



## 開業後に私が勉強したこと



みやざと内科クリニック 宮里 昌

まず、本題に入る前に私の略歴を簡単に述べさせていただきます。

私は、H4年に琉球大学を卒業後、県立中部病院での研修を皮切りに、主に県立病院を転々とし、最後に、南部医療センター・こども医療センターにて公務員医師を終了し、H19年4月に、私の生まれ育った浦添市宮城に「みやざと内科クリニック」を開業いたしました。

県立病院勤務時より、腎・リウマチ科に属し、したがって、腎臓病・人工透析、関節リウマチ・膠原病（最近では、結合組織病のほうがbetterな言い方とされていますが・・・）を専門としております。

で、開業1年余り経ちましたが、このような経歴の私が、開業後、必要に迫られて勉強したことを書いてみたいと思います。

開業をしている（特に内科系の）先生方には、あたりまえな内容かもしれませんが、開業を考えておられる勤務医の先生方にとっては、今から少しでも勉強しておいたほうがいいと思われる内容ですので参考になれば幸いです。

### ①かぜの診断精度・治療能力を上げる

勤務医時代は、外来にかぜの患者が来ても、PL顆粒などを処方して「はい、終わり」だったのですが、それではいけないと考えました。

なんてたって、初診の患者の中では、一番数が多いですし、（これは、皆さん納得していただけたと思いますが・・・）理不尽なことに、これで、医師の評判が左右されるのですから、より真剣に取り組まなくては・・・と考えました。

当たり前のことですが、まずは風邪症候群と他の疾患との区別をきちんとつけることに気がつきました。これは、今までも当然行っていたのですが、開業後に特に気を配るようになったのは、「かぜ」と診断した後に、どのように対処するかです。

対処法の一つとして、漢方を勉強してみました。漢方をちょっとかじっただけの私ですが、一口に「かぜ」といっても、漢方医学からみると色々な側面があるのだなあと、とても感心しました。

正直、薬が効いたのか、自然経過なのか、よくわからない部分もありますが、「先生、あの薬（漢方薬）はとっても効いた」と言ってもらえることもありました。きちんと漢方医療をされている先生方からすれば、私のレベルはお話にならないレベルとは思いますが、「かぜ」に対して、医者ができることはまだあるのだと、かぜの診療にも興味を持てたことは、大きな収穫でした。

### ②患者指導・行動変容の方法を勉強+自らダイエット

開業後、今まで以上に、生活習慣病の患者さんを診て行くことになるのは、予想しておりました。生活習慣病の患者さんを診るのに、患者指導は欠かせませんが、私一人では心もとないので、糖尿病療養指導士の方も来ていただきました。

皆さんが患者に行う指導で最も多いのは、おそらく「やせなさい」だと思うのですが、これだけを言うのは、野球のバッタ

ーに「ヒットを打ちなさい」というようなもので、河合隼雄先生も、「100%正しい忠告は、まず役に立たない（「こころの処方箋」より）」とおっしゃっています。

我々医療者は、どうしても頭ごなしに患者指導を行いがちです。

「わかっちゃいるけどやめられない」患者さんの行動をどう変えていくのかが、医師を含めた医療者全員にとって、大きな課題だと思います。

私は、行動変容に関する専門書を読んだり、コーチングの本、また一般に売られている、いわゆる「ダイエット本」も10冊以上は読んだと思います。

ダイエット法そのものよりも、成功した人の考え方には、参考になるものが多く、特に、ベストセラーにもなった「いつまでもデブと思うなよ（岡田 斗司夫著）」は、色々教えられることも多く、これを参考に講演も行いました。

また、私も、患者さんに言う前に、「自分も痩せないと」と一発奮起し、77kg→67kgへ減量しました。その経験は、患者指導にたいへん役立っています。

4月から、特定健診が始まっています。今後、患者さんへの保健指導・行動変容についてのスキルが、より求められていく時代になっていくと思います。

### ③認知症に関しての勉強

開業前は認知症を診ることは、あまりなく、私の知識も10年以上前の研修医レベルで止まったままでしたが、開業後は、認知症に関する知識が予想以上に必要で、患者の家族や、老健施設の方たちから、「夜間

の徘徊で困っている」「不穏を何とかしてくれ」とか相談されます。

認知症に関しては、ほとんど勉強したことが無かったため、現在も、付け焼きばで勉強しながら、試行錯誤を繰り返しています。これは、もうちょっと勉強しとけば良かったなあとつくづく感じています。

### ④診療所経営関係に関する勉強をちょっと

診療所経営に関する本や雑誌というのは、結構あります。私も何冊か読んでみました。

当初は、知らないことも多く、興味深くはありましたが、このへんは、特別に勉強してもしなくても、私のような診療所レベルでは、やるべきこと、出来ることはあまり変わらないという気がしました。

以上、開業後に必要に迫られ、勉強した、あるいは現在も勉強中のことについて書いてみました。開業1年目は患者も少なく、時間も有り余っていましたので、暇つぶしもかねて、勉強してきました（経営的には問題ですが、まあこんなもんだと受け入れていました）。

新たな知識が増えた一方で、勤務医時代に身につけた知識の多くが失われているのを感じています。例えば電解質に関する知識や、輸液管理については、腎臓内科医として、結構勉強したつもりですが、開業医になってからは、ほとんど必要とする機会がありません。

この辺の寂しさというのは、開業医の先生方は多かれ少なかれ、経験していることでしょう。

医学は日進月歩です。私の場合、場当たりの勉強になりがちですが、それでも「一生勉強」と心に誓っているところです。