

笑顔のキャリアには、
長崎での支えがあった。

キャリアの軌跡

The Happiest Careers
In Nagasaki

vol. 40

長崎大学病院

長崎大学病院初期研修の5つのよかところ^{プラス}1

01

プライマリから3次まで

全国でもめずらしい外来研修が開始され、他にも、希望に応じて大学病院で2～3次救急患者へのファーストタッチや、救急車対応、ドクターカー同乗、外傷プライマリが学べる他、長崎市夜間急患センターでプライマリケア患者（小児・成人）への対応の仕方が学べます！

02

がつり指導

- 1) 各科の指導医方法を学んだ熱い指導医
- 2) 研修医ひとりひとりにつく何でも相談できるメンター（約60名に及ぶメンターの中から研修医が選びます）
- 3) 研修の指導を全体的にチェックするセンター担当教官

この三者があらゆる面からフォローします。

03

どんどん学べる環境

「頭を鍛える」電子教科書やグランドラウンド、「腕を鍛える」実力アップセミナーやシミュレーションセンター、「英語を鍛える」無料英会話教室や短期海外研修（ハワイ大学）等 学習環境が充実！

04

少人数制のプログラム

各科の研修においては、少人数のマンツーマン教育で、十分な症例と十二分な指導が受けられます。また、感染症に特化した研修ができるコースや、研修開始とともに大学院に進学できるアカデミック（NU-CLEAR）コースがあり、他の特化コースと共に、早い段階からスペシャリストへの道が目指せます！

05

ハード & ソフト

2010年7月に、各個人へ机と椅子、インターネット環境が整備された、新研修医控室が設置されました。研修医専属コンシェルジュも配置され、仮眠室も完備！
また、住居手当や借り上げ宿舍、研修医専用無料駐車場等、待遇面も改革！

プラス
+1

自由な1か月前ルール

研修途中でのローテート
変更希望は、1か月前までに
申請すれば変更OK！

CHANGE 長崎大学病院

働く環境のChange!!

- ◆ “若手医師の雑務軽減キャンペーン” 成功！
- ◆ 「働きやすい病院」評価認定病院！
- ◆ メディカル・ワークライフバランスセンター開設！
- ◆ 延長、夜間、病後児、一時保育が可能な保育所を設置！

雰囲気のChange!!

- ◆ 病院長と若手職員のランチミーティングを定期的に実施！
- ◆ 医局の枠を越えてさまざまな意見交換をするための会議を実施！
- ◆ アメニティーも充実！

学ぶ環境のChange!!

- ◆ 長崎大学病院専門医研修が全国トップ5に選定！
- ◆ 充実したシミュレーションセンターには、専任の看護師を配備！
- ◆ DynaMed等の電子教科書が無料で利用可能！
- ◆ カリスマ講師が教えるセミナーを実施！
- ◆ 救命救急センターに外傷センター・脳卒中センターが発足！
- ◆ 国際医療センターを開設！



【お問い合わせ先】

長崎大学病院 医療教育開発センター

TEL : 095-819-7874 (初期)、7847 (後期)

MAIL : kaihatu@ml.nagasaki-u.ac.jp

詳細は、ホームページをご覧ください！

<http://www.mh.nagasaki-u.ac.jp/kaihatu/>

その笑顔のキャリアには、
長崎での支えがあった。

The Happiest
Careers
In Nagasaki

キャリアの軌跡

vol. 40

INDEX

特集

p.02

輝きながら、歩み続ける。
長崎、女性医師の輝セキ

自分がこうありたいと思うことに
全力で向かって行けることが幸せ。

長崎大学病院 メディカル・ワークライフバランスセンター
センター長(教授)

伊東昌子 先生 ● Ito Masako

p.06

長崎よかトーク

長崎 女性医師 × Special Discussion

長崎の女性医師4人による「長崎の医師でよかった」トーク

「長崎での支えがあって今がある。」

伊東昌子先生 崎村千香先生 成田智子先生 蓬萊真喜子先生

p.10

Close-up Interview

ナガサキレ医な人

カタチを残すこと。それが医師としての
支えとなり、自信となっていく。

長崎大学病院 腫瘍外科(第一外科)
長崎大学 医学部 医学科 先端医育支援センター 助教

松本恵 先生 ● Matsumoto Megumi

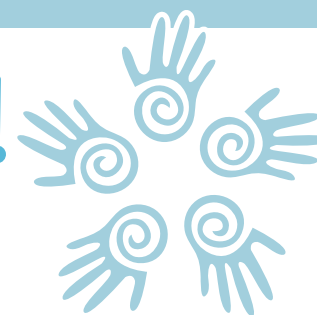
p.12

楽しむ、長崎学

食べ遊び編

研修するなら長崎で!

～5年連続マッチング数UP～



県知事を囲んで学生と研修医・指導医の大交流会

新・鳴滝塾とは？

長崎県で初期・後期研修、Iターン、Uターンをお考えの皆さんのための
公的機関によるサポートシステムが「新・鳴滝塾」です。
ぜひ長崎であなたの夢をかなえて下さい。

長崎県の研修病院ネットワーク

長崎大学病院、長崎市立市民病院、長崎原爆病院、済生会長崎病院、
上戸町病院、長崎北徳洲会病院、長崎医療センター、市立大村市民病院、
健康保険諫早総合病院、長崎県島原病院、佐世保市立総合病院、
長崎労災病院、佐世保中央病院、佐世保共済病院、長崎県五島中央病院、
長崎県上五島病院、長崎県対馬いづはら病院

携帯電話からの
病院見学の
エントリーは
こちらから



病院見学時などの
旅費のサポートあり

お問い合わせ先

長崎県医師臨床研修協議会【新・鳴滝塾】
<http://www.narutaki-jyuku.jp>
E-mail: info@narutaki-jyuku.jp

ナガサキ 新・鳴滝塾
ALL NAGASAKI



輝きながら、
歩み続ける。
長崎、女性医師の
輝セキ

自分がこうありたいと
思うことに全力で
向かって行けることが幸せ。

伊東昌子先生

長崎大学病院 メディカル・ワークライフバランスセンター
センター長(教授)

「それはワークではなくライフワークなんです」。
彼女は、自分の歩んできたキャリアをそう表した。
現在、メディカル・ワークライフバランスセンター長として、
多様な生き方が選択できる働きやすい職場、そして、
やりがいを持って生き活きと働くことのできる
医療現場をめざして尽力する、伊東昌子。
彼女が辿ってきた軌跡には、さまざまな支えと言葉があった一。



Top interview
Ito Masako

に入局した。放射線科を選んだのは、「全身の疾患を診ることができるところに魅力を感じたからです」と伊東。入局1年目、先に紹介したように、夫と運命的な出会いをして結婚する。医師になつて4年目に第1子を妊娠。当時は、産休・育休という言葉が存在していなかった時代。伊東は大きなお腹を抱えながら、出産直前まで働いた。出産後は6週間ほど休んだだけですぐに復帰。その後、夫の留学のために渡米し、1年間休職した。伊東はアメリカで生まれて初めて徹底した主婦業を経験する。

「アメリカでは、一週間の食料を買出しして食事をつくるという生活が基本。主婦業を経験して、いかに物事を迅速に効率よく行うかを学びました。それが今でも役に立っていますね」。

伊東は帰国後、すぐに大学病院へ復帰した。1年間のブランクを取り戻すため、放射線科医としての研鑽に励み、卒後5年目に放射線専門医を取得する。「主婦業に専念していた1年間は、医

学に全く触れていなかったなので、復帰への焦りは大きかったですね。それに当時は放射線技術の進歩が凄まじかったんです。復帰後、しばらくは浦島太郎になった気分でした(笑)」。その後、伊東は第2子を出産する。このときは産後4週間足らずで復帰した。復帰後の伊東は、学位を取るために始めた「骨粗鬆症」の研究に打ち込んでいくことになる。

「最初は博士論文を取得するために始めたのですが、やり始めたら面白くて、時間を忘れてしまう程のめり込んでいったんですね」。

伊東の、仕事と子育てとの両立を支えた一つがこの研究だった。子育てしながら勤務していくうちに、タイムマネージメントのコツを学んだ。そして伊東は研究の功績が認められ、「日本骨形態計測学会 学会賞」、「日本骨形態学術賞」を受賞。さらに国際学会でも論文を発表するなど、骨粗鬆症の画像解析における世界的な専門家として評

価されてきた。「この仕事はワークではなく、ライフワークだったんです。この研究があつたお陰で、子育てをしながらでも仕事を続けることができたと思います」と伊東。夢中になることができた「骨粗鬆症」という研究テーマとの出会いが、伊東の医師人生を大きく支えていった。

医師として、研究者として、そして、母親としての経験を

2012年4月、伊東は「メディカル・ワークライフバランスセンター」のセンター長(教授)に就任した。このセンターは、長崎大学病院の医療人を対象に、医師の復帰・就労維持支援、仕事と家庭の両立が可能な職場環境整備、および次世代の医療を担う医療人の育成支援をする組織である。

「短い時間で働く、働きやすさ」と、しっかりと働いたことを評価される、働き

背が高く細身の男性がなりやすい病気。「気胸をするような人がタイプだったんです」と、メディカル・ワークライフバランスセンター長(教授)である伊東昌子は目を細めてはにかんだ。

卒後1年目、放射線科での研修のこと。伊東はある胸部X線写真に気胸を発見した。その写真が長崎大学の医師のものだと教えられたとき、伊東は運命を感じたのか、写真に記された名前を咄嗟に覚え、心の奥に留めた。しばらくして、放射線科へ新しくローテートしてきた医師がいた。背が高く細身の男性だった。「あつ、この人だ!」。伊東は思わず声を上げそうになった。「それが夫との出会いなんです。みんなは作り話でしょ、っていうんですけど本当の話なんですよ」と、伊東の顔がほころぶ。その優しく穏やかな笑顔に、2人の子供を育てながら、仕事と家庭を両立させてきた苦勞の色は全く見えない。伊東は長年、放射線科医として、診断だけでなく、研究にも力を注いできた。現在は、メディカル・ワークライフバランスセンター長として、医療人が、働きやすく、働きがいのある病院づくりのために尽力している。そんな伊東昌子の軌跡とは――。

子育てと医師との両立を支えた研究

伊東は、高校までを雲仙岳の麓にある島原で過ごし、長崎大学医学部に進学。卒業と同時に長崎大学の放射線科

がいのある、病院であること。その働きやすさと働きがいをワークライフバランスという視点から追求することを推進しています」。

センターでの仕事は、伊東にとってこれまでのキャリアを考えると全く異質の仕事である。しかし、伊東は、「医師として、研究者として、そして子育てをしてきた母親としての経験を活かせることができる」と、医療人のワークライフバランスの実現に向けて奮闘している。

伊東がセンターに携わるようになって知ったことがある。それは、先進諸外国では出産している女性ほど就労率が高いということだ。

「たとえばアメリカでは、出産すると働くことが難しくなる」という考え方はないんです。子育てをしながら働く環境が日本よりもかなり整備されていて、そうした社会構造が出生率にも影響してくるんだと思います。ちなみに日本の出生率は1.3くらいですが、アメリカの出生率はおおよそ2です」。

女性医師には、そのキャリア形成において出産・子育てというハンデがあり、さらに日本では「出産すると働くことができない」という二者択一の考え方が根強い。産休・育休や時短勤務という支援制度がなかった昔前は尚更である。

「子育てに忙しくて医師を続けられないと思った時期も正直ありました。そんなとき、先輩の医師に、今は大変だけれども、そのうち自分の時間がしっかりと戻ってくるから頑張りなさいっていわれたんです」。

伊東は、医師を続けるうちに少しずつ自分の時間を取り戻していることを実感していく。やがて子供たちは独立



仕事と生活の両立を図りながら活躍する
ドクターを応援します！

キャリアサポート

キャリア・コンサルティング
復職&リフレッシュトレーニング
ワークライフバランス、
ダイバーシティ、
キャリアに関する
講演会・講習会



ワークライフバランス実現を 目指す病院の取り組み

WLB実現を目指す病院の
取り組み紹介
長崎大学病院の取り組み
診療科の取り組み
院内保育園
ホスピタリティ認証
取材/地域就労支援の現状



医療機関 国の支援制度紹介 地域就労支援情報

地域医療機関支援情報
国の支援制度紹介



長崎大学病院は長崎県の委託をうけて、メディカル・ワークライフバランスセンターを設置し、長崎県の医師が「働きやすさ」と「働きがい」を感じて医療に取り組める環境整備を常に考えています。

センターが推進するのがあじさいプロジェクトです。あじさいプロジェクトの活動は、ワークライフバランスの理念に基づいています。ワークライフバランスとは、充実したライフを得るために、ほどほどに働くという考えではなく、ワークとライフの相乗効果を狙ったものです。つまり、ライフで得られたスキル（例えば患者さんやコメディカルとの意思疎通をよくするコミュニケーションスキル）をワークに生かし、仕事の効率を上げて長時間労働を改善します。女性医師には「仕事と育児の両立」を図り、多様な就労形態で、子どもの成長に応じて徐々にステップアップできる仕組みづくりと、育児や介護等で時間制約のある女性および男性医師が、気兼ねすることなく働ける「お互いさま」の風土づくりで、キャリアが継続できることを目指しています。



〒852-8501 長崎市坂本1-7-1 ☎ (095) 819-7979
<http://nagasaki-ajisai.jp/>

「悪い目」を感じない、
多様な働き方を認め合う

メディカル・ワークライフバランスセンターが発足して一年が経過した。ワークライフバランスという概念は病院スタッフ全体に少しずつ浸透していくと期待するが、伊東は「まだまだ課題はたくさんある」と、センターの役割を高いレベルで考えている。

センター長に就任してから数ヶ月後のある日、伊東の元に一本の電話があった。「1日4時間でもいいから働いてくれる医師を紹介して欲しい」。伊東は医師を探そうとするが、紹介することができなかった。

センター長に就任してから数ヶ月後のある日、伊東の元に一本の電話があった。「1日4時間でもいいから働いてくれる医師を紹介して欲しい」。伊東は医師を探そうとするが、紹介することができなかった。

「悪い目」を感じない、
多様な働き方を認め合う

メディカル・ワークライフバランスセンターが発足して一年が経過した。ワークライフバランスという概念は病院スタッフ全体に少しずつ浸透していくと期待するが、伊東は「まだまだ課題はたくさんある」と、センターの役割を高いレベルで考えている。

センター長に就任してから数ヶ月後のある日、伊東の元に一本の電話があった。「1日4時間でもいいから働いてくれる医師を紹介して欲しい」。伊東は医師を探そうとするが、紹介することができなかった。



「離職中の医師を、データとしてまだ把握できていないのが現状なんです。だから紹介したくても、それに迅速に応えることができなかったんです。本当は働きたいけれども、ブランクがあるために一歩踏み出せない医師たちをしっかりと把握し、キャリアコンサル

やすさと働きがいのある病院づくりもめざしていく。女性医師の多くは妊娠・出産がきっかけで離職するが、これからの時代は「介護」も重要な位置を占め、男性医師の離職も今後は増えてくるだろう。

「そうした大介護時代に適用できる働き方も真剣に考えないといけない。突然の介護にも対応できるようガイドブックのようなものをつくる予定でいます」。

さらに、ワークライフバランス実現のために最も重要なことは「意識改革にある」と、伊東はいう。支援制度がある。というだけでは意味がない。重要なのは支援制度がしっかりと使われることにある。伊東は、休業や時短勤務の制度を気持ちよく使ってもらうため、「悪い目」を感じることのない、また性別や既婚・未婚に関係なく多様な働き方を認め合う、新しい職場を築くことを使命として、ワークライフバランスの実現をめざす。

仕事とプライベート。 その両方の夢をもつてこそ

気持ちも外見も若々しい伊東。清らかな笑顔には優しさが溢れ、瞳は多くの夢を抱いた学生のようにきらめいている。伊東は謙遜して、「昔は自信があったんですが」と笑い、そして若さを保つヒントとして「骨粗鬆症の予防」の話を始めた。

「骨粗鬆症は、運動不足、食生活の乱れ、ストレスなどが要因で起こる疾患なんです。ですから骨粗鬆症の予防自

体が、健康と若さを保つ方法なのかなと思います。また、夢や目標を持っている人は、みんな生き生きとして若いんですよね。それが若さを保つ一番の秘訣だと思うんです」。

目標や夢もっていること。それは若さであり、幸せと密接につながっているのかもしれない。伊東には、確かな目標がある。仕事としては、センター長としての使命がそれにあたる。

「自分がこうありたい、こうしたいと思うことに全力で向かって行けるということが、幸せだと思う。たとえ到達できなくても、そこに向かってひたむきになれること自体がキャリアアップなのかなと個人的には思っています。そして、夢や目標は仕事とプライベートの両方になければならない。その2つがあってこそ、本当の幸せが実現すると思うんです」。

伊東のプライベートの夢は、世界遺産を巡る旅に出ることだ。2人の子供たちは独立した。そろそろ夢を実現させようかなと考えていた頃にセンター長就任の依頼があった。「センター長としての使命があるので、世界遺産への旅はまだまだお預けです。まあ、世界遺産は逃げませんから」と伊東は笑う。

夫をはじめ、長崎大学病院や多くのスタッフたちに支えられてきた伊東が、メディカル・ワークライフバランスセンター長として、若い医師たちのキャリアを、そして夢を支えていくことで恩返しをする。伊東が医師であり続けることで、多くの医療人が、全力で向き合うことのできる夢や目標をみつけ、充実したキャリアを歩んでいくに違いない。長崎で、輝きながら医師人生を歩み続ける伊東昌子の「輝き」はこれからも続く。

長崎の女性医師4人による“長崎の医師でよかった”トーク

長崎よかトーク



女性医師支援に
力を入れた、
働きやすい環境

伊東…長崎大学は女性医師支援や医師の働きやすい環境づくりに力を入れていますが、崎村先生のいる第二外科のホームページには女性医師を紹介するコーナーがあって、すごく充実していますよね。
崎村…先代の教授であった兼松先生の時から女性医師の支援に非常に力を入れていたんです。外科学会の場合でも、こちらが主催だったときは女性外科医を取り上げるなど、かなり力を

PROFILE

伊東昌子 先生

●Ito Masako

長崎大学病院
メディカル・ワークライフバランスセンター教授、
日本骨代謝学会 理事、日本骨形態計測学会 理事、
日本骨粗鬆症学会 評議員、
ASBMR Women in Bone and Mineral Research Committee member

長崎県出身

略 歴

1980 年 長崎大学医学部 卒業
1980 年 長崎大学医学部附属病院放射線科 臨床研修医
1981 年 佐世保市立総合病院放射線科 臨床研修医
1982 年 長崎大学医学部附属病院放射線科 臨床研修医 / 医員
1982 年 日赤長崎原爆病院放射線科 勤務
1983 年 結婚
1984 年 第1子出産
1984 年 渡米中に退職
1985 年 長崎大学医学部附属病院放射線科 医員
1987 年 長崎大学歯学部附属病院放射線科 助手
1987 年 第2子出産
1990 年 長崎大学医学部附属病院放射線科 助手
1994 年 同講師
2004 年 長崎大学医学部・歯学部附属病院放射線部助教授
(副部長兼任)
2007 年 同准教授(副部長兼任)
2009 年 長崎大学病院 放射線部准教授(副部長兼任)
2012 年 同メディカル・ワークライフバランスセンター長(教授)

資 格 放射線専門医、Certified Clinical Densitometrist (CCD)、
Certified Densitometry Technologist (CDT)、
株式会社ワーク・ライフバランス認定ワーク・
ライフバランスコンサルタント

家 族 夫の職業：医師(病理医) / 子供：息子1人・娘1人

崎村千香 先生

●Sakimura Chika

長崎大学病院 移植・消化器外科
(消化器外科、乳腺・内分泌外科) 医員

鳥取県出身

略 歴

2004 年 鳥取大学医学部 卒業
2004 年 鳥取大学附属病院 臨床研修医
2006 年 鳥取大学医学部 第一外科入局 医員
2006 年 国立病院機構 米子医療センター 外科
2007 年 結婚
2008 年 長崎大学病院 第二外科入局
2009 年 出産
2009 年 長崎大学大学院生として復帰
2011 年 臨床復帰(乳腺内分泌グループ)

資 格 検診マンモグラフィー読影認定医、
ICLSインストラクター

家 族 夫の職業：医師(腎臓内科医) / 子供：息子1人

入れていますね。
伊東…素晴らしいことですね。昔は女性外科医は希少だったんですが、今は珍しくなくなってきましたよね。崎村先生と成田先生は出身も大学も長崎ではありませんが、長崎に来られた理由は何だったんですか？
成田…鳥取大学を卒業した2004年は、現在の初期研修医制度が始まった年で、当時、全国的に見ても初期研修が整っている病院がなかなかなかったんです。調べていたら、長崎医療センターは長い歴史と実績があって、ここで研修したいなと思って長崎に来たんです。初期研修に引き続きレジデントを2年行い、長崎大学第一内科に入局しました。
崎村…私も鳥取大学出身で、成田先生とは同期なんですよ。
成田…そうなんです。長崎大学は他大学出身の先生が多いのですが、出身が違うことに気が付かない(笑)そ

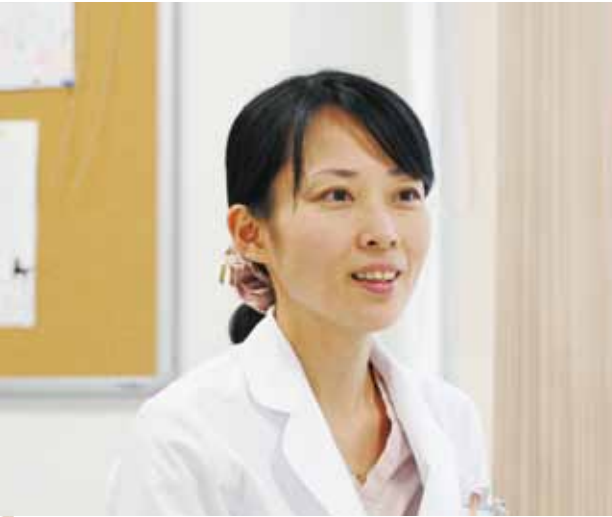
のくらい出身大学は気にならないんですよ。
崎村…私は卒業後、鳥取大学で研修をしていたんです。同期の主人は地元が長崎なので長崎大学で研修をしていました。研修2年目で結婚が決まったとき、私はすでに鳥取大学の外科に入局していて、当時の医局長に、「痛手ではあるけれども、ここで止めて一生結婚できなくなっても責任は取れないから」(笑)と快よく送りだしていただき、夫のいる長崎に来たんです。
蓬菜…長崎に来た第一印象はどうでしたか？
崎村…長崎の人は外から来た人をあたたかく迎え入れてくれるんですね。長崎大学はものすごくウェルカムな感じで、「ぜひぜひ」といつてくれたのが、ここは歴史ある病院にも関わらず、慣習に囚われることなく、良いこととはどんどん取り入れ、自分たちで

新しいものを発信しているという雰囲気があるんですよ。
伊東…そこが長崎大学病院のいいところなんですよね。
成田…それに、長崎は患者さんが優しいですよ。とても仕事しやすいです。
蓬菜…長崎を気に入っていたいて、長崎出身の私としてはとても嬉しいです。
伊東…蓬菜先生のいる血液内科は重症患者さんが多くて忙しいイメージがありますが、女性医師としての働きやすさはどうですか？
蓬菜…私は学生の頃から血液内科に進みたくて、宮崎教授に話をしたとき、「女性としての幸せもちゃんと考えながら仕事をするように」っていわれたんです。重症患者さんも多く、忙しいのは分かっていたんですが、ちゃんと女性医師の働きやすさも考えてくれているんだなと思いました。

伊東…そういつていただけると嬉しいですし、安心して仕事ができますよね。
蓬菜…入局して3年目の去年、宮崎教授に「結婚します」と報告したとき、すごく喜んでいただいて嬉しかったです。
伊東…崎村先生は外科ということ、やはり女性が外科医の道を決断するには不安も大きかったと思うんですが。
崎村…もともと、あまり深く考えない人間なんです。結婚も出産も同じで、なんとかなるだろうと思っただけです。で、今なんとなってます(笑)。でも、そこはやはり周りの協力や支援があるからなんです。
伊東…周りの協力や支援というのは、仕事と家庭を両立させるための大きなキープointですよ。
崎村…主人、それに両親の支え。そして、医局、病院。全てに支えてもらっていますね。

長崎での支えがあって今がある。

長崎のここがイイ！ 長崎ならダイジョウブ！ 長崎だからシアワセ！
メンターや夫との出会い、仕事と家庭の両立、
女性医師の支援、病院や医局の雰囲気など、
トップインタビューで登場した、伊東昌子先生と
長崎の女性医師3人が語る、「長崎よかトーク」第2弾 開催！



PROFILE



成田 智子 先生

●Narita Tomoko

長崎大学病院 神経内科、
医療教育開発センター 助教

兵庫県出身

略 歴

2004 年 鳥取大学医学部 卒業
2004 年 独立行政法人国立病院機構
長崎医療センター臨床研修医
2006 年 同 神経内科レジデント
2008 年 長崎大学病院 第一内科 医員 / 臨床大学院
2012 年 同 医療教育開発センター 助教 学位取得
2012 年 結婚 (※取材時は結婚前)

資 格 日本神経学会神経内科専門医、
日本内科学会認定内科医、臨床研修指導医
家 族 夫の職業：医師(内科医) / 子供：0人



蓬 萊 真 喜 子 先生

●Hourai Makiko

長崎大学病院 血液内科 医員

長崎県出身

略 歴

2009 年 長崎大学医学部 卒業
2009 年 独立行政法人国立病院機構
長崎医療センター 臨床研修医
2011 年 長崎大学病院 血液内科 入局
2012 年 結婚

資 格 内科認定医
家 族 夫の職業：医師(精神科医) / 子供：0人

とができるんですね。現に、2人の子供を育てながらバリバリと仕事をされている先輩医師がいます。

何でも相談できる場所があるという大きな安心

成田…学生時代に会って結婚という医師が周りに多いのですが、私の場合、結婚相手とは医師になってから友人の紹介で知り合ったんです。大学病院では独身者の方たちを集めたパーティーを開催していますが、そういう場があるのはすごくいいことだと思います。

伊東…出会いの場をつくるということも大切だと思うんです。今までは病院長が音頭をとって独身者のためのパーティーを開催してきましたが、今年度からはメディカル・ワークライフバランスセンターが主催としてやることになりました。

蓬萊…私はメンターとして研修医の先生方をフォローしていますが、「この道に進んで結婚できるのかな？」って思っている先生たちがかなりいるんですね。なので後輩たちには、結婚を先に考えて、医師としてやりたいことをやらずに、後悔するのだけはやめて欲しいとアドバイスしています。

成田…復職された女性医師の方は、すごく頑張っているんですね。やはり、医師という仕事柄、ときに帰宅が夜遅くなる場合もある。それを今度は家庭が許してくれるかどうかにもなってくる。旦那さんをはじめ家族の支えや協力が必要ですね。

崎村…私は、メディカル・ワークライフバランスセンターを立ち上げられたこと自体が、すごいことだなと思うんですよ。今まで医局内での相談だったのが、間口が大きく広がって、ますますサポート体制が厚くなりましたよね。

蓬萊…卒後4年目に長崎医療センター

から大学病院へ来たとき、伊東先生が病棟に来てくださったんです。悩むことがあったらいつでも気軽に相談しに来てねって。すごく嬉しかったんです。

崎村…そうした大きな支えがあるから、ますます頑張ることができまし、何かあっても大丈夫だって思えるから、安心して仕事に集中することができんですね。

成田…ここでは女性だからというハンデを感じたことはないですが、妊娠などで休職することが見えてきたとき、やはりハンデを感じてしまうと思うんです。そうなったときに働きやすいかどうかが重要なんです。今回みなさんの話を聞いて大丈夫だなんて思いましたし、やはりセンターの存在は大きな安心ですね。

伊東…みんなにそういつてもらえようと本当に嬉しいですね。センター長としてますますやる気になってきました。みなさんの期待にしっかりと応えていきたいです。



長崎よかトーク

それぞれの家庭のカタチ、それぞれの働き方

伊東…旦那さんも医師の場合、育児中の奥さんが大変だろうから、旦那さんに長時間労働をさせないことも大切だと思うんです。男性も女性も関係なくワークライフバランスを考えていかなければならないと考えています。

崎村…第二外科では、男性医師で育児を取られた方がいます。夫婦が同じ科だと、その配慮もしやすいのですが、科をまたいでそういうことができるというと思います。なかなか難しいと思うんですが。

成田…私はもうすぐ結婚するんですが、結婚生活も仕事と両立できるのが正直、不安なところがあるんです。それに子育てのことを考えると、果たしてどれだけ仕事ができるのだろうと。うしろのを見てしまうと、帰るのにどうしても気が引けてしまう部分があると思うんですが。

成田…ベスダウンするような仕事の仕方が制度として許されても、同僚が許してくれるのかというところですよ。

伊東…そこなんです。これからの超高齢化時代には、突然、介護をしなくてはならない事態も出てくる。そうすると男性にも時短勤務や介護休業の必要性が出てきます。サポートする側も、お互いさまであることを気がつかなければなりません。そうした意識改革がとても重要なんです。

成田…それに、仕事と家庭の両立には旦那さんの理解も必要ですね。

蓬萊…うちの場合は主人が精神科医なんです。勤務時間が区切られていて、帰宅は主人の方が早いですよね。主人からは、どんな仕事をしたいっていわれています(笑)。

崎村…それぞれの家庭のカタチがあるから、奥さん主体でもいいと思うんです。現状、女性の方が控えめにならざるを得ない社会環境だから問題になるのかなと思うんですが。

伊東…女性は自分の意に反して、どうしても控えめになってしまっている。でも、**蓬萊**…夫婦の働き方は、それぞれの家に、それぞれのベストなカタチがあるんですね。

出産のタイミングは、できたときが産みどきでも大丈夫

蓬萊…うちの医局は人数が少ないので、子供はまだかなって思っているんです。出産のタイミングって難しいですよ。

成田…遅いとチャンスもなくなってしまうしね。私は結婚が決まった最近になって、やっと子供のことが気になりました。はじめなんです。

崎村…子供が欲しいと思うときって、なかなかできないんですよ。いざとなったら、病院や医局のフォローがしっかりあるので、できたときに考えれば良いと思うんです。

蓬萊…うちの医局も女性医師の出産、子育てに対してちゃんと理解があるんですね。先輩の女性医師からは、産休や育休、時短勤務など、女性の当然の権利だから堂々と使いなさいと。だから出産のタイミングは考えなくてもいいと

いつてくれています。

成田…結婚も同じで、タイミングを考えてしまうと遅れてしまう。それで私は今の時期になってしまったという感じなんです(笑)。研修医の時期に結婚、出産すると、充分に研修したい、専門医資格を取りたい、いろいろ経験したいと思っても、ちょっと頑張りきれない部分があるのかな、なんて自分の中では思っていました。

崎村…やはり、子供はできたときに産みどきだと思っんですね。

蓬萊…そのときになったら、医局が全面的にサポートしてくれるのがわかってるので安心なんです。ただ、自分としては、少しでもいいタイミングで出産したいという思いはあります。

伊東…私は、当時の医局長から出産は計画的にといわれた記憶が(笑)。実は、長崎原爆病院で最初に産休をとったのが私なんです。6週間の産休をとって復帰しました。

蓬萊…前例をつくるのはものすごく勇気がいることですよ。すごいです。

伊東…当時は女性医師が少なくて、産休、育休という言葉もない時代でしたから。いい面も悪い面も、なすこと全てが前例になっていったんです(笑)。

崎村…私の場合、妊娠がわかってから、逆に医局の方からいろんな働き方を提案してくださったんです。すごく恵まれた環境なんだなっと思っています。

蓬萊…血液内科も患者さんの急変が多く、病棟に缶詰できる人じゃないと最初は無理になって思っていたんです。でも、周りがしっかりサポートしてくれる環境なので、子育てをしながらでも仕事をするこ

PROFILE

松本 恵 先生

●Matsumoto Megumi

長崎大学病院 腫瘍外科(第一外科)

長崎大学 医学部 医学科 先端医育支援センター 助教

佐賀県出身

略 歴

1996 年 長崎大学医学部 卒業

1996 年 長崎大学医学部・歯学部附属病院
第一外科(現腫瘍外科) 入局、臨床研修医

1997 年 国立長崎中央病院 臨床研修医

1998 年 北九州市立八幡病院 医員

1999 年 国立療養所東佐賀病院 医員

2000 年 国立療養所川棚病院 医員

2002 年 長崎大学医学部・歯学部附属病院
腫瘍外科 医員、研究生

2003 年 結婚

2005 年 第1子出産

2006 年 長崎大学医学部・歯学部附属病院
腫瘍外科(外来中心) 医員

2007 年 学位取得

2007 年 第2子出産

2008 年 佐世保中央病院 非常勤(検診中心)/ 渡米

2010 年 第3子出産

2010 年 福田ゆたか外科医院 非常勤

2011 年 長崎大学病院 腫瘍外科 医員

2011 年 長崎大学医学部医学科先端医育支援センター
(腫瘍外科と並行) 助教

資 格 日本外科学会専門医・認定医、

マンモグラフィー読影認定医

家 族 夫の職業：医師(呼吸器外科医)

子 供：娘1人・息子2人

大切なヒ・ト・モ・ノ・コト

家族、時間、
育児と家事と
仕事のバランス
(難しいコトでもあります)



戻っておいで』と。それが復職への一歩を踏み出す大きな支えとなりました」。

復職して10ヶ月後。松本は、第一外科の安武准教授が「先端医育支援センター」の教授に就任したことをきっかけに、同センターの助教も兼務することになった。

「第一外科の永安教授の後押しもあり、安武教授から『一緒に頑張りませんか』とお誘いを受け、臨床と教育の橋渡しができればと、この仕事に就かせていただきました」。臨床に加え、教育に携わることになった松本。忙しいながらも、その表情には、日々の充実ぶりが伺える。

松本の現在の勤務時間は、子育てがあるため朝9時から夕方5時まで。乳腺外科の手術時間はおおよそ3時間と読めるため、手術にも積極的に携わる。術後管理などはグループ診療によるフォロー体制ができていたので安心だ。そして松本は、臨床と並行し、「先端医育支援センター」にて医学生への教育に携わり、医学教育はもちろん、子供をもつ女性医師としての視点から医師のキャリア形成を教えている。

「出産・子育てを経験し、男性医師と比べるとやはり時間が少ないと私は感じたんですね。だから、1年目からすべての経験をカタチに残すようにと書いています。私は内視鏡を多く経験してきたのですが、学会に登録していなかったのがカタチとして実績が残っていないんです。たとえば外科学会に直ぐに入っておけば、小さい手術でも専門医を取得する際のポイントになっていくんですね」。

松本の場合、医師になってから結婚するまでの6年間に、外科医としての基礎を徹底的に研鑽し、日本外科学会の専門医資格を取得していた。復職の際は、この専門医資格が支えになったという。

「個人的に、出産時期の理想は若いうちがいいと思っています。専門医資格を取得していなくても、それまでの実績を目に見えカタチで残しておけば、復帰への不安も軽減され、復職後のキャリア目標も立てやすいのではないのでしょうか」。

2012年11月。先端医育支援センターで、医学生・研修医をサポートするための会が企画され、女性医

師の結婚と出産のタイミングをテーマに外部から講師を招いて講演会が行われた。松本は、この会を企画するにあたって、医学生に希望を聞いたところ女子医学生の多くが、「結婚・出産のベストなタイミング」を知りたがっていた。

「このテーマを専門に研究されている先生を外部から招いて話をしていたかったです。やはり、ある程度キャリアを積んで離職した場合は復職しやすいのですが、あまり遅くなると今度は妊娠が難しくなってしまう。出産のタイミングとしての結論はだいたい卒業5年、専門医を取得してからがベストなのではないかということです。しかし、結婚、出産の時期や休職期間は一人ひとりの事情により異なるのが現実だ。」「そのための支援体制は整っています。伊東先生がセンター長を勤めるメディカル・ワークライフバランスセンターでは、ブランクを心配することなく復職することができる研修プログラムを定期的に開催されています。プログラムを体験し、医師としての感覚を少しでも取り戻すことで、復職への第一歩が

踏み出しやすくなるはずですよ」。

現在、「ながさき女性医師の会」の役員も勤める松本。「ながさき女性医師の会」では、女性医師支援への活動を行い、医学生との懇親会などを通して女性医師の働きやすい職場環境の実現に向けて活動をしている。「私の知り合いにもブランクが長くて復職に躊躇している女性医師や、もっと働きたいのに、環境が整わずに短時間のパートとして働いている女性医師がいます。それは本当にもったいないことだと思うんですね。復職しやすい、働きやすい環境に向けてさらに努力していきたいです」と松本は力強く答える。

松本は離職中の女性医師に、メディカル・ワークライフバランスセンターの存在を知ってもらいたいと、機会があるごとにチラシをわたし、センターの活動を紹介している。復職し、医師として充実した日々を過ごしているからこそ、自信をもって、医師を続けることの素晴らしさを訴えることができる。現在3人の子供を育てながら、医師として臨床と医学教育に携わる松本。医師としての自信はすでに取り戻している。

カタチを残すこと。
それが医師としての
支えとなり、
自信となっていく。

医師になって16年。そのうち約5年間は

出産・育児などにより臨床現場から遠ざかっていた。

3人の子供を育てる母であり、外科医。そして現在、

臨床と並行して、「先端医育支援センター」で医学教育にも携わる

「ナガサキレ医」な人、松本恵に迫る。

女性医師にとって結婚、出産は大きな転機となるだけに、そのタイミングは非常に難しい問題である。

現在、長崎大学病院 腫瘍外科(第一外科)に勤める松本恵は、卒業後7年目で結婚し、3人の子供を34、35、39の歳で生んだ。遅い出産だった。松本は医師になって現在16年目だが、3人の子供の産休・育休、そして夫の転勤による休職期間などを合わせると計約5年もの間、臨床現場から離れていたことになる。

「子育てをしていると働き方がイメージできなくなり、ブランクが長くなると医師として働ける自信もなくなっていく

るんです。私は乳腺外科が専門なので、マンモグラフィー検診をするパート医師のような働き方で復帰しようと思漠然と思っていましたと松本。第1子の育休後は、長崎大学病院で外来を中心に働き、第2子の育休後は、佐世保中央病院で非常勤の検診医として働いた。その後、夫の留学のため2年間渡米し、帰国後に第3子を出産した。その5ヶ月後の2011年1月、松本は長崎大学病院に復職することになる。

「第一外科の永安教授のご理解のもと、当時、医局長であった、現・保健学科の澤井教授から出産後も定期的にメールを頂いていたんです。『いつでも大学に

Close-up Interview

ナガサキレ医な人

家庭も仕事もがんばっている女性医師は美しい。

長崎で、子育てをしながら医師であり続ける、

「ナガサキレ医」な人を紹介。

その笑顔のキャリアには、
長崎での支えがあった。

キャリアの軌跡

The Happiest Careers
In Nagasaki

vol. 40

編集後記

この度、「キャリアの軌跡」をお届けすることができました。

「キャリアの軌跡」は、2008年12月に創刊し、現在までに39号を発刊しております。

長崎で働く医師の皆さんの様々なキャリアを取材しているミニコミ誌で、多彩多様な生き方をしているドクターにフォーカスをあてたユニークな記事が沢山ありますので、併せてご覧いただけますと幸いです。(当センターHPに掲載)

また、当センターでは、キャリアアップを応援するため、さまざまなサポート・講習会等を行っております。当センターの活動は、ホームページまたはブログに随時アップしておりますので、是非ご覧ください。

初期・後期研修についてのお尋ねなどございましたら、当センターへお気軽にご連絡いただけますと幸いです。

長崎大学病院 医療教育開発センター

峯 智美、平尾 加奈子、村山 優貴、浜田 久之

STAFF CREDIT

発行 長崎大学病院 医療教育開発センター

編集制作 株式会社メディカル・プリンシプル社
制作コーディネート 國井 博
國武 伸明
池 伸一朗

制作協力 株式会社メディア出版 編集センター
アートディレクター 勝又 シゲカズ
ライター 田口 素行
カメラマン 小山 英樹

写真提供 社団法人長崎県観光連盟



長崎大学病院
医療教育開発センター
Medical Education Development Center

〔 住 所 〕 長崎県長崎市坂本1丁目7番1号
〔 TEL 〕 095-819-7874、7847
〔 FAX 〕 095-819-7781
〔 E-mail 〕 kaihatu@ml.nagasaki-u.ac.jp
〔 URL 〕 http://www.mh.nagasaki-u.ac.jp/kaihatu/



食べる

食が多彩で美味しい長崎です！

長崎には、他県にはない
独自のバラエティ豊かな食が多彩です。
長崎に来れば、美味しい毎日を過ごせますよ。



FOOD
長崎カステラ

ポルトガルから伝わった南蛮菓子が、日本で独自に発展したカステラ。日本におけるカステラは、長崎が本場とされ、店ごとに異なるさまざまなカステラがあり、自分好みの味を探してみるのも楽しみ。



FOOD
ちゃんぽん



茶碗蒸しといえば、長崎の人なら誰もがその名を口にする慶応2年創業の老舗「吉宗(よっそう)」」。あなごをはじめ、白身魚・かしわ・椎茸・きくらげ・銀杏・竹の子・蒲鉾など吟味された材料が入った絶品のジャンボ茶碗蒸しです。

言わずと知れた長崎の名物。太い麺と具材の多さが特徴で、その名前は、「異なるものを混ぜること」を語源とし、平たい円盆形の打楽器、鉦(しょう)の音“ちゃん”と、鼓(つづみ)の音“ばん”という擬音をつなげた江戸時代の造語といわれています。

FOOD
トルコライス

ピラフとカツ、デミグラスソース、ナポリタンスパゲティなど、バリエーションはいくつかありますが、それらを1つの皿に盛ったものが、トルコライス。長崎では洋食を扱っているほとんどの店のメニューにあるほどメジャーな存在。



楽しむ、長崎学

長崎は対馬海流の影響により、温和な気候に恵まれた住みやすい土地。市内は路面電車でラクラク移動、バスを使えば隔々まで行けるなど交通の利便性も抜群です。デパート、商店街、エンターテインメント施設も充実。都市部から海も山も近く、一人ひとりに合ったいろんな生活が楽しめる。それが長崎の魅力です。

食べ遊び編

観る・遊ぶ

あちこちに観光名所が！
住めば毎日楽しめる長崎です！

長崎市には観光スポットが集中しているので、ちょっとした時間でもいろんな名所を楽しむことができます。風光明媚な観光地が日常生活の場になるなんて贅沢！

SPOT
グラバー園

「グラバー園」は、国指定重要文化財の旧グラバー住宅を中心に、市内に点在していた6つの明治期の洋館を移築復元したもの。長崎港など、絶景が広がるとびきりのビュースポットとしても有名。



SPOT
平和公園
(平和記念像・平和の泉)

原爆落下の中心地とその北側に世界平和を願って昭和26年造られた公園。高さ9.7mの「平和記念像」や、水を求めてさまよった少女の手記が刻まれた「平和の泉」など、世界恒久平和を願う長崎市のシンボルゾーンとなっています。



Nagasaki
2

SPOT
大浦天主堂

幕末の開国にともなって造成された長崎居留地の中に、在留外国人のために建設。中世ヨーロッパ建築を代表するゴシック調の、国内に現存する最古の教会堂です。



SPOT
長崎の夜景
(稲佐山展望台)

1000万ドルの夜景と称される長崎夜景のビュースポット、「稲佐山展望台」。山頂までは5分で行けるロープウェイが運行。長崎の夜景は、「夜景サミット2012」で、世界新三大夜景の一つに認定されました。(他は、モナコ、香港)



SPOT
眼鏡橋

川面に写るその姿から「めがね橋」と親しまれてきた、寛永11年(1634年)に完成した日本最古の石造アーチ橋。1960年に国の重要文化財に指定された貴重な石橋です。



SPOT
水辺の森公園

長崎駅から徒歩10分。2004年度「グッドデザイン金賞」を受賞した、長崎湾沿いにあるシーサイドパーク。水と緑に囲まれた美しい景観のなか、時間を忘れるほどゆったりと寛げる公園です。

