

東京科学大学病院 広域連携型プログラム

広域連携通信
Vol.2

協力病院ピックアップ

北信総合病院



ここがポイント！

✓ 通年で「自分の外来」を経験！

外来診療は、どの専門科に進んでもぶつかる、後期研修における大きな壁のひとつ。病棟や救急での診療だけでは身につかないスキルが求められます。しかし、「継続外来」を初期研修で経験できる病院は多くありません。北信総合病院は、東京科学大学病院のすべてのプログラムの中で唯一、経験豊富な指導医のもと、年間を通じて継続外来に取り組める貴重な施設です。

✓ 親身な指導のもと、着実に経験を積める研修体制！

実践的な学びを経験でき、手技や診療に積極的に挑戦できる機会が豊富にあります。様々な職種との連携もスムーズで、経験豊かな指導医のもと、安心して学びを深められます。



プログラムII：O先生 東京科学大学卒

北信総合病院を選んだ理由と、研修開始時の気持ち

ずっと東京周辺に住んでいたため、違う場所で研修することは自分の世界を広げてくれると考え、北信総合病院を選びました。病院見学や周辺の下見もしていなかったため、どういう土地だろうと楽しみに感じていました。一方で、知り合いが周りに全くいなかったことが不安でした。実際に勤務してみると、研修医室などがあり研修医の同期や先輩と助け合える環境があることに支えられました。



オフのひとこま

生活環境とオフの過ごし方

病院から徒歩数分の場所に医師住宅があり、家賃無料で家族用の間取りの部屋に住むことができました。買い物は徒歩圏内にスーパーやドラッグストアがあります。気分転換には温泉やジムに通い、自分は電車で行ける温泉によく行っていました。車があれば選択肢がさらに広がります。時々県内の観光スポットまでドライブに行ったり、冬には、同期の車やレンタカーでスキーにも出かけました。



同期とスキーに行きました



北信医療圏と研修の特徴

市内や周辺の村で唯一の総合病院であり、疾患の頻度の感覚が身につきます。農業をしているご高齢の方々がとてもお元気です。地域の特色としてスキー外傷の症例が多く、観光業に従事する多国籍なスタッフの方々や、スキーなど観光・レジャー目的で訪れる海外からの旅行客が受診するため、英語での診療経験を積むことができます。上級医の先生方が相談しやすく、親身にご指導いただきました。

北信総合病院研修で得られる経験値

- ・プライマリ症例の経験
通年で週1回の総合診療科外来を自分で持つことができます。他の研修病院とは異なる大きな特長です。総合診療科の専門の医師からしっかりと指導を受け、外来でのスキルを上げることができました。
- ・救急対応の経験
月4回ほどの内科当直があり、慣れてきたらファーストタッチを任せてもらえます。1年次は救急・外科ローテ時に外科日直を経験できます。
- ・手技の経験
やる気を示せば任せてもらえます。基本的に一つの診療科に研修医は一人なので、手技の取り合いはありません。

研修先を検討中の方へ

首都圏出身の方には特に、他の地域で勤務・生活し、自分の世界が広がる貴重な機会になると思います。その上で、外来診療の経験値など長い目で見て重要な診療技術を研修でき、親身に指導をしていただける、とても研修環境の整った病院として多くの方におすすめしたいです。

プログラムII：T先生 昭和大学卒

北信総合病院を選んだ理由と、研修開始時の気持ち

採用された人向けの病院紹介の資料を見比べ、最も印象に残った北信総合病院を第1希望にしました。

「地域の中核病院として幅広い症例が集まり、医療機関が限られていて患者さんが悪化しても必ず当院に戻ってくるので、診療の経過をしっかりと追うことができる」と述べられていて、確かにこれは重要だと思いました。

また、外来診療に苦手意識があったものの、3年目になったら必ず行わなければならないので、総合診療外来研修ができることが、他の研修病院にはない特色として大きな決め手になりました。

研修医になることそのものへの不安はありましたが、それはどこの病院に行っても同じだったと思うので、遠方に行くということには特にハードルは感じず、ずっと都内だったことから研修は別の地域に行くのも良いだろうと感じていました。

研修が始まると、日常業務には次第に慣れましたが、診療には常に緊張感を持ち続ける必要があると実感しました。当直などでは特に、「研修を重ねれば不安は減るが、慣れて気を抜いてはいけない」と何度も感じました。



生活環境とオフの過ごし方

住環境は快適でした。家賃無料で十分な広さの住居が提供され、生活の基盤は安定していました。

徒歩圏内にスーパーがあり、車があるとより便利で、温泉や買い物には困りません。スノータイヤのついた長期レンタカーなどを利用することもできます。冬の寒さは厳しいですが、ウィンタースポーツを楽しめばアクティブに過ごせます。

私はインドア派なので、休日はNetflixを見たり、自宅でゆっくり過ごすことが多かったです。

北信医療圏と研修の特徴

北信医療圏の特徴は、「高齢化率が高い一方で、多様な背景をもつ人々と関わる地域」であるということです。地域には農業を営む高齢の方々が多く、収穫期になると「休めない」と訴える患者さんも少なくありませんでした。身体的には高齢でも元気な方が多く、日常生活での活動量の多さに驚かされました。

一方で冬季にはスキー・スノーボードによる外傷の患者さんも多く、観光業に従事するさまざまな国籍の方々の受診も経験しました。中には英語以外の対応が必要な方もおられ、通訳が必要な場面では翻訳ツールを使って対応しました。

地域の医療機関などが限られるので、目に見える距離感で地域との連携を経験し、自分の外来で紹介状を作成する機会も多かったです。

北信医療圏の特徴

面積 1,009.45k m² = 多摩地域と同程度の広さ
人口約 82,000 人、高齢化率 36.3%(全国平均 28.6%)

パウダースノーのスキー場と温泉を有するマウンテンリゾート地域として観光業従事者・旅行者が多く、多国籍の患者さん対応や、ウィンタースポーツ外傷の患者さんも多い
果物(ブドウ、モモ、リンゴなど)、信州牛、蕎麦、地酒などの名産品が豊富!!



北信総合病院研修で得られる経験値

プライマリ・ケアの症例は豊富で、一般的な内科疾患を数多く経験できました。最も成長したと感じるのは外来診療力です。自分が主体となって患者さんと向き合う経験が、成長につながりました。総合診療外来では指導して下さる上級医の診療が終わるのを待つ場面もあり、時間的制約の中で「自分が判断しきれない場面」でどう動くかが大きな課題でした。

成人の救急対応では実践の中で学ぶことが多くありました。小児の症例は地域柄やや少ないものの、それなりに経験をすることができたと思います。

手技に関しては、看護師さんが採血などの処置を担当している環境の中で、自主的に朝の採血を分担させていただき慣れていきました。様々な職種の方々がとても優しく、コミュニケーションが取りやすかったです。また、上の先生との距離が近く、親身に相談に乗っていただき、人間として大切にさせていただいていると感じました。



研修修了式！1年間頑張りました

研修先を検討中の方へ

この体験記を読んで「いいかも」と感じた方は、きっと後悔しないと思います。知名度以上に学びが深く、自分の意思で選ぶことができる貴重な環境だと思います。

学生の皆さんへ 統括院長 荒井先生からの メッセージ



北信総合病院の研修環境

当院は2024年には8名の研修医が在籍し、3名は東京科学大学病院からのたすきがけ研修、残りの5名は北信総合病院のプログラムの研修医です。皆で和気あいあいと切磋琢磨しながら日々の研修に励んでいます。

研修室は一人ひとりに専用デスクがある快適な空間で、症例の相談や週末の予定など、楽しく実りある時間を共有しています。



病院の特徴・指導体制

当院は心臓血管外科や脳神経外科を有する高度先進医療に強い地域の中核病院です。私も若い頃この病院の心臓血管外科の部長をしていましたが、大学で行っているような治療が普通に行われています。脳神経外科では救急患者さんの血栓回収やカテーテル治療も行っています。アンギオ装置は最新鋭のものが2台あり、2方向から同時に撮影できる設備です。

放射線治療ではリニアックという最新鋭の機械も備えています。設備面では都内の最先端病院とほぼ遜色ありません。設備のみならず、指導医の先生がたくさんおり、安心して治療が行える体制になっています。

一方で、北信医療圏には当院と飯山の病院を除き大規模な医療機関がほとんどなく、診療所の数も限られています。そのため、初診で紹介状を持たない患者さんも多く、総合診療科には毎日20～30人が来院します。こうした多様な症例を診ることは、総合診療の基礎を学ぶうえで非常に良い研修機会となっています。

研修医の皆さんは自身の外来を通年で担当し、外来の指導は信州大学総合診療科の小野先生と前教授の関口先生が丁寧に行います。午前の総合診療外来の後は、疾患別のレクチャーや症例の振り返りなど、充実した学びの時間が用意されています。総合診療科の先生方や各専門医がしっかりサポートしますので、安心して経験を積むことができ、私自身も安心して任せることができています。こうした万全の体制の中で、実力を着実に伸ばすことができます。

チーム医療も本当に重要です。土地柄の良さもあり、看護師さんやメディカルの皆さんも本当に良いお兄さん、お姉さんという感じで親身になって相談にのってくれます。一緒に仕事をやっていく楽しさを味わうことができます。



地域の特徴

この病院はスキー場に囲まれています。志賀高原、野沢、妙高、斑尾と、信州の有名どころのスキー場が30分以内にあります。昨シーズンは500人近くのスキー・スノーボード外傷の患者さんを受け入れました。足の骨折やくも膜下血腫などの緊急治療を経験することができます。これだけのスキー・スノーボード外傷の患者さんを受け入れている病院は、日本でも珍しいと思います。

最近は訪日外国人旅行者が増えており、特にスキー目的の方が多く来院されるので、国際色豊かな外来を経験することができます。20数ヶ国語に対応できる通訳システムを導入し、インターネットを通じて通訳を介して診療を行える体制を整えています。

この地域ならではの魅力

私はウィンタースポーツが大好きで、病院から車で15分もかからないスキー場によく行きます。仕事終わりにひと滑り、なんてこともできますし、周辺のさまざまなスキー場も楽しめます。

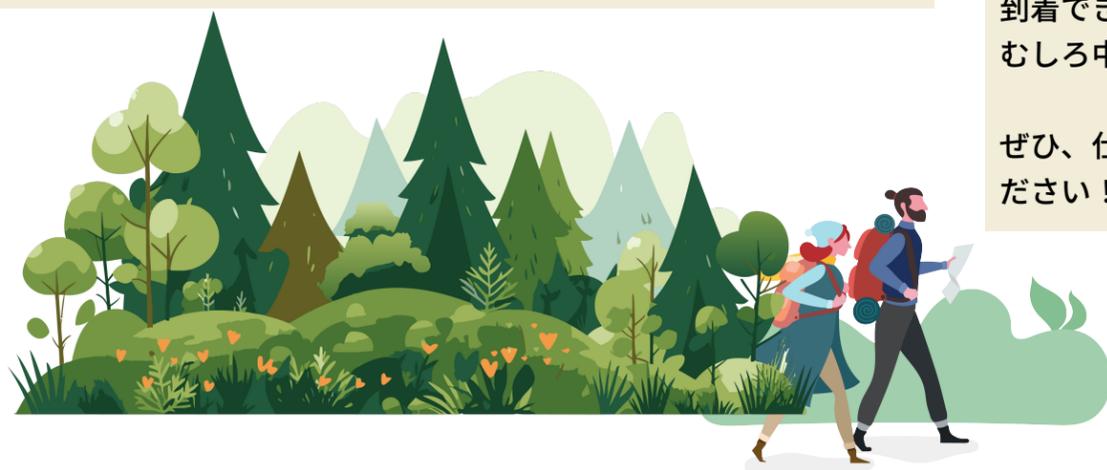
夏にはトレッキングや温泉もおすすめです。30分圏内に多彩な温泉があり、リフレッシュには困りません。果物も本当に美味しく、シャインマスカットやリンゴ、信州そば、りんごで育った信州牛のしゃぶしゃぶなど、食の魅力もたっぷりです。

観光・スポーツ・食すべてが病院から30分以内で楽しめ、プライベートを満喫しながら研修に取り組める環境が整っています。

私自身、冬はスキー、夏は自宅の庭で野菜づくりを楽しんでおり、季節ごとの暮らしも魅力の一つです。

この地域は、信州の中で最もアクセスの良い場所だと思います。長野新幹線で東京～長野間は1時間20分。そこから車で40分、病院まで来られます。飯山駅を使えば東京～飯山間はプラス5分、そこから病院まで車で20分。逆に東京に行くには、飯山から新幹線に乗れば1時間半かからず到着できます。羽田空港・成田空港もそこからアクセス可能です。むしろ中途半端な首都圏よりも便利かもしれません。

ぜひ、仕事もプライベートも充実できる北信総合病院にお越しください！



総合研修センター ホームページはこちら

