

医師をめざすみなさんに役立つ情報を発信！

2  
2020

# Wings of dreams

Doctorインタビュー Vol.2

勉強の合間に！簡単ストレッチ

高校生1日医師体験のご紹介



## Doctorインタビュー Vol.2

～医学部を受験するに当たって～

今回は医学部を目指している皆さんに受験についていくつか話そうと思います。とは言っても紙面ですが。

まず何より言いたいことは「どの大学でもいいから受かってほしい」です。というのも医師という職業は医師免許さえ持っていれば出身大学で今後が大きく左右される、ということが基本ないからです。どの大学出身であろうと医師は医師です。医師になりたい、と思うのであれば入れる大学で学び、医師になってほしいと思います。もちろん、「この大学で学びたい！」という強い思いがあるのであれば、その大学を目指して是非頑張ってもらいたいです。強い思いはモチベーションになりますから。自分が何を一番に考えるのか(医師になりたいのか、その大学に行きたいのか、etc.)を見定めて、それに沿った勉強をしていってください。

じゃあ勉強ってどうするの？って話なんですが。国公立なら全分野手広く、私立なら科目を絞って重点的にやることになります。受験校によって勉強の仕方も変わってくるんですよ。得意を伸ばすか、不得意を潰すか。なんなら問題との相性もあります。なので自分が受験する大学に合わせた勉強が必要になってきます。どんな勉強が自分に必要なのか、赤本を参考に見つけてみ

てください。そんなの面倒！って思う人はセンター試験で高得点を取るための勉強を何よりもしてください。大体なんとかなります。世の中にはセンター利用入試というものもありますからね。自分が受けられるものはすべて受験するつもりでやればどこかには引っかかると思います。

さて、勉強ばかりでは息が詰まりますよね。何も勉強をし続ける必要はありません。必要なだけの勉強をする集中力を保つための息抜きは必要です。集中が切れたと思えば軽く休息を入れていいですし、思いっきり遊ぶ日を作ったっていいです。大学受験は長期戦です。息切れしないよう、心身ともに調子をまずは整えてください。

最後になりますが、医師を志してくれた皆さんが思うとおりの結果を手にし、いつか一緒に働けることを心より願っております。不安になることもあると思いますが頑張ってください！



#### 経歴

新潟県 長岡市出身  
長岡高校 愛知医科大学 卒  
2020年4月より下越病院で  
初期研修中



棚橋 美和

2020年 夏

## 高校生オンライン医師体験



私たち新潟民医連では、毎年春と夏に「高校生1日医師体験」を開催しています。今年は新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、病院内での医師体験を開催することが困難となりました。そこで、2020年の夏は“オンライン”での医師体験を開催しました！その様子をこちらでご紹介します！

### 【当日スケジュール】

14:00～

オリエンテーション

- ▶ 本日の流れ

14:05～

病院の説明

- ▶ 下越病院の概要
- ▶ 前回の医師体験の様子

14:20～

医師との懇談

- ▶ 事前に募集した質問に  
お答えします！

15:00

終了予定



担当者から病院の説明



医師との懇談の様子

今年はオンラインということもあり医師との懇談をメインとした医師体験となりました。3日間開催し、計12名の学生が参加しました。

参加学生からは「地域医療に力を入れていてすごいと思った」「医療現場にいて感じたことなど実際に働いている医師の貴重なお話が聞けた」など、たくさんの感想を頂きました。

今後もさまざまな企画を開催予定です！興味のある方はぜひご参加下さい！！

# 勉強の合間に！簡単ストレッチ

かえつメディカルフィットネス ウォーム  
健康運動指導士 中野 沙紀

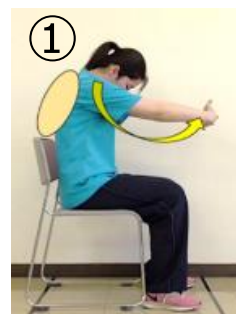
長時間同じ姿勢でいると、血行が悪くなり、集中力の低下につながる可能性があります。これらの運動は、姿勢改善や腰痛予防にも効果的です。勉強の合間にストレッチを取り入れてみましょう！

## ◎ストレッチのポイント

1種目10秒程度、1~3セットを目安に伸ばしましょう。  
反動やはずみをつけず、ゆっくりと伸ばします。  
呼吸を止めないように気を付けましょう。

### ①背中ストレッチ

手を前で組み、大きなボールを抱え込むイメージで背中を丸めましょう。視線はお腹の方へ向けます。



### ②胸のストレッチ

椅子に浅めに腰かけます。身体の後ろで手を組み、肘を伸ばして胸を張りましょう。視線は斜め上に向け、大きな呼吸を繰り返しましょう。

### ③ももの裏のストレッチ

椅子に浅めに腰かけます。右足を前に出して左足を引きましょう。右足のつま先を上に向けます。息を吐きながらゆっくりと身体を前に倒しましょう。  
(左足も同様に伸ばします。)



# INFORMATION

## 新潟民医連

### 医学生担当

#### Twitter

2020年9月より開設！  
医学生担当者が学生向け企画  
などの情報を発信します！



@MinNgtGakutai  
ツイッター  
QRコード

### 医療系学生の広場

#### facebook

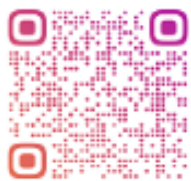
医学生・看護学生・薬学生  
向け企画などを紹介する  
Facebookページも再稼働！



医療系学生の広場  
フェイスブック  
QRコード

## 下越病院医療教育研修センター 「K-MET」 公式Instagram・facebook

2020年4月より開設しました！  
下越病院の医師や看護師など  
教育研修に関する情報や院内の  
取り組みをお伝えしていきます。  
いいね又はフォローをお待ちし  
ています！



KAETSU.HOSPITAL  
K-METインスタグラ  
ムQRコード



K-METフェイスブック  
QRコード

下越病院医療教育研修センター 検索

## 全日本民医連 医師臨床研修センター 「イコリス」

民医連に加盟する全国  
の病院の研修や取り組  
み、研修医・医学生・  
予備校生・高校生に役  
立つ情報が満載！

<https://aequalis.jp/>

イコリス 検索



Twitter  
[@aequalis\\_jp](https://twitter.com/aequalis_jp)

ぜひご覧ください！！

# 民医連とは

私たち民医連は、無差別・平等の医療と福祉の実現をめざす組織です。戦後、医療に恵まれない人々と医療従事者が手をたずさえて各地で民主診療所が作られました。

そして、1953年「働くひとびとの医療機関」として

全日本民主医療機関連合会を立ち上げました。

それから60年余り、何よりも地域の人の思いを大切にし、地域に求められる医療を行ってきました。

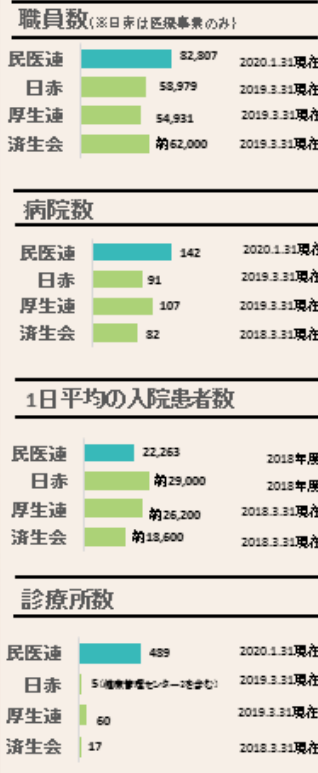
設立以来一貫として私たちの病院は、差額ベット代を頂いていません。また、無料低額診療にも取り組んでいます。これは「お金のあるなしで医療に差別があってはならない」という私たちの考えによるものです。

## 組織現勢

(2020年1月現在)

区分	事業所数
病院	142
有床診療所	13
無床診療所	476
歯科	80
訪問看護ステーション	246
保険薬局	351
薬剤・診療材料センター	33
看護・介護学校	8
検査センター	2
老人保健施設	52
在宅介護支援センター	24
特別養護老人ホーム	37
鍼灸所	3
研究所	2
ヘルパーステーション	51
グループホーム	23
在宅介護福祉関係施設	215
ケアハウス	11
その他	13
<b>合計</b>	<b>1,782</b>

## 主な医療団体との比較



## 企画のご案内 \*医学部受験者 模擬面接

医学部の受験を控えている学生を対象に面接練習「模擬面接」を開催します。

現役の医師が面接官となり、面接を行います。

面接後は振り返りと、医師からのアドバイスがあるので本番に生かせること間違いなし！！

日程や詳細については各高校の進路指導室、または下記までお問い合わせください。

新潟県民主医療機関連合会

TEL : 025-224-4073

担当「医学部受験模擬面接」係



## 新潟民医連の奨学金制度

新潟民医連では、医学生を対象とした奨学金制度を設けています。私たちの医療活動に共感し、ともに医療活動の発展を考えてくれる方に奨学金の貸与を行っています。

### ●貸与額 (各1万円単位で支給)

奨学貸付金

月額10万円まで

特別貸付金

月額10万円まで

各学年5名まで

(奨学貸付金と併給可能)

最大20万円

## 新潟民医連加盟事業所

### 【新潟市】

- ・下越病院
- ・かえつクリニック
- ・ときわ診療所
- ・坂井輪診療所
- ・舟江診療所

### 【長岡市】

- ・ながおか生協診療所
- ・生協かんだ診療所
- ・生協こどもクリニック
- ・あたごこどもクリニック



下越病院

厚生労働省指定  
臨床研修病院

## 質問を募集します！

医療に興味を持っている方の質問やお悩みを大募集しています！  
いただいた質問やお悩みについては、今後のWings of dreams  
でお答えしていきます。応募の中から抽選で3名様に図書カード  
500円分をプレゼント！ お気軽にご応募ください！



←応募はこちらから 締切：2020年12月31日（木）

# 新潟民医連

(新潟県民主医療機関連合会)

〒951-8154

新潟市中央区医学町通1番町45 第2関本ビル2階

☎ 025-224-4073 ✉ [gakusei@niigata-min.or.jp](mailto:gakusei@niigata-min.or.jp)

