

医師をめざすみなさんに役立つ情報を発信！

3

2021

# Wings of dreams



Doctorインタビュー Vol.3&4

簡単お手軽時短レシピ

民医連企画のご紹介

# Doctorインタビュー Vol.3

高校生の皆さんこんにちは！進学、進級おめでとうございます(^)

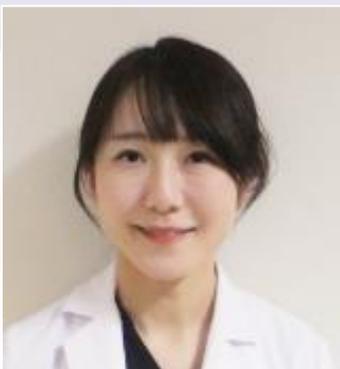
2020年度は新型コロナウイルスの影響で思い通りの学校生活を送れず、もどかしい思いをした人も沢山いるのではないのでしょうか。本当にお疲れ様でした。

さて、現役高校生に向けた「新しい環境」とか「新年度」のテーマの文章を、と言われたのですが「新」とつくものは結構苦手なタイプ。大学進学や研修医の各科ローテーションで新しい環境へ順応する力は多少ついてきましたが、今でも1週間くらいお腹が痛くなりながら通う、なんてこともよくあります。周囲に支えられながらここまでやってきましたが、案ずるより産むが易しという言葉もあるように意外となんとかなるものです。新しいクラスに馴染めない、周りの受験モードについていけないなどあるかもしれませんが、必要な時に周りの手も借りながら、心身共に元気に過ごして貰いたいなと思っています。まずは焦らず、慣れる所からですね！

2020年度は医療現場にとっても「新しい環境」ばかりの年でした。ご存知の通り、新型コロナウイルスのためです。救急患者さんの受け入れの可否や検査の要否など、研修医といえど判断に迫られることもあり、関東圏より感染者数が少ないとはいえ日常との違いを実感させられる日々が続いています。

またまだ見通しが見つからない状況ですが、みなさんと一緒に医療が出来ることを楽しみにしながら私も頑張ろうと思います(\*^^\*)

Instagram/Twitterで研修医の様子などupされています。ぜひチェックしてみてくださいね！



## 齋藤 愛

### 経歴

新潟高校 獨協医科大学 卒

新潟大学医歯学総合病院 2年目研修医

2020年4月～2021年1月

下越病院でたすきがけ研修

# SNSのご紹介

## 新潟民医連

### 医学生担当 Twitter

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

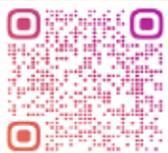
医学生・看護学生・薬学生向け企画などを紹介するFacebookページも再稼働！



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

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！！

# Doctorインタビュー Vol.4

まず初めに、この冊子を手にとってくれた皆様へ、進級・進学おめでとうございます。休学、留年してしまった方々へ、人生そんな事もあります。気持ちを切り替えて行きましょう。今は孤独かもしれませんが、視野を広げれば同じ経験をしている人はたくさんいます。

私にも高校生という時代があったのですが、あれよあれよという間にもうすぐ三年目の医師になります。今回、私の人生を振り返って、「勉強に対する悩み」について振り返りました。

私が高校生の時は、親や担任の先生、塾の先生から「勉強しなさい」というプレッシャーを常に与えられていたことをよく覚えています。この状況は、今読んでいる方々にもひしひしと共感できることかと思えます。

「勉強なんて、将来役に立つわけでもないのに何で必死に覚えなさいといけないんだろう」

医師になった今、古文を使うことも微分・積分を使うこともありません。

「一生懸命勉強したら、きっと志望校に受かるはずだ！」

私は必死で勉強したにも関わらず、志望校に落ちてしまいました。

高校生の皆さんは当時の私と同じように、勉強する意味がよく分からないまま、言われるがまま勉強させられているように感じている方もいらっしゃると思います。一方では、大学に合格するために割り切って我慢している方もいらっしゃるでしょう。本当に受かるかどうか分からないのに「勉強すれば大丈夫だ」と言われても、不安が残ってしまうのは当然だと思います。

社会人になると学生のような勉強漬けの生活はあまりないのですが、大量の業務を集中してこなさなければならない時はあります。

「じゃあその時だけががんばればいいじゃないか。」と思い、過ごしていると、よし頑張ろうと思ったときに思うほどうまくいきません。

簡単そうに見えていたことが、実際自分で行ってみると意外と難しい。自分ができそうだと思っていることと、実際にできるかどうかには解離があります。

現代社会は、自分で背負いきれない仕事を抱えて精神疾患になってしまう方が少なくない時代です。また、昭和時代の叩き上げの教育が問題となり、「〇〇ハラスメント」という言葉が席卷しています。これを受けて今の日本では、個人の能力に合わせて仕事を与えられるようになりました。こう言うと聞こえのいいようにも感じますが、一度下げられた自分の評価を再び上げてより高位な仕事を与えてもらうことは、今の社会では非常に厳しくなっています。

「勉強」という負荷をかけて、自分の能力を向上させる礎とする。

これが社会人になった私の、「何故勉強しなくてはならないか」の答えです。努力は将来直接役に立つわけではありません。しかし、今頑張っていることこそが、肥大した筋肉となり、近い未来、自分の脚力となります。もし志望校に落ちたとしても、夢が破れてしまっても、あなたが今まで頑張ってきたことは、未来の自分が頑張る時に大きな力となります。

未曾有の感染症の世界的流行で、うまく気分転換もできないまま勉強しなくてはならず、本当に苦しい状況であると思います。今回、そういった苦しい思いをしている学生の方々に向けて、少しでも勉強のモチベーションを向上させてあげられないかと思い、筆を取りました。もしこの先勉強で行き詰った時に1つの考え方として参考にさせていただければ幸いです。

最後までお読みいただきありがとうございました。

## 伊藤 恵

### 経歴

新潟市秋葉区出身  
新潟第一高校 北里大学 卒  
下越病院 2年目研修医



栄養科発  
お手軽レシピ

レンジで簡単！

## 勉強疲れに 酸辣湯スープ

～知ってますか？ ビタミンB1～

脳の栄養源として有名な糖質。

これをエネルギーに変換するために不可欠なのがビタミンB1です。

「疲れた時には甘いもの」と言いますが、  
実は甘いお菓子や清涼飲料水にはほとんど含まれていません。

そのため、お菓子を食べただけでは脳の栄養源としては非効率です。  
ビタミンB1は特に豚肉に多く含まれていますが、  
大豆やえのきにも比較的多く含まれています。

そのほかビタミンB1に関連するものとして...

- ・お酢に含まれるクエン酸は糖質をエネルギーに変換するためのTCAサイクル（クエン酸回路）を促進させる働きがあります。
- ・ネギ類に含まれるアリシンはビタミンB1の吸収率をアップさせます。

これらを使ったスープでビタミンB1をしっかり摂って、  
体を温めつつ集中力を高めましょう！

## 用意するもの

- ☆えのき15g → 1~1.5cmの長さに切る
- ☆長ネギ10g → 粗みじん切り
- ☆もずく酢（三杯酢 or 黒酢）1パック 60~70gほど
- ☆鶏がらスープの素（創味シャンタンなどでも可）小さじ1
- ☆水 200ml
- ・ラー油 少々
- ・こしょう 少々

## 作り方

上記☆の材料を全て耐熱容器（マグカップなど）に入れ、電子レンジ（600W）で3分加熱する。  
お好みでラー油、こしょうで味を整える。

### アレンジ

- ・豚肉を入れてビタミンB1アップ、がっつり系スープに！
- ・椎茸や溶き卵を足して、食事の1品に！
- ・春雨を足して、小腹を満たす！
- ・ラー油やこしょうには血液循環を促進する作用もあるので、体がより温まります！！

完成！！



### 栄養士からひとことアドバイス

えのき、ネギはあらかじめ冷凍保存しておきましょう。

必要な時に必要な分だけ取りだせますし、面倒な準備をしなくてもすぐに作れますよ(・̀ー・̀)

加えて、冷凍保存することで栄養価もアップします♪

# GASTってなに？

学習 (Gakusyu) 遊ぶ (Asobu) 学生 (Student)  
チーム (Team) の頭文字をとったものです  
医学生・看護学生・薬学生が  
学びと交流を目的に、年に一度合宿も行っています。  
また将来一緒に働くスタッフとして  
科の垣根を越えて、学生時代から関係を構築します。

医療や社会問題、民医連について知ってもらおうと始まった企画ですが、興味のあることや学びたい学習内容を考え、どのように学習するかは学生主体で決めていきます。

過去には群馬県でハンセン病や富山県でイタイイタイ病などの学習を行い、2016年には震災について勉強するため、宮城県松島を訪れました。

このように講演を聞くだけでなくフィールドワークを行うことも特徴です。



直近では、2020年12月28日(月)にオンライン学習会を開催しました！

「働きながら病気・治療と向き合うこと」をテーマに、下越病院の透析室師長が講師となり透析治療に関する学習を行いました。

患者さんのご協力インタビューや透析中の様子を撮影させていただき、治療と仕事を両立させる難しさや工夫を聞き、それについてグループディスカッションを行いました。学生からも、学校であまり触れない分野のため、勉強になったとの声を多くいただきました♪

# 高校生向け企画のご案内

## 2021年春 高校生オンライン医師体験

新2年生の方を対象にオンライン医師体験を開催します。  
例年では病院内での医師体験でしたが、昨年に引き続き、  
新型コロナウイルス対策の為、オンラインでの開催となります。  
現役医師とお話できるチャンス！  
質問大募集！医師がざっくばらんに  
お答えしていきます！！



## 2021年 医学生としゃべり部&受験セミナー

新3年生の方を対象に現役医学部生が皆さんの質問にお答えします。  
受験の悩みを聞いたり、大学生活について助言をしたり・・・  
例年では学校に伺っていましたが、今回はオンラインでの開催と  
なります。大学について知りたいこと、些細なこと、  
受験に関する相談ごと、答えられることならお答えします！！

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

MAIL:gakusei@niigata-min.or.jp

医学生担当 まで

# 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、何よりも地域の人たちの思いを大切に、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。

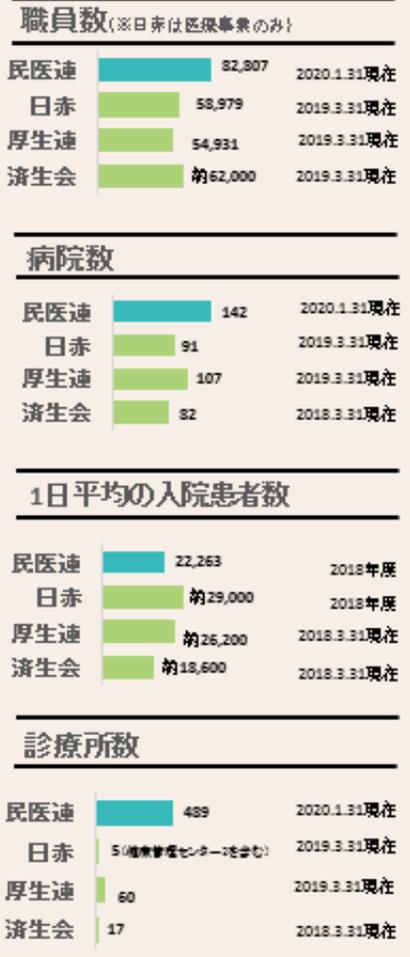
これは「**お金のあらずで医療に差別があってはならない**」という

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
合計	1,782

## 主な医療団体との比較



# INFORMATION

## Medi-Wingのご紹介

全日本民医連が発行している、医学生向け情報誌「Medi-Wing」の最新号が発刊されました。

今回は新専門医制度について、研修医の目線から考える記事が掲載されています。将来医療系への就職を考えている方、医療系に興味のある方はぜひご一読下さい！

もしご希望の方がいれば、問い合わせ先までご連絡下さい！！



Medi-Wing  
第79号

## 質問大募集！！

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：2021年4月30日（金）

## 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  
各学年5名まで

月額10万円まで  
(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



### 下越病院

厚生労働省指定  
臨床研修病院



### かえつ クリニック

### 【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



### ながおか生協 診療所



### 生協かんだ 診療所

## 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

