

医師をめざすみなさんに役立つ情報を発信！

4
2021

Wings of dreams

Doctorインタビュー Vol.5

研修医ってなに？

—研修医と臨床研修制度について—

ウオームの簡単ストレッチ

Doctorインタビュー Vol.5

高校生の皆さん、こんにちは！
下越病院 研修医一年目の鈴木滉生と申します！

医師を目指す高校生に向けたメッセージということで、高校生の皆さんにはまだ先の話になりますが、現在の研修生活について書かせていただきます。

研修生活は4月に始まったばかりですが、充実した毎日を送っています。患者さんを受け持って、毎日診察してカルテを書いたり、採血を始めとして様々な手技を経験させて頂いてます。現場に出るとまだまだ知識不足で出来ないことも多いですが、多くの先輩医師に手厚い指導をして頂いているおかげで、徐々にできる仕事も増え、日々成長を感じています。医師としての道はまだまだ始まったばかりですが、頑張っていきたいと思っています。

高校生の皆さんも新学年になり、そろそろ慣れてきた頃でしょうか？高校生の皆さんは勉強だけでなく、部活や委員会などの課外活動もあり、とても忙しい日々を送っていることと思います。また、コロナウイルスの影響で思ったような高校生活を送れていない方も多くいると思います。人それぞれ置かれた状況は違うと思いますが、悔いのないように頑張ってください！

皆さんと一緒に医療が出来ることを楽しみにしています！
Instagram、Twitterで研修の様子などを見ることが出来ます！是非チェックしてみてください。

最後までお読みいただき、ありがとうございました！



すずき こうき
鈴木 滉生

経歴

神奈川県出身
栄光学園高校 新潟大学 卒
2021年4月より下越病院で初期研修中

研修医ってなに？

—研修医と臨床研修制度について—

現在日本の医学教育の中では大学医学科を卒業したのち、二年間の**臨床研修**というものが義務付けられています。

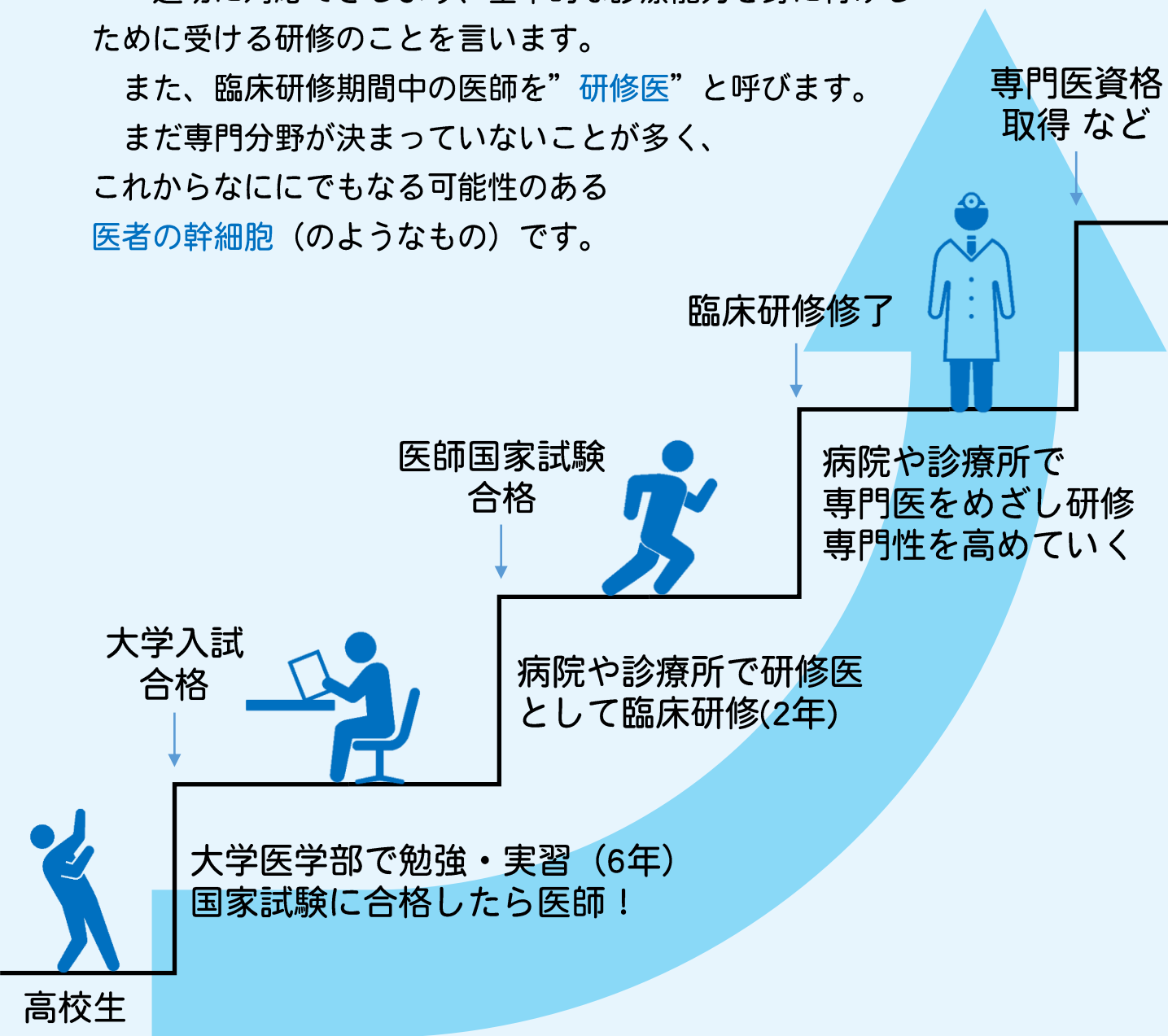
臨床研修とは、例えば消化器科や循環器科など専門分野に進む前に、

- ① 医師としての人格をかん養する
- ② 将来専門とする分野にかかわらず、医学及び医療の果たすべき社会的役割を認識する
- ③ 一般的な診療において頻繁に関わる負傷又は疾病に適切に対応できるよう、基本的な診療能力を身に付ける

ために受ける研修のことを言います。

また、臨床研修期間中の医師を”**研修医**”と呼びます。

まだ専門分野が決まっていないことが多く、これからなににでもなる可能性のある**医者**の**幹細胞**（のようなもの）です。



スマホ首・猫背解消ストレッチ

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

勉強中やパソコン・スマホ使用中は、長時間前かがみの姿勢になりがちです。

5cm頭を突き出すと約2倍の負担が首に掛かり、10cm前に突き出すと約4倍になると言われています。

首・肩のこりや猫背予防のため、首回りや上半身をほぐすストレッチをご紹介します！

◎ストレッチのポイント

1種目、1～3セットを目安に行いましょう。

反動やはずみをつけず、ゆっくりと動かします。

呼吸を止めないように気を付けましょう。

首周りのストレッチ

- ①身体は正面に向け、息を吐きながら4秒かけて首だけを真横に倒し、息を吸いながら4秒かけて正面に戻す。
左右交互に2回ずつ実施

- ②身体は正面に向け、息を吐きながら4秒かけて首だけを片側にねじり、息を吸いながら4秒かけて正面に戻す。
左右交互に2回ずつ実施



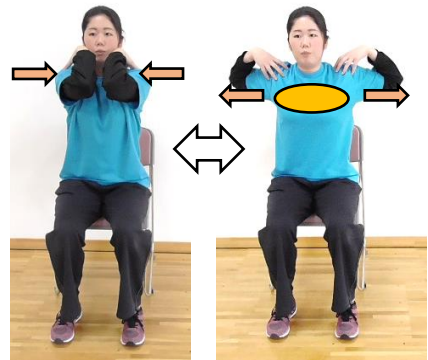
肩甲骨周りのストレッチ

両手を肩に置く。息を吐きながら4秒かけて身体の正面で腕を閉じ、息を吸いながら4秒かけて大きく開く。4回実施

－ポイント－

肘が下がらないように気を付ける。

腕を閉じるときは肘を近づけ、開くときは肩甲骨を寄せる。

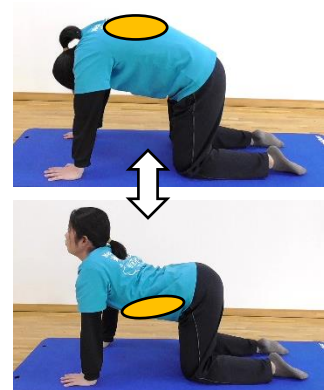


猫背改善のためのストレッチ (キャットバック)

四つ這いの姿勢になる。息を吐きながら4秒かけて背中を丸め、息を吸いながら4秒かけて背中を反らす。4回実施

－ポイント－

背中を丸めるときは目線をお腹に向け、大きく丸める。



休み時間や寝る前にストレッチをしてリフレッシュしましょう～！

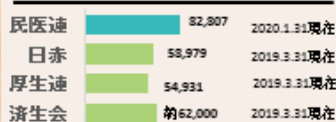
組織現勢

(2020年1月現在)

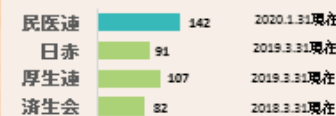
| 区分 | 事業所数 |
|-------------|-------|
| 病院 | 142 |
| 有床診療所 | 13 |
| 無床診療所 | 476 |
| 歯科 | 80 |
| 訪問看護ステーション | 246 |
| 保険薬局 | 351 |
| 薬剤・診療材料センター | 33 |
| 看護・介護学校 | 8 |
| 検査センター | 2 |
| 老人保健施設 | 52 |
| 在宅介護支援センター | 24 |
| 特別養護老人ホーム | 37 |
| 鍼灸所 | 3 |
| 研究所 | 2 |
| ヘルパーステーション | 51 |
| グループホーム | 23 |
| 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

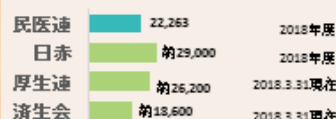
職員数(※日赤は区課事業のみ)



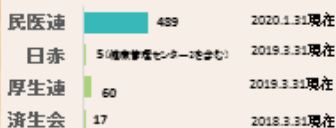
病院数



1日平均の入院患者数



診療所数



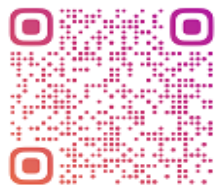
民医連とは

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、無料定額診療にも取り組んではなりません。これは「お金のあるなしで医療に差別があつてはならない」という私たちの考えによるものです。

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

Instagram
QRコード



Facebook
QRコード

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！



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！



INFORMATION

オンライン医師懇談

【日時】2021年7月末頃開催予定

【対象・定員】**医学科進学**を目指す高校1・2年生。各回先着**5名**まで

【開催方法】Web会議システムZOOM

【申し込み方法】

詳細が決定次第、各高校に案内いたします。
各高校進路指導室を通じてお申し込み下さい。



現役の医師(研修医)が医学部をめざすみなさんの
疑問や質問にお答えします！ぜひご参加ください！！

医学部受験者向け 模擬面接

<日時> 2021年10月下旬から11月初旬予定
決定次第、各学校に案内いたします。

<対象> **医学科**受験予定の高校**3年生**

<注意事項>

※**応募数次第で抽選となります**、ご了承ください。

※所要時間は面接30分、振り返り30分の1時間程度です。

※詳細な案内は申込受付後に参加者に郵送いたします。



- ✓ 現役医師が面接から振り返りまで指導
- ✓ 慣れない環境で本番さながらの練習
- ✓ 参加者の志望大学に合わせた面接形式

お問い合わせ先

新潟県民主医療機関連合会

TEL：025-224-4073 FAX：025-225-5260

MAIL：gakusei@niigata-min.or.jp

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)

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

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：2021年10月31日（日）

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

