

# マルホ皮膚科セミナー

2010年11月11日放送

第109回日本皮膚科学会総会⑥

教育講演15「皮膚科勤務医を取り巻く諸問題：プラス思考の皮膚病診療」より

「二兎を追うもの三兎を得る—ここでしか聞けない—女性皮膚科勤

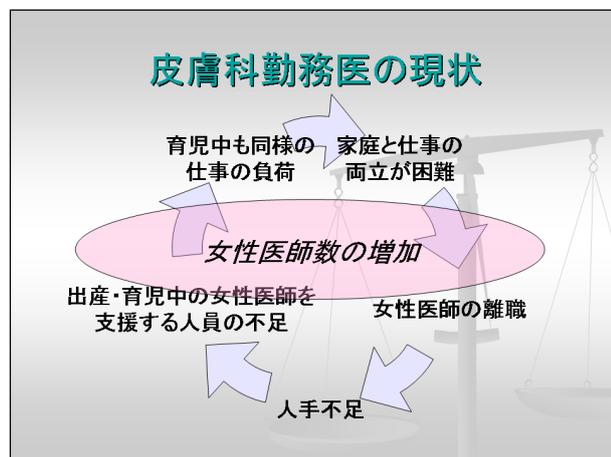
務医師の秘話—」

大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター 皮膚科主任部長

片岡 葉子

## はじめに

近年、病院勤務医の不足と、それにもなつて勤務医が疲弊し、ますます減少するという悪循環が指摘されています。皮膚科もその例外ではありません。さらに皮膚科の場合は、若手層では、7割程度を女性医師が占め、そのうちの相当の割合が、出産・育児の時期に離職してしまうことが大きな問題とされています。この問題は図のような悪循環の中にあると考えられます。離職する女性医師がふえて、人手不足となる、すると出産育児をしながら勤務を続けようとする女性医師を支援する人員の余裕はなくなる、その結果、育児中も通常と同等の負荷がかかることになり、家庭と仕事の両立が困難となり、女性医師が離職していく、このような連鎖で、慢性的な勤務医不足が続いていると推測されます。育児に追われながら、勤務を続けているとき、「二兎を追うもの一兎をも得ず」のことわざを思って勤務を断念していかれるのではないかと思います。



手前味噌で恐縮ですが、私は、3人の育児をしながら、27年間皮膚科勤務医を続けてきました。皮膚科学会専門医、アレルギー学会指導医、心身医学会専門医の認定医資格を

もち、10年あまり前から、大阪府立呼吸器アレルギー医療センターの皮膚科責任者をしています。個人的な体験談中心となりますが、私のこの間の経験から、現状を打開するためのいくつかのご提案をすることができればと思います。

### 産休明けの経験から

私はそもそも、臨床と研究の両方を目指したいと思って皮膚科を選択しました。ただ、2年間ほど皮膚科の研修医をするうちに、皮膚科の臨床の奥深さを知り、皮膚科の臨床をきわめることに徹しようと思ひ、精進してきました。この間お2人の上司に出会い、最初のボスからは、まだEBMの言葉もなかった時代に文献を調べ、evidenceに基づいて診療することを学び、あとのボスからは、自らevidenceをつくることを学びました。個人的には29歳、33歳、36歳でそれぞれ出産し、まだ、子どもが小さいながらも第30回日本皮膚アレルギー学会事務局長、第28回日本接触皮膚炎学会会頭、第14回アトピー性皮膚炎治療研究会会頭と、学会の主催もさせていただきました。このようにお話すると、私が超人的に順風満帆に進んできたかのようです、決してそうではありません。

実は、第1子を出産後復帰数ヶ月して体調を大きく崩して、半年間くらい自宅療養した経験があります。出産後の体調の変化、育児で自分のペースで動けない、慢性的に睡眠不足が続いているというところに、出産前と同じ量の仕事をこなそうと頑張りすぎたためだと思います。重症入院患者の受け持ちで、夜間や休日に急なコールが何回かあり、また、この年1989年は、アトピー性皮膚炎治療に対してステロイドバッシングの始まった年で、大混乱の始まった年でした。アトピー性皮膚炎の患者さんを目の前にして、ステロイドを使ってよいものか、乳児アトピー性皮膚炎で食事指導をどのようにしたらよいものか、などなど、若かった私は混乱していました。今から思えば、この当時、この回答はだれにも分からなかったはずですが、若かった私は自分が未熟だから分からないのだと、疲れ果ててしまいました。

このときの経験から、産休明けは、仕事量は控えめにした方が良く、思いますし、当直や、重症担当からはずし、育児時間や定時勤務を遵守することをお勧めします。ただ、長く休むと診療のカンが鈍ってしまいますので、育児時短制度などを活用して細々とでも仕事は続けた方が良く、思います。

**産休あけの失敗経験から**

- 出産後の生体の変化
- 育児で自分のペースが
- 睡眠不足
- 産休あけ復職時のカン
- 出産前と同じ量の仕事
- 学会発表
- 本業+診療所の夜診
- 重症患者、急なコール
- アトピー性皮膚炎の治

**産休明けは、**

- ・仕事量は控えめにしたほうがよい
- ・当直・重症担当からはずす
- ・学会発表も抑える
- ・育児時間、定時勤務を遵守
- ・できるだけ睡眠は確保
- ・仕事は続けたほうがよい
- ・育児時短制度の活用

## 管理職・同僚への提案

100%仕事ができないことを否定するのではなく、0人よりも0.5人の方がはるかによいと思うことですし、育児時短制度を取り入れている施設では、その代わりにもう一人勤務者を増やすことも可能でしょう。また、病棟受け持ちの負荷を軽くする、定時退社を厳守するなど育児中の女性医師への要求は、控えめにしたほうがよいでしょう。負担があるのは、しばらくの間で、勤務する医師が増えれば、うまくまわるようになるはずで、また、互いにカバーしあう中で、時には男性医師も年次休暇をとって子どもの行事への参加をするなどワーク・ライフバランスを高めることになり、仕事への活力も高まるのではないかと思います。

### 管理職・同僚へ告ぐ

- 発想の転換を
- 0人よりも、0.5人でもいる方がはるかによい
- $0.5人+0.5人+0.5人+\dots=?$
- ワークシェアリング(育児時短制度)  
人員の確保(こどもの急病etc.)、豊富なカンファ?
- 育児中の女性医師への要求は控えめに  
病棟受け持ちの軽減、定時退社
- 負担があるのは一時、人が増えれば動き出す
- 時には男性医師もこどもの行事等への参加も

## 若手女性医師への提言

育児との両立のためには、保育所、夫、双方の両親などさまざまな人のお世話になりました。それに加えて、職場の近くに住み、勤務先に近い保育所に入所させ、時間を稼ぎました。子供に対しては、一点豪華主義で、寝る前に絵本を読んで、子どもと一緒に早く寝てしまう毎日で、朝早く起きて家事や、自分の勉強に時間をあてました。少しでも早く帰宅できるように、自宅のできる仕事を持ち帰り、先の3つの学会事務局は実は、すべて自宅のパソコンでした。家事は家族で役割を決めて分担し、子どもが小学生になったら、子どもにもできる仕事は分担させました。また、子どもの急病の際には夫が自宅勤務しながら、双方の両親に来てもらうなど、遠慮せずに手伝ってもらいました。

### 若手女性医師に告ぐ

育児との両立

こどもの教育

本人のモチベーション

最近の若い女性医師の離職のもうひとつの理由はこどもの教育問題かもしれません。昨今、こどもの早期教育や、早期からの入試受験が時流です。

David Elkind というアメリカの心理学者が *Miseducation: preschoolers at risk* という本の中で、早期教育の弊害について語っています。その一節を引用します。人生における成功は、知識や技術によって保証されるのではなく、健全な人格によってもたらされる。信頼感と自律心、自発性と帰属感、勤勉さと有能感—これらをしっかり身につけた子どもは、

小手先の知識や技術はふんだんに備えていても、健全な自己意識を持たない子どもよりも、よほど社会に出てからの適応力や対処能力にすぐれている。自分の胸の中を点検してみるのだ。本当に子どものことを考えているのか、それとも親自身のエゴや野心のほうが大きいのか。そのとおりだと思います。私は、信念をもって、就学前は、保育所で自由に遊ばせ、小学校入学後も中学受験のために塾通いをさせることもなく、習い事も小学校入学後ひとつだけと、のびのびとさせました。自分のキャリアを捨ててまで打ち込もうとする早期教育が、お子さんの将来にとってどのような意味があるのか、今一度深く考えてみていただきたいと思っています。

子育てをしながら仕事を続けていると、子どもに対して後ろめたい気持ちを持つことは誰にでもあるものです。 **Katherine Wyse Goldman** というアメリカのジャーナリストが、ワーキングマザーに育てられた有名人の取材をもとに書いた“働くママのこと、好き？”という本からの引用です。仕事でいなくても、お母さんの顔を忘れてしまう子どもはいない、お母さんの職場で、子どもはたくさんのことを学ぶ、母親不在の時間は、子どもにとってハッピーなこともある、親が楽しんでいる仕事は、子どももあこがれる、ワーキングマザーの子どもは、仕事のおもしろさと大変さが実感できる、賢いワーキングマザーは、家事を子どもたちと分担する、長い目で見ながら、自分自身と子どもを信じて、やっていくこと。だれにも悪いときはあるのだから。あなたが自立していることは、子どもにとっては贈り物であって、決して重荷ではないことを忘れないように。あなたは、自立している人、人を愛することのできる人として、子どもたちのお手本になっているのだから。

働いていることを、子どもにすまないと思ったりしないように。

日々のすべての出来事をできるかぎり、楽しいものにしていこう。

私自身、この本にも励まされながら、懸命に二兎を追ってきました。ふりかえってみますと、自らの育児の経験から、離乳食の指導ができる、子どもの発達がおおよそわかっている、今どきの子どもの情報、保育所や学校の状況が分かる、子どもが3人いると3者三様です。他人に対して寛容になれます。と医師としての診療に役立つ多くの経験を得ることができました。一方、診療の経験から、あるべき親子関係のあり方を客観的にみることができ、診療のために勉強した心理学系の知識も自らの育児に大いに役立ちました。もちろん経済的に自立できていることも重要です。その結果、時間を有効に使う、社会の問題も考える、など元来の研修だけでは身につ

## 成功への心得

- 出産するまでは思い切り働く、勉強する、能力を伸ばす(若いときの苦労は買ってでもせよ)
- 出産の時期も計画的に
- 常勤になってから出産を考える
- 出産後はセーブ気味に、しかし続ける
- 育児休暇は…
- 育児時短制度、院内託児所
- シェアリングし合うには人数が必要
- お互い続けることがお互いを救う
- 持ち出しが多いのは一時、目先の経済に惑わされるな
- 支援してくれている人々、特に同僚に感謝の気持ちを忘れず

かななかった部分も身につき、リアップした皮膚科医師に成長できたのではないかと思います。

ピンチはチャンスです。アトピー性皮膚炎患者が6割をしめるという専門病院で、勤務医不足のあおりをうけて、部下4名はまだ若手ばかりというピンチ的状况でした。しかし、同じ疾患の患者が多いということは、臨床のエビデンスを作っていくことにうってつけです。また、患者集団教育をすることで、診療の質と効率を向上させつつも、若手の教育もできるというチャンスに転化できるのです。患者教育にとりくみ、その成果も着実に上がってきていますし、一時私を悩ませた、ステロイド外用で炎症を適切に制御することの大きなエビデンスも見いだしました。

今一度仕事をするこの意味を改めて考えてみたいと思います。食べていくための収入を得る、ちょっと贅沢ができる、自分の能力を発揮して成功体験を得る、自分が自分であることを見いだす、それは自分が生き生きと生きる、社会をよくする手伝いをするという一人の人間としての成長なのです。1979年、ノーマ・レイというアメリカ映画がありました。まだ女性の地位も低い当時のアメリカ南部で、無知でその日の暮らしか考えていなかった女性工員が、目覚め、社会の改革にたちあがるという感動的な映画です。すでに男女雇用均等となり、高学歴も身につけた、これだけ恵まれた時代に、なぜ、その権利と使命を放棄してしまうのでしょうか。

若手女性医師のみなさん、二兎を追ってください。必ず、三兎を得るはず。一人ひとりが育児の大変な時期であっても、時短をしながらでも勤務を続けることがお互いの負担をへらし、さらに、家庭と仕事の両立が楽になるはず。そのことは、皮膚科勤務医師を救い、皮膚科全体の診療レベルの向上に必ずつながるはず。

