

編集室

医者とストレス

医者の子どもは医者になっている例が多い。医者は食っていくには十分な収入があり、多少の貯えもでき、ますますの社会的信用もあるということで医者にしたがる。ところが最近、医者の子どもは医者になりたくないという子どもが増えた。開業医はほとんど休みを取れない、休日にも子どもと一緒に遊びに行かれない、親のストレスを見ていて、同じことは避けたいと考えているのだろう。

医師になるためにはまず医学部に入らなければならないため、人生の早い時期からストレスを抱えて生きようになる。入学できても卒業するまでやさしくない試験にさらされる。その上、入学すると間もなく解剖の実習がある。これは最も忘れられない体験であろう。

次に臨床実習が始まり、直接患者と接するようになる。まず、対話が上手くできないことが多い。さらに卒業試験、国家試験も控えている。これらに無事に合格し、初めて医師になれる。

新しく医師の資格を持った医師は、さらに病院で訓練を受け、種々の患者に出会い、経験を積む。そして、悟るのだ。患者個人に深入りしないように感情的距離を置くことだと。

患者との関係でストレスを生むことが多いのは、本題に入らず長々と関係のないことを話して、医師の時間を奪うタイプの患者である。また、要求の多い患者である。時間外や休日になると決まって電話をかける患者、終了間際になると来院する患者、インターネットで情報を調べてきて、医師に教えようとする患者、医師が薦めていない治療を要求する患者、また、せっかちな患者、早い治療効果を求めて治療をやめて転院する患者、気に入らないと患者が医師に不信感を抱いて指示に応じないなど、医師は大きなストレスを感じる。

最近は医療過誤訴訟が多い。

インフォームド・コンセントで十分話し合いをしても理解してもらえない。治療上どうしても不可抗力な出来事が生じることがあり、不幸な例に見まわった場合、訴えられることもある。弁護士が出てくることもある。

医師は防衛医療を行わざるを得なくなる。これは最大のストレスである。

以上のように、医師にはストレスは付いて回るもので、いかにストレスと共存し、堪えていき、解消しなければならないか？

ストレスの解消法には個人差があり、どの方法が良いかは断定できないが、次のように分けられる。

休息型：休養を取る、リラックスする、眠るといったような沈静化をし、心身の疲れを癒やそうとする方法。ゆっくり風呂に入る、好きな音楽を聴く、自然の中でくつろぐなど。

運動型：全身運動で手軽に行えるもの、長続きするものが良い。緊張により、過剰に分泌されたアドレナリンを筋肉活動で消費する。例えば散歩などが良い。

親交型：家族とのだんらん、友人との食事、スポーツ、お茶を飲む、お酒を飲むなど。

創作型：絵を描く、音楽を演奏する、庭いじりをする、模型を作るなど。

娯楽型：快楽を追求することにより、解消する方法。お酒を飲む、おいしいものを食べる、ゲームを楽しむなど。

転換型：不安な気持ちを転換する方法。旅行する、部屋の模様替えをする、買い物をする、カラオケなど。

ストレス解消法は個人差があり、一般にどの方法が良いか断定はできない。

医師のストレスはなくすことはできないのだから、共存しながら少しでも解消するしかない。

(中林 昭策)

広島県医師会速報 2014年(平成26年)1月25日

●発行所／社団法人 広島県医師会 〒733-8540 広島市西区観音本町一丁目1番1号 TEL 082-232-7211 FAX 082-293-3363
広島県医師会HP <http://www.hiroshima.med.or.jp/> E-mail: kouhou@hiroshima.med.or.jp

●編集者／広島県医師会会長 平松 恵一

(広報委員) 生田 隆徳、豊田 神敬、小園 亮次、佐々木 龍司、豊田 章宏、中尾 三和子、奈良井 章人
林谷 道子、檜山 桂子、茗荷 浩志、吉田 良順、小笠原 英敬、水野 正晴、岩崎 泰政

●印刷所／レタープレス株式会社 〒739-1752 広島市安佐北区上深川町809番地の5 TEL 082-844-7500 FAX 082-844-7800