



勤務医のストレスに旅という処方箋

三原赤十字病院 院長 渡邊 誠

わが国の赤十字病院は全国に92病院あり、病床数の合計は4万床を誇る。全国赤十字病院院長会議総会は各ブロックの持ち回りで毎年秋に開催され、私が院長に就任してから一昨年は岡山市、昨年は成田市で開催された。そして今年は10月に釧路市で開催される予定である。総会では朝から夕方まで長時間熱心に議論を繰り返すので、この間は出歩くのは不可能なまさに缶詰状態である。

岡山市については、私が大学、大学院生活を送った土地であるので、思い出は深かった。成田は新勝寺で有名で、名物・名産品がたくさんあって時間外には心行くまで堪能させていただいた。北海道はすでに何度も訪ねているが、雄大さ、季節ごとの素晴らしさには訪問するたびに毎回大きな感動を覚える。

中国四国ブロックには13病院がある。鳥取、松江、益田、岡山、庄原、三原、広島、山口、小野田、そして徳島、高松、松山、高知の各赤十字病院である。このブロックの院長会議は私が就任したその夏に三原で、昨年の冬は松江、夏は徳島、そして今年の冬は鳥取で開催された。

私は大学生生活6年、大学院生活4年を含めた12年を岡山で過ごした後に出雲市に新設された島根医科大学第二内科に赴任し、20年余りを島根県で過ごした。出雲市は、出雲大社、稲佐の浜、うみねこや神在月などで有名であるが、松江市やその先の鳥取県とも近く、まさに山陰は一つであることを実感した。この出雲市から全国学会や地方会、また国際学会などに出席し、多くの土地を訪れた。上述の中国四国ブロックの各地は今までにすべて訪問しているが、懐かしさに浸りつつもいままでには見えていなかった新しい発見があることに毎回感動している。また、赤十字病院の同僚が主催するブロック会議に出席するたびに暖かいおもてなしをいただけることに心から感謝している。ただし、ブロック会議でも昼間はひたすら会議である。しかし、旅行しているのは疑いようのない事実である…このように、全国各地を旅行する機会を与えてくれる日赤病院に勤務する幸せを私は感じている。

以下、私の最大の趣味の一つである旅について少し思いを巡らせてみた。

勤務医にはストレスが多い。しかし、勤務医は年休を取ることが可能である。私は毎年短いけれども年休を取らせていただいて妻と二人で夏には北海道、春には沖縄を旅している。異国情緒あふれる函館には2度訪れ、札幌、利尻・礼文、知床も訪れた。映画にも出てくる場所を巡りながら二人で楽しく過ごしている。昨年の夏には2度目の旅となる、旭川から帯広に至るガーデン街道を巡った。夏の北海道のガーデンは雄大で美しく、心が洗われた。旭川のホテルで普通のクラスのツインルームに泊まっていたところ、風呂の排水が不調であったのでフロントに電話して即刻修理、あるいは部屋の交換をお願いした。スタッフが部屋に来てくれて点検の結果、修理は無理で、たまたまその夜は天皇陛下も泊まれたことのある1泊26万円のスイートルームしか空いていない、と教えられた。その部屋のベッドは大きいのですがベッドは一つしかありません、そこでよろしいですかと聞かれたので、お願いしますと即答した。その部屋はベッドルーム、居間、広いバスルームのほかに3つの収納部屋があり、さすがに値段に見合う豪華さに満ち溢れていて、快適に一夜を過ごすことができた。こういう経験も旅に出たからこそ出会えるものであるから、旅とはつくづく楽しくて面白いものであると思っている。

沖縄も景色が美しく何度訪れても楽しいところである。食事も琉球料理を泡盛とともに味わうことが定番になってきた。沖縄本島、石垣島・西表島などの八重山諸島、宮古島、久米島などを何度か訪れてはいたが、沖縄本島の本部半島以北に行ったことがないのに気付いて、昨年は屋我地島、ハートロックで最近有名になった古宇利島を巡って最北の辺土岬を訪れた。このあたりは住民の少ないところではあるが、多くの観光客に出会った。今年の春にはホエールウォッチング目的で新たに国立公園に指定されたばかりの慶良間の海に出かけようかと思っている。私にとって旅とはストレスを発散でき、感激・感動を生む最高の思い出作りの源である。

ストレスの多い勤務医の皆さん、たまには休暇を取って心も体も癒される旅に出かけませんか？