

期待の若手シリーズ

私にも 言わせて! 第151回

自分にとっては必要と割り切って あえて遠回りをする



札幌市白石区保健福祉部
健康・子ども課
医事担当課長
家里 琴絵

2005年札幌医科大学卒。同病院初期研修修了。2007年札幌医科大学附属病院小児科入局。2023年より札幌市入庁。日本小児科学会専門医・医学博士。日本医師会認定産業医。

2人の子育てをしつつ小児科臨床に18年間携わった後、政令指定都市の保健センターで業務3年目を迎えた、今の私の視点にお付き合いください。

臨床のいっし

初期臨床研修中、行動・生き方（生活習慣）が原因で病気になり、医療機関でもわがままを言う成人患者に徒労を感じ、将来こうならないように介入の機会がたくさんある小児科を選択しました。地方中核総合病院に勤務し、公的な乳幼児健診でも即入院や搬送が必要なお子さんが紛れていたり、虐待疑いの対応、望まない未成年の妊娠、未受診妊婦の自宅出産、医療的ケア児とその家族が抱える悩み、養育者の介護疲れによるレスパイト入院、心理的アプローチが必要な思春期など、多くの疾患の経験に加

たのではなかったか。行政から情報提供を求められたとき、個人情報になるので：など簡単に断っていたのか。そもそも行政との連携について教わったことがあったらどうか。過去を反省する場面もあります。

健診業務があるので臨床医から行政医への変更は「異世界へ飛び込む感覚」が薄まりますが、今では日々デスクに山積みになる紙束を必死に読み込み、たくさんの紙に印を押し（そして印鑑の責任の重みも感じ取り）、指サックを必須アイテムとしています。

なんかモヤる

私に関わる札幌市が行うたくさんの事業で、私にいったい何が求められるか、何ができるのか、私自身が何に取り組みたいのか。今まで目にしたこともなかった外部の研修に飛び込んで、災害対応実習を受けたり、多様性について学んでみたり、HIV当事者の思いを聞きに行ってみたり、児童虐待に関する実技研修に参加してみたり、各方面にアンテナを立てて、まず自分の活動を広げることから始めました。MPH（Master of Public Health）も興

え、医療だけではない課題にも直面しました。その後大病院でNICU医療や小児がん治療などの入院医療に携わりました。当然長期入院であり、長期母児分離、親御さんの付き添い入院に頼った医療、きょうだい児の問題や、長期家族分離後に起きる家族内不和や離婚の多さ、退院から学校復帰後に少なくない不登校など、漠然と問題を感じていました。

行政に入ってみる

家族の都合から休日夜間の勤務が困難となり、基本的に日中の勤務が主体の札幌市行政医の仕事をしています。政令指定都市保健セ

味がありますが、家庭の事情からは現実的ではありません。後に無駄な努力だったと自覚するかもしれない自分が自分にとっては必要ない空回りです。そんな時、公衆衛生若手医師・医学生サマーセミナーに参加することができ、全国の行政医のモヤりを聞いたり、活躍している姿を目にしました。都道府県型の本庁業務や保健所業務等、自分が経験していないことの多さにも触れました。

健康について

まず自分の体を使って考える

私の職場は特定健診や保健指導を勧める部署でもあり、健康講話の依頼があったりします。他人に健康を問う前にまず自分の健康を考えることにしました。言うまでもなく「より健康であること」は自己実現の一つの手段であって、ゴールではないのが前提です。

たまたま参加した職場の2kmの駅伝大会から、1年後にはハーフマラソン、2年後にはフルマラソンを完走しました。けがをせず走り続けるには食事内容や睡眠時間も気にします（ランニング時計が睡眠の質も計

ンターでの、母子保健と児童福祉分野を含む対人支援もある業務です。その他生活保護医療受給要否判定やHIV感染予防の事業などにも従事します。札幌市職員の産業医としての役割もあります。

札幌市は現在、乳幼児健診を行政集団健診として10区にある各保健センターで行い、区で行われた健診カルテすべてに目を通し処遇を決定するので、「健診一期一会」だけでなく、普段の地域での生活へ視線が向きます。受診のために医療機関を訪れるのとは違い、「義務だから行きたくなくても来庁してくれた、相談動機が少ない養育者と子ども」に対し、来庁の評価と孤軍奮闘している養育者の日々の大変さをねぎらい、エンパワメントし、疾患や発達課題のスクリーニングと、医療や福祉へ適切につなげるマネジメントをしています。健診従事だけでなく、

測してくれるので自然に意識が向きます。移動距離3km程度なら徒歩で、会議室が12階までなら階段を利用すればいいと、思考、行動も変容します。何か自分に合うことを始めてみるきっかけと第一歩を踏み出すこと、その変化を維持する支え（私の場合は自然に広がったラン友さんたちからのゆるい見守りと励まし）の大切さを実感しています。

札幌市の冬は雪が多いですが、雪靴さえ用意すれば圧雪路面は余裕で走ることができます。雪の中で自分と向き合う自分だけの時間はメンタルを整わせ、日中の精神疲労を肉体的疲労に上書きしてくれま

公衆衛生的視点

生活習慣が原因での疾患発症が

そのマニュアル改定にも関わることは勉強になります。

子ども家庭センターの役割も担うので、虐待予防と子どもの最善の利益について考えることが求められます。その際、児童相談所で保護してもらったことは一時的な対応策の一つで、ゴールではなく、保護された子どもが地域に戻った際にどのような支援が適切なのか深く考えなければならず、日々悩んでいます。不適切な行動を取りがちな養育者でも、良いところを見つけて褒め苦労をねぎらい、つながり続けられるよう精進中です。支援者を困らせてくる人は事実その人自体（自覚ありなしにかかわらず）、困難さを持つということ。臨床医時代、「育児能力が低い不適切養育者」のレッテルだけ貼って、子どもの特性や、養育者自身の疲れをおもんばかっていたりな

少なく、将来の疾病予防に介入チャンスがたくさんあるため小児科医になつたくらいですので、ポピュレーションアプローチとして予防医学こそ最も重要という思いが元来強いです。現在扱うことが多い母子保健分野では、プレコンセプションケアの重要性について認識の高まりがあります。包括的性教育と併せて、自分の人生を自分で選んで設計することの大切さを伝えていきたいなと思います。

子どもの頃から意識することなく普通の生活をしていても、健康寿命の延伸と何歳になっても人生を楽しむツールとしての健康が得られる世の中を妄想します。またコロナ禍後の入庁のため、災害・健康危機対応を病院側からしか経験しておらず、平時からこれらを学ぶのが現在の自分の課題です。

自分を模索中の行政3年目です。若手といえる年齢ではありませんが、マインドは若く腰と足取りは軽く、年齢相応の安定感を目指し、目の前の事象に向き合いこなしつつ、多方面へのアンテナを常に立てて遠回りをしながらパワーアップしていきたいと思えます。