

 女性医師の窓

女性医療に携わって気付かされたこと

金沢医科大学総合診療科 女性外来
今村 理子

ここ数年、私は女性医療に携わるようになり自分の中での患者様に提供できる医療の幅が広がったように思う。というのも女性外来にいらっしゃる患者様には『未病』の状態の方がとても多い。

学生の時も、レジデントの時も病気についての診断、治療を西洋医学的な観点のみで学び、訓練されてきた。身体所見に異常がなく、検査所見にも異常がないにもかかわらず、具合が悪いと言って来られる患者様に一体どうしてあげたらよいかかわからないというのが本音のところだった。病気については学んだが、健康になるためにはどうしたらよいかは学んできていないことにこの時、初めて気が付いたのだ。そして、女性外来には一人ひとりの患者様にとって最善のアドバイスや治療といったテーラーメイド医療が必要であり、西洋医学と東洋医学、代替医療を組合わせた統合医療が求められていることを実感させられた。それからは、漢方やサプリメントの知識、カウンセリングや心理学、アロマセラピーなどの必要性を感じ、外来をやりながら学んでいった。

そして、実生活の中で出会う先輩でイキイキと輝きながら齢を重ねている女性達にも興味を持ち、何がそうさせているのか「幸せ研究科」のごとく彼女らを観察し、そして話を聞き、彼女らから得る幸せのエッセンスを自分自身も感じ、学んでいった。そして、気が付いたことは、幸せな人生を送っている方にはたくさんの共通項がある。とにかく考え方を含め人生のすべてにおいてバランスがとれているのだ。健康、生きがい、家族、メンタル、経済、人間関係、仲間、すべてにバランスがとれていて良好だからこそ、輝くような笑顔で人に優しく、温かく、勇気を与えることができる存在になれるのだと感じた。

そして、これまで外来で行なっていた漢方やカウンセリングなど健康とメンタルのお手伝いから、更に外来を出て実生活を送っている間のマイナスの習慣をプラスの習慣にかえるようなアドバイスもするようになった。まず、健康のアドバイスとして、身体を作る毎日の食のバランスやサプリメントの知識など、一人ひとりがオプティマルヘルス(最善の健康)を目指し、自分自身の健康のレベルをあげ、病気にならない健康な身体を持つことができるようなアドバイス、そして、毎日のメンタルステータスをあげるためのプラスの言葉の大切さなどを伝えていった。考え方が変われば習慣も変わるし、習慣が変われば更に性格が変わる。性格が変われば人生も変わるのだ。

女性はすべての幸せを担っている核だと思う。なぜなら女性は結婚すれば家族の食事を担当することも多いだろうし、子供も産む。子育てもするし、家族と会話もする。そんな女性がいつも輝くような笑顔で心身ともに健康で心の底からあふれるような幸せの泉をもっていたら、家族にも幸せが流れていくだろう。そして、自分らしく輝き自信にあふれ、幸せの花を咲かせていたら、みんなが集まってくるだろう。そしてみんなに幸せの蜜を分けることができる。

みんなが幸せになるためには『犠牲心』はいらないのだ。犠牲心をもって義務と役割だけで毎日を過ごしていたら心がパンクしても仕方がない。家族も辛いだけだ。そうなる前にそこに愛と情熱を取り戻すことができたら人生もまた、違ったものになるのではないかと思う。そして自分自身を好きになることができたなら、問題は8割方解決しているような気がする。

私たちは天文学的な確率でこの世に誕生し、一人として同じ人間はいない。きっと意味があってこの世に生

まれ、生かされているのだと思う。みんなそれぞれこの世に必要なだから生きている。歌にもあったようにオンリーワンの自分を大切に生きればいいのだと思う。先日、新たに感動したことがあった。ハッピーな人生を送っているある女性からの言葉に『オンリーワンってもう古くてね。今はオールワン、みんな一番でいい時代なのよ』という言葉が心に残っている。そうみんな一番でいいのだと思う。そんなことを伝えていける存在になれたらと思う。

以前、結婚し子育てに専念し始めた頃、社会からシャッターを閉められたような孤独感や焦りのような気持ちを私も感じたことがあった。そんな時に女性医療と出会い、自分自身も助けられてきたように思う。そして、今は、助けられた恩返しのような気持ちもあり、もっともっと『女性の幸せ』を追求し、それを伝えていくことが私の使命であると思っている。現在、私は第2子がお腹にいて、もうすぐ出産を迎える。こんな自分が今できることは、子供を通じて出逢ったママ友達や、これから出逢う女性達に幸せをプレゼントすることだろう。そして、私生活でも自分の生き方を通じてなにかのメッセージを伝えられるそんな女性であり続けたいと思っている。最近では、プライベートで出逢った同じ気持ちを持つ友人と『ハッピープロジェクト』と称して今ある幸せに感謝しながらワンランク上の幸せを目指すさまざまな企画を立て、女性の学びの場を提供している。これは自分にとっても発想の転換で、病院勤務にこだわるのではなく、せっかくの実社会という現場を生かして、身近にいる女性達の健康の質をあげ、人生をハッピーに生きるための取り組みだ。自分の持っている知識を病院の外で伝えることを通して、健康で幸せな女性を増やすことが子育てドクターとしてできる新しい予防医学の形ではないかと思っている。微力ながらも今の自分ができることを精一杯することで少しでも社会がハッピーに変われば嬉しいかぎりである。

幸せな女性がたくさん世の中に増えてそこからまた幸せが伝染し、明るくハッピーな社会に変化していくことを心から願っている。

こうして、たくさんの貴重な学びを頂けた女性医療に携われたことを今、心から感謝している。最後になりましたが、女性医療に誘って下さった赤澤先生、そして、神田教授、スタッフの皆様、それからたくさんの学びを頂いた患者様にこの場をお借りして心から感謝申し上げます。



3月12日 ハッピープロジェクトの会、『女性の健康と幸せについて』のお話
ハッピープロジェクトの仲間の三上節子さん(右)と一緒に(左)



3月14日 実生活に運動を取り入れるためにデューク更家さんのお弟子さんによるウォーキング教室
ハッピープロジェクトの仲間の稲垣愉香子さん(左)とお弟子さんの宇多田 円さん