

学わくわく学部

オトナ大学

女性の体と心の悩みをまるごと受け止めて

構成〇南山武志 撮影〇木村直軌
ヘア&メイクアップ〇島貴香菜子 スタイリング〇鈴木智子

室井滋の

体の不調の背後には
たいして、ストレスがある。
患者にいちばん近い立場で、
怖くなりました。それからは体温を
測るようにならざるを得ません。
以前は36度半ばはあつたのに、35度
5分ぐらいしかなくて。これって、
今、さかんに言われている「低体温」
じゃないのか? と。

宮沢 今は「体温を上げる」ことが
ブームのようですね。確かに、「冷
え」が女性の大敵であることは間違
いありません。骨盤を冷やせばホル
モンバランスが乱れ、生理不順につ
ながります。でも私のところに
らっしゃる患者さんは、体温の低
い人も多い人もいます。これは生ま
れつきの体质で、何度なんといとか
悪いとか、いちがいには言えないと
思いますよ。



人間をまるごと診る

ろがあるのですが、人間の体って、
そんなに単純なものではありません。

病気ではなく

宮沢 女性の基礎体温には低温期と
高温期がありますし、寝起きの体温
でも早起きすれば低く、寝坊したり、
前の晩お酒を飲むと高くなるという
ように、状況によって変動します。

あまり神経質にならず、大きな流れ
でみたほうがいいですね。

室井 これまで、体をいたわる発
想がゼロでしたが、今は、とつても
神経質笑。体温を上げるステップを
作ったり、タジン鍋を買って蒸し料

の話。(笑)
室井 患者の側からしても、それで
は満足な診察は受けられませんよね。
宮沢 島の診療所では、ゆっくりお
話を聞けましたし、内科から外科が
ら眼科から、とにかくすべてを診る
いい勉強になりました。人間の体は
臓器別にできているのではなくて、頭のてっぺんから先まで、みんなつながって動いているわけです
う。患者さんを、病人としてではなく
人間としてトータルに診る、いい
経験でしたね。

室井 たとえば、原因不明の腹痛に
見舞われて病院に行こうとする。ところが、どの診療科に行くべきなのか、よくわからないという経験をした人は、少なくないと思います。
宮沢 大病院に勤務して、その問題
点も痛感しましたね。食あたり、膀胱結石、生理痛、便秘……同じ腹痛
でもいろいろあります。どの科にか
かっていいかわからない時に、最初
の窓口になつて「交通整理」をする
医師がない。それでクリニックを開いて、患者さん、特に女性の「悩
み」を、まずはすべて受け止め、最初
の方向性を示してあげられる医療をし
たい。患者さんのつらさを受け止
めうえで、自分で治療できればす
るし、難しければ紹介状を書く。

室井 大病院から離島の診療所、そ

たことがあります。冬場は医師も
いなくなってしまうような診療所。
宮沢 現地にも行かれたのですか?



宮沢 そういう医療を経験したか
たことがあります。冬場は医師も
いなくなってしまうような診療所。



宮沢 ええ、島で撮影して、看護師
さんにもお話を伺いました。「島の
診療所」って、いろんな患者さんが
やつてきて、それぞれに症状を訴え
ます。患者さんを問診して、ひとりで
すべてに対応しなければならないの
でしょう?

宮沢 そういう医療を経験したか
たことがあります。冬場は医師も
いなくなってしまうような診療所。



Lecture
9

ゲスト
宮沢あゆみ
(みやざわあゆみ/医師)

PROFILE
東京都生まれ。早稲田大学卒業後、TBSに入社。報道局政治経済部記者から外信部記者、報道情報番組ディレクターを経て退社し、東海大学医学部に学士編入学。ニューヨークへ医学留学後、三井記念病院、都立墨東病院勤務を経て、2003年より東京・御茶ノ水にて「お茶の水あゆみクリニック」を開業。婦人科・内科・思春期・更年期外来など、女性の健康に関するさまざまな診療をおこなっている

して個人開業。でも、その前の経験

がまた独特。TBSで報道記者をなさつていたんですね。政治経済部初の女性記者だったとか。

宮沢 現場から世の中に声を発する、そんなジャーナリストに憧れています。した。取材相手が総理大臣をはじめとする政治家、官僚たちで、毎日緊張感のあるやり取りがあって、仕事も刺激的で面白かった。ところが、5年目に情報番組への異動を命じられました。それは、現場の第一線から退くことを意味します。自分のやりたいことは違う。悩んだ末、人生に後悔をしたくないから転職しようと決心しました。

宮沢 そこまでまったく畠違いの医療の道を選ばれたのは、どうして?

宮沢 とにかく、現場で人と向き合つて問題を解決していく仕事がしたかったのです。それと、同じ頃、母をがんで亡くなりました。私が小学生の頃病に倒れ、ずっと頑張ってくれたのですが、苦しい思いもたくさんされたと思います。亡くなつたあと、自分に医学の知識があれば、治療の選択肢が広がつて、もっと何かしてあげられたのではないかという悔いが残つて……。最後は、その思いに背中を押されました。

宮沢 とはいっても、受験なさつたんでしょうか? 医学部の勉強も大変だつて目標を達成しちゃうのだから。

宮沢 母の命を奪つたがんと対決するんだというモチベーションがあつたおかげでしょうね。医者になつたら、悪いがんは切つて切つて切りまくつてやる、と思つてました(笑)。

宮沢 でも、実際の医療現場を経験して、女性専門のオールマイティな医療が必要だという気持ちが強まりました。会社を辞めた時もそうですが、私の人生はいつも、壁にぶち当たつては方向転換、その後でまた壁にぶつかつては舵を切る……という繰り返し。

宮沢 とにかく問診でじっくり話を聞くこと。そのため、診察室には

たでしよう。

宮沢 TBSに在職のまま受験勉強を3年。大学に学士編入してから卒業まで5年。もともと文系だし、一度社会に出てからチャレンジするのは、さすがにきつかったです。

でも、医学部に入つたら入つたで、覚えることがもう、山のようにあります。

宮沢 母の命を奪つたがんと対決するんだというモチベーションがあつたおかげでしょうね。医者になつたら、悪いがんは切つて切つて切りまくつてやる、と思つてました(笑)。

宮沢 でも、実際の医療現場を経験して、女性専門のオールマイティな医療が必要だという気持ちが強まりました。会社を辞めた時もそうですが、私の人生はいつも、壁にぶち当たつては方向転換、その後でまた壁にぶつかつては舵を切る……という繰り返し。

宮沢 とにかく問診でじっくり話を聞くこと。そのため、診察室には

患者さんと私の一人きりで、看護師もいません。プライバートな話も含めて相手を知るために、積極的に取材もします。仕事の中身から、

「彼氏はいるの?」「旦那さんの関係はうまくいっていますか?」というこれまででよく聞きましたから、そのためには必ずおかけで下さいね。医者になつたおかげで、山のようにあります。

宮沢 患者さんはみんな、医者に不調を生みだす原因は、その人が抱えている背景にあつたりする。私は、自分の不調をこと細かにわかっていますよ。そして実は、

不調を生みだす原因は、その人が抱えている背景にあつたりする。私は、ほとんどの病気はストレスに起因すると思っていました。生理不順の悩みが心配していることって何ですか?

宮沢 とにかく問診でじっくり話を聞くこと。そのため、診察室には

事を持つ女性が職場環境で悩んでいます。

宮沢 目的は患者さんによくなつてためたりすることもありますよ。

宮沢 もらうことですか、そのためには必ずおかけで下さいね。医者になつたおかげで、山のようにあります。

宮沢 もちろん、更年期の方も多いです。更年期の世代は、ちょうど母さんが連れてみえたりもします。

宮沢 若い頃からひとりのお医者さまがずっと自分の体をわかつてくれていたら、これは心強いですよ。

宮沢 もちろん、更年期の方も多いです。更年期の世代は、ちょうど母さんが連れてみえたりもします。

宮沢 若い頃からひとりのお医者さまがずっと自分の体をわかつてくれていたら、これは心強いですよ。

宮沢 もちろん、更年期の方も多いです。更年期の世代は、ちょうど母さんが連れてみえたりもします。

宮沢 若い頃からひとりのお医者さまがずっと自分の体をわかつてくれていたら、これは心強いですよ。

宮沢 もちろん、更年期の方も多いです。更年期の世代は、ちょうど母さんが連れてみえたりもします。

宮沢▼ 実は……



室井▼ 健康に目覚め、体温を上げるステップを作つてます

宮沢 でも、時間を見つけても「問診

室井 お医者さんに呼び出されたら、それは効くでしょ。奥さんの友だちに詰問されるのは、わけが違うもの。(笑)

宮沢 でも、時間を見つけても「問診

室井 診療報酬には結びつきません。だから、多くの医療現場が「3分診療」になるのは、そこに根本的な原因があります。

宮沢 医師が話を聞きたくても、聞

けない現実がある。

宮沢 でもねえ、ストレスを取り除くことで症状が改善するのなら、余計な注射を打つ必要はなくなるわけでしょう。問診をしつかりやれば、

結果的に医療費は抑えられるというのが、私の実感です。国には、もつ

と問診に価値を見出す評価をしても

らいたいです。そうなれば、医師は患者さんの声に耳を傾けるようになります。

宮沢 患者にとっては、それがいちばん幸せですね。ところで、それだけ丁寧に診察なさついたら、先

生ご自身もストレスがたまるでしょ

う? どうやって解消されているんですか?

宮沢 甘いものに走つて、後で体重計に乗つては後悔しています(笑)。

宮沢 柔道2段です。最近は、ジムで泳ぐぐらいですね。言うまでもなく、健康の基本は「食事」と「運動」です。特に朝食をしっかり取つて、寝る3時間前からは食べない。

宮沢 ……それが、まったく不規則でして。夜8時まで診療しているので、雑務を終えて食事を摂るのが、どうしても10時半とか11時とかになつてしまつ。完全に医者の不養生です。(笑)

宮沢 いけませんねえ。健康に目覚めたばかりの私が言うのもなんですが、先生を頼りにしている女性たちのためにも、お体気づかってくださいね。

宮沢 もろいしげる・富山県生まれ。早稲田大学在学中に映画デビュー。現在、映画『間失格』が公開中のほか、6月12日公開予定の『ねこタクシー』に出演。足掛120編を再構成したエッセイ集『ずぶん魂・大全紅體頭・すづびん魂・大全文館』が発売中。