"女性総合外来"の草分けは TBSの元官邸番記者

異色の医師

あゆみクリニック(東京・神田小川町) 宮沢あゆみ院長

医師になる前の職業は、小学生の頃から憧れていた"ジャーナリスト"。TBS初の女性政治経済部記者となり、当時の中曽根康弘首相の番記者からスタートした才女だ。

退職を考え始めたのは入社から5年経った頃。きっかけは情報番組の制作現場への異動。報道の第一線から離れることになってから。

〈みやざわ・あゆみ〉　早稲田大学第一文学部卒業後、TBSに入社。報道局政治経済部、外信部、報道番組のディレクター、プロデューサーを経て退社。東海大学医学部に学士編入学し、三井記念病院、都立墨東病院を経て、2003年7月に開業。

医師とジャーナリストの共通点は人に関心を持つこと

受験勉強や学費の準備で、実際に医学部に入学したのは30歳を過ぎてから。まだ数少なかった"学士編入学制度"を導入していた東海大学医学部の2年に編入。5年の春、米国留学を体験して自分のやりたい医療が見つかったという。

「卒業後は、女性のがんを扱う医師になるか、専門職志向が強く、報道記者を究めたいと思っていたのですが、テレビ局の組織の中では、辞令一枚でどうなるか分からない。会社に自分の人生を委ねていては、専門分野もない潰しの利かない人間になってしまうと思ったのです」

ジャーナリストで生涯を全うするなら専門分野をつくりたい。勉強し直すなら時間的にも今しかチャンスはないと、医師か弁護士の資格取得を決意。

最終的に医師を選んだのは、母を乳がんで亡くした時期と重なった影響も大きいという。

「法律は国によっても違うし、人間の取り決め事は、いつ変わるか分からない非常に不確実なものです。一方、人体の神秘は万国共通で、筋骨格、血管系統など体のつくりは普遍の真理です。医学の方が自分の性分に合っていると思いました」

いたいという希望はありました。ただ、日本の医療は縦割りで、乳がんは外科、子宮のがんは産婦人科と診療科が分かれて、ひとりの人間をトータルに診られない。それが米国のウイメンズ・ヘルスケアセンターへ実習に行ったら、その垣根のない理想的な診療が行われていたのです」

女性の心と体を丸ごと診る"女性総合外来"は、今でこそ増えてきたが、当時は皆無。「あゆみクリニック」は、その草分け的な診療所だ。

「今でも根本はジャーナリスト」と語る宮沢院長が診察で大切にするのは、じっくり時間をかけて患者を取材すること。

「医学の世界に入って感じたのは、医師のコミュニケーション能力の不足。"お腹が痛い"症状ひとつでも病歴や仕事、人間関係など、患者さんとの会話のキャッチボールが十分でないと、隠れた本当の病気を見逃してしまう場合がある。医師もジャーナリストも共通して、人に関心がなければできない仕事です。3分診療の大病院では、それがなかなか難しいのが現状だと思います」

〈連載2〉

胃力アップで病気を防ぐ

江田証(えだ・あかし)「江田クリニック」院長。1971年、栃木県出身。自治医大大学院医学研究科卒。日本消化器病学会奨励賞受賞。日本ヘリコバクター学会認定ピロリ菌感染症認定医。米国消化器病学会国際会員。著書に「医者が患者に教えない病気の真実」がある。

「お掃除ブーム」といわれています。掃除をすることで人生が開ける――といった本が売れているそうです。今、「お掃除ブーム」と、胃の出口付近の「幽門前庭部」が1分間に3回、規則的に動いて食べ物を細かく砕き、2ミリ以下になったら収縮して、食べ物の残りカスや脱落した胃の細胞を一気に胃の外に押し流して掃除をする。

胃は夜中の空腹時の方が、食後よりずっと活発に動く。

夜中にずっと動いて中にも続いてしまい、「空腹時の運動」になかなか移行できなくなります。胃の掃除が十分にできないと胃もたれにつながります。

夜、食事をするなら、遅くとも9時までには済ませ、胃の掃除力を味方につけるべきなのです。

夜中にずっと動いて胃の働きをあまり必要とせず、胃液だけで消化できるものが望ましいといえます。たとえば、ゆで卵、豆腐、鶏肉のささみ、白身魚などをとり、逆にベーコンなどを控えるのが脳の視床下部から分泌されます。これも胃の蠕動(ぜんどう)運動を弱めます。

そのため、朝食は胃に負担をかけないものを選ぶ。

クイズ

いるか

詰まる病気

菌

【解説&答】

血中の酸素濃度が低下する状態が数時間続く。