

セカイイチクラブ 記念エッセイ

慶應義塾大学医学部外科学（心臓血管）

吉田 大蔵

はじめまして、卒後5年目心臓血管外科専攻医の吉田大蔵と申します。2024年よりニューヨークの Montefiore Medical Center/Albert Einstein College of Medicine の General Surgery Residency Program にて研修を開始する予定です。この度は西元慶治先生とのご縁があり、数多くの著名な先生を輩出されてきたセカイイチクラブの一員として迎えていただく運びとなりました。この場をお借りして感謝申し上げます。略歴ですが、2020年に慶應義塾大学を卒業し、2年間の初期臨床研修を北関東の市中病院で行ったのち、慶應義塾大学外科学教室に入局、1年間関連病院にて一般外科の研修を行い、慶應義塾大学病院での心臓血管外科研修をはじめて現在に至ります。学生時代に経験した短期臨床研修（Harlem Hospital Center や Stanford Medical Center）で米国での臨床留学の存在を知り、医局の大先輩でもあるシカゴ大学心臓外科の北原大翔先生に出会ってもっと広い世界が広がっていることを知り、米国への臨床留学に挑む決意をしました。これまで日本で偉大な先輩方からいただいたご指導を存分にいかし、米国にて

外科・心臓外科手術のシャワーを浴び、外科医として最大限成長したいと思っています。今回は西元先生より自由なテーマでのエッセイを書く機会をいただきましたが、大した経歴や業績もないため、私の趣味や修練について書かせていただきます。

医師の労働時間は長く、ほとんどの時間を病院で過ごしていますが、合間を縫って趣味を楽しむことに余念がない医師はそれなりに多い印象があります。ストイックな性格なためかマラソンや筋トレといった自分をいたぶるような趣味を持つ方が特に多いでしょうか。ノーベル賞を受賞された山中伸弥先生はマラソンランナーとしても有名ですが、正直に申し上げるとあれほど苦しいだけの単調な動作を趣味にできる人の気が知れないと思っていました。私は小さい頃から常にスポーツを楽しんで育ち、本業の勉強を忘れるほどバレーボールや水泳（50m までの短距離）に打ち込んできましたが、長距離走だけは最大の苦手な科目で体育の授業でも常に避けたいと思い続けていました。しかし数年前にランニングの魅力と出会い、現在では大切な趣味であるとともに、外科医としての修練を高めてくれる存在でもあります。本稿では走ることの魅力、外科医のトレーニングとの関わりについて述べさせていただきたいと思います。

走ることと人類の進化には密接な関わりがあるようで、特にマラソンのような長距離走が狩猟時代のヒトを最も発達させたと言われています。狩猟時代には主に哺乳類を狩

ることで貴重なタンパク源を確保しており、弓矢や縄などの道具は使われていたものの狩猟のメインは走ることでした。それは獲物との距離を近づけるためだけでなく、長時間走り続けることでヒトより体温調節機能の劣る哺乳類を熱中症で疲弊させる効果があったとされています（Bramble DM, Lieberman ED. Endurance running and the evolution of Homo. Nature. 2004;432(7015):345-52.）。長距離走により哺乳類の狩猟が可能となったことでヒトの食事はタンパク質に富んだものとなり、この時期に脳のサイズが最も増大したようです。近年では長距離走は酸化ストレスが強いとか心房細動と関連があるといったエビデンスが散見されますが、長距離走が現在の我々を形作ったと考えればそんなことは気にならず、ヒトに最も適した運動の一つだと納得できます。狩猟時代が終わっても現代に至るまで伝令や飛脚といった仕事があったように長距離走には需要がありましたが、現在の我々にとって長距離を走ることは決して必要な動作ではありません。現代において走る動機は競技で競うため、体力向上のため、ダイエットのためというふうに多様化しています。私にとって走ることは、移動手段が高度化した今、自らの二本足だけではるか先に見える場所まで辿り着き、大きな自信をもたらしてくれるものでもあり、さらには外科医としての学びにもつながるものだと考えています。

私はもともと長距離走が大の苦手であり、ただ苦しいだけで微塵も魅力を感じていませんでした。医師になってからもランニング嫌いは変わりませんでしたが、一つの出会で全てが変わりました。初期臨床研修を終え、横浜の市中病院に一般外科の専攻医として赴任することになりましたが、そこで一人の指導医と出会いました。その先生は手術の腕は医局でも定評があり、「術後管理は本来手がかからない、手術で全てが決まるから」とおっしゃっていました。実際にそれを体現されていて、常に目標とする存在でした。そんな目標の外科医の日課は毎朝の海辺のランニングでした。私の思考回路は非常に単純であり、その先生のようにになりたいという動機だけで、それまで長距離走を嫌っていた事実を全て忘れて走るようになりました。実際に走り出すとはじめは走行距離が長くなってきたとか、タイムが良くなってきたといった気付きを得られるようになりました。それだけでも十分に達成感があり、自分の自信につながるものですが、いずれ足の接地点はどこが良いとか、骨盤はどのくらい前傾しているのが良いとか、どのくらいのテンポだと効率が良いとか細かい部分に気が付くようになります。これらを日々意識していると無意識のうちにできるようになり、また新たな気付きが得られるようになります。走り始めて間もなく、この向上過程はまさに外科医の修練と一致していることに気が付きました。はじめは切る・縫う・結ぶという動作から始まり、剥離や

止血といった技術を習得し、無意識のうちにこれらを繰り返して単純な術式からより高度な術式へレベルアップしていくというのが外科医の修練の基本ですが、日々の診療に忙殺されて自分を見失いそうになった時、私は走ることを通じて本来の目的に立ちかえるようにしています。

今後の最大の目標は米国臨床留学を通じて外科医として最大の成長を得ることですが、臨床留学の機会を得たことで新しい目標ができました。我々は普段人工弁として Abbott 社の Epic や Regent といった製品を使用しており非常に身近な存在ですが、この Abbott 社が運営する World Marathon Majors (WMM) というものがあります。これは世界の 6 大マラソン大会であり、東京・ボストン・ロンドン・ベルリン・シカゴ・ニューヨークでの 6 大会から構成されています。Abbott 社の製品が身近であることはさておき、私の育った東京、これから留学するニューヨークと 2 つの都市で WMM が開催されており、必然的に WMM の制覇が目標として浮かび上がってきました。WMM を全て完走したものは“Six Star Finisher”と呼ばれ、全世界では 1 万人程度、日本人では 400 人程度が達成しているようです。貴重な留学の機会を得ることができたので、一番の目標である外科医として成長する傍ら、ランナーとしても目標を達成し、より実りある人生にしていきたいと思っています。



(<https://www.worldmarathonmajors.com/content-hub/six-star-program-stands-on-the-brink-of-5-000> より)