後藤　起業やスタートアップ企業への就職は選択肢の1つではあると思います。ただし，生存バイアスの世界であることを忘れてはなりませんし，起業するのとスタートアップに就職するのは全く別です。

鎌形　インターンを希望する医学生も増えていますよね。特に都市部の医学生を見ていると，意識が大きく変わっている印象です。

後藤　医療DXといった医療現場以外で医師が社会貢献できることに気がついて，興味を持つ人が増えているのでしょう。医療業界全体の停滞感も相まって，「新しいことを始めなければ」と切迫感を抱いているようにも見えます。

鎌形　やりたいことが明確なら，すぐに起業すれば良いと思います。けれども何となくかっこいいかもという雰囲気や，現状からの逃避で起業や転職をするのは止めておいたほうが無難でしょう。

後藤　医学生や若手医師から起業したいと相談を受けることもあるのではないですか。

鎌形　ええ。そうした方々には専門医資格の取得の推奨や，開業医や勤務医としてある程度収入を維持しながら，自分の事業アイデアの検証を進めるべきだとアドバイスしています。大事なことは，特に起業前後には経済的な守りを固めながら戦うことです。

後藤　同感です。今後どうなるかわかりませんが，起業を支援する大学も現れてきました。ただ起業自体は，臨床医でなくてもできることです。臨床医だからこそのニーズを見つけて起業するほうが成功しやすいですし，面白いのではないかと感じています。もちろん，そうでなくても大成功するスタートアップはありますが，それはごく一部で，一般的な医師の感覚を持っていると逆に厳しいかもしれません。

どんな未来が訪れても生き残れる実力を

後藤　これからの医学・医療の未来を担う若手に，最後に伝えたいことはあるでしょうか。

矢吹　エールを送りたいのは現時点で進路に迷っている方です。目標が明確で自分の道を突き進んでいる人がキラキラして見えたり，羨ましく感じたり，影響を受けたりすることもあるでしょう。私自身もそのタイプの医師でしたので，痛いほど気持ちがわかります。そうした方々には，「自分探すな，職探せ」という，恩師である尾藤誠司先生（野村病院）の言葉を贈りたいです。「自分のやりたいことは何だろう」「本当に合うものは何だろう」と自分探しを始めても混迷を極めてしまいます。そういう時は，とりあえず目の前のことに真摯に取り組み，その中でやりたいことを見いだせばいいのです。

鎌形　「箱から飛び出してもいいんだよ」と伝えたいです。分野の枠組みを飛び越えるのに，臆病になる必要はありません。日本から飛び出すという選択肢もあります。あまり枠組みにとらわれずチャレンジしてください。

三澤　保険診療は現状のままではいずれ限界を迎えるでしょう。一方で「ヘルスケア」という視点でとらえれば，その可能性は無限です。この広大な領域で活躍する上で，医師としての知識や資格は強力な武器になります。どんな未来が訪れても生き残れる実力を身につけ選択肢を広げておくことが，今の若手にとっては重要です。アカデミアは，そのための準備や土台づくりに適した環境です。未来がどう変わろうとも，人が健やかに幸せに生きたいと願う気持ちはなくなりません。つまり私たち医師へのニーズは必ずあります。私の医局では，そうした未来に備えたキャリアサポートができればと考えています。

後藤　自分が楽しいと思うこと，やりがいのあることを大切にしてほしいです。その軸を失うと，「自分の人生は何だったのだろう」という後悔につながります。そして医師免許を取得したからには，医師にしかできない臨床に一度は真摯に取り組み，できるならば専門医を取得するステップを踏んでほしいと思います。臨床を離れた今，余計にそう感じます。その先の人生は，自分の興味のある分野に進めば良いですし，時には，なるようにしかならないと割り切ることも大切でしょう。将来の医学・医療の未来を担う皆さんを応援しています。（了）

●参考文献・URL
1）大久保幸夫．日本型キャリアデザインの方法．経団連事業サービス；2012.
2）厚労省．特定機能病院及び地域医療支援病院のあり方に関する検討会．
https://bit.ly/4jkyCIH

医師が用いる血液型占いとは　酒飲みに麻酔は効きますか？　“3秒ルール”は本当ですか？
そのトリビアは、単なる迷信ではなく、医学的根拠があるのです！
明日からの診療にきっと役立つ！
医学のトリビア
エビデンスに基づく
患者さんからの
シンプルな質問への答え方
著 上田 剛士

食後に走るとなぜお腹は痛くなる？　夫婦が似るならペットも似る　サウナは身体に良いのですか？
雑誌「総合診療」の好評連載を単行本化。日常診療におけるシンプルかつ素朴な疑問には実は医学的な価値の高いものが少なくありません。いわば医学トリビアについて、科学的根拠をもとに解説することで、理解や知識を深め、好奇心を満たして頂きたい。またそのトリビアを披露することで、患者さんとのコミュニケーションや生活指導にもぜひ役立てて頂きたい。看護師、栄養士、薬剤師などメディカルスタッフの方々にもおすすめ。
目次
第1章　医学的な都市伝説を暴け
第2章　身体の健康に関するトリビア
第3章　日常生活や行動に関するトリビア
第4章　食事や薬に関するトリビア
第5章　その他のトリビア
詳細はこちら▶
医学書院
■A5　2025年　頁304　定価：3,080円
（本体2,800円＋税10%）［ISBN978-4-260-05774-5］

視点　医療者だけでは救えない！　心臓突然死を減らす社会的アプローチ

西山 知佳　日本循環器学会救急啓発部会 委員

心臓突然死を予防したい。心臓突然死で大切な人を亡くす家族・友人の悲しみを減らしたい。そんな思いから日本循環器学会救急啓発部会は，「市民意識の向上による心臓突然死減少へのアプローチ」と題するステートメントを日本語，英語の両言語で発表しました[1, 2]。医療が進歩した現在においても，心停止はいったん起こってしまうと救命が極めて難しい現実があります。一方で救える命も確実に存在します。例えば「前兆に気づき早く受診する」「AEDを使える環境と人を増やす」「居合わせた市民が心肺蘇生を行う」といった備えと行動です。

本ステートメントは，心臓突然死の予防と対応に関する取り組みを，①国内外のエビデンス，②地域や現場での具体的な実践例，③政策への提言，④今後の課題という4つの柱で構成され，「自分でできる行動」を皆さんが見つけられるようにしています。

本ステートメントは全7章から成ります。ポイントは図および下記に示す通りです。

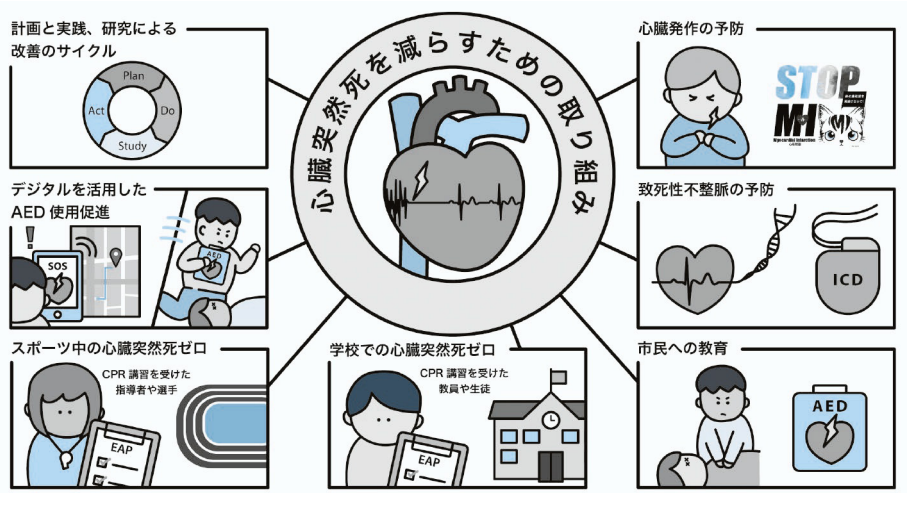
第1章　ステートメント作成の背景
第2章　急性冠症候群による心停止の前駆症状と受診の促進，心筋梗塞予防キャンペーン（STOP MI）の紹介，致死性不整脈による心臓突然死の予防
第3章　市民への心肺蘇生教育
第4章　学校で発生する心停止への備えとしての児童生徒や教職員へのBLS教育，心臓検診，緊急対応計画（EAP）策定
第5章　スポーツ現場における心停止対応
第6章　市民の救命行動を支援するデジタル技術を活用したAED搬送アプリなど新たな仕組み
第7章　客観的データと評価に基づく改善および今後の政策立案

どの章にも共通していることは，「心臓突然死を予防する主役は市民，医療者だけでは救えない」というメッセージです。市民が前駆症状に気づき受診行動につなげられるよう，目の前の患者やその家族に対してわかりやすく情報を伝えることは，医療者に求められる大切な役割です。さらに病院の外にも目を向け，市民が命をつなぐ役割を果たせるよう地域や学校，職場で心肺蘇生やAEDを使える人を育てる取り組みを支援し，正しい知識を社会全体に広げ命を守る文化を築いていくことも医療者に求められている重要な役割です。

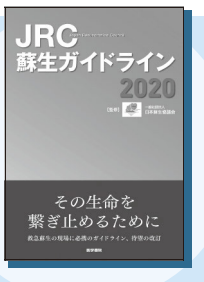
日本語版は平易な表現とイラストで，循環器専門医だけでなく，看護師，救急隊員，保健師，教員，行政職，スポーツ関係者，そして市民にも読みやすく工夫されています。「自分にできることはあるだろうか」と思った方，さあ今すぐ携帯を取り出してQRコードからステートメントをご一読ください。あなたの行動が大切な命を守る一歩につながります。

●参考文献・URL
1）日本循環器学会救急啓発部会．心臓突然死を減らすための取り組みに関するステートメント．2025.
https://www.j-circ.or.jp/committees/yobou/
2）Circ J. 2025［PMID：39721709］

●にしやま・ちか氏/2002年滋賀医大看護学科卒。大津赤十字病院で看護師として勤務した後，京大大学院医学研究科社会健康医学系専攻へ進学し，専門職学位課程，博士後期課程修了。米ワシントン大ハーバービュー・メディカルセンターでのリサーチフェローなどを経て，19年より京大大学院医学研究科人間健康科学系専攻クリティカルケア看護学分野准教授。心臓突然死の疫学研究，特に市民への心肺蘇生教育についての研究に携わり，国内外の心肺蘇生のガイドライン作成や市民への心肺蘇生の普及に従事している。



●図　心臓突然死を減らすための取り組み（制作：日本循環器学会救急啓発部会）

救急蘇生の現場を支える基本のガイドラインが5年ぶりの改訂
JRC蘇生ガイドライン2020
日本蘇生協議会による救急蘇生のガイドラインが5年ぶりに改訂された。編集委員会、作業部会による徹底した議論によって検討され、まとめられたガイドラインは、蘇生現場のコンセンサスとしてまさに必携の書である。すべてGRADEによる評価を採用した国際基準のガイドラインである。新たに「妊産婦の蘇生」「海外での課題」の章を追加し、補遺にはCOVID19への対応をまとめた。救急蘇生の現場で奮闘するすべての人へ。
監修　日本蘇生協議会


A4　頁532　2021年　定価：5,500円[本体5,000円＋税10%]　[ISBN978-4-260-04637-4]
医学書院