

小児科医の、さらにその先へ

将来、私は医師として何がしたいのだろうか。医学部入学から10年以上考え続けてきた問題に今春、1つの答えを出した。

思えば私が医学部を選んだのは、人の命を助ける行為は100%善だと思ったからだ。そんな考えがいかにかいにか、高校生だった当時は分からなかった。大学入学後は、社会の中での医療について興味を持ち、受付の手伝いをしながら医療勉強会に参加させていただいたり、折しも問題になっていた初期臨床研修の都道府県別定員設定に反対する署名運動をしたりと、多少変わった活動をしてきたかもしれない。

卒業後は、できるだけ早く一人前の臨床医になるため、亀田総合病院で初期研修、続いて仙台厚生病院麻酔科で後期研修を行った。そのうちにやはり、この社会を少しでも良くするために何ができるかを考えるようになった。ちょうどそのころ決まりはじめた新専門医制度について、地方に勤務する女性医師としての意見を新聞や医学雑誌に投稿し、大臣にも直接訴えた。しかし内閣改造も重なって、制度は見切り発車となってしまった。

転機となったのは子どもを授かったことだ。妊娠・出産・育児の中で、医師であってもよく知らなかったことに何度も直面した。葉酸、風疹、妊娠中の食事、産院の選び方、授乳、寝かしつけ、離乳食など、挙げれば切りがない。科学的な根拠のない昔からの言い伝えが残っていることも多いし、ネットには個人の経験談や、出典が不明な情報が溢れていて、一般の人が正確な情報にたどり着くのは困難だ。結局、私自身も医学書や論文を調べながら、自分の子育てを実践し続けてきた。

現在の日本の社会を変えるのは容易ではなく、少子化が進む日本の将来についても、私はあまり楽観的ではない。しかし子どもの教育や健康への投資によって、将来の日本を良くすることはできるかもしれない。産科や小児科のドクターは通常業務で忙しく、健康な親や子ども

医師・小児睡眠コンサルタント
Child Health Laboratory 代表

森田麻里子氏



に対する情報提供まで手が回らないだろう。私が自分自身や自分の子どものために調べ学んできたことを、一般の人にも分かりやすい形にして伝えられたら、最新の科学的な根拠のある情報を得るために、役に立つのではないかな。そんな思いから、文章をまとめ、「ハフィントンポスト」などWebメディアで発表するようになった(<https://www.huffingtonpost.jp/author/mariko-morita/>)。

また、私自身が特に頭を悩ませたのは、子どもの寝かしつけだ。45%もの親が夜泣きなどの睡眠問題で悩むというデータもある。アメリカでは多数の対策本が出版されているが、日本では夜泣きは我慢するのが当たり前であり、夜泣きを改善するための知識は一般的ではない。しかし、夜泣きの裏には体内時計のずれや睡眠不足といった問題が隠れている。

調べてみると、日本の子どもは特に睡眠時間が短く、2010年に発表された調査では、17カ国中で最短の睡眠時間だった。睡眠不足は将来の問題行動や肥満につながる重大な問題だ。夜泣きを改善することは、親だけでなく、子ども自身の健康状態を改善させることになる。この問題に対処すべく、会社を立ち上げ、1月からはオンラインで子どもの睡眠の相談に乗るサービスも始めた(<http://child.healthlabs.jp/>)。

この4月からは、勤務していた南相馬市立総合病院を退職し、子どもの健康に関する仕事をメインに取り組みことにした。学生のころ目指していた小児科医にはならなかったが、違う形でやりたいことに戻ってきたような気もしている。自分が選んだ道を正解だったと振り返れるよう、頑張っていきたい。