



医学生のための 夏休みにできる病院の歩き方のすすめ

2025



NPO法人ココキャン 監修

実習病院の歩き方ガイド制作事業（令和6年度 青森県委託事業）

夏休み 3 日間の地域医療実習

学生の地域医療への関心を高めることを目的とした実習です。

- 対象** 弘前大学医学部医学科 2・3・4 年生対象
- 交通費** 県が負担します *1
- 宿泊先** 実習先が用意します



STEP 1 申し込み



県庁へ申込書*2を
2週間前*3までに提出

STEP 2 実習先決定



実習先決定の連絡が
メールで届く

STEP 3 病院実習



現地に行き 3 日間の
病院実習に参加

STEP 4 レポート提出



青森県庁へレポート
提出する*2

STEP 5 修了証交付



修了証の交付
旅費の振込

*1 弘前大学～実習先の往復分の旅費を支給。なお、事故等については責任を負いかねますのでご了承下さい。

*2 申込書、レポート用紙は青森県医師応援サイト「医ノ森 aomori」に掲載しております。必要事項を記入し、以下申込連絡先まで、メールまたはFAXで提出してください。

*3 参加希望者は、実習開始希望日の 2 週間前までに申し込みをしてください（ただし令和 7 年度変更の可能性あり）。

実習申込・お問合わせ先

青森県 健康医療福祉部 医療薬務課 良医育成支援グループ
FAX : 017-734-8089 E-mail : iryo@pref.aomori.lg.jp
〒030-8570 青森市長島 1-1-1 TEL : 017-734-9288



(申込書・レポート用紙)



医療の原点がそこにある！

弘前大学 学長 福田 眞作

「病を診る」ための医学知識や医療技術だけでなく、重要な何かが医師には必要です。医療スタッフと一緒に患者さん一人ひとりの生活や背景に寄り添う医療現場での経験を通して、その何かをみつけてきてください。



自ら考えるきっかけを

弘前大学 大学院医学研究科長・医学部長 石橋 恭之

地域医療早期体験実習は、学生の皆さんが医療現場を直接体験し、地域社会における医療の重要性を理解する貴重な機会となります。先輩の医療従事者と共に学び、患者さんとの関わりを通じ、地域のニーズや課題を理解し、皆さんが将来の医療にどのように貢献できるかを考えるきっかけにしてください。皆さんの積極的な姿勢と学びへの意欲が、今後の医師としての成長に繋がることを信じています。

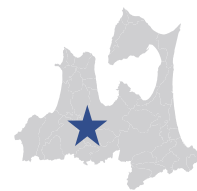


キャリア形成に繋がる貴重な体験を！

青森県 健康医療福祉部 部長 守川 義信

皆さんが暮らし、学ぶ、青森県の地域医療の現場を体験し、医師を切実に必要とする地域の現状に触れることは、非常に貴重な体験です。2年生から4年生の間に、へき地医療を含む地域医療の魅力、やりがい、現状を理解し、クリニカルクラークシップに繋げることで、その後の医師としてのキャリア形成で大きな財産となるはずです。本実習と本ガイドブックを大いに活用し、大いに学び、楽しみ、充実した研修を送ってください。





VOICE 糖尿病内科で地域の医療を学ぶ

広岡 遼太 (3年、京都府)

黒石病院の内分泌内科は、糖尿病について学習したい人や内分泌学の予習をしたい人に向いています。治療ガイドを実習を通じて熟読したことで、糖尿病について深い理解を得ることができました。また高齢者の医療や地域医療の現場を見れるので興味がある方はおすすめです。

どうしてその実習先を選んだのか？

様々な診療科を見学したかった

長期休暇を利用して、色々な診療科を見学したいと思っていました。これまで消化器内科の内視鏡治療や小児科の見学をしたことがありました。今回は糖尿病・内分泌内科を見学できるということで、黒石病院を選びました。

実習先の良かったところは？

初期研修先を選ぶポイントが学べた

地域住民の生活習慣など一人ひとりの背景を深く理解し、それに合わせて医療を行うことが大事だと気づけました。加えて病院の雰囲気や勤務体系、忙しさなどを解像度高く知ることができ、初期研修を選ぶポイントを学べました。

Kuroishi Hospital

黒石病院の実習スケジュール

実習の流れ

糖尿病・内分泌内科研修

午前

糖尿病の学習

- ◆ 糖尿病治療ガイドを読む
- ◆ 糖尿病啓発ビデオ視聴
- ◆ 外来患者の電子カルテを読む



糖尿病治療ガイドを一通り読んだことで、国試レベル以上の糖尿病についての知識が身に付きました。

午後

入院の立ち会い・学習

- ◆ 教育入院または普通入院する患者さんに立ち会う
- ◆ 糖尿病治療ガイドを読む

医療を展開するには地域住民の特性を理解することが重要であると思いました。(独身が多く、水分補給に清涼飲料水を使用する人が多いこと、食生活や生活リズムの乱れ等)

大学病院レベルの医療を受ける必要のある患者が、年齢を考慮した予後や病床数不足で必要な医療を受けられない問題を目の当たりにし、地域医療の限界を感じました。

Q & A

実習参加者の声

Q1. どのような医師になりたいですか？

地域医療に携わりつつ、ワークライフバランスの安定した医師生活を送りたいと考えています。

Q2. 最初に立てた目標は？

病院内の雰囲気を知ること、見学先である糖尿病・内分泌内科の具体的な仕事内容を理解することを目標にしました。

Q3. 黒石病院までのアクセスは？

電車で最寄りの黒石駅まで行き、駅から宿泊先の旅館と黒石病院までは20分ほどの徒歩で行き来しました。自宅から黒石病院までは1時間半強かかりました。

Q4. 実習に向けて準備したことは？

特に予習はしませんでした。泊まる旅館のアメニティについてもっと深く聞いておけば余計な買い物なくて済んだと思いました。

Q5. 宿泊場所はどんなところですか？

地元の旅館である、富士見旅館に宿泊しました。朝8時から風呂入れましたので、朝風呂を満喫しました。アメニティはバスタオル1枚あり、歯ブラシや寝巻きや石鹸類は全て持参しました。トイレは共用でした。

Q6. 食事はどうしましたか？

病院内で購入しました。

Q7. 食費はどれくらいかかった？

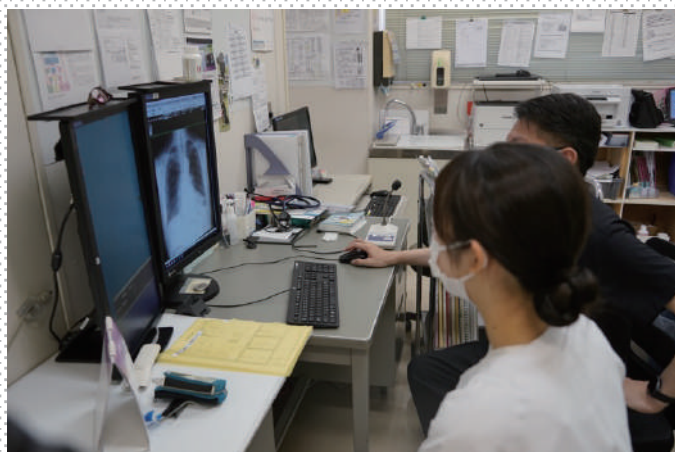
1日あたり1,000円くらいでした。

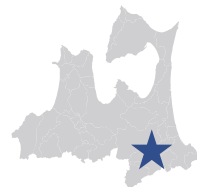
Q8. 持ち物は？

①実習着（ケーシー）、②白い靴（白ければなんでも可）、③名札の3つでした。名札は持参する必要がありましたが、どんなものでも大丈夫でした。

Q9. 衣類以外の持ち物は？

ハンドタオル、アメニティ類全て、寝巻きを持参しました。





VOICE

優しい指導医のもとで医学への興味が強まった

山崎 綾太 (3年、大阪府)

特に基礎科目をある程度身につけている2、3年生はすごく楽しめると思いました。2年生は解剖、生理学の知識の大切さがわかり、3年は臨床科目の現場を知ることができてとても面白いと思います。また外科よりも内科に興味がある人、医学の知識に自信がなくて優しい担当医に教わりたい人、勉強のモチベが低下している人にもおすすめです。

どうしてその実習先を選んだのか？

地域医療について学びたかった

特に地域医療について学びたかったからです。青森県の医療においてよく耳にする地域医療という言葉。授業でも何度も聞いたことはありましたが、実際どうしているのか、何が特徴なのかを知りたかったので、街に根ざした地域医療を行っている三戸中央病院を選びました。

実習先の良かったところは？

医学に対する興味がより強くなった

地域医療の現場を見せてもらえて、自分が今まで学んできた基礎科目、これから学んでいく臨床科目が臨床の現場でのくらい重要で意味のあるものなのかを学ばせて頂きました。この経験によって、勉強に対するモチベーションが上がり、医学に対する興味がより強くなりました。

また、地域医療に従事する医師の姿を見て、自分自身の描く将来の医師像や、患者が求める理想の医療について考えさせられ、キャリア形成という面で大いに役立ちました。

実習の流れ

三戸中央病院の実習スケジュール

総合外来研修



午前

外来・検査の見学

- ◆ 院内見学
- ◆ 小児・救急・一般外来の見学
- ◆ 内視鏡検査の見学
- ◆ 超音波検査の見学
- ◆ 経鼻カテーテルの見学

実際に内視鏡を行う現場を始めて見て、授業で習ったことを目の前で観れて楽しさを感じました。

他の業務の隙間時間に外来を手伝っている様子を見て、医師の体力、気力を感じました。

午後

診察・学校保健会

- ◆ 救急外来の見学
- ◆ 写真見せに参加
- ◆ 学校保健会の見学

急患患者の腹痛の箇所から病気を推定し、検査をし、病気を特定する創造力と知識に医師のすごさを感じました。

病院だけでなく、町の健康問題まで考える多忙さを実感しました。また、地域との距離の近さを感じました。

Q & A

実習参加者の声

Q1. どのような医師になりたいですか？

地域の人々から慕われるような小児科医になりたいです。病院嫌いな方でも「この先生なら診てもらいたい」と思ってもらえるような医師を目指しています。

Q2. 最初に立てた目標は？

医師の仕事を直接みるのは初めてだったので、とりあえず先生の1日の流れを学ぼうという気持ちでした。

Q3. 三戸中央病院までのアクセスは？

弘前駅から三戸駅まで新幹線や青い森鉄道で乗り継いで行きました。駅から病院までは徒歩10分程度でした。

Q4. 実習に向けて準備したことは？

血液検査の項目を復習して行きました。他は特に予習せずに行きました。

Q5. 宿泊場所はどんなところですか？

病院の寮に泊まりました。キッチンも電気ケトルもお風呂道具も揃ったアパートの一室のような感じでした。

Q6. 食事はどうしましたか？

昼食は病院食を、朝食と夕食は近くのコンビニで買って過ごしていました。

Q7. 食費はどれくらいかかりましたか？

1日あたり1,200円くらいだと思います。

Q8. 持ち物は？

下着、パジャマ、バスタオルが必要でした。実習には実習着（ケーシー）やメモ帳があれば大丈夫でした。

Q9. 衣類以外の持ち物は？

バスタオルと化粧水、歯ブラシ、メモ帳などです。近くにコンビニがあったので現地調達が可能です。救急外来の待ち時間に勉強時間をとってくれたので、勉強道具もあればいいかなと思います。





VOICE

専門医から直接キャリアのアドバイスをもらえた 須藤 里梨花 (2年、千葉県)

低学年でも知っているような有名な疾患も多かったので全学年におすすめです。大きな病院であるため地域医療がメインではないですが、循環器にかなり力を入れていて優秀な先生もいるので、循環器科に興味がある方は特におすすめです。

実習先の良かったところは？ | 専門医のリアルを見ることができた

自分の興味のあることと実際になりたいと思う専門医のリアルを見ることができてよかったです。小児科の専門の先生が一般診療をしているなど、専門以外の診療をすることに驚きました。また、たとえ専門医であっても、患者は様々な病気を抱えているため、オールラウンダー（ジェネラリスト）の重要性、必要性を感じました。興味を持っていた地域医療や循環器科のキャリア形成について実際の医師にアドバイスをもらえてありがたかったです。



内分泌・代謝内科
二川原先生

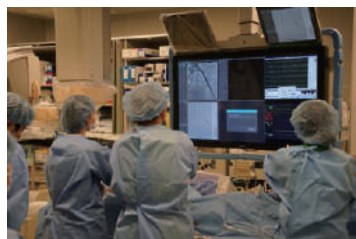
**実習の
流れ**
つがる総合病院の実習スケジュール
循環器内科、脳神経外科、小児科研修

希望を出して、毎日異なる診療科で実習しました！


午前
回診・手術見学

- Day1 回診・心臓カテーテル手術見学
- Day2 回診・カンファレンス
- Day3 出産（帝王切開）の見学

帝王切開の早さに驚きました。また、羊水がたくさん出てきて驚きました。



帝王切開技能や医学知識とともに、患者さんへの声掛けや不安への配慮が勉強になりました。

午後
学習・入院の立ち会い

- Day1 バルーン手術の見学
- Day2 回診
- Day3 川崎病の検診

ADHDを持つ子供がいましたが、面白い話してあやしながら、エコーしているのを見てすごいと思いました。

Q & A

実習参加者の声

Q1. どのような医師になりたいですか？

外科医や研究に興味があります。大学前は外科無理かなと思っていましたが、意外に自分が器用かもしれないと感じてきて、興味が湧きました。高校の研究活動から研究には興味をもちました。

Q2. 最初に立てた目標は？

先生たちがどのようなことを毎日しているか把握する、わからないことなどができたら質問してみることが目標にしました。

Q3. つがる総合病院までのアクセスは？

鉄道を利用しました。弘前駅から五所川原駅まで40分ほどでした。弘前からそこまで遠くなく、駅から病院までそこまで離れていないので、車を持っていなくても大丈夫だと思います。

Q4. 実習に向けて準備したことは？

せっかくだったので、元々来年受けようと思っていた心電図実習の勉強を前倒しました。循環器系に行きたい人は心電図の読み方などがある程度わかるとよいと思います。行く科で頻発する病気は名前だけでも把握しておくと思えました。

Q5. 宿泊場所はどんなところですか？

研修医宿舎に宿泊しました。広く綺麗な部屋で、水道、冷蔵庫、洗濯機、テレビなども備えてあったのでかなり快適でした。ただし、Wi-Fiはありませんでしたので、注意してほしいです！

Q6. 食事はどうしましたか？

病院食をいただきました。朝の病院食を食べたのはいい経験でした。昼は自分には少し少なかったがおいしく、院内のコンビニで追加で買うこともできたので、不自由はしなかったです。

Q7. 食費はどれくらいかかりましたか？

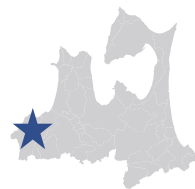
1日あたり1,000円ほどでした。

Q8. 持ち物は？

実習着（ケーシー）、白い靴、メモ用具を持っていきました。

Q9. 衣類以外の持ち物は？

シャンプーやフェイスタオルなどアメニティ類を持っていきました。



VOICE 気さくな先生方とプライマリーケアを学ぶ

野々山 航士（4年、愛知県）

初めて実習に行く人や家庭医療に興味ある学生がピッタリかと思います！深浦唯一の診療所ですので、プライマリーケアを実践する医師の姿を学べます。先生方はみなさん親しみやすい方々です。また、院長の吉岡先生は医務官のご経験があり、平野先生はまちづくりに尽力されているなど、医師の幅広いキャリアについても伺える機会になると思います。

どうしてその実習先を選んだのか？

深浦という町が好きだった

深浦という町が好きだったのが第一にあります。深浦出身の友人と釣りに行ったときに感じた町の雰囲気、とても自分に合っていて気に入っていました。また、深浦診療所の平野先生に会いたかったからです。ココキャンの活動をする中で、病院の外で地域でのつながりを生むまちづくりコミュニティ作りに取り組みされている平野先生と出会いました。総合診療医を目指す私にとっての、一つのロールモデルである先生のもとで地域医療実習をしてみたい思いから、深浦診療所を選びました。

実習先の良かったところは？

外来を先生目線で見学し、学習できた

外来を先生の視点から見学し、学習できたのがとても良かったです。先生の診察を見ながら、患者さんの主訴や相談について自分でメモを取り整理する練習ができました。特に、問診や診察から想定される病態を、自分の考えを述べつつ、先生からもフィードバックしてもらえた経験が、とても有意義で嬉しかったです。

実習の流れ

深浦診療所の実習スケジュール

総合診療科研修

3日間同じスケジュールで実習しました！



午前

外来見学・診察の練習

- ◆ 外来見学
- ◆ 先生を患者に見立てた診察練習
- ◆ 先生から診察のレクチャー
- ◆ カンファレンス

午後

特別養護老人ホームへ訪問診療

- ◆ 問診の体験
- ◆ 患者さんとお茶



診療所で働く医師の日常はドラマのような劇的なものではなく穏やかに流れていました。経済的、学問的な大成功よりも、もっと人と直接関わることで感じるやりがいを大切にしたい仕事だと思いました。

カンファレンス（その日の患者さんの振り返り）を行う様子です。逐一質問する機会をいただきました。

継続して回診することで、地域の特養に深く関わりを持てるのが良いと感じました。先生と患者の信頼も時間をかけて作られていました。一方、患者は積極的な治療より、病気とうまく付き合っていく面が強く、総合病院の診療と比べて医学知識的なやりがい作りづらいことも実感しました。

Q & A

実習参加者の声

Q1. どのような医師になりたいですか？

総合診療医になりたいです。患者一人ひとりと同じように地域全体を診ることができる医師を目指しています。

Q2. 最初に立てた目標は？

問診中の先生の考え方を知ることが目標でした。先生の間診を見学して患者の訴えをメモしながら、自分なりの回答を作って先生にアドバイスをもらうことを取り組んでみました。

Q3. 深浦診療所までのアクセスは？

自家用車で1時間半かけて行きました。五能線に乗って深浦診療所に行くことも可能だと思います。

Q4. 実習に向けて準備したことは？

CBTの勉強をしていました。特に実習に向けた予習はしていません。先生方へお願いすれば、できるだけ希望にそって診察や問診の体験、練習をさせてもらえます。なので、やりたいことを事前に整理できるとよりよい実習になると思いました。また、座学の理解だけでなく、聴診の流れや問診で聞く基本事項（OPQRSTみたいな）について覚え直しておく良かったなと感じました。

Q5. 宿泊場所はどんなところですか？

深浦観光ホテルに泊らせていただきました。気持ちよく温泉に入れる素晴らしいお宿でした。ホテルだったので、着替えさえ持っていれば、なにも困りませんでした。

Q6. 食事はどうしましたか？

朝食と夕食は、ホテルでの食事でした。和食の小鉢がたくさんある、旅館のお食事という感じで美味しかったです。昼食は病院の出前（500円程度）かスーパーで購入でした。

Q7. 食費はどれくらいかかりましたか？

1日あたり500円ほどでした。

Q8. 持ち物は？

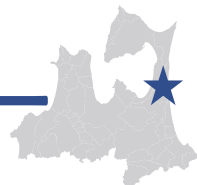
ケーシーと白い靴を持参しました。白ければ靴はなんでも大丈夫でした。メモを取りたかったので、ポケットに入るメモ帳とペンは常に持ち歩きました。

Q9. 衣類以外の持ち物は？

またアメニティ用品（洗顔、歯ブラシなど）は持っていきました。シャンプーなど風呂用具は備えつけられていました。一般的なホテルでしたので、特に物品の不足には困ることはないです。



05 六ヶ所村地域家庭医療センター



VOICE 問診の見学を通じて、地域医療とは何かを考えた 小原 杏実 (3年、和歌山県)

六ヶ所村地域家庭医療センターでの実習は、総合診療や地域医療に興味がある人にぴったりです！患者さん全体を診て、disease (疾病)のみならず、患者さんの抱えるillness (病い・悩み)を解決することが大事であると、3日間通して実感した実習でした。

六ヶ所村医療センター Rokkasho Medical Center

どうしてその実習先を選んだのか？

会いたい先生のもとで 地域医療を学びたかった

会いたい先生がいたからです。2年次の地域医療入門で六ヶ所村地域家庭医療センターの松岡先生の講義を受け、その指導力や診療スタイルに感銘を受けました。幼少期の地元の開業医との出会いから、総合診療に興味をもち、漠然と地域医療の道を進むことに憧れていました。そこで、青森の地域医療をより深く知るために、松岡先生のいる六ヶ所村地域家庭医療センターを選びました。

実習先の良かったところは？

先生の間診する姿を間近で見学できた

六ヶ所村地域家庭医療センターでの実習では、特に先生の間診する姿を間近で見学できたことが良かったです。先生方は疾患の周辺情報を聞きつつ、家族の話や仕事の話など疾患に関係なさそうな雑談を多くしていました。そのように問診に多くの時間をかけて、主訴から患者さんのstory (物語)やidea (解釈モデル)を理解する手法、重要性を学ぶことができました。その経験を通じ、一人前の医師としての実力の必要性を実感しました。

実習の流れ

六ヶ所村地域家庭医療センターの実習スケジュール

総合診療科研修

私は2日間の
実習でした！



午前

外来の見学

Day1 オリエンテーション
施設紹介
外来見学

Day2 訪問診療 (7件9人を訪問)

主に寝たきりの高齢者を、
運転士や看護師で組まれた
チームで訪問していました。

1日目のお昼には院内委員会に
参加し、感染症・医療安全・
褥瘡対策について話し合っ
ている様子を見学しました。

午後

訪問診療の見学

Day1 外来見学
Day2 中心静脈カテーテル挿入の見学

外来の患者は、70代の高齢者が中心でした。原
子燃料関連企業の従業員も多かったです。外国
人患者もいて、英語で診察が行われていました。

Q & A

実習参加者の声

Q1. どのような医師になりたいですか？

地域医療へ積極的に関わる医師になりたいです。小さい頃に地元の開業医と出会ったのがきっかけです。そこから総合診療に興味をもち、漠然と地域医療の道を進むことにへ憧れました。訪問診療や往診も行う地域密着型の診療スタイルにも取り組んでみたいと思っています。

Q2. 最初に立てた目標は？

青森県の地域医療の現状と、六ヶ所村の医療環境について理解を深めることを目標にしました。

Q3. 六ヶ所地域家庭医療センターまでのアクセスは？

電車やバスを使って3時間弱かけて行きました。朝から実習が始まって夜も遅いのに、電車・バスの本数が十分ではないので、車以外で行く場合は、前泊・後泊が必要です。

Q4. 実習に向けて準備したことは？

特に予習はしていませんでしたが心電図の読み方をもう少し復習しておけばよかったと感じました。

Q5. 宿泊場所はどんなところですか？

六ヶ所村地域家庭医療センター敷地内の研修医宿舎に宿泊しました。徒歩1分で便利、広くて綺麗なワンルームタイプのホテルより豪華なお部屋でした。キッチン・風呂・トイレ完備で家具・家電付き、ドライヤーや食器類も揃っていました。勉強机と椅子もあり、シャンプー類・トイレトペーパー・ティッシュ・洗剤等も用意されていました。

Q6. 食事はどうしましたか？

スーパーが微妙に遠いので、朝昼夕全て病院の給食を頼みました。病院食って感じでしたが、自分で準備しなくていいし、とても楽でした。病院の給食は医局で食べます。前泊日は事務の方が車でスーパーに案内してくれます。歩くには少し遠いので、飲み物などは初日にまとめて購入するのがおすすめです。

Q7. 食費はどれくらいかかりましたか？

1日あたり約1,000円～1,500円でした。朝 440 円、昼 460 円、夕 460 円（病院の給食）

Q8. 持ち物は？

私は1年のアーリーで買ったケーシーを持っていきました。「スクラブや白衣などの実習着→所属先で着用されているものを研修中していただいて構いません。院内では、スクラブまたはケーシーを着用していただいています。」と案内されていました。ケーシーのポケットに入るサイズで1番大きいサイズのメモ帳を持っていくのがオススメです！

Q9. 衣類以外の持ち物は？

洗面用具、iPad/パソコン、マスク、体温計、パジャマを持参しました。



VOICE 地域に根ざした整形外科

福田 昂 (3年、青森県)

むつ総合病院での実習は地域医療に興味がある人にぴったりです！低学年の学生でも安心して参加できる実習内容で、地元の患者さんとの交流もでき青森県内での就職を考えている人には特におすすめです。外科系では手術も見学できるので、興味ある人はぜひ！

どうしてその実習先を選んだのか？

地域に根ざした整形外科を見学したい

興味があった整形外科で地域に根ざした診療を学びたかったので、むつ総合病院を選びました。むつ総合病院には部活の先輩も研修していたので、その先輩に会いたいという思いも決め手になりました。

実習先の良かったところは？

医師としての立ち振る舞いを学べた

実習では、外来の様子や医師たちの言葉遣いや態度を観察して、患者さんや医療スタッフに対する医師としての振る舞いと接し方を学べたことがよかったです。先生方から優しい言葉遣い、否定しない姿勢の大切さを学びました。また、初めて手術を見学できました。今どこを切除しているかなど、若い先生からレクチャーをいただきつつ見学することができ、とても良かったです。



循環器内科
祐川先生

実習の流れ

むつ総合病院の実習スケジュール

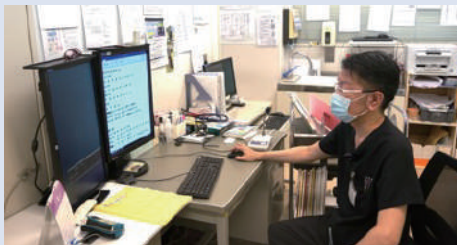
整形外科研修



午前

外来の見学

- ◆ 朝のカンファレンス
- ◆ 外来見学



外来で脊椎領域の画像読影の機会が多く、画像診断の重要性を感じました

午後

手術の見学

- ◆ 2時間の手術に2件立ち会う
人工関節手術、アキレス腱吻合
ACL損傷の手術、橈骨腫瘍切除

力仕事が想像以上に多かったです。

医師の術中の役割分担や、若手医師への教育も見学できました。

Q & A

実習参加者の声

Q1. どのような医師になりたいですか？

整形外科医を目指しています。特にスポーツドクターに関心があります。中学まで野球をして、骨折や野球肘を経験してきました。それから整形外科医やスポーツドクターに興味を持ちました。

Q2. 最初に立てた目標は？

外来の様子を観察して、医師がどのように患者さんとコミュニケーションをとっているのか学ぶことと、手術の雰囲気を感じ取ることを目標にしていました。

Q3. むつ総合病院までのアクセスは？

自家用車で行きました。黒石ICから約2時間半の距離でした。鉄道で下北駅まで行ってアクセスする方法もあります。

Q4. 実習に向けて準備したことは？

特に予習はしていませんでした。手術見学をするにあたって、解剖学や画像診断（MRIやCT）の基本的な知識を復習しておけばよかったと思います。

Q5. 宿泊場所はどんなところですか？

病院の寮に宿泊しました。冷蔵庫やエアコンなど基本的な家電は揃っている部屋でした。洗剤、シャンプー、リンス、ボディソープなどはなかったです。また、ドライヤー、ハンガー、ティッシュもなかったので、必要に応じて持っていくと良いと思います。

Q6. 食事はどうしましたか？

朝はコンビニで購入、昼は病院食を注文し、夜は外食やスーパーで購入しました。（実は、先生方にお食事に連れてってもらいました…！タイミングが良ければ、お連れしてもらえるかもしれません。）

Q7. 食費はどれくらいかかりましたか？

1日あたり2,000円くらいでした。

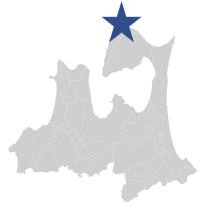
Q8. 持ち物は？

実習着（ケーシー）と白い靴、メモ帳とペンを持参しました。

Q9. 衣類以外の持ち物は？

アメニティや充電器を持って行きました。





VOICE

本州最北端で地域医療・僻地を知る

小澤 真結（2年、茨城県）

これからの目標

大学生という特別で自由な時間を、将来のために大切に使いたいです。医学の勉強はもちろん頑張りますが、「医療に関係ないことでも、ワクワクすることや興味のあることになんでも挑戦すること！」です。

どうしてその実習先を選んだのか？

経験のない新しい環境があった

私は具体的にどんな地域で、何科の専門医として働くかはまだ決められていません。だからこそ、学生の間にはできるだけたくさんを経験して、それを踏まえて決めていきたいと思っています。青森県の最北端に位置する大間病院では僻地医療を体験できると考えて、ここを選びました。他にも、地域医療入門の授業で講義をして下さった安齋先生とお話したかった、大間マグロに興味があったということも理由です。

実習先の良かったところは？

僻地の医師像を想像しやすくなった

患者さんを診るための医学的知識は全く足りていませんが、先生方や病院スタッフの方が優しく歓迎して下さいのおかげで、遠慮なく疑問を全て先生方に聞くことができました。また、お食事にご一緒させていただいた際には、キャリア相談をしたり、大間で働く医師のライフスタイルなども知ることができ、僻地で医師として働く想像をしやすくなりました。「街見学」と称して病院外にも連れ出して下さって、街並みや住民の生活、原産や産業を見学することもできました。



実習の流れ

大間病院の実習スケジュール

総合診療科研修



午前

病棟回診・外来の見学

- ◆ 病棟回診
- ◆ 外来見学
- ◆ 内視鏡検査の見学
- ◆ 超音波検査の体験

検査技師といった専門家がこれらの検査を行うと思っていたので、これを医師も行うことを知り、仕事の幅に驚かされました。

車で原産や大間牛、漁港などを案内してもらいました。地域を知ることができました。

午後

訪問診療・街の見学

- ◆ 訪問診療（看取りの見学）
- ◆ 集団予防接種
- ◆ 急患対応
- ◆ 特別養護老人ホーム見学
- ◆ 街の見学
- ◆ 写真見せ

特養で入居者とお話をした時、突然泣き出してしまいました。とても不安になりましたが、先生から普段と違うこと（実習生が居ること）によって起こる心理的なものによるのだと教えてもらいました。医学を勉強すればこのようなことまで理解できて、適切な接し方や支え方がわかるのだと知り、勉強の意欲が高まりました。

気管切開や胃ろうを行っている患者が多く、その背景には「全部できることをやってこそ、孝行」というイメージが下北地域にあるということを知りました。

Q & A

実習参加者の声

Q1. どのような医師になりたいですか？

まだ具体的な診療科は決まっていますが、かかりつけ医やプライマリケアなど患者さんとの距離が近い医療に携わりたいと思っています。公衆衛生や海外にも興味があります。

Q2. 最初に立てた目標は？

大間病院について知ることと、わからないことをきちんと質問することです。また、クリクラの雰囲気も掴めたら良いなと思っていました。

Q3. 大間病院までのアクセスは？

電車で下北駅まで行きました。県へ応募する際に土地勘がなく不安だと相談したところ、タイミングも合ったこともあって病院の方が車で下北駅まで送迎してくださいました。当日出発では厳しかったので、前泊・後泊させてもらいました。

Q4. 実習に向けて準備したことは？

大間病院の先生方の名前を覚えて行きました。また、地域医療入門の配布資料を復習しました。

Q5. 宿泊場所はどんなところですか？

初期研修医の先生方が宿泊するためのアパートに泊まらせてもらいました。素泊まりできるくらい、調理器具や家電・洗濯用洗剤などが揃っていました。

Q6. 食事はどうしましたか？

朝食、昼食はスーパーや病院で購入しました。夕食はタイミングが合ったこともあって先生方にごちそうになりました。先生方とキャリアやプライベートなお話をさせてもらった貴重な機会でした。食事も美味しいものばかりでした。

Q7. 食費はどれくらいかかりましたか？

1日あたり500円ほどでした。

Q8. 持ち物は？

ケーシー、白い靴、名札を持参しました。メモ帳と鉛筆も持って行きました。

Q9. 衣類以外の持ち物は？

バスタオルやアメニティ類、充電器を持っていくと良いと思います。





特色 救急医療から高度医療、へき地医療まで幅広い診療を学べる病院

北部上北地域（野辺地町、横浜町、六ヶ所村）で、唯一の救急告示病院として、地域住民の救急医療を取り扱うとともに、内科診療のほか、外科、整形外科に係る手術や民間病院では扱えない高度な医療を提供しています。また、へき地医療拠点病院として、へき地医療の確保・充実を図っています。令和5年度には電子聴診器、携帯型エコー等を搭載したオンライン巡回診療車を導入し、医療資源が限られている地域で患者の医療アクセスを確保しています。地域の医療現場でプライマリ・ケアや地域包括ケアを学び、広い視野を持った医学生としての成長につながることを期待しています。

内科・整形外科での体験実習

常勤医師が複数人配置されている内科、整形外科の2科が中心となり体験学習を行うこととなります。単なる診療の見学だけでなく、医療を取り巻く多職種との連携（栄養サポート、緩和ケア、感染制御等）、地域における救急医療、そして患者さん自身・その家族などの関係を学修していただきます。推奨する診療科は、指導医が充実している内科となります。

内科診療の特色

内科では、消化器内科を中心に、内科全般の診療を行っており、胃・大腸などの消化管疾患や肝・胆道・膵疾患の治療、及び消化器がんや悪性リンパ腫に対する化学療法なども行っています。検査では、内視鏡検査、腹部超音波検査、X線消化管造影検査ほか、MRI等による画像診断などを実施。内視鏡検査は、一般の胃・大腸内視鏡検査、及び内視鏡的逆行性膵胆管造影（ERCP）の他、超音波内視鏡による診断や、内視鏡的治療も積極的に行っています。

野辺地病院の実習スケジュール

実習の流れ

内科研修

午前

外来の見学

- ◆ オリエンテーション
- ◆ 外来診療見学
- ◆ 超音波や内視鏡検査見学



午後

訪問診療

- ◆ 入院診察の見学
- ◆ へき地巡回診療への同行



へき地医療の拠点病院として、へき地医療の確保・充実を行っています。オンライン巡回診療車も活躍しています。

さらに、救急告示病院として救急医療・外科や整形外科に係る手術・高度な医療を提供しています。

09 東通村診療所



特色 包括ケアから産業医活動まで幅広い診療を学べる診療所

村内唯一の有床診療所（19床）であり、併設する保健福祉センター、介護老人保健施設と共に保健医療福祉の包括ケアを開設当初から実践しています。また、プライマリケアの5原則（近接性・包括性・継続性・協調性・責任性）を常に意識しながら、外来・病棟・訪問診療・産業医活動といった日常診療を幅広く体験できることが特徴です。

外来（内科・外科・整形外科・小児科）

総合外来としてCommon Diseaseはもちろん、小児や高齢者まで幅広い症例を診ることが出来ます。さらに外傷や皮膚疾患も多く、処置の基本を経験できます。CTやレントゲンを基に読影などの指導も行っています。

病棟・訪問診療など

医療の継続性や家族・多職種との連携などを体験できます。

包括支援センターやデイサービス体験

利用者様がどのようにサービスを受けているか、包括ケアシステムの説明や実際に村内で行っているフレイル予防の一環としての取り組みを知ることができます。

産業医

安全衛生委員会（企業・職種毎の問題点など）にも取り組んでいます。タイミングが合えば、職場巡視も見学いただけると思います。

実習の流れ

東通村診療所の実習スケジュール

総合外来研修

午前

回診・外来の見学

- ◆ 病棟回診
- ◆ 外来ミーティング
- ◆ 外来見学

外来は総合外来で、Common Diseaseはもちろん、小児から高齢者まで幅広い症例を見ることができます。また外傷や皮膚疾患も多く処置の基本を経験できます。

午後

訪問診療の見学

- ◆ 外来実習
- ◆ 訪問診療
- ◆ 外来レビュー、1日の振り返り

併設している保健福祉センターと介護老人保健施設と共に、包括ケアを実践しています。

1日の実習の後には振り返りの時間を設けて、形式的な評価を行っています。

だれかの夏休みの経験に触れ、 あなたの夏休みの経験を共有する。



令和6年度 夏休みの体験実習報告会

参加費無料
弘大生、その他地域の方も参加可能
県内で活躍する医師を招いてWSを開催します
2025年10月開催予定



グループワーク

それぞれの病院や診療所について、実習参加者からの報告をしながら、5人ほどのグループで感想や面白そうと感じたこと、気になることをディスカッションします。病院実習に行ったことがない人こそ、果たして実習ではなにができるのか、自分は何を得られるのか、はじめて知るチャンスになります。



ワールドカフェ

県内で活躍される医師をお招きして、学生とともにテーマにそって座談会をしてもらいます。ワールドカフェとは、時間ごとにメンバーを入れ替えながら、カジュアルにリラックスした雰囲気のもと行われる対話の連続を指します。先生に対しても、先輩後輩や同期に対しても、気になることを聞いて話してもらえる時間です。

昨年度参加者の声

ワールドカフェで進路について喋りました。部活などの先輩方からよくお話を聞くので、疑問点は現段階では特にないと思っていましたが、いざ始まると他の方からの刺激を受けて、次々と疑問が湧き、時間が足りなくなってしまいました…。それくらい自由な雰囲気、医療現場のお話を聞いた充実した時間でした。(医学科2年生)

地域医療早期体験実習 受入可能人数

医療機関名（掲載順）	8月					9月					計
	1週目 8/1 ▼ 8/1	2週目 8/4 ▼ 8/8	3週目 8/12 ▼ 8/15	4週目 8/18 ▼ 8/22	5週目 8/25 ▼ 8/29	1週目 9/1 ▼ 9/5	2週目 9/8 ▼ 9/12	3週目 9/16 ▼ 9/19	4週目 9/22 ▼ 9/26	5週目 9/29 ▼ 9/30	
01 黒石病院（※1）	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
02 三戸中央病院	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3
03 つがる総合病院	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	15
04 深浦診療所（※2）	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
05 六ヶ所村 地域家庭医療センター（※3）	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	4
06 むつ総合病院（※4）	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
07 大間病院（※5）	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
08 公立野辺地病院	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
09 東通村診療所（※6）	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1

（※1）黒石病院に設置されていない診療科や、クリクラ実習と重複する場合は、受け入れができない場合があります。

（※2）2名での実習を希望する場合は、事前にご相談ください。

（※3）同週に2名の希望がある場合、開始日および終了日が同じ日となるように調整します。9月にクリクラ実習希望者がいない場合は、受け入れについて個別にご相談ください。

（※4）同じ診療科での同時受け入れは、1診療科につき1名までとします。

（※5）2名での実習を希望する場合は、事前にご相談ください。

（※6）現時点での予定です。令和7年7月には空き枠が出る可能性がありますので、最新情報についてはお問い合わせください。



実習申込・お問い合わせ先

青森県 健康医療福祉部 医療薬務課 良医育成支援グループ
FAX : 017-734-8089 E-mail : iryu@pref.aomori.lg.jp
〒030-8570 青森市長島1-1-1 TEL : 017-734-9288



(申込書・レポート用紙)