



ドクターの
肖像
#263

しら いし よし ひこ
白石 吉彦

島根大学医学部附属病院
総合診療医センター センター長
隠岐広域連合立隠岐島前病院
参与

日本の地域医療をハッピーに創る 超絶ポジティブなスーパー総合医

島根県隠岐郡西ノ島町へ

ここで総合医になるために

「水道はちゃんとある？ スーパーは？
保育園はあるのかな？」

山の次は海や、という思いで、白石吉彦氏は故郷・徳島の山間の診療所から、島根の離島の診療所にやって来た。自治医科大学卒業後、9年間の義務年限のおよそ半分を終え、医師の妻の出身地でとりあえず1年消化しようと考えた。1998年春、生後8カ月の長男を抱いて、彦岐ではなく隠岐だよなと呟きながら、松江市からフェリーで2時間半、西ノ島に到着。

「保育園もあるし、パン屋もパチンコ屋もある」

人口2000人でパン屋が、3000人でパチンコ屋が成立する——前任地の人口3800人の相生町からの経験。西ノ島は3700人、隣接する中ノ島2600人、知夫里島750人と合計約7000人の診療圏をつかさどる19床を有する島前診療所には、医師は元外科医の診療所長と大学派遣の外科医

1人、小児科医1人、自分を含めた内科医3人がいた。うち2人は2島の診療所へ出向で実質4人体制。

「耳が痛い」というと僕が呼ばれ、妊婦のお腹が張るといって僕が呼ばれ」

外来が終わると昼寝を決め込む外科医と小児科医を尻目に、フル稼働の19床中16床を担当し、往診は30軒を受け持った。産婦人科の経験も乏しく、眼科や耳鼻科がおぼつかない中でもファーストタッチは全て自分で引き受けた。

「ここじゃん！ここで働くために総合医になろうと思ったじゃん！」

だが総合診療は途上だった。人工呼吸器を装着した患者は全て本土送り、一方で高度医療機器を持て余していた。医師の入れ替わりも激しい。

「まだ半年も経ってないのに……」

1年交代が原則だが3カ月で去る医師もいた。理由は単身赴任からの孤独でのストレス、とりわけ2島の診療所の「孤立」だ。住民もそんな総合医を当てにせず、専門医が欲しいと言った。そこで重症の高齢肺炎患者が入院したとき、白石氏はこう宣言した。

「僕が島で診ます！」

人工呼吸器を付けた患者につきつきりでケアをし、呼吸器のアラームが鳴るたびに駆け付けた。大変なので一人の看護師に呼吸器の扱い方を教えた。いつの間にか看護師全員に伝わっていた。やがて患者は快復し、老妻が車いすを押して退院していった。診療だけではなく、離島ライフを楽しもうと、雑誌『KAZI（舵）』の広告から選んだ25フィートの中古ヨットを注文した。

「島を楽しんでやろう！」

だが楽しむのはまだ早かった。

地域包括ケアを先取りした 総合診療の普遍的エッセンス

「呼ばれまくって治療したのは何だったんやろう？」

帰宅後、妻は夫の世話が仕切れず短期入所させた。入所は長引き、寝たきりとなり、老人ホームに移されていた。白石氏は変わり果てた姿で寝たきりになっっている老人と再会した。白石氏は嘆いた。

自分の治療は自己満足だった。自宅に帰り元の生活に戻れてこそハッピーではないのか。そこで白石氏は福祉施設や役場の担当者を訪ね回った。介護保険制定前夜、介護の仕組みがなかった当時、先取りとなる提案をした。

「高齢者サービス調整会議つちゅうのをやりませんか」

月に数回、医師、看護師、ヘルパー、老人ホームや短期入所サービスの担当者が診療所に集う。白石氏が患者一人ずつの症状を“FileMaker Pro”でまとめ、プロジェクトでスクリーンに投影する。出席者は知っている情報を出し合う。

「あそこのじいさんとばあさんは喧嘩して仲悪いから、介護は無理やねとか(笑)」

みんなが知っていることを語り、白石氏がそれらを患者ファイルに書き込んでいく。自分の意見で治療方針が決まるのを見た参加者は、目の色が変わった。例えばある看護師はベッドサイドで家族にこうささやいた。

「そろそろ家に連れて帰ってみたい？訪問看護は任せて」

患者の家族は快諾した。看護師は何食わぬ顔で白石氏に「退院指示を出してください」と告げた。自ら患者に役立つ存在になろうと、主体性が出てきた。「医者イコール患者のリーダーじゃない。患者と家族に最も近い人がリーダーになる。それがこの会議の狙い」

治療と介護に隙間をなくし、地域包括ケアシステムを先取りした会議は、1998年から現在まで脈々と続き、ファイル数は9000件を超える。医療者のやりがいを引き出し、病院・施設・自宅を一貫した診療舞台にして、地域の信頼を獲得したこの事例には、総合診療の普遍的なエッセンスがある。

「いやいや、僕が成し遂げたのはこんなもんじゃない(笑)」

海で遊び、陸で遊び、テスラをかつ飛ばし、超絶エコーで「整形内科」を編み出し、島根全県に「白石帝国」を築き、研修医をシゴいたことはまだ語っていないと笑い飛ばした。超オールラウンドな活躍の秘密は何？

「僕は単にポジティブでハッピーな旅人ですわ」

旅の原点を探り「総合診療成功の秘密」をひもとこう。

高二までの灰色から突如変貌 破天荒になり変化した妄想夢

「東京大学で農業を学んでオーストラリアで羊飼になる」

徳島県石井町生まれ、両親共に教師という教育熱の高い家に育ったロマンチストの少年は、中学三年生の文集にこう書いた。進学校にトップ合格し、高校二年生までは成績優秀であったので実現可能と思われた。ところが二年生

になると、ふと思った。

「このまま灰色でいいんか？」

その瞬間、白石青年は変貌した。女子を追い掛け始め、修学旅行ではマージャン三昧、文化祭の後夜祭実行委員長に祭り上げられると、みんなの心を燃やそうと、校庭に置いたマスコットに屋上から火矢を打ち込み、燃え上がる周りでJ-POPでダンスを踊らせ、夜空には500発の花火を打ち上げた。夢も変貌していった。

「中国語を学び、世界を放浪し、ソーシャルダンスを学ぶ」

世界人口の5分の1と話ができる中国語を学び、中国を南下して東南アジアからインドを越えて中東へ。砂漠に不時着した飛行機の乗客を助けるとそれはアラブの石油王で、何でも欲しいものをやると言われタンカーを受け取ると、石油の代わりに土を入れ、野菜を育て、動物を飼う。まるで「箱舟」である。世界を船で周遊途中、平和活動を行う。

「その功労でノーベル平和賞を受賞し、レセプションでソーシャルダンスを踊る」

中学から高校へ、妄想夢の変化が興味深い。最初は脱出願望があった。なぜなら父は学校では模範の教師で、家では高圧的だったので、建前と実態が違う人生は絶対に歩みたくなかった。父の圧から逃れたいと考えたのだ。後半の夢に「人助け」が加わるのは医療人の適

写真で見る

軌跡

Doctors

HISTORY

Yoshihiko Shiraishi



学園祭のソーシャルダンスパーティーで
デモンストレーション
(1987年)



城北高校卒業式。母と



幼少期。父と



ドクターの肖像
Yoshitiko Shiraishi

性であろう。

さて、現実の旅は栃木から始まる。高校三年生になると母が大学案内をもらってきた。

「臨床に役立つ医者に育てて、しかも卒業9年間就職を世話してくれるって書いてある」

自治医科大学である。人を助けて旅の資金も稼げる、まさに自分のための大学だと勉強生活に戻った。一次試験に合格し、二次試験は栃木の自治医科大学である。手強くてあかんと思ったが、試験後に徳島出身の先輩が学内を案内してくれ、食事までごちそうになった。大感激して翌日の面接で宣言した。

「昨日先輩に大変親切にしていただし、とても感激したので来春絶対ここに帰ってきます！」

予想に反し、白石氏は見事現役合格し14期生として栃木に帰ってきた。破天荒な青年は卒にはまるこがなかった。

自治医科大学で多彩に学ぶ 世界を見てから「梓」を得た

「中国語にフランス語、医療英語に手話、マンドリンやテニス、ソーシャルダンス……」

入学後、白石氏が入部したサークル一覧。二年生になるまでにあらかた辞めたが、共通する特徴は人と人をつなぐコミュニケーションのツールであることだ。

一方乗り物好きで、オートバイでいろは坂を攻め、モトクロスにも熱中した。費用のかさむバイクの資金稼ぎのため山崎製パン古河工場夜9時から朝7時まで働いた。それでも生ぬるい。

「振れ幅がなさすぎ！」

大学側の反対を振り切つて、5年生を休学、意気揚々と中国・瀋陽にある中国医科大学へ留学した。時は1989年、間もなく天安門事件が勃発し、民主化を叫ぶ市民数千人が落命、学校は一時休学した。だが病院は全てを飲み込む大河のように開き続けた。その学生寮には30カ国60人の留学生が往来していた。栃木では全国各地からの学生と話すときそれぞれの方言で通じないことがあったが、ここでは世界各国語で

ある。9月、ブルガリア人のクリスガルーメートになると、白人と日本人が中国語で、互いの国の医療や政治を語り合った。白石氏は心を揺さぶられた。

「医者とは多様でいい。自分で定めた医療の枠を自分で歩めばいいんだ」

心を高揚させて帰国したが、梓の身はまだ空白だ。中身は5年生3学期のアメリカ人の講義から降りてきた。

「階段教室の最上段で睡眠不足を補おうとしたんやけど」

ワシントン大学の教授がアメリカの地域医療の話を始めると、目を覚まされた。ファミリーメディスンって何？医師は何をするの？まだ日本に総合診療という言葉さえ定着せず、地域で外科医や内科医が「片手間」にしていた時代に、新鮮な話ばかりだった。講義終了後、最上段から小走りで降りて教授に告げた。

「今日の話だけでは分からないので、春休みにアメリカの地域医療を見学したい」

教授は目を睜^{みは}らせて言った。

「Welcome!」

白石氏はシアトルに飛んで、大学、市内の開業医グループ診療、そして山間の診療所とさまざまなタイプのファミリーフィジシャンに触れた。膝や腰の痛みには穿刺をし、子宮がん検診もしていた。どこでも日本の内科診療の枠を超えていた。患者もファミリーフィ



20歳から乗っている1975年製VWビートルでモトクロスのレースに向かう(1990年)



徳島県人会での阿波踊り(1990年)



いろは坂へ仲間とツーリング(1988年)



ジシヤンを頼って、相談を持ち掛けていた。高校生は医師に恵まれることなく話した。

「最近セックスを始めたので検査してください」

アメリカで地域医療の枠を得た。6年生をトップダンスの練習と卒業試験に費やし、「枠の中身」を埋めるべく地域へ突進する。

徳島で枠の中身を創り始め 地域医療成功の連立方程式に

白石氏は循環器と消化器をカバーする徳島大学医学部第二内科へ入局した。次の年に徳島県立中央病院に移ると、胃カメラやエコー、くも膜下出血、分娩と何でもやった。整形外科では「患者さばき」を身に付けた。一方、マラウイから帰国した吉田修氏が地球上の地

域医療を熱く語っていた。吉田氏はTICO (Tokushima International Cooperation) を設立し、白石氏を会長職に指名した。難民支援と地域医療に邁進していた1996年、自治医大の先輩・濱田邦美氏に呼ばれた。

「24時間365日体制を作るので手伝ってください」

濱田氏は相生町(現那賀町)の19床の日野谷診療所の所長として、住民3800人のために「小さな医療の理想郷」を作るといふ。最新のヘリカルCTを備え、高度医療から在宅医療、ターミナルケアから看取りまで「住民の生老病死」を包括する。包括ケアを支える医師には切磋琢磨が必要である。

「それが教え合いつこです」

外科ベースの濱田氏が外科手技や診療所経営を、内科ベースの白石氏が大腸カメラやエコーを教え合う。田舎で疲れ果て都会でリチャージ、また田舎へ戻るといふパターンではなく、田舎で知識や技を停滞させず、成長を促し、共に成長し合う。濱田氏は高度機器導入のコツも伝授した。

「野党議員が受診に来たときに『CTがあれば1発で診断ができるんだが……』と呟きなさい」

野党に導入実績の花を持たせれば与党多数の議会に対抗できるから。政治学も、繰り入れなしで4億円の黒字経営をするコツも学んだ白石氏は、濱田

氏にお礼をした。

「一緒に『つついマンレースに出ませんか!』」

毎週水曜夜は無医村にして二人で水泳練習である。あまり泳げなかつた濱田氏は、水泳1.6kmとラン12kmの『由岐ごつついマンレース』を完走した。包括ケア、教え合い、経営、そして遊びという地域医療成功の連立方程式を得て、白石氏は1998年に島根に移った。

隠岐の島で医療体制を大改革 エコー診断から「整形外科」へ

1年、また1年と隠岐の島での赴任を延ばしたのは、2000年の介護保険導入の是非を見極めたかつただけでなく、島が楽しいせいもあった。

「釣りしてダイビングして、本土へ帆走して」

釣果を魚拓に取り、刺身にして島民に振る舞った。2004年、増床をした島前病院の院長に就任、そこで始めたのが医師ブロック制である。6人の医師で島前・浦郷・知夫の三つの医療機関を曜日ごとに掛け持ちする体制だ。

「教え合い、遊び合いをしよう」

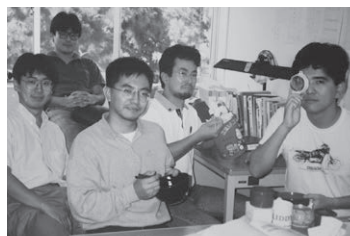
医師は研修やカンファレンスに参加し、休みも取れた。医師の在島期間は3年に延びた。さらに眼科、耳鼻科、産婦人科、精神科、整形外科に月数日、島外からパート医を呼び、専門医療も充



阪神・淡路大震災の北淡町支援
(1995年)



自治医科大学卒業式。
元海軍軍人の祖父と
(1992年)



国試対策勉強会の仲間と
(1991年)



自治医科大学6年生。自室にて
(1991年)

実させた。診療報酬マイナスイラス改定という危機を迎えると、ポジティブな意見が看護部長から出た。

「看護で収入増を図りましょう！」

離島病院で手厚い7対1看護の導入である。島根県初の看護体制で患者満足度は上がり、看護師のやりがいも増加した。一方逆風も吹いた。2005年に大学派遣の小児科医が撤退。これには総合医がみんなでカバーした。2010年には大学派遣の腹部外科医が撤退。「外科がなくなる」と嘆く島民を制して、白石氏は外科の初診外来1404人の内訳を表にした。すると、手術が必要な外科症例は年間わずか15例だった。

「外科はやめよう」

画像伝送装置を導入し、島根県立病院放射線科の遠隔診断を仰ぎ、ヘリコプターによる患者搬送に切り替えた。手術はやめても外科外来は続けないとならない。だがその初診の半数、745人は整形外科疾患だった。その内訳は腰痛症131人、肩関節周囲炎87人、変形性膝関節症80人、頸肩腕症候群50人。求められているのは整形外科的治療であった。白石氏は5日間の出張を決めた。

「患者さんのためになる技を磨きに行こう！」

行き先は秋田市の城東整形外科。自治医大の先輩で副院長の皆川洋至氏は、日に250人の外来を診るスーパー

クターで、その秘密はエコー診療にあった。打撲、骨折疑い、靱帯損傷疑い、疼痛、全てにエコーを数秒当てる。即時に骨折も捻挫も靱帯損傷もその場でピタリと診断し、しかも患者と共に観察できる。白石氏は閃いた。

「必要なのは整形“外科”ではなく整形“内科”なのだ！」

運動器疾患をエコーで見えて、滑膜増生や組織血流を見て、痛みの原因を探る。そこから頸肩腕症候群や腰痛症に福音となる技を編み出した。

「それが“エコーガイド下Fasciaハイドロリリース”です」

生理食塩水注射を打つと痛みの箇所の筋膜などのFasciaが潤い、柔軟性・滑走性が改善し、直後に痛みの80%が消失する。それをエコーで目の当たりにできる。本土からも患者が押し寄せ、THE整形外科と銘打った雑誌の特集号は完売し、関連書籍を何冊も刊行し、開業医必携の1冊になった。整形外科医からの講演依頼も殺到した。なお、整形外科は標榜禁忌語故に、THEを付けた。

「NHKの『総合診療医ドクターG』からも呼ばれました」

番組では、研修医たちが腰痛のケースに「大動脈解離」「多発性骨髄腫」「悪性腫瘍」といった重大診断を下す中、白石ドクターGは涼しげに結論を述べた。「これは筋膜性疼痛症候群です」

平たく言えば肩こりだ。だが島民、いや日本国民の大半が悩む病こそ総合医の出番である。病気を診るだけではなく、家族の状況に気を配る必要がある。老老介護もその一つとみる。96歳の母を在宅介護していた女性は、ストレス性の食欲不振に陥っていた。大声を出し、徘徊する母の介護ができない自分を責めた。白石氏は女性に優しく勧めた。

「お母さんを数日入院させましょう」

女性には心身を休ませることができた。

「島前病院が私たちを支援してくださる」と感謝の手紙を書いた。心に余裕ができて、母と楽しく過ごし、3年後母を看取った。

白石氏は総合診療の枠を、病院から地域社会に解き放った。地域住民と医療者を総出にして、医療の技や健康意識を高め合い、生老病死に寄り添い合う体制を築き、西ノ島全体をあたかも一つの病院にした。それが白石流の総合診療のエッセンスである。

島根大学に舞台を移す 総合診療の楽しさを伝えたい

隠岐での成功が全国に轟き、研修希望者が続々と上陸してきた。年100人を超える医学生、看護学生、初期研修医が延べ1000日の研修を受ける。教え子は島根の地域に散って白石“小帝国”を作る。



テスラロードスターに乗りヨットで海に出る白石氏



西ノ島町耳々浦でとれた石鯛



ニホンミツバチを養蜂する白石氏



小豆島オリブトライアスロン国際大会に参加(1996年)



「レジデントでトップのやつが来るくらいだから、帝国は盤石です」

盤石ぶりを仰ぎ見ていたのが、島根大学で臨床研修を教えていた「ホスピタリスト」和足孝之氏だ。2020年11月、二人で寿司を食べた。和足氏は夢を語った。

「1600円の寿司で引きずり込まれるのは安いんやけど(笑)」

その夢は島根で総合診療医を育てて地域医療を変えることだ。そして日本全体の医療をより良くしていく。より具体的には、病院総合医のホスピタリスト、プライマリ・ケアの家庭医療専門

医、そして地域の「手が動く総合医」をタッグにして、成長する総合医を育てたい。折しも厚生労働省の「総合診療医センター」構想が出され、島根大学でその組織を作る企画が立ち上がり、和足氏はセンター長として白石氏に矢を立てたのだ。

「へき地での総合診療は超絶に楽しい。それを若者たちにも伝えたい。和足先生は良い人に目をつけた(笑)」

2021年4月、東西200kmと長く、離島のある島根の総合診療ネットワークが結成された。白石氏は院長職を離れ、週前半を島で診療し、烏骨鶏を

■ PROFILE しらいし よしひこ

1992年 自治医科大学 卒業

徳島大学病院、徳島県立中央病院 初期研修
徳島県内の病院、診療所 勤務

1998年 島前診療所(現隠岐広域連立隠岐島前病院) 赴任

2001年 隠岐島前病院 院長

2021年 島根大学医学部附属病院
総合診療医センター センター長

■ 受賞歴・著書

2014年第2回日本医師会赤ひげ大賞。2021年第14回田坂賞受賞。著書『離島発 とって隠岐のいますぐ使える！外来診療小ワザ離れワザ』(中山書店)、『THE 整形内科』(南山堂)、『離島発とって隠岐のエコで変わる外来診療』(中山書店) 他

孵化させ、そのふんで自然農法野菜を作りながら、養蜂からミツロウを作ると、後半は出雲でセンター長となる。

「さあ始めよか」

現在ミシガン大学に留学中で、真夜中の和足氏へのオンライン会議での挨拶である。ZOOMを介して白石氏から教育アイデアが次々に飛び出す。医学生に症候群をまとめさせてマニュアルにしよう、総合医がGoProカメラを装着して地域へ往診する模様を高校生向けに動画配信しよう。さまざまなアイデアに和足氏の寝ぼけ眼が端正な顔つきに戻る。島根に総合医が生まれ、育ち、

根付いていく。それを象徴する研修医がいる。

「最初は駄目なやつだったんやけど」

研修医の木田川幸紀氏は知ったかぶりをしていた。外来では患者に質問されないよう、間髪入れずに知識をまくしたてた。指導医の前では優秀な研修医を盾にして隠れた。しかし後期研修で島前病院に来ると露見した。外来、エコー検査、ハイドロリリス外科外来、大腸検査に胃カメラとどれも失敗続き。

「木田川、^み糞から出ろ！」

カンファレンスで白石氏は容赦なく問い詰めた。木田川氏はこう叫びたかった。「分からないんです！」

だが言えなかった。夜は白石カウンセリングが続いた。白石氏が「俺までの千段の階段を登ってこい！」と言うと、木田川氏は「来世にはきつと」と答えた。そんなある日、白石氏の次の言葉で目が覚めた。

「自分が患者さんをどうしたいかではなく、患者さんが今日この時、何を求めて病院に来たのかを考えろ！」

ふつと楽になった。次の日から外来患者に「他に困っていることはないですか？」と聞いた。病棟でも聞いてみると、末期の前立腺がん患者は「バーベキューがしたい」と答えた。ホットプレートで肉を焼いて食べさせると看護部長に叱られたが、患者の笑みが勝った。肺がん患者は「死ぬ前にパチンコが

したい」と言うので、休みの日にパチンコを共にした。今、木田川氏は堂々とこう言える総合医になった。

「全ては患者さんのために」

日本の地域医療の枠を創った 止まることのない教育への野望

25フィートの中古ヨットはフィンランド製2キャビン（2人乗）のヨットに変わった。余生はその船で遊ぶのか？と聞くと、「マタギになる」

冬の北海道でマタギになるため、島でキジ撃ち修行中だと、とぼけてみせる。総合診療の枠を地域へ、そして教育へと広げた「白石帝国」建立の成功の秘密は何か？一つは「人間の幅広さ」である。勉学一本槍から脱皮し、遊びで陸も海も制覇し、内科から整形外科まで何でもござれ、良い意味で何でも屋であり、それこそ総合医向きの資質である。さらに彼は「枠を創る人」でもある。中国留学やアメリカ視察で世界の総合医の枠を知り、日本の地域で求められる枠を、地域医療の実践と患者の人生から創り上げた。ではその原動力は何だったのか？

「教育」ではないか。父と母の圧から逃れて、世界へ地域へと旅に出た白石氏は、その到達点で両親と同じことをしている。教育はあらゆるものを総合する出発点であり、人と人、知識と知識、

技と技をつないで到達点となり、次代への中継点となる。教育こそ全ての原点である。

「僕は親よりずっと本音で勝負してきましたけどね」

とウインクした白石氏は「ホワイトストーン」と名付けた地域医療船の船長として、舵を取る。山あり海あり、店も病院もある箱舟のような船内には、老若男女が暮らし、船長の両親に似た人もいる。船長の白石氏は右手にエコー、左手に烏骨鶏を抱えて、右へ左へと誰よりもよく動く。ダンスの相手もすれば人工呼吸器も操作する。中国語も英語も飛び交う中、彼は関西弁で一声――。

「白石帝国の野望の続き、またいつか話そか！」



隠岐島前病院院長の頃。
スタッフと(2014年)



島根大学医学部附属病院
総合診療センターにて。
和足孝之氏と(2021年)

へき地で総合診療することは、
仕事の上でも、生活の上でも超絶に楽しい。
それを若者たちに伝えたい。