



その時々「やりたいこと」が未来を創る

佐久総合病院佐久医療センター 小児科 坂本 昌彦

私は元々ジャーナリスト志望で、世界中を飛び回って多くの人の話を聞いてみたいと夢見ていました。そんな自分の人生を変えたのは、高校 2 年の時に、ネパールで外科医として働いた医師の講演を聞いたことでした。彼の生き方に憧れ、一転途上国で国際協力に関わる医師を目指すことに決めました。

大学卒業後は、自分が途上国で働く際のイメージや、ジェネラルに学べる点に魅力を感じて小児科を選択し、医局関連病院を周って小児科専門医を取得しました。卒後 7 年目に医局を離れ、途上国で働く準備として熱帯医学を学ぼうとタイのマヒドン大学への留学を決めました。しかし渡航直前に東日本大震災が起こったため留学を延期して岩手県の緊急医療支援に参加し、その後福島県に移り、原発災害で太平洋岸から県内避難されている母子が多く滞在していた会津地域で小児医療に従事しました。会津は豪雪地帯なのですが、真冬の深夜に 1 時間半かけて軽い風邪症状で受診した母子を診察した時に、受診の緊急性と、受診までの大変さのアンバランスに衝撃を受け、正確な医療情報や受診目安をあらかじめ伝えないと、と思い、診療の合間に保育園で保護者向け出前講座を始めました。この経験は、後に教えて！ドクタープロジェクトに繋がりました。

2012 年にマヒドン大学に留学し、熱帯医学を学びました。その時にネパールの地域医療を支援する日本人医師と出会い、彼の勧めでネパールで働くことに決め、翌年首都カトマンズから車で 8 時間ほどの町にあるラムジュン郡立病院で 1 年ボランティア診療に従事しました。機器がなくて呼吸管理ができず早産児を救命できなかったなど辛い経験もありましたが、ネパール人社会の助け合い精神に学ぶことも多く、かけがえのない経験を積むことができました。

2014 年に帰国し、国際保健に理解のある佐久医療センターに入職しました。着任後、福島の実験を元に、保護者向けのコンテンツを作るプロジェクト「教えて！ドクター」を始めました。これは出前講座やスマホアプリ、SNS を活用し、医療機関受診の目安などを発信する無料の情報提供プロジェクトです。現場の医療者や保護者の皆さんの応援もあり、この 10 年で多くの方に知っていただくことができました。

一方で、この取り組みの効果検証も必要とを感じるようになりました。そこで 2021 年に帝京大学公衆衛生大学院博士課程に進んで疫学統計を学び、アプリ啓発の効果検証の研究を始めました。この 3 年間の学びも大きな財産になりました。学位取得後、再び臨床医に戻りましたが、絵本を通じた子どもへの啓発や、アプリの多言語化など、やりたいことも多く残っています。



もともと途上国で働く医者を目指していましたが、最近は保護者向けの情報発信がテーマです。その時々でやりたいことをやってきたので、振り返ると一貫性のない医者人生かもしれません。ただ、どんな経験も無駄ではなく、次の機会に繋がるのではと思っています。

[著者略歴] 坂本 昌彦（さかもと まさひこ）

2004 年 名古屋大学医学部卒業

2009 年 小児科専門医取得

2012 年 タイ・マヒドン大学熱帯医学研修コース修了

2013 年 ネパール・ラムジュン郡立病院小児科

2014 年より現職 佐久総合病院佐久医療センター 小児科医長兼国際保健医療科医長

2015 年より「教えて！ドクター」プロジェクト責任者

2024 年 帝京大学大学院にて公衆衛生博士号取得

受賞歴：2018 年 キッズデザイン賞及びグッドデザイン賞受賞

2021 年 厚労省「上手な医療のかかり方」アワード最優秀賞受賞

2022 年 Yahoo!オーサーアワード最優秀賞受賞

資格・役職：日本小児科学会認定小児科指導医、日本小児科学会広報委員、

日本小児救急医学会代議員、日本国際保健医療学会理事、Yahoo!エキスパートオーサー、

Eテレ「キッチン戦隊クックルン」医事監修担当



～ダイバーシティ・キャリア形成委員会より～

「その時々揺らぎの積み重ねが今」

今回は「教えて！ドクター」でもご活躍の坂本昌彦先生のコラムです。診察室で目の前にいる子どもを診療するだけではなく、スマホアプリや SNS を通じて多くの保護者や子どもに関わる人たちに医学的に正しい知識を伝える活動をされています。

医師にはひとりひとりそれぞれのキャリアがあります。たとえばみなさんが初期研修医時代を共に過ごした同期の仲間もそれぞれの道を歩み、月日がたてばいつの間にか様々なキャリアを歩んでいます。誰ひとりとして同じキャリアの人はいないものです。

このコラムでは、タイトルにもあるように、その時々「やりたいこと」を大切に、進む道を選択されています。一般的には、新しいキャリアに進路変更することは容易ではなく、思いはあっても諦めなければならない理由が幾つも見つかるものです。しかし坂本先生は、その時々自分の思いを大切に、納得のいくキャリアを選択されています。ご自身では「一貫性がない」と仰っていますが、根底にあるものは基本的に大きく変わることなく、柔軟に揺らいでいるようにみえます。近年注目されている「ウェルビーイング」の概念においても「柔らかな揺らぎ」はキーワードであるとされています。若手だけでなく、中堅の先生もベテランの先生も、自分のキャリアの節目において「柔らかく揺らぐ」姿勢を参考にしてみてもいかがでしょうか。