

# 学生へのメッセージ 「医の道」



No.32 令和5年1月9日(月) 2023-1号

発行責任者: 松江総合医療専門学校理事長、新須磨病院院長 澤田勝寛

isonare@ka2.so-net.ne.jp 隔週月曜発行 令和3年(2021年)9月13日創刊

## ◆学生の皆さんへ～45年前の私の国試勉強

新年あけましておめでとうございます。コロナ禍で3度目のお正月、皆さんはどのように過ごしましたか。帰省された方、帰省してきた友と語り合った方、久しぶりの家族と会われた方もいるでしょう。

コロナで、普段は当たり前であったことが、なんだか特別のこのようになってしまいました。一人でいると悩みが膨らみ、不安が募ります。色々な人たちとを触れあうことの大切さをこのコロナ禍で知ることができました。

3年生はあと1月ほどで国家試験です。あと1月しかない、あせっているひが多いことでしょう。気持ちは分かりますが、1月あればかなりのことができます。

私は色々な試験を受けてきましたが、医師国家試験ほど一生懸命勉強したことはありません。昭和53年1978年、今から45年前の3月に医師国家試験を受けました。当時は今と違って国試対策の補講や予備校などはなく、国試対策テキストもありませんでした。あくまでも自主学習のみ。のんびり構えていて、ハッと気がつく国試が1月前に迫っており、友人からは大きく遅れをとっていることがわかりました。

何しろ、私は過去問をまだ1回も終わっていないのに、5回終わった友人がいたくらいでした。

焦りました。それでもやるしかありません。もう必死です。1日15時間勉強しました。睡眠7時間、朝食30分、昼食30分、夕食と風呂で1時間、残りの15時間を勉強時間としたのです。

その甲斐があって何とか医師国家試験に滑り込みセーフで合格しました。一生でこれほど勉強したことはありませんし、もう二度とあそこまでの勉強はできないと今でも思っています。

1日15時間はともかく、10時間勉強しても30日あれば300時間となり、皆さんが普段1日3時間勉強している(たぶんしていない)として100日分に相当するので、最後の最後まで粘ることが勝利の秘訣です。

## ◆国家試験のために

知っておいたほうがいい言葉

### フレイル

高齢で心身の機能が低下した状態  
診断基準

体重減少 6カ月で2, 3キロの減少  
筋力低下 握力男性<26キロ 女性<18キロ  
疲労感 わけもなく疲れた感じがする  
歩行速度低下 通常歩行速度<1m/秒  
身体活動低下 軽い運動の可否

### サルコペニア

加齢による骨格筋減少を意味する言葉  
これによって、歩行障害、転倒骨折、嚥下障害が進行する

### ロコモティブシンドローム

運動器の障害のために移動機能が低下した状態。変形性関節症、脊柱管狭窄症、骨粗しょう症による骨折などをさす

## 感染の仕方

### ・垂直感染

妊娠中、あるいは出産の際に病原体が赤ちゃんに感染すること。一般的に“母子感染”といわれている。風疹やトキソプラズマ、B型肝炎などが垂直感染起こす

### ・水平感染

感染源(人や物)から周囲に広がるもので、

接触感染  
飛沫感染  
空気感染  
媒介物感染

の4つに大きく分類することができる。

万策尽きたと思うな！ 自ら断崖絶壁の淵にたて。  
その時はじめて新たなる風は必ず吹く。 松下幸之助

## ◆防御のために

どこでも換気  
どこでもマスク  
どこでも消毒

