Oct 23, 2026 https://sotsugo.com No.47

養成医かわら版
NEWSLETTER

「着任のご挨拶、地域医療への抱負、そして自己管理の習慣と趣味について」

着任のご挨拶

地域医療支援学部門のスタッフの皆様、そして未来の医療を担う医学生の皆様、研修医・専攻医の皆様、はじめまして。このたび、神戸大学大学院医学系研究科地域医療支援学部門の特命准教授を拝命いたしました、森健太と申します。

普段は公立豊岡病院の総合診療科にて、但馬の地域医療を支えるべく日々必死に汗を流しております。このたびいただいた新たな大役に身の引き締まる思いではございますが、諸先輩方のご指導をいただきつつ、何より学生、研修医、専攻医の皆様の学びを全力で、楽しく支えてゆきたいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

まずは皆様に私のことを少しでも身近に知っていただけるよう、これまでの歩みと、心身を元気に保つためのささやかな習慣をここにご報告させていただきます。

非公式の当科のマスコット



但馬/養父の地で育ち、生き抜く根性と体力を得た学生時代

私の原点は、自然豊かな但馬で過ごした幼少期、学校帰りに田んぼのあぜ道で遊んだ思い出や、少年野球チーム『養父カープ』で白球を追いかけた日々にあります。建屋保育園・幼稚園から養父小学校を経て、神戸へ移り住み、兵庫医科大学の学生時代はアメリカンフットボール部で楕円球を追いかけておりました。大層な戦績こそありませんが、ただひたすらに仲間と愚直に体をぶつけ合った経験は(4回骨折したことも)、現在のタフな医療現場を生き抜く貴重な体力と根性の土台となっております。

医の道で研鑽、但馬地域での医療へ

兵庫医科大学を2005年に卒業したのち、神戸大医学部附属病院、姫路新日鐵広畑病院、明石医療センターなどの現場で医師として歩み始めました。その後、大学院にて循環器内科学を専攻し、救急救命士養成所の教員といった一風変わった現場も経験させていただきました。また、機会に恵まれて米国カリフォルニア大学デイビス校への留学という貴重な研鑽の場も得ることができました。
帰国後は神戸大学医学部附属病院 総合内科での7年間を経て、2024年4月より公立豊岡病院の総合診療科で勤務しております。これまで育てていただいた医療界、そして温かい但馬の地域社会へ少しでも恩返しがしたいという一心で、日々目の前の患者様に向き合っております。

総合内科、循環器、動脈硬化といった専門性、資格やこれまでの経験は、先達の先生方に恥じぬ医療を提供するための自分自身の「お守り」のようなもの。多忙を極める臨床現場ですが、常に最高のパフォーマンスを維持するために、私が日頃から取り入れている「自己管理の5つの習慣」がこちらです。






徒歩通勤の四季折々

⚽ 👟 💉 自己管理と心身の調整のための「5つの習慣」🚲 🏃

・地元サッカーチーム・ヴィッセル神戸の応援（明日への活力）
2023年春、コロナ禍の張り詰めた臨床が一段落した頃、友人に誘われてスタジアムへ行ったのがきっかけです。試合前の数千人が一体となって歌う「神戸賛歌」を耳にした瞬間、日々の緊張で疲弊していた心が解きほぐされ、一気に熱狂的サポーターになりました。現在は厳しい日々の診療業務を乗り越えるための最高の活力源として、お休みの日にはせっせとノエビアスタジアムに足を運んでおります。豊岡にゆかりのある元ヴィッセル神戸選手と交流がもてたことも、この地から応援する理由です。

＼サッカー観戦、初心者への御免状／
「スタジアムで12人目の選手として参戦する高揚感」は、日常のストレスをすべて吹き飛ばしてくれます！ 試合終了直前、アディショナルタイムでの大逆転劇を体感したら最後、もう病みつきです。試合前に楽しむ美味いスタジアムグルメ（スタグル）と、冷えたビールも最高ですよ！



サッカー観戦前の一コマ

摩耶山ハイキング（心肺機能のリカバリーと客観視）

神戸の小学校には、大きなおにぎりを持って摩耶山に登る伝統行事があり、登山は身近な存在でした。現在は月に2〜3回、摩耶山を中心に歩いています。その日の疲労度に応じてロープウェイなども贅沢に駆使しながら、「今週の診療の疲れ具合」や「自分自身の心肺機能」を客観的に問い直す、大切な自己調整の時間です。

献血（マクロな循環へのささやかな寄与）

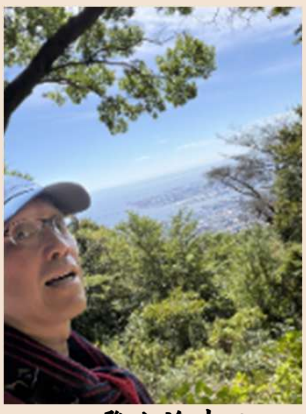
17歳で初めて経験し、コロナ禍を機に再熱いたしました。主に成分献血を行っております。社会を巡るマクロな血液の循環の一助となりながら、医療人としての原点を思い出し、心をフラットに戻す大切なリセットタイムとしております。献血は「がん発症を抑制する」という都市伝説も・・・・？

ロードバイク（米国留学時代からの相棒）

現在は単身赴任中のためなかなか乗る機会を作れずにいるのですが、米国留学先から持ち帰った愛車「TREK emonda」は永遠の相棒です。時間ができた際には、但馬の気持ちいい風を切りながら、健康維持のためにまた走らせたいと考えております。

学会先での早朝ジョギング（澄んだ空気での体調管理）

学会出張の際には必ずランニングシューズを持参します。見知らぬ土地の澄んだ朝の空気を吸いながら走ることで、出張中もコンディションを一定に保つよう心がけております。また、学会のジョギングイベント等では、他施設でご活躍されている先生方や、留学先で知り合った先生方とサプライズで再会し、お互いの労をねぎらい合うのも大きな歓びです。



登山途中の一コマ



ハーバーサイドのサイクリング

お知らせ番外編

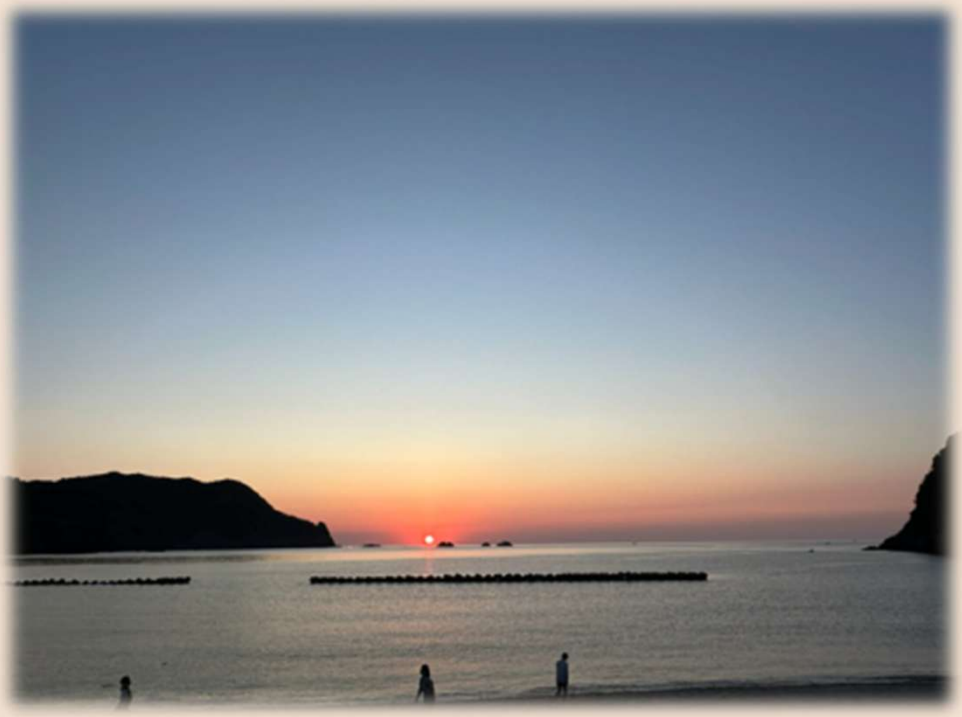
2025年春より、豊岡病院にて「脂質異常専門外来」を開設しました。但馬地域での「特殊な脂質異常」「家族性高コレステロール血症」など、是非ご紹介下さい。小児、妊婦症例を含めて、遺伝学的検査から継続した診療まで、オールインワンで責任をもって対応させていただきます。

📌 結びに

これまで多くの諸先輩方に導かれて歩んでくることができました。これからは神戸大学地域医療支援学部門の一員として、また豊岡病院の一医師として、目の前の臨床業務と医学教育に真摯に身を捧げる所存です。

学生の皆様、研修医・専攻医の皆様、お会いした際には「実は私もこれが好きです！」などとお気軽に声をかけていただけますと、とても嬉しいです。

皆様と様々な経験ができること、一緒に働けることを楽しみにしております。どうぞよろしくお願い致します。



豊岡市の日本海の夕暮れ