

No pain, no gain

ついこの間（4月中旬）、マラソン大会に出場し無事に完走した。少し前までは肌寒い日が続いていたが、ここのところ桜の開花を境に一気に気温が上がり、まるで初夏を思わせるような汗ばむ陽気であった。大会当日はとりわけ暑く、熱中症の危険すら感じるコンディションだった。翌日の手術への影響を案じ妻からは出場を控えるよう勧められたが、体調も良好であり当然ながら喜び勇んで参加した。

暑さの影響もあって終始厳しさは感じつつ、倒れているランナー（おそらく熱中症によるものだろう）を横目に、自身も何度となくやめたくなる衝動に駆られた。それでも何とか無事にゴールへたどり着くことができた。かつては「ただ走るだけで何が楽しいのか？」と思っていたのだが、完走した瞬間に得られる達成感、とりわけ初マラソンで味わったあの圧倒的な高揚と感動に魅了されてしまい、今では年に数回は大会にエントリーするようになっている。とはいえ、暑さの中で長距離を走ることは決して容易ではない。困難に直面し、それを乗り越えて初めて得られる達成感こそがモチベーションの源泉なのかもしれない。今回も走りながら幾度となく、「ここでやめればどれほど楽か」と考えた。しかし、そこで諦めてしまえば達成感も満足感も得られない。残るのは後悔と、自分の弱さへの自覚だけである。

では、この経験と外科医としての仕事にはどのような共通点があるのだろうか。最近は何事につけても外科医としての営みと重ね合わせて考えてしまい、学生との会話のネタにしようとしている自分がいる。困難な状況に真正面から向き合い、それを乗り越えた先に得られる達成感と充足感。多くの先生方も既に経験されているかと思うが、治療困難と他施設で判断された悪性腫瘍患者の切除を完遂し、術後経過も良好で、患者から感謝の言葉をいただいたときのあの感覚は、マラソンのゴールで味わう達成感と通じるものがあると、あくまで個人的意見だがそう思う。もちろん、外科医療は単なる自己満足であってはならない。患者の予後や生活の質を見据えたゴールを設定すべきであり、無謀な挑戦は決して許されない。それでもなお、困難な症例に挑む覚悟と最後までやり抜く持続力は不可欠である。マラソンは途中でリタイアすることが可能であるが、手術は必ず完走しなければならない。途中で投げ出さないマインドの醸成こそが、マラソンから得られる大きな収穫の一つかもしれない。

走り終えた後の疲労感の中で、自分がなぜこのようなことを続けているのかを改めて考えると、結果を追い求めるだけでなく、その過程において自分自身と向き合う時間に価値を見出しているからなのだと感じる。そしてそれは、日々の外科診療にも確実に反映されているように思われる。消化器外科医の減少傾向がしばしば取り上げられるが、マラソンランナーが減少しているという話は耳にしない。厳しい受験を乗り越えてきた医学部生が本来持っているはずの精神力と持続力をこのような達成感に結びつけることができれば、外科という魅力的な分野を志す若手医師は今後増えていくのではないだろうか。そうした流れが生まれることを期待してやまない。

（山下 裕 玄）

顧問 今村正之 山崎洋次 幕内雅敏 名川一弘

亀岡信悟 國土典宏 幸田圭史 佐野 武

編集 長谷川 潔 船橋公彦 山下裕玄

臨床雑誌 外 科	第88巻 第6号（6月号）	2026年6月1日発行（1112号）
編集兼発行者	東京都文京区本郷三丁目42番6号	小 立 健 太
印刷所	東京都千代田区飯田橋二丁目7番3号	日経印刷株式会社

発行所 ☎ 113-8410 東京都文京区本郷三丁目42-6（営業）TEL 03-3811-7239：振替口座 00120-1-149 番
株式会社 南江堂 （編集）TEL 03-3811-7619 FAX 03-3811-8660 <https://www.nankodo.co.jp/>

・本誌に掲載する著作物の複製権、翻訳・翻案権、上映権、譲渡権、公衆送信権（送信可能化権を含む）、貸与権、二次的著作物の利用に関する原作者の権利は、株式会社南江堂が保有します。

・**JCOPY**＜出版者著作権管理機構 委託出版物＞

本誌の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。複製される場合は、そのつど事前に、出版者著作権管理機構（電話 03-5244-5088, FAX 03-5244-5089, e-mail: info@jcopy.or.jp）の許諾を得てください。

広告申込所：☎ 113-0033 東京都文京区本郷5丁目24番6号本郷大原ビル6階 文京メディカル TEL 03-3817-8036