

# 支え、支えられて

多田 弥生

帝京大学医学部皮膚科学講座主任教授

皮膚科医師という仕事は、私にとってまさに天職だと思っています。皮疹をじっと観察し、その性状を患者さんと共有しながら、治療方針を説明し、ときには自分で処置をして改善へと導く。皮疹をみるのが好きで、患者さんと話すのも好きな私にとって、これほどやりがいを感じる仕事はありません。

また、私が皮膚科学に本格的に取り組むことになったきっかけには、人との出会いがありました。入局時の東京大学皮膚科教授であられた故・玉置邦彦先生は皮膚免疫がご専門で、私の関心をこの分野へと導いてくださいました。さらに、現・東京慈恵会医科大学皮膚科教授の朝比奈昭彦先生には、ランゲルハンス細胞と乾癬についての研究指導を受ける機会を得ました。こうした出会いが、私の専門と進路に決定的な影響を与えたのです。ここに名前をあげきれないほど多くの先生方から、懇切丁寧で温かいご指導をいただき、いまの私があると実感しています。

そのご恩に少しでも報いたいという思いから、後輩の育成にも力を入れています。現在は日本皮膚科学会のキャリア支援委員会の委員長を務めており、若手の先生方の支援活動にも携わっています。この仕事も私にとって非常にやりがいがあり、楽しみながら取り組んでいます。

ただ、自分でも「ワーカホリックではないか」と思うことがあります。同僚にそのことを漏らすと「先生、自分がワーカホリックだとやっと認めましたね」といわれ、周囲にもそうみられていることを初めて自覚しました。ただ、周囲に同じような働き方を強いるのではなく、辛そうにしている先生には、少しでも仕事を楽しんでもらえるように工夫し、声をかけるように気をつけています。が、ここについては周囲の先生方の厳しいご評価を伺わないといけないですね。

数年前のコロナ禍では、大学のご厚意で駐車場を無料で使わせていただき、しばらく車



通勤をしていました。しかし、明らかに頭の回転が鈍くなり、睡眠の質も落ち、体調がすぐれませんでした。そこでコロナ収束後は電車通勤に戻し、さらに朝30分ほどのエクササイズを始めたところ、体調が劇的に改善しました。そのころに読んだアンデシュ・ハンセンの『運動脳』にも強く共感しました。好きな仕事を長く楽しむためにも、心身の健康を大切にしよう意識するようになりました。

趣味に十分な時間はとれていませんが、最近は家族と旅行する機会が少しずつ増えてきました。かつて大好きだったスポーツ観戦や読書、映画鑑賞にも、今後はもう少し時間をとれたらと思っています。運動や趣味に時間を使うことで人生が豊かになり、それが仕事の充実にもつながると信じています。そして、こうしたバランスのとれた人生を若い先生方にも経験してもらえよう、働き方改革にも取り組んでいきたいと思っています。