

# ポリクリを終えて

## ポリクリを終えて

歯学科5年 内田 祥

「ポリクリ」とは何か。まずはその説明からさせて頂きたいと思う。その名の由来には諸説あるが、ドイツ語で総合病院を意味する Poliklinik から来ていると言われている。簡単に言うと様々な診療科を少人数グループで一通り回り、見学をしたり自分で手を動かしたりするものだ。その大まかな流れは他の誰かが書いてくれていると思うので、私は世間的に歯科には関係なさそうなこと、そして私が一番興味深かったことをここに書いていこうと思う。

まずは口腔外科。この口腔外科は、一般の歯科のイメージとは少し離れていて、口の中の疾患(口腔がん、顎骨の骨折など)の治療を行う科である。ここでは採血、麻酔など注射針を使用する実習を学生同士で行った。実は、私は暇な日曜日に献血に出かけている。何度も何度も打たれてきて大体の勝手はわかっているのだから、自分でも簡単に打てるのだろうなんて甘く考えていたが実際は違った。男女ペアで採血を行うのだが、女子の血管は細くて本当に見えない。発見したとしても手で触ると逃げてしまう。なんとか無事に採血を行うことができたが、平然と一発で血管に針を刺す献血センターの看護師さんはなんと凄いのだ、と感心した。

次に歯科麻酔科。ここは読んで字の如く、歯科治療のためのより高度な麻酔を行う科である。ちなみに私は「麻酔科医」を主人公に取り上げた漫画を全巻そろえるほど(といっても全3巻だが)麻酔に興味がある。そのためここでの実習は私にとって非常に印象に残るものだった。皆さんは「笑気」という気体をご存じだろうか。「亜酸化窒素」の別名で、それを用いた手術中に、麻酔に拠って弛緩した患者の表情が笑っているように見えたか

ら、と何とも安直な発想で名付けられた気体である。ただこれがまた凄いのである。笑気30%、酸素70%の割合で吸引したのだが、頭がボーっとしてきて、饒舌になり、わかりやすく例えるなら程よく飲んでちょうどよい気持ちの良さ、といったところであろうか。講義だけではその感覚も器具の使用方法もイメージが湧かなかったが、この吸入鎮静法を実際に体験することで明確に理解できた。歯科恐怖症の患者さんは、実際にこの方法で診療が可能になるということ、身をもって体験できたと思う。

そして最後に加齢歯科。ここでは、姿勢が嚥下(飲み込み)に与える影響について学んだ。様々な姿勢で液体(ジュース、お茶)、半固形(ゼリー、プリン)、固形(せんべい)の食物を食べ、飲み込みやすい姿勢や食物の性状を考え、体験した。「基本的に解剖学的な構造と重力の関係で『30°仰臥位で頸部前屈』が最も飲み込みやすい」と、何とも小難しい学術用語だらけのフレーズは講義で聞いていたが、様々な体位を確認することでやはり「基本的に解剖学的な構造と重力の関係で『30°くらい椅子をリクライニングし、少し顎を引いた状態』が最も飲み込みやすい」という翻訳に成功し、最もいい姿勢でプリンを食べることに成功した。高齢化が叫ばれる昨今、この加齢歯科の重要性は日に日に高まっているらしい。確かに、毎年正月に餅をのどに詰まらせてしまう老人が必ずいる、というのは加齢とともに嚥下力(飲み込む力)が低下していることに起因している。ポリクリを行うまでは何をしている科なのか皆目見当もつかなかったが、これからの日本において重要な分野であると感じた。

約半年間のポリクリを通して最も痛感したことは、テスト勉強とは異なる生きた知識のインプット、さらに頭の中でそれらを明確にイメージ構築し、実際に手を動かしてのアウトプットの重要性であった。現在は学生という身分ながら、総合診

療部で実際に患者さんの診療をさせて頂いている。あの時ポリクリで感じた自分の無知さと、「もう病院に出るのだ」という自覚を忘れず、残りの臨床実習そして歯科医師になった後も、常に謙虚に精進していこうと強く思っている所存である。

## 臨床予備実習（ポリクリ）を終えて

歯学科5年 菊地 さつき

ポリクリってなに？ 3年生頃までは、時々、講義や実習で、「ポリクリまであと〇年しかないよ」とか、「ポリクリ始まったら～」というような言葉を聞いていました。日々悠長に過ごしている自分にとって、なんやろくらいの単語でした。4年生でもいまいちぴんとこなかったように思います。

そして、5年生が始まるころ、シラバスを見ていて、なんだか憂鬱になってしまいました。ポリクリが始まると、緊張したり、できるかなあと不安を抱える日々でした。予習はやっていても手が思うように動かない。これがなんとももどかしい。

それぞれの科で実感したことを率直に書きたいと思います。

### 口腔外科・麻酔科診療室

ここでは、縫合の練習や止血シーネの製作、抜歯器具の使用法、相互実習では、採血や点滴、伝達麻酔、副子などを行いました。実際、採血など、同級生に侵襲を加えるのですから、緊張します。幸い、実習相手の男性は血管が太くて見えやすいので、うまく針を刺すことができるのですが……。直後はうまくいったかしらと安堵していたら、翌日に彼の腕をみて……。ごめんなさい。と反省しました。その彼は実に優しい髭男さんです。これからポリクリを受けられる方は、ぜひとも許しあえる仲間同士でやってください。

下顎孔伝達麻酔のときも、予習して直前も仲間と確認しあっていたにもかかわらず、小心者なので、いちいち傍らについている先生に尋ねながら針先を進めました。恐々やらずに、さつさとやれよと、自分でもやきもきするのですが、やっぱり

こわい。それでも、終わってみると、なんとなくわかったと実感しました。患者様（実習相手の同級生も含めて）が、不信感を抱いてしまうので、不安を隠して自信を持ってやらないといけないことは承知しているつもりでしたが、つもりではないいけないことは、今、臨床実習をしていて感じています。

副子の実習では、自分の歯を針金で引っ張られます。これがほんまに痛い。ああ、歯が抜ける～と、本気で思いました。歯の丈夫な人はそこまでおあげさに思われなくても知れませんが、歯の健康に自信のない方は覚悟を。

### 入れ歯診療室

個人トレーを作製して、そのトレーといろいろな材料を使って相互に実習を行いました。自分の作ったトレーを入れられると、ちょっと痛い。なぜか？ 作製時にスペーサーの付与が少し足りなかったからだと思います。

### 冠・ブリッジ診療室

Tek や個歯トレーを作製したり、実際の診療の流れ等について講義を受けました。私は現在のところ、症例がないので正直まだ実感はないのですが、講義は、症例のある同級生の感想だと、実際の臨床に関してとてもわかりやすくイメージしやすいものだそうです。Tekなどは時間を限って作製するのですが、時間が足りず、また、できたものはヘタ。落ち込みますが、数をこなすのみです。

### 予防歯科診療室

相互に、口腔内診査やブラッシング指導を行います。また、歯の模型を診査して記録をしていくというOSCE対策も行います。ブラッシング指導は、簡単に思えて、難しい。

### 矯正歯科診療室

症例分析を行います。これは、あいまいな知識で治療計画を立てようとしてもできません。参考書をペラペラめくり奮闘!? していました。

### 歯の診療室

ミラーを使って、歯を削ります。ここでは、診療姿勢が大事であることが分かります。また、3、4年生で行ったような模型実習を行います。私は、根管充填の際の側方加圧で、うまくスプレッター

を動かさずにポイントが抜けた失敗をしました。他にも多々失敗はありますが、自分が根充したものをレントゲンでみるので、やはり反省を強いられます。もちろん、上手にできる人のほうが、きっと多いと思います。不器用でかつコツもつかめない私の苦手実習の代表格でした。

### 小児歯科診療室

小児・保護者への口腔衛生指導や口腔内診査の記録の取り方を学びました。しかしながら、印象として強いのは、国試対策に作った問題の例だよと見せられたスライドです。これはなかなかほんわかした（もちろん臨床の厳しさはありますが）小児歯科のイメージとは異なるものでした。只今、その国試対策の小試験に苦戦を強いられています。

### 画像診断診療室

模型やあるいは相互にデンタルとパノラマを撮影し、そのトレースを行いました。デンタルは、フィルムが口の中に入っていると、痛くて気持ちが悪いです。そこは相手に我慢を強いて（同級生の誼みです）、コーンをどう当てればよいか判るまでになってから、いざ照射です。もし、画像に不備があれば、余計に被曝させてしまうので、それを避けるためにも時間はかかっても、照射角度等は要確認です。模型だと画像をうまく撮るために、フィルムを口腔内にどう押し込んでもいいのですが、同級生とはいえ、人様なので、配慮するべきところが多々ありました。苦悶とまではいかずとも、顔が少し引きつれば、痛がっていることが判ります。

### 歯周病診療室

医療面接や、SRPや歯周組織検査の相互実習などを行いました。

総診で、歯周疾患の方を診させて頂いていますが、このとき悩んだブラッシング指導にさらに悩んでいます。通りいつぺんのことをお話するのではなく、それぞれの患者様の口腔状態に沿ったことをお伝えするのは、容易ではありません。

手技は重要で、それと同時に患者様への配慮を常に忘れずに行わなければいけないことを実感しました。現在、臨床実習中です。ポリクリを経験しているので、いくらか落ち着いて診療できている

ように思います。しかし、考えることをさぼると、必ず、診療中に自信がなくなります。私は失敗せずにうまくいくことは稀で、失敗してようやく理解できる性分のもので、毎日、反省することだらけです。たとえ今日はうまくできたかなと気を良くしてもそれも束の間で、直後に足りないことが次から次に頭に浮かびます。結局、満足感に浸ることはなく、課題を多く抱えながら帰宅の途に着きます。その繰り返しですが、終わってしばらく経つと、経験して得ているものがあることに気づきます。臨床実習では、緊張感が常にあり、時々、それに負けそうですが、そのあとに得られる充実感はなかなかのもの。貴重な経験を充実したものにしていきたいと思います。

## ポリクリを終えて

歯学科5年 佐藤圭祐



「〇〇会社の××です。」堅苦しい挨拶と共に名刺をいただく。高校時代の友人との再会は今年になってから決まってこんな感じだ。お酒を酌み交わす。会話の内容も、「ぶっちゃけ誰が好きだったよ？」というような高校時代の思い出話から、「お前のところの会社はどうよ？」という具合に変わる。就職氷河期と言われるこのご時世、内定を勝ち取り立派に働く友人の姿が頼もしい。「お前はあと2年学生だもん。羨ましいよ。」必ず言われる一言だ。なんだか肩身が狭い感じがする。

社会人と学生の境界は何か？新潟大学歯学部生においてそれは臨床実習だと思う。そしてその準備期間となっているのが「臨床予備実習」通称「ポリクリ」だ。5月のオリエンテーション、真新しい緑衣に短く切られた黒髪は、さながらリクルートのようだ。ポリクリでは各診療科をグループごとでローテーションしてまわり、学生同士の相互実習や実際の臨床を見学したりする。今まで



2012年新年会にて

マネキン模型でしか行なつたことがないことを生身の人間で行う。そこには舌があり、唾液が流れる。当たり前のことではあるが、実習と実際の臨床とのギャップを痛感する。

私事を少々……。ひどい嘔吐反射（口の中に異物が入ると「おえっ！」つてなってしまうあれのこと。）がある私にとって、型取りは地獄の苦しみだ。案の定涙をながしながら型を取っていた。はじめての型取りが私だった同じ班のメンバー、最初は困惑を隠せない。「臨床じゃよくあることだから。勉強になるよ。」と、ライター先生。最初は困惑していた班のメンバーも、実習を重ねるにつれて動じなくなっていく。そして、私に鼻でゆっくり呼吸するよう指示をだし、チェアを起こしてくれるようになる。同級生ではあるがなんだか頼もしい。同窓会の席で友人に感じた頼もしさ。学生はこうやって社会人になっていくのだろう。「患者の気持ちになって考える。」ポリクリで私に課せられた最大のテーマだったと思う。実際に相互実習で治療を体験する。もちろんする側にとっては貴重な経験となる。しかし、される側にとってもそれは同じだ。型取りは苦しい。でも声をかけていただくと気が楽になる。感じたことは他にもたくさんある。ミラーで口を引っ張られると痛かったり、治療で使う材料の味を体感したり、麻酔をうたれたあとの昼食がうまく食べられなかったり……。実習で感じたことを実際の治療に活かす。臨床実習が始まった今、ポリクリで得たことの大切さをさらに強く感じている。

ポリクリ後の打ち上げにて、すっかり社会人の風格漂う班のメンバーの姿。しかし、学生気分は

捨てきれない。焼肉で盛り上がり、みんなで記念プリクラをとり、カラオケで歌い明かす。羨ましいと思われても仕方がないか。共に歯科医を目指し切磋琢磨していく仲間たち。卒業まであと1年、臨床実習に国家試験と待ち受ける壁は大きい。お互い支え合いの気持ちをもちながら、みんなで乗り越えていきたい。

## ポリクリを終えて

歯学科5年 藤森章浩

「ポリクリって何するんですか？」これは、先輩に最近された質問であり、私自身同じことを先輩に尋ねたものです。正式名称は臨床予備実習。後期から始まる臨床実習に備え、学内の各科の診療を見学したり、学生同士の相互実習を行います。講義で学び、模型実習で行ったことを思い出し、精一杯取り組むのですが、実際に行うのは初めてのことばかり。麻酔をうつのも、スケーリングをするのも、歯の型をとることでさえ、実際の生きているヒトで行ったことはありません。初めてだから、楽しかったという事も確かにありましたが、それでも毎日が緊張の連続でした。そんな中、私がとてもありがたく感じたのは、同じ班にいた同級生の存在でした。ポリクリの内容については、他の方に任せるとして、今回私はポリクリを通じての仲間の大切さについて書かせていただきたいと思います。

ポリクリは6、7人ほどで班を形成します。5年生ともなれば、班員は当然顔なじみの人たちば



実習室、休憩時間にて

かり。でも、それ止まりの人たちがほとんどでした。今まで一緒に遊んだこともほぼ無く、一緒に昼食をとったこともない。そんな人たちとポリクリは始まりました。まだ慣れない緑衣を着て、初めてのことにとても緊張しました。他の班員もそれは同じだったのではないのでしょうか。その頃の私たちにはまだどこか、ぎこちなさがありました。しかし、実習を行っていく中で、そういった空気は薄れていきます。お互いにわからないことを質問し合い、自分の意見をぶつけたり、形成のコツを教えてもらったり。今までにないくらい彼らと話し、交流する中で私たちの仲が深まっていった事は確かでした。焼肉やしゃぶしゃぶ、鍋パーティーも行い、気づけば学校以外でも交流するようになっていました。

ポリクリも終盤を迎えた頃、その日の実習は加齢歯科でした。これは、姿勢や物性による嚙下の変化を体験するために、お菓子やゼリーを食べたりし、学生の間では人気のある実習です。ですが、私にとっては最も辛い実習でした。その数日前から私は、胃腸炎を患っており、何も喉を通らず、高熱のためふらふらでした。科の先生方にご配慮いただき、嚙下の実習などは見学とさせていただきますでしたが、それでもかなり辛い状態でした。そんな中支えてくれたのは、この半年で仲良くなった同じ班の仲間でした。常に私を気遣い、励ましてくれ、頭がまるで働かなかったかっ私に、実習の内容や結果を丁寧に説明してくれました。休



鍋パーティーにて

憩中、どうしようもなくなって横になり、ふと目を覚ますと、机の上に励ましのメッセージが書かれた紙パックのジュースが置いてありました。体調が悪く、朝から沈んでいて、放っておいてくれオーラ全開の私は、さぞ面倒くさかっただろうと思います。それでも、彼らは私を支えてくれました。本当にうれしく、感謝しました。あの日を超えられたことは、本当に彼らのおかげだと思っています。

ポリクリを通じて、私たちは多くのことを学ばせていただくと共に、支え合える仲間を得ることができた、少なくとも私はそう思っています。私たちは今、日本の歯学教育の中では、恐らく最も恵まれた環境で学ばせていただいています。それでも、辛いことや困難がこの先多くあるでしょう。そんな辛いことを、彼らと切磋琢磨し、乗り越え、共に成長していけたらと思います。