

PEOPLEの窓

みなさんの活躍
紹介します

アンカレジからの留学生

多くのことに挑戦し 「well-rounded」な 人になりたい

ダイヤモンド高校→千歳高校

レベッカ・マツカラさん



姉妹都市アンカレジからの留学生として、8月から千歳高校国際教養学科で学ぶ。2023年にミアーズ中学校との交流事業で千歳市への訪問経験あり。アーチェリー経験を持ち、千歳高校では弓道部に入部予定。

——ミアーズ中学校時代に千歳を訪問したときの思い出を聞かせてください。
昨年訪問したときは、誕生日を日本で迎えました。ホストファミリーがケーキを作ってお祝いしてくれて、千歳中学校の友達からお祝いの手紙をたくさんもらって、それが一番の思い出です。
——今回また千歳を訪問して、あらためてどんなまちだと思えましたか。
学校のみんなが親切だし、まちの人々もフレンドリーに接してくれます。週末に買い物に行ったりとき、知らないおばあちゃんと仲良くなったり、帰りのバスに乗っている間、ずっと話していました。私のことを覚えていてもらえるように、名前をおばあちゃんの手紙に書いています。話に夢中で降りるバスを過ぎたの

も、いい思い出になりました。
——ホストファミリーはどんな人たちですか。
お父さんとお母さん、(レベッカさんとの交換でアンカレジに留学中の川島大知さんの)妹の優奈、おばあちゃんがいいます。みんな優しく、毎日が楽しいです。優奈は歳が私の1つ下で、本当の妹みたいにかわいいです。
——好きな日本の食べ物を教えてください。
そうめんが好き。キュウリを入れて食べました。それと卵かけご飯。味はもちろん、初めて生卵を食べられたのが嬉しかったです。アラスカでは、生卵は食べてはいけないと教わっていたので。
——千歳高校で、どんなことを頑張りたいですか。
弓道部に入ることと、座って勉強する時間をもっと増やすこと。日本の古典は難しいけど興味深いです。それからやっぱり、友達をたくさんつくりたいです。
——この長期留学を終えたとき、どんな人物になつていたいですか。
もっと自分のことを自分でできる「Independent」な人になりたいです。そして、日本にいた間にいろいろなことに挑戦し、「well-rounded(多才)」な人になってアンカレジに帰りたいです。

先生、教えて!



総合診療医について



市立千歳市民病院
診療科長(総合診療担当) 佐藤 健太

今回は、「総合診療医」の特徴や役割についてお話しします。

総合診療医は、「自分が専門として選んだ臓器や疾患に対する技術をどう使うか」ではなく、「地域に住む皆さんがよく遭遇する健康問題のほとんどに向き合い、応えること」が求められます。

診療所や総合病院での役割は大きく異なり、診療所では風邪や怪我、肌荒れや胃もたれ、血圧や物忘れなどについて幅広く対応します。一方、総合病院などでは新患外来や救急外来に来院された患者さんの診察を担当し、よくある疾患であれば自身で診断から治療まで完結します。重症疾患や稀な疾患であれば必要に応じて専門医を紹介し

たり、高次医療機関へ搬送したりします。

千歳市民病院では、すでに多彩な各科専門医がいるため、総合診療医の役割としては、「特定の診療科宛の紹介状をお持ちでない方や、何科を受診したらよいかわからない方の外来・救急診療」すでに他科・他院で相談したが解決しない症状・苦痛の相談「複数の科にかかることが負担になってきている方の問題整理とかかりつけ医選定の手助け」などを行っています。既存の医療の枠組みではうまくいっていない、しつくりこないと感じている方は、気軽ににご相談ください。

※現在は、水曜日午前内科外来で診察を行っています。受診前に電話で診察日をご確認ください。