

認定臨床栄養指導医—身体の中から健康に

筑波大学附属小学校五年 松居 暖佳

「納豆を食べるタイミングは夜!!」

納豆キナーゼが血液のめぐりに働きかける。寝ている間に血液の流れを整えてくれる。

「卵は適度に加熱!!」

生卵や固ゆで卵は消化吸収が悪い。おなかの調子が悪いときは、茶碗蒸しや半熟ゆで卵がおすすめ。

私はこれらが自然と頭に入っている。

それは、管理栄養士の母が口ぐせのようにいつも栄養の話をしているからだ。

先月、二〇一八年の日本人の平均寿命が、男性約八〇歳、女性約八八歳と発表された。考えてみると、母が八八歳のとき、私は五一歳になっている。現在の母でさえ、買い物が進んでくさいとか、腰が痛いとか自分のことで精一杯だ。それくらい歳の私が、今以上に疲れきっている母の面倒をしないといけない。

る。大変だ。

私の夢は、健康で長生きすること。そしてみんなを健康のままに長生きさせることをサポートできる医師になることだ。

日々の食事で、健康を維持させ、個人に合わせた栄養素を増減することで、健康を向上させられる、そんな栄養指導のことができる医師になること、これが私の目指す医師像である。

その夢を実現させるためには、医学部のある大学に入学できるように、まずは、中学校や高校でしっかりと学ぶ。また、医師には夜勤もあるので運動部に入り体力作りを行う。そして、高校生になったら、様々な人と関われるように積極的に地域や介護施設などでボランティアに参加する。その時にすべきことを考え人間性を高めていくことが大切だ。

日本の医学部を卒業した後は、アメリカの大学に留学することも考えている。

日本の医学部では、栄養指導を学ぶ機会が少ないと聞いているからだ。その点、アメリカには栄養の専門医が存在しており、特にニューヨークのコロンビア大学では、栄養や食事療法について深く学べると知った。あこがれの大学である。

日本では糖尿病患者が増加したり、子供の食物アレルギーが問題になっているにも関わらず、医師が直接、指導することが難しい。日本で病例の少ない病気についても、留学先では最先端の技術を学ぶことができるかもしれない。また、アメリカでは、アフリカ系、ヒスパニック系などの住民も多く、食文化の違いについても触れることができ、日本人の多様化されている食習慣に活用できると考えられる。さらに、日本人の食生活が欧米化されており、今後、アメリカ人と同じような病気も日本で起こり始めると思われる。これらのことをふまえて、アメリカへ留学しようと思っている。

栄養学に詳しい医師になり、食事の大切さを伝えていきたい。そして、今まで健康に育ててくれた両親に恩返しをしたい。

松居 暖佳 のライフプラン

特異なになりたいか? 患者さん一人一人に合った食事指導のできる医師  
その理由: 日本人の平均寿命がのびた今、食生活を改善させることで身体の中から健康に長生きできるということを伝え、サポートしていきたいから。

夢をかなえるまでのスケジュール

西暦(年)	年齢(学年)	夢をかなえるために努力すること	努力するために、なににお金がかかりそうか
2019年	11 (小5)	①体力作り 学校の勉強・復習 ②英単語の暗記 母が栄養のメ	英語の教科代
2020年	12 (小6)	筑波大学附属中学校 知識を教えてもらう に入るための勉強→卒業	塾の授業料 各種模試代
2021年	13 (中1)	筑波大学附属中学校入学 ③英会話開始 運動部に入る ④母から調理	入学金、テキスト代 運動部のユニホーム代
2022年	14 (中2)	筑波大学附属高校に入るための技術を教える 塾に通う ⑤母から調理	塾の授業料
2023年	15 (中3)	筑波大学附属高校入学のための受験勉強→卒業 ⑥英語検定受験	英語検定料
2024年	16 (高1)	筑波大学附属高校に入学 ⑦夏休みにアメリカに 運動部に入る	入学金、テキスト代 運動部ユニホーム代
2025年	17 (高2)	ボランティア活動に参加する 塾に通う ⑧ホームステイで英語を学ぶ	ホームステイ代 渡航費・滞在費
2026年	18 (高3)	大学受験に向けて ⑨TOEIC対策勉強 猛勉強→卒業	塾の授業料
2027年	19 (大1)	国立大学医学部に入学 ⑩TOEIC受験	入学金、授業料 地方の国立大学の
2028年	20 (大2)	在学中に ⑪TOEFL	場合は、 引越代なども必要
2029年	21 (大3)	⑫GRE (留学のため) ⑬CBT (共用試験受験)	TOEFL受験料 CBT受験料
2030年	22 (大4)	⑭積極的に受験	
2031年	23 (大5)	⑮国家試験に向けて日々努力	
2032年	24 (大6)	⑯卒業試験 医師国家試験受験→合格	1回目医師登録費
2033年	25 (研修)	⑰春休みにアメリカコロンビア大学へ研修	
2034年	26 (研修)	⑱臨床研修修了 ⑲アメリカ、コロンビア大学へ留学	2回目医師登録費 アメリカ留学費
2043年	35	⑳28才で帰国→再び大学病院へ 専門医資格取得へ向け精進	(渡航費・引越費) 生活費など