

～ 夢は「チームワーク医療で、沖縄の乳がん患者さんを幸せに！」～

乳がんオタク・ハルサー(畑人)の健康のカギは、「好きな仕事と畑」にアリ!



プロフィール

東海大学医学部卒業後琉球大学第一外科教室入局。1997年から癌研究所と癌研附属病院／癌研究所で「乳癌」と出会う。現在は「和」がモットーの乳腺・甲状腺専門「宮良クリニック」院長。また沖縄県内のメディカル・スタッフのスキル向上のためPatient firstを主旨とした「琉球乳腺倶楽部」を設立し、乳癌患者に「皆であなたを見守っていますよ」と安心を与えるため、地域完結型チームワーク医療を提唱。他科専門病院との連携を強化中。

テーマカラーのピンクのシャツと笑顔が似合う宮良球一郎先生の周りには、いつもスタッフと患者さんの笑顔がある。「笑顔が消えることはない」と笑う先生の日常は、1日に約65名前後の患者さんと向き合うハードな日々。笑顔で過ごす秘訣と、小浜島から始まった「乳がんオタク・ハルサー(畑人)」への道のりについて伺った。

好きだから、疲れしない……。

それが「乳がんオタク」。

——乳腺外科の道は、意外と遅いスタートだったとうかがいましたが……。

宮良 はい。38歳の時に、癌研究会附属病院(以後、癌研)に行ったのがスタートです。

きっかけは、当時の乳腺外科部長の霞富士雄先生の講演を沖縄で聞いたこと。乳がんへの熱い想いに、とにかく感動しました。

「どうぞ」と言って頂いたので、研修を志願しました。最初の電話は、もう羽田空港から(笑)。さすがの霞先生も驚かれましたが、翌朝には、名前もついたロッカー・机を用意して迎えて下さり感激しました。「超一流というのは、こういうことか!」と。霞先生は、乳腺外科の世界では「神さま・仏さま・霞さま」と称される存在ですから。

——宮良先生には、ユニークな肩書きがあるそうですね。

宮良 「乳がんオタク・ハルサー(畑人)」のことでですね! 私にとって、この仕事は“好きで好きでたまらないこと”。だから、本当は仕事だと思っていないんです。とにかく楽しくて、どんなにやっても飽きないし疲れしない。だから、オタク(笑)。畑は、大好きな趣味。これはまた、後でお話しますね。

——オタクドクターですか!(笑)。もともと医師を目指していたのですか?

宮良 いいえ。父は、私には教員になって欲しいと思っていたので、はじめは自然と文系に力を入れていました。

——医師を志すきっかけになった出来事があったのですか?

宮良 中学2年の時に、体育の授業での事故がきっかけです。跳び箱8段を跳んだ時に誤って落下し、ひどく腰を痛めてしまいました。

当時石垣島には小さい県立病院しかなく、整形外科はありませんでした。ですから1日たった10分程度の腰のけん引のためだけに、夏休みの大半を沖縄本島に滞在しなければならなかったのです。石垣島では親父の命令で色々な民間療法を試されました。もう、石垣島のすべての民間療法を試した! と言えるほどです。そんな辛い中で「整形外科の医者になって、自分で治す!」と決意しました。

——辛い体験がきっかけだったのですね。医師になると決意したのは、いつだったのですか?

宮良 今こうして話していても痛みを思い出すくらい、本当に辛い日々でした。

整形外科医になると決めたのは、高校3年の時です。医者になりたいという友人3名と一緒に勉強しましたが、文系から理系への変更ですから当然浪人です。それから東京の予備校に通い、とにかく死に物狂いで勉強しましたよ。そして、運よく特待生で大学に入りました。

——怪我が転機になったのですね!

宮良 そうですね、腰を痛めなければ医者にはなっていなかったと思います。腰を痛めたこと。田舎に住んでいて医療設備が不自由であったこと。1日10分程度のけん引のためだけに沖縄本島に渡り、多くの時間をボーっとして過ごさなければいけなくなった……。そんな経験から「こんな状況ではいけない!」と強く思い、整形外科医になって石垣島に帰ると決意しました。

でも、あっという間に想定外の出来事が……。一緒に医者を目指して勉強していた仲間のうち、先に医学部に合格した一人が整形外科を選んで島に帰ることになったんです! 「なんでだよ〜!」と思いましたよ(笑)。でも、それがきっかけで整形外科をあきらめ、好きな「病理」を選ぶことになりました。またひとつ運命の「乳腺外科の道」に近づいたわけです。

——大学卒業後は、沖縄に帰られたのですか?

宮良 父が定年後に始めたスーパーが倒産し負債を抱えてしまい、同時に母も調子を崩したこともあり、故郷に帰ろうと思いました。「病理のできる外科医になろう!」という希望に、琉球大学がマッチしたので決めました。ここでもまた、思いがけないピンチが運命のドアを開いたのです。人生は、面白いですね。

——その後の運命のドアの行方は?

宮良 その後、いくつかの病院に勤務しましたが、その中で甲状腺外来を担当す

ることになり、ひたすら甲状腺の異常を発見しては手術をしていた時期がありました。そこでついた名前が「首切り先生」(笑)。

とにかく、ひとつのことにのめり込むタイプなので、母からは昔からずっと「あなたは絶対にギャンブルをしてはいけない」と言われていました。もちろん、その教えは守っています。こうして、運命に身を任せて、あちこちの現場に派遣されて行くことになりました。

——ピンチにはチャンスがあった、というものでしょうか？

宮良 そうですね、ピンチには「出会いがあった」という感じです。そして38歳の時に霞先生との出会いをきっかけに癌研で乳がんの道へと踏み出し「乳がんオタク道」が始まります。

最初は、カンファランスで質問を受けても質問の意味さえわからない状況でしたが、若い先生方に負けずに、どこでもいつも一番前に座り一番に手を上げて発言していました。回診では、毎日患者さん全員の乳がん触診をしました。2年間でほしい1500人分くらいの乳がんを自分の手に覚えさせましたので、いまでも乳房内のちょっとした変化に手が敏感に反応しますよ。

——開業されたのは、いつですか？

宮良 平成17年です。これもまた、ピンチから生まれたチャンスでした。私は「オタク」で乳がん一筋なので、開業までの色々なことは、スタッフに本当に支えてもらいました。頼もしいですよ！ だからこそ「乳がんオタク」でいられるんです。

——「ハルサー(畑人)」デビューの時期は？

宮良 開業から4年目くらいに家を建てたのがきっかけです。その時庭の手入れをするようになって、農民魂が目覚めました。私の実家は小浜島という離島にあり、小さい頃は殆ど小浜島に住んでいました。祖父母が農業をしていたので、自分の中に眠っていたのです。畑をやるようになってから、祖父母の苦勞を知って涙が出たこともありました。

乳がん一筋でしたが、畑にもめり込むようになってからはゴルフも飲み会もほぼやめて、いよいよ「乳がんオタク・ハルサー」の道の始まりです(笑)。

——「乳がんオタク・ハルサー」としての日々は、どのようなものでしょうか？

宮良 平日は、朝4時30頃に起きてから6時まで庭や自宅の隣にある畑で作業をしています。夏は朝晩、冬は朝に水をまきます。あと収穫もね。広さは100坪程で、

ゴーヤー・ヘチマ・島らっきょう等20種類育てています。庭は、ブーゲンビリア・サルスベリなど、私のテーマカラーであるピンクの花を植えています。

朝の畑仕事を終えたらシャワーを浴びて、6時45分にはクリニックに着いています。8時30分から19時頃までは、ひたすら外来。だいたい1日65人前後の患者さんと向き合います。夜は8時までには帰って、10時30分頃眠ります。自然が相手なので、こちらの予定通りにはいきませんし……。「晴耕雨読」の毎日です。

——健康のために意識されていることはありますか？

宮良 睡眠は6時間とるように意識しています。どうしても無理な時は、昼休みに仮眠をとって……。あとは、水分をとることも大事ですね。「睡眠と水分を十分に」というのは、患者さんにもお話しています。食事は、自分の畑でとれた野菜が主役。料理は、妻が担当してくれています。キャベツの代わりに大根葉を使ったりお好み焼きは、絶品ですよ！

——健康については、以前から意識されていたのですか？

宮良 実は、34歳の頃に肝臓を悪くしたのがきっかけです。43度の泡盛を、1日に約1升飲んでいましたからね。それが、38歳で癌研に行ってから暇もお金もなかったもので、ほぼ飲まない生活に。そうしたら「立派な肝臓」と言われるようになりました(笑)。ハルサーになってからは、飲み会もやめて畑にのめり込んでいるので、ますます健康的になっています。

——運動については、いかがですか？

あと、休日の過ごし方は？

宮良 勉強のために学会などにも積極的に参加するようにしているので、休みの日は出張も多いですが、それが無い時には、午前中はほとんど庭や畑で過ごします。畑仕事は、かなりエネルギーを使いますよ。1日3kg体重が減りますから。

あと、週に1度の手術日に病院に行く時には、車ではなく自転車で移動します。雨の日は、歩いて。クリニックでの外来では座っていることが多いので、少しでも歩く時には「パタパタ」と動きを大きくして歩くようにしています(笑)。

それから最近では、患者さんのために考えた「乳がん再発を防ぐ皮下脂肪をとるエクササイズ」を自分でも実践しています。半年間で、ウエストが8cm・体重が6kg減りましたよ。簡単に“ながら”でできる方法なので、院内の患者さん向けの勉強会で、伝授しています。

——先生を「オタク」にするほどの“乳がんの世界”の魅力とは？

宮良 やってもやっても飽きない！

一番大きいのは、癌研で心が超一流の人たちとの出会いがあったからだと思います。その「こころ」を身に着け乳腺診療に取り組むと楽しくて、自分が笑顔になるんです。そうすると患者さんの顔が和んでくる。そうするとまた頑張ろうという気になるんです。

——宮良先生の今後の夢について聞かせて下さい。

宮良 「沖縄の乳がん患者さんが“世界一幸せ”な想いになれる環境」をつくることです。そのために「琉球乳腺倶楽部」を作りました。「沖縄はひとつ」を合言葉に、沖縄のどの地域にいても、最高の診断と最高の医療ができる環境づくりです。医師だけでなく、患者さんをサポートするすべての医療スタッフの「チームワーク」が大切です。

スタッフも笑顔で、患者さんも笑顔になれる環境をつくりたいですね。沖縄で毎年発生している約700名の乳がんの患者さんが、地域を問わず、沖縄のどこでも正しい医療が受けられるようにしたい……。それが夢です。

——「乳がんオタク」の先生から、読者へのアドバイスをお願いします。

宮良 乳がんにならない方法は、今のところありません。大切なことは、早く見つけることと正しい治療を受けること。そのためには、きちんとした施設で1～2年に1度検査を受けることが有効です。ただし、閉経後の女性は肥満が乳がんのもとになることがわかっているので、体重コントロールを意識して下さい。

それから、肩書きだけにとらわれず、常に患者さんのために勉強している医師を選ぶことも大切だと思います。肩書きではなく「人」として向き合い「人」として生きること……。これは、私が大切にしていることです。



スタッフとの懇親会にて