

# ライフシフトの状況 佐上徹の場合

Life Shift Platform

2024-09-24 メンバーズミートアップ MMU

佐上 徹 (さがみとおる)

LSP 4期生

医師・労働衛生コンサルタント



# Good Condition Doctor ✨ 講師略歴

- 医師・合同会社さがみ産業医事務所・新宿クレアクリニック
- 非製造業の専属産業医を6年経験して独立。メンタルヘルス対応、健康経営の施策立案や従業員のヘルスリテラシー向上を目的とする研修の企画・実施に携わる。
- 放射線診断専門医であり、大学病院での臨床経験を有する。国立がん研究センターでは、全国がん登録の研究員としてデータベース研究を経験。
- 医療関連の情報技術の知識、臨床医・産業医の経験を生かし、人事担当者や産業医向けの研修会の講師としても活動。
- メディックメディア「公衆衛生がみえる」の企画に参画。大学院では公衆衛生物学を専攻。



保健・医療・福祉・介護スタッフの共通テキスト

## 公衆衛生が みえる 2024 -2025

1,000点を超えるグラフ・図表・イラストでビジュアル化  
みて 理解する!  
法律・制度・統計

MEDIC MEDIA

# 画像診断医と産業医をやってきた医師が ライフシフトプラットホーム参加で見えてきた景色

## 現在のミッション

- 働くすべての人が健康の知識・スキルを身につけて活躍する社会の実現

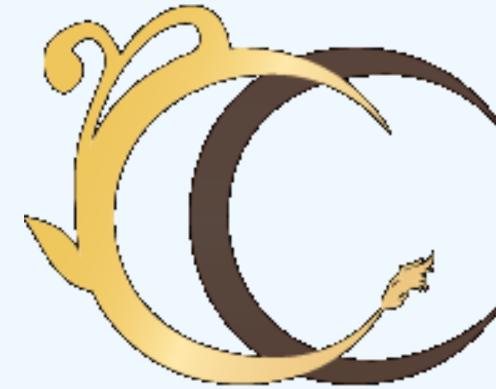
# 2024年に新しく始めたこと

Life Shift

1. LSP/NHに参加 ★
2. 美容皮膚科クリニックの院長業務 (3足目のわらじ)
  - ×将来の病気を減らす ○現在の元気を増やす医療
3. 海苔貴族(のりきぞく) → 美味しい海苔の普及のための趣味
  - 将来なくなったら困る日本の食文化の一つ

## 見えてきた景色・自分のライフシフト

- 時間じわじわ + はみ出し + 専門つきつめ + あちこちミックス
  - 全部乗せ？
- なぜ独立？ 「起業・独立は大きな成長機会である」
  - 全方位でやるべきことを地道にやる + いいものを揃える



海苔貴族

# なぜLSPメンバーに？

- 居場所と役割のある人：長生き
  - 「定年後・老後」はじめるより、まだまだ元気な今のうちに
  - 居場所の一つとして「職場」と「それ以外」も創出したい
- 「次の出番」：与えられるより、自分で作るほうが幸福
- 元気・前向きな人・頑張っている「仲間」と一緒：自分も刺激・影響を受ける

**「東京の中心でしかできないこと」をやりたいという思い**

- 学問 政治経済 文化芸術 メディアの中心 → 元D社の人たち
- クリニック院長（新宿）→たまたま就任
  - 掛け算のチャンス！？★

# 高齢化率40%の日本の近未来予想

- 年功序列・現状維持の保守的な人ばかり → 低成長・マイナス成長を維持
- 医師過剰時代に突入中 ← 人口減+医師増 (良い医者=不足普通の医師=過剰)
  - 医師側からは「患者不足」 → 健康・元気・前向きになっておく必要あり
  - 開業抑制が現実に (2024年度末に法制化?)

## 「できる」こと増やしておく必要がある

- 好奇心・やってみるマインド = 健康度・幸福度が高い人の特徴
- 行動を変化させることで、「こころの高齢化」に対抗
  - 他人に行動変容を説く医師自身の行動変容 (ライフシフトは) どうする? !

ライフ（生活・人生）シフト（変化） = 行動変容

# これからやりたいこと🌟 「あなただけの健康ナビゲーター」

- 若い人・ミドル・シニアの元気・健康を増やすお手伝い
  - 「美容医」「産業医」その他
- 講演・セミナー・動画などによる情報発信
  - LSPでも男性更年期、認知症介護予防、がん予防の登壇の機会を得た
- 書籍の出版（企画）
  - 「あなたの知らない！ミドル・シニアのための男性美容の世界」
  - 「3日で完成！医師が作るマイクロ法人と節税の教科書」

「信頼感」「カリスマ性」「影響力」を身に着けたい🔑

# 経験・スキル・できること

- 実臨床での様々な経験
- 講演・セミナー・非常勤教員
  - 公衆衛生学 = みんなの健康を考える学問
  - 医療記事の校正校閲
- 医師業務
  - ストレスケア・メンタル相談・健康相談
  - 「みんなの健康」を学んだ医師として、パートナードクター機能
    - 病気のリスクを下げるライフスタイルの提案
    - 人間ドックの結果説明
  - 質の高い産業医業務

# 医者第3章？ 独立・産業医事務所（2023年3月）

- 50歳を目前に（当時48歳）できること、もっと増やしたい★
  - このまま「専属産業医」で雇われたままでよいのか？
  - 人生100年時代に必要な「居場所と役割」「いきがい・やりがい」
  - 独立するならなるべく早いほうがいい！という仮説
- しかし世間の「産業医」オワコン化？
  - 何もない「名ばかり産業医」の横行
  - 参入医師の増加と価格破壊の進行

「ビジネス」未経験の医師が一人で会社を立ち上げたアレコレ○

# 医者第1章 放射線診断医

- 「技術が人の役に立つ現場で働きたい」
  - CT/MR 技術の塊
  - コンピュータを用いた診断業務
  - カテーテル治療



## 放射線治療の診療も経験

- アルバイトでは内科医（訪問診療）も経験



# 医師の限界 「自分ごと」として

- 日直・当直回数：大学病院で月10回 → 体力の限界、気力もなくなり...
- 激安な給料：収入補填の「アルバイト」→さらに過重労働
- 仕事しないスタッフへの不満：真面目な人ほど損 → どの世界・職場でも同じ

# 誰の何の医療・医師？自分が極端に消耗しても意味がない

- 慢性的な睡眠不足の頭痛 パソコン作業のため腱鞘炎
- 過重労働によるメンタル不調？

# 「医師の万能感」圧力 医者なんだから 働いて当然 365日24時間

- 医師である前に、まず動物・人間・労働者

大学院 

## 公共健康医学専攻 MPH: Master of Public Health

- 「みんなの健康」を扱う学問
  - 臨床医：医療機関で患者の病気を見る ○病気の知識 ✗健康の知識
  - 人を救うには、まず自分が健康でなければならない
  - 病気を減らす医学ではなく、集団の健康状態を改善させる学問
- ヘルスコミュニケーション学 健康教育学 精神保健学 医療情報学 医療統計学など
  - 「ヘルスマーケティング」「健康社会学」という実践・学問もある

大学院で自分・他人を健康にするための知識・スキルを学んだ 

# 2015年大学院卒業 キャリア迷子と医局制度

- 2015年大学院を卒業するも、希望する就職先なし
  - 研究継続か、臨床医以外の道か
- 「医局」の要請で再び画像診断医へ

## 2016年 たまたま就 職 口があり...

- 国立がん研究センターがん登録分析室研究員
  - がん登録情報（医療ビッグデータ）の取り扱い部門
- 2016年「教授」の定年・交代のタイミングを見計らって転職

# 医者第2章 専属産業医 6年間 (2017-2023年)

## どうして産業医？ 医療の限界 患者を見てきた経験から★

- 医師だから「ひと」に近い現場で働いたほうがいい
  - 病院で高齢者の病気ばかり扱っていても仕方がない
  - 医療機関で「ひとりひとり」を見ていてもキリがない
  - もっと手前で食い止めることはできないか？
- 産業保健：リスクを取り除いて将来の病気を減らす取り組み 働く世代の40年間
  - 元気な若い人をもっと元気にできないか？

## 未経験で採用された医師が会社の産業保健の立ち上げ・運営した経験○

- 2020年労働衛生コンサルタント合格

# 2021年に新しく始めたこと

1. 看護学生の講義「公衆衛生学」
2. 医学系出版社でのお手伝い（校閲、模試作成など）
3. 講義・講演（産業医向け研修会講師など）
  - **後進を育成できるスキル・マインドが重要**
4. 美容系クリニックでの非常勤勤務
  - **ポストコロナの時代に新しく「できること」を増やしたい**
5. AI（合成音声）を使った動画作成の自動化プログラムの作成
  - **「情報発信のデフォルトは動画になる」仮説**

# 2022年に新しく始めたこと

1. 明治大学の社会人講座『50代からの自分再発見と未来キャリアの作り方』
  - 「人生後半をどう生きるか」考える機会の設定 
2. YouTubeはじめました おクスリちゃんねる (薬のことは一切語っていない)
  - i. 肩書きがなくなったときの準備
  - ii. これから情報発信のデフォルト



# おまけ

# 講師実績（セミナー・講習会・学生講義）

実施	一般・人事総務労務担当者向け
2024年	なる前に知っておきたい！がんのヒミツ・戦い方
2024年	人事労務が知っておきたい！いい産業医・ダメ産業医の見分け方のイロハ
2024年	未来を変えるメンタルケア～自分を大切にするための実践ガイド～
2024年	現役医師が語る！ボケない話すべらない話！
2023年	できるビジネスパーソンのための 😊 ストレスチェック「超入門」 🌸
2023年	現役医師が語る！学士会員の知っ得！ボケない話すべらない話
2023年	経営者が知らない人的資本経営～ヒト・職場の健康資本・健康資本投資～
2022年	ビズスキルプラス こころ・からだの新ルーティン
2021年	知って得する復職支援～転ばぬ先の知恵～
2021年	生涯パフォーマンスを高めるコンディションづくり

# 医師・産業医・専門職向け (日本医師会産業医認定研修会を含む)

実施	医師・産業医・専門職向け
2025年	産業医活動の実際（頼られる産業医を目指して）
2024年	AI時代に取り残されない！ 専門職に必要な「大人」の学びとは？
2023年	産業医の学び直し ～ヒト・職場の健康資本・健康資本投資とリスクリソース～
2023年	産業医が知っておきたい難病の知識
2022年	産業医が知っておきたい健康経営の知識
2022年	今すぐ役立つ！産業医のデジタルトランスフォーメーション
2021年	産業医が知っておきたい難病の知識



# 学生向け（公衆衛生学講義）

回	テーマ
1	地域保健と保健統計
2	母子保健と学校保健
3	難病対策と感染症対策
4	働く人の健康とメンタルヘルス
5	生活習慣病と介護・認知症の予防
6	健康教育・ヘルスプロモーション
7	社会と健康



# YouTube はじめました

- おクスリちゃんねる 💊 医者も知らない新常識 🍒



YouTube



# おクスリちゃんねる🍒コンテンツ例

- 【謎解き】え！あの人ガ？痛風事件💦の真犯人？【おクスリちゃんねる💊】
- 【新常識】歯ブラシみがき残し実は40%？最新歯みがき事情【永久歯よ！永遠なれ】
- 【新常識】ピロリ菌はノーベル賞。〇〇の原因！除菌どうする？
- 【自分新時代】はじめてのメンタル科😍失敗しない選び方🔔【医者を見抜く】
- まだ🌸バリウム検査？最新！胃がん検診事情【おクスリ💊チャンネル】
- 【大人の歯は何本？】🦷歯を失うと〇〇症に！最新！歯周病事情🍎【ゆっくり】
- 【新常識】冬に増えるインフル。夏に増える病気は？【食中毒だけ？】
- 【新常識】心療内科？精神科？違いのわかる大人の！【平安時代のメンタル？】
- 【新常識】血圧測定・いつ・どこで【デフォルト変更】
- 【リアル食事ゲー】ちゃっかり！おやつでbingo！【ダイエット女子妊活プレママ】
- 【自分新時代】俺の減塩【セブン・塩分・いい気分】
- 【令和新常識】どんな人が長生き？【ノーベル賞ギネスレジェンドの秘訣】