

ハーフ  
リリット  
FREE  
2021.05

知つておきたい  
正しい「腸活」

鳥大の人々

救命救急センター  
**上田 敬博**

『噂のカニジルラジオ』  
**「11の名(迷)言」**

●病院長対談

「たすくのタスク」李 国秀 (サッカー指導者)

GO TO 素敵な  
BOOKSTORE

本の「王国」山陰を歩く

# 救急医療に「スーパースター」はいらない。 味方が失敗したら仲間がカバーする組織が一番強い。

たかひろ  
**上田敬博** 救命救急センター 教授

2020年4月から鳥取大学医学部附属病院 救命救急センターに新しい教授が就任した。熱傷のスペシャリストとして多くの命を救ってきた救急医療のエキスパートだ。現在、とりだい病院の救急医療を全国トップレベルにするためチームをけん引している上田の原点は、阪神大震災の体験にあった。



写真・中村 治

そこで目の当たりにしたのは、心の傷ついた人たちだった。

「旦那さんだけが瓦礫の中に埋まってしまったという60才から70代の女性がいました。お二人の間に子どもはなかった。一人残されたことが悲しかったんでしょう。なんで自分だけ生き残ったのだろう、寂しい、死にたいってずっと言っていた」

上田たちは交代で彼女を見守るために家を訪問することにした。しかし、彼女は夜中に手首を切り、自殺した。

幸い、上田の住んでいた一帯は倒壊などの被害はなかった。近畿大学医学部の二回生だった上田は、震災の約一ヶ月後に神戸市長田地区にボランティアとして入った。

その日、上田敬博が床を出たのは、いつもより早い、朝5時半だった。夜、大阪城ホールでビリー・ジョエルのライブが予定されていた。窓口に並んだ甲斐があり、上田はいい席を手に入れていた。大好きなビリー・ジョエルを間近で見られることが興奮して眼が覚めたのだ。

そして5時46分、地面が激しく揺れた。これまで体験したことのない揺れだった。自分の部屋はマンションの一階である。それでもこれだけ揺れるとは、もう終わりだ。

（お父さん、お母さん、ごめんなさい）と心の中で呟いた。

95年1月の阪神淡路大震災である――。

病気にはならない、あるいは怪我をしないという人はいません。どんな人にとっても医療は生活に切り離せない。しかし、敬遠したり、垣根が高いと感じる人も少なくありません。そこで、医療の世界を「いかに知つてもらうか」→「いかに知る」→「カニジル」となりました。

もちろん、とりだい病院のある鳥取県の名産品、「蟹のだし(味噌)汁」にも掛けています。蟹汁のように、皆さまに愛される存在でありたいという思いを込めました。「カニジル」が第一にこだわるのは「ファクト」です。

医療に関して、不正確な情報が世の中に溢れています。短く、分かりやすい言葉は人々の心に突き刺さりやすい。しかし、現実はそう簡単ではありません。分かりやすくするために、大切なものを多くそぎ落としています。

実は医療において、科学的に証明されていることとそうでないことを完全に二分できません。極力、ファクトリエビデンスを重んじていても、そのファクト 자체がひっくり返ることもあり得る。大切なのは、愚直に取材し、確かな文献に当たり、真摯に考えることである――それが我々の姿勢です。

昨今のコロナウィルスに関する報道で

「インフォデミック」という言葉を耳にした方も多いでしょう。これは情報が感染症のように拡散する状況を指します。インターネット、SNSの発達により、我々が手にする情報は爆発的に増えました。その中から、いかに正確な情報を選び取るか。生命的の危機にも直結する医学では、その力が特に必要になります。カニジルはそ

## カニジル宣言

SENGEN

病気にはならない、あるいは怪我をしな

いという人はいません。どんな人にとっても医療は生活に切り離せない。しかし、敬

遠したり、垣根が高いと感じる人も少なく

ありません。そこで、医療の世界を「いか

に知つてもらうか」→「いかに知る」→「カ

ニジル」となりました。

名産品、「蟹のだし(味噌)汁」にも掛け

ています。蟹汁のように、皆さまに愛され

る存在でありたいという思いを込めました。

「カニジル」が第一にこだわるのは「ファ

クト」です。

医療に関して、不正確な情報が世の中に溢れています。短く、分かりやすい言葉は人々の心に突き刺さりやすい。しかし、現実はそう簡単ではありません。分かりやすくするために、大切なものを多くそぎ落としています。

実は医療において、科学的に証明されて

いることとそうでないことを完全に二分で

きません。極力、ファクトリエビデンスを

重んじていても、そのファクト 자체がひっ

くり返ることもあり得る。大切なのは、愚

直に取材し、確かな文献に当たり、真摯に

考えることである――それが我々の姿勢です。

昨今のコロナウィルスに関する報道で

「インフォデミック」という言葉を耳にし

た方も多いでしょう。これは情報が感染

症のように拡散する状況を指します。イン

ターネット、SNSの発達により、我々が

手にする情報は爆発的に増えました。その

中から、いかに正確な情報を選び取るか。

生命的の危機にも直結する医学では、その力

が特に必要になってしまいます。カニジルはそ

うです。

名産品、「蟹のだし(味噌)汁」にも掛け

ています。蟹汁のように、皆さまに愛され

る存在でありたいという思いを込めました。

「カニジル」が第一にこだわるのは「ファ

クト」です。

医療に関して、不正確な情報が世の中に溢れています。短く、分かりやすい言葉は人々の心に突き刺さりやすい。しかし、現実はそう簡単ではありません。分かりやすくするために、大切なものを多くそぎ落としています。

実は医療において、科学的に証明されて

いることとそうでないことを完全に二分で

きません。極力、ファクトリエビデンスを

重んじていても、そのファクト 자체がひっ

くり返ることもあり得る。大切なのは、愚

直に取材し、確かな文献に当たり、真摯に

考えることである――それが我々の姿勢です。

昨今のコロナウィルスに関する報道で

「インフォデミック」という言葉を耳にし

た方も多いでしょう。これは情報が感染

症のように拡散する状況を指します。イン

ターネット、SNSの発達により、我々が

手にする情報は爆発的に増えました。その

中から、いかに正確な情報を選び取るか。

生命的の危機にも直結する医学では、その力

が特に必要になってしまいます。カニジルはそ

うです。

名産品、「蟹のだし(味噌)汁」にも掛け

ています。蟹汁のように、皆さまに愛され

る存在でありたいという思いを込めました。

「カニジル」が第一にこだわるのは「ファ

クト」です。

医療に関して、不正確な情報が世の中に溢れています。短く、分かりやすい言葉は人々の心に突き刺さりやすい。しかし、現実はそう簡単ではありません。分かりやすくするために、大切なものを多くそぎ落としています。

実は医療において、科学的に証明されて

いることとそうでないことを完全に二分で

きません。極力、ファクトリエビデンスを

重んじていても、そのファクト 자체がひっ

くり返ることもあり得る。大切なのは、愚

直に取材し、確かな文献に当たり、真摯に

考えることである――それが我々の姿勢です。

昨今のコロナウィルスに関する報道で

「インフォデミック」という言葉を耳にし

た方も多いでしょう。これは情報が感染

症のように拡散する状況を指します。イン

ターネット、SNSの発達により、我々が

手にする情報は爆発的に増えました。その

中から、いかに正確な情報を選び取るか。

生命的の危機にも直結する医学では、その力

が特に必要になってしまいます。カニジルはそ

うです。

名産品、「蟹のだし(味噌)汁」にも掛け

ています。蟹汁のように、皆さまに愛され

る存在でありたいという思いを込めました。

「カニジル」が第一にこだわるのは「ファ

クト」です。

医療に関して、不正確な情報が世の中に溢れています。短く、分かりやすい言葉は人々の心に突き刺さりやすい。しかし、現実はそう簡単ではありません。分かりやすくするために、大切なものを多くそぎ落としています。

実は医療において、科学的に証明されて

いることとそうでないことを完全に二分で

きません。極力、ファクトリエビデンスを

重んじていても、そのファクト 자체がひっ

くり返ることもあり得る。大切なのは、愚

直に取材し、確かな文献に当たり、真摯に

考えることである――それが我々の姿勢です。

昨今のコロナウィルスに関する報道で

「インフォデミック」という言葉を耳にし

た方も多いでしょう。これは情報が感染

症のように拡散する状況を指します。イン

ターネット、SNSの発達により、我々が

手にする情報は爆発的に増えました。その

中から、いかに正確な情報を選び取るか。

生命的の危機にも直結する医学では、その力

が特に必要になってしまいます。カニジルはそ

うです。

名産品、「蟹のだし(味噌)汁」にも掛け

ています。蟹汁のように、皆さまに愛され

る存在でありたいという思いを込めました。

「カニジル」が第一にこだわるのは「ファ

クト」です。

医療に関して、不正確な情報が世の中に溢れています。短く、分かりやすい言葉は人々の心に突き刺さりやすい。しかし、現実はそう簡単ではありません。分かりやすくするために、大切なものを多くそぎ落としています。

実は医療において、科学的に証明されて

いることとそうでないことを完全に二分で

きません。極力、ファクトリエビデンスを

重んじていても、そのファクト 자체がひっ

くり返ることもあり得る。大切なのは、愚

直に取材し、確かな文献に当たり、真摯に

考えることである――それが我々の姿勢です。

昨今のコロナウィルスに関する報道で

「インフォデミック」という言葉を耳にし

た方も多いでしょう。これは情報が感染

症のように拡散する状況を指します。イン

ターネット、SNSの発達により、我々が

手にする情報は爆発的に増えました。その

中から、いかに正確な情報を選び取るか。

生命的の危機にも直結する医学では、その力

が特に必要になってしまいます。カニジルはそ

うです。

名産品、「蟹のだし(味噌)汁」にも掛け

ています。蟹汁のように、皆さまに愛され

る存在でありたいという思いを込めました。

「カニジル」が第一にこだわるのは「ファ

クト」です。

医療に関して、不正確な情報が世の中に溢れています。短く、分かりやすい言葉は人々の心に突き刺さりやすい。しかし、現実はそう簡単ではありません。分かりやすくするために、大切なものを多くそぎ落としています。

実は医療において、科学的に証明されて

いることとそうでないことを完全に二分で

きません。極力、ファクトリエビデンスを

重んじていても、そのファクト 자체がひっ

くり返ることもあり得る。大切なのは、愚

直に取材し、確かな文献に当たり、真摯に

考えることである――それが我々の姿勢です。</





ち合う場にしたい。そんなモリさんのや  
り方を支持する人たちが、アマゾンでも  
買える本をわざわざ買いにここにくる。

昨年は、作家でアーティストの坂口恭  
平、今年は思想家・内田樹がブックトー  
クに訪れ、約20人の読者が膝詰めで濃厚  
な時間をともに過ごした。

## 本を読み、人に薦め、 語らう場を大切にしてきた本屋

鳥取県には「書店員の聖地」と呼ばれる  
独立書店もある。鳥取市の定有堂書店だ。

少しクラシックな雰囲気の店内は、人  
文書や思想書などの硬めの棚から、「カ  
フェブック」と名付けられたカフェの本  
のコーナーなど、すみずみまで店主・奈  
良敏行さんの目が行き届いている。

奈良さんは団塊の世代だ。長崎市に生  
まれ育ち進学した早稲田大学は、当時、  
学生運動のさなかだった。ほとんど授業  
が行われないまま卒業し、演劇興行の会  
社に就職した。だが、学ぶことへの枯渇  
感から、自主講座「寺小屋教室」に参加  
し、翻訳論の研究者・柳父 章による「ル  
ソー研究」を受講するようになり、学び  
を優先して会社を退職した。

数年後に30歳で妻のふるさと・鳥取市  
に移り住み、書店を開業した。

県庁や新聞社で働く人たちが、仕事に  
追われる日々で自分に立ち返るために本  
を求め、定有堂に足を運んだ。そうした

本読みたちが集まる読書会「読む会」は、  
今年で33年になる。毎月発行するミニコ  
ミ誌「音信不通」には日本各地に散らば  
る定有堂を支持する本読みが寄稿する。

こうした活動を奈良さんは「趣味です」  
と笑う。自主講座で思想書や哲学書を読  
み込んだ若い頃から、奈良さんは本を読  
み、本を通して他者と語らってきた。定  
有堂を開いた後も、同じように本を読み、  
人に薦め、そして、感想を交わし合う場  
を大切にしてきた。

定有堂書店は過去に一度だけ単行本を  
出版している。「伝えたいこと」と名付  
けた本の著者は濱崎洋三さん。京都大学  
で国史を学び、鳥取県史の編纂に重要な  
役割を果たした人だ。のちに県立公文書  
館長、県立図書館長を務めることになる  
濱崎さんと奈良さんの関わりは、近くの  
県立鳥取西高校で日本史を教えていた濱  
崎さんが、若い書店主を気にかけたこと  
からはじまった。奈良さんの妻は濱崎さ  
んのかつての教え子だったのだ。

「読む会」の発起人は濱崎さんだ。彼は  
夏休みや冬休みには自宅が溜まり場にな  
るほど学生から慕われたという。そんな  
濱崎さんが59歳で亡くなったとき、遺  
稿集を出そうという話が持ち上がった。  
そして、奈良さんが版元を引き受けた。  
1998年の出版から20年が過ぎた現  
在、「一番読んでほしい本」というサイ  
ンとともに第3刷が平積みされている。

2020年には同志社大学の入学試験問

題に引用された。

## 個人書店という「小ぶりな木」と 図書館という「大きな木」と

鳥取県は、県立図書館における県民一  
人当たりの図書購入予算が全国の都道府  
県でもっとも多い。読書環境に優れてい  
るということが、鳥取県から汽水空港や  
定有堂書店のような個性的な書店が生ま  
れた一因である。

ただ、こうした土壤は自然に出来上  
がったのではない。きっかけをつくっ  
た人たちがいる。今井書店グループの5  
代目として昭和から平成にかけて経営を  
担った今井家の3人の経営者だ。

その最年長者、永井伸和さんは1942  
年生まれだ。大学卒業後、1965年に  
今井書店に入社した永井さんは、あると  
き、全国的にみても鳥取県内には市町村  
図書館が少ないと感じた。それか  
らは書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連携し、地域の人たちにとつて身近な図  
書館を求める声をまとめあげた。そう

ならば書店経営とともに図書館普及にも力  
を入れることになる。1970年代のこ  
とだ。

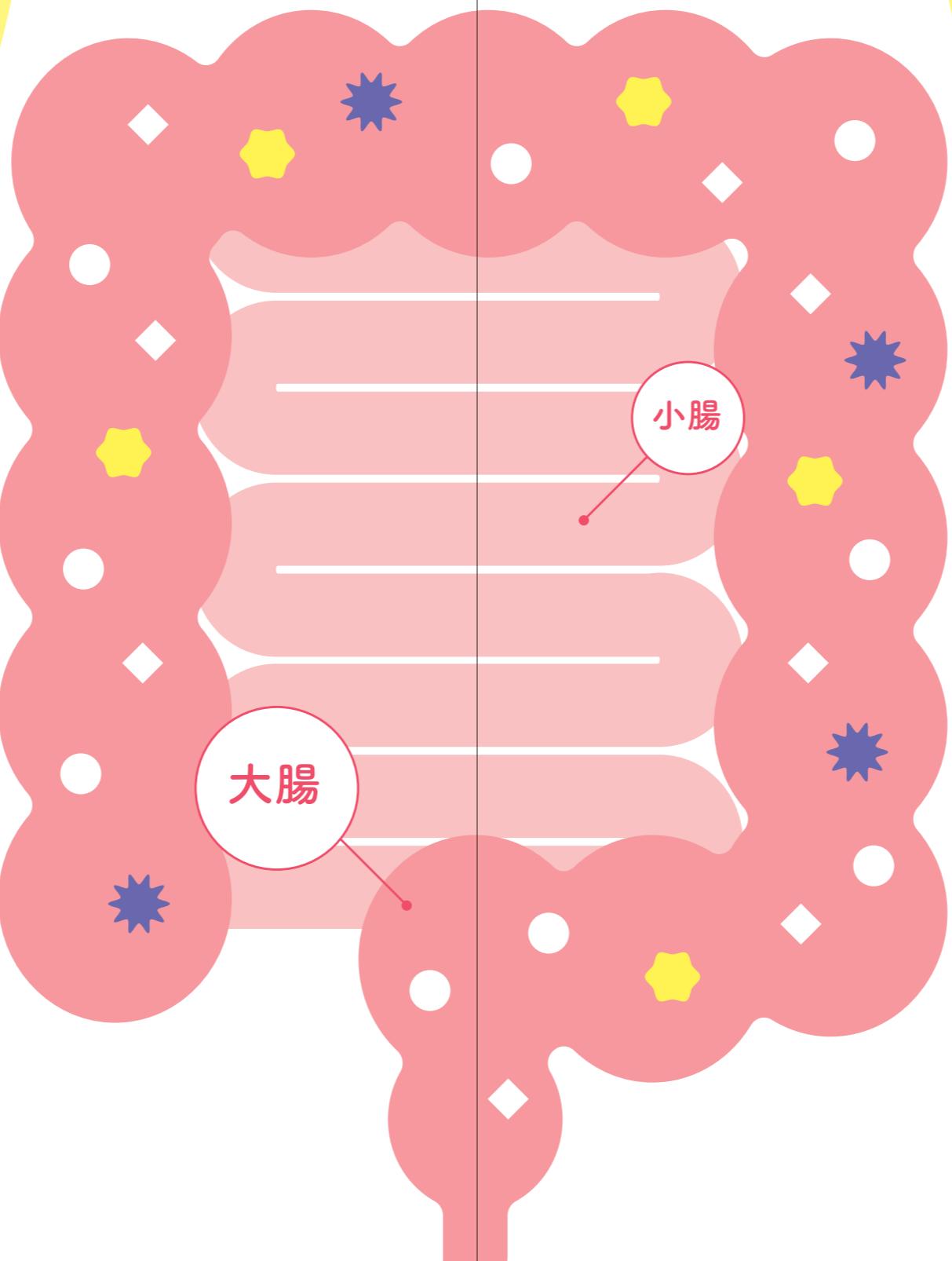
この頃、子どもと本の出会い場を願う  
大人たちによって、自宅や地域に図書室  
をつくる文庫活動が全国で盛んに行わ  
れていた。まず永井さんは、自宅のある地  
域の会館と書店に児童文庫をつくった。  
さらに、県内で文庫活動を行う人たちと  
連

腸の不調が、がんや鬱病につながる？<sup>うつ</sup>

## 知っておきたい正しい腸活

CHO-KATSU

# 腸活



す。また近年の研究によつてディスバイオーシスが、炎症や免疫機能の異常を介して、がんや神経疾患など様々な病気に関連することが分かつてきました」（莫さらに、「国民病」ともいえる、便秘も腸内環境の乱れが原因とされている。

### 便秘は立派な病気！

実は便秘には確固たる定義がなく、学年などでそれぞれの基準が存在する。排便回数が週に3回未満と定義するところもあれば、便が出にくく、硬い、残便感があるなど、排便とともに不快な症状も含めて全部便秘と規定することもある。年齢とともに増える傾向で、若年から中高年層までは女性が多く、高齢になると男性が増える。

便秘は大きく三つの種類に分けられ

る。まずは病氣に続発する症候性便秘だ。例えば糖尿病の人気が便秘になりやすいのは、腸を動かす神經が鈍くなるからである。二つめは薬剤性便秘。これは薬の服用の副作用として起る便秘を指す。そして一般的に多いのが習慣性便秘。大腸の蠕動運動が低下すると、便が大腸にとどまる時間が長くなる。そこで水分がさらに吸収され、硬くなってしまつた便が排泄されにくくなるのだ。

便秘で悩む人の多くは、薬局で購入できる便秘薬を服用しているはずだ。そのほとんどは便を柔らかくする緩下剤、あるいは腸の粘膜などを刺激して排便を起こさせる刺激性下剤である。ところが特に刺激性下剤の連続服用は腸の力を弱めてしまう。

「みんな、便秘を病氣だと思つていいんですね。安易に刺激性の下剤を使われますが、本当はファーストチョイスで使っちゃいけない薬なんです」（河口）

2017年、便秘治療のガイドラインが更新され、新しい仕組みの便秘薬が次々と出された。これらは医師による処方箋が必要だ。

「便秘は立派な病気！困っていることがあれば消化器内科医にどんどん相談してください」とお医者さんでもちゃんと治療をしないと逆に大変なことになりか

健康や美肌につながると、「腸活」は目下女性に大人気だ。しかしその方法は、医師をはじめ栄養士やモデルなど、さまざまな人が紹介していて情報が溢れている。果たして医学的に「腸活」はどう捉えられているのか。そしてここまで流行る背景に何があるのか——。とりだい病院の医師に緊急取材した。

文・中原由依子 写真・中村治 イラスト・矢倉麻祐子

### 大腸は最も注目されている内臓

近年、「大腸」の周辺が騒がしい——。

肥満の人間と痩身の人間とでは腸内細菌が違う、あるいは、活発なネズミと臓病なネズミの腸内細菌を取り替えると性格が変わってしまった、といった突拍子もない話が実際に報告されている。

長らく、大腸の機能は水分吸収のみ、とされていた。ところが、大腸は体质、性格にまで影響を及ぼすという研究結果が出てきたのだ。「腸活」という言葉を耳にすることも多い。大腸は現在、最も注目されている内臓であるのだ。

そもそも大腸とは何か——。

我々が口に入れた食べ物は咀嚼され、食道を通つてまず胃へ、その後、十二指腸、小腸、そして大腸に到達する。

大腸の長さは1.5メートルから2メー

トル。右下腹部から右上腹部、そして左上腹部から左下腹部に位置し、肛門につながっている。

「基本的に栄養の吸収は、小腸の役割なんですよ。そのため小腸は、沢山の機能がある。一方、大腸の機能ではつきりと分かっているのは水分を吸収のことだけ。ただ、腸内細菌という観点で言うと、その数は小腸とは比較にならない。この腸内細菌が色々なことに関係することが分かってきたんです」（河口剛一郎消化器科講師）

大腸には千種類、百兆個の細菌が生息していると言われている。

腸内細菌は大きく『善玉菌』、『悪玉菌』、『日和見菌』の三つに分類、それらの構成は『善玉菌』が2割、『悪玉菌』が1割、『日和見菌』が7割だ。

「健康な時は善玉菌の働きが活発で、日

和見菌もおとなしく、悪玉菌の増殖を防いでくれています。けれども、悪玉菌が通常の比率より上がると、日和見菌も悪いんです」

こう説明するのは、やはり消化器内科医と同じように悪い働きをしてしまうの「禁浴貴助教」である。

ただ、腸内細菌についてはまだ不明な部分が多い。また、善玉菌、悪玉菌、日和見菌のもつとも良い割合は個人差があるとされている。分かっているのは、それぞれ個人にとって最良のバランスを保つことである。このバランスを崩すこと——「ディスバイオーシス」に陥らないことが大切であるのだ。

「ディスバイオーシスを引き起こす要因は、食事、環境、ストレス、睡眠、薬剤などです。ディスバイオーシスになると、身近な症状としては下痢や便秘になります

ねない」（河口）

便秘についての相談は、消化器内科を専門とする病院であれば対応してくれる。

ではがんや便秘に繋がる「デイスバイオーエス」とならないため、どのように腸のバランスを保つ、つまり腸を整えるべきのか。

現在、「プロバイオティクス」と「プレバイオティクス」という2つの手法が存在する。

プロバイオティクスとは、生きた良質な菌を直接摂取することを意味する。ヨーグルトや納豆、麹のように乳酸菌やビフィズス菌を含む食物の摂取がこれに

当たる。しかし、これらの菌をただ摂取すればいいのではない。

「基本的には生きた菌を口から取ったとしても、多くは胃酸で死んでしまい、腸内には定着せずに流れ出るんです」（糞）

口から摂取した菌が腸で増えるわけではないので一度の摂取では意味がない、生きて腸まで届く菌を、一定量、定期的に摂取することでその効果が実感できるという。

一方、プレバイオティクスは、腸内にいる善玉菌の餌となる成分を摂取するという考えだ。「餌」とは具体的には野菜類や果物、海藻や豆類、穀物などに多く含まれる食物纖維やオリゴ糖のことだ。食物纖維やオリゴ糖は、小腸で吸収されず大腸まで届き、善玉菌の餌となり分解されて短鎖脂肪酸になる。短鎖脂肪酸が腸内を弱酸性に保つことで、善玉菌が活発になるという。

**脳と腸は相関関係にある？**

腸内環境は食物だけでなく、精神的な影響を受けることも分かつてきている。

「最近、私が診ている患者さんの便秘は、仕事やストレスが原因と思われる」

八島一夫准教授は、ストレスが原因の便通異常が増えていると指摘する。

「お腹が痛い、調子が悪いと言つて来られる患者さんのお腹を内視鏡やエコーな

と、脳が信号をキャッチし腸は知覚過敏状態が続くという悪循環に陥る。症状がひどくなると鬱病を併発することもあり、治療は腸と心の両方からのアプローチが必要だ。

「緊張すると、お腹が痛くなることがありますよね。過敏性腸症候群っていうのは、多かれ少なかれ誰もが経験しているはず」（八島）

このように脳と腸のそれぞれが信号を出し合っている関係を『脳腸関』と呼んでいる。『過敏性腸症候群』は近年増加傾向だ。ストレス社会が腸に大きな負担をかけているのは間違いない。

「腸活」が騒がれるようになつた背景に、日本人のライフスタイルの欧米化がある。古来、日本人は、発酵食品を多く摂取し、穀物や野菜を中心の食事を続けてきた。ところが、近年は肉や脂を含む食事が多くなり、発酵食品や食物纖維の摂取が不足するようになつた。

『過敏性腸症候群』は、大腸に炎症や潰瘍などがないにも関わらず、下痢や便秘などの症状が數か月以上にわたつて続く病気。原因ははつきりとは分かつてないな

いが、ストレスが症状を悪化させる要因の一つと考えられている。

脳がストレスや不安を感じると自律神経が乱れ、それとともに腸の動きも変化する。すなわち腸が刺激に対しても敏感に反応してしまつ『知覚過敏』の状態になり、下痢や便秘を繰り返すのだ。そしてまた、お腹の不調が心配、不安を生む



便秘はエビデンスに基づいて治療しなければならない。だから患者からの相談は必須なのだ。

## 「10年後を目指して オンラインワンの病院を つくっていきたいんです」

原田省 病院長

2021.12 ONAIR

今年最初のゲストは、本誌『たすくのタスク』でお馴染み、

原田病院長。抱負を聞かれて、米子市と連携して10年後に

新しい病院——『スマートホスピタル』を建設すると宣言。

読んでから聴くか、聴いてから読むか

# 噂の力ニジルラジオ 11の名言

毎週土曜日はとりだい病院と山陰放送(BSS)がタッグを組んだ『力ニジルラジオ』の日！毎回とりだい病院関係者などのゲストを迎えて、ためになる医療知識はもちろん、くすりと笑えるトークが展開されています。昨年10月から始まった番組内で、ゲストがぽろりとこぼした名(迷)言「11」を集めました!!

文・大川真紀 写真・中村治 イラスト・矢倉麻祐子



プロバイオティクス



# 「キーパーはどんどんやるやないー！」

黒崎 雅道 脳神経外科 教授

[2021.1.23 ONAIR]

田崎編集長の新著「スポーツ・アイデンティティ」の中で、キーパーがどんなさいように描かれていたことに、いらっしゃったとしていた黒崎教授。「キーパーは自己犠牲でストイックじゃないとできないし、一番後ろから全体を見回して指示を出せないといけない。それでちょっと目立たがりでないとできない」小学校から大学までサッカーでキーパーをしていた黒崎先生の一撃でした！

# 「好奇心が強い、あきらめない、見逃さない」

中本 晃 株式会社島津製作所 代表取締役会長

[2021.2.27 ONAIR]

現島津製作所エグゼクティブ・リサーチ・フェローで、2002年にノーベル賞を受賞した田中耕一さんと、二代目島津製作所社長で、発明家の島津源蔵に共通していたことは、この3つ。島津製作所をはじめとした京都に拠点を置く企業は、世界を相手にしています。その秘訣は「市場が大きかろうと小さかろうと、この分野で一番になるという思いで、人と同じことをやらない」こと。参考になります！

# 「やる気がある 病院は 光っている」

庄川久美子 看護師長

[2021.1.30 ONAIR]

光っているのは病院名サイドのいい。庄川看護師長は夜の米子の街を車で走っているとき、やね辰のある施設は看板などが光っていることに気がついた。そこでひだりだい病院もサインを光らせようとした提案。



## カニジルラジオ

鳥取県と島根県をネットする、山陰放送(AM900kHz, FM87.1MHz)で、土曜お昼0:25~0:55オンエア。メインパーソナリティは田崎健太カニジル編集長、木野村尚子・BSSアナウンサー、結城豊弘カニジルスーパーバイザー。radikoプレミアムでは、日本全国から視聴可能。「カニジル」本誌のこぼれ話も聞けます。感想・質問はkanijiru@bss.jpまで!!毎回特別ゲストを迎え、医療や人、面白い話題を紹介します。

「夢なんてね、叶うっていうのはほんとに一部で。自分の中の夢は、どっかで多くのところが挫折する。だけど幸せはここにある、みたいなのが人生じゃないですか」

錦織 良成 映画監督（映画「高津川」）

[2020.11.7 ONAIR]

近年の日本の映画やドラマで、勧善懲悪や簡単に夢が叶う安易なあらすじの作品が多く作られている現状を憂う錦織監督。山陰を舞台にしながら、一地方に留まらない普遍的なテーマを常に作品に描いてきた錦織監督の哲学がじみ出ています。

「やっぱりこれからも 日本のトップでやつていきたと思つてゐる、 ハードでもソフトでも両方」

「長い人生で考えたときに、『勉強』って何かというと、テストでいい点をとるというのも大事かもしれないけど、その知識を使って身の回りで起こる課題にどう応用するのか、そちらの方が本当の力です」

植木 賢 教授 [2020.12.19 ONAIR]

医師になるにはどのような勉強をしたらよいかというリスナーからの質問への返答。鳥取大学大学院で「発明楽」を担当する、柔らか頭の植木教授ならでは、ですね。

武中 篤 副病院長 [2020.10.31 ONAIR]

カニジル3号の表紙となった武中副病院長は、ロボット支援手術のエキスパート。ダビンチなどの最先端機器の導入はもちろん、それらを扱うトップレベルの人たちをとりだい病院に集めるという力強い言葉でした。

「黒澤（映画）は、最後の方は、あれは絵なんですね。個人芸術で自分の絵を描こうとしていた。そこに他の色を塗っちゃいけないんですよ」

井上 幸次 副病院長

[2020.11.21 ONAIR]

黒澤映画が大好きな井上副病院長が、「偶然完全なる」という著書があり、勝新の「弟子」である田崎編集長に放った一言。黒澤明監督の映画「影武者」の勝新太郎さんの降板について、井上副病院長の分析でした。

「技術も知識も学んで、技術もうまくなつてほしいけれども、やっぱりそこに心がないと。患者さんには伝わらない」

中村真由美 副病院長

[2020.11.28 ONAIR]

ほんわか優しいけれど、芯はぶれないという雰囲気の中村副病院長は、看護部約850人を束ねるリーダーでもあります。看護師も昔に比べ、学会にも参加し、研究も行い、専門性を高めているが、大事な部分はやはり「心」。

「大学病院は社会に入り込んでいくという姿勢が必要」

吉村泰典 慶應義塾大学医学部 名誉教授

[2021.3.20 ONAIR]

吉本会長と共にとりだい運営諮問委員を務めて頂いている吉村名誉教授。不妊治療の第一人者で、安倍内閣の内閣官房参与でもある吉村名誉教授曰く、大学病院は地方が衰退しないための重要な役割がある。「とりだい病院はその意味で、社会に入りこもうとしている、いい病院」とお褒めの言葉を頂きました！

**サッカーの練習は  
1日1時間で十分**

原田 今回、李さんには高気圧酸素治療室を体験して頂きました。以前にも利用されたことはありますか？

李 いえ、初めてです。存在は知っていますが、（天井を見上げて）こんなに大きな施設だとは思いませんでした。

原田 日本で最大級です。自衛隊に同様の大きさの施設が一つあります。これよりも小さい。現在は難治性潰瘍や放射線性膀胱炎などに使用されています。怪我の治りが早くなるというデータもあるので、今後はアスリートにも使用してもらいたいと思っています。

李 聞いてみると、知り合いのスポーツドクターたちも使っているみたいです。

原田 さて、李さんといえば、ヴエルディ川崎の監督の他、進学校でもある桐蔭学園のサッカー部を全国レベルまで引き上げ、Jリーガーを次々と輩出した名伯樂です。やはり猛練習で選手たちを鍛えあげたんでしょうか？

李 （笑いながら）ぼくの練習は1日1時間です。

原田 たった1時間で強くなるんですか？

李 長時間の練習は、指導者がこれだけやつたという自己満足に過ぎないとぼくは考えています。大切なのは時間の長さ

ではない。そもそも、ぼくの練習を1時間もやれば頭がへとへとなつて、それ以上はできないです。

原田 李さんのトレーニングというものは、高度な戦術トレーニングのようなものですか？

李 いえいえ、ほとんどは基礎技術です。やっていることはそんなに難しくない。でも頭がついていかないんです。ぼくはサッカーの「1+1」ということをいつも考えているんです。四則計算では、1+1は2という答えしかありません。でもサッカーの場合は、そうした共通認識が存在しない。選手、指導者によつて、「1+1」の答えが違つてくる。

原田 少し分かりにくいです（苦笑）。李さんにとつて「1+1」とはどういう意味なんでしょうか？

李 ボールを大切にすることです。敵が来たら、バスをする。敵が来なければボールを持つて、ドリブルして前に進めばいい。

原田 言葉にするとごく当たり前に聞こえます。

李 その当たり前のことがなかなか出来ないんです。先ほど、病院見学で手術室を見て頂きました。手術室にいる医師、看護師さんたちの緊張感ある表情が印象的でした。手術室内には、共通言語があるはずです。それが医療の1+1です。

原田 なるほど、そう言われると分かりやすい。手術室で共通認識がなければ手術はスムーズに進まないです。トレーニングを重ねて共通認識を作つていき、次にどうするんですか？

李 試合です。では、原田先生に質問します。試合でぼくは何を大切にしていると思いますか？

原田 （腕組みをして）何が大切だらう……勝つことですか？

李 試合、つまりトレーニングマッチを、ぼくは「評価戦」と位置づけています。練習でやつたことがちゃんと出来ているかという確認の場という意味です。

原田 評価戦ですか？初めて聞いた言葉です。勝敗はどうでもいいということですか？

李 その通りです。勝とうが負けようが、練習でやつたことが出来ていればOKです。例えば、さつき言つた、相手選手が近くに来れば、味方にバスを出す、こなけばドリブルする、というようなことです。これが出来ていればOK、出来なければ交代です。

原田 その選手が活躍して得点を挙げたとしても、練習でやつたことが出来なければ交代させるんですか？

李 関係ないです。大切なのはチームの中に基準を作ることなんです。その基準を選手たちが理解すればおのずと一つのチームになつていきます。歯の噛み合わせが悪いって言い方がありますよね。チームも一本一本の歯、つまり選手同士の噛み合わせを良くすることが大切なことです。

原田 バイエルンやドルトムントは欧州の名門クラブ。そのユースチームと対戦したことがあります。

原田 バイエルンやドルトムントは欧州の名門クラブ。そのユースチームとの対戦は、何年後にトップチームに昇格するプロ予備軍ですね。高校生チームである桐蔭学園が対等に戦うことはできたのですか？



李 （につこりと笑つて）ええ、優勝しました。優勝したことではつとした面もあつたのですが、それよりも重視していなければ、選手たちが現地でどのように振る舞うか、でした。

原田 現地での振る舞いとは？

李 例えば、ホテルでどのように過ごすかです。ぼくは宿についたらタオルが足りているかななど、自分たちが快適に過ごせるようになつているのかをまず確認するよう言いました。そして、朝食をとるときはジャージなどではなく、きちんと服を着ること。

原田 日本人はパジャマのような格好で食事の席に行きがちですよね。

李 去り際、宿の人たちから桐蔭の選手はマナーがいいと褒められました。それが優勝したことよりも嬉しかった。ぼくはチームが勝つため、あるいはプロ選手に育てるために監督をしているのではない。選手たちの大切な十代の時間を預かっているんです。スマートな社会性のある大人に育てなければならない。

原田 社会性という言葉はぼくたちにも突き刺さる言葉です。医学部を出て、國家試験に通れば二十四、五才で医師となつて、先生と呼ばれる。医者という職業は、患者さんが人生で一番大変なときには、心を通わせて一緒に治療しなければならない。そのためには社会性、人間性が必要です。それは色んな経験をしなければ身につかない。しかし……



李 桐蔭学園の場合、年間十人の中学生を獲ることができたんです。ぼくがいいと思った選手を十人集めて、どうしても理解度、力量は上中下に別れる。ただ面白いもので、試合に出られる選手はきちんと理解しているんです。大切なことは公平にチャンスを与える、依怙蠶員をしないこと。そして試合での基準はトレーニングでやつたことを再現できるかどうか。

原田 つまり基準がぶれなければ、チームとして機能すると。その意味では、練習は1時間。大切なのはそれ以外の時間はどう過ごすか、ですよね。

李 いい指摘ですね（笑い）。確かに練習は1時間です。隣りの野球部は長時間練習。（桐蔭学園出身で元読売ジャイアンツの）高橋由伸君は、練習の短いサッカー部が羨ましかったそうです（笑い）。しかし、時間内でぼくの与えた課題ができない選手たちは居残って練習していくまん。サッカーというスポーツは個とグループの二つの視点が大切です。まずそれぞれの選手の個の技術とサッカー観を揃える。次にグループでやってみて、滑らかに動かなければ、個のトレーニングに戻ればいいんです。

原田 個とグループという観点に立つと、サッカーは不思議なスポーツです。ブランド代表など各国の代表選手は日頃、違うクラブで練習をしている。ところが数日、ときに数時間の練習で一つのチームになり、ワールドカップなどで驚くよう

な運動性を見せることがありますよね。李 1+1を共有可能な選手同士を集めれば、簡単な決まり事だけ確認するだけでいいんです。あとはメンタルとフィジカルのコンディションだけ整えればいい。

李 李さんの話を聞いていると、サッカー、そしてスポーツを非常に大切にしていることが伝わってきます。

原田 李（指で弾く仕草をして）サッカーを指で扱う人、片手で扱う人、両手で扱う人がいます。ぼくは両手で扱う人でないと付き合いたくない。

原田 サッカーを大事にするということですね。ぼくも似ているかもしれません。病院長として何を重視するか、というと、病院愛を持っているかどうか。病院愛つていうと少々大仰に聞こえるかもしれないが、自分が働いている病院が好きで、少しでも良くしたいと思っているかどうか。それをみんなに求めたい。

李 とりだい病院、さらに言えば医療をせんが、自分が働いている病院が好きで、思つたのは、タキシードやドレスを着て出かける場所がないんじやないかと。

原田（首を傾げながら）タキシードとドレス？

李 社会性にも繋がるんですが、人間というのは、おしゃれをして出かける場所がないと、どんどん楽な方向に流れてしまう。普段はカジュアルな場所でTシャツで食事しているんです。でも時には日常から切り替えて、正装して出かけるべき。そうすれば間違いなく、生活が豊かになる。なにより子どもの大人に対する見方も変わるはずです。そうした場所に出入りできる、おしゃれ、モラ

ル、TPOをわきまえた大人になりたいと考えるようになる。

原田 横浜中心部で育つた、おしゃれな李（微笑みながら）それはともかく、李さんは「嗜み合わせ」という言葉を使われました。医療もチームプレーもう一つは、折角、韓国や中国に近いのだから東アジア全体を視野に入れるべき。その意味でここに高気圧酸素治療室のような医療機器があることは大きい。米子には皆生温泉もある。韓国のサッカー選手たちにとつても魅力的な場所なはずです。

原田 なるほど、今後のキーワードは社会性と汎アジアかもしれません。今後もうだい病院へ色々と意見をお願いします。



李 国秀 株式会社エル・スポート代表取締役  
1957年横浜市生まれ。16歳で読売グラブとプロ契約。1981年に横浜トライスタークラブに入り、選手として実質的な監督として四年間で神奈川県リーグから日本リーグ一部に昇格させる。1987年に桐蔭学園高校サッカー部監督に就任。清水商業、帝京高校でも指導者として活躍。1999年から2年間ヴェルディ川崎の総監督を務める。教え子には、元日本代表の森岡隆三、戸田和幸、山田琢也、小野伸二らがいる。

原田省 烏取大学医学部附属病院  
1958年兵庫県出身。鳥取大学医学部卒業、同学部産科婦人科学教室入局。英国リーズ大学、大阪大学医学部第三内科留学。2008年産科婦人科教授。2012年副病院長。2017年鳥取大学副学長および医学部附属病院長に就任。患者さんと共につくるトップランク病院を目指し、未来につながる医学の発展と医療人の育成に努めながら、患者さん、職員、そして地域に愛される病院づくりに積極的に取り組んでいます。好きな言葉は「置かれた場所で咲なさい」

李 医学部に入るには難しい。受験勉強に没頭して、社会性がないがしろにされがちということですか？

原田 その通りです。加えて、中身は全く「先生」ではないのに二十代半ばから、何十年も先生と呼ばれ続けると勘違ってしまいます。ぼくたちにとつては頭が痛い部分です。

李 そこでスポーツの存在価値が出て来るかもしれません。ぼくはスポーツをやることで三つの能力を得られると言つて続けました。一つは指導者の言葉を聞く能力、二つ目は観察する力。三つめは反省する力。スポーツとは、規律、社会性を身につけ、少年を大人の男性に、少女を大人の女性にするものです。

原田 確かに体育会系の人たちは礼儀正しいという印象があります。

李 ただ、社会性はどうかとも思うんであります。日本では体育、あるいは軍事教練のような特訓とスポーツが混同されてきたような気がします。スポーツの本来の意義を考え直さなくてはならない。

## 大切なのは「サッカーを両手で扱うこと」「病院愛

原田 李さんは、「嗜み合わせ」という言葉を使われました。医療もチームプレーなんです。李さんのおっしゃることは医療にも通じます。チームの中で理解度の差がある場合もある。

李 ぼくなりにとりだい病院をもっと良くするにはどうすればいいのかとも考えました。病院の方々の話を聞き、半日ほど



## 「ヘレン・ケラーはどう教育されたか」 —サリバン先生の記録—

サリバン著 遠山啓序・横 恒子訳 (明治図書)

盲・聾・啞の三重の障がいを持つヘレン・ケラーと家庭教師アン・サリバンについては、たいていの人が子供の頃に読んだ伝記本や映画や舞台で度々上演される『奇跡の人』で知っているはずだ。7歳でサリバンに出会うまでの教育も受けず、わがまま放題に育ったヘレンと激しい格闘を繰り返しながら彼女の言葉の獲得に尽力するサリバン。井戸端で流れる水を触り「water」が水を表わす言葉だとわかつて喜ぶ感動的なシーンが印象的である。しかし、この『ヘレン・ケラーはどう教育されたか—サリバン先生の記録—』には、

リハビリテーション部に所属する言語聴覚士・玉川友哉は、山陰で唯一の「人の聴覚障害を専門とする言語聴覚士」である。現在38歳の玉川は、高校生の時に通っていた塾で耳の聞こえない同級生に数学を教えた経験がある。その時にどうコミュニケーションをとつたらいいかわからなかつたことが、言語聴覚士という職業を目指したきっかけだった。生まれ育った大阪を離れ、宮崎県にある九州保健福祉大学言語聴覚療法学科に進学。大学2年生のある授業で映画『奇跡の人』を観た。そして、レポートを書くにあたって教授に薦められたのが、この本だった。

「この本には、ヘレンが言語を獲得していくステップが一つひとつ細かく書いてある。具体的なエピソードは教科書では学ぶことができない知識になりました」

本の大半は、サリバンが親友に宛てた書簡である。まるで日記のようにその時々のエピソード、サリバンの思いが詳しく書かれている。この本から得た知識が仕事に活かせて嬉しいんです。目に見えないものはどう教えるか。その辺りはこの本がとても参考になつた」と本を開いて指差した。

「甘い／すっぱい」などの言葉を伝える。これは今でも親御さんにアド

**カニジルご意見箱**



毎号楽しみにしています。素人が読んでもよく分かり勉強になります。

ラジオも毎週聴いています。かつてここまで楽しく、ためになるラジオ番組があったでしょうか！

ラジオを聴いてくださってありがとうございます。今号でも特集している「カニジルラジオ」。私も必ずチェックしています。音で聞くと、医療の話もさらに分かりやすく感じますし、話す口調や声のトーンで出演者の人柄も伝わってきますね。とりだい病院をより身近に感じていただけるのではありませんか。外部ゲストのみなさんも、毎回もったいないほどぐっとくるお話を披露していただけます。ますます面白くなる（予定）。引き続き聴いていただけたらうれしいです。ちなみに個人的には編集長の滑舌が回を追うごとにもっとキレイになっていくのかしら…、という点を楽しみに聴いています！（大川）

カニジルへのご意見・ご感想を募集中！



[www2.hosp.med.tottori-u.ac.jp/kanijiru/e/](http://www2.hosp.med.tottori-u.ac.jp/kanijiru/e/)

とりだい病院ホームページからもアクセスできます。

トップ > 病院のご紹介 > 当院の広報物 > 読者アンケート回答フォーム



※ステッカーの種類は選べません。

とりだい病院広報がスラスラ回答

## 大学病院の謎



### 看護師さんたちのユニフォームの区別がつきません！

#### 看護師さんがわからない

とりだい病院のとある病棟スタッフステーション前、患者Nさんの家族は1階で面会証をもらつてエレベーターで病棟に上がつてきた。

「Nの家族です。洗濯物を届けに来たのですが……」と声をかけようとして、一瞬戸惑つた。なぜなら、色は違えど似たようなユニフォームを着た人がステーション内に何人もいるのだ。

白の半袖を着た人に紺色の半袖の人。ライトグリーンやラベンダーの服を着た人もいる。困惑した様子に気がついたスタッフが「お届け物ですね！」と声をかけた。家族はホッとしてラベンダーの女性に荷物を渡した。なんてことはよくある光景かもしれない。

#### 看護師を助ける

スタッフステーションには、医師や看護師の他に薬剤師や理学療法士など様々な職種のスタッフがいる。看護師と似たようなライトグリーンとラベンダーのユニフォームを着用しているのは、実は「看護補助者」だ。とりだい病院の場合、ライトグリーンを着ている「看護補助者」は、配膳や病室の環境整備、検査室やリハビリ室への患者移動や売店の買い物代行など入院生活に関わるお世話を担当している。一方、ラベンダーの「看護補助者」は、事務担当。入院患者に病棟内を説明したり、電話対応や病棟管理に関する補助業務を行なつていている。もともとは看護師がこれらの業務を行なつていたのが、医療の高度化にともない、看護師は専門性を必要とする業務に専念するようになった。現在は、とりだい病院に限らず、多くの病院で、「看護補助者」が活躍している。当院でも「看護補助者」のおかげで、看護師は患者

#### とりだい病院は色で区別する

への看護を集中して行なうことができている。

ここで少し看護師のユニフォームの変遷について触れたい。

看護師といえば『白衣の天使』。そのユニフォームは長らくナースキャップと白衣のワンピースタイプだった。転機は1990年代だった。まず、ナースキャップが衛生上の理由で廃止。その後、男性看護師の登場とともにズボンタイプも生まれた。そこではナースキャップに入ったライオンで看護師長を見分けることができたのに、全員が同じ白衣を着用しているため、区別がつかなくなってしまった。そこで、とりだい病院の看護部で検討した結果、ユニフォームの色で区別することになった。そして登場したのが目にも鮮やかなロイヤルブルーのユニフォームだつた。

皆さんも看護師長に話がある時は、この色を着た人を探してほしい。さらに当院では、日勤は白、夜勤は紺のユニフォームを着用している。昼夜と夜のユニフォームの区別は、スタッフや患者さんが一目で勤務を区別するのに役立つだけでなく、適切に業務分担が行われ残業の軽減にもつながっている。

とはいえ、何か困つたり、分からぬことがあります。

誰に話しかけてもかまいません。ステーションでは、必ず毎朝1回、看護師長が日勤・夜勤看護師、看護補助者を含めたミーティングを行なつていて。そこで病棟の患者者に関することが報告され、共有されている。チームワークによって患者の入院生活は支えられている。（中原）

この連載では皆さまからの質問を受け付けています。

大学病院、とりだい病院について疑問・質問のある方はとりだい病院 広報・企画戦略センターまでお送りください。

疑問・質問はコチラ！ e-mail [byouin-kouhou@med.tottori-u.ac.jp](mailto:byouin-kouhou@med.tottori-u.ac.jp)

# 大切なのは、他者の声に耳を傾けること

私は映画が好きだ。小さい頃から父に連れられた境港や米子の映画館に通った。京都太秦の東映撮影所で短い期間、美術の仕事を手伝っていた若き父。祖父母の面倒を見なくてはならず、故郷に戻り設計施工の仕事をついた。映画の話になるといつも目を輝かせていたことを思い出す。

その影響で、私はこれまで映画評論や映画紹介の番組制作まで手がけてきた。まさに三つ子の魂百までだ。

眼科科長でとりだい病院副病院長の井上幸次教授に、カニジルラジオ（BSSラジオ・毎週土曜日・昼12時25分～放送・メインパーソナリティー 田崎健太 カニジル編集長／木野村尚子アナウンサー）に出演頂いた。専門は角膜疾患や眼科感染症。大阪大学医学部大学院を修了され、大手前病院、大阪大学を経てとりだい病院に来られたという経歴。

お堅い先生かしらと思ったら、映画が大好きで、特に名匠・黒澤明監督の大ファンだとか。

特に心に残っている映画として挙げたのが、無知と貧困に抗う江戸時代の小石川養生所の老医師、赤ひげと若い医師の師弟物語を描いた「赤ひげ」（1965年公開 主演 三船敏郎／加山雄三）。何度もテレビドラマなどでリメイクされた黒澤監督の名作。

井上さんは赤ひげが劇中で語る「医学は誰

のものでもない、天下のものだ」という力強いセリフに感動したそうだ。それ以来、医学という知識のバトンを他者に丁寧につなぐことを考えて、相手の声を良く聞き、患者さんや教え子たちに接しているという。柔らかい関西弁で映画から学んだ大切なことを話された。

医師や医療現場を描いた映画作品が多い。今年一月公開の「心の傷を癒す」ということ劇場版も見応えある作品だった。阪神淡路大震災の後、被災者の心のケアに奔走した実在の精神科医・安克昌氏の著書を原案に柄本祐主演、尾野真千子、森山直太朗が脇を固めた。

阪神間や神戸を襲った大震災。安医師は多くの避難所で被災者を支援する。生きる支えを失った人々。心の傷に苦しむ家族たち。今では一般的となつた、被災者のPTSD（心的外傷後ストレス障害）研究の基礎を築いた一人として、安医師の静かで壯絶な戦いが丁寧に描かれた。中でも安医師が、被災者の声に丁寧に耳を傾けていくシーンがとても印象的だつた。

先日、とりだい病院で今年初めての病院運営諮詢会議が行われた。病院の運営や方向性について、意見や感想を病院外部の有識者から詳しく聞き、今後の方針や将来に活かしていくこうという目的で設置された会議だ。「こんな会議があるのか」と私も参加するまで知ら

なかつた。いわば病院の考え方の羅針盤となる重要な会議。

諮問会議メンバーの大崎洋・吉本興業ホールディングス会長は「病院は健康と医療の要。慶應義塾大学医学部名誉教授の吉村泰典さんは、地域病院の重要性と女性が生き生きと働く社会の大切さを強調した。

米子の生んだ経済学者・宇沢弘文の長女、占部まりさんは「経済学の原点は人間。病院は社会的共通資本。健全で持続可能な経済活動を続けられる基盤である」と語った。

原田省病院長や首脳部が真剣にメモを取り、時には厳しい意見に耳を傾けた。多様な人々と論じ、相手の声をよく聞く姿勢。地域医療の進歩の健全な姿がそこにあると感じた。



結城 豊弘

読賣テレビ放送株式会社  
報道局兼制作局  
チーフプロデューサー

1962年鳥取県境港市生まれ。読売テレビ報道局兼制作局チーフプロデューサー。「そこまで言つて委員会NP」「ウェークアップ」等の取材・番組制作を担当。とりだい病院特別顧問と本誌スーパーバイザーを務める。鳥取県アドバイザリースタッフ。境港市観光協会会長。

## 飛鳥の森



先日、「カニジルラジオ」でノンフィ

クション作家、野村進さんの著書『調べる技術・書く技術』（講談社現代新書）を紹介しました。彼はこの本の中で、①戦争、②高度成長、③バブル崩壊という三つの大きな「社会変動」を意識して取材すべきだと書いています。ぼくも同意見です。そしてラジオでは、新型コロナウイルスも社会変動の一つに加わるだろうと付け加えました。

新型コロナウイルスは、人々の意識、生活様式を大きく変えました。都心のオフィスから人が減り、在宅勤務が当然として受け入れられるようになります。新型コロナウイルスが落ち着けば幾分の流れ戻しあるにしても、この流れは変わらない

でしょう。

実はぼくも生活様式を変えようと

している一人です。

これまで都心、新宿御苑に近い事務所、多摩川を越えた自宅を日々往復、時々駆け足で米子という生活でした。今、御苑のマンショングを引き払い、自宅を引っ越し、都内で自宅兼事務所とする方向で動いています。さらにもう少し拠点——通称「カニジルハウス」を置きます。米子での滞在時間を増やしたいと思つたからです。

敢えて新型コロナウイルスという社会変動の利点を探すとすれば、歩みを緩め、結果として個々のプライオリティ（優先順位）を見直せたこと、かもしません。

### 編集 三宅玲子

鳥取の定有堂書店に奈良敏行さんを初めて訪ねたのは2020年1月でした。奈良さんからうかがう本をめぐる鳥取の物語に引き寄せられていたところへ、半年後にはカニジルに参加することになります。全国にファンの多い定有堂書店と汽水空港はなぜ鳥取に存在するのか。背景を取材し、鳥取への敬愛がさらに深まつた今回でした。

### 編集 西海美香

授業を受けたくない時は図書室。塾に行きたくない時は近所の本屋。仕事に行き詰まつたら大型書店をひたすら歩く。呼吸を整えるのはいつも本のある場所だった。鳥取の本屋企画、人生を変えた一冊…、この企画に、本に、出会えて良かった。

### 写真 中村 治

今回の本屋の特集では、個的な選書にワクワクしっぱなしだった。10代の頃、CDレコード屋に通つたことを思い出した。ネットがない時代、手に取るジャケットや視聴コーナーが、新しい世界と繋がっていた。実際に手に取つて体感出来る。その魅力を再認識した。

### 表紙デザイン 三村 漢

カニジル6杯目が各所ですごく評判よかったです。チームとしてのクリエイティブのベクトル一体化が、一冊の形として着地したのかなという実感がありました。だからこそ突き進みます。もっと目指す先があるのでこれがなかなか難しいんですよね。

### ページデザイン 矢倉 麻祐子

なんとなく腸によさそうと思っていた乳酸菌や食物繊維も「生きた菌」「菌の餌」と役割が違つていてなるほど～と頷いた。腸内環境も食事もバランスが大事、そして規則正しい生活…当たり前のようですがこれがなかなか難しいんですよね。

編集長 田崎健太

### 編集 中原 由依子

腸活信者である私は、これまで「寝かせ玄米」や「麹」が気になり、飛びついたらしくしてました。でもそこまで調子が上がらない。その理由が、先生方の話を聞いて納得。運動不足やストレスも関係しているし、特定の食品だけじゃいけなくて、バランスと継続が大事だと。「腸活」は1日にして成らず。今度こそ健やかな腸を手に入れるぞ！

### 編集 大川真紀

カニジルラジオ特集のために、過去の放送をすべて聞き直しました。どのゲストの方も毎回個性的で名言だけなので、選定に苦労しました。ちなみに広報チームのツボに入ったのは、山本副病院長の「実は小っちゃん時から“らっきょう”が好きなんですけど。別に鳥取だから言っているわけじゃないんですけど」という発言です。

クション作家、野村進さんの著書『調べる技術・書く技術』（講談社現代新書）を紹介しました。彼はこの本の中

で、①戦争、②高度成長、③バブル崩壊という三つの大きな「社会変動」を意識して取材すべきだと書いています。ぼくも同意見です。

特に心に残っている映画として挙げたのが、無知と貧困に抗う江戸時代の小石川養生所の老医師、赤ひげと若い医師の師弟物語を描いた「赤ひげ」（1965年公開 主演 三船敏郎／加山雄三）。何度もテレビドラマなどでリメイクされた黒澤監督の名作。

井上さんは赤ひげが劇中で語る「医学は誰

勤務が当然として受け入れられるようになります。新型コロナウイルスが落ち着けば幾分の流れ戻しあるにしても、この流れは変わらない

るとしても、この流れは変わらない

でしょう。

実はぼくも生活様式を変えようとしている一人です。

これまで都心、新宿御苑に近い事務所、多摩川を越えた自宅を日々往復、時々駆け足で米子という生活でした。今、御苑のマンショングを引き払い、自宅を引っ越し、都内で自宅兼事務所とする方向で動いています。さらにもう少し拠点——通称「カニジルハウス」を置きます。米子での滞在時間を増やしたいと思つたからです。

敢えて新型コロナウイルスという社会変動の利点を探すとすれば、歩みを緩め、結果として個々のプライオリティ（優先順位）を見直せたこと、かもしません。

これまで都心、新宿御苑に近い事務所、多摩川を越えた自宅を日々往復、時々駆け足で米子という生活でした。今、御苑のマンショングを引き払い、自宅を引っ越し、都内で自宅兼事務所とする方向で動いています。さらにもう少し拠点——通称「カニジルハウス」を置きます。米子での滞在時間を増やしたいと思つたからです。

敢えて新型コロナウイルスという社会変動の利点を探すとすれば、歩みを緩め、結果として個々のプライオリティ（優先順位）を見直せたこと、かもしません。

勤務が当然として受け入れられるようになります。新型コロナウイルスが落ち着けば幾分の流れ戻しあるにしても、この流れは変わらない

るとしても、この流れは変わらない

でしょう。

特に心に残っている映画として挙げたのが、無知と貧困に抗う江戸時代の小石川養生所の老医師、赤ひげと若い医師の師弟物語を描いた「赤ひげ」（1965年公開 主演 三船敏郎／加山雄三）。何度もテレビドラマなどでリメイクされた黒澤監督の名作。

井上さんは赤ひげが劇中で語る「医学は誰

勤務が当然として受け入れられるようになります。新型コロナウイルスが落ち着けば幾分の流れ戻しあるにしても、この流れは変わらない

るとしても、この流れは変わらない

でしょう。

実はぼくも生活様式を変えようとしている一人です。

これまで都心、新宿御苑に近い事務所、多摩川を越えた自宅を日々往復、時々駆け足で米子という生活でした。今、御苑のマンショングを引き払い、自宅を引っ越し、都内で自宅兼事務所とする方向で動いています。さらにもう少し拠点——通称「カニジルハウス」を置きます。米子での滞在時間を増やしたいと思つたからです。

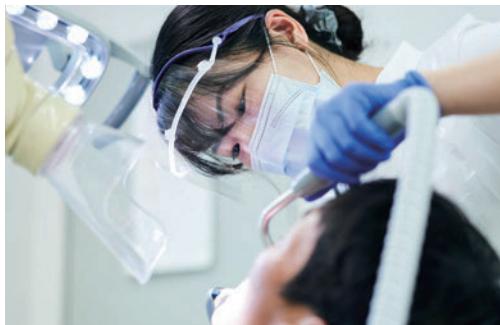
敢えて新型コロナウイルスという社会変動の利点を探すとすれば、歩みを緩め、結果として個々のプライオリティ（優先順位）を見直せたこと、かもしません。

これまで都心、新宿御苑に近い事務所、多摩川を越えた自宅を日々往復、時々駆け足で米子という生活でした。今、御苑のマンショングを引き払い、自宅を引っ越し、都内で自宅兼事務所とする方向で動いています。さらにもう少し拠点——通称「カニジルハウス」を置きます。米子での滞在時間を増やしたいと思つたからです。

敢えて新型コ



〒683-8504 鳥取県米子市西町36番地一  
鳥取大学医学部附属病院 広報・企画戦略センター内「カニジル」編集部  
TEL 0859-38-7039 / FAX 0859-38-6992  
MAIL byouin-kouhou@med.tottori-u.ac.jp



フォトグラファー 中村 治が切り取る  
とりだい病院の日常



中村 治

1971年広島生まれ。成蹊大学文学部を卒業後、中国・北京に2年間留学。ロイター通信社北京支局の現地通信員としてキャリアをスタート。ポートレート撮影の第一人者である坂田栄一郎氏に師事。2006年に独立、現在は雑誌広告等のポートレート撮影を中心に活動している。中国福建省の山間部に点在する客家土楼とそこに暮らす人々を撮影した写真集『HOME』(リトルマンブックス)が好評発売中。2020年「さがみはら写真新人奨励賞」受賞。



check!

とりだい情報  
日々発信中！

@ToriidaiHospital  
[www.facebook.com/ToriidaiHospital/](http://www.facebook.com/ToriidaiHospital/)

/