

カニジル7

2021.05

知っておきたい正しい「腸活」

本の「王国」山陰を歩く

GO TO 素敵な BOOKSTORE

鳥犬の人々

救命救急センター
上田敬博

「噂のカニジルラジオ」

「国」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)

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。**

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

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。

「旦那さんだけが瓦礫の中に埋まって亡くなってしまうという60才から70代の女性がいきました。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」

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と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。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。

そこで目の当たりにしたのは、心の傷ついていた人々だった。

「旦那さんだけが瓦礫の中に埋まって亡くなってしまうという60才から70代の女性がいきました。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。

病気にかからない、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「いかに知ってもらおうか」↓「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）汁にも掛けられています。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は溢れています。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、現実はその簡単ではありません。分かりやすくするため、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、ファクトとエビデンスを重ねていても、そのファクト自体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。昨今のコロナウイ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きます。カニジルはそ

カニジル宣言

のお手伝いをしたいのです。

米子市出身の経済学者、宇沢弘文は著書の中で「社会的共通資本」を（一つの国ないし特定の地域に住むすべての人々が、ゆたかな経済生活を営み、すぐれた文化を展開し、人間的に魅力ある社会を持続的、安定的に維持することを可能にするような社会的装置」と定義しました。また（一人ひとりの人間的尊厳を守り、魂の自立を支え、市民の基本的権利を最大限に維持するために不可欠な役割を果たすもの）とも書いています。

とりだい病院は、医療機関であると同時に、この地域でもっとも人が集まる場所です。（すぐれた文化を展開）し、（人間的に魅力ある社会を持続的、安定的に維持）する可能性を秘めているという意味で、まぎれもない「社会的共通資本」であると考えます。

とりだい病院のある米子市を含めた山陰地方は、「過疎」「超高齢化社会」という日本が抱える問題が凝縮されています。一方、人との温かい繋がり、自然など、都会にはない豊かさがある。問題を解決しつつ、豊かさをどう維持していくか——。先んじて未来の問題を解決できる場所なのです。

新型コロナウイルスは日本社会の変化を促すことになりました。リモートワークは、住む場所を選びません。都市と別の視線を持つことが、ウィズ・コロナ、アフター・コロナ時代のニューノーマルとなるかもしれません。

ファクト、医療、地域、この三つを柱として、カニジルは山陰から「未来」と「世界」を見据えます。

CONTENTS

03	鳥大の人々——救命救急センター 上田敬博
06	GOTO 素敵なBOOKSTORE
10	本の「王国」山陰を歩く
13	知っておきたい正しい「腸活」
16	腸の不調が、がんや鬱病につながる？
20	BSS山陰放送で毎週土曜日オンエア中！
21	噂のカニジラジヲ「11の名(迷)言」
22	たすくのタスク——病院長対談
23	サッカード指導者 李国秀
24	大学病院の謎
25	「看護師さんたちのユニフォームの区別がつかません！」
26	とり大「人生を変えた一冊」
27	リハビリテーション部 言語聴覚士 玉川友哉
28	カニ箱——カニジルご意見箱
29	Totori Breath
30	大切なのは、他者の声に耳を傾けること
31	飛鳥の森——編集後記
32	トリビート
33	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

Kanijiru vol.7 Staff

スーパーバイザー
結城豊弘

編集長
田崎健太

編集
三宅 玲子
中原 由依子
大川真紀
西海美香

写真
中村 治

表紙デザイン
三村 漢

ページデザイン
矢倉 麻祐子

編集管理
吉田慎吾

「何もできなかった。自分たちがやっていたのは単なるパフォーマンスというか自己満足やったんかなと思った記憶があります」

上田は71年に福岡市で生まれた。父親は九州大学の勤務医だった。幼稚園のとき、父親の医院開業に合わせて北九州市に一家で移った。

男の子にとって父親は最初の壁である。上田の前に立ちふさがったのは、とてつもない高い壁だった。

「九(州)大に行くような賢い人で、IQが高くて、何かを読んだらすぐに覚えてしまう。五カ国語ぐらいできるんですよ。外科(医)出身で、手先が器用」

彼は患者に寄り添う医師でもあった。深夜に患者から痛みに耐えられないと呼びだされ、上田は往診に付き添ったことがあった。鎮痛剤を打ち、これで帰れると思った。ところが父親は腰を上げない。鎮痛剤が効くのを確認してからでないと帰れないというのだ。患者のことを第一に考える男だった。

そんな父親とひき比べて上田は劣等感を抱えていた。

「小学校のとき掛け算を覚えるのがクラスで一番遅かった。サッカーやラグビーをやっていたけれど、頭抜けているわけじゃない。ドジでのろまな亀だって自分ですわ分かってるんです。そして不器用」

強く地面に叩きつけられたのは、大学受験のときだ。父親の母校、九州大学医



「自分は不器用だと分かっている。だから努力するんです」

学部を受験したが不合格。三浪の末、近畿大学医学部に進むことになった。

「大学に入ったとき、(国立大学信仰のある)親から医者になっても認めへんって言われたんです。これは見返さないといいないって、勉強しました。一般教養の基礎医学も臨床医学も全部、成績は良かったです」

まだ世の中にはバブルの残り香があった。高級外車を乗り回す同級生の中で、上田は汗をかきながら自転車ですぐに大学に通った。そして、夏や冬の休暇期間は、研究室に入り浸っていた。珍しい学生だと呆れ気味に褒められたこともあった。

とりだい病院救急医療の改革

2020年3月、上田は鳥取大学医学部附属病院の救命救急センター教授に就任。とりだい病院の救急医療を立て直して欲しいという打診を受けたのだ。

「100人いたら99人やめとけ、絶対に上手くいかないって言われたでしょう」

上田は入局前、密かにとりだい病院を視察している。それも計5回、だ。

「まずナースがどんな感じで働いているのか、一生懸命業務に取り組んでいるのか。雰囲気で分かるじゃないですか。まず感じたのはポテンシャルはあるということ。吸収したいという欲求も感じた。伸びるという確信があった。声を掛けていただく機会というのは誰にでもあるわけではない。やってみよう」と

まず手を付けたのは、治療方針の徹底だった。

「(治療)ガイドラインや(論文等の根拠あるデータである)エビデンスをベースにして治療する。それらを知った上で意見を言っていきたい。前の施設がこうだったから、とかそういうのはあかんと。そして、理屈が合っていればそこからずれてもいい」

そしてガイドライン等に則っていれば責任は自分が取ると言い切った。やがて、この病院の強みと弱みは表裏一体であるとして上田は考えるようになった。

「山陰では高次医療を行えるのはここだ

阪神淡路大震災の被災地には、大学卒業するまで通っている。ただ、卒業後は、父親のつてを頼って、九州大学に入り、心療内科に進むつもりだった。心療内科は、内科的症状を呈する神経症や心身症を治療対象とし、内科治療とともに心理療法も行う。

「心療内科では精神面からアプローチする傾向が多い。せっかく関西にいるんだから、まずは一般内科、一般外科を市中病院で勉強したらどうかと当時の(九州大学の)医局長に言われたんです。そこで、震災のとき

一番頑張っていた、東灘区の東神戸病院に行くことにした」この東神戸病院で上田は救急医療の熱病に冒されることになる。「ものすごく熱かった。みんなで助け合うという雰囲気があった。ぼくは週五(日)、病院に泊まっていました。月曜日に五日分の下着を持って行き、週末に洗濯物を持って帰る。若いときって、失敗も成功も自分の経験になる。何事もプラスになることが分かったので、そこから遠ざかるという選択肢はなかった」

経験を積んで心療内科に進むという当初の目論見はすぐに霧散していた。

け。最後の砦としての責務は重い。ただ、最後の砦という意味で、あぐらを掻いていた面も否めない。あと、すぐに自分たちは山陰だから、米子だからと口にする。でもそんな関係ない。ネットも物流も発達している。地域のハンディキャップは実はなくなくなっている」

山陰という言い訳をして、限界を設けているのは自分たちではないのか。そういう言い訳はやめようと上田は言い続けることにした。その上で、こう宣言した。ガチでとりだい病院の救急救命は全国でトップレベルを目指す、一、二年でそこまで持つて行く、自分は本気だ、と――。「ここにはドクターヘリもドクターカーもある。都市部に行かなくても、救命救急はここで勉強できる。都市部で働いていたぼくが言うんだから間違いない」

とりだい病院に赴任して一年が過ぎた。今、上田には確かな手応えを感じている。例えば、以前、人工心肺装置――ECMO(エクモ)は年に数回程度の使用だった。ECMO使用の必要がある患者に対して尻込みしてしまい、県境を越えて他病院に搬送したこともあった。現在、ECMOはほぼ毎月、稼働している。

「学会発表、論文がすごく増えているんです。自分がチェックするから出そうと言ったら、みんな書いてくるんです。なかなかそんな病院はないです」

自分が目を通す時間がないので待つてくれと頼んでいるんですよ、微笑んだ。

「しんどいことをやるというのは、最初は眼中になかったんですけどね」と上田は照れたような笑顔を見せた。

救命医として患者に向き合う重さ

関西で救急医療に関わっていた上田は「大事故故」とも縁がある――。

大阪府立千里救命救急センター時代の2001年6月、大阪教育大学附属池田小学校で小学生を無差別殺傷した附属池田小事件が起こった。

「そのときはペーペーだったので、そんなに患者さんとか家族に関わるということまではなかったです」

そして、2005年4月兵庫医科大学病院救命救急センター時代にはJR福知山線脱線事故――。

「ぼくは何人か患者さんを受け持っていたんです。その中の一人の若い女性が、お母さんとおばさんと一緒に乗っていて、2人が亡くなってしまった。彼女は背中を50針ぐらい縫ったけれど助かった。なんで自分だけ生き残ったのか、自分なんか死ぬべきやった、生きたらあかんかったと責めていた。震災のときと同じです」

彼女はCT(コンピュータ断層撮影)検査装置の中に入ると絶叫した。狭い場所に閉じ込められると事故の記憶が蘇ってくるというのだ。

「頑張れって言えないじゃないですか。まだ未熟で言葉がなかった。完全に同じ

「山陰って、控えめな文化と関係あるのか、新しいことはやりたがらない。でも軌道に乗るとばーっとやってくれる。最近はあるに頼もしい。ぼくのお陰とかじゃなくて、もともとポテンシャルはあったんです。スポーツと同じでちょっとしたコーチングで人は伸びる」

上田が念頭に置いているのは、彼が愛するスポーツ、ラグビーである。

「ノックオン(というファール)をした人を怒るんじゃないで、そのボールを拾ってサポートすることが大切。味方が失敗したら、なんで失敗すんねん、じゃなくて自分がカバーしようという組織が一番強い」

救急医療にはスーパースターなんかいないんですよ、と付け加えた。上田の理想は、強いラグビーチームのように、アンサンブルヒーロー――「無名の英雄」の集まりなのだ。

文・田崎健太

1968年3月13日京都市生まれ。ノンフィクション作家。早稲田大学法学部卒業後、小学館に入社。「週刊ポスト」編集部などを経て独立。著書に「偶然完全 勝新太郎伝」「球童伊良部秀輝伝(ミズノスポーツライター賞優秀賞)」「電通とFIFA」「真説・長州力」「全身芸人」「ドラゴン」「スポーツアイデンティティ」など。4月20日に「真説佐山サトル」文庫版(集英社)が発売。小学校3年生から3年間鳥取市に在住。2019年、「カニジレ」編集長に就任。

上田敬博

福岡県福岡市生まれ。1990年近畿大学医学部卒業。2014年兵庫医科大学医学研究科(生体応答制御)修了。医学博士。2020年4月より鳥取大学救命救急センター教授に就任。広範囲熱傷の救命・治療に力を入れている。福岡県福岡市出身。



GO TO
汽水空港



GO TO
定有堂

半径百キロ圏内から
客が足を運ぶ本屋

店頭に「本」とサインが掲げられているものの、そのすぐ横には「焼き芋」の旗がはためいている。洒落た雑貨屋のようにも見える店構えだ。一歩足を踏み入れると、文化人類学、経済、自然科学、建築、アートなど、ジャンルによって緩やかに分けられた本が整然と、本を求める人の訪れを待っていた。

ここは東西に細長い鳥取県のほぼ真ん中に位置する東郷湖のほとり。書店名を「汽水空港」という。東郷湖は真水と海水が混じり合う汽水湖である。汽水のように、異質のものが出会うことによって起こる揺らぎに価値があるというのが店主の考えだ。訪れた人が本と出会い、思索を深めてまた飛び立つ場であるように願って名付けた。

古典や名著から新しい書き手まで区別はなく、また古書と新刊が分けずに並べられている。今となつては新刊書店では出会いきにくい思想書やエッセイも棚に収まっている。

ビジネス書はないけれど、宇沢弘文の『社会的共通資本』をはじめ、資本主義を問い直す経済学の本は何冊もある。自己啓発書はないけれど、坂口恭平の『自分の薬をつくる』を見つけることができる。ここに並んでいる本はどれも、結論を急ぐ人には満足できないかもしれない

い。その代わり、立ち止まって考えることを必要としている人には心強い道連れとなるだろう。

読書人にとっては、実に魅力的な本屋だ。しかし、人口1万6千人の湯梨浜町の住民を意識した選書ではない。いったい誰が此処へわざわざ本を買いに来るというのだろう。

「山陰（地方一帯）や岡山などの半径100キロ圏内からわざわざ足を運ぶ人がほとんどです」

店主のモリテツヤさんが言った。

モリさんがこの場所で「汽水空港」を始めて6年になる。空き店舗を地元の人から安く借り受け、大工や左官の現場で仕事を覚え、自分で改修し、今の形に整えた。農地と空き家を借りて畑で作物を育て、自給自足しながら本屋を営んでいる。農業と書店という組み合わせは20歳の頃に持った夢だ。1986年生まれのモリさんは、大学卒業後に農業を学び、東日本大震災がきっかけで関東から鳥取へと流れ着いた。開店当初は何日も客の来ないこともあった。畑仕事をし、工事現場で現金収入を得ながら、少しずつ思う形に近づけてきた。

ほとんどゼロの状態から体を動かし、手を動かし、場所を拓く。大きな組織でシステムとして回る経済とは意識的に距離をとった。店の近くで借りた畑は「食べる公園」と名付けた。金銭的よりも精神的な豊かさを願う人たちと体験を分か

GO TO
素敵な
BOOK
STORE

本の「王国」 山陰を歩く

文・三宅玲子
写真・中村治

鳥取県が本読みにとって実は恵まれた環境であることは県民自身も気付いていない。日本に限らず、世界中で多くの書店が看板をおろす時代にあつて、わずか人口55万人の鳥取県では、公立図書館も老舗大型書店から個性的な独立書店までもが、今も本読みを魅了し続けている。



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内店は、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の本を求め、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りつてきた。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ての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「小ぶりの木」と 図書館という「大きな木」

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、こうした土壌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ことに気付いた。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、子どもと本の出会う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、地域の人たちにとって身近な図書館を求める声をまとめあげた。そう

した声と自治体や書店組合の動きが共振し、県内各地に市町村図書館が設立された。

1987年には、県民有志と図書館、出版関係者、書店組合が実行委員会をつくり、模範的図書館を舞台に「ブックインとっとり87」——通称「本の国体」を開いた。

なぜ書店経営者が図書館づくりに奔走したのか。永井さんはこう答えた。

「本と人が出会う場をつくるためには、本屋も図書館も必要だ、そんな思いでやっていました」

永井さんたちが図書館づくりに奮闘した昭和から平成を経て令和へと移った現在、図書館と書店には「本」を通してともに地域の人たちを支える役割がある——。そう話すのは鳥取県立図書館司書の高橋真太郎さん（現在、境港市民図書館勤務）だ。高橋さんは、鳥取における公立図書館と書店の関係を「森」に例えた。

「定有堂書店や汽水空港のような小ぶりの木もあれば、図書館のような大きな木もある。いろんな木があることが森の本来的姿だと思います。そうして多様な人たちが憩い、安らぎや知識を得られる大きな森をつくっているのが鳥取の図書館と書店です」

現在、今井書店は鳥取県と島根県で19の書店を展開し、出版部門と印刷会社を運営している。米子市内の「今井書店



本の学校今井ブックセンター」の2階では、明治期、大正、昭和にかけての今井書店の歴史を伝える資料を見ることが出来る。

永井さんら先代から経営を引き継いだ現社長の島秀佳さんには、経営環境が厳しくとも守りたい事業がある。それは、1995年から5年連続で全国の出版関係者が議論する場「本の学校 大山緑陰シンポジウム」を開催し、現在はNPOとして運営する「本の学校」。優れた地方出版物を表彰する「ブックインとっとり」。そして出版事業だ。

本の学校とブックインととりは直接収益に結びつく事業ではない。また、出版不況の中、出版事業で利益を出すのも簡単ではない。

「これらを辞めてしまえば、今井書店ではなくなるからです」

島さんはそう言うと、創業の由縁に寄せて次のように話した。

「医者だった創業者・今井兼文が地域の発展のために若者を集め私塾を開き、勉学に必要な書物を取り扱ったことから今井書店は始まりました。本を売ることは手段であり目的ではなかったはずですが、私たちがこの創業者の精神を受け継いでいきます。本を商いながら同時に大切なものを地域で伝え、育てていくことを手放してはならないと考えています」

定有堂書店が産声をあげた昭和期、定有堂は鳥取の本読みたちの集まる「場所」

文・三宅玲子

1967年熊本県生まれ。「ひとと世の中」を中心にオンラインメディアや雑誌、新聞にて取材執筆。近著『真夜中の陽だまりルポ・夜間保育園』（文藝春秋／2019年）は、福岡・中洲に近いところに保育園に4年近く通って書いた。

<https://www.minyareika.com>

汽水空港

鳥取県東伯郡湯梨浜町松崎 434-18

<https://www.kisutaku.com>

定有堂書店

鳥取県鳥取市元町121

<http://teiyu-na.coocan.jp>

今井書店 本の学校

今井ブックセンター

鳥取県米子市新開2-3-10

<https://www.imabooks.co.jp/book/>

腸の不調が、がんや鬱病につながる？

知っておきたい正しい

腸活

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——。とりだいたいの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は腸内細菌が違う、あるいは、活発なネズミと臆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を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、大腸は体質、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て、食道を通過してまず胃へ、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することだけ。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。この腸内細菌が色んなことに関係することが分かってきたんです」（河口剛一 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、日和見菌も悪玉菌と同じように悪い働きをしてしまうんです」

こう説明するのは、やはり消化器内科の菓裕貴助教である。

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、日和見菌のもっ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

小腸

大腸

す。また近年の研究によっ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ってきました」（菓）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、学会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、便が出にくい、硬い、残便感があるなど、排便にともなう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。まずは病気に続発する症候性便秘だ。例えば糖尿病の人が便秘になりやすいのは、腸を動かす神経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こる便秘を指す。そして一般的に多いのが三番目の習慣性便秘。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、硬くなってしまう。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、便秘を病気だと思っていないんですよ。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いいと思います。お医者さんでちゃんと治療をしないと大変なことになりか



読んでから聴くか、聴いてから読むか

噂のカニジルラジオ 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『カニジルラジオ』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、ゲストがぼろりとこぼした名(迷)言「11」を集めてみました！！

文・大川真紀 写真・中村 治 イラスト・矢倉 麻祐子

「10年後を目指して オンリーワンの病院を つくっていききたいんです」

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。

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「ディスバイオーシス」とならないため、どのように腸のバランスを保つ、つまり腸を整えればいいのか。

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



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。

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て便として出るんです」(葉)

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く、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繊維やオリゴ糖のことだ。食物繊維やオリゴ糖は、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っている。

「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秘異常が増えていると指摘する。

「お腹が痛い、調子が悪いと言って来られる患者さんのお腹を内視鏡やエコーな



プレバイオティクス



プロバイオティクス

どで調べても何の異常も見られない……これは『過敏性腸症候群』というものです」

『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数か月以上にわたって続く病気。原因ははっきりとは分かっていないが、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、それにもない腸の動きも変化。すなわち腸が刺激に対して敏感に反応してしまう『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

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『脳腸相関』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った背景に、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、発酵食品や食物繊維の摂取が不足するようになった。

「食事や運動、睡眠、ストレス発散に向けて、生活改善で腸が整うならば、それはそれでいいことです。でも困った症状のある時は、早めに専門家に相談して欲しい」(八島)

今や子どもから高齢者まで、腸に悩みを抱える人は多い。早めの対処と専門家を味方につけることが大事である。健やかな大腸は、健やかな人生をもたらすはずだ。

「キーパーはどんくさくない！」

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くさいように描かれていたことに、いらっ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さないといけない。それでちよびり目立ちたがりでないといけない」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編集長への一撃でした！

「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 慶応義塾大学医学部 名誉教授
[2021.3.20 ONAIR]

中本会長と共に toridai 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。「toridai 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！

「黒澤（映画）は、最後の方は、あれは絵なんです。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、「偶然完全郎伝」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。

「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「市場が大きろうと小さろうと、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ンのこと。庄川看護師長は夜の米子の街を車で走っているとき、やる気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 toridai 病院もサインを光らせようと提案。

「技術も知識も学んで、技術もうまくなってほしいけれども、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」。

「医療って一方的に医者が患者さんになにかをするものじゃなくって、患者さんと協働してやっていくものですから」

山本一博 副病院長
[2020.11.14 ONAIR]

鳥取県の患者さんはやさしくて、（医療が）やりやすいとは山本副病院長。山本副病院長は鳥取のらっきょうが大好き（ー）という「新事実」を発見した回でした。



カニジラジオ

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にじみ出ています。

「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の、ですね。

「やっぱりこれからも日本のトップでやっていきたいと思っっている、ハードでもソフトでも両方」

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 toridai 病院に集めるという力強い言葉でした。

病院長が時代のキーパーソンに突撃！

たすくのタスク



サッカー指導者
李国秀

サッカーの名門 桐蔭学園高等学校で通算11年監督を務め、数多くの「リーガー」や日本代表選手を育て上げた李さん。サッカーはもちろん、スポーツに対する視点、考え方は型破りで「李哲学」とも称されています。一方、1900人の職員を率い、学生や若手医師を教育する立場でもある原田病院長。この二人の共鳴やいかに…。

写真・中村 治



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。存在は知っていましたが、（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が、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るんです。

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。色々使い道はありそうですね。

原田 さて、李さんといえば、ヴェ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あげ、「リーガー」を次々と輩出した名伯楽です。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っ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になって、それ以上はできません。

原田 李さんのトレーニングというのは、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、指導者によって、「1+1」の答えが違ってくる。

原田 少し分かりにくいですが（苦笑）。

李 李さんにとって「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、パスをする。敵が来なければボールを持って、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せて頂きました。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。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あ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っていく、次はどうするんですか？

李 試合です。では、原田先生に質問しましょう。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）何が大切だろう……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。練習でやっ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、練習でやったことが出来ていればOKです。例えば、さっき言った、相手選手が近くに来れば、味方にパスを出す、こなければドリブルする、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、練習でやっ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っていきます。歯の噛み合わせが悪いって言い方がありますがね。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んです。



アスリートも医師も
「社会性」が大切

原田 勝敗にこだわらないとおっしゃいましたが、李さんの監督時代、桐蔭学園、ヴェルディは好成績を残してきましたよね。

李 勝負事で大切なのは、勝利の女神に好かれること。勝利の女神が好きなのは、洋服をTPOに合わせて着こなすことができ、沢山本を読んで、いい香りのするスマートな選手。ゴルフでパットが一センチずれて（ホールに）入らなかったとします。そのとき悔しいとクラブを叩きつけるんじゃないくて、勝利の女神に愛されるには、読書が足りなかったとか、自分にかかっていたんじゃないかと反省すべきではないかと（笑い）。

原田 ぼくもゴルフ好きですけど、そんな風に考えたことはなかったです（笑）。

李 ぼくは1993年に桐蔭学園の選手達を連れて、ドイツで行われた国際大会に参加。バイエルン・ミュンヘンやボルシア・ドルトムントなど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いうのは、何年後にトップチームに昇格するプロ予備軍ですよ。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 (につこりと笑って) ええ、優勝しました。優勝したことではあった面もあったのですが、それよりも重視していたのは、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。ぼくは宿についてたらタオルが足りているかなど、自分たちが快適に過ごせるようになっていのかをまず確認するように言いました。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。

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ぬ。

原田 社会性という言葉はよくたちにも突き刺さる言葉です。医学部を出て、国家試験に通れば二十四、五才で医師となって、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、心を通わせて一緒に治療しなければならぬ。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 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いしてしまう。ぼくたちにとっ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が。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いつけてきました。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。

✔
大切なことは「サッカーを両手で扱うこと」「病院愛」

原田 李さんは、「噛み合わせ」という言葉を使われました。医療もチームプレイなんです。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。

な運動性を見せることがありますよね。
李 1+1を共有できる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。

原田 李さんの話を聞いてみると、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。

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が。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。病院愛っていうと少々大仰に聞こえるかもしれませんが、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 とりだいて病院、さらに言えば医療を両手で扱うべきということですね。ぼくはこれまで日本全国に行ったことがあったのですが、山陰の二県、鳥取と島根だけは訪れたことがなかった。とりだいて病院に来て、想像以上に設備が整っていて、みなさんが生き生きと前向きに働いていることに驚きました。

原田 (笑顔で) ありがとうございます。
李 ぼくなりにとりだいて病院をもっと良くするにはどうすればいいのかも考えました。病院の方々の話を聞き、半日は



李国秀 株式会社エル・スポーツ代表取締役
1957年横浜生まれ。16才で読売クラブとプロ契約。1981年に横浜トライスターサッカークラブに入り、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 鳥取大学医学部附属病院院長
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年副院長。2017年鳥取大学副学長および医学部附属病院院長に就任。患者さんと共につくるトップブランド病院を目指し、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る。好きな言葉は「置かれた場所で咲きなさい」。

李 桐蔭学園の場合、年間十人の中学生を獲得することができたんです。ぼくが思いもつた選手を十人集めても、どうしても理解度、力量は上中下に分れる。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、依怙^{えこひ}臆^{おそ}をしないこと。そして試合での基準はトレーニングでやっ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をどう過ごすか、ですよ。

李 いい指摘ですね(笑)。確かに練習は1時間です。隣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)。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しましたね。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。まづ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。ブラジル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



「ヘレン・ケラーはどう教育されたか」

ー サリバン先生の記録 ー

サリバン著 遠山啓序・横 恭子訳 (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、たいいていの人の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教育も受けて、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っ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ーサリバン先生の記録ー』には、そういったドラマチックな要素はない。冗長とさえ感じられるほど淡々とした日々の記録である。

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ったかわからなかったことが、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しているか尋ねると、「形容詞の教え方って難しいんです。目に見えないものをどう教えるか。その辺りはこの本がとても参考になった」と本を開いて指差した。

「甘い／すっぱいものを食べたときに表情が変わった瞬間を見逃さず『甘い／すっぱい』という言葉を送る。これは今でも親御さんにアド

文・西海美香 写真・中村治

カニジルご意見箱

通称 **カニ箱**



読者から

編集から

読者から Q 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のでしょうか！

編集から A 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。音で聴くと、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に身近に感じていただけるのではないのでしょうか。外部ゲストのみなさんも、毎回もったいないほどぐっとなるお話を披露してください。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/

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

抽選で
**カニジル
ステッカー
プレゼント！**



※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付きません！

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階で面会証をもらってエレベーターで病棟に上がってきた。

「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、一瞬戸惑った。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「お届け物ですねー」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、配膳や病室内の環境整備、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っている。もともとは看護師がこれらの業務を行なっていたのだが、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

への看護を集中して行うことができています。

とりだい病院は色で区別する

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い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。

ところが……。それま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った。

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。

昼と夜のユニフォームの区別、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、何か困ったり、分からないことがあったら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っている。そこで病棟の患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

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についた。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。

眼科科長でとりたい病院副院長の井上幸次教授に、カニジルラジオ（BS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たい病院に来られたという経歴。

お堅い先生かしらと思つたら、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。柔らかな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は多い。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・安昌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。今では一般的なとなった、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、安医師の静かで壮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った。

先日、とりたい病院で今年初めての病院運営諮問会議が行われた。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

なかった。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・吉本興業ホルディングス会長は「病院は健康と医療の要。経済活動の中心。地域の声が集まる場だ。例えば、病院とお笑い芸人とのコラボとか出来ないか。笑いは健康につながる」とユニークな意見を披露。また、不妊治療の第一人者で慶應義塾大学医学部名誉教授の吉村泰典さんは、地域病院の重要性和女性が生き生きと働ける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が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

読売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。「そこまで言って委員会NP」「ウェークアップ!」等の取材・番組制作を担当。とりたい病院特別顧問と本誌スーパーバイザーを務める。鳥取県アドバイザースタッフ。境港市観光協会会長。



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らけなので、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、山本副院長の「実はちょっとい時から“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。

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」と役割が違っていてなるほど〜と頷いちゃいました。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…当たり前前のようにこれなかなか難しいんですね。

表紙デザイン 三村 漢

カニジル6杯目が各所で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。今後の展開を楽しみに！

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。ばくも同意見です。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した。新型コロナウイルスが落ち着けば幾分の揺れ戻しはあるにしても、この流れは変わらない

でしょう。

実はば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。さらに米子にも拠点——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ったからです。

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、かもしれません。

編集長 田崎健太

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った今回でした。

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。仕事に行き詰まっ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

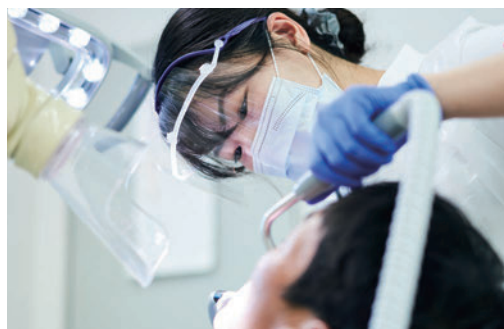
今回の本屋の特集では、個性的な選書にワクワクしっぱなしだった。10代の頃、CDレコード屋に通ったことを思い出した。ネットがない時代、手に取るジャケットや視聴コーナーが、新しい世界と繋がっていた。実際に手に取って体感出来る。その魅力を再認識した。

〈飛鳥の森とは〉

鳥取大学医学部キャンパス内にある、学生や患者さんが集う憩いの場。「飛鳥（ひちょう）」という言葉には、鳥取大学の一層の飛躍を願う気持ちが込められている。



〒683-8504 鳥取県米子市西町36番地
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 0859-387039 / FAX 0859-386992
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

トリセイト

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!



www.facebook.com/ToridaiHospital/



@ToridaiHospital

