



カ・シ・ル

カニジル特選

ゆる★トレ

FREE
2022.9

最新
「カテー・テル治療」を知る

フォトル・ポルタージュ

NICUの優しい眼差し

鳥大の人々

周藤 美沙子

鳥取大学医学部附属病院
手術部 看護師

○病院長対談

「たすくのタスク」永井伸和（認定NPO法人 本の学校顧問）

新連載

鳥取大学医学科生「とりたま」に訊け！

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、皆さん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あふれています。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。

医療は、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ない世界です。その時点でのファクトリエビデンスを重んじていても、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——それが我々の姿勢です。

昨今の新型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し現実社会に影響を及ぼす現象を指します。SNSなどの発達により、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ことができるか。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つてきます。

米子市出身の経済学者、宇沢弘文は著書の中では「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、この地域でもつ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」であると我々は考えます。

とりだい病院のある山陰地方は、「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、人との温かいつながり、自然など、都会はない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。リモートワークが進めば、住む場所を選びません。都市と別の視線を持つことが、ウイズ・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。

カニジルは、ファクト重視、地方からの文化発信にこだわっています。

カニジル宣言



CONTENTS

鳥大の人々	鳥取大学医学部附属病院
手術部	看護師
周藤 美沙子	
最新「カテーテル治療」を知る	
「経皮的冠動脈形成術」「経カテーテル的大動脈弁置換術」「脳血管内治療」	

NICUの優しい眼差し

カニジル特選 ゆる☆トレ

オトルボルタージュ

フレイル対策に1日10分

病院長が時代のキーパーソンに突撃!

たすくのタスク——

認定NPO法人 本の学校顧問 永井伸和

フレイル対策に1日10分

病院長が時代のキーパーソンに突撃!

たすくのタスク——



写真・中村 治

2015年2月、横浜市立大学医学部

麻酔科教授の後藤隆久は、横須賀米海軍病院を訪れていた。横浜市立大学附属病院と横須賀米海軍病院は目と鼻の先である。しかし、日本の中の「アメリカ」であるこの病院に入るには、パスポートの提示が必要であった。休憩時間、研修グループの中にいた若い女性が近寄ってきた。女性は鳥取大学医学部附属病院から来たと自己紹介した。彼女——周藤美沙子はまっすぐな目でこう続けた。

「鳥取で周麻酔期看護師は無理ですかね」

後に横浜市立大学附属病院の病院長となる後藤にとって、麻酔科医不足は喫緊の課題だった。アメリカでは麻酔技術を習得した麻酔看護師は病院で欠かせない専門職の一つである。特に若く健康な人の多い、日本に駐留する海軍では、麻酔は麻酔科医ではなく看護師に任されていた。その現場視察が目的だった。

2010年に聖路加国際大学大学院修士課程で周麻酔期看護師の養成が始まって以来。しかし、医師の領域を侵すと捉えられていたこともあつたろう、麻酔科医たちからの反発があった。

「麻酔は何もなければ、安定した医療。しかし、ちょっとしたことで患者さんが脳障害を起こしたりする可能性もある。トラブルが起こったときは大変なんです。そこまで看護師が責任をとる覚悟があるのかということなのでしょう。ただ、現場で苦しんでいる患者さんを目の当たり

「その他大勢」が多分好きじやないから進んだ

周藤 美沙子 鳥取大学医学部附属病院 手術部 看護師

にして、自分で鎮痛ができればいいのに思つて思つている看護師も少なくない。医学とはサイエンス、看護は患者側に寄り添つたケアという面もある。それぞれの立場でやれることがあるはずなんです」

わざわざ研修のため米子から出てきたという、周藤の思いを後藤はひしひしと感じた。

周藤は1987年に島根県出雲市で生まれた。警察官だった父親の仕事の関係で、広島市、松江市、津和野町などを転々とした。看護師を目指したのは松江東高校時代のことだった。

「母親は凄い倍率を勝ち抜いて就職したのに、結婚して仕事をやめました。(育児が一段落して) 再び、働くとなるとパートしかなかった。資格があれば仕事に戻れたという考えがあつたのか、『手に職(をつけなさい)』って言われ続けていたんです」

幼なじみの母親が保健師をやつていたこともあり、医療の道に進むことにした。鳥取大学医学部保健学科看護学卒業後の2011年4月、とりだい病院に入職、手術部に配属された。

「手術部で3年目になつて、だいぶ色んなことができるようになつてきました。誰でもうだと思うんですけど、どうしてここに必要だと言われる人になりたかった。オンラインとまではいかなくとも……」

少し考えた後、「私、『その他大勢』が

多分好きじゃないんです」と言つた。

「当時は、やる気が空回りしていたというか、後輩などに厳しい言葉を結構言つていたような気がします」

そんなとき見つけたのが、周麻酔期看護師だつた。調べてみると、日本周麻酔期管理研究会（JSPAC）が台湾の台北榮民総醫院への視察旅行を企画していた。内容を読むとJSPAC関係者向けのようではあつたが、外部からの参加も不可ではないようだつた。思いきつて、周藤は参加したいですとメールを送ることにした。

「卒業旅行でヨーロッパには行つたこともあります。でも一人の海外旅行は初めて。現地のホテルで集合、みなさんとは初対面。オレンジ色のカバン持つてるから見つけてください、みたいな感じでした」

2014年8月のことだつた。

台北榮民総醫院は台湾の基幹病院の一つだつた。台湾は周麻酔期看護師の数が世界で一番多いこと、看護師が麻酔を担当、医師が管理していると教えられた。

この時点で、周藤は麻酔に関する知識をほとんど持つていなかつた。ただ、看護師が麻酔に携わつていいのかというほんやりとした問い合わせが欲しかつた。

同行したJSPACの日本人関係者に恐る恐る聞いてみると、素つ気ない返事が戻つてきた。

「看護師にできるんだから、やればいい

んですよ」

目の前の扉がさつと開いたような感覚だつた。

この時点で周麻酔期看護師となるには、前出の聖路加国際大学の大学院に進学するしかない。とりだい病院を辞めて進学するのか、あるいは許可をとり籍をおいたまま進学するか。どちらにせよ、私立大学の学費、東京での生活費を考えれば現実味はなかつた。

それでも台湾研修旅行は周藤の目の前に降りてきた細い糸のようなものだつた。この糸を辿り、翌年には横浜米海軍病院の研修に参加、後藤と知り合つた。後藤からは聖路加国際大学以外でもいい、どこか大学院に進学して麻酔の勉強をした



方がいいという助言を受けた。

しかし、とりだい病院でも周麻酔期看護師への理解はほとんどない状態だつた。担当教授に会つて、必要性を説明すると手術部部長の森田理恵に付き添つてもらい、麻酔科教授に大学院進学を相談した。しかし、「うちでは（周麻酔期看護師として使うことは）絶対にできない」とい

う答えだつた。周藤は悔しくて、看護師長室で大泣きした。それを聞いた後藤は担当教授に会つて、必要性を説明すると手術部部長の森田理恵に付き添つてもらい、麻酔科教授に大学院進学を相談した。しかし、「うちでは（周麻酔期看護師として使うことは）絶対にできない」とい

周麻酔期看護師への理解はほとんどない状態だつた

この時点で周麻酔期看護師となるには、前出の聖路加国際大学の大学院に進学するしかない。とりだい病院を辞めて進学するのか、あるいは許可をとり籍をおいたまま進学するか。どちらにせよ、私立

大学の学費、東京での生活費を考えれば現実味はなかつた。

それでも台湾研修旅行は周藤の目の前に降りてきた細い糸のようなものだつた。この糸を辿り、翌年には横浜米海軍病院の研修に参加、後藤と知り合つた。後藤からは聖路加国際大学以外でもいい、どこか大学院に進学して麻酔の勉強をした

この時点で周麻酔期看護師となるには、前出の聖路加国際大学の大学院に進学するしかない。とりだい病院を辞めて進学するのか、あるいは許可をとり籍をおいたまま進学するか。どちらにせよ、私立

大学の学費、東京での生活費を考えれば現実味はなかつた。

それでも台湾研修旅行は周藤の目の前に降りてきた細い糸



経皮的冠動脈形成術 経カテーテル的大動脈弁置換術 脳血管内治療

最新カテーテル治療 を知る

近年の医療のキーワードの一つは「低侵襲」である。

柔らかい細い管を体内に挿入して、治療を行う「カテーテル」はその一つとされている。ただ、カテーテルという言葉は聞いたことがあるが、実際にはどのようなことを行うのか、きちんと把握している方は多くない。患者に優しい「夢」の技術の最前線をとりだい病院の医師に聞いてみた。

取材・文 沢津橋真利佳 写真 中村治

日本人の死「原因の上位 「虚血性心疾患」とは

「治療」は、大きく「内科」と「外科」の二つに分けられる。この二つを別つのは、メスなどを使って患部を切除するといふ「外科的」手術を行うかどうか、だ。その中で、カテーテルを使用した治療は両者が重なっている部分にある。そもそもカテーテルとは何か。

医療現場では、直徑数ミリの細さの柔らかい管のことをまとめてカテーテルと称している。この「長いストロー」のような機器で、心臓や脳などの疾患に対応するのが「カテーテル治療」である。

カテーテル治療で発達している分野の一つが、心臓に関する疾患である。「その中でも治療が確立されているのは経的冠動脈形成術（PCI）というカテーテル治療です」と話すのは、鳥取大学医

学部附属病院循環器内科の渡部友視助教

だ。

渡部が専門とする虚血性心疾患は、心筋——心臓の壁を構成する筋肉——に栄養を供給する冠動脈が狭くなったり詰まつたりすることで血流が途絶えてしまう病気だ。心筋が壊死すると、胸の痛みや重苦しさ・冷や汗・吐気・胃の痛み・肩の痛みやこり・歯の痛みなどの症状が現れる。現在、虚血性心疾患は日本人の死亡原因の上位に入っている。

「道路に例えれば交通渋滞・通行止めの状態です。交通渋滞に対しては、渋滞箇所の整備・拡張工事や迂回路を造る道路工事がなされますよね。冠動脈も原理は同じです」

虚血性心疾患の治療には幾つか選択肢がある。

症状が軽い場合は薬物療法で対処する

こともある。しかし、症状を和らげる、あるいは消すための治療で、根本治療で

はない。

次が、冠動脈バイパス手術という外科的治療だ。

冠動脈バイパス手術は、交通渋滞・通行止めとなつている箇所に、迂回路を造る手術である。狭くなつたり詰まつたりした血管の代わりに、体内にあるほかの血管を冠動脈に繋いで血液の新しい通り道を作る。患者さんは全身麻酔を行い、

胸の真ん中を大きく切り開き治療を行う。

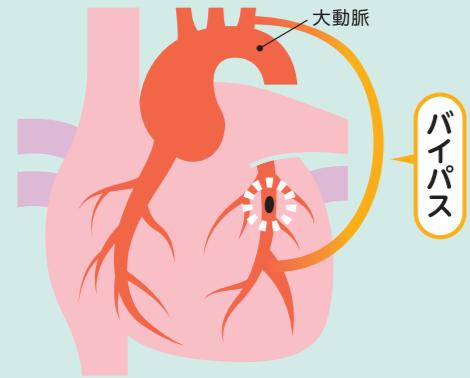
外科手術を行う場合、メリットとデメリットを慎重に斟酌しなければならない。

そして三つ目の選択肢が、「低侵襲」なカテーテル治療である。

侵襲とは、生体内の恒常性を乱す可能性のある外部からの刺激の意だ。患者さんの身体に傷を付けるメスなどの切開を減らすことが低侵襲になる。身体に小さな穴を空けて手術を行うロボット支援手術、そして、カテーテル治療が含まれる。

虚血性心疾患では検査からカテーテルを使用する。まずは手首に局部麻酔を行い、専用針で血管に穴を開ける。この血管内に「挿入シース」という「管」を使って穴を広げるのだ。そしてこのシースから直徑約

冠動脈バイパス手術



バイパス

「地引き網」のよう 「血栓を絡みとる

近年の医療のキーワードの一つは「低侵襲」である。柔らかい細い管を体内に挿入して、治療を行う「カテーテル」はその一つとされている。ただ、カテーテルという言葉は聞いたことがあるが、実際にはどのようなことを行うのか、きちんと把握している方は多くない。患者に優しい「夢」の技術の最前線をとりだい病院の医師に聞いてみた。

2 mm、長さ130 cm前後のカテーテルとガイドワイヤーを血管の中に通していく。

「心臓の血管までカテーテルを使って、造影剤というレントゲンに映る薬剤を流しながらレントゲン撮影を行います。すると、正常な血管は太く、狭い血管は狭く、詰まっている血管は詰まつて映しだされます」

そして、「交通渋滞・通行止め」となっている血管に、カテーテルが血管というトンネルを伝つて「ステント」という筒状の金属を送り込む。このステントが血管を拡張し、血流を改善させるのだ。

これを、経皮的冠動脈形成術（PCI）という。

患者さんは局所麻酔にもかかわらずほとんど痛みを感じない。また、カテーテルを挿入した傷口は一週間程度でほとんど傷跡も残らなくなるという。

カテーテル治療は「脳」の分野、脳神経外科でも多用されている。

「我々の場合、ほとんどのカテーテル治療の手術対象は脳卒中」であると語るのは、鳥取大学医学部附属病院脳神経外科の坂本誠准教授だ。脳卒中とは脳梗塞、脳出血、くも膜下出血という脳の血管が詰まつたり破れたりする病気である。

脳梗塞を発症して、酸素や栄養が届かなくなると、脳内の組織が壊死する。一刻も早い治療が必要となる。

脳梗塞では、強い血栓溶解薬を1時間かけて静脈内に注射し、動脈内に詰まつ

ている血栓を溶かして血流を再開させる

「rt-PA血栓溶解療法」という治療法が主流だった。ただし、この治療法で

は、脳出血が生じて症状が悪化する危険性もあり、血流の再開通率は約3割から5割程度であるという。また、発症してから4、5時間以内に治療を開始しなければならないなどの条件がある。

そこでrt-PA血栓溶解療法によって症状の改善が認められない場合など、カテーテルを用いた「血栓回収療法」という治療が行われる。

この治療でも「ステント」が使用される。この場合のステントは、網のようないくつものカーブをもつた機器だ。詰まつた血栓を「地引き網」のようにならめ取るのだ。

この血栓回収療法の血流の再開通率は約9割。近年の国際的な研究により従来の血栓溶解療法よりも、カテーテル治療を行なった場合のほうが、良好な治療結果が得られることも明らかとなつた。

ただし、である。

「脳梗塞の場合は早期の治療が重要。該当する患者さんすべてに対応するためには、病院としてのマンパワーが必要になる」（坂本）

現在、鳥取大学医学部附属病院の脳神経外科には、血管内治療の専門医が坂本を含め3名在籍、24時間365日対応している。

脳の血管は数が多く、細い。少しでも血管を詰まらせてしまえば、手足が動か



血栓回収治療

足の付け根よりガイドワイヤーを挿入する

「必要なのは賢い患者になること」

心臓・脳以外の分野では、胸、腹、骨盤、手足、骨などでは、放射線科でカテーテル治療が行われている。

「治療と言えば、薬で治療する、あるいは外科的手術で治療するということを思ひ浮かべますが、カテーテル治療は小手術に該当するもう一つの選択肢だと言えます」と言うのは、鳥取大学医学部附属病院放射線科、矢田晋作講師だ。

矢田はIVR（Interventional Radiology）を専門とする。

IVRとは、レントゲンやCT、超音波などの医療用画像を見ながら、針やカテーテルを使って行う検査や治療を指す。

「これまで保険が適応されていなかつたカテーテル治療が、最近になり次々に保険内で治療ができるようになり、多くの施設で施行可能になっています」

その一つが、子宮筋腫に行われる子宮

入する。それぞれの患者さんの状態に適した治療を選択すべきであると、心臓血管外科の大野原岳史助教は釘を刺す。

「TAVIは2013年に保険適用された比較的新しい治療法。条件を満たした施設のみ実施が許可されています。まだ長期的な治療成績が明らかになっていませんです」

動脈塞栓術である。

30代から40代の人に多く、40代では3、4人に1人が子宮に筋腫があると言われている。

子宮筋腫は手術して切除することが最善とは限らない。子宮動脈塞栓術はカテーテルを足の付け根の動脈から挿入し、子宮動脈をふさいで筋腫への血流を止められる治療だ。筋腫への栄養が届かなくなるため、症状の改善が期待できる。

「手術を望まない人や、持病などにより手術ができない人には子宮動脈塞栓術という選択肢が増えたことになります。IVRは、外科手術に耐えられる体力がない方、臓器の機能が弱っている方、年齢などで外科手術を避けたいと考えられている方に適しています」

ただ、それだけではないんですと、矢田は続ける。

「信頼できる担当医と様々な可能性を相談すること。分からることはきちんと聞くこと。選択肢が増えたがゆえに、患者も賢くならなくてはならないのだ。

IVRとは、レントゲンやCT、超音波などの医療用画像を見ながら、針やカテーテルを使って行う検査や治療を指す。

「これまで保険が適応されていなかつたカテーテル治療が、最近になり次々に保険内で治療ができるようになり、多くの施設で施行可能になっています」

その一つが、子宮筋腫に行われる子宮

あると坂本は考えている。

「今まで治療できなかつた患者さんに、治療できる選択肢が増えていく。現在進行形で改良改善が行われている領域だと思います」

現在進行形というのは、前出の心臓分野でも同様である。

「カテーテル治療は成功すれば、低侵襲で良い治療結果を残すことができるが、成功させるためには技術が必要。トレーニングが必須になつてくる」

脳神経外科では、くも膜下出血の原因でもある脳動脈瘤の治療でもカテーテルが使用されている。

とはいって、まだ技術的な面から脳神経外科分野でカテーテル治療は発展途上で

経皮的冠動脈形成術以外でも、前号、カニジル10号の「鳥大の人々」で取り上げたように「経カテーテル的大動脈弁置換術（TAVI）」でカテーテルが使用される。

TAVIでは、太ももの付け根を小さく切開し血管にカテーテルを通して、小さく折りたたんだ人工弁（生体弁）を挿入する。

「TAVIでは、太ももの付け根を小さく切開し血管にカテーテルを通して、小さく折りたたんだ人工弁（生体弁）を挿入する」

「信頼できる担当医と様々な可能性を相談すること。分からることはきちんと聞くこと。選択肢が増えたがゆえに、患者も賢くならなくてはならないのだ。



フォトルポルタージュ

NICUの優しい眼差し

妊娠22週以後から37週未満で生まれた赤ちゃん——
早産児を受け入れるのが、NICU（新生児集中治療室）である。
NICUには他にも低出生体重児や病状が重く
治療や全身管理が必要な新生児も運ばれる。
我が子を抱きしめたいと切望する親に代わって、
NICUのスタッフが丁寧なケアをしている。

通常、見ることのできないNICUに、写真家、中村治のカメラが入った。

写真・中村治

取材・文 中原由依子

「最初の頃を思うとずいぶん大きくなりました」と、嬉しそうに見つめるご両親。赤ちゃんは親の声を聞くと安心するという。



近年、高齢者向けに「フレイル対策」という言葉をよく耳にするようになりました。「フレイル」とは「脆さ」を意味する言葉で、健康な状態と要介護状態の中間にいる人のことを指します。ただ、フレイルから要介護状態へは一方通行ではなく、対策をとることで改善したり、進行を遅らせたりすることができます。

そこで今回は、フレイル対策のためにはカニジル推薦の気軽にゆるく取り組めるトレーニング「ゆる☆トレ」をご紹介!ぜひ毎日の習慣に取り入れて、フレイルを予防しましょう。また、若年層の方はご家族を誘って一緒に取り組んでもオススメです!



「生まれてから72時間が最初の山」といって、その環境変化は想像以上に厳しいものだ。胎内でぽんやりと感じていた刺激が直接降りかかる。外気も光も音も衝撃も。すべてが赤ちゃんにとつてはストレスになる。

「生まれてから72時間が最初の山」といって、それは、とりだい病院小児科助教で、NICU病棟医長の美野陽一である。

突然の変化に赤ちゃんが順応できるかが、その後の治療を左右する。保育器は温度と湿度を調整して胎内に近い環境を作り。光や音も抑え、体への接触も最小限にとどめながら、72時間は慎重に外の環境に慣らしていく。

多くの早産児は呼吸も栄養摂取も自発的にできない。母親の臍の緒からの供給がストップするため、人工呼吸器や点滴で栄養や薬を送り込まなければならぬ。しかし、肺をはじめ赤ちゃんの体はまだ未発達だ。人工呼吸器で送られる空気の圧力に肺が傷ついてしまったり、点滴を固定するテープを貼つたところから出血することもある。薬の量も、体重が少ないがために加減が非常に難しい。治療でさえも悪影響を及ぼしかねないのだ。

大人とは違い、赤ちゃんはまだ言葉が喋れない。生まれたばかりで赤ちゃん自身の情報が少ないので、治療がスタートする。だから——美野は、NICUの仕事をについて「想像して先回りするんです」と話す。スタッフステーションのモ

ニターには、赤ちゃんの心拍数や呼吸数、血圧、酸素の値など、それぞれのデータが映し出されている。24時間体制で医療者はその数値を観察し赤ちゃんを見守り続ける。体への負担が増えないか、治療の障壁になりそうなことが起きていなかを注意しているのだ。

NICUにいる赤ちゃんは、親と接觸が限られる。親に代わり長く接する看護師たちは、小さくて傷つきやすい赤ちゃんを両手でそつと包み込むように触れ、ゆっくり優しく丁寧にケアを行なっている。

一つの指標がある。日本の新生児死亡率は出生児1,000人あたり0.9人。他の先進国と比べても1を下回るのは日本だけだ。

「自分たちは親じやないけれど、赤ちゃんのためにできることは全部やる」

医療の進歩はもちろんであるが、新生児医療に携わる医療者すべてが、この思いを根底に持ち、大切に愛情を持つて最善を尽くしている。

この日、仕事を終えた両親が面会に来られた。赤ちゃんの経過を両親に伝えると、安心した様子で、時間の許す限り赤ちゃんのそばについていた。

NICUには、親や医療者の優しい眼差しが常にあふれている、そんなところだと改めて分かった。

ゆる★トレに チャレンジ!

今回の「ゆる☆トレ」を紹介していただくのは、リハビリテーション部の理学療法士・橋田勇紀さん。米子市のフレイル対策モデル事業にも取り組んでいるエキスパートです！そんな橋田さんセレクトのゆるトレ5選、ぜひチャレンジしてみてください！



ゆる★トレ 膝伸ばしトレーニング

身体をまっすぐにし、太ももの裏側に心地よい伸びを感じるまで、できるだけ膝を伸ばしましょう。その状態で3秒静止し、ゆっくり戻します。左右の脚それぞれで15回行います。

効果 歩行の際に重要な太ももの前側の筋肉を鍛え、裏側の筋肉を柔らかくし膝や腰の負担を軽減する効果があります。立ち続けで運動をするのが難しい方、運動初心者の方に。



ゆる★トレ フロントランジトレーニング

腰に手を当て両脚で立ちます（高齢の方は転倒の危険があるので、壁やイスなどを支えにして行いましょう）。その姿勢から脚をゆっくり大きく前に踏み出し、太ももが水平になるぐらい腰を深く下ろし3秒静止します。身体を上げて踏み出した脚を元に戻しましょう。左右の脚で各15回行います。

効果

太ももの筋力強化と股関節の柔軟性改善のほか、バランス能力向上の効果があります。バランス能力を鍛えたい方にオススメ。



ゆる★トレ 脚開きトレーニング

横向きの姿勢で膝を少し曲げた姿勢をとります。その状態から上側の脚をできるだけ開いてそのまま3秒静止し、ゆっくり戻します。左右の脚それぞれで15回行ってください。

効果

股関節周囲の筋力を鍛えることができ、ヒップアップ効果も期待できます。脚の筋力全般に不安を感じる方はぜひ試して。



理学療法士 橋田 勇紀さん

フレイル対策のためには様々な運動の組み合わせが有効です。加えて、長く続けることができる運動を選ぶことが効果を最大限にする秘訣。今回は家でも簡単にでき、歩行の際に重要な下半身の筋力を向上させる運動を選んでみました。ぜひ、気軽に取り組んでみてください！

【ポイント】

- 各ストレッチ15回を1セットとし、朝・昼・夜に1セットずつ取り組みましょう
- 腰や股関節、膝の問題などで通院中の方は主治医の許可を得た上で行ってください
- 疲労があるとき、痛みを感じるときは行わないようにしましょう



ゆる★トレ 背筋トレーニング

あごを軽く引き、目線は前を意識しながら上体を反らします。その状態で3秒静止し、ゆっくりと元の姿勢に戻していきます。※身体を反らして痛みが出る方は行わないようにしましょう。

効果 背筋を鍛えることができます。背骨の骨折の既往がある方、猫背を直したい方にピッタリ。



ゆる★トレ もも上げトレーニング

身体をまっすぐに保ち、できるだけ太ももを持ち上げ、その姿勢で3秒静止します。左右の脚で各15回行います。

効果

脚を持ち上げるときに働く筋肉を強化し、バランス能力向上の効果があります。歩くときにつまずきやすい方、バランス能力を鍛えたい方に。

POINT!!
床を踏みしめると両脚とも鍛えられてgood！

病院は「社会的共通資本」

原田 永井さんと初めてお話をさせて頂いたのは、今から6年前、2016年のことでした。鳥取大学の副学長を兼務することになり、(鳥取市、湖山キャンパスの)経営協議会に出席するようになった。永井さんはこの経営協議会の委員でした。

永井 会議の後、米子まで同じ電車でしたね。

原田 そのとき、永井さんが「いつも医学部にお世話になっています」とおしゃつたんです。永井さんが関わっておられる「よなご宇沢会」で医学部の記念講堂を使用されていたんです。恥ずかしながら、ぼくは「よなご宇沢会」を全く知らなかつたんです。永井さんから、会の冠となつている宇沢(弘文)さんが医学部出身で、ノーベル経済学賞に値するほどの評価を受けた経済学者であることを教えてもらいました。この若造、病院長とかいいながら、何にもしらないと思われたんじないです(苦笑)。

永井 (手を振つて)いやいや、そんな風には思つていないですよ(笑)。

原田 永井さんから宇沢先生の名前を聞きした直後、中海テレビで『米子が生んだ心の経済学者(宇沢弘文が遺したもの)』(2016年9月)がオンエアされました。この番組を観て、こんなに凄い人が米子にいたことを知りました。そこから宇沢先生の本を読むよになつた。

原田 そのとき、宇沢先生の言葉にヒントはありましたか?

原田 社会的共通資本という言葉ですね。永井さんは駆けに説法ですが、宇沢先生は社会的共通資本を「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」と定義されています。

永井 はい。そこには「自然環境」「社会的インフラ」、教育や医療などの「制度資本」の三つのカテゴリーが含まれると。

原田 宇沢先生の娘さんである、医師の占部まりさんから「(宇沢先生が)病院は社会的共通資本だつて言つてましたよ」と教えられました。社会のためにこの病院を生かす、そのためには色々なチャレンジをしてもいいのだという裏付けをしでもらつた気になりました。

永井 原田先生が宇沢先生の考えに触れた時期、2016年から17年というの

原田 宇沢先生は2014年に亡くなっていますが、永井さんは生前の宇沢先生とお付き合いがあつたんですね。

永井 本当に偶然の出会いでしたね。ある教科書出版社の記念式典があつたんです。私は鳥取県の教科書供給会社の専務をやつていた関係でその会に出席しました。会には、教科書の著者、監修者なども参加していました。私と同じテーブルに宇沢先生が座つておられたんです。

原田 そのとき、すでに宇沢先生の本は読んでおられたんですね?

永井 『自動車の社会的費用』は読んでいました。

原田 宇沢先生の本はついていく読んでおられたんですね?

原田 その回答に永井さんはついていくことができた。

永井 いや、なんとか答えたという感じでしようか。とにかく博識、博学な方ですから。私の親父の本棚に助けられた、というか。

原田 (首を傾げて)本棚?

永井 私の親父は旧制高校出身で、当時の旧制高校出身の方はみんなそうだったと思うんですが、リベラルアーツ、つまり教養というものをすごく大事にしていました。本棚には(元東京大学総長、植民政

学部教授、社会思想家)河合栄治郎さん

原田 自動車は現代機械文明の輝ける象徴である、利便性は上がつていて、一方、公害、歩行者の事故などの問題がある。自動車の「社会的費用」を具体的に算出する名著ですね。

永井 この本がきっかけで、宇沢先生は社会科の教科書の監修をしておられたんです。すごい人がいるなとは思つていていましたが、米子出身の方と認識していました。



なんどの本が並んでいた。それらの本はぼくの頭の隅にずっとありました。

原田 うちの父親も旧制高校出身なのでその感覚はわかります。

永井 同時に私は親父たちの世代、旧制高校出身者のエリート意識に対する反発心がありました。エリートがこの社会を支えるという使命感を持つのも大切。しかし、それ以上に、一人ひとりの人間が自分のやるべきことを考えることが大切。そういう広く深い土壤が必要ではないかと。

原田 そちらの方が成熟した社会ですよ。だからこそ、永井さんは、書店経営の他、本の流通、図書館の充実に尽力された。永井さんの生い立ちをお聞きしていいでしょうか？ 生まれは米子市です。

永井 その本が並んでいた。それらの本はほくの頭の隅にずっとありました。

原田 うちの父親も旧制高校出身なのでその感覚はわかります。

永井 そちらの方が成熟した社会ですよ。育ちは……。

永井 親父の教育方針で中学2年生から東京です。とはいって、親父が望んだような大学、学部には進みませんでした。たまたま、卒業が近づいたとき、鳥取市の書店が新学期直前に傾いたんです。そこは教科書の供給のかなりの部分を担う規模の書店でした。緊急に代行しないと地元の教育に支障が出る。

原田 永井さんは東京に残って大学院に進むつもりで、家庭教師と新聞配達を掛け持ちして資金を貯めていたとか。

永井 大学3年生になつてようやく学ぶことの面白さに気がついたんです。しかし、親父とお袋が上京してきて説得されました。（第二次世界大戦の）戦中戦後



事を務められましたね。

永井 宇沢先生は〈鳥取県の人間的、自然的、歴史的、文化的、経済的特性を考慮すると、教育と医療にかかる社会的共通資本を中心として「公園都市」の形成をはかることが望ましい〉と書いています。これはまさに今、とりだい病院が計画している新病院と重なります。

原田 教育と医療、まさに鳥取大学とりだい病院のことです。

永井 宇沢先生は、この理念を具現化するために、中高一貫の全寮制の「農学校」、「リベラルアーツ」の大学としての「環境大学」などの事業を起こして、その実態と経験をふまえて、弾力的に未来を構築していくべきだと書かれています。

原田 ここには自然環境もあるし、温泉もある。新型コロナでストップしていましたが、他の地方から患者さんに来てもらうというメデカルツーリズムを我々も考えていました。

永井 現在進んでいる新病院についても、自然と共に生した市民に愛される新しい病院となつて欲しいです。

原田 自然との共生は宇沢先生の中核思想の一つですね。新技術、文明と自然が衝突することがあります。宇沢先生は前の『自動車の社会的費用』で自動車と車の費用として何ができるか、ですね。

原田 我々、とりだい病院は社会的共通資本として何ができるか少しでも良いです。

永井 宇沢先生は、現実社会の中の弱いもの、小さいものの存在を常に視野に入れられていました。先生の優れた評伝『資本主義と闘った男』宇沢弘文と経済学の世界』を書かれた佐々木実さんは、『前期宇沢』と『後期宇沢』と分けています。宇沢先生は、『自動車の社会的費用』で前宇沢の光り輝く栄光を捨てたんです。経済界、経済学の世界と溝が出来た。それを恐れることもなく自分の信念を貫き、行動した。今でこそ、SDGs（持続可能な開発目標）という概念があります。でも、当時は理解されることは稀だった。

原田 天才の孤独といえるかもしません。

永井 溫暖化など今、地球は宇沢先生が憂いた問題に直面しています。環境のコストや炭素税の数値化など、具体的で精緻な分析を読み解くのは、宇沢先生のようになります。

原田 我々、とりだい病院は社会的共通資本として何ができるか、ですね。

永井伸和 認定NPO法人 本の学校顧問

鳥取県米子市生まれ。認定NPO法人本の学校顧問、ブックインどつり地方出版文化功労賞実行委員会顧問、「よなこ宇沢会」会員。元今井書店グループ役員（本年創立150年）。都立宇山高校卒業。早稲田大学公認部入学・商学部1994年卒業。事業を継承し、書籍小売、教科書供給、印刷出版の傍ら、児童文庫輪を広げる「本の会」、読書推進と市町村図書館振興の活動に関わる。1991年サントリー地域文化賞。1994年日本図書館協会功労賞。1995年今井書店グループが本の学校設立。2009年、今井書店グループが第57回菊池寛賞、2012年本の学校をNPO法人化。

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ます。好きな言葉は「置かれた場所で咲きなさい」

永井 私事になりますが、私は要介護4の妻との老々介護の生活を送っています。

とりだい病院パンフレットの『トリシル』の中に看護師さんが原田病院長からこれから病院は積極的に街に出て行くようになされたという記事がありました。

原田 「医療福祉支援センター」の木村公恵師長の〈大学病院と行政、地域の医療施設の「真の連携」を求めて〉ですね。

永井 はい。とりだい病院には、高度医療はもちろんですが、地域全体を支える医療機関としての機能を期待しています。

原田 ありがとうございます。今後ともご意見を宜しくお願いします。

宇沢弘文

経済学者。1928年、米子市法勝寺町に生まれ、家族で東京に引っ越す3歳までを米子で過ごす。

1951年東京大学理学部数学科卒業。河上肇著『貧乏物語』に影響を受けて経済学へ転向。アメリカの経済学者ケネス・アローの招きでスタンフォード大学の研究員となつた後、助教授へ就任。35歳の若さでシカゴ大学教授となる。その後、東京大学経済学部教授、同学部長、新潟大学教授、中央大学教授などを歴任。1997年、文化勲章受章、米子市「市民栄光賞」を受賞。2014年9月18日に亡くなるまで、真に豊かに生きることができる条件を、生涯をかけて具体的に探し続けた。主な著書に『自動車の社会的費用』『成田』とは何か』『地球温暖化を考える』『日本の教育を考える』『社会的共通資本』など。

原田 西尾さんは83年から99年まで県知

事務官になりますが、私は要介護4

の妻との老々介護の生活を送っています。

20世紀は自動車の時代ともいえます。あえてそこに戦いを挑んだ。相当な摩擦があつたはずです。さらに成田空港問題、公害問題などに果敢に取り組まれました。

宇沢先生は、現実社会の中の弱い

も、小さいものの存在を常に視野に入れていました。先生の優れた評伝『資本主義と闘った男』宇沢弘文と経済学の世界』を書かれた佐々木実さんは、『前期宇沢』と『後期宇沢』と分けています。宇沢先生は、『自動車の社会的費用』で前宇沢の光り輝く栄光を捨てたんです。経済界、経済学の世界と溝が出来た。それを恐れることもなく自分の信念を貫き、行動した。今でこそ、SDGs（持続可能な開発目標）という概念があります。でも、当時は理解されることは稀だった。

宇沢先生は、現実社会の中の弱い

</div

海と花火の見える病院

「海を見ていると、許してもらえそうな気がする。すべてを、許してもらえそうな気がする」
『見えないものが教えてくれたこと』毎日新聞
（『見えないものが教えてくれたこと』毎日新聞
社刊）作家で脚本家、画家の大宮エリーサンは、
自著の中にそう記している。

僕の出身はとりだい病院のある米子市の隣、
境港市。現在177体の妖怪ブロンズ像が並ぶ、
水木しげるロードの直ぐ側で生まれ育った。

幼い頃、微睡みの時間には、漁から帰った船
のエンジン音と市場の喧騒が耳に入り自然と目
が覚めた。

隱岐諸島と境港をつなぐフェリーの汽笛。獲
れた鮮魚を運ぶ蒸気機関車の重々しい音。積み
残した魚を狙う海猫やとんびの鳴き声。港町の
喧騒と波の音が僕の生活の音だった。

小学生の頃はランドセルを置くと友達らと
競って、目の前の境水道に釣りに行つた。境港
から東京へ出て行く時には、風が横殴りの冬の
日本海を眺め、自分自身の不安な気持ちとこれ
から立ち向かう厳しさの予感を波高に重ねたこ
とを思い出す。

海や自然は、当時の僕にとって確実に生活の
中にあり、自分を見つめる範だった。

略して とりだま に訊け！

取材・文 井野寿音
写真 中村治

鳥取大学医学部生II 医師のたまご



医学部には、他学部を卒業してから入学してくる人、
社会人として働いてから医師を志す人など、様々な
バックグラウンドをもつ学生がいる。石田智子もその
1人。石田にとって鳥大は2回目の在学となる。
広島県の高校を卒業後、2006年に鳥取大学医学
部生命科学科に入学した。医学部内の生命科学科では
ヒトの疾患の研究ができることに魅力を感じ入学を決
めた。幼少期に倉吉市に住んでいたことも鳥大を選ん
だ理由の一つだった。

医学部医学科2年 石田智子さん

「多くの人に、家族や大切な人と健康で長い時間を過ごして欲しい、だからこそ私は予防医療に未来を感じています」

Tottori Breath

2022年、鳥取大学医学部医学科に編入。16年ぶりに鳥取大学の門をくぐったことになる。同時期、地域で高水準の医療を受けられることを目的とした医療用AIの会社を立ち上げている。

「みんなが行きたいと思う医療機関を作り、防げる病気は防ぐこと。これが私の考える地域医療なんです」

現在、彼女は神経変性疾患、特に認知症を診られる医師を目指している。神経変性疾患は生命科学科時代の研究テーマであり、亡き祖母も認知症を発症していました。

「多くの人に、家族や大切な人と健康で長い時間を過ごして欲しい、だからこそ私は予防医療に未来を感じています」

ンバスにコバルトブルーの浅瀬と紺碧の海。ヤシの木や熱帯の植物、鳥も描かれる。水平線の彼方から、今まさに、真紅の太陽が顔を出そうとするその瞬間。空は、オレンジの朝焼けだ。静かな波のせせらぎと、鳥の声も聞こえてきそう。無機質で冷たい印象のある病院の空気がが、この絵で変わった。

原田省病院長から「見た人が旅をしたような気分になり、痛みを忘れる絵を書いて」という依頼で、大宮さんが描いた楽園。「とりだい病院は、一日約6千人近い人が訪れる。言わば街の顔のひとつ。そこに癒しがあつたらと考えた。みんなが病院へ、訪れてくる訪れているわけではない。皆さんのが日當を忘れるような豊かさを感じて欲しい」と原田病院長はアートへ想いを込める。

想いや願いといえば、7月10日の夜、とりだい病院の上には、花火の大輪が広がった。

小児がんや難病で入院し、自由に病棟から出られない子供たちのために、クラウドファンディングで資金を集め花火を打ち上げようという計画が持ち上がった。

思いついたのは、消化器内科講師の杉原誉明医師。「院内を歩いていると点滴や検査をしている子供たちを多く見かける。去年夏、世界の風景が映し出されるモニターを小児病棟に贈った。映し出される風景で一番人気が花火。花火を見たいという子供、花火を見せたいという親

がつた。

当初目標額の80万円は一晩で到達。最終的に募金額は、466万円に達した。

夜空には、350発の花火が打ち上がった。夜空を埋め尽くす七色の光と音。様々な思いが交錯する。涙で見つめる人。笑顔の歓声。とりだい病院の進化は、広がる海を見つめるようだ。止まることのない波の様に、人々の夢を今後も広げて欲しい。

御さんも多かった。果たして本物の花火は、見せられないのか。科にとらわれず、思いついた異例。でも反対より、やろうという声が大きかった」と杉原医師は説明する。

応援してくれるみんなと一緒に花火をあげたいという杉原医師の思いに支援の輪が広がった。



結城 豊弘

1962年鳥取県境港市生まれ。テレビプロデューサー。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。境港観光協会会長。

飛鳥の森



編集 沢津橋真利佳

今年4月からとりだい病院広報に就任しました。右も左もわからず毎日が目まぐるしく過ぎていきます。でも、普段経験のできないことが、ここではできる…。毎日「わからない」の連続ですが、それと同時にワクワクしています。「とりだい病院」を自分の目で、耳で、感覚で捉えたものを形にして、みなさまに発信していけたらと思っています。

編集 柳 佳恵

今号より編集部員に加わりました。もともと雑誌や新聞といった紙媒体に携わっていたので、「カニジル」の制作も楽しみながら進められました。ただ今までと違い、医療用語や謎の略称が次々と出てくるので、それらを正確に理解しながら、これまで以上に「伝える」こと意識して制作しています。皆さんに届きますように。

〈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 0859-38-7039 / FAX 0859-38-6992
MAIL byouin-kouhou@med.tottori-u.ac.jp

check!

と
り
だ
い
情
報
日々発信中！

@ToriidaiHospital
www.facebook.com/ToriidaiHospital/



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

トリビュート

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。中国福建省の客家土楼とそこに暮らす人々を撮影した写真集『HOME』、2021年12月にはネオンサインを集めた『NEON NEON』(リトルマンブックス)を出版。2020年「さがみはら写真新人奨励賞」受賞。

