



# たけしん

2025.1

# 18

FREE

「腰痛」読本

徹底研究

「糖尿病」の

最新事情を知る



宮脇貴浩

鳥取大学医学部附属病院  
高度救命救急センター 看護師

鳥大の人々

病院長対談「武」に「虎」

武中 篤×織田澤 博樹 (青翔開智中学校・高等学校 校長)



# 1度は諦めたフライトナースとなる夢を米子で叶えることができた

宮脇貴浩 鳥取大学医学部附属病院 高度救命救急センター 看護師



人との出会いが、人生を変える大きなきっかけになることがある。宮脇にとって日本有数の救命医である上田敬博との出会いがそれだった。熊本地震の災害支援現場という厳しい状況で時間を共にする中で、宮脇は救命救急ナースへの道を歩み始めた。そして上田の誘いで米子にありとどろい病院へ——現在は、高度救命救急センターで上田の右腕として、そしてフライトナースとして研鑽を積んでいる。

写真 馬場磨貴

車窓から広がる景色に上田敬博は言葉を失った。福岡県生まれの上田にとって熊本県は家族旅行で何度も訪れた思い出の場所だった。美しい阿蘇山の周囲の道が完全に破壊されていた。自分の大切にしていた記憶が破壊されたような気分になった。

2016年4月14日から16日にかけて、熊本県と大分県で相次いで地震が発生した。最大震度は、震度階級で最も大きい「7」。熊本地震である。兵庫医科大学病院救命救急センターにいた上田は、震災直後の4月16日から2泊3日、その後、29日から兵庫県救急班の第2陣メンバーとして震災現場に入っている。被害の大きさをまざまざと感じたのは2回目、南阿蘇村役場を中心に車で回ったときのことだった。そのとき、車に乗っていたのが、看護師の宮脇貴浩だった。

上田と宮脇が顔を合わせたのは、兵庫医科大学の会議室だった。

「彼の所属はHCU。だから顔を見たこともない。誰っ？ ていう感じでした。HCUで被災地に行きたいと手を挙げる人は珍しいなと思っていました」

HCUとは高度治療室を意味する。一般病棟と集中治療室の中間に位置し、緊急治療室と呼ばれることもある。上田の所属する救命救急センターと比較すると緊急性、重篤性は低い。被災地を回る車の中で、宮脇は上田に、介護士となった後、働きながら看護師免許を取得した

病気がかからない、あるいは怪我をしないという人はいません。医療は生活に切り離せないものです。それにもかかわらず、病院を敬遠したり、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「いかに知ってもらうか」↓「いかに知る」↓「カニジル」となりました。

もちろん、とどろ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も込めました。

「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、現実はその簡単ではありませぬ。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。

あまり知られていませんが、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＝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。

IT(情報技術)、SNS(ソーシャルネットワークワーキングサービス)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ってきます。カニジルはそのお手伝いをしたいと考えています。

とどろい病院は、医療機関であると同時に、職員、患者を合わせて1日の滞留人口は約4千人から5千人。



人。この地域でもっとも人が集まる場所です。原田省、前院長は、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、病院は「社会的共通資本」であると定義しました。この「社会的共通資本」は、米子市出身の世界的な経済学者、宇沢弘文氏が提唱した言葉です。宇沢氏は、著書の中で社会的共通資本を「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。

2023年4月から原田氏の後を継いだ武中篤病院長の下で、とどろい病院サポーター制度「地域と共に創る自慢のOur hospital」を始めています。武中院長は「社会的共通資本である国立大学病院に、住民の方々にボランティアとして関わり、喜び、やり甲斐を見つけていただくこと。そしてサポーター同士、職員、学生たちと新たなコミュニティを創ってもらいたい」と語ります。そして、とどろい病院が「Our hospital」(アワーホスピタル)、つまり「私たちの自慢の病院」となることが最終目標である、と。こうしたとどろい病院の挑戦、考えを、この「カニジル」および「カニジルラジオ」(BS S山陰放送ラジオで毎週土曜日ひる0時25分からオンエア)で伝えていきます。

とどろ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、人との温かいつながり、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。

## CONTENTS

03	1度は諦めたフライトナースとなる夢を米子で叶えることができた
06	鳥取大学医学部附属病院 高度救命救急センター 看護師 宮脇貴浩
10	日本人の8割以上が経験する「腰痛」読本「自然治癒」「骨盤のずれ?」「生活環境」
13	いままら聞けない国民病の正体「糖尿病」の最新事情を知る
16	「糖尿病」の最新事情を知る
20	医療者は趣味も充実しているんです!
23	「茶道」「車いすバスケット」「手品」etc……
24	病院長が話題の人物に迫る! 「武」に「虎」—— 織田澤博樹 青翔開智中学校・高等学校校長
25	カニジルブックレビュー
26	医療従事者は「話題の本」をこう読む
27	第5回「慶應高校野球部まかせる力」が人を育てる(加藤弘士 新潮新書 評者 鳥取大学医学部附属病院 卒後臨床研究センター長 教授 山田七子)
28	一緒に「Our hospital」私たちの病院—— を作りませんか? とどろい病院サポーター通信
29	カニ箱——カニジルご意見箱
30	Tottori Breath
31	患者呼び出しアプリ「どりりん」が劇的進化
32	【新連載】
33	2029年新病院着工へ
34	とどろい「未来病院」発進!! 「私」なら、こうする&こうしたい!
35	鳥取大学医学部附属病院 病院長特別補佐 黒崎雅道
36	飛鳥の森——編集後記
37	シン・トリビート
38	フォトグラファー七咲友梨が切り取る、とどろい病院の日常

### Kanijiru vol.18 Staff

スーパーバイザー  
結城豊弘  
黒崎雅道 (とどろい病院 広報・企画戦略センター長)

編集長 田崎健太

編集 中原 由依子  
西村 隆平  
藤谷 早苗  
石谷 昌子

写真 馬場磨貴  
七咲友梨

デザイン 漢 伶央  
三村 本

制作管理 サンエムカラー

のだと生い立ちを話した。やる気がある子なんや、と上田は好ましく思った。じつと車窓を眺める宮脇の横顔を見て、彼の中で何かスイッチが入ったような気もした。

宮脇は1987年に和歌山県で生まれた。上に2人の姉がいる。子どもの頃から人と話をするのが好きだった。進路を考えたとき、子どもを扱う保育、あるいは介護が頭に浮かんだ。後者を選んだのは、同居していた祖父が病気がちだったからだ。困っている人の助けになりたいと考えたのだ。専門学校卒業後、大阪府内の介護施設で働き始めている。

入職して2、3ヵ月経った頃だった。認知症の患者の容態が急変、あつという間に息を引き取ったことがあった。人が亡くなるのを目の前にして自分は何もできなかったことが悔しかった。介護施設で働きながら学費を貯め、看護学校に通った。「一人の姉はほくと違ってすごく頭が良くて、看護師になっていたんです。姉に負けたくないっていうのと、そのとき『コードブルー』というドラマをやっていたんです。それを見てフライトナースって格好いいなど」

『コードブルー ドクターヘリ緊急救命』は、2008年7月からフジテレビ系で放映されたテレビドラマである。看護師資格取得後の2014年、兵庫医科大学病院に入職、HCUに配属された。「上司に災害にも興味があります、チャ



だと思ひ込んでいたのだ。米子に行けばドクターヘリに乗れるかもしれない。急に力が湧いてきたような気になった。

「兵庫医科大学で上田先生と一緒にEICUで働いたのは1年しかなかったかもしれないけど、すごく助けられた部分があった。せつかく声掛けてくれたんやから、恩返ししなきゃいけない。翌日、行きますって返事しました」

**「医者一人で変えられることは限られている」という上田の言葉**

2021年4月、宮脇はとりたい病院

ンスがあれば行かせてくださいって言うていたんです。そうしたらHCUに入っ  
て3年目のとき熊本地震が起きた」

**「とりたい病院？米子ってどこ？  
っていう感じだった」**

2017年4月、宮脇は上田の誘いもあり、EICU——救急集中治療室へ異動した。

「HCUの患者さんは（手）術後なので、比較的元気な方が多い。ところがEICUでは、運ばれてきた瞬間からベッドサイドで手術が始まることもある。ECMO（体外式膜型人工肺）など、これまで見たこともなかった器械もある。全く経験のないところに放りこまれて、最初は、えーっということばかりでした」

先輩たちによく怒られていましたと頭をかいた。EICUに慣れたある日、1人の巨大な男性が搬送されてきた。

「体重は200キロ近く、引きこもりの子でした。お尻に膿瘍ができていた。痛み止めを飲んで耐えていたようなんですが、動けなくなってしまうんです」

膿瘍とは細菌や虫により組織が腐り、膿が溜まることだ。その男は家族からも疎んじられており、セルフネグレクト（自己放任）ともいえる状態だった。「運ぶのも救急隊だけでは無理で、（消防署の）レスキューの手も借りなければならなかった。彼の重さにベッドが耐えら

の救命救急センターに入職した。上田は、熱傷患者が搬送されてきた例をとって、とりたいの現状をこう説明した。

——自分が患者を診て、手術をやると言ってから、みんなが動き出す。兵庫医大では搬送された瞬間に、看護師たちは（患部を）洗浄できる準備に入っている。そうでなかったら叱られるやろ。とりたい病院の間はそうした経験がないだけ。みんな素直だから一気に変わる見込みがある。

中でも医者一人で変えられることは限られている、という言葉が宮脇の心に響いた。自分が率先して上田の考えを体現しなければならぬと覚悟した。

そして2022年9月、ドクターカーにも乗り始めた。

「ドクターカーに乗るようになると紺色のユニフォームに替わるんです。自分がこの服を着れる日が来るとは思わなかったんです。でもドクターカーに乗ったか  
らといって、すぐにドクターヘリに乗れないのも分かっていました」

ドクターヘリ搭乗資格は、日本航空医療学会の選考基準に加えて、各病院の選考基準がある。宮脇がドクターヘリに搭乗するフライトナースとなったのは2024年9月のことだ。

「フライトナースになれるって決まったとき（和歌山の）家族に最初に報告しました。母や姉は泣いて喜んでくれました。姉は結婚してフライトナースを諦めたんです。していなかったら私も目指してい

れるか心配したぐらい。治療は良くなったり悪くなったり。治療を拒否したこともありました」

しんどいから、殺してくれ、と宮脇は言われたこともあった。誤嚥（ごえん）（食物が誤って気管に入る状態）を防ぐため主治医である上田が気管切開を行うことになった。手術後、宮脇は男にいろいろと話しかけた。数日後、男のベッドに行くと、「宮脇さん、いつもありがとう」という声が聞こえた。

「いつも担当するときは、今日担当させてもらう宮脇ですって自己紹介します。ただ、反応はなく彼が聞いていたのかどうかも分からなかった。その彼からお礼を言われたのですごく嬉しかった」

男は入院したばかりの頃、「自分で歩いて帰るのは無理や」と拗ねたような口調でうそぶいた。その彼が歩いて病院を後にした。彼は生活を変えて、社会の中で生きていくつもりになったのだと思っ  
た。救命救急の現場は社会の縮図、暗部（あんぶ）と向き合うことだと宮脇は悟ったのだ。  
その後、上田は近畿大学附属病院へ、宮脇も大阪府内の病院に移った。しかし、縁が切れることはなかった。

2020年4月、上田は鳥取大学医学部附属病院救命救急センター教授に就任した。当時、救命救急センターは崩壊寸前に近かった。事情を知っている100人に聞いたら99人はやめとけって言われたでしょうと、上田は笑う。立て直しの

たかもしれないと明かされたことがありました」

ヘリコプターという不安定な乗り物に常に乗ることもあり、配偶者の許可を取らねばならないのだ。母と姉から鳥取に行って本当によかったと言われて、改めて喜びがこみ上げてきた。

フライトナースとして初めて勤務した日、朝から2度の出勤要請がかかったが、どちらもキャンセルとなった。初めてドクターヘリに乗ったのは3度目の出勤要請のときだった。

「無我夢中で何も覚えていません。最低10症例は先輩ナースと一緒に乗るんです。分かなければ聞けばいいと思ひながら、ずっと変な汗が出ていました」

今、宮脇はフライトナースとしての経験を積んでいる最中である。フライトナースの勤務日が終わって家に帰ると、動きたくないほどぐったりとしているという。

とりたい病院の高度救命救急センターの雰囲気も一変した。特に上田の専門である熱傷——やけどの対処はすでに日本最高レベルに達している。変化の手応えを宮脇は感じている。

「緊急搬送された患者の熱傷面積が40パー（セント）、50パーって聞いたら、他の病院ならばえーってなるでしょう。とりたいでは、それぐらいやったらなんとか助けられるとみんなが思うようになった」

一般的には熱傷面積が30パーセントを超えると死亡リスクが非常に高くなると

ために、自分の考えを分かっている人間を何人か連れて行かねばならないだろう。医師はすぐに決まった。看護師として誰を呼ぶか。そのとき真つ先に頭に浮かんだのが、宮脇の顔だった。

「もう出来上がっている右腕的なナースもいいんですけど、伸びしろというかが自分が伸びたいっていう意思がある人間が欲しいじゃないですか」

ただし、宮脇が本当に米子に来るとは思っていなかった。

「上にお姉さん2人で男の子は彼だけ。田舎では跡をとらないといけない。親から戻ってこいと言われているようなことを聞いていました。だからイチかバチかみたいなところがありましたね」

宮脇は、米子ってどこ？ っていう感じだったと笑って振り返る。

「たぶんその日は、ちよつと待つてくださいって返事した気がします。鳥取は旅行で1回行ったことがあるぐらい。調べたら、ドクターカー、ドクターヘリもある」

兵庫医科大学のEICUにはドクターヘリは配備されていなかったが、ドクターカーがあった。しかし、EICUには120人を超える看護師が所属しており、ドクターカーに乗る機会は回ってこなかった。実家に近い和歌山医科大学附属病院にはドクターヘリがあった。帰省したとき、プロペラの音がすると目を背けた。もう自分はドクターヘリには縁がないの

されている。上田は、近畿大学病院在籍されている。90パーセントの熱傷を負った京都ア  
ニメーション放火殺人事件の容疑者を、とりたい病院赴任後、熱傷面積95パーセントの患者の命を救った実績がある。

「ぼくが偉そうなことは言えないんですが、全てのレベルが高くなっている」

伸びしろを見込まれて米子にやってきた男は、上田の頼もしい「右腕」となっているのだ。

文・田崎健太

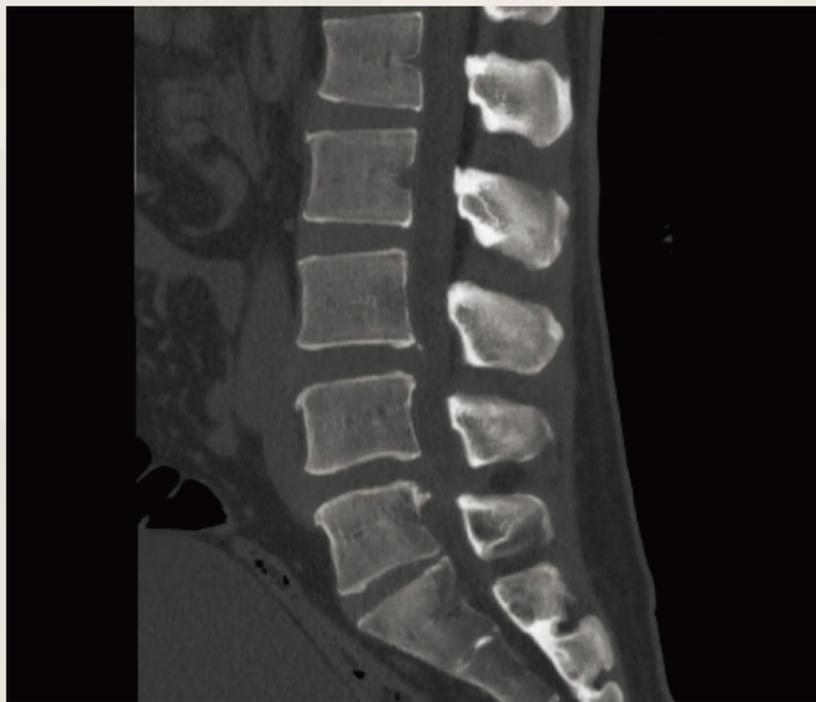
1968年3月13日京都市生まれ。ノンフィクション作家「カニジール」編集長。早稲田大学文学部卒業後、小学館に入社。「週刊ポスト」編集長などを経て独立。著書に「偶然完全 勝新太郎伝」「球童 伊良部秀輝伝」「ミス・スポートライター」賞優秀賞、「電通とFIFA」「真説・長州力」「真説・佐山サトル」「スポーツアイデンティティ」など。最新刊は「横浜フリューゲルスはなぜ消滅しなければならなかったのか（カンゼン）」。小学校3年生から3年間鳥取市に在住。2021年（株）カニジールを立ち上げ、千船病院広報誌「鯨くじら」、近大病院がんセンター広報誌「梅☆」を制作している。

写真・馬場磨貫（うまば まき）

東京都生まれ。美術大学油絵科在学中から写真を撮り始める。卒業後、大手新聞社の出版写真部に勤務。フォトグラフィとして多くの企画に携わる。2002年文化庁在外研修生として渡仏。帰国後は東京を拠点に活動文化学園大学、日本写真芸術専門学校講師。第33回 太陽賞・準太陽賞受賞。第5回 Canon 写真新世紀佳作受賞。写真集に「We are here / 赤々舎」「ABSENCE / 蒼穹舎」「Donor / I R I S A R L E S」などがある。今号からカニジールの表紙及び鳥犬の人々を担当。

宮脇貴浩（みやわき たかひろ）

1987年和歌山県生まれ。2008年大阪保健福祉専門学校卒業。介護福祉士として社会福祉法人博光福祉会寿里苑フリースに勤務。2011年行岡医学技術専門学校看護第一学科に入学。2014年に同校を卒業。看護師として学校法人兵庫医科大学病院に入職する。大塚市内の総合病院勤務を経て、2021年4月鳥取大学医学部附属病院に入職。救命救急センターへ配属。2024年より念願だったフライトナースとなり、日々研鑽に励んでいる。



一般的に骨の形や配列、変形を詳しく調べるためCTを撮影する。この画像では一部に腰痛の原因となる可能性がある所見が認められた。

腰痛とは、腰に生じる痛みや張りなど不快に感じる症状の総称である。日本における腰痛の患者数は約2800万人と推定され、日本人の8割以上が生涯において腰痛を経験するという。まさに国民病の一つと言える。

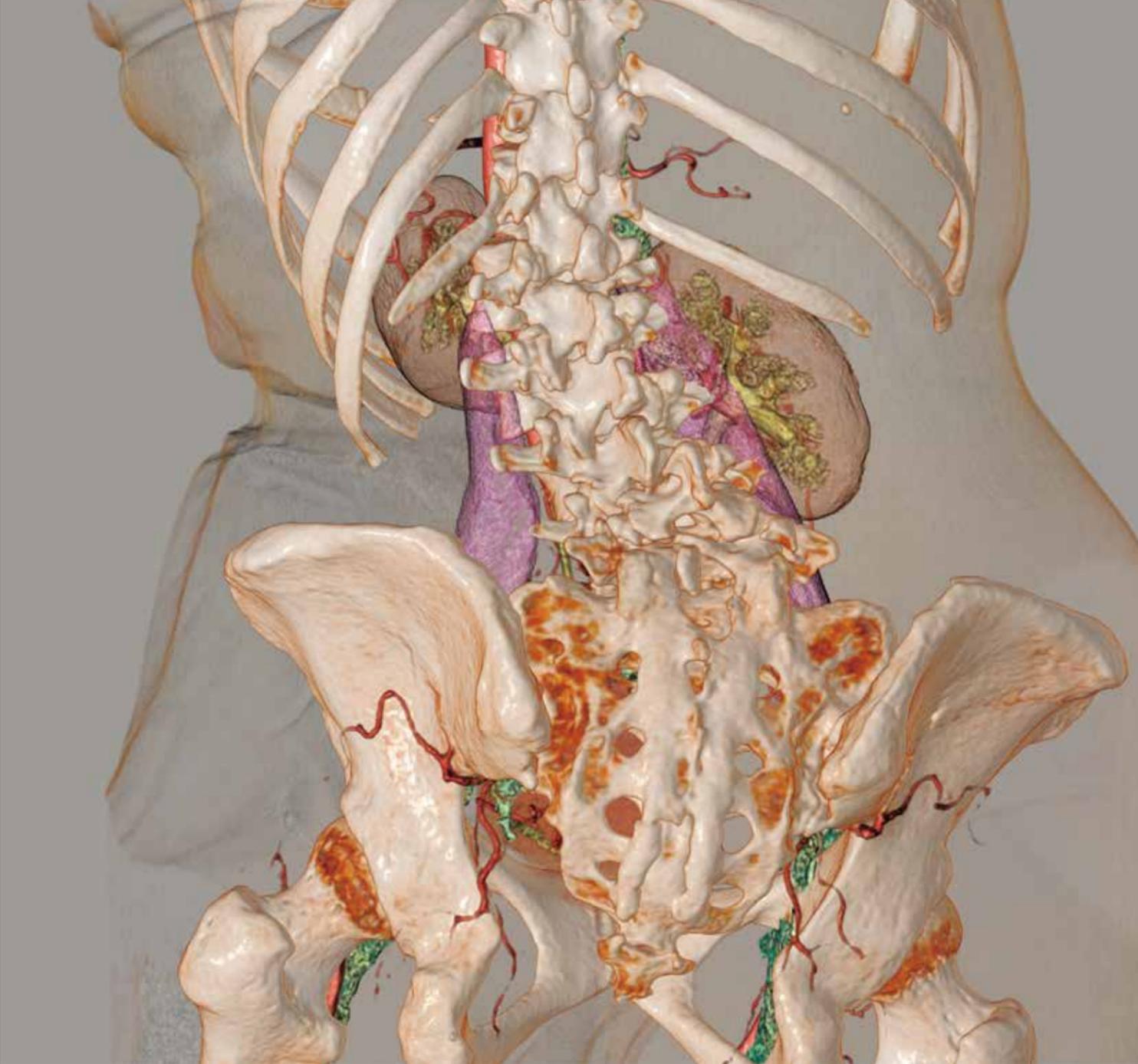
谷島伸二は、整形外科に来院した患者さんすべてが腰の病気とは限らないという。「腰が痛いと言っている、お尻のあたりを押さえていたり、背中の中をさわっていたりバラバラ。体の後ろが痛いという人は、全部腰だと思って整形外科にやってくるんです」

もあれば、お尻を含める国もある。日本では肋骨の下からお尻の下、すなわち腰椎のあたりだ。腰椎とは、脊柱を構成する椎骨のうち腰部にある5個の骨を指す。脊柱は身体の軸となる、いわゆる背骨のことだ。脊柱は7個の頸椎、12個の胸椎、5個の腰椎、仙骨、尾骨が連なっている。

「例えばMRIで腰椎がおかしいと分かるとしたら、整形外科教授の永島英樹である。脊柱は身体を支え、身体を動かすときも重要な役割を果たしています。そして重い脳みそを支えています。身体を動かせばどうしても負担がかかります。例えばぼくたちがジャンプして上から飛び降りるとします。そのとき衝撃を吸収しているのが椎間板」

椎間板は、椎骨と椎骨の間にある板状の軟骨組織である。「椎間板というのは本来、水分をたっぷり含んでいるんです。弾力性があるからショックを吸収できる。若い頃の椎間板はスポンジのようなものです。人間の身体というのは18歳頃をピークに下っていく。弾力性があつたスポンジも当然傷んでいく」

年をとると背が縮むのも、椎間板や椎骨が潰れていくからだ。「人間の身体も自動車と同じ。長く走れば必ずパーツの調子が悪くなったり、壊れたりすると理解してください」

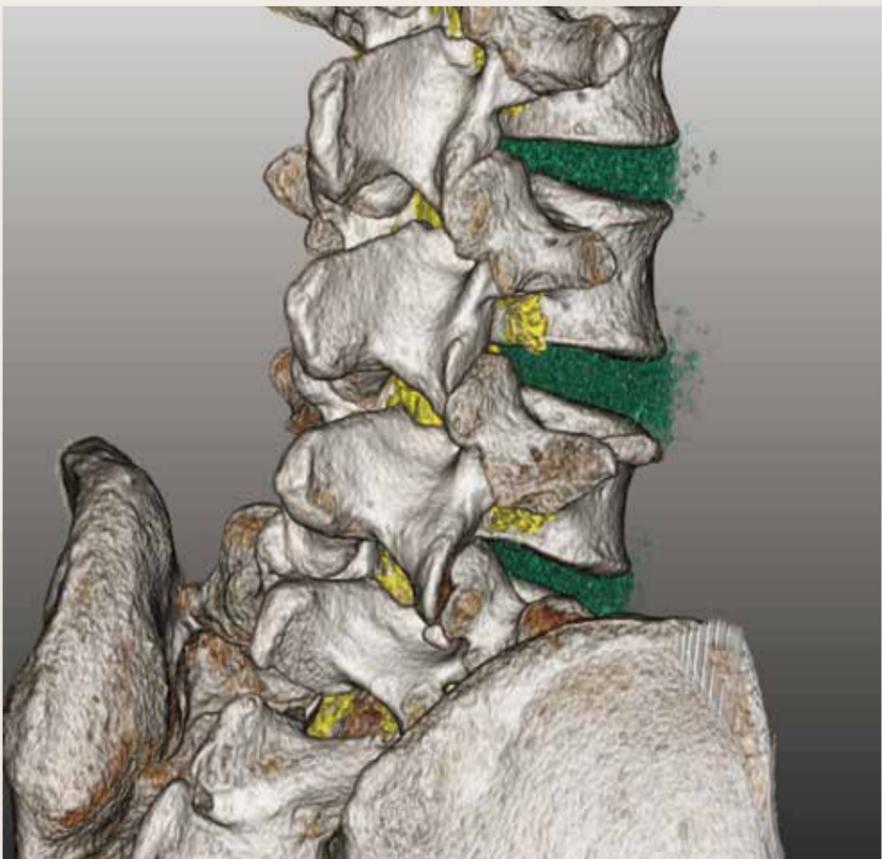


# 日本人の8割以上が経験する「腰痛」読本

「自然治癒」「骨盤のずれ?」「生活環境」

ヒトは、両手を自由に使って生活するため、他の脊椎動物とは違い、四足から二足歩行という進化を遂げた。腰痛はその進化の結果、起こるようになったと言われている。これまでの報告では、腰痛の大半は原因が特定できないとされていた。しかし最近の日本の研究では、整形外科医が丁寧に診察することで、腰痛の多くは原因を明らかにできるとされている。とりだい病院の医師に最新情報を取材した。

取材・文 中 原 由 依 子 写 真 馬 場 磨 貴



CTとMRIを融合した3D画像は、骨だけでなく椎間板や神経なども確認できるため手術をする際に作成される。

### 「座っている」ほうが 腰に負担がかかりやすい

身体の内臓が傷み出すのは、長生きの証でもある。その「傷み方」は、長年の環境、生活習慣と大きく関係がある。

谷島は鳥取県の名産、梨を栽培する「梨農家」の患者を例にこう説明する。「梨農家では、梨の袋がけという作業があります。立った状態で、梨に虫がつかないように1つ1つの実に紙袋で包んでいくんです。その患者さんは、肩の筋が硬かったんです。肩関節の可動域が落ち

て腕が上がらなくなったため、腰を必要以上に反らしていたので、腰に負担がかかっていたんです。肩の可動域を広げたら、腰痛も治りました」

のかもしれない。臀部（おしり）の痛み  
の場合は坐骨神経痛の可能性もある。あ  
るいは内臓が悪くても腰痛が起きること  
もあります」

腰痛に関して、意外と知られていないのは、自然に完治するケースが多いということだ。「椎間板は加齢により、弱っていきま

日本整形外科学会と日本腰痛学会が監  
修する『腰痛診療ガイドライン』には注  
意すべき腰痛について記されている。  
「何か動作をして痛いというのは、いわ  
ゆる安全な腰痛。寝ているだけなのに腰  
が痛くなる、これは普通はありません。  
そういう人は、例えば腫瘍があったり、  
感染症があったり、尿路結石みたいなも  
のがあるかもしれない。体重が減ってき  
たり、熱があるとか、腰痛に伴う症状が  
ある人も要注意」

「椎間板の一部が突出して、神経を圧迫する  
ため痛みや痺れが生じる場合があります。ま  
す。これが椎間板ヘルニアです。ヘルニ  
アの軟骨部分は、自然に体内に吸収され  
てなくなる人も多い。薬を処方して、痛  
みを我慢している間に軟骨が消える。椎  
間板の変形は残っても痛みがなくなり楽  
になるんです。また神経痛や加齢で骨が  
グラグラしてきても、だんだん時間が  
経って動かなくなって安定する方もい  
るんです。そうならばあまり痛くない」

永島も、様子を見てもいい腰痛と、そ  
うでない、すぐに病院にかかるべき腰痛  
があると注意する。  
「多くの場合、半日や1日でよくなる。  
完全消失しなくても、気にならないぐら  
いの痛みになれば様子を見てもいい。だ  
けど1日経ってもずっと強い痛みが続い  
ているとか、手足の動きが悪くなってい  
る、筋肉の麻痺があるとか、背中や腰に  
七転八倒するような痛みがあれば、すぐ  
に病院で診てもらってください」

また谷島は、椎間板は「座っている」  
ほうが負担がかかりやすいのだという。  
「座っている時間がめっちゃ長い。同  
じ姿勢で座っている人はやっぱり傷み  
やすいです。立っているときは膝とか股関  
節が全部クッションになるので、衝撃は  
逃げて。座っているとお尻から直接体  
重を受けているわけですから、座り時間  
が長いと椎間板が痛みやすい」

腰痛は、多くの人がなるが故に、自分  
の痛みもこんなものだと思小評価してし  
まう傾向にある。  
「1度痛くなって、1、2カ月しても消え

整形外科医は、患者一人ひとりの背景  
を紐解き、慎重に診断、治療を進めていく。  
「腰」が痛い原因は、実は股関節にある

「多くの場合、半日や1日でよくなる。  
完全消失しなくても、気にならないぐら  
いの痛みになれば様子を見てもいい。だ  
けど1日経ってもずっと強い痛みが続い  
ているとか、手足の動きが悪くなってい  
る、筋肉の麻痺があるとか、背中や腰に  
七転八倒するよう痛みがあれば、すぐ  
に病院で診てもらってください」

ない腰痛だったら病院に行って相談して  
ほしい。もうちょっと早く診ていけば、  
何とかなったかなというのが正直あるん  
です」

### 妊娠・出産時に 「骨盤」がずれて、 「腰痛」が起きるといのは 本当か

病院に行くまでもないと、整体に通う  
人もいる。受けて気持ちのよい範囲なら  
ば問題はない。ただし、行きすぎも散見  
される。例えば、妊娠、出産時において、  
骨盤が「ずれる」ために矯正が必要にな  
るといった類だ。

出産に関する腰痛に関しては、女性診  
療科講師の原田 崇に専門医としての意  
見を聞いてみた。

「お腹が大きくなると姿勢が変化し、骨  
盤にも胎児の重さがかかってくるため妊  
娠中に腰痛を訴える女性は多数います。  
女性の身体は分娩に備えて自然に関節が  
緩んで骨盤が広がります。ただ、妊娠、  
出産による腰痛は、それらが終了すれば  
次第に和らいでくる。身体も元に戻ろう  
とするわけですから、出産した人の骨盤  
がずれたままになっているということは  
実際はありません」

谷島も「骨盤の関節が緩むために痛み  
が出やすくなるわけで、ずれているので  
はありません」と首を振る。  
腰痛対策の1つは生活習慣の見直しで  
ある。谷島は、それぞれ腰痛に至った何  
らかの生活習慣があるからで、そこへの  
アプローチをしなければ意味がないと言  
う。

「座っている時間が長い人は、ちょっと  
立ったり、体の姿勢を変えたりとかをこ  
まめにするこことよって補える。あとは  
やっぱり体をなまらしちゃいけませんよ  
ね」

普段使っている机や椅子の高さがあつ  
ていない場合もある。

「座るのが腰痛に悪いっていうのは分  
かっているの、なるべくいい椅子を使つ  
た方がいい。ただ値段が高ければいいの  
ではない。まず高さが変えられるか」  
そしてやはり適度な運動という習慣も  
大切だ。

「体幹の筋力は年齢とともに衰え、支え  
る力が落ちてきます。運動によって筋力  
を保つ必要があります。腹筋か背筋か  
どっちを鍛えた方がいいのかよくよく  
聞かれますが、ほぼ同じなんです。筋力  
を鍛えていくのは腰痛の予防になります。  
運動は何でもいいんですけども、軽  
く心肺機能が高くなるような運動がいい。  
友達と話をしながら歩いてても息切れし  
ない、ちょっと階段を上っても息切れし

ない程度の体力がつけば、腰痛になりに  
くく、治りやすい傾向にあります」

このような運動を週に最低2回以上、  
20分から30分程度で習慣化することが重  
要であるという。

もつとも変えられる生活習慣と、そう  
でない生活習慣がある。

「できる場合と仕事などで絶対無理で  
すっていうことがあります。農家さんと  
か漁師さんにこうし  
た動きが原因だから、  
直したらいいよって  
生活の話をして、も  
いや無理でしょ、そ  
れ休んだら仕事クビ  
になっちゃうし、で  
きないと言う人もい  
る。高齢者の場合は、  
もう何十年もきてい  
るので、ちょっとし  
た生活指導だけでは  
難しいかもしれませ  
ん」

その場合は薬、あ  
るいは手術で対応す  
ることになる。

「大学病院の整形外科  
科は、いろんな手段  
を持っていきますし、  
知識もあるので、そ  
の人に合った腰痛治

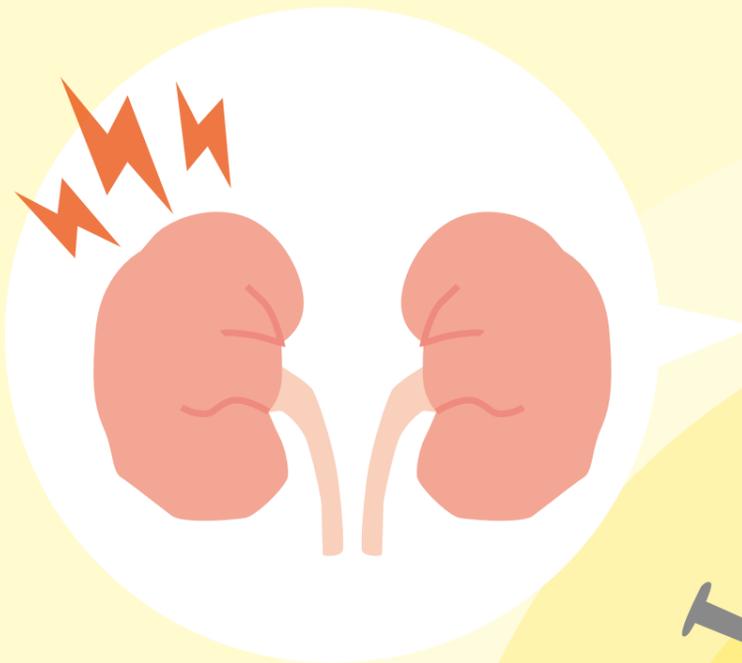
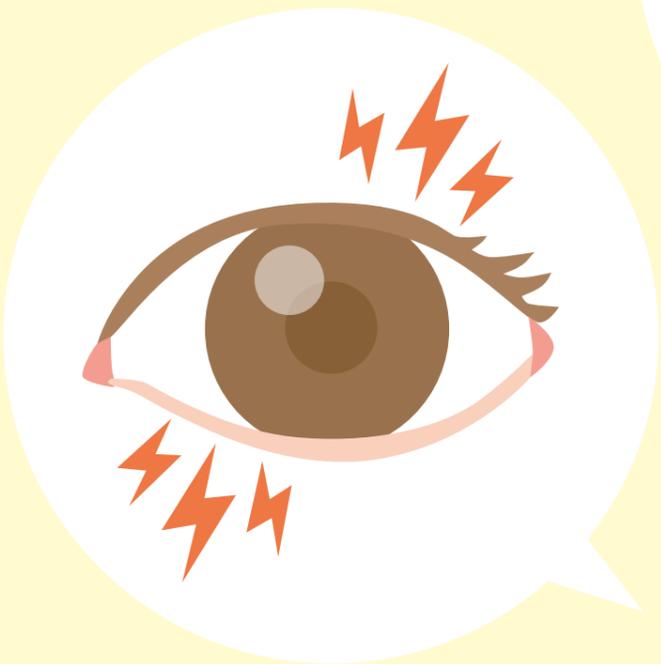
療を勧められます。どうせ腰痛はよくな  
らないからと諦める人もいるのですが、  
結構そうでもない。悩んでいるんだつた  
ら来てほしい」  
生活をする以上、腰に負担がかかって  
しまうのは避けられない。ならば、腰を  
労<sup>いた</sup>わることが大切だ。休憩や運動習慣を取  
り入れること、適切に病院にかかり医師  
に相談することなのだ。



いまさら聞けない国民病の正体

放っておくと失明の危機? 「ダイアベティス」に改名?

# 糖尿病の最新事情を知る



「糖尿病」は、メディアに取り上げられることも多く、一般によく知られている病名だと言える。しかし、病名を知っているからといって、その病名について正しく理解できているとは限らない。「尿に糖が混じる病気」「恐ろしい合併症につながる病気」「生活のだらしない人がなる病気」「太った人がなる病気」「甘いものを食べてはいけない病気」。

このような誤ったイメージや知識不足から生まれる差別と偏見は、ステイグマ(聖痕)と呼ばれ、糖尿病のある人を悩ませている。糖尿病とはどのような病気なのか、とりたい病院で治療の最前線に立つ医師に話を聞いた。

取材・文 西村隆平

## 糖尿病は「尿」ではなく「インスリン」の病気



糖尿病患者が著しく増えている。「日本人のだいたい5人に1人が、糖尿病かその予備軍だと考えられています。成人も子どもも含めての話なので、成人だけに限れば4人に1人。糖尿病有病率の変化と見事に比例しているのが、コンビニの店舗数、外食産業の市場規模、一人世帯の割合、そして自動車保有台数などの増加。24時間365日、いつでも好きなものを食べて飲めるようになったこと、そして運動不足が原因だと思われる」

糖尿病増加の背景にはライフスタイル

の変化があると指摘するのは、とりだいて病院内分泌代謝内科の医師であり、糖尿病専門医の資格を持つ大倉毅だ。

厚生労働省が2019年に行なった調査によると、糖尿病患者が1000万人、予備軍を含めると2000万人と推計している。この数字は年間15万人ペースで増えており、今も継続していると思われる。

そもそも、「糖尿病」とは何か——。インスリンという腺臓でつくられるホルモンがある。私たちの身体は僅かな血糖値の変動を察知すると、腺臓からインスリンを分泌して血糖値を一定に保っている。糖尿病とは、インスリン不足、あるいはインスリンに対して身体の反応が鈍くなる「インスリン抵抗性」が原因で

起こる。血液中のブドウ糖濃度が高くなると、血管内に水が引き込まれる。それが大量の尿として身体から排泄される。体内から水分がなくなるため、異常に喉が渇く——。

過剰となったブドウ糖が尿として排泄されるため、日本では長く糖尿病と呼ばれてきた。「私たちが食べた物は胃で消化されるとブドウ糖という小さな粒になり、小腸から吸収されて血管に入ります。そしてこのブドウ糖が、筋肉などでエネルギーとして利用、あるいは脂肪に取り込まれて身体に蓄えられる。血液中に含まれるブドウ糖の濃度を血糖値と言い、インスリンの分泌でコントロールされています」

知られているのが、1型糖尿病と2型糖尿病である。生活習慣病であり、糖尿病の9割を占めるのが2型である。2型糖尿病は遺伝的な要因、食べ過ぎや運動不足などの環境要因で起きる。

1型糖尿病は、自分の細胞に対する免疫反応(自己免疫)が過剰になって、腺臓でインスリンの合成と分泌を行うβ細胞を破壊、その結果としてインスリン分泌不全と高血糖症が引き起こされる。「最近では検査の質が向上したことによって、2型の患者さんとして治療されていた方の中に平均して1割ほど、1型の方が含まれていることが分かってきました。1型と2型では治療方法が違うので、そういう方を注意深く見つけていくことが必要です」

医療者は趣味も充実しているんです！

とりだい病院

# 「芸達者」大集合

「茶道」「車いすバスケ」「手品」  
etc……

病院内のあちこちで業務に従事している医療者たち。  
多忙な彼ら、彼女たちにも息抜きは必要。楽しみがあるからこそ、本業も頑張れる！  
今回は、とりだい病院内の「芸達者」に集まってもらいました！！

写真 七咲友梨 構成 中原 由依子 藤谷早苗 石谷昌子

ヴァイオリンを弾く人はこだわり強め？ チューバを吹く人は強い誇りと正義感をもつ？ 楽器別の性格診断をやってみると、みんな結構、当たってます。

## My Special Skill 医学部 室内管弦楽団 OB・OG

診療の終わった夜や休日など、合間を見つけて練習しています。演奏活動はいい気分転換。仕事や家のことが前向きに取り組めます。これからも聴く人に喜んでもらえる演奏を届けていきたいです。

バイオリン

萩原 愛由美さん / 看護師  
山田 沙綾花さん / 看護師  
鈴木祐士さん / 医師

ヴァイオラ

鈴木有紀さん / 医師  
山梨豪彦さん / 医師

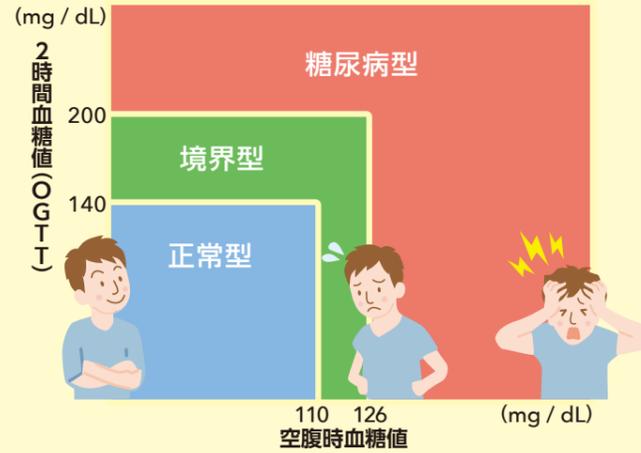
チェロ

岡田真綾さん / 看護師  
並河千晶さん / 看護師

クラリネット

森山 真亜子さん / 医師  
チューバ  
吉田 健太郎さん / 医師

糖尿病の診断基準となる血糖値



糖尿病は、治療をせずに放っておくと、合併症を起こしてしまふ。神経障害、網膜症（眼）、腎症の3つを糖尿病の3大合併症と言ひ、その順番で起こることから「し・め・じ」と覚えることができる。失明の原因の第3位は糖尿病である。その他、足の組織が腐ってしまう壊疽、脳卒中や狭心症の発作、がんや認知症などのリスクが増加することもある。糖尿病に罹患すると平均寿命は5年から10年短くなると言われている。「尿糖が出て糖尿病ではない病気の方もありますし、（尿）の付く病名のイメージ

### 症状が出る前から治療を始めることが大事



ジが悪いとも言われています。そのため糖尿病の英語表記をカタカナにした「ダイアベティス」への改名が検討されています」

糖尿病の基本的な治療は食事療法と運動療法である。過食、運動不足などの生活習慣を改善して血糖値をコントロールする。食事療法のポイント、腹8分目を目安に、食品の種類を多く（1日30種類以上）、あぶら分は控えめにして1日3食をきちんと取る。

「患者さんの中には、食事には気をつけているのになかなか血糖値がよくなるという方がおられます。よくよくお話を伺うと、間食やジュース等を摂取していることが多いんです。食事に気をつけるのも大事ですが、その前に間食やジュース類を減らすのが一番大切です」

健康によさそうなイメージのある野菜ジュース、栄養ドリンク、スポーツドリンク、乳酸菌飲料などにも多量の糖分が含まれている。お菓子や果物、調味料などの取りすぎにも注意が必要だ。「糖分だけではなく、炭水化物や脂質（油）の取りすぎも控えずにはいけません。特に気をつけた方がいいのは、極端な炭水化物制限。短期的には間違いなく血糖

値が下がり、痩せます。しかし、長期的にやると死亡率は上がるというデータがあります。ご飯や麺類を減らしたかわりに肉の量が増えるので、血糖値は下がっても大腸がん罹患する可能性が高くなる」

食事と運動で目標の血糖値を達成できない場合、薬物療法を行うことになる。糖尿病の治療薬にはいくつか種類があり、一人ひとりの症状に適したものを選択して使用する。中でも比較的新しい薬である「GLP-1受容体作動薬」はインスリン分泌を促進し、高い血糖値改善効果がある。

「GLP-1受容体作動薬は痩せる効果が強いので、最近まで美容目的のダイエット薬としても出回っていました。専門医の指導のもと適切に使用しないと副作用の懸念があるため、健康被害が社会問題になっていきます。現在は処方規制されているものもありますが、ネットなどで入手して安易に使用するのは非常に危険」

薬物療法で十分な改善が見られないとき、あるいは1型糖尿病の患者にはインスリン注射が必要になる。

毎食前と寝る前に、患者自身で毎日4回ほどインスリンの皮下注射を打つ。最新のインスリンポンプという医療機器では、装着したセンサーで血糖値を測り、必要な量のインスリンを自動で調整して

くれる機種も出ています。問題は高額なため導入できる人が限られる場合もあることだ。

「初期は自覚症状に乏しいのが糖尿病の特徴です。血糖値が上がっていても、ほとんどの場合は無症状。糖尿病は早期発見、治療をすれば、必ずよくなる病気です。定期健診を受けて、早めに治療を開始することが大事」

数値の目安は血糖値と、過去1〜2ヵ月間の血糖値の平均を示すヘモグロビンA1c (HbA1c) という値である。

また、健康診断では見つかりにくい「かくれ糖尿病」（食後高血糖）を発見するためには、ブドウ糖負荷試験がある。これはブドウ糖を溶かした飲料を飲んで、その直後の血糖値の変動を測定して診断する。日本人は遺伝的にインスリン分泌が少ない人が多いため、早期発見にはこの検査は非常に有効だ。

しかし、こうした検査の受診には専門医の知見が必須だ。

「もし検査で血糖値に異常が見つかったときは、症状がないから大丈夫と自己判断をしないで、早めに糖尿病専門医を受診していただきたい」

糖尿病になったとしても、合併症が出るまでには5年から10年。自分の体の状態を正確に知り、軽いうちから治療を開始することで、病気の進行を抑えて合併症を予防することができるのだ。



### My Special Skill 車いすバスケット 日本代表トレーナー

檜山恵理さん  
理学療法士

13年前、当時担当していた患者さんに車いすバスケットを紹介したのですが、自分もトレーナーとして参加してみたいと思い、資格を取得しました。現在はキッズ・ジュニア世代の車いすバスケ教室をしています。お手伝いや一緒にやりたい方、大歓迎です！

日本女子車いすバスケットボールトレーナーに推挙いただき、2020東京パラリンピックに帯同。6位に入賞しました。



韓国で交流茶会に参加したとき、英語もハングルも分からず、「ティー アンド ホットウォーター シェイクシェイク」で乗り切りました。

My Special Skill

佐々木 良子さん  
事務職員

### 茶道

友人に勧められたのがきっかけで、続けて早30年が経ちました。気持ちがスッと落ち着くので、時々、職場の方にもお茶をたてたりしています。

My Special Skill

笹尾貴志さん  
看護師

### 手品

大学3年生から独学で練習しています。最近、看護部の歓迎会があり、初めて人前で手品を披露しました。一つ一つの手品に、皆さんがリアクションしてくれたのが嬉しかったです。

得意なのはトランプ。ぼく、失敗しませんから(笑)

My Special Skill

福嶋優子さん  
助産師

### 元パティシエ

子どもの誕生日がお正月の1/2。ほとんどのお店がキャラクターケーキなど特別注文がダメでしたので、自分で作ろうと思ったのがきっかけです。人を喜ばせるために何かをやってみようとする心持ちは、医療の仕事にも活かしているのではないかと思います。

可愛いキャラクターを見るとアイシングクッキーを作っちゃいます。こちらは鳥大マスコット「とりりん」です。

My Special Skill

### 絵画・写真

岡西 徹さん  
医師

子どもの頃から絵を描くのが好きでした。受験のときは、医学部に進むか画家になるか迷うほど。医師になった今も描いていて、小児の患者さんにイラストをプレゼントして喜ばれています。写真は留学先の師匠の影響で撮り始めました。

高校生のとき、でっかい落書きを教室に描いて怒られたことがあったな～



ZUMBA®をやり出してから、〇キロから8キロ痩せました！(笑)

My Special Skill

### ZUMBA®

渡邊仁美さん  
看護師

15年くらい前から続けています。何事も突き詰めるタイプなので、ZUMBA® B1、B2、Gold、Step プロスキルとどんどん上を受講しました。その他、「笑いヨガリーダー」も取得。2023年、職場の仲間と一緒に「とりりん ZUMBA®隊」を結成してカリエンテ(大会)に出場しました。

My Special Skill

### 硬式テニス

若林 龍さん  
事務職員

小学校から始めて、中学、高校とずっとテニス。全国大会出場を果たしました。

錦織 圭さんと練習したことがあります。当時のラケットです(笑)

My Special Skill

### 射撃

大原みなみさん  
看護師

19歳のときに好奇心で狩猟免許を取り、狩猟の知り合いに競技をしている人がおられたので、自分もやってみようと思いました。始めた当初は撃つ反動で肩にアザができていましたが、今はクレイ射撃の県代表として国体などにも出場しています。

射撃場が山奥にあることが多いので、練習中にウサギやイタチなど動物が出てきます。撃っちゃいそうで危ない・・・



My Special Skill

### 剣道

武田光一さん  
安全監理監

小学校時代の恩師が剣道の高段者で、その勧めで中学入学時から始めました。24歳のときに四段を取得しましたが、途中でストップ。とりたい病院に勤めるようになって、30年ぶりに剣道を再開しました。五段取得が目標です。

始めた頃、体重が70キロ以上の肥満児だったので、私の体型に合う防具がなくて苦労しました。でも厳しい練習についていいたら1年も経たずに50キロ台に。ドンケツだったのが、先輩や同級生にも勝てるようになりました。

My Special Skill

### マラソン

安達 暢さん  
事務職員

大学2年生のとき、教わっていた教員にランナーが多く、その影響でマラソンを始めました。これまでにフルマラソン20回完走(自己ベスト3時間28分07秒)。今後の目標は100回完走と3時間を切ることです！

My Special Skill

### トールペイント

足立好美さん  
看護師

20代の頃、仕事一色の生活を変えたくて、親友がやっていたトールペイントに興味をわき、「何かに集中できて可愛い作品もできる、これだ！」と思い教室に申し込みました。

とりたい病院のさくらサロンのクリスマスシーズンに飾ってもらいました。患者さんにも見ていただけてよかったです。

病院長が話題の人物に迫る！

# 武に虎



地元募集で  
集まらなかった「教師」を  
都市圏で採用



**武中** プロフィールを拝見すると、この学校に関わる前は教育とは縁がなかったと理解しています。その織田澤さんが鳥取県で私立学校を立ち上げると聞いたとき、どんなふうにおっしゃいましたか？

**織田澤** 面白そうだと思います。そこで現在の中学、高校がどのような状況なのかまず調べました。ほとんどの頃と社会状況はだいぶ変わっています。学校教育もさぞかし進化していると思います。学校教育はたんと進歩しているところ、そうではなかった。ぼくたちが面白い学校を作ったらいんパクトあるんじゃないかと思いました。

**武中** インパクトというのが、「探究」を掲げた教育。教育目標には「探究 好奇心+情熱 興味や問題点を自ら発見し 自発的・主体的に行動し、解決できる生徒を育てる」と書いてあります。具体的にはどのようなカリキュラムを組んでおられるのですか？

**織田澤** 中学1年から高校1年までは「クリエイティブフェーズ」(アカデミックフェーズ)として、こちらが出したテーマについてチームを組んで考えていく。例えば中1では(鳥取市に魅力的な〇〇を創ろう)、高1では(人口減少問題をテクノロジーで解決しよう)といったふうです。高校2年生から(パーソナ

ルフーズ)に入り、個人テーマによる課題研究を始め、高3のときに1万字程度の論文にまとめます。

**武中** 廊下の一角に卒業生の論文が置かれていました。それぞれ専門的な研究をしていることに驚きました。ただ、こうした論文作成に伴走することのできる教師が必要になります。地方では特に人手不足が甚だしい。教員確保に苦労しましたか？

**織田澤** まず鳥取県内で、こうした教育を行う中高一貫校を作りますと掲げて募集しました。そうしたら全然集まりませんでした。そこで東京や大阪で、私学の教職員募集のイベントでブリスを出しました。すると、すぐにやりたいという人が集まりました。その場で40から50人の方の面接を行いました。彼ら、彼女たちが初期メンバーです。

**武中** ユニークな教育方針が都市の人を惹きつけるというのは、なんとなくわかります。

**織田澤** 当時、多くの私立学校が求めている教員像は、大きく分けて2つ。1つは東京大学に合格させるような指導力がある。あるいは、スポーツで部活動をインターハイの全国大会に出場させる力のある人間。

**武中** そこで探究をやりたい人、来てくださって言う魅力を感じる人がたくさんいた。

**織田澤** ほとんどの実感ですが、大学の教育

青翔開智中学・高等学校 校長

織田澤 博樹

武中 篤

学部では、探究学習を教えられる先生を育てている。ところが現場ではそうした先生を活かしきれない。偏差値重視で受験勉強、あるいは部活を一生懸命やってください、それ以外はほらない、みたいな。うちは大学で学んだことを、現場で活かしてほしいという話をしています。

高校に行かせたいという傾向がある。公立中学、高校に通わせれば学費も安い。今でこそ探究を掲げたこの学校は一定の認知度がありますが、初年度は学生を集めるのが大変ではなかったですか？

**織田澤** ええ。日本史の授業で、江戸時代が終わるときの大政奉還ってありますよね。徳川慶喜が正面に座って、大名が頭を下げているという図です。それをメタバース(仮想空間)で再現している先生がいますね。生徒たちはそれをヘッドセットで見ると。

**武中** 単に知識を詰め込んだ人間を量産してもこれからは役に立たない、という時代のニーズを先行したわけですね。我々、鳥取大学と同じような学生を求めています。とはいえ、保護者としては大学合格という結果も欲しい。特に地方では、国立大学医学部合格者を出すことが、1つの指標となっています。そうした風潮についてどのようにお考えですか？

**織田澤** 能登地震が起きたときに、どれぐらい地層がずれたかというのをメタバースで作って、みんなで(仮想空間を)ヘリコプターに乗って確認に行ったり。歴史上の偉人が選挙に立候補したらどうなるかとか。他の学校ならば、勝手な授業をやっているんだと潰されたかもしれない。

**織田澤** 受験競争の頂点に国立大学医学部医学科があつて、勉強ができるからこそ目指すというのは違うと思います。自分が何に興味があるのか、どういう学問を追求したいかというのは高校生の時点であるはず。偏差値で上にいるから、医学部を目指すというはおかしい。一方、こんなふうにも思うんです。偏差値が高いというのは、情報を効率よく処理できる能力があるということです。医師

医学部医学科の受験生に、  
高い偏差値を求める  
意味はあるか



**武中** 鳥取県は公立王国。親はどうしても東大などに卒業生を輩出している公立

鳥取県鳥取市にある青翔開智中学校・高等学校は、2014年に開校した私立の中高一貫校。生徒自身が主体的に課題を設定し、その解決に向けて行う「探究学習」に力を入れた独自のカリキュラムで全国から注目されています。校長である織田澤 博樹さんは、エンジニアやビジネスの世界で活躍してきた異色の経歴の持ち主。日頃から「偏差値が高いだけの学生ではいい医者になれない」と言う武中 篤病院長が、これからの時代に必要な教育について語り合ってきました。

写真 七咲友梨 構成 カニジル編集部

として患者を診る際、過去の症例を頭に浮かべて、診断を下し、治療法を考えることは、得意かもしれない。

**武中** そういう能力はいずれ必要なくなると思います。症状をAIに入力したら診断がポンポンと出てくる。そこから選ばばいい。今後の医療で必要なのは、患者さんに対する共感力、痛みを理解する感性が必要になってきます。

**織田澤** 多くの知り合いから、海外の大学の医学部の入試の話を聞いたことがあります。試験会場に入ったら、子どもが泣いている、その子どもをどうやって泣き止ませて椅子に座らせるか。あるいは、子どもが、がんになってしまったとき、医師としてご両親にどのように告知するのか。それが試験だったと聞いたことがあります。

**武中** 非常にいい試験だと思います。ただ、日本の場合は医学部医学科に進学しても臨床の医師になるとは限らない。研究者になる人も何パーセントかいます。だからそうした思い切った試験はできない。ただ、（患者に向き合う）臨床の医師にはまさにそうした力が必要です。

**織田澤** そもそも質問になっちゃうんですが、医学部医学科に行くのに、あんなに偏差値が高い必要はありますか？

**武中**（腕組みして）ぶっちゃけた話をする、そこまで偏差値が高い必要はないと思います。医学科は、いわゆる「理系」に分類されますが、理学部や工学部

は本棚が並ぶ（ラーニングセンター）があり、囲むように教室、職員室が並んでいます。ラーニングセンターの上は吹き抜けになっていて、2階も教室。教室もガラス張りで廊下から中を覗くことができます。1階には劇場のように段差をつけた階段の部屋もありましたね。

**織田澤** あそこは音楽室兼プレゼンテーションルームです。音楽の授業と探究学習の発表会に使っています。

**武中** こうした作りの学校は初めて見ました。以前、この連載で建築家の竹山聖さんが、病院と学校は監視しやすいように刑務所と同じ基本設計になっているということをおっしゃっていました。ここは全く違う。織田澤校長がこの学校に来る前に、キャラクタービジネスに関わっていたとお聞きして合点がきました。どこかエンタメの香りがします（笑い）。

**織田澤** 細かなところにも気を遣っているんです。全館WiFiを使うことができます。WiFi関係のコードなどが見えないよう、全部天井裏に隠してあります。

**武中** 最後に、答えにくい質問をさせていただきます。青翔開智に来ている生徒の出身地を見ると、ほぼ鳥取県内。鳥取県は人口最小県であり、人口は減っている。少子化、過疎の影響はありませんか？

**織田澤** ほとんど影響ないですね。1学年50人の少人数というのもあると思います

と比べたら、最も「文系」に近い部分が要求される。

**織田澤** ほかもそう思うんです。（工学部の）建築科に近いですね。

**武中** そうです。現場では答えのない問題を解決しなければならぬ。技術や知

識だけでは解決できない、閃きの部分があります。また、特に（手術を行う）外科医は肉体労働でもある。もちろん科学者でもあるので、最低限の学力は必要。ただ、それだけでできると思っていて入ってこられると困ったことになる。臨床にお



す。県外から青翔開智に通いたいのだけれど、寮はないかという問い合わせもあります。一時期は寮を作ることも考えました。ただ、鳥取県の子だけにこうした教育を提供するのも、すごく価値があることだと思っています。寮を作つて

都会から生徒を呼ぶというのは違うかなと。  
**武中** 鳥取県は人口最小ではあるけれど、人と人の距離が近い。そのため、東京ではできないことがあっさりできてしまったりする。

いてはコミュニケーション能力が不可欠。少なくとも学生が、いわゆる勉強はできるけれど、コミュニケーションを苦手としている。  
**織田澤** なんとなく理解できます（苦笑い）。

### 「人口最小県」の鳥取県だからこそ、できることがある



**武中** とりだしい病院は2029年着工で新病院建設に向かっています。その意味で学校の「器」に興味があります。この青翔開智は、普通の学校とは全く違った作りになっていますね。織田澤校長は設計から関わっておられるのですか？

**織田澤** はい。中学高校時代、こんな学校だったらいいな、という思いは誰もが持っているはず。それをこの学校で具現化しようと考えたんです。職員室って、閉ざされていて叱られるときしか行かなかったじゃないですか。うちはご覧のように、職員室はガラス張りで廊下から中が見えるようになっていきます。

**武中** 本館は正方形で、1階の真ん中に

**織田澤** そうなんです。青翔開智はいろんな雑誌に取りあげてもらい、視察も多い。なんでこんなに注目されるんだろうと不思議に思っ、知り合いに聞いたら「青翔開智は意思決定に至るまでのノイズが少ない」と言われました。確かにそうだなと。鳥取県だからこそ思い切ったことができる。それも利点だと考えています。

**武中** 鳥取大学医学部附属病院長

1961年兵庫県出身。山口大学医学部卒業。神戸大学大学院研究科（外科系、泌尿器科学専攻）修士。医学博士。神戸大学医学部附属病院、川崎医科大学医学部、米田コーネル大学医学部客員教授などを経て、2010年鳥取大学医学部腎泌尿器科学分野教授。2017年副病院長。低侵襲外科センター長、新規医療研究推進センター長、広報・企画戦略センター長、がんセンター長などを歴任し、2023年から病院長に就任。とりだしい病院が住民や職員にとって積極的に誰かに自慢したくなる病院「Our Hospital」私たちの病院」の実現に向けて取り組んでいる。

**織田澤** 博樹 青翔開智中学 高等学校校長

1980年生まれ。群馬県沼田市出身。電気通信大学大学院修士。日立製作所で災害救急システムのエンジニアを経験した後、キャラクタービジネスの業界へ転身。子ども向け玩具やイベント、キャラクターミュージアムの企画開発を行う。2012年より青翔開智中学校・高等学校の立ち上げに設立準備室室長として関わり、校舎建築、フェニチャー、ICT設備、図書館などの企画開発を行う。2014年に開校後は探究の授業開発を進め、青翔開智における探究モデルの基礎を作る。2016年度より副校長、2020年度より校長として学校経営にあたる。



一緒に「Our hospital -私たちの病院-」を作りませんか？

## とりだい病院サポーター通信

(よみがな) やまね あきこ

名前 山根昭子 出身地 鳥取県西伯郡日吉津村

とりだい病院では「サポーター」制度として、様々な方がボランティア活動を行なっています。この連載ではこうしたサポーターの活躍を取り上げていきます。みなさんとりだい病院を「私たちの病院」にしてみませんか？

写真 馬場磨貴

### 活動内容

入院中の患者さんで希望された方にハンドマッサージをしています。

### いつから

2024年2月から

### きっかけ

米子市報でボランティア募集を知りました。私も病気や入院をしたときにネガティブな気持ちになった経験があり、ハンドマッサージで患者さんの不安や心配が少しでも穏やかな気持ちになるお手伝いができればと思い応募しました。



### やりがい

毎回いろいろな年齢層の方々と出会い、「気持ちよかった」「入院してこんなことをしてもらえるなんて」と喜びの言葉をたくさんいただいています。

### さらにやってみたいこと

長く続けて、たくさんの方に自分をいたわり、リラックスすることの大切さをお話ししていきたいです。

### とりだい病院のここが好き！

最新医療とやさしいスタッフ。ここで診てもらえば大丈夫という安心感があります。

### 趣味/特技

趣味は旅行です。いろいろなところに行き、その土地のおいしいものを食べることが好きです。

### 山陰でお薦めの場所

大山滝、大神山神社。自然に囲まれリフレッシュできる場所です。

### とりだい病院サポーター制度とは

とりだい病院がより良い病院「Our hospital (アワーホスピタル)～私たちの病院～」に成長することを目指し、広く地域住民の方に病院運営に参加していただくとう導入した制度。ボランティア部門、イベント部門、病院モニター部門、広報活動支援部門の4部門で構成。また寄付によるサポート支援もいただいています。

### 【募集要件】

- 15歳以上の方 ※中学校卒業以上（未成年については保護者の同意が必要）
- 本制度の趣旨を理解し無報酬で活動していただける方
- 本院の規則を遵守し職員の指示に従って活動していただける方

### 【申込先】

鳥取大学医学部附属病院 医療支援課 患者サービス係

詳しくはこちら



カニジルご意見箱

通称

# カニ箱



読者から

編集から

編集の皆様毎回ご苦労がおりかと存じます。カニジル広報誌楽しく拝見しています。また、近年米子でもたくさんの留学生さんを見かけます。Youは何しにとりだいへパート2はありますか？(鳥取県・匿名希望さん)

カニジルを楽しみにご覧いただきまして、ありがとうございます。「Youは何しにとりだいへ」は2020年1月発行のカニジル3号の記事でした。あれから5年、新型コロナも落ち着き、病院内にもたくさんの外国人の方がいらっしゃいますので、いろんなお話を伺いできればいいと思います。まずは、英会話の勉強からしなくては・・・(石谷)

カニジルサイト QRコード



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。

カニジルブックレビュー

## 医療従事者は「話題の本」をこう読む



第5回 『慶應高校野球部「まかせる力」が人を育てる』

(加藤弘士 新潮新書)

評者

鳥取大学医学部附属病院 卒後臨床研究センター長 教授 山田七子

本書は、2023年夏の甲子園大会で「エンジョイ・ベースボール」を掲げて優勝した慶應義塾高等学校野球部のノンフィクションである。チームを率いた森林貴彦監督は「まかせる」リーダーと評され、指導方針の基本は「まかせられる喜び」を感じてほしい」である。しかし、ただ「まかせる」だけでは良い指導にはならないと彼は言う。森林監督の「まかせる」とは、「まかせると」「待つ」のセットであり、知識や方法を伝えて正解を教えることと、本人に考えさせて学びを得てもらおうことのバランスをとりながら指導している。

私の心に突き刺さった一節である。「たしかにウチは自主性や主体性を大事にしているし、自ら考えることを大切にしています。でもすべてをまかせているわけではなくて、時期や相手によってはティーチングに重きを置くこともある。そんな中でも、『まかせる』ことの比重は高くしてやっています。10年後や20年後を考えた時、その選手がどう成長できるかを考えたら、まかせて待つ方が絶対にいいですから」私は皮膚科医であり、とりだい病院の「卒後臨床研修センター」のセンター長でもある。卒後臨床研修センターとは、医学部の卒業生を対象とした研修期間である。私がいつも頭に置いているのは、「やってみせ 言って聞かせる 動かす 話を傾け 承認し

任せてやらねば 人は育たず。やってい 姿を感謝で見守って 信頼せねば 人は実らず」という山本五十六(故・日本海軍連合艦隊司令長官)の言葉だ。ただし、実践は本当に難しい。森林監督の「まかせると」「待つ」とのバランスという考え方を読み、信頼して待つこと、相手が考えていることをよく聞いた上でまかせることの大切さと難しさを改めて感じた。このような森林監督の指導方針は「勝利至上主義」に対するアンチテーゼとしての「成長至上主義」です」という言葉でも表現される。森林監督は甲子園制覇を果たした直後に、3年生の生徒に「この甲子園優勝というのを人生最高の思い出にしないようにしよう。みんなはまだ何十年も生きていくので、これを糧にしよう」と素晴らしい経験をしてほしい」と語ったそうだ。この言葉は、勝者だからこそそのインパクトもあると思うが、野球の価値や意義を、野球を通じて個人やチームが成長することで伝えたいという、監督の信念であり、強い野球愛があっ

もう一つ印象に残ったのは、慶應高校野球部にある「学生コーチ」という慶應高校を卒業したOBの慶大生が後輩の練習をサポートする特有の指導制度の存在だ。森林監督も、慶應大学進学後「学生コーチ」を経験している。その際に自分が高校生に行なった助言により目の前の高校生が急速に変化した。成長していく姿を見て、学生コーチとして携わることの喜び、また自身のスタイルも自分本位の姿勢から相手本位の姿勢に変わったという。多くの慶應高校野球部のOBが学生コーチを経験し、「日本一の陰の立役者」としてチームに関わってきている。学生コーチは、監督の信頼を受けながら、選手達の自主性を引き出す役割を担っており、自由闊達な指導を許されていると同時に、方針を最後に決めるのは監督であることも彼らの中では徹底されており、野球部の「中間管理職」的な役割を担っているのだ。

本書では、長い時間をかけ培われてきた慶應高校から慶應大学へとつながる独特な環境、毎年変わる選手の個性やチームの雰囲気、そのような中で選手・学生コーチ・監督それぞれが自分たちの方法に自問自答を繰り返しながら勝利を目指してきたかも知ることができる。様々な立場で指導方法を模索している方、どうぞ一読ください。

山田七子(ななこ) 1967年鳥取県生まれ。鳥取大学医学部医学科卒業後、鳥取大学医学部皮膚科入局。松江赤十字病院、米田ボストン大学医学部リサーチフェローなどを経て、2004年鳥取大学医学部皮膚科講師。2021年卒後臨床研修センター長、教授に就任。2023年4月からはワークライフ支援センター長も兼任している。

**新連載** 2029年新病院着工へ  
とりだい「未来病院」発進!!

# 「私」なら、こうする & こうしたい!

構成 西村隆平 写真 馬場磨貴

今から30年以上前になります。ぼくが研修医になった年に、今使われている病棟が完成、入院患者さんの引越しを手伝った思い出があります。古い病棟があった場所に、今度は新しい病院を建設するという事で、医師として一つの時代を生きたという実感があって感慨深いです。

新病院建設は、人口減少、超高齢化が進むこの地域の未来を左右する「100年の計」であることは間違いありません。しかし、同時に2029年着工という現実の話でもあるため、近未来のとりだい病院像を明確に見据えなければなりません。大学病院を始めとした大きな病院にありがちな問題、患者さんの待ち時間が長かったり、検査など移動の導線が分かりにくいといったことをまず解決して、もっと便利で親切的な病院にしていきたい。

世の中の流れとして、新病院はAI（人工知能）やDX（デジタルトランスフォーメーション）を医療に取り入れることになるでしょう。ただ、人間の温かみは残さなくては行かない。

とりだい病院に来たみなさんが口を揃えるのが、看護師さんが優しいということ。看護部の力、ホスピタリティの部分は大きな強みです。とりだい病院は医師や看護師さんとの垣根が低い。職員はみんな、仕事はもちろんですが、とりだいフェスのようなイベントなどにも積極的で、どんどんアイデアを出してくれます。広報・企画戦略センター長としていつも感謝しています。人と人の距離が近いという部分はこれかも大事にしていきたい。

人口が減少していくこの地域で高度医療を提供し続けていくためには、新病院は働く医師、患者さんを集められる病院にしなければいけない。都市圏の病院との差別化を図って、その魅力を上手に発信していく。日本でトップレ

ベルの治療ができる高度救命救急センター、最新のロボット手術の研修を行う『鳥取低侵襲・ロボット手術研修開発センター』——通称『T o R S C』（トルシー）が看板になるでしょう。

この地域は、とりだい病院を中心とした医療都市として生き残っていくしかない。そのためには、個性のある診療科を増やしていくことも必要でしょう。とりだい病院の脳神経小児科は、日本に2か所しかない珍しい診療科です。専門的な治療を学びたい医師、治療を受けたい患者さんが、全国のいろんなところから集まってくる。こうした特色ある診療科を1つでも2つでも増やして、もっと人が集まる病院にする。

そして何よりもまずは職員を大切に、やりがいをもって働きやすい病院にする。それが、より大きな社会的貢献ができる病院作りにつながると思います。



鳥取大学医学部附属病院  
病院長特別補佐

**黒崎雅道**

1990年鳥取大学医学部卒業。独ハンブルグ大学医学部脳神経外科研究員などを経て、2016年鳥取大学医学部脳神経外科学教授。2018年病院長特別補佐に就任。2022年4月から広報・企画戦略センター長を兼務。

**写真 七咲友梨**

2024年の夏頃からカニジルの撮影のために、とりだい病院におじゃまするようになりました。通うたびに驚くのは、病院で働くみなさんのスコーンと突き抜けた明るさ!「病院だしな...」と、かしまって大人しくしていたわたしは拍子抜け、肩の力がほわほわと抜けてきました。ハッピーな明るさは人を緩ませるなあと改めて実感しております。

また今回の「芸達者なみなさん」には驚きました。お仕事もお忙しいかと思うのですが、プライベートもかなり本気! 達人揃いでした。はにかんだり、誇らしげだったりする達人たちのお顔が忘れられません。

オーケストラのみなさんと森の音楽隊のような1枚を撮影しました。お天気にも恵まれて、木漏れ日が美しい森のステージとなりました。実際に少し吹いてくださり、音楽が木々の間でこだまするような感覚を覚えました。美しかったです。

最後に、今号でカメラの前に立ってくださったみなさん、どうもありがとうございました!

〈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。

カニジル編集後記  
**飛鳥の森**  
Hiccho no mori



# カニジル

放送 土曜ひる 0:25-0:55

**「カニジルラジオ」**  
(BSS山陰放送)

毎週土曜日 0時25分から放送中。病院関係者が出演、とりだい病院をもっと知ることができる番組です。

過去の放送も  
こちらで聞けます。



**Tottori Breath**



## 患者呼び出しアプリ「とりりん」が劇的進化

iPhoneやiPadを世に送り出したアップル社を作ったのはステイブ・ウォズニアックとスティーブ・ジョブズ。1976年、サンフランシスコ郊外の小ガレージで手作りパソコンとともに産声を上げた。

ジョブズが主導した革命的パソコン「Macintosh」が同社から84年に発表される。現在のパソコンに通じるマウスやGUI（グラフィカル・ユーザー・インターフェイス）を導入。アイコンと呼ばれる画面のマークをクリックするだけでプログラミングが立ち上がり、絵が描けワープロにもなる。当時パソコンは一部のマニアや研究者のもの。難しいマシン語やプログラミング用語を覚えなくて動かせなかった。それがマニュアルを読まなくてもクリックすれば自由自在に操れたのだった。

ぼくはリンゴマークに憧れ新入社員の給与とボーナスで購入、パソコン通信やゲームのとりこになった。

ジョブズの徹底したこだわりと予算度外視の経営ぶりは株主や重役から嫌われ、彼は解雇されてしまう。別会社を立ち上げるが倒産の危機。そこで、ある会社を買収した。それがデイズニー映画「トイ・ストーリー」を産んだピクサーだった。それから彼の逆転劇が始まる。

OS・ウインドウズが世界中で売れ、アップルは潰れる寸前と囁かれた97年ジョブズは、同

社CEOに給与1ドルで復帰。Macの大成功やiPhoneの成功を導き出す。会社は息を吹き返した。そのジョブズの残した言葉に「ハングリーであれ。愚か者であれ」(Stay hungry, Stay foolish)がある。スタンフォード大での卒業生へのスピーチ。現状に満足しないで常に飢えている小賢(こごか)くなる。ぼくの座右の銘だ。

さて、2019年9月とりだい病院では、日本初の取り組みとして、外来患者が待ち時間を有効活用するための患者呼び出しアプリ「とりりん」を独自開発した。最初は使いにくい、自分のスマホにアプリを入れるハードルが高い。そもそもスマホが無いとお叱りをいただいた。高齢患者も多く運用は難航した。

——外来待ち時間が長いという声が多い。平均67分。なんとかしたい。

当時の原田(省病院長と武中 篤副病院長(現病院長)の要望を受け普及キャンペーンに力を入れた。各診療科で待たなくても順番がくれば電子音で教えてくれる。待ち時間は雑誌を読める。次回の予約表示などの便利な基本機能が徐々に浸透。医師や看護師、スタッフも普及に努力。今では外来患者の2人に1人が「とりりん」をスマホに入れ外来診察を受けていただいている。その「とりりん」が、昨年末に劇的に進化した。デザインを一新し、スマホに慣れていない人も使いやすく分かりやすい。新機能として、デ

ジタル問診があり、項目も事前にスマホに入力。気になる病気の知識も動画で確認できる。診察券がなくても画面に、バーコード診察券が表示される。診察後の支払いも事前にクレジットカードを登録しておけば、「医療費後払いサービス」で会計窓口に並ばずに病院から帰ることが可能。地域や行政情報も見られる。お得な店のクーポン券も表示。



**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。鳥取県アドバイザースタッフ。境港観光協会会長。



〒683-8504 鳥取県米子市西町36番地1  
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 byuin-kouhou@med.tottori-u.ac.jp



フォトグラファー七咲友梨が切り取る  
とりだい病院の日常

# シン トリビュート

七咲友梨

鳥根県出身。役者として活動後、写真家に。ポートレートや国内外の旅や暮らしの写真を中心に雑誌、広告、Webなどの分野で活動すると同時に、写真展や写真集制作など作品発表も行う。近著に「朝になれば鳥たちが騒ぎだすだろう」「どこへも行けないとしても」(1.3h/イッテンサンジカン 刊)。映像撮影も手がけ、映画「場所はいつも旅先だった」(監督：松浦弥太郎)では、動画とスチールの両方を担当。

check!

とりだい病院情報  
日々発信中!

Instagram @tkanijiru  
Twitter @kani\_tordai  
Facebook @tkanijiru

