



TAKE FREE

特集 体も心も 元気を維持するために

## 肥満と向き合い、健康をまもる



対談 赤ちゃんから大人まで 先天性の心臓の病に向き合う

小児心臓血管外科 フリーアナウンサー 中田朋宏 × 栢田ひとこ

こどもの医療あるある「子どもの偏食」 島大病院×島根県健康福祉部 健康コラム「食べ方を工夫して健康な体づくり」



## 島根大学医学部は2025年で 創立50周年を迎えます

島根大学医学部は、前身にあたる島根医科大学の1975年の開学以来、多くの皆様に支えていただき、2025年10月で50周年を迎えます。これからも「人を見つめる」「地域と世界を見つめる」「未来につなげる」の3つの理念に基づき、地域の医療と人類の福祉に貢献できる医療人を育成してまいります。



50周年専用WEBサイトはこちら



島大病院の医師たちが、役立つ医療情報をお届け! ※放送日時・内容は予告なく変更となる場合がございます。

エフエムいずも 80.1MHz 島大病院 みみより ラジオ MIMIYORI RADIO

毎月 第2・4木曜 17:15~17:30  
〈初回放送〉第2木曜 〈再放送〉第4木曜

地域密着のラジオ局「エフエムいずも」にて、最新の医療情報を楽しくお伝えしています。

icv 島大病院 ちょっと気になる 健康講座

毎月 月内随時放送  
〈初回放送〉第1木曜 17:30~18:00  
※コミュニティチャンネルの番組表をご確認ください。

出雲ケーブルビジョンにて、治療法・予防法などを詳しく解説しています。(石見ケーブルビジョンでも放送中)

山陰中央新報 島根の医療 最前線 Report

年6回掲載予定

皆さんが気になる医療や健康についてのあれこれをわかりやすく解説しています。

### INFORMATION

#### 市民フォーラムを開催します

当院の最新治療について、専門医が詳しくご紹介いたします。参加費は無料ですので、皆さまのお越しをお待ちしております。



詳しくはこちら

#### 4/26(土) 出雲

島根大学医学部 臨床小講堂  
テーマ がんのメカニズム/薬物治療/放射線治療

※開始日時・テーマは予告なく変更となる場合がございます。

#### 6/8(日) 松江

島根県民会館 大会議室  
テーマ 救急医療(脳・心臓・小児)

### RECRUIT

#### 職員を募集しています

地域に根差した質の高い医療を提供するため、一緒に働く仲間を募集しています。医療スタッフや事務職員をはじめ、未来の医師育成を担う教員や研修医も募集しています。あなたの力を地域医療に活かしてみませんか。



詳しくはこちら



#### アンケートにご協力をお願いします。

アンケートにご回答頂いた方の中から「ついたちとふくろう」の「ドリップバッグ2種セット(コストリカ浅煎り5個、エチオピア深煎り5個)」を差し上げます!

※写真はイメージです。内容は変更になる場合があります。※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。※ご回答頂いた個人情報はアンケート以外の目的では使用いたしません。

抽選で 5名様



アンケートはこちら





INDEX

[特集].....01-04 肥満と向き合い、健康をまもる

[対談].....05-08 小児心臓血管外科 フリーアナウンサー 中田朋宏 × 栞田ひとこ 赤ちゃんから大人まで 先天性の心臓の病に向き合う [小児心臓血管外科]

子ども医療あるある.....09-10 焦らず見守ろう 子どもの偏食

地域の医療と連携.....11-12 病院長対談 [島大病院×島根県健康福祉部]

健康コラム.....13 食べ方を工夫して健康な体づくり

おいしい・体にうれしい一品.....14 低カロリーでビタミンたっぷり! 春色フルーツ生春巻き

TOPICS.....15-16 助産師は女性の伴走者 新生児の沐浴&スキンケア

臨床検査技師ってなんだ?.....17

DOCTORの素顔.....17

人と、町と、店と。.....18 朔・泉

企画・発行 島根大学医学部 総務課 企画調査係 〒693-8501 島根県出雲市塩冶町89-1 TEL 0853-20-2019

2025年4月発行 取材ならびに撮影にご協力いただいた関係者の皆様、ご協力ありがとうございました。 本誌掲載記事の無断転載を禁じます。



特集 肥満と向き合い、健康をまもる

肥満は単なる体型の変化ではなく、さまざまな代謝異常や将来の健康リスクにつながる重要な課題です。今回は、肥満の原因や予防について、内分泌代謝内科の野津雅和先生と四方田美和子先生にお話を伺いました。

# #肥満とは

似てるけど違うんです! 「肥満」と「肥満症」

皆さんは、自分の適正体重をご存知ですか? 「肥満」は健康に良くないとなんとなく分かっていても、どこからが肥満なのか、なぜ良くないのかを詳しく知らない方も多いのではないのでしょうか。

「肥満」とは、体に脂肪が過剰に蓄積し、BMIが25を超えた状態を指します。肥満には「皮下脂肪型肥満」と「内臓脂肪型肥満」の2種類があり、特に内臓の周りに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満は、健康リスクを高めることが分かっています。ただし、肥満≠病気というわけではありません。肥満が原因で健康を脅かす合併症を発症したり、将来合併症を引き起こすリスクが高いと判断された場合に初めて「肥満症」と診断され、治療の対象となります。肥満かどうかは自分で測定できませんが、肥満症の診断には専門機関での検査が必要です。「肥満症」と診断されるのは、BMIが25以上で、さらに高血

糖、脂質異常症、高血圧など肥満による11種の健康障害が1つ以上ある方が、腹囲が基準値以上の内臓脂肪型肥満の方です。

肥満は、このほかにも悪性疾患(大腸がん、肝臓がんなど)、胆石症、静脈血栓症・肺塞栓症、気管支喘息、皮膚疾患、男性不妊、胃食道逆流症、精神疾患などにも関連すると言われ、肥満によってリスクが高まることが知られています。反対に、何らかの疾患が肥満を引き起こしている場合もあるため、まずは自分の肥満の原因を正しく知ることが大切です。

BMIが25以下でも安心はできません。見た目は痩せていても、実は内臓脂肪が多いケースもあるのです。「自分は太っていないから大丈夫」と思い込まず、定期的に健康診断を受け、肥満の有無や健康状態をチェックする習慣をつけましょう。



BMI ≥ 25 肥満

自分のBMI(肥満度指数)・適正体重を計算しよう!  
・BMI=体重kg÷(身長m)<sup>2</sup>  
・適正体重=(身長m)<sup>2</sup>×22  
※成人のBMI標準値は18.5以上~25未満(日本肥満学会の判定基準)

## 診断基準のメタボと肥満症と肥満 どう違う?

BMI ≥ 25 肥満症 要治療

「肥満」の基準に加えて、以下のどれか1つ以上当てはまる

- 耐糖能障害(2型糖尿病など)
- 脂質異常症
- 高血圧
- 高尿酸血症・痛風
- 冠動脈疾患(心筋梗塞・狭心症)
- 脳梗塞・脳血栓症・一過性脳虚血発作
- 非アルコール性脂肪性肝疾患
- 月経異常・不妊
- 閉塞性睡眠時無呼吸症候群・肥満低換気症候群
- 運動器疾患(変形性関節症・変形性脊椎症・手指の変形性関節症)
- 肥満関連腎臓病

### 腹囲

男性:85cm以上 女性:90cm以上

### 内臓脂肪型肥満

メタボリック シンドローム 要治療

### 必須条件

腹囲 男性:85cm以上 女性:90cm以上

BMIが25未満でも、以下のどれか2つ以上当てはまる

- 血圧 最高血圧が130mmHg以上・最低血圧が85mmHg以上のいずれかまたは両方
- 空腹時血糖値 110mg/dL以上
- 中性脂肪 150mg/dL以上・HDLコレステロールが40mg/dL未満のいずれかまたは両方

従来の「努力」や「我慢」とは異なる視点でアプローチします。



## memo

### 座位時間と死亡リスク

日本人の座位時間は世界20か国で最長。座位時間が長いと、代謝が低下するだけでなく死亡リスクが高まると言われています。まずは、座位時間を減らすことから始めてみましょう。

適度な運動習慣やバランスの取れた食生活は、肥満予防に効果的です。しかし、「1日8,000歩のウォーキング」「定期的なジム通い」「決まった時間に栄養バランスの良い食事をとる」といった理想は分かっていても、実際には続けるのが難しいもの。その今回は、無理なく気軽に取り組める方法を提案します。リバウンドを防ぐには、「短期間で頑張る」のではなく、「自然に続けられる生活習慣」を作ることが何より大切です。

# # 予防

意志が強くなくても大丈夫!  
日常に取り入れる肥満予防のコツ



### 目につくところに運動アイテムを置く

ヨガマットや踏み台をリビングに置くと、「目に入ったらやる」という意識が生まれ、運動の習慣化につながります。



### 床に座る時間を増やす

椅子やソファではなく床に座ることで、立ち上がる動作が増え、自然とスクワットの回数が増えます。



### 「ながら運動」を取り入れる

歯磨きをしながらスクワット、テレビを見ながらストレッチ、電話をしながらつま先立ちなど、日常動作と組み合わせるだけで運動量UP!



### 「完全にやめる」ではなく「ルールを決める」

「週に1回好きなものを食べる」「スイーツは午後3時まで」など、制限しすぎずに適度なルールを作ることでストレスを軽減できます。



### 満足感を重視した食べ方を

よく噛んで食べる(満腹中枢を刺激)、食器を小さくする、食事をゆっくり食べるなど、食べ方を工夫しましょう。



### 「食べてはいけない」より「どう食べるか」を考える

「高カロリーなものはNG」ではなく、「どうすれば適量で満足できるか」に意識を向けるのがポイント。



### 「リバウンド=失敗」ではなく「微調整」と考える

一度体重が戻っても、「また少しずつ調整すればOK」と気軽に捉えることが大切。完璧を求めず、「できることから続ける」マインドを持ち、気長に進めていきましょう。

# # 原因

生活習慣だけじゃない!  
さまざまな肥満の原因

肥満の原因には、食べ過ぎや運動不足といった生活習慣のほか、体質的な要因や社会的要因など、さまざまなものがあります。しかし、一般的には生活習慣の問題として捉えられることが多く、「自己管理能力が低い」といった肥満に対する偏見(オベシティー・ステイグマ)が存在します。その結果、「肥満は自分の責任であり、医療の対象ではない」と思い込み、適切な対処を受ける機会を逃してしまっている場合があります。現代の生活環境には、肥満を引き起こす要因が多く、本人の意志や努力では避けられないものも少なくありません。不本意に体重が増加してしまった場合は、まずその原因を考えることが重要です。



### ドーハッド仮説 (DOHaD仮説)

胎児期の母親の栄養状態が、子どもの将来の健康に影響を与えるとする考え方



### 薬物の影響

抗うつ剤や抗がん剤など、一部の薬の影響が考えられるもの



### 労働環境など社会的要因

交替制勤務(シフトワーク)による食生活の不規則化や、長時間の座位姿勢が求められる仕事など



### 遺伝的要因

ホルモンの分泌量や腸内環境など、親から受け継いだ体質や代謝の影響によるもの



### 食生活・生活習慣

食べ過ぎ、運動不足、睡眠不足、生活リズムの乱れやストレスによる過食など、生活習慣の乱れによるもの

## memo

### 子どもの肥満について

近年、生活環境や食生活の変化に伴い、子どもの肥満や糖尿病が増加しています。子どもの肥満は大人とは診断基準や治療法が異なるため、気になる場合は早めに小児科を受診しましょう。(子どもの偏食についてはP9・10をご覧ください)

# # 治療

個人にあった正しい方法で  
すすめましょう

減量治療の基本は、まず食生活や運動習慣などのライフスタイルを見直すことです。医師や保健師、管理栄養士などの専門職の指導のもと、患者さん一人ひとりに合った方法で進めていきます。食事療法や運動療法で十分な効果が得られない場合は、医師の判断により、薬物療法や胃の一部を切除する外科手術を検討することもあります。(※当院では、現時点で外科手術による肥満症治療は行っておりません。)なお、薬物療法や外科手術は、医学的に必要と判断された場合にのみ実施されます。「痩せたい」という理由だけでは適用されません。

### 新規肥満症治療薬の適正使用について

2024年2月、肥満症治療薬「ウゴービ®」という新薬が発売されました。当院は、県内で唯一ウゴービ®の処方可能な施設として認定されています。(2024年7月時点)

ウゴービ®は、高血圧、脂質異常症または2型糖尿病のいずれかを有し、食事療法・運動療法を行っても十分な効果が得られない場合で、次の条件を満たす方が使用可能です。

### 肥満治療薬「ウゴービ®」の適応条件

- ①BMIが27kg/m<sup>2</sup>以上であり、2つ以上の肥満に関連する健康障害を有する
- または
- ②BMIが35kg/m<sup>2</sup>以上

当院では、内分泌代謝内科専門医や管理栄養士などが、肥満の原因や関連する健康障害の状況を確認し、最適な治療を提案しています。



内分泌代謝内科 医科医員  
よもた 美和子

大阪市出身。2016年島根大学医学部卒業。2022年より当院で勤務、同年より同大学院にも所属。専門分野は内分泌代謝内科領域全般。



内分泌代謝内科 副診療科長/学内講師  
野津 雅和

出雲市出身。2007年山口大学医学部卒業、2021年より現職。肥満症の原因となる内分泌疾患や、肥満症により発症する代謝疾患の診療が専門。希少疾患を含め、全ての内分泌代謝疾患を県内で対応できる体制を目指す。

中田 島大病院は小児の心疾患の手術ができる県内唯一の病院だとお聞きしています。地元で治療できるのは患者さんにとって嬉しいことですね！

中田 以前の患者さんは岡山や広島、兵庫などに出向いて手術を受けていました。幼いころに県外で先天性心疾患の手術をし、成長してから再手術が必要になった島根の患者さんが「近くでできるようになってよかったです」と言っておられましたよ。

中田 先天性心疾患というのはどのようなものがあるんですか？

中田 心臓の中にある4つの部屋の仕切りの壁に穴が開いているケースが多いです。また、心臓の中の弁に不具合があったり、いろいろなものがありますね。

中田 たくさんの病気がある中で、心臓の病気を持つて産まれるお子さんはどのくらいいるんですか？

中田 100人に1人が心臓に何らかの異常があると

いわれています。

中田 100人！ パッと数字だけ聞くと多い気がしてしまいますが……。

中田 先天性の心疾患と一言に言っても実は幅広く、不整脈なども含まれます。心臓に異常があると診断された人が全員手術になるわけじゃないんですよ。自然に治るお子さんもいますし、手術ではなくカテーテル治療で良くなるお子さんもいます。

中田 その100人のうちの1人の心疾患のお子さんは、どれぐらいの割合で手術まで至るんでしょうか？

中田 いろいろな疾患がありますので、何割がどうなるかは言い切れません。ただ、テクノロジーの進歩で治療方法は昔より増えてきています。私が医師になったときに比べて遥かに選択肢が増え、命が助かる患者さんも増えました。

中田 自然に治っていく疾患にはどんなものがありますか？

中田 いろいろありますが、心

## 赤ちゃんから大人まで 先天性の心臓の病に向き合う 「小児心臓血管外科」

対談

島大病院の小児心臓血管外科では2013年から小児の心臓手術ができるようになりました。院内にはNICU(新生児集中治療室)・GCU(新生児治療回復室)も完備し、産まれてすぐに手術が必要な新生児にも対応しています。今回は小児の心臓手術を行っている中田朋宏先生にお話を聞きました。

中田

臓の中の壁に生まれつき穴が開いている場合がそうですね。大きさや場所によつては、成長するにつれて穴がだんだん小さくなっていきます。そうなる心臓に大きな負担がからないので、手術までは必要ないんですよ。スポーツ選手になりたいなどの希望がある場合は、基準に満たなくても手術したいと相談されることもあります。同年代の子どもに比べて体力がなかったお子さんが、心臓の穴を塞いだらしっかり運動できるようになったという事例もあります。

中田

大半の保護者は「大きな問題がなければ手術までしなくていい」と言います。どうしようかなと考えているうちに穴が完全に閉じた、なんてことも。

本当にまちまちですよ。手術するかどうかは子どもなら小児科、成人なら循環器内科の先生たちとも連携して判断していきます。



小児心臓血管外科 教授  
中田 朋宏  
Tomohiro Nakata



フリーアナウンサー  
中田 ひとこ  
Hitoko Masuda



## 小児心臓血管外科

島大病院の小児心臓血管外科では、幅広い年齢の先天性心疾患の治療を行っており、小児だけでなく成人してから心疾患が見つかった人の治療や、子どもの頃に手術をした人の再手術などにも対応しています。



小児心臓血管外科のHPはこちら

大人になってから体に痛みや不調があり、調べてみたら原因が先天性心疾患だった……というケースもまれにあります

**中田** 妊娠中に赤ちゃんに心疾患が見つかったお母さんから「どこで手術を受けるか検討しているんですが、島大病院の小児心臓血管外科にはホームページがないので詳しいことがわかりません」とご意見が届きました。すでに当院で手術をしたお子さんご家族にもお聞きしてみたところ、やはり「情報がなくて困った」という声が上がったんです。そこでクラウドファンディングで寄付を募り、ホームページ

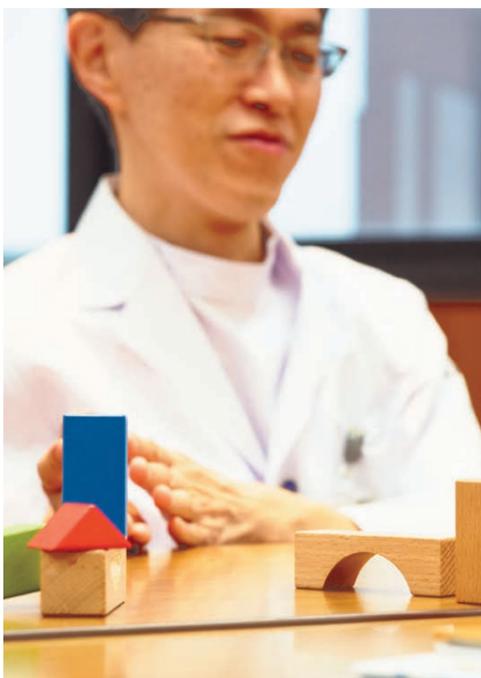
**中田** 妊娠中に赤ちゃんに心疾患が見つかったお母さんから「どこで手術を受けるか検討しているんですが、島大病院の小児心臓血管外科にはホームページがないので詳しいことがわかりません」とご意見が届きました。すでに当院で手術をしたお子さんご家族にもお聞きしてみたところ、やはり「情報がなくて困った」という声が上がったんです。そこでクラウドファンディングで寄付を募り、ホームページ

**中田** イラストレーターさんをお願いして描いてもらいました。元外科医の方なので、とても分かりやすいものができました。

**中田** 最後に、先生がこれか

**中田** 妊娠中に赤ちゃんに心疾患が見つかったお母さんから「どこで手術を受けるか検討しているんですが、島大病院の小児心臓血管外科にはホームページがないので詳しいことがわかりません」とご意見が届きました。すでに当院で手術をしたお子さんご家族にもお聞きしてみたところ、やはり「情報がなくて困った」という声が上がったんです。そこでクラウドファンディングで寄付を募り、ホームページ

**中田** 妊娠中に赤ちゃんに心疾患が見つかったお母さんから「どこで手術を受けるか検討しているんですが、島大病院の小児心臓血管外科にはホームページがないので詳しいことがわかりません」とご意見が届きました。すでに当院で手術をしたお子さんご家族にもお聞きしてみたところ、やはり「情報がなくて困った」という声が上がったんです。そこでクラウドファンディングで寄付を募り、ホームページ



**中田** 妊娠中に赤ちゃんに心疾患が見つかったお母さんから「どこで手術を受けるか検討しているんですが、島大病院の小児心臓血管外科にはホームページがないので詳しいことがわかりません」とご意見が届きました。すでに当院で手術をしたお子さんご家族にもお聞きしてみたところ、やはり「情報がなくて困った」という声が上がったんです。そこでクラウドファンディングで寄付を募り、ホームページ

**中田** 妊娠中に赤ちゃんに心疾患が見つかったお母さんから「どこで手術を受けるか検討しているんですが、島大病院の小児心臓血管外科にはホームページがないので詳しいことがわかりません」とご意見が届きました。すでに当院で手術をしたお子さんご家族にもお聞きしてみたところ、やはり「情報がなくて困った」という声が上がったんです。そこでクラウドファンディングで寄付を募り、ホームページ



小児心臓血管外科 診療科長 / 教授

### 中田 朋宏

兵庫県出身。1999年京都大学医学部を卒業し、同大学心臓血管外科学に入局。2002年から静岡県立子ども病院、2009年から京都大学医学部附属病院、2017年から国立循環器病研究センターで小児心臓外科医経として勤務する。2018年当院心臓血管外科(小児心臓外科)講師、2025年から現職。



フリーアナウンサー

### 栢田 ひとこ

1973年生まれ、隠岐の島町出身。山陰中央テレビのアナウンサー時代は山陰の人気情報番組やバラエティー番組、ニュース番組等、幅広い分野で活躍した。現在はフリーアナウンサーとして活動中。



● 小学校  
学校健診の心電図で



● 乳幼児  
乳幼児健診の心音チェックで



● 新生児  
産院での診察や酸素濃度測定などで



● 妊娠中  
産科での画像診断で

**中田** ここは大学病院なの  
**栢田** 妊娠中に子どもの病気が分かると、お母さんはすごく動揺するのでは……  
**中田** 最近では出生前診断が進歩していますし、超音波検査も解像度が非常に高くなっています。本来2つあるはずの心室が1つしかない状態などかなり見つけやすいです。でも、産まれて初めて診断がつく場合や、出産前との診断とは違う状態で産まれて予定外の治療をすることも少なくありません。

**栢田** 妊娠中に子どもの病気が分かると、お母さんはすごく動揺するのでは……  
**中田** 最近では出生前診断が進歩していますし、超音波検査も解像度が非常に高くなっています。本来2つあるはずの心室が1つしかない状態などかなり見つけやすいです。でも、産まれて初めて診断がつく場合や、出産前との診断とは違う状態で産まれて予定外の治療をすることも少なくありません。

で、かかりつけの産婦人科から紹介を受けて来られるケースがほとんどです。私が診察するときは診断から時間が経っているのでも、落ち着かれています。親御さんが多いですね。でもシヨックを受けている方はやっぱりいるので、産科の主治医や看護師など多職種で連携して対応しています。私は外科医なので、そのときに把握できず、そのときに把握できず、そのときに把握できず……



子どもの  
医療  
あるある

# 焦らず見守ろう 子どもの偏食

「野菜を食べてくれない」「好きなものばかり食べる」  
子どもの偏食に悩む親は多いもの。でも無理に食べさせようとすると逆効果になることも。大切なのは、焦らず楽しく食に触れること。今回は偏食の原因や改善のヒント、食育の工夫についてご紹介します。

子どもの好き嫌いが出始めるのは、自分で食べ物を選択し、「好きなものを食べたい」という欲求や自我が芽生える3歳前後とされています。偏食と好き嫌いの見極めは難しいですが、違いとしては次のような定義があります。

【偏食】食べられる食品が20品目未満の場合。  
【好き嫌い】食べられる食品が20品目以上あり、栄養面で問題がない場合。

単なる好き嫌いであれば問題ありませんが、偏食が続くと成長障害のリスクが高まります。体重が増えにくくなり、重度の場合は身長伸びにも影響を及ぼすことがあります。また、カルシウム不足による骨の弱体化や、鉄不足による貧血のリスクが高まるほか、偏った食生活が肥満を招

き、生活習慣病につながる可能性があります。母子手帳の成長曲線で身長と体重のバランスが取れ、20品目以上の食品を食べられている場合は、偏食とは考えません。しかし、2歳以降で摂取食品の種類が20品目以下の場合、鉄・亜鉛・ビタミンA・B1・C・Dの欠乏リスクが高まるため注意が必要です。

偏食を改善するには、まず食べられない理由を見つけ、その原因に合わせた適切なアプローチをすることが大切です。その上で、子どもの年齢や状態に応じて調理法や環境などを工夫して、食べられるものを少しずつ増やしていきましょう。例えば、一緒に食材を選ぶ、ホットプレートでお好み焼きを作るなど、食事を楽しめる時間と感ぜられる環境づくりが効果的です。「食べさせなければ」と焦らず、「いつか食べられるようになる」という気持ちで見守ることが大切です。偏食が続いたり、成長に不安がある場合は、かかりつけの小児科や栄養士に相談しましょう。

## 答えてもらった栄養士さん

※( )内はお子さんの年齢

栄養治療室 栄養士  
**矢田 里沙子**  
(7歳、4歳)  
「どの料理も一口は食べよう」が我が家の約束!

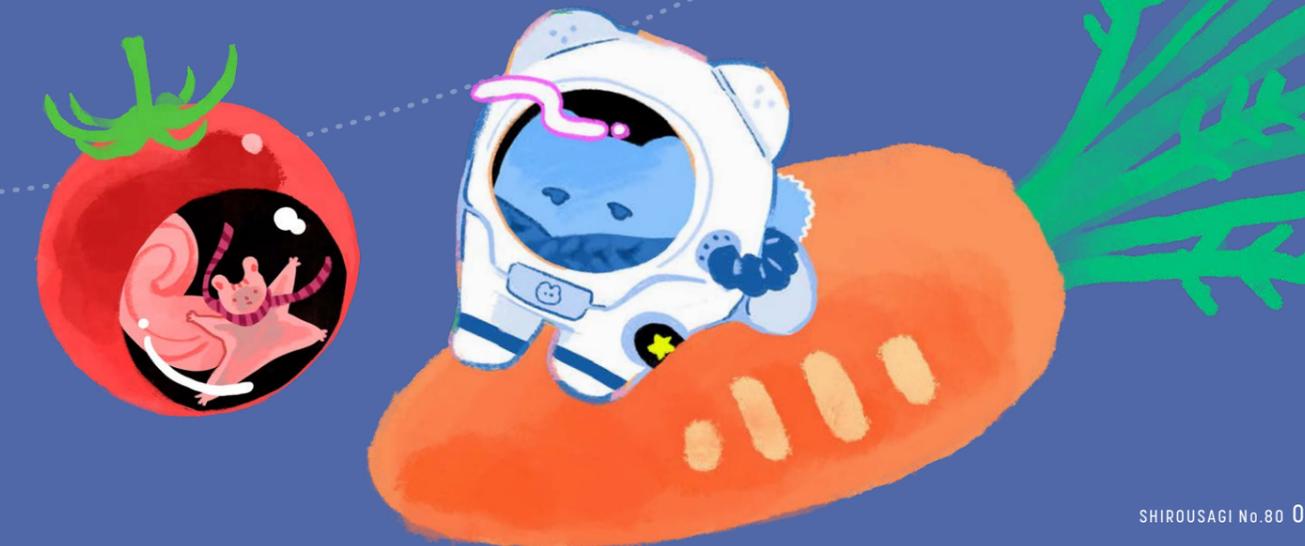
栄養治療室 栄養士  
みつぎよしこ  
**三次 佳子**  
(14歳、11歳、10歳)  
我が家の食事は基本的にバイキング形式です!

## 子どもの偏食に悩む事務職員が質問しました

※( )内はお子さんの年齢

総務課  
**高橋 宏輔**  
(4歳)  
偏食の原因と対策が知りたい!

会計課  
やどみ  
**矢富 香菜**  
(3歳)  
栄養士さんはどんな工夫をしているのか教えて!



case No **01**  
口腔機能と食事形態の問題

食べ物の形状や物性、硬さや食感が、子どもの成長に合っていないかも。年齢や成育状態に応じて、食べやすい大きさに切ったり、やわらかくゆでたりなどして、無理せず少しずつステップアップさせましょう。

おかずの内訳は好きなもの3割、苦手なもの2割、それ以外が5割くらいからスタートするのがオススメ。

case No **02**  
時間と量の問題

食べる時間と食べない時間を決めましょう。常に好きなものを食べられる環境だと、空腹や満腹といった感覚が鈍ることも。

case No **03**  
感覚的な問題

見た目や食感、匂いなど、五感の感覚により受け入れられない場合も。その子に合わせて調理方法などを工夫してみましょう。



と偏食の原因  
対処法

まずは食べられない原因を見つけて!

case No **04**

知らないという問題

初めて見る食材や料理に抵抗を感じることも。食材に触れたり料理と一緒にするなど、興味を持たせるきっかけ作りが大切です。

Q TVやタブレットを観ながらのおやつは良くない?



子どもは、就学前頃までは一つのことにしか集中できないといわれます。テレビや動画を見ながらだと食事の味を感じにくかったり、時間がかかることがあります。食事中は見ないとルールを決め、「食べ終わったら見よう」と勧めてみましょう。おやつは適量なら問題ありませんが、砂糖や脂質の過剰摂取につながることもあるため、量や頻度をコントロールしましょう。

Q 子どもが野菜が苦手! すりおろしたニンジンでもOK?



生野菜が苦手でも、ハンバーグやカレー、ミートソースなどに入った野菜を食べていれば問題ありません。ただし、食後に「実は入ってたよ」と伝えると、子どもが騙されたと感じることも。事前に「入っているけど、一口食べてみようか」と促し、食べられたら「すごいね!」と褒めて成功体験につなげるといいでしょう。

教えて!

## 栄養士さん家の朝ご飯&食育の工夫

栄養や食事の専門家である栄養士さんは、家庭でどのような工夫をしているのか伺いました!



Breakfast

- ・ロールパン
- ・スクランブルエッグ
- ・ブロッコリー
- ・ミニトマト
- ・牛乳

子どもとスーパーに行って、いろいろな食材を見せるようにしています。また、鮮魚コーナーで魚をおろす時は子どもに注文させ、魚屋さんとも仲良しに。「自分がお願したお魚」で作った料理を喜んで食べています。

Breakfast

- ・ご飯 ・味噌汁
- ・ヨーグルト
- ・バナナ

食べたいほうを選んで食べる ▶ ・納豆 ・しらす

子どもが「料理がしたい」と言った時はできるだけ挑戦させます。キュウリを切るだけでもOK。家族で「おいしいね」と食べることで食への興味が深まります。危ない作業は手を貸しますが、多少は目をつぶって見守ります。

POINT

食べることに以外にも積極的に食に触れる機会を作り、子どもの好奇心を上手に利用して。

分野を超えて手を結ぶ

大きなチーム医療で

安心して産み育てられる島根へ



島根県健康福祉部

病院長 椎名浩昭

島根県健康福祉部

医療統括監(地域医療・公衆衛生) 谷口栄作

Vol. 7

病院長対談

地域の

医療と

連携

連載

島根における地域医療。その課題や、現在進めている対応、連携についてお話を伺いました。

[今回お話を伺ったのは]  
島根県健康福祉部

子ども、お年寄りや障害のある人などが健康で安心して暮らせるための保健・福祉・医療の推進、介護保険、食品・薬品の安全の確保などの仕事を担当しています。



たった一人の子ども

取りこぼさない

医療体制を維持していく

【椎名病院長】▼若い世代が安心して定住できる島根であるためには医療の充実が欠かせません。特に小児医療は地域創生のキーワードになると常々思っています。

【谷口統括監】▼島根創生計画では「人口減少に打ち勝つ」と明言しています。人口減少対策の中で小児医療は欠かせない要素ですが、小児医療は小児科医の確保だけで成り立つものではありません。例えば、吉賀町・津和野町には小児科医がいませんが、内科医や総合診療医がお子さんの診療に対応し、専門的な診断・治療が必要な場合は益田赤十字病院の小児科を紹介。



人材が過剰だったり不足したりしないよう整備を進め、医療圏域全体で患者さんを守っていくことが大切です。

【椎名病院長】▼漏れなく医療を届けるためには病院同士が協力しなければいけません。壁のない関係づくりには県の協力も必要でしょう。小児医療については、当院では助産師やチャイルドライフ・スペシャリストなど多職種がチームになって一人のお子さんを支えています。地域全体としても、医療機関だけでなく多分野にわたる連携が不可欠。チーム医療は島根県全体が必要です。

【谷口統括監】▼慢性疾患の子どもたちは医療機関に通いながら地域で暮らし、さらに教育を受けなければいけません。市町村や保健所、児童相談所、学校、養護学校、医療機関が連携しなければ成り立たない。今後の保健医療福祉等の体制構築のための取り組みを進めていきます。

【椎名病院長】病を抱える子どもを誰一人取り残さないように協力していきましょう。

妊娠前から産後まで  
母子を長く支える環境を

【椎名病院長】▼お産も島根創生の重要な要素ですね。安心して産めない地域には住みませんし、里帰り出産もできません。高齢出産が増加傾向にあり、ハイリスク妊娠や多胎が増え、新生児医療のニーズが高まっているのが現状。当院では総合周産期母子医療センターがあり、NICUも完備しているため、県内各地からハイリスクな分娩を受け入れられます。

【谷口統括監】▼周産期の医療も小児医療と同様で、7つの医療圏で医師を確保し地域で産める体制を維持しつつ、高度な分娩・新生児医療は島根大病院で提供という形を維持していきたいですね。

【椎名病院長】▼赤ちゃんが産まれ退院した後は地域での生活が始まりますし、大病院だけでは母子を総合的に支えることはできません。産後うつを発症する方も非常に多い。産婦人科医さえいれば全てが解決する

わけではありません。地域で活躍する助産師さんや保健師さんの支援、行政によるサービスも必要で、やっぱり地域全体でのチーム医療なんです。その現状は島根に住むみなさんにぜひ知っていただきたいです。

【谷口統括監】▼分娩だけがお産ではなく、長期にわたって考えなければいけません。最近では低出生体重児や早産児が増えていることもあり、妊娠前からの生活習慣の見直しや健康管理といったプレコンセプションケア(妊娠前の自身の健康管理)が性別に関係なく重要視されています。それは地域の教育機関や保健所が関わる分野とも行政と医療機関が組んだチームで総合的にお産を支える環境整備が必要です。

【椎名病院長】▼谷口統括監と私は島根医科大学時代の同期で、裏表なく話せる関係。それぞれの立場はありますが、同じ方向を見つめて島根の医療のための意見交換ができるので、感謝しています。

島根県健康福祉部  
医療統括監 谷口 栄作 (たにぐち えいさく)

1985年島根医科大学(現:島根大学医学部)を卒業。島根県立中央病院で研修後、雲南保健所をはじめ、県内保健所及び島根県健康福祉部薬事衛生課、医療対策課に勤務。2006年から浜田保健所、県央保健所の所長として島根県の公衆衛生活動に関わる。2010年から島根大学医学部地域医療支援学講座教授として主に医学生の地域医療教育に従事。2019年より現職。



▲島根県HP





【栄養量】1本あたり(いちご)

エネルギー	100kcal
たんぱく質	2.4g
塩分	0.2g
脂質	1.3g
食物繊維	1.2g

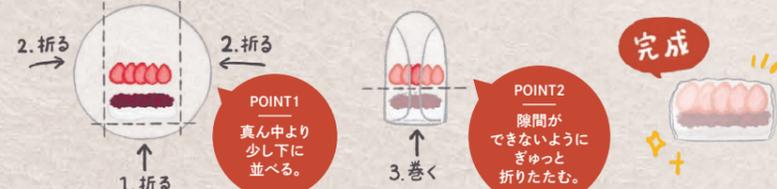
【材料】(3本分)

- ・ライスペーパー 3枚
- ・無糖ヨーグルト 120g
- ・あんこ 45g
- ・いちご 1個
- ・キウイフルーツ 1/2 個
- ・パイナップル(カットパイナップルでも可) 3~4切れ
- ・ブルーベリー(冷凍でも可) 1~2粒
- ※フルーツはお好みで

【作り方】

1. ボウルにザルを載せてキッチンペーパーを敷き、その上にヨーグルトを載せラップをする。冷蔵庫に入れて4~6時間ほど水切りをする。※ヨーグルトが半量くらいになればOK
2. いちごやキウイは薄切りにしておく。
3. ライスペーパーをぬるま湯にさっと浸し、まな板やラップを敷いた平らな場所にライスペーパーのざらざらした面を上にして敷く。  
※ぬれ布巾や湿らせたキッチンペーパーの上に敷くとライスペーパーがくっつきにくい
4. 3の手前側に1の水切りヨーグルトとあんこを適量載せ、指2本分空けてフルーツを並べる。  
まずライスペーパーの手前を折り、左右の生地を内側に折りたたんでから、フルーツを巻き込みながら巻いていく。  
保存する場合はクッキングシートを敷き、湿らせたキッチンペーパーを載せ、ラップをして冷蔵庫に入れる。

【ライスペーパーの包み方】



うれしい POINT

- ・ライスペーパーのもちもち食感で咀嚼回数UP! 腹持ちも良く、ダイエットにも最適。
- ・ヨーグルトと果物で、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを補え、代謝効率も良くなります。
- ・小麦粉、バター、卵不使用。糖質・脂質を抑えた低カロリーな和スイーツ。

生クリームを水切りヨーグルトに変えると市販のクリーム大福より、カロリー約50%オフ!

「甘いものが食べたいけど、カロリーが気になる...そんな時にぴったりののが、ヘルシーで美容にもうれしいフルーツ生春巻き。作り方は水切りヨーグルトとあんこと一緒に好みのフルーツを巻くだけ。火も使わないのでお子さまも安全に楽しく作れちゃいます!」

# 低カロリーでビタミンたっぷり! 春色フルーツ生春巻き

よく噛んで食べることで、病気やフレイルの予防に



## 矢野准教授に聞く 健康的な食べ方を工夫して 体づくり

COLUMN FOR HEALTH

Shozo Yano How to eat for health

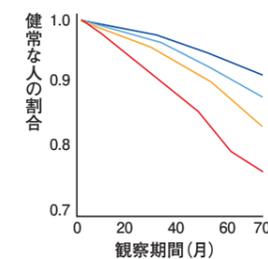
このフルーツ生春巻き、さっぱりとした後味でとてもおいしいです。ライスペーパーのもちもちとした食感が、必然的に噛む回数を増やしてくれるのもいいですね。実はこの「よく噛んで食べる」とはとても大切で、満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防ぎ、消化吸収を助ける効果があります。また、ゆっくり食べることで、急いで食べた時よりも血糖値上昇を抑えることができるとわかっています。さらに、咀嚼力は糖尿病や高血圧といった病気のほか、要介護状態・骨粗鬆症・フレイル(健康と要介護の間の虚弱な状態)のリスクとも密接に関係していることが分かっています。これらを防ぐためにも、普段から歯の健康を保ち、しっかり噛める状態を維持することが重要です。また、食事の際

に野菜から食べるのも良い習慣です。キウイやキャベツなどの生野菜をしっかり噛むことで、血糖値の急上昇を抑え、肥満やオーラルフレイルの防止につながります。私は甘いものが好きですが、間食として多く食べると肥満につながるため、できるだけ食後すぐ食べるようにしています。また、就寝直前の食事は避け、寝る2時間前には食事を終えるのが理想です。食事は、朝はしっかり、昼は普通、夜は控えめにするのがおすすめです。夜にお酒を飲む予定があれば、朝昼の食事を抑えたりと、1日のトータルバランスを考えることも大切です。ただし、食べる量を減らすだけでは健康は維持できません。筋肉を保つために、適度な運動をすることも大切です。とはいえ、毎日ランニングをする必要はなく、ストレッチや軽い筋トレなど、自分に合った運動を取り入れましょう。我慢ばかりのダイエットや過度な運動は長続きしません。食事運動も、楽しく無理なく続けられる方法を見つけることが、健康的な生活への第1歩です。

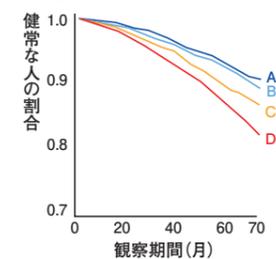
噛む力が弱くなると、要介護や死亡リスクが高くなります!

2万人以上の高齢者を対象に、グミを15秒間噛んで何個に分割できるかを調査。その結果を4つのグループ(A~D)に分類しその後の健康状態を調べたところ、咀嚼能力が低い人ほど要介護や死亡リスクが高まることが明らかになりました。

【機能障害(要介護度2以上)】



【死亡リスク】



咀嚼後のグミの分割数  
A:22個以上  
B:13~21個以下  
C:4~12個以下  
D:3個以下  
※分割数が多いほど咀嚼能力が高いとする。

Lancet Healthy Longevity 5(11):100636,2024より改変



新生児集中治療室（NICU）  
肌トラブルやアレルギーを予防  
新生児の沐浴&スキンケア

看護師（新生児集中ケア認定看護師）

もんじょう  
門城 すみ子

NICUおすすめのお風呂

- ① 泡立てたせっけん（またはボディソープ、ポンプ式の泡で出るタイプが便利）で顔と体を洗う。ゴシゴシせず泡で包むように。
- ② 水流が緩いぬるま湯のシャワーをかけ、泡をしっかり流す。
- ③ 水気を拭き取ったら5分以内に保湿。



島大病院は、島根県内唯一の総合周産期母子医療センターがある病院です。ハイリスク妊娠の妊婦さんと胎児の健康管理、分娩、新生児の看護など、幅広く対応しています。NICUは、早産児、低出生体重児や先天性疾患のある赤ちゃんの急性期の集中ケアを行うセクション。専属の看護師が呼吸・体温が安定するよう見守ります。また、光や音などの環境調整やポジショニング（適切な姿勢の保持）を行って赤ちゃんが健やかに過ごせるようにし、発達を促しています。退院後に自宅で必要なケアを保護者に指導したり、悩みの相談に乗ることもあります。

今回は新生児集中ケア認定看護師の視点から、沐浴とスキンケアについてご紹介します。お湯に赤ちゃんを入れ、顔をガーゼで拭き、体を石けんやボディソープで軽く洗ってかけ湯をするのが、これまで主流だった沐浴。この方法だとせっけんが溶けたお湯をかけるため成分が肌に残り、カサつきや炎症、湿疹の原因に。また、赤ちゃんの頭皮や顔のTゾーンは皮脂の分泌が活発。適度に落と

赤ちゃんのスキンケア用品、選ぶポイントは？

- 弱酸性  
皮膚は弱酸性なので、ベビーソープも赤ちゃんの肌に優しい弱酸性がおすすめです。洗った後は保湿を入念に！
- アレルギーテスト済み  
アレルギーの感作\*を予防するよう配慮されています。

\*アレルギーの感作：体の中に入ったアレルギーを免疫機能が異物とみなして排除しようと反応すること

産科・婦人科

妊娠から更年期障害まで  
助産師は女性の伴走者

助産師（アドバンス助産師）

石原 麻生<sup>まき</sup>



妊婦さんに提供のお産セット。バットやベビーキャップなどが入っており、助産師が使い方を説明します。

「助産師」の仕事というと、お産の介助をイメージする方が多いでしょう。実は妊娠前から妊娠期、出産、子育て、月経、更年期まで、女性の心身のケアとアセスメント（患者さんの状態を把握・分析すること）に幅広く携わっています。出産前の妊婦さんに対しては、お産や授乳の説明はもちろん、食事や体重コントロール、体調管理と仕事の兼ね合いなど、状況を聞き取りながらサポート。希望するお産を主体性を持って実現できるように導くイメージです。妊婦さんの気分が落ち込んで深刻な場合は、精神科とも連携しています。

当院には総合周産期母子医療センターがあり、ハイリスク妊娠や赤ちゃんの先天性疾患が分かっている方の分娩を受け入れて、助産師と看護師が連携して、NICUを見学してもらったり、お産に向けて妊婦さんの心身の準備をお手伝いしています。産後や育児明けの女性は、心のバランスを崩す人も多くいます。当院への通院は産後1か月健診で終わりますが、お母さんが精神的に不安定な場合はその後も定

期的に通院いただき、助産師が様子をお伺いしています。退院後に家族の支えがない場合は、ソーシャルワーカーと協力して公的支援を紹介します。

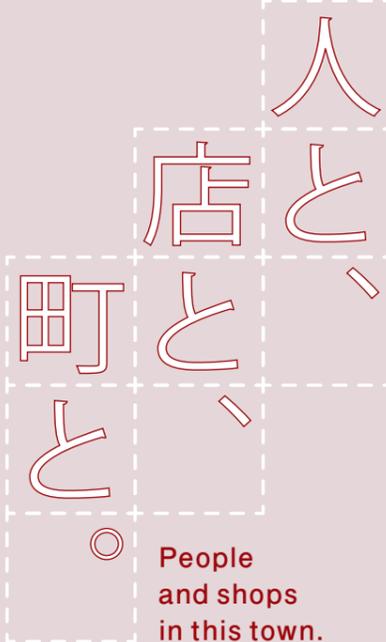
また、当院では不妊治療も行っています。治療中はストレスを感じやすく仕事と通院の調整で悩んだりしがちなので、積極的に声をかけようとしています。医師による治療の説明の後、助産師が再度おさらいを兼ねてお話しすることも。投薬などの理解が深まると、治療に前向きになれる方も多くいます。

婦人科には、この他にも月経の悩みを抱えた思春期の方や、更年期障害の方も受診されます。女性特有の症状のつらさは親しい人にも話にくいもの。患者さんの様子を伺いながら、情動的な面もサポートしています。話すだけでホッとしたとおっしゃる方は多いです。

女性のライフサイクルの循環のあらゆる時期を支えるのが助産師。最近では診察の後に「助産師と話したい」と希望してくださる患者さんもおられます。困ったときはお気軽にご相談ください。



好きなものを買ったり、食べたりに、また明日の活力を得る。そんな町の活力の源になっているお店の想いをご紹介します。



# 朔ト梟

ついたちトふくろう

島大病院のキッチンカーでコーヒーを販売することも。医師やスタッフの間でおいしいと評判です！

非日常な場所とコーヒーで癒やしを

昔からコーヒーが好きで、社員をしながら趣味で自家焙煎していました。一念発起して退職し、2023年に自宅の納屋を改装してカフェ兼焙煎所に、山の中の教会、をイメージし、梁の見える吹き抜けと天窗のある空間にしました。訪れたお客さんが異世界に迷い込んだ気分になれるようにと思いを込めています。お客さんにはよく「心が安らぐ」と言われます。木々に囲まれているので、季節ごとに景色とともに空気までうつろっていくのが感じられるんですよ。私自身も自然から元気をもらっていると日々実感しています。



## 季節を味わう豊かな時間

コーヒーは仕入れによって変わりますが、エチオピアやコロンビアなど常時2種と、季節のブレンドを1種販売。お客さんが飲むシーンを想像しながら、四季を感じられる味わいになるよう焙煎しています。たとえば夏のブレンドはすっきりとした水出し。きれいな赤茶色に抽出されるので、この山に夏にやってくるアカショウブの別名をもらい「雨乞い鳥」のラベルをつけています。メニューにはスイーツのほかに妻が焼くカンパーニュも。2日かけて作る長時間発酵なので小麦の風味が豊か。季節のジャムなどを添えてお出ししています。夏期限定でモーニングも提供（予約制）。自然の中で健やかな時間を過ごしていただきたいです。



自家焙煎のコーヒーとともに手作りのスイーツを提供。「Sunday Market CiBO」などイベント出店も（不定期）。2025年3月からはセレクトショップ「TURN!TURN!TURN!」（出雲市今市町）でも豆やドリッパーを販売。

〒693-0214 島根県出雲市所原町3310  
 ※営業日や期間限定のモーニングなどの情報は Instagram [owl\_coffee\_roaster] を参照



お話ししてくださった方  
 店長  
**今若暁さん**  
 1981年生まれ、出雲市出身。電子部品メーカーに勤務しながら焙煎を独学で学ぶ。2023年に自身のコーヒー焙煎所「owl coffee roaster」とパートナーのパン屋「朝のカンパーニュ」を合わせたカフェ「朔ト梟」をオープン。



# 臨床検査技師ってなんだ？

診断の要となる検査を担う

検査部 主任臨床検査技師  
 さとう えみ  
**佐藤恵美**

臨床検査技師の仕事は文字通り「検査」。血液や尿などの成分を調べる検体検査、心電図やエコーといった生理検査、手術で取った組織の病理検査など、多種多様な検査を行っています。検査機器の精度管理も臨床検査技師が毎日行い、正確な結果が迅速に出るように努めています。輸血が必要な患者さんの血液を採取し、血液製剤による異常が起きないか事前に調べることも。患者さんと直接対面する機会は少ないのですが、医師が患者さんの体の状態を把握し診断・治療するために欠かせない仕事と言えるでしょう。医師と協議しながら診断することもあります。当院は大学の附属病院のため、研究のための設備が充実。臨床検査技師も臨床研究に注力できます。また、働きながら各分野の専門資格の取得も可能。自らの専門性を高めていける環境です。



多様な検査で体の状態を把握  
 未来のための臨床研究も

島大病院の先生の、日常の顔をご紹介します。

# DOCTORの素顔

呼吸器外科 診療科長／教授  
 7人目  
 やまね まさおみ  
**山根 正修**

出身は岡山県で、2021年8月に外科学講座(呼吸器外科学)の初代教授に就任しました。同じ中国地方にいなながら、それまで島根県とは縁がなかったため、出雲での暮らしは新鮮です。歴史が好きで、休日には市内の神社を訪れることもあります。出雲は神話が多く残る地ですから、神々の歴史を紐解くのも面白いですね。さまざまな歴史を調べる中で、私の名字である「山根」が山陰発祥と知りました。瀬戸内ではあまり見かけなかった山根姓ですが、島根では病院スタッフや患者さんにも多くて驚きました。家族は岡山に住んでいるため、月2回ほど帰省し、自宅でのんびり過ごしたり、後輩たちと飲みに行ったりしています。仕事だけではなく、歴史や社会情勢、物事のルーツについて語りながら、仲間とお酒を酌み交わす時間も楽しみの一つです。



島根県西部にも多くの神社があるので、機会を見つけて訪れてみたいと思っています。先日は、益田市下本郷町にある「大元神社」へ行きました。石見地方には同じ名前の神社がいくつもあり、興味深いです。

歴史、神話、人々の成り立ち  
 さまざまなルーツ探訪の魅力