



たすく

13

FREE

2023.05

「簡単むくみケア」

とりだい看護師★直伝

「歯周病」「口腔ケア」「正しい歯磨き」

「歯」の最新常識を知る

鳥大の人々

坂川ルミ子

株式会社さんびる

●病院長対談 最終回

「たすくのタスク」君ヶ濱親方 (元 隠岐の海)

「とりりんりん」の新たな進化

とりだい病院発 病院清掃×障がい者雇用×地域貢献 チームのまとめ役は「第二の母」

坂川 ルミ子 株式会社さんびる



とりだい病院では、従来から障がい者雇用を行なっているが、なかなか定着が叶わなかったという。そんな中、地元で障がい者雇用を積極的に行なっていた『さんびる』と障がい者就業生活支援センター『しゅーと』と『とりだい病院』という三者での新しい取り組みが2020年からスタートしている。とりだい病院を現在の職場としている清掃員・坂川ルミ子は、この枠組みで重要なポジションを担っているスタッフだ。当初は戸惑いの連続だったというが、今では持ち前の明るさと茶目っ気でチームをまとめている。

写真・中村 治

坂川ルミ子の朝は早い。朝5時に起床すると、まず洗濯機を回す。夫、2人の息子の洗濯物のうち、分厚い作業着などは乾燥に時間が掛かるからだ。そして朝食の支度に取りかかる。食事を取った後、7時半には職場である鳥取大学医学部附属病院に到着。7時45分、渡り廊下の一角に彼女が束ねる「チーム」が集まる。

日によって人数は左右するが、だいたい4人から6人。年齢は20代前半から30代後半まで。まずは道具確認を済ませ、担当する部屋、作業を指示する。

「はい、始め」

坂川の声とともに、モップ、ブラシ、タオルなどの道具を手にしたスタッフが一斉に散らばっていった。病院長室を含めた部屋の掃除は使用開始時間である9時までの約1時間に限定されているのだ。大規模な事業所、ビルではこうした清掃風景は日常である。他と違うのは、坂川のスタッフがみな、心の病を抱えていることだ。

坂川は1971年に米子市で生まれた。「(米子市)公会堂から歩いて3分ぐらいのところに住んでました」

当時は米子駅から縦横に商店街が広がっていた。特に週末には「土曜夜市」が開かれており、屋台が出て華やかな雰囲気となった。夏になると、商店街の通りには花を中に凍らせた水の柱が設置され、坂川は手で触って溶かして遊んだ記憶が

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

医療に関して、不正確な情報が世の中にあふれています。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ん。分かりやすくするため、大切なものを多くそぎ落とされています。

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と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くでしょう。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ってきま

カニジル宣言

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、豊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」であると我々は考えます。

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。

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きます。

CONTENTS

03	とりだい病院発 病院清掃×障がい者雇用×地域貢献 チームのまとめ役は「第二の母」 株式会社さんびる 坂川ルミ子
06	「歯」の最新常識を知る 永久保存版 とりだい看護師☆直伝 簡単むくみケア
10	山陰に来て、湯ったりしませんか 「温泉マスター古賀」の本当は教えたくない 秘湯8選
13	病院長が時代のキーパーソンに突撃！ たすくのタスク
16	君ヶ濱親方(元 隠岐の海)
20	境港在住、駆けだし小説家の独り言 「ふみ日記」 第五回 祖父にまつわる記憶
21	とりだい「人生を変えた一冊」 ME センター 臨床工学士 雑賀真也
22	カニジル——カニジルご意見箱 Totori Breath 「とりりんりん」の新たな進化
23	鳥取大学医学科生「医師のたまご 略して、とりたま」に訊け！ 飛鳥の森——編集後記
24	トリビート 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.13 Staff

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

編集長 田崎健太

編集 依子 依子
中原真紀 美平 緑代
大実重村 隆平 野代
西野 大野 華代

写真 中村 治
デザイン 漢 西
三村 大貴

制作管理 藤木雄一 (今井印刷)

ある。
最初の仕事場は米子市内の洋食レストランの厨房だった。

「しばらくしたら調理師免許をとらんといけなくなっただんです。(料理は)面白くなって思ったんですけど、(分量の)計算難しそうやなって思って、逃走しました」

勉強好きじゃないんですと坂川は笑う。その後は建築現場などで働き、結婚を機に一度は仕事をやめた。育児が一段落してまた調理などの仕事をしていたある日、街を車で走っているとビルの清掃をしている婦人たちの姿が眼に入った。

「なんか楽しそうに掃除してーなって。掃除だったら主婦の(仕事の)延長だよー、みたいな軽い感じで、『さんびる』に入ったんです」

さんびるは1977年設立、山陰を中心に中国地方でビル管理、清掃業を手がける企業である。山陰地方でテレビコマ1シヤルを流しており、坂川は親近感を感じていたという。今から約7年前のことだった。

「掃除だからできるだろうと軽い考えで入ったら、深かった。こうしたらもって時間が短縮できるとか、綺麗になるとか突き詰めていくと面白くなった」

2020年秋、坂川は取締役である樋口純一から呼び出された。とりだい病院で障がい者をスタッフとした新しい事業が立ち上がることになった、そのま

役——。サポーター——になってくれないか、というのだ。

「相手の気持ちを尊重するのはいいけど、自分の気持ちもぶつけないさ」

始まりはとりだい病院総務課からの働きかけだった。

とりだい病院で障がい者雇用を力を入れているが、なかなか定着しない。障がい者の方がやりやすい仕事——清掃業を検討しているので相談に乗って欲しいという打診だった。

樋口はこう振り返る。

「我々の会社は2001年ぐらいから障がい者雇用に積極的に取り組んできました。お掃除をメインにして市役所や病院などで、サポーター——をつけて障がい者の雇用を継続してきました。ただ、とりだい病院からの提案は病院で雇用するという前例のない形でした。清掃技術を教えるノウハウはありますが、障がい者の方を集めるとなるとまた別の話になる。そこで障がい者就業生活支援センターに入っていたことになりました」

米子市の障がい者就業生活支援センター「しゅーと」が募集、とりだい病院が希望者を面接して採用、さんびるが清掃指導を担当するという形を取ることにした。

当初、現場を任せられた坂川は戸惑いの連続だったという。

「最初にこの人はこういうタイプです、

こういう癖がありますっていう表を見せてもらったんです。でもそれは個人情報に関わるのですぐに回収されてしまって、参考にはならなかった。でもこうも思ってたんです。紙の上では病名になっているかもしれないんだけど、その人が持っている体質と捉えよう、その体質をどげに理解しようかなと。スマホでピッピッとやったら色々出てくるかもしれないけれど」

私、勉強嫌いじゃないですかとおかしそうに笑った。

「それならばプロの門を叩けて、就労者支援センターに行ってみてください。最初は嫌な顔されるかなって思ってたんだけど、行ってみたらすごく感じのいい人だった。(障がい者と接する)経験がないのにやるんですか? ああ、分かりました、私で役に立てるならばどうぞ、どうぞと」

どのような人間がいるのか、どこまで求めるのか聞いた上で助言をしてくれた。最も印象に残っているのは「あなたが我慢してはいけない」という一言だった。

「相手の気持ちを尊重するのはいいけど、自分の気持ちも相手にぶつけないさ、そうしないと伝わらんけんって。彼ら、彼女らは、この人は遠慮してるんだ、やっぱりぼくたちのことを考えていないって思ってしまう。一つのチームにするには、どどんぶぶっかりなよって言われました」

掃除には手順がある。例えば入り口から最も遠い場所、窓際から始めて、自分たちの跡を消すようにして出ていく。

「マイルーティンというか、手順にこだわりがある子が多いんです。時にそれを崩さなくてはならない。最初は無理ですって言うんです。大丈夫、分かっているから、少しずつ変えなさいって。最初はできんと思う、時間は掛かるかもしれないけれど、習得していけばいい。そうしたら、自分が変わったって思うからと」

坂川の言葉に気分を害するスタッフもいた。

「突然、帰っていいですかって言われたので、ああ、分かった、帰ってもいいよ、その代わり、明日は来いよって。そうしたら、んっ?という顔をするんです。今日はメンタルが疲れたんでしょ、疲れて帰りたいのは分かる。これから帰って明日の朝まで休憩すればいい。明日には元気になってくるから来いよって」

すると、はい、分かりましたという返事が戻ってきた。

時に仕事で手を抜くスタッフには注意することもあった。

「重たく言っちゃったら、(精神的に)抱えこむなっていうタイプの子もいる。そのときは、おちゃらけて、ねえ、先生、ちよっという加減にしてくれないかしらー、ここ散らかってますよ」とか、コメディチックに注意したり。すると、分かりましたってにこって笑ってくれる」

やがて就労者支援センターの担当者が言ったことは正しかったと確信するようになった。

「こちらが(障がいがあるからと)遠慮したり我慢したりして、何も言わんようになつたら、本人がしんどくなっちゃう。我が家の息子2人と同じ接し方をするようにしました。いいことはいい、悪いこととは悪いと言う。みんなにはしっかりと見てやるけん、第二の母と思いなさいって言ってます」

とりだい病院のナースたちは、患者さん、命と向き合っている

朝9時に部屋の掃除が終わると、再びスタッフが坂川の元を集まる。次は部屋以外、トイレ、洗面台、廊下、階段の掃除が待っている。

「だいたい1人で(管理棟の)1階と2階3階と4階とか、2フロアを担当するんです。私は、何これーっ、手え抜いているよー。これやっていないんじゃない? 疲れるの? 今度はやるうなとかいう風に確認して声を掛けていくんです」

不備があれば指摘はするが、頭ごなしに否定はしないことを坂川は心がけている。そして、14時50分に全員集合、仕事は終わりとなる。

「どこそこの汚れが気になりますとか、自分では落とせませんでした、時間内にできませんでしたといった報告をしてもらうんです。できていない場合は翌



日、近くのフロアの子で誰か応援してくれないかという話をします。誰も志願者がいない場合は強制的に指名。みんなが不公平に思わないように分担してもらいます」

スタッフを帰した後、坂川は一人でもう一度、現場を見て回ることにしている。その後、買い物をして帰宅する。

「帰ってきて、ダートと替替えて、掃除、残っていた洗濯をして、はいオッケーとなった夕食の準備。夕食の片付けが終わった後は、もう根が生えたようにテレビの前から動かないです。テレビ大好きなんです。恋愛物以外のドラマはとりあえず見る。恋愛物は、あー、まだあ、も

ういいじゃんっ、みたいになっちゃうから。あとはゲームやったり」

地方都市において、大学病院は敷居が高いとされている。坂川もとりだい病院で働くまでは、しかめつらの先生や冷やかな看護師たちばかりだと身構えていたという。しかし、実際は違っていた。

以前、『カニジル』の裏表紙に坂川が写っていたことがあった。直後、医師らしき男が「カニジルに載ったね、見たよ、すごいね」と話しかけてきた。

「すいません、掃除のおばあをわざわざ取り上げてくださいましたと答えたなら、いい感じだったよと」

坂川は米子の方言で自分のことを「お

ばあ」と呼んでいる。

「名前も知らないけど、いつも会うと世間話をする先生なんです。ナースの方々も本当にお行儀がいい。ちゃんと患者さん、命と向き合っている感じがする」

とりだい病院とスタッフの雇用期間は5年間。再来年、第1期生が巣立っていく予定だ。

「1期生は最初7人おったんだけど、しんどいですと辞めていく子がいて、今残っているのは2人。おばあも、あなたたちのタイプと一緒に仕事するのは初めてだから、わからんもん同士。そこは気にせずに何でも言ってくださいからスタートしている。わからんだったら、わからんでもいい。そう言ってください」と

あの子たちが出ていくとき、おばあは泣くと思う、今から考えるだけで悲しくなると、微笑んだ。

文・田崎健太

1978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 藤新太郎伝」「球童伊良部秀雄伝(ミクススポーツライター)賞優秀賞」「電通とFIFA」「真説 長州」など。小学校3年生から3年間鳥取市在住。2019年、カニジル 編集長に就任。2021年、株式会社カニジルを立ち上げ、9月からとりだい病院1階で「カニジルブックストア」を運営中。

坂川ルミ子(さかがわ るみこ)

1971年米子市生まれ。2017年、(株)さんびるへ入社。米子市内の病院でクリーンクルー(清掃員)として勤務。2020年から鳥取大学医学部附属病院管理棟の清掃チームを束ねるサポーター兼ブレイヤーとして勤務。

正しい歯磨き
口腔ケア
歯周病

歯の最新常識を知る

「歯は万病の元」とは聞き古された言い回しである。ただし、科学的根拠があることがはっきりしている。虫歯や歯周病を放置すると、糖尿病や心内膜炎などが悪化し、全身の健康に影響するだけでなく、心臓や肺の周囲に感染が及び、最悪の場合死にいたることもある。そもそも歯を診察、治療するのは「歯科医」である。それにも関わらずなぜ、とりだい病院に「歯科口腔外科」が存在するのか。「歯」の治療の最前線取材した。

取材・文 西村隆平 写真 中村 治
イラスト 矢倉麻祐子



大学病院で歯科治療が行われる理由



とりだい病院歯科口腔外科には、令和5年3月現在、歯科医師15名が所属しており、歯に関わる疾患のみならず口腔、顎、顔面領域全般にわたる、いわゆる「口腔顎顔面外科」を謳っている。「口腔」とは消化管の入口部分を指す。口腔の前方では唇が外界と接し、後方は咽頭につながっている。この複雑な構造をまず理解する必要がある。

「基本的に地域の歯科医院では扱うのが難しい疾患を治療しています。広い意味では、専門的な検査、手術、入院治療が必要な疾患と言ってもいいかもしれません。例えば、親知らずの抜歯、口腔がん、口唇裂・口蓋裂などですね」
口腔腫瘍(がん)・口唇口蓋裂を専門としている藤井信行助教は、こう話す。口腔がんは進行すると、多くの場合、顎の下や首のリンパ節に転移する。さ

らに進行すると肺に転移し全身に広がっていく。適切な処置を施さねば命にも関わる重大な疾患となる。治療の基本は、がんの切除。切除する部位やがんの大きさによっては、再建や移植手術を同時に行うこともある。「大きな口腔がん手術で、再建が必要な場合、自分たち口腔外科だけで手術をするのではなく、形成外科の先生などと協力して、12時間——それこそ本日に1日がかりの手術になったりもします」

こうした専門的な治療の他、歯科口腔外科では、虫歯治療や義歯の調整など、いわゆる一般歯科治療も行なっている。「入院患者さんに歯や義歯のトラブルがあるとき、かかりつけの歯科医院を受診することができないので、私たちが治療します。同じように全身的な理由で歯科医院を受診するのが難しい外来患者さんの治療もします」

「全身的な理由」には他科との連携

が含まれる。そして、歯科口腔外科のもう一つ重要な仕事は、手術の前後に行う周術期口腔機能管理(口腔ケア)である。全身麻酔をする手術においては、誤嚥性肺炎などの術後合併症を予防し、気管挿管の際に歯が抜け落ちてしまふのを防ぐことが重要になる。その重要性は広く周知されており、平成24年度より保険適応となっている。

全身疾患に影響を及ぼす「歯周病」とは



そこで一番の問題となるのが、歯周病だ。

歯周病とは、歯周病菌が歯茎の炎症を起し、進行すると歯を支えている骨を溶かす病気である。歯周病の原因となるのは、プラークと呼ばれる細菌の塊で、1mmの中に1億〜10億もの細菌が存在する。

「歯周病菌が厄介なのは、歯が血液の中に侵入し、感染を起こすことです

(歯血症)。それは抜歯するときだけでなく、歯磨きでも一過性の歯血症になると言われています。歯周病菌が全身に回り、心臓弁や心内膜に到達すると、感染性心内膜炎を発症します。また、口腔内の汚染が強い状態で気管挿管を行うと、歯周病菌が挿管チューブを伝って気管に入り、誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります」

心臓に限らず、あらゆる疾患において、「口腔ケア」は重要な役割を担っている。たとえば食道がんや喉頭がんの手術を行う際に口腔ケアを行うと、術後合併症が少なくなり、退院までの日数も短縮されるというデータがある。

現在では、消化器がんの手術、心臓手術、胸部外科手術をはじめとして、化学療法を行う症例でも口腔ケアが実施されている。「一見無関係と思われる整形外科手術(人工股関節置換術など)でも、心臓と同じように口腔ケアを実施している」

そして、歯周病は歯を失う要因とも

なる。

歯周病は知らないうちに進行し、気づいた時には重症化していることも多い。そのため、サイレント・ディージーズ（静かなる病気）とも呼ばれる。日本人が歯を失う原因で、40代後半以降で最も多いのが歯周病である。成人の約8割が歯周病にかかっているとも言われ、もはや国民病である。

「歯周病菌は誰もが持っているのですが、これを完全に除去するというのはなかなか難しい。歯周病はどれか一つの要因というよりは、細菌因子（プラーク、歯周病菌）、宿主因子（年齢、性別、遺伝、全身疾患など）、環境因子（喫煙、ストレス、食生活など）が複雑に絡みあって発症します。例えば、正しいブラッシングで、プラーク・菌の数を減らすことができます。年齢や性別は変えることができませんが、喫煙やストレスなど生活習慣に関わるものは改善の余地があります」

歯周病は、かかってから治療するのではなく、丁寧な歯磨きや定期的な歯科健診で予防することが大事なのだ。

「どのような治療をしても、プラークコントロールができていなければ、結局は元に戻ってしまいます」

健全な歯でしっかり噛むことによつて、脳が刺激されて認知症が予防されるという研究もある。消化において内臓への負担を軽減することは言うまで

もない。歯を失うと、全身の健康にさまざまな影響を及ぼす。

「何本失うかで変わってきますが、歯を全て失って総入れ歯になった場合、噛む力（咬合力）は、すべての歯がそろっている場合の4分の1にまで低下すると言われています」

しっかりと噛んで咀嚼すること、味わって美味しく食べることで、楽しく笑って会話することなど、歯は「人生の楽しみ」「QOL（クオリティーオブライフ）」（生活の質）とも深く関わっている。病気になるににくい状態を保つことで、元気に長生きして充実した人生を送るための第一歩は、歯を大切にすることなのだ。

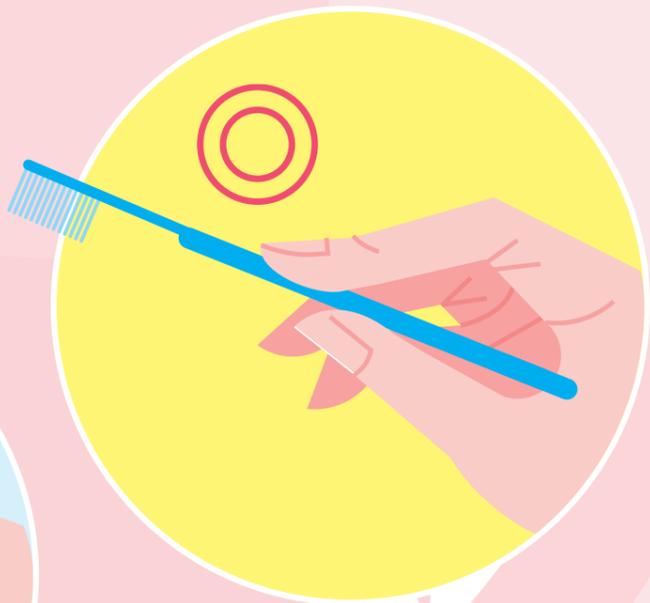
正しいオーラルケアを知る



歯磨きは毎日しっかりしているし、自分はきちんと磨けているから大丈夫と安心して読者も多いだろう。「歯磨きをきちんとできていない人がほとんどです」と首を振るのは、とっぴ病院歯科口腔外科の石見香穂歯科衛生士である。

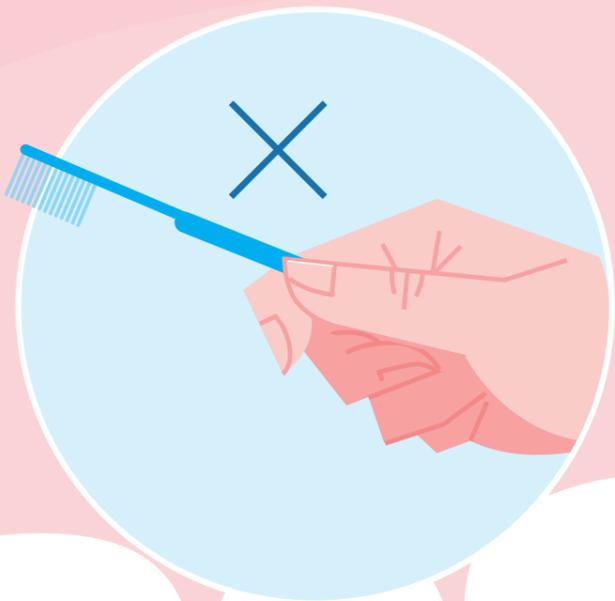
「感覚として磨けた気がしていても、実はブラシの角度が全然合っていない人が多いんです。私が診ている患者さんだけでも、7割8割ぐらいは歯の裏側や歯の間が磨けていない」

石見によると、歯磨きにおいてブラ



歯ブラシの正しい持ち方

手のひらでしっかり握ってしまうと、力が入りやすく動きも制限されてしまう。ペンを持つように指先で軽く持つと、力が入り過ぎず細かく動かして、磨き残しを防ぐことができる。磨く場所に合わせて、ブラシのハンドルを回して角度を操作する。



シが適切に当たっていないことが多いという。

イラストのように、まずは正しいブラシの持ち方と当て方を意識する。力加減はあくまでも弱め。そしてしっかりとブラシの毛先を歯に当てるのが重要だ。

「歯と歯の間を磨くときは、ブラシを面で押し当ててしまうと毛先が外に広がってしまい隙間まで入っていかない。歯ブラシを縦に持って、ブラシ全体を使うのではなく毛先の端、1束とか2束を意識して、溝に沿って磨くのがポイントです」

磨き忘れを防ぐためには、自分なりに順番を決めて1本ずつ丁寧に磨いていくといい。時間については、一般的に5分以上はかけるようにとよく言われているが、それを毎食後に必ずやるとなるとなかなか難しい。しかも毎回5分間やっていたら安心かといえそうではなく、正しく磨けていないと、たとえ30分かけても全く意味のない歯磨きになってしまうと石見は言う。

「無理をすると結局続かないので、患者さんには1日の間に1回、全体をきちんと綺麗にしてくださいと伝えています」

自分の生活スタイルに合わせて朝晩だけでもいいし、もし日中忙しくて磨けなかったのなら、夜に5分といわず10分ぐらい時間をかけてしっかり磨く

など、柔軟に考えればいいのだ。

とっぴ病院の口腔外科では、なるべく毛先が軟らかく、ヘッドが小さい歯ブラシを推奨している。毛先が硬いと歯茎に磨き傷がついたり、歯茎が下がる原因となる。ヘッドの大きさについては、スムーズに奥歯まで届かせるためには、小ぶりなものの方が適している。

「歯磨き粉は、ケアのメインではないです。歯磨き粉なしでもいいですよとも言います」

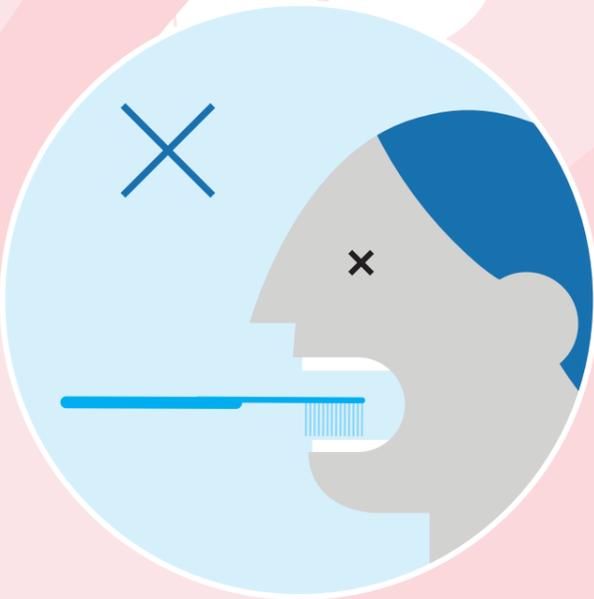
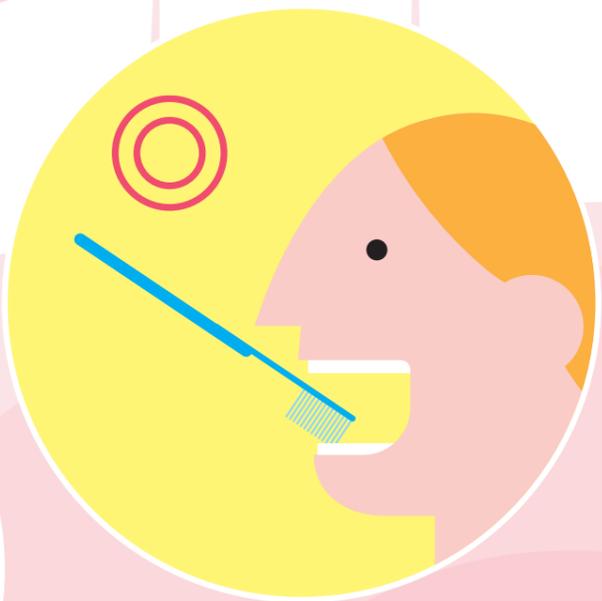
つまり、歯に付いているプラーク（歯垢）はかなり吸着力が強いので、ブラシで物理的にこすらねば落ちないものなのだ。歯磨き粉のミント味でスッキリして、磨けていないのに磨けている気になってしまわないように注意が必要だ。

まずはセルフケアがきちんとできることが大切だが、自分だけで完全にケアするのはなかなか難しい。そのためにもかかりつけの歯科医院をもち、定期的にプロフェッショナルケアを受けることを石見はアドバイスする。

自分自身で落とすきれいなプラークを取ってもらい、同時に磨き方の指導もしてもらおう。それを繰り返しながら最終的にセルフケアを確立して、口の中の健康な状態をキープできるようにすれば、全身の健康を保つこともつながるのだ。

歯ブラシの正しい当て方

歯ブラシを水平に持つと、歯の裏側に毛先が当たらず、磨き残しができてしまう。ブラシのハンドルを立てるように持ち、つま先の部分を歯の裏側に当てて、細かい動きでブラッシングする。毛先がしっかり当たっているか、鏡を使って確認するとよい。





教えてくれるのは、**とりだい病院看護師の村田千恵さん!**

島根県安来市出身。1993年松江赤十字看護専門学校卒業。2013年鳥取大学大学院修士課程卒業。2009年以降は新生児集中ケア認定看護師として、産婦人科や小児科の患者さんと向き合ってきた。2019年ホリスティックケアプロフェッショナルスクール卒業。JACC(日本臨床心理カウンセリング協会)認定臨床アロマセラピストの資格を取得。

永久保存版!!

簡単 むくみケア

とりだい看護師☆直伝

「疲れは翌日に持ち越さない」「マッサージ」「アロマ」

「むくみ」とは、血流の低下によって体内に余分な水分が溜まってしまった状態。「ストレスがかかると血管が緊張してこわばって血流が悪くなるので、老廃物がきちんと回収されなくなります。その状態が続いて疲れが溜まると、むくみの症状になって現れます。体全体はつながっているんです」と語るのは、看護師歴29年以上の村田千恵さん。

とりだい病院の全病棟で、患者の心身のケアやマッサージの施術を行なっています。

今回は村田さんにむくみを解消する方法を伝授いただきました。

ひとりりできる簡単なマッサージのほか、日々のむくみケアのために大切なポイントもご紹介。

お仕事の合間やおやすみ前など、毎日のちょっとした時間にぜひ取り入れてくださいね!

構成 大野華代 イラスト 矢倉麻祐子

- 膝からももにかけて往復。内側をほぐしたら次は外側をほぐします。
- ほぐしたら足の付け根のリンパ節に流してあげましょう。

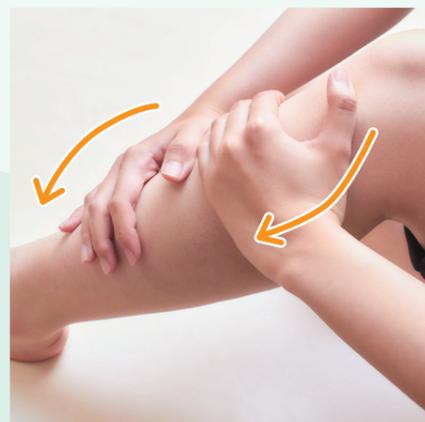


もも

リンパ節

POINT!

凝り固まった部分をほぐし、末梢から中心に向かって老廃物をリンパ節へ流すという動きを意識しましょう。「ほぐして流す」はセットです!



- 膝から足首までは撫でるように。



ふくらはぎ

- 足首からふくらはぎは持ち上げるように。
 - ふくらはぎの骨のあたりに沿ってくるくと回すようにほぐします。
 - ほぐしたら膝のリンパ節に流します。

POINT!

足裏は土踏まずのあたりが膀胱、尿管、腎臓の反射区。重点的にほぐしてあげると、おしっこが出やすくなるためむくみ解消に効果アリ。



- 手と同じように水かきをつまんでほぐし、指の付け根はくるくと2~3周。反対周りに2~3周回します。



- 足の甲や足首は手のひらを密着させて全体をほぐします。

足

腕



- 手をしっかり密着させて手首からひじまでを往復。
- ひじを上にあげて、ひじから肩を往復してほぐします。

POINT!

強く圧をかけるのではなく、手のひら全体を密着させてほぐしましょう。心地良いと感じる力加減でOK!



- ほぐしたら脇の下のリンパ節に流してあげます。

手のひら・指先



- 水かきを親指と人差し指でつまんでほぐします。

POINT!

マッサージのオイルやクリームは自分の肌質に合う使い心地が良いものを選びましょう。ただし、使用期限は必ず守りましょう。



- 指の付け根から先端に向かってくるくと2~3周回します。
- 手のひらは親指で押さえるようにしてほぐしてください。

山陰に来て、湯ったりしませんか

温泉マスター古賀の

本当は教えたくない

秘湯 選

「山陰は秘湯の宝庫」と熱く語るのは新規医療研究推進センターの古賀敦朗准教授。

鎌倉生まれの古賀准教授にとって『温泉に行く』のは『旅行に行く』のと同じぐらい、時間と労力のかかる特別なことだったそう。

鳥取県付近は「身近に温泉があってすぐ行けるのが素晴らしい」と、ほぼ毎週どこかの温泉に行っているのだとか。

もはや山陰で知らない温泉はない境地に達しつつある“温泉マスター古賀”が

「本当は教えたくない」オススメ温泉を大公開！

構成・奥田 緑



むくみのケアは翌日にもちこさない

むくみは疲労が溜まっているサイン。毎日少しずつケアすることが重要。

「疲れが溜まった状態って、汚れの溜まった部屋と同じだと思うんです。まとめて掃除するよりは、『気づいたら拭く』を習慣づけているほうが、年末の大掃除も楽になりますよね。マッサージも日常に取り入れることで、血行を促すだけでなく、身体の些細な変化に気づきやすくなり、病気を早く見つけることにもつながるんです」

そして、一日の疲れを引きずらないようにすることがむくみ予防の基本。入浴で身体を温め、十分な睡眠をとる。当たり前だからこそ心がけてほしいと村田さんは語ります。

「お風呂はシャワーで済ませるのではなく、ゆっくりお湯に浸かって温まれば血流が促進されるので、むくみの解消に効果的です。ただ、熱めのお湯はヒートショック（※急激な気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起ること）を起こす可能性もあって危険なので、ぬるめのお湯からスタートして、足し湯で温めてあげると良いです」

疲れやストレスを感じる状況と、そこに必要なケアは人それぞれに違います。村田さんは趣味としてもアロマを嗜んでおり、生活には欠かせないのだといいます。「ストレス解消できる趣味がほしいと思って

「日常にアロマを取り入れませんか？」という民間のセミナーに参加してみたいです。もともとアクティブな性格ではないので、一人で好きな時にできて、香りも奥が深く、なにより癒される場所に魅力を感じました」

同時に、悩みやストレスを抱えた患者さんのために看護師としてできることを模索していました。

「趣味の範囲ではなくきちんとした資格があれば、とりたい病院の患者さんにも施術できるのではないかと思ったんです。そこから臨床アロマセラピストの資格を取得しました。当初は産婦人科や小児科を対象にしていたのですが、今では全病棟から外来まで活動の幅が広がっています」

村田さんは今日も依頼のあった患者さんのもとへ出向き、心身の回復のために尽力しています。

「患者さんの数だけ事情があります。癒されたい時はアロマの香りで癒し、むくんで足がしんどいのであれば、マッサージでケアをして。患者さんが求めているケアができるように、一人ひとりに向き合っています」

忙しさに追われていると気づかないうちに疲れは溜まっています。日々頑張っている自分自身を労って感謝して、自分が今なにを必要としているのか、どこが疲れているのか。疲れ果ててしまう前に心と身体に向き合って、「むくみ」のようなサインを見逃さないことが、健康維持への第一歩です。

いずも縁結び温泉
ゆらり

6

鳥根県出雲市平田町

中国地方最大級の『100%源泉掛け流し』の温泉。街中にあるのでアクセスしやすい。「とにかく内湯がプールかと思うぐらい広くて解放感がある。街中にあるから人も多けれど、広さのためか気にならないほど。サラサラとした湯質が本当に気持ちいい温泉です」



皆生 風雅

5

鳥取県米子市

広大な日本庭園と数寄屋造りの古雅な佇まいが美しい宿。「皆生温泉といえばオーシャンビューの素晴らしい特徴かもしれませんが、あえて今回は違うところを選びました。この推しポイントは「隠れ湯」であるところ。宿全体が幻想的で、雅な雰囲気。本館からお風呂場への廊下を歩いていると、日常から離れて秘密の場所へ行く感覚になれるんです」



山陰・はわい温泉
望湖楼

1

鳥取県東伯郡湯梨浜町

日本で唯一、湖上に露天風呂がある温泉旅館。「湖上露天風呂は四方を湖に囲まれているので、背後に湯宿はあるんですが本当に湖の上で一人浮かんでいるような感覚に浸れます」

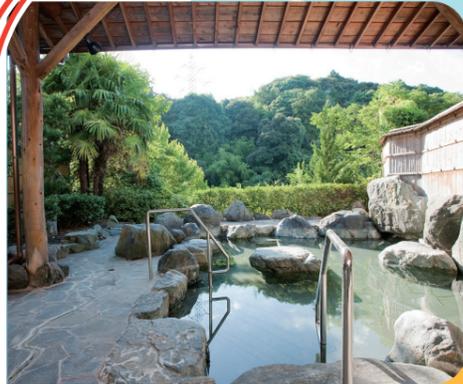


天然温泉の湯
四季荘

7

鳥根県出雲市斐川町

湯の川温泉は日本三美人の湯の一つ。「湯の川って美肌の湯なんです。ちょっとぬるっとした湯質で肌が本当にしっとりします。川沿いに岩風呂があるので、渓谷の見える景観も楽しめます。アロマを活用するなどサウナにも力を入れていて、温泉ついでに利用するのもおすすめです。美肌になりたい方はぜひ！」



般若寺温泉

2

岡山県苫田郡鏡野町

明治時代に寺の宿坊として開業した川沿いの温泉。「お風呂場は小さいですが、それが気にならないほど、川と渓谷がどこまでも広がる圧倒的な絶景が楽しめます。予約制で1時間単位の貸切なので、最高の景色を独り占めできますが、いつも時間が足りないとってしまいます」



写真提供：岡山県観光連盟

奥出雲秘湯の湯
海潮荘

8

鳥根県雲南市大東町

開湯1300年の歴史を持つ源泉掛け流し。「海潮温泉郷には他にも温泉が何件かありますが、私はここ一択というほど好きなんです。人里離れた小ぢんまりした佇まいの旅館に、木々が生い茂る庭がある。そこに岩風呂が組んであるんですね。ふつうの岩風呂と違って、緑の美しさも楽しめるのがポイント。派手さはないけれど、まさに「秘湯」なので静かに温泉を楽しみたい人におすすめです」



のとり温泉
天空の湯

3

岡山県苫田郡鏡野町

標高700mの山間地にある温泉。「天空というネーミングからして魅力的ですね。眼下の山を見渡せる露天と、空を見渡せる露天の2種類のお風呂場があります。湯舟に浸かりながら、山頂からの景色を味わえます」



白鳳の里
淀江ゆめ温泉

4

鳥取県米子市淀江町

源泉掛け流しの日帰り温泉施設。「名水で有名な大山山麓の温泉だけあって、とにかくお湯が綺麗。湧出量も豊富だから、湯船のお湯の入れ替わりが早いです。常に新鮮で気持ちのいいお湯が堪能できる、贅沢な温泉です」



温泉マスター古賀

新規医療研究推進センター 研究実用化支援部門長。医療機器等の開発・製品化、人材育成に取り組む。大学時代、山登りの後に入った温泉に体も心も癒されたのをきっかけに温泉の虜になった。ポリシーは、口コミに頼らず自らの力で秘湯を開拓すること。



温泉マスター
直伝!!

より温泉を
楽しむ極意



温泉セットを
用意しておくべし

場合によっては備え付けのない温泉もある。シャンプー・リンスなどのセットは持つて行くこと安心。温泉マスターは常に常備している。

からだ全体で
温泉を味わうべし

視覚や聴覚など、様々な感覚を研ぎ澄まし、お湯だけでなく景観も含め、まるごと深く全身で温泉を感じる。こと。(ただし長湯には注意)

道中にも楽しみを
盛り込むべし

温泉地の周辺は観光地として賑わっているところも多い。目的地までの風景を楽しんだり、道の駅に寄って地元の名産を味わったりと、その土地だけでしかできない体験を楽しむこと。

他のお客さんや
宿の人とも会話してみるべし

常連さんやお店の方と会話をすることで、その土地への理解が深まる。地元民しか知らないような温泉を教えてくださいませんか。また、新たな温泉地の開拓にもつながる。

「温泉タオル」に
注目するべし

旅館や土産物店で目にする温泉タオル。お手頃価格なうえ、それぞれの温泉名が入っているの、御朱印帳のようにコレクションするのも楽しみ方のひとつだ。

病院長が時代のキーパーソンに突撃！

たすくの子スク

君ヶ濱親方



最終回

病院長退任に伴い「たすくの子スク」は今号が最終回。
掉尾を飾るのは隠岐の島町出身の元力士、君ヶ濱親方(元 隠岐の海)です。
実は相撲好きの病院長。地元力士である隠岐の海の応援には熱が入ったそうです。
「相撲」という日本の伝統文化を継承していく君ヶ濱親方と、医療の提供だけでなく、
芸術や文化発信にも挑戦するとりだい病院。
ともに郷土や伝統を大切に思うお二人に語り合っていました。

撮影 中村 治 構成 奥田 緑、カニヅル編集部

隠岐の古典相撲は相撲の原点

原田 君ヶ濱親方、まずは現役生活、お疲れ様でした。隠岐の海として幕内に上がった頃から注目していて、東京出張のとき、何回か両国国技館まで観に行ったことがあります。

君ヶ濱 ほんとうですか。ありがとうございます。

原田 最初の方はぼつと行けば入場券を買ったことができたんですが、そのうち相撲ブーム、特に女性の相撲好きが増えてなかなか入れなくなっていました。親方はイケメンだからすごい人気でしたよね。

君ヶ濱 (笑いながら首をふって) いえいえ。過去の栄光ですよ。

原田 親方は身長189センチと体格に恵まれています。出身地の隠岐の島には親方のような大きな方は多いんですか？

君ヶ濱 そうじゃないです。ぼくは大きな方ですね。小学校6年生のときは170センチありました。

原田 では当然、学年では一番大きい？

君ヶ濱 ええ。ただ2クラスしかありませんでしたけれど。小学校から中学校までずっと2クラス(笑い)。

原田 ぼくが親しくさせてもらっている映画監督の錦織良成さんの『渾身』という隠岐の島の伝統行事である古典相撲を

取り上げた映画作品があります。君ヶ濱 私も少しだけ出演させていたです(笑い)。

原田 知ってます(笑い)。隠岐は古くから相撲が盛んな地方でした。隠岐の古典相撲は相撲の原点とされています。映画で集落に稽古場があり大人から子どもまで集まっているという場面がありました。親方もあいつた雰囲気の中で育ったんでしょうか。

君ヶ濱 もしかしてあの雰囲気を知る最後の世代かもしれません。兄貴たちが柔道、バスケット、相撲をしており、身近に相撲がありました。本格的に始めたのは小学校4年生のとき。ぼく自身は相撲はあまりやりたくなかったんです。相撲(の稽古)って痛いじゃないですか(笑い)。

原田 ただ、島では相撲の人気はありましたね。女の子たちもバスケットより、相撲をやっている人の方が格好いいって言ってました。

原田 古典相撲は定期的に行われるのではなく、祝い事などがあるとき開催されるんですよ。

君ヶ濱 はい、ぼくは2回出ましたね。

原田 普通の大相撲との違いはありますか？

君ヶ濱 まずは、塩がたくさん撒かれること。

原田 なるほど『渾身』でも土俵際にいる人たちが力士めがけて大量の塩を投げっていましたね。

君ヶ濱 土俵に立っていたと分かりますが、塩つてもすく滑るんです(笑い)。二つ目は2番とるんですが、最初に勝った力士は2回目の対戦で勝ちを譲らなければならない。

原田 島内で勝った負けたでしこりを残さないためですね。いわゆる人情相撲。そんな中、親方は中学校時代にも全国大会に出場、隠岐水産高校でも3年連続でインターハイに出場しています。この時点で大相撲に入るつもりはなかったんですか？

君ヶ濱 (大きく首を振って) 相撲は高校で終わるつもりでした。島で育ったので、隠岐の島と本土をつなぐ仕事に就きたいと考えていました。漠然と将来は自分で船を持って何かしたいと考えていましたね。

原田 高校卒業後、航海士になるために「専攻科」に進学します。しかし……。

君ヶ濱 専攻科では、日付変更線を超えてハワイまで航海するという実習があるんです。3ヶ月の間、船の中の生活です。ところが、ベッドがぼくには小さかったです。最大で180センチぐらいの人に合わせているんです。普通の人には合わないんです。ぼくはそれより大きいので、身体をくの字に曲げて寝なければなら

ジュニアを買えと「1万円札」を渡された

らない。

原田 ずっとその格好で眠るのは辛いですね。

君ヶ濱 加えて船酔いもありました。ハワイ近くでは7メートルの波に遭遇したこともあり。500トンぐらいの船なのにカーペットがずれるほど揺れるんです。日本に戻ってきて(神奈川県)三崎港に停泊したんです。そのとき、携帯(電話)つながるかなって、電源を入れたら、学校の先生から着信があり、八角親方が高校2年生の子をスカウトするために島に来る、一緒にご飯を食べろ、と。今の(弟子にあたる)隠岐の富士を見に来たんです。

原田 すごいタイミングですね！ ついでに親方に会って大相撲に入るのはどうかという誘いだったんですね。

君ヶ濱 いや、ぼくはお相撲さん(力士)にはならないってずっと言っていたので、先生は行かないとは思っていたんじゃないですか。こちらは狭いベッドと船酔いで、気分が落ちていたんです。まあ、ご飯食べるだけならいいだろうって行くことにしたんです。

原田 八角親方とは現役時代、名横綱だった北勝海閔。八角親方のことはご存じだったんですか？

君ヶ濱 (苦笑いして) 大相撲に全く興味がなく知らなかった。このおじさん誰って感じでした(笑い)。(兄弟子である)千代の富士関は知っていましたが、



ぼくたちは、貴乃花関、若乃花関、朝青龍関の世代なんで……。

原田 第一印象はどうでしたか。八角親方は寡黙なイメージがあります。

君ヶ濱 大きくて坊主頭で、顔を真っ赤にしてお酒を飲んでいた姿を覚えていま

す。周りの方がずっと喋っていて八角親方はずっと黙って聞いていました。相撲どころなんで、みんな親方と話をしたかったんでしょう。食事の後、親方から「ジュースでも買え」と言われてお金を渡されたんです。それが1万円札だったんです。

原田 1万円札！ 何本ジュースが買え

るんでしょか（笑い）。

君ヶ濱 当然のことながら、親からそんなジュース代貰ったことはないじゃないですか（笑い）。華やかな世界なんだなと思いましたね。

原田 そこで大相撲入りを決めた？

君ヶ濱 いえ。翌日、八角親方が自宅に来てサインを書いてくださったって、そこで終わりだと思っていました。その後、周囲から厳しい世界だけれど、頑張れば上に登っていきける、船の仕事はその後でもできるんじゃないか。せっかく大きな身体で生まれたんだから、それを生かせと説得されました。そこから1週間ぐらい

若い子に言ってもピンとこない。いろんな人と出会うことで、自分の道を見つけて

ることができる。素直に人の話を聞く子どもだとそうした機会が多いと思うんです。

原田 それは親方の実感ですね。

君ヶ濱 結局、縁なんですよ。スカウトでもこの子に来てほしいと思ってても縁がなければ来ない。絶対に来ないという人がばつと会っただけで来ることもある。嘘だけじゃつきたくないんです。この世界はきついよ、我慢できるか、ときちんと言った上で、それでも来るといふ人を迎え入れたいですね。

原田 隠岐の島からまた親方のような力

士が出てきますか？

君ヶ濱 作らないといけないと思っ

ます。島に才能のある子はいるとは思いますが。ただ、野球やサッカーと違って相撲って、一般的には少し遠い世界です。いきなり見ても入りたいたなかなかないですね。自分が育ったような環境で相撲をまず好きになってもらうこと。稽古だけだと辛いけど、大人がわいわい言って楽しんでると、その場に行きたいと思うじゃないですか。

原田 その意味では、古典相撲の歴史がある隠岐の島は可能性が有りますね。話は変わりますが、我々、とりたい病院は

で決めましたね。船乗りでやっていけないんじゃないかという不安と新しい世界への憧れに背中を押された感じですね。

原田 ジュース代の1万円も影響しましたか？

君ヶ濱 もちろん、でかかったですね（笑い）。

力士として成功するのに必要な資質とは

原田 大相撲の新弟子といえば、厳しい稽古はもちろん親元を離れての生活です

からいろいろ大変ですよ。

君ヶ濱 はい、最初は（道を）間違えたと思いました。高校の相撲部とは全く別物でした。みんな命賭けているので目の色が違う。

原田 稽古は限界までやりますものね。

君ヶ濱 （大きく首を振って）限界を超えてからが本番です。

原田 親方といえは、2008年11月場所、西幕下筆頭で十両昇進の目安である5勝を挙げたにもかかわらず、十両の下位で負け越した力士が少なかつたため、昇進が見送られたことがありました。幕下筆頭で5勝して十両にあげられなかったのは42年ぶりだと大きく報じられましたね。十両に上がれば「関取」になれる。幕下と十両の差は大きい。

君ヶ濱 はい。だからその辺りになるとみんな目が血走っている。力を抜く人は

米子市にあります。隠岐の島からも患者さんがよくお見えになっていきます。親方は米子、とりたい病院に来たことはありますか？

君ヶ濱 すみません、これまであまり米

子に縁がなく、とりたい病院にも行ったことがないです（苦笑い）。ただ、病院といえは、現役中、何度か慰問で訪れたことがあります。そのとき、ぼくの目の前で重症の患者さんが起き上がったんです。そうしたら看護師さんが、動いたって、泣いていました。全く動くことのできない患者さんだったらしいです。感情を出すことのできなかつた患者さんの表情が変わつたと聞きました。お相撲さんってそういう力があるんですかね？

原田 絶対にあります！ 親方と一緒にいるとほくも力が湧いてきました。商売をやる方たちが力士と酒席をともにしたという気持ちが少し分かりました。と

誰もいないです。そこで勝ち越したのに上がれなかつた。もうやる気がなくなりましたね。もうふて腐れました。

原田 とはいえ、親方は次の1月場所です全勝優勝して十両昇進を決めました。力士に限らず、壁を乗り越えられる人間とそうでない人間がいると思っんです。親方はその差はなんだと思っますか？

君ヶ濱 （腕組みして）本人の努力っていう方もいるでしょう。ぼくの場合は「人」でしたね。（八角部屋がある東京・両国と）地元が離れているじゃないですか。だから来ていただくのは難しい。そんな中、東京で出会った人が、すごく応援してくださつた。その方々に励まされたので頑張れたのかなと思っます。

原田 今年1月場所です現役を引退されました。今後は八角部屋の部屋付き親方として後進の指導にあたることになりなす。第2、第3の隠岐の海を育てなければならぬ。

君ヶ濱 まずは八角部屋に力士を増やすことですね。自分たちは力士がいなければ何もできませんから。

原田 力士として成功する才能とは何だと思っますか？ やはり身体は大きいほうがいいですか？

君ヶ濱 （きつぱりと）身体の大きさは関係ないですね。小さい力士が強くなつて勝てば、お客さんに喜んでもらえます。大切なのは素直さ、ですかね。真面目に話を聞く子は強いです。高い志を持って

りだいい病院には、親方のような身体の大きな方でも入れる高気圧酸素治療室もあります。今度、米子に来てください。

君ヶ濱 はい、是非！

君ヶ濱親方（本名 福岡歩）

1985年、鳥根県隠岐の島町出身。鳥根県立隠岐水産高校卒業後、八角部屋に入門。2005年初土俵。2009年新十両。2010年新入幕。殊勲賞1回、敢闘賞4回受賞。得意とする四つ相撲で優勝争いにも絡み金星をあげる。2023年1月場所引退。年寄「君ヶ濱」を襲名。

原田省 鳥取大学理事・副学長
1958年兵庫県出身。鳥取大学医学部卒業、同学部産婦人科学教室入局。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。2023年4月から鳥取大学理事（企画、評価、広報、附属病院再整備担当）および副学長に就任。



映画「渾身 KONSHIN」

隠岐諸島の豊かな大自然を背景に、古典相撲を通して、島とともに生きる家族の絆と、伝統行事にかけられる島民の熱い想いを描いた作品。伝統やしきたりを重んじ、地域一体で生活する島民の姿は、今では希薄になりつつある、人と人とのつながりの温かさを伝えてくれる。さらに古典相撲ならではの迫力ある相撲と、大量の塩が飛び交う応援シーンには圧巻。監督、脚本は「白船」「高津川」の錦織良成。君ヶ濱親方も現役時代に力士役として特別出演している。

隠岐の海引退・君ヶ濱襲名披露大相撲

令和5年9月30日（土） 両国国技館
開場 午前10時30分
取組開始 午前11時30分
打出（終了） 午後4時予定

隠岐古典相撲形式にて、隠岐の海最後の取組を行います。

お問合せ 隠岐の海引退相撲事務局
FAX：03-6659-2942
メール：okinoumi.danpatsu@gmail.com

ふみ日記

第五回 最終回

祖父にまつわる記憶

桜が散る頃になると、決まって祖父のことを思い出す。

彼は15年前の4月、この世を去った。

私の実家と、父方の祖母の家は、徒歩数分圏内にある。気軽に会えるのが嬉しかったのか、祖父は私たち姉妹を、やたら構っていた。当時近所にあった大型スーパー（ゲームセンターやアイス屋さんも入っている）にそこに寄るのが楽しかった。に何度も連れて行ってもらったり、毎月のように子ども向け雑誌を買ってもらったりした。妙なアレンジを加えた昔話を披露して、楽しませてくれたこともあった。そうして私はごくごく自然に、おじいちゃんとして育っていった。いつだったか、母に言われたことがある。

「あなたたちは『友蔵とまる子』みたいだね」

そのときはピンと来なかったが、今となっては、なかなかぴったりの表現だと思う。

実際祖父は「友蔵」のように、日常的に俳句を詠む人だった。一つ、「友蔵」との決定的な違いがあるとするれば、それは作句のスタイルだ。祖父が詠むのは「心の一句」なんて奥ゆかしいものではなく、推敲して投稿まで行う、かなり本格的なものだった。そしてそのライフワークは、孫の私にも伝授された。当時は文字の読み書きすら怪しかったのに、

面白そう、と思ったことは鮮明に覚えている。たぶん、たったの十七音で自由に詩を表現できることに感動したのだろう。さっそく真似しようと、五・七・五の言葉と並べて遊んだ。

気ままに単語を列挙するのは楽しかったが、いざ句にしようとする、なかなかきれいにまとめられなかった。自分の句のひどさに呆れる一方で、ちゃんとした俳句を作れる祖父が誇らしかった。いつしか私は、おじいちゃん子かつ、国語の時間（特に俳句の授業）になると血が騒ぐ子どもに成長していた。

祖父にはなるべく長生きしてほしいと願っていたが、それは望み薄な願いだった。彼は親族の中でも一番と言っているくらいに、体が弱かったのだ。

膀胱がんに糖尿病。およびそれに付随する数々の不調を抱え、いつ何が起ころうとおかしくなかった。やがて入院を繰り返すようになり、一時は水もまともに飲めなくなった。そんな状況下でも、祖父は投句を続けた。

手に力が入らないから、清書は私の姉が担った。大事な仕事を任せられた姉を羨ましく思うのと同時に、そこまでして俳句を詠もうとする祖父に、ふたたび尊敬の念を抱いた。やっぱりおじいちゃんはずいんだ、と。その後驚異の回復を見せ、自宅に戻れるく

らい元気になったが、別れは突然訪れた。柵の上にあったものを取るうとして、誤って転倒。打ち所が悪く、祖父は緊急入院することになった。

「今度こそだめだろう」
両親がそう話しているのを、ある晩たまたま聞いてしまった。部屋に籠って布団を被り、声を出さずに泣いた。翌日、祖父は静かに息を引き取った。

しばらくは抜け殻状態で、何もかも幻のようだったけれど、火葬場でオレンジジュースを出されたことは、やけに記憶に残っている。一口飲み下したそれは、適度な酸味とかなな苦みがあって、はっとするほどおいしかった。

私、生きてる。唐突にそう実感した。けれど祖父はもう、おいしいものを食べることも、飲むこともできない。心に空いた穴がますます広がっていく気がして、また涙が出そうになった。

それから歳月が流れ、いちおう私は大人になった。オレンジジュースを飲んでも感傷に浸らなくなったし、俳句ではなく小説に興味を持つようになった。実は祖父が、悪い意味での自由人だったことも判明した。だからといって祖父を忘れたり、嫌いになったりするようになるとは、決してなかった。

そんなあるとき、ひよんなことから、祖父が俳句の雑誌に寄稿していたことを知った。その雑誌は、国立国会図書館で保管されているという。翌月、上京する用があったので、さっそく足を運んでみた。

を呼んでいました。例えばうちはお茶屋さんだったらしくて、よくは「茶屋の息子」の雑賀さん。それくらいはよくにとっては珍しくないものなんでもない名字でした」

小学校から中学校へ進学していくにつれ、さまざまな子どもたちとの出会いが増えていく。そこで変わった響きの彼の名字はからかいの対象となった。「例えば『うるさいが（うるさいなの意味）』みたいな『さいが』を方言の『（うだ）』にひっかけてだじゃれのようには呼ばれたりしました。名字って変えようもないものなのだからかわれ、その時はすごく嫌でした。いつときで終わったら、その後は後腐れなくみんなと仲良く過ごしましたが」

それが変わったのは高校生の頃だった。親と名字の由来についての話をしたことがある。その中で「雑賀孫市っていう実在の人物がいて、本にもなっている」と教えてもらったのだ。その本こそ、小説『尻啖え孫市』だった。

『尻啖え孫市』は紀州の鉄砲集団「雑賀党」を率いた主人公 雑賀孫市の活躍を描いた時代小説だ。底抜けに明るく、無邪気で女好き。束縛を嫌い自由に生きた孫市は、物語の中で非常に魅力的な人物として描かれている。浄土真宗の一本山本願寺と織田信長が対立した際には、本願寺勢力に味方し、織田信

諸々の手続きを経て対面したそれは、辞書ほどの厚みがあった。その中で、祖父が寄稿したのはたったのページ。隠岐の島に配流された後鳥羽上皇を詠んだ句と、それにまつわる短い随筆だった。詳細は伏せるが、かなりローカルな情報が盛り込まれていて、これは紛れもなく祖父が書いたものだ、胸が熱くなった。有料で複写が可能だったので、一枚コピーして持ち帰った。以来、小説をうまく書けないときには、それを読むことにしていた。読んで、いつか私の文章も雑誌に載せたらうんだと、自分を奮い立たせていた。

この連載で散々、「これがなければ作家になつていなかった」エピソードを挙げてきたが、「書きたい」という思いのルーツは、間違いなく祖父だ。

国立国会図書館の検索システムで祖父の名前を入力すると、4件の結果が表示される。「鈴村ふみ」の検索結果も、同じく4件。いつか祖父の2倍、3倍——欲を言えば、もっと多くの結果を表示させるのが、今の私の、一番の目標だ。



鈴村ふみ

1995年、鳥取県米子市生まれ。立命館大学文学部卒業。第33回小説すばる新人賞受賞作『櫓太鼓がきこえる』（集英社）でデビュー。小説家であり、とりだい病院1階のカニジルブックストア店長。

「尻啖え孫市」

司馬遼太郎 著 講談社文庫



臨床工学技士の雑賀真也は、幼いころから本を読むのが好きだった。時間があれば図書館に足を運び、本を読み漁っていた。読む本がなくなれば、他の図書館から取り寄せてもらっていたほどだ。

多くの本を読んできた彼が人生を変えた本として選んだのは、司馬遼太郎著の時代小説『尻啖え孫市』だ。物語の面白さももちろんあるが、選んだ理由は別にある。

雑賀は自分の名字にコンプレックスがあった。彼の育った、鳥取県西伯郡南部町の集落ではこの「雑賀」という名字が多い。「近所の人がみんな同じ名字なので、その家が昔、何をしていたかでお互い

を呼んでいました。例えばうちはお茶

屋さんだったらしくて、よくは「茶屋の息子」の雑賀さん。それくらいはよくにとっては珍しくないものなんでもない名字でした」

小学校から中学校へ進学していくにつれ、さまざまな子どもたちとの出会いが増えていく。そこで変わった響きの彼の名字はからかいの対象となった。「例えば『うるさいが（うるさいなの意味）』みたいな『さいが』を方言の『（うだ）』にひっかけてだじゃれのようには呼ばれたりしました。名字って変えようもないものなのだからかわれ、その時はすごく嫌でした。いつときで終わったら、その後は後腐れなくみんなと仲良く過ごしましたが」

本は命の泉である

とりだい「人生を変えた一冊」

MEセンター 臨床工学技士 雑賀真也

カニジルご意見箱

カニ箱



カニジルというオシャレな字体を見つけ、フリーペーパーマニアとしては手を出さずにはいられずゲットしました。まさかとりだい病院の広報誌だったとは思いません、ちょっとお堅い雰囲気のある国立大学病院のイメージが一気に身近なものになりました。上田先生がスイーツ男子だったことも知れて、上田先生、鳥根県のスイーツも紹介してくださいー。（鳥根県・Sさん）

よくぞ見つけてくださいました！フリーペーパーマニアのSさんのお眼鏡にかなって嬉しいです。カニジルでは救命救急センターの上田敬博先生をはじめ、職員のかすくと笑えるところを「柔らかめ特集」で紹介していきます。第2弾に向けて、上田先生には鳥根のスイーツをリサーチしていただきますね。どうぞ期待！（中原）

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。

「とりりんりん」の新たな進化

とりだいい病院に通う外来患者や関係者の間で話題のスマートフォンアプリ「とりりんりん」。この可愛い愛称の診療受付・呼出しアプリの進化が止まらない。僕もとりだいい病院の患者の一人なので、この超便利アプリの恩恵に与っている。

まず、受診前日に予定を知らせてくれる。病院の半径500メートル圏内ならば受付や再来機に行かなくても、アイコンを押すだけで受付完了。あとは院内でお茶を飲んだり、カニジルブックストアで本を探したり、パソコンで仕事をしたりと自由に時間を過ごせる。その上、漫画・雑誌などの電子書籍閲覧やアメニティーの視聴も無料でできてしまう。「りん、りん」とスマホが鳴り通知が来たら外来の待合に行き、数分後に診察となる仕組み。待合の苛立ちから解消される優れものだ。「とりりんりん」は、2019年5〜9月のとりだいい病院4診療科での試験期間を経て、9月26日から全診療科での運用が始まった。「とりだいい病院の待ち時間は67分。全国平均より少し短かった。それでも患者さんからは、待ち時間が苦痛と言われ開発に踏み切った」と当時を振り返り原田省前病院長は説明する。

ソフトウェア会社や携帯関連会社が同種の待合端末を開発した例はあるが、病院で独自開発するケースは全国でも珍しい。新型コロナ

ナ拡大時には、待合の感染防止対策と混雑緩和という効果も生み出した。

開発チームの医療情報部寺本部長は「患者サービスの点からもっと使いやすく発展させたい。患者さんと病院がダイレクトにつながる大切なツール」と意気込む。

3月10日、「とりりんりん」に関して新たなニュースが飛び込んできた。日本政府が進める『デジタル田園都市国家構想交付金』（デジタル活用で地域の課題解決や魅力向上を行う拠点を支援）に採択され、事業費約2億9600万円が交付されることになった。マイナンバーカード（保険証）と連携し、とりだいい病院に加えて、博愛病院、山陰労災病院、米子医療センターの四つの病院で「とりりんりん」の基本機能が使えるようになる。さらに、米子市とともに開発する新アプリ「よなゴーゴー」で、共通デジタル診察券やフレイル予防プログラム、血圧記録、会計処理などをスマホでできることを目指す。将来的にはオンライン診療や病院連携も視野に入るという。

元アップルCEOのジョン・スカリィは1987年の『スカリィ 世界を動かす経営哲学』（早川書房）で、未来のコンピューターの使い方に触れた。翌年には、有名なナレッジナビゲーター（Knowledge Navigator）というコンセプトビデオで現在のコンピュー

ターの姿と生活を予言した。

世界の天気やニュースを機の端末で知り、会議予約をタブレットの電子秘書にリクエストする。買い物と子どもへのプレゼントも声で指示。お気に入りの音楽や本を表示させ外出する。しかし、当時「そんな未来は断じて来ない」と識者は批判の嵐を巻き起こしアップルの評価は急降下した。僕は逆に、サンフランシスコの本社でこのビデオ映像を見てワクワクしたものだ。コンセプトを導いたパソコンの父・科学者アラン・ケイは「未来を予測する最善の方法は、それを発明することだ」と説く。

今や時代は、先駆者たちの予想をはるかに上回る。

新たなアプリの登場と進化。医療と患者サービスの向上のために、どうか想像を膨らませ、患者の痒いところにも手が届く、そんな進化を期待したい。



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。

略して とりたま に訊け!

鳥取大学医学科生Ⅱ医師のたまご

取材・文 井野寿音
写真 中村治



鳥取大学米子キャンパスには医学部ならではの医療系サークルが存在する。中でもとりだいい病院小児科で活動するのがパッチアダムスクラブ、通称「パッチ」である。サークルの名称はロビンウィリアムズ主演の同名映画にちなんでいる。現在、部長を務めるのは医学科4年の浅原真弓だ。

2015年に岡山県倉敷市の高校に入学。その後、摂食障害を発症し高校を休学した。そんな浅原の居場所となったのが、岡山県勝央町にある摂食障害の女性のための回復施設「なのはなファミリー」だった。「なのはな」では農業・スポーツ・音楽を三本柱とした活動をしなが



医学部医学科4年 浅原真弓さん

「仲が良いという言葉では表せないくらい、居心地の良い場所でした。曲がったことが嫌いな人が多く、自分もそんな人になりたいと思うようになりました」
2年間の高校休学の後、別の高校に編入。2020年、鳥取大学医学部医学科に入学した。
「それまでは特にやりたい職業はなかったんです。先生と呼ばれる職業に就くことは抵抗がありました」
偉そうに思われるのは嫌じゃありませんか、と笑う。医師を志したのは、「なのはな」卒業生に医師となった女性がいたことだった。昔から子どもが好きで、パッチに入るとは入学前から決めていたそうだ。
子どもと関わる魅力は、自分が元気を貰えることだと話す。新型コロナ禍で病棟への立ち入りが制限される中、パッチでは小児科病棟の子どもたちに渡す玩具作成の他、アバター（ゲームやネットの中で登場する自分自身の分身を表すキャラクターのこと）を使ったオンラインでのコミュニケーションを試みたこともあった。
将来は小児科の道に進み、「なのはなファミリー」の近くで開業するのが浅原の夢である。
「人生を変えてくれたなのはなファミリーに恩返ししたいんです」
摂食障害に限らず、近くにお医者さんがいたら子どもたちは安心できるじゃないですか、と優しい表情で笑った。

カニジル編集後記 飛鳥の森

編集 實重捺美

なにかと地域と関わり深い世界に身を置いて10年。今回よりカニジルの編集に携わらせていただくことになりました。これまでほぼ我流でやっていた編集という仕事。田崎編集長やとりだいい病院広報のみなさんのノウハウを間近で吸収できる機会に感謝です。医療や身体、地域のこと——まだまだ勉強不足の若輩者ですが、成長しながら、楽しみながら、みなさまへとりだいい病院の今とファクトを発信していきたいと思ひます。

編集 西村隆平

今回からカニジルの編集に参加させていただきました。実際に制作が始まるまでは、医療を扱う大学病院の広報誌ということで硬く重く考え緊張していましたが、田崎編集長の教えは一貫して「いかにわかりやすく面白い誌面にするか」ということでした。そんな『カニジル』精神を肝に銘じつつ、これからも正確な情報をお伝えできるよう精進していきます。歯の特集記事に必死で取り組んでいるうちに、自分が歯医者に行くのをすっかり忘れていたことを反省しています。



〈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 byouin-kouhou@med.toridai-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

トリセツ

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」(リトルランプックス)を出版。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!



Facebook: www.facebook.com/ToridaiHospital/
Twitter: @ToridaiHospital