さくら

鳥取大学医学部附属病院

4
3-8月
Spring & Summer 2014
Free magazine

特集
地域を担う医療人を育てる。

最新医療最前線
適切な治療をするためのハートチーム
内科と外科の連携力

医療人インタビュー
シングルマザーを応援する鳥大病院
女性の力と自立
森昌子×北野博也

ファミリーナース
家族で見守る心得
骨粗しょう症

簡単！5分で出来る筋トレ
筋トレとバランス運動で、
骨粗しょう症予防

ささら

鳥取大学医学部附属病院

3-8月
Spring & Summer 2014
vol.04

表紙絵
小林マキ
アートディレクション
奥田英範
題字デザイン
ワタナベサチコ

「ささら」とは五穀豊穣や魔除けの意味があり皆さまの健康と幸せを願うという気持ちから名付けました。

17 特集
地域を担う医療人を育てる。
医師である前に人としてどうあるべきかの人間教育
50年の歴史と誇り地域医療サークル

06 医療人インタビュー
シングルマザーを応援する鳥大病院
女性の力と自立
歌手
森昌子
鳥取大学医学部附属病院長
北野博也

12 最新医療最前線
適切な治療をするためのハートチーム
内科と外科の連携力
心臓移植をするまでの「植込型補助人工心臓」

24 山陰の専門病院紹介―医療の力
真の『中核病院』に向けて魅力ある病院づくりが進む
鳥取県立中央病院

26 ファミリーナース 家族で見守る心得
骨粗しょう症
ドクターへのQ&A

32 簡単！5分で出来る筋トレ
筋トレとバランス運動で、骨粗しょう症予防！
骨粗しょう症予防

36 鳥大病院周辺グルメスポット―周遊日和
林そば屋
大正時代から続く老舗

41 アンケート

43 プレゼント・奥付

illustration by Osugi

医療人インタビュー 第4回

森 昌子
歌手

北野 博也
鳥取大学医学部附属病院長

シングルマザーを応援する鳥大病院

女性の力と自立

第4回対談は、
鳥取大学医学部附属病院長の北野博也先生が、
国民的歌手の森昌子さんをお迎えして行われました。
対談のきっかけは、森さんがＮＨＫ鳥取放送局制作ドラマ
「ちょっとは、ダラズに。」(※1)に看護師役で出演されたことです。
鳥取大学医学部附属病院が舞台となっただけでなく、
シングルマザーを応援する同病院の取り組み自体が
ドラマ構成の重要なポイントです。
森さんの米子の人々の印象やドラマを通じて感じた
病院の取り組み、そして、ご自身の子育て経験にも
話が及ぶ和やかな対談となりました。

文／三代久子　撮影／萱野雄一　デザイン／児玉智子　協力／食留芽

対談場所は鳥大病院にも近い食留芽（ぐるめ）。女将のさりげない心遣いがさえる人気の店で、季節の高級食材が家庭的な雰囲気で味わえる。

人情味あふれる米子

北野　森さんは、米子にどんな印象をお持ちになりましたか。

森　想像していた以上に皆さん明るくて人なつっこくて、本当に温かい人間性を感じました。また、たまたま台風のため2日間撮影がお休みになったんですが、滞在していたお部屋から目の前の日本海を眺めていて、激しく打ち寄せる荒々しい波と、鉛色の空に鳥が飛んでいる風景がまさしく私の歌「哀しみ本線日本海」の世界そのもので、すごく感動しました。歌の世界にそのまま自分が居るという体験を今回ほど実感したことはなかったので、神様からのプレゼントだと思いました。

北野　米子の人たちと直接触れ合うことも多かったと思いますが。

森　はい。一つのシーンを撮るのに何時間もかかりますけれど、いつも皆さんニコニコととても協力的で、本当にいい方たちなんだなって思いました。

北野　出たがりなんですよ（笑）。「ちょっとは、ダラズ（※2）に。」がまさにぴったりですね（笑）。私も方言指導の先生から高得点をつけていただいて、米子弁もマスターしましたけんね（笑）。印象に残ったエピソードはありますか。

森　咲い地蔵（※3）にお参りする場面を撮影しているちょうどその時、地元のおばあちゃんが慣れた様子でお参りされたんです。あんなに自然なエキストラはなかったですね。

北野　私も笑い庵の客としてお茶を飲んでいる役で出演しました。

森　まあ、知りませんでした。北野先生はエキストラでもご協力くださったんですね。

※1【鳥取発地域ドラマ『ちょっとは、ダラズに。』】
（ＮＨＫ鳥取放送局制作。平成26年1月29日ＢＳプレミアムにて放映）東京で働くシングルマザーの看護師が、米子市にある大学病院で働くお母さんに対して手厚い支援を行っていることを知り、病気がちな6歳の一人娘とともに米子にやってきて暮らし始めるというお話。鳥大病院が目指す〝働きやすさトップクラス〟を実現するためのシングルマザーを応援する取り組みがドラマの重要ポイントで、実際に院内にあるすぎのこ保育所も舞台となり、森さんはそこで働く看護師役。米子の人情味あふれる地域性を土台にドラマが展開する。

※2【ダラズもん】
「チャレンジ精神旺盛で突拍子もないことをしてしまうがどこか憎めない人。人生を楽しもうとする人」というような、米子の人たちの前向きな気質を表現する言葉。

※3【咲い地蔵（わらいじぞう）】
米子市内を流れる旧加茂川沿いに数多く祀られているお地蔵さまの一つ。

シングルマザーを応援します

森　このドラマは全編ロケという最近では珍しいものでしたけれど、それができるのも地域発の良さですし、すごく人間味のある方たちが住んでいらっしゃる米子だからこそできたんだと思います。

北野　ドラマ制作のきっかけは、鳥取大学医学部附属病院（以下、鳥大病院）が昨年東京駅に「シングルマザーを応援します」というエキスパート・ナース募集（※4）の看板を掲げたことなんです。この地域はとても人に優しく、しかも地域社会が崩壊していません。ですから子育てについても地域の皆で子どもを育てるという雰囲気があって、鳥大病院としても女性の力を最大限に活用したいと思っています。その一つがシングルマザーを応援することです。ドラマ撮影についても全面的に協力させていただきました。森さんはシングルマザーの看護師を応援する先輩看護師役でしたがいかがでしたか。

森　鳥大病院の先生や看護師さんから専門的なことをご指導いただき、「先生にはこういうカルテの渡し方をしてください」などと丁寧に教えていただきました。

北野　鳥大病院や、すぎのこ保育所（※5）についてのご感想は。

森　病院内全体が、驚くほどいっぱいお日様が入ってきてものすごく明るい印象を受けました。保育所のお庭もとっても広く、子どもたちも本当にのびのびしていて、私にもすぐに抱きついてきてくれました。大変な持病を持って生まれてきたお子さんもいらっしゃるんでしょうけれど、あのような恵まれた環境が身近にあるというのはとても心強いですよね。

北野　ご自身の子育ての経験とリンクすることもありましたか。

森　はい。子どもを育てる上で何が一番大事かと考えてみると、母親が明るく笑顔で生活することでしょうか。心配事を抱えてオロオロしていると、それは子どもにうつってしまいます。ここならお母様たちも子どもを安心して預けてお仕事ができると思いました。そういう点でもこちらの施設は素晴らしいですね。

北野　私たちは「働きやすさトップクラス」を目指し、ワークライフバランス支援センター（※6）を病院内に作りいろいろな取り組みを行っていて、病気のお子さんを預かるすぎのこ保育所もその一つです。また、ちょっとした日々のストレスや悩み事を相談できるメンタルヘルスサポートという仕組みもあります。「職員が誇りと夢を持って輝き続ける病院」であればこそ、医療の担い手にも、そして医療を受ける立場の方たちにも選んでもらえる病院になると考えています。

森　こういう病院や地域が東京にもあったら、女性はもっと働きやすくなると思います。私もシングルマザーとして、3人の子どもたちを責任を持って育てていかなければいけないという大きな重圧を感じていました。私の場合は母や叔母などの協力がありましたが、こちらのように周りの方に助けていただける仕組みがあって、いろんな悩みを打ち明けることができれば心も軽くなります。母親

※4【エキスパート・ナース募集】
東京駅丸の内地下中央口付近に掲示された大型ポスター。

※5【すぎのこ保育所】
鳥大病院の敷地内にある保育所。専任医師を配置し、病児・病後児保育にも対応する。

※6【ワークライフバランス支援センター】
職員の抱える悩みや問題を病院全体の問題として捉え解決し、「働きやすさトップクラス」推進を目的として開設した横断的組織体制。

森　昌子（もり まさこ）
1958年、栃木県生まれ。1971年、「スター誕生！」の初代グランドチャンピオンとなり、翌年13歳でデビューした曲「せんせい」が大ヒット。以降「おかあさん」「なみだの桟橋」「哀しみ本線日本海」「越冬つばめ」など歴史に残る名曲を次々と世に送り出す。1985年、NHK紅白歌合戦で史上2人目となる『司会とトリ』を務め、国民的歌手としての地位を不動のものにするが翌年結婚のため引退。2006年、ファン待望の再デビューを果たす。3月に映画の主題歌を日本語でカヴァーしたコンセプト・アルバムを発売。また、2月に東京・3月に名古屋で西川きよし芸能生活50周年記念公演「コメディ水戸黄門」に特別出演するなど、歌手だけにとどまらず、幅広い分野で活躍中。

が精神的に安心することが本当に大事で、そうするとまず自分に余裕が持てて子どもに対しても優しくなれますし、もっともっと働こうという気力も出てきます。ドラマのポイントでもあったのですが、〝決して一人じゃないんだよ〟と周りの方が手伝ってあげる、ちょっと気にかけてあげることが一番大事なのかなと思います。

地域と同時に世界を見る

北野　平成25年夏、病院内のロビーで「心をつなぐ鳥大病院」をテーマに「第18回NHKハート展（※7）」を開きました。これは全国で初めて病院内で開催されたものですが、私たちは病院自体がコミュニティー広場のような形になることを目指しているんです。今まで病院というと閉鎖的な空間で、特に大学病院に紹介されたらイコール重病というようなイメージを持たれている方が多かった。だから、病気になったから病院へ行くだけではなくて、鳥大病院に行けば何かおもしろいことをやっているというように、美術館に行くような感覚で来てもらえる企画を考えています。

森　病院がコミュニティー広場だなんて素敵ですね。北野先生の医療に対するお考えを以前にもお伺いしたことがあって、それまでは院長とか教授というと敷居が高くて何だか怖いイメージがあったんですけれど（笑）、そのときに、すごく相談しやすいお人柄に接してほっとしました。そして、ロボットを使った手術など最新医療のお話も伺うことができて、本当に驚くことばかりでした。

北野　おっしゃっていただいたように最新医療を担うことは私たちの使命でもあります。そして、常に世界に通じる技術レベルを持ってやりながら、結果的に地域に還元していくということで、地域も大事であると同時に世界を見なければいけないと思っています。都会から離れているという地理的なことなどいろいろハンディはありますが、最初からそのことを理由にしていては地域に埋没してしまいます。地域と世界は対立しているようで一緒ですから、〝地域できちっとやること〟が世界でも通用しないと、地域のレベルは上がらないと思っています。

森　ドラマの撮影で何週間も米子に滞在させていただき、撮影でもお邪魔をしていて、その温かい雰囲気に、私も鳥大病院のファンになりました。

子どもを育てる上で大事なのは、母親が明るく笑顔でいることでしょうか。

北野博也（きたのひろや）
医学博士、鳥取大学医学部附属病院病院長。1952年生まれ、京都で育つ。鳥取大学医学部卒。滋賀医科大学、市立長浜病院、洛和会音羽病院などに勤務する間、ロサンゼルス国際耳鼻科研究所、南カリフォルニア大学に留学。専門は頭頸部外科学。2002年鳥取大学に赴任。2011年4月より鳥取大学医学部附属病院の病院長に就任。日本甲状腺外科学会理事、日本喉頭科学会理事、日本気管食道科学会理事など要職も多数務める。

※7【NHKハート展】
障がいのある方の詩と著名人のアートを組み合わせた展覧会。毎年、NHK各局や美術館などを会場に全国各地を巡回し大きな感動を呼んでいる。

女性の力と自立

北野　主題歌『メモ用紙』（※8）は森さんが初めて作詞されたものだそうですね。

森　都会に出てきて一人暮らしをする若者やあるいはシングルマザーが、母親から届いた小包の中に添えてあった言葉を見て、もう一度頑張ろうという歌です。「母は強し」という言葉がありますけれど、女性は精神面が男性より強いのではないかと思います。

北野　同感です。うちの先生たちも「男が勝つのは腕力だけだ」と（笑）。

森　失礼ですけれど、そうかも知れませんね（笑）。

北野　私たちは女性の力を非常に評価していて、女性が職場で頑張って鳥大病院を引っ張ってくれていると思っています。女性の自立ということについてはいかがですか。

森　私たちの世界では男性と女性という区別はなくて、同じように時間を使って働いています。親の世代は圧倒的に女性は男性の一歩も二歩も下がってついていくという時代でしたけれど、今は男女平等で、これからも女性がどんどんいろいろな分野で進出していくと思います。

北野　私も女性だから男性だからという区別よりむしろ平等に協力してより良い社会を作っていくことが大事だと思っています。

森　そうですね。男性は女性にはないものを持っていますし、反対に女性は男性にはない細やかな心配りがありますから、力を合わせていけたらいいと思います。

北野　特に医療の社会は女性が非常に多いですし、女性の力なくしては成り立たない業界です。今まで「医療はサービス」だと言われていましたが、最近は医療機器の開発も含めて「医療は産業」という言葉が出てきました。そうなると、その中で働く女性の力は多大なものがあって、女性の力をどれだけ活用できるかが医療産業としての病院の発展にも関わってきます。ただ、この地域は経済的にはあまり発展していませんし人口も少ないですから、鳥大病院の今年のスローガンは「自ら立ち上がる力」でした。自分たちができることをやって、ちゃんと自立していこうと。

森　今先生がおっしゃった「自立」という言葉は、私たちにもとても大切な言葉です。手前味噌ですけれど私は息子たちに、18歳になったら家を出なさいといって自立させました。やがて自分が家庭を持ち子どもを持ったときに何も知らないお父さんでは困りますからね。

北野　鳥大病院は経営という面からの全国ランキング（※9）で上位ですが、それをどんどん発展させて地域としての経済力を高めていこうと思います。つまり、地域としての経済力を高めることによって私たちの目指しているものが実現できると思っています。

森　「自立」は様々な面ですごく大事だと、私もあらためて思います。

北野　今日は楽しくお話しさせていただきました。お忙しいところ本当にありがとうございました。

森　こちらこそ素敵な時間をありがとうございました。

女性の力なくしては成り立たない業界。女性をいかに活用できるかが発展の鍵です。

※8【主題歌「メモ用紙」】
平成25年6月発売の「はぐれどり」のカップリング曲。

※9【全国ランキング】
鳥大病院は、経済誌の「頼れる病院ランキング」で、医療機能と経営状態で実力のある病院として毎年上位に名が挙がる。

◀次のページへ

内科と外科の連携力

最新医療最前線
適切な治療をするためのハートチーム

大学病院では難しいとされた診療科の垣根を越えて、鳥取大学医学部附属病院（以下、鳥大病院）では横断的なチーム医療体制が構築されている。今春開設する鳥取県内初のＣＣＵも、鳥大病院の連携力をさらにパワーアップする設備の一つだ。また、全国でも数少ない植込型補助人工心臓の実施施設にも認定されている。内科と外科の連携力をポイントに紹介する。

文／三代久子　イラスト／ワタナベサチコ
デザイン／児玉智子

内科と外科の連携といっても、当たり前のような……と思っていたら、鳥大病院の連携力はやはり違いました。

お話を伺ったのは循環器内科の山本一博先生と心臓血管外科の西村元延先生。

「お互いの医局員みんなが信頼関係でつながって仲が良い」とおっしゃるお二人の様子からも、普段の連携力が垣間見えました。

ＣＣＵって？

まず、ＣＣＵって何でしょう。

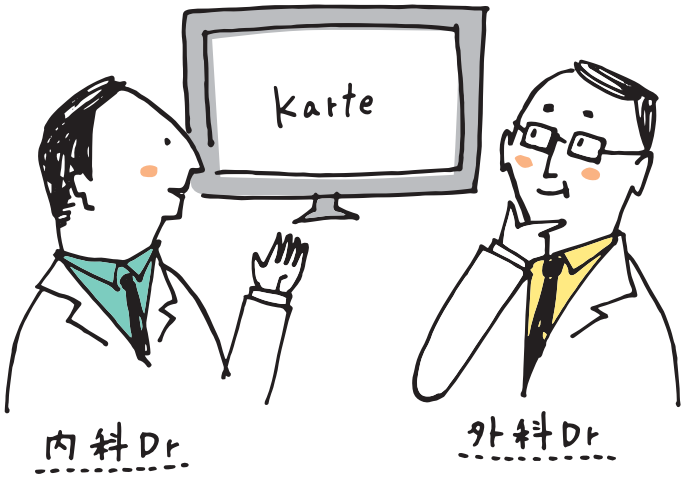
日本でもＣＣＵは30年以上前からあるそうですが、よく耳にする集中治療室のＩＣＵとはどう違うのでしょう。

ＩＣＵはいろいろな重篤患者を対象とした、いわば守備範囲の広い集中治療室。それを専門的に分けて治療をする形にしたものの一つがＣＣＵで、心不全、重症不整脈や急性心筋梗塞など心臓血管系の重篤患者が対象です。鳥大病院には他にもＮＩＣＵ（新生児集中治療室）などがあります。

ＣＣＵには循環器内科の医師が交代で常駐し、循環器に特化した専門的な教育を受けた看護師と共に24時間体制で患者を管理します。

「重篤患者は治療前後の管理が非常に重要です。循環器に精通している者が診ていると、急性期のいろいろ

CCU―ひとりでも多くの命を救うために



な症状にもより早く気づくことができます」と山本先生が言えば、「急性心筋梗塞などは発症してから約24時間が勝負ですから、CCUのシステムは非常に大切です」と西村先生が言葉をつなぎます。

4月から稼働するCCUは、より速やかで適切な処置が可能になり救命率アップに貢献することはもちろん、今後の高度で最先端の治療導入にも対応できるのです。

【N-CU】
未熟児や先天性の病気を持った重篤な新生児を24時間体制でケアする集中治療室。

ハートチーム

日本の循環器の分野では近年「ハートチーム」という言葉が使われます。

内科医、外科医、コメディカルスタッフが一つのチームとして一緒に治療方針を検討することで、例えば狭心症の場合、薬による治療のほかにカテーテル治療や冠動脈バイパス手術があり、患者にとって適切な治療方法を協力しながら選ぶのです。

それぞれの立場からわかりやすく丁寧な説明をしてくださった内科の山本先生（右）と外科の西村先生（左）。

これは鳥大病院がすでに行っている診療科や職種の垣根を越えた連携と同じですから、「ハートチーム」とは鳥大病院全体のことだとも言えるかもしれません。

循環器内科と心臓血管外科の場合、山本先生が「いつもあうんでお願いしています」と言えば、「うちの連携は非常にうまくいっています」と西村先生が話すように、時間との勝負でもある心臓の病気だからこそ、普段の連携のスピード感が特に要となるのは言うまでもありません。

心臓の異常はわかりにくい

ここで、心臓の働きと心臓病についてです。

心臓はひとときも休むことなく1日に約10万回の収縮と拡張を繰り返し、全身に血液を循環させる役目をする非常に重要な臓器です。

日本人の3大死因の一つが急性心筋梗塞や急性心不全などの心疾患ですが、心臓の異常は自分ではわかりにくいもの。一番多い〝息切れをする〟という症状も、体力の低下や体重増加から起こることもあり、自分で心臓がおかしいと確信が持てるような症状ではありません。中には、知らない間に心筋梗塞になっていて、1年後の健康診断で初めて気づくなど、無症状の人もいるほどです。

高齢心不全患者の増加に加え、食生活の欧米化などによって20代や30代の若年層の心疾患患者も増えているといいます。

何かおかしいと思ったらかかりつけ医に診てもらうことが基本です。心電図やレントゲンで異常が見つかる人が多いので、やはり定期的な健康診断が大切です。

心臓移植をするまでの「植込型補助人工心臓」

心臓移植を待つ患者が対象となる「植込型補助人工心臓」があります。昔の補助人工心臓と違って患者の負担を大幅に軽減するこの機器は、平成23年4月に保険適用となりました。鳥大病院はこの「植込型補助人工心臓」の実施施設として認定されている、全国でも数少ない医療機関の一つです。

心臓移植について

さて、最大限適切な治療をした上でも重篤な状態を逃れられず、移植治療でしか救命できない場合があります。

心臓移植をしなければいけないような人の1年生存率は約50％。日本での心臓移植は、現在1年間に30～40例です。

「寝たきりの状態でトイレにも行けないほど重篤だった方が、心臓移植をすれば見違えるように元気になって、仕事に復帰できたり子育てができたりします」と西村先生。移植10年後の生存率は約50％です。

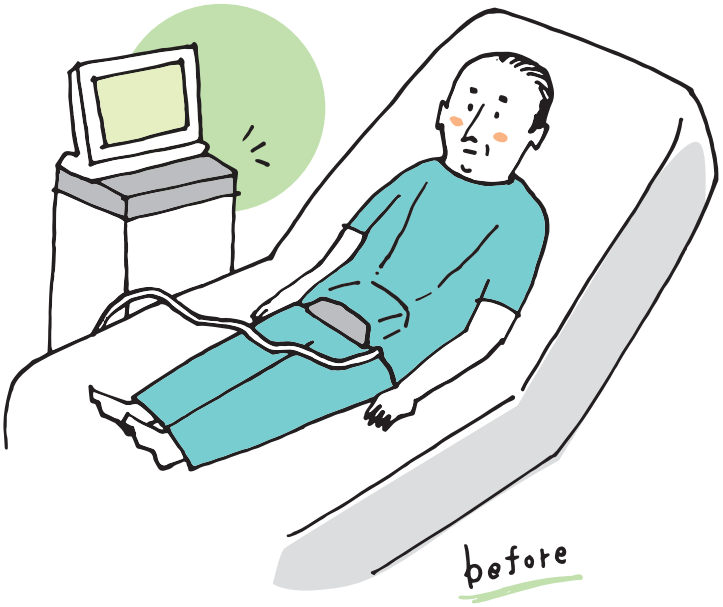
ただ、移植治療の適用となるためには幾つもの条件があります。65歳未満であること、心臓以外に大きな病気がないことなどで、例えば、腎臓が悪くて透析をしている人や肝硬変がある人などには適用できません。

では、日本で移植手術を受けられるまでの待機期間は？　と質問すると、「2年半から3年」という答え。患者はそんなに長く待ってはいられません。

そこで、移植とカップリングして出てきたのが補助人工心臓です。悪くなった心臓のポンプ機能を助け、ドナーがあらわれるまでの期間を待つのです。

植込型で自宅待機ができる

これまでの補助人工心臓は小型冷蔵庫ほどの大きな駆動装置がついて



いる機器でしたから、移植ができるまで何年も入院したままでした。

しかし、植込型補助人工心臓は患者の体内に植え込むことができるほど小型です。自宅で生活しながら移植を待つことができ、患者にとってのストレスが全然違います。

「何もしなければ50％だった1年生存率も90％以上になります。移植の順番が来たら、手術を受ける病院へ電車に乗って行くこともできるでしょう」と西村先生は話します。

植込型は保険適用になった平成23年4月から増加し、日本国内での実施は年間100例以上。心臓移植を待つ患者が対象ですが、将来的には適用が広がる可能性があるといいます。

鳥大病院は、平成24年1月に認定された、中国地方で唯一の実施施設です。

植込型補助人工心臓の装着した状態を模型で示している。このように心臓のとなりに心臓を補助するポンプを植込む。側腹部から体外へ出てくるケーブルを腰回りでバッテリーなどと接続して駆動する。

【「植込型補助人工心臓」実施施設】
所定の研修を修了している医療チーム（循環器内科を含む医師、看護師、臨床工学技士を含む）があり、人工心臓管理技術認定士が1名以上いる等、認定施設の基準を満たしていること。全国で27カ所（平成25年末現在）認定。

患者の未来のために

植込型補助人工心臓を実施できると聞いても、通常の治療や薬で症状が良くなる人がほとんどですから、それは特別な人のことだと思いがちです。

しかし肝心なのは、これまで助からないと思っていた命が、早い段階から適切な治療を受けていれば移植で救えるかもしれないということです。

心臓が悪くなると必ず他の臓器も悪くなりますから、「移植が受けられないほど他の臓器が悪くなってからでは遅い」と西村先生は言います。

つまり、心不全は最初内科で診察する場合が多いけれど、将来的な治療選択肢の一つに心臓移植も入っていれば、患者の未来を見据えた適切な治療ができるのです。

その点、鳥大病院は全国でも数少ない植込型補助人工心臓の実施施設として認定されたエキスパートです。認定基準の一つは、経験のある外科医、心不全治療専門の循環器内科医がいることですが、双方の連携力も重要ポイント。

山本先生は、「治療を進めていく中で、できれば移植を避けられるようにするのが一番ですが、外科の先生とお互いに患者さんの推移をよく診ながら、充分手を尽くしたけれどやはり移植治療をしていただくのがベストだということになれば、適切なタイミングでそちらに進みます」と話します。

CCUと植込型補助人工心臓という高度医療のお話から見えてくる鳥大病院の連携体制。

6月末には内科と外科が一緒に手術室に入るハイブリッド手術室も完成予定といいますから、助かる命を救うため、チーム力にさらに磨きがかかります。

西村元延
にしむら もとのぶ
昭和33年京都府生まれ。大阪大学医学部医学科卒業。現在、鳥取大学教授、医学部附属病院心臓血管外科診療科長、埼玉医科大学客員教授。

山本一博
やまもと かずひろ
昭和37年広島県生まれ。大阪大学医学部医学科卒業。現在、鳥取大学教授、医学部附属病院第一内科診療科群主任診療科長、大阪大学招へい教授。

特集

地域を担う医療人を育てる。

文／玉井智子
絵／おすぎ
ワタナベサチコ
撮影／伊東昌信
協力／日野郡江府町

江府町尾之上原地区の住民の皆さんのご協力のもと、地域医療サークルの学生たち、担当教授が参加して稲刈り体験を行った。

超高齢化社会の到来を見据え、
地域医療を担う人材の養成に国をあげて取り組み
はじめた。鳥取大学医学部（以下、鳥大医学部）では、
2010年から「地域医療学講座」が設立され、地域医療の
実習が医学科のコア・カリキュラムに正式に組み込まれた。
“現場主義”に徹した研修は、これからの医療を担う医師
としての必要な哲学を伝えるものだ。
その根底にあるのは、鳥大医学部に脈々と受け継がれる
“人のための医療”の精神だった。

医師である前に人として どうあるべきかの人間教育

医師を目指す学生すべてに課せられた地域医療体験実習。多角的な視野で医療を見る目を養うことが、これからの医師に必要不可欠な基本資質と、徹底した現場主義を掲げている。それは、技術と知識の習得に偏向していたこれまでの医学部教育の反省でもあるという。

求められる医師像とは

地域医療体験実習を必修で行うのは医学科の4年生。学生はそれぞれ1日1か所、4日間の実習が課せられている。受け入れ先は、県内の総合病院、自治体病院、診療所などの医療施設。実習が終わった某日、そのまとめとなる発表会が行われると聞いて取材に出かけた。

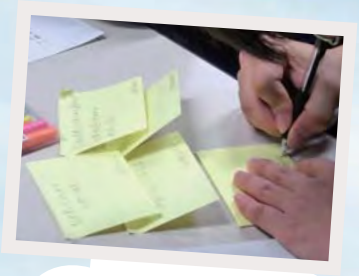
講座を担当する谷口晋一教授は、学生たちに実習を総括する3つのテーマを用意していた。

医学科4年生の必修となった地域医療体験実習。そのまとめとなる発表会が行われた。

（1）医療機関が地域の中で担っているそれぞれの役割

（2）医師とコメディカル（※）との連携について

（3）医療者をめざしている自分にとって、いま何が必要か



まずは学生一人ひとりが実習で体験したことをメモ用紙に書き出す作業を行う。

この中からグループごとにテーマを選び、それぞれが実習で体験したこと、現場の医師やコメディカルから聞いた話などをメモ用紙に書き出す作業を行い、グループディスカッションによりまとめ上げていく。学生たちは手際良くパソコンでプレゼン資料を作り、グループごとの発表が行われていった。

「医師が中心にあるのではなく、患者さんが中心の医療を心がける」

「この地域に必要な医療は何かという視点で、自分が果たすべき役割を探る態度が必要ではないか」

「知識だけではなく、コミュニケーション能力、人間力を高めることが必要」

プレゼンを行う学生たちの口から、求められる医師像につながるキーワードが出てくる。聴講しながら、この講座は地域医療体験を通し、医師としての基本哲学を学生に問いかけているのだと理解した。

※【コメディカル】医師以外の医療従事者。看護師・薬剤師・検査技師など。

グループごとにテーマを選び、ディスカッションしながらプレゼン資料をまとめ上げていく。

座学から地域へ

地域医療とは「住民の健康維持・増進を目的に、保健・医療・福祉のすべてを抱合し、多くの高齢者を抱える地域でも機能する仕組み」と谷口教授は定義する。その仕組みを学ぶために、地域医療現場で働いている医師や医療従事者、行政スタッフ（保健・福祉）とどのような連携をとっているかを含めて理解できるような教育が必要なのだという。

「これまでの医学部教育は、大学の中での座学が中心で、地域に出ていくことがほとんどなかった。カリキュラムはスタートしたばかりで、今後改善の余地はありますが、学生たちが多角的な視野から医療を見るための、そのひとつの引き出しを持てたことが大きい」と、谷口教授は講座の意義を語る。

谷口晋一
たにぐち しんいち
昭和35年鳥取市生まれ、鳥取大学医学部卒業。現在、鳥取大学医学部地域医療学講座教授。専門分野は地域医療、内分泌代謝学（糖尿病含む生活習慣病全般）。

昔ながらのカマでの手刈りを経験し、稲束をワラで結ぶ方法を教えてもらったが、なかなか上手にできない学生たち。

稲刈り体験のあとは、住民の皆さんが用意してくれたバーベキューで交流を深めた。

50年の歴史と誇り 地域医療サークル

鳥大医学部には地域医療研究部という50年以上もの歴史を刻むサークルがある。「地域医療」という言葉のない時代から、医療と地域社会との関わりに焦点を当て活動を続けているサークルは全国でも珍しい。そして今、サークル出身のOBたちが指導者となって、学生たちの活動をバックアップしている。

革新的な人のための医療

鳥大医学部近郊にある日野郡江府町。65歳以上人口が約40%を占める高齢化が進む中山間地域だ。この尾之上原地区で、地域の人たちと稲刈りをする学生たちの姿があった。鳥大医学部地域医療研究部（以下、サークル）のメンバーだ。

サークルと江府町との関わりは14年を数える。診療所と町の協力のもと生活習慣病実態調査を行うことから始まった。

「健康と生活の関係を理解するためには、住民の皆さんのところへ足を運んで、健康についてのお話を直接伺うことが基本。現実を知りましょう。生活を知りましょう。これがサークルの創始者・故加茂甫（はじめ）先生（鳥大名誉教授）の教えであり、今も受け継がれている活動の精神です」

夏休みを利用して行われるサークルの地域訪問。学生を優しく見守る谷口教授。

自身もOBであり、サークルの活動を今も支えている前顧問・福本宗嗣教授は、江府町での活動を振り返る。

江府町では当初、各地区に1年単位で入り、学生たちが健康データをとり、健康課題を見つけて住民に報告をするというスタイルで活動を行っていた。

「あとの対策は役場の保健師さんに委ねるという恰好でした。そういうやり方で7～8年続けていたときに、保健師さんから厳しい問いかけをいただいたんです。学生さんは本当は何を学びたいのですか？と」

このことが一地区に3年計画で入る試みのきっかけとなった。そして、これが長いサークルの歴史の中で大きな転機になったと、福本教授は述懐する。

谷口教授（写真右）、福本教授ともに、サークルのOB。いまもサークルの活動にOBとして参加している。

宮市地区では10年前、成人病の巣だと言われたことをきっかけに、行政と住民が協力して健康を維持するさまざまな取り組みがスタートし今も続いている。当時、自治会長だった河上さん夫妻。

地域訪問には先輩医師、または保健師が必ず帯同する。福本教授は今もＯＢとして学生たちと合宿所に寝泊まりして活動に参加している。

福本宗嗣
ふくもと そうじ

昭和25年兵庫県姫路市生まれ、鳥取大学医学部卒業。現在、鳥取大学医学部長（医動物学分野教授）、日本寄生虫学会理事・教育委員長。

サークルの活動の転機となった吉原地区での活動。住民の皆さんと。

住民との信頼関係から生まれた地域医療マインド

学生たちを受け入れてくれたのは吉原地区の住民だった。

住民と一緒に健康課題に取り組むために、学生たちは何度も同地区に足を運ぶようになった。一軒一軒、自宅での血圧測定や塩分摂取量の計測など、日々の健康管理につながることを学生自身が考えて提案していくうちに、もっと地域のことが知りたい、もっと住民生活のことが知りたいという思いが湧き上がり、農業体験や雪かきなど、住民の暮らしを体験するようになっていったのだ。

「住民一人ひとりの顔と名前を覚えて、家族の顔が見えて、その背景にある生活を理解する。それを踏まえて学生自身の気持ちの中に自然と地域の人の健康を考えたいという思いが湧き上がってきて、自主的に活動を起こしていった。これこそがまさに地域医療のマインドそのもの」と、福本教授は吉原地区での学生たちの活動を賞賛する。

「医師にとって大事なのは、人と人との信頼関係。理論だけではなく患者との心のつながりが重要。そこから真のコミュニケーションが生まれ、聞き出す力、伝える力が育まれていく。サークルでの活動は、医師としてどうあるべきかの前に、まず人としてどうあるべきかの人間教育でもある。鳥大医学部にはその伝統があり、ノウハウの蓄積もある。これはほかの大学にはないと自負しています」

世界的視野の地域医療活動 国際保健友の会 ハクナマタタ

鳥大医学部には、地域医療に関心をもちサークルに入ることを目的に入学してくる学生たちがいる。と同時に、世界に目を向けアクティブに活動をしている学生たちもいる。「国際保健友の会ハクナマタタ」サークルの学生たちだ。活動は今年で13年を数え、メンバーは現在70人を超える。活動のテーマは「Think globally, Act locally」――「思考は世界から、行動は足元から」。世界的視野の地域医療活動でもある。

住民たちの生活が知りたいと始まった稲刈り体験。住民との交流が生まれ、学生たちはみんないい表情をしている。

鳥大医学部には世界的視野でアクティブに活動している学生たちもいる。ネパールを訪れたとき、地元の子どもたちと。写真後列中央が李さん。

今年度部長を務めた、李悠（りゆう）さん（医学部4年）は、これまでにエチオピアやルワンダ、バングラデシュなど、発展途上国を中心に16か国に足を運んだ。「日本には（途上国に比して）貧困がない、格差がない、そして戦争がない。このことがどれだけ医療をする上で救われていることかと実感しました」と李さん。「医師の立場から平和をつなぐ活動ができれば」と、進むべき道を模索している。

「その人のために何かしてあげたいと思う気持ちが、医師として大切なこと」と谷口教授。

徹底した〝現場主義〟でエネルギッシュに活動する学生たち。多くのOBたちもまた、離島医療、僻地医療、家庭医、保健行政など、各専門分野で活躍している。

「広い視野をもって、その場所での自分の役割を問い続ける、そういう医療人でなければならない」と語る谷口教授には、学生たちに伝えたい哲学がある。

「大学には大学の役割があって、先端医療を進めていくことも重要な任務。けれど、何のための技術なのか、何のための研究なのか、大学の中だけにいるとだんだんと見えなくなってくる。行きつくところは〝人のための医療〟であること。病気だけを見るのではなく、社会的存在（生活者）としてその人を見る。人としての感覚、心の部分を忘れてはいけない。それを伝えるのが僕の仕事です」

暮らしに役立つ

税務相談 Vol.4

今回のテーマ

遺言書

Q. 家と土地を同居の長男夫婦にゆずりたい。トラブルにならないよう遺言を残すには？

近頃は、自分にもしものことがあった時の備えとして、伝えたい事や考えを記録に残す人が増えています。普段身近に暮らしていても、それぞれの家族の具体的な考えは、意外と知らないことが多いもの。いざという時にあわてず、トラブルにならないためにはどうしたら？――米川税理士が、やさしく解説します。

A. 公的に認められた遺言書を作っておけば、家・土地・預貯金などの名義変更や相続手続きもスムーズに運びます。

希望を叶える遺言書

私たちが所有する住宅、預貯金、有価証券、不動産、自動車など…。たとえ小額でも死亡した直後から「財産」とみなされ、家族が簡単に処分することはできません。財産の管理を家族に円滑に託すためには、遺言書を準備しておきたいものです。

遺言書には「自筆証書遺言」と「公正証書遺言」があり、「自筆証書遺言」は、便せんなどに自分の考えを自由に書き留め、自分や家族・友人が保管。「公正証書遺言」は、最寄りの公証人役場の公証人に、遺言内容を口頭や書面で伝え、書類に作成し、公証人役場に原本を保管してもらいます。

私の過去の経験では、「公正証書遺言」を作成する人が多数です。実務的には、相続人の他に税理士・司法書士など第三者の証人が2名必要となり、所有する財産の額により手数料が異なるなど経費がかかります。「自筆証書遺言」は、費用もかからず簡単に作成できますが、相続人が家庭裁判所で検認を受けなければならず、その際各種書類を準備するなど労力がかかります。月日が経つと紛失する恐れもあります。生前の被相続人の希望や考えを叶え、相続人間のトラブルを無くすためには、「公正証書遺言」の作成が確実です。

なぜ遺言書が必要か

もし遺言書が無ければ、被相続人の財産は、配偶者や子どもたちで話し合い、配分を決めていくことになります。しかし、この話し合いは、なかなかまとまらないのが実情です。1人でも反対する人がいれば、全員が納得し実印を押すまで次のような問題が生じてきます。

①被相続人の銀行口座の預貯金がおろせない。
②配偶者控除、小規模宅地等の減額など相続税が安くなる制度が利用できない。
③不動産・自動車を売却できない。
④生前の医療費や介護費用を立て替えていても、返済してもらえない。
⑤親子・兄弟など、親族の仲が悪くなる。

「公正証書遺言」があれば、その遺言の通りに名義変更などの手続きをスムーズに行うことができ、実印や印鑑証明も必要ありません。

人生をみつめるチャンス

遺言書を書くという作業は、まず自分が所有する財産の全容を確認することができ、〝この先の人生をどう過ごすか〟をみつめる良い機会になります。介護施設に入居を希望するのか、自宅で暮らしたいのか。あるいは、認知症やガンなどを発病した時、どんな治療を希望するのか。そのきっかけとして、『エンディングノート』を活用するのもおすすめです。自分・家族・財産についてフォーマットに沿って記録していくのですが、参考にされると良いでしょう。

「公正証書遺言」は、何度でも作り直すことができ、日付の一番新しいものが、法的に有効となります。相続については税務処理などが関係しますので、遺言書作成には事前によく相談しておく必要があります。詳しくは、お近くの税理士にお尋ねください。

米川收 よねかわ おさむ

税理士・米川收税理士事務所所長。
昭和24年米子市生まれ。昭和54年、税理士登録・米川收税理士事務所開業。平成19年より鳥取大学医学部附属病院の税務顧問を務める。院内で月例の無料税務相談室を開設し、医師・職員を対象にアドバイスも行っている。
※島根大学法科大学院非常勤講師

米川收税理士事務所
☎0859・22・9632(代)
〒683-0845鳥取県米子市旗ヶ崎3丁目15番21号
fax.0859・22・1888
E-mail 0samu-yonekawa@tkcnf.or.jp
http://homepage1.nifty.com/osamu-yonekawa/

〈 エンディングノートとは？ 〉
万一に備えて自身の希望を書き留めておくノートで、遺言書と異なり法的効力を有する文書ではありませんが、存命中や死後の家族の負担を減らすことを目的としており、書店や文具店などでも販売されています。

◎開業／昭和54年〈昭和56年TKC入会、昭和62年メディカルマネジメントプランニンググループ（MMPG）入会、平成17年日本M&Aセンター入会〉 ◎所員数／15名 ◎業務内容／企業の税務申告および会計実務支援、企業経営に関わる資金管理・人材雇用計画などのコンサルティング業務全般。米子市、境港市、倉吉市を中心に、山陰・山陽エリアに約250社の関与先を持つ。

文／吉田妃呂
イラスト／ワタナベサチコ
デザイン／児玉智子

家族の健康は、一人ひとりのお互いを大切に思う気持ちから生まれます。専門医による簡単な健康指南を連載でご紹介しますので、大切な家族の健康のためにお役立てください。

ファミリーナース
家族で見守る心得

骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、閉経や加齢にともなって、骨の中のカルシウムが減少し、徐々に骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。特に、進行しても何の症状もなく痛みもないため、「沈黙の疾患」と呼ばれる怖い病気です。骨折して寝たきりになると、家族の介護問題にも直結します。骨粗しょう症の予防と対策について学び、骨折の連鎖を断ちましょう。

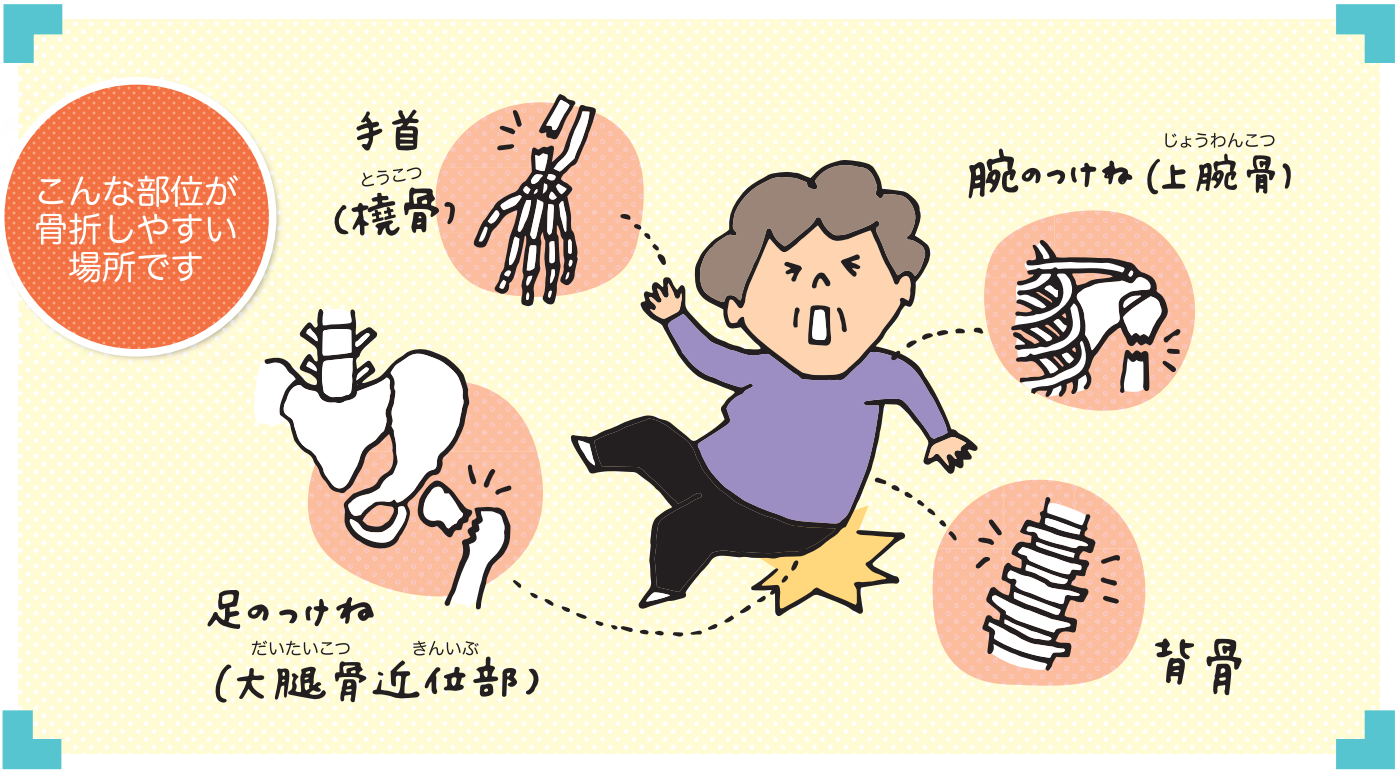
SECTION 01

骨粗しょう症は、身近で危険な病気！

骨粗しょう症とは骨がもろくなり、ある日突然つまずいたり、2キロ程度の物を持ち上げただけで骨折したりするなど、その痛みによって初めて骨粗しょう症だと気づくことが多い危険な病気です。

しかも50歳以上の日本人女性の5人に一人が、大腿骨近位部骨折を起こし、80歳代になると2人に一人が骨粗しょう症になるというほど、非常に身近な病気です。

痛みを伴わないため気づきにくく、そのまま放置されることが多いこの疾患は、一度、大腿骨近位部骨折をすると20％が寝たきりか、それに近い状態になってしまいます（転倒・骨折は寝たきりになる原因の第5位！）。高齢で骨折すると、普段の生活に障害が出るだけでなく、介護につながるので家族全体の問題にもなります。したがってその予防と早期発見が、本人にとっても家族にとっても、何より大切なのです。

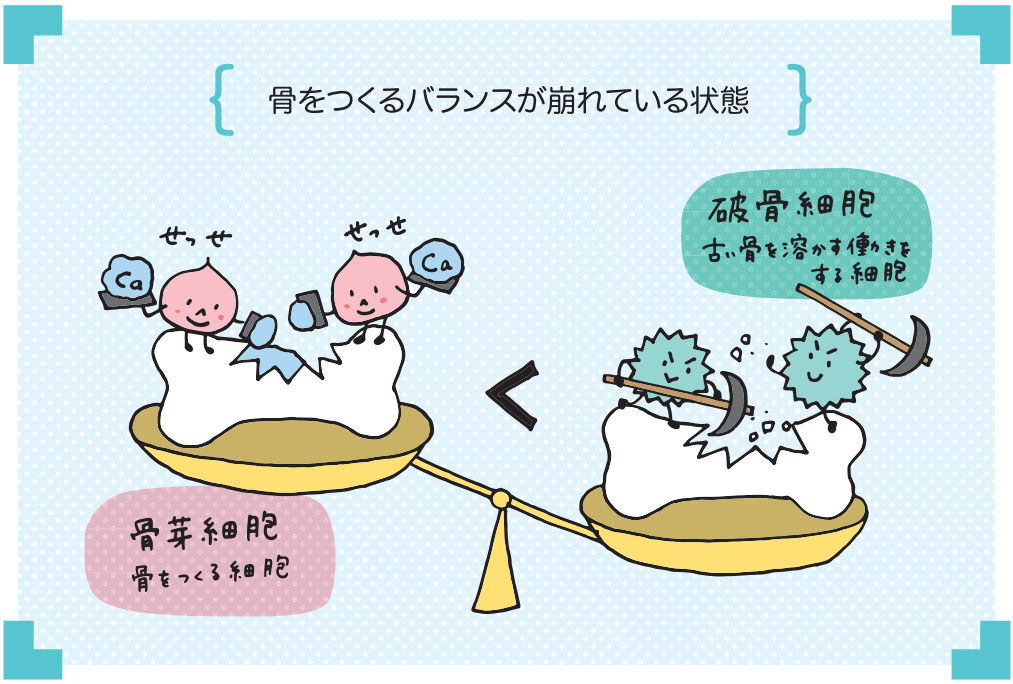


ファミリーナース
家族で見守る心得

骨粗しょう症とは？

常に全身の骨の3～5％は作り替えられ、古くなった骨を壊し、その部分に新しい骨を作り出す、という新陳代謝を行っています。

骨粗しょう症とは、骨量が減少し、骨がスカスカにもろくなってしまうこと。骨からカルシウムを溶かし出す「骨吸収」と、新しい骨を作り出す「骨形成」のバランスが崩れると、骨量が減少して骨粗しょう症になってしまいます。

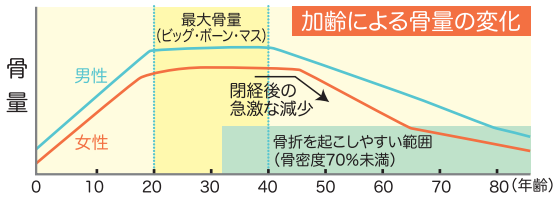


どんなふうに骨粗しょう症になるの？

骨の中のカルシウムが多く、最大骨量になるピークは20歳代前半です。40歳代前半まで、男女ともだいたい一定値を保っているのですが、女性は閉経後、女性ホルモンが急激に減ることによって骨量が減り始め、50歳から60歳の約10年間に、人生で減らす骨量のうちの半分を失ってしまうのです。

骨粗しょう症は、一度発症すると完治できない病気なので、この10年の骨量が減少するペースを出来るだけゆっくり、なだらかにするような予防が求められます。

女性ホルモンの影響があるため、骨粗しょう症の6～7割が女性ですが、もちろん男性も加齢によって徐々に骨量は減ります。女性は閉経後、男性は70歳以上になったら、自覚症状はなくても骨量を測定し、早めに骨粗しょう症の予防を心がけましょう。

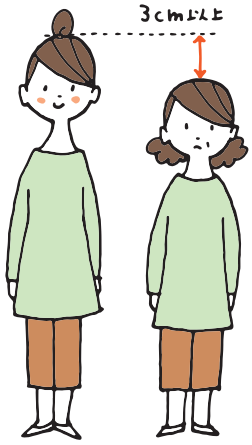


どんな人が骨粗しょう症になりやすいの？

- 閉経後の女性。
- 70歳以上の男性。
- 軽く転んだだけで、手や大腿骨（足の付け根）、背骨の骨折をした人。またやや重い荷物を持っただけで、背骨を骨折した人（ただのギックリ腰だと思って、放置している人も含む）。
- 成長期を含め、過去に過度なダイエットをしたことのある人（拒食症を含む）。
- 過度な運動と食事制限をして、疲労骨折を起こしたことのある人。

以下に該当する方は、すでに骨粗しょう症になっている可能性があります。

- 高齢者で、急激に痩せた人。
- 20歳代半ばの頃より、3センチ以上身長が縮んだ人（25歳の頃に比べて、身長が3センチ縮んだ人は骨折のリスクが1.5倍高くなり、4センチ縮むと2.8倍リスクが高くなります）。

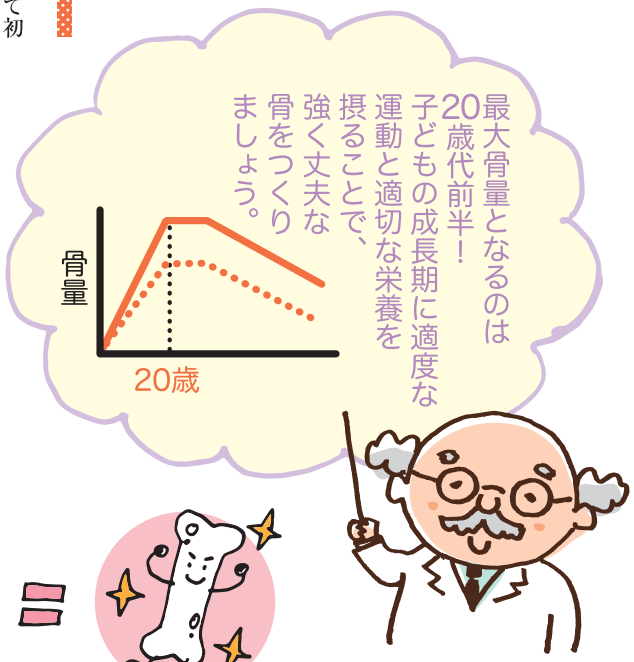


SECTION 02

骨粗しょう症の予防と治療法

骨粗しょう症は、骨折して初めて気づくことが多い病気です。一度骨折すると、同じ部位の骨折を再発しやすいため、「最初の骨折を最後の骨折にしよう！」という世界的な運動があるほどです。骨密度の検査は簡単な検査なので、女性は閉経後、男性は70歳以降、自覚症状がなくても、一度近くの整形外科に行って骨密度を調べてもらいましょう。

※特に女性は閉経後、5年に一度、骨密度を調べてください。やや低下しているなら1～2年に一度調べると共に、予防のための食事と運動を実践してください。骨粗しょう症と診断されたら、すぐに治療を始めましょう。



有効な予防法は運動と食事です！

有効な予防方法は、カルシウム摂取を増やす食事と運動など、生活スタイルからの予防方法です。特に骨の中のカルシウムが多く、骨量がピークとなるのは20歳代前半。成長期に適度な運動と適切な栄養を摂ることで、強く丈夫な骨が維持されます。弱った骨では、40歳代から身体の衰えを感じやすくなり、50歳代以降、思うように動けない身体になってしまう可能性があります。育ち盛りのお子さんのいるご家庭は、ぜひ骨の貯金をどんどんしてください。

骨粗しょう症に効果的な食品

骨を強くしたいと考えたら、まずはカルシウム摂取を増やすことです。そして同時にビタミンDも一緒に摂らないと、体にカルシウムを十分に吸収することが出来ません。

しかし今の日本人は、カルシウムもビタミンDもかなり不足した食生活になっています。カルシウムは、小魚、乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルト）、海藻類などに多く含まれ、ビタミンDは、きのこ類や魚などの食品に多く含まれています。

またビタミンDは、紫外線を浴びることによって皮膚でも合成される栄養素です。手足だけでも一日10～15分、日光を浴びるようにしましょう。

リンを含む食材はカルシウムの吸収を妨げるので、出来るだけ避けましょう（清涼飲料水の一部、カップラーメンなどの保存食品や加工食品など）。過剰な糖分摂取もカルシウムの吸収を妨げるため、炭酸飲料の摂り過ぎや、過度のアルコール、喫煙なども気をつけましょう。

骨粗しょう症に有効な運動療法

骨粗しょう症予防は、バランスのよい食事と運動で1セット。筋力をつけるだけでなく、転ばないようにバランス運動も必ず取り入れてください。

1. **有酸素運動**
（ウォーキングなどの早歩きが有効です）
2. **筋力トレーニング**
（骨を支える筋肉を鍛えます）
3. **ストレッチ**
（つまずかないようにする働きがあります）
4. **バランス運動**
（転倒防止のために必要です）

2. 3. 4. の体操は、32、33ページにある「簡単ストレッチ」を参照してください。年齢や骨密度によって、運動の種類や程度には違いがあります。運動能力に合わせて、ムリのないところから始め、出来るだけ毎日運動しましょう！

骨粗しょう症の投薬治療

骨粗しょう症は、骨を形成する速さより骨が溶ける速さの方が上回っている病気です。そのため骨粗しょう症の治療薬として、「カルシウム吸収量を増やす薬」「骨吸収を遅らせる薬」「骨形成を助ける薬」の3つが主に使用されています。服用する際は、必ず主治医と相談してください。

※糖尿病、腎障害、肝臓の悪い方、胃腸の手術をされた方は、骨粗しょう症になりやすいので、骨量を測ると共に、主治医と相談してください。

今すぐ調べようあなたのロコモ

「ロコモ」とは？

2007年、日本整形外科学会は運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群／略称：ロコモ）」という概念を提唱しました。「ロコモ」は、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態です。

7つのロコモ度テストで一つでも当てはまれば、あなたはロコモである可能性があります。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしてください。

ロコモ度テストで思い当たることはありますか？

☐ 片脚立ちで靴下がはけない

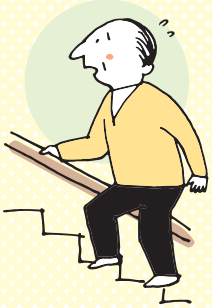
☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
（1リットルの牛乳パック2個程度）

☐ 家のやや重い仕事が困難である
（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）

☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする

7つのロコモチェック！

一つでも当てはまればロコモである可能性があります。



☐ 階段を上がるのに手すりが必要である

☐ 15分くらい続けて歩くことができない

☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

※日本整形外科学会ホームページより

さらに

FRAX®で骨折リスクをチェック！

FRAX®は、WHOが作成した骨折リスクを予測してくれるツールで、インターネットで公開されています。

計算ツールに、年齢や体重などの数値を入れるだけで簡単に確認できます。骨密度が分からなければ、入れなくても大丈夫です。もし15%以上であれば、薬物療法を検討する必要がありますので、すぐに病院に行って治療を始めましょう。

萩野 浩
はぎの ひろし
昭和32年鳥取県生まれ、鳥取大学医学部医学科卒業。現在、鳥取大学医学部保健学科教授、附属病院リハビリテーション部部長。

ドクターへのQ&A

骨粗しょう症は「沈黙の疾患」と呼ばれ、知らないうちに骨がもろくなり、骨折して初めて気づくことが多い病気です。したがって予防しておくことがとても大切なのですが、たとえ骨折したとしても、その後、運動や食事に気をつけ、適切な治療をすれば、生活スタイルを大きく変化させることなく快適に過ごすことが可能です。

Q1 骨粗しょう症は遺伝しますか？

A 遺伝するとは、はっきりは言えませんが、両親が大腿骨骨折（足の付け根の骨折）をしたことがある場合、その子どもは2倍から3倍、骨折を起こしやすいという統計が出ています。したがって、両親のどちらかが骨粗しょう症や、大腿骨骨折をしている場合は、骨密度をチェックすると共に、十分な栄養と運動で、骨粗しょう症の早めの予防をおすすめします。

Q2 骨粗しょう症によくない食べ物は何ですか？

A リンを過剰に摂取することで、骨のカルシウムが減少します。リンは食品添加物に多く含まれ、現代の食事ではかなり多く摂取している傾向にあります。

炭酸ジュース類、カップラーメン、ソーセージ、ハム、かまぼこ、缶詰、調味料、スナック菓子、レトルト食品、インスタント食品などの加工食品ばかりを長期的に食べ続けるのは、よくありません。糖分も多量に摂取すると、カルシウムの吸収を妨げるので気をつけてください。

Q3 病院に行くタイミングは、いつがベストですか？

A 女性は閉経後、男性は70歳を超えたら、一度骨密度を調べましょう！

40歳代であっても、ちょっとつまずいただけで骨折したり、やや重い物を持ったり、ちょっと踏ん張っただけで強い痛みが出たりしたら、放置せず整形外科でレントゲンを撮ってもらい、骨密度を調べてもらいましょう。（実は背骨の骨折をした人のうち、30％しか骨折治療をしていないという驚くべき数字があります！）

Q4 膝や腰に痛みがあるのですが、骨粗しょう症と関係がありますか？

A 膝の痛みは、基本的に関係はありません。

しかし腰の痛みには2種類あり、変形性の脊椎症と、骨粗しょう症によって背骨が圧迫骨折する場合があるので、関係している可能性があります。

たとえばギックリ腰かな？と思っていると、骨折している場合があるので、40歳以降であれば、必ず整形外科でレントゲンを撮り、医師が必要と判断したら骨密度を調べてもらいましょう！ そして骨折していたり、骨粗しょう症になっていたら、治療を開始しましょう。

◀次のページへ

骨粗しょう症を予防するためには、骨量を維持するための栄養と運動が大切です。特に骨折をしないためには、転ばないことがとても大事な要素となります。「骨折を予防するため筋肉を鍛えたり、ウォーキングなどの有酸素運動も大事ですが、一番してほしいのは、転倒防止のためのバランス運動です！」と教えてくださるのは、松本理学療法士。今回はストレッチと筋トレ、そしてバランス運動をマスターして、骨粗しょう症を予防しましょう！

松本浩実
まつもとひろみ
昭和49年鳥取県生まれ。鳥取大学大学院医学系研究科修了。現在、鳥取大学医学部附属病院　リハビリテーション部　理学療法士（運動器認定理学療法士）専門分野は高齢者に対する運動療法、高齢者の転倒・骨折の疫学。

簡単！ 5分で出来る

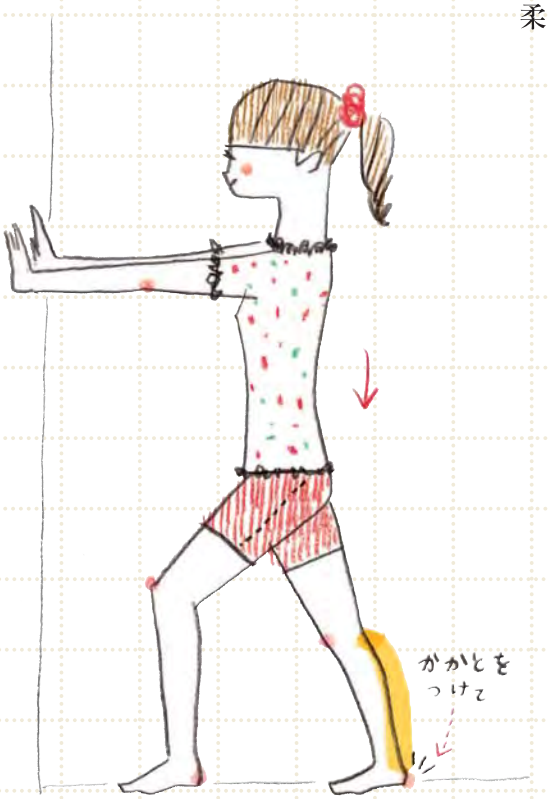
筋トレとバランス運動で、骨粗しょう症予防！

文／吉田比呂
イラスト／ワタナベサチコ
デザイン／児玉智子

CASE 01

［足首、ふくらはぎ、アキレス腱のストレッチ］

足首が固いと、つま先をひっかけて転びやすくなります。
足の後ろ側をよく伸ばして、足首を
柔らかくしましょう。



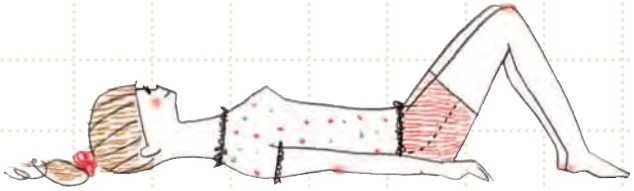
1. 両手を肩の高さで壁につけ、足を前後に1歩分開きます。
2. 前足の膝を軽く曲げながら体重をかけていき、後ろの足をまっすぐ伸ばします。後ろの足の膝は曲げないように、またかかとも床から離しません。
3. 後ろ足のふくらはぎが気持ちよく伸びたところで、30～40秒、じわっと伸ばし続けます。

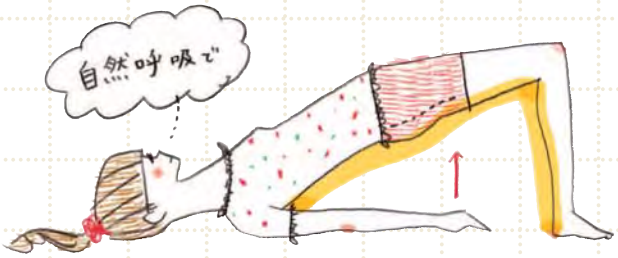
▶左右交互に1回ずつを、朝起きた時、お風呂から上がった時か寝る前に、1日2回やりましょう。呼吸は止めずに、自然呼吸です。

CASE 02

［背筋を鍛える筋力トレーニング］

背筋を鍛えることで、背中が丸くなるのを防ぐとともに、
背骨の骨折を減らす効果があります。





1. 床に仰向けになり、膝を軽く立てます。腕は体の横に置きます。
2. ゆっくりとお尻と背中を上にあげ、背中からお尻に力が入るのを感じたら、5秒止めます(まっすぐ上げるのがムリな場合は、お尻を少し浮かせるだけでもOKです)。
3. またゆっくりとお尻を床に降ろします。

▶目安は1セット10回ぐらいですが、つらかったら少なめで、慣れてきたら回数を増やしていきましょう！息を吐きながらお尻を上げますが、呼吸は止めないで、自然呼吸です。

CASE 03

［バランス運動］

フラミンゴのように片足で立ち、体重を乗せることによって、
骨をより強くする効果があるとともに、
バランスを向上させ転倒を防止します。

1. 自然に立ち、手は腰に当てます。
2. 目は開けたまま、どちらかの足を前方に、床から5センチぐらい上げます。膝は軽く曲げます。
3. その姿勢のまま、30秒～1分保ち、ゆっくり降ろします。

▶交互に1回ずつ、毎日続けましょう。転倒不安のある方は、足を上げている側の手を、しっかりした机などで必ず支えましょう。

このバランス運動を6ヶ月続けることで、転倒が減ったという調査結果があります！ぜひ毎日続けてください。

注意）運動は、空腹時と食後はさけましょう。現在、通院されている方は、かかりつけの医師に相談してください。運動中、痛みが出たら止めましょう。

山内おさむの

目からウロコ
みんなの法律Q&A

今回のテーマ
ペットトラブル

日々、暮らしの中で起こるさまざまな
トラブル、法律の悩み。
普段からどのようなことに気をつけて、
いざという時にどのように対応するべきか、
山内おさむ弁護士が、わかりやすく解説します。

Q
ペット禁止のアパートで、
犬を飼っていることが
大家さんに知られてしまいました。
―― ゆうこ

A
損害賠償をもとめられることも。
飼い主もルールを守って。―― 山内

社会人1年生の姪ゆうこが、相談があると言って事務所に訪ねて来た。ゆうこは、愛犬ももちゃんと暮らしている。

ゆうこ　おっちゃん、ペット禁止のアパートで、あまり鳴かない犬だから飼ってたの。大家さんに見つかって・・・。
弁護士　どうやって見つかったの？
ゆうこ　大家さんが私の留守中に、「１人ですか？」とノックしたら、ももちゃんが、「ワン」（１人です）と答えたのよ。
弁護士　現行犯じゃ仕方ないね。契約解消だと言われただろう。
ゆうこ　そうなの。そもそも「ペット禁止」って契約書に書いてある場合は、その条項は有効なの？
弁護士　契約自由の原則ってのがあるからね。ペットを飼うと部屋の柱をかじるし、鳴くとうるさいし、フンが臭うし、睡眠妨害、毛でアレルギーを心配する人もいる。公共スペースである廊下を汚したりして近隣に迷惑をかけると一般的に考えられている。だから、部屋で飼っていなくても、野良猫に餌を与え続け、居着くようになった場合でも、契約が解除になった裁判があるよ。
ゆうこ　ペットの種類や飼い方もあるでしょう。
弁護士　ハムスター、熱帯魚、カブトムシなど、大家さんや他室の住民に迷惑をかけていない場合にまで、契約が解除されるのは酷いよね。
ゆうこ　大家さんが、ペットで破損・汚損した補修費用は、敷金から当然差し引くと言うのよ。
弁護士　やむを得ないね。逆に、ペット可、とされた借家では、余程のことがない限り、ペットを原因とする破損などの補修費は、貸主が負担するんだよ。ペット可賃料で、相場に比べて高いからね。
ゆうこ　将来、分譲マンション買おうと思ってるけど。
弁護士　マンションの所有者であっても、集合住宅という性質上、ペット禁止の規約に反して飼育した場合、建物区分所有法により、飼育の停止や部屋の使用禁止など請求されるから注意しないと。
ゆうこ　確かにマナーの悪い人は、家の前にフンさせて後始末をしないもん。住民は飼い主に対して何か言えるの？
弁護士　排泄量や回数にもよるけど、犬のフンと悪臭、鳴き声などで合わせて、５０万円の慰謝料が認められた裁判がある。いずれにしても飼い主は公共のルールとマナーを守って、責任をもってペットを飼う必要があるということだよ。
ゆうこ　ペットを飼っている友達にも、話しておくわ。

弁護士 山内おさむ
昭和55年熊本地裁裁判官。
昭和58年米子の裁判所の隣で弁護士事務所開業。元衆議院議員。元鳥取大学医学部倫理委員。

山内おさむ法律事務所
TEL：0859・35・0809
〒683-0823 鳥取県米子市加茂町1丁目14番地
fax：0859・35・2676
E-mail：y-osamu3@sanmedia.or.jp
相談時間：月～土曜 午前9時～午後7時
※電話でのご予約をお願いします。

◀次のページへ

編集後記

昨年の夏から秋にかけて江府町の方々と交流する本学地域医療研究部（サークル）の活動に取材同行した際、「鳥取大学医学部の地域医療研究部に入りたくて入学した」と話してくれた学生がいました。学生時代のこの体験が、医師となってから人と向き合う様々な場面で活かされることと思います。今回の取材でご協力いただきました江府町の皆さま、ありがとうございました。

鳥取大学医学部　広報係

国民的スター森昌子さんと北野病院長との対談が実現しました。森さんが看護師役で出演されたテレビドラマがご縁です。気取らない明るいお人柄の森さんのお話から持ち前の芯の強さもにじみ出て、同じ女性として勇気をいただきました。おかげさまで本誌面もいつになく華やぎました。ちなみに編集 M は「メモ用紙」も歌えますよ。

編集部　M

さくら
鳥取大学医学部附属病院

3-8月 vol.04
Spring & Summer 2014
発行日　2014年3月10日

企画・監修　鳥取大学医学部広報係
協　力　鳥取大学医学部附属病院
制　作　さんいんキラリ

編集長　奥田英範

編　集　玉井智子
企画・文　三代久子　吉田妃呂
島　香子　小波なお
矢倉みゆき　矢田睦美
山根美佳
撮　影　萱野雄一
伊東昌信
佐野明美
デザイン　多田桐子
児玉智子
浜中亜希子
大森祐子
イラスト　小林マキ
ワタナベサチコ
おすぎ
営　業　成相桂子
上野永輔

広告のお問い合わせ
さんいんキラリ
〒689-3532 鳥取県米子市上新印342-1
電話 0859・27・7074
発行人　冨田祐一郎
発　行　eBase Solutions Laboratory,Inc.
〒689-3522 鳥取県米子市日下1239
電話 0859・27・6427

印　刷　今井印刷株式会社

本誌掲載の写真・図版・記事などの無断複写・転載を禁じます。

読者の皆さまの声をお聞かせください。

読者プレゼント

「ささら」4号はいかがでしたでしょうか？
鳥取大学医学部附属病院のご協力のもと、
あなたと家族の健康を願って創刊された「ささら」。
今後も、楽しく、より良い誌面を作るために、
皆さまからの情報、ご意見をお待ちしています。

41ページのアンケートにお答えいただいた方に抽選でプレゼントを差し上げます。
※当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

A 15名

高分子もずくフコイダン
フコミン®
スティック8100　スタートパック
液状タイプ10包入（1包10ml）

沖縄もずく100%を原材料に高分子もずくフコイダンを抽出した健康食品です。P2で紹介。
（キムラファンクショナルフーズ㈱提供）

B 15名

遊月亭
発芽黒豆茶
ティーパック10包入　2セット

発芽黒大豆を焙煎し、香りと旨みと栄養をギュッと閉じ込め濃縮させた、“発芽焙煎”という特許製法でつくるお茶です。
P39で紹介（㈱但馬寿提供）

次号予告

「ささら」Vol.05は2014年10月1日発行予定です。

特集　鳥大病院を支える
ボランティア活動

最新医療最前線
肺がん―診断から治療まで―

ファミリーナース
こころの健康
―うつ病にならないために―

※内容は一部変更になることがあります。