



島大病院フリーマガジン

しろらさぎ

SHIROUSAGI

2024 Winter No. 75

企画発行

島根大学医学部 総務課 企画課 企画係  
〒693-8501 島根県出雲市盛岡町89-1 TEL 0853-20-2019

2024年1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。

対談 子どもと家族に「一人じゃないよ」と寄り添う小児科という存在

小児科 教授 フリーアナウンサー  
竹谷 健 × 栢田 ひとこ

幼児期の運動機能の発達

島大病院 × 隠岐島前病院  
総合診療医の育成について  
grappino

健康コラム「続けよう健康的な運動」

特集 快適な春を迎えるための

## 花粉症 予防

ハクシヨソツ



島大病院フリーマガジン

### 島大病院の医師たちが、ラジオとケーブルテレビから役立つ医療情報をお届け！

地元密着型のラジオ&ケーブルテレビに、島大病院の医師たちが出演！当院のさまざまな部門の医師たちが、専門分野の最新医療情報や当院の取り組みなどをわかりやすくお話しています。YouTubeでの聞き逃し・見逃し配信もしていますので、家事や仕事の合間にぜひチェックしてみてください。

エフエムいずも 80.1MHz

島大病院  
みみより  
ラジオ

SHIMANE UNIVERSITY HOSPITAL  
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、毎月島大病院の医師などをゲストに、最新の医療情報を楽しくわかりやすくお伝えしています。聞き逃し配信はこちら▶



icv

島大病院 ちょっと気になる  
健康講座

Shimane University Hospital Lectures on Health

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、島大病院の医師たちが、月替わりのテーマについて治療法・予防法などを詳しく解説しています。見逃し配信はこちら▶



※放送日時・内容は予告なく変更となる場合がございます。

### 島大病院フリーマガジンしろらさぎのアンケートにご協力をお願いします。

74号からリニューアルした島大病院広報誌「しろらさぎ」は、当院の医療情報はもちろん、地域医療の連携といった院外での取り組みや、こどもの医療・地域のお店・医師の素顔などを幅広くご紹介することで、当院が地域のみなさまにとって身近な存在となる一助となればと考えています。「島大病院があるから安心して暮らせる」と実感していただける病院を目指し、今後も「しろらさぎ」を通じて皆さまに役立つ情報を発信してまいります。そんな「しろらさぎ」を、地域とのコミュニケーションツールの一つとして、より親しみやすい冊子にするため、ぜひみなさまの声をお聞かせください。

- こんな時どうすればいいの？
- こんな症状についての対処方法が知りたい
- 聞きたいけどなかなか聞けないお悩み
- 病院とは関係ないけど、この場所をみんなに教えたい

アンケートはこちら




### しろらさぎ No.75 編集後記

西ノ島町の方ありがとうございました。

隠岐島前病院での取材当日は、とても暑い日でした。私たちはスーツ姿で午前10時過ぎに西ノ島町に降り立ちました。島前病院へは午後の面会予定だったので、どこかのお店でお茶を飲み、時間まで待機しようかと、近くにいた女性に「この辺りで、喫茶店みたいなのところありますか?」と聞きました。すると笑顔で「この辺にはそんなもん無いよ〜。どこ行くん? 島前病院か〜。今日は暑いから病院に行った方がいいよ〜。車に乗るよ。送ってあげるよ」。お言葉に甘えて車に乗せていただきました。太陽がギラつく中、本当に助かりました。ありがとうございました。





2024 Winter SHIMANE UNIVERSITY HOSPITAL MAGAZINE No.75

島大病院フリーマガジン しろうさぎ

INDEX

[特集].....01-04 快適な春を迎えるための花粉症予防

[対談].....05-08 小児科 教授 フリーアナウンサー 竹谷 健 × 栢田 ひとこ 子どもと家族に「一人じゃないよ」と寄り添う小児科という存在

こどもの医療あるある.....09-10 幼児期の運動機能の発達

地域の医療と連携.....11-13 病院長対談[島大病院 × 隠岐島前病院] 総合診療医の育成について [前編]

人と、店と、町と。.....14 grappino(グラッピーノ)

健康コラム.....15 続けよう健康的な運動

おいしい・体にうれしい一品.....16 イワシとしらすの親子恵方巻き

TOPICS.....17 赤ちゃんの股関節の超音波検査 乳がん治療

こんにちは研修医の〇〇です...18 卒後臨床研修センター 研修医 福田 智信

DOCTORの素顔.....18 肝臓・胆のう・膵臓外科 日高 匡章

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

2024年1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 快適な春を迎えるための花粉症予防

毎年多くの人が悩まされている づらい花粉症の症状。 そのメカニズムや治療法、予防の仕方について、 当院耳鼻咽喉科 頭頸部外科の坂本達則教授に お話を伺いました。



## なぜ花粉症になるの？ アレルギーのメカニズム

アレルギーのメカニズム(左上図)を簡単に説明しますと、花粉やハウスダストといったアレルギーの原因となる物質を「アレルゲン(抗原)」といい、このアレルゲンが体内に入ると体が異物とみなして、免疫機能でそのアレルゲンを「敵」と記憶します。そしてそのアレルゲンが再び体内に入ると、体はその敵を排除しようと、アレルギー症状を引き起こします。自分の体と違うものが入ってきたことに対する、過剰な免疫反応ですね。

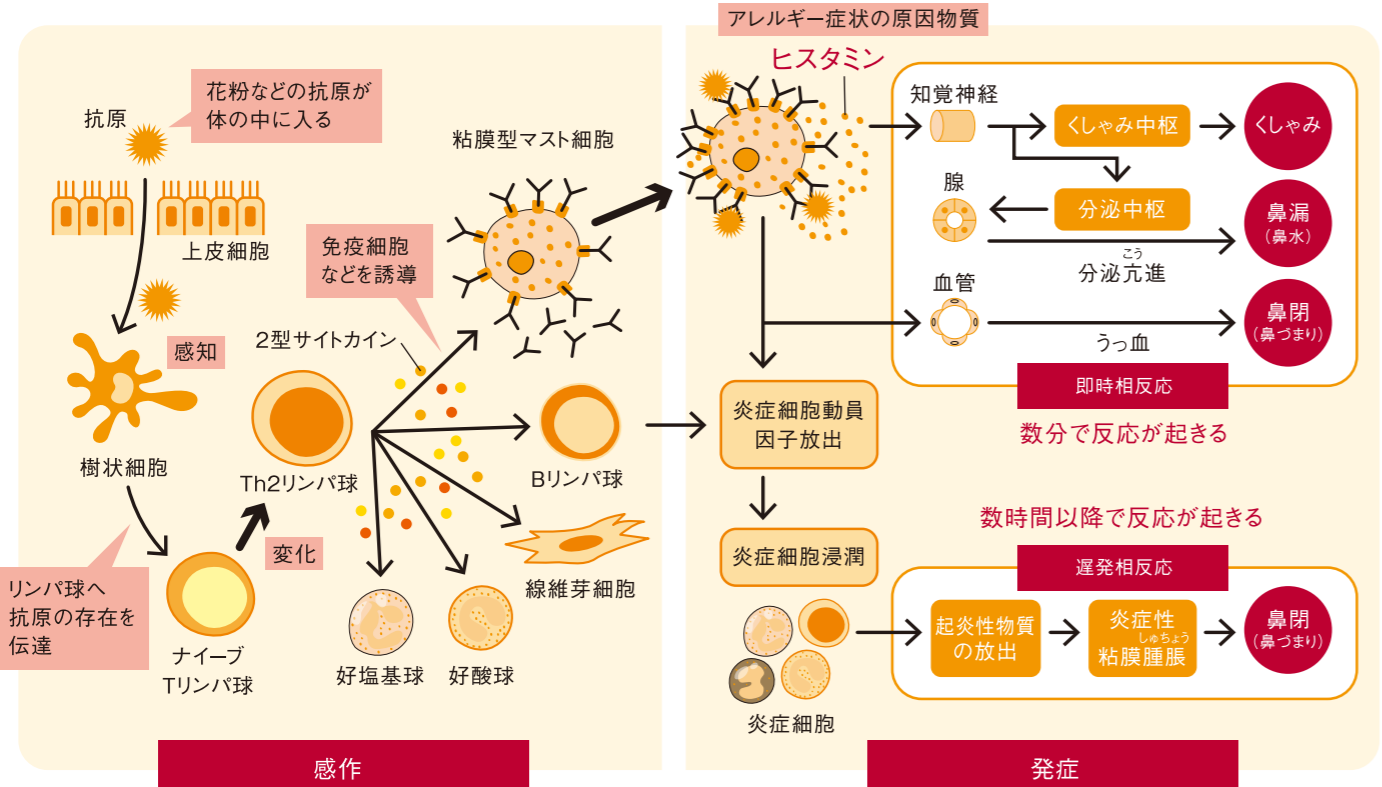
いった症状は、体とその敵を体内から排出しようとする働きです。花粉にもいろいろな種類があり、どの花粉に反応するかは人によって違いますし、複数のアレルゲンを持つ方もたくさんいます。中でも多くの方が悩まされているスギ花粉のピークは、西日本では2〜3月ですが、その他ヒノキやイネ科の植物、加えてダニやハウスダストなど複数のアレルゲンを持っていると、ほぼ1年中アレルギーに悩まされてしまうこととなります。スギ花粉に反応する人は、共通する抗原構造を持つヒノキ花粉にも反応することが多く、これを共通抗原性といいます。同様に、花粉との共通抗原性を持つ食べ物に反応することももあり、特定のアレルゲンを持つ人は複数の抗原に反応しやすいといわれています。

## 島根県(関西、中四国エリア)の主な花粉症原因植物の花粉飛散期間

花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属(カバノキ科)												
スギ属(ヒノキ科)												
ヒノキ												
イネ科												
ブタクサ属(キク科)												
ヨモギ属(キク科)												
カナムグラ(アサ科)												

本本の花粉凡例 0.1〜5.0個/㎥/日 5.1〜50.0個/㎥/日 50.1〜個/㎥/日 草本の花粉凡例 0.05〜1.0個/㎥/日 1.1〜5.0個/㎥/日 5.1〜個/㎥/日 島アレルギー診療ガイドライン 改訂版 9版 より改変

## アレルギー性鼻炎症状発現のメカニズム



鼻アレルギー診療ガイドライン 改訂版 9版 より改変

症状に悩まされる時は早めに病院を受診してください。

## 自分のアレルゲンを知って 予防と対策を

くしゃみ、鼻水、鼻つまり、これが花粉症の三大症状といわれますが、こうした症状に悩まされる時は早めに病院を受診してください。鼻水、鼻つまりなら耳鼻科を、目のかゆみなら眼科を受診されると良いでしょう。

アレルギーになる人とならない人の違いや、アレルギー体質にならない方法についてはいろいろ言われていますが、実はほとんど分かっています。花粉症を年齢別に見ると、10代をピークに年齢とともに緩やかに収まっていきま

す。幼い頃から症状がある人もいれば、大人になってから発症する人もいます。遺伝的な要素などさまざまな見解がありますが、多くはまだ謎に包まれています。もしかしてこの症状はアレルギー?と思われる方は、血液検査を受けることをオススメします。何が原因で自分にアレルギー反応が起きているのか、また、変だと思っていた症状が実はアレルギーだったなど、自分のアレルゲンを知ることで、治療の方針を決めたり予防や対策をしたりすることが出来ます。適切な対策で症状をコントロールし、つらい季節を快適に過ごしましょう。



# 花粉症と上手につきあう

一度発症すると、長く付き合っていかなければならない花粉症。治療や予防をしっかり行い、上手に乗り切りましょう！



## 花粉症の治療法

症状を軽減する「抗ヒスタミン薬」& 免疫反応を抑える「点鼻ステロイド」

花粉症の治療には、鼻水や鼻づまりといった、表面化している症状を緩和する対症療法が広く用いられます。中でもよく使われているアレルギー性鼻炎の薬は「抗ヒスタミン薬」という種類の薬で、くしゃみや鼻水をブロックする役割を果たします。

服用すると速やかに症状を抑えることができますので、好んで使う方も多いのですが、古い世代の抗ヒスタミン薬は鼻だけでなく脳にも効いてしまうため、眠気やふらつきなどの副作用が起きることも。現在はかなり改良されて、眠くなりにくい第2世代の抗ヒスタミン薬が登場しています。眠気以外には問題になる副作用はほとんどなく、すぐに症状を抑えたい時にはいいお薬です。いろいろな免疫反応を全体的に抑えるものとしては、鼻に直接噴霧する「点鼻ステロイド」を使用すると良いでしょう。抗ヒスタミン薬に比べて即効性はあり

ませんが、時間をかけてアレルギーのメカニズムに働きかけるため、継続して使用することでアレルギー反応そのものを緩和させる効果があります。

根本的には治せないけど、飲んだらすぐ効く優れモノ！



抗ヒスタミン薬

すぐ効かないからってやめないで！継続して使うことで効果を発揮。



点鼻ステロイド

## 最大の花粉症予防は「花粉を避けること」

アレルギーをゼロにする治療法は、今のところ残念ながらありません。アレルギーのもととなる花粉を取り入れないことが、どんな治療や薬よりも効果的な予防法です。その年の花粉飛散量や日々の天気予報といった花粉情報をしっかりチェックし、体から花粉を守りましょう！



### マスクやメガネで花粉をブロック！

花粉シーズンのお出かけはマスクをつけて。アレルギー性結膜炎で目がかゆくなりやすい人は、メガネをかけたり、つばの広い帽子を被ったりすることで、目の結膜につく花粉の量が1/3に軽減されるといわれています。

### ツルツル素材の服で花粉をつけない

外出の際の衣服は、セーターやフリースなど花粉がつきやすい素材よりも、ツルツルしたジャケットなどがオススメ。帰宅したら、玄関先で衣服や髪についてしまった花粉をはらうことも忘れずに。



### 加湿器も花粉対策に有効！

花粉対策には、空気清浄機のほか加湿器も効果的。のどや鼻を潤し、粘膜のバリア機能を高めることが大切です。また、乾燥していると室内に侵入した花粉が飛散しやすくなるため、加湿をして花粉を床へ落とし、掃除をこまめに行いましょう。



### 手洗い・うがい・鼻うがい

帰宅後はうがいや手洗いをしっかり行いましょう。目や鼻に入ってしまった花粉を洗い流すには、目の洗浄や鼻うがいも効果アリ！

## 鼻づまりは風邪やアレルギーだけじゃない？

こちらもCHECK!

ひちゅうかく  
しつこい鼻づまりの原因は、鼻の穴を左右に隔てる「鼻中隔」が強く曲がっている「鼻中隔彎曲症」など、鼻の中の形に問題がある場合も。鼻中隔は成長の過程で曲がってしまうことが多く、手術で治すことができるので、鼻づまりでお悩みの方は一度専門医にご相談を。



耳鼻咽喉科 頭頸部外科 教授

坂本 達則

1995年京都大学医学部卒業。京都大学大学院および理化学研究所発生・再生科学総合研究センターにおいて、内耳再生やドラッグデリバリーシステムの考え方をういて聴力障害について研究。2006年から京都大学医学部附属病院耳鼻咽喉科 頭頸部外科の助教として経鼻内視鏡手術や医学教育などに携わる。2016年大阪市の医学研究所北野病院、2019年京都大学医学部附属病院耳鼻咽喉科 頭頸部外科講師などを経て、2020年から現職。

## 「季節前投与」「免疫療法」などの治療法も

スギ花粉で症状が出ると分かっている人は、「季節前投与」もオススメです。本格的に花粉が飛散する2週間程度前から薬の使用を開始することで、飛散時の症状が軽減されることが分かっています。シーズン前から花粉情報をしっかりチェックし、ピーク時に備えましょう。また、アレルギーを体内に取り込むことで体質を変え、アレルギー根治を目指す「免疫療法」という治療法もあります。注射で行う「皮下免疫療法」と、舌の下に薬を含む「舌下免疫療法」があり、アレルギーを少しずつ体内に吸収させることで、アレルギー反応を弱めていく治療法です。免疫療法は治療に3~5年を要し、即効性はありませんが、体質そのものを改善する方法です。いずれの治療も専門医に相談の上、症状や状況に合わせた治療で花粉症を軽減させましょう。

「何でも話せる関係」を  
対話しながら探っていく

柘田 竹谷先生の趣味が「子育て」という情報を知り、  
気になつていました！お子  
さんごとのように過ごさ  
れているんですか？

竹谷 うちの子はまだ8歳で一  
人っ子ということもあり、  
きょうだいのように同じ目  
線で遊んでいます。でも実  
は私、小児科医なのに基  
本的に子どもが得意では  
ないんですよ。

柘田 えっ、どういふことですか？  
竹谷 元々得意ではない子ども  
が、病気で苦しんでいたつ  
らくて泣いていたりすると、  
本當に「うらやましい」。子どもたちに  
は楽しく幸せに過ごして、  
笑っていてほしい。そう思っ  
て小児科を選びました。

柘田 そうなんです！お父  
さんが小児科の先生だ  
と、かかりつけ医が家にい  
るようなものです。子を  
持つ親としては羨ましい！  
私はもう子どもが大きい  
ので、身近なお母さんたち  
からオススメの小児科を

聞かれることが多いです。  
病院選びのポイントがあ  
れば教えてください。

竹谷 判断基準は「相談しや  
すさ」。不調がある時はも  
ちろん、発達のことなど、  
何でも話せる関係が築け  
るのがベストです。何軒か  
巡ってみて「話しやすい  
な」と感じた病院をかかり  
つけにするといいですよ。  
最初に行った病院で決め  
なくてOKです。

柘田 病院によって治療方針  
が違い、悩むこともありま  
した。発熱した時、薬を飲  
ませずにしばらく様子を  
見なさいと言われたり、す  
ぐに解熱剤を飲ませなさ  
いと言われたり。薬も漢方  
を処方する病院があった  
り、いろいろで……。

竹谷 症状によって使う薬は  
ある程度決まっています  
が、対応は医師それぞれ  
の判断。疑問があったらな  
ぜその処置になったのか聞  
いてみましょう。「昔前は、  
医者には患者より立場が上  
のように扱われていました  
が、今は対等に話せる時

## 対談 子どもと家族に「一人じゃ ないよ」と寄り添う小児科という存在

子育てをしていると頻繁にお世話になる小児科。  
子どもの笑顔のために、かかりつけの病院は慎重に決めたいものです。  
選び方や大切にすべきことを、小児科教授の竹谷健先生にお聞きました。

小児科 教授  
**竹谷 健**  
Takeshi Taketani

フリーアナウンサー  
**柘田 ひとこ**  
Hitoko Masuda

代です。親御さんから疑  
問を投げかけて、円滑に  
対話できる関係を築いて  
いくください。

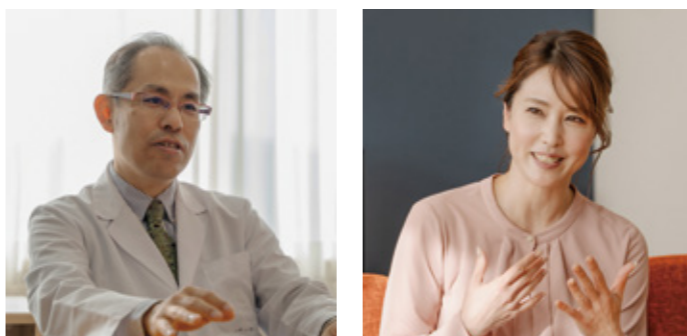
柘田 主体性とコミュニケー  
ションが大切なんですね。  
昔の私は、病院に行くた  
びに受け身になっていた自  
覚があります。これを踏ま  
えて今からもう一回子育  
てをしたい！

竹谷 医師の側も、患者さん  
に理解してもらおう姿勢が  
大事です。「医者と患者」  
というより、「人と人」の  
関係が築けるのが理想。  
それと同時に「人と人」の  
関係だから、合う合わない  
も絶対にある。「違うな」  
と思ったら別の病院に行っ  
てもいいんです。

### 小児センター病棟のプレイルーム

乳児から学童期までの子どもたちがのびのびと遊べる部屋。寝転が  
ったりハイハイしたりできる乳児のエリア、ごっこ遊びなどができる幼児の  
エリアなど、年代に合った過ごし方ができます。

医師や看護師、薬剤師に悩みを話して、  
一人で抱え込まないようにしてほしいです。



「つらい」「困った」を  
抱え込まないように

**柘田** 子どもが幼いころは、薬を飲ませるのに苦労しました。強く記憶に残っているのが、溶連菌の薬。苦いので、ものすごく嫌がりました。溶けにくいザラついた粉を見るだけで拒絶して……。ゼリーで包んで飲ませたら、盛大に吹き出してしまったことがあります。それが車の中だったので、悲惨なことに。今でも我が家の語り草です。

**竹谷** 溶連菌の薬には苦味が少ないものもあります。その代わりに粉の量は倍ぐらになります。医師にお子さんの反応を伝えて、どういうものが飲みやすいのか、話し合うといいですよ。これは他の病気も同じです。薬を飲ませるのが大変な時は、調剤薬局で相談するのも選択肢の一つ。薬剤師さんは、薬の味についても、飲ませ方についても詳しいです。お子さんがひどく嫌がる時など

は、薬局から病院に代替案を考えてもらうようお願いすることも可能ですよ。子どもにしてみれば、病気で苦しい時にまずい薬を飲むのは本当につらい。医師や看護師、薬剤師に悩みを話して、一人で抱え込まないようにしてほしいです。

**柘田** 親は慣れない子育ての中で「なんで上手に飲ませられないんだらう」と自分を責めることもあるので、話を聞いてもらえるとホッとすることもありませんね。

**竹谷** 子育て中は病気以外にもいろいろな状態が気になるじゃないですか。食べられない物があったり、体重が急に増えたり減ったり……。ぜひ小児科で打ち明けてください。

**柘田** そういうことも小児科で聞いていいんですか？

**竹谷** 子どもが成長していく上では、発達や、心の不安……子どもの笑顔のために悩みは早めに相談を

上で起こるさまざまなことを気軽に質問してもらい、答えていくことも小児科の役割だと私は考えています。心や発達に関する悩みも相談してみてください。最近は心の相談がとて増えているんですよ。診療の全体の3分の1ぐらいはメンタルのことですね。乳幼児だと夜泣きがひどいとか、じっとしていられないとか、小中学生だと学校に行けないとか……。

**柘田** だから島大病院には「子どものこころ診療部」があるんですか？

**竹谷** はい。風邪やインフルエンザなどは短時間でも診断がつきやすいのですが、心のことは時間をかけて紐解く必要があります。一般診療だけでは限界があるので、精神科医や臨床心理士と連携しながら患者さんに向き合っています。

**柘田** 不安を打ち明けられる場所があるのはいいですね！心の問題が学校でも



**柘田** きです。

そういつた意味でも、かかりつけ医と何でも話せる関係になることは大切なんです。島大病院は子どもたちのためにさまざまな取り組みをしています。小児希少難病疾患の治療にも注力されているとお聞きしました。

**竹谷** 難病も含め希少疾患はたくさんあります。私は子どもがしんどい思いをして泣いているのが嫌なので、少しでも何とかしてあげたい。しかし、治療が確

家庭でも解決できず、思い詰めてしまう親は多いですから。発達の問題についても、どこに相談したらいいか迷うものではないでしょうか。

**竹谷** 「うちの子、どこか難しいところがある」と感じたら、まずはかかりつけの小児科に話してみてください。たとえば学習障害であれば、読み書きや算数が困難で授業がストレスになり、不登校につながるケースが多い。困るのは子ども本人なので、早く見つけて支援につなげるべ

県下の小児科医がつながり、さまざまな角度から子どもたちの毎日を支える

**柘田** 島根県内の小児科の先生同士も、ネットワークを持って連携していると聞きました。

**竹谷** 島根には小児科医が

**柘田**

先生同士が顔が見える関係で紹介などがスムーズなのは、親としてとても嬉しい！先生のおらかなお話を聞いて、今の島根の小児医療は安心できる要素がたくさんあることが感じられました。

地域の病院と  
島大病院が連携し、  
子どもたちに向き合う体制をつくっています。



小児科 教授  
**竹谷 健**  
Profile

1971年松江市生まれ。1996年島根医科大学（現・島根大学医学部）卒業。同大学医学部附属病院助手、講師などを経て2016年から現職。「一人のこどものために、今できることを、そして将来の幸せのために」をモットーに、子どもたちと向き合っている。趣味は子育てと愛犬との散歩。



フリーアナウンサー  
**柘田 ひとこ**  
Profile

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。

小児病棟のワンフロアを、プレイルーム、食堂・授乳室・パントリー、思春期の子どものためのAYAルーム（※）、運動も使える多目的ルームなどにリノベーション。多様な年齢の子どもたちに対応できるように工夫されています。

※プレイルームを使うことのない、主に思春期のお子さんたちが静かに過ごすことができる空間です。



# 幼児期の運動機能の発達

子どもの成長と向き合う中で、気にかかるものの一つが運動機能の発達。体づくりのために必要な運動や、気を付けるべきことなどを、リハビリテーション部で子どもたちのリハビリに関わるスタッフに聞きました。

人間が生活の中で行う基本動作は、「歩く」「走る」「跳ねる」「潜る」「持つ」「支える」「投げる」「くぐ」「掴む」「引く」「立つ」「起きる」「よじ登る」など36種類あるといわれ、子どもはそのほとんどを6〜7歳ごろまでに習得します。その時期までに多様な運動をしておくことが、運動機能の発達において重要に。

しかし、「幼児期からしっかりと運動させなければ」と焦る必要

はありません。6〜7歳ごろまでは特別な動きをしなくても筋力・瞬発力・体力が上がります。鬼ごっこやテレビを見て踊る、親にしがみつくなど、子どもが日常的に行う遊びの動作も体づくりの底上げになります。また、保育園・幼稚園では音楽に合わせて体を動かす遊びや体操など、身体活動の時間がしっかりと設けられています。そこに家庭内での体を使った遊びを加えれば、一回の運動が短時間でも運動機能の発達を促進できます。脳や神経系もこの時期に大きく伸びるため、コーディネーション能力(右下表)が磨かれ、粘り強さも養われます。余裕があればダンスやリトミック(音楽教育の手法の一つ)などの習い事をプラスするのもいいでしょう。

幼児期の発達は小学校以降の運動能力にも影響します。この時期に基本的な運動機能を伸ばすことで、つまずいても転びにくくなりますし、転んだときにさっと手をつくなどの体を守る動きもできるようになります。骨折などの大きな怪我の防止にも期待大です！

## おうちでオススメ！体を使った遊び

家にある身近な生活用品を使ったり、家族と体を動かしたり、ちょっとした工夫で体づくりに効果的な運動ができますよ。理学療法士のお2人にオススメの遊びを紹介してもらいました。



風船やティッシュペーパーを放り投げ、ふわふわと落ちてくるのをキャッチ



四つん這いになった大人を、登ったり、またいだり、とびこえたり、くぐったり



ボールや丸めたマットなどに逆さまにしがみつくと「豚の丸焼き」ごっこ(落ちて怪我をしないよう下に布団などを敷きましょう)

### 増えているスポーツキッズのオーバーユース

10〜12歳は、神経の発達が完全に近づき、体力もついてくる「ゴールデンエイジ」と呼ばれています。スポーツに力を入れることが楽しくなってくる時期ですが、近年は怪我や疲労骨折などに悩まされる子どもが増えています。長時間の練習や負荷が高いトレーニングで体を壊さないよう、保護者や指導者が気をつけてあげましょう。

今回お話ししてくれたのはリハビリテーション部の皆さん



後藤

育児サークルや保育園などで同年代の子どもが集まると、ついつい成長具合を比べちゃいます。「みんな歩いているのにうちはまだハイハイ」「他の子はでんぐり返しできるのに、うちはできない」とか……。仕事で発達支援に携わっていますが、わが子のこととなると客観的に見れません。

小学生は4月生まれの子と早生まれの2〜3月生まれの子だと、体格や発達が全然違いますよね。幼児期も同じです。



松本

幼児期に体が動く・動かないの差には、環境の影響もあります。家庭や保育園・幼稚園などで過ごす中で、体を動かす機会が多様にあると、運動遊びやお遊戯の時にバツと体が動きます。

親の“運動神経”がよくないと子どもも運動が苦手になりそうだと思っていたけど、小さいころから運動機能を高めれば大丈夫だったりしますか？



道端

俗に言う「“運動神経”がいい」は、脳が体に指示を出して動かす「コーディネーション能力」が高いということ。この能力は、子どもが運動する中で磨かれていきます。

コーディネーション能力とは  
定位 …… 動くものと自分の位置関係を把握する  
反応 …… 合図などに素早く応え、適切に対応する  
連結 …… 体全体をスムーズに動かす  
識別 …… 道具やおもちゃなどを上手に操作する  
リズム …… リズム感を磨き、動くタイミングをつかむ  
バランス …… 体のバランスを保ち、姿勢が崩れたら正す  
変換 …… 変わっていく状況に合わせて動きを変える

“運動神経”は遺伝しないということが徐々に明らかになっています。6〜7歳までにいろんな経験をしたことが、中学生になった段階での運動能力の差になってきますよ！



道端

この時期に体を動かすことが嫌になってしまわないように、強制したり、失敗したことを頭ごなしに否定したりしないようにしましょう。大人の関わり方、大切ですよ！



道端



理学療法士 松本 拓也

日本スポーツ協会認定アスレティックトレーナー。スポーツを頑張る中高生やアスリートの支援にも従事しています。



後藤



理学療法士 道端 ゆう子

子どものリハビリテーション歴が部内最長で、病気を抱えた子どものリハビリ経験も豊富です。



松本



作業療法士 後藤 雪絵

発達支援にも携わっています。3歳の子の育児に奮闘中で、今回はリアルタイムで感じる子育ての不安や疑問を話してもらいました。

コンパクトな地域で  
患者さんに向き合い  
幸せとは何かを考える。



【黒谷病院長】▼まずしっかりと  
した医療を行うことが前提です  
が、それだけでは患者さんの幸せ  
にはつながりません。患者さん  
にとって何が最善か、何が幸せか  
を、多職種で考えていくことがと  
ても重要です。例えば隠岐は高  
齢化が進み、亡くなる方も多い  
地域。その患者さんにとってどん  
な最期がベストなのかを考え、み  
んなでサポートし、息を引き取ら  
れた時、ご家族に「本当にいい看  
取りでした」と言ってもらえる  
こと。そんな仕事を肌で感じるこ  
とは、地域医療のやりがいには繋  
がるのではないのでしょうか。

【椎名病院長】▼終末期に最善  
を尽くすのは都会でもへき地で  
も変わりません。しかし、コミュニ  
ティがコンパクトで人間関係が密  
接な離島・中山間地は、より学び  
が多いと思います。人のつながり  
の中に身を置き、本人や家族、  
地域の人と対話をする。個人の  
生きがいとは何か、住み慣れた地  
域で過ごすために望まれるもの  
は何かを探っていく。そういった  
流れの中でACPを実践しなが  
ら医療人として経験を積めるの  
ではないでしょうか。

総合医療×専門医療  
離島と本土の協力体制で  
持続可能な医療提供を。

※ACP(アドバンス・ケア・プランニング)  
患者本人を主体とし、家族や周囲の人も含めて医療者が対話を繰り返して、  
患者の意思で医療やケアを決定し、支援していくプロセスのこと  
※QOL(クオリティ・オブ・ライフ)  
「生活の質」や「生命の質」と言われ、患者様の苦痛の軽減、精神的、社会的  
活動を含めた総合的な活力、生きがい、満足度という意味



くろたに かずし  
隠岐島前病院 病院長 黒谷 一志

2005年自治医科大学卒業。隠岐島前病院で3年、邑智病  
院で5年、島根の地域医療に従事。その後、研修期間を経て東埼  
玉病院で勤務するも、隠岐で総合診療医として勤務していた時の  
楽しさが忘れられず、2018年4月から再度隠岐島前病院へ。  
2021年4月から現職。

隠岐広域連合立 隠岐島前病院  
〒684-0303 島根県隠岐郡西ノ島町大字美田2071-1



▲隠岐島前病院HP

## Cooperation

Oki Dozen Hospital - Kazushi Kurotani  
Shimane University Hospital - Hiroaki Shiina

院長 黒谷 一志  
病院長 黒谷 一志

島大病院  
院長 椎名 浩昭



Vol.2

# 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、  
そして両院の柔軟な連携について  
お話を伺いました。

【島大病院×隠岐島前病院】  
病院長対談



【今回お話を伺ったのは】

隠岐広域連合立  
隠岐島前病院

隠岐諸島・島前の人口は、西ノ島が約2600人、中ノ島(海  
士町)が約2300人、知夫里島が約600人。島民は各島の  
診療所を利用し、状況によっては西ノ島の島前病院を受診  
します。島前病院は常勤の医師全員が総合診療医。小児  
から高齢者まで対応し、内科的な疾患から整形的な治療が  
必要なもの、眼科・耳鼻科に關係する症状も診ています。

島大病院はか本土の病院と  
ドクターヘリ等で連携し  
離島の医療を維持する  
【黒谷病院長】▼当院は島前唯  
一の有床病院であり、外来診療の  
ほか、心不全や肺炎などの入院  
治療も行っています。開腹手術や  
開頭手術など高度な治療を要す  
時は、島大病院、島根県立中央  
病院、松江赤十字病院等に紹介  
します。場合によってはドクヘリ  
等で緊急搬送を行い、連携体制  
をとって医療を維持しています。  
【椎名病院長】▼当院としても  
離島の医療を守るため、島前・島  
後ともに患者さんの利便性に配  
慮しながら、今後でもできる限りの  
連携を進めたいと考えています。  
【黒谷病院長】▼我々が行う総  
合診療は、全国的に更に高齢化  
が進行していく中で、地方のみで  
はなく、都市部でもニーズが高  
まっていくと考えています。前院  
長の白石吉彦先生は、当院での  
診療も行いながら、島大病院の  
「総合診療医センター」のセン  
ター長を兼務し、総合診療医の  
育成に力を入れています。当院  
でも学生の研修を受け入れ、離  
島医療の魅力を伝えられるよう  
努めています。



高齢化が進む今、地域で活躍する総合診療医が求められています。2018年の新専門医制度で、総合診療医は基本領域の一つに。厚生労働省でも養成事業が始まり、島根大学医学部附属病院では2020年度末に「総合診療医センター」を開設。地域で活躍する医師の育成に注力しています。センター長の白石吉彦先生に、取り組みへの思いを伺いました。

## 総合診療医の育成について「前編」

離島の医師として働きながら  
地域医療を担う若者を育てる

私は週の前半は長年勤めている  
隠岐・西ノ島の隠岐島前病院、後  
半はこちらのセンターに勤務してい  
ます。全国の医学部で地域枠がで  
き始めたころ、総合診療医を増や  
すため、地域で活躍していた医師  
を教授に据えて総合診療医学講

座を設置した大学が多かったの  
ですが、大きなうねりにはつながら  
なかった。ならばひと工夫する必要が  
あると考え、離島の島前病院に軸  
足を置いたまま総合診療医の育成  
に携わることになりました。過去の  
話ばかりするのは非常にかつ、悪い  
と思っていますし、現役で仕事をし  
ていれば、学生に「来週、うちの病

院に実習に来る？」と言えますか  
らね。

人口が減り続ける離島で

医療提供を維持したい

私が26年前に西ノ島の隠岐島  
前病院に着任したころ、隠岐の  
島前は島外からやってくる医師  
の任期がとて短かった。長くて  
1年、短い半年で交代という状  
況。そこで地域医療や福祉との  
連携、在宅医療などを拡充しよ  
うとしても現実的ではなかった。  
4年目に院長に就任し、「もしこ  
こで医療者が集められる仕組み  
ができれば、日本中どこでも楽勝  
じゃないか」とチャレンジを始め、  
人口約6000人規模の地域で  
50床の病院を維持していく体制  
を構築。このノウハウを地域外に  
も広げていくことが必要だと考  
えるようになり、現在、島  
前病院を巣立った医師たちが、島  
根県内各地の病院で地域医療の  
立て直しに取り組んでいます。

総合診療医という

やりがいの選択肢を示す

人口構造や住民の希望、大きな  
病院までの距離などを考えない  
と医療提供を継続していけないの  
が島根県の現状。人口1万人の地  
域の場合、1000床の病院が運

営でき、医師を10〜20人雇え、小  
児科や整形外科など地域で必要  
な診療科を揃えられます。しかし

50床の病院だと、医師は4、5人  
程度。そこで特定の診療科しか対  
応できないとなると、医師として  
は苦痛です。例えば小児科医  
が6000人規模の町の病院に  
配属され、1日に5人ぐらいしか  
受診に来ないような状況では、や  
りがいを感じられない。しかし小  
児だけでなく、幅広く診ることが  
できれば活躍できる。総合診療  
医という選択肢を示すことで、若  
い医療人に楽しく働ける可能性  
を開いていければと考えています。

現役の医師と触れ合い、学べる  
開かれた学びの場

当センターの基本的なコンセ  
プトは「地域の総合診療医が教育に  
携わる」。学生が地域の病院で学  
ぶためのマネジメントを進めつつ、  
学外から臨床系の医師たちを招  
いて学びの機会を設けています。  
当センターには浜田市や益田市、  
飯南町などの現役の医師が曜日  
ごとに来訪。学生はここに来れば  
日替わりでいろいろな話が聞ける  
ようになっていきます。  
学生が足を運びやすい空間づ  
くりも心がけました。センター内

[今回お話を伺ったのは]  
総合診療医センター  
センター長 白石 吉彦  
Yoshihiko Shiraiishi

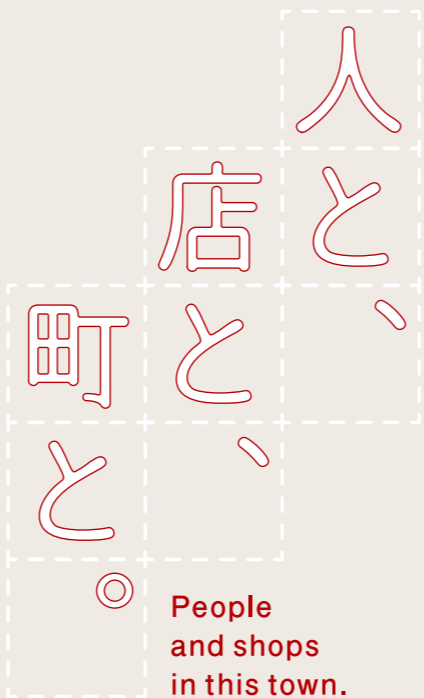
1992年自治医科大学卒業。徳島県での研修中に山間地の  
へき地医療を経験。1998年に島前診療所(現・隠岐島前病  
院)に赴任、2001年院長に就任。2021年より  
島根大学医学部附属病院総合診療医センター  
長を務める。「離島発 いますぐ使える!外来診療  
小ワザ離れワザ」(中山書店)など著書多数。



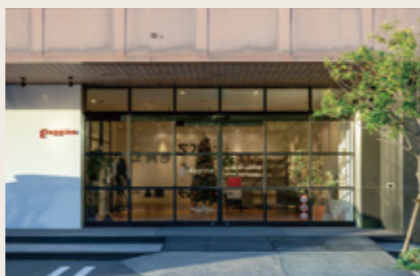
総合診療医  
センターHP



のセンター長室と学生が学ぶス  
ペースの仕切りを透明のガラスに。  
デザインもカフェのような雰囲気  
にして、エスプレッソメーカーなども  
設置。朝ごはんを持ち寄ってモーニ  
ングレクチャーを開催することも  
あります。大学の中にながら、地  
域医療に注力している医師の姿に  
気軽に触れられるのが当センター  
の魅力。多様な学びの機会がある  
開かれた場所として、今後も展開  
を広げていく予定です。



グラッピーノ  
grappino



「衣」「食」「住」を提案するライフスタイルショップ。1階には  
国内外のブランドからセレクトしたレディースアパレルと  
イージーオーダースーツを扱う。2階は食器、家具、アクセサ  
リー、ワイン、島根の産品などを取り揃え、キッチン付きレン  
タルスタジオも完備している。

〒693-0004  
島根県出雲市渡橋町81 マツビル  
TEL 0853-25-0356  
<https://grappino.jp/>



お話ししてくださった方  
店長 原田 幹也さん  
「grappino」前身の「Oppi」  
「comesta?」時代はバイヤーとし  
て買い付けを担当。現在の店舗で  
も仕入れや企画、店内レイアウトな  
ど幅広く携わる。



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。

## 人生に潤いを与える お気に入りの出会う場所

コンセプトは「人生は、ここから  
楽しい」。出雲に暮らす人のニー  
ズに寄り添う店づくりを心がけて  
います。雑貨や洋服は、本来は必  
要最低限で事足りるもの。しかし、  
お気に入り、は人生に潤いを与  
えます。自分に合う一着を手にし  
る喜びも感じていただきたく、2022年からイージーオーダースーツも取り扱っています。  
また、今は何でもネットで買える時代ですが、実店舗で買い物をする楽しさは代替できません。ここに来れば素敵なものに出会える。家族や友達と楽しい時間を共有できる。そんな場所でありたいと願っています。



### 島根の魅力を伝え、この街での暮らしをもっと豊かに

オープン当初から島根県産の器や食品などを取り扱っています。医学部の学生さんが、送別会のギフトや部活の記念品などを求めに来られることも多いです。徐々に「島根にこんなものがあったなんて」「おいしいものが発見できて嬉しい」とお客様から声が集まるようになりました。地元の人にこそ島根の魅力を知ってもらいたいと思い、少しずつ商品を増やしています。ここで知ったお店や作り手に、実際に会いに出かけてもらえると嬉しいです。

レンタルスタジオを併設し、チャレンジショップなどにご利用いただいています。こま  
で手を広げると「いったい何屋さん?」と言われそうですが、いろいろな出会いがある場  
所として、地域の皆さんに楽しんでいただきたいです。今後はイベントなども企画し、カル  
チャーの発信地にもなっていければと思っています。







手軽な材料でパッと作れる恵方巻きです。イワシの缶詰としらすを使うため、ご飯に味付けをしなくても旨味を感じられます。酢飯が苦手なお子さんにもオススメ。ラップがあれば手を汚さずに巻け、そのままカットして盛り付けることもできます。アレンジとしてプロセスチーズを混ぜたりカニカマを巻いたりしても、お子さん好みの味になりますよ。

【材料】(1本分)

- ・ご飯 250g
- ・イワシの缶詰(お好みの味のものでOK) 100g
- ・釜揚げしらす 50g
- ・冷凍むぎ枝豆 50g
- ・海苔巻き用の海苔 1枚

【栄養量】1本分あたり

エネルギー	704kcal
たんぱく質	42.1g
塩分	1.9g

【作り方】

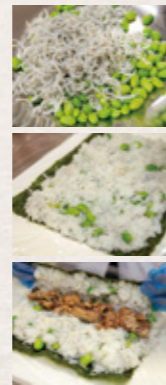
下準備 海苔をフォークで複数箇所刺し、噛み切りやすいようにしておく

- ①イワシの身をほぐし、汁気を切る
- ②冷凍むぎ枝豆をゆでる
- ③ご飯にしらす・枝豆を混ぜる
- ④ラップに海苔を置き、③を置く
- ⑤④の真ん中にイワシを乗せて巻く

うれしいPOINT

イワシの缶詰は軟らかく骨ごと食べられるので、カルシウムがしっかり摂れます  
恵方巻き定番のお刺身や卵焼きなどを用意しなくても、食べ応えのある一品が手間なくできあがります

忙しい日も、シンプルな食材であつという間に節分メニューが完成  
イワシとしらすの  
親子恵方巻き



ちょこっと  
アレンジ



ひと手間をかけられるなら、ちょこっとアレンジ。海苔の代わりに薄焼き卵で巻いて、細かくちぎった海苔やカニカマ、きゅうりで飾り付け。節分にぴったりの鬼の虎柄パンツが完成!

大好評  
発売中

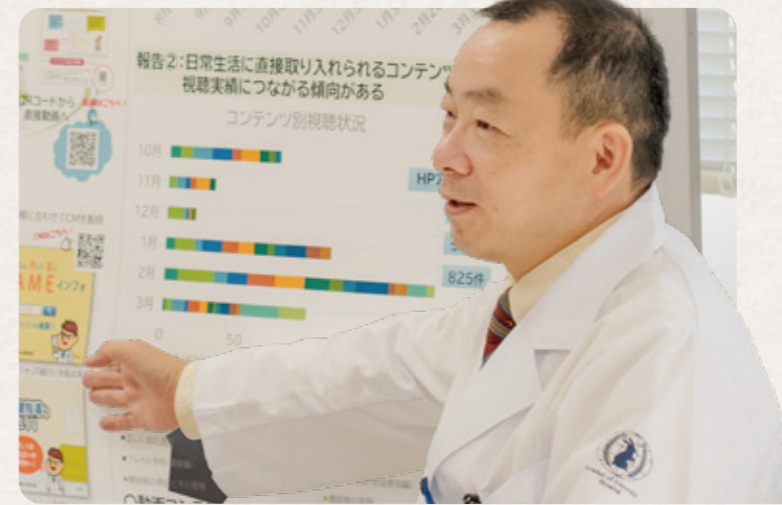


島大病院が本気で考えたレシピ レシピ提供・調理 栄養治療室

からだにやさしい、こころもおいしく満たされるレシピを集めました。

この本では、島大病院で入院患者さんに提供している病院食の中から厳選した100のレシピを紹介しています。ご自身やご家族の健康に気を遣いたい方や治療中の方などに、おいしく作り、食べていただけるようなメニューが揃っています。

無理のないコツコツ運動が健康の秘訣



名越流  
続けよう  
健康的な運動  
COLUMN  
FOR HEALTH  
Kiwamu Nagoshi  
How to exercise for health

診療に治療に研究に、忙しく過ごす医師たち。心身に元気をチャージし健やかさを保つ秘訣は何でしょうか。今回は名越究教授に、健康のための適度な運動についてお聞きしました。

環境保健医学講座 教授  
病院長補佐  
名越 究 (なごし きわむ)

10年ほど前からランニングを続けています。40代を迎えて体型が気になり始めたことがきっかけ。走っているうちに仲間ができ、レースに誘われるように。気づけば全国各地のマラソン大会に出場するようになっていました。トレーニングのために毎月100km以上走り込んでいた時期もありましたが、今は週末に10km前後走って体を調整しています。旅先で景色の良いところを走る、旅ランも楽しいですよ。

ランニングを始めた人は多いと思いますが、運動習慣のない人が急に走ると負荷が高く、足腰を壊すことがあります。ランニングを始めるには、ランニングを始めた人は多いと思いますが、運動習慣のない人が急に走ると負荷が高く、足腰を壊すことがあります。ランニングを始めるには、ランニングを始めた人は多いと思いますが、運動習慣のない人が急に走ると負荷が高く、足腰を壊すことがあります。

ともあります。無理のない運動を習慣づけるなら、まずはウォーキングを。短時間だけ走るより、1日の間で歩行時間が長く取れる方が身体を鍛えられ、心肺機能や筋力の基礎が作れます。適度な有酸素運動は、血管の柔軟性を高めて血圧を安定させるなど、健康面でプラスになることがたくさんあります。大人は1日8千歩が健康維持の目安。ハードルが高いと感じる人は、まず5千歩ぐらいを目標にして、少しずつ増やしてください。体重を毎日測ると目に見える結果が得られるので、気持ちがい前向きになります。

身体活動・運動分野に関する目標数値 令和5年5月 健康日本21(第三次)

目標	指標	現状値(令和元年)	目標値(令和14年度)
日常生活における歩数の増加	1日の歩数の平均値	総数 6,278歩	総数 7,100歩
		20~64歳 男性 7,864歩	20~64歳 男性 8,000歩
		65歳以上 男性 5,396歩	65歳以上 男性 6,000歩
		女性 6,685歩	女性 6,000歩

〈現状値×1.1〉

しまね健康情報 eラーニング 「しまねMAMEインフォ」



できない日があっても落ち込まないように。苦しくなったら休みましょう。自分の体と対話をしながら長く続けることが大切です。「飲み会で、心おきなく食べる」「好きな服を着る」など、ちょっとした目標を公言しておくのも続けるコツです。

## 患者さんの安心のために 丁寧な対話を心がける

卒後臨床研修センター 医科研修医  
ふくだ ともぶ  
福田 智信

研修医になったばかりのころ、脳卒中の患者さんの治療に関わりました。高齢化が進む社会の中で、これからは認知症など神経疾患の方が増えると思っています。そこで役に立てる人材になればと思い、神経内科医を目指しています。自分の人生が幕を下ろす時に「これでよかった」と振り返ることができるよう、邁進したいです。

患者さんやご家族と接するときは、治療内容をしっかり理解して、安心してもらうことを最優先にしています。できるだけ噛み砕いて、服薬や退院後の生活での注意点などを解説。患者さんは治療のためだけに生きているわけではないと思います。本来の生活の時間を病気を治すために割いて下さっている。そのことを頭に置き、丁寧に対話していきたいと思っています。



こんにちは  
研修医の  
福田です。  
日々研鑽し、情熱をもって  
医療に携わる  
研修医をご紹介します。

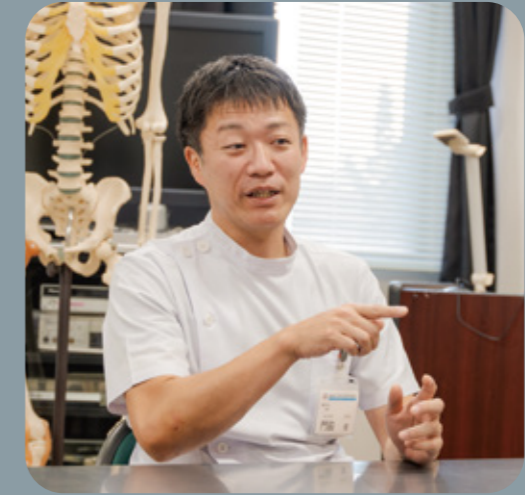
## 03

整形外科

### 赤ちゃんの股関節の超音波検査

整形外科では、发育性股関節形成不全症の発見のため、赤ちゃんの股関節の検査を実施しています。かつては先天性股関節脱臼と呼ばれていた疾患で、生まれたばかりのころは目立った脱臼の症状がなく、成長につれて歩行が難しくなるケースも多数あります。検査には超音波機器を使うためレントゲンのような被曝はなく、新生児の柔らかい骨も画像で診断可能。生後4カ月の健診で、脚の長さの違いや太腿の皺の数などから発見され、当院に精密検査に来られるケースが多いです。治療法としては、生後6カ月ごろまでは装具で矯正、1歳～1歳半ごろまでは入院で牽引治療があり、2歳以上になると多くの場合は手術になります。成長するほど治療の負担が増えるため、早期発見が大切です。特に女の子と骨盤位(逆子)で生まれた子は高リスクなため、健診で異常がなくても一度検査することを推奨します。

整形外科 助教  
まさる  
門脇 俊



## 04

乳腺部門

### 乳がん治療

当部門は2023年4月に開設されました。乳がん患者さんを中心に、乳腺・内分泌外科、形成外科、放射線科・放射線部、緩和ケア部門、集中治療部、薬剤部、医療ソーシャルワーカーなどが連携してチームで診療をしています。例えば乳房再建は形成外科が、薬物療法をする際に妊孕性温存を希望される場合は婦人科が、

それぞれ対応します。乳がんは遺伝の場合もあるため、家族に罹患歴がある場合は臨床遺伝診療部で検査も。遺伝性乳がんであることがわかれば、反対側の乳房のリスク低減乳房切除・再建などを各部門が連携して進めます。乳がんは多彩な治療法があり、妊娠・出産、乳房の美しさなど、さまざまな観点から患者さんに寄り添うことが求められます。当部門がモデルケースとなり、島根県全体の乳がん治療の底上げにつながることを願っています。



乳腺部門 准教授  
かどや たかゆき  
角舎 学行

島大病院の先生の、日常の顔をご紹介します。

## DOCTORの素顔

肝臓・胆のう・膵臓外科 教授  
2人目 ひだか まさあき  
日高 匡章

中学生から現在までテニスを続けており、一番の趣味です。医学生時代を過ごした長崎大学でもテニス部に所属。人間関係が難しく一時期中断したこともありましたが、他大学の活動を見ていたら「負けたくない」という気持ちが燃え上がって再開。その時一緒に頑張った同級生や先輩とは今でも仲がいいです。島根に赴任したのは昨年春で、テニスをする機会はまだまだ少ないです。医学部のテニス部の学生たちとプレーしたことが数回ある程度。休日は体力作りのためにジョギングをしています。出雲は地形が平坦で景色が美しく、走り甲斐があります。でも、やはりテニスを思い切りやりたいのが本音……。一緒にプレーしてくれる仲間を募集しています。

人生と共にある趣味・テニス  
島根でも仲間を増やしたい



左:横浜での学会で先輩とジョギング  
右:留学先のイタリアでも、現地の人たちとテニスで交流