

昭和大学がおくる、エデュケイテッドマガジン

# E D U C E

エデュース

アイスホッケー女子  
氷上を駆けるアスリート  
スマイルジャパン

キャンパスのあるまち  
富士の麓に伝わる、独特のコシと味。

吉田のうどん

ヘルシーシーン  
コンタクトレンズ障害

Vol. 15

TAKE FREE

2017

SHOWA University



昭和大学





Photo: 北海道苫小牧ウナイ湖の白鳥

【educe】(英)は(潜在能力を)引き出すという意味で、「education=教育」の語源になります。

## CONTENTS

●アイスホッケー女子.....P03

氷上を駆けるアスリート。  
夢の舞台での勝利に向け、いざオリンピック出場へ。

### スマイルジャパン

●キャンパスのあるまち.....P08

富士の麓に伝わる、独特のコシと味。  
山梨県 富士吉田市

### 吉田のうどん

●突撃！現場レポート.....P13

広くて深い看護師のフィールド

### 病院看護師の さまざまな役割

●残していきたい伝統の職人技.....P18

一本の竹と二カ月向き合って、  
釣り竿づくり四十五年。  
品川職人組 / 和竿濱川 (大石 稔)

●HEALTHY Scene .....P21

あなたは正しく使えていますか？

### コンタクトレンズ障害

自分に合ったレンズと使い方で見界もクッキリ！

●リオデジャネイロオリンピック  
サッカー男子日本代表 チームドクター.....P25

選手を支え、  
チームとともに勝利のために。  
(高木 博)

●健康レシピ.....P27

カラダに効く！  
油の上手な使い方

●健康のヒント.....P29

救急車を呼ぶということ







◎選手(昭和大学アスリート職員)：獅子内美帆、藤本もえこ、浮田留衣  
◎コーチ(昭和大学アスリート職員支援担当)：飯塚祐司

# スマイルジャパン

## 氷上を駆けるアスリート。 夢の舞台での勝利に向け、いざオリンピック出場へ。



獅子内美帆選手

藤本もえこ選手

浮田留衣選手



スマイルジャパンの合宿地、北海道苫小牧市にある「白鳥王子アイスアリーナ」。ここで平昌オリンピック最終予選が開催される。



飯塚祐司コーチ

Japan ice hockey female  
**Smile Japan**  
プロフィール

**獅子内 美帆** 釧路市出身。2014年ソチオリンピック出場、昭和大学入職。

**藤本 もえこ** 苫小牧市出身。2014年ソチオリンピック出場、2015年昭和大学入職。

**浮田 留衣** 釧路市出身。2014年ソチオリンピック出場、2015年昭和大学入職。

**飯塚 祐司** 2008年より女子日本代表監督を務め、ソチオリンピックに導く。現在女子日本代表コーチ。2016年昭和大学入職。

ソチオリンピックの悔しさを胸にメダルラッシュに沸いた2016年夏のリオデジャネイロオリンピック。日本は史上最多の41個のメダルを獲得した。そんな歓喜の中、冬のアスリートたちはこれから本番を迎える。2018年2月の韓国・平昌(ピョンチャン)オリンピックの出場を懸け、熾烈な予選大会が始まる。アイスホッケー女子日本代表も2017年2月のオリンピック最終予選に向け、厳しい練習の日々を送っている。

長野大会以来、16年ぶりの出場となった前回のソチオリンピックでは、「スマイルジャパン」の愛称とともに、活躍が期待された。しかし、1勝もできず、スコアこそ僅差の試合が多かったものの、世界との差は大きかった。「もっと個人のレベルを上げるためには、タフな世界のレベルを日頃から経験しなければ」。フォワードの藤本もえこ選手は、大会後すぐに海外への挑戦をめざした。同じくフォワードの獅子内美帆選手も大会中にマネージャーに相談し、海外チームを探した。しかし、まだまだマイナーな女子アイスホッケー界。海外挑戦はもちろん、選手生活を続けるにも資金面での苦労は大きかった。そこで、彼女らはJOC(日本オリンピック委員会)の支援活動「アスナビ」に登録。アスナビとは、世界をめざすトップアスリートが競技を安心して続けられる環境を作るために、企業のサポートを望むトップアスリートと雇用側である企業がサポートする関係を作ることを目的とした活動である。

このアスナビにより、藤本・獅子内の両選手は2014年に昭和大学に採用が決まり、大学の支援を受け海外挑戦を果たした。さらに17歳でソチオリンピックチームに参加した浮田留衣選手もアスナビにより採用が決まり、現在、昭和大学では3人の女子アイスホッケー選手をバックアップしている。





**地元開催で  
オリンピック出場を決めたい!**

ソチオリンピックで監督を務めた飯塚は、2016年7月からコーチとして、再びチームに戻ってきた。もちろんミッションは、チームをオリンピック出場させることだ。

「山中監督は選手時代の先輩ですし、選手たちも小さい頃から知っていますし、やりやすいですね。あとはやることをやるだけです」(飯塚)

飯塚のチーム復帰は選手たちの安心材料になっている。藤本は「とにかく教え方が的確でわかりやすいですね。U-18の頃から教えてもらっているの、自分の強みも弱みもすべて知っている」と笑う。同じくU-18から指導を受けた獅子内も「また一緒に目標に

**課題は得点力不足**

前回大会を知る藤本・獅子内・浮田の3選手はフォワードの中核となる存在である。最終予選に向け厳しい合宿が続く中、2016年9月に苫小牧で行われた日本代表合宿を訪ねた。リンク脇で見ると、まずその動きの目まぐるしさに驚かされる。シュート練習、フォーメーションプレー、コーナープレー、地元男子高校生との対戦など、限られた氷上練習の時間の中で綿密なメニューが組まれ、選手たちは「太ももがパンパン」になるまで激しく動き回る。

前月大会を知る藤本・獅子内・浮田の3選手はフォワードの中核となる存在である。最終予選に向け厳しい合宿が続く中、2016年9月に苫小牧で行われた日本代表合宿を訪ねた。リンク脇で見ると、まずその動きの目まぐるしさに驚かされる。シュート練習、フォーメーションプレー、コーナープレー、地元男子高校生との対戦など、限られた氷上練習の時間の中で綿密なメニューが組まれ、選手たちは「太ももがパンパン」になるまで激しく動き回る。



2016年8月。フランス遠征に出発。(羽田空港にて)

前月のアルペールビル遠征で行われた4カ国大会ではスイス・フランス・スロバキアと対戦し、6戦全勝で優勝した。「特に守備面での約束事はうまくやれた」と選手たちは口を揃えるが、課題の「得点力」「決定力」に不満が残った。この合宿ではそれぞれが問題を捉え目標を設定し、練習に取り組んでいる。

昨シーズン、カナダのチームに所属した藤本は「身体が大きくない分、運動量と瞬発力でカバーしたい。そしてフォワードである以上、貪欲にゴールに向かっていきたい」と語る。昨シーズン、フィンランドリーグに参加した獅子内は「一対一の場面で競り勝てないと海外勢には通用しない」と気を引き締める。

日本選手の中では大柄な浮田はもっとも得点を期待される選手の一人。「当たり前じゃない身体を活かしながら、正確にシュートを打つこと。あとは体力強化です」と語る。浮田は前回のソチオリンピックのとき、その資質と将来の伸び代を買われ高校生でチーム入りした。その豪快なシュートの速さは、飯塚祐司コーチも太鼓判を押す。

向かって行けるのは嬉しいですね」と語る。飯塚の代表選手、コーチ、代表監督といった豊富な経験は大きなプラスとなっている。

さらに合宿中、選手をサポートする細谷マネージャーの存在も大きい。選手の身の回りのことはすべてマネージャーが世話し、監督・コーチ陣はテクニカル面の指導に集中できる体制が整っている。あとは全員が一丸となつて結果を出すだけだ。

オリンピックに出場するか、しないか。メジャーの域に達しきれない日本アイスホッケー界にとって、その差は歴然だ。

中学生の頃から代表チームの練習に参加していた藤本と獅子内は、バンクーバーオリンピック予選で憧れの先輩たちが敗退する姿を目の前で経験した。

「あんなに上手くて強い先輩たちが負けるはずがないと思っていたのですが、負けてしまった。そのショックがあるからこそ、いま頑張れている」(藤本)

ソチオリンピック出場を経験し、周囲の環境の変化も目の当たりにした。海外挑戦もより身近になった。

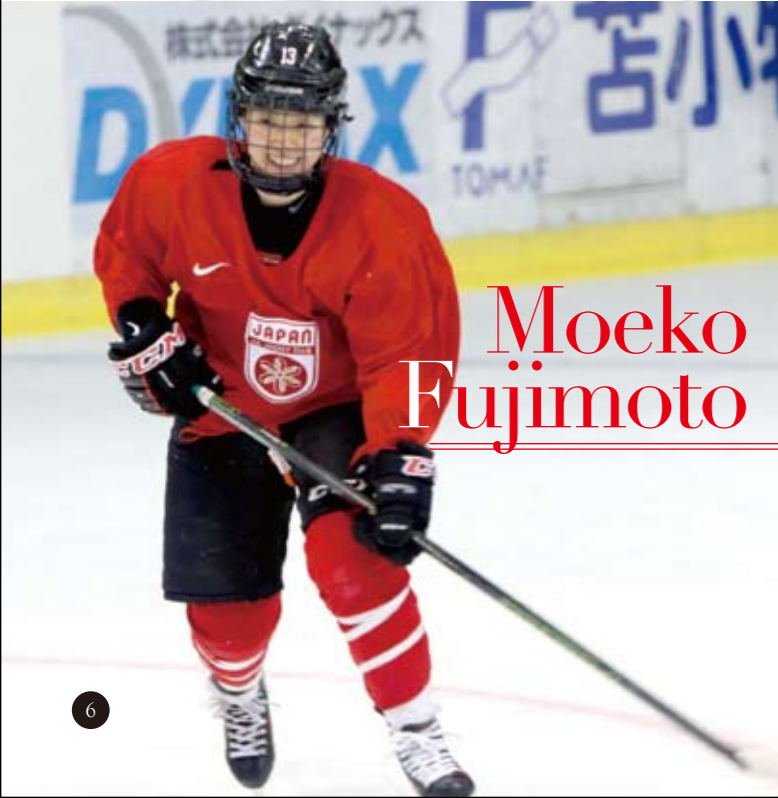
最終予選は2017年2月9日から12日まで苫小牧で開催される。昨年の世界選手権後、日本は世界ランキング7位となり、この最終予選のホーム開催権を得た。会場も今回の合宿地である白鳥王子アリーナだ。「日本で試合ができるのはとても楽しみです。日本で試合ができるのはとても楽しみです。張が生まれるはず。そこに打ち勝ちながら、一戦一戦ものにしていきたい」と浮田は冷静だ。

前月のアルペールビル遠征で行われた4カ国大会ではスイス・フランス・スロバキアと対戦し、6戦全勝で優勝した。「特に守備面での約束事はうまくやれた」と選手たちは口を揃えるが、課題の「得点力」「決定力」に不満が残った。この合宿ではそれぞれが問題を捉え目標を設定し、練習に取り組んでいる。

昨シーズン、カナダのチームに所属した藤本は「身体が大きくない分、運動量と瞬発力でカバーしたい。そしてフォワードである以上、貪欲にゴールに向かっていきたい」と語る。昨シーズン、フィンランドリーグに参加した獅子内は「一対一の場面で競り勝てないと海外勢には通用しない」と気を引き締める。



ソチオリンピックでの苦い経験が世界への挑戦を後押ししてくれた。



Moeko Fujimoto



Rui Ukita



Miho Shishiuchi



Yuji Iizuka



# お田のうどん

富士の麓に伝わる、  
独特のコシと味。



家庭の味、職人の味、観光名物。  
それぞれの味とルーツを訪ねて。



## Home Ground Town 苫小牧



▲札幌や空港に近い苫小牧の港は、貨物船や国内外への航路のターミナルになっている。



▲▶ウトナイ湖は多くの渡り鳥が飛来するバードサンクチュアリ。



▲市内ではアイスホッケーやスケートが盛んで、パブリックアートにもなる。



### いよいよ決戦、最高のスマイルを

この日で合宿も中日、疲労もピークに達する頃だが、練習のあとで3選手は快くインタビューを引き受けてくれた。練習でのタフな印象とは違って、普通の可愛らしい女の子たちだった。インタビュー中もよく笑い、3人の連携もバッチリだ。どうやら年下の浮田選手が何かとイジられているようだ。

合宿は基本的に相部屋で、毎回組み合わせは変わるといふ。食事も世代ごとで固まりすぎないようにと、毎日違うメンバーと食べるようにしている。その分、コミュニケーションも密になり、「チームとしての一体感も高まってきている」と藤本は言う。

いよいよ最終予選。出場国は日本、ドイツ、オーストリア、フランスの4チーム。1位のみがオリンピックに出場できる。

「小さい頃から代表選手になるため、オリンピックに出場するためにやってきた。いつも応援してくれる方たちへ、結果を出すことが一番の恩返しです」と大一番のプレッシャーを跳ね除ける。

平昌オリンピック出場は最低ノルマ。スマイルジャパン——彼女たちの最高の笑顔の瞬間は夢の舞台での勝利だ。



オリンピックをめざしてやってきた。  
だからこそ、一戦一戦を大事に勝っていく。





〜 渡辺家の「吉田のうどん」の作り方 〜



●小麦粉に塩水を差す

小麦粉に塩水を足していく。湿度が高いときは、塩水は少なめに。粉と水分のバランスが大事。



●こねる

しっかりとこねていく。水分が多いと柔らかくなりすぎるので、粉を足したり調整しながら、丸める。



●踏む

生地を袋に入れ、踵でしっかりと踏む。まんべんなく踏んで伸ばして、畳んで、また踏む作業を3回ほど。だんだんコシが出て固くなっていくのがわかる。このとき片面だけを上にして踏み続けるのがコツ。ここで生地を一晚寝かせる。



●伸ばす

打ち粉をして麺棒で伸ばしていく。始めはとにかく固いので、かなり力が必要。初心者には一番難しい工程だ。手慣れた渡辺さんはゆっくりと厚みにムラがないように均等に伸ばしていく。



●切る

十分に伸ばしたら、つづら折りに畳み、均等に切っていく。さすがに手際が良く、まさにうどん職人。



●茹でて水でしめる

麺は切ったら時間を置かずにすぐに茹でる。沸騰した鍋にうどんを入れ、再び沸騰してから7分ほど茹でる。茹で上がったザルに上げて水で2、3回ゆすぐ。しっかりとゆすぐのが、シャキッとした歯ごたえの秘訣。ちなみに富士吉田の水道水は富士山の水だ。

んを振る舞っていた。現在では麺を打つ家も減ったが、渡辺三千男さん・啓子さん夫妻のお宅は友人や子ども・孫たちが集まれば、うどんを作るといふ。麺は三千男さんの担当だ。

「孫が『ジイジの作ったうどんが一番美味しい！』って言うもんだからね」と笑う三千男さん。その手つき、道具ともかなり本格的。小さい頃からほうとうは作ったことのあるもの、うどんは

難しくて作ったことがなかったという。20歳の頃、友人の父が上手だと聞きつけ、習いに行ったのがきっかけだった。以来、三千男さんなりに工夫を凝らしてきた。間近でみると、麺の生地をこねるのはかなり力の要る作業。塩加減や湿度によっても微妙に麺の状態が変わってくるという。こねた生地は一晚寝かすのがコツらしい。

うどんに合わせて食卓に並んだのは

トッピングにする天ぷら、きんぴら(ほう、メンマ、すりだね(薬味)には山椒や唐辛子。他にちりめん山椒をまぶしたおにぎり、こんにゃくなど豪華。もちろん家庭によってそれぞれだが、いろんな楽しみ方ができるのも吉田のうどんならでは。「昔は開けっ広げでいつも誰かが家に来て、よくみんなどうどんを食べた」と、温かいうどんに温かい人の輪。大勢で楽しむ風景は何とも和やかだ。

地の人々がこよなく愛する食べ物といえはうどん。市内には約60軒ものうどん店があり、いまや観光名物となっている。太くてコシのある独特の麺、つゆは醤油と味噌のブレンド、具は茹でキャベツと甘辛に煮つけた馬肉などが定番だが、もともとどのような背景から、

人が集まれば、うどんを振る舞う

こうした背景から生まれた吉田のうどんは、地域の人々の間に自然と定着し、一般の家庭でも客人が来ると、うどんを出し、現在のうどん店に至った。

また、富士山を訪れる富士講の信者にもうどんは提供されたという。登山前に身を清めるために、麺と茹で湯だけの「湯盛りうどん」を食べ、富士山に登っていった。

高地で火山の土壌が生んだ食文化



渡辺さん夫妻(右)と、この日は幼なじみの奥脇さん夫妻が訪ねてきた。

生まれたのだろうか。

まずは気候の面。標高650〜850メートル、年間平均気温11℃の高原は稲作に適さず、富士山の噴火による溶岩流や火山灰の土壌は畑作が中心だった。大麦や小麦・粟・稗・とうもろこしなどの雑穀類を育て、粉にして、水をこねて煮込んで食べる文化がもともとあった。

そして産業面。昭和初期、富士吉田は織物産業に沸き、下吉田地区の半数以上の世帯が繊維業を営んでいたという。女性の仕事だった機械織りの手を止めないようにと、各家庭では男性が代わりに昼食を作るようになり、腹持ちの良いうどんを力任せに練るようになったのが、あの歯ごたえのある麺の由来と言われている。やがて、織物を買付けにくる問屋や客人などうどんを振る舞うようになり、うどんが商売する人が現れ出し、現在のうどん店に至った。

家庭の味

富士吉田市 渡辺さんの場合



●具  
具はキャベツと油揚げに、馬肉の代わりに牛肉。

●汁  
煮干し・昆布・さば節でだしをとり、醤油をベースに自家製の味噌を使うのが渡辺家流。



●すりだね(薬味)

山椒の実の胡麻和え(左)と唐辛子。家庭ごとにすりだねの味がある。昔からどの家でも野山に自生している山椒を採って使ったという。ちりめん山椒も自家製。



●トッピング

きんぴら、天ぷら、メンマを好みに合わせてトッピング。



ホテルの結婚式でもシメにうどんが!?

昔から富士吉田では、お正月や結婚式などハレの日にうどんを食べることが多い。現在でもこの風習は続いており、市内の披露宴では最後によくうどんが出てくる。吉田のうどんのように固く長く、コシのある人生を二人で送るように、という願いも込められているとか。



縁起の良い「あわじ結び」にして商品化された「むすぶうどん」は、引き出物やお祝いに評判。



おしゃれな披露宴の最後もやっぱりうどん。豪華なお料理の後にほっとできる味。(ハイランドリゾートホテル&スパ)





# 職人の味

「桜井うどん」さんの場合

市内に60店以上。  
さまざまな具材や工夫で  
観光ブランドに

機織り家庭の男性料理として生まれた吉田のうどん。交通網の発達により増加した登山客や織物を買い付けに来る人々を相手にうどん店が少しずつ増え、現在では市内に60店以上がある。中でも古くからある店舗は自宅をそのままうどん店として営業しているところも多く、居間や客間でうどんを味わう。まるで祖父母や親戚の家で食べられているような温かい気持ちになれるのが昔ながらの吉田のうどん店の魅力だ。

近年では海老天や明太子、カレーやチーズ、ナポリタン風などのメニューも豊富で各店趣向を凝らしている。地元の人はずっと、人はずっと、人がそれぞれに最良のお店があつて、親しまれている。



温かいか冷たいかの2つ。具はキャベツと油揚げのみ。これが正統派の吉田のうどん。



創業60年の「桜井うどん」。元祖キャベツうどんの店といわれる桜井うどんのメニューは「温かい」「冷たい」の2つだけ。具もキャベツと油揚げと至ってシンプル。その理由は「毎日でも食べに来てほしいから」と三代目店主の桜井竜太さん。値段も350円、替え玉(100円)を頼んでもワンコインでお腹いっぱいになれる店だ。創業から続く、キャベツと油揚げに、煮干しの出汁は、シンプルだからこそ、コシのあるうどんの麺の味が引き立つ。わざわざ具を持ち込んでまで食べに来るお客さんもいるほどだ。

実は竜太さんは、もともと店を継ぐ気はなかったという。社会に出て実家の店のお客さんの声を聞く機会が増え、「祖父の代から続く店を残さなければ」と12年前に父から継いだ。古い常連さんから「お祖父ちゃんの頃と変わらない味だね」と言われるのが何よりうれしい。変わらない味。懐かしい吉田のうどんが味わえる店だ。

●DATA  
桜井うどん  
◎所在地 富士吉田市 下吉田5-1-33  
◎営業 10:00~14:00  
◎定休日 日曜日  
◎TEL / 0555-22-2797

店内のこの家庭的な雰囲気が良い。



出前はしていないが、近所のお客さんが自分でうどんを家に持ち帰るときに使う岡持ちがある。



出汁は代々、煮干しだけを使う。

茹で上げた麺は、富士山の水をたっぷり使ってゆすぐ。豊かな水と高地の気候。「ウチのうどんは、この水があるからこそ出せる味。東京に行ったらこの味は出せません」

ひばりが丘高校 うどん部

## フリーペーパー、Webサイト、新商品プロデュースも!



「私たち、今日から勝手に「吉田のうどん観光大使」に就任いたしました」。このキャッチフレーズにピンと来た人は、かなりの吉田のうどん通。フリーペーパー「うどんナビ」の発行、Webサイトの運営、商品開発も行う高校生。ここ山梨県立ひばりが丘高等学校には、「うどん部」という部活がある。活動を始めて約5年、地元のお店の人には頼もしい存在。「取材は大変ですが、お店に何う度に「頑張っつて！」と応援していただきます」と部長たちも口を揃える。

左から今野翼さん、志村瑠奈さん、天野さくらさん、坂田実久さん、中野史希矢さん

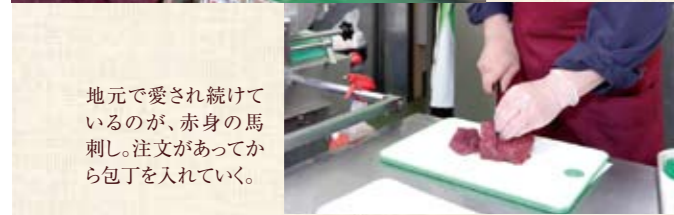
最近ではテレビ番組にも出演。週末はイベントの出店依頼も多く、吉田のうどんの他、部で開発した「うどんコロッケ」なども提供する。顧問の大久保健教諭は「地域貢献という大それたことではなく、地元の方を知っていただく中で、彼らが一つひとつ自分磨きをできれば」と語る。現在、新メニュー「うどんバーガー」をプロデュース企画 중이다。

富士吉田の食文化 —— 《馬肉》

## 家畜が育ちにくい土壌で富士登山に必要だった馬



大西肉店。「馬刺しはよく食べます」と、買いに来た近所のお客さん。



地元で愛され続けているのが、赤身の馬刺し。注文があつてから包丁を入れていく。

キャベツ同様に吉田のうどんの具の定番ともいえるのが馬肉。富士吉田では古くから馬の肉を食してきた。その背景は諸説あるが、痩せた土壌と気温の低さで、穀物や野菜を育てるには不向きな環境のため、牛や豚のような家畜を育てることも難しかった。しかし、富士登山の際に馬が必要だったこともあり、身近な馬肉を食べるようになったと言われている。

昭和10年創業の「大西肉店」では、代々馬肉を取り扱う。地元に住民はもちろんだ。週末には観光客も買いに来る人気店だ。馬刺しやすき焼き用、メンチカツなどが並び、富士吉田では馬肉は馴染みの食卓メニューのひとつだ。

富士吉田の食の源泉 —— 《水》

## 清らかで豊かな富士山の水



### ●道の駅

県外からも人が訪れる道の駅の水汲み場。ポリタンクやペットボトルに汲んで持ち帰る人が絶えずやってくる人気のスポットだ。軟水のミネラルたっぷりの天然水は、「毎日続けて飲んでいたら、健康になった」と口コミも広がるほど。

富士山に降った雨や雪は地下に浸み込み、溶岩や砂などが何層も重なる天然のろ過装置を通じて、きれいになり、土や岩のミネラルを含む天然水へと、ゆっくりと年月をかけて変わっていく。慶應義塾大学理工学部の調査では、約25~40年をかけてふもとの街に湧き出ているという。

そのすっきりと飲みやすい味は「コーヒーマシン」や「ビール」などにも使われている。また、水をふんだんに使って栽培する「水かけ菜」は、この地特有の野菜。その他に切断や研磨などの工程で大量の水を使用する電子機器工場もあり、多くの人々、産業が富士山の水の恩恵を受けている。

### ●西町出水湧水

近隣の住民が自主的に支えてきた湧水。関東大震災後に湧き出し、以後、生活用水として使用されていたが、昭和50年代の水道管工事の際に水が出なくなりました。平成18年に有志が知恵と技術、費用を出し合い、地面を掘り、再び水がこんこんと湧き出るようになった。この湧水をはじめ、富士吉田の水は水質検査で抜群に純度の高いデータが出ている。



富士山の水を使った昭和大学の天然水



昭和大学 富士吉田キャンパス

全4学部の1年次が全寮制で人間性を育む学びの場です。





医療の現場で、患者さんを  
オールマイティに支える



## さまざまなセクションの看護師

病院の医療職の約半数近くを看護師が占めるほど看護師の職域は広い。  
意外と知らないあらゆる場所で看護師が活躍している。

### 外来看護師

外来の診療科で、医師の診療の補助業務を行う。医師と患者さんの橋渡しとなり、よりスムーズな診療のサポートをする。

### ICU (集中治療室) 看護師

ICUの患者さんを担当。急性期の看護の質は、その後の病状に大きく影響するため、僅かな容態の変化も見逃さない。また、患者さんや家族の精神的なケアも求められる。

〈昭和大学附属8病院の  
看護師の割合  
(2016年4月1日現在)〉

看護師  
3,210人

医療職員  
全体  
6,700人

その他  
3,490人

### 病棟看護師

看護職の中で最も多い。病棟の医師や薬剤師、手術室など他セクションとも連携をはかりながら、24時間体制で患者さんの入院生活をサポートする。

### 患者サポートセンター

患者さんのサポートのための相談窓口。認定看護師や専門看護師など、一定以上のスキルを持つ看護師が対応する。病気になる相談のほか、入退院や経済面など、療養生活の相談に幅広く応じる。

### 手術室看護師

「器械出し」「外回り」にわかれて、手術の進行に直接関わる。

## キャリアアップする看護師

キャリアの中で資格取得をめざす看護師も多い。  
業務のかたわら大学院などへ進学したり、専門分野の研修を受け資格を取るなど、活躍領域を広げている。

### 臨床教員

全附属病院で41人の臨床教員は、看護師として勤務しながら、教育者として学生実習の指導にも当たる。学校での学びと連携のとれたきめ細かい指導を行う。

### 専門看護師

専門性の高い看護知識を持ち、さらに問題解決のために関係各所との連携、教育や研究まで行う看護師。がん看護、地域看護など11分野がある。昭和大学では13人。

### 認定看護師

特定の看護分野で専門性の高い知識やケア技術を持つ看護師。がん化学療法看護、救急看護、糖尿病看護、認知症看護など21分野がある。昭和大学では91人と日本一を誇る。



経験や資格取得をめざすなど、一人一人めざすキャリアが違います。昭和大学では、それぞれの看護師がキャリアプランを持てるようサポートしています」

今日の医療で重要なチーム医療においても、看護師の活躍は大きい。チーム医療は、さまざまな職種スタッフが連携し最善の治療をめざすこと。患者さんにとって一番身近な看護師は、医師や薬剤師に患者さんの状態や変化などの情報を提供する役割を担う。また手術後などに行うカンファレンスでは、看護師ならではの患者さんやその家族に寄り添った意見が活きてくるという。

「患者さんの生活を一番近くで支える看護職のやりがいには、経験年数に関係なく変わらないものです」と昭和大学統括看護部の増田部長は話す。「患者さんの『ありがとう』の言葉や、元気になる姿は、新人の頃も今も変わらないやりになっています」

また、「さまざまなキャリアアビジョンが描けるのも、看護職の面白いところ」と増田部長は言う。「多くの診療科で経験を積む、専門分野の資格取得をめざすなど、一人一人めざすキャリアが違います。昭和大学では、それぞれの看護師がキャリアプランを持てるようサポートしています」

一定以上のスキルを持った看護師が、外来や退院後の患者さんの相談に応じている。

# 広くて深い看護師のフィールド 病院看護師のさまざまな役割

昭和大学の附属病院で働く看護師の人数は病院全スタッフの約半数で、  
病院のあらゆる場所で患者さんや医療を支えるために動いている。  
看護師たちはどのような仕事に、どのような気持ちで取り組んでいるのか。  
今回は昭和大学病院を訪ね、それぞれのキャリアを持つ看護師の仕事を追った。

### 24時間365日、 患者さんに寄り添う看護師

昭和大学全体では、現在約3200人もの看護師が勤務している。その中で病棟に勤める病棟看護師は、交代で24時間365日、患者さんの生活に密着してケアをしている。そのため常に患者さんを観察し、手術後の患者さん、高齢や子どもの患者さんなど、その人に合わせたフォローをしていくことが求められるのだ。患者さんにとっても病棟看護師の存在は大きなもの。「看護師さんが、一つ一つ声がけしながらお世話をしてくれると、それだけで安心できます」と入院中の患者さんは話す。

また、看護師には診療科をまたいだ幅広い技術・知識が必要だ。患者さんの症状や治療計画にまつわる知識を、オールマイティに深めていく必要がある。

### 多岐にわたる 看護の業務とそのキャリア

看護の職種には病棟看護師のほか、手術室看護師、外来看護師などもある。また、外来窓口とは別に相談窓口を設ける病院も多い。昭和大学病院にある「患者サポートセンター」の窓口では、



手術への送り出し

急性期の患者さんを受け持つ女性病棟は手術数が多い。この日の手術は13件。患者さんを手術室に送り、同意書などの書類や衛生用品などの物品を手術室看護師に引き継ぐ。



**Voice**  
 女性病棟看護師 荻原夏美

女性病棟に勤めてわかったのは、病気への不安を誰かに打ち明けるのには、とても勇気がいるということ。だからこそ、患者さんの辛い気持ちに寄り添えたときはやりがいになりますし、笑顔で退院される姿を見ると、この仕事に就いてよかったと感じます。また、24時間病棟にいる立場として、患者さんの考えを他職種に伝えることは大きな役目だと思います。病院では、そこを家のように感じていただけたら嬉しいですね。今後は人工呼吸器など、より高度な医療での看護技術も身につけていきたいです。



緩和ケアチームと打合わせ

がん・薬物療法・精神療法専門の医師・薬剤師・看護師からなる「緩和ケアチーム」が院内の診療科を回っている。患者さんから相談を受けるほか、病棟スタッフのサポートも行う。



実習生への指導

この日は、昭和大学医学部附属看護専門学校からの学生の実習指導もしていた。大学の看護学科のほか、いろいろな学部の学生にも対応する。

日勤と夜勤の交代に伴い、担当する患者さんに挨拶し、その日の手術や検査の予定を確認する。また、患者さんの容態のチェックや、点滴、ドレーンなどの挿入物の確認もダブルチェックで行う。

ウォーキングカンファレンス



日勤と夜勤で患者さんの情報を引き継ぐ重要業務。夜間に起きたことをもれなく伝える。ここでの情報共有に加え、受け持ちの患者さんの情報をカルテなどでチェックする。

申し送り



現場 I 女性病棟

手術室との連携が欠かせない、急性期の病棟

昭和大学病院女性病棟には、女性特有の疾患を持つ患者さんが入院している。婦人科、乳腺外科、形成外科を持つ混合病棟で、現在は29人の看護師が在籍し、2チームに分かれ協力しながら患者さんを担当する。急性期病院のため、8割が手術予定の患者さんで入れ替わりが多く、手術室看護師との連携は必須だ。そんな女性病棟に勤める看護師の一日を見てみよう。

病棟の1日

病棟看護師は、日勤と夜勤に分かれシフト制で勤務している。夜勤は月に5回ほど。

【日勤】

- 9:00 ●夜勤から日勤への申し送り  
●ウォーキングカンファレンス
- 9:30 ●点滴の調整  
●洗髪、入浴などの清潔ケア
- 11:00 ●リーダーに業務報告
- 12:00 ●昼食の配膳  
休憩
- 14:00 ●血圧などのバイタルチェック  
●リーダーに業務報告
- 17:00 ●日勤から夜勤に引き継ぎ  
●ウォーキングカンファレンス
- 17:30 業務終了

【夜勤】

- 17:30 ●日勤から夜勤に引き継ぎ  
●ウォーキングカンファレンス
  - 18:00 ●夕食の配膳
  - 22:00 ●消灯  
●2時間おきに巡視
- 介助が必要な患者さんには、体位変換を行う。その他、ナースコールの対応や、担当患者さんの治療計画の確認をする
- 7:00頃 ●患者さん起床  
●バイタルチェック、採血等
  - 8:00 ●朝食  
●配膳、食事介助、服薬指導
  - 9:30 業務終了

現場 II ブレストセンター

女性特有の疾患の不安や悩みを和らげる

2010年6月に開設された乳がん専門の診療センター。関連各科と連携した医療体制が特長。センター内には最新の検査機器が設置され、検査及び診察を受けることができる。

女性特有の疾患のため、検診で乳がんが疑われた場合や初期治療、再発乳がんの治療の際に認定看護師が寄り添い、患者さんの相談や悩みなどを医師・看護師が対応しながら、患者さんとともに治療を進めていく。

ブレストセンターの認定看護師

昭和大学病院ブレストセンターの伊藤由紀子認定看護師は、5年前に乳がんの認定看護師資格を取得。受験のきっかけは、当時乳がん患者さんへのケアが十分でなく、より専門的な知識を持って患者さんの不安に寄り添いたいと感じたため。現在は困難な手術の相談や、看護協会のイベントでの相談に当たっている。



患者さんの薬のチェック

患者さんの1日分の薬をセットする。処方箋と合っているか看護師同士で再確認する。看護師は基本的な薬の知識も必要になるが、各病棟に担当の薬剤師がいるので、わからないことはいつでも相談できる。また薬剤師も、看護師から患者さんの情報を得て治療計画に役立っている。

患者さんに点滴をする

ナースステーションで、点滴内容が処方箋と合っているか、看護師同士で確認して薬剤師に調剤する。ベッドサイドでは患者さんに名乗っていただき、本人確認をしてから点滴を行う。



**Voice**  
 ブレストセンター認定看護師 伊藤由紀子

今後は、より乳がん治療にやりがいを感じられるよう、スタッフを育てていきたい。また、抗がん剤や放射線の知識も深めていきたいです。





現場 III 手術室

「器械出し」と「外回り」に分かれて手術現場をサポート

中央棟6階にある手術室では、院内の各診療科のさまざまな手術が行われる。手術室勤務の看護師の役割は、主に「器械出し」と「外回り」の二つの役割に分かれる。「器械出し」とは手術の進行を予測しながら執刀医に器具を手渡

し、手術に直接かかわる役割を果たす。「外回り」は手術中の患者さんのケアや、新たに必要となった器具の準備を行い、安全でスムーズな手術の進行をサポートしている。この二人の看護師の連携はもちろん、他職種や病棟の看護師とも連携を図りながら、術前から術後までの責任を担う。



<手術室の流れ>

手術前の準備

器械出しは術前、手術内容に合わせて器械を準備する。スムーズに手術できる配置で、器械板に並べていく。二人一組で器械のものがいかチェックをする。

病棟から患者さんの引き継ぎ

通常は病棟看護師が患者さんを手術受付まで送る。書類や物品を引き継ぎ、外回り看護師が手術室へ患者さんを案内する。時間帯によっては外回り看護師が病棟へ迎えに行く。

手術中

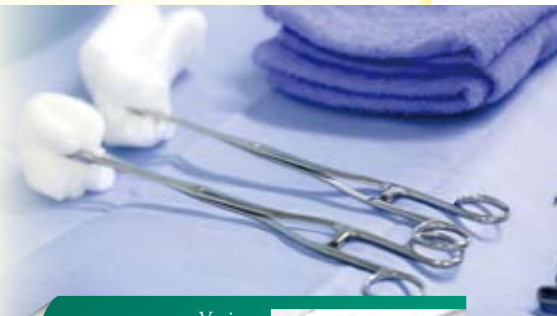
手術開始から終了まで、執刀医のそばで直接介助をする器械出し。手術の進行を予測しながら、必要な器械を手渡していく。



病棟へ

手術が終了したら、バイタルチェックなどを行い、病棟看護師に手術の情報や処置、患者さんの状態などの情報を引き継ぐ。

ガーゼの数を確認する外回り。止血用のガーゼは、厳格に管理する。特に縫合前には体内に置き忘れがないか、入念にチェック。



Voice

手術室看護師 内田峻介



手術内容や患者さんの特徴により、準備する器械や手術の手順も変わるため、知識や情報共有は欠かせません。また、手術直前の患者さんと上手くコミュニケーションしなければならぬことや、毎日何人も患者さんの手術にかかわることは、気を使うことも多く、慣れるまで大変でした。しかし、執刀医や麻酔医、放射線技師などの他職種とチームとなり一つの手術を無事に終えることの達成感は、事前に準備や勉強することも多い分、とても大きいです。

現場III 病院看護師のさまざまな役割

残していきたい  
伝統の職人技

一本の竹と三カ月向き合って、釣り竿づくり四十五年。

カーボン製の釣り竿が主流の今日、竹を使った和竿を作り続ける、職人・大石 稔さん。厳選した竹から幾つもの工程を経て、丁寧に作り上げた和竿は、工芸品のような美しい風合いを醸し出す。取り扱いも修理も手間がかかる。だが、使う度に味わいが増す和竿。東京で数少ない和竿専門店として、大石さんは伝統の技を伝えている。

大石 稔  
Meister  
Minoru Oishi

品川職人組 和竿濱川



# 和竿 本家 濱川

品川区・旧浜川町の釣具店として昭和24年に創業した「和竿濱川」。68年の歴史を数えるこの店は、東京ではすっかり少なくなった和竿の専門店である。

二代目の大石稔さんは竿職人歴45年。竹の仕入れから、選定、切り込み、火入れ、漆塗りなど、およそ30工程ある和竿づくりを一人で行う。

「親父の仕事なんか絶対に継ぐもんかと思っただけでね(笑)」

小さい頃から漆で真っ黒になった父の手が嫌いだった。20歳ぐらいまでほとんど口を利かなかった。それが、結婚して、人生の節目に立ったときに父の存在がすつと近くに入ってきた。

「何だろうね。25歳のときに親父がやっているなら、俺もやってみようかと」

最初は「削り」から。竹の根っこ削りから竿先に使うクジラの髭の削りもひたすらやった。難しいのは、竿に塗った漆が均等になるように削ること。

「強すぎず、弱すぎず、つなぎの部分の糸目が見えないように漆を均等に削るのが技です」

そして一番難しい工程が「火入れ」だ。竹の曲がり直し、強度を高めるための作業だ。焼きすぎるとしなりも悪く折れやすくなってしまふ。「一人前になるまで5年ほどかかる」という。

大石さんが手がける竿はさまざま。キス釣り、カワハギ釣り、アジ釣り用など、重りの負荷に合わせて、絶妙のしなりを生み出す。一本作るのに約3カ月。細部までこだわったその精巧な仕上がりは工芸品のような輝きを放つ。

「やっぱり、いいものを作りたいじゃないですか」

そんな思いのこもった竹の竿を好むファンがいる一方で、バブル全盛を機に和竿は売れなくなった。大石さんも一度は廃業を考えたといい。悩んだ挙句、「たくさん売るよりも技を残す」ことに転換。平成元年から和竿作り教室を開講した。20年以上通い続ける生徒さんもある。

「生徒さんによってクラスの雰囲気も全然違って面白いよ。黙々とやるクラスもあれば、昼間つからビール飲むクラスもあったり(笑)」

楽しみながら、竹に触れ、伝統の和竿づくりを伝えていく。

「和竿とカーボン製を比べるなら、クラシックカーとスーパーカーのようなもの。クラシックカーは故障も多いし手間だけども、みんな好きなんだよね」

肩肘を張らない職人道。それが、大石流だ。

いくつもの工程を経て、丹念に作り上げる一本。

## 作品

魚によって違うさまざまな釣り竿。繊細で力強い、それぞれの竹の風合いが生きて、一つとして同じものがない。



## 竹

九州から布袋竹、千葉から淡竹を仕入れ一年間寝かせて乾燥させる。「丸くて、節が詰まっているものが良い竹。これだけ仕入れても使えるのは半分くらい」と大石さん。曲がりやしなり具合も厳選する。根っこ付いた淡竹は、握り部分に使用する。



Meister  
Minoru Oishi

節の部分の出っ張りなどをヤスリを使ってきれいに削って真っ直ぐにしていく。少しでも傷を入れてしまうと後で漆を塗ったときに黒くシミになってしまう。竿先に使うクジラの髭もヤスリで削りながら、用途に合わせて、しなりを調整していく。

## 削り

### Meister's Activity

#### ●コラボレーション作品

燕三条のステンレスに、大石さんの漆塗りの竹を柄にしたカトラリー。竹の節の形を生かした造形的なものや細かい螺鈿をあしらったものなど、大石さんらしい遊び心で新しい試みの作品を生み出す。



#### ●和竿作り教室

現在約70名の生徒が釣竿制作に挑戦している「濱川一門」。みんな楽しそうに熱中する。中には6年間で60本くらい仕上げた人もいます。

竹を火で焼き、キツネ色になってくると、道具を使い曲がり直ししていく。焼きすぎるともろくなってしまふため、工程の中では一番難しい作業とされる。絶妙のしなりを残しながら真っ直ぐ仕上げるのが大石さんの職人技。焼き加減を掴むには最低5年はかかるという。

## 火入れ



## 漆塗り

一本仕上げるまでには20回以上漆を塗る。塗り上げた後は全体を布で均等になるように拭き取り、室(ムロ)に入れて乾燥させる。「どんな色に仕上がったかを見るときが一番楽しみ」(大石さん)。乾燥させた後は、さらに塗りムラをなくすために削り作業へ。



残していきたい  
伝統の職人技

#### ●DATA



#### 和竿濱川

東京都品川区南大井1-3-10  
TEL 03-3762-2289  
◎交通/京浜急行 立会川駅徒歩2分  
◎営業/不定休

#### ◆品川職人組

品川区伝統工芸保存会会員による新製品の開発や職人技術のコラボレーションを活発に行うため『品川職人組』を設立。伝承され培われてきた技術で作られる魅力あふれる製品を品川区で創出し、国内外に発信する。

<http://www.scmg.jp/>



監修



昭和大学医学部  
眼科学講座 講師  
小菅正太郎

「高度管理医療機器」  
「コンタクトレンズは」

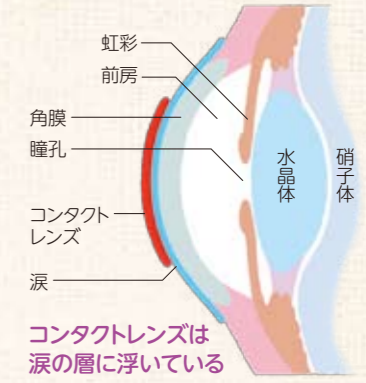
便利であることはもちろん、装着感も年々向上しているコンタクトレンズ。近年では乱視や遠近両用に対応したものが開発され、汎用性がより高まっています。さらに取扱店舗の増加や低価格で入手しやすくなったことなどを理由に、利用者も増加傾向にあります。

しかし、コンタクトレンズは、眼に直接入れることから、適切な管理が必要とされる「高度管理医療機器」に指定されていることをご存知でしょうか。「面倒くさいから」といって日々のケアをサボっていると、重篤な眼のトラブルへと発展したり、視力が低下してしまうなど、さまざまなトラブルが起る可能性があります。

眼のしくみと  
コンタクトレンズの関係

「こころ」眼のしくみを見てみましょう。

◆目の構造(眼球断面図)



眼の表面にある角膜は、身体の組織の中で唯一、透明で血管がありません。体内の他の臓器は血液から酸素を取り入れますが、角膜は涙を通して外気から酸素を取り入れています。しかしそこにコンタクトレンズを着けると角膜が遮断されてしまいます。このときレンズと角膜の間の涙の層から酸素が入るのですが、酸素不足による眼の乾きや充血、ドライアイなどの症状が発生しやすくなります。レンズを選ぶ際、酸素透過性(酸素の入りやすさ)は特に気を付けたいポイントです。

次に、コンタクトレンズですが、素材によってハードとソフトの二種類があり、その大きな違いは「面積」と「硬さ」です。ハードは水を含まないレンズで、角膜を覆う面積が狭いため、その分酸素を取り

入れることができますが、硬さによる装着時の違和感があります。一方、ソフトはレンズが大きく角膜をびっしりと覆うため、ハードと比べて酸素を取り入れにくくなります。しかし、レンズが水を含んでおり柔らかく、装着しやすいという利点があるほか、ハードにはない使い捨てタイプもあり、選択肢が多いことも特長です。

ハード、ソフトの代表的な違いを挙げましたが、このほかにも、それぞれにメリット・デメリットがあり、「どれがいい」と感じるかは、使う人自身の視力や、生

レンズの違い

Hard LENS

メリット	酸素を取り入れやすい 小さくすればコストパフォーマンスが良い(寿命は約2年) 軽度の乱視を矯正できる
デメリット	異物感があり、慣れが必要

Soft LENS

メリット	異物感が少なく装着しやすい 使い捨てレンズがある
デメリット	ハードと比べると酸素を取り入れにくい 汚れが付着しやすく、アレルギーがある人には不向き

コンタクトレンズの  
危険率を比較

ソフトレンズには従来型のほか、使い捨てタイプもあります。

- 1日使い捨てタイプ
- 2週間交換タイプ
- 1ヶ月交換タイプ など

これらとハードを比較し、昭和大学病院附属東病院における「重症化した症例件数」を表1にまとめてみました。危険率がもっとも低いのはハードレンズです。

活スタイルなどによって千差万別といえるでしょう。



近視が強く、メガネのレンズが厚くておしゃれが楽しめない……  
激しいスポーツをするときのメガネはわずらわしい……  
そんな悩みに応えてくれるのがコンタクトレンズですが、ちょっと待った!  
その使い方は本当に正しいでしょうか?  
日々のケアを怠ると、眼に深刻なトラブルが起きることも。  
より快適に使うために、コンタクトレンズをきちんと理解しましょう。

あなたは正しく使えていますか?

コンタクトレンズ障害



自分に合ったレンズと使い方で見界もクッキリ!

◆表1 重症コンタクトレンズ角膜腫瘍の症例数から見る危険率  
(昭和大学病院附属東病院眼科における2004~2007年の合計症例数)

レンズの種類	症例数(眼)	想定装用人口(人)	危険率	
ハードレンズ	3	5,860,000	1.0	
ソフトレンズ	1日使い捨てタイプ	4	5,250,000	1.5
	従来タイプ	2	2,370,000	1.6
	2週間交換タイプ	23	4,160,000	10.8
	1カ月交換タイプ	7	960,000	14.2
	1週間交換タイプ	なし	70,000	—

※推定装用人口は2006年インテージ調べ



放っておくとこんなトラブルが！

### 角膜びらん



レンズの傷や装用したまま寝てしまったことなどが原因で、角膜の上皮が欠損。痛みや異物感を感じる。ドライアイの場合、角膜が傷付きやすいことも要因。

### 角膜潰瘍



眼のトラブルが進行し、角膜の傷に細菌などが感染した状態。充血、眼ヤニ、痛みを伴う。治療後も角膜に濁りが残るため、視界がくもった状態となる。

### アカントアメーバ角膜炎



炎症反応が強く、激しい痛みがある。治療に数カ月を要することもあり、最悪は角膜移植や失明に至るケースも。

の高出世代表素材「シリコンハイドロゲル」の登場など、快適さを増しながら進化し続けています。正しい使用法さえ守っていれば、矯正が必要な方々にとって、これほど便利なものはありません。いま一度、コンタクトレンズの使い方やケア、眼の状態を確認し、いつもクリアな視界のなかで生活しましょう。

からして装用期限を超えて使ってしまうケースも多く、大変危険です。特に装用したまま寝てしまうことは、酸素がさらに眼に入らなくなりやすいため、厳禁です。毎日のケアを怠っていくと、だんだんとレンズに汚れがたまり、眼がアレルギー反応を起こしていきま

コンタクトレンズ障害の主な原因は長時間装用、細菌の感染、レンズの汚れ、酸素不足などです。特にドライアイに陥った角膜は、傷が付きやすく細菌の感染を起こしやすくなっています。

コンタクトレンズ障害の基本的なケアと初期の受診が大切なポイント

## コンタクトレンズ障害にならないための POINT

### 日常

- 長時間装用はしない
- 使い捨てレンズは使用期限を守る
- レンズケースや手も清潔にしてレンズを扱う
- 点眼薬はなるべく眼科で処方してもらったものを使用する(防腐剤が入っていません)
- レンズの洗浄・保存・装着は専用の液を使用し、水道水は使わない
- 眼の負担を減らすため、眼鏡も用意し、TPOに合った矯正をする



### 購入時

- 眼科で自分に合った度数やレンズを処方してもらう
- インターネットサイトや量販店などでの自己責任となる購入はしない

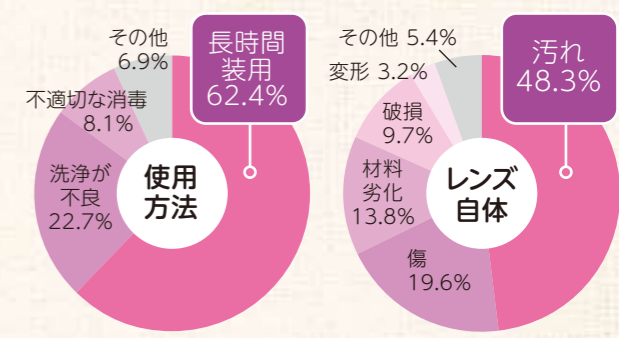


### 受診

- 眼科で定期的な検査を受ける
- 充血などの異常を感じたら放置せず受診する



### ◆眼障害の原因



(社)日本眼科医会CL眼障害アンケート調査・平成14年度より

### 正しく選び、正しく使う！

もうひとつ大切なのは、自分の眼の形、度数に合ったレンズを選ぶことです。きちんと眼科の検査・処方を受けて購入しましょう。インターネット通販や、眼科を併設していない量販店では処方なしで購入できることもありますが、自己責任となり、大変危険です。また近年、カラーコンタクトが流行っていますが、同様に処方を受けて信用あるメーカーの

製品を購入しましょう。中には、レンズ表面に直接色素を塗ってしまっている製品もあり、目に色素が入ってしまう危険もあります。安易なカラーコンタクトの購入・使用は控えましょう。眼の状態や視力は日々変わっていくものです。購入後は、眼科での定期検査を受けることも忘れてはいけません。必要に応じてドライアイ判定(涙液検査)や点眼薬の処方を受けながら、眼の乾きに注意を払うようにしてください。トラブル時や普段の装用時間を長くしないためにも、度の合った眼鏡を併用することも必要です。コンタクトレンズは、より酸素透過性

### ドライアイに要注意！

ドライアイは目の表面が乾燥する障害です。原因はパソコンや眼の疲労などさまざまですが、コンタクトレンズの使用によってドライアイを引き起こし、さらに傷や感染症の原因になることも多いので気を付けましょう。



### 症状

- ゴロゴロするなどの異物感
- レンズに眼を圧迫されるような感じがする
- 視界がかすむ、くもりがち、ぼやける
- まばたきの回数が多くなる
- 眼が重い感じがする
- レンズが外れそうになる/動きが良くない など

### 予防

- 意識的にまばたきを増やす(パソコン業務などはまばたきが減るので注意)
- 部屋の湿度を調節する
- 目の酷使に注意
- コンタクトレンズ用の点眼薬を活用する



## 無類のサッカー好きが 夢の舞台へ

スラリと伸びた背丈、爽やかな笑顔。「小学校の頃からサッカーばかりやっていましたね」。いかにもスポーツマンらしい風貌。高木は、2016年のリオデジャネイロオリンピックサッカー男子日本代表のチームドクターを務めた。水戸市で整形外科医院を営む父の背中を見て育った。父が好きだったサッカーに熱中し、学まで続けた。プロのサッカー選手は諦めるも、スポーツと関わる整形外科医の道へ。

「患者さんの痛みを取り除くことで、生活の質が良くなるのが目に見えてわかるから」  
膝の前十字靭帯損傷を専門に患者さんの治療に専念してきた高木。日本サッカー協会のドクターセミナーに参加した縁で年代別の日本代表チームに関わるようになった。07年の柿谷曜一朗選手（セレッソ大阪）がいたU-17（17歳以下）日本代表にサポート参加し、その下の世代の宇佐美貴史選手（アウクスブルク）や柴崎岳選手（鹿島アントラーズ）らを擁したU-16日本代表ではチームドクターに。08年からは4年間、J1川崎フロンターレのチームドクターも経験した。そして13年9月、リオオリンピックにつながるU-20日本代表のチームドクターに就任した。



# 選手を支え、 チームとともに勝利のために。

リオデジャネイロオリンピック サッカー男子日本代表 チームドクター

# 高木 博

Dr. Hiroshi Takagi

昭和大学医学部 整形外科科学講座 講師

## チームの一体感の問題なし、 オリンピック独特の 導入の難しさを痛感

実は父も釜本邦茂氏が現役時代の日本代表チームのチームドクターを務めた。親子二代で日本代表チームのメディカルを支え、またその苦労を知る。「目の前の患者さんのためだけに行う一般診療と違い、チームがめざす目標のためにメディカルがすべきことを考え、最善を尽くすこと」  
リオオリンピックではJリーグのシーズン中だったこともあり、選手たちの状態は良かった。そのため、高木らは選手のコンディション維持に注力した。

大会に持ち込んだ荷物は薬品だけでスーツケース2個、加えて医療器具に超音波機器、体重計や空気圧マッサーマシンなど、ホテルのひと部屋が埋まるほどの量だ。現地でこれらの荷物をばらしてメディカルルームを設置し、毎日、選手の状態のチェックを行う。けがをした選手がいれば治療し回復具合を都度監督およびチームにフィードバックする。

「手倉森監督はテクニカルもメディカルもスタッフ全員でミーティングをする人で、非常に明快でやりやすかったですね。みんながひとつの方

向を向けた気がします」  
日本代表選手という重圧の中で、監督やコーチでもない高木の前で、ふと心情を口にする選手もいたという。

前回のロンドンオリンピックのベスト4を上回るメダルをめざしたりオオリンピック。初戦のナイジェリアに敗れ、第2戦のコロンビアには引き分け、第3戦でスウェーデンに勝利するものの、勝ち点が足りず決勝トーナメント進出を逃した。高木のチームドクターとしての任もここで終わる。選手たちが20歳の頃から約3年間を一緒に過ごしてきた。メディカルの域を超え、チームとともに選手をサポートしてきた。だからこそ、勝たせてあげたかった。

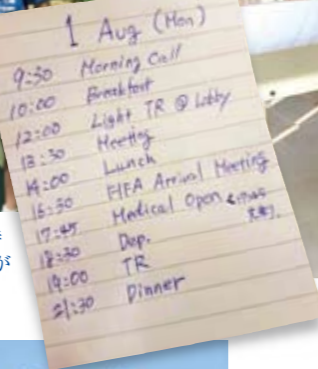
「選手、スタッフも含めてほぼ全員がオリンピックの経験がなかった。オリンピックという国際大会の入り方が難しかった」  
大会が終わると、チームは解散する。

「しばらくはチームドクターはやらないんじゃないですか」  
他人事のように笑うが、きつとどこかにリベンジしたい気持ちはあるはず。奇しくも次のオリンピックは東京2020年大会。再びオリンピックのピッチでその姿が見られるかもしれない。



スタッフのみんなと。

ある日の練習メニュー。17時45分からメディカルルームがオープンと書かれてある。



メディカルルーム。ホテルの一室をベッドアウトして貸し切り、医療器具や機材を持ち込む。移動のたびに機材を撤収し、またセットする。



医師のサッカーチームでプレイ。









# 4学部6学科がつながる 医系総合大学

医療系の4学部が連携して学ぶ「チーム医療」。  
それは現代医学の発展とともに、  
89年歩んできた昭和大学の大きな特色です。

“まごころ”あふれる  
医療人を育てる  
昭和大学

昭和大学



## 昭和大学

医学部 / 歯学部 / 薬学部 / 保健医療学部 看護学科・理学療法学科・作業療法学科

EDUCE — エデュース —  
第15号 2017年2月

◎発行 / 昭和大学  
〒142-8555 東京都品川区旗の台1-5-8 TEL:03(3784)8000(大代表)  
◎編集・制作 / (株)教育広報社

本誌に関するご意見・ご感想を下記アドレスへお寄せください。

educ@ofc.showa-u.ac.jp

### み

なさんは、救急車に乗ったことや、救急車を呼んだことありますか？

総務省消防庁の統計では、平成27年度中の救急車の救急出動件数は605万1168件で、実に約5秒に1件の出動があった計算になります。出動の理由は、急病が3805万112件と最も多く、ついで一般負傷89万4005件でした。

「救急車の適正利用にご協力をお願いします」という広告を目にしたことのある方も多いでしょう。救急車を呼ぶこと、それはとても勇気のいることです。勇気をもって救急車を呼んだのに、「救急車はタクシーではありませんよ」と言われたら、カチンとくるに違いありません。

「救急車の適正利用」とは、救急車が必要な時には、迷わず呼んでよい、でも「救急車」という貴重な資源を、より必要とする人に譲るといったことも、ほんの少し考えてほしいということではないでしょうか。考える迷う余裕がある場合、下記の救急相談センター（東京都横浜市）や、救急医療情報センター（川崎市）に問い合わせると、必要性を判断してくれます。

さて、今回は、救急車を呼ぶことに関する、ありがちないくつかの疑問をあげ、その答えを皆さんと共有したいと思います。

総合診療科 究！ 健康のヒント

## 救急車を呼ぶということ

昭和大学病院 総合診療センター 垂水庸子



**Q1 救急車で行く時、優先して診てもらえる？**

答えはNOです。病院の救急外来にはさまざまな患者さんが来ます。緊急度・重症度の高い人が救急車で来るケースが多いのですが、徒歩やタクシー・自家用車で来る患者さんの中にも診察を急がなければならぬ人がいます。したがって、診療の順番は症状によって決まってきます。

**Q2 動けないときの移動手段は救急車しかない？**

昨日から腰が痛いのを我慢している。急いで行く必要はないけれど、動けないからタクシーに乗れない。そんな場合には、民間救急車というシステムがあります。寝台車の場合でも、30分以内の移動距離であれば4千円前後で搬送してくれるようです。また、歩行可能でも一人で受診が困難な患者さんの場合、救命手当の技能を持つ乗務員が受診までサポートしてくれるサポート・キャブというシステムもあります。

**Q3 救急車を呼んでしまったが、やっぱり自力で行けそうだ…**

けがをした瞬間、驚いて救急車を呼んでしまったが、冷静になってみる

と自分で行けそうだ。もしくは、とてもつらくて救急車を呼んだが、救急車が到着するまでに症状が落ち着いてきた。そんな時には、救急搬送を辞退してもかまいません。救急隊に診療可能な救急病院を教えてください。ともできます。落ち着いて、まず病院に対応可能かどうかを問い合わせ、タクシーを手配するといでしょう。

そんな時にも、救急相談センター

**Q4 どの病院に行ったらいいのか分からないときは、どうしたらいい？**

### お役立ち情報

#### ！ 救急車を呼ぶべき状況

- ① 意識がない(よびかけに反応がない)
- ② 呼吸が苦しそうだ
- ③ 顔色が悪い、冷や汗をかいている
- ④ 突然始まった、激しい頭痛・胸痛・腹痛、体の一部分の動かしにくさ

#### ！ 救急車を呼ぶべきかどうか迷ったら、救急相談センター・救急医療情報センターへ

《東京・横浜》 <b>#7119</b>	《横浜》 <b>045-222-7119</b>
《東京》 <b>03-3212-2323</b>	《川崎》 <b>044-222-1919</b>

#### ！ 民間救急車・サポートキャブは

東京民間救急コールセンター <b>0570-039-099</b>	(株)神奈川民間救急サービス <b>0120-191-199</b>
--------------------------------------	---------------------------------------

(東京・横浜)、救急医療情報センター(川崎)に電話してみよう。今いる場所から最も近い医療機関を3軒ほど教えてくれます。住所を確認し、メモの用意をしてから電話してください。その後は、ご自身で医療機関に受け入れ可能かどうか確認し、向かうこととなります。

これを機会に、携帯電話に相談センターとタクシー会社の電話番号を登録してみたいかがでしょうか。私たちのこうした努力によって重症患者さんの救命率を上げ、救急医療制度をまもっていきたくいですね。