

昭和大学がおくる、エデュケイテッドマガジン

EDUCE

エデュース

ぶらり散歩

近代産業の礎を築いた薩摩国

鹿児島

人物クローズアップ《田中旨夫》

沖縄の97歳現役医師

ヘルシーシーン

歯の健康と予防

Vol. 13

TAKE FREE

2016

SHOWA University





SHOWA University

C O N T E N T S

● Vitality & Kindly P03
沖縄の97歳現役医師。
前向きに、いつも上機嫌で。
〈田中旨夫〉

● ぶらり散歩 P07
近代産業の礎を築いた薩摩国
鹿児島

● 私のオススメ P13
「サンクルー」の食パン
〈稲垣昌博〉

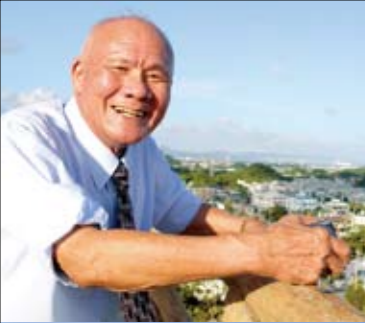
● 突撃//現場レポート P14
医系総合大学だから、ここまでできる！
4学部が合同で学ぶチーム医療
学部連携病棟実習

● 健康レシピ P19
ふだんの食事にもっと活用したい
乾物の栄養パワー！

● HEALTHY Scene P21
今は予防が主流です！
口腔ケアを見直して心身ともに健康になろう！
虫歯になる前に考えたい
歯の健康と予防

● CLOSE UP Students' Activity Topics P25
学生が始めた
〳学校では教えない〳ワーク
旗コンニケーションの会

● 大学界隈のあの店 P27
西洋料理 杉山亭 〳品川区・西小山



Photo：沖縄 うるま市浜比嘉島



昭和大学がおくる、エデュケイテッドマガジン

Vol.13

2016

E D U C E
エデュース

【educer】(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。



沖縄の97歳現役医師。 前向きに、いつも上機嫌で。

あかみちクリニック 院長

田中 旨夫

Dr. Yoshio Tanaka

医師である前に人間であれ
笑顔で前向きに

「OK、OK！よくがんばりましたねー」。独特のイントネーションと張りのある声。日焼けしたその人懐っこい笑顔に、思わず患者さんの顔にも笑みがこぼれる。沖縄県うるま市にある「あかみちクリニック」院長 田中旨夫、97歳。医師歴72年の田中は現役の医師として今でも毎日約50人の患者さんの診察・治療を行う。とにかく会った瞬間に、その包み込むような、

エネルギーに圧倒される。

「先生に元気をもらいました！」。ここに来る患者さんがその口を揃えるのも頷ける。診察・治療だけでなく、パソコンで電子カルテの入力もこなす。毎日片道30分、自分で車をすいすいと運転して通勤する。すべてが常識外れのようなのだが、ひと目会えば、それが当たり前に見えるから不思議だ。

「何事にも前向きで元気に」。それが田中のモットーであり、患者さんに最善を尽くすための源泉である。この医師としての

生き方を教えてくれたのは学生時代の恩師だったという。

生まれは台湾。町医者として患者さんのために日々働く父の背中を見て育った。医師への道は必然であったが、当時日本の統治下にあった台北帝国大学医学部は非常に狭き門だった。「第一に日本本土からの人間、次に沖縄、最後に台湾という暗黙の優先順位があつて、とても自分の成績では無理だった」

そこで広く門戸を開いていた昭和医学専門学校(現・昭和大学)に入学。台湾から船で3日間かけて単身本土へ渡った。慣れない東京で過ごす不安よりも、「よし、やってみようぞ！」という希望の方が大きかったと当時を振り返る。

そこで待っていたのが、恩師、角尾先生との出会いだった。太平洋戦争のさなか、「医師＝軍医」の時代にありながら田中に角尾先生はこう語りかけた。「医師である前に人間でありなさい。笑顔で楽しいことを考え、前向きな気持ちを大切にしなさい」。この言葉はその後、医師人生において大きなよりどころとなっている。

心の中に建てた黄金のお寺
大病の経験が
医師としての幅を広げる

戦時下、学生を早く社会に送るための繰り上げ卒業で、本来ならば昭和19年(1944年)春の卒業を半年も前倒しされた。短い期間ですべてを修了せねばな

らず猛勉強を課された。

「とにかく詰め込み詰め込みで、先生方も大変そうでした。戦争なんて二度とやるものじゃないですよ」。卒業を機に田中はあることを決心した。

「心の中にお寺を建てました。黄金のお寺です。これから修行坊主として患者さんの身になって考え、奉仕することを心に誓いました」。患者さんのために、常に新しい学識を広げ、持てる知識を駆使して奉仕する。厳しい修行の道に進む決意の表れであった。以来、田中はこの心のお寺の仏さまに帰依し、そして護られるように、数奇な人生を歩んできた。

二度にわたる生死にかかわる病も乗り越えた。一度

目は32歳のとき。まだ総合病院の研修医だったころ、肺結核に罹った。肋膜炎を併発し血痰を吐くまでに進行した。胸腔に空気を入れ、肺を圧迫する当時の治療も何とか二度やつてみたが、とてもきつくて耐えられない。あきらめて安静と食事療法で経過を見守るしかなかった。



Vitality & Kindly

二度の生命の危機を乗り越えた経験が、
患者さんの痛みと苦しみを知る力に。



医療法人 新緑会 慶宜原病院提供

あかみちクリニック(うるま市赤道)での診察。患者さんの様子をしっかりと見て会話を交わす。「診察のときに声が大きすぎるからと、診察室のパーテーションが天井までふさがれました…」



明道公園の展望台にて

◎プロフィール

田中 旨夫(たなか よしお)

医療法人 新緑会 あかみちクリニック院長。1918年台湾生まれ。1943年に昭和医学専門学校(現・昭和大学)卒業。台湾・郭総合病院産婦人科医を経て、台北市で産婦人科を開業。1975年、沖縄の医師不足を聞き、沖縄に渡る。以来、沖縄の地域医療やロータリークラブなどの活動にも貢献。今もお現役医師として毎日50人以上の患者さんを診察する。



About a Dr. Tanaka
まるで不死鳥。別格です。



地方独立行政法人
那覇市立病院
理事・副院長
島袋 洋

初めて田中先生にお会いしたのは、昭和大学の同窓会。もう30年近く前のことです。13回生と聞き「大先輩の方がいらっしゃる」と振り向くと、笑顔で元気で、そこに居る誰よりもエネルギーがあったのが印象的でした。先生が脳梗塞で倒れたのをきっかけに、公私ともに密にお付き合いするようになり、何かあればすぐに電話がかかってきます。何もなくても「声が聞きたかった」と電話してくださるから、嬉しいですね。

私が大学に入学したときは、沖縄がまだ返還前でパスポートを持って本土に渡りました。台湾からはるばる来られた田中先生とどこか苦労を重ね合わせる部分があって、親近感を抱いて仲良くさせてもらっています。いつまで経っても、私は先生には追いつけませんけどね(笑)。

Book 『97歳現役医師が悟った体の整え方』

田中 旨夫(著)
幻冬舎 2015年10月

より良い人生を送るためには健康が大切。田中医師の生き方、元気の秘訣、日々の健康生活を紹介します。宜野湾市長の「市民が健康になれる本を書いてほしい」という勧めが執筆のきっかけとなった。



健康を目的にしないこと。
やりたいことをやるためには、
健康な方がいい。

田中にはお気に入りの場所が2つある。早速、その場所に案内してもらった。ひとつはクリニックの近くの「明道公園」。展望台からはうるま市内が一望でき、夏場は海から登る朝陽を見ることができ。もうひとつは自宅のある宜野湾市の「嘉数高台公園」。こちらも高台の公園で夕陽の絶

毎朝、「あと10年常に向きで上機嫌でいられるように」

「医師としてまだまだ社会奉仕しなければならぬ。こんなところでは死ねない」。そんな強い思いが通じたのか、偶然にも新薬の抗結核薬が登場し、一命を取りとめた。以後、昭和29年(1954年)に台北で産婦人科を開業。そして、友人から沖縄の医師不足を聞き、昭和50年(1975年)に沖縄に渡る。50歳を過ぎたころである。東風平の診療所を経て日本赤十字沖縄県支部に転職、那覇市救急診療所のローテーション医として16年間貢献した。生死を乗り越えた貴重な経験は、患者さんの痛みや苦しみに直面する救急の現場で遺憾なく発揮された。

「あ」と10年常に向きで上機嫌でいられるように」

景スポットだ。田中はこの2つの公園で朝夕15分の散歩を欠かさない。「最高でしょ。僕だけの宝物ね」。屈託のない笑顔。どこか太陽の匂いがある。

毎朝、田中は「よし、あと10年」と言って起きるという。明日の朝も、明後日の朝も、あと10年。「10年あれば、いろいろ準備してやれるでしょ」

西洋医学だけでなく、鍼治療も勉強し治療に取り入れている。マイクロ波(ハイパーサーミア)を使用したがん治療についても意欲的に取り組む。「まだまだ修行坊主ですから」と笑うが、常に前向きで上機嫌でいられるように、必要以上に自分を甘やかさない。「健康を目的にしないこと。やりたいことをやるためには健康であつた方がいい。それぐらいでOK」取材後、われわれ取材班を食事に誘ってくれた。「ありがとうね。ばっちり食べ



て。休日だったこの日、一日取材に付き合ってくれた。「初めて会った気がしませんが。まるで家族のようです」この包み込むような柔らかで温かな笑顔。黄金のお寺は輝きを失うことがない。



お気に入りの散歩スポット、嘉数高台公園(宜野湾市)はかつて沖縄戦の激戦地だった。展望台は平和を願う丸い地球の形をしている。すぐ先には広大な普天間飛行場とオスプレイの影が見える。



いつも散歩のときには、掴まるのに具合の良いバーを見つけて、運動しながら。(明道公園)



「あのとき、一人の部屋で倒れた田中先生は病院に電話すると同時に玄関の鍵を開けているんですね。誰かが助けに入つて来られるように。この機転というか、生命力が本当にすごい」と島袋は話す。これも、心のお寺の仏さまの導きだろう。以来、二人は公私ともに親交を深める仲だ。

89歳のとき、田中の身に二度目の命の危機が訪れた。朝起きてトイレに行くと、真っ黄色のおしっこが出た。熱はない。夜になつても変わらない。「まずいな」。直感した田中は急いで救急病院に行き、エコー検査を受けた。「肝臓が疑いがあるので、MRI検査をしましょう」。だが、検査予約日は1ヵ月も先だという。そんなに待たないで、知人の台湾の医師に電話し状況を話すと、「すぐにこちらに来て」と言われた。台湾に飛び、MRI検査をしたところ、胆管にサンゴ状のがんと、肝臓にカリフラワー状のがんが見つかった。進行具合はステージIVの末期である。

即手術を決断。事前検査では心機能は65歳以下だということ。医師としてまだやらなければいけないことがたくさんある。絶対ここで死ぬわけにはいかない。「手術当日、午後2時に手術室に入り、ICU室でふと目が覚めたら、時計が4時を指しているのが見えました。たったの2時間。これは開腹して見てみたら、手遅れ



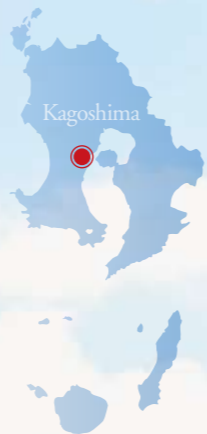
～ 鹿児島市 ～

ODEKAKE
NAVIGATION
SERIES

散歩

近代産業の礎を築いた薩摩国

鹿児島



鹿児島市は古くから

薩摩藩77万石の城下町として栄えてきた。

このまちのシンボル、桜島は

現在も活動している世界有数の活火山だ。

錦江湾に浮かぶ山の頂からは噴煙が上がり、

ときに荒々しい鼓動を発する。

幕末。

この雄大な地から、新政府を樹立する

偉人たちが輩出するとともに、

国内でいち早く

産業技術の近代化が始動した。

西欧文明を積極的に導入した

藩主、島津斉彬が率いた

「集成館事業」である。

開国以前の技術者たちは

蘭書を手がかりに、反射炉をはじめ

さまざまな「未知なるもの創造」に挑んだ。

錦江湾に臨む磯地区には

その工場や施設が集められ、

集成館と名付けられた。

いまもここに残る足跡は、2015年7月、

「明治日本の産業革命遺産」の構成遺産として

世界文化遺産に登録された。



西欧列強に屈しない、
強く豊かな日本をめざして

明治時代、日本は工業立国の土台を
構築し、のちの基幹産業となる造船、製
鉄、鉄鋼、石炭と重工業において、急速な
産業革命を成し遂げた。
非西洋諸国で初めて植民地にならず

自らの手で、わずか50年で産業革命を
成就した日本。その出発点ともいえ
る集成館事業は、幕末の、この鹿児島の
臨海地区に誕生した日本初の工業地帯
から始まった。

ときは阿片戦争(1840年〜42
年)の頃に遡る。清とイギリスとの間に
起こったこの戦争で欧米列強の脅威を
察した日本の有識者たちは、軍備強化
を急いだ。日本の最南端に位置する薩
摩藩も例外ではなかった。薩摩は琉球
王国も領有し、鎖国令後も琉球では中
国との貿易が継続されていた。しかし、
植民地政策を進めるイギリス、フランス
など西欧諸国が1840年頃から中
国に進出し、やがて薩摩藩と琉球王国
の領域にも西欧列強の艦船が相次いで
来航するようになり、早くから西欧列
強の外圧に悩まされていた。

「このままでは日本も西欧の植民地
にされてしまう」。強い危機感を抱いた

仙巖園と錦江湾、桜島

折り重なる葺は島津当主の館「御殿」。そびえる松は「屋久種子五葉」と
いう屋久島と種子島にだけ自生する珍しい五葉松。樹齢350年以上という。

島津斉彬は、「日本を強く豊かな国にしなければならぬ」と、嘉永4年（1851）に11代藩主に就任すると、すぐに西洋の科学技術の導入に着手した。

軍備だけでなく、産業振興をめざした 斉彬の想いと先見性

斉彬は、蘭癖大名と呼ばれた曾祖父・島津重豪の影響を受けて育ち、洋学に興味を持つようになった。シーボルト門下生の蘭学者とも親交を深め、世界情勢や西洋の科学技術に精通した。それらの知見をフルに導入し、反射炉・高炉（溶鉱炉）による鉄製大砲製造に始まり、洋式艦船の建造、製鉄やガラス製造などの施設を次々に建設し、富国強兵、殖産興業政策を実践した。工場群は「集成館」と名付けられ、全盛期は1200人もが働いていたという。当時これほどの施設は、国内にはもちろん中国や朝鮮にもなく、視察に訪れたオランダ人もこの様子を見て驚いた。

鎖国中のため、蘭書を読み解き、日本在来の石造建築・製陶・铸造などの技術を応用しながら、研究と試行錯誤の技術開発が進められる。まさに侍たちの「ものづくりへの挑戦」であった。

集成館事業の象徴といえるのが、大型の鉄大砲を造るための、高炉・反射炉の建設である。高炉で鉄鉱石から鉄鉄を作り、反射炉で鉄鉄を溶かして大砲

の鑄型に流す。反射炉は純度の高い多量の鉄を鑄造することが可能であった。実験と失敗、試行錯誤を経て、安政4年（1857）に反射炉を完成させ、大砲の鑄造に成功した。反射炉は佐賀藩が先んじて完成させていたものの、高炉で高品質の鉄を生産したのは薩摩が初めてであった。

集成館事業で必要な大量の燃料動

150ポンド砲のレプリカ。記録では薩摩藩は安政4年に150ポンドの大砲を鑄造したとあるが、2号炉で溶かせる鉄の量では足りないという説が。



仙巖園内の反射炉の遺構（世界遺産構成資産）。2号炉で大砲の鑄造に成功したが、薩英戦争で破壊されて基礎部分が残る。オランダの書物、図面だけを参考に研究し、基礎は精巧な石組技術、耐火煉瓦は薩摩焼の技術が活用された。

尚古集成館

日本を西欧列強から守るべく 斉彬が進めた 最先端科学技術の導入と研究



尚古集成館は、1865年に機械工場として竣工した。「ストーンホーム」と呼ばれた石造建築で、市内から切り出された溶結凝灰岩（小野石）を使っている。構造も洋風だが、日本人が建築した痕跡が見られる。（世界遺産構成資産）



尚古集成館には操業時使われた機械が展示される。



reflectory Furnace of the Shuseikan

尚古集成館。中央には反射炉の復元模型。ランプシェードは薩摩切子。いちどは途絶えた薩摩切子だが、現在は技術が復活し、尚古集成館のすぐそばに工房がある。

力は在来の方で確保された。石炭に恵まれない土地柄なので、炭窯を新設して、森林資源を利用した高火力の白炭を製造させた。動力は蒸気機関がまだ実用化できず、水車を活用するため、仙巖園に引かれていた疎水路から、新たな水路を築いた。名産品の芋焼酎も、もとは洋式銃の起爆薬に必要なエチルアルコールを安価な芋で作らせたもので、さらに飲用に改良を考えたのも斉彬であった。

また斉彬は貿易品として薩摩ブランドの製造にも力を入れた。白薩摩といわれる薩摩焼やガラス製品の薩摩切子がその代表だ。

単に軍備だけでなく、産業を興し経済を豊かにして、「西欧諸国と」対等に「交わることができるようにすべきだ」という信念のもと、斉彬は藩主であったわずか7年半という短い間に、まるで取り憑かれたように数多くの事業を手掛けていった。

旧鹿児島紡績所技師館（異人館）



1867年に建てられ、紡績所の技師館として使われたのは1年ほどで、のち転用や移築が繰り返されながらも残された貴重な建築。西欧人がアメリカやアジアで建てたコロニアルスタイル。洋風の外観をもちながら、小屋組は日本の在来工法を基本に建てられている。（世界遺産構成資産）

DATA

旧鹿児島紡績所技師館（異人館）
 ◎所在地：鹿児島市吉野町9685-15
 ◎開館：8:30～17:30／年中無休
 ◎入館料：大人200円／小中学生100円
 ◎問合せ：099-247-3401



DATA

尚古集成館
 ◎所在地：鹿児島市吉野町9698-1
 ◎開館：8:30～17:30／年中無休
 ◎入館料：（仙巖園共通）
 大人1,000円／小中学生500円
 ◎問合せ：099-247-1511



広い園内の奥には南洋植物が植えられている。

濾過池。明治40年につくられた。水を濾過して貯水し、きれいな水を御殿に給水した。



水力発電用ダム跡。明治中ごろにつくられ、水の落差で発電し、御殿の電力をまかっていた。



御殿内部とその中庭。江戸時代は薩摩藩主の別邸だったが、明治時代は島津家の本邸となる。迎賓館としても使われ、ロシア皇帝ニコライ2世やイギリス公使パークスなども訪れた。

名勝仙巖園(磯庭園)

仙巖園は敷地約5万㎡を誇る回遊式庭園。



水の庭園

仙巖園内を巡る豊かな水は、関吉から7kmの疎水を通して引かれていた。敷地には所々で水神が祀られている。江戸時代には曲水の庭が造成され、明治期には水力発電用ダムや濾過池など水利用の先進設備もつくられた。



江戸時代の曲水の庭が昭和34年に発掘された。現在は、毎年4月に曲水の宴が催される。(上写真/仙巖園提供)

DATA

名勝仙巖園(磯庭園)

- ◎所在地：鹿児島市吉野町9700-1
- ◎開園：8:30~17:30/年中無休
- ◎入園料：(尚古集成館共通) 大人1,000円/小中学生500円 (園内ガイドツアー、御殿ガイドツアーは別途)
- ◎問合せ：099-247-1551

薩英戦争後 再開された集成館事業 工業化・近代化へと邁進

齊彬の急死後、縮小・中断された集成館事業だが、文久3年(1863)薩英戦争がおこる。齊彬が設置した砲台のおかげでイギリス艦隊と辛くも交戦し、和議へと持ち込んだ。こうして集成館事業の重要性が再認識され、藩主島津忠義と父久光はただちに戦争で焼失した集成館の再建に着手した。すでに開国により西洋技術を直接導入できるようになり、薩英戦争の2年後には機械工場が操業し、主に洋式機械による金属加工、艦船・蒸気機関の修理・部品加工が行われた。この洋風石造建築の



鶴灯籠。日本で初めてガスの明りを灯した石灯籠。笠石は鶴が羽を伸ばしたようで、このような自然石を組んだ「山灯籠」は、他にも園内によく見られる。

機械工場は、現存する日本の洋式工場の建物として最も初期のもので、現在は島津家に伝わる歴史資料を展示する博物館施設(尚古集成館本館)として、一般公開されている。

慶応3年(1867)には日本最初の西洋式紡績工場である鹿児島紡績所が竣工。技術指導に当たった英国人技師の宿舍として建てられた旧鹿児島紡績所技師館(異人館)は今もその姿を見ることができ、木造2階建の四面にベランダを巡らしたコロシアムスタイルは、現存する西洋建築の2階建住居としては最も初期のものである。

そして明治以降、富国強兵の国策のもと、集成館で培った技術や技術者たちは全国へと広がり、日本の産業革命を牽引していったのである。

代々藩主が新しい文化を取り込んだ 大名庭園—仙巖園

仙巖園(磯庭園)は、江戸時代の万治元年(1658)に藩主島津光久が造営した庭園である。のちに齊彬はここに隣接して集成館を構えるが、この庭園には代々の島津当主の進取の気風や異国趣味がよく現れている。

海岸に面した庭園は、錦江湾を「池」、桜島を「築山」に見立てた雄大な借景である。中国文化を多く取り入れ、奇岩を配した様子が中国龍虎山の仙巖に似

医療 今昔

鹿児島で近代医療の礎を築いた ウィリアム・ウリス



「ウリス、高木に西洋医学を説く」

鹿児島の観光オブジェ「時標」。県民交流センター横にあるウリスと高木兼寛の像

幕末から明治にかけて、鹿児島は医学学校の設立や英国人医師の招聘など、医療においても近代化を図っている。グラスゴー大学やエジンバラ大学で医学を学んだウィリアム・ウリスは、1862年25歳のときに駐日英国公使館・領事館付きの医師として来日した。明治維新前後の激動の時代に、生麦事件や薩英戦争に医師として関わり、戊辰戦争では新政府・旧幕府両軍の負傷者治療に活躍した。ウリスと西郷隆盛は鳥羽伏

見の戦いで出会った。大山巖に請われて薩摩藩の治療に駆けつけたウリスは、負傷した藩士を西洋医学で治療し、多くの人命を救ったといわれる。

そして、明治維新から3年後、西郷らの推薦もあり、ウリスは西洋医療の指導者として招かれ、鹿児島医学学校に着任。県内の病院の整備や医学教育に精力的に取り組み、鹿児島に近代医療の礎を築いた。教え子のなかには脚気の予防法の発見で世界的に知られる高木兼寛(東京慈恵会医科大学創設者)もいる。

また医学教育だけでなく、当時の食肉処理の方法を改めたり、牛乳やバターを作る酪農をすすめたりと、民間の衛生事情や生活の改善も積極的に進め、ウリスは鹿児島にいた6年ほどの間に、大きな足跡を残した。日本の南端に位置し、古くから海外に目を向け、豊かな日本の将来を願い、さまざまな分野でいち早く近代化を図ってきた鹿児島。先人たちの偉大なその功績はま

《鹿児島市の昭和大学協定病院》

公益財団法人 昭和会 今給黎総合病院



今給黎総合病院は地域のセンター病院として、時代の進歩に即応した最新最高の設備を導入し、サービスの行き届いた質の高い医療を提供できる病院をめざしています(27診療科・450床)。また、外来診療部門に昭和会クリニックを併設しています。

- ◎所在地：鹿児島市下竜尾町4番16号
- ◎TEL：099-226-2211
- ◎URL：http://imakire.jp/



江南竹林と裏山の千尋巖。孟宗竹は中国江南地方原産で、良質なタケノコが採れる。ここから全国に広がったという。岩に文字を刻み着色するのは中国でよくみられる。これには延べ3,900人で3ヵ月かかったという。

ていることから、仙巖園と名付けられた。江南竹林は、元文元年(1736)に島津吉貴が、中国原産の孟宗竹を琉球経由で2株取り寄せ、園内で繁殖させた竹林である。裏山の岩壁に見える全長11mもの巨大な「千尋巖」の文字は、島津斉興(齊彬の父)が刻ませた。またこの庭園は風水思想の影響も受けているといわれる。庭園の「鶴灯籠」には日本ではじめてガスの明りが輝いた。島津斉彬は蘭書からガス灯の開発も命じ、安政4年(1857)集成館での実験に成功すると、仙巖園内にガス室を設けて配管を通し、この石灯籠に点灯した。このうち城下にもガス灯を設置する計画を立てたが、翌年の齊彬急死により頓挫してしまふ。横浜でガス街灯が灯る15年前のことであった。

医系総合大学だから、
 ここまでできる!



4学部が合同で学ぶチーム医療 学部連携病棟実習

今日の医療で重要な「チーム医療」。
 医師、歯科医師、看護師、薬剤師など、あらゆる職種がひとつのチームとなり、
 ひとりの患者さんに向き合い、最適な医療を提供する。
 高いレベルでチーム医療を実践するには、
 お互いの職種への理解とチームワークが不可欠だ。
 医療現場にそうした人材が求められる中、昭和大学では、
 4学部がひとつになって学び合う「チーム医療教育」を1年次から実施している。
 今回はチーム医療プログラムのひとつ「学部連携病棟実習」の現場を訪ねた。

今日の医療に不可欠な
 チーム医療を在学中から学ぶ

昭和大学は、医学部・歯学部・薬学部・保健医療
 学部の4学部が揃う医系総合大学。その特色とい
 えるのが、4学部が連携して推進する「チーム医療
 教育」だ。1年次から全学部・学科にわたって体系
 的そして段階的に学べるカリキュラムが整備されて
 いる。

まず、1年次は富士吉田キャンパスで全寮生活を
 送り、チーム医療の基盤となる、お互いを思いやる
 精神を養い、体験実習などとおして、それぞれの

医学部 + 歯学部 + 薬学部 + 保健医療学部



私のオススメ

「サンクルー」の食パン

朝食には「厚切りトースト」が似合う?
 高度成長期の日曜日、パンは特別な朝食だった。



手作りパン工房「サンクルー」の食パン



昭和大学富士吉田キャンパスの朝食

昭和大学では山梨県富士吉田市で1年次全寮制教育を50年間
 行っており、医学部、歯学部、薬学部、保健医療学部の学生600名弱が
 共同生活を送っている。寮の朝食にはよく厚切りトーストが出され、パンの
 耳が程よく固く、軽く焼くと表面がサクサクして中がふんわりしていて、とて
 も理想的で古典的なトーストである。これこそ私の大好きな食パンで、手
 作りパン工房「サンクルー」という市内のパン屋さんから仕入れており、市
 内の小・中学校の給食にも出されているそう。私が東京に戻るときは、
 1斤4枚切りの厚切り食パンを大人買いして、自宅でささやかな幸せを味
 わっている。近頃はデパートを筆頭にいろいろな町で趣向を凝らしたパン
 に出会えることがあるが、私はシンプルで昔ながらの変わらない角型食
 パンが大好きである。この富士山の
 美味しい水と空気をたっぷり含んだ
 手作りパン工房「サンクルー」の1斤
 190円という価格の食パンは密かなお
 勧めの逸品である。

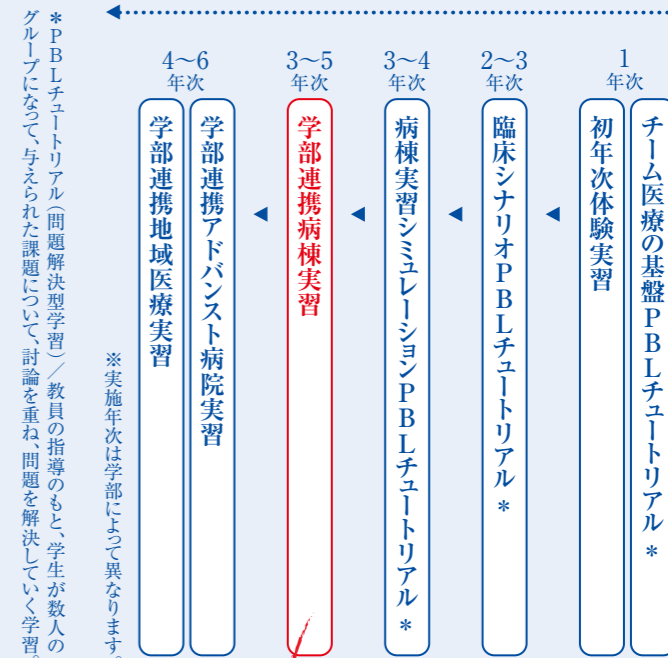
手作りパン工房
サンクルー
 ◎所在地:山梨県富士吉田市
 上吉田3580-4
 ◎TEL:0555-24-3339
 ◎定休日:毎週土曜日



昭和大学 富士吉田教育学部 教授
稲垣昌博



全学年にわたり、体系的なステップの実習が組まれています。



* PBL チュートリアル (問題解決型学習) / 教員の指導のもと、学生が数人のグループになって、与えられた課題について、討論を重ね、問題を解決していく学習。

※実施年次は学部によって異なります。

SHOWA University Curriculum

PickUp

チーム医療教育
学部連携病棟実習
Start

Monday
患者さんに
あいさつ

全員で患者さんにあいさつ。
患者さんとのコミュニケーションは、何よりも大切な。



Monday
情報収集

まずはカルテを調べながら患者さんの病状と入院後の経過を把握する。



職種ごとの役割を知る。そして、各学部の専門教育が本格的に始まる2年次以降は、それぞれ学部で得た知識をもとに臨床シナリオを考えるPBLチュートリアルや、病棟実習をシミュレーションするPBLチュートリアル、学部連携病棟実習、学部連携地域医療実習などが最終年次まで展開される。

これらの実習は4学部混合の5〜6名のチームを編成して行われる。実習ごとに新しいメンバーが編成され、学生たちは実習期間中お互いを知り、協力し合いながら、さまざまな視点から課題解決に向けてスキルを磨いていく。

こうしたチーム医療教育が求められる背景には、

チームでひとりの患者さんを担当し、
治療計画を検討する
「学部連携病棟実習」

この学部連携病棟実習は、医・歯・薬学部5年生、保健医療学部3・4年生の約600人が学部混合の1・2・3チームを編成し、7附属病院で実施される。これだけの規模で実施するには担当教員だけでなく、病院職員の協力も必要だ。附属病院が多いだけでなく、大学と病院が密に連携できる昭和大学だからこそ実現できるカリキュラムだ。

実習初日の月曜日、昭和大学病院附属東病院3階の「リウマチ・膠原病内科」病棟には、5名の実習生がやってきました。医学部5年の石代優美香さん、歯学部5年の大藤聡さん、薬学部5年の岩出佳樹さん、潮田純平さん、保健医療学部看護学科4年の朝比奈由佳さん。彼らはここで1週間、ひとりの患者さんを担当する。

まず、彼らが行ったのはリーダー決め。実習担当教員の三輪裕介医師は、「それぞれの立場から意見を言い合うだけではチーム医療ではない。それをひとつの方向にまとめていくには、リーダーの存在が必須」と強調する。医学部の石代さんが立候補し、チームリーダーが決定。まずは全員で担当する患者さんへのあいさつに病室に向かう。実習させてもらうお願いと

医系4学部がそれぞれのアドバンテージを
最大限に活かす「チーム医療教育」

医学部 + 歯学部 + 薬学部 + 保健医療学部



リウマチ・膠原病内科カンファレンス



ドクターカンファレンス

Wednesday
カンファ
レンス

患者さんの治療計画について、医師をはじめ病棟の医療スタッフが情報共有し、検討し合う。特に初入院の患者さんの治療計画については、各専門の見地から様々な議論が交わされる。医療チームがひとつになって、最適な治療を検討する生の現場に、学生たちの目も真剣。

Wednesday
ミーティング

ナースステーションで、朝の申し送り事項、その日の病棟の予定などを確認する。この日は医学部附属看護専門学校の実習も行われていた。



Wednesday

情報収集
課題抽出

カルテ情報をもとに病態や服薬情報を調べ、それぞれの専門分野から、想定される課題を洗い出していく。

医学部だけの実習では診断や治療を見学して学ぶことが中心になり、どうしても教科書的になりますが、この実習ではチームで課題を見つけて、他学部の視点や意見を考慮しながら、プランを立てます。とても新鮮でした。自分が知らなかった情報が他学部からたくさん出てくるので、それらをいかにまとめていくかが難しく、勉強になります。



●医学部5年
石代 優美香さん

歯学部では常識のことも他学部にとって新鮮だったり、その逆もあってりと驚きと発見の連続でした。患者さんの全身、生活を含めたプランを考える中で、歯学がどう絡んでいくのかを学べるので、非常に楽しいです。口腔内をチェックし患者さんに説明し納得いただくなど、これまでの学部での実習経験も活かされ自信になりました。



●歯学部5年
大藤 聡さん

今回の病棟実習では実際の患者さんに対して他学部がどのように接していくのかを学ぶことができました。薬学以外の職種を知ることで患者さんに対してさまざまな治療を検討することができると感じました。逆に薬学の知識を他職種と共有できるようにこれからもしっかりと勉強していきたいです。



●薬学部5年
岩出 佳樹さん

チーム内で骨粗しょう症の議論があったのですが、歯学部の視点と薬学部の視点から議論ができたことは、非常に有意義でした。病棟でのチーム医療実習は初めての経験で、自分の勉強不足を痛感しました。患者さんに納得がいく説明をするには、ただ覚えるだけではなく、理屈を理解した上でないとできない。今後も精進していきます。



●薬学部5年
潮田 純平さん

他学部の知識を交えながら、多方面から関連付けて考えていく作業は難しいですがとても新鮮です。看護は患者さんの日常生活から考えます。患者さんの生活を大事にしていって、看護だけでは得られない情報もあり、今回とても勉強になりました。「この人に診てもらって嬉しい」と言ってもらえるような看護をしていきたいです。



●保健医療学部看護学科4年
朝比奈 由佳さん

患者さんへの面談、カンファレンスなど新たに得た情報を加えながら、中間報告をまとめる。水曜日の夕方、担当教員に自分たちで導き出した治療プランを発表。各学部の見地から考えられる課題を挙げながらプレゼンテーション。そして最終日までに治療・ケアのプランを導き出すのがミッションだ。「難しいですけど、楽しい」とメンバーは口を揃える。



Wednesday

中間報告

金曜日の夕方には1週間の成果を発表する。4学部の学生の視点から患者さんの病態や治療プランを報告。さらに今後、退院したあとの患者さんの生活を考慮した治療やケアの提案も課題になっている。

Friday

最終発表

この実習の
目標

- ◎チーム医療の役割を理解する。
- ◎病棟での他職種の理解を深める。
- ◎担当患者さんの情報を共有して、医療チームとして何ができるのかを提案する。

要なのが「カンファレンス」だ。医師や看護師、薬剤師などが互いに意見し合い、治療方針を医療チーム全体で決めていくその現場は、まさにチーム医療そのもの。実習生チームも参加し、多職種で解決にアプローチする生の現場を体験した。

また、担当の患者さんの診察や検査などに行き日々の状態をキャッチするのも重要なワークだ。歯学部生は口腔ケアに参加し、歯科の立場から患者さんの状態を把握し、実習チームにフィードバックする。薬学部生は薬剤師の服薬指導の現場に同行し、患者さんの薬歴や副作用についての情報を持ち帰る。その他にもリハビリや食事介助などに立ち会い、担当する患者さんとコミュニケーションを交わしながら、情報を収集する。患者さんによっては、学生にだからこそ、気安く話せる本音もあるかもしれない。

実習の中目となる水曜日には、中間発表が行われる。学生たちのプレゼンテーションを聞いた三輪医師は、次々に新たな検討材料を投げかける。「ステロイドの副作用として考えられるのは本当にこれだけ？退院してから患者さんはどうすれば問題なく生活できる？退院の阻害因子を考えてみて」。もちろん、学生は医療行為に加わることはできない。限られたフィールドでの実習となるが、病院現場で患者さんのために動き、チームで考え尽くす意義は大きい。「まだまだです」とリーダーの石代さんは言うが、その顔ははつらつとしている。メンバーも同様だ。実習最終日のまとめ発表に向け、チームもさらに結束力を増す。学生が主体となり課題を見つけ、学部の立場を超え、チームでひとつのプランを見つけ出す。「学部連携病棟実習」は、まさにいま現場で求められる、チーム医療の担い手を育てる、先進プログラムだ。

課題を見つけ、学部の立場を超え、チームでひとつの解を見つけ出す。

Team Medicine

医学部 + 歯学部 + 薬学部 + 保健医療学部

Wednesday

薬局見学



病棟と密に連携するのが薬局。入院患者さんの治療計画を考える上で、薬の情報は重要だ。薬学部の2人は、薬局の業務を見学しながら、担当する患者さんに関係のある薬について薬剤師にヒアリング。

Wednesday

医師の
回診

医師の病棟回診に同行。担当医師の計らいで学生チームも直接患者さんに声がけする機会をもらった。



Wednesday

患者面談

患者さんの検査の合間のタイミングを見計らって問診へ。各学部の専門領域から患者さんの情報を聞き出すのが目的だ。簡単な触診もさせてもらい、状態を掴んでいく。



Teacher's Voice

薬学部 薬学教育学講座
教授

木内 祐二



学部連携病棟実習では、ひとりの入院患者さんを連携しながら担当するとともに、他学部の学生の活動を見学して相互理解を深めます。患者さんのさまざまな情報を共有し、チーム医療ならではの幅広い視点から討議を行い、多彩な治療やケアを提案します。この実習を経験することにより、学生はチーム医療の担い手として大きく成長します。1年生から各種の学部連携実習を経験しているため、すぐに打ち解けて楽しげにコミュニケーションし、熱心に討議する姿が印象的です。

それぞれの自己紹介だ。この瞬間からひとりの患者さんにチームで向き合う、貴重な一週間が始まる。

部屋に戻ると、早速、彼らは患者さんのカルテ情報をパソコンで調べ始め、メモを取り出した。「どんな症状で入院したのか、今日が何日目か、現在、服用している薬はどんなものか」など、情報を集め、患者さんの状態を把握していく。集めた情報を全員が共有し、課題を見つけ出し、実習終了日までに課題解決に必要なプランをまとめる。主治医はもちろん担当看護師や薬剤師などの医療スタッフと患者さんの病態を共有しながら、退院後までを見据えた治療・ケアプランが求められる。かなりハードルの高い実習だが、病棟で得られる経験値は学内での実習よりもはるかに大きい。

**病棟現場で考え尽くす。
チーム力を発揮して、
ひとつの解決策にたどり着く**

実習生が患者さんの治療計画を検討する上で重



ふだんの食事にもっと活用したい 乾物の栄養。パワー！

乾物は、日本の食卓には欠かせない伝統食材です。食材を乾燥させて水分を抜くことで、細菌などの繁殖を抑え長期保存を可能にした、優れた保存食品でもあります。

また乾物のおいしさは、その特有の香りや凝縮されたうま味、食感にあります。最近では、干し椎茸のビタミンD、ひじきのカルシウム、切り干し大根の鉄分など、すぐれた栄養パワーも注目されています。もっと料理に活用したいけれど調理方法がわからないという人もたくさんいるでしょう。

そこで今回はふだんの食事に取り入れるために、乾物の選び方と、簡単なレシピをご紹介します。

お役立ちPOINT

保存方法

乾物は高温多湿と直射日光が苦手なので、密閉できる缶や瓶などに入れて乾燥した冷暗所で保管。とくに梅雨の間に湿気を帯びてカビが生えることもあるため、梅雨や夏場の保管は冷蔵庫の方が安心。

1人分エネルギー 303kcal おすすめMENU

干し貝柱の炊き込みご飯

- < 材料 (2人分) >
- ◎干し貝柱:4~5個 ◎しょうが(せん切り):5g
 - ◎切昆布:5g ◎万能ねぎ(小口切り):適量
 - ◎米:1合 ◎めんつゆ(3倍希釈):大さじ1

- < 作り方 >
1. 米は洗って30分以上浸水し、ザルに上げて水気をきる。
 2. 炊飯器に1の米、めんつゆを入れ1合の目盛になるまで水を加え、干し貝柱、切昆布、しょうがを入れ普通に炊く。
 3. 炊き上がった茶碗によそい、万能ねぎを散らす。



1人分エネルギー 52kcal おすすめMENU

ひじき煮

- < 材料 (4人分) >
- ◎乾燥ひじき:10g ◎大豆(乾燥):20g
 - ◎干し椎茸:2枚 ◎人参:1/3本
 - ◎砂糖:大さじ1 ◎みりん:大さじ1
 - ◎しょうゆ:大さじ1と1/2 ◎サラダ油:適量
 - ◎だし汁:200cc

- < 作り方 >
1. 大豆を水に一晩浸しておき、やわらかくなるまでゆでる。
 2. 干し椎茸は水で戻しておく。
 3. ひじきはたっぷりの水につけて、何度も水をとろかえる。ふつくとふくらんだらザルにあげて水切りする。(長ければ食べやすい長さに切る)※ひじきを戻す際に、よく水を取り替えないと、渋みが残ってしまうので注意。
 4. フライパンにサラダ油を熱し、しっかり水気を切ったひじきを炒める。干し椎茸、人参を加えてサッと炒め、大豆、調味料、だし汁を加える。
 5. 中火で、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。



1人分エネルギー 53kcal おすすめMENU

ゆばしゅうまい

- < 材料 (8個分) >
- ◎乾燥ゆば(平ゆば):2枚 ◎干し椎茸:1~2枚
 - ◎鶏挽き肉:200g ◎玉葱:30g ◎しょうが:少々
 - ◎醤油:小さじ2 ◎みりん:小さじ1 ◎酒:小さじ1

- < 作り方 >
1. 干し椎茸をフードプロセッサーやおろし金でおろして粉状にする。
 2. 玉葱はみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
 3. 乾燥ゆばは水で戻して、4等分に切る。
 4. ボールに1・2と鶏挽き肉と調味料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
 5. 3のゆばで4の具を包む。
 6. 蒸し器に間隔をおいてのせ、強火で10分蒸す。

※乾燥ゆばは、春巻きの皮のように、肉や魚、野菜などを包んで、揚げておいしく食べられます。

※干し椎茸を粉状にしたものは、ハンバーグのつなぎや、煮物や味噌汁のだしとしてそのまま使えます。



【高野豆腐】

豆腐を凍結乾燥させたもの。黄褐色できめ細かく、新しいものを選ぶ。最近は戻す手間の少ないタイプも。たんぱく質をはじめビタミンやミネラルをバランスよく豊富に含む。

【昆布】

幅が広く、甘味の強いものから順に真(羅白)昆布、利尻昆布、日高昆布に分類される。家庭でだしに使うなら利尻、日高昆布が手ごろ。黒か濃緑がかかった褐色で肉厚のものを。

【切り干し大根】

明るいあめ色のものが良い。白すぎると漂白してあることも…。乾燥させることで、カルシウム、鉄分やビタミンB1・B2などが増加する。

【干し椎茸】

中くらいの大きさで形が整い、裏が淡黄色～乳白色の軸の短いものを選ぶ。ビタミンDが豊富だが、日光で干したものでなければ効果はない。いまは電気乾燥が多いので、ビタミンDを期待するなら戻す前にしばらく日光に当てると良い。

【干し貝柱】

薄べっこう色で形にくずれがなく、よく乾燥しているものを。

乾物の 選び方と栄養

【豆類】

大豆、あずき、うずら豆など種類が豊富。粒がそろい、つやがあり、虫食いのないものを。大豆は古くから「畑の肉」と言われ、肉や魚に劣らず良質なたんぱく質が豊富。

【ひじき】

黒く、少し光沢があり、長さや大きさがそろっているものが良い。食物繊維、ビタミンA、亜鉛やマグネシウムが豊富。



昭和大学横浜市北部病院 栄養科 管理栄養士

吉田 麻里子

監修

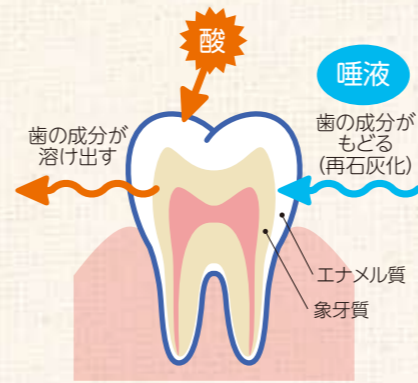


昭和大学歯科病院 歯科衛生室 歯科衛生士 松原こずえ

歯の健康が大切な？ どうして

現代では、歯が衰えてもさまざまな技術や器具で「噛む」ことを補えますが、実は噛むとは、食べ物を噛みくだいたり、すりつぶしたりすることを行い、食物を安全に飲み込むための大切な行為です。上下の歯を接触させることも舌や頬、唇などの動きの協調性があって初めて「よく噛む」という行為が成立しているのです。

食べ物をよく噛むと唾液の分泌が促されて消化の助けとなり、脳へも刺激が与えられます。この唾液には、歯の自浄作用や再石灰化の促進など、



唾液には溶けた歯の表面を修復する(=再石灰化)の働きや、食べかすを流したり、酸を中和する働きがあります。唾液分泌量増加のためによく噛んで食べましょう。

歯の健康のための要素が多く含まれています。

口腔は繊細な器官です。例えば髪の毛が口の中に入っただけでも気持ちが悪いです。

「欠けた歯が舌に当たるためその部分を避けながら噛む」「抜いた歯の跡をかばいながら噛む」などよく噛めないままに飲み込むと、胃に負担をかけ身体に弊害が出てきてしまうこともあります。また虫歯治療をしたら肩の凝りがスッカリしたという話はよくあります。だからこそ、自身の歯を健康に保つことに勝るものはないといえるでしょう。

虫歯予防には 食生活リズムの見直しが重要

虫歯とは、虫歯菌が食品から出た糖分を分解して酸を生成し、歯を蝕んでいく(腐)ことで起こります。そのため予防には、

- 《歯質を強くしておく》
- 《虫歯菌を少なくしておく》
- 《糖分の摂取を調整する》

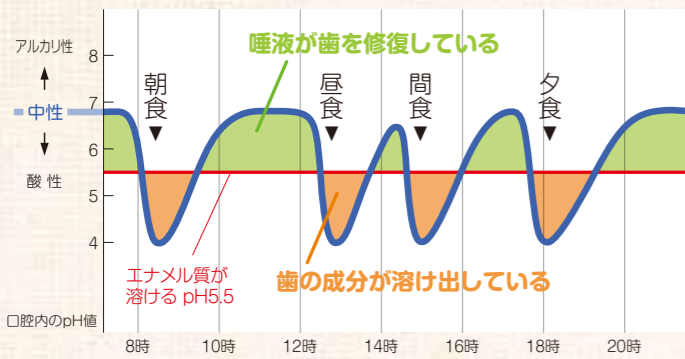
また就寝前には「丁寧に歯を磨く」こと、また就寝中は唾液の分泌量が減少し、磨き残しがあると虫歯になりやすくなります。さらに注意したいのは、食事の時間以外に間食や甘い飲み物など、頻りに飲食(お菓子)をする(図)。

時間を決めて食事が虫歯を予防

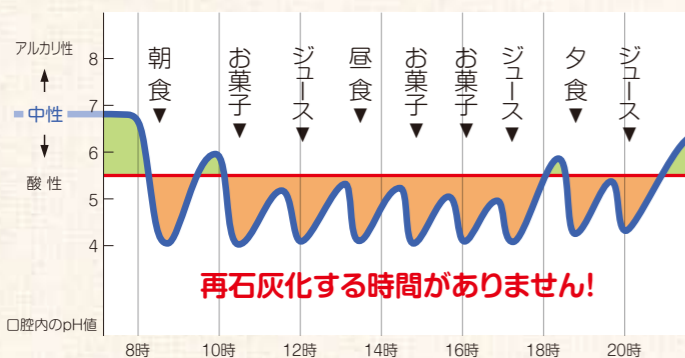
※ 昭和大学歯学部 小児成育歯科学講座

口の中のpH値が5.4~5.5以下になると歯のミネラル成分が溶け出しますが、pH値が中性に戻ると溶けた部分が修復されます(再石灰化)。しかし、甘いものをずっと食べていると、溶け出す一方で、修復ができません。

時間を決めて食事や間食をする場合



お菓子などをダラダラと食べている場合



唾液の自浄作用によって、食後2時間ほどで中性に戻り、溶けた部分が修復される「再石灰化」が始まります。ところが、中性に戻る前にまた間食をしてし

まうと酸性状態が持続してしまい、修復する時間がありません。食後には歯を磨いて虫垢を除去し、だから食べは控え再石灰化を促すことが大切です。

歯質を強く
虫歯菌を少なく
糖分を調整

今は予防が主流です!

歯の健康と予防

虫歯になる前に考えたい

ちまたにあふれる虫歯や歯周病、口臭予防のための歯磨き粉、電動歯ブラシ...。セルフケアに気を使っている方は、数々の製品を前にして、どれを選んでいいのかと悩むことが少なくないと思います。毎日セッセと行う歯磨き、はたしてそれは有効なケアとなっているのでしょうか? 口腔環境の仕組みや自身の歯の状態を知ること、予防レベルをアップさせましょう。

口腔ケアを見直して心身ともに健康になろう!

口腔から健康的な生活をサポート 歯科衛生士の役割



歯科衛生士は歯科の2大疾患である「虫歯と歯周病」の予防を仕事の核として、赤ちゃんから高齢の方までのさまざまなライフステージに合わせたお口の健康管理を行なっています。

昭和大学に勤務する歯科衛生士は、診療補助業務や口腔衛生指導(虫歯や歯周病の予防、マタニティ歯科や赤ちゃん歯科学級での関わりなど)、入院患者さんの手術前後の口腔衛生管理、摂食嚥下機能療法訓練等を行っています。また、健康なお口をさらに美しく、きれいに保つための機械を使った歯のクリーニングなども行っています。

大学病院には、さまざまな症状や希望を持った患者さんが来院します。そして病院には、歯科医師・歯科技工士・歯科衛生士以外にも、医師・看護師・薬剤師など多くの医療職が存在し、患者さんを中心としたチームを作り医療を提供しています。チーム内の歯科衛生士の役割としては、患者さんの口の悩みや訴えを的確にキャッチし、他の職種に伝えていくというコーディネーター役も担っています。

患者さんの健康維持増進を担う職種として、生涯に亘り、患者さんがご家族や、大切な方々と笑顔で楽しく「会話」や「食事」を楽しむことができ生活の質が向上するための支援をさせていただいています。

(松原)

F フッ素の効果

フッ素には、「歯質を良くする」「初期虫歯の再石灰化促進」「虫歯菌の抑制」という働きがあり、ぜひ積極的に摂取したい成分です。フッ素を含んだ食品は海藻類や紅茶、緑茶などですが、特に、緑茶には抗菌効果のあるカテキンも含まれていますので、うがいにもお勧めです。

歯科の治療後に高濃度のフッ素を歯に塗布することがあります。塗布後は最低30分ほど口をゆすいではいけないとの注意事項がありますが、これはその間にフッ素を歯に吸収させるためです。市販の歯磨き粉やジェルに含まれているフッ素も、濃度は低いものの日常的に再石灰化を促す点で効果的ですのでお勧めです。カルシウム・タンパク質・ビタミン(A・C・D)などバランスのよい食生活を心がけましょう。

虫歯菌の抑制 初期虫歯の再石灰化促進 歯質を良くする



フッ素を含む食品

- めざし ●桜えび ●わかめ ●海苔 ●紅茶 ●緑茶

care:01 力の入れ過ぎに注意



ちょうど良い当て方



毛の先が曲がるのは強く当て過ぎ

care:02 歯の状態で磨き方を工夫



歯並びの悪いピンポイントはタフトブラシが良い



奥歯の凹凸もタフトブラシでしっかりと



歯の隙間、とくに汚れの溜まりやすい歯肉のざわは、歯間ブラシで

削ってしまったと寿命が短くなってしまうため、歯質や歯髄への犠牲を抑え、悪い部分を最小限で削除・修復することを目的としており、虫歯予防の観点からも有効な治療法です。

予防を必要とする虫歯や歯周病は生活習慣病です。体質のように、歯のエナメル質がもともと弱いなど歯質の弱い方がいるのも事実ですが、これまでの「虫歯はできたら治らない」というイメージは近年変化してきています。初期にケアして再石灰化を促せば治療不要な状態に戻すことは可能です。ご自身でも最新の情報を収集しながら、日々のオーラルケアで素敵な笑顔を継続していきましょう。

※Minimal Intervention = MI

自分の歯の状態を知って 適切なセルフケアを

皆さんは口(舌、歯)の磨き方にどれだけ注意を払っていますか? 自分に合った磨き方で、きちんと歯垢除去(プラークコントロール)するために、まずは自分の歯の状態を知ることから始めましょう。

歯並びは個人によって違いがあります。前歯がどう引っこんでいるのか、奥歯のどの部分に汚れが残りやすいのかなど、一般的に磨き残しになりやすい部分と自分の歯の位置を、鏡を見ながら照らし合わせてみてください。

同時に、磨きグセを知ることも重要です。磨きグセによる磨き残しは、利き手にかかわらず出てきてしまうものです。とくに、奥歯には5つの面がありますので、同じポイントばかり磨いていないか、次の面がきちんと磨けているか、意識してみてください。

●上下の歯の噛み合わせ部分

●歯の種類

●歯の舌側

●歯と歯の間(前後・左右)

また、使う歯ブラシは固さやブラシの厚み、ブリップの持ちやすさなど千差万別です。例えば、朝は1分で磨きたい方がコンパクトなブラシを使えば余計に時間がかかってしまいます。その場合は面の大きいブラシを選ぶなどの工夫を。じっくり磨きたいのであれば、大きいブラシで全体を、コンパクトなブラシで細かい部分を磨くなど、自身の抱えている問題点を考えてみましょう。

かかりつけの歯科医院による 定期健診での予防を推奨

セルフケアでは難しい歯石やしつこい歯垢の除去は、歯科医院で定期的に取り除いてもらいましょう。理想は、かかりつけの歯科医院を見つけ、3~4カ月に一度通つこと。

セルフケアでは、さまざまな疑問が出ることで

歯ブラシは普通から柔らかめをお勧めしますが、柔らか過ぎて物足りなさを感じる「シリコン」や強く磨いてしまい、歯茎を傷つけてしまうので注意してください。歯に当たったブラシの束が乱れているのは強く当て過ぎの証拠です(写真1)。

奥歯や内側などに向いている歯は、毛束の小さい「タフトブラシ」を使つて、ピンポイントで磨きやすいです(写真3・4)。歯の隙間が大きく空いている場合はフロスよりも歯間ブラシが効果的です。隙間の大きさに合わせてサイズを選択します。隙間にやさしく挿入したら歯面に当たって往復させます。(写真5)。

歯磨き粉も多くの種類が出ていますが、たとえば知覚過敏用には硝酸カリウムが配合されているなど、目的によって成分が少し違ってきます。歯のエナメル質保護のためには低研磨のものやフッ化物配合の商品が良いでしょう。



思います。歯ブラシの選び方からブラッシング方法、自分の食生活が予防につながっているかなど、ぜひ歯科医院で質問してみてください。歯そのものでなくとも、ストレスによって変化する唾液量の減少や粘膜の状態を指摘してもらつことで自分の生活スタイルを認識でき、予防効果が高まるメリットがあります。定期健診は健康保険の適用外ですが、無理のない範囲で日常のケアと組み合わせてください。

今、歯科では「Minimal Intervention」という治療法が主流となつてきています。歯は一度

昭和大の運営メンバーの5人。前左から、斎藤有香さん(医学部附属看護専門学校2年)、金箱志桜都さん(歯学部5年)、新井田光里さん(薬学部3年)、後左から新雄太さん(歯学部2年)、安斎綾夏さん(医学部附属看護専門学校2年)。目下、活動メンバー募集中。

学生同士が集い、 発言し合える貴重な場

医療の世界を志す学生にとって日々の学習はなかなかハードだ。講義や実習をとおして専門的な知識、基本的な手技を習得することはもちろん、医療者としてふさわしい人間性を養うことも必須だ。さらに社会に出るには国家資格試験に合格しなければならず、限られた学生生活の中で、彼らが学ぶべきことは非常に多い。

そうした中、医療系学生のために「授業では教わらない、もっと幅広い分野を学ぶ機会を作ろう!」と、一風変わった勉強会を企画している学生たちがいる。昭和大と昭和大医学部附属看護専門学校の学生5名が集まる「旗コミュニケーションの会」は、2014年から医療に限らず、多分野から講師

Much field is learned

学生が始めた “学校では教えない”ワーク。

旗コミュニケーションの会

を招いたセミナーやワークショップを開催している。取り上げるテーマは「漢方体験」や「税理士によるマネー学」「医道」とは「コミュニケーション術」など、どれも授業では深く学ばないが、医療者に必要な知識とスキルばかり。フェイスブックやツイッターでの呼びかけに、都内の医療系大学・専門学校生を中心に毎回、定員の30名が集まる。

リーダーを務める金箱志桜都さん(歯学部5年)は「いわゆるステレオタイプの医療者ではなく、より良い医療者になるためには、普段の勉強の外側にも興味を持ち、考えてみる事が大切なのでは」と話す。

毎回、自分たちでテーマを取り上げ、講師と交渉し内容を決め、趣向を凝らす。あるとき、参加したくても遠方のため参加できない学生に何かできないか

workshop

毎回、グループワークが基本。大学・専門学校生が入り混じってのワークは「幅広い視野から気づきを得られる」「実践的で理解しやすい」と参加者に好評だ。



マネー学の回では、グループごとに経営プランを発表し、優秀プランの投票を行った。

ワークの最後は、グループごとに発表を行う。



と考へ、ワークの模様を収めたDVD制作を思いついた。かかる費用の約10万円はインターネット上のクラウドファンディングサービスを使って集めた。資金はもちろんのことだが、「僕らの活動を広く知ってもらい意義も大きかった」と金箱さんは言う。他にもワークショップ終了後の懇親会で管理栄養士によるピュフェレストランを企画するなど、斬新なアイデアを盛り込む。

学外との接点が 自分を広げ、将来の自分を 深めることを実感

運営メンバーもこうした活動に大きなやりがいを感じている。斎藤有香さん(医学部附属看護専門学校2年)は「看護の枠を越えた視点から考えられるようになった」という。「それまでは一歩引いた自分だったが、グループワークをおして、自分の意見を言えるようになった」と語る安斎綾夏さん(同2年)

は、第3回から司会進行役を務めるようになり、自身の成長を実感している。

新雄太さん(歯学部2年)は「コミュニケーションの大切さ、相手と同じ目線に立つこと。患者さんを思いやる大切さを学んだ」と普段の学習への効果を感じている。

入学当初は研究職を希望していたという新井田光里さん(薬学部3年)は、「この活動に参加するようになって、患者さんと触れ合う機会の多い、病院薬剤師をめざすようになった」と話す。多くの人の意見に触れ、刺激をもらい、将来の自分をよりイメージできるようになったはずだ。

同じ医療者をめざす学生同士が集い学び合う学外ワーク。「次回は、読みやすい字を書くために『書道家によるペン字講座』も面白いかなと思って」と笑う金箱さん。学生のいまだからこそ学べる実学。社会で生きる糧を、学生たちが主体となって生み出している。

いまだからこそ学べる 実学を多分野から



愛され続けて40年。西小山駅前の洋食屋さん。

品川区・西小山 『西洋料理 杉山亭』



お客さまとの
コミュニケーションが、
おいしい料理の
隠し味に。

人気の『杉山亭風オムライス』。こだわりのデミグラスソースがたっぷり。

フランス料理の親方に従事した後、店主の杉山直己なおみさんは1977年11月、生まれ育った愛着のある西小山に27歳でこのお店をオープンさせた。「気どったフレンチのお店より、温かい人たちが住む、この小さな町に似合うのは洋食屋」と杉山さん。そう語る口調は温かく、とても気さくだ。

「気楽な時間を過ごしてほしい」がモットー。「お客さまたちから、自然に『ありがとう』『ごちそうさまでした!』と挨拶をいただけることがとてもうれしいですね」と笑顔もこぼれる。

杉山さんがいちばん大切にしているのは、お客さまとのコミュニケーション。「アット・ホームな空間を提供したい」想いが、お客さまとの会話を弾ませているのかもしれない。ある時、お客さまからメニューにない「ミートソースのスパゲティ食べたいなあ」とリクエストされ、作ると

でも喜ばれたそう。そして、15年ほど前、同じように「オムライス、食べられないかなあ」と言われ、即興でデミグラスソースたっぷりに作ったところ、「これ! こういうのが食べたかった!」と大好評。そのうわさがインターネットの書き込みなどで拡がり、「あのオムライスを食べたい!」と来店する人が増え始めた。その人気のあまり、「杉山亭風オムライス」としてメニュー化され、いまや、押しも押されぬお店の看板メニューになった。

また、ここ最近、昭和大学の学生をはじめ、若い人から高齢の人まで客層がぐっと広がり、今年2015年夏から営業時間を長くした。「開店前から並んで待ってくださったり、夜はゆっくりしたいお客さまたちの期待に応えたい」というのがその理由。閉店間際に駆けつけてくれるお客さまのために「ラストオーダーの時間も作っていません」。そんなところにも杉山さんの優しさが溢れている。

約40年愛され続け、町の風景のひとつともいえる杉山亭。「ずっとお店を続けてね」。常連さんをはじめ、たくさんのお客さまからそう声をかけられているのが大きな励みだという。どこか懐かしく、あったかい洋食屋さん。あなたの町にもありますか?



店主の杉山直己さん。
スタッフの高橋美和さんは学生時代からずっとお店を支えている。



高橋さんのご主人が描く店のイラストにも温かさがにじんでいる。



●Data
西洋料理
杉山亭
品川区小山6-1-3
TEL:03-3712-6222
◎交通/東急目黒線「西小山」から徒歩3分
◎営業/[平日]11:30~14:30・18:00~22:00
[土日祝]11:00~15:00・17:00~22:00
(日曜のみ、夜は21:00まで)
◎定休日/月曜定休(祝日の場合、翌日または連休明けが休み)

「チーム医療」への最初のトビラへ。

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、88年歩んできた昭和大学の大きな特色です。



編集後記

今回ご紹介した沖縄最高齢の現役医師、田中旨夫先生。健康の秘訣は、笑顔で常にポジティブであること、自分の役割を意識して使命感を持って生きることだそうです。

先生はどんな人にも必ず役割があるといいます。家族や友人のために何かをする、見知らぬ人のために何かをする、社会のために何かをする。役割に大きい小さいの区別はなく、ちょっとした喜びや楽しみ、安心感を周りの人に与えることで、自分も元気をもらえると話していました。

わたしは自分の人生の目的は何かと度々考えてきました。いまだにそれは見つかっていません。しかし田中先生にお会いして、人生の目的を見つけるよりも、自分の役割を見つけてどう生きるかの方がもっと大切なのだと気づきました。目の前の現実に向き合い、自分は何ができるか、どうすれば周りの人が喜ぶかを考えて行動する。まずはそこから始めてみたいと思います。自分の役割について、皆さんも少し立ち止まって考えてみませんか？ (吉岡)

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

EDUCE —エデュース—
第13号 2016年1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

