

広報誌すずかけ



すずかけQR

医療の鼓動

現場で働くスタッフが感じる、医療の“動”とは

CONTENTS

- インタビュー 『スポーツドクターに問う』 整形外科医 林 育太
- 対談 『胎動』 産婦人科医師と助産師の思い 産婦人科医 砂流 奈津実
助産師 高多 智子
- テーマ企画 『Motion』 愛犬と行くナイスウォーキング
- 管理栄養士監修 『からだにやさしいレシピ』

運動

Sports

“スポーツドクターに問う”

専門資格を持つ医師に
運動や、体の痛みへの対処法に
ついてお話を聞いてみました！

整形外科 統括部長 **林 育太** Hayashi Ikuta

2014年4月 鳥取大学医学部附属病院
整形外科／スポーツ医科学センター 助教

2025年4月 厚生病院 整形外科 統括部長

日本整形外科学会専門医・日本スポーツ協会公認スポーツドクター

野球少年からスポーツドクターへ

——日本スポーツ協会公認スポーツドクター資格を取得されたきっかけを教えてください。

（林）学生時代に野球をしていてスポーツが好きだったので、医師になる時にもスポーツに関わるドクターになりたいと思いました。現在もたまにプレイしていますが、自分の子どもが野球をしているので、保護者として応援に行くことが多いです。



左右どちらも打てるスイッチ・ヒッター！
好きなプロ野球チームは福岡ソフトバンクホークスです。

スポーツをする人に寄り添いたい

——スポーツで怪我を経験されたことはありますか？

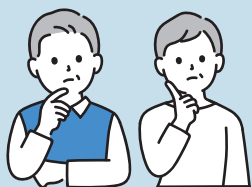
（林）野球をするなかで、足の疲労骨折や腰椎分離症になった経験があります。今でも肩は痛いです(泣)。

——野球肘検診やメディカルチェックの活動に参加しておられるのも、ご自身のスポーツ経験から繋がっているんですね。

（林）「アスリートに寄り添いたい」という気持ちがあります。怪我をすると療養期間や復帰するタイミング、トレーニング方法などに不安を感じる方が多いと思いますが、そういった悩みに寄り添って適切なアドバイスができればと思っています。

スポーツドクターとして伝えたいこと

（林）整形外科のイメージとして、体のパーツで医師の専門性が分かれるという認識があるかと思います。スポーツドクターは「アスリート」として体全体を診ますので、「どのパーツか」ということにこだわらず、症状がなかなか軽減しなかったり、どんどん悪化するといった場合には、迷わず受診していただければと思います。



多くの人が経験する『五十肩』とは？

『五十肩』は病名ではなく、江戸時代の辞書『俚言集覧』(りげんしゅうらん)に記載されている俗語です。一般的には50歳前後で生じる肩痛で、放っておけば自然に治るものと認識されています。五十肩には、凍結肩や石灰沈着性腱板炎、上腕二頭筋長頭腱炎、腱板断裂などがあります。

■ 凍結肩 Frozen Shoulder



凍結肩は何らかの原因で肩の痛みが起こり、関節が硬くなるという悪循環を起こします。肩の動きが制限される、夜に疼くなどの症状があり、レントゲンやMRIでは異常は指摘されません。

病状は炎症期、拘縮期、回復期と進むのが特徴で、人によって期間は大きく異なり、自然に治る人もいれば全然治らない人もいます。

■ 凍結肩の治療法 (神経ブロック下マニピュレーション)

凍結肩の治療として、リハビリ、投薬、注射などがあります。

治療前	神経ブロック下マニピュレーション	治療後(1ヶ月後)
59歳男性 半年以上続く痛み 右肩の可動域制限が強い	麻酔薬を注射した後、 (神経ブロック) ゆっくりと強く動かして 関節包を破る	リハビリを継続 可動域の改善 痛みの改善

■ 腱板断裂 Rotator Cuff Tear



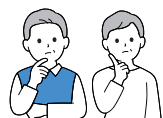
年齢による変性が基盤となって、肩周囲にある腱が切れてしまいます。腕を上げるときに痛い、夜に疼くなどの症状があり、エコーやMRIで診断できます。

凍結肩と同様に、リハビリ、投薬、注射などがありますが、症状の強い方に対しては手術を行うこともあります。

■ 腱板断裂の治療法 (関節鏡下腱板修復術)

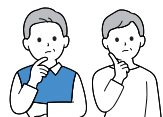
治療前	関節鏡下腱板修復術	治療後(半年後)
50代女性(ピアノ教師) 肩をあげると痛い 痛みのため日常生活が困難	関節鏡下に 腱板断裂修復術 腱板が断裂している	リハビリを継続 日常生活は問題なく、 ピアノも再開 腱板を糸で修復

「五十肩だからいつか治る！」と放置している方は、一度受診をしてみてください。
正しい診断と適切な治療で、長引く症状から解放されるかもしれません。



Q 痛くても動かした方がいいでしょうか。夜寝る時はサポーターなどをした方がいいでしょうか。

A 凍結肩は動かした方がいいですが、痛みが強い時には受診してください。夜は冷やさないほうがいいので、カイロを貼ったり服を多く着たりサポーターをするなど工夫することで、痛みを軽減できます。



Q 痛みの強さに応じたストレッチはありますか？

A 痛みが強い方は、肩だけでなく胸、肩甲骨から動かしましょう。大きく息を吸って吐く、胸を動かす運動と、肩甲骨を上下、内側外側に動かすことを繰り返してみてください。
痛みが軽い方は、座ったまま腕を反対の肩や耳に近づけていくストレッチをしてみてください。
痛みに応じた動きが基本！無理は禁物です！



病気についての説明は・・・

テレビ健康講座「健やか見聞録」をご覧ください



当院職員が病気や治療法について、毎回わかりやすく解説しています。

番組制作：TCC
鳥取中央有線放送株式会社

■ TCC ケーブルテレビ (毎月2回放送)

■ 厚生病院ホームページ > テレビ健康講座

<https://www.pref.tottori.lg.jp/314525.htm>



■ 厚生病院公式YouTube

<https://www.youtube.com/@tottorikousei1246/videos>



胎動

Fetal movement

お産に関わる医師、助産師に
生命のAction
胎動にまつわるあれこれを
聞いてみました！

「あっ、動いた。」目で感じる胎動

(砂流) 実は、赤ちゃんはママが胎動を感じるよりも前から動いているんですよ。妊娠8週位には袋(胎嚢)の中を泳いでいるんです。エコーで見るとよくわかりますよね。

(高多) そうそう。心臓が動いているのを見て「あっ、動いている。」とほほ笑むママを見ると、こちらもうれしくなっちゃいます。

(砂流) そうですね。赤ちゃんの動きを確認できると医師である私も安心します。

(高多) 診察後、エコーの写真を渡すとママは喜んで眺めていますね。

「今、蹴った。」体で感じる胎動

(砂流) 赤ちゃんがお腹を蹴ることは、ママが実感する胎動です。ママが自分の体で赤ちゃんの存在を強く感じることができるようになるので、「うれしかった」とよく耳にします。実は今日、診察でママのお腹をエコーで見ていたとき、蹴っているのを感じたんです。

(高多) 私も同じような経験があります。赤ちゃんがお腹を蹴ったという感覚を共有することができ、ママと助産師との絆が深まるような気がします。ママと助産師は出産に向けて長い間、協力しあっていくので、このような経験は大切です。



産婦人科 助産師

たかた ともこ
高多 智子

TAKATA TOMOKO

看護学校時代にいろいろな診療科の実習の中で、産婦人科は出産などのハッピーが多いと感じ、助産師を目指す。助産師となった今、その期待通り、日々の業務でハッピーを実感している。



心に残る思い出のお産

(砂流) 私が初めて一人でお産を取ったのは、自分の誕生日と同じ日だったんです。その日は朝のお産だったんですが、朝焼けがとてもきれいな天気の良い日でした。お産も順調におわり、ママもパパも喜んでくれて心に残るお産になりました。自分自身もこうやって助けられて産まれてきたんだと、思いをめぐらし、感無量でしたね。

(高多) 私は院内助産で取り上げた方が印象に残っています。院内助産だとママと助産師が関わる時間も長いからです。あと、ママからの満足度も高く、出産後、涙を流しながら感謝されることもあって、とても印象に残っています。

厚生病院でのお産

(砂流) 厚生病院に来て思ったのが、安心してお産することができるだけでなく、大きな病院なのに、思い出を残してくれることが良いなと思いました。

(高多) はい、産まれた直後の赤ちゃんのうぶごえを録音してママに渡したり、赤ちゃんの写真をInstagramに載せるなど、より充実したお産ができるよう、日々、最善を尽くしています。



産婦人科 医師

すながれ なつみ
砂流 奈津実

SUNAGARE NATSUMI

小学生のころは保健の授業が大好きで、人体に興味を持つようになる。高校生のときに産婦人科医になることを決意。大学進学後もその決意は変わることなく産婦人科医になり、今は先輩医師を目標に診察にあたっている。



テーマ企画「MOTION」

「愛犬と行くナイスウォーキング」

～体を動かし、心も動かす～

2025AUTUMN

ウォーキングと食欲を組み合わせた健康企画。

体を動かしてリフレッシュしながら、健康ポイントをお届け！楽しみながら健康づくり。



マルチーズ
サブロー(5歳)



放射線技師 一
朝倉 顕
あさくら けんいち

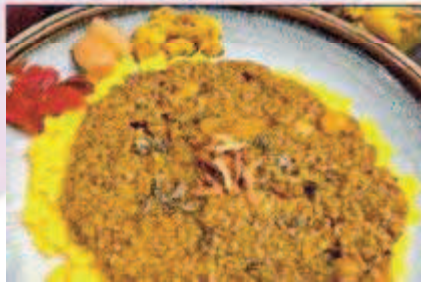
04

白壁土蔵群エリア(打吹公園エリアから約5分)

健康ポイント 観光スポットを楽しみながら3000歩♪

ウォーキング後30分以内の栄養補給は疲労回復に効果的。

Curry Bar Moon Rider



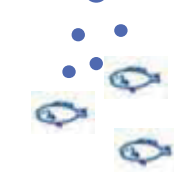
倉吉市研屋町2463
営業時間 11:30～14:00
定休日: 日・月・火・水
席数: 6席

店主が40年かけて辿り着いた10種類以上のスパイスが産み出す辛さと香りのハーモニーをぜひ一度お試しください。
「スパイスは裏切らない!」



松本魚店

地元で60年以上続く老舗の魚屋さんです。この界隈を散策していると『名物 超絶焼サバ』の香しいにおいが漂ってきて、無意識に引き寄せられてしまいます。
惣菜・アジフライも人気です。



倉吉市新町1丁目2421-8
営業時間 9:00～15:30 (全日)

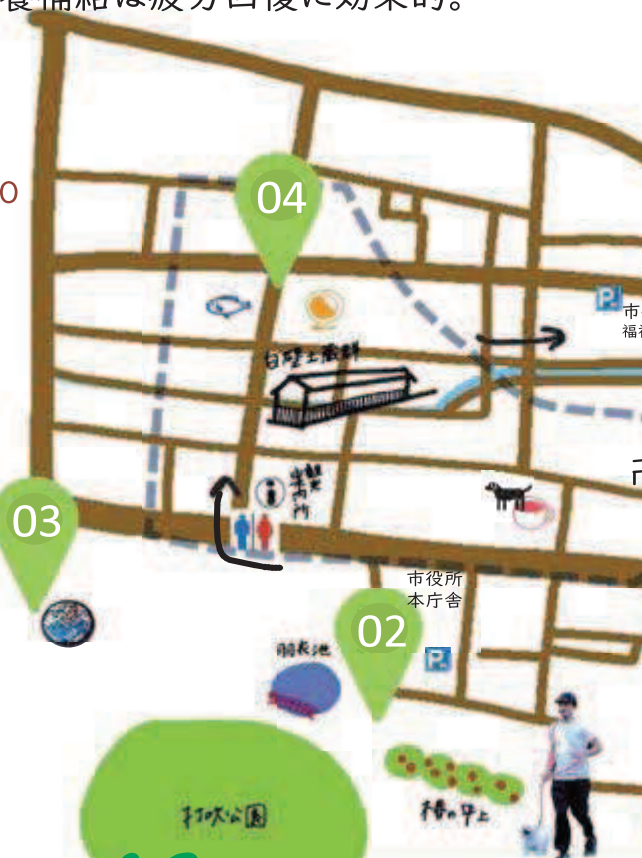
03

ひなビタ♪マンホール知ってますか？



倉吉市は「ひなビタ♪」とゆかりが深く、聖地巡礼で訪れるファンもいます。倉吉白壁土蔵群観光案内所と円形劇場くらしフィギュアミュージアムで、限定カードがもらえます。
マンホールも見つけてみてね♪

※「ひなビタ♪」はKONAMIが展開するキャラクターバンドコンテンツです。
©Konami Digital Entertainment



02

打吹公園エリア(未来中)



健康ポイント 坂道、階段は筋力アップに効果的。
打吹公園エリア一周で3000歩♪



Harukiya Cafe

古民家を改装した落ち着いたカフェ
ペット同伴もでき、散策の休憩にぴったりの場所です。宿泊もできちゃいます。



倉吉市堺町1丁目861
営業時間：10:00～16:00
定休日：火曜、水曜

運動最高っ！

「カラダ」も「心」も
軽くなる～



01 未来中心エリア（病院から徒歩約5分）

中心から徒歩約10分）



健康ポイント 準備運動も兼ねて
ゆっくりお散歩 500歩♪

クイズ♪

「2025年9月に話題となった倉吉市の“梨の親木”は
樹齢およそ何年？」

A. 50年 B. 100年 C. 122年 D. 200年



「ほどき紙とお守り」観光案内所で販売

断ち切りたい過去の失敗や思い出
と、これからの願いを「ほどき紙」に
託し、そっと羽衣池に浮かべます。
「ほどき紙」と同時に過去も水に溶
けていき、紙が溶ければ新しい自分
の始まりです。



クイズの答えは次号でお知らせします。



管理栄養士監修



からだにやさしいレシピ



鮭の豆乳クリーム煮

材料 [2人分] [1人分で 336kcal たんぱく質21.2g 塩分1.8g]

・生鮭	2切れ(140)g	・油	小さじ2杯
・塩	少々	・みそ	大さじ1と1/2杯
・薄力粉	小さじ2杯	A・豆乳	150ml
・白ねぎ	100g	・水	50ml
・しめじ	100g	・バター	10g
		・薄力粉	大さじ1杯

作り方

1. 鮭は2つに切り、塩をふって薄力粉小さじ2をまぶす。白ねぎはななめ切り、しめじは石づきを除き小房に分ける。Aを混ぜ合わせておく。
2. フライパンに油をひき、鮭を両面焼く。
3. 2のフライパンにバターを足して白ねぎ・しめじを炒める。薄力粉大さじ1を振り入れ、1～2分炒める。
4. 3にAを少しずつ加え、混ぜながら中火で2～3分煮る。煮立ったら弱火にし、2の鮭を入れてさらに2～3分煮る。

NEW Face

産婦人科
砂流 奈津実麻酔科
稲村 呼子薬剤部部長
伊藤 ちとせ

みつばし踊ってきました♪

令和7年8月2日 第47回倉吉打吹まつり
県立美術館前広場会場に総勢77名 特別賞受賞

「これだけは知っておきたいシリーズ」Vol.6

令和8年2月28日(土)

13:30～15:30

倉吉交流プラザ2階視聴覚ホール

詳細は後日、ホームページで公開します。

健康公開講座
予告

編集後記 Editor's Note

「今年の夏は暑かったですね。」

毎年交わされる挨拶会話ではありますが、今夏は心底「暑い、暑い」と実感し、冷房の効いた屋内でじっと過ごすことが多かったようです。さて静から動の秋、活動の秋、スポーツの秋となり、すずかけ64号の発刊に至りました。

「動くこと」をメインテーマに病院現場で繰り広げられる多彩な診療景色を取り上げました。痛くて動かなかった肩が軽くなるだけでも日常活動範囲は大きく変わります。エコーを腹部にあて生命が動き出すことの喜びは、人生感動の一コマであり、幸せを感じる瞬間です。厚生病院ではこのように動くことの喜びを患者さんと共に深く味わいたいと考えています。一息つき、病院から一歩外に出て、歩いて倉吉市街中散策もいいですね。

「今年の秋はよく動きましたね。」

(副院長 紙谷秀規)



鳥取県立厚生病院

Tottori Prefectural Kousei Hospital

<https://www.pref.tottori.lg.jp/kouseibyoin/>

〒682-0804 鳥取県倉吉市東昭和町150

TEL (0858)22-8181(代)

FAX (0858)22-1350