



医師会シンボルマーク

みんなの健康

横浜市医師会 古谷 正博 会長

プロサッカー選手 鮫島 彩さん

みんなの健康 2015.1/2

サッカーと歩む「わたしの人生」 6月のカナダW杯で、夢よ再び

No.245

新春号

新 春 対 談

明けましておめでとうございませす。

昨年は衆議院解散・総選挙劇で慌ただしい年の瀬でしたが、干支も「馬」から「羊」へとかわり新しい年を迎えました。

さて、新春対談のゲストは、昨年10月、約1年7か月ぶりに日本女子代表(なでしこジャパン)への復帰を果たした、プロサッカー選手の鮫島彩さん(ベガルタ仙台レディース所属)をお迎えしました。

2011年6月にドイツで開催されたFIFA女子ワールドカップ(W杯)では、なでしこジャパン不動の左サイドバックとして全試合に先発出場し、機を見て果敢にオーバーラップを仕掛ける攻撃的なスタイルで、日本の初優勝に大きく貢献しました。

3年前のロンドンオリンピック出場後は、右足の故障で苦勞されましたが見事に復帰され、今は元気にピッチに立っています。

鮫島選手とサッカーとの出会い、日本中を熱狂させた4年前のW杯の思い出、今年カナダで開かれるW杯への思いなどについて、古谷正博会長とお話していただきました。



プロサッカー選手 ^{さめしま} 鮫島 ^{あや} 彩 さん

プロフィール● 1987年（昭和62）、栃木県河内郡河内町（現、宇都宮市）生まれ。小学1年生よりサッカーを始め、地元クラブの河内SCジュニアに所属。その後、U-15の全国大会に出場。実力が認められ、仙台市の常盤学園高校にサッカー留学。1年からレギュラーとして活躍。

高校卒業後は、なでしこリーグの東京電力マリーゼに入団。08年（平成20）、なでしこジャパンに初選出される。

2011年6月、なでしこジャパンの一員として、ドイツで開催のFIFA女子ワールドカップに出場。左サイドバックとして活躍し、初優勝に貢献する。9月、フランスのモンペリエHSCに移籍。12年7月、日本に戻り、ベガルタ仙台レディースに入団。日本代表としてロンドン五輪にも出場し、銀メダルを獲得。その後、足の負傷で戦列を離れたが、14年7月からベガルタに復帰。趣味は映画鑑賞、外国の知らない町歩きなど。仙台市在住。

◆わたしの正月

古谷 連戦でお疲れのところ、「みんなの健康」の新春対談にお越しくださり、ありがとうございます。実は、私もスポーツが大好きで、とりわけ中3の頃からラグビーを愛好しています。丸いボールと楕円のボールの違いはありますが、同じフットボールということで、鮫島さんとの対談をとっても楽しみにしていました。

鮫島 お正月は栃木に帰省し、実家でのんびり過ごします。そして元旦か2日に、小、中学校時代の男子の友達に集まってもらい、近くの河原でサッカーを楽しみます。

古谷 それが鮫島さんの「初蹴り」なんですね。昔から続けている新春の恒例行事ですか。

鮫島 いえ、始めてまだ数年なんです（笑）。4年前のW杯で優勝した後、久しく会っていません。昔のサッカー友達と連絡が取れるようになり、それがきっかけで、お正月はサッカーを楽しむようになりました。



カナダ戦で相手選手をかわし攻め上がる鮫島選手
=エドモントン（共同）

休んで体力の回復に努め、トレーナーと相談しながら、シーズンに向けた体力づくりを再開しようと思っています。

古谷 会長は、お正月をどう過ごされていますか。お医者さんの正月はお忙しいのですか。

います。その関係で毎年、正月2日に行われる大学選手権準決勝のメデイカルサポートが、スपोर्टドクターとしての仕事始めといったところですね。だから、お正月もそこそこ忙しいです。ピッチサイドはとても寒いですが、大好きなラグビーに関わる仕事なので、少しも苦だとは思っていません。

◆サッカーとの出会い

古谷 鮫島さんは、出身が栃木県の宇都宮と伺いましたが、サッカーはいつ頃、何がきっかけで始めたのですか。

鮫島 私がサッカーを始めたのは、小学校の1年生の時。すぐ上の兄がサッカー少年で、よく兄に付いて遊び回っていたのですが、ある時、サッカーをしている兄の友人のお姉さんから「一緒にやらない？」って誘われたんです。それが直接のきっかけでした。

古谷 その当時は、女の子がサッカーをするのは普通のことだったんですか。



横浜市医師会 **古谷 正博** 会長

鮫島 いえ、まだ珍しかったですね。私に通っていた小学校でも、サッカー少女は私一人でしたから。ただ、私の場合は、地元で女子のクラブチームがあり、そこでサッカーを続けることができました。その意味では、すぐくラッキーだったと思っています。

古谷 中学を卒業後は地元の高校ではなく、遠く仙台の常盤木学園高校に進学されますね。あそこは女子サッカーの名門校ですね、練習は相当に厳しかったですか。

古谷 「プロのサッカー選手をめざそう」と心に決めたのは、その頃ですか。

鮫島 いえ、仙台に行った時はサッカーをずっと続ける気は全然なかつたんです。サッカーは高校時代で終わり。ですから、ラストの3年間は全力でサッカーに取り組もうと。その後は別の道に進むつもりでした。

古谷 どんな道ですか。

鮫島 看護の世界です。それでサッカーはやめて、看護師免許を取ろうと思ったんです。

古谷 そう言えば、鮫島さんのお母さんは看護師さんでしたか。看護師志望は、お母さんの影響ですか。

鮫島 そうですね。母は日常生活の中で何か異変が起きてても、いつも沈着冷静で全く動じません。子どもの頃は、なんで落ち着いていられるのかとても不思議でした。でもそれは多分、仕事柄、重病の患者さんとも向き合い、人の死などに数多く直面していたからなんでしょうね。

古谷 いま振り返って、その選択は「正しかった」と思いますか。

鮫島 そうですね。サッカーを選んで良かった、と思っっています。もちろん、看護師の道もまだ可能性はありますけどね(笑)。

◆ケガとの戦い

古谷 ところで、鮫島さんは2年前に「右太腿の肉離れと腱損傷」という大ケガを負い、その翌年にも再び足を負傷して、戦線離脱を余儀なくされました。その後、ケガから立ち直り、見事に復帰を果たしたわけですが、治療やリハビリはさぞ大変だったのではないですか。

鮫島 リハビリは、パーソナルトレーナーに付いてもいい、マンツーマンで行いました。でも、互いに励まし合う仲間がいるわけではなく、自分一人で頑張らなければいけないリハビリやフィジカルトレーニングで、全く楽しくないんです。それに加え、当時の私は所属チームがなかったものですから、サッカーへのモチベーションが薄れていきました。そのため「何のためにリハビリをやっているんだらう」と思い始め、2週間くらいリハビリを休んだこともあります(笑)。

古谷 いろいろと葛藤があったんですね。そこから、どうやって立ち直って行ったんですか。

鮫島 まだ心のどこかに、もう一度サッカーをやりたいという思いが残っていたんでしょうね。まずはピッチに戻ることをだけを考えてリハビリに取り組みました。

もともと、懸命に頑張ったというわけではなく、「最小の努力で、最大の結果を出そう」と考え、トレーナーといろいろ相談しながら、必要最低限のリハビリだけを行いました。でも、かえってそれが良かったみたいですね。復帰に対して、初めから完璧な状態を強く望む気持ちや、復帰時期を焦る気持ちとは、ときに痛みの感覚

を麻痺させたり、リバウンドを招く恐れがあるので、気をつけなければなりません。

◆わたしの健康法

古谷 鮫島さんは、現役のプロサッカー選手ですし、健康には人一倍気を遣っていると思います。日頃から行っている健康法のようなものはありますか。

鮫島 サッカー選手は、健康で丈夫な体が最大の財産なので、一番に気をつけるのは食事ですね。今は仙台で自炊生活をしているので、栄養に偏りなく、バランス良く食事が摂れているか、どうしても気になります。栄養面で少し気がかりな点があったりすると、自分で作った料理を携帯で写真に撮り、それを管理栄養士さんに転送して、「何が足りないか」

など、いろいろとアドバイスを貰っています。

古谷 素晴らしいですね、サプリメントに頼らず、バランスのとれた食事から栄養をきちんと取ることを心がけることが一番だと思います。

◆ドイツ／ワールドカップの思い出

古谷 日本の女子サッカーは、4年前のドイツW杯での優勝を契機に、一挙に人気が高まりました。鮫島さんもなでしこジャパンのメンバーとして、金メダルの獲得に貢献されたわけですが、あの時のW杯では、何が一番印象に残っていますか。

鮫島 一番印象深かったのは、ドイツとの試合ですね。開催国ということで、広いスタジアムは超満員。とにかく声援がすごくて、会場全体が大変な盛り上がりなんです。

ところが、日本がゴールを決めた瞬間、声援がピタリとやみ、シーンと静まり返りました。まるでスタジアム全体が凍り付いたかの



ようで、ちよつと異様な雰囲気でしたね。あんなことは初めての経験だったので、本当に驚きました。

それともう一つは、大観衆の中で試合ができて、とにかく楽しかったことですね。相手は強豪ばかりですから、どの試合もハードで、体力的には相当きつかったのですが、その中で、信頼している仲間と共に戦っているのが本当に楽しかったです。それが強く印象に残っています。

古谷 大観衆を前にして、緊張感はなかったのですか。私もラグビーのワールドカップを2度ほど観戦したことがあります。試合の熱気はすごいものがありますよね。あの中でプ

レーをしたら、私なんて緊張感で足が震えてしまます(笑)。

なでしこの皆さんは、会場の雰囲気にも呑まれるようなことはなかったのですか。

鮫島 もちろん、緊張感があります。でも、それを気にしていても仕方がないので、緊張している自分です。そのときのベストを尽くすことを心がけました。

古谷 何万という大観衆の中だと、ピッチでプレーをしていても、監督や選手間の指示は聞こえませんか。

鮫島 ええ、全く聞こえませんが。それで最初は戸惑うこともありましたが、ラグビーの場合は、どうなんですか。

古谷 ラグビーも全く同じです。大歓声にかき消されて、指示の届かないので、選手の間では、身振りやアイコンタクトなどで連携を取ったりしています。

鮫島 なでしこの場合は、練習や試合を通して培った選手同士の厚い信頼感と、それぞれの判断力だと思います。それを頼りに、ピッ



た料理を携帯で写真に撮り、それを管理栄養士さんに転送して、「何が足りないか」



チを走り回りました。

古谷 ところで、なでしこの試合を見ていて、いつも感心するのは、相手チームに先制されたり、同点に追いつかれても、最後は逆転して勝ってしまう点なんですね。本当にすごいなと思うのですが、あの強さの秘密は、一体どこにあるのですか。

◆ 横浜の印象

古谷 話は違いますが、横浜という街については、どのような印象を持っていますか。

古島 横浜は大好きな街です。でも、その前に横浜と言うか、神奈川にはすごく悔しい思いがあるんです。

古谷 それはどういうことですか？

古島 なでしこジャパンで一緒だったメンバーの中には、川澄選手や近賀選手など、神奈川のサッカーチームで活躍していた人が数多くいます。彼女たちとは小、中学生の頃から試合で対戦していたのですが、栃木の

動きが迅速で、パス回しもうまくいく。こうしたこと

私たちはいつも負けてばかり。それが悔しくて、神奈川と聞くと、今も負けた悔しさがよみがえって来ます。

古谷 横浜で一番好きな場所はどこですか。

古島 やはり「みなとみらい」ですね。広大なエリアにお洒落なお店がたくさんあって、品揃えも豊富です。それでついショッピングで、あちこち歩き回ってしまふ。

んでした。ですから、今年ケガに負けないバランスの良い体をつくりたい。それが一番の目標です。

古谷 6月にカナダで、IFA女子ワールドカップが開幕します。日本中が4年前の再現を期待していると思うのですが、古島さんは今回のW杯について、どのように考えていますか。

古島 W杯開催まで半年となりました。チームとしても、各個人としても、W杯で再びタイトルを取るために戦っています。

まずは、自分のコンディションをベストな状態にもって行く。それを最優先にしたいと思っています。

古谷 昨年秋にカナダで行われた国際親善試合の2戦目で、見事な決勝ゴールを決めましたよね。あれは代表入りへ向けて、いいア

ピールになったのではないですか。

古島 なでしこの年内最後の試合だったので、そこにケガからの復帰後、間に合ったことは良かったと思っています。でも、パフォーマンスといった点では、まだまだです。現状は満足せず、これから自分のサッカーにもっと磨きをかけていきたいと考えています。

◆ 今年の抱負、カナダ／ワールドカップへ向けて

古谷 新年ですので、最後に古島さんの今年の抱負を聞かせてください。

古島 ここ2年間は、ケガで満足なプレーができません



活躍する区医師会の 訪問看護ステーション 在宅医療・介護を 地域で支える



緑区医師会訪問看護ステーション統括責任者・看護師
おおさか かなこ さん
大迫 可奈子 さん

超高齢社会を迎え、在宅医療・介護の需要は増えており、今後、団塊の世代の高齢化に伴い、その需要はますます増大することが予想されます。その増え続ける需要に対応するためには在宅医療と在宅介護との緊密な連携が不可欠です。現在、横浜市内の各区医師会は訪問看護ステーションを設置し、訪問看護事業を行っています。また、横浜市は在宅医療と在宅介護との連携促進を目的に、各区医師会訪問看護ステーション内に「在宅医療相談室」の開設を進めており、平成25年10月に、西区医師会訪問看護ステーション内にモデル事業として「在宅医療相談室」を設置し、さらに、平成26年度中には緑区医師会訪問看護ステーションをはじめ市内10区の医師会立訪問看護ステーション内に「在宅医療相談室」を開設する予定です。

そこで、今回は、緑区医師会訪問看護ステーション統括責任者で、看護師の大迫可奈子さんに訪問看護ステーションと在宅医療相談室のそれぞれの役割と仕事について伺いました。

援するのが訪問看護です。そして、こうした訪問看護サービスを提供する機関の一つが、訪問看護ステーションです。

大迫さんが統括責任者をつとめる「緑区医師会訪問看護ステーション」は、どのような機関ですか。

大迫 在宅で療養生活を送っている方を、今お住まいの地域で、医療や介護の面から支援するため、緑区医師会が平成10年5月に開設しました。ステーションは、JR横浜線の中山駅に近い緑区休日急患診療所の中にあります。

現在は看護師（7名）とリハビリスタッフとしての理学、作業療法士（7名）、事務員（3名）のほか、併設の居宅支援センターに所属するケアマネジャー（4名）を含

めて、総勢21名のスタッフがいます。

そして「患者さんを第一に、ぬくもりのある看護」をモットーに、きめ細かく、質の高い看護サービスの提供に努めています。



訪問看護では、主にどのようなことを行うのですか。サービス内容について、もっと詳しく教えてください。

大迫 まず行うのが、患者さんの病状観察とチェックです。容体を確かめ、体温

や血圧、脈拍、酸素濃度などの測定を行います。体を拭いてあげたり、洗髪や入浴、食事、排泄などの手助けや指導もします。

寝たきりの場合は、床ずれの手当てや予防指導を行います。また必要に応じて、かかりつけ医の指示に基づき、点滴や排便コントロール、お薬の調整など、簡単な医療処置もします。

このほか、在宅酸素や人工呼吸器など、家に置いてある医療機器の管理や終末期の患者さんのターミナルケア、認知症の方の看護とケアなど、サービス内容は多岐にわたっています。

また、患者さんばかりでなく、自宅で看護や介護をされているご家族の相談に乗ったり、アドバイスしたりするサポート活動も、大切な仕事の一つです。



訪問看護を受けたい時は、どうすればよいのですか。

大迫 医療保険でサービスを受けたい場合は、かかりつけのお医者さんに相談するか、お近くの訪問看護ステーションにご連絡ください。介護保険の場合は、担当のケアマネジャーに相談するのが良いと思います。

また市内全18区に、各区医師会が設立・運営している訪問看護ステーションがあります。そちらの利用を希望する場合は、お住まいの区の医師会立訪問看護ステーションに直接、ご連絡ください。

訪問看護ステーション訪問看護とは、どのようなものですか。

大迫 病気や障害を持っている方の中には、病院などの医療機関ではなく、在宅で療養生活を送っている方がたくさんいます。

看護師などがそうしたご家庭を定期的に訪問し、病状の観察や健康チェック、あるいは医師の指示による簡単な医療処置など、様々な看護やケア、助言・指導を行います。それによって、自宅で安心して療養生活を送れるよう、支

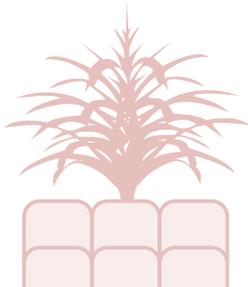
待合室

あけましておめでとうございます。

今年の新春対談のゲストは、大きなけがを克服して日本代表に復帰された鮫島選手です。今年こそは鮫島選手にあやかって、飛躍の年にしたいものです。干支である羊はなんとなくおっとりした印象ですが、一步一步静かに、しかし着実に前に進んでいきましょう。

この冬はいつもよりずいぶん早くインフルエンザの患者さんが出ています。横浜市の衛生研究所の平成26年版の「横浜市感染症発生動向調査事業概要」には過去5年間のインフルエンザ患者の年齢別の頻度がグラフになっていますが、患者さんの95%ほどは40才台以下、50才台以上は5%以下です。また最近はインターネット上で「インフルエンザウイルスの連続変異」を簡単に検索できます。なぜ毎年ワクチン接種が必要なのかの、大切な手がかりです。これらはメディアが伝えようとしにくい大事な情報です。

けがや病気の対策は、相手を正しく知ることから始まるのです。(電信柱)



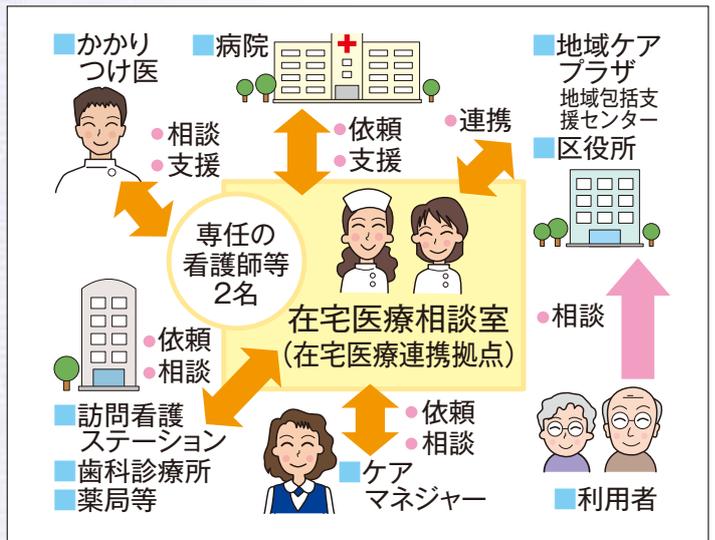
緑区をはじめ、新たに市内10区で「在宅医療相談室」開設へ

在宅医療相談室

一昨年の西区に続き、近く緑区でも「在宅医療相談室」がスタートします。これはどういうものですか。

大迫 今、日本の高齢化は急ピッチで進み、団塊世代が75歳を超える2025年(平成37)には、在宅での医療や介護を必要とする高齢者が、現在の2倍に増加。緑区の場合でも、現在約21%の高齢化率が、10年後の25年には30%に達すると予測されています。

こうした深刻な事態に備えるため、国の主導により、横浜市でも地域の病院や診療所、福祉機関などを結ぶ「在宅医療連携拠点」づくりの事業が進められています。その連携拠点の一つとして、緑区では、区医師会立の訪問看護ステーション内に「在宅医療相談室」が新設されます。ここにはケアマネジャーの資格を持つ看護師(1名)と医療ソーシャルワーカー(1名)の計2名の専門スタッフが常駐し、平日(月・金曜日)の午前9時から午後5時まで、様々な仕事を行います。早ければ1月中旬に業務がスタートする予定です。



相談室では、主にどのような業務を行うのですか。

大迫 地域内にある病院や診療所、福祉機関などと密

在宅医療をしてくれる「かかりつけ医」を紹介したり、万一、在宅療養中に容体が急変した場合に備えて、緊急入院ができる医療機関の接しに連絡を取り合い、自宅で療養する高齢者の方々が、必要な在宅医療や介護サービスを受け、安心して療養生活ができるように、各種の相談・支援業務を行います。

例えば、病院を退院して、自宅療養に移行する際に困るのが、お医者さんの問題です。そこで、往診などが

*緑区のほかに、区医師会訪問看護ステーション内に「在宅医療相談室」が新設予定の区は次の通りです。名称は「在宅医療連携拠点」となる区もあります。
(青葉区/旭区/金沢区/港北区/瀬谷区/都筑区/鶴見区/中区/南区)

確保に努めたりもします。このほか、在宅医療や介護に関する各種情報を収集して、それを発信したり、講演会やチラシなどによる市民への啓発活動なども行います。

