

きょうもあしたも、
みんなで



ま ち と
く ら し と
か ら だ と
ひ と と

川崎病院 広報誌

vol.82

2025.10月号



HP



バックナンバー

ふ、ふ、ふな便利

かわさきさんからの
便利が届きました

ストレスなく
働けるように

座って手術をする科もあるが、外科は立って手術する。手術時間は、通常2〜3時間。少し長い手術は4〜5時間。手術は必ずしも想定どおりに進むものではなく、ときには10時間を超えることも。飲まず食わずで立ったままだ。重労働ではあるが、長年の慣れもあり、集中していると、意外と時間が経つのは早い。立ったままでも、その姿勢はさまざまで、体をひねったり、腕を伸ばしたり、背伸びして覗き込んだり。それでも、同じ姿勢を長く保たなければならないときは、首、腕、腰、足に負担がかかって痛い。そんなときは、たとえ集中していても、時間が経つのは遅く感じられ、なかなか辛い。少しでも軽減するために、気分転換が必要。「あー、新神戸から新幹線に乗って、もう東京まで来た。東京で乗り換えて、仙台まで行こうか」「2時間の映画をぶっつけで3本観たな。もう1本観るか」などと意味不明な妄想をすることもある。日常生活のなかで、特別な訓練はしていない。しいて言えば、病院や駅ではエレベーター、エスカレーターをなるべく使わず、主に階段。駅から自転車通勤。長時間手術の前は、朝ごはんを2回食べる。なるべく体を動かして体力維持に努め、ストレスなく良い手術が行えるよう、心がけている。

外科
木村 聡宏さん



明日も
元気に
働く
ために！



デスクワークの疲れには

山崎 作業療法士さんは、どんなお仕事をされているのですか？
宮下 患者さんのリハビリが主です。理学療法士は歩行など基本的な動作を、作業療法士は家事や趣味などの動作や手元の作業ができるようになることを目指しています。
山崎 より日常生活に近いところですね。
宮下 そうですね。山崎さんはイラストを描かれてますが、例えば手が痛くなることはありませんか。
山崎 手に痺れを感じる時期がありました。
宮下 描く動作のときに、机に肘の内側が接しますよね。長時間の作業で尺骨神経が圧迫されて痺れていた可能性がありますね。
山崎 そういうことだったんですね。

生活を見直した山崎さん

山崎 座りすぎから体調が悪くなり、入院したこともありました。
宮下 それは大変でしたね。
山崎 手術をしたのですが、一年で再発してしまい、そこで生活を見直す必要があると強く感じました。まずは、食事と運動を根本的に見直しましたね。夜型の生活になりやすかったり、時間を忘れて作業してしまったりすることも多かったので、生活のサイクルも整えました。
宮下 それで改善されましたか？
山崎 はい。色々変えたので、何が効いたかは分かりませんが、痛みはなくなりました。仕事の時間を区切るようにしたことで、メリハリもつきました。

実は腕って重いから

山崎 肩こりも気になっています……。
宮下 座って作業する場合は、前腕を机の上に乗せるとよいですよ。腕って実は片腕で3キロ以上あるんです。意外と腕は重いので、力を使っていて、小さな工夫ですが、肩こりはましになります。
山崎 あ、ほんとですね。この方が楽です。自分が心地よい目とペンと紙の距離があって、いつのまにか猫背になっているみたいなんです。
宮下 前腕は乗っていますが、力が入っている感じですね。やはり先ほどお伝えしたように、適度に休憩をはさむことが大切そうですね！

仕事の合間に軽く体を動かす

山崎 最近は立って作業する時間もつくるようにしています。
宮下 とても良いと思います。人の手は本来立って作業をするようにできているので、理にかなっていますよ。
山崎 立っていると足が張る感じがあって。
宮下 同じ姿勢を続けていると筋肉が緊張してしまうんです。仕事に集中してしまうこともあるかと思いますが、「だるい、疲れた」と感じる前に、足踏みや屈伸をしたり、少し休憩を挟むとよいですよ！
山崎 それなら気づいたときにできそうです。やってみます。
宮下 調子を崩さないことも大切ですが、不調を感じたら、知らないふりをせず対処することが大切ですね。

今回のテーマは「働く」。
対談するのは、みなさんおなじみのイラストを手がけるイラストレーターの山崎秀昭さん（THE ROCKET GOLD STAR）と、身体の仕組みに詳しい作業療法士の宮下悠紀さんです。
身体が整っていないくは、やりたいこともできなくとも、うまくいかないかもしれません。明日もすこやかに働くためにできることを一緒に考えました。

働くための「ととのえかた」



イラストレーター
山崎秀昭さん

作業療法士
宮下悠紀さん

座って作業する場合は、
前腕を机の上に乗せるとよいですよ。

肩こりも気になっています……。

運動ってやっぱり大切

山崎 マッサージやストレッチはどうですか？
宮下 もちろんどちらも意味がありますが、私は基本的には運動を大切に考える方針です。山崎さんはウォーキングをされているということで、とても良いと思います。
山崎 他に何か良い運動はありますか？
宮下 体幹のトレーニングですね。プランクなどが有効なんです。実はもっと取り組みやすい方法があるんです。腹式呼吸の要領で息を吸ってお腹を膨らませます。お腹は膨らませたままで、息を吐いてください。
山崎 おお、すごい、お腹にきます！
宮下 そうなんです。この呼吸をしてから運動や作業をすると、いつもよりパフォーマンスが上がったり、肩こりの改善につながったりすることもあります。
山崎 座ったままでもできてよいですね。今度走る前にもやってみます。
宮下 デスクワークの人には特におすすめですね！

宮下先生の
体幹トレーニング

- 1 息を吸い込んで
お腹が膨らむように意識する
- 2 お腹を膨らませたま
息をゆっくり吐く

川崎病院のふふふな人



宮下 悠紀 みやした ゆうき

リハビリテーション部
作業療法士

作業療法士ってなにをするの？

作業療法士は、身体や精神に障害がある方に対して、心身機能を回復させて日常生活動作や、家事・仕事・趣味などの動作・作業を行うことができるように治療をしています。元の生活に復帰することを目的としているため、患者さん一人ひとりの病前の生活に沿った治療を心がけています。

＼Q1/
仕事でやりがいを感じるときは？

A. 患者さんの痛みや運動機能が改善し、日常生活に支障がなくなったとき。

＼Q2/
仕事以外で取り組んでいることはありますか？

A. 息子のラグビー練習。餃子作り。

＼Q3/
作業療法士として自分の生活で気をつけていることは？

A. 家でダラダラせず休みの日も外に出るようにしています。

＼Q4/
無人島にひとつだけ持っていくとしたら？

A. 棚橋弘至のサイン入りタオル

＼Q5/
自分の性格を一言で表すと？

A. どんなことにも熱心。

イベント紹介

11月1日(土)・11月2日(日) **無料**
13:30 発走 ※雨天中止

シープレース ～川崎病院杯～

六甲山牧場で大人気のイベントで川崎病院杯の開催が決定！羊の順位を予想して、1着2着を当てることができた方に景品をプレゼント。通常6頭の羊のレースに幻の7頭目「かわさきさん」の出走が決定！

場所：六甲山牧場 南エリア
シープレース会場

※入場口で投票券を配布。
混雑が予想されますので
ご注意ください。



11月14日(金)13:00～15:30 **無料**

世界糖尿病デーイベント

共催：川崎病院×兵庫区保健福祉課
協力：兵庫県立兵庫工業高校
血糖・血圧測定 クイズコーナー
場所：兵庫区役所 1階

11月21日(金)14:00～15:00 **無料**

学び生かす、医療のこと
かわさき健康講座

命取りになる前に見つける！ あなたのお腹に潜む 「腹部大動脈瘤」

講師：院長／血管外科
医師 西村元延
場所：ひよどり地域福祉センター

12月12日(金)14:00～15:00 **無料**

学び楽しむ、医療のこと
かわさき健康講座

理学療法士の視点から学ぶ 健康ウォーキング ～いつまでも自分の足で歩くために～

講師：リハビリテーション部
理学療法士
山下佳美／佐藤 奏
場所：荒田地域福祉センター

かわさきさんの ふ、ふ、ふな日常

川崎病院の職員がリレー形式で
お送りする、1コマの日常。



大好きなものが
また1つ増えました！

このマチこのヒト

おなじみのあのイラスト

THE ROCKET GOLD STAR



イラストレーター / 山崎秀昭さん



過去の作品や
最新情報はWEBサイトから
ご確認ください！

神戸を拠点に、「THE ROCKET GOLD STAR」の名前で、親しみのあるキャラクターやイラストを数多く手がける山崎さん。神戸市民にとっては生活の一部でもある「ごみ分別キャラクター ワケトン」をはじめ、まちがいさがしイラストも大人からこどもまで全国的に大人気です。有名レストランチェーンのまちがいさがしで、頭を悩ませた経験がある方も多いのでは！

川崎病院と山崎さんのつながりは2年前のこと。川崎病院の設立90周年である2026年を見据えて、じっくりと時間をかけて、病院オフィシャル広報キャラクター制作に取り組んでいただきました。そうして生まれたのが「かわさきさんとおたまちゃん」です。世代を問わず、病院とともにこれから長く愛されるキャラクターとなってくれることを願っています。

川崎病院 オフィシャル広報キャラクター 誕生！



かわさきさん

カエルなのに、熱い湯が好き。
お風呂を出たあとにビールを
飲んでいるところをみたという
噂が絶えない。



おたまちゃん

元気いっぱい、思ったことは
何でも口に出す。たまにしゃべ
りすぎて疲れています。好きな
食べ物は、チーズ。

編集後記

ついに「かわさきさん」を皆さんにお披露目する日が来ました！おとしの寒い冬の日に山崎先生の事務所を初めて訪問し、温かく迎えていただいたことが思い出されます。実は、初めてお会いしたその日にはもう、「かわさきさん」という名前のカエルでいこう！というお話をしていました。そこからようやく今日の日を迎えることができ、感慨もひとしおです。最近、クラウドファンディングで購入した「みんなの救急車」が、サイレンを鳴らしてまちを走り

だしました。こちら「救急車を買おう！」となっ
てから、1年ほど経って現在を迎えています。み
んなの救急車が川崎病院に到着して、走行し
ているのを見たとき、感慨深い気持ちでいっば
いになりました。
はたらくことは、向き合い方次第で、思いがけ
ない感動に出会えることがあります。まずは、は
たらくことができているわたしのからだに感謝
したいと思います。

Instagramで情報を発信中！

