

赤れんが

TAKE FREE | ご自由にお持ち帰りください

鳥取県立中央病院 広報誌

2026 夏号
Vol.2

院長対談
地域を支える人
文 訪問記

鳥取のホスピタリティと 地域医療の未来を語る

健康情報コーナー
人生100年時代を元気に！

わたしのおすすめ
市内最高の眺望

けんこう医療講座
フレイル予防

健康食レシピ
魚のレモン蒸し レモンソース添え



鳥取県立中央病院院長

公益社団法人鳥取県観光連盟会長

千酌 浩樹
CHIKUMI HIROKI

対談
小谷 文夫
KOTANI FUMIO

2026
夏号
Vol.2

赤れんが

鳥取県立中央病院
広報誌

編集・発行／鳥取県立中央病院



栄養成分
1人分
エネルギー 76kcal
タンパク質 13.4 g
塩分 0.8 g

魚のレモン蒸し レモンソース添え

材 料 4人分

魚の切り身(鯛、鮭、鱈など) …… 約80g×4切れ
食塩 …………… 1.2g
レモン果汁 …………… 1切れあたり3～4滴
レモンスライス …………… 4枚(別添え)

〇レモンソース

★レモン果汁 …………… 12g(大さじ1弱)
★食酢(米酢) …………… 4g(小さじ1弱)
★食塩 …………… 2g(小さじ1/3)
★はちみつ …………… 2g(小さじ1/3)
片栗粉 …………… 3g(小さじ1)

ポイント 蒸した時に魚から出た出汁は
うまみをたくさん含んでいます。
捨てずに活用しましょう。

下準備

- ①魚の切り身の両面にレモン果汁と塩をふる
- ②別添え用のレモンを薄くスライスする

作り方

- ①深めのフライパンに底から1cm 程度水を入れる
- ②フライパンより大きめに切ったクッキングシートに魚をのせ、シートごとフライパンに入れる
- ③蓋をして 10 分ほど中火で蒸す
- ④火が通ったら魚だけ皿に取り出し、クッキングシートに溜まった出汁を片手鍋に移す
- ⑤④の片手鍋に★の調味料を加え、混ぜ合わせる
- ⑥⑤を中火にかけ沸騰してきたら水溶き片栗粉(水：片栗粉＝1：1)を加えとろみをつける
※ポタージュ程度のとろみが目安
- ⑦蒸した魚にスライスしたレモンをのせ、⑥のレモンソースをかけ完成

一言コメント

夏になると昼食などが麺類のみになりがちですが、毎食タンパク質を摂ることで夏バテやフレイルを予防できます。また、やわらかく蒸した魚は食べやすく、レモンの酸っぱさとさわやかな香りは食欲増進にもつながります。暑い夏を乗り切るために食事に取り入れてみませんか？

(管理栄養士 美谷 晴香)

編集長 メッセージ



鳥取県立中央病院
総合ディレクター
編集長 加納 貢

当院では創刊号として春号を今春発刊させていただきました。今号(夏号)より内容の充実を図るべく院長対談「地域を支える人」訪問記を連載いたします。広報誌「赤れんが」は医療に関する情報はもちろんのこと、地域や季節の話題や思わず笑顔になるようなお話など毎日の暮らしにそっと寄り添える広報誌でありたいと思います。「赤れんが」が、当院をより身近に感じていただくきっかけとなり、地域の皆様と当院を結ぶ小さな架け橋となれば幸いです。今後ともスタッフ一同、皆さまに親しまれ、楽しみにしていただけるような広報誌を目指してまいります。

広報誌制作スタッフ

総監修	橋崎晃史(広報センター長)
編集長	加納 貢
編集	大久保泰男(広報副センター長)
写真	中島政子(広報センター)
	田中葉月(広報センター)
デザインチーフ	松本良太(中央印刷株式会社)
デザイン	奥谷悠那(中央印刷株式会社)
印刷・装本	中央印刷株式会社

 鳥取県立中央病院
Tottori Prefectural Central Hospital



ホームページ

〒680-0901 鳥取県鳥取市江津 730 0857-26-2271
<https://www.pref.tottori.lg.jp/chuoubyouin>



Instagram



YouTube

日々情報発信中

本号より「赤れんが」の冊子化特別企画をお届けします。第1弾は、院長が県内で活躍する各分野のプロフェッショナルを訪ね、技や作法、仕事に向き合う姿勢についてお話を伺う対談企画です。今回は鳥取の医療を考える会の会員であり、老舗旅館の経営者としても知られる小谷会長をお迎えしました。

はじめは

「お料理と雰囲気」への感動から

千酌院長（以下、千酌） 本日はお忙しい中、ありがとうございます。実は私、以前から

小谷会長が経営されている「こぜにや」さんの大ファンでして。最初にお伺いした際、お料理と雰囲気に感動したんです。

小谷会長（以下、小谷） ありがとうございます。そう言っていたら、本当に励みになります。

千酌 最後に出てくるご飯がまたおいしくて、お米そのものの力が違うなと感じていたのですが、やはりこだわりのあるのでしょうか。

小谷 20年以上前から契約農家さんをお願いしています。やはり素材の力は大きいですね。

千酌 20年ですか、こだわり

ですね。本日は、観光連盟の会長としての小谷様と、旅館の経営者としての小谷様、両方のお立場からお話を伺いたいと思っております。

「ポンプ」としての観光、そして鳥取の「売り」

千酌 小谷会長は、今の「観光」というものをどう捉えているのでしょうか？

小谷 経済面で言えば、鳥取には巨大な基幹産業が少ない。その代わり、豊かな自然があります。観光は、県外や国外のお金を県内に呼び込む「ポンプ」のような役割を果たす

院長対談 地域をえる人 文 訪問記

鳥取のホスピタリティと 地域医療の未来を語る

人を癒やす、 その「根っこ」は同じ。

べきだと考えています。

千酌 鳥取の「売り」として、全国に打ち出していくべきポイントはどこにあると思いますか。

小谷 一つは「精神性のある大自然」です。大山や三徳山に象徴されるような場所ですね。もう一つは、ここ15年ほどで急速に伸びた「まんがコンテンツ」です。特にインバウンドのお客様はこれを目がけて来られます。鳥取の人は控えてシャイな県民性です。一方でアピール力にやや欠ける面もありますが、逆にその「押し付けがましくない」ところが、のんびりしたい現代のお客様

にはマッチするのかもしれない。

「マニュアル」ではない、
滲み出る文化

千酌 「押し付けがましくない」という点、非常に共感します。「こぜにや」さんの接客も、つかず離れずで、困ったときにはサッと手を差し伸べてくれる。あの絶妙な雰囲気は、どのように生み出されるのでしょうか。

小谷 それについて何か特別なことをしているわけではありません。自然発生的に出ているものだと思います。

千酌 もう少し詳しく教えてください。

小谷 規模が小さいから目が届くというのがあります。基本的には「文化」ですね。ただ、毎日ではありませんが、ミーティングで「お客様の家族構成などの特性に応じて、さりげなく動こう」という話はします。あとは挨拶です。掃除のスタッフも、チェックアウトですれ違うときには「ありがとうございます」と一言添える。そういう小さな積み重ねが、自然とそのような雰囲気になるのではないのでしょうか。

千酌 まさにそれが文化です

公益社団法人鳥取県観光連盟会長

小谷 文夫
KOTANI FUMIO

慶應義塾大学大学院工学研究科電気工学専攻修了。1978年に三菱電機株式会社入社。技術者としての研鑽を積んだ後、2007年より株式会社小銭屋へ入社、翌年には代表取締役役に就任。その後、鳥取市観光コンベンション協会会長、鳥取県公安委員会委員長などの公職を歴任。現在は、公益社団法人鳥取県観光連盟会長、鳥取県旅館ホテル生活衛生同業組合理事長を務める。

鳥取県立中央病院院長

千酌 浩樹
CHIKUMI HIROKI

1988年鳥取大学医学部医学科卒業。同大学医学部附属病院での勤務を経て、2000年より米国国立衛生研究所へ留学。帰国後、2014年に鳥取大学医学部附属病院感染制御部教授、2020年には同大学医学部臨床感染症学講座教授に就任。その後同大学医学部附属病院副院長を経て、2025年より鳥取県立中央病院院長を務める。

観光は、県外や国外のお金を
県内に呼び込む

「ポンプ」のような役割を

果たすべきだと考えています。



ね。実は病院経営も、究極的にはそこに行き着くんです。患者さんは「病気を治したい」という不安を抱えて来られます。扉が開いた瞬間に、あまりに効率重視で機械的な対応をされると、心を閉ざしてしまう。

小谷 病院も宿も、人を迎えるという点では同じですね。

千酌 そうなんです。患者さんがリラックスして心を開いてくださると、診療に必要な情報もたくさん話していただ

ける。それが結果として、より良い診療につながるんです。

以前、患者サービス向上の観点から県内の有名ホテルの方に「なぜあんなに雰囲気がいいのか」とお聞きしたことがありますが、やはり「それを重視する文化があるから」という答えでした。

小谷 不安を抱えている人に、パッと響くものがある。それだけでどれほど心が和らぐか。病院におけるホスピタリティの重要性は、観光以上に切実

かもしれませんね。

食を通じた「癒やし」と
「地産地消」

千酌 食べ物の話も伺いたいのですが、鳥取の「食」の売りについてはどうお考えですか。

小谷 やはり筆頭は松葉ガニです。あとは白イカ、岩ガキ、梨やスイカも素晴らしい。ただ、和牛はどこも「〇〇牛」とブランド化していて競争が激し

いですね。カニのように、明らかに他と違う強みがあるものを大切にしたいです。

千酌 スイカ、人気ですよ！先日、県外の方へ名刺を配った際も「大栗スイカを取り寄せています」という方がいらっしやいました。当院も毎日1000食以上食事を提供しているわけですが、旅館として食事の提供について大切にされていることはあります。

るべく地のものを使うこと。そして、あえて「てんこ盛り」にしないことです。高齢のお客様も増えていきますので、完食できる量でクオリティを上げる。食べ残しをさせて「申し訳ない」と思わせてしまうのは、本当のサービスではないですから。

千酌 病院食も同じ課題を抱えています。限られた予算と栄養制限の中で、いかに美味しく、完食していただけるか。現場は常に試行錯誤していま

す。旅館も病院も、食が「癒やし」の大きな柱であることは間違いありません。

心に種を蒔き、
鳥取のファンを育てる

千酌 将来の鳥取県についてですが、どうすればより住みやすい街になるとお考えですか。

小谷 やはり、もう少し人口の規模が欲しいですね。鳥取市街地で20万人を超えるくら

いになると、街の賑わいや経済の回り方が変わってくる。観光連盟としては、やはり鳥取に来てもらうことが大事だと考えていて、誘客にはかなりの力を入れています。例えば、旅行会社のバスツアーへの支援や、修学旅行の誘致です。

千酌 修学旅行ですか。

小谷 子供の頃に鳥取を訪れ、何かを感じる。その「種」を蒔いておけば、大人になってからリピーターとして帰ってきてくれるかもしれない。パ

イを大きくする活動は、非常に重要だと思っています。

千酌 私たち医療機関も人口問題、とりわけ少子化問題には貢献したいと考えていて、今年、「女性に優しい医療」のワーキンググループを立ち上げました。安心して子供を産み育てられる、女性が大切にされる環境を作りたい。それが巡り巡って、鳥取の活気につながればと。

小谷 今日お話ししてみても、医療と観光は一見遠いようで、根っこは同じだと強く感じました。大きな病気を乗り越えた方が、退院後にご家族と「快気祝い」でうちに泊まりに来られることがあります。フィ

人を癒やす
「両輪」として

くのが旅。両方あって初めて、人は元気になれる。

千酌 「人を癒やす」という目的を共有する両輪ですね。鳥取の「控えめで素朴」な良さを活かしつつ、グイグイ押し付けない、でも温かい。そんなホスピタリティを病院でも実践していきたいと、改めて確信しました。本日は素晴らしいお話をありがとうございました。

鳥取の「控えめで素朴」な良さを活かしつつ、

グイグイ押し付けない、でも温かい。

そんなホスピタリティを病院でも

実践していきたい。



人生100年時代を元気に！カギを握るのはフレイル予防！
あなたは大丈夫？フレイルチェックをしてみよう。

フレイルは、早期予防が非常に重要といわれています。今回は、自分自身がフレイルかどうかをチェックするための方法をご紹介します。

本邦で広く使われているフレイルの評価方法として、厚生労働省が作成した「基本チェックリスト」があります。基本チェックリストは、生活状況や心身の機能に関する25の質問に対して、「はい」「か」「いいえ」で回答します。表の左側にある7領域の質問から構成され、得点が高いほど、フレイルの要素が高いと評価されます。一般的に、4〜7点をフレイルの前期段階であるプレフレイル、8点以上をフレイルと評価されます。

今回はフレイルを改善するための方法をご紹介します。

No.	質問事項	回答
日常生活関連動作	1 バスや車で1人で外出していますか	0. はい 1. いいえ
	2 日用品の買物をしていますか	0. はい 1. いいえ
	3 預貯金の出し入れをしていますか	0. はい 1. いいえ
	4 友人の家を訪ねていますか	0. はい 1. いいえ
	5 家族や友人の相談にのっていますか	0. はい 1. いいえ
運動器	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい 1. いいえ
	7 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい 1. いいえ
	8 15分位続けて歩いていますか	0. はい 1. いいえ
	9 この1年間に転んだことがありますか	1. はい 0. いいえ
	10 転倒に対する不安は大きいですか	1. はい 0. いいえ
低栄養状態	11 6ヵ月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい 0. いいえ
	12 身長 cm 体重 kg (BMI=)※	
口腔機能	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい 0. いいえ
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい 0. いいえ
	15 口の渇きが気になりますか	1. はい 0. いいえ
閉じこもり	16 週に1回以上は外出をしていますか	0. はい 1. いいえ
	17 昨年と比べて外出の日数が減っていますか	1. はい 0. いいえ
認知機能	18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい 0. いいえ
	19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい 1. いいえ
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい 0. いいえ
抑うつ気分	21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい 0. いいえ
	22 (ここ2週間) これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった	1. はい 0. いいえ
	23 (ここ2週間) 以前は楽にやれていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい 0. いいえ
	24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい 0. いいえ
	25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい 0. いいえ

※BMI=体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満で1点とする。

フレイル予防



フレイル予防で 健康寿命を延ばそう



理学療法士
松岡 洋佑

フレイルとは、加齢に伴い、病気ではないが身体機能が衰えた、健康と要介護の中間状態を指し、早期介入で健康状態に戻る可逆性の特徴で、身体的、精神的、社会的の3要素がある。要介護状態の約4割に身体的フレイルが関与し、その予防の3本柱は①運動②栄養③社会参加である。運動は身体面以外に、精神・心理的、社会的効果も期待できる。筋肉の衰えは30歳から始まり、50歳以降加速、特に体幹、下肢が衰えやすい。運動には筋肉を維持するレジスタンス運動、持久力を高める有酸素運動、転倒予防によりバランス運動があり、組み合わせると効果的。栄養を摂り、動画等も参考に、隙間時間を活用し、無理なく継続し、将来に向けて筋肉を蓄えていくことが重要。認知機能維持には家族や友人との会話、散歩や買い物などの外出、趣味や地域活動など頭と心に刺激を加える必要がある。

オーラルフレイルを 知って防ごう



歯科衛生士
岸本 真紀

噛む力や飲み込む力が衰えることをオーラルフレイルといい、放置すると、噛めないため柔らかい物しか食べなくなり、更に噛む力が衰えるという負の連鎖が生じ、口腔機能低下による栄養不足が心身機能低下を助長、2年以内の身体的フレイル発症リスクが2・4倍、4年以内の死亡リスクが2・1倍に上昇、更に進行すると口腔機能低下症として治療が必要。加齢以外にも様々な複合要因が関与し、例えば歯周病で歯を失うと噛み合わせが崩壊し、咀嚼能力が低下、硬い物が食べられなくなるし、唾液分泌低下でも口腔機能は低下する。口腔機能保持には口の清潔保持のための毎食後の歯磨き、義歯の清掃、調整、うがい、唾液腺マッサージ、咀嚼力アップの「あいうべ体操」、嚥下力アップの「バタカラ体操」、舌の運動、ガムを噛むことなども効果的。早期介入には、年2回の歯科健診が重要になる。

フレイル予防 食の視点から



管理栄養士
山根 佳恵

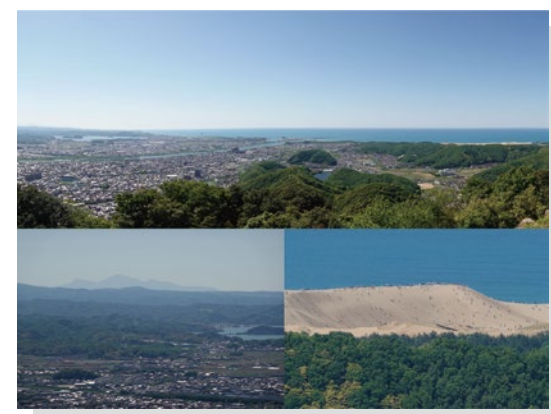
食事が減ると、栄養不足から筋肉が減り、サルコペニアを生じ、運動機能低下、身体活動減少、基礎代謝も低下し、消費エネルギー減少で食欲が衰え、更に食事が減り栄養不足が助長される。これはフレイル・サイクルと呼ばれる。フレイル予防の3本柱である栄養、運動、社会参加を生活に採り入れ、この悪循環を断ち切ることが健康寿命を延ばすことにつながる。食事のポイントは①主食、主菜、副菜を揃え②3食きちんと食べ③タンパク質を確保し④カルシウムやビタミンDを確保することである。主食で身体を動かす糖質、主菜で身体を作るタンパク質、副菜で身体を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維を摂ればバランスが整う。乳製品と果物が入れれば更に良い。タンパク質は3食均等が望ましく、ビタミンD確保には日光浴、カルシウム取り込みには運動を組み合わせると効果的である。

当院では、疾患に関する正しい情報や知識、当院での治療や取り組みを県民に提供することを目的に、「けんこう医療講座」を年4回開催しています。後日、動画配信もしておりますので、ぜひご覧ください。



わたしのおすすめ

市内最高の眺望



副院長 宗村 千潮

「わたしのおすすめ」ということで、こどもの日に登ってきました。撮ってきました。日本一、日本で2番、中国一が同時に見えるのは久松山263mの頂上です。鳥取城二の丸から登ると約30分かかり、意外と急峻で頂上の山上の丸に着く頃には息も絶え絶えになります。この日は雲一つない快晴で、天守台からの眺望は素晴らしい、日本一大きい湖山池、日本で2番目に大きい鳥取砂丘、中国地方最高峰の大山が1枚に収まっています（肉眼では大山もくっきり見えました、写真では見えるかな？）。

my recommendation