



**ご希望条件を交渉いたしますので、石川 清先生のお力を貸してください。**

診療拡大や前任者の勇退により、条件を上げてでも早期に採用したい医療機関が増えています。

[詳細はこちら→](#)

<リレー企画>ラグビーを愛する医師列伝

## ラグビーに学ぶ健康長寿3つの秘訣



ラグビーW杯2019記念・ドリームチーム | 医師

2019年7月19日



会員寄稿のメンバーズメディアでは、ラグビーワールドカップ2019日本大会の開催に伴い、ラグビー経験者の先生がたによるリレー企画をお届けします！

執筆陣はいずれも現在の医療界を牽引する方々で、この企画のために結成されたドリームチーム。「え、あの先生もラグーマンだったの?」と驚くかもしれません。

第9回の執筆を務めるのは、名古屋第二赤十字病院 名誉院長、愛知医療学院短期大学 学長の石川 清先生です。

名古屋大学工学部航空学科を卒業した石川先生は、医学部に再入学したこともあり、10年間にも渡って、東海リーグの公式戦に出場しつづけてきました。

42歳の厄年にケガにより、26年間の現役生活に幕を下ろすも、ラグビーから学んだ「**人生のやりがい**」、「**規則正しい生活習慣**」、「**運動習慣**」の3つが健康長寿の秘訣と考え、現在では地域医療構想の最前線で活躍されています。

ICUで働きながら社会人チームのキャプテンも務めていた石川先生。どんなに厳しいことにも耐えられた訳についても語られます。

ラグビーを愛する医師たちが熱く語る本企画、ラグビーを知らない方にもお楽しみいただける内容ですので、どうぞご覧ください。

### 執筆者プロフィール 石川清先生



1947年12月14日名古屋市生まれ。  
 1966年 愛知県立旭丘高校卒  
 1970年 名古屋大学工学部航空学科卒  
 1971年 同大学院中退  
 1977年 名古屋大学医学部卒  
 1978年 名古屋市立大学医学部麻酔科入局  
 1986年 カナダトロント大学医学部麻酔科留学

1989年 名古屋市立大学病院集中治療部助教授  
1994年 名古屋第二赤十字病院麻酔科・集中治療部長  
2001年 同副院長・救命救急センター長  
2007年 同院長  
2018年 同名誉院長  
2019年 愛知医療学院短期大学学長  
専門は麻酔、集中治療、救急医療、災害医療、国際救援

### ラグビー歴

旭丘高校でラグビーをはじめ、名古屋大学では工学部+医学部で11年間、社会人になってからは東海ドクターズ(医師・歯科医師からなるチーム)に12年間在籍しキャプテンを務める。名古屋市立大学在任中は同大学ラグビー部長、カナダ留学中の2年間はクラブチーム「トロントライオンズ」に所属。40歳からは東惑クラブにも所属し、この間、愛知県ラグビー協会医務委員を務める。

**ポジションの変遷** 高校・大学はウイング、社会人ではボックス全般

### 一番印象に残っているゲーム

- ・高校インターハイ愛知県大会で強豪西陵商業に惜敗した試合
- ・大学1年の時、東大との定期戦で大敗した試合(この時の東大は明治を破ったチーム)
- ・2015年ワールドカップの日本・南アフリカ戦

一昨年、名古屋第二赤十字病院院長を定年退職し、現在は愛知医療学院短期大学の学長を務めています。今回、<リレー企画>ラグビーを愛する医師列伝 に投稿する機会をいただいたことで、あらためて自分のラグビー人生を振り返ることができたことに感謝をしています。

ラグビーは高校、大学、社会人を含めると42歳の時まで26年間現役でした。現役時代は、ラグビーのプレーの面白さだけでなく、「紳士のスポーツ」、「ラグビー精神」、「自己犠牲の精神」、「ノースサイドの精神」などプレー以外の点でもその魅力に取りつかれ、ラグビーをやっていることにいつも誇りを感じていました。

現役時代はラグビー以外のスポーツは考えられませんでした。私にとってラグビーは人生のやりがいの1つです。四半世紀にわたるラグビー経験から学んだことは多く、その後の自分の生き方、物事の考え方に大きな影響を与えてくれました。

## 兄の影響で医学部に再入学- 10年間も東海リーグ公式戦に出場!

兄が西陵でラグビーをやっていた影響もあって、高校からラグビーを始めました。当時、旭丘高校はラグビーでは名門校で、厳しい先輩が沢山いて練習も厳しく、特に、夏合宿の厳しい練習を終えた後は「この夏合宿を乗り切れればどんな厳しい試練にも耐えられる」と真剣に思ったものです。

大学は、最初は名古屋大学工学部に入学し、学業よりもラグビーをするために大学に行っていたような感もありました。そして大学院に進み、就活のために会社訪問をした際、一つの迷いが生じはじめます。大企業の歯車の一つになることが自分の人生のやりがいとは、どうしても思えなかったのです。

ちょうどその頃、小児科医として重症心身障害児医療一筋にやりがいを持って働いていた兄の影響で、医学部に再入学しました。医学部への再入学で、再度ラグビー部に所属し、後輩たちと一緒に医学部の6年間もラグビーを続けました。

当時、名古屋大学の全学と医学部の両方のラグビー部に所属し、普段は全学ラグビー部で練習し、合宿と試合だけ医学部ラグビー部に合流していました。医学部に再入学したことで、工学部時代4年間と医学部時代6年間の10年間、東海リーグの公式戦に出場することができたのでした。



名古屋大学ラグビー部時代の一枚

## 月8回も当直があるICUの仕事と、社会人チームのキャプテンを両立

医学部卒業後は、集中治療がやりたくて麻酔科を専攻しました。集中治療では当時わが国のトップレベルであった名市大麻酔科に入局しました。ICUで救命できた患者さんや家族からの感謝の言葉は集中治療医として大きなやりがいでした。

しかし同時に、ICUの仕事は月7～8回の当直があり、かなり厳しいものでした。それでも私は好きなラグビーを続けるために、東海ドクターズに所属し社会人リーグで月1～2回の試合に出ました。決して強いチームではありませんでしたが、ここにはラグビー好きな連中が集まっています。

私は、キャプテンとして必ず試合に出るために、試合を優先して当直を決めていましたが、時には当直明けの試合もありました。今から思うと、ICUの仕事とラグビーの両立をよくやっていたものだと思いがたに感じています、ひとえにICUの仕事もラグビーもやりがいがあったからだと思っています。

現役時代はラグビーがやりがいであったために、学生時代の夏合宿の厳しい練習にも耐えられました。それと同様で、人間はやりがいをもっていれば、どんなことにも耐えられると思います。

そして、夏合宿の厳しい練習やICUの仕事とラグビーを両立していた大変な生活に比べれば、今後の人生で、どんな試練に当たろうと、どんなに生活が大変であろうと、耐えられると確信をしています。





東海ドクターズ主将の時(中日新聞 ゆうかんさろん掲載)

また高校、大学、社会人のチームと一緒に苦難を乗り越え、プレーしたラグビー仲間は、かけがえない人生の一生の親友であり、人生の貴重な宝であると思っています。ラグビーを通してできた人との繋がりは、他のどんな交友関係よりも大きく強固なものです。

名前をあげればきりがありませんが、特に印象に残っているのは、高校・大学・社会人でずっと一緒だった北大外科教授の故近藤 哲先生です。ラグビーの仲間には、本当に優秀な素晴らしい人たちが沢山いました。



全国ドクターズラグビー大会での東海ドクターズのメンバー

### 家内からは小言も… ラグビーが生活の中心だった

名市大麻酔科にいた当時、小さな子供が3人いましたので、週末はラグビーの試合と一緒に連れて行くのが家族サービスでした。家内は決して納得していたわけではなく、そのためか家内はラグビーをいつまでたっても好きになれず、家内の口癖は「私はrugby widow」です。

カナダに留学した時は、トロントライオンズに所属し、週1回の練習と月2回程度の試合に出ていました。試合後は、毎回、家族同伴でパブに集まり、お酒を飲みながら歓談するのが習慣でした。留学生活に慣れない自分にとって、ラグビーはストレス発散の場でもありました。この時のラグビー仲間はイギリスからの移住者が多く、本場のイギリス流ラグビー仲間の付き合い方を体験しました。

40歳になってからは東惑クラブにも所属し、東海ドクターズ・東惑クラブ、2つのチームの試合に出ていました。カナダ留学中に、東惑クラブがバンクーバーに遠征した際には、トロントからバンクーバーまで車で出かけて試合に合流したことがありました。



カナダ留学中(トロントライオンズ)

## 厄年に致命的なケガをしてラグビーは引退－生活習慣と運動習慣は変わらなかった

42歳の時、関西ドクターズとの定期戦で、左膝半月板・靭帯損傷の負傷をし、これが致命的なケガとなりました。

それまでもラグビーで何度かケガをして、救急車で搬送されたことも2度程ありましたが、致命的なケガではありませんでした。

しかし、この時のケガは2回の手術と2年間ほど続いた膝の痛みで全く運動ができなくなりました。

当時は42歳が男の厄年であることに全く無頓着で、厄払いに行くことなど考えもしませんでした。しかし、厄年に致命的なケガを負いラグビーを断念せざるを得なくなったことで、「昔の人の言うことは正しい」、「厄年を馬鹿にはいけない」と認識を新たにしました。

ラグビーを断念してからは、ラグビーに代わるスポーツとしてテニスを始めました。

朝型の生活習慣とテニスによる運動習慣を両立するため、自宅近くの公営のテニスコートでやっている早朝テニスクラブに所属し、家内と一緒に30年以上毎日早朝テニスを続けています。

長年テニスをやっていたこともあって、2017年から愛知県テニス協会会長、東海テニス協会会長を務めるまでになりました。

この生活習慣と運動習慣も、ラグビーから学んだことです。

振り返ると、旭丘高校は校風として文武両立を掲げていましたから、クラブ活動と学業の両立は当たり前の世界でした。クラブを終えて帰宅後、疲れ切った身体で勉強するのは難しく、必然的に勉強は朝起きてやるという習慣になりました。その習慣は今でも続いている朝型の生活習慣です。

また40歳代までラグビーを続けていたことで、運動も習慣となり生活の一部となりました。



早朝テニス(家内と)

ちなみにラグビーで培った技術は、テニスの試合にも必要になる技術だと思いました。ラグビーのポジションはウイングでしたので、ウイングに一番求められた技術は、ボールをもらったときのスピードと対面へのプレッシャーとアタリでした。

試合中、スピードとプレッシャーとアタリで、対面を抜いたり、対面にアタリ勝ちした時の快感はウイングの醍醐味でした。

テニスの試合に勝つためにも、やはりこのラグビーで培った技術、前に出るスピードとプレッシャーが大切で、これがないと試合に勝てないと思いました。テニスもラグビーと全く同じ格闘技だと認識しました。

## 健康長寿の秘訣－ 人生のやりがいと、規則正しい生活習慣・運動習慣

－昨年、古希を迎え定年退職し、第二の人生を迎えることとなりましたが、私はこれからの人生もラグビーからの学びを通して生きていきたいと思っています。

ラグビーから学んだ私の信念は「**人生のやりがいと規則正しい生活習慣・運動習慣が健康長寿の秘訣**」です。これまで通り毎日続けている早朝テニスで規則正しい生活習慣・運動習慣を継続するとともに、人生のやりがいをもって健康長寿を目指したいと思います。

そのために第二の人生は、やりがいを第一に考え現在の仕事に決めました。

いま学長を務めている愛知医療学院短期大学はリハビリに特化した短期大学で、「**地域のお年寄りを元気にする**」というビジョンを掲げています。



清須市民げんき大学(※)での講義の様子。年齢を重ねても活動的に過ごせるように、介護予防・運動方法、介護保険、地域づくりなどについて学びます。

※愛知医療学院短期大学と清須市との官学連携事業

このビジョンを達成するために、まず一つ目に、本学の本来の使命である、これからの高齢化社会に必要な**リハビリのプロを育成**すること、二つ目に、お年寄りを元気にするために、本学は短大と併設したクリニック、こども園(来年開園予定)の3つの組織が三位一体となって学生、お年寄り、こどもの**3世代が交流する世界を創る**こと、そして3つ目に、本学の事業の大きな柱の一つである「清須市民げんき大学」で、地域のお年寄りに**やりがいを見出させ、規則正しい生活習慣・運動習慣を身に付けさせる**ことを目標としています。

地域のお年寄りが私の信念を理解し、元気になっていただければ、それは私にとって大きなやりがいとなります。

## 各病院がラグビーの精神をもっと発揮すれば地域医療構想は上手くいくのに

ラグビーから学んだことは他にもあります。

院長を11年間務めた中で、組織を一つにすることの大切さを何度か味わいました。その時にいつも頭に浮かんだのが、ラグビーで学んだOne for all, All for one(一人はみんなのために、みんなは一つの目的のために)でした。

院長として組織をまとめ、一つの方向に向かせるためにチームワークの大切さ、一人ひとりの主体性の大切さ等、ラグビーにたとえてラグビー精神を職員に訴えたこともありました。

旭丘の顧問の先生から叩き込まれたラグビー精神が、私は大好きでした。「ラグビー精神とは自己犠牲の精神で、自分が犠牲になってタックルされても、仲間にボールをパスして、仲間にトライをさせる」というものです。

日々の生き方の中でも「自己犠牲」をいつも美德と考えていました。院長時代に「自己犠牲の精神」の大切さを訴えたことがありました。

地域医療構想会議で、どこの病院も経営が厳しいこともあって自院のことばかり考え、地域医療構想が遅々として進まない時がありました。

特に、人材派遣の中心となるべき大学病院が地域医療よりも自院のことしか考えていない印象を受けました。「各病院が自己犠牲の精神をもっと発揮すれば地域医療構想は上手くいくのに」という思いを中日新聞に掲載していただきました。その時の記事が以下の参考資料「基幹病院の新たな役回りを考える。」です。

(参考)「[基幹病院の新たな役回りを考える。](#)」

## 日本チームに望む、2015年 南ア戦の再現!

2015年ワールドカップの日本 対 南アフリカの試合は、私のラグビー観戦の中で何十年に一度の感動の試合であったと思います。普通、ラグビーの試合は強いチームは強く、それほど大きな番狂わせはないもので、この試合については、世界中のラグビー関係者は皆南アフリカの勝利を予想していました。

ワールドカップ優勝二回の経験があり、2015年のワールドカップでも優勝候補筆頭に挙げられていた南アフリカに日本は勝てないだろうと誰もが思っていました。

しかし、あの劇的な勝利は今でも忘れることはできません。試合後に色々な情報から、日本チームの厳しい練習やエディー・ジョーンズヘッドコーチのコーチングの話を知って(参考資料:コーチングとは「信じること」)、日本チームの選手たち自身は、戦前、南アフリカに勝てると思っていたと知りました。

今年のワールドカップでも、日本チームには2015年ワールドカップの南アフリカ戦の再現を望みたいと思っています。読者の皆さんには、日本チームにこういった感動の試合をしてくれることを期待して観戦されることを希望します。

<参考文献>

「[基幹病院の新たな役回りを考える。](#)」

生島 淳著『ラグビー日本代表ヘッドコーチ エディー・ジョーンズとの対話 コーチングとは「信じること」』(Sports Graphic Number Books)



ラグビーW杯2019記念・ドリームチーム  
医師

ラグビー経験者の医師によるリレー企画です。一度きりの人生において、同じ職業を選択し、同じスポーツを愛するという共通点を持つ仲間たちが、ラグビーの魅力や医師人生に与えた影響を熱く語ります!

「<リレー企画>ラグビーを愛する医師列伝」連載記事一覧

01 ラグビーを通じ学んだリーダー像  
2ヶ月前



02

- 医師の試練とラグビー7つの精神**

2ヶ月前


- 03 胸部外科にラグーマンが多い訳**

1ヶ月前


- 04 猛獣使いの「伝える力」で医師育成**

1ヶ月前


- 05 トップランナー「超一流の叱り方」**

24日前


- 06 ラグビーは人生の学校だった**

17日前


- 07 「ラグビー」外科医の私のルーツ**

10日前


- 08 医療グループ運営にラグビーの精神**

3日前


- 09 ラグビーに学ぶ健康長寿3つの秘訣**

3日前



今週のランキング

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>1 大紛糾!説明会の弁当 配布ルール</b></p> <p> そこにいるMR 4ヶ月前</p>  | <p><b>6 SNSで露見 医師労働の実態</b></p> <p> Dr.ラス 13日前</p>     |
| <p><b>2 タイプ別!看護師が見る医師の特徴</b></p> <p> 白石弓夏 14日前</p>     | <p><b>7 整形外科医仰天!セルフ癒着剥離術</b></p> <p> ベイマックス 17日前</p>  |
| <p><b>3 医師家系の呪縛 消去法の職業選択</b></p> <p> 副将キャンボ… 2ヶ月前</p>  | <p><b>8 指導医葛藤、笑わない研修医の彼女</b></p> <p> 悠々もやし 6日前</p>    |
| <p><b>4 内科医 世界一周旅でテロに遭う?</b></p> <p> アイジュ 1ヶ月前</p>     | <p><b>9 尊敬する医師「感動の死亡宣告」</b></p> <p> 匿名 4ヶ月前</p>       |
| <p><b>5 悲惨と思っていたALSまさかの発症</b></p> <p> 竹田 主子 6日前</p>    | <p><b>10 師匠不在の日々を変えたある転機</b></p> <p> 武者返し 4日前</p>     |

新着記事

不動産投資トラブル!修繕費用編

 ドクターbru 6時間前



医療グループ運営にラグビーの精神

 ラグビーW杯2... 3日前



得するマイルの使い方～特典航空券

 はみい 1日前



研修医、深夜にガッツポーズの訳

 ポンギヒルズ 3日前



平日散歩!週3.5日の医師生活

 おると@整形外... 2日前



積立NISAの特徴、NISAとの違い

 いちはら 3日前



医師の戸惑い、ビル診療で専門外も

 投稿神起 3日前



医療者のための心理学～承諾と依頼

 清水 仁 3日前



7月の注目連載ライターはこの方!

 メンバーズメデ... 3日前



投資で節税 NISAの中身と魅力

 いちはら 4日前



[新着記事一覧 >](#)



m3.comの中だからこそ、伝えたいことがある

メンバーズメディアに参加する



**NEW 未回答のアンケート全部回答で最大85ポイント進呈!**

 (m3ポイント獲得) [詳細はこちら](#)