

元気がしりいね

2018 | 9・10月号

とうきょう点描
.....
文京、千代田
スポーツをたのしもう



わたしの元気

三浦 雄一郎さん

からだ・こころ・健康
運動をして健康になろう

医療のいま これから
予防接種⑦
集団免疫効果の向上に向けた予防接種
~いつやるか? いまでしょ!!~

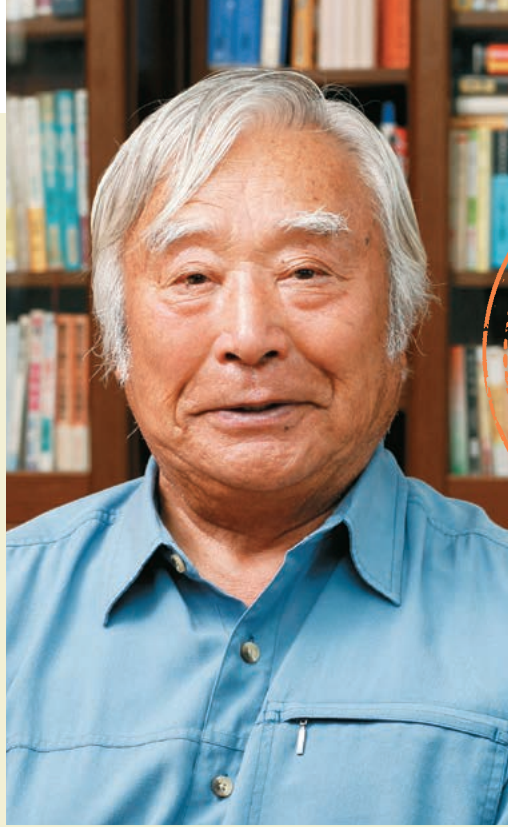
医療 Q&A

連載コラム
フレイル予防運動(9)

拝見! 医師の一日

いま・これから求められる医療を



わたしの
の
元気いくつになっても
目標を持つことが大事だと思います。

三浦 雄一郎さん
Miura Yuichiro

profile

1932年青森県生まれ。1964年イタリア・キロメートルランセに日本人として初めて参加、時速172.084キロの当時の世界新記録樹立。1966年富士山直滑降。1970年エベレスト・サウスコル8,000m世界最高地点スキー滑降(ギネス認定)を成し遂げ、その記録映画『THE MAN WHO SKIED DOWN EVEREST』はアカデミー賞を受賞。1985年世界七大陸最高峰のスキー滑降を完全達成。2003年、エベレスト登頂、当時の世界最老年齢登頂記録(70歳7ヶ月)樹立。2008年、75歳2度目、2013年80歳にて3度目のエベレスト登頂(世界最老年齢登頂記録更新)を果たす。全国で1万人以上が在籍する広域通信制高校、クラーク記念国際高等学校の校長としても活躍している。

70歳、75歳、80歳でエベレスト登頂に成功し、いまなお挑戦を続けるプロスキーヤー・冒険家の三浦雄一郎さん。人並みはずれた健康体の持ち主かと思いきや、実は、大きな壁を乗り越えての偉業達成でした。その裏には、何よりも強い気持ちがありました。

「60歳を前に、それまで取り組んできた冒険活動を引退して、飲み放題、食べ放題の生活になると、あつという間にメタボになりました」
血圧が上がリ、狭心症の発作も起き、医師から余命3年もないと告げられたそう。そのころ、99歳の父三浦敬三さんがモンブランの氷河スキー滑走を成功させたことに刺激を受けます。

「僕も60歳代半ばでくたばっていたらみっともない、60代の平均的な健康を取り戻そうと思いました」

具体的な目標として、エベレストに登ってみようと考えます。

「そうすればメタボは解消できるだろうと。エベレストを目指す第一の理由が、メタボ解消だったんです」

けれども、はじめは高尾山よりも低い、札幌の藻岩山でさえ登れませんでした。

「子どもが遠足でたのしく登るような山なのに、途中でのびて帰ってくる状態でしたが、焦らずゆっくりトレニングをしました」

トレニングは、足首に重りをつけて、重りの入ったザックを背負い、ゆっくりと歩く「ヘビウォーク」が中心です。最初は片足1kgずつ、2年目は3kg、3年目は5kg、最後は10kgずつをつけ、背負う重さも10kg、20kg、30kgと徐々に増やし、1時間ほど近所を歩きました。

「そうするうちにメタボは解消され、引退前にスキーで傷めた膝や腰までもよくなりました」

筋肉量や骨密度もアップし、85歳になる現在はなんと20代並みの数値だといいます。

一方で、3回のエベレスト登頂の間には、不整脈の手術を7回受け、スキーによる大腿骨・骨盤骨折も乗り越えています。

「自分で立てた目標を達成するため、病気をしても怪我をしても、治したいという執念がありました。もしそれがなかったら、いまごろ車椅子生活をしていたと思います」

三浦さんが諦めなかったのは、この「執念」があったからです。

「いくつになっても、何かやってみたくていう目標があることが大事だと思います」

身体を動かすこと以外では、本を読むのが好きだという三浦さん。なかでもお気に入り歴史ものです。

「想像が膨らんで、戦闘シーンではつい興奮してしまいます。また、健康や体力づくりについての書籍のチェックも欠かしません。いろんなヒントがありますから」

三浦さんの次の大きな挑戦は、アンデス山脈のアコンカグア登頂です。標高6,960m、南米大陸最高峰に臨む三浦さんは、心の底に「執念」を燃やしてトレニングに取り組みながらも、あくまで自然体です。

「無理しないで、ダメだったら途中で帰ってくればいいとのんびり構えています。若いころなら『何が何でも登ってやるぞ!』と行っていましたが、この年齢なので、いけるところまで行ってみよう、それが頂上ならいいなという感じですよ」

運動をして健康になろう

渡辺 象 東京都医師会理事

まずは身体を動かすことから

身体を動かすことが健康に良いとわかってはいても、忙しい毎日の中でどの程度の運動をすればよいか疑問に思っている方や、運動をする時間を作りだすのは難しいと考えているみなさんも多いのではないのでしょうか。たまの休日には汗をかくよりのんびりしたい、と考えがちですよね。でも、自立した幸せな老後を送るためにも、やはり普段からできるだけ運動することを心がけたいものです。

継続してできる運動を しましょう

年をとると、ハッキリとした原因が思い当たらなくても、何となく疲れる、体調がすぐれないなど、病気ではないけれど今までは違っていた状態（これを医学的には「フレイ

ル」と呼んでいます）を感じる場合があります。もしも腰椎が原因といった明確な病気があり、手足がしびれるなどの症状がある場合は、整形外科などで適切な運動を指導してもらう必要があります。

そうでなければ、毎日続けてできる運動—ラジオ体操や無理なくできるスクワット、1日何歩と目標を決めて歩くなどがお勧めです。ラジオ体操はリズムに乗ってできますし、座って行うことも可能です。スクワットは足の筋力維持や転倒予防を目的に、1度に10回を1日2回、テーブルや壁などを支えとしてできるだけゆっくりに行うと無理なくでき、続けられるでしょう。歩くのは1日30分3,000歩を目安に週5日くらいの頻度で、やや早足で歩くことを心がけるとよいでしょう。

栄養も大事

健康診断を受けると、しばしば肥満や脂質異常症に対して野菜を多めに食べるようになど、メタボ対策の指導をされることがあります。しかし、先にあげたフレイルという体力の衰えを防ぐには、たんぱく質を十分にとることが重要です。加齢により筋肉量が少なくなること、

動くのがおっくうになり、日常生活や運動がしづらくなります。いろいろな食材をバランスよく食べることも重要ですが、筋肉が落ちないよう肉や魚、卵など良質なたんぱく質の摂取を心がけるとよいでしょう。

楽しく運動できる 長続きします

ただ運動をするだけでなく、歴史散歩や街並み・草花の観察など、目的をもって身体を動かすと、やる気が出て長続きすることが期待できます。できれば一人ではなく、誰かと一緒に歩くはグループで活動すると、より意欲が保てますね。

本格的に運動をしようと考えている方は、かかりつけ医または一定の要件を満たしている医師から運動療法処方箋を書いてもらうと、「指定運動療法施設」という名称で厚生労働省が指定をしている施設での利用料金が医療費控除の対象とされる制度もあります。詳しくは、施設に問い合わせしてみてください。

P.7ではフレイルをテーマにした「ラム」を連載しています。あわせてご覧ください。



集団免疫効果の向上に向けた予防接種 ～いつやるか？ いまでしょ!!～

和田小児科医院 院長
東京都医師会予防接種委員会 委員長

和田 紀之

予防接種は個人と 集団の両輪が要

日本における予防接種を取り巻く状況は、先進諸国と比べて公的に接種するワクチンの種類が少ない「ワクチン・ギャップ」という言葉で表現されてきましたが、ここ数年で多くのワクチンが導入され、そのギャップは埋まりつつあります。ただ、いまだに「ワクチンで予防できる疾患（VPD）はワクチンで予防する」という考え方が十分に浸透しているとはいえません。

予防接種は、かかりつけ医と保護者で一人ひとりの体調に合わせた接種スケジュールを組む個別接種が原則です。そして、個人の予防の積み重ねによって、地域社会の感染症予防へとつながっています。これを集団免疫効果といえます。世の中には、予防接種を受けたくても受けられない人（妊婦、免疫の低下している人、免疫を抑える治療を受けている人）も一緒に生活しています。そういった人たちも守られなければならないということを、ぜひ理解してもらいたいと思います。



■ 麻しん、百日咳の感染拡大

今年も沖縄県を発端に麻しんの感染拡大が起きました。繰り返される麻しんの流行ですが、いずれも海外からの訪問者、帰国者により麻しんウイルスが持ち込まれたことに起因しています。感染症対策の基本は、かかる前にワクチン接種を済ませておくことです。この数年の麻

しん流入に対して、ワクチンを2回接種している年齢層では感染拡大がみられず、ワクチンの効果ははっきりと確認できます。一方、ワクチン未接種者や1回しかワクチン接種を受けていない20歳代後半から30歳代が麻疹ウイルス感染の中心となっています。繰り返される麻しんの流行に対して、国は、ガイドラインの見直しを検討しています。その中のもっとも重要な課題は、ワクチン接種率を95%以上にするということです。ある集団に95%の免疫が獲得できれば、ウイルスの流入を防ぐことができるという「集団免疫効果」の考え方にもとづいています。

また、百日咳の成人層での流行を受け、今年から百日咳は、かかった人を全数把握する対象になりました。大人は百日咳にかかっても軽症で済むことが多いですが、乳幼児がかかると無呼吸発作が起きるなど重症化が懸念されます。現在、予防接種の追加接種対策が検討されているところです。

■ 予防接種記録を確認しよう

すべての感染症対策のベースとなるのは予防接種を受けたかどうかという確認で、これほど重要で、個人が生涯にわたって保持する予防接種の記録は、母子健康手帳です。カルテと同じく、ワクチンの種類、接種量、ロット番

号、接種部位などが記載されています。しかし、成人では、その存在すら忘れていた場合がしばしば見受けられます。保護者が記念として大切に保管していることも多いのですが、その人の大切なワクチン接種歴なのでしっかりと本人に手渡してください。本人にとっては、記憶よりも記録が大切です。

記録が残っていれば、突然の自然災害時にも役立ちます。自然災害発生時には、災害自体によつて起こる感染症（破傷風など）に対するワクチンの接種歴を確認することができます。さらに、避難所生活で懸念される感染症（麻しんなど）の集団発生の対策にも役立ちます。ご自身と家族の予防接種記録の管理について、いま一度確認してください。

■ 日本での「マズギャザリング」に向けて

今年、ロシアでサッカーワールドカップが開催されました。このように一定期間、特定の地域に同じ目的が集まった多くの人をマズギャザリングといいます。

マズギャザリングと感染症は切り離せない関係にあります。日本では、2019年にラグビーのワールドカップ、2020年には東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。

海外では、感染症管理がまだ十分ではない国、地域があり、様々な感染症の流入が考えられます。各競技の開催都市は、個人免疫および集団免疫の獲得を事前に進めておかなければなりません。

■ いまこそ予防接種を

この広報誌『元気がいいね』7回シリーズを通じて、予防接種の大切さについて紹介してきました。新たなワクチンが導入され、ワクチン・ギャップも解消されつつありますが、実際にワクチンの接種が進まなければ意味がありません。東京オリンピック・パラリンピック開催をひかえ、首都圏に住む人にとっては、いまこそ予防接種率を上げて感染症の流入に備えなければならぬ時期に差し掛かっています。

現在、予防接種は、個人防衛と同時に社会への感染症の蔓延を防御するという目的のために実施されています。自然災害は突然やってくるので、平常時こそ予防接種で備えましょう。また、グローバル化進展の波は、海外からのウイルス流入ももたらします。いまや、感染症に国境はないと考えた方がよいのかもしれませんが、予防接種は、かかる前に済ませておくというところがもっとも大切です。「いつやるか？ いままでしょ!!」

拝見！医師の一日

慶應義塾大学病院 病院長

北川 雄光先生

いま・これから 求められる医療を

日常の健康管理の役割を担うかかりつけ医に対して、大学病院は専門性が高い研究や診療を行うのが特徴です。なかでも慶應義塾大学病院は、基礎研究を臨床に応用するという医療の最先端の部分を担っています。その慶應義塾大学病院で一般・消化器外科の教授として臨床・研究を行い、病院長を務める北川雄光先生にお話をうかがいました。



1986年慶應義塾大学医学部卒業。同病院外科、カナダプリティッシュコロンビア大学留学、川崎市立川崎病院を経て、2007年慶應義塾大学教授(医学部外科)。2011年より同病院副院長、2017年より現職。日本外科学会理事、日本消化器外科学会理事、日本癌治療学会理事長。

医療の最先端を走る

慶應義塾大学病院は新しい医療を作るための臨床研究を中心と行って「臨床研究中核病院」に、厚生労働省から選ばれています。この臨床研究の中核が「臨床研究推進センター」で、100名以上が新しい「シーズ(種)」を臨床に応用できるよう取り組んでいます。医学部のみならず薬学部・理工学部をはじめとする他学部とも連携して開発を進めることができるのは、総合大学ならではです。

ほかにも、がん医療への応用が期待されるゲノム医療*の旗振り役としての「がんゲノム医療中核拠点病院」でもあり、また再生医療の臨床応用にも力を入れています。

重要性を増す地域医療連携

研究・診療の最先端を走ってきたからこそ、

全国から来院する患者に対して専門的治療をすることが多く、以前は地域のかかりつけ医との連携が不十分な部分があったそうです。

「ただ、この10年ほどは、連携を第一に取り組んでいます。各診療科としても、病院全体としても、より一層の交流を深めていきたいと思っています」と話す北川先生。慶應義塾大学病院が得意とする医療を地域のかかりつけ医に知ってもらうための冊子を作成したり、実際に集まって交流する会を予定しています。

「ここに来てよかった」と 思える医療を目指す

消化器外科が専門で、なかでも食道の胸腔鏡手術のスペシャリストである北川先生は、「もちろん病院長業務にもっとも時間をかけていますが、臨床や研究の現場で活動しているからこそ入ってくる情報や見えてくる医療、医学の

医療 Q&A

かかりつけの診療所で大腸がん検診を受け、便潜血検査陽性と判断されました。かかりつけ医に早めに2次検診を受けるように勧められました。私はがんで人生が終わるのでしょいか。

(足立区、58歳、女性)

がんは身体の機能を悪化させ、人生を短くする可能性があります。末期がんになると治療が難しく、症状も精神的にもつらい病気です。がん検診は、早期発見・早期治療を目的に、みなさんの健康を守るために行っています。



大腸がん検診は、腸の中に出血しやすいものがあるかどうかを調べる検査です。便潜血検査陽性は、ポリープやがんなど、出血しやすいものがある可能性があるという結果です。しかし、この時点では出血している原因は確定できません。もしもがんならば、早期治療が必要です。良性の大腸ポリープと診断されても、大きさや細胞の種類によっては近い将来がん細胞になるものがあります。2次検査として大腸内視鏡検査などの詳しい検査を受けましょう。

人が生きることが出来る長さは各々異なります。がんで治療した後でも100歳以上生きています。がんになった方が全員がんで亡くなるわけではありません。しっかりと検査を行い、自分の人生を守って過ごしてもらいたいと思います。

(東京都医師会広報委員 山本 亘)

動向を掴んでいきたい」と、病院長である現在も手術を行い、研究しています。

ひとりの臨床医としては「患者さんに『ここに来てよかった』と思っただけのように鍛錬している」という北川先生。「手術の腕も大切ですが、この患者さんにとってどういう治療が一番適しているのかという全体的な戦略において、ベストな治療ができるチームを作っている自信を持って、患者さんに接したい」と北川先生は語ります。

そのチーム作りのノウハウは、自分が直接的に専門とする部分以外についても判断、運営する必要がある病院長の仕事にも役立っています。そして病院としても、来院した人に「ここに来てよかった」と感じてもらえる医療の提供を目指します。

集中することがリフレッシュ

もともと運動が好きで、スキーや水泳、ゴルフをするという北川先生。けれども、病院長になってからは、業務により時間がとれなくなってしまうそうです。そんな多忙な北川先生がストレスから解放されるのは、ともするとストレスの要因となりそうな手術の時間だといえます。「手術という自分が大切にしているものに、一定の時間集中できる。患者さんに全力投球することが、逆にリフレッシュにもなっています」と話す北川先生は、生粋の外科医のようです。

いま・これから求められる医療を

今年5月、新病院棟が開院しました。特徴のひとつが、クラスター診療ができる環境です。4つの看護単位が1フロアに配置された病棟の中央に、まとまったスタッフエリアを設けるこ

とで、関連する科のスタッフが密にコミュニケーションを取りながら診療できるようにしています。また、女性患者が安心して治療に専念できるよう、女性専用病棟も設けました。ウィッグの装着を想定したサロンスペースなどを設け、ストレスが少ない、快適な環境を目指しています。

さらに、教育という役割も担う大学病院として、新病院棟がある信濃町キャンパスで学ぶ医学部・看護医療学部・薬学部の学生が、学部の枠を越えて利用・交流できるスペースを各所に設けました。学生時代からともに学び、医療に携わる環境をつくることで、今後ますます求められるチーム医療を身につけようという試みです。

新病院棟は開院しましたが、まだ工事は続き、本当に生まれ変わるのが病院開院100周年にあたる2020年だそうです。「みんなで工夫して、患者さんにとってベストな治療ができて、しかも働く我々も幸せでいられるかたちを、これからの数年をかけてつくっていききたい」と語る北川先生は、「先端医療」という意味だけでなく、いま・これから求められる医療をつくらうとしています。



2020年に改修をすべて完了し、生まれ変わる慶應義塾大学病院

※ゲノム医療…個別の遺伝子情報に応じて、より効率的・効果的に病気の診断と治療などを行う医療。

連載コラム

フレイル予防運動 (9) 認知・心理的フレイル

東京都リハビリテーション病院 医療福祉連携室 室長 堀田 富士子
地域リハビリテーション科 大場 秀樹

認知・心理的フレイル

フレイルは多面的であり、「身体」の虚弱だけでなく「社会的フレイル」があることについては、すでに紹介しました。今回は「ここ」の虚弱である「認知・心理的フレイル」を取り上げます。認知機能の低下やうつ症状などが現れる「認知・心理的フレイル」があると、身体的フレイルが進みやすいといわれています。自分の今の認知機能や精神状態に意識を向けることが大切です。

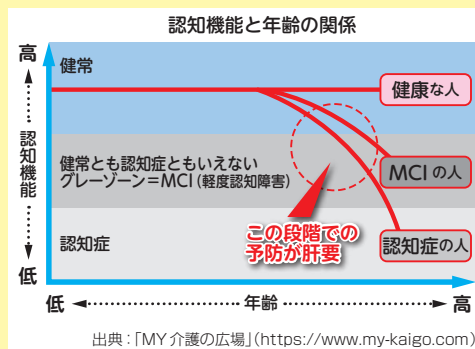
「年のせい」と片づけず、かかりつけ医に相談

「認知症の一步手前」の状態をMCI(軽度認知障害)といいます。MCIは認知症におけるもの忘れのような記憶障害があるものの、症状はまだ軽く、自立した生活ができる状態です。このMCIの時期に脳の変化を早期に発見し、早期に対応することが、認知・心理的フレイル予防の重要なカギとなっています。

一方、老年期に起こりやすい「うつ」は、認知症と区別がつかない症状があるので注意が必要です。また、うつと認知症以外

に、フレイルで認められる精神症状として「アパシー(無気力・無関心)」があります。これらMCI、うつ症状やアパシーなどが心配になったら、年のせいと思わず、まずはかかりつけ医に相談しましょう。自分や家族だけで解決しようと悩まないことが大切です。

厚生労働省は「+10(プラス・テン)」を合言葉に、現在より1日10分多く身体を動かすことを推奨しています。ウォーキング、ひと駅歩く、家事など、身体を動かす習慣や役割を持つことで、うつや認知症リスクを下げるにつながります。





とうきょう点描
元気散歩マップ
文京、千代田 スポーツをたのしもう

東京内科医会市民セミナー2018「糖尿病の合併症」

日時:平成30年10月14日(日)13:00~16:30
会場:新宿住友ビル47階スカイルーム (東京都新宿区西新宿2-6-1) **入場無料**

1 特別講演 「糖尿病で長生き~合併症最新事情」 JCHO東京新宿メディカルセンター 院長 関根 信夫	3 医療相談会 事前の申し込みは必要ありませんので、直接会場へお越しください 【お問合せ】東京内科医会事務局 TEL:03-3259-6133
2 一般講演 「糖尿病と関係の深い生活習慣病」 「慢性腎臓病」東京内科医会 理事 宇都宮 保典 「脂質異常症」東京内科医会 理事 安田 洋	

中野区医師会主催 第11回 中野医療フォーラム 区民公開講演会

「難聴と認知症~補聴器装着で認知症は予防できるか?」 **入場無料 先着150名**

日時:平成30年10月28日(日)10:30~開演 開場10:00より
会場:中野区医師会館 3階大会議室 (中野区中野2-27-17) **予約不要**

講師:慶應義塾大学耳鼻咽喉科 教授、慶應医師会 会長 小川 郁
【車、自転車でのご来場はご遠慮ください。お子様とご一緒にモニターで聴講することもできます。】
【後援】中野区・中野区教育委員会・東京都中野区歯科医師会・中野区薬剤師会
【お問合せ】中野区医師会事務局 (平日9:00~17:00) TEL:03-3384-1335

江東区医師会主催 第12回 江東区医師会医学会 区民公開講座

日時:平成30年11月11日(日)13:00~16:20 医師向け9:00~12:00
会場:江東区医師会館 東西線東陽町駅下車1番出口徒歩5分 (江東区役所前) **入場無料**

11:00~	※AED体験会 定員15名 AEDを使用した救命方法を体験しましょう。
12:00~13:00	※なんでも健康相談会 定員8名
13:00~14:10 開場12:30より	※特別講演 「楽しく生きる」 定員100名 演出家、テレビプロデューサー、俳優 テリー伊藤
14:20~16:20	シンポジウム 「食と健康」 当日直接会場へ

※は事前申込制となります。電話で江東区医師会事務局へお申し込みください。
【受付開始日:10月16日(火)】小学生以下のお子様の御入場は御遠慮ください。
【後援】江東区 【お問合せ】江東区医師会事務局 TEL:03-3649-1411

東京都医師会館からお茶の水橋を渡って「サッカー通り」を進むと、日本サッカーミュージアム(一部有料)がある。記憶に新しいワールドカップロシア大会の展示に、胸が熱くなる。

湯島天満宮で学問成就を祈りつつ、春日通りを西に進むと、柔道の総本山 講道館が。設立者である嘉納治五郎は日本古来の武術「柔術」を「柔道」へと発展させた人物で、日本最初のIOC(国際オリンピック委員会)委員でもある。

東京ドームの一角にある野球殿堂博物館(入場有料)のバッターボックス体験コーナーでは、スクリーンに映る名投手の投球にあわせてバットを振ると、タイミング次第で「ホームラン」「ヒット」の判定が出る。夢中になって打席を独占したくなるけれど、順番に。

◆この秋、東京都医師会では「運動で健康になろう!」キャンペーンを行っています。スポーツの展示をたのしみながら、みんなで歩いてみてはいかがでしょうか。

散歩コースと消費エネルギーのめやす

①東京都医師会館→②日本サッカーミュージアム→③湯島天満宮→④講道館→⑤野球殿堂博物館→⑥東京ドーム→東京メトロ丸ノ内線、南北線 後楽園駅(約4.2km)

約70分・280kcal ※普通で歩いた場合(1分間に60m・4kcal消費)