

元気がいいね

2017 | 9・10月号

とうきょう点描
宿場町、千住



わたしの元気

大棟 耕介さん

からだ・こころ・健康
タバコの影響への影響①
オリンピックに向けた健康政策

医療のいま これから
予防接種①
わたしたちを守る予防接種

医療 Q&A

連載コラム
フレイル予防運動(3)



拝見！医師の一日
大きな理念を持ち、
その実現を目指す

公益社団法人
東京都
医師会

わたしの
の
元気

子どもたちが笑顔になってくれることが、
とてもうれしい。



大棟 耕介 さん
Omune Kosuke

ではないかと思えます」

勉強のために度々訪れたアメリカでは、病院、老人ホーム、被災地や戦地などでの、心のケアを必要とする人へのパフォーマンスも学びました。これが「ホスピタル・クラウン」との出合いでした。

「アメリカのようにクラウン文化が根付いていない日本に導入するには、知識、スキル、経験、時間、予算、信用、組織、このすべてがないとできないと考えました」

クラウンの組織化が進み、ついに活動を始めたのが今から12年前。

「生意気な表現ですが、〝やりたい〟というよりも、〝我々にしかできないな〟と思いました」
病室に入って活動するために、クラウンは病室に対する抵抗力を検査し、基準に満たない場合はワクチンを打って免疫をつけます。衛生についても丁寧に勉強します。そのうえで、子どものもとを訪れ、大きなスペースがなくてもできるマジックやバルーンなどのパフォーマンスを行います。要は、コミュニケーションです。

「長期入院の子どもたちにとって何もない平日に、ちょっとだけやわらかい時間を作ってあげる。たとえば2週間に一度の〝水曜日の午後〟を、子どもたちはとても楽しみにしてくれるんです」

子どもの笑顔を見て、泣き出してしまうお母さんもとくさんいるそうです。「入院して1週

間、子どもが一度も笑わなかった。でも、クラウンが来て笑った」と。

「病院を訪れるたび、よい活動だと実感します」
大棟さんが笑顔にしたいのは、子どもたちだけではありません。ご両親や医師、看護師たちを楽しませることも、とても大切にしています。「彼らに楽しんでもらい、笑顔が増えることで、病院に余熱が残るから」

今後の目標は、現在全国に100名いる協会認定クラウンのメンバーを倍にすることです。

「200名を超えると、全国の大きな病院にクラウンを供給できるようになります」と

そして、あらためてエンターテイメントの活動にも力を入れたい。

「入院中に出会った子どもたちが、退院してから我々のエンターテイメントのショーを観に来てくれることもあるんです。病院の外で再会できることは、とてもうれしい。そちらの受け皿も、もっと作っていきたいです」

「仕事として」始めたクラウンを、今では大好きだと大棟さんはいます。

「ずっとパフォーマンスをしたいと思うのですが、マネジメントの立場としてはそういうわけにもいかないのです。20年後には、毎日クラウンをやって楽しみたいですね」

profile

1969年愛知県生まれ。養成講座を受けたことをきっかけに、脱サラして会社を立ち上げ、クラウン(道化師)のプロに転身。遊園地や小中学校、老人ホーム、イベントなどでショーをする一方で、病院を訪れ、闘病中の子どもたちに笑いと希望をもたらしている。道化師の会社・有限会社プレジャー企画の代表取締役会長であり、NPO法人日本ホスピタル・クラウン協会理事長、愛知教育大学非常勤講師、世界道化師協会事務局長。

入院中の子どもたちのもとを訪れ、笑顔を届ける活動を行う日本ホスピタル・クラウン協会の理事長を務める大棟耕介さんは、もともとエンターテイメントとしてのクラウン^{*}が所属する会社の代表です。常に「何が求められているか」を考え、ここまで活動を広げてきたようです。

「実は、夢や希望を持ってスタートしたわけではなく、仕事としてクラウンを選びました」

「自分は面白い人間じゃない」というコンプレックス克服のために、20代半ばからクラウンの勉強を始めていた大棟さん。会社員として閉塞感を感じ始めたころ、クラウンがビジネスとして成り立つと考え、会社を設立しました。

「だからこそ逆に、ここまで組織化できたの

^{*}道化師のこと。日本では「ピエロ」と呼ばれることが多いが、ピエロはクラウンのうちの一つのキャラクター。

オリンピックピックに向けた健康政策

村松 弘康

東京都医師会タバコ対策委員会 委員長

オリンピックと受動喫煙対策

2020年に東京オリンピック・パラリンピックが開催されることを受け、日本でも受動喫煙を防止する法令が必要になりました。国際オリンピック委員会（IOC）と世界保健機関（WHO）は、タバコのないオリンピック大会を開催することで協定を結んでいるからです。

オリンピックはスポーツの祭典ですが、健康の祭典でもあるべきとの考えから、1988年冬季のカルガリー大会以降はタバコフリー宣言をしてきました。受

動喫煙の健康への悪影響が明らかになったことを受け、オリンピック会場内は全面禁煙とされ、会場内でのタバコ販売も禁止されたのです。

次々に制定 受動喫煙防止法

2002年のソルトレイクシティ大会以降は、毎回オリンピック開催都市に受動喫煙防止法・条例などが新

に制定されてきました。2010年7月21日にはWHOとIOCの間で健康的な生活習慣を推進する同意書が正式に交わされ、この中にも「タバコのないオリンピック大会」を開催することが盛り込まれています。

タバコ規制は国際的な流れ

受動喫煙対策だけでなく、タバコ会社がオリンピック大会や選手の公式スポンサーになることも禁止されました。タバコの健康への悪影響が医学的・科学的に詳細に解明されてきたことを受け、オリンピックが、その理念に反してタバコ等の不健康な商品の販売促進につながるということがないよう配慮されたのです。昭和39年（1964）の東京オリンピックでは、パッケージにオリンピックのロゴマークが印刷されたオリンピック記念タバコが販売されましたが、当然ながら現在では禁止されています。

タバコ会社を公式スポンサーにしないという考え方は、オリンピック以外のスポーツにも波及しています。例えば、モータースポーツF1の世界では、以前はタバコの商品名が車体に大きくペインティングされていました。しかし、現在では完全に禁止されています。

きれいな空気の「おもてなし」

近年のオリンピック開催地では、2012年

のロンドンや2016年のリオデジャネイロでも、日本の「立ち飲み居酒屋」に相当するパブですら、屋内完全禁煙になりました。世界では現在63か国で、バーの店内でも屋内禁煙を義務づける罰則付きの法令が施行されています。

2020年の東京オリンピック・パラリンピックまでには、東京でも国際水準の受動喫煙防止法・条例の制定が不可欠です。また、東京オリンピックの会場は、競技によっては千葉、埼玉、神奈川、静岡などの近県に分散する予定です。サッカーも全国各地で開催されることが決定しており、東京都だけの条例ではなく、国の法律として制定されることが求められています。

元WHO事務局長のブルントラント博士は、「タバコのないオリンピック大会を開催することは、受動喫煙から非喫煙者を守るだけでなく、喫煙者が禁煙を決心することの後押しにもなる」と述べています。

海外からオリンピック観戦のために来日される方々が日本での滞在期間を快適に過ごすためにも、また国民の命と健康を守るためにも、「タバコのないオリンピック」を開催することで、きれいな空気の「おもてなし」を提供したいですね。

※今回のテーマは「タバコの依存症」を予定しています。



わたしたちを守る予防接種

和田小児科医院 院長 和田 紀之

■感染症とワクチン

人類の歴史は、感染症との闘いの歴史といえるかもしれません。麻疹（はしか）やポリオという感染症は、紀元前から人類と関わっていた記録が残っています。非常に病原性の高い感染症や突然現れる新型の感染症は、何度も人類を苦しめてきました。人類がこの戦いに勝利したのは天然痘だけです。

ジェンナーの功績により、予防をすればその病気にかからなくてすむ、あるいはかかったとしても軽くすむ、予防接種という武器を手に入れました*。人類の発明のうち、最も価値のあるもののひとつといえます。

その後、様々なワクチンが研究され生み出されてきましたが、今日の日本で接種できるワクチンは、23種類しかありません。いまだに多くの感染症には、予防の手立てがないのが現状です。しかし、この23種類のワクチンは、感染症の発生や重症化、死亡から私たちを守ってくれる重要なものばかりです。

ワクチンのなかった1950年以前のわが国では、年間10万人の方が麻疹、百日咳、ジフテリア等にかかり、亡くなっていました。一方、ワクチン接種が広く浸透した今日では、これらの感染症の大きな流行は見られなくなってきました。昨年、一時的に麻疹が流行しましたが、日頃からのMR（麻疹風しん混合）ワクチンの接種率の高さ（90〜95%）により、感染拡大を防ぐことができました。ワ



クチンの効果は日常生活ではなかなか見ることができませんが、いざというときに日頃の備えが大切だと実感できるできごとでした。私たちは喉もとを過ぎると過去のことを忘れてしまいがちですが、あらかじめ準備をしておくことは忘れてはならない大切なことです。

■予防接種の目的・意義

予防接種の大切さは述べてきた通りですが、次にその目的・意義についてお伝えします。

予防接種の目的・意義 ～個人を守る＆社会を守る～



予防接種の目的・意義は、

- ① 一人一人がその病気にかからないように個人を病気から守ること（個人防御）。
- ② 皆さんの住んでいるコミュニティ、つまり、集団での感染拡大を防ぐこと（集団防御）。
- ③ 予防接種を受けたくても受けられない人たちを感染症から守ること（集団免疫）。

の3つがあげられます(図)。①は、当然のこと

として理解できると思います。②、③は「集団免疫効果」に関わることです。妊婦や生まれたばかりの赤ちゃん、また、何らかの理由で予防接種を受けられない人たちがいます。集団全体で免疫を獲得することで、この人たちを守ることが出来ます。これを達成するには、定期接種としてほとんどすべての人が予防接種を受けする必要があります。

■ 予防接種スケジュール

感染症には、それぞれかかりやすい年齢や季節があります。そのため、かかる前にワクチンの接種を済ませておくことが大切です。

最近では、赤ちゃんや小さな子ども同伴のレジャー、ショッピング、外食などが日常的になりました。また、働く女性が増えて、保育園などで集団生活を送る子どもも増えていきます。このように子どもが人の多く集まる場所に長時間いることが増えると、それだけ感染症にかかる機会が増加します。予防接種を受けるにあたって、おすすめの時期やスケジュールが示されているのはそのためです。

■ まとめ

グローバル化によって、人の移動・流れはダイナミックかつスピーディになってきました。昨今の麻しん発生も輸入麻しんと呼ばれ、海外から持ち込まれたものです。感染症に国境はありません。東京オリンピックの開催時には、さらに大きな人の流入が考えられます。そのためにも、ワクチンのある感染症はワクチンで防ぐことが大切です。

赤ちゃんや小さな子どもはもちろんのこと成人も含め、みんなが適切にワクチンを接種して、必要な免疫をつけておくことがとても重要です。

※18世紀末、イギリスの医師エドワード・ジェンナーが、天然痘ほど危険ではない「牛痘（ウシがかかる天然痘）」を注射することで、天然痘にかからないようにする方法を発明した。これがワクチンの始まりとされている。

拝見！医師の一日

学校法人東邦大学 理事長

炭山 嘉伸 先生

大きな理念を持ち、 その実現を目指す

東邦大学は、女子の理科系教育を目的として1925年に帝国女子医学専門学校として設立しました。現在は、医学部、看護学部、薬学部、理学部、健康科学部の5学部、大森、大橋、佐倉の3つの付属病院ならびに羽田空港国内線・国際線クリニック、そして付属東邦中・高等学校、駒場東邦中・高等学校があります。その所在地は大田区、目黒区、世田谷区、千葉県船橋市、習志野市、佐倉市に渡り、すべてを統括する理事長として日々各所に足を運ぶ炭山嘉伸先生にお話をうかがいました。



1970年東邦大学医学部卒業。米国留学、東邦大学医学部外科教授、副医学部長を経て、2003年医療センター大橋病院長。2009年より現職。日本外科感染症学会理事長、日本臨床外科学会副会長、日本私立医科大学協会副会長、日本ワックスマン財団評議員、医学教育振興財団監事。

外科医から病院長、理事長へ

炭山先生は、もともとは外科の医師です。「実は、弁護士になりたくて法学部に通っていたころ虫垂炎になり、医師である義理の兄に手術してもらいました。そのとき医師という職業の崇高さとその使命感に目覚め、法学部3年のときに医学部を受け直したんです」と、医師を志したきっかけを教えてくださいました。

外科の教授から大橋病院長になったとき、まず病院の理念を「優しい心、親切な心のこもつ

た医療の実践」と定め、また、病院の入り口にコンシェルジュを配置しました。「現在では普及していますが、当時は考えられないことであり、当時の法人執行部からは『ホテルじゃないんだよ』といわれました。でも、ホテルが宿泊客にしていることを、なぜ心身ともに弱っている人を見る医療機関がやらないのか、と考えました」と炭山先生。

理事長になってからも、理念を大切にしています。「その実現のために、可能な限り現場に足を運んでいます。自分自身が医師であり病院

医療 Q&A

以前から健康診断で血圧の異常は指摘されていたのですが、薬は一度飲むとやめられないと聞きます。高血圧の薬を飲んで大丈夫でしょうか。

(板橋区、61歳、女性)

継続的に薬を飲まないとならない病名として、高血圧は有名です。かつては、薬を飲むことによって病気の状態がよくコントロールできていたとしても、薬のやめ方に気を配らないと、一時的にかえって病気の状態が悪化する「リバウンド」になることがあります。そのため、「薬は一度飲んだらやめられない」といわれたことがあったようです。

今は医薬品も進歩して、リバウンドが気になる薬もほとんど見られなくなりました。ただし、治療の中心はあくまでも、禁煙、減塩や、食べすぎないこと、運動習慣を持つことなどです。医薬品を使用して血圧が安定している場合は、自分の判断だけで薬を飲むのを中止すると、少なくとも治療が必要だったときの状態に戻るでしょう。もしも薬の効果のみに頼っていた場合、生活習慣に対する配慮がおろそかになって、治療の前よりもっと悪化した状態になるかもしれません。

薬をやめることは可能ですが、かかりつけの医師と十分に相談しましょう。日常生活の改善などの努力を惜しまなければ、血圧が正常化し、きつといつかはやめることができるはずです。

(東京都医師会広報委員 坪田 淳)





2018年6月に開院予定の新・東邦大学医療センター大橋病院

また、現在大橋病院を建て替え中で、新病院は来年6月20日に開院予定です。「教育学・医療環境の改善のために、緑と水の豊かなオアシスのような病院を目指しています」と炭山先生。敷地を広くする一方で病床数は減らし、患者さんにとってアメニティの充実した快適な病院となることを

第一に建設を進めているそうです。オン・オフの切り替えが大事

多忙な毎日を送る炭山先生は、趣味のゴルフで気分転換し、オン・オフの切り替えを上手にすることが非常に重要だと考えています。「この仕事量をこなすためには、体力・気力が必要です。だから、時間の許す限りゴルフをしてリフレッシュします。せっかくならゆるやかならよいスコアで回りたいので、筋トレとストレッチを毎日一時間ほどしてベースとなる体力を養っています」と、炭山先生は理念の実現に精力的に取り組み秘訣を教えてくださいました。

病診連携への真摯な取り組み

現在日本では、かかりつけ医から紹介された患者さんを大病院で診断・治療して、またかかりつけ医のもとに返す「病診連携」が重要視されています。

東邦大学の紹介率は3病院平均で76%、逆紹介率が同じく81%です。この数値の裏には、地元医師と頻繁にコンタクトを取り、毎年「病診連携セミナー」を開催するといった真摯な取り組みがあります。さらには、紹介状がなく来院した患者さんまでも、かかりつけ医に逆紹介しているため、逆紹介率のほうが高い数値です。「病診連携の動きは、さらに進めます。地元先生方の生の声を聞き、我々に何ができるかを考えています。うまく連携することが、患者さんにより安全で質の高い医療を提供することになると思うからです」と炭山先生は語ります。具体的な取り組みのすべてが、「教育、医療、研究を通して社会に奉仕、貢献する」という理念を実現することにつながっているようです。

長を経験したことは、無駄ではなかったと思います」という炭山先生は、教授の現役時代、長く学生部長を経験したこともあって、学生の相談室の内容をも可能な限り把握し、学生教育の重要性を教職員とともにわかち合っています。

東邦大学の理念と目標

東邦大学の理念は「教育、医療、研究を通して社会に奉仕、貢献する」ことです。その達成のために、選ばれる大学・中高・医療機関となるべく「さらなるアイデンティティの向上・確立」「クオリティの向上」を目標としました。それには、教学・医療環境を整えることが必要です。「アイデンティティの向上・確立」のためには広報に力を入れており、そのひとつの指標となるホームページアクセスは約2300万件と前年比約15%アップを達成。「クオリティの向上」の指標となる入学志願者数、各学部国家試験合格者率、就職率も、きわめてよい方向に向かっています。

連載コラム

フレイル予防運動 (3) 転倒を防ごう

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 堀米 紗織

転倒を防ぐことは大事

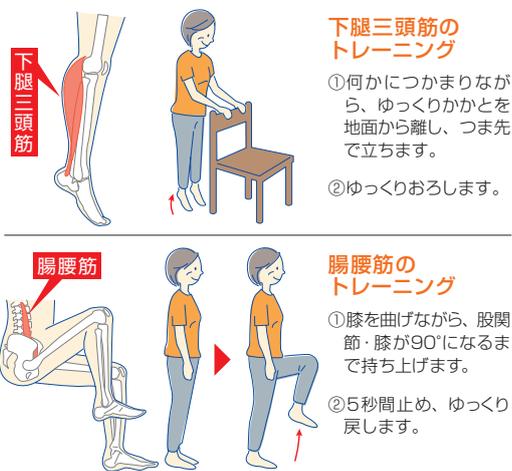
高齢者の転倒は、要介護の原因になります。現在、地域で生活する65歳以上の高齢者の3~4人に1人が、1年間に1回は転倒を経験するといわれています。転倒すると、実際にケガはしなくても転倒に対する恐怖心が生まれ、外出・活動を控える、筋力が低下するといった悪循環に陥ることがあります。これを「転倒後症候群」と言います。

つまずきを防止する

つまずきによる転倒を防ぐには、主に足首を伸ばすための「下腿三頭筋」と、股関節を曲げるための「腸腰筋」の働きが重要です。

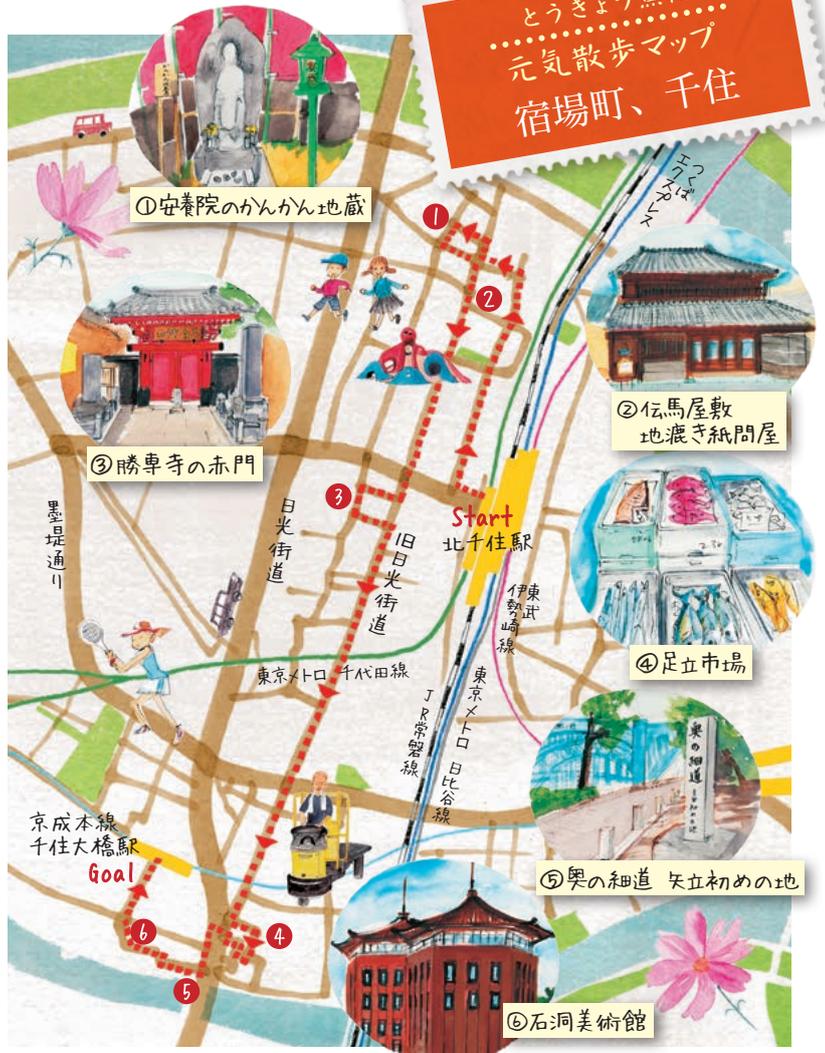
下腿三頭筋の筋力が低下すると、地面の蹴り出しが弱くなり、歩幅が狭くなります。歩幅が狭いと反対側の足を上げている時間が短くなり、つまずきやすくなります。また、下腿三頭筋はバランスを保つためにも重要です。

腸腰筋の働きが弱くなると太ももを持ち上げるのが難しくなり、歩行時に足を振り出して地面から足を離すことができなくなります。腸腰筋は体幹を保持する「姿勢筋」の代表ですが、加齢にともなって筋力低下を起ししやすい筋肉ですので、強化が必要です。



いずれも大きな筋肉です。バランスが不安定な時は、何かにつかまってください。5回ずつを1日2~3セット行いましょう。

とうきょう点描
元気散歩マップ
宿場町、千住



北千住駅から北に歩くと、かんかんと小石で打ってお祈りすると願いが叶うと言われるかんかんに地蔵がある。1699年から人々の祈りを引き受け続け、もはやのっぺらぼうだ。かわいそうになってくるが、やはりここはかんかんとお祈りしておきたい。

昔ながらの商店とチェーン展開の店が混在するにぎやかな商店街となった旧日光街道を南下すると、伝馬屋敷など宿場町だった頃の名残が随所にうかがえる。真つ赤な門の勝専寺、通称「赤門寺」は、年に4日だけ閻魔大王がお目見えする。さらに進むと、都内では築地市場に次ぐ取扱数量を誇る足立市場がある。基本的に奇数月の第2土曜日は、一般客を歓迎してくれる「あだち市場の日」だ。さまざまな魚介類がずらりと並ぶ姿や、マグロの解体販売など、買わずともわくわくする。

隅田川にかかる千住大橋の脇には、「奥の細道」と刻まれた記念碑が建つ。ここは、松尾芭蕉「奥の細道」旅立ちの地。昔も今も、たくさんの方が行き交う街なのだ。

散歩コースと消費エネルギーのめやす

JR・東京メトロ千代田線・日比谷線・東武伊勢崎線・つくばエクスプレス 北千住駅→①安養院のかんかんに地蔵→②伝馬屋敷 地漉き紙問屋→③勝専寺の赤門→④足立市場→⑤奥の細道 矢立初めの地→⑥石洞美術館→京成本線 千住大橋駅(約3.5km)

約60分・240kcal ※普通で歩いた場合(1時間に60m・4kcal消費)

東京内科医会主催 **入場無料**

東京内科医会市民セミナー2017 「糖尿病のリスクマネージメント」

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

日時:平成29年10月1日(日) 13:00~
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)

13:00	総司会 開会の辞 ご挨拶	東京内科医会 理事 東京内科医会 副会長 東京内科医会 会長	武石 昌則 木内 章裕 菅原 正弘
13:10~ 14:00	特別講演「2型糖尿病の薬物治療 ~食事療法との連関について~」	座長 東京内科医会 理事 演者 虎の門病院 内分泌代謝科 部長	宇都宮 保典 森 保道
14:00~ 14:50	基調講演1「おくすりとうまく付き合うために 知っておきたいこと ~糖尿病薬を中心に~」	座長 東京内科医会 理事 演者 東京都済生会中央病院 薬剤部長	田中 佐和子 清水 淳一
休憩			
15:00~ 15:30	基調講演2「糖尿病と狭心症・心筋梗塞」	座長 東京内科医会 理事 演者 東京内科医会 理事	依藤 壽 安田 洋
15:30~ 16:00	基調講演3「糖尿病と脂質異常症」	座長 東京内科医会 理事 演者 東京内科医会 理事	高橋 俊雅 谷田貝 茂雄
休憩(会場準備)			
16:10	医療相談会	東京内科医会	
16:50	閉会の辞	東京内科医会 副会長	清水 恵一郎

【共催】東京内科医会・興和創薬株式会社・日本イーライリリー株式会社・日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社
【後援】日本臨床内科医会・東京都医師会
【お問合せ】東京内科医会事務局 TEL:03-3259-6133

中野区医師会主催 第10回 中野医療フォーラム 区民公開講演会

「いま、学校で始まるがん教育『がん』になるってどんなこと?」

日時:平成29年10月22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)

入場無料(先着150名) 予約不要

講師:東京女子医科大学 がんセンター長 林 和彦
【後援】中野区・中野区教育委員会・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

第11回 江東区医師会医学区民公開講座

日時:平成29年11月12日(日)13:00~16:20
会場:江東区医師会館 医師向け9:00~12:00
(江東区役所前) 東西線東陽町駅下車1番出口徒歩5分

入場無料

11:00~ ※AED体験会 事前申込制 定員15名 AEDを使用した救命方法を体験しましょう。	14:20~16:20 シンポジウム<当日直接会場へ> 座長 吉村内科 野間 健司 金櫻堂医院 塩入 公保 「不整脈~規則的な調律が健康をつくる~」 昭和大学江東豊洲病院 循環器内科
12:00~13:00 ※なんでも健康相談会 御自身の事、御家族の御病気の事等、お気軽に御相談ください。医師が対応いたします。	講演1 不整脈~脈の乱れは、心の乱れ~ 丹野 郁 講演2 薬物療法~薬を正しく使って健康寿命を延ばそう~ 菊地 美和
13:00~14:10 開場12:30より ※特別講演 事前申込制 定員100名 「天野君、きみは今日も患者さんに貢献できたか?」 順天堂大学医学部心臓血管外科 教授 順天堂大学医学部附属順天堂医院 院長 天野 篤	講演3 カテーテルアブレーション~心臓を焼いて不整脈を治す~ 三好 史人 質疑応答を交えた総論討論 シンポジウムで質問を御希望の方は10月31日(火)迄に江東区医師会事務局へ電話でお問い合わせください。

※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(月)) 小学生以下のお子様の御入場は御遠慮ください。
【主催】江東区医師会 【後援】江東区 【お問合せ】江東区医師会事務局 TEL:03-3649-1411

生命を見つめる フォト部門 エッセー部門 応募締切:2017年10月5日(木)必着

人間や動物のいのちの輝く一瞬をどらえた写真や、医師や看護師、患者との交流をつづったエッセーを募集しています。医療関係者も応募可能です!

応募方法などの詳細は、日医ホームページ等をご参照ください。生命を見つめる 検索

【主催】日本医師会・読売新聞社 【お問合せ】日医広報課 TEL:03-3942-6483(直)