

# 元気がしるいね

2018 | 1・2月号

とうきょう点描  
.....  
高尾山だけじゃない  
高尾さんぽ



わたしの元気

**堀北 やこさん**

からだ・こころ・健康  
**タバコの影響③**  
新型タバコの危険性

医療のいま これから  
**予防接種③**  
予防接種スケジュール2(幼児期)

医療 Q&A

連載コラム  
フレイル予防運動(5)

第16回都民公開講座レポート  
**いのちをつなぐチームワークを!  
救急医療のかかり方**



わたしの  
の  
元気

ジャズは音のキャッチボール。その中で  
次の自分を発見していくのが楽しみです。



堀北 やこ さん  
Horikita Yako

当時はプロを目指すつもりはなく、ジャズへの興味とあこがれだけで始めました。  
「ジャズを歌えることって、こんなに楽しいんだ!」と思いました」

2人の子どもを育てながらマイペースにジャズと向き合い続けられていくうちに、堀北さんの中で、ジャズへの想いがだんだんと膨らんでいきます。

「母親だけではない自分。『また歌うんだ!』という気持ちで心の支えになりました」

2度目の出産・育児からスクールに復帰したころ、プロコースが新設され、クラスでCDを作る経験をしました。

「初めて客観的に自分の歌を聴き、落ち込みました。でも同時に、自分に対する悔しさから欲が出てきて、独り立ちしたいと思うようになりました」

教室を卒業し、「堀北やこ」という名前で活動を始めたのがいまから3年ほど前。ライブ活動などを行ううち、指導を受けるようになったサックスプレイヤーの佐脇武則さんからCDを作ることを勧められ、昨年7月にファーストアルバムを発表します。

「レコーディングでは、自分の力を出し切るのに精一杯でしたが、できあがった音を聴いて感動しました。自分の想像を超えたものになっていたんです」

堀北さんが、肩肘張らずにここまで順調に

## profile

埼玉県川越市出身。幼少よりクラシックピアノを学ぶ。音楽はいつも傍らに、中・高はバレーボールに熱中する。仕事先でジャズと運命的な出会いをし、ジャズボーカルに転じた。2014年2月「山岡未樹の7人の高弟たち/7冊の塗り絵Vol.1」CDに参加。出口誠(p)金子健(b)山下暢彦(ds)佐脇武則(as)をレコーディングメンバーに迎え、今年7月にアルバム「Shining Hour」でデビュー、9月に全国リリース。(Disk Union, 山野楽器, タワーレコード, Amazon他CDショップオンラインで発売中。)収録曲はジャズスタンダード11曲の他、中森明菜「セカンド・ラブ」のジャズアレンジが好評を博している。今後の活躍が期待されるシンガー。  
ライブ情報:1/20(土)神田司町リディアン、2/9(金)代々木ナル、3/31(土)ウェスタ川越

カルチャースクールからジャズボーカルの道を歩み始め、ついに昨年ファーストアルバムを発表した堀北やこさん。まわりの声に呼応しつつ「自分ができること」に取り組み続ける姿勢が、堀北さんをここまで導いたようです。

「初めて聴いた生のジャズはものすごい衝撃で、脳の中がはじける感じがしました」

ジャズとの出会いをそう語る堀北さん。ただ、そのころ会社員として多忙な日々を送っていた堀北さんがジャズを歌う側になるのは、もう少し先のことでした。

「体力・気力の限界までがんばった仕事をやめて、落ち着いたころ、ジャズボーカルのカルチャースクールに通い始めました」

ステップアップできたのは、普段は「普通のお母さん」として生活しているからこそかもしれない。

「子どもは正直なので、反応は参考になります。勝手に踊り出すこともあります。夫はジャズをあまり知らないのですが、そういう人が聴いていいなと思ったら、伝わっているということだと思つて。ありがたい存在です」

日々の練習場所は、なんと自宅のお風呂場です。  
「スタジオで練習する余裕はないので。もしかしたら近所迷惑かもしれませんが。苦情がくるまでは、やります(笑)」

ジャズでは、共演者の音から「こういう演奏がしたい」という意図を感じ取り、それに応えて演奏するのだそうです。

「一瞬先がわからないのがジャズです。いま出た音が真実だし、それに反応していける自分でありたい。その感覚がほんの少し、わかってきたところです」

次なる目標はセカンドアルバム。それに向かう堀北さんの姿勢は、あくまでジャズらしい。  
「現時点ではどんなものが作れるかまったく想像できませんが、これから出会うミュージシャンとのセッションを経験していくなかで、発見していくのだと思います。それを楽しみに、がんばっていききたいと思います」



## タバコの健康への影響③

# 新型タバコの危険性

望月 友美子 日本対がん協会

### 新型タバコもニコチン供給デバイス

新型タバコ(加熱式タバコ)は、紙巻タバコや葉巻タバコ、パイプタバコなどの従来型タバコがタバコ葉を原料とした製品を燃焼させて煙を吸うのに対して、電氣的に加熱して発生させたニコチンを含む蒸気を吸う製品群です。いわゆる電子タバコはタバコ葉を用いず、ニコチンを含む、あるいは含まないリキッドを加熱して蒸気を吸うことから別に分類されています。20世紀後半、紙巻タバコなどの害が明らかになると、タバコの需要抑制のために種々の規制が設けられてきましたが、その規制に対応するよう



に製品技術が進化しました。21世紀になり、規制の枠を超える飛躍的な進化を遂げたのが新型タバコです。

新型タバコは世界に先駆けて日本で2013年に登場しました。煙が出ないので紙巻タバコよりも安全と考えられがちですが、依存性物質ニコチンを脳に運ぶデバイス(装置)というのと同じです。むしろ、デバイスが加熱温度や蒸気発生量を制御することで、効率

的な、依存を起こしやすい形のニコチン摂取を可能にした「超進化形」といえます。

タバコ会社は2020年までに50%のシェアを目指し、将来は従来型とすべて置き換えたことですが、貿易統計から推計しても2017年度中に15%に達する見込みです。

### 健康への影響は現時点ではわからない

新型タバコは、測定された少数の有害物質や発がん物質は従来型タバコよりも少ないことが分かっていますが、それ以外の成分は検証されておらず、未知の成分もあります。そもそも健康への影響は、個々の成分よりもタバコ煙と同様に混合物として評価する必要があります。健康への影響を正確に調べるには数年ないし数十年かかりますし、新型タバコ使用者の多くが以前から喫煙しているため、新型タバコのみの影響を検証できるのは次の世代になってからです。明確なのは、依存性物質であるニコチンの含有量は同等か多いということです。ニコチンは毒物であるとともにがん促進物質であり、代謝されると最強の発がん物質が作られます。

### タバコ対策への影響も新型タバコの危険性

タバコ会社は、新型タバコから出るのは煙で

はなく蒸気もしくはエアロゾルだと主張しています。発がん物質や有害化学物質が出ているのに、蒸気という言葉に惑わされて、喫煙者が禁煙のつもりで代替品として吸い、周囲も臭いが少ないために容認するという事態が起きています。

禁煙外来では禁煙継続の評価のために呼気中の一酸化炭素を測定しますが、新型タバコは一酸化炭素が発生しないために正しい禁煙管理ができません。

このように、数十年かけてようやく整備されてきたタバコ対策が、新型タバコの登場で揺らぐことも新型タバコの危険性なのです。

### 「スモークフリー」から「タバコフリー」へ

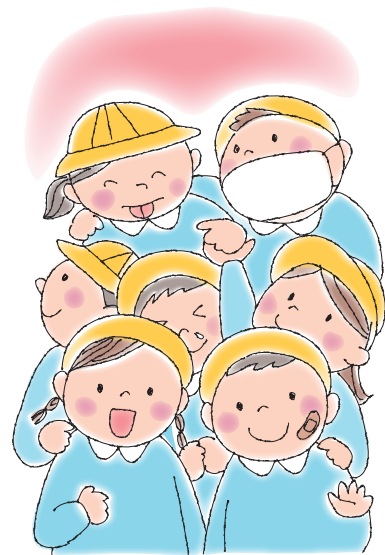
肺はきれいな空気を吸うためのものです。燃焼であれ加熱であれ、依存性物質を脳に届けるデバイスの一部にすべきではありません。「スモークフリー」ではなく、「タバコフリー」の社会にしていきましょう。そのためにも禁煙外来に限られている禁煙支援サービスを拡充させて、ニコチン依存がある人が喫煙できない環境を整えることが大切です。それらは、非喫煙者だけでなく、喫煙者や次世代の子どもたちを守ることにあります。

※今回のテーマは「禁煙治療・支援」です。

# 予防接種スケジュール2 (幼児期)

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

## 幼児期の予防接種は 集団生活への準備



幼児期とは、離乳がほぼ終了する1歳から就学前の6歳までを指します。脳や心身の発達が著しく、人格の形成に大切な時期ですので、保護者や養育者の果たす役割は非常に重要です。

幼児期のワクチン接種には、環境の大きな変化に備える意味があります。幼児期には保育園や幼稚園などでの集団生活がスタートし、さまざまな病原体にさらされます。保育園に通う子どもは、そうでない子どもに比べて約2倍感染症（いわゆるかぜ）にかかりやすいといわれています。集団生活を始める前に、可能な限り予防接種を済ませておくことが大切です。

## 幼児期に必要な 主なワクチンとその病気

### ① 麻しん（はしか）

麻しんは、麻しんウイルスの空気感染によってうつります。感染力が非常に強く、予防接種

を受けないと多くの人がかかる病気です。麻しんにかかると大人も子どもも重症化しやすく、39度から40度の高熱と発疹がみられ、ときに肺炎・中耳炎・気管支炎・脳炎などの合併症を起こします。先進国でも数千人に1人死亡したり、後遺症が残ることもあります。さらに、感染後1か月間は免疫機能が低下するため、別の感染症（肺炎、中耳炎、気管支炎など）にかかりやすくなります。世界ではまだ流行している国・地域もあり、日本へいつ流入してもおかしくない状況にあるため、注意が必要です。

### ② 風しん

風しんは、風疹ウイルスの飛沫感染によって起こり、発疹、発熱、首や耳の後ろの腫れなどが特徴です。麻しんより症状は軽いのですが、関節痛・血小板減少性紫斑病、脳炎などの合併症を起こすこともあります。

気をつけたいのは、妊娠20週頃までの妊婦への感染です。免疫のない妊婦がかかると胎児にも感染して、白内障や心疾患、難聴などの障害のある先天性風疹症候群（CRS）の赤ちゃんが生まれる可能性があります。近年では、特に20〜40歳代の男性を中心に流行が見られ、妊婦への感染源となっています。任意接種になりますが成人の方も接種が推奨されています。予防法は、ワクチン接種以外はありません。

麻しんと風しんを予防するには、基本的には麻しん風しん混合（MR）ワクチンを使用します。とても大切なワクチンのため、1歳になつたらなるべく早く接種し、2回目は就学

## 幼児期の予防接種スケジュール

ワクチン	種類	接種回数	幼児期						
			12～15か月	16～17か月	18～23か月	2歳	3歳		4歳
インフルエンザ菌b型(ヒブ)	不活化	4回	④						
肺炎球菌(PCV13)	不活化	4回	④						
B型肝炎(HBV)	ユニバーサル	3回							
	母子感染予防	3回							
ロタウイルス	1価	2回							
	5価	3回							
ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ(DPT-IPV、IPV)	不活化	4回	④						・4回目は3回目から6か月以上あけ、標準的には12～18か月で接種する ・7.5歳まで定期接種可能
BCG	生	1回							
麻しん、風しん(MR)	生	2回	①					②	・1回目は1歳になったら早めに接種する ・2回目は小学校入学前の1年間に接種する
水痘(みずぼうそう)	生	2回	①		②				・1回目は1歳になったら早めに接種する ・2回目は3か月以上あけて忘れずに接種する
おたふくかぜ	生	2回	①					②	・2回目はMRと同時期(5歳以上7歳未満で小学校入学前の1年間)での接種を推奨する
日本脳炎	不活化	4回					① ②	③	・7.5歳まで定期接種可能
インフルエンザ	不活化	毎年2回	毎年(10月、11月などに) ① ②						
二種混合(DT)	不活化	1回							

  定期接種の推奨期間
   任意接種の推奨期間
   定期接種の接種可能な期間
   任意接種の接種可能な期間
   健康保険での接種時期

日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール 2016年10月1日版を参考に作成

前の5～6歳で接種します。

### ③ 水痘(みずぼうそう)

水痘は、水痘帯状疱疹ウイルスによって起こる病気です。感染力が強く、感染経路も空気感染のため集団保育などで流行しやすい、発熱、水膨れをともしなう発疹が主な症状です。通常は、軽い症状で済みますが、あとが残ったり肺炎や肝炎などを起こすこともあります。毎年100万人以上が発症し、約4000人が入院し、10人前後の方が亡くなっています。また、

白血病児やネフローゼ患児、免疫状態の悪い小児がかかると重症化しやすく大変危険です。妊婦がかかると、妊娠初期では先天性水痘症候群になったり、分娩直前では先天性水痘症候群に水痘を発症し重症化することもあります。ワクチンによる予防が大切です。水痘が治ったあともウイルスは体の中に潜んでいます。過労や加齢、病気などで免疫が低下すると、潜んでいたウイルスが再び活動を始めて皮膚に帯状の発疹が出てきます。これが帯状疱疹で、同じウイ

ルスによる病気です。

麻しん・風しんワクチンと同様に、水痘ワクチンも1歳を迎えたらなるべく早く接種しましょう。そして、3か月以上の間隔をあけて2回目の接種を受けることがとても大切です。

### ④ 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)

おたふくかぜは、ムンプスウイルスによって起こる発熱と耳下腺の腫れが特徴で、無菌性髄膜炎や回復が難しい難聴などの合併症も多い病気です。思春期以降の成人では、精巣炎や卵巣炎などの合併症が起きることもありますので注意が必要です。幼稚園など集団生活での感染が多く、毎年2～7歳の子どもを中心に数十万人の患者が発生しています。

1歳になれば任意接種として受けることができます。より確実な効果を得るために、2回の接種が勧められています。

## 幼児期のワクチン接種スケジュール

ワクチン接種の基本は、対象年齢になったらなるべく早く接種することです。1歳になったらできるだけ早くワクチン接種が行えるように、かかりつけの医師と準備しておきましょう。特に早く接種したいワクチンは、定期接種のMRワクチン、水痘ワクチンです。また、1歳児に追加の接種を行うヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンも4回目を忘れずに接種しましょう。子どもたちが集団生活を始める前に、可能な限り予防接種を心掛けましょう。

## 第16回都民公開講座リポート

# いのちをつなぐチームワークを！ 救急医療のかかり方

2017年11月5日(日)、東京都医師会の講堂において第16回都民公開講座「いのちをつなぐチームワークを！救急医療のかかり方」(主催〓東京都医師会)が開催されました。東京都は救急利用が増加・多様化し、特に高齢者や軽症者への対応が増えています。必要な人が安心して救急医療を受診できるように、これからの救急医療のかかり方について考える時間になりました。

### 日本の救急医療体制は 質の高い社会資源

主催者代表として挨拶した尾崎治夫東京都医師会会長は、「平成28年の東京都の救急車出動件数は約78万件(40秒に1件)で過去最多」という司会の町亞聖氏(フリーアナウンサー)の話を受け、「団塊世代が全て後期高齢者になる2025年に向けて、東京都の救急医療体制について皆と一緒に考えたい」と提議しました。

続いて、『みんな育てる救急医療』と題した横田裕行氏(日本医科大学大学院医学研究科救急医学分野教授)による基調講演が行われました。横田氏は、「いつでも、どこでも、だれでも、適切な医療が受けられる日本の救急医療体制は質の高い社会資源」と説明する一方で、「10年前に比べて救急患者搬送件数は約4割増加し、救急医療機関数は約2割減少した」と東京都の実態を指摘。しかし、「心臓発作の場合、何もしないと1分ごとの救命率は7〜10%低下す

るが、救急車到着まで(東京都平均10・8分)にAED(自動体外式除細動器)を利用すると生存率は約5%になる。市民による応急処置は重要」と強調しました。さらに、「救急医療の低い救急車要請事例も多いことから、救急医療を必要の人が使えるように、皆の理解を育てていく気持ちが大切」とまとめました。

次に、『突然の病による救急体験〜私の命をつないでくれたチームリレー〜』と題した徳光和夫氏(フリーアナウンサー)による講演が行われました。2001年に急性心筋梗塞により救急搬送され、カテーテル手術を受けた自身の体験についてユーモアを交えながら語り、「自分は、生きているのではなく生かされている。以来、自己管理が大切なことを実感し禁煙した。皆さんの安心立命にズームイン」と会場の笑いを誘いました。



徳光 和夫氏  
フリーアナウンサー  
横田 裕行氏  
日本医科大学大学院医学研究科救急医学分野教授  
尾崎 治夫  
東京都医師会会長

## +++++ 医療 Q&A +++++

前立腺を患っています。  
アメリカでは前立腺がんの検査においてPSA値をあまり重要視していないと聞きましたが、どうなのでしょう。  
(日野市、96歳、男性)

ご質問にあるように、欧米では一般にPSA

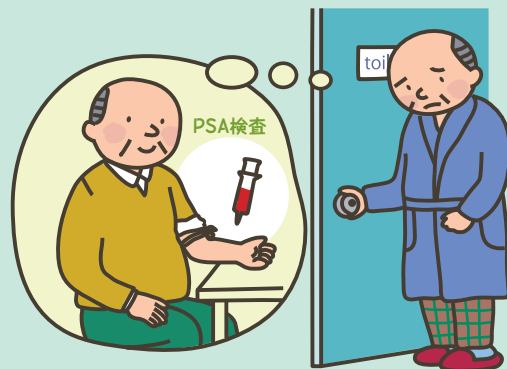
による前立腺検診は10年以上の余命が期待できる方に行いますので、無症状の90代の方にPSAによる前立腺がんの検診を行うことはありません。

しかし、質問者のように前立腺の症状が出てきた方、血尿や排尿困難を訴える方に対しては、前立腺がんの可能性を考え、直腸から前立腺を触診する検査などとあわせてPSA検査を行うことがあります。

また、最近ではからだへの負担のより少ない「ロボット支援手術」が主流となり、ご高齢の方にも安全に根治手術ができるようになりました。80代前半でお元気な方の場合、PSA検査だけでなくMRIや組織の一部を切り取ってがんの診断をしたり、さらには手術による治療を勧めることもあります。

ただ、PSA値をどう判断するかは、年齢、持病や全身状態など個々の患者さんで異なりますので、検査を受けるかどうか、またその数値をどう判断するかは、主治医の先生とよく相談してください。

(国立国際医療研究センター 高橋淳子)



## 救急車の要請に迷ったら #7119に電話相談を

休憩をはさんで、「救命救急医療・サポートへのとりくみ」地域や都民といかに協力していくか」と題したパネルディスカッションが行われました。猪口正孝東京都医師会副会長の進行のもと、パネラーとして登壇したのは森住敏光氏（東京消防庁救急部長）、新井悟東京都医師会理事、堤香苗氏（株式会社キャリア・ママ代表取締役）、町氏です。



町 亞聖氏 フリーアナウンサー  
堤 香苗氏 株式会社キャリア・ママ 代表取締役  
新井 悟 東京都医師会理事  
森住 敏光氏 東京消防庁救急部長  
猪口 正孝 東京都医師会副会長

森住氏は、救急搬送の半数は高齢者ということから、転倒など事故防止のための工夫や心得、また救急搬送時に必要な保険証などの事前の備えについて解説。加えて、「救急車要請の判断に迷ったときは、#7119（東京消防庁救急相談センター）に電話して欲しい」と呼びかけました。新井理事は、東京都の小児の救急医療体制、学校や地域におけるAEDの設置状況と使用の現状などについて言及し、「東京消防庁や東京防災救急協会などの講習会に参加し、AEDを使える技術を学んで欲しい」と

訴えました。

堤氏は、子育て中の母親の救急医療に対するアンケート調査結果を説明。8割以上の母親が「かかりつけ医を持っている」という結果に「ほっとした」と述べ、自身も#7119に電話して相談看護師に受診を促されて安心した経験があると語りました。

町氏は、くも膜下出血後に子宮頸がんを患った母親の長年にわたる在宅介護体験を紹介。「不安はあったが、家族で看取ると決めて、できることをやった。医療に携わる人材や資本は限られているので上手に使用したい。元気なうちに人生の最期について家族などと話し合っておくことが必要」と結びました。

最後に、#7119の相談看護師と相談員が対応する医療相談デモンストレーションが行われました。リアルなシチュエーションのデモンストレーションでは、実際に#7119で相談を受けている看護師が、相談する母親役の堤氏のアドリブにも落ち着いた対応をし、いざというときにも安心して相談できることを再認識しました。



本講座には多数の応募があり、会場は満席。参加者はみなさん熱心に聴講していました。



実際に#7119に相談した際にどのような会話が行われるのか、イメージできるデモンストレーションでした。

### 連載コラム

## フレイル予防運動 (5) 転倒を防ごう③

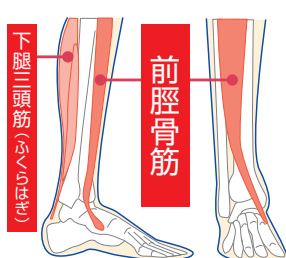
東京都リハビリテーション病院 医療福祉連携室 室長 堀田 富士子  
地域リハビリテーション科 堀米 紗織

### つまづきを防止する-3

今回も前脛骨筋の強化を行い、つまづきを防止します。前脛骨筋は、つま先を上を持ち上げる筋肉です。歩行においては、踵が地面に接地した直後からゆっくりブレーキをかけてつま先をおろしていく動きをします。前脛骨筋がうまく働かないと、足の裏が床に「パタン」と落ち、歩行の際に

前に進む力が得られにくくなります。それにより、効率の悪い、からだへのダメージが大きい歩行となります。

高齢になると、からだの柔軟性は低下します。下腿三頭筋（ふくらはぎ）が硬いと脚の反対側についている前脛骨筋が働きにくくなり、つま先を上げる動きが制限されます。つま先が持ち上がる角度が少ないほど、地面にひっきりやすく、転倒率が高くなります。

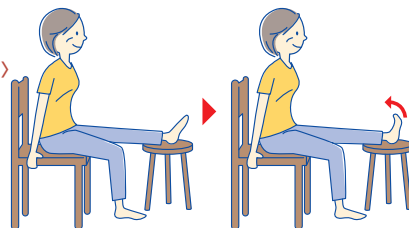


#### 前脛骨筋のトレーニング

##### ●椅子に座って行う(ストレッチ)

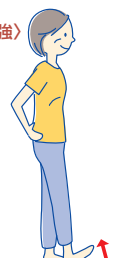
- ①椅子に腰かけ、足先を台に乗せます。
- ②膝を伸ばしながら、ゆっくりつま先を自分の体の方へ向けます。

※ふくらはぎやもも裏の筋肉が伸びるのを感じながら、ゆっくり行いましょう。



##### ●立って行う(筋力増強)

膝は伸ばしながら、つま先を上に向けます。  
※可能であれば、できる限りはやく行いましょう。





とうきょう点描  
元気散歩マップ  
高尾山だけじゃない高尾さんぽ

## 市民講座

正しい食品 正しく食べて  
薬も体もダイエット

定員300名  
参加無料

※事前のお申し込みが必要です

日時：平成30年2月3日(土) 14:00~15:30  
会場：東京慈恵会医科大学 大学1号館講堂(3階)

開会の辞 文京区医師会 会長 金吉男  
司会 日本大病院 内科 藤城 緑

講演1 「糖尿病食事療法について~「トクホ」は、いいの?~  
演者：女子栄養大学 栄養科学研究所 教授 蒲池 桂子

講演2 「お口と体を守る正しい食べ方」  
演者：麻布赤坂歯科医師会 副会長 網島 俊幸

「お薬とサプリメント~薬剤師の立場から~」  
演者：浅草薬剤師会 理事 田中 雪葉

閉会の辞 (公財)朝日生命成人病研究所附属病院 医療連携部長 櫛山 暁史

患者家族の方のご参加もお待ちしております

【主催】区中央糖尿病医療連携検討会  
【共催】千代田区、中央区、港区、文京区、台東区/慈恵医師会  
【お問合せ】区中央糖尿病医療連携検討会事務局  
(東京慈恵会医科大学附属病院患者支援・医療連携センター内)  
03-3433-1111 (内線 5088)

## あなたの骨は大丈夫?

—骨粗鬆症に伴った腰痛—

定員60名  
入場無料

最近、腰が曲がってきた。床の物を取ろうとしたら急に腰が痛くなった。もしかしたら骨粗鬆症かもしれません。骨粗鬆症を勉強し、腰痛を防止しましょう。

※2/1~先着順  
予約制

日時：2018年3月10日(土) 14:00~  
会場：大森医師会館3F オーキッドホール  
【お問合せ】03-3772-2402

都心から高尾駅に着くと、JRのホームで高尾山に住むといわれる天狗の巨大な頭像がお出迎えしてくれる。北口を出て北上するとたどり着く森林総合研究所多摩森林科学園のサクラ保存林には、さまざまな品種のサクラ約1400本が植えられている。開花のピークは2月下旬から4月下旬だが、種類によっては1月から咲き始める。冬の山で「小さい春」を見つけたい。

高尾駅の反対側にある高尾天神社の急な石段を登ると、あの菅原道真の銅像が。80年以上、ここで高尾の町を見守っているのだという。高尾駒木野庭園は、枯山水や盆栽棚など盛りだくさんの日本庭園だ。藤棚下のベンチや建物内でもひと休みでき、一步入ると、時間の流れがゆっくりと感じられる。

甲州街道を南下すると、2015年にリニューアルした高尾山口駅舎と、同年オープンしたTAKAO 599 MUSEUMが目を見つめる。駅舎は建築家の隈研吾氏によるデザインで、「高尾山のスギ並木」にちなみ杉材が多く使われている。「ミュージアムは、動物の剥製が山にいるように並んでいたり、ミュージアムが美しい色のままアクリルに閉じ込められたり、高尾山の自然がそのままぎゅっと凝縮されたみたいだ。

高尾山に登らずとも、高尾の空気をたっぷり感じた一日。

## 散歩コースと消費エネルギーのめやす

JR・京王高尾線 高尾駅→①天狗像(JR高尾駅ホーム)→②森林総合研究所 多摩森林科学園の寒桜→③菅原道真像(高尾天神社)→④高尾駒木野庭園→⑤高尾山トリックアート美術館→⑥TAKAO 599 MUSEUM→京王高尾線 高尾山口駅(約4.3km)

約70分・280kcal

※普通で歩いた場合  
(1分間に60m・4kcal消費)



公益社団法人  
東京都医師会

「元気がいいね」第107号(年6回隔月刊) 2018年1月15日発行

発行：公益社団法人 東京都医師会 〒101-8328 東京都千代田区神田駿河台 2-5 Tel 03-3294-8821 Fax 03-3292-7097

編集：株式会社 協和企画

©2018