

元気がいいね

2018 | 3・4月号

とうきょう点描
北区 春の絶景



わたしの元気

初瀬 勇輔さん

からだ・こころ・健康

タバコ④の健康への影響

タバコをやめたいと思ったら～禁煙外来のすすめ～

医療のいま これから

予防接種④

予防接種スケジュール3(学童期)

医療 Q&A

連載コラム

フレイル予防運動(6)



拝見！医師の一日
一丸となって、
患者にやさしい医療を

公益社団法人
東京都
医師会

わたしの
の
元気

僕は幸運だったと思う。でも、挑戦できるのではダメなんです。幸運なやつだけが



初瀬 勇輔 さん
Hatsuse Yusuke

profile

1980年長崎県生まれ。中央大学法学部在学中に視覚障害となる。卒業後、人材派遣グループの特例子会社を経て、2011年に障害者雇用を創造する会社「ユニバーサルスタイル」を設立。05～11、16年、全日本視覚障害者柔道大会90kg級優勝、12、13年同81kg級優勝。08年には北京パラリンピック90kg級出場。現在はユニバーサルスタイル代表取締役、スタイル・エッジMEDICAL代表を務める傍ら、NEXT VISION、日本パラリンピアンズ協会、日本視覚障害者柔道連盟、全日本テコンドー協会の理事として活動。

大学在学中に緑内障により視覚障害となった初瀬さん。それでも、冷静な分析力や魅力的な人柄もあり、パラリンピック出場、就職、独立と人生を切り開いてきました。いまは自身の経験を活かして、障害者と健常者の壁をなくそうと奔走する日々です。

「周りが夢に満ちたコースを進む中、自分だけレールから引きずり下ろされてしまったような感覚でした」

大学在学中に目が悪くなったときのことを、初瀬さんはそう語ります。絶望を感じながらも、一年半後には視覚障害者柔道を始め、初めて出場した大会でなんと優勝。

「自信がついて就職活動をしました。120

社応募して面接まで進めたのはわずか2社。障害者が仕事につく難しさを実感しました」

「からうじて面接したうちの1社から内定を得た。人材派遣会社の特例子会社で知的障害のある社員の業務管理をする仕事に就きます」

「仕事は楽しかったです。でも、徐々に物足りなくなってきました」

そんなとき、2011年の震災がありました。目が悪くなったときにも感じた「保証された明日はない」という気持ちを思い出し、独立を決意。障害者雇用をコンサルティングする会社を設立しました。現在は、自身の会社を経営する傍ら、複数の団体の役員を務める多忙な日々を送っています。

「役割がもたらえることがうれしくて、頼まれると全部引き受けてしまふんです。目が悪くなって、誰にも必要とされないんじゃないかと思つた時期があったからでしょうね。その結果、キャパオーバーになりました(笑)」

さらに最近では、「視覚障害者の情報のハブ」を目指す活動にも携わっています。自身の就職活動で、視覚障害者の就職は障害者の中でも難しいと感じた初瀬さん。だから、せめて挑戦する機会をみんなが得られる仕組みを作りたい。

「医療によって低下がとどまった視力、改善した視力で、何をすることが大事ですよ。それにはまず、情報が必要です。僕はスポーツと就職なら貢献できるかなと思っています」

いま、初瀬さんの活動の6割ほどを占めるのが、2020年のパラリンピックに向けた活動です。初瀬さんは、2020年パラリンピックは健常者と障害者の垣根を壊してくれるツールだと考えます。日本の障害者数は、人口比で7%ほど。40人のクラスに約3人いる割合です。

「でも、クラスにはいませんでしたよね。僕も自分が障害者になるまで、障害のある知り合いはいませんでした」

2020年に東京が見せるべきは、混ざっている社会の実現です。

「建物のバリアフリーではなくて、心の部分が一番大きいんです。会わないから壁がある。例えば、障害がある人と一緒に生活するためのちよつとした工夫や配慮なんて、自然に身につきます」

東京ではすでに、人々のマインドが変わりつつあるのを実感するといえます。

「障害がある人への感じ方・接し方は、以前と比べてはるかによくなったと思います。たとえば、視覚障害者が駅で声を掛けられることが増えたときよく聞きます」

しかし、このムーブメントはまだ局地的です。「東京から全国各地に届けていかななくてはいいけない。そのための役割をもらえて、こういう場所に居合わせることができて、つくづく僕は幸運だと思います」

タバコをやめたいと思ったら〜禁煙外来のすすめ〜

坂井 典孝

東京都医師会タバコ対策委員会 副委員長

自力での禁煙は難しい

前回まで触れてきたように、現在ではタバコの健康への悪影響は明白であり、タバコはまさに「百害あって一利なし」、自身の健康のみならず周囲の人の健康も害するものです。では、いざタバコをやめたいと思ったらどうすればよいのでしょうか。

意志の強い人は、生活パターンを変える、喫煙環境を改善する、喫煙行動に代わる行為を試みるなどの工夫で、あるいは自費購入可能な禁煙補助薬（ニコチンガムやニコチンパッチ）を試すことで禁煙



できるかもしれない。しかし、前々回に触れたように、喫煙はニコチン依存症という一種の薬物依存症であり、自分一人の力で成功するには限界があります。実際に、自力での禁煙成功率は1割にも満たないといわれています。

禁煙外来を活用しよう

そこで、タバコをやめたいと思ったらときには病院や診療所などの医療機関の禁煙外来を活用する方法があります。禁煙外来では医師や看護師が禁煙支援を行います。一定の条件を満たしていれば健康保険を用いた禁煙治療を受けることができます。禁煙外来では、タバコへの依存度チェックや吸いたくなってしまうときの対処法などの助言、呼気中一酸化炭素の測定などを行い、禁煙補助薬を用いた禁煙治療を行います。概ね3か月間に5回程度受診します。

禁煙補助薬は貼り薬と飲み薬がある

保険がきく禁煙補助薬には貼り薬のニコチンパッチと飲み薬のバレニクリンがあり、それぞれ総額1万4千円、2万円程度（3割負担の場合）かかります。1日換算では2000円少々と、タバコを1日1箱吸う場合よりもはるかに安くなります。

ニコチンパッチはニコチン製剤で、皮膚から少量のニコチンが徐々に吸収され、タバコを吸いたい気持ちを和らげる、つまり禁煙初期にあられるニコチン切れ症状（離脱症状）を軽減する薬です。パッチにはニコチン量が異なる大

中小のサイズがあり、順番に大から小へ変えていき、最後はパッチなしになります。バレニクリンは、ニコチン製剤ではなく、ニコチンが脳のニコチン受容体に結びつかないようにする薬で、タバコを吸ってもおいしく感じにくくさせるほか、離脱症状を和らげる作用も持ち合わせています。

いずれの補助薬を用いるかは一長一短があるので、担当医師とよく相談するとよいでしょう。

まずは相談を

一旦は禁煙に成功したのに再び喫煙してしまった場合でも、1年たてば保険での禁煙治療を再度受けることが可能です。一度失敗したからと諦めてしまわず、再度挑戦することも大切です。

かかりつけの先生やかかりつけ薬局が相談に応じてくれる場合もありますし、日本呼吸器学会、日本循環器学会、日本禁煙学会などの専門学会のホームページでは、禁煙に関する正確な情報を発信しており、禁煙外来設置医療機関を掲載している学会もあります。禁煙に関して何か知りたいことがあったら、ホームページにアクセスしてみるのも一法です。

さあ、禁煙を思い立ったら、まずは禁煙外来へ。

※今回のテーマは「多職種連携による禁煙推進」です。

予防接種スケジュール3 (学童期)

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

学童期の予防接種により 免疫完成へ

学童期とは、一般的に小学校に入学する時期から、性的成熟が始まる思春期までの時期を呼びます。幼児期と青年期との間で、年齢的には6、7歳から11、12歳の間に当たります。児童期とも呼ばれ、幼児期に引き続いて成長著しく、小児から成人への移行の導入期です。

集団生活による環境の変化が大きく、小学校後半には免疫がほぼ完成しますが、それまでは感染症にかかりやすい状態にあります。

学童期に必要な 主なワクチンとその病気

① 日本脳炎

ウイルスを持つ蚊を介して感染する病気で、人から人への感染はありません。日本を含むアジア地域で広く見られる感染症です。発症は、感染者の100〜1000人に1人程度といわれています。脳炎を起こすと、致死率は20〜40%と高く、回復しても約半数に後遺症が残ります。特に乳幼児では重い障害が残るリスクが高いです。新規患者数は毎年10人以下で、免疫の低下した中高年が中心ですが、中にはワクチン未接種の子どもも報告されています。西日本を中心に広い地域で、毎年ウイルスを持ったブタが確認されています。

3歳からの接種開始が標準で、9歳での追加接種*を受けます。近年、4回接種の未完了者が多いため、特例対象者として平成7年4月2日〜平成19年4月1日生まれの方は20歳までに不足分を接種でき、平成19年4月2日〜平成

21年10月1日生まれの方は、9歳から13歳未満に1期の不足分を接種できます。

② 二種混合 (ジフテリア・破傷風)

乳幼児期に三種混合、あるいは四種混合ワクチンとして4回接種しますが、追加免疫を得るために11歳から13歳未満で1回接種を受けます。これが二種混合(DT)ワクチンです。

ジフテリアも破傷風も、ワクチン接種でなければ免疫を獲得できません。発症した場合、呼吸困難を引き起こすなど致死率が高く、大変危険な感染症です。

特にジフテリアは国内では見られなくなりませんが、海外では、難民キャンプや公衆衛生の環境が整っていない国、地域で報告が上がっていますので油断は禁物です。

破傷風もワクチン接種をしなければ免疫を獲得できませんので、追加接種による免疫の維持が重要です。

③ インフルエンザ

1〜3日間ほどの潜伏期間のあと、発熱、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが突然現れ、咳、鼻汁などの上気道炎症状がこれに続き、約1週間て軽快するのが典型的なインフルエンザで、



学校保健安全法出席停止期間

感染症の種類	出席停止期間
インフルエンザ*	発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適切な抗菌療法が終了するまで
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
髄膜炎菌性髄膜炎	病状により学校医などにおいて感染のおそれがないと認めるまで

※鳥インフルエンザ(H5N1)及び新型インフルエンザ等感染症を除く
文部科学省 平成28年4月1日 学校保健安全法一部改正 学校において予防すべき感染症の解説より作成

幼稚園および学童期における集団生活では、様々な感染症が発生します。感染症対策は、感染後の対策も重要ですが、その予防こそが最も大事な点であるといわれています。特に学校など児童生徒が集団生活を営む場所では、感染症が発生した場合に、大きな影響を及ぼすこ

いいわゆる「かぜ」に比べて全身症状が強い病気です。特に、小児や高齢者、糖尿病などの代謝疾患患者、免疫機能が低下している患者では、呼吸器に二次的な細菌感染症を起しやすくなることから知られており、入院や死亡の危険が増加します。小児では中耳炎の合併、熱性けいれん(発熱時のけいれん)や気管支喘息を誘発することもあります。

近年、幼児を中心とした小児において、急激に悪化する急性脳症が増加することが明らかになりました。毎年50〜200人のインフルエンザ脳症患者が報告され、その約10〜30%が死亡しています。

学校において予防すべき感染症

学童期の予防接種スケジュール

ワクチン	種類	接種回数	学童期					
			6歳	7歳	8歳	9歳	10〜12歳	
インフルエンザ菌b型(ヒブ)	不活化	4回						
肺炎球菌(PCV13)	不活化	4回						
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					・2〜7.5歳まで定期接種可能
BCG	生	1回						
麻しん、風しん(MR)	生	2回	②					・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						
おたふくかぜ	生	2回	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	③			④9〜12歳		・5〜7.5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)①②		
二種混合(DT)	不活化	1回					11歳①	12歳

 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

ととなります。

このため「学校保健安全法」により発生予防と蔓延防止策が定められています。感染症の拡大を防ぐために、各感染症の出席停止期間が定められています。また、入学前の健康診断で、母子手帳や予防接種済証などにより予防接種歴を確認し、未接種者を把握、接種するように推奨されています。

まとめ

小学校に入学すると、教室という場で一定の

時間みんなと一緒に授業を受け、親から離れて集団で過ごす時間が長くなり、社会性を身につけます。学校での感染症の発生を防ぐことは、望ましい教育環境を維持するためにも非常に大切です。咳エチケット、手洗いの励行、身の回りを清潔に保つなど日々の生活の感染症予防は多岐にわたりますが、ワクチンで予防可能な病気も多く、かかる前にワクチン接種を済ませておきましょう。

*追加接種…十分な免疫力をつけるために行う、複数回目の接種のこと。

拝見！医師の一日

学校法人東京医科大学 理事長

臼井 正彦先生

一丸となって、 患者にやさしい医療を

東京医科大学は、理想とする学問の場を自分たちの手で実現しようと、日本医学専門学校（現・日本医科大学）を総退学した学生たちの熱意と実行力により設立された学校です。その精神を受け継いだ学生や卒業生、教職員が一丸となって医療に貢献し、2016年には創立100周年を迎えました。1966年に東京医科大学を卒業後、眼科学主任教授、病院長、学長を経て、現在は理事長を務める—100年強の歴史の半分を実体験として知る、臼井正彦先生にお話をうかがいました。



1966年東京医科大学卒業。
フランスパリ大学オテルデュ
病院眼科留学、東京医科大学
病院眼科学主任教授、同
大学理事を経て、2003年病
院長、2007年名誉教授（眼
科学）、2008年学長、理事。
2013年には学長と理事長を
兼任し、2014年より現職。

何よりも心をひとつにする

医科大学の3本柱は教育・研究・診療であるといわれます。東京医科大学も「患者さんにやさしい医療人を育てる教育」、「みんなに役立てる研究」、「安心・安全な最先端医療により患者さんにしあわせになつてもらえる診療」を目指しています。

この幅広い目標実現のため、臼井先生は理事長として、その根幹となる経営基盤を安定させることに力を入れています。たとえば、研究において外部から資金が得られることは、学術機関としても、そして経済的な意味でも大きな意義があるといえます。学長時代には外部資金

獲得をリードし、その金額を大幅に伸ばしたそうです。「そして、職員と一丸となって仕事ができることが、いまの私にとっては一番のよこびです」と話す臼井先生は、建学時から心をひとつにしてものごとに取り組んできた東京医科大学の文化を体現しています。

大学病院も地域医療チームの一員

東京医科大学は西新宿、八王子、茨城県の阿見町に3つの附属病院を持ち、それぞれの地域で他病院・診療所との連携に取り組んでいます。臼井先生は各病院長とともに、みずから地域のかかりつけ医のもとを訪れ、情報共有をします。「患者さんのニーズに合った医療を提供

++++++ 医療 Q&A ++++++

前回の産は帝王切開でした。
現在妊娠中なのですが、
今回は自然分娩ができますか？

（足立区、38歳、女性）

Q

帝王切開で出産したこと
がある妊婦が経膈分娩にト
ライすることをトーラック
（TOLAC）といいます。
成功すれば手術を避けら
れますし、出血が少ない、
入院が短い、血栓塞栓症に
なる率を減らせるなどの
よい点があります。

しかし、トーラックでは、およそ200人に1人の割合
で子宮破裂（帝王切開で子宮を切った傷が裂けること）が
起こるといわれており、そうなれば赤ちゃんとお母さんの
命が危険にさらされます。

子宮破裂ができるだけ起こらないよう、トーラックには
条件があります。今までの帝王切開が1回だけ、子宮の下
の方を横に切っている、術後経過がよく発熱が長引くと
いったトラブルがなかったことなどです。また、トーラッ
クを行う施設には、必要なときにお産をすみやかに帝王切
開に切り替えられる体制、子宮破裂の治療ができることな
どが求められます。条件を満たしトーラックを選んだ妊婦
さんが成功する確率は60〜80%とされています。一方、もう
一度計画的な帝王切開でお産をするという方法もあります。
「絶対に安全なお産」はありません。担当医やご家族とよ
く相談し、よく考え、ご自身の納得できる選択をしてくだ
さい。私たち産科医は、お母さんと赤ちゃんが元気でいら
れるよう精いっぱいお手伝いします。

（東京都立大塚病院産婦人科 砂倉麻史）





するには、地域の先生方に直接お話をうかがい、我々もチームの一員として働くことが必要だと思えます」と白井先生。地域によって、課題も解決法も異なるという考えのうえ、連携を密にしています。

身体も心も健やかであることが大切

白井先生がその実行力の土台となる自身の健康のために心がけているのが、歩くことで、一日6千歩を目標にしているそうです。

また、絵が好きで、ご自身でも鉛筆画を描くほどです。「なかでも富士山が好きで、自分でも描きますし、作品も集めています。静岡県出身だからでしょうか、富士山を見ると心が落ち着くような気がして。でも実は下田の出身なので、間にある天城山で富士山は見えないですけどね(笑)」と、気持ちも健やかであるための秘密を教えてくださいました。

最先端で低侵襲な医療 その根底にあるもの

近年、東京医科大学は、患者の身心にできるだけ負担をかけない「低侵襲医療」に積極的に取り組んでいます。早い段階から手術支援ロボット「ダヴィンチ」を導入し、国内ではパイオニアとして取り組んできました。

最近では、唾液や尿、涙などから簡単かつこれまでに以上高い精度で検査ができるシステムの研究開発に取り組んでいます。これからは、難しい疾患の治療技術を向上させる

と同時に、予防や早期発見、早期治療の技術を高めることで、患者のQOLを高めることはもちろん、社会保障費の増大に一石を投じようとしています。

「一方で、従来通りの基礎医学系研究も大切にしたいです。そこにも新しい発見がたくさんあるはずですから。何より、学生や若い医師に『研究が楽しい』『未来の医療に役立てるものを見つけ出そう』というリサーチマインドを築かせる教育をしていきたいです」と白井先生は教育者としての想いを語ります。

もっと、患者にやさしい医療を

現在、100周年記念事業として、西新宿の附属病院構内に新大学病院を建設中です。新大学病院は、テクノロジーを活用したホスピタリティ「テクノホスピタリティ」をコンセプトのひとつとし、より患者にやさしい病院を目指します。「たとえばスマートフォンで待ち時間を表示できたり、将来的には検査データを患者さんご自身のスマートフォンですべて閲覧できるなど、より患者さんつながっていききたいです。東京一の病院になる、という気持ちで作っています」と語る白井先生のことばからは、都心にある大学病院として、先進性とやさしさが融合した、新しいホスピタリティにあふれる病院を目指す強い決意が感じられました。

白井先生は臨床医時代、治って退院する患者によるこんでもらったときにやはり、一番充足感を覚えたそうです。「ひとこと『ありがとうございます』と言われると、『ああ、よかったな』と思う。それはどの臨床医もみんな一緒だと思います」そう考えるのは、自身が「患者にやさしい医療人」だからではないでしょうか。

連載コラム

フレイル予防運動 (6) 社会的フレイル

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 齋藤 正洋

社会的フレイル

フレイルは介護が必要な「虚弱」状態のことです。フレイルは多面的で、高齢になって筋力や体力が衰える「身体的フレイル」だけでなく、こころや認知機能の低下「心理的認知的フレイル」や社会性の低下や欠如「社会的フレイル」も問題となります。中でも「社会的フレイル」は早い段階から見られ、これこそがフレイルの入口であることがわかってきました。

たとえば、退職したら仕事以外の趣味も付き合いもなく外出が極端に減っていた、というように、社会的役割の変化により生活が不活化化することで生活範囲が狭まり、心身機能が低下してしまいます。精神面ではうつや認知症が、身体機能では足腰の筋力低下ですぐに疲れたり、心肺機能の低下から立ちくらみや息切れなども生じます。この“負の連鎖”をフレイルサイクルといいます。

好きなこと、得意なことで社会参加しよう

健康な高齢者であっても、外出頻度や社会との関わりが低下すると6年後の死亡率が2倍になるという報告もあります。社会的孤立を防ぐには、自分自身のやりたいことを見つけ、小さなステップの目標を立てることが大切です。高齢者にもそれぞれ得意なことがあります。もう一度、自分の好きなこと、得意なことを認識し、楽しみを見出すことで、社会参加の足掛かりにしてみましょう。



とうきょう点描
元気散歩マップ
北区 春の絶景



東十条駅を出て、線路横を道なりに進むと、名主の滝公園につきあたる。公園内には4つの滝があるが、現在稼動しているのは「男滝」のみ。8mの落差があり、住宅街の一角にあるとは思えない立派な滝だ。

南東に進み、線路の下を抜けたところにある複合文化施設「北とびあ」17階の展望ロビーは、赤いカーペットフロアに望遠鏡という光景だけでも、懐かしさに心くすぐられる。さらに、眼下には桜と木々でモコモコした飛鳥山公園の横を新幹線が走り、晴れた日には遠くに富士山まで見ることができ。

飛鳥山公園の脇をぐるっと走る都電荒川線。この時季だけ、公園の桜を背景に走る都電の姿に、電車好きならずともうれしくなる。飛鳥山公園は桜の名所として知られ、3月下旬〜4月下旬は夜になるとほんほりによるライトアップも。幻想的な雰囲気とうっとりする。

さらに南東に進むと、門衛の方が目を光らせる国立印刷局東京工場が。普段はともに入れてもらえない雰囲気だが、事前申し込みをすれば見学できる。印刷されたばかりの大量のお札は、ここまで散歩で巡ってきた名所と趣きは異なるが、これまた壮観だ。

散歩コースと消費エネルギーのめやす

JR 東十条駅→①名主の滝公園→②北とびあ→③関神社と毛塚(王子神社境内)→④都電荒川線→⑤飛鳥山公園→⑥国立印刷局東京工場→東京メトロ南北線 西ヶ原駅(約3.9km)

約65分・260kcal
※普通で歩いた場合
(1分間に60m・4kcal消費)

東京都からのお願い

健康食品を利用して発疹が出たり、吐き気がしたりしたことはありませんか？

体の不調を感じたときは、すぐに利用をやめて、医師に相談してください。

- 健康食品の中には、普段の食生活ではなじみのない成分や、とりすぎに注意しなければならない成分が入っていることがあります。
- 体の不調は、食べ始めてからすぐ起こることも、数ヶ月後や数年後に起こることもあります。
- 健康食品と医薬品との飲み合わせにより、思わぬ健康被害が起こる場合もあります。

東京都では、東京都医師会・東京都薬剤師会と共同で、都民の皆さんから寄せられる健康食品が原因と疑われる健康被害情報を収集・分析し、被害の未然防止・拡大防止に役立っています。

ホームページ 健康食品ナビ
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/anzen/supply/index.html>

第15回 武蔵野市地域医療連携フォーラム

フレイルを予防して
健康寿命をのばそう
—地域で考える介護予防—

入場無料

日時:平成30年4月14日(土)
14:00~16:30
場所:武蔵野公会堂ホール
(吉祥寺公園口 丸井隣り)

【共催】
武蔵野赤十字病院 武蔵野市医師会
武蔵野市
【お問合せ・連絡先】
武蔵野赤十字病院・医療連携センター 0422-32-3111(内線7501)

