

# 元気がいいね

2018 | 7・8月号

とうきょう点描  
東大和、武蔵村山  
夏の思い出



わたしの元気

伊藤 一彦さん

からだ・こころ・健康  
熱中症にご用心

医療のいま これから  
予防接種⑥

高齢者の予防接種

医療 Q&A

連載コラム  
フレイル予防運動(8)

拝見！医師の一日

子どものための病児保育は、  
みんなにとってよいシステム

公益社団法人

東京都  
医師会

わたしの  
の  
元気

自分の気持ち表現し、好きなことをする。  
ストレスとうまく付き合う秘訣です。



伊藤 一彦さん  
Ito Kazuhiko

「いつも仲間が元気を与えてくれます。逆に自分もまわりの人に対して元気を与えられる存在だったらよいですね。自分の中の元気は人に与えてもなくならず、むしろ増していけますから」

伊藤さんは、20年ほど前に始まった、介護や支援を受けている高齢者の短歌大会の選者を務めています。始めは宮崎県で行われ、続いて九州大会、全国大会と広がっていきました。

「高齢者はふだん、家族にも介護スタッフに対しても、自分の気持ちを伝えることを遠慮しがちです。それが、31文字の短歌に込められています」

選者として、毎年全国から届く5千首もの応募に込められた「気持ち」を受け止めます。

「80～90年間、一生懸命生きています。短歌に込められたその思いに元気をもらっています」  
スクールカウンセラーだった伊藤さんが考えるストレスマネジメントの秘訣は、家族や友人に実際に気持ちを聞いてもらうことです。

「聞いてもらうのが難しいときは、日記や短歌を書きます」

話したり書いたりして自分の気持ちを表現することが、ストレスマネジメントになるのだそうです。

「書くという行為は自分と向き合うことです。自分がストレスに感じていることが、どうして

ストレスなのかを考えることになります」

嫌な人がいたとしても、それは自分の嫉妬心によるものだったりと、実は相手ではなく自身に原因があるかもしれません。

「厳しい自己への直面もありますが、そうして堂々巡りをするなかで、ものごとの捉え方が変わっていくんです」

もうひとつのポイントは、好きなことをすること。

「嫌なことを考えまいとすると、逆にその考えに取り付かれてしまいますよね。好きなことに熱中しているときは、ストレスなんて全部飛んでいきます」

また、何かを成し遂げた人には、共通して集中力が備わっているものです。その意味でも、集中することができる、好きなことを大切にしてもらいたいと伊藤さんはいいいます。

「子どもが好きなことに熱中していたら、たとえば食事の時間になったとしても、やめさせないでほしい」

どれくらいで終わるのかを聞いて、その時間がきたら、今度は約束なのでやめさせます。

「親の都合よりも、子どもの集中力を大事にしてもらいたい。そして終わった後に、『どうだった？』『面白かった！待ってくれてありがとう』と親子の会話ができたらいいですよね」

## profile

1943年宮崎県生まれ。早稲田大学在学中に作歌を始める。『海号の歌』で読売文学賞詩歌俳句賞、『新月の蜜』で寺山修司短歌賞、『微笑の空』で遼空賞、『月の夜声』で斎藤茂吉短歌文学賞を受賞。近刊に歌集『遠音よし遠見よし』のほか、『若山牧水その親和を読む』、高校教師時代の教え子である俳優・堺雅人さんとの共著『ぼく、牧水！歌人に学ぶ「まろび」の美学』がある。若山牧水記念文学館長、宮崎県立看護大学名誉教授。毎日新聞、産経新聞、西日本新聞、宮崎日日新聞、熊本日日新聞の歌壇選者。[NHK全国短歌大会]「心の花」「心豊かに歌う全国ふれあい短歌大会」選者。

早稲田大学在学中に短歌の創作を始めた伊藤一彦さんは、卒業後は故郷の宮崎で高校教師になる道を選びました。そのかたわら、作歌活動を続けます。「現代社会」の教師とスクールカウンセラー、短歌の創作という、いわば三足のわらじを履く日々を経て、74歳のいまも精力的に短歌の活動をする秘訣を聞きました。

学生時代、友人に誘われて始めた短歌を宮崎に戻ってから続けられたのは、東京にいる仲間が存在が大きかったのだとか。

「友人、先輩たちがいつも、一緒に雑誌を作ろうと声を掛けてくれました」

そんな仲間が元気の源だといっています。

# 熱中症にご用心

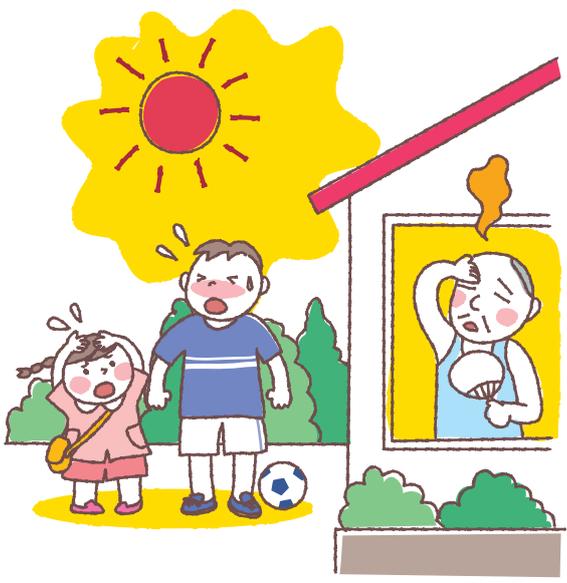
韋 晴明 東京都医師会広報委員会 副委員長

## はじめに

梅雨明けの頃から熱中症で救急搬送される人が急増します。日本では毎年1,000人以上が熱中症で亡くなっており、その8割は高齢者です。炎天下に出なければ大丈夫だと思われるかもしれませんが、熱中症高齢者の半数以上は室内で亡くなっているのです。

## 熱中症が起きやすいのは

夏の初め、まだ暑さに慣れていないときに運動をすると、事故が起きやすくなります。運動



合宿の第1日目は要注意です。気温がそれほど高くなくとも、湿度が高かったり風通しが悪い場所は危険です。乳幼児は体温調節の働きが未熟なため、また高齢者はのどの渇きや高温に対する感覚も鈍くなっているため、用心する必要があります。

## 熱中症の症状は

軽症のⅠ度から、重症のⅢ度まで三段階に分類され、以下のような症状が出ます。

- Ⅰ度…めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の発汗など
- Ⅱ度…頭痛・吐き気・体がだるい・集中力や判断力の低下など
- Ⅲ度…意識障害・けいれん・運動障害など

## 症状が現れたら

Ⅰ度の場合には涼しい場所へ移動して安静にした上で水分を補給、Ⅱ度の場合には涼しい場所へ移動して安静にしながら体を冷やし、水分と塩分を補給します。もし症状が改善しなければ、医療機関を受診してください。Ⅲ度の場合には、ためらわず救急車を要請しましょう。

## 熱中症を防ぐためには

暑いときにはこまめに水分をとりましょう。大量に汗をかいた場合は、塩分の補給も必要です。ただし、イオン飲料や清涼飲料水を大量に飲むと「ペットボトル症候群」と呼ばれる急性

の糖尿病を起こすことが知られています。通常の水や麦茶を飲み、塩分補給は塩や梅干しで行うほうが安全です。ふだん水分や塩分摂取を制限されている方は、かかりつけ医に相談してください。

室内だからといって油断はできません。日中の日差しはすだれやカーテンで遮り、窓を開けて風を通します。室温が28度を超えたらエアコンを使います。通気性・吸水性のよい寝具を使用し、エアコンや扇風機を適度に使用して睡眠環境を整えることで、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり眠って翌日の熱中症を予防しましょう。

ひとり暮らしの高齢者は体調が悪くなくても助けてくれる人がいません。自分の周りにひとり暮らしのお年寄りがいいたら、声を掛けましょう。また、大勢の人が集まる場で行列をつくるような状況は避けましょう。

## 「暑さ指数」に注目する

環境省は、熱中症の起きやすさを示す「暑さ指数」をインターネットで公開しています。暑さ指数は気温や湿度、日差しの強さから算出する国際指標で、全国約840地点について、「ほぼ安全」から「危険」の5段階で色分けして表示しています。

※「熱中症予防情報サイト」<http://www.wbgt.env.go.jp/>

# 高齢者の予防接種

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

## ■ 高齢者の予防接種

高齢者に対するワクチンとしては、季節性インフルエンザワクチンと、2種類の肺炎球菌ワクチンが実用化されています。現在、インフルエンザワクチンと23価肺炎球菌ポリサッカライドワクチンが定期接種の対象となっています。インフルエンザに感染すると、そのあと肺炎球菌による肺炎を起こしやすいため、これらのワクチンの併用により肺炎球菌感染症を予防することが重要です。

また、2016年3月より、50歳以上の人が带状疱疹予防のためにワクチンを利用できるようになりました。

高齢者にぜひ接種を検討してほしい、これらのワクチンを紹介します。

## ■ 季節性インフルエンザとは

毎年発生する季節性インフルエンザとは、通常、初冬から春先にかけて流行し、その多くは自然に治癒します。しかし、1シーズンに少なくとも数百万人、多いと1千7～8百万人がかかり、学校や仕事などを休む人が急増します。患者が増えるほど重症者も発生し、数千～数万人の生命に危険が及ぶこともあります。

2017/18シーズンのインフルエンザ発生状況は約2,230万人で、これは統計をとり始めた1999年以降最多の数字です。患者

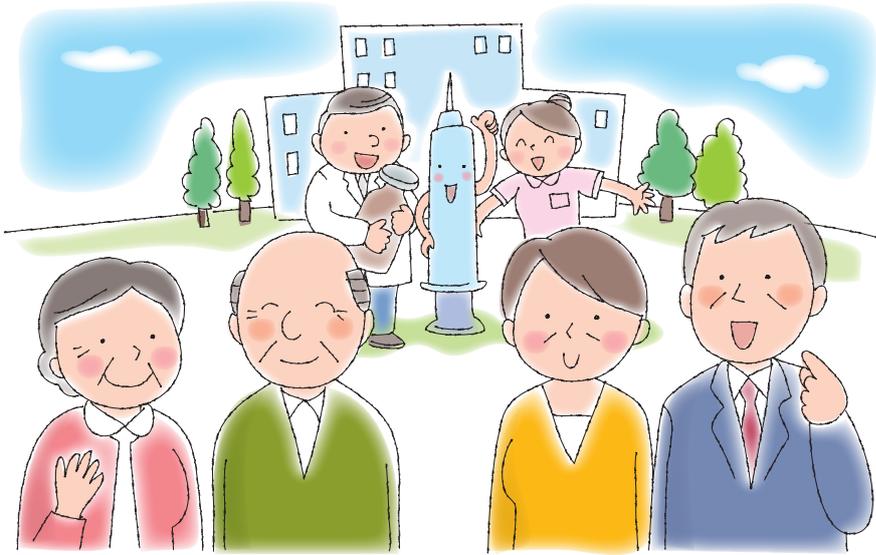
数のピークは1月29日からの週で約250万人に上り、これも過去最多でした。一方、同じ北半球にある米国では、入院者数、死亡者数ともに非常に深刻な状況でした。インフルエンザにかかる確率は小児で高く、重症化や入院の割合は65歳以上の高齢者、2歳未満の乳幼児で高くなります。高齢者以外でも、慢性疾患を患っている人は重症化や死亡が多いといわれています。

## ■ インフルエンザとワクチン

インフルエンザ予防接種の目的は、「発症と重症化の予防」です。インフルエンザにかからないわけではなく、インフルエンザ脳症などの命に関わる合併症を防ぐことを目的としています。基礎疾患がある人や免疫が低下している人は、治療の経過や管理の状況により、インフルエンザの感染で重症化するリスクが高くなります。特に、高齢者の肺炎には注意が必要です。インフルエンザウイルスによってのどや気道に炎症が起ること、気道の表面の細胞が壊れ、体の防御機能が弱まり、細菌に感染しやすくなります。発症率は小児や成人に比べて高齢者で高く、死亡率も高くなっています。

流行期は例年12月中旬から3月下旬までのことが多いので、体内で抗体が作られて効果を発揮するまでの期間を考慮して、ワクチンは10月

中旬から12月下旬までに接種することが望ましいでしょう。インフルエンザは毎年の流行で少しずつ流行株が変異することから、ワクチン株と流行株が一致するかどうかで効果は変わります。ワクチンの効果は、65歳以上の老人福祉施設・病院に入所している高齢者では、34〜55%の発症を阻止し、約82%の死亡を阻止する効果があったとされています。



インフルエンザ発症から5〜7日経っても熱が下がらず、咳などが悪化する場合は肺炎を合併した可能性がありますので、早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。

## 高齢者の肺炎球菌感染症とワクチン

肺炎で亡くなる方の約95%が65歳以上の高齢者です。そして、成人肺炎の25〜40%が肺炎球菌性肺炎で、特に高齢者では肺炎球菌による肺炎を予防することが重要です。若い人に比べて高齢者の肺炎では、症状がわかりづらいという特徴があります。発熱やせき等の症状があまり見られず、むしろ、何となく元気がない、食欲がないといった様子で、家族が肺炎と気付かないうちに重症化が進み、突然呼吸困難に陥ることがあります。抗菌薬(抗生物質)が効かない耐性菌も登場しており、現代でも危険な感染症といえます。

2014年10月から高齢者の肺炎球菌感染症の定期接種の制度が始まりました。ワクチンによる予防効果は、肺炎の重症度と死亡のリスクを軽減させます。インフルエンザワクチンとの同時期の接種により、肺炎予防効果と医療費抑制効果が確認されています。

加齢とともに免疫力が落ちてくると感染リスクが高まります。また、糖尿病や心疾患、呼吸器疾患などの慢性疾患を持つ人などは肺炎球菌

性肺炎にかかりやすいため、特に予防が大切です。元気なうちこそ、できるだけ早い時期に、予防接種により確実に免疫をつけることが重要です。

## 带状疱疹とワクチン

带状疱疹の原因は、水痘・带状疱疹ウイルスによるものです。初めて感染したときは、みずぼうそうとして感染します。治ったあとも長い間体内に潜伏し、加齢やストレスなどで免疫力が低下すると、このウイルスが再び暴れだします。日本人の9割以上がすでにこのウイルスに感染したことがあり、体内にウイルスを持っています。そのため、日本では80歳までに3人に1人が带状疱疹になるといわれています。带状疱疹の発症は夏に多く、冬に少ないです。

带状疱疹の発症率は、50歳から急激に高くなり、患者の約7割が50歳以上です。带状疱疹になって困ることは、痛みや外見によって日常生活が制限されてしまうことです。その痛みは、何か月も、時には何年も続くことがあります。まだまだ元気だと思っても、ある日突然、带状疱疹になるかもしれません。免疫の低下は、加齢、疲労、ストレスなど誰にでもみられる、ごく日常的なことによって起こります。

带状疱疹予防には、50歳以上の方を対象にワクチンがあります。かかりつけの医師と相談の上、接種を検討しましょう。

## 拝見！医師の一日

大川こども&内科クリニック 院長  
全国病児保育協議会 会長

大川 洋二 先生

# 子どものための病児保育は、みんなにとってよいシステム

病気やその回復期の子どもを預かる病児保育は、共働き世帯の増加にとともに、ますます重要になってきています。自身のクリニックに病児保育施設を併設し、全国病児保育協議会会長を勤める大川洋二先生にお話をうかがいました。



1976年東京医科歯科大学医学部卒業、小児科入局。中野総合病院小児科医長、東京医科歯科大学医学部小児科助教授を経て、2000年大川こども&内科クリニックを開設。全国病児保育協議会会長、内閣府子ども子育て会議専門委員、東京医科歯科大学医学部臨床教授、日本小児科学会代議員、東京小児科医会副会長、日本クリニックラウン協会理事。

### 大前提は子どもが早くよくなること

働く親にとって、病気の子どものために仕事を休むことも、病気の子どもを預けて仕事に出ることも心苦しいのではないでしょうか。けれども、病児保育の一番の目的は、子どもに最適な療育環境を提供すること。それにより、早く元気になって、早く普通の生活に戻れるようにすることです。「専門家に預けて安心して仕事をして、帰宅後はゆっくり一緒に過ごしてほしい」と大川先生はいます。

病児保育は子どもを中心として、保護者、企業の3者がともに利益を受けられるシステムだ

と大川先生は考えています。「病児保育は親が働くためのシステムであって子どもは犠牲になっていて、という考え方も以前はありましたが、就労支援はあくまでも結果です。子ども中心のシステムが、保護者にも、会社・社会にとってもよい影響を与えています」と大川先生は語ります。

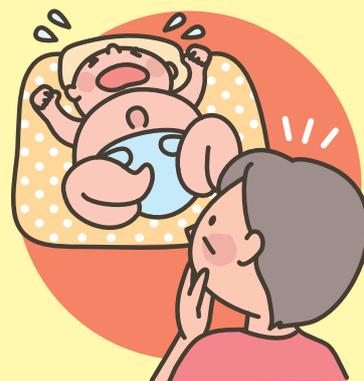
### 病児保育施設は不足している

都内に約140ある病児保育施設の1日の平均定員は4〜8名、大川先生の運営する病児保育施設では14名です。ただし、いつも定員いっぱいの子どもを預かれるわけではありません。「感染力の強い病気もあるので、同時に預かることができる人数に限りがあります。我々の施設には隔離の部屋が4つありますが、たとえばみずぼうそうの方が1人いると同じ部屋にほか

## +++++ 医療 Q&A +++++

先日生まれたばかりの孫に会ったら、おへそが飛び出ていました。泣くとさらに大きくなりました。自然によくなくなるのでしょうか。

(墨田区、59歳、女性)



臍ヘルニア、俗に赤ちゃんの「でべそ」のことのようです。ピンポン玉のように大きく飛び出ることもあり、飛び出た皮膚がしばんでたるむこともあります。そのため、昔は出ていのおへそにコインを

当てて押し込んでいました。当時は、押し込むときに貼る絆創膏の質もよくなく、へその周囲の皮膚を傷つけることがありました。多くは6か月ごろには自然に小さくなるので何もしなくてよいと指導し、1歳から2歳になってもへそが出ている場合のみ、手術で閉じていました。一方で、出すぎたへその皮膚が美容的に問題になり、それを手術することもありました。

子どもへの美容的手術を避けるため、最近では昔のように押し込み、皮膚が伸びるのを防ぐようになりました。飛び出ているでべそにスポンジを押し当て、皮膚にやさしい絆創膏で押さええます。絆創膏は1週間から2週間で交換し、お風呂もそのまま入って問題ありません。でべそに気づいたら速やかに押さえると、6か月から1歳までにへそは出なくなり、皮膚も普通の状態になります。

でべそに気づいたら、小児科か小児外科に相談してください。

(東京都医師会広報委員 鈴木 洋)

の人は入れません」と大川先生は教えてくれました。

こうした施設に病気の子どもを預けられずに困っている人は、まだまだたくさんいます。現状の2倍は必要だと想定しているそうです。

### 病児保育の工夫

病児保育施設にいる子どもの病気は、基本的には感染症です。「だから、いかにうつし合わないようにするかに留意しています」と大川先生。みずぼうそう、おたふく、インフルエンザ、感染性胃腸炎など感染力が強い場合はそれぞれを同じ部屋で預かり、他の病気の人と一緒にしない、子ども同士はなるべく1m以上あける、マスクをできる子にはマスクをしてもらうなどの予防策によって、感染させないように工夫しているそうです。その結果、「保育園とあまり変わらないくらいの感染率だと思えます」と大川先生は教えてくれました。

### 子どものために必要なことは全部やりたい

大川先生は、小児科医になったとき、子どもを取り巻く環境に必要な制度はすべて取り入れたいと考えたそうです。「重病の子どもは入院しますが、軽い病気であっても専門家がみただけで早く病気が治るのではないかと思い、最適な環境を提供するために病児保育施設を作りました」と大川先生。さらに、通常の診察よりも時間を多くとった相談室を設けたり、今後は発達支援のトレーニングもスタートします。

診察、相談、自身の施設以外での会議など、朝から晩まで仕事の予定が詰まり運動不足になりがちな生活を送る大川先生は、意識的に

時間を作ってジムに通っているそうです。「週に2、3回、ストレッチ、筋肉トレーニングのあと、ジョギング5km、水泳400mほどのルーティンです」と大川先生は健康の秘訣を話してくれました。

### その家庭の子どもではなく、地域・国全体で育てる

病児保育を中心とした子育て支援の拡充と同時に、人々のマインドチェンジも重要です。「子育て世帯を支援するために税負担を軽くする、出産後の就職の斡旋、住居手当などの制度を作ると、一部では不平等感が出てくるかもしれない。でも、その負担をよることでシェアするという気持ちをもんが自然に持つようになってほしい。子どもがいない人も、数十年経ったらいま目の前で泣いている子どもが介護してくれるのです。それから、お父さんお母さんだけに任せずに、自分も子育てに参加しようという考え方を、みんなが持つべきだと思います」と大川先生は語ります。

システム、人々のマインドともに、子どもを産み育てやすい社会となり、子どもを持つのは楽しいことだと思える社会になることを望みます。



## 連載コラム

### フレイル予防運動 (8) 歩こう②

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

#### フレイルによいウォーキング

フレイル予防には「早歩き」が有効です。その際、通常歩行より半歩から一歩ほど歩幅を広げ、大股で歩くことを意識しましょう。お腹に力を入れて姿勢を安定させ、ももふくらはぎの力を使って大きな一歩を出します。身体が汗ばみ、やや息が弾む運動強度を感じてください。腕を振り、全身を使う力強い歩行は、通常の歩行と比べて1.2~1.3倍のエネルギーを消費するといわれています。この動きは、階段や上り坂でも役立ちます。



ウォーキングはフレイル予防だけでなく、心肺機能、血糖、血圧の改善にもよい影響を及ぼすといわれています。歩くことで、骨に荷重し、刺激が加わるため、骨粗鬆症予防にもなります。

#### ウォーキングを継続させるには

運動が健康によいと分かっても、続けるのは難しいものです。フレイル予防は一日の運動ではできません。毎日の生活に取り入れて習慣化させましょう。エレベーターやエスカレーターの使用を控えて階段を利用したり、短距離であれば乗りものを使わずに積極的に歩くよう心がけるのもひとつです。最近では、ウォーキングの継続を支援する様々なグループやアプリもあります。ひとりで行くのではなく、仲間を作り、目に見える形で記録を残すと、モチベーションの維持にもつながります。体調不良や悪天候には柔軟に対応し、距離・時間にこだわり過ぎないようにしましょう。

とうきょう点描  
元気散歩マップ  
東大和、武蔵村山 夏の思い出

上北台駅を出て車通りの多い道を北上すると、あたりに畑が多くなってきた。このエリアは畑が多いようで、作物が土から空に向かってピンと立つ姿に、こちらまで元気が湧き出てくる。

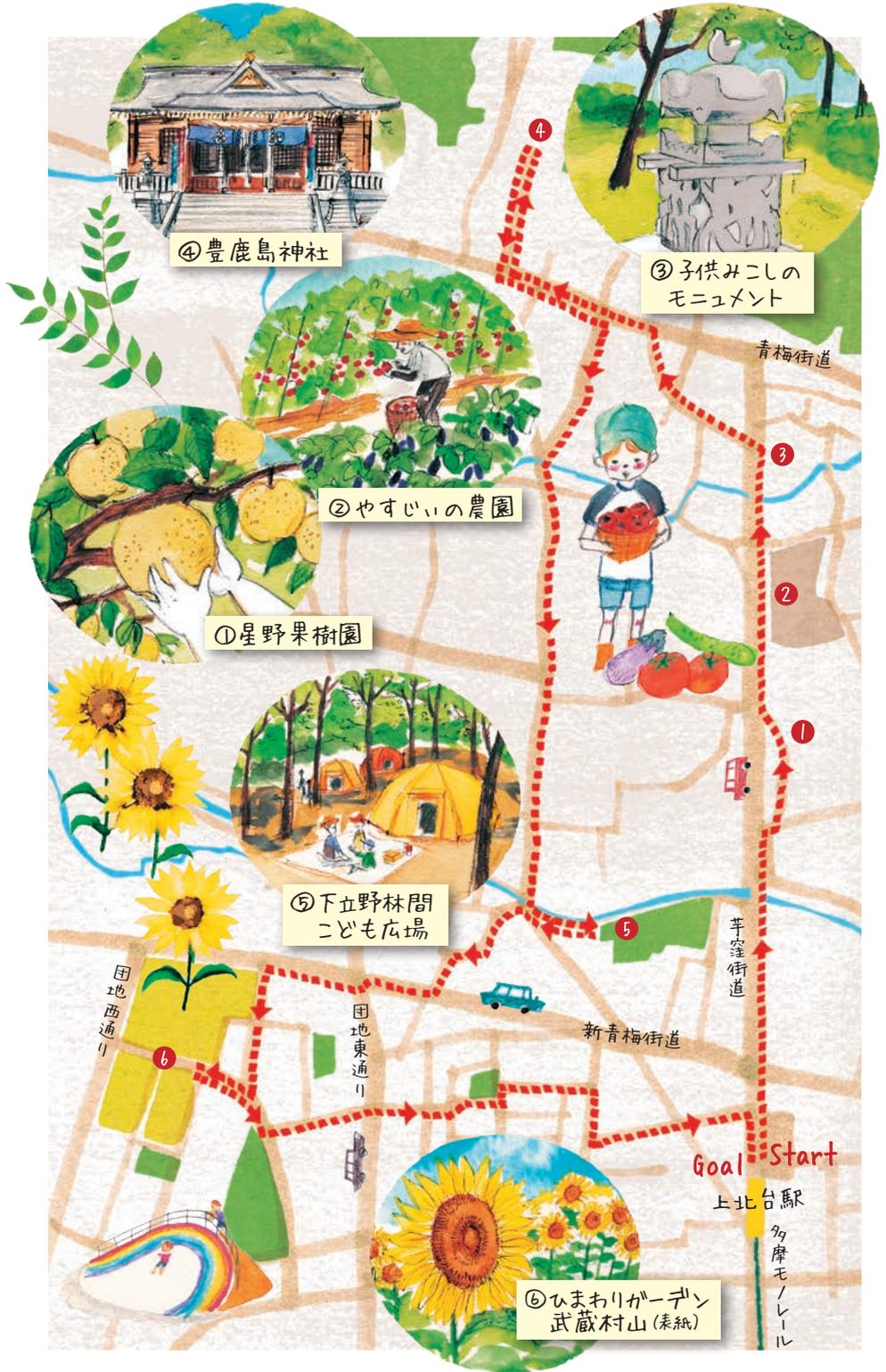
星野果樹園では梨やぶどうを生産しており、8月中旬から9月末頃までは果樹園の直売所でも入手できる。体験農園のやさしいの農園は、種まきから収穫まで、プロの農家が教えてくれるそうだ。

さらに北進すると、東大和市蔵敷公民館の構内には子供みこしのモニュメントが。東大和市には、市内に伝わる「よもやま話」などをテーマにしたモニュメント

が27体あるらしい。豊鹿島神社の参道でも、そのひとつであるふくろう像が迎えてくれる。

空堀川脇の小道を進むとたどり着く下立野林間こども広場では、市内在住・在勤・在学者が市に申請すればキャンプやバーベキューができる。暑い日差しを遮る木々と、ときおり吹く風のおかげで、こんな真夏に外にいても気持ちが良い。

新青梅街道を渡って武蔵村山市に入ると見えてくる一面のひまわり畑は壮観だ。ひまわりガーデン武蔵村山の開園時期は、例年7月中旬から8月上旬。知らなかった、東京にこんな場所があったなんて。



散歩コースと消費エネルギーのめやす

多摩都市モノレール 上北台駅→①星野果樹園→②やすじいの農園→③子供みこしのモニュメント→④豊鹿島神社→⑤下立野林間こども広場→⑥ひまわりガーデン武蔵村山→多摩都市モノレール 上北台駅(約4.3km)

約70分・280kcal

※普通で歩いた場合  
(1分間に60m・4kcal消費)

第2回

生命の大切さや心温まるエピソードを写真やエッセーで伝えてみませんか

応募締切 2018年10月4日(木) 必着

フォト部門 エッセー部門

生命を見つめるフォト&エッセー 検索

<http://inochi-photo-essay.com>

審査員 鹿不同、敬称略

フォト部門		エッセー部門			
熊切圭介 写真家、 日本写真家協会会長	岩合光昭 動物写真家 ©Iwago Photographic Office	松下奈緒 女優/音楽家	養老孟司 東京大学名誉教授 /解剖学者	玄侑宗久 作家/ 福聚寺住職	水野真紀 女優