

元気がしりいね

2019 | 1・2月号

とうきょう点描
品川、大田
海が近い街

第17回都民公開講座リポート
適切な運動でフレイル予防
—健康寿命を延ばそう—



わたしの元気

松崎 しげるさん

からだ・こころ・健康

東京在宅医療塾 一後編

地域のかかりつけ医が参加する在宅医療

医療のいま これから

がん②

乳がんの治療(前編)

医療Q&A

連載コラム

フレイル予防運動(11)

公益社団法人
東京都
医師会

わたしの
の
元気

松崎 しげるさん
Matsuzaki Shigeru

ページを開いたら松崎がいて、「こいつ元気だな」と思われたらうれしい。

仕事という以上に、「好き」なのだと言います。

「音楽が自分の身体を動かしてくれるんです。ステージで歌うと、ラブソングであっても、よく『トランス状態』になります。僕にとって、音楽は強力なビタミン剤だし、最高のパートナーです」

とはいえ、加齢による不調も少しずつ出てきました。

「老年性の難聴に加え、昨年から血圧や前立腺の薬を飲み始めました」

食も細くなったものの、お酒は変わらずたっぷり飲むという松崎さん。

「酒は百薬の長というけれど、僕の場合はそうじゃないくらい飲んでいることは自覚しています」

それでも、松崎さんらしいルールがあります。

「飲んだ翌日は絶対に誰よりも早く起きて、誰よりも元気である。若いときからの先輩方の教えで、二日酔いがつらくても、そこだけは譲りません」

それは松崎さんが、「元気印」が自身の役割だと考えているからでもあります。

「松崎しげる＝元気！黒い！というイメージではないでしょうか。元気じゃなくなったら、松崎ではないんです」

最近、仕事を引退した同級生たちに覇気が

なく、さみしく感じているそうです。

「同時に、帰りがけに必ず『マツ、お前いと本当に元気が出るんだよ』といわれるのがうれしいです。それが僕の元気の源にもなっています」

実は、松崎さんは2001年に落馬事故を経験しています。腰の骨を折り、まったく動けない状態が半年ほど続きました。

「いまも、かがむ姿勢だけはダメなんです」
軽い運動には支障がない程度になっているものの、ステージの上からお花を受け取るのが大変なのだそう。

「だから、王子様みたいに膝をついて、サツと受け取ります。不便なこともある克服してきた世代だからか、何があってもあまり動じないし、むしろ楽しんでしまいます」

今年も、昭和、平成に続き、新しい元号がスタートする年です。

「この3つの時代を生きられることに、わくわくしています」

そんな松崎さんが新しいスタートに掲げる目標のひとつが、オリンピックです。

「1964年の東京オリンピック当時は15歳で、聖火リレーの伴走者として江戸川区を走りました。2020年は、ぜひ聖火ランナーを務めたい。70歳、元気な姿で走りたいですね」

profile

1949年東京都生まれ。1970年デビュー。1977年「愛のメモリー」で日本レコード大賞歌唱賞受賞。国内外、数々の音楽祭で受賞の実績を持つ実力派であり、年間数多くのステージをこなす「ディナーショーキング」の異名を持つエンターテイナーである。歌手活動だけでなく、テレビCMやバラエティなど幅広く活躍中。

黒い肌と笑顔がトレードマークの松崎しげるさん。今年70歳を迎えますが、見ているこちらまで元気になってしまふほど、いつもいきいきとしています。その秘訣は、なんでも楽しもうとする姿勢にありそうです。

「何より、気力が勝っていると思っています」
暴飲・暴食・豪遊と自ら表現する松崎さんの生活は、お世辞にも健康的とはいえません。それでも元気でいられるのは、その強い「気力」のおかげかもしれません。

「毎日を元気に過ごすためには、目標を持つこと、好きなことをやるのが大事だといわれますが、僕の場合、それは音楽です」

地域のかかりつけ医が参加する在宅医療

渡辺 象 東京都医師会理事

ますます増加する在宅医療のニーズ

みなさんは、人生の最終段階まではなるべく元気な状態で生きて、いわゆるピンピンコロリで最期を迎えたいと望んでいませんか。現実には、日本人で急死する人は5%以下です。年をとると足腰が弱まり介助を受け、90%以上の人が障害者として死を迎えるのです。大多数の人が、何らかの病気を抱えて通院が困難となり、在宅や施設で療養を余儀なくされます。



現在、都内で在宅療養をしている人は約9万人いて、2025年には約14万人に増加すると推測されています。

す。現在も地域のかかりつけ医や在宅医療専門医が活躍していますが、今後はさらなる在宅医療の普及が求められます。

あらかじめ準備しておきましょう

みなさんは、ACD(advance care planning)という言葉や考え方があるのをご存知ですか。このたび愛称として「人生会議」と呼ぶことが決まりました。将来医療や介護が必要となることを想定して、あらかじめ自分の心づもりをしておこうということです。現在気がかりなことや、病気になったときにどのような治療をどこまで希望するか、最期はどのような場所で迎えるつもりかなどを、家族や友人とともに話し合うことであり、後日考えが変わることもあるので、その都度話し合います。いよいよの終末期には、意識低下や認知症などのため、約7割の人が自分の意思決定ができないというデータがあります。話し合った事柄は、書きとめておくのがよいでしょう。

みなさんが当事者として元気なうちから考えておくことが必要になります。かかりつけ医はそのよきアドバイスをしてくれます。在宅療

養が始まる前でも始まってからでも、まずはかかりつけ医に相談してはいかがでしょうか。

東京都医師会の始めた在宅医療塾

在宅医療を実践しようとする、様々な知識や手技が必要となります。介護保険をはじめとする様々な制度の理解、多職種との連携の仕方、役割分担、訪問して行う検査や処置の手技、がん患者やがんでない人への終末期のケア、認知症や難病の人への対処、人工呼吸器の管理、小児の在宅医療や在宅でのリハビリテーションなど、実に多くの専門知識や手技が必要となります。

これらの課題をわかりつけ医に実践的に理解、習得してもらうために、2017年度、東京都医師会は第1期の東京在宅医療塾を開講しました。9月より月に1回、全9回のプログラムで、在宅医療を実践している専門医が講師となり、受講生はあらかじめ地区医師会より募集した38名の在宅医療初心者(実は半分以上が経験者)でした。2018年度も、9月から第2期の在宅医療塾を開講しています。回数は6回と少なくなりますが、受講生は65名と人数を多くして、広くかかりつけ医に在宅医療に取り組んでもらえるように企画しました。

乳がんの治療 (前編)

日本医科大学 乳腺外科 教授 武井 寛幸

**「がん」と「癌」の違いは？
悪性と良性の違いは？**

ひらがなの「がん」は悪性腫瘍全体を表し、漢字の「癌」は皮膚や粘膜など外界と接している「上皮」から発生した悪性腫瘍を表すといった区別があるようです。乳腺の悪性腫瘍は乳腺の上皮から発生するものが多いですが、中には乳腺(a)を取り囲む部分から発生するものもあるので「乳がん」という表記がふさわしいでしょう。「悪性」腫瘍は浸潤や転移をおこして死に至る危険性がある点で、「良性」腫瘍と

は大きく異なります。

浸潤とは、

がんが基底膜

(b)を超えて、

周りの器官に

直接広がって

いくことです。

がん細胞が最

初に発生した

場所から血液

やリンパ液の

流れに乗って

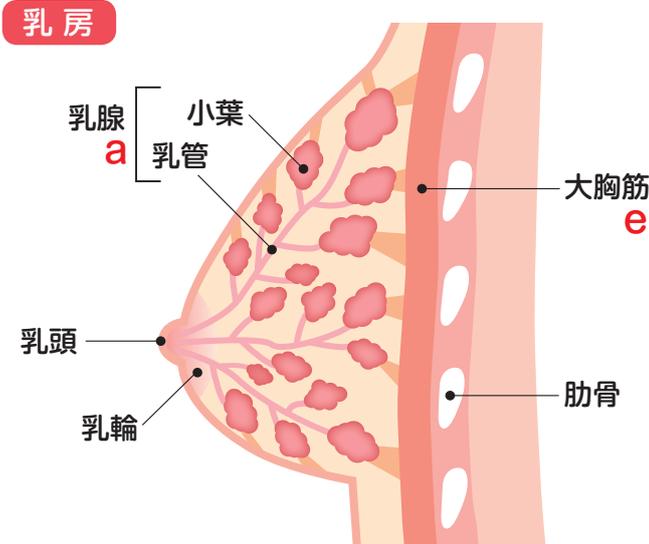
離れた場所に

ある器官へ移

動して増殖することを「転移」「遠隔転移」と呼びます。

乳がんの治療

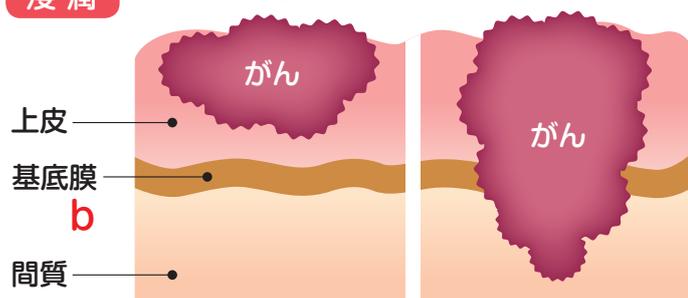
乳がんの治療は、治療を行った部分にだけ効果が期待できる局所治療と、全身への効果を期待する全身治療に分けられます。局所治療としては、乳房と周囲のリンパ節(主に腋の下のリンパ節)に対する手術と放射線療法があります。全身治療としては薬物療法があり、乳がんが転移しやすい骨、肺、肝臓などの臓器への転移



浸潤

〈非浸潤〉

〈浸潤〉



予防や転移の縮小・消失を目指します。早期乳がんでは局所治療の役割が大きく、手術不能の局所進行乳がん（がんが乳房表面の皮膚や、胸骨・肋骨の周囲の筋肉や皮膚に及んでいる）や遠隔転移がある乳がんには全身治療の役割が大きくなります。遠隔転移を完治させることは難しいため、病状の進行を遅らせ、生活の質を保ちながら、長く生きることが全身治療の目的になります。



乳がんの手術

手術は乳房全切除術、乳房部分切除術の二つに大きく分けられます。前者は乳房全摘術、後者は乳房温存術と呼ばれています。

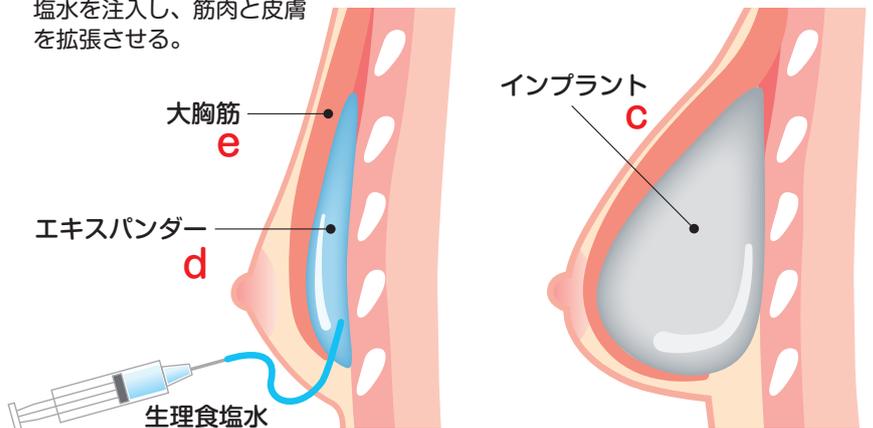
乳房全切除術を行う場合には、新たに乳房を作る「乳房再建術」をあわせて行うことがあります。その場合、乳頭乳輪を温存する方法と切除する方法がありますが、いずれの場合も正常な乳房の皮膚をできるだけ温存します。乳房再建手術の際、乳房の代わりに、患者自身のお腹の脂肪や皮膚、背中や肋骨や筋肉などの組織を用いる場合と、インプラント（シリコンなどの人工乳房）（C）を用いる場合があります。後者は2013年に保険適用となり、多くの人が後者の方法を選択するようになりました。まずエキスパンダー（d）と呼ばれる医療用の風船を大胸筋（e）の下に入れて、エキスパンダーを少しずつ膨らませることで筋肉と皮膚を伸ばし、数カ月後にインプラントや患者自身の身体組織による乳房再建を行う方法が推奨されています。

手術ではがんの「完全」切除、つまりメスで切り取った組織の断面にがん細胞が存在しないことを目指します。特に乳房部分切除術で断面にがん細胞が残ってしまった場合は、乳房内

② 拡張後、エキスパンダーをインプラントに交換する。

乳房再建術の流れ

① 大胸筋の下に入れてエキスパンダーに定期的に生理食塩水を注入し、筋肉と皮膚を拡張させる。



での再発の危険性が高くなるので、追加の手術が勧められます。一方、完全に切除したとしても、温存した乳房内に新たな乳がんが発生することがあります。その予防のためにも、温存した乳房への放射線療法が必要と考えられています。

乳がんの放射線療法、薬物療法については、次回「元気がいいね」114号でご紹介します。

第17回都民公開講座リポート

適切な運動でフレイル予防 健康寿命を延ばそう

2018年10月8日(月・祝)、東京都医師会の講堂において第17回都民公開講座「適切な運動でフレイル予防—健康寿命を延ばそう—」(主催〓東京都医師会)が開催されました。健康と要介護の狭間の状態にあるフレイルは、身体の衰えだけでなく、心や社会生活の衰えにも関係しています。フレイル予防の意義を改めて考え、健康寿命を延ばすためのヒントをたくさん受け取る機会になりました。

フレイル予防の3本柱は、 栄養、運動、社会参加

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、糖尿病の栄養管理をした結果、血糖値は正常になったものの体重が減少して身体が弱ってしまった70代男性の例を紹介。「70歳を超えたら、メタボ予防よりもフレイル予防が大事。今日の講演内容を、明日からの生活に活かしてほしい」と述べました。

続いて、「なぜ老いる?ならば上手に老いるには—健康長寿鍵は『フレイル』予防—」と題した飯島勝矢氏(東京大学高齢社会総合研究機構教授)による講演が行われました。飯島氏は、フレイルの3つの要素(①健康と要介護の中間の時期、②可逆性、③多面性…身体、こころ、社会性)について触れ、最大のリスクはサルコペニア(筋肉減少)と解説。予防策として栄養、運動、社会参加の3本柱を挙げ、「継続できるかはあなた次第」と訴えました。そして会場の

参加者全員で「指

輪っかテスト」(ふ

くらはぎの筋肉量

を確認)と「イレブ

ン・チェック」(栄養

口腔、運動、社会

性…こころに関す

る11の質問に回答)

という2つのフレイル

チェックを実施。最

後に高齢者約5万人

のデータを分析し、

「たとえ運動習慣が

なくても、文化・地

域活動をしていると

十分なフレイル

予防になる」と結び

ました。

次に、「知っておきたい

歩き方・走り方の

コツ—正しく知って、

しっかり『フレイル』

予防—と題した谷川真



谷川 真理氏
マラソンランナー

飯島 勝矢氏
東京大学高齢社会
総合研究機構教授

尾崎 治夫
東京都医師会会長

医療 Q&A

一緒に住んでいる彼が
クラミジアに感染したようです。
私は大丈夫でしょうか?

(新宿区、23歳、女性)

近年、増加傾向にある性感染症の中で、クラミジア感染症は最も多い性感染症の一つです。性行為で容易に感染しますが、適切に診断・治療を受ければ完治します。彼がクラミジアに感染している、彼と性行為があったのであれば、あなたに感染している可能性は否定できません。



クラミジアは子宮の出口に感染し、おりものの量や性状がいつもと違うなどの症状が出る場合もありますが、症状が軽く感染していても気づかない場合があります。また、コンドームを適切に使っていても、オーラルセックスをした場合はのどもに感染し、やはり症状がない場合があります。子宮の感染を気づかず放置すると、感染が卵管に波及して不妊の原因になったり、お腹の中に広がって重症になる場合があるので注意が必要です。

検査は、婦人科で膣やのどを綿棒でこする簡単な方法で行えます。万が一感染していても、抗菌薬をきちんと飲みさえすれば完治するので、感染しているかどうか、早めにみてもらいましょう。また、パートナーのクラミジア感染を治療していないと、あなたに何度でも感染してしまうので、パートナーもしっかり治療することが大切です。

(国立国際医療研究センター

エイズ治療・研究開発センター 水島 大輔)



町 亞聖氏
フリーアナウンサー

平川 博之
東京都医師会副会長

押味 愛里沙氏
元NHKテレビ体操
アシスタント

足立 香代子氏
臨床栄養実践協会
理事長

筋肉を落とさないための 食生活と運動のポイント

が豊かになる、⑥自信がつく、⑦仲間ができる、⑧距離感がつく、と説明。82歳で陸上の国際大会で活躍している女性の例を挙げ、「身体は鍛えるほど強くなり、考え方が変わり、心身ともに健康になって自己実現できるのではないかと指摘。正しい姿勢、骨盤を押し出す歩き方、自宅でできる運動やストレッチの方法を披露しました。

休憩をはさんで、『10年後に動ける身体を作る食事とは』と題した足立香代子氏（臨床栄養実践協会理事長）による講演が行われました。70歳の足立氏は、「筋肉を落とさない、やせない食事が大事」と

自身の食生活や研究結果などを交えて栄養療法のポイントを解説。「タンパク質は、肉や魚など動物性を中心に毎食25〜30g



本講座には定員の約6倍の応募があり、会場は満席。参加者はみなさん熱心に聴講していました。



レクチャーを受け、参加者全員で、座ってできるラジオ体操第1を行いました。

第17回都民公開講座の様子は、東京都医師会Webサイトでも公開しています。あわせてご覧ください。
<https://www.tokyo.med.or.jp/10855>

い食事が大事」と自身の手を交えて栄養療法のポイントを解説。「タンパク質は、肉や魚など動物性を中心に毎食25〜30gを大事にしたい」と述べ、講座は終了しました。

ラム必要。不足分はタンパク質含有量の多いヨーグルト、チーズなどで補うと骨折予防にもつながる。オリブオイル（オレイン酸）は、血管を丈夫にする。食事はおかずを先に食べて食後高血糖を抑えると、アルツハイマー病の予防にもつながる。緑黄色野菜は高血圧を予防する」と語り、「フレイル予防の食事は疾患予防と同じ」と包括しました。

次に、『立つても、座ってもできるラジオ体操のワンポイントレッスン』と題した押味愛里沙氏（元NHKテレビ体操アシスタント）による講演&運動が行われました。押味氏は、「ラジオ体操は、約3分間、13種類の体操で全身を動かせる。身体のどこに効いているのか意識することが大切」と話し、座ってできるラジオ体操第1の要点を実技指導。その後、参加者全員で音楽に合わせて体操を終えると、会場から拍手が起きました。

閉会の挨拶に立った平川博之東京都医師会副会長は、東京都医師会で編集したフレイル予防の冊子を紹介。司会の町亞聖氏（フリーアナウンサー）が「私自身も行く道。人とのつながりを大事にしたい」と述べ、講座は終了しました。

連載コラム

フレイル予防運動 (11) 老人性円背を防ごう

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

正しい姿勢がとれますか

老人性円背とは、高齢者の背中や腰が大きく曲がった状態です。加齢による筋力の低下や骨粗しょう症などにより脊椎が圧迫骨折をすることで起こります。一般的に正しい姿勢とは、壁に背中をつけて立ったときに、かかと・お尻・肩甲骨・頭が壁につく姿勢です。背中がついても頭がつかない場合は、骨粗しょう症の恐れがあります。“無症候性脊椎圧迫骨折”といい、気づかないうちに圧迫骨折を起こしている人も多くいます。

骨粗しょう症には、骨を丈夫にするカルシウムやビタミンD、マグネシウムの摂取を意識した食事も大切です。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、食事で摂取するよりも日光を浴びることで多く生成されます。運動で骨に負荷がかかることでも骨細胞が活発になり強くなるので、日光浴や散歩で強い骨を作りましょう。

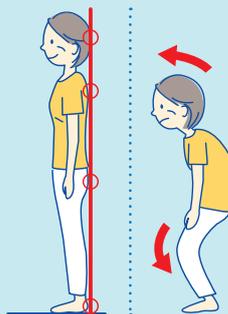
よい姿勢を心がけよう

「姿勢を正したら気持ちが前向きになった」という経験をした

ことはないでしょうか。姿勢の悪い人は抑うつや意欲減退の状態に陥りやすいことがわかっています。意欲減退は社会交流の低下をもたらす、閉じこもりにもつながりやすくなります。気持ちが晴れないときや落ち込むときにも姿勢を正し、周囲と明るい気持ちで交流することを心がけましょう。

まずは、自分の姿勢がどうなっているかを意識します。鏡を見て姿勢の悪い自分に気づいたら、少し胸を張り、お腹を引っ込めつつお尻を引き締める習慣をつけましょう。

正しい姿勢と老人性円背



背中を伸ばす運動

頭の後ろで手を組み、両肘をできるだけ後ろに引き、胸を開いて背筋を伸ばします。肩周囲や胸の前面の筋肉を伸ばすことで、背部にある筋肉が働き、背中を起こしやすくなります。



とうきょう点描
元気散歩マップ
品川、大田 海が近い街



大森海岸駅を出て、第一京浜を南下すると、右手に磐井神社がある。御朱印の種類が豊富で、期間限定で新たなデザインが登場するので、何度でも通いたくなってしまおう。

横断歩道を渡り、今度は第一京浜を北上すると、しながわ区民公園に到着する。公園内にあるしながわ水族館のアザラシ館は360度が水槽になっていて、上下左右を悠々と泳ぐあざらしを目で追って、自分までぐるぐる回ってしまおう。公園の北側にある「子どもの遊び場」で人気なのは、

膜状のトランポリン「ふわふわドーム」。不思議な白い丘の上で、飛び跳ねるのは楽しそう。

九頭龍権現水神社は「大井の水神」と呼ばれ、溶岩を積み上げた洞窟の中に祀られているのが印象的だ。

大森駅方向に進むと、大森貝塚をテーマとした展示がある品川歴史館や、史跡大森貝塚遺跡庭園がある。付近のあちらこちらにも、大森貝塚にちなんだオブジェやレリーフがみられ、かつてのこの地に思いを馳せる。

散歩コースと消費エネルギーのめやす

京浜急行電鉄 大森海岸駅 → ①磐井神社 → ②しながわ水族館 → ③ふわふわドーム → ④九頭龍権現水神社(大井の水神) → ⑤品川歴史館 → ⑥大森貝塚遺跡庭園 → JR 大森駅(約4.3km)

約70分・280kcal

※普通で歩いた場合
(1分間に60m・4kcal消費)

第6回 区民のための健康公開講座

日時：2019年3月2日(土)
開場 13:30 開演 14:00

参加費無料 | 事前申込不要

会場：港区立男女平等参画センター1階 リーブラホール
〒105-0023 東京都港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦1階
最寄り駅 JR田町駅 東口(芝浦口) 徒歩5分
都営地下鉄三田駅 A6出口 徒歩6分

【主催】一般社団法人 東京都港区医師会 【共催】港区 【問合せ先】東京都港区医師会事務局 TEL:03-3582-6261

第1部 健康講座

講演 「日常に役立つ健康知識 ～地域におけるかかりつけ医の役割～」
講師 ウスイ内科クリニック 院長 白井 一郎 先生

第2部 弦楽器とピアノの響き

演奏 桐朋学園大学音楽学部の皆様 音楽解説 香月 修(桐朋学園大学音楽学部 名誉教授)



公益社団法人
東京都医師会

「元気がいいね」第113号(年6回隔月刊) 2019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

©2019