

# 元気がしるいね

2019 | 3・4月号

とうきょう点描  
.....  
狛江 さくら散歩



わたしの元気

**神田 松鯉さん**

からだ・こころ・健康  
**在宅医療と多職種連携①**  
誰に相談したらよいの？

医療のいま これから  
**がん③**  
乳がんの治療(後編)

医療 Q&A

連載コラム  
フレイル予防運動(12)

拝見！医師の一日  
**「みんなで一緒に」行う  
フレイル・認知症対策**

公益社団法人  
**東京都  
医師会**



わたしの  
の  
元気

芸とは、「個の確立」。  
弟子の個性を引き出すのが私の務めです。



神田 松鯉さん  
Kanda Shouri

けることから始まります。

「講談師が声を出すときの空気のスピードは時速300km。それが何回も出入りするの  
で、空気で声帯が擦り切れて、血が出ます」  
何年もそれを繰り返すうちに、傷がかた  
まっけてタコができます。

「すると、一日中大きな声で話してもまっ  
たく問題がない強靱な声帯になります。私の  
声帯は一面、タコだらけです」

そこからは、ネタを身につけていく過程で  
その人の個性を見つけ、育てていくことが大  
切です。

「個性を引き出すことは、師匠の務めのひ  
とつだと思っています。芸を極めることは、  
個性を確立することです」

そのために松鯉さんは、自分がやってみせ  
るのではなく、弟子に台本を渡してまずやら  
せてみる、という指導法を導き出しました。

「師匠が教えずきると、その師匠を超える  
弟子は育ちません。『弟子は師の半芸に至ら  
ず』という格言もあります」

自ら考えて工夫をすることで、同じネタで  
も、読み手によってまったく異なる講談にな  
るそうです。

「ただし、肝心なところは師匠が押さえ  
ます。そのネタの聞きどころは、より一層丁  
寧に。加えて、講談らしく朗々と演じなくて

はなりませんから」

自身が日々高座に上がり続けながら、弟  
子を育てる松鯉さんにとって、健康を維持す  
ることも大切です。

「気持ちも声もまだ衰えていないと思うけ  
れど、身体はやはり年相応になりました。  
特別なことはしていませんが、よく寝て、無  
理をしないことを心がけています」

「聞く小説」を話す講談師には、高い記憶  
力も求められます。

「やはり若いころのように覚えられるなく  
なったし、忘れやすくなりました。よくかけ  
るネタはすらすら出てきますが、久しぶりに  
かけるネタはやはり、さらいが必須です」

松鯉さんは持ちネタが500席ほどあるた  
め、必要に応じて以前よりもしっかりとおさ  
らいするようになったそうです。

「時間はかかりますが、こればかりは仕方  
がありません。でも、身体が動いて、声が出  
る間は、まだまだ高座に上がり続けますよ」  
そして、今後も後進の育成に尽力します。

「芸はキャッチボールです。先人たちから  
受け取った球を、弟子に投げなければならな  
い。私のネタは弟子に100%伝えたいし、  
その中から、講談界を活性化させる弟子が  
何人か出てきてくれるとうれしいですね」

## profile

1942年群馬県生まれ。1961年芸界入り。新劇・松竹歌舞伎の俳優を経て、1970年二代目神田山陽に入門。1973年に二ツ目、1977年に真打に昇進。1992年、三代目神田松鯉を襲名。第一回講談奨励賞や第六回放送演芸大賞ホープ賞、第四十三回文化庁芸術祭賞を受賞。各寄席の出演はもとより、2009年から東京文化財研究所において、無形文化遺産のアーカイフ化のために講談の実演記録を作成している。古典講談のほか、「ビジネス講談」で企業や各種団体に向けても、幅広く活躍中。

日本の伝統芸能のひとつである講談の道を  
50年近く歩んできた講談師 神田松鯉さん。  
76歳のいままも、朗々たる名調子に衰えはあり  
ません。年間250席の高座に上がりつつ、  
後進の育成に精力的に取り組み続けています。

落語がほぼ会話で成り立つのに対して、講  
談は「声で聞く小説」ともいわれ、ト書きが  
非常に重要な役割を占めます。

「主に七五調で、調子よく、美しく。釈台  
と呼ばれる座り机に向かい、張り扇でリズム  
をとりながら進めます」

講談の世界に入門すると、まずは「講談師  
の声帯」を作ること、そして七五調を身につ

## 誰に相談したらよいの？

韋 晴明 東京都医師会広報委員会 副委員長



今までみてもらっていた病院に通うことができなくなり、これからは自宅で療養してくださいといわれました。自宅で、といわれても病院の医師は往診してくれません。誰に診療してもらえばよいのでしょうか。家族にはあまり頼れないのでヘルパーさんを頼みたいのだけれど、どこに依頼すればよいのでしょうか？ 昼間は病人以外には誰もいなくなるので不安です。どこかの施設でその間面倒をみてもらえないかしら？ など在宅療養が

初めての人はとまどうことも多いと思います。

### 誰に診療を頼むのか？

まずはお住まいの地域のかかりつけの先生にご相談ください。かかりつけ医が定期的に自宅を訪問し、診療してくれる訪問診療という制度があります。具合が悪くなったときには、約

束の日でなくても対応してくれるという仕組みを採用している医療機関もあります。入院が必要なときには適切な病院を紹介してくれ、介護が必要な場合には「主治医意見書」を書いてくれます。もし、かかりつけ医が在宅医療に携わっていない場合は、地区の医師会や病院のソーシャルワーカーが相談に乗ってくれます。医療処置や終末期のケアが必要なときには看護師が訪問してくれます（訪問看護）。リハビリが必要であれば理学療法士

や作業療法士が（訪問リハビリ）、歯の具合が悪かったりお口の中が汚れているときには歯科医師や歯科衛生士が（訪問歯科診療）、薬の管理や飲み方の指導は薬剤師が、食事に關しては管理栄養士が、それぞれ相談に乗ってくれ、訪問してくれることもあります。以上のサービスは（公的）医療保険、または介護保険が適用されます。

### ベッド・車いすやヘルパーさんの手配はどうすればよいのか？

介護保険を利用するためには、どのような介護がどの程度必要かを判定するために、要

介護認定を受ける必要があります。市区町村の介護保険に関する窓口や地域包括支援センターで申し込んでください。

要介護認定を受け、介護度が決まったら、ケアマネジャー（介護支援専門員）にケアプランを作成してもらいます。介護度によって決まっている支給限度額の範囲内で、福祉用具の貸し出し、住宅の改修、介護スタッフ派遣、介護施設利用など様々なサービスの手配をしてくれます。

### 相談事はどこに行けばよいのか？

市区町村に設置されている地域包括支援センターには、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士、介護福祉士などの職員が配置されています。介護に関する相談以外にも、高齢者の健康や福祉、医療や生活に関することなど、どんなことでも相談に応じてくれます。高齢者本人だけでなく、家族や近隣にお住まいの人などからも、高齢者に関する相談を受け付けています。どこに相談すればよいかわからない場合は、まず地域包括支援センターに声をかけてみてください。

# 乳がんの治療 (後編)

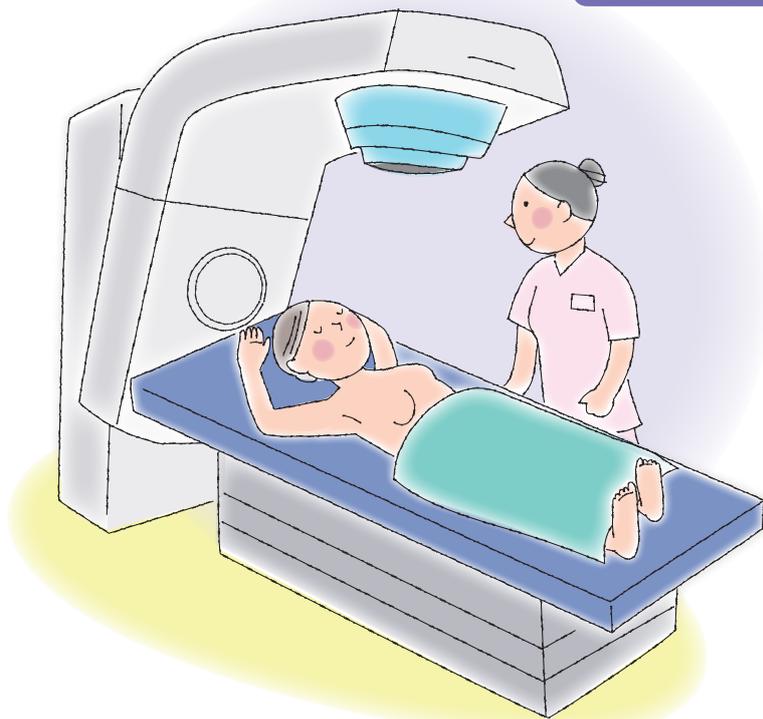
日本医科大学 乳腺外科 教授 武井 寛幸

## 乳がんの 放射線療法

放射線療法には、X線、電子線、ガンマ線、陽子線、重粒子線などの種類があります。乳がんの手術後、再発転移の可能性を減らすための局所の放射線療法には、主にX線が用いられます。この場合、1回2グレイを連日(週5日)25回照射する方法が勧められます。最近では1回あたりの放射線量を上げ、照射回数を減らす方法(寡分割照射)により、治療期間を短縮するケースも増えてきました。陽子線、重粒子線は保険適用となっていないため、臨床試験や自費診療で行われています。

脳転移に対しては、放射線療法が最も有効な方法です。脳全体に放射線を当てる全脳照射のほかに、ガンマナイフやサイバーナイフと呼ばれる装置を使って、ピンポイントに病巣に放射線を当てる定位放射線照射も普及してきています。また、骨転移病巣の疼痛緩和や骨折予防のためにも放射線療法が有効です。

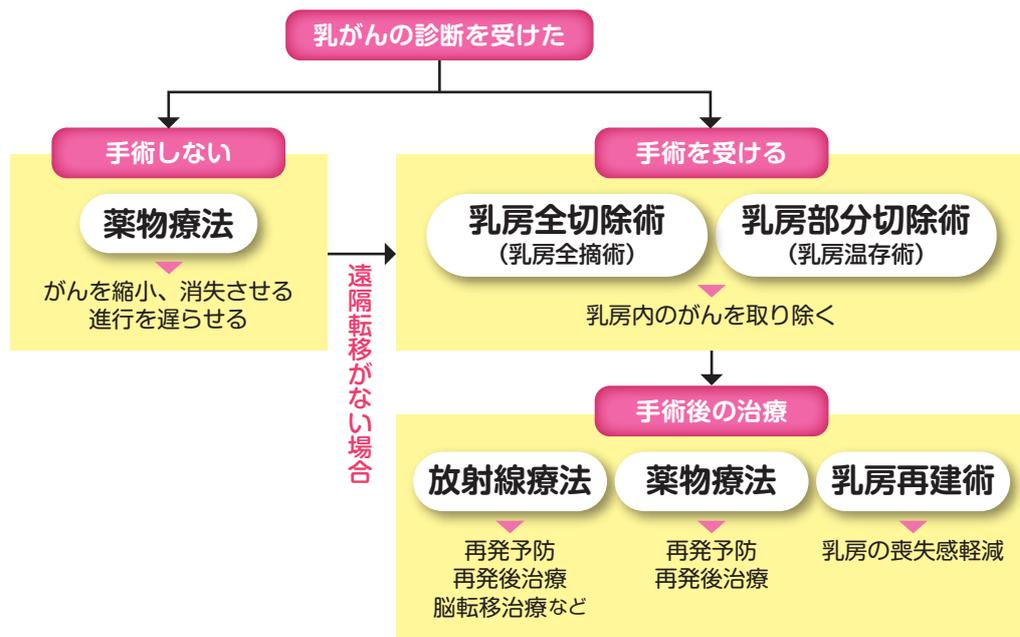
## 放射線照射



## 乳がんの薬物療法

薬物療法はホルモン療法、化学療法、分子標的療法に分類され、腫瘍の特徴、進行度、患者の状態(年齢、併存症など)などを総合的に考慮して選択されます。再発転移の予防、再発転移後の生存期間延長の二つの目的で投与されます。

乳がんの約70%は、エストロゲンの作用を



受けて増殖します。ホルモン療法は、このエストロゲンが働かないようにして乳がん細胞の増殖を止め、がん細胞を死滅させます。閉経前ではエストロゲンを分泌する卵巣の働きを抑える薬剤（LHRHアナログ）、閉経後ではアンドロ

ゲンというホルモンをエストロゲンに変換する酵素の働きを抑える薬剤（アロマスターゼ阻害剤）、閉経前後を通じては分泌されたエストロゲンの働きを抑える薬剤（選択的エストロゲン受容体モジュレーターまたはダウンレギュレーター）が前述した二つの目的で用いられます。

化学療法は、がん細胞が細胞分裂により増殖する過程で様々なメカニズムで作用して、がん細胞を死滅させます。細胞分裂が盛んな白血球や毛母細胞（毛を作る細胞）などにも作用するため、白血球減少や脱毛などの副作用がみられます。再発転移予防のために手術前後で投与される薬剤には、アントラサイクリン、シクロホスファミド、タキサン、フルオロウラシルなどがあります。一方、再発転移に対する薬剤には、エリブリン、ゲムシタビン、ビンOREルビン、カベシタビン、テガフル・ギメラシル・オテラシルカリウムなどがあります。

分子標的療法は、がん細胞の増殖や転移にかかわる特定のたんぱく質をターゲットとして効率よく攻撃します。乳がん細胞が増殖する仕組みが解明されるのにもない、多くの分子標的薬が開発、承認されてきています。分子標的薬には、体内になり異物を排除する抗体というたんぱく質

を活用する「抗体医薬品」と、分子量が小さいため細胞内に入り込んで働く「低分子医薬品」があります。乳がんの分子標的薬として現在国に承認されている薬剤は、抗体医薬品としてはトラスツズマブ、ペルツズマブ、トラスツズマブエムタンシン（TDM1）、ベバシズマブ、デノスマブが、低分子医薬品としてはラパチニブ、エベロリムス、パルボシクリブ、アベマシクリブ、オラパリブがあります。この中で再発転移予防として手術前後に投与される薬剤はトラスツズマブとペルツズマブの2薬剤のみであり、ヒト上皮増殖因子受容体2型（HER2）というたんぱく質が過剰に現れている乳がん（全乳がんの約20%）に対して、著しい効果があります。

### 最後に

乳がんは遺伝子情報解析の進歩などにより、患者一人ひとりの体質や病気の特徴にあわせた「個別化医療」が実践されてきており、生活の質が保たれ、かつ、治癒率が向上しています。ただし、治療後年数が経ってから再発転移がみつかると場合があります。このような状況に鑑み、がんが診断された人すべてを「がんサバイバー」と呼ぶようになってきました。この呼称にはがん患者を尊ぶ心が込められているように思います。

# 拝見！医師の一日

公益社団法人狛江市医師会 会長  
染谷クリニック 院長

染谷 泰寿先生

## 「みんなで一緒に」行う フレイル・認知症対策

本誌『元気がいいね』は東京都医師会の広報誌ですが、区や市など地域ごとにも医師会があります。地域の健康に貢献するという目的は同じですが、地区医師会はよりその地域に根差した活動を行います。健康増進・介護予防のための取り組みを熱心に進めている狛江市医師会 会長の染谷泰寿先生にお話をうかがいました。



1990年東京慈恵会医科大学卒業。同附属第三病院糖尿病代謝内分内分泌科を経て、2005年染谷クリニックを開設。日本医師会認定健康スポーツ医、東京内科医会理事、東京都糖尿病協会理事、東京慈恵会医科大学糖尿病代謝内分内分泌科・同看護学校非常勤講師。2017年より公益社団法人狛江市医師会会長。

### 地域をしあわせにするための 健康増進・介護予防

狛江市医師会は、かかりつけ医として日常的な診療や健康診断を行い、市民の健康に貢献しています。より専門的な対応が必要ときには市内の大病院に紹介し、その後症状が安定すると、再び日常的な健康管理の役割を担います。さらに、狛江市医師会会長である染谷先生が、現在もとても重要だと考え取り組んでいるのが、健康増進・介護予防の啓発活動です。「医師として患者さん一人ひとりを丁寧に診察することはもちろん、地域全体をしあわせにすることが目標です。そのために、健康増進・介護予防に力を入れています」と染谷先生は語ります。

要があります。高血圧・糖尿病などの生活習慣病に対しては、食事と運動、薬でコントロールすることで、要介護状態になるのをある程度予防できます。一方で、フレイル<sup>\*</sup>や認知症などで要介護になる人が増えていますが、これらは薬による対処が難しいのが現状です。フレイル予防の重要な3つの柱は、栄養、運動、社会参加といわれています。フレイル、そして認知症対策としても、いかに地域の人々の社会参加を促すかが重要です。

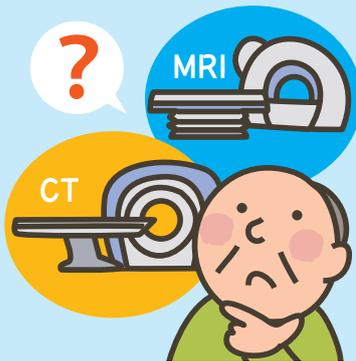
### みんなで一緒に学び、歌い、身体を動かす

そこで、フレイルと認知症の対策として狛江市医師会が実施しているのが、毎年500人前後の市民が参加する市民講座です。市民講座では健康に関する講演に加えて、近年は地域の生徒・学生と一緒に歌ったり、NHKラジオ体操の多胡肇先生、押味愛里沙先生を招いてラジオ体操を行っています。

## 医療 Q&A

最近、転倒のためCTとMRIを受けました。それぞれのメリット、デメリット、差異を教えてください。

(日野市、97歳、男性)



CTはX線を回転させながら身体に当て、身体を通過したX線データをコンピュータで解析して画像化する検査で、放射線被ばくをとまいません。最近では、検査台を動かしながら複数の検出器を用いて撮影する装置が

できて、全身のCT撮像でも10秒足らずで検査が完了するため、緊急検査にも適しています。

一方、MRIは磁気を利用して体内の水素原子の量と存在の仕方を検査する方法で、放射線被ばくがなく、CTに比べて病変部と正常組織のコントラストに優れているという利点があります。しかし、検査には30分以上かかり、狭い場所に入るので、閉所恐怖症の人には不向きです。

頭部領域のCT検査は、くも膜下出血、脳出血、外傷性出血など出血に対する診断能力が高いのが特徴です。骨に関しても詳細に評価でき、頭蓋骨折の診断にも優れています。MRI検査は、CTで診断困難な発症後早期の急性期梗塞の診断に優れています。また造影剤を用いることなく脳血管を描き出すことができ、脳動脈瘤や血管奇形の有無・場所の診断にも有用です。

そのほかの臓器の疾患に関しても、診断目的によるCT、MRIの優位性が異なるため、医師は検査を行う際、これらを考慮した選択をしています。

(日本医科大学付属病院 院長 汲田伸一郎)



2017年の市民講座では、狛江市立狛江第二中学校の生徒と来場者がともに歌い、ラジオ体操を行いました。来場者の中には、舞台上がって一緒にラジオ体操をする人も。



2018年の市民講座では、慈恵第三看護専門学校<sup>※</sup>の学生と来場者がともに歌い、ラジオ体操を行いました。多くの来場者が、その場に立って一緒にラジオ体操をしました。



健康に関心を持っていても、楽しくなければ市民講座の参加率は下がってしまいます。高齢者の生きがいのひとつに、若い人たちと一緒に行動することがあります。だから、高齢者も若い世代も「みんなで一緒に」を大事にしています。

**若い世代の「生きる力」を支える**

同時に、若い世代の「生きる力を支える」ことも目指しています。  
2017年には狛江市立狛江第二中学校合唱・箏曲部と来場者が一緒に「赤とんぼ」「ふ



るさと」などを歌い、ラジオ体操をしました。核家族化が進む現代において、中学生にとって高齢世代と関わる貴重な機会になりました。「感動した！」と中学生の声、「中学生と一緒に歌えてうれしかった」と会場のみなさんの声、多世代の方々が一体となって、しあわせな気持ちになりました」と染谷先生は振り返ります。  
2018年には慈恵第三看護専門学校2年生が参加。夏休みや放課後を使って合唱の練習に取り組んでいた学生は、達成感と充実感、そして来場者からの大きな拍手で、涙を流す人も。看護学生は卒業したら主に、狛江市にある慈恵医大第三病院で働きます。学生は「心温かい市民のために働くんだ」と、市民は「熱心な看護師がいるなら入院しても安心」と思える、心がつながる出会いの場となりました。  
「狛江市医師会は地域をつなげることによって、フレイル・認知症予防に貢献していきたいです」と染谷先生は語ります。今後は、行政、自治会、老人クラブ、社会福祉協議会、体育協会、ラジオ体操連盟、シルバー人材センター、市民と協働して、より一層の健康増進を目指しています。

※フレイル：健康と要介護状態との中間的段階

連載コラム

フレイル予防運動 (12) 尿失禁を防ごう

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

尿失禁はフレイルにつながる危険なサイン

加齢にともない治療や介護・ケアを必要とする症状のことを「老年症候群」といい、そのひとつに「尿失禁」があります。これは、自分の意思とは関係なく尿が漏れてしまうことです。尿失禁には、「腹圧性(お腹に力が入ったときに漏れる)」「切迫性(尿意を感じてからトイレまで間に合わずに漏れる)」「溢流性(尿がうまく出せずちょろちょろと溢れ出てくる)」「機能性(排尿自体に問題はなく、認知症や身体の動きが悪く尿漏れする)」の4つがあります。

尿失禁は高齢者で多くみられるものの、本来は加齢にともなう正常な変化ではありません。尿失禁があると、人に会うのが不安になり、外出を控える人もいます。フレイルの入り口でもある閉じこもりや寝たきり状態につながることもあります。尿失禁のある人は、まずはかかりつけの医師に相談しましょう。

骨盤底筋を鍛えよう

女性の尿失禁の原因で一番多いのが「骨盤底筋の緩み」による

「腹圧性尿失禁」です。骨盤底筋とは膀胱や尿道などの骨盤内の臓器を支えるハンモック状の筋肉です。骨盤底筋が弱ると内臓が下がり、膀胱や尿道が圧迫されて尿失禁を起こしやすくなります。

特に女性は妊娠や出産による負担で、骨盤底筋力が弱まっていることがあります。骨盤底筋運動を行い、尿失禁を予防しましょう。男性は必ずしも骨盤底筋運動で予防できるわけではありませんが、「切迫性尿失禁」への効果が期待できます。



とうきょう点描  
元気散歩マップ  
狛江 さくら散歩



東京都からのお願い

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。
- 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。
- 健康食品は病気や体の不調を治すものではありません。治療中に健康食品を利用する場合は、必ず医師に相談しましょう。

健康食品を利用して発疹が出たり、下痢になったりしたことはありませんか？

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・拡大防止に役立てています。

ホームページ  
健康食品ナビ

[http://www.tokyo-eiken.go.jp/kj\\_shoku/kenkounavi/](http://www.tokyo-eiken.go.jp/kj_shoku/kenkounavi/)

和泉多摩川駅を出て高架線路の下を南西に進むと、多摩川河川敷に出る。親子連れにウオーキングやランニングをする人、犬の散歩をする人たちが行き交う。川原にいると空が広く、この季節は特に気持ちがいい。春の風を感じながら、風情のある狛江五本松に、満開の桜並木もたのしめるのだから。

根川さくら通りも、桜並木が続く。ここは4月7日（日）開催予定の「こま桜まつり」のメイン会場で、当日は歩行者天国になる。通りから見える不思議な塔は、給水塔。このエリアには高さ40mの給水塔が5基もあるのだという。

住宅街を抜けてたどり着く伊豆美神社の鳥居は、日光東照宮、鶴岡八幡宮と並んで「関東三大鳥居」のひとつといわれているらしい。

むいから民家園内の復元された古民家は、いまでは目にすることも減った茅葺き屋根の家だ。縁側に座ってのんびりしたい。むいから民家園前の通りも桜並木。今日はまさに「さくら散歩」。上ばかり見て転ばないように気を付けよう。

第16回 武蔵野市地域医療連携フォーラム

地域で取り組む災害医療

—多職種連携総力戦で命を守る—

日時：平成31年4月13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)

入場  
無料



【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)

散歩コースと消費エネルギーのめやす

小田急電鉄 和泉多摩川駅→①狛江五本松→②多摩川河川敷の桜→③多摩川住宅の給水塔→④伊豆美神社の鳥居→⑤むいから民家園(狛江市立古民家園)→⑥泉龍寺→小田急電鉄 狛江駅(約4.2km)

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114号(年6回隔月刊) 2019年3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