

元気がいいね

2019 | 5・6月号

とうきょう点描
.....
板橋 のびのび散歩



わたしの元気

松本 恵さん

からだ・こころ・健康
在宅医療と多職種連携②
在宅医療がはじまった!

医療のいま これから
がん④
肺がんの診断

医療 Q&A

連載コラム
フレイル予防運動(13)

拝見! 医師の一日

**患者と家族の価値観を大切に
総合的なサポートを**

公益社団法人
**東京都
医師会**



わたしの
の
元気

自分のための報酬も大事にしたい



松本 恵さん
Matsumoto Megumi

中で身体づくりをしています」

それに合わせて食べ方の相談を受けるのが、

公認スポーツ栄養士の仕事のひとつです。

「そして、遠征に帯同して大事な試合のとき

に食べるもの、飲むものを管理・準備します」

松本さんがスポーツ栄養士を目指したのは

は、高校時代、競泳選手としてアメリカ合宿

に参加した経験がありました。

「国内屈指のハイレベルな選手が参加して

いたのにもかわらず、コーチと選手だけの

選手団だったんです」

体調が悪くても、毎日ピザとミートローフ

でお腹を壊しても、誰にも相談できなかった

のだそうです。

「医師や栄養士がいたらどんなに心強く練

習できただろうと思ひ、そういう栄養士にな

りたいと考えるようになりました」

基本的に相談を受ける仕事だからこそ、意

識的に気をつけているのが、自分のリフレッ

シユを大切にすることです。

「選手や監督が相談にやって来るのは、たい

てい体調や成績がよくないときです。そんな

ときに自分が心身ともに健康でないと、選手

をしつかりサポートすることができません」

そのため、通勤に時間がかかっても、趣味

のサーフィンをしやすい、海まで5分の場所

に住むようになりました。

「社会人なので、どんなに遠くてもちゃんと

出勤して仕事はします。でも、自分のための

報酬は後回しにしてしまいがちですよ」

時短家電を駆使して食事を用意し、身体

を動かす趣味のサーフィンがいつでもできる

ようにして、身体を整える。家庭菜園とガー

デニングをして、家から海を眺めて、心を整

える。

「健康や趣味こそ、気軽にできる環境を優

先的に整えています」

現在は、2020年東京オリンピックに向

けた準備の真っただ中です。

「いま相談を受けている選手がみんなオリ

ンピックに出られることが、直近の目標です」

また、東京オリンピック・パラリンピック

選手村ダイニングの、食材調達基準を検討す

る委員会に参加しました。今後は、メニュー

検討のアドバイザーを務めます。

「日本のおもてなしとして、日本食を出す

のではなく、普段通りのものを食べてもらひ、

ホームタウンと同じような気持ちで試合に臨

むことができるようにしたいです。アスリー

トにとって、ルーティンも大切ですから」

profile

1974年北海道生まれ。公認スポーツ栄養士、農学博士。日本スポーツ栄養学会理事、日本大学文理学部体育学科教授。日本大学の学生、卒業生を中心に、冬季スポーツや陸上・柔道・トライアスロン選手の栄養サポートに携わる。ソチオリンピックではマルチサポートハウスマイルを担当。

公認スポーツ栄養士の松本恵さんは、日々の栄養相談に加え、大事な試合に帯同して食事を管理・準備し、アスリートを栄養面からサポートしています。その仕事と、いつも明るく、心身ともに整った状態でいられる秘訣をうかがいました。

公認スポーツ栄養士は、国体・オリンピック帯同やナショナルチーム専属栄養士として活躍している人が持ち、そもそも管理栄養士の国家資格を持つ人だけが受講・受験できる資格です。

「アスリートは、試合に向けた年間計画の

在宅医療がはじまった！ 84歳、敦子さんの場合

鈴木 央

東京都医師会地域包括ケア委員

退院して在宅医療へ

84歳の敦子さんは明日病院を退院します。3か月前に転んで右大腿骨を骨折し、手術を受けました。リハビリにより、なんとか歩行器を使ってトイレまで歩けるようになりました。ただ、まだ足に力が入りません。介護保険を申請したら、要介護3でした。とても家事ができる状態ではなく、近所のスーパーに買い物にさえ行けないでしょう。

ケアマネジャーの大島さんは「大丈夫ですよ」と

いってくれますが、これからのことを考えると悲観的になってしまいます。家族に迷惑をかけるのが申し訳なく、自信がありません。でも、早く家に帰りたい気持ちもあるのです。

様々な人に支えられた在宅医療

息子さんに連れられて

車いすで自宅に戻ると、やがて多くの人がやってきました。これから「ケアカンファレンス」というものが、ここで行われるそうです。敦子さんも参加します。大島さんの司会でカンファレンスは始まりました。まず、かかりつけ医の篠田先生から病状説明がありました。長年かかっている先生なので安心です。訪問看護師の渡辺さんは週に1回来て、身体の調子をみてくれます。理学療法士の高橋さんも週に1回来て、自宅でリハビリを行ってくれることになりました。

部屋にはベッドと歩行器、手すりがあり、自宅でも歩いてトイレに行けるようになりました。この道具は福祉用具専門相談員の小嶋さんが運び入れ、調整してくれました。

昼間、家族が出払ってしまう日は、デイサービスで過ごすことにしました。昼食をとり、風呂にも入りました。いすに座ったまま入浴できる機械もあります。ここでは、友人のいるさんと5年ぶりに会いました。おたがい弱りましたが、昔の話をしても楽しかったです。車いすに座って歌を歌い、ゲームもしました。一生懸命やると、リハビリにもなる

そうです。麻雀をやっている人もいました。デイサービスから戻ると、家族が帰るまでホームヘルパーが待っていてくれて、夕食を作り、掃除もしてくれます。敦子さんが少し家事をできるようにになったら、できないことだけを手伝ってくれるのだそうです。

先日熱が出たときには、肺炎の疑いもあり病院に行くよう勧められました。病院にはできるだけ行きたくないと言った篠田先生に伝えると、訪問看護師が毎日点滴に来てくれることになり、篠田先生もいつもより頻繁に来てくれました。入院の可能性もありましたが、辛い熱も下がり、食事もとれるようになりました。

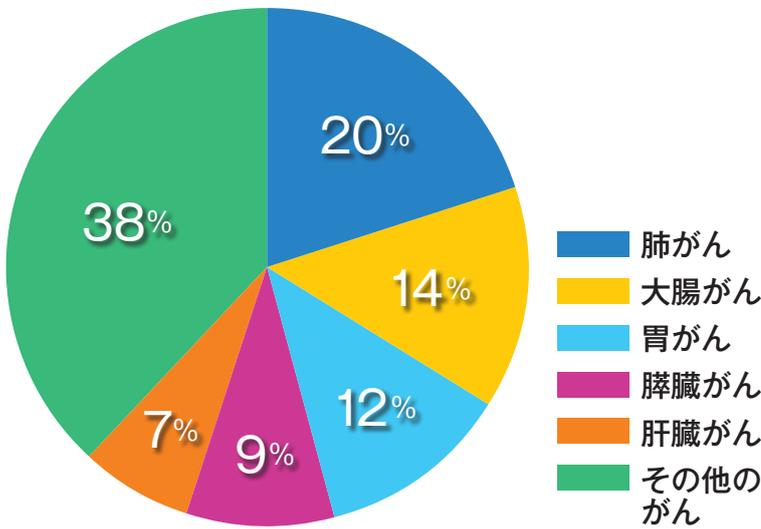
継続的な連携が在宅医療の要

こうして敦子さんの在宅医療ははじまりました。この人たちは、いまでも何かの折には、敦子さんの家に集まって話し合っています。みなさん顔見知りのようで、電話やFAX、インターネットでも連絡をとっているそうです。敦子さんはたくさんの人に支えられ、とても安心して日々を過ごしています。



肺がんの診断

国立がん研究センター 社会と健康研究センター 検診研究部 部長
中山 富雄



がん死亡者数に占める主ながんの割合
(2017年死亡；国立がん研究センターがん情報サービス)

■肺がんってどんな病気？

がんは日本人の死因の第1位を占める病気ですが、その中でも「肺がん」は、がん死因の2割を占め、一番多い病気です。男女別にみると、男性は女性の約2・4倍かかる危険性が高く、その3分の1が治療により助かり、女性は半分か助かります。この男女差は、男性の喫煙率が女性に比べて高いのが原因です。

日本人でタバコを吸う人は、吸わない人に比

べて4倍強も肺がん死亡リスクが高いとされています。タバコを吸う人は肺がんにかかりやすいだけではなく、進行速度の速い、たちの悪いがんにかかりやすく、治療が困難な場合が多いです。タバコによる肺のダメージがもと

とある上、抗がん剤の副作用によりアレルギー性の肺炎で亡くなることも少なくありません。一方、タバコを吸わなくても肺がんにかかることはあり、女性の肺がん患者の多くはタバコに縁がない人です。ただし、タバコを吸わない人の肺がんは進行速度が遅く、たちのよいがんが多いので、定期的な検診で早期発見される可能性が高く、検診を受けることが強く勧められます。

肺がんは40歳ぐらいの若い人には少なく、特

■肺がんって、どうやって診断するの？

かつて肺がんの多くは咳や息切れ、あるいは転移した部分の痛みという症状を引き金として発見・診断されてきました。しかし、比較的早期に発見されるようになり、多くが、症状が

ない。状態で発見されています。現在肺がんのほとんどは、胸部X線や胸部CTといった画像検査で発見・診断されます。太い気管支の粘膜に発生する「肺門部扁平上皮がん」は胸部X線や胸部CTで異常を指摘できないため、喀痰^{かくたん}や細胞診が併用されてきましたが、タバコ離れが進む中、このようながんにかかる人はとても珍しくなってきました。がんか、がんでないかを最終的に見分けるためには気管支鏡と呼ばれる内視鏡検査が必要ですが、患者さんが高齢で気管支鏡検査のつらさに耐えられない場合は、他の検査だけで手術や放射線治療に進む場合もあります。

腫瘍マーカーは、肺がんが疑われる場合に精密検査の一環として行われる場合がありますが、手術が可能な早期がんの場合に異常値が出ることはほとんどなく、専門医も重要視していません。逆に軽い気管支炎などで異常値が出やすいので、健康診断の段階で腫瘍マーカーの検査を行うことはお勧めできません。

■胸部CTって、どうなの？

胸部CTは胸部X線に比べて見た目がわかりやすい検査で、胸の中の些細な変化もつかむことができます。しかし極端な場合、4人に1人に些細な変化^ちが見つかるため、検査を受け

られた人の多くに^ちながしかの疑いがかけられます。がん自体は数千人に一人しか見つからないので、^ちながしかの疑いをかけられた人のほとんどは「がんではないけれど、なんだかよくわからないので念のため」半年後の再検査を要求されてしまいます。「半年も放っておいたら、病気が進行してしまうのではないかと不安に思う人が多いのは事実ですが、医師が「半年後の再検査」を要求する場合は、「がんは疑っていないけれど、消える可能性があるのので、半年後に念のためみてみましょう」と考えているからです。

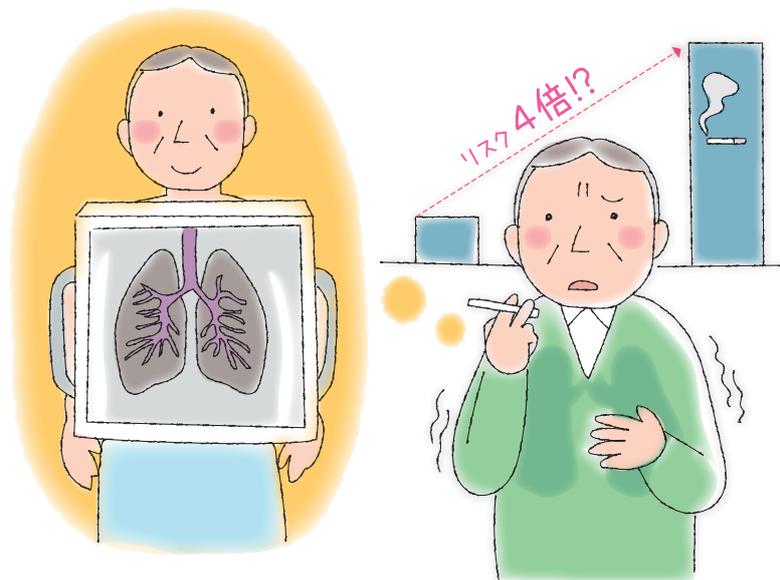
なお、人間ドックなどで、胸部CTを検診目的で行っている場合は、放射線被曝を軽減するために低線量で撮影することが求められているので、もし検診目的で検査を受ける場合は、低線量かどうかを確認したほうがよいでしょう。

■どこに行けば、安心して肺がん検診を受けられるの？

肺がんの検診として広く行われている方法は、胸部X線検査です。どこの施設でもできる検査ではありますが、肺がんの初期像を拾い上げるには医師の十分な知識と経験が必要です。東京都内の自治体では、様々な名称の検診・健診の中で胸部X線の撮影が行われていますが、

「肺がん検診」と銘打っている検診では、経験豊富な医師2名が読影することなどが条件になっており、お勧めです。また「とうきょう健康ステーション」という東京都福祉保健局のポータルサイトで、お住まいの市区町村の検診の精度が肺がん以外の検診も含めて確認できます。

60歳になったら、みなさんも年に1回肺がん検診を受けましょう。



拝見！医師の一日

帝京大学医学部附属病院 病院長

坂本 哲也先生

患者と家族の 価値観を大切に 総合的なサポートを

大学病院では専門性が高い診療を行い、都心の大学病院には全国から患者が集まります。一方、帝京大学医学部附属病院は板橋区という立地もあり、板橋区、北区、埼玉県など近隣からの来院が多いのが特徴です。地域にとって役立つ医療を目指し実践する、帝京大学医学部附属病院の病院長 坂本哲也先生にお話をうかがいました。



1983年東京大学医学部医学科卒業、同救急部入局。公立昭和病院救命救急センター長、東京大学医学部助教授を経て、2002年帝京大学救命救急センター教授、2005年同センター長、2009年同大学救急医学主任教授、2016年より現職。日本臨床救急医学会代表理事、日本救急医学会理事、日本集中治療医学会理事、日本外傷学会理事、日本中毒学会理事などを歴任。

地域に根差した大学病院

板橋区にある帝京大学医学部附属病院は、安心安全で高度な医療を提供するのはもちろん、地域に根差した病院として、地元の住民から頼りにされています。

住民がいざというときに頼ることになる救急医療は、地域医療と切っても切り離せません。帝京大学では重症患者を対象とした高度救命救急センターで「断らない救急」を目指して、実際に都内最多の2千人を超える3次救急要請の約98%に対応しています。

地域のかかりつけ医と大学病院とが継続的に連携してひとりの患者をみていくという「ふたり主治医制」にも、以前から注力しています。「帝京大学医療連携登録医」を募集し、登録医

との連携がより取りやすい制度を設けています。患者の生活圏と病院が近いからこそ、そうしたニーズが高く、取り組みにも積極的です。

「医療」とどまらない患者サポート

総人口は減少傾向ですが、高齢者人口は増え続けると予測されています。高齢者医療は単なる「医療」だけでは不十分で、福祉・介護につながる必要があります。

帝京大学医学部附属病院では各病棟に専従の看護師または医療ソーシャルワーカーを配置し、患者の居住地や障害が残る可能性、経済面などを踏まえて退院後も最善の治療や介護が受けられるよう、入院したときから相談に乗っています。「一般的に大学病院が担う高度急性期だけでなく、その後の回復期、生活期という

医療 Q&A

最近、梅毒が流行しているようですが、どのような症状がでるのでしょうか？

(練馬区、45歳、男性)



梅毒の症状は、時期によって大きく2つあります。まず、梅毒にかかっている人と性行為をした数日から数週間後に、性行為で接触した部分にしこりやただれ(潰瘍)ができます。特に唇・口内や陰部・肛門周囲などが多いようです。

見た目の割に痛みが少なく、口の中など感染した場所によっては気づかないこともあります。これが第1期梅毒で、適切な治療をせずとも数週間で自然に消えてしまいます。さらに、その数週間後に手のひらや全身に発疹が出ることも多く、バラ疹と呼ばれます。これにともない、発熱、首や足の付け根などのリンパ節が腫れることがあります。これが第2期梅毒の症状ですが、これも数週間後に自然に消えてしまうので、自分が梅毒にかかったことに気づかないこともあります。

また、妊婦が梅毒にかかると、流産・死産の原因となることもあります。最近では若い女性にも流行しているのが、特に注意が必要です。

梅毒は血液検査で簡単に診断でき、抗菌薬で完治します。東京都では無料で検査できる検査場があるので、心配なできごと・症状があれば早めに検査を受けましょう。

(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)

※検査の詳細は「HIV・性感染症に関する検査・相談のための保健所マップ」を検索してください。

QRコードはこちら





2009年に新病院になった帝京大学医学部附属病院。

多職種・多診療科とかわる救急

救急医療を専門とする坂本先生は、救急は臨床だけでなく安全管理の仕事が重要だと考えています。外科、内科、脳神経外科、整形外科、循環器などすべての診療科と連携して安全管理を行わなければ、救急医療はできません。さらに、看護部、薬剤部などすべての病院職員の役割についてもわかっていない必要があります。

「全体の流れの中で、私たちがすべきことは何かを意識しています」と語る坂本先生は、総合的に患者をみることを重要視しています。また、都内4か所の高度型地域がん診療連携拠点病院のひとつとして、腫瘍内科と緩和ケアチームが連携し、様々な面から患者の生活の質を考慮した医療を実践しています。緩和ケアというと終末期医療のイメージが強いですが、帝京大学医学部附属病院ではより早い段階から行います。治療しながら肉体的、精神的な痛みを取り、病状によっては復職サポートを行い、がんを治療しながらも患者の望む社会生活を現できるような取り組みをしています。

それが、帝京大学医学部附属病院が掲げる「患者、そして家族とともにあゆむ医療」です。エビデンスにもとづいた科学的な医療を提供することはもちろん、患者と家族の価値観を大事にした医療を目指しています。

「救急の仕事を通して病院全体をみるようになったこと、そして安全管理にこだわることは、病院長の仕事につながっていると思います」と坂本先生は自ら分析します。

救急の経験を積んでいた若いころは、生活を顧みずに仕事に没頭し、帰宅しても食事に箸をつけた瞬間に呼び出されたり、病院に3、4日泊まり込むことも多かったそうです。「妻と結婚するときは『50歳になったら第一線から引退して大事にするから、それまでは我慢してほしい』などといったのを、もう10年以上も延ばしてきました」と坂本先生は苦笑いで教えてくれました。最近では、健康のことも考えて、休日に時間があれば奥様との散歩を趣味にしているのだとか。それがストレス解消にもなっているそうです。

チーム医療で患者を支える

帝京大学は総合大学であり、なかでも医療系学部が充実しています。板橋キャンパスにある医療系学部には、5千人以上の学生が在籍しています。看護師、薬剤師、診療放射線技師、臨床検査技師、視能訓練士、救急救命士などを目指す大学生が同じキャンパスで学び、病院での学生実習にも参加します。「病院内で実際に行われているチーム医療を、学生のうちから考えることになりました。講師は病院でそれぞれの職種として働くスタッフです。学生にチーム医療を教えることで、教える側の我々もまた学ぶところがあります」と坂本先生は話し、その効果を実感しています。

チーム医療の考え方を持つスタッフが揃う帝京大学医学部附属病院は、今後も地域住民の健康を全方位から支えてくれるのではないのでしょうか。

連載コラム

フレイル予防運動 (13) オーラルフレイル

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

口の機能がフレイルにつながることも

健康長寿を実現するフレイル対策の“3つの柱”は栄養、身体活動、社会参加です。

栄養をとるためには、口の機能が大切です。歯の数や状態、噛む機能・飲み込む機能、それに合わせた食事形態など、高齢期には配慮が必要です。

このような口腔機能に関するささいな衰えを放置すると、食欲の低下などから低栄養やサルコペニア(筋肉減少症)のリスクが高まり、ひいては身体的フレイルから要介護状態や死亡率にも影響することがわかってきました。この一連の現象と過程は「オーラルフレイル」と呼ばれています。

オーラルフレイル対策をしよう

オーラルフレイルは簡単にチェックできます(表)。この質問の合計点が4点以上になると危険信号です。

オーラルフレイル対策は、歯科医や歯科衛生士への相談も可

能です。また、正しい歯みがき方法や、口や嚥下に関係する舌や頬・肩・首などの運動器の体操といった自分で取り組めるものもあります。東京都歯科衛生士会の“健口体操”(https://tokyo.jdha.or.jp/download/file/pdf/dl1)などを参考にして、毎日の生活に取り入れてみましょう。

オーラルフレイルのチェック表

	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	2
お茶や汁物でむせることがある	2	2
義歯を入れている	2	2
口の乾きが気になる	1	1
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	1
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物をかむことができる	1	1
1日に2回以上、歯を磨く	1	1
1年に1回以上、歯医者に行く	1	1

合計の点数が

0~2点	3点	4点以上
オーラルフレイルの危険性は低い	オーラルフレイルの危険性あり	オーラルフレイルの危険性が高い

作成：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢

とうきょう点描
元気散歩マップ
板橋 のびのび散歩



散歩コースと消費エネルギーのめやす

都営地下鉄三田線 高島平駅 → ①高島平駅のモアイ → ②お山の広場
→ ③こども動物園高島平分園 → ④熱帯環境植物館 → ⑤板橋区洋弓場
→ ⑥浮間公園 → JR 浮間舟渡駅 (約5.0km)

約85分・340kcal ※普通で歩いた場合 (1分間に60m・4kcal消費)

月～金 毎朝6:15～
ニッポン放送

飯田浩司の
OK! Cozy up!



『モーニングライフUP!
今日の早起きドクター』放送中!

4月から、ニッポン放送 (AM1242kHz/FM93.0MHz) 朝の番組「飯田浩司のOK! Cozy up!」内で『モーニングライフUP! 今日の早起きドクター』のコーナーが始まりました。毎朝5分程度、東京都医師会が協力して健康をテーマに生活に役立つ健康情報をお届けしています。

聴き逃した方はパソコンやスマホで過去1週間以内に放送された番組を聴くことができます

パソコンで聴くには…
www.1242.comにアクセス
スマホで聴くには…
無料アプリ「radiko(ラジコ)」をダウンロード

高島平駅を南側に出ると、モアイのかたちをした柱が2本、駅を支えている。右からと左からではちがって見える表情がかわいい。横断歩道を渡ると、高島平団地に囲まれて、大きな白い山のある広場に出る。なんだか懐かしい空気が流れている。

徳丸ヶ原公園内の板橋区立こども動物園の高島平分園では、ヤギやヒツジのはなしがいい広場で、子どもたちがたのしそうな声をあげている。ひなたぼっこをするヤギの気持ちよさそうな表情がたまらない。こちらまでよい気分だ。

熱帯環境植物館は、すぐ近くにある清掃工場の排熱利用をした温室を中心とした施設で、東南アジアの熱帯雨林を再現している。さらに、熱帯の高山植物を展示した冷室や、魚やカメなどを展示するミニ水族館もあり、わくわくする。

ずっと東に向かうと、なかなかみることのない「洋弓場」にたどり着く。ゴルフの練習場のような施設だが、ここではなんとアーチェリーの練習ができるのだという。

浮間舟渡駅の目の前にある浮間公園は、大きな池が敷地の40%を占め、釣りをする人がたくさんいる。5月後半はカキツバタが見ごろだ。風車に広い水面、それにカキツバタと緑色の芝生という景色を前に、ふわあ、と声を出して深呼吸をしたくなる。



公益社団法人
東京都医師会

「元気がいいね」第115号(年6回隔月刊) 2019年5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