

# 元気がいいね

2019 | 7・8月号

とうきょう点描  
.....  
万緑の豊島散歩



わたしの元気

中 孝介さん

からだ・こころ・健康  
**在宅医療と多職種連携③**  
ケアマネジャー・  
ご本人の気持ちを一番大切にして  
多職種につなぐ

医療のいま これから  
**がん⑤**  
肺がんの治療

医療 Q&A

連載コラム  
フレイル予防運動(14)

拝見！医師の一日  
**患者にとってプラスになる  
ゲノム医療を**

公益社団法人  
**東京都  
医師会**



わたしの  
の  
元気

大事なことが少しずつ  
聴く人に近づくように届けていきたい



中 孝介さん  
Atari Kousuke

## profile

1980年鹿児島県奄美大島生まれ、在住。高校生の頃、独学でシマ唄を始める。2006年シングル「それぞれに」でデビュー、翌年リリースした「花」が世代を超えた大ヒットとなる。直近ではアルバム「愛者〜Kanasha〜」をリリース。その声は、「地上で、もっとも優しい歌声」と称され、日本国内だけでなく、中国〜アジア全域でも活動の幅を広げている。12月8日(日)には日本橋三井ホールでコンサートを開催(問合せ:ホットスタッフ・プロモーション)。

歌手の中孝介さんが発する独特の歌声は、自身が生まれ育った奄美大島に伝わる「シマ唄」の歌唱法によるものです。やわらかい布で包み込むようなあたたかい歌声の奥には、自然体な人柄がありました。

高校一年生のころ、二学年上の元ちとせさんが歌うシマ唄を聴いたことが、中さんがシマ唄を歌うようになったきっかけです。「自分と同世代の人がこんなふうにすごい声で歌えるなんてと衝撃を受けました」

初めて聴く、人が歌う生のシマ唄でした。「いまでこそ全国的に、地元を見直す風潮

があります、僕が幼いころ、奄美でもシマ唄はそれほど身近な存在ではなかったんです」それからシマ唄を聴き、弾き語りのために三味線を習うようになりました。歌はカセットテープやCDから、独学で学んだそうです。「もともとシマ唄は口頭伝承の文化です。親が歌うのを聞いて子も歌うように、ただそばに流れていた音楽を自分もやっていったというもの。誰かに教わるのではないことは、むしろ自然な感覚だったと思います」伝統的なシマ唄を歌い始めた中さんが、現在のようにポップスの世界で活躍するようになったのには、学生時代を過ごした沖縄での経験がありました。「沖縄のミュージシャンが、自分たちの文化を外に発信する姿を目の当たりにしました」そこでは、「民謡としての新しい曲」が、どんどん生まれていました。

「古きを知りながら新しいことをする姿がすごくかっこよかったです。奄美の古い歌を継承する者として、自分も新しいことをやってみたいと思うようになりました」

2006年にメジャーデビュー、そして翌年には3rdシングル「花」が大ヒットします。それから10年以上が経ついまでも、中さんの

歌に対する姿勢は変わりません。「誰の人生にも投影できる、誰もが感じる普遍的なことを歌っていききたいと思っています」

「こうだろう、と訴えかける歌ではなく、普段意識していないことを「ああ、実はこういうことって大事だよ」と思うような歌です。「大事なことが少しずつ聴く人に近づいていくように、届けていきたい」

来年40歳になる中さんの私生活は、「健康と不健康のふり幅が広い」そう。

「奄美大島の黒糖焼酎が大好きで、飲むといつの間にか寝てしまうことはよくあります」一方で、移動はできるだけ自転車、毎日筋トレもしています。

「自転車は、ちょうどよいペースで移動できるところが好きです。歩くよりは速く、気になったときにすぐ停めて寄り道できますから」

さらに、中さんは自転車に乗りながら歌も歌うのだとか。

「毎日、自転車で歌っています。いわゆるポイストレーニングは、よい面もあれば、自分の長所を抑えることになる部分もあります。僕は野放しのほうが合っているかな」

## ケアマネジャー・ご本人の気持ちが一番大切にしておいて多職種につなぐ

小島 操

東京都介護支援専門員研究協議会 理事長

ケアマネジャーという名称を聞いたことがある人は多いかと思いますが、正式には「介護支援専門員」といいますが、新聞や雑誌などでもケアマネジャーと表記されることが多くなりました。「ケアマネさん」と呼ばれて、ご近所でも話題になることがあるのではないのでしょうか。

### 街のいろいろなところで

ケアマネジャーは、街の居宅介護支援事業



所をはじめ、地域包括支援センターや介護施設などの様々な場所で活動しています。主には高齢者の生活の相談を聞いて、一緒に考えていく相談援助職です。

### 相談援助が仕事

高齢になって困っていることがあるとき、病気を退院したとき、一人暮らしになって不安なときなどに、相談を受けます。

そのとき、ケアマネジャーが一番大切にしていることは、「ご本人が自分の人生をどのように考え、どう生活していきたいか」を聞き、その実現へのお手伝いをすることです。いろいろな思いを聞いて、困りごとをひとつずつ解決していく計画を立てます。その計画書をケアプランと呼びます。

### 自分の家で暮らし続けるために

高齢になっても、たとえ病気があっても、住み慣れた自宅で過ごしたい、できるだけ今まで通り自分らしく生活したいという気持ちであるなら、地域にあるいろいろなサービス

を活用しながらケアチームによって生活を支えていくケアプランを立てます。

サービスは医療分野から介護分野まで多岐にわたり、その地域にある特別なサービスを活用することもあります。かわる全員がケアチームのメンバーです。チームを結成して自宅での生活を支援していきます。病院や診療所に行けなくてもかかりつけ医が直接訪問したり、看護師も訪問したり、介護する家族が共倒れにならないようにヘルパーも手助けします。もし、自宅で過ごしながら「入院だけはしたくない」という気持ちがあるならば、そのことを最優先して考えます。

そのためにもケアマネジャーは、「ご本人が自分の人生をどのように考え、どう生活していきたいか」をお聞きします。そして、必要時にどのような医療や介護を受けようと考えているかを含めて、日頃から気持ちを話し合っておきたいという相談援助の姿勢を持ち続けています。安心してご相談ください。

※次号でもケアマネジャーについてご紹介いたします。

# 肺がんの治療

杏林大学 呼吸器・甲状腺外科 特任教授

宮 敏路

## 肺がんの種類と治療

肺がんには10種類以上の様々なタイプがあります。そのうち、①腺がん、②扁平上皮がん、

③大細胞がん、④小細胞がんの4種類が頻度の高いものです。一番多いのは腺がんで、日本で発症する肺がんの60%以上がこのタイプです。肺がんは最近ますます増える傾向にあり、受動喫煙などの影響が考えられていますが、はつき



りとした原因はわかっていません。

肺がんの治療には、**a 手術療法**、**b 放射線療法**、**c 薬物療法**があります。早期に発見され、がんを完全に取り切ることができれば、完全治癒を目指した手術療法が治療の第一選択です。検診で早期の肺がんが発見されれば、結果的によりよい治療成績を得ることができるわけです。手術でがんが完全に切り取れないと判断された場合は、抗がん剤などの薬物療法や、薬物療法と放射線療法を組み合わせた治療が行われます。このうち、目覚ましい進歩をとげている薬物療法についてご説明したいと思います。

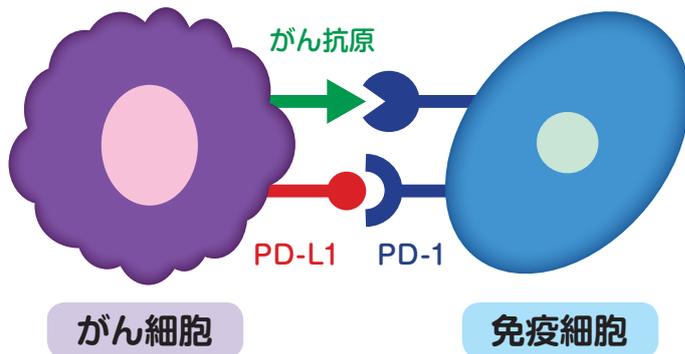
## 肺がん薬物療法の画期的進歩

### その①：免疫チェックポイント阻害剤

昨年のノーベル医学生理学賞を京都大学の本庶佑特別教授が受賞されたことは、みなさんの記憶にも新しいことと思います。この研究は「免疫チェックポイント阻害剤」という新たな薬剤をがん治療にもたらしたもので、その功績が高く評価されました。

免疫は、細菌やウイルスなどの有害な外敵から身を守る働きです。たとえば、インフルエンザウイルスや肺炎を引き起こす細菌に感染したときには、血液中に存在するリンパ球などの免疫細胞がこれらの病原体を攻撃し、身体から排

## 免疫のアクセルとブレーキ



免疫細胞はがん細胞の「がん抗原」を認識し攻撃する(免疫のアクセル)。ところが、がん細胞表面にあるPD-L1は免疫細胞のPD-1と結合し、免疫を抑制する(免疫のブレーキ)。免疫チェックポイント阻害剤はこの「ブレーキをはずす」ことにより免疫力を活発化させる。

### 患者一人ひとりに、 適切な「個別化治療」を!!

人間の身体は、数十兆個の細胞から成

20年前とはまったく様変わりしました。これまでの抗がん剤には、強い吐き気、髪の毛が抜けるなどの副作用に関してマイナスのイメージがあったと思います。新しく開発されたこれらの薬剤はがん特有の分子構造を標的としており、もともと身体にある正常細胞には作用しないため、副作用が少なく患者さんの負担が少ない治療を実現することができました。

卵から引き継がれた遺伝子が存在し、この遺伝子の情報によって細胞の分裂や増殖をコントロールしています。ところが、がん細胞では一部の遺伝子に異常をきたし、増殖がコントロール不能の状態になっています。この「細胞増殖の暴走状態」が、がんという病気の本態です。このような、がん特有の遺伝子を調べるための「遺伝子検査」の技術が21世紀初頭から急速に進歩しました。治療を決定するときには、患者一人ひとりにとって、最も効果が高く副作用が少ない薬剤を選択することが必要です。これまでは、最初に述べた肺がんの4種類のタイプ別に薬剤を選ぶのが一般的でした。現在は、肺がん遺伝子を検査し、その結果にもとづいてそれぞれに最も適した分子標的薬剤や免疫チェックポイント阻害剤を選択する個別化治療が広く行われています。

肺がんは難治がんと呼ばれてきましたが、治療法の進歩は目覚ましく、早期発見できなかつた肺がんであっても非常に長期にわたって効果を持続し病状を安定させることができるようになりました。肺がん薬物療法の進歩は、まだまだ続いています。

### その②：分子標的薬剤

最近開発されたもう一つの注目すべき薬剤が「分子標的薬剤」です。がん細胞の表面には、がんを分裂・増殖させるための信号を受信するアンテナのような構造があります。分子標的薬剤はこのアンテナをブロックして、がん細胞が増えないようにする薬です。このアンテナ構造は正常細胞にはなく、がん細胞にのみ存在しているため、効率よくがん細胞を攻撃することができます。

免疫チェックポイント阻害剤と分子標的薬剤

によって、肺がんの治療は大きく進歩し、

除します。この免疫力によって感染症が治りま

す。ところが、がん細胞は免疫力を回避するた  
めの特異な構造を持っていて、免疫の攻撃から  
身をかまし増え続けることができます。いわば、  
免疫にブレーキをかける防御法を持っているの  
です。免疫チェックポイント阻害剤は、ブレー  
キのかかっている免疫細胞の働きを活発化させ  
ることによってがん治療を行う薬剤です。現在  
では、様々な種類のがんで使用されていますが、  
特に肺がんでは治療の第一選択になるような重  
要な役割を担うようになりました。

## 拝見！医師の一日

順天堂大学  
難病の診断と治療研究センター  
大学院医学研究科 難治性疾患診断・治療学 准教授

江口 英孝先生

# 患者にとってプラスになる ゲノム医療を

医学分野の最先端を担うのは、医師だけではありません。今回は番外編として、順天堂大学 難病の診断と治療研究センターで、難病・希少疾患の原因解明、治療法の開発を目指してゲノム解析に取り組む、理学博士の江口英孝先生にお話をうかがいました。



1987年東京工業大学理学部化学科卒業。同大学院総合理工学研究所博士課程修了。埼玉県立がんセンター、放射線影響研究所、広島大学、埼玉医科大学を経て、2017年より現職。理学博士。

高いのが現状です。そこで当センターでは、各診療科と協力しながら、研究としてその解明に取り組んでいます。

### より適した医療を実現する ゲノム医療

その中でも江口先生が専門とする「ゲノム医療」は、患者の遺伝子情報から病気の原因や特徴を特定することで、避けたほうがよい／選択したほうがよい検査や、効きやすい／副作用が出にくい薬を選択したり、将来発症が見込まれる病気の検診を早期から行うといった予防的な対処をすることができます。また、患者の遺伝子情報は、家族自身の情報にもなります。遺伝性腫瘍がわかった場合に早期に検査・発見することで、重篤になる前に治療を開始するといった活用方法もあります。治療指針であるガイドラインが、病気が悪化しないと投与できないとする薬について、遺伝子情報から将来的に悪化することがわかれば、早期から投薬すべき根拠となるかもしれません。「重篤化する遺伝子のデータベ

### 難病の診断と治療研究センターの仕事

難病の診断と治療研究センターは、難病のゲノム医療、iPS細胞を活用した再生医療、糖鎖に着目した新薬開発の3つの役割を担い、「難治性疾患の病因病態の解明と治療法の開発」を目的としています。

難病とは、①発病の機構(原因)が明らかでない、②治療方法が確立していない、③希少な疾患、④長期の療養を必要とする、の4条件で定義されます\*。希少疾患は患者数も少ないため治療法や薬剤の開発が収益につながりにくく、収益性が求められる企業にはハードルが

## 医療 Q&A

性感染症が喉にも感染するというのは本当でしょうか？

(中野区、42歳、男性)



性感染症のいくつかはオーラルセックス(口性交)で、口腔内、特に咽頭に感染します。コンドームを適切に使っていると、オーラルセックスではコンドームを使用しないことが多いので注意が必要です。最も多い性感染症であるクラミジアや淋菌(淋病の原因菌)では、咽頭感染は珍しくありません。オーラルセックスだけだから大丈夫、という方も、パートナーがクラミジアや淋菌にかかっていれば感染の可能性があります。

性器のクラミジア・淋菌検査で問題がなくても咽頭に感染している場合があります。性器の検査だけで感染を完全に否定できないので注意が必要です。咽頭の感染では自覚症状がなく、知らないうちに感染していることもあります。これらの性感染症は、性器から咽頭、咽頭から性器と双方向で感染するので、知らずに相手に感染させるかもしれません。一方、程度にもよりますが、キスのみでは移る可能性は低いと考えられています。

性器感染の場合と同じ抗菌薬治療で完治するので、心配があれば検査をお勧めします。性感染症専門のクリニック等に咽頭検査ができるか確認してから受診するとよいでしょう。

(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)

より詳しい情報は、厚生労働省「オーラルセックス(口性交)による性感染症に関するQ&A」をご参照ください。

QRコードはこちら

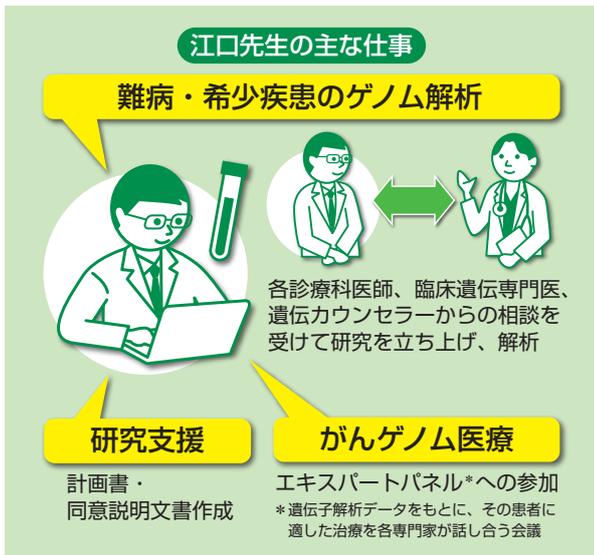


スを作り、診断基準を作り、投薬基準を変えるためのエビデンスを積み上げていきます。それがガイドラインに反映されることを目指しています」と江口先生。

「現在の病気の基準から漏れてしまう『未診断疾患』についても、まずどんな病気なのかを定め、原因を特定し、どうしたら治せるかまで踏み込んでいきたい」と語る江口先生からは、穏やかながらも強い思いが感じられます。

### 研究を支える様々な仕事

江口先生はもともと、理学部化学科でたんぱく質の構造についての研究をしていました。スウェーデン留学中に病気に関係する研究を行った経験から、帰国後はがんセンターの研究所に就職し、原因特定、なりやすい人などの研究を行いました。「がんの研究をするようになったのはたまたまですが、がんは生物学的な理解が診断・治療・予防に役立てやすい疾患だったと



いうことがあると思います」と江口先生は教えてくれました。今年から始まる「がんゲノム医療」では、がん患者の遺伝子解析結果をもとに、どの薬を投与すると患者にとってよいのかを腫瘍内科医、外科医、病理医、遺伝専門家、解析専門家、臨床遺伝専門医、遺伝カウンセラーなど様々な専門家が合議制で決める「エキスパートパネル」が予定されており、江口先生もその一員を務めます。

江口先生の仕事はゲノム解析自体だけでなく、研究をスタートするのに必要な文書を臨床医に代わって作成したり、医師や学生、検査技師に解析用機器の使い方をレクチャーしたり、機器のメンテナンスやメーカーとの価格交渉までも担当しています。もちろん、大学の教員として、医学部の授業や大学院生の指導も行います。

様々な役割を担って慌ただしい生活を送る江口先生の健康法は、毎日の徒歩通勤です。健康増進とストレス解消を兼ねて、帰りは大学がある御茶ノ水から上野まで、40分ほど歩いているのだとか。「少しずつルートを変えて、街を見ながら歩くことが気持ちいいです」と笑顔で教えてくれました。

### 1件でも多くプラスになる情報を

江口先生の目標は、患者にとってプラスになる情報を1件でも多く提供することです。江口先生が出した解析結果を臨床医がどのように患者に伝え、患者はどう思ったのか、「幸いにも、ダイレクトに知ることができる環境です。それを糧にして、次の研究に取り組んでいきます」と江口先生は語ります。一步一步、着実な仕事

※「難病の患者に対する医療等に関する法律（難病法）」

## 連載コラム

# フレイル予防運動 (14) 薬とフレイル

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  
看護師 渡邊 則子

## 高齢者に多いポリファーマシー

年齢を重ねるとともに、処方薬は増える傾向にあります。高齢になると便秘や不眠などの老年症候群（加齢にともない高齢者に多くみられる症状・徴候の総称。治すのではなく症状の安定を目指す。対応には治療とともにケアが必要）をはじめ、いろいろな病気を抱え、たくさんの診療科を受診することが多くなるからです。複数の薬を一度に併用することともなう諸問題を“ポリファーマシー（多剤併用）”といいます。

## ポリファーマシーとフレイル

5種類以上の薬剤を併用している場合、通院患者では転倒リスクが高くなることが知られています。現在では、6剤以上のお薬を飲んでいる場合はフレイルのリスクが特に高いといわれています。薬剤の作用によっては身体の動きが悪くなり、ふらつき・転倒、抑うつ、もの忘れ、せん妄などを引き起こすことがあるからです。薬の影響で、味覚の変化や口の乾燥から食

事が食べにくくなり、食欲低下やさらには栄養障害につながることもあります。このように、知らず知らずのうちにフレイルに近づいていく場合があるのです。最近

では、ポリファーマシーによって新しく要介護認定を受ける人が多くなっていることや、死亡のリスクが高いことも判明しました。

しかし、自己判断で薬を中止したり減らしたりすることは危険です。かかりつけ医と薬の内容、量と数について相談し、体調をみながら薬の優先順位を検討のうえ、できるだけ適切な薬剤数にすることが重要です。2016年4月から“かかりつけ薬剤師”制度も開始となりました。薬局で相談してみるのもよいでしょう。



とうきょう点描  
元気散歩マップ  
万緑の豊島散歩



散歩コースと消費エネルギーのめやす

西武鉄道池袋線 椎名町駅 → ① 金剛院のマンガ地蔵 → ② トキワ荘通りお休み処 → ③ 徳川黎明会 → ④ 目白庭園 → ⑤ 自由学園 明日館 → ⑥ 立教大学 モリス館 → JR、東武鉄道東上本線、西武鉄道池袋線、東京メトロ丸ノ内線・有楽町線・副都心線 池袋駅 (約4.9km)

約80分・320kcal

※普通で歩いた場合 (1分間に60m・4kcal消費)

椎名町駅の北口を出るとすぐに見える金剛院には、かつてこの街にあったトキワ荘に多くの漫画家が住んだことにちなみ、マンガ地蔵が建つ。光背はカブラペン、手にはGペン、衣にはマンガのコマが描かれるなど、様々な要素が盛り込まれている。

住宅街を南西に向かうと、商店街の一角にトキワ荘通りお休み処がある。トキワ荘の部屋を再現した展示のほか、ゆかりの漫画家たちの作品を読むことができるのもうれしい。

目白通りを東に進み、住宅街に入っていくと道の先に現れる徳川黎明会は、敷地に入ることではできないものの、外から見ただけでも独特の存在感がある。すぐ近くの目白庭園では、ゆったりとした時間が流れる。春に生まれたカルガモのひなも大きくなり、少しずつ旅立つていくのがちよっぴりさみしい。

自由学園明日館は、フランク・ロイド・ライトが設計したもの。幾何学の窓枠が印象的で、洗練された空気が漂う。余韻に浸ったまま北上すると、立教大学池袋キャンパスにたどり着く。大学のシンボル「モリス館(本館)」はレンガ造りの壁全面を緑色のツタが覆い、まるで日本ではないみたいだ。現代的でにぎやかな印象のある豊島区で、夏の濃い緑にこんなにもたくさん出合えるなんて。

第3回  
生命  
を見つめる  
フォト&エッセー

フォト部門 エッセー部門 応募締切: 2019年10月3日(木) 必着

日本医師会では、患者さんとの思い出や、ご自身あるいはご家庭の闘病経験、介護や生命の誕生にまつわるお話、あるいは生命の輝く瞬間を捉えた写真を募集しています。ぜひ、ご応募ください。

詳細はこちら▶ [生命を見つめるフォト&エッセー](#) 検索

差し上げます! 第2回「生命を見つめるフォト&エッセー」入賞作品集

第2回「生命を見つめるフォト&エッセー」(主催:日本医師会/読売新聞社、後援:厚生労働省)の入賞作品集が、このほど完成しました。ご希望の方は切手140円分を同封の上、下記にお申し込みください。

【申し込み・問い合わせ先】日本医師会広報課  
〒113-8621 東京都文京区本駒込2-28-16 TEL:03-3942-6483(直)



公益社団法人  
東京都医師会

「元気がいいね」第116号(年6回隔月刊) 2019年7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