

元気がいいね

2019 | 9・10月号

とうきょう点描

.....
墨田ユニークな
博物館めぐり



わたしの元気

飯田 浩司さん



からだ・こころ・健康
在宅医療と多職種連携④
ケアマネジャー・介護のキーパーソン

医療のいま これから

がん⑥

大腸がんの診断

医療 Q&A

連載コラム

フレイル予防運動(15)

拝見！医師の一日

患者に寄り添い、
高度な医療を提供する

公益社団法人

東京都
医師会

わたしの
の
元気人の目を見て話す
幼いころ教えられたことと同じです飯田 浩司さん
Iida Koji

したときほど、つつい準備した書類に目落しが多くなるもの。

「でも、下調べをして台本も頭に入れたうえで、本番は雑談をするつもりで臨みます」これはアナウンサーの飯田さんだけでなく誰にとっても、普段の生活や仕事に役立てられそうです。

「人の目を見て話さない、と幼いころによくいわれましたよね。それと同じです」

飯田さんは昨年4月の番組開始以来、平日は朝4時に出社し、18時のお子さんの送迎に間に合うように仕事を終わらせるといって毎日過ごしています。

「8時に番組が終わってから、コーナーの収録や取材のための外出、社内の会議や書類仕事をしています、もう夕方になっています」

これほど早朝から忙しく仕事をしていても、朝の番組を担当するようになって体重が増えてしまったといいます。

「朝4時には電車もバスも動いていないので、タクシー出勤です。すると、歩く距離が激減し、活動量が下がりました」

そこで週に2、3回ほど、ジムで泳ぐようになったのだそうです。

「まだ効果は出ていませんが、生涯現役で仕事をするために、健康であり続ける努力を

したいと考えています」

番組では4月から、6時15分ごろ「モーニングライフUP!」今日の早起きドクター」コーナーを開始。東京都医師会の医師がゲストとして登場し、健康情報をわかりやすく伝えていきます。

「コーナーが始まってから、日常の中でも医療系の話が気になるようになりました」中でも飯田さんの印象に残っているのが、救急医療をテーマにした際に話題が上がった尊厳死に関する問題です。

「自分や家族の健康についてはもちろん、生き方について考えるきっかけになりました」

実際に、お父様や奥様と、延命治療について話をしたそうです。

「まだ答えは出ていませんが、考えたり、話をするのが大事だと思っています。リスナーのみなさまにとっても、気づきがある内容になっていると思います」

飯田さんの番組テーマは「あなたと一緒にニュースを考える」です。

「ニュースや健康、季節のことなど、様々な角度からの意見を紹介しています。聞いた人にとって、何かのきっかけになるといいです」

profile

1981年神奈川県横須賀市生まれ。ニッポン放送アナウンサー。2018年4月より毎週月～金曜、朝6～8時放送「飯田浩司のOK! Cozy up!」のパーソナリティを務める。番組はPodcastやradikoでも視聴可能。阪神タイガースの大ファンで、趣味は、鉄道・飛行機鑑賞、競馬、読書、映画鑑賞。

毎週月～金曜の朝6～8時放送のラジオニュース情報番組でパーソナリティを務めるニッポン放送アナウンサーの飯田浩司さんは、その落ち着いた雰囲気と親しみやすい人柄が魅力です。

アナウンサーである飯田さんが取材時に心掛けているのは、相手の目を見ることです。

「記者会見の取材中、周りの記者たちがPC入力に必死な中で顔を上げてみると、会見者と頻繁に目が合います。彼らも聞いているのかわからない相手に向かっては、話にくいのではないのでしょうか」

相手の話を引き出したいと下調べを綿密に



今回は、ケアマネジャー（介護支援専門員）の役割や、本人の意志決定を一番大切にしていることについてお伝えしました。今回はみなさんがどんなときに、どこでケアマネジャーに出会えるのか、その具体的な手続きなどをお伝えします。

こんなときにご相談ください

自宅で生活していくにあたり、病気や身体の変化などで介護や医療に関して不安や困りごとを感じたときや、退院して自宅での生活が始まるけれどちょっと心配だなというときには、ケアマネジャーに相談してください。また、介護保険を使ったサービス（ヘルパー）に来てもらうこと

やデイサービスに行くことなど）を受けたいと具体的にお考えのときにも、ケアマネジャーにご相談ください。

ケアマネジャーに出会うには

お住まいの区市町村にある「介護保険に関する相談窓口」あるいは「地域包括支援センター」に相談してください。入院中であれば、病院の「医療相談室」におたずねください。ケアマネジャーは地域にある「居宅介護支援事業所」にいます。インターネット上の「介護サービス情報公表システム」からも探すことができます。

具体的に何をやるの？

ケアマネジャーは、介護や支援を必要とする人が介護保険や地域の資源、医療サービスを適切に利用して自宅で暮らせるように支援を行います。制度を丁寧に説明するとともに、本人とその家族の心身の状況や生活環境、ご意向や希望を聞いてケアプラン（サービス計画書）を作成します。その後も、ケアプラン

に従ってそれぞれのサービスが効果的に働いているか、毎月定期的に訪問してお話を聞き、再度サービスの調整を行います。

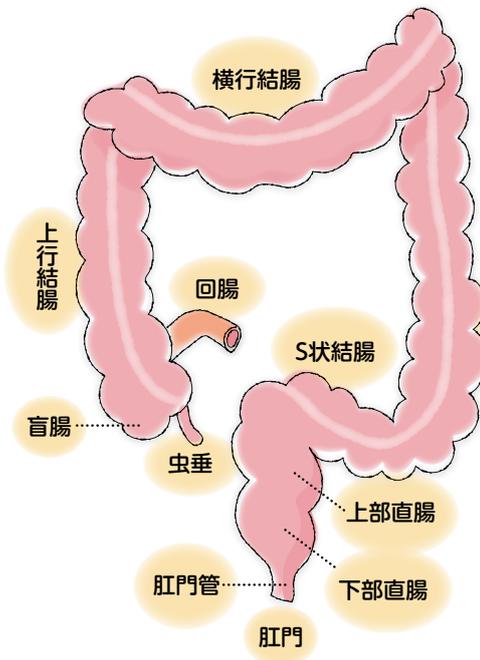
介護申請を行って要支援1、2となった場合は原則として地域包括支援センターのケアマネジャーが、要介護1〜5となった場合は居宅介護支援事業所のケアマネジャーが担当します。

ケアマネジャーは変更できます

本人や家族の希望がうまく伝わらないなど、担当のケアマネジャーが合わないなど思ったら、変更することができます。ケアマネジャーは持っている専門の資格（介護福祉士、社会福祉士、看護師、管理栄養士など）が人によって異なります。それぞれの資格での情報量も違うことがあります。ケアプランの作成は大切な人生の計画書ですから、合わない場合には遠慮せず合う人を探してみてください。いいにくい場合には、区市町村の「介護保険に関する相談窓口」や「地域包括支援センター」で相談することができます。

大腸がんの診断

日本医科大学 消化器外科 講師
進士 誠一



大腸の構造



■大腸がんって多いの？

厚生労働省 平成29年人口動態統計によると、現在、がん(悪性新生物)により年間約37・3万人が亡くなっており、わが国の死因の第1位です。この数は第2位の心疾患(約20・5万人)の2倍近く、第3位の脳血管疾患(約11万人)の3倍以上を占めます。では、どの部位のがんによる死亡が多いのでしょうか? 国立がん研究センターの調査※によると、男女全体では

結腸がんと直腸がんを合わせた大腸がん(約5万人)が近年急激に増加しており、肺がん(約7.4万人)に次いで第2位、女性では第1位です。

一方で、毎年約89・1万人が新たにがんと診断されますが、大腸がんの患者数が約13・8万人と最もも多く、それに続いて、胃がん、肺がん、乳がん、前立腺がんの順となっています。大腸がんの発症には、高脂肪・低繊維食、肥満、飲酒などが関与していると考えられています。

がんによる死亡数を少なくし、これからの日本を元気で長生きできる国にするためには、①学校健康教育を通じて若い世代から食生活・運動・禁煙・適切な飲酒量などの生活習慣ががんの発生予防につながることを学び、②がんの早期発見のために定期的ながん検診を受けること、③がん医療(ゲノム医療・手術療法・薬物療法など)を充実させることが必要です。

■大腸がんってどんな病気？

大腸は、盲腸・上行結腸・横行結腸・下行結腸・S状結腸・直腸・肛門へと続く、全長約1.5mの管状の臓器で、消化吸収された残りの腸内容物を貯め、水分を吸収しながら大便にする働きがあります。大腸がんは、内側(便が通る側)の表面にある粘膜の細胞から発生します。正常な細胞の遺伝子に傷がつき細胞の性質が変化(細胞を増殖させる役割をする遺伝子が、必要ではないときにもアクセルが踏まれたままになったり、細胞増殖を停止させる役割をする

※国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」

遺伝子にブレイキがかからなくなる)し、増殖が止まらずに大きくなることからはじまります。最初のうちは粘膜の表面にとどまっていますが、がんが進行するにつれて、大腸の壁に食い込んでいき(浸潤)、さらには飛び火(転移)をきたします。大腸がんが得意やすい部位は直腸とS状結腸で、全体の約70%をしめます。

早期の大腸がんではほとんどが無症状ですが、進行すると様々な症状があらわれます。これらの症状は大腸がんの占拠部位によっても異なります。S状結腸・直腸のがんでは、便が固形となるため、便に血が混じる、便が細くなる、便が残っている感じがする、便秘と下痢を繰り返すなどの症状がみられます。一方で、盲腸や上行結腸のがんでは、便が液状であるため、ふらつき・疲れやすいなどの貧血症状や、嘔吐・腹痛・腹部膨満などの腸閉塞症状、腹部にしこりを触れるなどの症状がみられます。大腸がんと診断されてから5年経過後に生存している患者の比率は全体で72・1%ですが、肝臓や肺などに転移したステージIVでは18・8%と著しく低下します。早い段階で治療すれば高い確率で完全に治すことができるため、症状がないうちにみつけることが重要です。

大腸がんって、 どうやって診断するの？

大腸がんの検診として広く行われている方法は、便潜血検査です。便潜血検査は便を容器に

とり微量な血液の有無を確認する検査です。ヒトの血液に含まれるヘモグロビンの有無をみる「免疫法」で行い、ヒトの血液しか検出されないのが、前日にお肉を食べても問題ありません。1回だけだと感度が低いので、2日続けて採取する方法(2日法)で行います。身体への負担が少なく気軽に受けられる検査なので、かかりつけ医・地元医師会・保健所などにお問い合わせください。

便潜血検査陽性(一次検診陽性)となった場合、大腸がん二次検診(精密検査)が必要となります。二次検診は下剤を服用するなどの検査前準備(腸管前処置)を行い、肛門から内視鏡を挿入して盲腸までのすべての大腸を観察する全大腸内視鏡検査がもっとも推奨されています。あやしいところがあればその一部を採取(生検)し、「がん」であるかどうか調べます(病理検査)。しかし、何らかの理由で全大腸内視鏡検査を行うことが困難な場合は、S状結腸内視鏡検査(洗腸による検査前準備のみで直腸・S状結腸を観察する方法)と注腸X線検査(腸管前処置を行い、肛門からバリウムと空気を注入しX線撮影をする方法)の併用による精密検査を実施します。

大腸がん検診でがんが みつかる人の割合は？

日本対がん協会2017年度がん検診の実施状況によると、大腸がん検診として便潜血検査

を1万人が受けた場合、607人が「要精密検査」と判定されています。このうち精密検査を受ける人は417人で、大腸がんは17人(精密検査を受けた人のうち約4%)にみつかります。便潜血検査陽性(一次検診陽性)であったにもかかわらず、痔疾患があるなどを理由に約30%(東京都の検診データでは約40%)の人が精密検査(二次検診)を受けずにいますが、その後が大腸がんが見つかることも少なくないため、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

一方で、日本人のがん検診受診率は上昇傾向にあるものの、大腸がん検診においてはその受診率が、男性17・9%、女性26・6%(平成28年度東京都)にとどまっています。大腸がん検診を受けている人は検診を受けていない人に比べ、大腸がんによる死亡率が低いこともわかっています。みなさんも便潜血検査を毎年受けるようにしましょう。



拝見！医師の一日

日本大学医学部附属板橋病院 病院長

森山 光彦先生

患者に寄り添い、 高度な医療を 提供する

救急医療のように急性期の患者に対する集中的な医療と、専門性が高い最先端の医療、両方の役割を担うことが多い大学病院。日本大学医学部附属板橋病院の病院長であり、消化器・肝臓内科の主任教授としてその両方に取り組んできた森山光彦先生にお話をうかがいました。



1981年日本大学医学部卒業、1985年同大学院医学研究科博士課程修了。2007年より同医学部内科学系消化器肝臓内科学分野教授、2019年より現職。日本肝臓学会指導医・認定医、日本消化器病学会専門医・指導医、日本内科学会認定医、日本消化器がん検診学会指導医・総合認定医、日本がん検診・診断学会理事長、日本高齢消化器病学会理事長。

臨床と研究を組み合わせる

「人間愛に基づいて良質で高度な医療を実現します」を理念に掲げる日本大学医学部附属板橋病院は、患者に寄り添う地域医療を担いつつ、生活習慣病やがんなど専門的な医療を提供し、さらに近年では再生医療^{※1}やゲノム医療^{※2}の臨床研究にも力を入れています。

最先端の研究にはコストがかかりますが、それでも森山先生は「臨床と研究、どちらもやるべきであり、やりたい」と語ります。いま目の前で苦しむ人を救う医療と、これから助けられる人を増やす医療の双方を組み合わせることで、相乗効果が生まれると考えるからです。肝臓内科医である森山先生も臨床と研究の両輪で医療に取り組むことで、新しい治療法が出てきた90年代、それまで助けられなかった患者を

助けることができるようになり、その意義を強く感じたそうです。

「エビデンス」だけではない医療を

現在、科学的根拠（エビデンス）を重視した医療が主流になっています。よい医療を提供するため、そして安心安全な医療のためにも、エビデンスは非常に重要です。でもそれだけでは、患者にとっては「冷たい医療」になりかねないという側面もあります。「だから、医療スタッフには笑顔で患者さんに接してほしい。人間愛をもって、不安な患者さんに寄り添い、話を聞いてあげてほしい」と森山先生は話します。それが病院長として約2500名のスタッフに伝え続けていることです。

森山先生が理想とする医師は、「死ぬ間際まで『医師』でいられる医師」です。医師の定年

医療 Q&A

大人の男性は風疹の予防接種を無料で受けられると聞きましたが、
どういうことでしょうか。

（墨田区、47歳、男性）



今年になって風疹患者が全国で約1850人、東京都では約650人報告されています（2019年6月26日現在）。成人の男性が多いようです。妊婦が風疹にかかると胎児にも風疹ウイルスが感染して、目、耳、心臓に障害を持つ先天性風疹症候群の子どもが生まれる可能性があります。東京都ではこの4月、1人の先天性風疹症候群が報告されています。以前は中学生女子のみが風疹の予防接種を受けていた。その期間、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性は予防接種を受けておらず、風疹にかかる可能性が高いのです。男性がかかったとしても重大な合併症は多くありません。しかし、感染源になり、妊婦に感染、さらに胎児に感染すると重大な先天性風疹症候群にかかる可能性があります。この負のドミノ現象をとめるために、上述した期間に生まれた男性は、今年の4月から3年間、第5期として風疹の予防接種を無料で受けられるようになりました。ただし、接種前に風疹の抗体検査をして、抗体の低い人のみが対象です。

対象年齢の男性は、ぜひ医療機関で相談してください。また第5期の対象の年齢でない人でも風疹の抗体検査をして低いときは、有料ですが予防接種を勧めます。

（東京都医師会広報委員 鈴木 洋）



板橋病院に隣接する日本大学医学部は、創設から90年以上が経つ。

は、ある意味では患者さんが決めると森山先生は考えます。「『先生じゃなきゃダメだ』という患者さんがいる限り、医師でいられます。開業医だった私の父は、89歳まで医師を続けました。父のような医師を育てていきたい」と森山先生は教えてくれました。

患者と向き合い続ける

森山先生は、今年4月に病院長に就任してからも、臨床の現場で診療を続けています。「ウイルス性肝炎など、長期にわたり治療を続ける必要がある患者さんを多く担当しています。病院長になったからといって、10〜20年通っている患者さんから離れるわけにはいきませんから」と、森山先生は患者に向き合い続けます。患者一人ひとりと長くかかわってきた森山先生だからこそ、患者に寄り添う大切さを特に感じているのかもしれない。

一方、病院長としては、それだけではなく医療安全や経営面も非常に大切です。性質の大きく異なる仕事を担うストレスの解消法をうかがったところ、予想外の答えが返ってきました。「ストレスが趣味みたいなもので、解消法は特にありません。ストレスがあることで、生きている実感を得られます」と笑顔で話します。ただし、身体の健康のためには、週に一度、1時間ほどジョギングをしているそうです。十数年前に太ってしまった際、体重を減らすために始めた習慣です。「結果が出るまでは大変ですが、ウエストがどんどん細くなるのをベルトの穴で実感し、たのしくなりました。たのしいポイントを見つけるのが継続の秘訣です」と森山先生は教えてくれました。

進歩し続ける医療を取り入れる

1990年、2000年、2010年と、ゲノム医療は10年に一度、驚くような進歩を遂げてきました。森山先生は、夢物語だと思っていたような治療を、10年後に担当患者に提供できていたことに衝撃を受けたといい、「来年2020年にも、きっと病気の核心に迫るものが出てくると思います。それを取り入れたい」と目を輝かせます。

患者に寄り添い、高度な医療を提供する重要性をご自身の経験から実感している森山先生が舵を取る日本大学医学部附属板橋病院は、今後ますます、本当に患者のためになる医療を支えてくれそうです。

※1 再生医療…何らかの理由により欠損・損傷・機能低下した組織や臓器を患者の体外で培養し、それを移植することで機能を回復させる医療。

※2 ゲノム医療…個別の遺伝子情報に応じて、より効果的に病気の診断と治療などを行う医療。

連載コラム

フレイル予防運動 (15) 感覚器をたいせつに

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

感覚器の働きは年齢とともに低下する

社会とのつながりを失うことがフレイルの入り口です。社会とのつながりを保つ、あるいは作るには、人とのコミュニケーションが欠かせません。コミュニケーションに重要な、見る、聞くなど、外界の刺激を感知し自分の身体にその情報を伝える役割をする器官を“感覚器”といい、目や耳などが相当します。この感覚器はほかの臓器と同様、年齢を重ねるにしたがって働きが弱くなり、よく見えない、聞こえないということが起こります。このことは高齢者のQOL(生活の質)に大きく影響することがわかってきました。

感覚器の問題には要注意

海外で先進的にフレイル予防に取り組んでいるクリニックには、運動療法、栄養指導、ソーシャルワークとともに医療的な感覚器のケアに取り組んでいるところがあります。そこ

では一般診察を行ったうえで、改善や対応が期待される感覚器の症状について、必要であれば適切な専門医療の紹介をしています。

たとえば、耳が遠い高齢者は認知症と間違われることがあります。そのような場合、聞こえないことでコミュニケーションがうまくいっていないことを伝え、補聴器などの使用を念頭に耳鼻科の受診を勧めます。味覚の障害も栄養摂取につながる大事な問題です。嗅覚障害^{きゅうかく}は、アルツハイマー病の初期に認められることもあるといわれています。感覚器の問題を感じたら、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

※嗅覚障害：においの障害



とうきょう点描
元気散歩マップ
墨田ユニークな博物館めぐり

このエリアには、ちょっと変わった博物館がたくさんあるよ。鐘ヶ淵駅から少し南下したところにある軟式野球資料室には軟式野球ボールの変遷や軟式野球大会に関連する品が、墨堤通り沿いのセイコーミュージアムには世界各国の昔からの時計が展示されている。向島百花園もその時季ごとに様々な花が咲く、いわば花の博物館のような花園だ。9月中旬から10月上旬にはハギのトンネルにピンク色の花がつく。東向島駅直結の東武博物館では電車やバスの座席に座ることができるだけでなく、模擬運転ができるものもいくつかあり、乗りもの好きだけでなく、ワクワクしてしまう。藍染博物館や江戸小紋・江戸更紗博物館では、伝統を受け継いだその技術を垣間見ることができる。近くには、まだまだ博物館がありそうだ。一つひとつはそう大きくないので、こうしてハシゴするのがたのしい。

※事前連絡が必要な博物館もあるので、訪問前に詳細をご確認ください。

散歩コースと消費エネルギーのめやす

東武鉄道 鐘ヶ淵駅→①軟式野球資料室→②セイコーミュージアム→③向島百花園→④東武博物館→⑤藍染博物館→⑥江戸小紋・江戸更紗博物館→東武鉄道 小村井駅(約4.9km)

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

東京都 港区医師会「第51回美術展」
皆さんの心のこもった作品を、ぜひご覧ください。

入場無料
観覧自由

会期: 令和元年11月15日(金)~11月25日(月)
平日 11:00~19:00 土日祝日 11:00~17:00
会場: 港区医師会館2階(港区麻布十番1-4-2)
【お問合せ】東京都港区医師会事務局 TEL: 03-3582-6261

東京都臨床整形外科医会
「骨と関節の日・都民公開講座」
～転倒による骨折・寝たきりからあなたを守るために～

申込制
参加費無料

日時: 令和元年10月19日(土) 15:30開演 15:00開場
会場: TKP御茶ノ水カンファレンスセンター(千代田区神田駿河台4-3)
申込方法: 「都民公開講座参加希望」として、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、下記アドレスまでお申し込みください。
【締め切り: 10月11日(金)】office_tokyo@tcoa.jp
【お問合せ】東京都臨床整形外科医会事務局 TEL: 03-3518-2207

第12回 中野医療フォーラム 区民公開講演会
「胃がん検診の新しい流れ」
～血液検査でリスクを知り胃がん予防(ABC検診)～

入場無料
予約不要 先着150名

日時: 令和元年10月27日(日) 10:30~12:00 開場10:00
会場: 中野区医師会館 3階大会議室(中野区中野2-27-17)
講師: 東邦大学名誉教授 がん研有明病院消化器内科顧問 三木 一正
車、自転車等のご来場はご遠慮ください。お子様と一緒にモニターで聴講することもできます。
【お問合せ】中野区医師会事務局(平日9:00~17:00) TEL: 03-3384-1335
【主催】中野区医師会
【後援】中野区・中野区教育委員会・東京都中野区歯科医師会・中野区薬剤師会

第13回 江東区医師会医学会 区民公開講座

医師向け 9:00~12:00 入場無料

日時: 令和元年11月10日(日) 13:00~16:30 会場: 江東区医師会館(江東区役所前)

11:00~ ※AED体験会 定員15名	11:00~12:00 ※在宅看護相談 定員4名
13:00~14:10 ※特別講演「スポーツが変える。未来を創る。」 開場12:30より 定員100名 初代スポーツ庁長官 鈴木 大地	14:30~16:30 当日直接会場へ シンポジウム「スポーツと健康」

※は事前申込制となります。電話で江東区医師会事務局へお申し込みください。【受付開始日: 10月16日(水)】
【お問合せ】江東区医師会事務局 TEL: 03-3649-1411
小学生以下のお子様のご来場は御遠慮ください。【主催】江東区医師会 【後援】江東区

第24回 板橋区医師会医学会 区民公開講座

入場無料 / 申込制 先着1200名

日時: 令和元年12月8日(日) 10:00~16:50 開場9:40
会場: 板橋区立文化会館大ホール(板橋区大山東町51-1)

午前の部 10:00~12:15 映画「そして父になる」
午後の部 13:10~16:50 特別講演 「医療のケアがあっても安心して暮らせる社会を目指して」 国立成育医療研究センターもみじの家ハウスマネージャー 内多 勝康
シンポジウム① 「ネット依存・ゲーム障害の現状と対処」
シンポジウム② 「すくすく、のびのび、安心子育て」

申込方法:
詳細はホームページ
(https://www.itb.tokyo.med.or.jp)
をご覧ください。



【締め切り: 11月末日】
締切日に限らず定員に達した場合は締め切ります。

【お問合せ】板橋区医師会事務局 TEL: 03-3962-1301 【主催】公益社団法人板橋区医師会 板橋区

