

都民と医師を結ぶすこやか情報誌

No.119

元気がいいね

2020 | 1・2月号

とうきょう点描
.....
渋谷・目黒
ユニークな建物



わたしの元気
成田真由美さん

からだ・こころ・健康
在宅医療と多職種連携⑥

在宅医療における歯科診療 一歯科医師の視点からー

医療のいま これから

がん⑧

胃がんの診断

医療 Q&A

連載コラム

大人の予防接種(1)

第18回都民公開講座リポート

**「フレイル・認知症」を知って、
楽しく健康長寿**

公益社団法人

**東京都
医師会**

わたしの
の
元気

毎日ステップアップしていけることが
すごくうれしい



成田 真由美さん
Narita Mayumi

それでも、ひとり孤独に取り組む練習は苦しく、Googleの中に涙がたまることもあるそうです。

「でも、やりきったときに『自分を越えた』と思えます。自分を越えたということは、強くなれる。毎日ステップアップしていけることが、すごくうれしいんです」

パラリンピック東京大会の代表選考会に向けて多忙な日々を送る成田さんの毎日のたのしみは、ごはんをつくることです。

「身体づくりのために、専門家に食事の写真を送り、アドバイスをもらっています」

ポイントは、「まごにわやさしい[※]」です。「私の食事は、^いもが不足しがちなので、意識的にも料理を留意しています。今日も大学いもをつくりました」

成田さんが北京大会のあと一度現役を退いてから復帰を目指したのは、2020年の東京大会が決まったのがきっかけでした。

「2020年は、東京が変わるチャンスだし、変えなきゃいけないと思ったんです」

成田さんは96年に初めてパラリンピックに出場し、金メダルを獲得しました。

「そのとき、ある記者の方に『パラリンピックって何?』と聞かれ、愕然としました」

当時、パラリンピックの知名度はかなり低かったそうです。

「成田真由美という名前よりもパラリンピックという言葉一度でも多く活字にしてもらいたいと思い、取材は全部引き受けました」それから20年以上が経ち、パラリンピックの知名度は徐々に上がってきました。そして、今年はついに東京大会です。

「パラリンピックという言葉ももちろん、障害者がどうい生活をしているかについても知ってほしいと思っています」

街の様々なところでハード面のバリアフリー化が進んできましたが、まだまだ本当の意味での「バリアフリー」には至っていません。

「電車の車いす・ベビーカースペースが不統一なために電車がホームに来るたびに探さなくてはいけないし、車いす用の駐車場も赤いコーンが置かれていて停められないこともよくあります」

その事実を知り、考える機会にしてほしいというのが、成田さんの願いです。

「私も、まずは選考会に向けてがんばります」

[※]よい栄養バランスのために食事とするべき食材(まめ、ごま、にんじく、わかめ、やさしい、さかな、しいたけ、いも)の頭文字をとった言葉。

profile

1970年神奈川県生まれ。パラリンピック水泳選手。23歳のときに水泳を始める。96年アトランタパラリンピックに初出場、金メダル2個を獲得。その後もシドニー、アテネ、北京と4大会連続出場し、4大会合わせて計15個の金メダル、3個の銀メダル、2個の銅メダルを獲得。現役生活を続ける一方で、2020東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会理事なども務める。

3月にパラリンピック東京大会の代表選考会を控える水泳選手の成田真由美さんは、96年のアトランタ大会以来、現役を退いていたロンドン大会以外の5大会すべてに出場しています。現在も東京大会出場を目指して練習を続ける、その活力の源について聞きました。

「コーチから渡される練習メニューが、きつければきついで、やる気が出ます」

成田さんは笑顔でそう話します。

「気分が乗らない日も、メニューを見た瞬間にやる気スイッチが入ります。コーチをぎゃふんといわせてやるうと思うんです」

在宅医療における歯科診療 — 歯科医師の視点から —

高品 和哉 東京都歯科医師会 公衆衛生担当理事

口の健康は全身の健康につながる

昨今、口腔の健康は全身の健康にもつながることが厚生労働省や学会で報告されています。高齢者が歯を失う原因は主に歯周病ですが、歯周病は歯を失うだけでなく、糖尿病を悪化させ、動脈硬化を起こして脳梗塞や心臓病を発症し、さらにはアルツハイマー型認知症を悪化させるとの研究結果も報告されています。実際に、残っている歯の本数が多いほど、また、歯周病の程度が軽いほど、医科・歯科の診療費が抑えられることが数多く報告されています。

まずは「かかりつけ歯科医」を決めて、歯が痛くなくても半年に1度は定期健診に通うようにしてください。歯を含めた口の健康が、全身の健康を維持するためにも大変大事です。

歯科訪問診療における歯科診療

残念ながら病気などで通院できない場合に歯科医師や歯科衛生士が患者の自宅や介護施設に向く「歯科訪問診療」では、主に歯科診療と口腔ケアを行います。

要介護高齢者の約7割は何らかの歯科診療が必要です。現在は歯科診療の機材も持ち運びが可能になり、診療所と同じように歯を削ったり、レントゲン撮影もできるようにになりました。

ただし、抜歯や歯の神経の処置など、安全に確実な処置のために診療所で行ったほうがよい場合もあります。通院できる人はしっかりと治療を受け、口の中を整えておきましょう。

要介護者の歯科訪問診療は重要

高齢になると、歯や入れ歯に問題がなくても、食事中に食べものや飲みものでむせたり咳き込んだりすることが多くなります。これは、食べる力や飲み込み力が弱くなり、飲食物の一部が食道に送り込めず肺に入ってしまう「誤嚥」という症状で、高齢者では「肺炎」

を引き起こす主な原因になります。「肺炎」は、現在80歳以上の死因の男性で3位、女性で5位ですが、「歯科訪問診療」で口の中をきれいに保つと発症が半減することが報告されています。

また、在宅療養患者の約7割が低栄養またはその恐れがあります。通院が難しい人は、低栄養リスクを下げるためにも「歯科訪問診療」を利用して「食べる力」と「飲み込む力」の維持向上に努めることが非常に重要です。

まずは「かかりつけ歯科医」に相談してください

口に悩みがあるけれど歯科診療所に通えない方は、まずは「かかりつけ歯科医」に相談してください。「かかりつけ歯科医」が歯科訪問診療に対応していない場合には、地元歯科医師会や担当のケアマネジャー、または地元行政に相談すると訪問歯科医を紹介してもらえます。

まずは口の健康を意識して、全身の健康を守りましょう。

※歯科訪問診療における口腔ケアについては、次回ご紹介予定です。



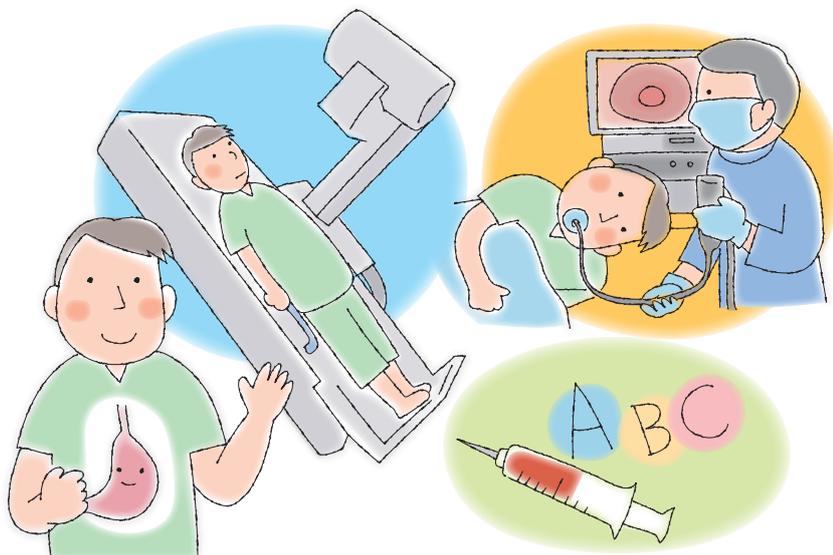
胃がんの診断

東京都医師会 理事

鳥居 明

胃がんはどんな病気？

胃は食べものを消化する器官ですが、胃がんはその内側の表面、すなわち粘膜にできます。病気が進むと周りの臓器にまで広がり（浸潤）、リンパ管や血管を介して転移をする病気です。がんによって出血したり、食べものの通り道が狭くなったりすると、貧血や食欲不振になります。しかし、初期には症状がないため、早期発



見のためには定期的に胃がん検診を受けることが大切です。

胃がんで亡くなる人は 増えているの？ 減っているの？

我が国の胃がんの死者数は、長年約5万人台であり、がんの中で患者数は第1位でしたが、最近も患者数は相変わらず上位を占め続けていますが、2011年以降にようやく減少傾向になりました。治療法の進歩に加え、職場や地域でのがん検診の受診率が上昇したことや、健診の検査法の進歩により治療率が高い早期の段階での発見が増えたからといわれています。

胃がんの検査には どんなものがあるの？

① 胃X線検査

X線造影検査の一つで、X線に写る造影剤（バリウム）と胃を膨らませる発泡剤を飲むことにより、粘膜の凹凸を写し出す検査です。凹凸のある病変、粘膜面に乱れのある病変を発見することができます。また、全体の膨らみ具合がわかるのも特徴です。検査のあとは便秘になりやすく、検査の直後に下剤を内服することを勧められています。自治体によってはX線装置を載せた専用の胃X線検診車が巡回して実施しているところもあります。

② 胃内視鏡検査

胃内視鏡とは、光を送る特殊な細いグラフィファイバーの先端に高感度のビデオカメラを装着した医療機器です。口または鼻から挿入し、食道を経て、胃の中の様子を体外の画面に映し出します。画像を保存して再度検討することもできます。粘膜の凹凸や、乱れだけでなく、色の違いも識別することができます。多くの機種では病変の一部を取ることができ、「生検（かんし）鉗子」を挿入できる装置がついており、病変の一部を摘出して顕微鏡で診断する病理組織生検をすることも可能です。

厚生労働省は自治体が行うがん検診に関し、2015年より胃X線検査だけでなく、胃内視鏡検査を加えることを認めました。診断精度の高さを評価して、検診として導入する地区も多くなっています。胃内視鏡検査は、多くの個人クリニックを含む医療機関が実施しています。

③ ABC検査

ABC検査は、胃がん自体の有無を調べる検査ではなく、胃がんになりやすいかどうかを調べる検査で、「胃がんリスク層別化検査」ともいわれています。血液を採取し、ピロリ菌抗体検査でピロリ菌感染の有無を調べ、さらにペプシノーゲン法で粘膜萎縮の有無を調べることで、胃がんになりやすい粘膜であるかどうかを判別します（表1）。

死亡率減少効果が証明されていないため、自治体が行う対策型検診としては認められていませんが、血液検査で判定できるという簡便性から受診率の向上が期待され、採用している自治体も多くみられます。リスクが高いと判定された場合には必ず内視鏡検査を受け、胃がんの有無を検査するとともに、ピロリ菌感染がある場合には除菌治療が勧められます。リスクが低いと判定された場合も、定期的に胃がん検診を受けましょう。

東京都医師会では、国立がん研究センター、自治体と協力して、ABC検査の死亡率減少効果を証明する調査を行っています。かかりつけ医からお話があった場合にはぜひご協力ください。

■がんのステージ

がんの進行度を評価する指標で、進行に応じた「ステージI」から「ステージIV」に分類されています。がん細胞による腫瘍がある程度以下の大きさで1か所に留まっている場合を「ステージI」といい、手術で腫瘍全体を除去することができ、完治する確率が高いとされています。逆にがん細胞が他の臓器に転移している場合を「ステージIV」といい、完治は困難なことが多いといわれています。胃がんでは病変が粘膜内に留まる場合は、がん組織の種類によっては内視鏡で切除することができます。

「早期発見、早期治療」をするために、症状がなくても定期的に胃がん検診を受けることをお勧めします。

表1 ABC検査(胃がんリスク層別化検査)

胃がんにかかるリスクを層別化(分類)する検査で、血液を調べるだけで「胃がんリスク(A群~D群)」を判定することができる。

群分類	A群	B群	C群	D群
ピロリ菌抗体法	-	+	+	-
ペプシノーゲン法	-	-	+	+
胃粘膜状態の予測	萎縮なし	萎縮軽度	萎縮進行	萎縮高度
胃がんの危険度	低	→		高
1年間の胃がん発生頻度予測	ほぼゼロ	1,000人に1人	500人に1人	80人に1人

認定NPO法人日本胃がん予知・診断・治療研究機構(2019年6月)より引用改変

第18回都民公開講座リポート

「フレイル・認知症」を知って、楽しく健康長寿

2019年10月14日(月・祝)と12月8日(日)、東京都医師会館において第18回都民公開講座「フレイル・認知症」を知って、楽しく健康長寿(主催II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と認知症はともに要介護の重要な要因であり、その対策が求められています。たくさん笑い、健康に年齢を重ねるためのポイントを楽しみ知り、実践する機会になりました。

笑いでフレイル・認知症予防

主催者代表の尾崎治夫東京都医師会会長は、ラグビーワールドカップ2019で話題になった「笑わない男」に触れ、「本日の講演では笑いの効用を紹介するので、最後まで笑い続けお腹を痛めないようにしてください」と笑顔で挨拶しました。

続いて、「笑う門には健康来たる?」医学で解き明かす「笑い」の効果」と題した大平哲也氏(福島県立医科大学医学部疫学講座主任教授)と高田佳子氏(日本笑いヨガ協会代表)による講演が行われました。

大平氏はフレイルを「加齢により心身の活力が低下した状態」として、そのポイントを①健康と要介護状態の中間地点、②健康に戻る可能性がある状態と解説しました。2025年には700万人が認知症になるという試算を紹介

し、その予防となる生活習慣についてデータを交えて紹介しました。笑いは「身体動作(表情)」と「発声(笑い声)」で構成されるものであると定義。長生きやうつの改善に寄与するなどフレイル・認知症対策としての効用を示すデータを紹介し、「笑う」動作の重要性を訴えました。そして、「笑い」と「運動」を組み合わせるために、誰かと一緒に歩くことを勧めました。



平川 博之
東京都医師会副会長



鈴木 英智佳氏
日本じゃれ活用協会
代表理事



高田 佳子氏
日本笑いヨガ協会代表



大平 哲也氏
福島県立医科大学医学部
疫学講座主任教授



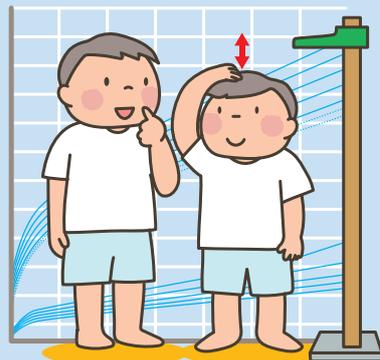
尾崎 治夫
東京都医師会会長

医療 Q&A

4歳になる子どもがいます。同じ年齢のほかの子よりも背が低いのですが、受診したほうがよいですか?

(渋谷区、35歳、女性)

同じ年齢でも、誕生日の早い、遅いによる身長差もありません。まずは成長曲線を作ってみましょう。成長曲線はSD値が表示されたものがお薦めです(Webからダウンロードできます)。



背の高さはそれぞれの子どもの個性です。子どもの身長は両親からの遺伝や体質による影響が大きいです。しかし、身長が成長曲線の標準の範囲(マイナス2SDの曲線、母子手帳の成長曲線では3の曲線)よりも低い場合や、標準の範囲の中であっても伸び具合がよくない場合は、病気などが原因で背が伸びにくくなっていることがあります。

原因によっては成長ホルモンによる治療の対象となります。中高生になって身長の伸びが止まってしまうと、治療しても背を伸ばすことはできません。成長ホルモンで治療する場合、治療期間が長いほど効果的なので、治療開始を早くするために、身長が低いことや伸び具合がよくないことが気になった時点で、早めに小児科医あるいは小児内分泌科医に相談することをお勧めします。受診の際は、母子手帳と身長体重の記録を持っていくとスムーズです。

(JR東京総合病院 小児科 医長 松原洋平)



今年の都民公開講座は2回開催し、計500名以上が参加しました。



参加型プログラムもあり、「笑い」がテーマならではの笑いにあふれた都民公開講座となりました。

第18回都民公開講座の様子は、東京都医師会Webサイト (<https://www.tokyo.med.or.jp/15988>)でも公開しています。あわせてご覧ください。

続く高田氏は「拍手ではなく、笑いでお迎えください」とリクエスト、参加者の笑い声に包まれて登壇しました。面白くなくても笑える方法として、動きにあわせて声を出して笑う様々なエクササイズを紹介。「ホッ、ホッ、ハハハ、イエーイ」「いいぞ、いいぞ、イエーイ」のふたつを合言葉に、参加者はみな大きな声で実践しました。高田氏は「スクワットはしんどいけれど、笑いながら動くと脳が楽しいと錯覚して、たくさんできてしまう」と話し、笑うことで呼吸が深くなると訴えました。「わははは」という声とともに参加者全員で行う「万歳三笑」で、前半を締めくくりました。

だじゃれで コミュニケーションを活性化

休憩をはさんで、『だじゃれde健康』と題した鈴木英智佳氏（日本だじゃれ活用協会代表理事）による講演・ワークショップが行われま

した。小学生のだじゃれ回答や、脳トレとしてのだじゃれを紹介し、弁当のごはんに具材で描かれただじゃれを読み解くだじゃれクイズや特定の言葉と似た音を持つ言葉を盛り込むだじゃれづくりなどを参加者同士がグループになって実践しました。鈴木氏は「言葉遊びであるだじゃれには特別な道具も広い場所も必要なく、使うのは普段使っている言葉だけ」と述べ、「コミュニケーションがなくなることがフレイル・認知症の一番の要因なので、だじゃれでコミュニケーションを活性化してみてください」と呼びかけました。

閉会の挨拶に立った平川博之東京都医師会副会長は「こんなに疲れた公開講座ははじめて」と、笑い疲れたすがすがしさを参加者と共有した上で、「健康で長生きできる社会にするため、東京都医師会としてフレイル・認知症予防に全力を注いでいます」と締めくくり、講座は終了しました。

連載コラム

大人の予防接種 (1) 予防接種は転ばぬ先の杖

国立国際医療研究センター 国際感染症センター
トラベルクリニック医長 予防接種支援センター長
氏家 無限

ワクチンとは？

ワクチンとは、人が本来持っている「病気に対する抵抗力(免疫)」を獲得するシステムを利用し、事前に病原性を弱めた、またはなくした病原体(の一部)を体内に取り入れることで病気に対する免疫をあらかじめ準備しておくための医薬品です。ワクチンの開発は、医学と公衆衛生に関する20世紀でもっとも偉大な功績のひとつであるとされ、世界保健機関はワクチンにより毎年200万人以上の命が救われていると推計しています。

ワクチンの必要性を学ぶ

ワクチン接種を受けることで予防できた病気は、本人が自覚することはできません。また、病気にならなければ予防接種の必要性を実感することはありません。ワクチンは治療ではなく予防のために使用されるという特性から、知

識としてその必要性を理解することが、この重要な発明を役立てるためには必要です。

転ばぬ先の杖

本コラムでは次回以降、大人になってからでも接種をしておくべきワクチンについて説明をしていきます。みなさんが将来に病気になって、困ったり後悔したりすることが少しでも減るように、転ばぬ先の杖である予防接種の必要性を考えるきっかけになれば幸いです。



今後はインフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチン、MR(麻疹風疹混合)ワクチン、帯状疱疹ワクチン、三種混合(DPT)ワクチンについてご紹介予定です。

とうきょう点描
元気散歩マップ
渋谷・目黒 ユニークな建物



代々木上原駅から南下した井の頭通り沿いにある、円柱状に光る古賀政男音楽博物館は、作曲家古賀政男や日本の歌謡史の展示や試聴コーナーがある。井の頭通り沿いには、異国情緒あふれる日本最大のモスク、東京ジャーマイも。礼拝堂の内装は息をのむほどつくつくしく、異世界にワープしたみたいだ。駒場公園内の旧前田家本邸洋館では、建てられた昭和初期当時を再現した内装に、90年前の東京にこんな華やかな空間があったのかと驚く。すぐ近くの日本民藝館は和風意匠を基調に西洋スタイルが加わり、潔くかつこい。東京大学駒場キャンパス内の駒場博物館は、教養学部の前身、旧制第一高等学校の図書館として建てられたもの。池尻大橋駅にある目黒天空庭園は首都高速道路大橋ジャンクションの屋上にある円形庭園だ。緑が多く、周囲の喧騒がうそのように気持ちがい空間が広がり、思わず深呼吸をした。

散歩コースと消費エネルギーのめやす

小田急電鉄・東京メトロ千代田線 代々木上原駅 → ①古賀政男音楽博物館 → ②東京ジャーマイ → ③旧前田家本邸洋館 → ④日本民藝館 → ⑤駒場博物館 → ⑥目黒天空庭園 → 東急電鉄 池尻大橋駅 (約4.7km)

約80分・320kcal
※普通で歩いた場合 (1分間に60m・4kcal消費)

東京内科医会 第12回 市民セミナー

入場無料

テーマ「健康寿命の延伸」— 鍵は“フレイル”予防 —

日時：2020年3月29日(日) 13:00～
場所：東京都医師会館 2階講堂 (東京都千代田区神田駿河台2-5)

事前の申し込みは必要ありませんので、動きやすい服装で直接会場へお越しください

13:00~13:10	開会の辞 ご挨拶	東京内科医会 副会長 大西 真由美 東京内科医会 会長 清水 恵一郎
13:10~14:10	1 特別講演 「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—」	東京大学高齢社会総合研究機構 教授 飯島 勝矢先生
14:10~14:20	休憩	
14:20~14:30	2 「食事管理の実際」	染谷クリニック 管理栄養士、健康運動士 斎藤 花先生
14:30~15:00	3 「フレイル予防のラジオ体操」	NHKテレビラジオ体操指導者 多胡 肇先生 NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員(元NHKテレビ体操アシスタント) 藤元 直美先生
15:00~15:10	休憩 (会場設営)	
15:10~15:50	4 医療相談会	
15:50	閉会の辞	東京内科医会 副会長 木内 章裕

【共催】東京内科医会・興和株式会社・日本イーライリリー株式会社・日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社
【後援】日本臨床内科医会・東京都医師会 【お問合せ】東京内科医会事務局 TEL:03-3259-6133

第7回 区民のための健康公開講座

日時：2020年3月14日(土)
開場 13:30 開演 14:00
会場：高輪区民センター 区民ホール
〒108-8581 港区高輪 1-16-25 高輪コミュニティぶらざ内

参加費無料
事前申込不要
先着順

最寄り駅 地下鉄南北線、三田線白金高輪駅 (1番出口)から徒歩1分(直結)

- 第1部 健康講座
- 講演 「僕はミドリムシで世界を救うことに決めました。」
講師 株式会社ユーグレナ代表取締役社長 出雲 充
- 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 桐朋学園大学音楽学部作曲専攻名誉教授 香月 修

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



公益社団法人
東京都医師会

「元気がいいね」第119号(年6回隔月刊) 2020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