

元気がいっぱい

東京都医師会



●医療のいま・これから

狂牛病—食生活を見直し、正しい情報を正しく判断しよう

●からだ・こころ・健康

子どものチック—「くせ」と「病気」の見極めが大切

●わたしの元気

ジュディ・オングさん

拝見! 医師の一日 / お医者さんに聞きたい・答えます

連載コラム:「生活習慣病」にならないために③ / 医療 Q&A

とうきょう点描 駒場・松涛
駒場から松涛へ、文化と芸術が散りばめられた街の散策を愉しんでください。大都会から忘れ去られたような閑静さが印象に残ります。

ジュディ・オングさん
Judy Ongg



医食同源で健康。いま、「地球」のことを考えています。

スガとれてくる。それが一番病気をしない状態」

本の名前と同じレトルト食品のシリーズも開発。

「自慢じゃないけど美味しいんですよ。美味しいものを、ほどこにというのが私の哲学です」

「おかずあり、スープあり、カレーあり。油抜きをして、化学調味料は使わない。一人暮らしの老人たちに、手軽に食べてもらえるバランス食です。」

「ふだんの食事でも三食を調和よく。どちらかといえば魚党ですが、なんでも万遍なく食べます。中国では誕生日のお祝いは本人に豚の足を食べさせます。ちゃんと理由があって、あのゼラチン質が血管や骨を丈夫にしてくれるからなんです」

「だから、食事を制限したダイエットには大反対。肌がぼろぼろになり、生理までおかしくなった女性を何人もみてきました。」

「目一杯働いて、思いっきり遊ぶ人ほど仕事のストレスを感じませんよね。マッサージやストレッチでも、左をやれば右もやるでしょう。すべてバランスが大事だと思います」

「15年ほど前、思いがけない入院生活を経験しました。仲間たちがテレビで活躍し、せっかく組まれたプロジェクトも自分抜きで進んでいく。『焦りました。もうだめなんじゃないかって』」

ある日、「今日は熱がないといいですね」。看護婦さんのそんな一言に涙が止まらなくなりました。周りの人たちの心遣いに気づいたときです。

「それからすべてが変わりました。感謝で一杯。私に元気になって欲しいと願っている人たちのためにがんばろうと。思考が前向きになりました」

「たとえば、「なぜ病気になるのか」ではなく「元気がなかったら何をしよう」と考える。その後、活躍の分野をどんどん広げ、進んでボランティアにも。『ささやかだけど、それが恩返しです』」

最近「O2」というアルバムを発表しました。2002年と酸素のO₂を掛け合わせたネーミング。

「地球最初の生命は36億年前にミネラルと太陽、そして酸素のおかげで誕生しました。つまり私たちはアミーバの子孫。仲良くしなくてどうするの、みんな兄弟なのに」

「すべてのものを愛したい」というメッセージ。歌としての魅力を失わないよう、ラプソングに「森、水、風、大地、空」など、大自然のキーワードを織り込みました。もう一つ、台湾とシンガポールから、3人の作曲家が楽曲を提供してくれたのも大きな特徴です。

「ヨーロッパのように、アジアもいつか一つになってほしい。そのための早道が音楽や芸術です。このアルバムがきっかけになって、アジアの音楽家たちが日本でも活躍する。それが私の夢」

中国・北京にある紫禁城は、ライプ・パフォーマンスができる歴史的建造物として世界的に有名です。ただ、ジュディさんたちが92年に企画し、成功させた「日中友好歌謡祭」がそのさきがけだったことは、あまり知られていません。

「でも、それはいいんです。誰かが歩いたところ、道はできるんですから。思うのは、できればその誰かでありたいということですね」

ジュディ・オング(翁倩玉)

1960年劇団ひまわり入団、芸能界へ。アメリカンスクールで学びながら67年歌手デビュー、台湾、香港でも俳優、歌手として活躍する。79年「魅せられて」が200万枚の大ヒット、日本レコード大賞「大賞」を受賞。以後、アルバム制作、海外を含めたコンサート・映画出演、CM、執筆、音楽プロデュースなど幅広く活動。各種のチャリティーにも積極的に参加している。木版画は日展入選6回。95年台湾の「勳一等華光獎章」授賞。

「まず、暴飲暴食をしないこと。朝食は何が何でも食べます。夜は軽めにして炭水化物はいつさい摂りません」

歌手、女優、木版画家、音楽プロデューサーとさまざまな素顔を持つジュディ・オングさん。健康の秘訣は、中国古来の「医食同源」という考え方です。小柄なからだに、力に溢れた、おらかな文化が脈打っています。

「病気をすると、回復のためにエネルギーを取られてしまつて急に歳をとりますね。だから、病気にならないことを、まず考えています」

「昨年、『ジュディバランス』という本を出版。中国医学の考えに基づいて、身体の調和の大切さを説きました。」

「人間には熱いからだや冷たいからだがあります。熱い人は熱を冷ましてくれるものを、冷たい人は熱を与えてくれるものを食べるとバランス

「人間には熱いからだや冷たいからだがあります。熱い人は熱を冷ましてくれるものを、冷たい人は熱を与えてくれるものを食べるとバランス

子どものチツク「くせ」と「病気」の見極めが大切

子どもにはいろいろな「くせ」がみられます。指しゃぶり、爪咬み、髪の毛こすり、頭をぶつけるなど、時に親を悩ませることもあります。これらのくせは緊張をやわらげるため、あるストレスに対する子どもからの信号などと言われていますが、実際のところはよくわかっていません。

いろいろある子どものくせの中で、よく医療上相談を受けるものとしてチツクがあります。チツクをくせの一種とすると、抵抗感を覚える人もいるようで、そのときには、チツク症と言って病気として扱います。チツクを「くせのようなものです」と言えば親の不安が軽くなるのも事実です。ここではチツクをもう少し詳しく説明したいと思います。

チツク症には3つの種類。
自然に任せるものと、
治療が必要なものと
があります。

チツクは突然まばたきをする、鼻すすりをする、唇を突き出す、肩を動かすなど無意識に繰り返す動きのことを言います。無意識の動きなので本人は気にしていないのですが、周囲の人たちは気になるようです。一般的にチ

ツクは3種類に分類します。一過性チツク、慢性チツク、ジル・ドラ・トレッテ症候群の3つです。

子どもに多いのは一過性チツクで、男の子に多くみられます。まばたき、顔の一部を動かす、咳払いのようにのどをならすなどの動きが多く、よく聞くと両親、兄弟に同じような経験があるようです。無意識の動きは数週間続きますが、1年以内でなくなります。特に治療する必要はありません。このチツクは一過性なのでくせのようなものと言われます。

慢性チツクは子どもの時に始まり大人になってもみられます。普通、3つ以上の無意識の動きが認められます。いくつもの動きが頻繁にみられるときには薬を使うこともあります。くせと考えるときには自然に任せます。

ジル・ドラ・トレッテ症候群では、無意識の動き以外に声を出すチツクもみられます。舌打ちをしたり、「あつ」と突然声を発したり、時に汚い言葉づかいをします。また、じっとしてない、注意力がないなど行動面の問題も認められます。その結果、日常生活において、特に学校生活でいろいろと問題になるため薬を使うことが多くなります。



子どもにストレスがあるという信号。
症状が続くときは
医師に相談を。

チツクはストレスが誘因だと言われますが、遺伝的傾向のある無意識の動きであること以上は、原因と発症の仕組みはまだよくわかっていません。ストレスはチツク症状を多く出しますが、原因ではありません。ただ、症状が多く出るときには子どもに何かストレスがあるのではないかという信号なので注意しましょう。

チツク症状が長く続いたり、からだのあちこちに出たりするときは医師に相談してください。

狂牛病

食生活を見直し、
正しい情報を正しく判断しよう

外国での出来事と考えられていた狂牛病が、私たちにも身近な問題となっております。狂牛病はなぜ生まれたのか、これからどう行動すればいいのか。私たち皆で考える必要があります。



狂牛病のはじまり

狂牛病の牛が世界で最初に見つかったのは、86年、イギリスでした。この病気にかかった牛は、脳がまるでスポンジのようにスカスカになってしまうのです。このため、足が

フラフラして立っていられなくなったり、異常な行動をとったりして死んでしまいます。

狂牛病は人間にはうつらないと考えられていました。ところが10年たつて、96年イギリス政府は狂牛病の牛を食べることで人間に感染する可能性があることを公式に認めました。イギリス国民は大きなショックを受けました。

どうして狂牛病は発生したのか

狂牛病には「プリオン」と呼ばれるタンパク質が関係していると考えられています。悪いプリオンがあると、まわりの良いプリオンを次々と悪いプリオンに変えていくのです。悪いプリオンが入った細胞はそのまま死ん

でしまいます。死んだところが穴の開いたスポンジのようにスカスカになってしまうと考えられています。このような病気を「プリオン病」と言います。牛のプリオン病を狂牛病と呼びますが、正式には「牛海綿状脳症(BSE)」と言います。

羊のプリオン病(スクレイピー)が昔から知られていましたが、イギリスでは羊の肉や骨を砕いて牛のエサにませて与えたのが原因ではないか、と考えられています。

もともと牛は草食です。草しか食べません。ところが肉のような動物性タンパク質を牛に食べさせると、いい乳をたくさん出すようになると考えた人間が、エサに牛の肉や骨を粉にした「肉骨粉」を与えていたのです。プリオンはタンパク質ですから、羊や牛、さらに人間にうつっていくことになったと考えられます。

お医者さんに 聞きたい 答えます

病院の「逆紹介」 について

ある病気で、大きな病院に通院していましたがだいぶよくなり、治療も毎回変わらなくなりました。病院で大変待たされて、しかも診察してもらえる時間が短いのです。どう

にかならないでしょうか。いつも薬が同じなら、住まいの近くの診療所に通院したいと思うのですが、なかなか先生に言い出せなくて悩んでいます。



このような経験は、多くの患者さんから耳にします。大きな病院を受診する理由を患者さんに聞いてみると、「診療所から紹介されたから」、「病院は設備が整っていて何となく安心だから」、「内科、外科といろいろな科があり便利だから」、「大学病院では最先端の医療を受けられるのでは」などです。現在の医療は高度化とともにますます専門化していますので、病院の一日の限られた時間内に数多くの患者さんを十分に診察することは不可能で、苦情がでるのも当然です。

このため、数年前から病院と診療所等の役割分担が積極的に推進されています。病院で治療方針が決まり、それぞれの患者さんに合った日々の細かい健康管理が大切になると、診療所のお医者さんに紹介されます。これが「逆紹介」と呼ばれるものです。必要に応じて専門病院に再び紹介していただけます。病院と診療所の両方の先生が連携して、より充実した医療を提供するものです。

かえって、病院より街の診療所の先生の方が、得意なこともあります。たとえば、高齢の方が自分の家で療養されている時に家族が面倒をみるのは大変ですが、このような時に介護保険の手続きや訪問看護の手配などの相談にのっていただけます。また、生活習慣病、がんの早期発見のための検診等の健康管理について、いつでも気軽に相談にのっていただけます。常日頃、小さな変化を見逃さないようにし、病気が重くなる前に対処することが大切です。そのために、普段からかかりつけ医を持っておくといでしょう。

病院から診療所に移る時は、通常は病院を紹介してくれた先生に戻りますが、かかりつけ医がない時は家族の方と協力して近くの先生を探してもらって下さい。医師から病気の説明を受け、患者さん自身が納得して治療法を選択するためにも大切なことです。また、診断・検査・治療内容は、病院と診療所の先生で共有することが推進されています。

狂牛病のこれから

日本では、昨年8月から12月までに3頭の狂牛病の牛が確認されています。いまでは、食肉にされる牛のすべてに検査をしているのでみつけることができたとも言えます。しかし、1頭に止まらなかったことは、日本にもある程度汚染が広がっているということ

人間の勝手な行いが、このような悲劇を生んでしまったと言えるのではないのでしょうか。

を覚悟しなければならぬでしょう。まずは3頭の狂牛病の感染経路をちゃんと調べて、はつきりさせる必要があります。すでに肉骨粉の飼料を与えることは禁止されていますので、狂牛病の発生はある程度で収まっていくでしょう。

最初の狂牛病が見つかったときの政府の対応は、とても危機管理ができていたとは思えませんでした。このことによる不信感が漠然とした不安をまねくことになった原因の一つと思われます。

これから大切なことは、安全だと思われる

ていたすべての食生活を見直してみること、そして、風評ではなく、根拠のある正しい情報を正しく判断することではないでしょうか。



拝見!

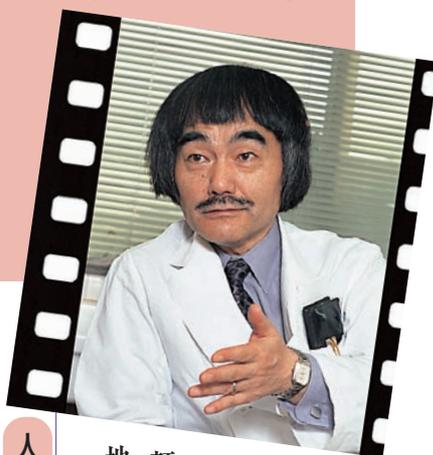
医師の一日

慶應義塾大学医学部
病理診断部部长

向井 万起男先生

「病理医」 病気の実体をみつめる眼

向井万起男先生
奥様の宇宙飛行士、千秋さんは米
国に単身赴任中。「夏には会いに
行きます。毎年の大きなテーマかな」



人体のほんの小さな組織から病気を

診断する。そんな仕事をしているのが、

病理医という医師たちです。

患者さんとはめったに

顔を会わせることはありませんが、

地道な診断を通じて、治療の一翼を担っています。

人間の組織や細胞から病気を診断

現代の医療では、病気を確実に診断するために、からだの組織の一部や細胞を採ることが少なくありません。たとえば、胃の内視鏡でみつかった病変の表面をほんの少しつまみ採る、肝臓などに細い針を刺して細胞を採取するなどです。

「こうして得られた組織や細胞を調べ、どんな病気なのか、どこまで進んでいるのかなどを診断する。それが病理医の仕事です。病院内で採られた組織や細胞はすべて病理医のもとに集められ、診断されています」

慶應義塾大学病院病理診断部の場合、年間の組織検体数は一九、〇〇〇件。これは全国の大学病院のなかでも一、二を争います。頭のとっぺんから足先までその種類はさまざまで、初期の検査の時ばかりではなく、手術で切り取られた臓器の一部も含まれます。

「手術が必要かどうかだけではなく、その後の治療に関わる診断もする。患者さんは主治医がすべてを診断していると思われがちですが、実はこうした役割分担が行われているのです」

診断の手順は、まず組織検体を肉眼でよく確かめる。ここでおおよそのことがわかる場合があります。次に必要な部分を切り出し、薄くスライスして標本を作る。これを顕微鏡で細かく観察していきます。

医療



最近、不眠症気味で、からだの疲れもとれません。うまく眠るための工夫を教えてください。睡眠薬にはちよつと抵抗があるのですが…。

(八王子市50歳男性・会社員)

ひと口に不眠と言っても、寝つきが悪い(入眠困難型)、夜中にたびたび目が覚める(中途覚醒型)、朝早く目が覚める(早朝覚醒型)、目覚めても寝た気がしない(熟睡障害型)などいろいろなタイプがあります。不眠の代表的なものとして「精神生理性不眠」があります。この症状の人は、日中から今夜はうまく眠れるだろうかなどと、必要以上に睡眠にこだわりを持っているために緊張しすぎて眠れない状態になっています。

快眠のための工夫としては、日中陽の当たるところで適度な運動をする。就寝時間を一定にする。入浴はぬるめのお湯にゆつくりと入る。寝る前に食事をしたり、コーヒー・アルコール類をとらないこと。寝室の空調・防音・照明に工夫をするなどがあげられます。

これらの対策をとっても眠れなかったり、思い悩む問題もないのに眠れない場合は、専門医に相談しましょう。睡眠薬の服用については、過度に神経質になる必要はありません。最近の睡眠薬は副作用や習慣性も少なくなっており、医師の指示どおり服用している限り心配はいりません。ただし、自分勝手な判断で増量・減量・中止すること、アルコールとの併用、他人にあげたりすることは絶対にしないでください。

▼「若い病理医がもっともって増えてほしい」。教育には熱が入ります。



▲1つの標本を同時に何人かで観察できる教育用顕微鏡。学生実習が行われていた。



標本は顕微鏡でじっくりと診断される。

あくまでもチーム医療の一員

内視鏡などの検査法が進歩したことで、病理診断はいま、これまで以上に重要性を増しています。臓器へのアプローチが簡単になると、検体をいかに採るかが診断の決め手になってきたのです。

「人間は視覚の動物だから実際にみないと納得できないんですね。血液を使った検査などで、がんがあるとわかった。でも、どこにあるのか。それを私たちが最終的に突き止めるわけです」

病気の実体を、眼にみえるかたちで明らかにする。このことを抜きに現代の医療は考えられません。ただ、「だからといって、病理医の診断こそがすべてと思うのは驕り」と向井先生は言います。病気の治療は、患者さんと接する主治医(臨床医)を中心としたチームによって初めて成り立つからです。

「診断が難しい例では、病理医と臨床医とで解釈が分かれることもあって、話し合いは欠かせません。どこの組織を採るかを決めるのは臨床医ですし、病理医だけで診断しているわけではない。私たちはあくまでもチーム医療の一員なのです」

診断と治療の全体を見渡せる病理医

向井先生が病理医を志したのは、まだ医学生の間でした。

「ある科のスペシャリストになってしまうと、その科の患者さんしか診られません。むしろ、診断や治療というものの全体を見渡せるゼネラリストになりたい、それが病理医ではないのかなと」

実は、向井先生も病理医学のなかに専門の研究テーマを持っていきます。しかしそれ以上に、あらゆる病気の知識に通じている医師といったほうが当たっています。

「専門家にはかありませんが、診断する限りはどの分野も幅広く知っておく必要があります。だから、勉強は大変ですよ」

根気のある仕事が夜遅くまで続く毎日ですが、診断法は次々と新しくなり、海外との情報交換や標本のやり取りもあるというダイナミックな一面も。そんな仕事に生きがいを持ってくれる若い医師が増えてほしい。向井先生はそう願っています。

「人が集まれば議論が起こり、切磋琢磨することで進歩します。まず、いろんな発想を自分たちのなかに持ち込むこと。そうすれば、技術なんて後から自然についてくるものですから」

「生活習慣病」にならないために③

連載コラム

楽しんで、仲間をみつけて、運動を習慣に

運動不足は生活習慣病にとって大敵です。

肥満になるとますます運動するのが面倒となり、さらに肥満が進むという悪循環になります。膝や腰には負担がかかり、痛みを伴うようになればなおさら運動しなくなります。こうなってしまうからでは治療も大変です。

二本足で地球の重力に逆らって生活しているわれわれ人間にとって、筋力の低下はあらゆる面で不利なこととなります。

■さまざまな運動の種類と役割

運動には心肺系の持久力を高める、いわゆる有酸素運動、筋力と筋持久力を高める筋力トレーニング、柔軟性を高めるストレッチなどがあります。

有酸素運動は水中ウォーキングが適しています。循環器系の病気の予防や軽減に役立つだけでなく、カロリーの過剰摂取による体脂肪の増加を防ぐこともできます。

有酸素運動とは、ゆっくりと時間をかけて行う運動で、歩行、水泳、ジョギング、自転車、エアロビクスなどです。大きな筋肉を使って連続的にリズムカルに行う必要があります。

筋力トレーニングは姿勢を保つ上で大切な運動で、腰痛や肩こり、膝の痛みの予防改善に役立ちます。そしてストレッチはあらゆる運動の基本といってもよく、どのような運動にとっても大切な準備運動であり、また必要な後始末でもあります。

■まずは負担のかからない運動から

運動が健康によいことは誰でも判っていますが、運動を行うこと、そして継続することは難しいことです。

運動は本来、体にとっては過負荷の原則といって、少しずつ運動の強度を上げてゆくのですが、生活習慣病を予防することを目的とするならば、運動強度を上げることよりも運動を習慣化することの方が大切です。それには運動をしていて楽しいこと、そして仲間がいることが重要となります。その意味で余暇を利用した生涯スポーツをみつけることが健康への知恵とも言えます。

まずはスポーツドクターに運動メニューを組んでもらい、体に負担のかからないストレッチと水中ウォーキングから始めてはいかがでしょうか。



冬のよく晴れた日の午後、東大教養学部の時計が美しい橙色に輝く。
 キャンパスの西隣、駒場公園は文学の森だ。東京都近代文学博物館は、東京と深くかかわった作家たちの原稿、初版本などを所蔵する。3月17日まで、都内の文学ゆかりの地を訪ねる所蔵資料展が開かれている。建物は、加賀百万石の流れをくむ前田家の旧邸宅。チューダー様式の見事な洋館は、都の有形文化財である。
 公園の南には、焼物や織物を展示する日本民芸館がある。民芸運動の祖、柳宗悦による創設で、こちらは文化庁登録有形文化財。
 松涛には、渋谷区立松涛美術館をはじめ、私設ギャラリーや観世能楽堂などが点在する。意匠を凝らした邸宅や集合住宅も多くみられ、歩く人の目を楽しませて飽きない。

● 散歩コースと消費エネルギーのめやす

※普通で歩いた場合(1分間に60m・4kcal消費)
Aコース：100分・400kcal - 駒場東大前駅→日本民芸館→東京都近代文学博物館(駒場公園)→観世能楽堂→渋谷区立松涛美術館→渋谷駅(約6km)
Bコース：65分・260kcal - 駒場東大前駅→日本民芸館→東京都近代文学博物館(駒場公園)→渋谷区立松涛美術館→神泉駅(約4km)

ご参加ください

第1回東京都医師会市民公開講座
 都民介護セミナー

- テーマ 「住み慣れたまちでいきいき暮らすために」
- ① かかりつけのお医者さんを持ちましょう
- 野中 博(東京都医師会理事)
- ② 寝たがりにならないためのリハビリ
- 大川 弥生(国立長寿医療研究センター)
- ③ 座談会
- 大川 弥生
- 村田 幸子(ジャーナリスト)ほか
- 日時 / 三月十七日(日)
- 午後一時三十分～四時
- 会場 / 都庁第一庁舎五階 大会議室
- 定員 / 三〇〇名
- 参加費 / 無料
- 申し込み方法・問い合わせ先
- 往復はがきに住所、氏名、年齢、性別、職業を明記の上、三月七日(木)までに下記へお申し込みください。ただし、定員になり次第締切ります。

〒101-0062 千代田区神田駿河台 2-5
 東京都医師会 地域福祉課 TEL03-3294-8821

東京都医師会からのお知らせ

ご質問、ご意見を募集します。

●宛先
 〒101-0062 千代田区神田駿河台 2-5
 社団法人 東京都医師会 広報課 FAX: 03-3292-7097