

元気がいいね

2020 | 3・4月号

とうきょう点描
新宿2020・春



わたしの元気

いとう まい子さん

からだ・こころ・健康
在宅医療と多職種連携⑦
歯科訪問治療における口腔ケア

医療のいま これから
がん⑨
胃がんの治療

医療 Q&A

連載コラム
大人の予防接種(2)

拝見！医師の一日
**少しでも健康格差を
小さくするために**

公益社団法人
**東京都
医師会**



わたしの
の
元気モチベーションはありませぬ。
むしろ、それに左右されない仕組みづくりを。いとう まい子さん
Ito Maiko

profile

1964年愛知県生まれ。女優、タレント。高校2年生のとき、週刊マガジンの「ミス・マガジン」に選ばれ、1983年に『微熱かな』で歌手デビュー。直後、『高校聖夫婦』の主演に抜擢され女優の道に。以降、ドラマ、映画、テレビ番組など多方面で活躍している。一方で、2010年には早稲田大学eスクール(通信教育課程)に入学。2014年には大学院へ進学し、現在は博士課程在学中。

10代でアイドルとしてデビューして以来、芸能界で活躍してきたというまい子さんは、40代半ばで大学(通信教育課程)に入学。さらに大学院の修士課程、博士課程へと進学して、研究を続けています。その活力の源についてうかがいました。

「とにかく、知りがりなんです」

野心家ではない。でも、知りがり度は「人間界のトップレベル」と自覚するいうさんが大学に進学したのは10年前のことでした。

「私が芸能界で仕事を続けてこられたのは、まわりの人のおかげ。だから、恩返ししがたかったんです」

そのために何かを身につけようと大学に入学し、興味があった予防医学を学びました。

「ところが、大学は社会人としての基礎を身につける場であり、卒業時にはまだ恩返しできる場所には至っていませんでした」

そこで、大学院への進学を決めます。

「修士課程では、ロコモティブシンドローム(ロコモ)を予防するスクワットを継続させるためのロボットの研究開発に取り組みました。それを継続しつつ、博士課程では基礎老化(アンチエイジング)の研究にも取り組んでいます」

大学はeラーニングによる遠隔授業でしたが、大学院はそういうわけにはいきません。「どうしても出席したい演習の授業が、名古屋でのレギュラー番組と同じ日だったので、毎週必死で電車で駆け込みながら通いました」

仕事と学生生活の両立には、高いモチベーションを維持することが不可欠だろうと思いきや、いとうさんは断言します。

「特にモチベーションはありません」

むしろ、モチベーションに頼ってはいけなくと考えているのだそう。

「たとえばとてもいい講演を聞いて、がんばろう!と思っても、翌日に嫌なことがあつ

たらそのやる気はすぐにしぼんでしまいますよね」

だからこそ、モチベーションに左右されない仕組みづくりが大切です。

「まず、スケジュールを立ててしまします。あとは機械的に従うのみです」

そう考えるから、ロコモ予防のロボットも、誰かがスイッチを入れるのではなく、時間になるとロボットが自動的に呼びかけてスクワットを促すものになりました。

「それができるなら、ロボットに限らず、大きなスクリーンでもいいかもしれません」

そこに、芸能界という別の場所に主軸があるというさんだからこそその強みがあります。

「自分の進路を考えなくていいので、目的を達成することを第一に、興味の赴くまま、進むことができます」

いとうさんの目標は、この超高齢社会において、多くの人の役に立つことです。

「ロボットでも抗老化の研究でも、いいんです」

これからもとことん知りがり、追求すること、人によるこんでもらえるようかたちにしていきます。

「誰かに『ありがとう』と言ってもらえることのしあわせといったらないですからね」

歯科訪問治療における口腔ケア

藤山 美里

東京都歯科衛生士会 会長



歯科衛生士はすべてのライフステージにおいて、いわばお母さんのお腹の中にいるときから生涯にわたってずっと、口の健康を守るためにさまざまな場で活動しています。前号での説明の通り、口の健康が全身に大きく影響することが長年の研究で明らかにされ、口を清潔に保つことの大切さや、食べることにかかる筋力の維持・増進の重要性が増してきました。歯科訪問診療の場においても、むし歯の治療・入れ歯の作製・調整などをおこなう歯科医師とともに、歯科衛生士は口を清潔に保ち、口の機能の維持・向上を目的とした体操などをおこないます。今回は、この内容について具体的にお伝えします。

歯科衛生士は何をするの？

口の中のトラブル（噛みにくい・飲み込みにくいなど）は食事の意欲低下につながり、低栄養になるリスクもあります。そして、口の中の清掃状態の悪化は

むし歯・歯周病だけではなく、誤嚥性肺炎※の原因にもなります。

歯科衛生士はそれらを防ぐため、歯科医師の指示のもと、口の中のクリーニングをおこないます。また、食べものの硬さや、食べ方などについてのアドバイス、口の体操や訓練をすることも役割のひとつです。定期的な口の中をチェックし、口の中の変化に適切に対応します。

歯科衛生士による専門的クリーニング

歯科訪問診療を希望する人は、自身によるセルフケアが難しいケースがほとんどです。それゆえ、歯科衛生士がかかわり、歯・歯肉、そしてさらには全身状態の変化に対応し、その時々には合ったケアを実施します。そして、日常的には清掃しにくい部分を中心に専門的なクリーニングを実施します。

口の中の細菌数は生活行動や生理的作用によって1日の中でも大きく変動し、口のケアがおろそかになればなるほど細菌が増大します。また、入れ歯が衛生的に管理されていないければ、細菌の温床となってしまう。このように、病気の原因となる口の中の細菌を

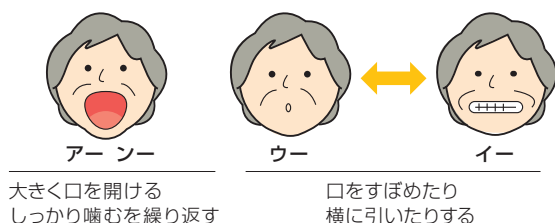
減少させることは、疾病の予防につながります。

口の体操

口の機能が低下すると、お茶や汁物でむせたり、噛みにくく感じるが増えます。その場合、唇・頬・舌を積極的に刺激する口の体操や、唾液の分泌を促すマッサージも有効です。口周りの筋肉を鍛えることは食べこぼしの改善につながり、舌の運動はむせの改善につながります。

歯科訪問診療の中では症状によって、食べる、飲む、話す、呼吸する、表情をつくるなどの口の機能を向上させる訓練もおこないます。そのひとつである健口体操は東京都歯科衛生士会のWebサイトよりダウンロード可能です。ぜひご覧ください。

※誤嚥性肺炎…本来食道に入るべき唾液や食べものなどが気管に入ってしまう「誤嚥」をした際に起こる肺炎。高齢者や寝たきりの人は飲み込みに関係する機能が低下するため起こりやすい。



大きく口を開ける
しっかり噛むを繰り返す

口をすぼめたり
横に引いたりする

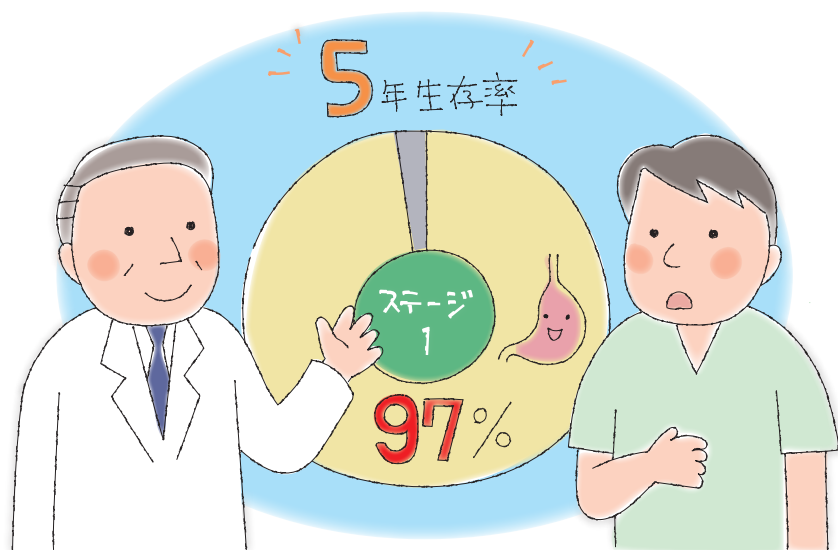
胃がんの治療

昭和大学江東豊洲病院 内科系診療センター 内科 診療科長・教授

嶋田 顕

検診による 早期発見が重要

国立がん研究センターの2008～2010年の患者の報告によると、がん患者全体の5年生存率※は約68%であるのに対し、胃がんの5年生存率は約75%でした。どのがんでも早期発見が重要であることに変わりありませんが、胃がん



は早期発見すれば生存率が高いがんのひとつです。5年生存率は、もともと早期であるステージ1で約97%、ステージ2で約64%、ステージ3で約48%、胃以外の臓器に転移があるステージ4で約7%でした。

胃がんは、ステージ1の症例が全体の約64%を占めます。ステージ1の症例は大腸がんで約25%、肝臓がんで約38%、肺がんで約39%であることを考えると、胃がんはステージ1の段階で診断されている割合が非常に高いといえます。ステージ1の胃がんでは自覚症状が乏しいことから、検診による胃がんの早期発見が高い生存率につながっていると考えられます。

※5年生存率…診断された人のうち5年後に生存している人の割合

胃がんの治療

胃がんが見つかった場合、治療法には、内視鏡治療、手術、薬物療法などがあります。

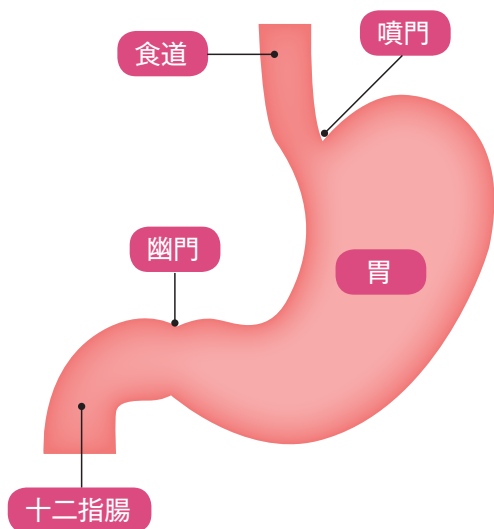
①内視鏡治療

胃内視鏡を使って、胃の内側からがんを切り取る方法です。がんが粘膜層にとどまっており、原則としてリンパ節転移の可能性がごく低い早期のがんで、一度に切除できると考えられる場合に行われることがあります。ステージ1の一部が対象となります。

②手術

遠隔転移がない胃がんで、内視鏡治療による切除が難しい場合には、手術が推奨されます。がんの部位や大きさによって切除する範囲が変わり、噴門・幽門を含めた胃の全体を切除する「胃全摘術」、噴門を含めて胃の上部約1/3、1/2を切除する「噴門側胃切除術」、幽門を含めて胃の出口側2/3を切除する「幽門側胃切除術」、噴門・幽門は切除せずその間の部分を切除する「幽門保存胃切除術」などの種類があります。

昔から行われている開腹手術に加えて、最近ではお腹に小さい穴を開けて専用の器具で手術をする腹腔鏡下手術があります。腹腔鏡下手術



が長期的にみて有効かについては、まだ十分にわかっていません。手術を検討するときは、担当医と相談することをお勧めします。

③薬物療法

薬物療法には、大きく分けて再発の予防を目的とする「術後補助化学療法」と「手術によりがんを取り除くことが難しい進行・再発胃がんに対する化学療法」のふたつがあります。

補助化学療法は、手術でステージ2やステージ3の診断になった場合となります。このステージでは、手術でがんを切除できた場合でも目に見えないようなごく小さながんが残っていて、のちに再発することがあります。その予防のため、手術後1年間は治療をすることが勧められています。

一方、進行・再発胃がんは決められた投与期間はなく、全身状態や年齢、臓器機能、患者の希望など様々な面を考慮して治療法を決めていきます。

胃がんで使用される薬剤の種類

胃がんで使用される薬には、大きく分けて細胞障害性抗がん薬、分子標的薬、そして免疫チェックポイント阻害薬があります。

・細胞障害性抗がん薬

細胞障害性抗がん薬は活発に増殖する細胞を攻撃する薬で、テガフル・ギメラシル・オテラシルカリウム配合剤、カペシタビン、シスプラチン、オキサリプラチン、パクリタキセル、イリノテカンなどが使われます。

・分子標的薬

分子標的薬はがん細胞の増殖に関わるたんぱく質などを標的としてがんを攻撃する薬です。胃がんは、HER2（ハーツ）と呼ばれるたんぱく質ががん細胞の増殖に関わっている場合があります。がんの一部の組織を採取して顕微鏡で観察する病理検査によってHER2があることがわかった場合には、HER2たんぱく質の働きを抑えるトラスツズマブがあります。別のたんぱく質の働きを抑えるラムシルマブもあります。

・免疫チェックポイント阻害薬

免疫チェックポイント阻害薬は、がん細胞が免疫から逃れようと体内の免疫（T細胞など）にブレーキをかけるのを防いで、体内にもともとある免疫細胞の活性化を持続する薬です。ニボルマブなどがあります。

現在、様々な薬が開発されています。主治医と相談して最適な治療を選択することが重要です。

拝見！医師の一日

国立国際医療研究センター国際医療協力局
運営企画部 保健医療開発課長

蜂矢 正彦^{先生}

少しでも健康格差を 小さくするために

国立国際医療研究センター国際医療協力局は、開発途上国を始めとした世界各国の医療の質向上や健康増進のために様々な支援を行っています。支援は乳幼児死亡率の削減や、妊産婦の健康改善など多岐にわたりますが、その中で感染症対策を中心に活動に取り組んでいる蜂矢正彦先生にお話をうかがいました。



1989年東邦大学医学部卒業、小児科医として診療にあたる。2002年より海外に渡り、公衆衛生のフィールドワーク、研究を開始。2005年ハーバード大学公衆衛生大学院修士課程修了。同客員研究員、マサチューセッツ州保健局を経て、2006年より現職。WHO(世界保健機関)のIPAC(予防接種の実施に関する諮問委員会)委員も務める。

ユニバーサル・ヘルス・カバレッジ

「ユニバーサル・ヘルス・カバレッジ(UHC)」ということばがあります。すべての人が、適切な健康増進、予防、治療、機能回復に関するサービスを、支払い可能な費用で受けられることを意味します。蜂矢先生が携わるのは、このUHCの実現を目指す活動です。

蜂矢先生は、中国やラオスの少数民族になぜ予防接種を受けないのか聞き取り調査したり、コンゴではエボラ出血熱に対応する医療従事者に指導をしたりと、この十数年で20〜30か国に渡り、UHC実現のために貢献してきました。

調査研究から課題を発見する

ラオスでは現地の政府との共同で、約2千名

を対象に麻疹(はしか)・風疹混合ワクチンによる予防接種がどれくらい効いているか調査しました。予防接種を受けると、体内にその病気に対する免疫ができます。ところが、蜂矢先生のチームが予防接種を受けた人の麻疹・風疹への免疫状態を調べたところ、風疹に対する免疫はついているものの、麻疹に対する免疫がない人がたくさんいることがわかりました。風疹ワクチン成分に比べて麻疹ワクチン成分は温度変化に弱く、一定の温度を超えると効果がなくなってしまう。管理状態の悪さが、予防接種を受けたのに抗体ができていないという状態につながっていたのです。

そこで、ラオスの保健省、WHO(世界保健機関)やユニセフに対し、ワクチンをきちんと冷えた状態で輸送・保管できる設備を整えよ

医療 Q&A

通勤途中に急にお腹が痛み、
トイレに駆け込むことが多いです。
病気でしょうか？

(大田区、24歳、男性)



感染性腸炎など内科的疾患の可能性もありますが、その場合、多くは発熱や倦怠感や体重変化などをともないます。一度、内科での相談や診察を受けるとよいでしょう。リラックスしているときにはお腹の症状がみられないようでしたら、過敏性腸症候群(irritable bowel syndrome: IBS)が考えられます。特に若い人の1割ほどにみられる状態です。直近3か月間に、月に3日以上にわたってお腹の痛みや不快感が繰り返し起こり、排便によって症状がやわらぐ・排便の回数が変わる・便の形状(見た目やかたさ)が変わる、などがあるとIBSと診断されます。

食事の変化や腸の感染で炎症が残り、腸内細菌の変化などで消化器粘膜の過敏性が強くなった状態です。また、消化管の動きは自律神経でコントロールされるので、そのときの緊張やストレスとも関連があるでしょう。胃腸の収縮運動が強くなり、痛みの知覚過敏が強くなっていることも考えられます。

食事の回数や量、また、食べるスピードの工夫で改善することもあり、腸のけいれんを緩和する薬などで治療することもあります。

(東京都医師会 広報委員 石井 一平)

う、と呼びかけました。するとその後、ラオスでは麻疹患者が目に見えて減っていました。「我々が行った調査結果によって解決すべき課題がわかり、患者数が減った。人の健康に役立てたことが実感できた体験でした」と蜂矢先生はうれしそうに語ります。この実績から、ほかの国からも同様の調査依頼があり、今後取り組みが広がっていく見込みです。

無理をしすぎない

蜂矢先生には、世界各国と一緒に仕事をする仲間がいます。10名ほどの部下からの報告や相談の連絡も、時差の関係で24時間届きます。「それに、できるだけ早く対応できるようにしています」というから大変そう。ところが、「全然大変ではありません。仕事はたのしいですから」と笑顔で話します。

ただし、海外に渡ることが多いからこそ気をつけているのは、無理をしすぎないこと。「無理をすると不注意になり、マラリアの予防薬を飲み忘れたり、スリや強盗にあつたり、野犬に噛まれたりしかねません。だから、常に元気な状態であるようにしています」と蜂矢先生。十分な睡眠を取り、飲みすぎたり食べすぎたりしないなども、「無理をしすぎない」ひとつです。

決断を後押しした旧友の存在

蜂矢先生はもともと、日本国内で診療する小児科医でした。そのころから医療が行き届かない人がいることについて問題意識を持ち、小児医療が不足しているエリアでも働きました。

小児科医として働いて十数年が経ったころ、先輩の紹介でモンゴルでの勤務経験がある人と知り合い、自分もモンゴルで働かせてほしいと



ラオスでのフィールドワークの様子。保健省の予防接種課長がワクチン接種の確認方法を説明しているところ。(2010年12月ラオス人民民主共和国チャンパサック県)

仲間を広げていくというビジョンが、今日も蜂矢先生を突き動かします。

「今年はいろいろな国で少数民族の人々に会い、話を聞きたいです。たとえば、無料でワクチンが受けられるのに、なぜ保健センターに行かないのか、理由を聞きたい」と蜂矢先生。「そこから世界中の少数民族に共通する課題と解決の糸口が見つかるはず」と熱い思いを語ります。それを世界に向けて発信し、解決に向けて取り組む

健康格差を少しでも小さくしたい

目指すのは、世界で、そして日本国内においても、少しでも健康格差を小さくすることです。麻疹に限らず、健康問題はその背景を調べてみれば解決できることも多いはずだと蜂矢先生は考えます。

売り込んだところから、蜂矢先生の広く人々の健康に貢献する活動が始まります。ある程度の経験を重ねたタイミングで新しい世界に飛び込むという勇氣ある決断の裏側には、旧友の存在がありました。「ちょうどそのころ、高校時代の友人が相次いで大手企業を辞めて、フリーライターやプロミュージシャンになりました。それが自分もチャレンジしたいという気持ちの後押しになったと思います」と教えてくれました。

連載コラム

大人の予防接種

(2) MR(麻疹・風疹)ワクチン

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

氏名 無限

麻疹と風疹の特徴

昨年は子どものころに予防接種を受けていない人が増えたことなどにより、麻疹(はしか)の患者数が世界的に増加して前年比で約2倍、日本国内でも患者数が過去10年で最多となりました。麻疹のウイルスは空気感染するためもっとも感染力が高い病原体で、特に乳幼児で重症化しやすく、2018年には世界で推計14万人以上が亡くなっている怖い感染症です。他方、風疹の感染力や重症化は麻疹ほどではありませんが、妊娠初期の妊婦さんが感染すると、目、耳、心臓などに生まれつき問題がある先天性風疹症候群の赤ちゃんが生まれてくる場合があります。昨年も4名の報告がありました。

予防方法

麻疹も風疹も、予防接種を2回受けておくことでほとんど

の場合に予防できます。子どもの定期接種は1歳と就学前の1年間(年長さんは3月末まで)が対象です。確実に予防接種を受けるようにしましょう。

また、41～57歳(2020年4月1日時点)の男性は小児期に風疹の予防接種を受ける機会がなかったため、免疫が十分でない人の割合が高く、流行の主な原因となっています。そのため、国は夏のオリンピック・パラリンピックに向けた特別な感染症対策として、対象年齢の男性は2021年度末まで無料で風疹の免疫の検査や予防接種を受けられることになっています。市区町村から送られてくるクーポンを受け取ったら、指定の医療機関に相談しましょう。



信濃町駅から南下すると、明治神宮外苑に聖徳記念絵画館がある。明治天皇・昭憲皇太后のご実績を描いた大きな日本画と洋画が40枚ずつ展示されており、大理石とモザイクタイルで装飾された中央広間はダイナミックで圧倒される。

昨年11月に竣工した新しい国立競技場は細長い木が組み合わさり、静けさと躍動感が同居しているような雰囲気。すぐ近くにオリンピックミュージアムもオープンし、いよいよこの夏にせまる東京2020の空気を感じて胸が高鳴る。

将棋会館では公式戦が行われるほか、館内の将棋会館道場で誰でも棋力の近い人と将棋を指すことができる(要席料)。住宅街を北上したところにある国立能楽堂は、能楽公演のほかに資料展示もあり、気軽に能楽に触れる機会になった。

首都高速をくぐって進むと桜が満開の新宿御苑だ。約65種1000本の桜が次々に見ごろを迎えるので、3月下旬から4月下旬を中心に長期間たのしめる。さすがにこの時期は人が多いけれど、これにぎやかでたのしい。しばし眺めて、春を満喫しよう。



散歩コースと消費エネルギーのめやす

JR 信濃町駅 → ① 聖徳記念絵画館 → ② 国立競技場 → ③ オリンピックミュージアム → ④ 将棋会館 → ⑤ 国立能楽堂 → ⑥ 新宿御苑の桜 → 東京メトロ丸ノ内線 新宿御苑前駅 (約3.9km)

約65分・260kcal

※ 普通で歩いた場合
(1分間に60m・4kcal消費)

東京都からのお願い

「健康食品手帳」を活用しましょう!

健康食品を利用して、体の不調(下痢、発疹など)を感じたことはありませんか?

- 体の不調を感じたときは、すぐに利用をやめて医師に相談してください。
- 健康食品は病気や体の不調を治すものではありません。治療中に健康食品を利用する場合は、医師に相談しましょう。
- 健康食品を利用する場合は、商品名や摂取開始日を記録しましょう。

東京都のホームページから「健康食品手帳」をダウンロードできます。



ホームページ
健康食品ナビ

検索

新型コロナウイルス感染症に関する都民の皆様へのお願い

- 発熱や咳など体調不良を感じたら、まずかかりつけ医に電話で、受診のタイミングや家庭での過ごし方等について相談してください。
- 受診の際は、マスク着用をお願いします。
- PCR検査は、肺炎など重症の方から実施されます。軽症の方には実施されない場合もあります。ご了承ください。
- 受診相談の目安は、熱や咳が4日以上(基礎疾患を有する方は2日以上)続く場合です。上記を満たさない場合でも、心配な方は遠慮なくかかりつけ医にご相談ください。
- 一度受診したら、受診先を変えず1か所の医療機関に継続して受診してください。症状や診察所見の変化を的確にとらえることができます。

(2020年3月5日現在)

東京内科医会「第12回市民セミナー」中止のお知らせ

3月29日(日)に開催を予定しておりました「第12回市民セミナー」は新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い中止することになりました。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご了承のほどよろしくお願い申し上げます。【お問合せ】東京内科医会事務局 TEL:03-3259-6133



公益社団法人
東京都医師会

「元気がいいね」第120号(年6回隔月刊) 2020年3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

©2020