

元気がいいね

2020 | 5・6月号

とうきょう点描

練馬 石神井の自然

もしも、もう6週間
みんなで頑張ったら

からだ・こころ・健康
在宅医療と多職種連携⑧
在宅医療における薬剤師の役割

医療のいま これから
がん⑩
子宮頸がんの診断

医療 Q&A

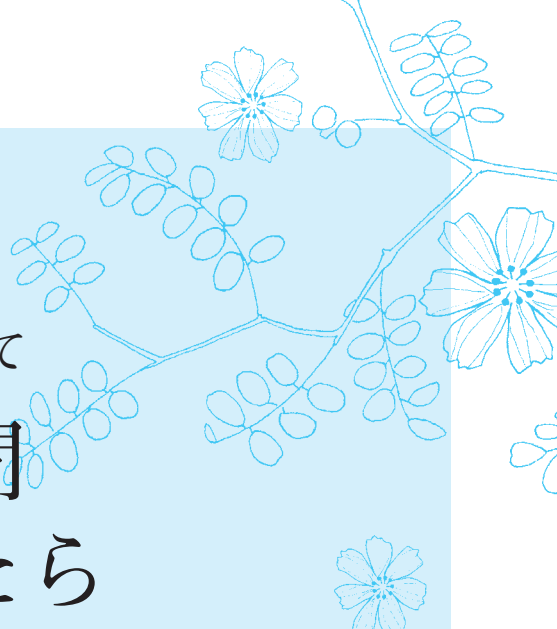
連載コラム
大人の予防接種 (3)

拝見！医師の一日
心不全対策で
しあわせに過ごそう

公益社団法人

東京都
医師会





新型コロナウイルス感染症について

もしも、もう6週間 みんなで頑張れたら

4月7日に緊急事態宣言が政府によって出され、4週間が経とうとしています。東京では全国に先駆けて、自粛をより強く求める緊急事態措置が発せられてから、みんなで頑張ってきましたが、完全には新型コロナウイルスをなくすことはできませんでした。最近わかったことですが、新型コロナウイルスは発症する2日前の潜伏期間から感染力を持って人から人にうつるそうです。この時期は発症前ですから、感染していても自分が感染しているとは思いませんし、当然人にうつすことなど想像してもしません。そうして無自覚のうちに感染させてしまった方の100人に5人は、命の危険にさらされてしまうのです。大切な命を守るために、私たちは気持ちを切り替えて戦い続けなくてはならないと考えます。

そこで、東京都医師会からのお願いです。みなさん想像してみてください。

新型コロナウイルスを、もしも今この瞬間から東京で誰一人にもうつさず、うつされなければ、2週間後には新しい患者さんはほとんど増えなくなり、その2週間後にはほとんどの患者さんが治っていて、その2週間後には街にウイルスを持った人がいなくなります。

今から6週間、みなさんが誰にもうつさず、誰からもうつされないように頑張れば、東京は大きな自由を手に入れます。

もちろん、一度収束してもどこからか新型コロナウイルスが東京に侵入してくれば、当然感染する人が現れます。しかし、一度ウイルスに勝った経験を持てた私たちは、ウイルスを恐れる必要はなくなります。これまでみんなで続けてきた努力は、ウイルスに勝った社会的経験になり、それを効率的に行えるようになるからです。だからもう6週間、今日この日から誰にもうつさず、誰からもうつされないように頑張りましょう。

東京都医師会の心からのお願いです。

2020年4月30日
公益社団法人 東京都医師会

在宅医療における薬剤師の役割

―すべての医薬品を安心・安全に使用してもらうために―

上野 浩男

東京都薬剤師会 副会長

薬剤師の仕事

「薬剤師の仕事は何？」と聞かれたら、多くの人は「薬局で薬を調剤してくれる人」と答えると思います。現在は多くの場合、街のかかりつけ医にかかる病気の診断を受けて、それに基づく処方せんが発行されます。この処方せんをもとに薬剤師が調剤を行い、みなさんの手元に薬が手渡されます。簡単にいうとこれが「医薬分業」という制度で、東京都では8割近くの患者がこの仕組みにより薬を受け取っています。



さらに超高齢社会を迎えている現在では、病院や診療所に通わずに自宅で診療を受ける在宅医療にもこの仕組みが広がってきました。在宅医療においても薬剤師は患者宅を訪問し、一人ひとりの状況に応じた服薬支援などを行い、医薬品を適切に使用してもらうよう努めています。

健康食品、サプリメントにも要注意

通販番組などの影響で、いわゆる健康食品、サプリメントなどを在宅での療養中に摂取する人も増えていきます。ところが、これらのなかには薬と似たような成分のものや、服用すると薬との飲み合わせが悪い場合もあります。そういった事態や副作用を未然に防ぐため、自己判断で服用する前に近くのかかりつけ薬剤師に相談してください。

多職種と連携した服薬支援

在宅医療では医師の処方に始まり、看護師、ケアマネジャー、ヘルパーなど多くの職種が薬の服用に関与します。

たとえば、がんで入院を繰り返したあと在宅療養に移行する患者の場合、通常の内服薬のみではなく麻薬や注射剤による治療も行われます。前述の職種の人たちと連携し、これらの薬剤の調整や服薬指導により、薬剤を安心して使用してもらう支援を行うのも、薬剤師の重要な職能のひとつです。

また、ヘルパーから「あの患者さん、自宅

にお薬が沢山残っていますよ」という相談がくることもあります。残薬があるということは、必要な薬が正しく使用できていないのかもしれない。その原因は様々ですが、薬の種類が多すぎる、という問題もクローズアップされてきました。この問題の解消に向けて薬剤師は医師と連携し、たとえば1日3回の服用を1回に減らす工夫や、高齢者の身体の特性を考慮して投与する量を減らすなど、様々な判断をして服薬支援を行います。さらにその後のフォローについても、多職種と連携し、情報の共有を図っています。

薬のことは薬剤師に

このように医薬品の調剤に関する業務ひとつを挙げても、薬剤師の仕事は多岐にわたっています。75歳以上の国民が爆発的に増える2025年に向け、都民に対するすべての医薬品の供給に責任を持ち、都民が安心・安全に薬を使用できるようにするため、多職種と連携しつつその職能を発揮できるよう努めていきます。

薬については、そっくろだ薬剤師に聞いてみよう。どうぞ、遠慮なく相談してください。

子宮頸がんの診断

日本大学医学部附属板橋病院 産婦人科

准教授 佐藤 美紀子

■子宮頸がんの成り立ち

子宮は胎児を育てる子宮体部と、膣と体部をつなぐ子宮頸部で構成されています(図)。子宮体部にできる体がんとは子宮頸部にできる頸がんは合わせて「子宮がん」と呼ばれますが、ふたつはまったく異なる疾患です。

子宮頸部では正常の細胞が突然がん化するのではなく、正常細胞↓軽度異形成(CIN1)↓中等度異形成(CIN2)↓高度異形成(CIN3、上皮内がん)とほぼ同義)と段階的に進行し、最終的に子宮頸がんとなります(図)。異形成や初期がんには症状がありません。おりものの増加や不正性器出血などの症状は、がんが進行して初めて出てくるのが通常です。

正常細胞が異形成になる場合、必ずヒトパピローマウイルス(Human papillomavirus: HPV)に感染しています。HPVはヒトの皮膚や粘膜に感染するありふれたウイルスで、100種類以上あるうち発がん性を持つのは10数種類で、ハイリスクHPVと呼ばれます。HPVは性行為で感染しますが、非常に感染力が強いのでコンドームなどでは防御できず、性交渉の経験

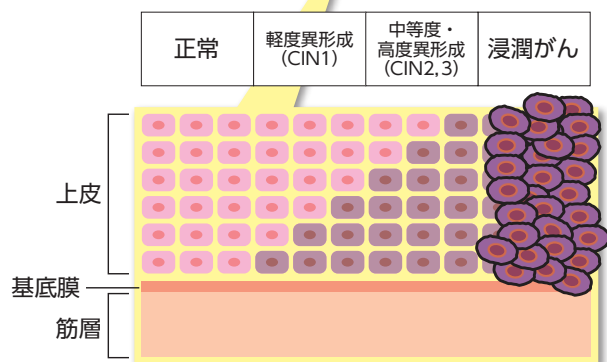
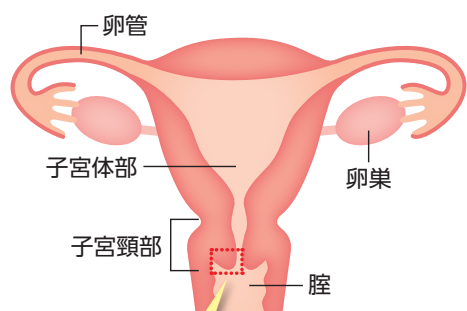


図 子宮の構造と、頸部粘膜に発生する異形成とがん

がある女性のうち50〜80%は、生涯で一度はHPVの感染機会があると報告されています。しかし、感染してもほとんどの場合、ウイルスは免疫により排除され、軽度異形成の80%、中等度異形成の40〜50%は自然治癒すると報告されています。そのため、1万人の女性がHPVに感染しても、がんに至るのは6人程度です。HPVが排除されない場合の理由は分かっていますが、免疫力が低下する疾患を持っている人、免疫を抑制する治療を受けている人はHPVが排除されにくいことが知られています。また、喫煙は粘膜の免疫力を低下させ、異形成が治りにくいことも報告されています。

■子宮頸がんの予防

このように子宮頸がんは、発生の原因が明らかになっていて進行がゆっくりであるため、予防が可能です。HPV感染を防ぐにはワクチン（子宮頸がん予防ワクチン）が有効で、子宮頸がん全体の50～70%の原因とされる2種類のHPVの感染や異形成を90%以上予防すると報告されています。HPVワクチンは性交渉を持つ前に接種する必要があります。日本では2010年から、国や区市町村が医療費を負担する思春期女子への接種が可能となりました。しかし、2013年に副作用に対する懸念の声があり、現在日本でのワクチン接種率は著しく低下しています（対象年齢の1%以下）。一方で、副作用を問題としなかった諸外国では思春期女子の大多数がワクチン接種を受け、さらに男子や成人へも接種することによって、今世紀半ばにはハイリスクHPVが撲滅できると試算しています。日本においては、国民がHPVワクチンのメリットとデメリットを冷静に判断できる環境づくりが差し迫った課題となっています。

ワクチンと同時に重要なのは、子宮がん検診による初期発見・早期治療です。検診は子宮頸がんによる死亡を約80%減少させます。現在日本で行われている子宮頸がん検診は、子宮頸

部を擦って細胞を採取し、顕微鏡で観察する「子宮頸部細胞診」です。最近では検査精度を高めるためHPV・DNA検査を併用する場合もあります。日本では性交渉を持ったことのある21歳以上の女性が2年に1度検診を受けることが推奨されています。2年以下の間隔で何度も検診を受ける必要はありません。しかし、異形成や初期がんには症状がないので、定期的に子宮頸がん検診を受けることが重要です。

■子宮頸部異形成、子宮頸がんの診断

子宮頸がん検診に使用される「細胞診」では、粘膜の表面から細胞を剥がして集め、ひとつひとつの細胞に異常がないかを確認します。子宮を1本の樹に例えると落ち葉を集めて1枚ずつ



を調べるイメージで、子宮頸がんであるという最終的な診断（確定診断）をすることはできません。

そこで、樹の枝を一部切って塊として調べることが必要になります。それが検診で「要検査」となった場合に精密検査として行われる「組織診（生検）」です。子宮頸部は全体が同時に病気になるわけではないので、拡大鏡（コルポスコープ）を用いて観察しながら、子宮頸部に試薬を塗って異形成のある場所を見えやすくし、そこを狙って組織を採取します。数ミリ大の組織を数か所切り取りますが、子宮頸部には痛覚が少ないため麻酔などは必要ありません。

組織診によって異形成やがんの診断ができます。軽度、中等度異形成では3～6か月ごとの経過観察、高度異形成・上皮内がんでは子宮頸部を円錐状に切除する「円錐切除術」を行うことが一般的です。がんと診断された場合には、進行度や組織型によって治療方針を検討します。

■おわりに

ワクチンや検診による予防をすれば、子宮頸がんによって命を脅かされることはまれです。日本の女性には子宮頸がんの知識を身につけ、適切な子宮頸がん予防を行うことによって健康で幸せな人生を送っていただくことが、産婦人科医の願いです。

拝見！医師の一日

北里大学北里研究所病院 循環器内科部長・教授

猪又 孝元先生

心不全対策で しあわせに過ごそう

心不全をはじめとする心疾患は日本人の死因の第2位にもかかわらず、それが何なのかわかっていない人は少ないのが現状です。超高齢社会の日本において、心不全人口はさらに増加するとみられています。そこで、人々がいち早く診断され、治療を始められるよう奔走する猪又孝元先生にお話をうかがいました。



1989年新潟大学医学部、1996年同大学院医学研究科卒業。独・マックスプランク研究所留学、北里大学病院循環器内科学講師を経て、2016年4月より現職。総合内科部長も務める。心不全や心筋疾患など多数の診療ガイドラインの作成に携わる。日本内科学会指導医、日本循環器学会循環器専門医・関東甲信越地方会幹事、日本心不全学会理事。

心不全は全身に影響する

わたしたちの身体全体に血液を届けるためのポンプの役割を果たす心臓。この心臓が、元気に生きていくための十分な血液を送り出せない状態を総称して「心不全」と呼びます。

心不全には、①心臓の下流に血が流れなくなってしまう状態と、②上流に血が溜まってしまいう状態があります。①では臓器に栄養が行き届かず、だるくなったり臓器不全が起きたりします。②では心臓の上流にある肺が水浸し状態になり、おぼれたときと同様の息苦しさを引き起こします。そして、全身がむくみます。

「かくれ心不全」をみつけよう

一方で、まったく症状が出ない人もいます。「心臓はすぐくねくねな臓器です。悪くなつて

も、ご主人様に迷惑をかけないよう、身体も協働してがんばってしまいます」と猪又先生。そのため、気づいたときにはかなり悪化してしまっていることも少なくないそうです。だからこそ、自覚症状がない「かくれ心不全」の段階でみつけることが非常に重要です。

自覚症状のない「かくれ心不全」でも、みつかる術はあるといいます。そのひとつが、首の皮膚が揺れるというサインです(図)。「血液が滞って心臓の上流に溜まると、肺と同時に首にも溜まり、それが皮膚の揺れとしてあらわれます。一度覚えれば誰でもわかる方法です」と猪又先生は教えてくれました。

心不全治療はバランスよく

心不全は命に直結する病気だからこそ、専門の医師が的確に診断し、息苦しきなどの症状を

医療 Q&A

天気が悪くなる前に頭痛やだるさが出ます。病気でしょうか？

(世田谷区、26歳、女性)



人体はストレスに反応します。気圧や気温などの変化にも自律神経で細かく対応します。体質的に過敏に反応する人もいます。自律神経系のうち、交感神経は血管収縮や心臓の拍動を増やし、身体を興奮させます。副交感神経は血管拡張し身体をリラックスさせます。この調整がうまく整わないと体調不良となり、それは「気象病」と呼ばれています。気象変化以外に、高層ビル・飛行機・エレベーターなどの気圧変化、建物内外の大きな気温差でも同様の症状が出る場合があります。

不調の症状は頭痛が多いです。気圧変化は主に内耳で感じ、交感神経が活発になると血管が強く収縮し、痛みが出ます。副交感神経が活発になるとだるさや眠気が出ます。また、めまい、耳鳴り、関節痛、うつ気分、不安なども出ます。日本人の約1割が気象病で悩むといわれています。

近年の異常気象で不調を訴える人が増えています。冷暖房など一見身体にとってやさしい環境は、自律神経系の働きを弱めると考えられ、バランスが崩れやすくなっているでしょう。

状態をよくするには、生活リズム・睡眠・食生活・運動・入浴などで体調を整えましょう。冷暖房の使用も控えるにして、気温変化に身体を慣れさせることがよいでしょう。自律神経調整薬などで症状を軽くすることもできます。

(東京都医師会 広報委員 石井 一平)

改善する対症療法と、複数ある原因をひとつひとつ取り除く根本的な治療を組み立てていく「脚本書き」が必要だと猪又先生は考えます。そして、その脚本とともに地域のかかりつけ医に逆紹介※をして、今度はかかりつけ医と患者がともに治療を進めていくことが大切です。

「脚本書き」は、心不全自体の様々な要素に加えて、全身の健康状態や、さらにはその人の社会的背景まで考慮する必要があります。「僕も以前は重症心不全の手術といった治療の一部を担う人間でしたが、どこかで限界を感じていました」と猪又先生。心不全は高齢者がなりやすく、ほかにも病気がある割合が高いそうです。そのため、心臓のことだけを考えた治療ではほかの病気に悪影響が出かねません。「きちんと患者さんを見てバランスのよい治療を検討します」という猪又先生は、自身がハブとなつて都内の様々な施設・医療関係者の得意分野をうまく活用した「脚本書き」を行っています。

心不全対策のために力を注ぐ日々

病院での診療に加えて、多くの人に心不全を正しく知ってもらうための講演活動や診療ガイドラインの作成などに携わる猪又先生に、休



心不全では、立ったり、座ったり、首を上にした状態で、皮膚に「拍動する揺れ」がみられ、これが自覚症状がなくてもみつけ出す手立てのひとつ。血管が浮き出るのではなく、皮膚が揺れます。

図 首の皮膚が揺れていたら、心不全かも

はほとんどありません。病院での仕事をたいせつにして、勤務日にはそれ以外の仕事は入れないため、どうしても休みが削られてしまうのだといいます。「ちょうど、予防から重症まで、本腰を入れて心不全の対策をするための法律が昨年末に施行されたところ。いまががんばりどきです」と語る猪又先生の、のんびりできる休みはまだ少し先になりそうです。それでも、「仕事は好きだし、たのしい」と即答する猪又先生に、疲れはみえません。

しあわせを呼ぶことが何より大事

心臓が悪くなると、息が切れてだるくなり、やりたいことができなくなってしまう。人生の質が下がってしまうことも、心不全に早めに対処すべき理由のひとつだと猪又先生は考えます。「大事なのはしあわせを呼ぶことだから、そのために、できること」ではなく、必要なこと「をやりたい」と語ります。そして、都民のみなさんには、自分のことを広い視野でみてくれる、信頼できるかかりつけ医をみつけて、ともに歩むことを勧めます。「その中で、僕らの専門性もお役立ていただけたと思います」と猪又先生。

ゆくゆくは、かかりつけ医だけでなく市民も一緒に心不全対策ができる社会が猪又先生の理想です。商店街の八百屋さんが「あれ、おばさん心不全だよ。一回誰かにみてもらったら?」と声掛けできるくらい、多くの人が心不全を理解した社会になれば、心不全で亡くなる人が少なくなるかもしれません。

※逆紹介…大学病院などの高度な医療を担う医療機関から、地域のクリニックに紹介すること。専門的な治療のあと、病状が安定したら自宅近くのクリニックを逆紹介することで、治療を継続しやすくすることができ。

連載コラム

大人の予防接種

(3) 肺炎球菌ワクチン

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

肺炎球菌感染症

肺炎球菌は喉や鼻の奥によくみられる常在菌*ですが、名前の通り肺炎の原因にもなり、外来で診断される細菌性肺炎のうちもっとも多い病原体です。肺炎が重症化すると敗血症や髄膜炎などの重症度が高い容態に陥り、死に至ることもあります。近年では、重症化した患者数は全国で3,000例以上報告されていて、その半数以上は65歳以上の高齢者です。

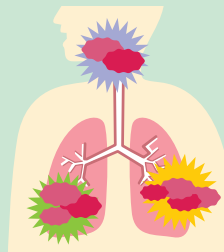
予防方法

まず、喫煙や過度な飲酒を避けるなどの健康的な生活が大切です。

国内の肺炎球菌を予防するための定期予防接種で使われるワクチンは2種類あり、0-1歳の乳児には100種類近くある肺炎球菌のうちかかりやすい13種類を予防する結合型

ワクチン、65歳以上の人には23種類を予防するポリサッカライドワクチンが使用されています。高齢者のワクチンは年度ごとに接種対象者が変わり、その年度に65歳、70歳、75歳…と5刻みの年齢となる、過去に予防接種歴のない人が、定期接種の対象となります。年度内であれば指定の年齢になる前でも接種が可能なので、忘れないうちにお住まいの地域の医療機関に予防接種の相談をしてみましょう。

また、インフルエンザにかかったあとには肺炎球菌にも感染しやすくなるため、インフルエンザの流行前(10~11月頃)にはインフルエンザの予防接種を受けておくと、より効果的です。



*ヒトの身体に存在する微生物(細菌)のうち、病気を引き起こさず、ヒトと共生関係にあるもののこと。免疫低下などで病気を起こすことがある。

ときょう点描
元気散歩マップ
練馬 石神井の自然

石神井公園駅から南下して公園に着くと、まず目の前に広がるのが石神井池とそれを囲う木々だ。ついこの前、やわらかい新芽が萌え出たばかりのような気がするけれど、あつという間に緑が濃くなってきている。のんびりした空気が心地いい。

石神井公園の奥には、道路を挟んで三宝寺池が続く。この時季の池一面の睡蓮は壮観だ。ほかにもカキツバタや野鳥のサギなど、自然のうつくしさを堪能できてうれしい。

すぐ北にある石神井松の風文化公園には、気象庁が練馬地域の気象データを観測するためのシステムがある。こんなところ

でひっそりと活躍してくれていたなんて、知らなかった。

石神井公園のすぐ南に位置する石神井氷川神社は、入口からみると、大きな2本の松が拝殿を挟み、神秘的な佇まいだ。すぐ南にある三宝寺の山門は、かつて三代將軍徳川家光が狩りをするときに休憩所としたため、「御成門」と呼ばれるのだとか。ほかにも、根本大塔や観音霊堂など目を引くものが多い。

誰かと話しながらの散歩もちろんたのしいけれど、マイペースに周りを見渡しながらか歩くのもいいものだ。たくさん歩いて、気持ちも身体もなんだかすっきりしたみたいだ。



散歩コースと消費エネルギーのめやす

西武鉄道 石神井公園駅 → ① 石神井池 → ② 三宝寺池の睡蓮 → ③ 三宝寺池沼沢植物群落のカキツバタ → ④ 練馬地域気象観測システム(アメダス) → ⑤ 石神井氷川神社 → ⑥ 三宝寺山門 → 西武鉄道 上石神井駅(約4.2km)

約70分・280kcal

※普通で歩いた場合
(1分間に60m・4kcal消費)



公益社団法人
東京都医師会

「元気がいいね」第121号(年6回隔月刊) 2020年5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