

# 元気がいいね

2020 | 7・8月号

とうきょう点描  
万緑の世田谷



わたしの元気

川村 ひかるさん

からだ・こころ・健康

在宅医療と多職種連携⑨

在宅医療における管理栄養士の役割

医療のいま これから

がん⑪

子宮頸がんの治療

医療 Q&A

連載コラム

大人の予防接種(4)



拝見！医師の一日

最新の白内障治療を  
届けたい

公益社団法人

東京都  
医師会

わたしの  
の  
元気不安なときこそ、  
とことん追求して納得する川村 ひかるさん  
Kawamura Hikaru

## profile

1979年東京都生まれ。タレント。グラビアでの活躍を経て、JAAアロマコーディネーター、健康管理士、ジュニア野菜ソムリエ(現野菜ソムリエ)、発酵プロフェッショナルなどの資格を取得。その他複数の資格を活かし、現在は健康やダイエット、アンチエイジングについて講演やセミナーなどを行う。

自家製のぬか漬け。発酵食品についての書籍の執筆や料理教室など、そのよさを積極的に発信している。



1990〜2000年代を中心にタレントとして雑誌グラビアやバラエティー番組で活躍した川村ひかるさんはその後、発酵プロフェッショナルとして手作り味噌教室や子どもの食育教室を開催するなど、興味のある分野を邁進してきました。最近では栄養についての勉強にも取り組み、いきいきと自分の道を進む姿は輝きを増しています。

川村さんが栄養学に興味を持ったのは、産後のひどい体調不良がきっかけでした。

「どこかにつかまっていなくて起きていられないほどのめまいと吐き気で、本当にしんどかったです」

人間ドックでも病気はみつからずに悩んでいましたが、原因はなんと栄養不足。

「出産、育児で余裕がなく、子どものことで精一杯。自分の食事は麺だけなど疎かになることも多く、いま思えば栄養が極端に偏っていました。また、帝王切開だったこともあり、重度の鉄欠乏症だったんです」

そこで川村さんは食事内容を見直すことに。たんぱく質を多くとるなどの食事改善により、2週間ほどでみるみるうちに元気になりました。「元気になる、仕事への意欲も出てきました。栄養で体調やマインドがそこまで変わることに驚きました」

それから本格的に栄養学の勉強を始めます。「自分の身体に何が足りないのかを考えたり、お医者さんの講演会にもワクワクしながら参加しています」

川村さんが一番重視しているのが、やはり日々の食事です。

「栄養不足を補うためにサプリメントもとりますが、それはあくまでも補助。一食一食が大事です」

といっても、自分に合った食事をとるために手間をかける必要はありません。

「毎日すべて手作りしなくてもよいですし、友人との食事会もたのしみです。外食では

メニューの選び方を変えるだけで十分です」

実は、産後の不調に悩む前にも、子宮内膜症や若年性更年期障害などの健康問題と向き合う機会が多かったという川村さん。

「絶対に治すんだ!」という強い気持ちで、自分にとって何がよいのか追求し、克服してきました」

その経験から、自分は子どもができていくのではないかと考え、結婚する際には結婚式よりも不妊治療を優先したのだといいます。

「その甲斐あって、子どもを授かることができました。産後不調も乗り切り、いまは3歳になった息子と元気に公園で遊んでいます」

川村さんが「健康になるための近道」と考えるのが、自分の身体の状態を理解することです。

「不調のサインを見逃さず、医療機関に相談します。困ったときに相談できる、相性のよいかかりつけ医をみつけておけるとよいですね」さらに、日ごろから健康に興味を持ち、知識をつけておくことも大切です。

「知識があれば、かかりつけ医にも正しい質問ができると思います」

不安なときこそ、ただ不安でいるよりも、とことん追求して、納得する。

「それが、私がハッピーに過ごす秘訣です」

# 在宅医療における管理栄養士の役割

## 在宅医療の栄養管理は重要

少子化が続く中、2025年には第二次世界大戦後のベビーブームに生まれた「団塊の世代」が75歳以上になり、国民の4人に1人が後期高齢者になると推計されています。

平成24年度の調査では、病気で在宅診療・訪問看護などを受けて療養生活をしている65歳以上の高齢者の約70%が低栄養状態か低栄養のおそれがあるという結果が出ています(図)。在宅医療にとって、栄養管理は切っても切れないと考えられます。

## 高齢者の低栄養状態が健康に悪影響

高齢者の低栄養状態が続くと、筋肉の量や力が低下してフレイル(虚弱)や介護が必要な状態につながり、在宅医療の対象者を増やしてしまいます。

また、長年の食事習慣や慣れ親しんだ味つけによって血圧が高くなったり、運動不足やこれまでの偏った食事から血糖値や悪玉コレステロール値

が高くなることもあります。そのような状態が改善されないと、脳卒中や心臓病といった後遺症を残すような重い病気になり、在宅医療の対象になることもあります。

## 栄養管理は栄養ケア・ステーションへ

高齢者は、若いころのように肥満やメタボリックシンドロームの改善を意識した低エネルギー・低糖質の食事では、筋肉を作るためにとったはずのたんぱく質がエネルギーとして使われてしまい、筋肉の量や力の低下につながります。特にリハビリや運動直後30分以内に、たんぱく質と糖質を素早くとることがとても大切です。

また、高齢者はいくつもの病気を患っていることが多いので、無理のない治療食を管理栄養士の指導のもとに続けることが重要です。

在宅医療における栄養管理は、東京都内に約60か所認定されている「栄養ケア・ステーション」が行います。「栄養ケア・ステーション」は、主治医の指示による栄養管理が必要な人への栄養指導や、ケアマネジャーと連携した食事支援や献立提供などを行っています。地域のみなさん自身も、毎日の食事や栄養について気軽に管理栄養士に相談できます。病

西村一弘

東京都栄養士会 会長

院や診療所の管理栄養士と同様に、「栄養ケア・ステーション」の管理栄養士を「かかりつけ栄養士」としてご利用ください。

※お近くの「栄養ケア・ステーション」はこちら



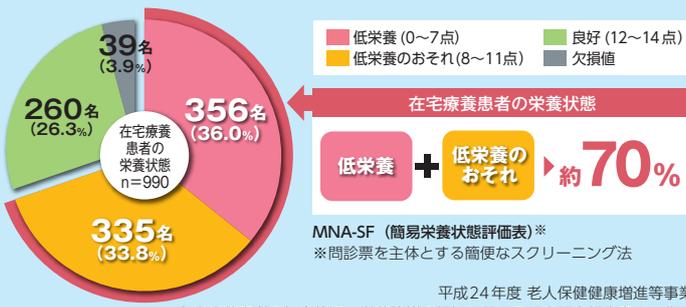
<https://www.dietitian.or.jp/about/concept/care/region/>



対象 在宅で診療または訪問対応した65歳以上の在宅療養患者990名

在宅療養者	自立・要支援1-2	要介護1-2	要介護3-5
男性:369名	29名	103名	237名
女性:589名	55名	169名	365名

欠測 男性:15名 女性:17名



平成24年度 老人保健健康増進等事業  
在宅療養患者の摂食状況・栄養状態の把握に関する調査研究報告書より作成

図 在宅療養高齢患者の栄養状態

# 子宮頸がんの治療

帝京大学医学部 産婦人科学講座

主任教授 綾部 琢哉

## ■ 子宮頸がんについて

子宮は子どもを産むための臓器で、本人が生きていくのに直接は必要ありません。子宮に悪性の病気ができて、病気が取り除くことができれば元気になります。でも、これから子どもを産みたい人は子宮をできるだけ残したいので、その兼ね合いが大切になってきます。

子宮には、胎児にとって出口に近い頸部と、奥側で胎児を育てる体部とがあり、それぞれに別のがんができます。今回は子宮頸部のがん治療についてご説明します。

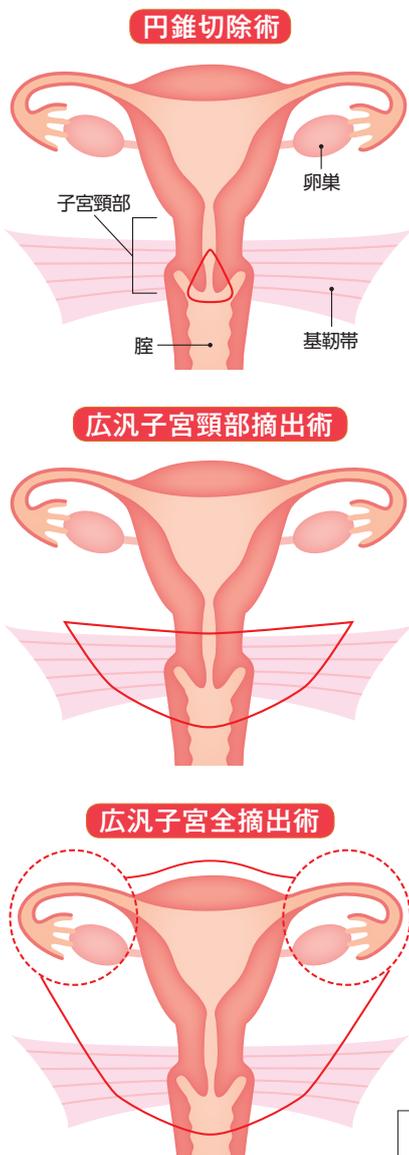
## ■ 子宮頸がんの治療方法

子宮頸がんの治療方法には、手術で病巣（病気の部分）を取り除く方法、放射線療法、抗がん化学療法があります。

手術は、取り除く範囲によって様々に呼ばれます(図)。広く取り除けば後遺症が心配ですし、子どもを産むことができません。狭く取り除いて病気が残れば再発の危険があります。

子宮頸部を下から円錐形に取り除く方法が「円錐切除術」です。これは診断するための方法でもあり、子宮頸がんの前がん病変(異形成)や表面の粘膜内にとどまっているがん(上皮内がん)で、病変を取りきれれば、治療として切除完了とみなすことができます。

もう少しがんが進んでいる場合には、頸部と、その周りで臓器や組織どうしを結合させている「結合組織」や骨盤内のリンパ節も含めて円筒状に取り除く手術方法があり、「広汎子宮頸部摘出術」と呼ばれます。残った体部を膣管と縫い



— 基本的な切除範囲  
- - - 卵巣を温存する場合の切除部分

図 手術の種類

合わせるので子宮は寸足らずになりますが、妊娠が可能な状態を保てます。妊娠を考えていない場合は「広汎子宮全摘出術」で周りの結合組織やリンパ節と一緒に子宮を丸ごと摘出します。

心臓から動脈を通じて全身の各臓器に栄養を配ったあとの血液は、静脈のほかにリンパ管を通じて心臓に戻ります。リンパ管にはところどころに閘所のような「リンパ節」があります。リンパ節はがんがリンパ管を通じて体内の別の場所に広がるのをブロックしているため、がん細胞がひっかかっていることがあり、これをリンパ節ごと取り除くのが「リンパ節郭清<sup>かくせい</sup>」です。

### 手術療法と その後遺症に対する最近の進歩

かつては狭い範囲にしか麻酔を効かせられず、小さな隙間から奥をのぞき込むような手術になり危険を伴いましたが、麻酔法の進歩によって広い範囲を安全に手術できるようになりました。また、組織をはがしたり血管をしばって止血するために手が入る隙間を確保する必要がありました。近年様々な器具が開発され、手の代わりにマジックハンドのような細い器具を使ったり、血管をしばらずに電気ですべて止血できるようにしました。これらの進歩のおかげで、はがす隙間も狭くて済み、出血の少ない安全な手術ができるようになりました。

子宮の周りの結合組織には膀胱の働きをコントロールする自律神経が通っているため、広汎摘出術による後遺症として排尿障害が起きることもあります。また、骨盤内のリンパ節を郭清すると、血液がリンパ管を通じて脚から心臓に戻る際に通り道がなく、細い脇道を通ることで「リンパ浮腫」と呼ばれる後遺症があらわれる

ことがあります。従来このリンパ浮腫に対しては、マッサージや弾力性の強いストッキングで圧迫するしか対応法がありませんでした。しかし近年では、顕微鏡を使用した手術で細かいリンパ管と静脈とを繋ぐことで、渋滞の解消、リンパ浮腫の改善も期待できるようになりました。

### 放射線療法、化学療法と その合併症に対する最近の進歩

手術せずに初めから放射線を照射したり、抗がん化学療法と同時に放射線を照射する方法もあります。がんの進行度にもよりますが、治癒率が手術療法と変わらなくなっています。放射線療法には体外から放射線を照射する「外部照射」と、子宮や膣に特製の器具を装着して、放射線を発生するラジオアイソトープを封入した金属の細長いカプセルをトコロテンのように器具の中に送り込む「腔内照射」があります。

手術だけではがん細胞が残ってしまいそうな

場合には、手術後に放射線療法や化学療法を追加することもあります。これを術後補助療法と呼んでいます。

放射線療法のアとは膀胱炎や腸炎を起こすこともあり、化学療法のアとは髪が抜け、しびれが残ることもあります。髪の毛はまた生えるのですが、髪が抜けることは女性にとって大問題で、ウィッグを工夫している人も少なくありません。吐き気をおぼえたり、白血球などを造る骨髄の働きが抑えられたりもしますが、それぞれの対応策も進歩してきています。

### それでも予防が一番

このように子宮頸がんは、安全で後遺症も少なくなるように工夫しながら、十分な治療をすることができるようになりました。患者の人生や生活に応じた治療法の選択肢も広がりました。しかしそれでも、子宮頸がんにならずに済めばそれに越したことはありません。子宮頸がん予防ワクチンをはじめとした様々な予防方法のさらなる進歩に期待しています。



## 拝見！医師の一日

六本木 柴眼科 院長

柴 琢也先生

# 最新の 白内障治療を 届けたい

加齢により発症することが多い白内障。進行した白内障の唯一といえる治療法である手術を20年以上にわたって経験し、日本国内のみならず海外でも学術講演や手術指導を行ってきた柴琢也先生に、白内障とその手術についてうかがいました。



1994年東京慈恵会医科大学卒業。フランス国立パリ第6大学附属眼科病院などのほか、東京慈恵会医科大学眼科学講座に長年にわたり在籍。2017年同准教授を経て、2019年より現職。医学博士、日本眼科学会専門医、日本白内障屈折矯正手術学会理事。

### 白内障は気づきにくい

眼の中のレンズである水晶体が加齢などの原因でこびつたために、外からの光が十分に眼に入らなくなり、みえかたに影響が出た状態を白内障といいます(図)。自覚症状は霧がかかってみえる、まぶしいなどがありますが、初期はわかりにくく、眼科を受診したときにはすでに進行してしまっているケースも少なくありません。多くは「加齢性白内障」と呼ばれるもので、患者は60〜80歳代が中心です。

一度にこびつた水晶体はもとに戻らないので、日常生活に支障がある場合などには手術が行われます。

### 患者のよるこびが大きい白内障手術

白内障の主な手術方法である「水晶体乳化吸引術」は、まず白目と黒目の境目に2mm前後の切り込みを入れて、水晶体に穴を開けます。次

にその穴から器具を挿入し、こびつた水晶体を吸引します。中身が空になった水晶体の殻の中に人工レンズ(眼内レンズ)を入れて終了です。手術自体にかかるのは5〜10分程度という早業です。

柴先生は医学部を卒業後、大学病院の眼科に入局してすぐに白内障手術に興味を持ちました。「白内障手術は、みえにくいなどの困った症状をかなり減らすことができるので、患者さんのよるこびが大きいんです」と話します。その姿をみて、「自分ができることで、これだけ人によるこびでもらえることは、ほかにないのでは」と感じ、この道を進むようになったのだと教えてくれました。その後も20年以上にわたって大学病院で最新の治療法を経験し、国内外で白内障手術の指導を行ってきました。

### 最新の治療のために

柴先生は昨年、長く勤めていた大学病院を辞

## 医療 Q&A

母が隣臓がんで抗がん剤の治療をしています。最近、痛みが強くなり、担当の医師から麻薬の痛み止めを勧められました。もう末期だからでしょうか？中毒になったり、副作用が強いのならば使ってもらいたくありません。

(35歳 女性 練馬区)



麻薬の痛み止めは「医療用麻薬」といい、がんの末期だけに使うものではありません。がんの強い痛みは医療用麻薬を使わないととれないことも多く、抗がん剤や放射線の治療をしているときにも使うことがあります。医療用麻薬は痛みがある人に正しく使えば中毒になることはありませんし、病状が悪化するということもありません。抗がん剤や放射線の治療が効いてがんの痛みがよくなれば、医療用麻薬を減らしたり、やめることもできます。

医療用麻薬には、吐き気や眠気、便秘などの副作用があります。副作用のあらわれかたや程度は人それぞれ違います。副作用の症状を抑える薬もありますし、使っているうちに治まる症状もあります。医療用麻薬にはモルヒネだけではなくオキシコドン、フェンタニルなどいろいろな種類があり、患者の症状や状態に合わせて使い分けています。

医療用麻薬は正しく使えば安全な痛み止めです。がんの痛みを我慢しても、よいことはありません。医療用麻薬を使って痛みをとることも、がんの大切な治療のひとつと考えてください。

(東京都医師会 広報委員 徳原 真)

め、眼科クリニックを開業しました。「興味があることを突き詰めたから」とその理由を語ります。大学病院では大きな組織だからとできることはもちろんありますが、そのぶんひとつひとつの決定に時間がかかることは避けられません。クリニックの開業は、より早く、最新の治療法を導入したいという希望を叶えるためでした。「患者さんと近い距離で接することができるので、あらためて開院してよかったですと思います」と晴れやかです。柴先生の技術を頼りに遠方から来院する人も多く、地元の眼科での相談後、紹介されて手術を行うこともあったそう。手術は月に70件から、多いときは100件以上行います。

一方で、やはり難しい点もあるようです。たとえば、過去の大きな怪我の経験など眼に弱いところがあるかもしれない場合、手術中その内容の変更を迫られる可能性があります。「ずっとやってきたことなのでテクニク的にはもちろん問題ないのですが、変更によって入院が必要になってもクリニックには入院施設がありません。その可能性が少しでもあれば、大学病院での手術をお願いすることもありますが、その線引きが難しいですね」と柴先生は教えてくれました。

### 切り替えが大事

大きな変化を経て、大変なこと多いだろうと思いきや、「ストレスはあまりないです」という柴先生。昔から嫌なことは意識的に忘れるようにしていて、切り替える習慣が身についているのだそう。「家族からは忘れっぽいといわれ

ますけどね」と笑います。

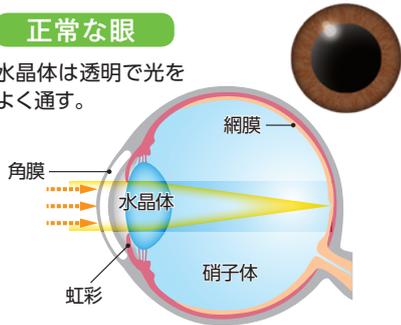
毎日の睡眠時間は約4〜5時間とやや短い柴先生は、「昔から朝早く目覚めてしまうけれども、すっきり起きられるわけではない」ながらも、無理に寝ようとするのではなく、むしろその時間を有効活用することを考えます。「数年前に子どもができてからは、仕事を停滞させないために自分の時間をいかにつくるかが重要になり、この朝の時間を活用しています」と話します。最近では下のお子さんの早起きが加速しており、柴先生の仕事を圧迫しているのだと笑顔で教えてくれました。

### 眼に違和感があるときは 早めの受診を

白内障をはじめ、40歳を超えると眼の病気が出やすくなるため、年に1回は眼科を受診することを柴先生は勧めます。眼はふたつあるので片方がほとんどみえなくても、もう一方が補うために気づかないこともあるのだといいます。「自覚症状は病気が進んでから出ることが多いので、眼のことで少しでもおかしいな?と思うたら、早めに眼科を受診することをお勧めします」

#### 正常な眼

水晶体は透明で光をよく通す。



#### 白内障の眼

水晶体がにごってくると光が通りにくくなる。



図 白内障の眼

## 連載コラム

# 大人の予防接種 (4) ジフテリア・百日咳・破傷風混合(DPT)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 トラバルクリニック医長 予防接種支援センター長 氏家 無限

### 百日咳

百日咳は風邪の病原体と同じように感染した人の咳やくしゃみなどの飛沫から感染して、長く続くひどい咳込みの症状が特徴的な感染症です。特に、生まれたばかりでまだ予防接種を受けていない赤ちゃんがかかると重症化しやすく、年間数百人が入院していて、死亡することもある怖い感染症です。



予防接種の効果は5年程度で低下してしまうため、子どものころに予防接種を受け

ている人でも感染する場合があります。2019年には小・中学生を中心に約1.6万人の感染報告がありました。

### 予防方法

咳や鼻水などの症状があれば、マスクやハンカチを用いて飛沫感染を予防しましょう。医療機関を受診して、検査で百日咳と診断されれば、抗菌薬の治療を受けることでまわりに感染を広げる危険性も低くなります。

加えて、2018年1月から大人でもジフテリア・百日咳・破傷風混合(DPT)ワクチンを追加接種できるようになりました。特に生まれたばかりの赤ちゃんに接する場合には、できるだけ感染させてしまわないように、まわりの家族などが事前に予防接種を受けておくことをお勧めします。1968年以前に生まれた人は、破傷風の予防接種制度がなかったため、あわせて破傷風の予防についても相談しましょう。

とうきょう点描  
元気散歩マップ  
万緑の世田谷

東松原駅から住宅街を北西に進んだところにある正法寺は、かつて築地本願寺の敷地内にあった小寺院が関東大震災後に移転してきた。住宅街に突然あらわれるインド風建築に驚く。

羽根木公園の大きな迷路や、手づくり感のあるアスレチックが並ぶプレパークでは、子どもたちがいきいきと本当にたのしそう。できるなら、子どもに戻って一緒に跳び回りたい。ずっと南下すると、世田谷城址公園にたどり着く。土塁や空堀が残る園内は樹木が茂り、この夏散歩のオアシスだ。すぐ北には、招き猫で有名な豪徳寺。数えきれないほどの招き

猫がざらりと並ぶ「招き猫奉納所」のほか、よく見ると三重塔にも招き猫がいる。思わぬ発見ができてうれしい。どこかほかにも隠れていないかと、キョロキョロしてしまう。

宮の坂駅からほど近い世田谷八幡宮も木々が鬱蒼と茂り、神々しい雰囲気だ。境内の土俵では、「江戸三大相撲」といわれた奉納相撲がいまも行われる。宮の坂駅前に停車する緑色の車両は1969年に廃止された東急玉川線、通称「玉電」を走り、その後江ノ島電鉄で使用されたもの。車内のノスタルジーな空間で、過去を思うことの多かったこの散歩をし振り返る。



散歩コースと消費エネルギーのめやす

京王電鉄井の頭線 東松原駅→①正法寺→②羽根木公園の迷路→③世田谷城址公園→④豪徳寺(表紙)→⑤世田谷八幡宮の土俵→⑥宮の坂駅の江ノ電601号→東急電鉄世田谷線 宮の坂駅(約4.7km)

約80分・320kcal

※普通で歩いた場合(1分間に60m・4kcal消費)



日本医師会では、患者さんとの思い出や、ご自身あるいはご家族の闘病経験、介護や生命の誕生にまつわるお話、あるいは生命の輝く瞬間を捉えた写真を募集しています。ぜひ、ご応募ください。

詳細はこちら▶ [生命を見つけるフォト&エッセー](#)

フォト部門

エッセー部門

応募締切: 2020年10月7日(水) 必着

差し上げます! 第3回「生命を見つけるフォト&エッセー」入賞作品集

第3回「生命を見つけるフォト&エッセー」の入賞作品集がこのほど完成しました。ご希望の方は切手140円分を同封の上、下記にお申し込みください。2部以上ご希望の場合は、事前にお電話でお問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ先】日本医師会広報課  
〒113-8621 東京都文京区本駒込2-28-16 TEL:03-3942-6483(直)



公益社団法人  
東京都医師会

「元気がいいね」第122号(年6回隔月刊) 2020年7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