

都民と医師を結ぶすこやか情報誌

No.123

元気がいいね

2020 | 9・10月号

とうきょう点描

夕暮れの
日暮里を歩く



わたしの元気

伊藤 建史郎さん

からだ・こころ・健康
在宅医療と多職種連携⑩
リハビリテーション専門職の役割

医療のいま これから
がん⑫
すい臓がんの診断・治療

医療 Q&A

連載コラム
大人の予防接種(5)

拝見！医師の一日

**新型コロナウイルス感染症
診療の最前線から**

公益社団法人

**東京都
医師会**

profile

1977年東京都生まれ。10代からサーフィンに夢中になる。2013年、仕事上の事故により右足を切断。義足サーファーとして復帰。その後、2016年より日本代表選手として世界選手権に出場する。



伊藤 建史郎さん
Ito Kenjiro

Interview

わたしの
元気

「諦めない、冷めない気持ち」で
生涯サーフィンを続けていきたい

2024年パラリンピックのパリ大会で正式競技になる可能性があるパラサーフィン[※]。事故で右足の膝から下を失った伊藤建史郎さんは、義足サーファーとして、来るパリ大会出場を目標に国内外の大会に挑戦し続けています。その活力の源についてうかがいました。

伊藤さんは高校生でサーフィンを始め、社会人になってからも競技を続けていました。しかし2013年、港湾土木の仕事に足を切断する大怪我を負ってしまいました。

「先生からは生きているのが奇跡といわれました。退院後しばらくは、社会復帰するために

必死でした」

しかし、生活が落ち着いてくると、次第にサーフィンへの思いが募るようになります。

「サメに襲われて片足を失ってもプロとして活躍しているサーファーの動画を見て、もう一度サーフィンに挑戦する勇気をもらいました」もちろん、再開当初はまったく波に乗れず、以前の感覚とのギャップがありました。

「でも、20年も続けてきたサーフィンです。難しいからこそ20年も飽きもせずにやってきたんだと考えたら、また新たな難しさに出合っただけだと思えるようになりました」

事故から3年後、日本サーフィン連盟がパラサーフィンの日本代表チームを発足すると聞きつけた伊藤さんは、さっそく選手登録に応募。翌年アメリカで行われたパラサーフィンの世界選手権で、見事3位に入賞しました。その後、会社の休みを利用して、毎年、国際大会に出場しています。

「日本代表といえども、みな仕事と両立しながら大会に出場しています。遠征費は基本的に自己負担ですが、昨年は足立区医師会に遠征費をサポートしていただき、とても感謝しています」

伊藤さんは現在、地元の小中学生に自らの経

験を伝える講演活動も行っています。

「やりたいことがある人は、失敗を恐れる前に、まずやってみてほしい」

障害を抱えてのサーフィンは、最初は大変だった一方で、同時に「たのしい」と感じたのだといいます。

「多くの人にそうした体験をしてほしいと思っています。今後は、大人を対象にした話もできたらと考えています」

競技者としての伊藤さんの目標は、やはりパラリンピックのパリ大会です。

「今年43歳になり、年齢的に代表は難しいかもしれませんが。でも、諦めません」

コロナ禍でも、もちろんトレーニングを続けています。

「パラリンピックに向けての準備はできているつもりです」

将来、競技の第一線を離れても、サーフィンは生涯続けていきたいという伊藤さん。

「障害の有無や年齢に関係なく、諦めなければすることはたくさんあります。この先何歳になっても、諦めない、冷めない気持ちでサーフィンを続けていきますよ!」

※パラサーフィン：障害者サーフィン。アダプティブサーフィンともいわれる。

在宅医療と多職種連携 ⑩

リハビリテーション専門職の役割

リハビリテーションを支える 3つの専門職

リハビリテーションは、ラテン語の「re（再び）」と「habilis（適した）」が語源です。病気やケガのため生活に不自由のある人が、再びその人らしい豊かな生活を送ることを意味しています。主に「理学療法士（PT）」、「作業療法士（OT）」、「言語聴覚士（ST）」によって行われ、在宅医療では特に多職種との連携が重要です。PT・OT・STは、病院、介護施設、障害者施設、小児施設、通所施設、訪問看護ステーション、教育機関、役所、地域包括支援センター、企業などに勤務し、それぞれの立場で地域のみなさんの生活を支えています。

身体の動きを改善する 「理学療法士」

理学療法士（PT）は、日常

生活の基本的な動作（起きる、座る、立つ、歩くなど）の回復や、障害の重度化の予防をする運動の専門家です。日常生活に不自由のある人の関節の動きを滑らかにしたり、筋力を強化して身体機能を改善します。ひざや腰などの痛みには、痛みの少ない動き方を指導し、その人の状態に合わせた住宅改修や福祉機器などの利用を提案することで生活しやすくします。呼吸や心臓などに障害を持つ人にも、強さや量などを考えて運動方法を説明します。介護予防では体操教室や体力測定、通いの場などで地域のみなさんの健康増進に取り組んでいます。

日常の活動を助ける「作業療法士」

作業療法士（OT）は仕事、遊び、日常生活などの活動（作業）を通して心と身体を元気にする専門家です。人が行う様々な活動を「作業活動」と呼び、治療や援助の手段としています。毎日の生活は、トイレ・食事・着替え・買い物・調理などの日常生活活動、手芸・園芸・運動などの趣味活動、そして文字の読み書き・計算などの仕事・学習活動など

から成り立っています。OTは機能回復を図るだけでなく、身の回りの動作を行いやすくするための「自助具」の工夫、福祉用具の導入、手すりの設置など環境整備も含めてその人らしい生活が送れるように支援をします。

言葉や聴覚を支援する 「言語聴覚士」

言語聴覚士（ST）は言葉と聞こえ、そして食べることの専門家です。在宅療養をしていてこれらで困っている人や家族に対して、支援・提案します。ほとんどのSTは病院で働いており、地域への訪問サービスを提供している病院もあります。訪問看護ステーションや介護施設の通所サービスにもSTがいます。また小児の部門では「放課後等デイサービス」や支援学校などで専門家として働く人も増えてきました。このように、子どもから高齢者まで幅広い年齢の人が対象です。障害によって対応は異なりますが、本人の機能の改善はもとより、日常生活を送るうえでの工夫や家族の対応に関しても情報提供をしています。



すい臓がんの診断・治療

杏林大学医学部 腫瘍内科学教室

教授 古瀬 純司

すい臓がんとは

すい臓は胃の背中側にある、ひらたく20cmほどの細長い臓器です(図)。すい臓には食物を消化吸収するためのすい液を十二指腸に分泌する働きと、血糖値をコントロールするインスリンなどのホルモンを血液に分泌する働きがあります。したがって、すい臓がんやすい炎などですい臓の働きが悪くなると、栄養不良や糖尿病を発症します。

すい臓がんはすい臓の様々な細胞から発症するためいろいろなタイプがあり、タイプに応じて治療方針が異なります。すい臓がんの90%以上は、すい液が通るすい管の細胞から発症する「すい管がん」であり、通常すい臓がんといえはすい管がんを指します。

すい臓がんで注意すべき症状と診断

①すい臓がんの症状

すい臓がんの早期は症状が出にくく、進行すると胃痛などの症状が出てきます。すい臓がん特有の症状は少ないですが、お腹や背中 of 断続的な痛みが徐々に強くなる、糖尿病が急に発症

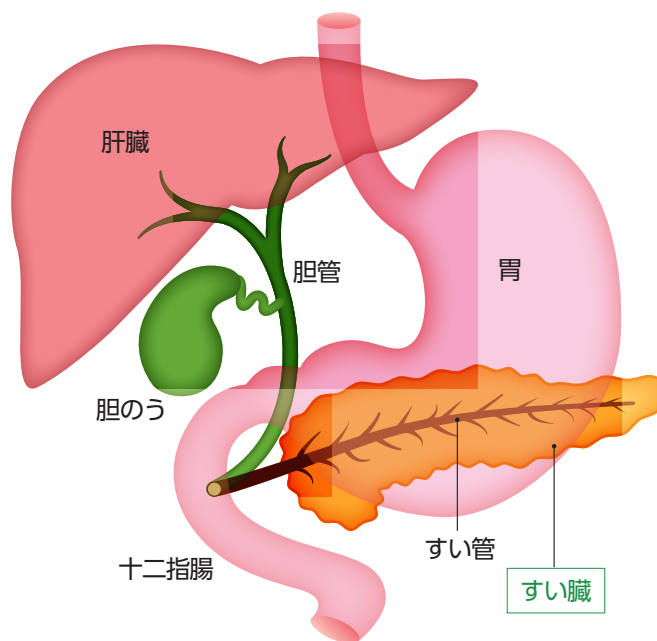


図 すい臓の位置

したり悪化したりする、体重が減少する、胆汁の流れが悪くなると黄疸になる(尿が褐色になる、白眼が黄色くなる)などの症状があります。

②すい臓がんの診断

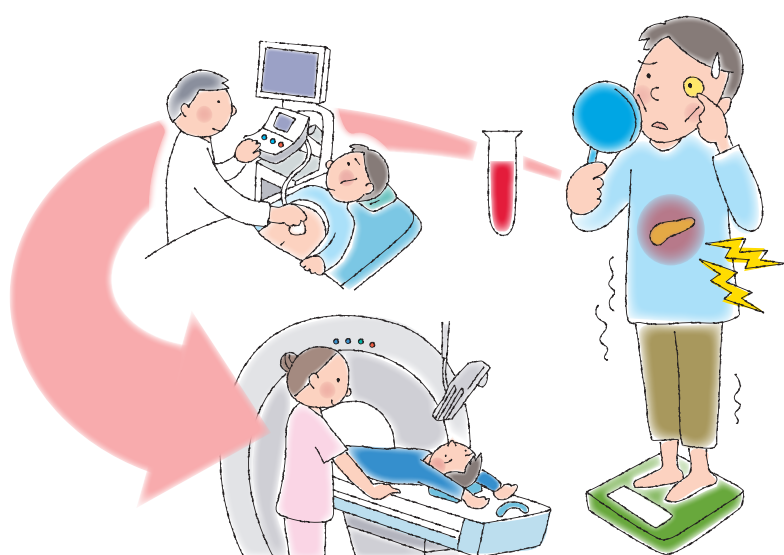
すい臓はお腹の深いところにあり、胃や大腸と違い内視鏡が届きにくいため検査が難しい臓器です。早期診断のためには、症状がある場合にすい臓がんを念頭においた検査をする必要があります。

最初の検査として、血液検査ですい臓がんの特徴的な物質を調べる「腫瘍マーカー測定」や腹部超音波検査を行います。そこで異常があ

る場合は、造影CTや造影MRIを行います。さらに超音波内視鏡検査などですい液や腫瘍から細胞を採取し、精密検査を行います。

③ すい臓がんの危険因子

すい臓がんの主な危険因子として、近親者にすい臓がんの患者がいること（家族歴）、糖尿病・慢性すい炎・すい嚢胞があることなどがあります。また肥満、喫煙、大量の飲酒などもリスクが高いとされています。複数の危険因子が当てはまる場合には定期的な検査が推奨されます。



すので、専門医に相談するとよいでしょう。

■ すい臓がんの治療

すい臓がんの治療は、進行度（ステージ）に応じて切除手術、放射線療法、抗がん剤による薬物療法を行います。すい臓がんは治療が難しい「難治がん」とされており、可能なかぎり複数の治療を組み合わせた治療（集学的治療）を検討します。しかし、どんながん治療でも副作用や合併症の懸念があり、一人ひとりの病状や体力などの全身状態を十分評価したうえでもっとも適切な治療を行うことが大切です。

① 切除ができるステージ

ほかの臓器に転移がなく周囲に広がっていない比較的早期であれば、切除手術が勧められます。しかし切除手術だけでは再発が多いため、手術の前後に抗がん剤治療（術前・術後補助療法）を行うことが推奨されています。

② 転移はないが切除が難しいステージ

転移はないが周囲への広がりが強く、切除が難しい場合も少なくありません。そのような患者では薬物療法か、薬物療法に放射線療法を組み合わせた化学放射線療法を行います。患者の状態を十分把握して治療方針を決めます。

③ 転移があるステージ

すい臓の外にもがんが転移している場合は、切除手術や放射線療法は行いません。すい臓が

んは抗がん剤が効きにくいとされてきましたが、この数年で効果のある治療法が確立されています。肝臓や腎臓、肺、心臓などの機能や、日常生活を送れる体力があるかなどを評価して、どの薬剤を使うか相談します。

すい臓がんでは複数の薬剤を使うことで高い効果が期待できますが、ひとつの薬剤による治療よりも強い副作用が発現することがあります。効果と副作用は患者ごとに異なるため、担当医と十分相談して治療法を決めることが大切です。

最近多くのがんで免疫療法の効果が認められ、日常診療に導入されてきていますが、すい臓がんではまだ効果はほとんど認められていません。現在、様々な免疫療法の研究が進められており、今後の進歩が期待されています。

■ おわりに

がん治療は日々進歩しています。特に薬物療法では、従来の抗がん剤に加え、がんの遺伝子異常をとらえて薬物を選択する「がんゲノム医療」の時代に入ってきています。すい臓がんでも遺伝子を調べることで効果の期待できる薬剤が開発されてきています。

すい臓がんはまだまだ難治がんです。正しい情報をつかんで、病気に振り回されないことが大切です。

拝見！医師の一日

国立国際医療研究センター病院 病院長

杉山 温人先生

新型コロナウイルス感染症 診療の最前線から

2020年1月末から中国・武漢市などから帰国者を乗せたチャーター便が順次到着、2月初旬には乗客の感染が確認されたクルーズ船が横浜港に入港しました。これらの乗客を検査し、治療にあたった主要施設のひとつが国立国際医療研究センター病院です。診療の最前線にいる病院長の杉山温人先生にお話をうかがいました。



1981年東京大学医学部卒業。
米国クレイトン大学アレルギー科
留学、2012年国立国際医療研
究センター病院呼吸器内科診
療科長、2018年国立国際医療
研究センター国府台病院長を
経て、2019年4月より現職。専門
分野はアレルギー・気管支喘息、
間質性肺疾患。日本内科学会
総合内科専門医、日本アレルギー学会アレルギー専門医、日
本呼吸器学会呼吸器専門医。

最初期から患者さんを 積極的に受け入れ

中国・武漢市で確認された新型コロナウイルス（COVID-19）感染症は、その後急速に世界中で感染拡大し、2020年2月ごろから日本でも広がり始めました。4月には緊急事態宣言が出されるなど生活が一変することとなり、いまも日々の動向に国民の注目が集まっています。

その中でいち早く、武漢市からのチャーター便の帰国者や横浜港に寄港したクルーズ船「ダイヤモンド・プリンセス号」の乗客の検査や患者受け入れに取り組んできた国立国際医療研究センター病院の病院長である杉山温人先生は、その診療の最前線で陣頭指揮をとり、対応にあ

新型コロナウイルス感染症の 初期対応

たつてきました。新宿区にある同施設は全国で4か所ある特定感染症指定医療機関のひとつにあたり、現在でも多くの新型コロナウイルス感染症患者の診療を行っています。

「最初は武漢からのチャーター便（計5便）の帰国者である約800人のPCR検査などを行いました。未知のウイルスということで、防護服を着用し、また一般の患者さんとは接触しないように慎重に対応しました」と杉山先生。「当初の情報によると空気感染はさほどみられないとのこと、飛沫感染や接触感染の予防を重視した対応をしました」と当時の様子を振り返ります。

医療 Q&A

新しい部下が同僚と馴染めず、
飲みにも誘っても話が通じなかったりして、
コミュニケーションが取れません。
何か病気でもあるのでしょうか？

（35歳 男性 板橋区）



その人は、本人も気づいていない発達障害かもしれません。発達障害は子どもではよく問題となりますが、症状が軽かったために大人になっても発達障害とは気づかなかったり、周囲からはその人の個性や特徴などと捉えられていたため、日常生活で特に問題がなかったケースが多いのです。それが大人になって大学進学や就職で環境が変わり、その環境に合わない場合、もともと発達障害に加えてうつ病を発症してしまうこともあります。

大切なのは、その人の状態をそのまま受け入れてあげることです。その人の特性は変わりませんから、苦手なことはがんばってもできないのです。その人の得意な方法やこだわりがうまくいくように環境を整えてあげてください。また、多くの人がすぐやれるようなことでも、やり方や進め方がわからないことがあります。いちからやり方や手順を教える、実際にやってみせるなど、どうすればわかるか本人に相談しながら指導してみてください。決して大声で怒鳴りつけたりしてはいけません。上手に指導すれば、発達障害がない人以上に能力を発揮するかもしれません。

（東京都医師会 広報委員 大畑 隆郎）



敷地内に開設された「新宿区新型コロナウイルス検査スポット」では、区内医療機関の紹介状を持つ区民のPCR検査を集中的に実施。

※8月からは「新宿区新型コロナウイルス検査センター」として、完全予約制となっている。

しかし、当初
イルス感染症に
一生懸命対応す
ればするほど一
般の患者さんが
減り、病院経営
的には苦境に立
たされていまし
た」と問題を明
かしてくれまし
た。

一方で、未知のウイルスに対する恐怖を煽るような過剰な報道が問題になっていました。一部のマスコミ関係者が施設の周囲に張り込む、あるいは無断で施設内に立ち入ることもありました。そうした行為が風評被害につながり、新型コロナウイルス感染症以外の患者数が減少するという事態が起きたそうです。さらに「重症の患者さんが増えていたので、ECMO（人工心肺装置）やレスピレーター（人工呼吸器）を用いるため、ICU（集中治療室）などを新型コロナウイルス感染症の患者さんに対応できるように改修しました。そのため、そのほかの手術は行えなくなってしまう。新型コロナウイルス

風評被害により一般患者が減少

また、同院は厚生労働省からの依頼で、ダイヤモンド・プリンセス号に医師、薬剤師、看護師などの医療スタッフを派遣。同時にそのことから患者の受け入れも始まりました。「もともと結核病棟があり、そこに入院中の結核の患者さんをほかの施設に移送するなどして病床を確保したので、素早く立ち上げることができました」と語ります。

正しく恐れることが大切

現在ではレムデシビルという抗ウイルス薬が使用でき、重症者の血栓予防には抗凝固薬のヘパリン、炎症を抑えるためにはステロイドなど、初期と比べて対処法も進化してきているそうです。「それに、少なくとも麻疹のような感染力はありません。基本的にマスクを着け、手洗などの消毒をしっかりすれば、かなり高い確率で感染を防ぐことができます」と新型コロナウイルス感染症への理解も進んでいます。

ただ、若い年代では症状がない人も多く死亡者数も少ない一方で、高齢者ではある程度の頻度で重症化します。介護が必要な人の治療や、治療までに1か月以上かかる人もいるなど、重症者の対応は難しい面があります。「だからこそ、『正しく恐れる』ことが大切です。普段からバランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠をとって免疫力を上げておくことや、手洗などの消毒、マスクをしてなるべく人混みを避けることなどが感染予防につながります」と、いま私たちが持つべき心構えを教えてください。

（取材日：2020年7月21日）

連載コラム

大人の予防接種

(5) 带状疱疹ワクチン

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

氏家 無限

带状疱疹

带状疱疹は、過去に水痘（みずぼうそう）になった際に感染して神経に潜伏していた「水痘带状疱疹ウイルス」が再び活性化することで、皮膚に痛みを伴う水疱（水ぶくれ）が生じる病気です。50歳くらいから発症のリスクが高くなり、85歳までには約半数の人が带状疱疹を経験するとされる身近な感染症です。皮膚の水疱が治癒したあともつらい神経痛が長く続くことが10～20%程度もあるため、生活に悪影響を及ぼしやすく、稀ですが目や脳に合併症が生じることもあるなど、積極的に予防しておきたい病気です。

予防方法

乳児期に受ける水痘ワクチンを接種することでも带状疱疹が予防できますが、年齢が高くなるほど予防効果が得

られにくくなるという弱点もありました。

そこで、高齢者でも約9割の予防効果がある带状疱疹ワクチンが新しく開発され、今年の1月から日本でも使用できるようになりました。

50歳以上に接種が可能で、従来の水痘ワクチンと比べて、接種回数が2回に増え、接種した場所の一時的な腫れや痛みが生じる頻度が高いなどの特徴もあります。欧米では複数の国で、より費用対効果が高く推奨されるワクチンとして、概ね65歳ころからの定期予防接種が行われています。





西日暮里駅を出て坂をのぼると、駅前の喧騒が遠のいていく。公園をすぎたところにある記念碑の「正直親切」の文字は、彫刻家高村光太郎が母校を思っって書いたものだ。隣に座るフクロウがころっとして愛らしい。すぐそばの諏方神社では、黒い狛犬がぎよろりとこちらを見ている。

富士見坂に飾られた写真に立ち止まりながら住宅街を進むと、谷中ぎんぎにたどり着く。目の前の階段「タヤけだんだん」から見下ろす赤い夕景色と、夏の残り香をのせた涼しげな風が、東京の下町の風景をノスタルジックに映し出している。

日暮里織維街の通り沿いには生地織物の専門店が立ち並ぶ。色あざやかな布や糸、ボタンなどであふれる宝箱のような店内をのぞくと、心はずむ。大通りに面した小学校の前にある「夕焼け小焼けの記念碑」には、夕方時の時報でおなじみのあの曲の歌詞が書かれている。さらに進むと、夕日を映して鏡のようにキラキラと光る「夕焼け小焼けの塔」も現れる。

懐かしの歌を口ずさみながら大通りを歩き、「七五三通り」を抜ける。三河島駅前の「せせらぎの小路」には、印象的にたたずむ少女の像や、季節の花々が咲く花壇がある。赤く染まる情緒的な世界の中で、下町の人びとの生活を感じながら、ゆつたりと流れる夕暮れのことを味わう秋のはじまり。

散歩コースと消費エネルギーのめやす

JR 西日暮里駅→①高村光太郎記念碑→②諏方神社→③タヤけだんだん→④日暮里織維街→⑤夕焼け小焼けの記念碑・塔→⑥せせらぎの小路→JR 三河島駅(約3.8km)

約65分・260kcal

※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123号(年6回隔月刊) 2020年9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