

元気がいいね

2021 | 1・2月号

とうきょう点描
冬の東久留米



わたしの元気

千坂 香菜さん

からだ・こころ・健康

在宅医療と多職種連携⑫

在宅医療における介護老人保健施設の役割

医療のいま これから

がん⑭

急性白血病の診断・治療

医療 Q&A

連載コラム

かぜとウイルス(1)

新型コロナウイルスと
がん専門病院

拝見！医師の一日



公益社団法人
東京都
医師会

profile

1983年千葉県生まれ。東京医科歯科大学歯学部卒業、同大学大学院医歯学総合研究科修了、歯科医師。2015年より株式会社ジーシーに勤務。車いすフェンシング競技では、日本選手権優勝、ワールドカップ、世界選手権の日本代表として活躍。

「手術は成功したものの、車いす生活を余儀なくされました。当初は、車いすでの生活が想像できず困惑しました」

車いすフェンシングに情熱を燃やしてパラリンピック出場を目指す千坂香菜さんは、競技と医療機器会社での仕事、そして家庭・子育てという3足の草鞋を履くパワフルな女性です。周囲の理解、応援に対する感謝の気持ち、千坂さんの日々の活力となっています。



千坂 香菜さん
Chisaka Kana

Interview

わたしの の 元気

家庭はもちろん仕事も競技も、
必ず続けていこうと心に決めていきます

しかし、主治医やリハビリスタッフに勇気づけられ、前向きになっていきます。

「車いす生活になっても医師を続けている人もいると聞きました。出産もできるし、健康な人と変わらない生活ができるのだと、明るいイメージを植えつけてくれました」

そこから千坂さんは、落ち込むのではなく、リハビリの目標を決め、どう達成していくかを日々考えるようになりました。

そして、退院後は歯科医療機器会社に転職。新たな人生を歩み始めました。

「現在は、東南アジアにおける新製品の承認申請を行う薬事業務を担っています」

千坂さんが車いすフェンシングに出合ったのは、職場近くの教室に参加したことがきっかけでした。車いすフェンシングは、車いすをピストという装置に固定し、上半身だけを使って競います。スピード感があり、一瞬の駆け引きが魅力です。

「『プレ・アレ（スタート）』の号令とともに瞬時に点が入ることもあります。私はそれが面白いと感じました」

現在、千坂さんはパラリンピック出場を目指し、強化選手、また東京アスリート認定選手として練習に取り組んでいます。

「競技人口が少ないスポーツゆえ、国内の

みならず国際大会でより多く試合を経験し、スキルアップする必要性を痛感しています」

ベテラン選手との対戦では、どうしても駆け引きのテクニクに経験の差が出てしまいます。

「引き出しを増やし、それを試合で出せるようになるには、経験を積むしかない。コロナ禍でいまは十分な練習が難しいですが、競技に対する気持ちが冷めることはありません」

日々の練習や試合遠征には、家族や職場の理解、協力が不可欠です。さらに千坂さんには、保育園に通うお子さんがいます。

「家族や職場の人は、私が仕事も家庭も競技も続けられるように応援してくれています。この素晴らしい環境に感謝し、すべてを必ず続けていこうと心に決めていきます」

一方、歯科の世界で生きてきた千坂さんは、歯科医院で車いす患者が受け入れられない現状に対しても、何かできないかと考えます。

「車いすでも一段くらの段差なら上れるし、デンタルチェアにも自力で座れます。それを医療従事者に知ってもらうことで、思い込みを取り払い、彼らの心を『バリアフリー』にするお手伝いができたらと思っています」

在宅医療における介護老人保健施設（老健施設）の役割

―老健施設を上手に活用していただくために―

平川 博之 東京都老人保健施設協会 会長

介護老人保健施設とは

介護老人保健施設（老健施設）は、介護が必要な高齢者の心身機能を「改善する」「維持する」ための介護保険の「施設サービス」です。この目的のため、専門資格を持ったスタッフ（医師・看護師・介護福祉士・理学療法士・管理栄養士・ケアマネジャー・支援相談員など）が職種の垣根を越えてケアプランに基づきチームケアを実践しています。

また、「施設サービス」「施設」へ入所といったイメージがありますが、実際は、ショートステイやデイケア、訪問リハビリテーションなどを組み合わせることで在宅生活を支える「居宅サービス」の一面も備えています。

デイケアとデイサービスの違い
混同されがちなデイケア（通所リハビリテーション）とデイサービス（通所介護）。実はこの2つのサービスは大きな違いがあります。たとえば国の

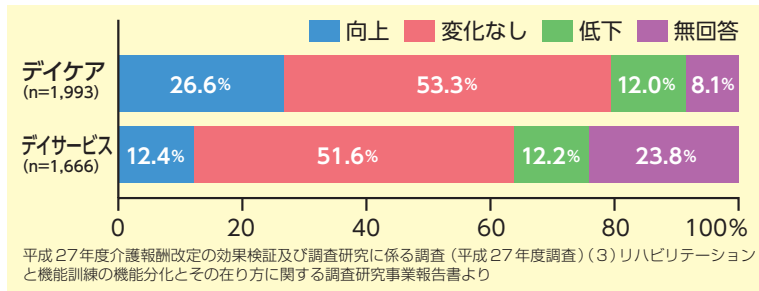


図1 日常生活自立度の変化

定める基本方針では、デイサービスは「必要な日常生活の世話及び機能訓練を行うことにより、利用者の社会的孤立感の解消及び心身機能の維持並びに利用者家族の身体的及び精神的負担の軽減を図るもの」、デイケアは「理学療法、作業療法その他必要なりハビリテーションを行うことにより、利用者の心身機能の維持回復を図るもの」とされています。つまり、デイケアでは専門職によるリハビリテーションを提供することで「維持」にとどまらず「回復」までを支援します。デイケアの正式名称が「通所リハビリテーション」とされているのもそのためです。

実際、デイケアとデイサービスに通われている人の「日常生活自立度の変化」を比較した厚生労働省の調査では、「脳卒中」「認知症」などの項目で、デイケアの改善効果が大きかったことが実証されています（図1）。

認知症の症状を「よくする」努力をしています

認知症による認知機能や興味・関心・意欲などの改善は難しいとされていましたが、老健施設の研究事業で認知症に適したリハビリ

テーションを集中的に行えば、認知機能などの改善・維持が可能であることを実証しました。その結果、介護保険の正式なメニューとして「認知症短期集中リハビリテーション」が認められました。このプログラムは老健施設への「入所」や「デイケア」で受けられます。

老健施設のターミナルケア

老健施設は3か月で出されてしまうという都市伝説がまだにあるようで残念です。確かに老健施設の「よくする」ケアを受けた結果、心身の機能が改善し、本人が在宅生活を希望して受け入れ態勢も整ったケースでは、退所をお勧めするかもしれません。その一方で、慣れ親しんだ老健施設で人生の最終段階における医療・ケアを希望する場合に、常駐している医師、看護師をはじめ多職種の連携で、尊厳ある安らかなみとりに向けた「ターミナルケア」も提供しています。



急性白血病の診断・治療

虎の門病院血液内科 部長

谷口 修一

急性白血病とは どういう病気ですか？

「白血病」は、「血液のがん」でとても大変な病気ということは多くの人を知っているでしょう。ただ、それがどんな病気なのか、理解している人は少ないように思います。ここでは急性白血病の説明をします。

血液中には、全身に酸素を運ぶ赤血球、感染症と闘う白血球、出血の予防と止血に働く血小板の3種類の「血球」と呼ばれる細胞があります。これらは全身の骨の中（骨髄）で、血球を作る大本になる造血幹細胞が増殖（細胞分裂・分化（成長）して機能を持った血球となったもので、血液中に出ていって全身で活躍します。

急性白血病は、この造血幹細胞から赤血球、白血球、血小板に分化・成長していく途中の細胞ががん化する病気です。主には骨髄の中でがん化し、そこで無限に増殖していくため、白血病患者が造血の場を奪い、正常の血球ができなくなります。患者には赤血球減少に伴う貧血、白血球減少に伴う感染症、血小板減少に伴う出血などの症状が出始め、最終的には致命的になっていきます。また、白血病患者は骨髄で生まれ、ほかの血球と同じように血液中に出て、

最終的には全身の臓器の毛細血管から組織中に入ってしまう（臓器浸潤）、それが多くなると臓器の機能を果たせなくなります。

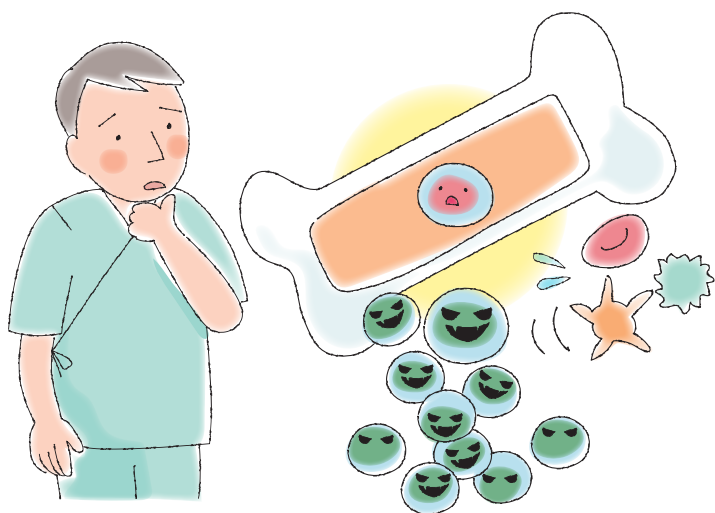
このように急性白血病が発症すると、①人が生きていく上で必須の赤血球・白血球・血小板がなくなってしまう、②白血病患者の細胞が全身をまわり、最終的には臓器浸潤から臓器不全を起こし、致命的になっていきます。

急性白血病の治療

急性白血病が発症すると、治療を目指して化学療法が始まります。化学療法ではいわゆる抗がん剤を使用し、様々な副作用が生じます。治療が始まると、多くの人は身体がだるい、食欲がない、吐き気、下痢などの症状が出てきます。その程度はもちろん個人差がありますが、少なくともテレビドラマで出てくるほどではないような印象です。しかし、次第に髪の毛は抜けてしまいきますし、病気になるってしまったショックに加え、副作用も簡単には受け入れられるものではありません。子どもができなくなる可能性も高く、若い人には治療の前に精子や卵子の保存をお勧めしますが、病状によっては治療を急がねばならない、血小板が少なく卵子が取れないなどの理由で採取が困難な場合も少なくあ

りません。

治療開始して1か月ほど経つと、白血病細胞は顕微鏡でみる範囲内では骨髓の中にみあたらずなくなり、少なくなっていた正常の造血細胞が急速に回復してきます。この状態を完全寛解と呼びますが、8割くらいの患者でこの完全寛解に到達します。ただ、細かいレベルではまだまだ白血病細胞は身体内に残っているのです、もう二度と増えてこないように同じような化学療法を繰り返したり造血幹細胞移植を実施したり、



何も治療しなくても白血病細胞は出てこない治療状態になるように治療します。

■分子標的薬の登場

一般的に実施される治療は、いま述べたように普通の抗がん剤が使用されます。多くは入院しなければなりません。これは、白血病で使用する抗がん剤には正常の血球も白血病細胞と同じように減らしてしまう副作用があり、赤血球、血小板は輸血が必要になりますし、白血球もかなり減少するため肺炎などの重篤な感染症が起こりうるためです。

最近は、白血球表面に存在する抗原に対する抗体療法や遺伝子変異に対する個別的な治療が行われています。これらはいままで使用された抗がん剤とは副作用の起こり方が異なり、必ずしも入院を必要とせず、外来での内服治療や注射による治療も可能にしており、今後の発展が期待されます。

■造血細胞移植

いままでの治療で白血病細胞を少なくすることは可能でもなかなか治療には至らない場合に治療を目指して行われるのが、造血細胞移植です。HLAと呼ばれる白血球型が一致したド

ナーの骨髓や血液から血球を作る大本の造血幹細胞をもらい、患者の身体から白血病細胞はすべて死滅するほどの治療をしたあとに、ドナーからもらった正常の細胞を点滴で戻します。2〜3週間ほどするとドナーの白血球が増え始め、白血病を治してしまうものです。ただ、移植前の強力な放射線や抗がん剤治療、一時的に白血球がなくなってしまう時期を乗り越える必要があります。白血球が増えてきても、患者自身の白血球ではないため、免疫が過剰に反応してしまうことがあります。これらを乗り越えてはじめて治療が可能となる、リスクを伴う大変な治療です。私はこの移植を専門とはしていませんが、できれば移植はせず最初の化学療法で治ってしまっと思っています。

■急性白血病は治りますか？

急性白血病は大変な病気ですが、すべての患者を治すことを最終目標に治療が始まりますし、以前から外科的手術ではなく、薬だけの力でがんを克服できる数少ない病気のひとつです。残念ながら現在の医学には限界があり、すべての急性白血病患者が実際に治るところまでは至っていません。なんとかすべての患者が治るように努力しようと思っています。

拝見！医師の一日

国立がん研究センター中央病院
感染症部 医長、感染制御室 副感染制御室長

小林 治先生

新型コロナウイルスと がん専門病院

中国・武漢市で確認された新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、その後世界中で感染拡大しました。日本でも2020年2月頃より広がりを見せ、4月には緊急事態宣言が出されるなど、私たちの日常生活にも大きな影響をおよぼしています。今回は、がんの専門病院でありながら、がん患者ではない新型コロナウイルス感染症の患者を受け入れ、診療している国立がん研究センター中央病院感染症部 医長の小林治先生にお話をうかがいました。



1990年杏林大学医学部医学科卒業。1999年コペンハーゲン大学附属王立病院臨床微生物学教室留学。杏林大学感染症学講師などを経て、2009年同保健学部看護学科教授。2015年厚生労働省関東信越厚生局医療監視監査官。2016年杏林大学保健学部臨床検査技術学科教授、2020年より現職。日本感染症学会評議員ほか。

コロナ禍における 国立がん研究センター中央病院の役割

国立がん研究センター中央病院はがん専門病院として、日本においてがん医療の中心的な役割を担っています。しかし、新型コロナウイルス感染症の拡大がみられて以来、高度な医療を提供する「特定機能病院」のひとつとして新型コロナウイルス感染症の患者を受け入れてきました。「病院は公的な役割があるので、都から要請されたら受け入れよう」という院長の判断により、一棟を新型コロナウイルス感染症患者専用にして、受け入れ体制を整えました。専用棟は都に提供したかたちであり、がん患者さんとは分けて、十分な感染対策を行って診療してい

がん患者と新型コロナウイルス

ます」と小林先生は教えてくれました。

がん患者は、健康な人と比較すると免疫力が低下していることなどから感染症にかかりやすいといえます。がんは、患者本人だけでなく、家族や医療関係者など皆で力を合わせて戦っていく病気です。したがって、患者自身もきちんと現状を理解した上で主体的に治療に取り組むことが求められます。小林先生は、感染症にかかりやすいこともきちんと伝え、注意してもらっているそうです。「ただし、患者さんだけが気をつけてもあまり意味がなく、身の回りの世話をする方、われわれ医療従事者など関係する全員が感染症に十分注意し、相互に監視する

医療 Q&A

高血圧症で治療中です。薬をきちんと飲んでいてのに、寒くなったら血圧が上がってしまいました。なぜですか？

（65歳 男性 中野区）



血圧は季節によって変動しますが、冬場は以下の理由で血圧が上昇するといわれています。寒さを感じると体温を逃さないように血管が収縮し血圧が上昇します。また、寒いと外出の機会が減り運動不足のために体重が増え、血圧が上がります。

忘年会や新年会で飲酒の機会が増え、食事による塩分摂取が増えるために血圧が上がる場合もあります。

冬場の血圧上昇は脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます。血圧は1日のうちでは起床する頃に高くなりやすいため、脳卒中や心筋梗塞は早朝から増え始め、10時頃に発症のピークを迎える傾向があります。血圧が高めの人は動脈硬化により、動脈の弾力性が失われたり血液の流れが滞ったりしているため、特に冬の朝は要注意なのです。

室内だけでなく、トイレや脱衣所も温め、お風呂はややぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。屋外に出るときは防寒対策をとり、散歩や運動は朝の時間帯を避けて、暖かい日中に行いましょう。また、喫煙には血管を収縮させ、血圧を上げる作用があります。禁煙を心がけましょう。

（東京都医師会 広報委員 韋晴明）



一人の患者に多くのスタッフが関わって医療を支えている。



感染制御のために iPad を導入してコミュニケーションを取っている。

新型コロナウイルス感染症は感染症法に基づく疾患です。「現在では2類相当として扱われています。つまり、一度感染すると都道府県知事の勧告にしたがって、公衆衛生的な意味合いで入院・隔離されなければなりません。その

指定感染症であるということ

新型コロナウイルス感染症の流行を受けて、受診や検査を控えている人もいます。が、「がんだけではありませんが、どんな病気も早期発見・早期治療が大切です。がんは健康診断からみつかることが多いので、必要な受診や検査は延期せずに行ってください」と検診の大切さを訴えます。

「新しい意識を持って対応することが大変重要だと思います」と話します。

私たちが新型コロナウイルス感染症対策として注意すべき「手洗い・マスク・密を避ける」を徹底することは、がん患者にとっても同様に重要です。「外出先ではきちんとマスクをつけ、要所で手指の消毒を行うことが大切です。特に食事の際は手で口のあたりを触ることが多いので『食事前の手洗い』を心掛けてください」と教えてくれました。

小林先生は、医療はチームあつてのものであると考えています。それを実感したという、あるエピソードを紹介してくれました。「前職でたまたま救急外来を担当していたとき、腹痛を訴える大学生を診察し、おそらく盲腸だろうと考えた大学病院に紹介しました。その後、治療して私のところに挨拶に訪れました。『今回の病気を機会に、治療にどれだけの人が関わっているかを調べ、卒業論文にするために挨拶に回っていて、先生で96人目です』というのです。最初に診察した私をはじめ、医療事務、救急隊員、看護師、薬剤師、臨床検査技師など……。それほど多くの医療スタッフがこの大学生の盲腸治療に関わっていたということです」。

国立がん研究センター中央病院には現在、およそ千八百人というスタッフが働いています。患者は目の前の医師や看護師だけをみてしまいがちですが、実際には多くの職種のスタッフが関わっています。「医療は医師一人では行うことはできません。たとえば、患者さんへの直接的な医療行為だけでなく、行政への対応や書類の処理に奔走する必要もあります。スタッフ全員がチームとなって相互に協力し合っていてこそ、患者さんご家族を支える医療を続けることができるのです」と話を締めくくりました。

医療はチームで行うもの

ような『ルール』で定められていることを、都民のみなさんに知っていただきたい」と強調します。未知のウイルスということもあつてか、メディアでは検査や入院などに対して様々な意見が飛び交っていますが、感染拡大を防止するためにも、国が定めたルールに則って対応する病気であることを理解する必要があります。

連載コラム

かぜとウイルス (1) ライノウイルス

東京都医師会広報委員 鈴木 洋

かぜのほとんどはウイルスによるもの

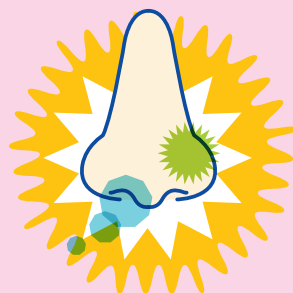
かぜは英語で「common cold」といいます。日本語訳は「普通感冒」です。普通とは軽い、よくある、たいしたことのないという意味を含んでおり、呼吸器系、特に上気道に炎症のある病気を「感冒」と呼んでいます。その原因はほとんどがウイルスです。症状からみたかぜは「鼻かぜ」「のどかぜ」「咳かぜ」などと呼びますが、原因ウイルスからみたときには様々な症状があり、時に「普通」でない状況を作り出すことがあります。

現在、世の中を席巻している新型コロナウイルスはもともとかぜの代表ウイルスでしたが、「新型コロナウイルス」と呼ばれて世界に多くの死亡者を出し、恐怖のウイルスとなっています。本シリーズではかぜの原因ウイルスを取り上げて、かぜをより深く知っていただき、それが「新型コロナウイルス」対策の一助になればと思います。

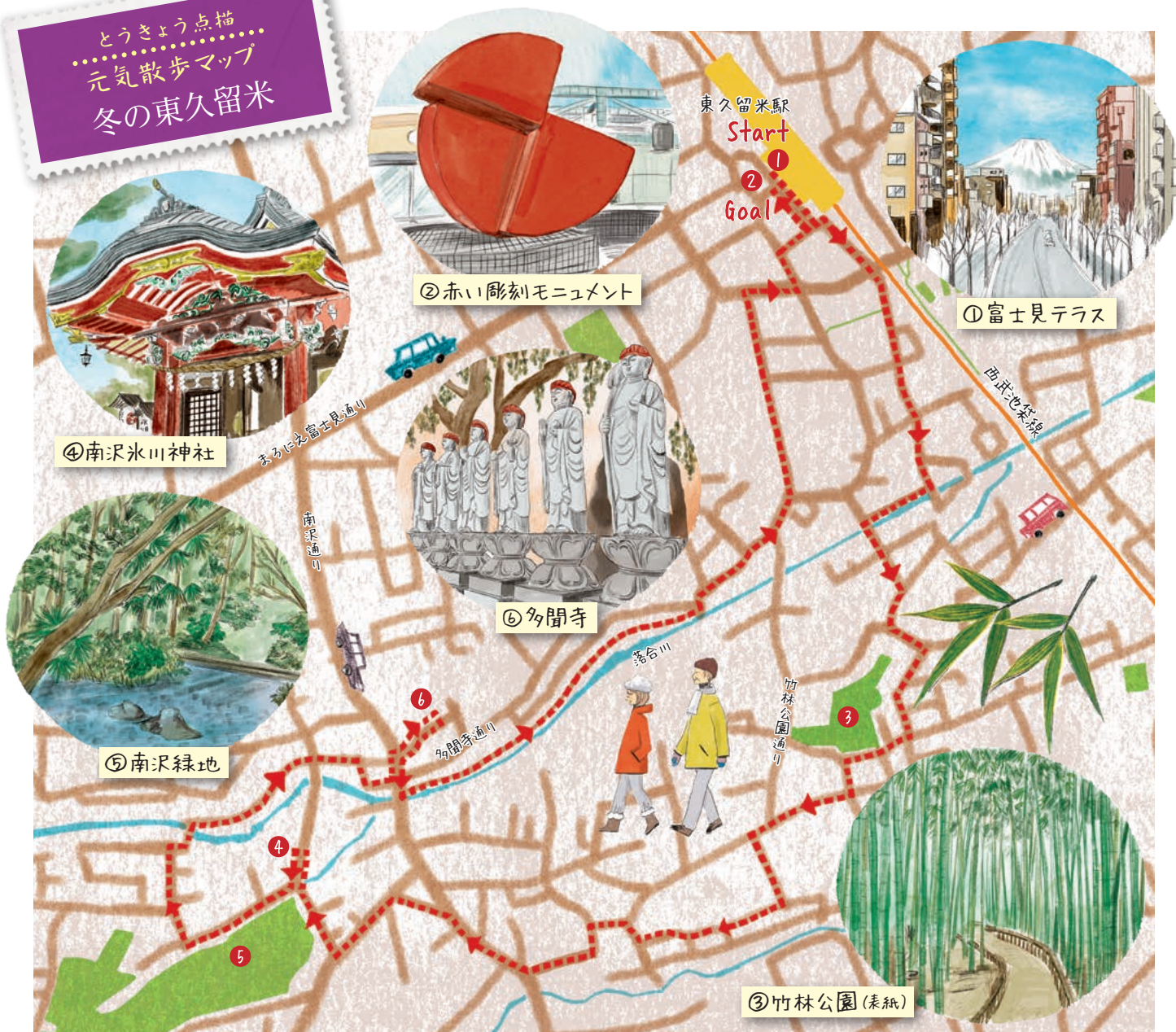
鼻かぜの「ライノウイルス」

第1回目はライノウイルスです。「ライノ」は鼻の意味で、鼻かぜの原因ウイルスです。春や秋のかぜの多くがこのウイルスによるものです。症状はくしゃみ、鼻づまり、鼻水が中心で、咳は3人に1人程度です。鼻の粘膜が炎症を起こすためそこから細菌が入り、副鼻腔炎や中耳炎を合併することがあります。喘息や未熟児で生まれた子どもは呼吸器の症状が悪化することがあります。

ほとんどは10日ほどでよくなりますが、時に重症化することがあるので、鼻かぜといえども侮らないことが大切です。



ときよう点描
元気散歩マップ
冬の東久留米



東久留米駅に併設された富士見テラスからは、冬の乾いた空気のおかげで、遠くまで街の景色が見渡せる。駅西口へ続くらせん階段を下りると、ロータリーの中央には、印象的な赤い彫刻モニュメントがたずむ。

南下して橋を渡り、住宅街を進むと現れる竹林公園は静寂に包まれ、別世界に足を踏み入れたかのよう。天に向かって勢いよく伸びる竹の迫力に圧倒されながらも、葉のすきまからこぼれる陽の光はあたたかく、おだやかな気持ちになる。

どことなく懐かしさをおぼえる畑道を行き、南沢氷川神社に到着。社殿に刻まれた繊細な装飾について見入ってしまう。周辺に広がる南沢緑地の湧水は驚くほど清らかで、「東京の名湧水57選」に選ばれているのもうなずける。うっそうと生い茂る草木の中で深呼吸をすると、自然の香りで胸がいっぱいになる。

多聞寺では、6体のお地藏さまが出迎えてくれる。近くに寄ってみると、ひとつひとつポーズや表情が異なっていることに気づく。個性で、なんだか親近感がわく。

落合川沿いを歩いて駅へ戻りつつ、流れる音に耳をすます。豊かな緑と水が育むこの地は、夏には川遊びの家族連れでにぎわうという。しかし、冬の冷たさの中でも自然は生命力に満ちており、力強く、うつくしくあり続けていることを実感した、冬のひととき。

散歩コースと消費エネルギーのめやす

西武鉄道 東久留米駅 → ① 富士見テラス → ② 赤い彫刻モニュメント → ③ 竹林公園 → ④ 南沢氷川神社 → ⑤ 南沢緑地 → ⑥ 多聞寺 → 西武鉄道 東久留米駅 (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125号(年6回隔月刊) 2021年1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

©2021