

元気がしるいね

2021 | 4・5月号

とうきょう点描
春爛漫の江戸川区



わたしの元気

岡野 雅行さん

からだ・こころ・健康
在宅医療と多職種連携^⑬
在宅医療における福祉の役割

医療のいま これから
がん^⑮
悪性リンパ腫の診断と治療

医療 Q&A

連載コラム
かぜとウイルス(2)

拝見！医師の一日
**マスクと消毒液による
皮膚トラブル**

公益社団法人
**東京都
医師会**



わたしの
の
元気諦めずに続けていけば
道が開けることを伝えていきたい

岡野 雅行さん
Masayuki Okano

profile

1972年神奈川県生まれ。94年にJリーグ・浦和レッドダイヤモンズに加入後、複数のチームで活躍。96年、Jリーグのベストイレブンを受賞。アグレッシブなプレースタイルから“野人”のニックネームで一躍人気となった。日本代表としては、国際Aマッチ25試合出場。98年FIFAワールドカップ・フランス大会出場。2013年に現役引退し、ガイナレ鳥取のゼネラルマネージャー(GM)に就任。現在に至る。

1997年のFIFAワールドカップ・アジア最終予選で決勝ゴールを決め、ワールドカップ初出場の立役者となった岡野雅行さん。国際大会やJリーグで活躍した後、現在はガイナレ鳥取で代表取締役ゼネラルマネージャー(GM)を務めています。常にアグレッシブな岡野さんの元気の源についてうかがいました。

岡野さんがサッカーと出会ったのは小学生のころ。友達ができるのが楽しくて、サッカーに明け暮れました。当時は、まだJリーグがない時代で、プロの選手になることなど考えていなかったそうです。

日本大学に入学後もサッカー部へ入部したものの、任されたのは荷物係でした。

「試合に出る機会はありませんでしたが、練習だけは休まず一生懸命続けました」

そんな姿を見ていたコーチが、ある試合で岡野さんを控えに選出します。その時レギュラーが骨折し、代わりに出場したところ、いきなり6点も獲得したのです。

「たった1度の試合でレギュラー入りが決まり、人生が大きく変わりましたね」

そのころ、岡野さんのような驚異的なスピードを武器にした選手は皆無でした。天皇杯の1回戦、強豪・筑波大学との対戦で、5人抜きゴールを決めたときのパフォーマンスは、Jリーグのスカウトの目にも留まり、浦和レッズに入団するきっかけとなりました。「あきらめずに続けること。そして自分を知らなかった。どうやったら自分を輝かせるかを考えた結果、夢だったプロへの道が開けました」

現役時代を振り返って最も印象に残っているのは、初めてヴェルディ川崎(現・東京ヴェルディ)と対戦した試合だといいます。

「相手はラモス瑠偉さん、三浦知良さん、柱谷哲二さんなど、当時のスター選手ばかりです！観客は満員で、本当に興奮しま

した。嬉しくて、ラモスさんを追いかけてスライディングでボールを奪うと、あとでラモスさんから『素晴らしい』と言われたことを覚えています」

引退後、現在はガイナレ鳥取の代表取締役GMとして手腕を発揮しています。

「若い選手には、失敗しても悩む必要はない、とことん楽しく続けていけば、必ずチャンスをつかめるからと言っています。自分の経験を選手に伝えていきたいですね」

一方で、自身の体調管理にも気をつけているといいます。

「現役時代は、体が丈夫でケガをしたことがありません。子どものころ、おやつにメザシばかり食べていたのがよかったのかな(笑)。でも、引退後は食生活が不規則になり、体重が増えてしまった。そこで最近、ジョギングを始めたんです。街の風景を楽しみながら、時に歩いたり、上り坂を見つけてはダッシュしたり。おかげで体重が15kg落ち、主治医の先生にも褒められています」

岡野さんの今の目標は、ガイナレ鳥取をJ3からJ2に昇格させることです。

「サッカーで、鳥取の人たちを元気にして、そして経済でも盛り上げていきたい。そのために行えることは何でも取り組んでいきます！」

在宅医療における福祉の役割

鈴木 健太
広本 正子

社会福祉法人 東京都社会福祉協議会
東京都高齢者福祉施設協議会 常任委員

社会福祉法人 友愛十字会 主任介護支援専門員

何か困ったことが起きたとき、生きづらさを感じたとき、あなたは誰に相談をしていますか？

身近に相談ができて一緒に解決をしてくれる人はいらつしやいますか？

生活と福祉

人は生きていく過程で、大小はありますが「困りごと」や「生きづらさ」を抱えることがあります。自分一人の力では解決できない問題、誰に相談したらいいのかわからない問題もあるでしょう。また、問題の内容によっては相談がしにくい場合もあるのではないのでしょうか。

そのようなときの解決方法の一つとして存在するのが「福祉」で

。「福祉」は人生のサポートを行ってくれる身近な手段の一つです。子育てのお手伝い、心の相談支援、生活が困窮した場合の手助け、生活環境の改善が必要な場合の援助、介護のお手伝いなど、そのサポートの種類は多岐にわたります。

福祉の相談員

「福祉」には相談内容によってそれぞれ専門の相談員がいます。子育て、学校生活、就職・仕事、障害者支援、介護、生活困窮支援などの各専門家が「困りごと」や「生きづらさ」をお伺いし、一緒に解決方法を考えられる窓口になってくれます。相談員は解決に必要な情報の提供や、解決してくれる支援者との取り次ぎをしてくれます。取り次ぐ先は、医療団体、市区町村役所、福祉団体、地域のボランティア団体などです。また、同じ「困りごと」や「生きづらさ」を抱えた仲間同士で話ができる場の提供もしてくれます。子育てサロン、子ども食堂、認知症カフェ、障害者の家族会など、地域には多くの場が存在しています。住み慣れた地域で自分らしく生活していくために、地域の人が地域の人

在宅医療と福祉

を支えていくことが必要となります。「福祉」はそのパイプのような存在です。

在宅医療では、医師、歯科医師、薬剤師、看護師などの医療従事者が病気の治療や症状の相談、治療に必要な薬の処方、日常生活の療養上の支援など、元気に過ごせるためのサポートを行ってくれます。通院ができない場合は訪問対応を行ってくれる医療機関なども増えてきました。これらの医療と生活のしやすさを調整するのも「福祉」の役割です。

何か「困りごと」や「生きづらさ」を抱えていると感じたときは、身近にある「福祉」の窓口相談してみてください。きっと一緒に解決策を考えてくれて、ほんの少しかもしれないですが、より自分らしい生活へと導いてくれると思います。

相談の総合窓口 - 福祉事務所

福祉事務所は、福祉の総合的窓口として、区・市部はそれぞれ区・市が、町村部は都が設置しています。

【業務内容】①生活に困窮している人の相談、生活保護の実施 ②保育所・母子生活支援施設・助産施設への入所を始め、児童、家庭の福祉についての相談 ③知的障害者の援護施設への入所など、知的障害者の福祉についての相談 ④母子福祉資金の貸付けなど、母子福祉についての相談 ⑤身体障害者手帳の交付、施設への入所、補装具や更生医療の給付など、身体障害者の福祉についての相談 ⑥老人ホームへの入所など、高齢者福祉についての相談

【職員】相談に当たる面接相談員、対象者の自立を支援する現業員(社会福祉主事)、専門的立場から助言・指導をする老人福祉指導主事・身体障害者福祉司・知的障害者福祉司・母子自立支援員・婦人相談員・家庭相談員等

【窓口時間】平日9時～17時 【所在地】都内84か所 【根拠法令等】社会福祉法

【担当課】東京都福祉保健局生活福祉部保護課

電話:(直通)5320-4064、(内線)32-431 FAX:5388-1405

出典:東京都福祉保健局総務部総務課. 2020 社会福祉の手引. 令和2年11月発行より

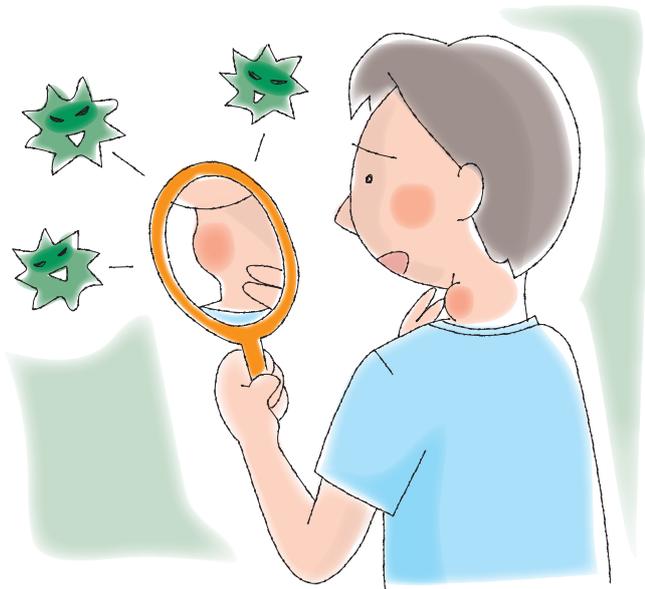


悪性リンパ腫の診断と治療

虎の門病院 副院長・血液内科 部長

谷口 修一

**悪性リンパ腫とは、
どういう病気ですか？**



悪性リンパ腫とは、通常はウイルスや細菌などの異物に対して免疫反応を起こし、排除する役割を持つリンパ球ががん化したもので、主にリンパ節の中で増殖します。頸部、腋の下、足の付け根にあるリンパ節が腫れてくることが多いです。リンパ節は、扁桃腺炎のように細菌やウイルスの感染で腫れることも普通にありますが、腫れてきたこと自体を心配する必要はありません。ちなみに炎症によるものは通常痛みを伴いますが、悪性リンパ腫は急速に増大

しないかぎり痛みはありません。

リンパ節は全身にあり、リンパ管という管でつながっています。ですから全身のどの部位からもがんが発症しますし、そのほか脳をはじめ、肺、消化管、肝臓、脾臓、睾丸などの臓器からも発症してることが知られています。

悪性リンパ腫の原因については、遺伝子の変異とがん遺伝子の関連が指摘されていますが、それ以上のことはわかっていません。成人T細胞白血病リンパ腫という一部の悪性リンパ腫ではHTLV-1というウイルスが原因であることが知られています。

**悪性リンパ腫の診断と
ステージング**

悪性リンパ腫は腫大したリンパ節を検査のために切除して（生検）、顕微鏡でリンパ腫の細胞やその増殖パターンをみて診断します（病理診断）。次にさまざまな染色法を使って、どんな特徴を持ったリンパ球が増えているかを特定し、より細かく分類します（免疫染色）。

一言で悪性リンパ腫といっても、100種近い組織型があります。また大きくホジキンリンパ腫と非ホジキンリンパ腫の2種類に分かれます。ホジキンリンパ腫は海外に比べ日本では少ない傾向があります。非ホジキンリンパ腫は、増殖がとてゆつくりしている低悪性度群か

ら、増殖も激しく急性白血病と同じような治療を必要とする高悪性度群、その間の中等悪性性群があります。それぞれに特徴があり、治療法も異なっていますので、治療前に確実に組織を採って、顕微鏡で正確に診断することがとても重要なのです。

確定診断と同時にステージング(病期分類)と呼ばれるリンパ腫の広がりも検索します。リンパ腫が1か所にとどまっているステージ1から全身に広がっているステージ4まで分かれまます。ステージ4だからといって手遅れということとはありません。適切な治療法の選択で十分治療する可能性がありますし、私たちも当然治療を目指して治療法を考えます。

■悪性リンパ腫の治療

治療は放射線療法と化学療法の大きく2種類に分かれます。リンパ腫が1か所にとどまっている場合は放射線療法も威力を発揮しますし、化学療法は通常4、5種類の抗がん剤を組み合わせて治療しますが、1週間ほどで腫大したリンパ節はかなり小さくなり、次第にわからなくなります。

吐き気や倦怠感などの副作用も心配ですが、最近では副作用に対する支持療法もとても進歩しています。ただし、リンパ腫が診断されると、それほど時間をあけずにすぐ治療が始まりま

す。ご本人の病気や治療に対する不安は大変なものと思います。医師、看護師もサポートしますが、ご家族の力がなによりも患者さんの力になります。リンパ腫の化学療法は確実な効果があり、最終的には治癒を目標にするとても大切な治療です。予定された治療を完遂できるように皆で支えていく必要があります。

■リツキシマブの登場

非ホジキンリンパ腫は、大きくT細胞リンパ腫とB細胞リンパ腫に分かれます。全体の70%を占めるB細胞リンパ腫の表面に存在するCD20という抗原に対する抗体医薬品がリツキシマブです。2000年頃から日本でも使えるようになった分子標的薬のはしりです。リンパ腫治療の効果を高める目的で、より多くの薬剤をより短期間で強力に使用した時期もありましたが、残念ながら治療成績は改善しませんでした。しかし、このリツキシマブを今までの化学療法に加えることで、一気に治療成績が改善し、現在でもB細胞リンパ腫に対して広く使用されています。

■造血幹細胞移植と新しい細胞治療の登場

1990年代から、自己造血幹細胞移植は再発後や予後が悪いタイプのリンパ腫症例に対

して高い有効性が知られており、現在でも広く行われています。自己移植ではあらかじめ自分の造血幹細胞(血液を作る細胞)を採取・保存しておくことで、数種類の抗がん剤の超大量療法を可能にします。自己移植まで実施しても再発する場合は、ドナーの造血幹細胞を移植する同種移植も実施されます。同種移植は、抗がん剤の大量療法も行いますが、基本的にはドナーの免疫の力を借りてリンパ腫を治そうとするもので、強力な抗リンパ腫効果を持っています。しかし、移植に伴う毒性が強く、広く行われているとはいえません。

2019年には、自分のリンパ球をリンパ腫細胞と結合し、攻撃するように加工したキメラ細胞受容体(CART)療法も保険承認されました。実施施設が少なく、広く行われてはいませんが、始まったばかりですので、今後の展開が期待されます。

■最後に

悪性リンパ腫は、全身のどこからでも発生し、その組織型も数多く、多彩な症状が起こりますが、最初の組織診断とステージングを正確に行い、最適な治療を行うことで多くの人が治癒しています。新しい薬剤や細胞治療も続々と出てきており、筆者も今後の展開に大きな期待を寄せています。

拝見！医師の一日

昭和大学医学部皮膚科学講座 教授
昭和大学江東豊洲病院皮膚科 診療科長

永田 茂樹先生

マスクと消毒液による皮膚トラブル

私たちの日常生活に大きな影響を及ぼしている、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)。その感染予防のために、日常の必須アイテムとなった「マスク」と「消毒液」によって、皮膚トラブルが起きるケースが増えているようです。今回は、皮膚病の専門家である永田茂樹先生にマスクと消毒液の皮膚トラブルについてお話を伺いました。



2014年昭和大学江東豊洲病院皮膚科科長・准教授、2016年同・教授(員外)、2018年より現職。日本皮膚科学会東京支部評議員、日本褥瘡学会社員(評議員)、日本皮膚免疫アレルギー学会評議員、ほか。

なぜ、手荒れやかぶれが起こる？

皮膚科にはさまざまな専門分野がありますが、永田先生は今回のテーマである「マスクや消毒液の皮膚トラブル」に関連する直接的な刺激による皮膚障害をご専門にしています。

「皮膚障害は皮膚への刺激で起こる場合と、アレルギーによって起こる場合の2パターンに大別できます」と永田先生。皮膚障害の原因には、繰り返しマスクや手洗いをするなど「直接的な刺激」やマスクのゴム紐などに含まれる「化学物質の刺激」、またそれらに含まれる「成分に対するアレルギー反応」があるそうです。

消毒液に含まれるアルコールは肌への刺激が強く、頻回に使用すると手荒れを起こしやすくなります。「アルコールによるアレルギーは多

くはありませんが、お酒に弱い方がいらっしやるようにアレルギー反応を示す方もいますし、刺激とアレルギーが一緒になって手荒れがひどくなるケースもあります」と永田先生はいます。また、不織布マスクは直接的な刺激が強いため、かぶれを起こしやすく、さらにゴム部分の成分によるアレルギー(天然ゴム製品によるラテックスアレルギー)を起こす方もいるそうです。「感作(かんさ)という言葉は耳慣れないかもしれませんが、繰り返し刺激を受けることによって、ある日突然アレルギー反応を起こす準備が整うことをいいます。1回目の刺激ではなんともなくても、だんだん敏感になってくるのです」と、マスクのゴムなどに感作しやすくなっている方も少なくないことに警鐘を鳴らします。

+++++

医療 Q&A

+++++

子どもの9、10か月健診で「まだハイハイしないんです」といったところ、先生から「シャフリングベビーでは」といわれました。シャフリングベビーとは何でしょうか。

(28歳 女性 渋谷区)

赤ちゃんの健診は疾病の発見と順調に成長発達しているか、そして離乳食など栄養摂取は順調にいつているかなどをチェックする場です。母子健康手帳、育児書に書いてある「ハイハイ」はお母さんにとって重大な事項です。シャフルは「トランプ



カードを切って交ぜる」、「引きずって歩く」という意味です。手足を使わないで座ったままボートをこぐように前に進む赤ちゃんは、シャフリングベビーとかシャフラーと呼ばれるています。ハイハイをしないで、いきなりつかまり立ちをしようとするので親は不安になるのです。このような赤ちゃんは脇の下を支えて足を突っ張らせようとしてもうまくできません。上肢に比べ下肢の方が冷たく筋肉の発育も少し遅いようです。一人歩きも遅く1歳半を過ぎても歩かないことがあります。しかし、ほとんどはその後の発達に問題が生じることはありません。お父さん、お母さんが赤ちゃんのときも同様に遅かった場合があるようです。ただし、発達障害やダウン症、筋緊張低下のある筋疾患の子どももハイハイをしないことがあるので、心配があるときは小児科医に相談してください。

(東京都医師会 広報委員 鈴木 洋)

肌のケアと正しいマスク選び

永田先生は「手荒れやかぶれがひどくなったら我慢せず、悪化する前に皮膚科を受診するようにしてください」といいます。昨今のコロナ禍で、病院へ受診することを控える傾向もみられています。「どんな病気にもいえませんが早期発見・治療が大切です」と強調されます。

では、普段から私たち自身でできるセルフケアとはどのようなことでしょうか。「肌のケアには保湿剤が一番です。市販の保湿剤もたくさんあります。ご自身の肌に向うものを選んで、乾燥しやすい部分は保湿剤で日々ケアをしてください」と教えていただきました。また、マスクは自身の顔のサイズに合わせて、つけ心地やフィット感がよいものを選び、厚生労働省が出しているマスクの着用法*にあるように、隙間ができないようにつけることが大切です。顔にフィットしていれば、ある程度は摩擦によるかぶれを予防することができます。

「ラテックスアレルギーの方はゴム製でない耳紐のものを選びましょう。マスクの紐で耳が痛くなってしまう方は、サイズが合っていないと思われる。輪ゴムなどを使用して頭の後ろで止めるなどの工夫をするとよいでしょう」と紹介してくれました。

消毒液と石鹸（ハンドソープ）を使い分ける

最近では感染予防のため、一日に何度も手指の消毒を行うことが当たり前になっていますが、「多くの消毒液はタンパク凝固作用をもっているため、敏感な肌の方には決してよくありません。一方で、石鹸は界面活性剤ですので、消

毒液よりは肌にやさしいといえます」と指摘されます。石鹸できちんと手を洗うだけでも十分にウイルスを洗い流すことができますが、よく泡立ててから洗い、きれいに洗い流すことが大切とのこと。また、「ポンプ式の泡で出るタイプのハンドソープなどがおすすめです。手荒れが気になる方は、家庭や職場では石鹸で手洗いをし、外出時には消毒液を使用するというように、使い分けることが肌のケアにつながります」と教えていただきました。

「当初は未知のウイルスでわれわれ医療者も手探りの状態でした。しかし、今では新型コロナウイルスの対処方法も随分とわかってきました」と述べられます。感染の危険が最も高いのは飲食とマスクを外しての会話です。「手洗い、マスク、密をさける」ことのでかかなりの感染を防ぐことができます。さらに、現在では治療法も確立してきています。「新型コロナをいわずらに恐れず、正しく警戒して、しっかりと感染を予防し、肌のケアも忘れずに行ってください」とアドバイスをいただきました。



図 上:手洗いによる手湿疹、左上:マスクによる顔面の皮膚炎、右下:瘡瘡/毛包炎

*: https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html

連載コラム

かぜとウイルス (2) アデノウイルス

東京都医師会広報委員 鈴木 洋

さまざまな症状を伴う

アデノウイルスは約50種類もの亜型(変異したもの)があり、さまざまな症状があらわれます。かぜ症状を伴う上気道炎では、のどの粘膜の色が他のかぜウイルスよりもピンクがかった赤さになります。炎症が強いと扁桃^{注)}に浸出液が溜まり「扁桃にうみがある」といわれ、「のどかぜ」とか「咽頭扁桃炎」と呼ぶことがあります。発熱は39度前後まで上がり、かぜとしては少々高めで3、4日は続きます。長いときは1週間も続くことがあるのでお子さんが感染すると保護者はとても心配になるようです。

扁桃やリンパ腺が腫れやすい

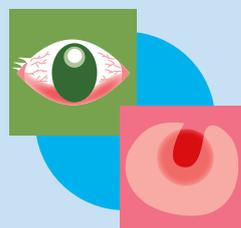
また、目が赤くなるアデノウイルス感染症には、のどが赤くなり熱の上がる「咽頭結膜熱」(いわゆるプール熱)や、熱は上がらず目が赤くなる感染力の強い「流行性角結膜炎」

(はやり目)のほか、白目が出血する「出血性結膜炎」もあります。これらは夏に流行することが多く、夏かぜの代表といわれています。さらに、嘔吐や下痢を伴う「胃腸炎」やおしっこが赤くなる「出血性膀胱炎」もあります。

アデノの言葉の由来は扁桃とかリンパ組織からきています。アデノウイルスに感染すると、扁桃やリンパ腺が腫れやすいのです。おなかのリンパ腺が腫れると腸重積を誘発することもあります。

インフルエンザの迅速診断検査のように、アデノウイルスにものどや目の粘膜をこすり採る検査があります。診断がついたとしても特効薬はありません。しかし、原因がわかるだけでも保護者は安心できるようです。

注) のどの奥にあるリンパ組織。ウイルスや細菌が感染すると炎症を起こす。



とうきょう点描
元気散歩マップ
春爛漫の江戸川区

船堀駅すぐそばのタワーホール船堀には、都内で3番目の高さを誇る展望台があり、下から見上げるとかなりの迫力。駅南口から通りを行くと現れる火の見櫓に上ると、江戸川区の街並みを一望できる。この櫓は、江戸時代の火事見張り台を模して造られたもので、黒い木造の壁が春色の景色の中で印象的に浮き上がっている。

新川沿いにはさまざまな種類の桜が並んでおり、「新川千本桜」として親しまれている。遊歩道をゆっくり歩くと、春風や川のせせらぎに心が安らぐ。新



川さくら館は観光客の休憩所や地域住民の交流場となっており、「出会いの春」の思い出の場所として多くの人がびとに愛されている。

橋を渡り住宅街を進んだところにある宇喜田公園は、自然豊かな広々とした公園で、子どもたちの元気な声とまぶしい笑顔でいっぱいだ。となりの行船公園内にある平成庭園・源心庵では、趣深い日本庭園と数寄屋造りの建築が楽しめる。和の心を感じるひとときに都会の喧騒を忘れ、うらかな春の陽気にほっと一息ついた。

散歩コースと消費エネルギーのめやす

都営新宿線 船堀駅→①タワーホール船堀→②火の見櫓→③新川千本桜→④新川さくら館→⑤宇喜田公園→⑥平成庭園・源心庵→東京メトロ東西線 西葛西駅(約5.1km)

約85分・340kcal
※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?

「健康食品手帳」を活用しましょう!

- 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