

元気がいいね

2021 | 8・9月号

とうきょう点描
お台場の海とスポーツ



新型コロナウイルス感染症の 収束に向けて

～ワクチン接種がもたらす未来～

東京都医師会 会長 尾崎 治夫

新型コロナウイルス感染症に対する 東京都医師会の取り組み



わたしの元気

柳沢 三千代さん

からだ・こころ・健康
栄養・食事と健康①
高齢者の栄養

医療のいま これから
がん①⑦
食道がんの診断・治療

医療 Q&A

連載コラム
かぜとウイルス(4)

拝見！医師の一日

新型コロナウイルス感染症と 闘う保健所

公益社団法人

東京都
医師会

新型コロナウイルス感染症の収束に向けて

～ワクチン接種がもたらす未来～

東京都医師会 会長 尾崎 治夫



無症状でも感染する 「厄介なウイルス」

昨年来、私たちは経験したことのない感染症の脅威と闘っています。振り返れば、私が新型コロナウイルスを意識したのは2020年1月初旬でした。そのときはまだ、動物から人へ感染することくらいしか分かっておらず、ただ「不気味なウイルス」という印象を持ったのを覚えています。その後、人から人への感染が報告され、感染の中心となっていた中国・武漢から多くの日本人がチャーター機で帰国しましたが、この時点でもまだ「水際対策で阻止できるのではないか」という期待を抱いていました。しかし、クルーズ船「ダイヤモンド・プリンセス号」での集団感染が発生すると、症状がない人々から次々と感染が広がっていき、高齢者が感染すると高い確率で重症化、また死に至ることに直面し、「なんと厄介なウイルスなのか」という恐怖に変わっていききました。

全国初の「医療的緊急事態宣言」

この当時はまだ、十分な数のPCR検査を実施できる体制が整っていなかったこともあり、症状がはっきり現れた方を中心に検査や追跡が行われていました。東京都では、こうしたクラスター対策に加え、週末ごとに外出を控える要請を行っていました。その後、感染は急速に拡大していき、1か月もすると、感染者数の増加に医療提供体制が追いつかない危機的状況に陥り、最初の緊急事態宣言が出される前日、東京都医師会と

して緊急記者会見を行い、全国初の「医療的緊急事態」を宣言しました。

医療がひっ迫するなかで 迫られた対応

国や都と協議しながら、さまざまな取り組みを進めていくなかで、「こんなに病院があるのに、なぜ医療がひっ迫するのか?」、「なぜすぐに病床を増やせないのか?」という都民の皆さんからの声もずいぶん耳にしました。しかし、実際の未知のウイルスに対応できる医療提供体制を短時間で構築するのは、容易なことではなかったのです。

まず、足かせとなったのは、新型コロナウイルス感染症が、危険度が5段階で2番目に高い「2類相当」の指定感染症に位置づけられていることでした。2類感染症は「隔離」が原則です。このため、第1波の頃は、たとえ無症状であっても感染者は全員が入院となりました。当然、病床は不足し、本来医療が必要な方が医療を受けられない状況に陥ります。そこで、東京都医師会では都と協力して、無症状者や軽症者にホテルなどの宿泊施設で療養していただく仕組みを作り、医師の派遣も行ってきました。

コロナ病床を 6000床まで拡充

並行して病床確保にも努めました。東京都には、もともと感染症指定病院として15の病院(118床)がありました。結核などの感染症は急速に広がることもなく、これまではそれで十分だったので

す。しかし、新型コロナウイルスは大変感染力が強く、爆発的に感染者が増えるため、既存の医療提供体制ではすぐに対応しきれなくなりました。

そこで、感染症対策や医療従事者の増員を行っていたうえで、一般病院の重症病床で患者さんを受け入れてもらえないか交渉を始めました。さらに、結核療養病床がある施設、救急対応が可能な民間病院などにも、軽症・中等症の患者さんの受け入れをお願いしました。多くの病院の協力もあり、第2波の収束が見え始めた昨年秋頃には3000床、第3波の頃には5000床、そして、今後さらに感染者数が増えた場合、6000床まで増床できる目処が立ちました。都内に約650ある病院の大半は、コロナ医療体制のために何らかの協力をしてくれています。第1波以降、次々と押し寄せる大波に、休む間もなく立ち向かってきている医療従事者には、本当に頭が下がる思いです。



緊急記者会見の様子

2020年4月6日：緊急記者会見を行い、医療現場が危機的状況であるとして、「医療的緊急事態」を宣言する尾崎会長。都民にも、6週間の外出自粛を強く求めた。



行政・経済界・医療界による共同宣言

2021年2月16日：第3波の終盤には、東京都の小池百合子知事、東京商工会議所の三村明夫会頭とともに、行政・経済界・医療界が連携して感染症対策を徹底するための共同宣言を行った。

「ステイホーム」だけに頼らない

都民の皆さんにも、ご不便を承知のうえで度重なる外出自粛、「ステイホーム」をお願いしてきました。敵の実態も分からぬまま、人の流れを止める以外に策がなかった第1波に対し、第2波以降では東京都医師会として、外出自粛だけに頼るのではなく、PCR検査を充実させ、冬に向けてインフルエンザと新型コロナウイルスの両方を検査できる医療機関を増やすなど、その時々状況に応じた対策を打ち出してきました。

そもそも東京都は、財力、行政的な人材、医療資源に恵まれており、平時であれば充実した医療を享受できるメリットが指摘されていました。しかしコロナ禍においては、感染拡大防止の4要素「①人口密度、②気温、③人の流れ、④個人の感染対策」からみても、もっともまん延しやすく、収まりにくい条件を持ち合わせた地域といえます。

こうした宿命的ともいえる困難な状況下で、いち早く宿泊療養施設を整備できたこと、24時間対応の発熱相談センターや自宅療養者のフォローアップセンターを開設してきたことは、東京都医師会としての責務でもあり、大きな成果だと考えています。

ワクチン接種の先に待っている世界

現在、高齢者へのワクチン接種が順調に進んでいます。2回接種すれば、変異株に対しても90%以上の効果があるとする日本人のデータも報告されており、ワクチンの普及が急がれています。感染者が減れば、重症者も減って、病床にも余裕ができますし、高齢者が安心して外出できるようになれば、フレイルや認知症など他の病気の予防にもつながります。

今、私から都民の皆さんにお願いしたいことは、「どうか、もうしばらく辛抱してください」ということです。高齢者のワクチン接種が終了する頃には、必ず新しい世界が開けているはず。その先の未来を見据えて、東京都医師会では現在、東京商工会議所などとも協議しながら、気軽に検査して、経済活動につなげていくためのシステムを構築中です。感染を抑え込み、検査を広げながら、安心して経済を回していくために、もう少しの辛抱が必要です。引き続き、感染対策の徹底と速やかなワクチン接種にご協力をお願いいたします。

※本インタビューは、2021年5月13日に収録したものです。

新型コロナウイルス感染症に対する 東京都医師会の取り組み

初の医療的緊急事態宣言

国内で初めて新型コロナウイルスの感染者が報告されたのは、2020年1月16日。2月には初の死者も確認されました。横浜港に入港したクルーズ船「ダイヤモンド・プリンセス号」で発生した集団感染により、多くの方が未知のウイルスの脅威を目の当たりにしましたが、東京都医師会ではこのときすでに、日本医師会災害医療チーム（JMAT）の派遣に協力しています。その後、市中感染が広がると、患者数の増加で医療現場も危機的状況に陥り、東京都医師会は4月6日、緊急記者会見を開いて「医療的緊急事態」を宣言しました。翌日には、7都道府県に緊急事態宣言が发出され、その後、対象は全国に拡大。東京都医師会も会見などで、徹底したステイホームを呼びかけました。

この頃、東京都と東京都医師会は、医療のひっ迫を改善するため、無症状者や軽症者に宿泊施設で療養してもらうしくみを確立。医師の派遣やパルスオキシメーターの配備にも力を入れてきました。一方、都内の病院に依頼してコロナ病床の確保を

進めるなかで、医療従事者の感染防止策として、感染防護具（PPE）の着脱訓練等も行いました。

PCR検査と医療提供体制の拡充

東京都医師会では、かねてよりPCR検査拡充の必要性を訴えてきました。2020年4月22日には地区医師会主導のPCRセンターが発足し、以降、各地区で設置が進められました。

また、5月にはPCR検査車両を導入。その機動性により、依頼があればいつでもどこでも検査を行うことが可能となりました。

厳しい措置が功を奏し、新規感染者が大幅に減少、東京都でも一日一桁になる日もありました。しかし、緊急事態宣言が解除されると感染者は再び増加。この頃から始まる第2波では、感染の中心が高齢者から若者に変化し、東京都医師会でも宿泊療養施設の医師確保などに追われました。

東京都や経済界とも 密な連携を図る

しかし、冬になると感染はさらに拡大します。感染力の強い変異株も広がるなど、新たな危機に

四師会の 記者会見の様子

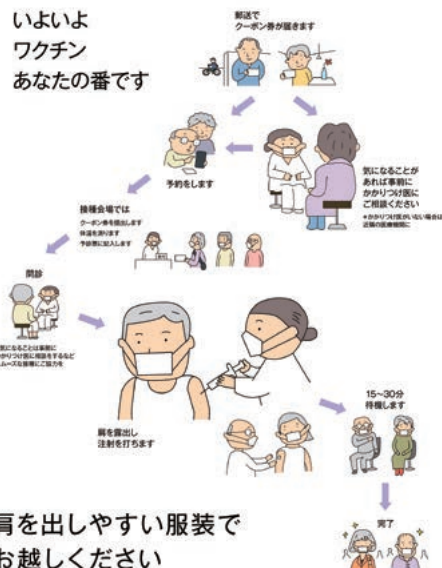
2021年6月8日、「東京ワクチンチーム（仮称）」の発足について記者会見を行った。左から、医師会会長、歯科医師会会長代行、薬剤師会会長、看護協会会長。



ワクチン接種を円滑に進めるために

2度目の緊急事態宣言解除からわずか1か月、4月25日から東京都に3度目の緊急事態宣言が发出されました。長引く自粛生活で閉塞感が漂うなか、国内でもワクチン接種が始まったことで、感染の収束に向けた道筋がようやく見えてきました。

また、12月には病床ひっ迫がステージ4（利用率50%）を超え、2021年1月8日には、2度目の緊急事態宣言が発出されました。そうしたなか、東京都医師会では2月16日、尾崎治夫会長が東京都の小池百合子知事、東京商工会議所の三村明夫会頭とともに、感染症対策の徹底した取り組みに向けた共同宣言を発表。行政、経済界、医療界の三者が一致団結して難局を乗り越えていく姿勢を示しました。



ワクチン接種に関する広告

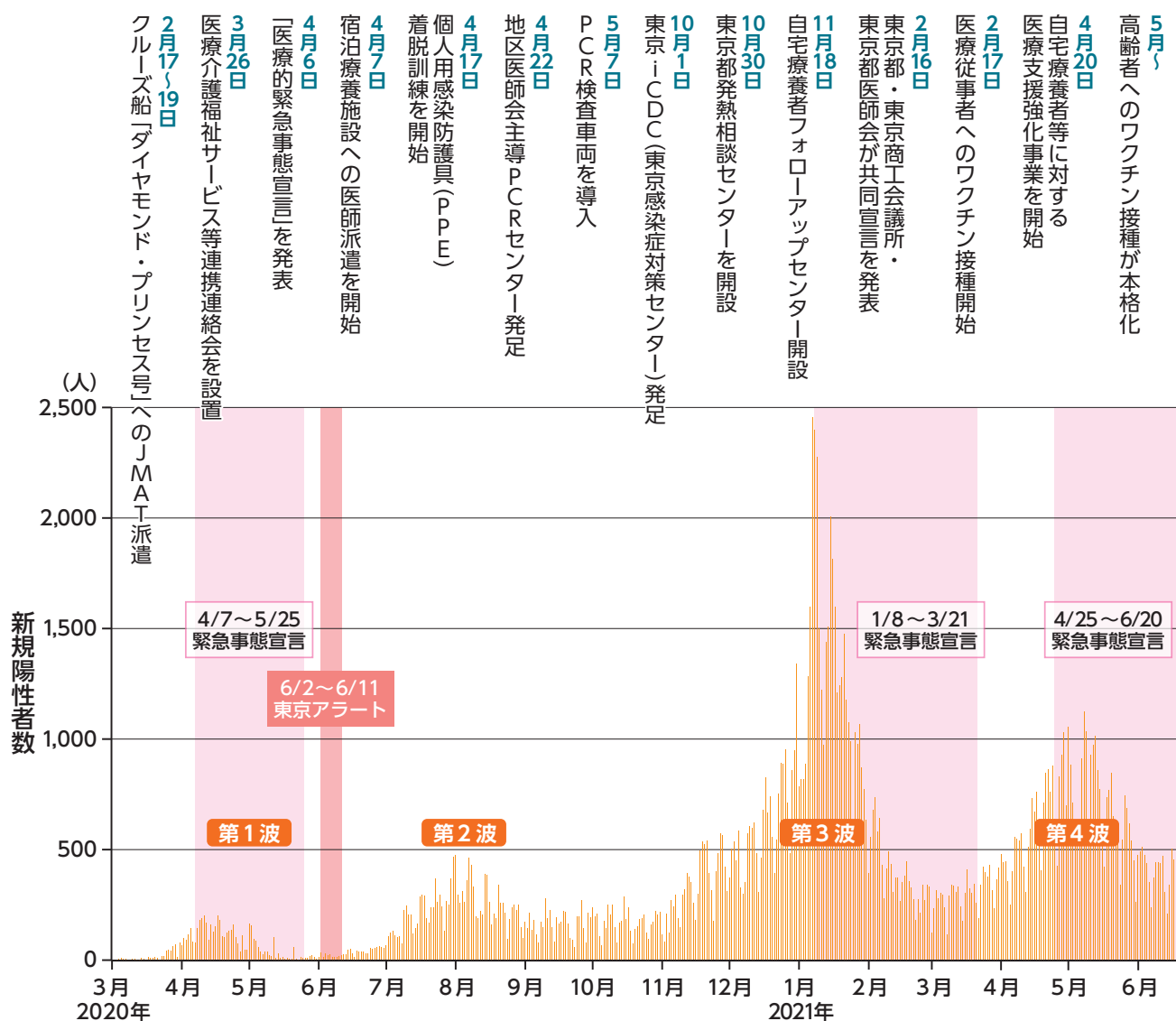
2021年4月に東京都医師会が主要紙に掲載した広告。ワクチン接種をスムーズに進められるよう、注意点などがまとめられている。

た。東京都医師会では、都民が安心してワクチン接種を受けられるよう、接種時の注意点をまとめた新聞広告を掲載しました。

さらに、ワクチン接種を効率的に進めるために6月から受け付けが開始された職場や大学などでの接種に向けて、東京都歯科医師会・東京都薬剤師会・東京都看護協会・東京都医師会の4団体が連携して、産業医のいない中小企業などを対象に、接種の担い手となる医療従事

ム(仮称)」の発足を発表しました。

この取り組みは、中小企業や商店街の従業員なども速やかに接種が受けられるよう、東京商工会議所などとも連携しながら進めていく予定です。



東京都における感染対策と新規陽性者数の推移

わたしの
の
元気

長く続けていくために、
自分で体を治すことを心がけています



撮影 サト・ノリユキ

柳沢 三千代さん

Yanagisawa Michiyo

profile

(株)青二プロダクション所属。声優・ナレーター。日本大学芸術学部演劇学科卒。在学中に如月小春主宰劇団「NOISE」で活動後、声優の道へ。アニメ「それいけ!アンパンマン」カレーパンマン役、「機動戦士ガンダムSEED」エリカ・シモンス役、「フイチンさん」フイチン役など多数。そのほか、テレビのナレーション、朗読ユニット「はんなりラヂオ」代表など、幅広く活動。【今後の舞台】2021年9月17日(金)~20日(祝月)朗読劇「遠き夏の日」大阪松竹角座にて / 2021年9月~10月はんなりラヂオその10「お陰様で10周年特別配信公演はんなり☆ほんまにおおきにありがとう語り」ネットにて配信 / 来年2022年8月17日(水)~20日(日)はんなりラヂオその11「はんなり☆夏語り」赤坂RED/THEATERにて。

国民的アニメ「それいけ!アンパンマン」でカレーパンマンの声優として知られている柳沢三千代さん。そのほかにも、テレビのナレーションや舞台など幅広く活動が続けています。エンターテインメントの世界で長く活躍されている柳沢さんの元気の源についてうかがいました。

柳沢さんは、日本大学の演劇学科に在籍中に、故如月小春氏主宰の劇団「NOISE」に加入、卒業とともに声優の道へ進みました。「元々の夢は小学校の教師で、演劇を専攻したのは、教育に役立つと考えたから…」しかし、劇団で活動していくなかで徐々

に、表現することへの想いが強まっていったそうです。何より如月氏との出会いが大きかったと、柳沢さんは当時を振り返ります。「少年や妖精などさまざまな役で、声の可能性を伸ばしていただき、人生の岐路に立った時、〃三千代は声だよ〃と、声優の道へ背中を押してくださいました」

その後、青二プロダクションに所属し、本格的に声優として活動し始めます。

「声だけ」の表現は、一見舞台より楽かと思いきや真逆で、〃声しか使えないということ。身体や顔の表情で表現していた分も、声ですべてを表現しなければならぬ。その分難しく厳しく、なんて奥が深いものなのか」

だからこそやりがいを感じ、目の前の仕事に一つひとつ真剣に取り組んできた柳沢さんはいいます。

そして、1988年に放送が開始された「それいけ!アンパンマン」で第2話から登場のカレーパンマンを任され、現在に至るまでレギュラーとして参加しています。

声優以外にナレーターの仕事も多くこなしています。なかでも10年にわたり担当した朝の情報番組では、生放送という独特の緊張感のなかで集中力が鍛えられたと、柳

沢さんは話します。そして、その頃から体調管理に気をつけるようになったそうです。

「放送後は連日エアロビクスに。汗をかけて体調も整いましたが、足首が悲鳴をあげ手術する事に。今度はその足をかばって腰痛になっしまいました。自分の体を過信していたんですね。セルフケアの必要性を感じました」

リハビリの先生から「自分で自分の体を治す」ことを勧められ、ピラティス^注を始めたところ、腰痛が改善したといいます。さらに、昨年から、表情筋を鍛える顔ヨガも始めました。ボイストレーニングでも喉の筋トレが続けています。実は、柳沢さんが受けているリハビリ、ピラティス、顔ヨガ、ボイストレーニングの先生方が揃って重要と話すのが「呼吸法」なのです。

「正しい呼吸法を身につければ、声優や舞台のお仕事を長く続けることができ、健康にもよいことを、この歳になって改めて教えていただいています」

コロナ禍で活動がままならない日々が続いていますが、柳沢さんの前向きな姿勢は変わりません。自己研鑽を怠らず「おばあちゃんになっても、カレーパンマンがやんちゃなヒーローでいられるように」と、笑顔で話してくださいました。

高齢者の栄養

高齢者にありがちな「低栄養」

人は誰でも加齢とともに、さまざまな身体の変化がみられますが、個人差が大きいのも事実です。80歳を過ぎてもご自身の歯が20本以上あって、家族と同じ食事を自由にとれる方もいれば、やわらかいものしか食べられない、または全く食欲がわかないという方もいらっしゃると思います。



年齢を重ねていくと、多くの方は食が細くなり、食欲を感じづらくなってきました。食事そのものに対して関心が薄れ、食事を抜く回数が多くなった、毎日同じものを食べ続けたりと、高齢者の食生活は乱れがちです。そのように満足に食事がとれなくなることが続くと、健康維持のために必要な栄養が足りなくなり、病気や体調不良を引き起こしてしまいます。このように慢性的に身体

状態は「低栄養」と呼ばれます。

食事の形態を工夫

ここでは、当院に入院している「低栄養」のリスクがある患者さんに対して、どのように食べやすさを工夫して食事を提供しているかをご紹介します。

まず、おかずの形態は患者さんの状態に合わせていくつか種類があります。通常私たちが食べているものと同じく形を残す、それを段階的にカットして細かくし、かつ形ある状態に加工するための食品を用いてまとまりやすくする、さらに調理済みの料理をミキサーにかけて固めたペーストにする、などです。まとまりやすくしたり、ミキサーにかけた食事は、嚥んだり飲み込んだりする力が減ってきている患者さんの食事としてお出しします。

また、飲み込む力が減ってきている場合、水分にも注意する必要があります。とくにサラサラの液体は、誤って食道ではなく気管に勢いよく入ってしまうことがあり、危険です。水分も、飲み込む能力にに応じてとろみの濃度を3段階で調整しています。主食も

黒田 奈々

東京さくら病院 栄養科

同様に、嚥む力・飲み込む力に合わせて段階的に用意し、米飯・軟飯・全粥・とろみ粥（離水に配慮した粥）・ペースト粥の5種類に分けています。

食事の量を調整

さらに、食事の形態と合わせて気をつけているのは量の調整です。いくら形態が適正なものでも、ご高齢で食が細くなっている場合、通常と同じ量の1食分を全部食べ切ることがとても困難です。そのようなときは全体重を半分にして、その分カロリーや各種栄養素が含まれた栄養補給ゼリーやドリンクを追加し、できるだけ負担なく少量で栄養がとれる食品で補う工夫をしています。

このように患者さん一人ひとりの状態に合わせて、嗜好や適正な形態・量などさまざまな角度から判断し、食べやすい状態でかつ食べたいと思われるような食事の提供を心がけています。

年齢を重ねても必要な栄養をとっていただくためには、その方に合った適切な食事を本人が続けられる形で召し上がっていただくことが重要です。

食道がんの診断・治療

国立国際医療研究センター消化器外科 部門長

山田 和彦

はじめに

食道はのど(咽頭)と胃の間にある約25cm程度の細長い消化管です(図)。背中側を通過して、頸部、胸部、腹部に分かれています。主な役目は食物を口から胃に送ることです。今回は食道に生じる「がん」について説明します。

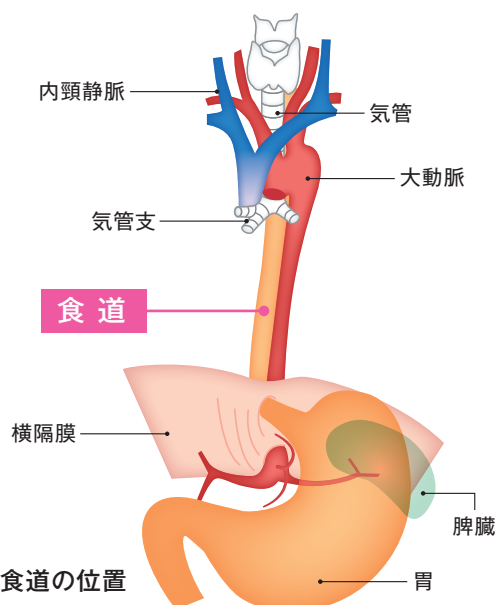


図 食道の位置

食道がんの発生要因・症状

60〜70歳代の男性に多い病気です。食道の中部にできることが多いとされています。

がんの組織型は大きく分けて2つの種類があります。1つは扁平上皮がん(90%以上)です。発生要因としては、喫煙、飲酒、フラッシング

食道がんの診断

(アルコール摂取後に顔が赤くなること)などが知られています。一方、腺がん(10%以下)は食道と胃の間の接合部にできることが多く、欧米の食道がんの多くはこの部位に発生します。症状としては、約7割につかえ感や嚥下(飲み込み)困難、嚔声(声がかすれる)などが出現しますが、検診では見つかりにくいことが知られています。食道がんは、ほかのがんと比較して多発、重複することが多く、胃がんや頭頸部がんなどにも注意をする必要があります。

上部消化管内視鏡検査が重要です。内視鏡検査の際にヨード染色やNBI観察※を行い、通常では発見が難しい小さな病変を探します。食道がんはリンパ節に転移しやすい特徴があり、その場所も頸部、胸部、腹部と広範囲にわたるため注意が必要です。

進行度を調べるために、CT検査、PET検査、超音波内視鏡検査、食道造影検査、腫瘍マーカーなどの検査が行われ、病期分類(ステージと呼ばれるもの)を決定します。この際に心臓、呼吸器、栄養状態、糖尿病、肝機能、腎機能などの全身状態の評価も重要です。

食道がんの治療

内視鏡治療、外科治療、化学療法、化学放射

※特殊な光で小さな病変を見つけやすくする検査。

線療法、緩和ケアなど、病期や全身状態を正確に評価した上で決定されます。

①内視鏡治療

深達度が浅い症例では内視鏡治療が行われます。内視鏡的切除（EMR）や内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）と呼ばれています。短期間ですが、入院治療が必要です。切除した組織を病理検査で確認して、がんが深いつきや脈管（リ



ンパ管や静脈）にがん細胞があるときは、リンパ節転移の頻度が高くなるので、追加の治療が必要となります。

②外科切除

がんの場所や進行度により治療法が異なります。ただし、ステージ2以上の場合の多くは手術前に化学療法が行われます。これは、手術前に抗がん剤を使用したほうが、成績が良いことがわかっていくからです。手術のアプローチにも色々な種類があります。右開胸手術、胸腔鏡下手術、ロボット支援手術、縦隔鏡手術など、がんの場所、進行度、全身状態などにより適切な治療が選択されます。化学放射線療法後に再発した場合には、サルベージ手術といわれる外科手術が行われることもあります。

③化学放射線療法

食道がんでは抗がん剤と放射線治療を合わせた治療の効果がわかっていきます。手術を選択しない食道がんの標準的な治療法です。抗がん剤である5-FUやシスプラチンと放射線照射を同時に行います。

④化学療法

遠隔転移（全身に広がっている状態）など、手術や化学放射線療法の適応にならない症例が対象となります。5-FU、シスプラチン、パクリタキセル、ドセタキセルなどの薬剤が使用されます。

⑤免疫療法

再発がんに対して、2番目の治療として免疫チェックポイント阻害薬が推奨されています。

⑥緩和医療

治療の当初からさまざまな症状によりQOLが低下することが少なくないので、症状緩和の治療が行われます。痛みをやわらげたり、苦痛を除去したりすることを目指します。また、かなり進行しており手術の適応がない症例では、症状の緩和と通過障害を改善させる目的で食道バイパス手術やステント治療が行われることがあります。

治療成績

進行度が進んでいるほど、治療成績が悪くなります。がんの深さやリンパ節転移の個数が重要であるとされています。

最後に

食道がんは発見時にはすでに進行している場合が多く、手術、化学療法、放射線療法の複数の治療を組み合わせる集学的治療が行われます。手術前後は多職種によるチーム医療の介入が有効で、栄養、リハビリテーション、歯のケアの重要性が指摘されています。また患者さんごとに治療の方針は異なりますので、担当医とよく相談して方法を決めるようにしましょう。

拝見！医師の一日

墨田区保健所 所長

西塚 至先生

新型コロナウイルス感染症と闘う保健所

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策の最前線にある保健所では、テレビなどでも報道されているように、仕事の量も増え続けて業務のひっ迫が深刻化しています。そのような状況のなか、「墨田区モデル」と呼ばれる医療体制を構築した、墨田区保健所所長の西塚 至先生にお話を伺いました。



2002年福祉保健局医療政策部医療安全課課務担当係長、2005年港区みなと保健所保健予防課予防係主査、2006年福祉保健局健康安全室感染症対策課課務担当係長、2007年国立保健科学大学院派遣、2008年渋谷区保健所恵比寿保健相談所長、福祉保健部副参事（地域保健医療担当）兼務、2012年港区みなと保健所健康推進課長、2015年福祉保健局健康安全部感染症対策課長、2016年福祉保健局医療政策部医療安全課長、2020年墨田区福祉保健部保健衛生担当部長、墨田区保健所所長。医師・医学博士。

保健所の役割

新型コロナウイルス感染症の患者さんが急増し始めたときから、患者さんの受け入れ先の調整や感染経路の追跡など、感染症対策の最前線を担っていたのが地域の保健所です。今回は西塚 至先生に、コロナ禍における保健所の役割や対応について伺いました。

「感染症法に基づいて、原則として新型コロナウイルスの感染者は専門の医療機関、指定医療機関に入院していただくことになっています。墨田区では東京都内に6か所ある指定医療機関の1つを抱えています。私たちは、2020年2月の中国武漢からのチャーター便帰国者、クルーズ船乗客の受け入れ支援や入院勧告など、さまざまな対応を行ってきました。

PCR検査体制の拡充に注力

た」と西塚先生。保健所は、感染症拡大当初からいまでもフル稼働状態が続いています。

2020年4月には墨田区でも100人規模のクラスターが発生しました。PCR検査を徹底しないと感染の広がりが見えず、さらに重症患者の病床数が足りないという状況に陥っていました。都民の不安が強くなるなか、「民間ホテルと東京都医師会の協力を仰ぎ、宿泊療養を開始して入院待ちをかなり減らすことができました。また、墨田区医師会の協力を得てPCRセンターを区役所のイベントホールに開設しました」と医師会や民間との連携を働きかけることで危機に対応してきたそうです。「第3波（2020年11月頃）に向け

医療 Q&A

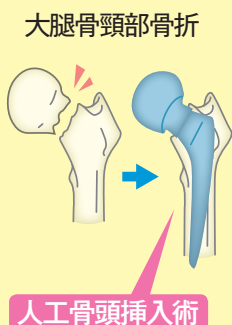
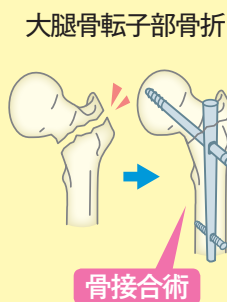
おばあちゃんが転倒して、足のつけ根を骨折しました。手術になるといわれるのですが、どのような手術をするのですか？

（28歳 女性 三鷹市）



足のつけ根の骨は大腿骨といいます。その骨折の手術には大きく二種類あります。1つは骨をネジやピンを利用して接合する手術（骨接合術）と、もう1つは人工物に置き換える手術（人工骨頭挿入術）です。

大腿骨の細い部分の骨折では、血行が悪く骨がつきにくくなるので、人工骨頭を挿入することになります。大腿骨の折れる部位によって手術法が違ってきますが、高齢者は骨がもろくなる骨粗鬆症が骨折の原因であることが多いので、その治療も併せて行うのがよいでしょう。また、手術後は積極的にリハビリをすることで、元の歩行能力に近づけることができます。



（東京都医師会 広報委員
東海林 豊）

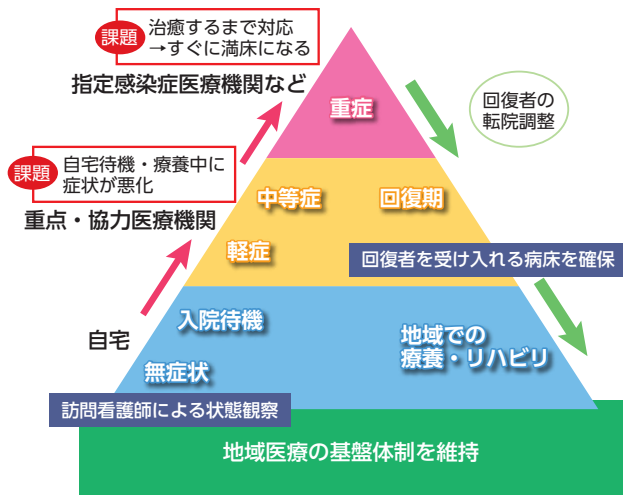


図1 地域完結型の医療体制＜墨田区モデル＞

2021年1月25日からスタート。自宅待機者数と入院待ちをほぼゼロにしています。

では診療検査医療機関30か所を目標にしたところ、各所の協力によって54か所で開設でき、身近な医療機関でPCR検査を受け、発熱外来も受診できるという体制が整いました」と西塚先生は振り返ります。

危機への対応は地域連携があつてこそ

墨田区保健所は、日本のなかでもかなり進んだシステムを構築しています。「危機のとき不足しがちな医療資源を、より効果的に区民の皆様へ届けるのが保健所の役割です。足りなければ協力を得る体制を整える、もしくは自分たちで作ridす努力をしました」と西塚先生はいいます。

「私は東京都福祉保健局の医療政策部に所属していたことがあり、東京ER（限られた人員・設備で効果的に救急医療を提供するための仕組み）の構築などに携わってきました。東京ERで後方支援病院がとても大切なことも学



図2 「わく丸」

墨田区の新型コロナワクチン接種のロゴ

（取材日：2021年2月10日）

そのほかの広報活動として、日本相撲協会と連携して両国国技館で集団接種するイベントを検討するなど、区民へのPRにも力を入れています。新しく作ったワクチン接種のロゴ「わく丸（図2）」の「わく」には、ワクチンのワクと、コロナが収束しワクワク楽しい生活を送れるようにという願いが込められているそうです。

すので、今は安心・安全にワクチン接種ができる仕組みづくりに取り組んでいるそうです。

「ウイルスは人が運ぶという特徴があります。とにかく『手洗い・マスク・3密を避ける』という基本行動を徹底することで、かなりの感染を防ぐことができます。ぜひご理解いただいで皆で協力しましょう」と都民の皆様へ訴えます。また今後は、接種が始まっているワクチンをいかに安定的に供給していくかが課題となります。設備や接種する人員、副反応など、さまざまな問題点も指摘されています。

これからの課題

「ウイルスは人が運ぶという特徴があります。とにかく『手洗い・マスク・3密を避ける』という基本行動を徹底することで、かなりの感染を防ぐことができます。ぜひご理解いただいで皆で協力しましょう」と都民の皆様へ訴えます。また今後は、接種が始まっているワクチンをいかに安定的に供給していくかが課題となります。設備や接種する人員、副反応など、さまざまな問題点も指摘されています。

連載コラム

かぜとウイルス

(4) パラインフルエンザウイルス

東京都医師会 広報委員 鈴木 洋

クループ症候群の代表的原因

赤ちゃんが犬の遠吠えのような（犬吠様）、お父さんのような低音声を発することがあります。呼吸状態を見ると苦しそうです。聴診器で聞くと空気を吸うときゼイゼイ音が聞こえます。このような状態を「クループ」と呼びます。喉頭から声門あたりが狭くなっている状態です。

昔、クループの代表的な病気はジフテリアでした。ジフテリア以外の原因でクループ状態になるときは仮性クループと呼んでいました。ジフテリアは予防接種のおかげで感



染者がほぼゼロです。ジフテリアのクループは真性と呼んでいたの、真性のない仮性はおかしいということで、今では「クループ症候群」と呼ぶようになっています。その代表的な原因ウイルスがパラインフルエンザです。

2歳過ぎるとほとんど「かぜ」症状

パラインフルエンザは、前号でご紹介したRSウイルスと同様、1歳以下が気管支炎や肺炎でよく入院する原因ウイルスです。赤ちゃんはもともと空気の通る気道が狭く、とくに狭い声門あたりは、ウイルスに感染するとクループ症状を出しやすいのです。症状が軽いときは「かぜ」になります。2歳を過ぎるとほとんどがかぜ症状で終わります。人に感染するパラインフルエンザは4種類あり、一度かかっても何度もかかります。感染するたびに症状が軽くなっていき、かぜの代表的な原因ウイルスとなります。

とうきょう点描
元気散歩マップ
お台場の海とスポーツ



散歩コースと 消費エネルギーのめやす

東京臨海新交通臨海線ゆりかもめ 有明テニスの森駅→①
有明アーバンスポーツパーク→②有明コロシアム→③お台
場海浜公園→④オリンピックシンボル→⑤シンボルプロム
ナード公園→⑥船の科学館→東京臨海新交通臨海線ゆり
かもめ 東京国際クルーズターミナル駅(約4.9km)

約80分・320kcal

※普通で歩いた場合(1分間に60m・4kcal消費)



フォト
部門 エッセー
部門
応募締切: 2021年
10月6日(水)必着

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▶ [生命を見つめるフォト&エッセー](#) 検索

ゆりかもめに揺られて有明テニスの森駅に着くと、駅前
には有明アーバンスポーツパークのフィールドが広がってい
る。ここは東京2020に向けて新たに計画された施設で、
自転車競技とスケートボードの会場になる予定だ。他にも、
そばにそびえ立つ有明コロシアムではテニス、大きな橋を
渡ると見えるお台場海浜公園では水泳とトライアスロンが
行われる予定となっている。ここで練り広げられるであろ
う、選手たちの手に汗握る闘いを想像すると胸が高鳴る。
観客席から声援を送り、一丸となって熱気を分かち合える
ような日が、いつかまた訪れることが待ち遠しい。

お台場海浜公園の見どころは、スポーツだけではない。
東京湾に面したこの公園では、昼は海岸の景色、夜はロマ
ンチックな夜景を楽しむことができる。また、おなじみの
自由の女神像に加えて、海に浮かんだオリンピックシンボル
が新たなフォトスポットとなっている。

潮風を感じながらシンボルプロムナード公園を歩き、船
の科学館に到着。ここは「海と船の文化」をテーマにした
博物館で、建物自体が巨大な船になっている。夏のお台場
海、そしてスポーツ。今の季節にぴったりの街で、日差し
とエネルギーを全身に浴びて、元気をチャージした。

※ 2021年5月現在の情報から作成しています。訪問の際には詳細をご確認ください。



公益社団法人
東京都医師会

「元気がいいね」第128号(年6回隔月刊) 2021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

©2021