

元気がしりいね

2021 | 10・11月号

とうきょう点描
昭島で紅葉をたのしむ

ワクチン接種後の新しい生活に向けて
～引き続き、感染予防策の徹底を～



東京都医師会 副会長
角田 徹

からだ・こころ・健康
栄養・食事と健康②
フレイル・骨粗鬆症

医療のいま これから
がん⑩
脳腫瘍の診断・治療

医療 Q&A

連載コラム
かぜとウイルス(5)



拝見！医師の一日
働く人と組織の健康を支える産業医

公益社団法人
東京都
医師会

ワクチン接種後の新しい生活に向けて 引き続き、感染予防策の徹底を



東京都医師会 副会長
角田 徹
かく た とおる

医療従事者への知識啓発や感染防止対策に力を入れてきたほか、病床の確保、軽症者や無症状者の宿泊施設での療養・フォローアップの仕組み作りなどを進めてきました。

東京都医師会では、新型コロナウイルス感染症発生当初からさまざまな対策を講じてきましたが、ほかの感染症と比べて大変厄介だったのは、軽症・無症状の人からも感染が広がってしまうこと、そして、高齢者と若年者で重症化率や死亡率が異なるなど、年代によってまったく別の様相を呈する感染症であるということでした。

感染形態は飛沫感染が主なので、都民の皆さんには当初から「3密回避」や「手洗い・マスク着用・換気の徹底」といった標準的予防策を繰り返しお願いしてきました。一方で、医療提供体制の整備が課題でしたが、医療従事者にとっても未知のウイルスは大きな脅威でした。東京都医師会では、基幹病院だけでなく、かかりつけ医でも診療できるよう、

医療従事者への知識啓発や感染防止対策に力を入れてきたほか、病床の確保、軽症者や無症状者の宿泊施設での療養・フォローアップの仕組み作りなどを進めてきました。

しかし、変異株や若年者への感染拡大といった、新たに発生する問題から感染を完全に封じ込めることはできず、現在、東京都は第5波、4回目の緊急事態宣言(2021年7月12日〜)の只中にあります。ただ、これまでと明らかに違うのは、ワクチンという「将来的戦略」が、確実に浸透しつつあるということです。横浜市立大学の山中竹春教授らの報告では、ワクチンを2回接種した人の9割以上で、変異株に対しても中和抗体(感染を防ぐ作用のある抗体)ができることが報告されています。つまり、変異株を含む新型コロナウイルスに感染しにくくなるわけですから、まずは、重症化率が高い高齢者、そして、感染率の高い若年者に接種が広がれば、現状は必ず打破できると考えています。

2021年7月現在、日本では4月に政府が掲げた「1日100万回」という目標を上回る「1日120万回」のペースで接種が進

んでいます。一部では、ワクチンの供給が追いつかず、新規予約を一時中止するといった事案も起こっていますが、9月中には全国民に行き渡る量のワクチンが供給され、10月にはほぼすべての希望者が2回目の接種を終える予定です。東京都医師会でも、各地域に偏りなくワクチンを配分し、高齢者がかかりつけ医で円滑に予約・接種できる仕組みを作るなど、全力でワクチン接種を推進していますので、どうか焦らず、ご自身の順番を待っていただければと思います。一方で、ワクチンを2回接種したからといって油断は禁物です。マスクなしで生活できるようになるには、もう少し時間がかかりますので、これまで通りの感染予防対策を十分に続けてください。

秋以降、世の中は確実に変わると思います。ワクチンに加え、短時間で陰性を証明する迅速抗原検査など、「ウイルスと戦えるツール」をうまく活用しながら、社会活動を進んでいく——。そんな新しいステージに進んでいくためにも、しっかりとワクチンを接種して、新しい生活に備えていただきたいと思います。

フレイル・骨粗鬆症

黒田 奈々 東京さくら病院 栄養科

フレイルってなに？

超高齢社会が進む日本で、75歳以上の後期高齢者が要介護状態となる原因に、認知症や転倒による骨折、サルコペニア（筋力の低下や筋肉量の減少する状態）などと並んでフレイルがあげられます。

フレイルとは、加齢に伴ってさまざまな機能の低下が進み、それによって健康障害を起しやすくなっている状態のことをいいます。運動機能や認知機能が衰えると介護の必要な状態に陥る可能性も高まります。気力が低下し、



疲れやすくなり、家に閉じこもりがちになることも少なくありません。フレイルは、このように健康な状態と日常生活でサポートが必要な要介護の中間にある状態を指し、自立から要介護へと至るさまざまな過程をたどり、また、サルコペニアはフレイルと深い関係

にあります。今回は、低栄養による筋肉量の減少や、加齢とともに増加する「骨粗鬆症」にも焦点を当て、健康的に生活できる健康寿命を延ばすためにはどのようなことに気を付けたらよいのか、食事の面から考えてみたいと思います。

フレイル・骨粗鬆症の原因

日常生活に介護が必要な状態となると、ますます自発的な活動が減ってエネルギー消費量は低下し、食事も減っていくため低栄養になるという悪循環を繰り返しながら、フレイルは進行していきます。高齢者は食が細くなるだけでなく、食欲を感じづらくなり、食への関心自体が薄れるなど食生活が乱れがちです。とくに後期高齢者ではフレイルの原因となる身体機能や認知機能の低下に関連する低栄養への対策が重要です。また、体が不自由になる原因の一つに骨がスカスカになる骨粗鬆症による骨折があります。骨量は年齢とともに知らず知らずのうちに減少し、自覚症状はありません。とくに女性では閉経後急速に骨量が減少し、ちょっとしたことで骨折をしやすくなります。

フレイル・骨粗鬆症の予防

では、フレイルや骨粗鬆症を予防するためにはどのような食事を心掛けたらよいのでしょうか。若いうちは生活習慣病予防として太りすぎないように注意しますが、高齢者では体重が落ちすぎないようにエネルギーをとることが大切です。とくに必要な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質が十分とれないと、フレイルになりやすくなります。たんぱく質が豊富に含まれている食品には、魚・肉・豆腐・乳製品などがあります。

また、骨の発育に欠かせないビタミンDも高齢者にとって大切な栄養素です。高齢者でビタミンDの不足した状態が長く続くと、骨粗鬆症をきたし、骨折や転倒のリスクが高まります。ビタミンDはきのこ類や魚に多く含まれます。さらに、日光を浴びることで体内でもビタミンDが生成されますので適度な日光浴は必要です。

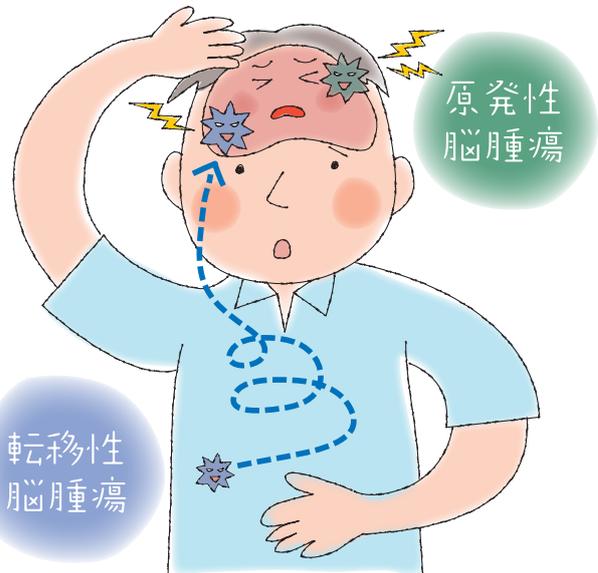
必要なたんぱく質やビタミンDをとるための具体的なフレイル予防対策としては、冷蔵庫の中に乳製品や卵などを入れておくと手軽にとることができます。

脳腫瘍の診断・治療

東京医科大学病院 病院長

三木 保

■ 脳腫瘍とは



脳腫瘍というと、読者の皆さんはどのようなイメージをお持ちでしょうか。「脳のがん」？「脳のおでき」？ 医学的には「頭蓋内に発生するあらゆるできもの(新生物、腫瘍)」と定義されています。頭蓋骨の内側にある脳自体も含め、脳を養う血管、脳を取り巻く膜(硬膜)など、脳のあらゆる組織から発生する全てのできものが脳腫瘍です。そして脳腫瘍は大きく、原発性脳腫瘍(頭蓋内から発生するもの)と転移性脳腫瘍(頭蓋外の身体他の部位や臓器のがんが血液などを介して移動してきたもの、いわゆるがんの転移)の2つに分類されます。

脳腫瘍の発生頻度は、人口10万人に対して年間8〜10人です。簡単に考えると人口約1400万人の東京では年間およそ1400人の脳腫瘍の患者さんがいることになります。そして、そのうち原発性脳腫瘍、転移性脳腫瘍の頻度は、それぞれ約82%、約18%で(脳腫瘍全国統計委員会編、2009年版脳腫瘍全国集計調査報告)、大半は原発性脳腫瘍ということになります。

さて原発性脳腫瘍にはどのようなものがあるのか、その分類法は2つあります。1つは頭蓋内のどの組織からできた腫瘍かという組織学的分類、もう1つは細胞が良性か悪性かという悪性度分類です。

組織学的分類でみた代表例は次の4つですが、その他頻度が少ないものも多種多様にあります。

- ① 髄膜腫(脳を覆っている髄膜から発生…27%)
- ② グリオーマ(神経膠腫)(脳の組織自体から発生…26%)
- ③ 脳下垂体腺腫(全身のホルモンの中核である脳下垂体から発生…18%)
- ④ 神経鞘腫(脳から末梢へ出る脳神経を包む神経鞘から発生…11%)

悪性度分類で見ると、成長速度(増殖能)の早い腫瘍や、正常の細胞の間にしみ込むように入っていく腫瘍が悪性と判断されます。実際には、良性脳腫瘍と悪性脳腫瘍が明確に分かれ

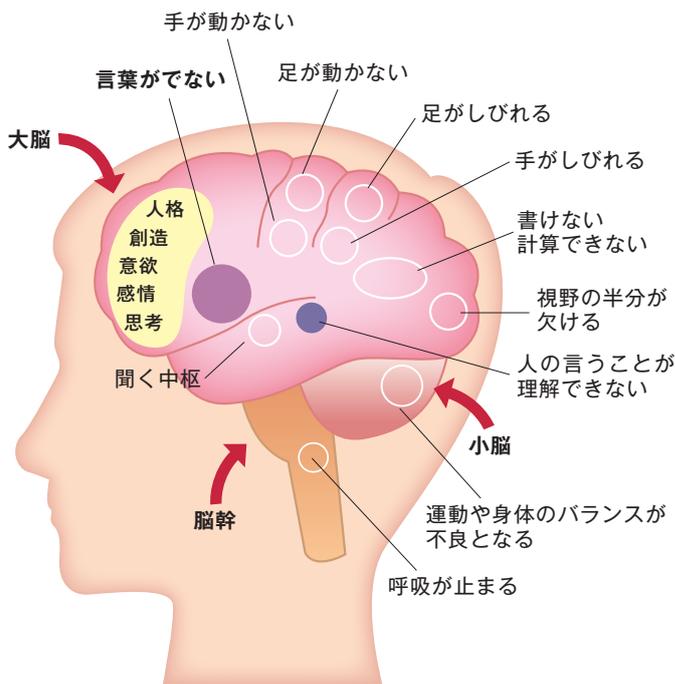


図 脳の各部位の障害による症状

ているわけではなく、4段階のグレードで「悪さ(悪性度)」が分けられています。グレードが4(悪性脳腫瘍)であると生存期間(生命予後)も統計学的に数年以内となります。「脳のがん」という言葉は医学的には正しい言葉ではありません。がんは人間の細胞のうち、上皮細胞から出てくる悪性の腫瘍のことをいいます。

上皮細胞は脳にはなく、皮膚や胃腸の粘膜、腺(肝臓や膵臓、腎臓なども含まれます)などにあります。そのため、胃がん、大腸がん、乳がん、肝臓がんなどとなります。しかし、生命を脅かす「できもの」という点で、悪性脳腫瘍

を「脳のがん」と思われる方もいるので、この「がんシリーズ」で取り上げています。

■ 脳腫瘍の症状について

脳腫瘍の症状の発現方式には、どの脳腫瘍にも共通した2つのルールがあります。

① 頭蓋内圧亢進症状… 固い頭蓋骨で囲まれた内側の空間(頭蓋内)には脳、血管、脳脊髄液などで充満しています。したがって、脳腫瘍という余分なできものが入り込んでくると頭蓋内の圧が高くなり、そのために頭痛、嘔吐、高度に頭蓋内圧が亢進すれば意識障害を生じます。

② 脳局所神経症状… 脳の各部位には、身体の機能を司る役割が限定されています(図)。そのため、脳腫瘍ができた場所の機能が障害されることがとなります。例えば、大脳の真ん中あたりに脳腫瘍があれば手足の運動機能の障害や感覚障害、後ろの方であれば視野の異常、小脳にできれば身体のバランスの障害が症状としてみられます。一般にこれらの症状があれば、良性であれば年の単位で、悪性であれば月の単位で進行します。

■ 脳腫瘍の診断と治療について

前述の脳腫瘍を疑わせる症状が

あった場合に、頭部CTやMRI(磁気共鳴断層撮影)などを行うことにより、局在診断(頭蓋内のどこに、どのくらいの大きさの脳腫瘍があるか)がわかります。また、ある程度の組織学的診断もできます。しかし、正確な悪性度を含めた質的診断には、腫瘍を実際に採取したうえで、顕微鏡で組織を見る病理学的診断を行うことで最終診断がくだります。さらに最近では、脳ドックでMRIを行うことによって無症状の脳腫瘍が見つかることも散見されます。

治療は、良性であれば経過観察をする場合もあります。症状がみられる場合の基本的治療は手術療法です。手術の目標は、腫瘍の周りの正常な脳を傷めることなく、できるだけ後遺症を出さずに腫瘍を摘出することとなります。

しかし、良性であっても腫瘍の存在する部位によっては、全部摘出することは容易ではありません。また、悪性においては正常の機能を維持した脳実質の中に発生するために、腫瘍のみの摘出には限界があります。したがって脳腫瘍の部位、組織型、悪性度に応じて、術後に放射線療法や化学療法を追加するのが一般的です。

最後に、しつこい頭痛などの症状がみられたら、かかりつけ医に相談のうえ、脳神経外科の受診をお勧めいたします。

拝見！医師の一日

株式会社 iCARE 代表取締役 CEO、産業医・労働衛生コンサルタント

山田 洋太先生

働く人と組織の健康を支える産業医

近年は多くの企業でフレックスタイム制度や裁量労働制が導入されています。また新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、テレワークの推進など仕事のあり方も劇的に変化している中で、企業としては働く人の健康管理は大変重要な課題です。その健康管理を担う産業医とはどのようなお仕事なのでしょう。産業医であり、健康管理システム「Carely」を開発・提供する企業の代表でもある山田洋太先生にお話を伺いました。



金沢大学医学部医学科卒業。離島医療(沖縄)を経験後、慶應義塾大学大学院経営管理研究科(MBA)修了。在学中にiCAREを創業、病院の経営企画室長にも従事。現在はiCAREのCEOとしての業務に従事しつつ、週末は心療内科・一般内科診療も継続。iCAREが行うプロ産業医育成講座の講師も務める。厚生労働省「第2回柔軟な働き方に関する検討会」では現役産業医の立場から提言。厚生労働省「VDT健診見直し検討委員会」の委員。

産業医とは？

産業医とは、職場で働く人たちの健康管理などについて、専門的な立場から指導・助言を行う医師をいいます。今回は、産業医にとどまらず、健康を創る企業を創業して、幅広く活動している山田洋太先生にお話を伺います。「働くということとはそもそも危険と隣り合わせです」と山田先生。「どんな仕事でも物理的、環境的な危険をはらんでいます。そして、何より人と人の関わりにより、多くの社会人が精神的な問題を経験されていると思います。そういった健康を害する可能性のある諸問題を、専

患者さんの日常生活を知らないと病気も治らない

門的に予測して発生しないように防ぐのが産業医の仕事です」と説明していただきました。

創業の原点となった、ある高血圧症の患者さんのお話を伺いました。「毎回薬を飲まないで、先輩からのアドバイスにより、その患者さんの家に行ってみて分かりました。生活が困窮していて、食事のままならず、血圧など気にしていられないわけです。患者さんの日常にも触れないで、私はただ『お薬飲みましょうね』といていたのかと。それでは行動変容につなげ

医療 Q&A

初めてコンタクトを買に行ったお店で「処方箋がないと売れない」といわれ、眼科を紹介されました。今までインターネットで買っていましたが、処方箋を求められたことはありません。お店によってどうして違うのでしょうか。

(24歳 男性 豊島区)

コンタクトレンズは失明を含めて目の障害が出やすいです。中にはアムレバが角膜に棲みつくと病気もあります。そのため国からも高度管理医療機器として指定されており、処方箋(コンタクトレンズ指示書)を発行してもらってから購入するよう強くすすめています。コンタクトレンズ店にも、そのことを消費者にきちんと伝えるように通知していますが、法律でまだそのことが書かれていないため、お店のなかには「処方箋」がいらぬような広告をするところがあります。

個人の自由を大事にするアメリカでも、トラブルの多いコンタクトレンズは、購入の際に処方箋の発行が義務付けられています。インターネットでレンズを購入するときは、コンタクトレンズの危険を十分認識し、眼科を受診して目をチェックしてもらった上で、処方箋を発行してもらいましょう。また、きちんと定期検査も受けるようにしてください。



(東京都医師会広報委員 山本 純)

ることは絶対できないと気づかされました。それ以来、『なんの仕事をしているんですか?』『その仕事をもうちょっと教えてもらえますか?』などと尋ねるようになりました」と当時を振り返ります。その後、心療内科では、睡眠障害や軽いうつなど、多くの働く人が健康トラブルを抱えていることを経験したそうです。「仕事は苦しい、つらい場合が少なくありません。そこで、健康トラブルを未然に防ぐ環境作りをできないかと考えたのが創業のきっかけです」と話されました。

予防医療の重要性

山田先生の会社では「Carely」という健康管理システムを開発・提供しています。このシステムの目的は働く人や組織の健康を創ることと、「ポイントは2つあって、1つは働く人が自分の健康状態を知ることです」といいます。健康診断やストレスチェックの結果、また残業時間などのデータをいつでも振り返ってみることができます。そのほか、肩こりストレッチなどの健康情報の配信などを行って、「気づき」のきっかけを作っています。「病気になる前から病院に行くことは必要ですが、普段から気をつけて病気を予防することはもっと大切なことです」と予防の重要性を強調されます。「もう1つは産業医など専門家のエンパワーメント(本来持つ潜在能力を引き出す)のサポートです。ITによって事務処理作業などを簡略化して、その分産業医が本来の仕事に携わる時間を増やす手助けをしています」と紹介し

ていただきました。

健康の意義は個人個人で異なる

セルフケアの方法については、「病気を予防するための行動変容は『習慣化』することが有用と考えています。例えば、『トイレのあとには少し歩く』と行為の付加をルーティン化すると、考えることもなく習慣化できます」と教えてくれました。

「先ほどの高血圧症の患者さんのように、健康は個人の価値観、人生観によるため正解不正解がありません。一人ひとりに合った健康をどのように実現していけばよいのか、それをわれわれがサポートしていければと考えています」と締めくくられました。

体調不良を感じていて、これらの項目に当てはまる方は、一度産業医に相談してみましょう

| メンタルおよびフィジカルチェック | YES |
|----------------------------|-----|
| 眼精疲労、肩こり、腰痛が年々ひどくなっている | |
| 自分の仕事での役割や何をすべきか明確に分かっていない | |
| 同僚や仕事仲間との関係でうまくサポートし合えていない | |
| 仕事をしていて以前と比較してやる気が出ない | |
| 仕事のコントロールができていない | |
| 残業時間は増えている、または増えている感覚がある | |
| 体重がこの1か月で2Kg以上増えている | |

連載コラム

かぜとウイルス (5) エンテロウイルス

東京都医師会 広報委員 鈴木 洋

夏かぜの代表的な原因ウイルス

手足口病、ヘルパンギーナは夏かぜの代表病名です。普通、「かぜ」とは咳や鼻水を伴う状態に使われますが、「夏かぜ」は発疹や口内炎を伴います。夏に多くの子どもたちがかかる軽いウイルス性の病気を夏かぜと呼ぶのです。



この手足口病、ヘルパンギーナの原因ウイルスがエンテロウイルスです。エンテロは腸管という意味で「腸管ウイルス」とも呼ばれます。腸管で増殖し、便から排出されるのです。また、感染しても3人

に1人が症状の出ない不顕性感染です。この不顕性感染の子どもたちが感染源となり流行の原因になります。新型コロナウイルスも不顕性感染の人がいるのでなかなか流行を抑えられないのです。

まれに髄膜炎や脳炎を合併することも

手足口病は手のひら、足の裏に水疱を伴う発疹があり、口内を見ると舌や粘膜に口内炎があります。手、足、口に症状があるのでこのような病名がつけられました。ヘルパンギーナは夜に突然高熱が出て、朝は大変機嫌が悪い状態になります。診察すると、のどの奥にいかにも痛そうな潰瘍を伴う口内炎があるのです。

ほとんどの子どもは1週間もすればよくなりますが、エンテロウイルス71型ではまれに髄膜炎や脳炎を合併することがあり、「かぜ」といえどもあなどってはけません。

とうきょう点描
元気散歩マップ
昭島で紅葉をたのしむ



東中神駅を南に出るとすぐ、昭島くいらのあぎちゃん・たまちゃん像がある。この街にあふれる雰囲気や看板のデザインは、どれも懐かしく印象的だ。レトロな街並みを抜けて昭和公園へ。ここにはさまざまなスポーツのコートがあり、にぎやかな声が響く。動物舎には鹿、池には鯉、その向かいでは蒸気機関車D51も出迎えてくれる。

金峰山広福寺では百体地蔵がお寺と墓地を見守っており、境内には大松がそびえ立つ。夏にはきらびやかな二年蓮が見ごろとなる。

続いて家具の博物館に向かって、アツブダウンの多い長い道のりを頑張って歩く。ようやく見えてくる大きな工場の敷地内に博物館はある。入館料一般200円で、歴史的デザイナーによるイスやさまざまな年代のタンスを中心とした家具を楽しめる。中には江戸時代に作られたものもあり、深い風合いからは当時の生活の空気感まで感じられる。

つつじが丘公園は、つい最近まで小さな図書館として使われていた新幹線のオブジェが特徴的だ。近くには小学校があり、夕方には子どもたちの元気な声でいっぱいになるだろう。

散歩の終点は、この時期鮮やかに染まる昭和の森いちよう並木。まるで、ここまでの長い道のりをしっかりと歩いてきたことを称えてくれているかのような黄色のトンネルをくぐり抜けて、昭島駅へ向かおう。

※ 2021年7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。

散歩コースと消費エネルギーのめやす

JR 東中神駅 → ①昭島くいら(あぎちゃん・たまちゃん) → ②昭和公園 → ③金峰山広福寺 → ④家具の博物館 → ⑤つつじが丘公園 → ⑥昭和の森いちよう並木 → JR 昭島駅 (約5.0km)

約85分・340kcal

※ 普通で歩いた場合
(1分間に60m・4kcal消費)