

元気がいね

東京都医師会



●医療のいま・これから

目帰り手術—どんな手術ができるのでしょうか

●からだ・こころ・健康

増えています「ドライアイ」—タイプと症状、治療のポイント

●わたしの元気

若松 勉さん

拝見! 医師の一日／お医者さんに聞きたい・答えます

連載コラム:「生活習慣病」にならないために④／医療 Q&A

とうきょう点描 桜と花の散歩道—小石川から護国寺へ
文京区小石川界限。庭園と植物園、桜並木をめぐる
散歩道を選びました。早春から晩春まで、さまざまな
彩りが楽しめます。

若松 勉 (わかまつ つとむ)

1947年生まれ。北海道留萌市出身。北海高校-電電北海道(現NTT北海道)から71年ヤクルトアトムズ(当時)入団。翌年、首位打者。78年球団初の優勝に貢献し最優秀選手。89年引退までに首位打者2回、ベストナイン9回。生涯打率.319はプロ野球歴代2位。99年監督就任。01年セ・リーグ優勝、日本シリーズも制覇し日本一に。リーグ優勝インタビューでの「ファンの皆様、本当におめでとうございます」は、人柄をにじませて名言となった。



ヤクルト・スワローズ監督

若松 勉さん

Tsutomu Wakamatsu



一生懸命に、黙々と、目的意識を持つて。

生涯打率3割1分9厘、通算安打

2,173本、通算サヨナラ本塁打8本、

2試合連続代打サヨナラ本塁打…。

不案内な方のために説明すると、

これらの数字は「卓越した打撃技術と無類の勝負強さ」を持つ野球選手を示しています。

昨年、プロ野球日本一に輝いたヤクルト・スワローズ。小柄な体格から放たれる強打で現役時代に「小さな大打者」と呼ばれた若松 勉監督、就任3年目の悲願達成でした。

そんな若松監督の健康法は、現役のころから食事と睡眠。

「選手のころは肉を中心にたくさん食べました。試合が終わって家に帰って、ビールとつまみがいっぱい並んでいるのが楽しみで…」

でも、もともとは北海道育ちの魚好き。いまはもつばら魚や豆腐、納豆などが主になっています。睡眠は8時間から9時間、充分にとります。

「昔からどういいうわけか眠りが浅くて。時間をとらないとダメなんですよ」

168cmの体ごとぶつかっていくような選手生活は、故障との戦いでもありました。

「特に肉離れですね。太腿や脇腹、背中…。体を一杯使っていたので、瞬発的な動きに筋肉がついていなかった」

それだけに、監督になったいま、一番気がかりなものも選手のけがです。

「野球が仕事なんだという人間は、自分から弱音は絶対に吐きませんから、僕たちがしっかりとチェックしてあげないと」

チームには常時3人のトレーナーが付きつきりで、選手の体調管理に務めています。

若松監督は、ミーティングなどで選手全員を前に話すことはそれほど多くありません。それは「引っ込み思案なもので…」という理由ばかりでもなさそうです。

「いまの選手たちは、野球のことはよく知っていますから。反面、頭ではわかっているけど体が動かないというもどかしさもあるみたいです。僕は、野球は体で覚えて欲しいと思っています」

打者はバットを自分の腕の延長として自在にさばく感覚、投手ならばボールを離す瞬間の指

先の感触などを実感すること。

「うまくいなくても、一生懸命、黙々とやる選手ほど大成するように思いますよ」

監督自身、42歳まで続いた現役を支えたのは探究心でした。

「選手にも言うんですが、たとえば打撃はユニフォームを脱ぐまで研究です。そうしないと技術は止まってしまいますから」

もうひとつ、「野球選手の肉体は3年周期」という説も励みにしました。33歳まで続いたら36歳まで、その次は39歳を目標に。

「歳が進んでからのほうが、むしろトレーニングしてましたね。目的意識を持てば、30代半ばになったって、やっていけるはずですよ」

今年で3年目の沖縄キャンプ。心配された雨も少なく順調でした。ところで、優勝を経験して選手は変わりましたか。

「変わったですねえ。本当に元気がよくて…。去年の苦労が生きてきているんじゃないでしょうか」

キャンプ前の自主トレもしっかりとできていて、動きは軽快。けが人も少なくてすみました。今年の目標は、もちろん優勝。

「受身にならずに、もう一度チャレンジです。連覇したチームは最近ないし、むずかしいことなので、むしろがんばりたいと思います」



増えています

「ドライアイ」

タイプと症状、治療のポイント

わが国では最近、ドライアイに罹っている人が800万人以上いるといわれています。

ドライアイは、①涙の蒸発が多いタイプ（蒸発亢進型）、②涙の量が減少してくるタイプ（産出減少型）、③涙はまばたきによって常に循環し角膜を保護していますが、その循環が悪くなるタイプ（循環不良型）の三つに分けられます。タイプごとに、その特徴と治療や予防の方法を解説します。

ドライアイにはタイプによってさまざまな症状があります。

① 涙の「蒸発亢進型」

年齢の若い人、コンピュータを使った作業の多い人、コンタクトレンズを付けている人、まぶたが閉じない人、アレルギー性結膜炎やアトピー性皮膚炎のある人に多くみられます。

② 涙の「産出減少型」

更年期以降の女性に多く、眼の疲れや午後になると眼が痛くなるなどの症状があります。膠原病に罹っている人、近視の手術を受けた人などにもみられます。

③ 涙の「循環不良型」

年齢が中年から高齢の方に多く、朝起きたときに眼の痛みがある、いつも充血している、ほこりっぽい場所で症状が悪くなる、美容整形手術を行い二重まぶたにした人などにみられます。

治療法や予防法はタイプによって異なります。眼科医による専門的な治療が必要なことも。

蒸発亢進型ドライアイでは、朝晩1回ずつ蒸しタオルなどで眼を温める、眼を軽く押したり、まぶたを清潔に保ったりすると効果的なようです。産出減少型ドライアイでは、涙の量そのものが減少するわけですから、眼科医の治療を受けずにいると眼の表面の乾燥が進行し角膜に傷が生じ、そこに細菌の感染などが伴うと角膜に穴があくこともありますので、充分な治療が必要です。

循環不良によるドライアイの治療では、防腐剤の入っていない人工涙液を何度も点眼する必要があります。睡眠中は涙が長時間出ませんから朝起きたときに眼が痛くなるわけです。朝起きたら



すぐに防腐剤の入っていない点眼薬を用いてドライアイを予防することが必要です。別表にドライアイの自己チェック表を示しました。この中で該当するものが5つ以上あればドライアイの可能性があります。

■ドライアイの可能性を自己チェックしてみましょう

- ☐ 眼を使うとすぐに疲れる
- ☐ 眼がはれぼったく重い感じがする
- ☐ 眼が乾いてゴロゴロする
- ☐ 眼の奥が熱っぽい
- ☐ 涙やめやにが多く出る
- ☐ 読み書きの文字がときどきかすんでみえる
- ☐ テレビやパソコンなど長くみていられない
- ☐ 充血しやすい
- ☐ 感情が高ぶっても涙が出ない
- ☐ 仕事に集中できず、肩こりや頭痛がする
- ☐ まばたきが多い

日帰り手術

どんな手術ができるのでしょうか

患者さんへの負担が少ない日帰り手術が、最近増えています。もつとも、どんな手術でも日帰りで行えるわけではありません。手術の方法に関わらず、リスクが伴うことも理解しておきたいところです。

手術というと、入院、麻酔も含めて患者さんの精神的、経済的な負担が大きく、「大変なこと」というイメージがありました。

最近は日帰りで行える手術が多くなり、このような負担も軽くなってきました。ではどのような手術が日帰りで行えるのでしょうか。

「日帰り」か「入院」かは 場合によりけり

最も重要なことは出血の有無です。出血の少ないレーザー手術や、血管の少ない部位の手術は危険性が少なく、日帰り手術も可能になります。

扁桃腺の手術のように一見簡単そうでも、手術中に出血が多かったり、手術後にも出血が予想される場合には入院が必要です。

さらに消化管を一部でも切除して、手術後に食事の制限があり、輸液（点滴）でしか栄養を摂れなくなる場合には入院が必要となります。

また、どのような麻酔が必要だったか、術後動いてもよい手術部位であるかによって、術後に安静にしている必要もでてきます。

手術時間が長く、全身麻酔が長時間に亘るようなときにも入院が必要となります。反対に、全身麻酔でも短時間で、麻酔後の合併症の危険がないときには日帰りも可能です。手術後に影響を及ぼすような重い合併症の有無などでも違ってきます。

このように年齢、手術部位、手術手技、合併症の有無などによって、同じ病気でも入院が必要な場合と、日帰りでもできる場合とに分かれています。

白内障や鼻炎の 手術が代表的

日帰り手術でよく行われるのには、眼科の



病気、白内障の眼球内レンズ（IOL）が代表的です。

これは白内障で白く濁った晶状体（レンズ）を取り除き、人工のものを入れ替える手術です。人工レンズの製品が向上したおかげで普及したのですが、高齢者の多い白内障では、患者さんへの負担が少ないことがメリットになっています。

薬剤費の 一部負担金とは

慢性の病気で通院しています。最近病気も少しよくなって薬が減ったのですが、不思議なことに支払いは増えてしまいました。

薬が減れば支払いも減と思っていたのに、
どうしてでしょうか。



通院の患者さんにとって、診療終了後に窓口で支払う金額は複雑な計算方法によって決まります。薬が減ったのに支払いが増えるケースがあり、わかりにくい点がありますので説明します。

患者さんは基本的には、診察料、検査料、薬剤料等の2割とか3割を負担します。この他に、投薬の内容によって薬剤の一部負担金が別途に発生します。

内服薬では、1種類のための投薬では一部負担金はありせん。2～3種類の投薬の場合は1日分について30円、4～5種類では60円、6種類以上では100円の薬剤一部負担金が生じます。外用薬では1調剤分について、1種類では50円、2種類では100円、3種類以上では150円の加算があります。

薬剤の銘柄ごとに1種類として計算するのが基本ですが、2銘柄以上でも服用が同時で回数が同じ薬剤については1日分の薬価が205円以下の場合は1種類とみなします。

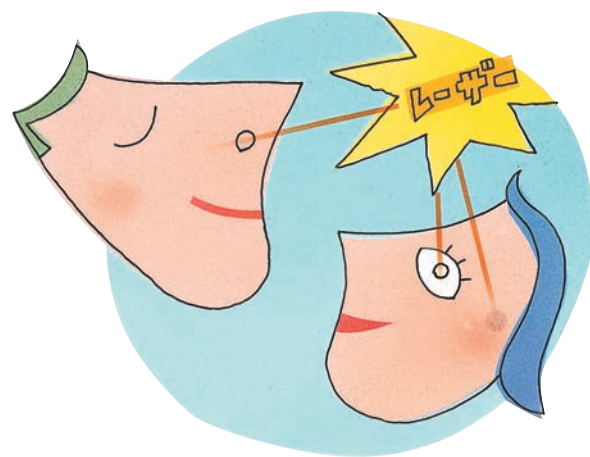
具体的な例をあげて説明します。

最初の2週間：A（1日薬価15円）、B（30円）、C（120円）の3種類の薬が、いずれも食後1日3回の服用で2週間分出ました。1日薬価の合計は165円で205円以下ですので1種類の薬とみなして薬剤一部負担金はありせん。

次の2週間：症状が軽くなり、Cの薬が1日2回に減りました。1日薬価はCが服用回数の関係で80円、A+Bが45円と計算します。ただ、3つの薬で服用回数が違うため2種類の投薬となり30円×14日分、420円の薬剤一部負担金が発生してしまいます。

患者さんの薬代負担は、薬価を五捨六入し（165円→160円、45円→40円）、10円単位で計算します。3割負担の患者さんの場合、最初の2週間は薬代負担は670円ですが、薬が減った次の2週間はCの340円とA+Bの170円の薬代負担に、薬剤一部負担金の420円が加わって合計930円となり、薬は減ったのに支払い金額は増えてしまいます。

ただし、この制度は6歳未満の乳幼児は免除。老人医療受給者は対象外です。



また、出血の少ないレーザー手術による網膜剥離の治療も日帰りで行われます。眼瞼下垂も日帰り手術の対象となっています。

耳鼻咽喉科でも出血の少ないレーザーによるアレルギー性鼻炎の手術、鼓膜形成などが日帰りで行われます。

皮膚科や形成外科ではホクロの切除手術、アザのレーザー治療、漏性角化症などが日帰りで行われています。その他、外科、婦人科、整形外科でも、検査を目的とした手術ばかりでなく日帰りで行われる手術もありますが、多くは入院したうえで手術となります。

本来、外科的な手術や手術に必要な麻酔に、大小の区別はありません。どんな手術・麻酔にも危険はつきもので、経験の豊富なスタッフが充分な注意を払って行っているのです。

どんなに簡単な手術でもリスクが有ることには変わりありません。できれば、術後の経過観察が充分に行われる入院での手術の方が好ましいと言えます。

どんな手術にも
リスクはつきもの

院長回診。担当医の説明を聞き、患者さんの体に必ず触れます。



東京都多摩老人医療センター



拝見!

医師の一日

東京都多摩老人医療センター

林

泰史先生

人間らしい生活の回復 高齢者医療に取り組む



平成8年から3年間、都の医療関係職員を代表する衛生局技監に。その経験から広い眼で医療をみられるようになりました。「いまの医療に欠けているのは“和やかさ”です」

北多摩北部地区を中心に、高齢者急性期医療をカバーする東京都多摩老人医療センター。主に病気の急変、骨折などの治療を受け持ち、医療連携の一翼を担っています。院長の林泰史先生に、日々の仕事、病院の役割と課題を聞いてみました。

「後期高齢者」への医療が大きな役割

センターを訪れる患者数は、年間延べ20万人、一日平均700人。約半が地域医療機関からの紹介で、65歳以上が85%を占めます。なかでも、75歳以上の「後期高齢者」への医療がセンターの大きな役割です。「この年代はからだの働きが低下して、いろいろな病気に罹りやすくなりますが、家庭や社会での出来事とその人の気分に影響しやすいのも特徴です。そんな患者さんのムードをも感じとりながら、元気に生きていくための方法を考えていくことが重要なのです」

医学的には、こうした考え方の治療を「総合機能評価面での改善」と呼んでいます。病気の治療とともに、人間らしい生活を回復させる。これからの高齢者医療の目標です。

大切な「医療連携」の推進

医療



「仕事が楽しく赤ちゃんのことは後回し。ここ一年間は基礎体温をつけ、排卵日にチャンスをつつタイミング法を試みっていますが、妊娠できません。産婦人科に行くべきでしょうか。生理痛は毎月強く、初日には痛み止めをのんでいます」

(港区38歳)



一般的に、避妊をしなければ一年以内に80%、二年以内に90%の人が妊娠します。赤ちゃんを望むのであれば、早めに産婦人科を受診して、不妊の原因を調べてもらったほうがよいでしょう。

38歳であるということは、39年前、母親の胎内にいた時にできた卵子を、貴女はいま使っていることになります。高年齢になるほど妊娠率は低下し、流産率は上昇します。

貴女の場合は、生理痛が毎月あるとのことですから、子宮内膜症がまず疑われ、そのために妊娠しにくいかもしれません。また、不妊カップルの50%は、男性に原因があることがわかってきました。ご主人の検査も一緒に行ってください。

午後7時すぎから地域の「医療連携推進研修会」に出席。こうした会合が頻繁に開かれています。



「感染症予防委員会」。院内感染の現状と予防法を確認。



この日は2つの会議が。まず病院の将来構想を話し合う「病院運営会議」



急性期の治療を目的としているため、一人当たりの入院日数は平均約20日。規模と機能が似ている病院の中でも短い数字です。紹介患者さんは、退院後はもとの病院や診療所に戻り（逆紹介）、治療を継続して受けりハビリに励みます。こうした「医療連携」の推進は、効率よく効果的な医療のためにとても大切で、センターの役割の一つです。

「患者さんには、まず身近なお医者さんに行っていただきたいですね。かかりつけ医の初期診断は、適切な治療法の選択に欠かせませんし、退院後に必要な治療が途切れてしまう心配もなくなります」

見方を変えれば「重い症状にみまわれたときに行ける病院を患者がキープしておく」ということ。症状にあった治療を行うという医療本来の目的にかなっています。

「そのためには、大病院に患者さんが集中する現状をなんとかしないと。医療機関ごとの役割を、一般の方々にも理解していただきたいと思います」

医師と医師だけでなく、さまざまな連携を

医療連携を進めるために、センターではこの10年間「登録医」の制度を採用してきました。

「一般の患者さんと区別はしませんが、登録医からの紹介患者さんの治療では、その先生の意見が尊重されます。もっとも、これは完全な医療連携の仕組みが出来上がるまでの過渡期の処置です」

息の長い取り組みとしては、昨年から院内に地域医療連携室をつくりました。副院長を室長に、常勤の職員をつけて地域の医師たちとのコミュニケーションをはかっています。

「高度な医療技術を身に付けた医師が、実は患者さんのすぐ近くにもたくさんおられる。それを患者さんに伝えるために、まず連携医の先生と私たちがお互いをよく知ることが必要なのです」

連携室の業務は他にも、退院する患者さんへの療養相談、医院、老人保健施設、老人ホームの看護婦さんを対象とした在宅酸素療法や在宅腹膜透析時の消毒法の講習、福祉施設へのインフルエンザ情報の提供など。

「医師と医師だけでなく、看護婦さん同士や福祉との連携が特徴。今後は、要介護にならないための予防支援、がん検診で危険信号が出た方への生活指導など、保健分野との連携が課題ですね」

連載コラム

「生活習慣病」にならないために④

嗜好品は付き合い方が大切です

生活習慣病に大きな関わりを持つのが、アルコールやタバコなどの嗜好品です。昔から少量のアルコールは体に良いと言われています。洋の東西を問わず、食前酒がすすめられてきました。でもそれは、飲むアルコールの濃度にもよります。

■アルコール-飲み過ぎは論外

赤ワインにはポリフェノールという抗酸化作用のある物質が含まれています。抗酸化作用というのは体内にある酸素のうち、悪さをする一部の酸素（活性酸素）を無害化する作用です。無害にすることによって動脈硬化などを防ぎます。

だからといって飲み過ぎてしまっては意味がありません。グラス1杯程度の少量ならともかく、それ以上になると血圧を上昇させ、肝臓の機能を弱め、また胃の粘膜にも炎症を起こします。

お茶や、コーヒー・紅茶などはどうでしょうか。コーヒーのように豆類には抗酸化作用が有ることが知られていますし、お茶類にはカテキンというやはり抗酸化作用のある物質が含ま

れています。

ウーロン茶などタンニンを含むお茶では、歯垢の沈着を防ぎ、虫歯の予防効果もあります。

最近ではこのようなお茶の良いところが見直され、カテキンなどの成分を抽出したものが健康食品として出ています。

■タバコ-いろいろな病気との関連が明らかに

一方、嗜好品でもタバコは良い結果をもたらしません。動脈硬化を初めとして、血管が細くなって起こる狭心症や脳や末梢の閉塞性の血管障害、肺癌を初めとする肺の病気との関係が明らかになっています。

タバコのこのような人体への悪影響は、体内の悪い酸素の働きによるものです。細胞内では細胞のDNAを傷つけ、免疫力を低下させることで癌にもなりやすくなります。

成人病の予防には食べ物も大切ですが、何と言っても食べ方が重要です。テレビなどの情報に惑わされずに、いろいろなものを少しずつ食べてください。

とうきょう点描 元気散歩マップ
桜と花の散歩道
小石川から護国寺へ



【参考】

小石川後楽園：入園料300円、年末年始休園。
小石川植物園：入園料330円（4月29日は無料）、毎月曜日（祝日の場合は翌日）休園。

東京都医師会からのお知らせ

ご質問、ご意見を募集します。

「元気がいいね」は、都民の皆さまと東京都医師会が力を合わせて作っていく情報誌です。

私たちはこの情報誌を、人が健康を損なわず、元気に生きていくためには何が必要なのか、どうすればより良い医療を創ることができるのかを、都民と共に考えていく場にしたいと考えています。

そのためには、皆さまからの私たちへの率直な問いかけが欠かせません。

医療や健康に関して感じておられる疑問、質問、意見などを、官製はがきかファクシミリでお寄せください。今後の誌面づくりに活用させていただきます。

●宛先

〒101-0062 千代田区神田駿河台2-5
社団法人 東京都医師会 広報課
FAX：03-3292-7097

春は桜、とはあまりに無事で恐縮だが、せめて花見散歩へのお誘いでご勘弁願おう。
梅の見頃は過ぎたが、池端に立つしだれ桜の一本が名高い小石川後楽園を振り出しに、伝通院、播磨坂の桜並木と抜けて、小石川植物園へと向かう。
江戸中期から300年の歴史という植物の宝庫は、威風あるソメイヨシノが見所。正式には東京大学理学部附属植物園。西の端に移築された旧東京医学校本館が、庭園美に二役かっている（表紙）。
教育の森公園から、仕上げは「花の寺」護国寺。桜はいわゆる寒桜の安行桜、ソメイヨシノに八重桜。もともと、「4月半ばを過ぎてからのツツジこそ…」とは、ある花好きの弁。あえてご紹介まで。

●散歩コースと消費エネルギーのめやす

※普通で歩いた場合（1分間に60m・4kcal消費）

Aコース：65分・260kcal－飯田橋駅→小石川後楽園→伝通院→播磨坂→小石川植物園→茗荷谷駅（約4km）〔庭園内散策は除く〕

Bコース：25分・100kcal－教育の森公園→お茶の水女子大→護国寺→（約1.5km）

「元気がいいね」第12号（年6回隔月刊）

発行：社団法人 東京都医師会 2002年3月15日発行

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台2-5 Tel 03-3294-8821 Fax 03-3292-7097

© 2002