

元気がいいね

2022 | 2・3月号

とうきょう点描
隅田川七福神めぐり



わたしの元気

坪井 慶介さん

拜見！医師の一日
知っておきたい白内障

からだ・こころ・健康
栄養・食事と健康④
子どもの栄養(1)

医療のいま これから
がん②⑩
皮膚がんの診断・治療

医療 Q&A

連載コラム
かぜとウイルス(7)

公益社団法人
東京都
医師会

わたしの
の
元気

サッカーで〃心身の準備〃の大切さを学んだ
どんなことにも全力で取り組んでいきたい



坪井 慶介 さん
Tsuboi Keisuke

profile

1979年東京都多摩市生まれ。四日市中央工業高校、福岡大学を卒業後、2002年に浦和レッズに入団。同年に新人王、フェアプレイ賞受賞、2003年Jリーグベストイレブン選出など。2003年に日本代表へ初招集後、2006年ドイツワールドカップでは主軸として出場。湘南ベルマーレ、レノファ山口で活躍後、2019年に現役引退。現在はタレントとして活動。

坪井慶介さんは、2002年に浦和レッズに入団後、プロサッカー選手として18年間活躍した後、現在はタレントとして活動しています。全力で挑戦し続ける坪井さんに、活力の源についてうかがいました。

坪井さんは、サッカーを始めた小学生のときからディフェンダー(守備)一筋。サッカー少年団のコーチが身体能力の高さや粘り強さに気づいて勧めたのですが、坪井さんもすぐに守備の楽しさに目覚めたそうです。

Jリーガーとして浦和レッズに入団した坪井さんは、持ち前のスピードを活かしたディフェンスで、たちまちチームに欠かせな

い存在となりました。

「1年目からほぼフル出場させてもらったのですが、嬉しさよりも、結果を残さなければと、とにかく必死でくらくらいついていました」

そうした中で、常によりパフォーマンスを発揮するためには体作りが大切だと気づき、食事などの健康面にもこだわるようになったそうです。

坪井さんは浦和入団と同時期に日本代表入りも果たし、2006年FIFAのW杯ドイツ大会に出場しました。しかし、その夢の舞台は苦しい出になったといいます。

「ワールドカップに向けて、自分なりにしっかり準備していたつもりでした。でも、初戦のオーストラリア戦で、後半に足が痙攣して、途中交代になってしまいました」

初戦の結果は逆転負け。坪井さんは、チームに迷惑をかけてしまったことを悔やみ、自分に足りなかったものは何なのかを突き詰めて考えたといいます。

「自分が目指すものに対する〃心身の準備〃が足りなかった。それを大切にしたらから、40歳まで現役を続けられたのだと思います」

浦和レッズ、湘南ベルマーレ、レノファ山口FCと活躍の場が変わっても、坪井さんは常

にベストな状態で試合に臨む努力を惜しみませんでした。それでも、次第に納得できないプレーが増えてきたため、引退を決断したいといいます。

「もつと続けたかったのですが、プロである以上、お金をいただくに値するプレーができなくなったらやめるべきだと決断しました」引退後は、タレントという新たな道で活躍しています。

「サッカー解説や教室だけでなく、自分を必要としていただけるなら、何でもチャレンジしていきたい。タレント活動を通じて、多くの人にサッカーの面白さを知ってもらうことができれば、18年間お世話になったJリーグへの恩返しにもなると思っています」引退後も食事に気をつけ、ランニングや筋トレも欠かさないと話します。

「元Jリーガーとして子どもたちの前に立ったとき、素早く動けなかったら、説得力がないですからね(笑)」

サッカー少年だったころの憧れは、イタリアのロベルト・バツジョ選手。プレーに彼の熱い思いや生き様があらわれているところが好きだったそうです。坪井さんの何事にも真摯に取り組む生き様は、かつてはピッチで、そして今は新天地で体现されています。

子どもの栄養(1)

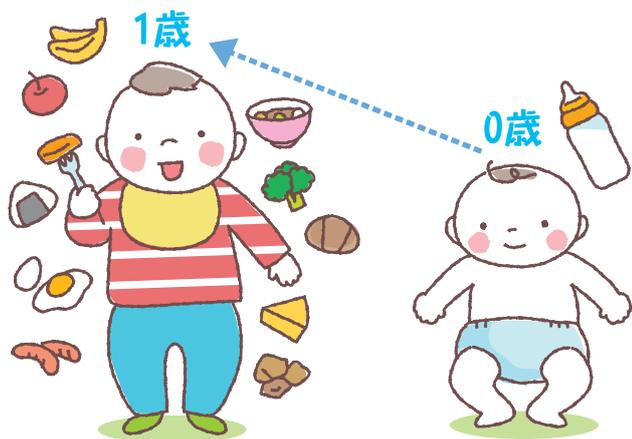
授乳・離乳の支援ガイド(2019年改定版)

川上一恵

東京都医師会 理事
かずえキッズクリニック 院長

生後1年は栄養の摂り方が変化

2021年6月に厚生労働省から「2021年1～6月の出生数は40万5029人で2000年以降では最も少ない」という報告が出されました。わが国の合計特殊出生率(一人の女性が産む子どもの数)は1967年以降下がりが続け、2020年は1.34でした。



なかでも東京都は1.13と全国で最も低い値です。出生数が減少する理由として、経済的理由、女性の就業率上昇、保育所不足、育児不安など、さまざまな理由が複合的に関わり合っていると考えられています。

生後最初の1年は、身長は1.5倍、体重は3倍と、身体発育は一生で一番伸び率が高い時期であり、それを支えるのは「おっぱいを飲む」から

大人と同じように「固形物を食べる」への、栄養の摂り方の変化です。さらにこの時期は母子の愛着形成や子どもの心の発達も重要な課題であり、育児支援は親子に関わる保健医療従事者の連携で一貫して行われることが求められています。

食習慣と成人期の疾患リスク

また近年、成人期の肥満や生活習慣病のリスクと、出生体重や乳児期の栄養摂取法、小児期の体重増加速度との関係性についてのエビデンスが集積されてきています。母乳栄養児は人工栄養児と比べて肥満が少ない一方で、完全母乳栄養児と混合栄養児の間では肥満発症の差は認められません。さらに、早すぎる離乳食の開始は小児期の過体重・肥満のリスクになる、野菜・果物の摂取により胃がんのリスクが低下する、塩分濃度の高い食品を多く摂取すると胃がんのリスクが高くなる、魚の摂取により虚血性心疾患のリスクが低下する、といった食習慣と成人期の疾患リスクについても、日本人の多目的コホート研究で明らかにされています。

授乳・離乳の支援ガイド

このような背景のもとに厚生労働省は1980年に離乳指導の指針として「離乳の基本」を作成しました。その後、2007年には離乳だけでなく授乳については支援を目的に「授乳・離乳の支援ガイド」へと変化し、直近では2019年に改定がなされました。

2019年の改定では、①授乳・離乳を取り巻く最新の科学的知見などを踏まえた適切な支援の充実、②授乳開始から授乳リズムの確立時期の支援内容の充実、③食物アレルギーの発症予防を旨とした支援の充実、④妊娠期からの授乳・離乳に関する情報提供のあり方、という4つのポイントが示されています。

次回からは、数回に分けて「授乳・離乳の支援ガイド」をもとに、子どもの栄養について解説していきます。

皮膚がんの診断・治療

日本医科大学付属病院皮膚科 准教授、*大学院教授

帆足 俊彦、佐伯 秀久*

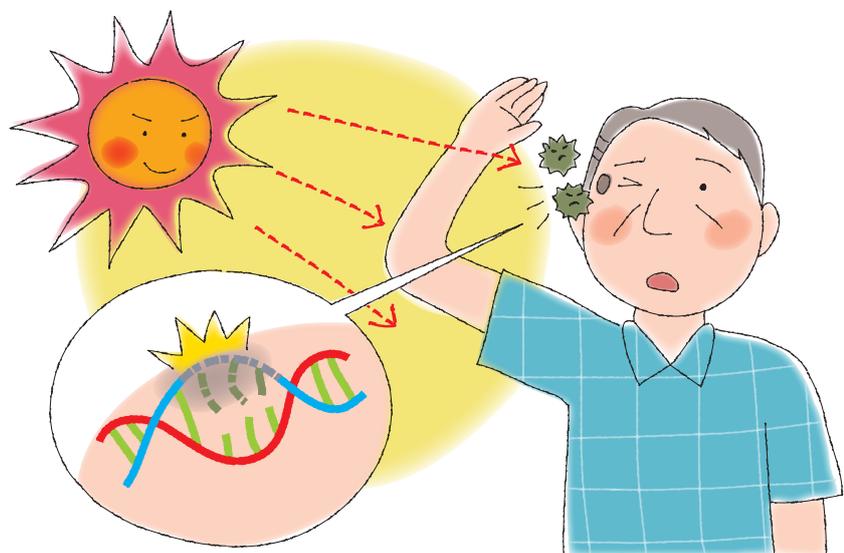
はじめに

がんは体の各臓器に生じます。例えば胃には胃がん、肺には肺がんといったようにです。皮膚はどうでしょうか。皮膚に生じるがんは皮膚がんとなります。

さて、がん細胞という言葉を一度は耳にしたことがあると思います。正常な細胞が何らかの原因で、がん細胞に変化してどんどん増えていき、大きながんとなるわけです。皮膚をよく観察してみると、表皮とよばれるアカの元になっているもの、体毛、汗をつくる汗腺などいろいろなものがあります。これらを構成する細胞がそれぞれがん細胞に変化してがんになります。皮膚がんには、表皮から生じた有棘細胞がん、毛から生じた基底細胞がん、汗腺から生じた汗腺がんなど、いろいろながんがあるわけです。ここでは有棘細胞がんに着目し、なかでも有棘細胞がんになる前の、日光角化症について解説します。

日光角化症／有棘細胞がんの発生原理・症状

皮膚の最も外側の表皮細胞は常に分裂を繰り返して、アカとなって剥がれ落ちていきます。表皮細胞はDNAという重要な遺伝子情報



持っており、DNAの情報をもとにして細胞分裂が起こり、同時にDNAも複製されます。がん細胞というのはそのDNAの一部に異常をきたした状態です。紫外線の一部にはDNAを破壊する力があります。人体の中でも、皮膚の最外層を構成する表皮は紫外線の影響を受けやすく、紫外線に当たりすぎると表皮細胞のDNAが破壊され、がん細胞化して増殖します。

その状態を日光角化症と呼びます。

表皮細胞ががん細胞に変わると、うまくアカになって剥がれ落ちないでカサブタのようなのがいっまでも張り付くようになります。もしくは早期に剥がれ過ぎて、皮膚がむけたような状態になることもあります。本邦での罹病率は100〜120人／10万人といわれています。

がん細胞は血管やリンパ管の中にはいると、その流れに乗ってほかの部位に移動することがあります。これを「転移」と呼びます。日光角化症は、当初は皮膚の最外層の表皮細胞ががん細胞化しているだけなので、転移することはありません。表皮には血管やリンパ管はないからです。しかし、放置しておくとき深い部分に広がっていき、血管やリンパ管を通って転移することが可能になります。その状態になると、有棘細胞がんと呼び名が変わります。

つまり、紫外線で表皮のDNAが破壊されて、日光角化症が生じ、次第に転移する能力を獲得して有棘細胞がんとなる、ということです。その頃には、カサブタや皮膚が剥けた状態ではなく、大きな塊になっていることが多いです。

■日光角化症／有棘細胞がんの診断

日光角化症／有棘細胞がんの診断は、まず視診（見た目）で行われます。カサブタがつい

ていたり、皮膚が剥けていたりするとその可能性があります。紫外線による発がんなので、顔面や手の甲に多いです。ダーモスコピーと呼ばれる、皮膚を拡大して観察する拡大鏡のような検査が有用です。視診で診断をつけることができない場合は、皮膚の一部を採取して、表皮の中にがん細胞がないかどうか検査します。この検査では、深いところまでがん細胞が広がっていないかの情報も得ることができます。

■日光角化症／有棘細胞がんの治療

日光角化症の治療には大きく分けて2つの方法があります。非手術療法と手術療法です。

①手術療法

日光角化症は手術をして外科的に治療するのが最も確実で、切除した標本を検討して、きちんと切除できたかどうかを評価できます。しかし、表皮の中にがん細胞がいるだけで転移する能力がないので、非手術療法も可能です。

②液体窒素凍結療法

液体窒素を患部に当てて、表皮細胞を壊死させることによってがん細胞を取り除く方法です。外来で簡便に行うことができます。

③5-FU軟膏

5-FUという抗がん剤をがん細胞に取り込

ませて、がん細胞の分裂を妨害することで、がんを治そうとする方法です。

④イミキモドクリーム

これはがんに直接作用させるといっても、がんの周囲のリンパ球、マクロファージ、樹状細胞といった細胞を刺激して、がん細胞を攻撃するという治療法です。高齢で手術が困難な場合や、病変が多数あり手術が難しいといった場合に有用です。

日光角化症と有棘細胞がんの治療は異なります。有棘細胞がんはより深いところまでがん細胞が広がっているため、より徹底した治療が必要です。他臓器などに転移していないかの検査も必要になります。液体窒素凍結、5-FU軟膏、イミキモドクリームでは不十分で、手術が重視されます。また、場合によっては放射線療法、全身化学療法も必要になります。

■おわりに

日光角化症は皮膚がんの1つであり、紫外線によるDNA破壊により生じます。見た目はカサブタや皮膚が剥けているだけにしか見えないうことが多くですが、進行すると有棘細胞がんになってしまい、徹底した治療が必要になります。日光角化症のうちにみつめて、治療を開始したいものです。

拝見！医師の一日

慶應義塾大学医学部眼科学教室 主任教授

根岸 一乃先生

知っておきたい 白内障

白内障は眼科系の疾患でもっとも患者数が多く、高齢者のほとんどが罹るといわれています。必ず手術が必要なのでしょうか。若い人は関係ない病気なのでしょうか。気になる白内障について、今回は、白内障手術やレーシック、有晶体眼内レンズなどの矯正手術を多く手掛け、臨床の第一線で活躍されている根岸一乃先生にお話を伺いました。



1988年慶應義塾大学医学部卒業・眼科学教室入局、1995年国立埼玉病院眼科医長、1998年東京電力病院眼科科長、2001年慶應義塾大学眼科学教室専任講師、2007年同教室准教授、2021年同教室教授。日本眼科学会、日本白内障屈折矯正手術学会(常任理事)、日本眼光学会(常任理事)、日本白内障学会(評議員)

白内障とは？

白内障は高齢者によくみられる眼の病気で、平成29年の厚生労働省の集計では手術件数が年間100万件を超えています。白内障とはどのような病気なのでしょうか。「目はカメラと同じような構造で、ピント合わせの役割をしているレンズが2枚あります。1枚は角膜という黒目の表面です。2枚目はその後ろにある水晶体です。カメラでいうフィルムにあたる網膜に映るものが見える仕組みになっています。白内障は2枚目のレンズである水晶体が濁ってしまった状態です。そのため、光がうまく通らなくなってしまうので「目がうまく通らな解説いただきました」。

白内障の原因は？

いわゆる老眼との違いについて伺うと、「老眼では水晶体は濁っていません。通常は近くを見る時、無意識に水晶体の厚みを変化させることでピントを合わせています。しかし、水晶体の弾性は年齢とともに硬くなってしまうため、ピントが合わせづらくなるのが老眼です」と教えてくれました。

「50歳代くらいから発症し、80歳代になるとほぼ全員の方が白内障に罹っています」と加齢が1つの原因になると言います。ただし、「症状は個人差が大きく、必ずしも全員に治療が必要ではありません。現状では、薬で治るわけではなく、治療は手術になります。良性疾患です

++++ 医療 Q&A ++++

78歳の母が不要な物を
買わされてしまい心配なのですが…

(46歳 女性 世田谷区)



生活必需品の予備を購入する程度ならよいのですが、詐欺まがいの物を契約してしまうと大変です。消費者センターへの相談やクーリングオフ制度を利用することも可能です。成年後見制度は障がいのある方や高齢者などの残存能力の活用・自己決定の尊重・財産と権利を守る目的で、介護保険制度が始まった平成12年に施行され、20年以上経過しています。

この制度には、法定後見制度と任意後見制度の2つがあります。法定後見制度は、すでに判断能力が不十分な場合に、申し立てにより家庭裁判所によって選任された後見人などが本人に代わって財産や権利を守り、本人を法的に支援する制度です。法定後見には後見・保佐・補助の3つがあります。類型により、後見人などに与えられる権限や職務の範囲が異なります。後見人・保佐人・補助人には、日用品の購入など、日常生活に関する行為に対する権限はありません。

また、将来判断能力が不十分となったときに備えるための制度として任意後見制度があります。後見人の候補には、個人・法人、親族・第三者などが考えられます。区役所、社会福祉協議会、司法書士会、弁護士会などで相談できます。

(東京都医師会広報委員 石井 一平)

から生活に支障がなければ治療せずに様子を見ることもあります」と根岸先生。また、若い方でも白内障になる可能性はあり、「例えばアトピー性皮膚炎の合併症やステロイド薬や放射線治療による副作用、また他の目の病気のあとに白内障を起こす併発白内障、目に対する衝撃が原因となる外傷性白内障などさまざまです」といろいろな原因があるそうです。

白内障の手術

白内障の手術については、「現在、多くは超音波乳化吸引術という手術を行います(図)。手術により濁った水晶体を除去し、眼内レンズを埋め込むことで視力を改善させます。ほかにも術式はあり、状況に応じて使い分けます」と解説いただきました。

目の手術に不安感を感じる方も多いのでは、という問いには、「手術は術式や器具の進化によって以前より格段に目の負担が少なくなり、安全性も高まっています。麻酔は、通常は点眼

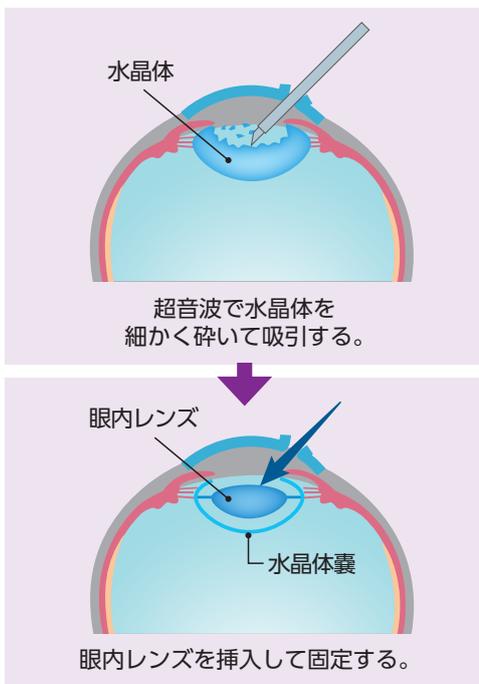


図 超音波乳化吸引術

最後に「最近では若い方でも、スマートフォンやパソコンの使い過ぎにより、ドライアイ(涙の質や量が不安定になることで、目の不快感、視機能の異常、目の表面の傷などを伴う疾患)や目の調節障害になることが少なくありません。人間は情報の80%を目から取得しているといわれています。日頃から目を大切にして、異常があったらすぐに受診してください」とメッセージをくれました。

日頃から眼を大切に

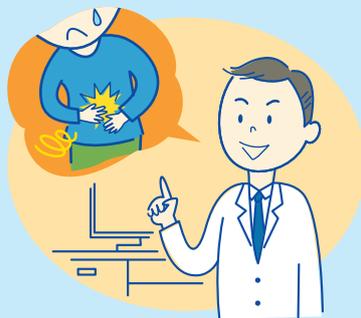
目の病気は実生活に大きな影響を与えます。「40歳を過ぎたら、ぜひ眼科検診を受けてください。例えば緑内障になると視野が欠けるようになりませんが、両目で補い合うため初期に自分で気づく方は少なく、気づいた頃には進行していることもあります。悪くなってから治療した場合、進行は遅らせても元には戻せません」。特に日本人には近視が多く、緑内障のリスクが高いため、早期発見・治療が重要であるといえます。早期発見には、「少なくとも眼底検査を年に1回は受けるとよいでしょう」と教えてくれました。

連載コラム

かぜとウイルス (7)おなかのかぜ?

東京都医師会 広報委員 鈴木 洋

下痢で受診した子どもの親に「おなかのかぜです」と言うと安心します。正しい病名は急性胃腸炎なのですが、「かぜ」の言葉を入れると軽い病気というニュアンスが伝わるようです。



ロタウイルスとノロウイルス

胃腸炎の代表ウイルスはロタウイルスとノロウイルスです。ロタウイルスは下痢の粒子を電子顕微鏡で見ると車輪のような形をしているため、類義語のローテーション、ローターからロタウイルスと呼ばれています。その後

ロタウイルスより小型の球形ウイルスが見つかり、その中でアメリカのノーウォーク市で流行したものがノーウォークウイルスと呼ばれ、21世紀になってノロウイルスへと変わりました。

赤ちゃんには要注意

ロタウイルスは赤ちゃんが感染すると、時に脱水となり入院することもあるため、注意が必要です。しかし、年齢とともに症状は軽くなり、大人ではいわゆる「かぜ症状」だけでロタウイルスかどうかわかりません。ノロウイルスは大人も下痢、嘔吐のほか、時に熱を伴い、子どもより症状が重いこともあります。現在は便による迅速診断検査でノロかロタかわかります。ロタウイルスワクチンは2020年10月から生後6~14週6日に打つ定期接種になっています。

とうきょう点描
元気散歩マップ
隅田川七福神めぐり



隅田川の七福神をめぐる散歩は、見晴らしのよい静かな場所にある堀切駅からスタート。線路沿いに歩いていくと、多聞寺で六体のお地藏さまが旅のはじまりを歓迎してくれる。本尊である「毘沙門天」の別名「多聞天」が、寺の名前の由来となっている。

しばらく南へいくと白髭神社にたどり着く。立派な本殿には「白髭大明神」がまつられており、七福神めぐりではこの大明神を「寿老神」としてあてている。すぐそばの向島百花園内には「福祿寿」の尊堂がたたずんでいる。冬の澄んだ空気のおかげで、庭園からスカイツリーがはっきりとよくみえる。

さらに隅田川沿いを進むと、「弁財天」の長命寺と「布袋尊」の弘福寺が街中に並んで建っている。弘福寺の小祠には「咳の爺婆尊せきのはまん」がいて、かぜ除けのご利益があるとして親しまれている。

「恵比寿神」と「大国神」をまつる三圍神社みめぐりには、神社としては珍しいライオンの像が鎮座している。約10年前に閉店した三越池袋店からやってきたそうだ。

今回は、それぞれの社寺の個性が発見できる楽しい旅路であったが、年始のご開帳の期間には七福神を実際に拝めるチャンスがあるので、ぜひまた足を運んでみたい。

散歩コースと消費エネルギーのめやす

東武鉄道 堀切駅 → ①多聞寺 → ②白髭神社 → ③向島百花園 → ④長命寺 → ⑤弘福寺 → ⑥三圍神社 → 東武鉄道 浅草駅 (約5.4km)

約90分・360kcal

※普通で歩いた場合 (1分間に60m・4kcal消費)