

元気がいいね

2022 | 4・5月号

とうきょう点描
出会いの季節の福生



わたしの元気

町田 樹さん

からだ・こころ・健康
栄養・食事と健康⑤
子どもの栄養(2)

医療のいま これから
がん②①
喉頭がんの診断・治療

医療 Q&A

連載コラム
目の病気(1)

拝見！医師の一日

病院全体ワンチームで取り組む
がん医療

公益社団法人

東京都
医師会



わたしの
の
元気氷上から研究者へとフィールドが変わっても
「表現する」ことに幸せを感じる町田 樹さん
Machida Tatsuki

profile

1990年生まれ。國學院大學人間開発学部助教および振付家。2020年3月、博士(スポーツ科学/早稲田大学)を取得。専門は、スポーツ&アーツマネジメント、身体芸術論、スポーツ文化論、文化経済学。かつてフィギュアスケート競技者としても活動し、2014年ソチ五輪個人戦と団体戦ともに5位入賞、同年世界選手権大会で準優勝を収めた。

町田 樹さんは、2014年ソチ五輪の男子フィギュアスケートや世界選手権などで活躍し、深い思考と豊かな表現力から「氷上の哲学者」と呼ばれました。引退後は、研究者に転身し、新しい世界でも輝き続けています。町田さんに、活力の源についてうかがいました。

町田さんは、3歳からフィギュアスケートを始め、ノービス、ジュニアクラスの大会で着実に成績を上げていきました。

「しかし、なかなか表彰台には届かない成績が多く、悔しい思いが強かった時代でした」と、町田さんは当時を振り返ります。

シニアクラスに昇格してからは、トップ選手との差に悩み、それでも耐えながら進む日々が続きました。町田さん自身が「ようやく努力が花開いた」と思えたのは、ソチ五輪の代表の座を得るために戦った2013年と、五輪個人戦・団体戦での入賞、世界選手権で準優勝を獲得した2014年の2年間だったそうです。

「18年間の努力が現役最後の2年間で報われたわけです。それでも、思い出すのは、競技会で惨敗して一人泣いていた自分の姿です。負けや悲しみを大事に抱えながら日々努力してきましたから。『成功は手に入れたらすぐ捨てていけ』が私のモットーです。負けや失敗の経験こそが、今の自分を作ったと思っています」

2014年の全日本選手権を最後に競技から引退した町田さんは、早稲田大学大学院に進学して研究者の道へ進みました。研究テーマはスポーツマネジメント。どうすればよりよいスポーツ文化を未来に継承していくことができるかを考える学問です。

「フィギュアスケートが文化として継承されるよう、さまざまな問題を理論の力で解決したいと思ったのです」

現在は、國學院大學健康体育学科の助教として、学生教育と研究に取り組んでいます。

す。また、フィギュアスケートの振付家としても活動を続けています。

「もともと私は、フィギュアスケートでも作品を創造して表現することが大好きでした。一方、研究者や大学教員もまた、研究で得られた知見を論文にまとめて世に問うたり、社会一般の人に広く発信したり、学生に講義したりするなど、いろいろな形で表現します。ですから、活動の場が変わっても表現できる手段があれば、私は自分を幸せだと思えるのです」

自分が培ってきた経験や知識を社会に還元していく手段として、執筆や講演、フィギュアスケートの創作など、さまざまな方法で表現していける研究者を目指しているそうです。

現在の町田さんは、分刻みのスケジュールで、常に仕事のことが頭から離れないストレスの多い生活にもかかわらず、競技者時代とほとんど変わらない体型を保ち、ハッラツとされています。

「バレエとヒップホップをライフワークにしているのですが、踊っているときはストレスの発散につながっているのです」

氷から陸に舞台を変えても、やはり踊ることが町田さんの活力の源なのでしょう。

子どもの栄養(2)

授乳期

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

新生児期、乳児期前半の乳児は、消化吸収機能を含む身体の諸機能が未熟であり、母乳は未熟な身体機能に負担をかけることなく栄養素を摂取することができます。

厚生労働省の平成27年度乳幼児栄養調査では、93%の妊婦が母乳で育てたいと思いい、その99%が出産後1か月時点で母乳または混合栄養で育てているという結果が出ています。

母乳

母乳には、乳児が成長するために必要な栄養素だけでなく、抗体、免疫因子、酵素、白血球など乳幼児の免疫システムを強化するために必要な物質も含まれています。また、乳児は口の周り、顎、頬の筋肉を使って母乳を飲むため、これらの筋肉や顎関節を発達させ

ることができます。母親にとっては、乳児が乳首を強く吸う刺激によって、オキシトシンの分泌が高まり子宮復古を早め、精神的な安定が得られます。母乳は衛生管理や調乳などの手間がかからず、経済的にも負担が少ないという利点があります。

圧倒的に利点が多い母乳育児ですが、母乳が足りているのか、栄養的に過不足はないのかという不安を感じることがあります。このようなときには、乳児の体重を母子手帳の乳幼児身体発育曲線に記録して、体重の増え方が順調か確認するとよいでしょう。

母乳育児は、乳児の要求に応じて与える自律授乳が基本です。母乳の胃内滞留時間は約90分で、生後2〜3か月までは一日7〜8回以上与えることになります。

育児用ミルク

粉ミルクは母乳が不足するときや、母体の基礎疾患等により母乳を与えられないときに安心して乳児に与えることができます。

2018年から液体ミルクの国内での製造・販売が認可されています。調乳を必要とせず開封してそのまま飲ませるので、災害時への備えとして、また男性の育児参加の推進などにも役立ちます。

ミルクの場合、濃度が一定であることから与えすぎに注意が必要です。授乳回数は生後1か月までは一日7〜8回、4〜5か月で一日5回。1回授乳量は新生児期で80ml、1〜2か月で120〜150ml、2〜3か月で150〜160ml、3〜4か月で200mlが目安です。

乳児期前半はまだ育児に慣れず不安を感じたり、頻回の授乳で母体の疲れも蓄積したりする時期です。産科や小児科の医師、助産師、保健師などによる専門的なアプローチと適切な支援が大切です。

喉頭がんの診断・治療

東京女子医科大学耳鼻咽喉科・頭頸部外科特任教授

中溝 宗永

■ 喉頭がんとは

喉頭がんは、のどにできるがん(悪性腫瘍)として、皆さんも聞き覚えのある病気だと思います。喉頭は、成人男性で首の真ん中に張り出して目立っている「のどぼとけ」の部分にあります。杓組みは軟骨で、気管につながる管状の臓器です(図)。中に左右一対の声帯があって空気の振動を作るためやや狭くなり、声門部と呼ばれます。内部はそこよりも口に近い声門上部、肺に近い声門下部に分けられ、声門上部には喉頭蓋というひだがあって、飲み込み(嚥下)の際に食物が肺に落ちないように蓋をする仕組みになっています。喉頭は声を出すだけの臓器と思われがちですが、固い杓組みによって呼吸する空間が保たれており、食物を巧みに食道へ落とす機能も生きるためには大変重要です。

喉頭がんは発生部位によって声門がん、声門上部がん、声門下部がんに分けられます。そのほとんどは扁平上皮がんという細胞で成り立っています。長年たくさん喫煙をした60〜70歳の男性に圧倒的に多く、男女比は10:1です。女性ではやはり長年の喫煙者か他人のタバコの

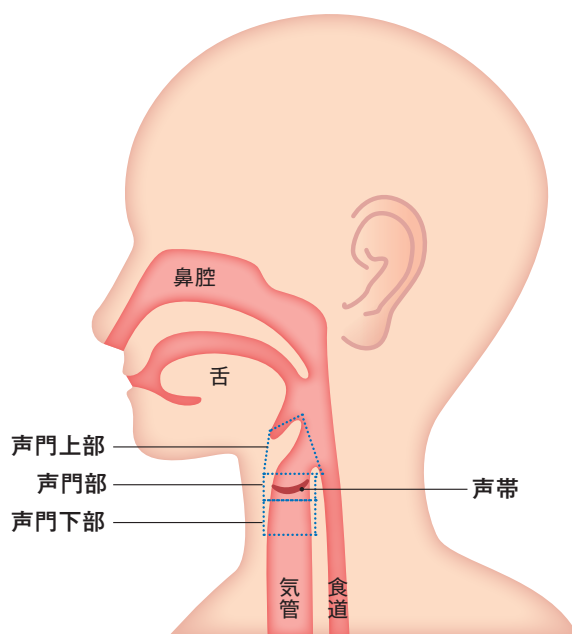


図 喉頭の構造

煙を吸う(受動喫煙の)機会が多かった人に発生しやすいです。多量の飲酒も関連するといわれており、喫煙と両方の習慣があつて声をよく使う人は要注意です。発生頻度は人口10万人に対して年間約4人で、人口の高齢化に伴い新たに診断される患者さんの数自体は増えつつあります。

■ 喉頭がんの症状

わが国で最も多いのは声門がんで、がんが小さいうちから声のかすれ(嗄声)が起こり、大きくなると息苦しくなったり痰に血が混じったり

します。キンキンとした金属音のような嗄声は、喉頭がんの症状であることが多く要注意です。

一方、声門上部がんの初期には、のどのいがらっぽい感じや違和感、嚥下する際の痛みがあり、がんが大きくなってからは嗄声や息苦しき、血痰やこもった声、さらに首のしこり（リンパ節転移）が表れます。声門下部がんは、これら2つに比べて発生頻度は低く、進行するまで症状が出ないことが多く、発見しにくいがんです。これらの症状は一般に月単位で進行します。



■ 喉頭がんの診断と治療

診断には、のどを小さな鏡や鼻から入れた内視鏡で観察し、さらに組織の一部を採取して顕微鏡で細胞の状態を確認する病理診断を行います。また、CT検査やMRI（核磁気共鳴断層撮影）検査という断面画像を得る検査を行って、がんの深さや拡がり具合、首のリンパ節転移、さらに喫煙が関係するので肺の状況をチェックします。

治療は、がんの進行度と患者さんの年齢、体力、ご希望によって選択します。がんが小さいうちは内視鏡や手術用顕微鏡を用いて全身麻酔で切除手術をし、その際にレーザー光を用いる方法があります。また、切らずにがんを死滅させる放射線治療も行われます。がんが進行すると抗がん薬と放射線治療を併用して治療（化学放射線療法）します。さらに大きく進行した場合や、他の治療でがんが残ったり再発したりした場合には、声を犠牲にして喉頭を全部摘出する手術（喉頭全摘出術）を行います。首のリンパ節に転移がある場合はその切除手術を行う場合が多いです。喉頭全摘出術を受けるのと首の真ん中の下部に気管の穴（気管孔）ができ、ここで呼吸をします。鼻を使わないことに

なりますが、口から食事をすることはできません。再発であっても、喉頭の一部を切除する部分切除術が可能な病状ならば、音声を残せる場合があります。また、再発や転移の場合、最近はいろいろな種類の抗がん薬が使えるようになりました。近い将来ロボット手術も一般的に行われるようになります。

部分切除術や化学放射線療法を受けた場合は、嚥下機能が低下し食物が肺に入って誤嚥が起けると肺炎になる恐れがあります。喉頭全摘出術で失声した場合には、肉声の代わりの音声を身につけていただくようにお勧めします。どちらの場合も言語療法士などが関わってリハビリテーションを行います。代用の音声には、飲み込んだ空気を出して食道を振動させる食道発声、振動面を持った器械をのどに当てて口に響かせる電気式人工喉頭、気管と食道との間に小さな穴をあけ、そこに器具を入れて呼吸を食道に導いて発声するシャント発声があります。

最後に月単位で次第に悪化する声がれ、のどの違和感や痛みに気づいたら、かかりつけ医にご相談のうえ耳鼻咽喉科を受診してください。若いころから長年の喫煙歴があつて飲酒量も多く、声を酷使する方の場合には要注意です。

拝見！医師の一日

がん・感染症センター 都立駒込病院 院長

神澤 輝実^{先生}

病院全体ワンチームで 取り組むがん医療

東京都立駒込病院は、1879年にコレラに対応する施設として設立しました。近年はがんと感染症に重点を置き、2009年には「がん・感染症センター 都立駒込病院」に名称を変更、2019年には「がんゲノム医療拠点病院」に指定されています。今回は最新のがん医療や施設の取り組みについて、病院長の神澤輝実先生にお話を伺いました。



1982年弘前大学医学部卒業後、1986年東京都立駒込病院内科医員、1996年内科医長、2008年内科部長を経て、2015年副院長に就任。東京女子医科大学、日本大学医学部の非常勤講師などを務める。2019年4月院長に就任。消化器内科の中でも専門は膵臓・胆道疾患の診断と治療。長年、膵・胆道疾患の臨床研究に携わり、300編以上の英文論文を執筆。新しい全身性疾患であるIgG4関連疾患の提唱者。

最新のがん医療に取り組む

わが国の2人に1人はがんに罹る時代となり、もはや国民病といってもよい状況となっています。当施設は、がんの最新治療のみならず、患者さんを取り巻く諸問題にも真摯に対応しています。近年、とくに力を入れていることを伺うと「1つは低侵襲（体に負担の少ない）治療です。ロボット手術、腹腔鏡手術などですね。もう1つは最新治療を取り入れています。例えば、高精度放射線治療といって、従来の放射線治療よりもピンポイントで病巣を治療し、副作用を軽減することが期待できる機器を導入して

がんに対する考え方の変化

います」と教えてくれました。現時点で、この高精度放射線治療の機器が5台あり、使い分けられているのはわが国でも同施設だけとのこと。同施設の取り組みや最新治療法などを解説した書籍も発行されています（図1）。

がん医療は日進月歩で進化しています。かつて、がんは死と直結するイメージがありました。が、「がんは怖くない病気である」という認識が一般にも広まってきたように感じます」と神澤先生。検診によって早期発見できる可能性が増え、治療の幅が着実に広がっており、低侵襲



（東京都医師会広報委員 徳原 真）

「緩和ケア」では患者さんだけでなく、不安や心配事など、ご家族の心のつらさをやわらげるためにも専門のスタッフがチームでお手伝いをしています。がんになって、患者さんやご家族が少しでも「つらいな」と思うことがあったら、どんなことでも遠慮せずに緩和ケアのスタッフに伝えてください。

お母様が胃がんになりご心配のことと思います。がんになると、がん自体の症状のほかに、痛み、倦怠感などのさまざまなからだのつらさや、落ち込み、悲しみなどの精神的なつらさを経験します。「緩和ケア」は、がんと診断されたときから行う、身体的・精神的な苦痛をやわらげるためのケアです。

「緩和ケア」を勧められたからといって末期のがんではありません。「緩和ケア」は、がん治療の初期段階から、外科手術、化学療法、放射線療法などと一緒に行っていきます。「緩和ケア」を受けることにより、がん治療による副作用症状（吐き気、嘔吐、痛み、倦怠感）が緩和され、治療に取り組む力もわいてきます。

医療 Q&A

「同居している母が胃がんになり抗がん剤の治療を始めることになりました。主治医の先生に緩和ケアを勧められたようですが、母はもう末期のがんなのでしょうか？」

（48歳 女性 杉並区）



図1 がん闘病院
都立駒込病院の挑戦(講談社)

神澤輝実先生監修。がんに関する基礎知識や最新の診断法・治療法だけでなく、医療費や就労支援といった経済・社会的な問題まで、がん患者さんやご家族の方が知りたい情報が網羅されています。

図2 患者サポートセンター

患者さんやご家族に安心して治療を受けていただくために、がんに関する各種相談を受け、一緒に解決の糸口を見つけていきます。

がん検診は徐々に認知が広がっていますが、「米国や欧州などの検診率は80%前後ですが、わが国は大変低く50%に届いていません」と指摘します。また最近では新型コロナウイルス感染症の影響によって検診や受診を控える傾向にあり、将来の進行がん患者の増加が懸念されます。「一般的には、体内にがんができてから1cm程度の大きさ

低いがん検診率

化によって、がんに罹った仕事が続けられないという風潮も、現在では働きながら治療を行うというようにシフトされています」ということです。

「当施設の理念は『医療を通して人がその人らしく生き抜くことを支援する』です」と施設の指針を示されます。「とくに高齢者では心疾患などががん以外の合併症を持つ方が多くいます。当施設ではがん以外の分野にも10の充実した非がん部門があり、そのような患者さんに対しても病院全体で最適な治療を提供するという使命を持って、日々診療に取り組んでいます」と神澤先生。がん以外の疾患を持つがん患者の皆となるような施設は、全国的に見ても大変稀有な存在です。「『患者サポートセンター』(図2)では医療福祉相談、こころの相談、看護相談のほか、患者サロンなどで療養生活の不安や悩みを解決できるように取り組んでいます」と患者さん・ご家族への支援も行っているとのこと。まさにワンチームで患者さんをサポートしてくれる、われわれにとってはなくてはならない頼れる施設です。

がん医療もワンチームで

「がんのリスク因子である喫煙や飲酒だけでなく、原因となる菌やウイルスが分かっているがんもあり、ワクチンなどでの予防も可能です」と教えていただきました。

「がんのリスク因子である喫煙や飲酒だけでなく、原因となる菌やウイルスが分かっているがんもあり、ワクチンなどでの予防も可能です」と教えていただきました。

連載コラム

目の病気

(1) 本当は怖い「目が見えない」話

東京都医師会 広報委員 山本 純

「目が見えない」という症状があれば、どんなに早くても直ぐに医療機関を受診するのが「常識」と思われるでしょう。しかし、日頃の生活に追われて受診が遅れる患者さんを見かけます。私の診療経験から「目が見えなくて」医療機関に駆け込む方は、「目の痛みがある・ない」で大きく二つの傾向が異なります。



痛みがある場合

目が見えない上、痛みがあって受診する方の多くは角膜のトラブルです。とくに夜中になってもコンタクトレンズを外さず、突然ひどい痛みとともに目が見えなくなって慌てて来る方が多いです。多くの場合は数日でおさまリ、心配が要りませんが、その痛みは眠れない程の激痛ですので、夜間はコンタクトレンズを必ず外して、眼鏡にする習慣をつけましょう。

痛みがない場合

こちらの方が大変怖くて、網膜剥離を含め失明に至ることがあります。痛みがないためか、仕事などの日常生活を優先して手遅れになる場合もあります。目が見えないことは重篤な症状なのですが、こういった患者さんから「こんなに酷いとは思わなかった」との言葉がしばしば聞かれます。目が見えなくなることは、一生大きなハンディキャップを背負うことになりますので、医療機関をすぐ受診しましょう。

とうきょう点描
元気散歩マップ
出会いの季節の福生

「出逢いの像」は、福生駅前に並ぶさまざまな個性あるアートの一つ。織姫と彦星のような可愛らしい子どもの像の頭をやさしくなでると、出会いの運が高まるそうだ。

南へ進むとたどり着く清岩院には「東京の名湧水57選」に選ばれている湧水が流れる美しい庭園があり、池では鯉が優雅に泳いでいる。すぐ近くにある中福生公園は、広い噴水が特徴的だ。さらに南のほたる公園には自然を保護するためのドームがあり、夏になるとはたが飛び交う貴重な光景が見られるそうだ。

多摩川のほうへと歩き、土手へ上ると桜が見事に咲き誇っている。どこまでも続く桜並木の下をゆつくりと歩くのも味わい深いけれど、少し走って春風を感じてみるのも爽快で心地よい。

拜島駅へ向かう途中にある石川酒造は、日本酒とビールを製造する酒蔵である。敷地内には立派な蔵や工房があり、自慢のお酒を売店で購入したり、レストランで食事とともに楽しんだりできる。福が生まれる街・福生を歩き、豊かな自然や文化と出合い、春らしい素敵なおとぎを過ごした。



※ 2022年1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 福生駅→①出逢いの像→②清岩院→③中福生公園→④ほたる公園→⑤多摩川堤防→⑥石川酒造→JR 拜島駅
(約4.8km)

約80分・320kcal

※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
経験したことはありませんか?

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。



「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。

ホームページ

健康食品ナビ

検索



公益社団法人
東京都医師会

「元気がいいね」第132号(年6回隔月刊) 2022年3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

©2022