

# 元気がいいね

2022 | 8・9月号

とうきょう点描  
東京駅周辺の  
避暑スポットめぐり



わたしの元気

新行 市佳さん

からだ・こころ・健康  
栄養・食事と健康⑦  
子どもの栄養(4)

医療のいま これから  
がん②③  
がんの画像診断

医療 Q&A

連載コラム  
目の病気(3)

拝見！医師の一日

食べて動いて健やかに！  
メタボ・ロコモを予防しよう

公益社団法人  
東京都  
医師会

わたしの  
の  
元気

ラジオを通して、みなさんを元気になりたい。  
一方で、リスナーの励ましに支えられています。



新行 市佳さん  
Shingyo Ichika

憧れるようになりました。

「私にとってラジオは身近な存在でした。いろいろな番組を聴いて、流行りの音楽を知ったり、パーソナリティーの言葉に笑ったり、一緒に悲しんだり……。ですから、自分もリスナーと共感できる時間を作る側になりたいと思います」

2015年、ニッポン放送に入社した新行さんは、中継リポーターなどを経て、2018年から「飯田浩司のOK! Cozy up!」\*のレギュラーアシスタントに抜擢され、今年で5年目を迎えます。さらに、入社当時からパラスポーツ番組を担当したこともあって、リオデジャネイロ、平昌大会のパラリンピックを現地リポートしました。

「試合会場で日本の劣勢に私が気落ちしているとき、現地の観客の方が『負けているときこそ応援しよう』と一緒にジャンコールをしてくれました。選手も観客もパラリンピックを心から楽しんでいる姿が印象的でした。そうした熱量を日本に届ける仕事に携われたのは、私の人生の宝物です」

東京大会では、その取材経験を活かして、より多くの人にパラスポーツの魅力を伝えるつもりでした。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で無観客になってしまったのです。

「残念でしたが、みなさんが会場に行けないからこそ、私たちが選手の表情や活躍、大会の熱気などをしっかり伝えなければと思います」

パラスポーツは、今後もライフワークとして試合を観戦し、取材を続けていくつもりだそうです。

また、新行さんは特撮好きで知られており、特撮を語るラジオ番組や特撮ドラマにアナウンサー役で出演したこともあります。

「いつか、特撮など自分の好きなものに特化したラジオ番組が持てたら本望です(笑)」

週5日の生放送に携わっている新行さんは、健康には人一倍気を遣っています。心がけているのは、お風呂で湯船につかって疲れをとること、睡眠時間をしっかりとること、1日8千歩を目指して歩くことです。そして、不調を感じたらすぐ病院へ行き、病気を未然に防ぐようにしているそうです。

「私の最大の元気の源は、リスナーの皆さんの存在です。SNSや手紙などで、『元気をもらえた』、『笑えた!』といった声をいただく、すごく励みになります。皆さんを元気づけたいなどおこがましいですね(笑)。元気をいただいているのは私のほうです」

\*「飯田浩司のOK! Cozy up!」…月々金曜日、午前6時～8時。国内外のニュースを解説。

## profile

1992年東京都生まれ、秋田県育ち。2015年ニッポン放送に入社。2018年4月より毎週月～金曜、朝6～8時放送「飯田浩司のOK! Cozy up!」のアシスタントを担当。番組はPodcastやradikoでも聴取可能。パラスポーツを取材しており、リオデジャネイロパラリンピック、平昌パラリンピック、東京パラリンピックで現地リポーターも務める。好きなものは、筋肉と特撮。趣味はスポーツ観戦やミュージカル鑑賞、エレクトーンなど。

朝6時、ラジオから聞こえてくる新行市佳さんの明るい声に元気をもらっているリスナーは多いのではないのでしょうか。今回は、ラジオアナウンサーの新行さんに、元気の源についてうかがいました。

新行さんがアナウンサーを志したのは、高校時代のことです。当時、エレクトーンの腕前がセミプロ級であった新行さんには音楽の道という選択肢もありましたが、先生から「アナウンサーに向いているのでは」と勧められたのがきっかけとなり、新たな目標となったそうです。そして、子どものころから親しんできたラジオ局のアナウンサーに

## 子どもの栄養(4)

### 幼児期以後の食と栄養

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

2000年代に入って、家族の団欒なく一人で食べる「孤食」、家族でそれぞれが別のものを食べる「個食」、インスタント食品やお惣菜を購入する「中食」、そして朝食を食べないなどさまざまな食に関わる問題が指摘されるようになり、2005年6月に「食育基本法」が作られました。「食育」とは、子どもに正しい食生活を身につけさせていこうという考え方です。

子どもが食べる「孤食」、家族でそれぞれが別のものを食べる「個食」、インスタント食品やお惣菜を購入する「中食」、そして朝食を食べないなどさまざまな食に関わる問題が指摘されるようになり、2005年6月に「食育基本法」が作られました。「食育」とは、子どもに正しい食生活を身につけさせていこうという考え方です。

#### 子どもの食環境が 将来の生活習慣病に つながる

コロナ禍以前の学校給食は、数人の子どもがグループを作り楽しく食べるように指導されていました。しかし、コロナ禍で感染予防の観点から、個々に黒板の方を向いて黙って食べること(黙食)を強制されて、家庭での「孤食」に加え学校

でも「孤食」になっています。一人で食べる食事は、皆で楽しく食べるときに比べ摂取量が減るといふ報告もあります。

日本人の食事の洋食化、インスタント食品や外食、中食により脂肪の摂取量が増加しています。さらに、スナック菓子、調理を必要としない口当たりのよい果物、糖を多く含む飲料などを間食として多く摂取する傾向は、将来の生活習慣病につながる問題と指摘されています。

#### 食行動が偏らないように注意を

幼児は1回の食事が限られているため、1日3回の食事と1〜2回のおやつで必要な栄養を摂取します。保護者に朝食を摂る習慣がない場合、子どもの朝食を用意しない傾向が認められます。朝食を欠食すると午前中の活動が低下してしまいます。

幼児の咀嚼・嚥下力に見合わない食事が供されて食べにくかったとか、未発達の子どもの舌には美味しく感じられない匂いや味

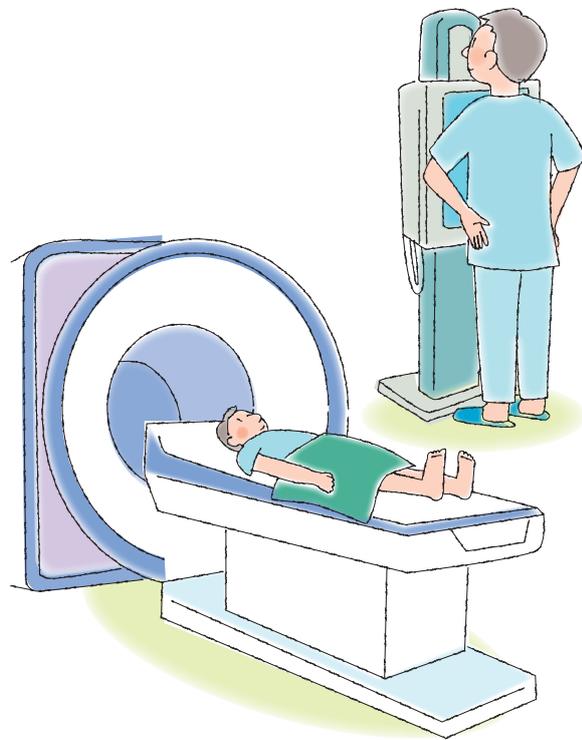
(辛味、苦味、渋味など)の経験が、その後の好き嫌いの原因になります。好き嫌いなく食べられるようにすることも「食育」の目的の一つです。子どもの発達段階に合った食材の固さや大きさに調整する、「お子さまランチ」のように少量ずつ種々の固さや味付けの料理をワンプレートに盛り付ける、などの工夫が求められます。また、食材を見て触れて匂いを嗅ぐといった体験や調理経験は、食への興味や関心を高め、好き嫌いを減らす効果が期待できます。

思春期の子ども、特に女子は家族や友達の間で何気なく発せられた「デブ」や「太っている」といった言葉やアイドルへの憧れ、自己肯定感の低さなどから、食事を極端に減らしたり、多量に食べて嘔吐を繰り返したりといった食行動の異常から、生命の危機に瀕する事態に陥ることがあります。この場合、治療は栄養管理と同時に心理的アプローチを要します。

# がんの画像診断

日本医科大学付属病院院長、日本医科大学放射線医学主任教授

汲田 伸一郎



がんの画像診断としては、X線検査、コンピュータ断層撮影（CT）検査、磁気共鳴画像（MRI）検査、超音波検査、陽電子放出断層撮影（PET）検査などの各種検査が用いられ、がんの種類や診断目的に応じ、これらの検査を組み合わせて総合的に診断・評価を行っています。

## ■ 主な画像診断法の特徴

### ① X線検査

X線の透過性（通りやすさ）は、骨、水分、脂肪、空気など組織ごとに異なるため、X線が体にあけるとその差が濃淡として画像に現れます。これを用いて肺がん、乳がん、骨のがん

などの検査を行います。食道・胃・大腸など消化管のがんに関しては、バリウムを用いたX線検査により、がんの有無や広がりや判定します。X線検査に要する時間は短く、多くの医療施設で行われる検査ですが、一方からのX線透過性のみを画像にしているため、CTやMRIなどの断層（輪切り）画像に比べ診断能が劣ります。

### ② CT検査

CTは回転するX線管から照射されるX線を体において、X線透過情報をコンピュータ処理して断層画像を得る検査です。単純X線検査ではわかりにくい体の深部にある腫瘍の位置や大きさ、内臓・血管など周囲組織との関係を把握することができます。ほぼ全身のがんに対する検査に用いられており、原発腫瘍の精査以外にも、他臓器転移の有無を確認する検査としても汎用されています。撮像機器の進歩により、全身のCTを撮像しても10秒とかかりません。

また、放射線被ばくを伴う検査ですが、できる限り被ばくを軽減するような低線量CT撮像法が開発・実施されています。検査の目的によっては、ヨード造影剤を静脈内投与することがあり、臓器や病変の血流状態や性状を把握する上

で重要な情報が得られます。ただし、ヨード過敏症や重篤な甲状腺疾患の方は禁忌、気管支喘息や重篤な腎障害のある方も原則禁忌です。

### ③ MRI 検査

MRI 検査は強力な磁石でできた筒の中に入り、磁気の力を利用して臓器や血管を撮影する検査です。MRI 検査には放射線被ばくがないという特長があり、造影剤を使用しなくても血管の画像を得ることができます。さらに、CTと比べて人体組織のコントラストがつきやすく、動きが制御できる脳、脊椎、乳房や肝臓・胆のう・膵臓などの腹部臓器、子宮・卵巣・前立腺などの骨盤内臓器における病変検出に優れています。

一方で、MRIは肺野(空気)の信号強度が低く肺内病変の検出に限界があるため、肺がんの診断には適していません。MRI 検査は強力な磁場を使用するため、体内に金属や心臓ペースメーカーがある方は検査を行えない場合があります。また、検査時は円筒形の狭い空洞の中に入り、長時間(撮像部位にもよりますが20分〜1時間程度)の静止が必要であるため、閉所恐怖症の方にはアイマスク装着などの対処が必要です。

### ④ PET 検査

PET 検査は、微量の放射線を放出するポジトロン核種を組み込んだ放射性医薬品を投与

し、その体内分布を画像化する検査です。がんの診断を目的とするPET 検査にはF-18-FDGというブドウ糖に類似した薬剤を使用します。投与されたFDGはブドウ糖と同様に体内に入ると細胞内に取り込まれますが、代謝されず細胞内に蓄積されるため、糖代謝が活発な所に強く集まります。がん細胞は正常細胞と比べ糖代謝が活発であるため、PET 検査で強い集積として認識されます。一度の検査で全身を調べるができるため、がんの早期発見や転移・再発の検出に威力を発揮します。

検査装置としては、PETとCTの両画像を撮像できるPET/CT装置が汎用されており、CT画像(位置・形態情報)とPET画像(代謝情報)を組み合わせることで、精度の高い診断結果が得られます(図)。一方で、PET 検査はCTやMRIに比べ空間分解能で劣るため、容量の小さながんの集積は判断できない場合があります。また腫瘍の糖代謝をみる検査であるため、血糖コントロールが不良で検査当日の血糖値が高い(200mg/dL以上)場合は、検査を行えないことがあります。

## ■ おわりに

画像診断は、がん診療においてなくてはならない検査です。がんの検出をはじめ、治療前の病変の広がりや転移の有無を調べたり、治療効果を判定したり、治療後の再発の有無を確認したり、さまざまな目的に用いられます。今後も人々の健康に寄与できるよう、さらに画像診断が発展していくことを願っています。

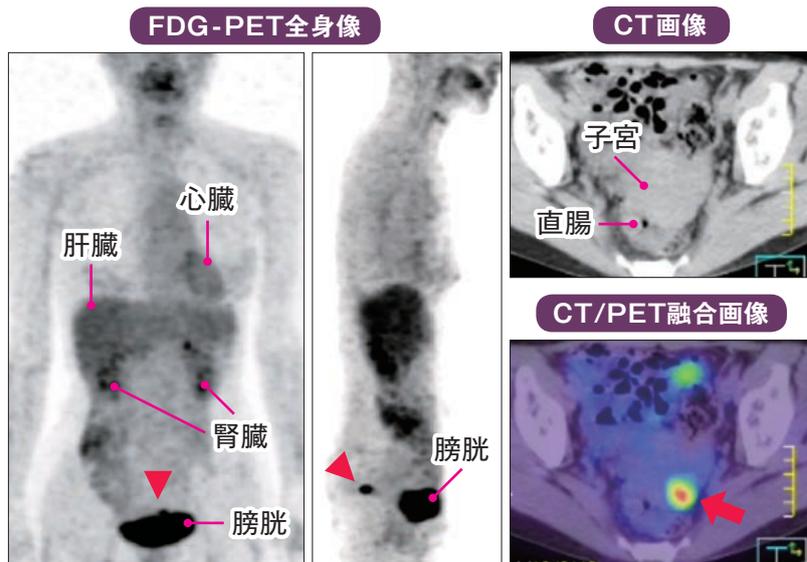


図 子宮がんのFDG-PET/CT画像

PET全身像(正面および側面像)では、生理的集積である膀胱背側に結節状のFDG高集積を認めます(図中矢頭)。CTとPET画像を用いた融合画像にて、このFDG集積は子宮体部後壁に存在していることがわかります(図中矢印)。精査の結果、子宮体がんと診断され手術が行われました。  
\*FDG-PET 検査では、脳、心臓、肝臓、腎臓、膀胱に生理的(正常)集積を認めます。

# 拝見！医師の一日

医療法人財団 順和会 赤坂山王メディカルセンター 内科  
国際医療福祉大学 臨床医学研究センター 講師

増子 佳世<sup>先生</sup>

## 食べて動いて健やかに！ メタボ・ロコモを予防しよう

要介護にいたる原因として注目されているメタボリックシンドローム(メタボ)と、ロコモティブシンドローム(ロコモ)。コロナ禍による自粛生活は、これらにも大きく影響しています。「メタボ&ロコモ予防講座」を続けてこられた増子佳世先生に、メタボとロコモの関係、予防法などについてうかがいました。



筑波大学医学専門学群卒業。内科研修後、聖マリアンナ医科大学難病治療研究センター・同生化学講師、相模女子大学栄養科学部・同大学院教授を経て、2016年より医療法人財団順和会山王メディカルセンター、2020年より現職。専門は内科(リウマチ・膠原病)。聖マリアンナ医科大学・昭和薬科大学非常勤講師。日本内科学会総合内科専門医、日本リウマチ学会専門医・指導医、日本臨床栄養学会臨床栄養指導医、日本医師会認定産業医、労働衛生コンサルタント。医学博士。

### 「メタボ」と「ロコモ」 要介護の2大原因である

新型コロナウイルスの流行で、ここ数年「新しい生活様式」が定着しつつあります。「外食や飲み会が減って、以前より健康的になった」という方がいる一方で、リモートワークや料理のテイクアウトの普及により食生活や運動習慣が大きく変化し、体重の増加や運動不足を感じている方も多いのではないのでしょうか。実はこれが、メタボやロコモの危険サインです。

「人生100年時代」といわれる昨今、いつまでも元気で自立した生活を送るためには、平

均寿命だけでなく、健康寿命(介護を受けず、健康上の問題なしに日常生活を送れる期間)をいかに延ばすかが重要になっていきます。介護が必要になる原因はさまざまですが、脳卒中や心臓病などの動脈硬化に関わる病気にはメタボが、関節疾患や骨折・転倒にはロコモが関係しているといわれています。まさに、健康寿命を脅かす2大原因ですが、「若いうちから食事や生活に気をつけることで、メタボやロコモは予防できます」と増子先生は指摘します。

ももとは関節リウマチや膠原病が専門で、関節炎の基礎研究に携わっていた増子先生は、栄養学系の大学に勤務したのを機に、骨や関節疾患と食事や生活習慣の関連性に着目。管理栄養士や運動の専門家と組んで、一般市民向けの

### +++++ 医療 Q&A +++++

父親が老人ホームに入居していますが、コロナ禍で面会も十分にできません。身体が弱ったり、もの忘れが進んだりすることが心配です。何かできることはないでしょうか？

(江戸川区 58歳 男性)



高齢者施設に入居されている方は、コロナ禍でさまざまなストレスを感じておられると思います。面会や外出に制限があり、レクリエーションや会話をする機会も以前より少なくなっているかもしれません。

#### 運動不足やコミュニケーション不足は、筋力や認知機能の低下に繋がることがあります。しかし、ご高齢の方が感染すると重症化する危険性が高く、介護士さんたちは感染予防のための努力を日々続けています。ご家族との面会はかけがえのない時間ですが、施設での感染予防も大切であり、流行の状況によりオンラインなどで行う工夫も重要です。

「フレイル」という言葉をご存じですか？「高齢期に病気や老化などによる影響を受けて、心身の活力(筋力や認知機能など)を含む生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態」のことです。感染予防とのバランスをとることも必要ですが、「フレイルの予防」の考え方は、お父様の健康維持に参考になると思います。

例えば「東京都介護予防・フレイル予防ポータル」というWebサイトで情報を得ることができます。ケアマネジャーさんや主治医の先生に、フレイル予防について相談してもよいかもしれません。

(東京都医師会 広報委員 木山 信明)

「メタボ&ロコモ予防教室」を開催し、生活習慣・食事内容のチェックや運動の指導を続けてきました。

### 自分に合った「健康のバランス」を考える

中年層に多く、おなかの周りに脂肪がつくメタボと、高齢者に多く、足腰が弱くなるロコモ。一見、別の病態と思われがちですが、「実はこの二つは密接に関連しています」と増子先生。なぜなら、日頃の食事や運動が適切でないと、内臓脂肪が蓄積してメタボの原因になります。内臓脂肪が増えると骨や筋肉にも悪影響が及び、ロコモの原因にもなるからです。しかし、増子先生によれば、「メタボ改善のための無理なダイエットは筋肉を減らす原因になるため注意が必要」であり、中高年だけでなく、若者にも警鐘を鳴らします。

健康の基本は、きちんと食べて、適度に身体を動かすこと——。いつの時代もこの大原則は変わりません。しかし、コロナ禍で生活様式が大きく変化した今、自分の生活を振り返って何が足りていないのかを考え、補っていくことが大切です。「健康のバランスは、一人ひとり異なります。何を食べて、どんな運動をすればよいか分からなければ気軽に医師や看護師、管理栄養士に相談してください。あなたに合った健康バランスを一緒に考えていきましょう」と増子先生は呼びかけています。

### ポストコロナ社会では、より予防的な視点が大切

コロナ禍で定着した生活様式は、収束後も元に戻ることはないでしょう。だからこそ、「ポ

ストコロナ社会では、より予防的な視点が重要になる」と増子先生は言います。

そして、「会社などで健診を受けられる方は定期的に、自営業などそうでない方でも、ぜひ自主的に健診を受けるようにしてください。そして、危険サインがあれば放置せず、早めに対処しましょう」と強調します。コロナ禍の生活にストレスを感じている方の中には、大きな病気が隠れているケースもあります。図のような心配事がある方は、早めに相談するようにしてください。

日常生活を楽しみながら、元気で長生きするためにも、「健やかな生活習慣を身につけることが大切」と話す増子先生。最後に、メタボ、ロコモを予防するカギとして、「ぜひ、普段から、食べて、動いて、語らって」を実践してください」とのメッセージをいただきました。

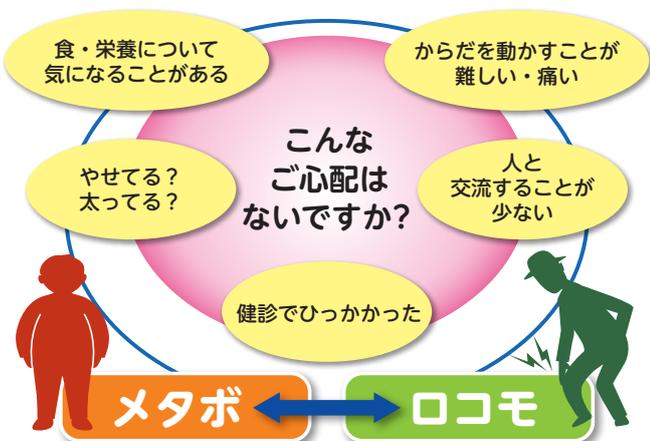


図 メタボ・ロコモの危険サイン

メタボとロコモは関連しています。コロナ禍の新しい生活様式の中でこのような心配事があれば、早めに相談しましょう。

## 連載コラム

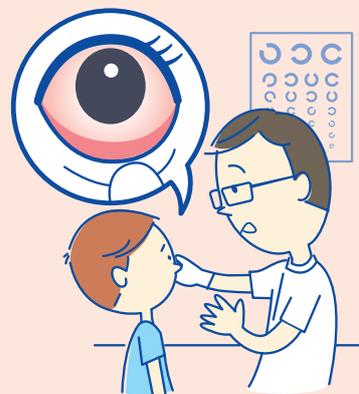
### 目の病気 (3) 目が赤い!

東京都医師会 広報委員 山本 純

#### 重い後遺症を残したり、通学・通園が制限される場合も

1日何件かは、「先生、目が突然赤くなったんです!」と心配されて私の診療所に足を運ばれる患者さんがいらっしゃいます。目が赤い患者さんの診療を「レッドアイクリニック」と称して、医療行為のなかでは比較的組みやすいとの意見もときに聞きます。確かに、「結膜下出血」のように、見た目は赤く派手なのに害のない疾患もありますが、なかには「緑内障発作」や「重症ぶどう膜炎」のように失明を含め、重篤な後遺症を残す疾患もあるため注意が必要です。

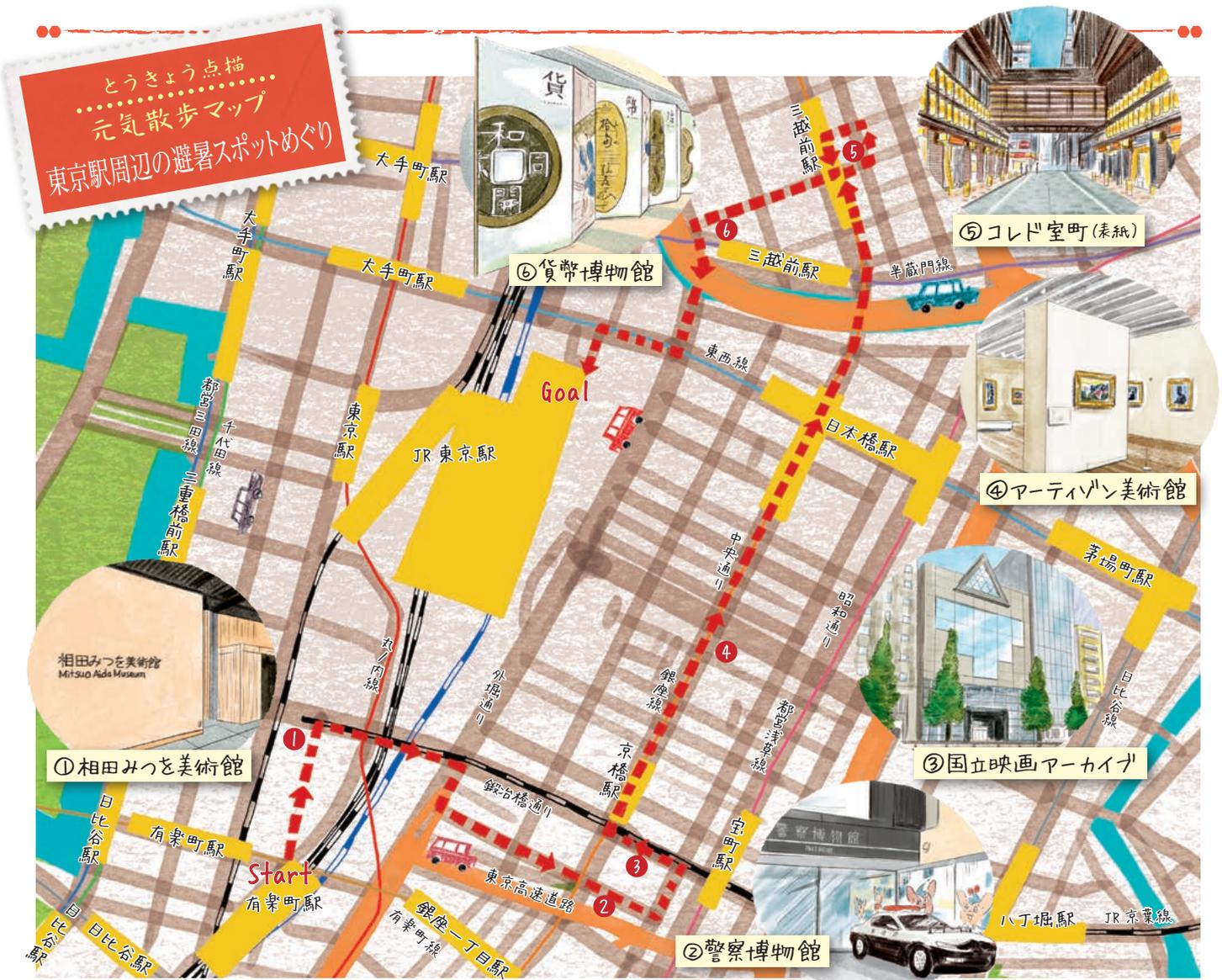
目が赤くなる疾患で気になるのは「流行り目(ウイルス性結膜炎)」で、通学や通園が制限されてしまう困った病気



です。コロナ肺炎と同様に診断が困難な場合が多く、診療する側もかなり気を遣う病気の一つです。

目が赤くなる疾患は、トラホーム全盛の一世紀前は時代の先端を行く花形的疾患でしたが、手術が中心となった現代においてもニーズの

高い診療の一つです。診療する側も常日頃より研鑽し、患者さんの付託に応えていけるよう努力しています。



### 散歩コースと消費エネルギーのめやす

JR線 有楽町駅 → ①相田みつを美術館 → ②警察博物館 → ③国立映画アーカイブ → ④アーティゾン美術館 → ⑤コレド室町 → ⑥貨幣博物館 → JR線 東京駅 (約3.8km)

**約65分・260kcal** ※普通で歩いた場合 (1分間に60m・4kcal消費)

**生命** いのち **第6回** **を見つめる** **フォト&エッセー**

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

**作品募集** **フォト部門** 応募締切: **2022年10月5日(水)必着**  
**エッセー部門**

**差し上げます! 第5回「生命を見つめるフォト&エッセー」入賞作品集**

第5回「生命を見つめるフォト&エッセー」(主催:日本医師会/読売新聞社、後援:厚生労働省、文部科学省)の入賞作品集が、このほど完成しました。『日医雑誌』5月号に同封済みですが、更にご希望の方は切手140円分を同封の上、下記に申し込み願います(2部以上の希望者は要連絡)。

【申し込み・問い合わせ先】 日本医師会広報課  
 〒113-8621 東京都文京区本駒込2-28-16 TEL:03-3942-6483(直)

夏真っ盛りな今日このごろ。散歩はしたいけれど強い日差しは避けたい。今回は東京駅周辺にある美術館や博物館をゆっくりと涼みながら巡ってみよう。

有楽町駅に直結した東京国際フォーラムの地下には相田みつを美術館があり、誰もが耳にしたことがあるような有名な作品たちに出合える。地上に出て宝町駅方面に進むと、入り口前のパトカーが目印の警察博物館が見えてくる。屋内には交番や白バイ、ヘリコプターなどが展示されていて、見どころがいっぱいだ。

国立映画アーカイブは数多くの映画フィルムや資料を保管しており、一部上映・公開されていて鑑賞できるものもある。中央通り沿いにあるアーティゾン美術館は旧プリヂェストン美術館が館名も建物も新たに2020年に開館した。印象派などの近代絵画を中心に、古代から現代アートまで様々な美術品が飾られているが、展示に加えて吹き抜けとガラス張りの開放感ある建物も魅力的だ。ショッピングモール・コレド室町の仲通りは、行燈のような照明が印象的で、和の趣を感じさせる。最後に貨幣博物館の壮大な建物と多彩な展示を楽しみながら、東京駅にたどり着いた。

※新型コロナウイルスの感染状況により、休館や入場制限を行っている場合があります。訪問の際には詳細をご確認ください。