

都民と医師を結ぶすこやか情報誌

No.136

元気がいいね

2022-2023 | 12・1 月号

とうきょう点描
品川で“海”をたのしむ



わたしの元気

中畑 清さん

からだ・こころ・健康
栄養・食事と健康⑨
子どもの栄養(6)

医療のいま これから
がん⁽²⁵⁾
腫瘍マーカー検査

医療 Q&A

連載コラム
目の病気(5)

拝見！医師の一日
正しい知識と対策で
子どもを感染症から守ろう

公益社団法人
東京都
医師会



わたしの
の
元気

大好きな野球界の発展を夢見て
人生これからも「絶対調！」でポジティブに



中畑 清さん
Nakahata Kiyoshi

profile

1954年福島県西白河郡矢吹町生まれ。元プロ野球選手（内野手、右投右打）・監督・コーチ。安積商業高校、駒澤大学を経て、76年にドラフト3位で東京読売巨人軍に入団。中心打者として活躍し、82年から7年連続でゴールデングラブ賞受賞。85年労働組合プロ野球選手会初代会長を務める（～89年）。89年に現役を引退。引退後は巨人軍の一軍打撃コーチを務めた後、2004年にアテネ五輪・野球日本代表の監督代行を務め、チームを銅メダルに導く。12年に横浜DeNAベイスターズ初代監督に就任（～15年）。現在はプロ野球解説者として活躍している。

読売巨人軍の中心選手として活躍し、引退後はアテネ五輪・野球日本代表の監督代行や横浜DeNAベイスターズ初代監督も務めた中畑清さん。陽気な人柄と闘志あふれるプレーで、現役時代から「燃える男」「絶対調男」の愛称で親しまれてきた中畑さんに、元気の源についてうかがいました。

「現在の体調？もちろん絶対調だよ（笑）。ずっと立ち上がると、力こぶをつくって見せてくれた中畑さん。引き締まった身体と軽い身のこなし、サービス精神はいまもお健在です。」

中畑さんの代名詞でもある「絶対調！」。

その誕生には、思わぬ秘話がありました。憧れの巨人軍に入団したものの、出場機会に恵まれず、3年が経ったある日のこと。長嶋茂雄監督（当時）に「清、調子はどうだ？」と聞かれ、「まあまあです」と答えると、土井正三コーチ（故人）から、「それじゃ、使ってもらえないぞ。いつでも『絶対調です！』と答えろ」と一喝され、以来、「絶対調！」が口癖になったのだそうです。

「口にしていると、『絶対調でいなければ』という使命感が強くなるんだよね。努力の甲斐あって、サードで定位置をつかむと、一躍人気選手の仲間入りを果たし、ファースト転向後は7年連続でゴールデングラブ賞を受賞。4番打者も任され、巨人軍の日本一にも貢献しました。」

そんな中畑さんが絶対調を維持できた秘訣は「快眠・快食」。とくに睡眠は、お母様の教えもあって、現在でももつとも大切にしている健康習慣の一つだそうです。さらに、「ストレスをためないことも大事。現役時代、夜はいつも、飲んで、歌って。どの選手より、ストレス発散が上手だった（笑）」と豪快なエピソードも披露してくれました。

また、いつもポジティブ思考で、仲間と楽しく過ごすのも健康法の一つ。グラウンドではもちろん、ベンチでも、飲み会の席でも、

ムードメーカーとなって周囲を盛り上げることで、「よい人間関係ができ、よい仲間に恵まれた。結局、全部自分に返って来た」と笑います。

それを象徴する出来事が2004年のアテネ五輪。突然の病に倒れた長嶋監督に代わり、日本代表の指揮を執った中畑さんは、重圧に押し潰される寸前でした。そんなとき、笑顔で励ましてくれたのが、大野豊さん・高木豊さん両コーチや主将だった宮本慎也さんでした。かけがえのない戦友たちとともに奮起し、銅メダルを獲得。中畑さんに笑顔が戻った瞬間でした。

現在は、解説者として忙しい日々を送りながら、趣味のゴルフやカラオケも楽しんでいきます。「バランスのよい食事と十分な睡眠、あとは、腕立て伏せをするくらいで特別なことは何もしていないけれど、体調は絶対調！」。それでも、過信することなく、1年に1回は健康診断を受け、病気の早期発見に努めているそうです。

「プロ野球選手になり、憧れの選手と一緒にプレーできたことは、最高に幸せだった」と振り返り、「野球界に恩返しするためにも、まだまだ絶対調でいなきゃ」と決意を新たにしていました。

子どもの栄養(6) 食物アレルギー

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

食物アレルギーとは

近年、食物アレルギーになる乳幼児が増加傾向で、2014年の東京都の調査によると3歳児の16・7%に認められています。食物アレルギーは、原因となるタンパク質(抗原)に対して作られたIgE抗体が肥満細胞を感作し、次にその抗原が入ってきて肥満細胞上



のIgE抗体と結合するとヒスタミンなどが分泌されて発症します。蕁麻疹や皮膚の発赤、掻痒感、嘔気・嘔吐、下痢、喘鳴や呼吸困難といった症状がみられます。症状が2臓器以上に出現したアナフィラキシー、血圧低下を伴うアナフィラキシーショックといわれる重篤な状態に陥ることもあります。

食物アレルギーの予防

これまで、さまざまな予防法が試されてきました。妊娠中や授乳期に母親が抗原(特に鶏卵、牛乳)の摂取を制限しても、赤ちゃんの食物アレルギーを予防することはできませんでした。また、母乳栄養を6か月間継続することで、気管支喘息予防効果は認められたものの、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーに対する予防効果は認められませんでした。離乳食は通常5〜6か月で開始しますが、開始時期を遅らせても食物アレルギーの発症予防効果はありませんでした。鶏卵アレルギーに関しては、離乳早期から微量の鶏卵を摂取した方が1歳時点の発症を予防できたという結果が得られています。

また、湿疹ができた皮膚はバリア機能が低下し、そこに空气中を漂う食物成分(抗原)が沈着すると体内に入りやすくIgE抗体が作られやすいことがわかってきました。そのため乳児期早期からスキンケアを丁寧に行い、皮膚のバリア機能を改善することで食物

食物アレルギーの治療

アレルギーを防ぐことが試みられています。

食物アレルギーと診断されたら、以前は原因食物を食べさせない「除去食療法」が行われていました。現在でもアナフィラキシーとなる重症な症例では、必要最小限の食物除去が実施されますが、軽症な場合には症状を誘発しない範囲の量を摂取させたり、加熱や調理法の工夫によりアレルギー性を低下させて食べさせたりするよう指導されています。食物アレルギーは加齢に伴い自然寛解することもあるため、除去食を行う場合でも漫然と除去し続けるのではなく、定期的に医療機関内で食べさせる食物負荷試験を行なって解除することを試みていきます。

私たちが除去食を指示する場合には、必要な栄養素が不足することのないよう、代わりとなる食材や調理法を指導することが必要です。たとえば食物アレルギーがあったとしても、安心して食べられ、楽しい食事時間を過ごすことができるよう支援したいものです。

腫瘍マーカー検査

国立国際医療研究センター呼吸器内科 医長／がんゲノム科 診療科長

軒原 浩

■腫瘍マーカーとは

腫瘍マーカーとは、がん細胞自身が産生する、またはがん細胞に反応して正常な細胞から産生される物質（タンパク質、酵素、ホルモンなど）を指します。一般的にがん細胞の数や、がん細胞が作る物質の量が多くなると、値が高くなります。がんの種類や発症部位に特有の腫瘍マーカーと、そうでないものがあります。

■腫瘍マーカー検査の目的

腫瘍マーカーは、がんの診断や進行の度合いを判断する手がかりになります。人間ドックや通常診療において、がんが疑われる症状や画像所見を認める場合に腫瘍マーカー検査を行います。しかし、がんの診断は腫瘍マーカーの値だけでは確定できません。診察の所見、画像検査や病理組織検査などの結果も合わせて、医師が総合的に判断します。また、がん患者さんにおいては診断後の経過や治療効果の判断の補助にも利用します。

■検査の方法

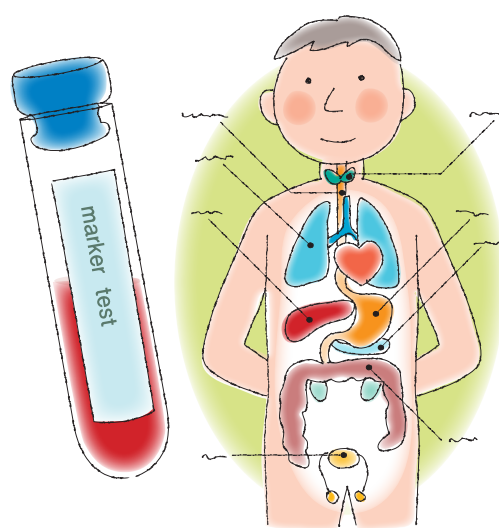
主に血液や尿などの体液成分を用いて検査を行います。血液や尿に含まれる腫瘍マーカーの値を専用の検査機器で測定します。採血や採尿で検査しますので体への負担はほとんどありません。

■腫瘍マーカーの基準値

腫瘍マーカーの基準値は、多くの人の測定値をもとに決められています。中にはがんがなくとも腫瘍マーカーが上昇している人や、がんが存在していても腫瘍マーカーが上昇しない人がいるため、正確にがんの動きを反映しているわけではありません。また、がんが存在する場合、腫瘍マーカーの数値とがんの進行度も基本的には相関する傾向にありますが、数値が高いからといって必ず進行しているとは限りません。

■検査の実際

人間ドックにおけるがんのスクリーニング検査に用います。また、症状や画像所見などから



がんが疑われた場合、診断の補助として検査を実施します。しかし、腫瘍マーカーは、がんがなくても異常値を示すこと(偽陽性)があるので注意が必要です。喫煙や飲酒などの生活習慣、服用している薬、肝障害や腎障害、がん以外にかかっている病気などの影響により、がんの有無とは無関係に高い値になることもあります。例えば、CEAは喫煙者で正常値を超えることがありますし、PSAも前立腺肥大の方で高くなる傾向があります。

逆にがんがあっても値が高くないこと(偽陰性)もあります。腫瘍マーカーが正常範囲だとしても、それだけで全く安心というわけではありません。そのため多くの腫瘍マーカーは、参考になる検査の1つとして実施します。気になる自覚症状が続いている場合には、腫瘍マーカーの結果だけを過信するのではなく、必要な精密検査などを受ける必要があるかどうか、医師と相談する必要があります。

がん患者さんにおいては、治療効果の判断や再発・転移がないかを調べるために利用することがあります。腫瘍マーカーは数値で結果が得られるため、治療中の患者さんは腫瘍マーカーの値をとっても気にされます。しかし、腫瘍マーカーの推移が画像所見や症状から考えられる治療効果と一致しないこともあります。治療効果の判断において腫瘍マーカーは目安の一つにすぎず、治療効果は症状や画像所見などを合わせ

て総合的に判断することが重要です。

■腫瘍マーカーの値が高いとき

人間ドックなどの腫瘍マーカー検査で異常値を認めた場合、まずは身近な医療機関を受診し、医師が必要と判断した場合は、血液検査やX線・CT・超音波検査などによる精密検査を受けることになります。なお、腫瘍マーカーの値は、前述のようにがんがなくても高くなることがあるので、それだけでがんと診断されるわけではありません。

■おわりに

腫瘍マーカー検査の多くは血液などを用いて簡便に行えます。そのため、必要に応じて診断を確定するための精密検査を行うきっかけとするには有効な検査です。しかし、腫瘍マーカーの数値だけでがんの有無は判断できず、また、どの臓器にがんができたかも判断することはできません。腫瘍マーカー検査は診断や治療効果の判断において、各種検査の補助手段として上手に活用することが大切です。

腫瘍マーカー	上昇するがん種
CEA	消化器がん(胃がん、大腸がん、肝臓がん、胆道がん、膵臓がんなど)、肺がん、乳がん、子宮がん、尿路系がん、甲状腺がんなど
SCC	肺がん(特に扁平上皮がん)、頭頸部がん、食道がん、子宮がん、皮膚がんなど
SLX	肺がん(特に腺がん)、大腸がん、胆道がん、膵がん、卵巣がんなど
CA15-3	乳がんなど
CA19-9	膵がん、胆道がん、胃がん、大腸がん、肺がん、卵巣がん、子宮がんなど
CA125	卵巣がん、子宮がん、膵がん、胆道がんなど
AFP	肝細胞がん、胚細胞腫瘍など
PIVKA-II	肝細胞がんなど
hCG	卵巣がん、胚細胞腫瘍など
PSA	前立腺がんなど
CYFRA21-1(シフラ)	肺がん、子宮がん、食道がんなど
NSE	肺がん(特に小細胞がん)、神経内分泌腫瘍など
ProGRP	肺がん(特に小細胞がん)、神経内分泌腫瘍など

主な腫瘍マーカー

拝見！医師の一日

東京都医師会 理事
かずえキッズクリニック 院長

川上 一恵先生

正しい知識と対策で 子どもを感染症から守ろう

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)がなかなか収束しないなか、これから冬に向かって、ノロウイルスやインフルエンザなどのウイルス感染症も増えてきます。子どもの異変にいち早く気づき重症化させないためには、家庭でどんな予防が有効なのか、小児科医で学校医や園医としても活動されている川上一恵先生にお話をうかがいました。



1987年筑波大学医学専門学群卒業、1994年同大学大学院博士課程修了。医学博士。筑波大附属病院、株式会社日立製作所水戸総合病院(現:ひたちなか総合病院)、茨城県立こども病院での研修を経て、1996年4月にかずえキッズクリニックを開業。2003年渋谷区立中幡小学校医、中幡幼稚園医、幡ヶ谷第三保育園医を委嘱される。日本小児科学会認定専門医。日本小児科医会「子どもの心相談医」。

待っているだけが小児科医ではない

川上先生は忙しい診療の合間、学校医や園医としての活動も続けながら、「元氣な子どもに私のほうが癒されています」と目を細めます。小児科医として、「やりがいと充実感でいっぱい」の日々を過ごしている一方で、昨今の社会の変化に伴う小児虐待の増加などに胸を痛めているといい、「病氣の子どもを待つだけでなく、私たちが外へ出て、健康に暮らせるように支援していきたい」と健康教育や地域包括支援にも力を入れています。

秋冬に注意すべき感染症とその予防

感染症には季節性があり、秋以降はマイコプラズマ感染症や百日咳、りんご病(伝染性紅斑)、ノロウイルス・ロタウイルスによる感染症などが増えています。冬にはインフルエンザが流行します。「特にインフルエンザは、今夏、南半球で大流行し、日本でも流行が予想されているため注意が必要です」と川上先生。また、こうした感染症の季節性が、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の出現前後から少しずつれてきており、「先入観を持たず、子どもの変化に敏感に対応してほしい」と警鐘を鳴らしています。

感染症予防のためには、ワクチンをきちんと接種することが大切です。「ロタウイルス感染症は、生後2か月になったら1回目のワクチンを、インフルエンザは流行前のワクチン接種を

ラズマ感染症や百日咳、りんご病(伝染性紅斑)、ノロウイルス・ロタウイルスによる感染症などが増えています。冬にはインフルエンザが流行します。「特にインフルエンザは、今夏、南半球で大流行し、日本でも流行が予想されているため注意が必要です」と川上先生。また、こうした感染症の季節性が、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の出現前後から少しずつれてきており、「先入観を持たず、子どもの変化に敏感に対応してほしい」と警鐘を鳴らしています。

医療 Q&A

病院で「白内障があるので手術をしましょう」といわれました。手術を受けても大丈夫でしょうか？

(82歳 女性 世田谷区)

白内障の医療レベル

については、日本は世界

でもトップレベルにある

といえます。医療先進

国といわれるドイツや

アメリカでも、一つの

町に白内障を応需する

眼科クリニックが何件

もあるなどということ

はありません。それほ

ど、日本の眼科医の技

術の水準は高く、世界

に誇れるものです。

しかし、現在でも白内障の手術は専門的で高度な医療

と考えられています。手術ですから、危険性がまったく

ないわけではありません。患者さんのなかには、白内障

の手術を「やさしい手術」と思っている方が見受けられま

すが、かなり偏った意見であることは、ほかの国の白内

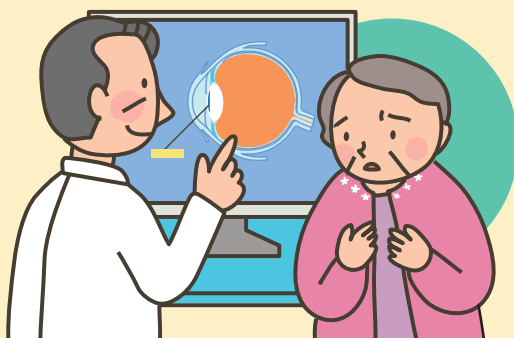
障の診療事情を見ればご理解いただけるでしょう。

医師に手術をお願いする以上、患者さん自身の「納得」

が大切です。手術の前に、主治医とよくコミュニケーション

を取り、納得できるまで話し合ひましょう。

(東京都医師会広報委員 山本 純)



おすすめします」といいます。一方、ワクチンがない感染症は「手洗い」が感染症予防の基本となり、ノロウイルスやアデノウイルスは、汚れた手で口や鼻を触ることで感染するため、家庭でも手洗いを徹底することが大切です。

なお、新型コロナウイルス対策として普及したアルコール消毒ですが、「消毒液を少しだけつけて手を軽くこすり合わせても、それほど効果はありません。消毒液を手のひらにたっぷり取り、30秒ほどかけて手指全体によくすり込んでください」と教えてくれました。

「なにか変」という感覚を大切に

子どもはどんな病気でも重症化しやすいため、異変にいち早く気づく必要があります。そのためにも、「子どもの表情をよく観察してほしい」と川上先生は訴えます。「最近では、『子どもの体温は毎日計る』という親御さんが多いのですが、子どもの表情や機嫌、食欲、抱っこしたときの温度や感触にも注目してほしいのです。実際、もっとも大切になっているのは、お母さんの『この子、なにか変』という感覚だそうです。『いつもより寝起きが悪い、グンニヤリしている、眼が腫れぼったいなどは、熱が出る前兆かもしれない』。お母さんにしか分からない異変こそ、子どもからの小さなSOSなのです」。

そして、もう一つ気をつけていただきたいのが、病院への電話のかけ方です。新型コロナウイルス感染症の影響で、「発熱外来はやってますか?」「PCR検査はできますか?」と電話をかけてくる方が増えましたが、検査の可否を確認するだけでは、ほかの病気が見逃がされてしまう可能性があるという川上先生。「医師にきち

んと状況が伝わるよう、病院に電話するときは必ず、子どもの年齢とどんな状態かを伝えるようにしてください」。

子どもたちの健やかな未来のために

インタビュ어의最後に、川上先生はこんな話をしてくれました。「最近、ストレスに弱い子どもが増えているように思います。強い心と身体を作るためには、幼い頃から規則正しい生活を送り、家族と食卓を囲んで楽しく食事をする、といった当たり前の日常がとても重要です」。そのためにも、「親御さんは意識して、子どもが心豊かになれる時間、家族団欒の時間を作ってください」と川上先生。「いまは大変でも、それは必ず、子どもの健やかな未来につながっていきます」と力強くアドバイスしてくれました。



感染症予防の基本は、手洗いです。

石鹸を泡立て、手のひら、手の甲、指先、爪の間、指の間、手首もよく洗う。

アルコール消毒

(消毒液をたっぷり手に取り、乾くまでよくすり込む)

ワクチン接種

(ロタウイルス、インフルエンザなど)



ふだんから表情をよく観察する

(表情、機嫌、食欲、抱っこしたときの温度や感触など)

病院に電話するときは年齢と症状を伝える

(何歳の子がどんな状態か簡潔に伝える)

家庭でも予防に努め、少しでも異変があれば早めに医師に相談してください。

図 感染症予防・重症化させないための注意点

連載コラム

目の病気

(5) 目と糖尿病

—こればかりは個人の研鑽力が大切—

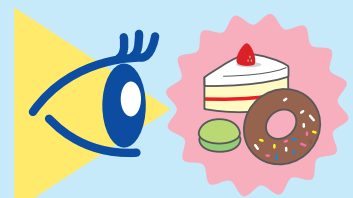
東京都医師会 広報委員
山本 純

糖尿病の患者さんで、「目が悪くなる」病気であることを知らない方にお会いしたことはありません。それどころか、「透析生活になる」、「足を失って車椅子生活になる」といったリスクがあることも、ご存じの方がほとんどです。それでも糖尿病は、いまだに日本で中途失明(病気になって失明すること)の原因としてトップグループの病気の一つです。

そういった患者さんの中には、「目は先生が治療してくれる」とおっしゃる方がいます。確かに日本の眼科医は、レーザー治療や網膜剥離の手術も高い技術を有しています。しかし、だからと言って病気になる前の視力を手術で取り戻せるわけではありません。したがって、眼科医の治療を受けることにならないよう努めることが最大の目標になります。そのためには、内科の先生に食事指導を受けている

段階で、何とかする必要があります。

今テレビをつけると、美味しいケーキ屋さんやレストランなどのグルメ情報で溢れています。そんな誘惑に負けない患者さんの多くは、自分の人生の目標を持ち、それに向かって厳しい食事指導に耐えています。例えば、糖尿病のプロ野球選手がインスリンを打ちながら頑張っている姿は大変力強く感じます。もし、自分が糖尿病になったら、自分の人生でやりたいことを見つけて、その目標のために研鑽することが大切です。



とうきょう点描
元気散歩マップ
品川で“海”をたのしむ



品川駅高輪口から西へ出ると、マクセルアクアパーク品川がある。館内の水槽では海の生きものたちがゆったりと泳いでいて、音・光・映像によって演出され幻想的な空間が創り出されている。また、円形のプールのステージでは昼夜で異なるイルカショーを見ることができ、何度訪れても驚き感動する。そのほか、間近でペンギンやコツメカワウソのミニパフォーマンスを楽しむこともできる。

駅に戻り今度は港南口から東方面へ進むと、東京海洋大学に行き着く。キャンパス内にあるマリンサイエンスミュージアムでは、完全な骨格標本としては世界最大級のセミクジラに出合える。さらにキャンパスを南下すると、登録有形文化財のひとつである雲鷹丸が見えてくる。青空を背景に美しく映える白色の帆船がとても印象的だ。

橋を渡り、ボンドストリートに到着。オフィスビルやおしゃれなお店と、カラフルな現代アートが描かれた壁や建物が続く道には、なにやら不思議な雰囲気漂っている。

東品川海上公園には、クジラのかたちをした大きな遊具がある。形状や長さが違う5種類のすべり台、よじ登れる壁、狭い通路などがあり、まるで迷路のようで幅広い年齢の子どもたちが一緒に遊べそうだ。

海にちなんだスポットを回り、冬の品川を十分に満喫できた。今日一日を振り返りながら、ゆっくり帰ろう。

※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。

散歩コースと
消費エネルギーのめやす

JR 品川駅→①マクセルアクアパーク品川→②東京海洋大学マリンサイエンスミュージアム→③雲鷹丸→④ボンドストリート→⑤建築倉庫→⑥東品川海上公園→東京臨海高速鉄道りんかい線 品川シーサイド駅(約4.3km)

約70分・280kcal

※普通で歩いた場合
(1分間に60m・4kcal消費)



公益社団法人
東京都医師会

「元気がいいね」第136号(年6回隔月刊) 2022年11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