

# 元気がいいね

2023 | 2・3月号

とうきょう点描  
新宿御苑と近隣さんぽ



わたしの元気

有森 裕子さん



からだ・こころ・健康  
栄養・食事と健康⑩  
子どもの栄養(7)

医療のいま これから  
がん②⑥  
がん遺伝子検査

医療 Q&A

連載コラム  
目の病気(6)

拝見！医師の一日

心を楽にするための  
認知行動療法とは？

公益社団法人

東京都  
医師会

わたしの  
の  
元気

気持ちが元気なら、体も元気になれる  
喜びをエネルギーに変えながら、前に進むことが大切



有森 裕子<sup>さん</sup>  
Arimori Yuko

## profile

1966年岡山県生まれ。元マラソン選手。日本体育大学を卒業後、リクルート入社。90年大阪国際女子マラソンに参加、初マラソンで日本最高記録を樹立。92年バルセロナ五輪で銀メダル、96年アトランタ五輪で銅メダル獲得。98年NPO法人ハート・オブ・ゴールド設立、代表理事就任。2007年にプロマラソンランナー引退。現在、国際オリンピック委員会(IOC)スポーツと活動的委員会委員、日本陸上競技連盟副会長、大学スポーツ協会副会長、スペシャルオリンピックス日本理事長などを務め、10年IOC女性スポーツ賞を日本人として初めて受賞。

マラソン選手として活躍し、バルセロナ五輪、アトランタ五輪では、記憶に残る激走で銀メダル、銅メダルを獲得した有森裕子さん。引退後もスポーツを通じて子どもたちや社会を元気にする活動を行っています。元気の源についてうかがいました。

子ども時代は「先天性股関節脱臼や扁桃炎、アトピー性皮膚炎などの持病があり、好き嫌いも多くて」という有森さん。「健康とは程遠かった」そうですが、大好きだった先生の影響で小学生から陸上を始めました。「気持ちが元気なら、身体も元気になれることに

気づきました。私にとって、マラソンは、気持ちを元気にするための手段の1つです」。

そんな有森さんにとつての転機は1988年。ソウル五輪の女子マラソンで、ロザ・モタ選手(ポルトガル)が満面の笑みでゴールテープを切った瞬間でした。それまでのフラフラになってゴールに倒れ込むというマラソンのイメージを払拭したロザ・モタ選手の勇姿に感銘を受け、「私もやってみよう」とマラソン転向を決意。「感動によってなりたい姿をイメージし、そのために必要な行動は何かを考え、実践していった」という言葉通り、夢に向かって強い精神で練習を重ね、1992年のバルセロナ五輪では見事銀メダルを獲得しました。エゴロワ選手(ロシア)と激しいデッドヒートを繰り広げ、モンジュイックの丘を力走する姿は多くの感動を呼び、日本女子陸上界64年ぶりのメダルに日本中が湧きました。

「次こそ金メダル」。そんな周囲の期待をよそに、バルセロナ五輪の後には「疲労した心と身体を元に戻せなかった」と有森さんはいいます。持病の足底筋膜炎が悪化し、メンタルも落ち込むという負の連鎖に陥りました。「足がよくなれば、もう一度、頑張れるはず」。手術を決断したのは、「前進する自分になるための大きな賭け」だったといいます。4年

後、アトランタ五輪のスタート地点には笑顔で立っていました。挫折を乗り越えて獲得した銅メダルは、「初めて自分で自分を褒めた」というあの名言とともに、私たちの記憶に焼き付いています。

夢をエネルギーに変えながら、走り続けてきた有森さん。トップアスリートとしての健康法をうかがうと、「自分の身体と向き合っていて、よいと思うことをする。自分で納得して動くことが大切」とこちらも有森流。人から制限されると、精神的な健康によくはないのだそうです。

50代となり、更年期の症状が現れることもあるそうですが、ピラティスやジムに通い、「集中できる時間を作って、心身のバランスを整えるようにしています」。これからも自身の健康を維持しながら、「スポーツを通して、子どもたちや社会を元気にしていきたい」と夢を語ってくれました。

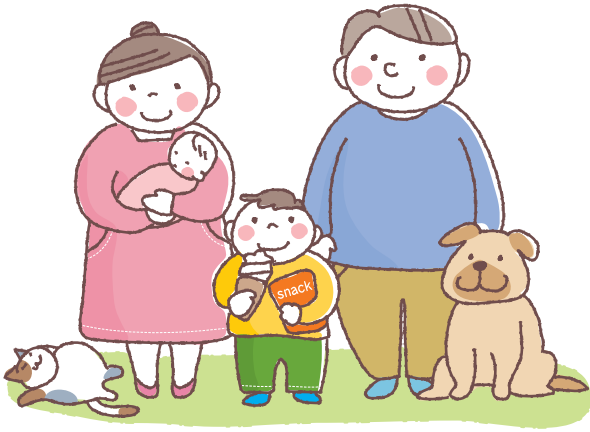
「コロナ禍で開催された東京五輪は、私たちにスポーツや健康の意味を問う大会でもありました。五輪を開催した都民の皆さんだからこそ、この経験を自身の健康や楽しみに生かしてください。それが心身の健康につながると信じています」。



## 子どもの栄養(7) 子どもの肥満

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



学校の定期健康診断で肥満を指摘された子どもが小児科外来を受診します。子どもの肥満は身長、体重から肥満度(＋30%以上)やBMI(25以上)を計算して判定されますが、臍の高さで測定された腹囲が基準値以上(小学生75cm以上、中学生以上では80cm以上、腹囲/身長比0.5以上)だと、合併症が多くなるとされています。肥満には過栄養(食べ過ぎ)と運動不足

による単純性肥満と、内分泌疾患や代謝異常、染色体異常などによる症候性肥満があります。ここでは単純性肥満について記します。

### 単純性肥満とは

単純性肥満は、食事量や運動量以外に、睡眠不足、朝食欠食、間食、夜食、スクリーンタイムなどが関係しています。また、両親とくに母親が肥満で

ある場合も、子どもが肥満になる危険因子になります。外来ではこれらの要因を一つひとつ問診していきます。例えば、終日テーブルの上にお菓子が出ていることはないか、夜遅くまで勉強をしている子どもをねぎらつて夜食を与えていないか、深夜までゲームやスマホを利用していないか、といったことを聞きます。睡眠不足になると食欲を抑制しエネルギー消費を増やす働きをするレプチンの産生が減少し、食欲を増進させるグレリンの分泌が増加します。

### 正しい食習慣が大切

肥満治療において食事療法は必須です。適正カロリーや栄養バランスを指導することとはもちろんですが、正しい食習慣を身につけることが大切です。生活リズムを一定にし、おやつやのダラダラ食べやつまみ食いをやめる、一時期「マヨラー」などという言葉が流行りましたが、何にでもマヨネーズをかけるといった不適切な調味料の使用を避ける、などというように、無意識に糖質や油脂を摂取しないように指導します。口

にしたものを全て記録するレコーディングダイエットは、自身の食習慣を見直すためにはよい手法です。

過剰な食事制限は、体重減少を得た後にリバウンドを起こす可能性があるため勧められません。食事は一人分ずつ個別に皿に盛っておかわりをしないこと、一口ずつしっかり咀嚼することで総量を規制できます。牛乳は学校給食で出される分だけで栄養的には十分ですが、どうしても1日に200mL以上飲みたい場合には低脂肪乳にします。

### 肥満を予測し予防する

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算できるBMIは1歳以降6歳ころまで徐々に低下し、その後反転し増加していきます。これをBMIリバウンドやアディポシティ・リバウンドと呼びます。このリバウンドが6歳以前に起こると将来は肥満になるといわれています。1歳6か月健診時と3歳児健診時のBMIが同じか3歳時のほうが高い値のときは注意が必要で、幼児期から前述のような介入・指導を行っていきます。

# がん遺伝子検査

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

## ■ 遺伝子とゲノム

私たちの体は多くの細胞からできています。

それぞれの細胞が脳、肺、肝臓、腸といった各臓器で正しく機能することで、私たちの体は正常に保たれています。それらの細胞は2万数千個の遺伝子によって制御されており、これらの遺伝子により細胞は正しく働くことができます。

遺伝子はDNA(デオキシリボ核酸)と呼ばれる物質でできており、細胞が正しく働くためのさまざまな情報を含んでいます。ゲノムとは遺伝子をはじめとする遺伝情報全体を指します。

## ■ がんと遺伝子異常

がんは主に遺伝子に異常が生じることで発生します。つまり、遺伝子に変化して正しく働かなくなった細胞(コントロールがきかなくなった細胞)により、がんが発生します。

がんの多くは喫煙などの生活習慣、環境要因、加齢などによって遺伝子に異常が起きて発生します。これらの遺伝子の変化は、がん細胞の中の遺伝子だけに起きた変化であり、がん細胞以外の細胞の遺伝子には異常がありません。このような遺伝子の変化は「体細胞変異」と呼ばれ、次の世代に受け継がれることはありません。例えば、肺がんにおけるEGFR(上皮成長因子受容体)遺伝子異常などがこれにあたります。

一方、生まれ持った遺伝子の変化が原因で、

がんが発生する場合があります。このような遺伝子の変化は「生殖細胞変異」と呼ばれ、遺伝性腫瘍の原因となり、がんになりやすい体質が次の世代に受け継がれることがあります。

体細胞変異	生殖細胞変異
後天的に起こる	先天的に起こる
がん細胞のみに認められる(がんの個性を規定する)	正常な細胞にも認められる(個人の体質を規定する)
遺伝しない	遺伝する
腫瘍組織、腫瘍細胞を検査する	血液で検査可能
KRAS / NRAS: 大腸がん、肺がん EGFR、ALK、ROS-1、MET: 肺がん BRAF: 悪性黒色腫、肺がん、大腸がん RET: 甲状腺がん、肺がん NTRAK1/2/3: 固形がん FLT3: 白血病 EZH2: リンパ腫 HER2: 乳がん、大腸がん、唾液腺がん FGFR2: 胆道がん	BRCA1、BRCA2: 遺伝性乳がん・卵巣がん症候群(乳がん、卵巣がん、前立腺がん、膵がんなど) APC: 家族性大腸腺腫症(大腸がん、胃がん、小腸腫瘍、脳腫瘍など) MLH1、MSH2、MSH6、PMS2: リンチ症候群(大腸がん、胃がん、子宮がん、卵巣がんなど) RB1: 網膜芽細胞腫

体細胞変異と生殖細胞変異

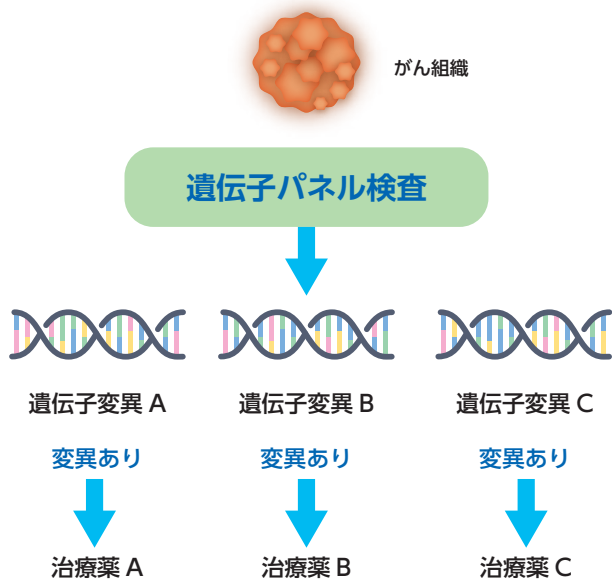


図 がん遺伝子検査とゲノム医療

## がんゲノム医療と がん遺伝子検査

がん細胞のどの遺伝子に変化が起こっているかを調べることにより、それぞれの患者さんの遺伝子の変化に適した治療薬を選択していく医療が「がんゲノム医療」です(図)。肺がん(EGFR 遺伝子異常やALK 遺伝子異常など)や悪性黒色腫(BRAF 遺伝子異常)などではこれらの遺伝子の検査を実施し、特定の遺伝子異常があればそれを標的とした薬剤(分子標的薬)が使用されています。以前は個々の遺伝子異常に対し

て別々の検査を実施していましたが、遺伝子異常を一度に調べる検査(がん遺伝子パネル検査)が開発され、現在では保険で利用できるようになっています。

これまでは肺がん、乳がん、大腸がんといった、がんの種類によって治療薬が選ばれていました。がんの種類だけでなく遺伝子変異など、患者さん個々のがんの特徴に合わせて適切な治療を行うことを「個別化医療」と呼びます。がん遺伝子パネル検査の登場により個別化医療が広まってきています。

### がん遺伝子検査の方法

通常、保険診療において、がん遺伝子パネル検査は標準治療がない、または標準治療が終了となった固形がんの患者さんが対象となり、国が指定した医療機関で実施することができます。がん組織を使ってがん細胞中の数十から数百個の遺伝子を一度に調べます。そのため適切に保管されたがん組織が、ある一定量必要となります。

### がん遺伝子検査の問題点

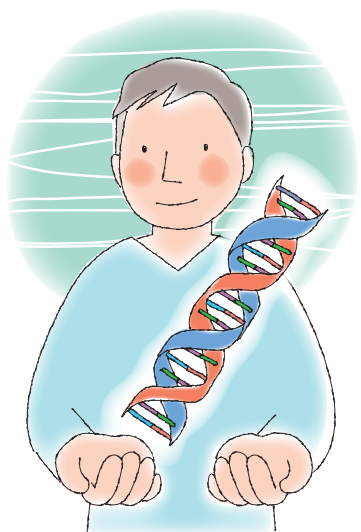
遺伝子の変化が見つかった場合に、その遺伝子の変化に対して効果が期待できる治療薬を調べます。遺伝子異常が見つかっていても有効な治療薬がない場合や開発中の場合があります。がん遺伝子パネル検査を受けた患者さんのうち、治

療に結びついた患者さんの割合は10%程度と報告されています。

また、がん遺伝子パネル検査によって、偶然に生殖細胞変異が見つかり、遺伝性腫瘍が疑われることがあります。その場合、将来ご自身やご家族が、がんを発病しないかといった不安な気持ちになるなど、心理的な負担を背負う可能性があります。

### おわりに

検査技術の進歩により、数十から数百個の遺伝子の変化を一度に調べるがん遺伝子パネル検査が保険で利用できるようになっています。患者さん個々のがん細胞の特徴を知ることができ、それに合わせた個別化治療が可能となるなど、がん治療が大きく進歩しています。一方でいくつかの問題点もあり、担当医や専門医によく相談することが大切です。





# 拝見！医師の一日

国立精神・神経医療研究センター  
認知行動療法センター センター長

久我 弘典 先生

## 心を楽にするための 認知行動療法とは？

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)やロシアとウクライナの戦争、急激な物価高。これまでに体験したことのない状況の中で、私たちは、日々、大きなストレスや不安を抱えながら生活しています。ストレスを減らし、心を健康に保つにはどうしたらよいのでしょうか。認知に働きかけて気持ちを楽しめる心理療法の一つ、認知行動療法がご専門の久我弘典先生にお話をうかがいました。



2006年大分大医学部卒業。飯塚病院にて臨床研修後、国立病院機構肥前精神医療センター精神科、米国での臨床・研究・公衆衛生大学院留学、九州大学病院精神科特任講師などを経て、19年厚生労働省の医系技官として精神保健行政に携わる。21年より現職。東京慈恵会医科大学連携大学院教授を兼任。厚生労働省認知行動療法研修事業コアスーパーバイザー。

### 長引くコロナ禍が メンタルヘルスにも影響

「コロナうつ」という言葉をご存じでしょうか。コロナ禍で生じる不安やいらだちなど、さまざまな精神的不調を象徴的に表した言葉です。新型コロナウイルス感染症はメンタルヘルスへの影響が大きく、久我先生の施設にも、感染への恐怖、感染による差別、人間関係、仕事や学業、経済的な問題など、多くの相談が寄せられているそうです。「コロナうつをはじめ、ストレス社会といわれる現代では、悩みやストレスを抱えていても、自分では気づかないことが多く、心の危険信号をどう受け止めたらいかが分からない人が増えています」と久我先生。

うつ病や不安障害(パニック障害、強迫性障害など)、不眠症、摂食障害などにならないためにも、「自分の心をきちんとモニタリングすることが大切」だといいます。

しかし、「精神科や心療内科に行くのは抵抗がある」という方も少なくありません。久我先生によれば、「軽症以上ならチャットボットを活用した相談、中等症以上ならオンラインのカウンセリングなどの方法があります。これらはいずれも認知行動療法に基づいて開発された方法で、KOKOROBOO(<https://www.kokorobo.jp/>)といえますので、アクセスしてみてください。通院以外の方法もあるので、まずはセルフチェックなどで自分の状況を知ってほしい」とのことです。

## 医療 Q&A

健康診断で貧血といわれました。とくに症状はないのですが、病院に行ったほうがよいでしょうか？

(40歳 女性 八王子市)

貧血と聞くと「血が足りない」と思う方が多いですが、正しくは

血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンの量が少なくなった状態のことです。ヘモグロビンは、酸素とくっついて全身へ酸素を運ぶ重要な役割を担っています。そのためヘモグロビンが減少すると、全身が酸素不足で、いわゆる酸欠状態となり、めまいや動悸、息切れなどさまざまな症状が現れます。



貧血の原因として最も多いのは、ヘモグロビンの重要な材料のひとつである鉄分が不足する「鉄欠乏性貧血」です。とくに女性は月経で血液を失うため貧血になりやすく、なかでも若い女性はダイエットや偏食など不摂生な食生活によって貧血になる人が増加傾向にあるとされています。また、鉄の欠乏以外の原因として、出血、がん、骨髄の病気、ビタミンB<sub>12</sub>や葉酸の欠乏、感染症、膠原病、腎臓病、肝臓病などの病気が隠れている可能性があります。気になる症状がある場合や、無症状であっても健診などで指摘された場合は、医師に相談することが大切です。貧血の原因は、血液検査である程度予測することが可能なので、まずかかりつけ医に相談してみたいかがでしょうか。

(東京都医師会 広報委員 宇野真二)

## 根本的な問題にアプローチする 認知行動療法

認知行動療法は、心理療法の一つで、「認知」（ものの見方、考え方）に働きかけ、心のストレスをほぐして気持ちを楽にする治療法です。基本的に、50分前後の認知行動療法を16回程度行います。「強いストレス下やうつ状態に陥っていると、考え方も否定的・悲観的になりがちです。カウンセリングでは、まず、自分の置かれている状況を客観的に見て、問題をどのように解決していけばよいか、考え方をどのように変えていけばよいかを一緒に考えていきます」。

たとえ、自分自身ではどうにもならない問題でも、「考え方を受け止め方、行動を変える（認知・行動変容）ことで、気持ちが楽になることでもあります」と久我先生はいます。患者さんの長所や強みなどを生かし、やりがいのある活動に優先順位をつけてもらいながら、自信やコントロール感覚を取り戻し、人間関係や社会への適応力を高めていくそうです。「薬で一時的に症状を抑えても、根本的な問題を解決しなければ再発します。そのアプローチ方法として行ってきたのが認知行動療法なのです」。

## 心を病まないためのストレス対処法

日本人の4〜5人に1人が精神疾患にかかるとの報告もあり、久我先生も「誰でも起こりうる病気」と警鐘を鳴らしています。「不安や緊張が高まり過ぎると、身体にも不調をきたします。心と体は密接に関係しているのです」。ちなみに、こうした状態に陥りやすいのは、「ストレスをうまく発散できない人や気持ちをコントロールできない人」だそうです。

「コントロールできない人」だそうで、心を健康に保つためにも、「ストレスを感じていることに気づき、客観的に心と体の状態を書き出すなど、セルフモニタリングを行うこと」、そして、「自分らしいストレス対処法（ストレスコーピング、図）を用意しておくことが重要」と久我先生は強調します。

ストレスコーピングでは、過去にどのようにストレスを克服したか、何をして楽しさや満足感が得られたかをメモすることがポイントです。「人のよいところを考える、深呼吸をする、趣味を楽しむなど、自分に合う方法を見つけましょう。思いやり（慈悲）の心を持つ、家族などの大事な人の幸せを願う、などの行動も心の健康につながります」。

現在、久我先生のもとには、10代の学生から高齢者に至るまで、さまざまな悩みを抱えた患者さんが通い、治療を受けています。「心の病気も、他の病気と同じように早期発見が大切。『不安が続いている』『最近よく眠れない』などの異変に気づいたら、早めに専門家に相談してください」とお話を締めくくってくれました。

- 相手のよいところを考える
- 深呼吸する(息を吐くとき、ゆっくり)
- うまい過去の経験を思い出す
- 趣味(スポーツや音楽など)を楽しむ
- ネガティブなことを1つ考えたら、ポジティブなことを3つ考える
- お風呂などでリラックスする
- 思いやり(慈悲)の心を持つ
- 大事な存在を思い浮かべる



普段から、自分らしいストレス対処法を考えておきましょう。

図 自分らしいストレス対処法(ストレスコーピング)

## 連載コラム

### 目の病気 (6) 目つきがおかしい

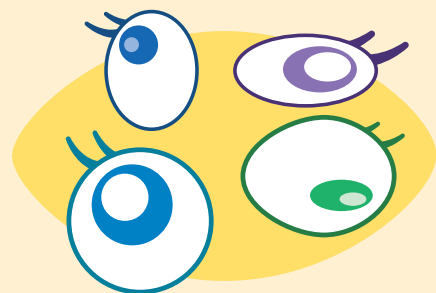
東京都医師会 広報委員 山本 純

「子どもの目つきがおかしい、寄り目じゃないか」と悩まれ、心配されて来院される保護者が少なくありません。正式名称は「斜視」といいます。

視力に影響がなければ問題がないことも多いですが、ときどき外に外れる「<sup>かんげつ</sup>間歇性外斜視」という病気では、診察室では正常の目の位置である場合が多く、診断に苦慮することもあります。<sup>かんげつ</sup>間歇性外斜視は整容目的の手術を望まれる方もいますが、手術することでかえって見え方に悪影響が出ることもあるため、斜視専門の医師が手術を行うかどうか慎重に決定します。

斜視の患者さんのなかには「網膜芽細胞腫」という、小さなお子さんに多い、目のなかでできる「がん」があります。

幼い患者さんの命や視力に関わる病気であるため、斜視の患者さんを診察するときは、まず目の中に「がん」がないかを確認します。そして「がん」が見つかったときは、専門性の高い病院へ紹介することになります。目つきについて気になることがあれば、遠慮なく眼科へ相談しましょう。





とうきょう点描  
元気散歩マップ  
新宿御苑と近隣さんぽ



散歩コースと消費エネルギーのめやす

東京メトロ丸ノ内線 新宿御苑前駅→①新宿御苑 日本庭園→②新宿御苑 整形形式庭園→③新宿御苑 温室→④消防博物館→⑤東京おもちゃ美術館→⑥釣り地蔵→都営新宿線 曙橋駅(約3.8km)

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

東京都港区医師会主催  
第10回 区民のための健康公開講座

日時: 令和5年3月18日(土) (開場)13:30 (開演)14:00~16:00  
会場: 港区立高輪区民センター区民ホール 港区高輪1-16-25

入場無料/電話事前申込制150名 受付開始: 令和5年2月13日(月)

第1部 「健康講話 糖尿病と腎臓  
~区健微量アルブミン尿検査の紹介~」  
講師: 港区医師会副会長 清水クリニック院長  
清水 祐一郎 先生



第2部 音楽会 ピアノ五重奏

申込先 (一社)東京都港区医師会事務局 電話: 03(3582)6261

今回のスタートは、都心にありながら四季折々の豊かさを味わうことができる新宿御苑。広々とした敷地内には、池のほとりから旧御涼亭を拝める日本庭園、季節のバラなどが咲き誇る整形形式庭園、熱帯・亜熱帯の植物が生い茂る温室など、さまざまな角度から大自然と都会の風景とのコントラストを堪能することができる。

新宿御苑を出て四谷三丁目駅方面へ向かい、駅に併設された消防博物館に到着。江戸時代の火消から始まる歴史を学ぶコーナーや、近現代に活躍したレトロな消防車を間近でみられる展示室、消火活動体験ができるブースなど、みどころがいっぱいだ。近隣にある東京おもちゃ美術館には、昔懐かしい玩具から今流行りのゲームまで、世代を超えて多くの人びとに愛されているおもちゃがずらりと並んでいる。実際に手に取って遊べるコーナーもある。

曙橋駅に向かう途中の「暗坂」と呼ばれる階段を上ると釣り文化資料館があり、その脇には釣りざおを持った小さなお地蔵さまが佇んでいる。広大な新宿御苑と好奇心をくすぐられる展示に、童心にかえるような楽しい旅路であった。

※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。



公益社団法人  
東京都医師会

「元気がいいね」第137号(年6回隔月刊) 2023年1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

©2023