

元気がいいね

2023 | 4・5月号

とうきょう点描
ぐるり、春の羽村市



わたしの元気

鈴木 杏樹さん

からだ・こころ・健康
栄養・食事と健康⑪
生活習慣病の食事・栄養(1)

医療のいま これから
がん②⑦
がんに伴う「気持ちのつらさ」への対応

医療 Q&A

連載コラム
目の病気(7)

拝見! 医師の一日

『難事率先』—自ら率先して
困難に挑み改革を果たす

公益社団法人

東京都
医師会

profile

1969年、兵庫県神戸市出身。女優、司会者、タレント。1990年に英国で歌手デビュー。帰国後92年に女優に転身すると、93年に月9ドラマ『あすなろ白書』で一躍人気を博し、翌年から2年連続でCM女王に輝くなど国民的女優として活躍。ドラマや映画など、数多くの話題作に出演。95年からは音楽番組『ミュージックフェア』の司会を約20年間務める。2022年には32年ぶりにデビュー曲をセルフカバー。音楽活動や舞台にも活躍の幅を広げている。

「聖子さんの曲なら全曲歌えます。部屋中ポスターだらけでした」。松田聖子さんに憧れ、幼いころから歌手志望だったという杏樹さん。内気な性格で、人前で歌ったり発表したりするのは大の苦手でしたが、夢を叶えるために音楽学校へ通い、英国で歌手デビューを果たします。

女優として数々の話題作に出演してきた鈴木杏樹さん。年齢を重ね、50代となった現在も、美しく、はつらつとしたイメージは変わりません。そんな杏樹さんに、元氣と美しさの源についてうかがいました。



鈴木 杏樹さん
Suzuki Anju

Interview

わたしの
元氣

健康的な食生活が元氣の基本
からだに優しい生活で、これからも輝いていたい

しかし、湾岸戦争を機に帰国。仕事もなく、実家暮らしも半年を過ぎたある日、ドラマ出演の話が舞い込みます。それが転機となり、2年後にはドラマ『あすなろ白書』に出演。一躍人気女優となり、年間13本のCMに出演するなど、「テレビの顔」となりました。

活躍の一方で、スケジュールは多忙を極め、「次は何の仕事かも分からず現場に向かっていったこともありました」。十分な睡眠時間もとれず、食事はほぼロケ弁当。不規則な生活により栄養失調や急性胃腸炎を繰り返し、半年に1回は入院していたといいます。

そんな杏樹さんが健康を意識するようになったのは、医師だったご主人と結婚してから。杏樹さんの担当医だったご主人は、お腹に優しい手料理を作り、お弁当まで持たせてくれたそうで、「主人には、食生活がいかに大切かを教えてもらいました」といいます。

ご主人と死別後は、自ら料理を作り、お弁当を持参するようになったといい、野菜をはじめ、さまざまな栄養をバランスよく食べるよう心がけているそうです。現在では、「風邪もひかないくらい健康です」と笑います。「うちにはレトルトやインスタント食品はありません」「ぬか漬けが好きでぬか床があります」

「野菜は工夫すれば皮まで美味しく食べられますよ」など、食へのこだわりは尽きません。コロナ禍となり、「生活をもう一度見直し、無駄を省き、自分に何が必要かを考えるようになった」という杏樹さん。食べられる分だけ食材を買い、丁寧に調理して食べていると自分の体の中もきれいになっていく気がして、「自分の口から入れるものに責任を持って、自分の体に優しいことを実践していくことが大切」と強調します。

明るく元氣、変わらぬ美しさですが、50代になって更年期の症状が現れることもあるとか。「そんなときはプールで泳いだり、サイクリングをしたり、運動して気分転換するようになっています。寝る前はカフェインレスの飲み物を選ぶなど、睡眠にも意識するようになりました。できる努力をしながら、年齢ともうまく付き合っていきたいですね」と前向きです。

2022年には、原点となった音楽活動も再開。「音楽しかしていなかった当時より、女優としてさまざまな経験を積んだ今だからこそ、表現できるものがあるはず」と夢を語ってくれました。

生活習慣病の食事・栄養(1) 肥満症

鳥居 明

東京都医師会理事
鳥居内科クリニック院長

「肥満症」の定義

現代は「飽食の時代」といわれています。そのため、成人男性の約3割、成人女性の約2割の方が肥満症であるという報告もあります。

肥満症の定義は種々ありますが、一般的にはBMI(Body Mass Index)

を採用しています。BMIとは体重(kg)を身長(m)の2乗(身長×身長)で割ったもので、25以上を肥満症としています。日本人における肥満症増加の一因は、食事の欧米化とされています。

一方、これとは逆に極端なダイエットは低栄養をもたらします。ある程度、食事で糖質と脂質を制限することは大切ですが、タンパク質を摂取することも重要といえます。とくに高齢者では、男女を問わず低栄養が筋力の低下をもたらすことが問題となっています。適度な運動とともにバランスのよい食事を摂って、タンパク質不足にならないように気をつけましょう。

積極的に日本食を

基本的に、日本の食事は欧米の食事に比べて太らないといわれています。白米、大豆、海藻、魚、お茶(緑茶、ほうじ茶)など、日本食を代表する食材を積極的に摂取しましょう。お茶は、甘味の強い高カロリーなソフトドリンクに比べてカロリーは低く、日本を代表する健康食品といえます。

生活の中で朝、昼、夕の3食を規則正しく摂る、またゆっくり食べる習慣を身につけることも大切です。

生活習慣病の基本は食事療法

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積により、高血糖、脂質異常、高血圧などをきたし、動脈硬化を進行させて心臓や脳血管へのリスクが高い状態をいいます。内臓脂肪の蓄積は腹囲を目印にします。腹囲が男性では85cm以上、女性では90cm以上の場合には内臓脂肪の蓄積を示します。

メタボリックシンドロームの治療は、基本的には肥満の是正が中心となり、これに糖尿病、脂質異常症、高血圧症などを改善するための対応が必要となります。これらはいずれも生活習慣病といわれており、そのコントロールは食事療法が基本となります。次号以降では、それぞれの疾患の食事療法のポイントを述べていきたいと思います。



がんに伴う 「気持ちのつらさ」への対応

慶應義塾大学医学部医療安全管理部／精神神経科 准教授 藤澤 大介

がんの闘病に伴う気持ちのつらさについて、患者さんやご家族ができる対応や相談先を解説します。

まずは落ち着いて

がんの診断を受けるなどの大きな出来事の際に、気持ちが動揺するのは無理もないことです。途方に暮れたり不安に感じたりするかもしれませんが、気持ちの動揺は時間とともに必ずやわらぎます。あわてずに落ち着くのを待ちましょう。一般的には、ショックな出来事から2〜3週間たつと気持ちはだいぶ軽くなります。患者さんを支えるご家族もあせらず、「大丈夫だよ」とご本人を温かく見守ってあげてください。

動揺している時は 大きな決断を避けて

気持ちが動揺している時は冷静さを失っていることが多いものです。例えば、「治療に専念しよう」と早々に仕事を辞めてしまつて、後から生活に困つて後悔する、などというケースがあります。大きな決断はいったん保留にしておく方が無難です。

サポーターを作りましょう

闘病にはサポーターが必要です。気持ちを支えてくれる人、仕事を代わってくれる人、家事や育児を手助けしてくれる人、などです。



「相談したら迷惑では？」などと遠慮するのはなく、「困った時はお互いさま」の気持ちで相談しましょう。

がんを経験した方同士の支え合いのグループも全国にあります。「ピアサポート」のキーワードで検索したり、病院の相談支援センターなどで聞いてみてください。

病気や治療について知りましょう

「自分の病気はどういうものか」、「どんな治療なのか」など、わからないことが多いと不安になります。病気や治療の知識を得ましょう。多くの病院にパンフレットや情報コーナーがあります。インターネットの情報は不正確なものもありますので、適切なサイトを選びましょう。公的機関や大学病院の情報は間違いが少

ないでしょう。章末に一例を掲載します。

一方、情報を探せば探すほど、不安が強くなることもあります。そのような時は、いったん検索をやめて病気から頭を離す時間を持つことも大切です。

あなたの病気を一番よく知っているのは主治医です。わからないことは率直に相談しましょう。よくある疑問や質問例をまとめた冊子「重要な面談にのぞまれる患者さんとご家族へ」(国立がん研究センター編)も役立ちます。治療方針について他の医師の意見を聞く「セカンドオピニオン」制度も利用できます。

■ 身体症状を我慢しない

痛みや吐き気など、がんや治療に伴う症状で体力を消耗しないようにしましょう。がまんは禁物です。主治医のほか看護師や病院薬剤師に相談してアドバイスをもらいましょう。

■ 生活の相談もできます

医療費や生活費、仕事や学校、家事や育児など、生活上の悩みは「がん相談支援センター」で相談できます。「がん相談支援センター」はがん治療を行う多くの病院に設置されています。ご本人もご家族も無料で相談できます。電話や匿名でのご相談も可能です。

仕事に関する悩みは勤務先にも相談してください。医療費や生活費の助成、病気休暇、短縮

勤務などいろいろな制度があります。国も「仕事と療養の両立」を推進しています。

■ 人間関係やコミュニケーション

病気のことを誰にも話せず、人との交流が減って孤立してしまう人がいます。信頼できる少数の相手で構いませんので、勇気を出して話してみましょう。

小さなお子さんがいらっしゃる方は、子どもへの伝え方や接し方に悩むかもしれません。子どもとの接し方に関する情報サイトもあります。

治療に伴う外見の変化(傷、脱毛など)や、性に関する悩みも大切な問題です。病院でご相談いただけます。

■ 就労・就学・子育て世代のがん

10歳代後半～30歳代はAYA世代(Adolescent & Young Adult)と呼ばれます。この世代は周囲にがんの患者さんがあまり多くない上、就学、就労、結婚、子育てなど、病気と日常生活との両立に悩むことの多い世代です。AYAの悩みに関する情報サイトも増えてきています。

■ 長引く場合は専門家に相談を

気持ちのつらさはさまざまな形で現れます。

気分…落ち込み、不安、イライラ、あせり
考え…混乱、マイナス思考、思考力の低下

行動…怒りっぽさ、引きこもり、投げやり、
飲酒や喫煙の増加

身体…不眠、動悸、息苦しさ、頭痛、食欲低下

こういった症状が続くと、心だけでなく身体の不調を引きおこします。生活が立ち行かなくなることもあります。症状が数週間続く場合や、つらさが強い時には専門家の手助けを求めましょう。まずは、がん治療の主治医に「気持ちのつらさについて相談したい」と伝えてみましょう。精神科、心療内科、心理士などの相談先を紹介してもらえそうです。

■ 一人で悩まないで

一人で悩まずSOSの声をあげてください。手助けしてくれる人や制度が必ずあります。

病気や療養生活に関する情報サイトの例

- 国立がん研究センター「がん情報サービス」
<https://ganjoho.jp>
- 東京都がんポータルサイト
https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/gan_portal/
- 厚生労働省「治療と仕事の両立支援ナビ」
<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/>
- 労働者健康安全機構「治療と仕事の両立支援」
<https://www.ryoritsushien.johas.go.jp/>
- 国立がん研究センター「重要な面談にのぞまれる患者さんとご家族へ」
https://ganjoho.jp/public/dia_tre/dia_tre_diagnosis/question_prompt_sheet.html
- 「AYA世代のがんとくらしサポート」
<https://plaza.umin.ac.jp/~aya-support/>
- 子どもを持つ親が病気になった時に読む本(創元社)ほか

拝見！医師の一日

東京医科大学 理事長

矢崎 義雄^{先生}

『難事率先』—自ら率先して 困難に挑み改革を果たす

矢崎義雄先生は、2018年東京医科大学の理事長に就任し、さまざまな大学改革を行いました。これまでも、他の大学・組織で大胆な変革を必要とする難事に挑んできた矢崎先生に、東京医科大学で取り組んできた改革や目指す大学の在り方、そして地域医療への貢献などについてお話をうかがいました。



1991年東京大学医学部教授。
1995年東京大学医学部長併任。
1999年国立国際医療研究センター病院長。
2000年国立国際医療研究センター総長。
2004年独立行政法人国立病院機構理事長。
2012年国際医療福祉大学総長。
2018年公益財団法人日本心臓血管研究振興会理事長。
2010年学校法人東京医科大学評議員。
2018年学校法人東京医科大学理事。
2018年学校法人東京医科大学理事長。

大学再建を託され
失った信頼を回復するまでに

東京医科大学は、1916年(大正5年)に創設された、100年以上の歴史を誇る大学です。医学科と看護学科があり、良き医療者の育成と医療への貢献に取り組んでいます。

同大学の理事長を務める矢崎義雄先生は、これまででも多くの組織で大改革を成し遂げてきました。「私は、家訓の『難事率先』、すなわち難しいことに自ら率先して取り組むという教えを受け継いでいます」と矢崎先生。この精神があつてこそ、数々の難局を乗り越え大改革を果たしてきたのです。

かつて東京医科大学では、入試や経営に関す

る重大事象が起こり、大学の存亡にかかわる危機に直面しました。そこで、矢崎先生の課題解決能力に期待され、大学再建を託されたのです。その手腕は役員の全面刷新、入試改革などさまざまな場面で発揮され、運営の透明化やガバナンスが適切に機能する体制の整備が進められました。

そうした改革が実を結び、同大学は社会から信頼回復という形で再評価されているそうです。

多様性・国際性・人間性を備えた
最高水準の医科大学に

同大学の建学の精神は『自主自学』であり、『正義・友愛・奉仕』を校是としています。すなわち、自ら課題に取り組み、自ら進んで社会

医療 Q&A

私の長女は小さいころよく中耳炎になりました。生まれたばかりの次女も中耳炎が心配です。何か対策があれば教えて下さい。

(36歳 女性 多摩市)

中耳炎は子どもの病気としては風邪に次いで多いといわれています。とくに3歳未満では風邪をひくと中耳炎の合併がよくみられます。中耳炎は、のどから中耳腔に通じている耳管という管を通じて、鼓膜の奥の中耳にばい菌が入って起こります。子どもの耳管は短く水平になっているために、ばい菌が中耳腔に入りやすくなっています。中耳炎を疑う症状は発熱、耳が聞こえにくい、耳が痛い(まだ話せない子は機嫌が悪くなる)、耳だれが出ているなどです。他には、ねばっこい鼻水、目やに、目がうるうるしているときも疑います。耳鏡で鼓膜が赤く腫れていれば中耳炎と診断します。治療は抗生物質をきちんと飲むことです。



普通、中耳炎は風邪をひくことなので、風邪の症状である鼻水を吸引したり、加湿して鼻水を出しやすくすることが大事です。元気があれば、風邪をひいていても風呂に入ることに加湿し鼻水を出すことができます。原因のばい菌は半数以上が肺炎球菌とインフルエンザ菌です。肺炎球菌の予防接種は定期接種になって10年以上が経ち、その結果中耳炎になる子どもは減ってきています。

予防には、まず定期的な予防接種をきちんと受けることです。それとともに、手指消毒などの新型コロナウイルス感染症と同じ感染症対策も重要です。

(東京都医師会広報委員 鈴木 洋)

に尽くす奉仕の心を大切にする医療人の育成を目指しています。そのための教育として、「患者とともに歩む医療人を育てる」というミッション(表)を掲げ、基礎・臨床医学の知識や研究だけでなく、医療倫理や医療安全、医療プロフェッショナルリズムといった人間性を学ぶ教育カリキュラムに力を入れています。

「ただし、単科大学であるがゆえに、広い視野で物事をとらえることが苦手な面もあります。それが、かつての本学で起こった問題の一因かもしれません。だからこそ、私は多様性(ダイバーシティ)を尊重し、人間性を備えた医科大学を目指しているのです」と、矢崎先生が考える大学の在り方を教えていただきました。

新型コロナウイルスに立ち向かい 基幹病院として地域に貢献

同大病院は、都区西部の基幹病院として地域医療の中心的役割を担っています。2020年から始まった新型コロナウイルス感染症では、発生当初、地域の医療連携が整わないうちに患者さんが押し寄せたため、医療逼迫の事態に陥りました。そうしたなか、同大病院では八王子医療センター、茨城医療センターとともに、3,000人以上の重症・中等症患者を受け入れ、医療崩壊を防ぎました。

この経験を通して矢崎先生は、高度な先進医療を提供するだけでなく、地域医療と密接にかかわる大病院としての「社会貢献」の重要性を痛感されたそうです。

コロナ禍での医療に限らず、地域における安全な医療の確保には、強固な医療提供体制の構築が必要となります。同大病院が所在する新

宿区においても、医療機関の役割分担、相互連携の強化が進められています。さらに矢崎先生は、「住民のみなさまには、医療機関の役割分担をご理解いただき、ご自身の状態に応じた病院選びにご協力いただきたい」と患者側の理解も不可欠だと話します。

増え続ける循環器疾患 予防の大切さを伝えていく

矢崎先生の専門は循環器疾患で、日本心臓財団の理事長でもあります。

わが国の死亡原因1位はがん、それに次ぐ2位が循環器疾患です。いったん病気になる回復しても再発しやすく、繰り返すたびに重症化していくため、長期にわたって治療することになります。

「病気を正しく理解し、予防することが健康寿命を延ばすことにつながります。仮に病気になるっても、再発リスクを知っておけば、再発を予防することが可能です」と、矢崎先生は話します。急速な高齢化が進むわが国において、矢崎先生が長年続けてこられた予防啓発活動は、今後ますます重要になっていくでしょう。

患者とともに歩む 医療人を育てる

東京医科大学のミッションは、
建学の精神と校是に基づき

1. 思いやりの心をもって
患者の人生に寄り添える医療人
2. 高い倫理観を持ち、
たゆまぬ自己研鑽により常に
最善の医療を提供できる医療人
3. 患者にやさしい医療の実現のための
研究・活動を通して
明日の医療を拓く医療人

これらの人材を育成することで
地域そして世界の健康と福祉に
貢献することです。

表 東京医科大学のミッション

連載コラム

目の病気

(7) 視力のはなし

—視力検査はなぜ必要なのですか?—

東京都医師会 広報委員 山本 純

視力検査は、日本では学校検診でも養護の先生が行うため大変身近な検査です。一方、海外では専門の資格がいるため病院や専門施設で行われます。外国では、目が見えることを証明する大切な検査と理解されていることが多く、日本人より視力検査を拒否される患者さんは少ない印象です。

患者さんの中には、「目が見えるかどうかくらい検査をしなくても判断できる」と感じられている方もいらっしゃるでしょう。ただし、必ずしもそうではなく、先日「コンタクトがとれなくなった」と来院された患者さんが、視力検査を拒否されたので診察をしたら、目の中の硝子体が曇っていました。お話を伺うと、白内障の手術を一週間前に、昨日コンタクトレンズが外れなくなったとおっしゃいます。術後眼内炎である可能性が高く一刻を争う状況と判断し、「視力検査をした方が中に入っているレンズが探しやすい

です」と説明して視力検査を受けていただきました。するとコンタクトが入っていると訴えた左目は手動弁(手が動いているかくらいしか見えない視力)でした。この患者さんは、目のゴロ

ゴロ感をコンタクトレンズが外れないためと思い込み、左目が見えてないことに気づいていなかったのです。すぐに病院を紹介し「一眼」をとりとめました。

目は片方の目が突然見えなくなっても、いつも両目で見えているためか、気づけないことがあります。視力検査の重要性をご理解していただけると幸いです。



とうきょう点描
元気散歩マップ
ぐるり、春の羽村市



東京都からお願い

健康食品を利用して、
体の不調(発疹、下痢など)を
経験したことはありませんか?

- 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。

東京都のホームページ「健康食品ナビ」

https://www.tmph.metro.tokyo.lg.jp/kj_shoku/kenkounavi/



普及啓発用パンフレット「健康食品ウソ? ホント?」

https://www.tmph.metro.tokyo.lg.jp/kj_shoku/kenkounavi/kouhoumat/usohonto-2/



第17回 武蔵野市地域医療連携フォーラム

— 人生の最終段階のための
アドバンス・ケア・プランニング —

地域で支える終末期医療

日時: 令和5年4月15日(土) 14:00~16:30

場所: 武蔵野公会堂ホール (吉祥寺駅公園口 丸井隣り)

【共催】

武蔵野赤十字病院 武蔵野市医師会 武蔵野市

【お問合せ・連絡先】

武蔵野赤十字病院・医療連携センター 0422-32-3111 (内線7501)

入場無料

羽村市は多摩西部に位置している。羽村駅の西口から少し歩くと「まちづくり百年発祥の地記念碑」がある。明治二十二年に羽村市の前身である西多摩村が誕生し、その約百年後に記念としてこの石碑がつけられたそう。

西へ進み坂をくだっていくと、あたり一面にカラフルなチューリップ畑が広がっている。この公園は関東有数のチューリップの名所で、毎年春にはチューリップまつりが開催される。花畑の周囲にはボタン、シャクヤク、ハスなどの植栽地もあり、四季折々の豊かな自然を楽しめる。

多摩川沿いの土手を歩いていくと、レンガづくりが特徴的な羽村市浄水場が目にとまり、さらに進むと美しいしだれ桜に出合う。この桜は日本三大桜である福島の「三春の滝桜」から、羽村市市制十周年を記念して枝分けされたものだ。

玉川上水にかかる細い橋を渡った先には、玉川兄弟の像がたっている。玉川兄弟は江戸時代、人口が増えて水不足となった江戸のまちに多摩川から水を引くために、玉川上水の開削を指揮した人物として知られている。凛とした表情の像は、令和の時代もこの国を見守ってくれているかのようだ。

散歩コースと消費エネルギーのめやす

JR 羽村駅→①まちづくり百年発祥の地記念碑→②チューリップ公園→③羽村市浄水場→④三春の滝桜→⑤玉川上水→⑥玉川兄弟の像→JR 羽村駅(約3.6km)

約60分・240kcal

※普通で歩いた場合
(1分間に60m・4kcal消費)

※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138号(年6回隔月刊) 2023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

©2023