

元気がしるいね

2023 | 6・7月号



わたしの元気

石井 亮次さん

とうきょう点描

虎ノ門～竹芝
再開発の街を歩く

からだ・こころ・健康
栄養・食事と健康⑫
生活習慣病の食事・栄養(2)

医療のいま これから
がん⑳
がんの患者さんが活用できる
制度・サービス

医療 Q&A
連載コラム
目の病気(8)

拝見! 医師の一日
地域救急医療の最前線から

公益社団法人
東京都
医師会

わたしの
の
元気

元気の源は、視聴者の皆さん
一緒に、笑顔と健康に心がけていきましよう



石井 亮次さん
Ishii Ryoji

profile

1977年、大阪府東大阪市出身。フリーアナウンサー、司会者、タレント。同志社大学文学部卒業後、2000年に中部日本放送(CBC)にアナウンサーとして入社。スポーツ番組をはじめ、バラエティ番組から報道番組まで幅広く担当。2013年から現在まで、情報番組「ゴゴスマ」の総合司会を務め、『下町ロケット』『陸王』などの人気テレビドラマに俳優としても出演。2020年にフリーアナウンサーに転向。2023年4月からは、長寿番組「世界ふしぎ発見!」の新MCとして活躍が期待されている。

人気情報番組「ゴゴスマ」の司会者としてもお馴染みの石井亮次さん。毎日、明るく元気いっぱい情報を届けてくれていますが、番組を担当するようになってから、心がけている健康法があるといいます。石井さんの元氣と笑顔の源についてうかがいました。

お茶の間の顔として、幅広い年代に親しまれている石井さん。子ども時代から明るい性格かと思いきや、「暗くて、人に会っても挨拶ができないような子どもでした」と意外な答えが。そんな石井さんの転機は1985年、阪神タイガースの優勝のとき。小学3年生

だった石井少年が学校で実況を真似したところ、一躍クラスの人気者になったといいます。それ以来、実況アナウンサーに憧れ、大学卒業後、就職浪人までしてその夢を叶えました。

名古屋のテレビ局に就職後、野球や競馬などの実況をしていた石井さんでしたが、朝の情報番組を担当するようになると、2013年には「ゴゴスマ」の総合司会に抜擢。番組10年目を迎える今年も、週5日司会を務めています。

朝の打合せから午後の本番まで、全力で取り組んでいる石井さんが、大切にしているのは「心と体の健康」だといいます。なかでも重視しているのが睡眠で、「就寝の2時間前には食事を済ませる」、「1時間前にはぬるま湯に浸かる」、「寝る前にはスマホやパソコンは見ない」という3つを実践することで、「驚くほど深い眠りにつける」のだとか。そのために、「食事やお風呂の時間も逆算して考える」という徹底ぶりです。「今夜は10時に帰るので、すぐお風呂に入りたい」、「〇時に食事したい」という希望に、奥様や2人の娘さんも快く協力してくれるそうです。ちなみに、睡眠を重視する健康法は先輩アナウンサーの

徳光和夫さんの影響だそうで、その教えは後輩にしっかり引き継がれています。

さらに、「今日もいい1日だった」と楽しい気持ちで眠ると、夢見もよく、すっきり起きられます」と石井さん。「病は気から」といわれていますので、ふだんからポジティブな言葉や思考を意識することで、心の健康も心がけています。ときには、愚痴をこぼすこともあるといいます。愚痴と自慢は家でだけが石井家のルールだそうです。

そして、最近15年ぶりに再開したゴルフも楽しみのひとつ。健康にも一役買っているようで、「土日早起きできるし、スマホに触らず、ボールに集中することで、気持ちのリセットされる。本当にいいことばかりです」。

自身を「泳ぎ続けるマグロと同じ」と笑う石井さんに、休みたいと思うことはないかと質問したところ、「ないです。毎日が楽しい」との答えが。4月からは、長寿番組「世界ふしぎ発見!」の新MCとしても活躍が期待されています。最後に、読者に向けて、「これからはマスクを外す機会も増えます。一緒に、笑顔と健康に心がけていきましよう」とメッセージをくれました。

生活習慣病の食事・栄養(2) 糖尿病

鳥居 明

東京都医師会 理事
鳥居内科クリニック 院長

糖尿病は 合併症を引き起こす病気

糖尿病は血糖値が高くなる病気です。膵臓で分泌される「インスリン」というホルモンの量が減ったり、働きが低下したりすることが原因となります。もともとインスリンの分泌ができない小児期に発症する「1型糖尿病」と遺伝や肥満などにより中年期に多く発症する「2型糖尿病」に分けられます。



血糖値が上がると尿に糖が出てきます。すると、口渇、多飲、多尿、体重減少などの症状が出るとともに、腎臓障害、視力

障害、神経障害などの合併症を引き起こします。糖尿病の治療法は、食事療法、運動療法、薬物療法の3つですが、とくに食事療法は重要といえます。

食事療法のポイント

食事療法の基本はバランスよく摂ることと、食べ過ぎないことです。以下に具体的な注意点を示します。

1. 朝食、昼食、夕食を規則正しく摂り、間食を避ける。
2. 腹八分目とし、ゆっくりよくかんで食べる。
3. 食品の種類はできるだけ多く、バランスよく摂取する。
4. 脂質と塩分の摂取を控えるにする。
5. 食物繊維を多く含む食品(野菜、海藻、キノコなど)をできるだけ先に食べる。
6. 肥満のある場合は、まず現体重から3%の減量を目指す。

適正体重を保つことが重要

インスリンは血糖値をコントロールするホルモンです。この、インスリンの働きが低下する原因としては肥満があげられます。食べ過ぎは高血糖につながるため、適正体重を保つことが重要です。

1日に摂取するエネルギーの目安は、中等度の活動量の場合には30〜35 kcal/目標体重(kg)で、例えば目標体重60kgの場合は1800〜2100 kcalとなります。

合併症予防のためには3大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質)のバランスや、ビタミン、ミネラルをしっかり摂ることも大切です。



健診などで糖尿病の疑いを指摘された場合には、かかりつけ医に相談することをお勧めします。

がんの患者さんが活用できる 制度・サービス

国立研究開発法人 国立国際医療研究センター病院ソーシャルワーカー 中山 照雄

がんと診断されたとき、がんを抱えながら生活しているときに、さまざまな心配や不安が出てくる場合があります。例えば「病気や治療のことがわからず不安」、「医療費の支払いが心配」、「仕事は続けられるだろうか」、「身の回りのことを自分でするのが大変」などです。そのようなときに、制度（医療や福祉などの仕組み）やサービスなどを活用することによって、心配や不安を和らげることができるとも思いません（表1）。

表1 制度・サービスを利用するうえでの大切なポイント

- ・病名、障害の状況、必要な介護の状況、所得状況などによって利用できるものが異なります。
- ・制度・サービスは組み合わせると利用できないものもあります。
- ・住所のある自治体によって、制度・サービスの内容や名称が異なる場合があります。
- ・病状や障害の程度などが変化すると予測される場合は、その状況に応じて利用する制度・サービスを見直す必要があります。
- ・あらかじめ、相談できる人・専門家を見つけておくと、困ったときにどうしたらいいかを考えやすくなります。

がんの情報を知りたいとき

患者さんのことを一番よく知っているのは、主治医であり、その病院のスタッフです。まず

は、そこから情報を得るようにしましょう。

主治医以外の医師から話を聞く方法（セカンドオピニオン）や、がんの種類によっては患者さん向けの診療ガイドライン（科学的根拠に基づいて最適な治療法が書かれている文章）から情報を得る方法もあります。がんの患者さん同士の集まり（患者会・患者サロン）で聞く、他のがん体験者からの話も参考になるかもしれません。インターネットを使って情報を得ることも効果的ですが、信頼できない情報も多いので注意が必要です。大切なことは、自分に合った正しい情報を集めることです。

お金のことが心配なとき

「治療費はどのくらいかかるのだろう」、「治療で仕事に行けず収入が減ってしまった」、「治療期間が長くなり、生活費が気になってきた」など、お金のことが心配になったとき、制度を活用することによって心配や不安を和らげることができるとも思えます。健康保険の仕組みを知ることで、自分の医療費の上限額がどれくらいなのかを確認できます。治療のために仕事を休むことになって収入が少なくなった場合には、健康保険から手当を受けられることもあります。他にも、障害年金や医療費控除などもあります（表2）。最近では、抗がん剤治療を受けられた方を対象に、医療用ウィッグの助成制度を設ける自治体も増えてきています。

表2 お金にかかわる制度の例

制度名	内容	対象者	申請窓口	備考
高額療養費	同一月の医療費の自己負担上限額を超えた分が支給される	健康保険に加入している人	加入している健康保険窓口	●自己負担の限度額は年齢や所得によって異なる ●『限度額適用認定証』があると窓口での支払いが自己負担限度額までになる
医療費控除	1年間の医療費が総所得金額等の5%もしくは10万円を超えた場合の所得控除	納税している人	税務署	●差額ベッド代、入院中の食事代、診断書作成料などは対象外 ●インターネットで申請可
石綿(アスベスト)健康被害救済制度	医療費・手当などの救済給付	労災補償等の対象にならない石綿による健康被害を受けた人・遺族	独立行政法人環境再生保全機構、保健所など	●石綿が原因で発症した指定疾病に罹患した人であると認定を受ける必要あり
傷病手当金	病気やけがによる療養のために欠勤し、会社から十分な給与が支給されないときの手当	健康保険に加入している人	加入している健康保険窓口	●支給期間は、ひとつの病気につき通算1年6ヶ月 ●原則、区市町村が運営する国民健康保険にはない
障害年金	病気やけがにより障害の状態にある人への年金	20歳以上で一定の受給の要件を満たしている人	区市町村担当課または年金事務所等	●がんの場合でも受給できる可能性あり

国立国際医療研究センター病院 がん相談支援センターで作製した「がんに関連する冊子」をホームページでみることができます (https://hosp.ncgm.go.jp/cancer_support/index_2.html)

暮らしのサポートを受けたいとき

病気や治療の状況によっては、今までと同じ生活が難しくなることがあります。介護保険は、多くの方が知っている制度の一つだと思います

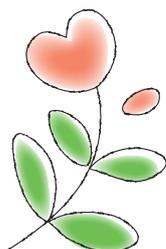
す。65歳以上の方、もしくは40〜64歳でがん(回復の見込みのない状態)と診断された方が、介護や支援を必要とする状態になった場合に、家事支援や介護、訪問看護、リハビリ、福祉用具のレンタルなどのサービスが受けられます。通院が大変になったときに自宅を定期的に訪問してくれる訪問診療や、がんに伴う苦痛症状を和らげ、その人らしい生活をサポートしてくれる緩和ケア病棟もあります。自宅での療養生活が難しくなった場合には、施設や長期に療養できる病院で過ごすことも選択肢として考えられます。

仕事のことでも困ったとき

がんを診断されても、必ずしも仕事を辞める必要はありません。就業規則のある会社に勤務している場合は、就業規則で有給休暇や休職制度などを確認してください。社内制度を活用することによって、治療と仕事をうまく両立させること

まずは「がん相談支援センター」で相談を

がん相談支援センターは、がん診療連携拠点病院に設置されている相談窓口です。ソーシャルワーカーや看護師などの専門の相談員が、病気や治療に関すること、学校生活や仕事、家族のこと、暮らしのことなど、がんに伴うさまざまな悩みごとの相談に応じます。その病院で治療していても相談ができます。病院によっては、がんに関する冊子やリーフレット・書籍などを閲覧できたり、患者サロンを企画したりしています。困ったときや心配なとき、気がかりなことがあるときには、まず「がん相談支援センター」に声をかけてみてください。相談員がいていねいに話をうかがいながら状況を整理し、困っていることや心配なことを解決・軽減できるようにサポートします。



拝見！医師の一日

東京都医師会救急委員会 委員長
平成立石病院 院長

大桃 丈知 先生

地域救急医療の 最前線から

東京都の新型コロナ重点医療機関として、平成立石病院は多くの患者さんを受け入れてきました。救急医として、休む間もなく対応にあたってきた大桃丈知先生に、コロナ患者受け入れの最前線、救急医療の逼迫を防ぐために、都民ができることなどについてうかがいました。



1988年北里大学卒業、同大学病院救命救急センター、大阪、群馬での病院勤務を経て、98年10月より調布病院副院長、2004年4月院長。12年4月白鬚橋病院院長代行、7月より院長。23年より現職。救急科、脳神経外科、脳卒中、脳血管内治療の専門医。社会医学系(災害医療分野)指導医。陸上自衛隊予備医官、国際緊急援助隊医療チーム、日本DMAT隊員(統括)などでも活躍。

1人でも多くの患者さんを受け入れるために

東京都指定の地域医療救急センターとして、年間8,000〜9,000台の救急車を受け入れている平成立石病院。新型コロナウイルス感染症の重点医療機関となったことで、2022年夏の第7波では、1日に61台の救急車が集中したことも。それでも「受け入れられなかった患者さんも多く、第5波では1週間で500件近い救急搬送要請に応じられませんでした」と大桃先生はいます。

「誰かがやらなければ」。災害・救急医療のスペシャリストとして、中国・武漢から帰国した邦人の対応、ダイヤモンド・プリンセス号

での医療活動など、大桃先生は早くからコロナ対応に携わってきました。市中感染が拡がると患者さんを時間的にも空間的にも分離しなければならぬ感染症対応の難しさを痛感しつつ、救急外来にウイルス除去フィルター付きブースの設置や、仮設の診察室、災害用テントを利用した臨時受け入れ用のベッドを設けるなど、1人でも多くの患者さんを受け入れられる体制づくりに奔走しました。

地域密着型病院として、葛飾区とその周辺の患者さんを受け入れていた同院ですが、コロナ禍では、清瀬市や小平市から1〜2時間かけて患者さんが搬送されてくることも。救急センター(ER)の外来では、大桃先生を中心に14名の救急救命士が、チーム体制を組んで休むこと

++++ 医療 Q&A ++++

高次脳機能障害と診断されましたが、自動車の運転を続けることはできますか。

(38歳 男性 目黒区)

高次脳機能障害は、脳血管障害や脳挫傷などによって、記憶障害、注意障害、遂行機能障害が発生する病気です。麻痺のように目に見える障害ではないため、理解が難しい障害といえます。

記憶障害は、「今日の朝ごはんは何を食べたか」といった記憶の保持ができない障害なので、比較的理解がしやすいです。注意障害は、視野には入っているが注意を向けることができない障害です。歩行中に段差があった場合、視覚に捉えているがつかずいてしまう、というのが一番わかりやすい例です。

注意障害があっても自動車運転で、直進する、曲がることはできると思います。しかし、直進運転で踏切を見落とす、横断歩道で人が渡っているのが見えない、信号を見落とすということが考えられます。大きな事故につながる可能性が高いため、注意障害が強い場合、医師としては自動車運転を許可することができません。この障害は自覚症状がないことも特徴の一つで、ご家族などの周囲の支えが重要になります。

障害発生から1年程度の期間は改善することもありません。リハビリを続けて自動車運転が可能と診断されるまで控えてください。



(東京都医師会広報委員 進藤 晃)



ERのメンバー

コロナ禍では、兵庫や北海道の感染対策の応援にも駆けつけ、その際、営業していないホテルを臨時の病院に転入院待機ステーションを作るヒントになったといえます。

地域性という観点では、「東京のよいところは、すぐ専門医につな

ぐことができる」ところ。一方で、「自分が診なくても、どこかの病院で診てくれる」との思いが生じかねない」と問題点を指摘します。だからこそ、「いつでも『自分たちが救急医療の最後の砦』という気持ちで準備している」のだそうです。

「自分の家は病院の目と鼻の先。サイレンの音で、家に帰っても落ち着かない」と笑う大桃先生。日々、張り詰めた緊張の中で、診療の合間にコーヒーを飲む時間が唯一のリラックスタイムなのだそうです。

コロナ禍で救急医療がひっ迫した際、「受診は控えるべき」という声もありました。しかし、大桃先生は「本来、医療は困ったときにすぐにご利用できなくてはけません。どんなときも患者さんを受け入れられる体制づくりを進めるのは私たちの責任です」とおっしゃいます。

「遠慮せず、救急車を呼んでほしい」と強調する大桃先生ですが、都民の方へのお願として「救急車を呼ぶべきか判断に迷ったり、時間的猶予がある場合は、『119』ではなく、『7119』（東京消防庁・救急相談センター）に電話して、相談してください」と教えてくれました。#7119では、看護師などが、緊急度や重症度から判断して、適切なアドバイスを行っています。「多くの命を救うためにも、#7119を上手に活用してほしい」と話す大桃先生。救急医としての抱負をうかがうと、「できなくなるまで走り続けます」と力強く語ってくれました。

医師になったのは35年ほど前。当時を振り返り、「とにかく交通事故と脳卒中が多かった。救命センターで不眠不休で働いていました」という大桃先生は、救急医として、そして脳神経外科医として多くの手術も行ってきました。

さらに、陸上自衛隊予備医官、国際緊急援助隊医療チーム、日本災害派遣医療チーム(DMAT)などの隊員として、多くの災害現場で医療救護活動に従事した大桃先生には、大切にしていることがあります。「災害現場では、やりたくてもできないことの方が多い。経験させていただいたことを無駄にせず、反省点は必ず次に活かすようにしています」。

反省点は必ず次に活かして

救急車を呼ぼうか迷ったら『#7119』へ

連載コラム

目の病気 (8) 色覚検査のはなし

東京都医師会 広報委員 山本 純

いわゆる「色覚異常」といわれる人は、日本人男性の20人に1人(女性では400人に1人)くらいいらっしゃいます。「色がわからない人」と誤解されがちですが、色の感じ方が他の人たちと違う、例えばいろいろな色で描かれた東京の地下鉄路線図などでは「ケアレスミスをする」程度であり、また個人差もあるため、「異常というより個性」と考える方が主流になっています。

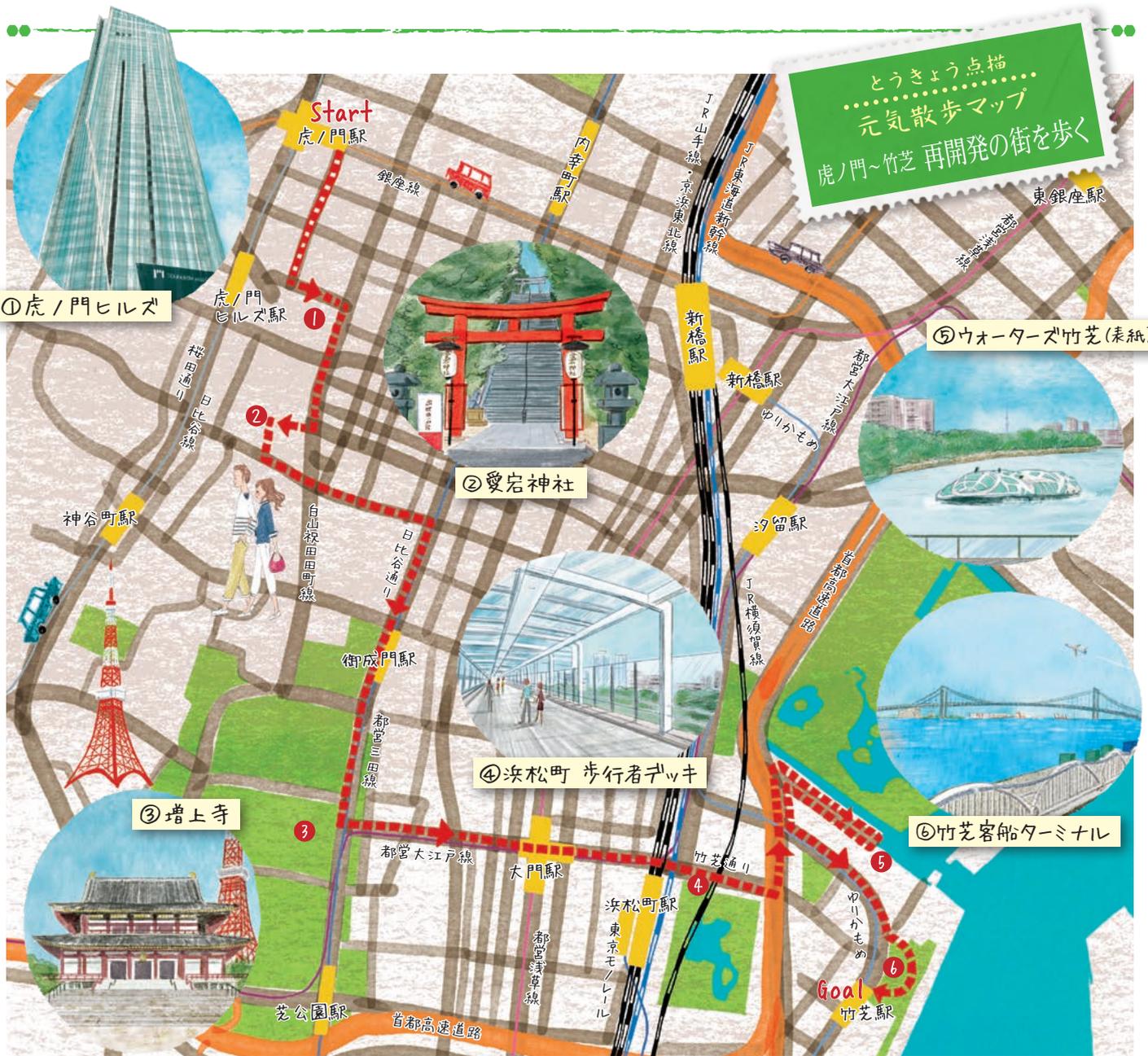
日本では偏見につながるため、一時期色覚検査を行わないよう学校保健法が改正され、2016年まで学校でも実施されませんでした。しかし、進学や就職の時に初めて気づくことが少なくないため、かえって問題になることもありました。現在では検査が適正に行われて、学校生活の中で不利

にならないよう、専用のチョークの使用や色に配慮した児童生徒への板書やコントラストの工夫など、色覚のバリアフリーの取り組みが行われています。

たとえ色の感じ方が違って、数多くの職業に就くことが可能ですし、「自分を知ること」は人生を否定することにはなりません。色覚検査は多くの眼科で実施可能です。色の感じ方が違うと感じたら、検査を前向きに捉えて、今後の人生の判断材料にすることは決してマイナスになりません。



とうきょう点描
元気散歩マップ
虎ノ門~竹芝 再開発の街を歩く



虎ノ門駅からは、新しい地下通路を
通って虎ノ門ヒルズへと向かう。愛宕
神社の赤い鳥居の奥には「出世の石
段」といわれる急な階段がそびえてい
る。どうやら、馬に跨り駆け上ると出
世するらしい。がんばって上まで登り、
神社でお参りしたあとは、下の道まで
シースルーエレベーターに乗って、遠く
を眺めながら降りていく。

東京タワーがよく見える日比谷通り
を御成門方面へ進むと、増上寺が現れ
る。ここは徳川家の菩提寺として知ら
れるが、本堂の背後に高くそびえる東
京タワーとのミスマッチが都会らしい。

JR浜松町駅の線路の高架をくぐ
ると、地上3階の高さに建てられた歩行
者デッキが見える。災害時の洪水にそ
なえてこの高さに作られたという。東
京湾に向かってデッキを歩いていくと
眼下に芝離宮や首都高を見ることがで
きてワクワクする。

竹芝客船ターミナルの中央広場では、
シンボルマストの旗が海風に揺れてい
る。ゆりかもめの線路下に沿って歩い
て行くと、近くにも新しくできたウォ
ーターズ竹芝が見えてくる。ここは劇場
やショップの複合施設で、隅田川を行
き来する水上バスの船着場や浜離宮恩
賜庭園の豊かな緑がみえる広場もある
ので、カフェでひと休みして初夏の潮
風を感じるのも心地よい。

竹芝に戻って東京湾を望むと、レイ
ンボーブリッジとその上を飛ぶ飛行機
が見える。港から出発するおがさわら
丸に、いつか小笠原諸島も歩きたいと
思いを馳せた。

※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。

散歩コースと消費エネルギーのめやす

東京メトロ 銀座線 虎ノ門駅→①虎ノ門ヒルズ→②愛宕神社→③増上寺→④浜松町 歩行者デッキ→⑤ウォーターズ竹芝→⑥竹芝客船ターミナル→東京臨海新交通臨海線 ゆりかもめ 竹芝駅(約4.6km)

約75分・300kcal
※普通で歩いた場合(1分間に60m・4kcal消費)