

元気がいね

東京都医師会

●医療のいま・これから

医療保険制度はどう変わったのでしょうか

●からだ・こころ・健康

動脈硬化ってなんだろうー老化のメカニズム その本体は？

●わたしの元気

岡本 喜八さん

拝見！ 医師の一日／お医者さんに聞きたい・答えます

連載コラム：予防接種を受けよう①／医療 Q&A

とうきょう点描 武蔵野の初夏—深大寺・野川
緑がひとときわ鮮やかな季節。武蔵野の名残を味わいながら、見頃の花々もまた一興。少し汗ばむくらい、の、しっかりと散歩道へどうぞ。

岡本 喜八 (おかもと きはち)

1924年2月17日生まれ。鳥取県出身。43年明治大学専門部卒業後、東宝入社。58年監督となり『結婚のすべて』でデビュー。59年初の脚本による『独立愚連隊』が大ヒット。痛快なアクション、小気味よいテンポ、独特なユーモアを持つ作品群で“活劇の職人”と呼ばれる。67年『日本のいちばん長い日』、68年『肉弾』で芸術祭賞を連続受賞。76年フリーの監督に。89年紫綬褒章。今年2月、6年ぶりの新作『助太刀屋助六』が全国公開された。



interview わたしの元気 著名人に聞く

歩いて、書いて。 息もつかせない、おもしろい映画を。

7年前に硬膜下血腫を手術、軽い脳梗塞があつて、喘息と肺気腫は持病。かかりつけのお医者さんとも、気長な付き合いが続いています。

『晩酌は2、3合まで。だけど、たまに2、3が6になっちゃう』

自称、最後の戦中派。『生きているのが不思議。人間は病気で死ぬんじゃないくて、寿命が尽きるだけと思っています』

岡本喜八、78歳、現役の映画監督です。

『健康法はね、まず歩くことです』

駆け出しのころ、黒澤 明さんに“助監督に

は頭で稼ぐ人と足で稼ぐ人がいる“といわれたことが心に残りました。『足で稼ぐほうが長持ちするよ』って。それで歩くのを癖にしたんです』

いまもできるだけ歩く。自宅からの移動はもっぱら電車で。ロケハンのときも、ふいと車を降りてしまうことがしばしば。

『道を外れたところに絵になる景色が必ずある。自動車だと見過ごしちゃうから』

もう一つ、“監督を狙うのなら、シナリオを書く癖をつける”というのも黒澤さんの助言。

『いい台詞を思いつくと、割り箸の袋を開いたやつに書いておく。家に帰って自分の言葉でもう

いっぺん書き直す』

はつと浮かんだ知恵が、実は役に立つ。

『書斎よりも、つり革にぶら下がっているようなときですね。電車が止まった隙に書き付けておくんです』

そんな習慣で溜め込んだメモの塊がシナリオや原稿の素材。

『だから僕の場合、アイデアは“小田急”からもらってるわけ』

いまから60年ほど前、上京したその年に初めて観た『駅馬車』と『パリ祭』で映画の虜に。ここ

ろが、その年の末に太平洋戦争が始まります。

『観ていてこれだけ夢中になれるんだから、作ってみたらどれほどだろう。どうせ戦争で死ぬんだから、その前に作り手に回っておこうと東宝に入ったんです』

喜八作品は、弾むようなテンポと独特なおかしみが特徴です。

『息もつかせない映画が好き。それに、映画はやっぱりおもしろくないといけない。どうしても軽さは必要なんです』

ただ、そこで終わらないのが岡本さんのやり方。軽妙さのなかに魂をこめる。

『隠れている重さをお客さんがどう受け止めるかが勝負です。つい笑っちゃうけど、笑っているのかなど。これからの仕事？いま模索しているところですが、あまりやってこなかったことに喰いついてみたいです』

SF映画もその一つ。やるとすれば、何でもありの喜劇仕立て。

『宇宙人やお化けなど、いろんなものが出てくるけど、最終的には人間を描く。そこが難しいところなんですけどね』

助監督の時代から、生の一声で200人から300人の現場を動かしてきました。

『声の大小じゃなくて、気迫。映画づくりには一番大切な。いざというときにそんな声が出せれば、まだまだ行けるなっと思えるんですよ』

動脈硬化ってなんだろう

老化のメカニズムその本体は？

動脈は、脳や心臓、肝臓、腎臓など重要な臓器に血液を運ぶ大切な働きをしています。

よく耳にしますが、動脈硬化とはいったいどんなことでしょうか。あらためて言われてみると、なんとなくわかっていうようで、本当のところはよくわからない、という方が多いのではないのでしょうか。また、誤解も少なくありません。脳や心臓、肝臓、腎臓などの重要な臓器では動脈が大切な働きをしています。もし血液がちゃんと流れていかなかったとしたら、大変なことになってしまいます。

たとえば、脳に血液が流れていかないと、脳梗塞といって意識がなくなり半身麻痺になったりします。また、心臓の動脈が狭くなったり、つまってしまったりと狭心症や心筋梗塞などのように、命にかかわるような大変な病気を引き起こしてしまいます。

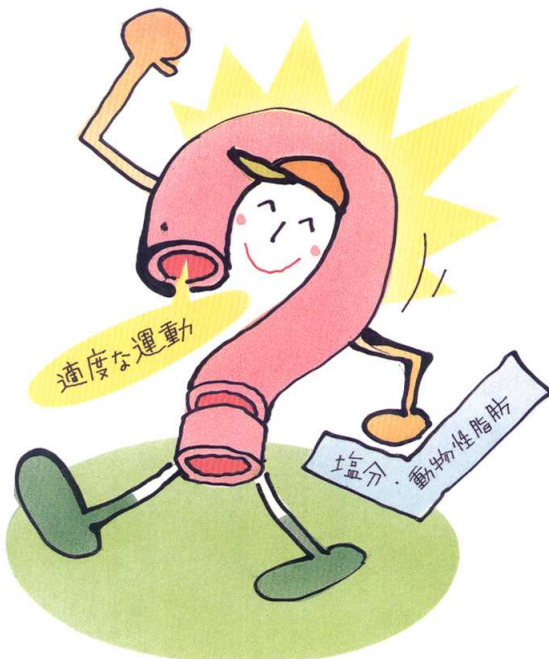


動脈硬化とはコレステロールの増加や高血圧などが原因となって、動脈が弾力性を失うこと。実は10代からすでに始まっています。

動脈が丈夫で十分に弾力性に富んでいれば、心臓や脳をはじめとするすべての臓器や筋肉などの組織に、必要な栄養を運ぶことができます。しかし、コレステロールなど血液の脂肪が、知らないうちに動脈にたまったり、酸素や栄養が不足したり、高血圧のようにいつも血管に高い圧がかかって血管に負担をかけたり、いろいろな原因が重なって動脈の新しい細胞が作られなくなってくると、動脈は弾力性を失い硬くもろくなってしまう。これらが動脈硬化と呼ばれるものです。

このような動脈の変化は、大体において中年になってから起こるものだと思われている人が多いのですが、これが大きな誤解のひとつです。動脈硬化はすでに10代から始まることが知られています。そして、30代、40代となると完成された動脈硬化が現れるようになります。

生まれたときから動脈の変化は始まり、人は血管と共に老いるとも言えます。この変化を抑え、いかに若々しい血管を保つかが大変に重要なことです。



予防には、適切な食事と運動を。ストレスや緊張、喫煙にも注意が必要です。

動脈硬化の予防には、規則正しい時間に適量だけ食べ、偏食を避けるとともに、特に高血圧の原因となる塩分の取り過ぎに十分注意すること。コレステロールをはじめとした動物性脂肪の取り過ぎにも注意しましょう。また、適度な運動は血行を良くし高血圧を防ぎ、カロリーを消費することで肥満を予防します。

さらに、ストレスや緊張は血圧を上げ動脈硬化の促進につながるほか、喫煙も動脈硬化を促す原因となりますから注意が必要です。

医療保険制度はどう変わったのでしょうか

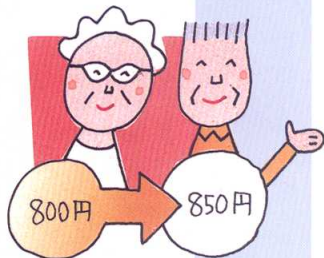
健康保険制度の改定で、この4月から患者さんの医療費一部負担の内容が変わりました。いま国会で審議中の法案が成立すると、今年10月1日と来年4月1日からは、さらに大きく変わります。

また、お薬の長期処方についても、その制限が廃止されました。どこが変わったのか、注意点は何か、簡単に説明します。

今年の4月1日からは

お年寄りの方の外来での窓口負担が変わりました。皆さんが通院された医療機関ごとに定額制の診療所では1回の負担が800円から850円になりました。5回目からは従来どおり負担金はありません。

1割の定率性を採用している200床未満の病院と診療所では1ヵ月の上限が3,000円から3,200円になりました。また、200床以上の大病院では5,000円から5,300円になりました。



今年の10月1日からは



お年寄りの負担の仕組みは大きく変わります。原則1割負担の完全定率性となります。一定以上の所得がある場合は、2割負担となります。老人医療の対象者1,500万人のうち12%程度が2割負担となる見込みです。

1ヵ月当たりの自己負担限度額があり、通院したすべての医療機関の分を合算して、一般の方は12,000円、一定以上の所得のある方は40,200円、住民税非課税の低所得者は8,000円となります。負担金が限度額を



超えた場合は、区市町村に申請手続きをして後で払い戻しを受けることができます。

平成15年4月1日からは



老人医療、国民健康保険、社会保険家族の負担は変わりませんが、社会保険本人の負担

生理痛 (月経困難症) について

生理痛で毎月市販の痛み止めを飲んでいますが、だんだん効き目が悪くなり、ひどい時には会社も休んでしまいます。まだ一度も婦人科に行ったことがなく敷居が高いのですが、いい

薬もあると聞き受診してみようかと思っています。でも、どんな検査をされるのか不安です。



生理痛で生活に支障をきたしている人は、20代から40代の女性の4人に1人います。その労働損失は半年で1,890億円にものぼると、昨年、厚生労働省が発表しました。この調査から、多くの女性が生理痛を医療機関に相談することなく、ひとりで我慢している実態がうかがえます。

日常生活に支障をきたすほどの生理痛など、いわゆる「月経困難症」の原因の一つは、子宮や卵巣、骨盤内に病気が異常がある場合で、子宮内膜症や子宮腺筋症、子宮筋腫などが代表的です。進行すると不妊症や子宮外妊娠の原因となることがあります。

そのような病気がない場合では、プロスタグランディンというホルモンが多すぎるために必要以上に子宮が収縮し、生理のたびにひどい痛みを感じることがあります。これには現在のところ保険適応が認められていませんが、低用量ピル(OC)の服用がとても有効です。健康な女性であれば、副作用の心配はまずありません。

不安に思われている診療内容は、まず問診票に最後に月経が始まった日やどんな症状がいつから始まったか、いままでにかかった病気やアレルギー、妊娠の有無などについて正確に記入します。この問診票をもとに、医師はさらに詳しく問診を行います。気になる症状や悩みなどを、具体的にはっきりと伝えましょう。

その後、婦人科的診察として内診を行い、子宮の大きさや卵巣の腫瘍の有無、触診による痛みがどこにあるかなどを調べます。さらに必要に応じて、超音波画像診断装置(エコー)で子宮や卵巣の状態を詳しく検査します。

いずれにせよ、早い時期に気軽に婦人科を受診して、生理痛の原因の診断を受け、毎月の苦痛から解放されることをお勧めします。

薬の長期処方について

割合が、現在の2割負担から3割負担に変わります。また、薬剤一部負担金制度が廃止されます。

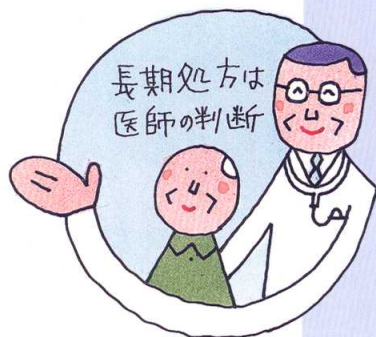
この3月までは長期処方が認められている病気および薬には制限があり、病状が安定していて長期処方可能な病気でも、複数の病気の内に長期処方が認められていない病名や薬があると2週間が限度でした。今回の改正で、新薬や睡眠薬等の例外を

除いて、医師が必要と認めた場合は長期処方が可能となりました。

自覚症状がないからといって、むやみに長期処方を希望されるのは必ずしも患者さんのためになるとは限りません。慢性の病気は、自覚症状がないものがほとんどといっても過言ではないくらいですので、診察を受けながら医師の判断に任せるほうが安心です。

また、患者さんにとって初めて処方される薬は、自覚症状のない副作用の心配もありますので、同じ薬を長期処方されている方がいるからといってむやみに希望はせずに、従

来どおり2週間ごとに通院して、投薬期間は医師に任せるほうが賢明と思います。



拝見!

医師の一日

日本医科大学
新東京国際空港クリニック

牧野 俊郎 先生

トラブるなく、 レベルの高い医療を

牧野俊郎先生

成田空港第2ビル地下1階にある

「日本医科大学新東京国際空港クリニック」。

平成4年12月1日、ビルのオープンと同時に開設され、

空港で働く人たちの病氣や、

旅行者の急病などを24時間体制で診療しています。

「何が起こるかわからない」のが実情

「意外と重症者が多いほか、何時何分の便に乗らなければいけない方などでも、ふつうの医療機関にはない難しさがあります」

こう語るのは開設以来所長を務める牧野俊郎先生。今年3月までに受診した患者の内訳は表のとおりで、このうち、主に旅行者の救急例が約3,300人を数えています。

新婚旅行前に疲労で夫婦共倒れという笑えないケースのほか、旅行帰りの発熱、下痢、脱水症、海外での犯罪や事故によるケガ、気圧など航空機内の環境から、虫垂炎を悪化させたり自然気胸になったりする人も。長時間の座りっぱなしが原因となって肺の血管が詰まる「エコノミークラス症候群」も増えています。

「昨年まで年間2,800万人の乗降客のうち、280万人に一人の割合で高度な治療が必要でした。不幸にも、クリニックで亡くなられた方がこれまでに50人以上。何が起こるかわからないというのが実情です」

離発着のピーク時はてんてこ舞い

▼スタッフの方々と



専門は救急医学。「いろいろな症状の患者さんがいて、ベテラン医師でもてこずることが珍しくありません」



牧野俊郎先生

医療



2年前に肝臓の手術を受けました。その後、半年ごとに、血液検査・超音波検査・CT・レントゲン検査を受けています。身体に対する影響が心配です。検査を続けても大丈夫でしょうか。

(練馬区46歳男性・会社員)

検査は、病氣の存在、あるいは再発の有無、およびその拡がりや進行程度を診断するためにに行います。

検査の種類は多くありますが、考えられる病氣によって選択されます。検査方法の特性と、身体に与える侵襲(傷や影響)の程度により、組み合わせで行われます。また、時間的経過を見ることが必要になります。

血液検査は侵襲が少ないことと、対象となる病氣が多いことから、一般的に行われます。検査項目により異なりますが、一回の採血量は20cc以下で済みます。この程度であれば、毎月採血しても貧血になるおそれはありません。

超音波検査による悪影響はありません。レントゲン検査やCT検査によるレントゲン照射量は、数ヵ月ごとに行っても、身体に与える影響は無視する程度です。

ご質問の方の場合には、手術後の経過観察という意味があります。定期的な検査が必要と考えます。検査の意味や結果に関しては、遠慮なく、担当医に説明を求めて下さい。ご自身の病状を正確に把握することが重要です。



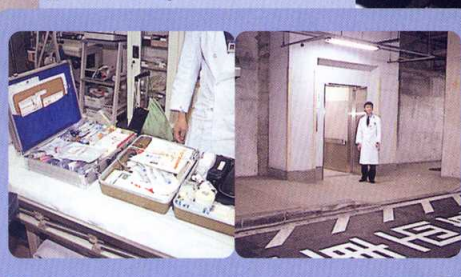
税関で麻薬の飲み込み密輸を疑われた人のレントゲン撮影をすることも。麻薬取締りへの協力も仕事のひとつ。▶



▲支払いはクレジットカード可。海外旅行保険加入者はキャッシュレスで受診できる。もちろん保険診療も。



救急指定医療機関ではないが、救急車による搬送も多い。地下駐車場から診療室へ直通のエレベーター。▼



▲往診用キット。空港施設や機内に向くこともある。



患者数はさらに増加する

成田空港では4月18日から新しい滑走路の運用が始まり、今年の乗降客は約5,000万人、発着便数は一日500便を越える見込み。働く人たちも増え、患者はさらに増加すると予想されています。5月には、

懸念だった経過観察用のベッドとCTスキャナーを設置、今後は日勤医師の常時2人体制をめざします。

「患者さんの多くは一見の方でも、たとえ一度でもこのクリニックのお陰で助かったといっていたければ嬉しいですね」

医科大学の責任と誇りで、トラルブルのないレベルの高い医療を提供する。牧野先生の変わるこの新しい課題です。

「でも、特に旅行帰りの方はかなり消耗していますから慎重に診察しなければいけない。薬を渡して終わり、とはいきません」

先生の出勤は午前8時ころ。ちょうど朝の離着陸のピークです。お昼時は空港で働く人たちが来院し昼食も中断しがち。夕方は再び航空機ラッシュで、5時から7時の間は60分枠に30機が離発着。週末など一日に120人を診察することもあつて、足の踏み場もなくなることがあるとか。

常勤医師は牧野先生のみですが、大学から月に延べ35人の医師が応援に駆けつけます。昼間は医師1～2人、看護師5人、放射線技師2人、臨床検査技師1人、事務職員5人という体制。夜間は医師・看護師1人ずつが当直します。

「技師を置いているのは必要不可欠な検査に対応するため。時間との勝負という一面がありますから、受付から診察まで、無駄なく迅速に行えるよう努めています」

病院の仕事が待っている当直医師と早めに交代するために、牧野先生の出勤は午前8時ころ。ちょうど朝の離着陸のピークです。お昼時は空港で働く人たちが来院し昼食も中断しがち。夕方は再び航空機ラッシュで、5時から7時の間は60分枠に30機が離発着。週末など一日に120人を診察することもあつて、足の踏み場もなくなることがあるとか。

連

コラム

載

予防接種を受けよう ①

日本で「はしか」が再び増えています。

ジェンナーが天然痘の予防接種を始めてから200年以上がたちました。その間いろいろな感染症の予防接種が作られ、天然痘は地球上からなくなり、ポリオももう少しでなくなろうとしています。次になくそうと努力されているのが「はしか」です。

◆肺炎や脳炎を起こすことも

昔、子供ははしかにかかるものと言われていました。反抗期の子供の状態を「はしかのようなもの」と比喻することもありました。大変だけれど過ぎ去ればそれでおしまいと思われていたのです。しかし、はしかにかかった子供の中には肺炎や脳炎になって入院し、不幸な結果亡くなることもありました。はしかは子供にとってとても辛い病気なのです。

そんなはしかにならないために、日本では1966年から予防接種が開始され、1976年からは定期接種として無料で受けることができるようになりました。その結果、はしかにかかった子供を見る機会は少なくなりました。しかし、はしかにかかる

と大変という認識も一部では薄らいできました。予防接種を受けない子供が少しずつ増えてきたのです。免疫のない人が増えれば、はしかが再び流行するようになります。事実、日本ではここ数年はしかにかかる人が増えています。

◆米国ではごく少数-予防接種の成果

厚生労働省の2000年の統計では、1年間に約2万2000人の子供がはしかにかかったと報告されています。これは依頼された医療機関からの報告数で、実際にはこの10倍以上あると思われます。かかった子供が多くいるということは、合併症である肺炎や脳炎の子供も多くいるということです。これは大変なことです。きちんと予防接種をしていればこんなことにならないからです。一方、米国では1年間に約100人たらずしか報告されていません。はしかにかからないよう国をあげて予防接種をしている結果です。

はしかは予防できる病気です。1歳を過ぎ、状態がよければ、すみやかに予防接種をしていただきたいと思います。

とうきょう点描 元気散歩マップ
武蔵野の初夏
深大寺・野川



【参考】神代植物公園：入園料
一般500円、65歳以上250円。
正門前から各方面にバス便あり。
毎月曜日休園

東京都医師会からのお知らせ

ご質問、ご意見を募集します。

「元気がいいね」は、都民の皆さまと東京都医師会が力を合わせて作っていく情報誌です。

私たちはこの情報誌を、人が健康を損なわず、元気に生きていくためには何が必要なのか、どうすればより良い医療を創ることができるのかを、都民と共に考えていく場にしたいと考えています。

そのためには、皆さまからの私たちへの率直な問いかけが欠かせません。

医療や健康に関して感じておられる疑問、質問、意見などを、官製はがきかファクシミリでお寄せください。今後の誌面づくりに活用させていただきます。

●宛先

〒101-0062 千代田区神田駿河台2-5
社団法人 東京都医師会 広報課
FAX：03-3292-7097

甲州街道の馬橋から大橋まで、川沿いのサイクリングロードを歩く。河川工事のため通行止めになる所もあるが、道は川の両側にあつて、途中の橋々から迂回できる。

深大寺自然広場を抜け、高速道路を潜り、左手奥の階段状の急坂を登って右に道なり。直に深大寺だ。本堂は改修事中だが、境内左手のお堂脇から坂道を登ると神代植物公園。バラが見頃を迎えている。7月以降なら水生植物園のハナショウブだろう。

余力があれば再び野川を上流へ。調布飛行場の西隣、かんと村運動広場と呼ばれる区域の一面がいま、美しい公園に整備されつつある。一直線の道路を突き当たると東京スタジアム。サッカーW杯の期間中、サウジアラビア代表チームがキャンプを張る。

●散歩コースと消費エネルギーのめやす

※普通で歩いた場合（1分間に60m・4kcal消費）

Aコース：65分・260kcalー柴崎駅→野川サイクリングロード→深大寺自然広場→深大寺→神代植物公園（約4km）【公園内散策は除く】

Bコース：100分・400kcalー神代植物公園→野川サイクリングロード→野川公園→武蔵野の森公園→東京スタジアム→飛田給駅（約6km）【公園内散策は除く】

「元気がいいね」第13号（年6回隔月刊）

発行：社団法人 東京都医師会 2002年5月15日発行

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台2-5 Tel 03-3294-8821 Fax 03-3292-7097

©2002