

元気がいいね

2023 | 8・9月号

とうきょう点描
赤レンガ造りと
名主の滝公園



わたしの元気
中澤 吉裕さん

からだ・こころ・健康
栄養・食事と健康⑬
生活習慣病の食事・栄養(3)

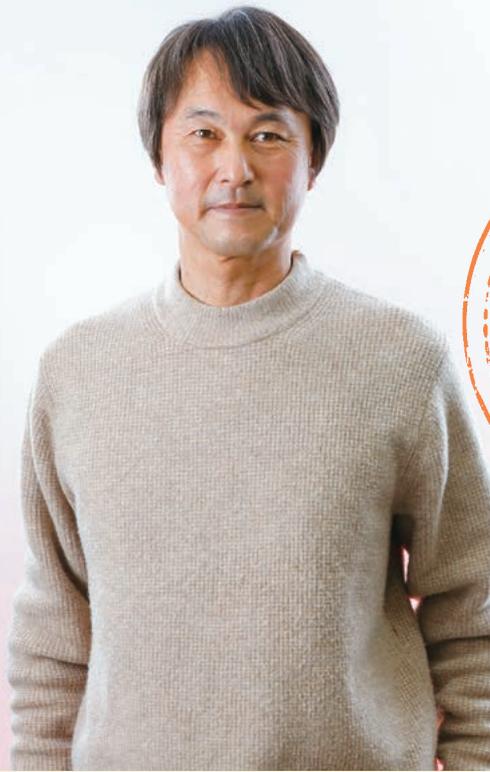
医療のいま これから
医療トピックス①
不妊治療

医療 Q&A

連載コラム
目の病気(9)

拝見! 医師の一日
“かくれ心不全”にご用心!
「年のせい」と放置しないで



わたしの
の
元気

中澤 吉裕さん
Nakazawa Yoshihiro

テニス選手、指導者、パラスポーツの普及活動
立場が変わっても大切なのは「継続すること」

集中した日々を続けられたからだだと思います」と当時を振り返ります。

27歳で選手活動に終止符を打ち、コーチの資格を取得して指導者の道へ。そうして30歳のときに、車いすテニスの玉澤紀洋選手と出会いました。車いすテニスの知識はなかった中澤さんですが、手探りで指導を始めて約1年半で、玉澤選手が全日本選手権で優勝。中澤さんの指導力は広く知られるようになり、車いすテニスの日本代表コーチの声がかりました。

中澤さんがワールドチームカップ(国別対抗戦)の代表コーチとして初めて参加したのは、2002年のイタリア大会です。当時の日本チームはまだ優勝経験がなく(2003年に初優勝)、優勝を目指して戦っていました。初参加でプレッシャーを感じていた中澤さんが、1勝した時点で大喜びしていると、エースの齋田悟司選手から「次がありますよ」と諭されてしまったそうです。「恥ずかしな選手のほうが冷静で、もっと先を見ていたんですね。そうした経験は、現在のコーチングや指導者育成にも役立っています」と中澤さんはいいます。

2016年のリオ大会からパラリンピックの日本代表監督に就任し、2020年の東京

大会(2021年開催)では、金メダルを含む4つのメダルを獲得するという輝かしい成績を収めました。

2022年からは、大阪体育大学大学院でスポーツ心理学を学んでいるそうで、「これまでの私の成功・失敗例を、単なる経験談とするのではなく、学術的に裏付けることで説得力が生まれます。それを選手や指導者に伝えていきたい」と語ります。健康者と障がい者の垣根をなくした「共生社会」の実現にも取り組んでおり、健康者と障がい者が参加する大会を主催するなど、地域活動も積極的に行っています。

中澤さんのものには、今でも選手から練習相手の依頼がくるそうです。「とくに試合直前の練習は重要ですから、こちらも万全の状態をサポートできるように、普段から筋トレやジョギングを行ったり、食事内容も考えたりして、自己管理を心がけています」

自己管理で大切なことは「継続すること」と中澤さん。「続けられるよう自分で変えていけばいい。健康に限らずテニスの技術でも同じです。続けるため、向上するためには、オリジナリティが必要です」

テニスを通じて得た継続の力は、今も変わらず中澤さんの元気の源となっています。

profile

1970年神奈川県生まれ。テニスプレーヤーとして活躍後、車いすテニスの日本代表チーム男子コーチとして、2002年より海外ツアーに帯同。パラリンピックでは2016年リオデジャネイロ大会、2020年東京大会で日本代表チーム監督を務めた。現在、日本テニス協会強化育成本部車いす委員長、同普及推進本部多様化テニス委員長、日本パラスポーツ協会日本パラリンピック委員会ハイパフォーマンスマネージャーとして、テニスおよびパラスポーツの普及・向上に携わる。

東京2020パラリンピックでは、車いすテニスの監督を務めた中澤吉裕さん。現在は、パラスポーツ界全体の強化・普及へと活動の場を広げています。その元気の秘訣をお聞きしました。

中澤さんがテニスを始めたのは中学生のとき。すぐに頭角をあらわし、県大会で好成績を収めました。高校卒業後は、地元でテニススクールで手伝いをしながら、国内ツアーに参加するテニス漬けの日々を送ります。

「時に迷うこともありましたが、テニスに上手になりたいという気持ちが強く、最終的に日本ランキング入りできたのは、テニスに

生活習慣病の食事・栄養(3) 脂質異常症

鳥居 明

東京都医師会理事
鳥居内科クリニック院長

脂質異常症の診断

「脂質異常症」は、以前には「高脂血症」と呼ばれていました。血液中の総コレステロールと中性脂肪を測定して、高値であった場合には高脂血症と診断されました。現在では、総コレステロールをLDLコレステロール(LDL-C:悪玉コレステロール)とHDLコレステロール(HDL-C:善玉コレステロール)に分けて測定し、中性脂肪が



高値(150mg/dL以上)、LDL-Cが高値(140mg/dL以上)、あるいはHDL-Cが低値(40mg/dL未満)の場合に脂質異常症と診断しています。

LDL-C、HDL-C、中性脂肪の働き

LDL-Cは、肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ働きをして、動脈硬化の原因となります。動脈硬化が進むと脳梗塞、心筋梗塞、慢性腎臓病などの病気へと進展します。HDL-Cは全身から余分なコレステロールを回収して肝臓に運ぶ働きをします。中性脂肪は内臓脂肪として沈着し、脂肪肝の原因となります。

大豆製品、魚、野菜中心の日本食がおすすめ

脂質異常症の食事の原則は、摂取エネルギーを調整することで、適正な体重へとコントロールすることが大切です。肥満である場合はまずは総エネルギー摂取量を減らしま

しょう。

LDL-Cが高値の場合は、肉の脂身、動物性の油脂(バター、ラード、生クリームなど)、臓物類(レバーなど)の摂取を減らし、逆に緑黄色野菜や、大豆、豆腐など大豆製品の摂取を増やしましょう。

中性脂肪が高い場合は、炭水化物の摂取量を少なめにしましょう。また、アルコール、ジュースなどの嗜好品も減らしてください。飲酒により中性脂肪が急激に上昇することがあります。果物には果糖という糖分が含まれているため、適度な摂取となるように気をつけましょう。

HDL-Cが低値な場合も炭水化物の摂取量を少なめにし、おかずは魚を摂るようにしてください。とくにサバ、イワシなど青魚がお勧めです。

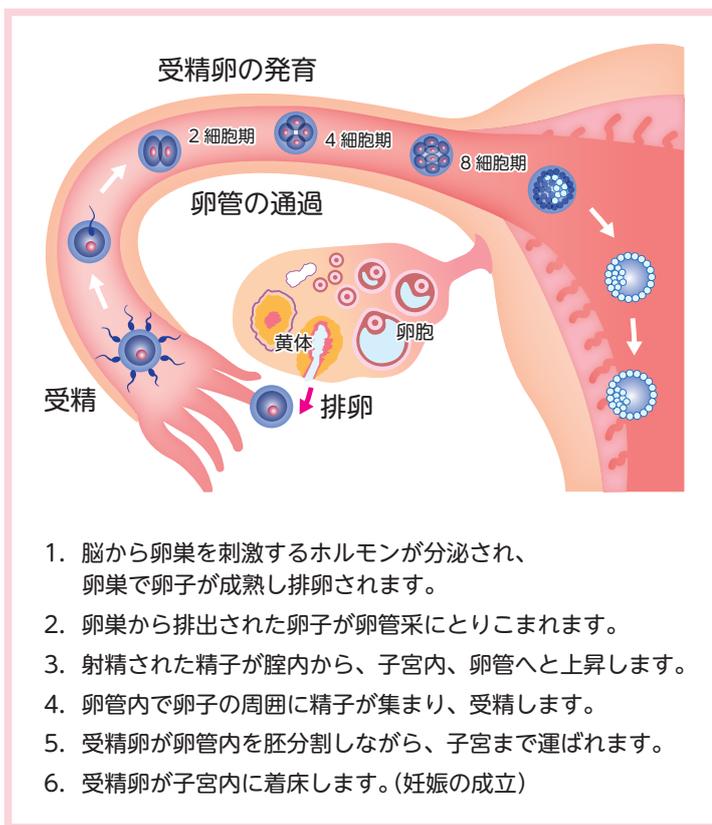
日本食(The Japan Diet)は、動物性の脂質を控えた、大豆製品、魚、野菜が主体の食事であり、脂質の異常を抑え、動脈硬化性疾患の予防が期待されると、世界的にも注目されています。

医療トピックス①

不妊治療

山田 満稔

慶應義塾大学医学部 産婦人科学教室 専任講師



1. 脳から卵巣を刺激するホルモンが分泌され、卵巣で卵子が成熟し排卵されます。
2. 卵巣から排出された卵子が卵管采にとりこまれます。
3. 射精された精子が腔内から、子宮内、卵管へと上昇します。
4. 卵管内で卵子の周囲に精子が集まり、受精します。
5. 受精卵が卵管内を胚分割しながら、子宮まで運ばれます。
6. 受精卵が子宮内に着床します。(妊娠の成立)

図 妊娠のしくみ(受精から着床まで)

原因にはさまざまな原因があります。一般的に、1/3が女性側、1/3が男性側、1/3が両者によるものといわれていて、決して女性側に多いというわけではありません。また、現在の診断技術では原因を見つけることができない場合があります(原因不明不妊)、不妊症の約10%を占めるといわれています。男女ともに加齢とともに妊娠しにくくなるこ

はじめに

日本では少子高齢化が現在急速に進行しており、2022年の合計特殊出生率は1.26にまで低下しています。カップルの6組に1組が不妊に悩んでいるといわれるなか、不妊治療の重要性は増えています。政府は2022年4月から一般不妊治療および高額な費用負担を伴う生殖補助医療の一部を対象に保険適用を拡大しました。今回は、妊娠のしくみ(図)から不妊症の原因、検査、治療に至るまでを解説

不妊症とは？

します。

妊娠を希望している夫婦が、「一定期間」避妊をしないで性生活を行っても妊娠しない状態を「不妊症」といいます。日本産科婦人科学会は、「1年というのが一般的」としています。

不妊症の原因は？

妊娠のステップのどこかひとつでも障害がおけると妊娠しにくくなるため、障害部位・不妊

とが知られており、年齢因子を含む原因不明不妊は増加しています。

■不妊症の検査法

不妊症の検査は基本検査(次の①～⑦)と、基本検査で不明確な部分や疾患が疑われる場合には、子宮鏡検査やMRI検査、腹腔鏡検査を行うこともあります。

① 基礎体温の測定

基礎体温とは朝目覚めた時にすぐに婦人体温計で測定した体温を指します。基礎体温表からは排卵の有無、排卵日の予測、黄体機能不全の有無などを推測することができます。

② 精液検査

精液検査は、2、3日程度の禁欲期間の後に実施することが一般的です。精液検査で異常と診断された場合でも、必ずしも自然の妊娠が期待できないわけではありません。

③ 性交後検査(フーナー検査)

フーナー検査は、排卵日近くの子宮頸管粘液が増えるころの検査前夜または検査日早朝に自宅で性交をして、その3～12時間後に頸管粘液中への精子の侵入の有無を確認する検査です。

④ 経膈超音波検査

膈内に親指ほどの太さの超音波プローブという器具を挿入し、子宮や卵巣の位置や大きさ、構造を観察します。

⑤ 子宮卵管造影

子宮に造影剤を注入し、卵管の通過性、子宮や卵管の中の異常、おなかの中の癒着を調べます。この検査によって卵管の詰まり(卵管閉塞)が改善されることもあります。

⑥ クラミジア抗体価検査

クラミジア感染の既往がある場合、卵管閉塞などの不妊症の原因となりえます。

⑦ ホルモン検査

月経周期の3～7日目および次の生理予定日の約1週間前に採血をして、排卵障害や黄体機能障害の有無について検査します。また、月経異常や流産との関連が報告されているホルモン(甲状腺ホルモンなど)も同時に測定します。

■原因不明不妊症の治療法

原因不明不妊の治療法は、自然の妊娠に近く患者さんに負担が少ない治療法から開始して、妊娠に至らない場合に次のステップへ移るのが一般的です。

Step 1.. タイミング療法

超音波による卵胞径のモニタリング、基礎体温表、または市販キットによる尿中ホルモンのモニタリングにより排卵期を予測し、タイミング指導を行います。

Step 2.. 人工授精(AIH)

精液から運動性が良好な精子を集め、子宮内

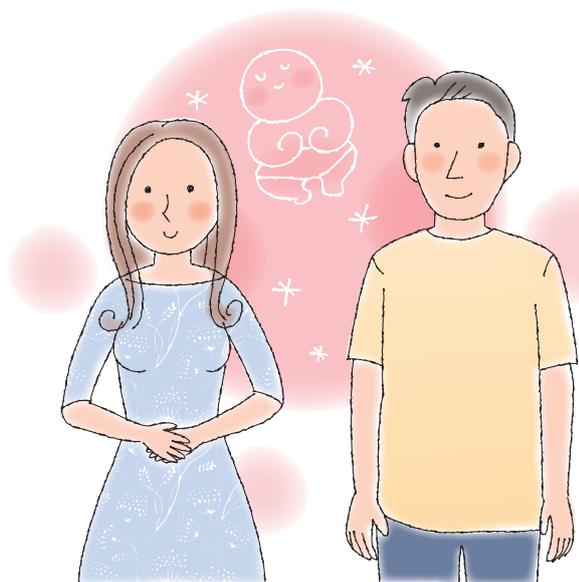
に注入する方法です。妊娠例の多くは、3～6回程度のAIHで妊娠しますので、それまでに妊娠しない場合は次のステップに進みます。

Step 3.. 体外受精(IVF)

卵子を取り出し、体外で精子と受精させ、できた受精卵を子宮内に戻す方法です。重度の造精機能障害やIVFで受精障害を認める場合などは、さらに次のステップへ進みます。

Step 4.. 顕微授精(ICSI)

卵子を取り出し、体外で1つの精子を直接卵子の中に注入して授精させる方法です。精巣や精巣上体から採取した精子でも用いることが可能です。



拝見！医師の一日

公益財団法人 心臓血管研究所付属病院 院長

上嶋 徳久先生

“かくれ心不全”にご用心！ 「年のせい」と放置しないで

近年、社会の急速な高齢化などに伴って心不全の患者さんが急増し、“心不全パンデミック”と呼ばれる深刻な状況になっています。心不全の危険サインに早く気づき、適切な治療を受けるためには、どんなことに気をつければよいのか、心不全治療がご専門の上嶋徳久先生にうかがいました。



1995年東北大学卒業。いわき市立総合磐城共立病院にて初期研修後、99年心臓血管研究所入所。2009年東京医科歯科大学大学院卒業。英国カーディフ大学ウェールズ心臓研究所留学を経て、12年心臓血管研究所へ復職。15年同研究所循環器内科心不全担当部長、18年より東京医科歯科大学難治疾患研究所非常勤講師も務める。22年同研究所付属病院副院長兼心不全担当部長、23年4月より現職。

リスクの積み重ねが心不全を招く

日本人の死亡原因で、がんに次いで多いのが心臓病です。そのなかでも、もともと多いのが「心不全」であり、その数は高齢者が増えるとともに増加していくと予想されています。

心不全とは、病気の名前ではなく、「心臓のポンプとしての機能が低下して、全身にうまく血液が供給できなくなる状態」のこと。主な原因としては、心筋梗塞や狭心症、心臓弁膜症、不整脈、心筋症など心臓の病気がもとになっていると考えられます。

「これらの病気を早期に発見して、きちんと治療をすれば、心不全への移行を遅らせること

ができます」と上嶋先生。しかし実際は、かなり悪化してから受診する方が多いのが現状で、それが昨今の患者数の増加に拍車をかけているといえます。

「心不全は、さまざまな病気の『なれの果て』といえます。つまり、心臓の病気やその引き金となる高血圧や糖尿病などを、しっかりと治療しておくことが重要なのです(図1)。特に高血圧などは、血圧が少し高め、高血圧の基準値より手前であっても、将来、心不全になるリスクはじわじわ上がっているのです」と上嶋先生は警鐘を鳴らしています。

以前の心不全は、心筋症や心筋梗塞の後、心機能が低下して発症するケースが主でした。し

++++ 医療 Q&A ++++

子どもの泣き声が心配です

(34歳 女性 大田区)



ご自分のお子さんがなかなか泣き止まないと、大変心配になりますね。お腹が空いたり、オムツを交換してほしかったり、暑かったり寒かったり、さまざまな原因があるかもしれませんが、抱っこして歩いてみると泣き止むこともありますが、それでも泣き止まないことが続けば、小児科などへの受診が必要でしょう。

また、子育てに関しての不安や悩みは「子ども家庭支援センター」で相談することもできます。インターネットで地元自治体のホームページなどを探してみるとよいでしょう。

ご自宅とは別に、ご近所のお子さんの泣き声が心配になる場合があります。恐らく、そのお子さんのご家族も苦しんでいることでしょう。しかし、どうしても子どもへの対応が上手くいかないと、子どもに強く当たってしまい、それが近隣の人からは、児童虐待していると感じられてしまうこともあります。頻繁に激しい泣き声が繰り返される場合には、近隣の方が「児童相談所」や「子ども家庭支援センター」に連絡・相談する必要があるかもしれません。いわゆる「泣き声通報」です。実際には虐待でないこともあります。専門機関へ判断をお願いすることが勧められています。

(東京都医師会 広報委員 石井 一平)

かし、最近では高血圧や糖尿病などをベースとした高齢者の心不全が増加しているそうです。

自己判断は禁物！ 危険サインがあれば早めに受診を

心不全の特徴的な症状である、息切れ、動悸、足のむくみ、疲れやすさなどを、「加齢のせい」と放置してしまい、そのうちに心臓の状態が急激に悪化して、救急搬送されるケースも珍しくないといえます。こうした「かくれ心不全」の患者さんが増えており、上嶋先生も「少しでも危険なサインがあれば、自己判断せず早めに受診してほしい」と呼びかけています。

また、高齢者の心不全では、心臓の収縮機能は保たれていることが多く、こうしたタイプは通常の検査では見つかりにくいという特徴もあります。「症状だけでは診断が難しい場合がありますが、心エコーや血液検査の脳性ナトリウム利尿ペプチド(BNP)測定などによつて、正しい診断をすることができま

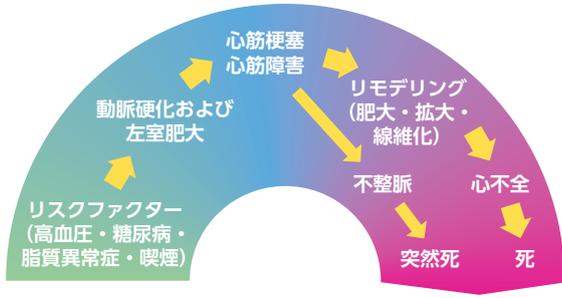


図1 心不全の発症

高血圧や糖尿病などのリスクファクターが動脈硬化や心肥大を進展させ、心臓病につながる。

す。こうした検査は健康診断の項目には入っていないため、気になる症状があれば、かかりつ

け医や循環器専門医に相談していただきたいですね。

心不全の予防は、生活習慣の改善から

以前からすべての病気の「終着点」といわれたきた心不全。しかし、最近では治療薬も進歩し、初期の段階で気がついて早めに治療を開始すれば、症状を改善できるようになりました。一方で、「どんなによい薬でも、治療開始が遅くなれば、改善効果も低くなり、症状はどんどん悪化してしまいます」と上嶋先生。「コロナ禍で受診を控えていた方々も、これからは積極的に受診していただきたい」と、期待を込めます。

最後に、心不全予防のために、心掛けるべきことをうかがったところ、「心不全を防ぐには、その根底にある生活習慣病をコントロールする、つまり、日々の生活習慣の改善が重要」とアドバイスしてくれました(図2)。心不全パンドミックを乗り越えるためにも、コロナ禍で変化した食生活や運動習慣を振り返ることから始めてみましょう。

喫煙・受動喫煙を避ける

身体活動を増やす

適正飲酒を守る

あぶら物やあげ物、間食を控える

塩分を控える

大豆製品を毎日摂る

食物繊維をたっぷり毎日摂る

野菜は毎食、果物は毎日摂る

魚を毎日摂る

適正体重を維持する

図2 自分で気をつけること

心不全を予防し、元気な生涯を送るためにも、生活習慣病のコントロールが重要。

連載コラム

目の病気 (9) 眼科検診の勧め

東京都医師会 広報委員 山本 純

世の中に怖い病気はいろいろありますが、自分が知らないうちに病気が進行していて、気づいた時には手遅れ、というのが最も厄介だと思います。一番有名なのは「がん」ですが、がんを防ぐためには定期検診が欠かせません。

気づかないうちに進行している 目の病気

ところで、目の病気で怖いのは糖尿病網膜症と緑内障で、これらは常に後天性失明疾患のトップ2です。いやらしいことに、自分が気づかないうちに病気が進行し、気づいた時には手遅れになる「サイレントキラー」の病気です。それでは、がんと同様に毎年検診を受けるべきかということ、費用対効果から躊躇する方もいらっしゃるでしょう。

区市町村の眼科検診で早期発見

そんな方にお勧めなのは、区市町村で行われる眼科検診です。金額や行われる検査に違いがあるようですが、多くは無料もしくは安価であり、眼底検査は必ず含まれるため、先ほど挙げた失明につながる疾患を見つけてもらえます。

眼科検診の実施についてはインターネットで確認できますので、地域の区市町村のホームページなどで確認するとよいでしょう。



とうきょう点描
元気散歩マップ
赤レンガ造りと名主の滝公園



散歩コースと消費エネルギーのめやす

JR 王子駅→①旧渋沢庭園→②紙の博物館→③醸造試験所跡地公園→④北区立中央図書館→⑤王子稲荷神社→⑥名主の滝公園→JR 東十条駅(約3.8km)

約60分・240kcal ※普通で歩いた場合(1分間に60m・4kcal消費)

抽選で各100名様にプレゼント
第1回締切 8月15日(火) / 第2回締切 9月19日(火)

近未来のTOKYO医療に希望はあるか?
医療の安心と安全を保つために—
医療者と都民で「越えるべきハードル」

東京都医師会は今後の医療提供体制のあり方について幅広く検討し、これまでの議論をまとめた書籍を出版しました。

ご希望の方は二次元コードからご応募ください。
ハガキ・FAXの場合は郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記してください。当選者の発表は、書籍の発送をもってかえさせていただきます。

〒101-8328 東京都千代田区神田駿河台2-5 東京都医師会
「TMA近未来医療会議の本プレゼント」係 FAX:03-3292-7097

王子駅前にある広大な飛鳥山公園内には、広場だけでなく博物館やスロープカーなどのアミューズメントが勢ぞろいしている。旧渋沢庭園もそのひとつで、来年初夏の新一万円札に描かれる渋沢栄一氏の像が庭園の緑をバックに悠然と立っている。その近くにある「紙の博物館」には、彼が設立した製紙工場の建物が使われており、和紙・洋紙にまつわる数多くの展示を楽しめる。醸造試験所跡地公園には、「赤煉瓦酒造工場」の名前で親しまれている重要文化財の建物があり、公園の緑とレンガの赤の対比がとてもまぶしい。北区立中央図書館にも同じく赤レンガ造りの棟があり、こちらは旧日本陸軍が使用していた弾丸の製造工場をリノベーションしたものだそうだ。

「狐の行列」で有名な王子稲荷神社に立ち寄って、名主の滝公園にたどり着いた。江戸時代に王子村の名主が開いたこの公園には「男滝」という8メートルの落差を有する滝があり、都内でありながら滝のある大自然の光景を目にすることができ、夏真っ盛りの今日この頃、爽快な水しぶきの音と、優しい木かげの涼しさが、日差しでほてった心身に染み渡った。

※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。