

元気がいいね

2023-2024 | 12・1 月号

とうきょう点描
渋谷の趣、冬の顔



わたしの元気

ジャガー横田さん

からだ・こころ・健康
栄養・食事と健康⑮
生活習慣病の食事・栄養(5)

医療のいま これから
医療トピックス③
ヤングケアラー

医療 Q&A

連載コラム
耳・鼻の病気(2)

拝見！医師の一日
◇都民の健康を守るために
広報委員長としての
活動を振り返って



公益社団法人
東京都
医師会

profile

1961年生まれ、東京都荒川区出身。女子プロレスラー、タレント。1977年に全日本女子プロレス入りし、同年6月にデビュー。身長160cmと小柄な体格ながら、初代全日本シングル王者、第29代・31代WWWA世界シングル王座など数々のタイトルを獲得。2度の引退を経て、2003年に現役復帰。2004年に医師の木下博勝氏と結婚。2006年に長男を出産。現在は、ワールド女子プロレス・ディアナに所属し、コーチ業とともに「生涯現役」を誓う最古参女子プロレスラーとしても活躍中。

4人姉妹の末娘だったジャガーさん。共働きだった両親の負担を少しでも軽くしたいと、中学卒業後、すぐに全日本女子プロレスの門を叩きました。「当時大人気だったビューティ・ペアを見に行ってプロレスと出

女子プロレスラーとして、15歳から第一線で活躍してきたジャガー横田さん。還暦を超えた現在もリングに上がり、大好きなプロレスを盛り上げるために、日々新たな挑戦を続けています。そんなジャガーさんの元気の源についてうかがいました。

そして、もう1つの原動力は家族の存在。43歳のときに医師であるご主人と結婚。不妊治療や流産という辛い経験を乗り越え、45歳のときに自然妊娠で長男を出産しました。妊娠中も「自分らしさ」を貫き、予定されていた5試合すべてに出場。母の勇姿に、息子

「私はこれまで、やらずに後悔したことはありません。『もう年だから、やめよう』なんて思わないでください。仕事でも趣味でも子育てでも、何でも構いません。目標を持って生きる糧を作って、日々挑戦し続けていきたいと思います。」「

「プロレスは同じ相手でも同じ試合はできません。1試合ごとに戦い方を考え、変えながら、これからの挑戦し続けていきます。孫のような若い選手にも、まだ負けませんよ」。今年4月23日には尾崎魔弓選手とともに「OZアカデミー認定タッグ王座」を獲得し、8月には2人の合計年齢115歳(当時)で最高齢王者ペア(女子)としてギネス世界記録に認定されました。「プロレスが大好きな結果。長くやってきてよかった」と胸を張るジャガーさんは、これまでの道のりを振り返り、次のようなメッセージをくれました。



ジャガー横田さん
Jaguar Yokota

Interview

わたしの の 元気

「生涯現役」でいるために、これからも
新たなチャレンジを続けていきます

合い、『私にもできそう』と思ってしまったんです(笑)。家族に内緒で応募したオーディションに、数百人の中から合格。「辛いことはたくさんあったけれど、やめようと思ったことは一度もなかったですね」。

さんも「僕は母のお腹の中にいたときから闘っていた」と誇らしげだそうです。「主人と息子は最大の理解者。家族がいてくれるだけで、私も元気になれるし、頑張れます」と目を細めます。

「プロレスは同じ相手でも同じ試合はできません。1試合ごとに戦い方を考え、変えながら、これからの挑戦し続けていきます。孫のような若い選手にも、まだ負けませんよ」。

生活習慣病の食事・栄養(5) 高尿酸血症、痛風

鳥居 明

東京都医師会理事
鳥居内科クリニック院長

高尿酸血症とは

「高尿酸血症」は血中の尿酸が過剰になった状態です。高尿酸血症になると、関節に尿酸の結晶が沈着し、急性関節炎の発作を起します。これを「痛風」といいます。男性は女性に比べて発症頻度が高く、特に高血圧症や糖尿病などの生活習慣病を合併していることが多いといえます。



尿酸は、食事に含まれるプリン体や体内で合成されたプリン体が、最終的に代謝された物質です。通常は腎臓や腸管から排泄され、一定の濃度に保たれています。

体内の尿酸が多くなる原因としては、尿酸の産生が増加する場合、尿酸の排泄が低下する場合、その両者が関与する場合があります。

高尿酸血症の原因

尿酸の産生を低下させるためには、プリン体を多く含む食品の摂取を控えることが大切です。レバー、白子、アンコウの肝、イワシ、エビなどにプリン体は多く含まれています。また、アルコールや糖質を摂りすぎると、体内でのプリン体の産生を進めるといわれています。ビールはビール自体がプリン体を含んでおり、さらにアルコールによりプリン体の産生を促進します。プリン体の少ないウイスキーでもアルコールによって尿酸が多く産生されます。また、過度の激しい運動によっても尿酸値は高くなります。

尿酸が血液中に多くなると結晶化して、膝関節、足関節、足の親指の付け根の関節に沈着し、関節炎を起こします。風が吹くだけでも猛烈な痛みがあるので「痛風」と呼ばれています。

また、高尿酸血症は腎機能の低下をもたらすし、腎機能が低下すると尿酸の排泄が低下するという悪循環が生じます。痛風発作は痛みにより気づきますが、腎機能の低下は無症状で進行します。

以前、痛風は「貴族病」とか「ぜいたく病」といわれていましたが、高尿酸血症、痛風は生活習慣病の一つであり、健康診断などの血液検査で尿酸の高値を指摘された場合は、症状がなくても、まずはプリン体を多く含む食品の摂取を控え、飲酒量を減らし、水分を十分に摂取するなど、日常生活を改善することが必要です。

医療トピックス③

ヤングケアラー

石井 一平

石井メンタルクリニック 院長

■ ヤングケアラーとは(表)

誰でも体調が崩れると、本人だけの日常生活が行いにくくなり、家族からの手伝いや支援が必要になります。これまでは、高齢者の患者さんを高齢者の家族が世話をする「老老介護」や、認知症の方を認知症傾向になった家族が世話をする「認認介護」などという言葉が使われ



- 障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。
- 家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。
- 障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。
- 目の離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。
- 日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。
- 家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。
- アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。
- がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。
- 障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。
- 障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

ていました。最近では、いくつかの制度や組織などが整えられるようになり、次第にご家族の負担が軽減されるようになってきました。しかし、まだそれらの制度や組織が広く知れ渡っていないためか、とくに核家族といわれる少人数の家庭では、年少者である子どもが介護の主体になることも多くみられ、「ヤングケアラー」と呼ばれています。

表 ヤングケアラーとは

<https://www.cfa.go.jp/policies/young-carer/> より引用

法令上の定義はありませんが、「本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子ども」とされています。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。

どの位の子どもがその状態になるか 国際的に比較尺度を用いた調査

ヤングケアラーの国際的な定義は「慢性的な病気や障がい、精神的な問題などを抱える家族の世話をしている18歳未満の子どもや若者」とされています。日本では小学6年生の15人に1人、大学3年生では16人に1人いるとされます。英国の22%（ケアを多く行っている人に絞ると7%）より低い値ですが、ほかのヨーロッパ各国とは近い割合です。

ヤングケアラーの困ること

ヤングケアラーである子どもたちに、どのような負担や不調がみられるのでしょうか。ヤングケアラーでは、そうでない人に比べて不安や抑うつ気分が多くみられています。また、向社会性（自ら進んで人を助ける傾向）に関しては高いことがみられます。

不調になっている家族を互いに支援することは大切ですが、自助・互助・公助としてそれぞれの役割があります。憲法25条で「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利

を有する。国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない」と謳われています。

周囲からの協力や支援

学校の担任教師は、ヤングケアラーの実態を把握しやすいと思われます。しかし、学校や教育委員会では、個人情報問題もあり、家庭のことは本人から話がないと詳しく聞けない状況にあるようです。ヤングケアラー自身は、学校の規則やスケジュールに合わせる事が難しくなり、友人に家族介護の手伝いの話をしても、理解してもらうことは難しいだろうと、誰にも話せずに孤立を深めていく悪循環に陥ってしま

うこともあります。

まれに、大きな障がいのない家族の世話を子どもにさせるといふ、事実上のネグレクト（育児放棄）に当たる場合もみられるそうです。

最近では、いくつかの自治体でヤングケアラーを支援するための「ケアラー支援条例」などもできはじめています。ヤングケアラーと思われる児童・生徒の生活状況に応じて、学校や教育委員会に、支援の必要性の確認を義務づけ、相談に応じたり支援機関に取り次いだりする制度です。「介護者支援」「介護者サポート」などのキーワードで検索すると民間の取り組みも参考ができるでしょう。

家族介護などに関する相談窓口

● 児童相談所相談専用ダイヤル

児童相談所は、都道府県、指定都市等が設置する機関で、子どもの健やかな成長を願って、ともに考え、問題を解決していく専門の相談機関です。虐待の相談以外にも子どもの福祉に関する様々な相談を受け付けています。

電話番号：0120-189-783

（フリーダイヤル、お近くの児童相談所に繋がります）

受付時間：24時間受付（年中無休）

● 24時間子供SOSダイヤル（文部科学省）

いじめやその他の子どものSOS全般について、子どもや保護者などが夜間・休日を含めて24時間いつでも相談できる、都道府県及び指定都市教育委員会などによって運営されている、全国共通のダイヤルです。

電話番号：0120-0-78310（フリーダイヤル）

受付時間：24時間受付（年中無休）

● こどもの人権110番（法務省）

「いじめ」や虐待など子どもの人権問題に関する専用相談電話です。友だちから「いじめ」にあつて学校に行きたくない、家の人にいやなことをされる、部活動で暴言・暴力を受けるなど、先生や親には話しにくいけど、このままではどうしてよいかわからない、誰も気づいてくれない……。このような悩みがあったら、迷わず電話してください。

電話番号：0120-007-110

（全国共通・無料：一部のIP電話は除く）

受付時間：平日8:30～17:15

（土・日・祝日・年末年始は休み）

拝見！医師の一日

進士醫院 院長
元・東京都医師会広報委員長

進士 雄二 先生

“都民の健康”を守るために 広報委員長としての活動を振り返って

東京都医師会の広報委員会は、会員である医師や都民へ向けて、“正確な医療情報をいち早く発信する”という重要な役割を担っています。2023年8月まで、広報委員長を18年にわたって務め、本誌『元気がいいね』の発行にも情熱を持って取り組んでこられた進士雄二先生に、情報活動の在り方、広報委員長としてのご苦労などについてうかがいました。



1943年生まれ、山梨県大月市出身。1969年日本医科大学卒業。1970年東京医科歯科大学医学部難治疾患研究所研究生。1982年、東京都豊島区に進士醫院を開業。「地域のかかりつけ医」として診療に従事し、豊島区医師会の各種理事、副会長、豊島区婦人科医会の会長などを務める。東京都医師会では、医療情報研究委員、広報委員を経て、2023年8月まで18年にわたり広報委員長を務めた。

地域の「かかりつけ医」として、
患者さんに寄り添い、患者さんの声を聞く

進士先生は山梨県大月市の開業医の家庭に生まれました。「男の子は医者にする」が口癖

だった父親の影響もあり、幼い頃から医師を志し、勉学に励んだといえます。中学3年生から親元を離れ上京し、姉の家に下宿しながら受験勉強をしていると、病理医だった義兄から

電子顕微鏡やボート競技の面白さを教わり、「新しい興味がどんどん広がりました」。

大学進学後は、念願のボート部に所属して全国大会にも出場。卒業後は病理学の教室で、がん組織の鑑別診断の研究に没頭しつつも、入学当時から毎週日曜日に地元に戻り、父親の診療を手伝っていたそうです。

「かかりつけの患者さんの家を父親と一緒に往診して回りました。農業で膝や腰を痛める患者さんのために、新しい治療法を提案して、父から感謝されたこともありました」。早くから現場に出て、臨床経験を積んだこともあり、「授業で病名が出てくると、患者さんの顔がすぐ浮かぶようになっていました」。そして「自分も地域に根差した、かかりつけ

+++++ 医療 Q&A +++++

夜のトイレに起きるのが嫌で水分を我慢していたら、朝からフラフラして動悸もするのですが。

(58歳 男性 港区)



この患者さんは、診察時の心電図で「心房細動」という不整脈を認めました。今年の夏は例年よりさらに気温が高く、暑い日が続きました。「喉が渇いたな」と実感したときには、すでに脱水はかなり進行しています。この脱水によって血液が濃くなり、量は減って心臓に負担を掛けます。そして「心房細動」の原因となり引き金にもなります。夏の暑い時期は、脱水による熱中症の危険が知られていますので、日中は十分に気を配って生活されていても、寝ている間の脱水には気が向いていないことが多く、注意が必要です。

また「動悸」という訴えには、いろいろな状態がありますが、病的な意味があるのは「脈がとぶ」、「脈のリズムがバラバラになる」、「心臓の鼓動を普段より強く自覚する」の3つといわれています。

そして、今回の訴えにある、「歩くときフラフラして真っ直ぐに歩けない」とか、「立ちくらみのようなフワフワした状態が続いている」など、不整脈が原因で血圧が安定せずに出る症状も、一過性の脳の血液不足からくる症状などかもしれません。動悸とは思わなくてもかもしれませんが、何らかの病気のサインが考えられます。原因は必ずしも心臓だけではないですし、過去の自らの経験から、このような状態が思い起こされる場合は、一度かかりつけ医に相談してもよいと思います。

(東京都医師会広報委員長 坪田 淳)

医になる！」と決意したそうです。

現在も東京と山梨を行き来しながら、診療を続けており「医者はその地域に合った医者であるべき」と、専門である婦人科だけでなく一般内科を標榜し、「かかりつけ医」であり「総合診療医」として、初診の患者さんも相談しやすい環境作りを心がけています。



医療は人の健康に貢献するもの そのためにどんな情報が必要かと考える

そんな進士先生が、東京都医師会の委員に推薦されたのは40年ほど前のこと。当時は、医療情報研究委員会の委員として、まだ全国でも珍しかった訪問看護ステーションの立ち上げに奔走しました。

その後、広報委員会では会員（医師）向け情報紙『都医ニュース』や都民向け広報誌『元気がいいね』を担当することになると、「公益社団法人としての情報発信は責任も重大。正確に早くはもろろん、より役に立つ広報活動にすべく、さまざまな改革に取り組んできたつもりです」。特に広報委員長になってからの約20年は、「24時間、365日、いつも企画のことが頭にあった」そうで、気が休まることはなかったといえます。

「委員長として大切にしていたのは、『医療は人の健康に貢献するもの』という大原則。都民が元気に毎日を送るためには、どんな情

報が必要なのかを常に考えてきました」。

近年では、会員向け情報紙で都立病院の紹介を行ったり、国立病院とコロナ感染拡大防止のための協力を行うなど、都民の健康を守るための連携体制、ネットワークの強化にも努めてきました。

また、本誌では、編集方針を先輩方とともに抜本的に見直し、医療情報は会員医師が執筆するようにしたところ、より信頼性と正確性の高い情報を提供できるようになったといえます。

都民向けの広報活動の原点は、 みんなが知りたいことに答えること

ところで本誌は、今号が第142号。年間6冊発行なので、20年以上続いている計算になりますが、長く読み継がれる秘訣についてうかがいました。「作り手側でもある医師の自分たちがテーマを決めて、それを読者に押し付けられない」こと。「その代わり、普段から患者さんの疑問や質問に耳を傾け、身体のことや健康のことで、どんなことを知っていたかを探そうに心がけました。そうすれば、いろいろなテーマが生まれてきます」。地域のかかりつけ医として患者さんに寄り添い、小さな声にも耳を傾けてきた姿勢は、広報活動の中にもしつかりと生かされています。長年務めてきた広報委員長を退いた現在、「ずっと続けてきたので、少し寂しい」と本音をのぞかせ、「自分から押し付けられない。でも、アドバイスを求められたら、喜んで協力します」と笑顔で答えてくれました。進士先生の熱い思いは、未来に引き継がれていきます。

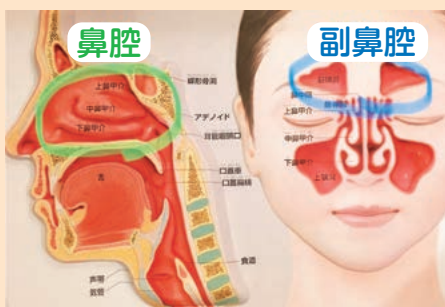
連載コラム

耳・鼻の病気 (2) 鼻の役目は？

東京都医師会 理事 市川 菊乃

人の呼吸は通常鼻呼吸です。鼻から空気が入って、鼻毛で大きなごみは取り除かれて鼻腔に入り、湿度と温度が調整されて刺激にならない空気が肺に入ります。

鼻の粘膜がアレルギーや感染で腫れて鼻の通りが悪くなると（鼻が詰まると）、人は口呼吸に切り替えて肺活量を確保します。口呼吸をすると、適度な湿度と温度ではない



空気を呼吸することになるので、上気道に刺激をあたえ、炎症を起こしたり咳が出たりします。不必要な咳は

のどを痛めることにつながります。したがって、鼻づまりはないようにしておかなければなりません。

風邪や花粉症などのアレルギーで鼻が詰まってきたら、咳が出ないうちにきちんと治療をしましょう。長期にわたって鼻づまりが続くと、副鼻腔の換気も悪くなり粘膜が炎症を起こします。頭痛や頬部痛が起こり、生活に支障をきたします。

もう一つの重要な役目は嗅覚です。原始的にはにおいて腐った食べ物などの危険を察知していましたが、現在では風味を感じたり香りを楽しむ割合が多くなっています。生活の質(QOL)の観点からは大変重要です。

鼻づまりがあるということは粘膜の反応ですから、同時にくしゃみ、鼻水が出ることが多いです。原因をはっきりさせ鼻づまりを早く治しましょう。



散歩コースと消費エネルギーのめやす

小田急電鉄 代々木八幡駅 → ①代々木八幡宮 → ②渋谷区立代々木ポニー公園 → ③明治神宮御苑 → ④五輪橋 → ⑤太田記念美術館 → ⑥東郷神社 → JR 原宿駅 (約4.6km)

約75分・300kcal

※普通で歩いた場合
(1分間に60m・4kcal消費)

好評につき
第2弾!

抽選で各100名様に
プレゼント!!

第1回締切 12月18日(月)/第2回締切 1月15日(月)

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」 小学館

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

代々木八幡駅から山手通りを初台方面へ進むと、木立に囲まれた代々木八幡宮の鳥居があらわれる。中には堂々たる本殿や朱色を基調とした出世稲荷があり、神々しさを醸し出している。山手通りに戻り参宮橋へ向かうとポニー公園に到着する。馬小屋から頭を出してくつろぐポニーの姿はなんとも可愛らしい。そこからほど近い参道を歩き、明治神宮の本殿を通りすぎると明治神宮御苑に着く。ここでは四季折々の表情が楽しめ、今の季節は山茶花や椿、時期が合えば紅葉も見ることが出来る。広いのでゆっくり回って、自分だけの冬を見つけるのも楽しい。ひととき美しい白木の鳥居をくぐり、原宿駅近くの五輪橋を渡ると、太田記念美術館にたどり着く。ここは浮世絵を専門とする美術館で、浮世絵の美や歴史を堪能できる。さらに進むと東郷神社がある。ここに祀られている東郷平八郎は「勝利」や「至誠」の神様として有名で、新年に訪れる場所にピッタリだ。池の鯉を模した手作りのおみくじもとても可愛い。

若者の街・渋谷で、こんなにも趣を感じられるとは。最後は竹下通りでクレープでも買って、にぎやかな原宿も楽しもう。

※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142号(年6回隔月刊) 2023年11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