

元気がしるいね

2024 | 4・5月号

とうきょう点描
桜舞い散る品川区



わたしの元気

三宅 民夫さん

からだ・こころ・健康
栄養・食事と健康⑩
特養管理栄養士の仕事

医療のいま これから
医療トピックス⑤
パーキンソン病

医療 Q&A

連載コラム
内視鏡検査(1)

拝見！医師の一日
地域に根差したハブ病院として
幅広い医療に対応していきたい

公益社団法人
東京都
医師会

わたしの
の
元気

「言葉のチカラ」を信じて、
人に寄り添う仕事をしていきたい



三宅 民夫さん
Miyake Tamio

NHKに入局し、地方勤務を経て東京アナウンス室に移ると、『電子立国日本の自叙伝』『おはよう日本』『紅白歌合戦』などの人気番組を次々担当、国民的アナウンサーとなりました。「いろいろな職種の人たちと心をつ

にして番組を作り、それが視聴者の皆さんに伝わったときの喜びはひとしおです」。しかし、大きなやりがい一方で、生活は多忙を極め、身体は徐々に悲鳴を上げていました。

54歳のとき、腫瘍のため手術で片方の腎臓を摘出。「健康を過信し、人間ドックを受けたこともありませんでした」。働き盛りでの休職、病氣と向き合う日々、そんな三宅さんを励ましたのは、一通の手紙でした。そのなかには「手術ができるのは、治る見込みがあるということ」とあり、三宅さんの不安を察するかのような温かい言葉に、「生きる希望が湧いた」そうです。ちなみに手紙の主は、同じ病気を経験している先輩アナウンサー、アポロ11号月面着陸を伝えた憧れの鈴木健二さんでした。

「葉」という思いで仕事と向き合っている一方、ふだんから周囲の人への声掛けや挨拶も心がけているといいます。「言葉は人を励ますこともできるし、自分も元気にしてくれれます。まさに、元気の源です」。

また、「長く働けるように、健康にも注意したい」と、家では椅子に座らずに立ったまま仕事するなど、楽しく身体を動かす努力をしているそうです。「食生活や運動にも気を配り、血圧や脂質などの薬も飲んでいきます。腎臓を少しでも長持ちさせるように頑張りたいですね」。そのほか、真つ白な柴犬、イチロー君との散歩は心身のリフレッシュにもなっているそうで、「子どもは娘が3人。イチローは長男です」と目を細めます。

「言葉のチカラを信じ、これからも言葉で人に寄り添う仕事をしたい」と語る三宅さんが、最後に平常心を保つおまじないを伝授してくれました。実は、原稿を読むときに緊張してしまうという三宅さん。「間違えたらどうしようという思いに心が奪われ、集中できなくなってしまう。そんなときは、深く息を吸い込み、長く吐いて、深呼吸をします。自分自身をコントロールできるおまじないです。ぜひ試してみてください」。

profile

1952年生まれ、愛知県名古屋出身。元NHKエグゼクティブアナウンサー。75年NHK入局、盛岡・京都放送局勤務を経て、85年東京アナウンス室へ。『電子立国日本の自叙伝』『おはよう日本』『紅白歌合戦』など、報道から芸能まで幅広い分野の看板番組を担当。大型討論番組や『戦後70年』『深海』など『NHKスペシャル』の注目シリーズも司会進行した。2017年フリーに。現在も『鶴瓶の家族に乾杯』の語りなど、マイクに向かい続けている。著書に『言葉のチカラ』(NHK出版電子版)がある。

元NHKアナウンサーとして、長年「言葉」を届ける仕事をしてきた三宅民夫さん。あるとき、言葉のチカラに気づかされた出来事があったそうです。三宅さんのアナウンサーとしての原点や元気の源について、うかがいました。

三宅さんは「小学生のころに初めて見たテレビは『夢の宝箱』でした」といいます。数年後の1969年、アポロ11号月面着陸の生中継を見ながら、「状況を的確に伝えるアナウンサーに憧れ、こんな仕事に就けたら」と思ったのが運命の始まりでした。

特養管理栄養士の仕事

諸岡 志穂

特別養護老人ホームアトリエ村 管理栄養士

特養（特別養護老人ホーム）とは、生活全般に介助が必要で、在宅での生活が困難な高齢者にサービスを提供する施設です。ここで管理栄養士は、栄養や食の専門家として、利用者さんの食事・健康をサポートしています。

介助者の気付きで 低栄養を予防する

高齢者は、身体に不調があっても自覚症状に乏しいことや、体調を崩すと食欲不振が長引いてしまうことがあります。そのため私たちの施設では、栄養士が出勤の日



必ずミールラウンド（実際の食事場面を観察すること）を行っており、食事について課題がある方には適切な栄養介入につなげています。

食事が楽しい時間で あってほしい

摂取量が低下した方には、負担のない食事提供を心がけています。その人が持っている食べる力を最大限に引き出すことは、管理栄養士にしかできない仕事であり、やりがいにもつながっています。

以下は、負担なく摂取量をアップするための取り組みです。

1. 嚥下機能に合った 食事形態を提供する。

固くて食べにくい食材は、摂取量の低下を招きます。調理時には繊維を断ち切るように切って軟らかく仕上げます。

2. 栄養補助食品を活用する。

食が細くなった方には、食べられるくらいに食事量を減らしています。不足するエネルギーを栄養補助食品で補いますが、一日数回に分けて提供すると負担軽減にもつながります。

3. 量を増やさずに エネルギーをアップする。

甘味を好む方には、市販のチョコレートソースをパンやアイスにかけます。

最後に

特養は生活の場ですが、その延長上で看取りケアも行います。看取り期に入ってから利用者さんやご家族の意向、身体状況などを考慮しながら、食事提供を続けるケースがあります。その方の人生最後の食事に関わることは、よりよいケア方法について悩み、そして命について考えさせられることが多い仕事でもあります。それでも、誰にでも訪れる最期の時が、穏やかな生活の延長上であって欲しいという思いを込めて、日々の食事から支えています。

これからも、利用者さんと楽しく穏やかな時間を過ごしながら、日々の経験や知識を栄養ケアに生かしていきたいと思っています。

医療トピックス⑤

パーキンソン病

岩田 淳

東京都健康長寿医療センター 副院長・脳神経内科部長

■パーキンソン病とは

パーキンソン病は高齢者に多い病気で、典型的には手足の震え、手足の筋肉のこわばり、動きがゆっくりになるといった症状が出ます。ただし、とても患者さんが多い病気なため、典型的ではない症状で来院される患者さんも少なくなく、それら3つの症状が揃っていないとパーキンソン病である可能性はあります。とはいえ、動作緩慢はほぼ必発で、加齢だけでは説明がつかないほど動作がゆっくりになってきた場合は要注意です。

一方で、手の震えは有名な症状ではあるのですが、じっとしているときに目立ち、手を使っているときと震えが減ることが特徴で、字を書いたり手を使ったりすると震えがひどくなる場合は、まったく違う病気の可能性があります。

パーキンソン病は、運動に関係するドパミンという物質を作る神経細胞が減っていくことが



原因です。進行はとても遅いため、最初は年のせいとか疲れたせいなどと思われることが多いかもしれませんが。

パーキンソン病と紛らわしいのが「薬剤性パーキンソニズム」です。胃薬、吐き気止め、精神科で処方されるような薬剤には、ドパミンの働きを邪魔してしまうものがあり、それらを飲んでみるとパーキンソン病と似たような症状が出る場合があります。

■パーキンソン病の診断方法

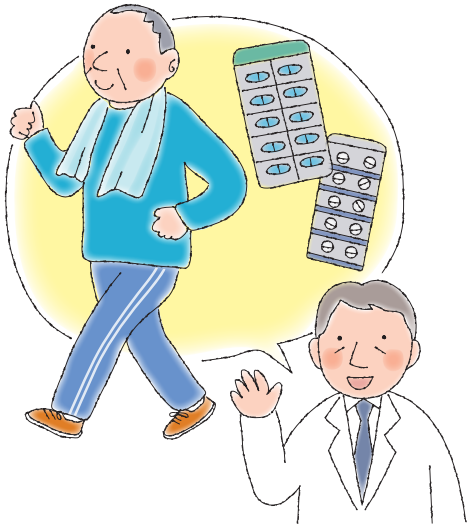
脳神経内科医であれば、典型的なパーキンソン病は一見して診断できますが、より正確な診断のために、さまざまな画像検査を行います。脳の形を見るMRIは、パーキンソン病では異常は認められませんので、別の病気がないかを見つけるために行います。ドパミンの状態が異常かどうかは、ダットスキャンという検査で調べます。また、脳から心臓に対して命令を出す神経に異常がないかを調べる検査が参考になることもあります。そして、一番重要なのはドパミンを薬として飲んで効果があるかどうかという検査になります。

パーキンソン病を正確に診断する必要があるのは、似たような症状を示す、あまり予後が良くないたくさんの病気を見極めるためです。これらをまとめて「パーキンソン症候群」と呼び

ますが、ドパミンを作ることができなくなるだけでなく、使う力もなくなるため、薬の効果がとても出にくい病気です。しかしパーキンソン病はドパミンを使う力は保たれます。このため、高齢発症のパーキンソン病の場合、経過によっては天寿を全うできる可能性が高いのですが、パーキンソン症候群の場合は、そうはいかないという問題が出てきます。

■パーキンソン病の治療方法

パーキンソン病ではドパミンを薬として補充するのですが、ドパミンそのものは身体のなかであつという間に分解されてしまい脳に届きません。そのため、脳のなかでドパミンに変わるレボドパという薬を使用していただきます。ただし、そうした薬は病気がゆつくりと進行するにつれて効果が薄れてくること、また長い



期間飲んでいると効き目が乱高下することが知られていて、そのような患者さんの場合は、さまざまなタイプの薬を組み合わせて治療していくこととなります。何種類も薬を飲むのが怖いとおっしゃる患者さんが多いのですが、パーキンソン病の場合、その点は納得していただく必要があります。

パーキンソン病の治療薬の副作用は、主に吐き気や食欲低下といった胃腸症状、そして幻覚です。どちらも適切な対応方法がありますので、心配になったら主治医に相談してください。

■パーキンソン病のリハビリテーション

さて、今までのお話ですと、ドパミンは脳に効いていそうですね。それは間違いではないのですが、結果として効く先は手足の筋肉なのです。つまり筋肉がしっかりしていないと効果が出ません。このために毎日きちんと歩いて筋肉を保つことがとても大事です。ご自身でできる場合は、最低一日30分、できない場合はデイサービスなどで、やはり歩行訓練をするように心がけてください。

■気を付けることは

パーキンソン病は身体の動きが悪くなるだけ

の病気ではありません。「非運動症状」といって、抑うつ、認知機能低下、(起立性)低血圧、便秘、排尿障害といった症状がみられることがあります。このなかで、最も気を付けていただきたいのは低血圧です。高齢者は、高血圧の治療で血圧降下薬を内服していることが多く、これが効き過ぎてしまいます。そのため、いわゆる脳貧血になって失神することもあります。

失神しないまでも、ぼーっとする、なんとなくふらふらする、といった症状が出る場合には、ご自宅で血圧を測定することをお勧めします。皆さんは、血圧の測定は病院でするのが一番正確だと思われるかもしれませんが、確かにテクニクとしてはそうなのですが、医師の前では緊張のため血圧が高めに出ることが多くなります。クリニックでは上の血圧が120～130mmHgの患者さんが、ご自宅だと100mmHgを切っているというのは、結構ある話です。このような場合には失神の原因になりますので、主治医に相談するとよいでしょう。

■最後に

パーキンソン病は適切に診断され上手につき合うことで、それほど怖い病気ではなくなってきました。疑わしいと思った場合には、脳神経内科を受診するようにしてください。

拝見！医師の一日

東京都医師会 理事
花と森の東京病院 院長

小平 祐造 先生

地域に根差したハブ病院として 幅広い医療に対応していきたい

日ごろから病気や健康に関して気軽に相談できるのが「かかりつけ医」ですが、かかりつけ医がいないという人は少なくありません。今回は、高齢化の進むなかで地域医療を担う花と森の東京病院の院長・小平祐造先生に、地域医療の実際やかかりつけ医を持つメリット、さらに、東京都医師会理事としての取り組みなどについてうかがいました。



1989年日本医科大学卒業。医学博士。同年に同大学病院外科に入局。米国デューク大学およびメイヨークリニックに留学。帰国後は、日本医科大学付属病院、平成立石病院などで長年、外科の医師として勤務。2013年花と森の東京病院の院長に就任。2023年から東京都医師会理事を務める。専門分野は消化器外科、微生物免疫学など。

手に思いを込め、 チーム医療で患者さんを支える

「子どもの頃からプラモデル作りや、電気製品を分解するのが得意でした(笑)」。医師の家庭に生まれ、幼い頃から「医療が身近だった」という小平先生は、悩んだ末、手に思いを込められる仕事として外科医を志したといいます。「私たちの思いが、患者さんのその後の生活や時間となっていく。やりがいはいは大きいですが、責任も重大です」。

手術がメインとなる外科では、患者さんご家族、それに医師や看護師などの多職種が力を合わせて、術後も患者さんをサポートしていく「チーム医療」が欠かせません。一方で、チームをまとめていく難しさも感じているそうです。

チーム医療のカギは、「コミュニケーションを密にして、皆で情報共有をすること」と小平先生。患者さんや家族に対しても「医師にお任せではなく、チーム医療の一員として治療方針をよく話し合い、納得したうえで、積極的に治療に参加していただきたいですね」とアドバイスを送ります。

地域医療を担う「ハブ病院」を目指して

小平先生が、花と森の東京病院(東京都北区)の院長に就任したのは2013年のこと。スタートを切るにあたり、小平先生は「地域医療のハブ病院になる」という目標を掲げました。

「当院の近隣には国内有数の高度急性期病院が多数存在します。この立地で当院に求められる役割は、高度急性期以外の様々な病気に対応

医療 Q&A

先日、コンタクトレンズの処方箋を求めて眼科を受診したところ、「目に病気がある」といわれ、コンタクトレンズの処方箋をもらえず、納得できません。こんなことがあるのでしょうか？

(36歳 男性 板橋区)



ご指摘の通り、目の健康が損なわれておらず、コンタクトレンズの処方箋が発行された場合、患者さんは満足されますが、目に病気がみつかった場合は病気による中止と判断されるため、必要な検査によって値段が変わってくる上、処方箋が発行されなかったとの理由で、気分を害して帰られる患者さんがいらっしゃると思います。

コンタクトレンズは使用リスクの高い高度管理医療機器であり、医師の処方責任が重いことに加え、取扱説明書には医師の指示を守り、3か月ごとの定期検診の受診がうたわれていますが、私の経験上、定期検査目的で受診される方はあまり多くありません。コンタクトレンズ使用には、ユーザー一人ひとりがリスクを認識し、安全に使用することが求められています。

ご自身の大切な目を守るために、まず取扱説明書を熟読し、医師からの説明で理解できないところがあれば、感情的にならず、冷静に説明を求めましょう。

(東京都医師会 広報委員 山本 純)

できる体制、機能を整えること。急性期から自宅までの間の医療をスムーズに提供できる中継点、ハブ(車輪の中心)になることだと考えています」。より地域に密着した、幅広い診療を行うべく、同院では従来の急性期病棟に加え、回復期リハビリテーション病床、地域包括ケア病床、集中治療病床を増設。さらに、北区は65歳以上の高齢者が25%を超えることから、訪問看護ステーションを開設し、訪問診療にも力を入れています。

また、小平先生は外科全般を扱う医局に入局したことで、専門の消化器だけでなく、心臓、呼吸器、内分泌、乳腺などの手術も担当した自身の若かりし頃を振り返りながら、「あのときの経験が、地域医療に役立っています」と胸を張ります。

「私たちは地域の『かかりつけ医』として、気軽に受診できる、そして、年をとってからでも安心できる医療体制の整備を進めていきます。ぜひ、お住まいの地域にかかりつけ医を作って、何かあったら相談できる環境にしておくことをお勧めします」。

病院が「かかりつけ機能」を發揮するために

院長として病院運営に携わる傍ら、2023年6月からは東京都医師会の理事として多忙な日々を送っている小平先生。担当分野は、「救急・災害」「地域医療」「医療情報」「働き方改革」と多岐にわたり、「よりよい医療を提供するため、臨床医として関わる機会の少なかつた医療行政について積極的に勉強したい」と意欲をみせています。

東京都には約640の病院があり、その約9割が民間病院、さらにその約7割が200床以下の中小病院で、これらなくして東京都の医療を語ることはできません。都民の健康を守るには、これらの病院が「かかりつけ医」機能を發揮していく必要があります。それは新型コロナウイルス感染症の流行をきっかけに、さらに顕著になり、小平先生は「開業医と病院の連携が大事です」と強調します。

限られた医療資源を上手に使うことが大切

社会の高齢化とともに、日本の医療も大きな転換期を迎えようとしています。医療者も様々な取り組みを行っています。医療を受ける側すなわち患者さんの側にもできることがあるといえます。小平先生は以下のメッセージでインタビューを締めくくられました。「現在のようにな、いつでもどこでも医療機関にかかれる制度は、当たり前前ではありません。日ごろから健康への意識を高めて予防に努めるなど、自己の健康管理をしっかり行いましょう。そして、気になる症状があれば早めに受診して、

早期発見・早期治療を心がけてください。限りある医療資源を有効に使うために、ぜひご協力ください」。



図 チーム医療
患者さんとご家族を多職種によるチームでサポートします。

連載コラム

内視鏡検査

(1) 消化管内視鏡検査とは

東京都医師会 理事 増田 幹生

上部消化管内視鏡検査(胃カメラ、胃内視鏡)は、口または鼻から軟らかい管の内視鏡を入れて、咽頭、喉頭、食道、胃、十二指腸を観察する検査法です。下部消化管内視鏡検査(大腸内視鏡)は、肛門から挿入して結腸全体を観察します。

現在は電子内視鏡が主流で、先端にCCDカメラを搭載した光源装置からライトガイド(光ファイバー)を介して臓器の中を明るく照らして、テレビモニター上で観察します(太陽光に近いキセノン光源以外にレーザー光、LEDなどの種類があります)。また、ただ挿入するだけでは十分な観察ができないため、送気送水チャンネルを介して臓器内部に気体(大気、二酸化炭素など)を送気して、膨らませたり、水をかけて洗浄することもできます。

臓器内部に邪魔な液体がある場合は、吸引チャンネルを

介し吸引除去するのが一般的です。また、鉗子チャンネルを通して手元から生検鉗子を挿入して組織を採取し検査することができます。さらに、手術処置の場合には電気メスや縫合用のクリップなどを使用します。

術者の手元のハンドルで内視鏡の先端を上下左右と蛇の頭のように自由自在に操作して観察や処置することが可能となっています。



とうきょう点描
元気散歩マップ
桜舞い散る品川区



散歩コースと消費エネルギーのめやす

京急本線 北品川駅→①品川神社→②御殿山庭園→③居木橋→④居木橋公園
→⑤居木神社→⑥戸越銀座商店街→東急池上線 戸越銀座駅(約4.2km)

約70分・280kcal ※普通で歩いた場合
(1分間に60m・4kcal消費)

東京都からのお願い

体調不良の原因は健康食品やサプリメント!?
発疹や下痢などの症状があったらすぐ利用をやめ、医師に相談を。

先生、最近腕に発疹が出て困っています。

最近、新しく始めたことはありますか?

知人から勧められたサプリメントを飲み始めました。

もしかしたら、そのサプリメントが影響しているかもしれません。

え! サプリメントが原因!?

さらに詳しく知りたい方は 普及啓発用パンフレット「健康食品ウソ? ホント?」
https://www.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/kj_shoku/kenkounavi/kouhoumat/usohonoto-2/

健康食品 ウソホント

北品川駅から南へ歩くと最初のスポット、品川神社に着く。赤い鳥居が社まで連なる光景は、京都伏見稲荷の千本鳥居を彷彿とさせ、本殿にも劣らない神秘的な雰囲気を出している。

橋を渡って御殿山庭園に到着すると、迫力満点の滝から跳ねる細かな水の粒子がキラキラと光り、とても涼やかだ。

庭園からゆるやかな坂を下りると、目黒川の居木橋にたどり着く。散りゆく桜が花筏となり、川面の波紋にそって模様が変わりゆく様子は、とても風流ですつと見ていられる。

居木橋からほど近くにある居木橋公園では、クジラのオブジェが出迎えてくれる。その先にある居木神社は、立派な本殿も魅力的だが、あたりをよく見ると随所に個性的で可愛い像がたまたずんでおり、探してみると面白い。

本殿の奥から抜けて西へ進むと戸越銀座商店街のアーチが見えてくる。全長1.3kmにも及ぶ都内最長の商店街で、実に400軒もの店が軒を連ねる。戸越銀座駅を超えて中原街道まで商店街が続いているので、せっかくだから端までじっくり見て回ろう。

※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144号(年6回隔月刊) 2024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

©2024