

都民と医師を結ぶすこやか情報誌



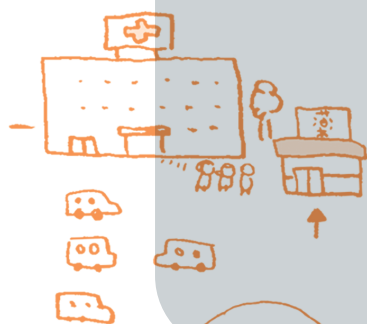
元気がいいね



特集
耳のサイン
〈前編〉



RENEWAL ISSUE



TOKYO MEDICAL ASSOCIATION

146

すべての医療は 都民の安心・安全 そして、 しあわせのためにある

日本では、2010年を境に人口が減少しているにもかかわらず、2025年には約800万人いる団塊の世代がすべて後期高齢者（75歳以上）となり、人口全体の約18%を占めると予想されています。どんなに元気な高齢者でも、何かしらの病気を抱えていたりすることがほとんどです。その頃には、認知症の高齢者数が約700万人になるという推計もあります。そのため、高齢者を支える社会保障費の増大や、介護・医療の担い手不足の問題は避けては通れません。

東京には良い病院も良い医師もたくさんいると思われていますが、人口あたりの医師数で考えるとそれほど多くありません。長年、日本の医療はフリーアクセスで、いつでも誰でも気軽に医療機関を受診できるのが良いとされてきましたが、10年後15年後になると状況は変わってくるでしょう。

Message to the Tokyo citizens

そうした課題に直面したときに必要になってくるのが、都民一人ひとりのセルフメディケーション力です。WHO（世界保健機関）の定義によると「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」となります。具体的には、どういう兆候があったら医療機関を受診した方が良いのかを自分で判断したり、薬局の薬を買って自己管理でしばらく様子を見てみたりしようといった考え方ができるようになることです。

そのために最初に必要な能力が、健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して、それを正しく活用する能力「ヘルスリテラシー[※]」になります。インターネットなどで悪い情報や誤った情報が溢れている昨今、正しい情報を見つけ出すのもひと苦労です。新生「元気がいいね」は、正しい情報を見つげるための手段を示したり、正しい情報をわかりやすく伝えるツールとしての役割を担ったりと、時代に即した対応が求められています。

病気になった人を治すのが私ども医師の大きな使命ですが、その手前で行えること、例えば病気にならないように、あるいは病気になってもある程度自分で対処できるように、アドバイスや指導をするのも医師の大事な使命のひとつ。喉が痛くなったり鼻水が出たりするのには、病原菌を出したりやつついたりするという、それなりの理屈があります。咳だけ止めて治った気になっていると、病状は悪くなる一方なんです。必要なのは休養です。2〜3日家でゆっくり休んで、体の仕組みで病原菌をやっつける。まず休養を指示できる会社の経営者や管理職の人

たちから、ヘルスリテラシーを身につける必要があります。病院を受診するときの知識も勘違いしている人が多いのですが、病気を診てもらうときは、まずプライマリ・ケアとして地域の医療機関で総合的に診てもらってから、専門的な治療ができる基幹病院や大学病院につなげてもらう方が、最終的には最短で正確な治療をしてもらえるでしょう。

それから、医療の周辺知識として外せないのが生活習慣です。これからの「元気がいいね」は、健康教育の観点も取り入れて、子どもでもわかるような内容にしていきたいと考えています。子どもの頃からヘルスリテラシーをしっかりと学んでおけば、一人ひとりの判断が将来の社会で正しく生きてきます。実際、今の小中学校、高校の児童・生徒たちは、授業として私たち学校医が指導に行っているのです、喫煙の害を十分理解しています。彼ら彼女らが大人になる頃には、現在死亡リスク要因2位の喫煙は外れるかもしれません。

自分の体や健康に関心を持つ都民が、一人でも多く増えてほしい――。

私も東京都医師会は、この広報誌で老若男女の都民の皆さまに役に立つ健康・医療情報を提供し、それによって都民の皆さまが「元気がいいね!」というしあわせな状態になることを願っています。



「ヘルスリテラシー※」を
学びたい人は
こちらをチェック!

公益社団法人 東京都医師会

会長 尾崎 治夫

耳のサイン〈前編〉

日本橋大河原クリニック 大河原 大次先生

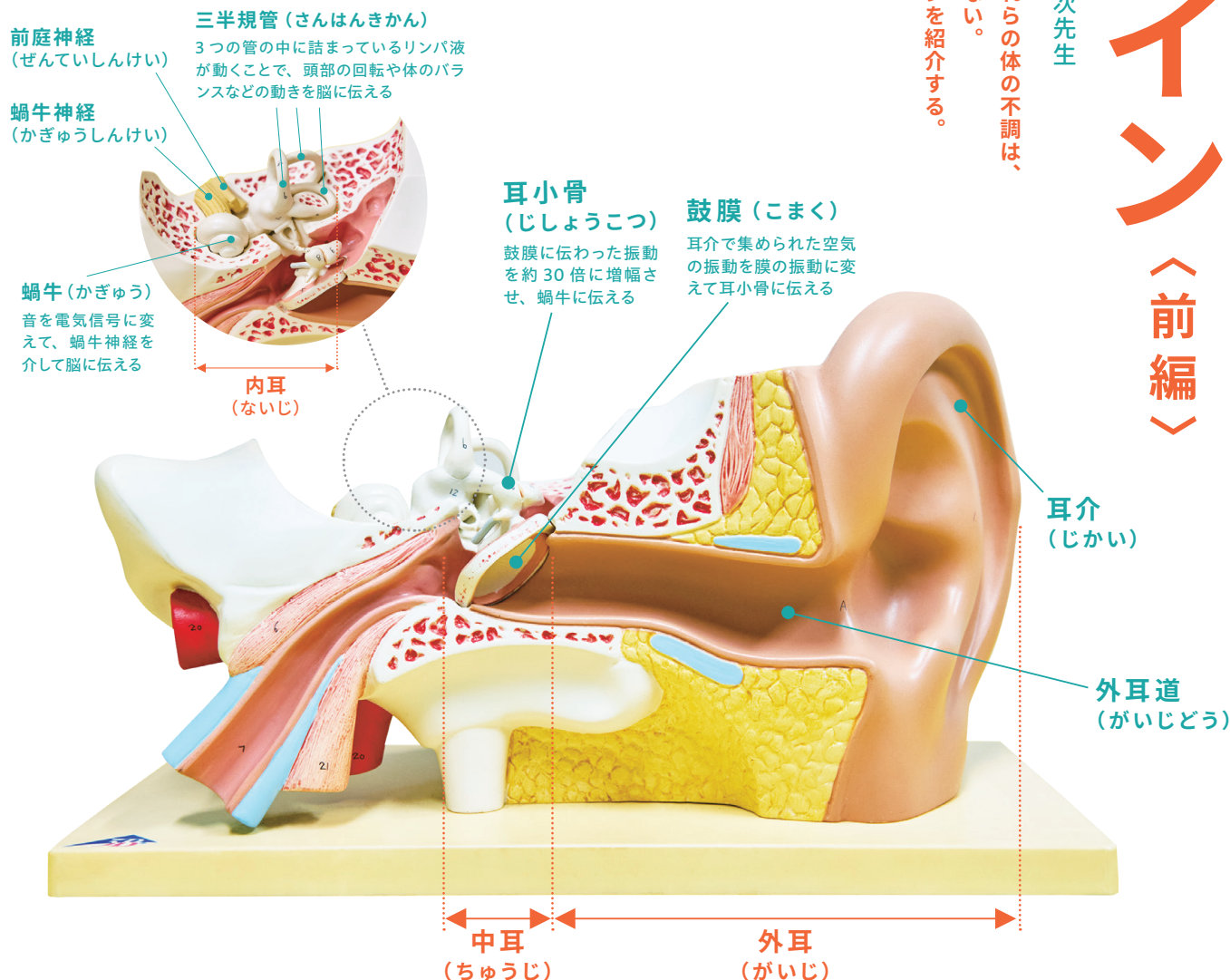
聞こえの悪さに、耳鳴りやめまい。それらの体の不調は、実は深刻な耳の病気のサインかもしれない。今号では耳の仕組みと耳の病気のサインを紹介する。

耳は音を聞き、 体の平衡感覚を保つ

耳は、「外耳」「中耳」「内耳」からなり、これらが連携することで私たちは音を聞くことができる。

「耳介で集められた音は、外耳道を通じて空気の振動として鼓膜に届きます。それが耳小骨で増幅され、内耳へ。内耳の蝸牛は振動を電気信号に変換して大脳へ送る。そこではじめて音として認識されるのです」

内耳を構成する三半規管は平衡感覚も司っている。三半規管内のリンパ液が流れることで、体が3次元の回転を察知。耳は、音を脳に伝える感覚器官だけでなく、体のバランスを保つ平衡器官でもあるのだ。



耳鳴りや耳閉塞感も 難聴の症状

いわゆる難聴は、障害が起きている場所によって「伝音性難聴」と「感音性難聴」の2種類に分かれる。

伝音性難聴は、外耳や中耳に異常があり、振動が十分に伝わらず、耳栓をしたような音の聞こえ方がする状態をいう。主な原因は、耳垢が詰まっている耳垢栓塞、急性の感染症で内耳に膿が溜まる急性中耳炎、鼓膜に穴が空いている状態をくり返す慢性中耳炎、中耳に滲出液が溜まる滲出性中耳炎など。

一方、感音性難聴は、内耳から大脳までの経路に障害が起こり、振動が電気信号に変換されなかったりすること、音は聞こえるが複数の音を聞き分けられなくなっている状態。原因に、突発性難聴、低音障害型感音難聴、メニエール病、音響外傷、ヘッドホン難聴、老人性難聴などがある。「難聴と聞くと聴力の低下をイメージしますが、耳鳴りや耳が詰まった感じも難聴の症状です。内耳は平衡器官でもあるので、感音性難聴にはめまいをともなうこともあります」

こんな症状、ありませんか？

CHECK 1

- ☐ 突然聞こえなくなる
- ☐ まったく聞こえないのではなく、耳が詰まった感じがすることもある
- ☐ 片方の耳だけに起こる
- ☐ 耳鳴りやめまいがすることもある
- ☐ 吐き気がする

CHECK 4

- ☐ 耳鳴りがする
- ☐ (電子音など) 高音が聞こえにくい

CHECK 2

- ☐ 大きな音を聞いた直後、強い耳鳴りがして聞こえが悪くなる
- ☐ 耳に痛みがある
- ☐ 耳が詰まった感じがする
- ☐ ある音域だけ聞こえない

- ☐ 聞き間違いが多い
- ☐ 話声が大きくなったと言われる

CHECK 3

- ☐ ヘッドホンやイヤホンを1日1時間以上使用している
- ☐ 耳鳴りがする
- ☐ 高音が聞こえにくい
- ☐ 耳が詰まった感じがする

耳の不調は、受診が遅れるほど危険。見逃しがち、放置しがちな症状もしっかりチェック！

チェックリストから見える感音性難聴とは

CHECK 1 が多く当てはまる

突発性難聴

蝸牛内の有毛細胞が障害されることで起こる。感音性難聴の中では、治療が早ければもっとも治りやすい。症状が1回だけであれば「低音障害型感音難聴」、くり返すと「メニエール病」の可能性も。

くり返さない

低音障害型感音難聴

蝸牛内にリンパ液が増えすぎて起こる。低音が聞こえづらくなる。

くり返す

メニエール病

蝸牛内だけでなく、平衡感覚と関係する前庭でもリンパ液が増えすぎて起こる。何度もめまいや吐き気をくり返す。

CHECK 2 が多く当てはまる

音響外傷

コンサート会場やクラブでの大音量が原因で蝸牛内の有毛細胞に障害が起きる。軽度な症状は時間が経てば修復され、元に戻る。

CHECK 3 が多く当てはまる

ヘッドホン難聴

音が大きいまま耳に伝わり、徐々に蝸牛内の有毛細胞が傷つけられていく。気づきにくく、一度発症すると治らない。

CHECK 4 が多く当てはまる

老人性難聴

加齢による有毛細胞の減少などが原因で起こる自然現象。日常生活に支障をきたす場合は、補聴器が必要になる。

※正確な診断は耳鼻科へ

難聴もめまいも
受診のスピードが鍵

耳鼻科の病気は、早期に治療するのが大原則。というのも、特に内耳の感覚細胞などの障害は時間が経つほど治りにくくなるからだ。

「最初の症状は、聞こえが悪かったり、耳鳴りや耳が詰まった感じだったりするので、ついつい様子見をしてしまいがちですが、放っておくと取り返しのつかないことにもなりかねません。ベストは1週間以内、遅くても2週間のうちに耳鼻科を受診してください」

また、めまいの原因の約70%が耳といわれている。めまいが起これば内科や脳外科を受診する人が多いが、両科で問題がなかったからと安心することは、感音性難聴の診断と治療の遅れにつながってしまう。めまいが起きたら必ず耳鼻科を受診しよう。耳鼻咽喉科医は、問診、聴力検査、めまいの検査結果で症状を診断、その日から適切な治療をスタートできる。

〈後編〉では、耳の病気や耳の検査について詳しく紹介する。



もしも 救急車がなかったら医療はどうなる？

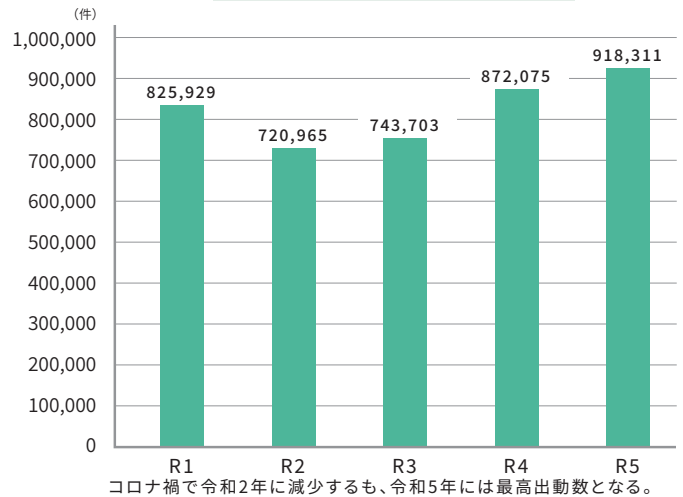
救急車の出動件数が、令和3年以降急増している。令和5年では918,311件。

約34秒に1回の割合で出動している計算だ。東京都では、今後救急車が足りなくなるかもしれない。

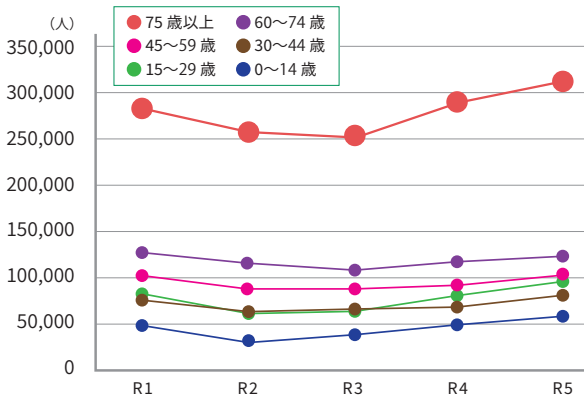
救急事業は、東京消防庁が運営している。管内には、令和6年4月1日現在**274台の救急車**があるが、出動件数が増える
と現場から遠い救急車に対応することになり、1分1秒を争う現場への到着が遅れてしまう。実際、令和元年と令和5年を比較すると、**出場から現場へ到着する平均時間が3分19秒遅く**なっている。救急車が必要な人に届かなくなる恐れがある。

限りある救急車は本当に必要な人に使ってほしい

資料① 救急出場件数の推移

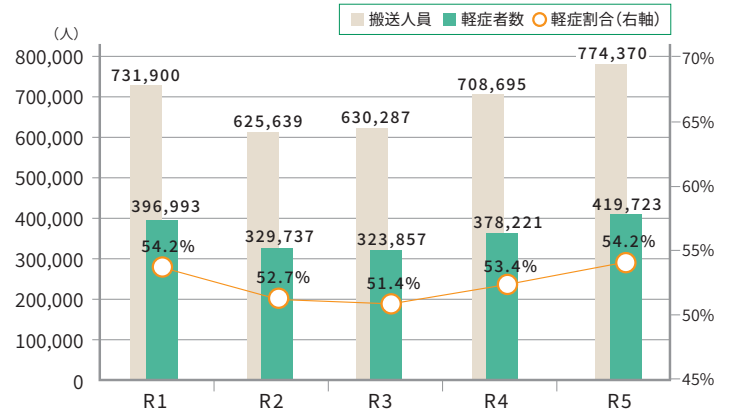


資料② 年代別搬送人員の推移



他世代と比べて、圧倒的に後期高齢者の人数が多い。

資料③ 搬送人員・軽症者数・軽症割合の推移



救急車が出動し実際に病院に搬送した人のうち、約半数が軽症者。

資料②を見ると、救急車で搬送されている人員の多くは**75歳以上の高齢者**。合わせて資料③を見ると、救急車で搬送された**約半数の人は軽症者**だ。資料から、自分たちだけでは移動できない高齢者が、病院に行く手段として救急車を呼んでいることが推測される。現在、都内で一人暮らしをする高齢者は約81万世帯、老夫婦世帯も含めると約140万世帯以上。救急車は24時間365日無料に対応するし、寝台も付いているので、有事の際は心強い存在だ。しかし、2040年まで高齢者人口が増え続けると予測される東京都では、このまま救急車に頼りすぎていると、今後救急車や救急隊員が足りなくなるかもしれない。足りなくなった救急車を補完するための社会資源の整備が、現在緊急の課題だ。

心筋梗塞や脳血管障害などは、発症後短時間のうちに治療をしないと完治する可能性がある。「動けない・歩けない」「意識がない」「**呂律が回らない**」「**大きな外傷がある**」「**胸が痛い**」といった症状が見られる場合は、迷わず**119番**を。それ以外のことで判断に迷ったら**#7119**などを活用しよう。日頃から医療の相談ができる「**かかりつけ医**」をつくっておくのが大事だ。

資料④ プロトコール別で見た救急相談で多い症状

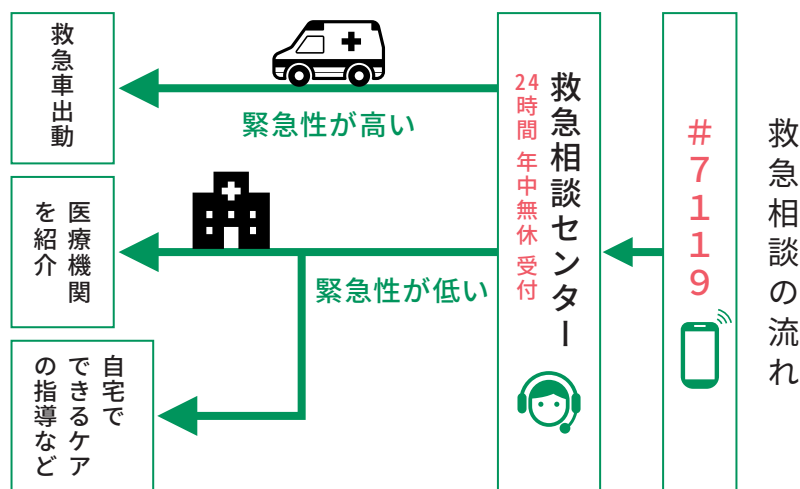
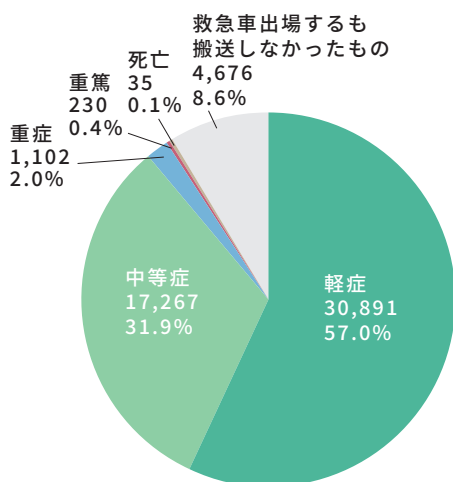
使用頻度順位	主な症状(プロトコール別)	使用頻度(回)
1	発熱	24,380
2	腹痛	22,047
3	発熱(小児)	13,467
4	四肢・顔面外傷	13,192
5	めまい・ふらつき	11,495
6	頭痛	11,414

(全プロトコール使用件数 270,714件)

病院か？救急車か？
迷ったら **#7119** へ

救急車を呼ぶかどうか迷ったときや診察可能な病院がわからないときは、**救急相談センター** **#7119** を利用しよう。**#7119** は、東京都医師会、東京都保健医療局、救急医学に関する専門医及び東京消防庁とで運営している。専門トレーニングを受けたスタッフが24時間365日相談にのり、必要な処置を迅速に判断してくれるので安心だ。

資料⑤ 救急車搬送後の医師診察結果(件)



令和5年の救急相談センターへの相談は、0歳から14歳までの小児の相談が全体の約24%を占める。資料④を見ると、相談内容は風邪症状が多い。資料⑤は、救急相談の結果、119番転送となった人が搬送先医療機関で医師が診断した結果。救急車が出動するも医療機関へ搬送しなかった人も含む。

もしものときに役立つ Q&A 防災医療編

いつか起こると言われている首都直下地震や南海トラフ地震。暮らしの「もしも」に、災害対策が必須事項になっている。そのときにあわてなくてもすむ防災医療の豆知識を、今から備えておこう。

Q 避難生活中的災害関連死。防ぐにはどうしたらいい？

A 災害後の避難生活中に、病気の発症や持病の悪化などの災害関連死で亡くなることがある。物流が不安定になる非常時に備え、持病薬や常用薬は1週間分を持ち歩くようにしたい。同じ姿勢で居続けることで足などに血栓ができ、呼吸困難や意識喪失を引き起こすエコノミークラス症候群も多い。避難所では散歩や運動を、歩けない場合はふくらはぎのマッサージをする習慣を持ちたい。



Q 災害時の基本精神、自助・共助・公助とは？

A 「自助」は、自分と家族を守るための行動。食料や最低限の救急用品の備蓄などは今日からでもできる。次に、同じマンションの住人や町内の人と助け合う「共助」。災害訓練などに参加し、普段からお互いの顔が見える関係をつくっておこう。行政にあたる「公助」は、自助と共助を補完するものだ。3段階の防災の心構えが、みんなで生き抜くことにつながる。



ゲートキーパーの“町医者”ってどんな仕事？

東京都医師会の広報委員会委員長を務める坪田淳先生は、自らの役割について「町医者」として、ゲートキーパーの役割を「きちんと果たしたい」と話す。坪田先生いわく、都民が体調不良などで困ったときの駆け込み寺であり、地域医療を担うのが「町医者」＝開業医。具体的にはどんな仕事をしているのだろう。坪田先生に聞きました。



(プロフィール) 1964年生まれ。杏林大学医学部卒業後、同大学付属病院第2内科学教室に入局。現職「新田町ビル診療所」院長。港区医師会会長。東京都医師会、産業保健委員会委員ほか、行政の会議体の役員を含め学校医、嘱託医、産業医など30以上を歴任。

選択するのは患者さん “町医者”は羅針盤

岡山県で、江戸時代から続く町医者の家系に生まれた坪田淳先生。父親が港区の地に『新田町ビル診療所』を1974年に開業し、本人も2001年から勤務。同年、父親の急逝を機に院長を引き継ぎ、現在は東京都医師会の広報委員長や港区医師会の会長を務めている。

坪田先生の診療所を訪れる患者さんは、港区で働く人と住んでいる人が半々くらい。大きな看板やHPを出さずとも、みんな口コミで来院する。「医師としての私の人物像がわかった上で来院するので、信頼関係が生まれやすいのかもしれないですね」と、坪田先生。これまでクレームが出たことはほとんどないという。

診察内容は、転んでひざを擦りむいたとか、蕁麻疹が出たとか、発熱したなど、複数の診療科にわたる診

新田町ビル診療所

坪田 淳先生

察を行っている。

「ときには急性心筋梗塞や吐血、急性期の脳梗塞、喘息の重積状態などの診察も行わなければならない事態もあります」

そんなときは、救急医療の現場にいた経験が役に立つ。坪田先生に言わせると、「町医者」の役割は、ゲートキーパー（命の門番＝かかりつけ医）。心身の不安症状があれば、最初に頼る専門家として相談にのる。診察の結果、その病状によって必要な専門の医療機関を紹介することもある。

「お互いをよく知る開業医のこともあれば、より高度の医療を必要とするときには近隣の基幹病院や大学病院を紹介することもあります。その際に患者さんが希望する医療機関があれば、患者さんの意思を優先します。医師会に入会していると、医師同士で顔が見える関係を作ることが可能なので『その病状なら〇〇先生を紹介しよう』と、より具体的に、



放射線画像診断と読影を中心に、健康診断や皮膚科にも関わる。妻の雅子先生も一緒に働いている。

高いマッチング率で病状に合わせた、さらにはその患者さん個人と医師（医師も人間なので、合う・合わないはあると思っています）の相性も考えた紹介が可能となります」

何より坪田先生は「町医者は一国一城の主人だが、毎日の診察は箱の中。横のつながりが必要」という思いから、医療連携（診療所―診療所の連携や病院―診療所の連携、さらには病院―病院の連携）や、他職種連携（歯科医師や薬剤師、看護師をはじめ、保健所や区役所の人々や介護に関わる専門職以外の人たちまで）の取り組みに長年、力を入れてきた。開業医の診

療レベルをより高い所へと導くために、2007年からは『みなとDM連携』（糖尿病の医療連携の会）の立ち上げに関わり、他にも慢性腎臓病への早期介入のため『みなとCKD連携の会』、直近では症状の出る前の心不全に関する『みなと心不全協議会』の立ち上げにも協力してきた。

「こうした連携の会や協議会に関わる複数の基幹病院や区行政、港区医師会の会員の先生たちにより、スムーズで迅速な医療連携が可能となっています」

新型コロナウイルス感染症の際も港区の被害は少なかったという。

もうひとつ、坪田先生が力を入れている柱が「教育」だ。かかりつけ医として、日頃から患者の体質や病歴、生活習慣を把握し、ライフステージに合わせた健康管理上のアドバイスをするのも役目。港区医師会の会長として、医療ブックや医師会報など対内外の広報活動も作成、指揮している。行政と港区医師会とで作成した『みなと医療BOOK』には、かかりつけ医となる医療機関をエリア別・診療科別に掲載した。老若男女にわかりやすいと好評で、国会の

戦略会議の見本となった。

今号より、東京都医師会広報誌「元気がいいね」がリニューアルされた。広報委員長として都民へ向けたメッセージを求めているところ、以下のように答えてくれた。

“医療と教育”の柱があれば人は生きていける

「リニューアルの意図は、なんとか医療の空白地帯を埋めたいという思い。これまでこの本を活用してくれていた人の期待を裏切ることなく、さらに新しい読者を獲得するための試みです。『元気がいいね』には、知識が詰まっています。できるだけ多くの人の目に触れることを期待します。なぜなら“医療”と“教育”この2つがしっかりしていれば、人は生きていけると思っています。病気の仕組みやどういうふうにしたら治るのかを子どもの頃から学んでいけば、おそらくずっと医者いらず。食事や運動といった生活習慣、そういう毎日毎日の積み重ねに勝てる医療はありません。最終的に、都民の皆さんに医療知識を高めてもらい、ほくたち医者がいらなくなる社会が理想。これは、永遠のテーマですね」

＼これがあると安心！／

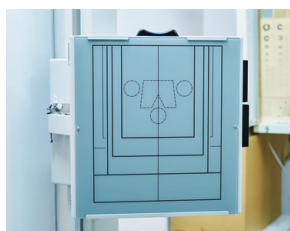
“町医者”の三種の神器

大きな病気の前兆に気づくために必要な
検査機器



心電図検査

心臓の収縮・拡張の際に流れる電気を波形として記録・出力し、心臓の動きや異常を調べる
【不整脈、狭心症や心筋梗塞、心臓の肥大や拡張など】



胸部 X 線検査

胸部に X 線を照射して、肺・心臓・両肺の間にある縦隔（じゅうかく）などの器官の異常を調べる
【肺結核や肺炎などの肺の炎症、肺がんなど】



上部消化管 X 線検査

造影剤のバリウム液を飲んで、食道から胃、十二指腸までを X 線写真で写し出す検査
【胃がん、食道がん、十二指腸がん、胃潰瘍や胃炎、ポリープなど】

1日3分の正しいラジオ体操で毎日を元気に

姿勢編

全身をバランスよく使うラジオ体操は、正しく丁寧にを行うことで、自然と姿勢を整える意識が芽生える。正しい姿勢を保つことは、心身にメリットがいっぱい！ラジオ体操の中でもとくに姿勢に効く運動を8つ紹介。

ラジオ体操の動画を見ながらやってみよう！



動画は予告なく、閲覧ができなくなる場合もあります。



監修
多胡 肇 (たご はじめ) さん

1989年日本体育大学卒業。埼玉西武ライオンズのトレーニングコーチなどを経て、現在は体操指導者として「ラジオ体操」や「みんなの体操」などの普及活動を実施。著書に『ラジオ体操指導者が作りました 健康寿命を伸ばす！ たご体操』(角川マガジンス)。

NG

体が左右でゆがんでいる。片脚に重心をのせて立つ、いつも同じ側に荷物を持つクセがある人は注意↓

左右のアンバランスに気づく

背中が丸まり、肩が前に出る。デスクワークが多い人によく見られる↓

背骨まわりの筋肉を元気に



GOOD

正しい姿勢

体に左右のゆがみがなく、背骨のS字カーブが自然に保てている

NG

お腹が前に出て、重心が後ろにかかっている。高齢者によく見られる↓

背骨まわりの筋肉を元気に

胸や腰を反らしすぎて、背骨のカーブが強い。腰に負担がかかる↓

背骨まわりの筋肉を元気に



指先には力を入らず、かかとを上げない。

伸びの運動

全身の筋肉を伸ばし、姿勢の矯正を図る

すべての姿勢にいい



背筋とひじを伸ばして、肩を中心に大きく円を描くように。

腕を回す運動

肩関節を柔軟にし、巻き肩を正しい位置に

背骨まわりの筋肉を元気に



あごを引いて首を後ろに倒し、胸を突き出す。

胸を反らす運動

胸を開いて筋肉を伸ばし、かたい胸郭を広げる

背骨まわりの筋肉を元気に



腰は横にずらさず、しっかり固定。

体を横に曲げる運動

背骨を左右に曲げて、柔軟性を高め、正しい位置に戻す

左右のアンバランスに気づく



体の力を抜いて前屈する。

体を前後に曲げる運動(前)

腰を反りがちな人の、背・腰への圧迫を和らげる

背骨まわりの筋肉を元気に



力を入れて腰を反らさず、両手で腰を前に押し出す。

体を前後に曲げる運動(後)

前かがみになりがちな人の、腹・胸への圧迫を和らげる

背骨まわりの筋肉を元気に



下半身を固定し、かかとを上げない。

体をねじる運動

体をねじることで、しなやかな背中をつくる

左右のアンバランスに気づく

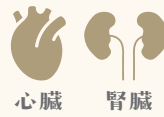


腕は肩幅をキープ、ひじ、ひざは曲げない。

体を回す運動

腰周辺の筋肉を伸ばし、背骨を全方向に動かす

すべての姿勢にいい



（もっ）からだがよろこぶ鍋の食べ方



具材はカリウム豊富な野菜、海藻、キノコをたっぷり使って、ナトリウムの排出をお手伝い※2



汁の付着をできるだけ少なくしたい。穴あきおたまで具だけをすくって食べよう



おすすめは水炊き。素材のうま味を味わおう

栄養たっぷりの鍋は食塩もたっぷり適量※1にする工夫をしましょう



土井さん

【アレンジ】柑橘の搾り汁や薬味を使って味変！

柚子胡椒やキムチは食塩が多いので気を付けて



これからの季節、食事の支度をする人にも食べる人にも何かと助かる「鍋」。いろいろな具材を入れることで、栄養素バランスもばっちり。の食事があつという間に完成です。ただ、「鍋の翌日はなぜか浮腫む……」なんて感じている人はいませんか？ それは食塩の摂り過ぎのせいかもしれません。

例えば、便利な鍋の素（3〜4人前）には13〜17gの食塩が入っています。鍋のメを雑炊にして残さず食べたなら、1人前で4〜5gの食塩を摂取することに。日本人の1日の食塩摂取量の目標は男性7.5g未満、女性6.5g未満ですから、鍋だけで1日分の半分以上を摂ってしまっている可能性があります。

【食べ方のポイント】

味が染み込んでいない具も、ぽん酢などにチョイとつけて食べる



教えてくれた人

「みなと腎臓を守る会」発起人 土井 悦子さん

1998年女子栄養大学栄養学部卒業後、(国共連) 虎の門病院に入職。調理、献立作成、栄養管理、指導などを経験。2017年より同病院栄養部部長。日本糖尿病療養指導士、病態栄養専門管理栄養士、腎臓病病態栄養専門管理栄養士など。

こころもからだも温まるおいしい鍋。今年の冬はちよっぱりの工夫で食塩量を調整し、からだがよろこぶ食べ方を心がけてみましょう。

例えば、便利な鍋の素（3〜4人前）には13〜17gの食塩が入っています。鍋のメを雑炊にして残さず食べたなら、1人前で4〜5gの食塩を摂取することに。日本人の1日の食塩摂取量の目標は男性7.5g未満、女性6.5g未満ですから、鍋だけで1日分の半分以上を摂ってしまっている可能性があります。

戻そうと脳が指令を出します。そのメッセージを私たちは「喉の渇き」として感じとり、お茶や水をたくさん飲みたくなります。それが浮腫みの理由なのです。食塩（ナトリウム）を多く摂ると血圧が上がるので、心臓や腎臓にも負担をかけてしまいますね。

こころもからだも温まるおいしい鍋。今年の冬はちよっぱりの工夫で食塩量を調整し、からだがよろこぶ食べ方を心がけてみましょう。

「東京都医師会 × ©ひこねスタジオ」
オリジナルトートバッグを
50名様にプレゼント!

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で50名様に、カールおじさんやパピペンギンズを手がけた、ひこねのりおさんのオリジナルイラストが入ったトートバッグをプレゼントします。

※画像はイメージです

【応募方法】

ハガキもしくは WEB ページにて、

- ① 氏名・年齢・性別
- ② 郵便番号・住所・電話番号
- ③ 今号の入手場所
- ④ 今号で面白かった記事
- ⑤ 今号のご感想などをご記入の上、ご応募ください。

【締め切り】

2025年1月31日(金)消印有効
(WEBは同日12:00)

【ハガキの宛先】

〒101-8328 東京都千代田区神田駿河台 2-5
東京都医師会『元気がいいね』
プレゼント係

【WEB ページ】



※ご応募いただいた方の個人情報は、
賞品の発送、アンケートの集計以外の
目的で使用することはございません
※賞品の当選は発送をもって代えさせ
ていただきます

編集後記



物事を学ぶことで、国民の知識が増え、
国が栄えるということは言えると思いま
す。今回のリニューアルの目的には、本書
で発信する情報が都民の皆さまの健康に
繋がる機会となり、ヘルスリテラシーの
向上が進むという期待があります。是非
お役立ただけますと幸いです。

元気がいいね

No.146 2024 Winter



公益社団法人
東京都医師会

都民と医師を結ぶすこやか情報誌

「元気がいいね」No.146 2024年 12月 15日発行

<https://www.tokyo.med.or.jp/genki>

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

制作／noi 株式会社

editor in chief & writer 殿井悠子

editor & writer 中野幸子、designer 安田和樹

photographer 井手勇貴、校正 森谷仁美

表紙・表4 illustrator あさと ひわ

医者 の “養生訓”

セルフメディケーションについての
知恵や医療の最新情報をアドバイス。



ストレス・コーピング

(木山なごみクリニック 木山信明先生)

- 人生を豊かに生きていくためには、ストレスと上手に付き合うことが大切です。ストレスに対処するために自分なりの考えや行動を持ち、能動的に実践することを医学的に「ストレス・コーピング」といいます。「自分の楽しみの時間を持つこと」「ストレス解消のためのアクティビティを行うこと」に近い概念ですが、より効果的に実践するために、いくつかポイントがあります。
- ① 実施の前に「これが自分のストレス解消法」と意識して行う
 - ② 例えばウォーキングの際に花の匂いや雨上がりの空気を感ずるなど、付随することも意識してみる
 - ③ レパートリーを広く持ち、「今日は忙しい

- から代わりにこれをしよう」というように、状況に応じてできることを行う
- ④ 時間・労力・お金・健康などのコーピング実施に付随するコストと、効果のバランスを考える
 - ⑤ 仕事が上手くいったことや感謝されたことをイメージするなど、コストのかからない考えやイメージで行う「認知コーピング」も取り入れる
 - ⑥ 一人で行えることの方が、自分のペースや都合に合わせて、気軽に行える
 - ⑦ 成長や達成感を感じられるアクティビティは、より効果が高い
- 楽しみやストレス解消の方法を持つとうとうと、新しい何かを始めないといけない、趣

味が無い・余裕が無いなど考えがちです。しかし、すでに生活の中で行っている行動が、自分にとって意味を持つことに気づき、それを意識できれば、ストレス・コーピングの方法として活用できます。そのためには、活用できることを書き出してリスト化して、それをとお勧めします。リストの中身は、数が多いければ多いほど良いです。リスト化する過程で、これも活用できるかもしれない、これは自分にとってこんな意味があるかもしれない、などと気づくことも多いと思います。生活の中から自分に合った方法を意識し、「ストレス・コーピング」を実践していくことは、ストレスと上手に付き合っていくスキルを高め、人生を豊かにするために役に立つでしょう。