

元気がいっぱいね



147

特集

耳のサイン

〈後編〉

カラダとココロを 整える

Q & A

リニューアルした前号の感想が届きました！
都民の皆さまからの質問や
感想の一部を、
医師会からのコメントと共に
ご紹介します。



「とうきょう点描 元気散歩マップ」が
毎日の散歩コースの参考になっていました。
今後このコーナーは復活しますか？

東京都医師会のHP (<https://www.tokyo.med.or.jp/genki>)では、「元気がいいね」の
バックナンバーを創刊準備号から掲載しております。

「元気がいいね」は医師会の広報誌として、
現代人が抱える医療や暮らしの困りごとを
解決するテーマを優先的に取り上げていま
す。運動は健康づくりに欠かせない取り組
みなので、今後、都内散歩コースを紹介す
る企画が再びスタートする可能性も！



東京都医師会 HP

「スマホ老眼」について教えてほしいです。

スマートフォンを長時間使用することで
ピントが合わなくなる症状。
10〜30代でも要注意です。

ディスプレイで若者が踊り明かしたバブルの時代、老眼は年配者
の病気でした。近年は、「近くが見づらい」「遠くがぼやける」
など、年配者のような訴えをする高校生や大学生が増えまし
た。ひと昔前はデジタル労働者に多かった「デジタル眼精疲
労」とも違い、小中学生にも出現、そのためスマートフォン
が原因として浮かび上がったのが「スマホ老眼」です。原因
はスマートフォンなどのデバイスを見すぎることに由来、ピ
ントを司る目の筋肉（毛様体筋）が一時的に疲れて機能しな
くなること。アメリカ眼科学会などが提唱する対策として
① 20〜20〜20ルール（20分ごと20秒間、20フィート（約6m）
離れたものを見る）② スマートフォンの画面を目から30セン
チ離す③ ブルーライトカット眼鏡（お子さんの使用は眼科の
先生と相談してください）やフィルムの活用④ 画面を周囲よ
り少し暗めに設定する、などが推奨されています。（やまも
と眼科 山本純先生）



前号の「元気がいいね」を読んで、ヘルスリテラシーを
身につける必要性を感じました。「かかりつけ医」は、
行きつけの整形外科や耳鼻科でもいいのでしょうか？

医療の本質は、患者さんと医師との信頼関係があって初めて成立するも
のですので、そのことが「かかりつけ医」としての必要条件と考えます。

新型コロナウイルス感染症の蔓延^{まんえん}によって、三密を避ける、それでも発熱をしたとき
は医療機関、とくに「かかりつけ医」に相談しなさい、とあった。さて「かかりつけ
医」ってどうやって見つければよいのだろうか？—— 高血圧や糖尿病、喘息など内科
疾患のみならず、アトピー性皮膚炎や緑内障、腰痛などで定期的に医療機関を受診し
ている人は、そのいつもの先生が「かかりつけ医」になる場合がほとんどと思いま
す。とにかく何でも体調に関することはその先生に相談して、必要ならば他の診療科
を紹介してもらえば、その先生の所にはさまざまな情報が蓄積され、他には代われな
い「かかりつけ医」となるでしょう。定期的に医療を必要としない人でも、体調不良
などのときに「かかる」決まった診療所があれば、その医師に相談すればきっと「か
かりつけ医」をしてくれるでしょう。（新田町ビル診療所坪田淳先生）



ヘルスリテラシーを正しく身につけたいと考えていても情報過多で困っていた矢先、この冊子を職場（区役所）で見つけました。理解しやすく、尾崎会長が「鼻水や喉の痛みにはまず休養」と古風な日本の母親なら皆知っていることに太鼓判を押してくださった点に、深く信頼を寄せました。

坪田先生の町医者使命感も、自分の幼い頃から世代を超えてお世話になっていられるかかりつけ医の先生にも通ずるものだと安心しました。耳のサインも詳しい図で名称とメカニズムがあり、その上で症状と対応が説明されていて、とてもわかりやすかったです。

毎号拝読したいので自宅に届くとうれしいです。

隔々まで読んでいただき、ありがとうございます。「元気がいいね」は、医師会に所属する都内の病院や診療所、各保健所、区役所などに向けて1・4・7・10月と季節ごとに発行していく予定です。ご自宅に届けることは難しいのですが、お近くの施設にて入手いただけますと幸いです。

ヘルスリテラシーを身につけると病も怖くない!?



介護や医療現場の人手不足が深刻な昨今、これまで通り、気軽に医療機関を受診するのは難しくなってきます。都内も例外ではなく、今、私たちは、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力が求められています。そのために、まず身につけておきたいのが「ヘルスリテラシー」です。それは、健康や医療に関する正しい情報を入手、理解し、正しく活用する能力のこと。例えば、咳や鼻水が出るのは病原菌を退治している状態。薬でむやみに止めるのではなく、休養をとる。病院を受診する際は、地域の医療機関で総合的に診てもらってから専門の病院に行く。一番大事なことは、日々の生活習慣を見直すこと。自分の身体と健康に関心を持ち、ヘルスリテラシーを身につけることが、これからの社会を元気に生きることにつながります。

耳の聞こえが変だなと思いい耳鼻科に診察へ行った際に、入口にこちらの情報冊子が置いてあり、特集「耳のサイン」が目にとまりました。低音障害型感音難聴の診断を受けたのですが症状が全くその通りでしたので、家族に説明する際に冊子を見せて活用させていただきました。症状の説明と体の仕組み図解がためになり、役立ちました。ありがとうございます。

「元気がいいね」の理想的な使い方をさせていただき、ありがとうございます。今後も、病院に行く前後で役立つような、ヘルスリテラシーが身につく情報提供ができるように努めたいと思います。



「ストレス・コピーング」をとっても興味深く読みました。ストレスとうまく付き合うために自分でできる解消法を私もいろいろ考えてみました。

天気の良い日の散歩、陽当たりの良いソファに座って編み物、パソコンでゲーム、ゆるめのお風呂でビデオ鑑賞、一人カラオケ……などなど。考えているだけでもストレス発散になります。

さっそく実践されて素晴らしいですね。こんなふうに、今後も冊子を読んだ都民の皆さまが実践された感想をシェアするなどして、「元気がいいね」が都民と都民、都民と医師との架け橋でありたいと思います。引き続き、皆さまの感想をお待ちしています！

特集

耳のサイン〈後編〉

日本橋大河原クリニック 大河原大次先生

耳の仕組みと耳の病気のサインを紹介した〈前編〉。

〈後編〉では、心身の機能にも影響を及ぼす難聴の危険性と共に

耳の健康とQOL (Quality of Life) を守るための心がけを学ぶ。

「聞こえづらいな」は すぐに耳鼻科へ！

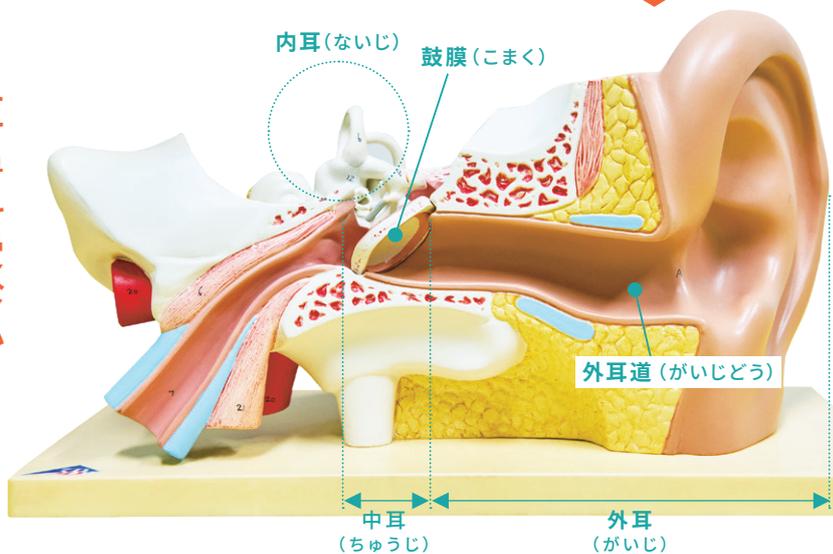
聞こえの悪さや耳鳴りなど、耳の不調を見逃したり、やり過ぎたりしてはいないだろうか？ それらの難聴の症状は、感音性難聴のサインである可能性がある。感音性難聴とは、内耳から大脳までの経路に障害が起こっている状態。内耳の感覚細胞などの障害は時間が経つほど治りにくくなるため、治療はスピードが鍵を握る。

「これまで、もう少し早く受診してくれていたなら改善できていたケースを多数診てきました。耳の不調を感じたら、1週間以内、遅くとも2週間のうちに耳鼻科を受診してください」と大河原先生は訴える。

難聴にはさまざまな症状があり、「まったく聞こえないわけではない」「まったく聞こえないわけではない」「周囲の人が何と言っているかわからないけど音は聞こえている」などの場合は、自覚も発見も遅れがち。わずかな不調も放置しないように気をつけたい。

最近では、ヘッドホンやイヤホンで大きな音を長時間聞き続けることから起こるヘッドホン難聴も深刻だ。

「ヘッドホン難聴は、スマートフォンの世界的浸透にもなっており世界保健機関（WHO）も危険性を指摘しています。ヘッドホンやイヤホンは電車や人混みの中で使うことが多いため音量が大きくなりがちで、耳がダメージを受ける。徐々に聞こえが悪くなるので、気づきにくいのもやっかいです」



耳鼻科受診から 治療までの流れ

耳鼻科では、具体的な症状と程度、いつ起きたかなどの問診を行った後、レントゲン検査、聴力検査、めまいの検査、耳の中の検査などから必要に応じた検査を実施する。基本的には受診したその日に検査結果がわかり、治療を始めることができる。早期に

発見できた感



耳鼻科では
どんな検査をするの？

レントゲン検査

レントゲン検査では、X線をあてて鼻や耳の骨で囲まれた部分を撮影し、画像化。炎症や腫瘍、鼻骨骨折などの有無を判断する。



聴力検査

聴力検査室は、外の音が入らないよう二重扉になっている。ヘッドホンを装着して高音や低音がどの程度聞こえているかを測定し、聞こえの悪さがどの部位の異常によるものかを大まかに判断する。



難聴を放っておくと、こんなリスクも

QOL に大きく関わってくる耳の働きや聴覚。難聴の放置は、生活の支障そしてその先の心身への悪影響につながることも頭に入れておきたい。

うつやフレイル

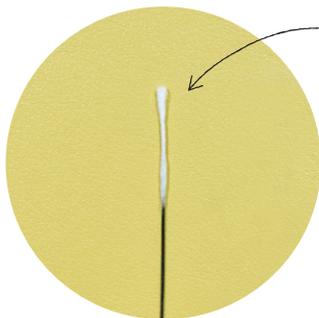
相手の話が聞き取れず何度も聞き返す、呼びかけに反応できずに無視をされたと誤解されるなど、コミュニケーションに問題が生じると、人間関係の悪化につながることもある。その結果、人との会話や社会活動に消極的になり、社会的な孤立からうつやフレイル（心身の活力が低下し、要介護状態になるリスクが高くなった状態）になるケースも。

転倒事故やケガ

鍋が焦げる音やアラーム音、外出先では駅のホームのアナウンス、車やバイクが近づいてくる音やクラクションの音など。危険を知らせる音に気がつくことができないと、事故につながる恐れがある。耳の老化は、バランス感覚にも影響し、転倒のリスクを高めるともいわれている。

認知症

音の情報が入ってこないと脳への刺激が減少し、認知機能が低下する可能性がある。米国では、健聴者に比べて軽度の難聴者の認知症発症リスクは約2倍、中等度で約3倍、重度で約5倍になるという研究結果が報告された。難聴は、「予防可能な要因の中で認知症の最も大きな危険因子」とも指摘されている。



耳鼻科医が診察時に使う綿棒は、市販のものよりかなり細い。力を入れずに持って、そっと処置する。自宅での耳掃除は月1回程度で十分。綿帽子のような梵天つきの竹製の耳かきがおすすめ。

「イヤホン」
体と暮らしを支える
耳。正しい情報と対応
で長く守っていききたい。

音性難聴は、薬でコントロールできる可能性が高く、薬物治療がメインになる。
難聴を放置すると認知症のリスクも
耳が聞こえづらくなると、生活への支障から、認知症、事故やケガ、うつやフレイルなど、心身に悪影響を及ぼす恐れもある。
「感音性難聴のはっきりした原因は未だ不明ですが、大きな音を避ける、耳を休ませるなどで防げる難聴はあります。また、自然現象でもある老人性難聴などには、補聴器を利用することでQOLの向上が期待できます」
耳のセルフケアにも要注意だ。基本的には、耳掃除は必要ないという。
「外耳道を綿棒で擦ると、耳垢を押し込むことになるばかりか耳を傷つけてしまうことも。特にふやけている耳は傷つきやすく、プールやお風呂のあとに綿棒で耳の中に入った水を取るうとするのも避けま



耳の中の検査

日本橋大河原クリニックでは、耳の中などを診る際に、中の状態をモニターに映し、患者に説明しながら処置を進めていく。わかりやすさと安心感があり、子どもにも好評。



めまいの検査

体の平衡の乱れを反映する眼振（眼球の無意識な反復的な動き）。めまいを訴える患者には、まずは「フレンツェル眼鏡」を装着し、頭部を動かしながら眼振の有無を確認する。



もしも 今、大きな災害が起きたら？

首都直下地震、南海トラフ地震、富士山噴火……東京にはいつ大災害が起きてもおかしくない。「そのとき」が来たら、街はどんな状態になるのか、私たちはどう行動すべきか。

今後30年、70%の確率で東京に大災害が起ころ

2024年8月8日、宮崎県で日向灘を震源としたマグニチュード(M)7.1の地震が発生し、最大震度6弱を観測した。これを受け、気象庁は「南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)」を発表。呼びかけ期間の1週間、都内でも多くの人が恐怖や緊張で落ち着かない日々を過ごしたのは記憶に新しい。

今後30年以内に、南海トラフ地震は80%程度(2025年1月時点)、M7程度の首都直下地震は70%程度(2020年1月時点)の確率で起ころといわれている。また、地震に連動して富士山噴火が起ころ可能性もある。

能登半島地震など大規模な自然災害が発生した2024年は、防災への意識や関心が高まり、備えをしている人は増加傾向にあるというが、実際に大災害が起きた「そのとき」、どう行動したらいいのかまでシミュレーションできているだろうか？ 備えは、行動とセットになって発揮できるもの。いざ大災害が起きたときに、街の様相や救急体制はどうなるのか。都民一人ひとりが心得て、どう行動すべきなのかを身につけておきたい。

災害が起きたら街・家・人は……

街

- ・広範囲で停電発生
- ・断水発生
- ・トイレ利用不可
- ・ガス供給停止
- ・通信障害発生
- ・鉄道の運行停止
- ・一般車両の道路通行規制
- ・給油不能
- ・水害(津波)
- ・液状化 など

家

- ・家具などの転倒
- ・住宅の傾斜
- ・閉じ込めの発生
- ・エレベーター停止
- ・火災 など

人

- ・家具の下敷きになるなどのケガ、やけど
- ・既往症の悪化、震災関連死
- ・精神的負担の増大
- ・角膜や呼吸器への影響(富士山噴火)
- ・食料品や生活必需品の不足
- ・ペットに関するトラブル発生 など



都心南部直下地震の被害想定

人的被害	死者		6,148人
	要因別	揺れ等	3,666人
		火災	2,482人
	負傷者		93,435人
物的被害	建物被害		194,431棟
	要因別	揺れ等	82,199棟
		火災	112,232棟
	避難者		約299万人
帰宅困難者		約453万人	

都心南部直下地震では死者6000人以上に
M7程度の首都直下地震には、「都心南部直下地震」「多摩東部直下地震」「都心東部直下地震」「都心西部直下地震」「多摩西部直下地震」があり、そのうち都内で最大規模の被害が想定される地震が都心南部直下地震だ。震度6強以上の範囲は区部の約6割に広がり、死者は6000人以上と想定されている。
南海トラフ地震では、区部、多摩、島しょ(伊豆諸島、小笠原諸島)のいずれもほぼ震度5強以下とされ、揺れによる被害はほぼ発生しないと見込まれているが、島しょ地域などでは津波による死者が900人以上になるといわれている。

冬・夕方(風速8m/s)

(2022年5月25日 東京都防災会議)

“そのとき”が来たら 私たちがすべきこと

災害が起きたら、まずは自分そして家族の安全を確保すること。その後は家中を確認し、安全であれば自宅避難に努める。むやみに動くとは負傷の危険がある。近隣にも目を向けて、手助けを必要としている人がいないかどうか確認したい。

避難する際は、出火を防ぐためにブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めておく。また、漏水防止に蛇口や止水栓を閉めるのも忘れないように。

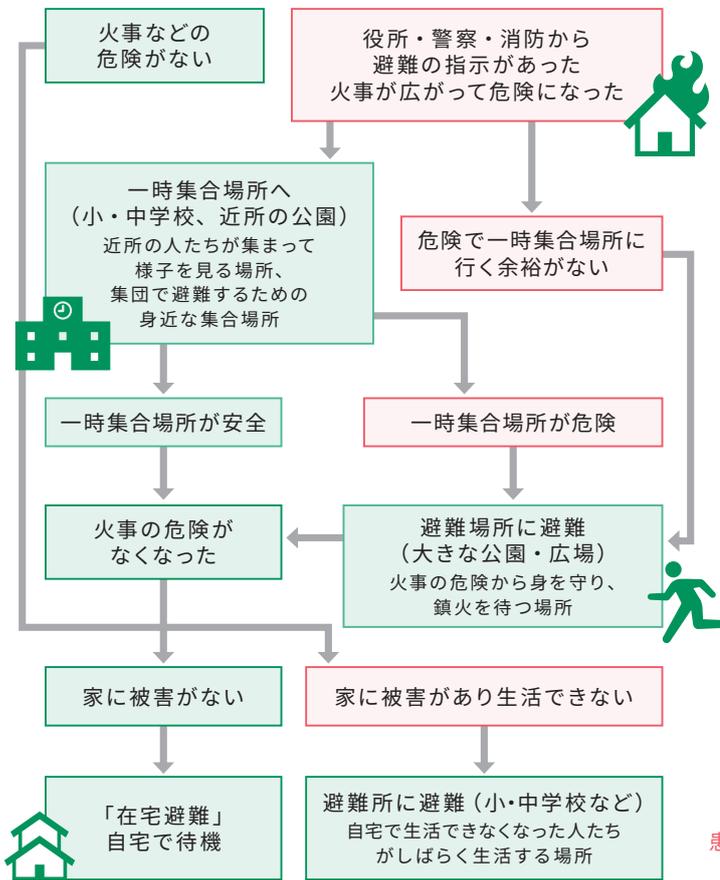
ケガをした場合、最初に行くのはかかりつけ医。機能していなければ、緊急医療救護所へ。ここでは軽症の場合は簡単な処置になるなど、トリアージ（治療選別）が行われる。避難所では医療措置は行わないので注意が必要だ。

大災害の現場には、消防隊とともに救急・災害医療を専門とする東京DMAT (Disaster Medical Assistance Team / 災害派遣医療チーム) が出動する。DMAT が活動するのは災害急性期（災害発生直後の72時間）。その後はJMAT (Japan Medical Association Team / 日本医師会災害医療チーム) が引き継ぐというように、救命救助の体制が整っている。

災害発生後72時間は 安全な場所に留まろう！

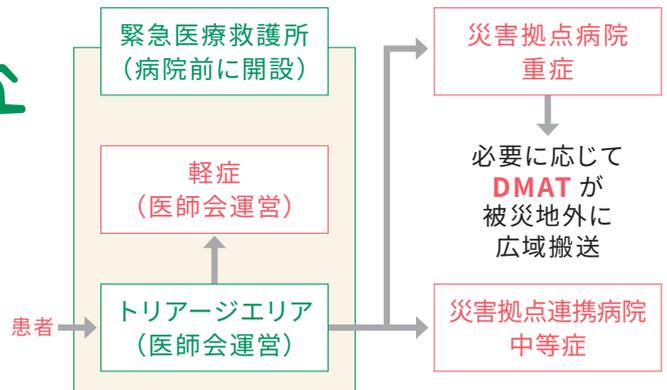
阪神・淡路大震災で、発災後72時間以内に要救助者の生存率が低下したことを教訓に、人命救助では72時間以内の実施を目指している。東京都では災害発生から72時間はむやみに移動せず、安全な場所に留まるルールを制定しているが、これは救命・救助活動を迅速に行い、事故などの二次災害から帰宅困難者の安全を守るため。食料や水、常備薬などの備えは念のため3日分以上をキープしよう。

大きな災害が起きたときの避難の流れ（参考）



※避難方法は区市町村ごとに異なります。耐震性の高いマンションの居住者には、自宅避難を推奨しています。マンションが免震であればなお安心です。

災害時の医療体制



※消防庁の救急車は平時と異なり簡単には呼べなくなるので注意しましょう。

もしものときに役立つ備え

「知識」と「備え」があれば、災害時でも落ち着いて行動できる。「東京都防災アプリ」などを活用して、“そのとき”に備えよう！

東京都防災アプリ



Android版



iOS版





西池袋醫院

進士 英雄先生

しんじ・ひでお／2000年に東邦大学医学部を卒業。東邦大学医療センター大橋病院などを経て、12年に「西池袋醫院」を開業。日本内科学会「総合内科専門医」、日本循環器学会「循環器専門医」。

どの患者さんも自分の家族のように 日々の健康相談に耳を傾ける

地域に根ざした「かかりつけ医」を目指す、進士英雄先生。

病院は下町の住宅街にあり、常連の患者さんが多い。

十人十色の患者さんの希望を尊重しながら、最期までその人らしい“生”に寄り添う。

医学部の学生時代から、全身を診て命を守る医師になりたかったという進士先生。大学卒業後は内科の医局に入局し、循環器、消化器、腎臓、呼吸器を中心に研修をした。

「あるとき、救急で心筋梗塞の患者さんが運ばれてきました。生死をさまようような重篤な病状でした。医療チームの頑張りで、その患者さんは生還し、元気になってご自身で歩いて帰れるほどに回復されて。その姿を見て、医療者側が頑張れば頑張るほど救われるこの分野にとってもやりがいを感じて、専門は循環器を選びました」

循環器の代表的な病気といえば、動脈硬化性疾患。例えば心臓の場合、心臓に酸素を供給する血管の内腔が狭くなり、血流が低下する狭心症、その血管が完全に詰まってしまうのが心筋梗塞。基本的に、こうした病気は、生活習慣病のある人が段階的になりやすい。病院勤務を経て開業医となった進士先生は今、地域の「かかりつけ医」として、大きな病気になる前から患者さんの健康に関われるよう心がけている。

「とくに高齢者は加齢と共に筋力が弱ってくるので、入院すると身体機能は加速度的に下がり、寝たきりになってしまいます。そうならないように管理するのが、かかりつけ医の役割。定期診察の際に、「大丈夫」ということを確認するのも大事な仕事のひとつです」

通院している患者さんの約4割が後期高齢者となり、目下の課題は健康寿命をいかに延ばせるか、そのための健康管理だ。



診療所には、循環器系の検査に必要なレントゲン室(左)とエコーと心電図(右)がある。「健康診断で心雑音を指摘されて、うちでエコー検査をして弁膜症を発見する、というケースも多いです」

〈院内診察〉 気軽に相談できる、街の健康コンシェルジュとしての役割

毎週水曜日には大学病院での外来診療へ。外科的治療や入院もできる大学病院と、日常的に健康相談を受ける開業医の両面から、患者の状態を診る。診療所のメリットは、ずっと同じ先生に診てもらえる安心感だ。「担当の患者さんは、名前だけで性格や病状がパッと思い浮かぶ」という進士先生。高齢者は月に1回ほど診療所に顔を見せて、健康チェックを受ける。「75歳以上の後期高齢者になってくると体力や免疫力が低下してくるため、ちょっとしたことで基礎疾患の悪化や身体機能の低下をきたすことがある。普段の様子子がわからないとちょっとした異変を察するのはむずかしいので、高齢者ほどかかりつけ医の存在が必要になってくると思います」

平日の午後は、通院困難な患者さんを訪問。24時間365日、患者さんと向き合う日々だが「忙しくて疲れているも、患者さんからの感謝の言葉で一発で元気になる」と、笑顔ではにかむ進士先生。「以前は歩いて診療に来ていた患者さんが、だんだん歩けなくなり、在宅医療に移行する。最期は家で迎えたいという人も増えています。介護の環境が整っていれば、なるべく本人の希望に応じてご自宅で看取りたいです」

〈訪問診察〉 24時間365日、何かあれば駆けつけられる距離感で

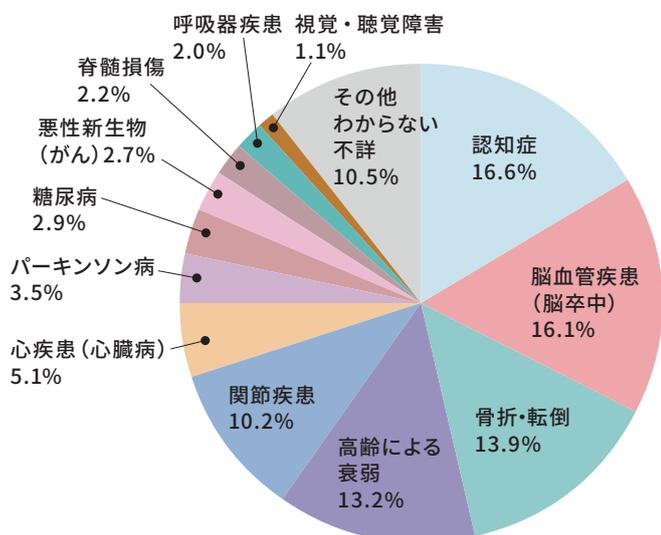
右/訪問診療グッズ。血圧計や聴診器、心電図など。下/持ち歩き用のノートパソコンとプリンター。診療所にある電子カルテにアクセスして、遠隔操作で処方箋を出す。



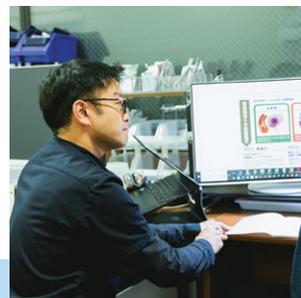
〈生活指導〉 最期まで自分らしく暮らせるように

食べ過ぎ、喫煙、甘いもの……。生活習慣病になる危険因子は、日々の悪しき習慣に潜んでいる。「やめた方がいいのはわかっているけど、痛い思いをしないとなんとかしようと思わないのが人間の性」と考える進士先生は、日々の生活指導にも力を入れる。「介護や支援が必要となる主な原因疾患として、脳血管疾患や心疾患、骨折や認知症が挙げられますが、これらの原因は結局、生活習慣病に行きつくんです。生活習慣病は症状がないので放っておかれがちですが、歳をとればとるほど全身に出てきます」

介護や支援が必要となった主な原因の構成割合



2022(令和4)年国民生活基礎調査(厚生労働省)より



1日3分の

正しいラジオ体操で

毎日を元気に

【リフレッシュ編】

春に疲れやすいのは、新生活の前後で知らず知らずのうちに緊張しているからなのかも。リフレッシュ、リラクゼーション、肩こり予防が期待できる運動を含むラジオ体操を日々の習慣にして、疲れ知らずの心と体をつくろう！

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。



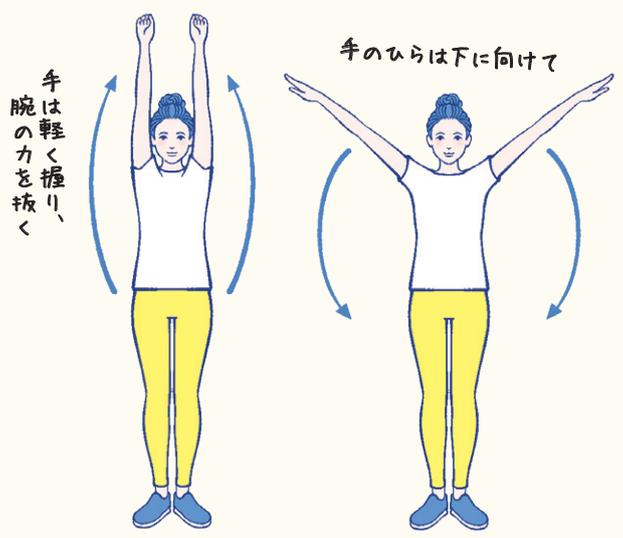
監修 多胡 肇(たご はじめ)さん

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)。

① 伸びの運動

- ・肩こり予防
- ・リフレッシュ効果

全身の筋肉を伸ばす。姿勢を良くし、肩関節を柔らかくする効果もある。天地から引っ張られるように、全身を伸ばすことを意識しよう。

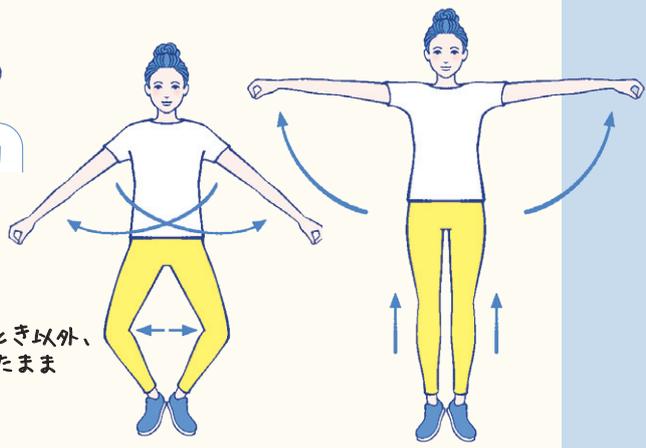


② 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

- ・肩こり予防

腕や脚の筋肉を刺激して、全身の血行を良くする。腕や肩の関節を柔らかくする効果も。腕を遠くに伸ばすようなイメージで。

腕を振り戻すとき以外、かかとを上げたまま

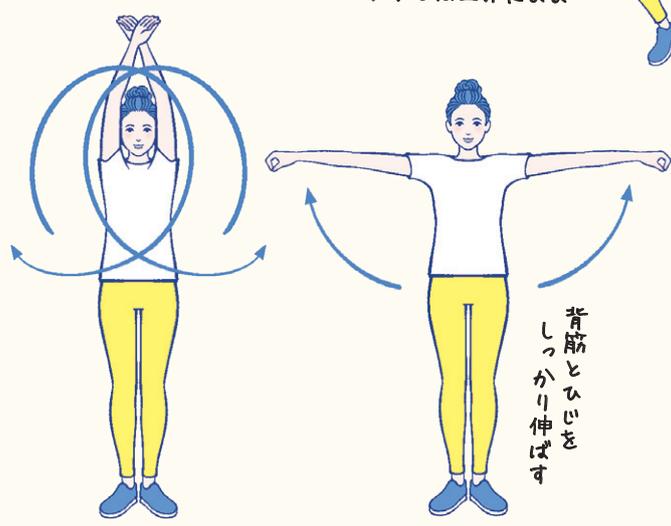


③ 腕を回す運動

- ・肩こり予防

首、肩、腕の筋肉を伸ばし、肩関節の柔軟性を高める。血行が良くなるため、肩や首の疲労回復にも。肩を中心に大きく円を描くように腕を回そう。

背筋とひじをしっかりと伸ばす

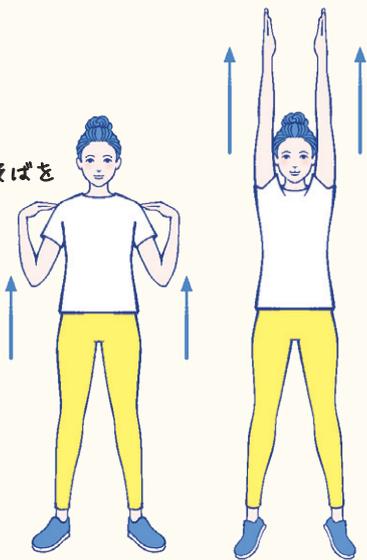


④ 腕を上下に伸ばす運動

- ・リフレッシュ効果、肩こり予防

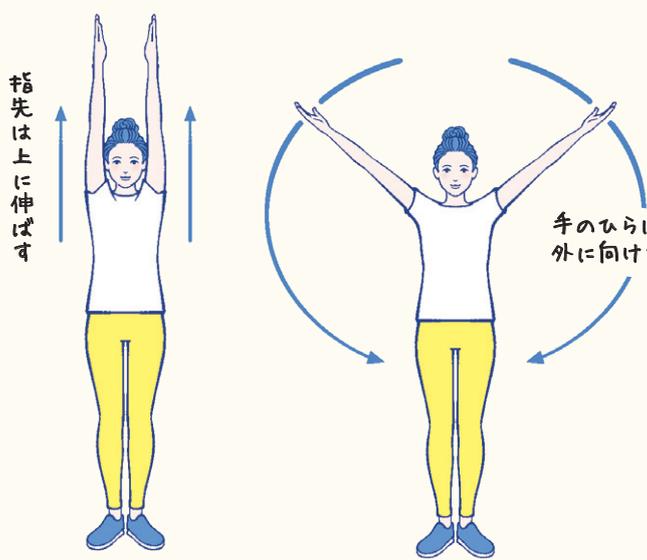
きびきびと腕を上下に曲げ伸ばすことで、全身の筋肉を活性化。瞬発力もつく。1カウントずつ力を込めて動いて。

脇を締めて、手が体のすぐそばを通るように



指先は上に伸ばす

手のひらは外に向けない



⑤ 深呼吸の運動

- ・リラクゼーション効果

深い深呼吸で心拍数を元に戻し、疲労を残さないようにする。息は吐ききって。



からだがよろこぶ春の行楽弁当♪



ビタミンDを摂るのに
おすすめの具材



カルシウムを
摂るのに
おすすめの具材



太陽をいっぱい浴びる散歩と
具沢山いなり寿司で
骨粗鬆症予防



土井さん

かぼか陽気の日は、公園でお花見しながらお弁当をいただくのも気持ちがいいですね。骨折・骨粗鬆症予防には、適量でバランスの良い食事と、太陽の光を浴びて歩くことが大切です。丈夫な骨をつくるには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンD等が必要。カルシウムの吸収を促すビタミンDは、太陽の光（紫外線）にあたると体内でも生成されます。さらに、ウォーキングのように重力で骨に衝撃を与える運動は、骨の強度を上げてくれます。歩くことは、筋肉への血流を良くしたり、心肺機能を高めたり、心筋梗塞等の心血管疾患のリスクを下げたりする効果も期待できる有酸素運動です。

今回は、そんなお散歩のお供に丁度良い、簡単に栄養が摂れるいなり寿司のご紹介です。豆腐から作られる油揚げは、たんぱく質とカルシウムが豊富。お出汁や麺つゆでさっと煮ておくだけ。具材はおかずの残りや、冷蔵庫にあるものを自由に組み合わせましょう。ごはんを少なめに、具をたっぷり入れるのがおすすめです。カルシウムの多い代表選手の手乳製品からはチーズ、小魚から

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。ほか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。

[追加のおかず]
けんちん汁や
季節の果物を添えると
さらに豪華なランチセットに!



はしらす、海藻からはひじきを選択して、市販の煮物を利用しました。きんぴらごぼうやほうれん草のごまあえ等もおいしい具になります。ビタミンDの多い鮭はフレックを、彩りとしてもうれしい卵はさっと炒つてのせるだけ。どんな具とも合わせやすいよう、ごはんは酢飯にせず手間要らず。油揚げとごはんを薄味にすれば、減塩にもなります。簡単に済ませがちなランチですが、しっかり栄養を摂りましょう。

表紙を飾る“元気な”写真を募集します

皆さんが「元気がいいね」と感じるのは、どんなときですか？「元気がいいね」をテーマにした写真を募集します。



【応募条件】

サイズ：天地 258 x 左右 200mm 以上
解像度：100 万画素以上を推奨
ファイル形式：JPEG または TIFF
ファイルサイズ：1 作品につき 15 MB 以内

【送り先】

東京都医師会『元気がいいね』表紙写真
応募係 toi.genkigaiine@gmail.com

※写真応募以外のお問い合わせにはお答えいたしかねます。あらかじめご了承ください。

上記宛先に写真データと以下の情報を記載の上、ご応募ください。

- 1 氏名・ペンネーム（ペンネームで発表する場合）・年齢・性別
- 2 応募写真のタイトル
- 3 今号の入手場所
- 4 冊子のご感想

【応募規約・方法】

応募規約・方法については以下をご確認ください。

<https://www.tokyo.med.or.jp/37840>



応募規約・方法

【個人情報の取扱いについて】

- ・お寄せいただいた個人情報は、本件以外の目的で使用することはありません。
- ・発表は、氏名と写真のタイトルと共に誌面への掲載をもって代えさせていただきます。電話やメール等によるお問い合わせにはお答えできませんので、ご了承ください。

元気がいいね

No.147 2025 Spring



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.147 2025年4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 濱津和貴 (表 1、P8)、
井手勇貴 (P4)、校正 森谷仁美
P2・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。



がんのこと、どこまで知っていますか？

(宇野医院 宇野真二先生)

- 禁煙
 - 適度な飲酒
 - バランスの取れた食生活
 - 定期的な身体活動
 - 適正な体重の維持
 - 感染予防
- 日本では、今日生まれる子どもの数よりも、がんと診断される人の数のほうがずっと多いという現実があります。実際、2人に1人以上ががんにかかり、4人に1人以下ががんで亡くなっています。がんは「普通の病気」として認識されるべきで、その理解と対策が重要なのです。がんの発生を完全に予防することは不可能ですが、生活習慣によってリスクを下げることは可能で、5つの健康習慣（5+1）を実践することが推奨されています。
- がんは早期に発見すれば治る確率が高くなります。有効な検診を活用し、定期的に健康チェックを行いましょう。がんの診断を受けた場合は、家族と共に受け止め、適切な治療の選択が求められます。余命は誰にも正確には分かりませんが、幅を持って考えること、そして「もしがんになったら」「もし治らなかつたら」を家族で話し合っておくことも大切です。
- SNS上にはがんに関する情報があふれていますが、その正誤を見極めるリテラシーを持ちましょう。そのためには、がんを他人事の病気として捉えるのではなく、正しく理解し対応することが必要です。がん患者さんへの偏見をなくし、互いに支え合い、共に暮らしていく社会の構築も求められています。

東京都からのお願い

ご利用中の健康食品、サプリメント 医師にお伝えください

- ・錠剤やカプセル状でも「健康食品・サプリメント」は「薬」ではありません。
- ・治療の妨げになる可能性があります。
- ・気になる症状が出たら、お早めにご相談ください。

お伝えの際は

「健康食品手帳」をご利用ください

東京都 健康食品手帳

