

元気がいね

東京都医師会



●医療のいま・これから

距離を越えた医療—進む遠隔医療

●からだ・こころ・健康

テニス肘—治りにくい靱帯の痛み—早めの予防が大切です

●わたしの元気

森口 博子さん

拝見! 医師の一日／お医者さんに聞きたい・答えます

連載コラム: 予防接種を受けよう②／医療 Q&A

とうきょう点描 葛西—水と風と公園の街
荒川と旧江戸川に挟まれた葛西。東西に公園が連なり、いい散歩が愉しめます。広大な臨海公園は夏の思い出づくりに格好なエリアです。

森口 博子 (もりぐち ひろこ)

1968年生まれ。福岡県福岡市出身。85年NHK『勝ち抜き歌謡天国』全国名人大会で準優勝、同年「水の星へ愛をこめて」で歌手デビュー。以後CD・アルバム・ビデオ制作、コンサートツアー、ライブをコンスタントに継続している。91〜93年NHK『紅白歌合戦』出場。TV、映画、ラジオへの出演も多く、99年からはNHKBS2『BSジュニアのど自慢』の司会。活躍の場は広い。この7月から2か月間、芸術座公演『とげぬき音楽隊』で初舞台・初座長という大役を担っている。



interview わたしの元気 著名人に聞く

森口 博子 さん
Hiroko Moriguchi

いまできることを精一杯。 きつと新しい自分に出会えるから。

4歳のころから歌手になりたくて、高校の進路志望調査も一人だけ「芸能界」。ただし、オーディションに落ちまくり、やっとNHK番組の『勝ち抜き歌謡天国』で準優勝。声の良さを見込まれてスカウトされました。

「声だけであつて。でも、歌手なんだから最高のほめ言葉ですよ」

おおらかに、前向きに。それが森口博子さんの持ち味です。嫌な出来事も「これくらいで済んでよかった」と考えれば、前に進む力になります。

「どんなことがあっても、朝は必ず食べますね。ごく平凡なごはんだけど、欠かさないのでお味噌汁、ひじき、ごま、それに根の野菜」

寝る前には、フットバスで汗が出るまでじつくりと足湯を。気分をさっぱり洗い流し、またやってくる一日に備えます。

「大事なときに体が動かなかったら悔しいから毎日の積み重ねを大切に、いまできることを精一杯。なりたいたい自分に近づくためにはそれが大事かなと」

この春、自分のラジオ番組でジャズ演奏家日野皓正さんのトランペット1本を伴奏に歌うというライブを企画、新鮮な響きを実現させました。

「ダメもとでお願いしたら、日野さんが“大丈夫。その場の空気を愉しめば人にも伝わるんだから”と。音楽の原点をあらためて感じさせてもらいました」

失敗を怖がっていたら新しい自分には出会えなかったはず。やりたいことを信じて実行する。その結果、人の心に何かを残せたら。

「自分の歌が“生きる力になった”と言ってもらえたときが最高の幸せ。ただ好きでやってきただけなのに、音楽の神様に感謝したい気持ちです。だから、その恩返しは使命だと思っています」

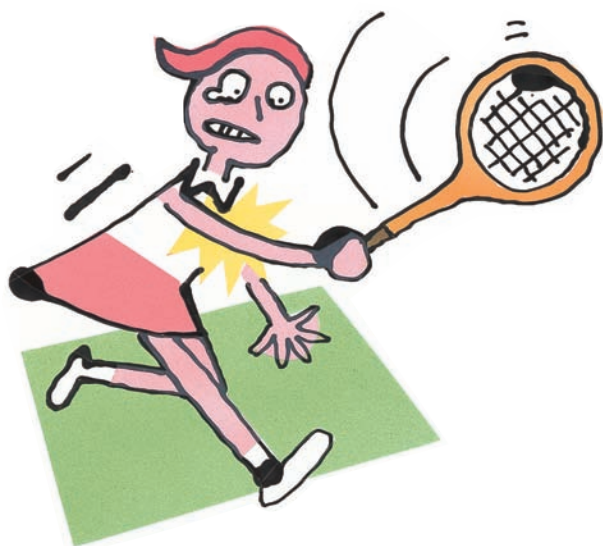
7月4日から8月28日まで、日比谷・芸術座で初の舞台『とげぬき音楽隊』に出演しています。いきなりの座長という大役。主人公に自分が重なってみえたこと、そして周囲の人々の心配りとに後押しされました。

「シアンスンブルというふうの人たちの楽団を通じてお年寄りに生きがいを与える女医さんの役。」清水の舞台から飛び降りるみたい“ってプロデューサーに言ったら”そのときはみんな一緒だから。これはチャレンジしないと一生後悔するなと思いました」
上手な演技よりも、感じるままに。『音楽をビタミン剤にして、皆さんの元気のスイッチを押してあげたいです』

NHKBS2の『ジュニアのど自慢』の司会で全国を飛び回ることが多いこの頃。子どもたちの豊かな表現力には驚かされているとか。

「物まねじゃなくて自分の声で歌える。うまい、へたよりもゾクゾクと響いてくる子もいます。やっぱり歌はハートが大切。それが聞く人の涙や鳥肌になったり、人生を変えてしまったりするんですね」
デビューしたのころ、ヘレン・メリルのジャズボーカーに強烈な魂を感じました。そんな奥深い表現が森口さんの理想です。

「基本はラブソング。私もこれから新しい家族がきつと増えて、たくさんさんの愛を知るはず。それを歌で伝えられていたら。そんな自分に出会えることに、いまからわくわくしています」



テニス肘

治りにくい
靱帯の痛み

早めの予防が大切です

テニスばかりでなく、日常生活や他のスポーツをしているときにも起こります。

「テニス肘」とはテニス・プレイヤーがよく起こす肘の障害のことで、正式には「上腕骨外側上顆炎」といいます。もつともこれは、テニスに限って起こるものではありません。

家庭の主婦が大掃除で腕を伸ばして窓拭きなどをしているときに起こすこともあります。大工仕事でハンマーを叩きすぎたり、重たいフライパンを振りすぎたりすることでも起こります。また、ゴルフでは手首を使いすぎたり、土を

叩くことが多いと、右利きの人なら左腕に起こしてしまいます。

相撲では指先でまわしをつかみ、力を入れて引きつける動作で起こします。

コンピュータの普及で、キーボードやマウスを操作する機会が多い人にも起こります。

痛みが筋肉から靱帯へ移ると
やっかい。痛み始めたら
原因となる動作を止めること。

前腕で指を伸ばす筋肉の終点は、肘のところにある上腕骨の外顆というところで、前腕の力が一番かかる場所です。

この筋肉は細かい動作をするのに適しているのですが、強くて大きな動作には適していませんし、細かい動作でもキーパンチャーのように回数が多いと疲労してきます。

テニスではバックハンドで打つときに、相手の球が強かったりときや、硬いラケット、硬いガットを使用していたりすると打球時の衝撃を筋肉が吸収しきれずに徐々に疲労してきます。初めは筋肉痛の状態ですが、やがて痛みは靱帯部分へと移ります。筋肉は毛細血管が豊富で、疲労も取れやすいですが、靱帯部分は強いかわりに血管

も少なく一度疲労すると治りにくくなります。したがって治療よりも予防の方が大切で、前腕の筋肉痛の段階で痛みの原因となる動作を中止することです。ふだんは冷やさないように気を付けます。特に夏の冷房は大敵です。

運動直後のアイシングや
温冷マッサージが有効。ストレッチは
運動後も必ず行いましょう。

でも、運動直後にはアイシングといって、氷で20分程度冷却することも必要です。さらに、水とお湯を使って交互に2〜3分ずつマッサージをする温冷交代療法も有効です。

運動の前には準備運動として十分なストレッチングを行うのは言うまでもありません。ストレッチングは運動後にも必ず行ってください。

単なる筋肉痛は3〜4日で良くなりますが、1週間も痛みが有るようならば「テニス肘」です。



距離を越えた医療——進む遠隔医療

遠く離れた場所から病気を診断し、治療法をリアルタイムに伝える。

未来の出来事のように思っていた医療がいま、

情報通信技術の進歩を受けて実用化されています。

話題の「遠隔医療」とは何を目的とした、どんな技術なのでしょう。

よりよい医療を 提供するための手段

医療の基本は、診察室で医師と患者が向かい合い、話をし、診察し、必要な検査をして診断し、治療することです。しかし、医師と患者が直接向かい合えないとき、直接話せないときはどのようにしたらいいのでしょうか。

現代の医療は、より高度に複雑になっています。一人の医師がすべての病気を診ることは難しく、患者により最新の医療を提供するには専門医に紹介したり、相談したりしなければなりません。東京のように交通網がしっかりと多くの専門医がいるところならともかく、そうでないところではこれは不可能です。

この問題を解決する手段として、日々進歩し続けている情報通信技術があります。そうした技術を使った距離を越えた医療が遠隔医療です。

遠隔地から 専門的な診断と指示を

たとえば、電話は遠く離れている人と直接話ができる通信手段です。患者が医師と電話で治療の話をすれば、それも遠隔医療といえるでしょう。

もともと、電話は100年以上の歴史があり、ことさら新しいものではありません。最近話題になっている遠隔医療とはどんなものなのでしょう。

現在考えられている遠隔医療とは、レントゲン写真や心電図など、患者から得られた情報を専門家に伝送して遠隔地から診断し、どのような治療をしたらいいかを指示する医療行為や、それに関係した行為を言います。レントゲン写真や患者の動きはより鮮明でないといいい情報は得られません。解像度のいい情報を



送ることができるようになったのはつい最近のことです。コスト的にも耐えられる技術がどんどん開発されています。

①在宅患者と診療所・病院

寝たきりや人工呼吸器をつけた在宅患者と、診療所・病院とをインターネットなどの通信網でつなぎ、医師はテレビ電話のようなものや心電計などが入っているモニターで患者を観察して指示したり、必要なときには往診したりします。医療のみならず福祉の分野でも、これらの手段が応用可能になりつつあります。

お医者さんに聞きたい答えます

一般病床と療養病床

病院や入院ベッドは役割に応じていくつかに分かれていて、一般の病院もいずれ二つに区分けされるのだとか。なぜ、そういう仕組みになっているのでしょうか。



医療提供の理念、医療施設の基準、医療従事者が守るべき事項などは医療法で規定さ

れています。自由開業制は日本の医療の特徴です。しかし、診療所の開設は原則自由ですが、病院の入院ベッド(病床)数は地域医療計画で規制され、病院の開設や病床の増加は自由にはできません。

医療機関は、設立主体(経営主体)、規模(病床数)、機能(特徴)などによって分類されています。病院の機能によって区分することを機能分化といいます。

機能分化が進められる理由は、医学・医療の進歩により専門分化が進み、一つの医療機関で治療を完結することが困難になったことと、限られた医療資源(人員・施設・設備)を有効に活用するためです。つまり、“医療資源を高度に備えた病院は、医療を必要とする密度が高い患者を診療しなさい”ということです。

現在、病院(病棟)は、精神病院(病棟)・結核病院(病棟)・感染症病院(病棟)・老人病院(病棟)・緩和ケア病棟・その他の病院(病棟)に分けられています。このうち「その他の病院(病棟)」に関しては、規定されていませんが、いわゆる一般病院(病棟)のことです。また、病床群単位の区分として、長期療養を目的とした療養型病床群が設けられています。

平成15年8月から、いわゆる一般病院の病床が、「一般病床」と「療養病床」に区分されます。つまり、病床は、一般病床・療養病床・感染症病床・結核病床・精神病床の5つになります。一般病床は短期療養を、療養病床は長期療養を目的とする病床です。病床の区分毎に、人員配置と施設基準が決められています。地域医療計画により、病床の種別毎に基準病床数が決められる予定です。

このように、医療機関の機能分化は、病院毎から病棟毎、さらには病床群毎、そして最終的には、病床毎に区分されることになりました。

② 離島などの診療所と専門病院

僻地や離島で診療している医師が、専門病院の医師に情報を送って指示をもらいます。心電図の所見やレントゲン写真の専門的な意見を聞くときに使用されています。

③ 高度な医療を行うときの情報交換

専門病院や大学病院などでは、新しい技術が必要とする手術などを精度の高いモニターを通して専門家同士が意見を交換しながら行っています。国内に限らず、海外との試みも始まっています。

音や感触も。拡がる可能性

現在、情報はインターネットなどの通信網で

瞬時に地球の裏側にも

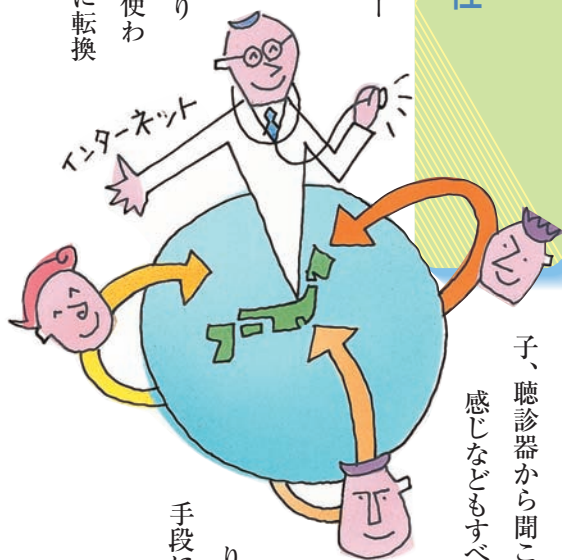
伝わっています。医療で

得られる情報も、かなり

のものはコンピュータで使わ

れているデジタル情報に転換

されているデジタル情報に転換



できるようになっています。目で見た患者の様子、聴診器から聞こえる音、手で触った患者の感じなどもすべてデジタル化でき、これらの

情報を大量に、短時間に、

遠方に伝送することが

可能です。遠隔医療は

より、多くの患者に、よ

り高度な医療を提供できる

手段になりつつあります。

手段になりつつあります。

拝見!

医師の一日

メディカルサポート研究所 福澤 恒利先生

わたし、立川らく朝です。

▼福澤恒利先生(立川らく朝さん)
もとは演劇青年。「大学に演劇部がなくて落語研究会を創った。お金がかからないし、好きでしたから」



医師で落語家。思ってもみない取り合わせが、ほんとうにあるから世の中は面白い。

病気を治療する者として、古典落語の探求者として、二つの生き方はどう共存しているのでしょうか。

平成4年、大学病院で生活習慣病や動脈硬化症を専門としていた福澤恒利先生は、医師としての新しい可能性を求めて独立しました。「医療そのものにだけでなく、その周りにもいろいろと必要とされる需要があるのではと思ったんです」

研究所をつくり、まず旅行会社と提携して海外旅行者向けの健康管理サービスを。次に企業の健康教育やエイズ教育、健康問題に関する講演や執筆、さらにインターネットを通じた医療情報の提供など仕事の分野を拡大。その間、大学病院の人間ドックで臨床医としても活動しています。「どういってお医者さんって聞かれると、説明しにくいですね。変な医者というのが一番合ってるかな」

46歳の春—プロの落語家になる

そんな福澤先生のもう一つの人生の転機は、落語家立川志らく師匠への弟子入りでした。

「なぜって、もともと落語が好きだったから。それだけ。学生時代は落語研究会にいて、実は医師国家試験が終わったとき、医者になろうか落語家になろうか、どうしようかと迷ったくらいなんです」

ところが、すぐに研修医生活が始まり、プロの落語家への道は半ば諦めたまま年月が経ちました。そんな時、立川流が素人を弟子に取っているという話を耳に。

「聞いてみると、立川談志師匠がBコースというの作っていたけど、もうない。ただ、談志門下の志らくが『らく塾』という素人向けの勉強会をやっている。さっそく参加し、久しぶりに落語をやった」

あとは火に油を注ぐようなもの。ぜひ弟子にと頼み込む。

医療



会社の健康保険組合から「骨量検査」のお知らせがきました。自分の骨について深く考えたことがないので、なんだかピンときません。骨量を測ることで何がわかるのでしょうか。

(豊島区 35歳女性)



骨量を測ることは、骨の強さを知るために大変に有効な方法です。骨量とは、カルシウムが骨の組織に取り込まれている状態を意味します。測定にはX線あるいは超音波を使う方法があります。骨が弱く、脆くなつて問題となるのは背中と大腿部の骨ですが、検査では簡便のため踵や前腕の骨の骨量を測定します。さらに精密な検査として腰椎をX線撮影し骨の形と性状、すなわち骨梁を調べます。

骨量が著しく減少し、骨梁に異常がある場合は骨粗鬆症と言われます。女性は更年期前後から著しく骨量が減って、骨が弱くなります。男性も65歳を過ぎて歳をとればとるほど、男女の差はなくなり骨が弱くなります。これは性ホルモンと骨の代謝に深い関わりがあるからです。

お年寄りになり骨が弱くなつてから治療するよりも、早くから予防するほうが効果的です。そのために、中年以降から骨量を測定することが推奨されています。国も40〜50歳の人々を対象に骨量を測る健康診断の事業を積極的にすすめており、骨を丈夫に保つ指導や治療に役立てられています。

健康で幸福な長寿のために、骨を丈夫に保つことはとても大切なことです。

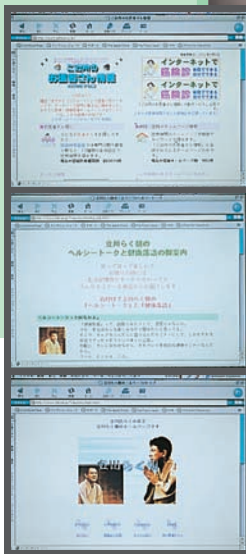
福澤先生の経歴

昭和29年1月26日生まれ。長野県飯田市出身
昭和54年●杏林大学医学部卒業。慶應義塾大学医学部内科学教室に入局。
専門は高脂血症、動脈硬化症。
平成2年●慶應義塾大学医学部老年科学教室に移籍
平成3年●慶應健康相談センター(人間ドック)医長
平成4年●メディカルサポート研究所設立。現在、同代表
平成6年●エイズ対策企業懇話会設立。事務局長
平成10年●44歳で立川志らく門下に客分で入門
平成12年●46歳で正式な弟子として改めて入門
著書●「外国で安心して医者にかかれる本」(主婦と生活社)ほか

運営するホームページ:

「ご近所のお医者さん情報」(<http://www.gokinjinjo.co.jp/>)
「立川らく朝ホームページ」(<http://www.246.ne.jp/~rakuchou/>)ほか

▼開設するホームページ



▲医療機関情報などのホームページを運営。インターネットを介した仕事が最近では増えた。

「志らく師匠はむげに断るのもかわいそうと思ったんですよ。じゃあ、客分として名前をあげる、落語も教える、ただ寄席には出られないけど、それでいいですかと言ってくれたんです」

医師を続けながら2年間、毎週稽古に通い、1週間に1本ずつ断を仕上げるという生活。

「50本を超えたところで二つ目の資格ができたんですが、ちょうどその頃に本当のAコースの前座にどうかと。このままでは所詮は素人、どうせならプロに、と正式に弟子入りしたんです」
平成12年、46歳の春のことでした。

医者と落語家の接点—笑わせながら健康教育

福澤先生が医師と落語家の接点として取り組んでいるのが、ギャグ満載のセミナー「ヘルシートーク」と、糖尿病や骨粗鬆症、がん、痴呆などの病気をテーマにした「健康落語」。笑わせながらも本格的な、高座からの健康教育です。

「健康落語は完全に古典を生かした創作です。聞いて役に立つよう予防をテーマにはしていますが、らく朝の眼からみると病気はこう解釈できる、そんなメッセージを込めています」

年に3回、ネタ下ろし(初演)の会を開き、古典落語の勉強会である一人会でもたまに演じます。

「ただ」古典落語」と健康落語は基本的には分けて考えています。そのほうが自分もやりやすいし、お客さんもそのつもりで来ていますから」

クリニックを開設。両方の専門性を高めたい

古典落語は地道に、「この断なら、らく朝で」といわれるものを一つでも増やしていくことが一生の目標。健康落語のほうは、新聞社や保健所などと提携して地域密着のイベントとして全国展開できればと考えています。健康落語を英語で演じ海外に情報発信、そんな夢もあります。

医師としては今年の10月、都内・表参道に内科クリニックを開設する予定。立川らく朝としての医療活動の拠点とするつもりです。

「現役の医師という立場が落語の芸にも影響する、そういう状態を維持していきたいから、医師の領分をもう少し強化することにしました。これからのための枠組み作りです」

そこで重視するのは、これまでもそうだったように生活習慣病をいかに予防していくかということ。

「健康落語も同じ目的だし、これが一貫したテーマといえますね」

予防接種を受けよう ②

連

コラム 載

「ポリオ」にはまだまだ注意が必要です。

ポリオウイルスが神経に感染すると、手足に力の入らない状態になります。昔、子どもに多く発生したため小児麻痺とも呼ばれていました。日本では昭和35年に大流行があり、6,500人も患者が報告されました。翌年、カナダやソ連からポリオ生ワクチンが緊急に輸入され子どもたちに投与されました。その結果、患者数は非常に少なくなり、3年後には100人以下になりました。昭和39年から生ワクチンの定期接種(2回接種)が開始され、現在に至っています。

◆海外にはいまだに患者が発生している地域が

日本では、自然に感染したポリオ患者は昭和55年が最後で、それ以後ワクチン株による患者以外は発生していません。南北アメリカ、ヨーロッパなど先進国は同様の状態ですが、インドを含む南アジア、アフリカではまだ患者が発生しています。国際化の時代、いつどこから再侵入するかわかりません。まだまだしっかりと予防接種で対応しなければなりません。

定期接種のポリオ予防接種は生後3ヵ月以上90ヵ月(7歳半)未満の子どもに6週以上の間を置いて2回接種するようになっ

ています。できれば1歳半までにはすませておきたいものです。東京都では一部の地域を除いて保健所などの場所で集団接種が春と秋に行われています。健康状態がよければ速やかに接種してください。

◆「生ワクチンから不活化ワクチンへ」が世界の趨勢

ポリオ患者が発生している国に長期滞在予定の人は少なくとも3回接種するように勧められています。また、昭和50年から52年に生まれた人はポリオウイルスの抗体価が低いと言われている。子どもが予防接種を受けた人や、ご自分が海外に行く予定の人はポリオワクチンの接種を考えてください。

現在の問題は、生ワクチンによる患者の発生です。ポリオ生ワクチンを接種した人と、接種した人の便から感染した人(昭和50年から52年の間に生まれた父親の例が報告されています)に約500万回に1回の確率で発生すると言われている。このため米国では生ワクチンから不活化ワクチンに変えました。日本も検討中です。



東京都医師会からのお知らせ

ご質問、ご意見を募集します。

「元気がいいね」は、都民の皆さまと東京都医師会が力を合わせて作っていく情報誌です。

私たちはこの情報誌を、人が健康を損なわず、元気に生きていくためには何が必要なのか、どうすればより良い医療を創ることができるのかを、都民と共に考えていく場にしたいと考えています。

そのためには、皆さまからの私たちへの率直な問いかけが欠かせません。

医療や健康に関して感じておられる疑問、質問、意見などを、官製はがきかファクシミリでお寄せください。今後の誌面づくりに活用させていただきます。

●宛先

〒101-0062 千代田区神田駿河台2-5
社団法人 東京都医師会 広報課
FAX : 03-3292-7097

西が荒川、東に旧江戸川、南は海。三方を水に囲まれた江戸川区葛西は、まるで半島のような。その東西を貫いて緑地が伸び連なり、散歩にはなかなか好都合な街でもある。公園づたいに旧江戸川に突き当たったら堤防の上に出よう。川と人を隔てた丘の上に風が渡り、広々と明るく、道もきれい。とてもいい気分だ。

葛西臨海公園には、湾岸道路と京葉線のガードを潜って入ってみた。都立公園としては最大規模。水族館、鳥類園、大観覧車として生立場など、遊びにも骨休めにも向いている。都心方面への海上バス、川めぐりの水辺ライン、どちらも発着所がある。気ままな船遊びも、夏の想い出づくりにちょうどいいかもしれない。

●散歩コースと消費エネルギーのめやす

※普通で歩いた場合(1分間に60m・4kcal消費)

●コース(113分・452kcal) 西葛西駅→新長島川親水公園→新左近川親水公園→総合レクリエーション公園(フラワーガーデン・富士公園・なぎさ公園)→旧江戸川堤防→葛西臨海公園(約6.8km)【公園内散策は除く】

「元気がいいね」第14号(年6回隔月刊)

発行：社団法人 東京都医師会 2002年7月15日発行

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台2-5 Tel 03-3294-8821 Fax 03-3292-7097

©2002