

雑司が谷 いっしょ

東京都医師会



●医療のいま・これから
在宅医療のトラブル—慌てずに対処を

●からだ・ところ・健康
尿酸値は“生活習慣病の危険信号”

●わたしの元気
仲代 達矢さん

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③ / 医療 Q&A

とうきょう点描 都電に乗って—早稲田・雑司が谷・巣鴨
都電荒川線の南の起点、早稲田から雑司が谷へ。
さらに大塚、巣鴨。静寂と生活のにおいが混ざり
合う道を選びました。

元気な老人になる。いい役者を育てる。

今年が役者生活50周年の仲代達矢

さん。12月には満70歳を迎えます。

「お酒を飲みますから中性脂肪が少し高い。だけど、禁酒なんかしたら余計にストレスが溜まりそうで」

現役として、若手の指導者としてまだまだ走り続ける日々。今日のごとは明日に残さない。圧倒的な存在感の秘訣のようです。

仲代 達矢さん Tatsuya Nakadai

幸い大病の経験はなく、20代の後半、突然襲ってきたアトピー性皮膚炎も、不思議なことに顔には出ずにすみました。

「やはり、仕事柄でしょうか。ある種の意志が働いたのかもしれない」

肉体をさらけ出すのは役者の本分。

「だから、健康は第一ですよ。どんなに芝居がうまくても、素晴らしい感覚を持っていても、病気になるたらどうしようもない」

長い公演中に自分が倒れば、損害は甚大。それだけに、体の手入れは欠かせません。

「絶対につぶられないぞという義務感ですね。ちゃんと主治医を決めて、血液を調べ、レントゲンを撮ってもらいます。どこかがちよつと痛い、人間というものはそれだけでバランスを崩してしまうものだから」

日課のウォーキングに加え、この夏はスポーツクラブのプールで毎朝45分間の水中ウォーキングをこなしました。

いまもなお、年の前半は映画やテレビ、後半は舞台というスケジュールを頑なに通しています。舞台も映画も好き。二足のわらじをどう履こうかと考えた結果です。

「舞台をやっている時に映画の主役がきても、決めたことだから断る。あるいは日本の映画界に余裕があったころなら、どうしてもというなら来年にしてくれと。おかげで長続きしました」

秋からは、アーサー・ミラーの傑作『セールスマンの死』を全国で公演します。

「自殺の保険金で家族を救おう

という、愚かなまでの愛情を持った父親の物語。

設定は50年前のアメリカですが、最近の時代にぴたりと合っている。冷蔵庫があつて、車も持っている、家のローンを抱えて…。2年前に初演した時、これはいまの日本だと」

生活はそこそ豊かでも、人間と社会の関係、家族の絆はどこか危うい。もう一度ぜひ、という声があつて再演が決まりました。

「芝居というのは、何かしら現代とつながっていないとつまらない。いま生きている時代の人々が共感できるから、面白いですね」

若い俳優たちの育成にと自然発生的にはじまった『無名塾』の活動も、もう25年を超えます。

「いまは役者で食えなくても何とかなる時代。そのせいか若い人たちはみんな真面目なんだけど、「熱気」というのか、桁外れの情熱、理想、それが少し薄れているなど感じますね。ライバルを蹴落としてでも進まなければいけない世界。仲良しクラブじゃない」

だからこそ、人間を見つめて、人間を愛さなければとても続かない。

稽古場と自宅を結ぶエレベーターは、あらかじめ車椅子が収まるように造られています。亡くなられた奥様の宮崎恭子さんが「仲代さんが歩けなくなつても降りてこられるように」と工夫したもの。

身も心も元気な老人であること、そして次の時代の役者を一人でも多く育てることがこれからのテーマ。

「それも、いい役者をです」

仲代 達矢 (なかだい たつや)

1932年東京生まれ。52年俳優養成所に入所。個性的な演技で注目される。57年劇団の先輩宮崎恭子さんと結婚。59年小林正樹監督「人間の条件」に主演、一躍スターに。黒澤 明、市川 崑、岡本喜八らの監督作品で日本映画界の黄金期を支えた。75年から「無名塾」を主宰、役所 広司、益岡 徹、若村麻由美らを輩出している。『セールスマンの死』の東京公演は11月14日から23日、世田谷パブリックシアターで。



からだ こころ 健康

尿酸値は“生活習慣病の危険信号”



健康診断で“尿酸値が高い”といわれたことはありませんか。

血液中に尿酸が増えるのは、尿酸のもととなる「プリン体」（お菓子のプリンとはまったく関係ありません）と呼ばれる物質の代謝と関係しています。プリン体はからだの中にもあり、重要な働きをしています。食べ物から取り込まれるものもありますが、大部分は体内で細胞の新たな代謝の結果、老廃物として尿酸がつくられ、主に腎臓から尿とともに排泄されます。

増えすぎた尿酸が結晶となって“痛風”に。腎臓の病気を起こす危険も高くなります

尿酸は濃度が7.0mg/dl以下であれば血液の中で溶けて、まったく無害です。しかし、7.0mg/dl

を超えると溶けきれずに結晶となってからだのいろいろなところに沈着します。関節の中に沈着すると、たとえば足の親指の関節が赤く腫れて、歩けないくらいの痛みを伴う痛風発作を起こします。その他、尿路結石を起こしたり、結晶が腎臓に沈着して腎不全に陥ったりすることもあります。

尿酸値が高くなると、心臓や脳への影響もあります。

尿酸値が高い人は高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満などの生活習慣病を合併することも多く、心筋梗塞や脳梗塞を起こす頻度も高いことがわかっていきます。“尿酸値が高い”と診断されたら、症状がないからと、痛風の発作が治まったからと放置せずに、“生活習慣病の危険信号”ととらえて、値を正常に戻すように治療を始めた方がいいのです。

若い世代で高尿酸血症が増え、痛風の予備軍は数百万人。食べすぎ、飲みすぎなど生活習慣の見直しを。

ところで、どうして尿酸値は高くなるのでしょうか。その理由としては、体内で尿酸がつくられ過ぎてしまう場合と、尿酸の排泄がうまく行われなくなり溜まってしまう場合の二つが考えられ

ます。尿酸がつくれ過ぎてしまう原因は、食べすぎ、飲みすぎ、ストレス、激しい運動などです。

以前、痛風は50歳代の裕福な男性の病気と思われていましたが、最近では30〜40歳代で発症する人が多くなり、20歳代でも尿酸値の高い人がみられるようになりました。現在、痛風の人は約50万人、その予備軍である高尿酸血症の人は数百万人ともいわれています。成人男性の4人に一人が高尿酸血症と言われているほどです。

尿酸値を下げる基本は、乱れた食生活の改善と生活習慣の見直しです。それでも高い状態が続く場合は薬を服用して尿酸値をコントロールすることも必要です。

■高尿酸血症・痛風を防ぐために

- 1 **肥満の解消**
- 2 **食事療法**
 - ・ 摂取エネルギーの適正化（食べ過ぎないこと）
 - ・ プリン体を制限する（お酒の肴のいわゆる珍味の中には多く含んだものがあります。動物の内臓、うに、あんきもなど）
 - ・ 尿アルカリ化食品の摂取（野菜や海藻など）
 - ・ 十分な水分摂取（尿量2,000ml/日以上）
- 3 **アルコールの制限**
 - ・ 日本酒なら1合、ビールなら500ml、ウイスキーならダブル1杯まで
 - ・ 禁酒日を週2回以上
- 4 **適度な運動**
 - ・ 有酸素運動
 - ・ ストレスの解消

在宅医療のトラブル—慌てずに対処を

住み慣れたわが家での在宅医療。

気安さがある反面、慣れないうちには何かにつけ不安なものです。

トラブルが起こった時に大切なのはまず「慌てないこと」。

かかりつけ医や訪問看護師の方たちに遠慮なく相談しながら、

治療を上手に進めましょう。

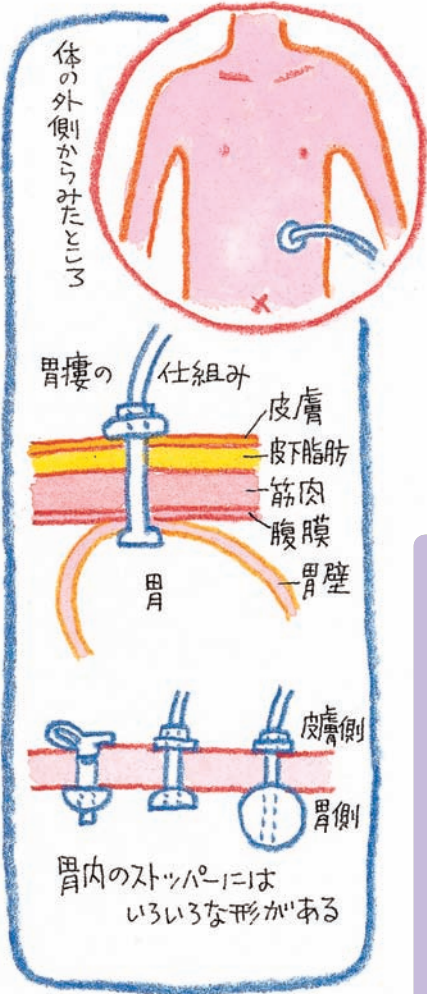
お家に帰ってトラブルが起きるのはたいてい最初の1ヵ月間です。ここを乗り切れば、その後はゆつくりと安心して過ごせるのではないのでしょうか。

退院が近づいたら、朝起きて、夜寝て、また起きるまでの24時間の中で、睡眠、食事、移動、排泄や入浴を含めた身体の清潔保持、服薬や点滴などをどう継続して行うのか、それにはどんな援助と何が必要なのか。病院で看護師

に助言してもらいながら、しっかりと考えて準備をしておきましょう。

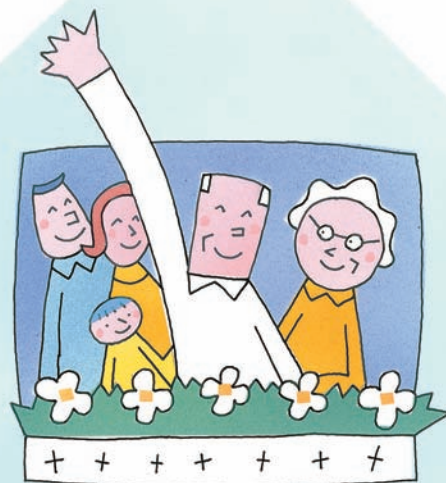
さて、ここでは準備をして帰ったはずでも、思わぬトラブルが起きた時に慌てないためのお話をします。最近、とくに在宅で管理することが多くなった胃瘻チューブに関する基礎知識です。

胃瘻チューブとは



胃瘻チューブは口から食事がとれなくなった方の栄養療法の一つです。胃カメラを使って胃の中にチューブを挿入し留めておきます。体の表面からみえない部分は図のようになっていて、胃の中ではチューブが抜けないようにバルーンがふくらんでいたたり、傘のようなストッパーがついていたりします。

体の表面から出ているチューブは皮膚の下では皮下脂肪、筋肉、腹膜を貫き、胃の壁を通り抜けて胃の中に入っています。挿入直後のトラブルとしてはチューブが通っている組織から出血する、チューブが抜けて胃に開けた穴から胃液などがお腹の中に漏れ出して腹膜炎を起すことなどが考えられます。



腫瘍マーカー について



新聞や雑誌の病気に関する記事の中に「腫瘍マーカー」という言葉がよく出てきます。どういう意味でしょうか。これで「がん」が必ずみつかるのですか。

最近では、健康診査の項目に腫瘍マーカーの検査を時々目にするようになりました。

腫瘍マーカーとは、がんの目印(マーカー)になる

物質で、主に血液を検査することで調べることができ、現在では何種類もの物質が発見されています。正常な人の体内にもこのマーカーを作る細胞があり、検査値がゼロということはありません。

検査値の異常がすぐに診断に結びつくようなマーカーは少数の病気に限られており、多くの腫瘍マーカーはがんに関係なく増えることもあるため(これを偽陽性と言います)、よほどの高値を示さない限りがんを疑えないのが普通です。また、ほとんどの腫瘍マーカーは複数の臓器で作られており、ある検査で異常値を示してもどこの病気か診断できないのが一般的です。このため、異常値が認められた時には可能性のある臓器をいろいろと検査することになります。

一般的に、早期のがんでは腫瘍マーカーが高値を示すことはありません。病気の進行につれて血液中の値も増加してくるのが普通ですが、がん細胞の種類によっては進行がんになっても腫瘍マーカーは正常なものもあります。

また、腫瘍マーカーはがんになりやすい人のスクリーニングやがんが疑われた時の補助診断に使われるほかに、がんが見つかった時には、がんの進行度の診断、治療効果の判定や経過の観察、再発の発見などに使われています。

血液の腫瘍マーカー検査だけで早期がんを発見することは困難で、早くみつけ治療するためにはレントゲン検査や内視鏡検査、専門医の診察(婦人科領域)などを受けることが大切です。

腫瘍マーカーの検査は、病気の発見という意味では補助診断ですが、値が高くはっきりとした原因がわからない時には、どこかにがんが隠れている可能性もあります。がんの専門病院や大学病院などを受診することをお勧めします。

胃瘻チューブのトラブル

胃瘻チューブが抜けた「もし自宅で抜けてしまったら、出血や腹膜炎が起きるのかしら」
いいえ、大丈夫。出血や腹膜炎が起きるのは挿入後2週間までです。それを過ぎると瘻孔(ろうこう)というチューブの通り道ができてきます。胃の壁も腹筋も皮下脂肪もみんな一つの組織のようになりますから、抜けても胃までの通り道は維持されます。とは言っても、そのままにしておくと2、3日で瘻孔は自然に閉じてし

まいますので、抜けた場合は速やかにかかりつけ医に連絡してください。もともと、バルーンタイプ以外のものは余程の力で(両手で思いっきり)引っ張らなければ抜けることはありません。
胃瘻チューブの脇から膿が出てきた…決して胃の中から膿が出てきたわけではないので心配しないでください。瘻孔ができると、チューブが上下に多少動き始めます。これは自然なことですが、その状態が続くと瘻孔の中で細菌感染が起き、膿が出てきたり皮膚面に肉芽(にくげ)が盛り上がってきたりします。その場合、訪問看護師に相談してください。

胃瘻チューブが詰まった…まず、慌てずにチューブが折れ曲がっていないか確認してください。折れ曲がっていないければ、チューブを指でしごいてみてください。その後お湯を少し注入してみてください。それでも入らなければ、訪問看護師やかかりつけ医に連絡してください。今回は胃瘻のお話をしましたが、在宅医療を受けられる方の中にはさまざまな「管」がつけます。気管の管、尿道の管、点滴の管などです。目に見えない「管の先の部分」がどうなっているのかをあらかじめ主治医に聞いておくと、トラブルの時も慌てずに対応できると思います。



医師の一日

国立スポーツ科学センター
スポーツ医学研究部長

川原

貴先生

トップアスリート支援の拠点で

昨年4月、北区西が丘に国立スポーツ科学センターがオープンしました。世界を相手に闘うスポーツ選手の強化には、さまざまな手段が必要で医学も重要な柱の一つ。この施設でも経験豊かな医師たちが活躍しています。



川原 貴先生

大学時代はアメフトの選手。研修医時代にひよんなぎっかけで体協の診療所行きを勧められた。「外国にいけるかもしれない、悪くないなど」

◀トレーニング体育館。各種のマシンが壮観。



▲陸上競技実験場。室内に100m走路が3本。測定器や映像で地面をける力やフォームをリアルタイムに分析できる。

科学、医学、情報で

競技力向上を支援

「トップレベルの選手たちの競技力向上を支援するのが私たちの目的。それをシステムティックに行える場所が、日本にもやとてきました」

川原先生は、東京大学医学部第2内科の出身。東京大学総合文化研究所助教授をへて平成13年4月から現職。医師になった当初から日本体育協会スポーツ診療所に関わり、五輪などに選手団の本部ドクターとして同行、日本オリンピック委員会の役職も兼務。わが国の選手強化に長く関わってきました。

センターでは科学研究、医学研究、情報研究、運営の4部門が一体となり、選手の心身にわたるチェックと課題解決への支援、トレーニング・コーチング法や戦略・戦術などの開発、ゲーム分析を含めたスポーツ情報収集・加工・提供などの事業を進めています。

設備も斬新で、実験室や測定室、トレーニング体育館、練習場のほか、温度、湿度、気圧が変えられる環境制御実験室、低酸素トレーニング室など。80室ある宿泊室も72室が高度3,000mに相当する低酸素状態に調節できます。

充実した診療部門。あらゆる資源を活用

医療



Q 3歳の息子です。最近私にべったりで、時には手を胸の中に入れておっぱいを触ろうとします。同じことを保育園の先生にもします。どう対応したらいいか迷うこともあります。何か問題があるのでしょうか。(墨田区28歳)



A 子どもが信頼できる人になつたりすることは決して悪いことではありません。その行為が、時に母親や園の先生を驚かせることもあります。特に男の子は、生まれた時から女の子とは違う行動を母親に示します。その泣き声は何となく抱きしめてあげたいと思わせるようです。6カ月を過ぎると泣き声も強くなり、時に母親が男のくせに情けないと思うほどべたべたになります。ハイハイができる9カ月を過ぎると後追いが激しくなります。トイレに入った母親を求めて外で「ぎゃーぎゃー」泣いています。そんな男の子が家庭から園へと生活の場を広げていくと、どこかに心のよりどころというか落ち着く場を求めて、母親や信頼できる先生にべったりと体をすり寄せたり、時に胸の中に手を入れたりするのです。異常行動ととるより、生活の中に少し不安を感じることがないかどうか子どもの生活をみて下さい。弟や妹ができ、お母さんのかかわりが下の子どもにも多くなり何となく寂しさを感じていることもあります。母親からささいなことでも注意され、やり場のない感じになっているかもしれない。園では友達とけんかをしたり、他の先生から無視されたりしたかもしれない。信頼する大人にべったりすることで子どもはバランスをとっているのです。「どうしたの」「何々ちゃん」と声をかければ子どもは何となく安心します。3歳児は人の信頼をはぐくむ大事な時期です。そんな子どもに大人がいやな態度を示せば、子どもは誰に甘えていいのかわからなくなります。



▲メールには、外部からだけでなくセンター内からの問い合わせや相談がひっきりなしに舞い込んでくる。



▲MRI。大型の選手用にオープンタイプのものももう1台ある。



▲レスリング練習場。ビデオカメラも常設されていて、代表チームの強化に十分な規模と設備だ。



「選手たちはここで基礎体力、競技能力、医学、栄養学、心理学などさまざまな側面から定期的なチェックを受ける。泊り込みでトレーニングをしながらということもあります。そうした過程で、スポーツ障害や病気の診療もするわけです」

診療部門は内科、整形外科、歯科、眼科、耳鼻科、婦人科、皮膚科の診療室とカウンセリング室、栄養相談室、リハビリテーション室などが揃っています。医師たちも選手と同様にスポーツ医学ではトップレベルの設備には高度なMRI（磁気共鳴画像診断装置）が2台もあり、筋肉の状態や働きをみる研究にも使われています。

「外傷だけでなく、眼や皮膚、歯、女性の生理など選手がかかえる医学的問題は多く、最近では栄養指導の需要も増えてきました。競技力の向上には、あらゆる資源を活用しなければなりません」

川原先生の一日は、まずメールのチェックから。打ち合わせ、センター内や外部での会議、外来診療のほか出張も多く、スケジュールはあつというまに埋まっています。

世界では選手の

人生までを考えた支援が始まっている

センターができたきっかけは、ここ十数年の五輪での成績低迷でした。欧米ではすでに70年代から国レベルで選手強化に取り組み、さらにスポーツは基本的人権の一つで、環境の整備は国の義務という考え方が普及したこともあって、ナショナルトレーニングセンター（トレセン）の整備が進みました。アジアでも、韓国がソウル五輪を期に広大なトレセンを整備し、台湾、タイ、マレーシア、インドネシアもこれにならっています。

「その点では日本は珍しい国。ここもいわゆるトレセンではありません。ただ、研究・設備の水準は、海外からの視察者がびっくりするほどです」

海外では最近、単に国のための選手強化というより支援のあり方が重視される傾向にあるそうです。

「フランスなどではトレセンに学校が併設されていて、高校生くらいから生活と練習が一体。大学院まであって職業教育もする。選手の人生までを考えた支援が行われるようになってきているんですね」

いま、日本におけるナショナルトレーニングセンターが検討されていて、今年中には国の方針が出される予定。外国に比べて高い土地代、教育や職場をどうするかなどハードルは少なくありませんが、川原先生たちの夢は少しずつ実現に近づいています。

予防接種を受けよう ③

連

コラム

載

DTP(三種混合)ワクチンを忘れずに

DTPワクチンは三種混合ワクチンとも言い、ジフテリア、百日咳、破傷風の予防接種です。病気と接種の意義について説明します。

◆百日咳

赤ちゃんが百日咳にかかると、肺炎や脳症になり死亡することもあります。お母さんからの免疫もほとんどもらえないため、生後すぐにかかる可能性があります。そのため3ヵ月を過ぎたら接種するようになっています。昔の百日咳ワクチンは副反応が強く、そのため1975年頃、国は接種を中止しました。ところが77、78、79年と患者が急増し社会問題となり、同時にワクチンの効果が一般の人たちにも再認識されました。副反応の少ないワクチンが開発され、81年から改良されたワクチンで再開され、副反応も患者発生も少ない状態で今日に至っています。

◆ジフテリア

ジフテリアは喉や扁桃に白い膜を作り、特有の咳が出て呼吸困難になり、ときに窒息する病気です。またジフテリア菌が作る毒素が心臓の筋肉や末梢の神経を冒すこともあります。かか

ると約10%の人が死亡すると言われています。90年代ロシアでは政治的経済的混乱で予防接種を受ける人が少なくなり、多くの患者を出しています。日本では93年ワクチン未接種の2歳児がかかり死亡していますが、国際化の時代、いつでもどこからジフテリア菌の侵入があるかもしれません。予防接種が一番効果のある対策です。

◆破傷風

破傷風は、患者発生は年間数十名ですが、致命率の高い、けがをすればいつでもどこでもかかる可能性のある病気です。破傷風菌が体に入るとまず唇や舌のしびれ感、味がおかしい、首が硬い感じ、傷口もおかしな感じがします。2～3日中に口が開かなくなり、けいれんが出てきます。患者数とその死者数が近い病気なので、前もって予防接種で防御することが一番です。

DTPワクチンは生後3ヵ月を過ぎたら3～8週間の間隔で3回接種します。3回目から1年過ぎたら追加接種をします。さらに小学校6年のときに百日咳をのぞいたDTワクチンを接種するのが基本です。ぜひ忘れずに接種してください。

とうきょう点描 元気散歩マップ
都電に乗って—早稲田・雑司が谷・巣鴨

「都電」という言葉は何やら郷愁を誘うが、この小ぶりな1両編成はなかなか颯爽としたものだ。コトコトと健気にはなく、むしろ疾走している。いままなお住民の生活の足なのだ。

雑司が谷あたりが歩きやすい。鬼子母神堂は、こんもりと茂った櫻のトンネルの先にある。大きくはないがどしりとした構え。雑司が谷の霊園では、幾多の文化人が庶民と寄り添うように永い眠りについている。管理事務所に行くとき案内図が手に入る(有料)。ここから大塚まで、ほんの少しだけ都電に揺られてみよう。

さすがに賑やかなのは、庚申塚から巣鴨への商店街である。人と物。良し悪しは別にしてなんだか嬉しくなってくる。とげぬき地蔵はもはや観光スポット。お地蔵さまへの水掛けは行列を覚悟しよう。



④ 法明寺 鬼子母神堂



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

●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(75分・300kcal) 早大正門前→面影橋→金乗院→鬼子母神堂→雑司ヶ谷霊園／大塚駅前→庚申塚→とげぬき地蔵→巣鴨駅(約4.5km)【霊園内散策は除く】

早稲田大学へは高田馬場駅より都バス「早大正門前」行き。営団地下鉄東西線「早稲田」より徒歩5分