

元気が 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〈その2〉 訪問看護師は頼もしい相談相手

●からだ・こころ・健康

ダイエットは正しく、無理なく行いましょう

●わたしの元気

志茂田 景樹さん

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④／医療 Q&A

とうきょう点描 神宮外苑・青山
見事な銀杏並木と広々とした視界が心地よい外苑。
青山の洗練された街並みは、都市の面白さを感じ
させてくれます。

志茂田 景樹 (しもだ かげき)

1940年生まれ。中央大学法学部卒。モデル、エキストラ、保険調査員、業界紙記者などを経て、76年「やっそこ探偵」で小説現代新人賞。80年「黄色い牙」で直木賞。94年日本文芸家大賞特別賞。幅広く、多彩な作品世界に定評がある。現在、ボランティアグループ「よい子に読み聞かせ隊」隊長。全国の幼稚園、小学校、公立図書館などで公演している。



志茂田 景樹さん

Kageki Shimoda

interview わたしの元気

著名人に聞く

「読み聞かせ」は爽快。これが健康法です。

ふだんは玄米を主食に、野菜、き

か泡盛を。

のこ、海藻をたくさん食べる。野菜は有機栽培農家からダンボールが届きます。

『動物性蛋白は魚介類が中心だけど、それも状況しだい。自分なりの

自然食派ですね』

最近、子ども達への童話の読み聞かせに力を入れてる志茂田景樹さん。生活の基本は「好きだから」のようです。

『玄米は土鍋で炊くとふっくらと仕上がりますよ。ガスコンロで始めは弱火でゆっくり。30分くらいです』

眼に見えた効果は不明。ただ、いまだに老眼は出ないし、肌も荒れない。体脂肪も少なめに保たれています。お酒も好きで、もっぱら焼酎

『体験として、日本人には日本の蒸留酒が一番合う。酔い心地がいいし、次の日の目覚めも爽やかです』

適量は一日に4合ほどで、これは酒豪。ただ、ペースはごく緩やかです。

『気分を解きほぐすためですから、勢いにまかせてという飲み方はしません』

ストレスはほとんどなく、仕事が好きでしかたがないという人間。気が進まないことはやらない自由さも大切にしました。

6年前、創作童話を中心とした出版社を設立。PRを兼ねて全国の書店でサイン会を開いていると、どの会場にも子どもの姿がみえます。『ふと、読み聞かせをしたいなと』

転機は4年前の福岡市。衝き上がる想いのまま、童話を読み始めていました。

『子どもはすぐに物語の世界に入り込んできて、お母さん達もそう。僕自身もすごく清らかで、カルチャーショックでした』

居合わせた人間が一つになって物語世界を広げている。感動が分かち合える。

『自分が求めていた世界はこれかもしれない。大人が置き忘れてしまった素直さや純粋さをもう一度、心に詰めなおしたいと思いました』

さつとく奥様と活動をスタート。

音楽大学の学生を中心に仲間も増え、99年8月に10人を超えたところでボランティアグループの「よい子に読み聞かせ隊」を結成。これまでに520カ所を回りました。

『終わると爽快。喜んでもらった上に申し訳ない気持ちです。もしかしたら、これが自然食以上の健康法かもしれません』

読み聞かせは、子ども達の感受性を豊かにします。イメージの広がりの中にメッセージが現われる。他人の痛み、くじけないことの大切さなどが理屈ではなくわかる。

『感受性が弱まると感動しなくなります。仕事に苦しく、ただ生活のため。そんな大人のほうにむしろ必要じゃないかな』

ぐっすり眠り、大きなあくびをして、朝ごはんを食べる。この日常を素晴らしいと思えたら、その人の心の感度は良好。

『たとえば鏡の中の自分を褒めてください。いい仕事をやったね。』けっこう優しいなとか何でもいい。もう一つは、本や音楽、絵、落語などで一番好きなのところに繰り返し触れること。小説の一節なら音読がいいですよ』

近いうちに車をもう少し大きなものに替え、きれいにペインティングするつもり。名付けて「よい子に読み聞かせ隊・ドリーム号」。

『時間のあるメンバーと一緒に数日間、ひと所の町や村を回る。いずれは「読み聞かせ子ども館」みたいなものを造りたいですね。いい絵本があつて、誰かが読み聞かせをしている。子ども達の夢の世界です』

からだ こころ 健康

ダイエットは正しく、無理なく行いましょう



ダイエットについては現在、ダイエット産業やメディアからの情報が氾濫しています。間違った方法によって健康を害してしまうことのないよう、正しいダイエットを行いましょ。

体調を崩さない程度の減量を。
無理なダイエットは
太りやすい体質につながります。

ダイエットをするきっかけには、①自分の体型と理想体型とのギャップを埋めるため(美容上)、②肥満のために起こった生活習慣病を改善するため(医学的)、と大きく二つの理由があります。

①については、モデルのような体型を維持しな

ければならない職業の人は意志が強い固なためか、食事や運動できちんとコントロールし、出産後も1ヵ月後に理想体重に戻している人を多く見ました。②については、生活習慣病の多くが肥満と関連していることが多く、そのような場合には健康になることを目指して減量する必要がある。生活習慣病には、糖尿病、脂質代謝異常、高血圧、痛風、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、脂肪肝などがあります。

ダイエットの理由が美容上あるいは医学的なもののいずれにしても、体調を崩さない程度の減量に留めるべきです。また、無理なダイエットは基礎代謝が低くなり、太りやすい体質につながります。

肥満と「肥満症」は別なもの。
減量ばかりつけ医と
相談しながら行いましょう。

肥満を判定する指標として、(体重kg÷身長m×身長m)で求められるBMI(体重指数)があります。BMIが18.5〜25未満ならば「普通体重」、25以上ならば「肥満」、18.5未満ならば「やせすぎ」となります。

ただし、肥満(BMI25以上)が、医学的に必ず減量を要するというものではありません。BMI25以上のうち、①肥満に起因ないし関連が

あり、減量を要する、②健康障害を伴いやすいハイリスク肥満(内臓脂肪型肥満)のいずれかの条件を満たすものが「肥満症」と診断されます。肥満症と診断された場合は、かかりつけの医師に相談して減量して下さい。間違ったダイエット法を行うことで、強いリバウンドや無月経が起こり、また合併症を悪化させる恐れがあります。

肥満治療の基本は、表に示した四つです。ダイエットは一生つきあっていくもの。無理のないダイエットを行いましょ。

■肥満治療の基本

エネルギーを抑えて、
バランスのとれた
食事をする。

適度な運動
(筋力トレーニング・
有酸素運動)
をとりいれる。

やせている人の
生活習慣を参考にして、
まねをしてみる。

肥満に関する
自分の過去の行動や
考え方をまとめる。

在宅医療のトラブル

その2

訪問看護師は頼もしい相談相手

前回もお話したように、在宅療養が決まったら24時間の生活の中で睡眠、食事、移動、排泄、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、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くことが大切です。トラブルが起きたときも、まず訪問看護師に相談することが解決の近道です。

準備をして帰ったはずでも、思わぬトラブルが起きたときに慌てないために、今回は胃腸チューブに関する基礎知識をお話ししました。今回は尿道留置カテーテルについてです。

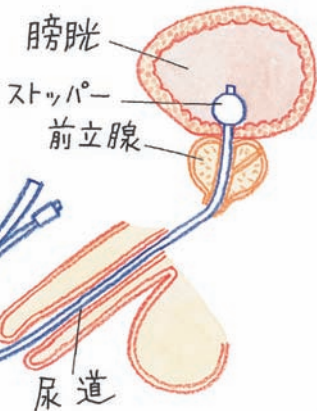
尿道留置カテーテルとは

尿道留置カテーテルは、自分で排尿することのできない方のために膀胱内にたまった尿を体の外に持続的に誘導する管のことを言います。体の表面から見えない部分は図のようになっており、男性の場合長い尿道を通り、前立腺に挟まれた狭い部分を通って、膀胱内に届いています。膀胱内ではカテーテルが抜けないためにバルーンがふくらんでストッパーの役割を果たしています。多くのカテーテルは体の外で二本に分かれており、一つは尿を通す管で尿を貯めるバッグにつながっており、もう一方はバルーンを膨らませるための水を注入する管になっています。男女ともに知覚が過敏な部分ですので、とても不快なものだということをまわりの人は

わかってあげてください。

カテーテルをつたわって尿が流れ出る力は、膀胱と尿を貯めるバッグの間の圧の差により、膀胱の高さよりバッグが下にあるとき、尿は管を通ってバッグへ流れていきます。うまく流れているとき膀胱はいつも小さな状態です。ただし、まったく尿がゼロになるというわけにはいきません。少量の排泄しきれない尿(残尿)が絶えず残ります。実はこれが感染などのトラブルを引き起こすことになります。

■尿道留置カテーテルの仕組み



尿道留置カテーテルのトラブル

カテーテルが抜けた…バルーンが知らぬ間にしぼんでしまつて、自然にカテーテルが抜けることがあります。慌てずに看護師か主治医に連絡してください。しかし、バッグを引っかけたりするなどで、強い力が加わって抜けてしまったようなとき、これは大変です。尿道を傷つけている可能性がありますのですぐに主治医に連絡してください。

尿が出てこない…必ずしもカテーテルが詰まったという原因だけではありません。腎臓



新しい 母子健康手帳 について



「母子健康手帳」が新しくなったと聞きました。どこが、どのように変わったのでしょうか。

母子健康手帳は、妊娠すると市区町村から配布される、医療側にとっては子どもや母親のよい医療情報が記入されているものであり、親や子どもにとってはとてもいい成長発達日記でもあります。この母子健康手帳の内容が少し変わりましたので主な改正点を説明したいと思います。

1 母子健康手帳の大きさ

いままでの母子健康手帳は大きさが指定されていましたが、区市区町村の判断で大きさを自由に決定できるようになりました。

2 「離乳」および「断乳」について

離乳は母乳やミルクから幼児食に移行する過程を言います。断乳は母乳をやめることを言います。

離乳の時期は通常12～15ヵ月頃、遅くとも18ヵ月頃としています(改定「離乳の基本」)。しかし、現在の母子健康手帳では1歳健康診査の離乳の欄は“完了・未完了”の選択となっています。改正では離乳の進行状況を確認する欄になりました。

断乳については、母子のスキンシップなどの観点から、1歳以降も無理に母乳をやめさせる必要はないとする考え方が主流になっています。1歳および1歳6ヵ月健康診査の断乳を確認する欄にあった「断乳」という表現を改め、母乳を飲んでいるかいないか確認する欄に改正されました。

3 「乳幼児身体発育曲線」等について

平成12年に実施された「乳幼児身体発育調査」の結果に基づいて、「乳児身体発育曲線」、「幼児身体発育曲線」、「乳幼児身体発育曲線」および「幼児の身長体重曲線」が改正されました。また「乳児身体発育曲線」および「幼児身体発育曲線」について、保護者に必要以上の不安を与えないために10および90パーセンタイル曲線を削除しました。

他に父親の育児参加の促進、子育て支援について、歯科保健に関する記載、幼児期における生活リズムの形成について追加説明されています。また、予防接種の摂取率向上のために1歳6ヵ月、3歳および6歳健康診査の欄に予防接種をしているかどうかを確認する欄が追加されました。妊娠中の薬、妊娠中および育児中の喫煙・飲酒についても記入されています。

で尿が作られていないのか、あるいは作られても尿の通り道がふさがれて出てこないかの二通りの原因が考えられます。まず、体の外の部分の管が曲がったりしていないかを確認してみてください。ご家族の方にできることはここまです。その後は看護師に連絡してください。

カテーテル内の尿が濁っている…尿が濁っていたり、モヤモヤした浮遊物が尿に混じって出てきたりしたら細菌感染が起こった証拠です。看護師や主治医に報告してください。本来、尿は無菌ですが、滅菌したカテーテルでも、長期にわたり体の外と膀胱内をつないでいると、細菌を外から膀胱内へ侵入させてしまうことが

あります。細菌は残尿とともに膀胱内に残り繁殖します。発熱の原因になったりします。普段から出来るだけ感染が起きないように注意して管理しましょう。尿の流れが逆流したりすると感染が起きやすくなります。バックはできるだけ低い位置に置いて、尿を流れやすくしてください。また、カテーテルの入り口である尿道口の周囲をいつも清潔に保てるように看護師から指導を受けて下さい。

トラブルはまずは看護師に相談を

2回にわたり在宅医療のトラブルについてお

話ししました。いろいろなトラブルの話しを聞いて余計に不安になってしまわれたかも知れません。「誰に助けを求めたらいいのか、とつきの時に判断できるのかしら?」

障害や病気をもちの方のご自宅での24時間の暮らしを支えるのは訪問看護師の仕事です。したがって、その方の暮らしの中で起きたトラブルはまず看護師に相談すればよいのです。医師に相談すべきか、ヘルパーの援助を必要とするかなどは看護師が判断してくれます。だから、大丈夫です。

▼筑波宇宙センター。敷地は東京ドーム12〜13個分。



▼関口 千春先生

興味を昂じて航空医学で博士号。自衛隊航空医学実験隊からオハイオ州デイトンのライト州立大学へ。「ライト兄弟ゆかりの地で、航空学全体のメッカでした」。現在は慈恵医大宇宙航空医学研究室客員教授。



拝見!

医師の一日

宇宙開発事業団
筑波宇宙センター

関口 千春先生

宇宙に、地上に 「宇宙医学」を活かす

日本の宇宙開発事業に、米国航空宇宙局（NASA）から有人飛行のプランが打診されたのは80年代初めこと。飛行士の選抜と健康管理のために、

わが国にも本格的な宇宙医学が求められたのでした。そのバイオニア、関口千春先生にお話を聞きました。

「その頃私は、米国で宇宙航空医学を勉強しているところでした。宇宙開発事業団（NASDA）が専門家を探しているとは聞いていましたが、自分がとは思っていませんでしたね」

84年に帰国するとさっそく誘いを受け、翌年4月には宇宙飛行士の医学的選抜と健康管理を行う医師としてNASDAへ。日本人初の「フライト・サージアン（航空宇宙医）」の誕生でした。

宇宙空間には医学的な課題がたくさんある

いまNASDAに所属する医師は関口先生を含め8名。主な仕事は、日本人宇宙飛行士への医学的検査と指導、飛行士の訓練などを支援するスタッフの健康管理、宇宙空間で起こる人体への影響に関する基礎研究など。なかでも、研究事業を進めるための各国宇宙機関との調整には多くの時間が割かれます。

「宇宙空間では人間の骨が脆くなる、筋肉がやせる、血液などが頭の方へ集まってしまう、地球帰還後の血圧異常や乗り物酔いに似た宇宙酔いなど医学的にたくさんの課題があつて、その対策のための基礎研究はとても重要です」

最近では、欧州宇宙機関（ESA）と共同で宇宙で骨に起こる異常を地上でシミュレーションしたほか、99年からの2年間はロシアで、宇宙船と宇宙船との閉鎖環境で起こる心理的・生理的な影響を検討しました。

医療

Q&A

アジア競技大会でも話題になった「ドーピング」ですが、なぜ問題なのでしょう。検査の方法についても教えてください。（文京区・21歳男性）

ドーピングとは、スポーツで

薬物を使って不正に競技成績を高めようとすることです。オリンピックでも記録を更新するため、名誉と栄光のため、あるいはお金のために薬物を使用し、メダルを剥奪された選手がたくさんいます。

なぜドーピングが悪いかと言えば、スポーツの世界では正々堂々と戦うことが大切で、フェアプレーの精神に反するからです。さらに、選手自体の健康を害することもあります。ルール違反を認めることになり社会悪を助長することにもなります。

オリンピックなどの大きな舞台で活躍する、世界的なヒーローが悪いことをしていたならば、社会にもたらす影響は計り知れません。また、麻薬や覚醒剤などの薬物乱用にもつながりかねません。

メダリストや指名された選手は、競技終了後1時間以内に検査室に出頭し、検査員の監視下で尿を採取します。自分で容器に入れて封印します。それを公認の検査所に送り、尿中に禁止された薬物が含まれていないかどうかを調べます。これが競技内検査です。

大会の前には、競技外検査という抜き打ち的な検査もあります。尿のサンプルは二つの容器に分けてありますから、一つが陽性であっても仲裁裁判所に訴えて検査しなおすことが可能になっています。





▲閉鎖環境適応訓練設備
宇宙船の模擬施設。宇宙飛行士候補はここで1週間生活する。



▲低圧環境適応訓練設備
低圧対処訓練および低酸素状態を体験する。



▲宇宙酔いの実験施設

「実験までの手続きと実行にはすごく手間がかかる。そうはいっても飛行士の健康管理をするためには医師としての技能を維持しなければならぬ。この医師たちは1週間に1回程度は、外部の病院で患者さんを診察するようにもしています」

長期滞在のためにはきめ細かい管理が必要

人類の宇宙への挑戦は、数年後に国際宇宙ステーション（ISS）の運用が予定されるまでになりました。

「今後は、宇宙に長期滞在する人たちの健康をどう維持していくかです。たとえば、宇宙放射線の問題。宇宙船の外壁は打ち上げ時の重量の関係からせいぜい2〜3mmしかありません。限られた条件でいかに防御するか。さらに、ダメージを受けた遺伝子などの修復も課題です」
骨の問題では、特に大腿骨、踵、腰椎などの骨密度が減り、帰還後に圧迫骨折を起こさないともかぎりません。飛行中の運動指導など、予防のために細かい配慮が欠かせません。

「半年間飛ぶとしたら、最初の2週間は飛行士との会話が大切。プライバシーを考慮して、毎日1回問診しますが、その後は1週間に一度ほどになります。血液や尿は1ヵ月に1回採取し船内で分析します。船内では空気を循環使用しているため酸素・炭酸ガスの濃度、有害ガスや湿度も常にチェック。飲料水の安全なども含め総合的な管理が必要です」
6〜7時間ほど続く船外活動では、心電図のモニターも。飛行中は24時間、交替で飛行士たちを見守ります。

宇宙医学は地上での医学にも役立つ

宇宙飛行士の選抜基準は厳しく、地球外への飛行は限られた人々の特権ともいえます。しかし、いずれは人類共有の文化となるべきでは。関口先生はそう考えています。

「将来のスペースツーリズム（宇宙旅行）のために、人間への影響を十分に解明し対策を準備すること、安全な乗り物をつくる必要があります。宇宙で病気の治療をする時代も、いずれやって来るでしょう」

もう一つ、宇宙開発はいまの時代にも大きな恩恵をもたらす可能性があります。宇宙医学から得られた情報と知識が、地上での医学に活用できるかもしれないのです。

「たとえば、宇宙でみられる骨の異常は、高齢者の骨粗鬆症と病態が同じです。私たちの経験がその治療に活かせるとしたら、宇宙医学の利用価値は別な意味でも高いといえるのかもしれないね」

予防接種を受けよう ④

連

コラム

載

インフルエンザの予防接種はお早めに

今年もインフルエンザの季節が来しました。インフルエンザは突然の高熱、のどの痛み、咳で始まり、普通の風邪と違って全身のだるさ、関節の節々の痛みなど症状が重いことが特徴です。ときにウイルスが肺に侵入してウイルス性肺炎や、ばい菌の二次感染で細菌性肺炎を合併することがあります。お年寄りが肺炎を起こすと命取りにもなります。子どもでは脳炎や脳症を起こすこともあります。

インフルエンザは台風のような風邪です。去ってしまえばどうってことはない感じがですが、ときには大きな被害に遭うこともあります。そこで対策として予防接種を考えてはいかがでしょうか。

◆高齢者は定期接種。その他の方もぜひ接種を

昨年から、高齢者の方はインフルエンザの予防接種が定期接種になりました。65歳以上か60歳〜65歳の方で心臓、腎臓、呼吸器に病気のある方は、希望があれば費用の一部を国が負担するようになりました。これらの方はぜひ予防接種をお勧めします。

その他の年齢の方も予防接種は一考する価値があると思います。インフルエンザは流行しやすい病気です。老人が同居している場合、家族でインフルエンザにかかりにくい状態しておくことはとても大事です。老人だけでなく喘息など呼吸器に病気のある方にもお勧めです。集団生活をしている子どももぜひ接種を検討してください。特に保育園に入っている子どもは、病気だけでなく病気によって家族の負担も大きくなります。受験を控えた子どもたちもぜひ接種してはいかがでしょうか。

◆回数はかかりつけ医と相談を。1月半ばまでには済ませる

インフルエンザウイルスは、同じ型でも毎年少しずつ変化しています。そのため、予防接種も毎年しなければ効果がありません。老人は1回の接種でいいと言われています。15歳以下の子どもは抗体の上昇が弱いので2回接種が勧められています。15歳から60歳の大人は1回か2回接種です。かかりつけ医と相談してください。予防接種は、流行がテレビや新聞などで報道される前の1月半ばまでには済ませておきたいものです。



都民には馴染みの深い神宮外苑。広々とした視界の中に都市の景観が混ざり合い、道も平坦で散歩コースとしても申し分ない。青山一丁目駅の1番出口から青山通りを渋谷方面に歩くと、右手に天を衝く銀杏の並木が現われる。一直線の歩道に、いま頃なら落ち葉が降り始めているはずだ。絵画館前の広場は通り抜けができない。市民のための草野球場があるからだ。少し残念な気がする。青山界隈では、ふと迷い込んだ横道に洗練された空間が現われる。建物や人々に肩肘張ったところがない。それがこの街のいいところなのだろう。

点在するいくつかの美術館など、ほどよい芸術の匂いもアクセントになっている。

東京都医師会主催 「都民公開講座」 のお知らせ

よりよい医療のためには、医師と患者さんの信頼関係が不可欠です。お互いの「気づき」の場として、はじめて公開講座を開催いたします。

●日時 12月7日(土) 13時30分～16時(開場13時)
●会場 JAホール(千代田区大手町1-8-3・地下鉄丸の内線大手町駅A3出口)

●主催 東京都医師会、朝日新聞社

●プログラム ①提言「先生、患者さんの目を見て、耳を傾けて!」:松田輝雄(元NHKエグゼクティブアナウンサー) ②Q&A型パネルディスカッション:松田輝雄、今井聡美(納得して医療を選ぶ会代表)、鈴木聰男(医師)、野中 博(医師)、内藤裕郎(医師)、モデレーター田辺功(朝日新聞編集委員)

●参加応募方法 ①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤性別⑥職業⑦電話番号、「医師とうまくコミュニケーションできない」などの疑問、質問、要望を明記して下記へ。個別の疾患や治療に関するご相談はご遠慮願います。

◇はがき 〒104-8665東京京橋局私書箱303朝日新聞東京本社広告局「都民公開講座」係 ◇Fax 03-5972-6634◇インターネット <http://www.asahi.com/e-post>

●締切り 11月22日(金)<消印有効>

※応募多数の場合は抽選で450名様をご招待。発表は招待状の発送をもってかえさせていただきます。

<お問合わせ先>「都民公開講座」事務局:03-5540-6144(土・日・祝日を除く10:00～18:00)

●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)

Aコース:40分・160kcal 青山一丁目駅→銀杏並木→国立競技場→スタジアム通り→外苑前(約2.4km)

Bコース:83分・332kcal 青山一丁目駅→銀杏並木→聖徳記念絵画館→国立競技場→キラー通り→青山霊園→根津美術館→骨董通り→岡本太郎記念館→表参道駅(約5km)

医療や健康について

ご質問、ご意見を募集します。

●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

「元気がいいね」第16号(年6回隔月刊)

発行:社団法人 東京都医師会 2002年11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