

元気がいいね

東京都医師会

No. 29

- 医療のいま・これから 海外旅行のための健康読本④
- からだ・こころ・健康 日本人に多いクラミジア感染症—早期の対策が急務です
- わたしの元気 リサ ステッグマイヤーさん

- イベントレポート 第3回都民公開講座 ほか
- お医者さんに聞きたい・答えます
- 医療 Q&A

●とうきょう点描●
坂の街—本郷・湯島
本郷の台地に向かって坂道を登り、
湯島から池之端へと降ります。
湯島天神の白梅と絵馬が
いまの季節を映し
出しています。



リサ ステッグマイヤーさん

Risa Stegmayer

リサ ステッグマイヤー

梨沙子 ステッグマイヤー。米国インディアナ州出身。上智大学比較文化学部日本語日本文化学科卒業。報道番組のキャスター、コメンテーターを中心に、バラエティーや音楽情報、教育番組、CMなどで幅広く活躍する。出版物に「リサ・ステッグマイヤーの心に残る英語」ほか。趣味・特技はピアノ、音楽鑑賞、読書、トライアスロン、スキー、テニス。2001年度日本トライアスロン連合国際広報委員。



ストレスを避けながら、自然体で毎日を過ごしています。

いくつもの趣味・特技が記されたプロフィールのなかに「トライアスロン」の文字が躍っています。遠泳、自転車、長距離走：凡人には思わず腰が引けそうな競技を、まるで生活の一部でもあるかのようにリサさんは楽しんでいきます。

活の一部でもあるかのようにリサさんは楽しんでいきます。

根っからの運動好きというリサさんは、ジムの通いが数年来の習慣です。ただ、単調なメニューの繰り返しは時に退屈でもありました。

「一般人も参加できるトライアスロンのレースがあるって聞いて、やってみようかなと」

さっそくトレーニングを始め、初のレースで見事に完走、「とても大きな達成感でした」

それにしても、きつくはありませんか？

「トライアスロンにも、水泳が3.5km、自転車180km、最後にフルマラソンという鉄人レースもあれば、その十分の一くらいのものでいろいろあります。自分のレベルに合わせてできるんですよ」

練習もその日の体調や気分で選び、自転車ならば流れる景色も楽しみの一つ。食事の美味しさや心地よい眠りも魅力です。

「おかげで生活にメリハリができました。出会えてよかったです」

大学卒業後に飛び込んだ世界は、リサさんのそれまでの暮らしを様変わりさせました。

「コップから水が溢れるように、とても全部を消化できない生活。不安と緊張の連続で、肌が荒れたり、太ったり…」

そんな自分の姿がライフスタイルを見つめ直すきっかけになり、食事、運動、睡眠という基本の大切さにあらためて気づきました。

「外食はできるだけ避け、いろいろなものを幅広く食べる、食べ過ぎた翌日は多めに動き、なるべく午前0時までに寝ます」

もっとも、好きなものは我慢せずに少しだけ口にする、夜が遅くなった日の翌朝は余分からだを休め、体調が悪ければすぐにお医者さんに。

ストレスを避けながら、自然体で毎日を過ごすことがリサさん流の健康法です。

「いろいろと心配ばかりしていた頃がいまは不思議です。失敗しても、健康ならばやり直しがききますよね」

テレビ出演で多いコメンテーターの仕事は、発言に責任が問われる難しさがあります。

「新聞をよく読んで、下調べをして、いい加減なことを言わないように心がけています。アメリカではどう？とよく聞かれますが、長く日本に住んでいるとわからないことも多い。だから父に聞き、主人に聞き、友達にも聞く。そんな姿勢を大事にしています」

もともと文章を書くことが好きで、今年はまだまとった執筆に挑戦するつもりだとか。

「幸い二つの違う文化の中で育ちましたから、日頃感じたことを人と違う視点で言えたらいいですね」

自宅には2匹のミニチュアダックスフンドがいて、いまやかけがえのない家族です。

「疲れていても二人が玄関で迎えてくれると優しい気持ちになれます。一緒に散歩をしていると、たとえば冬の空気の匂いとか、いままで気づかなかったことも感じられるようになります」

広い公園や、ペットも入れるカフェでのんびりと過ごしたい。

「東京は刺激が多いけれど、忙しすぎ。何もしない時間をとても大切に感じています」

からだ こころ 健康

日本人に多いクラミジア感染症——早期の対策が急務です

いま日本で最も患者数の多い性感染症が、クラミジア感染症です。この病気は若い世代に多いことや、感染しても症状のない人が多いため、蔓延が心配されています。治療をしても、後遺症として不妊症の原因になることもあります。エイズウイルスに感染しやすくなることでも注目されています。

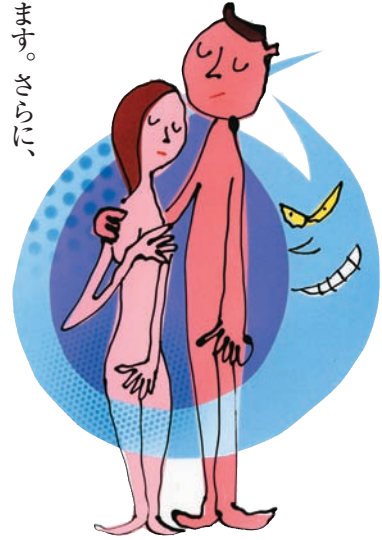
男性にも女性にも感染しますが、特に女性で多くの問題が発生します。

クラミジア感染症は、クラミジア・トリコモナス(以下、クラミジアと略します)の感染によるものです。この病原体は淋菌などの細菌類よりもっと小さく、顕微鏡ではみつけることができず、免疫学的方法や核酸検出法といった検査で検出されます。

クラミジアは性交渉によって女性でも男性でも感染します。男性の場合、尿道炎などですむ場合が多いのですが、女性では多くの問題が発生します。

まず、子宮頸部に感染し、放置すると子宮内膜、卵管を経て骨盤内に感染が広がります。卵管の場合には、治療しても正常な機能が失われて子宮外妊娠の原因になったり、閉塞を起し不妊症の原因にもなります。

出産時にクラミジアが産道に残っていると、赤ちゃんの目の表面に感染し(新生児封入体角結膜炎)、50〜60%の割合で発症するといわれています。



また、さらに、赤ちゃんと肺炎を併発させることもあります。

60%の人が無症状。他の性感染症に感染していることも少なくありません。

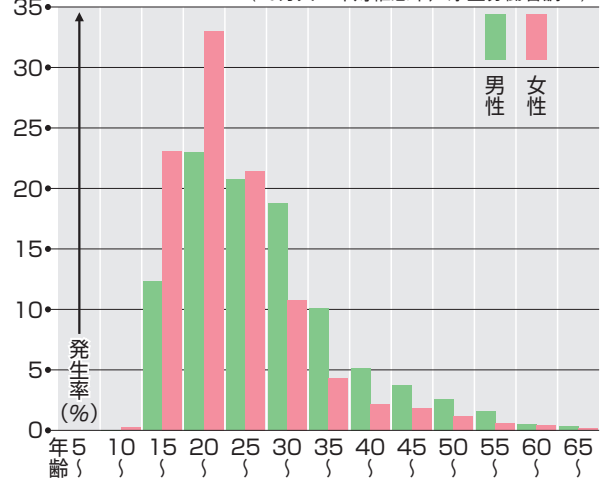
クラミジア感染がわかったら、初期のうち早めに治療することが大切です。性交渉で感染した場合、黄色く膿性で臭いのある帯下(おりもの)がみられる人もいますが、感染しても60%くらいの人は症状を認めません。感染リスクがある人は、症状がなくても検査をすることを勧められます。その際、クラミジアが子宮頸管で検出されなくても、卵管や骨盤内に及んでいることがあるので、血液中のクラミジア抗体の有無を調べる必要があります。

年齢別の感染率を調べてみると、男女とも10〜20代で最も高くなっています。性教育の必要性が求められています。感染者は他の性感染症にも感染していることが多いため、エイズウイルス、梅毒、淋菌、単純ヘルペスウイルス等の検査も行う必要があります。

内服薬が効果的ですが、妊婦では慎重な治療が必要。正確な調査や性教育が求められます。

この病気には内服薬が効果的です。治療後は3〜4週間後に病原体検出を行い、陰性化していることを確かめることが大切です。妊娠した母親で感染がわかったときは、内服薬の種類などが制限されるため、慎重な治療が必要になります。日本はクラミジア感染症が世界で最も多いにもかかわらず、正確な調査や性教育はほとんどされていません。早期に対策をとらないと、不妊症やエイズウイルス感染が急増するなど、取り返しのつかないことにもなりかねません。

■性器クラミジア感染症の年齢別発生率 (10万人・年対罹患率/厚生労働省調べ)



海外旅行で注意すべき感染症 その2

前回から、現に日本で発生している感染症、かつて日本にあったが今はほとんど見られない感染症、日本においては感染しない感染症など、海外旅行で注意したい病気について解説していきます。今回はよく知っているにもかかわらず日本で感染することのない感染症を紹介します。

1 蚊から感染するもの

前回紹介した日本脳炎は蚊から感染する代表的な感染症ですが、海外では多くの感染症が蚊を介して発症します。蚊が生息するのは亜熱帯、熱帯地方がほとんどです。この地域に旅行するときには蚊への対策が重要です。夜間の外出はできるだけ避け、長袖を着用し、防虫剤や蚊取り線香を有効に使うことが対策になります。

マラリア サハラ以南のアフリカ、インド、東南アジア、オセアニア、中南米が危険地域です。世界で年間3〜5億人が感染し、約250万人が死亡しているといわれています。熱帯熱マラリア、三日熱マラリア、四日熱マラリア、卵形マラリアの4種類があり、熱帯熱マラリアは重症マラリアになり死亡することもあります。感染地域への渡航前には薬の予防内服が勧められます

が、副作用を伴うこともあり専門医と相談することが重要です。帰国後に発熱したときには、マラリアを疑って対応しないと診断が遅れることがあります。

デング熱 東南アジアやラテンアメリカが感染地域です。マラリアと違い、都市部でしかも日中でも蚊にさされ感染します。発熱と関節痛、発疹が主な症状で、出血傾向を伴うデング出血熱は重症化しやすく、治療が遅れるとショック状態になり死亡することがあります。

黄熱病 アフリカと南米が感染地域で、流行地域への渡航は予防接種が国際規約で義務づけられています。蚊に刺されてから3〜6日後に高熱、頭痛、関節痛で発症し、4〜5日といったん解熱しますが、その後再び発熱し腎不全、徐脈、黄疸、出血が出現します。死亡率は50%と非常に高い感染症です。

ウエストナイル熱 元々はアフリカの風土病でしたが、1999年米国で大流行してから世界的に注目されています。感染者の約80%は症状の出ない不顕性感染症です。残りの約20%が発病しますがほとんどは軽症で終わります。し



■蚊媒介感染症

病名	蚊の種類	対策と治療
マラリア	ハマダラカ	予防薬 治療薬
黄熱病	ネッタイシマカ	予防接種 対症療法
日本脳炎	コガタアカイエカ など	予防接種 対症療法
ウエストナイル熱	アカイエカ、 ヒトスジシマカ	対症療法
デング熱	ネッタイシマカ、 ヒトスジシマカ	対症療法
トリパノソーマ症	ツエツエバエ	治療薬
糸状虫症	イエカ、アブ、 ブユ、ヌカカ	治療薬

かし、150人に1人の割合で脳炎や無菌性髄膜炎になります。発熱し四肢の力が抜けて痛

特定療養費 とは



病院から「特定療養費」と
いわれて自費を請求されました。
特定療養費とは何ですか。

公的医療保険（健康保険法、国民健康保険法、老人保健法など）で規定された範囲内で、保険医療機関において保険医が行う診療を保険診療といいます。保険外診療を自由診療といいます。その両方を同時に行うことは認められません。これを混合診療の禁止といいます。

原則として、保険証を持参すれば、診療に要した費用の自己負担分（3割）を医療機関の窓口で支払うだけですみます。被保険者が立て替え払いをしなくても、診療を受けることができます。医療行為（療養）を給付するので「現物給付」といいます。

保険診療においても、医学の進歩や患者の要望の多様化に対応するために、厚生労働大臣が認めた事項に関して、保険外の新しい高度医療技術（高度先進医療）や追加的な医療サービス（選定療養）を受けたときには、「現金給付」として、特定療養費を償還払いすることとされています。つまり、診療に付随する部分に関して患者の選択を認め、患者が自己負担として支払うものを特定療養費といいます。特定療養費は、健康保険法第86条に規定されています。

患者の選択による選定療養は、患者が自費で支払うもので、医療機関ごとに価格を決めて、院内に金額を明示し請求できます。その内容は次の如くです。

- ① 特別の療養環境の提供（差額ベッド代、室料差額）
- ② 200床以上の病院の紹介なし初診料（紹介、緊急時等例外あり）
- ③ 予約に基づく診療
- ④ 患者側の都合による時間外診療
（医療機関が表示する診療時間以外の時間）
- ⑤ 医薬品・医療用具の治験に関わる診療
- ⑥ 高度先進医療の提供
- ⑦ 200床以上の病院における再診
- ⑧ 薬事法承認後であって保険収載前の医薬品の投与
- ⑨ 長期入院に係る保険給付の範囲の見直し
（180日超入院患者への特定療養費の給付）

特定療養費の拡大は、患者の選択を尊重し公正な競争のために必要であるという意見と、混合診療への突破口になることを危惧する意見があります。



みを伴います。脳炎、無菌性髄膜炎の時はけいれん、意識障害の症状があります。

2

動物を介する感染症

海外旅行は開放的な気分になります。ただ、人には要注意と思いつつも、かわいらしい動物には危険を感じずに、ついつい触ったり抱きたくなるものです。しかし動物、特に野生動物には人にとって怖い病原体をもっていることがあります。北海道のキタキツネとエキノコッカスの例は有名です。

狂犬病 狂犬病の媒介動物は犬だけではありません。米国のグランドキャニオンの公園には

「リスに要注意」と書かれた看板があります。リスからも狂犬病が感染するのです。他に猫、コウモリ、アライグマなども媒介動物です。日本では1958年の報告以来発生していませんが、アジア、アフリカ、中南米では要注意です。症状としては恐水発作が知られていますが、ほとんどは脳炎です。発症すると100%死亡するため対策は予防接種となります。感染が疑われた動物に噛まれた時は事後接種も有効と言われていますから、速やかな対応が求められます。他の感染症としては、ネズミにいるノミを介するものとしてクリミア・コンゴ熱、ペスト、ラッサ熱、リケッチア症などがあります。

第3回
都民公開講座心肺蘇生法と
AEDについて

東京都医師会の第3回都民公開講座「よい医療にめぐりあうために」(主催)東京都医師会・朝日新聞社、協力)東京都消防庁・東京救急協会が昨年11月7日、有楽町朝日ホールで開催されました。今回のテーマは心肺蘇生法の人工呼吸と心臓マッサージ、そしてAED(自動体外式除細動器)についてです。都民の関心も高く、会場はほぼ満席となりました。

一般人にも使えるようになった救命機器

挨拶する
唐澤祥人 東京都医師会会長



AEDとは、心臓や呼吸が突然止まってしまった人に電気ショックを与え蘇生させるための機器です。米国では、国内を飛行するすべての航空機にAEDを置くことが義務付けられていて、空港やカジノ、警察、職場、学校などへの設置も進んでいます。

日本でも昨年の7月、それまで医療従事者に限られていたAEDの使用が、必要な場面に出会ったときには一般人にも解禁されました。

主催者を代表して唐澤祥人(東京都医師会会長は、「間近で人が倒れたときどうすればいいのか。これを機会に一人でも多くの人の救命と安全な街づくりを」と呼びかけました。関係者として挨拶した白谷祐二(東京消防庁消防総監は、「救急医療は①119番通報 ②心肺蘇生法 ③AED ④病院搬送をいずれも早く行うことが大切」と語りました。

倒れた直後の数分間が大切

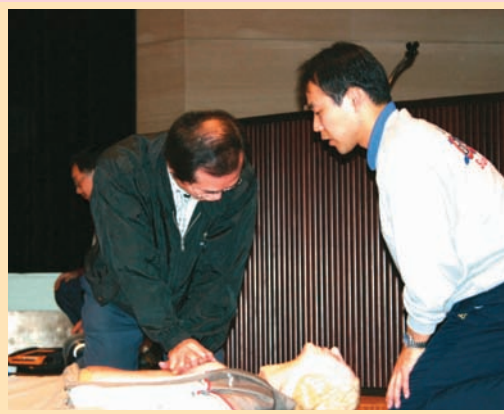
医療施設以外で起こる心肺停止は決してまれではなく、平成15年度には東京消防庁管内だけでも9,400人を超えました。

1日当たり26人、1時間1人以上が倒れていることになりま。重要なのは、現場に駆けつけた救急救命士の判断でAEDが使えるようになった15年度には、前年度に比べて救命率が向上したことです。

心肺蘇生とAEDについて解説した坂本哲也医師(帝京大学医学部救命救急センター教授)によると、停止した心臓が再び動く確率は、AEDを使うまでの時間が短いほど高まり、10分を過ぎると効果は望めません。119番通報から救急車が到着するまでの時間は平均で6分といわれていますから、倒れた直後の数分間がいかに大切かがわかります。

倒れた人に駆け寄る「勇気」を

公開講座では、一般参加者の方々にも心肺蘇生法とAEDの使い方を体験していただきました。AED



一般参加者による救急法の体験



休憩時のデモンストレーション。下に写っているのがAED

の操作は音声によるガイダンスがあるため、それほど難しくはないようです。電気ショックを与えていかのかどうかの判断も機器が自動的に行うようになっていて、一般人の使用が解禁される決め手になりました。

東京都医師会では会長ほか役員、地区医師会の救急担当理事らがあらためて救命法の講習を受けました。東京消防庁もAEDを含めた一般向け講習会の開催を検討しています。一人でも多くの方が心肺蘇生法とAEDに触れていただきたいものですが、なによりも必要なのは、倒れた人に駆け寄る「勇気」だといえそうです。

情報番組

『からだ元気科』を 浅草で収録

日本医師会が提供する一般向け医学情報番組『からだ元気科』（日本テレビ系）の「かかりつけ医相談室—東京編」の収録が昨年11月29日、台東区の浅草寺伝法院で行われました。この企画は、番組に寄せられた視聴者からの質問に、都道府県医師会の医師が月に1回持ち回りで答えるというもので、東京都医師会は12月17日放送分を担当しました。

番組には、矢島暎夫（泌尿器科）、野津原崇（内科）、松平隆光（小児科）、間壁さよ子（婦人科）、稲波弘彦（整形外科）の各医師が出演、視聴者からの質問や、特別参加した浅草寺仲見世商店街の皆さんからの疑問に答えました。

「尿の臭いが気になる」という質問には、矢島医師と野津原医師が「臭いだけでなく色や回数、量も重要。チェックができるように便器は白、水は着色しないように」とアドバイスしました。最近増えている「乳がん」については、食生活の変化や晩婚などの増加の背景と早期発見の大切さを間壁医師が解説、自己検診法も紹介しました。「乳児の先天性股関節脱臼」という親にとって気になる問題には松平医師と稲波医師が「生後起こることが多いので、子どもが足を動かしやすいようにおむつの当て方などに工夫を」と答えました。

仲見世商店街の方からは「しゃつくりを止める方法は「座ると足がしびれやすい」など素朴な疑問が飛び出し、ベテランの医師たちが思わず頭を抱える一幕も。伝法院の庭園を背景に医師たちは羽織に袴、商店街の皆さんは揃いのはつぴ姿と情緒たっぷりの演出で収録は進みました。

（『からだ元気科』は毎週金曜日午前11時から日本テレビで放映されています）



医療



Q お医者さんから体重を減らすように言われていますが痩せられません。どうしたら痩せられるのでしょうか。
(墨田区・45歳 主婦)

体重を減らすようにとお話をして皆さんの食事量を聞きますと、確かに食事の時にはたくさん食べてはいい患者さんが大勢います。ではなぜ痩せないのでしょうか。

男性に多いのが夕食は主食を食べないか、少ししか食べない人ですが、晩酌で飲むアルコールはカロリーが高いものです。ビール1本、日本酒1合はご飯1膳分のカロリーがあります。アルコールで2〜3膳分を口にしていて人はざらにいます。飲んだ後、取り過ぎたカロリーを使うこともなく眠くなり、そのまま寝てしまうという人も多く、これが肥満の原因の一つになっています。

A 女性の場合は、いわゆる「別腹」にしているケースが多いようです。食べるなど言うのではありません。デザートが入る分を残して、食事を終えてからゆっくりと甘い物や果物を食べてください。

一日中家にいる人に多いのが、間食をしていないつもりでも何かと口にしていて人です。このような人は、たとえカロリーの低いお茶一杯でも口にしたものすべてを毎日続けて1週間書き留めてください。驚くほど食べていることに気がつくでしょう。

減量のためには運動は必要ですが、少し早足で小1時間歩いて消費するエネルギーはビール1本程度です。汗をかいたからといってまた飲んで、元も子もありません。



坂の街—
本郷・湯島

に埋まっていた木製の上水道管が良好な状態で保存されている。江戸は紛れもなく近代都市であった。

京都水道歴史館が面白い。江戸の街の地下

台地へと向かうその前に、唐突だが東から北への道、白山通りから東への道の多くは上り坂である。幾多の坂が集まり、やがて平らに開ける一帯を本郷と呼ぶ。

神田川沿いの御茶ノ水、水道橋あたり

外、徳田秋声、石川啄木。坂を降りまた登り、道なりに進むと東京大学正門前に入る。

この台地は地形的には関東の台地が海へと滑り落ちる東の際だという。確かに春日通りは長い下りとなって池之端へと落ち込んでいく。その中ほどに湯島の天神様。名高い白梅と神頼みの絵馬がいまの季節を映し出す社である。



①東京都水道歴史館

◆東京都からのお知らせ◆

スギ・ヒノキ花粉情報をお知らせします

東京都では毎年スギ・ヒノキ花粉シーズン(1月中旬から4月下旬まで)に飛散花粉数や予報等をテレホンサービスとインターネットで提供しています。今年(2005年)は1月21日から情報提供を開始しますので、ご利用ください。

- ◆テレホンサービス: 03-3348-1187 (イイハナ)
- ◆インターネット:
<http://www.metro.tokyo.jp>
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kanho/>
- ◆携帯電話向けサイト:
<http://www.metro.tokyo.jp/k/>

問合せ先 東京都福祉保健局健康安全室環境保健課 TEL:03-5320-4493

●散歩コースと消費エネルギーのめやす

※普通(約60分)で歩いた場合
(1分間に60m・4kcal消費)

約70分・280Kcal
JR御茶ノ水駅→東京都水道歴史館→文京ふるさと歴史館→樋口一葉旧居跡→菊坂・新坂→東大正門・赤門・構内→麟祥院→湯島天神→池之端→上野広小路(約4.2km)