

# 元気がいいよ

## 東京都医師会

- 医療のいま・これから 海外旅行のための健康読本⑤
- からだ・こころ・健康 寒い時季はご用心ノロウイルス—いわゆるお腹に来るカゼ
- わたしの元気 池田 理代子さん

- 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/あかちゃんとともに
- 医療 Q&A



No. 30

•とうきょう点描•

桜の園—高尾(八王子)  
多摩森林科学園・サクラ保存林  
高尾駅から徒歩10分のところにある、  
180種もの桜の保存林を歩きます。  
品種により開花時期が異なりどの  
桜に会えるか楽しみです。

池田 理代子さん

Riyoko Ikeda

いまでも睡眠をよくとります。一日に9、10時間は眠っているかしら。

十分な睡眠が池田理代子さんのエネルギー源の一つかもしれない。「ベルサイユのばら」の連載に追われていたころ、毎週、雑誌の締め切り日がやってくるので週に何回かは徹夜しなければなりません。徹夜が明けると16時間くらい、一日の3分の2は眠り込んだといいます。

『あのころの食生活は減茶苦茶でした。その反動が20年後に来ると言われ、あわてて改めました。それが、いつ来るのかと考えながら、いまがあります』。若いころの漫画家時代では何事も無理を重ねた池田さんですが、実はからだは丈夫なほうではなかったと言います。最近、事

故で骨を痛めたため、雨が降りそうな気配は痛みで分かる「人間的予報」と笑いながら話されますが、そんなときには散歩に出かけると、痛みが和らいでくると言います。前向きな明るさも、池田さんの活力です。

『40歳を過ぎてから、本当にやりたいことをやり残しているのではと思い始めました』

女性漫画界の頂点を極めた池田さんですが、47歳で音楽大学に入学、いまはソプラノ歌手として舞台に立っています。『漫画も音楽も、私にとっては同じ自己表現。自分との戦いという意味では変わりませんね』。舞台という新たな表現の場を得て、現在も公演に向けて稽古に励んでいます。

『伊能忠敬だって、50歳を過ぎてから日本地図を作る旅に出たんですよ』

いまは平均寿命が延び、会社で定年を迎えても、それから先が何十年とあります。昔に比べて皆さん元気ですし、「第二の人生」と暗いイメージの表現はあてはまりません。50歳を過ぎてから、もうひと仕事できる時代です。

『人生の“二毛作”を楽しむ時代なのよ』

『2005年は、マリー・アントワネット生誕250年に

あたります。彼女が作詞・作曲した楽曲のCD製作は、私の今年の目標ですね』

今後の目標についてよく尋ねられますが、大きな目標があるわけではありません。壮大な長期計画を立てても、いつ病気や大けがに見舞われるかわかりません。ですから、とりあえず今年いっぱい、そして来年いっぱい何をしたいか何ができるのか目標を立てて「今」を大切にしています。でも、いまの「生」を大切にすること、死生観も目の前の問題です。

『人間は常に死と背中合わせです。40歳を過ぎてから、徐々に徐々に死を上手に自分の中で受け入れようと思っています』

『いつでも、いろいろな人が集まる場所があると、楽しいですね』

今年の3月には、池田さんが主宰する「池田理代子とばらのミュージズたち」のナレーションオペラ「フィガロの結婚」が都内で盛況裡に幕を閉じました。いま、池田さんは、ご自身が主宰する「渋谷アーツサロン」(<http://www.ikedan-yokopro.com/>)に顔を出す毎日です。音楽教室やダンス、クラフトなどの講座をとおして、たくさんの方のいろいろな人との楽しい会話の場を作りたかったと言います。

舞台やサロン。さまざまな世代の人たちと何かを作り上げていくことが池田さんの元気の源です。

『これからもずっと多くの人の輪に囲まれていたい。これが私の一番の願いですね』

池田 理代子 (いけだりよこ)

劇画家、声楽家。東京教育大学(現・筑波大学)在学中より劇画を描き始め、『ベルサイユのばら』は1,500万部の大ベストセラーに。『オルフェウスの窓』で日本漫画家協会優秀賞受賞。1995年、東京音楽大学声楽科入学。1999年卒業。2003年、初のCD『思い出の絵ほんぼり〜歌は美しかった』をリリース。オペラやコンサート、ディナーショーなどの舞台上で活躍中。

<http://www.ikeda-riyoko-pro.com/>



# 寒い時季はご用心 ノロウイルスーいわゆるお腹に来るカゼ

この冬はインフルエンザの流行が遅れ、昨年末からノロウイルスが主役でした。それもお年寄りが入所している施設などでの集団感染と死亡例が毎日のように報道されるほどでした。

しかしけつして珍しいものではなく、例年冬には幅広い年齢層に下痢と嘔吐を主症状として発生しています。「いわゆるお腹に来るカゼ」と呼ばれるもので、感染性胃腸炎ともいいます。

症状はカゼと同じようなものですが、お年寄りや乳児では、稀に重症となることがあります。

症状は感染後24〜48時間で現れますが、下痢、吐き気、嘔吐、腹痛、38℃以下の発熱など、カゼと同じようなものですが、咳や鼻水などはなく、それらの程度は様々です。症状がほとんどなく、ウイルスだけが検出されることもあります。糖尿病や高血圧などの病気を持っているお年寄りや、体力の弱い乳児などでは、脱水を伴うなど、稀に重症となることがあります。罹ったかなと思ったら、早めに医療機関を受診してください。

感染経路はほとんどが経口感染。二枚貝を食べるときは、十分に注意して下さい。

感染経路はほとんどが経口感染で、ウイルスに汚染された水域で生育したカキなどの二枚貝に蓄積されており、これを不十分な加熱で食したりすると感染します。

季節的には秋から冬にかけての生カキのシーズンには多発しますが、その他の二枚貝でも起こり、一年を通して発生します。

二枚貝を食べるときには十分に加熱することが大切です。

まず十分な手洗い。調理器具は熱湯で消毒し、洗濯時にも注意を。

また感染した人がトイレの後に適切な手洗いを行わずに料理をすると感染します。トイレの後や調理の前、そして食事の前には十分に手洗いを実行しましょう。学校など入所者が多い施設では、



集団感染が起こる可能性があります。調理に従事している方は、感染が疑われたときには調理行為にたずさわらないようにしましょう。まな板などの調理器具は、熱湯による消毒も行ってください。

嘔吐物や便で汚れた衣類などはマスクやビニール手袋を用いて処理し、他の洗濯物とは一緒にしないで、熱湯や塩素系の消毒液での浸け置き洗いも必要です。

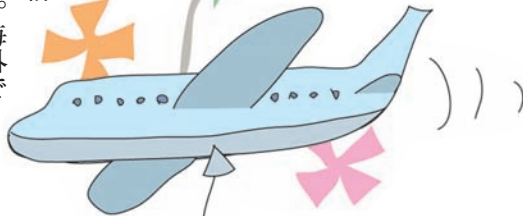
## 子ども同伴の海外旅行

子どもと一緒にの海外旅行はとても楽しく、思い出に残る大イベントです。しかし、楽しいはずの旅行が子どもたちの病気によって非常に疲れる旅行にもなるのです。そうならないためにも子ども同伴の海外旅行の健康心得を知っていることはとても大切です。

### 旅行前に

子ども同伴の海外旅行計画は十分に時間の余裕を持つて立てることが大切です。子どもはかぜをひくのは当たり前で、国内にいると同様海外においても突然かぜをひくことはよくあることです。普通のかぜは熱、咳、鼻水が主症状です。事前にかかりつけ医に相談してかぜ薬を処方してもらおうとあわてずにすみます。ただし、親の判断で与えるので、4日分が限度でさらに症状が重くなれば現地での医療機関を受診しなければいけません。かかりつけ医が承諾して、海外から電話相談ができれば安心です。熱性けいれん、喘息など突然発作が出る子どもは必ずその薬を持参して下さい。またそのほかに、心臓、血液、神経、腎臓などに慢性の病気を持っている子どもは、主治医に病名、飲んでいる薬、簡単な経過を英文で書いてもらっておくと、現地の医師がスムーズに対応できます。

予防接種は、年齢毎で求められている定期接種をできるだけすませておき、間に余裕があれば水痘、おたふくかぜなど任意の予防接種もしましょう。これらの予防接種は、出発3週間前までにすませて下さい。海外で予防接種による副反応が出たときに、対応が大変になるからです。また、目的地によってはさらしておいたほうがよい予防接種(狂犬病、チフス、A型肝炎、B型肝炎、インフルエンザ、早期接種の日本脳炎など)もあるのでかかりつけ医に相談して下さい。



### 機内対策

機内は子どもにとって、時に不安になるところです。また、長時間同じところにいることはなかなか子どもには理解できません。その結果、泣いたり、じっとしていないことがあります。かぜ薬には眠気を誘う薬が含まれていますので、それを使うのもよいでしょう。機内は地上より気圧が低くなっています。耳に違和感を覚えることもあるので、3歳以上ではアメを、

# お医者さんに 聞きたい 答えます

## ジェネリック 医薬品

### ジェネリック医薬品ってどんなお薬ですか？



お医者さんでもらうお薬には、「新薬」と「ジェネリック医薬品」の二種類があります。

新薬は、最初に発売されたお薬で、先発品と呼ばれています。

ジェネリック医薬品は、新薬の特許(発売から20~25年間)が切れた後に発売されるもので、同じ成分、同じ効き目のお薬で、後発品と呼ばれています。開発経費が新薬と比べてかからないので、薬の値段は、半分かくらいです。

新薬は、医学的、薬学的に医療に貢献し、ジェネリック医薬品は患者さんの薬代が安くすみ、国の医療費を減らすという経済的な面で役立っています。

### ジェネリック医薬品の品質は大丈夫?安心して服用できるの?

新薬と同様に厚生労働省の承認を得て発売されます。

新薬と同様の規則を守って開発、製造、販売されているので、品質、有効性、安全性は確かめられています。

### どんな製品があるのですか?

高血圧、糖尿病、高脂血症などの慢性の病気や、抗菌薬、花粉症のお薬など5,000種類以上の品目があります。しかし、新薬の特許が切れていなければジェネリック医薬品は製造・販売できませんので、すべての新薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

### 患者から処方希望することができますか?

「同じ効き目で、安い薬があるそうですが」とお医者さんに希望するのは全く問題ありません。ただし、お医者さんは患者さんの病状に合わせて、最適なお薬を処方し、薬剤師がその処方箋どおりに調剤します。お薬の種類によってはジェネリック医薬品がない場合もあります。

### 外国では、使われていますか?

欧米の医療先進国では患者さんが新薬かジェネリック医薬品かを選択できるなど、ジェネリック医薬品の使用を促進する制度が積極的に取り入れられています。同じ効き目なら安い薬をとという合理主義と高騰する医療費抑制のために、全医療用医薬品の約半分にジェネリック医薬品が使われています。

### 日本であまり一般的でないのはなぜ?

ジェネリック医薬品の使用を促進する制度がまだ整っていないのと、ジェネリック医薬品の存在を知らない人が多いために、15%くらいしか使われていません。患者さんの負担、国の医療費を減らすために、次第に制度や環境が整いつつあるところです。



### 目的地

3歳以下では飲み物を用意しておくといでしょう。機内の温度はだいたい22℃に設定されています。赤ちゃんには掛け物を、幼児は一枚余分に上着を用意して下さい。

行動には余裕のある時間設定が必要です。ついつい遅くまで起きていて、睡眠不足になりがちです。十分に睡眠がとれるよう行動して下さい。大人と同じですが、口に入れる食べ物、水分はその危険を子どもは理解していないので大人が注意するしかありません。事故対策も忘れないで下さい。海外では回転扉の危険

### おわりに

性は日本のように認識されていません。さらに、暑い地域の旅行においては、蚊対策、紫外線対策、熱中症対策を日本以上に注意して下さい。

海外旅行は楽しい時間です。ついつい子どもを連れていくことを忘れるほど夢中になることもありません。子どもは自分の状態をうまく表現できません。大人が注意しなければいけません。常に子どものペースで行動することが大切です。



# 医師の一日

東京都福祉保健局医療政策部  
参事（医療改革推進担当）

桜山 豊夫先生

## 医療機関と患者さんをつなぐかけはし

桜山豊夫先生

「私たちの仕事は、サービスを受ける都民の方々に直接対応することは比較的少ないのですが、都民の方々が日頃安心して暮らしていける日常生活を支援することを念頭に置いています」



東京都庁の中には、医療機関と患者さんをつなぐ部署があります。

病院・診療所や保健所とは異なり、直接都民の目に触れることはほとんどありませんが、行政の立場から、よりよい医療をめざして大切な役割を果たしています。

参事の桜山豊夫先生に、医療政策部の取り組みと今後の抱負を聞きました。

### 医療機関と患者さんをつなぐ窓口を開設

医療への不信感が高まる中、医療機関と患者さんとの信頼関係を築くことがますます重要になっています。このような現状の中で、医療政策部が、よりよい医療のために行っている事業の1つが、4年前に発足した「患者の声相談窓口」です。

この窓口は「東京発医療改革」の一環として、患者中心の医療を進めることを目的として設置され、医師や看護師などの専門職の方が電話相談に応じています。全国でも先駆的な事業で、2003年度の相談件数は1万件を超えています。

「本来、よい医療は、医療を提供する医師や看護師と、医療を受ける患者さんとの間の理解や信頼関係の上に成り立つものです。昨今、医療不信の高まりが指摘されていますが、医療従事者と患者さんとのかけはしになればと、企画しました」

### 情報提供のガイドラインを作成

現在では、医療が複雑化・高度化し、専門分化が進んでいます。患者さんが自分の病状に合った医療を受けるために、医療機関どうしの

### 医療政策部

#### 医療政策課

医療に関する政策の立案

#### 救急災害医療課

救急医療や災害医療を管轄  
救急病院や消防庁との連携

#### 医療人材課

医療従事者に関する法律の所管・指導。看護学校の指導、  
准看護師試験の実施  
多様化するコメディカルスタッフの連携の推進

#### 医療安全課

「患者の声相談窓口」の運営  
病院・診療所の指導。医療事故や院内感染の防止

### 医療



「健康フロンティア戦略」が平成17年度の予算で実行されると聞きました。どのような戦略なのでしょうが。

（葛飾区 55歳・女性 自営業）

#### 健康フロンティア戦略

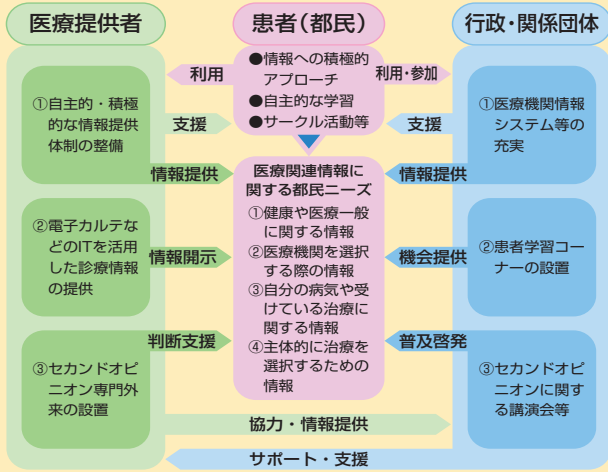
とは、生涯にわたり元気で活動的に生活できる「明るい活力ある社会」の構築を目的とした、厚生労働省の2005年度予算の重点政策です。

世界保健機関（WHO）が発表した、2003年の日本人の平均健康寿命は75歳、平均寿命は81.9歳でした。健康フロンティア戦略では、生活習慣病対策と介護予防を推進し、健康寿命を10年間に2年延長させることを目標として、それらを支える科学技術の振興を図ります。初年度の05年度は、介護保険制度の見直しに合わせて、ソフト・ハード両面にわたる基盤整備へ重点的に取り組む予定です。

具体的な事業は、①「働き盛りの健康安心プラン」による生活習慣病対策等の推進、②「女性のがん緊急対策」による女性の健康支援対策の推進、③「介護予防10カ年戦略」による効果的な介護予防対策の推進、④「健康寿命を延ばす科学技術の振興」からなります。

生活習慣病対策としては、がん対策（5年生存率の改善）、心疾患対策（死亡率の改善）、脳卒中対策（同）、糖尿病対策（発生率の改善）、さらに、要介護者の減少を目指します。

■医療関連情報の提供・セカンドオピニオンの普及に関する取り組みのイメージ

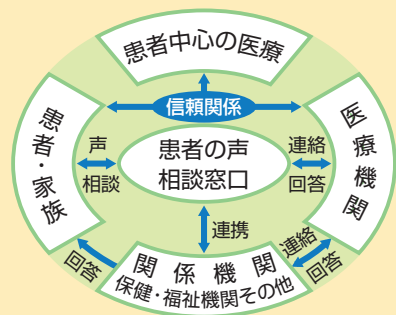


■相談内容

健康相談	0	500	1000	1500	2000
職員の対応	0	500	1000	1500	2000
治療内容	0	500	1000	1500	2000
医療上のトラブル	0	500	1000	1500	2000
診療報酬	0	500	1000	1500	2000
医療法等	0	500	1000	1500	2000
医療機関の紹介	0	500	1000	1500	2000
薬に関すること	0	500	1000	1500	2000
その他	0	500	1000	1500	2000

「患者の声相談窓口」に寄せられた相談の多くは、納得のいく医療を受けるためには患者と医療提供者の意思疎通が重要であることを示している。

■「患者の声相談窓口」の基本的なコンセプト



連携が重要になっています。また、東京都には、大学病院や特色のある医療を行っている病院が数多くあります。

「いろいろ選べるのは幸せなことですが、受診する側としては情報はどう得るのが課題です。インターネットでの情報提供は医療法上の広告にはあたらないとされているため、さまざまな情報があふれています」

そこで、都民の代表や医師会の代表の参加を得て、適切な情報提供が推進されるためのガイドラインを作る試みを行っています。

また、患者さんが本当に納得する治療法・手術法を選ぶために、セカンドオピニオンで専門の医師から適切なアドバイスを受けたいという要望が増えています。適切なセカンドオピニオンの提供に向けて、特定機能病院でのセカンドオピニオンへの取り組みなどにも協力しています。

「セカンドオピニオンを受ける際には、主治医の紹介状や検査結果が必要で、それをきっかけにして、患者さんが何を知りたいのかを主治医に伝え、患者さんと主治医とのコミュニケーションが深まるという副次的な効果もあります」

救急医療や医療事故防止も

昨年8月には、被災現場に医師・看護師などが出動し、救命処置を実施する全国初の医療チーム「東京DMAT（ディーマット、Disaster Medical Assistance Team）」が発足しました。また、東京消防庁と協力して、心肺停止状態の患者さんの救命率を向上させるAED（自動体外式除細動器）の普及に力を入れています。

医療安全課では、医師会や病院協会とも協力して、医療事故防止のために「インシデントアクセシブルレポート」の分析を行っています。これは、医療機関から、「ひやりとした事例」を提供してもらい、他の医療機関の参考にしてもらうものです。

「1つの医療事故に対して30回の小さなミスがあり、さらにその裏に900回のひやりとした体験があるといわれています。自分の医療機関で経験したことは、もしかすると他の医療機関でも経験するかもしれませんから、他の医療機関の参考にもなります」

このように、実に幅広い分野にわたる仕事を管轄している桜山先生は「医療を受ける側の患者さんと、提供する側の医療従事者との間の理解と信頼関係を深める助けになるシステムを提供したい」と今後の抱負を語ってくれました。

あかちゃんとともに—妊娠から出産の日々①

連載  
コラム

ますます子どもが少ない時代になっております。  
健康なあかちゃんを安心して出産できるようにと願い、連載いたします。

◆妊娠・出産・育児を社会全体で支援

いまの時代は、経済効率が優先されがちで、女性の妊娠・出産に対するマイナスイメージがありますが、「大変だったけれど、子どもがいて、しかも仕事も続けられて楽しい日々が過ごせた」と振り返ることができたら、どんなに幸せでしょう。あかちゃんを持ちたいが不安と思っている女性は、自信と誇りを持って妊娠・出産・育児の選択肢を選んでください。

そのためにも、夫、家族、職場の人々や社会全体で、お母さんやあかちゃんが健やかに過ごしていけるよう、正しい知識と温かい心を持って支援しなくてはなりません。

女性は35歳を過ぎると、妊娠しづらくなったり、流産を起こしやすくなったりします。しかし、40歳代で産んでも何のトラブルもなかった人や、若い人よりずっと安産だった人もいます。働く女性には、妊娠・出産・育児を支援する制度がありますから、保健所や労働基準監督署に相談すれば、親切に説明していただけます。

◆妊娠の準備

たばこやアルコール類を妊娠前からつつしみ、生活習慣の改善に心掛け、虫歯も普段から治療しておきましょう。かぜや下痢などのときは安易に売薬で済ませないでください。できたら風疹抗体価を測定し、必要ならワクチン接種も受けおけば理想的です。無理な労働は妊娠しにくくしたり、流産を招きやすくなります。健康管理や体力作りを徹底すれば、トラブルは予防できます。

基礎体温を毎日測り、グラフをつけていれば、妊娠しているかどうか、また出産予定日をより正確に判断するのに参考になります。市販されている尿の妊娠検査は参考的手段で、医師の診断を第一と考えてください。

◆妊娠の診断と産院選び

妊娠したのではないかと思われたら、早めに医師の診断を受けましょう。出産をする病院をインターネットなどで探すのもよいですが、普段かかりつけの医師から紹介していただくのが安心でしょう。

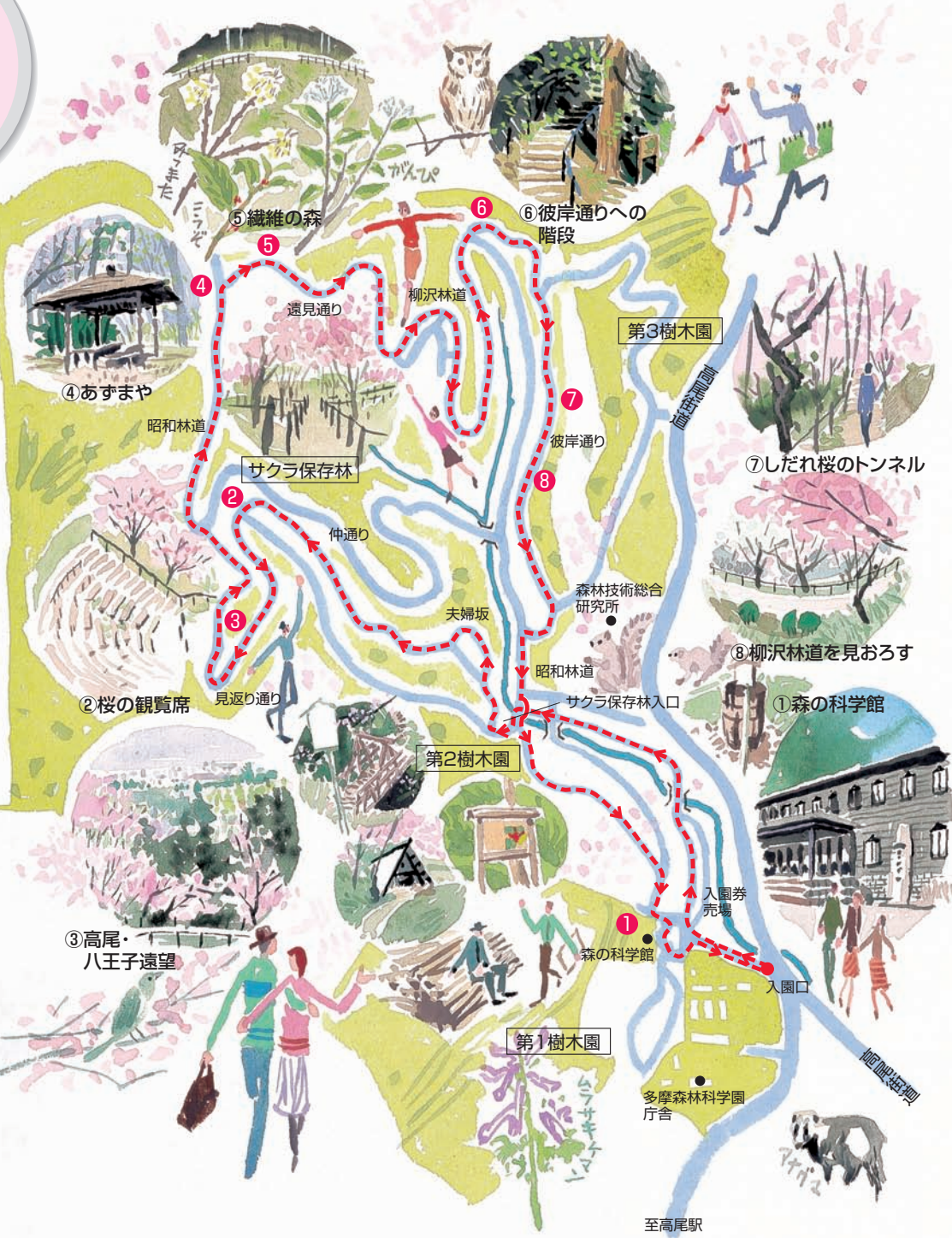
とうきょう点描  
元気散歩マップ

桜の園—  
高尾(八王子)  
多摩森林科学園・  
サクラ保存林

もよいが、一見の価値があるので、ぜひ寄っていただき

高尾の山裾に広がる「多摩森林科学園」にある「サクラ保存林」は、全国各地の著名な桜の遺伝子が保存されている。江戸時代から伝わる栽培品種や天然記念物など、250種類、約1700本が植えられている。

入園口正面の「森の科学館」は先でも後でもよいが、一見の価値があるので、ぜひ寄っていただき



●東京都医師会からのお知らせ●

第93回 日本泌尿器科学会総会・一般公開講座

おしこのケアで困っていませんか?

～介護の現場における排尿障害への対応～

- 日時 2005年4月16日(土) 14:00～16:00(受付開始13:00)
- 会場 ホテルグランパシフィックメディアン・シャトレ(第9会場) (東京都港区台場2-6-1 TEL 03-5500-6711)
- 内容
  - 1.「現場で必要な排尿のはなし」 鈴木康之先生(東京慈恵会医科大学柏病院)
  - 2.「排尿ケア講座」
    - 看護の立場からの排尿ケア 山田京子先生(浅草医師会立訪問看護ステーション)
    - 介護の立場からの排尿ケア 内出幸美先生(典人会グループホーム「ひまわり」)
    - 排尿行動におけるリハビリテーション

廣瀬 昇先生 (東京女子医科大学リハビリテーション部理学療法士)

- 総合討論
- 総会司会
  - 合谷信行先生(東京女子医科大学泌尿器科)
  - 小松浩子先生(聖路加看護大学成人看護学)
- プランナー
  - 合谷信行先生(東京女子医科大学泌尿器科)
  - 矢島暎夫先生(東京都医師会)
- お申し込み方法
 

ハガキに住所、電話番号、氏名、年齢、性別、職業、参加人数をご記入の上、3月22日(火)までにお送り下さい(先着順、4/2までに参加証をお送りします)。
- お申し込み先・お問い合わせ先
 

〒134-8788 東京葛西郵便局 私書箱83号  
「公開講座事務局」  
3/1～4/15(平日10:00～17:00)  
TEL 03-5667-2906

参考:  
\*入園時間:午前9:30～午後3:30(閉門は午後4時)  
\*入園料:4月/大人400円 小・中・高生150円、5～3月/大人300円 小・中・高生50円  
\*休園日:毎週月曜日(4月を除く)、12月26日～1月6日

●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)

約60分・240kcal  
入園口→森の科学館→サクラ保存林入口→夫婦坂→仲通り→見返り通り→昭和林道→遠見通り→柳沢林道→彼岸通り→昭和林道→森の科学館→入園口(約3.5km)  
[森の科学館内見学は除く]