

# 元気がいいよ

## 東京都医師会

No. 31

- 医療のいま・これから **海外旅行のための健康読本⑥**
- からだ・ところ・健康 **人工股関節—日常生活が向上し、可能な運動も**
- わたしの元気 **上野 正彦さん**

- 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②
- 医療 Q&A

●とうきょう点描●  
**井の頭公園・玉川上水**  
 井の頭池の周りや玉川上水沿いの道を歩きます。雑木林の木漏れ日を浴びながら、自然・歴史・文学が楽しめる散歩道です。



上野 正彦さん  
Masahiko Ueno

上野 正彦(うえの まさひこ)

1929年茨城県生まれ。54年東邦医科大学卒業後、55年日本大学医学部法医学教室に入り、59年医学博士、同年東京都監察医務院に入り監察医となる。84年に同院長、89年に定年を待たずに60歳で退官。その間、81年から厚生省医道審議会委員、84年杏林大学医学部客員教授(法医学)。89年以後、法医学評論家として執筆活動を開始。初の著書「死体は語る」が大ベストセラーとなる。その他、多数の専門書、学術論文がある。



好きじゃないことをやめて生きていくから、健康なのでしょね。

『新聞は三面記事をまず見ます。事件があると今日は忙しいなとかる』

かつての東京都監察医務院時代をそう回顧する上野正彦さんです

が、実は毎朝三面記事から読み始める習慣も、忙しい日々も、現役時代とあまり変わっていません。大学での講義、市民への講演会、本の執筆、裁判に関連して警察や弁護士から依頼される鑑定、コメントを求められてのテレビ出演など、仕事の日替わりで飛び込んでくる毎日です。

『自分のやってきたことが稀少価値なので、注目されたことはありがたいと思っています。監

察医務院のころも仕事がいやだと思ったことはないですよ』

監察医務院は異状死体(不自然死または変死)の死因を探り、刑事事件の解決や公衆衛生・予防医学に貢献しています。現役時代には監察医10人に嘱託医約40人の陣容でした。日によって「検死」と「解剖」のローテーションが決まっている割合に規則正しい勤務。生来丈夫で病気の少ない病氣もせず過ごしてきました。ただし休日はずしも土日ではない週1日であり、そのため妻子に寂しい思いをさせたことが少し心残り。その休みは精神の均衡を得るために必要な休日でもありました。

『人の死、しかも異状死体にも直面するのが仕事ですから、そりゃあ、やりきれない思いはいくらでもあります。でも、いつたいどんな事実が隠されているのか、誰かが究明しなければなりません』

そんなときは、何か気分転換でも？  
『犬の散歩です。しかし4年前に犬が死んでしまいました。15年間飼っていたのです。死ぬと生まれる前の無に返るのであって、肉体は滅ん

でも魂が残るとは信じていませんでした。天国も地獄も存在しない。でも、死んだ犬に向かつていつの間にか私の両親がああ世にいるから訪ねて行きなさいって言っているんですよ。……生と死は矛盾なくしては語れません』  
こころなしか上野さんの目が潤んでいるように見えました。

『今は別に散歩もしていません。どうしても心に辛く響く場合には、資料をまとめ自分なりにコメントをつけるとようやく気持ちが整理されます。』  
しいて言えば、それが僕のストレス管理法かな』

70代半ばの上野さんは均整のとれた体つき。お酒は体質にあわないのであまり飲まず、原稿を書くときに吸っていたタバコも4、5年前にやめました。おかげで咳がなくなりました。野菜をよく食べる以外には特に何もしていませんが、尿酸値が少し高いのを除けば健康体です。

『監察医という仕事は天職でした。物言わぬ死体から事実を探り出すのが私の使命。意外な事実が判明したときには、死者の人権を守れた安堵感と達成感があります。また、事件解決ばかりでなく、多くの解剖結果から学んだ知識を、生きている人の健康のために少しでも還元しようとしてきたつもりです。精神面を快適な状態に置けることが健康の秘訣なのかもしれませんね』

# 人工股関節

## 日常生活が向上し、可能な運動も

破壊された関節が人工材料で置き換えられます。

変形性股関節症、大腿骨頭壊死、関節リウマチ、大腿骨頭骨折などの外傷や病気で破壊された関節を人工材料で置き換える方法が用いられるようになってから、それまでの骨折の固定や関節自体の固定と比べ、手術の効果が著しく改善され、患者さんの術後の日常生活も向上しました。

現在では上肢・下肢のほとんどの関節で人工材料が作られており、手術も可能ですが、股関節が最も多く、次いで膝関節、足関節、肘関節、肩関節、指関節の順に手術が行われています。

新しい材料やデザインで術後の成績が向上しています。

関節の置換術には関節の一部分を切り取り人工材料で置換する部分置換術、関節を構成する片方を置換する半置換術、そして関節構成体の双方を人工材料で置換する全置換術があります。

たとえば股関節では人工骨頭だけを使うのが半置換術、骨頭と臼蓋を置換するのが全置換術です。

使われる人工材料には一般にコバルト合金、

チタン合金などの金属やセラミックなどがあり、関節の接触面には摩擦と摩耗を減らすためポリエチレンやアパタイトなど新しい素材も開発されました。

さらに日本人の体格、骨格ばかりではなく病変にも合ったデザイン、材料が製作使用されるようになり、著しく術後の成績が向上しました。

しかし良いことばかりではありません。日時が経つと接触面の摩擦による自然の弛みが起こったり、感染を起こすこともままあります。

手術の適応となる病変や外傷を有する人はリウマチや骨粗鬆症など、骨質の悪い患者さんがほとんどで、再手術を必要とするケースもかなりみられます。

また高齢者や合併症を有する人が多く、全身状態にも問題があります。病変や症状により選択肢も多いので、人工関節置換術の専門医、医療機関に相談し、納得がゆくまで話し合ってください。

日常生活は大幅に改善されます。

術後は主治医の

リハビリプログラムに沿って

手術によりそれまでの痛みや起立、歩行の不自由は改善されます。しかし病気になる前、

ケガをする前と全く同じということにはなりません。

病変や年齢などによって、もともと骨質が悪く、筋力も弱いケースが多いので、スポーツ活動などは制限されます。荷重負荷の少ない水中歩行などの運動には支障がありません。術後は主治医のリハビリプログラムに沿って徐々に運動を再開することとなります。



## 予防接種

海外旅行での感染症対策の一番は予防接種です。目的地、旅行時期、期間によって必要な予防接種を旅行計画の段階で決めておくことは大事です。今回は大人の予防接種を中心に考えたいと思います。

### 予防接種の原則

- 1 まず日本における定期接種として定められている予防接種をすませているかどうか、母子健康手帳を見るか、親に確認して下さい。現在の定期予防接種はBCG、ポリオ、DPT(ジフテリア、百日咳、破傷風)、麻疹、風疹、日本脳炎、DT(ジフテリア、破傷風)です。これらの予防接種は海外旅行と関係なく機会があれば接種を勧めます。
- 2 旅行計画と同じように予防接種計画も時間的余裕を持って立てて下さい。
- 3 現地で必要とされているワクチンはできるだけ接種して下さい。
- 4 長期滞在の時は、渡航先では現地の接種方式に従って下さい。
- 5 渡航寸前の接種は生ワクチンの場合は2〜3週以上前に、不活化ワクチンの場合は4日以上前にすませておきましょう。生ワクチン接種後は4週間以上あけて別のワ

クチンを接種できます。不活化ワクチン接種後は1週間以上あけて別のワクチンの接種ができます。

生ワクチン	不活化ワクチン
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ポリオ</li> <li>● BCG</li> <li>● おたふくかぜ</li> <li>● 黄熱 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● DPT</li> <li>● インフルエンザ</li> <li>● B型肝炎</li> <li>● 肺炎球菌</li> <li>● 日本脳炎</li> <li>● A型肝炎</li> <li>● 狂犬病</li> <li>● ペスト など</li> </ul>

### 旅行先と予防接種

#### 1 中南米、中東、アフリカ

この地域の予防接種優先順位は、(1)黄熱、(2)DPT、(3)麻疹、おたふくかぜ、風疹、水痘、(4)日本脳炎、(5)ポリオ、(6)BCG、(7)A型肝炎です。黄熱は国際予防接種証明書(イエローカード)が必要で国際保健規則により汚染地域から入国するときに自国を守るために

#### 2 東南アジア、南西アジア

この地域の予防接種優先順位は、(1)麻疹、おたふくかぜ、風疹、水痘、(2)DPT、(3)BCG、(4)A型肝炎、(5)ポリオ、(6)日本脳炎です。A型肝炎は井戸水を飲料水に使用していたとき日本人はほとんど感染して抗体を持っていま



# お医者さんに 聞きたい 答えます

## ちけん 治験とは



“治験に参加しませんか”という新聞  
広告を最近よく目にします。  
治験とはいったいどのような  
ものなのでしょうか。今回はこの  
ことをとりあげてみます。

カゼのくすりや胃のくすり、湿疹の軟膏など、どのお宅にもくすりのひとつやふたつはあるものでしょう。あるいは生まれてこの方いちどもくすりをのんだことはない、という人の方がめずらしいのではないのでしょうか。それほど身近なくすりができる過程に重要な役割のあるのが治験です。

### ●くすりの進歩●

1940年代からくすりが大変進歩し、それまで治らなかった病気が治るようになったり、手術をしなくても治るようになりましたが、今でも多くの病気の治療が不十分であったり、新たな病気が出現したりする中で、新しいくすりを必要とする患者さんがたくさんいます。

しかし、くすりに求められるのは十分な効き目はもちろん副作用の少ない安全性が必要となります。

### ●くすりの開発●

新しいくすりの開発は、

- ①大学や製薬企業などの研究室で自然界にある物質や化学的に合成された物質の中から、目的にそったものを選びます。
- ②つぎに、動物を用いてその物質の効き目や安全性について検討します。
- ③こうしてくすりとして可能性のあるものが選び出され、つぎに人でのような効き目があるか、安全性についてどうかが調べられます。初めに健康な少数の人で調べて安全性を確認し、つぎに少数の患者さんで、効き目、安全性、使い方を調べます。続いて多くの患者さんでさらに調べ、また今まであるくすりより、すぐれているかどうか調べます。

このように人での有効性や安全性について調べることを一般に臨床試験といいます。くすりとして国に認めてもらうために行うものを特に「治験」と呼んでいます。



した。小児期にかかる無症状か軽い風邪の症状で終わるため問題ありませんでした。大人が感染すると発熱、倦怠感、食欲不振になり肝機能異常、黄疸が出現し時に劇症肝炎になることがあります。日本人の50歳以上の人のほとんどは抗体があります。これらの地域では生水を飲んだり、生牡蠣など生ものを食べることで感染します。日本での予防接種は16歳以上3回接種です。

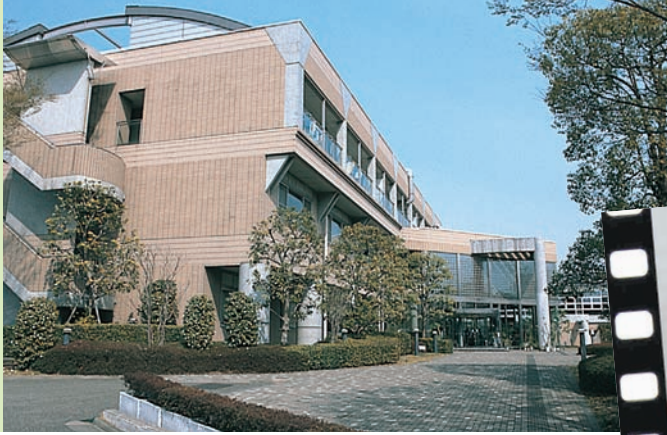
### 3 地域を問わない予防接種

破傷風は地球上どこにいても必要な予防接種で免疫のない人は是非接種して下さい。最後の接種から10年以上たっていればお勧めします。

インフルエンザは流行期に旅行するときには考慮したほうがいいと思います。特に65歳以上の高齢者、呼吸器疾患、循環器疾患、糖尿病などの慢性病のある人はシーズン中の旅行前に接種して下さい。

### おわりに

予防接種は対象疾患、接種時期、接種方法、接種間隔、副反応、さらに今回のような地球レベルのことになると専門知識が必要になります。一般の人にとってわからないことばかりです。旅行前の健康チェックの時に、予防接種についてもかかりつけ医に相談して下さい。



中 康先生  
精神科病院、総合病院と計8年の臨床を経て1年間保健所勤務、その後精神保健福祉センターへ。「センターで学んだことは、病状が生活のストレスに影響されること、関係機関とチームを組むことの大切さです」



# 拝見!

## 医師の一日

東京都立多摩総合精神保健福祉センター  
保健福祉部 広報援助課長

中 康先生

# 出かけていって、 関係機関のニーズにこたえる

東京都立多摩総合精神保健福祉センターは、精神的健康の保持増進、精神疾患の予防・早期発見・早期治療、精神障害者の社会的自立に向けての支援、地域精神保健福祉活動への支援等を総合的・専門的に行う施設として92年に設立されました。東京都のうち23区を除く多摩地域（26市3町1村）が対象地域です。広報援助課長として、意欲的な活動を展開されている中康先生にお話を聞きました。

### 多摩地域にある関係機関への支援がメイン

広い敷地に建った開放的な施設は、明るく訪れやすい雰囲気になっています。3階建ての1階には広報援助課、2階には通所訓練部門、そして3階には入所訓練部門があります。施設の利用もさることながら、センターの特色は「広報援助課」の業務にみられます。相談を受けたり研修会を企画したり、出張して保健所や市町村と協力して業務を行うなど、都民や地域の関係機関を対象にさまざまな事業を行っています。

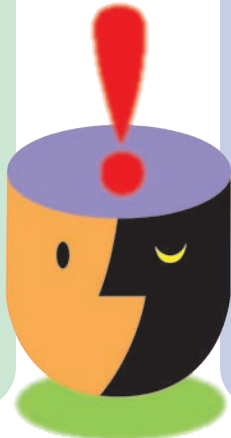
### 力を入れている「市町村への支援」

中先生は月のうち約1/3は出張しています。以前は保健所支援がかなり多かったのですが、この頃は保健所と協力しつつ市町村を支援

## 医療



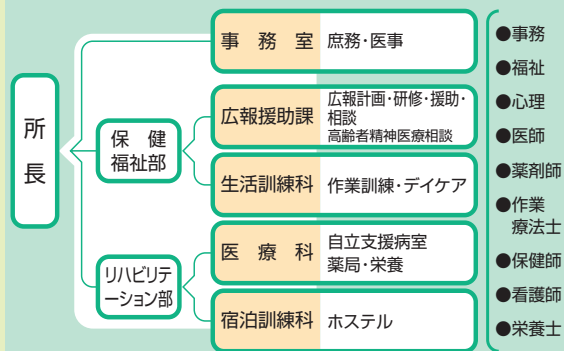
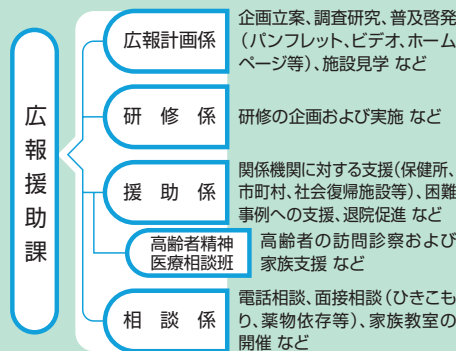
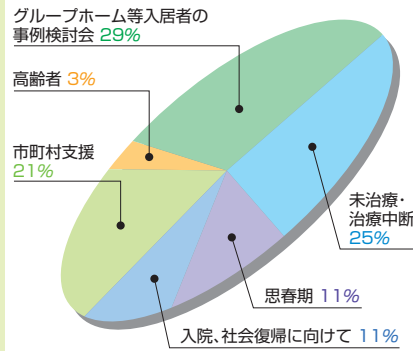
成年後見制度とは  
どのような制度なのでしょう？  
(新宿区 62歳・男性 自営業)



成年後見制度は、認知症（痴呆症）や精神障害などによって判断能力（自分の行為がどのような結果を生むかを判断する力）が不十分となられた方々の人権や財産を法律により保護する新しい制度です。判断能力が低下したために悪質な訪問販売に引っかけたり、大切な財産を騙し取られたといった事件は後を絶ちません。成年後見制度では、裁判所が法定代理人（後見人、保佐人など）を指名し、本人に代わり財産の管理をしたり、本人の誤った判断で結んでしまった契約を取り消すなどして本人の人権や財産の保護、日常生活の支援をします。

成年後見制度の申し立ては、本人・配偶者・4親等内の親族、親族がない場合には市町村長が申し立てできます。本制度の詳しい内容については、家庭裁判所、弁護士事務所、市区町村担当窓口、（社）成年後見センター・リーガルサポート等にお問い合わせください。

成年後見制度は財産や金銭に関わることだけのために作られたものではありません。たとえ判断能力に障害を来したとしても、その人らしい生き方を継続できるように種々の面からサポートする仕組みであることも忘れてはなりません。



「病院看護師研修を2年前から始めました。国をあげて精神科病院からの退院促進をやっているという動きがありますので、患者さんの最も身近なところでケアをしている看護師さんに、地域の人々と手を結びながらリハビリテーションに取り組んでもらうという目的からです。結構たくさんの方が出席されています」

さらに昨年「自殺予防研修」を初めて開催しましたが、さまざまな機関から多くの出席者があり関心の高さをうかがわれました。忙しい毎日ですが、中先生の目はすでに次の目標を見つめています。

電話相談や面接相談では、ひきこもり、薬物依存(覚醒剤等)、ギャングル依存、複雑な家族関係など、困難な相談が目立ちます。また研修でも、新しいテーマに取り組み始めています。

### 社会の動きに注目し、新しいテーマを取り上げる

「例えば市役所の中にも健康、障害者福祉、生活保護、高齢者、母子など多くの部署があるので、それを横につなぐような事例検討会を、できれば定期的に開催していく必要があります。また市によっては、保健所と市役所、精神障害者地域生活支援センターが連絡会や事例検討会を持っているところもあります」

「精神保健の分野でも、サービスの中心が都道府県から市町村へとまさに移りつつあります。従来は市町村、それをバックアップする保健所、さらにそれを支援する精神保健福祉センターという三層構造になっていました。しかし今年度、自立支援法が通ると、精神保健に関してもケース・マネジメントは基本的に市町村が判断して行うようになるので、我々も市町村支援は優先課題として特に力を入れていきます」

支援は、事例検討会の形がしばしばです。1時間半か2時間かけて行いますが、扱う事例には共通する要素がいろいろあるため、似たような多数の事例に応用することができ、市町村の実務担当者に好評です。

## あかちゃんとともに—妊娠から出産の日々②

連載  
コラム

### おめでたかしら?

生理の予定日を過ぎたのに生理がこない。胸のあたりがムカムカしてなんとなく気分がわるい。ふだんより身体がだるく眠気を感じる。乳房が張って痛い。かぜもひいていないのに微熱がある。基礎体温を測定している人では高温期が3週間以上持続した…。妊娠のサインは人それぞれです。

#### ◆妊娠の診断

「もしかして?」と感じたら、産婦人科で診察を受けましょう。正常妊娠は病気ではありませんから、健康保険は使えません。病気を併発しているときには使えます。

初診時にはまず医師から「問診」があります。最終月経は必ず聞かれます。月経の始まった日で終わった日ではありませんから気をつけてください。妊娠・出産の経験などを質問されます。尿による「妊娠判定検査」が行われます。「内診」「超音波断層検査」も行われます。胎嚢が子宮内にあるか、胎芽・胎児心拍動などが確認されます。胎児が単胎・双胎・多胎であるか、異常がないかなどチェックされます。超音波で胎児心音の聴取もできます。正常妊娠が確定したら、その

時点の妊娠週数と予定日が告げられます。

#### ◆その他の検査

身長、体重測定、血圧測定、むくみ検査、尿たんぱく、尿糖検査、血液検査で以下のものが検査されます。血糖、血算、血液型、不規則性赤血球抗体検査、B型肝炎、C型肝炎、梅毒、風疹、トキソプラズマ、成人T細胞白血病ウイルス(HTLV)、ヒト免疫不全ウイルスなど。妊娠初期の血液検査は、母体の健康状態の把握と母子感染による感染症の垂直伝播感染の予防で大変重要なものです。子宮がんになる人が若年化する傾向ですので、妊娠時にがんの検査も実施されています。これらの検査は施設によって異なり、妊婦の自己負担になるものがほとんどです。

#### ◆初診以降の健診

初診の後は、出産するまで定期健診を受けます。妊娠23週までは4週に1回、妊娠24～35週までは2週間に1回、36～40週までは週に1回の受診となります。必要に応じ健診日が追加になります。

井の頭公園・  
玉川上水

井之頭弁財天や、徳川家康が水をくんだというお茶

七井橋を渡り、噴水を見ながら井の頭池の周りをたどると、源頼朝が建立祈願したと伝えられる

玉川上水沿いの「風の散歩道」には山本有三記念館や太宰治の碑もある。武蔵野の面影を偲びながら、文学散歩を楽しむのもいいだろう。

の木の井戸がある。井戸の水は神田川の水源となっている。梅林を抜け、ゆるやかな階段を昇ると御殿山の雑木林が広がる。コナラやクスギの木陰は夏でも涼しい。足元のふかふかした土の感触を味わいながら歩くと玉川上水に突き当たる。



●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

く場になりたいと考えています。そのためは、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)

約60分・240kcal  
JR吉祥寺駅→七井橋→ボート乗り場→井之頭弁財天→雑木林→玉川上水→山本有三記念館→太宰治の碑→自然文化園→お茶の水の井戸→野外ステージ→京王井の頭線井の頭公園駅(約3.7km)