

元気がいいわ

東京都医師会

No. 32

- 医療のいま・これから **海外旅行のための健康読本⑦**
- からだ・こころ・健康 **サプリメントとのつきあい方**
- わたしの元気 **秋吉 久美子さん**

- 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③
- 医療 Q&A

●とうきょう点描●
世田谷緑道散歩

三軒茶屋から烏山川緑道を起点へとさかのぼり、左に折れて北沢川緑道を歩きます。都会の中の緑とせせらぎが作る異空間。夏をお楽しみください。



幸せも不幸せも含めて表現するのが女優。 だから健康管理を

「ひとり久美ちゃんの大冒険」。自らネーミングする少女時代は空想癖が高じて一人で山に登って木に印をつけてみたり、ススキの穂でお

の新鮮さ加減、あるいはいたみ加減に応じてどう料理すればいいか考える。食べた瞬間に身体が元気になりました。やはり自分で作るのは大事なんだって」

は朝が早いので、スペイン人みたいにお昼寝が10分でもなきやダメ。じゃないと現場で寝ちゃう」
女優の仕事は健康あってのもの。ふだんの健康管理にも気を配っています。

家をつくって隠れていたり。空想と現実が一体化し、自分で自分の世界を作って遊ぶことできる喜びを感じていた日々でした。

身体を使ってしまうことは結構うまくできるという秋吉さんは、最近料理に凝っています。もちろん食材にも注意しています。「主食は十穀米にしています。クコやヒエとかアワとか。味噌汁なんかも具に気をつけてます。嫌いなものは基本的にないです」

「週2回はスポーツジムで身体を動かし、病気については定期的にかかりつけ医で血液検査をしています。タバコ？4年前にやめました。そうしたら食事がおいしくなりましたね。けれど、気分が人生を演出して、ひらめきがないと一日がつまらない。やっぱり人生のデカダンスも必要かなって。たまには夜3時くらいまで起きてて浴びるほどお酒を飲むこともあります。でも、それを習慣にはしない。健康オタクにならないようにしながら、健康に気をつけています」

18歳のときにテレビコマーシャルで脚光を浴びて、いきなり女優の道を歩み始めました。

春先から新しいドラマの収録が始まりました。ドラマに入ると朝4時起きはザラ。仕事は夜の11時から2時まで続きます。ビデオカメラが普及したこの頃は、誰でも画面の主人公。昔とは比べものにならないくらい

は演技ができないけれど、ストレスによってギリギリまで感情を追い詰めるという秋吉さん。役割によって顔つきやふだんの生活のありようまでも違ってくるため、仕事の掛け持ちはしませんが、良心的なビジネスを心がけてます。とお茶目な笑顔を見せてくれました。

「春に知り合いから筍をいただいたので、筍づくしで作ったんです。筍ご飯、筍の筑前煮。生まれて初めて作ったんですけど、役と同じでイメージが湧いてすごくうまくいったの。その野菜

は比べものにならないくらい目が映像に慣れていきます。そんな中でプロの作り手は、より多彩な内容と、さらなる臨場感を求めてロケ地を頻繁に移動することになります。それも収録が長時間化する一因だとか。ドラマ作りの厳しい一面です。

「身体は決して丈夫じゃないけど大病はしたことがなく、足を折ったとき以外に仕事を休んだことはありません。ロケ

秋吉 久美子(あきよし くみこ)
静岡県生まれ。1973年福島県立磐城女子高校卒業後、プロダクションにスカウトされて出たCMが人気を得て、同年、松竹映画「十六歳の戦争」で主役デビュー。74年に藤田敏八監督作品「赤ちょうちん」「妹」「パーズブルース」の青春三部作でゴールデンアロー映画新人賞受賞。以来、映画「挽歌」「深い河」「異人たちの夏」「透光の樹」やテレビドラマ「夢千代日記」「シンデレラは眠らない」「茂七の事件簿 新ふしぎ草紙」等々に多数出演、個性派女優として活躍中。



「私は思っています。福島から出てきて、気がついたらもう映画でロケに行っていました。パーティーをパーティーをパーティーとして生きてきたようなところがあります。そのためにも現実の中で肉体を管理していかなければと思います」

サプリメントのつきあい方

ある調査によると、現在の日本で何らかのサプリメントをとっている人は8割にものぼるそうです。つまりそれだけの人が、健康管理に不安を抱いているというわけです。不足する栄養を補給するという意味では、たしかに効果的なサプリメントですが、とり方を誤るとマイナス効果になることもあります。

日米で違う サプリメントの位置づけ

サプリメントがいちばん早く普及した国は米国で、ハーブ・サプリメントのほか、ビタミンやミネラルもその仲間に含まれています。

1975年、マクバガン上院議員が、「アメリカ人の不健康の原因は、栄養不足の食生活である」という報告書を議会に提出しました。およそ3千人の医師、科学者らによってまとめられた、5千ページにも及ぶ膨大な報告書です。その後、1994年に成立した米国・栄養補助食品健康教育法(DSHEA)では、サプリメントについて「食品と医薬品の中間の栄養補助食品」と定義されています。

日本でも医薬品とは認められておらず、薬の形をした「食品」として扱われています。薬事法の関係上、効能は記せないことになっている一方で、販売に関する法的規制はありません。最近、インターネットで外国からサプリメント

を買って飲み、死亡した人もいました。つまり、自分の責任においてサプリメントを選ばなければならぬのです。

過剰摂取は禁物！

同じ栄養素をとる場合でも、食事ならよほどの大食漢でない限り限度があるでしょう。しかしサプリメントは錠剤やカプセルのせいか、とりすぎてしまうようです。ほとんどのものは、過剰摂取によって副作用がおこり、逆に健康を害してしまうので注意が必要です。たとえばダイエットに効果があるとされる「ガルニシア」は、精菓への悪影響も報告されています。またビタミンAやビタミンDも、とりすぎは逆効果です。食生活に気を配り、運動もきちんとしている人なら、サプリメントは必要ないといえるでしょう。

妊婦・高齢者には 有効なサプリメント

一方、サプリメントをとったほうがいい人もいます。それは、妊婦と高齢者です。

もしあなたが妊娠を計画しているなら、1日あたり0.4ミリグラムを目安とし、約3カ月前から葉酸(ビタミンBの一種)をとるといいでしょう。これはホウレンソウなどから抽出されるもので、胎児の先天性疾患(二分脊椎症や無脳児)



などを減少させて、流産、早産、妊娠中毒症、低出生体重児を予防します。

また、食事が減った高齢者の場合、それだけで1日に必要なビタミンやミネラル、食物繊維をとることは難しいでしょう。軟骨成分が減少し、関節痛などがある人には、グルコサミンやコンドロイチンがおすすめです。特にグルコサミンは、変形性関節症を修復して痛みを軽減することがわかっており、欧米諸国ではとても人気があります。

いずれにしても、自分の食生活やライフスタイル、体質などをよく考え、サプリメントの効果や副作用などを勉強したうえで、身体に合ったものを上手に補い、健康な身体づくりに役立っていたいだきたいと思います。

(※サプリメントとの境界が話題になる「保健機能食品」は別の機会に触れる予定です)

その他の注意すべき事柄

この海外旅行のための健康読本は今回で終わりです。今回はまとまった話というより前回まで取り扱わなかった事項について二、三説明したいと思います。

旅行中の健康トラブル

海外旅行は若い健康な人たちだけの時代ではありません。日本では年間1500万人以上の人が海外旅行をしています。2002年には60歳以上の人が約260万人、15歳以下の子どもが約50万人海外旅行をしているようです。海外旅行をする人が増え健康リスクの高い人が旅行すれば、海外でいろいろな健康トラブルが増えるのも当然といえます。旅行中に何らかの健康トラブルが起こり緊急帰国した人は毎年約8500人いると言われています。また旅先で170〜200人の人が亡くなっています。思わぬ健康トラブルに遭遇してもできるだけスムーズに対応したいものです。

1 病気になったとき、外国だから、言葉が通じないから、システムがわからないからといって受診するタイミングを遅らせないことが大切です。旅行保険に入っておくことは当然ですが、その旅行保険会社が指定する医療機関を前もってチェックしておきましょう。わからないときはツアーの添乗員、現地日本人、ホテルの従業員、さらに

日本大使館や領事館など現地医療事情に詳しい人に問い合わせましょう。

2 医療レベルの不安のある国では受診する病院が一流かどうかの判断に、キリスト教系の病院、外国人が多く受診している病院等が参考になります。また、その病院で対応できないとき緊急医療搬送システムの保険会社があるので素早く聞くようにして下さい。

3 病院受診に際しては、まず加入している保険会社の証明書を提示します。支払い方法も事前に聞いておくといいでしょう。中国では救急車で搬送されてもまず支払いが先です。支払いがない場合は診療を拒否されることがあるのです。前もって英語で現在の症状をメモしておくといいでしょう。診療が終わったら、診断名や疑い病名、処方された薬名、検査結果は英語で書いてもらいましょう。帰国後に非常に役立つからです。最後に帰国予定日を伝え、旅行を続けることが可能か、即帰国した方



特殊な場所の旅行

がいいかどうか、帰国しないで現地で治療しなければいけないかどうか聞きましょう。

標高2000m以上のところは時に高山病になることがあります。飛行機で直接行くとき、バスや車で行くとき、トレッキングなど徒歩で行くときによって症状の出方が違います。一般的には短時間で高いところに到達するときになりやすいようです。どのような人が高山病になるかは、遺伝的傾向はあるようですがすがわかっていません。しかし、心臓病、肺疾患、貧血のある人は要注意です。日本人がよく出かける

お医者さんに 聞きたい 答えます

医療現場での 個人情報保護法



個人情報保護法が施行されて関
心が高まっています。
病院や医院ではどのように取り
組んでいるのでしょうか。

「個人情報保護法」とは、情報化が進む社会で個人の権利や利益を保護する目的で、2003年5月に制定され、本年4月に全面実施された法律です。この法律はプライバシーや秘密の保持だけでなく、個人情報の収集や保管、利用、開示、訂正等の制御に関わる取扱いを規定しており、実質的には「個人情報の制御権付与法」と言うべき内容です。

「個人情報」とは、一般に考えられているように、個人に関するすべての情報をいうものではありません。この法律では、氏名、本籍、住所等、特定の個人を特定できる情報を言います。その真の意味は「個人識別情報」です。また、どんなに詳細な情報でも、個人を特定できない情報は、個人情報とは呼びません。

個人を特定するどんなに詳しい情報であっても、6カ月未満で廃棄する情報は、この法律の開示・訂正等の請求対象にならない点も重要です。

医療、金融・信用、情報通信等は国民から高いレベルでの個人情報の保護が求められており、医療では、厚生労働省に検討会が設置されております。

医療の現場では、この法律の趣旨を理解していないために混乱が起きています。つまり、外来で患者さんの名前を呼んではいけない、あるいは、入院患者さんの名前を病室に掲示してはいけない等という誤解です。実際には、名前を呼ぶと別の患者さんが診察室に入ってきたり、別の名前を呼んでいるにもかかわらず「はい、そうです」と答える患者さんもいるくらいです。患者さん本人から、名前を呼ばないでほしい、病室に名前を掲示しないでほしいという希望がなければ、むしろ患者さんの取り違えを防止することのほうが重要です。

個人情報保護に関する病院の方針、取扱いの原則、個人情報の利用目的等は、医療機関の外来ロビーやホームページに掲示してあります。不明あるいは疑問の事項があれば、医療機関の担当者に遠慮なくお尋ねください。



海外旅行ではスイスのマッターホルン(4478m)、ペリーのクスコ(3000m)、チベットのラサ(3749m)などがあります。

高山病には、到達してから6〜12時間後に二日酔いのような頭痛、吐き気のある「山酔

い」、まっすぐきちんと歩けないほど山酔いが激しくなった「高地脳浮腫」、息切れが激しくなる「高地肺水腫」があります。高山病は平地に戻ればよくなるので、症状の強いときには速やかに平地に帰ることが重要です。

高山病に対比する病気として潜水病、すなわち減圧症があります。海外でスキューバダイビングを楽しむ人が増えています。水圧のかかった状態で空気を吸っていると体内に窒素ガスがどんどん溶け込みます。浮上することで窒素が体の中で気泡化して、血流を阻害したり周囲の組織を圧迫することでさまざまな症状を生じる状態が潜水病です。潜水後、すぐに

飛行機に乗って移動することがあるので、潜水病にならないためには余裕のある行動が大事です。

帰国後の注意

帰国後1カ月以内に発熱、下痢、倦怠感、食欲不振などが生じた場合、海外旅行先で感染症にかかった恐れがあります。特に注意しなければいけない疾病として「熱帯熱マラリア」があります。海外医療に詳しい専門医を受診することを勧めます。また、もともとあった持病が悪化することもあるので、変調があるときにはかかりつけ医に相談して下さい。



医師の一日

東京都立東大和療育センター
小児科医長

曾根

翠^{すい}先生

曾根 翠先生

1982年岐阜大卒、小平の国立神経・神経センター武蔵病院で小児神経領域を学ぶ。秋津療育園を経て、4人目の出産を機に東大和療育センターに非常勤で勤務、1年後常勤に。「生後11カ月頃に何回も風邪をひいたので常勤で動まるか心配でしたが、親孝行な子どもで、それからはほとんど熱も出さず…」

重症心身障害の患者さんから 学びつつ、診療に生かす日々



医療の「療」、育てる・教育の「育」の2文字を持つ東京都立東大和療育センターは、1992年に開設されました。児童福祉法に基づき、都内に住む重度の肢体不自由と重度の知的障害を合併している重症心身障害児(者)が対象の病院です。広い敷地と豊かな緑の中にある幾何学的外観のセンターの内部は、清潔さと静けさの中で忙しく立ち働く職員の姿が目立ちます。診療部門で活躍されている小児科医・曾根翠先生にお話を聞きました。

生活の場を提供する「長期入所」

「寝たきりかお座りができる程度で歩くことはできず、IQは35以下」これが重症心身障害児(者)の定義です。東大和療育センターでは、さまざまな理由から家庭で生活することができなくなったそれらの方々に「長期入所」として生活の場を提供しています。現在、20歳代から60歳代までの92人が入所していますが、費用は、患者さん家族が所得に応じて東京都に支払うお金、東京都からの補助金と健康保険とでまかなわれています。

「患者さんの約9割にてんかんがあります。そのほかにも呼吸障害や身体の異常なつっぱりなどを合併している方がいらつしやるので、生活の場でありながら病院機能が必要なのです」。もちろん曾根先生の守備範囲です。

短期入所と医療入院、外来診療

センターのもう一つの大きな特徴は短期入所です。重症心身障害児(者)

医療



産業医という言葉を目にしますが、
どんなことをするお医者さんなのでしょうか。

(東久留米市・38歳、女性、会社員)



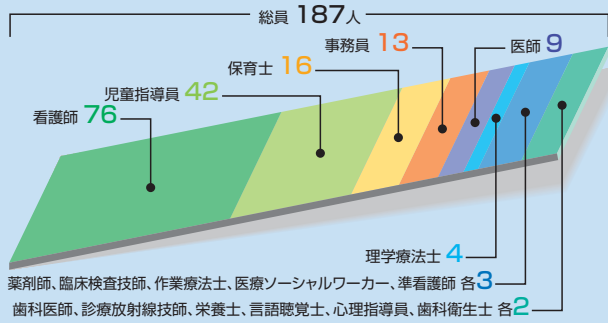
産業医とは、職場で

活躍する医師のことで、その役割とは、職場で働く人々の健康を守ることです。科学技術の進歩や産業の発展により職場の環境がさまざまに変化してきましたが、その変化が働く人に及ぼす影響を調べ、さらに予防や治療について研究し、より快適な職場環境をつくることを目的としています。また最近では従来の人間関係などによるストレスに加え、IT化によるテクノストレスなどといった新たな原因のものもあり、それらを解決することによって、「働く人の健康をこころから両面から支えていくこと」が産業医の使命で、病院や診療所の医師とは役割にだいぶ違いがあります。

具体的には健康診断や健康相談を行う、職場に問題となるところがないか定期的に見て回る、各職場の代表と話し合いをする、などです。1000人以上の人が働く職場では常勤産業医を、50人以上の人が働く職場では非常勤の産業医を置くことが義務づけられています。

皆さんのかかりつけ医でも産業医の資格をもって活動している医師が少なくありません。職場のことで悩み事があったら、かかりつけ医に相談してみたいかがでしょう。

■職員の職種別構成 単位：人



通所風景



2階の親子宿泊室

「患者さんやご家族はさまざまな悩みをかかえて生活しています。診療を通じて患者さんの人生を支えるのが私の仕事だと思っていますから、困った問題にぶつかったとき『仕方ない』とか『諦めよう』とは言わないようにしています。患者さんやご家族と一緒にいろいろな角度から問題を考え、少しでも改善していきたいですね。消えそうだった命を救うことができたとき、暗い顔で診察室に入ってきた方がにっこり笑って『元気が出ました』と帰られるとき、障害児(者)の医療に携わって本当によかったと心から思い、嬉しくなります」

職員は現在187名で、保育士や児童指導員も多数います。夜間は看護師と指導員の3人体制ですが、入所者のほとんど全員が2時間おきの体位交換やオムツ替えを必要としているため多忙です。長期入所は生活の場そのものなので、広い敷地内にある畑や公園、グラウンドで、毎年、夏祭りや運動会などの行事が行われます。これらも各職員の地道な努力なしには実現できません。

昨年、岐阜大学の同窓会に久しぶりに出席し、同窓生との会話から一般の診療との違いを改めて感じました。曾根先生は自らの仕事をこう語ります。

多忙ながらも一歩前進を目指して

「短期入所はお預かりする立場なので、元気でいらっしやうた方を元気で帰すことが求められているんですよ」。一般の医療とはかなり違っています。「重症心身障害児施設で働く前は、ずっと子どもさんを診てきました。センターの長期入所、短期入所、外来などでたくさんの方の障害を持つ大人の方に出会います。大人も含む重症心身障害の方から学んだことを日々の診療に生かしています」

一方、曾根先生は週2、3回外来診療を受け持っています。こちらは重症心身障害児(者)だけでなく、身体障害や知的障害、発達障害の患者さんも利用できます。眼科や耳鼻科、リハビリテーション科などたくさん診療科があり、希望によってセンターに医療入院することもできます。

あかちゃんとともに—妊娠から出産の日々 ③

連載 コラム

妊娠の手続き

妊娠と分かって喜びもつかの間、つわり症状が強くなり、お腹がはったり、あかちゃんが無事育っているか不安が多くなります。また、妊娠の手続き、分娩する病院を決めておかないといけません。

◆流産とつわり

妊娠してから妊娠4カ月までは胎盤とあかちゃんの身体ができてきます。その期間は流産がおこりやすいのです。流産とは妊娠第22週未満で母体の外に出してしまうことを言います。流産の原因はいろいろあり、原因の分からないことが多いのですが、母体の甲状腺や糖尿病等の健康チェックも大切です。たばこやお酒を止め、規則正しい睡眠や無理のない仕事量を心がけましょう。この時期のセックスはコンドームを使用するのが無難でしょう。お腹がはったり出血があったら、早めに診察を受けてください。

妊娠2カ月ごろになると胃がムカムカする「つわり」の症状が出てきます。食欲がなくなり、何度も吐き、点滴や入院が必要になる人もいます。無理に食事をとらなくても、脱水症にならないようにスープ、ジュース、ミネラルの飲み物や好きなもの

を口にしようがよいでしょう。このような強い症状は3カ月をピークに次第に軽くなります。

◆妊娠の手続き

正常な妊娠経過と診断されたら、役所に行き妊娠届けを提出すると保健バッグが支給されます。バッグには「母子健康手帳」がありますが、これは妊娠～出産～小学校入学までの育児記録の手帳です。予防接種を受けるとき、幼稚園・保育園に入るときにこの記録が参考にされます。また、前期と後期の2回分の無料診察券も同時に支給されます。

妊娠と分かたら会社に報告しましょう。産休・育休の相談もしておく必要があります。産休中に健康保険組合から「出産手当金」、雇用保険から「育児休業基本給付金」が支給されます。会社の担当者に相談するとよいでしょう。また、入籍を済ませていない方はまず第一にしなければならぬ手続きです。

◆分娩する病院の決定

里帰り分娩は母親に産後のケアをしてもらえる大きなメリットがあり希望する人も多いです。里帰りした先の分娩する病院を見つけ、5カ月以降の安定期に入ってから、先生からの紹介状を持参し、一度受診し相談していただくのがよいでしょう。

世田谷 緑道散歩

名のもとになった聖徳太子之碑がある円泉寺に立ち寄り、ひっそりとした三宿神社でまずはひと休み。

三軒茶屋駅北口から延びる商店街のゆるやかな坂を下りきると、かつての川の流れに沿った烏山川緑道が横切る。右に曲がって緑道に入ると、下水道の再生水を利用して小川や花壇、ベンチなどが整備された空間は両側の緑の並木で車の音が遮られ、

ときおり木陰を渡る風も心地よい。太子堂の地

烏山川緑道の起点を左折すると、北沢川緑道が始まる。せせらぎに沿ったこの遊歩道はまた趣きが違う。土の匂いがする道、男の子たちがザリガニ獲りに興じる道、庭園の小径を思わせる道もあり、表情が変化に富んでいる。飼いが友人同士なのだろう、セントバーナードとチワワが並んで散歩していた。途中いくつかの車道にさえぎられるものの、それでも緑道は続き、公園や寺院に寄り道しながら梅ヶ丘駅に到着した。時がゆつたりと流れる緑道である。



●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)

約70分・280Kcal
東急田園都市線三軒茶屋駅→商店街「三茶しゃれなあと」→烏山川緑道→円泉寺→三宿神社→烏山川・北沢川緑道起点→北沢川緑道→池尻北公園→せせらぎ公園→円乗院→小田急線梅ヶ丘駅 (約4.2KM)