

元気がいいね

東京都医師会

No. 33

- 医療のいま・これから **がんで死なないために①**
- からだ・こころ・健康 **メタボリックシンドローム**
- わたしの元気 **今井 久さん**

- 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④
- 医療 Q&A

●とうきょう点描●
町田・芹ヶ谷公園を歩く
町田駅から緑豊かな芹ヶ谷公園へと歩きます。爽やかな風と芸術に親しむ秋の一日。どこかで、小さな発見が…



今井 久さん

Hisashi Imai

好きな音楽とプラス思考、それが元気のもとに

甘美なギターのイントロから引き込まれるように始まる「小さなスナック」。40代以上の方々には懐かしいグループサウンズの名曲です。フォークソングのような味わいもあるこの曲で鮮烈に登場したパープル・シャドウズのリーダー・今井久さんは、今も音楽とともに歩む日々です。

東京は赤坂、寿司屋を営む家庭に生まれ、母親が好きな清元や土地柄ゆえの三味線など、音楽にあふれる環境で育ちました。ところが小学校1年の一学期に交通事故に遭い頭を強打したのです。『七割方は助からないと言われたそうです。なんとか危険は去つても、その頃の治療では身体が固定されて手を少し動かせるくらいに自由し

かありません。でも、お見舞いにももらった子ども用のオモチャのピアノだと胸の上に置いて弾くことができます。毎日毎日、弾いていました』。退院したのは数カ月後。先生は来年、もう一度1年生から始めることを奨めました。今井さんは皆についていくほうを選びました。

音楽好きな青年に成長し、特に魅了されたのはハワイアン。縁あって灰田有紀彦さんや大橋節夫さんの指導を受け本格的に音楽の道へ進み、スチールギターの音色を思わせる独得なエレキサウンドを見込まれてスカウトされました。

『グループサウンズが流行り始めていた頃で、部活のノリでやっていた学生たちと4人のグループを結成しましたが曲がない。素人の女性が持ってきた詩があるがと事務所の社長から言われ、気に入った曲をつけたのが「小さなスナック」です。作曲はほとんど初めてだったのですけど』

レコード新発売のキャンペーンは、曲名にちなんでスナックでのミニライブ。都内100件目標が効を奏し、有線放送でリクエストされ始めると大ヒットに。当時、



睡眠は3時間とるのがやっとでした。そのせいか、ちよつとでも時間があればどこでも眠れるようになりました。

やがてグループサウンズのブームが下火になると、学生兼スターのアマチュアらしさゆえか、メンバーも就職活動で一人去り、二人去り。しかし今井さんとはどまりました。メンバーを入れ替え、独立してライブ活動中心の仕事が続けました。うまく行かないのではとは決して思わず、自分にはギターやウクレレがあるというプラス思考で乗り切ってきました。それにしても健康第一。幼い頃の入院経験から年1回の健康診断を欠かさず、おかげで病気らしい病気はしないうまま今日まで来ました。気負いのない穏やかな物腰がすべてを物語っているのかもしれない。

『無理せず、よく眠るのがモットーで、疲れたらすぐ休みます。十数年前の検査でコレステロール値が高かったため、それからは魚や野菜を意識的に食べています。歩くのが好きで、休日には京王線で高尾山に行つて森林浴をしたり…。歩いた後は調子がいいですよ。仕事の半分は地方ですけど、旅先でもなるべく歩いていきます』
そんな今井さんにとって、毎年夏に行われるグループサウンズ・カーニバルが最大のイベント。今年も7月17日に中野サンプラザで懐かしい顔ぶれがそろいました。

『演奏する時がとてもしみじみです。同窓会みたいな感じで、お客さんと一緒に盛り上がりました。1年のくぎり、よし、また来年も、という気になる。これが元気のもとなのかもしれません』

今井 久 (いまい ひさし)

1947年東京都生まれ。日本ビクター系列のポップス専門学校在学中に学校の紹介でハワイアンの灰田有紀彦氏に師事、音楽会社社長に才能を見込まれてパープル・シャドウズ結成へ。デビュー曲が大ヒットして、一躍スターダムに踊り出る。ホリプロダクションに所属していたが、72年に独立。現在は、各種イベントでの60'sポップスのライブ、ハワイアンの演奏、ウクレレ、スチールギター等のレッスンなど、資質を生かした仕事で幅広く活動している。



メタボリックシンドローム

●ご存知ですか？その危険性

最近ズボンがきつくなってきたな、とか、去年作った服が着られなくなってしまった、と嘆いておられるあなた、おなかの周りの長さ(ウエストサイズ)をご存知ですか？ おへその高さで、軽く息をはいた状態ではかつてください。男性で85cm、女性で90cm以上ある方は要注意。メタボリックシンドロームの危険性があります。

メタボリックシンドロームとは

ウエストサイズは、おなかの内臓の周りにたまる「内臓脂肪」の量を反映しています。脂肪細胞の役割は脂肪をエネルギー源として蓄えるだけではありません。血糖、血圧、中性脂肪を上昇させる物質を作り出しているのです。とくに「内臓脂肪」にそのような働きが強いので、ウエストが太い人ほど糖尿病、高血圧、高脂血症にかかりやすくなり、動脈硬化が進みます。放つておくといずれは心筋梗塞、脳梗塞になる心配もあります。

メタボリックシンドロームという言葉は、このように動脈硬化を起こしやすい体質の人に注意をうながすためにつくられました。ちなみに

日本では、40歳以上の男性の30%以上がメタボリックシンドロームであると推定されています。

どのように診断するのですか？

ウエストサイズで内臓脂肪の量を推定し、血圧測定、血液検査で動脈硬化の危険因子を判定します。

ウエスト周囲径が男性で85cm以上、女性で90cm以上あり、以下の項目のうち2つ以上を満たす場合にメタボリックシンドロームとします。

- 中性脂肪150mg/dl以上で
HDLコレステロール40mg/dl未満、
あるいはどちらか一方
- 収縮期血圧130mmHg以上で
拡張期血圧85mmHg以上、
あるいはどちらか一方
- 空腹時血糖値110mg/dl以上

中性脂肪、血圧、血糖ひとつひとつは治療するほど高くはなくても、いくつかが集まると危険性が増します。



対策は？

一日30分以上の有酸素運動(ウォーキングなど)をし、バランスのよい食事を腹八分目にとり、アルコールもほどほどにすることが大切です。体重といっしょにウエストサイズも測り、定期的な健康診断で効果を確認しましょう。

改善しないときはかかりつけ医にご相談ください。

がんで死なないために ①

はじめに

日本国民の二人に一人はがんになるといわれ、

がんになった人の半分はがんが原因で死亡しています。

がんの苦しみの後に死亡するのではなく、

できるだけ多くの人が健やかに天寿をまっとうするようにと

願って、本シリーズを企画しました。

症状が全くないうちに

がんになっても早く発見すれば、最近の医学の進歩で完全に治すことができます。がんは死なないですみます。厄介なことに早期のがんは痛みなどの症状は全くないのです。症状の全くない時期に発見することが生死の分かれ目です。医学の進歩で早期のがんを発見する検査方法は確立されてきています。しかし今の保険制度による診療では、症状のない早期のがんのための検査は認められていません。信頼のできるかかりつけの先生に相談したりして、早期発見に努めましょう。

早期発見のための検診を

「では、早期発見するためにはどうしたらいいのでしょうか」という素朴な疑問が当然出てきます。その答えはがんの早期発見のため

の検診を受けることです。が

ん検診にかかる費用は保険の適応

にならないので、全額を各個人で負担

しなければならず大変です。そこ

で行政は地域住民のがん検診を実

施し、費用は無料または一部負担に

しています。このような行政の実施する

がん検診を受けることが大切です。

がんによる死亡率を下げるために

日本は先進国の中でもがんで死亡する人が多く、国民医療費が年ごとに増加する原因の一つにもなっています。これは早期にがんが発見される人が少ないからです。また検診を受ける人が決まっています。同じ人が毎年受けているのがんの発見率が向上しない原因にもなっています。検診を受けない理由は、がんの人はやせてくるというが自分はやせてこな



がん検診

いから大丈夫、私は本来健康だから大丈夫、検診は大切だと思っても受ける時間がない：など、いろいろです。がんが発見され手術を受けて完治した人でも、何年かたって異なった場所のがんができる確率は倍程度に高くなっていますから、他のがん検診もすすめます。

お医者さんに 聞きたい 答えます

特定機能病院 とは？



新聞などでよく目にする
特定機能病院について
教えてください。

特定機能病院は、高度な医療を提供する病院として、診療報酬上の優遇を受ける病院です。国立がんセンター、国立循環器病センターと全国の79大学病院本院の計81施設あります。東京都内には、12施設あります。

病院とは、20以上の病床を持つ施設をいい、科学的かつ効率的に運営しなければならないと、医療法に規定されています。病院は、①数、②種類、③機能等によって分類されます。特定機能病院は機能によって分類された一つであり、平成4年の医療法改正で、高度な医療の提供、高度な医療技術の開発、医療研修ができ、内科・外科など主要な10以上の診療科、病床数500以上、医師・看護師数等に関する必要条件を満たし、厚生労働大臣が承認した病院です。その他に、感染管理、安全管理体制の充実が求められています。

診療費の支払いの仕組みが一般の病院とは異なります。①紹介状のない場合に、初診時特定療養費という名目で初診費用が加算され、②高度先進医療を行うことが多く、保険がきかない部分もあり、③一般の病院のような診療行為ごとの診療報酬点数表の積算額ではなく、手術料、レントゲン検査、一定額以上の処置以外は包括化される仕組みで、④検査料や入院料も加算されます。病名ごとに包括点数が決められますが、病院ごとの前年度の診療実績により病院係数が決まるので、同じ病名でも、病院によって診療費が違います。

実際には、特定機能病院は、高度な入院医療が主体ではなく、一般的な医療を多く行っています。しかも、軽症の外来患者が多く受診するために、せっかくの設備や人材が必ずしも活用されていません。つまり、「特定機能」の定義も明確ではなく、医療事故等の不祥事が多発していることなどから、来年の医療法改正時には大幅な見直しが検討される予定です。

行政が実施する検診では、多くの人々が受けられるように、できるだけリスクが少なく簡単な検査方法が用いられています。

検診で変わった所見があると「精密な検査が必要です」という結果が個人に連絡されます。この結果を、かかりつけの先生などに相談すれば、精密な検査を受けられる適切な医療機関を紹介してもらえます。検診で変わった所見が見つかった場合、確定診断のための精密な検査は医療保険適用になります。このような検診結果の個人情報他の人に漏れないように管理されていますから、安心してください。

増えているがん

日本人に昔から多いのは胃がんです。最近増加してきたものは乳がん、大腸がん、肺がん、前立腺がんです。B型・C型肝炎が進行すると肝臓がんが発症することも分かってきました。子宮頸がんは発症する人が若年化してきたために、20歳から検診できるようになりました。

ところで、検診の内容が分からないのが怖いと思っている人も多いと思います。そこで次号からいろいろながんを取り上



げ、がんの病態、検診や精密検査の方法、治療法や予防法についてシリーズで解説します。



医師の一日

練馬総合病院に勤務する
麻酔科医
(国立病院機構埼玉病院麻酔科医長)

菊田好則先生

手術に欠かせない立場から、 全体を見わたす

一度でも手術を受けたことがある方、あるいは家族が手術を受けた方は麻酔科医の存在をご存知でしょう。今、全国的に麻酔科医が少ないため、別の病院から出張勤務をする場合が見られます。国立病院機構埼玉病院麻酔科の菊田先生は、毎週水曜日に東京都の練馬総合病院で診療援助を行っています。
今回はそんな菊田先生にスポットを当てました。



菊田好則先生

大学卒業の時、当時の教授から声をかけられたのがきっかけで麻酔科へ。帝京大学麻酔科講師を経て平成12年から国立埼玉病院に。「麻酔科は内科系と外科系の要素があり、大変だけど奥が深く面白いです。やっているとよかったと思っています」

◀菊田先生が非常勤で勤務する練馬総合病院

患者さんのデータから麻酔のプランを立てて

「午前中は埼玉病院で仕事をしてから来ました。事前にカルテやデータをチェックし、重い合併症がある場合はあらかじめ患者様に会うこともあります」

水曜日午後1時に菊田先生が練馬総合病院に出勤し、手術衣に着替えました。急性腹症などの緊急手術を除き、手術は午後からです。執刀医の午前中の診察が終わるころ、最終的な手術開始の時刻が決まります。その間に菊田先生は看護師さんから患者さんのデータを聞いて麻酔のプランを立てました。最初の患者さんに手早く麻酔をかけると、いよいよ手術が始まりました。

すぐに結果が出る真剣勝負

「手術には大・小がありますが、麻酔にはなく、短い手術だから簡

医療



子どもの食育とは何ですか？

(多摩市・34歳、女性、会社員)



朝食をとらない、おやつをダラダラ食べる、調理済み食品を食べることが多い、家族と一緒に食事する機会が減っている、日本の食糧事情(特に食糧自給率の減少)など、食の諸問題は山積しています。これらの問題について、子どもの発達段階に応じた教育や指導を行い、正しい食べ方や望ましい食習慣を身につけさせるのが食育です。そのためには適切な情報提供や、子ども参加型の体験活動(たとえば給食を活用した食事づくり)などの取り組みが進められることでしょう。

そこで平成16年度、学校に栄養教諭制度ができました。

栄養教諭の学校における役割は、給食管理・指導に加えて食育に関わる教育を行うことです。

栄養教諭は学校医や養護教諭等と連携しながらそれぞれの事例に対応し、子どもの肥満、やせ願望、運動不足などの健康上の課題を改善しつつ、将来の生活習慣病予防へとつなげていきます。最終的には、食を通じて健康を維持して豊かな人間性を形成し、良い家族関係づくりを実現することがその目標になっています。



モニターを見ながら患者さんの体の様子をチェック



局所麻酔(腰椎麻酔)を行う菊田先生



麻酔器

単な麻酔というわけにはいきません。全身麻酔か局所麻酔かは疾患によって決めます。限られた手術ですが、患者様の希望で決めることもあります。自分の目で手術経過を見たいという方もいるので」

手術の合間にこう語る菊田先生です。医療とはいえ麻酔は人体を一時的に特殊な状態に置く危険な行為。その技量・専門医資格の審査は非常に厳格です。

「モニターを見ながら血圧を瞬間的に下げたりすることもあり、処置の結果がすぐ出てくる真剣勝負の場です。全体を見渡して、輸血が足りないとか、これ以上手術を続けてはいけなとか現場で即座に判断する。執刀医は手術に集中していますから、これは本来、麻酔科医の役割なのです」

手術には不可欠なのに麻酔科医の仕事は目立ちません。緊急手術に備えて土日も緊急呼出しに対応しなくてはなりませんので、ポケベルや携帯電話は必携です。麻酔科の特殊性から開業もしにくい。そのあたりに麻酔科医不足の一因があるのかもしれない。

もっと積極的に関わっていききたい

「普通に麻酔をかけていても予想外の事態が起こることがあり、しかもそれが劇的に起こるので怖い。だから手術中はずっと立ち会っています。7〜8時間の手術なんてことも結構ありますよ。覚まして全身状態が安定し、術後の痛みの緩和までは麻酔科医の責任の範囲内ですから」

最近モニターが発達し、患者さんの状態をよく把握できるようになったので、安全性は格段に高まりました。

「今日は待ち時間が少なかったせいか、案外早く終わりました。でもひと休みしたら会議です」

現在、練馬総合病院の移転計画が進行中です。会議では新しい病院の手術室のレイアウトがテーマ。午後6時30分から熱い議論が交わされることになりそうです。

「患者さんにとって手術はまさに命がけ。手術の大前提である麻酔は、楽ではないけれどやりがいのある仕事です。手術室が麻酔科医の意見の反映されたレイアウトになれば嬉しいですね。これからの手術には、麻酔科医は今以上積極的に関わっていかねばと思っています」

あかちゃんとともに—妊娠から出産の日々 ④

連載
コラム

注意したいこと 今回は、妊娠中に妊婦自身が注意したいこととお話しします。

◆妊婦の体重増加

妊娠の経過とともに体重が気になります。体重の増加は1週間に200〜300gが目安です。最終的に、分娩が間近の妊婦の体重増加はあかちゃんの体重が約3kg、胎盤や羊水の重さが約1kg、それに子宮や乳房の発達、血液量の増加など母体の必須体重増加で約3kg、これらの合計です。妊娠前の妊婦の体重によって目標値が異なります。標準的な体重の人なら7〜9kg、やせ気味の人なら10〜12kg、太り気味の人なら5〜6kg程度の増加に抑えるようにしましょう。無理なダイエットよりも、適度な運動が大切です。家事や散歩など身近なところから生活習慣を見直すことです。食事の量を減らすのではなく、たんぱく質やカルシウム、食物繊維、鉄分などをとるように心がけましょう。妊娠による糖尿病もありますから注意しましょう。

◆妊娠中の異常な症状

妊娠中の出血は膣などの炎症や胎盤が成長する過程で見られることがありますが、早産、前置胎盤や常位胎盤早期剥離な

ど、胎児・母体の生命に関わるものがありますから医師に必ず相談してください。妊娠中毒症のおもな症状としては高血圧、たんぱく尿、むくみがあげられますが、このうち1つでも症状が現れたら早めに塩分制限や良質なたんぱく質摂取など適切な指導や治療が必要です。重症化すると、あかちゃんの発育を妨げたり、母体にけいれんを起こしたりすることもあります。

◆出産予定日

出産は予定日の2週間前後まで、自然の陣痛を待ちます。お産の前ぶれにはいくつかありますが、“おしるし、陣痛、破水”が重要な症状です。おしるしは子宮口が緩んだ状態で少量の血が混じったものが見られる徴候です。陣痛は徐々に規則的になって10分に1回になったら分娩開始のサインです。入院のタイミングについては、事前に担当医師、助産師と相談しておきましょう。破水は胎児を包んでいる膜が破れて羊水が流れたものです。破水したら、感染の恐れがありますから早めに病院へ行きましょう。

町田・芹ヶ谷公園を歩く

版画作品を18,000点余り収蔵する世界に類を見ない美術館だが、常設展示は無料で鑑賞できるのは嬉しいかぎり。しばし版画美術の世界に浸ってみたい。

版画作品を18,000点余り収蔵する世界に類を見ない美術館だが、常設展示は無料で鑑賞できるのは嬉しいかぎり。しばし版画美術の世界に浸ってみたい。

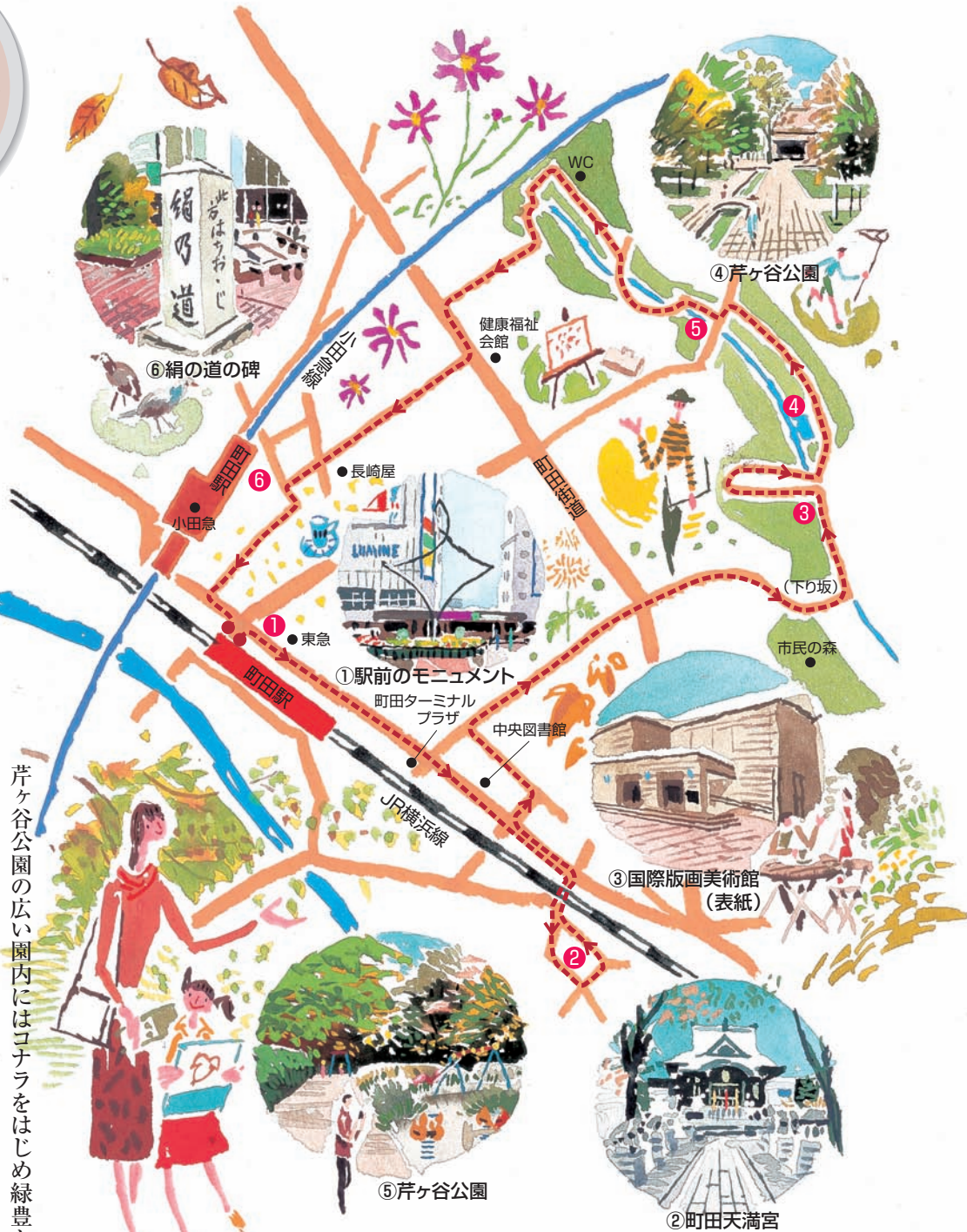
市のシンボルとも言われるJR町田駅中央口の動くモニュメントを起点に、ターミナルプラザを通り、町田天満宮に向う。町田三天神のひとつに数えられるこの神社では毎年9月下旬に市民が待ち望む秋の大祭が行われる。

参拝した後は国際版画美術館へ。古今東西の

繁華街に戻ると、かつてこの町が生糸の流通拠点であったことを示す「絹の道」の碑が建っていた。いにしへの碑と活気あふれるビル群が時代を超えて重なって見えてきた。

芹ヶ谷公園の広い園内にはコナラをはじめ緑豊かな樹木が茂り、湧き水を生かした池やせせらぎ、巨大な噴水がゆったりとした気分をさせてくれる。秋も深まると池の周りの紅葉が鮮やかに色づき、多くの人々が訪れるそうだ。市の中心地に隣接しながらも、鳥のさえずりが聞こえてくるほど静かで落ち着いた公園である。

繁華街に戻ると、かつてこの町が生糸の流通拠点で



ご参加ください
●東京都からのお知らせ●

「医療連携講演会」

- 主催／東京都
- 後援／(社)東京都医師会
- テーマ
「患者本位の医療の実現に向けて
～情報共有により実現する患者中心の医療連携～」
- プログラム
- ①基調講演 長谷川 友紀(東邦大学医学部教授)
- ②パネルディスカッション
- 座長 大道 久(日本大学医学部教授・東京都特定機能病院医療連携推進協議会会長)

- パネリスト
- 今村 聡(東京都医師会理事)
- 小山 信彌(東邦大学医療センター大森病院院長)
- 石塚 英夫(財団法人東京都保健医療公社多摩南部地域病院院長)
- 安藤 高夫(医療法人社団永生会 永生病院理事長)
- 坂本 憲枝(消費生活アドバイザー)
- 日時／10月29日(土) 13:30～16:30
- 会場／都庁都民ホール(都議会議事堂1階)
- 参加費／無料 ●定員／140名

●申込み・問い合わせ ☎03-5320-4446(直)

●東京都福祉保健局
医療政策部医療政策課

■町田市立国際版画美術館

開館時間 平日10:00～17:00/土・日・祝日
10:00～17:30(入館は30分前まで)
休館日 月曜日(ただし祝日の時は開館、翌日休館)、年末年始(12月28日～1月4日)
入館料は企画展ごとに異なるがおよそ400～600円、常設展示室は年間を通じて入場無料

●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65分・260kcal

JR町田駅→モニュメント→町田ターミナルプラザ→町田天満宮→国際版画美術館→芹ヶ谷公園→「絹の道」の碑→JR町田駅(約4km)