

元気がいいね

東京都医師会

No. 34

- 医療のいま・これから **がんで死なないために②**
- からだ・こころ・健康 **带状疱疹後神経痛**
- わたしの元気 **釈 由美子さん**

- 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⑤
- 医療 Q&A

・とうきょう点描・

柴又七福神めぐり

晩秋、師走から新年にかけて、柴又には下町の活気と喧騒、のどかさが交錯します。今度のお正月、柴又七福神めぐりはいかがでしょう。



目標実現へ”ふんにやか、ふんにやか”です。

釈 由美子さん

Yumiko Syaku

釈 由美子(しゃく ゆみこ)

1978年東京都生まれ。短大在学中の97年にヤングマガジン「Missキャンパスグランプリ」に選ばれて芸能界へ。以後、アイドルとしてテレビのパラエティ番組やドラマ、CM、写真集、映画などに次々に出演。飾らない個性が人気を呼んで、現在、NHK「英語でしゃべらナイト」、テレビドラマ「危険なアネキ」、CMなどで活躍中。



「ウェイトレスや店員、事務、郵便配達、工事現場の交通整理などいろいろなアルバイトをしてみても、自分にはお客さんと触れあう仕事に向

いているとわかりました。究極のサービス業が芸能界なのかな、と思つて」

ダメモトで事務所に通った履歴書がきっかけとなり、釈さんは19歳で芸能界入りしました。

「体を動かすことが好きです。少しでも時間があると、ヨガやウォーキングをしたり。筋肉を落とさないように週2、3回はパーソナルトレーニングで運動しています」
ドラマに入ると、3時入り・28時上がりなど

という不思議な言葉が通用するのがこの世界。体力がものをいいます。

「以前、現場で体調を崩したことがありました。プロとしてこれではいけないと思い、オフのときはよく眠つて、食事にも気をつけています。ロケ弁が多いので、別に炊いた十穀米を密封容器に入れて持っていたり、食事内容を1週間単位で見直したり。4、5年前から家で食べている「シヤク鍋」は、ダイコンやゴボウ、シヨウガなどみんな千切りにして、野菜をとにかくたくさん入れます。食感がシヤクシヤクなのでシヤク鍋です。ツミレや鶏肉も入れて、味付けはその時の気分味噌とかチゲとか。体が温まって風邪をひかなくなりました」

シヤク鍋のもう一つの語源は本名の「釈」。四人姉妹の二番目ですが、「釈」という苗字を呼ばれると悪口のように感じたほど内気な少女だったとか。今では想像もつきません。そこから脱皮するかのように自ら選んだ芸能界。天然キャラと呼ばれてとまどうこともありましたが、自分を生かせる仕事へと一つずつ目標を実現してきました。現在レギュラー出演中の「英語でしゃべらナイト」は、ゆるやかな雰囲気

の中で自然に英語に親しもうというトークエンターテイメント。評判も上々です。

「英語のインタビューは自分で考えてそのまま話しています。3年目になりますが、この番組のおかげで自然に勉強するようになって、昔は大っ嫌いだった英語が好きになりました」

しかし、リハーサルなしの収録はストレスも半端ではないはず。

「シヤク鍋は一人で食べることが多いけど、実は私には家族がいます。チワワが4匹。去年自動車免許をとったので、煮詰まったりしたら3匹は実家に預けて、ちょこちょこ(長女のチワワ)と一緒に清里や軽井沢に行つて気分転換しているんです」

一方、10月から始まったテレビドラマ「危険なアネキ」では、昼は看護師、夜はキャバクラ嬢、ある事情でお金が必要な影のある役柄を執演。多忙なスケジュールですが、釈さんの大きな瞳は新たな目標を見つめています。

「座右の銘はLet's Be、私の訳で“ふんにやか、ふんにやか”。自分の性格は剛速球をストレートで投げて力尽きるみたいなのところがあるので、もう少し気楽に、自分のできることをすればいいかなという自戒の言葉です。今度は時代劇にチャレンジして勉強したいと思っています。もっと英語が上達したら、日本的なものを海外で紹介するメッセンジャーになってみたいですね」

带状疱疹後神経痛

治ったと思っただとに

带状疱疹とは

痛みを伴い水疱が带状にできるのが带状疱疹です。带状疱疹はかつて水痘(水疱瘡)にかかった人なら誰でも発症する可能性があります。

水痘のウイルスは完治したあとと体内で带状疱疹ウイルスに形を変え、私たちの体力が低下したときなどに活性化されます。そして神経に沿って水疱が出現します。水痘にかかったことがない人が水疱に直接触れたりしなければ、他人に感染することはありません。

該当する神経はどの神経にも可能性がありますが片側だけで、顔の神経が最も痛いようです。

鶴屋南北の名作「東海道四谷怪談」の「お岩さん」は顔の神経の带状疱疹をモデルにしたと言われていますが、ヒ素中毒で弱った体に発症するのは納得できます。

後に残る神経痛

带状疱疹後神経痛というのは水疱が消失して治癒とされても痛みが残るものです。一般的には高齢者に多く見られます。また発症時に水疱が広範囲だったり、病変部の感覚が低下したり

したときにも痛みが残りやすいとされています。しかし水疱の範囲の大きさや、初期の痛みの程度とは関係なく、後で頑固な神経痛に悩まされることもあります。

痛みは発症直後から残ることもあります。数年あるいは数十年経ってから突然出現することもあります。その場合には皮膚感覚の異常が先行するはずで

痛みの種類は焼けるようなヒリヒリとするいわゆる灼熱感が最も多く、針で刺すような痛み、重くて締めつけられるような痛み、えぐられるような痛みなどとさまざまです。

この痛みにも、いつも痛い持続痛や、ちよつとした温度や気圧の変化で、あるとき突然に発作的に痛みが生じるものがあります。痛みの持続する時間もさまざまです。

痛みによる日常生活の制限や、睡眠障害も問題となり、患者さんにとっては大問題なのですが、病態もいまだに解明されておらず、治療に難渋することもしばしばです。

神経痛を残さないために

このような带状疱疹後神経痛にならないためにはどうすればよいのでしょうか。それにはまず初期の带状疱疹の治療をしっかりとするこ

とです。

たとえ軽症で広範囲でなく、初期の痛みが少なくても安心せずに重症の带状疱疹と同じように考えてください。抗ウイルス剤などいくつかある内服薬、外用薬だけでなく、神経ブロックの併用も初めから必要かもしれません。次に不幸にして神経痛になってしまっても初期治療と同じように、ペインクリニック外来の受診やしつかりとした治療をお勧めします。



がんで死なないために ② 胃がん

今回から、それぞれのがんについて解説します。
まず、肺がんとならんで日本で最も多いがんの一つ、
胃がんについて。

胃がんにならないためには

塩辛いものは少なめに、焦げたものは避け、
生野菜や果物をたっぷりとること、タバコは吸
わず、酒はほどほどにするなどの生活習慣が
大切です。

ピロリ菌との関係は

ピロリ菌が胃に棲みついていると、胃の表面
が荒らされて胃潰瘍になりやすくなります。
潰瘍にならない場合でも萎縮性胃炎と呼ば
れる状態になり、さらに進行すると胃粘膜の
細胞が変化し、あたかも腸の細胞のような性
質に変わります。こうなると胃がん発生の危
険性が高まります。ピロリ菌を退治する(除
菌)ことにより、胃がん発生を予防できると
考える研究者が多くなってきました。

胃がんになるとどんな症状が 出るのでしょうか

早期の胃がんでは、胃の痛みや不快感、出

血(血を吐いたり便が黒くな
る)を約半数の人が訴えますが、
残りの半数は無症状です。進行
すると痛みだけでなく、食べも
のが通りにくい、体重が減る、
貧血になるなどの症状があらわ
れます。しかし、胃は大きな内臓
なので、がんがかなり進行しても
まったく無症状のことも少なくあり
ません。

胃がんを早期に見つけるには

症状が出てからでは、手遅れということも
あります。たとえ無症状でも年に一度は胃が
ん検診を受けましょう。検診を受けること
により、胃がんによる死亡の危険性は50%以上
減るとされています。

胃がんはどのようにつ 検診するのですか

胃X線検査、血液を検査するペプシノゲン



法、胃内視鏡検査(胃カメラ)が行われてい
ます。

胃X線検査はもつともおなじみの検査法
で、バリウムと呼ばれるドロドロした液体を飲
み、発泡剤で胃をふくらませて撮影します。

ペプシノゲン法は採血するだけで結果が出
ます。簡単に費用も安くなります。しかし、
この方法は直接がんの有無を調べているので
はなく、胃がん発生率を判定する検査なの
で、陽性になれば二次検査(通常は内視鏡検

お医者さんに
聞きたい
答えます

救急車を
呼ぶとき



近所の手前、呼びにくいことがあります。反対にやたらに呼ぶ人を見ると救急車が不足しないか気になりますが。

家族や本人が急病になるとパニック状態となり、あわてて救急車を呼ぶことがあります。ところが混乱したまま119番にかけるためコールセンターも対応が大変です。利用者のあわてかたを考慮して対応していますが、住所や電話番号を誤って伝えることもしばしばあるようです。

しかし中にはちょっとした頭痛や腹痛でも、言葉は悪いのですがタクシー代わりに救急車を呼んでしまう人がかなりいるようです。

昨年の都内の救急車出動台数は約67万8千件で、47秒おきに出動していることとなります。

しかし一刻を争うような患者さんはそれほど多くなく、搬送される患者さんの6割が軽症で、しかも軽症者の1/3が不適切な搬送であることが報告されています。

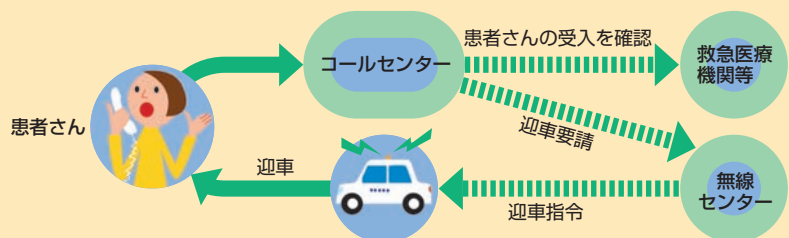
都内では救急車の現場到着までに平均6分18秒もかかっており、心肺停止状態の患者さんを救える時間5分を越えています。

限られた救急車の適切な利用を目的に、民間の救急車を設けて利用を促しましたが、費用が一万円程度と高額なために一日8件程度の利用しかない状況でした。

そこで東京消防庁ではタクシー会社と契約し、「サポートCab」というサービスを開始しました。「東京民間救急コールセンター」に電話して、行先、目的、症状などを告げると、病院の紹介から到着時間まで案内してくれます。(0570-039-099)

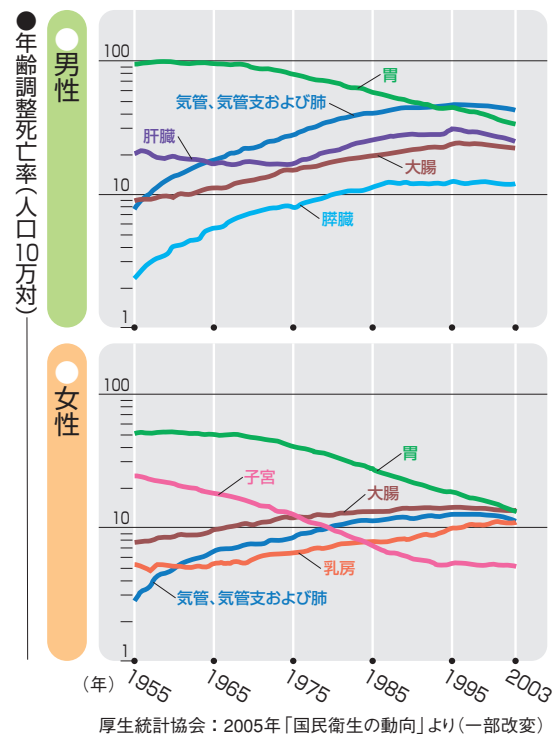
救急救命講習を受講した運転手さんのタクシーで、救急車で搬送するまでもない患者さんを医療機関まで送るというものです。費用は普通のタクシーと同じで実車料金と迎車料金だけです。

電話の所には所管の消防署、警察署の電話番号をわかりやすく貼っておき、ちょっとしたことなら直接所管署に相談するのもよいでしょう。



●東京民間救急コールセンター ☎0570-039-099

■部位別がん死亡率(人口10万対)の移り変わり



注) 大腸：結腸と直腸S状結腸移行部、直腸を示す。1965年までは直腸肛門部を含む。
肝臓：肝臓と肝内胆管を示す。

查)を受ける必要があります。早期がんの発見はペプシノゲン法、進行したものはX線検査がすぐれており、両者を併用すると、がんの発見にはより効果的です。
胃内視鏡検査は、バリウムが苦手な人、胃の手術をすでに受けていたり、昔かかった胃潰瘍のために胃の変形の強い人などに向いています。技術の向上と機械の進歩で以前よりのみこみやすくなっています。疑わしい病変はその場で組織をとり、診断を確定することもできます。

胃がんになっても助かる見込みはありますか
胃粘膜の表層にとどまる早期胃がんなら、治療後5年を経過しても9割以上の人が生存しています。進行すればその程度により生存者は減りますが、治療法の進歩により、生存率は以前よりはるかによくなっています。
予防に気をつけても残念ながら胃がんの発生を完全に防ぐことはできません。40歳になったら年に一度は胃がん検診を受けることをお勧めします。検診については、かかりつけ医、医師会、役所の担当などにご相談ください。



医師の一日

ラグビーチームドクター
永山クリニック院長
永山隆一先生

診療や患者指導に生かす ラグビーへの情熱



2011年開催のワールドカップの日本招致に向けて、現在、日本ラグビー協会が活動中です。9月にはラグビー・ジャパントップリーグも開幕しました。リーグの有力チーム・東芝府中ブレイブルーパスのチームドクターである永山隆一先生に同行してお話を伺いました。

永山隆一先生

東邦大学時代にラグビー部を創設、その後OBとして活躍。関東通信病院に4年在職後、東芝病院勤務に。「私自身ラグビーが大好きです、外科だったので自然に東芝府中クラブチームのドクターになりました。定年後もチームドクターは続けています」



グラウンド脇から試合を見守る永山先生

グラウンドではドクターバッグを用意

今日はトップリーグの試合日。試合開始70分前に行われるドクターや関係者のミーティングへの途中、秩父宮ラグビー場練習グラウンドの金網越しに、永山先生は気になる選手の様子をチェックしました。

午後2時、前半・後半40分ずつの試合開始。先生はずっとグラウンド脇に立ったまま試合を見守ります。ベンチの傍らにある黒いバッグは止血用、救急処置用の道具や縫合のセットなどが入ったドクターバッグです。

「ウエストポーチにはそのうちのいくつかを入れ、ポケットには無線機が入っています。遠くでのプレーの状況を確認するため、向こう側にいるトレーナーと無線で連絡をとります」

限られた時間内的な確な判断を

選手が倒れると永山先生はダッシュして近づき、手早く様子を診て、処

医療



最近長く歩いた後、ふくらはぎの血管が腫れて瘤こぶのようになるのに気付きました。

(板橋区・45歳、主婦)

これは下肢静脈瘤と考えられます。

静脈は心臓に戻る血管ですが、足のように重力に逆らう所では静脈の内側にある弁によって逆流を防いでいます。ところが動脈と違って血の流れが悪いため、妊娠や長時間の立位などで下肢の静脈にかかる負担が増加し、その上に先天性の弁のもろさ加わって静脈の血液が流れにくくなり、長期間そのような状態が続くと、血管が太くなったり、蛇行したりしてきます。この病気は30歳以降の女性に多くみられます。

症状としては長時間の歩行や立ち仕事のあと、下肢のむくみ、だるさ、痛みなどが認められます。ひどくなつてくると太くなった血管が茶色く硬くなったり、皮膚炎を起こして痒くなったり、さらには静脈が炎症を起こしてついには潰瘍ができてしまうことさえあります。

治療としては、きついストッキング(静脈瘤用の弾性ストッキングとして市販されています)を歩行や長時間の立位を行う時に着用し静脈の拡張を防ぐ方法があります。しかしこれは根本的な治療にはなりません。根本的には拡張した静脈に対する外科的な治療が必要となる場合も少なくありません。詳しくは血管外科の先生にご相談ください。



「不惑倶楽部」の仲間と。パンツの色が40代から90代まで年代別に白、紺、赤、黄、紫、ゴールドに分かれている。右端が黄パンツの永山先生。11月の「ねんりんピック」(福岡)ではラグビーの東京都選手団の一員として参加



スタジアム内の医務室。2、3人同時にケガした場合にも対応できる。



頭部出血の選手の処置をする。

東芝病院在職中に「産業医」の資格をとり、今は閑静な田園調布の一角で開業しています。企業内病院での長い経験を生かして、出勤前と帰宅後に受診しやすい朝夕のみの診療時間を設定。空いた時間を往診やコ・メディカルへの講義、チームドクター活動へと振り向ける永山先生の言葉は快活で示唆に富んでいます。

「とっさの判断を要するチームドクターの経験は往診などで生かされていると思います。40歳以上の『不惑倶楽部』の一員として私自身ラグビーの試合に出ています。90歳の現役プレイヤーもおられます。そんな実例を紹介しつつ、終生身体を動かすことが生活習慣病予防の根幹だと折りに触れて患者さんに力説しています。かかりつけ医として地域の方々の健康を支えたい。『ラグビー命』の私から何かを感じてもらえたら、医者として現役ラグラーとして本望です」

ラグビーの経験を診療に生かす

今日はドーピング検査も行われるそうです。「ラグビーにけがはつきものと言われないように、激しいトレーニングに耐えられる体力作りを通じて、けがの予防、早期復帰を実現することがチームドクターとしての目標です」

快勝の興奮覚めやらぬ試合後に、先生はスタジアム内の医務室へ向かいました。

「倒れている選手本人に、大丈夫かと尋ね、その反応や負傷部位、身体の動きなどで即座に判断するようにしていますが、頸部と頭部外傷の場合は特に慎重に対処しています。今までの自分のラグビーの経験や日頃の選手とのコミュニケーションが役立っています」

前半に発生した膝打撲では選手を交代させました。後半に起こった頭部裂傷による出血では、先生は応急処置を施して選手をグラウンドに戻しました。

「出血の場合、縫合しても15分以内ならば試合への復帰が認められます。本来はそうすべきでしたが、さっきは残り時間が少なかったので止血してそのまま戻しました。これから縫合です」

あかちゃんとともに—妊娠から出産の日々 ⑤

連載
コラム

出産とその後の手続き

陣痛(お産のためのお腹の規則正しい痛み)が始まって、子宮口が全開になり、いよいよ赤ちゃんが出るまでの準備期間は個人差があります。

◆陣痛から出産まで

初めてお産をする人は10~12時間、お産を経験した人は4~6時間が平均的です。しかし個人差があり、短時間で進む場合もあります。痛みの間隔と持続時間、便意、尿意の感覚、おりものの性状、特に出血の有無は大切な徴候ですから、出産をする病院と密に連絡をとり、入院する時期を指導してもらいます。陣痛は40秒持続する痛みが3~5分間隔で来ます。やがて痛みが60秒ほど持続するようになり、間隔もより短くなってきます。これからが胎児が生れる大切な時です。胎児が娩出され、しばらくすると胎盤も娩出されます。

◆経膈分娩と帝王切開

一般的な経膈分娩では、母子が危険だという場合に帝王切開手術がとられます。初産が帝王切開ならば次回も帝王切開とい

うのが一般的ですが、次は経膈分娩にするとか何回分娩できるとかは信頼できる先生にその判断をお任せするのが一番です。

◆出産後の手続きと生活上の注意

「出生届」はあかちゃんが生まれた日を第1日目として、14日以内に出生証明書を母子手帳とともに提出しないとダメです。

出産後1カ月すると子宮はしだいに元の大きさに戻り、傷ついた膈、外陰部が回復してきます。少量の出血であっても、続くようでしたら医師に相談してください。1カ月後の検診は大切になります。

性生活も1カ月後の検診を受けてからです。分娩が終わった後の生理の始まる時期は個人差があります。生理がないから妊娠しないと思うのは間違いです。排卵があり、その2週間後に生理があるのです。すぐに妊娠するのも大変ですから、コンドーム等で避妊する必要があります。ピルはお乳を止めてしまう作用がありますので、授乳中は服用できません。

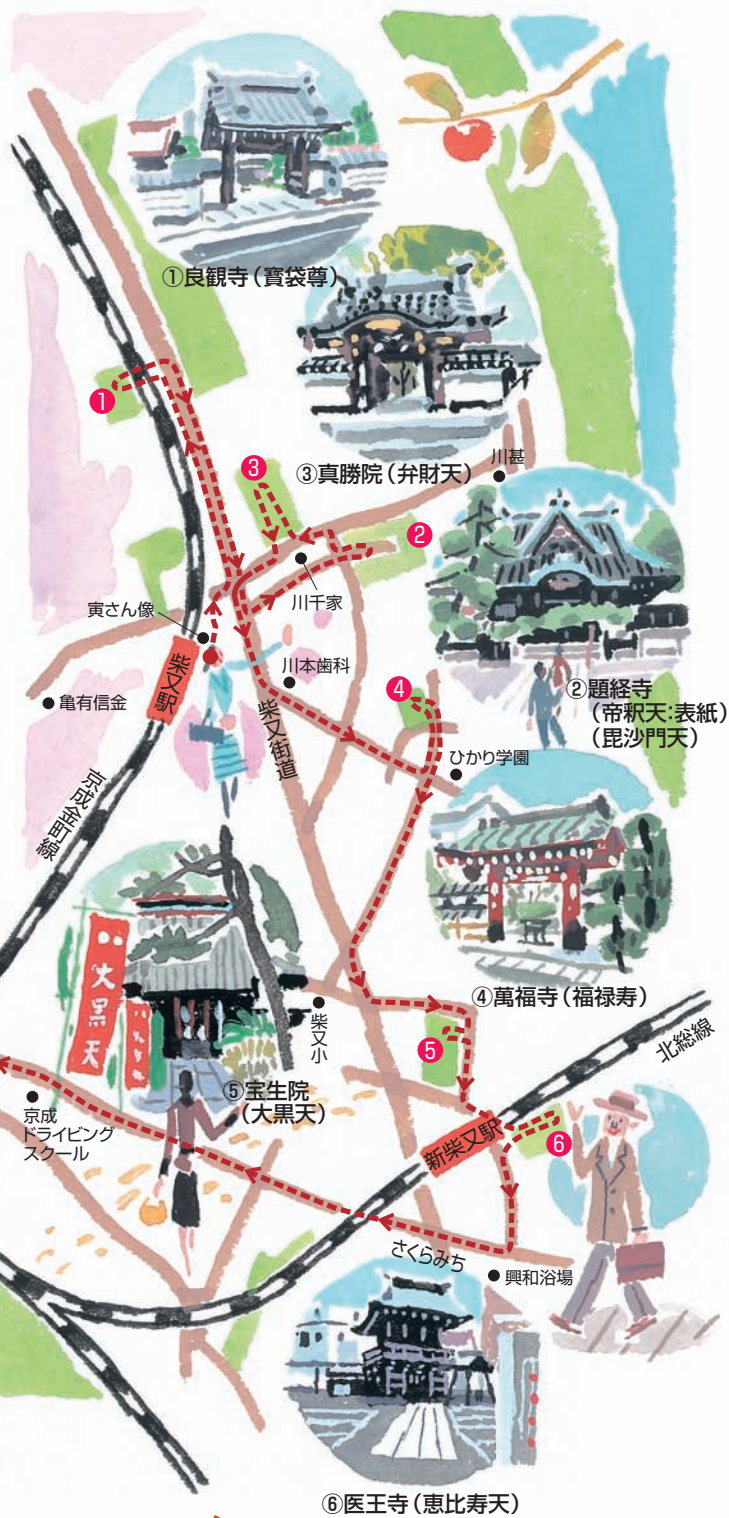
これらの妊娠出産に関する助成制度や相談の窓口がありますので、参考にしてください。女性健康支援センターは千代田区富士見1-8-21、電話:03-3262-9935です。なお、次回からは育児の話連載します。

とうきょう点描
元氣散歩マップ
柴又七福神
めぐり

草だんごを買って帰ろう。
た。七福神のご利益なのかもしれない。そうだ、
る。そよぐ風がささやかな達成感を寿いでくれ
気がつくくと、晩秋なのに額に汗がにじんでい
老人(観蔵寺)だった。
砂駅、行き過ぎて道なりにまわり込んだ先が寿
印に踏切を二つ越えて進み左折すると京成高
ほど。最後の試練だろうか？ 銭湯の煙突を目

「かつしかしばまた」の語呂がいいのはA音がうまく連続しているからだ
という説がある。景気いい寅さんの口上が聞こえてきそうな柴又駅を後に
して、今日は柴又七福神をめぐることにした。
線路沿いの寶袋尊(良観寺)からスタートし、かの有名な帝釈天こと題経
寺が昆沙門天であることを知る。寅さん記念館への誘惑を断ち切って、弁
財天(真勝院)に回り、参道前を通り越しひっそりした住宅街にある福祿
寿(萬福寺)へ。柴又小学校の手前を曲がり大黒天(宝生院)、北総線・新柴
又駅のガードをくぐって恵比寿天(医王寺)に参拝。七つ目はそこから17km

ほど。最後の試練だろうか？ 銭湯の煙突を目
印に踏切を二つ越えて進み左折すると京成高
砂駅、行き過ぎて道なりにまわり込んだ先が寿
老人(観蔵寺)だった。
気がつくくと、晩秋なのに額に汗がにじんでい
る。そよぐ風がささやかな達成感を寿いでくれ
た。七福神のご利益なのかもしれない。そうだ、
草だんごを買って帰ろう。



●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

〒101-8328 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65分・260Kcal
京成金町線柴又駅→寅さんの像→良観寺→
題経寺(帝釈天)→真勝院→萬福寺→宝生院→
医王寺→観蔵寺→京成高砂駅(約4km)

※参拝の時間は除く

