

元気がいいよ

東京都医師会

●医療のいま・これから **がんで死なないために④**

●からだ・こころ・健康 **女性のスキンケア**

●わたしの元気 **福島 敦子さん**

●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／楽しい育児②

●医療 Q&A



No. 36

・とうきょう点描・

国立市・さくら並木散策

文教都市・国立は桜の街でもあります。
新東京百景に選ばれている
メインストリート「大学通り」を
中心に、満開の春を
お楽しみください。

福島 敦子 (ふくしま あつこ)

キャスター、エッセイスト。津田塾大学文学部卒。中部日本放送を経て、1988年、独立。NHK、TBS、テレビ東京などで報道番組を担当。テレビ東京での経済トークドキュメント「ビジネス維新」のキャスターや、週刊誌「サンデー毎日」における250人に及ぶ企業トップとの対談など、数多くの企業、経営者への取材を精力的に行っている。経済の他、コミュニケーション、環境、地域再生、農業など現代社会の問題をテーマにした講演やフォーラムでも活躍。著書に「それでもあきらめない経営」「ききわけの悪い経営者が成功する」など。



interview わたしの元気

福島 敦子 さん

Atsuko Fukushima

区切りをつけてから味わうワイン、最高の時間です。

就職氷河期と言われた一時期ほどではないにしても、福島さんが卒業した頃も女子大生の就職がなかなか難しい時代でした。マスコミを目指したのが失敗。結局、別の業界の

企業に就職した福島さんでしたが、仕事の重みを実感させられ、また、自分が本当にやりたいことは何かに悩み、結局マスコミの世界へと転身しました。

『もともと、いろいろな人に来て話を聞くことに興味を持っていました』

現在、福島さんの仕事のメインは企業経営者への取材。最初は「こむずかしい」という印象をもった経済でしたが、ある雑誌で経営者との対

談の連載を経験して、経済ってこんなに面白いものかと思うようになってきたそうです。

『人と初めて会うことのストレスはあります。いくら事前に調べていてもやはり緊張はします。でもとても多くの方と会ってきたので、自分を率直に出すことが一番いいと思うようになって、それから以前ほど緊張しなくなりました』

取材に際しては、その企業、業界、経営者個人の事柄を調べ、取材の組み立て方を考えたり、原稿を書いたり、膨大な作業が必要です。相手の都合に合わせてため必然的に出張も多くなり、規則正しい生活はあまり期待できません。

そこで、睡眠はなるべく多く、朝食は必ずとる、食事はバランスよく、なんとか週2回くらいはゆっくりしたペースで30分のジョギング、年

に1回の人間ドッグなど、さまざまな努力“をしているそうです。もっとも、バレーボールにのめりこんだという少女時代が今の健康の土台を作っているのかもしれないと、福島さんが……。

福島さんには妻としての一面もあります。出張などと思うに任せぬこともあります。基本的に毎日料理をしています。

『作ることが気分転換になるので料理は大切な時間なんです。日常生活の中でのクリエイティブな作業だから、とても面白い。出来合いの料理ではなく、素性がわかっている食材を食べたいこともあるし。オフには夫と好きなお店に行って食べたり、気合を入れて料理を作ったりしています』

しかしウィークデーの夕食は、そんなこんなで圧倒的に遅い時間になりがち。ご主人もマスコミ関係なので、翌朝の出勤時刻が比較的自由になることが救いです。今夜の食事にも楽しみなワインが予定されているそうです。

『仕事にキリがついて精神的に区切りがつかないと、食事に仕事を持ち込むようで嫌なんです。夕食は、料理もお酒もゆっくり楽しむ私にとって最高のリラックスタイム。切り替える意味もあって、お酒は毎日飲んでいきます。遅い食事はあまり身体に良くないでしょうけど』

背筋をピンと伸ばし、歯切れよい口調で微笑みながら語る福島さんです。その姿は、精神的な要素が健康維持に果たす役割が想像以上に大きいことを物語っているのかもしれない。

『チャンスがあったら、今、果敢にやっていかないと実現できない。今が一番大事という思いが、このごろいつそう強くなってきました。仕事を十やつても表に出るのは一あるかないかという現実もあるのですが、基本的にこの仕事が好きですね。日々新しい発見があって、刺激がもらえて楽しい。この仕事をしていてよかったと思います』

女性のスキンケア

いつまでもみずみずしい若さを保つために

長寿社会を迎え女性の寿命は85歳を越えました。人々、特に女性はいつまでも若々しく美しくとの願望が強くなっています。見かけの年齢と実際の年齢と10歳も20歳も違う女性がいることに気づいて、これはどうしてなのだろうかと疑問に思いませんか？ 美しい肌は太陽の紫外線、冷暖房による乾燥、大気汚染などからの酸化や、精神的なストレスなどから悪い影響を受けます。

美しくみずみずしいなめらかな肌も年齢とともに均質性が失われ、全体的にかさついてしっとり感がなくなります。このような肌の状態の変化は皮脂量に関係があります。20代に皮脂量のピークがあり、その後年齢とともに少なくなり、黄みを帯びて、30代からはシミが出始め、40代になるとしわやたるみなど肌の老化が出てきます。

肌の本来の生理機能を高めて健康で若々しい肌を保つためには、正しいスキンケアを習慣づけることが大切です。

スキンケアの役割は次の3つです。

1 肌をいつも清潔に保つこと

健やかで美しい肌を守るためにはまず肌を清潔に保つことです。メイクは洗顔料を泡立てて十分な洗浄効果を出してから、たっぷりの泡で洗い落としましょう。十分にすすぎ、やさしく

水分を取り、乾燥しないうちに肌に潤いを与えるために、充分な量の化粧水で水分と保湿成分を与えます。

2 水分や油分を補い、乾燥や肌荒れを防ぐこと

化粧水や乳液、美容液、クリームは貴女の肌に合ったものを選んでください。アトピー性皮膚炎、かぶれ（接触性皮膚炎）、ニキビのある方は皮膚科の医師に早めに相談しましょう。手遅れになるとシミやあばたの原因になります。頑固なニキビで悩んでいる方は、女性ホルモンの異常が原因のこともありますから、その場合は産婦人科を受診しましょう。大人のニキビやアトピー性皮膚炎は精神的ストレスで悪化します。精神的ストレスについては自分でストレスから解放される手段を考えてください。バランスのとれた食品を規則正しくとること、睡眠時間を充分にとることはスキンケア以上に重要です。

3 紫外線から肌を守ること

子どもの時から紫外線を受けない工夫をすることが大切です。紫外線防止の化粧品を使いながら、帽子、サングラスや衣類で、紫外線をたくさん浴びないように心がけることです。目に見えない紫外線の最悪な影響は免疫力の低下により皮膚がんの発生の原因となることです。紫外線は3月頃から増え始め、6月頃から7



月が最も強くなります。一番暑い8月より前に紫外線のピークが来るので、早めに紫外線対策をしてください。寒い冬でも紫外線は降り注いでいます。年間を通しての紫外線対策も心がけてください。日焼け止めは、日焼けしやすい額や鼻すじ、ほお骨の付近には特に丁寧になじませましょう。ファンデーションよりも先につけることを忘れないでください。汗をかいたり、肌がぬれたら日焼け止めをつけ直しましょう。日焼け止めを使った後は専用のクレンジングできちんと落とし、肌を清潔に保ちましょう。

がんで死なないために

4

肝がん

肝がんは、かつては発見がむずかしく、きわめて治りにくいがんのひとつでした。しかし、診断・治療の進歩により、早期診断が可能になり、また、さまざまな治療法が開発され、長期生存例も多くなりました。住民健診やがん検診を受けましょう。

肝臓の位置と働き

肝臓は右の上腹部で肋骨に保護され、横隔膜の下に位置する重さ約1200gの最大の臓器です。その働きは、栄養素の貯蔵と加工、解毒、血液凝固物質の産生、胆汁産生、循環血液量の調節などであり、最大の製造工場とも言われています。

肝がんとは

肝がんとは、肝臓にできたがんを総称して言います。肝がんには、肝臓から発生した原発性肝がん、肝臓以外の臓器のがんが肝臓に転移してきた転移性肝がんがあります。また、原発性肝がんには、代謝を担う肝細胞から発生した肝細胞がん、胆汁を産生する

胆管細胞から発生した胆管細胞がんがあります。肝がんの約90%は肝細胞がんですので、肝がんという場合には、たいていは原発性肝がんを指すことになります。

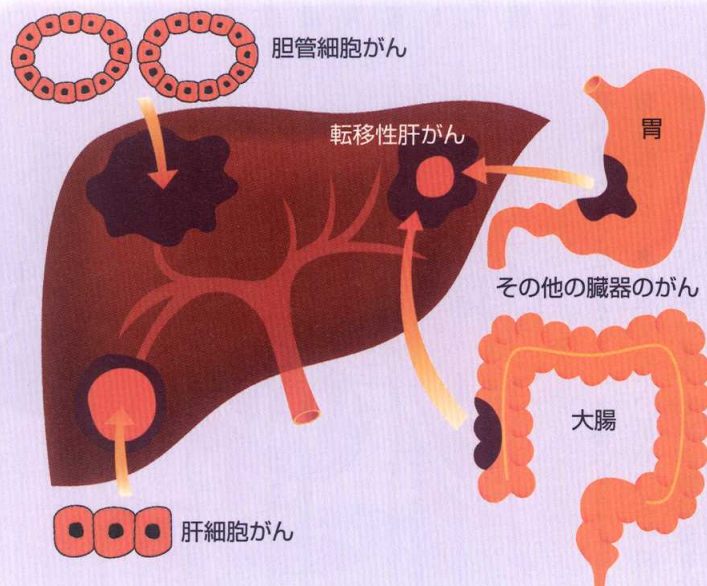
男子のがんによる死亡数では、1位の胃がん、2位の肺がんに次いで3位が肝細胞がんです。女子の発生率は男子の約1/5です。男女とも50歳代以降に多くみられます。

原因

肝細胞がんの多くは、肝炎ウイルスによる急性肝炎から慢性肝炎、肝硬変を経て20年以上かけて発生します。日本人のウイルス性肝がんの約9割はC型、1割はB型によるものです。かつては、肝炎ウイルスの検査方法がなかったため、感染された血液による輸血が肝炎の原因と考えられています。

症状と発見

肝がんの初期には特有の症状はなく、進行した場合には、全身のたるさ、右上腹部の腫瘍、黄疸などがみられます。したがって、他のがんとも共通しますが、早期診断・早期治療することが重要です。肝機能異常が発見された方、とくに、慢性肝炎の患者さんは、定期



緩和ケア について

お医者さんに
聞きたい
答えます



「緩和ケア」という言葉をよく聞くのですが、教えてください。

緩和ケアという言葉は、「病気が治ることが望めなくなった状態の患者さんならびに家族に対して、可能な限り人間

らしく快適な生活を送れるようにするためのケア(医療、看護、介護)」を意味します。具体的には、

- 1 痛みやその他の不快な症状を緩和する(やわらげる)。
- 2 人が生きることを尊重し、誰にも例外なく訪れる「死への過程」に敬意をはらう。
- 3 患者さんや家族が望まない無理な延命や、意図的に死を招くことをしない。
- 4 精神的・社会的な援助を行い、患者さんが最後まで積極的に生きていけるように支える。
- 5 患者さんの療養中から死別したあとまで家族がさまざまな困難に対処できるように支える。

といったことが定義としてあげられています(日本緩和医療学会による「緩和医療の定義」を参考に作成)。

みなさんは聞いたことがあるかと思いますが、ホスピスという言葉とこの緩和ケアという言葉は、ほぼ同じ意味合いと考えていただいでよいでしょう。

実際には、治癒が望めないと医師が判断した悪性腫瘍、エイズの患者さんなどを対象とし、患者さんが病名を理解していることが条件となります。痛みなどの不快な症状を緩和するため適切な治療を行います。その際には患者さんと家族の要望を確認して相談のうえ実行されます。こういったことを患者さんと家族、医師、看護師、ソーシャルワーカー、理学療法士、心理療法士など専門職とボランティアが一体となって協力して行います。

近年では、施設だけでなく、自宅でも対応できるようになってきています。



治療法

治療法には、外科的切除、凝固療法、抗がん剤検査が必要です。肝がんの診断は、まず、血液中の腫瘍マーカーであるαフエトプロテイン(AFP)、PIVKA-II測定、あるいは、腹部超音波検査、コンピュータ断層撮影(CT)など苦痛のない検査を行います。肝がんが疑われる場合には、さらに、核磁気共鳴断層撮影(MRI)や腹部血管造影検査などを行います。それでも、診断が困難な場合には、肝臓の組織の一部を採取して、病理組織検査で確定診断をつけます。

他の部位のがんと同様ですが、肝がんの手術は身体への負担も大きいので、とくに、早期発見、早期治療が重要です。しかし、最近では、さまざまな診断・治療方法が選択できるので、高齢者や進行した場合でもあきらめずに、専門医にご相談ください。

と、患者さんの全身状態を総合判断して、治療方法を決めます。肝移植は、免疫抑制剤を使うので手術後の再発や転移を促進するおそれがあり、肝がんの治療法としては成り立ちません。

がんの進行程度と、患者さんの全身状態を総合判断して、治療方法を決めます。肝移植は、免疫抑制剤を使うので手術後の再発や転移を促進するおそれがあり、肝がんの治療法としては成り立ちません。

拝見!

医師の一日

東京医科大学心臓外科教授
(金沢大学医学部教授と兼任)

渡邊

剛先生

心臓手術の現場から、

医療を子どもたちに伝えたい



渡邊 剛先生

平成12年に金沢大学医学部第一外科教授、平成17年からは東京医科大学心臓外科教授兼任に。「日本で初めて心臓手術を試みた榊原任先生に中学時代に憧れ、高校時代には手塚治虫さんの『ブラック・ジャック』から強い影響を受けて、今の進路が決まりました」

大病院の教授には教育者、医者、管理者など、いろいろな顔があります。診察、回診、会議、委員会、講義、論文執筆などでスケジュールは一杯。そして外科ならば手術がつきものです。

心臓外科手術の腕と2,000例にも上る手術経験からぜひにと乞われ、前任教授との縁もあつて就任した東京医科大学教授のポストです。精力的に金沢と東京を往復する心臓外科医のユニークな取り組みを拝見しました。

週に10数例の手術を

渡邊先生の1週間のスケジュールはほぼ決まっています。水曜日の夜に金沢を発ち、木曜日朝から東京医大で手術を行い、その日の夜に金沢に戻ります。東京医大の渡邊先生の教室には安田助教授以下5人の先生方が常勤し、患者さんの手術前後の管理や日常の治療などをすべて行っています。渡邊先生が金沢と東京で行う手術は1週間で10例を超えます。

心臓手術の中継を「東京少年少女医学講座」で

昨年12月26日の朝、月曜日ですが渡邊先生は東京医大の手術室で手術に備えていました。今日は第1回東京少年少女医学講座「心臓病・血管病」が、大学の臨床講堂で行われる日です。小学5、6年生、中学1年生が38人、保護者を含めて81人の参加者が集まりました。

東京少年少女医学講座で手術現場から実況中継をする渡邊先生(左下は司会の山科先生)

医療

MRワクチンって何ですか？

(足立区・33歳、男性、公務員)

MRワクチンとは

麻しん風しん混合生ワクチンのことです。麻しん(はしか)は、伝染力がとても強く、肺炎や脳炎の合併症が起こりやすく、重症化しやすい病気です。風しん(三日ばしか)も脳炎や血小板減少性紫斑病の合併症がありますが、むしろ妊娠初期の妊婦さんがかかると白内障や心臓病、難聴等を持った赤ちゃん(先天性風しん症候群児)が生まれる可能性があります。問題となっています。MRワクチンは、1回の接種により、両方の病気を予防することができます。

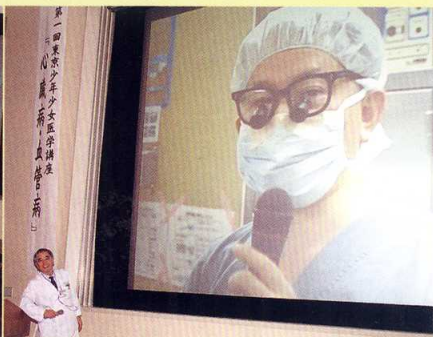
平成18年4月より定期接種として、麻しん風しんいずれにもかかっていない人で、麻しん風しんワクチンをいずれも接種していない人全員を対象に行われます。お誕生日から24月までと小学校就学前の2度の定期接種となります。

MRワクチンの効果は現行の麻しんワクチンや風しんワクチンを接種した場合と免疫の置き方はともに変わりありません。なお、平成18年4月以前の定期接種者以外のお子さん也希望によりMRワクチンが選択できる可能性がありますので、市区町村にご相談ください。そのほか必要に応じて、性、年齢に関係なく任意接種することはできます。





昼休みの質疑応答で
手術の術式を図解する渡邊先生
固唾をのんでスクリーンの
手術場面に入る参加者たち



たちを中心にとんども知ってもらいたい」。午前9時、阿部院長の挨拶の後、山科章先生（循環器内科教授）の司会進行で講座が始まりました。心臓についての基本的な説明、クイズ、心エコーのデモンストレーション、医療ロボットの紹介などが予定されています。

同じ頃、手術室では狭心症の患者さんの麻酔にとりかかりました。心臓の血管が狭くなったため血管を新しくつけかえる「バイパス手術」を行います。その様子を実況で伝えようという試みで、今回注目を浴びています。もちろん患者さんからは事前の了承をもらっています。

司会の山科先生から手術室に進行状況を尋ねる電話が何回か入り、その受け答えが会場である臨床講堂に流されます。午前10時過ぎ、渡邊先生にカメラが迫り、拡大鏡がセットされた専用の眼鏡をかけた先生の姿が会場の大画面に映されると静かなどよめきが起きました。会場に緊張が走ったのは11時過ぎ。鼓動する心臓の位置を動かし、血がもれないように処置しつつ血管を切つてつないでいきます。わかりやすい的確な渡邊先生の解説とともに真上からの映像が大画面に映され、ライブならではの迫力に会場の参加者は圧倒されました。

求められるからこそ

忙しいのになぜ金沢と東京を往復したり、このようなイベントに参加したりするのか、とよく尋ねられるそうです。

「東京—金沢は遠いと言っても飛行機ならわずかな時間。患者さんから求められれば、医者が移動していくことがこれからは普通になっていくはず。一方、子どもに教えるのは、純粹な感動がなにより大切だと思うから。医者はどんな仕事をしているのだろう、医療とはどんなものかを先入観なしに知ってもらいたいと思います。私の教室のホームページ（<http://www.heartsurgerytokyo.jp/index.html>）で心臓外科に関する情報を提供していますから、ぜひ見てください」

手術の疲れをみじんも感じさせない渡邊先生の言葉から、医療が進むべき方向の1つが見えてきそうです。

「心臓外科医になったのは、一番難しく、これから伸びる分野だと思ったからです。手術が終わって、回診に行くと泣いて喜んでくれる患者さんがいる。それが励みです。自分としてはもっともっと手術の腕を磨かないといけないと思っています」



楽しい育児②

そろそろ赤ちゃんの動きも活発となり、ママたちは大いそがしです。
今回は6～7カ月、9～10カ月の発達を中心にお話を進めたいと思います。

◆6～7カ月ごろ

6カ月児はおお向けあるいは腹ばいのどちらか一方から寝返りができ、7カ月では両方で、6カ月では支えていれば少し、7カ月では支えなしに背を伸ばして座れます。このころになると立たせると足をついて少し体重を支えたり、体のそばにあるおもちゃなどを手でつかんだり、「おいで」をすると喜んで体を乗り出し、テレビの音がしはじめるとそちらをみるようになります。

こまかな運動として、一辺3cm大の積み木などを持たすと、手全体が親指、人差し指、中指でつかんで持ちかえることもでき、布を顔にかけると6カ月では両手をもっていき片手でとり、7カ月ではさっと片手でとるようになります。

顔をみて話しかけ、一緒に遊んであげてください。

ちょっと目を離しているとベッドから転落したりする事故もみられますので注意してください。

◆9～10カ月ごろ

はいはい、つかまり立ち、つたい歩きができるようになり、抱き上げた赤ちゃんの体を支えて前方に落下させた時、正常では両手を伸ばし手を開いて体を支えようとする動作（パラシュート反射）がみられます。

こまかな運動として、はさみつかみ、パチンコ玉のような小さなものは親指、人差し指、中指でつかむことができます。

9カ月では大人の動作をまね、10カ月では大人の言ったことの動作がみられ、機嫌よくひとり遊びをしたり落としたものを探そうとします。また、イヤイヤ、ニギニギ、バイバイなどの身振りをします。

ときどきは外に連れて行ったり他の子どもの遊んでいるところを見せてあげてください。

自分の意思である程度移動することができるため、転倒、溺水、転落、火傷やタバコ、医薬品、コインなどを誤飲したりする事故が多くみられます。部屋の整理整頓をして赤ちゃんの手の届くところに危険物は置かないようにしてください。

国立市・さくら 並木散策

桜が13kmに及ぶ並木道を作っている。通りの端から端までが桜色に染まるその景色は圧巻の一言。一橋大学を越え、しばらく歩いたところにある歩道橋の上から駅方面に振り返って望むのがお勧めの眺望スポットである。

この「大学通り」と交差するのが「さくら通り」。その名が示すように、こちら車道の両側に桜の並木が続き、華麗なアーケードを作る。改めてこの街の桜の質と量に驚かされるが、市民ボランティアの桜守の方々が樹木のケアを行っているそうだ。

桜の花を十分に堪能したら矢川駅から帰路につくもよし、さらに足を伸ばして郷土文化館と古民家を訪れ、国立の古い歴史に触れてみたり、菅原道真公を祭る谷保天満宮に参拝するもよし。待ちわびた春の一日、のんびりと味わってみたい。



練馬区医師会主催 区民健康づくりセミナー

【高齢者に多い耳、鼻、のどの病気とその対策】

練馬区医師会が毎年、区民を対象に行うセミナーです。

本年は、日本大学医学部付属練馬光が丘病院耳鼻咽喉科科長 生井明浩先生による講演「高齢者に多い耳、鼻、のどの病気とその対策」の後、医師会会員が耳、鼻、のどの病気に関する質問にお答えします。

- 日時：平成18年6月11日(日)
午前11時—午後1時
- 会場：練馬区役所アトリウム地下多目的会議室
- 定員：200名(先着順)
- 申し込み：はがきまたはファックスに住
所、氏名、電話番号、質問事項のある方
は記入の上、4月28日(金)までに必着

〒177-8508 練馬区高野台2-23-20 練馬区医師会
TEL.3997-7500 FAX.3997-7511

■くにたち郷土文化館

開館時間：午前9:00～午後5:00(入館は午後4:30まで)
休館日：毎月第2・第4木曜日(祝日の場合は開館、翌日休館)、
12月29日～1月3日、別に国立市教育委員会が定める日
観覧料：常設展示は無料

■国立市古民家

開館時間：午前10:00～午後4:00
休館日：毎月第2・第4木曜日(祝日の場合は開館、翌日休館)、
12月29日～1月3日、別に国立市教育委員会が定める日
見学：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)

Aコース：JR国立駅→大学通り→一橋大学→谷保第三
公園→さくら通り→JR矢川駅(約3.3km)／約55分・
220Kcal

Bコース：JR国立駅→大学通り→一橋大学→谷保第三
公園→さくら通り→郷土文化館→古民家→谷保天満宮→
JR谷保駅(約5.4km)／約90分・360Kcal