都民と医師を結ぶすこやか情報誌

元気がいいね

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⑦—子宮がん**

●からだ・こころ・健康　**揺さぶられっ子症候群—あやしても大丈夫?**

●わたしの元気　**豊田 順子**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⑥

●医療 Q&A

No. 40

•とうきょう点描•

秋の青梅を歩く

天高く遥かに望む山並みと紅葉の木々。ゆるやかにそよぐ秋風に乗せて、昭和の懐かしい匂いがただよってきます。

interview わたしの元気

豊田 順子さん

Junko Toyoda

”魂を声に乗せる“ために、好奇心全開です。

豊田 順子（とよだ じゅんこ）

埼玉県岩槻市（現・さいたま市岩槻区）出身、立教大学文学部卒業。日本テレビに入社後、スポーツ番組を担当したのち、「きょうの出来事」から「ズームイン!!SUPER」のニュースコーナー、医療番組「からだ元気科」等々を担当。現在、編成局アナウンス部チーフアナウンサー。2006年10月からは早朝の番組に代わって週末深夜の「NNNニュース」等を担当している。

「スポンサーを集めて盛り上げたいから、お願い！」

11月の学園祭を控えた初秋のある日、大学生の豊田順子さんは広告研究会の友だちにミスコンテストへの出場を頼まれました。頼まれたらイヤと言えない姐御肌。ミス岩槻の実績を持つ豊田さんはスポンサー集めにも大いに貢献し、ミス立教大学に選ばれました。

このコンテストはSt. Paul's Miss Contestとして、今も変わらぬ人気を誇っています。

『おてんばでしたね』

豊田さんがそう振り返る少女時代。小学校へは歩いて片道1時間の距離、自然に脚力がつきました。体を動かすことが好きで、中学、高校とバスケットボールに熱中しました。高校、大学も通学に時間がかかったのでよく本を読みました。ものを知る喜びもそのあたりから。『マスコミ志望で、最初に受けたのがテレビ局でした。縁あって合格してアナウンサーになりました』

ドキュメンタリー番組が希望でしたが、新人時代は与えられた仕事を頑張るのみ。ミニ番組から、やがてスポーツ番組の担当になりました。

スポーツキャスターはとにかく飛び回ります。プロ野球キャンプ、オリンピック、世界陸上などの現地リポーターとして、沖縄、アトランタをはじめ世界各地にも行きました。取材中はハプニングも多く、選手から出る予想外の発言もしばしば。スケジュールを自分で管理し、洋服は自前。何を着ていくかから考えました。『テレビは全身をさらしてしまうので、衣装も情報の一部。トータルで伝えているわけですから、アナウンサーとして様々な意味で鍛えられました』

その後ニュース畑へ転進。取材経験は社会的大事件の現場リポートでいっそう大きく花開きました。そんな豊田さんにとって忘れられないのはあの9・11アメリカ同時多発テロ事件。『”番組の途中ですが“と日テレで第一報を入れたのは私です。それから特番となり、様々な現場から入ってくる情報をひたすら伝え、今、大変な状況に身をおいているという実感が体中にあふれるようでした』

現在はチーフアナウンサーとして後輩を指導する立場にもある豊田さんです。

『口を開くことは心を開くこと。理解力や判断は声に乗って外に出てしまう。そのために日ごろから勉強が必要だし、心身の状態を良好にしておかなければ、とよく言います。”魂を声に乗せる“にはやはりパワーが必要なんです』

週1回は10㎞くらい走ったり、ヨガで汗を流したり。時々体が悲鳴をあげそうになると、すぐに病院に行くようにしています。看護師だった母親の影響でもともと病院に抵抗感はなく、医療番組を担当したことも役立っています。

『テレビ局って情報の宝庫でしょ。仕事柄、他局のニュースもよく見て、チェックしています。料理番組も参考になりますし…』。料理もテレビ番組も作品であるという点では一緒。大好きなお酒とともに料理は気分転換に欠かせません。

今まで木、金曜は朝のニュースを担当していたため午前3時起きでしたが、10月の番組改編で深夜帯担当となり生活が大きく変わりました。

『しっかり声を出しているので、多少調子が悪くても本番では自然とシャキッとしてきます。たとえ思うように行かない時があっても、後ろ向きには絶対考えないようにしています』

今日も好奇心とパワーが全開です。

揺さぶられっ子症候群―あやしても大丈夫？

1972年に米国で、乳児の頭部を強く暴力的に揺さぶることによって硬膜下血腫の発生がみられた虐待児症候群の一つとして報告されたのが始まりです。当時CTスキャンは実用化していなかったので、軽度の揺さぶりでも発症する可能性があるとのことで大きな波紋を投げかけました。

1997年に「揺さぶられっ子症候群」として報告され、マスコミに取り上げられ注目されました。2001年には虐待やチャイルドシートの問題、母子健康手帳の改訂で記載されるなど再び注目され始めました。

軽い揺さぶりの影響についての仮説

本症候群は、乳幼児（特に6ヵ月以下）を揺さぶることによって頭頸部が強く動揺し、その結果、頭蓋内で脳が動揺することによって頭蓋内出血と眼底出血が引き起こされるもので、その予後は、死亡から精神遅滞や視力障害を引き起こすことです。特徴的なことは、一般的な被虐待児と違い、頭部・顔面・頸部の軟部組織や骨に何ら異常を認めないにもかかわらず、頭蓋内出血と眼底出血が認められることです。虐待と全く関係のない日常の育児のなかでも、乱暴な取り扱いが結果的に本症を引き起こすことがあり、原因不明の精神遅滞や脳性麻痺の原因となっている可能性も否定はできません。

衝撃が関係

一方、揺さぶりと同時に頭部に衝撃が加わった場合には、硬膜下血腫や脳挫傷などの重大な頭蓋内損傷を引き起こすことがあります。その際、頭部が衝撃を受ける物体の表面が、ソファーやベッドなどの柔らかいものでも、同様の結果を生み出すと指摘されています。そのため、「揺さぶり―衝撃症候群」という呼び名のほうが、実像に近いとして好んで用いる専門家も多く見られます。

実際には、外傷がないことや加害者の自発的な申告がないことにより、本症を診断することはもとより虐待児とも診断することが難しいのが現状です。

どのような範囲ならば？

しかしながら「高い高い」などの日常的な育児動作による「揺さぶり」などで脳挫傷が引き起こされるということはなく、子どもを膝の上で支えてピョンピョン跳ねさせるような、育児と一緒に遊ぶ行動では、損傷は起こりえないことはたしかです。また「揺さぶられっ子症候群」は暴力的に揺さぶる外力の結果生ずるものです。

その揺さぶりの程度は目撃者が『そんなにひどく揺さぶっては子どもが大変なことになる』と感じさせるほどの、激しい揺さぶりであることは間違いありません。常識の範囲で揺すってあやすことに問題はありません。

現代社会はストレスが多く、育児ノイローゼなどで些細なことでも両親はカッとし、泣いている子どもをあやすつもりが結果的に本症を引き起こすことも否定できません。揺さぶることで死に至ることもあるとは夢にも思っていません。医師や保健師などが、健診、訪問指導や育児相談などで不安やイライラを解消させることが必要であると思われます。

がんで死なないために⑦ 子宮がん

子宮がんは検診による早期発見、早期治療でほぼ100％治せます。
20歳になったら市区町村などで行っている
子宮がん検診を受けましょう。

はじめに

子宮がんは子宮の入り口にできる「子宮頸がん」と、子宮の奥の赤ちゃんを育てる袋状のところの粘膜にできる「子宮体がん」の2つに分けられます。子宮がん全体のうち、頸がんが70～80％を占めています。

年間約7千人が頸がんと診断され、その約3分の1の人が死亡します。一方、年間約5千人が体がんと診断され約5分の1の人が死亡します。子宮がん全体の数は減る傾向にありますが、20歳代の急増が大きな問題となっています。

子宮頸がん

子宮頸がんは比較的若い年代（20代から40代）に多く、扁平上皮がん（85％）と治療や診断が難しい頸部腺がん（15％）に分けられます。

原因 性感染症であるヒトパピローマウイルスの持続的な感染によると言われています。初めて性交を経験する年齢が早くなったため、若い人が子宮頸がんにかかりやすくなっています。

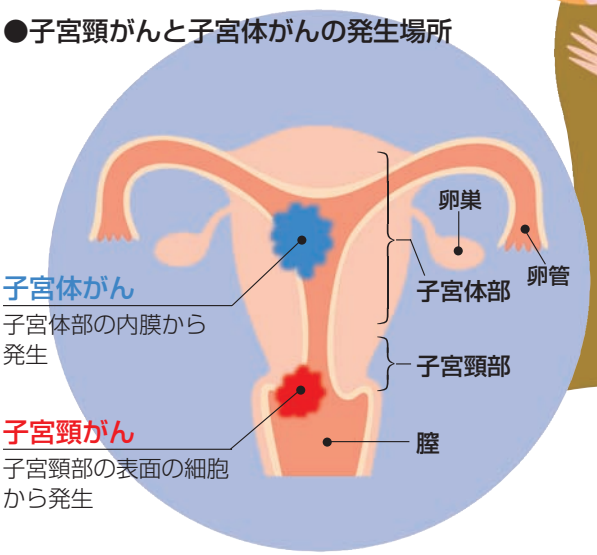
症状 初期には全く自覚症状はありません。進行してくると不正出血、おりものが増えるなどがあり、特に性交後に出血がある場合は赤信号です。すぐ婦人科で調べてもらってください。

診断 頸部表面の細胞診検査によりクラスⅠからⅤ段階に分けています。クラスⅢa以上の場合はコルポスコープ（内視鏡）で子宮の入り口を観察し、悪い部分の組織をサンプルとして切除（生検）し病理学的に調べます。がんが発見されたら、進行度により0期または上皮内がん、Ⅰ期からⅣ期に分けています。

治療 上皮内がんやⅠ期でも初期であれば子宮を残し悪いところだけ取りますから（円錐切除）、赤ちゃんを産むことができます。検診で発見された子宮がんは初期が多いので完治することができます。

予防 20歳を過ぎたら毎年子宮がんの細

●子宮頸がんと子宮体がんの発生場所



胞診検査を受けましょう。区や市でも無料の検診を行っています。

特に、複数の人とコンドームを使わない性交渉経験のある人、たばこを吸う人、がん家系の人は検診を忘れないでください。

先進国では細胞診と同時にヒトパピローマウイルスの検査も行い、早期発見・治療に力を入れています。

子宮体がん（子宮内膜がん）

最近、欧米型の肉食中心の食生活、晩婚化、少子化により子宮体がんが若年化し、子宮がん全体の20～30％にまで増加してきています。子宮頸がんに比べて診断が困難なことも特徴です。

●原因● 女性ホルモン（エストロゲン）が発がんに関わっていると言われています。女性のライフスタイルの変化、ストレスによる月経不順、無月経状態など、ホルモンに関係しています。

●症状● 閉経後の少量の出血、月経と関係ない不正出血、おりもの増加、性交痛、不快な骨盤痛など。

●診断● 子宮の内膜の不規則な肥厚状態を超音波、子宮内膜細胞診、MRIにより診断します。確定診断は子宮内膜の全面から組織をとって診断します。子宮体がんの進行期は0期からⅣ期に分けられ治療は進行度により決まります。

●予防● 黄緑色の野菜をたくさん食べ、肥満・ストレスを避ける、たばこを吸わないなどの注意のほか、子宮内膜が厚く月経過多の場合は低用量ピルをのみ内膜を薄く保つことも大切です。

●治療● 手術が主流ですが、大量の黄体ホルモン投与や放射線療法も行われます。

お医者さんに聞きたい答えます

生活機能評価とは?

市区町村は、毎年「基本健康診査」を実施しています。この健康診査は、気づかずにいた病気の発見や、さまざまな病気の原因となる生活習慣病の予防などに役立ってきました。生活習慣病の発見・予防は、脳血管障害（脳出血や脳梗塞）や心筋梗塞等の発生を抑制し、要介護状態となることを防ぐことができます。

しかし、要介護状態となる背景を調べたところ、これらの疾病も大きな原因でしたが、興味の喪失、対人交流の減少など生活の不活発さや、栄養不良、食物を飲み込む機能（嚥下機能）の障害によって、引き起こされる「生活機能」の障害も大きな原因の一つであることがわかりました。

そこで今年度の健康診査からは、65歳以上の方に対して、これまでの「生活習慣病予防・発見」に加え、生活機能の障害に注目した「介護予防」も「基本健康診査」の目的に加わりました。

それに伴い、健診受診者への問診表も生活機能を評価する様式へと大幅に変更されました。

この問診表により、要介護の状態ではないが、生活機能の低下のため将来要介護状態となる可能性の高い高齢者である**特定高齢者**を早期に把握することができます。

また健康な高齢者にとっても、問診表をチェックすることで、筋力や体力の衰えや生活の不活発さなどの「生活機能」を自分自身でも評価することができます。日頃からこの問診表の活用をおすすめします。

●介護予防のための基本チェックリスト

1. バスや電車で1人で外出していますか
2. 日用品の買物をしていますか
3. 預貯金の出し入れをしていますか
4. 友人の家を訪ねていますか
5. 家族や友人の相談にのっていますか
6. 階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか
7. 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか
8. 15分位続けて歩いていますか
9. この1年間に転んだことがありますか
10. 転倒に対する不安は大きいですか
11. 6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか
12. 身長　　cm　体重　　kg（BMI　　）(注)
13. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
14. お茶や汁物等でむせることがありますか
15. 口の渇きが気になりますか
16. 週に1回以上は外出していますか
17. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか
18. 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか
19. 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか
20. 今日が何月か何日かわからない時がありますか
21. （ここ2週間）毎日の生活に充実感がない
22. （ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
23. （ここ2週間）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
24. （ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない
25. （ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする

（注）BMI（＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m））

拝見！医師の一日

日本大学医学部附属板橋病院産婦人科　中島　義之先生

周産期母子医療センター
―生命誕生の現場から

中島先生の執刀で行われた帝王切開の手術

新生児を診察する中島先生

中島　義之先生

平成12年日本大学医学部卒業。卒業後、ただちに産婦人科に入局し、現在は中堅医師として活躍中。「医学部6年生でコースの選択がありますが、割合迷わずに決めました。仕事は確かに忙しいですが、新しい生命の誕生に少しでも貢献できることにやりがいを感じています」

周産期と呼ばれる分娩（出産）前後は、母体やあかちゃんの命にかかわる突発的な事態が起こりやすい期間です。そこで産婦人科医と新生児科医が連携し、地域の診療所・病院のネットワークの中心として、専門的な医療を行う"周産期母子医療センター"の整備が進められました。現在、全国に269施設、うち22施設が東京都にあります。今回はその1つ、日本大学医学部附属板橋病院産婦人科の中島義之先生を訪問しました。

総合周産期母子医療センターでの勤務

周産期母子医療センターは、さらに2つに分かれます。規模が大きく高度な医療、リスクの高い妊娠などに対応する総合周産期母子医療センターと、比較的高度な医療を行う地域周産期母子医療センターの2種ですが、日大板橋病院には総合周産期母子医療センターがあります。

日大板橋病院では、通常の妊娠は1階の産婦人科外来を受診、入院が決まると3階の産科病棟に移ります。その一角にある自動ドアで仕切られたスペースが「総合周産期母子医療センター」です。9床のMFICU（母体・胎児集中治療室）と12床のNICU（新生児集中治療室）があり、切迫早産や前期破水、子宮内胎児発育遅延、前置胎盤、糖尿病や高血圧の合併などの患者さんたち、あるいは2,500g以下の低体重や仮死状態で誕生、先天性の病気などの新生児たちが入院しています。あわただしく関係者が出入りするうち、自動ドアが開いて、処置を終えた中島先生が出てきました。

「私は産科外来を週3回担当していますけど、そのほかの時間はこうした総合周産期母子医療センターの仕事が中心で、病棟回診や手術などが

医療Q&A

Q 最近、急におしっこをしたくなり、トイレまでガマンできずにもれてしまうこともあり、困っています。

（中野区　57歳女性、主婦）

A 突然トイレに行きたくなり、がまんするのが難しいことを尿意切迫感と呼びます。過活動膀胱の代表的な症状です。排尿の回数が増えたり（頻尿）、トイレまでがまんできずに尿をもらしてしまう（切迫性尿失禁）という症状をともなうこともあります。

年齢とともに増加し、40歳以上の男性では7人に1人、女性でも10人に1人の割合で過活動膀胱の症状を経験しているとされています。

原因は、脳卒中などの神経系のトラブル、女性では子宮・膀胱・尿道などを支えている骨盤底筋のちからが弱くなった場合、男性では前立腺肥大症です。そのほかに、膀胱がん、膀胱炎、尿道炎、精神的なものなどいろいろありますが、尿検査や超音波検査などで診断すれば、のみ薬や膀胱訓練、骨盤底筋体操などで治療することができます。気になるときは早めにかかりつけ医にご相談ください。

東京都の周産期母子医療センター

●総合周産期母子医療センター●

母子愛育会附属愛育病院	☎03-3473-8321
東京女子医科大学病院	☎03-3353-8111
昭和大学病院	☎03-3784-8000
東邦大学医療センター大森病院	☎03-3762-4151
日本赤十字社医療センター	☎03-3400-1311
帝京大学医学部附属病院	☎03-3964-1211
日本大学医学部附属板橋病院	☎03-3972-8111
杏林大学医学部附属病院	☎0422-47-5511
都立墨東病院	☎03-3633-6151

●地域周産期母子医療センター●

聖路加国際病院	☎03-3541-5151
東京慈恵会医科大学附属病院	☎03-3433-1111
東京医科大学病院	☎03-3342-6111
慶應義塾大学病院	☎03-3353-1211
順天堂大学医学部附属順天堂医院	☎03-3813-3111
賛育会病院	☎03-3622-9191
東京女子医科大学東医療センター	☎03-3810-1111
葛飾赤十字産院	☎03-3693-5211
武蔵野赤十字病院	☎0422-32-3111
都立大塚病院	☎03-3941-3211
都立豊島病院	☎03-5375-1234
都立八王子小児病院	☎042-624-2255
都立清瀬小児病院	☎042-491-0011

産婦人科・新生児科合同カンファレンス

多いんですよ。センターの仕事にかかりきりになることもよくあります」

いつ何が起こっても対応を

今日は手術日で帝王切開が予定され、中島先生の執刀です。

「お産は病気ではないとされる一面もありますが、しかし常に生命の危険と隣り合っているし、ましてや他の病気があれば予断を許しません」

月に20数例以上をこなす日大産婦人科では手馴れた手術のひとつですが、ピリピリした緊張の時間が静寂のうちに過ぎていきました。

「実は緊急手術のほうがずっと多いんです。総合周産期母子医療センターとしては練馬、板橋、北、豊島の城北4区が担当ですが、いつ患者さんが紹介されてくるか分からない。そういう意味では常に臨戦態勢ですね」

手術は無事に終わり、母子ともに健康です。新生児室であかちゃんを診察する先生の口元にも思わず笑みがこぼれました。そこへ看護師さんから緊急の連絡。中島先生はカルテを見直しながらセンターに急行しました。

さまざまな連携の中から

どんなに重症な妊婦でも新生児でも、妊娠中から産後まで診療する義務を負うのが総合周産期母子医療センター。患者さんが送られてきて、もしベッドが一杯だったら責任を持って他の施設を紹介しなくてはなりません。

「東京都では周産期母子医療センターのMFICUとNICUの空き状況を『周産期ネットワーク』で絶えずオンラインで見られるので、自分のセンターが満床のときは空いている施設と交渉して、なんとか融通をつけています」

一方、新生児科との連携も重要です。日大板橋病院の場合、総合周産期母子医療センターは産科病棟と新生児科病棟が接する場所にあり、双方から医師が出入りできます。夜間は両方の科の宿直医計7名が対応しています。

午後4時過ぎ、4階のミーティングルームに産婦人科・新生児科それぞれの教授以下の医師、看護師が続々と集合してきました。情報共有のために、産婦人科からは入院中の重症患者さんの情報提供が、新生児科からは新生児の状況説明が行われる重要な会議です。中島先生が持参した数十枚に及ぶ超音波画像やMRI画像が20名近くの参加者により熱心に検討されました。

今日はたまたま中島先生の宿直日。長い夜の始まりです。長びく少子化傾向の中、生命誕生の現場で医師の地道な努力が続けられています。

連載クラブ

楽しい育児⑥ 小学校入学に際して

学校教育法の規定により、就学前健康診断を行うよう定められています。

目的は、健康への関心をうながし、疾病のある場合、入学時までに治療を行ったり、生活習慣を改善したり、視聴力または心身に障害のある子どもについては、状況に応じて適した教育機関への就学や猶予を行うためです。

健康診断項目

1. **栄養状態**　栄養不良、肥満をチェックします。最近では肥満傾向が多く、食事や運動の指導などをする必要があります。
2. **脊柱および胸郭**　脊柱側弯症の早期発見が重要です。胸郭についても漏斗胸、はと胸のチェックをします。
3. **視力と聴力**
4. **眼の異常**　伝染性の眼疾病と眼位（眼の位置）の異常をチェックし、斜視がある者は専門医の受診を勧めます。
5. **耳鼻咽喉疾患**　最近増加しているのはアレルギー性鼻炎と滲出性中耳炎です。
6. **皮膚**　アトピー性皮膚炎は診断を正確にし、食事制限の有無を確認します。食物制限のある場合、給食の献立での配慮が必要です。
7. **歯と口腔**　虫歯、歯周疾患、かみあわせについて検査をします。
8. **その他**　知能、呼吸器、消化器、循環器などにつき検査をします。

「早寝・早起き・朝ごはん」が大切

最近、子どもへの教育熱がとても高まっていますが、今の格差社会の中では、一度負け組になってしまうと社会的にもう上に上がれないという危機感があるのだと思います。

確かに表面的には、家庭の経済状況や学校の質による教育の二極化が進んでいる傾向はみられますが、それで子どもの学力のすべてが決まるわけではありません。

「早寝・早起き・朝ごはん」が学力の基礎を作るために大切だ、というのは、人間本来の生活リズムに整えることが、子どもが健康に育つために非常に大事な要素であると考えられます。

小学校低学年の時期は親が子どもと机に向かい、一緒に勉強されてはいかがでしょうか？ また、長所を見つけてたくさん褒めてあげてください。現代社会において子どもも多くのストレスを感じていますので、極力家族で食卓を囲み、日々の出来事などを話せる場を作ってあげてください。

とうきょう点描
元気散歩マップ

秋の青梅を歩く

”レトロステーション青梅“あるいは”昭和の街 青梅“がキャッチフレーズになっているJR青梅駅の改札口を出る。青いシルエットのような山々が秋空に映えて爽快な気分だ。

Aコースは青梅丘陵をめぐってみよう。青梅鉄道公園へと上り坂を歩いていくとどんどん紅葉の森に吸い込まれていくような気がする。風の子太陽の子広場、青梅丘陵ハイキングコースを経て永山公園総合グランドに至るコースは起伏に富む山道で、自然が満喫できる。距離は短いがアップダウンが多いので、マイペースで歩きたい。

Bコースは青梅のキャッチフレーズに近いコースかもしれない。駅近くには懐かしい映画の看板や家並みが目につく。映画の看板が縁で建てられたという赤塚不二夫会館をはじめ、美術館、博物館、古民家など見所は多いが、板垣退助像はなんだか不思議だ。かつて青梅は自由民権運動が盛んだったそうだが…。

多摩川に囲まれた小高い釜の渕公園を散策しながら、歴史ミステリーに思いを馳せてみた。

ご参加ください

野口英世博士生誕130年記念 特別講演会と史料展

日本医科大学の前身・済生学舎卒業生 野口英世の足跡をたどる講演会と史料展。ふるってご参加ください。

講演

「野口英世博士の魅力」
酒井シヅ先生（順天堂大学医学部客員教授）

「済生学舎時代の野口英世」
唐沢信安先生（日本医史学会評議員）

「野口英世に学ぶ」
高添一郎先生
（野口英世記念会会長、東京歯科大学名誉教授）

司会：キャスター
須磨佳津江氏（元NHKアナウンサー）

■ 日時：平成18年11月26日（日）
講演12:00開場（13:00開演）
史料展11:00～18:00

■ 会場：東京国際フォーラム
（JR有楽町駅前）
講演会場：ホールC、
史料展会場：ホールD5

■ 入場無料

■お問い合わせ：〒113-0023 東京都文京区向丘2-20-7
日本医科大学同窓会　野口英世記念講演会係
TEL 03-3824-7691
E-mail:dosokai@nms.ac.jp

●散歩コースと消費エネルギーのめやす

※普通の速度で歩いた場合
（1分間に60m・4kcal消費）

Aコース：JR青梅駅→青梅鉄道公園→風の子太陽の子広場→青梅丘陵ハイキングコース→永山公園総合グランド→JR青梅駅
（約2.8㎞）／約45分・190Kcal

Bコース：JR青梅駅→青梅赤塚不二夫会館→市立美術館→鮎美橋→旧宮崎家住宅→郷土博物館→板垣退助像→柳淵橋→旧稲葉家住宅→JR青梅駅
（約3.8㎞）／約65分・260Kcal

社団法人 東京都医師会
「元気がいいね」第40号（年6回隔月刊） 2006年11月15日発行
発行：社団法人 東京都医師会　〒101-8328 東京都千代田区神田駿河台2-5 Tel 03-3294-8821 Fax 03-3292-7097
©2006