

# 元気がいいね

## 東京都医師会

No. **41**

●医療のいま・これから **がんで死なないために⑧—乳がん**

●からだ・こころ・健康 **便秘—ひそかなお腹の悩み**

●わたしの元気 **福井 烈さん**

●第5回 都民公開講座リポート

●お医者さんに聞きたい・答えます

●連載コラム／こころの健康講座①

●医療 Q&A

●とうきょう点描●

**築地・銀座散策**

東京の台所を支える築地。年が改まり  
華やぐ銀座。ちょっと寒いのですが、  
たまにはのんびりと散歩は  
いかがでしょう。





## 福井 烈さん

Tsuyoshi Fukui

福井 烈 (ふくい つよし)

1957年福岡県生まれ。小学5年生からテニスを始め柳川商業高校(現柳川高校)時代にはインターハイ3連覇を含む169連勝、中央大学時代は史上最年少の全日本チャンピオン。全日本選手権シングルス優勝7回、デビスカップ日本代表、バルセロナ以降オリンピックで監督、ヘッドコーチ等々歴任。現在、ブリヂストンスポーツ(株)所属。新しいテニスラケットの開発やテニスの指導に携わる一方、日本オリンピック委員会(JOC)、日本テニス協会の要職にもある。



”  
くたびれた、でも楽しかった”  
が理想です。

ひと昔前、テニスの名選手の出身地にはなぜか港町が多いと言われていました。その秘密は”ハイカラ”にあります。横浜や下関などの港町

には外国人が多い。するとテニスコートができる。そして、地元の子が興味を持つ。門司で育った福井烈さんにとって、実兄が始めたテニスは途方もなく魅力的でした。

『現役時代、特に気をつけたのは睡眠です。睡眠不足だとケガをしやすいで。でも、大事な試合の前だとなかなか寝つけないんです。もともと酒は飲めませんし…。』背中を平らな床に

つけて寝て、目をつぶってなるべく楽しいことを考えろ、1日2日眠れなくても大丈夫だ。そう言われて気が楽になって、実行していました』

”冷静と勇氣”。ファンから頼まれると色紙に書く言葉です。常に燃えている自分とそれをコントロールする自分が大切だと思うから。身長168cm、テニスプレーヤーとしては決して大きくない体格ながら、激しい練習で鍛えた現役時代の日々でした。デビスカップ最長の4時間55分の試合で逆転勝ち、全日本選手権での7回優勝、天覧試合、そのしびれるような緊張感が今となつてはなつかしい、と語る福井さんです。

コート駆けめぐり、瞬時に全力で打つ、持久力と瞬発力が同時に要求されるラケットスポーツ。大きな病氣こそしませんでした。肩が上がり、腹筋を痛めた、捻挫、肘・膝の痛みなど、絶え間ないケガとの戦いでした。『もともとは野球少年でした。仲間と始めたテニスで中学2年の時に全国優勝したので、俄然やる気が出ました。高校時代から海外遠征に行き、

早めに世界を見ることもできました。振り返ってみると、さまざまな人と出会い、アメリカ留学でストレッチなどのケガの予防法を学んだりしたことが、今も役立っていますね』

現在は日本テニス協会、日本オリンピック委員会の仕事に加え、ウィンブルドンなど世界的な試合の解説、テニス指導者への講習、テニススクールでの指導など、日本はもとより世界各地を飛び回る忙しい毎日です。

『朝食はきつちりとしています。朝食べないと動けない、昔からそうでした。今も全力を出しきるといことがモットーです。だから夜は11時になると眠くなっています』

休日にはほとんどありませんが、疲れてくると頭が働かなくなるのでわかるそうです。しかし、ゴロゴロしていたいと思ったことはない、という福井さん。お子さんは一男一女。四人そろった時には家族でテニスを楽しんでいます。

『それぞれのレベルで楽しめ、男女が一緒にできるのがテニスの魅力。でも、しんどいけどやっとな達成したことの中に、本当の楽しさがあるんじゃないか。笑顔がなくなつて初めて得られる楽しさもあります。くたびれた、でも楽しかった“というのが理想です”』

日に焼けた笑顔で語る福井さんは、あくまでも活動的でした。

# 便秘

## ひそかなお腹の悩み

### 便秘とは

排便の回数は個人差が大きいのですが、一般に四日以上便通のない場合を便秘としています。

### 便秘の分類

便秘はその原因により以下のように分けられます。

#### 1 機能性便秘

腸の通過障害が認められないもの。

**A 一過性便秘**…旅行、入院、転居などの環境の変化、あるいは試験、会議での発表などの緊張やストレスによるもの。

**B 慢性便秘**…便秘が長期間続く場合で、次の二つに分けられます。

**①弛緩（しかん）性便秘**…腸の動きが弱いために起こるもので、水分が吸収されてしまうため太く、硬い便となります。腹痛は少なく、主に老年寄りや寝たきりの方に見られます。

**②けいれん性便秘**…腸の緊張が高まり、腸の内容物が滞ってしまい、便はウサギの糞のように小さくて硬い便となります。多くは腹痛を伴い、若年から中年の女性に多くみられます。

#### 2 器質性便秘

大腸や直腸の障害により起こるもので、腸閉塞、がん、炎症、手術後の癒着などが主な原因として挙げられます。また腸管以外の腹部の疾患（卵巣のう腫、胆石、尿管結石など）も便秘の原因となります。

#### 3 薬剤による便秘

便秘を起こす薬があります。精神疾患（うつ病など）の薬、咳止め、一部の胃薬などで便秘が起こることがあります。

#### 4 腹部以外の疾患による便秘

甲状腺機能低下症や副甲状腺機能亢進症などの内分泌疾患、高カルシウム血症、低カリウム血症などの代謝疾患の症状の一部として便秘がみられます。また脳血管障害の後遺症、パーキンソン病などの中枢神経疾患でも便秘を起こしやすくなります。

### 便秘で医師を受診するときは

排便の回数や量、いつから便秘があるか、痛みや出血を伴うか、腹部の手術歴の有無、服用している薬などについて答えられるようにしておいてください。医師は問診、身体診察のほか、必要に応じて血液検査、便潜血検査、腹部X線撮影、大腸内視鏡検査、CT、MRIなどを行い、便秘の原因を調べます。

### 便秘の治療

#### 1 一般的なもの

朝排便する習慣をつける、生活を規則正しくする、水分を多くとる、繊維質を多く含む食品を摂取する。

#### 2 下剤について

下剤には次の三つの種類があります。

**A 刺激性下剤**…腸の運動を高めるもの。

**B 塩類下剤**…便の水分量を増やすもの。

**C 膨張性下剤**…便の容量を増やすもの。

これらの下剤は便秘の種類に合わせて用いるべきではありません。市販薬を服用する時も含めて医師や薬剤師に相談してください。





## がんで死なないために⑧

## 乳がん

日本人女性の25人に1人が乳がんにかかるといわれています。20年前に比べると乳がんにかかる人や亡くなる人は2倍に増え、30代から40代にかけて急増し、最もかかりやすいのは40代後半です。亡くなる人も年々増加し、今では毎年約1万人。女性の30～64歳のがん死亡原因のトップとなっています。

### 乳がんってどんな病気？

乳がんは乳腺（母乳をつくる場所）に発生する悪性腫瘍です。

乳がんの症状はしこり、乳首から血液が混じったような分泌物が出たり、乳首のただれなどですが、乳がんの初期には食欲がないとか体調が悪くなるなどの全身症状はほとんどありません。乳房の変化に気づかなかつたり、放置していると、乳腺の外にまでがん細胞が増殖し、血管やリンパ管を通じて全身へと広がっていきます。乳がんの予防法は特にありません。しかしごく早期なら95%、しこりが小さい（2cm以下）うちなら90%は治ります。決して恐ろしい病気ではありません。

### 乳がんにならないためには？

どんな人でもなる可能性のある病気ですが、

乳がんの危険因子は次の8つです。

- ① 40歳以上
- ② 30歳以上で未婚
- ③ 出産経験がない、あるいは初産年齢が30歳以上
- ④ 初経年齢が早く、閉経年齢が遅い（55歳以上）
- ⑤ 肥満（特に50歳以上で標準体重の+20%以上）
- ⑥ 良性の乳腺疾患になったことがある
- ⑦ 家族（特に母・姉妹）に乳がんになった人がいる
- ⑧ 過去に乳がんになったことがある

参考：NPO法人乳房健康研究会資料

### 早期発見のためには？

危険因子が多い人が必ずがんになるというわけではありませんし、ゼロだからといって安心できません。自分の乳房に関心を持つて早く乳がんを発見することが大切です。

乳がんは身体の表面に近い部分に発生するため、自分でも見つけることができます。生理



お風呂に入った時に、石鹸のついた手で触れると乳房の凹凸がよくわかります。4本の指をそろえて、指の腹と肋骨で乳房を挟むように触れ、「の」の字を書くように動かし、しこりがないかをチェックします。乳房や乳首をしばらくして、乳首から分泌物が出ないかも調べましょう。

NPO法人乳房健康研究会：プレステケアと乳がん検診についてお話ししましょうより



## 献血をしようと思っても、安全が気になるのですが…

お医者さんに  
聞きたい  
答えます



献血をしようとは思っていても、感染とか事故の危険があるのではないかと気になり、なかなか実際の献血まで踏み切れない方が多いようですが、心配することはありません。病院での献血以外では献血事業は日本赤十字社のみが行っています。

都内には13カ所の献血ルームがありますが、献血の時に使用する器具はすべて

新品です。滅菌済みの使い捨てを使用しており、二度と使われることはなく、採血時の感染の心配はありません。また年齢的には69歳まで献血できます。

輸血に使われるいろいろな血液製剤の85%が50歳以上の人に使用されていますが、献血は81%が50歳以下の人に頼っています。それも企業や学校などの団体に頼ることが多く、1月から4月にかけてはこれらの団体の協力が得られにくい時期となり、また風邪などで体調を崩す人も多いために血液も不足しがちです。

献血にはすべての血液成分を利用する全血献血と、血漿や血小板など必要な成分だけを採り、赤血球や白血球を再び献血者に戻す成分献血があります。全血は手術の時などに輸血として使われます。成分血液は白血病や血友病などの血液疾患に使われ、最近では需要が急増していますが、全血よりも寿命が短く不足しています。

献血の量は全血で献血者の体重などにより400mlと200ml、成分では300mlから600mlです。ただ、肝炎やその他の病気で服薬されている方や、一部地域での海外滞在期間の長い方などは献血できない場合があります。

また献血時には血液検査も同時に行いますので、希望すればエイズ以外の肝炎などの感染症の検査結果も知らせてくれます。わからないことは血液センター(03-5534-7501)に確かめ、安心して献血してください。

## 乳がん検診



が始まって1週間後に自分でチェックすることが大切です。閉経後の人は毎月1回セルフチェックの日を決めて行います。40歳を過ぎたら、

2年に1度、マンモグラフィーかエコーの検診を受けましょう。

①マンモグラフィー…早期乳がんを見つける乳房専用のX線撮影です。「しこり」として触れることができない早期乳がんのサインである「石灰化」を写し出せるのが特徴です。X線の量はごくわずかでほとんど危険はありませんが、乳房を圧迫する必要があります。

②エコー…超音波を出す器具を直接乳房にのせ動かし、写し出される画像を見ながら行います。手に触れない数ミリのしこりを見つけ

だすことができます。妊娠中の人、若い人、頻繁に検査を行う必要のある人、マンモグラフィーの圧迫に耐えられない人に適しています。乳がん検診は市区町村での住民検診が一般的ですが、気になる症状があった場合は乳腺外来を受診してください。

## 乳がんの治療とは？

最近では乳房を温存する方法が主流となっています。抗がん剤、放射線療法、ホルモン療法などの組み合わせで治療効果が上がっています。

# 「終わり」ではなく「始まり」 終末期医療を考えよう

昨年11月5日、丸の内の東商ホールで第5回都民公開講座「それぞれの愛と死を見つめて―終末期医療を考える」(主催〓東京都医師会、共催〓朝日新聞社、協力〓オランダ王国大使館)が開かれました。

少子高齢化が進むにつれ切実な問題となってきた終末期医療について、オランダの現状を参考に都民の方々とともに考える東京都医師会の試みです。定員を大幅に上回る応募があり、満員の聴衆で埋め尽くされました。

## 私の家族の終末期医療はこのように

主催者を代表して挨拶した鈴木聰男東京都医師会会長は「大きな意味があるのにあまり取り上げられてこなかったのが終末期。今日は話し合いを通じて『こうあるべきだ』ではなく、私の家族の終末期医療はこのようにという考えを持って帰られるようにしたい」と述べ、はるばるオランダから来られた二人の講師を紹介しました。

公開講座ではまず「終末期医療先



挨拶する鈴木聰男東京都医師会会長

進国・オランダの事例と日本の現状」と題し、オランダのマリア・ヴァン・デン・マウセンベルフ医師と唐澤祥人日本医師会会長の対談が行われました(司会…野津原崇東京都医師会理事)。続いて、オランダ側からマリア医師、フィロメーヌ・レンセン看護師、日本側から玉木一弘医師、加藤タキさんが出席して、パネルディスカッション「これからの終末期医療を考える」が行われました。

## オランダで活躍するボランティア

対談でマリア医師は、「オランダでは各人が必ずかかりつけ医を持つという制度があるので、患者さんと医師の信頼関係があり、多くが在宅で終末期を迎える。終末期は痛みをとる緩和ケアが中心に行われ、医師は患者さんが一番辛い時にそばにいてあげることが務め」と語りました。一方、

## 対談

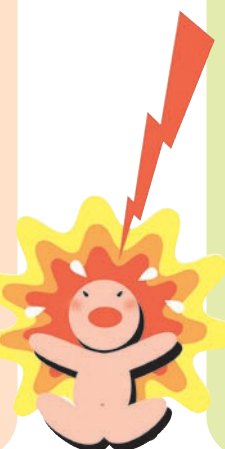
唐澤日医会長は、長い年月をかけて高齢化社会に対応してきたオランダを大いに参考にしたいと述べ、日本では8割以上が病院で亡くなるが、支える人が限られている在宅でなく、病院



## 医療



子どもの発熱は心配しなくてもよいものが大部分とよく聞きますが、いざ子どもが熱を出すと心配でたまりません。(江東区・34歳、女性、会社員)



熱が高いと脳がやられる、なんてことを言いますが、40℃ぐらいの熱があつたって脳はやられませんから安心してください。わが国の体温測定部位として一般的なのは腋の下です。子どもの正常体温は、おおそ36.2〜37.4℃くらいであり、これ以上が発熱と考えてよいでしょう。わが子の平熱がどのくらいか知るために、元気なときに1日4回(朝・昼・夕方・寝る前)、食事前の安静な状態で測定してください。小児の発熱は、上気道感染、扁桃炎、中耳炎、気管支炎などが頻度が高く、ロタウイルス、サルモネラなどによる腸炎、尿路感染、肺炎、脳炎、髄膜炎なども忘れてはなりません。この他に全身感染症である、しかし、風疹、突発性発疹、水痘、おたふくかぜ、猩紅熱などがあります。また、悪性腫瘍である白血病も大部分が発熱を伴っていますので注意が必要です。発熱の良い影響は、免疫の働きを高め、生体の防御作用が亢進します。悪い影響は、体力消耗、熱性けいれん、などを起こします。治療としては必要に応じて解熱剤を飲むか坐薬を使用したり、両脇や股の付け根を冷やすのも効果的です。頭を無理やり冷やす必要はありません。なお、3ヵ月以下の乳児が発熱した場合は、必ず受診してください。



フィロメヌ・レンセンさん  
オランダ・マーストリヒト大学病  
院、リンブルフ州がんセンターに  
勤務する緩和ケアスペシャリス  
ト看護師



唐澤祥人会長  
日本医師会



マリア・ヴァン・デン・  
マウセンベルフ医師  
オランダのかかりつけ医。緩和  
ケアや在宅終末期医療の研究  
で活躍



## 終末期について話し 合っておくことが必要

でもない新しい場が求められているとし、「人生を全部見渡した中で終末期医療を考える必要性」を強調しました。介護で過重な負担がかかる家族を助けるためにオランダではボランティアが存在し、チームとして解決していることが特に注目されました。

パネルディスカッションは、加藤さんの司会進行

で、患者さんと家族を取り巻く環境を中心に、特に緩和ケアと延命治療について話し合われました。マリア医師から「本当は日本でも在宅で死にたいという希望が多いはず」との指摘があり、玉木医師からはオランダに比べてかなり少ない日本の緩和ケア病棟の現状報告とともに、前向きに活動する訪問看護師の例が紹介されました。レンセン看護師は「人生にこれ以上の日数を追加できないとき、残さ



パネルディスカッション

らの母親への介護体験を通じ、終末期に本人の希望をいかに叶えて見送るかの大切さを訴え、多くの聴衆の共感をえました。日本では終末期医療の議論が始まったばかりですが、今後それぞれが自分自身の問題として関わっていくなくてはなりません。専門家として医師や医師会が主導的役割を果たしてもらいたいなどの要望が寄せられて、公開講座は熱気が冷めやらぬまま閉会しました。

れた日々を生き生きと暮らすことができるようにするのが緩和ケア」と定義を述べ、オランダでは延命治療を含む終末期医療について、日頃患者さんと家族が話し合っていることを紹介。しかし日本ではその話題は大事ではあるものの話しにくいので、例えば友だちの親の死をきっかけに家族で話し合ってみては、などの意見が出て、参加者共通の悩みであることをうかが



野津原崇理事  
東京都医師会



玉木一弘医師  
福生市・内科開業。地域の高齢者ケアに取り組む



加藤タキさん  
コーディネーター。講演、TVコメンテーター、各種委員など多方面で活躍

## 連載 こころの健康講座① 社会不安障害

### コラム

うつは「こころの風邪」などとCMで流れたり、著名人が自らのうつ病やパニック障害の体験をカミングアウトするなど、以前に比べ「こころの病」もずいぶん身近なものとなってきました。しかしその一方では、氾濫する情報に踊らされて、不要な不安を生んだり、わかったつもりになって大切な「こころの病」を見逃す危険性も出てきています。そこで、今回から「こころの健康講座」と題して、身近な「こころの病」をシリーズでわかりやすく解説していききたいと思います。第1回は「社会不安障害」です。

### 「社会不安障害」とは？

社会不安障害という言葉を目にしたことはありませんか。この病気は、人前で話をする・食事をする・文字を書く、上司や初対面の人と話をするなどといった場面で、強い緊張や恐怖・不安を感じて、顔が赤くなったり、胸が息苦しくなったり、冷や汗や腹痛が現れたりします。これに近い体験をした方も多いと思いますが、社会不安障害の人は、緊張や不安が非常に強いので、自分の苦手とする場面・状況を避けるようになり、悪化すると学校や仕事へ行けなくなるなど日常生活にも大きな支障を来すことになります。患者数は全国で推定300万人とも言われていますが、たと

えそこまで多くなくとも比較的ポピュラーな「こころの病」と言えます。

### 性格のせいと自分を責めないで

以前は主な原因として性格や環境などが考えられていましたが、最近では脳内の物質が関係しているという説があります。ですから自分の性格が「悪い」「弱い」からなどと責めないでください。社会不安障害は「パニック障害」や「うつ病」「アルコール依存症」の下地になるとの報告もあります。無理に我慢をしないで、早めに精神科や心療内科を受診されることをおすすめします。繰り返しになりますが、素人判断は禁物です。



# とうきょう点描 元気散歩マップ 築地・銀座 散策

ちどき 橋の資料館」が見事に教えてくれた。  
歌舞伎座はタイムスリップした江戸時代そのものだ。  
年末年始、一度はテレビ画面に映るのは和光の時計  
台。エキゾチックな姿の築地本願寺は、実は日本人建築  
家・伊東忠太の設計。築地と銀座はシンボルに満ち溢  
れている。そして、歩き疲れて小腹が空けば築地場  
外市場に戻ってみるのもいい。そんな楽しい散策  
の締めくくりは旧新橋停車場。プラットホームの  
遺構をはじめ、往時の改札鉄、汽車土瓶、歴史的  
映像など見所が豊富。汐留シオサイトにビルが立  
ち並び一見遠くに見える新橋駅だが、汐留シテイセ  
ンターを通過していくと意外に近いことがわかる。

【かちどき 橋の資料館】 入場無料  
開館時間：9:30～16:30 (12/1～2/28までは9:00～16:00)  
休館日：月・水・日曜日および12/29～1/3

【旧新橋停車場 鉄道歴史展示室】 入場無料  
開館時間：11:00～18:00 (入場は閉館15分前まで)  
休館日：月曜日 (ただし祝祭日の場合は開館、翌日休館)、年末年始、展示替え期間中

●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)

都営大江戸線勝どき駅→勝開橋→かちどき  
橋の資料館→築地本願寺→築地場外市場→  
新橋演舞場→歌舞伎座→和光→旧新橋停車  
場→JR新橋駅(約4.2km)

ご参加ください

## 荏原医師会 第6回 市民公開講座 「高血圧はほうっておくとなぜいけないの？」

- 日 時：平成19年2月15日(木) 14:00～16:00
- 会 場：荏原医師会館4階研修室  
東京都品川区中延2-6-5 (東急池上線「荏原中延駅」下車 徒歩5分)
- 定 員：約100名 ■会 費：無料 ■主 催：荏原医師会
- 申し込み方法：荏原医師会 (Tel03-3783-5166) に電話をお願いします。(先着順)



東京都医師会

「元気がいいね」第41号(年6回隔月刊) 2007年1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

©2007