

元気かいじり

東京都医師会

●医療のいま・これから 寝たきりにならないために①

●からだ・こころ・健康 食品添加物

●わたしの元気 武見 敬三さん

●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／こころの健康講座②

●医療 Q&A



武見 敬三 (たけみ けいぞう)

1951年生まれ。80年慶應義塾大学法学研究科政治学専攻博士課程修了、東海大学政治経済学部助手に。87~88年テレビ朝日「モーニングショー」メイン司会者、90年代に「CNNディウォッチ」キャスターを務める傍ら米国ハーバード大学留学。95年東海大学平和戦略国際研究所教授、同年参議院議員に当選し、外務政務次官等を歴任、2006年厚生労働副大臣。



武見 敬三さん

Keizo Takemi

率先垂範。“メタボ退治”に情熱を注ぐ日々

東京のあちこちにまだ空き地のあった昭和30年代。学校から帰るやいなや、ランドセルを家に置くと、すぐに近所の友だちと野球やカク蹴りに熱中していた少年時代でした。運動大好きの武見敬三さんが、なかでもずっと親しくなってきたのはラグビー。国会議員ラグビーチームでは副会長を務めています。

『1999年にウエールズでラグビーワールドカップがあり、セレモニーとして行われた各国国會議員チームの交流戦に日本チームのキャプテンとして出場しました。ところが、左足アキレス腱を断裂してしまったんです』

死にかかる患者優先のため診察も数時間待ち。その時は大使館から或るプライベートホスピタルを紹介され、すぐに手術を受けられました。『高額でしたがホテル並みの環境とサービスがある。一方で自己負担は少ないがアクセスの極端に悪い病院もあって、考えさせられましたね』武見さんは、病気らしい病気の経験がありません。超党派の禁煙推進議員連盟にもいち早く加盟し、健康には人一倍留意しています。

『それでも学生時代に67kgだった体重が、副大臣になつた時点では84kgですから』

そこで提案したのが”厚生労働副大臣のメタボ退治ホームページ”^(注)。同僚の石田副大臣を誘い昨年12月に開設し、腹囲測定の写真やコメント入りで毎週更新しています。チェック項目には”食以外の夜食は食べない”という項目も。

『そういうえばお腹が減ると夜食をとるのが親父の習慣でした。夜10時過ぎに子どもたちが食堂に集まつて夜食を食べながら父親と話をするというのが、いわば我が家の伝統でしたね』

25年は末っ子である武見さんの6歳から31歳にあたります。『政治の話題が多く、十分理解したかは別としても記憶に残っていますね。子煩悩な父でした』お父さんの薰陶とともに、夜食のDNAも受け継がれたのかもしれません。もともと酒が飲めない体质も手伝つて甘いもの好き。しかし副大臣のメタボ退治“最新版によれば菓子や夜食は避けることにほぼ成功、大健闘です。ただ運動時間がとれないでの、できるだけ帰宅経路の途中から歩くようにしています。

『しっかりと歩いて運動機能を確保するのが大事。15分で脈拍を130回くらいまで上げるとかなりの消費になり、家に着く頃は汗びっしょりです』愛用の腕時計は歩きながら脈が計れ、歩数計は歩幅も入力できるスグレモノ。『しっかりと歩いた日の夜はぐっすり眠れます』

また、同じ参議院の荻原健司議員からはスキーやストックの先を加工したものを使って歩くノルディックウォーキングを勧められ、実行しています。

『専門家の指導を受けながらこういう小道具を使って健康管理しています。実は、60歳にさしかかるうとする団塊世代にとっては、健やかに老いるためのラストチャンス。今その気になつてもうと私も職責を果たせるのですが……』自らを団塊世代のしんがりと位置づける武見さん。率先垂範。今日も情熱を傾けています。

^(注): メタボ=メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

食品添加物——気をつけたい安全性

多くの加工食品に使われています

現在、スーパー・マーケットやコンビニエンスストア、食料品店、酒屋などで販売されている加工食品には、ほとんどといつていいほど食品添加物が使われています。調理が簡単で長期間保存できる加工食品が好まれているためです。食品添加物は「食品の製造過程において、または食品加工もしくは保存の目的で、食品に添加、混合、浸潤その他の方針によって使用するもの」と定義されています。

食品添加物は、なぜ問題なのでしょうか。それは食品と違い、食品添加物が本格的に使われたてから数十年の歴史しかなく、まだ安全性が確認されていないからです。その安全性の結果が出るのにはこれから長い期間が必要です。実際には食品添加物によって引き起こされた健康障害が報告されています。

さまざまな種類があり、危険度もいろいろ

食品添加物といつても、さまざまなものがあります。2005年時点では、食品添加物には、化学合成物（自然界にないもの）の349品目と天然物（食品または食品以外から抽出した成分）の450品目と天然香料があげられます。それら以外の食品添加物は使うことができません。それらの種類はますます増えています。

以上、5段階に分けられています。消費者の健康を第一に考えるなら、障害をもたらす可能性のある食品添加物は、すべて使用禁止にすべきです。しかし、現実にはそれは非常に困難です。企業は「厚生労働省が認めているから」と、危険性が高いと分かっている添加物でも、使っているというのが現状なのです。

- 一、極力避けるべきもの
- 二、できるだけ避けるもの
- 三、できれば避けたほうがよいもの
- 四、それほど気にしなくてよいが、避けられれば避けたほうがよいもの
- 五、安全性の高いもの

町村や保健所のお知らせ、テレビや新聞、インターネットなどから得るようにしてください。危険性の高い食品は採取しないようにして、自分の健康は自分で守るという姿勢を持つことが大切です。

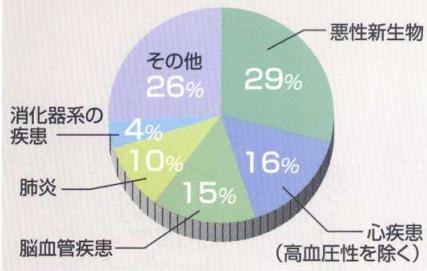
正しい知識を持ちましょう

じんま疹やぜんそく、アトピー性皮膚炎など再発を繰り返して治らない人は、一度、食生活から原因を見直すことも必要でしょう。こうした現状の中では、消費者は防腐剤、保存料、漂白剤、発色剤、着色剤、酸化防止剤、甘味料、糊料などの食品添加物についての正しい知識を、市区

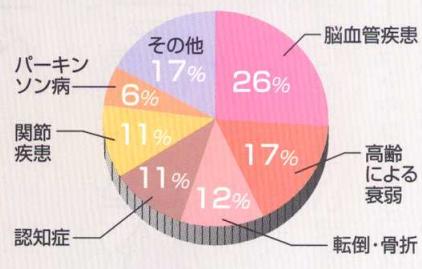


注: 厚生労働省ホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/>) をクリックしていくと「食品添加物」についての詳しい情報が得られます(トップページ→行政分野ごとの情報→食品→分野別施策→食品添加物)。

■65歳以上の死亡の原因



■65歳以上の要介護の原因



厚生労働省：第2回介護予防サービス評価研究委員会（H16）
資料より

前回まで、死亡原因の第一位を占める

”がん”を取り上げ「がんで死なないために」を連載しました。

今回より「サクセスフルエイジング」（幸福な加齢）を目的とした

「寝たきりにならないために」を連載します。

平均寿命は伸びたものの…

日本人の平均寿命は男性78歳、女性85歳を越えています。一方で、家族構成は核家族化が進み、高齢者の夫婦あるいは独居高齢者の世帯が増えています。

女性の社会進出に伴い、昼間は家庭に働き手が少なくなっています。このような社会の変貌の中で高齢者が幸せに生きるためにはどうしたらよいかが重要な課題です。

「からだが不自由になり寝たきりになってしまふ」が重要な課題です。
年齢を重ねるにつれて、身体的にも精神的にも加齢による変化が現れます。加齢変化（老化）と共に生じて、健康を維持し、豊かな生活を営み、充実した、生き甲斐のある生活を送るために、前もって正しい知識を持つことが大切です。

予防の3つの段階

心身の障害で、他の人の世話を受けている人は要介護者と言われています。この原因となる病気を多い順に列記しますと、脳血管疾患、高齢による衰弱、転倒・骨折、認知症、関節疾患があげられています。死亡の原因と比較すると異なっていることが分かります（図）。



寝たきりにならないために 1 はじめに

災害時の逃げ場は 「避難場所」? それとも「避難所」?

お医者さん に 聞 き た い 答 え ま す



阪神淡路の震災から12年が経ちました。

被災者の逃げ場として自治体が指定している、「避難所」と「避難場所」の違いをご存じですか？

「避難場所」というのは火災や高層ビルの崩壊から緊急避難的に身を守るための場所です。大きな公園や大学などが自治体(都)から指定

されています。しかしあくまでも一時的な場所です。

「避難所」は被災者に食事や水を配給したり、毛布などの寝具と寝る場所を提供するところです。避難生活を過ごすところと思ってください。

都では、数日の泊まり込みが必要になることも想定し、体育馆、校庭のある公立の小学校や中学校が指定されています。

病院や診療所も被災し機能しない場合も考慮して、「避難所」には地区の医師会を中心となって医療班が待機することになります。

自治体では設備や人、そして飲料水や食料などを避難所に限定して配備するようにしています。

国立や私立の学校は原則的に指定されていません。都立高校は緊急用のヘリコプターの発着場所に決められています。

大きな道路は自動車などの通行は制限され、病院へのケガ人の搬送や避難所への輸送に支障がないように計画されています。

阪神淡路や新潟の震災のような事態が起こった時に迅速な対応ができるように、自治体と医師会は協議を重ねています。みなさんも自分がどこへ行けば良いのか、散歩のついでに一度確認してください。

に治療する必要があります。常に自分の身体状況に気を配り、異常を感じたら、すぐに医療機関を受診できるようにしておくことが大切です。そのためには、信頼できて気軽に受診できるかかりつけ医を持つことが望ましいのです。しかし、病気の中には自覚症状もないままに進行するものもありますから、定期的な健康診査を受けることを勧めます。

三次予防・病気にかかるとしまつたら、早期に治療し、元の状態に早く回復するためのリハビリテーションが大切です。しかし、病気の種類、程度、あるいは後遺症や合併症のために治療してもすぐに元に戻ることができない場合

もあります。高齢者は特に加齢のために病気からの回復が遅れがちになるため、機能回復・機能維持へ根気よく努力することが、健康管理で重要な役割を持っています。

寝たきりゼロへの10カ条

寝たきりゼロへの10カ条を別表に列記しました。高齢者自身や家族が病気についての正しい知識を持つて、療養・介護にあたることと、そして公的サービスを含む社会的サポートを積極的に活用することが大切です。次回は、寝たきりの原因となる病気のうちから、まず高血圧を取り上げます。

■寝たきりゼロへの10か条■

- 第1条 脳卒中と骨折予防 寝たきりゼロへの第一歩
- 第2条 寝たきりは 寝かせきりから作られる 過度の安静 逆効果
- 第3条 リハビリは 早期開始が効果的 始めよう ベッドの上から訓練を
- 第4条 くらしの中でのリハビリは 食事と排泄、着替えから 朝おきて 先ずは着替えて身だしなみ 寝・食分けて生活にメリとハリ
- 第5条 「手は出しすぎず 目は離さず」が介護の基本 自立の気持ちを大切に
- 第6条 ベッドから 移ろう移そう車椅子 行動広げる機器の活用
- 第7条 手すりつけ 段差をなくし住みやすく アイデア生かした住まいの改善
- 第8条 家庭(うち)でも社会(そと)でも よろこび見つけみんなで防ごう 閉じこもり
- 第9条 進んで利用 機能訓練 デイ・サービス 寝たきりなくす 人の和 地域の輪
- 第10条 厚生省(現 厚生労働省)老人保健福祉局老人保健課 資料より

拝見!

医師の一日

東邦大学医療センター
大森病院小児科教授

月本 一郎先生

アンチエイジングという言葉を最近よく聞きますが、どんなことでしようか?

(大田区・62歳 男性 自営業)

岐路に立つ小児救急医療 —大学病院の立場から

月本 一郎先生

昭和41年東邦大学医学部卒業、聖路加国際病院、神奈川県立こども医療センター、米国シンシナティ小児病院を経て、現在、東邦大学医学部小児科教授。

「子どもには未来があるので小児科医ならではの喜びもあります。現に小児がんだった患者さんが、今は医者になつて再会するという出来事がありました」



東邦大学医療センター大森病院は、昭和53(1978)年に救命救急センターを開設、3年後には救急外来24時間受入体制を確立しました。JR蒲田、JR大森、京浜急行梅屋敷の3駅からの交通が便利な大田区救急医療の拠点です。

わが国は少子高齢化社会ですが、小児科医不足の一方で、小児救急医療への需要は増え続けています。そのはざまで問題解決に取り組む月本一郎先生にお話を伺いました。

小児科は魅力ある診療科のはず

小児科教授であり、病院副院長でもある月本先生。臨床から大学の管理的業務、教育、研究、厚生労働省での会議など幅広い仕事に追われる一日です。伺った水曜日は午後3時から2時間の症例検討会を控えていました。

「子どもの1日は大人の1週間です。良くなるのも悪くなるのも早い。若い医師が3カ月研修をすると結果的に子どもの患者さん30人の主治医になります。専門分化されていない総合診療科であることに魅力を感じて、私は小児科医になりました」

しかし、と月本先生は続けます。「最近は小児科希望の学生が少なくなります。少子高齢化で先細りが予想され、幼児は診察に手間がかかる、夜間の急患が多いなどの理由で敬遠されるようで、まさに岐路に立っています。お産で休む女性医師の支援なども含めて考えなければ……」

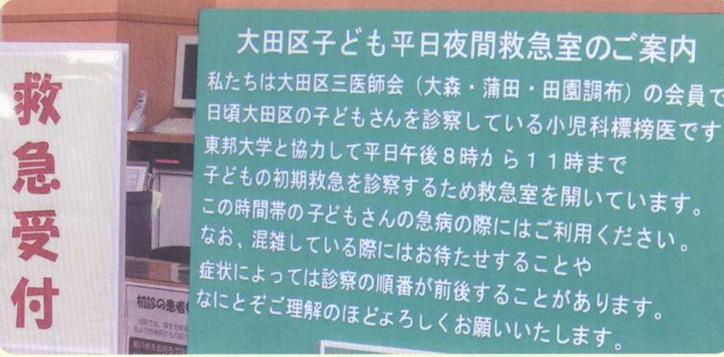
医療 & A

始皇帝の時代から、またギリシャ神話においても人類にとって「永遠のテーマ」である“不老不死”と同じような意味を持つ言葉が現代の“アンチエイジング”といえるでしょうか。

シワ・シミ・タルミをとる、薄くなつた頭髪を増やして若々しく見せる、丸まつた背中を伸ばして元気のよい姿勢に、といったもっぱら外的のあるいは美容的な広告が目につきます。こういった従来からある“アンチエイジング”若返り“に対し比較的最近登場してきたものに、サプリメントとして不足しがちな栄養素やミネラル、その他を補充したり(従来と比べて食品に含まれる栄養分がだいぶ変化してきており、今までの知識・習慣では不十分な場合がある)、年齢とともに変化したホルモンや、あるいは食事内容そのものを見直すことにより体内の各種成分の適正な補充を図る方法で”アンチエイジング“を図る方法があります。

さらに遺伝子学や生物学的研究として細胞の寿命そのものを伸ばす方法や老化したり少なくなつた細胞を新たに人工的に作ることにより、機能障害を起こしている臓器を交換する(=)ことにより病気の治療に生かす(再生医療)、など医学的な進歩による”アンチエイジング“もあります。





▶「大田区子ども平日夜間救急室」の案内看板

大田区子ども平日夜間救急室のご案内

私たちは大田区三医師会（大森・蒲田・田園調布）の会員で、日頃大田区の子どもさんを診察している小児科標準医です。東邦大学と協力して平日午後8時から11時まで子どもの初期救急を診察するため救急室を開いています。この時間帯の子どもさんの急病の際にはご利用ください。なお、混雑している際にはお待ちせすることや症状によっては診察の順番が前後することがあります。なにとぞご理解のほどよろしくお願ひいたします。

東邦大学医療センター大森病院における小児科患者数と割合

(2006年東邦大学資料による)	
●外来患者総数に占める小児の割合	8%
●救急外来患者総数に占める小児の割合	27%
●小児科患者総数に占める救急患者の割合	22%
●曜日別患者数 平日夜間	平均25人
土曜時間外	平均45人
日曜・祭日	平均58人
●年間小児科患者総数	平均約11,800人
●急患で来院した小児科患者の入院率	平均4%
●紹介で来院した小児科患者の入院率	平均36%

大森病院は大小7つのビルと研究棟2つからなり、月本教授室のある研究棟から歩いて数分の3号館ビルが総合診療と救命救急センターをかねています。午後7時過ぎ、症例検討会が終わつた先生と3号館を訪れました。「当院では、小児科の患者数は全体の約8パーセントくらいですが、それが救急外来の患者さんに占める割合では30パーセント近くになるんですよ」

3号館では確かに救急の小児患者さんが目立ちます（表）。受付には「大田区子ども平日夜間救急室」の看板が出ていました。大森、蒲田、田園調布の「大田区三医師会」が協力して平成18年4月に開設され、平日の午後8時から11時まで医師会の医師1人が大学非常勤講師として担当しています。

「当院の小児科医のうち、救急や夜間当直ができるのは延べ12、3人、しかも2人当直制のため5日に1回くらいの頻度で回ってきますから、皆、疲れています。そんな中で地元医師会の支援は実にありがたいかぎりです」

それにしても、小児救急の患者さんが多いのはなぜでしょうか？　子どもが少ないので小児科専門医志向や大病院志向が強い、あるいは仕事をもつ親が自分の都合を優先する、加えて、少子化対策で休日や深夜でも患者側の自己負担がない、などが影響しているのではないかと推測されています。「実は小児救急の95%には疑問符がつきます。鼻づまりや湿疹、あるいは体重の増え方が悪いと言つて深夜に来る、救急患者の入院率が低いなど、患者教育の必要を感じます。当院は最も重い患者さんを診る第三次救急指定ですが、重症患者さんの診察機会が奪われては大変です。もつと地域の救急医療当番の診療所と役割分担をすべきで、患者さんにはかかりつけ医の○○医院に行つてくださいと、逆紹介“するようにしています”

新しい試みに向けて

月本先生はこの3月に大森病院を定年退職しますが、4月からは新設病

院の済生会横浜市東部病院にこどもセンターの小児科責任者として再スタートする予定です。21名の小児科医が参加します。

「重症心身障害児施設もあり第一次から三次まで対応できる救急拠点病院ですが、地域の先生方の協力なしでは運営できません。限られた数の小児科医とどう連携していくか、ここ数年感じていた問題点を解決するため、具体的な取り組みを1つずつ実現していきたいと思っています」

第2ステージに向けてますます意欲がみなぎる月本先生です。

連載 こころの健康講座②「強迫性障害」

コラム

鍵の閉め忘れや電気の消し忘れなど、自分の行ったことが気にかかり、念のため戻って確認した経験を持つ方は少なくないと思います。しかし中には何度もくり返し確認をしても不安がおさまらず、こだわること自体が習慣化し、日常生活や社会生活に支障を来たすほどになってしまう場合があります。このような状態が「強迫性障害」です。人口の2%前後に見られ、発症時期は小学校高学年から25歳頃が多いとされています。

強迫性障害の症状

強迫性障害の症状は「強迫観念」と「強迫行為」の2つがあります。

「強迫観念」とは「雷が自分に落ちるのではないか」「車で小石をはねて誰かを傷つけてしまったのではないか」など、自分でも馬鹿げたこと、ありえないこととわかっていても、頭から離れない考えやイメージです。その結果、強い不安や恐怖を感じます。

「強迫行為」は「強迫観念」から生まれてくる不安や恐怖をやわらげたり、打ち消すためにとる行動です。「ガス栓や戸締

りを何度も確認する」「服を脱ぐ順序や体を洗う順序などにこだわり、間違うとまた最初からやりなおさないと気がすまない」など、本人なりのルールやパターンがあります。これらの「儀式」に振りまわされ、家族が疲労困憊している場合も見受けられます。

「わかっていてもやめられない」苦しさがこの病気の特徴の1つです。

強迫性障害の原因

原因はまだ明らかではありません。以前は「養育環境」や「性格」等が強調されていましたが、最近では脳の機能障害も疑われています。いずれにしても複数の要因が関係していると思われます。

強迫性障害の治療

自分の「こだわり症状」に対してやりすぎかなと感じたり、内容がエスカレートするような場合は、早めに精神科や心療内科を受診してください。最近は効果的な薬や精神療法も開発されています。

北風が南風に変わり木々が芽吹いて、いつの間にか桜が満開になった。地球温暖化のせいか、四季の変化が以前より少しへくなってしまったようだ。しかし、春風駄蕩。なんといつでも桜の季節はありがたい。天からの貴重な授かり物の

ひとつだという気がする。JR中野駅をあとにして桜にぶちどられた中野通りを歩いていくと、いつしか心がはずんできた。

そこへいくと哲学堂公園はいささか緊張する。沈思や反省を促すような名前の建物とそのたたずまい。日常生活のリズムとは異なった静寂の時空間を歩くだけでも、この散策の価値がありそうだ。

とうきょう点描 元気散歩マップ 新井薬師、そして哲学堂



ご参加ください

快食快便は健康の証 ■急増する大腸がんを予防しよう

第5回 武蔵野市地域医療連携フォーラム

日時：平成19年4月14日（土）
14時～16時

場所：武蔵野市公会堂ホール
(JR吉祥寺駅南口 丸井隣り)

問い合わせ先：武蔵野赤十字病院・医療連携センター tel.0422-32-3111

会費：無料

主催：武蔵野市医師会・
武蔵野赤十字病院・
武蔵野市

●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)

約75分・300Kcal

JR中央線 中野駅→サンプラザ→中野通り
の桜並木→新井薬師→哲学堂公園→歴史
民俗資料館→西武新宿線 沼袋駅
(約4.5km)



社団
法人 東京都医師会

「元気がいいね」第42号(年6回隔月刊) 2007年3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