

# すこやかじいわ

## 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②

●からだ・こころ・健康

活性酸素 “悪の権化”? それとも…

●わたしの元気

前橋 汀子さん

●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／こころの健康講座③

●医療 Q&A

No. 43

・とうきょう点描・

多摩湖畔散策

緑の木々、小鳥のさえずり。はるか  
多摩湖のほとりにエキゾチックな  
取水塔。初夏の日差しとともに  
歩く自転車道路です。



## 前橋 汀子さん

Teiko Maehashi

前橋 汀子(まえはしていこ)

東京都生まれ。5歳からヴァイオリンを始め、日本クラシック界に多大な影響を及ぼした小野アンナさんに師事する。桐朋学園高校時代にソ連(現ロシア)に留学、さらに、アメリカ、スイスで著名なヴァイオリニストのロバート・マンやヨゼフ・シゲティなどに師事し、コンサート活動を重ね国際的ヴァイオリニストとしての評価を確立。その後、日本に活動の場を移し、意欲的な演奏活動とともに、後進の指導にも力を入れている。2004年日本芸術院賞受賞。現在、大阪音楽大学教授。



桐朋学園在学中に、前橋さんはレニングラード音楽院創立100周年記念事業の試験に合格し、日本人初の留学生として当時のソ連へ単身で留学。闘病体験はそのときのこと。

「子どもの時に夢を持つと、自分でも考えられないほどのエネルギーが出るものなのですね」

さりげなく語る前橋さんの最近の日常は『食事やお風呂、睡眠以外はほとんどヴァイオリンの練習や、それに関連したことをしています』とのこと。

桐朋学園在学中に、前橋さんはレニングラード音楽院創立100周年記念事業の試験に合格し、日本人初の留学生として当時のソ連へ単身で留学。闘病体験はそのときのこと。

前橋さんは、ソ連留学時代に、寒さが厳しく食糧事情の悪いレニングラード時代。風邪がもとで入院し扁桃腺炎手術を受けた3ヵ月。忘れられない前橋さんの思い出。

『今にしてみるとよく助かったなと思います。体調は最悪でした。10代だったのですが、さすがに死を覚悟して遺書を枕の下に入れていたほどです。国際電話が安易に通じる時代でなく、結局両親には連絡もできませんでした』

『病気も含めて貴重な経験でした。あの病気以

て、健康に恵まれて生きてこられました』

は近所のスポーツジムで体のバランスを整える運動をしたり、できるだけ歩くようにしています』

『病気も含めて貴重な経験でした。あの病気以て、健康に恵まれて生きてこられました』

睡眠と食事にも気をつけています。『お酒はワインを少し飲む程度。夜のコンサートは終わるのも遅いし、曲が頭の中に浮かんで、寝るのは12時を回ることが多くて…。夜型なんです』

でも、と前橋さん。『健康管理と聞くと、つい

アントで、その存在は以後の進路に大きな影響を与えたはず。ソ連留学後はアメリカ、スイスで活動し、20年前に日本に戻ってきました。決然と一人で切り開いてきた足跡に驚かされます。

『ヴァイオリンのことを考えてしまいます。ヴァイオリンは湿度に敏感な楽器なので、梅雨時とかには機嫌が変わり、同じ曲を同じように弾いても

自分の体の状態や楽器の状態で微妙に違ってしまいます。そういう面ではとても神経質なんです』

愛用のグアルネリ・デル・ジェエスは1736年にイタリアのクレモナで生まれた名器。年に数回

は調整のためにロンドンに行くそうです。

『作成された時代には大きなホールでの演奏は想定されていませんでしたが、マイクなしでホールの隅々にまで響き渡ります。当時の名器を越える楽器がなぜ今でも作れないのか、不思議です。言葉をしゃべれない分、湿気の多い季節には、私が気をつけてあげなければ』

大学で若い学生たちを教えることから、たくさんの方々にもぜひヴァイオリンを受け、学んでいるという前橋さん。

今までクラシック・コンサートに縁のなかつた

お客様の期待にこたえられるようになります。私もヴァイオリンも』

# 子どもの時の夢がエネルギーのもとになつて

# 活性酸素——“悪の権化”？それとも…

## 人体に欠かせない“酸素”ですが

最近はTVや雑誌などアチコチでこの言葉が出てきます。多くはサプリメントの類の飲み物、食べ物の宣伝です。

では悪の権化のように言われている「活性酸素」とはどんなものでしょうか？ほとんどの病気や老化に関係していることだけは確かですが。

動物は空気中の酸素を呼吸で取り入れて生きています。体内に入った酸素は全身の細胞内に供給されます。この時の2～3%の酸素は実は「活性酸素」なのです。

そして体内で作られた「活性酸素」は細菌など外からの侵入者に対して攻撃し、やつける役割を担っているのです。さらにはがん細胞などを壊してしまうこともあります。

商品を売るためには、良いことは知らせずにむりやり悪役にされてしまった側面もあります。でも実体は「ひどい家庭内暴力の常習者」が、外では正義の味方月光仮面であった」とでも表現すれば解りやすいかもしれません。

正義の味方になる時は外敵が侵入した時です。同じように家庭内暴力をふるう時にもさつきかけがあります。それが紫外線、放射線、薬剤、喫煙、大気汚染物質、食品、ストレスや過度の運動です。

## 困った三角関係

「活性酸素」にはいくつかの仲間がいます。酸素分子はご存じのようにO<sub>2</sub>ですが、このような

分子・原子の周りの軌道には二つの電子が対をなして回っています。

この分子の最も外側の軌道の電子が一つしか存在しないものがあります（不対電子）。このような独り者の電子を持つ原子や分子を「フリーラジカル」と呼んでいます。これが悪さをする「活性酸素」の仲間です。

自身では寂しいので、相手を探してペアになろうとします（安定化）が、どういうわけか独り者同士ではなく、既にペアのところから略奪する傾向があります。

ペアを略奪された原子や分子はより凶暴化して違うところから電子を略奪しようとします。この反応は次々と悪の連鎖を引き起こします。「活性酸素」たちが最初に出会うのが細胞膜です。ここは血管や気管支の働きを左右したり、その他諸々の体のバランスを調節している物質の倉庫のようなもので、一度壊れると連鎖反応で体内的な諸反応は收拾がつかなくなります。これが細胞レベルでの家庭内暴力の実態です。

## それならば、自警団を強化しましょ

しかし生物の仕組みはたいしたもので、「活性酸素」のような悪者が現れる所にはこれを捕まえてやつける自警団や保安官が存在します。TVなどで宣伝している商品はその物質の一部です。もともと体内に存在しているものから、ワインの中のポリフェノールやビタミン類など摂取できるものまでいろいろあります。

それでは「活性酸素」の暴力から逃れるにはどうすればよいのでしょうか？一番は酸素を取り入れなければ良いのですがそれでは死んでしまいます。酸素消費量を減らす冬眠もひとつ手段です。でもそれではせっかくこの世に生きている甲斐がないでしまう。

ワインが活性酸素に良いからと言つて、飲み過ぎでアルコール障害（これにもフリーラジカルが関与している）を起こしては元も子もありません。

TVや雑誌の宣伝に惑わされずに、せっかくの自警団を強化することです。それには偏ることのない食生活や適度の運動（走るよりも歩く）です。とくに不足しがちな野菜や果物をもつと食べましょう。規則正しい生活をすることはもちろんです。



## 寝たきりにならないために

2

# 高血圧

寝たきりの原因の中で最も多いのが脳卒中と言われています。

脳卒中の内で、脳梗塞および脳出血は血圧が高くなるほど

発症率が高くなることが、多くの調査で明らかになっています。

このことから脳卒中を防ぐためには高血圧を改善することが必要になります。

### どれくらいの血圧が高血圧?

血圧の分類は日本高血圧学会のガイドライン

により表1のようになっています。つまり

130／85mmHg未満が正常、140／90mmHg以

上を高血圧と考へてよいかと思います。注意することは、一回だけ判断するのではなく、日や場所を変えて測定した値で判断することが必要です。つまりいつ測定しても高い状態を高血圧症と呼びます。

### 高血圧の原因

高血圧は原因の明らかなもの、いわゆる

本態性高血圧が多くを占めます。これは遺伝的なものが濃厚とされています。高血圧の家族歴を持つ方が、遺伝的な要素に加えて、塩分の

取り過ぎ、精神的ストレス、運動不足、肥満、寒冷、加齢による動脈硬化などが重なって高血圧になると考えられています。その他に割合と

しては少ないので、ホルモンや血管の異常が原因となつているものもあります。

### 高血圧の症状とは?

特に症状がないことが多いのですが、頭痛、肩こり、めまい等がみられることがあります。高血圧を治療しないままでいると、はじめに示した

脳血管疾患のほか、狭心症、心筋梗塞等の心疾患、腎不全等の腎疾患に至る場合があります。

### 高血圧と診断されたら?

ここでは一般的な「本態性高血圧」の場合について述べます。

図1のように、若年、中年者は130／85mmHg未満を目指します。高齢者はやや高めに、糖尿病、腎疾患を合併している方は低めに目標値

が設定されています。

### 2 まず生活習慣を見直しましょう

塩分の摂取を減らす、減量、運動、禁煙などにより薬を使わなくても血圧が下がることがあります。

3 薬は一度始めたらずつと続けなければなりません。

患者さんから一番多い質問です。薬を飲みながら生活習慣を改善することにより、薬を



このごろ  
Hibワクチン  
という言葉を聞きますが…

# お医者さんにお聞きたい 答えます



インフルエンザ菌b型(Hib)をご存知ですか? インフルエンザ菌は19世紀末、欧洲でインフルエンザが大流行した際、患者の痰などから発見されたことから、インフルエンザウイルスの発見(1933年)までインフルエンザの原因菌と考えられていました。現在でも両者が混同されることがあるようですが、インフルエンザウイルスとは全く別のものです。

このインフルエンザ菌b型がなぜ問題かというと髄膜炎を引き起こすからですが、幸いにもHibワクチンで予防できます。髄膜炎が重い病気であるということが世界的に知られるようになり、1980年代後半から世界各国で順次Hibワクチンが予防接種として採用されてきました。しかしわが国では、①患者数が海外に比べて少なく、②この頃はまだ耐性菌の問題が少なかったため、抗菌薬で治療可能という風潮があり、ワクチン導入への機運はなかなか高まらなかったようです。そこで、Hibワクチン導入には医師の間に必要性を十分に浸透させていった上で、行政への働きかけが必要だと考えられました。

6県の限定された地域ではあったものの行われた調査(国立病院機構三重病院・神谷名誉院長ら)によって、わが国では5歳未満人口10万人あたり年間約8.8人、約500~600人ほどの小児が毎年、Hib感染を中心とする髄膜炎に罹患していることが確認され、Hibワクチンの重要性の根拠となりました。そしてこのたびHibワクチンの製造承認が下され、2007年後半に利用できる見通しとなりました。

生後3ヶ月からの接種でも抗体を獲得できることが確認されたため、日本では生後3ヶ月から任意接種が可能となります。しかし、この時期にはDPT、BCG、ポリオといった定期接種が集中しています。そこで同じ日にHibワクチンとDPTワクチンを左右別々の腕に同時接種することが認めされました。

ただしHibワクチンは万全の効果を得るために接種を4回しなければならず、大きな金銭的負担があります。接種率向上のために早く公費負担となることが望まれます。



表1 成人における血圧値の分類

●分類	●収縮期血圧(mmHg)	●拡張期血圧(mmHg)
正常血圧	<130	かつ 90~99
軽症高血圧	140~159	または 100~109
中等症高血圧	160~179	または 110~129
重症高血圧	≥180	または ≥130

出典：日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会編：実地医家のための高血圧治療ガイドライン 改訂版、日本医事新報社、2005より  
(一部改変)

図1 降圧目標



出典：日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会編：実地医家のための高血圧治療ガイドライン 改訂版、日本医事新報社、2005

減らしたり、止めたりすることは可能です。く  
れぐれも自分で止めるることは避けて、主治医  
の指示に従ってください。  
**4 家庭血圧測定の勧め**  
白衣性高血圧(医師や看護師が測ると高くな  
るが、家では正常ないし低い)、仮面性高血圧(医  
師や看護師が測ると低いが、家で測ると高い)  
など診察時での測定のみでは血圧の管理は不十  
分です。家庭で市販の血圧計を使い、朝、夕の  
血圧を測り、記録しておくことがお勧めです。  
その他詳しいことは主治医に相談してください。

# 拝見!

## 医師の一日

国立国際医療センター  
国際医療協力局  
派遣協力第二課課長

仲佐 保先生

# きれいな水さえあれば救える命 — 国際医療協力こそ天職 —



1980年、カンボジア難民キャンプをきっかけに日本の国際医療協力の機運が高まり、国立病院や大学病院から医師が派遣されました。そのような流れのもとに、1993年に発足したのが国立国際医療センターです。派遣協力第二課課長として国際医療協力に活躍する仲佐 保先生を訪問しました。

### 日本が国際医療協力を始めた当初から

国立国際医療センターの外来を通り抜けて奥に進み、さらに上の階に行くと国際医療協力局があります。書類を持った人が携帯電話をかけながら廊下を行き来したり、すれ違ったり。入口に国際医療協力の写真がたくさん掲げられている以外は普通のオフィスとあまり変わりません。

応接室に仲佐 保先生の姿が見えました。ちょうどJICA（国際協力機構）との打ち合わせを終えたところ、のことです。

「国際医療協力局の前身である国際医療協力部が1986年にでき、私は最初のスタッフとして入りました。まずボリビアに3年間、帰ってきてアメリカに1年留学して、その後パキスタンに3年間、そのあと少ししてからホンジュラスに4年間行きました。日本に帰ってきたのは3年前です」

現在、派遣協力課には第一課と第二課を併せて医師34名、看護師が13名います。以前は第一課と第二課は地域で分担していましたが、現在はむしろプロジェクト単位で2つの課が混在して派遣されています。その管理も仲佐先生の仕事のひとつです。

“保健システム”をなんとかしたい

## 医療 Q&A

最近、街角でよくAEDをみかけますが、どのように使えばよいのでしょうか？

（文京区・43歳 男性 会社員）



この頃は駅や公共の場所、あるいはビルの中でハートのマークが付いた四角い箱が目立つところに置いてあります。

これが「AED」自動体外式除細動器というものです。そしてAEDは一般市民が安全に行える、心臓突然死から命を救える唯一の手段なのです。

心臓は一回ごとに強く収縮し、血液を送り出しています。ところが何らかの原因で突然心臓の動きが止まつたり、悪くなつたりして、心臓から血液を送り出せなくなつて突然死亡に至ります。

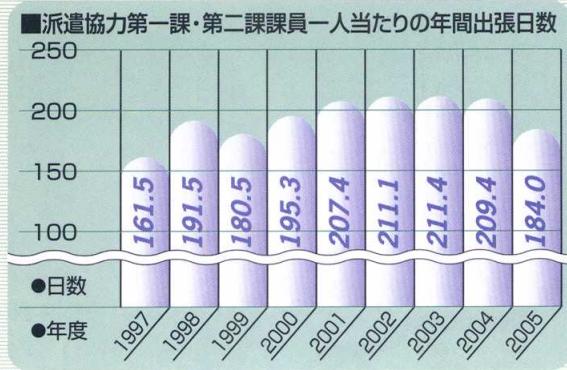
ジョギングなどの運動中の突然死も、心室細動という不整脈が原因で、心臓から血液が送り出せなくなつて突然死亡に至ります。

蘇生に成功するには遅くとも4分以内に心肺蘇生術を開始し、8分以内にAEDを使用することが必要です。

救急車が到着するまでには、場所にもよりますが5分前後はかかります。その間に心肺蘇生が行われていれば救命率が上がります。

AEDは電源を入れると、誰でも扱えるように音声による手順の案内が行われます。その音声に従って行えば、安全に救命できます。

通電が必要かどうかも器械のコンピュータが判断してくれます。市民向けの講習会も頻繁に行われていますので、みなさん参加してみてください。



「現地の外来で英語が通じないで困ったこともあります。しかし、現地では現地語であるスペイン語を覚えたので、まあ、なんとか」  
あくまで楽観的な仲佐先生です。それを支えたのは家族。ボリビアに赴任した時から一緒にいました。「そのうちに子どもが4人になりました。学校も子ども同士でなんとかなる。家族で行くというのが大事だなと思います」  
趣味はスポーツ。バスケットボールやゴルフが好きで、お酒を飲むのも好き。見知らぬ土地に行つても現地の人とすぐに仲良くなれるそうです。  
今日も世界各地の現状を報告して、厚生労働省との打ち合わせ、行政、国際課と相談と、分割みの仕事に追われて時間が経つていきました。一方、仲佐先生はNGO活動もしています。明日はその会議のために年次休暇とか。  
「”シェア”というNGOです。1983年に国際協力をやりたい人たちと一緒にました。仕事とは全く別で、休日や夜に活動しています。今はタイ、カンボジア、東ティモール、南アフリカのプロジェクトをやっています」  
仲佐先生にとっては、まさに天職かもしれません。しかしながら、自分の時間を使ってまで国際医療協力をする気持ちになれるのでしょうか？  
「我々日本人は今や食物もほとんど外国に依存しています。外国なしには生きられない。」金を払っているから、いいだろうという問題ではありません。世界は相互依存の関係にあり、世界人としてできる援助をするのは当然の義務だと思います。今夜はこれから外国の方とテレビ会議があるので、少し遅くなりそうです。時差のせいで、向こうが昼だとこちらは夜の7時半から9時半までなので」。届託のない仲佐先生の表情でした。

「現地の外来で英語が通じないで困ったこともあります。しかし、現地では現地語であるスペイン語を覚えたので、まあ、なんとか」  
あくまで楽観的な仲佐先生です。それを支えたのは家族。ボリビアに赴任した時から一緒にいました。「そのうちに子どもが4人になりました。学校も子ども同士でなんとかなる。家族で行くのが大事だなと思います」  
趣味はスポーツ。バスケットボールやゴルフが好きで、お酒を飲むのも好き。見知らぬ土地に行つても現地の人とすぐに仲良くなれるそうです。  
今日も世界各地の現状を報告して、厚生労働省との打ち合わせ、行政、国際課と相談と、分割みの仕事に追われて時間が経つていきました。一方、仲佐先生はNGO活動もしています。明日はその会議のために年次休暇とか。  
「”シェア”というNGOです。1983年に国際協力をやりたい人たちと一緒にました。仕事とは全く別で、休日や夜に活動しています。今はタイ、カンボジア、東ティモール、南アフリカのプロジェクトをやっています」  
仲佐先生にとっては、まさに天職かもしれません。しかしながら、自分の時間を使ってまで国際医療協力をする気持ちになれるのでしょうか？  
「我々日本人は今や食物もほとんど外国に依存しています。外国なしには生きられない。」金を払っているから、いいだろうという問題ではありません。世界は相互依存の関係にあり、世界人としてできる援助をするのは当然の義務だと思います。今夜はこれから外国の方とテレビ会議があるので、少し遅くなりそうです。時差のせいで、向こうが昼だとこちらは夜の7時半から9時半までなので」。届託のない仲佐先生の表情でした。

つ。それ数年がかりで行います。「保健システム」とは病院や医療制度を整えることですが、仲佐先生がボリビアに行った時のことでした。  
「虫垂炎の手術をすることになって、処方箋に薬〇グラム、注射器1本、絆創膏いくつ、とすべて書いて家族に渡すんです。家族がそれらを買ってきたら初めて手術をする。システムが整った日本とはまるで違います」  
そのために、日本人が去った後も現地で病院を運営できるようにしたい。  
「そこでボリビアに行った後、アメリカに留学して公衆衛生を学びました。現地の医療システムをどう整備するかを教え、あるいは現地の人を研修生として日本に呼んで、進んでいくべき目標をじかに見せたりしています」  
パキスタンやホンジュラスではもつと切実な状況も経験しました。  
「子どもたちが風邪とか下痢とか、そんな病気で死んでいます。薬がないからで、もつと言えばきれいな水がないせいで死んでいます」

## 世界の人々はすべて相互依存の関係

### 連載 こころの健康講座③「パニック障害」

#### コラム

電車に乗っている時や渋滞中の車内で、

突然、息苦しくなったり、動悸や冷や汗が止ま

らず、このままでは死んでしまうのではないか、気が変になってしまふのではないかといった恐怖に襲われる…。さらには、このような発作をくり返していくうちに「またあの発作が起きるのでは」と不安を感じるようになる…。このような状態が「パニック障害」です。男性より女性に多いと言われています。

#### パニック障害の症状

パニック障害では、「息苦しさ」「動悸」「胸痛」「めまい」「しびれ感」「吐き気」「冷感」「死への恐怖感」などの症状が突然出現します。これらの症状は通常30分以内におさまることが多く、医療機関の診察や検査で異常が認められないことが特徴です。

発作をくり返すうちに、いつまた発作が起こるのだろうかといった予期不安がみられるようになります。その結果、電車・自動車・飛行機の利用や、レストランでの食事、美容院や歯科診療など、発作の際にすぐに逃げ出せない状況を避けるようになります。悪化すると外出もしづらくなります。このような状態を広場恐怖と呼びます。

#### パニック障害の治療

治療は薬物療法と精神療法の2つに分けられます。薬物療法は発作の抑制と不安の軽減が目的です。最近では副作用が少なく効果的な薬も出てきています。精神療法では、症状に対する過剰な反応やこだわりなどを修正していくことが行われます。素人判断をせず、早めに精神科や心療内科を受診してください。



### ● 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90分・370kcal

西武多摩湖線武藏大和駅→狭山公園→多摩湖自転車道→狭山緑地→八幡神社→郷土博物館→東大和公園→西武多摩湖線武藏大和駅(約5.6km)

### ● 財団法人日本対がん協会の無料電話相談

**がん相談ホットライン**  
電話 03-5218-4776

毎週 火曜日～金曜日 13:00～16:00

がんの患者さんやご家族、その大切な方からの不安や悩みごとを気軽にきくことのできる窓口です。看護師およびソーシャルワーカーによる無料電話相談。秘密厳守します。

財団法人日本対がん協会は、検診の推進や患者さんのQOL改善のための活動を通じ、がんを征圧することを目指して設立された団体です。

ホームページ <http://www.jcancer.jp>

## とうきょう点描 元気散歩マップ **多摩湖畔 散策**

定なのだそうだ。

それにしても初夏の木漏れ日、そよぐ風。これで十分だ。曲がりながら続くきれいな舗装の自転車道を歩いていくと、ひと足ごとに心が解き放たれていく。バードウォッチングの三人連れと一緒にになった。フェンスのアミ目越しに見る取水塔のレトロなたたずまい。工事が終わる頃にぜひまた来てみよう、という気にさせられる。

至るところに残る自然と閑静な住宅街。都会の喧騒に疲れた身には、

豊富な酸素が沁みこんでくるような心地よい散策のひとときである。

武藏大和駅を降りて数分歩くと、もう木立の中だ。山道を歩いていくと大きな池にぶつかった。小鳥のさえずり、遠くから聞こえる子どもたちの歓声。バグパイプの練習をしている人もいた。

狭山公園から多摩湖畔にかけてはあいにく工事中で、フェンスで仕切られている。東京都水道局の看板によれば多摩湖(村山貯水池)のダム耐震工事で、完成は2年後の予

