

元気がいっぱい

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④**

●からだ・こころ・健康 **更年期——女性だけでなく男性にも**

●わたしの元気 **辻村 寿三郎さん**

●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⑤

●医療 Q&A



No. 45

・とうきょう点描・

篠崎ポニーランドと緑道
間近にみるポニー。子どもの歓声、
河川敷をわたる微風ときらめく
川面。東京にもこんな楽しみ
があったなんて。

辻村 寿三郎 (つじむら じゅさぶろう)

1933年、満州生まれ。人形師。幼い頃から人形制作が趣味であったが、1961年第13回現代人形美術展で「八百屋お七」が入選し人形作家になる。74年NHK「新八犬伝」の人形美術により一躍脚光を浴びる。その後、数々の人形制作、着物デザイン、舞台・映画等の衣装デザイン、演出、脚本、アートディレクターなど多岐にわたって活躍を続けている。96年ジュサブロー館を開館。数回に及ぶ海外公演で国際的な評価も高い。



辻村 寿三郎さん

Jusburo Tsujimura



人形の不思議な世界に我を忘れ、 元気をもらっています。

ここは人形町、かつての人形座の本拠地跡に建つという「ジュサブロー館」。1階の受付の背後にあるのが、

四方を作業台や布地を入れた引き出し、特製の鋲を熱する電気コンロ等々に囲まれた1坪ほどの仕事場です。

腕に抱えているのは身長70cmほどの遊女の人形。訪れるお客さんとおしゃべりをしながら、手は大胆に、かつ細心に動き、日本髪が魔法のようにその形を変えていきます。辻村寿三郎さんが人形の命を紡ぎだしていく現場です。

『人体を形作るのは、まず骨。人形作りは修正

を重ねていく作業なので、骨がわかっていれば自然にデフォルメされてきます』

若い頃、たまたま知り合ったのは同年代の内科医。人形作りの話をしたところ、それなら骨を勉強したらいい、ちょうど月1回当直があるから、と親交を深めてきました。

『この頭が乗るにはこの太さの首でなければと分かる。それが人形の存在感につながり、結局は性根が入ってくるんです』

辻村さんの人形には中に手を入れて操作するタイプのもがあり、自ら操ります。

『人形は重さもあるので、操るには腰と呼吸法が肝心です。いかげんに扱うと人形は動かない。我を忘れて操ると、

どうしてこんななと思
うほど動きます。布で
作った人形が泣くし笑
うし、訴えるし、とて
も不思議です』

若い頃はやせていま
したが、人形を操るう
ちに次第に体力がつい
てきました。先日、知
り合いの大病院の教
授に診てもらったとこ
ろ「我を忘れるというの
は、元気になる薬みた

いなものですな」と言われました。

『好きなことだけを長年やってきたので、毎日
がとても楽しいんです。組織内の人間関係のスト
レスとも無縁でしたしね』

そう語る辻村さんですが、生まれた時は臍の
緒が首に巻きついた逆子で、とても育つまいと
言われたそうです。明治生まれの母親は食べ物
に特に気をつけ、毎日、魚を食べさせました。

「この魚はあんたと同じように名前があつて、
お父さんやお母さんと別れ、友達ともサヨナラ
して、今はあんたに食べられるためにこの皿の
上にいるんだよ。大事に食べてあげなさい」

幼いうちから教えられた命の意味でした。おか
げで辻村さんに食べ物の好き嫌いはなく、骨量
も高水準。それが現在の健康を支えています。

『こうして作るから人形は生まれる、その命は
どんなにすごいことか。人の力を借りないと動け
ない人形でもこんなに生き生きしているのだか
らと、逆に元気をもらっています。70歳を過ぎ
たこの頃は、朝起きたときカラ元気でもいいか
ら今日は元気！』とて、一日を始めるんです』

お客さんが来館し、興が乗ると自ら人形を操る
こともあります。たちまちにして宿る切ないほど
の人形の命。のけぞり、顔を振り向け、身を震わ
せる…。夢とも現ともつかぬ非日常の世界です。
若い娘の妖しいまなざしを辻村さんの和服越
しに感じ、思わず息を吞みました。

更年期

女性だけでなく男性にも

女性は50歳前後になると女性ホルモンを出していた卵子をすっかり使い果たしてしまうため生理がなくなります。この5〜10年前後が更年期で、女性ホルモンの量が同年齢の男性よりも少なくなります。更年期症状をほとんど意識しない人が多く、日常生活に支障が出るほど体調をくずす人はそれほど多くありません。具合の悪い人は産婦人科や女性外来を受診して、一人一人にあった治療を受けて元気に過ごしているようです。

一方、あまり知られていませんが男性にも更年期があります。心身の不調が「うつ状態」につながりやすく、中高年男性の場合は女性よりも深刻な結果になりがちです。

女性の更年期対策

女性ホルモンの不足による月経不順、ほてり、のぼせ、不眠、不安、動悸、うつ傾向、性交痛、尿失禁、脂質代謝異常、動脈硬化、骨粗鬆症などが更年期症状ですが、その背後に悪性腫瘍（乳がん、子宮がん、卵巣がんなど）や心臓や血管の病気が潜んでいることがあります。この時期に、乳がんの検査（超音波検査、マンモグラフィー）、子宮の細胞診などの検査を受けることが大切です。血液中の女性ホルモンを検査することにより更年期は診断されます。

更年期症状を速やかに改善するには、少量の

ホルモン補充療法が劇的に効きます。がんの心配などでホルモン補充療法は敬遠されがちですが、産婦人科や女性外来で諸検査をきちんと受ければ心配ありません。それでもホルモン補充療法に抵抗がある方は、カウンセリングを受けるだけでも元気になるれます。

自分で行えることとしては一日30分以上の有酸素運動（ウォーキングなど）をお勧めします。漢方薬、食事療法、また症状別に精神安定剤、睡眠剤などを処方してもらい安眠すると元気になるれますよ。

骨粗鬆症や「うつ」にご用心

女性の閉経期以降の最大の心配事は骨粗鬆症です。女性ホルモンの減少により骨が再生しにくくなるからです。ひとたび骨がスカスカになると背骨や大腿骨の骨折が起こり、寝たきりで介護を受けなければならない悲惨な状態になります。骨密度の測定、骨代謝マーカーの測定を受けましょう。いろいろ良い薬がありますが、ビタミンE、タウリンを含んだ毎日の食事、生活習慣、禁煙、運動療法がとて大切ですよ。また、うつや、中高年期の「引きこもり」になりやすいのも更年期です。「孤独な生活」を送らないように友人や家族が気をつけてあげましょう。

男性にも更年期があります

最近、45歳から65歳の働き盛りの男性に更年期の症状が多く見られるようになりました。年齢とともに男性ホルモンが減少するばかりでなく、ストレスをためやすい環境にあると、いつも疲れていて、筋肉痛がとれない、集中力がなく、気分が晴れないなどの症状から「うつ」状態になり、自殺に至る場合さえあります。

最近では男性更年期外来もあり、治療法が確立されつつあります。おかしいと思ったら、迷わずに、男性更年期外来か泌尿器科に行つて相談し、更年期を乗り越えましょう。



寝たきりにならないために

4

糖尿病

厚生労働省の平成14年の糖尿病実態調査によると糖尿病は患者約740万人、予備軍が約880万人で合わせて約1620万人となり、成人の6.3人に1人の割合となります。平成16年度国民健康・栄養調査(40〜74歳)では男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームまたはその予備軍と推定され、このままでは平成22年には糖尿病患者は1千万人を超えると予測されています。糖尿病は後に述べるように寝たきりの大きな原因のひとつである脳血管障害を起しやすくなるので、注意が必要です。

(1) 糖尿病とは

尿に糖が出るだけでは必ずしも糖尿病とはいえません。正しくは「膵臓から作られるインスリンという血糖を下げるホルモンの作用が不足するか、あるいは効果が不十分なことによって慢性的に血糖の高い状態が続くこと」と定義されます。血糖が高いため腎臓で処理できなくなつて結果的にあふれた状態で尿に糖が出てきます。

糖尿病には大きく分けて二つの型があります。1型糖尿病はインスリンを作る膵臓の細胞が破壊されて起こるもので、主に小児期に発症します。もう一つは2型糖尿病と呼ばれるもので、インスリンの作用不足をきたす遺伝の因子を持つ人に、過食、肥満、運動不足、ストレス等の環境因子、および加齢が加わって発症しま

す。成人発症のほとんどは2型と考えてよいと思います。

(2) 糖尿病の症状

糖尿病ではのどが渇くということがいわれますが、それは病状が進んでからのことで、初めのうち症状はほとんどありません。病状が進むと(4)に示す症状が出てきます。

(3) 糖尿病の診断

早朝空腹時血糖値126mg/dl以上またはブドウ糖負荷試験(ブドウ糖75gを含む飲料を飲んだ前後の時間で血糖を測る検査)の2時間後の血糖値が200mg/dl以上である場合を糖尿病と診断します。またHbA1c(グリコヘモグロビン)値が6.5%以上であってもほぼ糖尿病と判断してよいです。

(4) 糖尿病の合併症

糖尿病を治療しないで放置したり、あるいは治療が不十分な場合に次のような症状が起る可能性が高くなります。

①糖尿病網膜症…眼の血管に出血等が起こり、ひどくなると失明することもあります。

②糖尿病腎症…腎臓において水分の調節や体に不要なものを排出する糸球体(しきゅうたい)が障害され、次第に機能が低下し最終的に



東京都救急 相談センター ってなに？

お医者さんに
聞きたい
答えます



突然のけがや急な病気で救急車を呼ばうか、どうしようか迷ったことはありませんか。そんなときの相談にお答えするサービスが、東京都と東京消防庁と東京都医師会の協力で今年の6月1日から始まりました。

プッシュ回線、携帯電話、PHSで#7119（ダイヤル回線では23区03-3212-2323、多摩地区042-52-2323）に電話をする

と、病状によって医療機関の紹介を受けたり、応急手当の方法や医療機関を受診するタイミングなどのアドバイスをを受けたり、場合によっては救急車の手配をしてもらえます。もちろん365日24時間体制です。

受付係は救急隊経験者、相談員は看護師、助言者は東京都医師会会員です。必要に応じて医師が直接アドバイスをします。担当者はみな経験豊富ですが、電話だけでの判断は非常に難しく、常に一定の水準で相談に乗れるように、今回新しく相談のための基準（プロトコル）を作りました。

実はこうしたサービスの先例は非常に少なく、外国ではフランスなどで行われているのですが、日本ではほとんど行われていません。今回、東京都医師会は在京大学の救急専門医チームと協力し東京オリジナルのプロトコルを作り上げました。当初は増え続ける救急車需要を減らすことを目的としていましたが、専門医チームはむしろ「救急車が必要な方にはすばやく手配して治療に向けて迅速な対応をすることや、医療機関の適正な利用を通して都民の健康を守る」ことを基本方針としました。

運用が始まった6月には約20,000件の受付があり、そのうち約18,000件は医療機関案内で、約2,000件が救急相談でした。最終的に救急車を呼ぶことになったのは300件、担当医師が直接相談したのが80件でした。

始まったばかりのサービスですが、困ったときにはぜひご利用ください。

救急相談センター

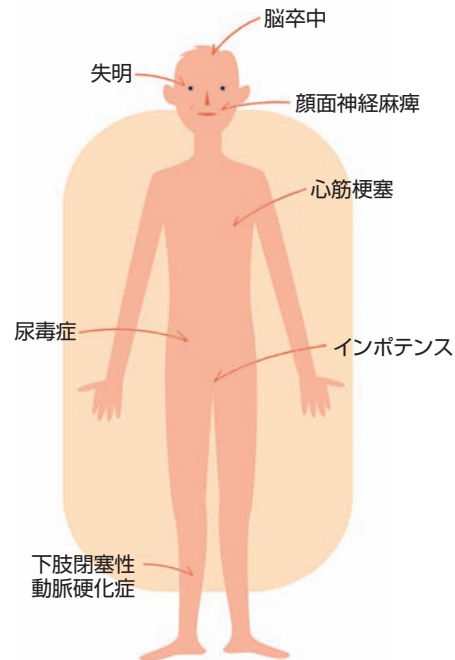
●24時間受付●年中無休

プッシュ回線 携帯電話 PHS

#7119

（＃を押してから7119を押してください）

■糖尿病の主な合併症



には尿毒症（水や毒素が腎臓から排出できなくなった状態）となり、人工透析が必要となります。最近では新規に透析を始める患者さんの約40%が糖尿病によるものとなっています。



③糖尿病神経障害…足のしびれ、痛み、顔面神経麻痺、インポテンス、腹痛、吐き気等。

（5）糖尿病の治療

④動脈硬化性疾患…糖尿病では狭心症、心筋梗塞等の冠動脈疾患、脳出血、脳梗塞等の脳血管疾患、足の動脈が詰まり最悪の場合切断を要する病気（下肢閉塞性動脈硬化症）が起こりやすく、高血圧、高脂血症、喫煙等が加わるとさらに危険度は増大します。

基本的には食事療法（適切なカロリー摂取、運動療法（カロリー消費）であり、それでも効果が不十分な場合には内服薬、インスリン注射などが必要です。詳しくは医師に相談してください。

拝見!

医師の一日

国立がんセンター中央病院
手術部部長
緩和医療支援チーム管理者

下山 直人 先生

がんの患者さんをサポートする

緩和ケアチームの活動

下山 直人 先生

白衣には、国立がんセンター中央病院の緩和医療支援チームのメンバーであることを示す「ストップ・ザ・ペイン」(痛みをとめる)のバッジがいつもついています。

「小学生のころから野口英世を尊敬していました。そのころ見た『ベン・ケーシー』の影響か、脳外科医志望でしたが、実際に医学部卒業の時にあって、自分の性格に向いているとアドバイスされた麻酔科に行きました。そして痛みをとるということから、緩和ケアに関係するようになりました」



「緩和ケア」……どんなイメージでしょうか？ 緩和ケア＝ターミナルケア、ホスピスと同じ、がん末期の患者さんが苦痛を感じないで過ごすための補助など。しかし「緩和ケア」の考え方も少しずつ変わってきています。

精神科医も含めた緩和ケアチームによって、がん患者さんのサポートを行っている国立がんセンター中央病院・下山直人先生にお話を伺いました。

大病院で初めての「緩和ケアチーム」の試み

1982年千葉大学卒業後、下山先生は県内のいくつかの病院で麻酔科医として勤務するうちに、がんの痛みをとる必要性を痛感しました。そこで千葉大麻酔科に戻った87年から病棟での緩和ケア回診を開始し、90年精神科医師と看護師と一緒に大学内に緩和ケアチームを立ち上げました。

「おそらく日本の大病院では初めての試みだったと思います。緩和ケア医が訪問すると、死神が来た“というように受け取られた時代で、特別に割り当てられた時間もなくて、仕事が終わった時間帯や土日をそれに当てていました」

この活動によって、従来の方法では抑えにくいがんの痛みに対して、モルヒネの経口投与は、劇的に効くことを実感することができました。「痛みは患者さんの訴えから点数化することが出来ます。他科から痛みの管理を依頼された患者さんの毎日の点数を調べてノートに記入し、モルヒネの効果を確認していった時代もありましたね」

一方、本人へのがん告知も障害のひとつでした。

「留学先のアメリカの病院では、患者の権利を明記したパンフレットを患者さんに渡していました。自分の病状をありのままに知る権利、蘇生の処置を断る権利などが書いてあったので、帰国後、早速和訳して千葉大の麻酔科病棟で実践し、ほぼ100%告知が可能になりました」

医療



中学生の頃、お腹の手術を受けていますが、最近腹痛があつて診てもらったら癒着のためだといわれました。癒着とは何ですか？

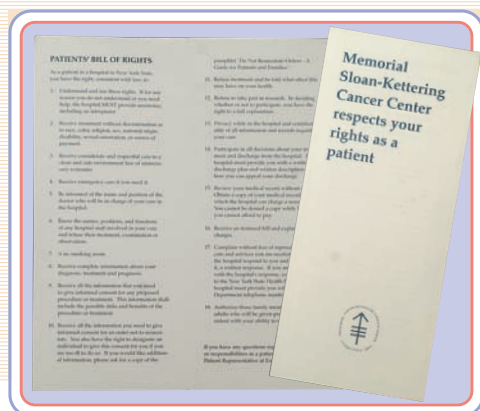
(新宿区・49歳、男性、会社員)



腹部の手術後の「癒着」は腸とお腹の壁、もしくは他の腹部の内臓にくっついていることを言います。「癒着」そのものは何らかの炎症があると治っていく過程でさまざまな程度で起こりうることです。人の体が何らかの機械的刺激、化学的刺激を受けた時にそのキズが治る際にいろいろな細胞、組織が集まってくっついて治していくのです。

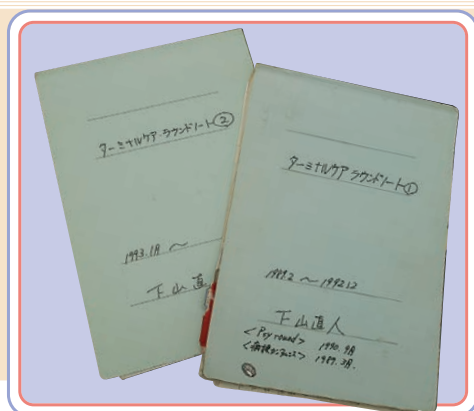
化学的な刺激とは例えば虫垂(盲腸)の炎症だったり胆嚢の炎症だったりします。機械的刺激とは打撲などの怪我のこともあるのですが、お腹を開ける手術をしますと多かれ少なかれ腸と腸、あるいは腸とお腹の壁が癒着します。癒着したものが自然に剥がれることはまずありません。しかし癒着してもいつもそれが悪さをするわけではありません。悪さをする程度は、手術に至った病気の内容や程度、お腹の傷の場所、その大きさなどによって変わります。

「悪さ」とは腹痛、嘔吐、それがひどくなった腸閉塞などです。腸閉塞という病気は癒着のみによって起こる病気ではありません。昔の手術の後、しばらく何も症状が無かったのに歳をとってから腹痛が起きるようになったのであれば一度調べておいた方がいいでしょう。



▶留学先のアメリカの病院で患者さんに配られていたパンフレット。患者の権利を明記してある。

▶回診を開始し「緩和ケアチーム」を立ち上げた頃に患者さんの痛みの点数を記録してデータを積み上げたノート（1989～1992年）



患者さんの必要に応じて動くのが「チーム医療」

下山先生は99年に国立がんセンター勤務となり、麻酔科を経て緩和ケアに専従できるようになりました。緩和医療支援チームの誕生です。「チーム」と言っていますが、必ずしも最初から組織で当たるのではなく、緩和ケアが必要な患者さんがいたら、必要とされるスタッフがまず入り口となり、状況に応じてチームで対応しています。大事なのは患者さんとの窓口である主治医をサポートするという意識を持つことです。その連携によって患者さんをサポートできるのです」

チームでは体の痛みをとる緩和ケア医、心の痛みをとる精神科医、ケアをする看護師、この3つの職種が基本ですが、特に精神科医の役割は重要です。現在では、抗がん剤の使いはじめから主治医と緩和ケアチームが連携し早めの緩和ケアを目指しています。

やさしさ、思いやり、明るさを

「がんの痛みには、精神面も含めてなんとか対応しようとしています。でも、どうして自分にこんなことが起きたんだ、自分は生きている意味があるのか、という患者さん自身の問いかけについては、それは治せるという性質のものではなく、我々がその痛みを分かちあうしかありません」言葉があふれ出てくるような早口の下山先生のお話はしばしば院内PHSの呼び出し音で中断され、秘書さんに短い指示をする姿に超多忙の日常が垣間見えます。伺ってみると、先生の「医師の一日“は実は”医師の一週間“でした。

緩和ケアのほかに病院管理職業務、厚生労働省研究班や学会理事などの仕事があるため、平日は病院に泊まり込むことが多いそうです。原則として金曜夕方方に帰宅するので、先生にとつて週末の買い物気晴らし。デパートで外の空気を吸いつつ、家族のために美味しいお土産を選びます。

そんな日々が長続きしている理由を先生はこう語ってくれました。

「緩和ケアに関しての小手先の技術は割合簡単に得られますが、やさしさ、思いやり、明るさ“がなければ、結局うまくいきませんし続きません。それを基本に努力をすれば、自然に患者さんとのコミュニケーションもできてきます。痛みがとれた後のがん患者さんの表情を見るのが本当に嬉しい。緩和ケアを続けていくのは、ただそれだけのためののです」

連載 こころの健康講座⑤「アルコール依存症」(その1)

コラム

食欲の秋、旬の食材を肴にアルコールの方もついついすすみがちになります。アルコールは、古くから人間関係の潤滑油やストレス解消の手段として活用されてきました。一方でアルコールがらみの事件や事故も後を断ちません。

そこで2回に分けて「アルコール依存症」を取り上げてみます。

アルコール依存症の症状

依存症者のアルコールの飲み方、酔い方、飲酒に対する考え方は、一般のお酒好きとはずいぶん異なります。そうした飲み方、考え方自体がアルコール依存症の症状でもあります。

- ①病的飲酒要求：「飲酒すること」が全てに最優先されます。飲酒のためなら、家族や職を失うことも、命を縮めることさえも無視されます。
- ②連続飲酒・山型飲酒サイクル：飲み方にも特徴があります。朝から一日中飲み続けたり、体が受け付けなくなるまで飲み続け、いったん酒量が減りますが体調が回復すると再び飲みだすといった独特の飲酒パターンが見られます。
- ③離脱症状：一般的には禁断症状などと言われているものです。

飲酒を中止、減量すると、手が震える・脈が速くなる・多量に発汗する、不眠、幻視などの幻覚、不安感・恐怖感などが現れます。依存症になると、これらの症状を抑えるために飲酒を続けるといった悪循環を生みます。

- ④否認：依存症者は、自分が飲酒上の問題を抱えていることを自覚していません。それどころか否認しています。
- ⑤病的酩酊：飲酒により意識が混濁し感情も不安定となります。人が変わったようになることもあります。状況判断ができず、事故や事件につながることも少なくありません。

1	あなたは今までに、自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？
2	あなたは今までに、周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがありますか？
3	あなたは今までに、自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感をもったことがありますか？
4	あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？

●判定方法●

2項目以上あてはまれば、アルコール依存症の可能性が高いといえます。（Ewing, J.A.〈北村俊則訳〉：CAGE 質問票 精神科診断学1991より）

とうきょう点描
元気散歩マップ

篠崎ポニーランド と緑道



●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)

約75分・300kcal

都営新宿線篠崎駅→篠崎図書館→篠崎ポニーランド→篠崎緑地→本郷用水親水緑道→篠崎公園→都営新宿線篠崎駅(約4.4km)

■江戸川区篠崎ポニーランド

休園日＝毎週月曜日(祝日の時は翌日)、12月29日～1月3日/利用料金＝無料
利用＝ポニーは小学生まで。馬車はどなたでも乗れる時間＝10:00～11:30、13:30～15:00
(7月15日～9月15日は午前中のみ)※天候、馬場状態により中止・変更があります。

都営新宿線篠崎駅を後に15分ほど歩いていくと土手に「ポニーランド」の看板。土手を上がってみた。とたんに視界が開け、江戸川河川敷のグラウンドを回る馬や親子連れの姿が眼に入ってくる。かなり広い。右側のグラウンドでは子どもたちが嬉々として乗馬している。歓声が高い空に吸い込まれるように上がっていく。その声は天上で結晶となり、秋のいわし雲になつていくのかもしれない。ポニー乗馬は係のお姉さんやお兄さんがついてくれて1回にグラウンド1周。交代すれば何回でも乗れるため、すぐまた列の後に並ぶ。鞍の空くひまがない。

左側のグラウンドも華やかである。家族全員、大人も乗れる馬車だからだ。ずいぶん大きな馬が引いている。聞くと北海道のばんえい競馬出身とのこと。体高(肩までの高さ)148cm以下の「ポニー」ではないが、利用者には嬉しい。馬は全部で11頭、文字通りポニーそのものといった小さな可愛い馬ももちろんいる。

乗馬の終了時間ぎりぎりまで楽しんでから、川風に吹かれつつ篠崎緑地を歩き、本郷用水親水緑道に出た。緑とせせらぎの道が快い。こうして秋もやがて深まっていくのだろう。

●ふるってご参加下さい●

第1回 江東区医師会医学会 —— 区民公開講座 ——

■日時：平成19年10月28日(日) 13:00～17:00

■会場：江東区医師会館 東西線東陽町駅下車
1番出口徒歩5分(江東区役所前)

■申込：入場無料 申込不要(当日会場へお越し下さい)

特別講演 「健康で長生きしよう」

●13:00～ 佐藤 潔(順天堂東京江東高齢者医療センター院長)

※14:00～16:00は区民向け一般発表があります。

シンポジウム 「子供の虐待とネグレクトへの挑戦」

●16:00～ 坂井 聖二(坂井医院院長)

●お問い合わせ

江東区医師会館事務局 TEL.03-3649-1411



社団法人 東京都医師会

「元気がいいね」第45号(年6回隔月刊) 2007年9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