

# 元気がいいね

## 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⑤**

●からだ・こころ・健康 **慢性腎臓病—症状はないけれど重要です**

●わたしの元気 **三船 優子さん**

●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⑥

●医療 Q&A



No. **46**

•とうきょう点描•

**国営昭和記念公園**

自然が見せる四季の表情。ほどよく  
人の手が加わった清潔さ、安心、  
そして広大さを感じながら散策  
する初冬の日です。

三船 優子 さん

Yuuko Mifune

私の人生の中にピアノがあつて、子育てがあつて……

「もし」最初のドレミから「と言わ  
れてたら、きつとイヤになっていた  
かもしれないね」

クラシック・ギターリストだった母方

の叔父の影響でピアノに興味を持ち、商社勤務の  
父親の関係から6歳で渡米した時には、耳で聞き  
覚えた独学ながら難しい曲まで弾いていました。

ニューヨークの小学校に入學しピアノも習い始  
めた三船優子さんに、アメリカの先生は戸惑い  
つつも途中のある段階から始めてくれました。

「母が専業主婦だったので、熱望するほどでも  
なく漠然と普通の家庭を目指していました。た  
また札幌交響楽団の仕事で来日中のロシア人

ヴァイオリニストの夫と知り合ったんです」

やがてお嬢さんが誕生し、現在8歳です。

「仕事と育児の両立はやってみると大変。子育  
てがこんなに疲れるとは思わなかったのですが、  
それ以上にパワーをもらっています。時間の制  
約が出てきて、初めて仕事に対する想いも責任  
感も強くなったような気がします」

日本だけでなく世界各地でのコンサート。消  
費する体力と気力は半端ではありません。

「コンサートに集中する時の瞬発力は、お相撲  
さんの立合いのアドレナリンに通じるほどです。  
室内楽などでたまに仲間にあうと、最近は決まっ  
て体調が悪いという話になります(笑)」

そのために食事と睡眠には特に気を配り、な

るべく12時間前には眠る

ように心がけています。

「料理は結構つくるん  
ですよ、食べたい一心  
で。子どものお弁当も  
作っています」

料理をすると指先が

気になるのでは、とよく  
尋ねられます。「あまり  
気にしたことはありません  
ね。コンサートの日  
でも包丁を持ちたりし  
ています」と三船さん。

割れた爪が厳しい練習を物語っています。でも、  
料理は気分転換になるから好きなんです」

コンサートでは緊張している時間が長いので、  
終わってもなかなかリラックスできないことも。

「唯一、ワインを飲むと筋肉がほぐれる感じが  
してリラックスできます。いつも2杯くらい」

一方、1995年から5年間、ラジオの音楽  
番組のパーソナリティを努め、2003年からは  
NHK-BS IIの番組「週刊ブックレビュー」の司  
会者として活躍し、人気を博しています。

「音楽家は比較的小さな世界。月1回、さまざま  
まな分野の素晴らしい方々にお会いし、視点の違  
いがこんなにあるのかという新しい発見が楽し  
みなんです」

そんなに忙しくて、と少し心配になりました。

「ピアニストには、最後にはどうにかなるさ」み  
たいなところがあります。コンサートでは普通  
その会場のピアノを使うので、リハーサルの2時  
間弾き込んでピアノを目覚めさせて……。次は本  
番まで触れないですからね。それが自然に性格  
にも反映してくるようです」

職業を持つ母親はクラシック音楽家ではまだ少  
数派ですが、あくまで自然体の三船さんです。

「ピアノが人生というより、私の場合には人生の  
中にピアノがあると考えて生きていきたいです  
ね。そして、コンサートでお客様とピタッと周波  
数が合って、充実感を感じられたら最高です」

三船 優子 (みふね ゆうこ)

東京都生まれ。ピアニスト。6歳から12歳までニューヨークで生活。  
ジェローム・ローエンタル氏に師事、帰国後、故井口秋子、奥村  
洋子、故安川加寿子の各氏に師事。1988年第57回日本音楽コン  
クール第1位。89年桐朋学園大学首席卒業、翌年文化庁派遣研修  
員としてジュリアード音楽院に留学、91年フリーナ・アワーバック国  
際ピアノコンクール優勝。以後、国内外で数々のコンサート、主要  
オーケストラとの共演など幅広く活躍中。03年よりNHK-BS II「週  
刊ブックレビュー」の司会も努めている。



# 慢性腎臓病

## 症状はないけれど重要です

最近「慢性腎臓病」という言葉がしばしば取り上げられるようになりました。慢性腎臓病とは中等度に腎臓の機能が低下した状態を指し、推計ではわが国成人の約18%、1900万人に及んでいます。その原因として、生活習慣やメタボリックシンドロームが深く関与しています。また心筋梗塞、心不全、脳卒中等の発症率や死亡率が高くなるともいわれています。

### 慢性腎臓病の定義

慢性腎臓病とは、①尿検査、血液検査などで腎障害の存在が明らかになっている(例えば尿たんぱく等の尿異常、血清クレアチニン値上昇等の血液異常、超音波検査による多発性のう胞腎の存在等)②腎臓の機能(糸球体ろ過値というもので表します)が毎分60ml未満に低下している——以上①②のいずれかあるいは両方が3か月以上持続した状態と定義されます。米国では2002年にこの定義と重症度(病期)の分類が作成され、日本では2007年5月に日本腎臓学会より診療のガイドラインが作られました。

### なぜ慢性腎臓病が重要なのか

(1)慢性腎臓病の終末像である透析患者さんが急速に増加して現在25万人を超え、国民の500人に1人が透析を受けていることにな

ります。患者さんをこれ以上増加させたくありません。

(2)慢性腎臓病を持つ患者さんは心血管系の病気の発症率が高いことが明らかになってきています。

(3)腎障害に対する治療法(特に薬剤)が解明されてきたため、早い段階から治療することにより重症化を防げるようになりました。以上の理由があげられています。

### 慢性腎臓病になる可能性の高いのは?

慢性腎臓病の家族がいる人、過去に健診で尿の異常を指摘されたことがある人、また糖尿病、高血圧、肥満などいわゆるメタボリックシンドロームの人は可能性が高くなります。

### 慢性腎臓病と心血管疾患の関係

米国の統計によると、慢性腎臓病の患者さんは、腎不全で死亡するよりも心血管系疾患で死亡する確率が明らかに高いという結果が出ています。また心筋梗塞の患者さんの腎機能は明らかに低下している例が多く、腎機能が悪いほど再発作が起りやすいというデータも出ています。これらのことから慢性腎臓病と心血管疾患とは密接な関係にあることがわかりました。



### 早期発見にむけて

慢性腎臓病はそれ自体症状はほとんどなく、たんぱく尿等の尿異常で始まり、徐々に腎機能が低下し、尿毒症腎不全に進行します。最も重要なことは早期発見です。職場、学校での健診、あるいは住民健診を受けて、たんぱく尿をはじめとする尿異常の有無を調べていただくことが基本になります。また高血圧、糖尿病のある人、またその予備軍の人は慢性腎臓病を起さぬよう、しっかりと治療、管理しましょう。もし慢性腎臓病と診断された場合は、専門医の診察、管理を受けてください。

## 寝たきりにならないために 5

## 脂質異常症

血液中にはコレステロール、中性脂肪などの脂質(あぶら)が流れています。コレステロールは細胞膜やホルモン、消化液の原料となり、中性脂肪は体を動かすエネルギー源となる大切な物質ですが、増えすぎると動脈硬化の原因となり、脳梗塞や心筋梗塞をひきおこし、寝たきりになることもあります。

### 脂質異常症とは

LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪の3つの項目の数値を診断の目安とし、動脈硬化になる危険性の高い状態を脂質異常症と呼びます。以前は「高脂血症」と呼ばれ、総コレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪で診断されていましたが、より正確に判断できる項目に入れ替えられました。

LDLコレステロールは悪玉コレステロールとも呼ばれ、多すぎると血管壁に沈着して動脈硬化をひきおこします。140mg/dl以上を脂質異常症とします。

HDLコレステロールは善玉コレステロールとも呼ばれ、血液中のコレステロールを肝臓にもどして動脈硬化を防ぐ働きをします。これが少ないほど動脈硬化になりやすく40mg/

dl未満の場合を脂質異常症とします。

中性脂肪が増えると、善玉コレステロールを減らし、悪玉コレステロールを「超悪玉」に変化させ動脈硬化を招きます。150mg/dl以上を脂質異常症とします。

### 脂質異常症になると

脂質異常症になっても、初期には日常生活にさしつかえるような症状はありません。しかしこれを放置すると、血管壁の中に脂質がたまり、動脈硬化が進みます。血液の流れが悪くなり、やがて動脈が血栓でつまる脳梗塞や心筋梗塞のような恐ろしい病気をひきおこします。

### 脂質異常症を改善するには

もっとも大切なのは食生活です。太らないように、摂取カロリーは少なめにします。早食い、ながら食い、まとめ食いを避け、良か



## 新型 インフルエンザ とは何ですか？



インフルエンザが毎年流行するのは、ウイルスがいつも小さな遺伝子の変化を起こしているからです。一方、インフルエンザウイルスは、数年～数十年ごとに大きな変化を起こすことも知られています。大きな変化によってできる新種のウイルスが、いわゆる「新型インフルエンザ」であって、これは人類が誰も免疫を持っていないため世界的な大流行の原因になります。過去を振り返ると、20世紀だけでも新型インフルエンザによる大流行は3回発生しています。この中で最も被害が大きかったのは、1918年(大正7年)に新型が出現した時で、世界で4000万人以上が犠牲になりました。これが通称スペインかぜです。

新型インフルエンザはなぜ発生するのでしょうか？ これまでの研究で、鳥のインフルエンザウイルスの遺伝子の一部またはすべてがヒトの世界に入り込み、ヒトに適応することで新型ウイルスになると考えられています。現在、世界的にH5N1型という鳥インフルエンザが流行していますが、これが次の新型インフルエンザのもとになるのではないかと心配されています。

近い将来、新型インフルエンザは必ず発生し、大流行が起これると考えられます。厚生労働省は、大流行になった場合、日本国内で17万～64万人の死者が出ると予想しています。その被害を最小にするため、事前のワクチン開発、抗インフルエンザウイルス薬の備蓄、医療体制の整備などが進められています。普段のインフルエンザの予防策(手洗い、マスク、人混みを避けるなど)は新型インフルエンザ対策にも有効です。日頃からのインフルエンザ対策を習慣化することが重要です。また、新型インフルエンザに一度かかった人は免疫ができ、二度目からは重症化しないと考えられます。こうして何年かの間に大部分の人が免疫を獲得すると、新型インフルエンザの病原性は徐々に弱くなり、普通のインフルエンザと変わらなくなってくると考えられています。

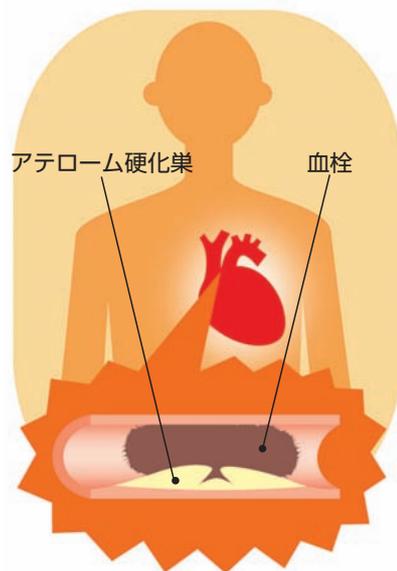
### 訂正

前号45号の本欄で誤りがありました。謹んでお詫びし、訂正させていただきます。

表題：「東京都救急相談センターってなに？」→「東京消防庁救急相談センターってなに？」

本文上から9行目：「多摩地区042-52-2323」→「多摩地区042-521-2323」

んでゆっくり食べましょう。タンパク源としては、肉より魚・豆を多くします。食物繊維を多く含む野菜、海藻、きのこを増やします。コレステロールの多い卵黄・レバー・肉の脂身



などを減らしてください。お酒は中性脂肪を上昇させ、食欲を増して肥満を助長しますので控えめにしましょう。  
運動も重要です。早歩き、水中歩行、ゆっくり泳ぐ、サイクリング、社交ダンスなどの有酸素運動を行うことにより、中性脂肪、血糖、血圧を下げ、善玉コレステロールを上げることが出来ます。また、ダンベル体操や腕立て伏せ、スクワットなどの筋肉に負担をかける運動をすることにより筋肉量を増やすと、肥満を防ぐことができます。

相談して適切なものを選んでください。また運動を始める前には体調をチェックし、発熱・不眠・下痢・二日酔い・風邪などのときにはムリをしないでください。  
禁煙も忘れてはなりません。たばこは善玉コレステロールを減らすだけでなく、血圧を上げ、がんを増やします。  
以上のように日常生活を工夫しても十分に脂質異常症が改善しないときには、薬を飲むことが必要とされる場合もあります。さいわい近頃は副作用の少ないすぐれた新薬があります。かかりつけ医にご相談ください。



## 医師の一日

榊原記念病院循環器内科部長  
東京都CCU連絡協議会会長

高山 守正 先生

# 「心臓病患者さんの命を救おう」

## 東京都CCUネットワークと連携して

わが国の高齢化に伴って心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患が増加し問題になっていきます。死亡率の高い病気だけにかかりつけ医とCCU<sup>(注)</sup>の連携が欠かせません。心臓病診療に携わる一方、東京都CCUネットワークの中心的メンバーである高山守正先生を日本医科大学病院に訪問しました。  
(※取材は日本医科大学在籍当時)

### 難しいカテーテル手術に取り組む

高山先生の1週間は、月・火曜日は外来、水・金曜日は難しい患者さんの診察やカテーテル手術です。他の日は、東京都CCU連絡協議会の仕事、研究、学生や若手医師の教育、学会、ガイドライン作成などを行っています。今日は金曜日。午前9時から始まる閉塞性肥大型心筋症の患者さんは

他の病気も合併しているため特殊なカテーテル手術が必要で、困難が予想されます。カテーテル手術とは細くて柔らかな管(カテーテル)を血管に入れて行う治療で、胸を開く手術に比べ格段に負担が少ないため数多く行われています。血管造影室に行く途中、先生は別の患者さんのカテーテル手術の結果をモニターでチェックし、中堅医師と相談しました。「この方は急性心筋梗塞で今朝3時頃に救急搬送され、私の家に電話があり治療方針を指示しました」と高山先生。非番でも夜間救急に対応し、医療の質を保つ連携プレーです。

急ぎ足で血管造影室に入ると、先生は経過報告を受けモニターをチェックし、予定した方針を確認します。既に始まっているカテーテル手術はこれからがヤマ場です。手術は医師3名、看護師1名で行い、手前の操作室でガラス窓を隔てて技師・看護師が補助します。このPTSSMAと呼ばれる特殊な治療は高山先生が得意とし、全国から患者が集まります。治療中

高山 守正先生  
1977年日本医科大学卒業、1994年日本医科大学附属病院集中治療室講師、2007年東京都CCU連絡協議会会長、11月より榊原記念病院循環器内科部長。  
「東京都CCUネットワークを作られた一人である木村榮一先生が当時の日本医大教授で、その教えを受けました。心臓カテーテルを始めた頃から急性心筋梗塞の治療が急速に進歩し、草分けの一人として仕事ができました。東京都CCU連絡協議会前会長の高野照夫先生(日本医大名譽教授)を協議会事務局長として支え、前会長から多くの影響を受けましたね」



## 医療



Q 高血圧で血圧の薬を勧められたのですが、のみたくありません。だって一度始めたらズーッとまなくちやいけいんですよね。

(葛飾区・57歳、男性、自営業)



A 血圧が高いと心臓や血管に負担がかかり、放置すると脳卒中などの病気にかかりやすくなり寿命が短くなります。ですから高い血圧は下げた方がいいのです。

血圧が高くなるにはいくつかの原因がありますが、多くは動脈硬化が原因です。血管は生まれたときには弾力性に富み、柔らかいのですが、年をとるにつれ硬くなって、もろくなり、血液の流れが悪くなつていきます。

老化は血管から始まると言われていますが、若返りの妙薬がないのと同じように、血管を柔らかくする薬はありません。一度血圧が高くなったら、ふつうは高くあり続けます。

薬は血圧を下げるために必要だから続けるので、麻薬のように薬のせいで止めるに止められなくなるわけではありません。化粧をとったらシワが現れてくるように、薬を止めたなら本当の自分の高い血圧に戻って、結果として止められないのです。薬のせいではありません。血圧の薬は健康に暮らすための強い味方です。怖がらずに使ってみてください。経過によっては止められる例もありますよ。



丸ビルで開催された東京都CCU連絡協議会運営委員会



緊迫した雰囲気の中で進められたカテーテル手術



夜間に搬入された患者さんの緊急カテーテル手術の経過をモニターで確認する高山先生

に一時患者さんの血圧が下がりましたが緊急の対応で回復し、患者さんは予定通り治療後の観察のためにCCUに移りました。CCUは専門の医師・看護師による綿密な観察と治療が可能なたため、今や循環器診療を支える大きな存在です。

### 東京都CCUネットワークの現状とは？

午後は、外来で別の患者さんと家族への説明、そのあとは次のカテーテル手術です。2時間の予定でしたが、終わったのは午後5時を回った頃でした。次への移動のかたわら、東京都CCU連絡協議会のお話を伺いました。「東京都CCUネットワークは1980年代初めに開設され、現在、東京では心血管緊急診療に24時間対応できる62CCUが加わり、東京都福祉保健局の統括のもとに東京消防庁、東京都医師会が協力し長年活動しています。曜日・休日ごとの当番がありますが、当番以外でも休みではありません。急性心筋梗塞にはできるだけ早くカテーテル治療を行う必要があるため、救急車は患者さんから最も近いネットワーク加盟病院に優先的に搬送します。もしそこが満床ならば最後の受け手として当番病院があります」

各病院では、緊急対応できる循環器専門医師の確保が必要なはずですが。「技能を持った医師の確保が大変難しいですね。一日12、13時間、週に60時間労働は当たり前で、人数が少ない病院のCCUの方はほんとに大変です」。さらに先生は続けます。「心筋梗塞で病院に搬送されてからの急性期死亡率は東京都全体では7%、世界に誇れる値です。しかし実は救急車が来るまでに30%の人は心停止で亡くなっていますから、家族や市民による心肺蘇生実施、そして心筋梗塞の予防が何より肝腎です」

### 白熱する東京都CCU連絡協議会運営委員会

30分後、東京駅前・丸ビル8階の会議室に先生の姿がありました。今夜は3カ月ごとに開かれる東京都CCU連絡協議会を前にした運営委員会です。今回、特に取り上げたのは心臓病を持ち突然死の危険性が高い患者さんの自宅にAEDを貸し出す制度を作ろうとの計画です。来年度の限られた予算も絡み、熱い討論はまだ終わらずにもありません。

(注) CCU：心臓集中治療室。循環器系、特に心臓血管系疾患の重症患者を対象にした集中治療室。Coronary Care Unitの略で始まったが、現在は「Cardiac Care Unit」と理解されています。

## 連載 こころの健康講座⑥「アルコール依存症」(その2)

### コラム

前回はアルコール依存症(以下依存症と略します)の症状をアルコールの飲み方・酔い方・飲酒に対する考え方等から説明しました。今回は周囲のかかわり方や治療についてお話しします。

#### 依存症者とのかかわり方

依存症では肝臓・すい臓・胃腸・心臓などさまざまな臓器が重い障害を受けます。また幻覚妄想状態やうつ状態になったり、自殺も多いとされています。依存症は心身両面をむしばむ病気です。さらに依存症者の配偶者が心労から不眠症やうつ病になったり、不安定な家庭生活を体験した子どもたちが社会に出てから周囲との違和感を感じたり、精神変調を来す場合もあります。このように依存症は本人ばかりでなく、周囲をも巻き込む恐ろしい病気なのです。

早期発見と早期治療が大切なのですが、依存症者は自分の病気を否認するため、受診を拒否します。そこで周囲の方々が、別表にあげるようなかかわり方をすることで、本人に飲酒による問題を認識させ、受診へと導くことが大切です。「飲んでいる

本人は極楽、周囲は地獄」から「飲んでいる限り本人は地獄、周囲は我関せず」へ転換していきましょう。

#### アルコール依存症の治療

治療の原則は断酒です。以前は入院治療が主流でしたが、最近、外来治療も積極的に行われています。都内にはアルコール症治療専門病棟やアルコール症専門外来を持つ精神科診療所が整備されています。また医療機関だけでなく断酒会、AA、アラノンといった自助グループの活用や支援も大切です。まずはご家族だけでも医療機関や保健所、市区町村へ相談してください。

- 依存症に対する正しい知識を身につける
- 飲酒量で一喜一憂しない
- 飲酒によって引き起こされた問題の後始末をしない
- 暴力からは必ず逃げる
- 世間体を気にせず問題を抱えていることをオープンにする
- 実行できない脅しは使わない
- 家族が力を合わせ一体となって行動する
- 信頼できる相談機関、話し相手をつくる

とうきょう点描  
元気散歩マップ  
国営昭和  
記念公園

歩こうか。入り口には詳細な地図が載ったパンフレット(案内図)が用意されているので、大いに利用しよう。  
陽射しはじんわりと、そしてはかなげである。木の实と落ち葉を踏みしめて歩いていくと、焚き

「国営公園とは国(国土交通省)が設置するもので…」  
なんで「国営」なんだろう、  
と思いつつ園内に入ると、  
そんな定義などどうでもよ  
くなってしまうような景観が  
目の前に広がる。さて、どこから

火を思い出させるような初冬の匂いに、過ぎ去った記憶がよみがえる。木々を、花を、鳥を、見るともなく風景そのもののように漠然と感じながら心が解放されていく。  
分かりやすい道、広々とした原っぱで遊びに興じる人々、ゆっくり走るパークトレイン、まず自動車には出会わない道、行く先々に設置されたトイレ、のどが乾けば街なかと同じ自販機。――落ち着いた自然のたたくまいと快適・便利が共存するのも国営公園ならではののだろうか。園内をどう巡っても楽しめる公園である。



東京消防庁  
救急相談センター

●24時間受付 ●年中無休

携帯電話 PHS プッシュ回線

#7119 (#を押してから  
7119を押してください)

ダイヤル回線 ●23区 03-3212-2323  
からは ●多摩地区 042-521-2323

■国営昭和記念公園

開園時間:3月1日~10月31日=9:30~17:00、11月1日~2月末日=9:30~16:30(開園時間はプール開設期間・催し物等によって変更する場合があります)

休園日=年末年始(12月31日・1月1日)および2月の第4月曜日とその翌日  
入園料=大人400円、小人(小・中学生)80円(他に団体料金等あり)

※公園内の交通にはパークトレイン、貸し自転車があります(ともに有料)

●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105分・420kcal

JR青梅線西立川駅→水鳥の池→カナル→ハーブ園→みんなの原っぱ  
→日本庭園→こどもの森→バーベキューガーデン→JR青梅線西立川駅  
(約6.2km)



社団法人 東京都医師会

「元気がいいね」第46号(年6回隔月刊) 2007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

©2007