

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⑥**

●からだ・こころ・健康 **子どもの誤飲 家族の注意が大切**

●わたしの元気 **宮川 花子さん**

●第6回 都民公開講座レポート

●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⑦

●医療 Q&A



No. **47**

・ときよう点描・

代々木公園と明治神宮

都心の森の下には、ゆったりくつろぐスペースと、改まった特別な空間が広がっています。今日はどちらの気分でしょうか。

宮川 花子さん

Hanako Miyagawa

ホノルルマラソンで走り、夫婦仲良うに。

なんとか闘病生活から立ち直り、ハワイで過ごした12月のある日。

「マラソンを他人事のように見ていたら芸人さんが走ってる。感動したんです。思ったのは、人さまを感動させる仕事しときながら自分が感動してどうするねん。それやったら自分で走ったらええやんか」

それが宮川花子さんとホノルルマラソンとの出会いでした。

関西の子どもらしくお笑い好きで目立ちたがり。でも体が弱かった宮川さんでした。

「だんだん強くなって、大助くんと一緒にあった頃は体力がありました。けど産後はまた具合が悪くて。…いつもそんなばかりですわ」

30代でかかった胃がんで、手術後に入退院を繰り返して精神的にも追い詰められました。ご主人の支えで乗り切れた病気の5年後に知ったホノルルマラソン。驚くご主人を説得し、翌年、50人の仲間やご主人と一緒に参加しました。

「最初は10時間47分、次は12時間12分。しんどかった。でも2時間10分でも12時間かかってもゴールした人はすべて勝利者や」と言ってくれた人がいました。やがて健康のために二人で挑戦しはじめ、今では出場8回です。

「大助くんは酒もタバコもやらない、畑仕事をして新鮮な野菜を食べさせてくれる。いろいろあったけど二人とも健康で、結婚30周年、ようやく自分の人生も帳尻があつたなあ、思つて」

そこにご主人の脳出血。2007年2月5日のことでした。

「とりあえず今夜がヤマと言われて、ああ、大助・花子の幕が下りた、と思ひました。こんなに気をつけていたのになぜ?とも思いました」

しかし早い決断と近くに良い病院があつた

ことが幸いしました。宮川さんは看病のかたわら一人で舞台上に立ち、ご主人の病状をユーモアにくるんで語ってお客さんの笑いを誘いました。気丈な熱演は今も語り草です。

「自分の病気の時もお医者さんに感謝しましたが、今回はほんまに感謝しました。主治医の先生は34歳ですよ、34歳。…今どきの若者も捨てたものやない、そう思いましたね」

「僕は厳しいですよ」という主治医の指導をご主人は毎日キチッと守り続け、その甲斐あつて約4カ月後にカムバック。「僕が助けたのやない、助けたのはあなた自身です」。ご主人への主治医の言葉に宮川さんは何度も救われたそうです。

ご主人が病気になる少し前の2006年11月浅草に「よしもと浅草花月」がオープンし、週末には上方の人気芸人が出演するようになりました。もちろん復帰後の宮川大助・花子も出演しています。1日3公演ですが、しばらくの間、夕方3回目だけは花子さんが一人舞台です。

そして一緒に大阪に帰る新幹線が気分転換に。夕食はほとんど自宅です。「私の母が中心になつて、それはよく食事の世話をしてくれま

す。私はうるさいですよ、食材には」と宮川さん。夫婦の健康あつての宮川さんの元気です。「やはりふだんから仲良うなければ。今年の予定も立って、夢がボワツと広がりました。2月3日には豆まきして全快祝いをしたいですね」

宮川 花子 (みやがわ はなこ)

大阪市出身。婦人警官だったが、お笑い芸人の夢を捨てきれずチャンバラトリオに弟子入り。1976年漫才師の宮川大助と結婚。79年「宮川大助・花子」を結成、夫婦漫才としてスタートする。大阪のなんばグランド花月を中心に活動し、いわゆるしゃべくり漫才として人気を得、映画「男はつらいよ」第48話にも出演した。NHK上方漫才コンテスト優秀努力賞をはじめ、上方お笑い大賞、上方漫才大賞、花王名人大賞名人賞など受賞多数。最近では東京の寄席にも積極的に進出している。



子どもの誤飲

家族の注意が大切

5歳未満によく起る

「何にでも興味を示して口にもっていきたがる乳幼児」が「朝夕の母親が家事で多忙で子どもが目が離れやすい時間帯」に「不用意に床の上や高さの低いテーブル上などに放置された日用品」を口にして誤飲が発生することが多いようです。

日本中毒センターによれば一般市民からの電話相談は1歳未満が約36%、1〜4歳が約56%と5歳未満がほとんどです。また原因として多いものはたばこ、化粧品、体温計、一般薬、洗剤、殺虫剤、乾燥剤、防虫剤、ボタン電池などのようです。

家族はこんな注意を

子どもは生後5〜6カ月を過ぎると手に触れたものは何でも口を持っていくようになり、誤飲事故は急増していきます、そのうち1/10は事故を2回以上繰り返すと言われています。多くの誤飲事故は軽症ですが、気道や食道、あるいは胃に異物が入ると、全身麻酔をして内視鏡で取り出す場合もあります。

誤飲の問い合わせをしたり病院を受診する時には、子どもの年齢、体重、誤飲したものの正確な名前、誤飲した量を伝え、もし誤飲したものの一部や容器が残っていればそれを持参していただければ助かります。

子どもの誤飲の予防のために、家族はこんなことに注意してください。

- ① 3歳児が思いつき口をあけた時の最大直径は38mm程度なので、それより小さいものは誤飲の原因になることがあります。それくらいのもものは、子どもの手が届かないように床から高さ1m以上の場所に置くようにしてください。
- ② 親自身がハイハイの姿勢をしてみても、誤飲しそうなものを片付け忘れていないかどうか、子どもの目線で見直してください。
- ③ 遊びながら食事をさせてはいけません。口に食物が入っているときはびっくりさせたり、叩いたりしないようにしてください。
- ④ 兄弟には、小さなオモチャは使ったらすぐに片付けるように言い聞かせてください。
- ⑤ ジュースの缶を灰皿代わりに使ったり、漂白剤や洗剤を食器やペットボトルに入れたりする親もいます。誤飲の恐れがあるまぎらわしい使い方をしないでください。

たばこ・ボタン電池には特に注意

たばこ・ボタン電池は、乳幼児で最も誤飲が多く問題になっています。



たばこは子どもが1〜2本以上食べてしまうと、それだけで死に至るニコチン中毒になる可能性があります。実際は強い刺激があり、吐いてしまうことが多いのですが、もしニコチンが溶け出した液体を飲んでしまったら、大変なことになる可能性があります。

一方、ボタン電池には、アルカリ電池とリチウム電池があります。アルカリ電池は胃酸と反応し、金属被膜が腐食してアルカリ液が漏れ出して潰瘍になります。腐食には数時間かかるので、それまでに取り出します。リチウム電池は放電で電気分解が起き、マイナス側にアルカリ液を産生することで潰瘍を作ります。常に放電されているので短時間で反応し、胃酸のない食道も潰瘍になるために急を要し、救急医療となります。

妊婦健診 って、どんな 健診ですか？



妊娠が診断されたら、母と子の健康を守るための「母子健康手帳」を区市町村役場ですぐにもらいましょう。妊娠したら14回くらい健診を受けることが望ましいのですが、現時点では母子手帳をもらった時、2回分の受診票しかもらえません。

●1回目：妊婦健康診査受診票（乙）は妊娠24週までに使います。妊娠検査、血圧、尿検査、貧血、梅毒血清反応、B型肝炎抗原検査などが無料です。

●2回目：妊婦健康診査受診票（甲）は妊娠24週以降に使います。検尿、血圧、貧血検査などが無料ですが、1回目も2回目も超音波検査は含まれていません。35歳以上の人には超音波健診の無料券が1回のみ交付されています。妊娠は異常がなければ病気ではないので、自費診療となります。

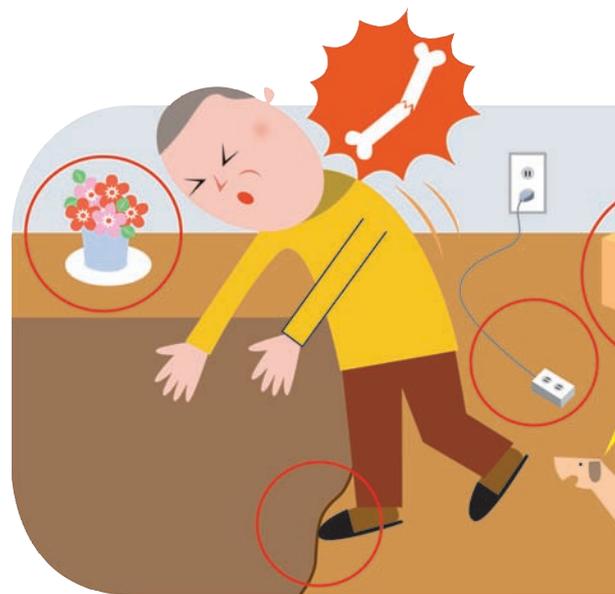
初めての健診は妊娠5～7週頃までに受け、子宮の中に妊娠しているかを超音波で調べます。卵管に妊娠していたら卵管妊娠です。卵管が突然、破裂して腹腔内大量出血が起こり、母体の生命にも関わる重大なことになります。

妊娠7～8週までは2～3週ごとに胎のうの大きさ、心拍の有無を調べます。子宮頸がんの検査もこの時期にします。9～12週までは胎児の成長や異常の有無などを超音波で診ます。初期の血液検査として、公費による血液検査のほかに、血液型Rh、HIV、風疹抗体、不規則抗体、甲状腺検査、血糖検査などが必要です。クラミジア検査や乳がんの検査など適宜行います。

妊娠13～23週までは4週間に1度の定期健診です。胎児の発育状態、母体の血圧、尿たんぱくや糖を調べます。

妊娠24～35週までは2週間に1度、胎児の発育のほかに胎盤の位置などを調べます。36週から出産日までは毎週定期健診をします。

最近、妊娠しているのに1度も健診を受けないで、救急車を呼び、そして搬送先が見つからず、お気の毒にも死産されたニュースが大きく報道されました。厚生労働省は今年度から受診促進のために最低5回から14回の公費負担の受診票の充実を各区市町村に求めているため、4月から新規に公費負担の健診補助券が増えます。



悪循環のもとに

度の高いものとされています。背骨は尻もちをついたときに圧迫骨折という形で胸椎や腰椎がつぶれてしまいます。背中や腰が痛いという程度の症状から、身動きがとれない状態までさまざまで、中には知らないうちに骨折していたという方もいます。

いずれにせよ骨折をすると動きが不自由になり、横になる時間も多くなります。高齢者ではちょっとした歩行や運動をしないとす

ぐに筋力はおとろえてしまい、転倒の怖さもあつてますます動くのが面倒になるとい悪循環に入ってしまう。寝たきりにならないためには生活習慣病と同じく転倒・骨折を予防することが大切です。それには運動により柔軟性のある筋肉を維持することで、最も効果的な運動としては、ストレッチ系の反動をつけないゆっくりとした体操が勧められます。次回はまだ少し詳しい各論的なお話をします。

医師とよりよい関係を

鍛えようコミュニケーション能力



挨拶する鈴木聡男東京都医師会会長

昨年12月1日(土) 有楽町のよみうりホールで第6回都民公開講座「知らなかった! 医療とのこんな上手なおつきあいーお母さんたちの声をもとに」(主催 東京都医師会、読売新聞東京本社)が開かれました。インフォームド・コンセント、QOL(クオリティ・オブ・ライフ)、セカンドオピニオンなど、医師と患者さんとの関係をよくしようとする考えが1つずつ言葉になってきました。それでもまだ遠い感じがある医師と患者さん。身近で切実な問題だけに、初冬の小春日和の土曜日、会場時刻前に多くの聴衆が押し寄せ、2階席まで聴衆でほぼ埋まりました。

医療の主役は皆さん方

主催者代表として挨拶した鈴木聡男東京都医師会会長は「医療を考える場合、提供する側と受ける側があるが、主役は受ける皆さん方。お互いに連携しあい、健康安心社会を作り上げていくためにどしどし発言し、情報を得ていただくことが、よりよい医療につながっていく」と述べました。

公開講座ではまず「問題提起」として、ジャーナリストの池上彰さんによる「医療のコゴがわからない」と題した講演がありました。その問題提起およびお母さんたちの声を収録したVTRをもとに、池上さんの司会で、奥山佳恵さん(女優、タレント)、清水美津子医師、松平隆光医師、前野一雄さん(読売新聞)によるパネルディスカッション「知らなかった! 医療とのこんな上手なおつきあい」が行われました。

問われるコミュニケーション能力

ジャーナリストとして長い経験を持つ池上さんは、「問題提起」の講演で、医師が持っている難しい知識と患者さんの思いが、お互いにどのようにしたらうまく伝わるかを問題点として挙げました。

例えば患者さんが診察の折に「風邪をひいたらしい」と医師に告げるのではなく、症状を説明すべきだと気づく必要があります。どれだけ相手の立場に立って自分の伝えたいことを伝えられるか、双方にコミュニケーション能力が今こそ必要とされ、問われていると結びました。

いろいろな迷い、知りたい情報

「救急車ってどんなときに呼べばいいの?」「病院に連れていくタイミングは?」

医療



朝起きたら左足の親指のつけ根が赤く腫れて、痛くて歩けません。診てもらったら痛風といわれました。痛み止めの薬をもらって一週間くらいでそのように痛みは消えましたが、放っておいてもいいのでしょうか。
(西東京市・38歳、男性、会社員)

血液中に「尿酸」という物質が増え、ついに限界を超えてしまったためです。

尿酸値が正常より高い状態を「高尿酸血症」とい

ますが、痛風は尿酸値が高くなってもすぐに起こるわけではなく、数年間も高尿酸血症が続くと結晶化し、関節などにたまってきます。痛む関節のあたりが赤く腫れ、主に足の親指のつけ根が多いのですが、くるぶし、アキレス腱、膝が痛む場合もあります。一週間くらいで痛みはおさまり、次の発作まで無症状のため、放置しておくともたまた激しい発作におそわれます。最初は年に1〜2回の発作ですが、だんだんに発作の回数が増えてきます。

症状がないからといって安心せず、尿酸値を高いままにしないことです。また、尿酸値が高くても発作を起こさないこともあります。知らないうちに腎臓に尿酸を沈着させ腎機能の低下を引き起こします。

尿酸値は7.0mg/dlを目安とします。健康診断で高尿酸血症を指摘される二十代、三十代の人が増えています。高尿酸血症といわれたら医師に相談してください。

治療の基本は尿酸値の改善と合併症の予防です。

パネルディスカッションの様子



問題提起で講演する池上彰さん



池上 彰さん
(ジャーナリスト。NHKニュースキャスターを経て2005年に独立)

医療についてさまざまな迷いを話し合うお母さんたちのVTR。池上さんの司会進行によるパネルディスカッションは、それらの問題提起に対して、聴衆が手元の「イエス」「ノー」の紙で回答する形で始まりました。

知識を持っているはずなのに、当時9か月だったわが子の熱性けいれんで思わず救急車を呼んでしまった、という体験を披露した奥山さん。松平医師からは子どもの高熱は三日続いても大丈夫、しかし吐いてぐったりしたらすぐに医者にも、など具体的なアドバイスがありました。それでも実際には迷うケースがいつぱい。そんな時のために、#7119にかけて電話で相談できる東京消防庁救急相談センター、あるいは休日や夜間に病院を探すための東京都医療機関案内サービス「ひまわり」の存在が清水医師から伝えられました。

一方、前野さんは新聞社の立場から医療の現状について紹介しました。医師不足に関する全国調査をしたところ、特に産婦人科が減っていることがわかり、お産ができる産婦人科の都道府県別減少数では東京はなんと3番目に多いとのことでした。

妊婦の受け入れ先の産婦人科がなかなか見つからなかったという最近の事件は記憶に新しいところですが、それに関連して「母子健康手帳」がいかに役に立つかが紹介されました。さらに信頼できる医師かどうかの世論調査の結果や、かかりつけ医はどうしてみつければよいのか、どのようにセカンドオピニオンをとればいいのか、などの話題が出て活発な意見が交わされました。

患者さんは医師にお任せではなく自ら知識を身につけて、いろいろ要望することによってお互いを高めて、コミュニケーションをよくしていくことが必要ではないか、そうすれば病気に対して医師と患者さんが協力して戦うことができるのではないかと、今回のひとつの結論となりました。

このような議論を重ねることからこそ、実は医師と患者さんの具体的なかわり方のヒントが生まれるのではないかと、そんな予感がした公開講座のひとつでした。



前野一雄さん
(読売新聞東京本社編集局医療情報部部长)



松平隆光医師
(東京都医師会理事。小児科医)



清水美津子医師
(東京都医師会副会長。皮膚科医)

連載 こころの健康講座⑦ うつ病(その1)

コラム

少し前の製薬メーカーキャッチコピーに「うつはこころの風邪」というのがありました。「うつ病」は特別な病気ではなく、ごく身近な病気であることを伝えるには良かったのですが、取り方によっては風邪だからすぐ治るといった誤解もあたえかねない表現でもありました。確かにうつ病患者数は増加しているとの報告もあります。一方、企業の長期休職の原因としてうつ病が上位にあげられるなど、治療には一定の期間が必要で中には長期化することもあります。そこで2回に分けて「うつ病」についてお話ししたいと思います。今回は自分では気づきにくい「うつ」症状をキャッチするコツをお話ししましょう。精神面の症状ばかりでなく、体の症状としてあらわれることにも注意してください。

さまざまな人たちの「うつ」のサイン

(国際医療福祉大学 上島国利先生監修一部改変)

◆サラリーマン

朝、新聞を読む気がしない／仕事に集中できない／ちょっとした決断ができない／つまらないミスが増えたと指摘

される／仕事帰りに飲みに行く気にならない／休日は趣味をやるより寝ていたい／寝つきがわるい。

◆キャリア・ウーマン

朝、化粧するのが面倒／身だしなみに気を使わなくなった／ランチを食べる気がしない／好きなショッピングもつまらない／とにかくイライラする／ささいなことで涙が出る。

◆主婦

朝、家族より遅くまで寝ていることが多くなった／午前中で終わっていた家事が夕方までかかる／家事がつらい／夕飯が決められない／買い物で迷う／ダメな母親、妻と責めてしまう。

◆高齢者

いいようのない不安焦燥がある／物忘れがひどくなった気がする／健康やお金のことが必要以上に心配／原因がわからない肩や腰、膝などの痛み／悲しい、寂しいと人にこぼす／時には消えてしまいたいと思うことがある。

以上のような状態が長く続くようであれば専門医に相談しましょう。

とうきょう点描
元氣散歩マップ
代々木公園と
明治神宮

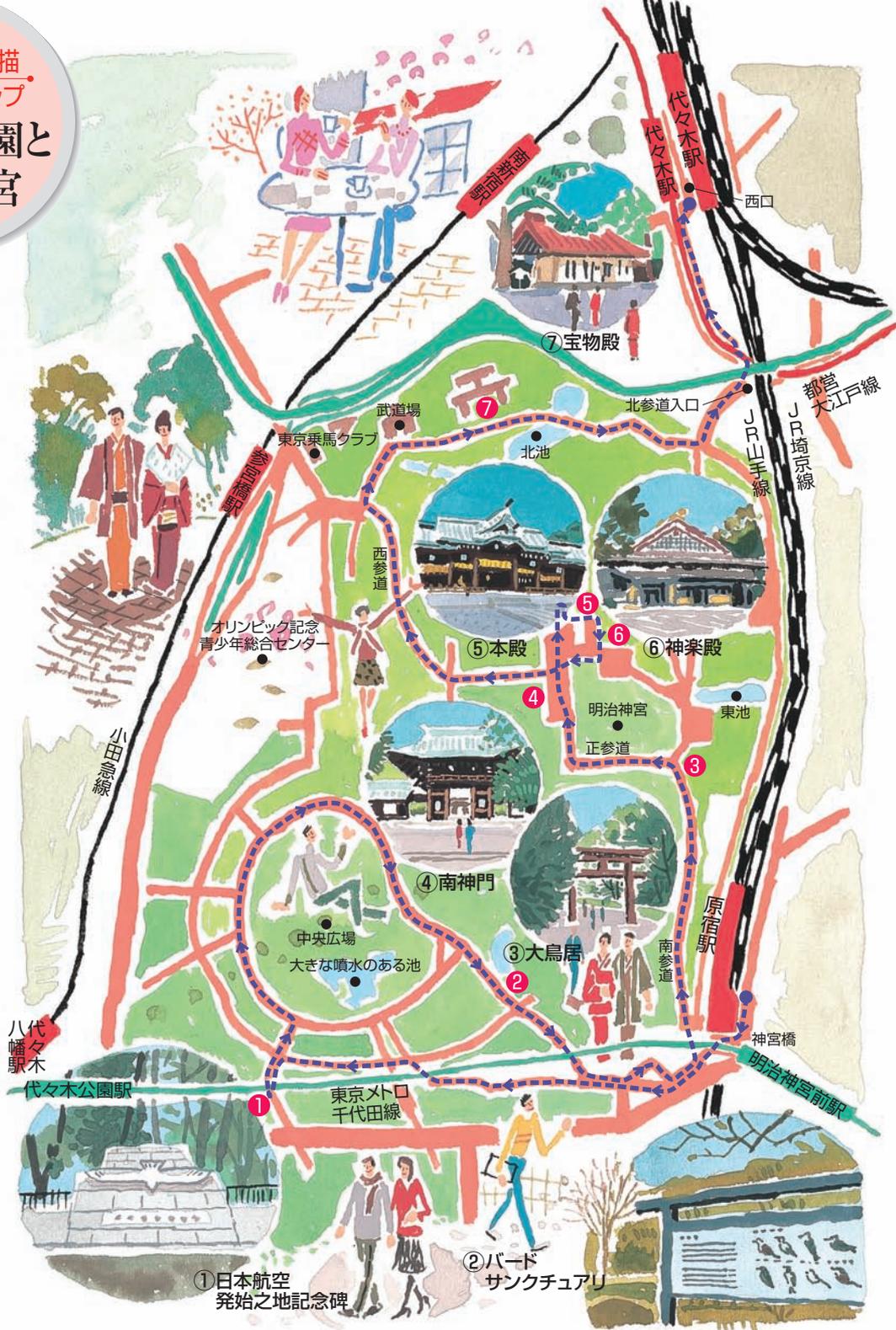
散歩する人、追いかけてくる子どもたち、ベンチに腰掛けて熱いコーヒーを飲む人、並んでジョギングをする目の不自由な人と伴走者。歩いて行くと不思議な音色が流れてきた。惹かれてその音源をたどっていくと法螺貝だった。…人、

て、まずは左手の代々木公園を歩いて行く。渡ってこんもりとした深い緑を目指した類に心地よく感じられた。神宮橋を

さまざまである。

明治神宮の参道は広く、鳥居は巨大だ。なんだか縮尺の違う世界に迷いこんだような気がする。初詣や成人式の賑わいしか知らなかったが、平日の明治神宮は公園のような笑いさざめく声もなく、砂利を踏む足音が響き、小鳥のさえずりさえ聞こえる。静かである。

ふと代々木の地名が代々の縦の木にちなむものだという説を思い出した。折り重なるような歴史の記憶が、木々の葉陰に今もひそかに息づいているのかもしれない。



●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85分・340kcal

JR原宿駅→日本初飛行の碑→バードサンクチュアリー→大鳥居→南神門→明治神宮本殿→神楽殿→宝物殿→JR代々木駅
(約5.2km)

ご参加ください

北多摩北部
市民講演会

主催 西東京市医師会
東京都多摩小平保健所

[地域で支える認知症]

[食事栄養による認知症の予防と治療]

自治医科大学神経内科 植木彰教授

[北多摩北部認知症ホームページの紹介]

北多摩北部医療圏機能連携協議会 石橋幸滋先生

日時 平成20年2月9日(土) 14:00~16:20

会場 西東京市こもれびホール小ホール
入場無料 定員250名

●お問合わせ・申し込み
西東京市医師会事務局 TEL042-421-4328