

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⑦**
- からだ・こころ・健康 **高齢者の誤嚥—予防して、楽しい食事を**
- わたしの元気 **小野 文恵さん**

- 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⑧
- 医療 Q&A



No. **48**

•とうきょう点描•

春の武蔵関公園

水面に映るさくら花。暖かい風が
頬をなでる芽吹き季節。
オールをこぐ手も
軽やかです。

小野 文恵さん

Fumie Ono

余分なことなんか考えない、 そんな時間がとても大切。

『紅白歌合戦の司会は緊張しましたね。こわい、本番の日まで逃げだしたいという気分でした』

でもいったん始まってしまうと、生放送、大きな仕掛け、みんなで協力して全力投球という経験が楽しかった、と振り返る小野文恵さん。

『ちょうど新潟大地震のあとでした。新潟への思いのこもった曲紹介のコメントだけは間違えないように一生懸命覚ええました。今でもいえます』

綿密な取材と実験で好評のNHK「ためしてガッテン」。小野さんの司会は11年目です。

『ディレクターは2カ月半くらい1つのテーマを

追いかけて微妙なニュアンスを把握しています。

前日の打ち合わせで、それをどのくらいまで私に打ち込めるかがカギです。どこまで断定的に表現してよいのか、自分で納得できないと話せません。収録後、一人スタジオに居残りで説明を録画しなおすこともあります』

ゲストの3人の芸能人は、いわば一般の視聴者代表です。どこまで言ったらいいのか、言葉足らずで曖昧ではないか。やさしく分かりやすく伝えることほど難しい、と感じています。

『食と健康が番組の二本柱ですが、私はあまり大きな病気の経験はありません。ただ自然に人間ドックには行くようになりました。料理も最初はしなかったんです。でも、情報をお伝えするのに自分で確かめる必要があったり、スタッフに教育されたりして、必然的に自炊するようになりましたね』

おいしい食べ物とお

いしいお酒があつて、気のおけない仲間がいれば、外よりも自分の家が最高、と小野さん。すると、番組での料理や健康の知識が生かされる場面もあるのでは？

『いえ、すぐに忘れるほうです。なにしろミ

ヨウガも好きなので』と笑わせながら、ふと言。『本当は仕事が終わってから、けつこうクヨクヨするほうなんです、見た目と違って。…あの時、ああすればよかった、とモンモンと』

レギュラーを3つ持ちつつも要領よく休みをとるのは得意だそう。休みは月に6、7日はしっかり。大好きなスキューバダイビングなどで気持ちを切り替えています。

『よく行くのは沖縄。夏休みがとれるとそれが目標になります。陸の上だとリラックスしようと思ってもいろんな情報が入ってくる。海に入ってしまうと、息を吐いて、吸って、自分がほどうい加減のところに浮いている、目の前の出会った魚を見ている。単純なことしかしていないのに頭はそれだけで一杯。余分なことなんか考えない。そういう時間が一日のうち2、3時間あるのが大切で、ものすごくリフレッシュします』

それでもどうにも気持ち疲れた、そんな時には「男はつらいよ」のDVDを見るそうです。

『寅さんは私のオアシスです。そういえば、寅さんが妹のさくらに言われたのとそっくりなことを私も言われたんです。東京でそろそろ住まいでも買えるように頑張ろうかな、なんて言ったら、妹が「そんなことせんでええ。広島に帰つてい。うちの離れをお姉ちゃんが住めるようにいつか改造しようと思つとるけんって』

時は春、ぽっかり晴れた青い空。江戸川の土手を歩く小野さんの姿が目につくようにうかがうてした。

小野 文恵 (おの ふみえ)

広島県府中市出身。1992年にNHKに入局。初任地は山口局、97年に東京アナウンス室に異動し、「ためしてガッテン」の2代目司会者に抜擢される。その後、「鶴瓶の家族に乾杯」、「土曜スタジオパーク」も担当するようになり、2004年には紅白歌合戦の紅組司会者を務めて紅組優勝に貢献した。物怖じしない明るいキャラクターが人気を呼び、担当する3本のレギュラー番組のうち2本が午後8時からのゴールデンタイムに放映されている。



高齢者の誤嚥

ごえん

予防して、楽しい食事を

口の奥で交通整理

誤嚥というのは、食べ物あるいは液体を飲み込む際に、本来の道筋である食道へ入っていくべきものが気管という呼吸の通り道に入ってしまうことを言います。空気と食べ物は口の一番奥で通路がいつたん一緒になり、普段はここで交通整理が行われています。つまり口から喉にかけてのさまざまな神経と筋肉が協調運動を行って食べ物と水は食道に送り込まれ、その瞬間、気管には蓋がされます。口の中に食べ物があっても噛み砕いている時はその奥までは食べ物が流れ込まないように無意識にプロックしており、気管の蓋は開いたままです。万一、液体とか固形物が気管内に入り込むと反射的に咳が出ます。この咳によって間違っ入り込んだものを追い出しているわけです。

口から喉にかけての協調運動が衰えたり、あるいは何かの病気で反射運動が低下すると容易に誤嚥が起きます。また食べ物の状態によっては誤嚥を起こしやすいものがあります。一般には流動物が誤嚥を起こしやすいとされています。さらに本人の状態によっては食べ物でなくても、つまり唾液、あるいは逆流してきた胃液、腸液などが気管に流れ込んで誤嚥を起こすことがあります。この場合も反射的に十分な咳によって出すことができれば、多くの場合なら問題はありませ

高齢者に多い「誤嚥性肺炎」

しかし気管に流れ込んだ物質を充分に出すことができず、さらに肺の先のほうまで流れ込んで炎

症を起こすと肺炎になります。これを誤嚥性肺炎といいます。高齢者では重症になることが少なくありません。なってしまうたらまずは食事を止め、薬によって治療します。

医学が進んだ現代でも、肺炎は高齢者にとって命にかかわる病気であり、がん、心疾患、脳血管疾患について高齢者死因の第4位を占めています。肺炎にはいろいろな種類がありますが、はつきりとした「むせ」がなくとも、経過から誤嚥が原因らしいものを含めると高齢者の肺炎のうち約7割が該当するという報告があります。

一般に誤嚥は、食事中に起こっていると思われがちですが、実際にはそれだけではありません。何となく調子が悪いので病院を受診すると誤嚥性肺炎と診断される場合がよくあります。こうしたはつきりしない誤嚥は、夜間に本人あるいは家族も気がつかない場合に起こっている可能性が高く、一回に誤嚥する量は多くありません。これらの小さな誤嚥も、繰り返すと誤嚥性肺炎を引き起こすのですが、最初のうちは症状がはつきりしないので、家庭での誤嚥の判断はなかなか難しいと考えられます。

中枢神経系疾患(脳梗塞、パーキンソン病など)、認知症、何らかの原因による意識レベルの低下、胃食道逆流、食道の通過障害などがあると誤嚥の危険が増すと考えられます。また口の中が不衛生だと誤嚥後の肺炎発生の危険が高まると考えられています。

こうして予防しましょう

誤嚥を防ぐためには、①味、温度などの点で刺



激が強めの食事を出す、②小さめのスプーンを用意してひと口の量を減らす、③テレビを見ながらなどを避け、食事に集中させる、④食品にはとろみを付けたもの、もしくは半固形のものを選ぶ、⑤食事後2時間は上体を起こしておく、⑥よく歯磨きをする、などが有効で、これらの工夫が誤嚥の予防につながります。一方で意思表示が充分でない方に食べるように勧めすぎると、かえって誤嚥を悪化させることがあるので注意が必要です。食事は生活を豊かにするための大切な行為です。高齢になっても誤嚥を予防し、楽しい食事を続けたいものです。誤嚥の心配がある場合には早めに専門診療科(耳鼻咽喉科、リハビリテーション科、あるいは嚥下外来など)を受診してください。

寝たきりにならないために

7

骨折〔その2〕

寝たきりになりやすいのは、股関節や背骨などの骨折のためです。前回は骨の持つ役割や、骨折が高齢者にとつてどんな意味を持つかをお話しました。それでは転倒による骨折を予防するには、実際にはどうすれば良いのでしょうか。

検査で、「これ」を知りましょう

まずは自分の骨がどの程度強いのかを知りましょう。骨の細胞は毎日壊れて、一方で造られています。造られる能力が落ちてくるともろくなります。

手のレントゲン写真で骨量を量ったり、足を入れるだけの簡単な測定器で骨塩量を量ることが出来ます。

骨粗鬆症と診断されたら骨を強くする薬を使います。骨を壊す働きを抑える内服薬と、注射があります。

これらのことは近くの医療機関で相談してみてください。

運動が効果的

次に行うことは運動です。体を動かし、筋肉の衰えを少しでも減らしましょう。もともと良い運動は温水プールの中で歩くことです。もし地上で歩くと、着地の時には

体重の2〜3倍の衝撃が踵に跳ね返ってきます。この衝撃

は脚の関節とくに膝に強く影響します。水

中ならば浮力でその衝撃を少なくすることが出来ます。

また水中では水の圧力があります。筋肉に圧力をかけてトレーニングすることを加圧トレーニングと言いますが、圧力をかけないトレーニングより効果が上がります。

柔軟性があつてこそ

さらにもう一つ。筋力をアップさせるだけでは不十分です。筋肉は柔軟性があつてこそ役立つのです。年齢とともに柔軟性のない硬い筋肉になっていきますから、できるだけ元にもどすための運動が必要です。



アキレス腱が硬くなれば歩くときにつま先が十分に上がりません。大きな段差は気をつけるのですが、段差がないような量の縁などでは注意力が欠けて、簡単につまずくこととなります。

硬い筋肉は壊れやすいものです。柔軟性を高め、保つにはストレッチ運動が最適です。本屋さんにストレッチの本は数種類も置いてあり

病院の機能による種類を教えてください

お医者さんに聞きたい答えます



病院を選ぶ上で重要な機能による種類を示しますが、非常に難しく分かりづらいものになっています。根拠となる法律や制度がいくつかあり、さらに変更が加えられてきているためです。今回はほんのサワリです。

まず医療法では20床以上の病床を持つ

ている医療機関を「病院」といい、19床以下もしくはベッドのない医療機関は「診療所」といいます。この「病院」のうち医療法で特別扱いを受けているのは「特定機能病院」と「地域医療支援病院」の2つだけです。その他の「病院」はきちんと定義されているわけではありませんので「一般病院」といわれています。

「特定機能病院」は平成4年の第2次医療法の改正で誕生しました。当初は500床以上で高度な医療を行う病院と定義されていましたが、平成16年の見直しで400床以上と緩和されました。実際には78大学病院本院と国立がんセンターなどの3病院を含めた81病院が全国で認可されています。東京では12病院があります。

「地域医療支援病院」は平成9年の第3次医療法の改正で誕生しました。200床以上で主に紹介患者のみを診て、医療機器は地域の医療機関との共同利用など、まさに地域医療を支援する役割が課されています。全国では136施設認可されており、東京には6施設があります。この改正により法律的には「総合病院」がなくなりました。

「特定機能病院」は高度な日本の最先端医療を行っています。非常に広域な診療圏を持ち、それぞれの病院の特徴ある医療を求めて日本国中から患者さんが集まってきます。「地域医療支援病院」は地域の中核病院として重責を担っています。どちらの病院もいきなり紹介状なしに患者さんがかかることは原則的にできません。それは多くの患者さんが集まりすぎてパンクしてしまうからです。かかりつけ医や地域の医療機関と相談して紹介状をもらってください。



ヒッププロテクター

ますから、参考にしてみてください。

でも、このように、いろいろなことを

週に三日は行いたいのですが、体調や筋力に応じたものでなければなりません。医療機関で、どのような運動をどのくらい実施すればいいのか、運動処方箋を書いてもらいます。

体を動かすのは計画的な運動やエクササイズだけではありません。日常の生活活動も大切です。エネルギーを消費するために、歩くことや家事などで体を動かすことも重要です。また外出の時にはサンダルのようなものではなく、靴を履きましょう。踵が固定されない

履き物は踵が横滑りして危ないのです。転倒を予防するためには補助具として杖を使ったり、ヒッププロテクターという骨折予防の補助具の使用も勧められます。

部屋の中でも同じです。スリッパは滑りやすく、脱げやすいので危険です。できれば裸足の方が健康的で安全です。

部屋の中には足を引っかけてつまずきやすい物は置かないようにしましょう。電気製品のコードはまとめて隅にはわせるようにして、部屋を整理します。それから運動をしてみましょう。睡眠薬を常用している方は夜中に起きたときは体の自由がききにくく要注意です。

拝見!

医師の一日

東京都町田保健所所長

齋藤 麗子 先生

保健所活動とともに 禁煙運動を

一般の方が保健所に関係するのは食中毒や結核や海外旅行で病気になる時などかもしれません。市民とじかに触れ合う保健所は、住民の「健康危機管理」をはじめ、多くの地味な、しかし重要な仕事を、医師、歯科医師、薬剤師、保健師、栄養士、食品・環境衛生監視員など多数の専門職が担当しています。

そこで保健所長は「医師」が務めています。今回は、保健所長としての業務を行いつつ、ライフワークに取り組む齋藤麗子先生を訪問しました。

公衆衛生は目立たないほうが良い

町田保健所は町田市民約41万人を管轄しています。職員は50人、その多くは専門職で、うち医師は3人です。保健所の「健康危機管理」は、最近では新型コロナウイルスなどの感染症対策が重要です。日頃、感染症の情報を管内の300カ所の医療機関や保育園、各種施設にメールで毎週伝え、診療や学級閉鎖の判断を助けます。食中毒発生の場合は原因食品を特定したり、調理場の衛生管理や指導をしています。

「何人のがんが治った」という統計はありますが、何人のがんにかからなかったという統計はありません。そういう意味で公衆衛生の立場である保健所の事業が前面に出ない世の中の方がかえって良いのです。一次予防を重視して、それで皆が元気というわけですから。最近は市民から電話相談が日常的にありますよ。こういう症状だけでも何科にかかったらいいか、また医療への苦情、薬局の説明不足などさまざまで、内容によっては実際に保健所が調べに行くこともあります」

最近、力を入れているのは有床診療所の立ち入り調査です。衛生管理、薬剤管理はどうか、施設や構造設備が適合しているか、などを調べます。



齋藤 麗子 先生

東京女子医科大学卒業、東京医大小児科医局を経て小児科医として勤務。後に東京都衛生局に入都。24年間で5区2市の保健所勤務。現在、日本禁煙推進医師歯科医師連盟運営委員、日本小児科学会代議員、日本小児保健協会代議員。

「たばこは、人々の健康をおびやかす公衆衛生の重大な問題だと思います」

◀町田保健所



医療



ホルター心電図とはどんな検査ですか？。

(練馬区・65歳、男性 会社役員)



ホルター心電図とは長時間の心電図を記録する検査をいいます。

患者さんが動悸、脈の乱れ、胸の痛み、息切れ等を訴えて医師に受診する場合、その時に症状があればその場で心電図を記録して診断することができますが、受診時に症状のあることはまれで、多くは症状がなく、心電図も異常を認めません。このような時に日常の活動中および睡眠中の心電図を長時間(通常は24時間)連続的に記録し、症状のある時(あるいはない時)の心電図の変化を検査するものをホルター心電図と呼びます。ホルターという呼び名はこの方法を開発した米国の学者Holler先生の名前から来ています。

方法ですが、何枚かの電極を胸に貼り、小型心電計(記録器)にコードでつないでキャリングケースに入れ、腰や肩あるいは首にかけて携帯します。

患者さんはこの記録器を装着したまま、普段通りの日常活動を行います(ただし入浴等はできません)。装着した時に行動記録用紙を渡されますので、そこに行動、症状があった時の時間等を記録します。終了時間に再び受診し、記録器を外します。記録器にメモリーされた心電図をコンピューターで再生、解析した後、医師による診断が行われます。



先生のアイディアの入った、全国保健所長会、小児科3学会で作成した啓発ポスター



海外のたばこのパッケージ。「喫煙は赤ちゃんを殺す」「子どもが見て真似する」などの警告文が印刷されている。

行政に転進し、たばこ対策へ

「私は卒業後小児科の臨床医になりましたが、もう少し広い視点から母子保健を扱いたかったので、行政のほうに転進したのです」

先生が母子保健の中でも特にたばこ対策に取り組み始めた頃は、夫が喫煙者の場合、未熟児が生まれやすい事実がまだ知られていない時期でした。そこで、3,000人のデータを集計して『妊婦と夫の喫煙状況と出生児の影響』を発表しました。その後、学会発表、対がん協会・日本医師会合同の肺がん予防企画、学校の教材としてのビデオやポスター、東京都のパンフレットなどの多くの企画に参加しました。最近では町田保健所で作成したパンフレット「職場の分煙」を町田市内の4,300カ所の事業所に配り、日本歯科医師会でも禁煙推進の委員会に関わっています。そして、長年の禁煙活動に対して平成18年健やか親子21全国大会で厚生労働大臣表彰を受賞しました。

先生はもちろん非喫煙者ですが、海外では寸暇を惜しんで、その国のたばこを買いきります。たばこのパッケージに書かれている強い調子の警告や写真は日本では手に入りません。外国の警告文を人々に紹介し、害を訴えるためでした。

ライフワークとして

先生は数年来、各地の女子少年院で、ボランティアで禁煙教育を続けています。たばこには強い依存性があり、覚せい剤がらみの人は全員喫煙者だからです。「たばこには4,000種類の化学物質が入っていて、ゴキブリの殺虫剤と同じ成分まで入っている。依存性は薬物と同じ」と説明すると、皆ギョツとするそうです。

保健所長としては許認可業務、市との会議、地元の医師会・歯科医師会・薬剤師会との交流などいろいろな仕事があり、取材した日は会議と打ち合わせ、来客でスケジュールが一杯でした。そのほかに、ライフワークとして調査研究や知識の普及を行うのが楽しい、というのが先生の持論です。

「本来の保健所長の仕事柄、あまり講演に出る時間はありませんが、時間外や休日の指導者研修にはできるだけ出ています。禁煙指導者を増やして、子どもと妊婦を守る立場から禁煙活動の輪を広げていきたいですね」

「子どもを見たら禁煙に——世間がそういう認識を持つようになることを目指す齋藤先生の意気込みが感じられる一言でした。」

こころの健康講座⑧ うつ病(その2)

コラム

今回は、「うつ病」になった際の心構えと周囲のサポート方法についてふれてみたいと思います。大事なことは「うつ病」に対する正しい知識を持つことです。

「休養」をとることが最も大切

安静にする必要はありません。リラックスして一日を過ごしてください。

励ましは禁止

弱気になっているとか怠けているわけではありません。気の持ちようでは治りません。やさしく見守ってください。また無理やり気晴らしに誘わないでください。

薬物療法が効果的です

ただうつ病のおくすりは効果が出るまで時間がかかります。その間を補うおくすりもあります。

飲酒はおくすりの効果に影響を与えるので治療中はひかえてください。

大切なことの決断は先延ばししましょう

うつでは理解力・判断力が低下します。そのような時に学校

や会社を辞める、別居や離婚する、ましてや自ら命を絶つなどといった重大事項の決断は避けましょう。

回復・復帰をあせらない

半年、1年かけるつもりで、あせらず療養した方が再発も少なく予後も良好です。

以上のように「うつ病」には休養が最も大切です。しかし、うつ病の方は生真面目で責任感の強い方が多く、気がとがめ「休む」ことへの抵抗があります。「休む」決心がつけば回復の目処が立ったともいえます。

一方、最近「自称うつ」「うつモドキ」などと称される「うつ病」も増えています。この「うつ」の特徴は他罰的で責任回避傾向があり、「休む」ことへの抵抗は少なく、「休養」の診断書を求めるくらいです。うつ気分の背後に不満や怒りが存在するなど、これまでの「うつ病」とは異なる特徴を持っています。このタイプの「うつ病」では「休養」が必ずしも良いとは言えない場合もあります。このように「うつ病」にはさまざまなタイプがあります。安易に素人判断せず、専門の医療機関を受診するようにしましょう。

暖かい空気を胸いっぱい吸ってから、ちよつと早大野球場

をのぞいてみた。ユニフォーム姿の若者たちの声
と乾いた球音が霞む空高く響き渡る。ここにも
春がはずんでいる。

東伏見駅の横には朱塗りの鳥居があり、道なり

に行く」と参道、そして東伏見稲荷神社へと続いていた。京都・伏見稲荷神社の分社で、関東の守護神として1929年(昭和4年)に移されたそうだ。大鳥居は、初代が倒壊し二代目は朽ちたので、再々建の折に鉄筋コンクリート製となった。それから35年経ったが、堂々たる不思議な明るさを感じられる。春の散策にはぴったりのコースかもしれない。



「元気がいいね」は、都民の皆さまと東京都医師会が力を合わせて作っていく情報誌です。

私たちはこの情報誌を、人が健康を損なわず、元気に生きていくためには何が必要なのか、どうすればより良い医療を創ることができるのかを、都民と共に考えて

いく場にしたいと考えています。
そのためには、皆さまからの私たちへの
率直な問いかけが欠かせません。
医療や健康に関して感じておられる疑
問、質問、意見などを、官製はがきかファ
クスミリでお寄せください。今後の誌面づ
くりを活用させていただきます。

●宛先

※普通で速度で歩いた場合(1分間に60m・4kcal消費)

約65分・260kcal
西武新宿線武蔵関駅→西武池袋線の桜並木→武蔵関公園→
早大グラウンド(野球練習場)→東伏見稲荷神社参道→
東伏見稲荷神社→西武新宿線西武柳沢駅(約4.0km)