

元気がいい

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⑨**

●からだ・こころ・健康 **COPD—喫煙が招く息苦しさ**

●わたしの元気 **富司 純子さん**

●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⑩

●医療 Q&A



No. **50**

•とうきょう点描•

海辺の公園を歩く

仰ぎ見る観覧車、涼しげな水族園。
バードウォッチング、波打ち際。
人それぞれの過ごし方が
似合う夏の一日です。

富司 純子さん

Sumiko Fuji

それぞれが健康管理。私は朝の散歩を心がけています。

「私はお酒はダメですが、主人や子どもたちは飲みます。だから皆で食事に行くと、私が運転手です。家でも主人はうるさく言わないので、酒の肴はちょこつとあればいいんですよ」

妻であり母であり女優である富司純子さんが語る、一家のなごやかな団欒の風景です。

「藤純子時代は引退映画まで作っていた結婚して、歌舞伎界にはそれなりの覚悟で飛び込みました。主人が良いコンディションを保てるようにするのが私の務めです。襲名や追善興行は大変ですが、まあなんとかやってきました」

1カ月単位で続く歌舞伎の興行。ご主人は劇場では昼食はとらないので一日二食。舞台次第で夕食の時間も変わるそうです。

「舞台で激しい動きが多いせいか、主人はお肉好きです。カロリー計算しているつもりですが、やはり好きなメニューになりがちなので、体調を見ながら食事内容を決めています。なんと一言って食事大事だと思えますから」

富司さんは早朝の散歩が日課です。「朝食前に近くの公園を1時間ほど歩いて、太陽を浴びて森林浴をしないと調子が悪いくらいです」

俳優一家の基本はそれぞれが自主的に行う健康管理。長女が女優、長男が歌舞伎俳優の道を歩み始めた頃から、それは始まったようです。

「自分たちは親離れしたのにお母さんは子離れできてないね、なんて生意気なことを言われました(笑)。じゃあ私はこれから何に情熱を向けたらいいのかと。そこへNHKのドラマや映画の「あ・うん」のお話があつて、主人も「自分で決めれば」と言ってくれましたので」

「あ・うん」のお話があつて、主人も「自分で決めれば」と言ってくれましたので」

芸名も富司純子と変え、白紙の状態からという決意のもとでの女優再スタートでした。「あ・うん」は私が一番好きな作品で、子どもたちも好きだと言ってくれます。17年のプランクをまったく感じないほど楽しい仕事でした」

そして一昨年には映画「待合室」で娘のしのぶさんと、続いて「犬神家の一族」で息子の菊之助さんと遊びたがるのを、機嫌をとりながら踊りやお囃子の稽古をさせるのがちょっと大変で。子どもの頃は弱くて主治医によくお世話になったのに……。ふと浮かんだお母さんの表情です。

「私自身も早めに主治医に相談するようにしていますから、おかげで健康です。でも毎年しゃかりきにやってきたわけではなく、何年か仕事をしない時期もありました。これからはひとつずつ納得できる仕事をしていきたいですね」

こともなげな口調の中から静かな意欲が伝わってきます。すっきりと伸びた背筋に、思わず伺ってしまいました。「きれいなお肌の秘密とは?」。本誌女性読者からことごとつかった質問です。「ええ?。そうですね。散歩の後の、朝の1杯のジュースがいいのかしら。小松菜、人参、セロリ、ピーマン、赤いピーマン、トマト、オレンジ、グレープフルーツ、イチゴ、それにサボンとかポンカンとか到来物があればそれを足して、ジュースで作って家で飲んでいきます」

果物や野菜の名前が歯切れよくポンポンと飛び出してきました。そんな「いろいろ」が無理なく同居する富司さんには、きっとしなやかな芯が一本通っているに違いありません。

富司 純子 (ふじ・すみこ)

1945年和歌山県御坊市生まれ。スカウトされて63年東映入社。藤純子として看板スターとなり、NHK大河ドラマ「源義経」で共演した歌舞伎俳優・四代目尾上菊之助(現・七代目尾上菊五郎)と72年に結婚、芸能界引退。74年フジテレビ「3時のあなた」に本名の寺島純子で復帰、82年富司純子の芸名でNHKドラマに出演、89年「あ・うん」で映画界復帰。数々の賞に輝き2007年紫綬褒章受章。長女は女優・寺島のぶ、長男は歌舞伎俳優・五代目尾上菊之助。



COPD

喫煙が招く息苦しさを

肺は危険にさらされています

呼吸により空気から酸素を取り入れ、体内に溜まった炭酸ガスをはき出します。その役割を担っているのが肺です。大切な器官である肺は外界といつも接しているのでいろいろな病気にかかりやすいのです。

そこで語呂合わせですが、注意をしてもらうこともあり、五月九日は「呼吸の日」、八月一日は「肺の日」という日を決めています。

COPDは肺の生活習慣病

COPDとは慢性閉塞性肺疾患のことで、何らかの原因で気道が閉塞され、空気の流れが制限される病気の総称です。

喘息も閉塞性の病気で多くはアレルギー反応が原因となります。喘息も慢性の炎症を繰り返し起せばCOPDになります。

一方、肺気腫や慢性気管支炎などは大気汚染、職業上の粉塵などが原因の慢性の炎症です。しかし最も大きな要因は喫煙で、肺の生活習慣病と言えます。

慢性気管支炎では気管支の内腔が炎症で細くなり、空気の流れが悪くなります。

肺気腫では酸素の取り込み

を行う肺胞が、長い間に壊れて

ガス交換が十分に行われなくなります。

このような変化はどんどん進み、喘息と違い気管支拡張薬などを使っても劇的に改善されにくいことが特徴です。

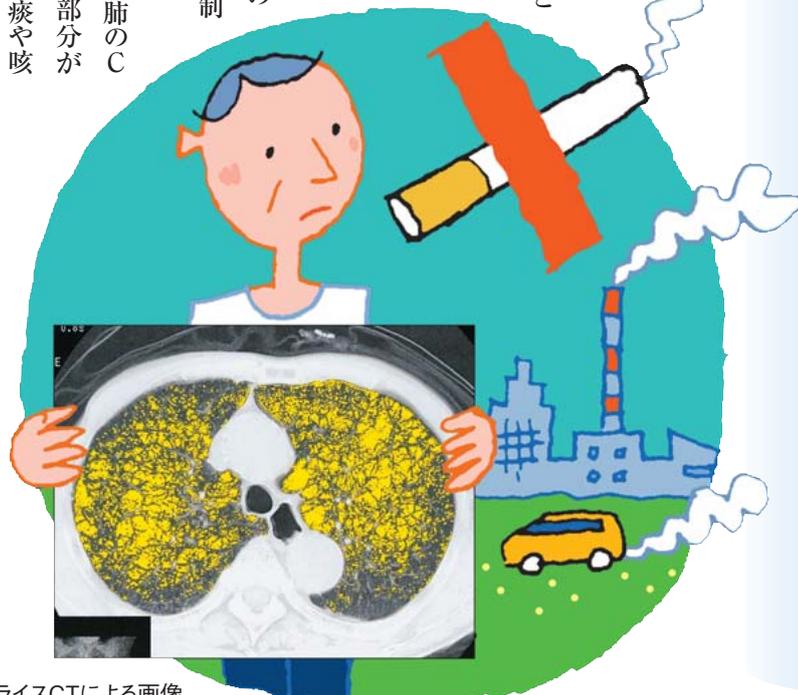
COPDの症状とは？

症状としては慢性的に咳や痰が多くなります。階段の昇り降りなどの日常の活動ですぐに息苦しくなり、日常生活が制限されてしまいます。

写真は長年の喫煙歴のある患者さんの肺のCTです。まるで菜の花畑のように黄色い部分が肺気腫になっているところです。慢性的な痰や咳といった程度でも、このように病気の進行はすさまじいものです。

COPDの程度はCTでも観察できますが、呼吸機能検査も重要です。医療機関での診断と治療が大切です。

しかし最も重要なことは禁煙です。同じ70歳でも、50年間の喫煙者は非喫煙者の半分以下の呼吸機能しかないと言われています。さらに症状が進むと在宅酸素療法といって酸素吸入が欠



マルチスライスCTによる画像。
黄色い部分が肺気腫。

かせなくなってしまう。

またカゼや大気汚染などが原因で、急性増悪といって呼吸困難や咳、痰が増加し、症状が悪化することがあります。一度急性増悪を起こすと繰り返すことが多く、ますます悪くなります。

死に至るような増悪は予防することが大切です。カゼの予防と同じく、うがい、手洗いをこまめに実施し、インフルエンザや肺炎球菌の予防接種をしましょう。

寝たきりに

ならないために

9

リハビリテーション「散歩編」

前号では、立位でできる転倒予防の体操をお話ししました。健康のために散歩をされている方も多いと思います。今回は、より効果的な散歩についてお話しします。

歩くだけより体操も加えて

散歩は、寝たきり予防の第一歩としてはいい習慣なのですが、実はヒトは進化の歴史の中で「効率的に、最低のエネルギーで歩行する」というメカニズムを獲得しているので、平地を自分のペースで歩くだけでは、あまりたくさん筋肉は働きません。ですから散歩なるときには、ぜひ歩くだけではなく、その前後、あるいは途中で公園によるなどして、休憩を兼ねた体操タイムをとりましょう。

お勧めの体操…上半身編

腕を肩から大きく動かすことは、呼吸の筋力と肺の動きを高めるために有効です。立位で腕を動かすことは、立位バランスの訓練にもなります（もちろんまずは座位で結構です）。

ポイントは、①肩甲骨から動かすようにイメージする、②ゆっくり上げて滞空時間を長く、下ろすときもゆっくり下ろすこと、③背中をそらし過ぎないです。どんな体操でも結構です。例えば覚えているラジオ体操の上半身部分だけ

をゆっくりマイペースで行うことはいかがでしょうか。図1

に示す体操は、姿勢を良くする効果があります。呼吸は無理に腕の動きにあわせようとすると、かえってギクシャクします。「息を止めない」ことを心がけてくだされば結構です。

注 五十肩などで十分に腕が上がらない方は、痛くなく上がる範囲だけでかまいません。肩の動きそのもののリハビリは個別に担当医に相談してください。

お勧めの体操…下半身編

「歩く」だけでは、重心は水平移動するだけで、下肢の筋肉は実はあまり使われません。座っている姿勢から立つときに、上半身を持ち上げるという「仕事」を行うために大きな筋力が

発揮されます。ですから、ベンチや椅子から立つ、という「立ち上がり」を複数回繰り返すと、上半身の重さが自然のダンベル効果を発揮して、下半身の筋肉を鍛えることになります（図2）。低いところよりも高い座面からのほうが楽です。ベンチからの立ち上がりづらい方は、ベンチの背や適当なガードレールなどを探してください。



お医者さんに
聞きたい
答えます

「後期高齢者医療制度」
は、今までの制度と
どこが違うのですか？



日本では医療費のかかるお年寄りが増え、それを支える若者たちが減りつつあります。

このような状況をふまえ、医療費の適正化（節約）を図り、高齢者にも応分の負担をしていただくことを目的に、後期高齢者医療制度（長寿医療制度）は新設されました。

この医療制度の対象は、75歳以上の高齢者と65歳～74歳で「障害」を持つ方です。

都道府県ごとに作られた「後期高齢者医療広域連合」が運営します。75歳になれば原則として全員が被保険者となり、これ以外の公的保険制度には加入できません。

これまで、会社員の扶養家族となっている高齢者は保険料を負担する必要はありませんでしたが、4月から75歳以上の加入者は全員、保険料を支払うことになります。保険料は都道府県単位で設定し、医療費が増えると保険料も値上げすることができる仕組みとなっています。保険料は、これまでの制度より高くなる場合も安くなる場合もありますが、いずれにしても介護保険料とともに原則として年金から天引きされます。窓口での支払額はこれまでと同様1割（現役並みの所得者は3割）です。

今までの制度は、患者さんの受診回数、検査や投薬などの診療内容に応じて診療報酬（医療機関に支払われる代金）が決まる「出来高制」で、病気の種類に応じて複数の医師の診療を受けることが可能でした。後期高齢者医療制度では、ひとりの医師が、担当した高齢者の慢性疾患（糖尿病、高血圧症、脳卒中、認知症など）をすべて管理し、X線検査や血液検査、傷の手当てなどをして、一定の限度額以上は支払われない「定額制」も導入されました。患者さんは出来高制と定額制のどちらを選択してもかまわないことになっていますが、受けられる医療の中身に微妙な違いが出る可能性があります。

多くの高齢者は各科にまたがる多様な病気をかかえている場合が多く、ひとりの医師だけでできることには限りがあります。適切な診療がいつでもどこでも受けられるような仕組みとすることが求められます。

■図1 腕を片方ずつ上げる
まず片方の腕を、前方から上に上げましょう。片方だけで結構です。
ゆっくり上げてゆっくり下ろしたら、反対側の腕を同様に上げます。
指先をピンと伸ばすことよりも、腕を十分に耳に近づけることを意識してください。



■図2 立ち上がり
ポイントは、①背中をそらさないこと、②弾みをつけず、ゆっくり立って、③呼吸置いて、ゆっくり座る、④ゆっくり繰り返して、つらくなるすまじょうと手前でやめる、⑤息を止めないことです。



横歩き・後歩き・応用歩行

さい。息を止めない点も同様です。

転倒予防の号でもお話ししましたが、不意の転倒に備えるために、最低限の歩行だけではあまり使わない全方向の筋肉とその滑らかさも鍛えておきましょう。横歩き・後歩き・スキー種目の「回転」のように杭を左右に廻りこむ動き、あるいはダンスのワルツのステップなど、さまざまな歩き方を試みましょう。舗装されていない道や階段・傾斜面などもお勧めです。美しい景色を楽しみながら、ぜひ古い坂や神社、丘陵や川を散歩なさってください。



医師の一日

東京女子医科大学
附属遺伝子医療センター
所長・教授

齋藤加代子先生

女性医師の支援を

東京女子医大の取り組み

少子化と、小児科医と産婦人科医の減少が大きな社会問題になっています。東京都も決して例外ではありません。女性の社会進出を支える仕組みが不十分なのが少子化の一因ですが、医師側の存在でもある女性医師にとつて問題はいつそう複雑です。自らも子育てと研究・臨床の両立を実践し、女性医師支援に奮闘する東京女子医科大学の齋藤加代子教授にお話を伺いました。

女性を取り巻く問題に関係する「遺伝子医療」

遺伝子医療センター所長である先生は月曜から土曜まで毎日外来があり、学生教育や研究も担当しています。朝8時から9時の間や夕方には会議が入ることが多く、帰宅はだいたい夜10時頃になります。

「遺伝子医療は難病にも威力を発揮し、根本治療に結びつき、究極の予防医学になるはず。外来では診察に当たるとともに遺伝子病や病気の遺伝子の説明、必要ならば染色体や遺伝子の検査、あるいは遺伝カウンセリングなどをしています」

先天性の障害、発達段階での障害など、遺伝子医療は出生・育児に関連が深く、センター内の医師、臨床心理士、看護師、ソーシャルワーカーに女性が多いため、自然に女性支援、女性医師支援の活動をするようになりました。

病児保育が力ギ

齋藤先生は大学院を卒業、小児科医師として当直もし、病棟医長、外来医長、学生の教育などもしてきました。父親が近所で産婦人科を開業していたので、子ども二人の面倒を両親が見てくれて、先生自身は仕事ができる環境にあつて恵まれていました。

「医局に入ってくる女性医師を見ると、勤務しながらとても苦勞して

病児保育室でミーティングをする
齋藤先生



齋藤 加代子先生

東京女子医科大学卒業。臨床遺伝専門医・指導医、小児科医。「産婦人科の開業医だった父が夜中でも患者さんに呼ばれると診察するという姿を見て、親を助けたいなと思いました。生まれる赤ちゃんが好きだったので、私は小児科を選んだんです。遺伝子医療に進んだのも小児科をやっていたからです」

医療



小学3年生の娘の両方のほっぺたが急に赤くなって、2日たっても治りません。隣の奥さんから「リンゴ病じゃないの?」と言われましたが、リンゴ病って何ですか?

(板橋区・39歳・女・公務員)



ヒトパルボウィ

ルスB19が喉や鼻から入って起こる伝染性紅斑という小学生がかかりやすい伝染病です。両頬がリンゴのように赤くなることより、「リンゴ病」とも言われています。

また、手足がレース模様になつたり、体にも発疹が出る場合がありますが、約1週間でも消失します。合併症はほとんどありません。

しかし妊婦が感染すると流産することがあり、血液の病気を持っている人が感染すると貧血が強くなる場合があります。全身状態は良く、治療は特に必要ありません。

なお、発疹が出る頃には、ウイルスは最盛期を過ぎて感染力は失われているため、学校を休ませる必要はありません。

一度かかれば二度とかかりませんが、一度消えた頬の赤みが、日光や精神的なストレスでまた出てくることもあります。

伝染性紅斑(リンゴ病)では、ほっぺたが赤くなったり、手足がレース模様のように赤くなります。



⑧「保育とワークショップによる女性医学研究者支援」のためのポスター
 ⑨2007年10月に開かれた「第2回女性医師支援交流会」のポスター

子育てをして、ある時期が来るとやめなくてはならない。私はたまたま良い条件でしたが、やはり女子医大でもシステムを整えなければいけないと痛感していました」

ちょうど文部科学省が女性研究者支援プロジェクトを立ち上げたところでした。応募したところ見事に通って、大学の中で病児保育を始めることになりました。東京女子医科大学 院内保育所運営委員長、文部科学省科学技術振興調整費「保育とワークショップによる女性医学研究者支援」プロジェクトリーダー」という2つの肩書きが、それから先生につきましました。

東京女子医大には院内保育所があり、うち2部屋が病児保育室です。病児保育は病気の子を保育するため看護師が必要で、2:1保育、つまり看護師または保育士1名で病児2人まで保育するという形です。院内の病児保育室は主に女性医師が対象で定員は4名、登録制で、現在100名ほどの登録があります。大病院なので小児科に協力してもらい、体調を気にしながら保育園や学校に行かせるよりははるかに早く回復する、という評価を得ています。

一方、院内保育所は看護師さんがやめなくて済むように保育園の待機児童を預かったのが始まりで、全職種を対象とした24時間体制です。生後2カ月の赤ちゃんから預かり、今や医師にも広がっています。

女性医師が望まれています

女性患者では女性医師を望む声が多く、特に産婦人科、小児科が目立ちます。男性医師には言いづらい事柄や、特に遺伝に関する相談も、母親の経験がある女性医師には言えるなどのメリットがあるようです。

子育て中の女性医師に対しては、「研究の時間を削るのでなく、むしろ子育ての時期に研究に専念をして、自分のキャリアアップの時期にしたかどうか」と先生は提案します。臨床に戻ったときに基礎的な研究がきつと役立ち、結婚、妊娠、出産を逆にメリットにしていけるという発想です。

東京女子医大では医学生の教育カリキュラムとして、「人間関係教育」を実施していますが、学生は例えばいろいろな地域で女性開業医の診療の様子を見学して学びます。女性医師も喜んで自身の体験や困難の克服法などの話をしてくれたり、往診に同行させてくれたりします。

「女子医学生が将来小児科医、産婦人科医となつて、自らの経験を診療に役立ててもらえれば嬉しいですね。支援する際も女子医大ならではの取り組み方があるはずと思っています」。そう語る斎藤先生の笑顔が印象的でした。

連載 ところの健康講座 ⑩ リストカット(手首自傷)症候群

コラム

先日、電車に乗っていた時の話です。何気なく、吊革を掴む若い女性の腕に目をやったところ、手首に幾筋も刃物で切ったような傷跡があり、思わずドキッとしました。今、リストカットは10代から20代の女性を中心にひそかに蔓延しています。そこで今回は、リストカットへの対応についてお話しします。

リストカットとは

ナイフやカミソリなどで、手首(右利きの場合は左手首が多い)や腕、太ももなどを繰り返し傷つける行為を指します。手首を切った場合を「リスカ」、腕なら「アムカ」、太ももは「モモカ」などと呼ばれています。

なぜ自らを傷つけるのか

憂うつな気分・不安から逃れる、怒りの発散、自分への罰、現実感を得るため、心配してくれる人が居ることの確認などのために傷つけることが多く、切った瞬間、辛さや不安から解放された気がします。しかし、しばらくすると切ったこと

への後悔や罪業感が生まれ再び苦しむこととなります。この悪循環が止められないのです。

どのような人に多いのか

さまざまな背景があり、一概には言えませんが、自己評価が低い、人づきあいが苦手、感情の表現やコントロールが上手にできないなどの特徴があります。

リストカットへの対応

リストカットのみに注目し、責めたり、やめさせようとして、そのような行為をとらざるを得なかった本人の心理を理解しようとする姿勢が大切です。ただし、世話の焼き過ぎも良くありません。後始末などは本人にも手伝わせましょう。「またか」「どうせ演技だろう」などといった、無視をする対応は症状をエスカレートさせることになるので注意してください。リストカットに気づかれた時は、早めに精神科等の専門医療機関に相談されるのが良いでしょう。

とうきょう点描
元気散歩マップ
海辺の公園
を歩く



葛西臨海水族園

開園時間：午前9:30～午後5:00（入園は午後4:00まで）／
休園日：毎週水曜日（祝日、都民の日に当たる時はその翌日）、
12月29日～翌年1月1日／入園料：一般700円、65歳以上
350円、中学生250円、小学生以下、都内在住・在学の中
学生：無料（中学生は生徒手帳を持参）

●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）

Aコース（約4.2km）／約70分・280kcal
JR京葉線葛西臨海公園駅→ダイヤと花の大観覧車→芝生広場→葛西渚橋→西なぎさ（葛西海浜公園）→日本庭園→JR京葉線葛西臨海公園駅

Bコース（約4.0km）／約65分・260kcal
JR京葉線葛西臨海公園駅→クリスタルビュー→東京水辺ライン発着所→葛西臨海水族園→バードウォッチングセンター→JR京葉線葛西臨海公園駅

ご参加ください
板橋区医師会医学会
第13回 区民公開講座

シンポジウム1 ●9:30▶11:30

「子どもの心のケアについて」

特別講演 ●13:00▶14:30

「豊かな生、豊かな死のために」
ノンフィクション作家 柳田邦男

シンポジウム2 ●14:30▶16:30

「実戦！
メタボリックシンドローム撲滅」

日時
平成20年9月7日(日)
9:30～16:30
会場
板橋区立グリーンホール
2階ホール
[板橋区栄町36-1]
東武東上線「大山」徒歩5分
都営三田線「板橋区役所前」
徒歩5分
申込
入場無料・申込不要
(当日、会場へお越しください)

お問い合わせ：板橋区医師会事務局 TEL.03-3962-1301

駅を降りると、いきなり公園だった。各駅停車しか停まらないが、それがかえって公園内の混雑を防いでいるようでありがたい。そんなワクワクを感じさせる別世界だ。

観覧車を仰ぎ見つつ歩いて行くと、行く手には東京湾の水平線が開けている。マストのような白い支柱で支えられた葛西渚橋を渡れば、そこは葛西海浜公園、人工の「西なぎさ」。磯遊びの人で賑わっている。なだらかな砂浜に際限なく寄せては返す波を見ていると、つい時間を忘れそうだ。

沖の砂浜では水鳥たちが群れ遊んでいる。臨海公園の東半分にある上の池は淡水池、下の池は淡水と海水が混じった汽水池なので、さまざまな鳥が観察できる。朝早くから来たためか、贅沢だけれど遊びつかれた。水族園や観覧車のライトアップはまたの機会にしよう。もう少し歩けば駅である。ペットボトルの冷たいお茶を一口含むと、豊かに過ごした今日の数時間が喉を駆け下りていった。



社団法人 東京都医師会

「元気がいいね」第50号(年6回隔月刊) 2008年7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

©2008