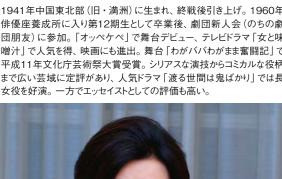


長山 藍子(ながやま・あいこ)

1941年中国東北部 (旧・満洲) に生まれ、終戦後引き上げ。1960年 俳優座養成所に入り第12期生として卒業後、劇団新人会(のちの劇 噌汁」で人気を得、映画にも進出。舞台「わがババわがまま奮闘記」で 平成11年文化庁芸術祭大賞受賞。シリアスな演技からコミカルな役柄 一方でエッセイストとしての評価も高い。



まで広い芸域に定評があり、人気ドラマ「渡る世間は鬼ばかり」では長

ことが何回も。でも い、今日はダメという 「朝、疲れて動けな

な絵が描かれつつあるのでしょうか。

藍子さん

terview

Aiko Nagayama

バスのような白さが評価されたみたいで さんの影響で演劇好きな少女に育った長山藍子さ んでしたが、なぜ合格できたのか驚いたそうです。 理由は "白かったから"。 これから絵を描くキャン 当時も狭き門。新聞記者だったお父

たんです

座養成所を受けたら、受かってしまっ

高校2年の時に何の気なしに俳優

ちょつと人間業でないような・・・。

でも自然だから元気にやってこられたのかしら

る舞台は、長山さんにとって特別な存在です。 ドラマにもたくさん出演しているんですよね。 舞台は生きがいで、"やらなくてはいけない"みた お客さんと空間を共有し日々新しい出会いがあ 振り返ると、私はずっと舞台をやりながらテレビ

> ラマの収録でトンボ帰りというようなこともよく いな。市民劇場など地方の旅公演が多くて、以前 的にも大変で、ちょっと人間業ではないというか・・・。 でも元気に乗り越えられたのは好きな仕事だから わけですから脳もパンク寸前でしたし(笑)。体力 た。テレビドラマの場合、毎週新しい台詞を覚える あって、今年の春もそんな日が2カ月ほど続きまし は旅館の大部屋で皆一緒に枕を並べて寝ました。ド

悲報をごく一部の人にしか知らせず正月も仕事を の出演を決めたのですが、放送開始直前の年末に お母さんは逝去。収録が重なっていた長山さんは、 母さんに見てもらいたいとNHK連続ドラマ「旅路 デビュー数年後のことでした。がんで闘病中のお

さに、私、わんわん いう周囲の声。 輩方や皆さんの優し よく頑張ったね。と けられたのは、藍子、 が収録最終日にか 続けました。ところ 泣いちゃいました』 仕事の厳しさと先 やがて、いっそう

忙しい日々が続きま

ようにして出かけても、現場に着くとなんとか元 お医者さまのありがたさが身に沁みましたね 気になるんです。休んだ記憶はほとんどないです 皆に迷惑がかかる、私一人のことではない、と這う ね。ただ30代後半に倒れて1カ月入院した時には、

通称「渡鬼」はパート9を迎え19年目です。 長女役を演ずるドラマ「渡る世間は鬼ばかり

が時系列で見えるようですね スみたいにセピア色の「渡鬼」のその時のある断面 時が流れ思いが積み重なって、振り返ると昔のニュー それぞれが役の個として存在し尊重しています。 皆さんとは長い付き合いですが、ベタッとせず、

グラスを傾ける時が最高です。もともと野菜、お テラスで夕暮れの富士山を見ながら二人でワイン お酒もこの頃はほどほどです。 魚、ご飯などが好きですし、それが体にいいのかな。 ます。料理を主人とそれぞれ分担して作って、 春夏秋冬全部すてきなので、行ける時に行ってい たまの休みは富士山中腹の別荘で過ごします。

です。その時その時と格闘し頑張ってこられたの と、ふと思うそうです。 は、先輩や仲間たちの存在があり、 上げてきた幼い頃の辛い体験が根っこにあるからだ エッセイを書くのもクリエイティブな喜びのひとつ 満洲から引き

す。結局、自然体になっているのかしら ぜか、素直に読めた、と読者の皆さんから言われま 『エッセイは何回も添削して苦労して書くのに、な おちゃめに笑う長山さんの白いキャンバスに、どん

2

健康

冢庭と学校の連携が大切です

後に悪い症状が起こる現象が食物アレルギーです。 を食べたらじんま疹が出たなど、食べ物をとった 赤ちゃんが下痢をした、離乳食で湿疹が出た、卵

収され、栄養源として利用されます。多くの人 過敏症状が現れます。これがアレルギー反応で に入ると抗体をつくります。抗原が体に入ると アレルギーになりやすい体質の人は食物抗原が体 ようとして、体に過剰な反応が起こります。食物 せんが、一部の人では食物を異物とみなし排除し 持っているので、食物を食べても何ら異常はありま は、食物を異物とは認識しない免疫の仕組みを 食物は消化酵素の働きで分解され、腸から吸

者がいるとされています。 10万人、幼児30万人、学童期では20~30万人の患 食物アレルギーを起こす人数は乳児で5万~

原因となる食物、症状、治療とは

いか、山芋などです。抗原を含む食品は法律で表 ピーナッツ、えび、いくら、キウイ、バナナ、桃、大豆、 示が必要になっています(表)。 原因となる食物は、鶏卵、牛乳、小麦、そば、

べてから数分で呼吸困難、血圧低下、意識消失な ゼーゼーいう、胸がしめつけられる、動悸などの症 じんま疹、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、息苦しさ、 状が起こります。なかには、原因となる食物を食 内に唇のはれ、口の中の違和感、腹痛、下痢、嘔吐、 これらの食物を食べたあと数分から2時間以

> アナフィラキシーショックといい、気をつけなければ なりません。

れで原因となる食物も、治っていく時期、パターン 物を除くことが唯一の治療法で、患者さんそれぞ も異なります。

学校給食の場合は

ショックは約50例が報告されています。 例は2年間で637件、そのうちアナフィラキシー 学校給食が原因でアレルギー症状を起こした

を立てておくことが大切です。 が話し合い、食物アレルギーの児童の情報を正し 断書、指示書をもとに家族と教師、学校栄養士 く認識し学校での給食対応、症状出現時の対応 家族や本人の口頭での申告ではなく、医師の診

食を間違えて食べてしまわないようにする学校側 学年では、食物アレルギーの児童が他の児童の給 が必要なことを理解させる必要があります。低 合は弁当持参となります。クラスメートにも弁当

ど生命にかかわる状態に陥ることもあり、これを

治療としては、症状が引き起こされる原因食

学校で抗原除去食、対応食が利用できない場

の配慮が必要です。

ショックを起こす危険がある人はアドレナリン自 うえ、内服薬を持参している場合は早く内服さ 食物による誘発が明らかな場合は、家族に連絡の と、安全給食に向けて学校が対策をとることです。 合はすぐに病院を受診します。アナフィラキシー せ、嘔吐、咳き込み、呼吸困難などが見られた場 基本はアナフィラキシーショックを避けること

ています。 フィラキシー時に注射をできませんが、 ペンが記載されていることがあります。 ことが多く、診断書の対応薬剤にエピ 己注射器エピペンの処方を受けている いて認める見解を近く出す予定になっ 東京都教育庁は、学校の緊急対応につ 現在日本では家族・本人しかアナ

ゼラチン

抗原食品表示 省令で義務化 [7品目]

か そ 乳

にば

え 小 び 麦 卵

落花生

通知で表示を推奨 [18品目] いオ牛さ大バまやがかシ肉け豆ナたいまったいまった。

あわび めいかくさ鶏豚もりいかののかりのですがある。

(厚生労働省資料より)

3

医療のいまこれから

寝たきりに

ならないために

■要介護高齢者の状態像3つの型

●脳卒中型 脳卒中や骨折など をきっかけに、急 性的に生活機能が

低下するタイプ。

17.8

脳血管疾患

(脳卒中など)

31.4

34.9

39.2

骨折

転倒

●要支援者

●要介護]

●要介護2

●要介護3

●要介護4

●要介護5

●廃用症候群型

廃用症候群=「生活不活発病」 不活発な生活や安静状態が続い 筋力の低下や関節の動 き等が悪くなり、全身の機能が 低下するタイプ。

●認知症型

認知症などを原因 疾患とするタイ

寝たきりの原因には3つのタイプ

イプに分けられます(図参照) 要介護の原因となる病気はおおむね3つのタ

一要介護度別の原因割合 パーキンソン病 ●その他

厚生労働省「国民生活基礎調査」(2001年)から厚生労働省老人保健課において特別集計(調査対象者:4534人)されたものを一部改変 の要介護者に多くみられます。 の低下や、病気・体調不良など です。うつ病などによる意欲 程度から重度の要介護者に多いタイプです。 低下してしまう状態です。軽度 により長期間不活発な生活を 続けていたために、身体の機能が と共に心身両面の機能が低下するもので、中

3つめは「認知症型」です。 認知症の進

衰弱

高齢による

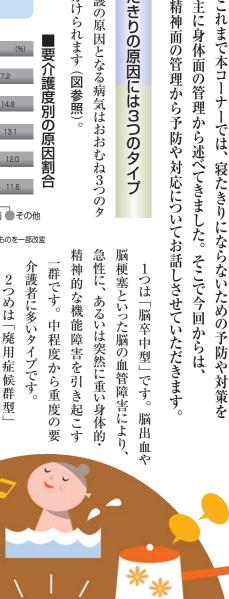
認知症

関節疾患

(リウマチなど)

らないように注意することが最も大切です。 病気ですから、なによりも不活発な生活に陥 た結果、身体機能や精神機能が低下する 一廃用症候群」は不活発な日常生活を続 陥らないためのチェックポイント廃用症候群――不活発な生活に 脳梗塞といった脳の血管障害により、 1つは「脳卒中型」です。 脳出 血や

急性に、あるいは突然に重い身体的 精神的な機能障害を引き起こす





安全なお産"の ために自治体や 国からの助成が あるそうですが?

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」をもらいましょう。安全なお産 をするためには、14回くらい妊婦 健診を受けることが必要です。

最初の妊婦健診は妊娠5~7週 頃までに受け、子宮内に妊娠してい ることを超音波で診断します。もし卵管 に妊娠していれば、子宮外妊娠で、母体は

生命の危険にもさらされます。妊娠8~12週までは2~3週ごとに胎児の成長 や、心拍の有無などを調べます。子宮頸がんの検査や乳がん検査などもこ の時期にします。妊娠13~23週までは4週間に1度、24週からは2週間に1 度、36週以降は毎週の定期健診が必要です。妊娠や出産の助成には次の ようなものがあります。

「公費妊婦健康診査受診票」

2008年4月より区市町村から公費妊婦健康診査受診票を5回分から14回 分交付するようになりました(回数は自治体により異なります)。妊婦健診は 基本的には自費診療で、料金は各医療機関ごとに変わります。

1回目の妊婦健康診査受診票は妊娠検査、血圧、尿検査、貧血、血糖、 梅毒血清反応、B型肝炎抗原検査、血液型Rh、HIV、風疹抗体、不規則 抗体などが含まれますが、甲状腺検査、クラミジアの検査なども適宜行い ます。医療機関での指導内容や検査項目により自己負担が発生することが あります。

2回目以降の妊婦健康診査受診票は主治医と相談して利用してください。 超音波検査の無料券を交付する自治体も増えてきました。

「母性健康管理指導事項連絡カード」

厚生労働省から「働きながら安心して妊娠、出産をむかえるために」「母 性健康管理指導事項連絡カード」を発行しています。この制度を有効に 使いましょう。医師の診断のもと会社にこのカードを提出すると、たとえばラッ シュアワーを避けての時差出勤、休憩時間の延長、勤務時間中に妊婦健診 を受けに行くなど優遇措置が認められます。これは母子手帳にも記載されて います。

「産科医療補償制度」

さらに、2009年1月からは新しく「産科医療補償制度」が始まります。この 制度は脳性麻痺児および家族を経済的にも救済する、世界に類を見ない大 規模な補償制度です。この制度に加入している医療機関で出産すれば、 万一の場合は補償されます。

お風呂に入ることが面倒になっていませんか? 炊事・洗濯・掃除をしていますか? お金の管理を他人まかせにしていませんか? 預貯金の出し入れは自分でしていますか? 日用品の買い物に出ていますか? 日常生活の不活発度をチェック

を調べてみましょう。

以下にあげる質問項目でご自身の不活発度

友達の家を訪ねていますか? 社会参加・交流をチェック 美容院や床屋に行っていますかっ

る知人がいますか? 3

好きな趣味すら、おっくうに感じますか? しばらく大笑いしていませんか?

意欲・生きがいをチェック

生活に充実感がなくなっていませんか?

きませんか? お化粧や身だしなみに気を配るのが面倒になって

人の集まるところを避けるようになっていませんか?

心配事を相談できる知人や、逆に相談を受けてい

電話で話す機会が減っていませんか?

昨年と比べて外出の回数は減っていませんか?

週に1度は外出していますか?

ください。 次回は廃用症候群の要因として見過ごされ

がちな高齢者のうつ病についてお話しします。



せんか? 生きていることに罪悪感をおぼえることがありま

の日常生活が不活発なものになっていませんで

どうでしょう。

知らず知らずのうちにご自

したか。以前と比べて、

意欲や活動の低下が目

立つようなら要注意です。改善を心がけてみて



治療研究機構理事長日本胃がん予知・診断・NPO法人

胃がんを早期に発見するために



三木 一正先生

別賞(朝日がん大賞)、8年高松宮妃 会に属し、05年日本対がん協会賞特 消化器内視鏡学会をはじめ多くの学 学消化器内科主任教授、88年定年退 年東大第一内科入局、96年ワシントン 癌研究基金学術賞受賞。 官ののちNPOを立ち上げる。日本 第一内科教授、2003年より東邦大 大学客員教授を経て、98年東邦大学 1968年東京大学医学部卒業、71

がん検診に興味を持つようになったの 器内視鏡を専門にしたいと思って、胃 大ニュースに接しました。そこで消化 修が終わる頃に胃カメラの開発という 「医学部を卒業して、ちょうど臨床研

> 日本人のがんの中で、胃がんが非常に多いことは皆さんご存 バリウムを飲む胃部レントゲン間接撮影検査が行われていま 知のことと思います。そこで健康診断では40歳以上を対象に すが、より簡単に早く胃がんを発見できる方法はないかと 1980年代から研究に没頭し、研究成果の実用化と普及の ために、日々活動している三木先生からお話を伺いました。

新しい検査法を普及させたい

法を、1987年に三木先生が開発しました。 胃がんへのかかりやすさが血 先生は提唱しました。 とペプシノゲン法を組み合わせることで、より早くより簡単に検査できると 究を深めました。調べ方が異なるレントゲン間接撮影、あるいはピロリ菌検査 液によって簡単に調べられる検査法で、厚生労働省から委託されてさらに研 海外で次々に発表されました。それを応用したペプシノゲン法という検査 酵素ペプシンのもととの間に関係のあることが、1980年代初めに 胃がんの発生につながる胃粘膜の状態と、ペプシノゲンという消化

見逃してしまうかもしれない。それがもったいない気がしました」 けです。調べるには十数年が必要で、その間に早期発見できる胃がん患者を んによる死亡者数がどれくらい減ってきたか、統計的裏づけが欲しいというわ それならばNPO法人を立ち上げ、賛同する人を集め世論を盛り上げて 「厚生労働省に提言したのですが、厚労省の立場としてはその検査で胃が

新しい方法を検査に取り入れてもらおうと考えた三木先生は、大学を定年 退任した直後の2008年5月にNPO法人の認可申請を行いました。

国内各地、アジアの学会活動を通じて

内各地を飛び回るどころか、海外出張もしばしばです。 三木先生の「医師の一日」は、日によって実にさまざまです。学会活動で国

> ひどくなるような気がします。天候と関係が あるのでしょうか? (八王子市・65歳・男、農業) お天気が悪くなるときには持病の神経痛が

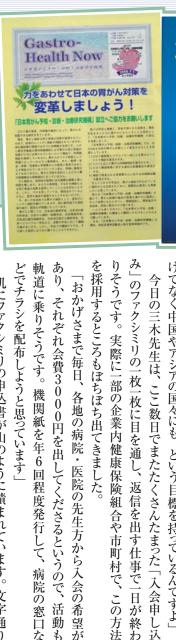


八間天気予報のことです

スに変化が起こります。 号を脊髄や脳へ送ります。人の体は交感神経と副交 気温が下がったり、湿度が高いと敏感に反応して信 けでなく、病気の症状が悪化することもあります。 化により痛みが出たりすることがあります。痛みだ 感神経が微妙にバランスをとっていますが、このバラン これは気象病と言って気温、気圧、湿度などの変 自律神経のひとつ交感神経が、気圧が下がったり、 私も帯状疱疹の後の神経痛が痛みます。

られます。こんな時にはお風呂で温まって、すぐに寝 出てきます。多くは寒冷前線の通過する際に感じ 収縮し、血行が悪くなって疲労物質もたまり痛みが 出させたり、血圧を下げたり、細胞を膨張させたり て、血管を拡張させたり、血管の中から水分をしみ てしまいましょう。 しまいます。その結果、筋肉や関節の周囲の血管は します。 これらの反応が次から次へと連鎖反応を起こして すると体内ではヒスタミンなどの物質が放出され

NPO法人の準備団体時代に発行し たリーフレット



ペプシノゲン法と共に



東邦大学医学部消化器内科 三木一正

Ŕ

された冊子「ペプシノゲン法と共に」 三木教授定年退任記念誌として作成



国が熱心で、北京がんセンターからコンサルタントとして招待されたので、5月 と7月はシンガポールに行きました。とくに人口が多く経済発展の著しい中 は胃がんが少ない。そこで、出張の半分以上はアジア各国行きになって、3月 に行きました。僕は国際貢献になると思ってるんですよ. 先生が所属されている学会は、日本消化器内視鏡学会、日本消化器がん 「医学というとまずアメリカですが、人種差・食生活の違いからアメリカで

NPO法人日本胃がん予知・診断

検診学会、日本がん検診・診断学会など非常に多いのですが、その学会名が、 一貫して消化器がんと検診に取り組んできた先生の足跡を物語っています。

多忙な毎日 動き始めたNPO

ました。それでも次第に反響が多くなってきていました。 年2月に高松宮妃癌研究基金学術賞が贈られました。当時はNPO法人日 ンフレットを作って心当たりの方々に郵送するのは先生個人の負担で行ってい 本胃がん予知・診断・治療研究機構もまだ構想段階だったため、一般向けのパ そこで、高松宮妃癌研究基金学術賞の副賞である賞金をNPOの資金と これらの研究活動に対して、東邦大学定年退任を間近に控えた2008

可がおりたという通知でした。 やがて8月の終わり頃、東京都から来た1通の手紙。 8月20日に認 することこそ、今までの研究成果を生かす道ではないかと三木先生は決意し

み」のファクシミリの一枚一枚に目を通し、返信を出す仕事で一日が終わ けでなく中国やアジアの国々にも、という目標を持っているんですよ」 拡大して、ペプシノゲン法を実際に検査項目に加えてもらう、日本だ 配分してはいけないという意味です。NPO活動で利益を得て事業を 今日の三木先生は、ここ数日でまたたくさんたまった「入会申し込 NPOとは民間の"特定非営利活動法人。のことです。 NPOは儲けてはいけないことになっていますが、利益を関係者で 異例の速さで認可された一因かもしれませんけど」 嬉しかったですね。申請書類にほとんど誤りがなかったということ

あり、それぞれ会費3000円を出してくださるというので、活動も 軌道に乗りそうです。機関紙を年6回程度発行して、 どでチラシを配布しようと思っています」 「おかげさまで毎日、各地の病院・医院の先生方から入会の希望が 、病院の窓口な

ライフワークとして研究を進め、論文執筆や学会発表によりバックアップする という正攻法の姿勢を貫く三木先生の晴れやかな笑顔が印象的でした。 机にファクシミリの申込書が山のように積まれています。文字通り

> されがちですが、中核にある症状は思考、行動、感情を制 御・統合する精神機能のネットワークがうまく働かなくなっ ていることです。

> 幻覚・妄想などを「陽性症状」、引きこもり・無関心・意欲 低下などを「陰性症状」、融通の利かなさや社会生活を営 むスキルの低下を「認知機能障害」と呼びます。病期によっ てこの3つの症状のいずれかが優勢に出現したり、同時に 出現したりします。

統合失調症の治療

薬物療法、精神療法、リハビリテーションが主要な治療 方法です。近年新薬が開発され、治療効果はもちろんです が、副作用が大幅に減少し服用しやすくなりました。また、 社会復帰に向けたリハビリテーションも進歩しています。 その結果、最近では入院患者も減少し病気からの回復率は 高くなってきています。これまで本症に抱かれていた恐ろ しい病気、治らない病気といったイメージは誤りと言えます。

こころの健康講座 12 統合失調症

統合失調症は代表的な精神の病気として広 く知られていますが、その一方で誤解や偏見 も多いため、言われなき差別を受けてしまうこと もあります。今回はあらためて統合失調症について勉強 してみましょう。

統合失調症とは

いまだに原因は不明ですが、心理社会的なストレスや 脳内の神経伝達物質の異常などの複合的な要因によっ て発病すると考えられています。発病率は約0.85~ 1%とされています。おおむね100人に1人ですから決 して稀な病気ではありません。70~80%が思春期から 30歳までに発病します。近年軽症化の傾向があります。

統合失調症の症状

統合失調症の症状と言えば、実在しない声が聞こえる 幻聴などの「幻覚」や被害妄想などの「妄想」がイメージ



カラダのこと、病院のこと、 親子で楽しく知るチャンス!

ホスピタル キッズランド 2008

病院ってどんなところ? 病気やケガをしたらどうするの? みんなの不思議をかいけつ! ホスピタルキッズランドで 楽しみながら学ぼう!!

- ●2008年12月14日(日) 11:00~17:00
- ●アレーナホール [入場無料]

東急田園都市線・大井町線「二子玉川駅」より徒歩2分

- お問い合わせ: ホスピタルキッズランド事務局
- ●TEL 03-6226-5290 (平日10:00~18:00)
- 主催:東京都医師会・読売新聞東京本社



天高く馬肥ゆる秋。 の荒い呼吸音と、瞬間の濃い匂い。晴れた秋の日差し ラブレッドの美しさは格別だ。茶色の馬や黒馬も 息づいていたようだ。 伸びた女性騎手の乗った白馬が柵の近くを通った。 もとでファンタジーと現実が交錯した。 やはり白馬に眼が行ってしまう。背筋がすっき |田谷通りを上町方面へと歩く。 まさに実りの 意外にも世田谷に伝統的な秋が

望遠レンズつき一眼レフを持ったカメラマンが目立つ。 と農大だった。グラウンドでは歓声がこだましている。 。食と農』の博物館」。1階には古い農具、2階には 色鮮やかな大きい鶏の像が目印 若い人たちの後をノンビリと歩い 米を大事にしてい 子連 気がつく n ナで 秋 ※普通の速度で歩いた場合(1分間に60m・4kcal消費) 散歩コースと消費 約85分·340kcal エネルギーのめやす

メインアリ

親

→東京農大「食と農」の博物館―→馬事公苑(メインアリーナ) 馬事公苑 (グラスアリーナ・お花畑) ─→世田谷代官屋敷-→世田谷区郷土資料館-東急世田谷線上町駅(約5.2km)

いつの間にか若い人の密度が高まり、