

元気がいいね

東京都医師会

●医療のいま・これから **家族の健康③**

●からだ・こころ・健康 **糖質と健康**—欠かせない糖質は病気の元にも

●わたしの元気 **渥美 二郎さん**

●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／救急医療⑤

●医療 Q&A



No. **57**

●ときょう点描●

旧中川と荒川に沿って

土手の草花を見ながら川の流れに沿って歩きましょう。はるかに望む“かつしかハーブ橋”。銀の放射がなんだか不思議です。

渥美 二郎 (あつみ じろう)

1952年東京生まれ。69年、16歳で演歌師(流し)となり、作曲家・遠藤実(まこと)に師事、76年に歌手デビュー、78年「夢追い酒」が260万枚の大ヒット。数々の賞に輝いてNHK紅白歌合戦出場を果たし、演歌歌手としての地位を確立した。89年大病にかかるが克服し、以後、後遺症と折り合いをつけながら歌手活動を続けている。一方、95年から「人仁の会」の活動を続行中。プロ活動40周年の今年、記念曲「望郷波止場」の全国キャンペーンで多忙な毎日を送っている。



渥美 二郎さん

Jiro Atsumi

interview わたしの元気

自分の体とうまく付き合いながら、 二期一会の気持ちで歌っています。

『地方公演の後でも時間や行動をきちんと守らなくてはけません。食事をしたら2時間は横になれないとか』

食後は体を動かさなくては…。筋力トレーニングやストレッチング、雨の日は階段の上り下りが、今や渥美二郎さんの日課になっています。

まさか！お酒を飲まず運動が大好きな渥美さんを襲ったのは「スキルス性胃がん」という難治性のがんでした。1989年秋のことでした。

胃が少しムカムカする程度でしたが、長期公演を控えて気になり都内の大学病院を受診して診断されました。とても信じられず、別の大学病院を受診しましたが結果は同じでした。なん

とか気持ちを整理し、当面の仕事を片付けてから受けた手術では胃と脾臓(ひざろ)を全部、リンパ節の一部を摘出。6時間に及ぶ難手術でした。

『胃がないので、手術後は細かく5回くらいに分けて食べました。初めの頃はすぐつかえて窒息しそうになり、苦しくて戻してしまふ。それでも食べなきゃいけない。げっそりした姿をお客さんには見せられませんから』

直後に決まっていた新宿コマ劇場公演はさすがに諦めました。翌年1月のハワイ公演はなんとか実現させたい。その一心で40曲を歌い切り、気力で公演を成功させました。『これが最後だ、二期一会だと、悔いがないように歌いました』と渥美さん。やがて公演で各地を回る生活が戻りましたが、体は元通りではありません。

消化を助けるために、よく噛んでゆっくり食べる。時間がかかるので、料理が冷めて食欲がなくなる。目先を変えるため毎日5回の献立は手を替え品を替え…。思いついて奥さんが買ってきたのがホットプレートでした。ご飯や味噌汁を置いて、温めな

がら一口ずつ食べました。

『…おかげで食べられました。掃除・洗濯をして一日5回の食事を作る。手術後5、6年は、女房がソファに座った姿を見たことはありません』

少しづつ食べても食物が下りていけないため、腸を活発にさせるには食後の運動が必要です。一方、食後すぐ横になると食物が逆流するおそれがあり、疲れていても食後2時間は眠れませんでした。公演後、空腹のあまり腸液が逆流して、食道炎になったこともありました。

『こうなった以上、自分の体とうまく付き合っていくしかない。脾臓をとったので免疫力が下がりが風邪をひきやすい。咳が出たら歌えないので、少しでもおかしいと思ったらすぐお医者さんにかかります』

95年に始めた「人仁の会」(にんじん)は阪神・淡路大震災を自らのがん体験と重ね合わせて、他人事とは思えなかったため。以来、チャリティコンサート収益金を毎年被災者に贈り続けています。

『以前は飲めなかったお酒も、リラックスするために最近いくらか飲んでます。楽器が好きなんですギター以外にピアノ、マンドリン、ドラムもやっていますよ』と、日々の節制の辛さは感じさせずあくまでも前向きです。手術後20周年の今年9月、入院当時ベッドの上で自ら作詞・作曲した「なみだの花」を発売しました。

『胃がなくても元気に歌い続けられる。…この歌が自分への応援歌だと思っています』

糖質と健康

―― 欠かせない糖質は病気の元にも

動物にも植物にも必要な糖質

糖質は炭水化物とも呼ばれ、たんぱく蛋白・脂肪とともに生物を形づくるために欠かせないものです。また、エネルギー源として使われます。身近な糖質では砂糖がよく知られています。これは、ブドウ糖と果糖と呼ばれるさらに小さい糖質に分けられます。小さい糖でそのままの形で生物に多く存在するのはブドウ糖と果糖ぐらいです。

ブドウ糖は植物の葉によって炭酸ガス・水と太陽の光エネルギーの働きでつくられますが、その際に酸素を発生します。この過程は光合成と呼ばれ、栄養を植物から摂取している動物にとっても生命をささえる重要な合成過程です。植物のブドウ糖はデンプンと呼ばれる大きな化合物として根や葉や種子に蓄えられます。デンプンをたくさん含むものにジャガイモや米があります。動物がデンプンを含む食物を食べると消化管の酵素で分解されて、ブドウ糖として血液中に吸収されます。インスリンのホルモンの働きで血液中のブドウ糖は肝臓、筋肉などの細胞の中に取り込まれ、グリコーゲンと呼ばれる大きな化合物として蓄えられます。写真1はグリコーゲン特染染色を施した肝臓細胞の電子顕微鏡写真です。倍率を上げてみるとブドウ糖が固まりを作っていることがわかります(写真2)。動物のグリコーゲンは植物のデンプンと同じような構造をしています。運動するために筋肉細胞の中でブドウ糖は酸素と

もにエネルギーを持った化合物を産生します。その際、ブドウ糖は炭酸ガスと水分を産生しながら消費されます。血液中にブドウ糖が少ない時はグルカゴン、アドレナリン、甲状腺ホルモン、副腎皮質ホルモン等の多数のホルモン作用で細胞の中のグリコーゲンから供給されます。このようにブドウ糖は動物と植物を炭酸ガス・水・酸素を介して循環しています。

ブドウ糖と糖尿病

人の空腹時血糖値は65～105mg/dlの一定範囲になるように調節されています。低すぎるとすべての細胞は死んでしまい、高濃度になるとケトン体と呼ばれる毒性のある物質に変わって昏睡状態に陥る場合もあります。インスリン作用が不十分になり高血糖状態が長く続く病気が糖尿病です。全身の動脈硬化が進んで、心筋梗塞、脳梗塞の原因となります。また、網膜症により視力障害や失明、腎不全、下肢の壊疽、神経障害などの特有の合併症をもたらします。ブドウ糖は赤血球の蛋白質と結

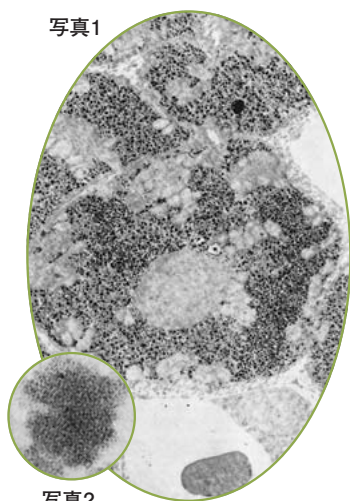


写真1

写真2



その他の糖質

ブドウ糖、果糖のような小さい糖は細胞の中で蛋白質や脂肪に互いに移行します。小さい糖が多数集まるといろいろな種類の多糖類を形成します。結合組織、血液型の因子、細胞表面、酵素また抗体の蛋白と結合してそれぞれの特徴を示します。

家族の健康 3

小学生で受ける定期健康診断(2)

小学校で行われる定期健康診断について、前回は表の①～⑦について解説しましたが、今回は⑧以降について解説します。

(※前回の続きのため、小見出しの番号は⑧から始まっています)

8 結核の有無

結核はわが国ではまだまだ多い感染症です。従来のツベルクリン反応およびその結果により行われるBCG接種や精密検査に代わって、2003年4月より問診票、学校医の診察により精密検査の必要な児童を選ぶ方式になりました。

具体的にはまず全学年に健診前に「結核健診調査票」を配布します。内容は(1)自覚症状…2週間以上せきやたんが続いているか、(2)既往歴…本人が結核に感染したことがあるか、(3)予防薬歴…結核の薬を予防目的で服用したことがあるか、(4)家族歴…家族に結核に感染した者がいるか、(5)海外居住歴…結核の蔓延^{まんえん}している国に居住していたことがあるか、(6)BCGを接種していないか、以上について調査します。ご家庭で記入していただいた調査票に基づいて健診の際に精密検査の必要な児童を選別します。

9 心臓の疾病および異常の有無

心臓病の早期発見と心臓病を持つ児童の日常生活の適切な指導を行うために実施します。

- (1) 前年の「心臓精密検診」、「心臓スクリーニング検診」の結果、要観察とされた。
- (2) (全学年で)内科定期健診により要精密検診とされた。

- (1)(2)は精密検診の対象となり、診察、血圧測定、心電図、心音図、その他必要な児童には胸部レントゲン、運動負荷心電図、超音波断層(エコー)検査が行われます。
- (3) 心臓スクリーニング検診…1年生(4年生に

10 尿

も実施しているところもあります)は心臓検診として、心音・心電図を記録し、異常が疑われる児童には二次検診として前項と同様の精密検診が行われます。

腎臓病や糖尿病は無症状の経過をたどることも多く、早期発見のため尿検査は重要です。尿たんぱくや尿糖に最も影響の少ない朝一番の尿でたんぱく、糖、潜血(赤血球の混入)を検



リハビリテーションは
どう行われ、どんな
場合に介護保険を
利用できるのでしょうか？



脳卒中や骨折などで入院が必要となった場合、急性期病院が原因疾患の治療を行います。病状が落ち着いたところで、機能回復リハビリテーションが始まります。もし介護認定を受けてなければ、この時期に申請しておくことが大切です。機能の回復が順

調であれば、そのままご家庭に帰られるわけですが、介護保険を利用して介護老人保健施設（老健）等に入所して、家庭生活を想定した維持期リハビリテーションや生活リハビリテーションを受けることも有効な手段です。家庭生活をおくれる自信がついたところで退所となります。

家庭に戻ると体を動かす機会が減り、身体機能が悪化する場合があります。それを予防するのが、老健施設などが行っている通所リハビリテーション（デイケア）です。このデイケアと通所介護（デイサービス）の違いがわからないとの声を聞きます。いずれも介護保険のサービスなのですが、医師、看護師、理学療法士や作業療法士といった医療の専門職が配置されているのがデイケアです。リハビリを重視するならばデイサービスよりデイケアということになります。

今年4月からはショートステイを使ったリハビリ合宿（仮称）や、デイケアの中に、短時間リハビリテーションといったリハビリを重視した新メニューも追加されました。

通うことが困難な場合は、病院や診療所、老健施設や訪問看護ステーションからリハビリ専門職が訪問してリハビリを行う、訪問リハビリテーションがあります。

これらのリハビリテーションプログラムに加えて、必要によって、デイサービスや訪問介護などを組み合わせて、家庭生活を維持していくことが大切です。

詳しくは主治医やケアマネジャーにご相談するとよいでしょう。

● 児童の定期健康診断（学校保健法第6条による）

毎学年、6月30日までに次の項目について健診を行う。

- ① 身長、体重及び座高
- ② 栄養状態
- ③ 脊柱及び胸郭の疾病及び異常の有無
- ④ 視力、聴力（聴力—小1・2・3・5）
- ⑤ 眼の疾病及び異常の有無
- ⑥ 耳鼻咽喉疾患及び皮膚疾患の有無
- ⑦ 歯及び口腔の疾病及び異常の有無
- ⑧ 結核の有無
- ⑨ 心臓の疾病及び異常の有無
- ⑩ 尿
- ⑪ 寄生虫卵の有無
- ⑫ その他の疾病及び異常の有無

※この他胸囲及び肺活量、背筋力、握力等の機能を検査の項目に入れることができる。

11 寄生虫の有無

結核はわが国ではまだまだ多い感染症です。

2003年4月より問診表、学校医の診察により精密検査の必要な児童を選ぶ方式になりました。

具体的にはまず全学年に健診前に「結核健診調査票」を配布します。内容は(1)自覚症状…2週間以上せきやたんが続いているか、(2)既往歴…本

12 その他の疾病および異常の有無

人が結核に感染したことがあるか、(3)予防薬歴…結核の薬を予防目的で服用したことがあるか、

いたことがあるか、(6)BCGを接種していないか、以上について調査します。ご家庭で記入していただいた調査票に基づいて健診の際に精密検査の必要な児童を選別します。

心臓病の早期発見と心臓病を持つ児童の日

拝見!

医師の二日

自治医科大学地域医療学センター教授
新型コロナウイルス対策本部専門家諮問
委員会委員長
名誉WHO西太平洋地域事務局事務局長

尾身 茂先生

新型コロナウイルスと 季節性インフルエンザ どんな心構えで対応したら?

5月の連休直前に突如襲った“豚インフルエンザ”。やがて新型コロナウイルスとして世界中に蔓延し、6月、WHO（世界保健機関）はフェーズ6を宣言、日本でも患者数が増加しつづけています。乾燥と寒さの冬を控え、新型コロナウイルスの脅威が迫ってきます。昨年末までWHOで活躍され、現在、自治医科大学教授としてインフルエンザ対策に取り組む尾身茂先生にお話を伺いました。

SARSとはだいぶ違う

20年間のWHOでの活動を経て、今年2月、母校の自治医科大学に就任した尾身先生は、新型コロナウイルス対策で忙しい毎日を送っています。伺った日も厚生労働省との電話中でした。

2003年、先生はWHOで重症急性呼吸器症候群（SARS）の封じ込め対策を担当しましたが、感染症という点で共通しています。

「SARSは突然で、ハクビシンからうつるなど想定外だったので、21世紀最初の公衆衛生学的な危機でした。数カ月後に鳥インフルエンザが起こりましたが、高病原性でヒトからヒトへの感染もありうるとずっと準備してきました。今度は豚ですが、不意を打たれたという感じはありません」

当初、新型コロナウイルスは“高病原性”とされ混乱したかもしれませんが、危機管理は常に最悪の事態を想定することが大切、とのことでした。

単純化してはいけない

“新型コロナウイルス弱毒説”も出てきました。しかし、弱毒で、普通の季節性インフルエンザと同じならなぜ問題なのか。タミフルが効き、ほとんどの人は軽症で済むのも似ていますが、季節性より感染力が低いことは絶対になく、重

Dr. Shigeru Omi



尾身 茂先生

「慶應大法学部に通っていた頃はちょうど学園紛争の時代でした。高校時代に1年間アメリカに行っていたこともあって、文科系の商社マンか外交官、新聞記者などになろうと思ったのですが、ちょうど時代背景もあって、慶應の3年から自治医大第1期生へ編入しました。

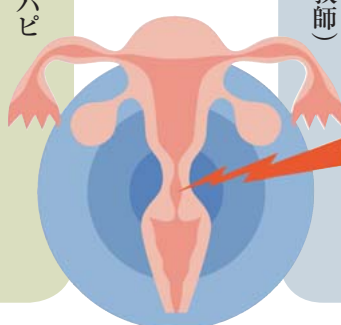
へき地に行っているいろいろなことを経験しました。病院よりもっと広い世界を相手にしたいと思うようになり、そうなる公衆衛生はびびりなわけですね。義務が終わる頃にはWHOに行きたい、へき地での経験も生かせるし、外交官の夢も果たせるということ。はからずもそういう形になりました」

医療



子宮頸がんのワクチンがあると聞いたのですが、どのようなものか教えてください。

（あきるの市、30歳、女性・教師）



子宮頸がんの原因にヒトパピローマウイルス（HPV）と呼ばれるウイルスの感染があると考えられていますが、このウイルスは主に性交渉で感染することがわかっています。世界では1年間に約50万人の方が新たに子宮頸がんを発症し、約25万人の方が子宮頸がんによって亡くなっているそう、このうち約70%の方がHPVの感染によるといわれています。子宮がん全体（頸がん+体がん）による日本人の死亡は近年減少傾向にありますが、子宮頸がんは最近では若い患者さんが増える傾向にあり、30代の死亡率はここ10年で2倍になっています。

このHPVに対するワクチンが開発され、現在世界の百カ国以上で承認されていますが、日本でも数年ほど前から実際の使用に向けて治験を行っており、まもなく使用可能になる予定です。ワクチンの接種は性交渉が頻繁になる前に行う必要があり、海外では9歳あるいは12歳という年齢から接種を開始しています。ワクチンの接種が普及すれば日本でも子宮頸がんが大幅に減ることは間違いありませんが、そのすべての原因がHPVというわけではないので、成人後の子宮がん検診はやはり必要です。

WHOに赴任してまもなく、ラオスで現地調査をする尾身先生（1990年）



WHOでSARSの記者会見に臨む尾身先生（2003年）

リーフレット「新型インフルエンザに予防の一手。」東京都福祉保健局、H21・1発行。以後の情報はインターネットで提供



要な例外があると先生は指摘します。

「季節性インフルエンザでは亡くなる方の多くはお年寄りですが、新型インフルエンザは若い人が比較的多くかかり、その中で糖尿病などの基礎疾患がある人や人工透析の患者さん、妊婦の一部が重症化して亡くなっている。そこが違う。一概に、病原性が低い“のではない。それがなかなか伝わっていないですね」

ウイルスとの戦いは、今持っている情報、過去の経験を総動員して、ウイルスがどう動くかある程度予想し、先手を打っていきたい。また、ウイルスはいろいろ混じり合つて変異し強毒化していく可能性を念頭に置くことが大事で、患者数に二喜一憂している場合ではない、とのことだ。

「国民がいろいろなことを学べる点ではマスコミに感謝しています。でも日々の出来事を追っただけでなく、時々立ち止まって、全体が見えるような、問題を整理した記事が欲しいですね」と注文がつかまりました。

ちよつとずつ我慢して、ウイルスにはうまく対応を

SARSの時にはまだわからず、今回はわかつていることなので、ぜひ実行したいことはこれです、と尾身先生が語りました。

「一般の方に知らせたいのは、普段はライフスタイルに沿って自由にしてもらつて結構ですが、インフルエンザについては、手をきちんと洗うとか、人混みを避けるなど、皆で少しずつ普段の生活を変えていくという心構えを、ぜひ持つていただきたいという点です。大げさでなくていい。咳が出たらマスクをかける、人につかないようにする。熱が出てもすぐにはお医者さんに行かない。というのは、病院には糖尿病患者さんや妊婦もいるわけですから、それらの人のために一般の人は受診を少し控えてもらう。国民みんながちよつとずつ我慢をして、これから生まれてくる子どもを守るのが大事ということだ」

長期戦なので、ウイルスを封じ込める“という発想はもはや現実的ではなく、医療側が精一杯頑張るといふのもいつまでも続くはずがありません。

「なるべく普通に、でも100%普通にではなく、一般の病院でも時間をずらして発熱患者を診たりして、これ以上死亡者が出ないように、うまく対応していくということですね」。あまり心配ない多くの人に対して、妊婦や一部の非常に悪くなる可能性がある人に対しては病院側の対応も分かれてくるし、そうならなければ、という先生の意見でした。

「例えば東京都発行の『新型インフルエンザに予防の一手。』やインターネットの情報を利用して、死亡者をなくす努力が始まればいいですね」

夕方から都内で厚労省関係者との会議が控えている尾身先生、取材後に早速準備に取りかかりました。——新型と季節性のインフルエンザ、私たちはその両方を注意深く見守つていかなければならないようです。

連載 救急医療⑤ 周産期医療を取り巻く問題



今回は妊娠・出産をめぐる、東京都が今どんな状況なのかを考えてみます。

周産期医療とは？

妊娠すると普通37～41週頃に出産しますが、22週から生後7日目までの期間を周産期と言います。この時期の母体・胎児・新生児を総合的に管理して、母と子の健康を守るのが周産期医療です。

増えてきた高齢出産

東京都の年間出生数は1970年代の23万人をピークに減少し、最近10年間は10万人前後です。1970年代に比べ、25～29歳での出産が3分の1以下になり、35歳以上が3倍以上に増加しています。高齢妊娠では母体死亡率が20歳代の妊産婦の10倍近くにのぼるため、高度な周産期医療が以前よりも必要になってきました。

出産できる病院と周産期母子医療センター

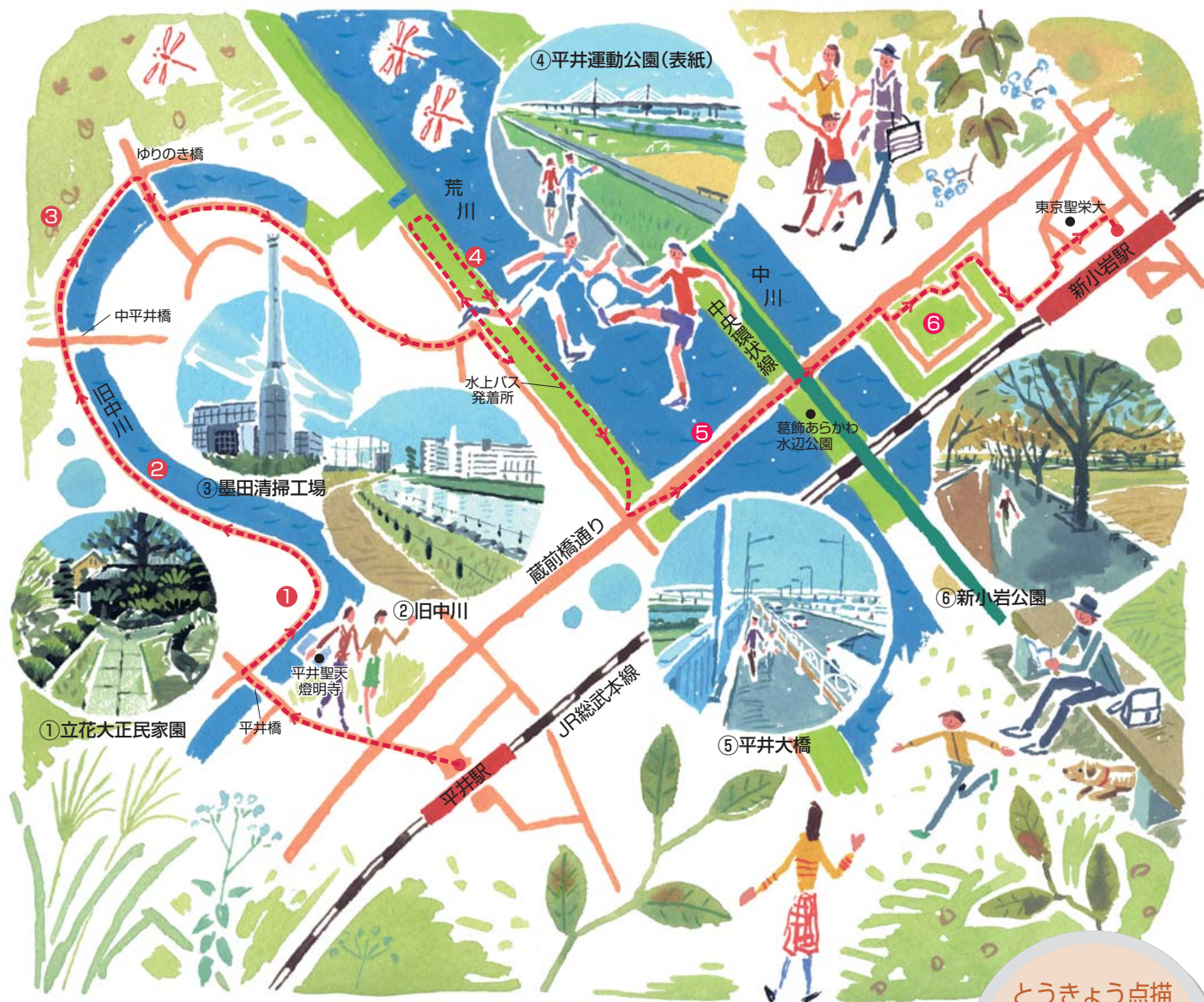
東京都で出産を取り扱っている病院・医院はこの20年間に

半以下になり、現在では200施設を下回り、出産に携わる産婦人科医師は約1000名です。一方で、産科救急搬送の中心となっている周産期母子医療センターは、総合9施設、地域14施設、協力施設2施設と全国一多く配備されています。

こうした環境があるため、母体の高齢化にもかかわらず、東京都の周産期死亡率（妊娠22週から生後7日目までの胎児、新生児死亡）は、この50年間で10分の1に減りました。

気になる妊産婦の救急搬送

しかし、東京都の周産期医療がすべてうまく機能しているわけではありません。医師、病院・医院の減少は産科搬送体制に影を落としています。総務省、消防庁と厚生労働省による調査では、東京都の産科・周産期傷病者搬送状況は全国平均を大きく下回ります。特に、患者受け入れに至るまでの電話照会回数および収容までの時間は最悪の結果になっていました。また、その理由として、「手術・患者対応中」、「新生児集中治療病床（NICU）満床」が上位を占め、受入先となる病院への患者集中と慢性的なNICU病床不足が浮き彫りにされました。



●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95分・380kcal

JR総武本線平井駅→立花大正民家園→旧中川→墨田清掃工場→平井運動公園→平井大橋→新小岩公園→JR総武本線新小岩駅(約5.6km)

とうきょう点描
元気散歩マップ

旧中川と荒川 に沿って

平井橋を渡って右に曲がると、旧中川は高いフェンスにさえぎられて見えない。150メートルほど先、道の左手に二段低くなって「立花大正民家園」がある。降りていくと濃密な存在感のある広い庭と古い民家が現れ、庭に点在する七福神の像が印象深い。

さらに400メートルほどで旧中川沿いの土の道に下りることができ、飛び交う小鳥たちにホッとした。大きく曲がる流れに沿って歩くと遠くの景色が変わっていき、巨大な煙突や銀色に輝くかつしかハープ橋などにちよとしたワクワク感を感じる。隅田清掃工場には見学コースがあるので、時間があれば寄ってみたい。

中川は江戸時代には流通の要であったが、荒川放水路(現在の荒川)が作られたときに分断されて旧中川と中川になった。その後には作られた中川放水路は現在の新中川だという。「なぜわざわざ旧中川と呼ぶのだろう」。そんな素朴な疑問の向うに、治水対策などの歴史が垣間見えてくるに違いない。蛇行する旧中川と直線的な荒川は人工衛星からはどんな形に写るのだろうか? そよぐ川風を頬に受けながら、ふと思った。

どなたでもご参加下さい

第3回

江東区医師会医学会 区民公開講座

医師向け
9:00~12:00

日時:平成21年10月25日(日) 13:00~17:00

会場:江東区医師会館 東西線東陽町駅下車
1番出口徒歩5分(江東区役所前)

入場無料

特別
講演

13:00~

エッセイスト(元NHKアナウンサー)

山川静夫(やまかわ しずお)

「私が出会った素晴らしい人々」



一般講座

14:20~

「外傷(ケガ)について」他4演題

シンポジウム

15:30~

メタボリック症候群と言われたら
放っておくと危険なメタボ、
メタボを予防する食事療法、運動療法のコツ

AED体験会

11:00~

事前申込制 AED体験会のお申込については下記までお問合せください。

お問い合わせ 江東区医師会事務局 TEL.03-3649-1411



社団法人 東京都医師会

「元気がいいね」第57号(年6回隔月刊) 2009年9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

©2009