

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④**

●からだ・ところ・健康 **脂質と健康—必要な栄養のひとつ**

●わたしの元気 **水谷 豊さん**

●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⑥

●医療 Q&A



No. **58**

•とうきょう点描•

都電のある風景

ふれあい館、遊園地、隅田川、公園、
大学キャンパス、八幡神社。

都電を降りて、ちょっと
散歩をしましょうか。

水谷 豊 (みずたに ゆたか)

1952年北海道生まれ。65年13歳で児童劇団に入り68年テレビドラマ「パンパイヤ」に主演。74年「傷だらけの天使」で好演し、76年映画「青春の殺人者」でキネマ旬報主演男優賞、78年ドラマ「熱中時代」で大ブレイク。数々の当たり役を経て2000年の2時間ドラマから始まった「相棒」に主演。人気を呼んで現在シーズン8を放映中。傍ら中断していた歌手活動を2008年に再開、NHK紅白歌合戦出場で話題になった。家族は夫人(女優・伊藤蘭さん)とお嬢さん。



水谷 豊さん

Yutaka Mizutani

interview わたしの元気

ポジティブに“不規則正しい”生活を。

大人気のテレビドラマ「相棒」で主役の杉下右京警部を演じる水谷豊さん。いよいよシーズン8に突入し、絶妙のコンビと言われた亀山刑事が惜しまれつつ交代しました。

『現実の世界では思わぬ異動もあります。相棒が代わって空気も変わり、何か新鮮なものが生まれてくるのではと前向きに考えています』

『食事に関して自分に厳しくはしていませんが、ほとんど好き嫌いがなく食べます。酒は20代前半から飲んでませんし、煙草も最近控えています』
ケガは経験したものの大きな病気の記憶はなく、特別な体調管理法もないという水谷さん。

『僕は夜が遅い仕事は不規則です。もともと

昔から“不規則正しい”感じが普通になっていて(笑)、オンとかオフのスイッチがないんです。仕事でたまにある待ち時間や、夜の何をするわけでもない時間がとても好きですね』

探偵の弟分、熱血教師、優秀で変人の警部などの個性的な役柄を次々に演じてきた水谷さんは、跳び箱、ダンス、ギター、ピアノとなんでもこなしてきました。『できるわけがないと思っていたピアノがなんとか弾けましたが、収録が終わるともう弾けない。不思議です。それほど練習していたつもりはないのですが、他の人には異常なほど熱中していると見えたらしくて』

どうも運動神経の良さも関係しているようです。『子どもの時から野球、バスケットボール、陸上や水泳など、好きでよくやっていましたから。体力の貯金もあつた

んでしょね。50代半ばになってそれがなくなってきたと自覚して、ジムで泳いだり軽くトレニングをしたりしています。——“軽く”とはいうものの、おそらくピアノの練習同様に集中しているのでしょう。

『楽しさや幸せは簡単には手に入ら

ない。その先に行くには乗り越えなくてはならないことがあり、それが当たり前としか思えないからやっています。だから、体がちよつと疲れたと思うと、長年の友だちのドクターに電話して、相談しているんです』

さりげない独特の語り口の中に、ケガや年齢相応の不調をそのつど乗り越えながら、自分流の自由時間と心身の健康を大切にしてきたライフスタイルが感じられました。

『この仕事が合っているか、若い時はよく迷いました。今では人生の体験そのもの、芝居と私生活の壁はない気がします。地で行っているのではと言われることが最高の褒め言葉ですね』

9月放映の「だましゑ歌麴」では17年ぶりの時代劇、歌手活動は22年ぶりに再開してセルフカバーのアルバムをリリースと大活躍です。

『歌い直してみると、今歌うために作ったのかと思うほど自分の世界に合っているんです』

振り返ればプロデューサー、監督やスタッフなど、いろいろな人との出会いと作品があり、そして伊藤蘭さんと出会って家族ができました。

『客観的に自分を見る言い方をすると、家族を持つのは人として素晴らしい経験。一番笑っているのは家の中で、考えがポジティブになります。健診を受けなくちゃという気にも』

自らをセルフカバーするかのような、いい年の重ね方。インタビュー後の水谷さんの握手は予想を超える力強さでした。右京が時にみせる激情と俊敏な逮捕術が、ふと頭をよぎりました。

脂質と健康——必要な栄養のひとつ

身体を動かすエネルギー

「脂質」とは、多くの生物にとって身体を動かしたり、その機能を維持したりするために必要なエネルギーのことです。そのエネルギーを「脂肪」または「中性脂肪（トリグリセリド）」と呼びます。

食物中の脂肪（脂質）は、ほかの栄養素—糖質やタンパク質—などと比べ、同じ量ならそのカロリーは約2倍と大きなエネルギーを生みだします。中性脂肪は細胞の膜には一般には存在せず、皮下や腹腔内、乳腺などに数多くみられる「脂肪細胞」に貯蔵されています。顕微鏡でみると脂肪細胞の中をほぼ全部満たした細かい油滴であることがわかります。

従って肥満した人では、脂肪細胞の中に蓄えられた数キログラムの中性脂肪が、特に運動しなくても呼吸など生きていくために最低限必要とされるエネルギーの数カ月分を蓄えていると考えられます。これとは対照的に、摂り過ぎた糖分は肝臓で代謝を受けグリコーゲン（糖分の二つ：前回の本欄記事参照）として貯蔵されます。しかしその形では1日以上は貯蔵できないため、残りは中性脂肪として各臓器に運ばれエネルギーとして使われます。それでも余ると脂肪肝の原因になることがあります。

水に溶けない脂が身体を形づくる

また、脂質のもう一つの重要な役割は、生物の身体を構成する「細胞膜」を維持形成すること。細胞膜

とは、単に外界からその内部を遮断するのみではありません。その「膜」の表面にはいろいろな受容体を持っていて、その細胞に特有な機能を発揮するのにかかせません。特に細胞膜を構成するために代表的な脂質であるステロイドは水に溶けず脂に溶ける性質を持ち、細胞の膜などを構成する重要な脂質で、代表的な形としてコレステロール（ステロイドアルコール）があります。このため人はお風呂に入っても、身体が溶けることはなく、逆に脂質が足りないとい血管が破れ、脳出血の原因になるのではないかと、言われています。

水に溶けない脂質はタンパク質と結合して「リポタンパク質」と呼ばれるものを生じます。食物中の脂肪は、胃で消化され小腸から吸収されタンパク質と結合することによって、血管の中で固まることなく体の各臓器に効率よく運ばれていきます。これを「血漿リポタンパク質」と呼び、50〜90%の脂質を（コレステロールと中性脂肪を同時に）含んでいます。脂質の含量が多いほどコレステロールの密度は低くなり、密度の高いものをHDL（いわゆる「善玉」）コレステロール、比較的低密度の低いものをLDL（いわゆる「悪玉」）コレステロールと呼びます。この際、脂肪の過剰摂取により脂質含量の非常に多い「カイロミクロン」と呼ばれる、非常に密度の低い脂質が作られます。

おいしさのもと——摂り過ぎに注意

飽和脂肪酸を多く含む中性脂肪（例えば牛脂や



バターなど）は空気にさらすと「自動酸化」（以下、酸化）と呼ばれる複雑な化学反応を引き起こし、食べられないほどの悪臭を放つ脂肪になることが知られています。実はこの酸化を受けた脂質が、血管の内側の細胞を傷つけて、動脈硬化の引き金になることが知られています。一方、オリーブ油など不飽和脂肪酸を多く含む脂質は室温でも腐らない安定した液体なので、放っておいても酸化を受けにくく、細胞の中ではさらに酸化を受ける可能性は低くなります。

脂質は、アミノ酸とともに食事をおいしくさせる重要な要素ですが、過ぎたるは及ばざるがごとし。健康の維持・増進に大切な脂質は、摂り過ぎにより病気の原因になることも理解して、おいしく楽しい食事を心がけましょう。

家族の健康

4

学校生活管理指導表(小学生)

前々回、前回の2回にわたり、小学生で実施される定期健康診断の内容と

その目的について解説しました。その中で心臓、尿の精密検診で異常(病気)が見つかり、

その結果学校生活に制限が必要となる場合があります。今回はこの点について説明します。

「学校生活管理指導表」とは

心臓、尿の精密検診で異常(病気)が見つかった場合、またすでに診断、治療を受けている場合、その程度により学校生活に制限が必要となる場合があります。これを表わすものが図に示した「学校生活管理指導表(小学生用)」(以下、指導表と略)です。

指導表の内容

指導表の大まかな内容は次のとおりです。

- ① 診断名…診断された病名あるいは所見です。
- ② 指導区分…管理不要あるいは要管理(A～E)を示します。A～Eは次のように区分されます。

- A…在宅医療や入院が必要
- B…登校はできるが運動は不可
- C…軽い運動は可
- D…中等度の運動も可
- E…強い運動も可

- ③ 運動クラブ活動(クラブ名)の可・禁

- ④ 次回受診について

指導表では、②の指導

区分と③の運動クラブの可・禁

を組み合わせて、例えばD—禁(中等度の運動

は可だが運動クラブ活動は禁)とか、E—可(強い運動も運動クラブ活動も可)というような表示

がなされます。ただし検査などにより、最終的

な診断までに時間がかかる場合はそれまでの間、

暫定的に指導表を発行する場合があります。

運動強度と学校活動

以下に軽い運動(指導区分C、D、Eの人は行つてよい)、中等度の運動(D、Eは行つてよい)、強い運動(Eのみは行つてよい)において可



拝見!

医師の二日

中野区医師会会長
中野区・セイメイ内科院長

韋 晴明 先生

医師会活動を通じて、 地元密着の医療を

東京都医師会は2009年11月現在、主に区・市・大学単位で58の地区医師会に分かれています。今回は、そのうちの一つである中野区医師会について、会長の韋晴明先生から活動の様子、ご自身のかかり方などをお聞きしました。

地区医師会とは？

JR中野駅から歩いて3分のところに中野区医師会館があります。明るい日差しがさしこむ1階ロビーで韋先生のお話を伺いました。

「今日は木曜で私の診療所は休みのため、先ほどまでここで会員と打ち合わせをしていました。地区医師会には、学術団体としての活動、健診や休日診療、学校医・産業医を推薦したり介護保険関係の委員を出したりなど、いろいろな役割がありますが、重要なのは地元の区民の皆さんとの交流と、会員である医師同士の交流・親睦ですね。思っただけでも用事がありますよ」

昨年からは始めた“中野医療フォーラム”

「区民との間で特に力を入れているのは少子化対策です。子どもがいなくては人類の未来はありません。子育てに関する相談、身近な健康問題についてのレクチャー、栄養士による離乳食の話、絵本の読み聞かせやミニコンサートで楽しんでいただく『子育て応援団』を毎月開催しています」と韋先生。およそ50組（100人）の親子が集まり、にぎやかだそう。

会場となるここ中野区医師会館は「昨年5月に完成しました。その落成を記念して毎年6月第4週の日曜日に『中野医療フォーラム 中野医学会』を催すことになり、今年はその第2回が開催されました。」

Dr. Seimei I



韋 晴明先生

「昔の医師会館は同じ土地にあったのですが、築35年で耐震性にも問題があったので、思い切って建て替えました。中野区医師会では年間100回くらい講演会をやっていますから、稼働率は高いですよ。要請があれば区の福祉団体などにお貸しすることもあります。この会館の建設費や活動費？ それはすべて会員の負担です。区民の健康を守るために、これくらいの貢献は当然だと思います」

医療



姉が肺がんの診断を受けました。たばこを吸ったことがないのになぜ？

(港区、55歳・女性、主婦)



実は女性の肺がん患者さんの70%以上は、たばことは縁のない生活をしていた方々なのです。

欧米人ほど、喫煙による影響を日本人は受けないようですが、それでも確かに肺がんの危険度が、それによって増す(統計によつて、3倍から8倍)のは確かです。しかもたばこによる影響は、男性より女性の方が確実に大きいのです。

今、肺がんは主要ながんのうち、かかる人の数は3位ですが死亡率は第1位です。肺気腫などの慢性閉塞性肺疾患やアスベストの吸入歴がある方は肺がんの発生の危険度が増すことがわかっています。しかも肺がんの初期症状に特有なものはなく、咳、痰(必ずしも血痰ではありません)、胸部痛、肩こり、声がれなどですが、これらはどれも体調が悪いとか、疲れている時とかに見られる一般的な症状です。

集団検診に関しては専門家の間でもいろいろと取りざたされていますが、少なくとも宮城県、新潟県、群馬県、岡山県のデータでは危険度を低下させることが報告されています。今後、将来的には低線量胸部CT検診なども検討されていますが、現在においては検診での胸部X線写真は受診しましょう。

肺がんの治療も確実に進歩してきてはいますが、早期発見、早期治療が現在最も重要な事柄です。



JR中野駅にほど近い中野区医師会館

3階の講堂で椎名誠さんの講演を聞く区民



6月28日に行われた「第2回中野医療フォーラム 子育て支援講演会」のポスター

「子育て」をテーマに区民との交流

「フォーラムの第1部（午前中）の『子育て支援講演会』は、対象者を現在子育て中の親子だけでなく、高齢者も含めた一般区民に広げたもので、今年の講師は中野区在住の作家、椎名誠さん。あの『岳物語』の作者が世界各地を旅して25年、さまざまな体験を経てどのように子育ての原点を語ってくれるか、楽しみでした」

椎名誠さんの講演会の定員は200名でしたが、応募は270名となり、開始1時間前にはすでに列ができるほどの盛況。講演は3階の講堂で行われ、2階では子ども連れの区民が大きなモニターで同じ講演を聞くという形で全員がもれなく参加できました。1階ロビーでは、会員の趣味である絵画、写真、書道、陶芸などの作品の展示が行われ、患者さんと医師のこうしたふれあいが、信頼関係を生むことにも役立ったようです。

区民のために深めたい医師同士のつながり

昼の休憩後、会員対象の第2部（医学会）が行われ、診療各科の注目すべき話題を中心に11演題が発表されました。午後からはあいにくの雨模様でしたが90名を超える医師が集まり、熱心な討論が繰り広げられました。

「医学会は会員同士の勉強会ですが、専門を深く掘り下げるというよりも幅を広げて、かかりつけ医に必要な知識を共有するのが目的です。区内の開業医と病院の専門医が共同で企画し発表することで、開業医と病院の医師のコミュニケーションをはかっています。じかに他の会員と会って相性を見極め、病診連携——つまり診療所と病院が患者さんを紹介しあい連携するための相手を探したりすることも、実は大きな目標なんです」

韋先生の説明のおかげで、「会員同士の交流」の本当の意味と必要性がわかったような気がしました。そうした活動に加え、健康に関して毎週のようにさまざまな行事もあるので、韋先生はほとんど毎日、診療後の夜7時から9時すぎまで会館に来ているそうです。

「プライベートな時間は日曜だけなので、任期は4年くらいが限界ですね。体がもたせませんから。」反省会と称して飲みながら討論するときは、午前さまになることもけっこうありますが……（笑）」

中野区医師会のチームワークの良さが感じられます。ちなみに韋先生は任期3年目とのことでした。

救急医療⑥ 周産期医療にかかわる病院や施設



産科医師数、施設数の減少するなか、昨年秋には、重い合併症を持った妊婦の搬送に時間がかかり、残念な結果を招いた事故が発生しました。そこで、施設の面から周産期医療の問題点を考えてみましょう。

地域に格差がある!?

都では東京全域を8つのブロックに分類し、それぞれに総合および地域周産期母子医療センターを配備し、産科救急搬送に対応してきました。母子医療センターには、未熟児や病児の治療を専門に行う新生児集中治療（NICU）病床が備わっています。国は各自治体に1000の出産に対して2床のNICUを配備するよう求めています。東京都では219床が確保され、この基準を充たすことになっています。

しかし、ブロック間には大きな格差があります。昨年秋に搬送事故が発生した東部地区（墨田区、江東区、江戸川区）と多摩地区（多摩全域）では、NICU病床が特に少なく、厚生労働省の基準を下回ります。この2つの地域の状況は以前から指摘

されており、いつ問題が発生してもおかしくありませんでした。

また、1000件の出産当たりの産婦人科医師数も、区部の15.8人に対し、多摩では8.2人とその約半数になっており、病院・医院に加え医師の偏りも目だっています。

不足するNICU病床

厚生労働省や日本産婦人科医学会の調査によると、全国のNICU病床の約10%が1年以上の長期入院で占められていて、新しい患者さんを受け入れられません。その主な原因は、当面の集中治療が終わって容態が安定した新生児・乳幼児がその次に入るべき病院が不足しているからです。この傾向は東京都でも同じで、まだまだ容態が不安定な患者さん、あるいは長期入院が必要な患者さんに対応する施設が大幅に不足しています。

さらに、東京都特有の問題としてはNICU利用者の約25%が、他の県のからの患者さんで占められていることです。また、これらの施設ばかりでなく、新生児科の医師の不足も深刻な問題になりつつあるのが現状です。

都電のある風景

”日本で一番遅いコースターがある都内で唯一の区立遊園地——これがあらかわ遊園のキャッチフレーズだ。幼児にはもちろんのこと、意外にも大人に人気で、若いカップルの入園者が目立つという。

隅田川沿いにあるグロッケン（鉄琴）を木の枝で叩くと澄んだ音色で滝廉太郎作曲「花」のメロディーが流れ、春の隅田川の様子が目に浮かぶ。小台橋を渡り川の左岸をたどって、尾久橋から右岸に戻る。池があり草原もあり、変化に富む尾久の原公園ではゆったりと時間を過ごす人々の姿があった。

ふと見ると都電が走る道である。窓が大きく現代風になった都電は、住民の足でもあり、案内速く走り、しかも公共交通である。1両編成のこの路面電車は、今や環境問題に挑む「スローライフの旗手」なのかもしれない。

©2009