

# 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⑨**

●からだ・こころ・健康 **ペインクリニック—星状神経節ブロック**

●わたしの元気 **大岩 千穂さん**

●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①

●医療 Q&A



No. **63**

•とうきょう点描•

**パルテノン多摩と緑の丘**

駅からまっすぐ延びる大通りを進んで、現代の神殿を通りぬけると緑の丘が  
つらなっていました。夕焼け時は  
また格別です。

大岩 千穂さん

Chiho Oiwa

“身体が楽器なので、健康であること”が仕事なんです。

「冬場は人込みを避けて喉に注意していますが、ナীবラスになるとかえってダメ。風邪をひいても舞台上に上がれば大丈夫、と暗示をかけています」

圧倒的な声量と澄んだ声で聴衆の魂をゆさぶるソプラノ歌手・大岩千穂さん。元気と迫力の源は、いったいどこにあるのでしょうか？

「私は歌手になるので、どうぞ力を貸してください」——16歳のときに大岩さんは音楽の先生にそう宣言し、それですべてが決まりました。

背景には両親の離婚がありました。13歳で訪れた母親との別れ。明日の朝が来るのが信じられないほどの孤独の中でタバコをふかしたりもしました。当時クリスチャンの中学校に通っていましたが、救いを求めるかのようにのめり込んだのはテニス。3歳

の頃からバレエを習い、もともとスポーツ好きだったせいもありました。

「思えば活発であり、同時に引きこもりでもある子どもでしたが、兄が第九のコンサート註に連れていってくれて変わりましたね。ドイツから来たソプラノ歌手の独唱が、それはそれは美しく天から降り注ぐようで、胸に迫りました」

実業家の父親は我が道を行く人でした。最初は反対していましたが、その後は父なりの仕方て音楽の道を目指す娘を愛し、助けました。志を果たして国立音楽大学で学んだ大岩さんは、オペラの本場イタリアに留学。やがて各地で大輪の花を咲かせることになりました。

「音符って実は数学、そして音は時間なんです。そして、本番ではその時間と空間を超越した感覚を体験できることが、まれですが起こります」

数百年前に合理的に書かれた楽譜を、解読し解釈して後世に伝えることがクラシック音楽家の使命だと大岩さんは考えます。

「歌手って身体が楽器ですから。その時代の作曲家のメッセージを、巫女みこのように身体を通して現代の聴衆に伝えていく。だから健康であることが私の仕事と言ってもいいほどです。朝と夜、必ずストレッチをしますが、夜は首、手

首、足首、股関節、そして呼吸。テンションを下げていって、さあ、寝ますよー」と。11時頃に寝て、自宅にいる場合は朝早くからウォーキングをします。けつこう海外にも行きますが、食べ物の好き嫌いがないので、そこに住んでいる方たちと土地の料理をいただくのがとても楽しいんです。そのせいか、大きな病気はしたことがなく入院の経験もありません。でもがん家系ですし恩師の東先生もがんにかかられたので、定期健診のほかに胃と腸、婦人科の検診や、血液検査もよく受けています」

何気ない毎日にちりばめられている健康への気配り。ちょっと驚きです。

「身体という楽器は預けるわけにもいかないの、眠っているときだけがオフかしら（笑）。レッスンはほとんど毎日ですが、集中して1時間、多くて2時間、それ以上はしません。歌ってない時間ガむしろ大事で、メンタルトレーニングをします。スポーツ選手と同じで、イメージできない音は絶対に実現できないわけですから」

情熱的に哀切に愛憎劇が練り広げられるオペラ——大岩さん自身の体験がいつしか表現の幅を広げたのでしょうか。熱中したバレエやテニスもソプラノ歌手の道にまっすぐ連なっていました。

「こうして歌い手でいられるのも、母が残してくれたプレゼントだと思っています。今、親と離れて暮らす家庭環境の人って多いはず。だから昔の自分のように孤独で生きる気力を失いかけてる人にも届くような歌をうたいたい。私のエネルギーを受け取ってもらえたら嬉しいな、と思います」

大岩 千穂 (おおいわ ちほ)

東京都生まれ。ソプラノ歌手。国立音楽大学卒業後1989年イタリア・ヴィオッティ音楽院に留学し、マスターコースを首席で卒業。イタリア、オーストリア、フランス、ドイツ、日本でオペラデビューし、世界各地で活躍を続けている。その間、96年フラヴィアアーノ・ラポー国際声楽コンクール第1位をはじめ第1回国際オペラコンクールin Shizuoka最高位、三浦環賞、第10回グローバル東敦子賞など国内外で受賞多数。東京二期会会員、日本声楽家協会会員。今年12月にはTOKYO FM開局40周年記念 夢の第九コンサートin 日本武道館に出演予定。



■撮影協力: エノキザカ スタジオ

註 ベートーベン・交響曲第九番合唱つき

※本欄にご登場の大岩千穂さんは荒木響達医師(東京都医師会監事、町田市・荒木眼科院長)からご紹介いただきました。

# ペインクリニック——星状神経節ブロック

## 痛みをコントロール

「ペインクリニック」とはあまり聞きなれない言葉ですが、がんや神経痛などの痛みをコントロールする治療のひとつです。技術的にむずかしいこともあるため、実施している医療機関は少なく、専門とする麻酔科医などのいるところで行われています。

局所麻酔薬を使って痛みに関連している神経を麻酔（ブロック）することもあります。ブロックは一時的な麻酔効果を期待するのではなく、痛みにより血行が悪くなったり、緊張が強くなった筋肉を和らげ回復を促進することを期待しています。

ブロックが無理な場合には麻薬類を持続的に使って痛みを和らげることもします。これもペインクリニックですが、もちろん中毒の心配はありません。そしてあまり知られていませんが、ペイン（痛み）だけではなくいろいろな病気にも利用されているのです。

## 星状神経節ブロックとは？

ペインクリニックでもっとも用いられる神経ブロックに星状神経節ブロック（SGB）があります。

SGBは多くの病気の治療にも用いられています。

首のど仏近くにある交感神経のかたまりみたいな星状神経節を局所麻酔薬でブロックして交感神経の緊張を緩める方法です。そのことにより脳の血流が良くなります。とくに「視床下部」の血流が良くなることで、人間が本来持つている自然治癒力が活性化されるため、それで病気を治すうとするものです。用いる手段は西洋医学的手法ですが、治る仕組みは東洋医学的なものです。

自然治癒力を活性化するので副作用の心配もなく、妊娠女性にも安心して用いることができます。出血傾向のある患者さんや乳幼児を除けば実施できない病気はありません。

## SGBの効果

SGBはほかの神経ブロックと比べて時間もかからず、特別な装置も必要としないので簡単なようですが、実はむずかしいブロックなのです。星状神経節は表からは見えませんが触れることもできません。的確に部位を指先の感覚で見極



めて合併症を起こさないように行わなければならないからです。

痛みのある整形外科的な病気や帯状疱疹はもちろんのこと、自律神経系では本態性高血圧、免疫系では花粉症などのアレルギー疾患やリウマチなどの自己免疫疾患、内分泌系では甲状腺疾患などに効果があります。他に顔面神経麻痺や突発性難聴などの耳鼻科的疾患にもよく用いられています。

ただ多くの病気に効果があるのですが、今のところ健康保険で認められている病気はそんなに多くありません。ペインクリニック科を受診した際に問い合わせてください。

## 家族の健康

9

## 中学生(4) 若年層の喫煙防止

国は「公共的な空間では原則として全面禁煙」とする受動喫煙防止対策の徹底を今年2月に指示しました。たばこ規制対策は、分煙から完全禁煙へと

強化されつつありますが、欧米諸国に比べて、わが国の喫煙率は

依然として高い水準にあります。そのカギを握るのは

中学生の年代といわれています。

### たばこの害

たばこには判明しているだけで、2500種類以上の化学物質が含まれ、その中には60種類以上の発がん物質と、発がん促進物質があります。喫煙による三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素は身体に対し肌荒れ、喉の痛み、皮膚温の低下、息切れ、食欲不振などの局所的な毒性だけでなく、思考能力の低下や運動能力の低下などの全身的な毒性も明らかになってきています。一方、たばこから排出される副流煙にも多くの有害物質を含んでいるため、副流煙を吸い込むことによる受動喫煙防止対策が徹底されるようになりました。

### ニコチン依存症

ニコチンには、麻薬であるヘロインやコカインと同等の強い依存性があります。喫煙を習慣化するとやめられなくなり、最近では「ニコチン依

存症」という疾病であるこ

とが明らかになりました。

12歳くらいの子どもの「ニ

コチン依存症」になる状況を

調べたアメリカの調査ではニ

コチン依存の程度は若い時

ほど影響が強くなり、女性のほう

がより重症化しやすいと報告され

ています(「予防医学」第442号)。

### 未成年者の喫煙

心身の発育・発達には、喫煙の悪影響を強く受けるため、わが国では1900年(明治33年)に未成年者喫煙禁止法が施行され、100年余が経過しています。未成年者の喫煙経験率は、平成12年以降大幅に減少してきていますが、いまだに男子中学生で平均約20%、女子中学生で平均約15%に上ります(表1、2)。表には高校3年まで表示されていますが、中学生で

### 中学生喫煙



始めた喫煙がもともとなって1年ごとに喫煙率が増えていく様子が見てとれます。中高生喫煙の背景には、友人の喫煙、兄弟の喫煙、親の喫煙を身近で経験しているため、喫煙の害はあまりないと考えていることなどが主な要因となっているばかりでなく、朝食を抜く、家族との対話が少なく、クラブ活動への積極的な参加が少ないなども関連要因に挙げられています(東京

お医者さんに  
聞きたい  
答えます

病院でときどき聞く  
クリニカルパスとは  
何でしょうか？

クリニカルパスのパスは英語の名詞Pathで「小道」や「軌道」という意味です。動詞のpassとは異なります。「臨床」という意味のクリニカルを冠して「診療（治療）スケジュール表」や「入院診療計画表」などと患者さんには説明されています。

クリニカルパスは治療・検査の予

定や食事・入浴などについて時系列で表し、入院中の流れがわかるよう一覧表にしたものです。アメリカで始まり20年ほど前に日本でも導入され始めました。それまでは患者さんの個人差を考慮して、受け持ち医師が患者さん個々に治療スケジュールを決めていました。

しかしそれでは同じ病気に対して医師によって治療スケジュールが異なり治療に対する結果がばらついてしまいますし、スタッフの対応が大変です。そこで医師、看護師をはじめとする専門スタッフが相談して、病院の中で統一の標準的なスケジュールを作ることにしたのです。この計画をクリニカルパスと言います。

クリニカルパスは病院ごと病気ごとに異なりますが、同じ病院ならば同じタイムスケジュールになります。入院時に患者さん用パスを渡し説明する病院が多くなりました。統一されたことで説明しやすくなったのです。例えば手術の後何日目で食事、何日目で入浴、何日目で退院などを絵入りで説明しているものが多く、入院生活を理解していただくよう工夫されています。

一方スタッフ用パスもあります。情報を共有してチーム医療を推進し、検査漏れなどを起こりにくくします。さらに疾患ごとの治療成績を出すことができ他病院との比較も容易です。そしてその成績をもとにさらにパスを練り上げることができます。

良いことばかりのようですが、パスはどの病気にも当てはまるわけではなく、個人差により合わない方もいることを一言添えておきます。



表1 ●男子学年別喫煙経験率

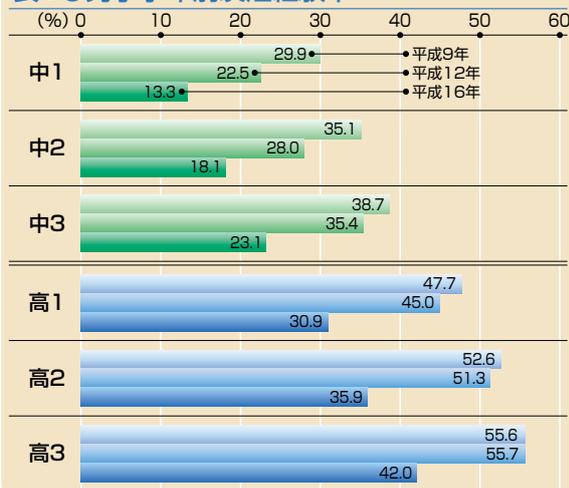
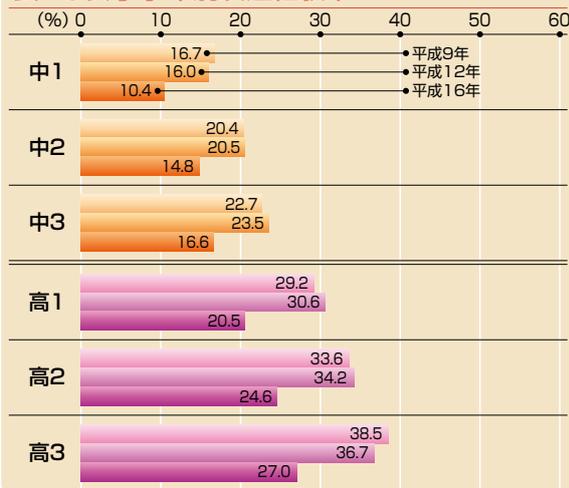


表2 ●女子学年別喫煙経験率



出典：厚生労働省「未成年者の喫煙・飲酒に関する実態調査研究2008年調査」および「未成年者の喫煙および飲酒行動に関する全国調査2004」から改変

喫煙防止教育

喫煙開始を防止するためには、家庭での無煙化がその第一歩です。子どもは保護者や教職員や周囲の大人がたばこを吸う姿を見て、たばこへの関心を持ちます。職場や公共の場での喫煙は制限されてきましたが、家庭での受動喫煙防止対策は遅れています。一方、学校敷地内禁煙は、健康増進法の施行により格段に進展しましたが、教職員の禁煙支援など包括的な対策も必要です。

都医師会編「学校医の手引き」。



# 医師の一日

東京都医師会難病医療相談会副委員長  
長 中野区医師会在宅難病患者訪問診療事業専門医・東中野クリニック院長

## 飯国 紀一郎 先生

# 在宅難病患者の訪問診療

## 土曜の午後、中野区を走る

よく聞く「難病」という言葉に、実は医学的な定義はありません。原因不明で治療法がまだ確立せず、慢性に進行するために患者さんやその家族にとって経済・介護などの負担が大きい病気が難病とされています。

医療は患者さんの住む地域を中心に行われますが、医療機関を受診できない在宅難病患者さんのために中野区医師会では訪問診療事業を組織的に行っています。診療班の一人・飯国紀一郎先生に同行して活動の実際を拝見しました。



Dr.Kichiro Iikuni

飯国 紀一郎先生

東邦大学医学部卒業、米国インディアナ大学留学を経て1983年中野クリニック開業。日本内科学会総合認定専門医、日本神経学会認定専門医、日本老年病学会認定専門医。

「そもそもこの訪問診療事業が始まったのが1987年でした。当時、神経内科の専門医が少なかったため、中野区の在宅難病患者訪問診療をやらなにかと声をかけられたのがきっかけでしたね」

### 4班で出発——3軒の患者さんを訪問

土曜日の午後1時過ぎ、JR中野駅近くの中野区医師会館に医師やコメディカルの方々が急ぎ足で集まりました。午前中の診療を終えた飯国先生も駆けつけました。ロビーではお弁当を食べたり簡単な打合せをして4班に分かれ、ハイヤーに3、4人が同乗し1時半に出発しました。中野駅周辺は人口密集地で曲がりくねった細い路地が多く、それぞれ自動車で行くと時間的ロスがあるためハイヤーなのだそうです。今日訪問する3軒の患者さんともに飯国先生がかかりつけ医と専門医を兼ねています。

1軒目は強直性脊椎炎の70代前半・男性の患者さん。器具で支えられてベッド上に起き上がった形で「いかがですか」「あんまり変わらないうですよ」。自分の足の状態や知人の健康状態など、世間話を交えながら血圧測定を行いました。往診の時間は6、7分。「あの方はむしろリウマチ科ですが、私が診ています。脳梗塞と糖尿病があって、体があれ以上曲がらない病気ですが、今のところ現状維持ですね」と飯国先生が説明してくれました。

2軒目はALS（筋萎縮性側索硬化症）の80代前半の女性。ここでは担当の看護師がすでに到着して待っていました。患者さんは人工呼吸器を装着しているため会話はできませんが意識ははっきりしています。胃や腸の状態について訴えを聞きながら飯国先生は担当の看護師を交えて確認しました。

## 医療



百日咳せきが流行していると聞きました。3歳の男の子の母親なので、とても気になるのですが。

(あきるの市・28歳 女性会社員)

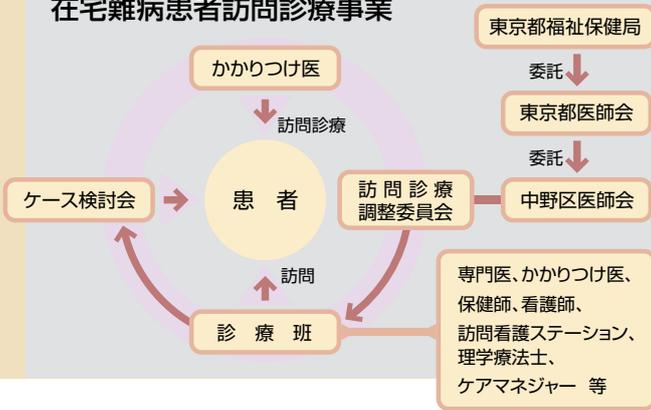


たしかに現在、都内では学童から成人にかけて百日咳が流行しています。

都内の小児科医療機関からの報告によると、百日咳の患者数は今年の5月から増加傾向を示し6月には急速に悪化し、集計の始まった1999年以降では最も多い患者数となっており、都内の一部の保健所では大きな流行の目安となる警報レベル(10人/定点)を超えています。百日咳はもともと小児の感染症と考えられており、乳幼児は重症化することがあるため、ワクチン接種が普及してきましたが、ここ数年は乳幼児期に接種したワクチンの効果が弱まったことなどにより、成人の患者が増加していることが問題です。

百日咳は、患者の咳・くしゃみなどから感染し、けいれん性の咳発作が特徴といわれていますが、成人が感染した場合はあまり特徴がない場合もあります。対策としては乳幼児には、三種混合(DPT)ワクチンの定期接種を確実に受けさせるとともに、大人は、乳幼児に感染させることのないよう「咳エチケット」を守り、咳が続く場合は早めに医療機関を受診してください。

## 在宅難病患者訪問診療事業



ケース検討会の様子



在宅難病患者さんを診察する飯国先生

### ケース検討会で熱心に討議

難病ではALSが非常に多く、3軒目も人工呼吸器を装着した70代前半の女性患者さんでしたが、意識がありません。日常的に世話をしている男性ヘルパーとともに器械の数値をチェックし、呼びかけをしながら患者さんの状態を診ました。——これらの往診をすべて終わって中野区医師会館に戻つてくると3時少し前でした。他の3つの班もやがて次々に戻ってきました。

午後3時35分からは、中野区医師会館2階でいつものように「ケース検討会」が行われました。今回は新しい患者さんがいたので、まずその方について、往診した医師から口頭で説明がありました。その後、今日の訪問診療について、4班からそれぞれの患者さんの状態、処置、気づいたことなどを順に報告し、問題点は皆で検討して検討会が進んでいきました。

飯国先生は先ほど往診した3名の患者さんについて発表しました。2軒目の患者さんについては同行の保健師から、痰がひつかかるようなのでこの頃注意していること、定期的に入浴介護をしていること、などの補足発言がありました。参加者は医師11名、看護師やケアマネジャー、保健師、理学療法士などの職種で、合計34名でした。遅れて参加する人や、終了後も熱心に話し合う姿も見られました。

### 東京都、東京都医師会、中野区医師会が連携して

どんなに社会的に有益な事業でも、予算の裏づけがないと続きません。この事業は「在宅難病患者訪問診療事業」として、東京都福祉保健局から東京都医師会へ委託され、さらに中野区医師会に委託されています。東京都としては1987（昭和62）年に始め、中野区医師会は2年目から参加しています。最初は2例でしたが、2009（平成21）年度の登録患者数40名、訪問実績は64件となりました。中野区は症例数が多いために予算も多く活動が活発です。1年を4期に分けて、5名の専門医が土曜日の午後、患者さん1名につき年間8〜12回の訪問診療を行っています。

「難病の患者さんにとっては、このサービスを受けることで経済的負担が増えることは一切ありません。むしろ例えば、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンが割引になり介護者への優遇措置も受けられます」と飯国先生。「訪問診療を受けるには、まずかかりつけ医に相談して地区医師会にその情報を上げてもらう、あるいは東京都医師会の難病医療相談会に家族が行って申し込む、保健師さんが訪問して患者さんを見つけ出すという方法もありますよ」

難病の患者さんを抱える家庭は孤立しがち。そのために、行政（東京都）や東京都医師会、各地区の医師会がいろいろな方法で支援をしています。

「今日の検討会でも疑問点を、これから調べようと思つて……」。目下、日曜・祝日以外に休診日のない飯国先生ですが、貴重な土曜の午後に、自らの専門知識を生かして地域の難病患者さんの訪問診療に取り組んでいます。

痛くなるまでの経過や体温、脈拍、食べた物、吐き気、吐いた物、下痢、血便など付随する症状などの情報も重要です。

### すぐに治りましたか

トイレに行って排便排尿してすぐに良くなれば大きな心配は要らないでしょう。

しかし同時に便に血が混じっていたりコールタール状だと精密検査が必要です。尿も同様で血液が混じった色でしたら腎臓、尿管からの腹痛の可能性もあります。腹痛と水に近い下痢が止まらない、吐き気を伴っている、痛みはたいしたことがないが熱が出たなどの場合はウイルスや細菌による感染症かもしれません。水分と消化の良いものをとって、できるだけ早く医療機関にかかってください。

体温が普通で牛乳を飲んだり軽い食事をとると痛みが軽くなる場合は、胃や十二指腸の潰瘍の場合があります。逆に痛みが強くなる場合は脾臓や胆嚢の痛みのことがあります。腹痛とともに脚の付け根が膨らんで痛む症状があったらヘルニアという病気かもしれません。急ぐ必要はありませんが診察を受けることをおすすめします。（次回に続きます）

## 連載 救急医療 ⑪ 腹痛—① 痛くなり始めたら



### どういう痛みでしょうか

救急で病院に行くことも多い腹痛について、今回から数回にわたって取り上げます。筋骨の下から太ももの付け根の少し上までの範囲に感じる痛みを広く「腹痛」と言いますが、治療の必要がなく自然に治まるものから緊急手術を要する重症なものまでいろいろです。

食べ物を消化する胃や腸だけが腹痛の原因とは限りません。それ以外にも、血液を全身に送っている大動脈、体液をろ過して尿を作り出す腎臓から膀胱、女性の場合は卵巣、そして腹筋運動をやりすぎたとき、ときには心臓の痛みをお腹に感じる場合など、いろいろな原因があります。ひとくちに腹痛といってもその感じ方にはキリキリした痛み、鈍く重い痛み、持続する痛み、軽かったり重かったりを繰り返す痛み、七転八倒する痛みなどがあります。

しかし痛みとその程度は人によって異なる主観的な感覚によりますので、医療側では痛みがあるときの場所、腸音、お腹の膨らみ具合、押さえたときの腹部筋肉の反応などで客観的な判断を加えます。原因の病気を絞り込んでいくためには

とうきょう点描  
元気散歩マップ

パルテノン多摩  
と緑の丘



多摩市立複合文化施設ことパルテノン多摩ができたのは1987年、すなわち昭和62年だという。平成生まれの子が成人する今、神殿もすっかり多摩になじんできたようだ。

笑いさざめきながら幼稚園児の集団がパルテノン多摩の階段を降りてくるのと同じくらいに上に登ると、噴水のある大きな池と緑地の広がりを目を奪われる。かつての大名主であった旧富澤家住宅をゆつくりと見学し、多摩中央公園を後にして多摩ニュータウン落合住宅の自転車・歩行者専用道路を歩く。両側の緑に囲まれた静かな歩道は上り坂である。旧石器時代から旧富澤家の時代を経て現在の多摩ニュータウンまで、ここに暮らす人々の歴史が地層のように堆積して今の丘陵をかたち作っているのではないか。歩きながら、そんな気がした。

落合けやき通りから歩道橋を登っていくとそこは宝野公園。続く奈良原公園、鶴牧東公園など多摩丘陵の公園は歩道橋でつながっていて、はるか下の道路を車が行き来している。気分はまるで空中散歩である。きれいに管理された都市型の自然空間は、これからどういう未来を見せてくれるのだろうか。

●散歩コースと消費エネルギーのめやす

約75分・300kcal  
京王相模原線京王多摩センター駅→パルテノン多摩→多摩中央公園→旧富澤家住宅→多摩ニュータウン落合住宅歩行者専用道路→宝野公園→鶴牧東公園→小田急多摩線唐木田駅(約4.6km)

※普通で歩いた場合  
(1分間に60m・4kcal消費)

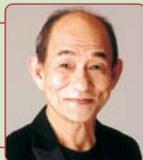
どなたでもご参加ください

第4回 江東区医師会医学会 医師向け 9:00~11:00  
区民公開講座

■日時:平成22年10月24日(日) 11:00~16:30  
一般開場 10:30より  
■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

シンポジウム 「インフルエンザ  
これだけは知っておこう」

特別講演 ささの たかし  
13:00~14:10 笹野 高史(俳優)  
「私の役者人生」



一般講座 きゅうくつ  
14:20~16:30 「窮靴のすすめ」等10演題

AED体験会 AED体験会のお申込については下記  
11:00~12:00 までお問合せください(事前申込制)  
※AED体験会は、申込者が多数の場合、  
12:00~13:00にも開催致します。

◆お問い合わせ 江東区医師会事務局 TEL.03-3649-1411

難病医療相談会

東京都内在住の患者・家族  
の方を対象 (相談無料)

- 事前予約制 ●申込み:東京都医師会 Tel.03-3294-8821 月~金:9時30分~12時
- 毎月第2木曜日(8月・1月を除く) 午後3時より ●相談員:専門医・保健師・
- 会場:東京都医師会館 千代田区神田駿河台2-5 ケースワーカー



社団法人 東京都医師会

「元気がいいね」第63号(年6回隔月刊) 2010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

©2010

編集:協和企画