

# 元気がいいよ

## 東京都医師会

No. 64

●医療のいま・これから **家族の健康⑩**

●からだ・こころ・健康 **ペインクリニック—緩和ケア**

●わたしの元気 **伊東 勤さん**

●EXPO2011 プレガイド

●お医者さんに聞きたい・答えます

●とうきょう点描

**紅葉のオリンピック公園**

遠い昔の東京オリンピックのどよめき。  
黄金色に輝く駒沢公園のイチヨウの  
何本が、それを知っている  
のでしょうか。



伊東 勤さん

Tsutomu Itoh

現役を長く続けられ、子どもたちも親の仕事を見てくれた。健康に感謝しています。

『キャッチャーは常に緊張してなければいけないポジションで、ピッチャー中心とかバッター中心に考えたり。でも自分中心はまずない。ただ思い通りの試合ができたときはキャッチャー冥利に尽きます。…年間でもそうはないのですが』

西武ライオンズで長年正捕手として活躍し数々の逸話をもつ伊東勤さん。今は野球解説者として茶の間ファンの熱い支持を受けています。

『新人の頃はピッチャーに気をつかいベンチに気をつかいで、体重が二気に10kg以上減って、夏場なんかゲツソリしていましたね』

1982年、ドラフト1位指名で伊東さんが入団した西武ライオンズは、当時、創立4年目の弱小球団。寮に入って野球漬けの毎日でした。

『兄の影響で、もの心がついた頃に見よう見真似で野球を始めてました。でもプロは小さい頃に思っていた世界とは違って、苦しくて苦しくて試合に出たくない日もありました』

やがてチームが強くなり、正捕手のポジション争いも激しくなりました。キャッチャーは守りの中心であると同時に、打者の一人です。

『自分に打順が回って凡打でチェンジ、それをひきずったままマスクをかぶるとやられますから気持ち切り替えてははいけません。投手のリードはもちろん、走者が出れば牽制するし、本塁は体を張って守らなくちゃならない』

現役当時、チェンジになるとベンチの奥でタバコを2、3服して気分を切り替えました。ケガが少ないことでも有名な伊東さんでしたが、それでも膝の靭帯を伸ばしてしまったことも。

『1カ月、松葉杖をつけていました。それでは済んだのは紙一重でかわせたからでしょうね』

熊本の山野で遊んで自然に膝や腰が鍛えられ、骨折や捻挫が避けられたのかもしれない。

ナイターの日は、早くて午後10時過ぎに帰宅、それから食事をしているのは1時を回りました。

『僕は昔からご飯大好き人間です。梅干しやサツマイモ、季節の果物などを食べながら育ったせいとか、おかげが少しあればそれでいい』

遠征先では外食で偏りがちなので、自宅ではあつさりした食事を心がけていたそうです。今では、遅い時間の夕食をなるべく避けています。

『スポーツジムに通っていますが、やはり内臓は気になります。監督時代に精密検査を1回受けたきりなので、健診を真面目に考えていますよ。体質的にお酒は飲めませんが、50歳も近いのでタバコはそろそろやめようかなと…』

オフにはよく競輪へ。勝負の展開や読みに魅力を感じるからです。現役時代によく見た夢を今も思い出しますが、それも勝負師の宿命でしょうか。

『真ん中に投げさせてホームランを打たれ、頭の中が真っ白になって、バットと目が覚める…』

一方で、嬉しい「夢」も実現できました。『子どもたちが親の仕事を見て理解してくれる頃まで現役を続けられました。健康だったからですね』

最近ではNHK野球解説者として、大リーグ生中継を見ながら解説する仕事が増えています。時差の関係で真夜中や早朝が多くきつい面もありますが、海外のプレイにリアルタイムで立ち会えるのがファンに受けています。深夜なのに反響があり、伊東さんの励みになっています。

『ユニフォームを脱いだ後も付き合ってくれる方々がとてもありがたい。丈夫に生んでくれた両親、支えてくれる家族に感謝しています』

伊東 勤 (いとう つとむ)

1962年、熊本県生まれ。80年熊本工業高校時代に甲子園に出場し、82年にドラフト1位で西武ライオンズ(当時)に入団。1年目33試合、2年目56試合に出場した後、84年から正捕手。捕手としての通算出場試合数2327(歴代3位)、ベストナイン受賞10回、ゴールデングラブ賞受賞11回などの記録を残して2003年に現役引退。翌年ライオンズの監督に就任するやいなや日本一に輝き周囲を驚かせた。07年に監督を辞め、現在はNHK野球解説者、サンケイスポーツ評論家。09年にはワールド・ベースボール・クラシック日本代表総合コーチを務めた。



# ペインクリニック—緩和ケア

## がんによる負担を少なく

日本では年間30万人を超える人ががんで亡くなっています。高齢化が進めばさらに増加してゆることが予想されます。早期発見・早期治療が望ましいのですが、不幸にしてがんの進行が速かったり再発したりということもあり得ます。

緩和ケアはがんの末期に行うと思いがちですが、患者さんや家族にとつての「苦痛」は身体的なものだけではなくありません。精神的・心理的な負担も苦痛になります。このような負担を少なくして生活の質を向上させるためにもがんを断されたときから始めるものなのです。

## すぎすぎする痛みを取り除く

がんの末期になると耐えがたい疼痛(すぎすぎする痛み)を伴うことが多くみられます。この疼痛を取り除くのもペインクリニックの仕事です。痛みの性状や部位により、鎮痛剤、神経ブロック、医薬用麻薬類(オピオイド)などを用いて、痛みを取り除いたり和らげたりします。

緩和ケアではオピオイドを積極的に使うのですが、医師も患者さんも家族も「麻薬」という言葉に悪いイメージを持っているようで、使うこ

とがむずかしい場合もあります。ひとつは「中毒になるのでは?」という疑問です。もうひとつは「麻薬を使うのは末期である」と患者さんが考えてしまうことです。

以前はがんの告知をあまりしなかったたので、オピオイドの使用で患者さんが察知することも考えて使わないこともありました。しかし最近では患者さんへの告知もかなりなされるようになり、オピオイドを使った積極的な緩和ケアができるようになりました。

## 基準に沿った薬物療法

世界保健機関(WHO)ではがんの痛みに対する薬物療法の原則を定めています。日本医師会でもこの基準に沿った使用法を勧めています。

投薬は原則的に飲み薬を使います。内服ができない場合には注射にしたり、貼り薬のオピオイドを使います。貼り薬だと在宅での緩和ケアが楽になります。最近はおピオイドの種類も豊富になって選択肢も増えました。

オピオイドの副作用として吐き気、便秘、眠気などがあり、一時的に話す言葉やふるまいに混乱がみられることもあります。この場合にも対策は確立されており、オピオイドを変更したり



(ローテーション)、量を変更したり、鎮静剤など他の補助薬を併用することも行われ、副作用が出ないようにしています。

## 自分で調節も

オピオイドなどでコントロールされていても患者さんが感じる痛みはいつも同じ強さとは限りません。そんなときには自己調節鎮痛(PCA)と呼ばれる方法も用いられます。これは専用の器具を使って、急に痛みが強くなったときなどに自分で定められた量だけ追加注入する方法です。注入する薬液の量や回数をあらかじめ設定しておくので安全に使用できるように設計されています。

## 家族の健康

### 10

## 高校生(1) ころころの問題

「論語」によると孔子が学問で身を立てようと決意したのが15歳。

時代は変わっても、この年ごろに自分の人生を自分で

決めるという発達課題は変わりません。高校時代は

自分の将来を自分で選び、それにふさわしい知識や技能を

身につけていく時期です。

### 反抗期のあとで

小学校時代は大人の言うことを素直に聞いていれば良い子でいられました。中学生になって自我がめばえてくると、それまで教えられてきたことに疑問を持ち、親や先生の言うことを素直に聞けなくなります。いったん身につけたものを否定したくなるわけで、中学校時代が反抗期と呼ばれるのはこのためです。

高校生になると、そうして否定したものの中から自分に必要なものを選び直し、足りないものを補う作業が必要となります。どれを選ぶとどれを補うかを決める基準は将来の自我像ですから、自分がどういう人間になりたいかという展望がないと、この作業はできません。

### 捨てることのむずかしさ

江戸時代は身分制度があつて、蛙の子は蛙と将来が決まっていたましたが、現代は自由に将来の自我像を描くことができます。尊敬する

人や将来の自分のモデルになる人物でもない限り、その中からひとつを選び出すのはとてもむずかしいことです。

一見すると選ぶことがむずかしいように思われますが、実は捨てることのほうがむずかしいのです。将来に多くの可能性があるということは、ひとつを選ぶことによって残りの可能性をすべて捨てることを意味します。

得られるものより失われるものの多さに圧倒されて立ちすくんでしまうのです。

### 理想と現実のギャップ

将来はこういう人間になりたいという理想があつても、現実の自分にその能力があるかどうかは容易にわかりません。自分のありのままの姿が見えていけば、自分の持ち味を生か



す道を選ぶことができるでしょうが、それが容易に見えないために、自分は何者か、人生は何かという問題に悩むこととなります。高校時代は自分という存在に直面し、それをどう扱うかという難問を課せられて、精神的に不安定になり、ころころの病気にかかりやすくなる年代でもあります。

# お医者さんに 聞きたい 答えます

地域連携パスとか  
連携パスという  
言葉を聞きますが、  
何でしょうか？



「地域連携クリティカルパス」を略して「地域連携パス」や「連携パス」と言います。前回、クリニカルパスは病院の中での標準的な診療計画表のこととお話しました。同じパスでも医療機関と医療機関をつないで診療がスムーズに行われるための計画表を地域連携パスと言います。

最近、医療機関は最初に診療に当たる急性期病院、リハビリテーションなどを担当する回復期病院、そして長期に療養する病院、さらには通院や在宅診療を担当する診療所まで機能が分化しています。そのため病気で入院してから自宅に戻るまでにはいくつかの医療機関を転院し、それぞれ段階にあった専門的治療を受ける場合が多くなっています。

そこで効率的に治療が行われ早期に自宅へ帰るための病院間の計画的な連携が重視されるようになりました。治療を行う地域の医療機関が集まり、あらかじめ施設ごとの診療内容、治療経過、目標等を相談して役割分担をして診療計画表を作ることにしたのです。これが地域連携パスです。

地域連携パスを使って説明されることにより患者さんは安心して医療を受けることができ、転院する場合でも心配が少なくなります。

一方、診療担当する2番目3番目の医療機関は患者さんがどのような状態で転院してくるかを把握でき、効率よくリハビリや診療を開始できることになります。

地域連携パスは経過の長い病気に有効です。脳卒中、大腿骨頸部骨折はリハビリテーションを軸としてすでに広く用いられています。がんの診療では大学病院などの拠点病院から地域の病院や診療所へと始まりました。その他肝炎のインターフェロン療法、認知症、糖尿病などが始まりつつあります。

地域の中で完結する医療を行うためには非常に有効な方法ですが、完成させ更新するためには、医療機関が集まるなどエネルギーがいります。効率的なシステム作りがこれからの課題です。



悩める人々の能力のひそみ

高校生にとって大切なのは、そうした問題から決して目をそらさないことと、自分で考えて自分で決断するということです。決断できないときは、そのまま保留にして悩み続けることも大切です。リストカットをすれば一時的に悩みから解放されるかもしれませんが、それは逃げているだけで解決にはなりません。人は悩むことによって成長します。悩むことができるのは貴重な能力のひとつなのです。

正解はあるのか？

自分で考えて自分で決断するということが、それが唯一の正解です。わからないことを尋ねたり、相談することはかまいませんが、決して人の言いなりになつてはいけません。人の意見に従うときも、必ず自分で考え、それでいいという決断をすることが大切です。自分の将来を自分で選ぶという、人生最初の転機が高校時代です。悩みも多いかわりに収穫も多い時期ですから、大いに悩んで、実り多い高校生活を送ってほしいものです。

## ●第28回日本医学会総会 学術展示・博覧会の日程



体や病気の  
しくみが  
わかる

病気に挑み  
健康づくりに  
とりくむ

医療や健康・  
予防の未来を  
つくる

わかれろ 医学

つころろ! 健康

## 第28回日本医学会総会

市民参加のイベントでおいでください!

……わかろうろつ医学 つころろつ健康……

「第28回日本医学会総会」<sup>(注)</sup>というイベントをご存じですか？

医学会というとお医者さんの会だから関係ない？いえ、今や市民の参加なくしては成り立ちません。大切な自分の健康は、医学・医療の知識や経験なしには維持できない時代なのです。

市民向けの企画については、開催地の医師会として東京都医師会が知恵を絞っています。第28回日本医学会総会副会頭として

準備に余念のない鈴木聰男東京都医師会会長にお話を伺いながら、都民の皆さんを第28回日本医学会総会へご案内しましょう。

### 「安心の森」でクイズをしたり体験したり

第28回日本医学会総会の一般市民向けの「博覧会」は東京ビッグサイト西展示棟で開かれます。2011(平成23)年4月2日(土)～10日(日)の9日間にわたって行われ、博覧会では「わかれろ医学 つころろろ!健康 EXPO2011」というテーマを、「わかる」「とりくむ」「つくる」の順序で実現させていくことを目指しています。会場のうちの400mが東京都医師会や東京都などのコーナーで、その半分200mを使って「安心の森」というブースが作られます。「安心の森」の全体が「キッズホスピタル」に

なっているんですよ」と

鈴木副会頭。「キッズ

ホスピタル」では今

まで東京都医師会が何回か開催してきた人気の「キッズホスピタルランド」が、クイズや体験学習などを、よりパワーアップさせて登場します。

### 探求の旅はワンダースコープを片手に

ただし、こういう展示はとかく、見て終わりました、聞いて終わりましたとなりがちです。

「そのために用意したのが、ワンダースコープです。美術館などで絵の前に行くと言明が始まる端末に似ていますが、もっとグレードアップした機



鈴木聰男副会頭  
(東京都医師会会長)

能を備えていて、使えるのはこの博覧会の中だけというシンプルさです。お子さんや若い方たちはかなり詳しい医学知識を持っているので、自分が見たいもの、知りたいものについてゲーム感覚で楽しみながら進んでいくと、いつのまにか深く探求できているはず。この「秘密兵器」はキッズホスピタルの入口で貸し出して出口で回収します」

携帯電話ほどの大きさのワンダースコープのサンプルを鈴木副会頭が見せてくれました。自由に参加でき自分の興味に応じてどんどん追求していける形式に、期待が思わず高まります。

「そのほかに、『かかりつけ医相談コーナー』や実際の救急車の中に入れる体験コーナーもあ



「学ぼう! 身近な健康出前セミナー」の募集パンフレット



ワンダースコープを手にキッズホスピタルの検討をする矢崎会頭(右)と鈴木副会頭(左)

「健康セミナー」の出前はいかが?

ります。お子さんだけでなくご家族にもぜひ救急車に乗っていただき、車内でどんな処置をするのか知って、どんな場合に救急車を呼んだらいいのかの判断材料にしてもらいたいですね」

第28回日本医学学会総会開催を前に行われるイベントもあります。その一つが「学ぼう! 身近な健康出前セミナー」。今年の7~10月に、第28回日本医学学会総会・東京都医師会が共催して参加者を募集しました。

市民からの質問が多い子どもの感染症、糖尿病、そして認知症など、具体的な計48テーマを用意。10人以上のグループが会場を準備してくれば、希望テーマの専門家ができる限り希望日時に合わせて、およそ90分程度の「出前セミナー」を9~12月の間に行うという企画で、現在実施中。平日の昼間の行きやすい時間帯に身近な会場で行われ質問もしやすいせいか、とても好評です。参加された方々は、博覧会でもっと詳しく知ることができるようになっています。

実現したい「切れ目のない医療」

鈴木副会頭は12年前に東京で行われた第25回日本医学学会総会でも活躍しました。

「前は医師の交歓行事(ゴルフ、ラグビー等)や展示に関係しましたが、今回は、住民・都民の方々が十分に情報を得て、医療は自分たちが主役だという意識を持っていただくにはどうすればよいか、それをずっと考えています」

12年の間には少子化問題、介護保険、先端医療など課題も増えました。例えば、と鈴木副会頭が挙げたのは「切れ目のない医療」です。「病気がかかった直後の『急性期』、少し落ち着いた『慢性期』、回復してきた『回復期』、それから『リハビリ期』、家に帰って『在宅医療』という流れですが、現在は、急性期は急性期だけ、リハビリ期はリハビリだけ、とつながらずに点になってしまっています。人の一生でも、子どもから成長していく段階での切れ目のない医療が大切です。それらの実現に向けて都民の方々と語り合っ

て掘り下げながら、問題解決のヒントが生まれたらいいなと思いますね」



東京ビッグサイト

春の「日」。「わかつく医学つくろう! 健康EXPO2011」に向けて

今やインターネットにはさまざまな医療情報があふれています。しかし矛盾するものや、信用できないばかりか有害な情報さえあります。「そんな世の中だからこそ、実際に会場に行き、自分の目で見て疑問点は遠慮せずに尋ねて、十分に納得していただきたいですね。なにしろ減多にないチャンスですから」と鈴木副会頭。博覧会には入場無料、しかも会場はあの人気スポットお台場にある東京ビッグサイトです。春の一日、家族や友だちと一緒に、のんびり気分が貴重な体験をしてみませんか。

(注) 日本医学学会総会: 1902(明治35)年に16の分科会が合同して第1回日本聯合医学会が開催され、日本医学会が創設された。その後1948(昭和23)年に日本医師会と合体して現在に至る。総会は4年に1回開かれ、来年2011年4月には第28回を迎える。会場は医師向けの学術講演が行われる東京国際フォーラムのある有楽町地区・丸の内地区と、市民向け博覧会が開催される東京ビッグサイトが中心。

とうきょう点描  
元気散歩マップ  
紅葉のオリ  
ピック公園

東京スカイツリーが展望台からさらに伸びて、あのクレインを最後はどうやって地上に降ろすのかと話題になった。「東京タワーのときは」と昭和30年代の思い出話を熟年世代が子どもや孫に話す機会も増えることだろう。しかし30年代と言えば、昭和39年（1964年）の東京オリンピックを忘れることはできない。

駒沢公園の正式名称は駒沢オリンピック公園である。50代以上はリアルタイムで、若い世代は物語として知る東京オリンピックの施設が、大きな公園をかたち作っている。

都民のスポーツ施設として四季を通じて大いに活用されており、記念塔にはいまや遺跡のような存在感すらたただよう。体育館の地下には東京オリンピックメモリアルギャラリーがあり、46年前に開かれた第18回オリンピック競技大会の金銀銅メダルや聖火トーチ、当時の映像などを見ることが出来る。

来たる2013年に東京で開かれる国体「スポーツ祭2013」ではテニスとソフトテニスがこの総合運動場で行われるという。テニスコートに響く打球音を聞きながら紅葉の駒沢オリンピック公園をそぞろ歩いていくと、秋の空がどこまでも高かった。



● 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75分・300kcal  
東急東横線都立大学駅→呑川駒沢支線→駒沢オリンピック公園テニスコート→屋内球技場→陸上競技場→オリンピック記念塔→体育館→東京オリンピックメモリアルギャラリー→硬式野球場→東急田園都市線駒沢大学駅(約4.6km)

第2回 市民健康フォーラム  
安全・安心な医療と専門医

- プログラム
- 第1部 基調講演「我が国の専門医制度」
  - 第2部 シンポジウム「専門医が語る、最先端のがん医療」  
肺がん、消化器がん(胃がん、大腸がん)、肝臓がん、乳がん、前立腺がん 他

開催日時 平成22年11月28日(日) 13:30~17:00  
会場 東京国際フォーラム ホールC  
東京都千代田区丸の内3-5-1  
JR「有楽町」徒歩1分、有楽町線「有楽町」徒歩1分  
参加費 無料  
応募方法 郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・ご同伴者氏名を明記のうえ、郵便はがき、FAX、インターネットのいずれかで応募ください。先着1,100名様に「招待状」を送付いたします。  
なお、定員になり次第、締め切らせていただきますのでご了承ください。

●お問合わせ先 社団法人日本専門医制評価・認定機構事務局  
TEL 03-3201-3930 FAX 03-3201-3931  
●主催 社団法人日本専門医制評価・認定機構

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・ケースワーカー
- 会場: 東京都医師会館 千代田区神田駿河台2-5