

# 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**①
- からだ・こころ・健康 **結核**—ひそかに蔓延まんえん
- わたしの元気 **早見 優さん**
- 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②
- 医療 Q&A



No. 65

•とうきょう点描•

### 上野公園界限再発見

寛永寺、藝大、国立博物館、旧岩崎邸、  
ぼたん苑、パンダ、西郷さん。—  
“いろいろ”が懐かしい  
冬のお散歩です。

早見 優さん

Yu Hayami

“今日も皆、健康でよかった”  
——寝るときも、  
そう思えたらハッピーです。

「14歳だったので、ウキウキワクワクで日本に戻ってきてデビューした、そういう感じでしたね」

ヨーロッパ育ちの祖母とは英語で、母親とは日本語で話し、3歳からグアムとハワイで育った早見優さん。デビュー当時、ずいぶんはつきりものを言う新人だと思われたそうです。結論が先に来る英語と最後に言う日本語の違いが、考え方や生き方にも影響していたからでした。そんな自分とは？ 答えを求めて選んだ大学生活は、やがて新しいママドルの生き方につながりました。

家族は皆朝型なので7時頃にそろって朝食をとり、ビジネスマンのご主人は8時前に出かけます。小学4年生と2年生の2人のお嬢さんは手がからなくなる年代。でも早見さんは大忙しです。

「娘たちがインターナショナルスクールなのでお弁当なんです。学校にもよるみたいですが」

学校では英語が共通語、多くの国の子が在籍し食文化もさまざまだからお弁当。料理好きなのであれこれ考えるのは楽しいけれど、働くママとしては、もう少し時間が欲しいとも思います。「仕事はなるべく平日の昼間に組んでもらって、どうにもならないと外部スタッフの力も借ります。「ママは仕事しているとすごくハッピーだし、できる限り仕事を整理して行事にも参加するから」と話すのですが、行けないときもあつて「ママ、仕事があるから来られないんだよね」と子どもにも言われるとちよつと辛い。…私の仕事の入り方はとつても不規則なのですが、でも、ずっとそれが普通だと思つてやってきましたから」

忙しくて子育てを優先したい、そのためには健康でなくては。——はつきりした決意が感じられました。

「毎日のことだし健康のもとですし、食材の命をいただいているのだから食育は大切です。子どもたちもすごく興味があつて、素材や調理法で意見を言ったり、週末には手伝つてくれたり」

子育てにはいろいろ情報を活用していますが、試行錯誤もつきもの。子育て体験を語るイベントによく出演する早見さんは、同世代のママたちとの交流からお互いにヒントを得ることがあります。「確かに親の責任は重大ですが、子育てのマニュアルはありませんから」——ママになったかつてのアイドルの、体験と発信力を生かした活動です。子どもたちが寝たあとの10時頃、ご主人が帰宅します。それからのひとときは、遅い夕食をとるご主人とのゆったりした貴重な時間です。

「こつこつこぼしたんです。娘たちが今日起こつたことを寝るまで2人でスーッとしゃべっているの、聞くだけで私はもうぐったり、つて。そしたら「でも帰ってきて何も言わない子だったらどうする？」つて主人から言われて「…そーよねえ」こつこつして日々の緊張がほぐされていくのでしよう。

「毎日寝るときに、今日も皆、健康でよかったな」と感じられたらいい。子どもは大人を实によく観察してて学ぶことが多いですね。私の世界観も一緒に広がっていくような気がします」

休みにはご主人がとて協力してくれます。「結婚前には予想してなかったんですが」と笑う早見さん。子育てを後押ししてくれる嬉しい誤算でした。

早見 優 (はやみ ゆう)

父はジャズシンガー、母はファッションモデル。グアム、ハワイで育つ。14歳でスカウトされ、1982年日本に戻りアイドル歌手でデビュー、同年日本レコード大賞新人賞に輝き、当時は珍しいバイリンガルの帰国子女として人気を得る。一方、上智大学比較文化学部へ入学。96年に結婚し、2女の母となる。趣味はアロマテラピー、料理、社交ダンス。最近では子育ての講演会や環境問題に積極的に取り組む姿が目立つ。2008年にワインエキスパートの資格を取得。



「スポーツジムは週に2回くらい。20分ほど走つて、ウエイトトレーニングやヨガで汗をかきます。人間ドックは忘れないように毎年誕生日の頃に行つていますが、職業柄、喉のトラブルが多いので耳鼻咽喉科がかりついでです」

子どもたちに特に伝

# 結核

ひそかに蔓延

まんえん

## 結核は過去の病気が

結核は結核菌を吸い込んだ人に肺炎や胸膜炎をひきおこす病気です。進行すると肺は破壊されて呼吸困難になり、さらに全身に菌がひろがって生命が危うくなります。

日本では平成21年に2万4千人以上の新しい患者が発生しています。そのうち70歳以上の高齢者が半数以上を占めています。20〜39歳の若い人たちは毎年4000人以上発病しています。大阪市、名古屋、東京都特別区などの大都市に発病者が多く、診断がついたときにはかなり病気が進んで重症になっている場合も少なくありません。いまでも毎日6人が亡くなっており、決して過去の病気ではありません。

## どのようにして感染するのか

重い結核患者が咳やくしゃみをしたときに結核菌が飛び散り、まわりにいる人がそれを吸い込むことにより感染します。しかし感染してもすぐに発病するとは限りません。感染した10人のうち9人までは免疫の力で菌の活動をおさえこんでしまうことができます。食器などを介して感染することはあ

## どんな人が発病しやすいのか

体力・抵抗力の弱い人、すなわち乳児、高齢者、糖尿病、がん、胃切除をした人、人工透析を受けている

人、副腎皮質ホルモン剤で治療中の人は発病しやすくなります。若いころに結核の流行を経験している高齢者はすでに感染していることが多く、体力や免疫力が落ちたときに体内に眠っていた結核菌が活動を再開し、発病につながります。日本で増加しつつあるHIV感染者やエイズ患者も抵抗力が弱いために結核にかかりやすくなり、治りにくいので問題となっています。

## 症状は風邪に似ている

結核にかかると微熱、だるさ、咳、痰などの症状が現れますが、ふつうの風邪と症状だけでは区別することができません。これらの症状が2週間以上長引くときには医療機関を受診し、必要に応じて胸部エックス線検査、痰の検査を受けることが大切です。働き盛りの人は受診が遅れがちとなるため、体重が減り高熱が出るなど重症化してから、初めて発見されるのが少なくありません。痰の中に結核菌の出ていない軽症の人は他人にうつす心配はありませんので、家族や学校、職場の仲間に感染をひろげずすみませす。たんなる風邪だろうとたかをくくることなく、早めに受診しましょう。

## 治療法は

発病しても、きちんと治療薬を服用すれば治ります。入院が必要な重症者でも、薬を飲み始めれば痰の中の結核菌は減りますので、まわりの人に感



染させる危険性はなくなります。しかし、症状が消えたからと中途半端に薬の服用をやめると、再度病状が重くなったり、薬に抵抗力を持つ多剤耐性菌ができて治りにくくなる場合があります。決められた期間きちんと服用できるように、医療関係者の目の前で薬をのんでもらうDOTS(ドッツ)という方法をとることもあります。

## 予防法は

体力を落とさないよう、十分な睡眠とバランスのとれた食事をとることが大切です。「風邪」が長引くと思ったら油断せずに医療機関に行きましょう。生まれたばかりの赤ちゃんは抵抗力が弱いので生後6カ月までにBCG(ビーシージー)というワクチンを受けることになっています。

## 家族の健康

### 11

## 高校生(2)

運動はお勧めですが、  
注意も必要

高校生は運動に慣れ親しみ熱中する時期ですが、毎日運動するか、しないグループの2つに分かれ、特に女子では毎日運動をする割合が減る傾向にあり、問題になっています。

身長や体重などはそれぞれ個人差がありますが、高校生になると骨の成長はほぼ完了し、心臓や肺の機能が発達し筋肉量が増えるなど、大人の身体が形づくられる時期ですから運動は非常に大切です。ただし運動ではケガや障害もつきものです。高校生

の年代では体の成長と運動との関係はどうなっているのでしょうか？

### 運動の内容が変わり、 損傷の内容も変わってきます

高校生になると運動も学校の部活動が中心となり定期的に行われるようになって、また種目もラグビー、フットボール、格技などをはじめ体がぶつかるコンタクト種目が増えてきます。中学生時代の運動とは比較にならないほど質・量ともに増え、従ってスポーツによる損傷も増えてきます。損傷とは、一時的に大きな力が加わるために起こるケガ(スポーツ外傷)と、小さな力が特定の場所に繰り返し加わって生まれる障害(使い過ぎ障害)とに大きく分けられます。

### 高校生の運動によるケガとは？

高校生のケガとしては、体の接触によるものと

ボールによるものが多いことが特徴です。

・実際には捻挫・骨折・創傷・腱断裂などのケガが多く、部位としては足の関節・手の指・膝の関節などに起こります。じん帯損傷は膝や足の関節、脱臼は手の指、肩関節に起こりやすいケガです。

突き指はよく見られるケガですが、単なる突き指と思つて家庭での応急処置ですと、なかには骨折や腱断裂を起こしている場合もあります。もし、ずきずき痛んだり腫れがひどかったりしたら整形外科医の診療を受けましょう。

### 使い過ぎによる障害も...

一方、使い過ぎによる過労性スポーツ障害(使い過ぎ障害)も問題です。種目により身体の特



定の場所に負担がかかり、その結果、関節、じん帯・腱や筋肉を痛めることで発症します。毎日長時間練習し、疲労回復の時間がないなど全体的な運動量、運動時間が多いことがその原因になっています。

高校生の使い過ぎ障害にはいろいろなものがあり、それらのうち5割程度は小中学生から持ち越された障害だと言われています。高校生では

# お医者さんに 聞きたい 答えます

予防接種が  
無料だったり  
有料だったりする  
のはどうして?



予防接種の公費負担といっても、その種類や金額は地域によってかなり差があるのが現状です。今年のインフルエンザワクチンは、新型インフルエンザ特措法に則り、1回の接種金額が決められ、助成金額も一律になっていますが、これはむしろ珍しい現象です。

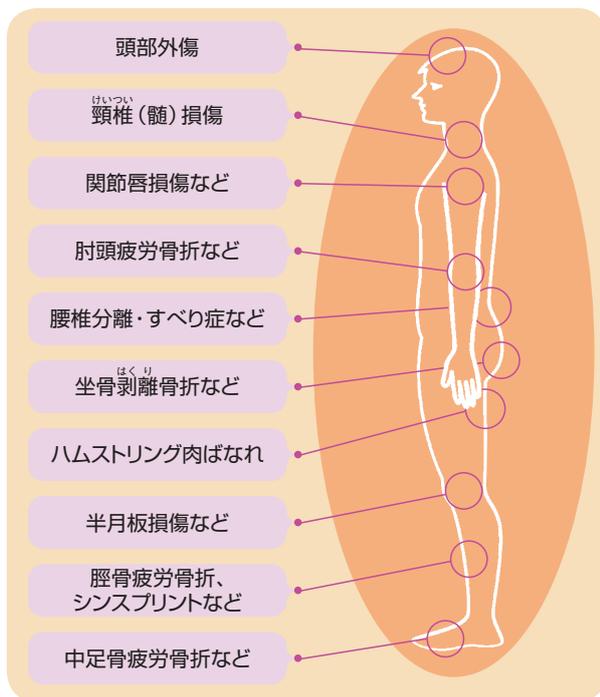
近頃、ヒブワクチン・肺炎球菌ワクチン・子宮頸がんワクチンの無料化が報道されていますが、そもそもワクチンとはどういうものなのでしょうか。先進諸国において20世紀中頃から子どもの死亡率が減少の一途をたどった要因は、点滴・抗生剤・ワクチンのおかげと言ってよいでしょう。20世紀の中頃は米国でも百日咳で死亡する子どもたちがたくさんいました。子どもの死亡率減少の一翼を担ったワクチンは、疾病を予防するとともに、社会的に感染症の流行を抑えるという意味で大変重要なものであり、先進諸国では考えられるワクチンはすべて定期接種として行っていると考えてよいでしょう。日本で作られた水痘ワクチンは、米国では2回の定期接種に入っていますが、わが国では任意接種となっています。そもそも、先進諸国で任意接種という概念があるのは日本くらいなのです。どの国も大事な子どもたちの命は、国が守るべきであると考えているのです。ヒブワクチンも肺炎球菌ワクチンも、中国・韓国では定期接種であるのに、日本では任意接種なので親が負担しなければ打てません。いったいこの国の予防接種行政は何を目指しているのでしょうか。

日本は世界で一番、予防接種副反応に過敏な国です。マスコミも、もう少し予防接種についての正確な知識を身につけたほうがよいと思いますし、厚労省も「発展途上国並みの予防接種行政」と言われられないように、早急にすべてのワクチンの定期接種化に取り組んでほしいものです。

骨の発達がほぼ終わり、骨が成長していく先端部分が丈夫になつてきているため、くり返し加わる力はより軟らかな筋・腱・じん帯部分に現れるので、「野球肘」や「テニス肘」などの障害がこの時期に起こりやすくなっています。そのほかに、バレーボール、サッカー、体操などで腰を屈伸したりねじったりするために起こる椎間板ヘルニアや腰椎分離症、ランナーに多い「ランナー膝」、ラナー・跳躍・バレーボールに多い「ジャンパー膝」、長距離ランナーに多い足の疲労骨折などが高校時代に多く見られるようになります。

使い過ぎ障害を予防するには、体力や年齢に見合った運動量や運動強度で練習し、基礎体力や柔軟性を向上させることが大切です。適度な休養をとる、日々の手入れ（ウォーミングアップ、クールダウン、アイシング）をきちんとすることも忘れてはいけません。同時に十分なカロリー、たんぱく質、水分補給を心掛けましょう。もし肘・膝・足の関節などに痛みを感じたら運動を制限、あるいは中止し、すみやかに専門医の診察・治療を受けることが大事です。

## ■高校生に多くみられる外傷・障害





# 医師の一日

福井クリニック院長  
東京都医師会難病医療相談委員会  
委員長

福井 光文 先生

## ともに難病と向かい合って

## 難病医療相談会の活動

「元気がいいね」の読者の皆さん。裏表紙の下のほうにある「難病医療相談会」という広告にお気づきですか？ 東京都医師会が東京都からの委託をうけて、毎月第2木曜日（1月・8月を除く）に東京都医師会館内で行われるこの相談会は、専門医やコメディカルと言われる看護師、保健師、ソーシャルワーカー等の専門職が対応しています。難病医療相談委員会委員長の福井光文先生にお話を伺いました。

### 相談は午後3時から

今日は第2木曜日、ちょうど難病医療相談会の開催日です。福井クリニック（江東区）を訪ねると、明るい陽射しが差し込むモダンな待合室は、午前中の診察が終わったのは1時近く。午後は往診の予約が入っています。そこにたまたまケガをした患者さんから緊急の往診依頼が入ったため、時間を調整して2件の往診をすませました。それから千代田区神田駿河台の東京都医師会に駆けつけ、福井先生が会場に到着したのは相談会開始時刻の3時少し前でした。今日の相談希望者は6組。会議室では、当日の相談内容によって担当者を決めて、福井先生を含む専門医、保健師、ソーシャルワーカー、そして東京都および東京都医師会の担当事務局員が待機しています。そこに相談者が次々とやってきました。患者さん本人、配偶者、家族とさまざまです。相談者は、会議室から少し離れた広い部屋に設けてあるプライバシーに配慮した相談ブースに案内され、その中で相談が始まりました。



Dr. Terufumi Fukui

福井 光文先生

「平成5年から難病医療相談会に関係しています。やはり地域に根づいた在宅診療が大切ですから、今も356件の在宅患者を受け持っています。往診はほとんど毎日ですね。江東区内で、専門の病院と、リウマチとか難病を診られる医師、そでない医師の3つに分けて、きちんとした病診連携ができればいいなと思っています」  
先生の趣味の一つは亀の飼育。忙しい中でふと時間ができたとき、甲羅の長径が80㎝ほどある2頭の陸亀をはじめ十数頭の亀たちを世話するのが、なにより気分転換になるそうです。

### 不安や疑問にじっくり向き合おう

## 医療



歯が悪いと心臓の病気になったり糖尿病が悪くなったりすると聞いたのですが、本当ですか。なぜそうなるのですか。  
（目黒区・56歳、主婦）



口の中の病気の中で、歯肉（歯ぐき）に細菌が感染することによって引き起こされる歯周病と呼ばれるものがあります。その歯周病になると、心臓の中の弁に細菌が感染して弁の働きが障害される病気（心臓弁膜症）になることがあるという報告が以前からあります。

また歯周病は糖尿病の合併症である、ともいわれています。なぜ糖尿病の人は歯周病になりやすいのかはつきりとした仕組みは分かっていませんが、血糖値が高い状態が続くと体の免疫機能が低下し感染症にかかりやすくなったり、唾液の分泌が少なくなるため口の中の細菌を洗い流す作用が弱くなるためでは、などと考えられています。また最近では歯周病が良くなると糖尿病も良くなる、という報告もあり、お互いに関係がある可能性があります。さらには動脈硬化と歯周病の関連性を指摘する報告もあります。詳細はまだ良く分かりません。

このように歯科の病気と内臓の病気は関連があるという報告が増えており、口の中の病気の予防・治療が内科の病気の予防・治療にも重要です。定期健診は内科やがん検診ばかりでなく歯科検診も年に一度は受けてはいいかがでしょうか。詳しくはかかりつけの先生にご相談ください。

ブース内で行われる難病相談。コメディカルとともに話を聞く福井先生（相談者の了承を得て撮影しました）



相談会の折りに利用されるパンフレット類



相談者全員の面接終了後に専門医、コメディカル、事務局員によって行われる会議（カンファレンス）

「私はこの難病相談にかかわってから十数年になります。最初は病気のこととか難病認定の申請の仕方などの相談がほとんどでしたが、最近はインターネットで病気を詳しく調べている方が多い。ソーシャルワーカーが関係するような相談やセカンドオピニオンを聞きたいというような内容に変わってきましたね」と福井先生。

事務局が患者さんから最初に連絡を受けたときに、今服用している薬の情報や検査結果などを集めたり、あるいは当日、相談者に参考資料等を持参してもらっています。現在の症状が果たして難病なのか、主治医から〇〇病と言われたが納得ができない、あるいは病状が変化してきたようだが最初の診断のままでよいのかなど、相談の内容はいろいろです。

### 医師とコメディカルがペアで

「最初はどうしても一般論的な話にならざるを得ません。でも20分、30分という長い時間がとれますから、通常の主治医の診察時間内では説明しきれない部分を補って、患者さんの不安を取り除いてあげられます。また、この相談会は医師とコメディカルがペアで話を聞けるといことが大きなメリットだと思いますね」

長期に及ぶことから生活面での影響が多い病気だけに、東京都難病医療費助成の対象81疾患に入るのは切実な問題です。福井先生をはじめとする医師、コメディカルの方々は各種のチラシやパンフレットなどを利用して次々に相談に応じていました。

6組の相談が終わると、担当した医師コメディカル、事務局が会議室に集まり、カンファレンスが始まります。全部の組についての報告を順次行い、問題点を検討し、今後の進め方などについて話し合います。



「難病医療相談会」のポスター

相談会が終わったのは5時少し前でした。先生はこれから診療所に戻り、難病医療相談会関係の資料を整理し、たまっている医師会の仕事を処理する予定だそうです。

「診療以外にも医者がすべきことがいろいろありますからね」——福井先生の笑顔が印象的でした。

## 連載 救急医療 ⑫ 腹痛—② 痛みが増してくる場合

### コラム

#### 痛みが増したり、違う症状が出てきたら

腹部には胃や十二指腸をはじめ小腸、大腸、肝臓、胆のう、膵臓、脾臓さらには腎臓、尿管、膀胱、子宮や卵巣そして大動脈や腸管膜など非常に多くの臓器があります。内臓の痛みは始め漠然としていて、どの臓器の痛みなのか区別しづらいのが特徴です。病気がお腹の中の周辺臓器にまで広がると強く鋭く持続的になります。場合によっては肩などに放散する痛みを持つこともあります。

排便や排尿、食事などによって痛みが軽くなることなく、徐々に痛みが増してくる場合は病気の広がりや意味しているかもしれません。ためらわずなるべく早く医師にかかりましょう。なぜなら一刻も早く手術や特殊な治療が必要とされる病気のこともあるからです。

#### 腹痛の原因

腹痛の原因には炎症・腫瘍・虚血・伸展などがあります。炎症とは痛みがあり、赤く腫れて熱を持ちひどくなると膿んでくるよ

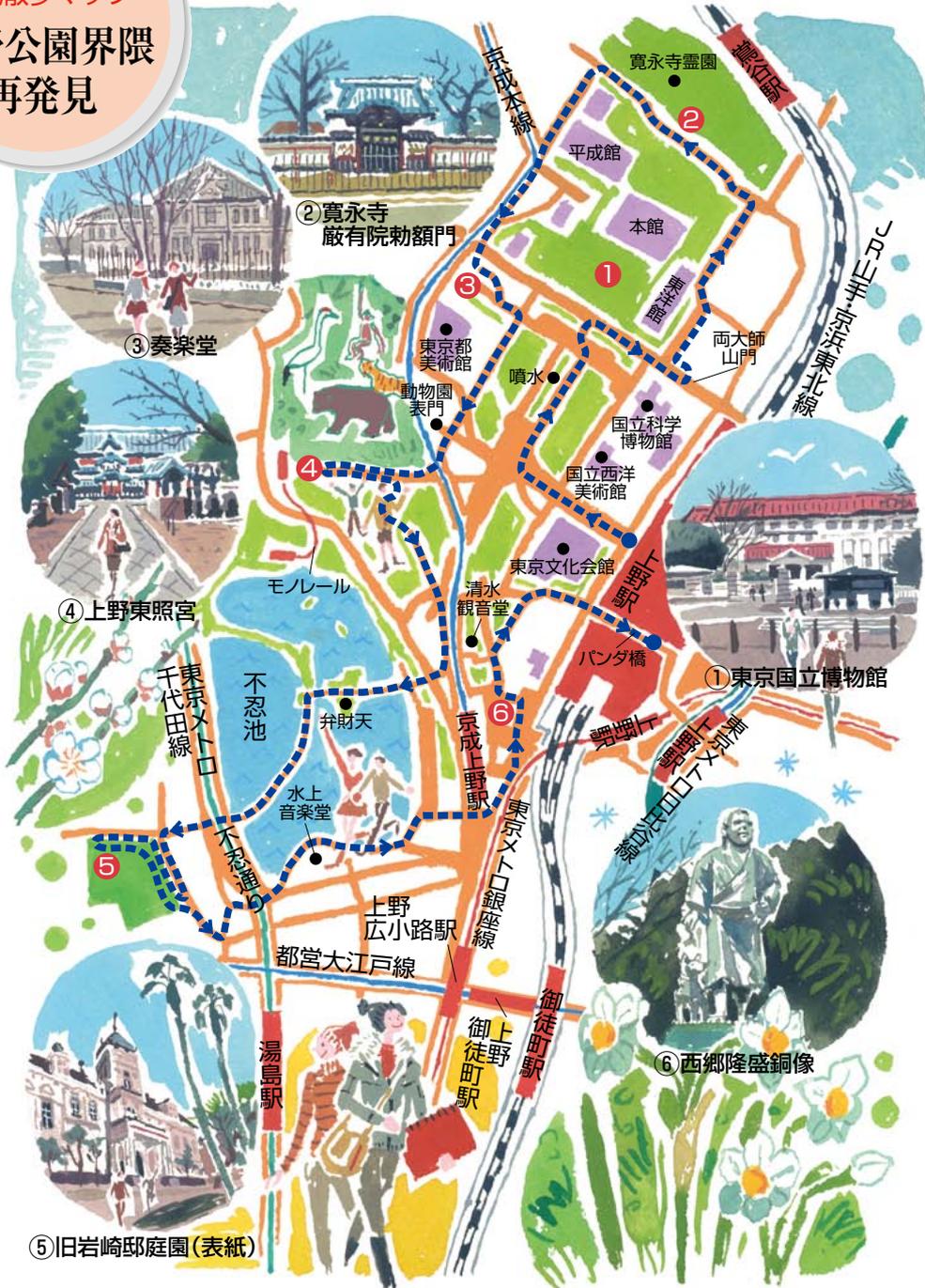
うな状態です。胃炎や胆のう炎のように最後に炎という文字が付いているのはこのことです。腫瘍はどんどん大きく育つ病気。虚血は内臓への血液の流れが悪くなったもの。伸展とは胃などに食物が溜まってパンパンに張ってしまった時などを指します。どの臓器がどのような病気であるのかによって対処の仕方が異なるのは当然です。

#### “急性腹症”という言い方があります

急激な腹痛で一刻も早く外科手術や特殊な処置が必要となる疾患やそれと見分けなければならぬ疾患を“急性腹症”と総称します。俗に言う“モウチョウ”はこの一つです。急性腹症には手術をしなければならぬ状態と手術をしないほうがよい場合が含まれており、医師はより正確な診断を求めて血液検査やレントゲン検査、エコー検査、CT検査、内視鏡検査を行います。医師にとっても慎重にならざるを得ないのが腹痛です。胃痛、便秘による腹痛などのように市販薬で症状が取れてしまうことも多いため、自己判断で時間をおいてしまいがちですが、なるべく早く医師にかかっていただきたいと思います。

とうきょう点描  
元気散歩マップ

## 上野公園界限 再発見



● 散歩コースと消費エネルギーのめやす  
約85分・340kcal  
JR山手線上野駅→東京国立博物館→寛永寺敵有院勅額門→奏楽堂→上野東照宮→旧岩崎邸庭園→西郷隆盛銅像→JR山手線上野駅(約5km)  
※普通で歩いた場合(1分間に60m・4kcal消費)

東照宮といえば日光だと思っていたが、上野動物園表門近くの上野東照宮や五重の塔がある。東大寺展が昨年話題になった国立博物館の裏手にある寛永寺敵有院勅額門は、陽明門の雰囲気さえ漂う。洋館も美しい。東京芸術大学奏楽堂や旧岩崎邸のアイボリーは、明治という時代の恐れを知らぬ西洋化への情熱が感じられて嬉しい。

国立博物館、国立西洋美術館…。あいにく東京都美術館は工事中だが、さまざまな美と出会い、昔、琵琶湖に見立てられたという不忍池のほとりを散歩する。冬のわずかな陽射しであれば、もう言うことはない。「ほらほら、坂本と近藤。もっと近づいて」——西郷さんの銅像前で、修学旅行の中学生をデジカメで写す引率の先生の声が興奮気味である。上野のお山には日本人の琴線に触れる何かがあるのかもしれない。

どなたでもご参加ください

(D-NET)

## 八王子市医師会 主催 市民医学講座 「認知症どんとこい！」

- 日時：平成23年1月22日(土)  
午後1時(開場12時半)
- 場所：八王子市いちょうホール(大ホール)  
八王子市本町24-1 Tel.042-621-3001

### プログラム

特別講演 「四つの代表的な認知症とは」

講師 首都大学東京健康福祉学部長  
大学院人間健康科学研究科教授  
繁田 雅弘氏

パネルディスカッション 「八王子だからできること」

※本会に先立ち11時より同会場で「認知症サポーター養成講座」を開催します。

東京都からお願い

健康食品を利用して発疹が出たり、  
吐き気がしたりしたことはありませんか？

体の不調を感じたときは、  
すぐに利用をやめて、  
医師に相談してください。

- 健康食品の中には、安全かどうか分からない未知の成分や、とりすぎに注意しなければならない成分がたくさん入っていることがあります。
- 体の不調は、食べ始めてからすぐ起こることも、数ヶ月後や数年後に起こることもあります。
- 健康食品と医薬品との飲み合わせにより、思わぬ健康被害が起こる場合もあります。

東京都では、東京都医師会・東京都薬剤師会と共同で、都民の皆さんから寄せられる健康食品が原因と疑われる健康被害情報を収集・分析し、被害の未然防止・拡大防止に役立てています。

ホームページ <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/anzen/supply/index.html>

## 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
- 会場：東京都医師会館 千代田区神田駿河台2-5
- 相談員：専門医・保健師・ケースワーカー



社団法人 東京都医師会

「元気がいいね」第65号(年6回隔月刊) 2011年1月15日発行

©2011

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 / 編集：協和企画