

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⑬**
- からだ・こころ・健康 **ピロリ菌**
- わたしの元気 **鈴木 大地さん**

- 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⑭
- 医療 Q&A



No. **67**

•とうきょう点描•
せき

羽村堰をめぐる

古井戸はかつて町を潤し、多摩川水系は
いまでも都民の大切な水源です。
キラキラの水面に、ほとぼしる
いのちを感じます。

鈴木 大地 (すずき だいち)

1967年千葉県生まれ。小学2年生で水泳を始め、高校時代には個人メドレーから背泳ぎに絞り、84年高校3年でロサンゼルスオリンピックに出場。続く88年ソウルオリンピック100m背泳ぎで金メダルに輝く。同年日本スポーツ賞など受賞多数。91年以降、オリンピック関連の各種委員を歴任。94年コロラド大学ボルダー校客員研究員、98年ハーバード大学水泳部ゲストコーチ、2000年順天堂大学講師ならびに水泳部監督、06年順天堂大学スポーツ健康科学部准教授、07年医学博士。09年日本水泳連盟理事、11年同常務理事。講演、執筆活動など幅広く活躍中。



interview わたしの元気

鈴木 大地さん

Daichi Suzuki

一日に2万メートル。でも理にかなっていた練習が現在の活動のもとに。

『50メートルくらいは軽く潜って進んでいました。肺活量を大きくし、持久力や有酸素運動能力を強化する練習を常に行っていましたから』

レース中は、バサロ泳法“のキックの回数で潜っている距離を測ったり、相手とどちらが速いかを確かめたりしていたという鈴木大地さん。

『水泳は二人でもできますが、一人では練習が辛すぎる。仲間がいてこそ、です』

日本では文武両道アスリートの先駆者的な存在。鈴木さんは順天堂大学准教授です。

「大学の先生ならば自由に研究ができ、水泳の経験も生かせるはず」と高校時代に大学教員になることを決めたといいます。そして医学博士号を取得したのは、健康関連イベント参加者の

生活習慣と健康状態に関する研究“でした。

『運動していない人、普通に運動をしている人、特に水中運動をしている人の3群に分けて比較したところ、水泳をする人は健康への意識が高く、良い生活習慣を持ち健康状態も良好というデータが改めて客観的に得られました』

バランスの良い食事を心がけ、煙草は吸わず、好きなお酒もほどほどという鈴木さんの現在の引き締まった体が、その事実を雄弁に物語っています。

両親に勧められて水泳を始めたのは、瘦せて病気がちだった小学2年生の頃でした。何度もやめようと思ったそうですが、選手育成コースを経て、5年生のときに全国大会2位になりました。

『才能がある、このままで行けばオリンピック選手だ！』と指導者や周囲から言われ、その気になつて(笑)水泳に打ち込むようになりました』

しかし中学生になると、日常の練習で1日に7000メートル、クロール中心に4種類の泳ぎを2時間半程度。合宿では3時間半を2回行い1日2万メートル泳いでいました。水温18℃、手の感覚がなくなつたそうです。1日4回の食事はいわば燃料補給のようなものでした。

『だから大学で“スキヤモンの発育発達曲線”を

習ったときは、まさに目からウロコでした』

人の成長段階と機能の伸び方を示した発育発達曲線。神経が伸びる小学生時代には正しいフォームを身につける。持久力が伸びる中学生時代は、練習を重ねて体のすみずみまで毛細血管を行き渡らせ、持久力をつける。まさに理にかなった練習だったと知り、教育者・指導者への願望がますます強くなったとのことでした。

『でも指導者になると急に泳がなくなりました。上から指示を飛ばしているばかりですから(笑)』

最近では、競泳の他、海や川、湖などで泳ぐオーブンウォータースイミングなど、自然の中で行うスポーツにも取り組んでいる鈴木さんです。

『日本は島国で海岸線が非常に長いので、子どもたちにもっと自然の水に親しんでもらい、日本の水泳の強化につながるといい。でも世界的規模で見ると貧困や衛生的な問題があり、経済的理由からもまだまだ水泳をやる環境にない。いずれ水泳を真の世界のスポーツにしたいですね』

そんな思いで日本水泳連盟常務理事、指導者、教育者として世界各地を飛び回っているそうです。

『水の中は浮力があるから体の不自由な方も動きやすい。水中の環境自体がバリアフリーのようなものです。水圧や水温によって新陳代謝や血液循環が活発になり、寝たきりの方が水中運動により元氣を取り戻せると信じています。とても将来性のある研究分野だと思います』

人生を決定づけた水泳との出会い。その経験を生かしたスポーツ健康科学の調査研究。——鈴木さんの夢はまだまだ広がっていくそうです。

ピロリ菌

慢性胃炎から胃・十二指腸潰瘍を
引き起こすことも
かいよう

ヘリコバクター・ピロリ菌とは

一九八三年にオーストラリアの医師ウオーレンとマーシャルにより胃粘膜から発見された細菌です。胃の中には胃酸が存在するため細菌は生息できないと考えられていましたが、二人により発見されヘリコバクター・ピロリ菌（以下ピロリ菌）と名付けられました。ピロリ菌の語源はらせん状という意味のヘリコ細菌という意味のバクタ、胃の幽門を意味するラテン語のピロルスから来ています。その後の研究でピロリ菌が胃・十二指腸潰瘍の重要な原因の一つであることが明らかになり、二人はノーベル賞を受賞しました。ピロリ菌が胃酸のある胃内でも生息できるのは、ピロリ菌がウレアーゼという酵素を持っており、この酵素により尿素からアルカリであるアンモニアを生成し、胃酸を中和するからです。

感染経路は

ピロリ菌の感染が成立しやすい時期は、胃酸分泌機能が十分でない乳幼児期だと言われています。アンモニアによる胃酸中和作用はそれほど強力でなく、胃酸分泌機能が発達した成人では菌が胃粘膜内に到達する前に死滅してしまい、ほとんど感染が成立しません。乳幼児期に一度胃粘膜に到達し感染が成立すると、酸の中和力で通常は二生胃内で繁殖を繰り返します。感染経路はまだ、はっきりとわかってい

ませんが、一つの感染経路として汚染された飲料水が考えられています。上下水道が十分に完備されていなかった時代に生まれた六〇歳以上の人では70から80%の人が感染しており、若い世代になるにつれ感染率が低下しています。

検査法は

内視鏡を使う方法と内視鏡を使わない方法があります。内視鏡を使う方法として①採取した胃の組織を検査薬に入れて調べる迅速ウレアーゼ試験、②採取した胃の組織を顕微鏡で判定する病理検査、③採取した胃の組織を培養して調べる培養法。一方、内視鏡を使わない検査は①人の吐きだした息から判定する尿素呼吸試験、②血液や尿中にあるピロリ菌の抗体を測定する抗体測定検査、③便中のピロリ菌抗原を調べる便検査があります。いずれかの検査二つが陽性であればピロリ菌陽性と診断されます。

ピロリ菌に感染すると

感染した後、胃に繰り返し炎症を起こし続け、その結果胃の粘膜は萎縮し慢性胃炎の状態になります。そして、感染者のうちのごく一部の人が胃・十二指腸潰瘍になり、さらにごく一部が胃がんへと進展します。このため感染がわかり次第除菌を行うことが推奨されています。他にピロリ菌は血液疾患（胃悪性リンパ腫、特発性血小板減少性紫斑病、小児の

どのように治療（除菌）するのか

治療は抗生物質二種類と胃酸分泌を抑える胃薬一種類を一週間内服します。ピロリ菌がいなくなる除菌率は90%前後です。成功すれば消化性潰瘍の再発はほぼ抑制されます。現在は胃・十二指腸潰瘍など一部の疾患しか除菌の保険適応が認められていません。今後、他の疾患に対しても適応されることが望まれます。

鉄欠乏性貧血、アレルギー疾患などにも関与していると言われています。



家族の健康 13

青年・壮年期(2) 社交不安障害

第83回(2011)のアカデミー賞最優秀作品賞「英国王のスピーチ」は、人前に出ると過度に緊張してしまう英国王ジョージ6世が、信頼できる治療者と出会い、苦手意識を克服し、大切な演説を成し得たという感動の物語でした。

人前に出ると過度に緊張してしまう

授業中に音読をあてられる、重要な会議で発言を求められる、結婚式でスピーチを頼まれるなど、注目されている場面で発言することは、多かれ少なかれ緊張するものです。ところ
が中には、強度の緊張や不安のため、意識的にそのような場面を回避したり、社会から身を引くような生活を余儀なくされてしまう人たちがいます。それが今回お話しする「社交不安障害」です。

社交不安障害はいわゆる「あがり症」とは違います

「社交不安障害」の人は、自分は話下手で、そのような自分のことを情けない奴だと思われていると感じています。また、緊張を強いられる場面を想像するだけで強い不安感が生れます。さらに、自分の不安感是不合理なもの

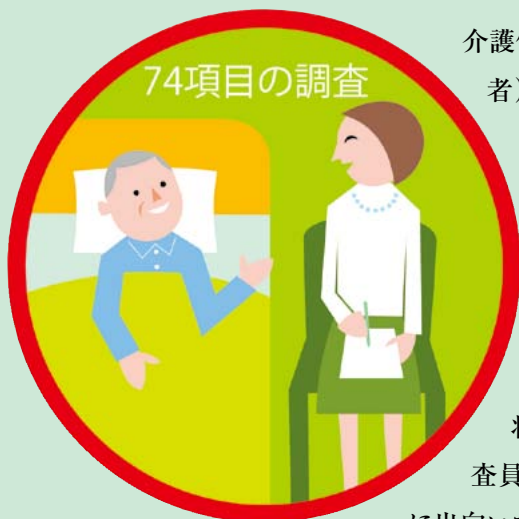
であることを自覚しています。こういった精神症状とともに、赤面、声や手のふるえ、動悸、冷や汗、吐き気といった身体の症状も現れてきます。一般的に苦手なことであっても、経験を積むことで不安感は薄れるのですが、「社交不安障害」の人は、慣れるどころか、学校や会社に通えなくなる場合もあります。

「社交不安」はこのころの病気の温床になることがあります

「社交不安障害」では「あがり症」などとは比較にならない強い不安と緊張にさいなまれるため、それらから逃れようと薬物やアルコールに頼ったり、うつになったり、あるいは引きこもりになることも稀ではないので注意が必要です。逆に、アルコール依存症やうつ病の人の背景にある「社交不安障害」を見落としてはいけません。



介護保険を申請してから認定されるまで、どのような道筋をたどるのでしょうか？



介護保険を申請された方（対象者）がどのくらいの介護を必要としているか、非該当～要介護5まで8段階ある要介護度を決定するために、申請後以下の二つの調査がなされます。

1 認定調査：対象者の状態を把握するために、調査員が自宅、入所先、入院先

に出向いて基本となる74の項目について調査を行います。第1群：身体機能・起居動作、第2群：生活機能、第3群：認知機能、第4群：精神・行動障害、第5群：社会生活への適応—に分かれ、具体的には①歩行や寝返り、視力や聴力、自分の名前、年齢、生年月日を言うなど実際にその場でできるか、②洗身、つめ切り、移動、食事、排尿、洗顔、衣服の着脱、薬の内服、金銭の管理、簡単な調理などに介助がなされているか、③手足の麻痺（ほとんど動かさせない）、拘縮（動かせる範囲が極端に少ない）があるか、④徘徊、感情不安定、昼夜逆転、大声を出す、介護に抵抗する、ひどい物忘れがあるなどの精神、行動障害があるか—等を確認します。また対象者の家族状況や住宅環境や病気のことなどについても調査します。

2 主治医意見書：もう一つは対象者の病気の状況から記入される主治医による意見書です。診断書は主に病気の診断内容や経過を記すものですが、意見書はそれらのことにもまして、対象者が病気のために、生活をする上でどれくらいの介護の手間がかかるかを記載してもらうことが最も重要です。この記載がされていない、あるいは不十分であると、あとで行われる介護認定審査会の時に支障をきたすことがあります。このため意見書を書いてもらう医師（申請時に聞かれます）は対象者のことを最もよく知っている医師に依頼することが大切です。

①の認定調査の結果と②の主治医意見書を基にして保健、医療、福祉に関する委員で構成される介護認定審査会で審議して、対象者の要介護度が決定されます。

家族の方にお願したいこと

「社交不安障害」の多くは思春期から青年期に発症しますが、人前で指示や挨拶をする機会が増える30～40代になって顕在化する場合もあります。推定で300万人ほどと言われています。推定で300万人ほどと言われています。患者さんは常に不安や恐怖と闘いながら、周囲から勘づかれないように必死でふるまっています。ですから、家族が「気のせいだ」「頑張れ」とむやみに励ますことは、すでに頑張っている人にとっては辛い叱責となります。「気のせい」「性

社交不安障害

恥ずかしがりの性格

ある決まった状況でいつも不安感を覚える

恥ずかしくても徐々に慣れてくる

羞恥心や不安感、赤面やふるえが他の人より強いと自覚している

恥ずかしさが他の人より強いという自覚はない

不安を覚えると赤面、ふるえ、吐き気などの身体症状が出る

不安を感じても強い身体症状はない

不安に感じる場面を避けるようになる

恥ずかしくてもその場に参加はできる

日常生活に支障がある

日常生活に大きな影響はない

（SAD総合情報サイト SAD NET を参考に作表）

格」と決めつけず、患者さんの苦しみと共に感じ、不安を隠すのでなく語り合えるような信頼関係を作り上げることが大切です。「英国王のスピーチ」も国王と治療者の地位や身分を越えた強い信頼関係によって苦手意識が克服されています。「社交不安障害」には脳内の神経伝達物質が関与しているとされています。崩れた神経伝達物質のバランスを調整する薬を服用することで症状の改善をみることが出来ます。他にも認知行動療法、曝露療法など様々な治療手段があります。精神科、心療内科などの専門医療機関を受診されることをお勧めします。

拝見!

医師の二日

東京都予防医学協会
検査研究センター長

長谷川 壽彦先生

子宮頸がんの早期発見を支援 細胞の形を観察して、診断する

顕微鏡で細胞の形を観察して、がん細胞かどうかを判断する細胞診という診断方法があります。日本では、認定試験に合格した約2500名の「細胞診専門医」と約6500名の「細胞検査士」という資格を持つ臨床検査技師が行っています(2010年現在)。細胞診専門医と細胞検査士の育成に尽力され、自身も細胞診を行っている長谷川壽彦先生をお訪ねしました。

東京都予防医学協会の子宮がん検診

東京都予防医学協会は、都民の健康を守り、増進するための幅広い活動を行っています。その一環として、東京産婦人科医会と協力して1968年から子宮がん検診を実施してきました。のべ700万人以上の検診を行い、約1万2000人以上のがんを発見しました。

長谷川先生は子宮がん検診の創成期からずっとこの仕事に携わつてこれ、現在はこの協会の検査研究センター長です。「これまで仕事・筋で、息抜きが下手。まあ、特別な趣味はないですね」とのことですが、とにかく歩くことが好きで、今朝も、一ツ手前の駅で電車を降りて、遠回りに歩いて出勤してきました。毎日1万歩以上を目標に歩いていて、ご家族からは「ある中(歩く中毒)」と呼ばれているとか。週に3回、婦人科外来も担当しています。検診で精密検査が必要と紹介されてきた方が来られ、精密検査の結果、治療が必要な方は、紹介元の医師の治療を受けていただいたり、新たな医療機関を紹介したりしています。

子宮頸がん細胞診

細胞診は、受診者から採取した細胞をスライドガラスに塗り、色をつけて細胞の特徴がわかるようにした標本を顕微鏡で観察して、異常がないかを1件1件

Dr. Toshiko Hasegawa



長谷川 壽彦先生

大学病院や国立病院で診療や研究をしながら、東京都予防医学協会と東京産婦人科医会との共同事業である子宮がん検診に当初から指導者として関わってきた。出身の慶應義塾大学で産婦人科学客員教授を務め、国立栃木病院院長を経て、2005年から現職。

医療

Q & A

今回の大地震で、親戚の親子が我が家に避難してきています。とても悲惨な体験をしてきたようなのですが、接し方に注意する点があれば教えてください。

(大田区・46歳、主婦)

生命の危機を感じる

ような、恐ろしい出来事

を体験した方の一部に「心的外傷後ストレス障害…PTSD(不眠・興奮、体験のフラッシュバック、回避行動など)」が現れることは良く知られています。ここまでに至らずとも、被災者の方々の心理的ショックは多大なものでしょう。このような方々への接し方ですが、①被災時の様子は、本人から話されるまで、聞き出そうとしてはいけません。②助かったことに罪悪感を持つ方も多いので、本人が身を守るためにとった行動や他の人を助けようとした行動を評価してあげましょう。③飲酒量や安定剤の服用量に注意しましょう。子どもの場合は④「ゆびしゃぶり」など「赤ちゃんがえり」的な行動が現れることがあります。⑤「ポストトラウマティック・プレイ」といって、遊びの中で、繰り返し被災時の再現をし続けるだけで遊びが発展していかないことがあります。まだ恐怖心にとらわれている行動です。そのような時は、遊びを止めてあげたり、スーパヒーローを登場させ、遊びのストーリーを先に展開させるといった手助けも大切です。



子宮がん検診・乳がん検診受付



標本を観察する細胞検査士のみなさん



自宅で標本を観察する長谷川先生

子宮頸がん検査結果の新しい分類

判断するものです。協会には、検診で採取された標本のほかに、東京産婦人科医学会の会員の施設からも標本が届きます。検診は自治体で行われるものや、診療所などで受けるもの、また近年は一定の年齢に達した女性に配布されている子宮頸がん検診無料クーポンを利用して受けるものもあり、送られてくる標本の数が増えてきています。細胞診研究の二環として2006年に導入した自動スクリーニング装置でがんが疑われる細胞に目印をつけ、それを細胞検査士が顕微鏡で確認しています。協会には19人の細胞検査士と常勤非常勤合わせて4人の細胞診専門医が勤務していて、昨年は26万件以上の細胞診検査を行いました。

子宮頸がん細胞診の検査結果に国際分類(ベセスタシステム)が導入され始めています。これまでの結果はクラス分類で、ⅡやⅢなどの記号でしたが、新しいシステムは、細胞診標本が診断に適するかの判断を行い、細胞診の結果報告は推定する病変になります。子宮頸がんを引き起こす原因がHPV(ヒトパピローマウイルス)感染であることから、必要に応じHPV感染の検査を行います。これまでよりもいっそうきめ細かな管理ができるようになります。

長谷川先生はこの新しいシステムを広く導入するため、都内で開業している産婦人科医を対象に講演するなどの広報活動も行っています。取材の日もちょうど出演されたTV番組の放映があり、「わかりやすい説明でした」とご覧になった方から携帯電話にメールが届きました。

細胞の向こうに受診者の顔

細胞診は緊張を強いられる仕事なので、疲労のためにおざなりにならないよう、細胞検査士が1日に見る標本は70〜80枚程度に制限されているそうです。「見逃せば、命にかかりますから」

長谷川先生は時間の許す限り自身でも細胞診を行っています。長年細胞診を行っていても結果を出すのに迷うことがあるそうです。「そんなときは、どのような結果を受け取るのが受診者のためになるのかをよく考えて報告書を書きます」とのこと。細胞検査士にも、「医療は相手がいてはじめて成り立つもの。受診者」というコンタクトをとるかが大事」と話してきました。外来診療で患者さんの顔が見えているときと同じように、顕微鏡の中の細胞の向こうに受診者の顔を思い浮かべて悩み、結果を出しているそうです。

細胞検査士が判断に迷った場合には、助言することもしばしばあります。いつでも相談に来られるように、先生の部屋のドアはいつも開け放たれています。

救急医療 14 女性の腹痛—①生理周期に伴う腹痛

女性の腹痛の特徴

女性特有の腹痛は子宮、卵管、卵巣などによるものです。妊娠中期～後期や子宮・卵巣が大きく腫れあがった場合を除き、お臍の高さより下の腹部に痛みを感じることが多いのです。しかし、下腹部痛でも子宮、卵管、卵巣の前側に膀胱があり、小腸と大腸にも接していますから、それらの臓器による痛みと区別しないといけません。

「おなかが痛い」からとりあえず薬局で鎮痛剤を買って服用して様子をみようとするのは非常に危険です。鎮痛剤によって痛みがとれると、病状が隠されてしまい、正しい診断がつけにくくなり、手遅れの原因にもなります。まず医療機関を受診して正しい診断を受けることが大事です。

女性の腹痛を原因別に、①月経、排卵など生理周期に伴うもの、②異常妊娠、③腫瘍、④感染症の4回連載します。

生理周期に伴う腹痛

月経と月経の間で排卵に伴う痛みがあります。月経周期が

28日の女性では、月経の始まった日から数えて14日前後に右か左の下腹部痛を訴えます。卵巣からおなかの中に出血を伴う卵巣出血の場合は腹痛と貧血を起こします。急いで受診してください。

月経時にひどい痛みのある**月経困難症**があります。学校や会社を休まなければならないほどの痛みです。月経困難症を来す疾患は子宮内膜症が代表的ですが、それ以外に子宮筋腫、子宮腺筋症、子宮發育不全などがあります。**子宮内膜症**は子宮内膜に似た組織が子宮の通常の場合以外にあり、それが女性ホルモンの作用を受けて、月経時にひどい腹痛を引き起こします。子宮内膜症は年齢が上がると悪化する傾向があります。卵巣にチョコレート嚢腫^{のうしゅ}ができたり、卵管などが癒着^{ゆちゃく}したりします。普段服用している内服薬や坐薬でおさまらないひどい腹痛、嘔吐を伴う場合には急いで受診してください。繰り返すと不妊症の原因になります。治療により痛みが緩和されますので、産婦人科医の指導を受けてください。

子宮筋腫による月経痛は筋腫ができている子宮の場所により違いがあります。子宮内膜の近くにできると月経の出血量が多くなります。貧血がひどい場合には急いで受診しましょう。

連載

コラム



とうきょう点描
元気散歩マップ

羽村堰をめぐる

できるまで使用されていたそう。

踵を返して線路を渡り、新奥多摩街道を越えて西に向かうと道はだんだん下っていく。羽村陣屋門に隣り合う玉川水神社まで来ると急に視界が開け、多摩川が現れる。左右に第一、第二水門、中央に羽村堰。武蔵野台地を東へ四谷大木戸まで流れていく玉川上水はここから始まる。

羽村堰を望む公園には、江戸時代、私財を投げ打って上水開削の指揮をとった玉川兄弟の像がある。兄弟の名を取って玉川上水なのかと思いきや、上水工事の功労により玉川姓を名乗ることが許されたとのこと。

人・自転車専用の羽村堰下橋に差ししかかると、対岸の浅間岳の深緑に手が届きそう。

●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65分・260kcal

JR青梅線羽村駅(東口)→まいまいず井戸→羽村陣屋門→羽村堰→玉川兄弟の像→郷土博物館→中里介山の墓→JR青梅線羽村駅(西口)(約4km)

中野区医師会主催 子育て支援上映会

ドキュメンタリー映画

「風のかたち」

——小児がんと仲間たちの10年——

監督 伊勢真一

監修 聖路加国際病院副院長 細谷亮太

ヨット、ヨット、風のかたちは 帆のかたち
キャンプの火や、星の瞬きや、子どもたちのつぶやきや、
医師たちの個々の命をみつめる目や、雨や木々や草花が、
見えないはずの風のかたちに見えるものにした。

日時:6月26日(日) 午前 10:00~12:00

場所:中野区医師会館 参加費:無料

問合せ:中野区医師会 電話:03-3384-1335

公益財団法人日本対がん協会の無料電話相談

がん相談ホットライン

電話 03-3562-7830

●祝日を除く毎日 10:00~18:00

がんの患者さんやご家族、その大切な方からの不安や悩みごとを相談できる窓口です。看護師および社会福祉士による無料電話相談。予約不要。秘密厳守します。

ホームページ

<http://www.jcancer.jp>

—— 東日本の復興に力の結集を ——



社団法人 東京都医師会