

# 上原 絵里(うえはら えり)

健常者と同じ舞台で戦う。2005年ナガセケンコー ア大会団体銀メダル、07年東日本選手権優勝、世界選手権団体銀メダ 16回アジア競技大会では女子団体とダブルスで優勝し2冠達成。08. 11年10月に韓国で開催される世界選手権大会日本代表

# 絵里さん Eri Uehara

のなかで戦い、国内外の多くの試合で勝ち抜き、 40個以上のメダルを獲得しています。 絵里さんは聴覚障害がありながら、聞こえる選手 けられる厳しいスポーツです。上原

当に強い選手だけが20代後半まで続

25~28歳で引退するのが一般的。本

ソフトテニスは選手寿命が短く、

学卒業後、県外に出ることを考えていたところ、 を始め、中学では学校のソフトテニス部に所属。中 仲間と相談して一緒に県立上尾高校に進学したそ 埼玉で開催される国体のために慰留され、テニス 小学2年生のときに友達の誘いでソフトテニス

頑張 りたいという 気持 ちがあったのです 『ライバルでもある友達と同じ高校に行って一緒に

の寮で生活しています。朝は6時に起床し、走って

同社のソフトテニス部員は6人全員で会社近く

パンカップで優勝するなどの優秀な成績を残しま 高校在学中にはインターハイ、ハイスクールジャ

づかいや礼儀などを学んだので、いま振り返るとい い経験になっていると思います。 『高校時代は部則が厳しかったです。でも、言葉

るナガセケンコーに入社しました。 高校卒業後は、球技ボールを製造・販売してい

ニスをやりたいと思っていたので、それなら最初か いと思いました ら実業団に入ってしまえたらと思って、自宅にも近 く、強い実業団なので、ナガセケンコーに入社した 進学も考えたのですが、大学卒業後もソフトテ

社では経理部、電卓検定 で練習です。週に2日、少 急いで帰って近くのコート 9時から5時まで働いて、 4段の腕前です。 普段は と同じ就業です。 しますが、それ以外は皆 し早く仕事を終えて練習

レッチをして、疲れをため す。普段も寝る前にスト スポーツマッサージをしま 習のほかには、筋トレや、 習します。コートでの練 **「短い時間で集中的に練** 

ないように気をつけています。

負担がかかってけがのもとになるのだそうです。 体の手入れをして疲れをとらないと、どこかに

す。でも、『試合以外のときにたくさん話してペア こえません。試合中はほとんどアイコンタクトで は後衛なので前衛の選手の動きは見えても声は聞 タンドからの声援も聞こえません。相手の唇を読 感じたことはありません』ときっぱり。 を信頼しているので、聞こえないことをハンディと 数回招待されます。上原さんには球の弾む音もス れます。そのほかに地方のインドアの大会に年に ん。ソフトテニスはダブルスが中心ですが、上原さん んで会話するため、顔を見ていないと話ができませ 公式大会は年に10回ほど。たいてい週末に行わ

世界ソフトテニス選手権で金メダルをとることで なからだの奥にとんでもないパワーが隠れているよ す。制服姿の上原さんは華奢に見えますが、小さ される第66回天皇賜杯・皇后賜杯全日本選手権 大会での優勝と、同月に韓国で行われる第14 上原さんの今年の目標は、10月に松本市で開催

てることが一番の夢です』 たらいいなと思います。でも結婚して、子どもを育 たいです。いろいろな人にソフトテニスを教えられ 『教えることが好きなので、将来は指導者になり

が期待され、「一番の夢」がかなうのはまだ先のよ すが、上原さんのように強い選手はいっそうの活躍 選手を続けるかは監督と相談して決めるそうで 現役選手は恋愛が禁止されています。いつまで



試合以外のときにたくさん話してペアを信頼しているので、

聞こえないことをハンディと感じたことはありません。

# からだ こころ 健康

# **濒原唯大腸菌**

重篤な下痢や腹痛を引き起こす

病原性大腸菌という呼び方はマスコミ用語です。 はそれぞれ固有の大腸菌の種類を持ち(これを株と呼び、水に含まれる大腸菌の株により水の汚染の原因が特定できる)、持っている動物にとっては無害でも、他の種には害を及ぼす大腸菌がいます。 染すると下痢や腹痛、発熱、下痢に血が混じる染すると下痢や腹痛、発熱、下痢に血が混じる染すると下痢や腹痛、発熱、下痢に血が混じる、血便) など、ときには命にかかわる病気を引き起こす大腸菌がいます。学術的に正しくは、下痢原性大腸菌または病原大腸菌と呼ばれるものです。

# ヒトに害を及ぼす大腸菌の種類と特徴

す。この際感染した細胞は炎症と呼ばれる反応①腸管病原性大腸菌:小腸や大腸 (主に小腸)のその代表的なものとして以下があげられます。す仕組みの違いによりいくつかに分けられます。

②毒素原性大腸菌:この大腸菌が分裂して増える際に、エンテロトキシンという毒素を生み出します。この毒素により腸の細胞に障害を与えます。この毒素により腸の細胞に障害を与えどありません。小腸に感染し大量に水のよう

③腸管侵入性大腸菌:主に大腸の細胞に感染し

重い症状になります。すことが多く、その際は血便、嘔吐、脱水などされた細胞は強い炎症反応を起こし高熱を出侵入することにより直接攻撃をします。侵入

④腸管出血性大腸菌: O157、O111に代表される病原大腸菌です。感染して発症するとされる病原大腸菌です。感染して発症するとがもうろうとしたりして、重症になることがあります。ベロ毒素 (志賀毒素とも言う) という細菌のなかに存在する毒が腸の細胞を壊し血便が出現したり、また血液中に入り腎臓の細胞を破壊したり、赤血球を壊して溶血を起こむとがわかっています。

# 感染を防ぐには

ウシは「反芻」といって、一度食べたものを胃のなかにためてそれを口に戻して咬み直しては胃に戻たがってヨダレで汚れたウシの口の周りには病原大たがってヨダレで汚れたウシの口の周りには病原大たがってヨダレで洗れたウシの口の周りには病原大たがってヨダレで洗れたウシの口の周りには胃に戻ればなどでの感染は、手洗いが不十分なために起ります。

で抵抗し、これが発熱の原因になります。

うが無難でしょう。自宅で調理する際も、生の肉つ)などは注意が必要で、基本的には口にしないほ生のレバー(肝臓)や生のセンマイ(ウシの胃袋の一またウシの大腸には病原大腸菌がいますので、

9。侵入 1 に代表 1 に代表 で血液が で血液が という を壊し血 を壊し血 を壊し血

す。これを「交差感染」と呼びます。
ら、病原大腸菌に感染してしまうこともありまら、病原大腸菌に感染してしまうこともありまい回ししてはいけません。洗浄が不十分だと、同い回ししてはいけません。洗浄が不十分だと、同

「はし」や「トング」には十分注意してください。食べることができます。ただし、生の肉を触った減するので、加熱調理をきちんと行えば安全に減するので、加熱調理をきちんと行えば安全に調理される肉がなかのほうまで細菌に汚染され調理

# 医療のいま これから

# 高齢者のうつ病

「耳鳴りがする」「入れ歯が合わない」「のどが詰まったような感じがする

などの症状を訴えて、医療機関を転々と受診されている 「便通のことばかりが気になる」「頻尿でトイレが気になる」

高齢者がいます。診察や検査を受けて異常がないと

言われても、どうしても症状が気になってしまう、

誰もつらさをわかってくれず

気分までゆううつになってしまう…

# 発症しやすい年代です 初老期・老年期はうつ病を

足できない場合も「うつ病」に陥りやすく ばかりが残るなどといった、人生の総括に満 を発症させる要因ともなっています。また、 ういった高齢者を取り巻く環境が「うつ病」 失体験が連続する年代です。また、人生の 別れ、社会的地位や財産を失うといった喪 です。この時期は「喪失の年代」と言われ 期・老年期は、うつ病が発症しやすい世代 自分の人生を肯定的に評価できない、後悔 終末を実感しだす時期でもあります。こ るように、健康を損なう、肉親・知人との あまり知られていないことですが、初老

# 高齢者のうつ病の

高齢者のうつ病の特徴

り、「ゆううつさ」「落 は、 ち込む」「やる気が出 ①他の年代と異な

ない」などのいわゆる「う

れてしまう、②冒頭にもあげたよ 付かれにくく、精神科受診が遅

のどのつかえ、動悸、便秘、頻尿など多彩な うに、頭痛、めまい、耳鳴り、入れ歯の不具合、 部にうつ病を誘発するものがある、④他の 血圧降下薬、抗がん剤、ステロイド剤などの 身体症状が強く現れる、③服薬中の鎮痛薬

なります。



# デイサービス、デイケア、 ショートステイの違いに ついて教えてください



これらはいずれも、介護保険で 利用できる在宅 (居宅) サービ スです。ただし要介護の方と 要支援の方では多少内容が 異なります。また介護保険外 の自己負担になるものもありま すので、事業者との契約の際に 確認が必要です。

デイサービス(通所介護):デイサービスセンターや特別養護老 人ホームなどの福祉施設に通って、入浴、食事、機能回復のための 訓練、レクリエーションを行います。特に家にこもりがちな方には他の 方との交流の場が生まれ、気分転換をはかることができます。認知 症の対策としても有用であるばかりでなく、介護者にとっても日中の自 由な時間を作れます。

デイケア (通所リハビリテーション): 介護老人保健施設や病 院などの医療施設に通って、主治医の指示をうけて療法士が理学 療法、作業療法、言語聴覚療法などのリハビリテーションを行い、心 身機能の維持回復、排せつや入浴をはじめとする日常生活をできる だけ自分で行えるようにします。デイケアはデイサービスと比べてリハ ビリテーションが主になり、機能訓練が必要な方に適しています。な お 1、2とも施設への送迎は費用に含まれます。

3 ショートステイ(①短期入所生活介護、②短期入所療養介 護):施設に短期間入所して日常生活上の介護や機能訓練などを行 います。①は特別養護老人ホームなどの福祉系施設、②は介護老 人保健施設などの医療系施設に入ります。医療的な管理が必要か 否かで施設を選ぶと良いでしょう。このサービスは介護者が用事で 家を留守にする場合や、介護疲れによりリフレッシュや休養を必要と する場合などに利用します。

1~3いずれも施設により設備、サービスなどに違いがみられま す。利用する場合は事業者任せにせず、利用者、介護者で下見、 見学をしましょう。

こり、 が強く出ると、口数の減少、意欲の低下が起 同様です。①まずは休養 ます)、といったものがあげられます。 見分けがつかなくなる(仮性認知症と呼ばれ 表にしました。 参考に高齢者のうつ病 家族の対応は、一般的な 高齢者のうつ病への 周囲への関心が乏しくなり、認知症と

年代と比較して自殺率が高い、⑤抑制症状

| 第一、②励まし過ぎつつ病への対応と |
|-------------------|
|-------------------|

ぎない、③気晴らしを強要しない、

、が基本

|           | うつ病                | 認知症              |
|-----------|--------------------|------------------|
| ●症状の現れ方   | 急に現れることが多い         | 徐々に現れる           |
| ● ゆううつな気分 | 強い                 | うつ病ほど強くない        |
| 自責の念      | 強い                 | 弱い               |
| ● 不安感     | 強い                 | うつ病ほど強くない        |
| ●記憶の障害    | 過大に訴える             | 記憶障害を否定、<br>過小評価 |
| ● 見当識障害   | ない、あっても<br>軽度で動揺する | ある               |
| ● 夜間の悪化   | 少ない                | あることが多い          |

近では副作用が少なく高齢者も安心して 過去にこだわるより今ここで何ができるか 身で、過去の人生を肯定的に考えてみる、 服用できる薬がでてきています。またご自 を考えてみるなど、発想を転換することも 姿勢です。 治療の中心は薬物療法です。



# 来て、見て、さわって体感しよう!

東京都医師会がこれまで何回か開催してきたキッ

もたちに、からだの仕組みや医師の仕事、命を守る 24~26日に国立科学技術館で開催されました。子ど ズ・ホスピタルランドが「あんしんの森」として、6月 医療の大切さなどについて、体感しながら楽しく学ん

でもらおうという企画です。会場 には連日多くの親子連れが訪れ 盛況のうちに終了しました。

ちが病院や医療現場を模擬体験 れた体感型学習ゾーン。子どもた コーナーは、子どもたちの興味を 引くユニークな工夫がなされてい できる場です。7つに分かれた

体験型学習ゾーン キッズ・ホスピタルランドは

博覧会として9月30日まで紹 で展示予定だった内容をウェブ 康 EXPO2011」の名称 期された第28回日本医学会総会 ました。キッズ・ホスピタルラ 加の体験博覧会が開催され 介する一方で、この度、市民参 は、「わかろう医学 つくろう!健 ンド「あんしんの森」は、こ 東日本大震災の影響により延

の博覧会場の一角に設置さ

応急手当講習 ました。

救急救命士や医師 の仕事を模擬体験 看護師

では、「予防・健康講座」、「応急 手当講習」、「AED救急救命体 んを手当てしました。「AED救 角巾の巻き方を学び、早速お母さ 手当講習」では、傷を保護する三 テージが展開されました。「応急 験」の3テーマで、1日7回のス はらつぱに見立てた中央スペース

からだの秘密がわかるゾ

破傷風になったというニュースが流れました。 東日本大震災被災地のガレキを片付けていて 「破傷風」とはどんな病気なのでしょうか。 (三鷹市·17歳、学生)

でも滅多にお目にかかれません。 なりましたが、どこにでもいる細菌でありながら病院 破傷風は映画にもなった小説「震える舌」で有名に

予防接種に依るところが大きいからです。 というのも生後三か月から始まる三種混合などの

診療の対象となってしまいます。 などで感染すると生命にかかわることが多く、救急 予防接種の効果が薄れてしまい、ちょっとした外傷

が残ったままだとかかりやすいと言えます。汚い傷が 危ないのです。しかし、こんな傷でということもたまに あるので要注意です。 片、銃による傷、また傷のなかに泥やサビなどの異物 ケガをしてから数時間も放っておいたり、古釘や木

を起こします。舌がもつれたり、顔が引きつったりと どくなります。 いう症状で始まり、光や冷気、騒音などで症状はひ 破傷風の毒素は神経毒素であり、多様な神経症状

こし、死に至ることもしばしばです。 ます。呼吸困難による窒息や自律神経の異常まで起 全身あるいは局所のけいれんや筋肉のマヒが起こり

は、あの北里柴三郎先生です。 なお、破傷風の毒素や発病の仕組みを発見したの



した。 眼差しは真剣そのものです。 使い方や心肺蘇生の方法を学びま 急救命体験」では、 マッサージをする子どもたちの AED (自動体外式除細動器)の 協会指導員による指導のもと、 人形の胸に手を置いて心臓 東京防災救急

音を聴いたり、 りしながら診察現場を体験。 お父さんの胸に聴診器をあてて心 医者さんの指導のもと、患者役の 「森の診療所」コーナーではお 問診票に記載した



心臓の音、聞こえ

道

器

聴診器、

体温計などの診療

できます。

また、

血

圧計や注射

理解につながることに期待健康や命の大切さへの

る人形、 測定器などが設置された「からだ ボトルの本数で表示される血液量 知るトイレ、体内の血液量がペット ターにさまざまなうんちが登場 そのほか、 その形状や色から健康状態を ボタンを押すたびにモニ 腸の長さを実感でき

まることに期待したいと思います。 や命の大切さにいっそう理解が深 る人々の仕事に関心を持ち、 ることにより、医療や医療に携わ ありました。 ナー」など盛りだくさんの企画が このような催しに親子で参加す 健康

のさまざまな秘密を学ぶことが

形にかざすと画面にクイズが

表示され、

解答しながらからだ

どんなうんちが出てくるかな?

強、

食事をしている子どもの人

Hansent.

コー

ナーでは、

携帯型端末ワン

で学ぶワンダースコープ からだの秘密をゲーム感覚

腸って長いなぁ

のミュージアム」、手話を使ったビデ

オ解説が流れる「AED展示コー

からだにワンダースコープ

ダースコープを使って運動や勉

みを繰り返す時は、普段から産婦人科を受診しておくことも大 切です。

ちは手慣れた様子でワンダース

コーナーもあります。子どもた

知ることができる「お医者さんの

具に近づけると、その役割を

仕事にワンダースコープ」といった

コープを扱い、ゲーム感覚で次々と

クイズに挑戦していました。

# 炎症による腹痛

炎症による腹痛の代表的なものが**卵管膿瘍**です。細菌感染に より膣に炎症が発生しても治療しないと、子宮から卵管に化膿 が進み、次第に腹痛がひどくなります。下腹部の痛みは真ん中 よりも左右にずれた痛みが多いです。化膿が腹腔に及ぶと下腹 部全体が痛みます。虫垂炎との鑑別も必要です。通常は発熱を 伴いますが、腹膜や大腸、周囲の臓器に包まれていると発熱し ないこともあります。おりもの(帯下)が黄色くなって悪臭がした りする膣の炎症の段階から治療しておくことが大切です。

女性の下腹痛や腰痛は、腸、膀胱、腰の骨や筋肉の病気によっ て起こることも少なくありませんので、鑑別することも必要で す。腹痛は何らかの病気の危険信号ですから、症状の軽いうち に医療機関で診察を受けておくことが大切です。

# ・③腫瘍や炎症に伴う腹痛

コラム これまで1)月経周期や2)妊娠に伴う腹 痛について解説してきました。それら以 外に、3)腫瘍や4)炎症による腹痛もあります。

# 腫瘍による腹痛

載

腫瘍による腹痛の代表的なものは卵巣腫瘍の茎捻転です。 卵巣は通常は親指の先ほどの大きさですが、卵巣に水のよう なものが溜まった卵巣嚢腫は、良性腫瘍や悪性腫瘍等の原因 となり、握りこぶし程度に大きくなって回転すると戻りにくく なります。卵巣を支持する組織や血管がねじれて壊死状態に なると、突然お腹にひどい痛みを起こします。同じような腹痛 を起こすものに尿路結石症と子宮外妊娠があり、それらとの鑑 別をしてから緊急で腫瘍の摘出手術が必要になります。設備や スタッフのそろった施設に入院する必要があります。平日の昼 間はともかく、夜間や休日にはそのような施設をさがすのは困 難です。東京都医師会では、東京都と協議し、救急の連携体制 の強化に努めています。下腹部に"しこり"を触れたり、軽い痛

7

とうきょう点描 元気散歩マップ 東京大学 旧農場·田無 演習林

③田無演習林庁舎(表紙)

日農場

農学機構

2トラクター練習場

1)農場博物館

7田無山総持寺

4)田無演習林正門

田無演習林

新青梅街道

6 田無神社

5 石幢六角地蔵尊

約85分·340kcal-

散歩コースと消費エネルギーのめやす

※普通の速度で歩いた場合(1分間に60m・4kcal消費)

チョウが色づき、ここ数年、夏にはひまわり迷路が作られている。学生実習な 館は10時15分から14時45分まで。 ボランティアが博物館ガイドを行っている。 2曜から金曜の9時から16時30分まで。 見学は、祝日・年末年始を除いて、 正門では深緑の大木がいつも迎えてくれ、春は桜が咲き、秋はモミジやイ 農機具などを展示している農場博物館は火曜と金曜のみ開館し、 どで生産された農産物が販売されることもある。 前で記帳する。 見学の際は、旧農場は本館前、 旧農場は火曜から金曜、 そのほか年に数回、 田無演習林は庁舎す 休日にも公開日 田無演習林 育する大学のキャンパスだが、

見学コースが

東京大学西東京フィー

ルド

旧 農場・

田

無演習林) は農林業を研究 般にも公開されている。

教

医師向け 9:00~ 12:00

入場

無料

大学生態調和農学機構のホームページなどで事前に ルールにしたがつて見学しよう 本来「教育研究の場」であるので、

参加ください

■日時: 平成23年10月23日(日) 13:00~17:00 開場12:30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)

事前申込制 AED体験会 11:00~12:00

事前申込制

健康相談会 12:00~13:00

事前申込制 特別講演 13:00~14:10

「笑いと健康]

三遊亭 円楽 (落語家)

申込不要 14:15~15:30 一般講座

「障害児の医療について ]等6演題

シンポジウム <sup>申込不要</sup> 15:30~17:00

# I東区の災害医療とこれから 東日本大震災の経験をふまえて-

一般講座、シンポジウムは申込不要です。直接会場へお越しくだ

特別講演、AED体験会、健康相談会は事前申込制になります。電話 で江東区医師会へお申込みください。〈受付開始日10月6日(木)〉

◆お問合せ: 江東区医師会事務局 TEL 03-3649-1411

西武新宿線田無駅(北口)(約5.2km) 東日本の復興に力の結集を



<sup></sup> 東京都医師会

西武新宿線田無駅(北口)→東京大学生態調和農学機構(旧農場)正門→農場博物館→トラクター

練習場→田無演習林庁舎→田無演習林正門→石幢六角地蔵尊→田無神社→田無山総持寺→