

元気がいいよ

東京都医師会

●医療のいま・これから お医者さんの上手なかかり方①

●からだ・こころ・健康 母乳から感染する白血病

●わたしの元気 中村 梅玉さん

●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⑩

●医療 Q&A



No. **71**

●とうきょう点描●

新宿 史跡・文化財散策

新宿新都心。南にデパートと劇場、西は高層ビル群、北には巨大な歓楽街。今日は東へ、歴史と文化を訪ねます。

中村 梅玉 (なかむら ばいぎょく)

1946年神奈川県生まれ。本名は河村順之(かわむら としゆき)。歌舞伎俳優、立役。屋号は高砂屋。55年8歳のときに、弟の二代目中村魁春とともに叔父である六代目中村歌右衛門の養子になる。翌56年、9歳のときに二代目加賀屋福之助を襲名し、歌舞伎座で初舞台。67年に八代目中村福助(成駒屋)を、92年に四代目中村梅玉(高砂屋)を襲名。89年日本芸術院賞、07年紫綬褒章。



interview わたしの元気

中村 梅玉さん
Baigyoku Nakamura

芸の道は本当に厳しく、これでもいいということがありません。

中村梅玉さんは8歳のときに弟さんと二人で、「女形の至宝」と言われた六代目中村歌右衛門さんの養子になり、歌舞伎役者の道を歩き始めました。

『親同士では話ができていたのでしょうけれど、自分としては突然のことでした。実父と河村の母(養母)とが兄妹で、幼いころから遊びに行つて叔父には親しんでいましたし、弟も一緒に、両親も毎日のように河村の家に出入りしていたので、二家族一緒に付き合っていたという感じです』

歌舞伎役者になると決まてすぐ、日本舞踊の稽古が始まり、それから鼓や太鼓、少し成長してから長唄の三味線の稽古に通つたそうです。

『歌舞伎の家のお子さんは誰でもそうです。あとはその人によつて謡やお琴、清元を習つたりしま

す。私は清元と謡をいたしました』
幼いころは小児喘息だったそうです。

『舞台に立っている間も発作が起きたことが何度もあり、舞台を休んだこともありました。祖父母が心配して、かぜを引かないよう厚着をさせられました。楽屋で着替えると脱いだものが山積みになって、からかわれたりしました。いろいろな薬を飲みましたが、小学校5、6年で治りました』
その後は大きな病気はしなかったそうですが、40代の前半に胃潰瘍を患いました。

『薬で治りましたが、それ以来一年に一度は検診を受けています。よく一病息災と言いますが、胃潰瘍を経験したことによつて、暴飲暴食を避けるようになりました。健康管理と言えはそのくらいで、体力づくりや気分転換を積極的にするほうではありません』

地方公演の間はホテル住まいになります。

『何か月かに二度、地方での公演があるのは楽しみです。ひと月の地方公演のほかに、数年に一度、一日ごとにいろいろな土地を回る興行にも参加します。行く先々のおいしいものを食べたりして、変化があつて楽しいです。ただ、そばがらの枕でないと眠れないので、ホテルにお願いして必ず用意していただきます』

自宅ではもちろん旅先でも、朝食は必ずご飯だそうです。

『ご飯に納豆、生卵、お味噌汁。お豆腐は夏には冷や奴、冬は湯豆腐にして、それが1年中です。いまはこのホテルにも和食がありますが、洋食だけだったころは本当に困りました。昔、名古屋の御園座には楽屋に食堂があつて、楽屋入りして朝食をいただいたこともあります。海外公演には、以前はインスタントのご飯とお味噌汁を持つて行きました』

毎年夏に「小学生のための歌舞伎体験教室」の主任講師を、また国立劇場歌舞伎俳優研修の修了生の勉強会「稚魚の会」の指導もされています。

『子どもたちはうまくやろうなんて全然思わなくて、教わったことを一生懸命に体現する。ただ大きな声を出す。そういう一途な姿は本当にいいと思います。若い人を指導していると、こういう表現の方法もあるんだなと逆に教わることもあり、自分にとつてもいい仕事だと思っています』
俳優には定年がなく、命ある限り役者です。

『芸の道は本当に厳しく、どこまでいってもこれでもいいということがありません。でも好きな道ですから、少しでも大先輩の名優たちに近づこうとがんばるわけです』

このころは歌舞伎に親しむ若い人も少しずつ増えてきたようです。

『歌舞伎は日本の大切な文化です。一度はご覧になって、どんな感想でもいいので、何かを感じていただきたいです』

母乳から感染する白血病

HTLV-1(ヒトT細胞
白血病ウイルス1型)感染

HTLV-1とは何か

2011年4月から、妊婦健康診査の項目にHTLV-1の検査が加えられ、費用が助成されることになりました。ほとんどの方が何の検査だろうと思われたでしょう。このウイルスが母乳から乳児に感染すると、後に白血病を発症する人がいることが知られています。このような母子感染をなくすために取り入れられた検査です。

人の血液には白血球という細胞があり、細菌感染などからからだを守っています。この白血球のなかのリンパ球(ヒト(H)Tリンパ球(TL))に感染するウイルスの1型(V-1)を略してHTLV-1と呼ばれています。このウイルスは1976年に日本の研究者(高月清)によって発見されました。

感染の経路

感染したリンパ球がしていないリンパ球と直接触れ合うことで感染します。日常生活で感染することはありません。母子感染のほか、輸血や性交によつて感染します。母子感染は母乳を介して感染するのが主ですが、胎内で胎盤を通じて感染したり、分娩時に産道で感染する場合もあります。

HTLV-1に感染すると、40年以上経過してから1,000人に1人の割合で成人T細胞白血病(ATL)を発症します。HTLV-1感染によつて白血病を発症する人は母子感染の場合に多く、

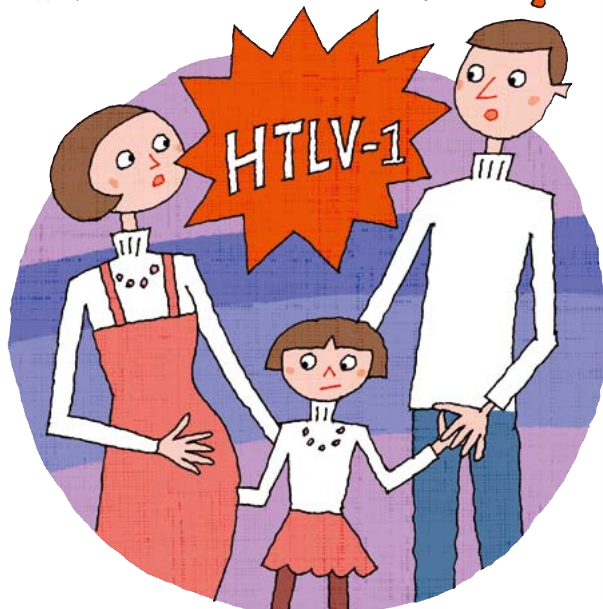
成人してからの輸血や性交によつて感染した人は白血病に至ることが少ないことが統計上示されています。HTLV-1に感染している人は国内で108万人と推計されています。地域差があり、南九州、沖縄に多いのですが、人の移動により大都市圏にも次第に広がってきています。感染している人は今でも増加しています。

スクリーニング検査・精密検査

スクリーニング検査と言つて、感染している疑いのある人を見つけるために、まずウイルスの抗体を持つている(抗体陽性)かを検査します。妊婦は妊娠30週までに検査をします。この検査で抗体陽性の場合、ウイルスに感染しているかを確認するための精密検査を行います。何度か検査していくうちに、次第に抗体価(抗体が反応する強さ)が上がっていく人は注意が必要です。スクリーニング検査で抗体陽性だった人でも精密検査で陰性と判定される人もいます。精密検査で陽性の人でも、後に白血病を発症しない人もいます。

感染を抑えるには

白血病は、発熱、倦怠感、リンパ節が腫れるなどの症状から始まり、後に肺炎などの重症の感染症を発症します。急性型や慢性型などの病型によつて経過が異なります。治療には薬や骨髄移植などの方法があります。



最も重要なことは感染を抑えることです。長期間の母乳による育児での感染率は15〜20%と高いので、以下の方法により感染を抑えます。

- ① 母乳を家庭用冷凍庫で24時間冷凍(急速冷凍は避ける)し、解凍後には乳びんで与える。
- ② 母乳栄養は、出生から3ヵ月間の短期間にする。母親から受けついで免疫力があるので、3ヵ月程度はウイルスに対抗できると考えられている。
- ③ 人工栄養にする。

これらの方法により感染率が3%以下に抑えられます。新生児は産科あるいは小児科で3年間は経過観察する必要があります。ウイルス抗体陽性の母親からの出生児は3歳を過ぎてから検査が必要です。



小児科への上手なかかり方

まず一番大切なのは、良きかかりつけ医を探すことです。
お互いに信頼し合うことで、かかりつけ医は
子育ての良きアドバイザーになるはずですよ。
さてここで小児科のかかり方をチェックしてみましょう。

良いかかりつけ医のポイント

- ① 家の近くにある。
- ② 子どもの普段の様子を知ってもらっている。
- ③ 何でも話ができる。
- ④ きちんと説明してくれる。
- ⑤ 十分な情報が得られる。

受診時に持って行くもの

- ① 健康保険証、乳幼児医療証、診察券、母子手帳など。
- ② 症状などについてのメモや写真。
- ③ 気になる便や吐物。
- ④ 他の病院でもらっている薬（お薬手帳など）。
- ⑤ お気に入りのおもちゃなど。

かしい受診の仕方

- ① 子どもの様子がわかる人が付き添う。
- ② 必要なものを忘れずに持参。
- ③ 症状は明確に伝える。
- ④ 説明は十分に聞き、不安なときはメモを。
- ⑤ できるだけ診察時間内に受診を。

待合室で

- ① 診察前に食べ物や飲み物を与えない。
- ② おしっこがしたくなったら知らせる（調べる場合があるので）。
- ③ 吐いた、おなかが痛い、ゼイゼイと苦しい、ぐったりしているなどの時は申し出る。

診察に必要な情報

- ① いつから始まったのか？
- ② どんな症状なのか？
- ③ 近所や保育園、幼稚園での流行は？

薬の上手な飲ませ方

- ④ 飲んでいる薬は？
- ⑤ 薬や食べ物のアレルギーは？
- ⑥ 飲めない薬は？

- ① 量、回数、服用方法を正確に。
- ② 毅然として、手早く口に運ぶ。



- ③ 錠剤はたっぷりの水とともに。
- ④ 散剤は水で溶いて頬の内側などに塗る。
- ⑤ ゼリーなどにくるむのもよい。
- ⑥ 薬に続きミルクや果汁を与える。

赤ちゃんや小さな子どもは、自分の症状をうまく説明することができません。したがって、以



お医者さんに
聞きたい
答えます

訪問診療とはどのようなものですか。 往診とは違うのですか？

退院された患者さんをはじめとして、入院をしないで、あるいは入院を続けないで住みなれた家や施設で過ごしながらか病気の治療や療養をしたいと希望される方が多いと思います。今回は訪問診療について説明します。

はじめに、医療は受ける場所によって①外来医療（外来診療）：病院や診療所の外来に通って受ける、②入院医療：入院して受ける、③在宅医療：居宅などで受ける、の三つに分かれます。この在宅医療のなかで医師が患者さんの居宅（自宅をはじめ親戚の家、老人ホーム、グループホームなど）に出向いて行う診療が往診や訪問診療となります。

保険診療上、医師がそのつどの患者さんの求めに応じて出向く診療が「往診」（予定されていない）であり、あらかじめ医師が診療の計画を立て、患者さんの同意を得て定期的に（たとえば一週間に一回あるいは二週間に一回など）患者さんの居宅に出向いて診療するものを「訪問診療」として区別し、料金も異なります。つまり訪問診療を受けている患者さんが訪問予定日でない日に具合が悪くなったときに医師に来てもらった場合は往診になります。

訪問診療を受けるときに心配なことは、急に具合が悪くなったときに往診してもらえるかということだと思います。この心配に対して、「在宅療養支援診療所」という制度があります。これは①主治医が24時間対応で連絡を受け往診することができる、②主治医が対応できないときは別の医師（連携医と言います）が往診する、③訪問看護ステーションの看護師に24時間対応で訪問看護が受けられる、④緊急時に入院できる病院が確保されている、⑤他科の医師、歯科医師、薬剤師、理学療法士、ケアマネジャーなどと連携している、以上の要件を満たした診療所です。訪問診療を受けるときには「在宅療養支援診療所」の表示のある診療所であると安心です（ただし在宅療養支援診療所でないと訪問診療や往診ができないというわけではありません）。詳しくは主治医にお尋ねください。



上のことを踏まえて、子どもの症状、状態を正確に把握し、かかりつけ医に説明できるようにしましょう。

最後に、小児救急医療のかかり方を知っておきましょう。

昼間から熱があつたり、咳き込んでいるのにかかりつけ医に行かず、夜になってから救急医療機関を受診する方が増えています。救急医療には、夜間の急な熱やおう吐など、急病や急を要するときに受診するようにしましょう。

昼間、「子どもの様子がおかしいな」と思ったら、早めにかかりつけ医に診てもらおうようにしましょう。また、どうしても救急医療にかから

なければならぬ場合、子どもの症状や日頃の健康状態などを落ち着いて説明してください。

救急医療機関は、今すぐ入院して治療する必要があるのか、翌日まで様子を見て良いのかを判断する役目を果たしています。そして翌日まで様子を見ても良いと判断した場合は、応急処置をして、後日かかりつけ医を受診していただくよう勧めています。

それではみなさん、良きかかりつけ医とともに、将来を担う子どもたちの育児を楽しみましょう。

参考文献―大阪府医師会「暮らしの健康マニュアル・上手な小児科のかかり方」

拝見!

医師の二日

平川病院理事長
ひらかわクリニック理事長・院長

平川 博之先生

「こころのケアチーム」の支援活動 被災者に寄り添い、継続して支援する

宮城県では、精神科診療所の医師、保健師、精神保健福祉士（PSW）などが中心となってこころのケアチームを編成し、東北地方太平洋沖地震の被災者のメンタルヘルスを支えています。このチームを全国各地の精神科看護師らが支援しています。今回、八王子市で精神科のクリニック等を開業している平川博之先生の支援活動を追ってみました。

全国から医療スタッフに参加している

仙台市にある原クリニック院長の原敬造先生は、宮城県のこころのケアチームの中心人物として震災直後から活発な支援活動が続けてこられました。原クリニックのケースワーカーがリーダーとなって日程や人員の調整を行い、チームの活動を支えています。平川先生が支援活動に参加するこの日も、全国から医療スタッフが集まり、行程を確認し、支援物資を車に積み、県内各地へ出発しました。

こころのケアが必要な方を見つける

仮設住宅に入居できれば安心というわけではありません。仮設住宅での新しいコミュニティ作りが新たな課題となります。入居が決まっても入居していなかったり、荷物だけ運んで実際には別のアパートに住んでいる方もいて、実態がつかめないため、こころのケアチームでは全戸を訪問し状況を確認しているそうです。

「（こころの相談窓口）ですと看板を掲げても、訪ねてきてくれることなど無理な話。地道に訪問するなかでメンタル面のケアが必要な方を見つけて援助しています。でもこころの問題を打ち明けてくれるまでの関係を築くのは

Dr. Hiroyuki Hirakawa



平川 博之先生

1979年金沢医科大学卒。（医）光生会平川病院理事長、（医）博朋会ひらかわクリニック理事長・院長。認定精神科専門医、精神保健指定医、医学博士。専門は児童青年期精神医学、認知症。東京都医師会理事（地域福祉担当）、東京精神神経科診療所協会会長、全国老人保健施設協会常務理事。

医療



顔のシミは、こへへへへでとれますか？

（北区・37歳、会社員）



こういった質問を受けることは多いのですが、簡単にお返事はできません。それがどんな種類のシミで、どの治療を選択するかによって費用が異なるからです。

そもそもシミの治療を行うためには、シミの種類（診断）が重要になります。一般に、茶色い色素＝シミと表現されますが、医学的にいうシミとは肝斑のことを指します。肝斑という名前は、コマーシャルが流れたために一般に認知されるようになりましたが、治療は内服を中心に行います。レーザーなどの光治療は、悪化させる可能性があるため、あまり向きません。最近は工夫しながら光治療を積極的に行う施設もあります。

十円玉のようなシミは、老人性色素斑である可能性があります。レーザーによる治療が一般的ですが、特殊な塗り薬で徐々に落とす方法もあります。肝斑や老人性色素斑と区別しにくいものに、後天性真皮メラノサイトーシスがあります。特に問題になるのは、肝斑と混在する場合で、それぞれの治療方法が異なり、治療により肝斑が悪化することもあるからです。他にも茶色い病変には、母斑細胞母斑（ほくろ）、雀卵斑（そばかす）、脂漏性角化症（老人性のいぼ）などもあり、それぞれに治療法が異なります。

健康保険の適応については、疾患・治療法により異なり、医療機関によっても変わることがあります。保険外診療（自費診療）とは、健康保険による「定価」がないことを意味します。同じ治療を受けても、施設によって料金が異なりますので、具体的な治療方法と料金は受診時に確認してください。



仮設住宅の集会所で



支援物資を車に積み込む



出発前のスタッフミーティング

原 敬造先生（原クリニック院長）
「特別なことをするのはなく、そばに寄り添い、地域を見守りながら、何かあればいつでも対応できる態勢をつくっておくことが基本です」と語る。



なかなか難しい」と平川先生は言います。

そこで、仮設住宅に支援物資を配ったり、仮設住宅地内の集会所で保健師や地域のボランティアが茶話会やレクリエーション会を開催し、被災者の方々と話をする場を作ります。「食欲はどうですか?」「夜は眠れますか?」などと話していくうちに、「二人では怖い」「不安で眠れない」と打ち明けてくれるようになり、そこから精神科医につなげることができるようになります。この問題、よかれと思って踏み込んで逆に傷つけてしまうことがあるので、まず保健師やケースワーカーが環境を整えて、それから医師の出番となるそうです。

仮設住宅等を訪問して話を聞く

今回平川先生は、仙台市で活動するチームに参加しました。この日は若林区の仮設住宅の集会所を訪ね、保健師やボランティアに混ざって健康相談を行いました。血圧を測り、脈をとりながら世間話をするなかでさりげなくこころの問題に触れていきます。「被災時の状況など聞き出そうとしてはいいかもしれません。相手が話し始めるのを待つことが大切です」と平川先生。

翌日は仮設住宅とアパート等を戸別に訪問し、ニーズの掘り起こしをしていきます。すでに精神科の医療機関にかかっている方に対しては、心身の状況や服薬について確認するなど、より医療的な活動を行いました。

小さな子どもが2人いる40代の男性は、妻を亡くし、慣れない家事と育児に疲れ、子どもが寝た後、携帯に残された妻からのメールや写真を見て何とか耐えていることを話されたそうです。脳梗塞で半身不随の50代の男性は、高校生の息子が不自由な自分を助けに来て津波にのまれて亡くなったことを悔やみ続け、今も毎晩泣いていることを訴え、また70代の女性は、知的障害を持つ妹が、震災前の住みなれた土地を離れ、慣れない仮設住宅の生活に適応できず、ささいなことで興奮したり、大声を出すので、隣り近所に迷惑をかけているのではと気が休まらないと、つらい胸のうちを打ち明けてくれたそうです。

継続して支援する

それでも被災地は元気に復活してきています。生活が少し落ち着いてきて、震災を振り返る余裕が出てきたこれからが、メンタル面への対応が必要になるところです。はじめのうちは大勢のボランティアが来てにぎやかだったのに、時間がたつにつれて人手が少なくなってくると、見捨てられたように感じることもあるそうです。こころのケアチームは今後も被災者に寄り添って、地道な支援活動を続けます。

連載 救急医療 18 内科から見た腹痛(2)

コラム

電解質異常による腹痛

動物の体内には、水に溶かすとイオンになり電気を通す性質を持つ電解質が含まれています。水分量や血液の酸性・アルカリ性の度合いを制御するのに大きな影響を持ち、また神経と筋肉の活動にとって不可欠なので、各種のホルモンによって精密にコントロールされています。血液中のナトリウム、カリウム、カルシウムなどの電解質の濃度が何らかの原因で異常をきたすと腹痛などの症状が現れます。

低ナトリウム血症：ナトリウムは血液などの細胞外に多く分布しており、神経や筋肉が動くために必須の物質です。血清中のナトリウムが低下すると疲労感、だるさが現れ、さらに低下すると食欲不振、吐き気、おう吐、腹痛などの症状を訴え、ついにはけいれんしたり、意識がなくなることもあります。

低カリウム血症：カリウムの大部分は細胞のなかにあり、

血液などの細胞外にあるカリウムはわずか2%ほどですが、細胞の機能を調節するうえで大切な働きをしており、その濃度が低下すると筋肉や消化管、腎臓に悪影響を及ぼします。からだの力が抜け、吐き気、おう吐、便秘などの症状が現れ、尿量が増えます。重症になると手足がまひしたり脈が乱れたり、腸閉塞になり腹痛を起こすことがあります。

高カルシウム血症：カルシウム濃度が高まると、神経が興奮しにくくなります。このため胃腸の収縮力が弱まり、食欲不振、おう吐、便秘、腸閉塞などの症状が現れ、腹痛を訴えます。

にょうどくしやう

尿毒症に伴う腹痛

腎臓の機能低下が進み尿毒症になると、体内の余分な水や老廃物を外に出せなくなり全身がむくみます。血圧が上がったり、貧血となり、電解質のバランスがくずれ、吐き気、おう吐、便秘、下痢、消化管出血、すい炎などの消化器症状に伴って腹痛を訴えることがあります。

新宿 史跡・文化財 散策



⑦旧大木戸門衛所

中野区医師会 主催 震災遺児のための 東日本大震災 チャリティーコンサート

- 日時：平成24年3月16日(金)19:30より
- 会場：なかのZERO大ホール(中野駅南口から徒歩8分)
- 入場無料：先着1,200名(未就学児の入場はお断りさせていただきます)

- 演奏●Play For JAPAN
- 演出●100%volunteer

震災遺児支援に
賛同してくれた音楽家50名と、
若手の写真家のコラボレーション。
「涙が止まらない感動のコンサート」
と評判です。

お問合せ：中野区医師会事務局 TEL03-3384-1335

夜の街と思われがちな新宿駅東口を明るい時間に歩いてみると、有形文化財が点在していて、町全体がさながら歴史博物館である。
東口広場には馬用、犬・猫用、人用の三つの用途を持つ水飲み場がある。明治39年にロンドン水槽協会から東京市に寄贈されたもので、現在、世界に3つしかない珍品だそう。
新宿区役所第二分庁舎脇からゆるいS字を描いて続く美しいモザイクの石畳は、都電の軌道跡を昭和49年に遊歩道にしたものだ。
江戸時代の大名内藤家の菩提寺である太宗寺に至っては「新宿ミニ博物館」を名乗っている。入口に江戸六地蔵の一つ銅造地藏菩薩坐像があり、閻魔堂には江戸時代から庶民に信仰された閻魔像と奪衣婆像が、不動堂には三日月不動像、新宿山の手七福神の布袋尊像が安置され、境内には切支丹灯籠、真っ白く塩をかぶった塩かけ地藏尊がある。
明治39年開園の新宿御苑は、その内藤家の屋敷のあった地所。戦災を逃れた歴史的建造物が残る美しい庭園。

●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

JR新宿駅東口→馬水槽→新宿遊歩道公園四季の路→花園神社→旭地蔵と恋川春町の墓(成覚寺)→切支丹灯籠・塩かけ地藏尊(太宗寺)→旧御涼亭→旧大木戸門衛所→東京メトロ丸の内線新宿御苑前駅(約4.5km)

—— 東日本の復興に力の結集を ——



社団法人 東京都医師会