

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②**
- からだ・こころ・健康 **RSウイルス感染症**
- わたしの元気 **牧野 裕さん**

- 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⑨
- 医療 Q&A



No. 72

•とうきょう点描•

目黒川沿い桜並木

川面をなでる風はまだ少し冷たくても、桜が咲けば春はウキウキ。

さあ出かけよう!

目黒川へ。

牧野 裕さん

Hiroshi Makino

自分の考えや感情はコントロールできなくなります。
よいほうに考えると次の行動が変わってきます。

多くのプロゴルファーを輩出した学生
ゴルフ界の名門、日大ゴルフ部で主将を
務めた牧野裕さんは、1981年にプロ入りし、大
きな故障もなく、安定して好成績を収めてきまし
た。ところが一昨年、1年に3度も手術を受けるこ
とになりました。

「多くのプロゴルファーを輩出した学生
ゴルフ界の名門、日大ゴルフ部で主将を
務めた牧野裕さんは、1981年にプロ入りし、大
きな故障もなく、安定して好成績を収めてきまし
た。ところが一昨年、1年に3度も手術を受けるこ
とになりました。」

「多くのプロゴルファーを輩出した学生
ゴルフ界の名門、日大ゴルフ部で主将を
務めた牧野裕さんは、1981年にプロ入りし、大
きな故障もなく、安定して好成績を収めてきまし
た。ところが一昨年、1年に3度も手術を受けるこ
とになりました。」

2010年1月、膝の軟骨剥離を内視鏡で取り除
く手術を受けました。ゴルフができるようになるまで
に40日ぐらいかかったそうですが、リハビリをして4月
の開幕に間に合いました。

「2010年1月、膝の軟骨剥離を内視鏡で取り除
く手術を受けました。ゴルフができるようになるまで
に40日ぐらいかかったそうですが、リハビリをして4月
の開幕に間に合いました。」

「2010年1月、膝の軟骨剥離を内視鏡で取り除
く手術を受けました。ゴルフができるようになるまで
に40日ぐらいかかったそうですが、リハビリをして4月
の開幕に間に合いました。」

「それで普通にゴルフをしていたのですが、5月末にひ
どく頭痛がして、検査を受けたら未破裂脳動脈瘤が
見つかりました。瘤の大きさが7ミリで形もいびつだっ
たので、いつ破裂してもおかしくないとわれました。
すぐに手術日を決め、7月に動脈瘤をクリップで留め

「それで普通にゴルフをしていたのですが、5月末にひ
どく頭痛がして、検査を受けたら未破裂脳動脈瘤が
見つかりました。瘤の大きさが7ミリで形もいびつだっ
たので、いつ破裂してもおかしくないとわれました。
すぐに手術日を決め、7月に動脈瘤をクリップで留め

「それで普通にゴルフをしていたのですが、5月末にひ
どく頭痛がして、検査を受けたら未破裂脳動脈瘤が
見つかりました。瘤の大きさが7ミリで形もいびつだっ
たので、いつ破裂してもおかしくないとわれました。
すぐに手術日を決め、7月に動脈瘤をクリップで留め

牧野 裕 (まきの ひろし)

1956年2月17日、東京生まれ。日本大学経済学部卒業。
12歳でゴルフを始め、高校1年生のときに関東高等学校ゴ
ルフ選手権で2位。日大在学中にはゴルフ部で活躍し、主将
を務めた4年生のときにハワイで行われた日米大学対抗戦で
日大が単独優勝。81年4月にプロ転向。83~02年までレ
ギュラーツアーシード権保持。フジサンケイクラシックなどプロ
通算8勝。87、91、92年にレギュラーツアー賞金ランキング
ベストテン入り。06年からシニアツアーに参戦。トーナメント
出場の傍ら、雑誌やテレビ中継の解説でも活躍中。



「11月に摘出手術をしたら、色と形状から悪性の可
能性があると言われてドキドキでした」
10日後に細胞診の結果が出て、悪性ではなかったそ
うです。12月には無事にゴ
ルフができるようになりま
した。

「11月に摘出手術をしたら、色と形状から悪性の可
能性があると言われてドキドキでした」
10日後に細胞診の結果が出て、悪性ではなかったそ
うです。12月には無事にゴ
ルフができるようになりま
した。」

結局この1年は、合計
7カ月ぐらいの期間、ゴルフ
もトレーニングもできません
でした。まわりからは「つい
てなかったね」と言われた
そうです。

結局この1年は、合計
7カ月ぐらいの期間、ゴルフ
もトレーニングもできません
でした。まわりからは「つい
てなかったね」と言われた
そうです。」

「僕としては、3回の手術
が1年のうちで助かったな
と思えました。ブランクは
1年で済みましたし、大ご

「僕としては、3回の手術
が1年のうちで助かったな
と思えました。ブランクは
1年で済みましたし、大ご

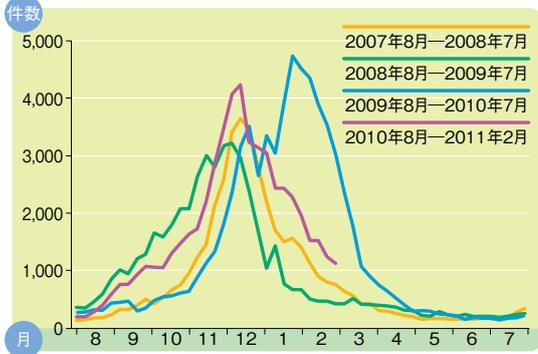
RSウイルス感染症 — 正しく理解しよう！

RSウイルス感染とその診断

RSウイルス感染症は通常、冬場に流行する感染症で、1月から3月にかけて毎年発生しますが、昨年秋に流行したために話題になりました。多くの人が罹るわけではありません。1医療機関あたり週に数名といったところです。RSウイルスは乳幼児に、肺炎、細気管支炎などの下気道感染やクループ（喉頭炎）を起こしてくるために注意が必要です。とは言っても、RSウイルスは入院が必要な細気管支炎の40〜75%、小児の肺炎の15〜40%、クループの6〜15%の原因になっただけで、例えば細気管支炎の原因は他にもインフルエンザ、パラインフルエンザ、アデノ、ライノなどのウイルスやマイコプラズマ、クラミジアなどがあります。

現在、RSウイルスには迅速診断キットがあるので、診断は以前より容易になりました。喘鳴（ゼーゼー）などの症状がなく、ただRSウイルスの診断キットで陽性に出たからといって、すべての人が悪化するわけではないので、過度の心配をする必要はありません。例えば、大人ではただの

■RSウイルス感染症の流行パターン



(国立感染症研究所 感染症情報センター 感染症発生動向調査より)

防できるようにになりました。この抗体がない時代には、生まれつき心臓病を持っていて手術が必要な子が、手術をする前にRSウイルスの細気管支炎になって重症化し、手術に行き着く前に亡くなってしまうこともあったのですが、現在は抗体を注射することによってこういう不幸なことが減っているのです。

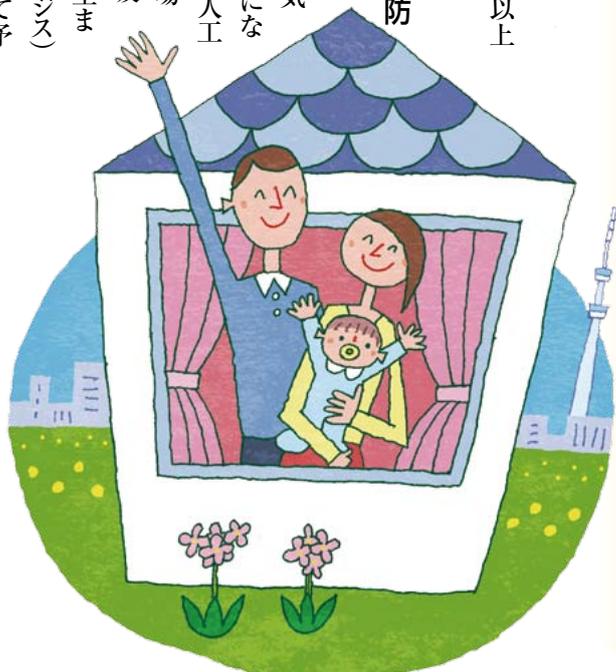
風邪の原因ウイルスということですし、1歳以上の子どもでは重症化することは稀なのです。

乳幼児のRSウイルス感染とその予防

では、なぜRSウイルスが話題になるかと言いますと、乳幼児がRSウイルスの細気管支炎になると、重症化して入院が必要になり、さらには自分で呼吸ができにくくなり、人工呼吸器で強制換気をしなければならぬ場合があるからです。しかし、生まれつき呼吸器の疾患や心臓病を持っていたり、早産で生まれたお子さんには、生後、パリーブスマブ（シナジス）というRSウイルスに対する抗体を注射して予

乳児早期の赤ちゃんを感染症から守るには

では、普通のお子さんが重症化しやすいのはどういうときかと言いますと、生後3カ月まで（早産で生まれた子は、満期産に換算して3カ月後まで）の乳児早期の赤ちゃんだという報告があります。生後3カ月までの赤ちゃんは、RSウイルスに限らず、感染症に対して母親からもらった抵抗力で守られているだけなので、それを突破されて感染症を発症すると重症化しやすいのです。ですから、生後3カ月までは不必要に外出させたりせずに、家のなかで大事に育ててあげたほうがよいのです。





医師は患者の良きパートナー

人が生まれ天寿を全うするまでの間、ずっと健康な生活を送れるようにするのが医療の務めであり、それを支えるのが医師です。前回は小児科の上手な受診の仕方を紹介しましたが、今回から対象を成人に広げてお医者さんの上手なかかり方を紹介します。

健康保険で守られています

日本国民のすべては、病気になるたらいつでも、どこでも、自由に、平等に、安価に医療を受けられるよう、今の健康保険制度で守られています。そのおかげで日本は長寿国になりました。このような素晴らしい制度を持つ国は他にありません。世界に誇るべき制度で、これからも上手に活用すべきです。

住み慣れた地域の特徴を踏まえて、必要性から生まれたのが「かかりつけ医」（家庭医または総合医ともよばれています）で、地域医療の基盤となっています。医師は能力の限りを尽くして地域の人々の健康を支えて信頼され、また地域の人々もそのような医師を尊敬し、感謝の心を持って固く結ばれています。病気を治すために、医師と患者は長期間にわたり良き協力者であり続けます。この良き関係により、医師は安全に医療活動を行い、地域住民は安心して生活できます。医師はこの関係をより強いものにするために、日々、幅広く医療・医学を学んでいます。しかし、残念なことにその関係が崩れて

きています。その原因は複雑で、医師患者関係の修復をむずかしくしています。

一つには、多様な価値観を持つ世代が日本の社会を占めるようになってきたことがあげられます。この中には、個人の権利と利益を強く主張する人々がいて、それは医療の現場でもよく見受けられます。例えば、患者が医師の判断とは別に、マスコミや周囲の人の知識によって、治療方法を自分自身で自由にコントロールしたいと主張することがあります。自分で選択した治療を受けるのですから、当然、患者自身にも責任があります。

もう一つの原因としてあげられるのは、一件の医療関係者の問題を医療全体の問題としてとらえ、医療界全体に対して不信を抱かせ、信頼関係が損なわれるような報道があることです。これにより、本来の医師と患者の良き関係を維持できなくなる事態がしばしば引き起こされています。



特定健診とは 何ですか？



平成18年の医療制度改革において、平成20年4月から医療保険者（全国健康保険協会、健康保険組合、各種共済組合、市（区）町村等）に対して40歳以上74歳以下（75歳以上は後期高齢者医療制度の対象）の被保険者、被扶養者を対象と

した、メタボリックシンドロームに重点を置いた健康診査として特定健康診査（特定健診）が、さらにその結果によって特定保健指導を実施することが義務付けられています。

これまでの健康診断は個々の健康の評価、疾患の早期発見、早期治療を目的とした事業でしたが、特定健診は、いわゆる生活習慣病（特に内臓脂肪に原因があると考えられる糖尿病、脂質異常症、高血圧）の予防を主眼においた検査項目の見直しがなされました。

必須検査項目は、1)問診を含め視診、触診、打聴診など、2)身長、体重、腹囲の計測、3)血圧の測定、4)血中脂質の測定、5)血糖の測定、6)肝機能検査、7)尿検査です。さらに、医師が必要と判断した場合は心電図検査、眼底検査、貧血の検査などを追加して受診することができますが、選べる項目は各自治体や医療保険者に確認が必要です。

受診の仕方は、加入している健康保険の種類によって異なります。

健康保険、船員保険、共済組合では勤務先から連絡があります。特定健診は、保険者それぞれが契約している医療機関（その医療機関のリストは同時に連絡されている）で受けられます。契約されていない医療機関では受診できないこともありますので確認が必要です。国民健康保険ではそれぞれ住所地の市（区）町村など行政から通知があります。この場合は行政から委託を受けている（例えば地区医師会などに加入している）医療機関であれば特定健診の受診が可能ですが、この際も確認が必要です。

特定健診と特定保健指導の自己負担額は、加入している健康保険の種類によって異なります。

治療は二人三脚です

- I 医師と患者には、十分な意思疎通が不可欠です。
- II 患者は、過去の投薬・入院などのほか、家族の病歴や、現在の健康状態に関係するすべての病歴についての十分な情報を医師に提供する必要があります。
- III 患者は、自身の受ける医療について十分に理解できなかったときには、自身の健康状態や治療内容について説明や情報を求める権利があります。どうしても納得できないときには、別の医療機関で相談することもできます。

IV 医師と患者が治療目的と治療方針に合意したら、患者は医師の指示を守ることが必要です。患者は同意した治療法について医師の指示を守っているかを正直に述べ、治療方針を再検討したいと思う場合には、それを医師に伝える必要があります。

医療・介護・福祉は連携が必要です

ときにはかかりつけ医として医師が一人で行いますが、医療は日々進歩していて、高度化している部門もあり、専門医の力を借りることも必要になります。また社会の変化に伴って、家族で病人などの弱者を支える力が衰退してい

ますので、地域社会の援助も必要になるでしょう。今の保険制度では病気の症状がない早期の段階で医療を利用できないと考える人もいますが、それを補っているのがかかりつけ医です。これらのことから、現在では、かかりつけ医が中心的役割を果たしながら、医療だけでなく介護や福祉などの多職種と連携することが必要になっていきます。このような連携を理解し協力していただくために大切なことを、次回からシリーズで連載します。





医師の一日

かみさぎキッズクリニック院長

大谷 俊樹先生

重い病気を持つ小児の 訪問診療

高齢者の在宅医療はよく耳にしますが、在宅医療を必要としているのは高齢者だけではありません。中野区に小児科・小児外科のクリニックを開設して地域の子どもたちを診療する傍ら、重い病気を持ちながら自宅で療養している小児の訪問診療を行っている大谷俊樹先生を訪ねました。



Dr. Toshiki Ohya

大谷 俊樹先生

1982年に順天堂大学を卒業後、同大病院、静岡県立こども病院、米国ピッツバーク小児病院、東京医科歯科大学附属病院、むさし野ガーデン診療所などで小児科、小児外科、臓器移植、東洋医学、在宅医療などに取り組んできた。2009年中野区にかみさぎキッズクリニックを開設。

病気の治療と日常のケアの支援を分業で

訪問診療は急な往診とは違って、あらかじめ計画を立てて定期的に訪問して診療するものです。大谷先生が訪問診療に出かけるのは木曜日。以前に勤務していた在宅医療専門の病院を辞める際に、後任が見つからずに引き継げなかった子どもたちを、クリニック開設後もそのまま診続けることになったのだそうです。

「訪問先はクリニックの周辺ではないので、1日で50キロくらい車を走らせます。8時半に出発して、平均して1軒に30分程度滞在するので、10軒訪問すると17時を過ぎます」

訪問先の子どもの病気は、低酸素性脳症、重い染色体異常、特殊な病気が、原因不明のこともあり、さまざまです。それぞれの病気は専門医がいる病院で診療を受けていて、大谷先生は自宅での人工呼吸器の管理や予防接種など、日常的なケアの支援を担当しています。もちろん、必要に応じて病院と連携しています。

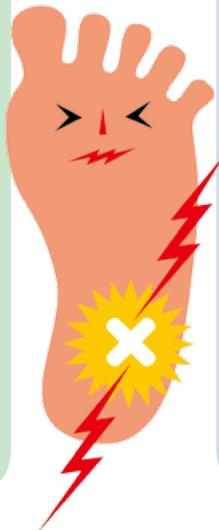
訪問先での診療

病気の治療を受けている病院の検査データを確認し、栄養状態は良好か、

医療



子どもの足の裏にウオノメができたと思ったら、イボといわれ、液体窒素で焼く治療を受けました。子どもがとても痛がりです。他にも治療法はありますか？
(32歳、豊島区、主婦)



ご相談のイボとは、おそらく尋常性疣贅じんしょうせいゆうぜいだろうと思います。これは、手足に多くでき表面がガサガサしているタイプのイボです。原因は、ヒトパピローマウイルスの感染です。ウイルスの細かい型によって別の呼び名になることもあります。放置すればウイルスが増殖し、大きくなったり、数が増えるなど徐々に広がっていきます。また、見た目の紛らわしい皮膚がんなどもありますので注意が必要です。

一般に広く行われている治療は、液体窒素による凍結療法です。この方法は、ウイルスに感染した部分を凍結・解凍することにより、①細胞の破壊、②血管の破壊、③部分的な免疫力を上げる、などの効果を期待します。①②は直接組織が壊死することになりますが、③は免疫の力を介してウイルスを排除しようとしています。③の例としては、治療を継続するうちに急に効果が現れることを経験します。この方法の最大の弱点は、痛みを伴うことです。尋常性疣贅は子どもにも多く見られる病気なので、治療を嫌がる子どもも多くいます。そのため痛みのあるあまりない治療方法として、ぬり薬や飲み薬がいろいろと工夫・実践されています。

尋常性疣贅の治療は数か月と長くかかることもしばしばです。一つの方法で効果がない場合は、別の方法に変えることで効果が出る場合もありますので、医師に相談してみたいかがでしょうか。



お母さんに押さえてもらって注射します



リンパ腺は腫れていないかな？



訪問の際の持ち物はシンプル

呼吸の様子はどうか、変わったことはないかなど、家族から近況を聞きながら診察します。取材の日は冬の初めだったので、インフルエンザの予防接種も行いました。

人工呼吸器を装着している場合は、気管切開した喉の穴に挿入してある気管カニュレという管を家族が交換します。家族の手で行うのは、もし緊急でカニュレ交換が必要になったときにひとりではできないようにしておくためです。患児によってはカニュレを抜いている間は呼吸ができないため、緊迫した空気が漂います。カニュレ交換の際には、必ず穴の状態を確認し、周辺をガーゼできれいにしておきます。

カニュレとその付属品はディスプレイザブルです。これらの備品を補充するなど、次の訪問時に持ってくる必要のあるものを家族に確認します。

また、食事や排泄、清拭、投薬や注射など、常に子どもの世話をしている家族は気の休まる時がなく、体調が悪くても自分が受診することがなかなか難しいので、家族の心と身体の健康に気を配ることも、訪問診療の仕事です。

今後の課題

「在宅医療を受ける患者と家族を地域で守っていくことが大切です」と大谷先生は訴えます。

「子どもたちは、入院中には看護師が2交替、3交替で看ています。在宅では、医師や看護師、ヘルパーが訪問し、いろいろな人が援助しているとは言っても、基本的にはお母さんひとりが24時間ずっと看ていますので、疲労やストレスは半端ではありません。レスパイトと言って、患者さんを定期的な数日間入院させて、在宅でケアしている家族がリフレッシュするための支援が必要なのですが、いまはその体制が全く不足しています」と。

今後は、医学教育の場においても在宅医療にもっと時間を割き、在宅医療を行う施設が増えて、そこで研修できるようにすれば、もっと積極的に在宅医療にかかわる医療者も増えるでしょう。行政がそのような体制づくりを推進することも必要です。

在宅医療を行う病院が増えて、自宅で療養することのできる患者さんが増え、ケアする家族を支援する制度が整備されて、家族の負担が少しでも軽くなるのが期待されます。

連載 救急医療 19 内科から見た腹痛(3)



血管性紫斑病しほんびょうによる腹痛

子どもがかかりやすい病気で、アレルギー性紫斑病、ヘノッホ・シェーンライン紫斑病とも呼ばれます。紫斑(直径1~5mmの赤紫色の点状出血斑)が主に下肢に現れ、膝や足などの関節痛、腹痛を訴えます。ときに紫斑より先に激しい腹痛や嘔吐、血便が現れることがあり、虫垂炎など外科的処置を要する病気との区別が大切になります。腎臓病を合併することもあり注意が必要です。

膠原病こうげんびょうによる腹痛

女性に多い病気で、免疫異常のために自分自身の正常な細胞や組織を破壊してしまうことで発症します。関節・筋肉・骨などの運動器に痛みや腫れを伴うほか、皮膚、心臓、肺、腎臓、脳、食道、大腸など全身の内臓に病変が及ぶこともあります。

全身性エリテマトーデスは、両方の頬に蝶が羽を広げたような紅斑が現れ、冷たいものに触れると手指が白くなるレイノー現象がよくみられます。関節症状のほかにも心臓、肺、腎臓、脳などの内臓病変や貧血、白血球減少などの血液異常も現れます。肝臓の機能障害や腹痛、吐き気などの消化器症状もまれではありません。

全身性強皮症は全身の皮膚がかたくこわばるため、手指を動かしにくくなり、口を大きく開けられなくなります。食道や腸などの消化管に病変が及ぶと食物が飲みこみにくくなり、腹痛、下痢、腹部膨満感などの症状が現れます。

結節性多発動脈炎は激しい炎症が動脈に生ずるため、発熱、体重減少などの全身症状のほかにも筋肉痛、関節痛、手足の神経のマヒが現れます。吐き気、嘔吐、腹痛も高い頻度で見られ、血便が出た場合は腸に穴があくなどの重大な合併症の前兆であることもあり、警戒を要します。

目黒川沿い 桜並木

を覆い隠し、川沿いのビルの上から眺めれば白蛇のよう
く、兩岸から垂れ込めた満開の桜の枝が深い堀
中目黒駅を過ぎるあたりまでは川幅が狭
て目黒川となり、池尻大橋駅付近で地上に
姿を現す。ここから東急目黒線と交差する
までの約3.8キロに桜並木が続いている。

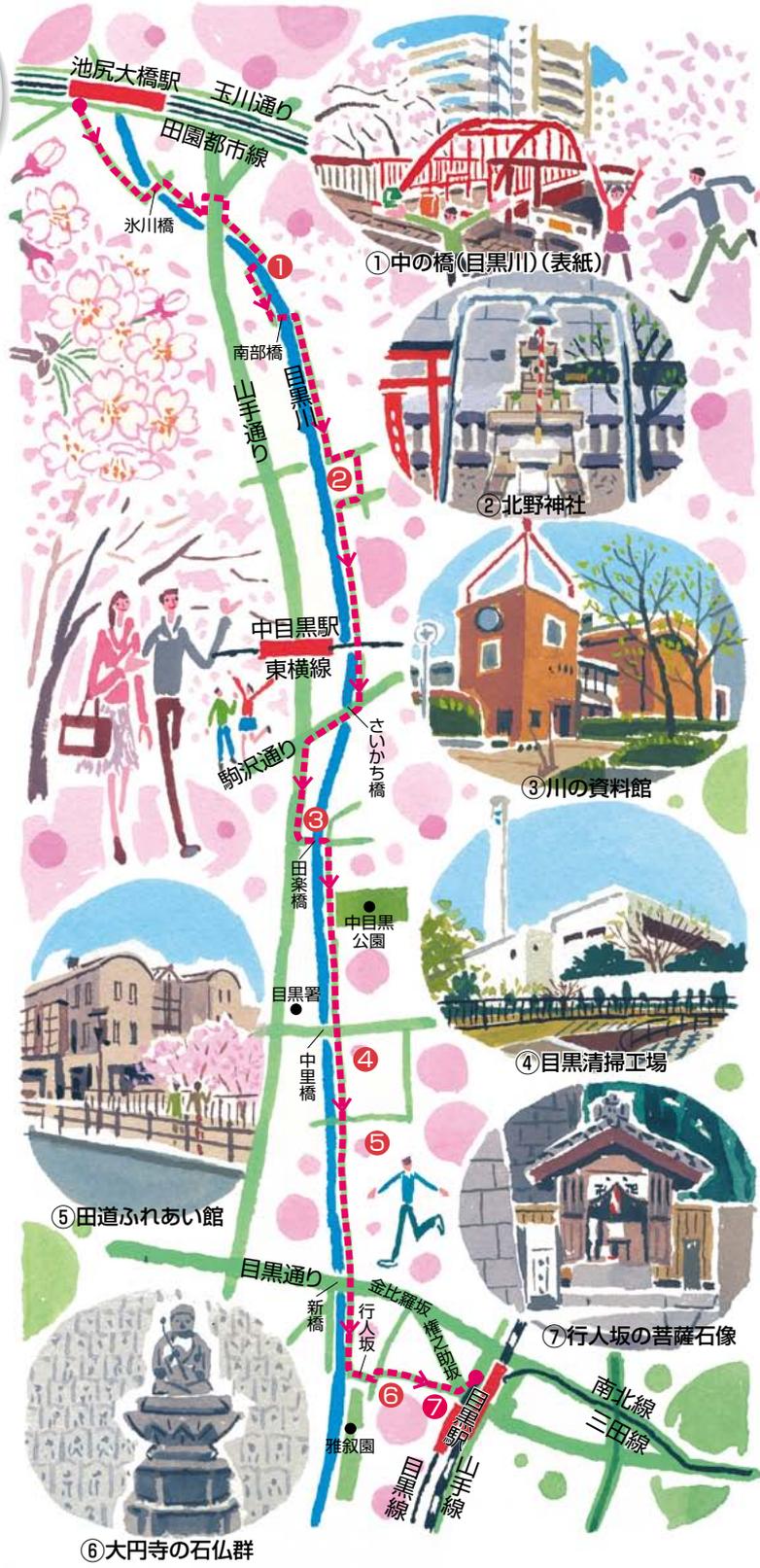
駒沢通りを越えて川の資料館まで来ると、川幅が広がって水は
ゆつたりと流れ、橋の上からは上流、下流とも遠景が望める。
私たちの散歩は目黒駅までだが、川沿いの桜並木はやがて途切
れ、目黒川は山手線、東海道線、京浜急行線をくぐって東に向か
い、天王洲アイル駅付近で東京湾に注ぐ。

●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

東急田園都市線池尻大橋駅東口→中の橋→北野神社→川の資料館→
目黒清掃工場→田道ふれあい館→大円寺の石仏群→行人坂の菩薩
石像→JR山手線・東急目黒線・東京メトロ南北線・都営三田線目黒駅
(約3.8km)



「健康長寿は丈夫な足腰から」

——腰痛・下肢痛対策と転倒・骨折予防——

第9回
武蔵野市
地域医療
連携フォーラム



- 日時：平成24年4月14日(土) 14:00~16:30
- 場所：武蔵野公会堂ホール(吉祥寺駅公園口 丸井隣り)
- 入場無料
- 問合せ・連絡先：武蔵野赤十字病院 医療連携センター
TEL 0422-32-1111 (PHS 8854・8806)
- 共催：武蔵野赤十字病院・武蔵野市医師会・武蔵野市

東京都
からの
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。

ホームページ

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/zenzen/supply/index.html>

- 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ぬ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があります。

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。

—— 東日本の復興に力の結集を ——



社団法人 東京都医師会