

元気がいいね

11・12月号・2012

●わたしの元気
椎名 誠さん

●からだ・こころ・健康
風疹—予防にはワクチンが有効

●お医者さんに聞きたい・答えます
災害医療コーディネーター

●拝見! 医師の一日
ちいさな命を守り、命の大切さを教える
●医療Q&A ●連載コラム／救急医療②

医療のいま・これから お医者さんの上手なかかり方⑥

がんの早期発見・治療のために、 がん検診を受けよう!

東京都
医師会

●とうきょう点描●

皇居外周の秋

日光も箱根もいいけれど、
東京でも見事な
紅葉が見られます。
赤い煉瓦の東京駅から、
ふらっと歩いて行きませんか?

No. 76

椎名 誠さん

Makoto Shiina

からだを鍛え、友と遊び、好きなことを 心向くままにやっついていきたいな。

独特な味わいに溢れるエッセイでデビューして33年。小説へ映画へと駆け巡り、陽に焼けた痩身と少年のような好奇心はそのままだに、椎名誠さんの活躍はまだまだ続いています。

椎名さんの生活は、ひと月に30本を超すこともある原稿の締め切りを中心に動いています。

『昔はともかく、いまはすっかり朝型作家です。早く起きて、すぐに書き始める。習性になりましたね』
仕事は日が高いうちに終え、夕暮れには酒場へというパターンが基本で、一日に締め切り3本という荒業のあと、どこかで軌道を修正するそうです。

驚くのは、腕立て伏せ1000回、腹筋200回、ヒンズースクワット300回を日課にしていること。

『やらないと落ち着かないんです。定期健診でも肝機能と尿酸値が少し高めなだけで、激しくからだを動かすことがよい方向に働いているようです』

健康の秘訣にはもう一つ、友人との交わりがあります。生まれつきの野外派で、登山、カヌー、スキューバダイビング、乗馬と趣味を広げてきました。釣りやキャンプはいつも定番の行事で、そこにはさまざまな仲間が集まっています。

『定年で人間関係がご破算になる人もいますが、僕は妙なりーダーシップで周りを巻き込んでしまう。おかげで孤独を味わうこともなさそうです』

無類の焚き火好きという椎名さんは、友たちの傍らでは、はぜる火の粉を静かに見つめています。同様に3人のお孫さんもおかけがえのない存在です。

『9歳の孫とはビールと牛乳で晩酌しながらちっちゃな人生を語ります。5歳まで米国で育ったので漢字に興味があり般若心経を写経してきたりする。楽しいですよ』

その写経を額にする約束はただちに実行しました。『じじバカですね。でもつかい親友とちっちゃい親友がいて、遊び相手には困らないですね』

そんな椎名さんも、実は病氣と無縁ではありません。日々の緊張に酒と煙草が重なった編集者のころから血圧は高値にはりつき、作家の職業病ともいえる不眠も悩みの種です。高血圧には数年前、主治医から降圧薬が出されてしまいました。しかし、ここからが椎名流で、納得のいく民間療法（といっても、ただタマネギサラダを毎日食べるだけ）も採り入れ、いまは薬がいらなくなりました。

『決めたことは必ず続けるのが性分で、バカのように毎日続けています。でもこの性格が自分を助けているようにも感じます』

椎名さんはこれまである心持ちに支えられて生きてきたように思えます。

『もとは写真家志望で、物書きになったのは偶然です。でも、たまたま撮りためていた写真がカメラ雑誌の連載につながり作品になった。面白いものです』
雑誌社や映画会社などの組織づくりも、必要に迫られたというよりも、むしろ好きなことを心向くままにやっってきただけ。

『あとは、いかに自分らしく一生を終えるかでしょうね』

というのも、ある仕事を通じて海外の葬儀や埋葬の事情を知り、戒名や墓にこだわる日本の奇妙さに気付いたからです。チベットの日記や写真など、その人が生きてきた痕跡をすべて捨ててしまおうとか。お墓もいらないのだそうです。

『結局、生死や宗教、信仰心って何なのか。旅をする大切なことに気付かされます』

その旅心はいま、海外はシルクロード南路をキルギスまで、国内は伊豆諸島と小笠原諸島の間に屹立する婦岩で、クライミング中に落命した友の弔いに向かっています。

ところで、ご自身のお望みの最期は？

『三浦半島にある僕らの秘密基地で、皆と末期のビールを飲んでコト切れる。穴に埋めてもらい、その上で盛大に焚き火を燃やす。それをやると仲間は逮捕されちゃうね。でも、あいつらやるかもしれない』



椎名 誠 (しいな まこと)

作家。1944年東京まれ。東京在住。79年より小説、エッセイ、ルポなどの作家活動に入る。私小説、SFなどで文学賞を受賞。写真、映画などのジャンルでも継続して仕事をしている。北極圏から南米パタゴニアまで広範なエリアのフィールドワークと、アウトドア仲間との日常的な焚き火合宿などを趣味にしている。

風疹

(ふうしん)

予防にはワクチンが有効

成人男性の発症が目立つ

風疹とは「三日ばしか」ともいわれ、風疹ウイルスによって起こる急性の発疹性感染症です。流行は春先から初夏にかけて多くみられます。潜伏期間は16〜18日で、主な症状として淡紅色の細かい発疹、発熱、リンパ腺の腫れが認められます。ウイルスに感染しても明らかな症状が出ることがないまま免疫ができてしまう（不顕性感染）人が15〜30%程度いるようです。従来、学童に多く発生していましたが、近年は多くが成人男性となっています。今年の流行でも成人男性の発症が目立ち、全体の80%が男性で、このうちの80%近くが20〜40歳代となっています。風疹ウイルスは患者さんの飛沫（唾液のしぶき）などによつて他の人につります。発疹の出る2〜3日前から発疹が出たあとの5日くらいまでの患者さんは感染力があると考えられています。

女性では妊娠初期の感染で胎児に影響

風疹の症状は、子どもでは比較的軽いのですが、まれに脳炎、血小板減少性紫斑病などの合併症が、2,000〜5,000人に一人くらいの割合で発生

リンパ腺の腫れ



グリグリ



全身の発疹

予防にはワクチンが有効

予防にはワクチンが有効で、子どもは麻疹・風疹混合(MR)ワクチンを1歳時と就学前の2度、

することがあります。その点では軽視できない病気です。また、大人がかかると、発熱や発疹の期間が子どもに比べて長く、関節痛がひどいことが多いとされています。特に問題となるのは、妊娠初期の女性が風疹にかかることで、胎児が風疹ウイルスに感染し、難聴、心疾患、白内障、そして精神や身体の発達の遅れなどの障害を持った赤ちゃんが生まれる可能性があります。これらの障害を先天性風疹症候群といいます。その確率は、妊娠1カ月で50%以上、2カ月で35%、3カ月で18%、4カ月で8%となっています。

定期接種することになっています。

日本産婦人科医学会も最近「風疹と母子感染2012年版」を公式サイトに掲載し、一般の人には「1979年4月2日〜87年10月1日生まれ(2012年7月現在で24〜33歳)の女性、20〜40歳代の男性、妊娠を希望している女性はすぐに麻疹・風疹混合(MR)ワクチンを「子どもの頃に受けたことがある人も受けよう」と呼びかけています。





がんの早期発見・治療のために、 がん検診を受けよう！

かかりつけ医にいつも診察してもらっているのに突然「がん」と診断されたという話を耳にしたことがあると思います。本人のみならず家族にとっても深刻なことです。

がんはあなた自身の体の一部が変化したもので、細菌のように外から侵入したものでないため、体の中で異物とは認識されず、早期には痛みや発熱などの症状がありません。がんが大きくなったり、がんの一部がほかの場所に転移して周りに障害を与えないと症状が出ません。異変に気づいたときはすでにがん進行し、取り返しのつかないことが多いのです。

わが国における死亡原因の第一位はがんです。しかし誰もが家族とともに健康で快適に生活したいものです。政府が作成した「がん対策推進基本計画」には、がんの予防、早期発見、治療と終末期がんについて具体的な目標値が掲げられ、国民の皆の努力が必要であると示されています。がん対策は、国民全体で取り組まなければならない問題です。

がんの予防

がんは、組織が絶えず壊され再生を繰り返している（慢性的な炎症）場所に、発生しやすいのです。このような炎症を引き起こす原因として、肝臓がんのB、C型肝炎ウイルス、白血病のHTLV、子宮頸がんのパピローマウイルス、胃がんのピロリ菌があります。これらの検査に補助を受けられるかどうかは区市町村によって異なります。居住地の役所や医師会などのがんの検診係、またはかかりつけ医に相談してください。

これらの細菌やウイルスに感染していても、がんの発生には個人差があります。研究により、喫煙、飲酒、塩分の過剰摂取や、生活習慣の乱れにより多くのがんが発生することがわかってきています。男性にがんが多いのは、男性のほうがタバコを吸う人が多いことに原因があるようです。このようなことから国は平成34年までに、成人喫煙率を12%（平成21年は21・7%）、未成年者の喫煙率を0%、受動喫煙については行政機関および医療機関では0%、家庭では3%、飲食店では15%、職場では平成32年までに受動喫煙のない

職場を実現することを目指しています。

がんの早期発見

がんは何の症状もない時期に検査して、早期に発見しなければなりません。かかりつけ医ではがんを疑わせる症状・所見がないと、保険診療では検査ができません。ではどこで検査を受けたらよいかというと、区市町村や職場で実施する検診、人間ドックで、がん検診が受けられます（表1）。

がん検診

すべての区市町村で実施されているがん検診が





お医者さんに 聞きたい 答えます

災害医療コーディネーターが決まった と聞きましたが、何をやるのでしょうか？

災害医療コーディネーターについては明らかな定義はありませんが、災害時に医療に関する情報をまとめて、有効な災害医療活動を医療の専門家として行政に助言する立場と考えられます。東日本大震災で注目されるようになりました。

災害が起こってしまったら、被害を極力少なくして、できるだけ早く復興することが望めます。そのためには災害対策活動の指揮と統制が重要となります。災害を非常事態ととらえて、軍隊が出動し対処する国が米国をはじめとして多くあります。指揮統制がはっきりしていて機動力も有しているため、現実的な対応と考えられます。東日本大震災でも自衛隊の活躍が多く報道されました。統制のとれた行動で、人が踏み入れられない被災地に重機を駆使して入り込み、救護活動を行った能力の高さが賞賛されたのです。

しかし、医療に関しては自衛隊だけでは足りません。予想される東京湾北部地震や南海トラフ連動地震では、負傷者は非常に多数になると想定されています。日本中の医療人が総力戦で臨まなくては太刀打ちできないでしょう。参加してくる医療機関の多くはボランティア（自発的）な参加であり、行政の命令によるコントロールはなじみません。そこで、被災地の医療事情に詳しい医師を任命し、被災地の医療機関と支援医療救護班らとの調整を行う存在としてコーディネーター（調整するもの）が創設されました。

東京都では都庁に3名の災害医療コーディネーターを任用し、そして12の保健医療圏ごとに1名ずつ、合計12名の地域災害医療コーディネーターを任用しました。さらに区市町村ごとにコーディネーターを任命することを計画しています。これは区市町村の現場と地域と都庁が効率的に情報の共有をはかり、有効な医療を即座に行うためです。具体的な業務は患者の搬送、医療救護班の投入、医療資機材や医薬品の供給などの判断や、医療救護班を調整する会議のリーダーなどです。平時では対策計画の立案や訓練のリーダーなどが考えられます。

●表1 東京都におけるがん検診の仕組み

- 1 区市町村の検診**
住民を対象に実施（対象となる年齢や費用等は区市町村により異なる）
がん検診無料クーポン等の配布
- 2 職域の検診**
職場の福利厚生や健康保険組合の保健事業として実施
- 3 人間ドック等個人が任意で受診する検診**
 - がん検診の意義や有効性、区市町村が実施する検診の情報提供
 - 区市町村への支援
 - 民間団体等と協働した広域的な普及啓発
 - 職域でのがん検診実施を促進
 - 職域とも連携し、都民全体ががん検診を受けやすい体制整備

●表2 厚生労働省の定めたがん検診

● 検診の種類	● 対象者	● 実施回数	● 検診項目
胃がん検診	40歳以上	1年に1回	問診、胃部X線検査
肺がん検診	40歳以上	1年に1回	問診、胸部X線検査 *喀痰細胞診は、問診の結果、医師が必要と認める者に対し行う。
大腸がん検診	40歳以上	1年に1回	問診、便潜血検査2日法
子宮がん検診	20歳以上の女性	2年に1回	問診、視診、子宮の細胞診と内診
乳がん検診	40歳以上女性	2年に1回	問診、視診、触診および乳房X線検査（マンモグラフィ）

（厚生労働省）

がん検診の結果が届いたら

あります。これには、検診の質の向上を図るために、国内外の知見を収集して検討し、政府が決めた指針があります（表2）。実施している時期、項目、方法や負担金などは地域によつて異なります。居住地の役所の地域保健課、医師会、またはかかりつけ医に相談してください。

国はより多くのがんを早期発見するために、がん検診の受診率50%を目標に設定しています。

がん検診を受けると結果が届けられますが、この検査結果が大切です。例えば「要精密検査」という結果だったら、放っておかないで、検診を受けた医療機関で、必ず今後の指導を受けてください。

拝見!

医師の二日

山田医院院長
中野区医師会副会長

山田 正興先生

ちいさな命を守り、 命の大切さを教える

もともと産婦人科医であり、「子どもも診てほしい」という地域の患者さんの要望に応えて小児科診療も行うようになった山田正興先生は、産婦人科と小児科の地域における連携活動を推進し、子育てを支援する活動を行っています。また、教育委員を歴任し、学校医でもあることから、子どもたちに命の大切さを教える授業にも取り組んでいます。山田先生をお訪ねし、さまざまな活動の一端を紹介していただきました。

「はじめての小児科相談」―妊娠後期から小児科医の指導を受ける

中野区では、「はじめての小児科相談」といって、妊娠後期に差しかかったときに、産科医から小児科医を紹介し、小児科医から保健指導を受けられる、あるいは生後3ヵ月までに直接小児科に行つて相談ができる「はじめての小児科相談券」を母子手帳交付の際に区民にわたしています。

妊娠後期のお母さんが小児科医と面談する機会があれば、安心して子どもを生み育てられるだけでなく、生後2ヵ月から始まるワクチン接種のスケジュールを知る良い機会にもなります。また、マタニティブルーや虐待が疑われるときには、大切な子どもの命が脅かされないよう医師が区に通告することもでき、お母さんにすぐに手を差し伸べることができます。

子育て応援団

中野区医師会では子育て支援の一環として「子育て応援団」という活動を行っています。その活動は、医師会館を区民に開放し、毎月第三木曜日に、1歳前のお子さんとお母さんに集まっていたくそうです。「初夏はあせも、秋に向かつてはインフルエンザなど時節に応じたテーマで、医師会会員

Dr. Masaki Yamada



山田 正興先生
1979年川崎医科大学卒業
日本医科大学付属病院勤務。
1984年日本医科大学大学院
医学研究科卒業。国立横須賀病
院産婦人科医長。1987年山
田医院開設。2003年から中
野区医師会副会長、中野区教育
委員会教育委員。2010年か
ら東京産婦人科医会副会長。

医療



通っている病院でフットケア外来と書いた表示
がありました。どんな病気を診るのですか。

(品川区、54歳、主婦)



糖尿病の合併症の一つに、糖尿病足病変があります。糖尿病足病変とは、糖尿病による神経障害や血流障害のために、糖尿病患者さんの足にできた潰瘍や壊疽のことを言います。これが悪化すると、足を切断しなければならぬ場合があります。足の切断により患者さんの日常生活は大きく損なわれることになるので、糖尿病足病変を悪化させないことが大変重要です。

1999年に糖尿病足病変に関する国際ワーキンググループによつて「多くの足潰瘍は、定期的な足の点検、フットケアの実践、適切な靴の選択によつて予防可能である」との国際的合意が示されました。それ以来、多くの国で足を診る専門的なチーム、専門クリニック、専門医療職などが生まれてきました。わが国でも近年、フットケアを行う看護師や施設が増加してきましたが、まだ十分とは言えません。

フットケア外来では、足を診察し、胼胝の治療、傷の治療、体重がかかりやすい部分の手当てなどを行い、また患者さんに足の手入れや観察法を覚えていただく指導をし、必要があれば、足に合った装具や靴を作ることのお手伝いをしています。

▼教育委員として対話集会で中学生から質問を受ける(中野区立第二中学校にて、2011年10月)



▲「子育て応援団」のイベントで、サンタになって子どもたちにプレゼントを配る(2011年12月)

▼「はしか撲滅」を掲げて六本木から厚生労働省前までワクチンパレード(2011年10月)



望まない妊娠をなくす(胎児虐待防止)活動は、まだ始めたばかりです。「望まない妊娠をなくす教育・啓発は、いまの学校教育のなかでは不十分で、どのように進めていくか暗中模索です。でも私たちができることは、望まない妊娠を避けることを専門家として正しく伝えていくことです。きちんと話せば、子どもたちは理解してくれると思います」と山田先生は語ってくれました。

望まない妊娠をなくす教育・啓発

望まない妊娠をなくす(胎児虐待防止)活動は、まだ始めたばかりです。「望まない妊娠をなくす教育・啓発は、いまの学校教育のなかでは不十分で、どのように進めていくか暗中模索です。でも私たちができることは、望まない妊娠を避けることを専門家として正しく伝えていくことです。きちんと話せば、子どもたちは理解してくれると思います」と山田先生は語ってくれました。

妊娠・分娩適齢期に子どもを生むための生殖教育

今話題の「卵子の老化」も含めた女性のライフスタイルを、若いうちにしっかり教えることも大切です。「年齢とともに卵巣機能は衰えていきます。30代後半になってから不妊治療を始めるのでは遅く、妊娠・分娩適齢期は20代にあつて、適切な時期に産むことが大切だということを、私たち専門家がもっと声を大にして言わなければいけなかったと反省しています。ちょうど、女性のスキルアップの時期と重なるので、社会の理解が必要です。これからは積極的に生殖教育を行っていきたい」

山田先生は学校保健の仕事にも携わっています。受け持っている公立小学校では、毎年2月に「みつめよう命」という授業を行っているそうです。3つの授業があり、最初は地域の助産師さんが来て、子どもたちに4kgのジャケツを着せて、妊娠したときの疑似体験を行っています。また、母子手帳を持ってきて、自分が生まれたときのお母さんの感想を発表し、自分が生まれてきて皆に喜ばれたという自尊感情を覚える体験を行っています。次に、地域の保健師さんが来て、お母さんたちは赤ちゃんが生まれるまでにどのようなサービスを受けて、子育てのためにどのような勉強をしているかを教えています。最後が山田先生の出番で、子どもたちから多くの質問を受けます。「命はどこにありますか」「死んだらどうなってしまうか」など、予期せぬ難しい質問も飛び出さずです。

「みつめよう命」という授業—子どもたちに命の大切さを教える

である医師が10〜15分の話をします。そのあと皆で童謡を歌います。管理栄養士からは離乳食の話をしてもらい、最後に絵本の読み聞かせを行って、全部で約1時間です」と説明してくれました。集会のあとにお互いの悩みを話したり、お母さん同士の交流の場にもなっているそうです。

連載コラム 救急医療 23 出血—(3) 鼻血

成人の半数以上は鼻血を経験しているでしょう

鼻出血、いわゆる「鼻血」のほとんどは、鼻中隔という左右の鼻の穴を分けているしきりの粘膜からの出血です。鼻の穴の入り口から1cmほど奥の鼻中隔の粘膜は、キーゼルバツ八部位と呼ばれていて、血管が網の目のようになっていて、出血しやすい場所です。

鼻血は、このキーゼルバツ八部位の機械的な刺激によるものがほとんどです。アレルギー性鼻炎や、鼻粘膜の湿疹などの炎症が原因となり、炎症によるかゆみのために鼻をいじったり、強く鼻をかむことで鼻中隔粘膜が傷つき、出血します。まれに副鼻腔炎や腫瘍などでも出血することがあります。また、抗凝固薬を内服している場合や、血液の病気では出血を繰り返します。成人では鼻の奥のほうの小さな動脈がやぶれて大量に出血することもありますから、油断は禁物です。

子どもの鼻血は?

幼児や小学校低学年のお子さんがよく鼻血を出します。すぐ止

まる場合もありますが、何度も繰り返したり、出血量が多い場合には驚かれるかもしれません。しかし、ほとんどは心配のない出血で、適切な処置を行えば、自宅でも比較的簡単に止血することができます。

まず、出血している血管を圧迫して止血するのが原則です。多くの場合は前述したキーゼルバツ八部位(鼻中隔前方)からの出血ですから、鼻の穴の入り口から1〜2cm奥まで丸めた脱脂綿やティッシュペーパーを詰め、小鼻を外から指ではさんで圧迫します。10分程度圧迫を続けることで多くの場合は止血することができます。詰めた脱脂綿やティッシュペーパーはすぐに抜かないようにします。血液を飲み込むと気持ち悪くなり吐いたりしますので、体を起こして顔を下向きにし、のどに回る血液は吐き出すようにします。

医療機関にかかるタイミング

小鼻を圧迫する処置をしても出血が止まらず、血液がのどに回ってくる場合には、鼻の奥からの出血が考えられます。専門医による治療が必要になりますので、かかりつけ医に相談するか、耳鼻咽喉科をできるだけ早く受診してください。

皇居外周 の秋



10月、東京駅が大正3年の創建当時の姿を現した。赤煉瓦の外観はもちろん、ドームや内部の彫刻も復元され、思わず足を止めて見上げてしまう。CMの受け売りではないが、駅を目的地に楽しむ人がいることに共感する。

私たちはここから出発し、皇居の西側を半周して秋のお堀端を満喫する。

行幸通りから石垣の向こうに見える白いホテルも、改築を終えて初夏に営業を再開した、東京の旧くて新しい顔だ。二重橋、皇居正門石橋を右手に見て、桜田門をくぐって内堀通りに出ると、正面に警視庁、その右奥に国会議事堂が見える。国会図書館、最高裁判所、国立劇場を通り過ぎ、細長い千鳥ヶ淵公園を往く。春は一面に薄桃色の千鳥ヶ淵も、いまはまっ赤な枝が水面を掻こうとしている。靖国神社の巨大な鳥居をくぐれば、黄色い円錐形のいちようが衛兵のように整列し、秋風にさらさらと葉をこすり合わせて迎えてくれる。

●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85分・340kcal
JR、東京メトロ丸の内線 東京駅→行幸通り→皇居正門石橋→最高裁判所→千鳥ヶ淵→大村益次郎像(靖国神社)→JR総武線、東京メトロ有楽町線・南北線、都営新宿線市ヶ谷駅(約5km)

**難病医療
相談会**

難病医療相談会を
開催しております。

東京都内在住の
難病の皆様
ならびに
ご家族の方への
支援を行うために

毎月
第2木曜日
午後3時より
(8月・11月を除く)

会場
千代田区神田駿河台2-5
東京都医師会館

相談員
専門医・保健師・
ケースワーカー

問合せ・申込先: 東京都医師会
電話により事前予約制
03-3294-8821
(月曜～金曜 午前9時半～正午まで受付)

東京都医師会

この相談会は、東京都からの委託を受けて運営しています。
東京都福祉保健局 < <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp> >
東京都医師会 < <http://www.tokyo-med.or.jp> >

東日本の復興に力の結集を



社団法人 **東京都医師会**