

元気がいいね

5・6 月号 2013

●わたしの元気
武見 敬三さん

●からだ・こころ・健康
予防接種と感染症(2)

●お医者さんに聞きたい・答えます
認知症は高齢者の病気ではないのですか?

●**第11回都民公開講座リポート**

●医療Q&A ●連載コラム／救急医療②

労働者の健康を守る
強い味方「産業医」
お医者さんの上手なかかり方⑧
医療のいま・これから

公益社団法人
**東京都
医師会**

●とうきょう点描●
本駒込～田端 文士の散歩道
雨の日は散歩に行こう!
あじさいは濡れて艶やか。
晴れたら路地裏に入って、
文士の旧居跡を訪ねよう。

No. 79

武見 敬三 (たけみ けいぞう)

参議院議員。1951年東京都港区生まれ。74年慶應義塾大学法学部政治学科卒業、76年同政治学専攻修士課程修了。80年東海大学政治経済学部政治学科助手、87年助教授、95年教授。84～87年テレビ朝日CNNディウォッチ、モーニングショーのキャスター。95年参議院議員初当選、現在3期目。外務政務次官、厚生労働副大臣。国連制度改革委員会委員ほか。世界保健機関(WHO)研究開発資金専門家委員会委員。07～09年ハーバード大学公衆衛生大学院研究員。日本国際交流センターシニア・フェロー、長崎大学、福島県立医科大学、身延山大学客員教授。



interview わたしの元気

武見 敬三さん

Keizo Takemi

健康づくりは自分の能力に合わせて、
楽しく。「忙しがる」のはよくないですね。

参議院議員として再び国政の場に立つこととなった武見敬三さん。高齢者医療の再構築や保険医療制度への分析・

提言まで実績は十分、快活な人柄は会う人を惹きつけます。健康への考え方もこれからの社会への展望もまた明快そのものでした。

自宅近くにある駒沢公園は周囲がおよそ2km。多

忙な日々の合間に、ここを2周ほど巡るのが武見さんの健康法の一つです。広場近くの幅広い階段で、歩幅も少し大きめにしてゆつくりと上り下りを繰り返します。愛犬とともに歩けば、同好の人たちと心安い挨拶や会話が始まる。ふと気持ち洗われるようなひとときが貴重な出来事に思えてきます。

『いい場所に恵まれて幸運でした。それに、ジョギングや体操に励む方々を目にすると、みなさんが健康づく

りにいかに気を使っておられるかがよくわかります』

学生時代にラグビーに打ち込んだ武見さんは、頑健でしかも柔軟な身体に恵まれ、大きなけがや病気とは無縁でした。しかし、激しい運動の後遺症が、50歳代半ばから脊柱管狭窄症に悩まされることに。幸いにも2年ほど前に手術で回復しましたが、それ以来、健康にはより敏感になったと言います。

『いまは体重をもう少し落としたい。減量はなかなか難しいですが、方法はもうわかっていますから』

厚生労働副大臣を務めた時、自身のメタボリックシンドローム退治を公約し、半年間の栄養管理と運動で見事にこれを果たしました。

『極端な食事制限はリバウンドがあつて長続きしません。運動を組み合わせ、できるだけ筋肉は落とさずに体重を減らしていくのがポイントです』

健康づくりは自分の能力に合わせて無理なく取り組むべきもの。公園での散歩はその実践の一つです。

とはいえ、昨年12月に繰り上げ当選で国政に復帰してからというもの、息もつかないほどの忙しさです。それゆえに

健康管理は重要と言えませんが、そこにも武見さん流の工夫があります。

『大切にしたいのはやはり睡眠ですね。熟睡するために私が行っているのが寝る前のお風

呂です。体を温めると睡眠の質はまるで違ってきます』

疲れた日ほど眠りが浅いという経験は私たちにもありますが、そんな時も武見さんは、いったん床から離れて入浴し、再び寝なおすのだとか。さらに、耐え難い疲労は、マッサージや整体の助けも借りて解消するなど体の手入れを欠かしません。

もう一つ、数少ない休日に、家族を誘い海に向かって愛車を走らせませす。食事やお茶、浜辺の散策、ささやかな楽しみは人生の大切なアクセントです。

『それがあるから仕事に集中できるし発想も広がる。なによりも心にゆとりができます。私は、むやみに「忙しがること」が一番よくないと思っています』

これからの日本は、間違いなく高齢社会への道を歩まざるを得ません。しかし武見さんは、そうした時代にこそむしろ、中高年の熟年パワーが活かされるべきだと考えています。

『健康でやる気があれば70歳くらいまで仕事ができ、しかも生活を支える程度の収入が得られる。そんな社会になれば、若い世代の負担を減らすこともできるはずですよ』

考えてみると、熟年の人たちの健康を支えているのは医療や生活スタイルだけではないはず。

『たとえば、「仕事を通じて社会とつながっている」という状態が健康にどれほど有益かということ。こうした要素と健康維持との関係を明らかにして、活力ある社会の仕組みを作っていくべきなのです』

単に寿命ではなく健康に生きる期間をどう延ばすか。武見さんの問いかけはこれからも続きます。

予防接種と感染症(2)

前回の「予防接種と感染症(1)」では、日本におけるVPD(ワクチンで防げる病気の種類とスケジュールについて解説しました。今回はそれぞれのワクチンがどのような病気を防いでいるのかを2回に分けて説明します。

第1回は生ワクチン(細菌やウイルスの毒性を弱めたもの)についてです。

MR(麻疹・風疹混合)ワクチンで防ぐ病気

麻疹は「はしか」とも言われ、麻疹ウイルスの感染によって起こる、急性熱性発疹性の感染症です。10〜12日の潜伏期(感染から発症までの期間)の後に発熱、鼻汁、咳などの症状が出て、3〜4日目から全身に発疹が出ます。高熱が7〜10日続きます。気管支炎、肺炎、脳炎などを合併しやすく、死亡することもあります。

風疹は「3日はしか」とも言われ、風疹ウイルスによって生じる急性熱性発疹性の感染症で、潜伏期は2〜3週間です。体に赤い発疹が出ます。熱は出ないこともあります。まれに脳炎や血小板減少性紫斑病という合併症が起こることがあります。妊娠初期の女性がかかると、先天性風疹症候群という病気によって目、耳、心臓などに障害を持つ赤ちゃんが産まれる確率が高くなります。

今年は風疹患者が多く見られますので、妊娠を希望している女性と妊婦の夫はワクチンを接種しましょう。現在はMRワクチンを主体に行っています。

ロタウイルスワクチンで防ぐ病気

ロタウイルス胃腸炎は乳児期に多く発症する感染性胃腸炎の一つで、便が白色〜黄白色になることが多いため、白色便性下痢症とも言われます。冬〜春に多く見られ、激しい嘔吐や下痢、発熱を伴い、脱水症やけいれんを起こしたり、脳症や脳炎を合併することもあります。

BCGワクチンで防ぐ病気

結核は、結核菌の空気感染及び飛沫感染などによって起こる細菌感染症です。結核菌は主に肺に付いて肺結核を起こします。乳幼児では脳を包む髄膜に付く結核性髄膜炎や、重い肺の病気(粟粒結核)で重症になったり、死亡することもあります。小児の場合は大部分が家族内感染ですが、最近では保育園、幼稚園、学校などの職員から感染する例も見られます。

おたふくかぜワクチンで防ぐ病気

おたふくかぜは、流行性耳下腺炎あるいはムン



プスとも呼ばれ、感染の仕方は飛沫感染、接触感染で、潜伏期は2〜3週間です。耳下腺の腫れが主ですが、全身性感染症です。無菌性髄膜炎、難聴、脳炎の合併症があり、脳に後遺症が残ることや死亡することもあります。

みずぼうそう(水痘)ワクチンで防ぐ病気

みずぼうそうは、水痘／帯状疱疹のウイルスによる感染症で、潜伏期は2〜3週間です。熱が出て、かゆみのある虫さされのような赤い発疹が出て、水ぶくれになり、全身に広がります。7日程度でかさぶたになります。脳炎や肺炎、皮膚の重い細菌感染症などの合併症があり、入院が必要になることや、死亡することもあります。



労働者の健康を守る 強い味方「産業医」

仕事上のストレスのため出社できなくなったり、職場の作業環境がよくないために体調を崩した場合、あなたなら誰に相談しますか？

上司や同僚が話を聞いてくれればよいのですが、

それもかなわないときにはどうすればよいのでしょうか？

心強い味方がいます。「産業医」です。

産業医とは

職場で活躍する医師です。労働者が快適な環境で仕事をし、健康を維持できるように指導・助言するのがその役割です。どのような業種であっても、社員数が50人以上の事業所では非常勤の産業医を、1,000人以上では専属（常勤）の産業医を選任することが、法律で定められています。医師なら誰でも産業医になれるわけではなく、日本医師会が認定した研修を修了したり、労働衛生コンサルタントの試験に合格して、資格を取得している必要があります。

産業医の仕事内容は

産業医は社員の健康診断を実施し、その結果に基づき、運動、栄養、保健などについて面接指導します。少なくとも月に一度は職場の巡視を行い、作業方法や環境に問題のある場合は事業者改善するよう勧告します。健康管理を目的とした健康教育を行う一方、社員の個人的

な健康相談にも応じます。この場合、その相談内容が会社に筒抜けになつて社員が不利益をこうむることがないように、秘密を守ることが法律で義務づけられています。

かつては工場や鉱山などの劣悪な環境から労働者を守ることが産業医の主な仕事でしたが、近ごろでは従業員の高齢化に伴う生活習慣病（メタボ）対策やうつ病などのメンタルヘルス対策、働きすぎや長時間労働による「過労死」「過労自殺」対策も重視されるようになりました。たとえば、月に100時間以上の時間外・休日労働を行い疲労のたまっている労働者が申し出た場合には、産業医による面接指導を実施することが法律で義務づけられています。産業医は勤務の状況、疲労の程度、心身の状況を確認し、労働者本人に指導します。また必要に応じ、労働時間の短縮、深夜残業の回数の減少、作業の転換、就業場所の変更などを、事業者へ勧告し適切な措置をとるようになります。

産業医のいない職場では

従業員が50人未満の小規模な事業所は産業医を選任していない場合もあります。

「地域産業保健センター」ではこのような事業所を対象に、「健康診断結果に基づく医師からの意見聴取」、「脳・心臓疾患のリスクが高い労働者に対する保健指導」、「メンタルヘルス不調の労働者に対する相談・指導」、「長時間労働者に対する面接指導」などを、無料で提供しています。また、一部のセンターでは、休日・夜間にも利用できるよう窓口の開設などを行っています。



お医者さんに 聞きたい 答えます

50代の同僚が認知症と診断 されました。認知症は高齢者の 病気ではないのですか？



認知症を発症させる最大の要因は加齢と言われています。ですから、認知症は高齢者に多い病気と言えます。一方、65歳未満で発症する認知症もあります。若年性認知症と呼ばれるものです。若年性認知症を引き起こす認知症のタイプとしては、脳血管性認知症が最も多く、次いでアルツハイマー型認知症で、この両者で若年性認知症の約3/4を占めます。男性に多く、その数は男女合わせて4万人ほどと言われています。初期症状としては慣れた仕事でミスを繰り返す、何度聞いても新しい業務が覚えられない、料理や掃除の段取りができない、運転が下手になるなどといった、記憶力や判断力の低下です。本人も周囲の人も、まさかこの年齢で認知症はありえない、疲れのせい、ストレスのせいと片づけてしまい、早期発見、早期治療の機会を逃してしまうこともあるので注意が必要です。

本人も周囲の人も、まさかこの年齢で認知症はありえない、疲れのせい、ストレスのせいと片づけてしまい、早期発見、早期治療の機会を逃してしまうこともあるので注意が必要です。

老年期認知症と比較して若年性認知症は、働き盛りの会社員や現役の主婦が発症するため、経済的な問題や家事の問題がより深刻となります。よって、傷病手当金、精神保健福祉手帳、障害年金などさまざまな社会保障制度を積極的に活用することが大切です。もちろんデイサービスやショートステイ、グループホームなどの介護保険サービスを利用できますが、これらのサービスの利用者は高齢者が中心のため、雰囲気や提供されるプログラムなどが若年性認知症者には馴染みにくく、利用を控えてしまうことも多いようです。

本疾患が疑われるような場合は、できるだけ早く、かかりつけ医や地域の認知症サポート医、地域包括支援センターなどに相談してください。

東京都は「東京都若年性認知症総合支援センター」を開設しています。検索して、ご活用ください。専用メールは、jjyakunen@ikiikifukushi.jpです。

若年性認知症の初期症状に気付きにくい理由の一つに、「まさか自分が!」と思う気持ちがあると思います。しかし、初期症状を見逃さず、早期に治療を受け、症状を改善していきましょう。

東京都若年性認知症総合支援センター

東京都内には18か所のセンターが設置され、地区医師会が運営にあたっています。

産業医の探し方

事業所の所在地にある地区医師会にご相談ください。それぞれの地区医師会は産業医の育成、資質の向上に熱心に取り組んでおり、多くの産業医が所属しています。事業所の規模、仕事の内容などに応じ、適切な産業医を無料で紹介します。

●東京都の地域産業保健センター *相談は無料です。

センター名	エリア	住 所	TEL・FAX
東京中央	千代田区・中央区・文京区・伊豆七島	〒103-0005 中央区日本橋久松町1-2 久松町区民館 日本橋医師会内	① 03-3666-0131 ② 03-3669-5576
台東	台東区	〒110-0015 台東区東上野3-38-1 下谷医師会内	① 03-3831-0077 ② 03-3835-0778
港	港区	〒106-0045 港区麻布十番1-4-2 港区医師会内	① 03-3582-6261 ② 03-3582-6264
都南	目黒区・品川区	〒152-0004 目黒区鷹番2-6-10 目黒区医師会別館内	① 03-3716-5223 ② 03-3714-2106
大田	大田区	〒143-0024 大田区中央4-30-13 大森医師会内	① 03-3772-2402 ② 03-3777-7622
東京西部	渋谷区・世田谷区	〒150-0031 渋谷区桜丘町23-21 9階 渋谷区医師会内	① 03-3462-2200 ② 03-3462-2017
新宿	新宿区・中野区・杉並区	〒169-0072 新宿区大久保3-1-1 新宿区医師会内	① 03-3208-2301 ② 03-3208-2304
東京城北	板橋区・練馬区・豊島区	〒173-0012 板橋区大和町1-7 板橋区医師会内	① 03-3962-4848 ② 03-3964-3652
北	北区	〒114-0002 北区王子2-16-11 北区医師会内	① 03-5390-3558 ② 03-5390-3388
足立・荒川	足立区・荒川区	〒121-0011 足立区中央本町3-4-4	① 03-3840-2111 ② 03-3888-4807
東京東部	葛飾区・墨田区	〒124-0012 葛飾区立石5-15-12 葛飾区医師会内	① 03-3691-8536 ② 03-3691-8610
江東区	江東区	〒135-0016 江東区東陽5-31-18 江東区医師会内	① 03-3649-1411 ② 03-3649-1631
江戸川	江戸川区	〒132-0021 江戸川区中央4-24-14 江戸川区医師会内	① 03-3652-3166 ② 03-3655-5505
八王子	八王子市・日野市・多摩市・稲城市	〒192-0905 八王子市明神町2-11-8 八王子市医師会内	① 0426-42-0182 ② 0426-45-0409
北多摩	立川市・昭島市・府中市・小金井市・小平市・東村山市・国分寺市・国立市・東大和市・武蔵村山市	〒190-0023 立川市柴崎町3-16-11 北多摩医師会内	① 042-524-6135 ② 042-526-2223
西多摩	青梅市・福生市・あきる野市・羽村市・西多摩郡	〒198-0044 青梅市西分町3-103 西多摩医師会内	① 0428-23-2171 ② 0428-24-1615
多摩東部	三鷹市・武蔵野市・調布市・東久留米市・西東京市・清瀬市・狛江市	〒181-0014 三鷹市野崎1-7-23 三鷹市医師会内	① 0422-47-2155 ② 0422-48-0982
町田	町田市	〒194-0023 町田市旭町1-4-5 町田市医師会内	① 042-722-9877 ② 042-722-5549
東京産業保健推進センター 独立行政法人労働者健康福祉機構		〒102-0075 千代田区三番町6-14 日本生命三番町ビル3階	① 03-5211-4480 ② 03-5211-4485

医師と患者・家族で支える地域医療

住民の生活の安心につながる 「かかりつけ医」の役割

3月23日(土)、有楽町朝日ホールで第11回都民公開講座「よい医療にめぐり合うために「かかりつけ医」はいますか？みんなを支える地域医療について」(主催「東京都医師会、共催「朝日新聞社」)が開催されました。昨年、地域の人々に寄り添う女性医師の姿を描いた連続テレビ小説「梅ちゃん先生」の放送を通じて、地域医療が注目されました。「かかりつけ医」は、地域に住む人々の健康を支えるだけでなく、地域の他の医療機関や福祉機関への橋渡しをする役目も担います。公開講座は、改めて「かかりつけ医」の役割について理解してもらう目的で企画されました。

医師と患者の信頼関係は徐々に育っていくもの

主催者代表として挨拶した野中博(東京都医師会会長)は、本日のテーマを「みんなを」みんなで「支える地域医療」とし、「医療は患者さんとの協働作業という視点で話を聞いて欲しい」と呼びかけました。来賓挨拶では、武見敬三参議院議員が「新しい地域医療計画の柱となる在宅支援は、かかりつけ医の機能なくして実現できない」とする一方で、「医療を受ける患者・家族が地域医療者を受け入れ、積極的に活用できるかが課題」と提議しました。続いて、「かかりつけ医」が「つながる人々の絆―地域で安心して暮らすための医療のかたち」と題した山田隆司氏(台東区立台東病院院長、岐阜大学地域医療医学センター特任教授)の基調講演がありました。自治医科大学卒業後に人口2千人未満の岐阜県久瀬村(現揖斐川町)にある診療所に赴任し、村で唯一の医師として20年近く勤務した経験を披露。「最初は、患者

医療



「ロコモティブシンドローム」という言葉を聞きました。どのような意味でしょうか、教えてください。(港区、67歳、女性)



日本では世界でも例のない高齢化社会を迎えようとしています。そういったなか、日本整形外科学会が、「運動器の障害による介護が必要な状態や要介護のリスクの高い状態」を表す新しい言葉として「ロコモティブシンドローム(以下「ロコモ」)を提唱しました。ロコモティブは「運動の」の意味で、機関車という意味もあります。

運動器の障害には、①筋肉や骨自体の疾患によるものと、②加齢による運動器の機能の衰え、があります。これらのために介護が必要な状態をロコモと言い、具体的には「手すりなしには階段を上がれない、イスから立ち上がるのにつかまらなれない、片足立ちで靴下をはけない、など」といった状態です。

「ロコモ」は「メタボ」や「認知症」とならんで健康寿命の短縮化、寝たきりや要介護状態をもたらす三大要因の一つと言われており、早い段階で気付くこと、そして予防することが重要であり、多くの高齢者が可能な限り介護を必要とせず、元気で生活できる社会が望まれています。

気になる方はかかりつけ医にご相談ください。



武見 敬三氏
参議院議員



野中 博氏
東京都医師会 会長



山田 隆司氏
台東区立台東病院院長
岐阜大学地域医療医学センター特任教授



司会:須藤 美帆氏
フリー司会者



宮崎 詩子氏
サロン・ソワニエグラン代表



高橋 光臣氏
俳優



尾崎 将也氏
脚本家・映画監督

さんとの距離の近さや専門外の診療、村の行事への呼び出しなどに戸惑いましたが、住民との信頼関係が徐々にできくると地域医療が興味深いものに変わっていった。病だけを診るのではなく、長い付き合いの中で患者さんと家族の個々の事情を知り、他職種と協働して患者さんの尊厳を大事にする家庭医の役割を学んだ」と語りました。

その後、「身近にいる医師の大切さ」と題したゲストトークでは、「梅ちゃん先生」の脚本家である尾崎将也氏が、「主人公の職業を医師にしたのは、身近な存在だから関心を持ってもらえと思ったからです。視聴者が、今日も頑張ろうと思える内容にしたかった」と紹介。松岡敏夫医師役を演じた俳優の高橋光臣氏も加わり、ドラマの裏話などに会場から笑いが起こりました。

他の医療機関を紹介して最適な医療へと導く役目も担う

『なぜ今、「かかりつけ医」が必要なの？地域医療の大切さとは』と題したパネルディスカッションは司会の須藤美帆氏が進行を務め、パネラーに野中会長、山田氏、尾崎氏、高橋氏のほか、患者・家族代表として宮崎詩子氏(サロン・ソワニエグラン代表)が加わりました。

宮崎氏は、15年間にわたる祖母の在宅介護の体験を活かし、家族のための介護相談活動を昨年から開始。「在宅医療は一方的に頼るのではなく支え合うもの。家族の手で良い医療を育て、患者さんは老いを育てるという新しい価値観で取り組むことが大事」と提唱しました。かかりつけ医を意識したことがなかったという尾崎氏は、「ドラマをきっかけに、皆と一緒に考えることができた」というプラスの意味があったと言及。腰痛のときにWebで検索したという高橋氏が「読むほどに不安になった。かかりつけ医がいれば情報を整理できると感じた」と述べると、山田氏は「是非とも相談して欲しい。かかりつけ医は、患者さんが最適な医療を受けられるように他の医療機関を紹介することもできる」と強調しました。

野中会長は、「かかりつけ医は患者さんのそばにすることが大切。病気を治療するだけでなく、患者さんのそばに寄り添い、患者さんの人生を支える存在。都民のみなさんが、病気があっても住み慣れた地域で一日でも長く生活できるように、東京都医師会が応援していく。まずはみなさんが、何でも話せる信頼できるかかりつけ医を見つけて欲しい」と結びました。

連載コラム 救急医療 25 出血—(5) 血尿

尿に血液が混ざること血尿と言います。その色は血液の量によってさまざまです。最近、病気の治療や予防のために各種の凝固薬、抗血小板薬などを服用して多量の血尿になる例が増加しています。

なお、女性の場合は下着などに付いた血液が血尿なのか、膣からの出血もしくは痔によるのかを区別する必要があります。

眼で見て明らかな肉眼的血尿

外傷によるものが一般には程度が重いようです。次いで尿路結石、尿路感染症、悪性腫瘍、前立腺肥大症、血管性病変などがあげられます。内臓別では約半数が膀胱、次いで腎、尿管、前立腺などから出血しています。

緊急性については一概には言えませんが、一般にいくらか赤い程度の場合には緊急ではありません。尿が濃縮されると赤っぽく見えることがあります。また見慣れないと軽度の血尿でも真っ赤に見えることがあります。血尿かどうかは簡単な外来検査でわかりますので、軽度であっても痛みなどの症状がある場合はかかりつけ医に相談しましょう。また黒っぽい赤の場合は静脈性の出血や古い出血のことが多いのですが、なるべく早く、かかりつけ医に相談することをお勧めし

ます。

濃く明るい新鮮出血、赤黒い多量の血尿

濃く明るい新鮮出血の場合は重篤なことが多いため、救急外来もしくは専門医を受診されることをお勧めします。交通事故などによる外傷に伴う場合は救急車を呼んでください。

固まった血液が膀胱の出口を塞ぐと急に尿が出なくなります。血尿だけれどあまり痛みを伴わないので様子を見ていて、こうなることがあります。どんどん膀胱に尿が溜まると膀胱タンポナーデという状態になり、著しい苦痛を伴ってきます。この場合は速やかに専門医を受診する必要があります。進行性の膀胱がん、腎盂もしくは尿管のがん、大きな前立腺肥大症などが原因となることが多いようです。

血尿の程度に応じて検査の内容、緊急の度合いも異なりますが、外傷性の強い血尿以外は、ひとまずかかりつけ医に相談されるのが良いと思われます。

一方で外傷後に痛みと血尿が生じて、それが濃い血尿だと直ちに入院を必要とすることがあります。腎破裂が多いのですがカテーテル治療で血を止めることができる場合があります。骨盤骨折による血尿も入院治療を必要とします。このような場合は専門医療機関もしくは救急病院を受診してください。

本駒込～田端 文士の散歩道

千駄木駅から団子坂を登ると、左手に鷗外記念館がある。昨年、生誕150周年を記念して、荷風、龍之介、啄木、茂吉ら多くの文化人も訪れた旧居の跡地に建設された。恒温恒湿で延焼や水損も防ぐ地下に展示室と収蔵庫がある建物は、機能美だけでなく、レンガを張ってから削ったという外壁に気品と温かみを兼ね備え、鷗外の人となりを髣髴させる。

駒込学園を過ぎた先に、教会のように白く聳え、軒に提灯を下げた不思議な建物があり、中に高さ6メートルの大観音像が安置されて

いる。江戸元禄時代に造立された時には8メートルあったというが、観音堂とともに昭和20年の東京大空襲で焼失したそうだ。在りし日のお堂は漱石の「三四郎」にも登場している。本郷通り、旧白山通りを越えて細い道を少し下ると、白山神社に突き当たる。毎年6月中旬に文京あじさいまつりが開催され、境内や隣接する白山公園で、約3千株のあじさいを見ることが出来る。あじさいは雨の日に見たい。空が重く低く、あたりがほの暗く、湿った空気のなかでこそ映える花だ。散歩人はまつりが終わってから、小雨降る日にひっそりと見に行くことにする。



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。

- 健康食品の中には、安全かどうか分らない未知の成分や、とりすぎに注意しなければならない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もあります。

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。

●ホームページ

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

●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
千代田線千駄木駅→森鷗外記念館→光源寺駒込大観音→白山神社(文京あじさいまつり)→目赤不動尊→富士神社の富士塚→赤紙仁王(東覚寺)→田端文士村記念館→JR山手線・京浜東北線田端駅(約3.8km)

—— 東日本の復興に力の結集を ——



公益社団法人
東京都医師会