

元気がいいね

11・12月号・2013

●わたしの元気

阿川 泰子さん

●からだ・こころ・健康

頭ジラミ

●拝見! 医師の一日

救急・災害医療

受け入れるだけでなく、現場に出動する

●医療Q&A

●連載コラム/救急医療②

●地元医師会の災害時医療対策② 中野区医師会

災害時医療対策マニュアル に基づいた活動

公益社団法人
東京都
医師会

●とうきょう点描●

表参道

イルミネーション

ケヤキに無数の灯がとる
並木通りを歩きませんか?
夜景もイイけど、晴れた日の
日没直後が絶景です。

No. 82

阿川 泰子 (あがわ やすこ)

神奈川県鎌倉市出身。文学座演劇研究所で演劇を学び、東宝映画『華麗なる一族』『青春の門』、TVドラマ『太陽にほえろ!』などに出演。女優時代に故鈴木章治氏を紹介され、ジャズ・ボーカリストの道へ。1981年に発表した5作目のアルバム『SUNGLOW』がジャズでは異例の60万枚の大ヒット。以後、海外一流ミュージシャンとの共演のほか、日本テレビ系のトーク番組『オシャレ30・30』にレギュラー出演。毎週1曲ずつ披露したナンバーは360曲に及ぶ。2010年5月、自身が選曲した全40曲を収録した3枚組『阿川泰子セレクション・スタンダード・ベスト』を発売。女優経験を活かした表現力豊かな歌唱と上品な演出は評価が高い。●12/17(火) 阿川泰子ディナーショー ホテル椿山荘東京 (お問合せ:03-3943-3913)

interview わたしの元気

阿川 泰子さん

Yasuko Agawa

ジャズは「音の会話」。 大人らしい音楽をつくっていききたい。

女優からジャズ・ボーカリストに転身

して以来、阿川泰子さんの魅力あふれる安定した歌唱はファンを引き付けて

止みません。これまでに発表したアルバムは30枚以上、いまなお新たな楽曲と演出に取り組み姿は音楽への好奇心に満ちています。

住まいのある鎌倉は、ふいに現われる小径が散歩を楽しくしてくれる街です。

『この先はどうなっているの、と1時間以上歩きます。途中でカフェに寄って雑誌を読んで、またトコトコ』

想像もしていませんでしたが、阿川さんは小学校低学年のほどを小児結核の病床で過ごしたそうです。ご家族の細やかな愛情でやがて病は去り、剣道や水泳などの運動も功を奏して元気になりました。

このとき、泳ぎの楽しさを知った少女は、中学か

ら水泳競技の強豪校へと進学します。

『でも、あまりに有名校すぎて、私はいつもビリ。とつても落ち込みました』

一方で、幸せな出会いも経験しています。当時、水泳部のコーチを務めていたのが兵藤秀子先生。1936年ベルリン五輪で、日本人女性初の金メダルを獲得した前畑秀子さん、その人でした。

『水泳は記録だけじゃないの。いくつになっても、どこでもできるから嫌にならないで』と励ましてくださったんです』

高校で演劇部に入ると、発声の基本となる腹式呼吸がすぐにできて、先輩たちを驚かせます。これも水泳のおかげでした。

いまも海外への旅には水着を持参し、ホテルに着くとすぐにプールで30分ほど泳ぐのだそうです。これは、時差ボケの解消にも役立つとのこと。

『すっきりして、その土地のその目になることができ

ます。泳いだあとに、現地の時間にあわせて食事をする、とても美味しいですよ』

食べ物好き嫌いはありませんが、仕事のとくに体調を崩さないよう生ものなどは控えます。そして、ステージには空腹で立ちます。

『食欲が満たされていると人恋しい気持ちも薄れるようで、相手を想う歌の感情が高まります。それに、馳走はお仕事のあとのほうがうれしいですから』

そもそも、阿川さんは歌手になるとは思って

みなかったそうです。女優時代には難点と思われたハスキーな声がきっかけとなり、出会ったのがジャズ・クラリネットの名手、鈴木章治さんでした。

『銀座のお店にうかがうと、暇なら毎日おいで』と。ほんとうに暇だったので通うことにしました。やがて、女優なら何でも歌える歌手を演じてみれば、という一言に押されてステージに。ジャズにとつて不遇な時代でしたが、逆に名高い演奏家たちの伴奏に恵まれました。歌える曲が増えたころ、都内のホテルのバーに歌手として紹介され、そこでレコード会社の目に留まることに。

『もちろん、すべてがうまくいったわけではありませんが、ラッキーだったなと思っています』

幸運はもう一つ、子どものころからジャズに触れることができた環境にもあります。自宅を訪れる米軍の人たちや親戚が持ち寄るレコードで、スタンダードナンバーはほとんどが耳に入っていたそうです。

そんなジャズの魅力、阿川さんは「音の会話」と表現します。決まった音符にとどまらず、歌と楽器が絡み合い、掛け合っていく楽しさ！

『食材が料理へと展開されていく感じ。世界中のメロディー、テンポ、リズムがアメリカという大きなお鍋の中で新しい料理になっていく。組み合わせは無限です』

今年のテーマは弦楽器と歌との会話。来年はあまり経験のない曲にも取り組むたいと。

『編成をシンプルに、たとえばピアノとベースと歌だけにするとどうなるのか。音符がない行間も大切にして、大人らしい音楽をつくっていききたいですね』

本欄にご登場の阿川泰子さんは田中操先生(三田ハウス内科クリニック院長)にご紹介いただきました。

頭ジラミ

頭ジラミとは

頭ジラミは、ときおり子どもの間で流行する寄生虫で、東京都の集計でも、1〜11歳までが9割近くを占めています。子どもに発生が多い原因としては、体を近づけたり頭が直接接触するような状況で遊んだり、ブラシや寝具類の共用、不十分な洗髪などが考えられます。

頭ジラミの成虫は2〜3mmの大きさで、頭髪の根元付近に卵(約0.5mm)を産み付けます。卵は、約1週間で幼虫になり吸血を始め、2〜3週間かけて成虫になります。成虫になると産卵し、1か月〜1か月半程度生き続けますが、寄生しているヒトから離れて吸血できなくなると、2〜3日で死んでしまいます。

症状は

頭の痒みがきっかけで発見されますが、まずは、毛髪・頭皮を十分に観察してください。頭ジラミの卵は、一度見たことがあれば比較的わかりやすく、



ヒトジラミ(成虫、雌)

写真提供:篠永哲先生、月刊「皮膚病診療」(2000年増刊号より)



一見フケのよう

写真提供:片山道弘先生(こどもゆめクリニック)



指でつまんでも簡単には取れない

写真提供:京都市衛生環境研究所

毛髪に一見フケのような白い楕円形のものが付着しています。これは、指でつまんでも簡単には除去することができません。よくわからない場合は、医療機関を受診してください。

駆除(治療)するには

駆除方法は、市販薬のフェノトリン(商品名:スミスリン)という殺虫剤を使用します。パウダータイプとシャンプータイプがあります。パウダータイプは、頭皮の全体に行き渡らせて、1時間おいてから洗い流します。シャンプーは、全体に泡立てた後、5分おいて洗い流します。この薬剤は、幼虫・成虫には効果がありますが、卵には効果がありません。残った卵がかえって幼虫から成虫になり再び産卵する前に、この治療を繰り返します。通常は、3日に1回の治療を3、4回行うことで、その間にすべての卵がかえって、退治することが出来ます。ただし、この薬剤で皮膚炎を起こしてしまうこともありますので、十分に注意しながら使用してください。ほかには、物理的に除去する方法もあります。



洗髪・リンスをして櫛どおりをよくしてから、目の細かい専用の櫛(卵を除去することが出来る)で髪の毛の根元から先まですいていきます。その場合は、櫛をその都度歯ブラシなどで洗い、櫛の間に虫や卵が残らないようにしましょう。これを数日根気よく繰り返します。

感染を広げないために

寝具類やブラシ、帽子などの処置は、60度のお湯に5分以上浸けるか、アイロンがけや熱風乾燥が効果的です。また、頭ジラミに気づいた時点で、すでに家族内に広がっていることもありますので、兄弟や同居している大人も十分に観察することが必要です。なお、学校保健法の規定では、通常、出席停止の措置はとられません。

清潔にしているても...

頭ジラミは不潔な環境で発生するわけではありません。衛生的な現代において、どこからでも感染する可能性のあるものなので、犯人探しやいじめ・差別にならないように注意してください。

地元医師会の 災害時医療対策

2

中野区 医師会

災害時医療対策マニュアルに 基づいた活動

中野区医師会では近い将来起こると予測されている首都圏大地震などの大規模災害に備えて2年間の議論を重ね、平成22年に災害時医療対策マニュアルを作成しました。

■災害時医療対策マニュアルとは

中野区の災害時医療対策マニュアルには、自助・共助・公助の災害時三原則に沿って医師会員が大災害時に行動すべき指針を記してありますが、指針は緩やかなものとし、現場での判断を重視し、情報が得られないときや混乱した際には自分の判断によって行動できるように配慮してあります。

マニュアルに従って医師会員が活動するのは、区長による災害出動要請が発令されたとき、あるいは震度6以上で医師会長が災害対策本部を設置したときからです。区を中心に位置する医師会館は平成18年に新築され、耐震性は最新の基準に適合していて、区役所などの諸官庁にも近く、対策本部を設置するのに最適です。災害が発生したら、会長はここで医師会役員を招集し、業務対応の指示を出します。ここ数年、避難所開設訓練を会員有志と家族、医師会職員も参加して、毎年行っています。

災害発生時には、区役所（区長）からの出動命令が、緊急メールで医師会員の携帯電話に一斉に送られます。自分と家族の安全を確認確保してから区内15か所の拠点医療救護所（以後救護所と言う）に参集します。

各救護所の所属隊長、副隊長、隊員はあらかじめ決められています。隊長の指示の下に隊員は活動しますが、主な役割は、救護所の開設、災害時医療救護セットの設置、避難所でのトリアージ、救護医療、住民への情報提供、災害拠点病院（区内3か所）や民間病院のトリアージへの協力、医師会員の安否確認などです。救急薬剤や医療用品は各救護隊隊長の医院と救護所に配置してあり、それを活用します。

医師会館では災害時の医療ボランティアを受け入れる窓口も設置します。さらに併設している訪問看護ステーションやケアプランセンターの利用者の安全確保のために職員一同で支援する体制と行動マニュアルを作成しています。

中野区医師会は昭和63年の東中野駅総武線追突事故、平成7年の地下鉄サリン事件で医



師会員による被災者救出活動を、平成7年阪神・淡路大震災のときには有志の医師会員による医療救護活動を経験しています。これらの



経験がこのマニュアルに活かされています。年に数回、全医師会員向けの防災講演会や医療救護班向けの災害時医療の講演会も開催し、啓発活動にも力を注いでいます。

■情報交換手段

大災害時には情報の収集と交換、分析が重要ですが、各救護所には、ファックスや画像を送る機能のあるデジタル防災無線が設置されています。これは区内の官庁、学校、医師会館などにもあり情報交換に役立つと期待されています。さらに、会長、副会長や救護所隊長は医師会

が準備した無線（トランシーバー）を所持して、医師会館と直接無線連絡ができるようになっていきます。これは東日本大震災時に固定電話、携帯電話が使えなくなったことから考えられた手段です。実際に総合防災訓練時に使用して、中野区内で通話できることを確認しました。今後は、高層マンションなどの建物による電波障害を避けるために、医師会館のアンテナを高くすることなどが課題となっています。

救護所における避難者への情報提供も重要な役目です。医療機関の被災状況や稼働状況、避難所生活での健康情報などを現場で周知す

るために、医療マニュアルには大きな紙を添付しており、それに情報を記載して掲示板として使用することにしています。阪神・淡路大震災10周年記念行事に医師会員有志が参加した際に、紙に書いて掲示するなどアナログな伝達手段が有効であることを再認識した結果です。

■日頃の地域連携

年数回の中野区の防災訓練（総合防災訓練、医療救護訓練）や、町会の防災訓練などにも災害時医療対策マニュアルが活用されています。総合防災訓練や医療救護訓練の際に、トリアージや医療救護所の運営などについて、住民などの参加者に担当医師会員が説明しています。避難所として想定されている中学校ごとに置かれている地域防災会にも参加して医師会の取り組みを説明し、日頃の交流を積み重ねています。

■今後の課題

中野区では、避難所で生活するのが難しい人を、区が提携している福祉施設などへ誘導することを計画していますが、中野区は23区の中でも高齢者が多いため、収容しきれないことも考えられます。人工呼吸器を付けた重度介護者を運ぶ方法などを確立すること、今後の課題です。

区内には3か所の災害拠点病院のほかに、中小病院が6つありますが、人口密集地での大災害では被災者が大勢押し寄せることが想定され、対応能力を超えることも考えられます。隣接県の病院との連携が重要な鍵となります。それには具体的にどのような方法で連携を図るのかを検討していく必要があります。

拝見!

医師の一日

医療法人伯鳳会 白鬚橋病院 院長

大桃 丈知 先生

救急・災害医療

受け入れるだけでなく、現場に出動する



Dr. Takekono Omomo

大桃先生は、東京都医師会から医療救護班の統括リーダーとして東日本大震災の被災地に出動し、自衛隊の医療救護班とも連携して医療活動を行いました。このときに白鬚橋病院のスタッフと二緒に働いたことが縁となり、同病院の院長に就任したそうです。

使命感を持ったスタッフがチームで支える

白鬚橋病院は地域に密着した医療を提供していて、特に、救急・災害医療に力を入れています。スタッフが強い使命感を持って周辺地域の救急医療を支えていることは、2012年に受け入れた救急搬送が7,200件を超えたという実績となって表れています。

「救急搬送のほかに自身で来院してくる人を入れると、救急センターだけで1年間に1万人以上の患者さんを診療していますが、受け入れるだけでなく、病院から救急や災害の現場にスタッフを出して、現場で医療を展開する心づもりがあります」と大桃先生は言います。同院は救急医療や災害医療の拠点でもあり、DMAT(災害派遣医療チーム)の資格を持ったスタッフが数多く働いています。

特に大事にしているのはチーム医療で、夜間も内科系と外科系の医師1人ずつ、看護師2人、それに救急救命士2人が救急センター内に常駐しています。もし医療救護班として院外へ出動することになった場合に、3人ずつ2組に分けて、ただちに派遣できる編成になっています。

プレホスピタルケアの主役は救急救命士です。救急救命士によって搬送される患者さんが、病院に到着して医師の診療を受けるまでの間に受ける救護や応急手当が、命を救い、後遺症を少なくするために特に大切だと、大桃先



救急・災害現場でも多種連携

大桃丈知先生
88年北里大学卒業、同大学病院救命救急センター、大阪・群馬での病院勤務を経て、98年10月より調布病院副院長、04年4月院長。12年4月白鬚橋病院院長代行、7月より院長。
救急科、脳卒中、脳血管内治療の専門医。脳神経外科指導医。
災害医療分野では、陸上自衛隊予備医官、国際緊急援助隊医療チーム、日本DMAT隊員。

医療



娘が学校健診で脊柱側弯症と言われました。どのような病気なのですか？

(葛飾区、女性、36歳)

脊柱側弯症は、脊柱が横方向に曲がったりねじれたりして変形する病気です。骨、筋肉、神経などの異常による場合もありますが、一番多いのは、特発性側弯症といって原因不明の側弯症です。

変形の発症時期により、乳幼児型、学童期型、思春期型に分けられます。急速に身長が伸びる時期、つまり思春期の始まり(10歳ころ)から成長終了までの時期に発症することが圧倒的に多く、進行・悪化していくのは成長期です。年齢が若くして発見されたものは変形が進むものが多いとされています。脊柱側弯症は女子に多く、約85%が女子です。

一般に自覚症状がないため、多くは学校健診で発見されます。早期発見して経過観察を行い、適切な治療を行うことにより重症化を予防できる場合が多いので、小学校高学年と中学生の時期に、健診を受けることが重要です。

多くの脊柱側弯症は軽度のままで成長が終了し、何の障害も残しません。もし側弯が進んできたら、コルセットなどの装具で矯正します。場合によっては手術が必要になることもあります。

学校健診で脊柱側弯症と指摘されたら、指定されている医療機関、または近くの整形外科専門医で診察を受け、治療の正しい方針について相談することが大切です。



衛生隊での実務と野戦病院での実務訓練



自衛隊の救急車と衛生隊（医療部隊）にかかわる業務を任務とする

生は考えています。「当院には救急救命士が常勤で20人います。救急救命士は救急対応能力が高く、さらにいろいろな職種をつなぐ能力のある、国家資格を持った人たちなので、病院の中でも、もっと活躍する場を持つべきだと思っています」と大桃先生。

自衛隊と民間の医療職種の人を結ぶ

大桃先生は予備自衛官（陸上自衛隊予備医官）でもあります。予備自衛官は、普段はそれぞれの職業に従事していて、防衛や災害の際に招集に応じて自衛官として活動する民間人です。「自衛隊は自分たちで衣食住を構築・維持しながら活動して医療を展開できます。自然災害発生時などには、自衛隊の医療職種の人と民間の医療職種の人のお互いのよいところを活かして連携すれば、必ずよい医療が展開できると思います。この両者をつなぐために、私は予備自衛官を続けています」と話してくれました。

実務訓練で有事に備える

医官として任務についているときには、けがをした自衛官や病気になった自衛官を診療します。米軍と合同でさまざまな作戦を行う訓練や、1週間ぐらい山の中にこもって行う訓練などの際に、医官も一緒に訓練を行います。必要なときに求められる働きができるよう、大桃先生のような予備自衛官もこの訓練に参加します。訓練では、第一線部隊の後方にいわゆる野戦病院をつくります。そこに仮想の傷病者が次々と運ばれてきます。それをトリアージ（負傷者の重症度判定）したり、異なった医療職で協力して傷病者を管理することを実務訓練で学ぶのだそうです。

大桃先生はそのほかにも自衛隊の救急救命士を育成する陸上自衛隊衛生学校で教鞭をとったり、隊員に対する外傷教育にも携わっています。

今後の課題——多職種の活躍と病院同士の連携

「今後は救急救命士だけでなく薬剤師や看護師も、救急対応能力を向上させ、もっと救急の現場に出ていって、自分たちの職能を活かすべきです。また、一つの病院だけではできなくても、同じ志を持ったスタッフのいる病院同士がそれぞれの特殊性を活かして連携し、お互いに協調し合いながら進めていけば、素晴らしい救急・災害医療が提供できると思っています」と大桃先生は語ってくれました。

連載コラム 救急医療 28 出血—(7) 喀血

せきをしたら血が出た！ —そのときの状況を覚えておいてください

口から血が出たら、だれでもびっくりします。そして、大あわてで病院へ駆け込むでしょう。身支度を整えながらでよいですから、少しだけ落ち着いて、ちょっとだけ出来事を覚えておいてください。

「口から血が出ましたね。それはいつですか？ 初めてですか？ ゴホゴホとせき込んだあとですか、それともオエ〜と吐いたあとに出ましたか？ 真赤でしたか、どす黒い血でしたか？ 唾みみたいな泡は混ざっていませんか？ さっき食べたご飯が出てきたりしていませんか？ 血のかたまりが混ざっていませんか？ おちょこ1杯くらいでしたか、コップ1杯くらいでしたか？ 鼻血などが出たあとの出来事ですか？」

口から血が出る病気には、**喀血**や**吐血**（食べ物の通り道である消化管から出た血がオエ〜と吐き出されること）などがあります。どちらであるかの判断は、速やかな検査と治療のために、重要なポイントになります。そして、その違いを判断するための最初の手がかりが、血が出たときの状況です。

喀血とは何でしょう？

喀血とは、空気の通り道である気管や気管支、肺から出た血が口から出されることです。せきと一緒に起こることが多いですが、何の前ぶれもなく出ることもあります。色は真赤、鮮やかな紅色です。ときに泡立っていますが、食べ物は混ざっていません。慢性気管支炎と気管支拡張症、肺結核、肺がん、肺炎、肺化膿症、生まれつきの血管の異常などで起こります。原因のわからない場合（＝特発性とも言います）もあります。

血はどれくらい出ましたか？ —緊急性の判断の目安と対応

出た血がほんの少しかけても、かかりつけ医に連絡して指示を受けましょう。コップに半分、手のひらに一杯出ていたら、速やかに病院に向かいましょう。まだ血が出続けていれば、体を起こして前かがみで血を出します。口の中に残っている血で窒息しないように気を付けます。顔が真青で冷や汗が出てきて、体に力が入らなければ、すぐに救急車を呼んでください。それと、吐いた血も一緒に持ってきてください。

とうきょう点描
元気散歩マップ
表参道
イルミネーション



[港区医師会主催]

Classic Concert

区民の皆さんのための音楽会

お身体の健康のために心も健康に…
心の安らぎのためにクラシック音楽はいかがでしょう。
若き音楽家の卵たちが皆様のために
すばらしい演奏を披露いたします。

- 日時: 12月16日(月) 19時～20時 入場無料
- 会場: 東京都港区医師会館2階
(地下鉄麻布十番駅 7番出口徒歩1分)
- 演奏者: 桐朋学園大学 音楽学部学生
- 演奏監修・解説: 桐朋学園大学音楽学部 作曲科 香月 修 教授

第45回 港区医師会美術展開催

- 日時: 11月19日(火)より12月2日(月)までの14日間
午前11時から午後6時まで
(期間中は土曜、日曜も開催)
- 会場: 東京都港区医師会館2階
(地下鉄麻布十番駅 7番出口徒歩1分)
- 問い合わせ: 東京都港区医師会事務局 Tel.03-3582-6261

宮益坂を登るとすぐ左手に鳥居。階段をあがると本殿の前にハチ公のような狛犬が向い合っているが、秋田犬ではなくニホンオオカミだそう。青山通りに出ると、左にこどもの城と国連大学が並ぶ。右には青山学院があるが、「鶯のからまるチャペル」と歌われた礼拝堂は、残念ながら門の外から見ることができない。骨董通りに折れると、古美術店のほか服飾品、生活雑貨を扱う店舗もどこか上品で、コンビニまでが控えめな店舗構成で通りを演出している。少し奥に入ると、岡本太郎記念館。入館は有料だが、写真は撮り放題。「芸術は爆発だ」ポーズの等身大太郎フィギュアが作品とともに迎えてくれる。太郎アートミニチュアモデルのガチャガチャは海洋堂の制作で、ついほしくなってしまう。

ケヤキ並木の表参道には有名ファッションブランドの旗艦店が立ち並ぶ。大正・昭和時代の最先端設備を備えた同潤会アパートは取り壊され、跡地に建てられた表参道ヒルズが、昼も夜も華やかだ。

散歩人は今日、生まれて初めて竹下通りに足を踏み入れた。若者向けの個性的なファッションアイテムを並べた小さな店がひしめき、平日の昼さがりにラッシュアワーのような人通り、ポップコーンだかパンケーキだかの甘ったるい匂いにめまいがした。

●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60分・240kcal
- JR・東京メトロ・東急線・京王線 渋谷駅→宮益御嶽神社→国連大学本部→岡本太郎記念館→善光寺→表参道→竹下通り→JR山手線原宿駅(約3.5km)

東日本の復興に力の結集を



公益社団法人
東京都医師会