

元気がいいね

9・10月号・2014

●わたしの元気
渡辺 哲さん

●からだ・こころ・健康

健康と運動(1) スポーツ(運動)と健康

●拝見! 医師の一日
甲状腺内視鏡手術

くびに手術あとがない手術で海外にも貢献

●医療Q&A

●連載コラム/救急医療③

●**地元医師会の災害時医療対策⑦ 東久留米市医師会**

災害時要援護者対策を医師会と 住民が一緒につくる



公益社団法人
**東京都
医師会**

●とうきょう点描●

東久留米の水と緑
武蔵野台地に湧き出る水が
人と緑を潤します。
清流のささやきを
聞きに出かけませんか?

No. **87**

渡辺 哲(わたなべ てつ)

俳優。1950年生まれ。愛知県常滑市出身。東京工業大学中退後に演劇界へ。シェイクスピア戯曲の全公演をめざす劇団「シェイクスピアシアター」に所属し、38作品中37作品に出演。退団後は舞台のみならず映画、テレビドラマへと活動の場を広げる。個性的な風貌と優れた演技力で貴重なバイプレーヤーとしての地位を固めた。近年では、海外映画への参加も多い。現在、実写版『THE NEXT GENERATION—バトレイバー—』が公開中。10月4日から公開予定の映画『鯛ノ記』に出演。また10月18日～11月2日公演の舞台「フタゴの女」@下北沢駅前劇場に出演。



interview わたしの元気

渡辺 哲さん

Tetsu Watanabe

一つ仕事が終わればまた出発点。 いつも〝旬〟な俳優でいたいものです。

一目でその人とわかる俳優さん。名脇役として知られる渡辺哲さんの存在感は予想どおり、いえそれ以上でした。うかつに書けない爆笑談はまた別の機会にして、ここでは哲さん〝流健康法と仕事への思いを紹介します。

『僕らは目立たないアスリートなんです。表彰台とは縁がないけれど、基本は体力ですから』

哲さんは俳優の仕事をそう表現します。若き日の過酷な劇団員生活を乗り切れたのも、学生時代に柔道で揉まれたからだあつてのこと。30歳を過ぎてからはジムで意識的にからだを動かす続けています。

とりわけ、ストレッチには十分な時間をかけま

す。目的は股関節の柔らかさを保つことで、これこそ体力維持の決め手というのが持論です。ただ、そこにはもっと奥深いねらいもありました。『要するに集中力です。これがあれば力以上のものが出る。体力が落ちると集中も続きませんから』

たとえば、舞台には演じている自分を客観視しているもう一人の自分がいる。集中心が高まるほどにその存在は度合いを増し、やがて自分が自分を鼓舞してどんな演技もできてしまう一瞬が訪れる。

『所詮は錯覚です。しかし、実はかけがえのない体験で、だから俳優をやっているのかもしれない』

俳優業の特徴のもう一つは「ストレスがたまり

やすい商売」だということ。初対面の人たちと緊張のうちに日々を過ごすことなど当たり前で、つい逃げ場を探しなくなってしまう。

『せっかく運動で体調を整えても、結局はお酒。ひどい悪循環です。でもね、それもまたいいんじゃないかな』

なぜ自分がそう行動するのか、理由がはつきりしていればむしろ気は楽で、行き過ぎに気づき、自らを戒めること

もできます。

『食事でも炭水化物の取り過ぎに注意するくらい。哲よ、めしは腹が減ったら食べばいいんだ』とはある先輩俳優の言ですが、なるほど自然体のほうが心安らかでいられるような気がしています』

哲さんの俳優人生は、大学中退後にたまたま遊びに行った劇団で始まりました。

『演出家という人間に初めて会って、「明日から来い」と言われ、いきなりシェイクスピア劇の稽古です。夜はバイトでほんとうに忙しかったけど、いい経験でした』

舞台は、お金を払った人だけが観ることを許される、ひとときの線香花火の煌めきに似ています。そして、俳優にとつてそこはやはり立つべき場所。演ずる欲は格別だそうです。

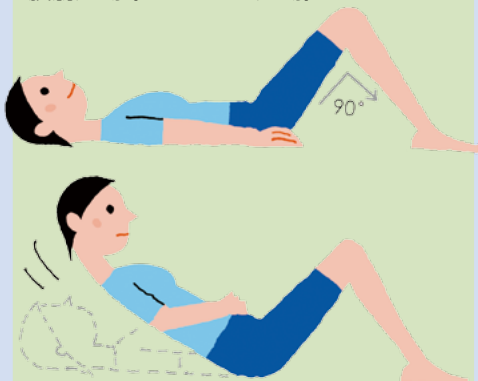
『いまは映画に出たいですね。それはそれで、やってみないとわからない面白さがあるんですよ』

どんな役にも全力を注ぐのが流儀で、一つが終わればまた出発点に戻る。だから、大切なのは俳優としてあり続けることです。最近、香川京子さんと仕事を二緒した時の衝撃は強烈だったそうです。

『数えきれない日本映画に出演されてきた大先輩ですが、いまなお紛れもなく女優でした。これは凄いことですよ』

〝旬〟という言葉こそ自分たちへの最高の賛辞。哲さんはいつまでも、現役俳優にこだわり続けるつもりです。

腹筋運動（へそのぞき運動）



ひざを90°屈曲し、立てたひざの高さからおへそあたりを見るように、息を口で静かにはきながらゆっくり上体を起こし、3～5秒間保ちます。おなかに力を入れるようにして、息を鼻から吸いながらゆっくり戻します。

ダイナミックフラミンゴ運動

何かにつかまり、片足で立ちます。徐々に秒数を延ばし1分間を目標に楽にできるようになったらつかまらずに行います。



表 スポーツ参加当日のセルフチェック10ポイント

① 熱はないか。	ない	ある
② からだはだるくないか。	ない	だるい
③ 昨夜の睡眠は十分か。	十分	不十分
④ 食欲はあるか。	ある	ない
⑤ 下痢をしていないか。	ない	ある
⑥ 頭痛や胸痛はないか。	ない	ある
⑦ 関節の痛みはないか。	ない	ある
⑧ 過労はないか。	ない	ある
⑨ 前回のスポーツの疲れは残っていないか。	ない	ある
⑩ 今日のスポーツに参加する意欲は十分にあるか。	ある	ない

上記項目のうち1つでも回答の右列に該当する場合は、当日のスポーツの参加は避けて休養をとり、1週間以上症状が続いている場合は医師の診察を受けてください。

※昭和63年度 日本体育協会スポーツ医科学研究「スポーツ行事の安全管理に関する研究」より改変

運動不足は健康に良くないとわかっていても、なかなか運動ができない人が多いようです。健康のための運動を勧めても、「子育てや仕事で忙しくて運動ができない」、「運動をする場所が身近にない」、「運動のやり

健康に効果がある運動の始め方

健康な生活を過ごし、病気の予防や治療に大切なのは、「1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後にくすり」と言われています。毎日の生活の中でからだをよく動かす人やスポーツを行っている人は、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病やメタボリックシンドロームなどにかかりにくく、寝たきりを予防し、死亡率を減らすことがわかっています。反対に運動のやりすぎや、普段あまり運動をしない人が突然に運動を始めると、健康を害することがあります。

「方わからない」などの声が聞こえます。仕事や家事に多忙で、日ごろから運動不足と感じている人には、日常生活の中で、からだを動かす時間を増やすことをお勧めします。通勤や買い物の中で歩く時間を増やしたり、エスカレーターやエレベーターを使わないで階段を上るように意識をしたりするだけで活動量が増えます。今までよりも毎日10分間多く歩くように意識するだけでも運動になります。仕事が休みの日に、家事や掃除の手伝いや庭仕事をするのも運動になります。子どもや孫と遊び一緒に外出すれば、知らず知らずのうちからだを動かしています。余暇の時間を利用して、早足で散歩、水泳、自転車などの運動ができればより効果的です。運動の強さ（きつさ）としては、おしゃべりしながら散歩ができる程度の「息が切れないくらいの運動」を目安にしましょう。これらの運動は有酸素運

運動で注意すること（表）

動といわれていますが、筋力運動も大切です。自宅でできる筋力体操の例を図に示しました。このような筋力体操も運動に取り入れてみてください。

運動をする時には、動きやすい服装・靴を用意しましょう。水分の補給も大切です。発熱・下痢・睡眠不足など体調が悪いときの運動は避けましょう。気候の変化に応じて帽子や防寒具の準備も必要です。

運動により筋肉や関節の痛みが起ったり、翌日まで疲労感が残る時には運動の量を減らしましょう。運動により激しい息切れ、動悸、胸の不快感や痛みなどを感じた時は、病気が隠れている場合もありますので医師に相談してください。健康のための運動ですから、無理なく、安全に、楽しく行いましょう。

健康と運動（1）

スポーツ（運動）と健康

東京都医師会健康スポーツ医学委員会 委員長 小笠原定雅 先生

地元医師会の 災害時医療対策

7

東久留米市 医師会

災害時要援護者対策を医師会と 住民が一緒につくる 地域の互助組織と顔の見える関係づくり

東久留米市医師会では、東久留米市歯科医師会、薬剤師会、柔道接骨師会や消防署が参加する災害対策連絡会を市に設置してもらい、災害時対策を皆で考えています。

はじめに

災害と言っても、地震から列車脱線事故までさまざまですが、やはり私たちに最も実感がある地震時の災害医療対策がどうなっているかは、住民の皆さんにとって極めて関心の高い問題でしょう。東久留米市でも、地域防災計画（平成25年12月改訂）、災害時要援護者避難支援計画（全体計画、個別計画）が立てられています、実際に災害時にどのような医療支援が行われるかはまだまだ具体的ではありません。

そこで、東久留米市医師会では、阪神・淡路大震災や新潟県中越地震、東日本大震災の教訓を活かして災害時行動マニュアルVer.2を策定し、東久留米市歯科医師会、薬剤師会、柔道接骨師会や消防署が参加する災害対策連絡会を市に設置してもらい、災害時に実際にどのような活動をするかシミュレーションしながら、皆で対策を考えています。

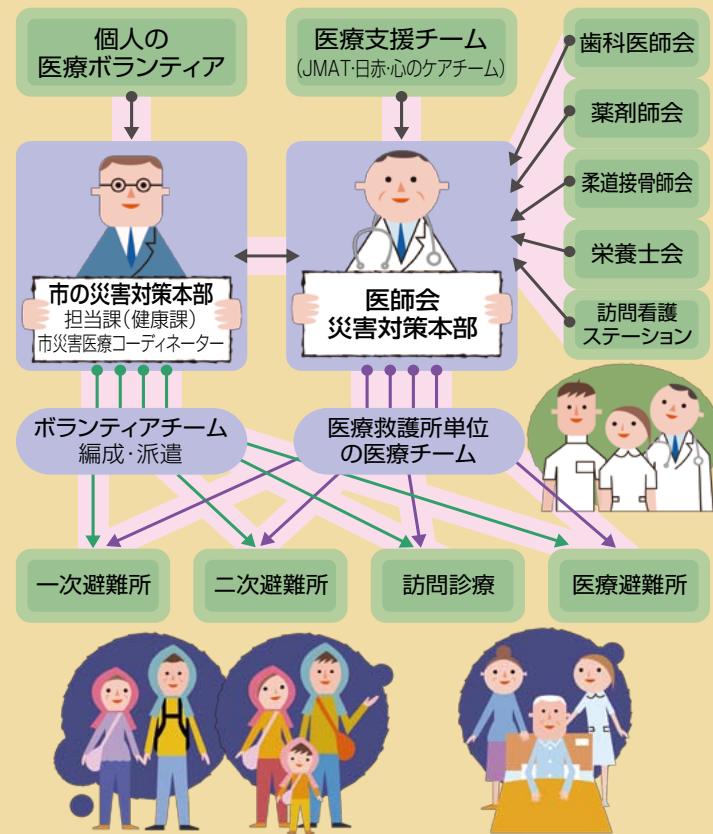
東久留米市の医療救護所

東久留米市には災害時に重症者に対応できる大きな病院はなく、入院できる病院も精神科を含めて4つ（滝山病院、前田病院、アルテミスウイメンズホスピタル、久留米ヶ丘病院）しかありません。

そして、その規模も各病院50床程度と小さいので、電気も水道も止まるような大災害時には、とても市内の医療を必要とする被災者全員に対応することができません。

そこで、医師会は久

図 東久留米市における災害急性期（72時間～1週間）の対応



留米ヶ丘病院（精神科）を除く3つの医療機関の前にトリアージ（重症者と軽症者を選別すること）のための医療者を配置し、軽症者は市が

■東久留米市の病院と医療救護所



設けた4か所の医療救護所に誘導することにして
います。各医療救護所では、直接来られた
方々を含めもう一度トリアージして、重症および
中等症の方は北多摩北部地域の災害拠点中核
病院（公立昭和病院）もしくは災害拠点病院

（国立病院機構東京病院、多摩北部医療セン
ター、佐々総合病院など）、災害医療支援病院
（現在選定中）などに搬送・誘導し、軽症の方は
医療救護所で治療します。

また災害時の医療活動は、災害発生から6時
間までの発災直後、72時間までの超急性期、
1週間程度までの急性期、1か月程度までの重
急性期、3か月程度までの慢性期、3か月程度
以降の中長期の6つに区分されますが、水道や
電気、ガスなどのライフラインが途絶するような
大災害時には、発災直後に医療救護所を設置
し、医師だけでなく市内の看護師、歯科医師、
薬剤師、接骨師など医療関係者が駆けつけ、

- ① チーム編成と役割分担
- ② 医療救護所での医療活動
- ③ DMAT到着前の災害現場における救助活動
- ④ 災害時要援護者の安否確認と誘導
- ⑤ 医療救護所単位の地区災害医療対策本部と
しての活動

などを、それぞれのチームに分かれて行うこと
になっています。

そして急性期になれば、各地から支援チーム
が駆けつけてくれると思われまので、図のよ
うな体制で医療活動を行う予定でいます。

災害時要援護者対策

大災害時には、健康な人でさえ逃げまどい、
極めて悲惨な状況が起こります。そのような
時に社会的弱者である要援護者（要介護者、障
害者、高齢者、妊産婦、外国人など）に對して
は、特別な支援を行う必要があります。市も災

害時要援護者避難支援計画を立てていますが、
実際に本人、家族そして周りの人が災害時にど
う行動するかがはつきりしていません。

そこで、医師会では災害時の救護所単位の災
害時行動マニュアルを作成するとともに、要援護
者のデータベース作成や安否確認・避難時の誘導
などについて、住民の皆さんと一緒に行動計画を
作成し、避難訓練の実施などを行う予定です。

医師会が中心となったこれまでの 取り組みと今後の課題

これまで医師会が中心となって進めてきた災
害対策連絡会では、平日の夜皆さんの仕事が終わ
ったあとに災害が起こった時に、医療関係者が
どう動くかというシミュレーションやトリアージ、
救急救命処置の研修会を、医療救護所単位で
行ってきました。

今後はさらに、亜急性期以降の具体的な災
害時活動マニュアルの策定、医療救護所・医療避
難所の整備、災害時要援護者対策の具体化、被
災者の心のケア対策、メールを使用した住民向
け市内の災害情報提供、災害用医療カルテや災
害時要援護者リストの遠隔アクセスシステムの
構築などを行うべく予定です。

また医療救護所単位の地区防災協議会の設
置・運営や、医療従事者だけでなく、介護従事
者や自治会や消防団など地域の互助組織と顔
の見える関係づくりが必要と考えていますの
で、地区ごとに防災訓練を実施して、個人の災
害対応能力を高めるとともに、地域の顔の見え
る関係づくりを行っていきたいと考えています。

拝見!

医師の二日

日本医科大学名誉教授
金地病院名誉院長

清水 一雄 先生

甲状腺内視鏡手術

くびに手術あとなない手術で 海外にも貢献

甲状腺は前頸部（くび）にあり、手術はくびの正面の付け根の部分の横に切って行われます。手術のあとは年月が経てばだんだん目立たなくなりますが、甲状腺疾患は女性に多く、目につく場所に傷が残るのは精神的な苦痛です。清水先生は、くびに手術のあとがない甲状腺内視鏡手術を開発し、多くの患者さんに施術してきました。海外にも紹介して手術を行い、現地の医師や医療スタッフの指導も行っています。

甲状腺疾患とは図らずも縁があった

医学部卒業後、早く現場で活躍できる外科医になりたいと思い、4年間で医学博士号を取得する予定で、腎臓の病理で有名な教授の研究室に入ったところ、ひとりで甲状腺を研究していた人の手伝いを教授から命じられたのが、清水先生と甲状腺疾患との出会いでした。甲状腺の治療で有名な病院から組織をもらってきては研究を進め、予定より早く学位論文が書き上がったので、次は甲状腺の治療を多く行っているその病院に勤務して、診療や手術の技術も身につけました。そして大学に戻って外科に所属し、胃や腸などの消化器や外傷などの一般外科患者さんの治療を行い、ある程度腕が立つようになったので、そろそろ大学を離れようかと思っていたところに留学のチャンスがあったそうです。「そこは、甲状腺や副甲状腺の手術が多く、また甲状腺にめぐり合いました」と、清水先生。

2年間で帰国し、また消化器・一般の外科医をしていたら、せっかく甲状腺を研究してきたのだからと周囲から勧められて、甲状腺の専門外来を開設することになったそうです。そこで清水先生は、都内や近郊にいる大学の先輩医師に専門外来の案内状を書いて送り、一方で二所懸命に論文を書いた

Dr. Kazuo Shimizu



清水 一雄先生

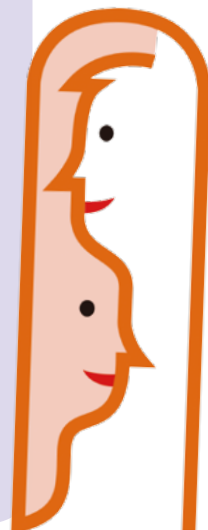
73年日本医科大学卒業、同大学付属第1病院第2外科入局。80〜82年米国デューク大学、89〜90年米国ハーバード大学・ワシントン大学留学。90年日本医科大学第2外科講師、99年教授。06年主任教授・内分分泌科部長、12年内分分泌科大学院教授。14年3月定年退職とともに日本医科大学名誉教授、6月金地病院名誉院長。99年からチエルノブイリ原発事故後小児甲状腺がんに対する医療支援活動として医療技術および手術指導を行っている。趣味はサッカー、野球、ゴルフを始めスポーツ全般。剣道2段。ジャズアルトサクソ演奏。

医療



梅毒はどのようにして感染するのですか？

（新宿区、17歳、女性）



梅毒は、性行為（セックス）によって感染します。もう少し詳しく説明すると、「体液（精液、膣分泌液、唾液など）が、粘膜を介して直接接触する」ことによって感染します。

ですので、粘膜が直接接触することがなければ、通常感染することはありません。性交時にコンドームを男性器に付けることが、お互いが感染しないために極めて有効な予防法です。

梅毒は、性器や皮膚にブツブツが出るのが主な症状ですが、数年間放っておくと、脳にまで障害が起こって、一人では生活できなくなることがあります。また、梅毒に感染したまま妊娠すると、赤ちゃんに感染させて、重い障害を引き起こし、赤ちゃんが死んでしまうこともある怖い病気です。

性行為は、梅毒を含めた病気に感染する可能性の高い行為なので気を付けましょう。コンドームを使用しないで性行為をした場合には、症状がなくても、性行為があつてから3〜6か月以上期間を空けて、医療機関で検査を受けましょう。

被災国ベラルーシ共和国でチエルノブイリ原発事故後の甲状腺がん検診をしながら、現地の医師・医療スタッフを指導している。



チエルノブイリ原発事故の際に母親の胎内で被曝したアリョーシャ(中央)は、08年に来日して清水先生の甲状腺内視鏡手術を受けた。その後結婚し、13年に赤ちゃんを授かった。左はご主人。

り、学会で発表したりしているうちに、だんだんと患者さんが集まってきて、消化器外科よりも甲状腺疾患の診療数のほうが多くなりました。

患者さんを大切にすることが医療連携を強くする

清水先生には励行していることがあります。それは、患者さんを紹介してくれた医師や医療関係者に、来院したことをはじめとして、患者さんの検査や診断結果、入院の日取りや治療の状況を、その都度手紙に書いて知らせることです。ひとりの患者さんで4〜5通、手術を行えば6通の手紙を書くそうです。「患者さんを大切に、紹介してくれた先生にしっかりと報告する。この積み重ねで患者さんが増えてきました」と先生は言います。

チエルノブイリでボランティア活動を15年続けている

86年にチエルノブイリで原発事故が起こり、90年ころから小児甲状腺がんが増えてきました。現地の支援活動を行っていたボランティアグループから、医者が足りないからと誘われて、99年に初めて被災国ベラルーシ共和国へチエルノブイリ事故後の検診に行つたそうです。「そのころはまだよい医療が提供されていなかったもので、がん細胞を見分けることや、超音波検査の教育から始めました。それから毎年秋にボランティア活動を行っています」というので日数をたずねると、現地で活動するのは3日程度、ところが飛行機の乗り継ぎや現地までの車での移動を含め往復に6日もかかるのだそうです！

06年ころには現地の医療スタッフで確実に診断できるまでになり、07年からは器具を持って行って甲状腺内視鏡手術を行っているそうです。この手術方法は清水先生が開発したもので、日本では98年に始まりました。現在、日本では先進医療として、許可された施設だけで行うことができますが、保険診療で誰でも受けられるように、清水先生が尽力しているところです。

福島にも貢献する

今年3月に大学を定年退職し、現在は駒込駅近くにある甲状腺疾患専門の金地病院に週3日勤務し、外来診療と手術を行っています。茨城県内の2つの病院でも顧問としての役割を持ちつつ月に3日ほど診療を行っています。北海道の病院でも同様に月に1日、外来診療と手術を行っています。そのほかに、福島県の「県民健康調査」の検討委員をしているので1〜2か月に1度は福島島に向き、東電福島原発事故に関する環境省の専門家会議にも携わっています。清水先生は大学病院時代とあまりかわらない忙しさで、甲状腺疾患の患者さんに優しい医療を提供し続けています。

救急医療 33 胸痛—(5) 大動脈の病気

連載
コラム

胸痛を生ずる病気として忘れてはならないものに大動脈解離、大動脈瘤破裂があります。どちらも胸や背中、腹部の激しい痛みで発症し、すぐに治療しないと命にかかわる病気です。

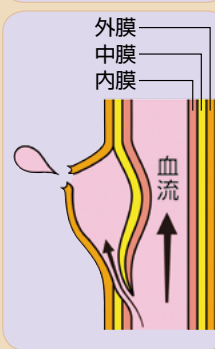
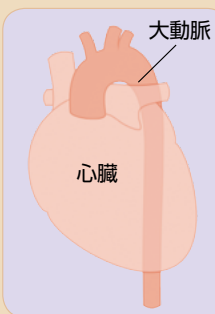
大動脈解離とは

大動脈は心臓から出て全身に血液を送り出す動脈の本幹で、背骨の前を胸から腹にかけて縦に走っており、胸部で直径3cm、腹部で2cmもある太い血管です。

内膜、中膜、外膜という3枚の層からなる厚くて丈夫な血管ですが、動脈硬化などで血管壁が弱くなり、内膜に傷ができて血液が内膜から流れ出ると、中膜のレベルで血管壁にさけ目が入り内膜と外膜がはがれます(解離)。はがれた部分の外膜が破れると(大動脈破裂)、体内に大出血して致命的となります。また大動脈から枝分かれした血管がつまり、脳梗塞や心筋梗塞などの重い病気を引き起こすこともあります。

大動脈瘤とは

高血圧、動脈硬化などのために大動脈がふくらみ、こぶ状になったものを大動脈瘤とよびます。胸部にできることもあり、腹



部にできることもあります。こぶができただけでは症状はないのがふつうで、健診などで偶然発見されることが多いのですが、こぶが大きくなるほど破裂しやすい、胸部では直径55mm、腹部では45mmを超えると危険性が高まるとされています。

症状は

大動脈の解離や大動脈瘤の破裂が始まると、突然、胸や背中、腹に「ナイフで刺されるような」、「引き裂かれるような」激しい痛みを生じます。解離や破裂が進行している間もこのような激痛がありますが、進行がいったん止まると症状も和らぐことがあります。しかしこれは治ったわけではありません。解離した大動脈が破裂したり血液が心臓の周囲にたまり、心臓が止まって死亡することもしばしばあります。胸や腹に激痛が短時間でもあれば、その後いったん落ち着いても急いで病院へ行くべきです。

病院では

大動脈瘤は胸部X線写真や超音波検査で大動脈が太くなっていることから診断がつきます。しかし大動脈解離の場合は必ずしも大動脈は太くならないので、CT検査が必要です。診断がつきしだい治療に移ることになります。

駅から少し離れると、すぐに静かな住宅街だ。武蔵野台地の中央部にあたるこの街には、無数の湧水点がある。湧き出す水が集まって川となり、西から東へと流れていく。浄牧院をお参りしたら、黒目川に沿って西へ、せせらぎを聞きながら遊歩道を散策する。山門に可愛いお獅子が乗っている大圓寺で左手に折れ、川を渡って南へ。この街のランドマーク、とんがり屋根の市役所本庁舎を通り過ぎ、落合川へ向かう。

落合川いこいの水辺は、玄関先から5、6歩で芝生の川原、そこで靴を脱いで、そのまま水に入っているほど民家に近い清流の公園だ。このあたりの川底からも水が湧いているという。緑の木陰にシートを広げ、水筒のお茶でくつろぐ親子の様子に、「グランド・ジャット島の日曜日の午後」というフランス絵画を思い出したが、それは少し褒めすぎだろうか。

とうきょう点描
元気散歩マップ
東久留米の水と緑



●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
西武池袋線東久留米駅東口→浄牧院→大圓寺→東久留米
市役所→落合川いこいの水辺→竹林公園→富士見テラス
→西武池袋線東久留米駅西口(約5km)

第8回

江東区医師会医学
区民公開講座

医師向け 9:00~12:00

■日時: 11月9日(日) 13:00~16:20

■会場: 江東区医師会館
東西線東陽町駅下車 1番出口徒歩5分
(江東区役所前)

入場
無料

●AED体験会

(定員15名) 11:00~ (事前申込制)
AEDを使用した救命方法を体験しましょう。

●なんでも健康相談会

(定員8名) 12:00~13:00 (事前申込制)
御自身の事、御家族の御病気の事等、
お気軽に御相談ください。医師が対応いたします。

●シンポジウム 14:20~16:20 (申込不要)

「いまどきの糖尿病治療」

●特別講演

(定員100名) (事前申込制)
13:00~14:10 開場12:30

「心に木を植える」

作家・ナチュラリスト
C.W.ニコル氏



特別講演、AED体験会、なんでも健康相談会は事前申込制となります。
小学生以下のお子様の御入場は御遠慮ください。電話で江東
区医師会事務局へお申し込みください。(受付開始日: 10月16日(木))

■お問い合わせ 江東区医師会事務局 TEL. 03-3649-1411

中野区医師会主催

中野医療フォーラム
区民公開講演会

「子どもたちを放射能や
タバコから守ろう」

国立成育医療研究センター室長・小児科医
原田 正平氏



■日時: 10月26日(日)
10:30~12:00 (開場10:00)

■会場: 中野区医師会館
(JR中野駅南口徒歩3分)
TEL. 03-3384-1335

(お子様と一緒にモニターで聴講することもできます)

先着
150名様
入場無料

—— 東日本の復興に力の結集を ——



公益社団法人
東京都医師会