都民と医師を結ぶすこやか情報誌

元気がいいね

11・12月号・2014

●わたしの元気
平野 啓子さん

●からだ・こころ・健康
健康と運動(2) 老後の運動

●拝見! 医師の一日
がん哲学外来

●医療Q&A

●連載コラム／救急医療㉞

地元医師会の災害時医療対策⑧ 江戸川区医師会

災害時一斉メール連絡応答システムを活用した医師会と会員との連絡

●とうきょう点描●
秋の清澄庭園
櫨(はぜ)の木が真っ赤に燃える
庭園を散策しませんか?
野鳥も迎えてくれますよ!
土日祝には「庭園ガイド」も
行われています。

No.88

公益社団法人
東京都医師会

interview わたしの元気

「語り」は心の絵画。人々を絆で結ぶ力があると思っています。

平野 啓子さん
Keiko Hirano

平野 啓子（ひらの けいこ）

語り部・かたりすと。静岡県沼津市出身。早稲田大学在学中にミス東京。東京都歴史文化財団職員を経てNHKのニュースキャスターに。大河ドラマの語りほか多くの番組で司会、ナレーションを担当。暗誦による「語り」を鎌田弥恵氏、朗読を故山内雅人氏に師事し、語り芸術家として活躍する。光や音響、季節の風物を採り入れた舞台は、総合芸術として国内外で高い評価を得ている。文化庁芸術祭大賞ほか受賞多数。大阪芸術大学放送学科教授、武蔵野大学非常勤講師（伝統文化研究）、一般財団法人防災検定協会理事長、平成26年度文化庁文化交流使。来年1月2日に、開業125周年記念「2015年帝国ホテルのお正月」“平野啓子かたり音（ね）らいぶ”に出演。「婦系図」や平岩弓枝作品を邦楽の響きとともに届ける。

「語り」という世界をご存じですか？ 暗誦（あんしょう）によって物語を紡ぐ口承の芸術。この分野で語り部として活躍する平野啓子さんは、東へ、西へ、そして海の向こうへと新境地を開き続けています。

喉を守る、かぜを防ぐ。月並みですが平野さんには欠かせない健康への気遣いです。

『うがいを忘れず、手はいつも清潔に。もう当たり前です』

いまでこそ感染予防の基本とされる方法を早くから習慣にできたのは、この仕事に携わる者としての本能だったのかもしれません。

『それと、鼻うがい。少し温めた水を掌にとって、下を向いて鼻に吸い込むと口の中に出てきます。気持ちがいいですよ』

とはいえ、人間はどんなに気を付けてもかぜは引いてしまうものです。

『その時はもう何でも来いと。不思議といい仕事ができたりして、前向きな気持ちって大切です』

2週間に一度は大阪で学生たちを教え、出張が続くと東京を素通りしてしまうことも。新幹線や飛行機の座席では姿勢をまっすぐにして腰をまもる、階段は運動がわりに荷物を両手に持って駆け上がる。自宅に戻ると、気分だけは有名料亭を向こうに回して大好きな煮もの作りに励むそうです。

『生活の中でちょっとだけ工夫して楽しみを見つける。それも健康法だと思っているんです』

「語り」に魅せられてもう26年が経ちました。

『あくまで文章が主体となるのが朗読。「語り」は演者がその作品を自分の心の表現として伝えていくものです』

どちらも〝間〟が肝心で、朗読は心地よいリズムとテンポで聴衆を物語の中へと導き、「語り」は時に余白を活かしながら抑揚豊かに情景を浮かび上がらせます。

『聴き手のそれぞれにイメージが広がって、その数だけ物語が生まれ、空間を共有した人々に十人十色に心の絵画が描かれていく。そこが面白さです』

平野さんは11月半ばから、文化庁が派遣する文化交流使としてドイツとトルコを巡り、この「語り」を実演します。二国と私たちの架け橋に、美しき日本の紹介にと多くの作品を用意しました。

『たとえばトルコでは、1890年に紀州の串本で起こったエルトゥールル号遭難事故の顛末を自作の脚本で演じます。当時の日本人が、難破したトルコの船の乗員を命がけで救助し手厚く処遇した実話です』

時は流れても、その話を自国で伝えていたトルコが、イランイラク戦争時の在留邦人救出に手を差し伸べてくれたことは忘れがたい出来事でした。この友情を何としても伝えたい。一度結んだ絆はより強く。

そんな思いは、東日本大震災後の世の中への眼差しにもつながりました。平野さんはいま、小中学生を対象に「ジュニア防災検定」という活動に取り組んでいます。

『学校での防災教育のお手伝いにと有志で始めました。事前課題から筆記試験、地域防災マップを作成するまでを通じて、子どもたちに備えの大切さを知ってほしいです』

あの震災は終わっていない、教訓をどう伝え、どう受け継いでいくか。語り部にもう一つ、語るべき何かが生まれたようです。

健康と運動（2）老後の運動

東京都リハビリテーション病院 前院長 林 恭史 先生

足腰が弱ったり、考えるのが面倒にならないように運動を

としをとってきますと、足腰が弱り、いろいろと考えるのが面倒になって元気がなくなりがちとなります。いま、65歳以上の高齢の方々の約15%は他人の手助けやお世話を必要としています。お世話を受ける原因として、脳卒中を除けば、①転倒骨折、②関節の病気、③体の衰弱、④認知症が多く、①から④までを合わせると他人のお世話になる原因の半数以上を占めます（図1）。もし、としをとってからでも運動をする習慣をつければ、①から④までの病気や症状をある程度は軽くしたり、防いだりでき、お世話を受けなくてすみます。

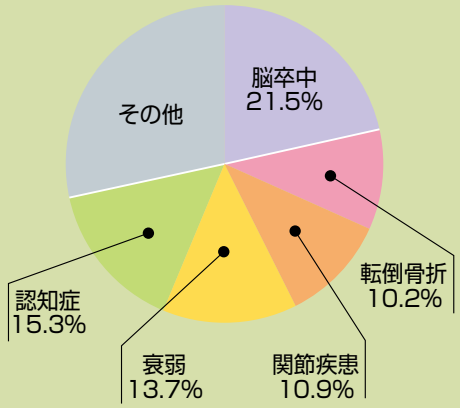
転倒骨折、関節の病気、衰弱、認知症にならない運動

全国で65歳以上の高齢者の439万人に見られると考えられている認知症は、魚中心の食事、学習による脳への刺激に加えて戸外の散歩やゲーム感覚の運動などで多少は症状を改善できます。衰弱は特別な病気によらないで筋力や体力の低下した状態を言い、これは両足を広げて立ち、足をまっすぐ伸ばした状態からゆっくりと膝を30度ほど曲げて5秒間がまんする1／4スクワット運動で防ぐことができます（図2）。この運動を1度に5～6回、1日に3度行うと、筋力や体力の増強により転倒予防や膝関節の痛み軽減にも役立ちます。もう1つの運動として、机などに手をついて、左右交互に1分間ずつ片足で立つ運動を1日に3度行うと、転倒が予防できるだけでなく、太腿の付け根の骨を強くして骨折を防ぐことができます。

運動は指導してもらうより、毎日の生活の中で

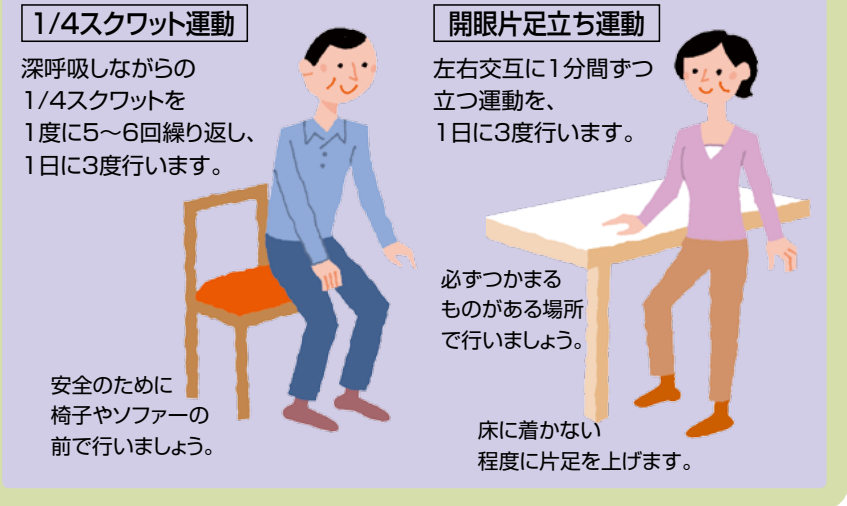
老後の運動は、自分で決めた日課の中で朝、昼、夜と時間を決めて生活の一部として行いたいですが、朝だけは近くの気の合う仲間と一緒に運動しても楽しく継続できます。これらの運動を運動指導員などに教わって実践するには、近くのスポーツジムや区市町村の衛生課または健康課などに問い合わせると教えてもらえます。プロの指導員などに教わると、体力に合わせた何種類かの個別の運動を教えてくれるでしょう。しかし、最近では1週間に数時間、スポーツジムなどできっちり運動をするより、毎日の暮らしぶりを元気なものに変えていく、例えば散歩、庭仕事、ショッピングや美術鑑賞などをするほうが元気に暮らすための老後の運動としては有効とされています。特に、戸外の運動で日光に当たると、皮膚で作られたビタミンDが骨を強くするだけでなく、筋力を増やし、転倒を予防しますので、栄養面での『老後の運動』の応援団を得たように心強くなります。

図1　としをとって他人のお世話を受ける原因の病気・症状



（林　恭史;Osteoporosis Japan 21(1):36−37, 2013より、平成22年国民生活基礎調査に基づく）

図2　老後に適した2つの運動（ロコモ・トレーニング）



地元医師会の災害時医療対策

8

江戸川区医師会

災害時一斉メール連絡応答システムを活用した医師会と会員との連絡

江戸川区の特徴

江戸川区は東京都の東端に位置し、南北約13㎞、東西約8㎞と南北に長く、荒川（中川）、新中川、江戸川が区を縦断しています。面積は49・09㎢で、23区中4番目の大きさであり、区民1人当たりの公園面積、出生率では1位となっています。東京都の公表によると、相模トラフを震源とする元禄型関東地震で江戸川区に発生する津波の高さは2・11mとされているため、区では堤防を越えるような津波を想定していません。しかし、区内の陸地の約7割がゼロメートル地帯であるため、地震のほかにも大型台風上陸などによる洪水や高潮により区の広範囲が水没する危険性があります。江戸川区医師会は来るべき首都直下地震などに備えて、災害時の医療に関して、積極的に区や関係機関と話し合いを重ねています。

江戸川区医師会災害マニュアルの整備

東日本大震災後、災害医療体制の見直しを開始しました。そして平成26年6月に、医師会災害時行動マニュアルを再整備しました。また、災害発生時にはマニュアルを読むこと自体が困難であることも想定され、医師会員が何をすべきかを簡潔に記したアクションカードを作成し、マニュアルと併用することも検討しています。マニュアルは更新されるたびにページごとに差し替えられるよう工夫してあります。

また大地震発生直後には環状7号線の流入規制により、医療救護や被災者の搬送に支障が出ることが予想されています。そのため、緊急医療救護所については、災害拠点病院・災害拠点連携病院への被災者の搬送がスムーズに行えること、より効率よくトリアージが行えることなどを考慮して、区や関係機関との調整を行い、設置場所を新たに選定すべきと考えています。

江戸川区の災害医療体制

東京都では、平成24年1月に東京都災害医療コーディネーターが、5月に区東部（墨田区、江東区、江戸川区）地域災害医療コーディネーターが決定し、平成26年4月に江戸川区災害医療コーディネーターとして当医師会副会長と災害拠点病院（江戸川病院、東京臨海病院）から医師各1名が区から委嘱されました。江戸川区災害医療コーディネーターが緊急医療救護所における活動方針の検討、収容先医療機関の確保、医療情報の収集、地域災害医療コーディネーターとの連絡、東京都への応援要請などの

医療救護を円滑に行えるよう調整します。

当医師会では、災害時にはすべての会員が参加して、災害医療にあたることを基本としています。発災直後から概ね72時間までは、医師会、歯科医師会、薬剤師会、柔道接骨師会等が協力して被災者に対して、迅速かつ適切な医療救護活動を行います。負傷者はまず緊急医療救護所でトリアージを受け、重症者は災害拠点病院で、中等症者は災害拠点連携病院で、軽症者は緊急医療救護所で最初の診療を受けます。

現時点では災害拠点病院前の門前2か所と区内8か所の健康サポートセンターが緊急医療救護所の設置場所となっています。

災害時一斉メール連絡応答システムを活用した医師会と会員との連絡

江戸川区医師会では『災害時一斉メール連絡応答システム』を整備し、医師会と会員間の連絡に活用しています。震度6弱以上の地震が発生した場合、日中と夜間の時間帯により、医師会員は、自身や家族、従業員、患者の安全を確保し、事前に登録してある『災害時メール一斉連絡応答システム』からの連絡または自らの判断で、医院や診療所（病院等を除く）などは直ちに休診とします。『災害時メール一斉連絡応答システム』に自身の状況と所在、災害時医療活動への参加の可否を報告します。自院には「医療救護所へ出向く標示紙」を掲示し、開業地の緊急医療救護所での医療救護活動に従事します。

これから解決していく課題

マニュアルや協定を作っても実際に動かなければ意味がありません。平時にできないことは災害時にはできません。そのための日頃の訓練が一番大事です。江戸川区医師会では、区・歯科医師会・薬剤師会・柔道接骨師会に呼び掛けてトリアージ講演会を毎年実施し、実際にトリアージタッグを用いた定期的な訓練を行っています。緊急医療救護所で不足する医薬品などは、各避難所での備蓄とはせず、薬剤師会を中心に医薬品ストックセンターから供給することになっていますが、使用頻度が高くかつ最小限の医薬品項目については、ランニングストック方式で必要時にのみ適所に運び込めるように提案しています。また医療資機材やテントなどの備蓄、歯科医師会、薬剤師会、柔道接骨師会との災害時の連携について、より実体的かつ効率的なあり方を継続して検討していくことが重要であると考えています。

■江戸川区の緊急医療救護所

拝見！医師の一日

がん哲学外来

対話を通じてがん患者さんを支援する

順天堂大学医学部病理・腫瘍学講座
教授
一般社団法人がん哲学外来 理事長
樋野 興夫先生

誰しもがんになりたくはありませんが、がんになったことが自分の人生について考えるきっかけになったととらえることはできないか。自分の人生について考えることが「哲学」である―そんな思いから「がん哲学」という言葉を作ったと言う樋野先生をお訪ねし、がん哲学外来について伺いました。また、メディカル・カフェの実際を見せていただきましたので、ほんの一部ですが紹介します。

Dr. Okio Hino

樋野 興夫先生
1954年島根県生まれ。癌研究会癌研究所病理部、米国アインシュタイン医科大学、米国フォクスチェースがんセンター、癌研究会癌研究所実験病理部部長を経て、現職。
2008年に日本で初めて「がん哲学外来」を開設。不安を抱えた患者さんに対話を通じて支援したいという思いでの講演活動は大きな反響を呼び、全国に「がん哲学外来」「メディカル・カフェ」が開設されている。

がん哲学外来は、人生や死について考えるための支援

多くのがんが治るようになってきましたが、まだ有効な治療法がないがんもあります。アスベストが原因で発症する中皮腫がその一つです。樋野先生は患者さんから採取した細胞を調べてがんかどうかを診断したり、どのようにして細胞ががんになるのかを研究している医師なので、普段は患者さんを診療することはありません。しかし、2005年に順天堂大学で始まった中皮腫を専門に診療する外来で患者さんを問診した経験から、治ることが難しい患者さんが、心安らかに充足した日々を送り、穏やかな最期を迎えるために、医師や治療にかかわる者に何ができるかを考えたときに、自ら人生や死について考えるための支援、いわゆる「哲学的なアプローチ」が必要だと思い至ったそうです。

そして、がん哲学外来を順天堂大学で2008年1月に始めました。「3か月間で5回開いたところ、予約待ちの人が80組くらいになってしまい、これは大変だと思い街の中でやることにしました。そうすれば、どの病院で治療を受けている患者さんも来られますから」と樋野先生。がん哲学外来は現在、全国約50か所の、病院ではない場所で開かれています。

医療Q&A

Q 血圧の正常値はどれくらいですか？

（三鷹市、58歳、女性）

A 「高血圧」と判断する血圧の値は、測定する状況で多少異なります。病院や診療所で測った場合は、収縮期血圧（上の血圧）が140㎜Hg以上、拡張期血圧（下の血圧）が90㎜Hg以上のどちらかに該当する場合に高血圧と判断します。家庭血圧（自宅血圧）では5㎜Hgほど低く、135㎜Hg以上／85㎜Hg以上のどちらかの場合に高血圧と判断します。お医者さんの所では誰でも緊張するのが自然の反応です。これらの血圧より低いものを「正常域血圧」と言いますが、理想的な血圧は120㎜Hg未満／80㎜Hg未満です。

これらの値は、現在病気がなくても血圧の高さによって将来脳卒中や心筋梗塞などの病気を引き起こす可能性を長年調べて得た結果です。今症状がないからといって高血圧を放置すると、病気になる危険性を放置することになります。日本ではこの50年間で平均血圧が10～20下がり、脳卒中の死亡率が1／8～1／9に下がりました。

自宅で血圧を測る際は、1～2分間安静にして、座った状態で静かに測ります。可能なら1分ほど時間をあけて2回測り、平均を取ります。記録することも大切です。「正常域血圧」の値を超えるようなら、その記録を持ってかかりつけ医に相談してください。適正な血圧で、いつまでも健康に暮らしましょう。

<がん哲学外来>お茶の水メディカル・カフェ(2014年9月)

開催にあたり講話をする樋野先生。この日はこのあと朗読劇が行われた。メディカル・カフェに集まった人だけでなく、観劇の来場者もあってホールは満席。

観劇のあと、樋野先生は個人面談。メディカル・カフェでは、患者さん、患者さんを家族に持つ人、スタッフ、観劇の来場者も参加して、小グループに分かれてお茶とお菓子を囲んで小一時間、談笑した。その後、テーブルごとにどのようなメンバー構成で、どのような話をしたのかなどがスタッフから報告され、最後に樋野先生から「今日のまとめ」。

2011年にはNPO法人がん哲学外来(現在、一般社団法人がん哲学外来)が設立され、1年に1回、患者さん、ご家族、医療者、一般市民が同じ目線で語る場として、シンポジウムやワークショップが行われ、がん哲学外来コーディネーターの養成講座も開催されています。

患者さんは、病気や治療だけでなく人間関係に悩んでいる

がん哲学外来に来る面談者は、患者さん本人だけでなく、患者さんを家族に持つ人もいます。「最初はお茶を飲みながら、じっくり話をききます。なぜこの外来に来たのかなどを。それから対話をします。カルテも書かず、コンピュータも使いません。対話することがん哲学外来の特徴で、普通のがん相談やカウンセリングと違うところです。話をきくだけで対話がなければ、面談者は満たされません」

面談者の抱える悩みは、病気や治療のことは3分の1くらいで、あとの3分の2は人間関係なのだそうです。「がんになったことによって、家族や職場の人との人間関係が気になり始める。元気で忙しいときは帰りも夜遅く、家にいないので家族との対話はほとんどないでしょう。ところが病気になると家にいて、嫌でも患者さんとご家族が同じ部屋にいることになる。それが耐えられないんです」と樋野先生は言います。良かれと思って掛ける言葉が余計なお節介だったりするのだそうです。樋野先生いわく、「自分の気持ちで接したら、相手に不愉快な思いをさせる」と。「何も話さなくても、テレビや新聞を見たり食事をしたりして別々の行動をとっていても、一緒にいてお互いが苦痛にならない存在でないといけない。でもそれが難しい」のだそうです。

メディカル・カフェを日本中にひろげたい

がん哲学外来は個人面談ですが、皆で集まってお茶を飲みながら話をするメディカル・カフェも開かれています。患者さん、ご家族、医療者、一般市民が皆で定期的に集まって、病気の話ではなく、人間として話をする場所です。樋野先生によると、「1万5千人の街に1か所ぐらい、日本中に7,000か所あれば、がん患者さんが悩んでいるときにふらっとお茶を飲みに行ける。それぞれの地域の人、患者会や一般市民がボランティア的にやればすぐできますよ」

がん哲学外来は、会社帰りの時間帯に「帰宅中カフェ」を開いたりと、今後も活動を広げていきます。

連載コラム

救急医療㉞ 頭痛―(1) くも膜下出血

頭痛と一言に言っても、原因はたくさんあります。そのなかで、最も緊急を要する、命にかかわる病気がくも膜下出血です。

くも膜下出血は、脳出血の一つで、脳血管の異常である脳動脈瘤が破裂することにより起こります。40歳以降の女性に多く、年齢とともに増加します。

症状は

くも膜下出血に特徴的な症状は、「突然」起こる「激しい頭痛」です。「今まで経験したことがない」「ハンマーで殴られたような」頭痛と言う人もいます。ただ、症状は人により違い、軽い頭痛の人もいれば、卒倒して昏睡状態におちいる人もいます。頭痛に加え、吐き気やおう吐、意識混濁などを伴う場合、このくも膜下出血を疑いすぐに救急車を呼ぶ必要があります。病院ではすぐに頭のCTを撮影し検査を行います。

治療は

治療は、医療用のクリップで動脈瘤を閉塞させる開頭手術(開頭クリッピング術)か、カテーテルにより動脈瘤内にプラチナのコイルをつめる血管内手術が行われます。ただし、一度傷ついた脳を修復することはできないため、その後リハビリを行う必要があります。それでもなんらかの後遺症を残す場合もあります。

予測できる?

この病気は発症するまでほとんどの方が無症状であり、事前に病気を予測することは困難です。両親や兄弟にくも膜下出血の方が多い場合は、ご自身もくも膜下出血になる可能性がありますので、脳ドックなどで調べてみるのもよいでしょう。ただ、血管の異常が見つかったからと言って必ずしもすぐに病気が発症するとは限らないため、脳神経外科専門医とよく相談のうえ治療をどのように行っていくかを決めることが望まれます。また、高血圧やたばこ、過度のお酒はくも膜下出血の危険因子と言われており、これらの危険因子を減らすことが望ましいです。

突然の激しい頭痛が起きたら

くも膜下出血は非常に怖い病気です。この病気のことを知り、突然の激しい頭痛が起きたときはすぐに病院に行くか、救急車を呼んでください。

とうきょう点描
元気散歩マップ

秋の清澄庭園

凧の博物館を出て水天宮に向かうと、建て替えのために昨年3月から明治座の向かいに遷座しているという。さっそく仮宮へ。朱塗りの柱が緑青色の屋根をどっしりと支えていた以前の社殿とはまったく違い、簡素ですっきりした建物が象牙色の鳥居の奥に控えていた。

清洲橋を渡ると、水と築山、枯山水で造園された清澄庭園が待っている。数寄屋造りの「涼亭」は、まるで池の上に浮いているよう。池の周囲に置かれている全国から取り寄せた名石も見どころだ。

庭園内には秋でも緑の木々が多く、その中で櫨の木だけが真っ赤に燃えている。以前は紅葉の季節に夜間ライトアップが行われていたが、昨年から行われていない。池の端を歩けるように石を配置した「磯渡り」があり、ここで池ポチャする人があとを絶たないからなのではないかと、散歩人は密かに思っている。

●散歩コースと消費エネルギーのめやす

※普通の速度で歩いた場合（1分間に60m・4kcal消費）

約60分・240kcal／東京メトロ銀座線・東西線/都営浅草線日本橋駅→凧の博物館→東京証券取引所→水天宮（仮宮）→清洲橋→清澄庭園→深川江戸資料館→都営大江戸線・東京メトロ半蔵門線清澄白河駅（約3.7km、庭園散策を含まない）

大田区三医師会認知症研究会 区民公開講座

日時：平成27年1月24日（土）14時～16時
会場：大田区民ホール「アプリコ」地階展示室
JR京浜東北線「蒲田」駅東口徒歩3分・京浜急行「京急蒲田」駅徒歩7分
大田区営アロマ地下駐車場（100円/15分）
主催：大田区三医師会認知症研究会
共催：大田区、大森医師会、蒲田医師会、田園調布医師会
参加無料
お問合せ先：田園調布医師会 03-3728-6671

司　　会：蒲田医師会監事　南雲晃彦
開会挨拶：大田区三医師会認知症研究会会長　荻原牧夫
座　　長：田園調布医師会理事　織茂　毅

講演1　「やさしい認知症早期発見技術～かかりつけ医によるTOP-Qと家族への4つの質問～」
演者：大森医師会理事　工藤千秋

講演2　「やさしさを伝えるケア技術・ユマニチュード」
演者：東京医療センター総合内科医長　本田美和子

閉会挨拶：蒲田医師会会長　熊谷頼佳

糖尿病とともにすこやかに生きる

民座市講

日時：11月29日（土）13:30～15:00
会場：東京慈恵会医科大学 中央講堂
定員：500名（事前の申し込みが必要です）
主催：区中央部（千代田区、中央区、港区、文京区、台東区）糖尿病医療連携検討会
共催：慈恵医師会

■開会の辞：下谷医師会 会長　安倍　智
■司　　会：日本橋医師会 理事　櫻井 達也

講演1　糖尿病の合併症について
演者：東京大学医学部附属病院 講師 鈴木　亮

講演2　糖尿病の網膜症について
演者：東京都済生会中央病院 眼科部長 緒方雅郎

講演3　糖尿病の新しい治療薬（SGLT2阻害薬）について
演者：永寿総合病院 糖尿病臨床研修センター 療養指導主任 小出景子

■閉会の辞：日本橋医師会 理事　櫻井 達也

お申し込み　氏名、参加人数、電話番号を書いて、FAX（03-3433-6215）にてお申し込みください。定員オーバーの時は、ご連絡します。
お問い合せ先　区中央部糖尿病医療連携検討会事務局（東京慈恵会医科大学附属病院 患者支援・医療連携センター内）03-3433-1111（内線5088）
参加無料

―― 東日本の復興に力の結集を ――

公益社団法人 東京都医師会

「元気がいいね」第88号（年6回隔月刊）2014年11月15日発行
発行：公益社団法人 東京都医師会　〒100-0003 東京都千代田区一ツ橋1-2-2　Tel 03-6256-0256　Fax 03-6256-0253　／　編集：株式会社 協和企画
©2014