

江戸家 小猫 (えどや こねこ)

77年東京生まれ。四代目江戸家猫八の長男。10代後半にネフローゼ症候群を発症。その後、長期に療養。09年立教大学大学院21世紀社会デザイン研究科入学。在学中に「そのうち小猫」の名で舞台修業を始める。11年大学院修了とともに二代目江戸家小猫を襲名。12年一般社団法人落語協会に加入。都内の寄席などのほか、日本各地の動物園イベントにも出演。お馴染みの江戸家伝統の芸に加えて、鳴き声が意外と知られていない動物の模写は新境地。持ち前の技芸を活かし、動物の鳴き声の可能性を探る学術研究などにも関わっている。



ドイツ・ケルン動物園のカバ舎前で

江戸家 小猫さん

Koneko Edoya

膝を打たせる妙味に満ちています。そ

動物ものまねは、聞く人に思わず

> 関係は30歳のころに訪れました。 「何かにつけて病気を理由にしている自分がいることに気づきました。むしろ折り合っていくことのほうが大切なのでは、と感じるようになったんです」それ以後、32歳で立教大学大学院21世紀社会デザイン研究科に進学し、同時期に父親の四代目江ザイン研究科に進学し、同時期に父親の四代目江戸家猫八襲名披露の全国公演にも奔走しました。「療養中に覚えたパソコンでチラシを作る、公演先と打ち合わせる、そして修士論文。忙しくて刺激的で、頭から病気が消えてしまいました。

似て見えます。 ・
は道や伝統芸術の世界に "守破離(しゅはり)" は道や伝統芸術の世界に "守破離(しゅはり)" は道や伝統芸術の世界に "守破離(しゅはり)"

『完治は難しい病気です ならうまく折り合えると思 が、もしまた再発しても今 が、もしまた再発しても今

大学院を修了するとすぐに、小猫さんは家芸を継ぎました。きっかけは、父親の襲名前に親子で出かけたバードウォッチング。静寂に包まれた山中で、小猫さんは日々稽古してきたウグイスを父親の前ではじめて

披露しました。

サイの鳴き声つて知つてますか。

病気とは折り合いを大切に。ところで、

がとても心地よく、気持ちが固まりました』緒にやってみるかと。舞台に立ってみると、その場『父は何かを感じてくれたようで、襲名公演で一

カバ、キリン…』 仕事は寄席が中心ですが、興味深いのは動物園 仕事は寄席が中心ですが、興味深いのは動物園を がります。鳴き声がとのつながりです。飼育員さんたちと交流しながとのつながりです。飼育員さんたちと交流しなが

え?サイの鳴き声?

を運んで笑いに転換します』です。その鳴き声、ほんとうかなと。そこから話ます。でも、それもお客さんと共感がつながる一瞬

能性の追求だそうです。
これからの目標は、動物園への恩返しと芸の可る。江戸家の芸に新しい世界が見えてきました。
代々からの聞かせどころは押さえつつ興を添え

ましながら無理なくたくさん歩けます。動物園の未切さと動物の興味深さを伝えること。動物園の未 動物園は子どもだけでなく、大人にもお勧め。 動物園は子どもだけでなく、大人にもお勧め。 がとつは海外展開です。動物の魅力は世界 大通ですから、きっと勝負できる!と信じています』 大通ですから、きっと勝負できる!と信じています』 大人にもお勧め。

健康法なんて、いかがですか

建康

中発症後、手足のまひは3~6か月後に、言葉や

に頼らず、できるだけ自分で行うといったリハビリ で回復します。そこで、退院後の暮らしでは他人 考える能力のまひは1~2年後に、ほぼ目一杯にま

テーションの心で過ごしてください。そして、退院し

Some Sold

東京都リハビリテーション病院 前院長

衰えを防ぐ

な体の衰えを防ぐことです。また、入院などで良 り、10~20%は努力して独立した生活を送っていま して行ってください。 暮らすことが目的の二つ目です。退院後に自宅でリ くなった体の働きを自宅の生活に応用して元気に の一つは、表に示した使わないことによるさまざま す。自宅での脳卒中後のリハビリテーションの目的 いでいることにより、衰えが進んでしまうことで しているのは、言葉や体が不自由なために使わな まざまです。しかし、脳卒中後の患者さんに共通 が不自由な人やこれらが重なった人など症状はさ す。脳卒中でも、言葉だけ、手やうでだけ、足だけ ハビリテーションを行う際は、この2つの目的を意識 人を数えますが、その25~50%は他人の助けを借 平成23年では全国で脳卒中患者さんは124万

年齢や脳卒中の原因により異なりますが、脳卒 最初はリハビリテーションの心を持って

体や頭を使わないことによる

その手足の回復ばかりに集中しないで、まひのない

て半年を過ぎた頃には、

まひのある手足を悲しみ、

ションの中心となり、体の働きを増します。 らしの中でうまく組み合わせることがリハビリテー 動ける位の人では図に示すような立ち上がり訓 てください。独りでベッドから下りて室内をやっと 手足の動きに喜びを感じて毎日の暮らしに活用し 設置、装具や車椅子の活用など代償方法とを、暮 練、杖での歩行訓練など自分の努力と、手すりの

努力することがリハビリテーション やがては人生の目標を決め、達成に向けて

練をせずに寝転んでいるほうが楽であると思い、 訓練後に何もすることが決まっていなければ、 訓 訓

> ます。目標達成に向けて、医師や介護の方々、家族 標を達成しようとすれば、体の働きは向上し、活 ビリテーションでは大切です。楽しみにつながる目 卒中後のリハビリテーションとしては完璧です。 の支援を受けて、杖や車椅子を活用できれば、 発で元気に暮らせ、他人とも交流するようになり その達成に向けて努力することが脳卒中後のリハ 行きたいなど、近いまたは遠い将来の目標を決め、 練がなおざりになります。そこで、皆の前で歌いた 国内・海外旅行をしたい、美術館やレストランに 脳

持ちを持ち続けてください。 生を歩み、自分のしたいことを実現しようという気 で、その病気を抱えながらも以前と変わらない人 脳卒中は数多くの病気の一つにしか過ぎませんの

表 使わないと衰える臓器(変化や病気・症状など)

毎日を過ごすことが大切

| 20 12 12 10 10 | |
|----------------|--------------------------|
| 衰える臓器 | 変化や病気・症状など |
| 骨 | 骨がすかすかになる(骨密度の低下) |
| 関節 | 動かしにくくなる、伸びなくなる |
| 筋肉 | 力が弱くなる |
| 皮膚 | かさかさになる、しわが寄る、感染しやすい、床ずれ |
| 心臓 | 立ちくらみ、脈が速くなる、動悸 |
| 肺 | 動くと呼吸が苦しくなる、息切れ |
| 消化器 | 食欲が落ちる、胃がもたれる、便秘 |
| ぼうこう | トイレが近くなる・がまんできなくなる、ぼうこう炎 |
| 静脈 | 血の塊ができて血管がつまる |
| 脳·神経 | 物忘れ、ぼんやりする、楽しくない、うつ症状 |



地元医師会の

10

足立区の一防災ナビ―と

防災マップ&ガイド

足立区の特徴

携を密にして全医療機関で災害に対応する方 中心に救急病院や一般病院ならびに診療所が連 す。足立区には国公立病院や大学病院などの 火災だけでなく水害対策にも力をいれていま です。荒川や隅田川などの河川もあり、地震や 田区、世田谷区に次いで第3位の広さがありま 向で準備を進めています。 大病院が一つもないことから、足立区医師会を す。人口も67万人と23区内で5番目に多い区 足立区は、東京23区の最北端に位置してお 区内の総面積は53平方キロメートルで、大

足立区防災ナビについて

防災→スマートフォン用の防災アプリ「足立区防 災ナビ」の順番

足立区のホームページを開いて、防災・防犯→

足立区防災ナビ スマフォ画面 災マップやハザー ます。あだち防 くと、ダウンロー で開いていただ ド画面がでてき

205

足立区防災ナビ ② ①

足立区

普段からご使用いただけます。「SOSの笛 ツールは防災だけでなく防犯にも有用です。 ドなどの検索もでき、災害時だけではなく 病院やコンビニエンスストア、ガソリンスタン ビ、電話が可能です。足立区内の救急指定 真1)。 また施設一覧からも地図の表示やナ ど、通常は個別に起動する必要のある機能を 式ホームページの新着情報、懐中電灯や笛な ドマップの表示、避難所などへのナビ、足立区公 「足立区防災ナビ」 一つで実現しています (写

足立区の災害時医療体制について

苑田第三病院、愛里病院、等潤病院、柳原病院、 されました。重症者は災害拠点病院で、中等 病院は、梅田病院、綾瀬循環器病院、東和病院、 院、苑田第一病院の3病院です。災害拠点連携 害拠点病院は博慈会記念総合病院、西新井病 かりにくいと思います。足立区においては、災 いうものです。しかしながら、区民の方々にはわ 源を有効に活用し、重症者を円滑に受け入れる 症者は災害拠点連携病院に収容し治療すると ために、すべての医療機関の役割分担が明確化 東京都では災害時において、限られた医療資

いずみ記念病院です(平成26年9月時点)。

る予定です。 てください。そこに緊急医療救護所をもうけ がわるい時には、近くの救急指定病院を受診し 民の方は、災害が発生してけがをしたり体調 言えば、歩ける方は軽症者になります。足立区 軽症者と中等・重症者を分ける場合、簡単に





三区合同総合防災訓練 区東北部 (足立、 、荒川、 葛飾)

非常によかったと思います。 区の訓練内容や今後の課題が共有でき、 密に連携して動くことになっているからで いう一つのくくりとなっており、 圏の区分としてこれら三区は区東北部と 重要かと言うと、東京都の二次保健医療 施されました(写真2)。雨天の中、6,400 三区合同で行いました。なぜ、このことが た。今回は初めて足立、荒川、葛飾区の 人を超える方々に参加していただきまし 今回、 ·成26年11月9日、 区東北部として通信訓練や各 総合防災訓練が実 災害時に

いずみ記念病

院において、

停

数を占めまし との意見が多

た。第2部では、

小学校 使われるようになり、 ける) から発しており、 経験していただきました。トリアージと 元町会の方々に区民によるトリアージを 2部構成で行いました。 分野において用いられるようになり 今回の足立区医療救護活動の訓練は、 戦場において傷病者を区別する際に フランス語のtrier (選び出す、選り分 (旧本木東小)の体育館にて、 その後、 ナポレオンの時代 第1部は関原 災害医療 地

ジをしてもらい、 び込まれた傷病者を ました。 不 し 重 区民の方々にトリアー た。 十分であったため、 症の方を搬送しま 事前の説 避難所に運 中等・ 明

24 苑田第三病院

東京北部病院

博慈会記念総合病院

25

写真2 三区合同総合防災訓練

たやってみたい めになった」「ま 感想では、 すが、訓練後の

はじめは戸惑い

もあったようで

とします。 りました。 班の受け入れ、 電を発生させ、 たいと思います。 式などの照明器具も十分に備蓄していただき 中にもかかわらず、 電機を使い、照明を追加して行いましたが、 救急車による搬送訓練を行いました。自家発 これが、 都民の皆様には、 トリアージ、 傷病者受け入れ準備、 夜間だったらと思うとぞっ かなり暗い中での訓練とな 通信、 電池式や手回 治療、 各医療 病院 H

地域の皆様へ

を合わせて行っていきたいと思います。 じでしょうか? 約されています。手元にない方は、足立区のホ 知っておきたい応急手当ならびに防災マップが集 が、日常の備えや地震発生時の対応、 ホームページをのぞいてみてください。災害時医 ムページに掲載されていますので、この機会に 剤師会、 救 あだち防災マップ&ガイドという冊子をご存 護活動においては、 柔道整復師会など多数の団体が力 区民に配布されているものです 医師会、 歯科医師会、 避難行動



特任准教授

郎舞

コレステロールの正常値は

国際先端医療社会連携研究部門「万山東京大学医科学研究所









イメージがあるかもしれません。しかし今では遺伝の研究が進み、 遺伝というと、病気が親から子へ代々受け継がれるような怖い 個人個人の遺伝情報の多様性が明らかになったのに加え、 予防も可能になってきました。湯地晃一郎先生を訪ね 遺伝情報による病気の診断と治療の選択、さらには病気の



Dr. Koichiro Yuji

内科、虎の門病院血液科などを経 東京大学医学部附属病院血液腫瘍 95年東京大学医学部卒業。 湯地 晃一郎先生

所附属病院、14年から現職 て、04年より東京大学医科学研究

遺伝医療とは、遺伝子の検査をして医療に用いること

がんの遺伝子検査、発症前診断、出生前診断などです。がんの遺伝子検 査では、患者さんの細胞の遺伝子を調べることにより、ある特定の薬が を調べ、診断や治療効果の判定に用いています。その他の遺伝子検査は、 行われています。その多くは感染症に関する検査で、病原体の遺伝物質 日本では病院や診療所で1年間に500万件以上の遺伝子検査が

ように、より安全な方法も開発されつつあります。 効くか、副作用が出ないかを予測することが可能になりつつあります。また家 子検査でまずふるい分けをして、異常が疑われたときに精密検査をするという を、以前は妊婦さんの腹部に針を刺して調べていたのが、妊婦さんの血液の遺伝 した。出生前診断では、これから生まれてくる赤ちゃんに染色体異常がないか うかを調べて、将来同じ病気にかかる可能性を知ることができるようになりま 族性のがんの場合、家族に病気の人がいるときに、原因となる遺伝子があるかど

遺伝子検査が診断・治療・予後判定に役立っている

投与するかという治療の選択、どれぐらい薬が効いているかを調べる効果判定、 の予測まで、遺伝子検査が利用されています。「がんかどうかの診断、どの薬を 今後病気がどのような経過をたどるかという予測が、遺伝子検査の結果に基づ 慢性骨髄性白血病では、診断、治療方針の決定、効果の判定、治療後の経過

保持・治療に役立ちます。

いくつぐらいですか? (大田区、45歳、男性)

いると約5倍、2つで約6倍、3つ以上で36倍危険性 慣(食事、運動)を改善して正常値を目指します。し が増すと言われています。3種類の脂質の値と、その 塞になる確率を1とすると、どれか1つの因子を持つて 用いてより厳しくLDLを下げなければなりません。 目的として、正常値が設定されています。この値から 梗塞や脳卒中に代表される動脈硬化性疾患の予防を 12時間の絶食をした空腹時での採血が原則です。心筋 性脂肪 (TG) があります。一般的な正常値は、LDL す。健診や外来での検査結果は、相互に関係して健康 人の状態や他の検査所見によって目標値が異なりま 危険因子です。この危険因子が1つもない人が心筋梗 圧、喫煙など他の危険因子がある場合は、薬剤なども かし、心筋梗塞、糖尿病、慢性腎臓病(CKD)、高血 性が高くなります。異常値を示した際は、まず生活習 大きく離れているほど、動脈硬化性疾患にかかる危険 140未満、HDL40以上、TG150未満です。 10 (悪玉) コレステロール、HDL (善玉) コレステロール、中 コレステロール、血圧、血糖、喫煙は動脈硬化の主な 健診などで検査する「コレステロール」 には、LDL



30億の遺伝子配列が判明しても、それがどのような意味を持つているのか、

大容量で高速の記録媒体を有したスーパーコンピュータが

· 4倍

連

コラム



遺伝カウンセリング

に有用かどうかを見極める必要があります。

の病気もあります。

遺伝子検査を行うにあたっては、

つあります。しかし残念ながら、診断ができても、

予防・治療ができない遺伝性

. 検査がその人にとって本当

あると、どのくらいの確率で将来がんにかかるかがわかるようになりました。

家族性の乳がん・卵巣がんあるいは大腸がんなどでは、特定の遺伝子に異常が

こでがんが発症する前に手術を行ってがんを防ぐことも選択肢のひとつになりつ

域です」と、血液内科がご専門の湯地先生は力強く語ってくれました。

いて行えるようになっています。医学研究の進歩によって、大きく変わってきた領

いとこと交際をしていて結婚を考えている、 気を発症した、家系にがんの人が多い、親戚に若くして突然死をした人が多い、 そんな悩みを相談できるのが遺伝カウンセリングです。専門的な知識と資格を 遺伝に関する悩みは人それぞれです。たとえば、 などです。 親が遺伝の可能性のある病

医・生命系情報解析専用スーパーコンピュータ

の多様性と確率とのこと。どうわかりやすく伝えるかを心がけているそうです。

しています。湯地先生によれば、遺伝カウンセリングの際に重要なのは、遺伝情報

湯地先生もこの遺伝カウンセリングの専門外来を担当

まなサポートを行います。

持つ医師やカウンセラーが、遺伝に関する正しい情報を提供するとともに、さまざ

遺伝医療の発展に大きく貢献しています。 時間での配列決定が可能になると予測されています。これらの研究の進歩も、 のに30億ドルの費用と13年がかかりましたが、将来的には100ドル以下、 タの性能が向上したことにより、10年前に比べて劇的に早く安くなりました (図 1)。かつては一人の人間の全遺伝子情報である30億の塩基対の配列を読み取る 遺伝情報を読み取る機械(シークエンサー)と、それを解析するスーパーコンピュー 遺伝情報を解析するには、以前は長い時間と莫大な費用がかかりましたが 数

救急医療 36 頭痛 —(3) 慢性頭痛

頭痛がよく起こる人、いわゆる「頭痛持ち」 の人がいます。この頭痛は、医学的には一 次性頭痛(慢性頭痛)と言い、片頭痛や緊 張型頭痛などがあります。くも膜下出血や 脳腫瘍など、頭痛の原因となる危険な病気で

はないことを確認したうえで一次性頭痛の診断を 行います。それぞれに特徴があり、適切な対応をする必要があり ます。

片頭痛と緊張型頭痛

片頭痛:頭の片側が、ズキズキと痛くなります(両側性のこと もあります)。気分が悪くなったり、光や音に過敏になったりしま す。20歳から40歳代の女性に多いと言われています。ストレ ス、天気・気温の変化、アルコールなどが頭痛の誘因になること が知られています。

緊張型頭痛: 頭全体が締め付けられるような、圧迫されるよう な痛みが起こります。一次性頭痛のなかで一番多い頭痛と言わ れています。ストレス、運動不足、悪い姿勢などが頭痛の誘因に なると言われています。

検査

必要に応じて頭部CTや頭部MRIを行い、くも膜下出血や脳腫 瘍など脳の病気がないかどうかを調べます。 これらの検査で異常 がないときに、症状と照らし合わせて診断を行います。

治療

頭痛が起こらないようにするため、予防的に薬を飲むこともあ ります。また、ストレスや生活習慣、肩こり、姿勢を改善すること が、頭痛の予防になることもあるため、医師とよく相談し、症状に 合った適切な対処を行う必要があります。

頭痛が起きた時には、痛み止めによる対症療法を行います。頭痛 薬もさまざまな種類がありますが、痛み止めばかりに頼ってしまう と、薬が効きにくくなったり、痛みがさらに強くなってしまうことが あるので、医師の指示をよく聞いて適切な治療を受けてください。

まとめ

頭痛には、軽いものから命にかかわる原因のあるものまでさま ざまあります。いつもと違うような頭痛が起きたら、まずはかかり つけの先生に相談してみてください。

とうきょう点描 元気散歩マップ

亀戸天神の 藤まつり

水に緑と花の影を落として、

戸天神も江戸時代からの名所だ。

藤が

一斉に開花し、

境内が薄紫

出会える。体験ができる工房もある

最新技術の粋を集めて建設された東京スカイツリーを見上げる町

・平成のいまに脈々と江戸が生き続けている。

色に染まるのは4月下旬。

藤まつり開催中は、ひしめく露店も見どころ。

が保存され、電車やバスのシミュレーションで運転体験ができ、関東平野をイメージしたとい ジオラマを走る模型電車を動かすこともできる。子どもや鉄道ファンでなくても楽しめる。 に東武博物館が開館した。 代に玉ノ井駅と改称、 墨田区内には伝統工芸を中心にさまざまなものづくりをする事業所が多数あり、 東武スカイツリーライン・伊勢崎線東向島駅は、明治35年に白鬚駅として開業し、大正時 な博物館」「工芸ショップ」を展開し、 この散歩で立ち寄った藍染博物館とすみだ江戸切子館のほかにも多くの 昭和の終わり頃に現在の駅名になった。平成元年に、この駅の高架下 引退したSL、特急、貨物から、バス、ロープウェイのゴンドラまで ニッポンが世界に誇るものづくり技術と作品、マイスタ 、産業ピーアールと地域活性化を図っている。

-スと消費エネルギ--のめやす ※普通の速度で歩いた場合(1分間に60m・4kcal消費)

約80分·320kcal

東武スカイツリーライン・伊勢崎線 東向島駅→東武博物館→藍染博物 館 (小さな博物館) →わんぱく天国→龍眼寺→亀戸天神社(表紙) →す みだ江戸切子館 (工芸ショップ) →JR総武線/東京メトロ半蔵門線 錦 糸町駅 (約4.8km)

地域で支える在宅医療

多職種連携による地域包括ケアシステムを考える

第12回 武蔵野市 地域医療連携



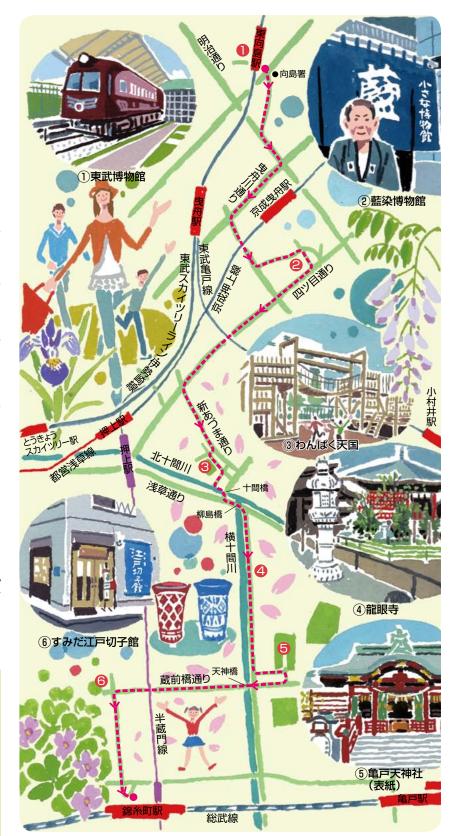
日時: 平成27年4月18日(土) 14時~16時30分 場所:武蔵野公会堂ホール(吉祥寺公園口 丸井隣り)

共催: 武蔵野赤十字病院/武蔵野市医師会/武蔵野市

●問い合わせ・連絡先

武蔵野赤十字病院・医療連携センター

0422-32-3111(内線 5554)



中野区医師会主催 区民公開講演会



日時:平成27年5月16日(土) 14:00~(開場13:30) 会場:中野区医師会館 3階

中野区中野2-27-17 (JR中野駅南口 徒歩3分)

「車、自転車でのご来場はご遠慮ください。 」お子様とご一緒にモニターで聴講することもできます

●お問合せ:中野区医師会事務局(平日9~17時) TEL.03-3384-1335

增田寬次郎先生 日本失明予防協会理事 東京大学服科学名誉教授

~失明は予防できる。その方法とは

●後援:中野区・中野区薬剤師会

東日本の復興に力の結集を

