

元気がいいね

5・6

月号・2015

●わたしの元気
岸田 敏志さん

●からだ・こころ・健康
健康と運動(4) 小児の運動

●拝見! 医師の一日
渡航者医療

●医療Q&A

●連載コラム/救急医療③

第13回 都民公開講座レポート

みんなでつくろう、
災害に強い東京

公益社団法人
東京都
医師会

●とうきょう点描●
バラ香る日比谷公園へ
風薫る季節、
大噴水の水しぶきと
バラの微笑みが
迎えてくれます。さあ、
大都会のオアシスへGO!

No. 91

岸田 敏志 (きしだ さとし)

1953年岡山県生まれ。教育者の家系に生まれ71年京都教育大学体育学科入学。学生時代から創作を始める。知人がレコード会社に持ち込んだテープに残されていた歌声を音楽プロデューサーの酒井政利氏が発掘し歌手デビュー。79年『きみの朝』が大ヒット。音楽活動とともにTVドラマ『1年B組新八先生』、『渡る世間は鬼ばかり』、ミュージカル『ミス・サイゴン』、『屋根の上のバイオリン弾き』、『マザー・テレサ愛のうた』などに出演。今年は、戦後70年特別企画『広島に原爆を落とす日』の音楽を担当した。4月、5月に2015コンサートツアーを開催し、弾き語りの魅力を改めて示し注目されている。東京は5月21日(木) 19時から渋谷マウントレーニアホール。問い合わせ: 03-5712-5232



interview わたしの元気

岸田 敏志さん

Satoshi Kishida

大事なものは人とのつながり。新しい世界に挑戦する姿勢は忘れていません。

透明感ある歌声が私たちに届いて35年以上が経ちました。その活動範囲の広さから多才という言葉が無理をお聞きしました。

原点ともいえる歌への姿勢はそのままに、岸田さんの活躍の場はドラマ、芝居、ミュージカルまで縦横に広がってきました。

『舞台の音楽を担当する時は出演者ではなく作り手になる。変化があつて面白いですよ』
その毎日を支える習慣はいたってシンプルなもの
です。

『手洗いとうがいは入念に、三度の食事をきちんと、大好きなお酒は肴をいろいろつまみながら楽

しんでいます』

愛して止まないのはゴルフだそうです。

『予定が決まると待ち遠しくて。ストレスも解消できますから、これは立派な健康法と考えています』
そんな岸田さんは数年前、ある不運に襲われました。高速道路で車に追突されて頸椎と腰椎を捻挫、左半身にしびれが残りました。

『困ったことにギターがうまく弾けなくなってしまうんです』
症状はなかなか好転せず、培ってきた歌のスタイルが失われかねない不安のなか、療養は1年半に及びました。

『治ってほしかったというのが本音です。諦めずに治療を続けてよかった』

いま、健康管理のよりどころは芝で開業するかかりつけの先生です。

『体調が悪くなるとすぐ電話します。心強いですよ。家族ぐるみのお付き合いで、子どもたちもお世話になっています』

そのお子さん二人も、岸田さんと同じ世界に進みま

した。

『息子はドラマとパソコンを使つた音作りが専門で、アルバムを一緒に作つたり、舞台音楽の編曲をしてもらつたりし

ています。ミュージカル女優の娘もコンサートに参加してくれています』

親子の共演は、さまざまな想いが交差する場のようなものです。

『僕にはない部分に感心したり、まだまだだなと思つたり。考えを共有しながら話せるのは幸せです』
一昨年に発表したアルバムは、そうした家族の「つながり」がテーマ。東日本大震災で人間同士の関係の大切さを再確認できたことも底辺にあります。

『復興に時間がかかるのは当然です。だけど、何も変わっていない部分があるのも事実。震災が教えてくれたことを、いま思い出す必要があるのかもしれません』

岸田さんの人生も、予想できない人との縁で紡がれました。歌手への道は、ほんの遊びで録音した曲が偶然にプロの耳に届いて始まったとのこと。

『役者もミュージカルも最初はお誘いからでした。それでいまの僕があります』

これからの目標は、ミュージカルの音楽を手掛けて二つの作品に仕上げる。もう一つは、年に1回は必ず公演に出演すること。

『ミュージカルは、出演者とスタッフ全員の力がつにならないとうまくいかない。その緊張感や達成感忘れたいものです』

出会いを糧に挑戦を繰り返して歩んできました。『そこだけは忘れたくありません。もし新しいお話があつたら、次は別の世界にいるかもしれませんよ』

健康と運動(4)

小児の運動

東京都医師会広報委員会 鈴木 洋先生

はじめに

ある有名な整形外科の先生が「大腿骨頸部骨折」についての講演で、どのような人が骨折しやすいかをお話しされました。高齢者と女性は骨折しやすいですが、そのほかに、子ども時代の運動の有無が大切なのだそうです。子どもの頃によく運動した人は高齢になったとき骨折しにくいということです。人生80年の日本において子どもは勉強だけでなく、運動の大切さを警告として受け止めたほうがよさそうです。今回はみなさんと子どもの運動について考えたいと思います。

子どもの運動発達

1歳までの赤ちゃんは首の据わり、お座り、ハイハイ、一人歩きを発達の運動として、健診の時に診ていきます。またものをつまむ、積み木をつかむ、積み木を渡すなどの細かい動きは知能の機能としての運動ととらえます。

一人歩きができる1歳を過ぎると行動範囲が広がり、動くことは人とのつながりを複雑にしていきます。この時期の子どもの運動は「遊び」を通していろいろなことを経験し、運動機能を発展させていきます。楽しみと同時に危険も伴います。そばにいる大人の見守りが非常に大切です。

学校に行く頃には、子どもたちは運動を「夢」としてとらえる部分があります。野球のイチロー選

手、水泳の北島選手、フィギュアスケートの浅田選手、サッカーの本田選手を夢見てスポーツをするようになります。遊びや、ルールのあるスポーツを通して、社会での生き方を学ぶようになります。平成24年度から中学生は武道が必修化され、柔道、剣道、相撲、ダンスのいずれかを行うことになり、まだ大人になりきつていない子どもの運動の危険性も問題になっています。

幼児期運動指針

子どもの運動は年齢によってその意義が変わってきますが、特に幼児期(1歳から小学校入学前)が大切な時期です。文科省は平成24年に「幼児期運動指針」を出しました。それによると、現在は科学技術の発展によって非常に便利になり、歩くことははじめとしてからだを動かすことが減っています。子どもにおいては遊びをはじめとする身体活動の軽視につながっています。その結果、多様な動きの獲得や、体力・運動能力に影響しています。そしてその後の児童期、青年期の運動やスポーツに親しむ能力の育成にも影響し、意欲や気力の減弱、コミュニケーションがうまくとれないなど、子どもの心の発達にも影響しています。

幼児期においては遊びを中心とした身体活動は多様な動きを身につけるだけでなく、心肺機能や骨形成にも重要で、豊かな人生を送るための基盤作りでもあります。遊びを中心とした身体活動を運動習

慣として身につけることにより、けがや事故の防止にもつながり、さらに肥満や痩せの予防効果もあります。遊びから得られる成功体験からは、何ことにも意欲的に取り組む態度が育まれます。運動は脳の多くの領域を使います。すばやく動く身のこなしや状況判断・予測などを要する全身運動は、脳の運動機能制御や知的機能の発達促進に有効です。

幼児期は遊びを通して「体のバランスをとる動き」「体を移動する動き」「用具などを操作する動き」などのさまざまな動きを覚え、さらにそれらの動きがぎこちなくなくなりスムーズになつていく大事な時期です。動きが洗練してくると運動の基本としての「走る」、「跳ぶ」、「投げる」が、競い合うスポーツにつながっていきます。子どもたちの基礎体力が落ちていると言われて久しい状態です。子どもたちの運動は生きる力の基本であることを大人たちが再確認して、運動ができる環境を整えることが大事です。

おわりに

現在、基本的な生活習慣として早寝早起き、食事の大切さと同時に適度な運動(遊び)が言われています。これらは子どもたちが大人社会へと成長していく上で非常に重要な要素と言われています。遊びや運動をするには空間、時間、安全の確保が必須です。さあ、部屋に閉じこもりがち子どもたちを広い場所に連れて行き、体を動かすことの楽しさを体験させてください。

第13回 都民公開講座 レポート

よい医療にめぐり合うために

みんなであつくり、災害に強い東京

2月11日(水)、有楽町朝日ホールで第13回都民公開講座「よい医療にめぐり合うために—みんなであつくり、災害に強い東京」(主催：東京都医師会、共催：朝日新聞社)が開催されました。

東日本大震災を経験して、改めて防災対策の重要性が見直されています。東京都では地域防災計画を改訂し、災害医療体制の整備が行われています。災害時は公共機関による救助活動(公助)だけでなく、自分の命は自分で守り(自助)、自分たちでまちを守る(共助)といった自らの活動も欠かせません。いざというときのために、私たちは何を準備し、どう対応すればよいのでしょうか。専門家と一緒に考える講座となりました。

最悪の事態を想定し準備する—Prepare for the worst

主催者代表として挨拶した野中博東京都医師会会長は、「東日本大震災などから学び経験したことを踏まえて東京都は災害医療体制のあり方を検討し、東京都医師会は地区医師会と協力して防災への備えを計画している。災害に強い東京をつくるのは都民の一人ひとりと。災害時に何ができるか、協同して何ができるか考える機会にして欲しい」と述べました。

第1部は、「海外と日本の災害救急体制を考える—国際緊急援助隊の経験から—」と題した山本保博氏(東和病院院長、東京臨海病院顧問)の基調講演がありました。国内外の災害医療現場を24回訪れたという山本氏は、災害が激変、複雑化している理由として、温暖化などを含めた環境変化による社会の複雑化、国際化、情報の氾濫、通信の問題などをあげ、「人口集中、交通網の複雑さ、立地条件の悪さなどにおいて、東京と横浜は世界の中で最もリスクが高い都市」と指摘。さらに、関

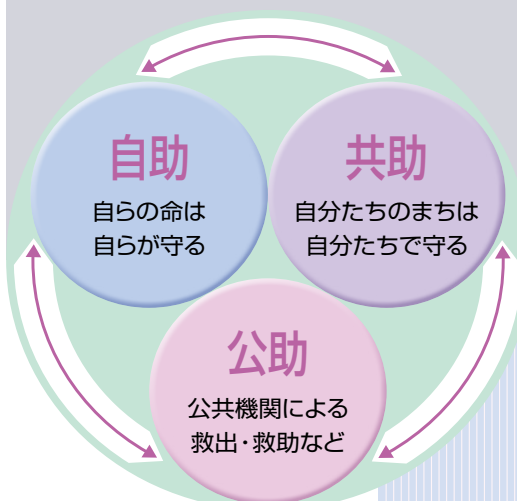
東大震災、阪神・淡路大震災、四川大地震、東日本大震災、インド洋津波災害といった過去の災害を自身の救援活動体験を交えながら振り返り、

「明日にも来るかもしれない首都直下型地震に備えて、(1)危機感を持つた平時の活動が災害時に重要、(2)官民連携、多職種連携を重要視しながら準備する、(3)同じ災害は存在せず、異なった対応が必要、(4)最優先すべき災害弱者は子ども・妊婦・高齢者、最も大事なことから(5)最悪の事態を想定して準備する—prepare for the worst」と強調しました。

災害時は住民の協力が不可欠、日頃の訓練を大切に

第2部は、「災害医療から考える『日常』の備え」と題したパネルディス

災害時の対処の仕方



それぞれが、災害対応力を高め、連携することが重要



山本 保博氏
東和病院院長
東京臨海病院顧問



野中 博氏
東京都医師会会長



小谷 あゆみ氏
フリーアナウンサー



麻木 久仁子氏
タレント



猪口 正孝氏
東京都市医師会副会長



宮野 收氏
東京都福祉保健局
医療政策部災害医療担当課長



セッションが開催されました。小谷あゆみ氏（フリーアナウンサー）が司会進行を務め、パネリストとして宮野收氏（東京都福祉保健局医療政策部災害医療担当課長）、麻木久仁子氏（タレント）、猪口正孝氏（東京都市医師会副会長）の3名が参加しました。

行政の立場から宮野氏は、東京都地域防災計画の基盤となった首都直下型地震による最新の被害想定を提示。円滑な医療機能確保のために検討した新しい災害医療体制について、「東日本大震災時に負傷者が殺到して病院機能が失われたことを反省して、都内の病院を役割分担。約80の災害拠点病院は重症者、約140の災害拠点連携病院は容態が安定した重症者を収容し、その他は災害医療支援病院として専門医療、慢性期医療を担う」と説明しました。また、家具類の転倒落下防止対策、災害時の複数の連絡手段確保の重要性に触れ、「行政として公助に力を入れるが、自分の命は自分で守るという自助も必要」と訴えました。

応急手当普及員の資格を持ち、常に手袋と使い捨てマウスピースを携帯しているという麻木氏は、「緊急時に備えて、日常の服用薬は数日分準備。釘の打てない賃貸住居では、背の低い家具を揃えて転倒防止に備え、背の高い家具は寝室に置かない」と工夫を紹介。災害時のSNS（ソーシャルネットワークキングサービス）の利用について「東日本大震災時に救助を求めたツイッターが、救出後もリツイートされ続けていた」と問題点を指摘。「情報は公式発表に求め、家族内の安否確認も事前相談が大切」と述べました。また、「皆で救命手当てできるように、東京防災救急協会などの講習を受けて欲しい」と呼びかけました。

東京都災害医療コーディネーターでもある猪口氏は、「発災時は都内勤務の全医療職が総力戦で臨む。コーディネーターとして都内12ブロックの情報を交換して、患者搬送や物資の分配を行う。病院前に緊急医療救護所を設置しトリアージを行い、軽傷者を治療。東京都医師会ではJMAT（日本医師会の災害医療救護



班）研修事業を開始している」と医療側の体制整備を説明。医療を受ける側の都民に対しては、救護所にお薬手帳を持参することの重要性を述べ、「現場は地区医師会と住民との協力が不可欠。地域の防災計画を確認して、日頃の訓練を大切にして欲しい」と結びました。

途中、小谷氏が満席の会場に質問を投げかけ、客席からYES（赤）／NO（白）の紙を掲げて回答するというやりとりが行われました。その結果、「緊急時のための準備をしている」と「家具の転倒防止対策をしている」は約8割が、「自動体外式除細動器（AED）を知っている」はほぼ全員がYESと答え、参加者の意識の高さがうかがわれました。

拝見!

医師の二日

東京医科大学病院
渡航者医療センター教授

濱田 篤郎 先生

渡航者医療

海外に行く人の健康管理

渡航者医療とは、仕事や旅行で海外に行く人の総合的な健康管理をするもので、1980年代に欧米で始まりました。日本にいち早く渡航者医療を導入して、尽力されてきた濱田篤郎先生を訪ね、渡航者医療の現状と課題を伺いました。

寄生虫による病気の研究から渡航者医療へ

濱田先生が医学部を卒業した80年代の初めには、感染症の治療薬である抗菌薬や、感染症にかからないようにするためのワクチンができて、日本ではもう感染症の研究は必要ないと思われていたそうです。しかし、寄生虫によって引き起こされる病気は発展途上国を中心に蔓延していたので、世界への貢献を志したそうです。

濱田先生は留学先の米国で渡航者医療(トラベルメディスン)に出会って興味を持ち、帰国後、90年代になると、日本から海外へ行く人が急増して渡航者への対応が必要になり、渡航者医療を専門にすることになったそうです。

渡航者医療センターでは、渡航前、海外滞在中、帰国後も診療

濱田 篤郎先生
81年東京慈恵会医科大学卒業後、米国Case Western Reserve大学留学。東京慈恵会医科大学熱帯医学教室講師を経て、94年海外勤務健康管理センター勤務、04年に同センター所長代理。10年7月より現職。『トラベルクリニック：海外渡航者の診療指針』『寄生虫ヒジアル図鑑：危険度・症状で知る人に寄生する生物』など多数執筆。

94年から勤務した海外勤務健康管理センターでは、仕事で海外に行く人への対応がおもだったそうですが、東京医科大学に移って渡航者医療センターを開設してからは、海外勤務者だけでなく、旅行者への対応も行っています。

海外滞在中に病気になるための予防策は、予防接種がメインです。長期滞在する人は生活習慣病が悪化するケースもあるので、そのような人のための健康診断、健康相談も行っています。そのほかに、東京医科大学病院の渡航者医療センターには、登山者の方のための高山病の特殊外来もあります。

帰国してから熱など何らかの症状が出た場合には、デング熱やマラリアな

医療

健康診査で腹囲をなぜ測るのですか?

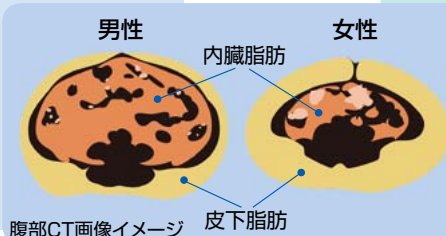
(港区、46歳、男性)

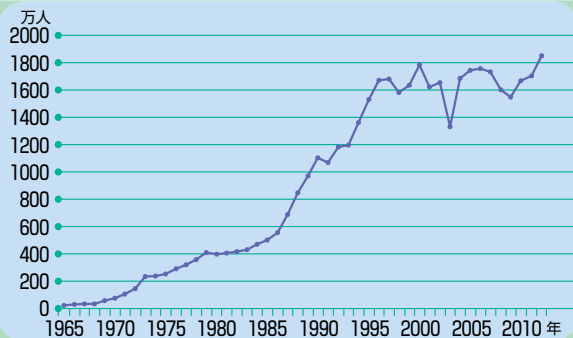
おへその高さで胴回り(腹囲)を測るのは、内臓肥満症候群(メタボ)の判定のためです。腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上

になると、CT検査をした際におへその位置の内臓脂肪の断面積が100cm²を超えるという日本人の根拠があります。女性は内臓脂肪より皮下脂肪のほうが多いので腹囲90cm以上なのです。内臓脂肪は腹部の内臓の周囲に付いている脂肪で、皮膚の下にある皮下脂肪とは大きく異なります。内臓脂肪が増えると、血圧や血糖値を上げたり、コレステロールの異常を起こす

「動脈硬化の原因となる悪い物質」の分泌が増加します。高血圧や糖尿病、脂質異常症には、内臓脂肪が大きく関与しています。メタボが進んで糖尿病や高血圧になると、脳卒中や心臓病などが起こってきます。

腹囲(体重)を減らして内臓脂肪の断面積を100cm²以下にすると、これらの不健康な状態が明らかに改善します。運動や食事に気をつけて体重を1kg減らすと、腹囲が1cm減ります。この時、皮下脂肪はあまり減りませんが、悪さをしている内臓脂肪が減っていきます。生活習慣を改善して腹囲を減らし、「脱メタボ」を達成し、いつまでも健康な生活を続けることを目指しましょう。かかりつけ医はそのお手伝いもしています。





日本人海外出国者数の
変化 (法務省・出入国管理統計)

ど渡航先に多い病気にかかっていないかを検査したり、もちろん治療も行います。受診者は、渡航前はもちろん、海外からも、電子メールで相談することができそうです。

受診者の多くは予防接種

東京医科大学病院の渡航者医療センターには、1日に20〜30人ぐらいが受診しています。診療は予約制で、自費診療です。はじめての診察の際には30分くらいかけてじっくり話を聞くそうです。8割近くの受診者は予防接種のために来られるそうですが、ワクチン接種は1回だけですまないものも多くあるので、海外に行く1か月前に相談してほしいそうです。

受診者の約7割は企業から海外へ派遣される方とご家族、約2割が旅行者、そのほか留学生などです。特に米国の大学に留学する際には、さまざまなワクチン接種が必要になることがあり、なかには日本で承認されていないワクチンも含まれていて、それを接種することもあるとのこと。ワクチン接種を証明する英文の診断書も作っています。

これからの課題——海外渡航者の総合診療を行う

「長期滞在では、ストレスが多くてメンタル面の問題も起きますが、なかなか気づいてもらえない。さまざまな対応を考えていかなければいけない」と濱田先生。今年はセンター内にメンタルヘルスの専門外来を開設する予定だそうです。また、2020年には東京オリンピックが開催されますが、訪日外国人旅行者への対応も渡航者医療の二つの分野だと濱田先生は教えてくれました。言葉や医療費の面で解決しなければいけないことが多くあります。濱田先生は、このセンターで海外渡航者の総合診療を行いたいと考えています。

海外に行くときには

日本人の出国者数は年間1800万人、国民の7人に1人が海外に行く計算です。「海外勤務者のワクチン接種率は高くなったけれど、旅行者の接種率がまだまだ低い。海外旅行に行くときは、日本とは違う病気があることを自覚して、渡航先の状況を十分に認識してほしい。特に小さなお子さんや高齢者は旅行中に具合が悪くなるがあるので気を付けて」と濱田先生は注意を呼びかけています。

連載コラム

救急医療 37 腰痛—(1) 整形外科からみた腰痛

暮らしそのものが腰痛の原因!?

日常生活における寝る、立つ、座るといった動作で腰には相応の荷重がかかっています。便利になった私たちの生活では運動不足になり、体を支える筋肉が弱くなることによって腰痛を引き起こします。また、過労、睡眠不足、肥満、精神的ストレスなども腰痛の原因となります。私たちの暮らしそのものが腰痛の危険因子となっているのです。そんな現代人を脅かす腰痛について今回は慢性の腰痛と急な腰痛を切り口に考えてみましょう。

慢性腰痛の8割は原因不明

3か月以上にわたって続く腰痛を慢性腰痛と言います。このうちの8割は画像検査を行っても原因がはっきりしません。ストレスが関与していることも多いですが、命に関わることはありません。一方で脚にしびれがある、力が入らな

い、尿の出方がおかしい、長い距離が歩けないといった症状があるときは、背骨に関わる疾患が疑われるため整形外科を受診しましょう。

ぎっくり腰と思ったら危険な病気が隠れていた!

ちょっとした動作がきっかけで突然腰に激痛を起こすいわゆる「ぎっくり腰」を一般に急性腰痛と呼んでいます。原因は背骨の関節や靭帯、筋肉などのトラブルと考えられていますが、検査では異常はみられません。多くは1か月以内に自然に治ります。しかし高齢者の場合は背骨の骨折の可能性もあり、身動きがとれないときは救急車を呼びましょう。また、腰痛が内臓の病気の一つの症状として現れることがあります。たとえば、尿路結石、子宮内膜症、胆石、腹部大動脈瘤、がんや感染症などが原因で腰痛を引き起こすことがあります。腰痛以外に発熱、安静にしているても痛い、痛みがひどくなるなどの症状がみられたら、早めに医療機関を受診してください。



とうきょう点描
元氣散歩マップ

バラ香る 日比谷公園へ

檜町公園の東屋の長いベンチに座ると、空の青と木々の緑を映した池の向こうにミッドタウンタワーが見える。いつまでも眺めていたい美しい景観だ。サイコロを積み上げたような形のアメリカ大使館宿舎を右手に眺めながら、赤坂氷川神社に向かう。ここが赤坂・六本木とはにわかに信じがたいような静寂の中に本殿が現れる。港区には坂が多い。狭くて、短く、あみだくじを

なぞって歩いているようだ。神社を出て、氷川坂、南部

坂を下って六本木通りを越え、桜坂を上ってアークヒルズの裏に出る。ホテルオークラを右手に見ながら霊南坂を進み、突き当りを右に曲がると汐見坂。だらだらと下って桜田通りを渡ると、開業一周年を迎える虎ノ門ヒルズがそびえている。地上52階、地下5階建て、店舗、国際会議場、オフィス、住居、ホテルがある。

虎ノ門ヒルズの店舗階を散策したら、内幸町へ。航空ビル9階屋上にある航空神社を参拝する。お守りには「航空安全守護」と書いてあるが、落ちないお守りとして受験生にも人気があるという。

日比谷公園は明治36年6月1日に開園した、わが国初の西洋式公園。大小の音楽堂、公会堂、図書館、大噴水などがあり、花壇には年を通してさまざまな花が咲き、都民を癒してくれる。5月、6月には700本近くのバラが咲き誇る。

●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75分・300kcal――
- 都営大江戸線六本木駅→檜町公園→赤坂氷川神社→
- 霊南坂教会→虎ノ門ヒルズ→航空神社→日比谷公園
- 東京メトロ日比谷線・千代田線/都営三田線 日比谷
- 駅(約4.6km)

第12回 大田区フォーラム

日時：平成27年6月6日(土) 14:00～
場所：産業プラザPiO 4階コンベンションホール梅

【司会】 加藤 瑞規 加藤内科小児科医院

14:00～
開会挨拶 松裏 裕行 東邦大学医療センター大森病院小児科准教授
石原 美千代 大田区保健所所長

14:10～15:00
演題1 【座長】 神川 晃 神川小児科クリニック
「乳児期における母と子の絆」
講演40分 質疑10分
渋井 展子 しぶいこどもクリニック

<休憩10分>

15:10～16:40
演題2 【座長】 高柳 隆章 荏原病院小児科
「予防接種で防げる病気を考える」
講演各20分 質疑20分

- [1] 「乳児早期のワクチン接種 DPT-IPV、肺炎球菌、Hib、BCG」
内山 浩志 うちやまこどもクリニック
- [2] 「1歳からのワクチン接種 MR、水痘、日本脳炎、DT」 与儀 実之 よぎ 医院
- [3] 「任意ワクチンについて B型肝炎、ロタ、おたふく」 神川 晃 神川小児科クリニック
- [4] 「大田区の予防接種について」 10分
大田区保健所

閉会挨拶 熊谷 頼佳 蒲田医師会会長

一緒に子育て、子育てを考えませんか

—— 東日本の復興に力の結集を ——



公益社団法人
東京都医師会