

元気がいいね

11・12月号・2015

●わたしの元気

北島 三郎さん

●からだ・こころ・健康

子どもの食物アレルギー(1) 乳児

●拝見! 医師の一日

●地元医師会の災害時医療対策⑬ 葛飾区医師会
医療スタッフと地域住民の日頃からの
信頼関係構築が、災害時の安心感と
冷静な対処につながる

●医療Q&A ●連載コラム/救急医療⑨

いこいば

メディカフェ医憩場

医療が人々に憩いをもたらすように



公益社団法人
**東京都
医師会**

●とうきょう点描●

早稲田～神楽坂
漱石ゆかりの散歩道
小説に出てくるお寺やお店が
今もあるのね。
路地に入ると石畳が素敵。
明治の頃はどんなだったろう。

No. 94

北島 三郎さん

Saburo Kitajima

歌は慰めや励ましを与えてくれる良薬。 ぜひご自分でも歌ってみてください。

恋の歌から人生の応援歌まで、演歌には実にたくさんの色合いがあります。これを「生活の歌」と呼ぶ北島

三郎さんは今年で54年目の歌手生活を迎えました。その歩みは、生まれたことへの感謝と常に前へと進む意欲に支えられているようです。

ともすれば食事の時間すらままならない芸能界。勢いに任せていた時代を過ぎ、ある年齢になると小さな変化に気がきます。

『なんだか調子が悪いな、気を付けなきゃと暮らしながら、私もじきに80歳です』

いままも現役を続ける北島さんの心には、大事なものがすべてがこの身に与えられているという感慨があふれています。

「神様とご先祖様が五体を揃え、歌という仕事を背負わせてこの世に送り出してくれた。だから、大切に生きなければと思います」

食べ物を選び好みせず、朝と寝る前には一杯の水。そのおかげか、まだまだ動ける。声も出る。

『どこでも眠れます。体調維持には睡眠が一番というのはこの世界で学んだことです』

北島さんは一昨年、50回目の出場を機にNHK紅白歌合戦を引退、今年からは恒例の座長公演にも終止符を打ちました。

『紅白を目指す後進の人たちの壁になるのもいけないし、座長は46年間で4、578回。そろそろ線を引こうかな』

ただ、芸能活動を退いたわけではありません。『二つが終わり、またなにかが始まったということ。お相撲さんは横綱が終着点ですが、私たちにそれはありませんから』

歌い手には年齢相応に「歌いつぶり」というものがあります。たとえば、二十代の代表曲『なみだ船』をいまの北島さんが歌う。するとそれは最も新しい『なみだ船』になる。

『つまり、歌に完成はないという事です』

先輩たちが歩んだ道の少し横を、それでも本道は見失わず、何かを探して歩き続ける。それが北島三郎という歌手のあり方でした。この姿勢を忘れずに、北島さんはこれからもプロ中のプロでいるつもりです。

『さすがに違うなと感じてもらいたい。それには秘訣があつて、歌唱のなかにこれは北島ならではの部分をつくつか、こっそりと入れておくんです』

その上で、聴く人に向けて「歌を放る」のだと。『こじやないですか？ あなたはどう思う？』という投げかけが大切です。自分だけいい気分になって、かっこつけて歌っているとつまらない歌になります』

10年でひと皮、20年でふた皮むけて、30年でやっと自然体になる。それが芸道というものだと北島さんは考えています。

今後の目標は、応援してくれた人々への恩返しです。『人生は戻れないけど思い出がたくさんある、そしてまだ先は続く、がんばっていきましょう』

そして、なにより歌の素晴らしさを知ってほしい。『人に慰めや励ましを与えてくれる薬、まさに良薬です。ぜひご自分でも歌ってみてください。声を出すのは苦手という方は、朝目覚めた時に仰向けのまま鼻音でメロデーを出してみましよう』

これは腹式呼吸を使った発声法の一つなのだそう

です。『いい声になりますよ』

北島 三郎 (きたじま さぶろう)

1936年北海道生まれ。歌手、俳優、作詞・作曲家。54年に音楽の道を目指して上京、流しをするうちに作曲家の船村徹氏と出会う。62年デビュー、『なみだ船』で第4回日本レコード大賞新人賞。65年『兄弟仁義』『帰ろかな』『函館の女』が次々にヒットし、演歌歌手としての地位を確立。80年『風雪ながれ旅』で第1回古賀政男記念音楽大賞、86年『北の漁場』で第28回日本レコード大賞最優秀歌唱賞、91年『北の大地』で第33回日本レコード大賞。舞台公演座長、TV時代劇などで役者としても評価を得る。北海道道民栄誉賞、函館市栄誉賞。NHK紅白歌合戦最多出場を誇るご存じ「サブちゃん」国民的歌手の代表である。



子どもの食物アレルギー(1) 乳児(1歳頃まで)

東京都医師会広報委員

鈴木 洋先生

はじめにー免疫とアレルギーー

一般診療所には風邪などの急性の感染症や湿疹、ぜんそくなどアレルギーに関係ある病気の子どもたちが多く来院します。感染症もアレルギーも免疫という本来からだを守る反応が関与しています。免疫は自分のものとして侵入してきた自分ではない菌やウイルスを排除して自分を守ります。アレルギーは自分でないものが入ってきたときに自分にとつて不都合な反応をします。戦後間もない日本では、感染症で多くの子どもたちが命を失いました。国が豊かになり感染症が少なくなり、子どものアレルギー疾患が多くなりました。最初は小児ぜんそくがアレルギーの代表疾患でした。治療が進歩すると重症のぜんそく児は減り、食物アレルギーが小児アレルギーの専門家の研究対象へと替わっていきました。

食することは生きていく上で大事なことです。子どもは母乳、ミルク、離乳食、幼児食そして大人の食事と、年齢とともに食の内容が変わってきます。さらにアレルギーの問題があるので多くのお母さん方は食べることに非常に神経質になっています。今回は子どもの食物アレルギーを(1)乳児(1歳頃まで)、(2)幼児(小学校入学まで)、(3)学童期(小学生)以降に分けて皆さんと一緒に考えたいと思います。

予防から考える

お父さん、お母さんが子どもの頃アレルギーで大変だった。お兄ちゃん、お姉ちゃんもアレルギーで大変だっ

た。次に生まれる子どもはアレルギーで悩ませたくないと思えるのは普通です。妊娠中に赤ちゃんがアレルギーにならないために何かできることはということ、一時アレルギー素因のある方に卵や牛乳を控えるよう指導したことがあります。あまり効果がなかったため、今はほとんどされなくなっています。同じように授乳中のお母さんにアレルギーになりやすい食べ物を控えるようにもしていました。これも積極的には勧めません。

現在話題になっている予防策は「皮膚感作」です。もともと皮膚が弱い赤ちゃんですがさらに湿疹や傷つくと、そこから食物アレルギーになる物質が侵入してアレルギーになるのではないかと。そのため赤ちゃんに保湿成分の入っているクリームを塗ると、食物アレルギーになりにくくなるのではないかと考えられています。

赤ちゃんの食物アレルギーの3大食物は卵、牛乳、小麦です。これらの食べ物をできるだけ遅く与えたほうが予防になるのではといわれ、離乳食にこれらの食べ物を与えない指導も行われていました。40年前は離乳食の開始時期は生後4か月頃でした。アレルギーが注目され離乳食の開始時期も遅くなり、最近では6か月頃が普通になっています。ピーナッツを早く食べた子どものほうが遅く食べた子どもよりピーナッツアレルギーが少ないというイギリスの研究結果から、遅らせることは予防につながらないようです。最近では小児アレルギーの専門家は5か月頃になったら離乳食を始めることを勧める人が多くなっています。

アトピー性皮膚炎との関係

アトピー性皮膚炎もアレルギー疾患の一つとされてい



ます。そのアトピーの赤ちゃんの約70%は食物アレルギーが関与しているといわれています。特に基本的なアトピー性皮膚炎の治療としてのステロイド含有軟膏を使ってもよくならないときは食物アレルギーを考えべきです。血液検査で卵、牛乳、小麦に対するアレルギーに関与する免疫グロブリンEが高いときは疑います。これらの食べ物の摂取を止めて皮膚症状がよくなれば多分そうでしょう。

食物制限はいつまで続けるの？

食物アレルギーの治療の基本は原因食物を食べないことです。これから大きくならないといけない赤ちゃんにとって大事な栄養素をとれないことは大変です。かかりつけの小児科医と相談しながら症状、検査などを参考に原因食物を少しずつ与えることができるのです。その結果、多くの子どもたちは食物の制限を解除できます。大事なことは、お母さんたちの自己判断で過剰に食物を制限したり、反対に解除したりしないことです。必ず医師と相談しながら行ってください。

地元医師会の 災害時医療対策

13

葛飾区 医師会

医療スタッフと地域住民の日頃から の信頼関係構築が、災害時の安心感 と冷静な対処につながる

葛飾区の災害対策

葛飾区は東京都の東北部にあり、東は江戸川、西は荒川に挟まれ、区を中心に中川が流れている河川の中に存在する区です。夜間の居住人口は44万人、昼間の人口は34万人という規模です。江戸川と中川（新中川）で囲まれた地域、荒川と中川および新中川に囲まれた南側の地域、荒川と中川の北側に広がる地域の大きく3つに分けられ、昔から水害に悩まされてきました。昭和22年のキャサリン台風の際に区北部の小合溜と江戸川が決壊し区内全域が水没した経験から、中川の河川改修が行われ、現在の新中川が作られました。また古い流れである中川は、地元で七曲がりと呼ばれるほど蛇行した水脈で、現在でも決壊の危険性が想定されています。したがって水害対策は、かつての水害を経験した70〜80代の人々から次の世代へも受け継がれ、住民の意識の中しっかりと根付いています。しかし地震などの災害対策について本格的に注意が向けられたのは、阪神・淡路大震災以降です。

葛飾区医師会の災害対策活動の経緯

葛飾区医師会では、平成12（2000）年に

行われた「ビッグレスキュー東京2000」という東京都の防災訓練への参加をきっかけに、災害対策委員会を立ち上げました。医療救護所におけるトリアージ訓練を中心に活動を開始し、医師会会員および会員医療機関のスタッフを中心とした医療救護訓練を15年間続けています。またひと月に1から2回のペースで定期的に災害対策委員会を開催し、医療救護所内の問題や医療連携、災害時の通信方法などについて活発な議論を行い、いくつかの提案を区に対して行ってきました。

この中から次の成果が生まれました。①医療救護所間および区保健所間の連絡手段としてアマチュア無線を使用した連絡方法と機材の整備を各救護所に行いました。現在はデジタル無線を使用し、区の防災無線とは独立した医療に

特化した連絡網の構築が完成しています。②医療救護所で使用するカルテおよび処方箋の様式を作成しました。③区在住の医師会会員以外の医療関係者の事前登録制度を創設し、災害時に医療救護所に参集していただき医療救護活動をお手伝いいただくと同時に、その方々の身分保証を行うこととし、現在は葛飾区に

葛飾区医師会救護所カルテ (3枚組 保存用 患者用 処方用)

受付時間 年 月 日 時 分 ID _____

フリガナ 患者氏名 _____ 生年月日 年 月 日 歳 月 M T S H 男・女 トリアージ区分 赤・黄・緑

住所 _____ 区 _____ 町 _____ 電話 _____

くすり手帳 有 無 高血圧 糖尿病 心臓病 肺疾患 腎臓病 脳卒中 てんかん がん

既往歴: _____ アレルギーの有 無 _____

自覚症状: _____

健康保険証情報: 可能なら裏面にコピー貼付または詳記 かわりつけ医、病院名: _____

所見: 身長 cm 体重 mmHg Kg 意識: 清 混濁 血圧 / 脈拍 分 (整・不整) SaO2: % 呼吸数 回/分

処方: _____

診断: _____

診療医師名: _____ 薬剤師名: _____

診療場所: _____ 処方場所: _____

救護所カルテ

トリアージ: 災害医療において、大多数の負傷者に最善の医療を提供するために、負傷の緊急度、重症度を迅速に評価して、現場応急処置、搬送などの優先順位を決定すること。

緊急医療救護所

- ① 東金町小学校
第一病院
嬉泉病院
- ② 柴原小学校
金町中央病院
- ③ 青戸小学校
東京慈恵会医科大学
葛飾医療センター
- ④ 梅田小学校
平成立石病院
- ⑤ 道上小学校
東部地域病院
亀有病院
- ⑥ 南綾瀬小学校
堀切中央病院
新葛飾病院
イムス葛飾ハートセンター
- ⑦ 高砂中学校
かつしか江戸川病院
- ⑧ 新小岩中学校
坂本病院

緑字は災害拠点病院
青字は災害拠点連携病院



その運営をお願いしています。
新潟県中越地震、東日本大震災の際には、有志の医師が被災地支援に向き、救護活動に参加しました。また平成24年から、葛飾区災害医療対策部会を設立し、東京都との関連を含めた災害医療体制の再検討を行っています。この部会は2年の経過で一旦終了しましたが、今年度から葛飾区として災害時医療救護マニュアルの作成を開始し、実際の災害時の医

療救護所や災害拠点病院、連携病院の役割について検討を行う予定になっています。

最近の災害対策活動

葛飾区災害対策委員会では、多くの人々が病院へ殺到し病院機能がマヒしてしまう事態を避けることを第一の目標に据えて、災害対策を構築してきました。当初は医療救護所に患者さんをすべて集め、そこでのトリアージの後に病院への搬送を行う考え方でしたが、東京都の災害対策計画に基づいた災害拠点病院、災害拠点連携病院の指定に伴い、病院との連携を視野に再検討を行っています。その流れの中で、2014年の総合防災訓練では、災害拠点病院である東京慈恵会医科大学葛飾医療センターと合同で、医療救護所から災害拠点病院への重症・中等症者の搬送訓練と、災害拠点病院から医療救護所への軽症者の受け入れ訓練を行いました。

今年度は、災害拠点病院である東部地域病院、災害拠点連携病院である亀有病院および緊急医療救護所である近隣の道上小学校の三者間の連携を中心とした総合防災訓練を、葛飾区とともに企画しています。重症者、中等症者、軽症者のトリアージを行い、災害拠点病院の機能を温存して、一人でも多くの患者さんの生命を救える環境整備のための試みと考えています。

地域住民の皆様との連携

葛飾区においては、緊急医療救護所が設置される8か所の小中学校は、同時に災害時の避難所も兼ねています。これらの小中

学校では概ね1年に1回、地域の自治町会が中心となり学校関係者、区の職員も含めた救護所開設訓練を行っています。この訓練には、葛飾区医師会も参加しており、災害対策委員、およびそれぞれの地域の医師会員、看護師、事務職員も参加して、地域の方々にトリアージの必要性と、救護所までの患者さんの搬送法を中心に訓練を行っています。この訓練の大きな目的は、医師会員と地域の住民の方々の顔の見える関係を作ることです。平常時に日常臨床を行っている医師たちが、非常事態発生時に救護所に駆けつけることは、住民の方々にとって大きな安心感を与え、冷静な対処をしていただけるようになると思われます。災害時のパニック状態の場で、トリアージという厳しい選別が行われる際に、医療スタッフを信頼していただくためにも、日頃からの信頼関係構築が何よりも重要と考えています。

今後の課題

今後の課題として大きな問題は、災害発生時の医師会会員への連絡方法とその参集方法です。携帯電話がつかない場合の連絡方法をいかに確立するか、また多くの医療関係スタッフが地域外に居住しており、参集するまでの時間および方法について、二次災害防止の観点から、安全性の確保などの検討が必要です。災害発生状況に応じて自主的に参集いただく基準は作成してありますが、検討が必要な課題となっています。葛飾区医師会では、今後も災害対策委員会を中心としてさらに検討を重ね、より良い減災方法を葛飾区行政とともに構築していきたいと考えています。地域住民の方々には、災害時の医療救護活動へのご理解とご協力をお願い申し上げます。



医師の一日

虎の門病院小児科、池上総合病院内科
一般社団法人健康寿命プラットフォーム
協会代表理事

自見 はなこ 先生

メデイカフェ医憩場

いこいば

医療が人々に憩いをもたらすように

自見 はなこ 先生

1994年米国 Brookline High School卒業、98年筑波大学国際関係学類卒業、04年東海大学医学部卒業。東京大学医学部小児科、青梅市立総合病院小児科勤務を経て、現在は虎の門病院小児科、池上総合病院(大田区)に非常勤で勤務。NPO法人日本子育てアドバイザー協会理事。趣味はマラソン。

大田区にある池上総合病院の1階にオープンした「メデイカフェ医憩場」は、医療とのコラボレーションカフェです。情報提供、健康維持、障害者支援を軸に「病院で健康になる」新しい試みが進められています。認定内科医、小児科専門医でカフェを運営する自見はなこ先生を訪ねました。

医師と患者・家族をつなぐ架け橋に

ビタミンカラーのオレンジを基調とするメデイカフェ医憩場。ボサノバの音楽が流れる店内に20のテーブル席があり、月曜日から金曜日までの午前8時半から午後6時まで営業しています。

自見先生が医学生だった頃に家族が病気をした際に、医学の知識があるにもかかわらず病院のかかり方がわからず、医師の話がまったく理解できず、「医療迷子」になったような不安を感じたそうです。そのときから「患者・家族に寄り添い、多忙な医師との架け橋になれるようなカフェを病院の中につくりたい」と思っていたそうです。大学を卒業して12年が経ち、専門医として経験を積み、そろそろ実現したいと場所を探していたときに、かつて内科研修を行った池上総合病院の院長白井和胤先生に偶然出会い立ち話をしたところ「それならうちの病院で」と、建ったばかりの新棟1階に自動販売機を設置する予定だった場所を提供してくれたそうです。それから11か月間、初めての体験に試行錯誤しながら準備を進めて一般社団法人健康寿命プラットフォーム協会を立ち上げ、今年4月にメデイカフェ医憩場を開店しました。

医療情報の提供、健康維持、障害者支援がコンセプト



Dr. Hanako Jimi

医療

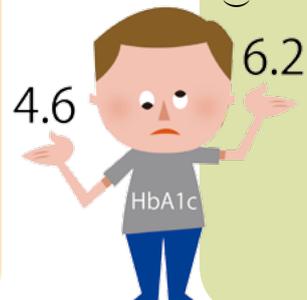


HbA1c(糖化ヘモグロビン)検査値は何を示すのですか？

(渋谷区、64歳、女性)

6.2

4.6



HbA1c(糖化ヘモグロビン)とは、血液中のヘモグロビンという色素が糖とくっついていて割合をみることで、過去約1か月の血糖値の状況を表します。台風などの風速にたとえると、「血糖値」が採血時点の「瞬間風速」で、「HbA1c」は過去1か月の「平均風速」にあたります。血糖値は食後に上昇しますが、HbA1cは直前の食事の影響を受けません。

HbA1cの基準値は4.6〜6.2%ですが、厳密な正常範囲は5.6%以下といわれます。糖尿病患者さんを外来で診療するときに、糖尿病のコントロール状況がわかる重要な指標です。HbA1cが高いほど糖尿病の状態は不良です。また健康診断の際に空腹時血糖値が上がらない、早い段階の糖尿病状態の方を見つけるのにも有効です。しかし、貧血の場合は実際よりも低い値が出たり、急激に糖尿病が悪化する時にはその状況を正確には反映できないなどの注意点があります。

糖尿病の診断にはいくつかの基準がありますが、空腹時血糖値126mg/dl以上、HbA1c6.5%以上を同時に認めれば、その時点で糖尿病と診断されます。外来で診療を受けている糖尿病患者さんは、合併症予防のためにHbA1c7%以下を目標にします。高齢者では低血糖を起こさない観点から8.0%以下でも許されま。HbA1c5.7%以上であれば、かかりつけ医にぜひ相談してください。(東京都医師会副会長 角田 徹先生)

アレンジを基調にした明るい店内、奥には情報コーナー



おにぎりスープスムージーのセット



「メデイカフェ憩場」という名称には、「医療が人々に憩いをもたらすように」という願いが込められています。三つのコンセプトがあり、二つ目は「医学知識を身近に」で、「医療迷子」を解消するために書籍などをカフェの中に設置して、医療情報の提供を行っています。二つ目は「健康を維持する」で、厚生労働省の提唱する「スマートライフ・プロジェクト」の柱の一つである「適切な食生活」毎日プラス皿の野菜」に則り、健康寿命を延ばすために野菜摂取を手軽にできるような食事の面からサポートしています。三つ目は「障害者との支え合い」で、何かが不自由ということも多様性として受け入れる優しい社会づくりを目指しています。

栄養価の高い旬の果物や野菜を美味しく提供したい

メニューは、スムージー、スープ、サラダ、パン、おにぎり、野菜麺などです。スムージーは2週間ごとに替わり、サラダとスープは日替わりです。パンは障害者の自立を支援しているスワンベーカーリーのものや20種類ほど扱い、「どこかにつかしい」などのユニークなポップ広告も目を引きまします。パン以外はすべてカフェのキッチンで調理しており、「新鮮で栄養価の高い旬の果物や野菜を美味しく提供したい」と自見先生は厳しく味のチェックをしているとか。

スムージーは赤(紫)、緑、黄の3種類あり、取材の日は巨峰&ブルーベリー、白桃&小松菜、パイナップル&バナナでした。ジュースの前には主要栄養素やエネルギーが表示され、それらを参考に選ぶことができます。また「今月の野菜と果物」として各々に含まれる成分と作用、野菜が持つ抗酸化力などをデータで示し、管理栄養士や医師のコメントを入れた解説リーフを作成して情報提供しています。

障害者支援や予防医学のための情報発信の充実を

「メデイカフェ憩場」の利用者は患者さんとそのご家族、また医師や看護師などの病院職員のほか、中には毎日顔を出されるご近所の方もいるそうです。「小児科医はお子さんの成長や発達を見守る中で、心身ともに「健やかである」ということをとても大切にします。今、謳われている「健康寿命の延伸」は子どもから大人まで取り組みがいのあるテーマ」と先生は言います。

「どうしたらお客さまに喜んでいただけるか、経営的に軌道に乗せられるかで、今は一生懸命」と言いつつも、「余裕がきたら、夏休みなどに障害を持つお子さんを手伝ってもらえる社会経験の場として、カフェの休業日の土曜に小児科の患者さんの母親を対象とした食育の講座を行う場として、活用していきたい」と意欲的です。さらに、氾濫する予防医学の情報も「何が正しくて何が正しくないのか、他業種の人と協力しながら医師として発信することが重要。ここに来れば、正しい情報にアクセスできるように、将来的にもっと充実させたいですね」と、自見先生の病院で健康になる取り組みは、さらに広がっていきます。

女性と腰痛

腰痛や下肢痛を訴える女性は多いですが、直接の原因が婦人科疾患であることは少ないです。それは、女性には男性に比べて腰痛を起こしやすい特性があり、腰痛の原因に接する機会が多いからです。

女性は妊娠・出産するために骨盤が扁平で幅広くなっています。そのため歩行時には筋肉と靭帯がバランスをとる必要があります。慢性的な疲労を引き起こします。子宮や卵巣は多くの靭帯で支えられているため、これらに異常が生じると腰痛が起こります。月経に関連した腰痛もあります。妊娠中は関節・靭帯がゆるみ、おなかが大きくなって背中を反る姿勢が脊椎に負担をかけます。閉経後では骨粗しょう症が男性に比べて重症化しやすいです。

子宮内膜症による腰痛

婦人科疾患が原因で腰痛を伴う可能性があるものとし

て多いのが子宮内膜症です。子宮内膜は卵巣からのホルモン作用で肥厚し、妊娠しないと月経となって体外へ排出されます。この子宮内膜が子宮の中でなく、骨盤の腹膜や卵巣などに入り込んでいる場合を子宮内膜症といいます。

子宮内膜症のおもな症状は月経痛ですが、月経と関係しない腹痛や性交痛、排便痛、内診時疼痛を訴えることもあります。年齢が高くなるとともに痛みが強くなることも多いです。痛みの程度と子宮内膜症の進行期とは必ずしも一致せず、進行した子宮内膜症でもほとんど痛みがない例もあります。

婦人科疾患が疑われる症状

子宮筋腫、卵巣の病気が原因となり、腰痛を起こすこともあります。月経時に伴う腰痛、性交痛や排便痛を伴っている腰痛がある場合は、婦人科の受診を検討してください。

とうきょう点描
元気散歩マップ

早稲田～神楽坂 漱石ゆかりの 散歩道

早稲田駅西口の改札を出て、夏目坂を上る。坂の名は、名主であった漱石の父親が命名したという。坂の途中で左に折れ、牛込二中と早稲田小の間を抜けて、漱石公園に向かう。漱石が晩年を過ごした家のあった場所だ。『それから』『こころ』など作品の多くをここで執筆し、弟子たちが集ったこの家は「漱石山房」と呼ばれ、俳人である小説家の高浜虚子、物理学者の寺田寅彦や、芥川龍之介らも通ったという。生誕150年にあたる2017年の完成を目指して記念館の建設が始まっていて、「漱石山房」の部を復元する計画も発表されている。

牛込神楽坂駅のほど近くに、箏の名曲『春の海』を作曲した箏曲家・宮城道雄の記念館があり、遺品や、書斎として使われていた離れが保存、公開されている。氏は、漱石の弟子であった内田百閒の親友だったので、漱石のゆかりとしてぜひ紹介しておきたい。

東京理科大学の前身は東京物理学校、坊ちゃんの出身校だ。その東京物理学校の校舎の外観を復元した建物が近代科学資料館となっていて、計算機や録音技術など、近代科学の発展の歴史を見ることが出来る。地下には数学体験館があり、算数・数学の理論を目で見たたり触ったりする仕掛けが展示されている。優秀な現役学生が説明、実演しながら案内してくれ、体験しながら館内をめぐるので、数学には苦戦した散歩人も時間を忘れて楽しんでくれる。ウン十年前にこんな施設に触れていれば、私の進路も大きく変わっていたかもしれない。



- 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70分・280kcal
- 東京メトロ東西線 早稲田駅→猫塚(漱石公園)→矢来能楽堂→宮城道雄記念館→毘沙門天善国寺→坊ちゃんの塔・近代科学資料館(表紙)(東京理科大学)→富士見町教会→JR・東京メトロ・都営線 飯田橋駅(約4.0km)

難病医療 相談会

難病医療相談会を
開催しております。

東京都在住の
難病の皆様
ならびに
ご家族の方々の
支援を行うために

**毎月
第2木曜日
午後3時より**
(8月・1月を除く)

千代田区一ツ橋1-2-2
住友商事竹橋ビル13階

専門医・保健師
ケースワーカー

問合せ・申込先
電話により事前予約制

03-6256-0256
公益社団法人 東京都医師会

この相談会は、東京都からの委託を受けて運営しています。
▶東京都福祉保健局 <http://www.fukushoken.metro.tokyo.jp> ▶東京都医師会 <http://www.tokyo.med.or.jp>