

令和3年3月15日 / 毎月1回15日発行

医師と医師会を結ぶ情報紙

# 都医 NEWS

Vol. 661

- 新型コロナウイルス感染症対策の徹底した取り組みに向けた共同宣言 01
- 底流 / 地区医師会長連絡協議会報告 ほか 02
- みどりの広場 ほか 03
- ふれあいポスト 04
- 感染症豆知識 ほか 05
- 地区医師会長からの一言 06

発行所 ■ 公益社団法人 東京都医師会 〒101-8328 千代田区神田駿河台2-5 TEL.03-3294-8821(代) 定価 ■ 1部70円(税別)



東京 早春の亀戸天神

## 新型コロナウイルス感染症対策の徹底した取り組みに向けた共同宣言

東京都・東京商工会議所・東京都医師会

新規感染を限界まで抑える

2月16日(火)に東京都の小池百合子知事と東京商工会議所の三村明夫会頭、東京都医師会の尾崎治夫会長がテレビ会議を行い、新型コロナウイルス感染症対策のさらなる徹底に向けた初めての共同宣言を発表した。

東京都は新たな陽性者数を前週より7割に減らし、自宅などで仕事をするテレワークの推進で出勤者数を7割減少させることを目標に、都民や事業者が協力をお願いしてきた。共同宣言では、3月7日までの緊急事態宣言の期間において、新たな感染を限界まで抑え込むことが感染拡大の再発の歯止めとなり、経済面でのさまざまな復旧に係る動きを円滑にするにとり結びつく。

尾崎会長は「ワクチン接種という一大事業のためにも、なかる」と述べた。

小池知事は「新規陽性者数や陽性率が減少傾向にある一方で、依然として高水準であり、医療提供体制は重症患者用の病床を中心に逼迫した状況が続いている。新たな感染をできるだけ抑え込むことが重要になるため、今回の共同宣言で改めて一致団結して、この難局を乗り越えていきたい」と語った。

三村会頭は「飲食業や観光業を中心に非常に厳しい経営状況が続いている。最大の経済対策は、3月7日までに緊急事態宣言を解除すること。3者でこれまで以上に対策を進めていく」と述べた。

三村会頭は「飲食業や観光業を中心に非常に厳しい経営状況が続いている。最大の経済対策は、3月7日までに緊急事態宣言を解除すること。3者でこれまで以上に対策を進めていく」と述べた。



テレビ会議の様子

令和3年2月16日

### 新型コロナウイルス感染症対策の徹底した取組に向けた共同宣言

東京都では、現在の緊急事態宣言の期間において、新型コロナウイルス感染症の収束に向け、人の流れを抑えるため、新規の陽性者の数を7日間の平均で前週より7割に下げ、出勤者数をテレワーク等により7割削減するとの考え方に立ち、都民や事業者に幅広い協力をお願いしてきた。

こうした中で、新たな陽性者の数や検査による陽性率は減少傾向となる一方で、それらの水準は依然として高く、医療の提供体制は重症患者用の病床を中心に逼迫した状況が続いている。

また、経済活動は、飲食業の時間短縮や外出自粛の要請等により、人流を抑制していることなどから、厳しい状況が続いている。感染症の克服に当たっては、緊急事態宣言の対象となる3月7日までの期間で、現行の取組を徹底して進めることにより、新規の感染を限界まで抑え込めるだけ抑えることが、感染拡大の再発の歯止めとなり、経済面での様々な復旧に係る動きを円滑にするにとり結びつく。

このため、医療の関係者と産業活動の主体と行政とが緊密に連携して、今回の感染症への対応を徹底して的確に行うことを宣言する。

東京都知事  
東京商工会議所会頭  
東京都医師会会長



共同宣言を掲げる三村会頭、尾崎会長、小池知事



156 みどりの広場

ワクチン接種と これからのコロナ対応

衆議院議員 安藤高夫



東京都医師会の先生方におかれましては平素より多大なるご理解とご支援を賜り、深く御礼申し上げます。また、新型コロナウイルス感染症の流行により医療提供体制が逼迫する中、都民の命と健康を守るため献身的に力を尽くしていただいていることに、心からの敬意と感謝の意を表します。

中での罹患は心苦しく、また悔しかったのですが、多くの方々からいただいたご心配と激励のお言葉に励まされました。本当にありがとうございます。おかげさまで体調も安定し、さまざまな仕事に復帰いたしました。今後も全力で仕事にあたってまいりたいと改めて決意しているところです。

私どもが運営する医療法人 戸越銀座商店街は、品川区豊町から戸越、平塚へ至る通りに沿って約400軒の店舗が軒を連ねており、関東有数の規模を誇るその全長は約1.3キロメートルにわたる。そして戸越銀座の名称は、全国に300以上あるとされる「〇〇銀座」の第1号である。戸越の地名の由来は諸説あるが、そのひとつに、江

さで、昨年末頃からワクチン接種が具体化してきました。私はできるだけ多くの方にワクチンを接種していただくためには「接種できる環境を整える」と思っていたたくの2点



戸越八幡神社

戸越銀座商店街 あまたある「〇〇銀座」の第1号

趣味の散歩

商店街から横道へ少し歩くと、鎮守の杜の中にひっそりと戸越八幡神社が鎮座している。街の喧騒から離れて気分をリフレッシュしたい時には、お勧めの場所である。(在野医師会・水野伸一)

戸越銀座商店街は、品川区豊町から戸越、平塚へ至る通りに沿って約400軒の店舗が軒を連ねており、関東有数の規模を誇るその全長は約1.3キロメートルにわたる。そして戸越銀座の名称は、全国に300以上あるとされる「〇〇銀座」の第1号である。戸越の地名の由来は諸説あるが、そのひとつに、江

米魂 米粉で作った、グルテンフリーのパンの専門店。惣菜パンやピザ、クッキーやシフォンケーキなど、メニューも豊富。 杉の木 横浜山下公園近くで40年営業していた店主が2018年に開業した、小ぢんまりとした地中海料理の店。ズワイガニ入りのパエリアやチーズたっぷりのミックスピザがおすすめ。テイクアウトもできる。

医師国保からのお知らせ

被保険者証について

今年、3月末の被保険者証の更新はありません

- 現在お持ちの被保険者証は、2022年(令和4年)3月31日まで有効です。お持ちの被保険者証をそのままお使いください。
先生ご自身や従業員、各々の世帯員(家族)に資格の喪失、住所の変更などはありませんか?ありましたら、14日以内に届け出てください。
◎なお、来年度の保険料は据え置きとなります。

各種届出に必要な書類は、ホームページよりダウンロードできます。 www.tokyo-ishikokuho.or.jp

東京都医師国民健康保険組合 ☎03-3270-6433 (業務課)

が重要だと考えています。「接種できる環境を整える」ためには「いつ」「どこで」「だれが」の3点を解決する必要があります。現在、多くの地域で医師会と行政が中心となって準備を進めてくださっていること存じますが、働いている方にも積極的に接種をしていただくためには、ある程度の夜間対応も必要になると考えています。会場などでの集団接種だけではなく、個別接種も必要になってくるでしょう。個別接種と集団接種のベストミックスにより短期間で接種を完了させようという練馬区モデルは全国的に有名になりました。医師の配置が義務付けられていない高齢者向け住まい・施設の方々への接種をどのように実施していくかも工夫のしどころだと感じています。

実際の接種では、医師・看護師・薬剤師の中から4名が ワクチン接種と並行して、

掲示板

会社で「生きづらい」と思ったら読む本 岩谷泰志 著



発達障害が注目されている。2005年に発達障害者支援法ができて認識が深まり、子ども中心の対応から大人へも対応が求められるようになった。著者は精神科医で産業界としての活動も多い。その経験から、「会社で生きづらい」と感じる人、周囲の上司や同僚、また精神科医にこの著作は向けられている。 発達障害は特殊な状態ではなく、程度の差はあるものの、誰にも多少なれ少なれみられると記している。人付き合いが乏しい、空気が読めない、同時に複数の仕事ができないなどの特性を挙げ、性格特性を社会志向度と発達障害度の2軸で10ほどに分けて検討し、本人の自覚や周囲の理解が大切だと述べている。 「コロナ禍の状況で精神不調が際立ってきている。」「会社で生きづらい」と感じる人とその関係者にとって理解しやすい一冊である。

発行▼主婦の友インフォス 価格▼1320円(税別)

コロナ患者への治療と、通常あります。コロナ患者受入病院への引き続きの支援、またポストコロナ患者受入病院への支援ができるよう、引き続き努力していきたいと思っています。 まだまだ気の抜けない日々が続きますが、医師会員の皆さまとともに地域住民の医療を守っていければと思います。

# 心れあいポスト



各地区会報から

中野区医師会 宮嶋 剛

## サ道

今年のゴルフ部初戦は、石坂ゴルフ倶楽部で行われた。最初の2ホールで、バンカーショットが共にホームランになりOBにもなったため、ダボ・トリの大たたきになり終戦となった。疲れた体を癒しに風呂場に行くとサウナがあるではないか。10人は入れる立派なロッキーサウナで、適度に湿度があり白樺のような香りがする…レベル高し。7分間入り、17度ぐらいの水風呂へ1分間浸かる。体を拭いて風呂を出てしばらくするとゴルフの反省はなくなっていた。

実はここ半年サウナにハマっている。平均すると週2回は利用している。今、サウナがすごくブームになっており、月に1回以上利用する人が2,500万人、週1回以上行くヘビーサウナーは300万人以上いるといわれている。ブームのきっかけは、『サ道』という深夜にやっていたドラマで、サウナのバイブル的な内容であった。何が良かったかというと、以前からサウナに入るとすごくリラックスできることは知っていたのだが、旅行先など時間に余裕があるときなどであった。以前は1回入って終わりということが多かったが、作法を守り3回程度繰り返し入るとディープリラックス、通称『ととのう』が待っている。それをビジュアル化したドラマで、わかりやすく興味を引かれた若い層がサウナに押し寄せているのだ。週末には整理券を配るところも

ある。

その作法であるが、水分補給や清潔な状態で入るのは当然なのだが、「サウナ→水風呂→休憩」の繰り返しである。温度や湿度によるがサウナに10分間入り、かけ湯をして水風呂1~2分、そしてすぐに体を拭き、できれば外気浴でイスに座り休憩を7~10分間過ごす。これは温冷交代浴ともいわれ、血管がサウナで拡張し、水風呂で収縮する。交感神経を2回高温と低温で刺激し、休憩で副交感神経のスイッチを入れる。「ポンピング作用」で脳への血流が多くなり、ランナーズハイと同じで、幸せ脳内ホルモン「オキシトシン」や快楽物質「βエンドルフィン」などが分泌され気持ちよくなるといわれている。その後は、集中力や食欲が出て、夜も深い眠りにつくことができるという特典付きである。

都内はフィンランド風のロウリュやドイツ風のアウトグースのある施設も多く、ととのいを求めハマるのである。

妻から最近では体臭がしない、いい匂いになったと好評で、ゴルフに行くときは嫌がられるが、サウナに行く時は止められません。また、旅行の楽しみ方が増えました。ぜひお勧めしますが、サウナで倒れた芸能人もいるので水分補給を忘れず、安全重視で始めてください。

(中野区医師会新聞 No.633から抜粋)

北多摩医師会 鎌田康太郎

## Good Old Days !!

「アフターコロナ」なる造語をしばしば耳にする。今、蔓延している新型コロナウイルス感染症が収束した後の社会情勢だ。早く元の生活に戻りたいと願う気持ちはよくわかるが、決して元の生活には戻れないと思う。新型コロナウイルスとの接点がなかった古き良き時代には戻れないのだ。今後はコロナありきで生活していかななくてはならない。ワクチン開発が進み集団免疫を獲得しても、ウイルスも遺伝子のコピーミスや進化を遂げ、人類との終わりのなき戦いが続くであろう。したがって「三密(閉・集・接)禁止」は今後の常識だ。常にマスクをして活動し、観劇や音楽イベントでも大声を出さない、電車には無理して乗らない、手に携帯電話と携帯消毒液を握り締めて外出し、各手続き窓口にはアクリル板の隔壁がそびえる、映画は自宅でDVD鑑賞、会

議はすべてウェブ会議。「えっ、昔は素手で握手して、会議室で議論したの?」なんて驚かれるのだろうか。

医療場面はどうなっていくのだろう。オンライン診療が当たり前で、患者さんに会うのは検査や処置、手術の時だけなんていうふうになってしまうのだろうか。病院にはそこそこの空間は必要だが、開業医なら自宅の一室で十分。待合室も事務室もいらぬのだ。医療スタッフも激減し、医療事務はAIが処理し、会計もキャッシュレスで、ピット機械でお支払い。コインや紙幣は手袋をしないで触るなんて不潔。そんな時代になったら、若者たちのデートはどんな有様なのだろう。

還暦を超えた歳になってふと思う。Good Old Days !!

(北多摩医師会報 第582号から抜粋)



お散歩自粛中

品川区医師会 武藤 徹



石神井の四季(春)

練馬区医師会 菅原正弘

毎年、桜が満開の頃、王子の飛鳥山公園まで、石神井川沿いを歩くのを楽しみにしている。中板橋、帝京大学前なども趣があるが、近くの石神井団地に沿った遊歩道から見る桜が一番だ。幸福の青い鳥を思い出した。

# 無声拝聴

## コロナとタバコ

今年の1月に「昭和史」で有名な半藤一利さんが亡くなった。彼とは個人的な付き合いはないが、墨田区の生まれなので前から親しみを感じ多くの作品を読ませていただいた。訃報を聞いてからもう一度「昭和史」を読んだ。戦後編の中に戦後初めての宝くじが終戦の年の10月に発売されたとあった。今より宝くじは高かったもので、はずれ券4枚でたばこが10本もらえた。そのたばこの話の中に、たばこの名称と図案が公募され、結果「ピース」と「コロナ」が発売されたのである。ピースは平和だから皆の戦後の気持ちを反映している。コロナはギリシャ語の王冠で、やはりこれも国民の気持ちを反映していると思われる。

コロナウイルスは1965年に風邪のウイルスとして登場する。電子顕微鏡で王冠のようで見えたのでコロナの名がついた。戦後の日本ではコロナは誇らしいものとして認知されたが、今やコロナは恐れるものになってしまった。風邪のウイルスとしてのコロナはたしかに存在したが、重症急性呼吸器症候群(SARS)、中東呼吸器症候群(MERS)と病原性を増し、今回のCOVID-19はパンデミックになり、ウイルス感染症の王様になってしまった。この危機を乗り越えて王冠をとるか、それとも共存できるウイルスに変異することを期待したい。

タバコのコロナはその後人気がなく自然消滅し、ピースは平和であってほしいので生き残っている。しかし今、タバコ自体は嗜好品ではなく毒の時代だ。新型コロナウイルスは、早くタバコのコロナのように消えてほしいものだ。(鈴木洋)

## COVID-19とマスク

治療薬やワクチンが行き渡っていないSARS-CoV-2感染症にとって、手洗い、physical distancing、3密回避、換気、そしてマスク着用は非常に重要な防御手段である。

現在日本で使用されている医療用マスクは医療用サージカルマスク(ASTM規定、不織布)とN95レスピレーター(マスク)(NIOSH規定)であるが、これらは日本の規定はなくアメリカの規定による。一般用マスクとしては素材が不織布、布、ガーゼ、ポリエステル、ポリウレタン等がある。昨年よりマスクの有効性を検証する研究が報告されている。

東京大学医科学研究所がSARS-CoV-2を用いてウイルス吸い込み抑制試験を行ったところ、N95(抑制率80~90%)が最も優れ、サージカル(不織布)マスク(50%)、布マスク(40~20%)の順であった。理化学研究所・豊橋技術科学大学・神戸大学のスーパーコンピュータ「富岳」を用いた飛沫防止効果のシミュレーションでは、吐き出し飛沫量は不織布マスク(20%)、布マスク(18~34%)、ウレタンマスク(約50%)、吸い込み飛沫量は其々30%、55~65%、60~70%であった。実験では不織布マスクはウレタンや布より性能が良い反面、通気性が劣っていた。一方、不織布マスクはその性能にばらつきが多かった。国立病院機構仙台医療センターの報告では、素材別のエアロゾル粒子通過阻止実験ではN95と不織布(95~100%近い)が優れ、次に布とポリエステル(15~35%)で、ポリウレタンは5μm以下の粒子の除去率1%で除去性能が殆どなかった。

以上より材質としては不織布、次に布が優れ、顔とマスクの隙間を作らないように装着することでより効果的にウイルス防御ができる。密な場所に行く場合は本年2月20日にCDCが推奨した2重マスクによりさらに効果が増すと考えられる。

(文責：黒澤サト子)

# 感染症豆知識

東京都医師会  
感染症予防検討委員会

## 令和3年度 東京都医師会主催 「日本医師会生涯教育講座」 スケジュール

時間 ■ 14:00~17:00  
会場 ■ 東京都医師会館 2階講堂 千代田区神田駿河台2-5  
問合せ ■ 東京都医師会 広報学術情報課  
TEL: 03-3294-8821 (代)

※事前申込制にて行います。申込方法の詳細は後日ホームページ・地区通知にてお知らせします。

開催日	メインテーマ
令和3年 6月17日(木)	がん免疫療法(I-O)の時代に入った 転移性腎細胞癌に対する薬物治療
9月16日(木)	新規腎性貧血治療薬の使い方
10月21日(木)	心血管疾患発症予防を踏まえた糖尿病診療 - 糖尿病専門医および循環器専門医の立場から -
11月18日(木)	2020年弁膜症治療の ガイドライン改訂のポイント
令和4年 1月27日(木)	尿失禁の診断と治療
2月10日(木)	不眠症

## 健康食品との関連が疑われる 健康被害情報共有事業について

~体調不良や治療への影響などの情報について提供をお願いいたします~

「健康食品との関連が疑われる健康被害情報共有事業」は、東京都医師会・東京都薬剤師会・東京都が協力して平成18年から行っている事業です。健康食品との関連が疑われる健康被害情報を収集し、収集した情報は東京都食品安全情報評価委員会「健康食品」による健康被害事例専門委員会において検討し、健康被害の未然防止・拡大防止につなげています。

### 1 報告事例について

平成18年7月1日から令和2年11月末までに報告があった395事例の内訳は以下のとおりです。

医師会	178人	延べ	251製品
薬剤師会	133人	延べ	144製品
計	311人	延べ	395製品

複数の製品を摂取していた人がいるため、人数と延べ製品数とは一致しません。具体的な症例としては、発疹・発赤、胃腸障害、肝機能障害等が挙げられます。

### 2 情報提供のお願い

健康食品との関連が疑われる健康被害を把握して、その対策を立てるためにはより多くの情報の蓄積が必要です。健康被害事例の収集について、さらなる取り組みの推進を図るため、一層のご協力をお願いいたします。

#### 【報告方法】

様式「健康食品」情報共有シートを東京都医師会へ提出する。

#### 【重要項目】

●送信者情報 ●摂取品に関する情報(製品の特定に必要な情報:具体的な製品名、製造者名等) ●患者情報(具体的な健康被害症状:範囲や程度等、状況が分かる情報。基礎疾患、服用医薬品等)

※「健康食品」情報共有シートは、東京都医師会ホームページよりダウンロード可能です。  
[https://www.tokyo.med.or.jp/health\\_foods](https://www.tokyo.med.or.jp/health_foods)

#### ■お問い合わせ先

東京都健康安全研究センター企画調整部  
健康危機管理情報課食品医薬品情報担当 TEL: 03(3363)3472

## 東京都南新宿検査・相談室 移転のお知らせ

「東京都南新宿検査・相談室」は以下のとおり移転し、新たに「東京都新宿東口検査・相談室」として開設しました。

- 新名称** 東京都新宿東口検査・相談室
- 住所** 東京都新宿区歌舞伎町2-46-3 SIL新宿ビル2階
- 最寄駅** 西武新宿駅から徒歩1分/新大久保駅から徒歩5分  
新宿西口駅から徒歩7分/新宿駅から徒歩10分

医師と医師会を結ぶ 情報紙

都医<sup>ニュース</sup>NEWS

2021

Vol.  
661

## 地区医師会長からの一言

## 非常時に臨む医師会としての決意

江戸川区医師会長 田部浩生



初めまして、昨年6月末に新会長として就任いたしました田部と申します。まだまだ若輩者ですが、どうかよろしくお願ひ申し上げます。

では、東京都の東のはずれの江戸川区から、ひと言ひ挨拶させていただきます。

江戸川区は人口約70万人、その健康を支えている医師会員の総数は550人を数え、うちA会員が344名、B会員は206名となかなかの大所帯であります。しかしながら、人口10万人当たりの医師数としますと東京都では最下位、全国平均を見ましてもかなり下回っている状態ですので、各々の先生のご努力によって区民の健康は支えられていると言っても過言ではないでしょう。

またそれに一役買っているのが、江戸川区医師会医療検査センターであると思います。すでに創立51年となるこの施設は、医師会員からの検体検査依頼とともに、区主導の区民健診やがん検診の大半を引き受け、区民の健康維持を担っております。このコロナ禍においても、当医師会が昨年4月22日から始めたドライブスルー方式のPCR検査および、保険適応となった唾液PCR検査の普及に大きな役割を果たしてくれております。まだまだ当分は続くであろう新型コロナウイルスとの闘いには、医師会とこの医療検査センター、そして行政と緊密なタッグを組んで立ち向かっていかねばならないと思っております。

さて、話題を新型コロナウイルスのワクチンに変えましょう。

ここからはお願いになるのですが、新年早々に保健所経由で新型コロナウイルスワクチン関連のお願いというか命令が矢継ぎ早に下達されました。あえて「命令」「下達」という強い言葉を使ったことには訳があります。新型コロナウイルスワクチン用のディープフリーザーの設置場所の確保と接種人数の把握を！とのことでしたが、その締め切りが1月末であり、実質2週間も猶予はありませんでした。医師会内がいかに混乱したかは、おそらくどこの医師会でも同じであったと思いますので割愛しますが、本当にとっても困りました。何とか医師会内の病院委員会の協力で設置場所の確保はできましたが、今後もこのような時間的猶予をまったく見込んでいない下達がどんどん来るのでは？と戦々恐々としております。その対策会議に同席していた会員が「戦時中も同じような感じだったのでしょね。有無を言わさぬ命令…」と嘆息して言いました。確かにある意味、今は非常時であるということに異論を挟むつもりはありませんが、できることならもう少し、時間的に余裕を持って通達していただきたいと願って止みません。

東京都の新型コロナウイルス感染者数は減少傾向にあるとはいえ、まだまだ油断はできません。江戸川区医師会としましても、区民の健康と安全、医師会員とその家族、スタッフの健康を守るために最善の努力を尽くす所存です。今後ともよろしくお願ひいたします。