

# 都医 NEWS

Vol. 681

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)

東京都医師会 記者会見	01
底流/地区医師会長連絡協議会報告 ほか	02
町田市医師会 創立50周年記念祝賀会 ほか	03
「第31回 日本医学会総会 2023東京」参加登録受付中	04
みどりの広場 ほか	05
ふれあいポスト	06
都医からのお知らせ ほか	07
地区医師会長からの一言	08

定価 ■1部77円



小石川後樂園 紅葉

## 東京都医師会 記者会見 第8波に備えた感染対策と医療提供体制の強化



平川副会長



猪口副会長



尾崎会長



鳥居理事



伊藤会長 (日本小児科医会)

東京都医師会は10月19日(水)に記者会見を開催し、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策等について見解を示した。

### 第8波に備えて しっかりと感染対策を!

尾崎治夫会長は「感染者数が下げ止まりの現状や水際対策の緩和、冬の換気の難しさなどから、第8波がくる可能性は高いと思われる。また日本は欧米に比べ、過去の感染とワクチン接種の両方を経験している「ハイブリッド免疫

### 新たな変異株への対策

猪口正孝副会長は「現在の日本ではオミクロン株B.1.1.5が主流だが、感染者数が増えてきている欧米では複数の変異株が同時に流行している状況だ。入国制限が緩和され、新型コロナウイルスへの免疫力が低下しているなかで海外から多種多様な変異株が入ってきている」と、国内で同時に流行して感染が急拡大する恐れがある。

変異株への有効な対策はオミクロン株対応ワクチンであり、ぜひ接種をお願いしたい」と呼びかけた。

鳥居理事は「厚生労働省では、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行による医療逼迫に備え、重症化リスクに応じた対策を示している。その中で、新型コロナウイルスの抗原検査で陰性の場

### 新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行に備えて

伊藤隆一日本小児科医会長(葛飾区医師会長)は「小児における新型コロナウイルス感染症への今後の対策として、小児に対応できる診療・検査医療機関を拡充し、容体が変わりやすい小児への診療が迅速かつ適切に行えるようにする体制づくりが重要だ。また、養育者へのサポートとして、受診判断に役立つ子どもの救急(ONLINE-QQ)や「#80000」の再周知や、子どもの体調不良による保護者の欠勤に対する理解を職場や社会全体に促していく必要がある」と述べた。

### 中和抗体定量検査を活用し、メリハリの利いた感染対策を

平川博之副会長は「高齢者施設スタッフに中和抗体定量検査を実施した。同様にワクチンを接種しても、十分な抗体を得た者と得られない者が存在した。高齢者の約1割に十分な抗体を得られない者がいるとの報告もある。抗体価を知ることでも重症化リスクの高い者には積極的な感染対策、低い者には面会制限の緩和など、メリハリのある感染対策やケア提供体制が可能となる。ワクチン接種時期の判断にも活用でき、今後、感染防御や重症化・死亡に影響する抗体価を同定するためにも、本検査の普及が重要である」と語った。

### 小児の新型コロナウイルス感染症と課題

合、検査をせずに電話診療やオンライン診療でインフルエンザの診断をすることも可能とあるが、他の感染症の可能性についても考えて対応する必要がある。医療逼迫を防いで感染拡大に対応するため、発熱外来の拡充や新型コロナウイルスの診療ができない医療機関がインフルエンザの検査や処方に対応するなど、体制強化が必要だ」と訴えた。

# 底流

## 文明に忙殺されない心を

昨今は不安ばかりが蓄積し、社会不安が常態化してネガティブなニュースが当たり前になってきている。文明を追求し経済の活性化を望むが故に、大事なものを失っていないか、立ち止まって考える必要がある。

地球温暖化、異常気象による水災害等にロシアのウクライナ侵攻などの影響が重なり、物価高騰や円安状態になり、半世紀前とは日本の様相は一変している。環境問題を更に悪化させるウクライナ侵攻に伴った原子力発電事故の想定が、エネルギー問題や原油高・物価高を煽っている。絶対に避けなければならない世界恐慌や世界戦争は、一触即発である。そんななか、ふと天を仰ぐと、新型コロナウイルス感染症の影響で減少していた航空機の飛行影が、最近増えてきている。航空燃料も開発され脱炭素化へと言われているが、地球温暖化への影響は避けられない。海に囲まれた我が国は、水産資源が豊富であるが、環境汚染により海の生態系も変化しており、水揚げ量の減少は乱獲だけによるとは言えない。

世界ではダイバーシティの変化が起こり、どこで何が起きているのかもWEB等でつぶさに知った気持ちになれているが、その情報は不確かな場合もあり、人々の気持ちは結果として揺らぎ状態にもなる。昨今は不安ばかりが蓄積してしまい、社会不安が常態化してネガティブなニュースが当たり前になってきていると感じる。

「オンライン診療に関するアンケート調査」報告書が提出される

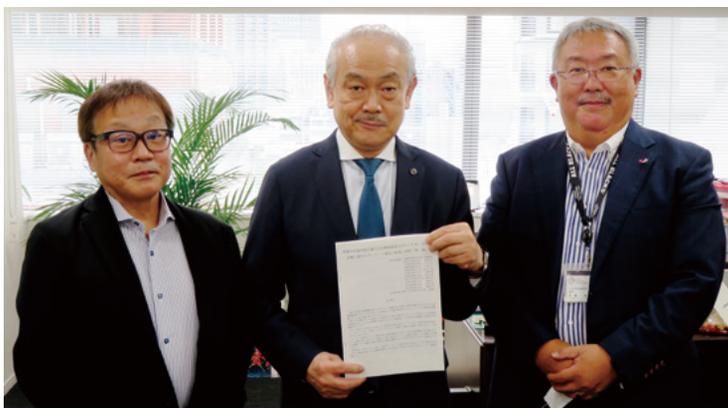
令和4年度の診療報酬改定により、オンライン診療に関するさまざまな要件が緩和され、在宅勤務が推進されたことによる来院機会の減少などが指摘されるなか、政府も「オンライン診療の活用を促進する」と明言しており、患者と医療者の双方でオンライン診療についての関心が高まるものと考えられる。

今後のオンライン診療のあり方に対する議論を深め、診療現場の状況を十分に考慮した適切な仕組みづくりや各種関係機関

に対する提言などに活用するため、7月に関東申信越の10都県の医師会と共同でアンケート調査を実施したところ、全体で2720件の回答があった。

このたび、黒瀬蔵医療保険担当理事と医療保険委員会の安藤策郎委員を中心に報告書が取りまとめられ、10月19日（水）に尾崎治夫会長に提出された。尾崎会長からは「患者と医師の信頼関係のもとに行われる質の高いオンライン診療実現のために活用したい」とのコメントがあった。

調査結果は本会ホームページ (<https://www.tokyo-med.or.jp/2014/>) に掲載されているので、ご活用いただきたい。



左から安藤委員、尾崎会長、黒瀬理事

# 地区医師会長連絡協議会報告

令和4年10月21日(金)

### ◎都医からの伝達事項

(1) 「第31回日本医学学会総会2023東京」の参加登録のお願いについて

2023年4月に開催される「第31回日本医学学会総会2023東京」について、東京都における現在の参加登録者数は約4000名弱である。

(2) 東京都パートナーシップ宣誓制度の運用開始について

東京都では、多様な性に関する都民の理解を推進するとともに、性的マイノリティのパートナーシップ関係に係る生活上の不便の軽減など、当事者が暮らしやすい環境づくりにつなげるため「東京都パートナーシップ宣誓制度」を創設し、11月1日(火)から運用する。地区医師会には近日中に通知するので、会員への周知をお願いする。

(3) 令和4年度全国がん検診従事者研修(実務)のお知らせについて

東京都では、住民検診に携わるがん検診従事者を対象として標記研修を実施するので、情報提供する。

(4) 令和4年度東京都胃内視鏡検診講習会の開催について

東京都では、区市町村における胃内視鏡検診に従事する医師等の人材育成を目的として標記講習会を開催することとなったので、情報提供する。

(5) 新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症の「後遺症」対応医療機関が東京都のホームページに公表されたので、情報提供する。

(6) 東京都医療人材登録データベースを活用した医療人材確保事業に係る協力金について

東京都では、新型コロナウイルス感染症拡大時の効率的な医療人材確保を進めるため、標記事業として東京都が要請した施設に医療従事者を派遣した医療機関等に対して協力金を支払うこととしている。本事業について、東京都が

(7) 医療機関の医師の働き方改革について

医療機関では、医師に対する時間外労働の上限規制への対応および宿日直許可の取得が当面の大きな課題となっている。地域の病院部会等において対応を進めてほしい。

(8) インボイス制度導入実務セミナーの開催について

令和5年10月1日から、消費税の仕入税額控除の方式として、「インボイス制度」が

(9) 産業医講習会の単位管理の電子化とオンライン聴講可能にむけて



(足立区医師会)

開始される。本制度について、東京都医師会の顧問会計士を講師に、地区医師会の事務局を対象とするWEBセミナーを11月9日(水)10時半から区民公開講座の開催について

(4) 城南ブロック

(5) 城北ブロック

(6) 多摩ブロック

(7) 大宮ブロック

◎地区医師会からの報告

(1) 中央ブロック

(2) 城東ブロック

(3) 城西ブロック

◎出席者による意見交換

(1) 医師会の組織強化について

(2) インボイス制度に対する地区医師会の対応方法について

(3) 産業医講習会の単位管理の電子化とオンライン聴講可能にむけて

(4) 新型コロナウイルス感染症公費の取扱いについて

(5) 6カ月から4歳のワクチン接種について

(6) 新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行に備えた発熱外来診療体制の更なる強化について

# 町田市医師会 創立50周年記念祝賀会



会場の様子

町田市医師会が創立50周年を迎え、10月1日(土)に町田市内のホテルで記念祝賀会が盛大に開催された。

オープニングでは、町田市立鶴川第二小学校合唱部による合唱があり、児童の澄んだ歌声に参加者一同が感動を覚えた。

中林豊町田市医師会副会長が開会の辞を述べ、林泉彦町田市医師会長による挨拶では、「我々にとっても町田市三師会にとっても、このような宴は本当に久しぶりだ。

オープニングセレモニーの素晴らしい歌声を聞くと、子どもたちのためにこの国を少しでも良いかたちで残さなければならぬと思う」と強い決意が述べられた。

来賓祝辞では、小倉将信内閣府特命担当大臣(少子化対策担当、男女共同参画担当)、尾崎治夫東京都医師会長、石阪丈一町田市市長、金崎章町田市民病院院長が登壇した。

壇上において林会長と来賓諸氏による鏡開きが行われた後、町田市医師会元会長の

荒木譽達顧問(東京都医師会元監事)の発声により乾杯となった。

歓談中はアトラクションとして、ジャズバンドによる演奏が行われた。また、町田市医師会の50年間のあゆみをまとめた動画が上映されると、懐かしい映像に会場は大いに盛り上がった。

結びに、村野浩太郎町田市医師会副会長の挨拶で会が締めくくられた。



林会長と来賓諸氏による鏡開き

## 東京都医師会囲碁大会のお知らせ

東京都医師会囲碁連盟では、春の個人戦を開催いたします。Aクラス優勝者には「東京都医師会囲碁名人」の称号を付与します(1年限定)。本大会は、初級者から中級者にはハンディをつけ、どなたでも均衡した対局をしていただけます。

日時：令和5年2月5日(日) 9:30集合

会場：日本棋院市ヶ谷本院 3階

参加費：5,000円(昼食込)

主催：東京都医師会囲碁連盟

参加資格：医師

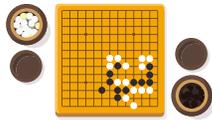
申込方法：住所、氏名、連絡先、棋力(段級位)を明記のうえ、下記へお申し込みください。

申込先：品川区医師会 櫻井幸弘

Fax：03-3445-1815 メール：neige-2@gold.ocn.ne.jp

締め切り：12月28日(水)

※従来の津田杯、加茂杯戦をまとめ、今回から個人戦としました。



# 「第31回 日本医学会総会 2023東京」

## 参加登録受付中!



**第31回日本医学会総会 2023東京**  
ビッグデータが拓く未来の医学と医療 ～豊かな人生100年時代を求めて～  
2023年4月 東京国際フォーラムおよび丸の内・有楽町エリア

### 開催概要

- 会 期**
- 学術集会 ▶ 2023年4月21日(金)～23日(日)
  - 学術展示 ▶ 2023年4月20日(木)～23日(日)
  - 博 覧 会 ▶ 2023年4月15日(土)～23日(日)

**会 場** 東京国際フォーラムおよび丸の内・有楽町エリア

**開催形式** 現地開催 + WEB開催  
(LIVE配信およびオンデマンド配信)

### 学術講演プログラム ※9月30日現在

#### 会頭特別企画

- ビッグデータがどのように医療・医学を変えるか
- COVID-19に世界はどう対応したのか？  
どう対応するのか？
- COVID-19に日本はどう対応したのか？  
どう対応するのか？
- ヒトがん生物学が教えてくれるもの  
一次世代がん治療戦略の構築に向けて
- 2024年の医師の働き方改革元年を翌年に控えて  
課題と展望
- 2040年を見据えた地域医療構想  
我が国の医療供給体制の課題と未来への提言
- 医療と臨床研究における患者・市民参画 (PPI)
- COVID-19 ダイジェストセッション

#### 1. ビッグデータがもたらす医学・医療の変革

- リアルワールドデータを用いた臨床研究・疫学研究
- AIが変える医学研究
- シングルセルレベルで身体・病態を理解する
- 顕微鏡ビッグデータは医学に何をもたらすか？
- ビッグデータとAIを活用したQOLの向上と健康寿命の延伸
- ゲノム医療がもたらす未来
- 医療情報の活用

#### 2. 革新的医療技術の最前線

- 人工組織・オルガノイド・細胞エンジニアリングの医療応用
- 臓器代替技術の現状と新展開
- 分子標的治療の現状と未来
- がんの抗体・免疫細胞治療
- 脳情報の解読に基づく脳神経疾患の治療戦略
- 免疫学が変えた医療
- 多臓器間ネットワークの理解に基づく医療応用
- 生体膜バイオロジーの医学・医療への応用
- トランスポーター創薬～生理機能から治療へ～
- 腸内細菌から見た新たな健康と医療
- 生殖機能障害と不妊症・不育症治療の現在と未来
- 難病に対する遺伝子治療の推進
- 工学的センシング技術を駆使した新たなバイオマーカーの開発
- 未来の手術器具・医療機器・ロボティクスデザイン
- 遠隔診断・モニタリングの実現に向けた医工連携技術
- liquid biopsyがもたらす可能性と課題

#### 3. 人生100年時代に向けた医学と医療

- 老化の本態解明と健康長寿
- 認知症診療の現状と展望～アルツハイマー病の疾患修飾療法が現実味を帯びてきた中で～

- 高齢者医療における領域横断的なフレイル・ロコモ対策
- 少子化と子どもの健康—社会学・看護系の視点から
- 小児期から成人期へ切れ目ない医療連携  
～トランジション診療について～
- 超高齢社会における生活習慣病のprecision medicine  
—ゲノム医療などの観点から—
- 超高齢社会における生活習慣病対策—歯科の立場から
- 行動変容による疾病の予防と健康寿命の延伸  
—改めて国民の心を動かすためには—
- 在宅医療・介護の制度改革およびテクノロジーの活用  
—より良い地域包括ケアシステムに向けて
- 終末期医療の諸課題と各職種への役割
- 健康長寿に関するエビデンスの構築と医療政策への応用
- 人生100年時代の社会情勢の変化と労働環境の変容に  
対応した産業保健の変革

#### 4. 持続可能な新しい医療システムと人材育成

- 持続可能な開発目標 (SDGs) とグローバル・ヘルス
- 医療人の働き方に関する諸課題とその対策
- 医療人の教育の現状と今後の在り方
- 医療・介護の経済・財政的課題の改善に向けて
- 医工連携・融合に向けた教育改革・環境整備
- 今日の臨床・研究におけるELSI  
(Ethical, Legal and Social Issues)
- 安全への先行的アプローチ

#### 5. パンデミック・大災害に対抗する イノベーション立国による挑戦

- 社会的システムとしての救急・災害医療  
—レジリエンスを高めるシステムの検討
- ポストコロナの保健医療システムの在り方
- パンデミック感染症や災害に対する医学・医療環境の構築
- 感染症予防の究極的手段としての予防接種
- 社会からの隔絶「ソーシャルディスタンス」の医学
- COVID-19をめぐるコミュニケーションの諸相

#### U40委員会企画

- 医療/医学におけるチームビルディング  
—コミュニケーションとリーダーシップスキルを再考する—
- Organ/Multiorgans-on-a-Chipの現在と未来
- 将来に向けた医学研究評価のあり方について考える
- AIは医師を置き換えるか？～医療AIの未来予想図～
- U40が考える働き方改革後の未来～組織運営と現場の  
声は合致するのか？建前と本音を議論する～

参加登録

右記QRコードまたは  
日本医学会総会ホームページ  
(<https://isoukai2023.jp/index.html>)  
からお申込みください。



問合先

事務局  
〒113-8655 東京都文京区本郷7-3-1  
東京大学医学部附属病院 中央診療棟2 (8F)  
TEL : 03-5800-8971 FAX : 03-5800-6412  
E-mail : office@isoukai2023.jp

### 参加登録費/期間 (※早期事前参加登録受付期間が11月30日(水)まで延長されました)

参加登録区分	参加方法	早期事前参加登録 (2022年2月1日～11月30日)	事前参加登録 (2022年12月1日～2023年4月7日)	当日参加登録 (2023年4月21日～4月23日)
医師・歯科医師・研究者	現地+WEB参加	25,000円	30,000円	35,000円
Over75 (医師・歯科医師・研究者) ⇒ 2023年4月21日時点で満75歳以上	現地+WEB参加	15,000円	20,000円	25,000円
Under40 (医師・歯科医師・研究者) ⇒ 2023年4月21日時点で満40歳未満	現地+WEB参加	15,000円	20,000円	25,000円
医療情報担当者 (行政・企業)	現地+WEB参加	30,000円	30,000円	35,000円
大学院生 (医師・歯科医師) もしくは卒後5年までの医師・歯科医師	現地+WEB参加	10,000円	10,000円	15,000円
	WEB参加のみ	7,000円	7,000円	10,000円
メディカルスタッフ (看護師・薬剤師・診療放射線技師・臨床検査技師・その他) 病院事務・管理関係者・その他医療従事者	現地+WEB参加	5,000円	5,000円	8,000円
	WEB参加のみ	3,000円	3,000円	6,000円
大学院生 (医師・歯科医師を除く)	現地+WEB参加	2,000円	2,000円	3,000円
	WEB参加のみ	1,000円	1,000円	2,000円
学部学生 (※)	現地+WEB参加	無 料	無 料	無 料

※学部学生もWEBからの事前参加登録が必要となります。看護学部等、医学部以外の医療系学生も参加可能です。\*参加費は非課税です。\*事前参加登録者の特典として、事前ウェビナー等の各種企画にご参加いただけます。

176 みどりの広場

新型コロナウイルス感染症とかかりつけ医「コロナ禍において」

日本医師会副会長 東京都医師会副会長 角田 徹



「かかりつけ医」は機能しなかったのか

新型コロナウイルス感染症のいわゆる第7波が収まりつつあり、第8波への体制整備を進めている。この3年間にわたって繰り返している感染の波は、我が国における多くの問題を明らかにし、また将来的な課題を前倒しで突きつけてきた。

世界に誇れる国民皆保険制度は、今まで保険証一枚あれば私の診療所は練馬区の最も東に位置し、道を隔てて豊島区、板橋区に接している。下落台の自宅からの通勤は徒歩が基本だ。自転車、自動車を使い分け、健康のためにウォーキング(散歩)も取り入れている。

鳥たちを見ることができ。電柱や電線の下は、彼らの縄張りを示している。スマホは鳥たちの記録に一役買っており、アルバムに写真を保存している。また、よく言われることだが、散歩前には自身の体調を確認し、必ずどこにトイレがあるか事前の確認が必要だ。住宅街の中はトイレが無く、公園やコンビニ、駅、商業施設内などを要チェック。鳥たちのように自由ではないのだ。

お勧めの散歩道は、JR目白駅から西武池袋線江古田駅まで。いくつかのルートがあり、概ね1時間のコースだ。見たい場所を決めてルートを設定する。目白の徳川黎明会は重厚な建物で、徳川家の美術品や資料が保管されている。椎名町駅から東長崎駅への道は、下町の風情を残している。全盛期は鮎屋が1000件を越し、現在も30件は残る鮎屋の街だ。東長崎一帯は、かつてアトリエ村だった。多くの漫画家を輩出した「トキワ荘」は現在、「トキワ荘マンガミュージアム」となっている。練馬区旭丘に入り、江古田駅まで直線に進む。江古田駅周辺には武蔵大学、武蔵野音楽大学、日本大学芸術学部があり、学生たちで賑わっている。駅周辺には個性的な商店や飲食店が多い。それぞれの大学キャンパスを巡るのも楽しい。

機関を受診できない状態になってしまった。

自分の専門性を活かしたり、総合的な見地を持って地域で医療を提供しているクリニックや病院を、国民が自主的に「かかりつけ医」として受診する現況は、重複受診や過剰受診などの問題はあるものの、「日本型の医療」として機能してきた。しかし今回のコロナの波では、「自己検査し重症化リスクの低い感染者は自主療養」をお願いせざるを得ない状況となってしまった。改めて我が国の「か

かに超えてしまったのである。受診を希望したにもかかわらず叶わなかった方々の不安はとても大きかったに違いない。

「かかりつけ医機能の在り方」が議論されているが、平時と有事の環境の違いをしっかりと踏まえたうえで検討されるべきである。

諸外国と比較しても、一桁低い新型コロナウイルス感染症の死亡率は、我が国の医療体制と対応方法が、十分でなかったり間違っていたわけ

は、ないことを示していると思う。日本医師会総合政策研究機構の調査でも、このコロナ禍を経験して、かかりつけ医がいて安心であったと感じた人が約90%、現在かかりつけ医を持っていないが今後持ちたいと思う人が66%だったと結果が出ている。今までのかかりつけ医の役割が、この緊急事態においても、国民に対する医療や安心感をかき取り、ヘルド提供できたと感じている。

一方で超高齢社会の進展を考えると、今後の国民皆保険制度の持続可能性を確保するためには、効率化や適正化を含めた制度設計が必要である。国民にかかりつけ医の概念や必要性をしっかりと理解してもらい、共に日本の医療を守り続ける・発展させるというリテラシー醸成のためには、より一層の活動や更なる施策の展開を広く範囲に議論を進めるべきである。



日本大学芸術学部のキャンパス

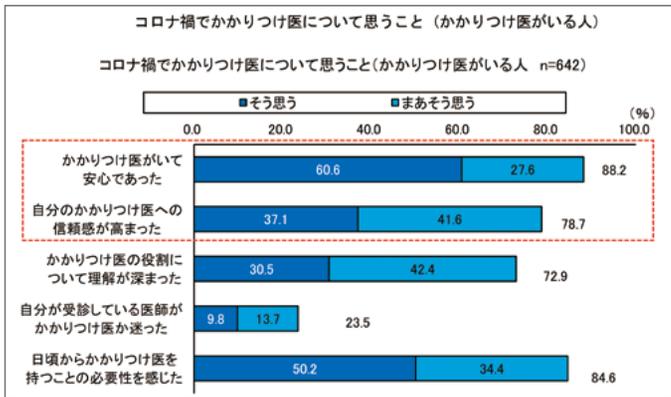
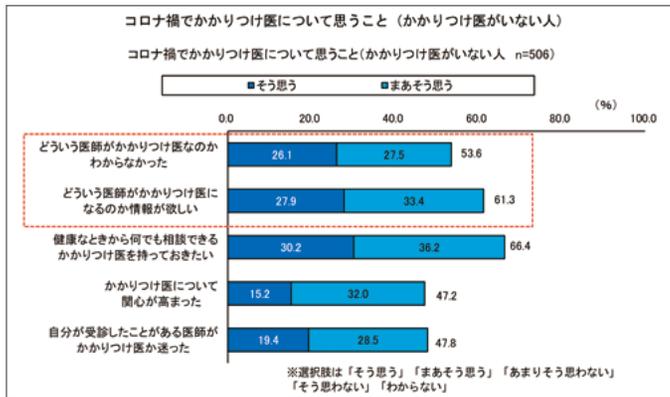
JR目白駅から西武池袋線江古田駅へ 個性豊かな お勧めルートがいくつも

趣味の散歩

めてルートを設定する。目白の徳川黎明会は重厚な建物で、徳川家の美術品や資料が保管されている。椎名町駅から東長崎駅への道は、下町の風情を残している。全盛期は鮎屋が1000件を越し、現在も30件は残る鮎屋の街だ。東長崎一帯は、かつてアトリエ村だった。多くの漫画家を輩出した「トキワ荘」は現在、「トキワ荘マンガミュージアム」となっている。練馬区旭丘に入り、江古田駅まで直線に進む。江古田駅周辺には武蔵大学、武蔵野音楽大学、日本大学芸術学部があり、学生たちで賑わっている。駅周辺には個性的な商店や飲食店が多い。それぞれの大学キャンパスを巡るのも楽しい。

(練馬区医師会・伊藤大介)

日本医師会総合政策研究機構「日本の医療に関する意識調査 2022年臨時中間調査」より



掲示板

2030年の東京 河合雅司・牧野知弘 著



本書は「仕事」「家族」「街・住まい」「暮らし」「老後」の5つの章で構成され、過去を俯瞰しつつ、近い未来の変化の予想図が生き生きと対談方式で語られている。

「仕事」の章では、内容に驚くとともに、変化の中に選択の多様性・可能性も感じ、適応するための一歩を踏み出すきっかけにもなるだろう。続く3つの章では家族・住宅・教育・医療・防災等の未来が語られ、不動産・家族の将来設計を考える際に特に有用だ。更に老後についても語られ、全体であらゆる年代のことを考えるのに参考になる。

今後は人口減少という大きな流れとなり、変化も続いていくであろう。しかし本書からは、過度な悲観よりも筆者らの東京への愛情が伝わり、前向きにさせられる。これだけ多方面に核心をつく内容が、コンパクトな一冊の本にまとめられていることに、驚きを禁じ得ない。

発行▼祥伝社 価格▼924円(税込)

知っていますか? PFAS(ピーファス)

1940年頃から普及し始めた物質で、水や油分を弾き、熱や薬品に強く、光を吸収し難い特性を保つ物質であることから、コーティング剤や乳化剤、消化剤として幅広く使用されてきている。2018年のOECDの報告では、4,730種類以上が報告されている。「Forever Chemicals」とも呼ばれ、自然界で分解されにくく体内に蓄積されやすい。実際の半減期は4.5年で、摂取経路は水や食品などである。これらの蓄積による健康被害には、生殖能力の低下、がん罹患リスクの上昇、免疫能力の低下やコレステロールの上昇等があるとされている。



## たかが便秘、されど便秘

順天堂大学 病院管理学・総合診療科 教授

小林 弘幸

これまで、医療従事者も、そして実際に便秘で悩んでいる人でさえも、「便秘は病気」という認識は希薄でした。ところが、近年の知見から、便秘の人の腸内では腸内環境に変化が生じ、そのことが様々な疾患の引き金となっている可能性が示唆されつつあります。便秘は、食生活やストレスなどの要因が影響を及ぼす、一種の現代病とも言えるのです。腸内環境に関しても新たな研究法が確立されてきており、現代のライフスタイルによってもたらされている便秘は、今後ますます注目されていくこととなります。

便秘は女性に多く、特に20～60代では圧倒的に女性に多いと言われていますが、70歳を超えると男性のほうが女性よりも多くなります。

便秘の要因としては、女性ホルモン・ダイエットや食習慣・水分不足・運動不足・環境による排便の我慢・ストレス等が挙げられています。

その結果、便秘になった患者さんの多くは、“むくみ腸”を呈しています。

“むくみ腸”は私の造語で、むくんだ腸のことをいいます。男女問わず、むくみ腸に該当する人は非常に多く、それが様々な弊害を招きます。

脚や顔がむくむように、腸もむくむ。私は便秘や下痢に悩む患者さんを何年も診るなかでそのことに気づきました。

大腸では、便に含まれている水分を粘膜・腸壁を通して吸収します。通常はその水分がスムーズに排出されるのですが、腸の血流が悪いと水分が流れず、粘膜や腸壁にたまってむくみを起こします。それが、脚や顔にも波及するのです。

腸の血流障害の原因は主に2つあります。まずは便秘です。便がたまると、腸に少なからず炎症が起きて血流が悪化します。腹部X線写真を撮ると一目瞭然。万年便秘の人は、腸の壁が厚くなるので白く写ります。これが腸のむくみです。だいたい3日以上便が出ない状態だと、血流障害を起こし始め、それが長期にわたると“むくみ腸”が“定着”します。

もう1つの原因は、下剤です。一時、多くの若い女性たちが痩せることを目的に下剤の乱用をしていたこともありましたが、下剤は腸に刺激を与えて便を排出し、適応量ならば良い効果をもたらすのですが、慢性的に過剰に服用すると、腸の粘膜が炎症を起こすので、その影響で血流が悪くなるのです。私の外来に来る患者さんは、ほぼ100%下剤を服用しています。“むくみ腸”は、腸が正常な動きを保っていないこととイコールです。腸は免疫力と直結していることが様々な研究で明らかになっており、“むくみ腸”を放置することで、風邪やインフルエンザなどの感染症に対して抵抗力が弱くなり、さらに発症すると、こじれやすくなります。また、過敏性腸症候群を引き起こしたり、慢性疲労、顔の吹き出物、代謝低下による肥満、体全体のむくみなどにもつながるのです。

“むくみ腸”を改善するには、便秘改善が基本。腸内環境を整える食生活を心掛けることです。

水分を摂取することによる、脱水防止が一番大切です。人間のからだは体内水分の排泄量と摂取量のバランスが崩れると脱水状態になります。すると便からも多くの水分を吸収して、血液中に水分を蓄えようとしてしまいます。このようなからだの仕組みから、水分バランスを崩しやすい夏は便が硬くなり、便秘になりやすくなります。

次に、食物繊維の摂取です。よく便秘にはヨーグルトや味噌、納豆、キムチなどの発酵食品と「食物繊維」といわれますが、腸内が水分不足になっているときに、「不溶性」の食物繊維を摂りすぎるとむしろ逆効果になるということは、案外知られていません。不溶性食物繊維は便のかさを増し、腸のぜん動運動を促す働きがあるのですが、便秘のときは、便の水分を増やし、やわらかくしてくれる「水溶性食物繊維」を摂ることも重要です。不溶性と水溶性の理想的なバランスは2:1で、その理想的なバランスで食物繊維が摂れる食品の代表にキウイ等があります。第三に乳酸菌、ビフィズス菌などの善玉菌の摂取です。

腸内には、200～300種類もの細菌がいて、善玉菌と悪玉菌、日和見菌がいます。善玉菌が多くなると腸内環境が改善されて便通や消化吸収が良くなります。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸内環境を改善することで知られていますが、乳酸菌といってもたくさんの種類の乳酸菌があります。そのなかでも腸内環境を整えるのに役立つのが、善玉菌の代表である「ビフィズス菌」です。「ビフィズス菌」は大腸で短鎖脂肪酸を産生し、腸のぜん動運動を促すため、便秘改善に効果があります。ビフィズス菌は、もともと腸内でつくられる菌ですが、加齢とともにその量が減少してきます。そのため、ビフィズス菌を外から補うことも必要です。

運動も忘れてはいけません。腸内環境を整えるものとしては、腹圧を高めて血流をアップし、腸管を刺激する「セル・エクササイズ」をお勧めします。

「腰を前後左右に回す。腸は固定されているので、腰を回すと、適度な刺激を加えられます」。腸を外から刺激することも忘れてください。

医療従事者の間でも、「たかが便秘」と考える人はまだまだ多いのですが、「されど便秘」です。便秘は多くが機能性便秘ですが、癌などの重篤な病気が隠れている可能性も決して忘れてはなりません。患者さんの訴えに真摯に耳を傾け、そして漫然と下剤を処方するだけではなく、生活習慣や食習慣などのライフスタイルの改善ポイントを的確にアドバイスする必要があります。便秘に対する認識が変わるきっかけとなるとともに、日常の診療現場で役立つものとなれば幸いです。

(三鷹市医師会「三鷹醫人往来」令和3年9月 通巻315号より抜粋)

# 無声拝聴

## 母子健康手帳

母子健康手帳は、10年ごとにその内容が検討されている。妊婦、乳幼児の医療の変化、子育て環境も変わってきている。元々は1942年の「妊産婦手帳」が始まりで、新生児の死亡率が高かった時代に妊婦と新生児の健康を守るのが目的だった。戦後は「母子手帳」と名前を変えて再スタートし、今日に至っている。

今回の有識者検討委員会で検討された内容に、名称はこのままでいいのかというものがあつた。自治体のなかには「親子手帳」と変えて母子健康手帳という名称を小さく扱っているところもあるようだ。子育てにおける父親の考え方の変化から、名称の変更が話題になったと思われる。原点の妊産婦手帳の名称が示すように妊婦の健康は重要であり、その後生まれた新生児の健康も同等に重要である。戦後の一時、健康を除いた母子手帳と呼ばれていたが、昭和30年代に「母子健康手帳」に変わった。健康を大事に扱うなら健康という字を省くわけにはいかない。今回の厚生労働省の検討会でも、名称はこのままでいいかというようにある。

新型コロナウイルス感染症により診療所小児科医療も激変し、仕事の中心は疾病でなく、予防接種や健診に重心が移行しつつある。しかし、医師として中心に置きたいのは疾病である。母子健康手帳から健康が抜ければ、母子より親子手帳のほうが育児に重きを置く時代にはふさわしい。育児の変化、環境の変化、予防接種で子どもの疾病内容は変化している。一小児科医師として、母子健康手帳の名称をそのままにすることに決めた。

(鈴木洋)

## 薬剤耐性化が進む隠れた性感染症

### マイコプラズマ・ジェニタリウム感染症

近年耐性化が進み治療困難な症例が増加している性感染症として、マイコプラズマ・ジェニタリウム(M.genitalium)感染症がある。M.genitaliumは男女に性感染症を引き起こすことが知られており、男性では非淋菌性尿道炎の10~20%程度と報告されている。

M.genitaliumによる尿道炎はクラミジア・トラコマチス(C.trachomatis)と症状が酷似し、我が国では最近まで保険診療上検体検査が認められていなかったため、病因不明の非淋菌性尿道炎としてC.trachomatisに抗菌作用を有するテトラサイクリン系、フルオロキノロン系、マクロライド系抗菌剤による経験的治療が行われてきた。しかし、従来第一選択薬として用いられてきたアジスロマイシンは世界的に耐性化が進み、治療失敗と相関関係にあるマクロライド耐性関連変異の頻度が日本では70%以上と報告され、その割合は上昇傾向にある。また、高い治療奏成功率を示すシタフロキサシンについても耐性遺伝子保有株が増加しており、マクロライド、フルオロキノロンともに無効な多剤耐性例も報告されている。

このような状況からM.genitalium検出に加えてマクロライド耐性検査の利用が可能なオーストラリアをはじめとする諸外国では、ドキシサイクリン200mg/日7日間投与後、マクロライド耐性の有無によって高用量アジスロマイシン投与かフルオロキノロン系のモキシフロキサシン投与を選択する治療法が試みられ、90%以上の高い治癒率が報告されている。我が国でも、ようやく今年6月から「脛トリコモナス及びマイコプラズマ・ジェニタリウム同時核酸検出」として、保険診療でのM.genitalium検出が可能となった。治療困難な多剤耐性M.genitaliumの蔓延を防ぐために、新たな診断・治療戦略が求められている。

(文責：山本史郎)

# 感染症豆知識

東京都医師会  
感染症予防検討委員会

## 都医からのお知らせ INFORMATION

### 第26回板橋区医師会医学会

問合せ 板橋区医師会事務局  
URL: <http://www.itb.tokyo.med.or.jp/gakkai>

〔演題発表／教育講演〕  
日時▶ 12月3日(土) 13時30分~19時 会場▶ 板橋区立文化会館2F小ホール ほか  
対象▶ 医療関係者、介護関係者  
プログラム▶ 医療・介護に関する一般演題、要望演題、ポスターセッション(演題計64題) / 教育講演「AI技術の発展と医療への応用」大江和彦(東京大学大学院医学系研究科医療情報学分野 教授)  
取得単位▶ 日医生涯教育制度1単位(CC:7)、日本専門医機構認定共通講習(医療安全)1単位  
申込方法▶ 右記QRコードよりお申し込みください。  
申込締切▶ 11月25日(金)



〔区民公開講座〕  
日時▶ 12月4日(日) 13時30分~14時50分  
会場▶ 板橋区立文化会館大ホール  
プログラム▶ 特別講演「フレイル・認知症予防 100歳時代：人生の後半をどう生き抜くか」鳥羽研二(東京都健康長寿医療センター 理事長)  
対象▶ 区民 参加費▶ 無料(定員600名)  
申込方法▶ 右記QRコードまたは当会ホームページをご覧ください。



### 日臨内「かかりつけ医のためのWEB講座」 ～スペシャリストがジェネラリストになるために～

問合せ 日本臨床内科医会 E-mail: [jpa@event-mhlab.jp](mailto:jpa@event-mhlab.jp)

日時▶ 11月30日(水) 19時30分~21時45分 形式▶ WEB講演  
セミナー▶ 「高度肥満症診療の課題と治療の選択肢～減量・代謝改善手術を含めて」石垣 泰(岩手医科大学医学部内科学講座 糖尿病・代謝・内分泌内科分野 教授)  
①「関節リウマチにおける骨粗鬆症診療」古谷武文(日本臨床内科医会 学術部アレルギー・リウマチ班)、②「パーキンソン病診療のA to Z」樋口正晃(日本臨床内科医会 学術部脳・神経班)、③「HPVワクチン無理のない勧奨方法」黒川哲司(日本臨床内科医会 学術部感染症班)  
取得単位▶ 日医生涯教育制度2単位(CC:23, 77, 62, 11)  
申込方法▶ 右記QRコードまたは当会ホームページをご覧ください。  
参加費▶ 無料



## 医師国保からのお知らせ

### 家族の加入について

～住民票で同一世帯の家族の方は、  
「全員一緒」に加入してください～

同一世帯の家族の方は、区市町村国保に加入できませんので必ず医師国保と一緒に加入してください。  
ただし、健康保険や他の国保組合に加入している方は除きます。

詳しい内容、申請方法はホームページをご覧ください。  
[www.tokyo-ishikokuho.or.jp](http://www.tokyo-ishikokuho.or.jp)

東京都医師国民健康保険組合 ☎ 03-3270-6433 (業務課)

FM93.0 AM1242 月曜から金曜  
ニッポン放送 あさ6時15分頃から  
『モーニングライフアップ 今日の早起きドクター』

ニッポン放送(AM1242kHz/FM93.0MHz) 朝の番組「飯田浩司のOK! Cozy up!」内で6時15分頃から5分程度、東京都医師会の役員等が出演して生活に役立つ健康情報をお届けしています。過去の放送はすべて番組ホームページまたはポッドキャストから聴くことができます。

■番組ホームページ  
<http://www.1242.com/cozy/>

■ポッドキャスト  
<https://omny.fm/shows/cozy-up/playlists/doctor>

飯田浩司の  
OK! Cozy up!



医師と医師会を結ぶ 情報紙

都医<sup>ニュース</sup>NEWS

2022

Vol.  
681

## 地区医師会長からの一言 医師の働き方改革の sustainability と durability

日本医科大学医師会長 木村 剛



持続可能な開発 (sustainable development) とは、1987年の「環境と開発に関する世界委員会」におけるブルントラント報告「Our Common Future」の中心的な概念で、「将来の世代の欲求を満たしつつ、現在の世代の欲求も満足させるような開発」のことをいう。これは、開発による環境問題が深刻化している中で、資源が有限であることと、環境保全を意識した節度ある開発が重要であるという考えに立った問題提起であった。持続可能性 (サステナビリティ: sustainability) という言葉は、このように環境と開発の議論の場で主に使用されてきたが、現在では人の活動においてもよく耳にするようになった。

厚生労働省が示した「医師の働き方改革」の制度概要の中でも、「医師が健康に働き続けることのできる環境を整備することは、医師本人にとってはもとより、患者・国民に対して提供される医療の質・安全を確保すると同時に、持続可能な医療提供体制を維持していく上で重要である」としている。まさに医師の働き方改革は、ブルントラント報告の医師の労働環境版とも言えるだろう。

厚生労働省が医師の労働の現状の問題点として挙げているのは、長時間労働、不十分な労働管理、医師に集中する業務の多さで、労働管理の徹底・労働時間の短縮による医師の健康確保、および全ての医療専門職が自らの能力を活かし、より能動的に対応できるようにすることを目指す姿としている。具体的な方策としては、「長時間労働を生む構造的な問題への取組」として、医療施設の最適配置の推進、地域間・診療科間の医師偏在の是正、国民の

理解と協力に基づく適切な受診の推進、「医療機関内での医師の働き方改革の推進」として、適切な労働管理の推進 (医療勤務環境改善支援センターを通じた支援など)、タスク/シフトシェアの推進 (業務範囲の拡大・明確化) を挙げており、「時間外労働の上限規制と健康確保措置の適用」では、各医療機関をその水準によりグループ分け (A、連携B、B、C-1、C-2) し、その水準ごとの年労働上限時間や、面接指導の義務化、休息時間の確保の義務化を挙げている。

医師の働き方改革は地域医療に大きな影響を与える。厚生労働省は、2024年度の時間外労働の上限規制により必要な地域医療に影響が出ないように、国・都道府県の責任の下で進捗を管理していくとし、特に大学病院など、救急等の機能を担ったり、地域医療の確保のため医師を派遣している医療機関が、2024年度までに必要な特例水準の指定を受け、かつ地域医療が守られるよう、その準備状況と地域医療への影響についての実態調査をするとともに、都道府県が圏域単位で協議・調整を行うなどの支援を集中的に実施していくとした。

我々大学医師会は、地域の中核的医療機関の医師会として、医師の働き方改革の過程の中で、高度医療の提供不全や、地域医療が損なわれる原因となる医師派遣制限などに陥らないよう、しっかりとした取り組みを行っていく必要がある。この改革の持続性 (durability) は、安定した地域医療が維持できるか否かにかかっていると看做しても過言ではない。