

医師と医師会を結ぶ情報紙

令和6年6月15日／毎月1回15日発行

都医

ニュース

NEWS

Vol.
700

動ける医ケア児を支援できる小児科医・一般内科医養成研修会	01
底流／地区医師会長連絡協議会報告 ほか	02
東京都医師会 定例記者会見 ほか	03
医学生・研修医との意見交換会・懇親会 ほか	04
みどりの広場 ほか	05
ふれあいポスト	06
感染症豆知識 ほか	07
地区医師会長からの一言	08

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77円



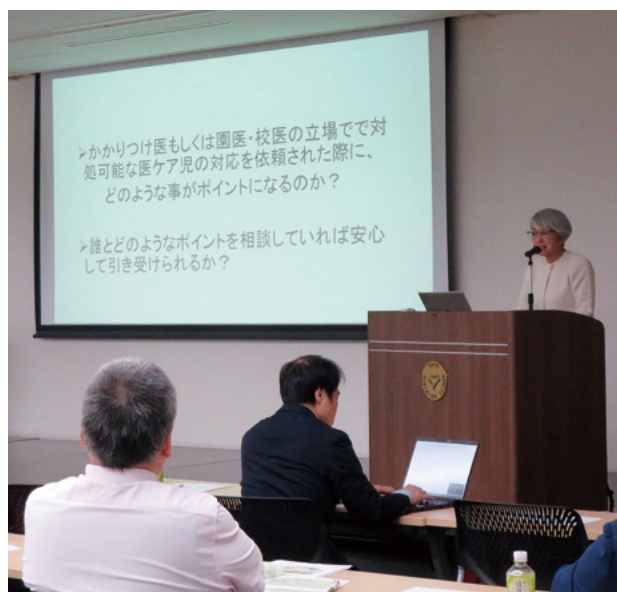
世田谷線・幸運の招き猫電車

動ける医ケア児を支援できる小児科医・一般内科医養成研修会

―地域で相談を受けられる医師になってみませんか―

厚生労働省資料によると、医療的ケア児（以下、医ケア児）の人口は2005年時点では9987人だったが、2021年には2万1800人まで増加しており、地域での医療や福祉の支援体制構築が急がれている。なかでも医療提供体制については、今まで長期入院していた医ケア児の地域移行により、在宅医療ニーズが増えている。東京都では小児在宅医療やケアの充実を目指して、医師をはじめ多職種を対象としたさまざまな研修事業を展開している。東京都医師会では在宅医療委員会に小児在宅医療部会を設け、医ケア児の医療提供体制全般について協議を続けている。小児在宅医療を行う医療機関の確保とともに、動ける医ケア児、つまり気管切開など医療デバイスを着用しながらも通園・通学できるような小児を外来で診る医療機関、あるいは成人した医ケア者が小児科から移行できる内科系医療機関を増やす必要もある。

今回、東京都医師会では、5月11日に小児科医や一般内科の先生方を対象とした研修会を開催し、50名（医師45名、歯科医師2名、看護教諭1名、事務職2名）に参加いただいた。平川博之副会長による開会挨拶の後、小児在宅医療部会の宮田章子委員長から、「医療的ケア児の概論／地域の受け入れを中心に」と題して講演いただいた。そのなかで、かかりつけ医や園医・校医として医ケア児に関わる際の留意点と、さまざまな地域資源によるネットワーク形成の重要性について、令和3年から施行された「医療的ケア児及びその家族に対する支援に関する法律」を踏まえ、実例も交えて話された。次に「区部・市部の問題点／各市区町村での拠点となるコーディネーター機能を持った医療機関の提案」として、区部の拠点病院である国立成育医療研究センターの中村知夫在宅診療科部長から、小児在宅医療を担う医療資源を増やすための試みについてアンケート調査の結果も交えて解説いただいた。さらに市部の拠点病院である東京都立小児総合医療センターの富田直在宅診療科部長から、新たに設置された医療的ケア児支援センターの役割と多摩地区の課題についてお話しいただいた。続いて中野区で開業されているかみさぎキッズクリニックの大谷俊樹院長から「具体的な対応／当院外来でみる医療的ケア児」と題して9例の症例を提示いただいた。その後、上記演者に加え、当部会委員である、(医財)はるたか会の前田浩利理事長、豊川小児科内科医院の豊川達記院長、赤羽在宅クリニックの森尚子小児科長にも参加いただいた。



講演する宮田委員長

最後に前田理事長に総括をお願いし、西田伸一理事の閉会挨拶ののち盛會がうちに本研修会を終了した。より多くの小児科、内科の先生方に外来診療や在宅医療を通じて医ケア児の診療に携わっていただけることを期待する。



ディスカッションの様子

底流

社会保障費増大、
労働者不足の今
改めて産業医の果たす
役割を考える

健康寿命の延伸は、生産年齢人口層の拡大につながる。
産業医はそれに貢献し、持続可能な社会保障制度の二因
となるのではないか。

東京都は2060年まで高齢化が進み、都市型医療介護の対策は世界各国の都市からも注目されていると思われる。超高齢社会における社会保障費増大は、大都市東京が多高齢者人口であることから、その費用も膨れ上がり対応は重大な課題である。

経済産業省では、2024年3月に「健康経営推進について」の概要を更新している。その中で、2020年から2025年にかけて生産年齢人口が30%以上減少し、約40%が高齢者で、そのうち約10%が要介護者となり、経済維持も困難になる見込みであるとしているが、健康寿命の延伸によって65〜74歳の層を新たに生産年齢人口に追加した

場合には、2050年に生産年齢人口が約0・67億人で、全体の約66%（約15%増加）になり、2023年時点よりも高い割合になると想定している。そして、セルフメディケーションの推進を通じて、生活習慣改善や受診勧奨を促し、健康寿命の延伸につながる重要性を指摘するとともに、「重症化した後の治療」から「予防や早期診断・早期治療」を重視するとしている。

一方、厚生労働省では令和5年4月1日から、5力年計画の第14次労働災害防止計画で、具体的数値目標を示して労働災害防止を呼びかけている。第13次労働災害防止計画期間では、大企業や中小事業者、第三次産業の労働者には、高齢労働者割合増加と労働災害割合増加があり、有疾患労働者も3人に1人となっている。そして有ストレス労働者は約5割に達していた。

企業には、労働者の健康増進・活力向上を推進し、国民の健康増進、持続可能な社会保障制度構築への貢献などの社会への効果が期待されている。このようなことを踏まえて、産業医はその役割を改めて考えなければならぬ。法的に規定がない、産業医配置を要しない個人事業者等に対しても、地域産業保健センターを活用して、健康診断結果後の指導や事業内容に関わる安全衛生教育を行うこと

で、労働災害や疾病発症・疾病増悪の予防につながるように働きかける必要がある。産業医は健康寿命の延伸、生産年齢人口層拡大に貢献できる立ち位置にあることを再確認し、社会保障制度の持続の一因となるように役割を果たせればと思う。さらに、現役労働者時代の健康意識が退職後も継続することで、余生の健康維持も期待でき、医療費抑制にもつながる。国民の健康意識は、学校現場では学校医が、企業や中小事業者では産業医が、引き継ぐ手助けをすることがますます必要な社会状況であると思う。

（水野重樹）

地区医師会長
連絡協議会報告

令和6年5月17日（金）

◎都医からの伝達事項

（1）世界禁煙デーについて

4月の地区医師会長連絡協議会においてお知らせした「2024年世界禁煙デーイベント」について改めてご案内した。また、5月31日の世界禁煙デーと禁煙週間に合わせ、東京都と共同で東京スカイツリーをはじめとする都内施設をライトアップするのでお知らせした。

（3）令和6年度能登半島地震における東京都医師会の対応

（JMAT関連）について

4月の地区医師会長連絡協議会においてご依頼した「能登半島地震における5月のJMAT派遣」について、東京都医師会から2チームを派遣することを報告した。5月13日〜15日・調布市医師会チーム、5月30日〜6月1日・目黒区医師会チームに現地でご活動いただく。

◎地区医師会からの報告

（1）中央ブロック

（2）城東ブロック

①受動喫煙等医療問題検討会
議（葛飾区健康部・葛飾区地域振興部・葛飾区医師会合同会議）について

（葛飾区医師会）

（4）令和6年度認知症サポート医地域連携促進事業の開始並びに担当理事連絡会の開催について

（葛飾区医師会）

（3）城西ブロック

（4）城南ブロック

（5）城北ブロック

（6）多摩ブロック

（7）大学ブロック

冒頭、マイナ保険証利用促進に関する武見敬三厚生労働大臣からのビデオメッセージに次いで、伊原和人厚生労働省保険局長より説明があった。また、新地区医師会長の紹介があり、中村真一（会長・女子医大）から挨拶があった。

本講習会は、これまで「准看護師卒後教育講習会」として実施していたが、参加対象を拡大し、名称を改め、本年6月30日に開催する。後日案内するので周知をお願いした。

東京都福祉局では、認知症サポート医の活動の活性化と地域連携等を旨として、「とうきょうオレンジドクター」を創設する。については、地区

地区医師会新会長紹介

①最終卒業校 ②略歴 ③趣味 ④好きな言葉

都立病院
医師会
ひろべ
誠一
（小児外科）



- ①慶應義塾大学医学部
- ②東京都立病院機構理事、都立小児総合医療センター院長、慶應義塾大学外科学名誉教授
- ③サイクリング、愛犬と散歩
- ④自ら育つ、みんなで育てる、T型人才

スマホ・パソコンでお手続きはカンタン!! 日本医師会

医師年金

Step 1 アニメーションで仕組みを確認

Step 2 シミュレーションで保険料を試算

Step 3 一括払専用加入申込書プリントアウトで申込み
（保険料のお支払いは後日ご案内します）

20220401S24

東京都新宿東口検査・相談室 感謝の会



城所室長

宿検査・相談室」として東京都により開設され、東京都医師会が管理運営を担ってきた。令和3年3月には、南新宿エリアの再開発計画に伴い歌舞伎町に移転し、「東京都新宿東口検査・相談室」と名称を変更して事業を継続してきた。30余年の年月を経て、その存在と意義は広く一般に周知され、HIV/AIDSについて早期発見・早期治療を促すという当初の目的は達成されたこと、これからは学校等での性教育や、感染症等の健康教育などの啓発活動に力を入れたという新たな目標を

4月12日（金）、都内ホテルで「東京都新宿東口検査・相談室 感謝の会」が開催された。

同検査・相談室は、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）および梅毒の検査を匿名・無料で実施し、陽性者へ告知と同時に治療等に関する相談・カウンセリングを行う施設で、平成5年9月に「東京都南新

りながら、ご協力いただいた皆様へ謝意が示され、次いで東京都保健医療局の成田友代技監、日本医師会の角田徹副会長からご挨拶をいただいた。城所室長による乾杯の後、会食をしながら検査・相談室での思い出を語り合った。共に働いた者同志で記念撮影をしたりと、和やかな時間を過ごした。東京都医師会の鳥居明 疾病対策担当理事が閉会の辞を述べ、このメンバーで集うのはこれが最後と名残を惜しみながら散会した。



成田技監 挨拶の様子

『元気がいいね』休刊のお知らせ

都民向け会報誌『元気がいいね』は、2000年に創刊し、24年余を経て、6・7月号で通巻145号を迎えまして。

都民の皆様は医療や健康に関する情報提供を行ってまいりましたが、現代社会の変化はとも速く、その変化に合わせた会報誌が必要であると考え、このたび一新を目指すこといたしました。

これまで『元気がいいね』を、ご愛顧いただきましたことに、感謝を申し上げますとともに、6・7月号をもって、当面の間、休刊とさせていただきます。今後とも東京都医師会の会報誌に、ご厚情をよろしくお願いたします。



になりますが、皆様のご期待に沿えるよう、現在、新たな会報誌の発行に向けて多角的な検討をしております。新たな会報誌では、読者の皆様からのご意見もいただき、誌面

に反映させていきたいと考えております。

東京都医師会 定例記者会見

東京都医師会は、5月22日（水）に定例記者会見を開催した。

新型コロナウイルス 感染症への対応

尾崎治夫会長は、新型コロナウイルス感染症が5類移行後1年経過し、関心が薄れてきている最近の様子に対し、

「インフルエンザは収束してきているが、コロナはまだ収束していない」と札幌市の下水サーベイランスによる結果を示して述べた。症状が軽いために目立たず、感染に気づかないまま潜伏しているケースも予測され、変異株についても主流であったX-1に加えて、X-DQが増加傾向であり今後の行方にも注目が必要である。

また、新型コロナウイルス感染時に症状が重かった人ほ

よいのかと疑問視している」と述べた。

世界禁煙デーに 向けた取り組み

連沼剛副会長は、5月31日の「世界禁煙デー」に向けて東京都医師会の取り組みを概説した。

東京都医師会が考える重点医療政策にも「禁煙推進のための施策の充実」を掲げているとおり、高齢化が進む日本で課題となっている健康寿命の延伸に欠かせないのが、タ

バコによる健康被害の防止である。これを踏まえ、経営責任者自らが社員の禁煙をサポートする企業のコンソーシアムとして東京都・東京都医師会・日本対がん協会が中心となり立ち上げた「禁煙推進企業コンソーシアム」（37の企業・団体が加盟／本年5月19日現在）と、東京都医師会の共同により、5月31日の「世界禁煙デー」当日に行うイベントを紹介するとともに、当日夕刻並びに「禁煙週間（5月31日～6月6日）」における都内施設のライトアップ予定を示した。

熱中症・蚊媒介感染症 への対策

川上一恵理事は、今年も平年より暑い夏が予想されると気象庁より発表されたことを受け、熱中症・蚊媒介感染症の対策について「夏になってからではなく、早い段階で始

めてほしい」と呼びかけた。熱中症については、東京消防庁の熱中症による救急搬送人員・気温・湿度の関係を示した資料に基づき、救急搬送の件数としてはむしろ真夏よりも梅雨明け以前に多く認められ、気温よりも湿度の高い時期に注意が必要であると説明した。

①早い時期から暑さに慣れる、②エアコンを適切に使う、③水分・塩分をきちんと補給、④日傘・冷却グッズを活用する、など個々に行える日常的な熱中症予防を呼びかけた。蚊媒介感染症については、日本を含むアジア圏で問題となる日本脳炎、デング熱、マ

リアを中心に、過去の流行を踏まえて説明があった。廃棄物や汚染水を含む水溜まりを作らない、幼虫対策、殺虫剤の散布など環境衛生面の対策も必要であるが、個人ではワクチン接種に加え、虫よけを有効的に使用して備えてほしい。ワクチンは日本脳炎のみだが、現在は定期接種により3歳頃に接種し、豚を多く飼育しているような地域では生後6カ月から接種勧奨を行っている。60歳以上については幼少期にワクチンのない世代で抗体を持っていないことから、蚊に刺されやすい方などはワクチン接種を検討するののひとつであるとした。



会場の様子

次世代医師・女性医師支援委員会 医学生・研修医との 意見交換会・懇親会

去る5月8日（水）、次世代医師・女性医師支援委員会の主催により、医学生・研修医との意見交換会・懇親会が東京都医師会館で開催された。当委員会では都内13大学に在籍し、Student Doctorとして認定を受けた医学生を対象とした「医学生懸賞論文プラタナス大賞」を毎年実施しており、またかねてより現

役学生や研修医たちのリアルな声を聞く機会を持ちたいと考えていた。

今回は、令和3年～5年度のプラタナス大賞に応募いただいた学生たちを対象に声を掛け、7名の参加が得られた。意見交換会では、東京都医師会から落合和彦理事、大坪由里子理事が、当委員会から7名の委員が出席し、初期研修

医となった先生や学生たちとの活発な意見交換がなされた。

まずはプラタナス大賞に応募したきっかけや理由などを聞くと、メールで情報収集したことや賞金に魅力を感じての投稿であったこと、また医療・医学に対しての問題意識が高いことなど、現代の学生たちの一面が垣間見えた。さらに実際に医師となつてからの、学生時代に考えていた医療と現在の状況との違いや問題点、また自身の将来についての不安など、彼ら彼女たちの現在の率直な意見を聞くことができた。当委員会においても今後の活動に大いに参考

になる話を多数聞くことができ、東京都医師会の今後の発展に役立つ機会が得られたのではないだろうか。

意見交換会の後、懇親会が開催された。懇親会では、尾崎治夫会長から研修医・学生たちに向けた心温まる挨拶ののち乾杯が交わされ、和やかな雰囲気の中、大いに懇親を深めることができた。現役学生からは研修先などについて、研修2年目の先生からはこの先の進路についての切実な相談があり、参加した研修医・学生たちにとっても有意義な時間を過ごせたことと思う。また参加した委員にとっても若い研修医・学生たちと話す時間は非常に貴重で、特に医療に対して意識の高い研修医・学生たちとの会話は熱い時間もあっという間に過ぎ、今後の再会を約束し会は終了となった。

FM93 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・委員会委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!



日本医師会生涯教育講座

日時 令和6年7月11日（木） 午後2時～5時

オンライン(Webex)のみで開催します

日本医師会生涯教育制度 合計2単位

カリキュラムコード 46、79

【申込方法】研修申込システムにて事前申込

【定員】100名

【申込締切】令和6年7月10日（水）

【問い合わせ先】

東京都医師会 広報学術課
TEL：03-3294-8821（代表）

※詳細は都医ホームページをご確認ください



難治性気管支喘息の診断と治療

座長 東京慈恵会医科大学

名誉教授

桑野 和善

東海大学医学部呼吸器内科学

教授

浅野 浩一郎 先生

帝京大学医学部内科学講座呼吸器・アレルギー学

教授

長瀬 洋之 先生

重症喘息と診断する前に、

重症喘息と診断したら

—重症喘息の病態と病型—

浅野浩一郎先生

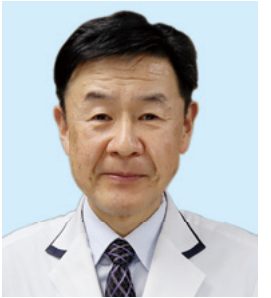
吸入ステロイド薬治療の普及とともに喘息のコントロールは顕著に改善し、それに伴って重症（難治性）喘息の判定基準は、高用量吸入ステロイド薬を含む標準治療でコントロールできない喘息へと変わった。更に、そのような重症喘息患者の多くが生物学的製剤の併用によって臨床的寛解を達成できるようになりつつある。しかし、いわゆる重症喘息患者の多くでは不適切な診断や治療が背景にある。これを踏まえ、最近のガイドラインでは「重症喘息と診断する前に、（1）喘息かどうかを正しく診断し、（2）喘息のコントロールを悪化させている要因を明らかにし、（3）重症喘息のタイプを決定して、治療法を選択（治療の個別化）することの重要性が強調されている。

195
みどりの
広場

大規模改修工事が完了し、
新たな病院で地域医療に
貢献する

地方独立行政法人東京都立病院機構
東京都立大塚病院

院長 三部順也



都立大塚病院は東京メトロ丸ノ内線の新大塚駅から徒歩2分、JR山手線の大塚駅から徒歩10分、住所は豊島区となりませんが豊島区と文京区の境界に位置し、医療法許可病床数413床の総合病院です。昭和4（1929）年に開設し、昭和55（1980）年に改築のため事業を休止、昭和62（1987）年に新築

竣工し、現在の大塚病院がオープンしました。新病院開設から30年以上経過し施設・設備も老朽化したため、令和2（2020）年から令和6（2024）年5月まで大規模改修工事を実施しました。病院運営を継続しつつ、一時は病床を縮小しながら改修工事を行ってきましたが、先月までに改修工事は完了しました。

大塚病院のセンター的医療は、平成21（2009）年10月に認定された総合周産期母子医療センターです。改修工事により、新生児集中治療室（NICU）、中等症・回復期治療室（GCU）は高度な医療機器をそろえた新たな病棟に移転したほか、母体・胎児集中治療管理室（M-FICU）は6床から9床に増床し、分娩室も増設するなど、総合周産期母子医療センターではハイリスク妊産婦や超低出生体重児などのハイリスク新生児を引き続き積極的に受け入れていきます。また無痛分娩、配偶者（パートナー）による立ち会い分娩も開始しました。他の診療科や多職種との連携も充実し、妊婦さんの希望に沿って安心して出産できる体制を整えています。女性医療にも早くから取り組んでおり、平成15（2003）年

に都立病院初の女性専用外来をオープンし、令和元（2019）年10月には女性のからだの成長・成熟の悩みやプレコンセプションケアなどのさまざまな女性医療のニーズに総合的に対応できる女性総合外来を開設しました。思春期から妊娠・出産・子育て、更年期、老年期まで、女性のライフステージに応じた切れ目のない女性生涯医療に取り組んでいます。



■東京消防庁救急相談センター受付状況
2019年と2023年の対比（ともに1月1日～12月31日）

	2019年	2023年
A 受付件数	417,013	467,267
B 救急相談件数	231,686	303,102
C 救急相談件数の割合（=B/A）	55.6%	64.9%
D トラフィック件数	24,639	116,609
E トラフィックの割合（=D/（A+D））	5.6%	20.0%
F 119転送	31,412	54,201
G 119転送の割合（=F/B）	13.6%	17.9%
H 119転送後不救護	1,176	4,676
I 119転送後不救護の割合（=H/F）	3.7%	8.6%
J 病院搬送後中等症以上	11,276	18,634
K 病院搬送後中等症以上の割合（=J/（F-H））	37.3%	37.6%
L 20-30歳代の相談者数	52,777	78,171
M 20-30歳代の相談者の割合（=L/B）	22.8%	25.8%

「あんぱんの日」をご存じでしょうか。「あんぱん」といえば木村屋というほど有名ですが、それにはある出来事が関わっています。江戸時代から桜の名所であった隅田堤の桜が満開の明治8年4月4日、明治天皇は水戸徳川本邸であった

小梅邸（現隅田公園）に行幸し、徳川慶喜の弟昭武（水戸藩第11代藩主）と面会しました。未だ旧幕府勢力がくすぶる中、この行幸などにより皇室・明治政府と徳川家は和解していくこととなります。明治天皇が詠んだ歌が碑となって今も公園内に建っ

ています。「花ぐはし 櫻もあれど此やどの 世々のこころを 我はとひけり」明治天皇は水戸家の尊王の精神に思いをはせられたのかもしれません。この行幸の際、お花見のお茶菓子として侍従・山岡鉄舟より献上されたのが桜の塩漬けを埋め込んだ木村

屋の酒種あんぱんでした。明治天皇、皇后が大いに気に入ったことから木村屋は宮中御用商に、のちに4月4日は「あんぱんの日」となりました。小梅邸は関東大震災後、隅田公園の区域に取り込まれ、日本庭園へ姿を変えました。令和2年6月には、浅草からスカイツリーへ続く東武スカイツリーライン高架下の複合商業施設「東京ミズマチ」の開業と並行して、隣接する隅田公園も整備が行われ、現在では家族連れや観光客でにぎわう開放的な空間へと生まれ変わっています。



桜咲く隅田公園からスカイツリーをのぞむ

隅田公園と「あんぱんの日」
明治天皇へ献上された
花見のお菓子

趣味の散歩

次の桜の季節にはあんぱんを食べながら花見などができそうです。（墨田区医師会岡崎公彦）

令和元（2019）年8月には地域医療支援病院に認定され、紹介患者に対する医療提供、医療機器等の共同利用（電話予約のほか、インターネットでも予約可能）を実践し、かかりつけ医等への支援を通じて地域医療を確保する病院としての役割も担っています。

東京消防庁救急相談センター（#7119）

コロナ以前と何が変わったのか：#7119集計データから見てくるもの

今回は、コロナ以前の2019年と直近の2023年のデータを比較し、現況と変化の要因について考察します。
相談需要の増加：救急相談件数は30.8%の増加がみられます。
受け切れていない状況：トラフィック（いわゆる呼び出し音は聞こえるが電話応答できていない状態）の割合は4倍弱の20%に増加。近年の相談需要増対策の一環として回線数を増やして臨んでいます。加えてカウント不能「全チャンネルが塞がった状態でのアクセス（いわゆる話中の音となる）」の潜在が認識されています。今後の課題として、ICT導入推進、橙事業の対象の重点化、救急受診ガイドの利便性強化等が挙げられます。

過大評価傾向か？：119転送に至る相談の数と割合が増加しましたが、搬送後の不救護の数と割合も増加していることから、119転送判断が過大評価傾向にある可能性があります。しかし、病院搬送例の初診時程度別の割合に差異がない点に鑑み、コロナの影響で「自宅待機せざるを得なかったため不救護になった」ことに関連している可能性も否定できません。
若年層の相談が増加：20-30代の相談の増加が目立っています。年齢層別利用者数として幼児（1-4歳）に続いて第二の峰を作っています。広報が有効であったのか、コロナの影響か、今後の検討が必要です。今後も引き続き皆様方の一層のご支援、ご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます。

ふれあいポスト



各地区会報から

中野区医師会

鶴田 晋佑

ストレス経験

『医者には社会常識が欠けた人が多い』と偉い方が昔言っていたこともありましたが、実際に医学部に入り、臨床医になってみると、相対的に多いくらいかな…とフォローをしています。

かくいう自分はありがたく、「医者っぽくない、普通の人に見える」と良く言われますので、今回はそれにまつわるお話をしたいと思います。

私はサラリーマンの子供で、医学部を目指して2浪をした後、さらに某大工学部で仮面浪人し失敗。お金もなくなり、学校も行かなくなった私は、親に「家を出ますので探さないで下さい」と手紙1枚で失踪し、千葉県の北習志野にある4.5畳で家賃2万円のボロアパートに入居することになりました。

そこからは刑務所のような1年間でした。食事は1日2食、カップラーメンと食パンのみ、デザートは苺ジャム、トイレはくみ取り、シャワーは屋外にあり、エアコンはなし、夜は10時から朝7時までコンビニでバイト勤務をして、日中勉強するという生活を繰り返していました。暫くすると寝るとき天井を見て希死念慮が浮かんで来て、精神面の不調が垣間見えていました。

唯一の楽しみは友人がパチンコで勝つと、ご飯を奢ってもらえることでした。パチンコの後に宴として、ファミレスで奢ってもらった食事は本当に涙が出るほど美味しかったです。

大学受験の日は交通費と受験料でとうとうお金が底をついたため、ホテルに泊まれず、ファーストフードの店内でスーツ姿のまま一晩明かし翌朝試験会場に向かうなど無茶苦茶をしておりましたが、結果はなぜか合格でした。こんな風呂にも入ってない小汚い多浪の私をよく拾ってくれたのと、今でも大学には感謝の気持ちでいっぱいです。

その後は信じてくれた大学を裏切ってはいけなさと、大変な日もあります。毎日逃げずに頑張っております。ストレスに耐えられるメンタルが付いたこの貴重な経験が私のじまんです。

「先生は医者っぽくないですね」と言われますが、そんな経験したので、偉ぶることが恥ずかしいと思うようになったのかもしれない。何かお礼を言われると昨日までバイトだったのですよ、と恐縮してしまいます。

現在は妻や子供のおかげで、賑やかな食卓と暖かい手作りのご飯を食べられるようになりました。当時から考えると夢のような生活を送らせてもらっており、家族には大変感謝しています。(しかしながら、その時のトラウマでカップラーメンと苺ジャムは食べられなくなったことは、言うまでもありませんが…)

(「中野区医師会新聞」2024年3月 No.681 より抜粋)

目黒区医師会

田中 博志

あの、ちょっと、凄い

我ながら酷い題を付けたものである、これでは「言葉のサラダ」だろうか、気になった言葉を3個並べただけになってしまった。「あの」は会話の中でよく聞く、言わなくても良い、と言うよりも言わない方が良い言葉。次に言う言葉が出て来ない時の時間稼ぎ、原稿を読む時は「あの」は言わない。又は喋り出しを「あの」にしておけば次の言葉が出易いのか？頻回に繰り返すのは癖になっているから。とにかく聞き辛いし、気分も悪くなる、気持ちを落ち着かせてれば言わないで済む。

次に「ちょっと」。「ノー」と言えない日本人、他人と違う事を言うと目立ってしまう、言い返されてしまう、と思って何にでも「ちょっと」を付ける。「ちょっと変」「ちょっと大分おかしい」。「ちょっと」を言うことにためらいは無い、少しでも皆と同じの方が安心なのだ。変だと思ったら「それは変」で良い、思ったことを言うのに臆病なのだ、自分に自信と勇気が無い人間が多い。

最後に「凄い」。誰も気にならないのだろうか？「凄い美味しい」「凄い綺麗」、私には違和感が強い。幼少の時から聞き慣れているのは「凄く美味しい」「凄く綺麗」である。皆が言うから同じことを言うのが正解であり、違和感を持つ方が変なのか？高校を卒業するまで自宅で勉強した国語は漢字の書き取りだけだった私でも多少の文法は覚えている。「凄い」は形容詞、「凄く」は副詞、そんなのはどうでも良いのだろう、相

手に伝われば。今の人には「凄い」が正解なのだ、実際はどちらでも良いそうだ。

言葉は時代と共に変わるという、江戸時代の言葉と現代語は違うが、そのレベルでも無い。最近は最後に「みたいな」を付けたり、意味も分からずに「やばい」と言う、それでも通じる。歳をとってからしてはいけないことは、説教と昔話だそうだ、黙っていよう。

(「目黒区医師会会報」2024年3月 第259号より抜粋)



紫陽花

渋谷区医師会 松村聡子

無 声 拝 聴

サプリから考える
ヘルスリテラシー

健康志向の強い人ほど、サプリメントを服用していることが多いように思います。しかし、サプリメントを服用することは健康に直結するのでしょうか。先日「紅麹サプリ」に関連する健康被害が報じられました。私の診療所にも、このサプリメントを服用していた方がいらつしやり、サプリメントと健康被害の問題が身近に感じられました。このサプリメントはコレステロール値を下げるとうたわれていましたが、主に腎臓に対する健康被害が報告され、自主回収が始まりました。まだ調査中ではありますが、「フベール酸」という青カビが作る天然化合物で、抗生物質としての特性を持ち、毒性が非常に高いものが混入したために腎臓への影響があったとの見解が示唆されています。この問題は、サプリメントを含む健康食品の安全性に対する信頼を揺る

がすものであり、今後の対応が注目されています。

一般に、サプリメントは不足しがちな栄養素を補うとされています。しかし、サプリメントは医薬品ではなく、その安全性と有効性については必ずしも科学的根拠が十分であるとは限りません。食品であるから安心という誤解を避けなければならず、過剰摂取や不適切な使用は、健康被害のリスク、薬との相互作用、適切な治療の遅延などいくつかの問題を引き起こす可能性があります。何よりも、健康的な食事から必要な栄養素を摂取することが基本です。

（宇野真二）

都医からのお知らせ
INFORMATION

第465回 国際治療談話会 例会「肥満症アップデート」

問合先

(公財)日本国際医学協会 事務局 東京都世田谷区上馬 1-11-9-3F
TEL: 03-5486-0601 FAX: 03-5486-0599
E-mail: imsj@imsj.or.jp URL: <https://www.imsj.or.jp/>

日時▶ 7月18日(木) 19時～21時 形式▶ ハイブリッド講演

会場▶ 紀尾井フォーラム

開会挨拶▶ 石橋健一((公財)日本国際医学協会 理事長)

座長▶ 近藤太郎((公財)日本国際医学協会 常務理事)

〔第1部〕

感想「健康寿命延伸に資する住まいと住まい方」伊香賀俊治(慶應義塾大学 名誉教授)

〔第2部〕

講演Ⅰ「肥満と身体活動・座位行動」小熊祐子(慶應義塾大学スポーツ医学研究センター・大学院健康マネジメント研究科 教授)

講演Ⅱ「肥満症診療 Update」横手幸太郎(千葉大学 学長)

取得単位▶ 日医生涯教育制度1単位(CC: 23、82)

申込方法▶ 右記2次元コードまたは当協会ホームページよりZoomウェビナーページへの事前登録をお願いいたします。

参加・視聴▶ 無料



医師国保からのお知らせ

医師国保では組合員の健康保持増進のための
さまざまな保健事業を行っています。

- 特定健診・特定保健指導の実施(従業員や家族の自家健診が可能です)
- 人間ドック等健診費用の助成
- 乳房エコー検診費用の助成
- 脳血管健康診断(脳ドック)費用の助成
- 保養施設・レジャー施設等の利用に際しての助成や優待

詳しい内容、申請方法等は当組合ホームページをご覧ください
www.tokyo-ishikokuho.or.jp

東京都医師国民健康保険組合 ☎ 03-3270-6431 (総務課)

やむを得ない事情、
医師が必要と判断、おおむね…??

5種混合ワクチン(DPT-IPV-Hib)がこの4月より定期接種として登場した。当面4種、5種混合と両方が存在する中、定期接種実施要領には「原則として、同一種類のワクチンを用いる。ただし、やむを得ない事情があると認める場合には…」とある。「やむを得ない事情」とはどのような事情か」との問い合わせを多く受けている。入手できない、医療機関や地域が異なる、などさまざまな状況が推測されるが、実施要領などにこまごまと記載をすると「記載のない〇〇については? 記載の〇〇はどう解釈?」と、さらに細部への解説や記載が求められることになる。ワクチン接種の場で接種を受ける子どもたちが不利にならないような判断を接種医が行い、市長村長がこれを定期接種として認める、という方向に考えて頂ければ有難いと思う。

同時接種が広く行われるようになってきた。「同時接種は医師が特に必要と認めた場合に行うことができる」との記載が同実施要領にあり、同時接種が始まった頃には「特に必要と認める場合はどのような場合か?」という質問を多く受けたが、最近は付き添いの保護者にもあまり抵抗なく同時接種が受け入れられているようだ。接種する側も、受ける側も慣れてきた、ということであろう。しかし、そのメリット・デメリット、それぞれ別の日の接種も可能であるとの説明は欠かせないものであると思う。

以前の日本脳炎定期接種第1期追加は「おおむね1年後」という規定であり「おおむねとはあいまいでどのくらいの幅か?」という質問を多く受けた。現在では「生後6月から生後90月にあるもので、初回接種終了後6月以上(標準的にはおおむね1年)」という記載になっている。あいまいな規定ではなく、常識的な幅で接種医が判断できるようになっているもの、と考えるところである。

定期予防接種としてのルールは守りながら、接種を受ける子どもたちの利益を第一に考えて実施して頂ければと思い、私見を述べた。

(文責: 岡部信彦)

知っていますか?

健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

本年2月に厚生労働省より『健康に配慮した飲酒に関するガイドライン』が示された。

アルコールによる健康への影響は、摂取した純アルコールの量に関係し、『純アルコール量(g) = 摂取量(ml) × アルコール濃度 × 0.8 (アルコールの比重)』で求められ、例えば度数5%のビール500mlであれば、500ml × 0.05 × 0.8 = 20gと計算される。

以前は適切な飲酒量が1日20gと言われていた時期もあったが、今回のガイドラインでは適切な飲酒量は示されず、摂取する純アルコール量(飲酒量)が少なければ少ないほど、飲酒による健康リスクが小さくなるという内容になっている。同ガイドライン、純アルコール量の計算、AUDIT(WHOが開発した飲酒習慣に関するスクリーニングテスト)などは、インターネットで検索すると確認でき、お酒との適切な付き合い方を患者さんに指導する際に有用である。

感
染
症
豆
知
識

東京都医師会
感染症予防検討委員会

地区医師会長からの一言 会員交流委員会の活動

町田市医師会長 山下弘一



医師会に入会する大きなメリットのひとつとして、会員同士の顔の見える関係づくりがあると思います。入会することで新しい人脈を築き、コミュニケーションを深めることができます。医師として直面する課題やストレスを互いに共有し、サポートし合うことで、孤立感を軽減でき、連帯感が高まります。さらに、知識や経験など意見交換することで日頃の診療にとっても役立ちます。また、医師はたいへんストレスの多い職業ですので、たまには業務から離れ、互いにリラックスする時間を持ち、個人的な話題も含めた幅広い交流は、より深い関係に発展させることができます。趣味やグルメ、レジャーといった楽しみを共有することで、ともに楽しみ、ともに笑い、ともに語り合うことができ、会員同士の交流が深まれば、それぞれの医療に対する思いや医師会に対する意見など率直に話し合うことができ、会員相互の理解が医療連携をよりスムーズにさせると思います。

そこで、私が総務担当理事だった2011年7月に、会員交流委員会を立ち上げました。この委員会は、できるだけ多くの会員が顔を合わせ、互いに顔が見える関係になることを目指して交流の場を提供していくというものです。

記念すべき第1回のイベントは、委員会発足から1年後の2012年7月で、医師会駐車場で「七夕BBQ大会」を行いました。翌年からは「鮎つかみとBBQ」として、毎年100人近い参加者が集まります。大型ビニールプールに150～200匹の鮎を泳がせて、子どもたちが手づかみで捕まえます。大はしゃぎした子どもたちに「(その命)いただきます」という気持ちを持たせ、塩焼きをおいしく食べてもらいます。

第2回目のイベントは2013年2月9日に「美食とワインを楽しむ会」を医師会館の3階ホールにて開催しました。著名なワイン評論家をお招きして、ワインについての講義を受け、何種類ものテイスティングを行いました。そして約60本あったワインは46名の会員で完全に消費されました。

その後、ワイナリーや酒蔵を訪れ、併設のレストランや近隣の有名レストランで食事をし、観光スポットに立ち寄るバスツアーをおこなったり、イチゴ狩りや工場夜景めぐり、JALの整備工場見学などの日帰り旅行を開催してきました。また、オンリーワンフェアと題して、ものづくりの体験型イベントも行い、クリスマスリース、正月飾り、ハーバリウム、プリザーブドフラワーのアレンジメント、手作りお味噌など、個性あふれる自分だけの作品づくりを楽しんでいただきました。

2013年11月からは、「ミュージカーナ・メディカ」という音楽会を和光大学ポプリホール鶴川にて毎年開催することになりました。これは医療従事者が楽器を演奏したり歌ったりして、患者さんを中心とした市民の方々に聴いていただくコンサートです。かかりつけのお医者さんのいつもと違う姿を見ることができ、医師と患者の信頼関係にも良い影響があったのではないかと考えています。また、コンサートの最後にプロのアーティストによるライブも設け、観客から「これが無料とはもったいない」という意見もいただきました。これからも会員の皆さんに楽しんでいただけるイベントをたくさん企画していきたいと思っています。これが町田市医師会の大きな魅力のひとつです。