



ほほえみがえし

2005.SUMMER

VOL.4



特集1

対談 TALK & TALK

パラリンピックメダリスト 成田真由美さん
川崎市医師会会長 宮川 政久

特集2

ご存知ですか？

メタボリックシンドローム

医療最前線
健康ONE POINT
おしえて、せんせい。Q & A
休日急患診療所

病気を診るのではなくて、病人を診る。

竹本 本日はお忙しいところ、お越し頂きありがとうございます。川崎市出身と伺っております。いろいろとお話を伺いたいと思います。よろしくお願ひします。

六軒のスイミングクラブで断られた

宮川 アテネパラリンピックの資料を拝見したのですが、私も大学時代水泳部に所属して競技をや

っていましたので、殆ど手だけで泳いで50メートルを39秒というのはすごいタイムだなと思います。

成田 アトランタから比べると、タイムなど20メートルだけで比べても20秒ぐらい短くなっています。当然ですけれどもやはり練習があつての結果です。

宮川 練習は孤独だし、ものすごく苦しかったのではないですか？

成田 本日に練習はきつかったです。アテネ前の練習では、ゴールの三分の二くらいは涙であふれてきて。でも楽な練習をしては絶対世界新は出せなかつた。それと今のコーチにめぐり会えた幸運もあります。車椅子ということと民間のクラブは全て断られて、七軒目に今のコーチと出会った訳です。断られてもまた次にチャレンジしていくという、自分が積極的に動いた結果がよかつたかなと思います。

宮川 六軒も断られて、それでもやるのだという、核になつたものは何だつたのですか？

成田 アトランタのパラリンピックに行きたい。そのためには民間のクラブに行つて、コーチについた

対談

川崎市医師会 会長 宮川 政久

パラリンピックメダリスト 成田真由美さん



も、もう少し説明があればその後の受け止め方も違つたかなと思います。今のスポーツ整形のドクターは、本当によく診てくれます。アテネ前も、股関節とか肩の調子が悪いとクラブにまで足を運んでくれて、「ちょっと心配だからレントゲンを撮ろう」と言われて。内科も良い先生とめぐり会いました。横浜から埼玉に転勤されて、「埼玉まで来るのは大変だから、家の近くでお医者様を探してみ

ては。」とは言われたのですが、意外と車椅子で入れる施設がなかなか無く、良いお医者様も見つかつていないので埼玉へ通っています。

宮川 医者に対して不満もあつたでしょうが、良い先生にもめぐり会えてよかつたですね。よく言うんですけれども、「病気を診るのではなくて、病人を診るのだ」。病人を一生懸命診る医者じゃない

決して、かわいそうな人ではない。



MAYUMI NARITA 成田真由美さん

宮川 マスターズの話が出ましたが、そんな形でもっと広げていきたい事はありますか。

成田 私は車の免許がありますが、免許が取れない障害を持つている人もたくさんいます。そういう人たちがもっとスムーズにバスやタクシーとか電車に乗れるようにもしたいですね。障害者は新幹線や飛行機に乗るのでも時間前に来てくれと言われます。車椅子の人がもっと利用すれば、普通の乗客と同じように対応する側も慣れが生じてスムーズになると思つています。そういう部分でも、



MASAHISA MIYAKAWA 川崎市医師会 会長 宮川 政久

方が絶対にタイムは伸びる、と思つていました。今の素晴らしいコーチと出会えたのも、六カ所断られたからとも思いますね。

宮川 水泳の練習や病気にことに対する取り組み方とか、精神力はやはり人並み以上ですね。

十八歳の時に車の免許を

成田 治らない病気と知り、親に当たつてしまった事もありました。でも車椅子に乗っても意外と出来る事はたくさんあつて、十八歳のときに車の免許をとつて行動範囲が広がつて。それで出会つた水泳で世界にも行つたりして、決してかわいそうな人ではないと思つたのです。

宮川 ご病気とか薬の使用などで、いろいろ苦労されておられるようですが、今まで医療を受けてこられて、気づかれた事があれば教えていただきたいと思ひます。

成田 ステロイドの予備知識はありましたけれど

変えていくというか、皆さんの理解を深めてもらいたいですよね。

今年のはんびりと

宮川 今までのお話を伺つて、いつも全力投球で頑張つている姿に感動いたしました。御自身でこれからどんなことに挑戦していきたいですか。

成田 アテネが終わつたので、今年のはんびりしようかなという感じです。毎日の生活の中で、水泳・仕事・手抜き主婦(?)もあり、すごく楽しく充実した毎日です。けがとか病気が番怖いので、病気をしないように、けがをしないように、自分の体をしっかりと守つていかなければ、と思ひます。

宮川 今後医療に対して、お受けになつていらっしゃる立場で情報をいただければ、お返しできるだろうと思つるので、いろいろな形でまた教えてください。

竹本 本日はどうもありがとうございました。



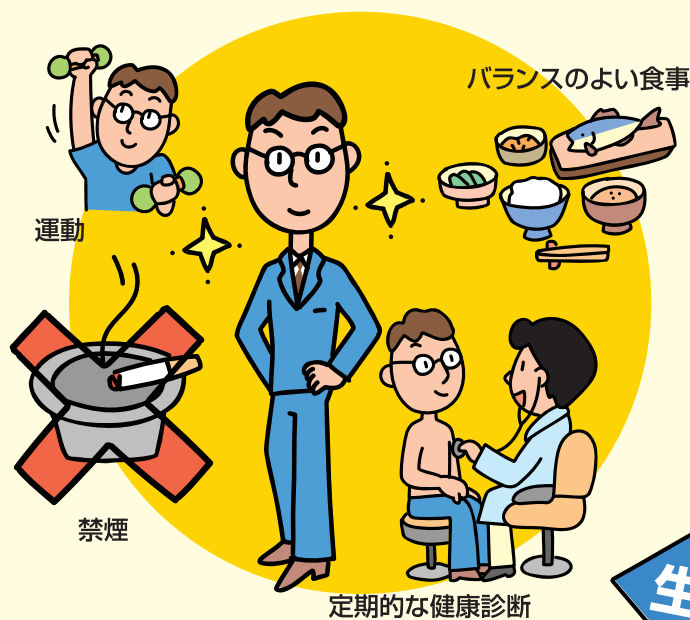
川崎 市医師会 副会長 竹本

プロフィール ● 成田真由美(なりたまゆみ) 十三歳の時、脊髄炎により下半身麻痺となり、車椅子生活となる。その後、交通事故による後遺症などの多くの苦難を乗り越えて、シドニーパラリンピック女子水泳で金メダル六個、銀メダル一個を獲得。アテネパラリンピックでも、金メダル七個、銅メダル一個を獲得した。

ご存知ですか？

メタボリックシンドローム

内臓肥満、血糖、血圧、中性脂肪 ひとつひとつは治療するほどではなくても高めの人

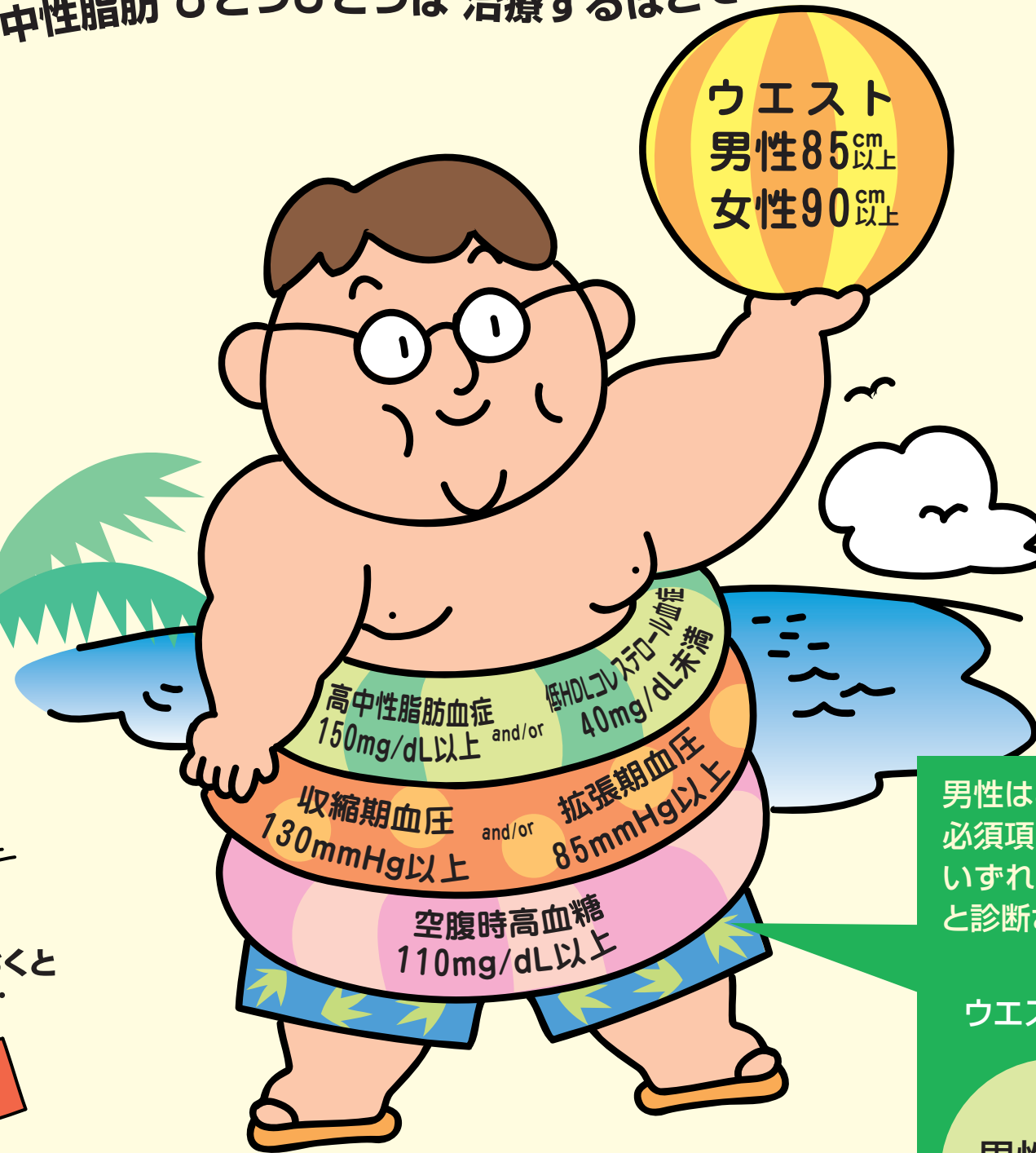


日本人の三大死因

- ①ガン ②心筋梗塞 ③脳梗塞



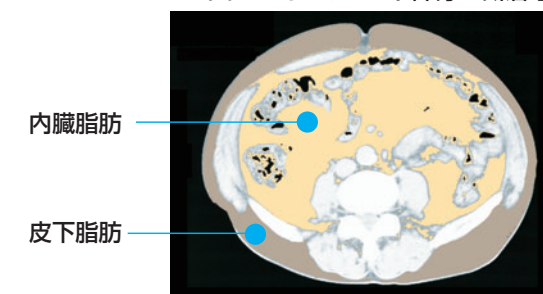
放っておくと
いずれ...



標準体重でも安心できません



CTスキャンによるウエスト部分の断層写真



内臓脂肪型肥満

細く見えても中に脂肪が詰まっている

そんなあなたは、もしかしたら...

男性は85cm以上、女性は90cm以上のウエスト周囲径を必須項目とし、脂質代謝異常、高血圧、または糖代謝異常のいずれか2項目が該当した場合、メタボリックシンドロームと診断されます。

ウエスト周囲径

男性85^{cm}以上
女性90^{cm}以上

※ウエストの測り方
へその位置で測る

2項目以上

脂質代謝異常
高中性脂肪血症 150mg/dL以上
and/or
低HDLコレステロール血症 40mg/dL未満

高血圧
収縮期血圧 130mmHg以上
and/or
拡張期血圧 85mmHg以上

糖代謝異常
空腹時高血糖 110mg/dL以上

おしえて、せんせい。

Q&A 水いぼ



体幹に多発した伝染性軟属腫
荒田次郎:伝染性軟属腫、新臨床内科学、第8版、医学書院、2002年より転載

川崎市の八十七の公立保育園と三十七の民設の保育園には、各園毎に園医が配備されています。月に二〜四回、園児がお昼寝から覚めた午後二時三十分〜三時ごろ園に行き、園児の健診を行っています。今回は保育園医部会がこの欄の当番として、夏に特に話題となる「水いぼ」について書いてみました。

伝染性軟属腫が正式名です。皮膚から皮膚へ直接接触することにより感染します。原因はウイルスで、人だけがかります。一〜五ミリのドーム状の小さな腫瘤で、二ミリ以上になると中心にお

認めます。潜伏期間は二週間〜六ヶ月とされ、二つづつを見れば六〜九ヶ月位で赤くなつていき、年近くでほとんどが消失しています。痒みのため掻き壊すと白っぽいかたまりが出てきます。この中にウイルスが含まれているため、周囲に伝染し数を増やすことになり、アトピー性皮膚炎、乾燥性皮膚炎を持つ子どもにも多く見られ、掻いてさらに広がり増加します。全身の至る所に認められます。治療は内容物を専用のピンセットでつまみ取る方法が確実です。最近では表面麻酔剤を含むテープを貼り、痛みを軽くしてから取る方法もあります。これらの方法は、いずれも保護者と相談の上治療

から次へと色々な部位に発生し続けます。半年〜一年後には自然に消失し、新たに発生することはありませんから、アトピー性皮膚炎などの治療をしながら、時間の経過を待つのも良いでしょう。

あとがき

「ほほえみがえし」が発行されてから、2回目の夏を迎えました。今回は夏の号でもあり、川崎の(いや日本の)誇る水泳の成田真由美さんに登場していただきました。勇気づけられる点があったのではないのでしょうか。今後も身近な話題にそしてよりビジュアルな紙面にと少しずつ変身していこうと思っています。

募集中

「特集記事で取り上げてほしい」「こんな時はどうすればいいの?」皆様のご要望をお待ちしています。

〒210-0012 川崎市川崎区宮前町8-3
川崎市医師会 ほほえみがえし広報室係
TEL.044-222-2110(代) FAX.044-233-8802
Email ishi-kai@kawasaki.kanagawa.med.or.jp

「医師と歩こう! 川崎ウォーク大会」に参加して

みどりの日の「医師と歩こう! 川崎ウォーク大会」に参加をしました。14キロ、12キロ、7キロコースの中から、「新百合ヶ丘〜ヨネッティ王禅寺〜東高根森林公園〜緑ヶ丘霊園〜すくらむ21」の12キロコースを歩きました。

当日の天気は快晴、初夏を思わせるほどの汗ばむ陽気でした。朝8時30分頃新百合ヶ丘駅に着きました。集まっていっしょの方たちを観察すると、結構お歳を召している人が多く少し心配でしたが、いざ歩き始めるとこれがまた皆さんすたすた歩くんです。お話を聞けば毎日のように歩いているんだそうです。パワーを感じました。

ハイキングの楽しみ方はそれぞれですが、今回の主催団体である「NPO法人神奈川県歩け歩け協会」の趣旨は、多くの参加者を募り神奈川県を日本一の歩けの県にする方針をとっている様です。当日いただいた「かながわ歩け」新聞によると、県下加盟18団体のいずれかが毎日のように、海に山に郊外にと、皆さん元気に歩きまくっているのです。

私たちが今回歩いたコースの途中に、ツツジがとってもきれいに、今が盛りと咲いているお寺があり、大勢の人が記念写真を撮っていました。こんなにきれいなツツジは見たことがありませんでしたので、心が洗われる思いでした。天候にも恵まれて、気分が悪くなる人も無く、楽しい半日を過ごすことができました。

私たちは溝の口に戻り、仲間内で生ビールで乾杯をしました。本当はうまかった! 心も胃袋もきれいに洗うことができた有意義な日でありました。

皆さんも是非どうぞ歩いて下さい。



医療最前線

「痴呆」改め「認知症」

いわゆる痴呆老人は日本全国で現在150万人もいます。そして10年後には高齢化にともない250万人に達すると言われています。このような高齢社会では、痴呆が身近なごくりふれた病気となり、家族や親類内に痴呆老人を抱えることは珍しくありませんし、自分自身でさえもボケる不安を感じるようになりつつあります。

このような状況下で、「痴呆」という用語の不適切さが指摘されるようになりました。それは、この言葉の語感に侮蔑感(「阿呆」に通じる)が強く、このような人々を地域で支えていかなければならない時代に相容れない表現だという当然の意見です。「痴呆になってしまうと何もわからなくなってしまう」というイメージがありますが、実際は病状の進行過程によってさまざまです。自分の病状を理解して当事者が自らの体験や考えを発表する例も増えていきますし、かなり末期まで感情やプライドは正常のまま残ります。痴呆は治らないものと決めつける傾向がありますが、治るタイプの痴呆も一部にはあり、また早期発見、早期診断の重要性も強調されるようになりました。

そこで、昨年6月、厚生労働省内に『「痴呆」に替わる用語に関する検討会』が設置されました。この検討会で、国民へのアンケート調査を踏まえ審議を重ねた結果、昨年暮れに、

「痴呆」に替わる用語として「認知症」が最も適当であるという結論が出ました。一般に分かりやすく短い言葉であること、侮蔑感を感じさせたり気持ちを暗くさせないこと、「痴呆」と同一の概念を表わし意味の混乱なく通用すること等の判断基準に照らして、最終的に「認知症」が選ばれました。

すでに「認知症」が、法律上の用語として、また医学用語として「痴呆」に替わって使用されるようになってきています。われわれも日常会話の中で、「痴呆」をなるべく避けて「認知症」という表現を積極的に使用していきたいものです。



健康 ONE POINT 更年期について



女性は閉経期を迎えると厄介な症状を体験します。顔や身体がほてったり、発汗、のぼせ、肩こり、頭痛、寝付きが悪くなるなど多彩な症状が出てきます。また精神的にも不安定になるのです。これらを更年期障害、更年期の不定愁

訴といっていますが、かなり個人差のあることも事実です。最近では男性の場合も、同じような症状が起きることもわかってきました。

女性の場合は、ホルモンの分泌低下が原因と見られていますが、女性ホルモンの補充療法という治療法が効果的です。この治療法によって乳がん、子宮がんになることを心配する方もいらっしゃいますが、欧米では更年期を迎えた方の9割以上が受けておられます。

女性ホルモン療法は、骨粗鬆症、認知症、動脈硬化などの防止にも効果があるとされています。ダイエットや化粧品に膨大なおカネを使うくらいなら、ホルモン補充療法に投資したほうが、あなたの人生にとってはプラスになると思います。