

昭和大学がおくる、エデュケイテッドマガジン

E D U C E

エデュース

キャンパスのあるまち

富士山

日本の心から、世界の宝へ

ヘルシーシーン

食物アレルギー

ぶらり散歩

小石川植物園



昭和大学



Shouwa University

C O N T E N T S

P03..... 大人の発達障害に寄り添うということ。●

生きづらさを抱える彼らの 安心できる場所を。

〈加藤 進昌〉

P07..... キャンパスのあるまち ●

日本の心から、世界の宝へ。 富士山

～山梨県富士吉田市

P11..... 健康レシピ ●

夏を乗り切るための食材

P13..... Key person of Hospital ●

悠々と、患者さんとともに。

99 years old Active Doctor
〈川上 保雄〉

P15..... 大学界隈のあの店 ●

～旗の台～ 銭湯 錦湯

P16..... 突撃!! 現場レポート ●

なごみの空間で赤ちゃんの誕生を支えています。

マタニティハウス

妊娠から出産・育児まで。妊婦さんをサポートする現場を密着レポート。

P21..... ぶらり散歩 ●

小石川植物園

植物園で、物語の時空に迷いこむ。

P25..... HEALTHY scene ●

完全除去はもう古い! 食べられる範囲を知って、豊かな食生活を。

食物アレルギーの 正しい知識と対処



昭和大学がおくる、エデュケイテッドマガジン

Vol.8
2013

E D U C E

エデュース

【educ】(英)は(潜在能力を)引き出すという意味で、「education=教育」の語源になります。

No. 4

環境省・山梨県
MOE・Yamanashi Pref.

薬も精神療法も期待できない現実。
コミュニケーショントレーニングで
多くの悩める患者さんに光を灯す。

大人の発達障害に寄り添うということ。

加藤進昌

Nobumasa Kato

昭和大学附属烏山病院長 / 昭和大学大学院保健医療学研究科 教授



生きづらさを抱える彼らの 安心できる場所を。

急増する大人の 発達障害の受け皿に

近年、発達障害の大人が増えているという。その数は定かではないが100万人を超えるともいわれる。その代表的な症例が「アスペルガー症候群」であり、「あの人、どこが変わっている」「会話がかみ合わない」「目を合わせない」「社会性に乏しい」など、職場でも思いあたる経験をした人は少なくないだろう。

しかし、大人の発達障害の場合、小児はもろろん、成人の精神科でも受け入れられないケースが多いという。

「小児自閉症と同様に、大人の発達障害については、基本的に薬は無効です。



いわば、医者にとって最強の武器がないに等しいものです」

そう話すのは昭和大学附属烏山病院院長の加藤進昌、大人のアスペルガー症候群の権威である。

アスペルガー症候群の大人たちが病院を訪ねても診断するだけで、「治療法はありません」「個性だからそれでいいんです」と突き放されることも多いという。アスペルガー症候群の場合、社会性に対する認知そのものが欠如している。生まれてつき、心の目が見えていない状態であり、治療薬やカウンセリングなどの一般的な精神療法はほとんど役に立たない。こうした状況に精神科医である加藤は黙っていられたかった。

「薬が期待できないとなれば、デイケアでのコミュニケーションスキルを訓練するしかない」

2008年、加藤が院長を務める昭和大学附属烏山病院では、成人の発達障害の専門外来を開設した。同時に、アスペルガー症候群患者を対象とし、社会生活や人間関係をスムーズにするための訓練や、患者同志の交流を目的とする「デイケアプログラム」も開始し、増加する発達障害患者を一手に引き受けている。

マスコミにも大きく取り上げられ、開設以来、初診患者の累計は3000人を超える。外来予約は常に2カ月先まで埋まっているという。

Asperger Syndrome Treatment



Dr. Nobumasa Kato
大人の発達障害に寄り添うということ。



都市型の急性期病院へのシフト

そもそも烏山病院といえば、精神科病院として歴史ある病院である。昭和30年代から、わが国では最初ともいえる精神科リハビリテーションを展開してきた。2007年、院長に就任した加藤は、その伝統を受け継ぐ立派なリハビリテーションセンターを見て、違和感を抱いた。伝統に呼応するように利用者もかなりの高齢化が進んでいたのである。

「この施設を生かさなければ。病院に新しい伝統を創らなければ」

加藤は改革に着手した。立地・設備とも恵まれた条件を備えた烏山病院を、全国の多くの精神科病院が直面しているような「高齢者施設化」の流れに任せるわけにはいかない。その一方でメンタルケアに対する社会のニーズの高まりをひしひしと感じていた。

も少なくない。その結果、知的レベルが高い人では義務教育期には顕在化せず、自立した対人関係と社会参加が求められる成人後に問題として表面化することが多い。比較的男性に多く、理数系に強い高学歴の人が珍しくない。

また、子どもがアスペルガー症候群と診断されたことをきっかけに自分にある同じ障害に気づいて相談にくる親も相次ぐようになった。テレビや新聞、雑誌にも数多く取り上げられ、マンガの主人公にもアスペルガー症候群が登場する。

「新しい概念、新しいカテゴリーが生まれたということでしょう。今まで何だかわからなかった症状や、行き場のなかった人たちが、発達障害という疾患概念に照らして考えてみることで、納得がいくようになった」

社会的認知が進む中で、烏山病院が展開するアスペルガー症候群患者へのデイケアは、当事者たちのコミュニケーショントレーニングや交流の場として安心できる場所を提供している。この春、デイケア出身者3名が、こゝ烏山病院の事務職員として就職を果たした。

「我々スタッフは、ハラハラしながら見守っていますけどね(笑)」

そこで加藤は精神科救急を含めた急性期対応の病院へのリニューアルを進める。さらに烏山病院の独自性、専門性を備える必要があると考えた。

「それは臨床面でも重要ですが、大学附属病院として意義のある研究対象となり得るもの。さらに社会がいま最も求めているテーマを考えました。それが、私自身、長年携わってきた発達障害、特に大人の発達障害だったのです」

「発達精神医学」の発信地として

アスペルガー症候群は自閉症の延長上にある病気である。自閉症と同様に脳の病気で、「社会性」「コミュニケーション」「想像力」の点で問題が起こる。しかし、自閉症のような言葉の発達には遅れがなく、標準以上のIQを持つ人



デイケアの就労に向けたパソコン講座の様子。春から就職したデイケア出身者が講師をつとめ、人気がある。

全国から集まる発達障害の症例をもとに研究にも力を入れ始めている。文部科学省が推進するCREST（戦略的創造研究推進事業）にも認められ、現在、MRIを使用した脳画像の共同研究が行われている。

「とかく精神科はわかりにくい学問だと言われがちです。それは精神を科学することの難しさからでしょう。しかし、いまニューロサイエンスの分野では高度な研究が盛んに進められています。ただ、それだけではない。いま提供できることをやることも大切です。発達障害の場合、それがデイケアなのです」

烏山病院では、今年度中に「発達障害医療研究センター」の設立を予定している。新しい「発達精神医学」の発信地として、まだまだ加藤の役割は終わらないようだ。

行き場のない彼らに、いま提供できることを。

Asperger Syndrome Treatment



『プロチチ』逢坂みえこ 講談社
アスペルガー症候群の夫がキャリアウーマンの妻にかわり、生まれたばかりの息子の専業育児に奮闘するコミック。作者は烏山病院にも何度か足を運び、加藤からアドバイスを受けた。



デイケアホール

- Profile
加藤 進昌 (かとうのぶまさ)
- 1972年 東京大学医学部 卒業
 - 1983年 国立精神・神経センター神経研究所 研究室長
 - 1996年 滋賀医科大学教授
 - 1998年 東京大学大学院医学系研究科教授
 - 2001年4月～03年3月 東京大学医学部附属病院 病院長
 - 2007年 昭和大学医学部精神医学教室教授・昭和大学附属烏山病院 病院長
 - 2012年 昭和大学大学院保健医療学研究科教授

昭和大学附属烏山病院 東京都世田谷区北烏山6-11-11 TEL.03-3300-5231

発達障害外来 毎月月初めに翌月分の初診のご予約を受け付けています。各月の予約受付日、予約電話番号はホームページなどをご覧ください。
<http://www.showa-u.ac.jp/SUHK/>

*全国から当院にお問い合わせをいただいておりますが、ご理解のほどお願いいたします。

- 加藤進昌 著書
- 『あの人はなぜ相手の気持ちがわからないのか』 PHP文庫/2011
 - 『ササッとわかる「大人のアスペルガー症候群」との接し方』 講談社/2009
 - 『大人のアスペルガー症候群』 講談社+a文庫/2012





キャンパスのあるまち
山梨県 富士吉田市

富士登山、吉田口のみちを訪ねて。



山

富士

富

The Soul Mountain
Mt. Fuji

日本の心から、
世界の宝へ。

富士信仰を核に 世界文化遺産登録へ

富士山の北側、富士五湖の中東部に位置する山梨県富士吉田市。昭和大学富士吉田キャンパスは、富士山の裾野のこのまちにある。

この4月、山梨・静岡両県がめざす富士山の世界文化遺産登録について、イコモス(国際記念物遺跡会議)は、ユネスコ(国連教育科学文化機関)に対し、登録を勧告した。6月にはユネスコから正式な登録発表が行われ、ここ富士吉田のまちも活気づいている。

そもそも富士山の世界遺産登録に向けた歴史は長い。1994年、山梨・静岡両県の自然保護団体が構成する「富士山を世界遺産とする協議会」が246万人の署名を集め、環境省に「自然遺産」の暫定リスト(世界遺産の国内候補リスト)入りを求めたが、ゴミ問題などがあり2003年に候補から落選。その後、2005年頃から始まったのが今回の文化遺産登録への動きだ。周囲にある神社や登山道、洞穴、樹型、湖

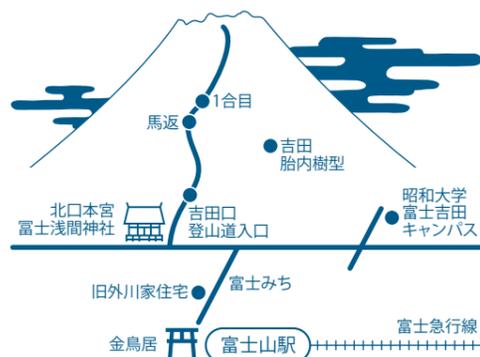
沼など、古来より多くの信仰と芸術を生み出した富士山に関わる文化財を構成遺産として、世界文化遺産登録へ。山梨・静岡両県の合同会議が発足され、2年後の2007年に国内の暫定リスト入りを果たした。

これらの史跡や文化財の多くに息づき、受け継がれているのが「富士信仰」である。その昔、自然への畏敬の念と火を噴く山への恐れ、山頂には神仏が住む霊山として山岳信仰の対象とされてきた富士山。麓から山体を仰ぐ「遥拝」に始まり、平安時代以降は修行のため山に入る修験者が増え、さらに中世になると、一般の人々(道者が富士山を信仰して登山する「登拝」が始まった。戦国期から江戸期に入ると、庶民の登拝が大衆化し、その中心的役割を果たしたのが長谷川角行を開祖とする「富士講」である。

「富士吉田には、数ある富士登山ルートの中でも古道として麓から唯一、山頂まで登れる吉田口登山道があり、山頂に至るまでの沿道には、富士講の歴史を語る多くの史跡や文化財が残されています」(富士吉田市役所 世界遺産推進室 奥脇裕紀氏)。



歴史と向き合い、文化を体感しながら。



●北口本宮 富士浅間神社 (構成資産)

富士山吉田口登山道の起点となる北口本宮富士浅間神社。杉木立の長い参道の両脇には石灯笼が並び、大鳥居をくぐると、境内には由緒ある壮麗な拜殿や本殿が建つ。富士講や北口御師と深く関わりながら、富士信仰の拠点として発展し、富士講の隆盛を今に伝えている。



●吉田胎内樹型 (構成資産)

富士山の裾野の広大な青木ヶ原樹海には、噴火でできた溶岩洞穴・樹型が点在している。吉田胎内樹型は864年の富士山の噴火によって形成されたといわれ、流れ出た溶岩にいくつもの樹木が取り込まれ、溶岩が冷却して、樹木の部分が空洞になったもの。これが山岳信仰に由来する「胎内」にたとえられて、祈りの対象となり、富士講の講者や御師たちによって守られてきた。現在も一年に一度(4月29日)吉田胎内祭が開かれている。*内部は非公開



◎写真提供：富士吉田市役所

以来、「5合目までは車で上り、そこから「気」に頂上をめざす」という登山スタイルが大多数である。

一方で、麓の北口本宮富士浅間神社から5合目へと続く古道を、富士山の歴史と向き合いながらゆつくりと登る。世界文化遺産登録を受け、今後はそんな登山者も増えてくるに違いない。かつては「ゴミの山」といわれた富士山も登山客や山小屋運営者の自助努力、市民や企業の自発的な清掃活動によ

り、随分と綺麗になった。その景観を今後も維持していくために「利用者負担」徴収の議論も浮上する。

「もちろん、いろんな課題も出てくると思いますが、世界文化遺産登録は、地元にとっては改めて『自分が住むこの町はどういうところか?』と考える良い機会だと思います(奥脇氏)

日本の心から世界の宝へ。日本人の心の拠り所だった富士山の次なる章が、いま始まろうとしている。

Season EVENT in Mount Fuji

吉田の火祭り

富士山の夏山登山の終わりを告げる鎮火祭。8月26-27日に行われ、富士御影と呼ばれる富士山を型どった神輿が街中に繰り出す。夕暮れになると、沿道2kmに及び、高さ3mの大松明や井桁松明に一齐に火が放たれる。

開山祭

登山の安全を祈願し、7月1日の「開山祭」の前日の6月30日に吉田口登山道の起点の鳥居に張られたしめ縄を手力男命が切り落とす「お道開き」が行われる。

◎写真提供：富士吉田市役所

御師旧外川家住宅

入館料/大人100円 高校生以下50円 開館/9:30~17:00(入館16:30)
休館日/火曜・祝翌日・年末年始(今年8月末までは全日開館)

DATA

●金鳥居

北口本宮富士浅間神社へ続く「富士みち」の入り口に建つシンボル。この金鳥居から先の上吉田は富士山の神聖な信仰世界とされている。金鳥居の向かいには、江戸時代の「道しるべ」があり、「右ハ江戸みち 左ハ甲州みち」と刻まれている。



●御師旧外川家住宅 (構成資産)

文化遺産の構成資産の一つに指定された、現存する御師住宅。御師の宿坊では、信仰的で富士山に登る「道者」のための宿や食事を賄った。通りからひとつ奥まったところに建てられているのが御師住宅の特長で、この旧外川家住宅の主屋は1768年建築と御師住宅の最古の遺構である。室内を見学でき、富士信仰とともに生きた御師の面影を知ることができる。



●馬返

「馬返」までは、道沿いを木々が覆う中、整備された「歴史の道」が続く。そして草山と木山の境となる馬返からは登山道が急になり、文字どおり馬は引き返されていた。ここから先は聖域とされ、富士信仰の基点ともされている。鳥居の元に並ぶ神猿の石像の間を抜け、少しきつい勾配を登り切ると一合目にあたる鈴原神社が見えてくる。



ふじやまたいやき
富士山駅の待合室で販売している富士山の形をしたたい焼き(160円)。

山頂まで 一本でつながる 文化の道

吉田口登山道の玄関口となるのが、現在の富士山駅近くに建つ「金鳥居」である。鳥居から先の上吉田は富士信仰の世界とされ、俗界との境になる。鳥居をくぐると、登拝する道者たちが宿泊した「御師(おし)宿坊」がある。「御師」は信仰の指導や祈

禱、信者の世話や登山の案内をして富士信仰を支えてきた。富士講の最盛期だった江戸末期から明治初期にかけては、86軒もの御師宿坊があり、迎りは道者で大変賑わったという。

関東からの道者は甲州街道を辿り、大月宿から富士山北面のこの吉田口へ到着した。そして御師宿坊で宿泊し、翌日に北口本宮富士浅間神社へ参拝し山へと入ったという。富士山登拝の隆盛とともに、登山拠点となる浅間神社の地位は一層向上し、今日でも威容

を誇っている。

浅間神社から馬返(うまがえし)までの約7.6キロメートルの区間は、吉田口遊歩道が整備されている。馬返までは「草山」と呼ばれ、ふじざくらやレンゲツツジなどの草木を楽しみながら散策することができる。

馬返から6合目までが「木山」と呼ばれ、この馬返から真の富士登山が始まる。大正期には禊所(みそぎじよ)があり、道者たちはここでお祓いを受け、身を清めてから山頂をめざした。

新たな章へ歩き始めた 富士山

6合目から頂上までは「焼山」と呼ばれ、富士山の雄大ながらも荒々しい姿と向き合いながらの道のりが続く。

富士信仰が隆盛を極めた江戸時代、この吉田口登山道こそ、富士登山の「本道」とされていた。

現在は、ひと夏に20数万人の登山者が吉田から山頂をめざす。

1964年の富士スバルライン開通



昭和大学 富士吉田キャンパス
全4学部1年次が全寮制で人間性を育む学びの場です。





夏を乗り切るための食材

7月に入り、時候の挨拶も「初夏の候…」から「盛夏の候・炎暑の候…」へと変わり、いよいよこれからが夏本番！レジャーに心躍る夏ですが、暑さで体調を崩す方も多いのではないのでしょうか？そんな時こそしっかり食べることが大切。今回は「夏バテ予防レシピ」のご紹介です。



昭和大病院附属東病院 栄養科 係長 管理栄養士 中田美江
昭和大病院附属東病院 栄養科 栄養士 櫻井幸江

おすすめMENU

豚肉と夏野菜の簡単蒸し

- 調理時間 20分
- ＜材料・2人分＞
- ◎豚ロースうす切り:120g (うす切り肉の方が熱が通りやすい)
 - ◎もやし:100g
 - ◎南瓜:100g(スライス)
 - ◎ピーマン:1個(せん切り)
 - ◎パプリカ:1/4個(せん切り)
 - ◎オクラ:4本(ナナメ切り)
 - ◎たれ 醤油:大さじ1杯、酢:大さじ1杯、ゴマ油:大さじ1/2杯、生姜:1/4かけ(みじん)、にんにく:1/4かけ(みじん)

- ＜作り方＞
1. お皿に南瓜を並べ、その上に半量のもやし、ピーマン、赤ピーマンを敷き、半量の豚肉をのせ、軽く塩、コショウをする。
 2. その上に残りの野菜、肉を同じようにもりつける。(肉が重ならないように注意)
 3. ラップをし、レンジで5分加熱して一度取り出す。
 4. 下の段にある豚肉に熱が通るように箸で取りだし、再びラップをして3分間加熱する。
 5. 盛りつけを整え、分量のたれを合わせておき、④にかける。
- ※レンジによって、加熱時間が多少変わります。必ず途中で様子を確認し、豚肉に火を通しましょう。



暑くなると食欲が落ち、冷たい物や飲み物ばかりを取りがちです。そうすると栄養が偏り「夏バテ」ということになってしまいます。
「夏バテ」とは暑さのため、①大量の汗をかき水分、ミネラルが不足、②冷たい水分などの過剰摂取により胃腸の働きも低下、③冷房により、室内と外気の温度差から体温調節が乱れ、自律神経のバランスが崩れる。などの症状があらわれて、慢性的な疲労感・倦怠感・食欲不振が起こることです。さらに、抵抗力も落ちて病気にもかかりやすくなってしまう。
暑い夏を元気に乗り切るためには、しっかりとした食事が大切です。それが免疫力アップにつながり、冬になっても風邪をひきにくい身体になるのです。
夏バテを予防する食材には、エネルギー代謝を良くするビタミンB群、血や肉となる良質たんぱく質、利尿効果のある野菜、食欲増進や発汗作用のある香辛料などがあります。
そこで今回は、これらを使って、レンジやオーブントースターで手軽に作れる簡単料理を紹介します。

夏バテ予防 || トマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる…」と言われるほど、沢山の栄養を含むトマト。夏の代表的な野菜で、なかでも「リコピン」という栄養素は「抗酸化作用」が強いことで知られています。食欲増進、疲労回復、美白、美肌にも効果あり!!



おすすめMENU

ガスパチョ風そうめん

調理時間 15分
※漬けこみ・茹で時間を除く。

- ＜材料・2人分＞
- ◎そうめん:150g
 - ◎トマト:200g(大1個 湯むきにして角切り)
 - ◎胡瓜:50g(1/2本 小さめ角切り)
 - ◎セロリ:50g(1/2本 小さめ角切り)
 - ◎ピーマン:30g(1個 角切り)
 - ◎パプリカ(赤):30g(1/4個 角切り)
 - ◎にんにく:1/4かけ(みじん)
 - ◎塩:小さじ1/4杯 ◎黒コショウ:適量
 - ◎オリーブ油:大さじ1杯 ◎酢:大さじ1杯
 - ◎トマトジュース:大さじ2杯
 - ◎めんつゆ:大さじ1杯(希釈したもの)

- ＜作り方＞
1. みじんにしたにんにくとオリーブ油を器に入れレンジで30秒加熱しておく。
 2. 切った野菜をボールに入れ、①と塩、コショウ、酢を混ぜ合わせ一晩漬けこむ。
 3. トマトジュースにめんつゆを混ぜる。
 4. そうめんを茹でる。
 5. 器に茹でたそうめん、②の野菜を漬け汁ごとよそい、③のたれをかける。
- ※時間がない場合は、野菜は漬けこまなくてもおいしく食べられます。
※野菜は、好きな物を使って下さい。



おすすめMENU

あじのカレーソース焼き

- 調理時間 20分
※漬けこみ時間を除く。
- ＜材料・2人分＞
- ◎あじ3枚おろし:4枚
 - ◎アスパラガス:2本
 - ◎バター:10g
 - ◎じゃが芋:小1個(うすくスライス)
 - ◎カレーソース カレールウ:20g(固形ものは溶けやすいように細かくする)、酒:大さじ2杯、めんつゆ:大さじ1杯、生姜:1/2かけ(みじん)、にんにく:1/2かけ(みじん)

- ＜作り方＞
1. あじは洗って、軽く水分をとっておく。
 2. 小皿に分量のカレールウと酒を入れ、レンジに20秒かけカレールウをとかす。
 3. とけたカレールウにめんつゆ、生姜、にんにくを入れてよく混ぜる。これらをビニール袋に入れ、あじを漬けこみ2～3時間置く。
 4. スライスしたじゃが芋を器に並べラップをし、1～2分間ほど加熱しておく。
 5. アルミ箔の上にクッキングシートを敷き、じゃが芋、アスパラガス、漬けておいたあじ、バターを盛りつけ、漬け汁もかける。
 6. あらかじめ温めておいたオーブントースターに入れ、8～10分間加熱する。



夏バテ予防 || 鱈



青背魚である「鱈」には良質のタンパク質やビタミンB群のほか、EPA、DHAがたっぷり。このEPA、DPAは、動脈硬化・高血圧の予防効果があります。

夏バテ予防 || 豚肉



豚肉に含まれる「ビタミンB1」は「疲労回復ビタミン」とも言われ、食欲のおちた時ほど重要!! また、アルコールが分解される時にも使われるので、お酒好きの方も積極的に取りましょう。

悠々と、 患者さんとともに。

昭和大学名誉学長

川上保雄

years old
Active Doctor

軍医から スタートしたキャリア

「どうですか。変わりはないですか。」
患者さんを迎える、張りのある元気な声。川上保雄は99歳の今も現役内科医として診療を続ける。大正3年（1914）生まれ。「姉が医者だったから」と自分も同じ道へ。70年以上に及ぶ医師のキャリアは、海軍医からのスタートだった。南シナ海の海南島、香港西のサンソウ島、揚子江など、7年余り戦地を転々とした。体調不良を訴



える兵隊たちの世話から、チフス菌やコレラ菌などの感染症治療に奔走する日々。そんなある日、攻撃を受けた米軍機のパイロットがパラシュートで逃げ下りてきた。

「見ると腕を怪我している。しょうがないから手当をしてあげて。どうにも口は固かったけどね（笑）」
終戦後、東大病院に戻り、ベニリン研究で医学博士を取得。昭和34年（1959）に昭和医科大学（昭和大学の前身）第二内科教授に就任した。まだ昭和も大学に昇格して間もない頃。研究設備はお世辞にも十分とは言えなかった。

それでも川上は一般内科で臨床に携わる傍ら、アレルギー性疾患、リウマチ性疾患の研究に取り組み、海外の学会にも積極的に参加した。

後に大学理事長、学長まで務め、診療、教育、研究、法人経営のすべてのフィールドから昭和大学を支え続け、今日の礎を築いた。

「いまは医系総合大学として昭和大学は立派にやっていますよ。僕が今やっていたら、きっと大赤字だね（笑）」

僕にできることは、 患者さんを診ること

「自分にも他人にも真実でありたい」
教授を退職した65歳のとき、色紙にこう書いた。
「近頃、ようやく自然とこれができるようになってね」

他人には案外正直になれるものだが、自分に真実であることはなかなか難しいという。

これほど長く医師を続ける、その原動力は何なのだろう。
「そんなものはないですよ。ただ僕が社会に貢献できることは、患者さんを診ることぐらいだから」
この日も朝から川上の所へ患者さんが訪れる。ほとんどが教授時代から通う馴染みの患者さんたちだ。

「先生、私、転んじゃって」。診察室に入るなり、そう告げる高齢の女性。こちらも川上と同じ99歳。大病院の一室とは思えない、和やかなムードはさながら町の診療所だ。高度医療を提供する大病院で川上は地域の人々に根付いた医療を届ける。

健康の秘訣は自然食。小さい頃からトマトが好物だ。

「先生がお元気で羨ましいですよ」
名残惜しそうに診察室を後にする患者さんたち。長きにわたる川上の医師人生は、患者さんとともにある。

●PROFILE

《川上保雄（かわかみ やすお）》

大正3年長野県生まれ。
昭和14年東京帝国大学医学部卒。
昭和34年昭和医科大学第一内科教授、
昭和53年同大学理事長、昭和58年同大学学長。
現在、昭和大学名誉学長。

長年、川上のもとに通い続ける女性の患者さんは同い年の99歳。
「同じ歳なんだよね」。笑顔もひときわ明るくなる。



「自分にも他人にも真実でありたい」
…近頃、ようやく自然と
これができるようになってね。

海軍軍医時代(右)
サンソウ島(現在の中国広東省)にて(昭和15年)



教授退職の
最終講義
(昭和54年)



妊娠から出産・育児まで
妊婦さんをサポートする現場を
密着レポート



Maternity House

On the Spot Coverage
**突撃!!
現場
レポート**

なごみの空間で
**赤ちゃんの誕生を
支えています。**

昭和大学横浜市北部病院 マタニティハウス



新しい生命が誕生する瞬間。
病院内では「お母さんと赤ちゃんの無事を守ること」を
使命とするスタッフたちが奔走している。
母体に負担をかけずに、安全で安心な出産をしてもらいたい。
短期間の入院でも、自宅にいるかのように
リラックスした気持ちで過ごしてもらいたい。
今回は、そんな施設が充実している
昭和大学横浜市北部病院の「マタニティハウス」を取材した。

町のシンボルは、出会いの場、楽しみの方へ。

旗の台 『錦湯』



●Data
錦湯
品川区旗の台1-2-17
TEL:03-3781-8618
◎交通 / 東急池上線・大井町線
「旗の台」東口より徒歩5分
◎営業 / 15:00~24:00
定休日:土曜日

毎週木曜日に開かれ
る「出会いの湯」。こ
の日はカラオケの日。
集まったお年寄りは
15名ほど。なかなか
皆さん歌がお上手。



煙突の下で生まれる、小さなコミュニティ。

路地をひとつ入ると、目に入る「ゆ」の文字。見上
げると煙突が高くそびえる。昔はランドマークとして、
銭湯の煙突は欠かせない町の風景のひとつだった。
「この近くも随分と減ってしまってねえ」。そう語るの
は旗の台『錦湯』で50年、番頭を続ける長谷川スミ
子さん。昭和3年に開業したこの銭湯を川崎から移
り住み、夫婦で引き継いだ。

以前は昔ながらに薪を使っていたが、周辺に配
慮しボイラー式に変えた。「薪の方が、お湯がやわら
かいんだけどねえ」。それでも脱衣所の前庭は風情
を残し、池には錦鯉が泳いでいる。息子の和宏さん
はもちろん銭湯育ち。小さい頃から広い風呂が当
たり前だった。「結婚してアパート暮らしを始めたら、
もう風呂が窮屈で窮屈で。風呂屋の良さをその時
初めて実感したね(笑)」

広い湯船と、鏡を前に伸び伸びと使える洗い場、
時折「カコーン」と響く桶の音がいい。通っているう
ちに顔見知りになって、涼みながらの会話も心地の

いいものだ。

いま品川区では、区内に
ある31浴場で65歳以上を
対象にした「出会いの湯」
という催しを毎週木曜日
に行っている。運営を行うの
は(社)品川区シルバー人
材センター。カラオケや健
康体操など、ここ錦湯も近
所の高齢者の心と体の健
康づくりの場となっている。「出会いの場、楽しみ
の場として、銭湯をどんどん活用してもらえれば」

家風呂が当たり前になって随分と久しい。それで
も銭湯に通う人たちがいる。近くの昭和大学病院
の医師や看護師たちも当直の際によく利用すると
いう。まだまだ、あの煙突は町のシンボルだ。
「品川区からもやめないでくれって言われて、まだ当
分はやめられないねえ(笑)」





入院にあたっての 事前レクチャー *Lecture*

入院を控えた妊婦さんへ事前説明を行う。マタニティハウスでは、歯みがきセットやタオル、シャンプー、リンス等を詰めた「アメニティセット」を配布している。自宅から持参が必要なのはパジャマだけといってもいいほど。



見た目にも食欲が出るような、お母さんに適した食事内容を提供しています。母乳にも影響するため、食事は重要です。母乳以外にも、ミルクや、母乳とミルクの混合を希望する方もいますし、本当にさまざまです。一人ひとりの個性に寄り添うことが大事。スタッフ全員がそれを念頭におき、日々のケアを行っています。(助産師 大野志津子)

特別メニューの食事を提供

Special menus

産後の栄養を考えて作られる特別メニュー。彩りもきれいに盛り付けられた美味しそうな食事が用意される。

胎児の心音を聴く 神秘的なひととき

Heartbeat

誕生を待っている赤ちゃんの心音を聴くのは、妊婦さんにとって最高の幸せな時間。「トクトクン」と静かに響く音に無事出産の願いを乗せて…

同じ女性だからこそ気遣えることがあり、それを行ってこそ助産師の面目躍如だろう。

アメニティセット



現在、マタニティハウスに在籍している助産師は26名。出産前の健診から入院、分娩、産後までトータルのケアを行っている。健診時には、出産を経験した妊婦さんであってもナーバスな面を見せることが多々あるという。その不安と悩みを取り除き、出産への意欲と自信を付けていくことも助産師の大きな役割。過去に北部病院で出産した妊婦さんは、「例えば体調を気遣って足湯を出してくれたら、そんなちょっとしたことがとても嬉しかった。何気ないサポートがあると心が落ち着くんです」と話す。

助産師が主体的に動ける体制づくり

産婦人科 診療責任者 長塚正晃

当院の産婦人科・分娩部門であるマタニティハウスでは、リスク因子が少ない妊婦さんの場合でも、経過とともに状態が変わることもあるため、在籍医師12名と助産師との週1回のカンファレンス等による情報共有を通じて健康を厳格に管理しています。

個人的には、助産師の持つスキルは一般で思われている以上に大きいと考えており、助産師が一定レベルまで医師と同等の力を発揮できるような環境、例えば、

助産師自らが「どうやったら良いお産を提供できるのか」を考えられるような教育システムを構築できるようにしています。

今後は、助産師健診なども積極的に行って成長の機会を拡げていながら、大前提である「安全で安心してもらえる分娩」を提供するために、より一層取り組んでいきたいと思っています。どうぞ安心して昭和大学横浜市北部病院に足を運んでいただければと思います。

お産の悩み、どんと来い！

出産前から 助産師が親身に対応

現在、マタニティハウスに在籍している助産師は26名。出産前の健診から入院、分娩、産後までトータルのケアを行っている。

メンタリティを重視した 妊娠中の助産外来

Mentality

妊娠16週以降、産婦人科医師の判断により助産外来を実施。担当の助産師が付き、ゆっくりと時間をかけながら、さまざまな相談に応じる。



妊婦さん

3人目を出産予定で、これまでのお子さんもこの病院で分娩した。「3人目でも、不安はいっぱい」といい、高橋助産師に「外出は控えた方がいい？ 母子手帳は携帯していた方がいいですね」など質問。「助産師さんが丁寧に応えてくれるので心強い」

助産師

外来健診では、母体の状態確認とともに分娩の心構えなどのメンタル面を含めたアドバイスを行っています。大切なのは妊婦さんとの信頼関係ですが、外来担当が分娩まで立ち会えるのは、シフトなどのタイミングで難しいこともあります。だからこそ、たとえ短い時間でも「この助産師さんなら大丈夫」と心を開いていただけるような対応を心掛けています。(助産師 高橋房江)



妊婦さんに快適さと 安心感を提供する施設

Equipment

落ち着いた色調で統一された、リラックス感の漂うマタニティハウス内。「入院から退院までの時間を、くつろいで過ごしてもらいたい」という気持ちが溢れる、温かい空間だ。

2012年3月にオープンした「マタニティハウス」(昭和大学横浜市北部病院)。この大きな特徴は、妊婦さんの身体に異常があった場合、すぐに院内の医師のサポートを得られる点だ。通常、一般の助産院でケアできるのは正常に経過している妊婦さんのみ。母体側にリスクがある場合には助産院での分娩は不可となってしまうが、そういった判断も含め、マタニティハウスではすべて院内で対応が可能である。リスクが懸念される妊婦さんの場合でも、健診などの結果に応じて分娩環境を選択できる。

昭和大学横浜市北部病院(以下北部病院)では、医師と助産師が協働し、妊婦健康診査や分娩介助、産前産後を通じた健康相談など助産師の役割を積極的に拡大した上で、妊婦さんが安心して出産に臨める体制を整えている。安全な出産を実現するための助産師を中心としたチーム医療を行っている。産婦人科医師による妊婦健診や精密超音波等の検査、歯科医師や歯科衛生士とともに行うマタニティ歯科健診など、多くの医療スタッフとともに密接に連携しながら日々の職務を行っている。「産まれてくる力、産む力が最大限に発揮できるようにサポートする」をモットーに、きめ細やかなケアを実現するために活躍中だ。

医療と連携した 安心の体制を実現

マタニティハウスってどんなところ？

マタニティ歯科学級



マタニティハウスでは、歯学部と連携して、妊娠中期の方を対象に集団指導と個別歯科健診を実施している。

妊娠中のお母さんの歯の健康を守るとともに、必要な歯科治療は安定期に受けられるように地域の歯科医院と連携をしています。さらに今後は、出産後の赤ちゃんに対する歯科学級も準備しています。(歯学部 小児教育歯科学 教授 井上美津子)

LDR室は、同じ室内で陣痛、分娩、回復まで過ごす設備を備える。陣痛が始まったあとの部屋移動が省略され、母体の負担が軽減できる。妊婦さんがリラックスできるように畳やテーブルなどのスペースもある。

退院後も続くサポート
 赤ちゃんが人生のスタートラインに立つハレの日。退院日。幸せそうなお家族の姿を最後まで見送った後にも、マタニティハウスの役割は続く。お母さんの産後健診や赤ちゃんの1か月健診、母乳の状態や育児の方法で悩んだときにも「母乳外来」として、いつでも来院可能となっている。

リピーターの入院が多いことから、北部病院では妊婦さんの満足度が高いことがわかる。妊娠中から出産、育児と、ひとりの赤ちゃんの誕生に対し、チーム医療の充実した連携体制のもと、熟練した助産師の手によって多くのサポートが行われていた。すべての妊婦さんが安心して出産できるように、そして、すべての赤ちゃんが安全な環境で無事産まれてくることができるように、マタニティハウスの試行錯誤はこれからも続いていく。

素敵な人生のスタートラインに立つ喜び



まだ首のすわっていない産まれたての赤ちゃんの沐浴。助産師のアドバイスを受けながらそっと洗っていく。



心音の確認。

出産後ケアには、検温や体重測定にはじまり母乳をきちんと飲んでいるか、正常に排泄できているかなど細かな項目があります。新生児にリスクがあった場合に備え、小児科との連携も行って万全を期しています。さまざまな気配りが必要ですし、刻々と変化する状況に対応するのは大変ですが、悩んでいるお母さんにアドバイスをして喜んでいただけるときには大きなやりがいを感じます。(助産師 初山朋美)

Thoroughgoing Care
 赤ちゃんの状態には
 万全の気配りを

赤ちゃんを迎えてからも大忙し

出産を終えた赤ちゃんが新生児室にやってくると、母子の健康状態チェックや、授乳ケア、排泄の確認、検温など、助産師の仕事は一段と多岐にわたる。生後2〜3日くらいまでの赤ちゃんには、身体を保護する役割を持った「胎脂」が全身に付いているため、すぐには沐浴させず、血液などで汚れた部分のみをふき取る「ドライテクニック」

ようこそ！無事に産まれてきてくれてありがとう！

を行う。そのほかにも、お母さんの健康状態によっては母乳を上手く飲ませられないこともあるため、授乳のフォロー指導も実施。特に初産のお母さんは赤ちゃんのケアに対して不安を感じやすく、ポジティブシンキングとなるように応援の声掛けも行っていく。助産師は、すべてのお母さんが自信を持って今後の育児に取り組んで行けるよう、そっと背中を押してあげる役目を担っている。

External Staff 学外からの研修スタッフも

昭和大学との院内助産に関する協定によって、1年交代で勤務し、2代目になります。助産師がお母さんと赤ちゃん、そして家族にとってかけがえのない存在として活躍できるシステム運営に、良い意味で「外からの風」を伝えることができると考えています。お母さんと赤ちゃんのケアに携わらせていただきながら、学生教育では測れない自身の助産師力を再認識しています。(京都橋大学 講師 竹 明美)



山形県鶴岡市の荘内病院より派遣され、今年の4月より研修生として勤務しています。ここは地方にくらべて出産の症例が多く、自分の経験値を上げるための貴重な機会となっています。多くの新生児、妊婦さんのケアに参加できることに喜びを感じています。(助産師 奥田葉生)



無事に退院を迎えたご家族。1人目の出産時に担当だった初山助産師が今回もお見送り。



昭和大学
 横浜市北部病院

マタニティハウス 看護師長 高木睦子

マタニティハウスは、自分たちの力を最大限に発揮することで、入院いただいたすべての方に「マタニティハウスで産んで良かった」と思っていただけよう努めることが最大の目的です。スタッフは経験豊かな助産師から新人助産師までいます。入院された方に良い助産ケアが提供できるように助産師教育をして、またスタッフが成長できるように環境調整を行いながら、マタニティハウスの充実を図っていきたく考えています。



First Meeting わが子とご対面

分娩の間、ハラハラドキドキで待っていたご主人。無事に産まれたわが子(男の子)との対面は、とても柔らかい表情に。





植物園で、物語

の時空に迷いこむ。

小石川植物園の起源は江戸幕府の薬草園にさかのぼる、日本で最も歴史ある植物園である。
 明治以降は一般に公開され、都心の名所として親しまれた。
 東京大学や文人の多い界隈にあり、文学作品にも登場する。
 今日ではそれら名作に語られた植物園を歩いてみよう。
 園内は昔の姿がよく残されていて、いまでも、作品の描写をたどりながら歩くことができる。
 子どもたちがはしゃぎながら駆け抜けていく背中の方へ、物語の光景がふと過る。

ニュートンのリンゴ
 ニュートンが「万有引力の法則」を発見するヒントを得たという、その生家のリンゴの木を接ぎ木した。

～小石川植物園 東京大学大学院 理学系研究科附属植物園～



植物園といっても、ここでは自然の地形の中で、樹木が思い思いの場所で自生しているような印象だ。
 ふかふかの腐葉土を踏み、林の中のような木立を進む。大木が多く、風がざっと吹き抜ければ、轟々と、すさまじい葉擦れの音が空を渡る。ここは都会からも時間からも切り取られたような不可思議な空間。広い園内では、並木道、雑木林、日本庭園、湧水池、歴史遺構、室町時代の板碑が残る稲荷社にも遭遇するワンダーランドのようだ。
 小石川植物園のルーツは遠く330年前、世界でも稀有な歴史をもつ植物園である。江戸時代貞享元(1684)年に、それまで白金にあった麻布御薬園を、この地に移して、「小石川御薬園」としたところから始まる。ここでは国内や外国から運ばれた薬草が栽培されていた。
 そして享保七(1722)年、時代劇でも有名な「施薬院」(のち養生所)が御薬園の中に開設された。将軍吉宗が目安箱の投書を採用して設置したもので、無料で困窮民の病氣治療を行った施設である。その他、飢饉に備えたサツマイモの栽培実験や、江戸城大奥用のへちま水(化粧水)も生産されていた。
 明治政府に引き継がれ、明治八年に「小石川植物園」と改称された。その後、東京大学の附属植物園となって、現在にいたる。16万㎡もの敷地に約4千種類の植物が見られ、四季おりおりの風景の中で散策を楽しむことができる。

タイムアウトで 伐採を免れた大イチョウ
 明治29年にこの木の研究から、種子植物にも精子が存在することが発見された。幕府から明治政府に移管される際、園内の樹木は期限内に伐採すれば関係者の所有となったため、ほとんどの樹木が伐採されてしまった。この木も切られ始めたが、太くて期限内に切ることができずに残され、昭和初期までは鋸の傷跡が見られたという。現在推定樹齢は約300歳とされ、植物園の歴史を見つめてきた木である。

紅葉の並木道を通り抜けると大きい銀杏の樹にぶつかつた。
 梶はうっそうと大きく枝葉をひろげているその銀杏の老樹の下で足を停めて、それを振り仰いだ。
 「君もいつかは大きい樹にならなければいけない。もっとも必ずしも大きい樹になる必要はない。小さい樹でも、大きい樹と同じように、思いきって自由に四方に枝葉を伸ばせばいい。……」

『あした来る人』 井上 靖 昭和29年
 老実業家の梶大介は、自分の娘や登山家の婿、若いデザイナーやカジカ研究者の支援をする。彼等はいまは純粋で欠点をもつゆえに傷つきながら生きている。しかし「やがて、彼等は完全な人間として、あしたやって来るだろう」と予感する。植物園でのラストシーン。

『デンドロカカリヤ』 安部公房 昭和24年
 路端の石を蹴とばしてから、植物に変容するようになってしまったコモン君。それは小笠原の母島列島だけに生育する「デンドロカカリヤ」という貴重な植物。植物園の園長はコモン君を温室に収容しようと狙う。「まあ極楽ですな。それに、政府から保証されています。どんな危害をこうむることもありません。現に植物になった沢山の人が、私のところで一番平穏に暮しています。」
 極楽で平穏な温室、と園長は勧誘し、今まで多くの人が温室の植物になったようである。誰でもつい、いつそ植物や鳥になりたいと思ったことはないだろうか。コモン君は「植物への変形は、不幸を取除いてもらったばかりに幸福をも奪われること」と反発するが……。

温室 温室は、多くの文学作品に登場する。当初別の場所にあった温室が現在地に移されたのが明治33年という。空襲で焼失した後に木造で復旧し、昭和39年、鉄骨に改修された。
 ハンカチノキ 中国原産の希少な木。晩春につける白い大きな「苞(ホウ)」が花びらのように見え、珍しさから、人気のある植物の一つ。





だらだら坂 植物園の門から本館へ向かう坂道。誰もがこれを「だらだら坂」と書いている。



植物園本館 内田祥三の設計による、昭和14年に建てられた本館(内部は非公開)。内田祥三は「安田講堂」「法文一号館」「総合図書館」をはじめ、多くの東京大学の建築を手がけた。

「植物園小品」「桐の花」より 北原白秋 大正2年

植物園のゆったりと趣のある光景が、色彩ゆたかな表現で詩的に描かれる。同じ時期の植物園だが、森鷗外との違いが興味深い。



ヒマラヤ杉ひとり早春の風に戦い、大きな魚の青き骨のごとく。

本館前のヒマラヤスギの大木 白秋が「大きな魚の青き骨」と表現したのがよく共感できる枝ぶり。

小石川植物園

(東京大学大学院理学系研究科附属植物園)

- ◎所在地/文京区白山3-7-1
- ◎アクセス/都営三田線「白山」下車 徒歩10分 東京メトロ丸の内線「茗荷谷」下車 徒歩15分
- ◎開園/9:00~16:30(入園16時まで)
- ◎休園/月曜(祝日は翌日振替)・年末年始
- ◎入園料/中学生以上:330円 小学生:110円
- ◎問合せ/03-3814-0138

日本庭園から門へ向かう崖下の路は湧水池が点々と続き、高原の避暑地を歩いているよう。「団栗」を拾ったのは、この路のどこかである。まっすぐに天をさすメタセコイアは、150万年前に絶滅したと考えられていたが、現生種が発見され、「生きた化石」といわれた。

メタセコイアの木立



「団栗」 寺田寅彦 『ホトギス』初出・明治38年

物理学者の若き日、あたたかく、そして哀しいまなざしがあふれる小作品。肺病を患う身重の妻と小石川植物園に散歩に行った。妻が団栗の落ちていたのを熱心に拾い始める。～ハンケチに一杯拾って包んで大事さうに縛って居るから、もう止すかと思ふと、今度は「あなたのハンケチも貸して頂戴」と云ふ。～このとき寅彦はまだ東京帝大理科大の学生で、妻夏子は20歳を前に亡くなる。ある時6歳になった娘を植物園に連れていく。でたらめな団栗の歌を歌いながら、無心に団栗を拾う子どもに、あの日の妻の姿が重なってきた。

：小石川なる植物園に散策しつ。
五月五日躑躅の花盛んなりし。
：歩を転じて彼処なる躑躅の丘に上らむとて、
池に添ひつつ歩める時、彼方より来りたる、一群の観客あり。



「外科室」 泉鏡花 明治28年

赤く咲くツツジの満開の丘で、ただ一瞬すれ違っただけの医学生と美しい令嬢。そして九年後、彼らは外科医と、患者の伯爵夫人として邂逅する。夫人は麻酔を拒否したまま手術を受け…。

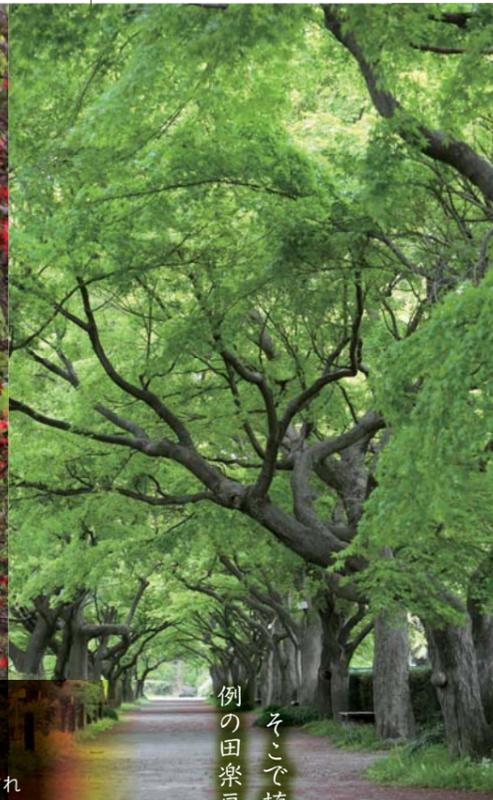
「田楽豆腐」 森鷗外 大正元年

「翻訳家(?)」の木村は、自分の庭に最近植えるようになったいろいろな西洋花の名前を調べに植物園に向かう。タイトルの「田楽豆腐」とは、植物名の書かれた、地面に刺してある白札のことである。

『赤ひげ診療譚』 山本周五郎 昭和33年

小石川養生所を舞台にした時代小説。養生所の赤ひげ先生と、長崎での修業を終えた青年医師が、病苦や貧困のなかで生きる人々に接する。医術のヒューマンイズムが語られながら、社会の矛盾や貧困について考えさせられる。

モミジの並木道 イロハモミジの緑陰がまっすぐに伸びている。秋には焔がのほろような紅い隧道となる。



例の田楽豆腐のやうな札に書いてある名を、そこで植物園に往つて、見て来ようと思ひ立つたのである。

旧養生所の井戸 この井戸は水質が良く、水量も豊富で、関東大震災のときは避難者の飲料水として大いに役立った。震災の直後には3万5千人の一時避難者が植物園に集まった。園内にバラックが建てられ、1年以上生活していた人もいた。



日本庭園 傾斜地の石段を降りて行くと、眼下に忽然と現れる日本庭園。もとは徳川綱吉が幼少時にいた白山御殿の庭園に由来する。庭園には多くの品種のツツジが見られるが、いちばん多いのはいまでも「外科室」と同じ、赤く咲くクリシマツツジである。池の向こうには「旧東京医学校本館」(明治9年建築)が移築されている。

売店 大学構内のイチヨウなどを原料にした「東京大学植物園のど飴」と、近くの魚屋さんから届けられる手作り弁当が好評。



主な参考文献：『小石川植物園と日光植物園』小石川植物園後援会 発行



完全除去はもう古い! 食べられる範囲を知って、豊かな食生活を。

食物アレルギーの正しい知識と対処



近年、食物アレルギーを持つ子どもが増えているという。東京都が3歳児を対象に実施した調査(2009年)では、アレルギー症状を起こしたことのある子どもは21.6%、10年前の9.4%に比べて2倍以上にも増えているという。そこで今回は食物アレルギーの正しい知識と対処についてご紹介します。

監修



昭和大学医学部 小児科学講座 講師 今井 孝成

「食物」と「アレルギー」との認識

まず、「食物アレルギー」の定義を整理しておこう。私たちの身体には体内にウイルスや細菌が入ってくると守ろうとする「免疫機能」が備わっている。この免疫は本来、体を守る働きをするのだが、時に過剰な反応を起こしてしまうことがある。

つまり、食物アレルギーとは「免疫が過剰反応を起こし、食物を異物として認識してしまった結果、体に不利益な症状が誘発される現象」をさす。

食物アレルギーの原因は食物に含まれる「タンパク質」である。それ以外の成分(脂質、糖質など)では基本的に食物アレルギーは起きない。食物に含まれるタンパク質に反応する免疫グロブリンE(IgE抗体)をつくりやすい体質の人が食物アレルギーを起こしやすいといわれている。

食べるようになったが、それに比例して肉アレルギーが増えているかというところではなく、肉アレルギーを持つ人は極めて少数だ。

「全身の多臓器」症状が出ることも!?

食物アレルギーの場合、食べて2時間以内に反応が起こる「即時型アレルギー反応」がほとんどである。

症状は皮膚症状(かゆみや湿しん)、粘膜症状(唇やまぶたの腫れなど)が多い。その他に腹痛やゼーゼーして息が苦しくなるなどの消化器や呼吸器症状がみられることもあり、まれに意識障害や血圧低下などのショック症状(アナフィラキシーショック)を起こすなど、命にかかわることもある。「症状には程度があり、軽い症状はすぐに引く場合も多い。経過を見ながら、症状が強くなるかもしれないと構えることが大事です。全身に広がり、アナフィラキシーからショックへ至る可能性を考えておくことが大切です」(今井)

アナフィラキシー症状

食物、薬物、ハチ毒などが原因で起こる即時型アレルギー反応のひとつで、皮膚、呼吸器、消化器など全身の多臓器に重篤な症状が現れる。

The right knowledge : 02 次から次へとアレルギーが進む!?

アレルギーは、年齢を重ねるにつれ違った症状が現れることが多く、このような現象を「アレルギーマーチ」と呼ぶ。例えば皮膚状態が良くなる何年か経って気管支喘息、あるいはアレルギー性鼻炎になるなど。もちろん誰もが次から次へと発症していくわけではなく、食物アレルギーだけで終わる、アトピーだけが残る、そのどちらも治まって喘息だけ出る、または鼻炎を合併するなど、さまざまなパターンがある。食物アレルギーは、アレルギーマーチのうち最初に認められ、アトピー性皮膚炎を伴って発症するケースが多い。



The right knowledge : 01 アレルギーは遺伝する!?

アレルギー体質そのものは、遺伝すると考えられている。ただし、アレルギー症状は遺伝因子だけでは起こらない。遺伝因子と環境因子が合わさって症状が起こる。

現代人の食生活との関連性は?

そこで、気になるのが近年、食物アレルギーを持つ子どもが増えているという事実。現代人の食生活に何か原因があるのだろうか。「現代性とは一概に言えません。原因となる環境因子が増えているという見方が適切です。近年増えている果物のキウイアレルギーが顕著な例で、昔は日本ではキウイを食べる人が少なかったこと、それに加えて花粉症にもなっている果物アレルギーを引き起こすケースが多くなったという背景があります」(昭和大学医学部 小児科 今井孝成)



原因食物は、鶏卵・牛乳・小麦がトップ

国内の有病率調査の報告によると、乳児が約10%、3歳児が約5%、保育所児が5.1%、学童以降が1.3%、2.6%程度といわれている。即時型アレルギーの原因食物は「鶏卵」「牛乳」「小麦」が圧倒的に多い(下図)。しかし、年齢ごとにその頻度は異なり、学童期以降になると、甲殻類、果物類、魚類などが新たな原因食物となる。「乳幼児期に発症する主な原因食物(鶏卵、牛乳、小麦や大豆は年齢とともに食べられるようになる傾向が強く、一般的に3歳までに50%、6歳までに80~90%が食べられるようになります)」(今井) これを耐性の獲得というが、これ以外の原因食物は上記の原因食物と同様には耐性を獲得することが難しい。

抗体検査は目安、診断は負荷試験で

食物アレルギーは日々の食生活に直結した身近な問題なので、実際の食生活で経験的に「アレルギーがある」と自己診断しがちである。しかし何か食べた後に湿疹などの症状が出たからといって、すぐに食物アレルギーだと決めつけ食事制限などを行うのは危険だ。↓

原因食物のタンパク質量のことである。アレルギー症状が誘発される量は人によって異なり、極微量から数グラムまで幅がある。負荷試験で安全に食べられる原因食物のタンパク質量を知ることが大切だ。

ただし、タンパク質は加熱や発酵などの加工によって、抗原性(アレルギーを起こす力)が変化する場合がある。食べられる範囲を考える時には、単純にタンパク質量だけで考えるのではなく、原因食物ごとの抗原性の変化も考慮する必要がある。「調理すれば大丈夫」という認識が多いよ

おまけに関連食物を勝手に決め、多くの食物で食事制限を続けければ、子どもが栄養不良になり、発育にも影響しかねない。

「特にインターネットは間違った情報の宝庫。それらを鵜呑みにしてしまうことは非常に危険です。迷ったらまず専門機関を訪ねてほしい」(今井)

そうした際にまず多くの医療機関で用いられるのが、「抗体検査(血液検査)」だ。しかし、これはアレルギー体質を疑う補助的なもの。食物アレルギーを特定するには、その食物を実際に摂取して状態を見る「食物経口負荷試験」(以下負荷試験)が最も重要となる。

「診断の基本は、詳細な病歴聴取と負荷試験です。血液や皮膚検査で卵が陽性だったからといって、卵アレルギーであるとはいえません。卵を食べて症状が出るのが卵アレルギーです」(今井)

にもかかわらず、多くの医療機関では抗体検査の結果のみで診断を下しているのが現状だという。負荷試験を実施せずに検査で陽性反応が出た食物の完全除去を薦めているという。「負荷試験で安全に食べられる原因食物の量を知ることが大事です。その範囲内であれば原因食物でも制限する必要はなく、食生活の幅を広げるためにも、食べられる範囲を積極的に食べていくことが望ましい」(今井) ↓

「食べられる範囲」を積極的に食べる

ここで言う「食べられる範囲」とは、食品の量ではなく、食品に含まれる、

うですが、これは間違い。たまたま原因食物でトップの卵のタンパク質が加熱で変化して食べられやすくなるので、一般的に調理したり加熱したりすると食べられるようになると誤解されがちです。原因食物のタンパク質は極めて堅牢な構造のものも多く、加熱などで抗原性が変化するものは、実は数少ないです」(今井)

望まれる栄養士との連携

もちろん、食べられる範囲は専門医の指導のもと、適量や食べ方を決め

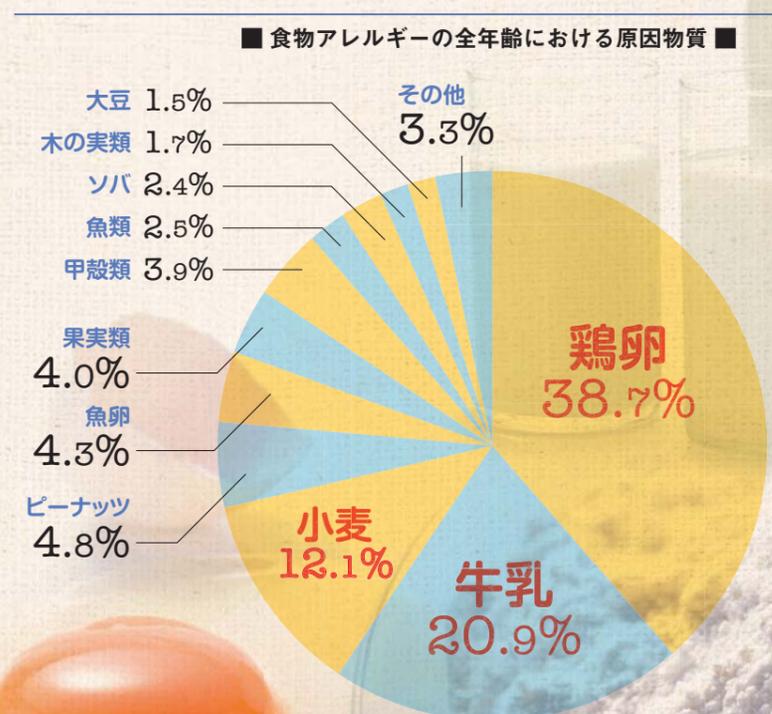
ることが基本である。しかし、

生活の質(QOL)を低下させずに、豊かな食生活を考えていく上では、栄養士との連携が不可欠だ。「最小限の食物除去を行いながら、主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い献立、十分な栄養素を摂取できるようにするなど、食物アレルギーの患者さんに対する栄養指導は不可欠です。栄養士さんのスキルは今後、必須となつてきます」(今井)

残念ながら、現状では医師と栄養士の連携は薄い。今井は厚労省の「食物アレルギーの栄養指導の手引き」の作成にも加わり、栄養指導の啓発を進めている。

「食物アレルギーが頻繁に言われるようになって15年。この15年はいわば完全除去の時代でした。これからは正しい診断にもついた必要最小限の食物除去を行いながら、適切な栄養素の確保、QOLの維持が基本となつてくるでしょう」(今井)

医師と栄養士との早急な連携に期待したいところだ。



引用文献：「厚生労働科学研究班による食物アレルギーの栄養指導の手引き2011」

The right knowledge : 03
赤ちゃんのアレルギーはお母さんの食事のせい!?



離乳食前の赤ちゃんがまだ一度も食物を口にしていないのに、食物アレルギーの症状が出るケースがある。従来、これはお母さんの食べたものが原因で、母乳を介して起こると考えられていた。

しかし最近では環境因子としての食物が、皮膚や粘膜から体に侵入して反応していると考えられている。例えば、そば屋の子どもは、そば粉を扱う家族との接触や家内に漂うそば粉が、皮膚や粘膜から体内に入って、アレルギー症状が出る可能性が指摘されている。

参考となる推奨サイト

- 食物アレルギー研究会 <http://foodallergy.jp/>
- 公益財団法人日本アレルギー協会 <http://www.jaanet.org/>



編集後記

このたびは、「EDUCEvol.8」をお手に取っていただきありがとうございました。誌面でご紹介した富士山がいよいよユネスコの世界文化遺産に登録されるようです。日本人としてたいへん喜ばしいことだと思います。

私の故郷、長崎県五島市の「長崎の教会群とキリスト教関連遺産」も世界遺産の登録をめざしています。もちろん、私も遺産登録が実現することを願っています。しかし、たとえ世界遺産にならなくても、その土地の歴史や文化を誇りに思うことに変わりはありません。それが、日本人の財産として子や孫たちに脈々と受け継がれることが本当に価値のあることだと思います。(船端)

本誌に関するご意見・ご感想を
下記アドレスへお寄せください。

educ@ofc.showa-u.ac.jp

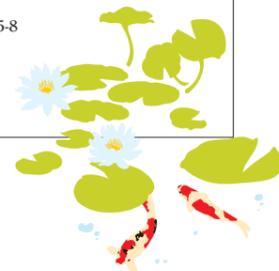
表紙の花：カラー(Calla)

紙を巻いたような花に見える部分は、「苞(ホウ)」と呼ばれる葉が変形したもので、小石川植物園で紹介した「ハンカチノキ」と同じです。初夏に咲き、苞は白、ピンク、黄、紫などさまざまな色や形があります。(南アフリカ原産・サトイモ科)

EDUCE —エデュース—
第8号 2013年7月

◎発行/ **昭和大学**
〒142-8555 東京都品川区旗の台1-5-8
TEL: 03(3784)8000 (大代表)

◎編集・制作/ (株)教育広報社



ここは「日本」をめざすエネルギーがあふれるキャンパスです。

世界遺産を 仰ぎながら学ぶ。

“まごころ”あふれる
医療人を育てる
昭和大学

昭和大学富士吉田キャンパスでは、

全学部の1年次が全寮制で学んでいます。

学部を越えた共同生活をとおして、

医療人に大切な「豊かな人間性」を養います。

昭和大学
富士吉田
キャンパス

医系総合大学
昭和大学

医学部 / 歯学部 / 薬学部 / 保健医療学部 看護学科・理学療法学科・作業療法学科

<http://www.showa-u.ac.jp>