

あれから3カ月

004

大災害後の PTSDを 長引かせないために

- ◎PTSDはこんな病気です
- ◎自己チェックで心の状態を見てみましょう
- ◎自分でできる「心を軽くする」方法
- ◎専門医にかかるとき——診断と治療
- ◎子どもの場合、高齢者の場合
- ◎周りの理解がなにより必要
- ◎グリーンケア——大切な人を失ったあとで
- ◎PTSDのほかの反応
- ◎地震後めまい症Ⅱ地震酔い

(財)東京都医学総合研究所 副所長、心の健康プロジェクトリーダー
飛鳥井望

東京医科歯科大学 名誉教授、小松崎耳鼻咽喉科 院長
小松崎篤

相手の気持ちがわからない？

019

大人の アスペルガー症候群

吉祥寺クローバークリニック 院長
備瀬哲弘

足の痛み、合わない靴にさようなら

028

外反母趾

日本大学医学部 兼任講師
町田英一

ヘルシートーク

047 元気になった後の

自分の姿だけイメージし
13センチのがんを克服

俳優

小西博之 × 颯川晋

東京慈恵会医科大学 泌尿器科
主任教授

こんなお医者さん、見つけました

053 自分の体のことだから

もっと自分で

知ってほしい

一般社団法人メッドラーニング 代表理事
澤田めぐみ

注目の医療・介護・増健施設

056 東京カウンセリング

サービス

暮らしのアイデア

初心者のための

094 アウトドアライフの

ススメ

アウトドアコーディネイター

小雀陣二



暮しと健康

July 2011

7

Contents



澤田めぐみさん

自分の体のことだから
もつと自分で知ってほしい

病気のことはずべて医者任せ！

という人が多い日本。そんな状況に疑問を持った

女性医師が地域の子どもたちに体のこと、

医学のことを学んでもらう場所を作った。

彼女が目指すものとは。

取材・文／菅原晃(シラフ) 撮影／片山貴博
写真提供／澤田めぐみ医師(p.53中央、p.54上2点、p.55中央)



健

診センター勤務の内科医として受診者の健康相談

にのる一方で、今年の4月から東京都武蔵野市・三鷹市において、小学生を対象とした医学教室を開講した澤田めぐみ医師。

「子供の頃の愛読書は『家庭の医学』（笑）。また、『将来は専門職、人の役に立つ職業に就きなさい』というのが両親の教育方針でしたので、小学校の卒業文集にはすでに医者になりたいと書いていました。そのまま医者になって今、という感じです」
そう明るく語る澤田さんだが、実は医師になる以前から疑問に思っていたことがあった。それは、日本人の多くが病気になったらすべて医者任せということ。医師を目指す人間だけが医学を

学び、それが普通のことになってしまっている現状こそが疑問だったという。

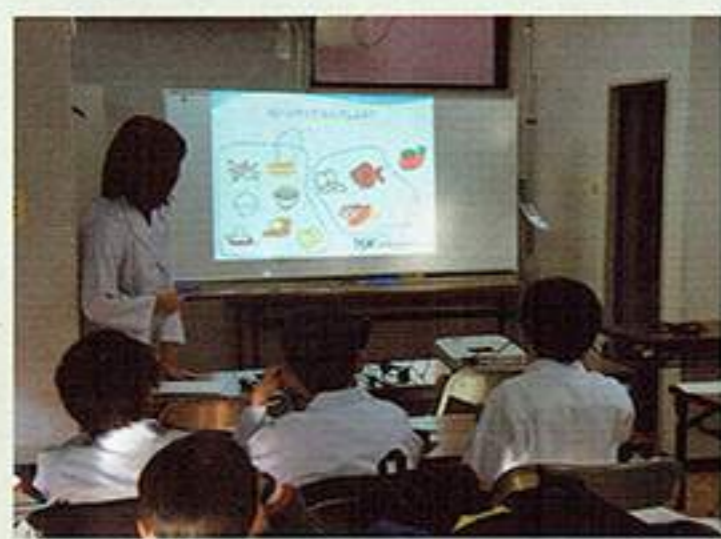
「病気になったら医者に診せるのは当たり前です。でもそれだけではなく、どんな検査をして、どんな薬を処方されたのかということを知っていることが大切なんです。そうでなければ医者に何を聞いていいのかも分からない。医学の知識がないことで、多くの患者さんがいろんな意味で、損をしていると思います」
そんな状況を変えることはできないか？ そう考えた澤田さんが思いついたのが、小学生を相手にした医学教室だった。
「出産を経験して非常勤の医師になったこともあり、まずは自分の子どもにも医学を教えてあげ

たい！ と思ったんです。そういえば、小さい頃は学校の先生にもなりたかったから、そんなことを考えたのかも（笑）」
009年、澤田さんは自分の子どもも生徒の一人として参加する小学生向けボランティア医学教室を始めることを決意。もちろん、一人の力で

始めるのは難しかったため、知り合いの医師や歯科医、薬剤師にも協力をお願いし、自宅を教室として利用しながらの出発だったという。
こうして始まった医学教室は、子どもたちに人体の仕組みや健康、病気のなぞなどについて学んでもらうことを目的としてい

より多くの人が医療の知識を得れば
医療崩壊なんて言葉は
なくなるんじゃないかと思えます

「医師を支えてくれるのは、じつは賢い医療消費者なのだと思えます」と澤田さん。



「とうきょうキッズメディカルスクール」は年間カリキュラムやテキストも澤田さんが独自に作成。もちろん自らも講師を務めるが、専門外の分野は、外科医や産婦人科医などの仲間に講師を依頼している。





る。顕微鏡、内視鏡、聴診器、エコーなど本物の医療機器を賛同企業から無償で貸し出しを受け、実際に触れたりしながら医学を学ぶことができる画期的な教室。もちろん反響は高く、2010年には内閣府の事業である「みたかソーシャル&コミュニケーション2010」において最優秀賞を受賞することとなった。

「その時に得られた起業支援金で、自分たちで医療機器の購入もしました。もちろん賛同企業からの無償貸与は続けていただいています。そして2011年の4月からは、ついに定期講座『とうきょうキッズメディカルスクール』を開講することができました」

とうきょうキッズメディカルスクールでは年間カリキュラムが生まれ、対象は小学3～6年生。学校で理科を習い始めるのが小学3年生ということ、そしてある程度漢字が読める年齢ということから、対象年齢を決定したという。実際の講座では、講師陣だけではなく子どもたちも白衣を着用するため、子どもたちのテンションもアップ。しかも本格的な医療機器を使つての講義となると、その顔はさらに生き生きしてくる



おすすめの書籍

子どもたちにオススメの書籍として澤田さんが挙げたのが、『学習まんがドラえもんからだシリーズ』。「まずは人間の体に興味を持ってもらうことが大切」と澤田さん。また、大人には『人体スペシャル 胸部の地図帳』を。体の成り立ちに詳細に踏み込み、臓器が「なぜそこにあるのか」までを解き明かして、大人の知的好奇心を満足させてくれる。

という。私 は体の仕組みを学んだりする医学という学問は、どんな勉強よりも面白いと思っています。自分の体に興味を持ってもらい、正しい知識を身につけてほしい。そして玉石混交の情報の中から、正しい情報を選択する眼を養い、命の素晴らしさを知って、自分の命や人の命を大事にできる子どもに育ててほしい。この教室が、そのきっかけになればうれしいですね」



クイズなども使い、楽しく学べるよう工夫されたテキスト。

さらに、参加した子どもたちを通し、親たちにもより医療に興味を持ってもらえるのは素晴らしいこと。そういった大人が増えることにより、患者が医療の知識を医師と共有することができれば、医療崩壊や医療不信という言葉などなくなるのではないかと……。そう澤田さんは話す。

「この教室に来て、『医者になって病気の原因を発見するぞ!』『もっとよく効く治療法を探そう!』なんて話してくれる子どもたちもいるんです。将来の医療の担い手がここから育つてくれることがあったら、本当にうれしいですね」

そんな日は、近い将来、きっと訪れるにちがいない。



澤田めぐみ

さわだ めぐみ

一般社団法人メッドラーニング 代表理事

東京医科歯科大学医学部卒業。九段坂病院、多摩南部地域病院および同大学病院呼吸器内科勤務を経て、明治安田新宿健診センターで非常勤内科医師を務める。2009年、地域の医師、歯科医、薬剤師とともに「むさしのキッズメディカルスクール」を開校。4月からは定期講座「とうきょうキッズメディカルスクール」をスタート。http://www.kidsmed.jp/