



医師会シンボルマーク

みんなの健康

横浜市医師会 水野恭一 会長

夢を紡いで…
「横浜発の演劇を全国へ」

女優 五大路子さん

No.263

新春号

新春対談

明けましておめでとうございます。

明暗こもごも、いろいろな出来事があった一年が去り、新しい年の幕が開きました。「平成」になって、はや30年。世界を見渡すと、相変わらずテロが多発し、争乱が絶えませんが、今年こそは平和で、明るく希望に満ちた一年であって欲しいと思います。

さて、「みんなの健康」恒例の新春対談は、ゲストに女優の五大路子さんをお迎えしました。五大さんは、横浜で生まれ、育ち、現在の住まいも横浜という生粋の「ハマっ子」です。女優として、テレビや舞台で活躍する一方、市民とともに立ち上げた演劇集団「横浜夢座」の座長として、横浜から数々の演劇作品を発信し続けています。

そんな五大さんと水野恭一・横浜市医師会会長のおふたりに、子供の頃の思い出や女優の仕事、横浜への思いと健康法、新春の抱負などについて語り合っていました。

◆こんな時どうする？ 高齢者の糖尿病

横浜市医師会のホームページをご覧ください。

横浜市医師会

検索

待合室



女優 五大 路子 さん

プロフィール●横浜市港北区出身。桐朋学園芸術短期大学・演劇科に学び、早稲田小劇場を経て、新国劇へ。

1977年、NHK朝の連続テレビ小説「いちばん星」で主役デビュー。新国劇を退団後も、NHKの大河ドラマ「独眼流政宗」「葵 徳川三代」や「芙蓉の人」「ママさんバレーでつかまえて」、また映画「デスノート」「プライド」など、テレビや映画、舞台などで活躍。

96年、「ハマのメリーさん」をモデルにした一人芝居「横浜ローザ」で、横浜文化奨励賞を受賞。99年には、横浜発の演劇をめざして、市民とともに演劇集団「横浜夢座」を旗揚げし、座長に。2015年、「横浜ローザ」をニューヨークで公演、好評を博す。

2011年、長谷川伸賞、12年、横浜文化賞、15年、神奈川文化賞を受賞。夫（大和田伸也さん）とふたりの息子も俳優で、「俳優ファミリー」として知られる。横浜在住。

私の子供時代

——お忙しい中、新春対談へようこそ。おふたりは旧知の間柄だそうです

が、新春ですので、今日はひとつ明るく、楽しく、元氣が出るようなトークをお願いします。

五大さんは横浜のご出身ですね。お生まれはどちらですか。

五大 港北区の篠原町、新横浜駅の近くです。そこで生まれ、伸び伸びと、明るく元氣に育ちました（笑）。

水野 陽気で、活発など

ころは、今もちっとも変わりませんね（笑）。子供の頃は、どんなお嬢さんだったのですか。

五大 私は子供が大好きで、保育士になるのが夢だったんです。それで近所の小さな子たちを連れて、近くの川の土手へ行き、みんなでおやつを食べたり、レングを摘んだり、歌をうたって遊んでいました。空に浮かぶ雲を見ては、即興で物語を作り、よく子供たちに語って聞かせたりもしていましたね。私って、夢見る少女だったんです。

——水野会長も横浜のご出身ですか。

水野 いえ、隣の川崎です。元住吉（中原区）で生まれ、小学校を卒業するまで川崎で過ごしました。その後、日吉に移り、今は都筑区で内科・小児科クリニックを開業しています。横浜に暮らして半世紀以上。自分では立派な「横浜人」と思っています。

五大 先生はどんなお子さんだったのですか。

水野 私は昭和25年の生まれで、団塊の一番最後の世代なんです。そのため、

子供の数が多く、小学校時代は、教室が足りなくて2部制でした。

そんな状況ですから、遊びが優先。三角ベースなどで毎日、

暗くなるまで遊び回っていました。

五大 ガリ勉ではなく、やんちゃ坊主だったのですね。

水野 ええ、まあ…。でも、真面目に勉強もしたんですよ（笑）。

女優の道／医者への道

——五大さんはどうして女優になろうと思ったのですか。

五大 最初のきっかけは、小学生の時です。放送部に所属して、本の朗読をしたら、これが大好評。それで将来は表現者と言

うか、何かを演じる人になりたいな、と考えるようになった。

水野 五大さんの声はきれいだし、滑舌がすごくいい。朗読にはピッタリですね。それから女優へ真つしぐらですか。

五大 いえ、当時はまだ女優なんて頭にありません。でも、何かを表現したくて、中学ですぐに演劇部に入りました。

俳優（女優）になったのは高校生の時。神奈川県立青少年センターで催された演劇講座で、東京芸術大学の野口三千三先生に出会ったのが、直接のきっかけです。

一人の表現者として、どう生きていくか悩んでいた時に、先生から「自分の感じたことや思ったことを表現したいなら、演劇が一番」ということを教えていただき、俳優をめざして頑張ろうと



みずのきょういち 水野恭一 会長
横浜市医師会

決心ができました。

水野 アイドルに憧れて、女優をめざしたわけではないんですね。

五大 とんでもない。私はアイドルの器じゃありませんもの(笑)。

ところで、水野先生はなぜお医者さまになろうと思ったのですか。

水野 父が予科練の生き残りだった影響で、最初はパイロットになるつもりでした。ところが、高校2年の時に急に視力が落ち、極度の近視に。それでパイロットは断念せざるを得ませんでした。

次に建築家になろうと

思い、父に相談したところ、母方の親戚に何人か医者がいたので、「そっちの方がいいのでは」と、医者を強く勧められたんです。私の場合は、それが医者になる直接のきっかけでした。

五大 まあ、そうでしたか。でも、先生がお医者さまになって下さったお陰で、先生と知り合え、かかりつけ医になっていただくことも出来ました。本当に感謝しています。

水野 最初の出会いは、

ご長男を出産された時でしたよね。五大さんの入院先が、私の先輩の病院で、彼から五大さんを紹介され、以後、息子さんたちの具合が悪くなる、診療をしていました。

当時は五大さんもご主人(俳優の大和田伸也さん)も仕事に追われ、家にいるのは祖父母とお孫さんだけ。夜間に、おばあちゃんから「孫が高熱で苦しんでいる」と不安気な電話がかかってきて、慌てて新横浜の自宅まで、車で往診に駆けつけたこともありました。

五大 あの節は本当に助かりました。改めてお礼を言わせて下さい(笑)。

一人芝居「横浜ローザ」と「横浜夢座」

——五大さんはNHKの朝の連続テレビ小説「いちばん星」のヒロイン役をはじめ、テレビや舞台などで幅広く活躍されて

います。その一方で、横浜で娼婦をしていたメリーさんをモデルに、一人芝居の「横浜ローザ」を創作しています。メリー

さんのどこに惹かれたのですか。

五大 メリーさんとの出会いは、25年近く前の「横浜みなと祭り」の場でした。審査員をしていた私の反対側に、真っ白に厚化粧をして、全身、白いドレス姿のメリーさんが、背をかがめるように立っていたんです。

そして、目が合った途端に「アナタ、私のことどう思うの? 答えてちょうだい」と問い詰められたような気がして、すごい衝撃を受けました。

それ以来、終戦直後から、横浜で米兵相手の街娼をしていた彼女の生き方が知りたくなり、5年



「横浜ローザ」ニューヨークでの公演
PHOTO BY MICHEL DELSOL

間追跡取材を重ねて、一人芝居の「横浜ローザ」を完成させました。

追跡取材から見えてきたのは、戦争に翻弄され、犠牲になった一人の女性の姿で、それは紛れもない横浜の戦後史の一部でした。そのことを多くの人に知って欲しくて、今も公演を続けています。

水野 「横浜ローザ」は、確かにニューヨークでも公演したんですよ。

五大 はい。平成27年に戦後70周年を記念して、ニューヨーク公演を行いました。その時にニューヨーク・タイムズが「この芝居は今、居場所を失くした彼女(メリーさ

ん)に、居場所を与えた」と好意的な記事を写真とともに大きく載せてくれた。それがすごく嬉しかったですね。

—— 五大さんと言え、もう一つ忘れてならないのが「横浜夢座」です。どのような思いで夢座を旗揚げされたのですか。

五大 横浜って、東京に比べると、文化的には一地方都市なんですね。演劇や音楽会なども東京が中心で、横浜でやると「地方公演」扱いになってしまふ。前から横浜にある素晴らしい文化を掘り起こし、それを演劇とい

う形にして、横浜から広く全国に向けて発信したいと思っていました。

それで「横浜ローザ」の初公演の後、その思いを支援者のみなさんにつけてみたんです。とは言っても、お金も人脈もないし、あるのは熱い思いと夢だけ。ところが、私の心配をよそに、「アタタの熱い情熱があれば大丈夫。ぜひやりましよう」と言ってくさり、逆に励まされました。

それを機に、市民のみなさんによる実行委員会が発足し、演劇集団「横浜夢座」が誕生したわけです。

水野 「横浜夢座」は、多くの市民がボランティアで支えているんですよ。私も応援団の一人として、夢座の公演はよく見に行ってます。

五大 いつもありがとうございます。ございます。

水野 上演作品も「風の吹く街 野毛坂ダウンタウン・ストーリー」などのように、身近な地区を題材にしたものが多いので、親しみが持てて、とてもいい。これからは是非、横浜から素晴らしい演劇作品をどんどん発信していって欲しいですね。

五大 はい、頑張ります(笑)。

わが街・横浜

—— 五大さんは横浜で生まれ、育ち、さらに横浜を拠点に精力的に演劇活動を続けているわけですが、横浜の一番の魅力は何だと思いますか。

五大 そうですね。私の中では、横浜は「風が吹き抜ける街」という印象が強いんです。

海があり、川があり、野毛山のような小高い丘もある。そこを街の人々

の人情を乗せて、フワッとさわかな風が吹き抜けて行く。その後にはまた新しい風が吹き込み、いつもすがすがしい気分の中にいられる。そんな横浜が私は大好きです。

水野 幕末の開港で、横浜には欧米の先進文化がドッと入って来ました。文明開化の街でもあり、ビールやアイスクリームなど、横浜が発祥のものも多い。そして、今は国際貿易都市として大きく発展しています。そんなところも、横浜の大きな魅力の一つですよ。

私の健康法

—— では話題を変えて、健康法について伺います。おふたりは、ともに多忙な日々を送っていますが、若さや元気を保つために、何か健康法のようないことはされていますか。

五大 私は特別なことは

何もしていません。ただ、自立神経が弱いので、すぐに呼吸が浅くなるんです。それを改善するために、ふだんから胸を大きくそらし、深呼吸するように努めています。

それと散歩ですね。毎日ではできないので、週に3〜4日、近くの鳥山川の土手まで、30〜40分かけて歩いています。

もう一つは、気分転換法で、「ま、いいか」と思うこと。あれこれ考え過ぎると、ストレスがたまるので、「ま、いいか」と、すぐに割り切るようにしています。

水野 ケ・セラ・セラ(なるようになるさ)ですね。ストレスは健康の大敵ですから、気分転換は大事なことです。

五大 あっ、それとも一つ。野口体操を日課でやっています。

水野 野口体操？

五大 高校時代の演劇講





もないんです。

五大 先生、それはダメですよ。いくら時間がなくても、健康のために何かなさらないと。自宅で簡単にできるラジオ体操なんかをやってみてはいかがですか。

座で知り合った東京芸術大学の野口先生が考案した体操で、一種の脱力体操です。全身の力を抜いて、体を揺らすので、ゆるゆる体操とも呼ばれています。これがとても体にいいんです。

——水野会長は、健康維持のために、どんなことをされていますか。

水野 今は何もしていません。以前はよくゴルフをしていたのですが、昨年6月に横浜市医師会長に就任してからは、毎日が多忙で、ゴルフもできなくなりました。ですから、健康法と言われても、何

五大 そうなんです。外

見からはお酒が強そうに見えるらしいんですが、全くの下戸。でも、最近ワインならグラス一杯程度は飲めるようになったんですけどね(笑)。

新春の抱負

——話が弾んでいます。話が、だいたい時間も経ちました。最後に年頭に当たって、おふたりの今年の抱負、あるいは新春の夢などを聞かせて下さい。五大さんからどうぞ。

五大 まず第一は、「横浜夢座」の充実を図り、大きく羽ばたかせることです。平成11年に、市民のみなさんと旗揚げしました。

これまでに、多くのボランティアの方々を支えられて、「横浜行進曲」や「赤い靴の少女」「野毛武蔵屋」「三杯屋の奇跡」など、横浜を舞台にした数多くの作品を創作

し、全国に向けて発信してきました。

今年はこの輪をさらに広げ、例えば横浜全18区に眠る文化を丹念に掘り起こして、横浜らしい作品を創作し、それらを横浜発のオリジナル演劇として、全国のみなさんにお届けする。そのような地域創造活動に、市民のみなさんと一緒に精力的に取り組んでいきたい、と考えています。

それともう一つは、今では私のライフワークとなった「横浜ローザ」です。今年も8月に公演を行うのですが、戦争を知らない若い世代の方にも、戦争に翻弄されたメリーさんのような女性がいたことを知ってもらいために、より一層、公演活動に力を入れたいと思っています。

——では、水野会長。横浜市医師会長としての抱負をお願いします。

水野 超高齢社会を迎え、医療の世界では、在宅医療の充実など、高齢者対策が大きな課題になっています。特に団塊の世代が75歳を超える「2025年問題」が刻々と迫っており、医療と福祉が連携した「地域包括ケアシステム」の拡充を急がねばなりません。

そこで、医師会としても、介護などの福祉に携わる全職種のみなさんと協力して、横浜型の地域包括ケアシステムの構築に全力を注ぎたいと考えています。

それと同時に、医師会は地域医療の重要な担い手です。その原点を肝に銘じ、3800人を超える医師会員とともに、町のお医者さんとして、横浜市民の命と健康を守る地域医療活動に、一生懸命取り組むつもりです。——本日はありがとうございました。



みんなで一つになって楽しむ 「十人十色」の創作和太鼓

「ドン、ドン、ドン、ド
ント、ドン、ドン…」

10月下旬の日曜日、昼
過ぎから保土ヶ谷区の今
井地区センター4階、天
井の高い防音室に集まっ
た『横浜和太鼓 音や』
のメンバーは、午前中に
出演したイベントの疲れ
も忘れてさっそく稽古に
入ります。

**シンプルで
力強い波動が全身に**

この日はまず、代表の
金子一馬さん(45)が教
えている幼稚園の生徒が
背筋を伸ばし、小太鼓に
桴(はち)を振り下ろします。打
ち方が弱い子には演奏を
中断して、「音が小さけ
れば聞こえないよ。もっ
と思いい切って叩くこと」



と指導役が諭すと、子ど
もたちは素直に「ハイ」
とうなずきました。やが
て、メンバーがいくつか
のグループに分かれてオ
リジナル曲を演奏し始め
ると、大太鼓や小太鼓の
シンプルな音が室内の空
気をビリビリ震わせ、力
強い波動となって全身に
迫ってきます。

一説では縄文時代まで
溯ります。戦国時代の「陣
太鼓」は力強いリズムが

心臓の鼓動とシンクロす
るため、将兵の士気を鼓
舞する道具として用いら
れました。第二次世界大
戦後に長野県の御諏訪太
鼓が復活した時、多くの
奏者が複数の太鼓で演奏
する「組太鼓」のスタイ
ルが生まれ、全国各地に
「創作和太鼓」のグルー
プが誕生しました。その
流れを汲む「横浜和太鼓
音や」が金子代表を含む
4人の創立メンバーで旗
揚げしたのは6
年前で、幼児か
ら高齢者まで30
数名が入団。県
内のお祭りや地
域イベント、老
人ホームの慰問
など、年間40本
ほどの催しに招

かれる人気グループにな
りました。

**「元気の素」を
刺激するパワー**

金子代表によれば、「和
太鼓は音楽であると同時に
、全身運動のスポーツ
でもあります。手を高く
挙げて桴を落とせば音が
出るプリミティブな楽器
なので誰でもできるし、
演者も聴衆も一つになっ
て楽しめる。老人ホーム
へ慰問に行き、心をこめ
て演奏すると目に涙を浮
かべて喜ばれ、『ありが
とう』と言われます」。

この集団の特徴は、個々
のメンバーの好きな色に
ふさわしいフレーズを創
作し、「ぶどう」「みかん」
「青磁」などと命名。「十
人十色」の演奏をみんな
で一つになって楽しむこ
とです。一カ月ほど前、母
子で入団した女性(40)は
「太鼓を叩くと汗をたく



さんかくので少し痩せた
し、肩凝りもなくなりま
した。皆さんがとても格
好いので、早く追いつ
きたいと言います。ま
た、入団して半年の男性
(31)は中学時代からド
ラムをやっていたが、
「魅力はシンプルで分か
りやすく、聴衆の共感を
得やすいこと。仲間と一
緒に演奏するだけで気持
ちが満たされる」そう
です。この楽器には、私
たちの「元気の素」を刺
激して心を健やかにする
パワーがあるようです。

情報化社会の 功罪

インターネットの検索は実に便利です。簡単に莫大な情報を得ることができる一方、情報の多さに混乱もきたします。テレビをつければ病気や健康をテーマにした番組が多いですね。視聴率優先のためか意外性、不安をあおる内容もあり、うんざりすることもあります。現代社会は情報が多過ぎて、正しい医学情報、知識を得ることが皮肉にも困難になっていないでしょうか。

「みんなの健康」は薄っぺらの医師会発行の広報誌です。医師会長、副会長、常任理事、広報部員、神奈川新聞担当者、ライター、医師会担当職員などが集まり、正しい医学的情報を何度も吟味し、時には熱い議論を重ねながら編集しています。執筆者も医師会が推薦する最も信頼のおける専門家です。丁寧に校正し、少しでもわかりやすく、正確な医療情報を市民の方々にお届けする努力をしています。表紙のイラストも皆様の心が癒されるように、季節感、色合い、デザイン、風景を意見出しながらプロのイラストレーターにお願いしているのです。ご高齢の方でも読みやすいように字体や字の大きさも皆で話し合っ

て決めているのです。手前味噌で申し訳ございませんが、本誌が少しでもお役に立てることを祈っております。

(どくとるキンタ)

こんな時どうする

高齢者の糖尿病

横浜市医師会プライマリ・ケア医会 村上 浩 先生
村上内科クリニック

糖尿病とは

糖尿病とは、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが不足するため、血糖値が高くなる病気です。それによって、全身の細い血管から太い血管まであらゆる血管が障害され、様々な合併症を起こします。糖尿病性神経症・網膜症・腎症などがその代表的な合併症です。その他、脳梗塞・心筋梗塞・動脈閉塞症などもあります。

どのような特徴が見られますか

一般的に、糖尿病は加齢とともにインスリンの働きがますます不足し、血糖コントロールが悪くなりがちです。特に認知機能が低下したり認知症が見られる場合は、食事のコントロールや運動がうまくできない上に、服薬も不正確になるため、一層血糖値のコントロールが悪くなります。以前から、高血糖は認知症の原因とも言われていますが、低血糖も認知症と深く関係することが分かってきました。低血糖を起こしても高齢者には、一般的な症状である発汗・動機・

どのように対応したら良いでしょうか

手の震えなどの症状が出にくく、ふらつき・苛立ち・脱力感などの症状が見られるため、それが低血糖症状とは気づかず重症化してしまふことがあります。低血糖は、認知機能の低下や認知症の発症原因となるため注意が必要です。また、糖尿病になると、全身の筋肉が衰え易くなり、身体機能も低下しがちになります。

に、介護が必要な状態にならないようにし、自立した生活が送れるようにすることです。従って、要介護の状態になり易い認知症や身体能力の低下などを防ぐために、出来るだけ低血糖を回避しながら、血糖値を良い状態に維持することが重要です。また適度な運動も大切です。運動は認知症予防にもなります。一般的に行われる有酸素運動も大切ですが、筋肉量を増やす筋肉トレーニングも有効です。また、十分な栄養、特にタンパク質を摂ることも必要です。

休日・夜間に急病になった場合は

休日の昼間はこちらへ

内科・小児科 診療時間：午前9時～12時 午後1時～4時
青葉区休日急患診療所 ☎(045)973-2707

内科・小児科・※歯科 診療時間：午前10時～午後4時
金沢区休日救急診療所 ☎(045)782-8785
※但し、歯科についてはGW・年末年始を除いて、午前10時～正午まで

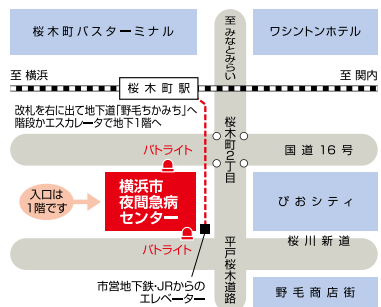
内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時			
旭区休日急患診療所	☎(045)363-2020	都筑区休日急患診療所	☎(045)911-0088
泉区休日急患診療所	☎(045)801-2280	鶴見区休日急患診療所	☎(045)503-3851
磯子区休日急患診療所	☎(045)753-6011	戸塚区休日急患診療所	☎(045)861-3335
神奈川区休日急患診療所	☎(045)317-5474	中区休日急患診療所	☎(045)622-6372
港南区休日急患診療所	☎(045)842-8806	西区休日急患診療所	☎(045)322-5715
港北区休日急患診療所	☎(045)433-2311	保土ヶ谷区休日急患診療所	☎(045)335-5975
栄区休日急患診療所	☎(045)893-2999	緑区休日急患診療所	☎(045)937-2300
瀬谷区休日急患診療所	☎(045)302-5115	南区休日急患診療所	☎(045)731-2416

毎日の夜間はこちらへ

横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535
内科・小児科・眼科・耳鼻科：午後8時～午前0時
横浜市北部夜間急病センター ☎(045)911-0088
都筑区休日急患診療所1階 内科・小児科：午後8時～午前0時
横浜市南西部夜間急病センター ☎(045)806-0921
泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時

横浜市救急相談センター #7119
または ☎045-222-7119
①医療機関案内 24時間年中無休
②救急電話相談 24時間年中無休
横浜市歯科保健医療センター ☎(045)201-7737
休日・夜間救急歯科診療 休日診療：午前10時～午後4時 夜間診療：午後7時～11時

横浜市夜間急病センター ☎045-212-3535



横浜市北部夜間急病センター ☎045-911-0088



横浜市南西部夜間急病センター ☎045-806-0921



午前0時以降における 初期救急診療は

※受診する際は、必ず事前に電話確認してください。

小児科（小児救急拠点病院）		
都筑区	昭和大学横浜市北部病院	☎(045)949-7000
港北区	横浜労災病院	☎(045)474-8111
鶴見区	済生会横浜市東部病院	☎(045)576-3000
保土ヶ谷区	横浜市立市民病院	☎(045)331-1961
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター	☎(045)851-2621
中区	横浜市立みなと赤十字病院	☎(045)628-6100
港南区	済生会横浜市南部病院	☎(045)832-1111

内	科
鶴見区	汐田総合病院 ☎(045)574-1011
西区	けいゆう病院 ☎(045)221-8181
中区	横浜中央病院 ☎(045)641-1921
保土ヶ谷区	聖隷横浜病院 ☎(045)715-3111
旭区	上白根病院 ☎(045)951-3221
旭区	横浜旭中央総合病院 ☎(045)921-6111
磯子区	汐見台病院 ☎(045)761-3581
港北区	菊名記念病院 ☎(045)402-7111
緑区	横浜新緑総合病院 ☎(045)984-2400
青葉区	横浜総合病院 ☎(045)902-0001
戸塚区	戸塚共立第1病院 ☎(045)864-2501
戸塚区	戸塚共立第2病院 ☎(045)881-3205
戸塚区	東戸塚記念病院 ☎(045)825-2111

ラジオ みんなの健康ラジオ

ラジオ日本 AM1422kHz
にて放送中です

毎週木曜日 午前11:05～11:10

（『Hello! I, Radio』内で放送）

※再放送は毎週日曜日午前5:40放送

かかりつけ医検索ホームページ

横浜市医師会

検索

様々な条件（診療科目・地域・駅名 etc.）をクリックすることにより、お探しの医療機関を検索できます。

地域医療連携センター ☎045-201-8712

運営時間：午前9時～12時／午後1時～5時 月曜～金曜（土・日・祝日を除く）

お近くの医療機関を電話でご紹介いたします。
また、ご希望により診療所や病院の情報と地図を
FAXで送ります。

