



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.258

3・4
月号

最新医療情報

大腸がんの 腹腔鏡手術

みんなの健康 2017.3/4

在宅医療の今

「中区在宅医療相談室」を新設

医療クローズアップ

横浜市の 救急医療サービス

◆こんな時どうする？
保育園の健診で
心臓に雑音があると
いわれました

表紙イラスト/
根岸森林公園(中区)

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

大腸がんの腹腔鏡手術

開腹手術より傷跡が小さく

術後の痛みも少ない大腸がんの腹腔鏡手術は

実績を伸ばしております。

**大腸がんの腹腔鏡手術は
どういったものですか。**

田中 大腸がんは進行度によってステージⅠ～Ⅳに分類されますが、ステージⅠの早期がんを発見し取り除くには、肛門から大腸の内部に挿入して治療も行う内視鏡で十分です。しかし病変部が粘膜を越えて直接腸の壁まで出てしまったり、リンパ節や他の臓器にも転移しているステージⅡ以上の進行がんには本格的な手術が必要です。従来はおなかを20～25

cmほど切開する開腹手術を行っていましたが、1990年代初頭からおなかに4か所、直径5mm～12mm程度の穴を開けて手術用器具を入れ、へその近くにあけた孔から先端にC Dカメラが付いた腹腔鏡を挿入して観察しながら、開腹手術と同様に病変部を切除し、リンパ節の郭清を行う手術が増えていきます。この手術の最適なステージはⅡ～Ⅲですが、遠隔部に転移が認められるステージⅣでも、大腸と肝臓の病変部を同時に手術したことがあり

ます。最近では直腸がんにも対応し、直腸の切断手術などを腹腔鏡下で行うようになりました。

患者さんにとって腹腔鏡手術の最大のメリットは、術後の傷跡が小さく痛みも少ないので、回復が早く1週間～10日程度で退院できることです。当院では現在、7～8割の進行がんの患者さんが腹腔鏡手術を受けており、好評です。

**昭和大学は内視鏡による
診断と治療に
力を入れていますね。**

現在、日本人の死因別死亡原因のトップはがん（悪性腫瘍）で、とくに大腸がんの死亡率は、男性では肺がんや胃がんなどに次いで第4位ですが、女性は第1位になりました。昭和大学藤が丘病院消化器・一般外科の田中淳一教授は開腹手術より小さな傷で手術ができる腹腔鏡手術のパイオニアとして、さらに患者さんに負担の少ない術式の開発と技術認定医の育成に力を注いでいます。

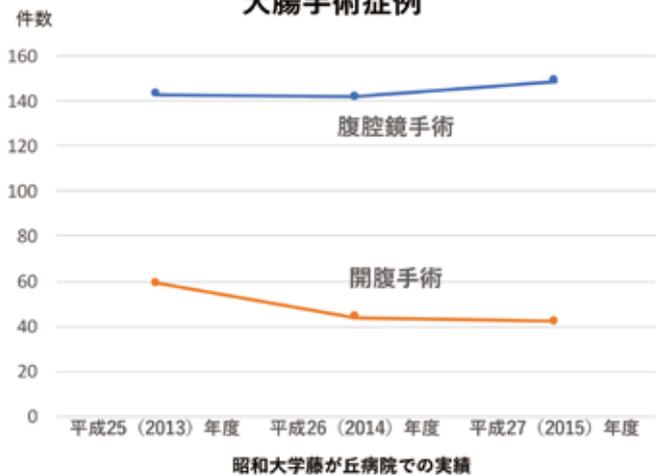
田中 はい。我が国でいち早く「国際内視鏡センター」を創設し、内視鏡による診断と治療の普及に努めてきた歴史があります。そこで、平成22年藤が丘病院に消化器内科と消化器外科が連携して「消化器センター」を開設し、密接な協力体制を確立。

がんの治療については腫瘍内科や緩和医療科、放射線科も加わって毎週1回カンファレンス（Cancer Board）を開催し、個々の患者さんの最適な治療方針を協議して決定し、実践しています。

私自身、米国留学中の昭和63年に初めて、内視



大腸手術症例



鏡の一種である腹腔鏡手術と出会った時の衝撃は忘れられません。おなかを切らずにテレビモニターを見ながら行う手術は今では当たり前のように行われていますが、当時は最先端の手術でした。帰国後に秋田大学から昭和大学の横浜市北部病院へ移り、主に大腸がんの腹腔鏡手術を担当。

質量ともに我が国のトップランナーの一人になれたのではないかと自負しています。

実際の腹腔鏡手術ではさらに改良を加えているとか。

田中 将来的には身体の表面に傷跡をまったく残さない新しい治療法も考えられていますが、当院ではそこへ至る中間段階として、腹腔鏡手術で切除した腸管や腫瘍を肛門や膣から摘出する「N OSE」(Natural Orifice Specimen Extraction) という術式を開発しました。従来は、そのために切開して摘出せざるをえなかったのが腹部のキズが増え、合併症を起こす

危険もありましたが、これによって患者さんの身体への負担を減らすことができず。そして、通常より身体に開ける穴の数を減らす「RPS」(Reduced Port Surgery) などの術式も採用してさらに負担を減らし、腹腔鏡手術のメリットを最大限に生かすよう心がけています。

腹腔鏡手術は開腹手術より技術的にむずかしいのでは？

田中 そのため、日本内視鏡外科学会では部位別、進行度別に腹腔鏡手術のガイドラインを定め、公認の技術認定医が執刀することを推奨しています。当院では万一の事故が起きないようにするため、専門的な教育やトレーニングを積み重ねてきた結果、技術認定医の数と技術水準において全国でもトップクラスに入っ



腹腔鏡を使用している手術 (左が田中淳一先生)

ています。

今後は、身体に大きな傷跡の残る開腹手術を好まず、早期の社会復帰を望む患者さんがますます増えてくるでしょう。そのような中で腹腔鏡手術のニーズはますます高まってくるかと確信しています。

これからの腹腔鏡手術の課題は何ですか。

田中 やはり今、一番求められているのは手術の「安全性」です。当面は公認の技術認定医の下、すべての患者さんに安心して受けていただけるような手術を行うことが最

も重要でしょう。

そのうえで、これからはいわゆる「名医」にしかできない手術ではなく、きちんと標準化や定型化を行えば、普通の外科医でも執刀できるような腹腔鏡手術の術式を開発・普及していきたい。そのために一人でも多くの認定医を養成するのが私の使命で、当院で大腸がんの手術を受けた患者さんが、もう一度同じ病気にかかったらここへ来て手術を受けたいし、友だちにも薦めたいと思えるような消化器・一般外科にしたいと思っています。

横浜市の救急医療サービス

#7119と救急受診ガイド



横浜市医師会常任理事

にしやま たかふみ
西山 貴郁 先生

横浜市には、毎日24時間、病
気やけがの時の緊急度判定
と、その時に受診できる医療機
関案内を電話相談で行える救
急相談センター(#7119)と、イ
ンターネットでの項目選択で
緊急度判定が行える救急受診
ガイドのサービスがあります。

#7119は、横浜市内から、
固定電話でも携帯電話でも、
局番などなしで直接かけられ
る電話番号です。病気やけが
がどの程度緊急かを判断する
救急電話相談と、既にかかり
たい診療科がわかっているら
ば、その時受診可能な所を教
えてくれる医療機関案内があ
ります。救急電話相談は、こ
れまで子供に限定されていま
したが、全年齢に対応した電

話相談に発展変更されまし
た。このサービスは、全国の
自治体の中では6番目に整備
されました。関東では東京
都に次いで2番目の提供の開始
となります。

「夜間、休日に急病になっ
た場合は」ということで、今
読んでいただいている「みん
なの健康」の裏表紙に、それ
ぞれの時間で受診できる医療
機関の一覧もありますので、
ぜひ保存しておいてください。

救急受診ガイドは、インター
ネットから参照できる緊急度
判断のシミュレーションツ
ールで、救急車を呼ぶべきか
の判断の参考となります。普
段から、こんなことがあったらど
うしよう?というような、皆様

の緊急事態に対するシミュ
レーションにもなりますので、
ご興味がありましたらご参照く
ださい。

<http://www.city.yokohama.lg.jp/shobo/qq/jushinguide/age.html>

下記QRコードからも。

急な病気やけがは予測がつか
きません。

普段から、どのような相談
窓口があり、ご自分の住まい
や仕事先の周辺にどのような
施設があるのか、ちょっと気
にしてみてください。万が一
の時に役に立つでしょう。

迷ったら#7119でご相談く
ださい。

急な病気やけがで受診の相談をしたいときは

横浜市
救急相談
センター



または ☎045-222-7119 (すべての電話でご利用いただけます)

音声案内が流れ始めたら

- ・いま行ける医療機関を知りたい
- ・どの科を受診するか決まっている

電話機の
1番
を選択

【医療機関案内】

受診できる病院・診療所
をご案内します。

- ・受診した方がいいか?
- ・どの科がいいか?
- ・119番通報した方がいいか?

相談
したい

電話機の
2番
を選択

【救急電話相談】

症状に基づき、緊急性や
受診の必要性を看護師が
アドバイスします。

※緊急時はすぐに119番で救急車を呼びましょう。

年中無休・24時間対応

ご利用時の留意事項

- お薬の飲み方などの質問や、現在かかっている病気の相談、セカンドオピニオン、健康相談等についてはお受けできません。
- 受診の際は、必ず各病院・診療所に診察状況・混雑状況等をご確認のうえ、お出かけください。
- ご利用の時間帯によっては、混雑によりつながりにくい場合があります。

横浜市救急受診ガイド

パソコンやスマートフォンの画面上で、急な病気やけがの緊急性を確認できます。

「横浜市救急受診ガイド」で検索、または右のQRコードからもアクセスできます。各区消防署にて、冊子版も配布しています。



「中区在宅医療相談室」 を新設

療養支援に積極的な地元病院とも連携



古泉順子さん 向山秀樹会長

横浜の中核を成す「中区」でも高齢化が年々進み、在宅医療の需要が高まっています。そこで、中区医師会の向山秀樹会長と中区医療センター・訪問看護ステーション管理者の古泉順子さんに、「中区の在宅医療事情」について聞きました。

中区の高齢者人口は、どれくらいですか。

向山 横浜市の統計（平成26年9月現在）によると、中区の人口は約15万です。このうち約3万3千人が65歳以上の高齢者で、高齢化率は約22%にのぼります。今後、団塊世代が75歳以上の後期高齢者に向かうため、在宅医療・介護の充実をはじめ、高齢者対策が喫緊の課題になっています。

そこで、中区医師会では4年前に「在宅医療部」を立ち上げました。現在は、ここを中心に在宅医療の取り組みに力を入れています。

具体的にどのような取り組みを行っていますか。

向山 まず一つは、区民の皆さんが住み慣れた自宅で、安心して療養生活を送れるよう、医療や福祉の関係者が協力し合い、地域ぐるみで在宅医療・介護を支えていくための連携拠点づくりです。

この拠点として、中区医師会では行政と協力し、平成27年1月に、中区医療センターの中に、新たに「在宅医療相談室」をオープンさせました。

古泉 「中区在宅医療相談室」には現在、ケアマネジャーの資格を持つ看護師がおり、病院を退院して、在宅医療へ移行する際のかかりつけ医や往診医の紹介、訪問看護や介護サービスについての相談など、在宅医療や介護に関する様々な相談に応じています。

相談室ではまた、在宅医療に関する区民アンケートも実施。その結果、多くの区民が病院ではなく、自宅での医療・介護と看取りを希望していることが分かりました。



向山 中区医師会の取り組みの中で、もう一つ特徴的なのは、在宅医療のサポートに積極的なJCHO横浜中央病院との連携です。同病院は3年前に「地域包括ケア病棟」を開設、在宅後方支援病院施設となりました。在宅療養中の高齢者の容態が急変した際などに、入院できるよう専用のベッドを用意したり、リハビリ施設を完備しています。在宅医療を強力にバックアップしてくれる中核病院が地元の中区に存在することは、われわれ区医師会にとっても大変に心強く、今後も緊密に連携を取り合っていきたいと考えています。

訪問看護ステーションや居宅支援センターなど、中区の取り組みはどうなっていますか。

古泉 中区医師会が設立・運営する訪問看護ステーションは、平成7年秋に誕生しました。以来、今日まで22年間、在宅で療養を続ける患者さん宅を訪問して、様々な看護サービスの提供に努めてきました。

現在は看護師（10名）と事務員（2名）の総勢12名のスタッフで、ステーションを運営しています。超高齢化を背景に、訪問看護の需要も増える一方で、平成27年度は、延べ4300件もの利用がありました。

また訪看ステーションは、居宅支援センターとの併設型のため、がん末期の患者さんの看取りまでを含めたケア依頼が多いのが特徴です。

今後の取り組みは？

向山 今の悩みは訪問診療を行う在宅医の絶対数が少ないこと。また訪問看護師不足も深刻です。このままでは急増する在宅医療のニーズに対応し切れません。今後は在宅医を増やす施策などにも力を注ぎたいと思います。

吸わず・飲まず・賭けず 健康麻雀で元気一杯

「ポン」「チー」「カン」…。横浜市港南区の老人福祉センター「蓬菜荘」で、月2回（第2・4月曜日）開かれる「健康麻雀教室」。シニア世代の男女が楽しげにゲームに興じます。

熟年女性中心に人気上昇

「脳のトレーニング効果」に着目して、同センターが健康麻雀教室をスタートさせたのは4年前。今では趣味の教室の



一つとして、すっかり定着し、人気は上々です。

この麻雀教室では、健康麻雀を広く普及させたいとの狙いから、参加できるのは、これまで麻雀牌を触ったことのないような初心者だけ。そのため、生徒の大半はシニア世代の女性たちです。

教室は毎回、麻雀のイロハを学ぶための座学から始まります。初めに麻雀アドバイザーの資格を持つ金丸ゆかり先生が、麻雀入門のテキストとホワイトボードを使って、基本のあがり役などを分かりやすく解説。それが終わると早速、実戦練習です。

「ジャラジャラ、ガラガラ」。全員で麻雀牌をか

き混ぜ、2段重ねに積み上げます。ところが、初心者にはこの手積みがなかなか難しく、すぐに崩れて、やり直すことも。ゲームが始まると、金丸先生が各卓を回って、指導に当たります。ある卓では、「先生、これリーチでいいんですよね」と質問され、「確かリーチはまだ教えていなかったわよね。だから、今はやめときましょ」と、やんわりアドバイス。こうした質問が相次ぎ、先生は大忙しです。

別の卓では、あがり牌を積もった女性が、「あら私、あがつちゃった」と喜びの声。手の内をのぞき



見た隣の女性が「ちょっと待って。肝心のアタマがないじゃない。それじゃ、あがれないわよ」と注意します。

脳トレでボケ防止も

麻雀と言えば、不健康の代名詞のように言われたりもしました。しかし、最近は様相が一変。より健康を重視した方向へ、流れが変わりつつあります。

蓬菜荘の本山忠範所長も「ここでは吸う、飲む、賭けるといった行為は一切禁止です。勝ち負けを競うよりも、明るく、和気あいあいとゲームを楽しんでもらいます。」と強調します。

麻雀では、様々な局面で「ポン」「チー」「ツモ」「リーチ」など大きな声を発します。また絶えず指先を動かし、さらに相手の手の内を読んだり、素早く点数を計算したり、頭も使わなければなりません。麻雀に特有のこうした要素を挙げ、金丸先生は「脳のトレーニングに最適。特にシニアの方の場合は、認知症の予防などに役立つのでは」と語ります。

実際、初心者の生徒さんたちも「麻雀のお陰で、頭の体操ができ、若返ったみたい」（小松スイ子さん）と、元気いっぱいです。

先日、ニュースで「おたふく
かぜ罹患後の難治性難聴の頻
度が高い」との報道後、ワク
チン接種に関する質問、在庫
の問い合わせが結構ありまし
た。又、昨年には関西空港の
職員の麻疹流行により麻疹ワ
クチンの不足が全国的に問題
となりました。これらの報道よ
り知って欲しいことがあります。
第1に「感染症による後
遺症は非常に重篤な疾患があ
り、予防接種により、その確率
を下げる事が可能である」、第
2に「伝染病は子供だけの病
気ではなく、1人の患者が仕事
場、人の多く集まる場所にい
ると短時間にかつ広範囲に流
行する」ということです。現在
の医学ではこれらの感染症に
有効な薬剤もありますが、感染
症対策としては完全でないに
しても「予防に勝る治療なし」
は今も昔も変わりません。予
防接種に関する正確かつ最新
の情報は、小児科・ワクチン
に興味のある内科等の医師に
聞くと良いでしょう。ワクチン
で防げる伝染性疾患（VPD）
から自分の身を守る為に是非、
ワクチン接種をお勧めします。

(K.O)



表紙イラスト/根岸森林公園(中区)
日本初の洋式競馬が行われた横浜
競馬場の跡地で、旧スタンドはJ.H.
モーガンの設計。隣接する馬の博
物館では、乗馬やポニーとのふれ
あい体験できる。

こんな時どうする

保育園の健診で 心臓に雑音があったといわれました

横浜市小児科医会 ^{しばた} ^{としみつ}
(医)しばた医院 院長 **柴田 利満 先生**

5歳の男の子で
体重は20kgです。先日、
保育園の健診で心臓に雑音が
あるといわれました

毎日の生活はどのようであ
るか？

今まで元気に発育し

顔色もよく食欲も旺盛で

活発に遊びまわる子供です。

特に大きな病気は

したことがありません

聴診してみましよう。心
臓に弱い雑音が聞こえま
す。心臓は1分間およそ80
回規則正しく打っていて、
肺の呼吸の音など正常で
す。聴診の所見から機能性
心雑音と思われます。

心雑音とは



心臓や心臓付近の血管
から聞こえる雑音をまと
めて心雑音と言っていま
す。正常の心臓は、1分間
におよそ80回、収縮と拡張
を繰り返して、聴診器では心
臓の弁が閉じる音が一音、
二音、一音、二音…(トン、
トン、トン、トン…)と繰
り返して聞こえ、心雑音は
ありません。心雑音が聞こ
える時は、この一音と二音
の間に聞こえます。小児科
領域では、心雑音という
生まれつきの心臓病と関

連付けて考えることが多
いです。心雑音が聞こえる
先天性心疾患は数多くあ
り、心臓病が発見される
きっかけの一つになりま
す。

機能性心雑音とは



機能性心雑音は、正常の
心臓が収縮するときに血液
の流れで発生し、聴診での
音の特徴は、短くて比較的
弱い音です。特徴のある音
なので心臓病の雑音とは聞
き分けることができます。
機能性心雑音は、子供でよ
く聞かれ、発育するにつれ

て消失します。聴診してい
る環境にもよりますが、
3、4歳だと8割近くも聞
こえらなくなります。保育園
や小学校での健康診断は、
静かな場所とは言えないの
ですが、それでも園児や低
学年児童の20〜30%の子供
に機能性心雑音が聞こえ
ます。

今後はどのようにしたら
いいでしょう

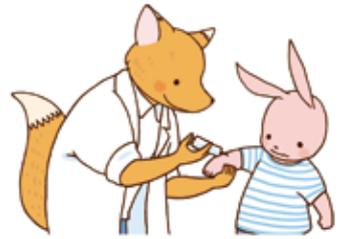


このお子さんは、典型的
な機能性心雑音で、病気で
はありませんので治療は必
要ありません。成長につれ
て消えていくと思われま

かかりつけ医・ 発達障害・ 予防接種について

横浜市医師会
小児科医会・精神科医会・
プライマリケア医会
第4回 市民公開講座

日時 平成29年4月13日(木)
午後2時～午後4時35分
場所 横浜市健康福祉総合センター
4階ホール
(横浜市中区桜木町1-1)
※事前申し込みは不要です。



お問い合わせ先▶ 横浜市医師会学術広報課 ☎045-201-7362

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	内科・小児科・※歯科 診療時間：午前10時～午後4時
青葉区休日急患診療所 ☎(045)973-2707	金沢区休日救急診療所 ☎(045)782-8785 <small>※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</small>
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
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		②救急電話相談 24時間年中無休
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	

午前0時以降における 初期救急診療は

※受診の際は、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）			内 科		
都筑区	昭和大学横浜市北部病院	☎(045)949-7000	鶴見区	汐田総合病院	☎(045)574-1011
港北区	横浜労災病院	☎(045)474-8111	西区	けいゆう病院	☎(045)221-8181
鶴見区	済生会横浜市東部病院	☎(045)576-3000	中区	横浜中央病院	☎(045)641-1921
保土ヶ谷区	横浜市立市民病院	☎(045)331-1961	保土ヶ谷区	聖隷横浜病院	☎(045)715-3111
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター	☎(045)851-2621	旭区	上白根病院	☎(045)951-3221
中区	横浜市立みなと赤十字病院	☎(045)628-6100	旭区	横浜旭中央総合病院	☎(045)921-6111
港南区	済生会横浜市南部病院	☎(045)832-1111	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

ラジオ組 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

救急電話相談の受付が 24時間 年中無休となりました

看護師が症状をお聞きして緊急性や受診の必要性などについてアドバイスを行います。

#7119(携帯電話、PHS、プッシュ回線)
または☎045-222-7119(全ての電話対応)

受付時間

【医療機関案内(プッシュ1番)】

【救急電話相談(プッシュ2番)】

年中無休
24時間受付