



医師会シンボルマーク

# みんなの健康

最新医療情報

増える小児の食物アレルギー  
鶏卵・牛乳・小麦が“3大原因食品”

◆医療クローズアップ

障害者自立支援法  
～その内容と問題点～

◆医療を支える人々

人工心肺など生命維持管理装置で、患者さんの命を守る

昭和大学横浜市北部病院 MEセンター主任・臨床工学技士 大石 竜さん

No.200

7・8  
月号

みんなの健康 1 2007.7/8



◆健康の仲間たち 中途障害者地域活動センター「フェニックス旭」

◆こんな時どうする? 紫外線と目の病気

ウソ? ホント  
待合室

# 増える小児の食物アレルギー 鶏卵・牛乳・小麦が 3大原因食品 正確な診断と適切な治療を

乳児の5〜10%が発症

■小児の食物アレルギーが増えているそうですね。

**池部** 食物アレルギーだけでなく、近年はアトピー性皮膚炎や花粉症、小児喘息など、アレルギー症状そのものが増えています。

食物アレルギーに限って見れば、小児の中でも生まれて間もない乳児に最も多く、5〜10%がアレルギーの持ち主と言われています。

■そんなに多いのですか。

**池部** はい。発症のピークは0歳児です。ただ成長とともに耐性ができ、食物アレルギーの有病率は減っていきますから、小学校に入る学童期には1〜2%にまで低下します。

■食物アレルギーの原因食品は何ですか。

**池部** 最も多いのが鶏卵です。次が牛乳、小麦の順で、これらが小児の食物アレルギー



日本アレルギー学会専門医  
池部小児科・アレルギー科 院長  
いけべ としいち  
**池部 敏市 先生**

ギーの”3大原因食品”と言われています。昔は大豆が3位でしたが、今は食生活の洋風化などで、小麦アレルギーが増えています。

最近、小児の間で食物アレルギーが増えています。原因食品を口にすると、皮膚や呼吸器、消化器などにアレルギー特有の症状が起き、ひどい場合は、血圧が急激に下がって、意識がなくなるアナフィラキシーショック状態に陥ることもあり、注意が肝心です。

そこで、小児の食物アレルギー増加の背景や対処法などを、日本アレルギー学会専門医で、池部小児科・アレルギー科（横浜市瀬谷区）院長の池部敏市先生に伺いました。

4番目はソバで、ほかに魚類や果物などの中にも、アレルギーを誘発するものがあります。

食物アレルギーの原因食品は、国によっても若干違い、例えばアメリカでは鶏卵、ピーナッツ、牛乳の3つが上位を占めています。

■食物アレルギーでは、どのような症状が出ますか。

**池部** 最も発症頻度が高いのが皮膚症状です。急性じんましんのように全身の皮膚が赤く腫れ、かゆみを伴います。症状は原因食品を口にしてから、早ければ数分以内に出現します。

また呼吸器や消化器系の症状もよく見られます。呼吸器では鼻水やクシャミ、咳など。重症だと喘息に似た発作を伴い、呼吸が困難になることもあります。消化

器では腹痛や吐き気、下痢などが一般的です。  
食物アレルギーによる症

**怖いアナフィラキシー症状、すぐに救急車を**

状は多くが即時性で、原因食品を摂取後、30分から2時間程度で発症します。

■アナフィラキシーショックを引き起こすこともあるそうですね。

食物アレルギーを完治させることはできません。

池部 アレルギー反応が強いと、血管の中で発症し、血管が拡張して急激に血圧が下がります。その結果、ショック状態になり、めまいや呼吸困難で、意識を失うこともあります。

食事療法はアレルギーの原因であるか、その疑いの濃い食品を一定期間食べない(除去する)治療法で、食事制限がその柱です。

これがアナフィラキシーショックで、命にかかりますから、すぐに救急車を手配して下さい。

ただ、アレルギー誘発の危険が高い鶏卵や牛乳などは、成長期の小児にとって、栄養面からも極めて大事な食品です。従って、それらを危険食品として除去する場合は、代替食品などで過不足なく栄養を補給する工夫が必要でしょう。

■食物アレルギーの治療はどうなっていますか。

■ところで、食物アレルギーの治療の前に、まず正確な診断が欠かせませんね。

池部 大別して薬物と食事療法の二つがあります。

池部 その通りです。診断法としては、まず問診で家族歴やアレルギーの既往などを細かくチェックします。

薬物療法では、アレルギーの種類と程度に応じて、抗アレルギーの内服薬や外用剤(軟膏)を用い、アレルギーの軽減を図ります。しかし、これは「対症療法」で、

次に必要に応じて血液や皮膚テストによる抗体反応

検査で、食物アレルギーの有無を判定します。しかし、これらの検査が仮に陽性でも、どの食品がアレルゲンかの特定は容易ではありません。

行方場合もあります。このようにして、食物アレルギーの有無や原因食品の診断をするわけですが、正確な判定はなかなか難しいのが現状です。

そこで、ある程度リスクは伴いますが、疑いのある食品を実際に食べてもらって調べる食物負荷テストを

■最後にアレルギーの専門医としてアドバイスを。

池部 前述のように小児の食物アレルギーは、乳児から幼児、学童へと成長するに伴い、耐性ができ発症が減ってきます。従って余り神経質になる必要はありません。何はともあれ、お子様に食物アレルギーが疑われる場合は、専門医(小児科医)にご相談下さい。



# 障害者自立支援法 ～その内容と問題点～

## 福祉サービスを一元化 利用者の1割負担も導入 自立のための環境整備を

障害者の自立を手助けし、地域での生活や就労を進めるための「障害者自立支援法」が、昨年4月（一部は10月）に施行されました。この新法では、障害者が利用できる福祉サービスの一元化を図る一方、「公平な負担」の考えから、利用料金の原則1割負担や食費などの実費負担も求めています。そこで横浜市医師会の玉城嘉和常任理事（医療福祉担当）に、障害者自立支援法について伺いました。



横浜市医師会  
玉城 嘉和 常任理事

**障害者自立支援法とは、どのような法律ですか。**

**玉城** その名の通り、障害者の自立を支援することによって、地域の中で生活したり、働くことを容易にし、自立と共生の社会を実現しようとする新法です。

障害者の自立に関しては、これまで身体障害者福祉法、知的障害者福祉法、精神保健福祉法、児童福祉法などがあり、障害の種類に応じて、該当する法律の定めに従い、福祉サービスの提供が行われてきました。しかし、これでは障害の種類により、福祉サービスにばらつきが出ます。

そのため、新法を作って、福祉サービスを利用するための仕組みの一元化を図り

ました。これにより、福祉サービスを必要とする障害者は、身体障害、知的障害など障害の種類にかかわらず、共通の制度に基づいて、共通の福祉サービスが受けられます。これが障害者自立支援法の基本精神です。

**障害者が福祉サービスを受ける際の手続きはどうなっていますか。**

**玉城** まず、市町村から指定された相談支援事業者に相談し、そこを経由して、市町村に申請することになります。これを受けて、市町村は認定調査とサービス利用意向調査を実施のうえ、障害程度区分の1次判定を行います。

続いて医療・福祉・保健の

専門家による市町村審査会で、障害程度区分の2次判定（最終決定）が行われ、これを受けて、福祉サービスの内容などが決定します。

また、利用できる施設や事業の見直しも行い、従来は障害の種類ごとに33種類に分かれていた施設・事業体系を、「生活介護」「自立訓練」「就労移行支援」「地域活動支援センター」など6つの日中活動に再編。より利用しやすくするとともに、地域生活や就労支援など新たな課題にも対応できる形に改めました。

**「公平な負担」の考えから、障害者福祉サービスの利用者負担の仕組みも変わりましたね。**

**玉城** 障害者自立支援法では、「受益者負担」の考えを導入し、障害者が福祉サービスを利用した場合は、原則として利用料の1割を負担（定率負担）してもらおうことになっています。ただ低所得の方に対しては、加重負担を避けるため上限額を設定しています。

また在宅で生活する障害

者との公平を図るため、施設入所や日中活動に伴う水光熱費や食費は原則、実費負担となっています。

さらに、障害に係わる公費負担医療制度も大幅に再編されました。

これまでは精神障害者の通院費や18歳以上の身体障害者の更生医療費、18歳未満の身体障害児の育成医療費は公費負担で、医療費が免除されていましたが、新たに自立支援医療費制度の適用となり、医療費の1割が自己負担となりました。

医療の世話にならない障害者はほとんどいませんから、サービス利用料の1割負担と合わせ、二重の負担増になったわけですね。

**最後に一言コメントを。**

**玉城** 障害者の福祉サービスを取り巻く環境は、決して十分とは言えません。利用者自己負担を求める以上、障害者が地域の中で安心して生活したり、自信をもって自立できるサービス環境を早急に整えて欲しいと、強く願っています。

# 人工心肺など 生命維持管理装置で、 患者さんの命を守る

日進月歩で発達をとり、  
現代医学。それに  
伴い、医療現場には最新

鋭の高度医療機器が数多く  
導入され、病気の診断や治  
療などに威力を発揮してい  
ます。

患者の命を守るために、今  
や欠かすことのできない高  
度先端医療機器。このうち  
人工透析用の血液浄化装置  
や人工心肺装置、人工呼吸  
器などの生命維持管理装置  
を操作し、管理するのが「臨  
床工学技士」と呼ばれる専門  
家の皆さんです。

昭和大学横浜市北部病院  
で、ME(メディカル・エンジニ  
アリング)センターの主任を  
務める大石竜さんは、そん  
な臨床工学技士の一人。病  
院ではもっぱら人工透析が  
必要な患者さんのために、  
血液浄化装置の操作を担当  
する一方、手術室に呼ばれ  
て人工心肺装置を受け持つ

昭和大学横浜市北部病院  
MEセンター主任  
臨床工学技士 大石竜さん



など、毎日が大忙しです。

福岡出身の大石さんが臨  
床工学技士を志したのは、高  
校3年の時。機械いじりが  
大好きで、親類の看護師の  
影響で医療機関で働くこと  
を望んでいた大石さんに、進  
路指導の教師が薦めたのが  
臨床工学技士の道でした。  
「医学と工学の知識が必要」

なこの職業に憧れた大石さ  
んは早速、上京。3年制の  
専門学校で勉学に励み、国  
家試験にパスしました。

臨床工学技士の歴史は、  
国家試験制度が誕生してか  
らまだ20年と浅く、世間の  
認知度も決して高いとは言  
えません。しかし、高度先端  
医療機器の操作から保守・  
点検までを一手に担い、医  
学と工学の双方に精通する  
臨床工学技士は、現代医療  
に欠かせない存在です。

この資格を得るには専門  
の養成コースを持つ大学か、  
高卒後、3年制の専門学校  
で学び、国家試験を受ける  
方法が一般的です。

大石さんが臨床工学技士  
として医療の世界に飛び込  
み、はや16年近く。職場で  
は多くの部下を率いるベテ  
ランですが、今でも毎日が  
緊張の連続だそうです。

「われわれがやっているの  
は、患者さんの命に直結す  
る仕事。従って小さな操作  
ミスも許されぬ。責任の重  
い仕事ですが、その分、やり  
甲斐もありますけどね」と  
語る大石さん。安全第一“  
をモットーに、今日も頑張  
っています。

## ウソ?ホント

### 胎 教

東洋には古来胎教という考え方が  
有りますが、ひと口で迷信的とか、まじ  
ない的と言って片づけられぬ先人の  
知恵の込められた教訓も有ります。例  
えば“火事を見たら赤あざの子が生  
まれる”とは実際には赤あざの子は生  
まれませんが、大きなお腹で人ごみ  
に揉まれたり、ストレスを受けたりす  
れば、流早産につながりかねません。  
“便所を掃除すると色の白い、きれい  
な子が生まれる”と言うのは嫌な仕事  
も厭わず、良く働くことで心の健康が  
得られます。これは最近、脳の中に至  
福ホルモンと言われるβエンドルフィン  
の分泌が増加することで解りました。

この10年余で超音波診断装置等  
による胎児行動学が急速に進歩し、胎  
教ならぬ胎児教育という考えが生まれ  
てきました。それにつれて母体内での  
英才教育を唱えたり、それに賛成する  
人も見られます。然し、胎児の聴覚は  
妊娠6ヶ月で完成し、音の刺激に対  
して胎児がどの様に反射するか証明さ  
れていますので、モーツァルトの音楽  
で安定し、ロックで落ちつかなくなる  
のは解りますが、胎児が母体内で聴  
いた音楽を記憶として或る年齢に成

長するまで温存し、或る日突然この  
記憶を基に素晴らしい音楽を完成さ  
せることができるという説、同様にお  
母さんが芸術的な絵画、写真を見る  
ことで将来生まれて来る児が芸術的  
な才能豊かな持主になるという説に  
は賛成出来ません。矢張り本質的に  
胎児に伝わるのは両親の遺伝的な形  
質であり、それが花開くか否かは生ま  
れてからの環境と本人の努力だと思  
います。大切なことは母体に対して悪  
いストレスを与えないこと、そしてお  
母さんは胎児に対して常にやさしく語  
りかけてやって下さい。

(みんなの健康編集委員会 伊東 亨)

# 障害なんかには負けない！ 明るく、前向きに生活訓練



中途障害者地域活動センター  
「フエニックス旭」所長  
小川 政子さん

相鉄線・二俣川駅から歩いて3、4分。駅北口の商店街の一面に、中途障害者地域活動センターの「フエニックス旭」があります。

このセンターは脳血管疾患による後遺症に悩む中途障害者の自立や社会復帰を支援する目的で、横浜市が独自に設置している生活訓練のための通所施設です。

各区に1カ所ずつ設けられ、フエニックス旭は平成12年末にオープンしました。

現在ここに通って生活訓練に励む中途障害者は、30〜60代までの男女29人。脳出血や脳こうそく、くも膜下出血などを患い、その後遺症で身体の一部や言語に障害が残る人たちです。

## 楽しい地域交流やバス旅行

フエニックス旭の一日は、朝10時のミーティングからスタートします。まず「お早うございます」の挨拶で、みんなの元気を確認。その日の予定や注意事項の説明の後、プログラムに従って、生活訓練が始まります。

ここでの訓練は、木工品や手工芸品づくりなど、マヒした手先の機能を維持・回復するための軽作業や軽いスポーツによるリハビリ、生活面での自立や社会復帰へ



向けたパソコン学習などが中心です。

また地域交流やレクリエーション活動にも力を入れ、旭区の区民まつりや地元商店街のお祭りなどに積極的に参加。春のお花見会や日帰りバス旅行などで、楽しいひと時も過ごしています。

## 強い仲間意識で、支え合う

リハビリと聞くと、辛さ、苦しさばかりを連想しがちですが、フエニックス旭には、



そんな雰囲気は全くありません。「難しい作業でも、教え合いながら全力を尽くす。仲間意識が強い上に、とにかく明るいです」と所長の小川政子さん。

和気あいあいとした、この空気が大好きで、足繁く通って来る中途障害者も少なくありません。6年前に脳出血で倒れ、右半身にマヒが残る中島光雄さん(65)

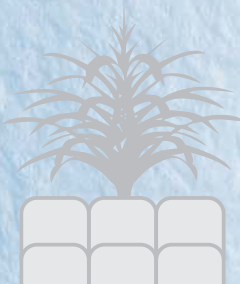
もその一人。「ここに来ると元気になるんだよ」と、仲間を励ましながら、生活訓練に励んでいます。

脳こうそくの後遺症で、週2回通う相馬市郎さん(68)も「同病の仲間が頑張る姿に、大変勇気づけられる。パソコン学習やバス旅行も楽しいし、ここは魅力的な場」と語ります。

病に苦しめられた体。その機能を回復し、健康な心身を再び、とフエニックス旭の仲間たちは明るく前向きに頑張っています。



最近読んだ本から健康に関する話題を三つ紹介します。一つ目は、なんとか病気を治したいと切実に願う8人のうつ病の患者さんに毎日トイレをピカピカになるまで掃除させたところ、早い人では4日くらい遅い人でも1ヶ月もするとうつ病が治ったということです。二つ目は、アメリカの高名なジャーナリストが難治性の膠原病になったのですが毎日朝から晩までおなかの底から笑えるコメディ映画やコメディ番組を観たり、友人たちに頼んで自分を笑わせてくれる様々な企画を続けてもらい大声で笑い続けていたところ、数ヶ月でその難病が治癒したとのこと。三つ目は、末期がんでこれ以上手の施しようがないと言われた患者さんがすがる思いで毎日「ありがとう」と言い続けて10万回も言い続けた9ヶ月目に再検査したところがんが消えていたそうです。謙譲、笑い、感謝は健康の秘訣であり、内なる奇跡の治癒力を引き出すようです。(たまちゃん)



# 「紫外線と目の病気」

横浜市眼科医会常任理事 田辺 由紀夫



**Q** 先日、よく晴れた日に海水浴へ行ったら夜になって目が痛くなり眼科を受診したところ、「紫外線で黒目の表面にキズがついている」と言われました。肌は日焼けしますが、目も日焼けするのですか？

**A** 肌の日焼けは紫外線による「やけど」の状態ですが、目も皮膚の露出部と同じように紫外線の影響を受けることが多いと言えます。黒目の表面に角膜にキズがついたのは、紫外線により角膜が障害されたと考えられます。このような状態を「電気性眼炎」と呼

んでいます。

**Q** 電気性眼炎について教えてください。

**A** 角膜が紫外線に曝されると数時間から24時間後には、その表面にキズができます。その結果、目の痛みや異物感(ゴロゴロする感じ)を感じたり、涙が出て白目も充血します。キズの程度によつては、まぶしさを感じたり物がかすんで見えることもあります。抗菌剤および角膜保護剤の点眼で治療しますが、多くの場合2日程度で改善します。紫外線に曝されてから短時間で症状が出るので、原因の特定は容易です。夏の浜辺はもちろんですが、冬でも雪が太陽光を多く反射するため、晴天のスキー場などでも

紫外線を多く浴びるのでこのような場所では要注意です。また、人工的な紫外線の発生源としては電気溶接、殺菌灯などがあります。このような紫外線との接触がわかれば診断は難しくありません。

**Q** 電気性眼炎の他に、紫外線で起こる目の病気はありますか？

**A** 地表に届く紫外線の大半が角膜で吸収されるため、電気性眼炎のような角膜障害は紫外線に曝された後短時間で起こりますが、長期間慢性的に紫外線に曝されて起こるとされている病気には白内障や翼状片があります。白内障は目の中の水晶体という部分が濁る病気、多くは加齢

に伴って起こりますが、紫外線が水晶体のタンパク質を変化させて白内障を起こすことがあると考えられています。翼状片は白目の表面の組織が角膜に延びてくる病気で、日差しの強い地域に多く見られることから紫外線の影響が示唆されます。

**Q** 紫外線から目を守る方法はありますか？

**A** あらためて言うほどのことではないかも知れませんが、帽子やサングラスで目に入る太陽光を減らすことです。なお、サングラスでは紫外線吸収率と色の濃さは必ずしも比例しませんから、お店で紫外線吸収効果の有無やその程度を確認してから購入してください。

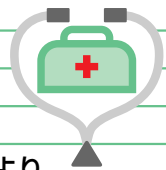
## 「目の愛護デー」眼科無料相談のご案内

横浜市眼科医会会員医師による、眼科無料相談を行います。  
 日時／平成19年9月30日(日) 正午～午後4時  
 場所／横浜そごう9Fシビルプラザ(横浜駅東口)  
 事前申し込みは不要です。  
 問い合わせ先／まつい眼科 ☎322-6249

## tvkテレビメディカルチェック 「みんなの健康」

### 7・8・9月の放送予定

- 7月★13日 高校野球のためお休み  
 ★20日 高校野球のためお休み  
 ★27日 高校野球のためお休み  
 8月★3日 胃がんとヘリコバクターピロリ感染症(1)  
 ★10日 胃がんとヘリコバクターピロリ感染症(2)  
 ★17日 骨折の話(仮)(1)  
 ★24日 骨折の話(仮)(2)  
 ★31日 認知症(1)  
 9月★7日 認知症(2)



毎週金曜日午後1時20分より  
 (生放送のため、多少前後のずれがあります。ご了承下さい。)

## 横浜市歯周疾患検診のお知らせ

— あなたの歯は大丈夫? 検診で4人に3人は歯周病があります! —

歯周病は、日常生活習慣と関係の深い「生活習慣病」です。自覚症状がないままに重症化し、歯ぐきから出血したり膿が出て、放置すると歯が抜け落ちてしまいます。歯周病は単に歯の病気にとどまらず、心臓病や糖尿病、肺炎、早産など全身へ影響を及ぼすことがあります。この機会にぜひ歯周疾患検診を受けましょう!

対象年齢	40歳、50歳、60歳、70歳
受診場所	歯周疾患検診実施医療機関
検診内容	①歯の検診 ②歯ぐきの検診 ③歯科保健指導等
受診者負担額	500円。70歳は無料(年齢がわかるものをご持参ください)

※実施医療機関は横浜市ホームページからも調べることができます。  
 横浜市ホームページ <http://www.city.yokohama.jp/me/kenkou/shika/top.html>  
 ※生活保護世帯、市民税非課税もしくは均等割のみ課税の世帯の人は、受診者負担額が無料になります。あらかじめ手続きが必要です。お住まいの区役所の福祉保健課にお申し出ください。

### お問合せ先

健康福祉局保健政策課 ☎045-671-4040  
 横浜市歯科医師会 ☎045-681-1553

## 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
- 緑区休日急患診療所 ☎(045)937-2300

内科・小児科・歯科 診療時間：午前10時～午後4時

- 金沢区三師会立休日救急診療所 ☎(045)782-8785
- 戸塚区休日急患診療所 ☎(045)852-6221

内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時

- 横浜市旭区休日急患診療所 ☎(045)363-2020
- 横浜市瀬谷区休日急患診療所 ☎(045)302-5115
- 泉区休日急患診療所 ☎(045)801-2280
- 都筑区休日急患診療所 ☎(045)911-0088
- 横浜市磯子区休日急患診療所 ☎(045)753-6011
- 鶴見区休日急患診療所 ☎(045)503-3851
- 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
- 横浜市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
- 栄区医師会休日急患診療所 ☎(045)893-2999
- 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

神奈川県医師会中毒情報相談室【24時間対応】  
 ☎(045)262-4199

### 横浜市歯科保健医療センター

休日・夜間救急歯科診療 ☎(045)201-7737  
 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時以降の 内科・小児科の初期 救急診療に対応する 「基幹病院」

- 昭和大学横浜市北部病院 都筑区茅ヶ崎中央35-1 ☎(045)949-7000
- 横浜労災病院 港北区小机町3211 ☎(045)474-8111
- 済生会横浜市東部病院 鶴見区下末吉3-6-1 ☎(045)576-3000
- 横浜市民病院 保土ヶ谷区岡沢町56 ☎(045)331-1961
- 国立病院機構横浜医療センター 戸塚区原宿3-60-2 ☎(045)851-2621
- 横浜市立みなと赤十字病院 中区新山下3-12-1 ☎(045)628-6100
- 済生会横浜市南部病院 港南区港南台3-2-10 ☎(045)832-1111
- 横浜南共済病院 金沢区六浦東1-21-1 ☎(045)782-2101

- ★横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535 内科・小児科：午後6時～午前0時 眼科・耳鼻咽喉科：午後8時～午前0時
- ★横浜市救急医療情報センター【24時間対応】 ☎(045)201-1199