



医師会シンボルマーク

みんなの健康

医療最新情報

あなたは大丈夫？

高齢化で増える過活動膀胱 尿意切迫感や頻尿は要注意

医療クローズアップ

4月から「特定健診・特定保健指導」がスタート

医療を支える人々

義手や義足などで、失われた機能の回復を手助け

財団法人鉄道弘済会・東京身体障害者福祉センター 義肢装具士 高橋恵美子さん

No.204

3・4

月号



撮影場所 / ミツ池公園

健康の仲間たち

大好きなカラオケで、心も体も元気に

こんな時どうする？

自分の死について考えたことがありますか？

ウソ？ホント

待合室

あなたは大丈夫？

高齢化で増える過活動膀胱

尿意切迫感や頻尿は

要注意

「過活動膀胱」って、聞き慣れない病名です。どんな病気ですか。

水尾 その名の通り、膀胱の活動が正常の範囲を超えて、過敏になる病気です。平成14年の国際禁制学会で提唱され、疾患の定義づけが行われました。

どのような症状がある
と、過活動膀胱なのか。

水尾 急に尿がしたくなり、漏れそうになる（尿意切迫感）、尿意が我慢できずに漏らしてしまう（切迫性尿失禁）、あるいは排尿の

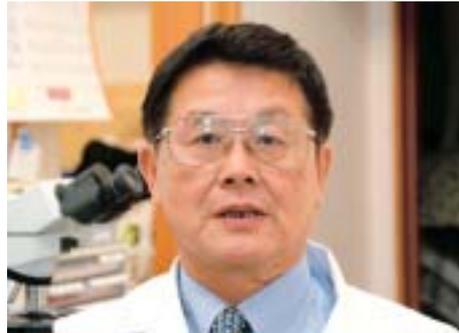
回数が多く（日中で8回以上）、夜間もトイレに起きる（頻尿）...など。

以上のような症状、とりわけ尿意切迫感が強い場合は、過活動膀胱の可能性が極めて高いと言えます。

原因は何ですか。

水尾 直接的には、排尿筋という膀胱を作る筋肉が過活動状態になり、膀胱が過敏に働いてしまうことが原因です。

では、なぜ排尿筋が過活動になるのか。その原因としては加齢をはじめ、脳卒中などの脳血管障害や交



みずおクリニック 院長 水尾 敏之 先生

通事故などによる脳や脊髄の損傷、パーキンソン病、認知症、下部尿路閉塞、前立腺肥大症といった疾病やその後遺症が考えられます。ただ、原因がよく分からないケースも多々あり、過活動膀胱が起きる原因は様々ではありません。

40歳以上の
約12%が有病者！

トイレが近くなったり、急に尿意を催し、我慢ができなくなった...。みなさんはこんな経験はありませんか。中高年になって、このような症状が出たら、過活動膀胱（ぼうこう）の疑いがあります。

この病気は加齢とともに増え、40歳以上の男女の約12%が有病者と推定されています。高齢社会の進展により、増え続ける一方の過活動膀胱。その原因や治療法などを、みずおクリニック（横浜市泉区/泌尿器内科）院長の水尾敏之先生に伺いました。

高齢社会を背景に、患者さんが増えているそうですね。

水尾 はい。うちのクリニックにも、過活動膀胱の症状を訴える中高年の患者さんがたくさん来院します。

この病気は男女差がほとんどなく、40歳以上の中高年者の12.4%が有病者であると推定されています。また、過活動膀胱の有病率は60代、70代、80代と、高齢になるほど高まります。

治療法は？

水尾 主な治療法としては、「行動療法」と「薬物療法」の二つがあります。

行動療法では、まず日常生活の中で水分や利尿作用があるカフェインなどを摂り過ぎないようにすること。また、寒い所に長居をしない、早めにトイレに行くなどの注意も大切です。

このほか尿意を催しても、すぐにトイレには行かず、少し我慢をする。こうしてトイレに駆け込む時間を少しずつ延ばしていく膀胱訓練などもあります。

トイレを我慢するのですか。

水尾 初めは15〜60分をメドに我慢する。こうして2〜3時間を目標に、毎日少しずつ時間を延ばしていく

と良いでしょう。ただ、我慢のし過ぎはいけません。他の病気を誘発する原因にもなりますから、決して無理はしないで下さい。

しかし、治療で最も効果的なのはやはり薬物療法です。過活動膀胱は、アセチルコリンという神経伝達物質が、膀胱の排尿筋を強く刺激することによって引き起こされます。

従って、このアセチルコリンの働きを遮断する「抗コリン薬」を服用することで、膀胱の過敏な働きを抑制することができます。

まず正確な診断を

副作用などの心配はありませんか。

水尾 抗コリン薬は多くの種類があり、以前は口の渇きや便秘などの副作用を伴うものもありました。しかし、最近は副作用が少なく、非常によく効く薬が開発されています。

ただ、前立腺肥大症などの患者さんが服用すると、

残尿量を増やす恐れもあり、十分な注意が必要です。

他に注意点は？

水尾 頻尿や尿意切迫感、膀胱炎や膀胱がん、前立腺肥大症、腹圧性尿失禁などでも起きます。従って、類似の症状を示す疾患との区別をきちんとし、正しい処方を受けることが何より大切です。そのためにも正確な診断が必要です。頻尿や尿意切迫感などの症状があったら、ぜひ泌尿器科を受診して下さい。

尿意切迫感



過活動膀胱とは？ 過活動膀胱の症状



尿もれ



頻尿

4月から 「特定健診・特定保健指導」がスタート

～メタボの予防と解消のために～

4月から中高年を対象にした「特定健診・特定保健指導」が新たにスタートします。これはメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、生活習慣病の予防と解消に重点を置いた健診・保健指導制度です。そこで横浜市医師会の白井尚常任理事に、この制度について解説していただきました。



横浜市医師会
白井 尚 常任理事

特定健診・特定保健指導って何ですか。

白井 中高年者の間で、不適切な食生活や運動不足、過度の飲酒・喫煙など生活習慣に起因する病気が増えています。その代表格が近年、注目を浴びているメタボリックシンドロームつまり内臓脂肪型の肥満です。

そこで、このメタボを早期に発見するため、まず中高年者の健康診断を行います。その結果、メタボの該当者や予備軍と判定された場合は、医師や保健師、管理栄養士などの専門スタッフが、個々の健康状態やライフスタイルに合わせた保健指導を行い、メタボの解消と予防に努めます。これが特定

健診・特定保健指導と呼ばれる新制度です。

メタボリックシンドロームという病名は、最近よく耳にします。どのような疾患ですか。

白井 内臓脂肪による肥満に加え、高血圧、糖尿病、高脂血症のうちのいずれか二つの要素を併せ持っている場合を、メタボリックシンドロームと呼んでいます。

この状態を放置すると、動脈硬化が進み、虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）や脳卒中（脳出血、脳梗塞）の発症リスクが高まります。

ちなみに、メタボの診断基準では、へソ回りの腹囲が男性で85センチ、女性で90センチ以上あると「肥満」と認め

定されます。

特定健診では、どのような検査をするのですか。

白井 体重、身長やBMI（体格指数）、血圧、脂質（中性脂肪、コレステロールなど）、血糖値などが中心ですが、「腹囲」も必須検査に入っています。また日頃の生活習慣も調べます。

診断の結果は、メタボの「該当者」「予備軍」「非該当」の3つに分類され、本人に情報提供されます。

そして、メタボの該当者は「積極的支援」、予備軍の人は「動機づけ支援」を受けると通知され、医師あるいは保健師、管理栄養士から健康状態やライフスタイルに合わせて、メタボの解消や予防のための保健指導を受けることになります。

保健指導はどのように行われるのですか。

白井 面接やメール、電話、ファクスなどで、食事や運動の仕方など、生活習慣の改善を指導されます。

特定健診・特定保健指導は、どこが行うのですか。

白井 企業の健康保健（健保）組合や共済組合、国民健康保健（国保）などの医療保険者が、それぞれの加入者のうち40～74歳の中高年を対象に実施します。

また主婦など職場の健康保険に加入する被扶養者は、従来は市区町村が行う健診を受けられましたが、4月からは健保組合など加入先の保険者が実施する健診を受けることになります。

メタボの解消と予防に大きな力になりそうですか。

白井 ただ、受診率や保健指導率が低いと、新制度の効果はあまり期待できません。現行では健診や指導の達成状況に応じ、達成率の低い医療保険者にペナルティを課すことになっていますが、これが妥当かどうかは議論のあるところです。

このほか、「腹囲」とメタボの因果関係など、いろいろ問題点もあり、さらなる検討が必要でしょう。

義手や義足などで 失われた機能の 回復を手助け

ケガや病気で手足を失ったり、体の一部に障害を負った際に欠かせない義手・義足やコルセットなどの装具類。これらを製作し、身体機能の回復を手助けするのが義肢装具士です。

高橋さんは、この道15年のベテランの義肢装具士。東京身体障害者福祉センターの職員として病院や老人福祉施設などに向き、医師の指示やアドバイスに基づき、患者さんにぴったりの義肢装具の製作や装着、修理などを行っています。

3年前からは週に一度、神奈川県立こども医療センターへも出張。リハビリテーション科と整形外科で、重い障害に苦しむ子供たちに、より良い義肢装具を提供するため、採寸や型採りなど



財団法人鉄道弘済会
東京身体障害者福祉センター
義肢装具士 高橋 恵美子 さん



の作業に追われます。

実際の義肢装具づくりは、福祉センターに戻って行いますが、「義肢装具が合わない」と子供たちに苦痛を与えてしまう。それだけに、製作にはいつも細心の注意を払います」と高橋さん。

仕上げた義肢装具が体にぴったり合い、子供たちが喜んでくれた時が、何よりも嬉しいそうです。

高橋さんが義肢装具士を志したのは、自分も障害者だったから。8歳の時に交通事故で左ひざ下を切断、義足のお世話になりました。その後、結婚、出産、育児と元気な生活を送っていました。30歳を過ぎて「社会に恩返しを」と念発起し、見事、国家試験に合格しました。

以来、使う人の立場にたつて「をモットーに、障害者にやさしい義肢装具づくりに励んでいます。

義肢装具士になるには高校などを卒業後、全国9カ所の養成学校（専門学校や大学など）で必要な知識と技能を学び、国家試験にパスしなければなりません。

「私が受験した頃は、周りは男性ばかり。でも最近では女性の数が増え、嬉しい限りです。義肢装具士は、本当にやり甲斐のある仕事。ぜひ多くの若い皆さんに後に続いて欲しいですね」と高橋さんは語っています。

ウツ?ホント

近視の人は老眼にならない?

私たちの目は見たいと思った物にピントを合わせる機能を持っています。これを調節力と言います。具体的には、眼の中でレンズの役目をしている水晶体の厚さを変えることで見たい物にピントを合わせます。調節力は遠くの物より近くの物を見るときのほうが余計に必要なため、年齢とともにこの調節力は衰えてきます。そのために近くの距離ほどピントが合わせられず、見えにくくなる現象を老眼と呼んでいます。多少の個人差はありますが、40歳代半ばになると読書距離と言われる30～40cmにピントを合わせ

ることが困難になってきます。すなわち、老眼となるのです。

一方、近視の眼は遠くははっきり見えませんが、近くのある一点には調節力がない状態でもピントを合わせ、はっきり見ることができます。ピントが合う点がどのくらいの距離かは近視の度数により異なり、度数が強いほど距離は短くなります。

近視でも、遠視でもその年齢になれば老眼になります。近視の人は遠くをはっきり見るために眼鏡やコンタクトレンズを使います。その状態では近視が打ち消されたことになり、老眼になれば近くはぼやけて見えるようになります。しかし、近視の度数によっては裸眼で読書距離にちょうどピントが合う場合があり、あらためて老眼鏡をかけなくても眼鏡を外すだけで近くが見える人がいます。そのために、「近視の人は老眼にならない」と誤解されるようになったようです。(みんなの健康編集委員 田辺由紀夫)

大好きなカラオケで、 心も体も元気に



岡津カラオケ同好会(泉区)
佐野 繁男さん

松風騒ぐ 丘の上 古城よ ひとり 何しのぶ...。ここは泉区岡津町の岡津町内会館。先ほどから演歌の歌声が室内に響きわたっています。歌っているのは、岡津カラオケ同好会「の皆さん」。マイクを片手に「カラオケで、心も体も健康に」と元気づけています。



岡津第3、4町内会の老人会の皆さんが中心になり、9年前に誕生しました。「大好きな歌で、老後を楽ししく」と、当初は20人でスタートしましたが、今は会員が少し減って総勢16人。うち3人が男性です。定例の活動は、第1ないし第2火曜日(午前9〜12時)と第3ないし第4火曜日(午後1〜4時)の月2回。前半は地元の中川地区

センター、後半は岡津町内会館に会員たちが集い、カラオケを楽しみます。

新曲にも積極的に挑戦

岡津カラオケ同好会の特徴は、会員たちが意欲的なこと。「なつメロ」を歌うだけでは飽き足りず、前半の定例会は毎回、最近の新しい歌謡曲を覚えることに時間を費やします。

「70、80代の皆さんが、水森かおりの『ひとり薩摩路』や大川栄策の『風港』など、新しい歌をマスターしようと懸命なんです。本当にすごいパワーですよ」と、会員たちの精進ぶりに目を細めるのは、同好会の生みの親の一人で、歌の講師も務める佐野繁男さん。

こうしてマスターした歌謡曲は、これまでに88曲にもものぼるそうです。

そして、後半の定例会ではマイクを握り、覚え立ての新曲や自分の持ち歌など、会員たちが代わる代わる自慢のノドを披露します。途中、おやつ時間を挟みながら約3時間。カラオ



ケの世界に遊び、どの顔も生き生きと輝いています。

一泊旅行で、カラオケを満喫

発足時からの会員で、高齢の蛭原松枝さん(84)は、カラオケを始めて、弱かった胃の調子が良くなった

みたい。歌はボケ防止にもいいし、私の健康の源です」とらうこり。

岡津カラオケ同好会では、親睦と交流を兼ねて、毎春、一泊旅行も行っています。「昨年は熱海へ。温泉で心身を癒し、カラオケで大いに盛り上がりました」と会長の斉藤芳弘さん(77)。

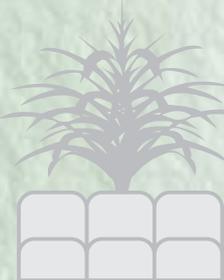
大好きなカラオケで、健康づくりに励む同好会の皆さん。3月で80歳を迎えた佐野さんは、これからも新しい歌にどんどん挑戦したい」と意欲満々です。



物事の価値を計るのはたいへん難しい。同じものを食べても、おいしいと言う人もいれば、まずいと言う人もいる。そこで、数字として表せる価格や時間といったものさしで測ろうとすることが少なくない。

しかしながら、価格や時間は物事の一面しか評価していないことが多く、悩ましいところである。例えば、プロ野球の試合時間である。入場料が同じなら長く試合を見ていられる方がいいかという、必ずしもそうはいかない。息詰まる投手戦で1対0で終わる短時間の試合の方がおもしろいことが多い。

医療機関での診察や手術も似たようなことが言える。難しい医学用語を並べた長時間の説明よりも、短時間でも明確な説明の方が患者さんの満足度は高い。短時間で雑な手術をするよりも、時間をかけた丁寧な手術の方が最終的にはできがよいはずである。(YT)



みんな時どうする

自分の死について 考えたことがありますか

横浜市医師会プライマリケア医会 幹事 福島 弘毅

こういつた冊子の中で死についてのテーマはどうかと思いますが、人は生まれたときから死が必ず約束されています。唯、それが何時だか、どのような形で来るのかがわからないだけです。生まれ方は自分ではどうしようもありませんが、死にはある程度自分の望みが叶えられる時代になってきました。

どんな「死に方」があるの？



人が死ぬのは病気がかりではありません。外因死と呼ばれる事故や天災、戦争やテロ自殺もあるでしょう。しかし何が原因でも、即死から長期間の治療・療養の後の死まで色々な死があり、要は療養の期間が長いから短

いか、痛みや苦痛を伴うかどうかの問題でしょう。人の死には自分で自殺する以外には決められません。出来ることならコロリと逝きたいものですが、コロリのつもりでも障害を持ちながら生きなければならぬことも多いですし、不治の慢性疾患や後遺症のために、余儀なく不本意な生活を送り、徐々に心身が衰えて死亡する場合も多いでしょう。

死について何を考えておくの？



高齢期になったら、出来ればそれ以前から自分の死について考えておくべきでしょう。死が避けられない状態になった時、医師から治療法の選択肢の説明を聴い

たうえで、特に「延命治療を受けるかどうか」「死に場所をどこにするか」などは自分で判断するべきです。医師は患者さんを助けることが本来の使命です。多くの医師はどんな場合でも全力を尽くして治療しています。しかし医師の考え方は必ずしも患者さんの意向と一致しているとは限りません。ですから医師や家族に自分の死についての考えや思いを伝えることが肝要です。

意識がない場合や認知症などで言えない場合はどうするの？



終末期で死を目前にした場合、平素の本人の死に対する希望が大切にされます。しかし患者さんが判

断できないような状態のとき、医師から治療方法の選択肢を提示され、判断を迫られるのは一般的には家族です。遺言と同じで自分の死後、家族間でトラブルにならないためにも、自分の意向を家族みんなに伝えておくべきでしょう。

家族の意見が異なることもあるので「信頼できる家族に後見を頼んでおく」とが「一番良い」でしょう。後見人として指定しないまでも、文章や言葉で、信頼できる家族に伝えておくことにより自分の意向が治療や死の方に反映されます。しかし医療の進歩や家庭環境、社会情勢など我々を取り巻く環境は日々刻々変わり、自分の意向も変わるものです。その都度変更を伝えておくことも大切です。

訪問看護ステーション 看護師の募集

横浜市内19ヵ所にある各区医師会のステーションで、訪問看護に従事して下さる看護師(常勤・非常勤)を募集しております。詳細は次の連絡先へお問い合わせ下さい。
【お問い合わせ先】横浜市医師会事業三課 ☎045-201-7366

tvkテレビ メディカルチェック「みんなの健康」

3・4・5月の放送予定

3月	21日	乳がん検診ついて(2)
	28日	小児の脊柱側弯症(1)
4月	4日	小児の脊柱側弯症(2)
	11日	特定健診について(1)
	18日	特定健診について(2)
	25日	スポーツとメタボリック・シンドローム(1)
5月	2日	スポーツとメタボリック・シンドローム(2)
	9日	ロービジョン(低視力)
	16日	ロービジョン・ケア

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。)

~ かかりつけ医をお探しの方 ~

かかりつけ医 検索ホームページ

<http://kakaritukei.yokohama.kanagawa.med.or.jp/>

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。

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
横浜市立市民病院	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