



医師会シンボルマーク

# みんなの健康

No.221

## 新春号

新春インタビュー

### 林文子横浜市長が語る「横浜市政の明日」



明けましておめでとうございます。

新しい年を迎え、私たちが暮らすヨコハマの街も、いつもより初々しく輝いて見えます。トラ(寅)からウサギ(兎)へ。干支にあやかり、今年こそは世界全体がやさしく、穏やかで、争いごとのない一年であって欲しいと願います。

さて、市民向け広報誌「みんなの健康」新年号のトップを飾るのは、林文子横浜市長にご登場いただいたの、新春インタビューです。

林市長は昨年8月に初当選。以来、横浜では初めての女性市長

また民間企業の経営トップから転身した市長として脚光を浴びる中、現場を精力的に回つて、職員や市民と直接、対話を重ねながら、共感と信頼に基づく市政運営に全力を傾注しています。

そこで、市長就任から現在までの歩みを振り返りながら、保育園の待機児童解消など、少子化の中での子育て支援や急増する高齢者対策、また370万市民の命と健康を守るための施策など、「横浜市政の明日」について、いろいろと語っていただきました。

みんなの健康 1 2011.1/2



〈聞き手〉  
横浜市医師会  
広報担当常任理事  
玉城 嘉和

医療クローズアップ 電話の急増で、相談体制を拡充 ～横浜市小児救急電話相談～  
早めの予防接種で、新型・季節性インフルエンザに備えを ～ワクチン接種を3月まで延長～  
[健康の仲間たち◆グラウンド・ゴルフで健康生活ホールインワンに大感激]  
[こんな時どうする?◆乳腺にしこりがふれます][ウソ?ホント][待合室]



題もたくさんあります。我ながら相当に頑張った1年ではなかったかと思えます。

**女性の視点を行政に**

**玉城** 本日はご多忙の中、時間を割いていただき、ありがとうございます。

新春ですので、まずは明るい話題から。市長は毎年、お正月はどのように過ごされていますか。

**林** やはり家族との団欒を大切にしています。それに最近カメラを勉強中ですので、鳥や自然を撮ったりして、少しゆっくりしたいですね。

**玉城** ご旅行などは？

**林** 年末年始の休みは、長くても5日くらい。特に市長になつてからは公務で忙しく、とても旅行に出かける余裕はありません。

**玉城** 市長に初当選されて1年ちょっと。今の率直な感想を聞かせて下さい。

**林** 行政の仕事は初めてですから、まずは現場のことをよく知りたい。そんな思いで、とにかく現場を精力的に回りまわりました。そこから見えてきた課

**玉城** 林市長は民間企業で経営トップを歴任されました。その意味では、生粋の民間人です。それがなぜ市長を志されたのですか。

**林** 主な理由は二つあります。一つは、行政に民間の経営感覚を取り入れたかったこと。私はいくつかの民間企業で、経営トップの職に就き、主に企業の再生事業に取り組んできました。そこで、この経験を生かして市の行財政改革に生かしてみたいと、考えました。

もう一つは、女性の視点を行政に取り入れたかったこと。全国の首長の女性の割合は、わずか1.6%（平成22年4月1日現在）に過ぎません。横浜市

の職員も課長級以上の管理職は男性が大半で、女性の管理職はわずか9.1%（平成22年4月1日現在）に過ぎません。

**玉城** 男女協働を進めると、市役所がこんな風になるんだ、というところを是非見ていただきたい。そんな思いで、市長選への出馬の話をお引き受けし

ました。市役所には、仕事ができる優秀な女性職員がたくさんいます。男と女の長所がミックスされれば、それこそ相乗効果で、大きなパワーになると思っています。

**玉城** 女性市長の誕生で、市役所の女性職員が生き生きと仕事に励んでいるという話をよく耳にします。

**林** それはうれしいですね。でも、優秀な女性職員の登用がまだ十分とは言えません。男性と同様、積極的に登用を進め、今は10%に満たない課長級以上の女性管理職を、10年後には20%以上に増やしたいと考えています。

**市長みずから現場に**

**玉城** ところで、先ほど現場主義の話がありました。この1年余で、どれくらい現場を回られたのですか。

**林** ほぼ150カ所ですね。区役所を訪ねた時は、特に若い職員との懇談の場を持ち、仕事上の悩みや不満、要望などにじっくり耳を傾けます。また各種施設など、その他の現場訪問でも、職員や市民の皆さんとの対話を心がけています。

**玉城** 現場の皆さんの反応はいかがですか。

**林** 初めは驚かれましたが、最近は慣れたようです。でも、トップの現場訪問は民間企業ではふつうのことなんですけどね。この辺にちょっと民間と役所の文化の違いを感じました。ただ、現場へ出向き、自分の目と耳で仕事ぶりを確認すると、現状や課題がよく分かります。やはり市長室に閉じこもつてはダメ。今後もしっかり現場回りを続けるつもりです。

**子育て支援に全力**

**玉城** さて、日本は少子化が進み、子どもの数が減る一方です。このままでは社会の活力が失われかねません。この現状をどう思い、行政としてどのような対策が必要とお考えですか。

**林** 少子化の大きな理由の一つは、女性が出産やその後の子育てに不安を感じていることだと思います。昔は親や祖父母が身近にいて、子育てを手助けしてくれたものですが、核家族化の今は、そうした支援もなかなか望めません。小さいお子さんを持つお母さんは、孤立無援の中で、

子育てに四苦八苦しているのが現状です。少子化に歯止めをかけるには、こうした不安を取り除き、安心して子育てができる環境をつくるのが一番ではないでしょうか。そのため、横浜市では今、子育て支援の対策に全力をあげて取り組んでいます。

**玉城** その二つが、保育所の待機児童を減らす取り組みですね。

**林** はい。今は子育てをしなから就労を望むお母さんが非常に増え、横浜市の保育所持機児童数は全国で一番多くなっています。

この問題は、子育て支援の上からも解決を急がなければなりません。そこで、市長に就任早々、庁内にプロジェクトチームを立ち上げました。待機児童ゼロへ向けて、今後も全力を尽くすつもりです。

子育て支援では、このほか病気や健康といった面からも、安心して子育てができるよう、産科や小児、救急医療体制のさらなる充実を図りました。

**玉城** 出産しやすい環境、子どもを安心して育てられる環境、そして子どもを持つ女性が働きやすい環境。この3つをしつかり作っていくというところでですね。

林 はい、その通りです。

**高齢者支援に地域の協力を！**

**玉城** 少子化と並び、高齢化も急ピッチです。現在、横浜には65歳以上の高齢者が72万人いて、そのうちの11万人が要介護者です。

こうした高齢者が安心して、生き生きと暮らせる社会を実現するために、何が必要とお考えですか。

**林** 高齢期に入つて、一番の心配事は介護の問題だと思っております。万一、自分が要介護状態になったら、どうするか。高齢者の誰もが抱くこうした不安を取り除き、安心して暮らせる社会をつくるために、横浜市中では以前から特別養護老人ホームの整備をはじめ、市独自の福祉サービスの提供に力を入れてきました。

しかし、要介護高齢者を十分に支えていくには、行政だけの力では限界があり、地域に暮らす市民の皆さんの協力が不可欠です。そこで、元気な高齢者の皆様が介護施設等でボランティア活動を行うことを通じて、健康増進や介護予防、また、社会参加や地域貢献など、

生きがいづくりが進むことを目的に、新たに「介護支援ボランティア・ポイント制度」を創設しました。

**玉城** それはどのような制度ですか。

**林** 特別養護老人ホームなどで入所者のレクリエーションを補助したり、地域ケアプラザなどで配食活動に参加したりするとポイントが貯まり、そのポイントを寄付、換金できる制度です。これにより、市内の各地域で介護支援の輪が大きく広がることを期待しています。

また、今は一人暮らしの高齢者がすくく増えています。そこで、地域の皆さんの協力を得て、見守り支援の体制づくりを進めたいと考えています。このほか、高齢者が元気で、生き生きとした老後を過ごせるよう、健康づくりにも、これまで以上に力を入れて取り組む予定です。これは介護予防の観点からも、極めて重要なことと思っております。

**医療政策室を新設して、健康づくりを推進**

**玉城** 健康づくりの話が出ましたが、横浜市医師会は、子どもからお年寄りまで、すべて

の市民の命と健康を守るために全力を尽くしています。市長は横浜の医療については、どのようにお考えですか。

**林** 先ほど子育て支援事業の中で、ちょっと触れましたが、昨年10月から産科や小児、救急医療体制の拡充を図りました。

具体的には、妊婦さんの不安解消のために「産科あんしん電話」を新設し、また「小児救急電話相談」の受付時間を延長して、相談がしやすい体制に改めたわけですが、実施に当たつて市医師会のご協力をいただき、大変感謝しています。

それと小児や救急医療について、市民の皆さんによく知っていただき、地域の医療機関を上手に利用してもらおうための啓発活動も、とても重要です。そこで、小児救急キャラバンを結成して市内18区を巡回したり、各区役所がアイデアを競い、独自に企画した啓発事業を展開しています。

それともう一つ。新年度から市役所内に「医療政策室(仮称)」を新設して、医療環境の整備・充実に全力で取り組もうと考えています。

**玉城** それはうれしい話ですね。日々、地域医療に携わっている私たち医療人にとっては、

何よりの「お年玉」です。

話は変わりますが、横浜は日本一の大都市です。市長の仕事も膨大で、毎日が大変にお忙しいのではないのでしょうか。そうした中で、体力維持のために、何か健康法はなさっていますか。

**林** 健康には本当に気をつけています。体の調子が悪いと、市長の職務に耐えられませんからね。今、一番注意しているのは、睡眠不足に陥らないこと。なるべく生活のリズムを規則正しくして、6時間は眠るように心がけています。

それと私の健康法は、早朝のウォーキングです。朝日を浴びながら、30分ほど近くの鶴見川沿いを歩きます。そして、お日様に向かって口を開け、息を大きく吸って、「今日も一日よろしくお願ひします」とあいさつします。これで気分がとてます。

**玉城** 最後に、今年の抱負を聞かせてください。

**今年は「勝負の年」に**

**林** 市長になって1年余り。この間、駆け足でいろいろなことをやってきましたが、今年が「勝負の年」になると考えています。

行政の最大の仕事は、市民の皆さんの安全で安心な生活を守ることです。そのために立案した政策は、必ず成し遂げることが重要で、絵に描いたモチに終わらせてはいけません。財政事情が厳しい中で、一つひとつの政策をどう実現させていくか。市長としての真価が問われる勝負の1年になりそうなので、改めて気持ちを引き締め直しています。

**玉城** 本日は、ありがとうございました。



白木副会長(右端)

# 電話の急増で、 相談体制を拡充

## 横浜市小児救急電話相談

夜間や休日にお子さんが急病になり、ケガをしたら？そんな時に、応急処置などについて電話でアドバイスしてくれる「横浜市小児救急電話相談」が

昨年10月から拡充され、電話相談がより便利になりました。そこで、小児救急電話相談を運営する横浜市医師会の根上茂治・常任理事に、新しい体制についてうかがいました。



横浜市医師会  
根上 茂治 常任理事

**小児救急電話相談とは、どのようなものですか。**

**根上** 一般の医療機関が閉まっている夜間や休日にお子さんの急病などで困った経験をお持ちの方は少なくないと思います。そこで、電話による緊急相談を受け付け、看護師が応急処置や家庭での見守り方などについて適切なアドバイスをを行うのが、この制度です。

もともとは国の音頭取りで始まり、都道府県が中心になって実施していますが、横浜市でも子育て支援の一環として、平成18年7月から、独自の小児救急電話相談がスタートしました。

**相談体制を拡充したそうですが、どのように変わったのですか。**

**根上** まず電話の受付時間を延長し、相談に応じる看護師の数も増やして、より多くの方からの電話相談に素早く対応できるように、改善を図りました。

横浜市の場合、これまでは相談時間が平日は18～24時、土曜日が13～24時、日曜・祝日・年末年始は9～24時となっていて、深夜の24時以降は電話相談を受け付けていませんでした。

ところが、小児救急では、相談業務が終了した後の深夜帯に、電話がかかってくることが多いのです。そこで、10月からの新体制では、平日、土曜、日曜・祝日・年末年始の毎夜間、深夜24時までだった受付時間を大幅に延長し、翌朝9時までとしました。また電話を受け、お子さんの

症状などに応じて、適切なアドバイスをする看護師の数も、従来の常時2名から時間帯により2～4名体制に増員しました。これまででは何度かけても話し中で、電話がつながりにくいといった苦情が結構ありましたが、今回の増員により、こうした状況も改善されると期待しています。

**電話による相談は、かなり多いのですか。**

**根上** はい。この数年急増しています。電話相談がスタートした平成18年度は、7月より開始したため、9ヶ月の相談件数が約1万9千件でしたが、翌19年度は約2万9千件、20年度は約3万3千件と増えています。そして21年度は、新型インフルエンザの影響もあり、4万2千件を超えました。わずか4年で2倍強の大変な急増ぶりです。

相談件数がこれだけ増えるにしろ、従来は体制ではとても対応し切れません。そこで、今回、林文字市長の直々の指示もあり、体制拡充になったわけです。

**相談内容で多いのはどのようなものですか。**

**根上** 「高熱がある」「下痢が

止まらない」「魚の骨がノドにささった」「ハチに刺された」「誤ってボタン電池を飲み込んだ」「机で頭を打ったが、大丈夫か」など、それこそ様々です。また「解熱剤を使ってもいいか」「以前もらった薬を飲ませていいか」など薬に関する相談も結構あります。

こうした症状の一つひとつを看護師が聞き、応急処置や家庭での見守り方、あるいは救急車の手配など、その場で適切なアドバイスをしていきます。

ただ、看護師は法律で医療行為を禁じられており、診断めいたことや具体的な治療法のアドバイスはできません。また、薬の相談にも応じられませんので、その点をよくご理解下さい。

**電話をかける際には、どんなことに気を付ければよいですか。**

**根上** なるべく多くの方の相談を受け付けたいので、長電話にならないようにお願いします。できれば1件の相談について、5分程度で話を済ませたい。そのため、事前にお子さんの症状や経過などを要領よく説明できるようにしてから、電話をかけていただく、大変に助かります。

また、医療機関などを案内することもありますが、電話の際は必ず手元にメモ用紙をこ

用意下さい。

それともう一つ。時々、大人の方が自分の病氣相談で、電話をかけてくる場合があります。しかし、小児救急電話相談は、あくまでもお子さんが対象です。大人の相談は、ご容赦下さい。

**小児救急電話相談のほかに、医療機関の案内をする「横浜市救急医療情報センター」があり、こちらも拡充されたそうですね。**

**根上** 救急医療情報センターは急病やケガなどの際に、受診可能な市内の医療機関の案内を行っています。今回は案内スタッフを増員して、これまでの2～4名体制から2～6名体制へと拡充を図りました。こちらは年中無休、「24時間365日」対応していますので、救急時にはぜひご利用下さい。

**最後に利用者へのお願いなどはありますか。**

**根上** 小児救急電話相談では、発熱などの症状が早くから出ていたのに、夜になって慌てて電話をしてくるケースがよくあります。お子さんの様子が変だと思ったら早めに、かかりつけ医療機関が開いているうちの受診をぜひ心がけて下さい。

横浜市小児救急電話相談と横浜市救急医療情報センターの電話番号及び横浜市救急医療センターホームページは次の通りです。  
 横浜市小児救急電話相談 ☎045-201-1174 横浜市救急医療情報センター ☎045-201-1199  
 横浜市救急医療センターホームページ <http://www.yokohama-emc.jp/>

# 早めの予防接種で、新型・季節性インフルエンザに備えを ～ワクチン接種を3月まで延長～

インフルエンザ・ワクチンの接種は、もうお済みになりましたか？ 昨年に流行した新型や季節性のインフルエンザを予防するうえで、ワクチンにはかなりの効果が期待できます。予防ワクチンの接種は、例年は12月で終了していましたが、本年度は国の方針で、3月末まで延長されています。「ぜひ早めの接種を」と呼びかける横浜市医師会常任理事の白井尚先生に、ワクチンの効果や接種法などを伺いました。



横浜市医師会  
白井尚 常任理事

寒気が厳しさを増し、インフルエンザがピークを迎える季節です。予防ワクチンの接種は、既に昨年10月から始まっていますが、本年度のワクチンはどのようなものでしょうか。

**白井** 新型インフルエンザのほか、季節性インフルエンザのA香港型とB型、計3種類のタイプに効果がある3価ワクチンです。新型インフルエンザ・ワクチンについては、昨年度は生産が間に合わず、品不足を招きましたが、本年度は十分な量が確保できています。

ワクチンを接種すると、本当にインフルエンザが予防できるのですか。

**白井** 100%予防できるわけではありません。しかし、ワクチンの接種により、たとえインフルエンザウイルスに感染・発症しても、高熱や咳などの症状を軽減したり、肺炎や脳症といった命にかかわる危険な合併症を防いで、重症化をおさえる効果が期待できます。

また、回りの人に感染が広がるのを防ぐ効果もあり、学校や保育園・幼稚園などで集団生活を送るお子さんや老人施設などのお年寄りには、ぜひ接種を急いでいただきたいと思えます。

副反応を心配される方もいるようですが、副反応が出て、ほとんどが接種した部位がちよっと赤く腫れたり、痛がゆくくなる程度で、まず心配はいりません。

ワクチンは、どこで接種できますか。接種の回数についても教えてください。

**白井** 接種は「横浜市インフルエンザ予防接種協力医療機関」で受けられます。協力医療機関以外でのワクチン接種は任意となり、公費助成の対象から外れますので、ご注意ください。

また接種には予約が必要です。事前に電話などで当該医療機関へ連絡を入れ、接種日時などの確認をお願いします(下記参照)。

ワクチンの接種回数は、原則として13歳以上が1回、13歳未満は2回です(1、2回目の接種間隔は1カ月ほど空けてください)。ただ、1歳未満のお子さんの場合は、接種してもウイルスに対する免疫をつけるのが難しいため、接種はお勧めしていません。

費用はどれくらいですか。

**白井** 65歳以上の高齢者の場合は、公費助成があり、2000円(但し1回目のみ)です。それ以外は、3600円を上限に、それぞれの協力医療機関が定めた金額になりますので、予約の際にご確認ください。また、回世帯の全員が市民税非課税や生活保護世帯の場合は、接種費用は無料です。

インフルエンザの予防接種について、他に大事なことはありませんか。

**白井** ワクチンを接種しても、免疫が得られるまでに2週間程度かかります。従って、ぜひ早めの接種をお勧めします。また小さいお子さんやお年寄り、慢性呼吸器疾患や糖尿病などの基礎疾患(慢性疾患)のある方は、抵抗力や免疫力が弱く、重症化する危険性が高まりますから、早期の接種により、インフルエンザへの備えをしっかり固めておくことが大切と考えます。

横浜市では、インフルエンザ・ワクチン接種の相談窓口を開設しています。接種を実施している「協力医療機関」などの照会は、こちらへどうぞ。☎045-671-4183(9~17時/土・日曜、祝日、年末年始は休み) また協力医療機関は、各区役所の「健康づくり係」でも確認できます。

## ウツ?ホント

### MRIはCTより詳しい検査か?

CTはX線を使って体の主に横断面を撮影する検査で1970年代後半から普及し始めました。MRIは磁場と電波を利用し断層画像を得る検査でCTより約10年余り後に1980年代後半から普及してきました。CTもMRIも画期的な検査法で全世界的に利用されておりそれぞれ功績を称えられ多数の医学者、科学者がノーベル賞を受賞しています。世界の中で日本が機械の台数や受診のしやすさ、費用の面などで一番検査を受けやすい国となっています。MRIはX線を使わないので放射線被爆がなく任

意の断層面を撮影することができ、血管撮影や機能解析も可能で、また装置の価格や検査料も一般的には高く、検査時間も長いので優れたより詳しい検査というイメージがあるかと思えます。しかし最近マルチスライスCTが登場し性能が画期的に向上し多方向の断面の撮影、血管撮影や3次元画像が得られ一度に広範囲の検査が可

能となりCTが巻き返してきた感があります。CT、MRIともに長所、短所があり一概にどちらが優れているとはいえません。一般的には脳や脊椎、関節、子宮、卵巣など神経内科、脳神経外科、整形外科、婦人科領域ではMRIが利用され、肺など胸部、肝臓、胆嚢、膵臓、腎臓など腹部ではCTが使われています。しかし病気や患者さんの状態などによりどちらの検査が良いかは異なりますので主治医の先生からよく説明を受け検査を受けることが大切です。(横浜放射線医会 山手クリニック 猪狩 秀則)



## グラウンド・ゴルフで健康生活 ホールインワンに大感激



南永田グラウンド・ゴルフ同好会 会長 池田 昭太郎 さん

その総打数が最も少ない人が勝者になります。また、1打でポストに入るホールインワンを達成した場合は、総打数から3打マイナスすることが出来ます。

### 老人クラブの有志で結成、 定例活動は週2回

手軽に楽しめる健康スポーツとして人気上昇中のグラウンド・ゴルフ。最近ではシニア世代を中心に愛好家が増え、サークル活動が盛んです。横浜市南区の「南永田グラウンド・ゴルフ同好会」もその一つ。男女の会員が元気はつらつプレーを楽しんでいます。

☆ グラウンド・ゴルフは、高齢社会における生涯スポーツの一つとして、30年近く前に日本で考案されました。その名の通りゴルフに似たスポーツで、運動場や公園、河川敷、空き地など、ちよつとした広さがある場所なら、どこでも手軽に楽しめるのが特徴です。ルールもいたって簡単です。まずスタート地点から順番にクラブでボールを打ち、ホールポスト（ゴルフのカップ）に入れるまでの打数を数え、通常は8ホールを回り、



左側：松田ミネ子さん  
右側：堀内忠雄さん  
一澤昌慶さん

このグラウンド・ゴルフの魅力にひかれ、南永田・山王台地区の7つの老人クラブから有志が集って、平成14年の秋に誕生したのが、南永田グラウンド・ゴルフ同好会です。今と違ってまだグラウンド・ゴルフの知名度が低く普及度も今一つの時代でしたが「それでも30人近いメンバーが集まり、熱気ムンムンでした」と当時の様子を語るのは会長の池田昭太郎さん。

そのメンバーも現在は男女合わせて総勢58人と、発足時の2倍に増え、同好会は活気に満ちています。

定例の活動日は、月・木曜日の週2回（午前9時～正午）。近くの永田みなみ台公園に会員たちが集まり、8ホール（15、25、30、50メートルの長さのホールが各2カ所ずつ）を回って、総打数を競

うゲーム方式でプレーを楽しんでいます。ちなみに、これまでのゲームで出た最高スコア（最少打数）は「10」。今はこのスコアを目標に、その更新をめざして毎回、熱い戦いが繰り広げられます。

また、春と秋には競技大会を開催。大会の後は表彰式を兼ねて懇親会を催し、女性会員の手作り料理に舌鼓を打ち、お酒やカラオケで盛り上がりながら会員同士、交流を深めています。

このほか、南区老人クラブ連合会が毎年開くグラウンド・ゴルフ大会にも積極的に参加。ここで上位入賞すると、横浜市老連の大会、さらには全国大会への道も開かれ、昨年は会員の堀内忠雄さんが、見事に市の代表の一人として、全国大会出場を果たしました。

「でも、活躍を誓って大会会場

の石川県かほく市に乗り込んだのに、結果は散々。運にも見放されました」と残念そうな堀内さん。もう一度、全国大会に出て、ぜひ雪辱をと、練習に余念がありません。

### 一番の魅力は、どこでも、 誰でも楽しめる手軽さ

グラウンド・ゴルフの魅力について、指導員の肩書きを持つ一澤昌慶さんは「やはり一番は男女年齢を問わず、誰もが親しめて面白いこと。それに健康的で仲間づくりにも最適なこと」と言います。

そんな一澤さん自身はゴルフからの転向組ですが「ゴルフに劣らず、とても面白いスポーツ。お金もかからないし、私もこれからはこの道一本で行きます」と、すっかりグラウンド・ゴルフにはまっています。

数多い会員の中でも一番の高齢者は、大正4年生まれで95歳の松田ミネ子さん。同好会の発足と同時に入会し、今もほとんど練習を休みません。「グラウンド・ゴルフは私の唯の楽しみ。よく歩くので



体の調子がいいし食事がとてもおいしいの」と言いながら、ホールポストに向けて勢よくボールを打ちプレーを堪能しています。

ホールインワンも何度か達成したことがあるそうで「1打で入った時は、もう嬉しくて気分は最高。これからもたくさん練習して、ぜひもう一度ホールインワンの感激を」と、チャレンジ精神も旺盛です。

この同好会の特徴の一つは、夫婦そろっての参加が多いこと。そのため、会の雰囲気アットホームでとてもなごやかです。

「仲良く、楽しく、健康的に」をモットーに、地道に活動を続けて丸9年。南永田グラウンド・ゴルフ同好会の今後について、会長の池田さんは「もっと会員を増やして、同好仲間の輪を大きく広げ、シニア世代の健康づくりを応援したい」と、抱負を語ります。

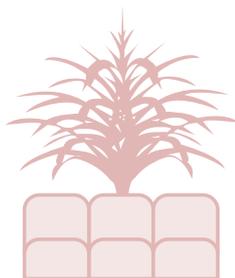
平均年齢75.8歳。グラウンド・ゴルフという絆で固く結ばれた会員たちは、第2の人生を生き生きと過ごしています。

皆さんはどんな新年を迎えられているでしょうか。国内の政治・経済に目を向けると、昨年は良い話題が少ない1年だったと思います。今年は少しでも良いニュースが聞けるよう願っています。

さて、昨夏は大変な猛暑でした。“酷暑”などという言葉をよく耳にしました。真夏日の連続記録や最高気温の記録が数多く書き換えられ、熱中症で救急搬送される方も記録的に多かったと報じられました。

猛暑でもうひとつ気になるのが、もうすぐ始まるスギ花粉の飛散です。一般に、前年の夏の天候がよく、気温の高いと翌年の飛散量が多くなります。また、飛散量の少ない年の翌年は多いと言われていました。昨シーズンは飛散量が極端に少なかったため、今シーズンは例年の5倍から10倍の飛散が予測されています。

飛散量が多いと毎年花粉症に悩まされている方だけでなく、今まで発症したことのない方も症状が出る場合があります。例年、関東地方では1月末頃から飛散が観測されます。今年は今までの対策が必要になるでしょう。早めの準備で何とか乗り切りたいものです。(YT)



みんなの健康

# 乳腺にしこりがふれます

横浜放射線医学会 小田切 邦雄  
横浜青葉台クリニック

乳腺のしこりを感じて、真つ先に思い浮かべるのは乳がんでしょう。しかし、実際に外来で診るしこりの大多数はここで紹介するように良性です。しかし、がんとの区別が難しいので必ず専門医に相談することが必要です。

## 乳腺症

乳腺症は乳腺の良性疾患で、30代〜40代の女性によくみられます。女性ホルモンのバランスが崩れて、エストロゲンが過剰になるとおこるといわれています。

外来を受診する乳腺疾患の中で最も頻度の高いものですがその定義はあいまいです。軽度の乳腺症は、正常の範囲内だとも考えられています。症状は乳腺のしこり、痛み、乳頭分泌などです。左右共に症状が現れることもあり、片側のみのもこともあります。痛みは生理前に起きることがあります。上記の症状があり、超音波検査で乳癌や線維腺腫などの疾患でない場合に乳腺症と診断されます。

線維腺腫は、20〜30代の女性に多く見られます。女性ホルモンの関係が指摘されています。痛みのない、弾性が強く可動性良好(つるつる動く)腫瘤として触れます。

## 線維腺腫

乳腺のしこりの診断  
これらの良性疾患とがんの診断、鑑別は視触診およびマンモグラフィ、超音波などの画像診断でおこなわれます。日頃ご自分で乳腺に触れてみる(自己触診)のは大切な習慣です。

## 嚢胞

専門医による視診、触診で乳がんの診断できることもあります。通常は各種の画像診断の助けが必要です。マンモグラフィによる検診で触知できない早期の乳がんが多く発見されるようになります。しかし、マンモグラフィ

は万能ではありません。稀に、触診や超音波でわかってもマンモグラフィに写らないがんもあります。マンモグラフィや超音波のみで判断できない例で、MRIが有効なこともあります。

しこりが画像診断などで明らかに良性と診断されたならば、定期的な経過観察のみで十分です。

## 乳腺のしこりの診断

結論として、いろいろな乳腺腫瘍の診断には診察の外に各種の画像診断が必要です。乳腺のしこりに気づいた時には迷わず専門医を受診することを勧めたいと思います。

## まとめ

乳腺のしこりに気づいた時は迷わず専門医を受診することを勧めたいと思います。

