



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.231

9・10
月号

最新医療情報

増える「尿路結石」

30～50歳代に多く発症
メタボも危険因子の一つ
再発防止へ定期検診を

医療クローズアップ

ポリオ(急性灰白髄炎)の 予防接種、より安全に

9月から、不活化ワクチンへ斉切り替え

からだにやさしい食事づくり

実りの秋を食卓に 栄養豊富なさつまいも

みんなの健康 2012.9/10



◆健康の仲間たち ソフトバレーで、心身リフレッシュ 地域で楽しむ生涯スポーツ

◆こんな時どうする? 排便をしたら出血をしたのですが。

表紙イラスト/久良岐公園

待合室

増える「尿路結石」

30〜50歳代に多く発症 メタボも危険因子の一つ

再発防止へ定期検診を



大口東総合病院 泌尿器科部長
松崎 純一 先生

尿路結石とは、どのような病気ですか。

松崎 尿の中にはカルシウムやシユウ酸、リン酸などのミネラル物質が溶け込んでいます。これらの物質がくっつき合って結晶となり、石のように凝固してしまふ。これが尿路結石です。尿路結石の中で最も多いのが、シユウ酸とカルシウムが合体した「シユウ酸カルシウム」を主成分とするもので、結石全体の8割以上を占め

ています。この結石は表面がギザギザで、尿管に引つ掛かりやすく、体外に排出されにくい特徴を持っています。ただ、尿中のミネラル物質がなぜ合体し、石ができるのか。その原因については、残念ながらまだはっきり分かっていません。

どんな症状が出ますか。

松崎 尿路結石の典型的な症状は、突発性の激痛です。転げ回るほどの痛みが襲い、冷や汗や吐き気、嘔吐を伴うこともあります。尿路結石は腎臓の中で作られ、尿管に落ちてきます。石がまだ腎臓内にあるうちは、痛みは生じませんが、それが尿管に落ちて引つ掛かり、尿の流れを阻害する

と、突然激しい痛みを引き起こします。

ところが、石はそのままでも、その横を通って尿が再び流れ出すと、痛みはきれいに消えてしまいます。激痛が走る場所は、主に腎臓に近い背中や脇腹のあたりで、お腹の中央部は痛みません。もつとも、時には痛みなどの自覚症状が全く出ないこともあります。それ以外の症状としては、結石によって尿管の粘膜が傷ついた場合などに、少量の血尿が出る場合があります。目で確認できるほどの血尿が出るケースも時々あります。

尿路結石は、高齢者に多いのですか。

松崎 いえ、そんなことは

尿の中に含まれるミネラル物質が結晶化して、石のように固まり、時に激しい痛みを伴う「尿路結石」。患者は年々増える傾向にあり、最近ではメタボの人が尿路結石になりやすいことも分かってきました。

また尿路結石は再発率が非常に高く、治療で石を取り除いた後も、定期的な健診による経過観察が大切です。尿路結石の発症メカニズムや最新の治療法、再発防止法などを、大口東総合病院 泌尿器科部長の松崎純一先生に伺いました。

ありません。尿路結石が最も多いのは30〜50歳代で、ちょうど働き盛りの世代です。

また男女比では、男の方が圧倒的に多く、男性の7人に1人、女性の15人に1人が、一生のうち一度はかかると言われています。

「原因は不明」とのことですが、尿路結石のリスク要因としては、どのようなものが考えられますか。

松崎 リスク要因の一つとされているのが、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）です。肥満や高血糖、脂質異常、高血圧といったメタボの症状は、尿路結石のリスクを高めることが、最近の研究で分

かってきました。30〜50歳代に多いという患者の年代層も、尿路結石とメタボでは、ぴったり符合しています。もう一つのリスク要因は、家族歴です。両親のどちらかに、尿路結石の患者がいる場合は、かなり高い確率で、子供も発症します。

尿路結石が否かの診断は、簡単につくのですか。

松崎 痛みや血尿以外に、腫れなどの外見的異常が何もないため、外から見ただけでは診断は困難です。そこで、尿検査で血尿の有無を調べたり、レントゲンや超音波検査で石の存在を確認する。これではほぼ正確に診断ができます。

内視鏡治療が主流に 水分たっぷり、食事面の配慮も

尿路結石の治療は、どのように行うのですか。

松崎 治療法は石の大きさや場所によって異なりま
す。大きさが4ミリ以下で
あれば、基本的には自然排
石の治療を行います。

尿路結石の石は非常に固
く、薬でも溶けません。そ
こで、石を出やすくする内
服薬を投与し、自然排石を
促します。ふつうは薬の服
用後、2週間〜1カ月でほ
とんどの石が自然に体外に
排出されます。

排出されない石や特に大



きさが1センチ以上ある場
合は、薬による自然排石は
無理なので、他の方法を選
択します。その一つが「体
外衝撃波結石破碎術」と呼
ばれる治療法です。

これは患者さんをベッド
に寝かせ、体外で発生させ
た強力な衝撃波を体内の石
に当てて、破碎します。碎
けた石は尿と一緒に自然排
出されますが、すべて出切
るまでに3カ月程度かかる
ため、その間は痛みが続く
こともあります。

もう一つは内視鏡による
治療です。尿道から細い内
視鏡を挿入して、先端の
レーザーで石を破碎。その
場で破片を回収し、体外に
取り出します。体への負担
が少ないことなどから、内
視鏡治療はここ数年で急速
に普及し、今や主流になり
つつあります。

内視鏡を使った治療には
もう一つ、別の方法もあり

ます。こちらは背中
の腎臓に近い部分に小さな穴を開
け、患部に直接、内視鏡を
差し込みます。そして先端
に取り付けたドリル状のも
ので、石を破碎して、体外
に取り出します。

ただ、これは石が相当に
大きい場合の治療法で、普
通はあまり行いません。

**衝撃波や内視鏡治療では、
入院が必要なのですか。**

松崎 衝撃波の場合は、2
〜3日入院します。日帰り
も可能ですが、病院によっ
て対応が異なります。

通常の内視鏡治療では、
入院は4〜5日くらい。背
中の一部を切開する内視鏡
治療は、1週間から10日程
度の入院が必要です。

**治療の結果、石をすべて
除去できました。もうこ
れで一安心ですね。**

松崎 いえ、まだ安心は禁
物。尿路結石は、再発率が
非常に高いからです。ちな

みに、治療で治った患者さ
んの半数近くが5年以内に
再発している、と言われて
います。

**それは厄介ですね。どう
すれば再発を防げますか。**

松崎 一つは水分をたっぷり
取ること。体内の水分が
少ないと、尿が濃くなり、
結石ができやすくなりま
す。一日2リットル以上を
目安に、十分な水分摂取を
心がけて下さい。昔は「ビー
ルで石を流せ」と言ったも
のですが、アルコールは結
石を促進させ、逆効果です。

再発防止には、食事面の
注意も必要です。まず、尿
路結石のリスク要因とされ
るメタボを防ぐために、塩
分や糖分、脂肪などの取り
過ぎに気をつけること。

また、ホウレン草やタケ
ノコ、ナッツ類など、結石
の素になるシュウ酸を多く
含む食品を摂取する際は、
一緒に煮干しや小魚、乳製
品、ヨーグルトなど、カル
シウムたっぷりの食品を食

べることも大切です。

シュウ酸とカルシウムを
一緒に摂取したら、それこ
そ「シュウ酸カルシウム」
ができる、尿路結石の原因に
なるのでは?…と思われる
かもしれませんが、心配は
無用です。口から入った
シュウ酸とカルシウムは、
胃や腸で合体し、体内に吸
収される前に、大部分が便
として排出されてしまいま
す。要は、腎臓で合体しな
ければよいのです。

従って、例えばホウレン
草には、カルシウムたっぷ
りのカツオ節をかける。
シュウ酸が多いコーヒーや
紅茶は、ミルクを入れて飲
む。こうした食べ合わせも、
再発防止には有効です。

それと、忘れてはいけな
いのが定期検診です。治療
で結石を除去すると、大半
の人が「完治した」と思い
込み、病院から足が遠のき
ます。しかし、経過観察の
ために半年に一度は泌尿器
科の専門医で定期検診を受
け、再発防止に努めて欲し
いと思います。

ポリオ(急性灰白髄炎)の予防接種、 より安全に9月から不活化ワクチンへ一斉切り替え

ポリオの予防接種法が、この9月から変わり、これまでの生ポリオワクチンから、病原性をなくした安全な不活化ポリオワクチンに一斉に切り替えられました。そこで、ポリオの現状や生ワクチンと不活化ワクチンの違い、接種方法などについて、横浜市医師会常任理事の白井尚先生に解説していただきました。



横浜市医師会常任理事
白井尚先生

ポリオって、どんな病気ですか。

白井 ポリオは、ポリオウイルスの感染によって起きる病気です。以前は「小児麻痺」と呼ばれ、主に小さなお子さんがかかりました。ポリオウイルスは口からヒトの体内に入って、腸内で増殖し、便の中に排泄されま

す。そして、この便を介して、ヒトからヒトへと感染を繰り返します。また、ウイルスが脊髄に入り込むと、手や足に麻痺が生じ、それが後遺症として一生残ることがあります。

ポリオの現状は？

白井 わが国では、昭和35年に

ポリオの大流行がありました。

この時は5千人以上が発症しましたが、生ポリオワクチンの導入により、間もなく流行はおさまりました。その後、昭和55年に自然感染でのポリオの発症が一例ありましたが、これを最後に、新たな患者は出ていません。つまり、国内では30年以上にわたって、自然感染によるポリオ発生ゼロの状態が続いているわけです。

国内では長い間、ポリオの発生がないのに、なぜ予防接種が必要なのですか。

白井 確かに、国内では自然感染のポリオは根絶されました。しかし、インドやアフリカなど、海外の一部ではまだポリオが流行しており、これらの地域の旅行者などを介して、ポリオウイルスが国内に持ち込まれる恐れ

があります。

ところが、ウイルスに対する免疫がない日本人が多いと、再び国内でポリオが流行しかねません。そのため、ワクチンの接種により、社会全体の免疫力を保持しておく必要があるのです。

生ワクチンと不活化ワクチンは、どう違うのですか。

白井 これまでの予防接種で使われてきた生ワクチンは、ポリオウイルスの病原性を弱めて作ったもので、接種後に、まれにポリオと同じ症状が出る場合があります。麻痺などの副反応が問題になっていました。また生ワクチンを接種後、しばらくは便の中にウイルスが出るため、免疫力がない人への2次感染も心配でした。

一方、生ワクチンに代わって、9月から一斉に接種が始まった不活化ワクチンは、病原性を無くして作ったものです。そのため、ウイルスとしての働きが全くなく、接種後にポリオと同様の症状が出る心配はありません。その点では、安全なワクチンと言えます。

不活化ワクチンの接種方法について教えてください。

白井 不活化ワクチンの接種対象となるのは、生後3カ月～90カ月(7歳6カ月)未満の小児で、初回接種3回、追加接種1回の計4回の接種が必要です。まず初回接種は、生後3カ月～12カ月(1歳)の間に、20日～56日の間隔を開けて、計3回行います。

また追加接種は、初回接種の3回目終了後、12カ月～18カ月の間に、1回だけ実施します。接種方法は、従来の生ワクチンが、口から飲む経口接種だったのに対し、新しい不活化ワクチンは、皮下注射です。

9月からの不活化ワクチン導入以前に、生ワクチンの接種を受けているケースもあります。この場合、新たに不活化ワクチンの接種が必要ですか。

白井 これまでに何回生ワクチンを接種したかによって、不活化ワクチンの接種回数が変わります。1回ならあと3回の不活化ワクチン接種が必要ですが、2回受けていけば、接種は不要です。

不活化ワクチンは、どこで接種すればよいのですか。

白井 市内に約870カ所ある

「協力医療機関」です。従来の生ワクチンは、各区の福祉保健センターで、春・秋の年2回、集団接種を行ってきましたが、不活化ワクチンは、協力医療機関での個別接種になります。期間も通年で、一年中受けられます。

11月からは、これまでの3種混合ワクチン(ジフテリア・百日ぜき・破傷風)に、不活化ポリオワクチンを合わせた「4種混合ワクチン」が新たに導入されるそうですね。3種混合ワクチンと不活化ワクチンの接種を、11月まで見合わせても支障はありませんか。

白井 接種を11月まで待つのは、好ましいことではありません。特に3種混合ワクチンは、生後3カ月を過ぎたら、できるだけ早く接種するのが望ましく、接種を遅らせるのは大変に危険です。乳児が百日ぜきにかかると、重症化して、命に関わることもあります。従って、4種混合ワクチンの実施まで待たずに、早めに3種混合と不活化ワクチンを接種していただきたいと思えます。

*ポリオ(急性灰白髄炎)の予防接種に関するお問い合わせ先
横浜市ワクチン相談窓口 ☎045-671-4183 / 午前9時～午後5時

実りの秋を食卓に 栄養豊富なさつまいも

関東学院大学人間環境学部
健康栄養学科 准教授 寺本あい
協力・(社)神奈川県栄養士会

海の幸、山の幸、秋に旬を迎える食材は沢山あります。子供の頃には秋の遠足で収穫体験をされた方々も多いでしょう。なかでも「いも掘り」は特に多くの方が経験されたのではないのでしょうか。いも類は、穀類と同様に炭水化物（でんぷん）を主成分としていますが、食物繊維が豊富で、ビタミンB1、C、ミネラル（カリウム、リン）なども比較的多く含まれています。ビタミン、ミネラル源といえはまず野菜や果物を思い浮かべますが、お料理の段階で失われてしまうこと

も多く、特にビタミンCは料理の仕方によっては半分近く失われてしまい、口に入る量はわずかだといふことも少なくありません。一方、いも類に含まれるビタミンCは、水さらしや加熱などの調理操作によって失われにくいという特徴をもっています。特にさつまいもは、いも類の中でもでんぷん以外の栄養素を多く含みます。さつまいもはそのまま蒸かしたり、焼いたりするだけでも、とても甘くておいしいおやつになりますね。しかし、さつまいもは加熱の仕方によっておいしさが変わることをご存知ですか？さつまいもはでんぷんを糖に分解する酵素を持っており、ゆっくり加熱して酵素を十分働かせると甘味がぐっと増すのですが、熱の通りの速い電子レンジを使うと酵素の働く時間が短く甘味が引

き出されません。時短や省エネに便利な電子レンジですがさつまいもをそのまま味わいたい時にはおすすりできません。また、さつまいもは甘味が強いのでおやつに食べたり、菓子類の材料に使われることが多いですが、三度の食

事にもお勧めの食材です。ご飯と汁物にさつまいもを取り入れた秋の献立をご紹介します。ぜひお試しください。



さつまいもごはん ● エネルギー / 244kcal
さんまの梅酒煮 ● エネルギー / 346kcal
おかずにもなる具だくさん豚汁 ● エネルギー / 179kcal
(エネルギーは、写真の盛り付け量の場合です)

さつまいもごはん(お茶碗4~6杯分)の作り方

- | 材料 | 量 |
|-------|------------|
| 米 | 2合 |
| さつまいも | 300g(1本) |
| 塩 | 3g(小さじ1/2) |
- ① 洗米し、30~60分浸漬し、塩を振り入れておく。
 - ② さつまいもは1~1.5cmの薄切りにし(太い場合は半月またはいちょう切りにし)、ロースターで両面軽く焦げ目がつく程度に焼く。
 - ③ ①の上に②の軽く焼いたさつまいもをのせて、炊飯器で普通に炊く。
 - ④ ごはんが炊き上がった分量の塩を振り入れさっくりと混ぜる。
- ※焼き色を付けてから炊き込むことで香ばしさがプラスされます。
※炊き上がってから塩をふると少量でもしっかり塩味を感じ、減塩になります。

おかずにもなる具だくさん豚汁(多めの2人分)の作り方

- | 材料 | 量 |
|----------------|------------|
| 豚肉(にま切れ) | 100g |
| さつまいも | 100g(1/3本) |
| なす | 1本 |
| ごぼう | 40g(10cm) |
| にんじん | 40g(1/4本) |
| しいたけ | 10g(1枚) |
| しらたき | 100g(1/2袋) |
| ごま油 | 4g(小さじ1) |
| 水 | 400cc |
| 酒 | 15g(大さじ1) |
| 味噌 | 36g(大さじ2) |
| こしょう | 適量 |
| 万能ねぎ
又はあさつき | 適量 |
- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。さつまいも、なすは1~2cm厚さ、にんじんは5mm厚さの半月切り、ごぼうはさがきにする。しいたけは石づきを取って薄切りにする。さつまいも、なす、ごぼうは水にさらしておく。しらたきは、食べやすい長さに切る。ねぎは小口切りにする。
 - ② 鍋にごま油を熱し、豚肉とごぼう、にんじんを炒める。
 - ③ 豚肉に火が通ったら、ナス、しらたきの順に加えて、炒め合わせる。
 - ④ ③に水、酒、さつまいも、しいたけを加えてあくをとりながら煮る。
 - ⑤ 煮立ってさつまいもが柔らかくなったら、みそを溶き入れる。
 - ⑥ 器に盛り、ねぎを散らし、こしょうをふる。
- ※大きめの丼なら2杯分、普通の汁物椀なら3~4杯分になります。

さんまの梅酒煮(2人分)の作り方

- | 材料 | 量 |
|-----------|---------------|
| さんま | 2尾 |
| しょうが(薄切り) | 6枚 |
| 水 | 100cc |
| 梅酒 | 100cc |
| 醤油 | 27g(大さじ1と1/2) |
| 砂糖 | 3g(小さじ1) |
| 梅酒の実 | 2粒 |
- ① さんまは頭とはらわたを取り、水洗いして汚れを落としてから、2~3つに切り、水けをふく。
 - ② 鍋にしょうがと煮汁の材料を入れ、ふたをして中火にかける。
 - ③ 煮汁が煮立ったら、さんまを並べ入れ、ときどき煮汁をかけながら、10分ほど煮る。
- ※梅酒を使うと、酒とみりん両方の役割となり、さわやかな梅の香り・風味がプラスされます。梅の実をつぶしながら一緒に食べてみてください。

ソフトバレーで、心身リフレッシュ 地域で楽しむ生涯スポーツ

健康ブームを反映して、子供からお年寄りまで、誰もが気軽に楽しめる生涯スポーツが人気を集めています。軟らかいボールを使う「ソフトバレーボール」もその一つ。横浜市瀬谷区の原中学校文化・スポーツクラブでは、ソフトバレーを愛好する地域のみなさんが、週に一度、学校の体育館に集い、元氣いっぱいバレーボールを楽しんでいます。



バレーボールは、日本人にはとても親しみのあるスポーツの一つ。しかし、ボールが硬いことから突き指などのケガも多く、小さな子供や高齢者が気軽に楽しむ、という訳にはいきません。そこで「誰もが、いつでも、どこでも、いつまでも」楽しめるようにと、25年ほど前に考案されたのが、ソフトバレーボールです。使用するボールは、ゴム製で軟らかく、サーブやスパイクなどで強いボールを受け止めても、衝撃が少ないために痛くありません。パス回しも容易で、初心者でも安全に楽しめます。

生涯スポーツとして普及促進を図るため、平成2年には日本ソフトバレーボール連盟が発足。これを機に、全国大会なども催されるようになり、愛好者の輪が全国に広がっています。

☆ ゴム製ボールで、初心者にも安全

ルールも簡単で、基本的には6人制バレーボールと同じです。ただ、ソフトバレーの場合は、バドミントンのダブルス用コートを使用し、1チーム4人編成で、3セット(1セット15点、2セットを先取した方が勝ち)を戦います。

地域で「スポーツのたまり場」づくりをめざして活動を続ける原中学校文化・スポーツクラブでは、初心者でも安全・簡単に楽しめる点に着目して、平成20年から自由参加型のソフトバレーボール事業を実施。週一回、金曜日の夜に、活動拠点の原中学校体育館で、定例会を催しています。

ソフトバレーには、硬式にはない面白さもあります。ボールが軟らかく、スピードも遅いので、空気抵抗を受けやすく、途中でストーンと落ちたり、左右に曲がったりと、様々に変化するのは、そのための、ボールに振り回される、思わず珍プレーも飛び出します。こうして午後9時まで、たっぷり2時間。試合形式でソフトバレーを

楽しむ、終わる頃には、全身汗でびっしょり。しかし、いい汗をかくて、みなすがすがしい表情です。

ソフトバレーには、硬式にはない面白さもあります。ボールが軟らかく、スピードも遅いので、空気抵抗を受けやすく、途中でストーンと落ちたり、左右に曲がったりと、様々に変化するのは、そのための、ボールに振り回される、思わず珍プレーも飛び出します。こうして午後9時まで、たっぷり2時間。試合形式でソフトバレーを

楽しむ、終わる頃には、全身汗でびっしょり。しかし、いい汗をかくて、みなすがすがしい表情です。

ソフトバレーの魅力について、メンバーの一人で、全くの初心者でもある薄葉真理子さんは「硬式バレーは、当たると痛いし、怖くてできませんが、ソフトなら安心。ケガをしなくても軽い突き指程度なので、私向きなスポーツです。総当たり制の試合はとても楽しいし、運動量も相当なものなので、健康づくりの面でも、効果が大きいようです」

また還暦を過ぎ、仕事を完全にリタイアしてから、本格的にソフトバレーを始めたという土居義彦さんは「毎日のウォーキングと週一回のソフトバレーは、今や私にとって、完全に生活の一部。数年前に心筋こうそくを患い、以来、健康に気をつけていますが、最近では体の調子がかんまりいいんです。これも楽しい仲間たちとソフトバレーを満喫し、心身のリフレッシュがうまく図られているお陰」と笑顔で語ります。

老若男女を問わず、地域のみなが気軽に楽しめる生涯スポーツとして、原中学校文化・スポーツクラブが、ソフトバレーボールを導入して、丸4年。口コミで参加者が少しずつ増えていますが、ソフトバレーの代表で、同クラブの事務局長もつとめる小林靖夫さんは「ソフトバレーの面白さをもっとPRし、地域に愛好者の輪を大きく広げたい」と意欲を見せています。



高齢者健康福祉講演会

〈テーマ：成熟した高齢社会に生きる〉

- ①健康体操／講師：横浜市体育協会 指導員
- ②健康マジックショー／マギー司郎

- 日時：平成24年11月27日(火) ●開演：13時30分(開場13時)
- 会場：はまぎんホール・ヴィアマーレ(西区みなとみらい3-1-1)

JR・市営地下鉄桜木町駅下車5分もしくは、みなとみらい線みなとみらい駅下車7分
※ご希望の方は10月22日(月)(必着)までに、往復はがきに住所・氏名(3人まで)・電話番号を、返信用には代表者の住所・氏名を記入してご応募ください。抽選で276人(座席指定・当選者に座席指定券送付、複数での申し込みの場合連番にならないことがあります。)

〈応募先〉〒231-0062 横浜市中区桜木町1-1 横浜市健康福祉総合センター7階
横浜市高齢者健康福祉財団 ☎045-201-9205

港南区市民公開講座

「みんなてつなく「救命の連鎖」
—救急蘇生法の指針2010の実際、

- 日時：平成24年11月10日(土)
- 時間：15時～17時
- 場所：港南区医師会館 3階ホール

講師 横浜市立大学 救急医学
教授 森村 尚登先生

要予約 港南区医師会
(問合せ先) ☎045-842-8806



待合室

今年のオリンピックは日本選手が大活躍でした。4年に1度の大舞台で、日頃努力してきた結果を100%発揮することは並大抵のことではありません。メダルの数も過去最高でした。国民に勇気と感動、そして元気をくれた全ての選手とスタッフの皆様は心より感謝申し上げます。さて、スポーツの秋となりましたが、皆様はなにかスポーツをされていますか？オリンピックの年に健康維持のためにスポーツを始めましょう。例えば水泳などはいかがでしょう。水泳は、全身の筋肉を使ったスポーツであること、浮力により膝や腰の負担が少ないこと、水圧により呼吸筋の発達が促進されること、短時間で効率的にエネルギー消費できること、水温の影響で体温調節の刺激になること、リラックス効果が高いことなど医学的に多くのメリットがあります。さらに全スポーツの中で最もケガの少ないスポーツであると報告されています。気管支喘息に対しても治療効果が高く、各地で喘息児水泳教室が開催されています。以前喘息児水泳教室の付き添いドクターをしたことがあります。呼吸機能はレッスン前と比べて明らかに改善し、子供たちが笑顔で活発になっていることに驚いたことがあります。オリンピックの水泳選手の活躍を契機に水泳がブームになることを期待しています。皆様も水泳を始めてみませんか。(しば)



みんなの健康

排便をしたら 出血をしたのですが。

横浜消化器内視鏡医会 安西 春幸
こどもの国安西クリニック

血液の混じった便を排泄することを下血と言います。出血部位が肛門に近いと鮮血であり、胃、小腸からの出血になるとより黒くなり、いわゆるタール便となります。便が黒くなるのは、血液が腸内細菌による分解を受けるためなのです。単純に痔からの出血と判断するのは危険です。腹痛、体重減少など身体症状を伴う場合には特に注意が必要です。内痔核に代表される肛門部疾患、0157をはじめとした感染性胃腸炎、虚血性大腸炎や大腸憩室炎などの良性疾患、潰瘍性大腸炎などの難治性である炎症性腸疾患。さらには悪性腫瘍を考えなくてはなりません。

痔にはどんな種類があるのですか？

排便時の「いきみ」の習慣のために、肛門粘膜が排便の際にずれる。さらにその圧力で静脈が怒張することで静脈瘤となるのが内痔核です。排便時の出血が鮮血であった場合にまず考える疾患です。同様に「いきみ」が理由で血栓ができるのは外痔核で、とても痛い疾患です。さらに肛門が切れる裂肛、肛門に感染がおきる痔ろうに分類されます。痛みは外痔核、裂肛にみられ、出血を伴う場合があります。

虚血性大腸炎、大腸憩室炎はどんな病気ですか？

虚血性大腸炎は腸管の急性

循環障害からおこり、強い腹痛に続く下痢、血便が主症状です。動脈硬化、便秘、腹部手術の既往が関係します。高齢者で動脈硬化性疾患（狭心症、心筋梗塞、脳梗塞）のある人、頑固な便秘症のある人は注意したいものです。大腸憩室は腸管内の圧力が高くなることで、大腸の外側に向かって1cm弱の小さなへこみができ、これを憩室といえます。憩室炎では腹痛を伴ったり、出血したりします。

潰瘍性大腸炎はどんな病気ですか？

30歳以下に多く原因不明の疾患ですが、自己免疫異常の疾患と考えられています。大腸の潰瘍が多発し、出血しや

大腸がんでも出血しないことがあるのですか？

がん検診で行う便潜血反応でみつかると大腸がんは、ほとんどが症状がありません。排便時出血やしぶり腹で受診して見つかる場合もあります。早期発見は重要です。女性のがん死亡の第一位は7年前から大腸がんです。乳がんや子宮がんではないのです。「排便をしたら出血をしたのですが？」という時には、まず大腸がんを否定するためにも専門医を受診することが大事です。

休日・夜間に急病になった場合は

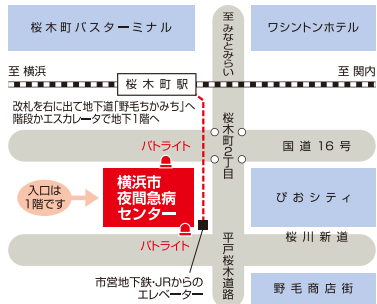
休日の昼間はこちらへ

内科・小児科 診療時間：午前9時～12時 午後1時～4時	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 ※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)852-6221
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

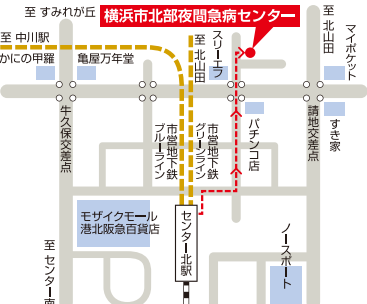
毎日の夜間はこちらへ

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	①横浜市救急医療情報センター 24時間対応 #7499 または ☎045-227-7499
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	②横浜市小児救急電話相談 平日：18時～翌朝9時 土曜：13時～翌朝9時 日祝日・年末年始：9時～翌朝9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

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)		内科	
都筑区	昭和大学横浜市北部病院 ☎(045)949-7000	西区	けいゆう病院 ☎(045)221-8181
港北区	横浜労災病院 ☎(045)474-8111	中区	社会保険横浜中央病院 ☎(045)641-1921
鶴見区	済生会横浜市東部病院 ☎(045)576-3000	保土ヶ谷区	聖隷横浜病院 ☎(045)715-3111
保土ヶ谷区	横浜市立市民病院 ☎(045)331-1961	旭区	横浜旭中央総合病院 ☎(045)921-6111
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	港北区	菊名記念病院 ☎(045)402-7111
港南区	済生会横浜市南部病院 ☎(045)832-1111	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	東戸塚記念病院 ☎(045)825-2111
		瀬谷区	横浜桐峰会病院 ☎(045)303-1151

「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24年10月14日(日) 12:30～16:30
 - 場所：新都市プラザ 横浜そごう地下2階正面入り口の向い側 (横浜駅東口)
- 事前申し込みは不要です
問合せ先▶まつい眼科 ☎045-322-6249

平成24年度「運動器の10年・骨と関節の日」市民講座

- ①いつまでも元気に歩くために
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っていますか?
 - ②楽しく運動器を鍛えようロコトレ
- 日時：平成24年10月4日(木) 14:00～16:00
 - 場所：関内ホール
 - 共催：横浜市整形外科医会、横浜市スポーツ医会
- 入場無料、事前申込不要、直接会場にお越しください。
問合せ先▶古谷整形外科 ☎045-501-6461