



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.278

9・10
月号

みんなの健康 2020.9/10

最新医療情報

成長期とスポーツ

進化する病院

神奈川県立循環器呼吸器病センター

◆こんな時どうする？

育児がつらくてたまりません

在宅医療の今

本当に在宅で
看取りはできるの？

表紙／天王森泉公園
(泉区)

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

成長期とスポーツ

キーワードは心とリズム感

近年、運動をする子どもとしない子どもの二極化が進み、けがやスポーツ障害が増えています。また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のための休校や外出自粛では、運動不足やそれに伴う心身への影響が懸念されました。成長期における運動やスポーツのあり方について、日本整形外科学会認定スポーツ医の岩間徹先生に伺いました。



(医)潤生会 理事長
岩間整形外科 岩間 徹 先生

子どもたちをめぐる
運動の状況は現在
どのようなものですか

岩間 適正な運動は心身の発達に必須だと考えられていますが、現在子どもたちのスポーツ習慣は二極化しています。そして、運動をあまりしない子どもは運動能力の低下やそれによるけがが増え、運動をよくする子で

は過剰な練習による成長期スポーツ障害が増えています。

また、新型コロナウイルス感染症の影響による休校や外出自粛による運動不足、その後の「新しい生活様式」による集団活動への制約が子どもたちに与える影響も気になります。

けがやスポーツ障害は
なぜ起きるのでしょうか

岩間 長年スポーツ医として診察する中で、スポーツ障害やけがの発生には、気持ちの持ち方や体をリズムミカルに動かしているかどうかに関係することが分かってきました。

「大好き」「楽しい」というポジティブな気持ちは、筋肉をリラックスさせ、心地よい緊張状態を生み出します。すると、運動中に何かにつまずいても、大きなけがをしないで済むのです。逆に「つまらない」「やりたくない」とネガティブな気持ちで運動していると、体が固くなり、けがをしやすいになります。

体をリズムミカルに動かすというのは、主に体の軸、つまり骨盤と体幹をリズムミカルに動かすことです。これができていれば、ボールをたくさん投げたり、長く走ったりし

ても肘や膝は痛くなりません。つまり、スポーツ障害が起きにくいのです。子どものうちにリズムミカルに体を動かす方法を身につけておくことが大事です。

「子どものうち」は
何歳くらいまでですか

岩間 成長段階によって、発達する運動能力は異なります。幼児期から学童（小学生）期には、脳と体を結びつける神経系が発達します。体をさまざまに動かす器用さ、敏捷性、リズム感などが培われる時期です。中学生くらいになると

呼吸循環器系が発達し、長時間運動できるスタミナが付きまします。十代後半以降は筋骨格系が発達し、パワーが加わります。ちなみに、体幹がもつとも鍛えられるのは赤ちゃん時代のハイハイです。ですから体をリズムミカルに動かす能力を養うには、幼児期から学童期がもっとも効果的です。

具体的にどんなことを
すればよいのでしょうか

岩間 昔ながらの缶蹴りや鬼ごっこ、なわとびといった「運動遊び」がお勧めです。体の使い方を楽しく自然に身につけ

ることができるところです。運動遊びとは、神経系の向上が期待できる、スポーツ活動の基礎的動作を含む、子どもたちが熱中し創意工夫ができる、などの条件を満たす運動です。運動が苦手でも、楽しく参加できます。また、運動遊びのような自主的行動や遊びの要素を含む身体活動を成長期に行うことで、自発性や思いやりが育まれるとの報告もあります。

あるいは、いろいろなスポーツを体験するのもひとつの方法です。飽きたらやめていいのです。子ども時代、興味を持ったスポーツや好きなスポーツをあれこれ「つまみ食い」することは、幅広い運動能力の発達につながります。

最近話題の「スポーツリズムトレーニング」とはどのようなものですか？

岩間 ビートの効いた音



スポーツリズムトレーニングを行う子どもたち

楽に合わせて、1本のラインをまたぎながら、前後左右のジャンプや多様なステップ、体の回転などを行うトレーニングです。リズムの強弱が動きの強弱を誘導し、効率的でリズムカルな体の動かし方が身につきます。また、体をテンポよく動かすことで脳が良い状態に保持され、心の面も安定すると考えられます。そもそもは、美作大学（岡山県）の津田幸保先生が「リズムジャンプ」の名称で考案したもので、2015年には津田先生を代表理事とするスポーツリズムトレーニング協会も設立されました。

横浜では普及推進活動が行われているそうですね

岩間 はい。2016年、横浜市整形外科医会、横浜市体育協会、スポーツリズムトレーニング協会の三者が、スポーツリズムトレーニング事業に関する協力協定を締結しました。連携して同トレーニングの普及を推進すること、横浜の子どもたちのけがやスポーツ障害の予防、運動能力の向上を目指しています。

スポーツリズムトレーニングは、先にお話しした「運動遊び」の要素をすべて備えています。私は2012年に初めて同トレーニングを見たとき、楽しそうに飛び跳ねる子どもたちの笑顔に、目からうろこが落ちる思いでした。リズムを活用することで、体をリズムカルに動かせるだけでなく、気持ちの面でも楽しくポジティブに取り組み

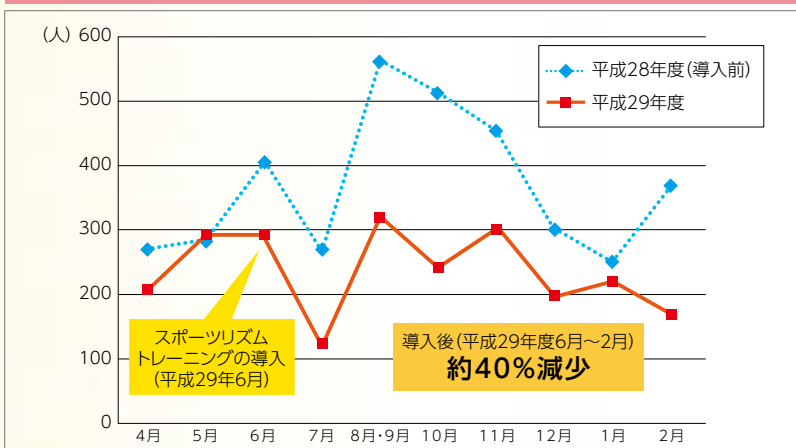
ると分かったからです。

導入実績や効果はどのようなものですか

岩間 横浜市内の全公立小学校341校を対象に、前述の三者が普及活動を行っています。指導有資格者の小学校への出向回数は、2016年に事業を開始して3年間で591回に上りました。

そのうち、1年間継続的にスポーツリズムトレーニングを実施したある小学校では、けがや病気で保健室を利用した児童の人数が約40%も減りました（図表）。ねんごや打撲などが減っており、けが防止効果があったと考えられます。頭痛や気分不良な

けが・びょうきで保健室にきた児童の人数



横浜市立のある小学校における、保健室を利用した児童の人数

ども大きく減りました。うれしいときや楽しいとき、人は自然にジャンプしますよね。動画サイトで「スポーツリズムトレーニング」と検索し、それを参考にぜひ実際に体を動かしてみてください。もちろん大人にもおすすめです。

レッツトライ スポーツリズムトレーニング！

進化する 病院

神奈川県立 循環器呼吸器病センター(金沢区) 地域に根差した専門病院

京急電鉄能見台駅から徒歩約10分、小高い山の上にある神奈川県立循環器呼吸器病センター。結核療養所として開院してから約65年、現在は県内有数の循環器・呼吸器の専門病院として高度先進医療・地域に根差した医療を行っています。中規模病院の強みを生かし、心あたたかい医療の提供を推進する同センターを紹介します。

神奈川県立循環器 呼吸器病センター

金沢区富岡東6-16-1
TEL045-701-9581

ウェブサイト
<http://junko.kanagawa-pho.jp>

◎設立年月日 昭和29年12月

◎病床数 239床

◎診療科目 呼吸器内科、循環器内科、糖尿病・内分泌内科、呼吸器外科、心臓血管外科、放射線科、麻酔科



神奈川県立循環器
呼吸器病センター
田尻 道彦 所長

新型コロナウイルス 感染症との闘い

まず新型コロナウイルス感染症への対応を当センターが行っていることに対して、多くの方々から心温まるご支援を賜っていることについてお礼申し上げます。職員一同、皆様のお気持ちに勇気をもらい、病気と闘うことができいております。当センターでは、本年2月から、クルーズ船「ダ

イヤモンド・プリンセス号」で感染した患者さんをはじめ、新型コロナウイルス感染症患者さんの治療にあたってきました。また、4月1日には、感染拡大に対応する緊急医療体制「神奈川モデル」の「重点医療機関」となり、結核病棟を新型コロナウイルス感染症専用とし、7月末までに、新型コロナウイルス感染症の患者さん86人のほか、感染症が疑われる患者さんも多数受け入れてきました。その一方で、病院内の感染防止対策を徹底しながら、通常の外来診療や入院についてもできる限り継続してまいりました。今後も職員が一体となり、新型コロナウイルス感染症対策に取り組んでまいりますので、ご理解、ご協力を賜りますようお願いいたします。

時代のニーズに マッチした医療を提供



細径胸腔鏡下手術の様子

当センターは昭和29年に結核療養所「県立長浜療養所」として診療を開始しました。時代の経過とともに変化する医療ニーズに対応しながら変遷を重ね、昭和63年に名称を「循環器呼吸器病センター」に変更し、循環器と呼吸器疾患の専門病院として現在に至っています。診療科目は7、病床数239床の中規模の病院ですが、呼吸器疾患や心臓血管疾患、循環器疾患において高度先進医療を実施し、積極的に救急治療を実施し積極的に救急患者を受け入れているほか、リハビリテーションにも力を入れるなど総合的な医療を提供しています。

高度先進医療の代表例として、肺がんに対する低侵襲手術があげられます。患者さんの体への負担がより少ない低侵襲手術として、当センターでは細径胸腔鏡下手術を積極的に実施しています。細径胸腔鏡下手術とは、3mmという極めて細い胸腔鏡を小さい傷から体内に挿入し、身体の中をテレビに映して観察しながら病気の部分の切除や縫合を行う手術の一つです。開胸術に比べ見ために優れ、痛みや合併症が少なく、早く回復するなどの多くのメリットがありますが、熟練した技術が必要で、当センターでは令和元年度302例の胸腔鏡下手術の実績があり、手術全体の9割以上を占めています。



当センターではチーム医療にも力を入れていきます。現在、「間質性肺炎センター」、「心房細動センター」、「気胸センター」、「肺がん包括診療センター」及び「糖尿病サポートチーム」などが組織されており、医師、看護師だけでなく薬剤師や理学療法士などの多職種が連携して、各々の病態に合わせた質の高い医療を提供しています。特に、疾患の種類が多彩で呼吸器疾患の中でも診断が難しい間質性肺炎の治療実績では、平成30年度

の入院患者数が全国で第1位になるなど、全国有数の医療機関となっており、経験豊富な医師を中



多職種で構成された「間質性肺炎センター会議」

心に多職種が連携しながら専門外来や呼吸リハビリテーション入院などの治療にあたっています。また「心房細動センター」では、不整脈の1つである心房細動を患う患者さんに対して、わかりやすい説明と治療の自己選択を理念に掲げ、検査及び診療が午前中に効率よく行えるよう患者さんに寄り添った診療を行っています。

このほか、県の結核指定医療機関として結核治療に対応するとともに、肺がん患者等への放射線治療なども行っております。

令和元年度 呼吸器外科手術件数

肺悪性腫瘍	138例
うち 原発性肺がん	133例
転移性肺腫瘍	5例
間質性肺炎	54例
気胸・肺嚢胞性疾患	57例
結核・肺非定型抗酸菌症等、炎症性肺炎疾患	9例
縦隔腫瘍	16例
膿胸	19例
その他	40例
計	333例

※333例中、胸腔鏡下手術は302例

医療のさらなる進歩を支える

さらに、治験や臨床研究を積極的に実施していきます。普段の診療における診断法や薬は、治験や臨床研究を積み重ねて開発されています。当センターは、専門病院として持つ数多くの症例実績をもとに、患者さんの協力をいただきながら、呼吸器疾患や循環器疾患に対する治験・臨床研究を実施しています。一例としては、他の医療機関の症例データの登録や分析を行う「循環器救急患者の現状と予後に関する研究」を関係団体と協働して実施するなど、神奈川県内の心筋梗塞診療の質の向上に向けた研究にも取り組んでいます。

地域とともに歩む 循環器センター

当センターは平成20年に地域医療支援病院の承認を受け、10年以上にわたる地域医療機関と連携した診療を進めており、令和2年8月1日現在、195施設が当センターと連携・協力する「かかりつけ医」として登録されています。これらの医療機関から紹介される患者さんを積極的に受け入れ、病状の安定した患者さんを紹介元のかかりつけ医にお戻りする連携・協力体制を推進することにより、患者さんが安心して生活できるように、地域に根差した診療に努めています。この取り組みをさらに発展させるため、地域連携室が中心となつて医療機関や地域の消防署との勉強会を開催して地域医療水準の向上を図るとともに、訪問看護ステーションとの連携を強化し、在宅療養の支援にも取り組んでいます。

医療従事者だけでなく、患者さん、その御家族、地域住民の方々を対象とした公開医療講座も定期的に行っています。また、平成30年度には間質性肺炎患者会を立ち上げました。間質性肺炎に関する勉強会や、患者さんとその御家族が抱える日頃の悩みや疑問を何気なく話せる交流の場を定期的に開催しています。

当センターは県立の専門病院として熱意をもって、呼吸器・循環器疾患の患者さんに寄り添った診療を行っています。今後も医療技術やそのニーズが目まぐるしく変化する状況に柔軟に対応できるように、職員一丸となつて取り組んでまいります。

本当に在宅で看取りはできるの？——前編



西神奈川ヘルスケア
クリニック 院長
あかばね しげのぶ
赤羽 重樹 先生

昭和50年代以降は、病院で看取られることが多くなりました。今は、それ以前の時代に戻って、人生の最終段階を自宅で過ごすことのできる仕組みができ、自宅での「在宅医療」が推奨されています。しかし、ご本人の意思と介護者の思いが重要になります。そのために、知っていただきたい背景について2回に分けてご説明いたします。

私たちはライフライン（水道・電気・ガスなど）の整った自宅で生活しており、金銭管理、着替え、食事、排泄、掃除、洗濯、ごみ捨て、近所づきあいなどを、毎日当たり前のようになさっています。「在宅医療」とは、この中に“医療”を加えるということになります。在宅での“医療”を支えるには、生活そのものである“介護”が安定していないと継続することはできません。さらに、痛みや苦しさが頻回に見られるようになると、在宅医療を続けることに不安を感じてしまいます。そこで、医療側から医師、看護師、薬剤師、管理栄養士が、介護側からケアマネジャー、訪問介護士、訪問入浴スタッフが、ご自宅に訪問して悩みを相談しながら実際の対処をお手伝いすることで、最期の場面で自宅で迎えることができます。

2017年に行われた全国のアンケート調査にお

いて、「ご自分の最期を迎えたい場所の希望」に関する設問で、「自宅」を選んだ方は69.2%いました。しかし実際の統計で、自宅で最期を迎えられた方は12.8%でした。この差が生じる理由、すなわち自宅で療養することが難しい理由は、「介護してくれる家族に負担がかかる」が53.2%、「症状が急変したときの対応に不安がある」が38.0%、「症状急変時すぐに入院できるか不安である」が20.3%という調査結果でした。

病院での入院生活と在宅での生活の比較に関しては、本誌5・6月号の「在宅医療の今」に詳しく書かれていますが、このメリットとデメリットを理解して、「最期まで自宅で」というご希望を優先できるのか、考えなくてはなりません。

迷う場合には、まずは在宅医療を選び、負担を感じるようになれば早めに在宅医師に相談して、病院医師との間で「入院もあり得る」という背景を共有しておいてもらうことができます。しかし、病院のベッド数には限りがあるため、緊急搬送にならないように余裕をもって対応し

たい場面です。ここで慌てると、残り少ない大事な時間が、辛い後悔として残ってしまうことになります。

後編では、病気によって最期の時間が異なることをご説明します。



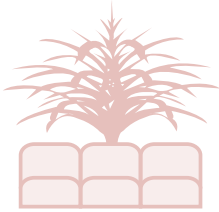
待 合 室

今これを書いている時点では、covid-19の重症化の理由は不明です。

ところで皆さんはウイルスの構造や増えかたを説明できますか？ 基礎知識の全くない人たちが勝手な事を言い、それを鵜呑みにして被害が出ています。また、無知ゆえの誹謗中傷が後を絶ちません。健康は身近なものですが、だれでもが扱える安易なものではありません。だから医療は厳しい教育と試験を経た専門家が担うのです。

国内での病理解剖の情報が無く、医学的な新しい知見は海外からしか入りません。ウイルスが全身を暴れまわるのではなく、感染をきっかけに体が過剰な反応を起こす可能性も出てきました。未知の物事に対峙する時、相手がどんなものであるかをよく確かめ、見極めた時、初めて対抗手段が見つかるのです。偶然使った薬が有効との報道が繰り返されますが、正しく評価するには十分な使用例数と、観察期間、きちんとした解析が必要です。

これだけの事態になると、真実を解明できるのは専門家だけです。行政は安易な対策を急がず、素人が憶測で騒ぎ立てないようにし、投機的な行動を抑え、専門家が正しく解明できる環境を守るべきです。議事録のない専門家会議にも驚かされました。(電信柱)



表紙／天王森泉公園(泉区)奥に見えるのは、繭から糸を作った旧清水製糸場。大正時代が最盛期だった。現在は湧水を生かした里山公園で、10月には稲刈り体験ができる。

こんな時どうする

育児がつらくてたまりません

横浜市精神科医会
メンタルクリニック響

ほんづ

ひろあき
浩明先生

第一子を出産して3か月です。育児に疲れてしまつて、全てを投げ出しなくなっています。子どもが泣き止まないといひどく腹がたち、眠ってくれた後では、「自分は母親失格だ」と感じて涙が出てきます。いらいらして、夫とも喧嘩ばかりです。

このつらさは一時的なものでしょうか？

ご質問の状態が長く続いているのであれば「産後うつ病」の可能性があまりあります。産後1、2か月目ごろから気分が落ちこみや気力の低下が出現・

持続する心の病気です。軽度のものを含めると発症率は15%前後とも言われており、けしてまれな病気ではありません。出産直後に生じる「マタニティーブルー」は1週間程度でおさまることが多いのですが、産後うつ病は回復までに3〜6か月を要する慢性疾患であり、場合によっては1年以上続くことがあります。

母性本能が弱いのでしょうか？

出産によるホルモン値の変動、疲労や睡眠不足、生活の激変などのストレ

スによって、脳神経の働きが乱れるために生じる病気です。性格や母性本能などは無関係であり、まして怠けや甘えなどではありません。

どのような症状がでるのでしょうか？

気分の落ちこみ、やる気のなさ、悲観的思考などが2週間以上持続します。特に産後うつ病の場合、自分を責める気持ちや、周囲への怒り、いら立ちが強いことがあります。睡眠や食欲の障害、動悸などの身体症状も多くみられます。

母乳で育てたいので、治療を受けることに抵抗があります

治療は抗うつ薬の内服が中心ですが、授乳を止める必要は一切ありません。再発予防には認知行動療法などの精神療法で、自分自身を追い詰めないように考え方を修正していくことも大切です。母子にとって乳幼児期はかけがえのない貴重な時間です。積極的に治療をして産後うつ病の期間を短くすることが大切です。



成熟した
高齢社会に生きる

トーク&
ミニライブ
庄野真代さん

参加
無料

第30回高齢者健康福祉講演会

日時：令和2年11月4日(水) 開演：13時30分(開場13時)

抽選で50名を
ご招待

会場：横浜市健康福祉総合センター 4階ホール(中区桜木町1-1) (JR・市営地下鉄桜木町駅徒歩3分)

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 横浜高齢者健康福祉財団 ☎045-201-9205

※ご希望の方は10月9日(金)(必着)までに、往復はがきに住所・氏名(1枚で3人まで)・電話番号を、返信用はがきには代表者の住所・氏名・希望人数を記入してご応募ください。抽選で50名をご招待いたします。

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	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)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)360-8666	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 ☎045-232-7119	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	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	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	磯子区	汐見台病院 ☎(045)761-3581
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	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

※再放送は毎週日曜日午前5:40放送

泉区休日急患診療所・
横浜市南西部夜間急病センター移転のお知らせ

10月1日から下記へ
移転し診療を行います

泉区和泉中央北5-1-5

相鉄いずみ中央駅から徒歩8分

TEL：045-806-0921

診療日：(休日)日曜・祝日、

12月30日～1月3日

(夜間)毎夜間(365日)

診療科目：内科・小児科

診療時間：(休日)10時00分～16時00分

(夜間)20時00分～24時00分

