



医師会シンボルマーク

みんなの健康

元プロテニスプレーヤー

杉山愛さん

スポーツでリフレッシュし…
「やりたいことを、
ひとつずつ
かなえていきたい」

横浜市医師会 水野恭二 会長

みんなの健康 1 2021.1/2

No.280

新春号

新 春 対 談

明けましておめでとうございます。
います。

2021年の横浜は、春に桜木町駅前から新港埠頭を結ぶロープウェイが開業予定です。秋には、みなとみらい地区にプラネタリウム併設の大型複合ビルが竣工予定。また、世界トライアスロン・パラトライアスロンシリーズ横浜大会の再開が予定されるなど、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため見送られたイベントの実施が期待されます。

新型コロナウイルスの早期収束とともに、明るく平和な年になることを祈ります。

「みんなの健康」新春対談は、元プロテニスプレーヤーでスポーツコメンテーターの杉山愛さんをゲストにお迎えしました。「楽しむ」ことを意識したプロ時代、自分と対話しながらの健康管理、後進の育成やご家族のことなど、横浜市医師会の水野恭二会長と語り合っていました。

◆医療クローズアップ 「泉区休日急患診療所」移転開設

◆こんな時どうする? 造影剤を使ったCT検査をすすめられました

待 合 室



元プロテニスプレーヤー・スポーツコメンテーター **すぎやま あい** 杉山 愛 さん

プロフィール●1975年横浜市出身。15歳で日本人初の世界ジュニアランキング1位、1992年17歳でプロに転向。17年間のプロツアーを通し、グランドスラムでは女子ダブルスで3度の優勝、混合ダブルスでも優勝を経験し、グランドスラムのシングルス連続出場62回は女子歴代1位の記録。オリンピックには4回連続(アトランタ、シドニー、アテネ、北京)出場。WTAツアー最高世界ランク シングルス8位、ダブルス1位。2009年現役引退。情報番組のゲストコメンテーターやグランドスラムの解説などで活躍。パーム・インターナショナル・スポーツ・クラブ(茅ヶ崎市)で後進の育成に取り組むほか、ITF公認のジュニアの国際大会「Ai Sugiyama Cup」で大会ディレクターを務める。著書に「杉山愛の「ウィッシュリスト100」」(講談社)ほか。杉山愛公式サイト <https://www.ai-sugiyama.com>

中華街で点心



水野 杉山さんは横浜市のご出身だそうですね。

杉山 はい。鶴見区で生まれました。生後4か月で静岡県三島市に転居し、その後5歳からは茅ヶ崎市で暮らしました。

水野 横浜の思い出は？

杉山 母方の祖父母が鶴見区に住んでいたの、横浜というと祖父母宅での楽しい時間を思い出します。祖父は生麦駅近くで外科医院を開業していました。

水野 世界のトッププロ

だった杉山さんが、横浜市医師会と接点があると感慨深いです。

杉山 関内にあったレストラン「オリヂナル・ジョーズ」に小さい頃からよく行ったことも、楽しい思い出です。

水野 イタリアンの有名な老舗でしたね。

杉山 中華街にもよく家族で行きました。私は現在都内に住んでいます。が、点心が大好きなので夫や息子と中華街に食べに来ることもあります。馬車道や赤レンガ倉庫など、横浜はおしゃれでい

ろいろな顔がありますね。

小2でプロを目指し



水野 テニスを始めたのは、おいくつですか。

杉山 4歳で初めてラケットを握り、茅ヶ崎に転居後7歳のときにテニススクールに通い始めました。楽しくて2つのスクールをかけもちし、週3回レッスンに通いました。やがて、自宅から車で15分のところに「ニック・ボロテリー・テニスアカデミー藤沢校」(現在は閉校)という本格的なスクールが開校しました。

間、週5日練習する中で、プロになりたい気持ち自然に芽生えました。

すか。

杉山 はい。プロを目指す子たちと毎日3〜4時間、週5日練習する中で、

水野 テニス以外ではどんなお子さんでしたか。

杉山 外で遊ぶのが好きな活発な子でした。体操や水泳、フィギュアスケートにクラシックバレエ、ピアノも習いました。その中でテニスが一番楽しかったんです。

水野 15歳で世界ジュニアランキング1位、17歳でプロに転向なさいまし

た。その際、「見た人が勇気や元気を感じてくれるような試合をしたい」と発言なさったとか。

杉山 当時、フランスのメアリー・ピアス選手、ブルガリアのマグダレナ・マレーバ選手など、海外では同世代のプロ選手がすでに活躍していました。ですからプロになるのが早いとは思いませんでしたが、なぜ自分はプロになりたいのか、プロって何だろうと考えました。母(専属コーチでもあった杉山美沙子さん)の影響もあってと思います。が、お金を払って試合を見てくださる方にポジティブなものを感じていただくのがプロではないか。自分なりにそう考えたのです。

ツアーを楽しむには コミュニケーション



水野 プロになると「ツアー」として、海外の大



横浜医師会 水野 恭一 会長

会を長期間転戦しますね。
杉山 プロテニス選手のシーズンは約10か月もあり、私たちにツアーが日常です。ですからツアーをどれだけ楽しめるかが、成績にも直結します。
水野 なるほど。
杉山 それにはコミュニケーション力が大きく関わってきます。ニック・ボロテリーではアメリカ人のコーチに英語で指導を受けていましたが、ジュニア時代の海外遠征で英語の重要性を痛感しました。プロは海外メディアへの対応も必要で

す。通訳を介さず、自分でコミュニケーションをとりたいと思い、英語の習得はがんばりました。
水野 もともと社交的な性格ですか。
杉山 小さい頃は引つ込み思案でしたが、テニスの大会に出場するようになり、お友達をつくるのが大好きになりました。
水野 海外の選手に対してもそうでしたか。
杉山 せっかく海外に来たのだから、いろいろな国の選手と練習したり食事をしたかと思っていました。それに、ホテルと

試合会場の往復だけでは息が詰まりますよね。仲のいい選手とおしゃべりしたり、おいしいものを一緒に食べに行ったりすれば、ツアーという日常を楽しく過ごせます。

ダブルスの魅力



水野 WTA(女子テニス協会)ランキングでシングル8位、ダブルスは日本人初の1位。両方ですばらしい成績を獲得しているのはすごいです。

杉山 私にとってはシングルの方が優先度が高かったのですが、ダブルスでは勝つことに全エネルギーを注ぎました。一方、ダブルスは「この選手と組んだら楽しい時間を過ごせるかな」という視点でパートナーを選んでいました。だから本当に仲のいい選手としかダブルスを組んでいません。それが結果として良い成績に結びついたのだと思います。

ます。
水野 仲の良さとは、異なる場合もあるのでは？

杉山 ダブルスでは自分自身のチャレンジとして、パートナーの良さを引き出すにはどういうプレーをしたらいいかを考えていました。そうすると、組む相手によって自分の役割が変化しますし、その分いろいろな人と組めます。プレーの相性が多少合わないことよりも、気の合うパートナーと2人で1つの目標に向かってプレーする魅力や楽しさのほうが大きかったですね。

水野 シングルとダブルスの両方で同じ大会に出るといえるのは、大変だったでしょう。
杉山 1日2試合に出る



2004年、全米オープンテニス、ヒセラ・ドゥルコ戦でリターンする杉山選手 (共同通信社提供)

のは普通でした。シングルスとダブルスとは別の競技といえるほど違いがあります。私の場合、シングルスに専念するより、ダブルスも含め多くの試合に出場しツアー全体を楽しむほうが合っていたのだと思います。

ツアー中の健康管理



水野 現役時代、とくにツアー中の健康管理はどうなっていましたか。

• やりたいことを、ひとつずつかなえていきたい



杉山 食事は外食で、それほど厳密な管理はしませんでした。ツアー中は食べるくらいしか楽しみがないんです(笑)。栄養バランスや、試合前日は

きて呼吸法を行う、試合会場に入ったならジムで汗が出るまでマシンで走る、といった具合です。やることと順番が決まっていますので、その日の体調がすぐに分かるのです。

燃焼しやすいものを摂るなど、当たり前前の考慮はしましたが、その土地その土地のおいしいものを楽しんでいました。

水野 ルーティンを毎日実行するのは信念が必要で、相当大変なことでした。私などは三日坊主なのでだめです(笑)。

水野 すばらしいですね。何事も楽しくなければ結果はついてきません。

杉山 私は海外の選手に比べ体が小さいので、試合では反応の速さがあるのがすごく重要でした。反応の速さを左右する1つの要素は、体調です。その体調を管理するためにルーティンワークが

杉山 それからルーティンワークを自分で決めて、試合のない日は約20個、ある日は約30個、毎日実行していました。朝、起

有効だと分かっているのに実行しないのは、勝負に対してベストを尽くしてないということなんです。自分が準備を怠って負けるのは、悔やんでも悔やみきれませんから。

ルーティンワークは自分との対話



水野 杉山さんは現役時代、けがが非常に少ない選手として有名でしたね。

杉山 はい。ルーティンワークを構築できたことが大きかったと思います。25歳のとき大きなスランプに陥り、選手引退を考えました。すべてをリセットし、やり直す過程で行き着いたのがルーティンワークでした。疲れが溜まっているな、体が硬いな、汗をかかないな、など小さな変化に気が付くことができます。いわば、自分の心身との対話です。けが予防の第一歩でした。

水野 自分の変化に早めに気付く、早めに対処をするのですね。

杉山 はい。無自覚に練習をして体をいためてしまったら、時間がもったいない。高いパフォーマンスを実現するために選手が使える時間は、かぎられていますので。

水野 プロとしての、自分の体への責任感ですね。

杉山 健康管理も仕事のうちと考えていました。

水野 ルーティンワークにはスポーツ医学的にも理にかなったことを取り入れていらしたと思います。近年「スポーツ眼科」が注目されています。テニスのサーブミス(ゲームの最初に打つショット)は時速200km以上もあります。選手はこれをどう見極め、どう動いているのか。医学的にも興味がありますね。

水野 今も続けているルーティンがありますか。

杉山 呼吸法です。私はウインブルドンのセンターコートなど、観客の多いコートで緊張しがちで、力を発揮できないことが多々あったんです。どうにか解決したいといういろいろな方法を探す中で、医学博士の塩谷信男さんが提唱する「正心調息法」を知りました。丹田を意識しながら腹式呼吸をして、望むイメージを思い描くのです。呼吸法も25歳のスランプの後に始めましたから、20年くらい続けています。

毎日の呼吸法



杉山 実は現役引退後、自分がどこに向かったらいいか分からなくなった時期がありました。そんなとき、やりたいことを「ウイッシュリスト」として書き出したんです。自分と向き合うことで頭の中が整理され、本当にやりたいことを、引退から5年くらいかけて見つけていきました。

水野 多彩にご活躍する杉山さんの健康を、呼吸法が支えているんですね。

杉山 仕事の本三本柱

仕事の本三本柱



杉山 仕事の本三本柱

杉山 仕事の本三本柱

杉山 仕事の本三本柱

杉山 仕事の本三本柱



水野 後進を育てることは楽しいでしょう？

水野 後進を育てることは楽しいでしょう？

水野 いろんなことですか。

杉山 今、三本柱で仕事をしています。まず、テレビやラジオなどメディアの仕事。2つめは、自分の経験を講演の形でお話しすること。3つめが後進の育成です。具体的には、パーム・インタナショナル・スポーツ・クラブ(茅ヶ崎市)のテニススクールで、ジュニア選手を指導しています。また、2018年からはITF(国際テニス連盟)公認の国際大会「Aisugiyama Cup」で大会ディレクターを務めています。世界を目指す

杉山 楽しいですね！

水野 選手のレベルが上がったときの喜びを共有するのは、自分がプレーするのは別の楽しさです。

水野 ところで昨年(2020年)、プロの世界では、大坂なおみ選手が全米オープンでシングルスで2年ぶり2度目の優勝を果たしました。人種差別に抗議するマスクを着用しての出場でした。

杉山 突出した実力はもちろん、社会全体を視野に入れて器の大きさを感じました。パフォーマンスを通して人権問題を訴えたのは、本当にす

ばらしいことでした。

水野 人権問題は政治問題でなく、人間の本質に関わる重要な事柄です。大坂選手の勇気ある行動を私も高く評価します。

水野 ご主人と息子さんの3人家族とのことですが、ご家族の健康について気をつけている点はありますか。

杉山 私は、体がつらいときは医療に頼ろう、がまんしないで薬は早めに飲もうという考え方なので、幼稚園に通う息子も、何かあればすぐかかりつけ医に診てもらっています。困ったときは専門家のアドバイスを受けることがベストですから。

水野 おっしゃる通りです。診断の結果、薬が不要ならそれでいいし、早めに治療をすれば早く治るわけですから。

かかりつけ医に診てもらおう安心感

杉山 息子自身、いつものもかかりつけ医に診てもらうことで安心するようです。信頼できる医院が近くにあり心強いです。

水野 自分をみつめながら

杉山 新型コロナウイルスの自粛期間中、スポーツは心身の健康に深く関わっていると実感しました。スポーツをしてみるとやはりリフレッシュできま

水野 体を動かすことと、コミュニケーションを取ることは人間の活動の基本ですよね。ところで、横浜にはスポーツのプロチームが3つもあります。

杉山 野球、サッカー、バスケ、トボールですね。

水野 また、横浜マラソンや世界トライアスロンシリーズ横浜大会も開催されています。横浜市医師会はこれらのイベントに協力しており、スポーツ都市・横浜を今後もバツ

杉山 息子自身、いつものもかかりつけ医に診てもらうことで安心するようです。信頼できる医院が近くにあり心強いです。

水野 自分をみつめながら

杉山 新型コロナウイルスの自粛期間中、スポーツは心身の健康に深く関わっていると実感しました。スポーツをしてみるとやはりリフレッシュできま

水野 体を動かすことと、コミュニケーションを取ることは人間の活動の基本ですよね。ところで、横浜にはスポーツのプロチームが3つもあります。

杉山 野球、サッカー、バスケ、トボールですね。

水野 また、横浜マラソンや世界トライアスロンシリーズ横浜大会も開催されています。横浜市医師会はこれらのイベントに協力しており、スポーツ都市・横浜を今後

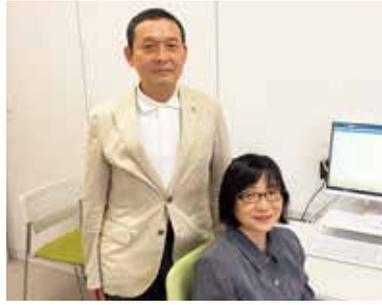


代表を務めるスポーツクラブで、ジュニア選手を指導

「泉区休日急患診療所」移転開設

電子カルテ導入で利便性も向上

2020年10月、泉区休日急患診療所が移転、開設しました。泉区役所のすぐ近くで、旧診療所同様、横浜市南西部夜間急病センターが併設されています。待合室は十分な広さが確保され、また電子カルテの導入により診療面でのメリットはもちろんです。会計や処方薬の面での利便性も向上しました。泉区医師会の渡辺豊彦副会長と山本くるみ理事に話を聞きました。



渡辺豊彦副会長、
山本くるみ理事（手前）

渡辺 旧診療所の待合室の2倍に相当する、約50人が座れます。授乳室も新設しました。

山本 待合室に入れる人数が多いので、男女それぞれのトイレも便器の数を多めにしました。

渡辺 感染症の方のため、専用出入り口のある隔離室も設けています。

診療体制は？

渡辺 診療時間は午前10時から午後4時で、診療科は内科と小児科です。

電子カルテ導入で何が変わりますか

渡辺 移転を機に、当診療所および併設の南西部夜間急病センターは電子カルテを導入しました。

現在、医療機関の間では電子化による情報共有が進められています。来院した患者さんの既往歴や服用している薬などの情報がすぐに把握できれば、診療に大きく役立つからです。電子カルテ導入はその第一歩です。

山本 また、薬局が診療所内に設置されているので、医師が薬の処方電子カルテに入力して送信すると、薬局で直ちに調剤を始めることができます。患者さんが処方箋を薬局に持って行く必要はありませんし、待ち時間も少なく済みます。会計後にお薬を受け取ることもできるので、患者さんにとって便利になったと思います。

災害時はどう対応？

山本 泉区役所と近接していますから、災害の際も区との連携を取りやすくなりました。3階の会議室には防災無線も設置されており、医療救護の本部として活用できます。

渡辺 院内薬局があるので、薬が診療所に備蓄されています。災害時、薬剤師会に薬を運んできてもらう必要もありません。



泉区和泉中央北5-1-5 ☎045-806-0921
*地図は最終ページ参照



グリーン系を生かした、安心感と清潔感のある内装

予定より半年ほど開所が遅れたそうですが

渡辺 水道局の跡地であるこの場所に移転する計画は2017年に始まりました。しかし、待合室を広くするため遊水地との間の道路を削ったり、地中から出てきた大量の建設廃材などの処理をしたりして、工事がなかなか進みませんでした。2020年に入ると新型コロナウイルス感染症の影響で建築資材が不足し、さらに工事が遅れました。

山本 建物の許認可についても、行政の担当部署が新型コロナウイルス感染症防止のため少人数で対応していた時期だったので、通常より時間がかかりました。

待ち望んだ開所ですね

渡辺 ゆくゆくは3階の会議室で、区民の方を対象に健康相談会や公開講座も開催したいと思っています。区民の皆さん、今後ともよろしくお願います。

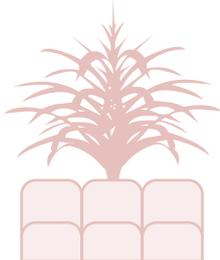
待
合
室

コロナ禍に見舞われてから10か月以上たちました。知見が広がってきたとは言え、欧米や日本でも感染が拡大しています。

新型コロナウイルス感染症にみられる皮膚症状は、ハーバード大学によるとはしか様子が22%、しもやけ様が18%、蕁麻疹様が16%を占めていましたが、最近脱毛が増加しています。イタリア、スペイン、武漢では感染後2から3か月後に脱毛を発症した例が多く報告されており、日本でも同様である事がわかってきました。

一方アルコール消毒による手湿疹の増加に加えマスク着用によるトラブルもふえています。マスクの接着剤、ストラップのゴム、不織布のポリプロピレンなどによる接触皮膚炎、こすれ、刺激による炎症やアトピー性皮膚炎の増悪、蒸れたり毛穴をふさぐことによるにきびなどがよくみられます。手の保湿、保護はいうまでもありませんが、清潔なマスクをひもの長さ、サイズを合わせて使用し、泡によるやさしい洗顔、にきびのできにくい保湿剤の外用などで予防することができます。増悪するようでしたら皮膚科を受診して下さい。

グッピー



こんな時どうする

造影剤を使ったCT検査をすすめられました

横浜市放射線医学会 横浜市立大学放射線診断学講師 **吉田 啓介 先生**

造影剤とは
どんなお薬ですか

画像にコントラスト（白黒の差）をつける医薬品で、血流や臓器の状態を詳しく調べることができます。造影剤を使わなくても検査自体は行なえますが、病変を発見できないこともあります。CT検査で使用する造影剤は一般にヨード造影剤と呼ばれるものです。前腕の静脈から細い針を刺してインジェクターと呼ばれる機械につなげて正確な圧力や注入速度で造影剤を注入します。

注意する点は
ありますか

過去に造影剤を使って重大な副作用が出た場合、副作用のリスクが高いため原則として造影剤を使うことはできません。また、気管支喘息、アレルギー体質の方も副作用が出る可能性が高くなりますので注意が必要です。ビグアナイド系と呼ばれる糖尿病薬と一緒に使うと稀に乳酸アシドーシスという重篤な副作用が起こることが知られており、内服を中止する必要があります。腎臓の働きが悪

い方では腎臓に負担がかかりますので造影剤の減量や点滴による水分補給を行うことがあります。

検査前の食事制限については施設によって異なりますが、検査直前の食事は控えていただくことが多いです。水、お茶などの飲料は通常問題ありません。

副作用はありますか

吐き気や痒み、発疹などの軽い副作用は3%ぐらいの割合で起こります。呼吸困難、血圧低下などのより重大な副作用の類

度はもともと低く、0.05%以下の割合で起こるとされています。

検査後に気を付ける
ことはありますか

造影剤は尿と一緒に体外へ排出されますので水分制限のない方はなるべく水分を摂り造影剤を体外へ出すように心がけてください。稀に投与後数時間から数日経ってから副作用が出現することもあります。この場合重篤な副作用は稀ですが、検査後に新しく症状が出た場合は検査した医療機関にご相談ください。

休日・夜間に急病になった場合は

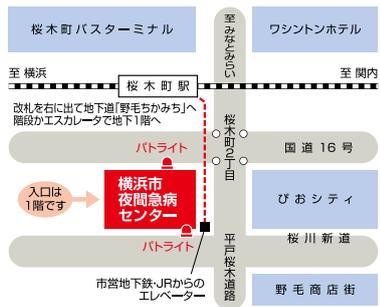
休日の昼間はこちらへ

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	内科・小児科・※歯科 診療時間：午前10時～午後4時 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)806-0921	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	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	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		

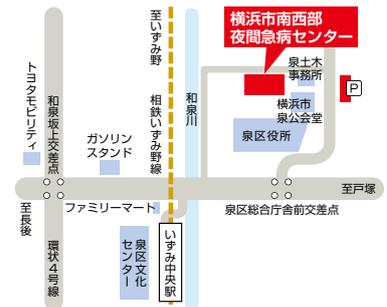
横浜市夜間急病センター ☎045-212-3535



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

※受診の際は、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
神奈川区	横浜上市市民病院 ☎(045)316-4580	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

かかりつけ医検索ホームページ

横浜市医師会 検索

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・年末年始を除く）

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。



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っています

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

