



医師会シンボルマーク

# みんなの健康

みんなの健康 1 2006.9/10

特集◆今、医療現場から——支える人々

**ルポ 好評です！テレビ版「みんなの健康」**

「お茶の間に医療・健康情報届けて10年」

**ストップ・ザ・骨粗しょう症** ～高齢社会を迎え、急増～

閉経後の女性は要注意「治療より予防」の徹底を

いつな時でもいえる・明日へのあゆみ

9・10 月号 No.195

# ストップ・ザ・骨粗しょう症

## 高齢社会を迎え、急増

# 閉経後の女性は要注意 「治療より予防」の徹底を

■骨粗しょう症ってどんな病気ですか。

**根上** 骨密度(骨の量)が減って、スカスカの状態になる。その結果、骨全体がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症になると、ちょっとした弾みで骨が折れることが多いようです。

■原因は何ですか。

**根上** 加齢やカルシウムの欠乏、運動不足など様々な原因が複雑に重なり合っ

て、原因により二つのタイプに大別されます。

一つは原発性骨粗しょう症と言って「閉経後骨粗しょう症」と「老人性骨粗しょう症」がこれに属します。



センター北 根上整形外科医院  
ねがみしげはる  
院長 根上 茂治 先生

閉経後骨粗しょう症は、閉経後の女性に多く見られる典型的な骨粗しょう症で、女性ホルモンの減少が主な原因と見られています。また、老人性骨粗しょう症は加齢によって起き、年齢期の男性、女性の双方に

みられます。もう一つは続発性骨粗しょう症と言って、関節リウマチや糖尿病、甲状腺機能亢進症、ステロイド剤の長期服用など、特定の病気や薬剤が原因で起きる骨粗しょう症です。

■骨粗しょう症は女性に多いそうですね。

**根上** 圧倒的に女性に多い病気です。骨粗しょう症は男性では50代から見られるのに対し、女性は40代から発症し、特に閉経後は女性ホルモンの減少で骨密度が急減するため発症しやすい。女性の発症率は60代で約30%、80代では60%

### 圧倒的に女性に多い

高齢時代の到来で、骨粗しょう症が急増しています。国内の患者は一千万人とも言われ、予備軍まで含めると、その数はぼう大なものになります。

骨粗しょう症による骨折が原因で寝たきりになるケースも多く、放置しておくとも危険です。そこで、骨粗しょう症に詳しい根上茂治先生(都筑区/センター北 根上整形外科医院)に予防法などを伺いました。

超えると言われています。

■骨粗しょう症になると、どんな症状が出ますか。

**根上** 初期には自覚症状はほとんどありません。病状が進むにつれ、腰や背中を中心に痛みを訴えるケースが増えます。しかも、痛みは骨折に伴うものがほとんど。つまり、痛みを感じた時点で、既に骨が折れているわけです。

従って、本当は痛みが出る前から骨の強化に努め、骨粗しょう症を防ぐこと。それが最も大切なことです。ちなみに、骨粗しょう症で骨折しやすいのは、脊椎(背中)と前腕部のとう骨、それに大腿骨頸部で、これが「三大好発部位」です。

### 予防は食事と運動で

■骨粗しょう症を予防する方法は？

**根上** 骨は皮膚と同じように絶えず新陳代謝を繰り返して、古い骨は破壊され、代わって新しい骨が形成されています。この新陳代謝を活性化させて、新しい骨の形成を促すこと。それが骨粗しょう症を防ぐ最も効果的な方法です。

そのためには、まず食事

に気をつけ、運動を欠かさないと、栄養のバランスを考えると、その上で、カルシウムを積極的に摂取すると良いでしょう。カルシウムは乳製品(ヨーグルト・牛乳など)や魚介類(イワシの丸干し・シシャモなど)、海藻(干しヒジキなど)、大豆食品類(豆腐・納豆など)に多



く含まれています。

また、体内でカルシウムの吸収を助けるビタミンDの食品(シラス干し、サンマ、干しシイタケなど)も忘れずに摂取して下さい。

また、毎日の運動も骨の強化には有効です。ジョギングや散歩でも結構ですから、自分に適した運動を継続的に行うことを心掛ける

と良いでしょう。それと骨粗しょう症の予防に欠かせないのが、骨密

度の検査です。特に女性は閉経を境に急に骨密度が減るケースが多いので、閉経期に入ったなら、必ず一度は骨密度の検査を受けることをお勧めします。

### 効果的な新薬も登場

■ところで万一、発症したら…。その際の治療法はどうなっていますか。

**根上** 骨粗しょう症の治療には食事療法と運動療法、それに薬物療法の三つがあります。食事、運動療法は、予防の際とほぼ同様で、骨密度が大幅に減少している場合は、併せて薬物による治療も行います。

ただ、数年前から骨密度の増加に大きな効果のある

新薬が登場し、骨粗しょう症の患者さんには大きな朗報となっています。薬物による治療は、今後さらに進歩していくことでしょう。

■専門医として、最後にメッセージを。

**根上** 骨粗しょう症による骨折が原因で、寝たきり生活を余儀なくされる高齢者がたくさんいます。従って「治療よりは、まず予防を」。それを深く肝に銘じて欲しいと思います。



ルポ 好評です！テレビ版「みんなの健康」

～お茶の間に医療・健康情報届けて10年～

# 金曜の午後、tvkで放映

10年の歩み

横浜市医師会では、健康の大切さを多くの市民に知ってもらおうと同時に、健康に対する正しい知識と理解の普及に努めるため、定期的（現在は年6回）に市民向けの広報誌「みんなの健康」を発行しています。

「メディカルチェックみんなの健康」は、このテレビ版とも言うべきもので、平成8年8月から番組がスタートしました。

放送日は毎週末の金曜日。テレビ神奈川の昼の人気番組「HAMMA大団」の中の健康コーナーに、横浜市医師会員のドクターが生出演し、女性キャスターの質問に答える形で、病気や健康問題について視聴者に分かりやすく解説していました。

その後、平成16年5月に



番組名が「マランチョ」へ衣替えとなったのを機に、医師会の番組名も「メディカルチェックみんなの健康」に変更。放送形態も、出演するドクターの医療機関で録画撮りを行い、また、原則として一つのテーマを2回に分けて放送することとして、内容の一層の充実に努めています。

について分かりやすく解説していきます。途中でディレクターから、話し方や視線についての注意が入り、その度にカメラがストップ。撮り直しを繰り返すうちに院長の口調も滑らかになり、午後6時過ぎ、やっと録画撮りが終了

しました。撮影から解放された後藤院長は、開口一番「いやあ、緊張しました。診療の方がずっと楽ですね」。ホッとした表情を見せながら、「でも、いい経験でした。放送が楽しみです」と笑顔で語っていました。



ごとう整形外科院長 後藤 八郎 先生

## 10周年を機に、番組の二層の向上を

### 玉城嘉和・横浜市医師会常任理事にインタビュー

伊東 「メディカルチェックみんなの健康」が放送開始から満10周年を迎えました。今の感想は？

玉城 テレビを通して、市民のみなさんの健康づくりのお役に立ちたいと始めた広報事業ですが、毎回、大勢の方に観ていただき、嬉しく思っています。スポンサーのみなさんにも感謝しています。

伊東 テーマはどのようなものですか。

玉城 横浜市医師会の中にテレビ番組企画委員会を作り、そこで議論を重ねながらテーマと出演するドクターを決めています。テーマは話題性や季節性



聞き手 伊東 亨 (みんなの健康編集委員長)

のあるものを中心に、なるべく生活に身近な医療・健康問題を選ぶよう心がけています。また小児科、内科、耳鼻咽喉科、産婦人科など各診療科からバランスよく選ぶようにしています。



玉城 嘉和 (横浜市医師会常任理事)

週一回、tvk(テレビ神奈川)で放映される「メディカルチェックみんなの健康」。横浜市医師会などが提供する市民健康番組が、去る8月で放送開始から満10周年を迎えました。

毎回、横浜市医師会員のドクターたちが代わる代わる出演。身近な病気や健康問題をテーマに、分かりやすく解説するこの番組は、お茶の間でも好評のようです。そこで10年の歩みを振り返りながら、番組づくりを担当する横浜市医師会の玉城嘉和常任理事(広報担当)に、これからの抱負を聞きました。

に、家庭で役立つ医療・健康情報を届けています。

この10年間で嬉しいニュースとして、平成10年10月に、市民向け健康の広報誌「みんなの健康」等と共にTV番組「メディカルスタジオみんなの健康(当時の名称)の果たした功績が認められ、横浜市医師会が保健文化賞を受賞したことです。

こうした変遷をたどりながら、横浜市医師会のテレビ版「みんなの健康」も年輪を重ね、8月で「満10歳」を迎え、これまでの放送回数は465回を数え、テレビに出演した医師会員の総数も延べ424名にのぼっています。

また、放送エリアは南関東を中心に742万世帯にわたり、放送内容も生活に



横浜市神奈川区六角橋のごとう整形外科(後藤八郎)



院長)。放送開始10周年を目前にした7月27日の夕刻、診療の終わった診察室で、「メディカルチェックみんなの健康」の事前収録が始まりました。

tvk側から女性ディレクターやカメラマンが来院して、まず診療所の全景を撮影。その後、出演者の後藤院長と簡単な打ち合わせを行い、午後4時から録画撮りがスタートしました。

照明用のライトを浴びて、テレビ初出演の後藤院長は緊張の面持ち。ディレクターの指示に従い、フリップを使いながら、テーマである「筋力の増強とトレーニング方法」

出演の先生方には学術的・専門的な表現を避け、できる限り平易に語ってもらうようにしています。

また、一部のテレビや雑誌などでは医療・健康問題を誇大に扱い、事実を歪める傾向が見られます。そのため、私たちの番組では正しい知識と情報の伝達を第一に心がけ、センセーシヨ

ナルな表現で、いたずらに視聴者を煽ったり、不安を与えるようなことは厳に戒めています。

伊東 最後にこれからの抱負を。

マンネリ化の心配もあります。従って初心に帰り、視聴者の声を大切にしながら、関心の高いテーマ選びなど番組内容をより充実させて、お茶の間にお届けしたいと思います。

### tvkメディカルチェック「みんなの健康」

#### 今後の放送予定

- 9月★15日 更年期障害(2)
- ★22日 不安について(1)
- ★29日 不安について(2)
- 10月★ 6日 緑内障の発作
- ★13日 正常眼圧緑内障
- ★20日 運動器不安定症(1)
- ★27日 運動器不安定症(2)
- 11月★ 3日 祝日のため休み
- ★10日 睡眠時無呼吸症候群(1)

毎週金曜日午後1時19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。)

こんな時  
どうする

25歳女性、3、4日前から  
上口唇に赤いぶつぶつがで  
き、それが小さな水疱にな  
りました。ピリピリ感と軽  
いかゆみがあります。

ヘルペスといわれましたが  
どのような  
病気でしょうか



ヘルペスは単純性ヘルペス  
ウイルスによって起こりま  
す。ヘルペスは単純性ヘル  
ペスと激しい痛みを伴う帯状  
疱疹とありますが、単にヘ  
ルペスというとこの単純性  
ヘルペスを指します。この  
ウイルスは感染力が強く、  
直接接触だけでなく、タオ  
ルや食器を介しても感染し  
ます。家族内で感染しやす  
いわけです。感染して抗体  
ができていても機会があれば再  
発や再感染を起こし繰り返  
し発病します。年に数回発  
病する人が多いようです。

ヘルペスってどんな病気ですか？



内山皮膚科院長 内山光明先生

単純性ヘルペスは  
どのようなときに  
発病するのでしょうか

風邪を引いたときにでや  
すいので「風邪の華、熱の  
華」ともいわれます。要す  
るに体の免疫力が落ちたと  
きに発病するわけです。乳  
児の時の初感染の多くは無  
症状で、その後ウイルスは  
神経節に潜み機会があれば  
暴れ出すわけです。風邪ば  
かりでなく、疲労、老化や  
抗ガン剤、副腎皮質ホルモ  
ンなどの免疫抑制剤の使用  
によっても生じやすくなり  
ます。アトピー性皮膚炎の  
お子さんに感染するとヘル  
ペスが全身の皮膚に広がり、

治療・予防はどつすれば  
よいのでしょうか

現在、ウイルスの増殖を  
妨げる抗ウイルス剤が内服、  
外用とも開発されています。  
ヘルペスと思ったら早めに  
皮膚科医を訪れてください。  
この薬はウイルスを殺すの  
ではありません。ウイルス  
が増えようとするときに効  
くわけです。早くすれば早  
いほど良いわけです。  
予防は、バランスの良い  
食事をとり、十分休息がと  
れる規則正しい生活を送っ  
て下さい。精神的にも健康  
な生活を心がけることが大  
切です。



明日へのあゆみ  
胃がんから生還し、  
マジックに挑戦

いずみマジシャンズクラブ代表  
濱田岩男さん(74歳・泉区)



がん宣告で、死を覚悟

私は昔からマジックが大好き  
で、高校生の頃は文化祭で  
素人芸を披露したこともあり  
ました。しかし、高卒後、京  
都から上京して大手の通運会  
社に就職してからは、好きな  
マジックを封印し、仕事ひと  
筋。長い間の封印を解き、本  
格的にマジックを学ぼうと決  
心したのは、定年退職後に患  
った胃がんがきっかけでした。



今から10年前。第2の人生  
を楽しんでいた私は、風呂上  
がりに突然めまいを感じ、倒  
れました。その時はすぐに意  
識が戻りましたが、「これはお  
かしい」と翌日、慌ててかけ  
つけ医へ。そこで精密検査を  
勧められ、近くの国立病院に  
入院しました。

検査の結果は、胃がんでし  
た。医者からは「がんを負け  
てはいけない。戦って下さい」と  
励まされましたが、私は強い衝  
撃を受け、「ついにお迎えが来  
たか」と死を覚悟したものです。  
その後、直ちに手術を受け、  
胃を全摘しました。手術は成  
功、命拾いをしましたが、ただ  
術後の激痛には参りました。

ならない」と固く信じ、健康診  
断も受けませんでした。今は  
深く反省し、定期健診の励行  
はもとより、日頃から健康に  
は十分注意しています。

もう一つは、やりたいこと  
は後回しにせず、「すぐに実行  
せよ」ということです。私の胃  
がんのように、人生にはいつ  
何が起きるか分かりません。  
やりたいことを先延ばしする  
と、きっと後で後悔すること  
になるでしょう。

「健康万歳」、マジックに生きる

そこで、私はがんから生還  
すると、社交ダンス、ウクレ  
レ、ビデオカメラ…と、前々  
からやりたかったことに次々  
と挑戦しました。むろん、マ  
ジックもその一つです。

退院後間もなく、自宅近く  
の老人福祉センター「泉寿荘」  
にマジック教室があるのを知  
り、直ちに参加。本格的にマ  
ジックを学びました。

今は教室の上級者で作る  
「いずみマジシャンズクラブ」  
で腕を磨きながら、発表会や  
老人施設の慰問など、仲間た  
ちと大好きなマジックに興じ  
る日々。それにしても「健康万  
歳」です。

しかし、郷土の風土・気候(蒸  
し風呂のような暑さと底冷え  
と称する寒さ)で培われた忍耐力  
のおかげで乗り切ることが  
出来ました。

がんから得た二つの教訓

退院後の経過は良好で、再  
発の危険性が高い5年の期間  
も無事にクリアし、今日に至  
っています。

それにしても、私は予期も  
しなかった胃がんという病魔  
から、ふたつの貴重な教訓を  
学びました。一つは、健康を  
過信しないことです。

私は生まれつき体が丈夫で、  
大病を患ったことはありません。  
そのため「絶対がんには



診療こぼれ話

最近ではインターネット  
で当院を探し当てて来  
院する方が少なくない。  
転居したての方などが  
条件にあった医療機関  
を見つけ出すには、ネ  
ットでの検索が大変便  
利だ。しかし、当院の場  
合ひとつ問題がある。  
一年余り前にわずかな  
距離ではあるが移転を  
しているため、自ら登  
録をしていないサイト  
では未だに旧住所が表  
示されてしまうのだ。  
訂正してもらうことは  
難しくはないが、何の断  
りもなく載せていると  
ころは癪なのであえて  
放置してある。その点、  
横浜市医師会のホーム  
ページは情報がいち早  
く更新されており早  
く便利だと思う。私自  
身も他科に患者さんを  
紹介するときに、診療  
時間や休診日を確認す  
るために利用している。  
皆さんも是非ご利用い  
ただきたい。(YT)

## 「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18年10月9日(月)祝日 正午～午後4時  
 場所／横浜そごう9Fシビルプラザ(横浜駅東口)  
 事前申し込みは不要です。  
 問い合わせ先／まつい眼科 ☎322-6249

## 「骨と関節の日」市民講演会

日時／平成18年10月12日(木)午後2時～4時30分  
 場所／横浜市健康福祉総合センター4Fホール  
 講演1「五十肩の診断と治療」  
 講演2「スポーツによる肩の痛み」  
 — 青少年の投球傷害を中心に —  
 主催／横浜市整形外科医会、横浜スポーツ医学会  
 入場無料、事前申し込み不要、直接会場へお越し下さい。  
 問い合わせ先／古谷整形外科 ☎501-6461

## 横浜生活習慣病フォーラム

生活習慣病予防のための講演会  
 日時／平成18年11月11日(土)午後2時～4時  
 場所／パシフィコ横浜  
 主催／横浜内科学会  
 入場無料、申込不要、直接会場へお越し下さい。  
 問い合わせ先／横浜市医師会事業一課 ☎201-7362

## 第46回 横浜市健康づくり月間

横浜市各区で、健康づくりに関するさまざまなイベントを行います。

- 鶴見区  
10月12日(木) 13:30～15:30  
鶴見公会堂  
(JR鶴見駅西口フーガ16階)  
10月1日(日)～31日(火)  
区民ホール  
(鶴見区総合庁舎1階)
  - 港南区  
10月15日(日) 12:00～16:00  
港南福祉保健センター  
(港南区総合庁舎4階)
  - 港北区  
9月30日(土) 13:00～17:00  
港北公会堂  
10月28日(土) 9:30～15:00  
新横浜駅前公園(新横浜少年野球場を中心とした、浜島橋までの範囲)  
(予備日)10月29日(日) 9:30～15:00
  - 保土ヶ谷区  
10月14日(土) 10:00～15:00  
保土ヶ谷へそ広場  
(雨天の場合は10月15日(日)に順延)  
10月19日(木) 13:30～15:00  
保土ヶ谷福祉保健センター
  - 緑区  
10月22日(日) 10:00～15:00  
県立四季の森公園(雨天中止)
  - 旭区  
10月29日(日) 10:00～15:00  
旭区役所新館
  - 青葉区  
11月3日(金・祝) 10:00～15:00  
青葉スポーツセンター第1体育室
  - 磯子区  
10月29日(日) 10:00～15:00  
磯子区役所1階区民ホール、7階会議室
  - 都筑区  
11月3日(金・祝) 10:00～15:00  
市営地下鉄センター南駅周辺
  - 金沢区  
10月28日(土) 10:00～15:30  
海の公園  
(予備日)10月29日(日) 10:00～15:30
  - 戸塚区  
11月3日(金・祝) 10:00～14:00  
東戸塚小学校(雨天中止)
  - 中区  
10月8日(日) 10:00～15:00  
根岸森林公園  
(予備日)10月9日(月・祝) 10:00～15:00
  - 南区  
10月1日(日) 10:00～15:00  
大岡健康プラザ、大岡はらっぱ  
(予備日)10月29日(日) 10:00～15:00
  - 栄区  
11月18日(土) 10:00～15:00  
県立柏陽高等学校グラウンド  
(予備日)11月19日(日) 10:00～15:00
  - 瀬谷区  
10月29日(日) 10:00～15:00  
上瀬谷通信施設 原っぱ
- 詳しくは各区の福祉保健センター  
 または健康福祉局保健政策課(☎671-2454)へ  
 お問い合わせください。

## 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
- 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

- 横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535  
横浜市救急医療センター1・2階  
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

横浜市救急医療情報センター【24時間対応】  
横浜市救急医療センター3階 ☎(045)201-1199

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 「拠点病院」

- 横浜市立市民病院 保土ヶ谷区岡沢町56 ☎(045)331-1961
- 横浜市立みなと赤十字病院 中区新山下3-12-1 ☎(045)628-6100
- 横浜労災病院 港北区小机町3211 ☎(045)474-8111
- 済生会横浜市南部病院 港南区港南台3-2-10 ☎(045)832-1111
- 昭和大学横浜市北部病院 都筑区茅ヶ崎中央35-1 ☎(045)949-7000
- 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