



医師会シンボルマーク

# みんなの健康

## 最新医療情報

済生会横浜市東部病院がオープン  
一歩先の医療で、生命と健康を守る

### ◆医療クローズアップ

安心してお産ができない!  
～危機に瀕する産科医療～

### ◆医療を支える人々

患者さんと笑顔で向き合い、栄養管理や指導に心を配る  
横浜船員保険病院・栄養管理室長 梅澤真由美さん

No.199

5・6  
月号

みんなの健康 1 2007.5/6



◆健康の仲間たち ママさんバレーボールチーム「寿瀬谷」

◆こんな時どうする? 小児救急を賢く利用しましょう

ウソ?ホント  
待合室

# 済生会横浜市東部病院がオープン 一歩先の医療で 生命と健康を守る 市内5番目の地域中核病院



横浜市内では5番目となる地域中核病院「済生会横浜市東部病院」が今春、鶴見区下末吉の鶴見川沿いにオープンしました。

「一歩先の医療」をスローガンに、高度で最良の医療の提供をめざす同病院に、これまで中核病院がなかった市内東部地域の皆さんも大きな期待を寄せています。

済生会横浜市東部病院は、平成16年暮れに着工。約2年の歳月をかけて昨年12月に建物完成し、地域住民の期待の中、去る3月30日にオープンしました。

鉄筋コンクリート造り10階建てで、ベッド数は全部で554床。東部地域では最大規模の病院です。

正面玄関を入ると、すぐ目の前に総合案内所が設けられ、案内嬢がにこやかに応対してくれます。病院というより、デパートのような感じ。院内も淡いベージュ色を基調にしていて、明るく、落ち着いた雰囲気があります。

また、外来患者さん、入院患者さん、見舞客、病院職員の通路が完全に分離され、病院スタッフ以外は、目的の場所以外に立ち入る事ができない構造になっています。

★ 東部病院では、消化器、呼吸器など疾患別に16の診療センターと、眼科、耳鼻咽喉科、皮膚科など5つの診療科を設置。

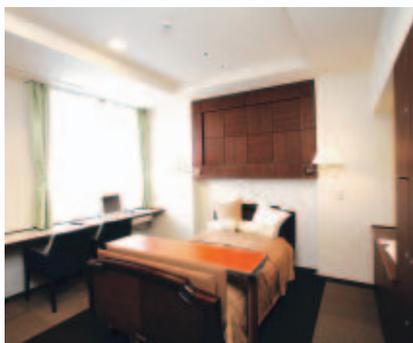
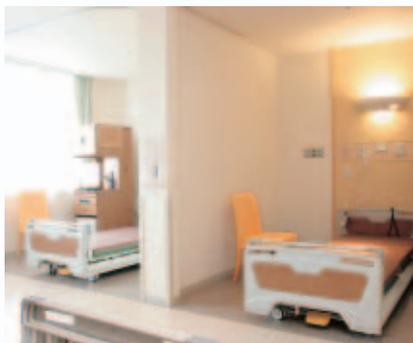
各診療センターは、これまでの内科・外科という考え方でなく、それぞれの臓器毎に内科系・外科系の医師が協力して診療にあたります。また救急医療にも力を入

れ、病院の一階には、救命救急センターが設置され、救急医療担当の医師や看護師などが待機。24時間365日休みなしで、救急患者の診療に当たっています。

また、小児救急医療にも積極的に取り組み、十分なスタッフをそろえて年中無休体制で救急患者の診療にあたります。

このほか、がん・心疾患・脳血管疾患などの診療にも力を入れ、最新鋭の医療機器を用いて高度医療を目指しています。

★ そして、もう一つ大きな特徴が医療と福祉の連携で



す。病院に併設して、小児期からの神経疾患などを抱えた重症の心身障害児(者)のための施設を併設。

鶴見区の花にちなみ、「サルビア」と名づけられたこの施設には、定員44人の入所施設と外来部門があり、きめ細かな介護だけでなく、院内すべての診療センター・診療科と密接な連携を持ち、即

座に必要な専門医療が受けられるようになっていきます。また東部病院には、災害時の拠点病院としての機能も備わっています。

〔注〕済生会横浜市東部病院の初診外来は原則、紹介制。受診には他の医療機関の紹介状が必要です。

## 多様な形で病診連携を

川城丈夫院長にインタビュー

済生会横浜市東部病院がオープンして、ほぼ一カ月。東部方面の地域中核病院としての運営方針や今後の抱負などを川城丈夫院長に伺いました。

——待ちに待った中核病院が完成し、地域の皆さんの期待が高まっています。どんな医療をめざそうとお考えですか。

**川城** 高度で最良の医療を提供し、地域の皆さんの命と健康を守ることが、私たちに課せられた使命です。

そのために「常に一歩先の医療を」の標語を掲げ、全スタッフと一緒に頑張っています。

——地域中核病院には、地域の医療機関と連携して、地域医療をサポートする大切な役割もあります。“病診連携”の方はどうなっていますか。

**川城** 地域の診療所との病診連携はもちろん、中小病院との病病連携や福祉・介護との連携にも積極的に取り組み、東部地域全体の医療・福祉の向上にその支

えとして貢献したいと考えています。

地域医療との連携では、医療機器など施設・設備の共同利用や東部病院のスタッフとの各種勉強会、学術

集会の開催、ITを利用した診断情報の共有などを推進します。

またドクターだけでなく、看護師さんや薬剤師さん同士の交流も必要でしょう。さ

らに、ゆくゆくは開業医の先生方に、東部病院の外来診療を担当していただく形の連携なども考えています。

——卒後教育や生涯研修にも力を入れているそうですね。

**川城** 院内に医療技術の訓練や再研修のためのスキルセンターを新設しました。この施設は外部にも開放し、地域の医療機関のスタッフの方も自由に利用ができます。また、医療現場への復帰を望んでいる休業中の看護師さんの再訓練などにも活用したいと思っています。



# 安心してお産ができない!

## ～危機に瀕する産科医療～ 医師不足や訴訟リスクの早期解消を



前横浜市産婦人科医会会長  
東條 龍太郎 先生

長い間、わが国は世界一安全で、安心してお産ができる国と言われてきました。ところが近年、産科医不足や分娩施設の減少などが深刻になり、産科医療の危機が叫ばれています。そこで、前横浜市産婦人科医会会長の東條龍太郎先生に、危機の背景や今後の課題などを伺いました。

産科医療が危機に瀕し、“分娩(お産)難民”の言葉まで耳にします。なぜ、このような事態が起きているのですか。

**東條** 危機の原因の一つは、お産を担当する産科医の不足です。産婦人科の看板を掲げてきた開業医の高齢化や中堅勤務医の産科離れ、さらに産婦人科を志望する若手医師の急減などが、これに拍車をかけています。例えば、横浜でも産婦人科の開業医が、高齢などを理由に“産科”の看板を下ろし、お産を取り扱わないケースが増えています。また、医師の産科離れも深刻です。横浜市立大や東海大など医学部を持つ県内4大学を対象にした最新の調査では、産婦人科を志望する若手医師が激減していることが判明しました。

ところで、“お産難民”とはどういうことですか。

**東條** 地域で親しまれていた開業医が産科をやめたり、産科医不足から分娩の取り扱いを縮小・閉鎖する病院が相次ぎ、妊婦さんが安心して出産できる医療施設がどんどん減っています。

以前は身近な所に、分娩管理を任せられる産科医が必ずいて、妊婦さんも安心していましたが、最近は遠方の医療施設まで足を延ばさないと、安全・安心な出産ができないケースが増えています。こうした現状を“お産難民”と呼んでおり、この問題は地方へ行くほど深刻です。また、このまま現状を放置すると、お産難民は近い将来、50万人に増えるとも言われています。

**産科医療危機の主因である産科医不足は、何が原因で起きているのですか。**

**東條** 一つは、過酷とも言える労働環境です。お産で

は、いつ何が起ころるか分からず、産科医は常に緊張状態の中で、妊婦さんの体調管理に万全を尽くさなければなりません。その意味では、24時間拘束の激務を強いられる、と言ってもよいでしょう。

そのため、勤務医の場合には当然、当直が多くなり、当直が明けても、外来担当や手術の勤務があり、なかなか帰れません。企業では月100時間の超過勤務があれば、産業医に見せなさいというのが、その医師の方がよほど安全衛生法違反状態です。また分娩施設を持つ開業医であれば、医師だけでなく、家族も含めて、休日も満足に休めず、一泊旅行など望むべくもないのが実情です。

そして、もう一つは出産をめぐる医療訴訟の増加です。近年はお産は安全という“安全神話”が浸透し、事故が起こると「医師のせい」と考える風潮が強くなりました。そのため、産科医を相手にした訴訟が増え、福島県では出産を担当した

医師が逮捕される事件まで起きました。

しかし、分娩には危険がつきもので、産科医がどんなに最善を尽くしても予防できない不測の事態も起り得るわけです。

そうしたことへの配慮に至らず、すぐに医師を訴える。こうした訴訟リスクの高さが、産科医離れを加速し、医師不足を招く一因になっていることも事実です。

**さて、危機にある産科医療を立て直すには、何が必要ですか。**

**東條** まず、産科医の労働環境を改善し、負担を軽くすること。報酬のアップなど、産科医の魅力を高めることも必要でしょう。

もう一つは、訴訟リスクの解消です。世間の皆様には「産科医の仕事の大変さ」をよく理解していただき、今、現在必死になって産科体制の維持に頑張っている医師や助産師、看護師に十分な評価を切にお願いしたいと思います。

# 患者さんと笑顔で向き合い、 栄養管理や指導に 心を配る

横浜市保土ヶ谷区の小高い丘の上に建つ横浜船員保険病院。ここで栄養管理室の室長として働く梅澤眞由美さんは、ベテランの管理栄養士さんです。

毎朝8時には出勤。朝礼が終わると、院内を飛び回り、患者さん個々への栄養指導や人間ドックで来院した人たちへの栄養講話など、予定のスケジュールを次々とこなしていきます。

管理室長として、栄養士や調理師さんなど20人のスタッフを率い、日々の仕事はかなりハードです。しかし「大好きな仕事なので、ちょっとも苦になりません」と元氣いっぱいです。

梅澤さんが栄養士を志したのは、小田原女子短大の家政学部時代。卒業を控え、教員か栄養士かで悩みまし



横浜船員保険病院  
栄養管理室長  
管理栄養士 梅澤 眞由美 さん

たが、結局、「病院で患者さんに食事の大切さを教えてあげたい」と、栄養士の道を選びました。

短大を卒業後は本厚木の外科病院へ。途中、結婚・退職を挟み、大企業や保健所などにも勤めましたが、「栄養士として働くなら病院で」

と、平成元年に横浜船員保険病院に移りました。

この間、栄養士としてステップアップを図るため、独学で新設の管理栄養士に挑戦。ただ、その苦労は並大抵ではありませんでした。「子育てと仕事に追われ、勉強に専念できるのは深夜だけ。睡眠と戦い、忘れていた化学の基礎を必死に思い出しながら、机に向かいました」と梅澤さん。その努力が実り、難関の国家試験も見事、一回でクリアできました。

管理栄養士になるには、栄養士として2年以上の実務を経験するか、大学・専門学校など4年制の養成施設を修了した後、国家試験に合格しなければなりません。その道は容易ではありませんが、資格を取得すれば、病院をはじめ、学校、老人施設、企業など活躍の場はたくさんあります。

栄養士として37年。「この仕事は天職。誇りを感じます」と語る梅澤さんは、生活習慣病などの患者さん向き合いながら、今日も笑顔で頑張っています。

## ウツ?ホント

### 水を多く飲むのは 本当に健康に良いのか

最近、尿の回数が多い(これを頻尿といいます)ということを訴える患者さんが多く来院します。一口に頻尿といっても、その原因はさまざまです。しかし病気でないのに頻尿を訴える方が増加しているように思われます。近頃「あなたは脳梗塞の“け”があるから、たくさん水分をとる方が良い」だとか「できるだけ多くとった方がからだに良い」といわれてペットボトルをそばに置いてトイレに行くたびに飲んでいられる方が多く見られます。しかしこれは本当に必要なのでしょうか。ひとが普通の環境で普通に生きるための1日の水分必要量は2.5~2.6リットル(1リットル=1,000ml)と考えられています。このうち食事でおよそ1.0リットルの水分が摂取されます、また体内

では代謝水といって300mlの水分が作られています。残りの必要量は1.2~1.3リットルで、これはお茶や薬のときに500~700mlは飲みますから残りはせいぜい500~800ml摂ればよいことになります。水分摂取が多いほど脳梗塞にならないという学問的な証拠は現在のところ無いとされています。確かに脱水は梗塞の方には良くはないでしょう。しかしよほど暑い真夏や汗を沢山かくような運動でもしない限りは危険

な脱水にはなりません。むしろ過剰に体内に水分がとりこまれると、むくみを伴うようなうっ血性心不全や腎臓の機能低下のある方では、危険な状態におちいります。そこまで至らなくとも過剰にとった水分は、体のバランスを一定に保つために体外に尿として排出されます。結果として尿の回数がふえること、つまり頻尿の状態になり、はなはだしいときには昼も夜も、30~60分ごとにトイレへ通い、日常生活、仕事や旅行などの妨げとなり、夜間は睡眠障害の原因となってしまいます。無理に飲むことを制限することはいけませんが、また無理に必要以上に飲むことは必ずしも健康に良いとは言えないと考えた方が妥当と思われる。

(みんなの健康編集委員会 公平 昭男)

# ママさんバレーボールチーム「寿瀬谷」 ボール追い、心身をリフレッシュ！

平均年齢70歳、元気はつらつ

「ハイイ」「ソーレ」。横浜市瀬谷区の厚木街道沿いにある瀬谷地区センター体育館。ここを拠点に活動を続けているママさんバレーボールチーム「寿瀬谷」の練習試合が始まり、元気な掛け声が飛び交います。

「寿」の名の通り、選手の平均年齢は70歳近く。しかし、ボールを追う動きは軽やかで、全く年齢を感じさせません。

「寿瀬谷」が誕生したのは20数年前。県の家庭婦人バレーボール連盟が主催する45歳以上のバレーボール大会「いちよう杯」に出たい一心で、今も監督兼選手として頑張る堀井厚子さんが、メンバーを募ったのがきっかけでした。

堀井さんの呼び掛けに、学生時代にバレーボールの



それから20余年。発足当時は40〜50代だったメンバーも年齢を重ね、チームも高齢化してきました。

「全部で12人のメンバーのうち、最高齢は75歳。ママさんと言うより、もう立派なお婆さんチーム。だって、みんな孫がいるんですもの」。そう言っただけからない堀井さんに、チームメイトも大笑い

経験がある区内のママさんたちが次々と応募。早速、新チームを結成して、念願の「いちよう杯」への出場を果たしました。

週一回、練習で心地良い汗

年はとつても、気持ち若々しく、元気いっぱい「寿瀬谷」チーム。「バレーは健康の源」と今も定期練習を欠かしません。週一回、金曜日には瀬谷地区センターの体育館に全員集合。おそろいのユニホーム姿もりりしく、年下のママ



さんチームを相手に、練習試合などを楽しんでいます。

楽しく、心躍る一泊旅行

そして、チームにとって一番の楽しみが、練習と懇親を兼ねて毎年実施している一泊旅行です。

昨年は沼津まで出掛け、昼間はバレーの練習、夜はお風呂とおいしい食事、おしゃべりで楽しいひと時を

満喫しました。

バレーは健康づくりにも一役買っているようで、チームで最高齢の大熊玉季さんは「一緒に練習を始めてから、ほとんど病気をしていません。明るい仲間に囲まれ、大きな声を出してボールを追っていると、青春時代に戻った感じで、心身がとてもし返ります」と語っています。

バレーボールという絆で固く結ばれた「寿瀬谷」のみなさん。生涯現役をめざして、元気はつらつ、練習に励んでいます。

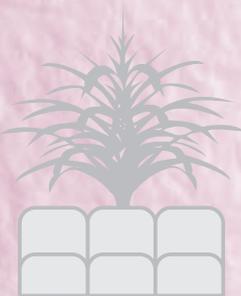


# 待合室

最近「総合内科」を標榜する病院が増えてきた。診療科目が専門分化し、自分の病気がどの科にかかったら良いのか解らない事が多い。そのような時に訪ねると良い。多くの場合、総合内科にはベテランの医師を置いていて、患者さんの訴えを聞き必要な検査をしてどの専門診療科にかかったらよいかを決めてくれる。勿論、一般の内科の病気は適切に診断治療をしてくれる。言ってみれば、お医者さんの“マネージャー”だ。

厚生労働省も日本医師会も総合内科のような役目をしてくれる「かかりつけ医」を持つように勧め指導をしている。やみくもに大病院へ走るのではなく、信頼出来る家庭医を探し持ちましょう。

(ようちゃん)



こんな時どうする

## 小児救急を賢く利用しましょう

横浜市小児科医会 吉田義幸 先生

夜間や休日に行っている救急医療は、かかりつけ医の診療時間外で急病となり、翌日まで待てない状態の時に利用する医療です。翌日まで待てる状態なら、お子様の今までの病気や薬の効き具合などを良く知っているかかりつけ医に診てもらった方がベストです。本当に必要な際に受診する、小児救急の賢いかかり方を考えてみましょう。

### 朝まで待つてよいのはどういときですか？

これは、次に述べるすぐに小児救急にかかるべき状態以外の場合です。簡単に言えば、全身状態が良い(元気がある)、苦しそうでない、それぞれの症状がひどくない場合です。急に熱が

出たから、嘔吐したから、とすぐに救急にかかる患者さんが多いのですが、診察するとご機嫌でニコニコしていたり、待合室をかけたままわっている子供もいます。このような患者さんは、翌日にかかりつけ医を受診したほうが良いですね。

### どんな状態のときに小児救急にかかるべきでしょうか？

もっとも大切なのは子供の全身の状態の観察です。子供の顔から全身をよく見てみましょう。そして、以下の1つでも当てはまる場合はすぐに小児救急にかかってください。まず、顔色、顔つきがいつもと異なり悪い、ぐったりしている場合。意識はど



うですか？ ボーとしていたり、すぐに寝てしまったり、意味不明な事を言う場合。水分摂取とおしっこはどうか？ 水分が半日以上とれていない、尿が半日以上出ていない場合です。

全身状態がOKなら、各症状のチェックです。症状のチェックのポイントは、簡単に言えば、それぞれの症状が強く、苦痛がある場合はすぐに救急を受診すべきといえます。

その他、特有なものが、生後3ヶ月未満の高熱

(重症な細菌感染症が多い)、発熱+嘔吐+頭痛(髄膜炎の可能性)、発熱+発疹+目や唇が赤い(川崎病の可能性)、乳幼児で嘔吐があり時々激しく泣く、血便がある(腸重積症の可能性)場合は、や初めてのけいれんなどはすぐに小児救急にかかるべきです。

最近核家族のため適当なアドバイスがもらえないため、急病になるとすぐに小児救急にかかってしまうのもやむおえないことです。不安が強い場合には、軽い症状でも救急を利用して構いませんが、その時は何が不安で来院したかを担当医に言うといいでしょう。そして、次回からはどういう処置をして翌日まで待てばよいかをアドバイスしてもらいましょう。

### 訪問看護ステーション 看護師の募集

横浜市内19ヵ所にある各区医師会立のステーションで、訪問看護に従事して下さる看護師(常勤・非常勤)を募集しております。詳細は次の連絡先へお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ先】

横浜市医師会事業三課 ☎045・201・7366

tvkテレビメディカルチェック

### 「みんなの健康」

#### 5・6・7月の放送予定

5月★18日 新しいお産(セミオープンシステム)(1)

★25日 新しいお産(セミオープンシステム)(2)

6月★1日 軽度発達障害(1)

★8日 軽度発達障害(2)

★15日 肩と肘のスポーツ障害(1)

★22日 肩と肘のスポーツ障害(2)

★29日 虫による皮膚病(1)

7月★6日 虫による皮膚病(2)

★13日 高校野球のためお休み(予定)



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。)

～かかりつけ医をお探しの方～

## かかりつけ医 検索ホームページ

<http://kakaritukei.yokohama.kanagawa.med.or.jp/>

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。

## 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

- ★横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535 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
- ★横浜市救急医療情報センター【24時間対応】 ☎(045)201-1199