



医師会シンボルマーク

みんなの健康

最新医療情報

C型肝炎と最新の治療法
新しい治療法の登場で、
治癒率高まる

医療クローズアップ

心がけよう! 救急車の適正利用
10月から横浜の救急システムが変わります。

医療を支える人々

医師の処方に基づき、薬を調剤
服薬指導もしっかりと

横浜市薬剤師会常務理事 港南区薬剤師会会長
薬剤師 寺師 三千彦 さん

No.207

9・10
月号

みんなの健康 1 2008.9/10



イラスト / 横浜赤レンガ倉庫

健康の仲間たち

ヨガで心身をリフレッシュ
血行が良くなり、健康に最適

こんな時どうする?

胸部X線写真に
陰影があるといわれました

ウソ? ホント

待合室

C型肝炎と最新の治療法 国内の患者・感染者は推定200万人 放置すると肝硬変や肝がんへ移行 新しい治療法の登場で、 治癒率高まる

C型肝炎はどのような病気ですか。

田中 C型肝炎ウイルスの感染によって肝臓が炎症を起し、線維化が進展するに伴い徐々に肝機能が低下する病気です。

C型肝炎にかかると、どのような症状が出ますか

田中 肝炎の段階では自覚症状がほとんどありません。そのため、C型肝炎に感染していることに気づかないまま、ふつ々の生活を送っているケースが非常に多いのが現状です。
しかし、C型肝炎は放置

しておくと、20〜30年の長い時間をかけて病状が進行し、やがて肝硬変や肝がんに移行しやすくなります。

C型肝炎から肝がんに移行する確率は高いのですか。

田中 肝がん患者の80%はC型肝炎ウイルスが原因との調査データもあり、大変高くなっています。

感染の経路は？

田中 C型肝炎ウイルスは、血液を介して感染しますが、空気や経口では感染



横浜市立大学附属市民総合医療センター
たなか かつあき
田中 克明 病院長

しません。性交渉での感染も極めて少なく、この点はB型肝炎ウイルスと大きく異なります。国内の感染者の多くは、C型肝炎ウイルス対策が講じられる以前に受けた輸血や血液製剤、注射針の使い回しなどが原因と見られ、C型肝炎の防御体制が整備された今日では、そのような原因での感染はまず考えられません。

自覚症状がほとんどないことから、感染に気づきにくいC型肝炎。現在、国内にはキャリア（持続感染者）を含め、約200万人の患者がいると推定され、緊急な対策が行われています。

C型肝炎は、放置しておくと肝硬変や肝がんに移行しやすい病気ですが、最近は治療法もかなり進歩してきました。そこで横浜市立大学附属市民総合医療センターの田中克明病院長に、C型肝炎と最新の治療法について伺いました。

ただ、現在でも入れ墨や不衛生な状態での注射針の使用などは感染の危険性が高く、注意が肝要です。

**効果大、
ペグインターフェロンと
リバビリンの併用療法**

C型肝炎の治療法はどうなっていますか。

田中 治療法は大きく分けて、C型肝炎ウイルスを体内から排除し、完全治癒をめざす「原因療法」と肝機能の改善を図り、肝炎の悪化を防ぐ「対症療法」の二つがあります。

原因療法では、C型肝炎ウイルスの増殖を抑える働きがあるインターフェロンを投与し、ウイルス駆除をめざします。

以前はインターフェロンだけを使う単独療法が主流でしたが、治療効果はそれほど高くありませんでした。例えば、日本人のC型肝炎感染者の大半（約70%）は、インターフェロンが効きにくい1型ウイルスの持ち主ですが、単独療法による治癒率は2%程度でした。ところが、その後、インターフェロンとリバビリン（内服薬）の併用療法が採用され、治癒率は20%まで高まりました。

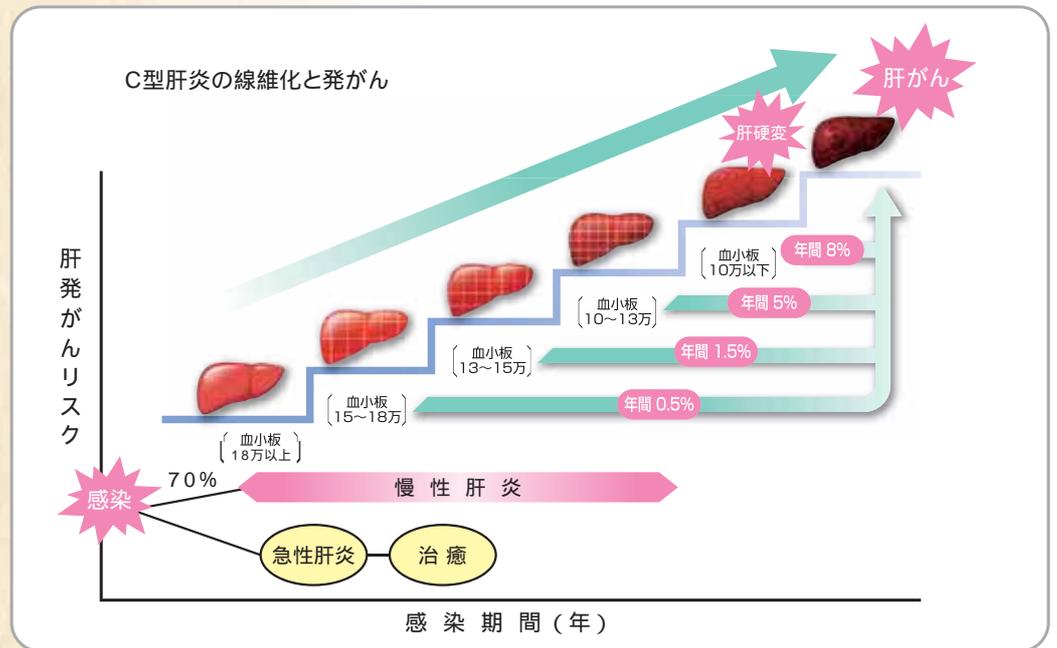
そして、現在はさらにペグインターフェロンという新しい製剤が開発され、これとリバビリンの併用療法により、治癒率は60%にまで上昇しています。ペグインターフェロンは効果が持続するため、注射の回数(週1回程度)や副作用も少なく、済み、患者さんの負担も軽くなっています。

また、最近ではペグインターフェロンとリバビリンの併用療法に、新しい抗ウイルス剤を加えた「ドリプル療法」の研究が進んでおり、数年以内にはC型肝炎の治癒率がさらに高まることが期待されています。

もう一つの「対症療法」はどのようなものですか。

田中 インターフェロンによる「原因療法」の効果が得られなかったり、高齢や副作用などのためにインターフェロンが使えない場合に、次善の策として対症療法を採用します。対症療法では、主にグリチルチン配合剤(注射薬)やウルソデオキシコール酸(内服薬)が使用され、肝機能の改善を図る

C型肝炎は、自覚症状はほとんどありませんが、放っておくと肝硬変や肝がんへ進展するこわい病気です。



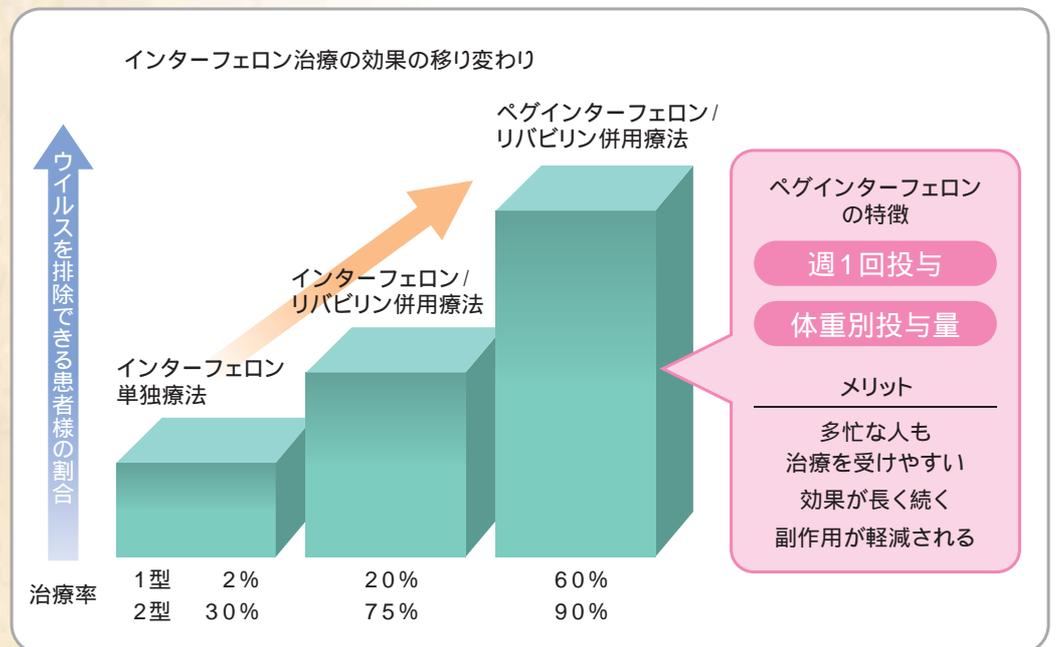
ことにより、肝硬変や肝がんへの移行を防ぎます。

自覚症状なし、
肝炎検査で
早期発見を!

最後にC型肝炎についてアドバイス。

田中 C型肝炎は放置しておくと、肝硬変や肝がんに移行する確率が高く、命にかかわる病気です。従って、肝炎検査による早期発

ペグインターフェロンにリバビリンを併用することにより、ウイルス排除効果や肝機能の改善効果が高まりました。



見と治療が何よりも大切です。本年度から国が新たな肝炎総合対策をスタートさせ、来年3月までの時限措置として緊急肝炎ウイルス検査事業を実施しています。これにより、最寄りの診療所などでC型肝炎の検査

ができますから、肝炎が心配な方は早めに検査を受けることをお勧めします。また当センターは、「肝炎患診療連携拠点病院」に指定され、肝疾患の相談窓口を開設しています。いつでもお気軽にご相談下さい。

心がけよう! 救急車の適正利用

10月から横浜の 救急システムが変わります。

119番通報一本で現場に急行し、救急・救命活動に欠かせない救急車。ところが、軽症での救急車要請やタクシー代わりの利用などが増え、大きな問題になっていきます。

そこで救命率の向上や救急車の適正利用を図るため、10月から横浜市の救急システムが変わります。そのポイントや救急車の正しい利用法について、横浜市医師会の古谷正博常任理事、地域医療担当に伺いました。



横浜市医師会
古谷 正博 常任理事

横浜市の救急システムが変わるそうですね。何が、どう変わるのですか。

古谷 一番のポイントは、119番の通報時点で、症状の軽重を判定する「緊急度・重症度識別」システムを導入したことです。

救急車の最大の使命は、重症患者の救命であり、そのためには一刻も早い現場到着が不可欠です。ところが、今までは軽症での救急要請が多く、時には救急車が出払ってしまった重症者の救命が遅れる危険が生じていました。

そのため、119番通報を受けた時点で、緊急度・重

症度を即座に判定し、症状に応じて、必要な数の救急車両や救急隊員を出動させるシステムに変えました。

緊急度・重症度はどのように識別するのですか。

古谷 119番で通報された症状（意識があるか、呼吸はしているかなど）をコンピューターに入力して、即座に緊急度・重症度を判定し、救急出動を発令します。

この判定に当たっては、救急医療専門のドクターたちの知見を基に、横浜市が長い歳月をかけて開発した独自の「識別プログラム」を用いています。

新たに「救急相談サービス」も始めるそうですね。これはどういったものですか。

古谷 コンピューターによる緊急度・重症度の識別の結果、救急車の必要がないと判定された場合は、119番通報者の同意を得た上で、電話による救急相談に切り替えます。この救急相談サービスでは、看護師などが病気やケガなどの相談に乗り、適切なアドバイスをします。また受診可能な医療機関の案内なども行います。

タクシー代わりの救急車要請など、非常識な理由による119番通報が多いそうですね。

古谷 横浜市に限ったことではありませんが、非常識な救急要請が増え、困っています。

例えば「薬がなくなったから、今すぐ病院へ行きたい」「入院予定日なので、病院へ送って」「病院が混んでいるので、別の病院へ連れて行く」「また、日焼けで痛い」「水虫がかゆくてたまらな

い」「深爪をした」「耳に水が入った」など枚挙に暇がありません。もちろん、こうした非常識な理由による救急車の要請は今後すべてお断りすることになります。

最後に119番通報をする際に、大切なことを教えてください。

古谷 まず慌てないこと。落ち着いて、自分の住所や電話番号、誰がどうしたか、などをはっきり伝えて下さい。それと特に症状については、できるだけ質問に答えてください。救急車で搬送となった場合は、保険証のほか、ふだん飲んでいる薬が分かる「お薬手帳」も持参して下さい。

また心肺停止など重篤な場合は、一刻も早い救命処置が必要です。従って救急車が到着するまでの救急措置として、市民の皆さんも日頃から心肺蘇生法などを学んでおくとういでしょう。以上のことを踏まえた上で、従来通り救急の場合には安心して救急車を利用して下さいと思います。

医師の処方に基づき、薬を調剤 服薬指導もしっかりと



横浜市薬剤師会常務理事
港南区薬剤師会会長
薬剤師 寺師 三千彦 さん

病気の治療に欠かせないのが「薬」。医師の処方箋に従って、この薬を調剤し、患者さんの健康回復をサポートするのが薬剤師です。

病院や診療所をはじめ、製薬会社、大学・研究所、保健衛生施設など働く場も多く、たくさんの方々が活躍しています。また医療分業が進んだ結果、最近では調剤薬局が増え、働く場はますます拡大しています。

現在、上大岡の京急百貨店内にある玄和堂薬局横浜店などを営む寺師（てらし）三千彦さんは、この道25年のベテラン薬剤師。薬局経営のかたわら、横浜市薬剤師会常務理事、港南区薬剤師会会長などの要職



を務め、多忙な日々を送っています。

親族に医師・薬剤師など医療関係者が多かったことから、寺師さんは迷うことなく大学の薬学部に進学

し、薬剤師の道を歩み始めました。製薬会社で10数年働いた後、独立して薬局を開業。現在に至っています。

薬剤師の仕事は、薬の調剤だけではありません。「調剤した薬を患者さんに正しく飲んでもらうこと。これも大事な仕事であり、うちの薬局では服薬指導を徹底しています」と寺師さん。そうした指導や店先での会話や親身になって相談にのることなどを通して、患者さんとの信頼関係を築き、かかりつけ医ならぬ「かかりつけ薬局」をめざして頑張っているそうです。

薬剤師を志すには、薬科大学か大学の薬学部で学び、国家試験に合格しなければなりません。しかも2年前から履修年限が4年から6年に延び、薬剤師への道のりはより厳しくなりました。

「薬の種類がどんどん増え、今は学ぶことが一杯ある。薬剤師をめざす以上、大変だけど、しっかりと勉強して欲しい」と、寺師さんは跡に続く後輩たちに下るを贈っています。

ワザ? ホント

キズは乾かさないと治らない?!

けがをして皮膚の表面がジクジクすると、消毒したりキズを乾かしたりしていませんか。ジクジク部分は黄色味を帯びて「膿んでいる」ように思えます。毎日ジクジクを取り去って消毒しガーゼで覆うと、キズにガーゼがくっついて痛い思いをした記憶があることと思います。古代ギリシャ、医学の父といわれるヒポクラテスは、「キズはカサブタをつくって治すものだ」といっていましたし、現在でもキズを殺菌し乾かすためのパウダースプレーが市販されています。

しかしキズを消毒し、乾かすことでキズ周囲やキズ内に残る健康な細胞を傷害し、またカサブタ内部に化

膿菌を閉じ込めてしまうこともあるのです。最近「ジクジク」の正体は血小板やマクロファージといった血球が産生する細胞成長因子を含む液体で、キズを治す為に働くことがわかってきて、この反応を利用した処置「湿潤療法」が普及しつつあります。

キズの初期治療で大切なことは、まず水道水などでよく洗って砂など

の異物を除去し、細菌を減少させることはいまでもありません。ほんの小さいキズであれば、従来の方法でカサブタとなって治ります。すりキズなど浅いけれど出血がある場合には、清潔な布などで優しくおさえ止血します。その後ジクジクを利用した湿潤環境(キズを乾かさないうタイプの絆創膏など)で治すことで、痛みも少なくて済みます。キズや周囲が赤く腫れている、痛みが強い、縫合などが必要な場合、範囲が広く深い場合は医師の診察を受けて下さい。可能であればキズを覆う専用の被覆材や膏薬を用いた治療をします。横浜外科医会 清水医院 清水真一

ヨーガで心身をリフレッシュ 血行が良くなり、健康に最適



「ヨガ愛好サークル泉区」
代表 鈴木薫さん

古代インドが発祥の地とされるヨーガ。もともとは宗教的な修行法の一つですが、最近では健康法として脚光を浴び、愛好者の輪が広がっています。

月4回、健康教室を開催

横浜市営地下鉄・立場駅にほど近い共働舎という施設。7月末の水曜日の昼下がりに、ヨーガを愛好する地元サークルのメンバーが集い、2階の二室で定例の健康

教室が始まりました。

持参のマットを床に敷き、その上に立ったり、座ったり、仰向けに寝転んだり。ヨーガ体操は、体の動きに呼吸を伴わせ、そしてその動きに心をさしむけ1つのポーズを作り保持します。ゆつくり元にもどし全身をリラックスさせます。外は30度を超える猛暑ですが、室内は静けさに包まれ、時間もゆったりと流れます。

ヨーガサークルが誕生したのは3年前。泉区の中田コミュニティハウスが自主事業で始めた5カ月間のヨー



講師 松井 恵美子 さん

ガ教室に参加し、その魅力を感じた受講生の有志が「もっと続けたい」と、教室の終了後に自主的にサークルを立ち上げました。メンバーは現在、新たに講師となった松井恵美子さんとともに女性ばかり10人。30代の若いママさんから60代まで、年齢はまちまちです。

活動は原則として月4回。毎週水曜日に立場地区センターや中田コミュニティハウスなどで、午後1時30分から3時までの1時間半（他会場は、午後1時〜2時半まで）、ヨーガの世界に浸って、心身をリフレッシュします。



精神安定、人間が変わったよう

ヨーガは体全体の血行を良くし、自律神経をととのえ、健康効果も抜群のようです。当初からのメンバーの杉野有紀さんは「血のめぐりが良くなり、冷え症が治りました」。途中入会者の佐々木麻奈美さんも「ヨーガを始めて、肩凝りや腰痛がだいぶ楽になりました」と嬉しそうです。

またサークル代表の鈴木薫さんは、自らの経験から「ヨーガの持つ癒しと精神安定効果を強調します。『以前は、短気で怒りっぽく、子供たちにもよく当たっていました。それがヨーガのおかげで、心が穏やかになり、まるで人間が変わったみたいですよ』」

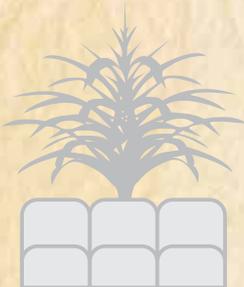
ヨーガの動きは、一見緩やかに見えますが松井さんによると「緊張と弛緩のバランスをとってやすらぐことにより、シンプルなポーズでも体の深部へよい効果もたらされ、終わった後の爽快感は格別」だそうです。

悠久の歴史を持つヨーガの世界に魅了されたサークルの皆さん。健康と心の安らぎを求めて、今日もヨーガを楽しみながら続けていきます。



待
合
室

医療機関の待合室はもちろんのこと、各種待合室と呼ばれているものの禁煙は当たり前となりました。我が医院では禁煙外来開始にあたり敷地内禁煙とさせて頂きました。しかしその昔はどの待合室も灰皿があるのが当たり前であり、がんセンターの呼吸器の医師がお礼にタバコを手渡されたと言った話までありました。戦前クルマの運転手をしていた人の話では、運転中お酒は飲んでいても良かったが、タバコは気が散ると禁止されていたことがあったそうです。時代は変わったものです。タバコは肺がんだけではなく多くの疾患に良くないことが次々に証明され、受動喫煙も良くないことになりました。神奈川県知事は公共スペースの全面禁煙を提唱しております。諸外国には既にありますが、日本では先進的な取り組みに皆でエールを送りたいと思います。(T君)



こんな時どうする

胸部X線写真に陰影がありました

横浜放射線医学会会長 北原 隆
北原医院

胸部X線写真読影(医学的に異常を判断する)するとき、主に肺の影が問題となりますが、その他にも様々な部分を観察していただきます。

どのようにして撮影し読影しているか

胸の中は肺が大部分を占め、肺の中は空気が多いため、X線で簡単に撮影できます。立位で正面と側面から、また、座ったまま、寝たままなどさまざまな方法で撮影できます。読影にあたっては、肺のほか、胸にある骨、心臓、大動脈、気管や横隔膜などの形に異常がないかどうか詳細に観察します。

どこにどんな病気がわかるのか

胸のX線写真では、まず鎖骨、肋骨、胸骨、肩甲骨、肩関節などの骨がよく写しだされます。したがって骨の奇形、骨折あるいは腫瘍などが発見されます。次に心臓や大血管の形を観察して、心臓の病気や血管の病気、たとえば弁膜症や心臓の先天性奇形、大動脈瘤などが発見されます。更には、肺の病気がよく観察できます。肺が破れた気胸、胸水の貯溜、肺炎や肺の腫瘍などです。またアスベストによる胸膜の腫瘍や横隔膜の変化も観察できます。

なにか異常な影が見つかったらどうするか

影を診ただけですぐ解る病気とはつきり解らないものがあります。すぐに解ればそのままにして経過をみていけばよいものと、すぐにでも積極的に治療が必要な場合などがあります。また影をみただけでは十分に理解できない場合は、さらに検査を進めないといけません。それはすでに皆さんご存じのX線CT検査であります。CTの開発によりさまざまな病気の解明がなされ、病変の周囲まで細かく観察できるようになりました。

さらに病気の本質にせまるわけですが、今流行のペプト(PET)という検査があります。おもにフッ素のアイソトープをつけた糖を注射して画像を観察します。病

気がある場所が描し出されるといつわけです。それらに加えて数々の臨床検査を参考にして確定診断にもつていきます。なんともややこしいことですが、体の外から病気を見つけないことは、並大抵の事ではありません。

むずかしいX線写真の診断

現代医学はかなり技術的に進歩し、診断も驚くほどに改善されました。正面と側面の2枚の胸部のレントゲン写真は安価で安心して重大な疾患を見つけるスクリーニング検査として重要なものです。疑わしき所見がありましたら専門医もとで、精密検査をおすすめします。

2008「運動器の10年・骨と関節の日」市民講演会

日時 / 10月9日(木)14:00~16:30
 場所 / 横浜市民文化会館関内ホール 小ホール
 (関内駅北口徒歩5分)
 演題 / 「運動器不安定症とは?」
 演題 / 「骨の元気を保つ食事」
 演題 / 「骨粗鬆症」
 主催 / 横浜市整形外科医会、横浜スポーツ医会
 入場無料、事前申込不要、直接会場へお越し下さい。
 問合先 / 古谷整形外科 501-6461

tvkテレビメディカルチェック「みんなの健康」

9・10・11月の放送予定

9月	12日	小児喘息:多様な原因
	19日	小児喘息:日常生活での注意点
	26日	話題の予防接種MRワクチン
10月	3日	話題の予防接種Hibワクチン
	10日	咽喉疾患1
	17日	咽喉疾患2
	24日	認知症1
	31日	認知症2
11月	7日	鼻から内視鏡1
	14日	鼻から内視鏡2



毎週金曜日午後1時20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。)

第48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。
 健康相談・歯科相談・体力測定・講演会・食品衛生・試食・各種展示など

鶴見区 10月16日(木)13:00~15:00 鶴見公会堂 (JR鶴見駅西口フーガ 6階) 10月1日(水)~31日(金) 9:00~17:00 区民ホール(鶴見区総合庁舎1階) 神奈川区 10月12日(日)9:30~15:00 反町公園(荒天中止) 西区 11月2日(日)10:30~15:00 西区庁舎、西区戸部公園等 中区 10月12日(日)10:00~15:00 根岸森林公園(中区根岸台) 予備日 10月13日(月祝)10:00~15:00 南区 10月5日(日)10:00~15:00 大岡健康プラザ、大岡はらっぱ 港南区 10月26日(日)12:00~16:00 港南区福祉保健センター (港南区総合庁舎4階) 港南公会堂(港南区総合庁舎5階)	保土ヶ谷区 10月18日(土)10:00~15:00 保土ヶ谷へそ広場 予備日 10月19日(日)10:00~15:00 旭区 10月26日(日)10:00~15:00 鶴ヶ峰商店街協同組合駐車場 (雨天中止) 磯子区 10月26日(日)10:00~15:00 区民ホール(磯子区総合庁舎1階) 磯子公会堂 金沢区 11月1日(土)10:00~15:30 海の公園 予備日 11月2日(日)10:00~15:30 港北区 9月27日(土)13:30~17:00 港北公会堂 10月18日(土)9:30~15:00 新横浜駅前公園	緑区 10月2日(木)13:00~15:00 緑公会堂 10月19日(日)10:00~15:00 県立四季の森公園(雨天中止) 青葉区 11月3日(月祝)10:00~15:00 青葉スポーツセンター第1体育室 都筑区 11月8日(土)14:30~16:00 都筑区総合庁舎6階 戸塚区 11月3日(月祝)10:00~14:00 東戸塚小学校校庭(雨天中止) 栄区 11月15日(土)10:00~15:00 本郷中学校校庭 予備日 11月16日(日)10:00~15:00 瀬谷区 10月19日(日)10:00~15:00 上瀬谷通信施設 原っぱ(荒天中止)
--	---	--

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事業課(671-4040)へ
 お問い合わせください。

高齢者健康福祉講演会

テーマ / 高齢化社会に生きる
 1講演 / 延命政之弁護士 老後の安心な暮らし
 2落語 / 三遊亭小遊三 三遊亭遊喜
 日時 / 平成20年11月25日(火)開演:13時30分

ご希望の方は10月31日までに、往復ハガキに住所・氏名(4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、横浜高齢者健康福祉財団(〒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 045-201-7627 八幡)へ。抽選で400人。

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
 「基幹病院」

昭和大学横浜市北部病院	都筑区茅ヶ崎中央35-1	(045)949-7000
横浜労災病院	港北区小机町3211	(045)474-8111
済生会横浜市東部病院	鶴見区下末吉3-6-1	(045)576-3000
横浜市立市民病院	保土ヶ谷区岡沢町56	(045)331-1961
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
横浜市立みなと赤十字病院	中区新山下3-12-1	(045)628-6100
済生会横浜市南部病院	港南区港南台3-2-10	(045)832-1111

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