

#### 健康と医療」を語る



横浜市医師会 今井 三男 会長

青森大学教授 見城 美枝子 さん

け合っていただき サます重要になる健 大三男会長と語 がどについて、横 などについて、横 がらま はでいるの今 がらま そこで、超高齢化対 恐慌の再来におのの機に世界が震撼し、 未だ予断を許し+金融危機の行立 が開ける年になること力により、明るい展望 城美枝子さんです。 セイスト、ジャーナリス は、青森大学教授の見春対談の今年のゲスト を願うばかりです。 んが、世界の英知と努 た一年が明け、新 鞭をとるかたわら、エッ - に。現在は大学で教ナウンサーを経て、フリ トとして多彩な活 見城さんはTBSア さて、本誌恒例の新 ませ の大危

> 横浜市医師会 広報担当常任理事 玉城 嘉和

No.209

健康の仲間たち シャフルボードで、元気いっぱい 頭の体操、ボケ防止効果も

こんな時どうする? "魚の目"と"疣"はどう違うのですか

#### 置き、なるべく明るく、夢の たが、本日は新春対談ですの ある話をお願いします。 で、暗いコースはちょっと脇に 世界を襲い、大変な一年でし に一度と言われる金融危機が

## |年を振り返って]

とうございます。昨年は百年 明けましておめで ですか。大学教授、各種審議 会の委員、テレビのコメンテー

どんな一年だったのでしょう り、割と順調に進みました。 も、会員の先生方の協力によ でした。医師会の仕事の方 れ、比較的に平穏無事な一年 か。今井会長いかがですか。 玉 城 今井 幸い健康にも恵ま さて、お二人にとって昨年は 見城さんはいかが

が。 ター...と、大変なご活躍です 省もさせられました。 見 城

されたのですか。 いても、泣いたり、笑ったり、 も、プライベートな生活にお とがあり、変化に富んだ年で 喜んだりと、実にいろいろなこ た。その一方で、ずいぶん反 玉城 どんなことを反省 昨年は仕事の面で

り、そちらの方に集中してい 起き、世界の関心は五輪よ ピックの前に、中国ではチぐ

例えば昨夏の北京オリン

ト暴動や四川省で大地震が

見城美枝子さん

#### 見城美枝子さんのプロフィール

早稲田大学大学院理工学研究科修士修了。同博士課程単位取得。 TBSアナウンサーとして活躍後フリーに。その後、JNN系テレビの 海外取材番組のレポーターを担当。ナレータ め、幅広い活動を続ける。

現在、青森大学教授。建築社会学、メディア文化論、環境保護論を 講義する。その一方で、国土審議会、社会保障審議会、日本医師会公 衆衛生委員会など各種審議会・委員会の委員を務め、またテレビ、講 演、対談など多方面で活躍中。「会話が上手になりたいあなたへ」「会 話が苦手なあなたへ」「タフでなければ女でない」など著書も多数。

のことを痛感させられた一年 のです。ですから、無責任な れではその先へ伸びることが 勉強をしないといけない。そ むずかしい。年相応に、もっと きた感があります。でも、そ な知識での発言も論外です。 ると、発言の一つ一つが注目を コメンテーターの仕事をしてい と言うと、私らしさで走って 分の勉強不足です。テレビで ことは言えませんし、生半可 浴び、その影響力も相当なも これまでの私は、どちらか 一番の反省点は、自

> 社会と大変に深い関わりを す。建築というものは本来、 か。 ですね。 持っています。 は、私が作った科目なんで は何を教えているのですか。 今 井 見城 今 井 見 城 体どんな学問です 建築社会学です。 見城さんは大学で 聞き慣れない言葉 実は建築社会学



社会学なんです。 究するのが、私が始めた建築 変える力がある。それを研 建築物には、社会を大きく 今井 なるほど。大変に このように建築、あるいは

奥の深い学問なんですね。

# 少子化問題を語る]

えですか。 ないわけですが、今井会長は れ、日本の将来が不安でなら が続くと社会の活力が失わ 止りません。このまま少子化 どで、少子化の流れが一向に 事を優先する女性の増加な す。若い男女の晩婚化や仕 て少子化問題について伺いま この現状をどのようにお考 玉 城 では、話題を変え

> いては、大いに心配していま いでしょうか。 ができる環境づくり。それが す。やはり結婚適齢期の男 少子化を防ぐ|番の道ではな 女が結婚し、安心して子育て 少子化の進行につ

が急増しています。そして、 は若者たちは結婚もできま プア問題も深刻です。これで その結果としてのワーキング 非正社員の身分で働く若者 派遣やパートなど賃金の安い 最近は正社員になれず、

> こと。そうでないと少子化が さらに進み、日本は大変なこ く受け止め、解決策を急ぐ とになるでしょう。 社会全体がこの現実を重

ませんか。 やすには何が必要か。女性の ます。子供を産む女性を増 くなったことも一因と言われ ですか。少子化は女性が仕 立場からご意見・提言はあり 事を優先して子供を産まな 玉 城 見城さんはいかが

型社会の早期実現を図るこ

ながら子育てができる台形 として多いです。女性が働き し、保育園待機児童も依然

現在の男女共同参画社会へ 組みが行われてきました。 向けた動きなど様々な取り 会均等法の制定に始まり、 促進するため、男女雇用機 見 城 女性の社会進出を

型」社会の構築でした。 子育てを続けられる「台形 アすることなく、働きながら のは、学校を卒業後、就職し 字型」社会になっていました。 た女性が結婚・出産でリタイ たらまた社会復帰をする M 女性が一貫してめざしたも かっては子育てが一段落し

らめざるを得ませんでした。 続けたい女性は出産をあき 育ての両立が難しく、仕事を M字型社会では、仕事と子 女性が仕事を続けながら

具体的なサポートが必要で 徹底や保育園の増設など、 には、育児休業制度の拡充 も、子供を生み育くめるため す。産科医不足で出産環境

は私の時より悪化しています

ですから。 子化の流れにストップをかけ ていく。そうしたことに社会 育てができる環境を整備し て若い男女の経済的自立を 未来を担う"社会の宝"なん なければいけません。子供は 全体で真剣に取り組み、少 支援し、同時に安心して子 ね。まず格差社会を是正し とが何より大切と思います。 今井 本当にそうですよ

# [ 高齢社会への対応]

その前後を加える1300 齢化問題も深刻です。これ 齢に達しています。この世代 だけでも約7~800万人。 についてはいかがですか。 まれた団塊世代が還暦の年 玉城 見城今、終戦直後に生 少子化と並び、高





今井 三男 横浜市医師会

待ったなし。急がなければな た状況です。高齢者対策は、 で、日本が今迄体験しなかつ 齢者の仲間入りをするわけ 万人近くが今後、続々と高 りません。

齢者の少ない年金から保険 です。昨年4月に導入された 後期高齢者医療制度は、高 守る医療を充実させること きることは、高齢者の健康を 応として、われわれ医者がで 今井 高齢化社会への対

> 療を心がけねばと肝に銘じ 変な悪評でした。これとは別 料を天引きするなどして、大 に我々は高齢者にやさしい医

# 日本の医療について]

した中で、最近は特に医師の 問題が医師不足です。そう になっています。まず最大の ま日本の医療は大変なこと 玉城 その医療ですが、い

> 急医療が危機に瀕していま す。今井会長はこの現状を なり、これらの診療科での救 産科、小児科離れが顕著に どう見ますか。

特にその影響を強く受けて ることはできません。 す。医師の数が少ないために いるのが、病院の勤務医で す。こうした現状を放置す 過重労働を強いられ、過労死 寸前の勤務医が相当いま

今井医師不足の中で、 がどんどん減っているために、 るのですが、産科、小児科医 背景には、きつい勤務や医療 離れも大きな問題です。この 救急患者に対応できないな 訴訟の多発といた理由があ また医師の産科、小児科

つもりです。 師会としても全力を尽くす 5倍に増やす方針を打ち出 康を守るために、われわれ医 していますが、国民の命と健 害が出始めています。 そこで、国は医師の数を1

らえず、診療の手遅れによっ 内でありました。 て死亡するケースが昨年、都 で、救急病院に受け入れても 見 城 産科医不足の中

いですね。 善への努力をぜひお願いした 問題です。厚生労働省や医 なりかねませんし、由々しい ろか、拍車をかける結果にも ません。少子化に歯止めどこ 女性は安心して子供を産め 師会の先生方には、早急な改 こうしたことが相次ぐと、

## 禁煙のススメ]

玉 城 ところで、最近は各

> うにお考えですか。 議を呼んでいます。お二人は 神奈川県では現在、公共施 地で禁煙運動が盛んです。 健康と禁煙について、どのよ が進められており、様々な論 ための条例を制定する準備 設での受動喫煙を防止する

迷惑しています。ですから、 手で、受動喫煙にはほとほと コを吸わない人の健康を守る 煙防止条例には大賛成。タバ 神奈川県が準備中の受動喫 ために、ぜひ実現して欲しい 見 城 私はタバコの煙が苦

いろいろな場所で禁煙講演会 今井 横浜市医師会も、





## 今井 三男 会長 横浜市医師会

極的に取り組んでいます。 を開くなど、禁煙運動に積

防止活動にも力を注いでい 医を中心に、子供たちの喫煙 化が問題になっており、学校 特に最近は喫煙の低年齢

## 私の健康法

忙ですが、とてもお元気で たくさんの仕事を抱え、超多 お二人とも毎日

なさっているのですか。 す。日頃から何か健康法を

ば、十分な睡眠と歩くことで 眠をとるようにしています。 をやり、たつぷり8時間は睡 やっていません。強いて挙げれ おっしゃいましたが、それは散 しょうか。寝る前に軽く晩酌 見城もうっ、歩く」と 今井 私は特別なことは

だ歩くだけでは面白くない 今井いえ、ゴルフです。た

気持ちがすっきりします。

それと朝、夜2回の半身

たことに感謝します。これで

ので、ゴルフを楽しみながら、 グリーンの上をせっせと歩い ています(笑)。 玉城 見城さんの健康法

がとう」と、元気に目覚められ をし、続いて、おはよう、あり 日様に向かって大きく深呼吸 謝すること。朝起きると、お 見城一つは毎朝、太陽に感

負を聞かせて下さい 玉城 最後に、ことしの抱

傾注します。 として、まずは市民の命と健 康を守ること。それに全力を 今井 横浜市の医師会長

なければなりません。やるべ えた医療体制の整備も急が きことは山ほどあります。 インフルエンザや大災害に備 救急の体制づくり。また新型 玉城 見城さんはいかが さらに救急医療、特に産科 これが健康にはとてもいいよ クとリンゴニンジンジュース。 その後に飲むスポーツドリン ぷり汗をかきます。そして、 半身だけお湯につかり、たつ 浴。朝は朝刊を読みながら、

プ」と呼んでいます。 りも大好き。これに熱中して く、犬の散歩ですけどね くこと。ただしゴルフではな (笑)。私はこの3つを健康の ホップ」「ステップ」「ジャン それから草花や庭木いじ もう一つは、私も同様に歩

いると、ストレスがすっかり消 えてしまいます。

[新春の抱負]

ですか。 見城

めざして、この一年つつがなく を広く社会に発信していく れが今の私の一番の願いです。 健康でありますように。そ す。この先9歳、100歳を が、母が1月で80歳になりま ことができればいいな、と考 ら健康の秘訣をはじめ、人と ことをいろいろと学び、それ して生きていく上で大切な 人生の大先輩である母か 個人的なことです

わります。 ることを願い、新春対談を終 ます。ことしが良き一年にな 玉城 ありがとうござい

えています。



みんなの健康 5 新春号

# 頭の体操、ボケ防止効果もシャフルボードで、元気いっぱい。陸のカーリング



事務局長 伏見 伸弥 さん都筑の森シャフルボードクラズ都筑区)

ぱいです。と、みな元気いっ

点を競います。 に向けてシュートし合い、得10メートル先の得点エリアそれぞれ4枚のディスクをから棒状のキューを使って、楽しむスポーツ。コートの端楽しむスポーツをは二人で

ランドと言われ、今ではアメらンドと言われ、今ではアメルトのカーリングに似ています。 発祥は15世紀のスコットとも呼ばれています。 とも呼ばれています。 得点エリア内の相手のディスクを、自分のディスクで

前。日本シャフルボード協会クラブが誕生したのは一年都筑の森シャフルボード界に広がっています。

力、カナダ、ドイツなど世

を旗揚げしましいた横浜の愛好に個人加盟して

代の男女25人。 代の男女25人。 代の男女25人。 日に行い、日曜は 日に行い、日曜は 日に行い、日曜は 日に記合を楽し

花が咲きます。 弁当を広げ、おしゃべりの ランチタイムには持参のお 午後2時までとたっぷり。 昼食を挟み、午前9時半~

高度な戦術・戦略も奥が深く、

ディスクを狙い通りの位こと」と言います。伸弥さん(8)は「奥が深い力について、事務局長の伏見シャフルボードの一番の魅

置にピタリと止めるには高置にピタリと止めるには高い技術が求められ、相手のも必要です。「本当に何回も必要です。「本当に何回も必要です。「本当に何回も必要です。「本当に何回も必要です。」本当に何回はあるし、ボケ防止には高

岡陳男さん(75)もその一がんの手術をした会長の平楽しめます。5年前に膀胱が少なく、軽度の障害者もりでする。

の林周三さん 婦会員も多く

(84)は9年前、妻の春子さんの誘いで入会しました。 かっぱ 私より上手」と春子さんが脱帽するほど腕を上げ、国際大会にも度々出上げ、国際大会にも度々出上が、国際大会にもをといる。

分に謳歌しています。 一番鈴の教に集っ 健康の









新しい年の初めに心 を健康に保つテクニック をお教えします。何もせ ずにくつろいでいる時、 「幸せだなあ」と思える 人は心が健康と言えま す。素直に幸せだと思え ない人は、心が少々不健 康です。そのような人が 健康へ軌道修正するに はどうすればよいかと言 いますと、自分のまわり のことすべてに感謝する ことです。息をしているこ と、体が動くこと、食事が おいしいこと、家族や友 人がいること、どんな些 細なことにも「ありがと う」と言ってみてくださ い。ありがとう、ありがと う、と唱えるうちに心が 軽くなってきます。これで もまだ頭から不安・恐 怖・憎悪といったネガテ ィヴな思いが消えない時 は、これ以上考えること を中止して、人知を超え た大いなる叡知に「ゆだ ねる」ことです。自分は無 力だと謙虚になり大いな る叡知が導いてくれると 託してください。必ずよい

(たまちゃん)

ことが起こります。



渡邊 知雄 渡辺皮膚科クリニック

どう違うのですか 手足にできることが一番多 魚の目"と"疣 、学童期のお子さんでは 疣はどこにでもできます

く、小学校低学年までのお

ウイルスが入り表皮で増殖 め"魚の目 "のように見えた し厚い小さな塊を作ったた か。小さな傷から疣を作る に小さな点々がみえません どうしたらよいでしょう 魚の目"がありました。 足の裏の厚くなった皮膚 目 "では があれば魚の目です。どち 疣をつくる 痛みは和らぎます。 の圧迫をさければ一時的に ーナツ型のクッションで直接 らも押すと痛みがあり、ド 心に小さくて硬い白い角質 るとゴマを蒔いたような疣は皮膚の角質をけず どが疣です。 点々があり、点々がなく中

、"疣"です。

魚の

ウイルスについ おしえてください 7

はヒト乳頭腫ウイルスで、遺い、疣をつくる原因ウイルス にあった魚の目と間違えた されています。最初の質問 以上もの遺伝子型に分類 伝子配列の違いから150 は正式には疣贅とい 目と思われるもののほとん 子さんの足にみられる魚の と呼ばれ、HPV1という 疣はミルメシア:蟻塚疣は

足の裏をみたところ 歩くとき痛がるので 最近、8歳の息子が

同じものですか 水いぼと疣は

が、水いぼとは異なり保育 染性軟属腫ウイルスです。 呼ばれ、原因ウイルスは伝 園、小学校などで他のお子 らないわけではありません つりません。全く他人へうつ 傷のない健康な皮膚にはう 可能性もありますが、疣は 触などから他人へ伝染する 園、小学校、家庭内での接 また、水いぼの場合は保育 水いぼは伝染性軟属腫と まったく別の病気です。 状疣贅等があります。常性疣贅や色素性疣贅、点常性疣贅や色素性疣贅、点がないです。これ ウイルスが原因の、中心が凹

どうしたら疣は

慮は必要ありません。

られており、一般的に三ヶ月自然に消えることもよく知 があります。しかし、疣は 焼灼法、漢方内服療法など も試みられています。 退すると報告されてい 以内で20~30%が自然消 による冷凍凝固療法、電 適応でないさまざまの治 す。治り難い場合には保険 疣の治療には 液体窒 気



直りますか

#### 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くださる看護師(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」

#### 12・1・2・3月の放送予定

- 12日 緑内障2 12月
  - 19日 更年期以降の健康管理1
  - 26日 年末年始の救急
- 1月 9日 会長年頭挨拶
  - 16日 更年期以降の健康管理2
  - 23日 最近の乳がんの診断と治療1
  - 30日 最近の乳がんの診断と治療2
- 2月 6日 最近の前立腺がんの診断と治療1
  - 13日 最近の前立腺がんの診断と治療2 20日 冬にみられる皮膚疾患1
  - 27日 冬にみられる皮膚疾患2
- 3月 6日 疲労骨折1
  - 13日 疲労骨折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。)

### 後期高齢者医療制度被保険者の方等への

横浜市では75歳以上の方等に、年度に1度無料で健康診査を実施しています。受診 希望の方は、直接、実施医療機関にお電話で予約申込みをしてください。受診に際して、 受診券や区役所での手続きは必要ございません。実施医療機関につきましては、横浜市 ホームページでご確認いただくか、下記連絡先までお問い合せください。

後期高齢者医療制度被保険者の方(後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方) 生活保護受給者のうち40歳以上の方 (休日・夜間等診療依頼証をお持ちの方) 中国残留邦人支援給付制度適用の40歳以上の方(本人確認証をお持ちの方)

ただし、次に該当する方は対象となりません。

- (1)糖尿病等の生活習慣病で受療中の方
- (2)介護保険が適用となる特別養護老人ホーム等に入所中の方

問診(自覚症状·既往歴等)

理学的検査(視診、胸部聴打診、腹部触診)

身体計測(身長、体重、比体重)

血圧測定

尿検査(糖、たん白、潜血)

血液検査(中性脂肪、HDL-コレステロール、LDL-コレステロール、GOT、GPT、 -GPT、クレアチニン、尿酸、空腹時血糖、ヘモグロビンA1C)

また、選択検査として医師の判断により次の項目が追加されます。 循環器検査(心電図検査、眼底検査)

貧血検査(ヘマトクリット値、赤血球数、ヘモグロビン値)

連絡先 横浜市健康福祉局保健事業課 045-671-2453) または各区福祉保健センター

ホームページ http://www.city.yokohama.jp/me/kenkou/kenshin/top.html

#### 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

緑区休日急患診療所

**25**(045)973-2707 **25**(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

戸塚休日急患診療所

**25**(045)852-6221

みんなの健康

8

新

春

묵

#### 内科·小児科 診療時間:午前10時~午後4時

横浜市旭休日急患診療所 泉区休日急患診療所

横浜市磯子区休日急患診療所 ☎(045)753-6011

神奈川区休日急患診療所

横浜市港南区休日急患診療所 ☎(045)842-8806 港北区休日急患診療所

栄区医師会休日急患診療所 ☎(045)893-2999

**25**(045)801-2280

**25**(045)363-2020

**25**(045)317-5474

**25**(045)433-2311

横浜市瀬谷区休日急患診療所 ☎(045)302-5115 都筑区休日急患診療所

鶴見区休日急患診療所

中区休日急患診療所 西区休日急患診療所

保土ヶ谷区休日急患診療所

南区休日急患診療所

**25**(045)911-0088

**25**(045)503-3851 **25**(045)622-6372

**25**(045)322·5715

**25**(045)335-5975

**25**(045)731-2416

#### の夜間はこちら

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

 $(045)262 \cdot 4199$ 神奈川県医師会中毒情報相談室 【24時間対応】

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 なお、平成21年2月・3月は改装のため休診致します。

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 横浜労災病院 済生会横浜市東部病院 横浜市立市民病院 横浜市立みなと赤十字病院

港北区小机町3211 鶴見区下末吉3-6-1 保土ヶ谷区岡沢町56 戸塚区原宿3-60-2 中区新山下3-12-1

都筑区茅ヶ崎中央35-1

**25**(045)949-7000 **25**(045)474-8111

**5**(045)576-3000 **25**(045)331-1961

**5**(045)851-2621 **25**(045)628-6100

**5**(045)832-1111

国立病院機構横浜医療センター 済生会横浜市南部病院 港南区港南台3-2-10

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