



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.222

3・4
月号

最新医療情報

地域中核病院として新たな歩み

～新装なった横浜医療センター～

医療クローズアップ

国民皆保険制度を脅かす

医療ツーリズム

～安易な推進は危険～

からだにやさしい食事づくり

手作り料理でメタボ退治

元気のでる健康食

みんなの健康 2011.3/4

◆こんな時どうする？

飲み込む力(嚥下機能)の弱くなった
お年寄りの窒息や誤嚥性肺炎

表紙イラスト / 横浜マリンタワー

待合室

地域中核病院として 新たな歩み

新装なった横浜医療センター

歩み

横浜医療センターの前身は、戦前の昭和18年6月に創設された戸塚海軍病院です。終戦直後の同20年12月に国立戸塚病院になり、24年に国立横浜病院と改称。

その後、平成15年に保土ヶ谷区の国立横浜東病院と統合して、国立病院横浜医療センターに。さらに、翌16年の国立病院・療養所の独立行政法人化に伴って、名称が独立行政法人・国立病院機構「横浜医療センター」に変わり、現在に至っています。

戸塚海軍病院時代から数えると、実に70年近い歴史を持ち、昔を知る地元の人からは今も「海軍さんの病院」と親しまれています。

ところが、古い病院だけに、病棟をはじめ建物全体の老朽化が進み、大地震などの際の安全性にも大きな問題がありました。

8年前に国立相模原病院から同医療センターへ転任して来



みなさんの健康 ② 2011.3/4

横浜市戸塚区原宿の独立行政法人・国立病院機構「横浜医療センター」。老朽化が著しかった建物の全面建て替え工事が完了し、昨春、鉄筋コンクリート造り7階建ての真新しい病院に生まれ変わりました。それからほぼ1年。同センターは患者数も順調に増え、横浜市南西部の地域中核病院として、新たな歩みを始めています。

免震・耐火構造で、阪神淡路大震災クラスの大地震に見舞われても、びくともしない強固な造りになっています。

診療科は、内科・外科・循環器科・整形外科・皮膚科・泌尿器科・眼科・耳鼻科など28科目に及び、幅広い疾患に対応できる文字通りの「総合

地域の期待に応え、急性期型の高度総合医療を展開

特徴

新病院の一番の特徴は、救命救急センターを核とした急性期型の高度医療センターである点です。

とりわけ24時間・365日フル稼働の救命救急センターの拡充には力を注ぎ、昨春から専任の救命医を7人増やして、従来の2人から9人体制としました。

さらに、通常はこれに小児科、産婦人科、内科など院内各部署の医師6人が応援要員として加わり、一刻を争う救急患者に対して、より迅速で、専門的な医療の提供に努めています。

病院」です。

入院用のベッドも全部で510床（一般470床、精神40床）あり、以前に比べて30床近く増えました。

また、新病院の完成を機に、新たに横浜市から市南西部地区における地域中核病院の指定を受けました。

また、新築を機に母子医療センターの充実・強化も図りました。例えば、新たにNICU（新生児集中治療室）6床に加え、4床のGCU（NICUでの治療後、引き続き経過観察を行う回復治療室）を新設。周産期を含む母子医療に精力

的に取り組んでいます。このほか、小児救急拠点病院としての役割も担っています。そのため、新たに2人の小児科医を増員して、13人体制とし、夜間でも常時、2人の小児科医が待機して、救急患者の対応などに当たっています。

このように地域中核病院として、医師不足が深刻化している産科や小児科関連の医療を手厚くしている点が、新装なった横浜医療センターの大きな特徴の一つ、と言ってよいでしょう。

同センターでは、一般診療のほかに、専門外来の強化にも力を注いでいます。

その一つとして、従来からの小児科専門外来やスポーツ整形外科外来、頭痛外来などに加え、今回、新たに物忘れ外来を開設しました。

これは高齢社会の進展に伴って急増している認知症を主



概要

た高橋俊毅病院長も、着任当時は振り返り、「まず驚いたのが、病院が狭くて、暗いこと。また増築に次ぐ増築で、まるで迷路のよう。患者さんにも、中で働く職員にも申し訳ないと思いました」と語ります。

そこで、間もなく老朽化した建物を取り壊して、全面的に建て替えるためのプロジェクトがスタート。平成20年夏から建設工事が始まり、昨春待望の真新しい病院が完成しました。

新病院は、鉄筋コンクリート造り7階建てで。

な対象にしており、いわば時代の要請に応えたものです。このような専門外来を新設したことで、今後、認知症の早期発見や治療に大きな効果が上がることが期待されています。

また、横浜医療センターでは、医療の一体化・効率化を促進するため、新築を機にした病棟の編成に当たって、新たに

センター方式を導入しました。これは内科、外科といった従来のタテ割り型編成を改め、臓器別、機能別に見て、同じ系列の診療科を二つのグループにまとめ、病棟の同じフロアに配置するものです。例えば、消化器内科と外科をワンセットにして消化器センター、循環器内科と心臓血管外科を一つにまとめて循

環器センターなどとし、さらに患者さんや医療スタッフが移動しやすいよう、各センターは病棟の同じ階にあります。

高橋病院長に聞く めざすは、地域で選ばれる病院

新築工事が完了し、横浜市南西部の地域中核病院として、新たに生まれ変わった横浜医療センター。「最良・最高の医療を提供し、地域で選ばれる病院に」と、高い目標を掲げる高橋病院長に、これからの抱負などをうかがいました。



横浜医療センター 高橋 俊毅 病院長

新病院のオープンから、1年が経ちました。今の率直な感想はいかがですか。

高橋 まず驚いたのが、新装オープン直前に開いた内覧会に、地域から大勢の皆さんが参加したことです。

多くても「4〜500人程度」と踏んでいた私どもの事前予想をはるかに超え、当日は2千人近い方が来院されて超満員の盛況ぶりでした。これには職員一同、身のすくむほどの

感動を覚え、私も病院長として、地域の皆さんの熱い期待に立派に心えるために、先頭に立つて頑張らなければと、誓いを新たにしました。

地域中核病院として、地域の医療機関との連携を強化しているのでしょうか。

高橋 地元で開業する先生方との病診連携をはじめ、地域医療機関との連携は、患者さんにより良い医療サービスを提供するうえで、欠かすことが

このセンター方式の導入により、チーム医療がより効率的に行えるようになり、また患者さんもち移動せずに済み、利便性が格段に向上しました。

そこで、当センターでは、地域医療連携室が中心になり、地域医療機関からの紹介患者の受け入れや高度医療機器を利用した検査予約への対応など、地域連携を総合的に推進しています。

また、地域連携を強化する活動の一つとして、連携室のスタッフが積極的に地域を回り、地元の診療所などを訪問しています。その際に、持参した独自の広報媒体「はらじゆくかわら版」を配布して、当センターのPRに努める一方、開業医の先生方からの意見、要望にもじっくりと耳を傾け、地域連携をより良いものにしていくための改善策や強化策に生かしています。

こうした地道な努力が実り、新病院がオープンしてか

ら、地域連携による紹介患者の数が30%近くも増加しました。これは大変にありがたいことです。

このほか、当センターでは、患者さんの退院を円滑に進めるため、常時、2人の退院時調整専任看護師が、退院後の受け入れ先となる地域の医療・福祉施設などとの連絡・調整に当たっています。これも重要な地域連携活動の一つです。

ところで、病院の新築に当たり、公開空地を設けました。これはどのように利用されているのですか。

高橋 駐車場に隣接する、南西側の敷地の一部を新たに公開空地として整備しました。ここは植樹をして、緑地公園化し、近くの小学校に通う児童

の通学路や地域の方々が散策などを楽しめる自由広場として、利用していただいています。

患者数も増え、新装オープン後の歩みは至って順調のようです。最後にどのような病院をめざすのか。これからの展望を聞かせてください。

高橋 まず第一に、思いやりの心を大切に、安全で納得していただける患者さん中心の医療を徹底します。

それを基本に、急性期型の高度医療センターとして、質の高い総合的な専門医療を提供するとともに、地域の医療機関と密接に連携し合いながら、地域完結型の医療をめざす。そして、最終的に「地域で信頼され、選ばれる病院になりたい」と願っています。



▲上段:X線テレビ装置 ▲下段:NICU(新生児集中治療室)

手作り料理で メタボ退治

(財)積善会曾我病院
栄養科長 西宮 弘之

休みの日だからといって、
外食ですか？ 宅配ピザです
か？

最近は生活が便利になり、
日常生活で消費されるエネ
ルギー量は減少の一途です。

食生活においても同様な
傾向があります。以前は買
い物に行き、料理を作り食
事をする、最後に後片付け
と体を動かすことは普通で
した。しかし、現在では楽
をしようと思えばデリバリ
ーで料理を頼み、後はごみ
に捨てるだけで済みます。
昭和の時代は店屋物を取る
のは特別な時以外はありま
せんでした。

宅配の料理はなんでもあ
る時代になり、手軽な宅配
ピザ屋や宅配すし店はあち
こちに店を構えています。



今度の休みの日には宅配
ではなく、手作りピザに挑
戦してみませんか？ どのく
らいエネルギーが違うか検証
してみましよう。

ピザを手作りすることによ
って消費するエネルギー量は、
60kgの人が徒歩で買い物1
時間の場合180kcal、調
理作業に1時間で180kcal、
後片付けに20分で60kcalの合

計420kcalです。なお、自
転車や車を使う買い物に行
くと消費エネルギーは少なく
なります。

それだけではありません、
出来上がったピザと宅配ピ
ザのエネルギー量は手作りの
ほうが1/2から1/3と少なくな
ります。(エネルギーの比較
表1参照)

生地から手作りが大変な

方は、市販のピザ生地から
でも手作りに挑戦してくだ
さい。調理時間が減り消費
エネルギーは少なくなりま
すが、手作りの良さは、好
きな具材を入れることがで
きることです。具材によって
エネルギーはかなり変化し
ます、今回は一番身近なマル
ゲリータの作り方を紹介し
ました。これをベースにオリ

ジナルに挑戦してください。
野菜やシーフードなど好
きな具材をいれても宅配よ
り低エネルギーでみんなハッ
ッピー、家族の団らんにも最
適な手作りピザで家族円
満・体もシェイプでさらにお
財布にもエコです。

表1
エネルギー
の比較

ピザ1枚分 の比較

マルゲリータ1枚
手作り Mサイズ

エネルギー 509Kcal
タンパク質 17.8g
脂質 14.0g

平均的なピザ1枚
宅配 Mサイズ

エネルギー
1200~2000Kcal

ピザの作り方

1枚では作りにくいので、4枚分を一度に作るこ
とよい。

- ①40℃のぬるま湯にドライイースト・砂糖を加え、発酵して泡だってくるまでおく。
- ②強力粉と薄力粉と塩をボールに入れ、泡だて器で良く混ぜ合わせておく。
- ③②に①を少しずつ加えべたつきが無くなるまで良くこねる。
- ④生地がなじんだところでオリーブオイルを加えてさらにまぜ、表面が滑らかになるように丸める。
- ⑤ぬれぶきんをかけて1時間ほど発酵させる。
- ⑥2倍ぐらいに膨らんだ生地をこぶしですつと押しながらガス抜きをする。
- ⑦4等分して丸め20分ほどさらに発酵させる。
- ⑧生地が出来上がったらオープンシートの上で20cm程度に広げる。
- ⑨オリーブオイル・トマトソースを生地の上ののばし、バジル・チーズをのせる。
- ⑩オープン温度を最高にして5~6分焼いて出来上がり。

	材 料	量
ピザ生地 (1枚分)	強力粉	40g
	薄力粉	40g
	ドライイースト	1.5g
	砂糖	1.5g
	塩	1.5g
	オリーブオイル	5g
マルゲリータ の具材	ぬるま湯	50cc
	モッツアレラチーズ	50g
	オリーブオイル	2g
	バジル生	4枚

トマトソース(4~6枚分)の作り方

- ①にんにくをみじん切りにしオリーブオイルで香りが出るまで炒める。
- ②ホールトマトを加え香辛料・塩を加え水分が半分ぐらいになるまで煮込む。

材 料	量
ホールトマト	1缶 400g
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1
バジル	小さじ1
オレガノ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

面倒な方は市販のピザソースもあります。

元気のでる健康食

集団健康管理栄養士協議会
管理栄養士 井上 公二



今年の冬は例年になく寒さが厳しかったので、春の訪れは私たちを元気づけてくれます。
春は、立春から始まり、雛祭、お彼岸。野山は桜に

続いて木々が芽吹き、新緑の季節に変わります。また、卒業式、入学式、入社式など、節目のイベントがありフレッシュな夢がはびこります。
しかし、明るい楽しいはずの春も、昨今の経済不況や社会情勢の変化で何かと元気がでない時、食べて元気でる健康食を今回は紹介いたします。

元気のでる健康食の基本は①何より美味しいこと②適正なエネルギー量の食事③栄養素バランスの良い食事④規則正しい食事習慣⑤継続して食べられることです。



春の天丼



赤魚の煮付けご膳



海鮮ちらし

かんたん 海鮮ちらし(1人分)の作り方

- ①ご飯にすし酢を合わせて寿司めしをつくる。
- ②鮪・モンゴイカ・蒲鉾・厚焼き卵・胡瓜・味付け椎茸は1cm角切にする。
- ③貝割れ大根は洗浄し根元を取り2cm位に切る。
- ④寿司めしを食器に盛り、胡麻をまぶし、②を良く混ぜ合わせて寿司めしの上に飾り盛る。
- ⑤その上にとびっ子・貝割れ大根を飾り盛る。
- ⑥最後にガリ生姜を添える。

材 料	量	材 料	量
寿司めし	230g	胡瓜	20g
味付けごま	5g	味付け椎茸	10g
鮪(刺身用)	30g	貝割れ大根	10g
モンゴイカ	10g	とびっ子	5g
蒲 鉾	20g	ガリ生姜	10g
厚焼き卵	20g		

エネルギー	530Kcal
タンパク質	21.3g
脂 質	5.5g
炭水化物	95.7g
塩分	1.3g

国民皆保険制度を脅かす 医療ツーリズム

「安易な推進は危険」



横浜市医師会
玉城嘉和 常任理事

海外に渡航して、医療や治療を受ける医療ツーリズム。政府は昨年、閣議決定した「新成長戦略」の中で、この医療ツーリズムの推進を国家プロジェクトの一つに位置づけ、今後、外国人患者の受け入れを積極的に進めていく方針です。しかし、医療ツーリズムの拡大には、「医療格差を生む」「日本が世界に誇る国民皆保険制度の崩壊につながりかねない」といった批判の声もあります。そこで、医療ツーリズムが国民医療に及ぼす影響について、横浜市医師会常任理事の玉城嘉和先生に解説していただきました。

最近、医療ツーリズムという言葉をよく耳にします。一体どういうものですか。

玉城 様々な疾患を持つ患者が海外に渡航し、その国の医療機関で医療サービスを受けることです。もともとは医療費の高いアメリカやイギリスから起こった現象ですが、近年は人間ドックや美容形成、視力矯正、がん・心臓手術、臓器移植、再生医療などを、費用の安いアジア諸国の医療機関で受ける人たちが増加し、医療ツーリズムの動きが世界的に広がり始めました。

また受け入れ国では、高度医療を行う一方で、長期に滞在する患者や家族のために豪華なホテルを用意したり、観光ツアーなどを組み込み、より多くの外貨を得て、産業の活性化につなげる試みをし

医療ツーリズムを利用する日本人は多いのですか。

玉城 わが国の場合は、国民皆保険制度や高額医療費の助成制度が整備されており、国内で先端医療や高度医療を受けても、諸外国と比べて、医療費が安く済むケースがほとんどです。

従って医療ツーリズムで海外に渡航しても、経済的なメリットは少なく、利用者は少ないのが現状です。**政府はなぜ、医療ツーリズムを推進しようとしているのですか。**

玉城 医療先進国の日本には、世界に誇れる高度先端医療があります。そこで、医療ツーリズムを推進して海外、とりわけ経済成長著しい中国などアジアの富裕層の患者を積極的に呼び込みます。そして、国内にたくさんのお金を落として

もらい、停滞している地域経済振興のテコにする。そんな狙いがあるようです。

政府は、医療ツーリズムを拡大・発展させるため、昨年6月に閣議決定した新成長戦略の中で、「総合特区制度」の創設を打ち出しました。これは国内に特別な規制緩和地区を定めて、自費診療の輪を一気に広げようとするものです。しかし、これには大きな問題があります。

どのような問題ですか。

玉城 話を分かりやすくするため、がん・心臓手術を例にとり考えてみましょう。極めて優れた技術を持つ医師が、この特区内で、自費診療による医療ツーリズムを始めたとします。

医師はインターネットやマスメディアを利用して、積極的に情報を海外へ発信します。すると海外の富裕層患者が、評判を聞きつけ、経済力に物を言わせて、予約が殺到するでしょう。

そうなると、外国人患者が最優先で、経済力が十分でない日本人患者は後回しになり、最悪の場合は、診療をあきらめざるを得なくなるかも知れません。

また、これならって、各方面の一流医師が軒並み医療ツーリズムを始めるようになれば「医療も金次第」の風潮が強まり、日本の国

民皆保険制度が危機にさらされる心配もあります。

この総合特区に絡んで、もう一つ大きな問題があります。それは臓器移植ツーリズムの扱いです。

現在、神戸市で生体肝移植ツーリズムを行うための「神戸国際先端医療特区」の申請と移植専門病院の建設計画が浮上し、大きな問題になっています。

この特区と移植ツーリズムが認められれば、中国やインド、台湾、韓国などアジア地域から富裕層の患者が、どつと押し寄せてくる可能性があります。しかし、国内だけでは臓器提供者の数が足りず、必然的に海外からの臓器提供に頼らざるを得なくなるでしょう。

そうなると、法整備が不十分な開発途上国で、水面下での臓器売買が加速されたり、富裕層が経済力に物を言わせて直接、海外からドナーを連れて来るとも考えられます。

臓器移植の際には、ドナーの意思を尊重し、厳重に行うとする「イスタンブール宣言」や「WHOの指針」の精神があるわけですが、これらの精神に反した不当な臓器移植が横行しないか、と危惧しています。

医療ツーリズムは、国民皆保険制度を基本とした日本の国民医療に、多大な影響を及ぼしそうですね。

玉城 その通りです。医療ツーリズムが今後、特別な規制もなく、野放図に拡大を続ければ、どうなるか。前述のように、海外の富裕層患者が持つ経済力によって「医療も金次第」の風潮が強まり、やがて一般の医療機関でも、保険診療と保険外の自費診療を併用する混合診療が当たり前となり、日本の国民皆保険制度は崩壊へ向かうかも知れません。そうなったら非常に由々しきことです。

言うまでもなく、日本の国民皆保険制度は、世界でも類を見ない理想的な制度です。保険証が1枚あれば、経済力に関係なく、国民だれもが平等に、いつでも、どこでも、比較的安価に最善の医療が受けられます。また、日本の医師たちも、国民皆保険制度を世界で一番素晴らしい制度として受け入れ、患者の病を平等に治してあげたいとの純粋な使命感で、一生懸命診療に当たっています。

このように医療に関しては、日本は世界で最も平等な国なのです。従って患者の経済力で、医療に格差をつけるようなことがあっては、絶対になりません。医療ツーリズムについては、そのような観点から、慎重に議論を進めていくべきだと考えます。

ワクチンの話

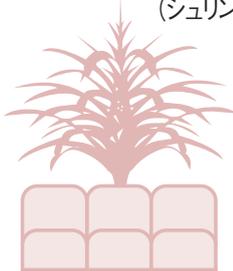
約200年前、イギリスの外科医、エドワード・ジェンナーにより天然痘に対するワクチン(種痘)が試みられ、予防接種の考え方が科学的に証明され免疫の基礎が確立した。その後、他の感染症の原因となる細菌、ウイルスにも次々とワクチンが開発され、その予防効果に我々は多くの恩恵を受けている。

現在、我が国の予防接種は定期予防接種と任意予防接種があり、定期予防接種はBCG、ポリオ、DPT(ジフテリア、百日咳、破傷風三種混合)、日本脳炎ワクチン、MR(麻疹、風疹)混合ワクチン、DT(ジフテリア、破傷風二種混合)、高齢者インフルエンザであり努力義務となっている。任意接種は水痘、おたふくかぜ、B型肝炎、インフルエンザ、Hib、肺炎球菌(PPV)、狂犬病、子宮頸がん等のワクチンである。

そのうち、子宮頸がんはHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染により発症すると考えられて開発されたワクチンで、平成21年より我が国でもHib、PPVと同時にワクチン発売が許可された。なお、この三つのワクチンは今年2月より一部ではあるが公費助成となり、市民に僅かではあるが経済的負担の軽減がなされた。

今も、エイズ、鳥インフルエンザなどのワクチン開発が進んでいるようだが、新たな病原体の出現も考えられ、予防接種の研究は留まることはない。

(シュリンプ)



みんなの健康

飲み込む力(嚥下機能)の弱くなったお年寄りの窒息や誤嚥性肺炎

横浜市耳鼻咽喉科医会 西山 耕一郎
 西山耳鼻咽喉科医院

誤嚥(ごえん)とは?

食べ物や飲み物、唾液などをうまく飲み込めず誤って食道ではなく気管の方に流れ込むことです。

原因は何ですか?

高齢になれば筋力や神経系の機能の低下とともに、喉頭の位置も下降し、飲み込む能力が低下します。高齢になると歩くのが遅くなるのと同じように、飲み込む機能も低下します。75歳以上の約3割に飲み込む機能の低下を認めたという報告もあります。水に代表される液体は、ノドを通過する時間が早いので、一番誤嚥を起こし易いものです。寝ている間に口腔内の唾液や逆流した胃の内容物を誤嚥することもあります。また、食物などが肺内に入ったままだと肺炎を起こすことがあります。「誤嚥性肺炎」といいます。飲み込む機能が低下すると、餅のように飲み込みにくい食べ物が喉

につまんで呼吸が出来ずに窒息することがあります。

診断はどのようにされますか?

食事でのムセは自覚していない場合が多く、「水を飲むと咳が出る、食後に痰がのどにからむ、食後に痰が増える」などの症状がでます。水を飲んでもらうムセの状況で誤嚥を診断する方法もありますが、正確に診断するには、嚥下内視鏡検査(VE)や、嚥下造影検査(VF)が必要です。

治療はどのようにされますか?

テレビを付けながらのながら食いは止めて、食事に集中して食べるようにします。意識して唾液を飲み込む訓練や、飲み込む時にうなずいて、飲む、頸部を前屈させる、飲み込んだ後に息を吐いたり、咳払いをして誤嚥した物を出す訓練をします。嚥下運動に関係する口や舌、ノド仏を動かす筋肉を鍛

えます。さらに喉(ノド)の機能だけを鍛えるのではなく、全身を鍛えることも誤嚥性肺炎の予防になります。誤嚥した物を出せるように、咳の練習や、呼吸を鍛えるために「大声を出したり、歌ったり、腹式呼吸、腹筋」なども有効です。食事が原因で、黄色い痰が増えたり熱が出た場合には、近くの医療機関を受診してください。食べた物がノドに詰まった場合には、すぐに横にして背中を叩いて出すか、ハイムリック法といって患者の後ろから両手を組んでこぶしで患者の横隔膜を上を持ち上げるようにします。それでも取れない場合には救急車を呼びます。

予防法はありますか?

飲み込みの機能が低下した方は、窒息事故を起こし易い食べ物を避けるようにします。具体的には「餅、パン、お握り、寿司、肉片(鳥唐揚げ、ステーキ)、団子、コンニャク、

里芋、りんご、パイナップル」などで

加齢に伴い消化吸収が悪くなるので消化が良いように処理し、噛む力や飲み込む力が弱くなるので、煮たり蒸したりします。適度に軟らかく、べたつかず、まとまり易く、適度に水分を含み、適度のトロミがある食品を選びます。パサパサ食品は避けます。日頃から、良く喋って運動して、動くことが大切です。一度機能を低下させると、回復させるには何倍も労力が必要になります。口腔内が汚いと唾液中の細菌が増えて肺炎を誘発する場合がありますので、食事の前後と寝る前には歯磨きをします。義歯も食事前に洗浄します。義歯にガタがある場合は、調整が必要です。寝ている間の胃液の逆流がありそうなら、寝る時は上半身を少し高くして寝ることも必要です。

