



医師会シンボルマーク

みんなの健康

スポーツで、元気な横浜を

横浜市医師会

古谷 正博 副会長

みんなの健康 1 2013.1/2

横浜市体育協会 山口 宏 会長



〈司会〉
横浜市医師会
広報担当常任理事
根上 茂治

横浜市医師会の古谷正博副会長と語り合っていた
ことができました。

や素晴らしい、市民の健康づくりなどについて、

のスポーツ界を牽引する一方で、
地元のお店の社長さんの顔も
持ち、横浜の経済発展に向けて頑
張る山口さん。スポーツの楽しさ

体育協会のトップとして、横浜
のスポーツ界を牽引する一方で、

の頃から野球に熱中し、野球の名
門・東海大相模高校では、主将と
して活躍。現在、巨人軍の監督を
つとめる原辰徳さんとともに、
春夏合わせて通算4度の甲子園大
会出場を果たしています。

明けましておめでとございます。
輝く陽光の中、新しい年の幕が
開きました。未曾有の大惨事をも
たらした、あの「3・11 東日本
大震災」から、はや2年近く。し
かし、混迷を深める政治とリー
ダー不在の状況の中で、震災復興
はなかなか前へ進みません。今年
こそは国の総力を挙げて復興に拍
車をかけ、一日も早く、明るく、
活力に満ちた元気印の国「日本」
に立ち戻って欲しいものです。
さて、「みんなの健康」恒例の
新春対談は、ゲストに公益財団法
人横浜市体育協会の山口宏会長を
お迎えしました。山口さんは子供
の頃から野球に熱中し、野球の名
門・東海大相模高校では、主将と
して活躍。現在、巨人軍の監督を
つとめる原辰徳さんとともに、
春夏合わせて通算4度の甲子園大
会出場を果たしています。

新 春 対 談

No.233

新春号

◆健康の仲間たち 笑う門に健康が来る 人気呼ぶ「笑いヨガ」

◆こんな時どうする? 尿に血が混ざっています、どうしたらいいのでしょうか?

待 合 室



やまぐち ひろし
横浜市体育協会 山口 宏 会長

◆お正月の過ごし方

根上 本日は「みんなの健康」の新春対談にお越しいただき、ありがとうございます。

新春ですし、肩の張らない対談にしたいと思えますので、ひとつ明るく肩のこらない話をお願いします。

では、はじめにお正月の話から伺いましょうか。山口さんは毎年、お正月はどのように過ごされているのですか。

山口 お屠蘇気分を楽しみながら、家でのんびりと過ごします。これが私の正月スタイルです。ただ1月の3日だけは、ゴルフの打ち初めと称して、仲間と大好きなゴルフに出かけます。



古谷 横浜市体育協会の場合は、新春の行事がいろいろあって、さぞお忙しいのではないですか。

山口 そうですね。大きな催しとしては、まず1月に関内の横浜文化体育館で開く「新春スポーツ人の集い」があります。体育協会に加盟している各種の競技団体など、横浜のスポーツ関係者が1500人以上も集ま

プロフィール ●昭和34年(1959)、横浜生まれ。巨人軍の長嶋茂雄選手にあこがれ、また祖父久像氏(横浜スタジアム初代社長)の影響もあり、小学4年生から野球を始める。東海大相模高校時代は、野球部の主将。チームは強打で鳴らし、原辰徳選手(現巨人軍監督)らとともに、春夏合わせ計4回の甲子園大会出場を果たす。卒業後は立教大学へ進むが、ケガで野球を断念。

野球への情熱は変わらず、現在も社会人野球チーム「横浜金港クラブ」の部長のほか、横浜野球協会会長、横浜野球連盟会長など様々な役職をつとめ、地域スポーツ界をサポートする。平成22年、横浜市体育協会の第8代会長に就任。電気工事やビル管理を行う(株)共栄社の社長。趣味は映画鑑賞。磯子区在住。

り、それは盛大です。体協としては、これが1年の仕事始めになります。

根上 古谷副会長のお正月はどのようなものですか。

古谷 私の正月は結構忙しいんですよ。住まいが鶴見区なので、まず箱根駅伝を見に行きます。駅伝の選手はみなすごいスピードで走るので、アツという間に目の前を通り過ぎてしまうのですが、鶴見は中継点になっっている関係で、比較的じっくり観戦できる。だから、生で駅伝を見るにはちょうどいいんです。

それとラグビー協会の仕事もしているので、毎年正月2日には国立競技場へ出かけ、ラグビーの試合を観戦します。そんなところが

私の正月ですね。

◆横浜市体育協会の仕事

根上 山口さんは横浜市体育協会の会長としては、8代目になるそうですね。体協は普段どのような活動をしていますか。

山口 横浜市体育協会はスポーツの普及・振興を目的に、設立された公益法人です。

昭和4年の設立以来、8年の長い歴史を持ち、現在は、スポーツで元気な横浜を「の」スローガンを掲げ、主に市内51の加盟競技団体と連携した「競技スポーツの推進」、市内18区の体育協会などと連携した「地域スポーツの推進」、それに子供から高齢者までを対象にした「市民の健康・体力づくり」や「レクリエーション」事業などを実施しています。

またスポーツリーダーの養成やスポーツに関する情報の収集と発信、さらには指定管理者として、市内各区のスポーツセンターをはじめ、日産スタジアムや横浜市スポーツ医科学セン

ターといった施設の管理・運営なども行っています。

このほか、次代を担う子供たちに夢と希望を与えようということで、トライアスロンや卓球の世界大会など、国際的なスポーツイベントの誘致・開催にも力を入れています。

古谷 いろいろと幅広く活動されているんですね。

山口 はい。スポーツを通して、横浜を健康、元気いっぱい都市にしたい。そんな思いから、関係団体と一緒に頑張っています。

根上 ところで、山口さんは体育協会のほかに、横浜野球協会や横浜野球連盟の会長も務め、野球の振興に力を入れています。こうした活動に関わるようになったのは、なぜですか。

山口 一つは祖父の故山口久像の影響。それとも一つは、私自身野球が大好きなことですね。

祖父は戦前からアマチュア野球の振興に尽力し、とくに横浜スタジアムの建設に当たっては旗振り役を務め、その関係で横浜スタジアムの初代社長に就任しました。小さい頃からそんな



横浜市医師会 古谷 正博 副会長

祖父の背中を見て育ち、またその一方で、私自身小学校から大学まで、野球一筋の人生を送ってきました。そんな関係で、野球を通して少しでも地域社会のお役に立ちたい。そう考えて、野球協会や連盟の役職を引き受けしたわけです。

◆長嶋選手にあこがれ、野球の道へ

根上 山口さんは、いつから野球を始めたのですか。
山口 小学校の4年生からです。私が少年期を過ごした昭和40年代は、「巨人・大鵬・卵焼き」と言われ、子供たちの間では、野球が大変な人気でした。
中でも、華麗なプレーでファンを魅了する巨人軍の

長嶋茂雄選手はあこがれの的で、私も「長嶋選手のようになりたい」と思っ、地元の少年野球チームに入りました。

根上 少年野球では、どこを守っていたのですか。

山口 目標が長嶋選手ですから、もちろんサードです。もともと、中学に入ってからにはキャッチャーに変えられましたけどね（笑）。

古谷 その頃は、やはりプロ野球選手になることを夢見ていたのですか。

山口 はい。それで一生懸命頑張ったのですが、残念ながら夢のままで終わってしまいました（笑）。

◆甲子園大会の思い出

根上 でもその後、高校野

球の名門・東海大相模高校に進み、春夏合わせて計4回も甲子園大会に出場されていますね。当時を振り返って、一番よかったこと、また楽しかったことは何ですか。

山口 当時の野球部の監督は原貢さんです。今巨人の監督をしている原辰徳さんのお父さんですが、大変に厳しい方で、練習ではずいぶんしごかれました。練習が厳しい分、仲間と愉快地過ごせる自由時間は本当に楽しかった。ただ楽しめたのは、最上級生になってからですけどね。

つらい思い出では、野球部の寮生活。これも大変でした。寮生活なんて生まれて初めてのことでしたし、とくに新入生の頃は寮生活になじめず、つらかったですね。

古谷 甲子園では、どんな思い出がありますか。

山口 一番の良き思い出は、2年生の春の選抜大会です。準々決勝で私がサヨナラヒットを打ち、勝つことができた。あの時は最高に嬉しかったですね。

根上 東海大相模高では、原辰徳さんも一緒だったん

ですね。当時の原さんはどんな方でした？

山口 さわやかできりりとしたイメージのナイスガイですが、チームメイトたちの間ではひょうきんな面もあって人を笑わすのが得意でした。

根上 古谷副会長も、若い頃は何かスポーツをされていたのですか。

古谷 はい、ラグビーをやっていました。もともと、自分から積極的に始めたわけではなく、中学3年生の時に「メンバーが足りないから」という理由で、半ば強制的に引っぱり込まれたんです（笑）。それでも途中で挫折することなく、一応、大学までラグビーを続けました。でも、山口さんのようなハイレベルの野球とは違い、私の方は全くの「草ラグビー」です。

根上 話は変わりますが、スポーツ選手として長く活躍するためには、どのようなことが必要だと思いますか。

山口 一番大事なことは、基礎練習の反復ですね。競技種目の基本を繰り返し、繰り返し練習する。私も野球を通して、基礎練習の大

切さを徹底的にたたき込まれました。

それともう一つは、身体のバランスを保つこと。そのためには、ストレッチなどの軽い運動で体全体をやさしく鍛えることや、栄養バランスのとれた食事を含め、規則正しい生活習慣を身に付けることが、何よりも大切です。

根上 医師の立場から、古谷副会長はどのようにお考えですか。

古谷 山口さんの意見に賛成ですね。私がラグビーをやっていた頃は、「練習中は水を飲むな」と言われ、非科学的な指導法が幅をきかせていました。

例えば、野球でも昔は「肩を冷やしてはいけない」というのが常識で、今のようピッチャーが試合後、アイシングをすることなどは考えられませんでした。しかし、これではいけません。スポーツの指導者は選手の安全や健康面にもっと気を配り、最新の医学的・科学的な見地から、練習方法などを工夫して欲しい。そうでないと、息の長いスポーツ選手の養成はできません。

◆体育協会とスポーツ医の連携

根上 ところで、現在は横浜市体育協会と横浜スポーツ医会、横浜市整形外科医会などの連携が進み、協力関係が密になっていきます。そうした中で、具体的にはどのような活動が行われているのでしょうか。

山口 横浜スポーツ医会の先生方には、専門医の立場から、いろいろと貴重なアドバイスをいただき、本当に助かっています。

双方の協力事業の一つとして、昨夏からは新たに「スポーツ医事相談」がスタートしました。これはスポーツに関する不安や悩みごとを抱えている市民を対象に、横浜スポーツ医会に登録している専門医の先生方が、

親身になって相談に乗り、適切なアドバイスをしていただく制度です。

現在は鶴見、保土ケ谷、港北、栄4区の各スポーツセンターを会場に、それぞれ月1回のペースで医事相談を開催していますが、利用者も多く、好評を得ています。

古谷 それは嬉しいですね。私も先日、担当医として鶴見区の会場に向き、いろいろと相談に乗ってきました。

そこでちょっと感じたのですが、医事相談についてはまだPR不足のところがある。せっかく市民の健康づくりの一環として始めた事業ですから、体育協会にもっと大々的にPRをしていただいて、ぜひ利用者の輪が大きく広がることを願っています。

それと同時に、われわれスポーツ医会としては、スポーツ医を中心とする体制づくりを急ぎ、現在はまだ4区にとどまっている医事相談事業を、なるべく早く市内全区に広げたいと思っています。

山口 ぜひよろしく願います。

◆横浜とスポーツ振興

根上 さて、スポーツをもっと盛り上げ、横浜をスポーツ都市にしていくために、これからはどのようなことが必要だとお考えですか。

山口 まず、一つはスポーツ人口の底辺の拡大です。そのために体育協会では、小学校に出向いて遊びを通じた運動の指導を行ったり、PTAや保護者の皆さんと一緒に、各種スポーツの普及活動に力を入れていきます。こうして子供のうちからスポーツに親しみ、その楽しさを体験してもらう。そのことが、スポーツをする子供たちの増加に必ずやつながっていくもの我们相信しています。

また、横浜には7万人を



収容できる日産スタジアムなど、国際級のスポーツ施設があります。これらを活用して、国際的なスポーツイベントをどんどん誘致・開催し、市民の皆さんに世界の一流プレーを観戦していただく。それによってスポーツの素晴らしさを肌で感じ、スポーツへの関心を高めてもらうことも、大事なことだと思っています。同時に、国際的なスポーツイベントを数多く開催することで、国の内外から泊まりがけのスポーツ観戦客を横浜に呼び込むことも可能です。この方々は当然、横浜の観光も楽しむでしょうし、スポーツだけでなく、横浜の経済振興にも貢献してくれるはずですよ。

このように体育協会では、あらゆる手段を講じて、スポーツの楽しさ、素晴らしさを市民の皆さんに伝えて、スポーツ人口の拡大に努め、「スポーツ都市よこはま」を全国にアピールしていきたいと考えています。

根上 古谷副会長はいかがですか。

古谷 私は少し別の視点から、スポーツの振興に関心を持っています。それは介護予防としてのスポーツの奨励です。人生80年の超高齢社会の中で、寝たきりなど介護を必要とする高齢者が急増していますが、介護状態になる原因の多くは、関節や筋肉など「運動器」の衰えによるものです。運動器の機能がダメになるために、転倒、骨折なども起きやすくなる。

そこで運動器を鍛え、健全な状態に保持することが極めて大事なわけですが、そのために有効なのがスポーツです。スポーツを含め、広い意味での運動をすることで、運動器の機能を保ち高齢者の介護予防につながっていく。これからは、われわれスポーツ医も、体育協会と大いに連携しながら、高齢者スポーツの振興に前向きに取り組んでいき





たいと考えています。

◆私の健康法

根上 では話題を変えて、

おふたりの健康法について伺います。山口さんも古谷副会長もともに忙しい日々を送っています。健康維持のために、何か健康法はありますか。

山口 今はとにかく毎日が多忙で、運動のための時間がなかなか取れません。それで移動の際はなるべく車などを使わず、極力歩くように努めています。それかなりの速足で歩きます。目標は1日1万歩ですが、なかなかそこまではいきません。

それともう一つは食事です。太り過ぎないように、満腹ではなく「腹八分」を心がけています。

根上 古谷副会長は？

古谷 私は全くといっていいほど何もやっていません。患者さんには健康法の大切さを説くのですが、その実、自分では何もやらない。全くお恥かしい限りです(笑)。これではいけないので、今年こそは何とか健康法を実践しようと考えています。

◆それぞれの趣味

根上 お二人は、休日などはどのように過ごされているのですか。何か趣味はありますか。

山口 私の趣味は映画鑑賞です。休みの日は何も考えずにリラクセスしたいので、よく映画を見に行きます。

根上 どんな映画が大好きですか。

山口 やはりアクション系ですね。見ていて気持ちがスカッとしてます(笑)。

古谷 私の場合はこれといった趣味はないのですが、強いて言えば音楽でしょうか。と言っても楽器を弾く方は全然ダメなので、ただ聴くだけ。家にいる時は、よくジャズやクラシックを聴いてくつろぎます。

◆新春の夢

てくつろぎます。

根上 年頭ですので、最後におふたりの抱負あるいは新春の夢などを聞かせて下さい。山口さんからお願います。

山口 今年は横浜がもっと元気になるよう、スポーツが本来持っている力に大いに期待したいですね。そのためには、何よりもまずプロのスポーツチームに奮起して欲しい。

例えば、横浜には現在、野球の「横浜DeNAベイスターズ」をはじめ、サッカーの「横浜F・マリノス」と「横浜FC」、それにバスケットボールの「横浜ビー・コルセアーズ」と4つのプロチームがあります。そして、これらの地元プロチームを市民とともに応援し、横浜の活性化につなげようと、横浜市長を会長に、市内各界各層の関係者で組織された「横浜熱闘倶楽部」という応援連合体もあります。

この横浜熱闘倶楽部の支援のもと、プロの4チームには、ぜひ優勝を争うような熱戦を展開してもらい、

横浜市民の血をたぎらせて欲しい、と思っています。

古谷 平成10年の再現ですか。あの時は、ハマの大魔神の異名をとった佐々木主浩投手などの大活躍で、横浜ベイスターズが38年ぶりに優勝を遂げ、横浜は文字通り熱狂状態でしたものね。あれを見ても分かる通り、スポーツの力って本当に大きいですね。

山口 ええ、おっしゃる通りです。

根上 古谷副会長の夢は、どのようなものですか。

古谷 スポーツに関して言えば、まずは日本ラグビーの強化と国際舞台での活躍ですね。

6年後の平成31年には、日本でラグビーのワールドカップが開かれる。それに向けて、ぜひ競技人口と観客の双方が増えて欲しい、と切に願っています。

また、平成28年のリオデジャネイロ五輪からは、男女の7人制ラグビーが正式種目に採用されます。変則ラグビーではありませんが、ラグビーに青春を燃やした一人として、オリンピックという大舞台で、日の丸

チームの活躍をぜひ見たいと思っています。

それと、最後に横浜市医師会の立場から、抱負を一言述べさせて下さい。

先ほど高齢者の介護予防の観点からのスポーツ振興についてちょっと触れましたが、もう一つ大きなものとして、子供のスポーツの問題があります。

今の子供たちを見ていると、小さい頃からスポーツに熱中し過ぎて体に故障を抱えている子と、全くスポーツをやらない子がいます。子供の健康という面から考えると、どちらのケースも問題がある。

そこで、専門のスポーツ医がもっと積極的に子供たちの問題にかかわり、これからは学校保健の現場で、適切なアドバイスをしていく必要があるのではないかと。それと同時に、運動器検診という形で、子供たちの運動器のチェックを定期的に行う取り組みなども推進していくべきだろう、と考えています。

根上 ありがとうございました。これで新春対談を終わります。



笑う門に「健康」が来る 人気呼ぶ「笑いヨガ」

「笑い健康の源」。という訳で、インドが発祥の「笑いヨガ」が静かなブームを呼んでいます。

手拍子やバンザイなど、体を動かしながら「ホホホ、ハハハ」と大きな声で笑うだけですが、心身を健康にする効果は相当なものだとか。横浜でも笑いヨガを愛好する健康仲間の輪が広がっています。

☆

「笑いヨガ」とは、一体どういうものか。百聞は一見にしかずとばかり、早速、笑いヨガの現場をのぞいてみました。相鉄線の二俣川駅に近い「万騎が原地域ケアプラザ」（横浜市旭区）。ここで隔週の金曜が木曜日の午後（3時～4時30分）「横浜ラフタークラブ」（大平篤男代表）による笑いヨガが、「笑い体操クラブ」の名称で開かれています。

身ぶり手ぶりを交え、大笑い

11月の第1週の日曜日。笑い体操クラブの面々が、次々と地域ケアプラザの多目的ホールに

集まって来ます。この日の参加者は、幼児を連れた若いママさんなど、全部で10数名。全くの初心者もいるため、まず代表の大平さんが「笑いヨガとは何か」について、簡単に説明します。

準備体操で体をほぐした後、「では笑いヨガを始めます」。大平さんの声を合図に、各人が手拍子とりながら「ホッホッ、ハッハッハッ」と笑い出します。

続いて「子供遊びでの笑いヨガを」。今度はみな童心に返って、思い思いに子供遊びのポーズを取り、室内をグルグル回りながら、「ホッホッ、ハッハッハッ」。最後は「ヤッター、ヤッター、イエー」と大声を發し、両手を高く挙げてバンザイをします。

こうして「インド流のあいさつでのヨガ」「バナナの皮をむきながらのヨガ」「童謡を歌いながらのヨガ」「自己紹介のヨガ」：などなど、笑いヨガのシチュエーションを様々に変え、身ぶり手ぶりを交えて動き回りながら、お腹の底から笑いを發します。

「何度か繰り返しているうちに、本当におかしくなると、自然と笑い出してしまいうことも多いんですよ」と大平さん。

笑いヨガを長時間続けると体中の血が躍り、かなりの興奮状態になるとか。そのため、最後の15分はリラクゼーション・タイムです。全員が床にマットを敷いて寝転び、照明を落とし薄暗くなった室内に「リラクセス、リラクセス」と大平さんの静かな声が流れます。こうして全身をリラックスさせ、約1時間半の笑いヨガは終了しました。



インドが発祥、世界に広がる

笑いヨガは、インド人の医師が「誰もが簡単にできる笑いで、健康づくりを」と、20年近く前に考案。それが「笑いのエクササイズ（運動）」として注目を

集め、今では世界70カ国以上に広がっています。

大平さんがこのヨガと出会ったのは、4年ほど前のことです。ヨガの本場のインド旅行から帰国後、たまたまテレビを見ていたら、デリーの公園で笑いヨガをする人々の姿が画面に映りました。そこで俄然、興味を覚え、自分も笑いヨガを学んでみようとして、すぐに都内のスクールへ。

そして、平成21年暮れに「認定リーダー」の資格を取得し、翌年7月、「横浜ラフタークラブ」を立ち上げました。現在は万騎が原地域ケアプラザと横浜西地区センターの2カ所で、笑いヨガを教えています。

笑いヨガは、楽しみながら手軽にできる有酸素運動です。そのため、大平さんによると、「笑うことでのストレスの発散」をはじめ、「免疫力を高めて、病気に強い体をつくる」「血流が増えて、脳が活性化する」「腹筋を鍛え、内臓をマッサージする」「血糖値の上昇を抑える」――など、健康上のメリットがいろいろあるそうです。

こうした健康効果について、実践している人たちはどのように感じているのか。万騎が原地域ケアプラザで、笑いヨガを終えたばかりの皆さんに聞いてみました。

笑いヨガを始めて1年半という斉藤裕子さん（泉区）は「新陳代謝が良くなり、とても爽快。ヨガを始めてからは、ほとんど風邪を引かなくなりました」

この日、初めて笑いヨガを体験したという武藤紀子さん（旭区）も「体が温まって気持ちがいい。楽しいし、健康にも良さそうなので、これからもずっと続けたいですね」

また「リーダー養成講座」の1期生で、地元の青葉区や中区の山下公園などで、笑いヨガの普及活動をしている古姓幸多朗さんは「大声で笑うことでボケを防ぎ、高齢者の介護予防効果も大きい」と語ります。

笑う門には「健康」が来る。健康志向が強い今の世の中、笑いヨガ人気はますます高まりそうです。



「子供はかぜの子」

お正月の子供の遊びといえば、凧揚げ、羽つきといった寒いなかでも外遊びが主役でした。女の子のカルタ取りは室内の遊びですが、男の子のメンコや独楽回しはやっぱり外遊びです。ところが今ではどうでしょうか。今の子供たちは男女の差なくパソコン、ゲーム機等のIT機器に囲まれた室内遊びが主流のように思います。東大の武藤教授は「今の子供には『サンマ』が無い」とっておられます。遊ぶ時間がない、遊ぶ空間が無い、遊ぶ仲間が無い、の3つの『間』だそうです。確かに放課後も塾や習い事に追われ、整った公園はあってもボール遊び禁止であったりして自由に遊べた昔の原っぱではありません。そうした状況から外で走り回る「子供はかぜの子」は死語になってしまったようです。

以前から子供にもメタボリックシンドロームがあるとされていますが、介護予防の一環としての対策が急がれているロコモティブシンドローム（運動器症候群）も子供にも対策が必要だと言われるようになって来ました。運動器をチェックして、適切な運動を指導し、身体を動かす楽しさを知って欲しいものです。そして、いろいろなスポーツに親しみ、生涯スポーツへ繋げて行ければと思っています。（mf）



こんな時どうする

尿に血が混ざっています、 どうしたらいいのでしょうか？

横浜プライマリ・ケア医会 深澤 立
深澤りつクリニック

血尿とは尿に血液が混ざっている状態です。検査でわかる顕微鏡的血尿と、赤く尿の色がついている肉眼的血尿があります。排尿時に痛む、脇腹が痛む等の症状を伴う症候性血尿と、自覚症状がない無症候性血尿があります。

どこから 出血するのですか？

発汗や水分摂取が少ないため尿が濃くなり見間違ったり、薬剤により赤くみえることもあります。
出血は腎臓、尿管、膀胱、尿道、前立腺のいずれから出ます。前立腺や尿道では、排尿の始めや終わりだけ赤くなったり、下着に赤いシミがつくことがあります。

どこで、どのような検査をするのですか？

近くの泌尿器科をまず受診してください。
尿の中に悪性の細胞がないかを調べたり、尿の腫瘍マーカーをチェックします。
超音波検査は必須で、腎臓や膀胱の形や血液の流れを調べます。おなかのレントゲンを撮影し結石の有無を調べます。
これらの検査で異常があった場合や無症候性肉眼的血尿の場合は、尿道・膀胱の内視鏡を行います。尿道に沿って曲がる柔らかい内視鏡を使うと、無麻酔でも痛みはなく検査が可能です。膀胱癌の有無は内視鏡では判断ができ、すぐに治療を始められるので

ためらわずに受けてください。尿管口（腎臓から尿が膀胱にでてくるところ）からの出血を直接確認でき、出血部位を限定することもできます。血液検査では前立腺癌の腫瘍マーカー（PSA）を調べたり、腎炎の免疫検査を行います。さらに必要な時は、CTやMRI、造影剤の検査、血管の検査などを行います。蛋白も混ざっている時は、糸球体性の病気の可能性があります。尿中の蛋白とクレアチニンの量を比べることで精密検査の必要性が判断できます。

どのような病気が 考えられますか？

健診での尿潜血は、病気が

みつからないことが多く心配はいりませんが、超音波、尿細胞診等の基本的な検査は受けてください。

腎臓の癌や尿管癌、膀胱癌は、無症候性の肉眼的血尿があったときは特に要注意です。前立腺癌や肥大型も中年以後の男性では鑑別が必要です。腰背部の痛みがあるときは尿路結石症、排尿時の痛みや頻尿があるときは膀胱炎などの尿路感染症が疑われます。他に、腎動静脈奇形、腎梗塞、溶連菌感染後急性糸球体腎炎やIgA腎症などがあります。簡単な検査で診断が可能です。なので受診をためらわずに、特に肉眼的血尿のときはすぐに受診しましょう。

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

内科・小児科・※歯科 診療時間：午前10時～午後4時
金沢区休日救急診療所 ☎(045)782-8785
 ※但し、歯科についてはGW・年末年始を除いて、午前10時～正午まで

内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時			
旭区休日急患診療所	☎(045)363-2020	都筑区休日急患診療所	☎(045)911-0088
泉区休日急患診療所	☎(045)801-2280	鶴見区休日急患診療所	☎(045)503-3851
磯子区休日急患診療所	☎(045)753-6011	戸塚区休日急患診療所	☎(045)852-6221
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
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
栄区休日急患診療所	☎(045)893-2999	緑区休日急患診療所	☎(045)937-2300
瀬谷区休日急患診療所	☎(045)302-5115	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
 内科・小児科・眼科・耳鼻科：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

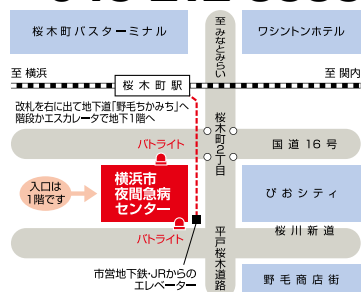
①横浜市救急医療情報センター
 24時間対応

#7499
 または
 ☎045-227-7499

②横浜市小児救急電話相談
 平日：18時～翌朝9時 土曜：13時～翌朝9時 日祝日・年末年始：9時～翌朝9時

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

横浜市夜間急病センター ☎045-212-3535



横浜市北部夜間急病センター ☎045-911-0088



横浜市南西部夜間急病センター ☎045-806-0921



午前0時以降における 初期救急診療は

※受診する際は、必ず事前に電話確認してください。

小児科（小児救急拠点病院）		内 科	
都筑区	昭和大学横浜市北部病院 ☎(045)949-7000	西区	けいゆう病院 ☎(045)221-8181
港北区	横浜労災病院 ☎(045)474-8111	中区	社会保険横浜中央病院 ☎(045)641-1921
鶴見区	済生会横浜市東部病院 ☎(045)576-3000	保土ヶ谷区	聖隷横浜病院 ☎(045)715-3111
保土ヶ谷区	横浜市立市民病院 ☎(045)331-1961	旭区	横浜旭中央総合病院 ☎(045)921-6111
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター ☎(045)851-2621	旭区	上白根病院 ☎(045)951-3221
中区	横浜市立みなと赤十字病院 ☎(045)628-6100	港北区	菊名記念病院 ☎(045)402-7111
港南区	済生会横浜市南部病院 ☎(045)832-1111	緑区	横浜新緑総合病院 ☎(045)984-2400
		青葉区	横浜総合病院 ☎(045)902-0001
		戸塚区	戸塚共立第1病院 ☎(045)864-2501
		戸塚区	東戸塚記念病院 ☎(045)825-2111
		瀬谷区	横浜桐峰会病院 ☎(045)303-1151

tvk「健康最前線」

1月～3月の放送予定

1月★11日 年頭挨拶	★15日 尿路結石の診断と治療(1)
★18日 受動喫煙から子どもを守ろう(1)	★22日 尿路結石の診断と治療(2)
★25日 受動喫煙から子どもを守ろう(2)	3月★1日 カプセル内視鏡(1)
2月★1日 在宅医療について(1)(仮)	★8日 カプセル内視鏡(2)
★8日 在宅医療について(2)(仮)	★15日 良性的下血(1)(仮)
毎週金曜午後1時30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。)	★22日 良性的下血(2)(仮)

横浜市皮膚科医会主催 市民公開講座

講演 食物アレルギーとその対策

日時：平成25年3月10日(日) 開演：10時

会場：横浜情報文化センター情文ホール

日本大通り駅下車 ☎045-664-3737

応募方法▶専用応募用紙のFAX又は官製はがき

締め切り▶平成25年3月2日必着

応募先▶〒231-0827 横浜市中区本牧和田12-22

渡辺皮膚科クリニック内 市民公開講座係

FAX 045-622-2251

当日は皮膚科専門医による相談コーナーとお化粧のワンポイントアドバイスコーナーも準備しております。