



医師会シンボルマーク

# みんなの健康

最新医療情報

新装なった  
県立がんセンター

医療クローズアップ  
ご存知ですか？  
高額療養費制度

No.240

3・4  
月号

みんなの健康 2014.3/4

からだにやさしい  
食事づくり

カロリー控えめで高栄養  
おもてなし肉料理

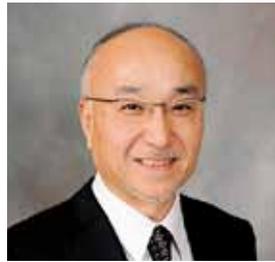
◆健康の仲間たち 「ウクレレ」は楽しい  
◆こんな時どうする？ 陰嚢がはれ、痛みも

表紙イラスト／綱島公園（港北区）

待合室

# 新装なった「最新・高度な医療を推進」 待ち時間解消へ改善策も

# 県立がんセンター



神奈川県立がんセンター  
赤池 信 総長



相鉄線の二俣川駅北口から徒歩で10数分。県の運転免許試験場の横に立つ純白の建物で、完成したばかりの県立がんセンターです。がんセンターは1963年（昭和38年）に、県立成人病センターとしてオープンしましたが、増え続けるがん患者に対応するため、1986年（昭和61年）に名称を県立がんセンターに変更。以来、県内で唯一のがん専門病院として、最先端の診療と研究を担ってきました。

しかし、オープンから半世紀が経過して、建物の老朽化が進み、加えてがん患者の急増により、病院そのものが手狭になってきたことから、場所も少し移し全面リニューアルしました。

完成した新病院は、地上7階・地下1階建て。総ベッド数は415床で変わりませんが、旧病院と比べて、敷地面積（約3万7千㎡）は約2倍、延べ床面積（約5万1千㎡）も約1.5倍に広がりました。

そのため、診療スペースをはじめ、病室や待合室、廊下なども広々としており、病院全体が明るく、とてもゆったりとした感じですよ。がんセンターの赤池信総長によると、今回の移転・新築に当たって、一番心がけたのは①最新で、高度ながん医療の推進②療養環境の改善③外来を中心とした待ち時間の短縮④患者さん

神奈川県立がんセンター（横浜市旭区）の新しい病院が完成し、昨年末から新病院での外来診療などがスタートしました。新病院は、最新鋭の医療機器などを導入して、より高度で先進的ながん治療の推進に努める一方、個室の増設などによる療養環境の改善や外来の待ち時間の大幅短縮などにも力を注いでいます。そこで、新装なった同病院を訪ねてみました。

に優しく、質の高い医療の提供⑤都道府県がん診療連携拠点病院としての役割強化④については、中でも①②③④については、特に力を注いだそうです。

まず「最新・高度ながん医療の推進」では、放射線による治療を強化するため、これまで2台しかなかったリニアックⅡ写真①Ⅱを4台に増設。リニアックとは、多くのがんに効果が期待できる高精度の放射線治療装置



置で、がんセンターでは、特に前立腺がんや肺がんの治療に活用しています。

また、がん病巣が体内のどこにあるのか、を正確に調べる上で欠かせない画像診断装置であるCT、MRI、PET-CTといった医療機器も、最新で高性能なものを備えています。

このほか、内視鏡手術を強化するため、内視鏡室を4室から6室に増設。化学療法などで体の抵抗力が落ち、他の病気に感染しやすい患者さんのための無菌病床（20から30に）と緩和ケア病床（14から20に）も、大幅に増やしました。

2番目の「療養環境の改善」では、快適な入院生活を送れるように、大幅な病室の変更を行いました。まず6人床室は全廃して、ゆ



とりのある4人床室に。プライベートの問題などから、個室を強く希望する患者さんの声に応え、シャワーやトイレを完備した個室Ⅱ写真②Ⅱを、これまでの68室から119室へ、ほぼ倍増しました。

病棟内には、飲食をしたり、見舞い客などの歓談ができるデイルーム(憩いの場)Ⅱ写真③Ⅱも整備さ

れ、明るく、くつろいだ雰囲気の中で、ゆったりと過ごせるようになっていきます。



県立がんセンターにとつては、大病院に共通の「待ち時間の短縮」も大きな課題でした。センターに来院する外来患者は1日当たり約800人。待機時間が2〜3時間になることもあり

ました。そこで新病院への移行を機に診察室を大幅に増設しました。32室だった外来診療用の診察室を、ほぼ2倍の62室に増やし、外来患者に抗がん剤治療を施す化学療法室Ⅱ写真④Ⅱのユニット数も、24から50へ増設。これにより一度に多くの外来患者が診察や治療を受けられるようになります。

した。

さらに、血液検査などに要する時間を短縮するため、採血ブースも増設。「これら一連の改善策で、外来患者さんの待ち時間がかなり短縮できるのではないかと、赤池総長はその効果に期待を寄せています。

待ち時間対策として、新たに「呼出カード」も導入。受け付けの際に、自動的に発行されるこの呼出カードを持っていくと、病院内のどこにいても、自分の順番が来れば、呼び出してもらえます。そのため、以前のように診療科の前でじっと待ち続ける必要はなく、食堂や喫茶室にいてもOK。行動がかなり自由になり、外来患者さんの間では好評です。

そしてもう一つ、新病院では「患者さんに優しく、質の高い医療の提供」の一環として、新たに「患者支援センター」Ⅱ写真⑤Ⅱを設置。正面玄関を入ってすぐ左手にあり、常時、看護師やソーシャルワーカーが詰めていて、がんの治療や医療費のことから、仕事や

生活上の悩み事まで、どんな相談にも気軽に応じてくれます。また「情報コーナー」も併設し、がんに関する様々な情報を入手可能です。がん看護専門看護師の渡辺眞理さん(副院長兼看護局長)によると、「スペースが広く、ゆったりしているのも、患者さんが集い、相談したり、意見を交換し合う交流サロンとしても活用されている」そうです。

## 県内初の「重粒子線治療」

### 来年12月には稼働へ

この4月からは新たに「漢方サポートセンター」と「がんワクチンセンター」がオープン。手術後の患者さんの回復を助けたり、化学療法による副作用を軽減させたりするための漢方治療やワクチン療法の基礎研究・臨床応用にも積極的に取り組まれます。

さらに、来年12月の治療開始をめざし、県内初となる「重粒子線治療施設」の建設が現在、急ピッチで進行中です。重粒子線治療は、従来のX線治療とは異なる



り、粒子線の一つである重粒子線を利用して、体の深部に潜むがん病巣をピンポイントで叩きます。周辺の正常細胞に与えるダメージが少なく、時代の最先端をいく治療法です。

全面的なリニューアルで、最新・高度ながん治療が行える環境が整った県立がんセンター。赤池総長は「今後は県内唯一のがん専門病院として、その機能をフルに生かし、がんの診療に全力を尽くしたい」と抱負を語っています。

# ご存知ですか？

## 高額療養費制度

### 医療費支払いに上限、患者負担を軽減

超高齢社会を迎え、がんなどで長期入院を余儀なくされるケースが増えています。当然、医療費は高額になり、家計を圧迫します。その際に助かるのが、医療費の支払い額に上限（自己負担限度額）を設け、それを超えた額については支払いを免除する「高額療養費制度」です。知っておくと便利なこの制度について、横浜市医師会の増田英明常任理事に伺いました。



横浜市医師会常任理事  
増田英明 先生

**高額療養費制度とは、どのようなものですか。**

**増田** 重い病気で長期に入院したり、治療が長引いて外来に何度もかかったり、高い薬剤を処方されたりすると、医療費がかさんで高額になり、保険診療の場合でも、支払いが大変になることがあります。そこで自己負担の限度額を定め、患者さんの金銭的負担を少しでも軽減しようというのが、この制度です。ただ、自己負担の限度額は一律ではなく、年齢や所得

によって異なります。

また高額療養費制度は月単位で適用され、対象になるのは、同一月の1カ月間の医療費支払い額が、定められた限度額を超えた場合です。月をまたいで2カ月分を合算したものなどは、対象外となります。

**自己負担の限度額は、年齢や所得によって違うそうですが、もっと詳しく教えてください。**

**増田** まず年齢ですが、「70歳未満」と「70歳以上」に分類されています。その上でさらに、それぞれ所得に応じた区分があります。例えば、70歳未満の場合は「上位所得者」（標準報酬月額53万円以上）、「一般」、「低所得者」（住民税非課税者）の3ランクがあり、1カ月当たり

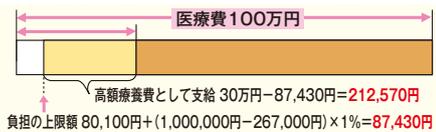
の医療費の自己負担限度額は、上位所得者で約15万円、一般で約8万円、低所得者だと3万5400円です。

一方、70歳以上では「現役並み所得者」（標準報酬月額28万円以上など）、「一般」、「低所得者2」（住民税非課税）、「低所得者1」（住民税非課税で、年金収入のみなど）の4ランクに分類され、自己負担限度額は、現役並み（約8万円）、一般（4万4400円）、低所得者2（2万4600円）、低所得者1（1万5000円）となっています。

また70歳以上の場合には、外来診療についても、自己負担の限度額が設けられています。

ところで、実際にどれだけ医療費の負担が軽くなるのか。「70歳未満」の標準

●100万円の医療費で、窓口の負担(3割)が30万円かかる場合



70歳以上		70歳未満	
所得区分	1カ月の負担の上限額	所得区分	1カ月の負担の上限額
現役並み所得者	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	上位所得者	150,000円+(医療費-500,000円)×1%
一般	44,400円	一般	80,100円+(医療費-267,000円)×1%
低所得者	2	低所得者	1
	24,600円		35,400円
	1		
	15,000円		

モデル（「一般」区分）で見てください。

例えば、手術で入院し、1カ月にかかった医療費が100万円とします。このうち、保険診療の自己負担分が3割なので、本来なら患者さんは30万円を窓口で支払わなければなりません。しかし、高額療養費制度を使えば、支払いは自己負担限度額の約8万円だけで済む。つまり、約22万円も負担が軽くなるわけです。

（ただし入院時の食費や差額ベッド代など、保険診療以外の費用については、適用の対象になりません）

**その際、退院時に一旦、医療機関の窓口で、本来の自己負担額である30万円を支払うのですか。**

**増田** 一般的には、そのようになります。しかし、その後、加入している公的医療保険に高額療養費の支給申請を行うと、後日、自己負担限度額を超えて支払った約22万円が、高額療養費として返却されます。

ただ、窓口で一旦支払う医療費が余りにも高額で、すぐにお金を用意できない場合などは、入院前に加入する公的医療保険から「限

度額適用認定証」など必要書類の交付を受け、それを提示すれば、窓口での支払いを自己負担限度額にとどめることができ、返却方式を採らずに済みます。

**高額療養費制度の中にある「世帯合算」とは、どういうものですか。**

**増田** 患者本人の1回分の医療費の支払いが、自己負担限度額に達していなくても、同一月内に複数の医療機関などを受診したり、同じ医療保険に加入している同一世帯の別の方が医療機関にかかった場合（ただし、1回の自己負担額が2万1000円以上あることが条件）は、それらの医療費を合算することができます。そして、1カ月単位の合算額が、自己負担の限度額を超えている時は、高額療養費制度の対象となり、余計に支払った医療費を返却してもらえます。

このように高額療養費制度を上手に利用すると、医療費の負担を軽減することができます。現在、制度見直しの動きがあり、一部変更の可能性もありますが、まずは制度をよく知ることは是非をお勧めします。

# カロリー控えめで高栄養 おもてなし肉料理

神奈川県立保健福祉大学  
栄養学科 五味郁子  
協力・(公社)神奈川県栄養士会

焼肉、すき焼き、ハンバーグ、ステーキ、から揚げ、とんかつといった肉料理は、日本人が好きな料理ランキングの上位に入り、子どもから大人まで人気のメニューです。うま味たっぷりの肉汁が、心もお腹も満足させてくれます。しかしながら、健康のことを考えると、肉は悪役にみられることが多いようです。

特に高齢者では肉よりも魚が多く摂取されているようです。平成24年国民健康・栄養調査の結果をみると、肉類の摂取量は20〜29歳で116gですが、70歳以上

では58・3gと約半分に減少しています。一方、魚介類の摂取量は20〜29歳で55・3g、70歳以上では86・5gと増えています。トータルすると、たんぱく質の摂取量や動物性たんぱく質の摂取量は年代別に大きな差はありません。

たしかに、肉の脂に多く含まれている飽和脂肪酸は、生活習慣病のリスクを高くすることが示唆されていますので、習慣的な摂りすぎにならないよう注意が必要ですね。とはいえ、肉は部位によって、脂の量やエネルギー(カロリー)は大きく異なってきます。

牛肉(国産) 100gで比較すると、ばら517kcal、かたロース403kcal、サーロイン(赤肉)317kcal(238kcal)、もも246kcal、ヒレ223kcalです(五訂食品成分表)。



ブルスケッタ

ローストビーフ・春野菜のグリル添え

ブルスケッタ(1人分) ●エネルギー/122kcal、ローストビーフ・春野菜のグリル添え(1人分) ●エネルギー/291kcal  
【総数 ●たんぱく質40.5g ●脂質8.4g ●炭水化物38g ●鉄5.3mg ●塩分3.4g】

また、重要なたんぱく質の摂取源でもあります。今回ローストビーフにつかった肉も肉あるいはヒレ肉(1食分)は、脂質が少なめで、たんぱく質はもちろん、鉄も多く含んでいます。調理でも油を少量しか

使用しないので、実は低カロリーな料理といえます。春野菜のグリルを添えて、おもてなし料理にいかがでしょうか。

## ブルスケッタ(4人分)の作り方

- ①トマトを1/4の大きさに切る。バジルはトマトと同じくらい大きさにちぎる。
- ②トマトとバジルをボウルに入れ、塩、ブラックペッパーをふりかけてよく混ぜる。
- ③1〜2cm幅にカットしたフランスパンをトースターで2〜3分焼く。
- ④フランスパンが焼けたら、そのうえに②をのせて完成。

材料	量
フランスパン	1/2本
ミニトマト	1パック(150g)
バジル	10枚
塩	少々
ブラックペッパー	少々

## ローストビーフ・春野菜のグリル添え(4人分)の作り方

- ①常温に戻した肉に塩、こしょうをして30分程なじませる。
- ②フライパンを熱し、油をひいて肉を焼く。1面2〜3分ずつ、向きを変えながら全ての面に焼き色をつける。
- ③肉をアルミホイルで包み、付け合せの野菜と一緒に200℃のオーブンで10分〜15分焼く。焼きあがったら肉はアルミホイルのまましばらく放置し、余熱でさらに火を通す。
- ④肉の粗熱が冷めたら薄く切り、付け合せの野菜と一緒に盛り付ける。

材料	量
牛もも肉	600g
塩	小さじ1
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
たまねぎ	小さめ1個
濃口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ4
にんにく	1かけ
付け合わせ	
アスパラガス	4〜5本
たけのこ	1本
パプリカ	1個

### 【ソース】

- ①たまねぎとにんにくをすりおろす。
- ②肉を焼いたフライパンで①・しょうゆ・酒・みりんを加熱する。



# 「ウクレレ」は楽しい ハワイに夢を馳せ、 元気に演奏

常夏の島ハワイ。ハワイと聞いて、すぐに思い浮かぶのは、フラダンスや哀調を帯びたハワイアンの調べでしょう。そして、ウクレレも。横浜市港北区の老人福祉センター菊名寿楽荘が開設している「ウクレレ教室」には、この小さな弦楽器に魅せられたシニアの皆さんが集い、元気いっぱい演奏を楽しんでいます。

☆

同教室は、「趣味の教室」の一つとして、2年ほど前から始まりまし。ウクレレは、



ギターなどに比べると小型で、弦の本数も4本と少ないのが特徴です。そのため、初心者でも比較的扱いやすく、楽器好きの間では、昔から根強い人気がありました。

そうした影響もあり、教室は、ウクレレを懐かしむシニア世代が多く集い、いつも盛況です。開かれるのは、第2と第4水曜日の月2回。開設当初から指導に当たっているのは、旭区に住む元横浜市職員の高田善昭さんです。中学生時代に、進駐軍のラジオ放送で聴いたジャズに夢中になり、その後、ハワイの音楽にあこがれて、ウクレレを独学でマスター。83歳の今も音楽仲間と結成したハワイアンバンド「カニカピラ」のリーダーとして、元気に演奏活動を続けています。

## ウクレレは大きく弾け!

ある日の教室をのぞいて見

るとー。午後1時前、愛用のウクレレを大事そうに抱えた生徒さんが、次々とやって来ます。この日集まったのは、太田さんとアシスタント役の奥さん、それに友人でウクレレ仲間の山崎彰さんを含めた総勢12名。



た。みんなの心と音がピツタリ一つになって「いたよね」と笑顔で講評。演奏の合間には、アシスタントで参加している

まず初めに太田さんが軽快で愉快な曲「ばあさん町へ行く」をソロで弾きながら歌います。次は全員で歌いながらの演奏です。ウクレレの音が小さくなると、すかさず太田さんから「小さく弾いちゃダメ。もっと大きく」と注意。「森の小径」やハワイアンの名曲「カイマナヒラ」などが次々と演奏され、軽やかな音色と歌声が響きわたり、教室内は潮騒さざめく。ハワイの世界に一変します。

太田夫人の由子さんが、生徒たちの間を回り、優しく技術指導などを行います。また、手元に録音機を置いて、太田さんの演奏や歌を逐一収録。自宅で再生し、自分のレベルアップに役立てようという向上心旺盛な生徒もいます。休憩をはさみながらの約2時間。和気あいあいとウクレレを弾き、歌をうたいながら、楽しいひと時を満喫します。

## 心癒す軽やかな音色

鶴見区から通う久保令子さんは、ウクレレは子供の頃からあこがれてきたが、演奏は初めて。最初はうまく弾けるか、不安でしたが、「想像

以上に指が動いたので、もうびっくり。太田先生からは優しく教えていただけると、みんなと一緒に演奏ができるので、とにかく楽しい。それと指先を使い、大きな声で歌うので、健康にもいいんじゃないかしら」。上達も早く、今ではすっかりウクレレにはまっています。

一方、地元港北区の森美智子さんは20歳前後の頃、ウクレレに興味を持ち、楽器を購入して独学で練習を始めましたが、長続きせずに挫折。シニアの年齢に達したのを機に、昔を思い出して、もう一度弾いてみたくなり、仲間に加わったそうです。「ウクレレの一番の良さは、ギターと違って小型なので、持ち運びが自由なこと。どんな場所にも楽に持って行け、手軽に演奏が楽しめる。音色も軽やかで、とても心が癒されます」と魅力を語ります。

さて、楽しい演奏と歌に加え、ユーモアたっぷりの太田さんのトークで盛り上がったウクレレ教室。最後は、遠く離れたハワイに思いを馳せながら、参加者全員でウクレレを合奏し、幕となりました。

## 待合室

にきびは以前、病院にかかる病気ではないと言われていたが、憂鬱な気分になり生活に支障をきたすことすらあるので正しい治療が必要です。

日本で使えるにきび治療薬は、欧米に比べ少なかったのですが、最近その数は増えており効果はかなり期待できます。しかし注意点が2つあります。

まず、薬の刺激が強いということです。にきびは角質が毛穴をふさいで皮脂がたまり、その結果炎症や化膿を起こす病気です。にきび治療薬は、角質をとり閉塞をなくして治すため刺激が強く、皮膚がかさかさになったり赤くなったりします。これは初めの2週間に強く現れます。この時点でこの薬は合わないと感じて中止してしまう人が多く、その割合はなんと50%以上に上るそうです。にきびのできにくい保湿剤を併用したり塗り方を工夫したりするなどきちんと医師の指導を受ければ継続することができ良い結果につながります。ピーリングも同じ機序ですが管理を必要とし現在は医療機関でのみ許可されています。また、治療効果があるかの様に宣伝されているにきび用化粧品にも刺激の強いものがあります。にきびの治療も正しい指導の下に医療機関で受けることをお勧めします。

次に治療には時間がかかるということです。どんなに良い薬でも効果がでるのに1か月から3か月かかることもあります。毎日気にしてさわっているとかえって痕になったり、色素沈着を残します。瘢痕や色素沈着は非常に難治です。気にせず根気よく治療することが大切です。(グッピー)

次に治療には時間がかかるということです。どんなに良い薬でも効果がでるのに1か月から3か月かかることもあります。毎日気にしてさわっているとかえって痕になったり、色素沈着を残します。瘢痕や色素沈着は非常に難治です。気にせず根気よく治療することが大切です。(グッピー)

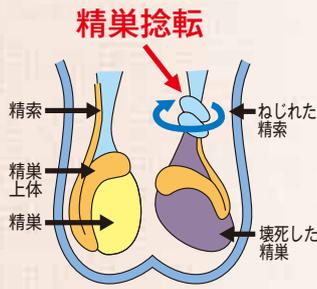


# 陰嚢がはれました、痛みもあります

横浜市泌尿器科医会 さいとう 齋藤 竜一  
緑園さいとうクリニック

14歳の男子です。夕食後、左の下腹部と陰嚢に強い痛みを感じました。1〜2時間様子を見ましたが痛みは強くなり、陰嚢も腫れてきています。熱はありませんが吐き気があります。夜間でもすぐに病院を受診した方が良いでしょうか？

精巣捻転症という病気です。精索という精巣の血管が急激にねじれることにより精巣の血流が障害される状態



で、直ちに治療をしないと精巣が腐ってしまいます。何歳にも起こりうる病気ですが特に10歳台に多く発症します。どのような症状の病気ですか？どのように治療をするのですか？

症状は陰嚢から下腹部にかけての痛みです。痛みは夜間におこりやすく、多くの場合突然強い痛みがおこります。徐々に発症することもあります。陰嚢は正常の2〜3倍に腫れることもあります。一般に捻転時間が4〜6時間以内ならばねじれを元に戻すことが可能ですが12時間を越えると、多くの場合で精巣は

腐ってしまいます。治療は通常は可能な限り早く手術にふみきることです。手術によって精巣のねじれを元に戻し、血流が回復すれば精巣を残すことができます。血流が戻らないときは精巣を摘出しなければなりません。

ほかに精巣が腫れる病気はありますか？

精巣捻転と区別しなければならぬ病気としては、同じように精巣が腫れる精巣上体炎と精巣腫瘍、陰嚢水腫があります。陰嚢水腫は陰嚢に水がたまり腫れる病気であり、精巣腫瘍は精巣に発生する癌です。これらは痛みを伴うこ

とはほとんど無く、短時間で急速に腫れることはないので精巣捻転との区別は難しくはありません。精巣上体炎は陰嚢内の精巣上体という部位に細菌が感染して腫れと痛みをおこすので、精巣捻転と似たような症状となり区別が難しい場合があります。尿検査や血流を表示する超音波検査などで区別できる場合もありますが、判断に困るときは精巣を救うために手術を行い、状態を確認することもあります。精巣捻転症は早期治療が大切です。突然陰嚢が痛んで腫れた場合は、休日や夜間でも様子を見ることがなく直ちに泌尿器科専門医あるいは救急病院を受診してください。

