



医師会シンボルマーク

# みんなの健康

No.248

7・8

月号

最新医療情報

## 夏本番、 熱中症にご用心!

みんなの健康 2015.7/8

在宅医療の今

薬剤師が行う  
在宅医療について

◆健康の仲間たち 太極拳で、元気はつらつ

◆こんな時どうする? 足首をくじいてしまいました!!

医療クローズアップ

## 青葉区休日急患診療所が 移転しました。

表紙イラスト/まさかりが淵  
(戸塚区)

横浜市医師会のホームページをご覧ください。

横浜市医師会

検索

待合室

# 夏本番、熱中症にご用心!

とくに高齢者は要注意。暑さ避け、水分・塩分補給をこまめに意識障害あれば、すぐに救急車を!



横浜市立大学附属市民総合医療センター・高度救命救急センター助教  
大塚 剛 先生

**熱中症とは、どのような状態ですか。**

**大塚** 気温や湿度が高い環境の中に長くいると、体内の水分や塩分が失われ、体温の自動調節機能が狂いが

**どのような症状が出来ますか。**

生じます。その結果、体温が急上昇したり、脱水症状が進み、体に様々な障害が起きる。そうした状態を熱中症と呼んでいます。

**大塚** 症状はいろいろです。熱中症は、以前は症状

により「熱けいれん」や「熱失神」「熱射病」などに分類していました。しかし、これでは重症度や救急搬送基準があいまいで、実際に

見分けが難しいことから、今は新たな基準を設け、症状の程度に応じて、Ⅰ～Ⅲ度まで3段階の重症度に分けています。

Ⅰ度の熱中症は、比較的軽症とされ、大量の発汗のほか、筋肉痛、足のつり（こむら返り）、めまい、立ちくらみなどが主な症状です。生あくびが出ることも、よくあります。

その上のⅡ度になると、ボーンツしたり、自分がどこに居るか分からないなど、軽い意識障害が出始め

夏本番を迎え、熱中症が多発しやすい季節になりました。とくに最近では冷房を入れず、閉め切った室内で、高齢者が熱中症にかかるケースが増加しています。

熱中症対策について、横浜市立大学附属市民総合医療センター・高度救命救急センター助教の大塚剛先生にうかがいました。

**どのような応急処置が必要ですか。**

あり、そうすると非常に危険です。

**大塚** 比較的軽いⅠ度の熱

中症なら、まず木陰などの涼しく、風通しの良い場所に仰向けに寝かせます。そして、わきの下や首回り、おでこ、足の付け根など、太い血管のある部分に、氷や冷たい濡れタオルなどを当て、体を冷やします。

また大量の発汗で、体内

の水分や塩分が失われているため、水分補給も必要です。Ⅰ度はほぼ意識がある状態ですから、ミネラル分を含むスポーツドリンクなどを、なるべく自力で飲んでもらいましょう。

**より重症のⅡ度、Ⅲ度の場合は、どうしますか。**

**大塚** Ⅱ度以上は医療機関へ。それが原則です。

軽い意識障害を起こし、ポーツとしていたり、動作が鈍いなどの症状があれば、とくに要注意です。

意識障害がさらに進み、もうろうとした状態だったり、呼び掛けに対して、反応がないような場合は、相応に重症です。手遅れになると命にかかわりますから、直ちに病院、それも救命救急センターのような施設で、一刻も早い治療が必要になります。

「熱中症かな？」と思ったら、まず意識の状態を確認し、意識障害があるようなら、ためらわずに急いで救急車を呼んで下さい。

**熱中症から、わが身を守るには予防が第一です。どのようなことに気をつければよいですか。**

**大塚** まずは暑さを避ける

日傘や帽子の着用を心掛けましょう。通気性に優れ、吸湿性、速乾性のある服装を選ぶと良いと思います。

室内では、エアコンを使い、室温管理に努めることも大切です。

また炎天下でスポーツをしたり、作業などに従事する際は、直射日光の中に長時間いることは避け、木陰など涼しい場所で、こまめに休息を取りましょう。

もう一つ熱中症予防で欠かせないのが、十分な水分

塩分補給です。熱中症の主な因の一つは、大量の発汗によって水分が失われることにより脱水になり、また塩分が失われることで細胞の機能の維持が困難となります。これを防ぐには、こまめな水分補給で体内の水分と塩分などのミネラルのバランスを保つことが何より大切です。

**最近が高齢者の熱中症が増えていますね。**

**大塚** 熱中症には、大別すると、炎天下で運動や作業

中などに起きる「労作性」のものと、屋内でふつうの生活をしていて発症する「非労作性」の二つのタイプがあり、高齢者の場合は

室内で発症する「非労作性熱中症」が多くなっています。高齢になると暑さやノドの乾きに対する反応が鈍くなる。そのため飲水行動



まず前述の予防法を徹底することです。特にエアコンによる室内の温度管理とこまめな水分・塩分補給は、絶対に怠ってはいけません。

室内での熱中症は、ひとり暮らしや夫婦ふたりだけの高齢者に多いと言われています。

が起きにくいのです。かかりつけの医師から、水分・塩分を控えるように言われ控え過ぎてしまったり、トイレが近くなるのは嫌という理由で水分を多く取らず、水分不足になる事もあります。

**どのような対策が必要でしょうか。**

**大塚** 高齢者の室内での熱中症を防ぐには、何よりも

これは家族など周囲の目が届かないため、徐々に進行する熱中症に気付きにくいのが一因でしょう。「体がだるい」「動くのがおっくう」などは、熱中症のサインの一つです。猛暑が連続しているような場合は、周囲の人が頻繁に連絡を入れたり、様子を見に行くなどして、ぜひ高齢者の体調に十分な注意を払って欲しいと思います。

# 青葉区休日急患診療所が 青葉区役所の近くに移転し、 利便性も一段とアップしました。

老朽化に伴い、場所を移転して全面リニューアル中だった青葉区休日急患診療所の新しい建物が完成し、4月中旬から診療がスタートしました。新診療所は、バリアフリー化や待合室の混雑解消のための新受付システムの導入、駐車台数の大幅増加などにより、利便性が大きく向上。災害時の医療・救護センターとしての機能も強化されました。新装オープンした休日急患診療所の概要や特徴について、青葉区医師会の山本俊夫会長と同メディカルセンターの西川真人理事長に伺いました。



青葉区医師会  
山本 俊夫 会長



青葉区メディカルセンター  
西川 真人 先生

**休日急患診療所は、どんな施設ですか。**

**山本** 病院や診療所が休みとなる日曜日や祝日に、急な病气やケガで困っている患者さんの診察をしてくれる医療機関です。横浜市で

は区ごとに設置され、区医師会員の開業医などが交代で診療に当たっています。

**前の診療所と比べ、どこが大きく変わりましたか。**

**西川** まずは利便性です。例えば、建物のバリアフリー化です。入り口は車イスでも楽に入れるよう、スロープにし、車イスのまま利用できる障害者用トイレも設置しました。

診察室も前はカーテンによる間仕切りでしたが、プライバシー保護のため、壁とドア付きの個室にしました。処置室を新設してベッドを置き、点滴などの応急処置も可能になりました。また待合室の混雑解消策

の確保。移転場所が青葉区役所のすぐ前なので、休日には空きが多い役所の駐車場が使い、最大で170台近く止められます。

**災害時の医療・救護センターとしての機能も強化されたそうですね。**

**西川** 休日急患診療所は、大地震などの災害時には、区内12カ所の救護拠点のセンター的な役割を担います。そこで診療所の2階を、そのためのスペースとし、薬剤・防災グッズの備蓄庫や通信機器、災害派遣医療チームが宿泊できる場（ふだんは会議室）などを整備したほか、断水に備え給水タンクも新設しました。

**ところで、青葉区休日急患診療所の診療体制はどうなっていますか。**

**山本** 診療科目は、内科と小児科の二つがあり、それぞれ青葉区医師会員の医師が、交代で診療に当たります。通常、担当医は科ごとに1名ですが、急患が急増するインフルエン

ザの流行期などは、医師を増員して対応します。

ほかに耳鼻咽喉科もありますが、市内18区の耳鼻科医による輪番制のため、休日に常時開いているわけではありません。診療が行われるのは月1〜2回です。診療時間は、内科・小児科ともに午前が9時〜正午、午後が1〜4時です。新しい診療所は区役所に近く、交通の便も良いので、休日の急病などでお困りの際は、ぜひご利用下さい。



# 薬剤師が行う在宅医療について



横浜市薬剤師会理事・在宅医療介護委員会委員長  
川村 幸久 先生

## 薬剤師がお宅に伺う「訪問サービス」

薬剤師がお宅に伺う「訪問サービス」がございます。それは薬剤師による「居宅療養管理指導：介護保険での呼び名」「在宅患者訪問薬剤管理指導：医療保険での呼び名」という制度です。

サービスの流れは、診療の後、医師は患者さんに必要な薬を記した処方せんを渡します。その際、薬剤師による居宅療養管理指導が必要だと判断した場合、医師はその旨を処方せんに記します。その処方せんを薬局へお持ちいただくと、薬剤師が処方せんに基づいて調剤し、薬をもってご自宅を訪問します。もちろん、訪問は患者さんの同意を得てからになります。患者さんのお宅を訪問した薬剤師は、薬の種類や飲み方、管理の仕方などを説明。さらに薬の効果、副作用、相互作用（飲み合わせ）などをチェック。歩行や食事、睡眠などへの影響などを確認し、結果を医師に報告します。薬剤師は必要に応じて訪問看護師やヘルパー、介護支援専門員などと連携を図り、介護プランへの支援を行います。その他、薬に関する質問や介護用品、福祉用具、介護保険制度、使用済み薬剤や注射針の適正廃棄等のご相談にも応じています。介護保険の実施にともない、ご自宅で療養される方が増えてまいりました。在宅で安心して介護サービスを受けていただくために、薬剤師も薬を通してお手伝いしていきます。他の保健・医療・福祉関係者と密接な連携を保ち「在宅医療」をしっかりと支えます。どうぞ、お気軽に薬剤師にご相談ください。

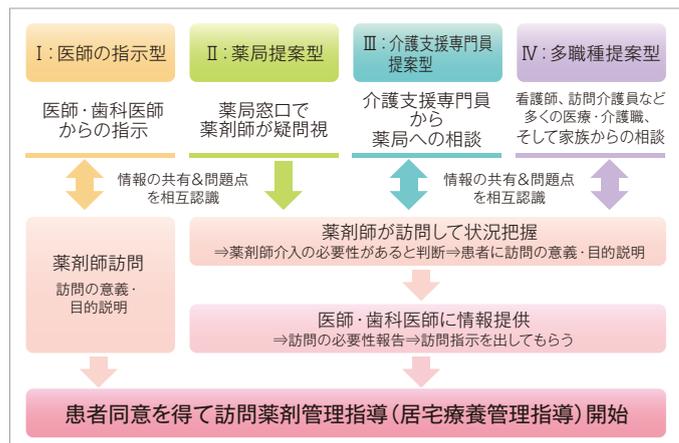
## 横浜市薬剤師会在宅医療介護委員会の取り組み

超高齢社会を迎え、横浜市薬剤師会では在宅医療介護委員会を立ち上げました。目的は、地域包括ケアシステムにおいて市民に必要とされる薬剤師の活動を支援すること、すなわち「地域のかかりつけ薬剤師による在宅医療推

進を支援すること」と考えております。地域包括ケアシステムとは、高齢者が重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることが出来るよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供するシステムです。介護保険等の公的サービスのみで在宅生活を支えるには限界があります。今後、自助・互助（共助）・公助の連携、役割分担の明確化が必要であると考えています。その考えに基づき今後の当委員会の取り組みとして、大きく3つの柱を考えました。1つ目は薬剤師としてのスキルを向上させるための研修会開催。2つ目は多くの多職種の方々（市民の皆様も含む）に薬剤師職能を活用頂くための横浜市在宅医療受入可能薬局リストの作成と運用。3つ目は、「多職種と薬剤師との連携の現状」、「多職種が薬剤師に期待すること」を把握した上での多職種連携を行うための地域包括支援センター（地域ケアプラザ）との連携です。

薬剤師による居宅療養管理指導の現状についてですが（下図）、現在はⅠの「医師の指示型」がほとんどであると思われます。当委員会は、志を持つ地域のかかりつけ薬剤師がⅡの「薬局提案型」、Ⅲの「介護支援専門員提案型」、Ⅳの「多職種提案型（市民の皆様も含む）」のように、市民の皆様に必要とされて在宅医療に参入することを目指しており、そのきっかけになるような取り組みができればと考えております。

居宅療養管理指導の実施に至るパターン



## 太極拳で、健康な心身を 体内の「気」を整え、元氣はつらつ

中国古来の武術に源を発する太極拳。道具や広い場所がいらず、動きも緩やかなことから、いつでも、どこでも、老若男女の誰もが手軽にできる健康法として根強い人気があります。

☆  
地下鉄・都筑ふれあいの丘に近い横浜市の老人福祉センター「つづき緑寿荘」2年前、趣味の教室の一つに、新たに「楊名時健康太極拳」が加わりました。

教室は期間6カ月で、年2回催されますが、楊名時太極拳の人氣は高く、毎回、多くの申し込みがあります。今春からは4期目の教室がスタート。シニア世代の男女約20名が月2回、第2・4金曜日に、太極拳



で健康づくりに励んでいます。

楊名時太極拳は、京大に留学後、日本に定住した武術家の楊名時氏が普及させたもの。太極拳の複雑な動きを簡素化し、さらに「八段錦」という気功の要素を取り入れて、より柔軟で、ゆったりとした動きを主な特徴としています。

### 人氣高い「楊名時太極拳」

教室は、午前10時から始まります。道衣に黒帯をキ

リリとした出で立ちで、指導に当たるのは、太極拳歴13年で、師範の肩書きを持つ田中真里枝さんです。全員がそろったところで、元氣いっぱい「ニイハオ」と中国語であいさつ。軽いストレッチで体をほぐした後、立ったままの禅と言われる「立禅」で、氣を整え、心を落ち着かせます。

そして、ここから稽古本番。初めは氣功の八段錦からです。田中さんの動きを見ながら、一つひとつの型を稽古していきます。動きは静かで、とてもゆるやか。深い呼吸で、体の隅々に氣をめぐらします。

「八段錦は長生きをするための昔からの養生法。動きの一つひとつに、胃や腸、心臓、肺などの内臓を丈夫にし、高血圧を下げる効果もあるんですよ」と田中さん。その説明に、稽古にも

一段と熱がこもります。八段錦の前半四段を終えたところで、いったん休憩。水分を補給し、一息入れた後、稽古は後半へ。

まずはスローテンポの音楽に乗り、太極拳の中でも最もシンプルな「不老拳」などの稽古です。途中で、動きが氣になった田中さんから「はい、ここはツルが大きく羽を広げるように」などと注意も。この後、八段錦の残り四段を稽古して、教室は1時間20分ほどで終了しました。

### 奥が深く、脳トレ効果も

指導に携わっている田中さんは「大河の流れのように、ゆったりとした動きと深くて長い呼吸。これで体内の氣と血のめぐりが良くなり、五臓六腑の働きが活発になります。足腰の筋肉も鍛えられて、転びにくくなるんですよ。一番大切なのは、心で動くこと」と語ります。

今回、教室に初めて参加したという鶴本澄江さんも「太極拳を始めてから、背



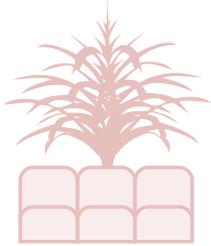
骨の痛みがやわらぎ、寝付きが良くなりました。古希をとうに過ぎた私のような者でも、ムリなく楽しめます」と、うれしそうです。

奥がとて深く、たくさんある型の一つひとつを頭の中に叩き込まなければいけないため、「脳のトレーニングにも最適」と言われる太極拳。教室の修了生たちによるOB会も開かれており、「一生懸命、稽古に励み、いつまでも健康でいたい」と、太極拳仲間たちは、元氣いっぱいです。

## 待合室

「色白は七難隠す。」と言われていますが、シミで悩んでいる人は多く、男性にも増えています。最近是有効なお薬があるとは言え、シミはそう簡単には消えないので、まずは作らないことです。その為には紫外線対策をしっかりすることが必要です。紫外線には波長の長いUVA（紫外線A波）と、短いUVB（紫外線B波）がありますが、日焼け、シミの原因になるのは主にUVBです。UVAはしわやたるみを起こします。日焼け止め化粧品にはUVBの防止効果を示すSPFと、UVAの防止効果を示すPAが表示されています。日常生活ではSPF30で十分です。但し朝1回ぬるだけでは汗で落ちてしまうので、こまめにぬり直すことが大切です。海や山へ行く時はSPF50を使用した方がよいでしょう。それでも防ぎきれなかったシミにはビタミンCや美白剤が有効です。美白剤はメラニン生成を抑制することで色素脱失を生じるため、顔全体にぬるなど使い方を誤ると白斑を生じる可能性があります。白斑も難治で色素再生に長期間を要する場合があります。美白剤は医師の指示に従って使用することを勧めます。

(グッピー)



表紙イラスト/まさかりが淵(戸塚区) 雑木林を谷の方へ下って行くと、涼やかな滝の音が聞こえる。若いきりごりがまさかりを滝つぼに落とした民話が残る。まさかりが淵市民の森内。

こんな時どうする

# 足首をくじいてしまいました!! どうしたらよいですか?

横浜市整形外科医会 中島 邦晴  
なかしま くに はる

その場で、すぐに出来ることはありますか?

応急処置として、足首を動かさないようにして安静を保ち、氷や水で冷やしましょう。冷やしすぎないように1回15分ぐらい、1時間おきに行います。包帯やスプリント(副木)で固定し、患肢を台などにのせ挙上して腫がひどくなるのを防ぎます。安静(Rest)、冷却(Ice)、圧迫(Compression)、挙上(Elevation)の頭文字をとってRICEと呼びます。RICEにより内出血を減らし、炎症を抑え、痛みを緩和します。

何が起こっているのですか?

関節を強く捻ったことにより靭帯や関節包が損傷しています。これを捻挫といいます。靭帯とは、骨と骨をつなぐ強固なひものような線維組織です。関節の動く範囲を制限し関節を安定化させて関節を保護しています。靭帯が損傷すると関節がゆるんで不安定になります。受傷後痛くて体重がかけれない、腫れがひどい、皮下出血が見られる場合は靭帯の損傷が大きいと考えられ注意が必要です。また、捻挫ではなく、くる

ぶしや小指の根元の骨などが骨折していることもあり、特に小児では、靭帯附着部の骨が剥離する裂離骨折を伴うことが多いです。整形外科できちんと診察を受け、レントゲンやエコーなどの検査を行い、正しく診断してもらう必要があります。

治療はどうしますか?

靭帯損傷の重症度は、I度・II度・III度と分類されます。重症度に応じて、包帯、テーピング、装

具、ギプスなどで固定します。手術が必要になることもあります。3週間程度の固定後、足首を支える筋肉の筋力強化やストレッチなどのリハビリテーションを行います。捻挫をきちんと治療しないと、関節のゆるみが残る、捻挫を繰り返しやすくなります。また、軟骨がすり減って変形性足関節症になり、痛みが出やすくなる場合があります。したがって、足をくじいたら、まずは必ず医師の診断を受け、しっかり治療を行いましょう。

# 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	内科・小児科※歯科 診療時間：午前10時～午後4時
<b>青葉区休日急患診療所</b> ☎(045)973-2707	<b>金沢区休日救急診療所</b> ☎(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	
<b>旭区休日急患診療所</b> ☎(045)363-2020	<b>都筑区休日急患診療所</b> ☎(045)911-0088
<b>泉区休日急患診療所</b> ☎(045)801-2280	<b>鶴見区休日急患診療所</b> ☎(045)503-3851
<b>磯子区休日急患診療所</b> ☎(045)753-6011	<b>戸塚区休日急患診療所</b> ☎(045)852-6221
<b>神奈川区休日急患診療所</b> ☎(045)317-5474	<b>中区休日急患診療所</b> ☎(045)622-6372
<b>港南区休日急患診療所</b> ☎(045)842-8806	<b>西区休日急患診療所</b> ☎(045)322-5715
<b>港北区休日急患診療所</b> ☎(045)433-2311	<b>保土ヶ谷区休日急患診療所</b> ☎(045)335-5975
<b>栄区休日急患診療所</b> ☎(045)893-2999	<b>緑区休日急患診療所</b> ☎(045)937-2300
<b>瀬谷区休日急患診療所</b> ☎(045)302-5115	<b>南区休日急患診療所</b> ☎(045)731-2416

毎日の夜間はこちらへ

<b>横浜市夜間急病センター</b> ☎(045)212-3535 内科・小児科・眼科・耳鼻科：午後8時～午前0時	<b>①横浜市救急医療情報センター</b> 24時間対応 #7499
<b>横浜市北部夜間急病センター</b> ☎(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	<b>②横浜市小児救急電話相談</b> 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 ☎045-227-7499
<b>横浜市南西部夜間急病センター</b> ☎(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	<b>横浜市歯科保健医療センター</b> ☎(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



## 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）		
都筑区	昭和大学横浜市北部病院	☎(045)949-7000
港北区	横浜労災病院	☎(045)474-8111
鶴見区	済生会横浜市東部病院	☎(045)576-3000
保土ヶ谷区	横浜市立市民病院	☎(045)331-1961
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター	☎(045)851-2621
中区	横浜市立みなと赤十字病院	☎(045)628-6100
港南区	済生会横浜市南部病院	☎(045)832-1111
内科		
鶴見区	汐田総合病院	☎(045)574-1011
西区	けいゆう病院	☎(045)221-8181
中区	横浜中央病院	☎(045)641-1921
保土ヶ谷区	聖隷横浜病院	☎(045)715-3111
旭区	横浜旭中央総合病院	☎(045)921-6111
港北区	菊名記念病院	☎(045)402-7111
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	戸塚共立第2病院	☎(045)881-3205
戸塚区	東戸塚記念病院	☎(045)825-2111

## tvk「健康最前線」



### 7月～9月の放送予定

7月★17日 高校野球のためお休み	8月★7日 小児の急性中耳炎①
★24日 //	★14日 小児の急性中耳炎②
★31日 なぜ抗がん剤治療が必要なのかー大腸がんの場合②	★21日 認知症患者について①
	★28日 認知症患者について②
毎週金曜日午後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。)	9月★4日 眼のアレルギー①
	★11日 眼のアレルギー②

## 「目の愛護デー」眼科無料相談のご案内

### 横浜市眼科医会会員医師による 眼科無料相談を行います。

●日 時：平成27年9月27日(日)12:30～16:30  
●場 所：新都市プラザ  
横浜そごう地下2階正面入り口の向い側  
(横浜駅東口)  
事前申し込みは不要です  
問合せ先▶まつい眼科 ☎045-322-6249