



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.256

11・12
月号

最新医療情報

糖尿病と フットケア

みんなの健康 1 2016.11/12

在宅医療の今

24時間看護・介護で支援
「ナースングホーム」

◆こんな時どうする？

肝機能障害を
指摘されたら

医療クローズアップ

市の胃がん検診
内視鏡検査を
追加導入

表紙イラスト／
称名寺（金沢区）

高血糖で増える足の病変 糖尿病とフットケア



JCHO横浜中央病院
血管外科部長
かしわぎ さとし
柏崎 暁 先生

糖尿病が進むと、なぜ足の病気が増えるのですか

柏崎 糖尿病で、高血糖の状態が長く続くと、合併症の一つとして「神経障害」や動脈硬化に伴う「血流障害」、さらには免疫力が低下して「細菌感染」などが起きやすくなります。その結果、とくに指先やかかと、ふくら

はぎなど下肢の部分に、様々な病変が生じることが多いのです。

例えば、神経障害が起ると、知覚が鈍り、痛みや熱さを感じにくくなります。そのため、靴ずれができて気づかなかつたり、熱い風呂やカイロなどの暖房器具で、やけどをしたりすることがあります。

また、血管の動脈硬化による血流障害が起きると、酸素や栄養分が足の末端まで十分に行き届かなくなりやすくなります。その結果、足冷えやしびれが起きたり、皮膚の色が悪くなります。

症状がさらに進むと、少し歩くと足が痛み、休憩すると楽になる「間欠性跛行^{はここう}」になったり、安静時でも疼痛が生じるようになります。

一方、高血糖で体の免疫力が低下すると、水虫などに感染しやすくなり、足にすり傷や切り傷、ひび割れ、タコやウオノメなどがあると、細菌が増殖して化膿しやすくなります。

足の病変は、重症化することが多いのですか

柏崎 その通りです。神経障害で痛みなどの感覚が鈍るため、足に病変が

糖尿病や高血圧などが原因で、足（下肢）の病気にかかるケースが増えていきます。最初は小さな病変でも、放置したまま適切な処置を怠ると、重症化^{かいよう}して潰瘍^{えい}や壊疽^{えそ}になりやすく、大変に危険です。

こうしたリスクから大切な足を守るためには、日頃からのフットケア（足の手入れ）が何よりも大切です。そこで、JCHO横浜中央病院血管外科部長の柏崎暁先生に「糖尿病とフットケア」についてうかがいました。

あっても、なかなか気づきません。その間に症状はどんどん悪化していきます。そして傷口が化膿したり、さらにひどいと潰瘍ができたり、壊疽になつて皮膚が腐るリスクも高まります。最悪の場合は、足の切断も覚悟しなければなりません。

小さな靴ずれに気づかず、適切な処置が遅れたために重症化し、足の切断に至ったケースも実際にあります。

治療法は？

柏崎 治療の第一歩は、病気の早期発見です。初

期のうちに足の病変に気づき、早めに適切な治療を受けることが何より大切です。

治療法としては、抗生物質などの薬剤を使い、感染症を抑えたり、足の血流を改善するため、場合によっては手術を行います。

糖尿病の合併症から大切な足を守るには、どうすればよいですか

柏崎 最も重要なのは、栄養バランスの取れた食事や適度な運動を心がけ、また禁煙に努めるなどして、血糖を良好な状

態にコントロールすることです。

それと同時に、糖尿病による足の病変は気づかないうちに進行していることが多いので、日頃からのフットケアがとても大切です。

フットケアでは、まず毎日、明るい場所で足の状態を観察します。傷ややけど、足やツメの変形、皮膚の変色がないかなどを、しっかりとチェックしましょう。足裏など見にくい場所が気になる時は、かかりつけ医にご相談く



- 異変がないかチェック ● 足に合う靴
- くつ下をはく ● カイロ・湯たんぽは避ける ● 入浴の際お湯の温度に注意
- 足は清潔に ● ツメはキレイに

ださい。

靴選びも大切です。窮屈な靴は、靴ずれの原因になりますから、足に合った蒸れにくい靴を選びましょう。高いヒールや先のとがった靴は避け、靴をはく前には、小石などが入っていないか、よく確認してください。

また常に靴下をはくことも忘れずに。足が蒸れないよう通気性が良く、ギュッと締め付けないものを選び、白色系の靴下なら、出血など足の異変に気づきやすいので、なお良いでしょう。

入浴の際も要注意です。とくに神経障害で、知覚神経が鈍っている場合は、事前に必ず、手や温度計でお湯の温度を確かめてください。ストーブなどの暖房器具は、体か

ら離して使い、肌に密着するカイロや湯たんぽなどは、使用を避けた方が良いでしょう。

もう一つ、フットケアで欠かせないのが、ツメの管理です。伸びたツメはけがや細菌感染の元になりますから、正しく切り、深ズメに気をつけましょう。

最後に、足を清潔に保つことも大切です。そのために、足は毎日洗いましょう。足裏や指の間も石鹸で丁寧に洗い、洗った後は清潔なタオルで水分をふき取り、乾燥、ひび割れしやすいところには、保湿クリームを塗ると良いでしょう。

最近フットケアの専門外来を開設する医療機関が増えていそうですね

柏崎 糖尿病に高齢化が加わり、足に病変を持つ患者さんが増える傾向にあります。しかも、発見

が遅れて重症化するケースが多い。

また糖尿病で動脈硬化が進むと、足の病変にとどまらず、頸動脈や冠動脈疾患などを併発するリスクも高まります。そこで血管外科をはじめ、循環器内科、腎臓内科、皮膚科、整形外科などの専門医が相互に協力し合い、フットケアを総合的・

重点的に行う診療部門が必要だとの認識が高まり、フットケア専門外来が設けられるようになりました。

当院でも専門外来を開設しており、足病変の予防、診断、治療をチーム医療で行っています。

最後に専門医の立場から、ひと言お願いします

柏崎 糖尿病による足病変は、早期の発見と治療が何よりも重要です。ただかだか足の病気と軽く見ないでください。毎日の

フットケアで病変を早く見つけ、重症化を防ぐためにも、早めにフットケア外来などを受診することをお勧めします。

☆

なお、「自覚症状での自己診断法」を掲げておきますので、このような症状がある場合は、自分で処置をせずに、医師に相談してください。

- 一、足がしびれる
- 一、足先がピリピリ痛む（睡眠中やじっとしている時でも足が痛む）
- 一、足先に冷感がある
- 一、安静時や睡眠中に、よく足がつる
- 一、足の色が悪い（白い、青味がかっているなど）
- 一、タコ・ウオノメ・水虫などがある
- 一、足に潰瘍がある
- 一、足の変形、外反母趾がある
- 一、足に傷があっても、痛みを感じず、気づかない

市の胃がん検診内視鏡検査を追加導入 精度高く、がんの早期発見に期待

市町村の胃がん検診について、国が指針を改め、今春4月から新たに内視鏡による検査も受けられるようになりました。これまでのX線検査に加え、より精度が高い内視鏡検査が導入されたことで、胃がんの早期発見が期待されます。そこで横浜市医師会・横浜消化器内視鏡医学会長の田村聡先生に、胃がんの現状や内視鏡検査について聞きました。



横浜消化器内視鏡医学会長
田村 聡 先生

胃がんの現状はどうなっていますか。

田村 胃がんは長い間、**が**んで亡くなる人の数^々の第1位でしたが、現在は第3位まで下がりました。ただ、高齢化の影響で人数は増加または横ばいです。しかし、65歳以下だけで見ると診断や治療法が向上して死亡数は減少しています。ちなみに、国立がん研究センターの最新の統計によ

ると、2015年の胃がんの罹患数（新たにがんと診断される患者数）は約13万人で、大腸がん、肺がんに次いで第3位でした。また年間の死者数は約5万人にのぼっています（がん全体で3位）。

胃がんは早期に発見し、迅速で適切な治療を行えば、90%以上の確率で治ると言われています。横浜の胃がん検診はどうなっていますか。

田村 職場などで受診機会がない市民を対象に、胃がん検診を行っています。従来はバリウム（造影剤）と発泡剤を飲み、胃の中の粘膜を観察するX線検査のみで

したが、内視鏡検査が追加され、どちらか一方を選択できるようになりました。

内視鏡検査とは、どのようなものですか。

田村 先端に超小型のカラースCCDカメラを装着した細い管を、鼻または口から胃の中に挿入し、胃を空気で十分広げて粘膜を観察する検査です。ごく初期のがんも見つけやすく、X線検査に比べて、がんの早期発見率が高まるのが期待されています。

また検査中に「がん」を疑う部分があった場合、引き続きその細胞を採取して悪性かどうか詳しく調べ

ることができそうです。

X線と内視鏡検査では、受診条件が違うようですね。

田村 X線検査を受けられるのは40歳以上の市民で、受診は年1回。一方、内視鏡検査は50歳以上が対象で、受診できるのは2年に1回です。同一年内にX線と内視鏡検査の双方を受診することはできず、受診費用は、どちらも3140円です。

胃がん検診の受診状況はどうなっていますか。

田村 残念ながら、横浜市の場合は極めて低く、受診率は毎年5%程度で推移しています。胃がんは40代の後半から増え始め、がんから命を守るためには、早期発見が欠かせません。しかし、胃がんは初期の段階では自覚症状が出ることはほとんどなく、またかなり進行しても無症状の場合があり、なかなか気づきにくいがんの一つです。

そこでX線検査に比べ、より精度の高い内視鏡検査が導入されたこの機会に、

ぜひ多くの方が定期的に受診し、胃がんの早期発見に努めて欲しいと思います。

内視鏡検査の受診法は？

田村 市内の医療機関に直接電話をして、問い合わせ下さい。実施医療機関は、横浜市のがん検診ホームページか、横浜市けんしん専用ダイヤル（☎045-664-2606／受付時間8時30分～17時15分、日曜・祝日・年末年始は除く）でご確認下さい。

最後に、胃がんの予防についてアドバイス。

田村 主なリスク要因として、塩分の過剰摂取や喫煙、多量の飲酒などが指摘されています。また胃の中のヘリコバクターピロリ菌も、大きなリスク要因とされており、ピロリ菌感染がある場合は、早めに除菌しておくとういでしょう。さらに、その上で定期的に検診を受け、胃の内部の状況をチェックしておくことが大切です。

24時間看護・介護で支援 「ナーシングホーム」

都筑区医師会が今春に開設



水野恭一会長 吉井涼子さん

都筑区医師会は今年4月、医療依存度の高い要介護度1～5の利用者が終末期まで在宅で過ごせる支援施設として、ナーシングホーム（看護小規模多機能型居宅介護施設）を開設しました。これまでの経緯と現状を水野恭一医師会長と、在宅事業の統括管理者である吉井涼子さんに聞きました。

**都筑区の在宅医療の概要について
お話しください。**

水野 当区の二本柱は「休日急患診療所」と、5つのセクターがチームケアで在宅生活を支える「在宅事業部門」です。その特徴は医師会が職員を直接雇用し、小人数では難しい組織の運営を行っていることでしょう。地域の方々が在宅での看護や介護を希望された時、医師や看護師、介護福祉士などが連携して心のこもった質の高いサービスを提供することがその目的です。

**5つのセクターは
どのような活動を行っているのですか。**

吉井 平成8年に開設した「訪問看護ステーション」は約20名の職員を擁し、当初から医療依存度の高い患者さんを引き受けてきました。そこに「ヘルパーステーション」（平成10年開設）が加わり、24時間対応の訪問介護活動を25名のヘルパーや介護福祉士が担当。深夜でも異常を感じたらすぐに訪問看護ステーションへ連絡し、医療面の支援を受けられる体制を築きました。

その後、ケアマネジャーの拠点となる「居宅支援センター」と「福祉用具センター」も組織。平成26年10月に開設した「24時間在宅ケアステーション」（定期巡回・臨時対応型訪問介護看護事業所）では、訪問看護ステーションとヘルパーステーションの全員が兼務で在宅患者のケアに当たっています。

その取り組みの発展形として、今春に全国でも稀な医師会立の看護・介護施設を開設されました。現状はどうか。

吉井 このナーシングホームは在宅の方々

が必要に応じて通所介護や宿泊（一日）と、訪問介護や看護サービスを組み合わせて受けられる施設です。2階建ての建物に8つの個室があり、認知症の方やがんなどの終末期の方も利用できます。小規模が前提の事業なので通所のデイサービスは18名以下、宿泊は8名以下という制限があり、今年9月現在の登録者はまだ7名です。利用者の多様なニーズに応えるマネジメントが重要になりますが、早くから訪問看護と介護の連携に力を入れてきたことが運営の基礎になったと思います。



**地元の方々がどう感じているか、
反響などをお聞かせください。**

水野 開設してからまだ半年なので、どういう施設か知っていただく段階ですが、24時間看護と介護が受けられる公的な施設として町内会でも歓迎されています。そのため私や町内会長、民生委員、区の高齢福祉課の職員などが隔月に集まり、「運営推進会議」を開催してご意見を伺っています。都筑区医師会としてはこの施設の開設により、在宅患者の往診を始める医師が一人でも増えることを願っています。

高齢者らしい野次が飛ぶ 「軟式野球」のグラウンド

爽やかな風に乗って赤トンボが飛び始めた初秋の朝、旭区の上瀬谷球場に、60歳以上の高齢者の軟式野球チーム「サンオールダーズ」のメンバーが集まっています。約20名の部員の大半は60代後半で、毎週金曜か土曜の9時〜11時に練習を行い、隔週の日曜に「瀬谷シルバーリーグ」(5チーム)の試合に出場。健康に気を付けながらプレーを楽しみ、同年代の仲間と共に心地良い汗をかいています。

懐かしいスポーツを
気軽に

球場を半周ランニングし、準備体操を行ってからトス・バッティング。



3班に分かれてフリー打撃と守備練習に入るチームの雰囲気は和やかで、バッターが空振りするとすかさず主審から「欲が深いよ。悟りきれないのが人生だ」と含蓄のある

野次が飛びます。そして、ゴロをうまく捌いた投手には「よく取った。100年に一度のプレーだ」という声も。10年ほど前にこのチームを結成した監督の岡部均さん(69)は当初、県の『還暦

野球リーグ』に参加した時の気持ちをこう語ります。「歳をとってもいつまでもスポーツを続けたい。たかたか。とくに軟式野球は私たちにとって懐かしいスポーツなので、高齢者でも気軽にできるようなチームを作ったんです」。

ダイエットに有効な 全身運動

メンバーの野球歴はマチマチで、中には社会人野球をずっとやり続けてきた人(72歳)や、戦前の高校野球の名門である松山中学(現・松山東高校)のOBで、ノンプロの硬式野球の経験者(79歳)もいます。しかし、多くの人が初心者なので、走塁時に足が付いていかずに転ぶこともあるそうです。

ちなみに、高齢者の野球は「友愛と親睦が最優先で常に健康に留意し、勝敗は、時の運」と受け止めるゆとりを忘れずに「(『東京都還暦軟式野球連盟』憲章より)」というのが基本です。法政二高の元・野球部長だったという岡部監督は、「今年の春季リーグ戦の間、



野球を続けたおかげで5割減量できました。ゴルフでは一日に1割程度しか減量できませんが、野球は走・攻・守の全身運動なので、練習でも2割程度やせられる。その後数日間節食すれば、メタボの人はダイエットできますよ」と教えてくれました。青い空と白い雲の下、ベンチサイドのラジカセから往年のジャズが流れるひととき、野球好きな高齢者が今日も元気に白球を追っています。

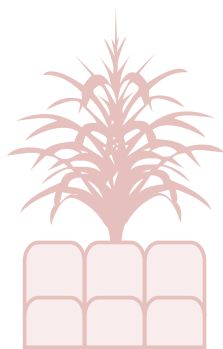
20代から40代の若い男性の頭頂部や生え際の毛が薄くなることを男性型脱毛AGAといいます。これは老化による脱毛とは違い、遺伝や男性ホルモンが原因で起こるので、父親や祖父にもみられることが多くなっています。10代から発症することもあり、その割合は日本人男性の30%と言われています。治療法は内服薬、外用薬、さらに再生医療の研究も始められています。

思春期以後に増える男性ホルモンは酵素の働きで毛髪の成長を止めて脱毛を起こすDHTという別のホルモンになります。内服薬はその酵素を働かなくすることによってDHTができるのを抑え脱毛を防ぎます。

外用薬は、血行をよくし、毛を成長させる細胞の増殖を盛んにします。

再生医療は新たな治療です。毛のある皮膚の細胞や毛をはやす毛包自体を増やして薄い部分に移植したり、ips細胞から毛包を作る研究も進められています。

進行すると治療が難しいため早めに受診することをお勧めします。



表紙イラスト/称名寺(金沢区)
金沢北条氏の祖、北条実時が1258年に建てた持仏堂が起源とされる。浄土式庭園は1987年に復元、文化財は隣接の県立金沢文庫に寄託・展示されている。

こんな時どうする

肝機能障害を指摘されたら

横浜内科学会
(医) 永井医院

なが い
永井

かす き
一毅 先生

肝機能障害の 主な検査項目について

健康診断などで、肝臓の数値の異常を指摘されたことはありますか？代表的な肝機能に関する血液検査にはALT (GPT) とAST (GOT) とγ-GTPの3つがあります。

肝機能数値の異常に関係 あるのは、どんな病気？

肝機能障害の原因としては、様々（先天性・代謝性なども）ありますが、主に、肝炎ウイルス・薬剤・サプリメント・自己免疫による肝障害、さらにアルコールや肥満（生活習慣病）による肝障害があります。

す。ひとつひとつ除外していくことが必要です。

まず、何科に受診すれば よいのでしょうか？

内科、特に消化器内科・肝臓内科の医療機関が診療の窓口になります。まず、検査結果を持参し、受診なさってください。

どんな検査を受ければ いいのでしょうか？

原因と成り得る要素をひとつずつ、除外していくことが必要です。まずは、過去に肝炎ウイルス検査を受けていない横浜市内在住の方で、
○1992年（平成4年）以前に輸血を受けた方

○大きな手術を受けた方
○血液凝固因子製剤を投与された方

○臓器移植を受けた方
○薬物濫用者、入れ墨・ボディピアスを施している方は、横浜市肝炎ウイルス検査を受けてください（公費対象）。

○B型およびC型肝炎ウイルス検査・各種自己抗体が陰性であった場合は？

いずれかが陽性であった場合、消化器・肝臓専門医の診察が必要です、早めに適切な対応が必要です。

○B型およびC型肝炎ウイルス検査・各種自己抗体が陽性であった場合は？

この場合の診断は困難です。単純性脂肪肝の約10%は、肝硬変に進展する非アルコール性脂肪肝がありますので、注意が必要です。

各種肝炎ウイルス・マーカー、自己抗体が陰性的場合、薬剤・アルコールもしくは、脂肪肝による肝機能障害の可能性があります。専門医の診察が必要です。

飲酒はあまりしない、肥満もない、にも関わらず脂肪肝が疑われたとき？

まとめ…肝機能障害を指摘された場合、軽度であつても、早期に原因を探索し、適切な対応が必要です。

横浜市医師会立の看護専門学校 入学試験のご案内

横浜市医師会看護専門学校

区分	試験日	試験科目
一般入試 (第1回)	平成29年 1月7日(土)・8日(日)	国語(漢文・古文を除く) 数学Ⅰ/作文/面接
社会人入試	平成29年 1月7日(土)・8日(日)	国語(漢文・古文を除く) /作文/面接
一般入試 (第2回)	平成29年3月7日(火)	国語(漢文・古文を除く) 数学Ⅰ/作文/面接

所在地／〒222-0011 横浜市港北区菊名4-4-22
問合せ先／☎045-433-2305

横浜市医師会保土谷看護専門学校

区分	試験日	試験科目
一般入試 (第1回)	平成29年1月28日(土)	国語(現代文)/数学Ⅰ(基礎)/ 小論文/面接
一般入試 (第2回)	平成29年3月12日(日)	国語(現代文)/数学Ⅰ(基礎)/ 小論文/面接

※平成29年度推薦入試、社会人入試は終了しました。

所在地／〒240-0001 横浜市保土ヶ谷区川辺町5-10
問合せ先／☎045-333-6047

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)861-3335
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	横浜市救急相談センター #7119 または ☎045-222-7119	①医療機関案内 24時間年中無休 ②救急電話相談 24時間年中無休
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		

午前0時以降における
初期救急診療は

※受診の際は、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	上白根病院	☎(045)951-3221
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

ラジオ みんなの健康ラジオ

ラジオ日本 AM1422kHz
にて放送中です

毎週木曜日 午前11:05～11:10

(『Hello! I, Radio』内で放送)

※再放送は毎週日曜日午前5:40放送

6月1日から救急電話相談の受付が
24時間 年中無休となりました

看護師が症状をお聞きして緊急性や受診の必要性
などについてアドバイスを行います。

#7119(携帯電話、PHS、プッシュ回線)
または☎045-222-7119(全ての電話対応)

受付時間

【医療機関案内(プッシュ1番)】

【救急電話相談(プッシュ2番)】

年中無休
24時間受付