



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.259

5・6
月号

市民公開講座

老化予防

若々しくいられるために

健康の仲間たち

仲間づくりをしながら
多彩な「民謡」を楽しむ

◆こんな時どうする？
カラーコンタクトレンズ
を使用したい時

表紙イラスト/
横浜市こども植物園(南区)

老化予防

横浜市医師会
第2回市民公開講座
若々しく
いられるために

平成28年7月27日
横浜市健康福祉総合
センターホール



みんなの健康 2 2017.5/6

嚥下(飲み込み)について

機能維持のために大切なこと

ヒトが物を食べると
き、まず食物を認知し、
口に入れた食物を嚥んで
(咀嚼して) 飲み込みや
すい状態にします。そし
て、口の中の食物は舌の
運動によって咽頭に送り

込まれた後、嚥下反射(ゴ
クンと飲み込む反射)に
よって食道へ運ばれ、さ
らに食道の蠕動運動と重
力によって胃へ運ばれま
す。
ヒトは多様な声を発す



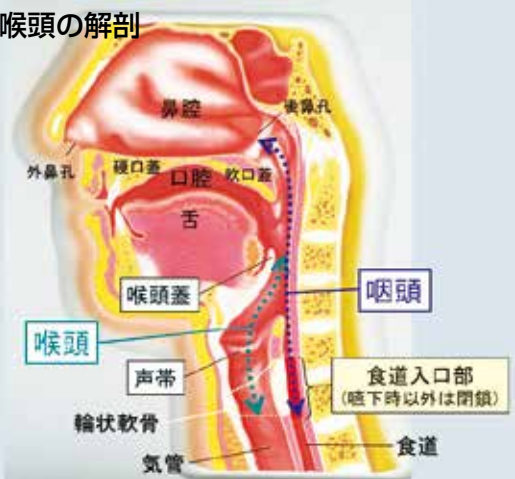
横浜市耳鼻咽喉科医会 副会長
河合耳鼻咽喉科医院
かわい さとし 先生

ることができるよう、
他の哺乳類と比べて咽頭
が長いのですが、それに
伴う気道と消化管の共通
路の伸長により、誤嚥(飲
み込んだ物や唾液が気管
に入ってしまうこと)の

リスクは増大し
ます。すなわ
ち、ヒトは言葉
の獲得の代償と
して誤嚥のリス
クを負っている
のです。

誤嚥をしない
ために嚥下反射
の際は、①食物
が気管に入らな
いように、喉頭
蓋が倒れたり左
右の声帯がくっ

◎咽頭・喉頭の解剖



いつまでも元気で若々しくいたい——誰もが願っていることです。日ごろから健康に心がけ、生活習慣を少し工夫することで体の機能低下を防ぐことができます。昨年横浜市医師会が主催した市民公開講座では「老化予防」をテーマに、本会の4人の先生方が講演し、大勢の参加者があり関心の高さが伺えました。今号では、この講演の要旨をまとめました。

新提案！

眼病三分の計

加齢による目の病気について

白内障・緑内障など目の病気の多くが、加齢と関係があります。普段診察室でお話していると、目の病気について混乱されている患者様が非常に多いことを感じます。そこで私は、三国志の「天下三分の計」になぞらえて、「眼病三分の計」と題し、目の病気を3つの

グループに分けて理解する方法を提案します。
★グループ1…失明につながる怖い病気
(緑内障、糖尿病網膜症、加齢黄斑変性)
現在日本における失明の原因疾患は、第一位は緑内障、第二位は糖尿病網膜症、第四位は加齢黄斑変性です。緑内障は自

覚症状が乏しく、失った視野は治療しても回復しないため早期発見・早期治療が大切です。目を失明から守るため、40歳を過ぎたら年一回の眼科受診をしましょう。
★グループ2…怖くはないが症状が厄介な病気
(ドライアイ、なみだ目、つかれ目)

★グループ3…
デジタル化や高齢化に伴い、日本には2000万人のドライアイ患者さんがいると言われています。難治例では自己流は通用しません。眼科では一人一人に合った点眼薬や眼鏡・アイテムの提案をします。つらい症状を改善するため、自己流で不調が解消しない時は眼科を受診しましょう。



病気は怖くはないが手術はちょっと怖い病気(白内障、眼瞼下垂)

ついたりすることで喉頭が閉鎖すること、②食物を食道に押し込むために十分に嚥下圧(飲み込む力)が上昇すること、などが不可欠です。
嚥下機能を維持するためには、次の事項が大切とされています。

- (1)よく歩くなど適度な運動をする
体力の維持…嚥下機能は体力や全身状態と関連する。
- (2)人とよく喋る、歌う
①認知症の予防…認知症は嚥下障害の一因となる。
②声帯レベルの喉頭

- 閉鎖機能の維持…左右の声帯は嚥下時のほか発声時にもくっつく。
- (3)三食しっかりと食べて十分に栄養を取る
①体力の維持。②嚥下関連筋の筋力の維持…嚥下そのものが嚥下関連筋の筋肉トレーニングになる。

- (4)歯を大切に
①咀嚼機能の維持。②「良好な嚥下のスタート」の維持…嚥下は舌の先端が硬口蓋にぶつかり舌が固定するところから始まるが、上顎の前歯はこれに寄与する。
※1咽頭…鼻の後端から

食道入口部までの器官。食道との境界は輪状軟骨下縁のレベル。
※2喉頭…喉頭蓋(嚥下の際、喉頭に蓋をするように後ろに倒れ込む弁状の器官)から輪状軟骨下縁までの気道。

白内障の有病率は、70歳で90%、80歳で100%です。また現在、日本人の平均寿命は83歳です。このことから、白内障は長生きすれば、みんなが

なる病気」と言えます。白内障手術は日帰りでも行われており、沢山の患者様が受けています。しかし、手術と聞くと怖くなり受けたがらない患者

様も少なくありません。快適な視生活を取り戻すため、手術の必要を感じた時は、家族や眼科スタッフも味方につけて先に進みましょう。

「眼病三分の計」により皆様の頭の中が整理され、混乱から解放されることを期待しています。病気を正しく理解し、適切なタイミングでご相談

いただけると幸いです。私たち眼科医は、皆様の軍師になって、快適な視生活をサポートいたします。

生活を楽しむ

スポーツ活動に参加して



横浜スポーツ医会
小田 治男 先生

厚生労働省の報告（2012年）によれば、日本人の健康寿命は男性70・4歳、女性73・6歳で、平均寿命と比較すると、男性約9年、女性で約12年間何らかの介護・支援を要する期間を生きていることとなります。

高齢者が要介護状態に陥る原因の第1位は、脳出血や脳梗塞などの脳血管障害ですが、変形性関節症や骨折・転倒などの

運動器の障害を合わせますと脳血管障害に匹敵します。健康の増進の観点からみますと、壮年期から70歳代前半くらいまでの高齢前期では病気の予防や生活習慣病への対応が重視されるのに対して、高齢前期から後期では運動機能の低下に対する対策の重要性が指摘されています。

一方、生活する能力の低下を考えると、生活の不活発化という考え方があります。高齢だから、病気だから、動ける環境にないからなどさまざまな理由によって身体の活動のレベルが低下し、これによる身体機能

の低下、さらには社会活動からも遠ざかることで、意欲の低下、うつ状態を生じて、一層の身体機能の低下の原因になるという悪循環を引き起こすというものです。

それでは、身体機能が低下、運動機能の低下、生活の不活発化に対してどのように対処していけばよいのでしょうか。身体機能が低下、運動機能の低下を防ぐために運動習慣を取り入れること、筋力トレーニング、ストレッチなどが推奨されており、スポーツなどの身体活動は、転倒や病気の発現の予防にも有効とされています。

高齢者の皮膚疾患

日常のケアで健康な肌を保つ

60歳以上の方を対象とした内閣府の調査によれば、60%以上の方が何らかのスポーツ活動などグループ活動への参加をしたことがあり、その効果

として健康や体力に自信がついたとの回答がありました。

同じ調査で、多くの方が新しい友人を得た、生活に充実感がもてたと答

えています。生活の不活発化に対して運動習慣もとても重要ですが、運動、スポーツ、あるいはレクリエーションなどを通じて生活を楽しめるとい

ことがとても大切なことでありましょう。高齢者は機能の個人差が大きいといわれてい

ます。若々しさにも個人差がありますが、診療の中で感ずることは、スポーツをはじめ、いろいろな活動の中で生活を楽しんでおられる方に若々しい方が多いということです。



さわだ 俊一 先生
さわだ しゅんいち
澤田 俊一 先生

性も変化します。より活動的な老後をおくるために、スポーツの時だけでなく、ちょっとしたお出かけの際にも日常紫外線から肌を守るため、日焼け止めクリーム

の使用を心がけて下さい。また、長寿になったことで皮膚がんも増加しており、その多くは露光部に発生します。気になる皮膚疾患があったら放置したり自己判断で一般薬による治療をしたりせず、皮膚科専門医に相談

織田信長が好んで演じた敦盛の一節に「人間五十年 下天のうちを比べれば 夢幻の如くなり」とありますが、戦国時代の日本人の寿命は20歳くらいだったようです。平均寿命が50歳を超えたのは、第二次世界大戦終了2年後の昭和22年のことです。しかしこの時点では先進国中最下位でした。小児死亡率の改善などにより、現在日本は世

界1位の長寿国となりました。

50歳を境に肌は急激に変化します。しっかりとスキンケアすることを心がけ、健康な肌をなるべく長持ちさせて下さい。そうでないと種々の皮膚トラブルを招いてしまいます。最も重要な皮膚の機能は外界との遮断「バリア機能」です。まずは保湿することと皮膚のバリア機能を高めましょう。

入浴後直ぐに水分を閉じ込めるように保湿剤を塗って下さい。四肢末梢では血行を良くするため軽めのマッサージをしながら塗ると良いでしょう。長風呂、熱めの湯、石けんの使い過ぎ、タオルで擦り過ぎないよう注意が必要です。

紫外線は肌にとって大敵です。しわ・しみの形成により見た目のみならず社会生活における積極





仲間づくりをしながら 多彩な「民謡」を楽しむ

早咲きの桜がほころび始めた3月下旬の朝、旭区白根にある老人福祉センター『福寿荘』の中広間から、にぎやかな三味線と尺八の音色とともに高齢の男女の合唱が聞こえてきました。「ハア、ドッコイ、ドッコイ、ドッコイ」と、三味線を弾きながら張りのある声でお囃子を入れるのは講師の清野翠梢さん。夫の尺八奏者、忠勝氏とともに毎月2回、第2・第4月曜日



の午前と午後を開いている「民謡サークル」の始まりです。

**大きな声で歌い、
脳を活性化**

腹式呼吸でたっぷり息を吸い、身体全体で声を響かせる独特な節回しの民謡は、日本各地の庶民の生活感情を盛り込んだ素朴な歌謡で、ある調査では仕事唄や祝い唄、酒盛り唄、盆踊り唄など、多彩な曲目の総数は約5万8千に及ぶそうです。

この日、前半の稽古は男女別のパートに分かれて「南部牛追唄」や「ちやぐちやぐ馬っ子」「道南ナット節」「秋田酒屋仕込み唄」「三浦だんちよね節」などを合唱。講師から「今

度はもう少し頭を使いながら歌いましうね。頭を使うと、女性の皆さんはもっと綺麗になつて帰れますよ」などと、厳しくもユーモラスな指導が入ります。

瀬谷区在住の講師、清野翠梢さんは日本民謡協会横浜支部に所属する芸歴40年のベテランで、プロの民謡歌手の娘さんと、ご主人に刺激されてこの世界に入りました。20年ほど前から続くこのサークルでは、「各都道府県の民謡を1曲ずつマスターしてもらい、生徒さんのリクエストに応じてさまざまな曲を歌います。最初は声が出なくても、5年くらい稽古すれば



**「歌う楽しさが
病み付きになる」**

稽古の後半は各自が練

習してきた曲の独唱で、ふだんは口べたな男性たちも、哀調を帯びた声で「武田節」や「伊那節」を歌います。九州出身の70代の男性は「演歌は惚れた、腫れたの歌ばかりで嫌いです。民謡は良い歌詞が多いし、メロディも心に染みる」と言います。また、80歳の女性は「これまでは演歌ばかり歌い、あまり大きな声は出しませんでした。民謡の楽しさが病み付きになりました。」と語ります。

『箱根馬子唄保存会』の事務局員でもある清野講師によれば、神奈川県にはこの馬子唄や「三浦だんちよね節」などがあり、横浜には「お茶葉唄」という民謡もあるそうです。私たちの心の奥深くに眠っている幼時の郷愁、その琴線に触れてくる民謡を今後も大切にしたいものです。

結核について

咳や微熱が長く続き、倦怠感・体重減少等がある時は結核を疑い、医療機関の受診が必要です。

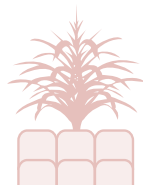
結核は結核菌を吸い込むことで起きる飛沫感染で、感染しても発病するのは10～20％程度です。感染早期（2ヶ月～2年）に発病する一次結核症、それ以降に発病する二次結核症とされ、発病は個人の、免疫力の強さにより異なります。

結核が蔓延していた時代に感染し、高齢化に伴い低栄養や糖尿病などの、免疫力の低下した高齢者の二次結核が増加しています。診断は約80％に肺の病変を伴うため、胸部レントゲン写真や胸部CTによる診断が基本で、次に必要な検査は喀痰の菌の検査です。

菌検査には①塗沫②培養（8週間）③核酸増幅法④同定検査⑤薬剤感受性検査があります。

其の外に血液でわかる①活動結核の診断②潜在性肺結核感染症（LTBI）の診断としてインターフェロング（ガンマ）遊離試験としてクオンティフェロン（QFT）とTスポット（TSPOT）があり、BCG既接種者でも結核感染の有無を診断できます。

肺がん等の早期発見にもなる、年1回の胸部レントゲン検査を受けましょう。 N.T



表紙イラスト／横浜市こども植物園（南区）バラ園には約150種450株が植えられ、5月いっぱい花を楽しむことができる。開港150周年記念のバラ「はまみらい」は明るいサーモンピンクに咲く。

こんな時どうする

カラーコンタクトレンズを使用したい時

横浜市眼科医会 会長
宇津見眼科医院 院長

う つ み
宇津見

よしかず
義一 先生

カラコンは目に悪いと聞いたことがあり心配です。
カラコンは黒目を大きくみせる、瞳の輝きを強調



図1 黒目を大きく見せるカラコン



図2 カラーコンタクトレンズの色素部分に生じた角膜のキズ（写真提供：佐渡一成先生）

など主に美容的に使用します。図1は黒目を大きく見せるタイプです。通常の透明なコンタクトよりトラブルが多く注意が必要です。カラコンは約350種類あり、一部を除きその殆どは酸素を透過しにくい素材です。また、色素が含まれ目の表面にキズがつきやすくなります。カラコン製品販売元の説明では、着色部分がレンズ内部に埋め込まれ安全と書いてありますがいかがですか。

国民生活センターが調査した17銘柄では着色部分がレンズ内部に埋め込まれ安全と書いてありますがいかがですか。黒目（以下角膜）や白目（結膜）のキズ（図2）や充血、視野が狭くなる、暗所の視力低下などがあります。角膜のキズが悪化して視力回復が難しくなる角膜潰瘍になる場合もあり注意が必要です。安全にカラコンを使用するには、どうしたらよいでしょうか。

平成27年全国学校調査では、中学生カラコン使用者は6年前の12・8倍となり、購入前に眼科医の検査を受けない中学生が85・7％もあり、ネット・通信販売、雑貨店などの購入者が6年前の7倍と急増しています。使用する時は、眼科医に各自の目にあった処方を受け、症状がなくても目やレンズにトラブルを生じている場合が多いので、定期検査を必ず受けましょう！
おすすめは、酸素を透過しやすい毎日使い捨てるタイプを短い時間（6～8時間）使用し、違和感などあればすぐにはずし、眼科医を受診してください。いつもは透明なレンズを使用し、カラコンは必要な時のみ使用しましょう！

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

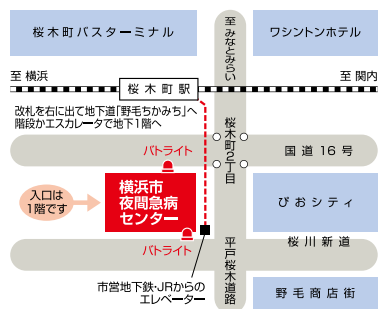
内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時			
旭区休日急患診療所	☎(045)363-2020	都筑区休日急患診療所	☎(045)911-0088
泉区休日急患診療所	☎(045)801-2280	鶴見区休日急患診療所	☎(045)503-3851
磯子区休日急患診療所	☎(045)753-6011	戸塚区休日急患診療所	☎(045)861-3335
神奈川区休日急患診療所	☎(045)317-5474	中区休日急患診療所	☎(045)622-6372
港南区休日急患診療所	☎(045)842-8806	西区休日急患診療所	☎(045)322-5715
港北区休日急患診療所	☎(045)433-2311	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

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）			
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	横浜市民みなと赤十字病院	☎(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
磯子区	汐見台病院	☎(045)761-3581
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

港北区休日急患診療所 移転のお知らせ

4月2日から下記へ移転し
診療を行っています
港北区菊名7-8-27
JR・東急東横線菊名駅、
東急東横線大倉山駅から徒歩10分
TEL：045-433-2311
診 療 日：日曜・祝日、12月30日～1月3日
診療科目：内科・小児科
診療受付時間：9時50分～15時50分



かかりつけ医検索ホームページ

横浜市医師会

検索

様々な条件(診療科目・地域・駅名 etc.)をクリックすることにより、お探しの医療機関を検索できます。

地域医療連携センター ☎045-201-8712

運営時間：午前9時～12時/午後1時～5時 月曜～金曜(土・日・祝日を除く)

お近くの医療機関を電話でご紹介いたします。
また、ご希望により診療所や病院の情報と地図を
FAXで送ります。

