



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.260

7・8
月号

みんなの健康 2017.7/8

最新医療情報

「夏の虫刺され」にご用心!

◆こんな時どうする?
妊娠を考えているのですが
受けた方が良い
検査はありますか?

医療クローズアップ
増える前立腺がん
早期発見へ
ぜひ検診を

在宅医療の今
在宅医の
「養成研修事業」が
スタート

表紙イラスト/
陣ヶ下溪谷公園(保土ヶ谷区)

「夏の虫刺されに

ご注意ください！

怖いマダニやツツガムシ、
感染症を媒介
ヒトスジシマカは
デング熱の原因にも



網島診療所
そう皮膚科院長
宋 賢傑 先生

ひと口に「虫刺され」と言っても、たくさん種類の虫がいます。主に夏場にヒトを襲うのは、どのような虫ですか

宋 ヒトを刺す虫として①吸血性のもの（蚊・ブユなど）②毒素を注入するもの（ハチ・ムカデなど）③肌に触れ、皮膚障害を起こすもの（チャドクガ

など）④ウイルスやリケッチアなどの病原体を保有し、感染症を媒介するもの（マダニ・ツツガムシなど）が挙げられます。

特に被害が多い虫について、刺された時の症状や注意点などを教えていただけますか

宋 では、吸血性の虫から順にご説明しましょう。

「吸血性の虫

蚊：国内で確認されている蚊は100種類を超えますが、圧倒的に多いのはアカイエカとヒトスジシマカ（ヤブ蚊属）です。ヒトを刺すのは、産卵の

ために栄養が必要なメスの成虫だけです。

刺された時の主な症状はかゆみや腫れですが、ごくまれに体内に持続感染するEBウイルス（ヘルペスウイルスの一種）の関与で「蚊刺過敏症」を起こすことも。これは重症の蚊アレルギーで、刺された部位の水ぶくれや潰瘍、高熱やリンパ節腫脹などの全身症状を伴います。

ブユとアブ：ともにハエに似た虫で、ブユは体長が5ミリほど。山野のきれいな水辺を好みます。アブはブユやハエよりも

暑い夏がやって来ました。この季節、虫の活動が活発になり、虫刺されの被害が多発します。中には、マダニやツツガムシなど病気（感染症）を媒介する虫もあり、「たかが虫刺され」と油断するのは禁物です。

そこで、昭和大学横浜市北部病院皮膚科客員教授で、網島診療所 皮膚科院長の宋賢傑先生に「夏に注意したい虫刺され」について伺いました。

大きく、家畜のいる牧場などに多く生息します。ブユもアブも口器で皮膚を噛み切って吸血するため刺された部位に出血点を生じます。刺された瞬間には痛みを感じ、しばらくたつてから激しいかゆみが生じます。

トコジラミ：俗名は「南京虫」でカメムシの仲間です。室内に生息し、夜行性です。体長は成虫で5ミリほど。昼は壁や柱、畳、家具などの割れ目や隙間などに群れをなして

潜み、夜になると這い出して、就寝中のヒトを刺します。夜、寝てからし

ばらくして急に電気をつけると寝具に多数の虫が見つかることがあります。特徴的な症状は、激しいかゆみで、刺されてから数時間〜数日たって赤みやかゆみが出る場合もあります。

トコジラミは一時激減しましたが、10数年前から再び増え始め、最近は特に増加。荷物に付いて移動し、ホテルなどでも被害が出ています。

ダニ（イエダニとマダニ）

：イエダニは体長が0.4〜0.7ミリ程度。ネズミに寄生して生息します。ネズミから離れてヒ



ヒトスジシマカ

トを刺すと、皮膚の軟らかい部分に赤いポチポチした発疹がで、激しいかゆみを伴います。イエダニ退治には、ネズミの駆除が必要です。

マダニは野山に生息し、体長は2〜3ミリほど。痛みやかゆみなどの症状はあまりなく、刺されても気付かないこともあります。しかも、皮膚に口器を刺して張り付き、無理に引きはがそうとすると、口器が皮膚内に残ったりして厄介です。皮膚に薄茶色で直径数ミリの丸い虫のような

ものが付いていたら、無理に取ろうとはせず、早めに皮膚科を受診して下さい。

ツツガムシ：ダニの一種で、主に草むらに生息。

ヒトを刺すのは、体長が0.3ミリほどの幼虫で、リケツチアなどの病原体を持っていないければ、症状は赤い発疹や腫れ程度で済みますが、このうち一部の種類はツツガムシ病の原因となります。

【毒素を注入する虫】

ハチ：スズメバチ、アシナガバチ、ミツバチなど。

ハチに一度刺されたことがあると、2回目以降はアナフィラキシーショックを引き起こす可能性があり、ハチ刺されには十分な注意が必要です。

ムカデ：ハチと同様に刺されると、激痛が走り、かゆみも生じます。患部が赤く腫れ、ひどい場合は発熱や頭痛、吐き気を伴います。応急処置としては、患部を水で洗い、

冷却して（温めるといふ説もありますが効果は不明）早めに皮膚科へ。

【触れると危険な虫】

チャドクガ：蛾の一種で、年2回（5〜6月と9月頃）発生する幼虫（毛虫）には無数の毒針毛があり、これが肌に触れると、激しいかゆみを覚え、皮膚に赤いポツポツ（丘疹）が生じます。

幼虫はツバキ、サザンカや茶の木などに多く生息するため、これらの木のそばを通る時は注意が肝心。風で飛んだ毒針毛が干した洗濯物に付着することもあるので、要注意です。

【病気を媒介する虫】

感染症を媒介するのは、一部の蚊とマダニやツツガムシです。

蚊では、ヒトスジシマカがデング熱や新生児の小頭症の原因となるジカ熱などを媒介。国内では3年前に、蚊が感染源のデング熱が広まり、問題

になりました。またコガタアカイエカも日本脳炎を媒介するため要注意。

マダニも危険です。ライム病や日本紅斑熱、SFTS（重症熱性血小板減少症候群）、ダニ媒介性脳炎などの感染源となります。死に至ることもあります。

ツツガムシも注意すべき虫です。リケツチアを持った虫に噛まれると、ツツガムシ病を発症。独特の発疹と共に高熱や頭痛、筋肉痛、リンパ節の腫脹などを生じ、重症化すると命に関わることもあります。

もし虫に刺されたらどうすればいいですか

宋 ただの虫刺されなら、患部を水などで洗い、市販の薬（抗ヒスタミン軟膏、ステロイド外用薬など）を塗れば、症状は改善します。また、虫の毒を吸い出すポイズン・リムーバーという器具も

売られています。しかし、虫によってはアナフィラキシーショックを起こしたり、病気に感染していることも考えられますから、異変を感じたり、小さいお子様の場合（皮膚症状がひどくなりがちです）は、早めに皮膚科を受診することをお勧めします。

また、患部を掻きむしると傷口を広げたり、細菌による二次感染の恐れもあるので、むやみに掻かないことが大切です。

虫刺されを防ぐ効果的な方法はありますか

宋 予防法の第一は、肌を露出しないことです。特にハイキングやキャンプなどで野山に出掛ける際は、帽子と長袖シャツ、長ズボンの着用は必須です。ほかに虫よけスプレーや携帯用の蚊取り線香なども有効です。夏の外出時にはくれぐれもご注意ください。

増える前立腺がん、早期発見へぜひ検診を

4月から横浜市の検診法が一部変更

超高齢社会を背景に、急増する前立腺がん。早期発見へ向け、横浜市が実施している「前立腺がん検診（PSA検査）」の方法が、4月から一部変更になりました。1次、2次と2段階方式だった検査に、新たに3次検診を追加。確定診断のための前立腺針生検をここで実施することになりました。前立腺がん検診の流れについて、横浜市泌尿器科医会会長の木下裕三先生に伺いました。



木下クリニック
木下 裕三 先生

前立腺がんが急増している その理由

木下 前立腺がんの患者数は年々増加しています。国立がん研究センターの統計によると、年間罹患者数は、平成24年で約7万3千人。男性がんの中では第4位でした。ところが、28年には約9万2千人に増え、胃、肺、大腸がんを抜いて第1位に。それに伴い、死亡率もアップ（男性が中

6位）しています。

急増の原因は？

木下 一番の要因は、超高齢社会です。平均寿命が伸びて高齢者が増え、前立腺がんに罹る確率が高まりました。食生活の欧米化や簡便なPSA検査の普及により、がんを見つけやすくなったことも一因でしょう。

前立腺がん特有の症状はありますか

木下 初期のうちは、自覚症状はほとんどありません。ただ、がんが広がり、周辺の尿道や膀胱などを圧迫すると「尿の出が悪い」「頻尿でトイレに近い」「排尿時に痛みがある」「尿や精液に血が

混じる」などの症状が出ることも。病状がさらに進み、

がんがリンパ節や腰、お尻などの骨に転移すると、腰痛や下肢痛が生じたりもします。

がんの早期発見のためには何が重要ですか

木下 何より大切なのは、早め、かつ定期的にかん検診を受けることです。横浜市では現在、会社などで受診機会がない市民（主に国民健康保険の加入者）を対象に、PSA検査による前立腺がん検診を実施しています。満50歳以上の男性なら、年1回、格安の費用（千円）で受診ができます。

PSA検査とは、どのようなものですか

木下 血液中のPSA（前立腺特異抗原）値を調べる検査です。PSAは前立腺で作られるタンパク質の一種で、がんなどの異常があると、血液中のPSAが増えます。そこで、まず1次検診で採血を行い、PSAの量を調べます。測定値が4ng/ml以上なら、「がんの疑いあり」として2次検診（精密検査）へ。ここでは医師が肛門から指を入れ、前立腺の状態を触診する直腸診検査や超音波検査、MRI検査などを行います。

て、前立腺の細胞組織を採取。それを顕微鏡で調べ、最終的にがんの有無を判定します。

前立腺がん検診はどこで受けられますか

木下 「横浜市がん検診」を実施している市内の医療機関です。

PSA検査で前立腺がんを早期に発見し、適切な治療を受ければ、治癒率も高まります。従って50歳になったら、年1回はがん検診を受けていただきたいと思えます。また前立腺がんは遺伝要素の強いがんです。祖父や父、兄弟など家系内にがん患者がいる場合は、もっと早く40代からの定期受診をオススメします。

.....

*「横浜市がん検診」実施医療機関についての問合せは、横浜市けんしん専用ダイヤル（電045-66412606／受付時間8時30分～17時15分、日曜・祝日・年末年始は除く）へ。

在宅医の「養成研修事業」がスタート



三ツ沢ハイタウン
クリニック
院長 増田 英明 先生

横浜市医師会は地域医療介護総合確保基金の事業の一環として、昨年より横浜市と協力して「在宅医養成研修事業」を始めました。

現在、横浜市で在宅医療を行っている医師はどれくらいですか

増田 昨年7月、医師会の全会員を対象に行ったアンケート調査によれば約1割、344名の会員が行っており、さらにその1割の38名が訪問診療を始めたいと回答しています（回答率33%）。また、医師会を中心とする在宅医療への24時間対応や、バックアップ体制が整えば参加したいという医師も増えています。

昨年始まった養成事業はそうしたニーズに応えるものですか

増田 はい。これから在宅医療を始めたいと考えている医師に対して、制度の基本から診療報酬、訪問時のマナーまで、「座学」と「同行研修」を通じて分かりやすく伝える事業です。座学研修は昨年9月から今年1月まで毎月1回、計5回にわたって実施。在宅医のカバンの中身や病診連携、保険点数の算定方式、疼痛管理、在宅の看取りまで、在宅医療の基本的な知識を学ぶことができます。

「同行研修」はどのように行ったのですか

増田 7月に実施したアンケート調査に基づき、同行研修に協力していただける医師に講師を依頼し、12月初旬に研修会を開いて研修のポイントなどを

確認。今年1月から3月まで、29名の受講者がその講師に同行して実地研修を行いました。研修後に多くの受講者から「訪問診療の実際の様子が見られて良かった。とても勉強になりました」という感想が寄せられています。

研修の終了者には「修了証」が手渡されるそうですね

増田 この事業は横浜市医療局と協力しながら実施しているので、今年4月13日に医師会長と横浜市長名で「修了証」が授与されました。座学や同行研修の講師を務めた医師にも授与されるので、対象者は53名でした。今後、在宅医療を望まれる患者さんやご家族がますます増えることを考慮すれば、現在の2倍以上の在宅医が必要になると思います。その意味で昨年度の「成果」はわずかな一歩に過ぎませんが、今年度は研修事業をさらに長期間実施して一人でも多く担当医を増やし、横浜市全体で在宅医療の裾野を広げていきたいと考えています。



北欧発の健康法 ノルディックウォーキングで、元気一杯

熟年世代を中心に、健康づくりのウォーキングが盛んです。そうした中、「北欧発の健康法」として人気が上昇中なのが、ストック（ポール）を突いて歩く「ノルディックウォーキング」です。

土曜の朝、横浜市泉区の老人福祉センター泉寿



荘の中庭に、熟年世代の男女が集まっています。歩きやすいよう、みな身軽な出で立ち。手には2本のストックを持っていきます。同荘のノルディックウォーキング教室の修了生が、4年ほど前に結成したOB会「泉寿ノルディッククラブ(SNC)」の面々です。

楽しさ満点 歩きながらのトークキング

会員は男女合わせ70名近く。「平均年齢は75歳前後。でも皆さん、すごく元気なんですよ」と会代表の宿野正士さんは語ります。定例の活動は毎週土曜日。主に泉区内のハイキングコースを歩き、健康づくりに励みます。

午前9時半、まずは準備体操で、入念に体をほぐします。それが終わると、いざ出発。この日の参加者は約30名です。泉寿荘脇の石段を上ると、右手に雑木林が広がり、野鳥の鳴き声が聞こえます。新鮮な空気を吸い、足取りも軽くなります。

住宅地に入ると、「車が来たよ。気をつけて」と声を掛け合い、安全に努めます。庭一面に花が咲き乱れる家の前では、全員が足を止め、「まあ、きれい」。しばし花の観賞を楽しみます。

野菜畑や果樹園を抜けて歩くこと約40分。中間点の中田中央公園に着き、一休みです。高齢者が多

いので、歩みはゆっくりですが、ここまでの道中、絶えずおしゃべりの花が咲き、笑い声が弾けます。水分を補給し、10分ほど休憩した後

足腰への負担少なく 大きい運動効果

グです。ホテルが生息する清流や公園内の満開の八重桜など、道々の景観を満喫しながら出発点の泉寿荘へ。約1時間半、1万歩近くを歩きました。

ノルディックウォーキングは、スキーが盛んな北欧で誕生しました。1930年代に、クロスカントリーの選手が夏場の訓練として始めたと言われています。

その一番の利点は、運動効果が高いこと。代表の宿野さんは「上半身を含め、全身の約90%の筋



肉を使うので、エネルギー消費量が通常の2足歩行より20%近く増える。これが健康にとってもいいんです」と強調します。

また、2本のストックで体を支えるのでバランスが取りやすく、足や腰の負担も軽減されるため、高齢者や足腰が弱い人でも、安心して歩けます。会員の一人、中島洋子さんも「ストックのお陰で、歩行が楽です。今は膝の痛みがとれ、正座ができるようになりました」。ノルディックウォーキングを通して、深まる健康づくりの絆。SNCの仲間は元気一杯です。

セカンドオピニオンと
ドクターショッピング
との違い

セカンドオピニオンとは、患者さんが検査や治療を受けるに当たって主治医の了承を得て、主治医以外の医師に意見を求めることです。一方、ドクターショッピングとは医療機関を次々とあるいは同時に受診して、複数の医師に意見を求めることです。

セカンドオピニオンを求めるには主治医(前医)からの紹介状が必須です。セカンドオピニオンを求められた医師(後医)は、これまでの病状の経過や治療の効果を踏まえた前医の意見、すなわちファーストオピニオンがあっちはじめてセカンドオピニオンを提供することができます。

一方、紹介状を持たずに、主治医以外の医師を受診し、意見を求めるのがドクターショッピングです。常識ある医師は、患者さんに対して、病気についての一般的な説明はしますが、紹介状がなく、前医の意見がわからない状況で、前医の診療についての自分の意見は述べないように配慮するのが普通です。

常識ある医師はドクターショッピングの患者さんに対して、前医の診療に対する意見は述べないものだというをご理解下さい。医師にセカンドオピニオンを求める際には前医の紹介状が必要です。(S.N.)

表紙イラスト/陣ヶ下溪谷公園(保土ヶ谷区)鬱蒼とした森を進み、急な坂道を下っていくと横浜市内とは思えない自然の溪流にたどり着く。碓氷川の支流・市沢川が流れる。鶴ヶ峰駅からバス。

妊娠を考えているのですが
受けた方が良い検査はありますか？

横浜市産婦人科医会 桜井 明弘 先生
(医)産婦人科クリニックさくら院長

数年前に流行した風しんは記憶に新しいですが、妊婦さんが風疹にかかると赤ちゃんが先天性風疹症候群を発症するリスクが高くなります。この病気は生まれつき白内障、聴覚障害、心臓病がみられ、小児期や思春期に命を落とすことが少なくありません。抗体(抵抗力)があればかかる心配はなく、横浜市では現在、妊娠を希望している女性やそのパートナーの抗体検査は無料で受けられます。またワクチン接

種費用の助成制度もあります。日本全国で2020年の東京五輪までにワクチンによる風しん絶滅対策が取られています。妊娠前に抗体をつけておくべきウイルス感染症の中で、ワクチンがあるものは他にもあります。麻しん(はしか)は流産や早産、死産の原因になり、妊婦さん自身も肺炎などで命を落とすこともあります。またムンプス(おたふく)は流産率が2倍に上昇します。水痘(水ぼうそう)も赤ちゃん

の先天性水痘症候群という皮膚や手足、頭部や眼の病気を招きます。抗体検査を行い、必要に応じてワクチンを接種することは、妊娠前の準備としてとても大切です。が、いずれも生ワクチンのため、接種後2ヶ月の避妊期間が必要です。その他、「ブライダルチェック」と言って、結婚前、つまり将来的な妊娠を見据えた検診サービスがあります。医療機関により異なりますが、子宮頸がん検査、超音波検

査、クラミジアなどの性行為感染症をチェックします。子宮頸がんや子宮筋腫、子宮内膜症など、詳しい検査や治療が必要なこともあるからです。妊娠前には、やってみたい検査やワクチン、摂取すべきサプリメント、必要な生活習慣の改善など、多くのものがありますが、一つずつ出来ることから取り組んで、安心して妊娠にのぞんでいただきたいと思います。

第5回市民公開講座

老後を若々しく
生きるために

主催：横浜市医師会
共催：横浜市整形外科医会
横浜外科医会
横浜市泌尿器科医会

日時 平成29年7月20日(木)
13時40分～15時45分
場所 横浜市健康福祉総合センター
4階ホール
(横浜市中区桜木町1-1)
(JR桜木町駅、市営地下鉄桜木町駅徒歩1分)
※事前申し込みは不要です。



お問い合わせ先▶横浜市医師会学術広報課 ☎045-201-7362(直通)

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
青葉区休日急患診療所 ☎(045)973-2707	金沢区休日救急診療所 ☎(045)782-8785 <small>※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</small>
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
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		②救急電話相談 24時間年中無休
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	

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	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

「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29年9月24日(日)12:00～16:00
●場所：新都市プラザ
横浜そごう地下2F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
問い合わせ先▶希望ヶ丘眼科 ☎045-366-5363

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。

