



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.266

7・8
月号

みんなの健康 1 2018.7/8

最新医療情報

家族が認知症になったときの心構え

進化する病院

聖マリアンナ医科大学
横浜市西部病院

◆こんな時どうする？

脳のMRI検査で異常といわれました。

医療クローズアップ

「磯子区休日急患診療所」
移転開所

表紙イラスト/
大岡川で練習するボート部（南区）

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

家族が認知症になつたときの心構え

早期に対応、上手にサポート



横浜市総合保健医療センター長
岩成 秀夫 先生

そもそも認知症とは
どんな病気ですか？

岩成 記憶や、自分が今いる時間や場所の認識、理解力や判断力といった、いわゆる認知機能が低下する病気です。脳の神経細胞が変性壊死したり、脳梗塞など脳血管障害で脳の機能に障害が起きたりすることによって起こります。現在のところ、

進行を止める治療法は確立されていません。しかしさまざまな方法で、症状の緩和はできます。

認知症の症状は
どのようなものですか？

岩成 認知症には、「中核症状」と「周辺症状」があります。中核症状は出来事をすぐに忘れる、時間や場所がわからないなど。どの患者さんにも必ず現れます。周辺症状は行動や心理面の症状で、怒りっぽくなる、感情をコントロールできない、幻覚、うつなどが見られますが、環境や性格、周囲の接し方な

どにより現れ方はさまざまです。家族にとってはこちらの方が大変ですが、薬で改善できる場合も多いのです。

認知症と
間違えやすい病気は？

岩成 認知機能が低下する正常圧水頭症や硬膜下血腫では、物忘れや尿失禁など認知症のような症状がでますが、これらが原因の場合は、治療することで改善できます。また治療が困難な認知症も、早期に対応することで問題の深刻化を防げます。たとえば、言葉の意味がわからなくなってい

社会の高齢化が進む中、認知症の患者は2025年には約700万人に上ると推計されます（厚生労働省2015年発表）。進行を止める治療法は現在のところありませんが、身近な家族が適切な対応をすることで、早期発見や症状の緩和、本人や周囲の辛さの改善が期待できます。家族が認知症になったときの心構えを、横浜市総合保健医療センター長の岩成秀夫先生に伺いました。

初期症状や兆候は？

岩成 同じことを何度も言う・聞く、置き忘れや

しまい忘れが増える、もの名前が出てこない等が挙げられます（図表参照）。アルツハイマー型の症状は、直前の出来事を忘れる（短期記憶障害）、日付忘れ、場所忘れ、やり方忘れの順で進行します。離れて住んでいる場合は、電話で様子を確認するほか、年に1〜2回は



横浜市総合保健医療センター
☎045-475-0001 港北区鳥山町1735

認知症の兆候・初期症状

同じことを
何回も
言ったり、
聞いたりする

置き忘れや
しまい忘れが
目立つ

いつも降りる
駅なのに
乗り過ごした

財布、通帳、
衣類を
盗まれた
という

物の名前が
出てこなく
なった



計算の間違い、
運転ミスが
多くなった

話の
つじつまが
合わない

身だしなみを
構わなく、
だらしく
なった

夜中に急に
起き出して
騒いだ



ささいな
ことで
怒りっぽく
なった

実際に訪問してみてください。アルツハイマー型の場合、取り繕い上手なので、電話だけでは症状が把握できないこともあるからです。家族が「おかしい」と感じたら、できるだけ早く受診させてください。

若年性認知症とは？

岩成 65歳未満で発症する認知症です。一家の収入や家事を担う年代なので、問題はより深刻です。当センターなどに配置さ

受診はいつ？

れている「若年性認知症支援コーディネーター」に相談してください。患者や家族が参加する認知症カフェ、とくに若年性認知症を対象にしたカフェの利用もおすすめです。

岩成 横浜市内には「認知疾患医療センター」が4か所（横浜市総合保健医療センター診療所、横浜市立大学附属病院、済生会横浜市東部病院、横浜舞岡病院）にありま

本人が受診を嫌がったら？

す。その1つである当センターでは、年間1,000人以上に認知症の鑑別診断を各種検査を含め2回の受診で行っています。一般病院の物忘れ外来やかかりつけ医でも構いません。横浜市発行の「オレンジガイド（横浜市版認知症ケアパスガイド）」も参照してください。

岩成 「たまには健康診断に行ってみましょう」と誘ってみては。「一緒に受けよう」と、ご夫婦で受診するのもいいですね。

診断されたら何をすべき？

受診の際は、経過を簡潔にまとめたメモを持参すると、問診がスムーズです。

岩成 介護サービスの利用に備え、介護認定を受けましょう。書類は区役所等で入手できます。

本人の症状が周囲に迷惑をかけそうな場合、地域ケアプラザや民生委員

に話しておくといいますが、迷惑行為がなければ、あえて話さなくてもよいと思います。

家族は日々、どのように対応したらよいでしょう

岩成 本人が間違ったり忘れたりしても、さらりと流し、傷つけないようサポートすることが大切です。間違いを指摘すると、気持ちが悪く縮こまり、能力が低下します。今ある能力を発揮できるように、さりげなくサポートして、気持ちよく過ごさせてあげてください。

本人に何かしてほしいときは、「一緒に手を洗いましょう」など誘いかける言い方が効果的です。暴言を吐かれたら、上手にスルーして、席を外しましょう。

辛くない毎日を家族が送るためには？

岩成 認知症について自分なりに勉強すると、冷静

に向き合えると思います。ひとりで抱え込まず、家族間で情報を共有し、対応を話し合いましょう。そしてケアマネジャーと相談し、介護サービスを活用してください。家族会や認知症カフェで、経験談を聞いたり自分の気持ちを話したりすることもあります。

認知症を予防するには？

岩成 食事、運動、知的活動、対人交流、睡眠などについて適切な習慣を維持し、老化の進行を遅らせることです。望ましい食事は「ご飯少なめ、和乳食、ときどき肉」。「和乳食」は和食と乳製品。「ご飯少なめ」は、その様な食事をしていた人の方が認知症になりにくかったという報告があります。

高齢になれば、認知症になる人が増えるのは避けられません。必要以上に恐れず、粛々と臨んでいただけたらと思います。

進化する 病院

聖マリアンナ医科大学 横浜市西部病院（旭区）

「少子高齢化」
の課題に
直面して

1987年5月にオープンした聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院は、市の西部医療圏の中核として地域医療を支え、救急や災害医療の拠点病院として、また大学の教育病院としての役割も担っています。現在、市内で最も高齢化率と人口の減少率が高い西部地区の中核病院は今後、どうあるべきか。新たな方向性を模索する田口芳雄院長に話を聞きました。

聖マリアンナ医科大学 横浜市西部病院

旭区矢指町1197-1
電話045-366-1111(代表)
FAX045-366-1182
ウェブサイト
<http://www.marianna-u.ac.jp/>

◎設立 1987年5月
◎病床数 518床
(うちICU10床、HCU30床、NICU9床、CCU4床)
◎診療科目 総合診療内科、腎臓・高血圧内科、消化器内科、循環器内科、呼吸器内科、代謝・内分泌内科、神経内科、血液内科、リウマチ・膠原病内科、神経精神科、小児科、消化器・一般外科、心臓血管外科、小児外科、脳神経外科、整形外科、形成外科、皮膚科、泌尿器科、産婦人科、眼科、耳鼻咽喉科、放射線科、麻酔科、健康管理部(人間ドック)



聖マリアンナ医科大学
横浜市西部病院
田口 芳雄 院長

三次救急と周産期センター

当院の理念は「『生命の尊厳』を重んじ、常に病める人の声に耳を傾け、癒すこと」であり、約150人の医師・研修医と500人の看護職など、全職員が一丸となって患者さんと病院の発展に力を尽くしています。旭区の緑濃い自然環境の中に建設された当院の特色は、横浜市の「三次救命救急センター」と神奈

川県の「周産期センター」基幹病院に指定されていることで、2014年4月、(財)日本医療機能評価機構から最新の基準に基づく病院として認定されました。開院当初から救急車で搬送された患者さんや、一次・二次救急から転送される重篤な患者さんを治療してきた救命救急センターは、ICU10床とHCU30床の救急外来と入院病床で構成され、24時間365日の救急体制を整えています。そして、大規模災害の発生時には拠点病院として傷病者の受け入れや医療救護チーム(DMAT)の派遣を行うとともに

に、横浜市消防局と連携して救急医療チーム(YMAT)を編成する役割を担っています。

あらゆる分娩に対応

一方、神奈川県初の大規模な施設としてスタートした周産期センターでは、産婦人科と小児科の垣根を越えるチーム医療を実践。「自然分娩」と「完全母子同室」「母乳栄養の推進」を基本方針とし、地域の母と子の安全・



救急車で運ばれて来た患者を受け入れ処置する(救急救命センター)

安心のために努力を重ねています。

とくに、早産で生まれた赤ちゃんや入院が必要な赤ちゃんの治療を行う新生児部門は、NICU(新生児集中治療室)9床とCCU(新生児治療室)4床を整備し、専門の小児科医が24時間体制で勤務しています。近年は年間約200人の赤ちゃんがNICUに入院し、そのうち約30人が体重1kg未満ですが、赤ちゃんへの優しいケアをモットーに治療や看護に当たり、母乳による育児がスムーズに行えるよう指導しています。

産婦人科のベッド数は約50床で、周産期の救命救急やハイリスク妊娠への対応を行う当院では普通分娩はもちろん、あらゆる分娩に対応致します。所定の手続きを経て、十分に理解を深めたご家族



の「立ち会い分娩」も可能です。加えて、当院では2年前に小児科病棟に「こどもセンター」を新設し、小児科と脳神経外科、形成外科などの医師が協力して、NICUを退院した乳児や幼児の治療を継続することが可能になりました。乳児の「レスパイト（短期）入院」も受け入れる体制を整備し、退院後のご家族の負担を軽減する努力を続けています。

中・軽症患者や 普通分娩にも

その結果、当院は多胎の妊婦や病気の新生児が入院する病院だというイメージが定着し、最近の「予防医療」の進歩も相俟って産婦人科や小児科の入院患者が減っています。

同様なことは救命救急センターの活動にも当てはまり、三次救急の対象である重症の患者さんを中心を受け入れてきたため、救急病床の稼働率は平均して7割程度で、一次・二次救急のように満杯になることはありません。そこで開院30周年の節目を過ぎた現在、若く優秀な医師やスタッフが十分揃っている中で、今後は重症の患者さんに限らず、中・軽症の患者さんや普通分娩の妊婦さんにも来ていただけるような病院にしたいと考えています。それによって、横浜



陣痛が強くなっている妊婦に、助産師が介添え（周産期センター）

「病診連携」と 包括ケアを推進

市民にとってさらに利用価値のある病院に変えていきたいと思っています。

日本は今、急速な「少子高齢社会」を迎えており、当院が位置する旭区は、市内でも高齢化率と人口の減少率が高く、難病の患者さんが多い地域として知られています。

これに対処するため、当院の循環器内科と心臓血管外科が各部門と連携して診察する「心臓血管センター」では、冠動脈疾患はもとより特に不整脈治療に力を入れています。同センターの入院病床の

稼働率は90%以上に達しているため、今後はさらに増床して重症の患者さんだけでなく、中等症の患者さんへの対応も強化していきたいと思っています。そして、退院後の患者さんに快適な予後を過ごしていただくため、昨年3月に療養期病棟を持つ近隣の「湘南泉病院」と医療連携協定を結んだように、西部地区の「病診連携」を推進しながら高度で総合的な医療を進めていきます。

また、当院では、かつて、7・1看護基準の適用で看護師不足に陥り、1病棟を休止せざるを得ませんでした。早急な再開を心がけてまいりましたが、この度、地域包括ケア病棟としてであれば再開可能な目的が立ちましたので計画中です。計画が実行されれば、^{*1}。ポストアキユート、^{*2}サブアキユートのみならず、この地域に多い神経難病の患者さん

の^{*3}レスパイト入院なども考えています。なぜ、地域の中核病院がそれをやるのかというご意見もあるでしょうが、私は、横浜市の中核病院はそれぞれの地域の特性に依拠して独自の機能を持つてもいいのではないかと考えています。

いずれにしても、日本全体が急速な少子高齢化という課題に直面している現在、当院は横浜市の地域医療構想に基づき、解決すべきことは早急に解決し、継続すべきことはより良くという心構えで取り組んでいきたいと思っています。今後とも行政をはじめ、地域の皆様方のご指導とご助言を心からお願ひ申し上げます。

^{*1} ポストアキユート…急性期を過ぎた患者さんで、次のステップに移行すべき状態。
^{*2} サブアキユート…亜急性期の患者さん。急性期病棟に入院するほどではないが入院治療を要する患者さん。
^{*3} レスパイト…もともとの意味は猶予、あるいは休息。具体的には重症患者さんの在宅治療を手助けするための一時的入院。

「磯子区休日急患診療所」移転開所 災害に強く、環境に優しい新施設

2018年4月、磯子区休日急患診療所が移転し、新築の建物で開所しました。移転先は、警察署や消防署に隣接し災害時には拠点となるエリアです。診療所は感染症や患者さんのプライバシーへの配慮がしっかりなされた設計で、太陽光パネル・蓄電池も設置されています。新しい診療所について、磯子区医師会の山高民樹会長にお聞きしました。



磯子区医師会会長
山高 民樹 先生

どこに移転したのですか
山高 磯子警察署の隣

で、磯子消防署の向かいです。旧診療所は滝頭の奥まった、狭い道の先にあります、患者さんが迷ってしまうこともありましたが、移転先は大変わかりやすいです。

建物としての改善点は？
山高 旧診療所は197

8年の開所で、漏水するなど老朽化が深刻でした。内部は狭く、衛生面

や患者さんへの配慮も不十分でした。新診療所では、まず待合室を旧来の4倍近い広さの約50帖にしました。混んでいても、室内の椅子に腰かけてお待ちいただけます。インフルエンザなど感染症の方は別室で待っていただけ

るよう、新たに感染症待合室を2部屋設けました。また、段差をなくしてバリアフリー化しました。玄関やトイレも、車いすのまま利用できます。トイレには、乳児用のおむつ交換台も設置しました。

1階が診療所で、2階には訪問看護ステーション、居宅支援センター、在宅医療連携拠点「かけはし」、そして区医師会事務局が入っています。

診療体制は？

山高 診療科目は内科と小児科で、診療時間は午前10時～午後4時です。

旧診療所では、診察室の間がカーテン1枚で仕切られていただけだったので、声が筒抜けで、患者さんのプライバシー保護が不十分でした。新診療所の両診察室は、壁でしっかり分離されており、互いの声が聞こえることはありません。

屋上に太陽光パネルが敷き詰められていますね

山高 この建物の特徴は

「災害に強い。環境に優しい」です。その要が、太陽光を利用したエネルギーシステムです。屋上に25・7kwの太陽光パネル、2階に蓄電池システム、屋外に自家発電機という3つのシステムを設置し、これらを組み合わせることで停電時にも電力を使用できます。日中2時間半の充電で、夜間の電力使用が可能です。平常時は、太陽光によ



屋上に太陽光パネルを設置



磯子区磯子1-3-13
☎045-753-6011

*地図は最終ページ参照

る蓄電力と電力会社からの電力とをコンピュータで調節しながら使うことで、地球環境に配慮しています。

災害に強い点は

ほかにありますか

山高 警察署や消防署に近接しているので、災害時にも情報共有や円滑な連携が可能です。また、緊急輸送路である国道16号線及び磯子産業道路にも近接しているため、災害時でも輸送体制が確保できます。そして2階建ての建物は、強度の高い重量鉄骨造です。

区民の皆さんへ一言

山高 利用しやすくなった分、患者さんの増加や待ち時間の長時間化が予想されますが、柔軟に対応していきます。区民の皆さんや地域に根づく休日急患診療所になるよう、熱い情熱をもって活動していきますので、よろしく願います。

機 能 性
デ ィ ス ペ プ シ ア

機能性ディスペプシア (FD: functional dyspepsia) とは、胃のもたれや胃の痛みなどの様々な症状が慢性的に続いているにもかかわらず、内視鏡検査などを行っても、胃潰瘍・十二指腸潰瘍や胃がんなどのような異常が見つからない病気です。生命にかかわる病気ではありませんが、つらい症状により、患者さんの生活の質を大きく低下させてしまいます。

この病気の原因は、近年になって提唱されました。それまではFDの多くは「慢性胃炎」や「神経性胃炎」と診断されていました。本来「胃炎」とは、胃の粘膜に炎症が起きている状態を示します。それで、様々な症状があっても説明できない場合、FDと呼ばれるようになりました。

このFDの病態は未だに解明されておりません。内視鏡検査では粘膜を観察しますが、その下の粘膜下層、筋層からの情報は脳に伝わる脳腸相関 (brain-gut axis) の部分で行われていると言われております。その研究が進めば、FDを初めとする機能性疾患は大幅に解明されるかもしれません。

このFDは、刺激の強い食べ物、脂肪の多い食事、アルコール、カフェインなどで症状を悪化させます。体の負担にならないよう、一日の食事量や一回の食事量を見直し、ストレスがかかり過ぎないように、睡眠や休息を十分に取るよう、生活習慣の改善に努めましょう。(トミー)

表紙イラスト/大岡川で練習するボート部(南区) 夏の強い日差しのもと、横浜商業高校(Y校)ボート部が練習している。オールの前には赤い字で「Y」。蒔田から黄金町にかけて川を滑っていく風景を見かける。

こんな時どうする

脳のMRI検査で異常といわれました。

横浜放射線医学会
(医) 五星会菊名記念病院

りゅう きよたか
劉 清隆 先生

先日受けた脳のMRI検査で無症候性脳梗塞と診断されましたが、特に心配するほどではないといわれました。症状は全くないのですが、このまま放置しても良いのでしょうか。

無症候性脳梗塞とは
なんですか

脳梗塞は血管が詰まり脳組織が死んでしまった状態です。太い血管が詰まって大きな梗塞が起きれば症状が出ますが、小さい梗塞では症状がないこともあります。この症状がないものを無症候性脳梗塞と呼び、最近で

は脳ドックなどで発見されることが多くなってきました。無症候性脳梗塞は症状がないからと言って安心して良いわけではなく、将来、重篤な脳卒中(脳梗塞や脳出血)を起す危険が高くなるといわれています。

脳梗塞はMRI検査で
どのように見えるのですか

MRI検査のT2強調画像と呼ばれる画像で白く見えます。以前は脳に白いものがあるとすぐに梗塞と診断していた時期がありましたが、同じように白く見えても梗塞とは異なるものがあることがわかってきました。大

脳白質病変と呼ばれます。無症候性脳梗塞も大脳白質病変も脳の虚血(血の巡りが悪くなる)によって起きますが、軽度の大脳白質病変は加齢に伴っても出現します。この両者はMRI検査の所見からほぼ区別することができ、使用されていることもありますが、時に混同して使用されています。

今後、どうしたら
よいですか

心配ないといわれたとすると年齢相応の大脳白質病変があっただけの可能性もあります。まず、画像をかりつけ医や専門医に確認してもらって

ください。所見が加齢性変化の範囲内で高血圧や糖尿病などの無症候性脳梗塞の危険因子がなければ、過剰に心配する必要はありません。ただし、大脳白質病変だけであっても年齢の割に所見が目立つ場合は無症候性脳梗塞と同じように病気として注意する必要があります。無症候性脳梗塞や大脳白質病変は数が多ければ将来脳卒中を起こす以外に、認知症になる危険も高くなるといわれています。脳MRI検査の所見が加齢性変化の範囲内であっても、高血圧などの危険因子には注意して健康的な生活を送ってください。

休日・夜間に急病になった場合は

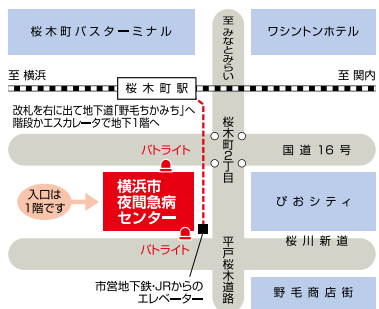
休日の昼間はこちらへ

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
※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		横浜市救急相談センター #7119	
内科・小児科・眼科・耳鼻科：午後8時～午前0時		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		または ☎045-222-7119	
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		横浜市歯科保健医療センター ☎(045)201-7737	
泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時		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）			内 科	
都筑区	昭和大学横浜市北部病院	☎(045)949-7000	鶴見区	汐田総合病院 ☎(045)574-1011
港北区	横浜労災病院	☎(045)474-8111	西区	けいゆう病院 ☎(045)221-8181
鶴見区	済生会横浜市東部病院	☎(045)576-3000	中区	横浜中央病院 ☎(045)641-1921
保土ヶ谷区	横浜市立市民病院	☎(045)331-1961	保土ヶ谷区	聖隷横浜病院 ☎(045)715-3111
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター	☎(045)851-2621	旭区	上白根病院 ☎(045)951-3221
中区	横浜市立みなと赤十字病院	☎(045)628-6100	旭区	横浜旭中央総合病院 ☎(045)921-6111
港南区	済生会横浜市南部病院	☎(045)832-1111	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

**横浜市眼科医会所属の眼科医が
無料相談を行います**

- 日 時：9月23日(日) 12:00～16:00
 - 場 所：新都市プラザ
(横浜そごう地下2階正面入口前)
- 事前申し込みは不要です
問い合わせ先▶希望ヶ丘眼科 河野 望
☎045-366-5363

磯子区休日急患診療所移転のお知らせ

4月8日から下記へ移転し診療を行っています

磯子区磯子1-3-13
(磯子警察署隣り)
JR根岸駅から徒歩15分
TEL: 045-753-6011
診 療 日：日曜・祝日、
12月30日～1月3日
診療科目：内科・小児科
診療時間：10時00分～16時00分

