



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.267

9・10
月号

最新医療情報

水虫の正体と 「爪白癬」の治療法

みんなの健康 1 2018.9/10

進化する病院

済生会横浜市南部病院

◆こんな時どうする？
イヤホン、ヘッドホン難聴に
ご注意を！

在宅医療の今

訪問看護を断らないで

表紙イラスト/
中華街の雙十節（中区）

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

水虫の正体と

「爪白癬」の治療法

新薬のメリットと副作用について



神奈川
はた皮膚科クリニック院長
はた 康樹 先生

「水虫」とは
どういった病気ですか

水虫 水虫は、カビの一種の皮膚糸状菌が原因で、正式には「足白癬」といいます。「足指の間や足の裏がかゆい」「足指の間が白くなってジユクジユクし、足の裏に小さ

な水泡ができる」などの症状が見られ、高温多湿の日本では5月～8月に菌の活動が活発化するので、とくに発症しやすいようです。犬や猫などのペットから感染するケースもあります。

白癬菌の栄養源は、皮膚の角質や爪、髪の毛などに含まれるケラチンという蛋白質です。非常にポピュラーな病気ですが、「あせも」（汗疹）や湿疹などと区別が付けにくく、紛らわしい他の疾患もあるので、自己判断せず、皮膚科専門医に診

てもらった確かな治療を施す必要があります。

水虫がどうか
確認するには
どうするのがいいですか

水虫 白癬菌は皮膚表面の角質や毛髪、爪などに寄生するので、その部位をメスやハサミで少量切り取り、苛性カリ（水酸化カリウム）を加えて顕微鏡で観察し、菌が見つければ白癬と診断します。こうした検査で確認せず、市販の塗り薬をつけなくても治らない場合は、かえって単なる湿疹を悪化



KOH直接鏡検での糸状菌所見

させ、患部が腫れたりかぶれたりするケースもあります。仮に水虫だとしても、湿疹を治してから治療した方が良いでしょう。

「水虫」は、皮膚科の患者さんの1割近くを占めるありふれた病気ですが、重症化すると足の皮膚が肥厚して爪にも感染。徐々に爪が厚くなって白濁や黄濁し、根元の方へ拡大していきます。そうなれば塗り薬だけでは治らず、内服薬を飲まなければなりません。今年の夏、爪の水虫の新薬が発売されたので、「神奈川はた皮膚科クリニック」（神奈川県区）の畑康樹院長に水虫の基礎知識と診断・治療法を伺いました。

水虫はどのような経路で
感染するのですか

水虫 日本皮膚科学会の調査では、足ふきマットやスリッパなどを家族で共用しているところ、そこに付着した菌から感染する「家庭内感染」が大部分を占めています。柔道などの格闘技の選手の間で、練習や試合を介して集団発生するケースもあります。

水虫の発症には遺伝的な要素もあり、海外では

日本で承認されている代表的な爪白癬治療薬

一般名	ルリコナゾール	エフィナコナゾール	イトラコナゾール	テルビナフィン 塩酸塩
発売年	2016年	2014年	1993年	1997年
剤 型	液剤(外用剤)	液剤(外用剤)	カプセル(経口剤)	錠剤(経口剤)
用法・用量、 期間	1日1回患部に塗布 期間は決められていないが 治験では48週	1日1回患部に塗布 期間は決められていないが 治験では48週	1日400mg/分を1週間投与、 3週間休薬を1サイクルとし、 3サイクル繰り返す (パルス療法)	1日1回125mgを連続投与 6ヶ月

添付文書、IFなどからの抜粋（2016年1月現在）

感染しやすい家系の報告も出ていますが、そのまま放置すると患部からバイ菌が入り、足がパンパンに腫れてしまうこともあるので気をつけてください。

水虫の治療には
どんな薬が
効きますか

煙 水虫には3つの型があり、一つは「趾間型」といって足指の間で発症するもので、もう一つは足の裏にできる「小水疱型」です。このように皮膚表面の角質に感染した白癬は、抗真菌作用のある塗り薬を塗れば治せる場合が多いです。しかし、感染した菌を排除するために角質が肥厚し

た「増殖型」や、爪に感染して皮膚の深部まで浸透した爪白癬は、塗り薬だけで治すことは困難が多いです。爪白癬保険適用外用薬がいくつか発売されていますが、これらの塗り薬による完全治癒率は20%程度です。爪白癬を確実に治し、血液の流れを介して菌と対決するには内服薬の方が効果は期待できます。

ただし、内服薬の場合は約1割の患者さんに「気持ちが悪くなつてフラフラする」とか、下痢や足のむくみなどの副作用が出るのが欠点です。他の薬剤との飲み合わせの問題もあるので、内服薬を使用できない患者さんには塗り薬をお勧めしています。

「爪白癬」を治す内服薬
にはどんなものか
ありますか

煙 既存の内服薬にはイ

トラコナゾールとテルビナフィンがあります。前者は他の薬剤との飲み合わせに問題が多く、後者は肝機能に重篤な副作用を起こす場合があります。ため、服用後2カ月は毎月1回、血液検査を受けなければなりません。また、イトラコナゾールでは1週間投与して3週休むことを1サイクルとし、3サイクルを繰り返す「パルス療法」を行います。テルビナフィンも毎日1回1錠を6カ月、内服する必要がありますが、どちらの薬の完全治癒率も40〜50%程度です。

今回、新たに発売された
内服薬のメリットは
何ですか

煙 今年、約20年ぶりに発売されたホスラブコナゾールは、毎日1回1カプセルを3カ月間服用すれば、1年後に約60%の爪白癬が治ったという治

験結果が出ています。

この新薬によって爪白癬の治療の選択肢は増えましたが、既存薬と同様の副作用に加えて、肝機能障害を発症する場合もあるので投与から2カ月後に最低でも1回の血液検査が必要です。また、治療後に新しい爪が生え変わるには1年〜1年半かかるため、投与終了から約9カ月間、経過観察期間を設けなければなりません。

爪白癬の外用薬と内服薬の価格はあまり変わらず、外用薬の方が治るまでに時間がかかることを考慮すれば、医療経済上の観点から内服薬をお勧めします。しかし、副作用のリスクがあることは新薬でも変わらないため、皮膚科の専門医に正確に診断してもらい、個々の症状に合った確かな治療法を選ぶようにしましょう。

済生会横浜市南部病院(港南区) 時代の課題に最前線に対応

変化する社会的課題に、つねに最前線に対峙してきた横浜市南部病院。急速に進む地域の高齢化への対応や、小児救急拠点病院としての使命の実現などに、多角的に取り組んできました。そのためにとくに力を入れるのが地域との連携と、内部の研鑽及び業務改善です。現状と今後について今田敏夫院長に話を聞きました。

当院は横浜市で最初の地域中核病院として1983年に開院しました。一帯は1970年代に大規模な宅地開発が進み、人口が急増する横浜市の中でもとくに医療ニーズの高い地域でした。JR港南台駅から徒歩3分という好立地が確保できたのも、当院の建設が当初から都市計画の一環だった

横浜市で最初の
地域中核病院



済生会横浜市南部病院
いまだ としお 今田 敏夫 院長

済生会横浜市南部病院

港南区港南台3-2-10
電話045-832-1111(代表)
FAX045-832-8335
ウェブサイト
<http://www.nanbu.saiseikai.or.jp>

◎設立 1983年6月
◎病床数 500床
(内ICU・CCU8床、NICU6床)
◎診療科目 総合内科、消化器内科、呼吸器内科、腎臓高血圧内科、糖尿病・内分泌内科、神経内科、血液内科、リウマチ・膠原病内科、循環器内科、精神科、小児科・新生児内科、外科、整形外科、脳神経外科、心臓血管外科、呼吸器外科、皮膚科、泌尿器科、産婦人科、眼科、耳鼻咽喉科、リハビリテーション科、放射線科、形成外科、救急診療科、歯科口腔外科、麻酔科、病理診断科、緩和医療科

たからのようなです。開院以来35年間「良質な医療の提供」「患者さんの権利の尊重」「地域のニーズに応える医療の提供」「信頼と感謝の心で働く」という4つの理念のもと、南部地域における救急医療や高度医療の拠点として積極的な役割を果たしてきました。地域医療機関との連携を強く推進しており、2003年には横浜市で最初に地域医療支援病院に認定されました。また、神奈川県がん診療連携指定病院として専門的ながん医療を提供しており、大腸がんを中心とした消化器系のがんの

患者さんが多いことも当院の特徴のひとつです。
小児救急の高いニーズ
当院は年間に救急患者を約2万人、救急車は8500台あまりを受け入れており、横浜市小児救急拠点病院のひとつであることから、特に小児の救急が多くなっています。そのため、夜間の救急外来では常勤小児科医14名に加え、地域連携登録医として7名の地域の開業医の先生方に協力してもらい、ともに診療に当たっています。当院の小児科医にとっては、経験豊富な先生方から多くを学べる貴重な機会にもなっています。



小児救急医療に力を入れる(新生児・未熟児用保育器を操作するようす)

地域の高齢化への対応
港南台をはじめ港南区は、横浜市の中でも高齢化が急速に進むエリアです。また近隣の団地などでは、独居高齢者の方も多くおられます。こうした特性を考慮し、地域との連携においては福祉や介護との連携に力を入れています。中でも港南台地域ケアプラ



ザにおいては、健康教室を開催したり歯科衛生士が出張健診したりと、同プラザのスタッフと一緒に地域の方に向けた活動を行っています。

また、高齢者にとっては、医療が地域で完結することが望ましいので、当院に入院中から専任のスタッフによる退院支援を充実させ、退院後の医療を担う医療機関への情

報発信を行っています。これにより、当院で治療した患者さんが地域に戻って地域の医療機関や介護施設を利用する際、連携や対応がスムーズになり、生活の質を高めることにつながっています。

また、地域への情報発信としては、公会堂やホールなどを会場に、医師が講師となって市民公開講座を開くなどの活動も行っています。

地域医療機関との連携

前述の小児科の夜間救急以外でも、地域の医療機関とはさまざまな連携しています。医師会・歯科医師会との定例研修会の開催、緊急時に対応した「なんぶコール」、循環器や脳血管疾患ホットラインの設置、CT・MRI等の共同利用制度など、かかりつけ医の先生方と連携した医療の提供に



年4回市民公開講座を開く
(写真：港南区民文化センター・ひまわりの郷)

努めています。更に、地域の病院や診療所、薬局、介護事業所などとの多職種連携を図り地域包括ケアを目指すICTネットワークシステムの導入を進めています。

入退院支援センターを新設

昨年2017年、入退院支援センターを設立しました。現在はまだ、すべての疾患・診療科を対象としているわけではありませんが、少しでも多くの患者さんにセンターが提供するメリットを享

受して頂きたいと考えています。

患者さんへのメリットとして「利便性の向上」があります。入院前に事務員が予約の管理や手続きの説明を行い、看護師が治療計画の説明を行い、薬剤師がお薬のチェックと説明を行います。これらと同じ場所で実施すること、患者さんは各窓口に移動する必要がなくなり、負担軽減に繋がります。更に入院前の不安が解消されるという点も重要です。

また、入退院支援センター設立は、職員にとってもメリットがありました。それは、働きやすさの向上です。病院では、職種毎の業務内容の線引きが難しいのが現状ですが、入退院支援センターが設立され、そこで働く各職種が業務内容を見直しながら業務分担を進めてきましたので、各職種とも自らの専門領域に集

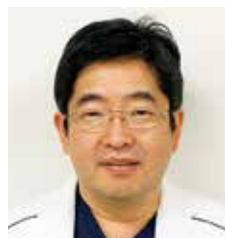
中することができるようになり、働きやすさが向上しました。

近い将来建て替えを

現在の大きな課題は、建物が建築から35年を経過し古く手狭になり患者さんのプライバシーや良好な療養環境を十分に確保できないことです。

手術支援ロボットなどの最先端医療機器を導入したくても、手術室の積載荷重より機器のほうが多いため設置できないなどの建築構造の古さ、つまりハード面のマイナスポイントを、内部組織やスタッフの働き方の変革というソフト面の工夫で補ってきました。すでに横浜市とともに建て替えについて検討を進めております。充実したソフトに最新鋭のハードが組み合わせられることで、これまで以上に安全で質の高い医療を地域の皆さんに提供できることを願っています。

訪問看護を断らないで



(医) 向日葵会
日横クリニック
すずき よしろう
院長 鈴木 悦朗 先生

国は、「住み慣れた地域で、最期まで過ごすために、地域包括ケアシステムが必要です」と説いています。寝たきり状態になっても、住み慣れた地域で最期まで過ごすためには在宅医療が必要です。在宅医療は、医師、歯科医師、看護師、薬剤師など医療従事者や、介護従事者など沢山のスタッフで支えられています。入院を思い浮かべてください。看護師との接触時間は、医師より長い事にお気づきだと思います。また、困った時は、ナースコールを押すと真っ先に応えるのは看護師です。用件の多くは看護師が解決してくれます。医師の判断や指示が必要な時のみ、医師が登場します。とりわけ、在宅医療では、訪問看護師の存在は大きく、在宅で過ごされる方の生活面から医療面まで把握しています。医師は、訪問看護師からこういった情報を得て判断する事が多いのです。医師が行う訪問診療に費やす日数と時間は、訪問看護師と比較してはるかに少ないのも入院と同じです。

訪問看護師の仕事は、在宅患者さんの病状観察、医療処置、精神的ケア、家族支援と多岐に渡ります。患者さんの困り事を、医療に関わる事なら医師に、介護に関わる事ならケアマネジャーにといった様にどの職種に繋げるかを判断します。

在宅医療を受けている方の多くは高齢者です。高齢者に多い病気に誤嚥性肺炎があります。肺炎というと、熱や咳が出たりすると思われがちですが、高齢者の肺炎は、このような症状を示さない事があります。元気が無かったり、食欲が無かつ

たりするだけのこともあります。普段と違う状態にいち早く気づいて医療につなげる事が出来るのもプロである看護師だからです。また、訪問看護師が行う入浴介助は、身体へ負荷がかかった状態を観察しています。家族で入浴介助は出来るからといって訪問看護を断る方がいらっしゃると思いますが、このような意味がある事をご理解いただきたいと思います。

以上のように訪問看護は在宅医療を行う上で重要な存在です。医師がすべてやってくれと勘違いされている方がいらっしゃると思いますが、現代の医療はチームを組んで行うことで、患者さんの医療ニーズにえています。訪問看護師と医師とはそれぞれ受け持つ範囲が異なることをご理解ください。また夜間や休日の対応に不安を抱く事があると思います。その場合、訪問看護ステーションに連絡すると、当番看護師が相談にのってくれ、必要に応じて主治医につなげてくれます。安心して在宅療養を送るために訪問看護を利用してくださいませよう願い申し上げます。



かかりつけ医

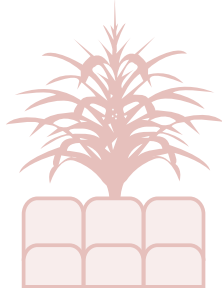
皆さんが病気になったとき、真っ先に、気軽に、相談できるお医者さんのことを「かかりつけ医」としましょう。「かかりつけ医」に必要な条件は①近くにいて、気軽に相談に乗ってくれる、②どんな病気でもとりあえず相談に乗ってくれる、③病状をわかりやすく説明してくれる、④必要に応じてふさわしいお医者さんを紹介してくれるなどです。

普段から、気軽に何でも相談できるお医者さんを持つことは、皆さんにとって大変心強い事ではありませんか。

横浜市医師会の会員には多くの「かかりつけ医」がいます。かかりつけ医をお探しの方は、

横浜市医師会
地域医療連携センター
電話045-201-8712
Fax045-201-8768

までお問い合わせください。
(S.N.)



表紙イラスト/中華街の雙十節(中区) 10月10日は中華民国の建国記念日で、毎年中華街では祝賀パレードが行われる。1911年のこの日に起きた武装蜂起が辛亥革命の発端となった。

こんな時どうする

イヤホン、ヘッドホン難聴にご注意を！

横浜市耳鼻咽喉科医会副会長 朝比奈 紀彦 先生
朝比奈耳鼻咽喉科医院

ヘッドホン難聴とは

イヤホンやヘッドホンの使用によって難聴を引き起こす危険があり、「ヘッドホン難聴」と呼ばれています。2015年にWHO(世界保健機構)は、世界の中高所得国に住む12〜35歳の若者の半数近く、約11億人がイヤホンやヘッドホンで音楽を聴くことで難聴の危険にさらされていると警告しています。

ヘッドホン難聴の誘因は

一般的には100dB(デシベル)以上の音を1日15分以上聴いていると難聴になりやすいと言われています。

①大音量で聴く。

好みで音量を上げて聴く場合もありますが、周りの環境騒音が大きくなるとつい音量を上げてしまいがちです。たとえば地下鉄車内や新幹線ホームの騒音レベルは100dB以上にもなるため、騒音に負けじと音量を上げて聴くことは危険です。

②長時間聴く。

人間の耳は強低音に曝されて内耳にダメージを受けても、騒音から離れることによってある程度は自然に回復します。しかし長時間に渡って強低音を聴き続けるとダメージは不可逆的となり、難聴が定着し進行する危険があります。

③周波数が高い音を聴く。

内耳の有毛細胞は周波数が高い音に障害されやすい特徴があります。ヘッドホンで聴く場合は高周波帯の成分が弱まらずに伝わるため、内耳にダメージを受けやすくなります。特にインナーイヤー型のイヤホンや遮音性の高いイヤホンチップを装着しての使用などは危険な要因となります。

ヘッドホン難聴の予防と対策は

ヘッドホン難聴は予防することが可能です。すなわち日常生活において強低音を長時間聴かないように注意することが予防の基本となります。将来の難聴を予

- ① 耳を適度に休ませること。
- ② スマホ等の音量調整をこまめに行うこと。
- ③ 地下鉄車内など、環境騒音の大きい場所では聴取しないこと。騒音下では、音量を上げなくてもよく聞こえるノイズキャンセリング機能付きのヘッドホンやイヤホンの使用が推奨される。
- ④ 疲労・ストレス・睡眠不足など、体調不良の時は特に注意すること。
- ⑤ ヘッドホンを装着したまま寝込まないこと。

「運動器の健康・骨と関節の日」市民公開講座のご案内

①「横浜市の高齢化の状況とロコモ予防の取組」

横浜市健康福祉局 高齢健康福祉部 地域包括ケア推進課課長補佐 介護予防担当係長 見村 めぐみ

②「健康な老後を過ごすために―骨粗鬆性骨折の予防と治療」

横浜州市市民病院副院長・整形外科長 中澤 明尋

③「ロコモ予防体操 ハマトレ（体験編）」

公益財団法人横浜市体育協会 吉田 文雄

④「がんとロコモティブシンドロームを考える ～『がん時代』に健康寿命を延ばすために～」

藤沢市民病院整形外科部長 松尾 光祐

◎日時：平成30年10月11日(木)14:00～16:15

◎場所：関内ホール 小ホール

〔共催〕 横浜市整形外科会 横浜スポーツ医会 横須賀市整形外科会 横浜市健康福祉局 大正富山医薬品株式会社
〔後援〕 横浜市医師会 横須賀市医師会 神奈川県臨床整形外科学会 日本臨床整形外科学会 日本整形外科学会

問合せ先▶センター北
ねがみクリニック ☎045-911-7111

参加
無料

どなたでも
ご自由に
ご参加できます

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
☎045-232-7119

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

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 横浜州市市民病院 ☎(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

「成熟した高齢社会に生きる」 田中律子さんトークショー

第28回高齢者健康福祉講演会

日時：平成30年11月7日(水) 開演：13時30分(開場13時)

●会場：横浜市健康福祉総合センター 4階ホール（中区桜木町1-1）
（JR・市営地下鉄 桜木町駅徒歩1分）

●応募先：〒231-0062 横浜市中区桜木町1-1 横浜市健康福祉総合センター7階
横浜市高齢者健康福祉財団 ☎045-201-9205

※ご希望の方は10月12日(金)(必着)までに、往復はがきに住所・氏名（1枚で3人まで）・電話番号を、返信用はがきには代表者の住所・氏名・希望人数を記入してご応募ください。抽選で200名をご招待いたします。

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・年末年始を除く)

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。

