



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.268

11・12
月号

市民公開講座

みなさんの健康常識、それ本当？

正しい健康知識でますます元気に！

みんなの健康 2018.11/12

からだにやさしい
食事づくり
新米がうまい！

◆こんな時どうする？
白く濁った爪は爪水虫？

在宅医療の今

訪問リハビリテーションと
訪問マッサージは
どう違うのか

表紙イラスト/
白糸の滝 (旭区)

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

みなさんの健康常識、 それ本当？・正しい健康知識でますます元気に！

視力1.5っていい目なの？

遠くがよく見える目の落とし穴

一般に視力が1.5と聞くと、いい目だと思われれます。我々眼科医も、視力が1.5ある場合は、視力にかかわる病気は殆どないだろうと考え「いい視力が出ていますね」と話します。近くを見る時には、遠くから近くにピントを合わせて見るのですが、このときに働く目の力を調節力といいます。この調節力を

担う目の中の筋肉を毛様体筋といいます。

視力が1.5というのは、遠くにピントが合っている状態です。そのために、1.5の視力では近くのパソコンやスマートフォンを見るときに、もともと近くにピントがあっている人に比べて強い調節力が要求され、毛様体筋に過剰な緊張が生じます。毛様体筋には知



かとう眼科
加藤 利博 先生

覚神経の三叉神経と自律神経の支配もあり、毛様体筋の緊張により、三叉神経が刺激されて目の奥の痛みや頭痛が生じたり、自律神経のバランスが崩れるために血行不良となります。肩こりやめまい、吐き気等の症状が出ることもあり、強い眼精疲労となってしまうのです。つまり、遠視や正視の人、また、メガネやコ

横浜市医師会 第7回市民公開講座

6月に横浜市健康福祉総合センター
4階ホールで行われた講演要旨を
まとめました。

ンタクトレンズで遠くがよく見えるように矯正している人は、近見作業をするには非常に負担がかかるため、ある意味で「い

い目」とは言えません。戦前の日本にあった徴兵制度では、当時の男子にとって甲種合格が名誉なことだったようです。その条件に裸眼で遠くがよく見えることがあり、近視に対する偏見がありました。そのことが現代でも連綿と続いているようで、遠くがよく見えることが「優れた目」であり、視力が下がってくると「目が悪くなった」

まとめ

- ① 視力1.5の目は決して悪い目ではないが、「問題の起こりうる目」である
- ② 遠くがよく見えるより楽に見えること…毛様体筋に負担をかけない
 - ・近視、遠視の適正度数の眼鏡使用
 - ・近視手術や白内障手術時の過矯正に注意
- ③ 遠見時と近見時ではメガネを使い分ける
- ④ メガネやコンタクトレンズは眼科でしっかり検査をして処方を



と思われることがほとんどです。

しかし、前述のように

視力1・5だと近見作業の多い現代では眼精疲労の原因になり、「問題の

起こりうる目」となってしまう。そうならな

いたためには、距離に応じた適正度数のメガネを使

い分ける必要があります。眼科ですっかり検査

知ってました？子宮が下

骨盤臓器脱の「ト



(一財)神奈川県警友会
けいゆう病院産婦人科
荒瀬 透 先生

人類が2足歩行を手に入れるようになり、内臓は重力に対し新たな対応を迫られることになりました。また、医療技術の進歩や生活環境の改善に伴い平均寿命も延びたため、内臓は多くの試練に耐えなければならなくなっています。

女性性の骨盤内には子宮・卵巣などの生殖器官や膀胱、腸管が存在しており、これらは骨盤の底にある靭帯や筋肉などの支持組織で支えられ、いわば「懸垂」した状態とな

っています。私たちが長時間懸垂すると筋力が低下し下垂するように、これらの臓器もやがて下方に移動します(ただし個人差あり)。「骨盤臓器脱」はこれらの臓器が膈や肛門から脱出する女性特有の疾患です。ピンポン球のようなものを陰部に触れるといった症状や、トイレが近くなった

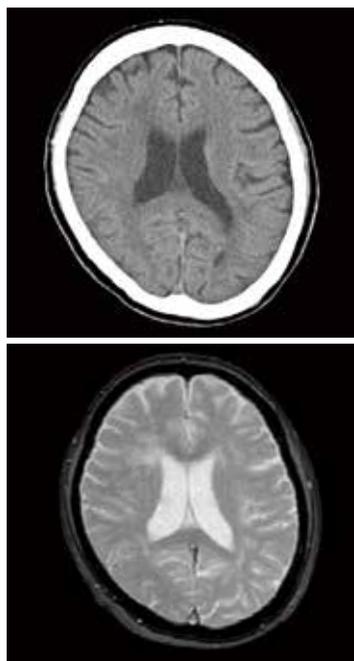
り尿もれが目立つ、膈のあたりで持続する違和感があるなどの症状を自覚することが多く、生命に影響を及ぼしませんが生活の質を著しく低下させるため、治療の対象となる疾患です。

治療法は多岐に及びます。もつとも簡便な方法は骨盤底筋体操という、お尻の穴をキュッと縮める運動です。数秒間縮めては休憩するといった要領で行い、場所や時間を選びませんし、もちろん医療機関の受診も不要です。まず試されることをお勧めします。これで治療できない場合には積極的な治療に移行しますが、基本的に「臓器を元の位置に整備する」という方法が中心となります。手術せず治療する場合は、膈内にリング状の樹脂を挿入する方法などがあり、手術の場合は従来から行われている膈式手術(Native Tissue Repair)や、近年では樹脂製のメッシュを用いて臓器を吊り上げる方法などがあります。各治療法にメリット・デメリットがありま



膀胱や子宮、腸管などの骨盤内臓器はハンモックのように靭帯や筋肉などで支えられ吊り下がっています。骨盤臓器脱ではこれが次第に下垂してきます。

CTとMRIの違い



(上) 頭部単純CT：脳室内の脳脊髄液が黒く見える。
(下) 頭部MRI T2強調像：脳室内の脳脊髄液が白く見える。

CT(CT…コンピュータ断層撮影法)とMRI(MRI…磁気共鳴画像法)は、ほとんどの病院に導入され、CTまたはMRIで病気が診断される機会が増えています。両者は医療に欠かせないものになっていきます。今回は、CTとMRIの違いを、原理、検査を受ける上での注意点および対象疾患に着目してお話します。

CTはX線(1895年レントゲン博士が発見)を使います。人体の臓器、筋肉、骨、血液、肺の空気などのX線吸収の差を数字に置き換え、コンピュータで計算し、画像化します。X線吸収の高い骨は白く表示されます。X線が透過する肺の空気は黒く表示されます。一辺の長さが0.5mmの立方体のデータから3次元(立体)画像を作成

し、観察できます。ヨード造影剤を注射すると、血管が白く描出され、病気を診断しやすくなります。気管支喘息などのアレルギーのある人や腎機能の悪い人には、造影剤は使えません。MRIは、人体では水や脂肪として存在するプロトン(水素原子核)の磁気共鳴現象をコンピュータで画像化したもので、プロトンの多いところは白く表示されます。脳の解剖がCTより詳細に描出され、CTで診断困難な超急性期脳梗塞がわかります。CTでは写らない軟骨、椎間板、骨髄、軟部組織の情報を得られ、整形外科疾患



横浜柏堤会
戸塚共立第2病院 放射線科
ほんだ みのる
本田 実 先生

CTとMRIの違い

	CT	MRI
撮影原理	X線の吸収	磁気の共鳴
X線被曝	あり	なし
骨・石灰化	見える	見えない
検査時間	5~15分	30分程度
検査部位	頭頸部、胸部(肺)、腹部、四肢、心臓、血管	頭頸部、肝胆道、子宮卵巣、関節、椎間板、心臓、血管
長所	3次元画像で体の中の様子を観察できる	造影剤なしでも血管像が得られる(MR angiography)
短所	X線被曝がある ヨード造影剤を使用しないと病変や血管が観察しにくい	体内に金属がある場合検査できない 検査時間がCTに比べ長い 騒音がある 閉所恐怖症の人は検査できない

腎機能の悪い人、喘息等のアレルギーのある人では造影剤は使えません！

CT：computed tomography MRI：magnetic resonance imaging

患の診断に欠かせません。X線被曝がなく、解剖がCTより詳細に描出される婦人科疾患、前立腺疾患にも有用です。磁気を用いるため検査を受ける時は金属製品を取り外す必要があります。閉所恐怖症の方はMRI検査

ができません。MRI用のガドリニウム造影剤は、気管支喘息などのアレルギーのある人や腎機能の悪い人には使えません。CTとMRIの違いを表に示します。

訪問リハビリテーションと 訪問マッサージは どう違うのか



オカダ外科医院
院長 おかだ たかひろ 岡田 孝弘 先生

在宅で介護を受けている方は、お年を召したり、病気の悪化や体調の変化で、運動する機会が減り、歩けなくなったり寝たきりになってしまふことがあります。生活に運動を取り入れ「いつまでも動ける体を保つ」ことは大事ですが、リハビリテーション（以下、リハビリ）かマッサージか、どちらを選択すればよいのか悩まれることがあるので、その点についてお話させていただきます。

リハビリは、低下したり失ってしまった体の機能を取り戻すことを目的としています。マッサージは、リラクゼーションや疲労回復を目的としています。リハビリを行う専門職種は、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士で、マッサージを行う専門職種は、あん摩マッサージ指圧師（以下、マッサージ師）です。

リハビリとマッサージが、連携し協力して患者さんを支えていくことが求められますが、制度や保険が全く異なるために現場では問題が起きています。

リハビリは医師からの指示の下に、医療保険又は介護保険を利用して行い、理学療法士は報告書を医師に提出し「指示書⇔報告書」の関係が成り立っています。一方マッサージは自費が基本であるために医師との連携がありません。ただし、医

師が「治療においてマッサージが必要」と判断し同意書を発行した場合に限り医療保険を利用できます。連携することで利用できる制度です。ところがこの制度を誤解して、マッサージ師が患者さんや家族、ケアマネジャーに「医師に同意書を書いてもらえば医療保険でマッサージが受けられますので書いてもらって下さい」とお渡ししているケースが散見されます。これは間違いです。同意書は患者さんの病気を診ている医師が医学的判断の下に「医療保険を使ってでもマッサージが必要」と判断した場合に医師が発行するものです。平成30年10月に同意書に関して改正され、医師とマッサージ師の間でも、「同意書⇔報告書」の関係が成り立つ一歩を踏み出したところです。

今後の可能性として、浮腫のある患者さんの場合、マッサージを先に行い浮腫が少し改善したところでリハビリを行う。また、理学療法士がリハビリを行った後の疲れた筋肉を、リラクゼーション

するためにリハビリ後にマッサージを行うなど、連携ができれば効果も高まると思われまふ。今後、医師、理学療法士、マッサージ師が協力して一緒に患者さんを支えていける環境ができることを期待します。



新米がうまい!

神奈川県立保健福祉大学栄養学科
准教授 五味 郁子
協力・(公社)神奈川県栄養士会

新米の季節になりました。朝食を朝ご飯、昼食を昼ご飯、そして夕食を夕飯と言うのは、日本人の食事はご飯が主だったからでしょう。現代は、ご飯に限らず、麺類、パン類も主食として馴染みがあります。しかし、この季節になると、店頭に新米が並ぶのを待ちわび、新米を食べたい気持ちが高まります。

ご飯は、和食・洋食・中華など、どのようなお

かずにも合うと言われているますが、新米はご飯だけでなくうまい。その理由は、新米は水分が多く、ツヤや弾力があり、香りが良いこと。実は、味については、米の水分量はやや落ち着いた年明け頃の米のほうが、旨みが強いと言う人もいます。

さて、食事摂取基準2015年版では、健康を維持するには、1日のエネルギー摂取量のうち50〜65%（注釈）を炭水化物から摂るように示しています。この目標数値は1〜2歳の乳幼児から高齢者まで共通の設定です。例えば、1日のエネルギー摂取量が2000キロカロリーであれば、その50〜65%つまり1000〜1300キロカロリーは炭水化物から摂りましょう、ということですね。炭水化物はそれだけエネルギー源として体

必要なのです。

ご飯には、炭水化物だけでなくたんぱく質や他の栄養素も含まれるので、ご飯は炭水化物と単純に計算することはできませんが、脂質はほとんど含まれないので、ヘルシーにエネルギーやたんぱく質を摂ることが出来ます。ご飯茶碗1膳（150g）で約240キロカロリー、1日3膳で720キロカロリーです。しっかりと1膳（200g）で約320

0キロカロリー、1日3膳で960キロカロリーです。ご飯などの主食に代えて、果実類や豆類、芋類、砂糖類、アルコールも炭水化物の摂取につながります。食べ過ぎにならない範囲で、ご飯のおいしさを堪能したいですね。

ご飯が主役になる食事、みなさんはどんなメニューを思い浮かべますか。

注釈：炭水化物エネルギー比率(%)
炭水化物(g)×4/総エネルギー(キロカロリー)×100



ご飯(150g) 252kcal ●たんぱく質…3.8g ●炭水化物…55.7g
牛肉のしぐれ煮 235kcal ●たんぱく質…14.3g ●炭水化物…7.3g ●食塩相当量…0.9g
金時豆のうま煮 106kcal ●たんぱく質…4.0g ●炭水化物…21.6g ●食塩相当量…0.1g
(数値は日本食品標準成分表による)

牛肉のしぐれ煮(1人分)

材料	量	
牛もも肉	70g	
ごぼう	20g	
油	3g	
A	水	15g
	しょうゆ	6g
	酒	5g
	砂糖	2g
みりん	2g	
こねぎ	2g	

金時豆のうま煮

材料	量
金時豆(乾燥)	20g
水(煮る用)	50g
砂糖	10g
しょうゆ	0.8g

*豆の重量に応じて分量を調整してください。

牛肉のしぐれ煮

- 鍋に油をひき、牛もも肉とささがきにしたごぼうを炒める。
- Aを加え汁気がなくなるまで煮詰める。
- お皿に盛り付け、こねぎを散らす。

金時豆のうま煮

- 豆はきれいに水洗いし、水に一晩浸けおきする。
- ①の豆と水を圧力鍋にうつし、火にかけ、煮たってきたら豆をザルに上げてゆで汁を捨てる。
- ②を圧力鍋に戻し、煮る用の水を加え、蒸し板で落とし蓋をして加圧し、火を止めたら自然放置する。
- 蓋を開け、砂糖を加え煮詰め、最後にしょうゆを加えて、できあがり。

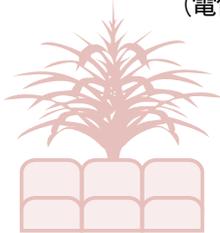
待合室

早いもので今年もう年の瀬間近となりました。

この一年、いかがだったでしょうか。ゆっくり桜を楽しむ暇もなく猛暑の連続、そして多くの災害に見舞われた一年でした。被災された方々には心よりお見舞い申し上げるとともに、一日も早い復興をお祈りいたします。関西空港などは、意外な弱点をさらけ出してしまったようです。未曾有の危機に対応できるように作れば膨大なコストがかかることになるし、それを無視すれば被害をこうむります。でも企業は、危機にそなえるコストと被害を被った時のコストを比較して、安い方を選択するものです。

でも皆さんの健康管理はそれようにはなりません。今企業感覚で、人の健康管理をしようとする傾向があります。医療では、確かに必要なコストは請求しますが、火のないところに煙を立てて騒ぎ、受診をあおるようなことはしません。これが医の倫理です。医療行為のすべては、体に負担をかける負の行為です。ですから長い目で見て最も負担の少ない方法を選択するのです。営利企業感覚とは真逆です。今メディアは企業利益の為に健康不安をあおるようなことばかりしているのです。信頼できるかかりつけ医をつくり、正しい健康維持の道筋を聞いてください。

(電信柱)



表紙イラスト/白糸の滝(旭区) 白根神社(白根不動)境内にある幅7m、落差3.2mの滝。近くには万葉集に収められている防人の歌碑が立つ。鶴ヶ峰駅から徒歩15分。

こんな時どうする

白く濁った爪は爪水虫？

横浜市皮膚科医会副会長
神奈川はた皮膚科クリニック

はた やすき
畑 康樹 先生

片方の4番目と5番目の足の爪が白く濁っています。痛みやかゆみなどはないのですが、これは爪水虫なのでしょうか

爪水虫(＝爪白癬)と診断するには、爪の白く濁っている部分をできるだけ多くかき取って、顕微鏡でかび(＝真菌)を見つけている必要があります。この検査の訓練を受けているのは皮膚科医ですが、たとえ皮膚科医であつても、この検査をせずに見ただけで診断はできません。

爪水虫でなければどんな病気が考えられるのですか

4番目と5番目の足の爪は、たえず靴の刺激で外的な力が加わり変形している人が多いのです。ほかに、爪が厚く硬くなる厚硬爪という状態があります。年齢を重ねるとにより生じるといわれています。これらの爪は、上述の検査をする際に硬いので、検体をかき取るのに苦労することが多いです。一方で爪水虫の場合には、厚くなっている部分は脆くて取りや

すいという特徴があり、検査の時に皮膚科医は水虫かどうかある程度の予想をしています。しかし、診断はあくまでもかびが見つかるかどうかで決まります。

爪水虫であった場合に、治療しなければいけませんか

糖尿病や抵抗力の弱い人が、水虫を契機に小さな傷口からばい菌が入り、重篤な感染症をおこすことは稀にあります。爪水虫が命に関わることは多くありません。しかし、爪水虫がもとで

自分の体の他の場所につる、あるいは家族の人につす可能性はありますので、治した方がいいと思います。

爪水虫であった場合、どう治療がありますか

爪水虫の治療で効果が高いのは飲み薬です。しかし、飲み薬を使えない人もいます。その場合には爪水虫用のつけ薬もありますので、まずはお近くの皮膚科を受診し、正確な診断を受けたうえで、治療法を皮膚科医とよく相談してください。

横浜市医師会聖灯看護専門学校 入学試験のご案内



平成31年度
一般入学試験
(第二回)



募集学科	第一看護学科(全日制・修業年限3年) 第二看護学科(昼間定時制・修業年限4年)
願書受付期間	平成31年2月4日(月)～2月14日(木) 必着
試験日	平成31年2月23日(土)
試験科目	国語(現代文)・数学I・面接

※学校案内・出願書類は
学校ホームページより
申し込むと
入手できます。

所在地 / 〒230-0047
横浜市鶴見区下野谷町3-88-16
問合せ先 / ☎045-717-6633

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 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 ☎045-232-7119	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	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	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		

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。

	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

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

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。

