



医師会シンボルマーク

みんなの健康

横浜市医師会 水野恭一 会長

大好きな横浜を
ホームタウンとして…
「二つ二つの
出会いを大切に」

アナウンサー 渡辺真理さん

No.269

新春号

新 春 対 談

明けましておめでとうござ
います。

2019年は、平成から新
しい元号に変わる節目の年で
す。秋にはラグビーワールド
カップが日本で開催され、11
月に横浜で決勝戦が行われる
予定です。また、2020年
開催の東京オリンピック・パ
ラリンピックまであと1年。
明るい話題にふさわしい、平
和な年になるよう祈ります。

「みんなの健康」新春対談は、
アナウンサーの渡辺真理さん
をゲストにお迎えしました。

3代続くハマっ子で、現在も
横浜にお住まいです。すてき
な笑顔と声とでテレビを中心
にご活躍する一方、猫などに
関するコラムも執筆中。ご両
親の介護を通し、医療にも高
い関心を寄せています。アナ
ウンサーになったいきさつ、横
浜やご家族に寄せる思いなど
について、横浜市医師会の水
野恭一会長と語り合っていた
できました。

◆在宅医療の今 訪問薬剤師を活用しよう

◆こんな時どうする？ 夜の排尿の回数が多くて困っています

待 合 室



アナウンサー ^{わたなべ まり} 渡辺 真理さん

プロフィール●横浜市出身、国際基督教大学卒業。1990年TBSにアナウンサーとして入社、「加トちゃんケンちゃんごきげんテレビ」「クイズダービー」「モーニングEye」「筑紫哲也NEWS23」などに出演。1998年フリーに転身。「ニュースステーション」「最終警告! たけしの本当は怖い家庭の医学」など数々の番組に出演。現在の出演番組は、読売テレビ「そこまで言って委員会NP」、テレビ東京系列「知られざるガリバー」(ナレーション)、JAL国内線機内オーディオ「ポップメモリーズ」など。雑誌「eclat (エクラ)」(集英社)で「暮らしの愉しみ」を連載するほか、ウェブ上でもコラム「マリーな部屋」(ほぼ日刊イトイ新聞)、「WEB版 低血圧なネコ」を連載中。横浜市在住。

時間を超えた縁

水野 本日はようこそおいでくださいました。

渡辺 どうぞよろしくお願ひいたします。実は私の母方の親戚が、医師会のある中区桜木町のすぐ近くで開業しております。石井耳鼻咽喉科診療所(中区吉田町)です。

水野 えっ、石井先生ですか。

渡辺 はい。祖父が開院し、現在は従兄が院長を務めています。いつもお世話になっております。

水野 石井先生は以前、

港北区でも開院なさっていましたね。

渡辺 はい、伯父です。

水野 私は都筑区で医院を開いています。昭和56年の開業当時は分区分の港北区で、同区の石井先生に大変お世話になりました。

渡辺 もとは九州の黒田藩(現福岡県)の藩医の家系で、お盆には石井家代々当主の肖像画の掛け軸を全て飾っていたそうです。祖母は合理的な発想が得意なものですから、あるとき掛け軸を全部並べて集合写真を撮り、そ

の写真を飾って済ませるようになりました。

水野 すごい発想ですね!

渡辺 子どもの頃は風邪をひくと、決まって石井で喉に「ルゴール」(消毒液)を塗られて痛い思いをいたしました(笑)。

「鬼手仏心」(厳しい治療をするが、それは患者を救いたいと思う心に基づいている)が祖父の信条だったと聞いております。

水野 お父様も横浜のご出身とか。

渡辺 父方は祖父の代からの横浜商人です。母方

実は万葉の昔から

の石井は都内でも開業したことがあると聞いておりますが、住まいは父方・母方とも祖父の代から横浜です。ですから私で3代目になります。私も本牧で生まれ育ち、横浜から住民票を移したことがないんです。

水野 横浜というと、港や山手など明治以降に開けたまち、あるいはみなとみらいなど開発の進む新しいまち、といったイメージが強いですが、実は歴史が古いんですよね。

私の住んでいる都筑区はかつて武蔵国都筑郡と呼ばれ、国の主要な街道が通っていたそうです。「万葉集」には、都筑郡から防人として徴用された男性が妻を思って詠んだ歌が収められています。その妻からの返歌もある

新しいものを 受け入れる強さ

んです。横浜は、夫婦愛の強い土地柄かもしれませんね。

渡辺 すてきですね。時代は隔たりますが、横浜生まれの私の両親も、夫婦というユニットをととても大切にしておりました。2人で出掛け、私は祖母と留守番ということもよくありました。

水野 林文子横浜市長もおっしゃっているように、横浜は芸術・文化のまち、観光のまち、産業のまちです。さらに私たち医師会は「健康と安心のまち・横浜」にしよう

と取り組んでいます。もう一つ、横浜はスポーツのまちでもあります。今、市内にチーム本拠地を置くプロスポーツが3つあるのをご存じですか。

渡辺 野球、サッカー、もう1つは…。



横浜市医師会 水野 恭一 会長

水野 バスケットボールです。医師会では、野球の横浜DeNAベイスターズ、サッカーの横浜F・マリノス、バスケットボールの横浜ビー・コルセアーズ、これら3チームの観戦券を買うことで、横浜のスポーツ振興に少々ですが協力しています（笑）。渡辺さんはスポーツは好きですか。

渡辺 父が独身時代、乗馬が好きで、社交ダンスでは全日本大会に出て、毎年志賀高原にスキーに行つてというスポーツ好きでしたので、私も子ども頃からスキーを猛特訓させられました。夏休みには本牧市民プールに連れていかれては水泳の特訓でした。

水野 そうなんです！本牧で生まれ育ったとのことですが、子ども時代の本牧はどんな雰囲気でしたか。

渡辺 米軍の接収地が広がり、市電が走っていました。私の最初の友達は、近所に住むキンバリーとパーラという米国人姉妹で、文化的ミクスチャー（混合）が自然と存在していました。

水野 外国の文化が身近にあったのですね。横浜は、新しいものを受け入れる弾力性があるまちですね。横浜発祥のものも多いです。たとえば競馬や野球、クリーニング。

渡辺 トマトなど西洋野菜の栽培、それからアイスクリームも！水野会長がおっしゃるように、横浜は新たなものを柔軟に受け入れてきた中で、しなやかな強さを育んできたように感じます。そういういえば私、「港町の女だよねえ」と言われたことがあるんです（笑）。真意は定かではありませんが、まずくじけないのは、祖先から受け継いだ強さかと、感謝しています。

渋谷やNHKが見たくて応募

水野 アナウンサーになりたいきさつを教えていただけです。

渡辺 小学校から高校までは自宅近くの横浜雙葉に通い、大学は東京都三鷹市にある国際基督教大学（ICU）に進みました。

スキー部に入りたかったのですがICUにスキー部がなく、友人に頼まれてアメリカンフットボール部のマネージャーになったものの、部員数が少ないのが悩みで、部員勧誘が重大な任務だったんです。

ICUは9月にも新入生が入学するのですが、大学2年生のとき、勧誘目的で9月入学生に学内を案内していたら、就職課に「NHKがキャスター募集」という求人票が貼り出されていました。一緒にいた部員がそれを見て、「22歳以上って書いてあるけど、面白そうだから受けてみれば？」と、その場のノリで勧められたのがきっかけです。



さまざまなフォーラムの司会も務める

・大好きな横浜をホームタウンとして…「一つ一つの出会いを大切に」



た。NHKの方に「君、まだ大学2年生ですよ。どうして来たの?」と訝（いぶか）しがられました。でもなぜか、アルバイトというか見習いとしてお声掛けいただいた、大学に行く傍ら週3日ほどNHKに通うようになりました。

学生時代、NHKでアルバイト

渡辺 「ニュースTODAY」は1988年4月開始の大型報道番組で、メインキャスターが平野次郎さん、国際ニュース担当は国谷裕子さんでした。
水野 錚々たる顔ぶれですね。

渡辺 ICUの大先輩でもある平野さんに「副調整室やスタジオを自由に見にいらつしやい」と言っていたら、たくさん学びをいただいた2年半でした。

ちょうどBS放送が始まった時期で、カナダのトロントで開かれた先進国首脳会議（1988年）を朝晩4時間ずつ放送することになったんです。

そのサブキャスターを担当したのが、初めてのテレビ出演だったと記憶しています。全くの素人の私を起用するにあたって局員の皆さんが、「野球の素人を甲子園のマウンドに上げるようなものだ」「いや、度胸はありそうだから大丈夫だろう」と議論しています。思えばその頃から周りにご心労をおかけしてばかりです。

4年生になる頃、NHKの方に「マスコミの就職試験は早いから、そろそろ大学の就職課に行ってみて方がいいんじゃない?」とアドバイスいただいた、行ってみると民放の募集が来ていたので、あわててTBSの試験を受けたという経緯です。

水野 きつとアナウンサーとしての素質や適性があったのですね。

渡辺 いえ、NHKのアルバイト時代、カメラの横で「キュー」（開始の合図）を出してくださるディレクターが、私が喋り始めたときとたん真っ青になられたのを今でもよく覚えていて、向いているとは到底申せません（笑）。20年以上経っても「まだまだ……」と常にあるからこそ、挑み続けているのかもしれない。

時間を超えた縁

水野 出張でよく航空機

を利用するのですが、渡辺さんはJAL国内線でポップス番組「ポップメモリーズ」の案内役をなさっていますね。おかげで、とても快適な空の旅を楽しんでいます。

渡辺 ありがとうございます。そう言っていただけるととてもうれしいです。実は私の母が、かつてJALの客室乗務員をしておりまして、父が横羽線で羽田まで送り迎えしていたとか。そんな家族の思い出もあり、特別な思いを込めて務めています。

水野 お母さまから続くご縁ですね。
渡辺 ご縁といえば、横浜のみなとみらい21地区についても、NHKでのアルバイト時代、3月22日の「放送記念日」に飛行船に乗って空からリポートしたことがあるんです。「ここが『みなとみらい21地区』としてこ

れから開発されるエリアです」と。その後同地区はみるみる発展し、2013年に発足した「横浜みなとみらい21地区スマートなまちづくり審議会」で審議委員を務めましたときは、大変感慨深く、横浜の30年の歩みを感じました。

地域に支えられ在宅介護

水野 ところでお話を伺っていると、とてもすてきなご両親ですね。

渡辺 ありがとうございます。私は遅く生まれた一人っ子で、父は1998年に脳内出血で倒れ、介護保険制度が始まった2000年から他界する14年まで在宅で療養しておりました。今年19年で87歳になる母は、主治医の先生に往診していただきながら、私たち夫婦と同居しております。

水野 在宅で過ごされる



のはいいことですね。

渡辺 祖父の代から懇意

にしていたでいる内科の廣瀬先生の往診と、中区医療センターの看護師さんの訪問に支えられています。この場をお借りして、心からお礼を申し上げます。

水野 まさに「地域包括

ケアシステム」ですね。高齢者や障害者も、住み慣れた地域でその人らしい暮らしを続けられるよう、介護、医療、介護予防、生活支援、住まいの5つの面から一体的に支援するシステムです。5つの中でやはり医療が中心となるので、私たち医師会では

は横浜型の地域包括ケアシステムの構築に取り組んでいます。

更に横浜市では、医療的ケア児・者等への在宅生活を支援するためのコーディネーターの養成を、昨年2018年から

始めました。国の研修プログラムに加え、質も時間も大幅に専門性を高めた研修を行っており、政

令指定都市では初の取り組みです。医師会からの提言に、林市長が迅速に対応してくれた結果です。こども青少年局、健康福祉局、医療局、教育委員会という市の4つの局が合同で取り組んでいます。

猫9匹と犬とともに

水野 渡辺さんは大の猫好きで、うちでも飼っていらつしゃるとか。

渡辺 はい。9匹ほど。

水野 9匹！ 猫のどん

な点がお好きですか。

渡辺 いてくれると安ら

ぎます。言葉を介さず、体温やしぐさ、目線などで通じ合える気がするのがいいのかもしれない。言葉って便利ですが、誤解の可能性もはらんでいますので…。言葉をな

水野 私は最近まで犬を飼っていました。いつも

そばにいて、私の顔を見ていてくれる。そんなところがとても気持ちを癒やしてくれましたね。**渡辺** 分かります。拙宅には猫のほか、セントバーナードもいて、癒やされています。

新春にあたって

水野 今年はどんな年になつてほしいですか。

渡辺 4年前、主人の両親が故郷の神戸から横浜

に越してきて

くれ、去年、

義父が他界しました。義母と母が健やかに穏かに過ごしてくれるのが一番の願いです。母たち

だけでなく高

齢の方には、豊かな実

りのような時間を過ごして

いただきたいと心から

願います。加えて、猫や

犬たちが心地よさそうに

していたら何も言うことは

ありません。

水野 お仕事の方での抱

負はいかがですか。

渡辺 お声掛けいただき

こと自体を、ありがたく

感じています。一つ一つ、

ご期待に沿える「納品」

ができるよう励もうと思

つております。水野会

長はいかがですか。

水野 医師会として取り

組みたいのは、まず市内

18区の医療機関の震災対



愛犬アビーと一緒に

策です。都道府県に設置

された災害派遣医療チー

ム「DMAT(ディーマツ

ト)」と、日本医師会の災

害派遣医療チーム「JMA

AT(ジエーマツト)」と

の連携も考えたいです。

2つめは横浜型地域包括

ケアシステムの構築、3

つめは学校保健への積極

的な関与です。

渡辺 今日は、地域で安

心に暮らせるよう医師会

の方が尽力されているこ

とを知り、横浜市民とし

て心強く感じました。あ

りがとうございました。

水野 こちらこそありが

とうございました。

訪問薬剤師を活用しよう



(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

皆さんは薬剤師の仕事をご存知ですか？
薬局で薬を調剤して皆さんに渡す仕事を
しているだけだと思いませんか。

現代医療は、薬物治療が、大きなウエ
イトを占めています。新薬も次から次へ
と登場し、お薬の使い方も複雑化してい
ます。飲むお薬の数が増え、飲み合
わせや同じようなお薬を飲んでないかな
どをチェックする必要があります。また、
ポリファーマシーといって6種類以上の
薬を飲むと、有害作用が出やすくなる
といわれ、なるべく薬の数を減らす試み
がなされています。

我が国は、世界に例を見ない程の速度
で高齢化が進んでいます。高齢化すると
色々な病気が増え、それに伴って飲む薬
の数も増えていきます。また、加齢とと
もに肝臓や腎臓の機能が低下するため、
薬が代謝・排泄されにくくなり、薬の有
害作用が出やすくなります。こういった
お薬に関する注意は、医師だけでは手が
回らず、薬剤師の力を借りなければなり
ません。

最近、処方箋に肝臓や腎臓の検査結果
を記載する医療機関が出始めています。
検査値を薬剤師が見て、お薬の種類や量
に問題がないかをチェッ
クしているのです。

ところで、皆さんは「訪
問薬剤師」って聞いたこ
とありますか？訪問薬剤
師というのは、薬局に行
くことが困難な患者さん
に対して、薬剤師がお薬
をご自宅まで届けて、飲



み方や、注意すること、お薬が正しく飲
めているかどうかの確認をする役割を
担っています。これには医療保険や介護
保険が利きます。

医師は、患者さんが正しくお薬を飲ん
でいると思って治療の評価をしていま
す。例えば、高血圧の薬を色々処方して
も血圧が下がらず、どうしたものかと思
案していたところ、訪問薬剤師から、家
に行ったら沢山の残薬が見つかったとい
う報告を受けることがあります。もし、
これらの薬を全部飲んだら、血圧が下がり
すぎて、ひっくり返ってしまいます。

お薬が飲めずに残ってしまう原因の一
つに1日の服用回数が多いことがありま
す。1日3回毎食後にお薬を飲むように
指示されると、たいがい、昼には飲み忘
れが起こることがよくあります。このよ
うな例では、服用回数を少なく出来るよ
うに訪問薬剤師から医師に相談したり、
お薬カレンダーを設置して間違い無くお
薬が飲めるような工夫をしたりします。

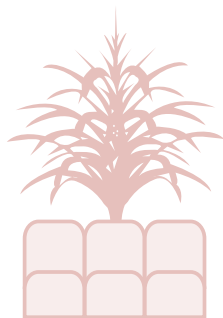
現在、高齢者の世帯構成は、独居や、
老々夫婦のみの世帯が過半数を占めてい

ます。また認知症の罹患
率も増え、家庭における
介護力が低下しています。
お薬の数や服薬回数が多
い方、お薬が足りなくな
ったり、余ってしまう方
は、薬物治療が正しく安全に
出来るように是非、訪問
薬剤師を活用して下さい。

昨年は多くの自然災害に見舞われた1年でした。また、首都圏では巨大地震発生の可能性が高まっているといえます。時に自然の猛威の前では人間は無力さを露呈することもあります。災害を防ぐことは無理でも被害を減らすことはできます。その際に役立つのがハザード・マップ(以下、HM)です。

一口にHMといっても種類があります。土砂災害HM、津波HMについては法律に基づき住民への配布や公表が義務づけられています。都市部などで増えている下水の排水能力を超える豪雨による浸水被害に対する内水HMや高潮HMは国土交通省の手引きにより自治体が作成を促されたものです。その他、洪水HM、液状化HM、火山HMなどがあります。

かつては不動産価値が下がるからと公表を控えていたこともありましたが、現在では人命第一の考えからほとんどのHMが国土交通省や自治体のホームページなどで公表され、自由に閲覧することができます。ぜひ、HM上で自宅や勤務先がどのような場所にあるかを知り、災害時の避難場所や避難経路を確認しておくといでしょう。(YT)



こんな時どうする

夜の排尿の回数が多くて困っています

横浜市泌尿器科医会 くるま ひでとし 車 英俊 先生
医療法人さくら 馬車道さくらクリニック院長

夜の排尿は何回ぐらいが普通なのでしょうか

就寝中にトイレに行きたくて、何度か目が覚める状態を夜間頻尿と呼んでいます。実際は、2回以上目が覚めると治療が必要になることが多いようです。

夜間頻尿は放っておいてもいいのでしょうか

夜間頻尿は日常生活の妨げになるだけではなく、命をも脅かす怖い病気だということが最近分かっています。夜間頻尿が2回以上ある人は転倒骨

折のリスクが高くなり、すし、死亡のリスクも約2倍になると報告されています。夜間頻尿は、生命予後に影響を与えることもある病気なのです。

どうして夜間頻尿になるのでしょうか

夜間頻尿にはおもに3つの原因があるといわれています。(1)尿の量が増える夜間多尿、(2)膀胱に十分な尿がたまらない膀胱蓄尿障害、そして、(3)睡眠障害です。夜間多尿の原因で最も多いのが、水分の取りすぎです。汗をかかない季節なら1

日1リットルの水分を摂れば十分です。ほかにも、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や血管の老化も夜間多尿の原因になります。

膀胱蓄尿障害は、前立腺肥大症や過活動膀胱という泌尿器科疾患が主な原因ですので、泌尿器科で治療が必要です。睡眠障害を訴える方には、意外と睡眠時間の取りすぎが原因のことが多いようです。必要な睡眠時間は年齢とともに短くなり、70歳を超えたら6時間です。ちょっと夜更かししてみるのがいいかもしれません。

夜間頻尿を減らすためには何に気を付けたいのでしょうか

まずはご自分でできることから始めましょう。水分を取りすぎないこと、早く床につきすぎないこと、適度に運動すること(特に夕方の散歩がお勧めです)、そして、就寝前にゆっくり入浴し体を十分に温めてから休むようにしてみてください。それでもよくならない時には、お近くの泌尿器科を受診されることをお勧めします。

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

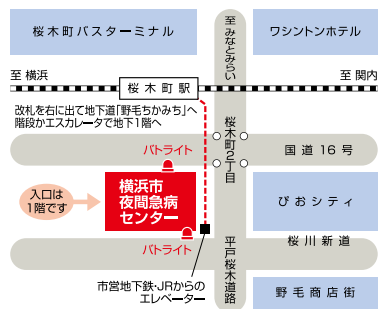
内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時			
旭区休日急患診療所	☎(045)363-2020	都筑区休日急患診療所	☎(045)911-0088
泉区休日急患診療所	☎(045)801-2280	鶴見区休日急患診療所	☎(045)503-3851
磯子区休日急患診療所	☎(045)753-6011	戸塚区休日急患診療所	☎(045)861-3335
神奈川区休日急患診療所	☎(045)317-5474	中区休日急患診療所	☎(045)622-6372
港南区休日急患診療所	☎(045)842-8806	西区休日急患診療所	☎(045)322-5715
港北区休日急患診療所	☎(045)433-2311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

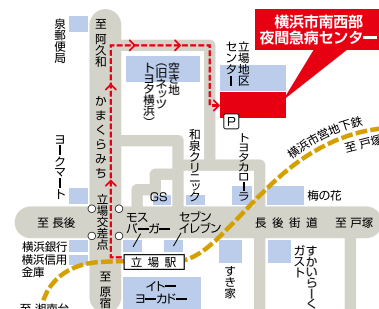
横浜市夜間急病センター
☎045-212-3535



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

ラジオ 組 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。

