



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.271

5・6
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！

在宅医療の今
ケアマネジャー
(介護支援専門員)
をご存知ですか

みんなの健康 2019.5/6

からだにやさしい
食事づくり

美味しく減塩のススメ

◆こんな時どうする？

便秘は治療を要する
侮れない病気です

表紙イラスト/
平潟湾を渡るシーサイドライン
(金沢区)

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！

横浜市医師会 第8回市民公開講座

昨年10月に横浜市健康福祉総合センターホールで行われた講演要旨をまとめました。

耳寄りな話

難聴と補聴器のあれこれ



大氣耳鼻咽喉科
おおき せいどう 先生

人の耳は、外耳、中耳、

内耳に分けられ、中耳にある鼓膜とその鼓膜にくっついてる3つの耳小骨で音を約100倍に増幅して内耳に伝えます。内耳には音の振動を感じる感覚細胞（有毛細胞）があり、この細胞が音の振動を電気信号に変えて脳に送ります。人の聞こえる周波数の範囲は、20Hzから20000Hz

と言われています。

老人性難聴になると、この有毛細胞が老化してきて減少するために難聴になります。主に老人性難聴は高音域から難聴が進行します。難聴はゆっくり進行するため本人は自覚しにくく、老人性難聴は高音域が落ちて、子供の聞き分けが難しくなります。そのため音は聞こえるけれど、何を言っ

ているのかわからないという風に、言葉の明瞭性が悪くなるのです。

では、老人性難聴になると人にどのようなことが起こるのでしょう。まずはコミュニケーションが上手いかなくなり、周りの人とのトラブルが起きてきます。そのため人との接点が少なくなり孤独になりがちです。外に出かけることもなくな

り誰とも会話をしなくなると、鬱状態となつていきます。更に進むと認知機能の低下を来してきます。2015年厚生労働省は、難聴を認知機能低下の危険因子の1つとしており、2016年にフランスの25年間にわたる縦断的検討でも、難聴の有無は認知機能の低下をもたらし、補聴器を装着することで認知機能の低下を予防できるとしています。

では、難聴かなと思ったらどのように対処したらよいでしょうか。まずはお近くの耳鼻咽喉科を受診して、難聴の検査を

受けてください。検査を受けて治療できる症状は治療した後で、補聴器が必要かどうかを診断してもらいましょう。耳鼻咽喉科医の中には補聴器についての講習を受けて日本耳鼻咽喉科学会補聴器相談医として認定された医師がいますので相談するのが良いでしょう。

そして実際に補聴器を選んでもらう際には、補聴器について豊富な知識を持った認定補聴器技能者がいる補聴器専門店に相談することをおすすめします。現在補聴器は800種類以上あり、どれが自分にあつた補聴器か自分で選ぶのは困難です。補聴器に詳しい認定補聴器技能者にアドバイスを受けましょう。いま人気なのは、スカスカの耳せんをつけた耳掛け型の補聴器で、補聴器全体の60%を占めています。耳閉感の少ないオープン

フィッティングという調整方法で補聴器を合わせます。しかし、老人性

難聴は感覚細胞が壊れているため、簡単には合いません。最低3〜4回の

調整のし直しが必要ですが。補聴器は音に慣れるのではなく、必ず音が耳

に合うまで調整してもらってください。そして調整のあった補聴器をつ

けて、QOL（生活の質）の高い良い人生を送ってください。

睡眠・不眠症について

高血圧や糖尿病に悪影響

近年、睡眠への関心の高まりを感じます。「睡眠負債」が2017年にNHKスペシャルで取り上げられ、その言葉も同年の新語・流行語大賞のトップテン入りする状況でした。睡眠に関する研究が進み、様々な新しい知見が得られている事がある。その背景にあると思います。今回の市民公開講座では、睡眠に関する基本的事項と不眠症についてお話しさせていただきます。本稿で、その一部を再度確認いたしまし

う。

とつながる事があります。不眠が続くと、集中力や思考力の低下のみならず、高血圧などの循環器疾患や糖尿病・脂質代謝異常症などにも悪影響を及ぼします。睡眠は疲れを取るだけでなく、全身状態の安定にも関与しているのです。現在、日本人の30%の方が不眠の症状を経験し、10%の方は不眠症の診断に該当すると言われております。かなりの頻度ですね。不眠症により、日中の眠気など生活機能障害が



あまがいのメンタルクリニック
あまがいのとある
天貝 徹 先生

生じている際には、やはり治療をしていく事が推奨されます。睡眠薬の服用への抵抗感がある方も少なくないと思いますが、前述のように、不眠が継続することでの健康状態への悪影響は決して少ない

ではありません。かかりつけ医にご相談いただければ、治療の長所・短所を勘案した対処をご提案頂けると思いますので、辛い場合にはあまり我慢しないでくださいね。

まず、良質な睡眠をとるためには、その準備が重要になります。当日お示しした、厚生労働省健康局からの「健康づくりのための睡眠指針2014」や日本睡眠学会からの「睡眠衛生指導の指針」などを参考にしてください（現在もインターネット上で閲覧できます）。これらの準備をしつかりとしても眠れない場合もあるかもしれません。その場合、眠れない事への不安が、更なる不眠へ

健康づくりのための睡眠指針2014

健康づくりのための睡眠指針2014
厚生労働省健康局 平成26年3月より抜粋

健康づくりのための睡眠指針2014

～睡眠12箇条～

健康づくりのための睡眠指針2014
厚生労働省健康局 平成26年3月より抜粋

- ① 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- ② 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- ③ 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- ④ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- ⑤ 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- ⑥ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- ⑦ 若年代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- ⑧ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- ⑨ 熟年代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- ⑩ 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。
- ⑪ いつもと違う睡眠には、要注意。
- ⑫ 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

大腸がん検診を

受けよう



中村医院
なかむら 直樹 先生

横浜市が実施している
対策型がん検診について
お話しします。

一次検診として横浜市
が実施している便潜血検
査は簡便な検査でありな
がら、死亡率低下効果が
確認された方法です。大
腸がんは40歳頃から増え
始め60歳を過ぎたところ
で急速に増加するので、
40歳以上の健常者が対象
者です。大腸がん治療中
の方、既往歴のある方、
炎症性腸疾患を指摘され
ている方は対象となりま
せん。この4月から費用
は無料になりました。便
採取時の注意としては、
容器中の緩衝液をこぼさ
ない・便採取後の容器を
高温下で保存しない・採

取後速やかに検査機関に
提出するなどが挙げられ
ます。

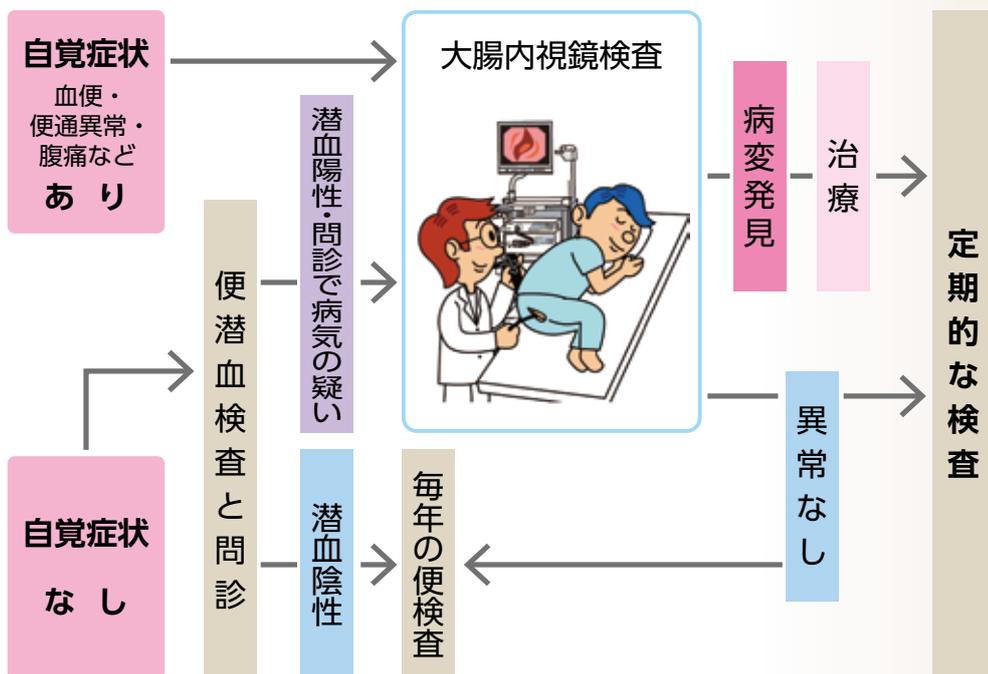
便潜血陽性だと大腸が
んなのでしょうか？…そ
んなことはありません。
便潜血陽性例から大腸
がんが発見される確率は
約4〜5%。陰性例にも
約0・2%にがんが潜ん
でいるといわれています。
ですから、この便潜
血検査を毎年受け続ける
ことにより、見落とし例
を補完するという戦略で
す。毎年受けることによ
り、大腸がん死の確率を
60〜80%減らせると報告
されています。また、毎
年受けている人の方が早
期大腸がんの発見割合が
高くなります。粘膜内に

がんがとどまっている早
期大腸がんの5年生存率
は95%、つまり早期であ
れば治る可能性が高いの
です。平成27年度の横浜
市の検診の集計で、発見
された大腸がんのうち早
期だった割合は、毎年受
けている方では3分の2
以上の70%、初めて受け
た方の54%を上回ってい
ます。

便潜血陽性であれば精
密検査を受けることにな
ります。現在受ける事の
できる検査には注腸造影
検査やCTもあります
が、最良の検査は大腸内
視鏡検査です。ただし、
下剤などの前処置が必要
ですし、少ないとはいえ
検査中の合併症もあるの

で、この点については医
師にご相談ください。
日本人の死亡原因の第
一位はがんで28・7%で
す。人口の高齢化なども
影響して、がん罹患数は
30年前の2・5倍です。

そのなかでも大腸がんは
増えている、2003年
以降では女性の死亡原因
の第一位です。40歳を過
ぎたら大腸がん検診へと
勧める理由がここにあり
ます。



ケアマネジャー（介護支援専門員） をご存知ですか



(医) すみれ会
小林クリニック
こばやし まさこ
小林 雅子 先生

皆さんは、介護保険を実際に利用する際に大切な役割をする、ケアマネジャーさんをご存知ですか。

介護保険の申請後、認定結果が送られてきます。その封筒の中に、居宅支援事業所の一覧が同封されています。ここから介護保険の相談役であるケアマネジャーを選びます。

ケアマネジャーとは

略してケアマネと呼ばれています。看護師や介護福祉士などの資格を持ち、その経験があり試験に合格するとケアマネの資格を得られます。介護保険は介護度により1ヶ月で利用できるサービスに限度があり、ケアマネは受けた介護の種類と時間、頻度を計算し、介護サービスのプランを立てる大切な役割を担っています。

ケアマネジャーを選ぶときは

ケアマネは、みなさんが受けた介護の内容について、ご希望をお聞きした上で、サービス計画を立て、月に1回は自宅に訪問することが義務付けられています。また、状態や必要に合わせ、長期にわたりみなさんの立場に立って、介護を考えていくことが必要とされます。よく話を聞いて、真剣にプランを立ててくれる人を選びましょう。実際、介護のサービスを提供するのは、色々な地域のサービス事業所ですから、その地域での

豊富な情報や連携を持っていることが次に大切です。また、在宅での看取りや難病の場合は、医学知識を持っている看護師のケアマネを選ぶのも一つの方法です。

ケアマネジャー選びの相談はどこで？

居宅支援事業所一覧は渡されますが、ケアマネは指定はされませんので、ご自分で選ぶことになります。まず、身近な、かかりつけ医に相談しましょう。また横浜市内には、住まいの周辺に「地域ケアプラザ」がありますのでここに相談するのも安心です。

もし身近に介護サービスを受けられている方がいたら、選び方のアドバイスをさせていただくのもよいでしょう。

また、治療で入院されている方は、病院の医療相談室にいる医療ソーシャルワーカーに相談すると、ケアマネにつなげてもらうことができます。

ご自分にあったケアマネジャーをお選びになることは大切なことから、以上のことを参考にしてください。



美味しく減塩のススメ

関東学院大学 栄養学部 准教授 寺本あい
協力・(公社)神奈川県栄養士会

生活習慣病予防の観点から、食塩摂取の目標量は成人男子で1日8g未満、成人女子で1日7g未満とされています（日本人の食事摂取基準2015年版）。減塩で減らさなければいけないのはナトリウムなのですが、ナトリウムは食塩だけでなく、醤油や味噌などの調味料はもちろん、魚や肉・卵、牛乳や海藻などほとんどの食品に含まれています。このため、食

品から1日2g前後の食塩相当量を摂っています。つまり、食塩摂取を1日8g未満に抑えたい場合、1日分のお料理の味付けに使用できる量は食品に含まれる食塩相当量を差し引いた残り6gとなります。すなわち、1食あたり2g前後で数種類のおかずを作るように心がける必要があります。これにはある程度のテクニクと知識が必要ですが、減塩テクニクを覚えてしまえば決して難しい事ではありません。また、濃口醤油小さじ1強、味噌小さじ1と1/3で食塩相当量1gですから、食べる時は味見もしないで醤油やソースを無意識にかける習慣は止めたいものです。美味しいと感じられる範囲での節塩を増やしていく事が「減塩を楽しむ」事につながります。

食塩が多くなりがちなメニューの減塩のテクニック

汁物・スープ類

貝沢山(野菜たっぷり)にして汁の量を減らすことで調味料もおのずと少なくてすみ、ナトリウムの尿中への排泄を促すカリウム効果も期待できる。薄味でも仕上げに香り(ネギ、ゆず、生姜など)、辛味(一味、カレー粉、ラー油など)、微量の油(ごま油やオリーブオイルなど)をプラスすることで美味しさUP。

煮物

お酢を入れて煮ることで肉類などが柔らかくなる。また、脂質を多く含む肉もさっぱりとした風味でいただける。

寿司

合わせ酢は通常よりも食塩を控えたら甘味も同様に控え、味バランスを変えないほうが効果的。柑橘系の果汁をプラスしてもよい。



エネルギー500kcal、食塩2.5g以下の減塩ヘルシーレシピ

(1食当たり エネルギー480kcal、食塩相当量2.2g)

エビとアボカドのカップ寿司 (4~5人分)

材料	量
米	280g
水	300ml
だし用昆布	1枚(5cm角)
合わせ酢	米酢 大さじ2・2/3
	砂糖 大さじ1・2/3
	塩 小さじ 2/3
えび	8尾
アボカド	1/2個
卵	2個

エビとアボカドのカップ寿司

エネルギー…303kcal ●たんぱく質…11.6g ●脂質…6.1g ●炭水化物…48.2g ●食塩相当量…0.9g

季節の天ぷら

エネルギー…124kcal ●たんぱく質…5.3g ●脂質…4.5g ●炭水化物…15.2g ●食塩相当量…0.5g

季節の天ぷら (2人分)

材料	量
タラの芽	6本
ごごみ	4本
カツオ	2切れ
天ぷらの衣	小麦粉 大さじ2
	片栗粉 大さじ2
	冷水 大さじ3
揚げ油	適量
塩	少々(一人0.5g程度)

貝だくさん澄まし汁

エネルギー…26kcal ●たんぱく質…1.8g ●脂質…0.2g ●炭水化物…5.9g ●食塩相当量…0.8g
グリーンキウイフルーツ
エネルギー…27kcal ●たんぱく質…0.5g ●脂質…0.1g ●炭水化物…6.8g ●食塩相当量…0.0g

エビとアボカドのカップ寿司

- ①米は洗米後、分量の水と昆布を入れて炊く。炊飯が終了したらすぐに昆布を取り出し、寿司桶に移し、合わせ酢を混ぜ合わせる。
- ②エビは背ワタを取り、ひたひたの水と酒(小さじ1程度)で下茹でし、尾を残して殻をむく。アボカドは薄くスライスする。※合わせ酢に漬けて下味を付けるとよい。(飯と混ぜ合わす前に取り出して分けておく。)
- ③卵は、薄く焼き、錦糸卵を作る。
- ④カップに酢飯を詰め、錦糸卵とアボカド、エビをトッピングする。※小さじ一杯程度ならマヨネーズを付けてもOK。

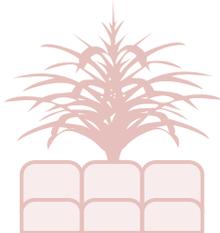
季節の天ぷら

- ①タラの芽のはかまを手でむき取り、切り口を少し切り落とす。ごごみは軸を適当な長さに切り落とす。カツオは一口大に切る。
- ②ボウルに小麦粉と片栗粉を合わせ入れ、冷水を加え、粗く箸で混ぜ合わせる。
- ③①の食材に②の衣を薄く付け、180℃の油で揚げ、しっかりと油を切り、盛り付ける。※塩は、抹茶塩や山椒塩、山葵塩などにし、香味や辛味をプラスすると少量でも美味しくいただける。昆布茶の粉末を使用しても良い。

からだのどこか半分に痛みを伴う水疱ができる病気といえば帯状疱疹(帯状ヘルペス)と直ぐお分かりになり「帯状疱疹ではないですか。」と心配して来院する患者さんが大勢いらっしゃいます。帯状疱疹は80歳までに3人に1人がかかるといわれています。発疹が出る前に痛みだけが生じて整形外科を受診することもあります。帯状疱疹はできるだけ早くお薬を内服しウイルスの増殖を抑えないと皮膚症状も、帯状疱疹後神経痛と言って発疹が治った後まで続く神経痛も重症になります。痛みは3から6か月以上続くこともあり、痛みのつらさが有名な病気でもあります。病気が進行してからお薬を飲んであまり効きません。従って疑わしい症状のある時はできるだけ早く受診することをお勧めします。最近では50歳以上を対象としたワクチンもありますのでご希望の方は医療機関に問い合わせてください。

一方、ヘルペスと言っても帯状疱疹とは別に単純ヘルペスがあります。単純ヘルペスは口や陰部など粘膜の近くに繰り返して水疱ができる病気です。こちらもできるだけ早い治療が大切です。いずれにしてもヘルペスが疑われたらすぐ受診してください。

(グッピー)



表紙イラスト/平潟湾を渡るシーサイドライン(金沢区) 3月に京急金沢八景駅に直結した。八景島-金沢八景間は海沿いを走り、自動運転車両の先頭に座ると、天気の良い日には車内から富士山が見えることもある。

こんな時どうする

便秘は治療を要する、侮れない病気です

横浜外科医会 松島病院大腸肛門病センター

くろみず 黒水

じょうじ 丈次 先生

何日、便が出ないと便秘ですか

便秘は若年者では女性に多いのですが、高齢化に伴い男女共に増加し差がなくなります。快便は快適で健康な生活の基本ですので、便秘を軽く考えないことが重要です。

2017年に発表された慢性便秘症のガイドラインで、便秘は「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義されました。これまで便秘は排便回数を中心に考えてい

最近排便が不規則で、時々お腹が張ったりします。どうすればよいですか

ましたが、便が何日出ないかでなく、1週間に1度でも快適に十分量排出できれば便秘ではありません。

まず、大腸内視鏡検査を受け、大腸がんやポリプが無く、大腸が正常であることを確認してください。便が硬くなる原因は、水分が足りないか、大腸の動きが悪いか、動き方が悪いからです。規則正しい食生活、十分量の水分摂取(1日1.5リットル)

腹痛や腹部不快感が繰り返し起こり、便があまり出ないので心配ですが

トル位)、適度な運動(特に良く歩くこと)をして経過を見てください。改善しない時は安易に下剤を飲まず、専門医に相談してください。

大腸内視鏡検査で問題がなければ、過敏性腸症候群の便秘型が考えられます。刺激性下剤の服用は状態を悪化させます。市販の下剤を飲まずに専門医を受診し相談してください。

便がしたくてトイレで頑張っても出ないのですが

多くの人は気張れば便は出ると思っていますが、気張る動作は体全体に力が入り肛門が締まってしまうので、便意を感じてトイレへ行き、体の力を抜いて腹圧だけをかけるようにする(息み)ことが重要です。また姿勢は「考える人」のやや前傾姿勢が推奨されま

休日・夜間に急病になった場合は

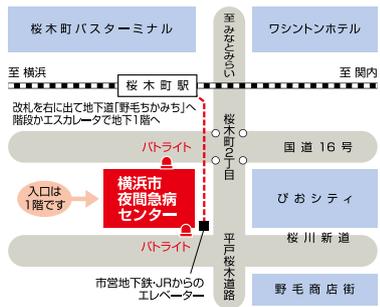
休日の昼間はこちらへ

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)360-8666	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		

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

市民公開講座

「かな(愛)しみと共に生きる」

～地域で取り組むグリーンケア～

参加費：無料 申込：不要

日時：令和元年6月27日(木) 18:00～19:30

場所：慶應大学日吉キャンパス 協生館 藤原洋記念ホール
横浜市港北区日吉4-1-1

主催：神奈川県内科医学会 共催：横浜内科学会 後援：横浜市医師会
問い合わせ先：たかみざわ医院 TEL045-561-8641

瀬谷区休日急患診療所移転のお知らせ

平成31年4月7日より下記へ移転し診療を行っています

瀬谷区二ツ橋町489-46

三ツ境駅北口から徒歩約12分

TEL：045-360-8666

診療日：日曜・祝日と
12月30日～1月3日

診療科目：内科・小児科

診療時間：午前10時～午後4時

