



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.274

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 1 2019.11/12

からだにやさしい
食事づくり

甘酒ホツと料理

◆こんな時どうする？

骨粗鬆症

在宅医療の今
小児在宅医療って…
何？

表紙イラスト／
横浜税関〈クイーンの塔〉(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

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9回市民公開講座

4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。

食物アレルギー 食べて治すって 本当ですか？



相原アレルギー科・
小児科クリニック 院長
あい はら 相原 雄幸 先生

本当です！ ただし、
勝手に始めることは危険
なことがあります。「か
かりつけ医」やアレル
ギー専門医に相談してそ
の指示に従いましょう。

―食物アレルギーの症状
はじんま疹などの皮膚症
状だけですか？

それ以外にも、鼻汁・
咳などの粘膜・呼吸器症
状、嘔吐・下痢などの消化
器症状、血圧低下や意識

消失などの命に関わるア
ナフィラキシーシヨック
などがあります。

―食物アレルギーは原因
食物を食べなければいい
のでしょうか？

食べなければ症状はで
ません。しかし、知らず
に混じったものを摂取し
て症状が出てしまうこと
があります。絶えず心配
して生活しなければなり
ません。症状の出ない安

全な微量で摂取を開始
し、継続すると改善する
可能性があります。

―なぜこれまでと考え方
が変わったのでしょうか？

乳幼児では成長とともに
に自然寛解（制限なく食
べられる状況）すること
があるので、それを待つ
てきました。しかし、よ
くならないお子さんもい
ます。また、食物アレル

ギーの原因は皮膚からの
刺激であり、食べること
で寛解につながると考え
られるようになってきま
した。そのため、皮膚を
湿疹のない良い状態に保
つこと、早期に摂取を始
めることで寛解を早めら
れる可能性があります。

ど体調不良時は摂取を中
断し、回復したら再開し
ます。
―どのくらいの期間続け
る必要がありますか？
個人差と食物により違
いがあります。微量で症
状が出る場合には時間が
かかります。数ヶ月から
数年かかることもあります。
―年齢によって効果の違
いはありますか？
これまでは乳幼児を中
心に実施され、有効であ
ることがわかっています
が、成人については子ど
もに比べて効果がやや低
い可能性があります。



―他に注意することはありますか？

継続的に食べ続けるこ

とで症状が出なくなっても、食物摂取直後の運動負荷で症状が出ることも

あります。少しずつ増量して症状が出る場合など心配なことがあれば医師

に相談してください。
―最後に
食物は制限なく（食べ

過ぎは不可）食べられるようにしたいものです。

10人に1人になる尿路結石 しかも再発は50%？

尿路結石は、尿路（腎

臓や尿管、膀胱）に結石ができる病気でかなりの激痛を伴うことがあり、この痛みは世界の3大激痛の一つと言われている。

この病気は腎臓の機能を悪化させることもあり、注意が必要です。

【症状】片側（右か左）

の背中やわき腹の痛みです。血尿がでる場合や吐き気、発熱などがみられることもあります。

【診断】一番正確な検査はCTスキャン（体の中

を輪切りにして見る検査）で、結石の種類が予測できる機種もあります。

【治療】大きさと場所により治療法を決めます。

①内服治療…4～5mm以下の結石であれば、お薬で自然に尿と一緒に排出

される場合が多いのですが、1cm以上では排出は難しく、以下の治療が必要です。

②体外から結石を破砕する方法（ESWL）は負担が少なく、結石の大きさが1cm以下で結石が軟かい場合に行います。



大口東総合病院
まつざき じゅんいち 先生
松崎 純一 先生

③内視鏡治療…現在の治療の中心で、2つの方法

があります。体に傷をつけないで行う尿道からの治療（TUL）や背中から細い内視鏡を挿入する治療（PNL）で、前者は1・5cmくらいまでの結石に対して行います。

【再発予防】尿路結石は再発が多く、5年間で半

分（50%）の人が再発します。このため再発予防と定期健診が重要です。また尿路結石はメタボリックシンドロームと関連していることがわかつ

ています。飲み過ぎ、食べ過ぎは万病のもとであるとともに、尿路結石の原因でもあります。結石の原因は、排出された結石を分析して調べることによって詳しくわかります。

になったことがある人は、今日から水分摂取と運動を心がけましょう。またこれまでに尿路結石の経験がある方は、ぜひ泌尿器科を定期的に受診して下さい。

尿路結石の再発予防

積極的に摂る食品

尿をアルカリ化する食品

海藻類、野菜類（特に緑黄色野菜）



植物性タンパク質を多く含む食材

大豆製品（納豆、豆腐など）



カルシウムを多く含む食材

カルシウム量1日600mg（牛乳3杯程度）は摂りましょう



ハマトレでロコモ予防！ 健康寿命を延ばしましょう

ロコモは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略称で、骨や関節、軟骨などの運動器の障害によって、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のことです。2007年に日本整形外科学会が、超高齢社会を迎えた日本の将来を見据えて提唱しました。介護の世話にならず、日常生活が制限されることなく生活できる期間を「健康寿命」といいます。現在、平均寿命と健康寿命の差が、男性で約9年、女性で約12年あります。平成28年度の厚生労働省国民生活基礎調査によりますと、要支援・要介護になった原因の第

図1

ハマトレ（体操編） ～横浜市歌バージョン～

【内股ストレッチ（左）】 体重をかけていない側の足の内股を伸ばす。	
【内股ストレッチ（右）】	
【お尻ストレッチ（左）】 お尻を斜め後ろに突き出すように。	
【お尻ストレッチ（右）】	
【脚開き（左4回）】 肩幅より広く足を広げ、足をやや斜め後ろにゆっくり上げる。	
【脚開き（右4回）】	
【ヒップウォーク（左⇒右⇒左⇒右）】 足を一歩前に出し、両足をまげて腰を下ろす。	
【ダイナミックフラミンゴ（左⇒右）】 片足8回ずつ。	
【深呼吸】	

「ハマトレ」は横浜市ホームページでご覧いただけます。
 URL : <https://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/movie/>

1位が、運動器の障害です。日本整形外科学会では、ロコモを予防するための運動、ロコモーショントレーニング（ロコトレ）を推奨しています。ロコトレは、足腰の筋力強化とバランス力の向上のために、「開眼片脚立ち」と「スクワット」運

動を勧めています。横浜市は、市民の皆様がいくつになってもできるだけ自立した生活をおくることができるよう、ロコモ予防の取り組みを進めています。横浜市健康福祉局は、2012年、横浜市体育協会に依頼して、ロコモ予防のための



とつか西口整形外科
三木 英之 先生

体操、「ハマトレ」を作成しました。高齢者の姿勢や歩き方の特徴から、猫背・傾きの改善、股関節の伸展、足関節の動き・バランス力の向上を目指す20種類の運動からできています。この「ハマトレ」のさらなる普及を図るために、2017年に「ハマトレ（体操編）」横浜市歌バージョンが作成されました。「ハマトレ」の中で手軽にできる11種類の運動を市民に親しまれていく横浜市歌（図1）に合わせて編

成しました、約5分間の体操なので、市歌を口ずさみながら気軽に取り組むことができます。そしてYouTubeTMで動画を配信していますので、YouTubeTMをみながら、いつでもどこでも手軽に運動することが出来ます。ウォーキングの準備運動としても利用できます。どうぞ、この「ハマトレ」を実践していただき、いつまでも健康で長生きできるようにしましょう！目指せPPK（ピンコロリ）！

小児在宅医療って・・・何？



(医) 拓 能見台
こどもクリニック

こばやし たくや
小林 拓也 先生

今日、在宅医療はとても身近なものになりました。でも、在宅医療と聞くと、寝たきりの高齢者の自宅を訪問する訪問診療や訪問看護など、訪問医療をイメージする方が多いでしょう。なかには、呼吸器を必要とする障害者が訪問医療で支えられて生活する様子が思い浮かぶ方もおいででしょう。そんなイメージの中で、小児在宅医療と言われると、どんなこどもに在宅医療が必要なの？こどもに在宅医療なんて必要なの？と思う方も多いでしょう。こども達は親に連れられて地域の医療機関を受診します。でも、地域の医療機関を受診することが大変なこども達が存在します。それはどんなこども達なのでしょう。

地域の医療機関を受診することが大変なこども達には、医療的ケア児と重症心身障害児がいます。どちらもあまり耳にしない名前ですね。医療的ケア児とは、吸引器で痰を取らないとならないこども、呼吸器を使っているこどもなど、生活の中で医療機器を使って医療行為を行うことで生きているこども達です。重症心身障害児とは、重い知的障害と重い手足の不自由さを併せ持っており、様々な障害を持ったこども達の中で、最も重い障害を持つこども達です。具体的には、歩けない、しゃべれないという状態にあります。生活の全てに介助が必要であり、様々な合併症を持ち、常に医療を必要とするこども達です。医療的ケア児も

重症心身障害児も、生活の中で常に医療を必要とします。そんなこども達が、自宅で保護者のケアを受け生活しています。重症心身障害児は全国で1.5万～2万人、その9割は在宅で生活していると推計されています。医療的ケア児は、全国で1.7万人いると推計されます。

医療的ケア児や重症心身障害児の多くは、主治医がいる大きな病院に通っています。医療的ケアの管理に慣れた地域の医療機関が少ないため、毎月、何時間にかけて主治医病院に通院します。呼吸器をつけたこどもを乗せた大きな車椅子を一生懸命押す母親の姿を、病院でよく目にします。風邪をひいただけで、一日がかりで受診することもあたりまえです。障害の重いこども達を診ることに慣れた医療機関が少ないからです。

出かけることが大変なこども達が、地域で医療を受けられるようにする。これが小児在宅医療です。訪問医療だけでなく、地域で医療的ケアの管理が受けられる、風邪をひいたときに地域の診療所で診てもらえる。それが、小児在宅医療の目指すところです。

小児在宅医療を必要とするこども達

重症心身障害児

医療的ケアを必要とする重症心身障害児

医療的ケア児

甘酒ホッと料理

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

甘酒は、「飲む点滴」などと言われ、習慣的に飲むように心がけている人もいるのではないだろうか。しかし、いくら体に良くても、毎日同じでは飽きてしまうかもしれません。そこで、今回は、甘酒の料理へのアレンジをご紹介します。

まず、甘酒の栄養学的特徴をおさらいします。甘酒は、米を原料とし、米を麹に含まれるアミラーゼ(酵素)で、でんぷん→デキストリン→麦芽

糖↓ブドウ糖と分解することによって、麦芽糖やブドウ糖の甘味を呈する飲料です。酵母によるアルコール発酵ではないので、アルコールはほとんど含まれません。炊いたご飯あるいはお粥に米麹と水を加えて、酵素が働きやすい温度50〜60度で6〜10時間保温すれば、家庭でも作ることができます。

栄養成分は、原材料や商品によって差があるようです。総じて、ブドウ糖を主とした炭水化物が多く、エネルギー源となります。ビタミンB1やB2は、米麹100gには比較的多く含まれていますが、甘酒には微量にしか含まれません。

ところで、たんぱく質を構成するアミノ酸は20種類。このうち、9種類の必須アミノ酸が窒素1gあたりにバランスよく含まれていると、「良質なたん

ぱく質」などと言います。話を甘酒に戻しますと、「甘酒は、アミノ酸バランスが良い」とインターネット上では見かけますが、もともと甘酒100gに含まれるタンパク質は1.7g(日本食品成分表2019七訂による)で、多くはありません。脂質も含まれませんので、点滴のなかでも、ブドウ糖液に近いと言えます。

たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルもきちんと摂るためには、食事がやはり大事ですね。麹は、甘酒のほか、みりん、みそ、しょうゆなど日本の代表的な調味料の製造に使われています。これらの調味料との相性は良いと思います。ぜひお試しください。



カブと鶏もも肉の甘酒煮

- ①鶏もも肉は一口大に切り、下味の塩をまぶし10分ほど置く。さらに甘酒をふり、よく揉みこむ。
- ②カブはくし切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に甘酒、水を入れ、しょうがと①と②のカブを入れ、強火にかける。煮立ったら弱火にし、落とし蓋をして約20分間煮る。そのまま冷まして味をなじませる。
- ④食べる前、温めなおし、②の万能ねぎをふって完成。

甘酒入りみそ汁

- ①里芋はひと口大に切り、人参は半月切り、ねぎは小口切り、油揚げは短冊切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れ、人参、里芋を加え、火が通ったらねぎ、油揚げを加える。
- ③みそを溶かし、甘酒を加え、軽く煮る。

甘酒ホッと料理

カブと鶏もも肉の甘酒煮 (4人分)

材 料	量
カブ(小4個)	240g
鶏もも肉	250g
下味	塩 2g
	甘酒 10mℓ
甘酒(麹)	200mℓ
水	300mℓ
しょうが(薄切り)	4g
万能ねぎ	適量

甘酒しょうが (1人分)

材 料	量
甘酒(麹)	1カップ
おろししょうが	お好みの量

甘酒入りみそ汁 (4人分)

材 料	量
里芋	140g
人参	60g
ねぎ	40g
油揚げ	1枚
だし汁	800mℓ
みそ	小さじ4
甘酒(麹)	140mℓ

カブと鶏もも肉の甘酒煮

エネルギー…171kcal●たんぱく質…11.1g●脂質…8.6g●炭水化物…11.0g●食物繊維…1.1g●食塩相当量…0.7g

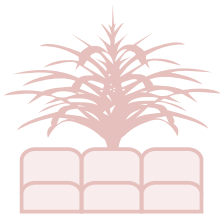
甘酒入りみそ汁

エネルギー…109kcal●たんぱく質…4.5g●脂質…3.2g●炭水化物…15.8g●食物繊維…1.8g●食塩相当量…0.9g

待 合 室

日本では「首都圏一極集中」と思われがちですが、人口10万人あたりの医師数は違います。2016年の統計で、1位が徳島県315.9人、2位は京都府314.9人、3位の高知県306.0人ですが、下位は45位が千葉県189.9人、46位は茨城県180.4人、最下位は埼玉県で160.1人です。全国平均は240.1人です。西日本に医学部が多く、出身大学近くで就職する傾向が強いので、医学部が多い地域ほど医師数が多くなります。明治政府を担ったのは西国の藩でした。特に九州の国立大学医学部は、幕藩体制下の藩校を前身としています。戊辰戦争の敗者である、東北・関東周辺の藩は武装解除と同時に藩校廃止となりました。薩摩藩は鹿児島県、土佐藩は高知県、というように藩がそのまま独立して県となりましたが、敗者の藩は周辺と合併させられて県になりました。さらに、田中角栄内閣で進められた「一県一医大構想」「無医大県解消政策」により、九州や四国に更に新設されました。このような歴史的背景が、現在の医師数の西高東低につながっているのです。参考までに、神奈川県は205.4人で、横浜市は217.9人でした。

(AKB)



表紙イラスト/横浜税関〈クイーンの塔〉(中区)「クイーンの塔」と呼ばれ親しまれている横浜税関の塔はイスラム寺院風のドームを持つ。1934年竣工、高さは51メートル。みなとみらい線日本大通り駅から徒歩3分。

こんな時どうする

骨粗鬆症

横浜市産婦人科医会
(医)悠総会天王町レディースクリニック

のむら よしゆき
野村 可之 先生

骨粗鬆症は どんな病気ですか

骨は成長期に骨量を十分増加させ、20歳前後で最大骨量を獲得します。閉経前後、女性ホルモンの低下とともに急速に骨量が減少していきます。骨粗鬆症とは主として骨量の減少により、骨折を来しやすい状態をいいます。骨粗鬆症による骨折とは、わずかな外力で生じる骨折であり脆弱性骨折といわれます。背骨の骨折では内蔵の圧迫によりさまざまな障害をもたらし、大腿骨の骨折では寝たきりの原因となり、生活の質を著しく低下させることが問題となっています。

骨粗鬆症は 何人くらいいますか

骨粗鬆症の患者数は1280万人(男性300万人、女性980万人)と推定され、男女差のある疾患です。もともと脆弱性骨折がある方、65歳以上の女性、70歳以上の男性、もしくは過度のアルコール摂取、現在の喫煙、大腿骨の骨折を有する家族歴のある方は早期からの骨粗鬆症の検査が推奨されます。

骨粗鬆症は どうして起きるのですか

過度なダイエットによる成長期の骨量の低下、閉経による女性ホルモンの低下、骨の維持に必要な栄養素のカルシウムやビタミンD、ビタミンKの不足、加齢による運動量の低下が考えられます。

骨粗鬆症の診断、 治療はどのように 行いますか

診断には基本的には骨密度測定を行います。近年さまざまな骨粗鬆症治療薬が開発されています。治療対象者における治療目的、骨折リスクの程度、年齢、嗜好を考慮して、適切な薬剤を選択していきます。

骨粗鬆症の 予防について

骨粗鬆症の予防は食事と運動が基本です。骨の健康維持に重要な栄養素をバランスよく摂取することに加えて、有酸素運動、ウォーキング、筋力訓練などの運動により骨密度を維持、増加させることが必要です。さらにはバランス訓練、筋力訓練などの運動は転倒防止効果があります。早期からの骨粗鬆症管理を行うことで骨折を防ぎ、いきいきとした生涯を送りましょう。

横浜市医師会聖灯看護専門学校 入学試験のご案内

2020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

2020年1月27日(月)～2月6日(木) 必着

試験日

2020年2月15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

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)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。

