



医師会シンボルマーク

みんなの健康

俳優 伊藤かずえさん

食事で健康を維持し…

「年齢を重ねてこそできる
さまざまな役に挑戦したい」

横浜市医師会 水野恭一 会長

No.275
新春号

新 春 対 談

明けましておめでとうござ
います。

2020年はいよいよ東京
オリンピック・パラリンピッ
クが開催されます。横浜でも
オリンピック競技の野球・ソ
フトボール、サッカーの試合
が行われる予定です。

また、新市庁舎の供用開始、
音楽専用アリーナや横浜駅西
口の大型商業ビル2棟のオー
ブンなども予定されています。
世界各国・日本各地から多く
の方が横浜を訪れることで
しょう。明るく平和な年にな
ることを祈ります。

「みんなの健康」新春対談は、
俳優の伊藤かずえさんをゲス
トにお迎えしました。十代の
頃から現在まで、実力派とし
て多彩な作品に出演なさって
います。子ども時代を送った
横浜・瀬谷の思い出や、演じ
るといってお仕事の魅力、健康
の秘訣などについて、横浜市
医師会の水野恭一会長と語り
合っていました。

◆在宅医療の今 重症心身障害児の在宅生活

◆こんな時どうする？ 大腸がんが心配です！ どうしたらよいですか

待 合 室



俳優 **伊藤 かずえ** さん

プロフィール●1966年横浜市出身。1980年公開の映画「花街の母」(東宝)で俳優デビュー。1984年大映ドラマ「不良少女とよばれて」への出演を機に、大映ドラマに欠かせない存在になり「ポニーテールはふり向かない」で主演。近年の出演作はドラマ「W県警の悲劇」(BSテレ東)、「警視庁南平班〜7人の刑事」シリーズ(TBS)、映画「パーフェクトワールド」(松竹)など。趣味は洋裁、インラインスケート、スキューバダイビング、乗馬などのほか、書道は「修士一席」の腕前。川崎市在住。著書に「伊藤かずえが12キロやせたレシピ」(小学館)。オフィシャルブログ<https://ameblo.jp/ito-kazue/>

瀬谷に生まれ

水野 伊藤さんは、子ども時代を横浜市瀬谷区で過ごされたそうですね。

伊藤 生まれたのは札幌ですが、2歳のとき父の仕事の都合で横浜に越してきました。自宅は瀬谷駅のすぐ近くで、瀬谷小学校・瀬谷中学校に通いました。ですから「瀬谷に育てられた」という思いが強いです。

水野 私も伊藤さんと似ていて、生まれたのは川崎ですが育ったのは横浜なので、横浜をふるさと

のように感じています。当時の瀬谷はどんな感じのまちでしたか。

伊藤 畑が多かったですね。買い物は瀬谷駅南口のいちょう通り商店街で、お肉はお肉屋さん、お野菜は八百屋さん、というのが日常でした。

水野 とくに思い出のあるお店は？

伊藤 今はなくなっちゃった「ソフィア洋菓子店」です。私や妹のお誕生日には、母が毎年特別なお誕生日ケーキを注文してくれました。すごくおいしくて、忘れられない

思い出です。週末に家族でよく行く焼肉屋さんもありました。生活が瀬谷で完結してましたね。

水野 瀬谷区には、米軍の旧上瀬谷通信施設の広い跡地がありますね。

伊藤 海軍道路が南北に抜けているところですね。春の海軍道路は、まっすぐな道を満開の桜が覆っていて、私、大好きなんです。桜の季節は絶対に通ると決めています。

演技を学んだ小学生時代

水野 瀬谷にいた子ども

時代に演技の勉強を始めたそうですね。

伊藤 はい。私は当時、自分からは決して喋らず友達も全然いない子でした。それを母が心配して、6歳の私を東映の児童演劇研修所に入れたのです。毎週日曜日

と、ときどきは木曜日の放課後にも歌の稽古に行きました。

お芝居をしていると、学校にいるより何倍も楽しかったです。都内にあるので片道2時間くらいかかるのですが、2年間通い、修了しました。

水野 その後演技のお仕事を始めたのですか。

伊藤 しばらくはお芝居の世界から離れていました。5年ほど経ってスカウトされたんです。

水野 スカウトというのはどのようによ？

伊藤 私の場合は写真でした。歌の発表会に出た

写真をプロデューサーさんの知人が持っていたらしく、それがきっかけで、映画『花街の母』(1980年公開・東宝・西河克己監督)で役者としてデビューしました。

楽しかった「不良」役

水野 伊藤さんの演じてきたさまざまな役柄を拝見すると、人見知りするお子さんだったとは信じられません(笑)。

伊藤 意志の強い女性の役が多いですが、本人は正反対です(笑)。でも自分自身と異なる設定のほうが演じやすいんです。

水野 これまででどんな役が面白かったですか。

伊藤 不良役ですね。普段の自分とはかけ離れた世界ですし、私が大暴れすると周りの人がバタバタ倒れてくれたりするの

で楽しかったです(笑)。

水野 何か武道のご経験



みずの きょういち 水野 恭一 会長
横浜市医師会

があるのですか。
伊藤 中学校時代、剣道部でした。おかげで腰の据わった立ち回りができていると思います。
水野 伊藤さんは背も高し、迫力あるアクションでしょうね。
伊藤 東映の児童演劇研究所時代、志穂美悦子さんの映画にエキストラで出演をしたことがあります。横浜の山下公園に長いレールを敷いての、長時間の立ち回りシーンでした。格好いいな！と憧れたのが原点にあるかもしれません。

水野 かつての出演作が、ラグビーW杯日本開催の影響で、再び話題を呼んでいるそうですね。
伊藤 そうなんです！「スクール☆ウォーズ」(1984〜85年放送、TBS)という高校ラグビー部を舞台にした青春スポ根ドラマです。2019年9月にリマスター版も発売され、その関連イベントで、共演者の山下真二さんや松村雄基君と会見を開きました。「35年も経ったんだね！」って同窓会みたいに盛り上がりました。

このドラマでの私は馬術部の女子高生役で、馬で不良たちを蹴散らしたりもしたんですよ(笑)。
違う人生を垣間見る魅力
水野 医療関係の役も演じていらつしやいますね。
伊藤 はい。「ナースのお仕事」シリーズ(フジテレビ)で看護師を演じながら自然にお芝居ができるよう、本物の看護師さんに血圧測定や点滴の方法を指導していただきました。消灯後の病室を見回す際、懐中電灯の光が直接患者さんに当たらないような持ち方も教えていただきました。さらに台本とは別に分厚いナースのマニュアルも渡されましたが、とても覚えきれませんでした(笑)。
「隣の家族は青く見える」(フジテレビ)というドラマでは、不妊治療

を行う医師を演じました。不妊に悩むご夫婦ってこんなに大変なんだ、お金もこんなにかかるんだと知りました。そして、大変な思いで治療をしても100%妊娠できるとはかぎらない…。そのことを患者さんに宣言するシーンではせつなくなりました。が、医師ならきつと何十回も経験しているだろうと考え、あえて感情を抑えて事務的に伝える演技をしました。
水野 なるほど。
伊藤 医療ドラマといえ、大病院の医師が廊下を横一列に並んで回診するシーンを見たことがあります。が、実際あんなふうに歩くのでしょうか。
水野 4〜5人での回診は行いますが、横一列に



今、書道に力を入れています

は歩きません(笑)。ところで伊藤さんにとって、俳優というお仕事の魅力はどんな点ですか。
伊藤 さまざまな人生を垣間見ることができるとですね。自分とは違う人生や、普通はできない経験を作品中で体験できるのは楽しいです。
運動と食事を意識
水野 では逆に、大変な点はどんなことですか。
伊藤 時間が不規則になると就寝時間が毎日違ったり、撮影が長引いて寝不足になったり。

● 食事で健康を維持し…「年齢を重ねてこそできるさまざまな役に挑戦したい」



水野 体力が必要ですね。

伊藤 ええ。そこで10年ほど前から週2〜3回、プールに通っています。

水の中を大腿で歩いたり、平泳ぎでゆっくり泳いだり。アクアビクス（水中のエアロビクス）にも取り組んでいます。

水野 水中だと浮力が作用するので、体重が直接膝や腰にかかりません。運動の経験がない人や、腰やひざをいためた方にもプールはいいですね。

伊藤 撮影中は食事の時間や栄養バランスも不規則になります。ロケ弁当のおかずは揚げ物がとて

も多いので、自分で玄米

おむすびを作っていたり、野菜を持っていったりしています。最近

コンビニで低カロリー食品や生野菜を多く売っている

ので、そうしたものを利用しています。

水野 食事時間が不規則なのは、医者も同じかもしれない

しれません。大学病院などでは急な手術などがありますから食事は5分くらいで済ませていました。

伊藤 ええっ！ 5分で食べられる食事ってあるんですか（笑）。

しっかり食べて
ダイエット



水野 食事といえば

「伊藤かずえが12キロやせたレシピ」（小学館）を2017年に出版なさっていますね。

伊藤 50歳台に入ってから、運動しても体重が落ちず、夕食

はお豆腐だけ、サラダ

けなど、我流で食事制限をしていました。そんなときテレビ番組の企画

で、料理研究家の柳澤英子先生の指導のもと「やせるおかず」をおな

いっばい食べるダイエットに挑戦しました。

水野 「やせるおかず」は、ご自身で料理なさるんですか。

伊藤 はい。事前に柳澤先生に3か月ほど習いました。先生のレシピを自分でアレンジした料理もあります。どれも簡単な

時短レシピなので、現在も続けています。

炭水化物を控えめに

して、いろいろな栄養のおかずをしつかり食べるというダイエット法です

が、私の場合、炭水化物をまったく食べないでいたら支障を感じたので、今はお米なら玄米、麺類なら蕎麦などを適量いただいています。

水野 炭水化物を食べないと血糖値がすぐには

上がらないので、幸福感が出ないのです（笑）。炭水化物、たんぱく質、脂

質は車で言うところのガソリン。ビタミンやミネラルは、エンジンを円滑に動かすためのエンジンオイルに相当します。ですから

バランスよく食べないと、体がうまく動きません。伊藤さんは髪の毛もとてもきれいなので、

きつと栄養バランスがとれているのでしょうね。

伊藤 ワカメやモズクなど海藻類もよく食べます。また、遺伝的要素だ

と思うのですが、白髪が出ないんです。ヘアカラーをしたことがなくて、美容院には2年くらい行って

いません。自分で前髪を切るだけです（笑）。

水野 美しい黒髪は日本人の美のひとつですね。

伊藤 ダイエットに成功した後「血管年齢」を測っ

たら、「28歳」と言われてうれしかったのですが、血管年齢とはどういう意味なのでしょう。

水野 血管の硬さや詰まり具合など、動脈硬化の程度を年齢ごとの平均値で分かりやすく表したものと

いえます。食事や運動などの生活習慣によって変化しますから、気を付けたいですね。

健康の源は朝食



水野 高校生の娘さんのために作ったお弁当を、ブログにアップしておられますね。おかずが盛り

だくさんで、フルーツもついていて。作るの大変ではないですか？

伊藤 朝食と一緒に作る

ので全然平気です。わが家は朝ごはんが一番ボリュームがあり、焼き魚・納豆・味噌汁に加え、

さらにおかずを作りま



ち朝をもっともがんばっています。

水野 朝食を食べない子どもさんの低体温などが問題になっているので、朝食はとても大事です。

伊藤 娘は朝「おなかすいたー」と起きてきます。わが家は夕食が軽めで、しかも夕方5時くらいに食べるので、娘は夜10時には就寝しています。

水野 健康的ですね。

伊藤 朝食をしつかり食べるおかげか、娘は小学校一年生のときから一度も学校を欠席していません。風邪を引いたことがないし、お友達がい

ンフルエンザにかかってもうつらないんですよ。

水野 バランスの良い食事をたっぷり食べて睡眠もしっかりとるので、免疫力が高いのでしょう。いいことづくめですね。

週1回は休肝日を

伊藤 私はお酒が好きで毎晩焼酎を楽しんでいるんですが、やはり休肝日を設けた方がいいですか。

水野 飲酒量にもよりますが、週に1日は休んだ方がいいです。まず検査をして、異常があればその程度によつて週に1日、2日、あるいは3日…。

伊藤 み、3日はちょっと困ります…!! (笑)

水野 ハハハ、まずは検査を受けてください。

伊藤 3か月に1度血液診断を受けていますが、前回、肝臓の数値が少し

高いと言われました。

水野 γ (ガンマ) — GTP値ですね。目安として γ — GTP値が100以下なら週1回、100を超えたら週2回くらいお酒を抜いてください。そしてまた3か月後に検査をして、値を比べてみてください。

伊藤 長くお酒を楽しむためにも、休肝日を心がけます。

五輪イヤー

水野 2020年はいよいよ東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。横浜でも野球、ソフトボール、サッカーの競技が開催予定なので、横浜市医師会ではけが人や病人に対応できる準備を進めています。

伊藤 外国から訪れる方も多いでしょうね。

水野 そこで横浜市医師会では、外国人患者を受け入れる医療機関のリス

トを作成しました。

また、横浜市では医療機関を対象に多言語の電話医療通訳サービスを提供しています。

伊藤 外国人の方が日本で診療を受ける、自費負担になるのですか。

水野 はい。ただ、旅行保険が適用される場合も多いですよ。

伊藤 それを聞いてちょっとほっとしました(笑)。

水野 2020年はどんな年にしたいですか。

伊藤 オリンピック・パラリンピックを楽しんで応援したいですね。また、子どもの頃習っていた書道を3年ほど前から再開したので、より力を入れたいです。書道は書き直しがきかない点が好きなんです。神経を集中するので雑念が消えますし、墨をすっているときの香りも癒やされます。



水野 お仕事の面で、今後の抱負は？

伊藤 年齢を重ねてこそできる、いろいろな役に挑戦していきたいです。

水野 期待しています。横浜市医師会は、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる「地域包括ケアシステム」を横浜市らしい形で作っているところなので、これを進めていきます。また子どもたちの健康のため学校保健に一層力を入れたと思っています。今日はありがとうございました。

重症心身障害児の在宅生活



(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

前号の同欄で、『小児在宅医療を必要とするこども達』として、重症心身障害児を紹介いたしました。重い肢体（手足や体）不自由と重い知的障害とを併せ持つ重症心身障害児は、様々な障害を持つこども達の中で、最も重い障害を持つこども達と言っても過言ではないでしょう。具体的には、歩けない・しゃべれないという状態にある重症心身障害児の多くは、日常生活の全てに介助が必要であり、多くの場合、常に保護者によって介護を受け生活しています。多くの重症心身障害児は寝たきりで、言葉での意思表示もできません。家ではベッド上で過ごし、室内での移動も保護者の抱きかかえが必要です。外出時にはバギーと呼ばれる大型の特殊車椅子を使用します。表情などわずかなサインでの意思表示は保護者にしかわからない場合も多く、中には保護者でも快・不快のサインすら読み取れず、悩むケースも少なくありません。

重症心身障害児のうち、約60%が医療的ケアを必要とします。医療的ケアを必要とする重症心身障害児は、なかなか福祉サービスを利用できず、学校へ行くにも保護者の付き添いを求められることが少なくありません。他人の手助けは期待できず、保護者、多くの場合主たる介護者である母親が24時間、365日介護にあたることになります。私たちの調査では、医療的ケアを必

要とする重症心身障害児の母親たちは、平均睡眠時間約5時間で、85%が夜間介護で起こされ連続した睡眠が確保できないという結果が出ました。まるで赤ちゃんを抱えた母親たちの睡眠状況の様ですが、この状態が10年、20年と続きます。そのため、50%以上の母親たちが体調不良を抱えています。母親たちの犠牲的努力によって重症心身障害児の生活は支えられています。

重症心身障害児の母親たちの意識調査で、最も必要とする福祉サービスは短期入所であるとされています。わが子を自分の手で育てたいが、一定の期間、誰かに介護を代わってほしい、こどもを預かってほしいという願いです。しかし、医療的ケアを必要とする重症心身障害児を預かる体制は、福祉・教育ともに整っていません。福祉・教育現場で医療的ケアを行うための医療的サポートが足りないのです。福祉施設の職員・学校の先生方への医療的指導・支援体制や、福祉・教育現場に参加する医師・看護師不足が課題となっています。

このような福祉・教育現場への支援も

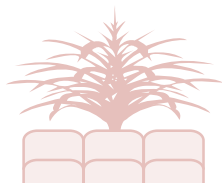
小児在宅医療の大切な役割の一つです。病気を治すだけではなく、重症心身障害児や医療的ケア児、その家族の生活を支える医療、生活を支えている人たちをサポートする医療、これが小児在宅医療の目指すところです。



待合室

日本で初めて健康診断を取り入れたのは江戸幕府典医、松本良順と言われている。1865年（慶応元年）初夏、近藤勇局長始め、新選組隊士170数名に対し健康診断を行った。診察結果は風邪と怪我が多く、次に食あたり、梅毒などの病気で、重症は心臓病、肺結核の二人のみと記している。新選組屯所は西本願寺にあり、梁山泊さながらの様子であったが、「上長が通るのに、ごろ寝している隊士が多いのは失礼ではないか」と良順が指摘したところ、近藤から「彼らは病人なので許している」という話を聞いた良順は、病室を別に設け、看護人を付け、入浴により清潔に保つこと、豚を飼う等をして栄養のある食事を摂らせることなど具体的な指示をすると、近藤、土方は素早く対応し、良順も以後1か月間、医師、南部精一を屯所へ往診させるなどして、概ね早期回復をみたという。司馬遼太郎の小説「胡蝶の夢」の中に以下の文章がある。

「この当時も、これ以後半世紀以上そうであったが、この国の社会で医師に診てもらうということは普通、半ば死にかけの重病人に限られていた。集団一般に対して健康診断という形のことを行ったのは良順自身も初めての経験であったし、隊士たちはむろん初めてであった。この種の形式が日本で行われたのは、あるいはこの慶応元年初夏の新選組でのことが最初であったかもしれない」（トミー）



こんな時どうする？

大腸がんが心配です！ どうしたらよいですか

横浜消化器内視鏡医会
上大岡TMクリニック

たかはし てつや
高橋 徹也 先生

大腸がんって どんな病気ですか

大腸がんになると便秘や下痢、血便や腹痛、便が細くなるなどの自覚症状が現れる場合があります。また血液検査で貧血を指摘されることもありえます。しかしこれらは大腸がんが進行してからの症状で、早期がんではほとんどの場合で症状がありません。日本人が最も多くかかっているがんは大腸がん、女性のがんです。成人の11〜13人に1人がかかると推測され

ています。一方で大腸がんは治る可能性の高いがんなので、きちんと検査を受けていけば怖い病気ではありません。

どのような検査を 受ければよいですか

便に血が混じっていないかどうかを調べる、便潜血検査があります。横浜市内在住で40歳以上の人は年に一回、大腸がん検診で便潜血検査を無料で受けることができます。2回のうち1回でも陽性になれば、大腸内視鏡検査を受けましょう。もう一度便潜血検査を受

けなおすことは、大腸がんを見逃すことになるので絶対にダメです。

でも大腸内視鏡検査は つらいと聞きますが

最近では、優れた内視鏡技術を持つ医師が増えていきます。また鎮静剤を適切に使用することで、ほとんどの人は楽に検査を受けることができます。病変が見つかったときに、その場でポリープを切除できることが最大の利点です。腺腫という良性の腫瘍性ポリープを切除すると、大腸がんの死亡率が減少することがほぼ確

実になっています。

大腸がんは 予防できますか

食生活の欧米化、肥満、アルコールの取り過ぎが、大腸がんを引き起こしやすい原因と考えられています。高齢になると発症しやすく、遺伝性の場合もあります。いずれにしても100%予防することはできません。大腸がんがあっても、便潜血が陰性となる場合もあります。無症状でも、50歳になったら一度大腸内視鏡検査を受けることが望ましいと思います。

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

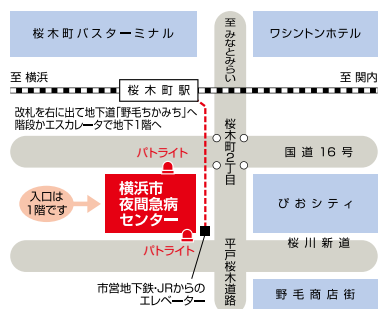
内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時			
旭区休日急患診療所	☎(045)363-2020	都筑区休日急患診療所	☎(045)911-0088
泉区休日急患診療所	☎(045)801-2280	鶴見区休日急患診療所	☎(045)503-3851
磯子区休日急患診療所	☎(045)753-6011	戸塚区休日急患診療所	☎(045)861-3335
神奈川区休日急患診療所	☎(045)317-5474	中区休日急患診療所	☎(045)622-6372
港南区休日急患診療所	☎(045)842-8806	西区休日急患診療所	☎(045)322-5715
港北区休日急患診療所	☎(045)433-2311	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)360-8666	南区休日急患診療所	☎(045)731-2416

毎日の夜間はこちらへ

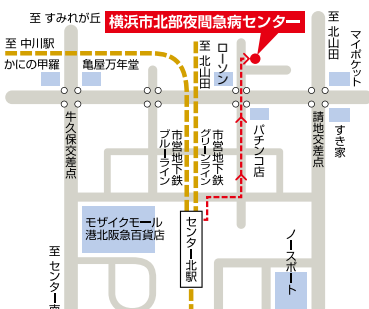
横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535
内科・小児科・眼科・耳鼻科：午後8時～午前0時
横浜市北部夜間急病センター ☎(045)911-0088
都筑区休日急患診療所1階 内科・小児科：午後8時～午前0時
横浜市南西部夜間急病センター ☎(045)806-0921
泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時

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

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	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。

