



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.276

3・4
月号

市民公開講座

みなさんの健康常識、
それ本当？
いびきとおしりとうんちの話

医療クローズアップ

新年度を迎える方への
メンタルヘルスについての話題

◆こんな時どうする？

突然、胸や背中が痛くなって
冷や汗が出て息苦しくなり、
一瞬意識を失った

みんなの健康 2020.3/4

在宅医療の今

在宅医療とは？ 改めてその基本を解説①

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

表紙イラスト/
山手本通り桜(中区)

待合室

みなさんの健康常識、それ本当？

いびきとおしりといんちの話

睡眠時無呼吸症候群

くたが いびき、さわづいびき



横浜内科学会会長
横浜呼吸器クリニック 院長
おの よし あき
小野 容明 先生

睡眠呼吸障害を呈する代表的な疾患として、睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome; SAS)がいま社会の注目を集めています。その有病率は極めて高く一般人口の約2%に認められるといわれています。これは糖尿病や気管支喘息に匹敵する数です。わが国の人口を1億2千5百万とすると、軽症から重症

まで含め250万人の方に存在する計算となります。しかし残念なことに、正確な診断を受け、適切に治療されている方はその10%といったところが現状でしょう。

睡眠呼吸障害を正確に診断するためには終夜睡眠ポリグラフ検査(Polysomnography; PSG)が必要です。睡眠が生体に如何なる影響を与えている

かを観察するため、約20個の小電極を患者さんに装着し、脳波・眼球運動・心電図・酸素飽和度を終夜記録します。電極の煩わしさは問題となりませんし、睡眠中の体位に制限はありません。PSGを解析することで、睡眠呼吸障害の有無と重症度が明らかとなります。この検査結果をもとに治療

の適応を判断します。治療には鼻マスクによるCPAP療法、口腔内装置

(マウスピース)、耳鼻咽喉

科手術療法があります。

グ

ラフに、当院

におけるCP

AP療法を受

けている患者

さんの年次推

移を示します。

どうしてS

ASには治療

が必要なので

しょう。SA

S患者さんは

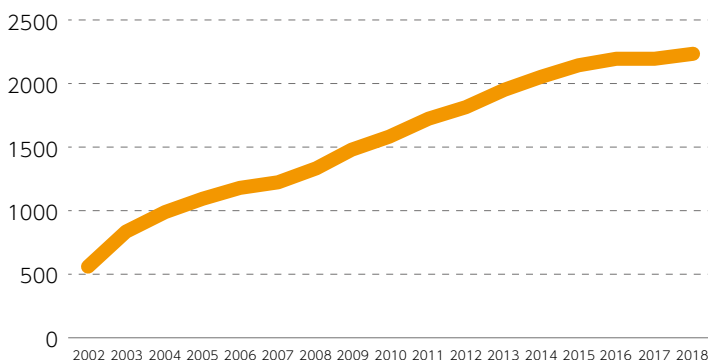
終夜、無呼吸

に伴う夜間の

横浜市医師会 第10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。

CPAP指導管理患者総数



低酸素血症や過度な交感神経緊張状態に置かれています。また睡眠構築の破壊に伴う脳神経系の機能異常も引き起こします。前者は高血圧症・虚血性心疾患・脳血管障害の発症要因となり、糖尿病や高脂血症の増悪因子となりえるのです。後者は日中の過剰な眠気・抑うつ状態・知的活動能力

の減退・易疲労性の原因
となります。未治療の重
症SAS患者さんの平均

寿命は明らかに短いとい
う論文報告もあります。
この悪循環が社会生活に

破綻をきたし、国全体の
社会的生産性を損なって
いる可能性があるのです。

次世代に明るい日本の社
会を継承するために、S
ASの存在を認識されず

にいる、多くの方々のお
役に立てればと考えるし
だいです。

肛門を知り、

正しい排便を知る

通常、おしりとは？

「四足動物、とくに哺乳
類の胴の後方（ヒトのよ
うな直立動物では下後
方）、肛門周囲の部位の
こと」と辞書にあります。
けれども本日は、うんち
の話につながるように
（おしりⅡ）肛門のお話
をします。肛門は口から
始まる全長約8メートル
に及ぶ人の消化管の出口
で、直腸に溜まった便を
漏らすことなく適切に体
外へ排出する働きをする
長さ3〜5cmの部分です。
口から入った食べ物は食

道、胃を通り小腸へ、小
腸から大腸へは右下腹部
あたりでつながっていき
ます。長さ約1・6m程
の大腸に到達する時間は
食後5時間くらいです。

大腸には部分ごとに名前
が付けられ、内容物は盲
腸↓上行結腸↓横行結腸
↓下行結腸↓S状結腸↓
直腸（↓肛門）の順にゆっ
くりと送られて行き、食
後24〜48時間で直腸に到
達します。肛門は内・外
肛門括約筋で閉鎖されて
いて、排便時には括約筋
が緩み次に腹圧によって



松島病院
大腸肛門病センター 総院長
まつしま まこと
松島 誠 先生

便が外に押し出される訳
です。

「痔」とは肛門にでき
る病気の総称で昔は癌な

どの悪性のものも含まれ
ていましたが、医学の進
歩により各病気の病態が
明らかになり現在では、
痔核、裂肛、痔瘻の3疾患
を痔と呼んでいます。肛
門の病気の75%が痔で大
雑把に痔核60%、裂肛15
%、痔瘻10%となってお
り、男女ともに痔核が最
も多く、2位は男性では
痔瘻、女性

では裂肛と
なっていま
す。簡単に
説明します
と、痔核は
長時間かけ
て正常な構
造が大きく
なったもの
なので、気
になる症状
があったと

痔瘻、女性

最後に、排便について。

排便は、食後24時間前後
に1日の量として150
〜250gを排出しま
す。排便回数は日に1〜
3回から週に3回ぐら
いの範囲にあれば正常で
す。「便意があつてトイレ
に行く」と軽いいきみで
残便感なく1〜2分で
すっきりと出る」が理想
的です。





うんちとは何だろうか。そう、食物の残渣だ。口から始まり、食道、胃、十二指腸、小腸、大腸の長い旅を経て、様々な栄養・水分が吸収された最後の内容物がうんちである。したがって自分の食べたもの、飲んだ水分量の影響が出やすい。適切な食事、繊維分、水分量が必要なのは言うまでもないだろう。人間が立って歩くのに、うんちが漏れてしまつては困る。漏れ

腸く気持ちいい!! 快便目指して

最新のうんちく話

出ないように、腸には角度がつくように筋肉が張っているし、肛門の感覚機能も、通過したものが空気(おなら)なのか、物(うんち)なのか、下痢(水分)なのか分かるくらい繊細なものである。だからこそ、出そうと思つたときに出さないと、「慣れ」で出なくなつてしまふこともある。出したときにトイレに行き、正しい姿勢でいきみ、肛門を緩める動作が大事だ。まさにロダンの作品、「考える人」の姿勢は理想的なのかもしれない。

さて、たかが便秘、されど便秘。便秘を侮つてはいけない。かのキング・オブ・ロックンロールことエルビス・プレスリーは便秘で死んだのかもしれないというニュースが流れたからだ。便秘は若い女性だけでなく、高齢者に有訴者が多いことが知られており、突然死が発症した場所としても、救急隊が出動した突然死の収容場所では5%がトイレであつたとの報告もある。便秘のいきみなどで、心臓発作が起きるとされているからだ。さらに、便秘の原因で怖いのは、大腸がんなどの疾患であることも多く、たかが便秘と軽視はできない。

秘薬は、習慣性があり、使用すればするほど、効果が無くなつていき、依存性となる。また、市販薬として発売されたマグネシウム製剤も、使用方法によっては死に至る危険性もあるのだ。自分の

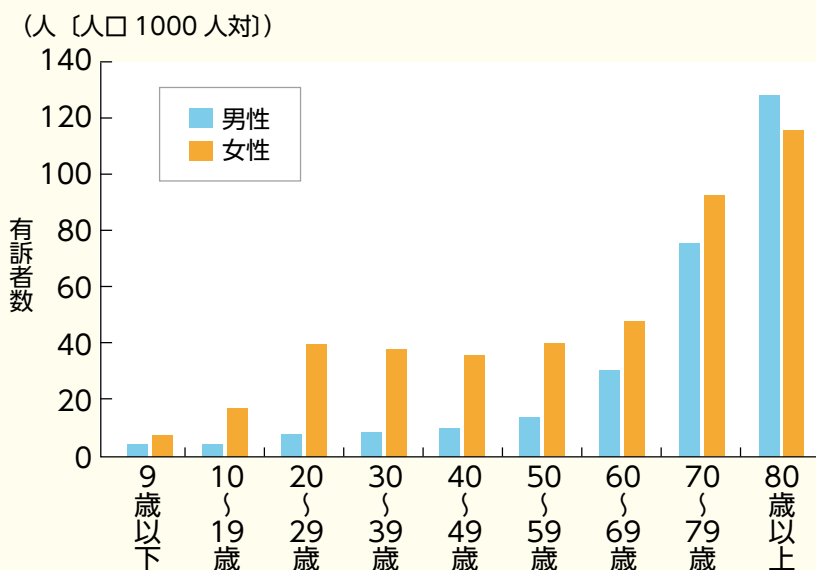
便秘傾向をきちんと把握し、どのような疾患であるかを突き止め、適切な医療を受けることで、より心地よい排便習慣となるだろう。

するっとドカンを目指して便活を楽しもう。



木村内科・胃腸内科
木村 貴純 先生

日本人の便秘有訴者の分布



平成25年国民生活基礎調査の概況より

在宅医療とは？

改めてその基本を解説①



オカダ外科医院
院長 岡田 孝弘 先生

在宅医療とは

医療には入院や通院して受ける医療以外に、自宅や施設にて受ける「在宅医療」があります。在宅医療の対象となる患者さんは原則として『通院が困難な人』ですので、高齢や障害のため寝たきり状態、退院したものの衰弱して歩けない、がん末期で動けない、認知症が酷くて連れ出せないなどの場合が対象となります。このような患者さんも、住み慣れた家でゆっくり療養できるように支えるのが在宅医療です。住み慣れた家はストレスも少なく生活できますが、具合が悪い時には医師や看護師に電話連絡し、来て対処してもらうまでに時間を要します。また、病院で行う治療(化学療法や輸血など)は家で行えないこともあります。病状により介護の手間が増え、ご家族の負担が大きくなります。そのため、在宅医療を始めるには、在宅医療の良いところと在宅医療ではできないところをよく知り、よく考えて選択してください。患者さんにご家族の思いが在宅医療の可否を左右します。判断に迷う場合は、地域ケアプラザや各区医師会の在宅医療連携拠点にご相談ください。

在宅医療の適応

在宅医療を行うためには適応を考える必要があります。適応がないのに在宅医療を始めると、負担が大きく「在宅医療なんて選ばなければよかった」と思うでしょう。始めるためには次の要件が整うことが理想です。

- ①患者さんやご家族が家での生活を望んでいること
- ②療養生活を行うために十分な介護力があること
- ③病状にあった適切な医療が受けられること

患者さんの病状により在宅医療の形が変わる

訪問診療とは計画的に定期的に患者さんの家で診療すること、往診とは患者さんの要望により緊急に患者さんの家で診療することをいいます。患者さんの状態により在宅医療は大まかに3段階に分けられます。

①老衰、寝たきり、認知症など介護が主となる比較的安定した状態

長期間の在宅医療ですが病状の変動は少ないので、安定している時期は定期的な訪問診療と訪問看護で対応可能です。

②胃ろうや持続点滴など家で医療処置を行う状態

定期的な訪問診療と訪問看護に加え、24時間の緊急往診体制と緊急入院体制があれば、入退院を繰り返しながら長期間の在宅医療が可能です。

③がんなどで人生の最終段階にあり家で最期を迎えようとしている状態

病状は経日的に悪くなりますが、短期集中型の在宅医療ですのでみんなで対応し、定期的な訪問診療と頻回の往診対応が必要です。

今回は在宅医療の開始までの概要をお話しました。次回は在宅医療の実際についてお話します。



新年度を迎える方への メンタルヘルスについての話題

「五月病」予防のために



横浜市精神科医会
あまがいのメンタルクリニック
あまがい とおる
天貝 徹

令和初めての年度替わりとなります。新入学、新社会人、あるいは役職の変化など、新たな環境に飛び込む方も少なくはないと思います。環境の変化に心躍らせる方も、不安を感じている方もいるでしょう。今回は、このような節目で注意すべきメンタルヘルスの話題です。

さて、早速ですが「五月病」という言葉をご存知ですか？ 正式な医学診断名ではありませんが、その起源は古く19

60年代に遡り過去には流行語にもなりました。

そもそも「五月病」は「大学新入生に、4月のオリエンテーションや歓迎コンパなどの賑わいが落ち着いた5月に一過性に見られる虚脱感や無気力感が生じる状態」を指していました。時代を経て、大学生に限らず用いられる言葉に変化していききました。広辞苑では「4月に新しく入った学生や社員などに、5月ごろ現れる神経症的な状態」とされています。このように、新たな環境に馴染むまで、心身に疲れが溜まってしまった経験をお持ちの方は少なくないはずです。

昼夜の生活リズムを保つ

それでは「五月病」に陥らないよう、メンタルヘルスにおいて重要な事を確認して行きましょう。

第一に「適切な生活リズム」です。昼夜のリズムを保ち朝日をしっかりと浴びて一日をスタートしましょう。

デジタルネイティブと呼ばれる若い世代の方々は、スマートフォンなどの電子デバイスを効率的に扱い日常生活の利便性向上や娯楽に活用していると思いますが、ディスプレイからの「ブルーライト」と呼ばれる領域の波長の光を近距離で見続けることで、目の健康への

悪影響のみならず、夜間においては睡眠覚醒リズムの乱れにつながる可能性があります。また、電子デバイスの長時間の使用は、それ自体が抑うつ・疲弊をもたらします。

アルコールなどの摂取は適切に

第二に「適切な食生活」です。三度のバランスの良い食事は基本です。そして、アルコールやコーヒー、紅茶、お茶などの嗜好品の摂取は、量が過剰にならないことや摂取の時間帯にも注意をしましょう。夜間のカフェイン摂取は入眠への悪影響を、またアルコールは過剰になると睡眠の質を悪化させ翌朝に抑うつ（二日酔い）を生じさせます。

近年流行の「ストロング系」と呼ばれる相対的にアルコール濃度の高い酎ハイ類などは、口当た

りの良さなどから短時間に血中アルコール濃度が高まることやアルコールの総摂取量の増加の傾向が指摘されており、その飲み方には注意が必要で

適切な運動をしましょう

第三に「適度な運動」です。身体運動による適度な疲労感は、抑うつ・不安の解消や良質な睡眠（徐派睡眠増加）をもたらします。良質な睡眠は、日中の活力につながります。

このような対処は至極当然のように思われるでしょうが、メンタルヘルスにおいて非常に重要かつ有効である事を強調します。「フィジカル」と「メンタル」には密接な関係があるのです。生活習慣を見直し「五月病」を寄せ付けないようにしましょう。

待 合 室

先日、横須賀市にあるソレイユの丘に出かけた。ソレイユの丘は、三浦半島の丘陵地に位置する自然や動物とふれあえる体験型の横須賀市営公園だ。

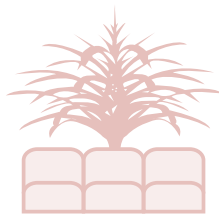
入場ゲートをくぐると、左手にはブロッコリーや大根が畑一面に整然と作付けされ、見事な葉ぶりに圧倒される。ここで収穫体験ができるそうだ。そして右手には、鮮やかな黄色い花をつけた菜の花が畑を覆いつくし、その背後には相模湾が広がり壮観な景色となっていた。広大な空と海を感じられる環境は、半島の突端に近く三方を海に囲まれたこの場所ならではの事であろう。

園内には、大型の遊具やちょっとした遊園地のエリア、アルパカやポニーなどの動物のいるエリアなど様々な工夫がある。歩道脇にはよく手入れされた色とりどりの花が咲き、欧風のモニュメントや建物とよくマッチしており散策も退屈しない。

帰りがけに付帯の温浴施設を利用したが、露天風呂から望む相模湾に沈む夕日の美しさは特筆すべきものであった。

横浜からさほど遠くない距離で、ちょっとした旅行気分を味わうことができ非常に満足した一日であった。

(A.T)



表紙イラスト/山手本通りと桜(中区)山手本通り沿いを歩くと西洋館が点在し、異国情緒が漂う。元町公園側から枝を大きく広げた桜を楽しむことができる。

こんな時どうする

突然、胸や背中が痛くなって 冷や汗が出て息苦しくなり、 一瞬意識を失った

横浜スポーツ医会 なかやま り い ち ろ う 中山 理一郎 先生
国際親善総合病院

こんな時はどうするの

胸痛は心筋梗塞・大動脈解離・不整脈から、背部痛は大動脈解離から、意識消失は心臓の障害に伴う不整脈や大動脈解離に伴う脳血管障害から起き、冷汗は心臓や血管の障害に典型的です。心筋梗塞は90分以内に冠動脈バルーン拡張などの治療が必要です。自動体外式除細動器(AED)を備えた救急車を呼び、30分以内にカテーテル治療のできる病院に搬送することが不可欠です。大動脈解離であれば緊急手術の

できる病院に転送されることもあります。

不規則な動悸がするとき どうするの

数秒の胸痛を繰り返すが、冷汗・息切れ・失神が無い時は重症でない不整脈の事が多いです。運動不足の人が不安で緊張し、高血糖後の血糖とカリウムが低下した時に交感神経ホルモンが心臓を刺激して不規則な動悸を起こすこともあり、安定剤の内服や食事(玄米、野菜、魚食)・運動習慣の改善で治る人が多いです。24時間以上続く場合は48時間以内に脳塞栓予

防薬が必要です。

数分から数十分の 胸痛・下顎痛・ 左肩痛はどうするの

早朝なら喫煙が脂肪による冠れん縮型狭心症、夕方なら女性に多い微小血管型狭心症の可能性があります。ニトロ製剤やカルシウム拮抗薬が有効のこともあります。禁煙・運動療法がとても重要です。ニコチン摂取を避けて良くなる人もいますし、脂肪を新鮮なEPA(青魚等)に含まれる不飽和脂肪酸)に変更すると良くなる人もいます。

心臓血管病を 避けるにはどうするの

アメリカ心臓協会が2006年に開始した飽和脂肪酸・トランス脂肪酸制限は、WHOが2018年にこれらの不健康な食事と運動不足の改善により、世界の死亡者の71%、日本では82%を占める非感染性疾患(予防可能な疾患)を予防できるとし、厚生労働省は2019年に検討会を設置しました。毎日9600歩速歩+週に60分筋トレと新鮮魚介+野菜で、体内脂肪の少ない体格なら、予防も改善も可能です。

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

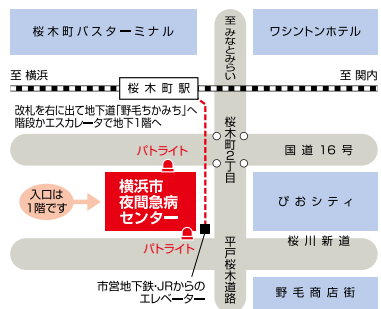
内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時			
旭区休日急患診療所	☎(045)363-2020	都筑区休日急患診療所	☎(045)911-0088
泉区休日急患診療所	☎(045)801-2280	鶴見区休日急患診療所	☎(045)503-3851
磯子区休日急患診療所	☎(045)753-6011	戸塚区休日急患診療所	☎(045)861-3335
神奈川区休日急患診療所	☎(045)317-5474	中区休日急患診療所	☎(045)622-6372
港南区休日急患診療所	☎(045)842-8806	西区休日急患診療所	☎(045)322-5715
港北区休日急患診療所	☎(045)433-2311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

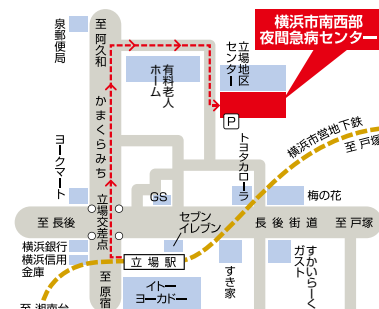
横浜市夜間急病センター
☎045-212-3535



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	横浜市長市民病院	☎(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
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

西区休日急患診療所仮移転のお知らせ

老朽化による建替え工事の為、令和2年2月2日から
令和3年3月末日（予定）まで仮移転し診療を行います

横浜市西区中央1-5-10
西区役所敷地内

TEL：045-322-5715

（※変更なし）

なお、工事に伴い駐車場がありませんので、近隣の駐車場または公共交通機関等をご利用下さい。

