



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.277

5・6
月号

最新医療情報

女性アスリートと月経

医療クローズアップ

令和初の診療報酬改定から読み解く
今後の医療

みんなの健康 1 2020.5/6

からだにやさしい
食事づくり

長期保存できる食材を
無駄なく使う

◆こんな時どうする？
関節リウマチが心配です！
どうしたらよいですか

在宅医療の今

在宅医療とは？
改めてその基本を
解説②

表紙イラスト／馬場花木園
(鶴見区)

女性アスリートと月経

思春期からの上手な月経との付き合い方



横浜市立大学附属
市民総合医療センター病院長
さかきばら ひでや
神原 秀也 先生

**月経周期は心身に
どう影響しますか？**

神原 排卵に向かう時期、体は水分がたまり、重くむくんだ感じになります。排卵後は妊娠の準備として子宮の筋肉が柔らかくなりますが、腸も筋肉が柔らかくなり動きが鈍るので便秘がちになります。人によっては乳腺が張って、手を上げる

だけで痛みを感じる場合もあります。精神的に不安定になり、いらいらしたり鬱状態になったりします。月経前症候群(PMS)と呼ばれる症状です。妊娠が成立しない場合、剥離した子宮内膜が血液とともに排出されます。これが月経です。このとき子宮の筋肉が収縮し、腸も動きが活発になるのので下腹部の痛みや下痢、また頭痛などが起きます。いわゆる生理痛です。一方で、体は水分が引けて軽くなります。

神原 一般に心身のコンディションは、月経の終わった後が最も良い場合が多い

ようです。

**つらさの緩和や
周期の調整はできる？**

神原 女性ホルモンを主成分とする低用量ピルなどを用いることで、PMSや生理痛のつらさを軽減できます。また、たとえば試合日の1週間前に月経が終わるよう、ピルで周期をコントロールすれば、よりよいコンディションで試合を迎えられます。

**10代でピルを服用して
大丈夫でしょうか？**

神原 つらいほどのPMSや月経痛があるということは、月経周期が確立し順調に排卵されていることを意味します。おそらく初経(初めての月経)から3〜5年程度が経過しているはずです。こうした方が低用量ピルを服用することに、問題や危険はありません。将来の妊娠への影響もありません。



月経痛がひどい方の中には後年、子宮内膜症になる方もいます。低用量ピルは、子宮内膜症の予防や進行を遅らせる効果もあると考えられています。

初経から年数が浅いのには生理痛がひどい場合、何らかの病気が隠れている心配があります。

**低用量ピルの
副作用は？**

神原 重篤な副作用に血栓症があげられます。喫煙、加齢、肥満などがリスク要因としてあげられ

「痛みをがまんしないで」「月経が止まるほどの練習はおかしい」。女性アスリートからの月経に関する発信が、話題になっています。部活動や競技を続ける上で、月経とどう付き合っていけばよいのでしょうか。横浜市立大学附属市民総合医療センター病院長で、日本思春期学会理事長の神原秀也先生に伺いました。

ますが、10代ではこれらの心配は少ないでしょう。ただし脱水症状も血栓症のリスクを高めますから、夏の練習などでは水分補給を意識してください。

服用の初期に、一時的に吐き気や頭痛、不正出血が起きる場合があります。また、飲み忘れに気を付けましょう。予定外の出血がおこることがあります。

ピルを服用すると身長が伸びにくくなります。初経は、身長伸びが最大になった約1年後に始まりますが、その後身長は伸びます。身長を伸ばしたい場合は、主治医とよく相談してください。

スポーツのしすぎで無月経になるって本当ですか？

榊原 はい。運動性無月経と言います。過剰な運動を続けると、食事ですっかりエネルギーを摂

取しても消費エネルギーのほうが多くなり、体脂肪が減ります。体重に変化がなくても、筋肉が増えた分、体脂肪が減る場合もあります。

月経に不可欠な女性ホルモンモノの1つがエストロゲンですが、体脂肪はエストロゲンの原料です。体脂肪が極端に少ないとエストロゲンが十分に作られず、月経を起こせなくなるのです。

また体脂肪が少ないと、脳は体が飢餓状態にあると判断し、月経をストップさせる指令を出します。

無月経のほうが競技に好都合では？

榊原 いいえ、違います。

無月経の原因の1つは前述のようにエストロゲンの低下です。エストロゲンが低下すると、骨密度が低下し骨がもろくなります。つまり無月経を放置すると、疲労骨折が起きやす

くなるのです。選手生命に関わる深刻な問題です。また、第二性徴が見られず、乳房や子宮が十分に発達しない恐れもあります。

運動性無月経は治せますか

榊原 月経がなくなつて3か月以内なら、エストロゲンの補充などにより、月経の再開は可能です。ただし並行して、体

脂肪率を正常範囲に戻すことが必須です。無月経を6か月以上放置すると重症化し、治療が相当困難になります。月経が止まったら3か月以内に受診してください。

月経が再開すれば骨密度も上がりますか

榊原 思春期のうちなら間に合います。骨密度は

思春期にエストロゲンの分泌が増加するのに伴い急増し、18歳前後で最大になるからです。大人にな

なって月経が再開しても、思春期に獲得した以上の骨密度は得られません。

思春期にしっかりと骨を作っておかないと、中高年以降の骨粗しょう症のリスクばかりか、骨密度が下がる妊娠中や授乳期に、ささいな刺激で骨折する危険も高まります。

運動性無月経を予防するには？

榊原 体重と体脂肪率をまめにチェックしましょう。急激な減少

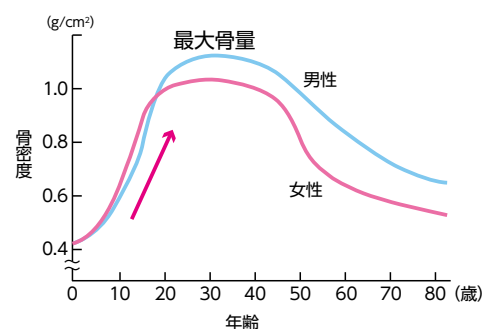
は赤信号です。フィギュアスケート、体操や新体操、長距離走など体重管理が重視されがちな競技、バレエやダンスも要注意です。体重や体脂肪が減ると、体力や骨密度も下がるので、長期的視点での好成績は望めません。その

ため、目先の成績にとらわれず思春期にしっかりとした体を作ることが、将来的にとっても大切なことです。

思春期に女性ホルモンが正常に分泌されない、ライフステージに重大な影響が及びます。月経は、女性ホルモンの状態を示す指標です。月経と上手に付き合えば、健康で充実した競技生活を送っていただけたらと思います。

女性ホルモンと骨

女性の骨密度の年間増加率は11～14歳に最も大きく、18歳頃に最大骨量を迎える



骨量獲得の時期にHRTを早期に開始することが重要

(Mochizuki Y. et al. Acta Obst Gynaec JPN.62(9): 2010)

令和2年度診療報酬改定のポイント

令和初の診療報酬改定から

読み解く今後の医療



横浜市医師会常任理事
大久保 辰雄

診療報酬は医師が勝手に決めるものではなく、国が2年に1度、改訂・再設定し、医療の調整と誘導をしています。改定に際しては、高齢化・グローバル化・IT化・AI導入といった社会変化に医療制度が適切に対応していくことが求められています。ここではその内容を簡単に紹介します。

平等に医療を受けられる制度の維持

国民皆保険制度により、日本では貧富の差な

く同じ医療を受けられます。医療は公的な制度で支えられ、制度維持できるように守られているのです。医師の診療の妥当性は第三者機関に監視されています。良心的に診療を行っています。医療機関の利益があまり、不要な医療費を過剰請求するところがないよう審査が行われ、その基準が診療報酬の設定です。

診療所と病院の棲み分けと連携推進

町の診療所が患者さんの選別を行い、必要性が高い方だけを専門の医師や機材を多く有する大病院に紹介すべく、医療体制の合理化が進められています。かかりつけ医の存

在は、複数の専門医療機関を受診し処方薬が増えることを防ぐにも有効です。いきなり大病院を受診すると、紹介状をもらうようアドバイスされるのはすでに慣れたかもしませんが、今回の改定でこれはさらに小規模な病院にも拡大されています。

オンライン診療

オンライン診療については、医師にしてみれば対面診療に準じた診療時間と費用が発生しています。前回の改定で導入されたものは、安価な料金で限定的に行う設定で、厳しい制限がありました。今回の改定で若干条件の部分は緩和されまし

た。便利な部分もありますが、対面診療がオンラインに置き換えられることは医療の質の低下を招きます。今回の感染症流行で、電話再診を慢性疾患の管理で認めるという暫定措置も追加されましたが、なりゆきを見守りたいところです。

不要な医療の制限と最新技術の採用

医療の目標は最新の医療技術を受け、できる限り長く健康でいられるように維持することが一番である一方、経済的負担と生活の制限を受けつつ過剰な医療を続けることには否定的な方も増えています。高い検査や薬を出せば出すだけ利益が発生しないような制限も進んでいます。今回の改定で、保険診療に追加して、自費で支払う選定療養として、白内障手術時に多焦点眼内レンズ挿入が認

められることになりました。平等な医療という理念からは外れかねませんので、今後の評価を待つ必要があります。

最後に

働き方改革に関する調整も行われました。医療は元来奉仕職であり自分の都合で診療を調整してはいけないという高い理念で取り組む方々がこれまで医療を支えてきました。まずは余分な書類仕事等を減らし、仕事の負担を可能とするように進められています。医療介護業界に勤務される方々の報酬は必ずしも十分ではありません。医師をサポートする勤務者に十分な給与が行き渡り、医療介護業界が関連雇用を創出していくことも、一つの方向性です。皆様が多様な議論に参加し、ご意見をくださればと思います。

在宅医療とは？

改めてその基本を解説②



オカダ外科医院
院長 岡田 孝弘 先生

今回は在宅医療の概要についてのお話でした。今回は在宅医療の実際について、お話させていただきます。

患者さんの病状によって 在宅医療の形が変わります

- 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では急に容態が変化することは少なく、かかりつけ医で対応できることもあるので、相談してみてください。但し急変時対策として、24時間体制の訪問看護師に定期的に来てもらうといいでしょう。
- ② 胃ろうや持続点滴など家で医療処置を行う状態では、ご家族に覚えていただく処置がありますが、24時間対応できる診療所が担当することで、たとえ入退院を繰り返しても、在宅での生活を続けることができます。
- ③ がんなどで人生の最終段階にあり、家での最期を迎えようとしている状態も、常に緊急対応ができる医師が担当することが理想です。病状は日に日に悪化していきます。どうしたら苦しくなく、辛い状態を最小限に留めることができるかを考え見守ります。ご家族のストレスも大きいですが、患者さんの願いを叶えられるように家族一丸となり短期集中型の在宅医療を行います。

在宅医療を望まれる方へ

ご自宅での療養を希望されても、入院中に食事や睡眠が十分とれないと、退院する

ことが心配でしょう。しかし、家に帰ってくると“家パワー”によって元気になる方がいます。ストレスがなくて療養するのに最適な場所が家なのだと実感します。家に帰り、いつもの自分のベッドで「帰って来た～」と思いながら横になると、天井の節の模様やいつもの匂いが迎えてくれるので、ゆっくり眠ることができます。食事はご家族が温かい好物を作ってくれるので食べられるようになり、トイレまでつたい歩きで歩けるようになって、少しずつ活気を取り戻されます。

家で療養するということは、その人なりの生活が自由にできるのが最大のメリットです。でも、ご家族が介護に疲れてしまった時などは、上手に施設を利用することも一つの方法です。患者さんが1日1日をどのように過ごすか良いのかを考え、できる限り自分らしい生活が続けられるようにすることが大事だと思います。

私が思う在宅医療とは、住み慣れた家で自分らしい生活を安心して安定した状態で生活できるように支援する医療である、と思っています。ご家族みんなで協力して、患者さんの最後の願いが叶うように支えてあげられたら幸いです。

在宅医療の事でご相談がありましたら、近隣の地域ケアプラザか区医師会の在宅医療相談室にご連絡ください。私達がお手伝いさせていただきます。



長期保存できる 食材を 無駄なく使う

関東学院大学栄養学部 准教授 寺本あい

新型コロナウイルス感染症が世界中で広がりをみせるなか、日本においても4月7日に神奈川県を含む感染者が急増している地域に緊急事態宣言が発令され、4月16日には対象地域が全都道府県に拡大されました。皆様がこのコラムを読まれる頃には、どのような状況になっているのかわかりませんが、収束に向かっていくことを祈っています。さて、緊急事態宣言が

発令される前後は、スーパーの缶詰・冷凍食品・乾物などの長期保存可能な食品が買い漁られ、品薄な状況もみられました。実際には食料品を扱う店舗は自粛対象ではなく関係の方々の尽力で営業を続けていただいています。が、可能な限り外出の機会を減らすためには日持ちのする食材も含めて上手にお買い物することが必要です。もちろん、新型コロナウイルスだけでなく、地震や台風など自然災害が多い日本では、常日頃からある程度の備蓄食品を整えておくことは重要です。しかし、賞味期限が長い食品は、うっかりするとその存在を忘れてしまい、いつの間にか期限切れになってしまっていたということも多いのではないのでしょうか。防災用の備蓄食品などは、封を切るだけで

食べられるものが多いですが、賞味期限が近づいてきたら日常の食事の一品に加えて無駄なく消費し、新しいものと交換しましょう。今回は焦っていつも以上に買ってしまったかもしれない、缶詰や冷凍野菜、日持ちの良い野菜だけで作るドライカレーをご紹介します。

缶詰や冷凍食品で作るカフェ風ドライカレー

さば缶と豆のドライカレー（3人分）

材 料		量
さば水煮缶		1缶(固形量140g、内容総量190g)
豆の水煮缶*		1缶(固形量100g)
玉ねぎ		大1/2個(150g)
ミックスベジタブル		60g
にんにく		1片(6g)
サラダ油		大さじ1
A	カレー粉	大さじ1
	トマトケチャップ	大さじ1
	ウスターソース	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	はちみつ	小さじ1
	こしょう	少々

*大豆、ひよこ豆、ミックスビーンズなどお好みで。
※お子様でも食べられる辛さです。カレー粉・はちみつのはちみつは好みで。

553kcal ●たんぱく質：22.8g ●脂質：13.4g
●炭水化物：83.8g ●食塩相当量：1.6g



作り方

- ①玉ねぎを粗みじん切り、にんにくをみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油とにんにくを入れ香りが立つまで加熱する。
- ③②に玉ねぎを入れ、透明感がでてしんなりするまで炒める。
- ④③にミックスベジタブル、大豆、さばの水煮缶(汁ごと)を加え、さばを潰しながら加熱する。
- ⑤④にAの調味料を入れ、混ぜながら水分がとばまで加熱する。
- ⑥器にごはんを盛り、カレーをかける。付け合わせに電子レンジで解凍したブロッコリーを添える。

ごはん ●一人160g (今回は胚芽米3/4、黒米・玄米ミックス1/4で炊飯)

冷凍ブロッコリー ●一人小房2〜3個



もともとビタミンDはカルシウムや骨の代謝に欠かせない栄養素として知られています。

最近では研究が進み、健康に対するさまざまな効果があることがわかってきました。一つは免疫力の向上やアレルギー症状を緩和する作用です。つい先日テレビでもインフルエンザの予防効果について取り上げられました。

ビタミンDには細菌やウイルスを退治するたんぱく質を作る働きがあります。また、抗菌ペプチドを皮膚に作らせて皮膚のバリア機能を高める働きもわかっています。

このようなことから風邪やインフルエンザにかかりにくくなったり、アトピー性皮膚炎などの悪化を抑えたりする働きが注目されています。

また、最近ではビタミンDが心や神経のバランスを整える脳内のセロトニンを調節することがわかってきて、うつなどのメンタルの症状にも効果があることがわかってきました。

ビタミンDは食べ物からとる以外に紫外線を浴びることで体内に合成されます。近年、美容的な観点やマスコミでの影響もあり過度に紫外線を気にして極力避けている人々も多いですが、1日10分から20分程度の紫外線を浴びることを心がけたいものです。

(チッカー)

表紙イラスト/馬場花木園(鶴見区)
季節の花々を楽しめる和風庭園。
5月にはあやめやしょうぶ、夏にはハスが咲く。茶室があり、茶会、句会などが開かれる。鶴見駅からバス。

こんな時どうする

関節リウマチが心配です！ どうしたらよいですか

横浜市プライマリ・ケア医会
都筑あすま内科リウマチ科

あすま 東 浩平 先生

関節リウマチって
どんな病気ですか

自己免疫疾患のひとつで、関節の中の滑膜に炎症が起き、関節の痛みや腫れ、変形などの症状が出ます。高齢者の病気というイメージと違い、10代から80代まで発症年齢は幅広く、男女比は約1・4です。進行すると寝たきりや日常生活が困難になる病気ですが、医学の進歩により、症状の大幅な改善が見込めるようになっていきます。関節が壊れてしまえば手術療法などが必要になること

があるので、関節が壊れる前に薬物治療を開始することが大切です。

どうやって
診断するのですか

まず診察で関節炎があることを確認します。そして採血で赤沈やCRPなどの炎症反応、リウマチ因子、抗CCP抗体などの検査を行います。また関節のレントゲン検査を行います。しかし採血やレントゲンで異常がなくとも、完全には早期の関節リウマチを否定することができないこともあり、その場合MRIや超

音波検査を行います。
関節リウマチの薬は
怖い印象があります

いわゆる痛み止めでは関節破壊を抑えることはできず、免疫抑制剤や生物学的製剤、時にはステロイドも使用しますので、慎重に治療する必要があります。しかし関節破壊の進行は、日常生活動作のみならず生命予後も低下させるとのデータもあり、治療しないことはより危険であると言えます。治療に習熟した医師の元で、安全に治療を行うことが大切です。

関節リウマチを予防する
方法がありますか

関節リウマチの関連遺伝子が、現在までに多く見出されていますが、発症の多くは遺伝のみではなく環境要因に左右されています。喫煙による発症リスク増加や、歯周病や腸内細菌叢異常の起因菌による発症への関与が報告されています。そのため喫煙や受動喫煙を避け、歯周病を解消し、腸内細菌叢を整えることが、関節リウマチ発症の予防につながると考えられます。

休日・夜間に急病になった場合は

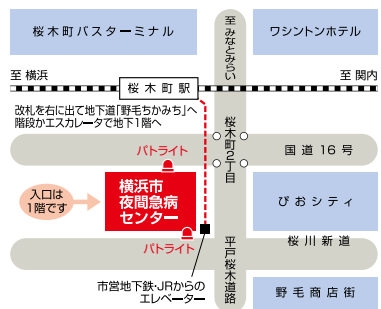
休日の昼間はこちらへ

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		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	

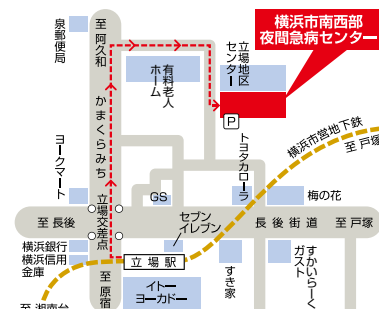
横浜市夜間急病センター ☎045-212-3535



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

みんなの健康

7・8月号休刊のお知らせ

7月中旬に発行を予定しておりました、みんなの健康7・8月号は、新型コロナウイルス感染症の影響により、休刊することが決まりました。

次回は9月中旬の発行を予定しております。

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ため、令和3年3月末日（予定）まで仮移転し診療を行っています

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。

