



医師会シンボルマーク

# みんなの健康

No.279

11・12  
月号

最新医療情報

## 新型コロナウイルス禍に おける影響

### ウイルス感染症のしくみ

みんなの健康 1 2020.11/12

◆こんな時どうする？

踵が痛い、足裏のスジが痛くて歩くのがつらい！  
どうしたらよいですか

在宅医療の今

本当に在宅で  
看取りはできるの？

表紙／日本大通り(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

# 新型コロナウイルス禍に

## おける影響

医療機関の受診やインフルエンザ予防…、

子どもの場合、大人の場合、どうしたらいい？

新型コロナウイルス感染症の影響で受診控えの傾向が見られます。しかし乳幼児健診やワクチン接種、慢性疾患の治療などのメリットは、コロナ感染のリスクを大きく上回ります。同時流行が懸念されるインフルエンザ対策とともに、横浜市立大学 発生成育小児医療学の伊藤秀一先生、同附属病院 感染制御部の加藤英明先生にうかがいました。



横浜市立大学  
発生成育小児医療学  
伊藤 秀一 先生



横浜市立大学附属病院  
感染制御部  
加藤 英明 先生

### 医療機関の受診

厚生労働省によれば、医療機関を受診した患者数が、昨年に比べて減っているそうです

**伊藤** 受診控えの背景には、新型コロナウイルス（以下コロナ）感染への

### コロナ禍の中でも 受診はすべきですか

心配があるようです。しかし子どもにとってコロナは、現在のところ極端に怖いウイルスではありません。感染しても微熱や咳、軽い鼻汁、のどの痛みなどの症状で済む場合が多く、重症化する割合が大人よりもはるかに少ないことが明らかになっています。

**伊藤** はい。とくに乳幼児の定期健診やワクチン接種は必ず受けてください。4か月健診、1歳半健診といった乳幼児健診は、年齢ごとに起こりや

すい病気や問題を早めに見つけて治療に結びつけることが目的です。たとえば難聴や視覚異常、先天性の股関節形成不全など、早く対応しなければいけない重大な病気を発見できます。

ワクチンについても、ヒブ感染症や麻疹（はしか）などの、命を落とすこともある深刻な感染症を予防するものですから、推奨されるスケジュール通りに必ず接種してください。

**コロナ感染のリスクより、健診やワクチン、治療のメリットの方が大きいのですか**

**伊藤** はい。子どもはコ

ロナに感染しても軽症の場合が多いです。国内で死亡した子どもは出ていません。また、日本小児科学会の調査では、コロナに感染した子どもの8割弱が家族からの感染です（2020年10月時点）。つまり医療機関で感染する可能性は低いといえます。

一方、健診やワクチン接種を適切な月齢・年齢で受けないと、早期治療や予防ができる重大な問題を見逃したり、命にかかわる感染症にかかったりする恐れがあります。コロナ感染のリスクより、そうしたリスクのほうが圧倒的に深刻です。

### 大人はどうですか

**加藤** 大人も同じです。大人はがんや糖尿病など、継続的な治療が必要な疾患を抱えている方が多いです。指示された治療を継続しないと、その疾患が悪化したり、合併症を引き起こしたりする恐れがあります。

2020年10月現在、日本におけるコロナ感染者数は約9万人です。国内のインフルエンザ患者数が1シーズン約1千万人であることと比べると、かなり少ないです。そのコロナを恐れるあま

写真提供：新華社＝共同通信



新型コロナウイルス

り、病院を受診せず治療を継続しないのは、ほとんど意味がありません。不要不急の受診を控えるのは当然です。しかし、継続的治療が必要な方、また症状のある方も我慢せず、医療機関を適切に受診してください。

**受診する際、気をつけることは？**

**加藤** 症状にかかわらず必ずマスクをしてください。コロナは感染しても無症状の場合があるので、自分でも気付かないうちに周囲を感染させる危険があるからです。また建物に入る際は手指をアルコール消毒して、手からの感染を防いでください。  
**伊藤** 携帯用のミニボトルに保湿剤の入ったアルコールジェルを入れて持ち

ち歩くといいですね。子どもの皮膚に使っても問題ありません。ただし小さなお子さんは誤飲に気をつけてください。

受診の際は、事前に電話などで診察予約をしておくといいですね。LINEや電話で小児科医に相談できる「小児科オンライン」<https://syouni.jp/>などを利用するのも1つの方法です。

**加藤** 大人も電話予約やオンライン診療を積極的に利用していいと思います。そして大人でも子どもでも、家族や身近な人にコロナ感染者がいたら、その情報を必ず医師に伝えてください。

**インフルエンザ**

**コロナとの同時流行が懸念されています。インフルエンザ対策は、どうすべきでしょうか？**

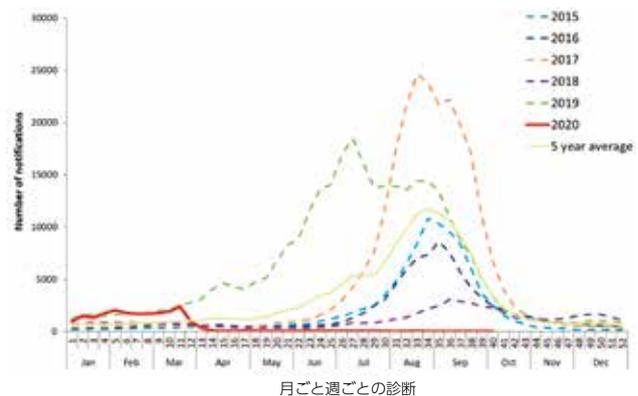
**伊藤** 子どもの場合、例年通り、インフルエンザの予防接種を受けること

が最も大事です。とくに基礎疾患のあるお子さんや、重症化リスクの高い乳幼児（6ヶ月以上）から小学校低学年（2年生）は、必ず受けてください。

**加藤** すべての人がマスクを着用する「ユニバーサル・マスキング」を徹底すれば、今年のインフルエンザの流行はかなり抑えられるのではないかと考えられます。実際、日本と季節が逆の南半球ではすでに冬が来ましたが、オーストラリアなど南半球の国々ではインフルエンザの感染者数が非常に少ないのです（グラフ）。マスク着用や手洗いといったコロナ対策によって、インフルエンザの流行も抑制されたのだと思われます。

ですから大人の場合も、予防接種やマスク着用、手洗いという例年通りの

2015年から2020年10月までのオーストラリアにおけるインフルエンザ陽性者数の年間推移



例年と異なり、2020年は11週目から感染者数が少なくなっている  
オーストラリア保健省 HPから転載

要です。

**予防接種をすれば安心ですか**

**伊藤** いいえ。ワクチンは感染を完全に防ぐわけではありません。ですから予防接種を受けても、マスク着用と手洗いの習慣は必ず続けてください。2歳以下のお子さんはマスク着用をせず、手洗いや手指消毒をしっかりと行ってください。

**伊藤** インフルエンザに感染すると、急性脳炎・

**例年接種しない人も今年はずべきですか**

対策が有効です。  
**伊藤** インフルエンザワクチンは供給不足になる恐れもあるので、早めの接種をおすすめします。  
**加藤** 抗体の持続期間は限られています。流行時期は通常1月なので、10〜12月に受けてください。

インフルエンザも

コロナも発熱すると

聞きます。発熱したら

どう対応すべきですか？

**伊藤** 高熱が出て、子

どもの場合、「食う・寝る・遊ぶ・笑う」ができる状態なら、慌てて受診する必要はありません。全身の状態をよく見てください。もし、「食う・寝る・遊ぶ・笑う」ができない、ぐったりしている、呼吸が荒い、呼び掛けても反応がない、水分が摂れないなどの状態なら、すぐに受診してください。

**加藤** 大人の場合、頭痛

や関節痛、倦怠感など全身症状を伴う急な発熱があればインフルエンザを疑います。ただし今シーズンについては、検査をせず、医師による診察だけで抗インフルエンザ薬を投与することもあり得ます。なぜなら患者さんがコロナに感染していた場合、インフルエンザ検査のために鼻腔に長い綿棒を入れて鼻腔

ぬぐい液を採取する際に、医療者がコロナに感染する恐れがあるからです。例年、「検査をしてインフルエンザ感染の有無を証明してほしい」と要望する患者さんがいらつしゃいます。しかし今シーズンには、検査をせず、症状と経過によって診断する場合があることを、患者さんに理解していただきたいと思います。

**伊藤** インフルエンザであれば、抗インフルエンザ薬を早い段階で投与すれば、大抵は翌日または翌々日に熱が下がります。逆に

言えば、抗インフルエンザ薬によって熱が下がらなければインフルエンザでない可能性が高くなります。ただし子どもでも大人でも、全身状態がよければ薬を投与しない場合もあります。

発熱で受診する際は

家族の健康状態も

重要な判断材料

**加藤** コロナ感染については、接触歴が大切な情報です。現在の日本での感染経路は、「家族内」

および「昼食も含めた飲食する場」が非常に多いです。感染者と接触したことが分かっている場合、その情報を受診の際必ず医師に伝えてください。

**伊藤** 小児のコロナの場合も多くが家族内感染で

すから、家族の健康状態に関する情報は診察の際非常に重要です。また、心配事や疑問があればかかりつけ医にどんどん相談してください。

日常生活では

マスク着用と

手洗い、手指消毒を

**伊藤** インフルエンザの場合もコロナの場合も、

検査は万能ではありません。感染していても陰性の判定が出る場合がありますし、検査の後で感染する場合もあります。検

マスク着用



手指の消毒



手洗い



査を過信せず、自分は感染しているかもしれないという意識で行動してください。それが感染の拡大を抑え、社会全体を守ることに繋がります。具体的には一人一人が

標準予防策を徹底することです。つまり、マスクの着用と手指衛生（手洗い、手指の消毒）です。

人との絆と  
感染予防との両立を

**伊藤** 今回のコロナ流行は、生活環境に大きな影響をもたらしています。

高齢者の方が感染を恐れて、友人と会うことや趣味の活動などを控えたことで、身体機能や認知機能、活動力などの低下が進んだり、抑うつ状態になったりする例が多く報告されています。子どもの生活環境も学校などの集団において大きな変化があります。コロナ感染に注意しながらいわゆる普通の生活を送ることが、子どもの心と体の発達には必要不可欠です。

人間にとって、人と接したり集まったりしてコミュニケーションをとることはとても大切です。コロナ禍のさなかにあっても人と人との絆を維持していくために、感染予防のための行動を一人一人が意識していただきたいと思います。

# ウイルス感染症のしくみ

## ウイルスとは

ウイルスは、タンパク質でできた殻の中に遺伝子を持つ粒子です。ウイルスによっては、殻の外側に膜を持つものや、その膜に突起のようなものがついているものもあります。

しかし、その遺伝情報を具体化する道具を持っていません。そのため、他の細胞に入り込んでその道具を借りることで初めて増えることができます。

## ウイルス感染とは

ウイルスは先に述べたように自分だけで増殖することができません。そこで他の生物の細胞の中に入り込み、自分と同じウイルスを大量に複製します。これがウイルス感染です。

侵入した細胞内の構造物によってウイルスの遺伝情報を具体化して作られた大量の新しいウイルス粒子は、細胞の外に出て、それぞれがまた近くの同じ種類の細胞に入り込

みます。こうして感染が広がります。

ウイルスは、呼吸器系に感染するものなら咳やくしゃみ、消化器系に感染するものなら下痢や吐物に交じってほかの個体にも感染していきます。

ちなみに細菌はウイルスとは異なり、1つの細胞から成る生物で、遺伝情報を自分でタンパク質などにすることができます。環境条件が整えば、分裂することにより自分だけで増殖できるのです。また、細菌に感染すると、細菌が作り出す毒素が体に影響を与えます。この点も、ウイルスとは全く異なります。

## 炎症や発熱が起きるしくみ

インフルエンザウイルスに感染すると、熱が出たりのどが赤く腫れたりしますが、これはウイルスによるしわざではありません。ウイルスを排除しようとする体の防御機構によるものです。このしくみを免疫といい、白血球の仲間である免疫細胞が活躍しま

す。免疫細胞は、血液やリンパ液の中に存在しています。

感染したとき熱が出るのは、体温が高い状態のほうが免疫細胞が活発に働けるからです。逆にウイルスは熱に弱いので、ウイルスの活動を鈍くする効果もあります。

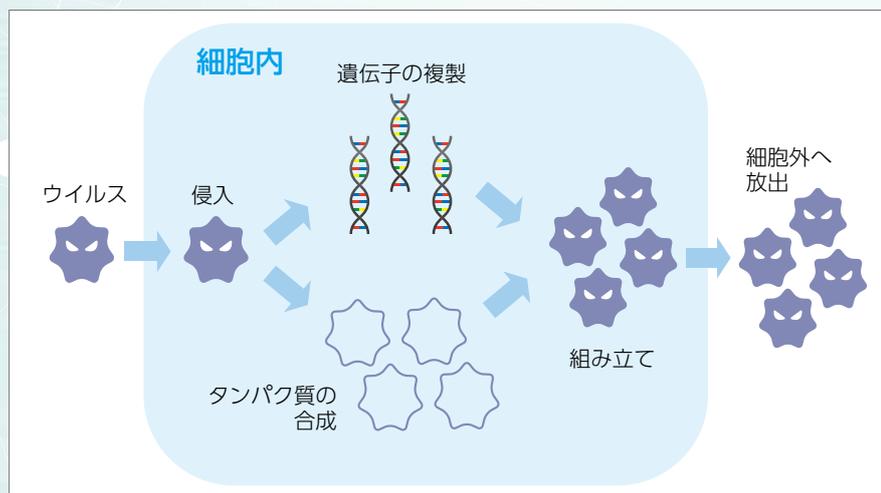
ウイルスに感染した細胞には、ウイルスを排除しようと免疫細胞が血流に乗って集まってきます。血管が広がりたくさんの血液がやってくるので、赤く腫れます。その部位が危険な状態にあることを体に知らせるために痛みも出ます。この一連の体の反応のことを炎症反応といいます。

免疫細胞のこうした働きによりウイルスや感染した細胞が排除されると、体は健康を取り戻します。

## コロナでの重症化は

ところで、炎症反応に大きく関わるサイトカインという情報伝達物質があります。ウイルス感染の際にこのサイトカインが何らかの原因で過剰に分泌されると、異常な高熱が出たり特定の臓器が傷んでしまったりすることがあります。例えば小児に見られるインフルエンザ脳症などもその一つです。コロナで感染者が重症化する理由の一つも、このように体内の免疫システムが制御できなくなった結果ではないかと考えられています。コロナの場合は、小さな血の塊が肺の血管などにつまるとの報告があります。

## ウイルスの増殖イメージ



細胞の中で遺伝子とタンパク質が別々に複製・合成され、組み立てられます

## 本当に在宅で看取りはできるの？——後編



西神奈川ヘルスケア  
クリニック 院長  
あかばね しげのぶ  
赤羽 重樹 先生

前編では、「最期まで自宅で過ごしたい」という思いを支える背景についてお伝えしました。一概に「人生の最終段階を自宅で過ごす」と言っても、最期を迎えることになった病気によって、時の流れが異なります。

ここから、最期の場面を「がん」「心不全・呼吸不全」「認知症・神経難病・老衰・脳梗塞後遺症など」の3つに分けて解説します。

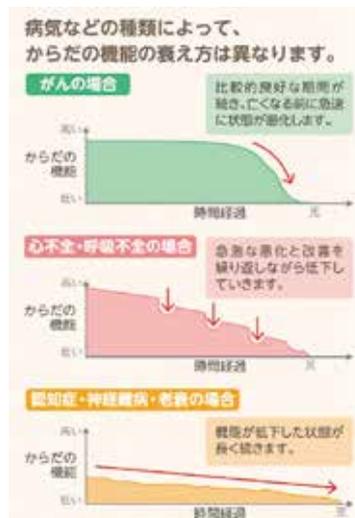
「がん」の場合は、最期の時から逆算して1か月前あたりから、急に痛みや苦しさが強くなって、食べる、歩く、排泄する、入浴する、といった動作が自分でできなくなり、麻薬を使って辛さを軽減する必要があります。麻薬を使うことで、ご本人にとっては楽になり、再び少しずつ食べたり、会話することができるようになります。しかし、体に力が入りにくくなりベッド上で過ごす時間が増え、食べることや排泄においても介護が必要になり、この約1か月間は介護する側の負担も大きくなります。しかし、痛みや苦しさが軽減していれば、これまで話せなかったことを話す機会になり、この時間はとても大事な時間になります。

「心不全・呼吸不全」は、風邪をひいたり、塩分の取り過ぎをきっかけに、むくみが

悪化して、肺に水が貯まって急に苦しくなってしまうため、入院治療が必要となります。こうした悪化を何度か繰り返すたびに、歩く、排泄する、入浴するといった動作が徐々にできなくなっていきます。このため、数か月から数年間の速度で、徐々に介護する側の負担が大きくなります。そしてついに、食べることをすらできなくなってくると、1週間程度で最期の場面に至ります。

「認知症・神経難病・老衰など」の場合は徐々に、「脳梗塞後遺症」の場合は重度な脳梗塞を発症した時点から、食べる、歩く、排泄する、入浴するといった動作ができなくなります。ここで、胃ろう（おなかに胃に通じる管を留置する）を用いれば、数年～10年以上生活することができますが、「胃ろうのような人工的に水分や栄養を補給する治療を望むのか」元氣なころから自分の気持ちを語っておくことが必要です。

このように、病気によって最期の場面での時間の長さと介護負担の内容が異なります。在宅での看取りは、本人の意思と介護者の思いを尊重せねばならない場面です。穏やかな時間でなくては自宅では迎えられないので、皆さんに知っておいていただきたいと、2回に分けてご説明いたしました。

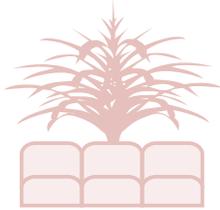


## 待合室

ゲーテの代表作「若きウェルテルの悩み」は、青年ウェルテルが婚約者のいる女性シャルロッテとの叶わぬ恋の果てに自殺するまでを描いた物語だ。出版当時のヨーロッパでベスト・セラーとなり、ウェルテルを真似て自殺する者が急増し社会問題となった。そこからマスメディア報道により自殺が増える現象をウェルテル効果と名付けた。

ウェルテル効果は若年層に顕著だとされる。日本は欧米諸国に比べて若年層の自殺者の多い国である。厚労省が公表した最新の人口動態統計によると、2010年以降9年連続で減少しているとはいえ、昨年の自殺者は20,840人。15歳から39歳の死因の第1位が「自殺」、10歳から14歳でも第2位である。

「若きウェルテルの悩み」はゲーテの実体験を元に書かれたという。しかしながら、ゲーテ自身はこの小説を書く作業により自殺から逃れられた。ゲーテのように人に見せる文章を書く必要はない。愚痴を文字にして吐き出す、あるいは絵を描く、料理をする、いろいろな方法でストレスに対処できる。そして、ひとりで悩まず誰かに話してみるといい。悩みを共有できる人がどこかに必ずいるはずだ。(YT)



表紙／日本大通り(中区) 神奈川県庁、横浜地方裁判所、横浜情報文化センターなど歴史的な建造物が立ち並ぶ。関東大震災の復興事業として植えられた銀杏並木は、11月下旬から12月中旬に見頃を迎える。

こんな時どうする

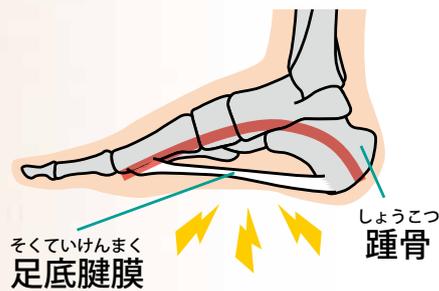
# 踵が痛い、足裏のスジが痛くて歩くのがつらい！ したらよいですか

横浜市整形外科医会 さいとう 齋藤 公平 先生

## 足底筋膜炎とは



部変形（アーチの崩れなど）、踵骨の骨棘形成などがあげられます。



る状況には注意が必要です。

**診断**…足底に沿っての圧痛、レントゲン写真では踵骨の足底筋の付着部に骨の棘のような所見が見られることもあります（レントゲンで異常がない場合も多いです）。超音波検査やMRI検査等を行うこともあります

え症状が改善します。歩行できない、仕事に行けないなどの強い痛みがある場合、上記で効果があり得られない場合はステロイド注射を行います。また物理療法（電気治療など）を併用する場合があります。

**予防**…足底筋のストレッチ（立膝の状態）、筋力強化（タオル体操など）、アーチの形態を維持するための中敷き（いろいろなものがありますので医師に相談しましょう）、体重の多い方はダイエット等を心がけてください。

**治療**…まず疼痛のある場合は足への負担を減らし足底筋のストレッチをしましょう。

疼痛に対し非ステロイド性消炎鎮痛薬の内服や塗り薬・湿布で炎症を抑

アスファルトの上を長時間歩く、跳躍運動を繰り返す、長時間の立ち仕事、体重の増加など、足裏に繰り返し衝撃が加わ

**足底筋膜炎(足底腱膜炎)、足底筋膜炎って何ですか？**  
足裏の踵から足趾付け根まで伸びた膜のような組織で足のアーチ(土踏まず)を支えて、足への衝撃に対するクッションのよう働きをしています。

**足部(足底筋膜)に負担がかかることにより炎症が起こり踵の骨の付着部や足裏のスジにツツパリ感や痛みとして感じます。**

**原因**…いわゆるオーバーユース(使いすぎ)、足

# 横浜市医師会聖灯看護専門学校 入学試験のご案内 ~看護師をめざしませんか~

2021年度  
一般入学  
試験日程

募集学科：第一看護学科・第二看護学科

※学校案内・募集要項・願書の  
入手は学校ホームページより  
お申込み下さい

所在地 / 〒230-0047  
横浜市鶴見区下野谷町  
3-88-16  
(JR鶴見線鶴見小野駅  
下車徒歩1分)  
問合せ先 / ☎045-717-6633

	出願期間	試験日
第1回	2020年11月16日(月)~ 11月30日(月)	一次試験 12月6日(日) 二次試験 12月19日(土)
第2回	2021年1月8日(金)~1月21日(木)	1月30日(土)
第3回	2021年2月15日(月)~2月25日(木)	3月6日(土)

◎試験科目：国語（現代文）・数学Ⅰ・面接



## 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)806-0921	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		

## 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
神奈川区	横浜市立市民病院 ☎(045)316-4580	旭区	横浜旭中央総合病院 ☎(045)921-6111
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター ☎(045)851-2621	磯子区	汐見台病院 ☎(045)761-3581
中区	横浜市立みなと赤十字病院 ☎(045)628-6100	港北区	菊名記念病院 ☎(045)402-7111
港南区	済生会横浜市南部病院 ☎(045)832-1111	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

## 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。



## 泉区休日急患診療所・ 横浜市南西部夜間急病センター移転のお知らせ

10月1日から下記へ移転し  
診療を行っています

泉区和泉中央北5-1-5

相鉄いずみ中央駅から徒歩8分

TEL：045-806-0921

診療日：（休日）日曜・祝日、

12月30日～1月3日

〔夜間〕毎夜間（365日）

診療科目：内科・小児科

診療時間：〔休日〕10時00分～16時00分

〔夜間〕20時00分～24時00分

