



医師会シンボルマーク

みんなの健康

最新医療情報

コロナ禍で 心の健康を 保つには

みんなの健康 2021.5/6

進化する病院

横浜労災病院

◆こんな時どうする？
おとなのワクチン

在宅医療の今

サルビアねっと

No.282

5・6
月号

表紙/正覚寺のショウブと
アジサイ(都筑区)

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

コロナ禍で

心の健康を保つには

新型コロナウイルス感染症のまん延が長期化し、感染への不安や日常生活をする上での制約が常態化しています。ストレスとうまく付き合い、心の健康をどのように保つことができるのか、横浜市立みなと赤十字病院・精神科の京野穂集先生にお話を伺いました。



横浜市立みなと赤十字病院
精神科
京野穂集 先生

コロナ禍で
心の健康を保つには
どうしたら良いですか？

心の健康を保つ上で、知っておくと有用な概念として、「レジリアンス」と「ストレスコーピング」というものがあります。「レジリアンス」というのは本来、「復元力」といった意味ですが、心理学分野では「折れない心」

「逆境をはね返す」などと様々な訳語があてられておられます。ストレスがかかっても復元する、たとえば言えば硬い木の棒ではなく、柳の木のように負荷がかかってもしなやかに復元してゆくイメージです。「ストレスコーピング」というのは、ストレスに對して人間がとる対処行動のことです。対処行動にはさまざまな方法があります。短期的だったり、単発であれば有効なものでもそれを長期間繰り返すことで有害になる場合もあります。



たとえば飲酒や、ネットショッピングによる憂さ晴らし、ギャンブルなどもごくたまにやる分には良いコーピング方法かもしれませんが、長期化するとアルコール依存や買物依存、ギャンブル依存に至り、かえって日常生活に影響が出てしまいます。レジリアンスを高め、適応的なストレスコーピ

ングを行ってゆくということが、コロナ禍でこの心の健康を保つ秘訣です。そのためにはどのようなしたらよいでしょうか。孫氏の兵法に「彼を知り己を知れば百戦してあやうからず」という有名な言葉がありますが、新型コロナウイルスへの対応にもこのままこの言葉が当てはまります。まず「ウイルスを知る」こと、知るためには正確な情報が欠かせません。正確な情報が欠かせないのですが、なにごん新型コロナウイルス感染症なものですから十分なエビデンスの集積が

なく、いたずらに不安が煽られてしまう面は否めません。具体的なウイルスのふるまいを知ろうにも情報が多すぎてわからない、テレビをつけるとワイドショーが煽情的なトーンで連日報道している。中にはコロナはただ



の風邪、と決めつけたり、陰謀論まで出る始末です。

このような状況の中で、正確な情報を知る、ということはとても難しいです。

ただシンプルにわかっていることは「感染症で予防のためにはマスクが有効」ということです。それから、予防につとめて、あとは平常の生活を送る。情報は地域や国の保健機関など信頼できる情報源からだけ受け取るというように割り切ってみるのをおすすめです。

また、過去人類は様々な災害、ウイルスと向き合い克服してきた歴史があります。ベストセラーになったカミュのペストを読んでみたり、スペイン風邪の時に人類はどう対応したかということ調べてみることも有用です。漫画ですと手塚治虫の「陽だまりの樹」にも種痘やコレラ感染についての記述があり興味深い

です。

「己を知る」こと、というのもストレスコーピングにおいてとても重要で、己を知ることによってレジリエンスを高めることができます。

今のコロナ自粛の状況で皆さんはこれまで楽しみにしていた様々な機会を奪われているとお感じだと思えます。言葉にならないモヤモヤが、鬱積してくると神経が張り詰めてしまいます。その場合はまず「自分はコロナのせいで楽しみを制限されている」と声に出して認めましょう。感情を言葉に出して整理することで、感情と距離が出来ます。



すので、それだけで心に余裕が出来ます。そして、今はこれが出来ないけども、これは出来る、といったように他の対処法を考えてみるのが有用です。「これができないと終わりだ」「これしか方法がない」と考えてしまうのは心理的視野狭窄という状態です。レジリエンスの例えでいえば「硬い木の棒」になつてしまっている状態ですので、ほきりと折れやすい状態です。心理的視野狭窄に陥らないように自分が「柳の木」になつたイメージで物事を柔軟にとらえ、様々な視点、角度から考える練習をしましょう。

例えばいまが中世だったら、と想像してみてください。その時代の感染症の恐怖と比べたら今のほうが正確な情報も得やすいし、物資も安定しているからステイホームもしやすいなど、昔と比べ



ることで自分のおかれている状態を相対化してみることが出来ます。

また、個人の視点ではなく、人類単位で大きな歴史の中の一部を体験しているという視点で過ごしてみることも役に立つかもしれません。物事をいろんな視点から眺めて自身を客観的に眺めることができる。「己を保つ」ことにつながります。

強い不安を前にした際には、今現在に集中するという態度も有用です。座禅を組んだりヨガをするのもよいですが、「マインドフルネス」という簡単に取り組める技法が

ありますので、入門書を読んで練習してみるのもよいでしょう。

人々とのつながりはとても大事だと思われています。ただ、私の担当している患者さんの中では、コロナでかえって調子が安定した方もおられます。その方がおっしゃっていた言葉が印象的でした。「新型コロナウイルスが、人との交流をもち、積極的に密になつて社交的に過ごすことが必要な病気だったら大変だったと思います」と。

人は人がいなければ生きていけないのは事実ですが、過剰に人とのコミュニケーションを求めると世界に時に疲れてしまうことがあるのも事実です。

早くこの状況が終わって欲しいのは勿論ですが、現在の状況を肯定的にとらえて過ごしてゆくことがレジリエンスを育てることに繋がります。

進化する 病院

横浜労災病院(港北区)

新横浜駅からほど近くにある横浜労災病院は、独立行政法人労働者健康安全機構を母体とする労災病院のリーディングホスピタルとして、平成3年に開院。災害拠点病院や地域がん診療連携拠点病院等に指定・認定され、地域の急性期医療を担っています。

当院は「地域がん診療連携拠点病院」や「日本医療機能評価機構認定病院」をはじめとした多くの認定病院、指定病院として、病院一体となつて、病院の理念「みんなでやさしい明るい医療」を目指しています。今回は4つの部門(整形外科・脊椎脊髄外科、循環器内科、外科・消化器外科、救急災害医療部)から当院の特徴となる診療について紹介させていただきます。



横浜労災病院
三上 容司 病院長

横浜労災病院

港北区小机町3211
TEL045-474-8111(代表)
TEL045-474-8323
ウェブサイト
<https://www.yokohamah.johas.go.jp/>

◎開院 1991年6月
◎病床数 650床
◎年間外来患者延数 446,186人(令和元年度)

◎診療科 糖尿病内科・内分泌内科・代謝内科・血液内科・腎臓内科・リウマチ科・膠原病内科・腫瘍内科・緩和支援治療科・心療内科・精神科・脳神経内科・呼吸器内科・呼吸器外科・消化器内科・循環器内科・小児科・新生児内科・小児外科・外科・消化器外科・乳腺外科・整形外科・脊椎脊髄外科・手・末梢神経外科・人工関節外科・形成外科・脳神経外科・脳神経血管内治療科・心臓血管外科・皮膚科・泌尿器科・産婦人科・分娩部・女性ヘルスケア部・眼科・耳鼻咽喉科・リハビリテーション科・放射線診断科・放射線IVR科・放射線治療科・麻酔科・救急科・救急災害医療部・歯科口腔外科・顎口腔機能再建外科疾患別センター、勤労者メンタルヘルスセンター、がん治療センター、アスベスト疾患ブロックセンター、脳定位放射線治療センター、包括的乳腺先進医療センター、運動器外傷センター

全ての脊椎脊髄疾患を
対象とする脊椎脊髄外科

副院長・整形外科部長・
脊椎脊髄外科部長
三好光太

当院には日本脊椎脊髄病学会脊椎脊髄専門医基幹研修施設として同学会認定指導医が3名在籍し、全脊椎レベルの、

椎間板ヘルニアや狭窄症等の一般的な変性疾患から、靭帯骨化症、環軸椎脱臼、小児側弯症、先天性疾患の脊椎病変、成人脊柱変形、脊髄腫瘍、脊髄神経根ブロックが強い疼

形、脊髄内腫瘍から転移性脊髄腫瘍も含む脊椎脊髄腫瘍と、あらゆる脊椎脊髄疾患に対応し、豊富な経験と実績があります。

表1 脊椎脊髄外科手術実績

	2018年	2019年
脊椎脊髄外科	454件	528件
総手術件数		
(頸椎、胸椎、腰椎) (120、20、314)	(134、66、328)	
靭帯骨化症	30	22
脊椎脊髄腫瘍	28	24
側弯症・脊柱変形	27	37
脊椎外傷	35	62
インスト	147	225
脊椎内視鏡	80	71

表2 脊椎脊髄外科入院治療実績

	入院治療患者数	神奈川県内順位	全国順位
頸部脊柱管狭窄症	131人	2位	15位
腰部脊柱管狭窄症	494	1	10
椎間板ヘルニア	152	3	25
脊椎脊髄腫瘍	28	1	15
脊柱変形	68	3	17
頸椎頸髄損傷	36	3	15
胸腰椎損傷	80	7	58

2018年実績、全国DPC対象4764病院の統計より

循環器内科

循環器センター
循環器内科センター長 柚本和彦

すべての心臓病の患者さん

痛例に大きな効果があり、また腰椎ヘルニアに対する新たな治療の椎間板内酵素注入療法(ヘルニコア)も実施しています。

手術療法では全脊椎の各種術式が実施可能であり、適切な術式を選択します。身体的侵襲の軽減に術前自己血貯血・術中自己血回収装置を、移植骨不足例に院内骨バンクを整備・使用します。さらに、手術用ナビ・神経モニタ・高精細顕微鏡・高解像度内視鏡・3D透視等の機器を駆使し、侵襲の軽減と安全性の確保に努めています。また最近の潮流では、内視鏡、BKP(椎体形成)、経皮的スクリュー挿入(PPS)や腰椎前側方固定術(LIF)等の低侵襲手術と脊柱変形手術の技術進歩があり、全て初期より導入・多数実施しています。



んに、それぞれの状態に応じた最高の治療を提供することをモットーに6名の循環器専門医を含む総勢16名のスタッフで24時間体制の診療を行っています。

狭心症や心筋梗塞など虚血性心疾患に対する冠動脈ステントを用いたカテーテル治療、および動悸や徐脈など脈の乱れによる不整脈疾患に対するカテーテルアブレーション治療、ペースメーカーや埋め込み型除細動器の手術などの治療に関しては特に力を入れており、多くの症例に実施していま

す。また冠動脈バイパス術や弁膜症などの開胸手術を必要とする患者さんの場合は、心臓血管外科と協力して診療を行っています。

心不全と言われる心臓のポンプ機能が低下した状態は、近年「心不全パンデミック（大流行）」と言われる虚血性心疾患や不整脈等様々な心臓の病気が重複して起こる生命を脅かす病状です。そのため循環器の中でも複数の領域の治療が必要となることが多く、当院では循環器センターとして各領域の専門医がチームとなり、包括的な治療を提供しています。また、老若問わず早期の社会復帰や就業復帰を目指して、心臓リハビリテーションにも積極的に取り組んでいます。

外科・消化器外科

消化器外科部長 岡崎靖史

当科では胆石症、虫垂炎、鼠径ヘルニアなどの良性疾患から消化器系のがんまで幅広い疾患の治療を行っています。



内視鏡手術支援ロボット da Vinci Si

近年は身体に負担の少ない腹腔鏡手術を各領域で取り入れており、直腸がんでは「da Vinci」を用いたロボット支援手術を開始しました。直視下には確認できない深く狭い骨盤内でも、3Dカメラとロボットアームを駆使して、より低侵襲で緻密な手術が可能になりました。また、肝がん、脾がん、胆道がんなど難治性のがん診療にも力を入れており、血管合併切除・血行再建を要する高難度手術も積極的にを行っています。

手術前後には腫瘍内科、放射線科と協力して、抗がん剤や放射線治療などの補助療法を適切に行い、がんの集学的治療を実践しています。腹部救急疾患では、救急

部を中心とした24時間診療体制により、日々迅速に診断、治療を行っており、手術後の合併症に対する速やかな対応も可能で、各診療科と綿密な連携をとりながら各個人の病状に応じた最善の医療を提供しております。

救急災害医療部

救急災害医療部長 中森知毅

救急災害医療部は、平時は救命救急センターの一員として救急外来や救命救急病棟の勤務を担い、また院内外の災害対策訓練や講習会に参加しています。部員は私、中森と三田副部長です。中森は、国際協力機構の国際緊急援助隊医療チー

ム、日本DMAT、横浜市内のYMATに参加し、三田も日本DMAT、YMATに参加しています。

2019年度は、中森はモザンビークへのサイクロン水害支援に国際緊急援助隊医療チーム副団長としての派遣から始まり、三田とともに台風15号や台風19号被害の支援に派遣されました。また、2月は新型コロナウイルス感染症への対応のため横浜港大黒ふ頭に停泊したクルーズ船に派遣され、船内の医療対策本部の立ち上げ、初代リーダーとして活動しました。3月末からは、神奈川県庁の新型コロナウイルス対策調整本部で搬送調整班の班長として支援活動が続いています。当院には、私達2名以外にも、救急科にDMAT隊員の医師が3名、院内にDMAT隊員の看護師や薬剤師が多数おり、災害対応に備えています。当地に災害が生じた場合には、地域の医療機関とも協力して対応にあたっています。



右：モザンビークへの派遣
下：コロナウィルスでクルーズ船への派遣



サルビアねっと



済生会横浜市
東部病院 院長
みすみ たかひこ
三角 隆彦 先生

これからの超高齢社会の中で、自分自身やご家族の医療・介護に対して、不安を感じている方も、たくさんいらっしゃると思います。今回はその中で、“医療と介護の連携”について触れたいと思います。

医療は患者さんの病気の治療を行い症状の改善を目指します。介護は日常生活の困難に着目してご本人やご家族の気持ちに寄り添い、より質の高い生活を目指します。医療と介護は深い関連があるにもかかわらず、これまで、発展してきた制度の違い等により分断されて扱われてきました。しかし、この2つは本来、連続的であり密接な関係にあります。病院に入院し、退院後には住み慣れた家でゆっくり療養できる在宅医療を受ける患者さん、ご本人・ご家族の事情によって介護施設に入居する患者さん等、退院後の療養形態には様々な場面が考えられます。そういった中で患者さんご自身が一番安心できることは、自分のこと（病気や病状、これまでの経過）を知ったうえで、それぞれの場所に迎えられることだと思います。

病院から在宅医療・介護とスムーズな橋渡しを行うためには、両者の間で双方向性に的確な情報の伝達が必要です。限定的ではありますが、施設間での書面による情報伝達・連携

はこれまでも存在し、かかりつけ医や介護支援専門員（ケアマネジャー）から、ヘルパーへと情報は伝達されてきました。当然、患者さんご自身やご家族からも様々な情報を聞いて、最善の治療や介護をしていきます。しかしながら、時には十分な情報伝達できていないことがあることも事実です。実際にはご家族が知らないこともありますし、同居をしていないなら、なおさらのことです。

2019年度から、横浜市ではICTを用いた医療介護連携に取り組み始めました。患者さんがどのような病気で入院し、これまでどのような治療を受けたのか、どんな薬を飲んでいるかなどの情報と、食事や居住、生活などの介護の情報をデジタルデータとして保存し共有する仕組みです。この取り組みの手始めとなったのが、横浜市東部地域で稼働した「サルビアねっと」です。現在、「サルビアねっと」には、横浜市鶴見区と神奈川区の病院・医科診療所・歯科診療所・薬局・訪問看護ステーション・介護施設など106施設

が参加しています。今後は、施設と住民の参加率を高めるとともに範囲を横浜市域全体に広げ、横浜市内では常に必要に応じて情報を得られる仕組みにしていくことを目指し、ケアされる安心をより多くの患者さんに届けていきたいと考えています。



サルビアねっと

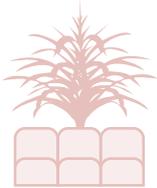
検索

待 合 室

医療マンガ大賞

厚生労働省が実施した「上手な医療のかかり方アワード」で、この3月に表彰された「医療マンガ大賞」を知っていますか？横浜市医療局が主催する、医療における“視点の違い”をマンガで描いて伝えるという広報の企画です。診療現場のやり取りの一つをとっても、患者と医療従事者では受け取り方や感じ方が異なることは少なくありません。その”視点の違い”に着目したものです。同じ出来事について双方の視点から描かれたマンガを読み比べることで、コミュニケーションのギャップを共感によって縮めてもらう、きっかけ作りを目指しています。審査員の一人である横浜市医師会常任理事の筑丸志津子先生は「市民の皆様にも医療を身近に、そして考えるチャンスを持っていただける素晴らしい企画。私自身も、普段の診療では体験できないような患者さんからの視点で、医療現場をとらえ直す良い機会となりました。この経験を医師としての仕事に活かしたい。」と語っています。受賞作品はウェブサイトで全編公開しています。ぜひご覧ください。

(サイトの詳細は8面記載)



表紙／正覚寺（都筑区）花の寺として知られ、5月下旬から鐘楼堂の周りにアジサイとショウブが美しく咲き始める。センター南駅から徒歩5分。

おとなのワクチン

横浜市皮膚科医会副会長 浅井 俊弥 先生
浅井皮膚科クリニック

新型コロナウイルスワクチンのほかにもおとなが受けられるワクチンがあるのでしょうか

病気の発生や重症化を防ぐことができるワクチンは、

ただけのものではありません。おとなに対しては、肺炎



を予防する肺炎球菌ワクチン、風疹やはしかを予防するMRワクチン、带状疱疹を予防する水痘ワクチンと带状疱疹ワクチンなどがあります。

横浜市が接種を勧めているワクチンがありますか

肺炎球菌ワクチンは、まだ1回もワクチン接種を受けたことがない、65歳以上の高齢の方（65歳から5歳ごと）に、また、内臓の疾患や障害のある方にクーポン券が送られています。

風疹は、妊娠している女性がかかるのと胎児に目、耳、心臓などの障がいが起こる可能性があるため、社会的に防がなければならぬ病気です。学童期に風疹のワクチン接種を受ける機会がなかつ

た成人男性に対しては、クーポン券が送られます。まず、採血をしてワクチンを受ける必要があるかを検査し、必要な場合はMRワクチンの接種を無料です。さらにこの制度とは別に、妊娠の可能性がある女性やその家族に対しても検査とワクチン接種の助成制度があります。

带状疱疹の予防ワクチンがあるのですか

带状疱疹はおとなに多い皮膚病ですが、発疹が治ったあとも神経痛が長く続いてしまったり、発

疹の出る場所によっては、目や耳に後遺症を残すことがあります。50歳以上の方の3人にひとりがこの病気になるといわれています。带状疱疹の予防には、こどもの水痘（みずぼうそう）予防に古くから使われているワクチンと、新しく開発された带状疱疹予防専門のワクチンがあり、50歳以上の方が接種できます。ただし、横浜市では公費による助成はまだありません。

早く助成制度ができるように横浜市皮膚科医会として働きかけているところです。

横浜市は「医療マンガ大賞」を実施しています。詳しくは当号の「待合室」をご覧ください



医療マンガ大賞
IRY●MANGA TAISHO

すぐ読める
医療マンガ
33作品
全編公開中



医療の視点
YOKOHAMA

医療マンガ大賞

検索

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 <small>※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</small>
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		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	

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。

	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

第11回市民公開講座

正しい健康知識でいつまでも元気に!

令和3年5月22日(土)
午前9時からYouTube配信

今年は会場にお集まり
いただけないかわりにYouTubeに
よる配信をご視聴下さい!

内容：①100歳まで歩こう！ 知って得するフットケアのコツ
ひかり在宅クリニック(戸塚区)今井 亜希子 先生
②100歳まで生きよう！ 知って得するハートケアのコツ
(医)三生会産業振興センター診療所(金沢区)松下 浩平 先生

横浜市医師会

検索

問合せ：(一社)横浜市医師会
☎：045-201-7362(平日9時～17時)



西区休日急患診療所移転のお知らせ

4月より元の場所で診療を行っています

横浜市西区中央1-15-18
京浜急行「戸部駅」から徒歩8分
相模鉄道「平沼橋駅」から徒歩10分

TEL：045-322-5715
(※変更なし)

診療日：日曜・祝日と
12月30日～1月3日
診療科目：内科・小児科
診療時間：午前10時～午後4時

