



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.285

11・12
月号

最新医療情報

しもやけ

医療クローズアップ
新型コロナウイルス
感染症流行時の
インフルエンザ対策

みんなの健康 1 2021.11/12

在宅医療の今

「在宅医療連携拠点」とは
何ですか？

◆こんな時どうする？

最近、眼や皮膚が
黄色いと言われます

表紙／三ツ池公園・
コリア庭園（鶴見区）

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

しもやけ

早めの受診で早めに改善。

毎年繰り返す場合は秋から予防を



横浜西口菅原皮膚科
三上 万理子 先生

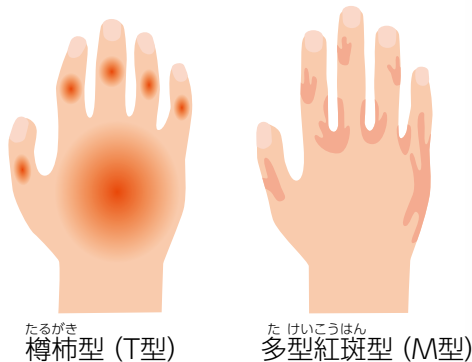
しもやけとは
どんな症状の病気ですか

三上 冷え込む季節に、体の末端部分が赤く腫れる病気です。具体的には手足の指先、耳の外側、鼻の先、頬など、毛細血管が多く外気にさらされやすい部位に、赤色〜赤紫色の腫れが現れます。この腫れや赤みは、少なく

とも数日間は継続します。

大きく2つのタイプに分けられ、1つは患部全体が腫れて熟れた柿のような色になる「樽柿型（T型）」^{たるがき}。もう1つは、小指の頭くらいの小さな赤みや盛り上がりで腫れが複数発生する「多型紅斑型（M型）」^{たけいこうはん}です。T型とM型の中間もあります。T型は子どもにも多く、M型は大人がなりやすいタイプです。どのタイプでもかゆみがあり、「痛かゆい」「じんじんする」と表現される場合が多いです。とくに入浴時や暖房の効いた部屋、就寝時な

ど、体が暖まるとかゆみが強くなります。



原因は？

三上 血流が滞ることです。体は寒くなると手足の細かい血管を収縮して、

体温を維持しようとし

ます。体が暖まると、今度は細かい血管を拡張して熱を逃がそうとします。寒さや冷たさをひんぱんに感じて血管が収縮と拡張を繰り返すと、体の末端にある細い血管の流れが悪くなつてきます。血液が順調に流れずにうっ血すると皮膚に炎症が起き、その部分にしもやけの症状が出現します。

どんな条件や環境で
発症しやすいですか

三上 晩秋や初冬、春先など気温が4〜5℃で、寒暖差の大きい時期で

「子どもが発症するもの」「昔は発症する人が多かったけれど」…。そんなイメージがあるかもしれませんが、大人でも現代でも、条件や環境、体質などによりしもやけは発症します。しもやけとはどんな病気なのか、また原因や治療法、予防などについて、横浜西口菅原皮膚科の三上万理子先生にうかがいました。

す。つまり厳寒の真冬より、その前後のやや気温の高い季節に発症しやすいのです。とくに1日の気温差が10℃以上になる時期に発症しやすくなります。

また、手袋や靴下の中で汗をかくなとして手足が蒸れた状態のままだと、水分の蒸発に伴って皮膚の表面が冷やされ、発症する場合があります。

発症しやすい人や
体質は？

三上 子どもが発症しやすいですが、大人でも繰り返し発症する人がいま

す。大人では、男性より女性がなりやすいと言われます。大人の方で毎年発症する方は、中高年の女性に多いようです。発汗などによる湿気も発症に関係します。体質としては、冷え症の人がなりやすいと考えられています。ですが、明確なメカニズムは分かっています。

しもやけではありませんが、昨年(2020年)、新型コロナウイルス感染症に関連する皮膚症状として、しもやけに似た皮膚症状が手足の指(とくに足趾)に起きることが海外で多く報告されました。ただし、日本での報告例は少ないようです。

しもやけかな、 と思ったら

三上 早めの受診をおすすめします。「しもやけくらいで受診するのは大げさでは」とためらう方がいらつしやいますが、

遠慮や我慢をなさらずに、ひどくなる前に皮膚科にいらしてください。通常は、気候が暖かくなれば自然に治っていきませんが、放置して悪化すると水疱ができたり、それが破れてジュクジュクしてただれ(潰瘍)たりする場合もあります。潰瘍から細菌に感染する恐れもあります。早めに治療すれば、早く改善します。

また、気候が暖かくなっても治らない場合は、膠原病という、自己免疫が関係する病気が見つかることもあります。

どんな治療を行いますか

三上 かゆみや痛み、腫れや赤みを伴う炎症症状にはステロイド外用剤を塗布します。ステロイド外用剤には血管収縮作用があるので、うっ血した状態を緩和してくれるのです。血流をよくするためにはビタミンEの飲み

薬、ビタミンEの外用剤、ヘパリン類似物質軟膏などを使用します。

症状が消えた後も、寒さが続くうちはビタミンEの飲み薬などを継続してください。薬をやめると容易に再発するからです。季節が暖かくなるまでは、再発防止のため服用していただくと思います。

予防法は?

三上 寒さや冷たさから身を守るため、手袋や靴下、マスク、耳当て、帽子などを着用し、体が冷えたときはカイロや衣服の調節で保温を心がけてください(カイロ使用時には低温やけどに気を付けてください)。手足が濡れたままだと発症しやすいので、濡れたらそのたびに水分を拭き取る、手袋や靴下、衣服が汗で蒸れたり雨や雪で濡れたりしたら早めに取り換え

手足指の マッサージ



手袋や耳当て、
帽子などで
末端部分を
保温



濡れた靴下や手袋、
衣服は取り替える
(足の蒸れにも
注意)



る、靴をよく乾燥させるといった対策も重要です。また、手足をお湯と水

に交互につけたり、手の指をもう片方の手で握っては離すなどのマッサージをしたりすることもあります。マッサージするとき、ビタミンE軟膏や

ヘパリン類似物質含有の保湿クリームを使うと、一層効果的です。毎年しもやけを発症する方は、秋のうちからビタミンE製剤を服用するなど、早めの予防策をおすすめします。

新型コロナウイルス感染症流行時のインフルエンザ対策

同時流行を防ぐため予防接種を

新型コロナウイルス感染症が拡大して2度目の冬がやってきます。一方、インフルエンザは例年11月下旬から12月上旬に流行が始まり、翌年1月から3月にピークを迎えます。新型コロナウイルス感染症が流行する中、今シーズンのインフルエンザは流行するのか、予防対策はどうすべきか、子どもの場合、大人の場合、どんな点に気を付けたらよいかをお伝えします。※この記事は2021年9月上旬の状況をもとに書かれたものです



横浜市立大学附属病院
感染制御部
加藤 英明 先生



横浜市立大学
発生成育小児医療学
伊藤 秀一 先生

昨シーズンのインフルエンザ感染者数は激減

伊藤 新型コロナウイルス感染症が拡大してから初めての冬となった昨シーズンは、インフルエンザ感染者数が例年に比べ激減

しました(グラフ)。大きな理由は、新型コロナウイルス対策として1人1人がとった行動です。マスク着用、手指衛生(手洗い、手指の消毒)、密閉・密集・密接を避けるといった新型コロナウイルス対策が、結果的にインフルエンザ予防にもつながりました。

新型コロナウイルス対策がゆるめば同時流行の恐れも

加藤 新型コロナウイルス感染症はいまだ収束していません。マスク着用、手洗い、密を避けるといった行動が継続されれば、今シーズンもインフルエン

ザはあまり流行しないのではないかと思います。

ただし、現在の街の様子を見ると、外出したり会食したり(お酒を飲まなくても人とともに食事をすることが「会食」です)する人が増えていきます。人々の行動抑制がゆるくなっていると感じます。1人1人の新型コロナウイルス対策がおろそかになると、インフルエンザの予防効果は期待できません。

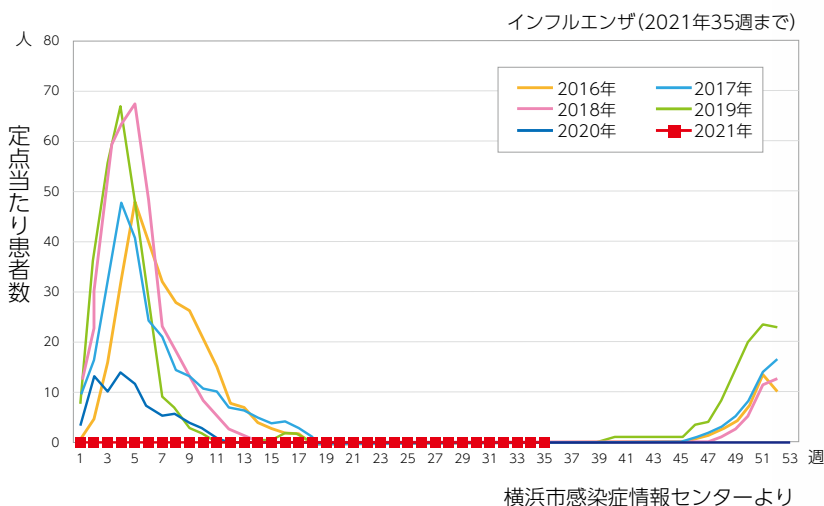
伊藤 インフルエンザは昨シーズンほとんど感染者がいなかったのも、もし今シーズンに流行した

ら、感染者数が爆発的に増え、重症化する人が増える恐れがあります。というのは、今年の夏に小児のRSウイルス感染症が爆発的に流行した先例があるからです。昨年新型コロナウイルスの影響で社会的活動が抑制されたため、10月から11月に流行するRSウイルスの感染者がほとんどい

ませんでした。

加藤 新型コロナウイルスについてはエアロゾルによる感染も指摘されています。空気中を浮遊する、ウイルスを含んだ微細な粒子を吸い込むことによる感染です。狭い場所や密室、換気の悪い場所ではエアロゾル感染の危

表：インフルエンザ感染者数推移 2021年と過去5年間との比較



険性が高く、これはインフルエンザ予防の観点からも避けるべき場所です。また、変異株の出現などにより、新型コロナウイルスワクチン接種後にも関わらず感染する例が報告されています（ブレイクスルー感染）。感染の自覚がないまま他の人にうつすことを避けるためにも、ワクチン接種後もマスク、手指衛生、密を避けるといった感染対策は続けてください。

昨シーズンのような徹底した行動抑制がなされず、狭い部屋で集まることやマスクを外して人と接する食事会などが増える中でインフルエンザの流行期に突入すれば、今シーズンは新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行の恐れが高くなるでしょう。

子どもから大人への感染が増加中

加藤 新型コロナウイルス感染症で急増している

のが、子どもの間での流行と、それに伴う子どもから大人への感染です。

伊藤 子ども（2歳未満はマスクの着用不要）はどうしてもマスクを外してしまったり、友達と体をくっつけたりしてしまうので感染を防ぎきれません。インフルエンザについても、子どもの間で流行するとそれが大人に波及します。お子さんのいる家庭や、幼稚園・保育園・学校などはとくに注意してください。

まずは予防接種を

加藤 インフルエンザの予防法は、新型コロナウイルス流行下であつても従来と変わりません。まずは予防接種を受けること。そしてマスク着用、手指衛生、密を避けることです。**伊藤** インフルエンザが重症化して肺炎などを起こしても、新型コロナウイルスの大流行下では医療がひつ迫する恐れがあり、適切な医療を受けられない

い可能性があります。予防できるものは予防することが、自分の命を守ることにつながります。

インフルエンザの予防接種は全年齢で

伊藤 子どもにとってインフルエンザウイルスは新型コロナウイルス以上に怖いウイルスといえます。インフルエンザに感染すると急性脳炎や脳症、重症の肺炎などを起こす場合があります、毎年多くのお子さんが亡くなっているからです。新型コロナウイルスに気を付けるのはもちろんですが、とくに低年齢からリスクのある生後6ヶ月以上のお子さんはインフルエンザワクチンをしっかりと接種して予防してください。**加藤** インフルエンザで重症化するのには「高齢者」「小児・若年層」「基礎疾患のある方」です。流行期に入る前に、早めに予防接種を受けてください。そしてこういったリスク

の高い方たちだけでなく、全年齢のできるだけ多くの方にインフルエンザワクチンを接種していただきたいと思います。

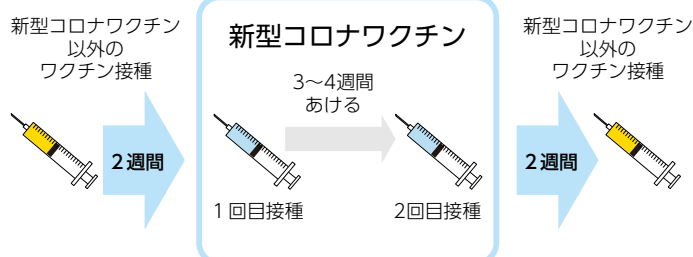
社会全体で流行を抑えることにつながるからです。

新型コロナウイルスワクチんからは前後2週間を空ける

加藤 新型コロナウイルスワクチンと他のワクチンの兼ね合いですが、厚生労働省は「互いに、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます」としています。たとえば、新型コロナウイルスワクチンを接種して2週間以上経てばインフルエンザワクチンを接種できます。あるいは、インフルエンザワクチンを接種して2週間以上経てば新型コロナウイルスワクチンを接種できます（図）。

子どもたちのために大人ができること

伊藤 コロナ禍により、子どもたちはさまざまな面で犠牲を強いられています。多くの大人が新型



コロナワクチンを接種すれば、子どもの新型コロナウイルス感染リスクは低くなります。そして感染拡大が収束すれば、子どもたちは子どもらしい生活や経験ができるようになります。未来をつくる子どもたちのためにも、大人はインフルエンザワクチンはもちろん、ぜひ新型コロナウイルスワクチンを接種していただきたいと思っています。

「在宅医療連携拠点」とは何ですか？



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

在宅医療連携拠点とは、その地域での医療資源情報を集約していて、住民の求めに応じて紹介をしてくれる相談センターのことです。横浜市では横浜市医師会と協働して、平成28（2016）年から市内18区の医師会が運営している訪問看護ステーションに設置しました。ここでは、紹介する役割のほかに、区医師会主導の医師向け研修会の開催、地域における多職種合同の勉強会の開催、市民啓発活動などが含まれて、在宅医療を取り巻く様々な役割を担っています。こうした活動を通して、担当者は普段から顔がみえ

る関係性を作り上げています。

医療資源情報に対する紹介とは、①かかりつけ医がいないので訪問診療をしてくれる医師を探している。②訪問看護ステーションについて相談したい。③ケアマネジャーについて相談したい。主に、これら3つが挙げられます。顔がみえる関係性がすでにあるので、ネット検索では満たせない、お互いの相性を含めた紹介につなげることができます。相談可能な時間帯は、午前9時から午後5時（土日祝・年末年始を除く）です。

横浜市ホームページ <https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryo/iryo/zaitaku/zaitakukyoten.html> (2021年9月7日更新)より一部改変

開設区	開設場所	電話番号	住所
鶴見区	鶴見区医師会館内	045-503-1289	鶴見区鶴見中央3-4-22
神奈川区	神奈川区医師会メディカルセンター内 (はーと友神奈川3階)	045-322-2885	神奈川区反町1-8-4
西区	西区医師会館内	045-620-5830	西区中央1-15-18
中区	横浜市中区医療センター3階	045-307-2505	中区本牧町2-353
南区	南区医師会館内	045-315-7134	南区宿町4-76-1
港南区	横浜市港南区医師会館内	045-350-7008	港南区港南中央通7-29
保土ヶ谷区	※建替工事のため仮設事務所で運営	045-465-6366	保土ヶ谷区岩間町1-7-15
旭区	横浜市旭区医師会旭訪問看護 リハビリステーション1階	045-520-3200	旭区二俣川1-88-24
磯子区	横浜市磯子区医師会館内	045-330-0855	磯子区磯子1-3-13
金沢区	金沢区三師会館内	045-782-5031	金沢区金沢町48
港北区	横浜市港北区医師会館内	045-438-3420	港北区菊名7-8-27
緑区	横浜市緑区医師会館内	045-937-2303	緑区中山3-16-2
青葉区	横浜市青葉区医師会 荏田北事業所内	045-910-3120	青葉区荏田北3-8-6
都筑区	横浜市都筑区医師会館内	045-910-6582	都筑区牛久保西1-23-4
戸塚区	戸塚区医師会館内	045-861-8680	戸塚区戸塚町4141-1
栄区	横浜市栄区医師会館内	045-893-6200	栄区公田町635
泉区	横浜市泉区医師会館内	045-382-9810	泉区和泉中央北5-1-5
瀬谷区	横浜市瀬谷区医師会館内	045-520-3122	瀬谷区二ツ橋町489-46

待合室

本稿執筆中の7月末、本邦において東京2020オリンピック競技大会が開催中だ。日本はメダル獲得ランキングなるものにおいて、金メダル獲得数が米国・中国などのスポーツ大国を抑え、現時点では堂々の一位となっている。今までもオリンピックを観戦してきたが、このようなメダルラッシュはちょっと記憶にない。今回のオリンピックでは、空手・スポーツクライミング・スケートボード・サーフィンなどの新採用の競技があった。スケートボード女子では、なんと13歳!の日本人金メダリストが誕生している。メダル獲得がすべてではないが、このまま快進撃を維持して欲しいものだ。

同時期に開催された「第62回国際数学オリンピック」でも日本勢が好調であったようだ。日本代表の全選手がメダルを獲得し、今回は二年ぶりに金メダルの獲得もあったそうだ。どんなものなのかと国際数学オリンピックの過去の出題をWebで見てみたが、うん、まったくわからんという状態であった。Wikipediaによると出題範囲は高校二年生程度までのことであるが…。

オリンピック競技大会や数学オリンピックにおける若い世代の活躍には、目を見張るばかりだ。本当に素晴らしい。今後も益々の活躍を祈りたい。非常に楽しみである。(T.A)

表紙／三ツ池公園・コリア庭園（鶴見区）1990年、神奈川県と韓国・京畿道との友好提携を記念して造られた。李氏朝鮮時代の地方貴族の山荘をイメージした庭園で、観自亭、堀、庭の置物など韓国文化を感じることができる。

こんな時どうする

最近、眼や皮膚が黄色いと言われます

横浜外科医会副会長 戸塚共立第1病院 福島 元彦 先生

68歳の男性です

最近妻から眼や皮膚が黄色くなったと言われます。そういえば、このところ尿の色も濃くなった気がします

黄疸が出ていますよね。

黄疸ってなんですか

黄疸とは、体内にビリルビンが増加し眼球や皮膚、粘膜が黄色くなる状態を言います。ビリルビンは、赤血球に含まれる黄色い色素で、ビリルビン値が2〜3mg/dl（正常値1mg/dl以下）を超えると目に見えてわかるようになります。顕性黄疸と呼ばれます。寿命を迎えた赤血球が脾臓で壊されると間接ビリルビンとなりアルブミンと結びついて血中に

入り肝臓に運ばれます。肝臓で処理されて水溶性の直接ビリルビンとなり胆汁に溶けて肝臓から胆管そして十二指腸に流れ（図1）、便中に排泄されます。尿中にも少量が排泄されるため一般的に黄疸出現時には、尿の色が濃くなります。



日本消化器外科学会Webサイトから 2021年9月

どうして黄疸になるの？原因となる病気は

ビリルビン代謝経路のいずれかが障害されると黄疸

となります。

①肝臓に運ばれる前…赤血球が病的に壊されビリルビンが増加②溶血性貧血など②肝臓内…1)肝細胞の働きが悪くなりビリルビンを処理できない③肝硬変・急性肝炎・アルコール性肝障害など、2)肝臓内の胆汁の流れが悪くなる肝内胆汁うっ滞④原発性胆汁性肝硬変症・薬剤性胆汁うっ滞など③肝臓を出てから…胆汁流出路が詰まる閉塞性黄疸④胆管結石・胆道癌・膵臓癌などです。

そのほか何か気になることはありますか。

胃のあたりが重く、夜から少し熱があるようです

特に発熱や悪寒がある場合、閉塞性黄疸に伴う急性胆管炎（胆管の感染症）が疑われます。

急性胆管炎って

急性胆管炎は、閉塞した胆管が感染胆汁でいっぱいになり、満たされてしまうと敗血症や臓器不全を引き起こしかねない致死的病気で、一刻を争います。痛みを伴わないこともあるため疑わしい場合には、血液検査のみならずCT/MRIによる速やかな精密検査が必要です。診断がついたら夜間休日に関係なく直ちに内視鏡的緊急胆道ドレナージを行います。さあすぐに検査を受けに行きましょう。

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～

令和4年度
一般入学
試験日程



募集学科：第一看護学科（全日制3年コース）
第二看護学科（昼間定時制4年コース）

※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

	出願期間	試験日
第2回	令和4年1月12日(木)～1月20日(木)	1月29日(土)
第3回	令和4年2月3日(木)～2月10日(木)	2月19日(土)

◎試験科目：国語（現代文）・数学Ⅰ・面接

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

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)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 ②救急電話相談 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	
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）		
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
神奈川区	横浜市民病院	☎(045)316-4580
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

※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。

