



医師会シンボルマーク

みんなの健康

最新医療情報

新型コロナウイルス ワクチンの 今とこれから

No.284

9・10
月号

みんなの健康 1 2021.9/10

医療クローズアップ

「西区休日急患診療所」
新築開所

市民公開講座

みなさんの
健康常識、
それ本当？

正しい健康知識で
ますます元気に！

◆こんな時どうする？
血圧が高かったら
どうしたらいいでしょう

表紙／本牧山頂公園
(中区)

新型コロナウイルスワクチンの

今とこれから

新型コロナウイルスワクチンは、遺伝情報を利用した新しいタイプのワクチンです。接種が進む中、効果が実証されるとともに新たなことも分かっています。ワクチン研究の第一人者である東京大学医科学研究所の石井健教授にうかがいました。

(注：記事の内容は2021年7月時点の状況・情報に基づいています)



東京大学 医科学研究所
感染・免疫部門
ワクチン科学分野 教授
石井 健 先生

**mRNAワクチンとは
どんなワクチンですか**

石井 従来のワクチンが病原体やその一部を体内に入れるのに対し、病原体の遺伝情報を持つmRNA（メッセンジャーRNA）という物質を人工的につくって体内に入れるワクチンです。日本で薬事承認されて

いる3つの新型コロナウイルスワクチンのうち、ファイザー社とモデルナ社がmRNAワクチンです。このmRNAには、新型コロナウイルス表面のトゲトゲの突起物（スパイクたんぱく質）を形成する遺伝情報が入っています。

もう1つのアストラゼネカ社のワクチンも、新型コロナウイルスのスパイクたんぱく質を形成する遺伝情報を利用しますが、mRNAとは別の物質を使っています。病原体そのものよりDNAやmRNAといった

遺伝情報を使うほうが、短期間で大量のワクチンを製造できることが約20年前に分かり、以来この研究・開発が世界中で本格化しました。そして、新型コロナウイルスの感染拡大を機に実用化されたのです。

「感染」も予防できる?

石井 ファイザー社とモデルナ社のワクチンは当初「発症」「重症化」を予防するとされましたが、「感染」も予防することが現在分かっています。自分が感染しにくくなるので、他人を感染させる

安全性については?

可能性も低くなります。

石井 3つの観点からお話しします。まず、遺伝情報を利用したワクチンについては、現在までの約20年間の臨床試験により、ヒトの細胞のゲノムに入った遺伝子改変が起きたりといった危険はないことが明らかになっています。さらに新型コロナウイルスワクチンは昨年2020年から世界で数万人規模の臨床試験が行われており、想定外のリスクは見つかっていません。

2つめはワクチン全般にいえますが、100万人に数人、数十人といった確率で重い副反応が起きます。たとえばアナフィラキシーです。新型コロナウイルスでは血栓や心筋炎も報告されています。しかし感染し重症化する可能性と比べると、格段に低い確率です。

3つめに、新型コロナウイルスワクチンは長期的な安全性や将来の健康への影響は分かっています。接種して数年後に、何らかの深刻な副反応が出る可能性はありません。

しかしその可能性を勘案しても、ワクチンを接種するほうが人生のリスクは減ると私は考えています。

何となく不安で接種をためらっています…

石井 あなたが車に乗っていて事故に遭ったと想像してください。シートベルトをしていた場合と、していなかった場合とで、結果は大きく違いますよね。「事故に遭う」「感染する」と考えると、ワクチンを接種するかしないかは、シートベルトをするかしないかと同等の違いがあります。

新型コロナウイルス感染症 経験者も接種すべきですか

石井 はい、接種すべきです。感染すれば抗体はつくられますが、抗体価（抗体の量や強さ）が十分ではないからです。ワクチンを接種することで抗体価が高まります。

2回接種する意味は？ 時期が遅れても大丈夫？

石井 私たちの体は、病原体が侵入するとその情報を記憶し抗体をつくるなどして、次に同じ病原体が侵入してきたら迅速に攻撃する「免疫記憶」というしくみを持っています。ワクチンはこのしくみを利用したものです。しかし今回の新型コロナウイルスワクチンにおいては、1回の接種では体が確実に記憶できません。2回接種することで記憶が確実になり、しっかりした免疫を形成できます。

1回目と2回目の接種間隔はファイザー社のワクチンが3週間、モデルナ社のワクチンが4週間ですが、もし遅れて接種しても効果が弱まるわけではありません。遅くなくても必ず2回目を接種してください。

2回接種したら 感染対策は不要ですか

石井 いいえ。マスクや手洗いの徹底を継続してください。なぜなら新型コロナウイルス感染症は今も蔓延中ですし、日本は今もワクチン接種率がまだ低く、接種していない人が周囲にいるからです。

接種率が8割以上になれば感染者数はぐんと減ります。その後感染者0人の状態が何か月も続けば、公共の場以外ならマスクを外しても構わないようになるでしょう。

接種が順調に進めば、数年後にはこうした状況が実現すると思います。

国産の新型コロナウイルス ワクチンはいつできるのですか

石井 ワクチンを他国に頼るのは、公衆衛生や経済、外交などの面で非常に不安定です。現在私は企業と共同で新型コロナウイルス

イルスのmRNAワクチンを開発中で、2022年に接種を実現できるようにがんばっています。他にも国内のいくつもの研究所や企業が開発中です（表）。

今回の新型コロナウイルスワクチンは300日

という短期間でつくられました。私も含め世界の研究者たちは次に新たな感染症が発生した場合に備え、100日でワクチンをつくることを目標に研究・開発に取り組んでいます。

表：国産新型コロナウイルスワクチン開発の進捗状況（主なもの）

基本情報	取り組み状況
塩野義製薬 感染研/UMNファーマ ※組み換えタンパクワクチン	臨床試験 第Ⅰ/Ⅱ相 (フェーズ1、フェーズ2) 試験中
第一三共 東大医科研 ※mRNAワクチン	臨床試験 第Ⅰ/Ⅱ相 (フェーズ1、フェーズ2) 試験中
アンジェス 阪大/タカラバイオ ※DNAワクチン	臨床試験 第Ⅱ/Ⅲ相 (フェーズ2、フェーズ3) 試験結果の分析中
KMバイオロジクス 東大医科研/感染研/基盤研 ※不活化ワクチン	臨床試験 第Ⅰ/Ⅱ相 (フェーズ1、フェーズ2) 試験中

（厚生労働省ウェブサイト、各社ウェブサイトをもとに作成（2021年8月3日））

※臨床試験とは、人を対象に医薬品等の効果や安全性等を確認するために行うもので、国から承認を得る目的で法律や省令に基づき実施する臨床試験は「治験」ともいいます。第Ⅰ相（フェーズ1）、第Ⅱ相（フェーズ2）、第Ⅲ相（フェーズ3）の3つの段階を踏んで進められます

横浜市医師会 第12回市民公開講座

みなさんの健康常識、それ本当？

正しい健康知識でますます元気に！

更年期からはじめる

健康づくり

更年期とは性成熟期から老年期(閉経)までの移行期を示し、閉経(日本人の平均閉経年齢・50・5歳)前後5年、概ね45歳頃から55歳頃までの期間を指します。この時期は女性ホルモンであるエストロゲンの急激な減少により、さまざまな症状が出現します。主に血管運動神経症状や精神神経症状、骨格筋症状に大別

されます。また更年期の年代になると老後への不安や両親の介護など心理的、社会的変化や個人の性格の違いによって、症状の個人差もかなり大きくなります。

女性ホルモンは更年期症状に関わるだけでなく、全身の臓器にも影響を及ぼしています。そのため、閉経による女性ホルモンの低下によって、



大石レディースクリニック
おおし あさる 先生

脂質異常症や心血管系疾患、骨粗鬆症などのリスクが上昇します。

では日頃からどのようなことに気をつければよいのでしょうか。更年期症状の緩和だけでなく、健康寿命を延ばすためには適度な運動、バランスの取れた食事、ストレスをためないことが大切です。

更年期障害の治療には下の表のようにホルモン

更年期障害の治療

ホルモン補充療法 (HRT、MHT、HT)

女性ホルモン製剤を用いた投薬：内服薬、貼付剤、塗布剤

漢方療法

自律神経のバランスを整える。不定愁訴といわれる多彩な症状

抗うつ薬 抗不安薬

イライラ、不安感、抑うつ気分、不眠などの精神神経症状

種類	血管運動神経症状 〔ほてり・のぼせ・発汗・めまいなど〕	精神神経症状 〔倦怠感・抑うつ・不眠 イライラ など〕
ホルモン補充療法(HRT)	◎	△
漢方薬	○	△～○
抗うつ薬・抗不安薬	△	○

更年期症状は多彩であるため、全ての症状に万能な薬はない。

補充療法、漢方療法、抗うつ薬や抗不安薬の投与

10月31日までYouTubeでご覧いただけます



先生方のご講演をぜひ動画でご視聴ください

などがあります。更年期症状は多彩なため、どのような治療や治療薬が適しているのか医療機関で相談してください。全ての症状に万能な薬はないため何種類かの薬を処方することもあります。中でもホルモン補充療法は血管運動神経症状の改善や、骨吸収を抑制し骨量



画像でわかる病気とは

を維持し骨粗鬆症を防ぐ効果などがあります。ただし、重い肝臓疾患や乳がん、子宮体がんの既往

がある时使用できません。また糖尿病や高血圧、片頭痛、てんかんがある方は慎重に投薬しなければ

なりません。癌との関連では乳がんリスクは増える可能性がありますが大腸癌リスクは減少しま

す。そのため、ホルモン補充療法を行う場合は乳がん検査や採血検査など定期的な検査が必要です。

更年期症状に対して不安に思うことがあれば、ぜひかかりつけ医や産婦人科医に相談してください。

「放射線科」というと病院のなかでも馴染みのう

出します。CT、MRIやPETという言葉はお聞きになったことのある方

実際に検査を受けた方も多いのではないでしょう

比較的小く、準備の時間も含めて30分はかからないことがほとんどです。一例として肝臓のがんの写真を見せていますが、造影剤によって正常の肝臓とは異なる「染まり方」

査であり、「ブドウ糖で標識したお薬をがん細胞に食べさせて、どこにお薬が集まったか」をみることで、病気の性質と広がりが分かります。これらを総合して病気に対する治療戦略を立てていきます。

放射線診療には「放射線診断」と「放射線治療」があります。ここで伝ええるのは「放射線診断」で、患者様の体に少ない負担で「体内で起こっている病気」を画像に映し

実際に検査を受けた方も多いのではないでしょう。現代医療では多くの分野で、この放射線診断／画像診断が活用され、安全で正確な治療につながっています。放射線診断学の扱うことは、大きく分けて二つあります。ひとつはCT、MRIやPET検査のような画像診断、もうひとつはインターベンシヨナル・ラジオロジー（IVR）です。IVRはカ

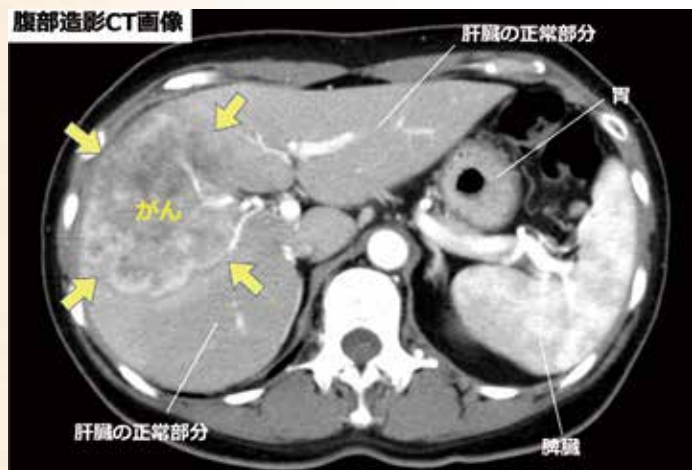
①腫瘍、②炎症、③血管病変、④救急疾患が代表的です。とくに多く行われる検査はCTになります。患者様がCTの寝台に寝た状態で、大きな機械のなかに入っていきます。しばしば造影剤という検査用の注射薬を使います。CT検査時間は

比較的小く、準備の時間も含めて30分はかからないことがほとんどです。一例として肝臓のがんの写真を見せていますが、造影剤によって正常の肝臓とは異なる「染まり方」をしてる病気が映し出されています。体の痛みを伴わずに患者様の病気を調べることができるとは現代医療の大きなメリットであると思います。

肝臓に大きな悪性腫瘍（がん）が存在している（矢印）



横浜市立大学大学院医学研究科
放射線診断学教室 教授
うつのみや たいすけ
宇都宮 大輔 先生



肝臓に大きな悪性腫瘍（がん）が存在している（矢印）

「西区休日急患診療所」新築開所

感染症対応の動線分離で安心診療

2021年4月、西区休日急患診療所が新築開所しました。白とブルーのすっきりした外観が印象的です。駐車場を拡張し、診察室は2階に設置。入退館の動線分離など、しっかりと感染症対策も講じました。また公園や神社に隣接する環境を生かし、窓を多く設けて外光と緑をふんだんに取り入れています。西区医師会の増田英明会長に話をお聞きしました。



増田 英明 会長

明るくなりましたね

増田 場所も玄関の位置も旧診療所と同じなのですが、白と水色を基調にブルーをアクセントに使ったことで、外観の印象が一新されました。公園や神社、区役所など周囲の環境とも調和していると思います。内部も白とブルーで統一しています。実は西区医師会のイメージカラーもブルーなんです。エレベーターホー

ルは窓を大きく取り、待合室にも窓を多用しました。木々の緑が思った以上にたくさん見えるのは、うれしい驚きでした。新型コロナウイルス感染症に配慮し、設計変更したとか

増田 日本で新型コロナウイルス感染症が拡大し始めたころ、ここはすでに基礎工事に入っていました。が、急きょ設計変更して、診察室3室のうち1室を陰圧対応できるようにしました。感染症疑いの患者さんには、この診察室に外階段を使用して出入りしてもらいた

め、他の患者さんとは入退館の経路が完全に分離されています。で、どなたでも安心して来ていただけます。

発熱等の症状がある方は来院前にお電話いただきますようお願いいたします。**駐車場が広くなりました**

増田 旧診療所では1階の半分が駐車場、半分が診療所でしたが、1階部分のすべてを駐車場にしました。診療所周辺は一般の駐車場が少ない地域だからです。診療所は2階に設置したので、もし水害などで1階が浸水しても、診察に支障はありません。**診療体制は?**

4時で、診療科は内科と小児科です。

災害時の対応は?

増田 4階の会議室が災害医療拠点となります。4階は窓際に防災無線を

置けるようにし、また屋上には自家発電設備を設置しました。すぐ隣が西区役所なので、円滑に連携できます。

併設施設は?

増田 3階に西区医師会の在宅部門が置かれています。その中の看護小規模多機能型居宅介護施設「ナーシングホームはま

あかり」は、「通い」を心に「泊まり」「訪問介護」「訪問看護・リハビリ」を組み合わせて利用できる新タイプの施設です。

区民の皆さんへ一言

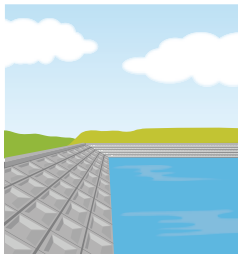
増田 西区の休日急患診療所は市内で最も早く建てられ、40年以上区民の皆さまにご利用いただけてきました。しかし建物の老朽化が進み、建て替えは長年の懸案事項でした。今回やっと新築でき、患者さんにも医師にも使いやすくなりましたので身近な存在としてぜひご利用ください。



西区中央1-15-18
☎045-322-5715
*地図は最終ページ参照

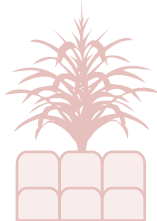
外観と統一感をもたせ、白とブルーでまとめた待合室。窓からは外の緑が見える

待 合 室



鶴見川は「暴れ川」と呼ばれ、洪水を繰り返してきました。このため1970年代後半、東京都、神奈川県、横浜市、川崎市、町田市で、自治体の枠を超えて「流域思考の治水対策」が始まりました。現在、流域には4900カ所もの遊水施設があり、大量の水を貯めることができるのです。中でも、日産スタジアムや新横浜公園がある84ヘクタールの多目的遊水地は、2019年の台風19号で効果を証明しました。2003年の運用開始後、貯水したのは21回目です。この他にも、横浜市営地下鉄の川和車両基地の地下、公園やグラウンド、マンション、商業施設の地下空間に遊水機能が設置されているのです。鶴見川の水源地は東京都町田市で、長さは42.5キロメートルですが、流域の都市化率は85%で、流域内の人口密度は一級河川の上位に位置するのです。「流域思考の治水対策」により暴れ川を制圧できた、先駆的な河川なのです。

(AKB)



表紙／本牧山頂公園（中区）五つの丘が連なる公園で、本牧埠頭のクレーン群やベイブリッジまで見渡せる。広場ではバーベキューが楽しめる施設も（要予約）。桜木町、根岸駅からバス、和田山口下車。

こんな時どうする

血圧が高かったら どうしたらいいでしょう

横浜内科学会 さくら い 櫻井 じゅん 淳 先生
(医) 櫻井医院院長

血圧が高かったら
どうしたらいいでしょう

そもそも血圧は疲労や睡眠不足などでも上昇しますが、あれこれお考えになるのならまず医療機関を受診されることをおすすめします。受診の時は、日頃服用している薬剤やサプリメント、ご家族に血圧が高い・心臓病を起こした血縁者がいるなどの情報が参考になりますのでお持ち下さい。また動脈硬化をきたす糖尿病を発症しやすいとも言われていますので、それらの検査が必要になることもあります。

血圧は下げた方が
良いのでしょうか

高血圧はいずれ動脈硬化を起こし、脳梗塞や心筋梗塞の原因になります。高血圧の治療を何もしなかったときと充分にしたときでは、十年二十年たったときに明らかな差があると、いろいろな科学的な研究が発表されています。そのため、通常なら薬剤を使い血圧を適切に維持します。高血圧には薬を使うな、という図書も散見されますが、これらには科学的な根拠が明らかにされていません。対象年齢などについても言及されておりませんし、すべて一緒くたにして「服用すべきではない」と乱暴に結論付けるのは科学的とは言えないと思います。

薬は一生飲まないといけないとよく聞きますが

原因のある高血圧や極端にご高齢の場合などでは必ず薬剤を使うとは限りません。もし明らかな原因があるならその治療が優先されます。明らかな原因が見当たらない場合でも重症度によつては塩分制限や運動、体重管理などで様子を見ることもしばしばあります。よく「薬は飲み始めたら止められないのですか」と聞かれることがあります。決してそんなことはありません。食事中的塩分制限、体重を減らすなど生活習慣の改善で服用する必要がなくなることも稀ではありません。

重症度とは何ですか

血圧の値により、重症度が決められています。重症度によつてはすぐ薬剤が開始されるかも知れませんが、生活習慣の改善をしながら数週間経過を観察することもあります。判定する際には家庭血圧がかなり重要です。出来ればご自宅での測定をおすすめします。朝と夜それぞれ2回ずつ、手首ではなく上腕での測定が推奨されています。生活習慣の改善をしても血圧が下がらない場合は薬剤を服用することになります。まず原因のある高血圧かどうか精密検査を行うことが必要です。



成熟した
高齢社会に生きる

アグネス・チャントークショー

参加
無料

第31回高齢者健康福祉講演会

日時：令和3年11月2日(火) 開演：13時30分(開場13時)

抽選で100名を
ご招待

同時開催：元気にしっかり歩くためには、しっかり立てる身体づくり／横浜市スポーツ協会

会場：横浜市健康福祉総合センター 4階ホール(中区桜木町1-1) (JR・市営地下鉄桜木町駅徒歩3分)

応募先：〒231-0062 横浜市中区桜木町1-1 横浜市健康福祉総合センター7階 横浜高齢者健康福祉財団 ☎045-201-9205

※ご希望の方は10月5日(火)(必着)までに、往復はがきに参加合計人数(1枚で3名まで)・代表者の住所・氏名・年齢・電話番号・性別を、返信用はがきには代表者の住所・氏名を記入してご応募ください。抽選で100名をご招待いたします。
※新型コロナウイルスの感染状況により中止の場合もあります。

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		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		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。

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	横浜市民みなと赤十字病院	☎(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

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。



西区休日急患診療所移転のお知らせ

4月から下記に移転し
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

診療日：日曜・祝日、

12月30日～1月3日

診療科目：内科・小児科

診療時間：10時00分～16時00分

