

医師会シンボルマーク

横浜市医師会 水野 恭 俳優・タレント 釈 由美子 さん 一会長 みんなの健康 1 2022.1/2 No.286

をお届けします。
水野恭一会長との横浜トーク由美子さんと横浜市医師会の

験もできます。

の生活も垣間見られ、収穫体園地帯に足を向ければ、農家

したいものです。
新春対談は「横浜、大好き」な俳優の釈由美子さんをお迎な俳優の釈由美子さんをお迎な俳優の釈由美子さんをお迎てのこと、仕事や心と体のケアでのこと、仕事や心と体のケアである世でであるであるであるであると、おしゃれで都会的は強いを愛してやみません。横浜駅周辺やみなとみらいな横浜を愛してやみません。本横浜を愛してやみません。本横浜を愛してやみません。本横浜を愛してやみません。本横浜を愛してやみません。本横浜を愛してやみません。

◆在宅医療の今 歯科訪問診療ってどうしたら受けられるの

田

適ライフも魅力のひとつ。

◆こんな時どうする? 子どもが突然吐きました

待合室

ざいます。

明けまして、おめでとうご

の緊急事態宣言も解除され、

新型コロナウイルス感染症

たくさんの笑顔が花咲く年にあるなか、2022年こそは、日常を少しずつ取り戻しつつ

元気をもらえる街

横浜に対するイ 住まいとのことですが、 かがですか 釈さんは横浜に ージは お

水野

休日はどのように

行って元気をもらってい 港の見える丘公園などに の日はいつも山下公園 ですけど、 というイメージですね。 すごく元気をもらえる街 私は東京生 主人も横浜が好きで、 が大好きで、 いつ頃から横浜に? だから、 独身の ま 横浜は お休み 頃から れ なん 行 頃 さん歩かせることができ

した。 するために移住してきま 出 13 「産後、 婚したら横 横浜で子育てを していたの 浜に住みた

ます。ズーラシアはたく ラシアに連れて行ってい は5歳になったので、 野毛山動物園は無料と 過ごされていますか。 いったり は、 子どもが1、2歳 野毛 いいですよね。 してい Ш 動 まし 遠 ズー 13 \mathcal{O} 13

すか



・タレント

プロフィール●1978年東京都出身。1997年デ ビュー。女優として累計100を超える作品に出 演。映画『修羅雪姫』、『ゴジラ×メカゴジラ』、 ドラマ『スカイハイ』、『7人の女弁護士』などの 作品では主演を務める。舞台、グラビア、イベント、 ナレーション、広告出演等、多方面で活躍する-方、近年はカナダ映画『ロックダウン・ホテル 死・霊・感・染』(2021年7月公開)への出演や アメリカ映画『IKE BOYS』(全米公開後、日本公 開予定)の撮影で単身海外口ケに挑戦するなど、 活躍の幅を世界にも広げている。山愛好家"山ガー ル"として「山の日アンバサダー」を務め、NHK『実 践! にっぽん百名山』に出演。著書に『山の常 釈問百答』(ヤマケイ新書刊)。他にも美容関 連書籍や写真集など出版多数。特技は古武道(十 二騎神道流)二段、温泉ソムリエ資格取得など。

うどいいんです。大きな げたら切りがありません。 岸森林公園とか。 たい年頃の息子にはち 自然の豊か 四季の森公園とか根 にもよく行きます さを実感 数え上

水野 んで 他に何か いることはありま か横 気で楽

縄を作ってお正月飾りに を脱穀するという体験を から稲刈りをして、 ています。稲藁でしめ 餅つきをして鏡 市 内で田 それ

一日遊ばせることが

釈い 引っ越した先には、 移ることにしたんです。 然の多さでした。 ても強かったのです 街なんですよね。 育てをしてい はい。 横浜 で

す。お米を作るこ 餅にしたりという ますね。 るので食育になり とがどれだけ大変 緒にしているんで ことを子どもと一 なのかを教えられ 水野

現在、横浜市在住。

こちに公園があり子育て 光地というイメージがと 横浜というと港町とか観 とはベイエリアに住んで もしやすく大助かりです。 めに自然豊かなエリアに いましたが、子育てのた ホタルもいますよ。 池には小さなサカナ 番実感したのが自 私の暮らす地域に もとも くなか あち

ことですね。横浜 ります。 0) 横浜 で美味しいから、 やザリガニが できるのは嬉しいです。 自然とのふれあいを体験 す。横浜市内でそういう 掘りもしたことがありま 菜の収穫体験やタケノ 畑で栗拾いをしたり、 う間に売り切れてしま です。横浜ブランドの梨 所なんかもありますよね。 ザリガニもい 施設や制度が整ってい を見に行ったことがあ 市は障害児者の 地元のものというと、 あと、知り合 浜なし」が大好 福祉関連でいうと、 無人の野菜の直 かに近所には ます 市内でホ たり…。 あっと · の 栗 61 コ 61

ょ

水野

それは

Vi

水野 リアフリーになってい 所も多いですし 確かに郊外に行くと、 横浜市は全体とし ね。

多いんですよ。

が転居してくるケースも るので、そうしたご家族

て、児童相談所はじめ、 て、児童相談所はじめ、 こ、児童相談所はじめ、

釈流健康増進の秘訣

水野

お仕事

関し

7

何か心がけていることは

康管理をすることも仕事でイションで良いパフォーンとですね。ベストコンのといパフォールを使やかに保つまりますか。

るのですか。 水野 健康管理は主にどのようなことをされていの一環だと思っています。

水野 酵素風呂? のストレス発散方法でのストレス発散方法でのストレス発散方法でする。一番

釈 はい。醗酵させたお砂風呂のように首だけ出砂風呂のように首だけ出して体を温める温浴法です。汗がすごく出て体内す。汗がすごく出て体内力アップにもつながるん

水野 武道を長年やっていらっしゃるそうですね。 いらっしゃるそうですね。 ていますが、道場が東京 ていますが、道場が東京 できていませんね。子ど もあり、出産してからは できていませんね。子ど もがもう少し大きくなっ たら、また始めたいとは

水野 温泉もお好きだと

です。 て、 釈 水野 ことはありますか 延ばしたりします。 で、箱根のほうまで足を の資格を持っているの 何か実践され は 私は温泉ソムリエ 61 温泉ソムリエとし 温泉は ている 大好き

釈 温泉の成分表を見て、 ここはPHがいくつだか ら美人の湯だなとか。様々 ら美人の湯だなとか。様々 な泉質の中から、自分の での時の体調に合った温

水野の水野

きょういち 恭一

釈

はい。

会長

海外からのオファー

横浜市医師会

水野 役柄として な事が多いと伺い な事が多いと同い

秋 そうですね。
『ゴジラ×メカゴ
『ゴジラ×メカゴ
アクション映画が
み野
アクション映画が
まのお仕事で怪我
のお仕事で怪我
のおせ事で怪我
れいただいたり、
ないおがら
れいただいたり、
ないおがら
れいただいたり、
ないおがら
れいたことはあ

ました。
も負けず、撮影をしていいませんか。

水野 アメリカで映画の 水野 アメリカで映画の

水野 それはすばらしいですね。撮影はどちらにですね。撮影はどちらに行かれたんですか。 「IKE BOYS」 年アメリカのオクラホマ 中でする。 はいう映画の撮影で一昨

THE STATE OF THE S

親子で味噌作りを楽しめるのも横浜郊外ならでは

(を)。アクションっぽい感じでは言えませんが、最後はレになるので詳しいこと

水野 やはり最後はアクション (笑)。

水野 監督みずからですいただきました。 いんです。「いつか釈由 だった」と話す監督から だった」と話す監督から 来日時、直接オファーを いただきました。

みんなの健康 3 2022.1/2

持てますね。日本で公開され、それは大いに期待がれ、それから日本で公開され、それから日本で公開され、それから日本で公開され、それから日本で公開され、それから日本で公開され、それから日本で公開され、それから日本で公開され、それから日本で公開され、それがら日本で公開され、それがら日本で公開され、それがら日本で公開され、それがら日本で公開され、それは大いに期待がかっているので、今また英

良い意味でいい加減

釈 良い意味で、いい加られたことはありますか。 が野 ご結婚、ご出産を

を覚えてきたという感じ ですね。全部が全部、完 ですね。全部が全部、完 性事と子育てと家庭との バランスを見ながら全体 を俯瞰し、今何が必要か を俯瞰し、今何が必要か を俯瞰し、今何が必要か ではなりました。

釈 ありがとうございます。

わってきたというのは、

りますか。 に心がけていることはあ で、他

> す。 水野 料理に たくさんとるようにして も抵抗なく食べられま の割合であれば、子ども 1対1にしています。こ とはありますか。 べ物で気をつけているこ 変更してしまいます。 り置きの冷凍のおかずに わかる地産地消の野菜を いますね。 あと、生産者の はい。玄米と白米を 時 なるほど。あと食 間をかけず、 顔が 作

おうちで読み聞かせ

とが嬉しかったです。子

満面の笑顔が見られたこ

どものみずみずしい感性

に訴えかける本物の芸術

にはすごくいい

感じました。

ています。

に過ごす時間を大切に

との出合いは、

んだなと 情操教育

んの健· 水野 0 てくれたので、あまり不 とはありましたか。 安はありませんでした。 かかりつけ医の先生がい しても、 たことはありましたが、 の先生が診てくださる 少し体調を崩したり ・康面で気になるこ コロナ禍でお子さ 眼科、 それぞれに専 皮膚科に

> と家に閉じこもって、ど それで元気づけたいと思 たので、笑顔が少なくなっ ですが、コロナ禍にちょっ いて喜んでくれました。 ルに連れて行ったら、泣 ンキング』のミュージカ た時期があったんです。 こにも行かせていなかっ なことがありました。ずっ と子どもの精神面で心配 ただ、健康面では 劇団四季の『ライオ 釈ね。 水野 水野 5 毎

大野 お子さんにずっと 大野 はい。私は子育てに ついて何一つ胸を張れる 母親ではないのですが、 母親ではないのですが、 母親ではないのですが、

水野 それはすごいです 島毎日10冊の絵本を読み

けながら、子どもと一緒 釈 ど、母親の声で聞くのが 子どもが本好きに育って 冊くらい絵本があります。 アナログな絵本で語りか まいます。だからこそ、 どもに渡すと見続けてし で、タブレット端末を子 で読むのもいいですけれ くれたのは良かったです。 館かというほど、50 番ですよね。 今はデジタル 家はもう本当に図 そうですね。 の時代

水野 子どもの情緒発達水野 子どもの情緒発達

ル アリーナやミュージアムの い将来、横浜には新しいい ので助かっています。近館もあり、蔵書数も多いので かます。近

ものがあります。

りますね。 ドキがいっぱいの街にな さらに、ワクワク・ドキ もできると聞いています。

もいいと思っています。 設がもっと増えてくれて らね。私は文化・芸術施 をもたらしてくれますか 表われません。でも後々、 すぐに目に見える効果は 人間としての心の豊かさ 芸術は体験しても、

失ったものの大きさ

スや新聞でしか知らない 感染症については、ニュー ですが、どんな影響が 新型コロナウイルス

> か。 あったのでしょう

水野 萎縮です。 惧しているのは、 現在、私たちが危 ストレスは相当な どもに与えた心の 経験した精神的な コロナ禍で初めて そうです 特に子 ね

したね。 水野 ずいぶん中止されていま とか、大切なイベント事 てしまったりしました。 が中止になったり縮小し 修学旅行とか運動会 そう。修学旅行、

して消えてしまったわけ の思い出づくりが一瞬に いじゃないですか。一生 年の重みってすごく大き 子どもにとっての1、2 ねえ。かわいそうに。

取りにくいので、それも すごく心配しています。 ると子どもは表情が読み あと、マスクをしてい

> 山中心の登山の釈さん。 現在は、低



なければなりません。 える課題を解決していか いう社会的後遺症ともい は大きな問題です。そう の感情が伝えられないの つので、人間の喜怒哀楽 は親の顔の表情を見て育 なってきたとかね。 していたことで、0歳児、 士さんがずっとマスクを 1歳児の表情が少なく そうですね。

> もこれもなくなってしまっ りもみんな中止で、季節 水野 失った大切なものを取り たのかなと…。今年は、 を感じさせる行事がどれ の花火もない。 切なくなってしまいます。 戻したいと思いますね。 て、本当にこれで良かっ お花見もない。夏 もう秋祭

1) つの Ĥ か、 舞台に

給食の時間の黙食と 釈 水野 挑戦してみたいと思って 人生が始まったのかなと 水野ぜひ、横浜の宣伝 います。 としてまた様々な役柄に からなくなったら、俳優 るので、子どもに手がか のほうに比重をおいてい てにシフトして、そちら いう印象も受けました。 て、いわゆる第二の役者 今は、意識的に子育 釈さんのお話を伺っ

たいですね 大使にもなっていただき 息子が大きくなって、

> きっと、私たち家族が長 だまだ私の知らない魅力 だったり、横浜には、 行くと良いお店もいっぱ きなので、野毛のほうに りに参加していきた りを持てるような街づく く愛せる街になるにちが がたくさんあります。 歴史だったり、異国情緒 11 思います。私は いありません。 あるし、港町としての マッ子であることに誇 お酒が ま

てみたいです。 ミュージカルにも挑戦 てる日が来ればいいです この横浜の地で舞台に立 張りたいと思っています。 ですが、今後は舞台も頑 釈 水野 ね。チャンスがあれば、 ラマの仕事が多かったの 今までは映画とか そうです Ŕ. ド

した。 日はありがとうござい しみにしております。本 ね。舞台でのご活躍も楽 水野 それは楽しみです

本当に寂しいですよね。 かっていうのを聞くと、

在宅医療の令

歯科訪問診療って どうしたら受けられるの



日本歯科医師会会員 雨宮歯科医院 雨宮 和則 先生

歯科訪問診療が保険適応になりかなりの年数になりますが、まだまだその制度は皆様一般市民の方々に知られていないのが現状です。

私たち歯科医師会でも、周知に努めていますが中々普及いたしません。

少子高齢化が進行し、通院して治療を受けることが不可能になる方々が増加している現状の中で、歯科医師が少しでも市民の皆様のお役に立てるように、今回はこの紙面をお借りして、よくご質問を受ける各項目について要点をご説明させていただきます。

歯科訪問診療とは、口腔内組織(歯や歯肉・ 粘膜・舌など)、摂食嚥下、顎関節等に問題が 生じた際に、一般の医療と同様に、ご自宅や 施設に歯科医師・歯科衛生士・看護師が訪問 し治療や指導、投薬等を行う制度です。



①対象者:お一人で通院をするのが困難な方ならどなたでも受診出来ます(疾患名・年齢に制限は特にございません。但し医療法で歯科医師が担当する口腔関係の疾患を患っている患者様に限ります)。もちろん医療保険、介護保険や生活保護の方も適用になります。②申し込み方法:右記のように大きく分けて5つの方法がございます。

I:横浜市歯科医師会へ問い合わせる TEL 0120-814-594 FAX 0120-458-557 HPをご参照下さい。

Ⅱ: 横浜市各区の歯科医師会、または健康保険センターへ電話で依頼する。

Ⅲ:ご自宅や、介護施設の担当ケアマネジャー、 介護・看護職員、医師を通じて申し込む。

Ⅳ:横浜市内の開業歯科医院へ、直接電話をかける。

Ⅴ:お近くの『地域ケアプラザ』へ問い合わせる。

③治療内容: 開業歯科医院で行っている治療 とほぼ同じ治療が受けられます。

歯科訪問診療を行う歯科医院は、携帯可能なレントゲンや院内で使用する各種器材、検査装置の携帯タイプを所持している医院がほとんどです。その器材などを利用して虫歯や歯周病、口腔内の粘膜疾患(がんなどの腫瘍)、義歯の修理・作製などを行います。

また歯科衛生士による口腔ケア(口腔内や 義歯の清掃、摂食嚥下リハビリ、口腔乾燥へ の対応)なども受けられるので、75歳以上の 方の死亡原因で最も多い「肺炎」を防ぐのに も役に立ちます。

④治療料金:外来での治療料金に加え訪問診療料が別にかかります。

治療をする人数と時間により分かれます。

- 1割負担の方で一人
 - · 歯科医師:約300円~2,000円
 - ・歯科衛生士、看護師:約150円~360円 になります。

以上が主な要点ですが、良くお分かりにならない方は、『横浜市歯科医師会』(TEL0120-814-594)までお問い合わせ下さい。





今回の東京オリンピック でメダルを取ったアスリー トのコメントで、多かった のが「続けること、途中で 辞めないことが良かった」 と言っています。スポーツ に限ったことではありませ ん。研究もそうです。一例 を挙げますと、大学で胆汁 酸の研究をして学位を取得 し、大学を辞めて、病院勤 務時代も研究を続け、自ら 胆汁酸研究所を創設し、開 業して古希を過ぎても研究 を続け、論文も出し、ネイ チャーにも載りました。素 晴らしいことです。そのよ うな方は、天狗になってい ないことがもっと素晴らし いことだと思います。いろ んなことに手を出してみた ものの、すぐに飽きやすい 性格の方、長続きしない方、 すぐに諦めてしまう方、いろ んな方がいます。それはそ れでよいのだと思います。 相手がいなくても練習でき るスポーツがあります。ゴ ルフです。これは、辞めら れない方が多くいます。股 関節の手術をしたら、また ゴルフができるのなら手術 しますという方を多く耳に します。腕にはゴルフ命と は書かれていないとは思い

(T.W)



ますが、はっきり言って不

治の病でしょうか。

子どもが突然吐きました

康伸 先生 横浜市小児科医会副会長 中野 中野こどもクリニック

> が 原因ですか

**まこんどです。ゲップが上部の未完成による生理的嘔吐 んの嘔吐は まぇ---ります。様々なウイルスが原 じるにつれて自然治癒しま と吐きます。概ね、月齢が長 てしまって、その圧力でゲボッ 手に出来ず、胃に空気が溜まっ になりますが、 に、ウイルス性胃腸炎があ 幼児や学童でよく診る嘔 一齢にもよりますが

のでは?と考えてしまうから は何か重い病気にでもなった さを知っているので、子ども となは、自分が吐いた時の辛 は当然の事だと思います。 パも多いものです。 っくりしてしまうママやパ 子どもが突然 「吐く」 でもこれ と

ノロウイルスって

は、マスク、手袋、ガウンを着

死滅します。感染者の吐

などで静かにふき取り、塩素 用した上で、ペーパータオル が

)

口

ウイ

ルスです。

で 1

分以上

の

加

もあります。便を使った迅速 あります。 診断キットで診断することも 糞便や吐物が乾いて空中に舞 病気です。また、乾燥に強く、 団感染も多く、とても厄介な スが体に入っただけでも症状 感染のリスクはあるようです。 主に11月から2月の冬季に流 い上がり、感染源となること を起こすので、 便、吐物からわずかなウイル 行しますが、最近では通年で 潜伏期間は24~ 中毒の原因として知られ、 家族感染、 48時間で、 集

感染予防や ります 治 療 法

あ

分な加熱 食品 中 0 ノロウイ (中心温度が85℃ ルスは、

要です。 排泄が続くので、症状が改善 長い時は1か月ほどウイル まりますが、通常1週間程度、 待ちます。数日間で症状は治 散など)を使って自然治癒を タイプも好評)、漢方薬(五苓 しつつ、経口補水液(ゼリー の特効薬はなく、脱水に注意 がありません。治療法として ウイルスではないので、 毒は、アルコールで死滅する 系消毒剤で消毒後、 て下さい。 した後も、 しばらく注意が必 尚、アルコール消 水拭きし 効果

緊急性の 吐には 何が あ あ b る ま व か

ことで気が付きます。 母乳やミルクを暫くすると勢 き厚くなっており、哺乳した 出口の胃壁の筋肉が生まれつ 増えず、脱水にもなりやす 気です。胃から十二指腸へ 療機関を受診して下さ いよく「噴水」のように吐く んで気を付けたいの 幽門狭窄症 で、疑わしい時は早めに ま ず、 はこの 体重も 赤ち 0) 11 病

の出血 腸が腸にくい込んでしまうた 歳の子どもに起こりやすく、 が特徴です。 を10~30分おきにくり返すの ましたが、もともとは2~3 応として知られるようになり 以外に腹痛と血便が特徴です。 め、激しいお腹の痛みと嘔吐 ロタウイルスワクチンの |腸重積症||:この病気は嘔 (血便) 重なった腸から も重要なサイ 副 反

代

休日・夜間に急病になった場合は

休日の昼間はこ

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 ☎(045)973-2707 金沢区休日救急診療所 青葉区休日急患診療所 **☎**(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 ☎(045)806-0921 鶴見区休日急患診療所 ☎(045)503-3851 泉区休日急患診療所 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 ☎(045)842-8806 西区休日急患診療所 港南区休日急患診療所 ☎(045)322-5715 港北区休日急患診療所 ☎(045)433-2311 保土ケ谷区休日急患診療所 ☎(045)335-5975 ☎(045)893-2999 緑区休日急患診療所 **栄区休日急患診療所**

☎(045)360-8666 南区休日急患診療所 毎日の夜間 はこちら

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O時

瀬谷区休日急患診療所

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

横浜市救急相談センター #7119

①医療機関案内

24時間年中無休

☎(045)937-2300

☎(045)731-2416

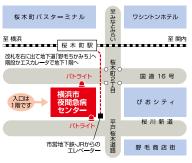
または

☎045-232-7119 ②救急電話相談 24時間年中無休

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 **2045-911-0088**



横浜市南西部夜間急病センター ☎045-806-0921



午前口時以降における 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 况 科(小 况 救 忌 拠 从 枘 阮 丿		
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	横浜市立市民病院	☎(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

	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
כ	磯子区	汐見台病院	☎(045)761-3581
1	港北区	菊名記念病院	☎(045)402-7111
כ	緑区	横浜新緑総合病院	☎(045)984-2400
כ	青葉区	横浜総合病院	☎(045)902-0001
1	戸塚区	戸塚共立第1病院	☎(045)864-2501
כ	戸塚区	戸塚共立第2病院	☎(045)881-3205
1	戸塚区	東戸塚記念病院	☎(045)825-2111

な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

横浜市医師会

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。



みんなの健康 8 2022.1/2