



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.287

3・4
月号

最新医療情報

自宅でできる 40代からの 体力づくり

みんなの健康 2022.3/4

からだにやさしい
食事づくり

地球にもからだにも
サステナブルな食事

在宅医療の今

「もしも手帳」とは
何ですか？

◆こんな時どうする？
子どもが近視といわれたら

表紙／普門院の枝垂れ桜
(南区別所)

自宅でできる

40代からの体力づくり

体をしっかり動かせるようになれば、

生活の幅が広がります

春到来。外での運動が気持ちのいい季節です。でも、皆さん冬の間そして新型コロナ流行下で体がなまっていますか。屋外で活発な運動をする前に、まずは体をしっかり動かせるよう準備をしましょう。続けることで体力の向上にもつながります。自宅でできる体力づくりについて、長浜医院の長浜隆史先生にうかがいました。



長浜医院 院長
長浜 隆史 先生

いきなり外で運動するのは危険ですか

長浜 一般に40歳くらいから体力はどんどん落ちていきます。けがなどのリスクを低くするため、40歳以上の人、コロナ禍で1〜2年本格的に体を動かしていない人、運動習慣がない人などは、ま

自宅でできる体力づくりとはどんなものですか

長浜 医師や専門家の指導がない環境で、無理せずできる簡単な運動です。本稿では、40代〜60代半ばで疾患のないかたむけにいくつかご紹介いたします。その前にみなさん

はしっかり座れますか、立てますか、歩けますか、その確認から始めましょう。

何から始めればいいですか

長浜 まず、現在の体力がどのくらいかを把握しましょう（別表）。「2ステップテスト」「立ち上がりテスト」は本来口コミ度を測るテストで、下肢筋力の程度が分かります。「開眼片足立ち」は平衡性、「6分間歩行」は持久力の目安になります。また、「以前は駅ま

で徒歩10分で行けたのに最近では15分かかる」「自宅の階段を上ると息切れするようになった」といった変化を自覚することも大切ですね。メタボ健診（特定健康診査）で肥満度・腹囲・生活習慣病を指摘された方は、有酸素運動や体を動かす際慎重を心がけてください。準備体操は「ラジオ体操」「テレビ体操」がおすすです。体が柔らかくほぐれます。

自宅で運動する際、注意すべきことは？

長浜 段階的に少しずつ行いましょう。自宅で1人で行う「セルフ」方式ですから、「安心、安全、無理をしないでゆづくり」が大原則です。そして「フォーム」が大切です。目安は「喋りながらできるかどうか」。息が切れてしゃべれないほどの運動は、負荷が強すぎます。また、「体調がいつもと違うな」「痛いな」と感じたら、ペースを落とすか中止して、指導者、かかりつけ医に相談しましょう。自分の体力や体調に応じて調整してください。

表：体力を把握するために

名称	判定のしかた	分かること
2ステップテスト	大股で2歩歩き、2歩の合計幅 (cm) を身長 (cm) で割る。 □□モ度1：ステップ値1.1～1.3未満・やや注意 □□モ度2：ステップ値0.9～1.1未満・注意 □□モ度3：ステップ値0.9未満・要注意	下肢筋力 平衡性 柔軟性
立ち上がりテスト	椅子に座った状態から立ち上がる。 □□モ度1：両足で高さ20cmの椅子から立ち上がれるが、片足で高さ40cmから立ち上がれない場合・やや注意。 □□モ度2：両足で、高さ30cmなら立ち上がれるが、20cmでは立ち上がれない場合・要注意。 □□モ度3：両足で高さ30cmでも40cmでも立ち上がれない場合・要注意。	下肢筋力
開眼片足立ち	目を開けて、片足立ちが15秒以上できれば問題なし。15秒未満は要注意。	下肢筋力 平衡性
6分間歩行	6分間、自分のペースで歩く。歩き続けられれば問題なし。途中で歩けなくなったら要注意。歩行試験は基礎疾患のある方はかかりつけ医に相談しましょう。	持久力 運動能力

体操のやり方



骨盤ゆらゆら運動

①膝が90度になるよう椅子に浅く腰掛け（椅子の高さは電話帳などで調整）、お尻を左右にゆらゆら動かし、左右の座骨が両方とも座面についた位置を見つけたら、今度はその位置で体を前後にゆらゆら動かし、左右の足の裏がしっかり床につく位置を見つける。この状態が「骨盤が立った」状態。

②鼻から吸って口から吐く深呼吸を何度か行う。（深呼吸もストレッチ）
長浜先生：膝が90度になるよう座るのは足の裏を床にしっかりつけるためです。「骨盤が立った」とは骨盤前傾位を保つ事ですが、過度の負担にならないようにしましょう。インナーマッスルも意識します。

どのくらいの時間・頻度がいいですか

長浜 今回紹介する運動は毎日行つて構いません。1回あたりの時間が短くても積み重ねることで効果を期待できますが、できれば10回位を2〜3セットでいろいろな運動をしましょう。

健康のためには姿勢が重要だと聞きました

長浜 体のバランスが不安定だと、調節するためひざや腰などに負担がかかります。私は「姿勢習慣病」と呼んでいます。正しい姿勢を保つには、日頃使わない筋肉や大きな筋肉を

運動を習慣化することのメリットは？

うまく使うことを習慣化しましょう。運動のための骨格筋（骨格を動かす筋肉）の7割は下半身にあるので、下半身を強化するスクワットは効果的です。また体幹強化は姿勢保持に大きく影響します。

長浜 正しい姿勢をつくり維持できることのほか、生活習慣病や転倒の予防、加齢による心身の衰えを少なくすることが期待できます。また寝たきり防止にもなります。体をしっかり動かせるようになれば、行動範囲や生活の幅がぐんと広がります。

日常生活における家事や散歩、階段の上り下り、子どもと遊ぶといった身体活動も健康づくりにつながりますから、意識して行うといいですね。
運動習慣の流れとして準備体操・主運動・整理体操として無理なく楽しく行いましょう。



胸の運動

- ①椅子に浅く腰掛け骨盤が立った状態（前述）で、ゴム製エクササイズバンドを背中に戻して持つ。
- ②肩は上げずに肋骨を少し上げ、首を伸ばした状態で、腕を胸の高さ（肩の高さだと高すぎるので注意）で、前に押し出すように伸ばし、曲げる。

長浜先生：角度を意識するとより有効です。上半身の大筋群（大胸筋）運動ですので基礎代謝の向上につながります。いろいろな筋群のチューブトレーニングがありますが体力に応じた負荷・正しいフォームで行いましょう。

※ゴム製エクササイズバンドはセラバンド、ストレッチング用バンドなどの名称でスポーツ用品店等で販売されています。



背中の運動

- ①椅子に浅く腰掛け骨盤が立った状態（前述）で、ゴム製エクササイズバンドを両足の裏に通して持つ。
- ②両腕を真後ろに引き（背中の肩甲骨を寄せる感じ）、押し出すように伸ばす。
- ③何度か繰り返す。

長浜先生：背中の筋肉が弱いと知らないうちに姿勢がくずれ、猫背になることがあります。肩こり、腰痛にも効果があります。

※トレーニングは静的ストレッチ、動的ストレッチ、レジスタンス、バランス等があります。使い分けましょう。



内ももの運動

- ①2つ並べた椅子の片方、またはベッドなどに浅く腰かけ、片方の足を隣の椅子の上またはベッドの上に伸ばしてつま先を天井に向ける。顔を正面に向け、背骨を伸ばしたまま胸体を前に倒し（おなかがかくしゃっとつぶれないよう注意）、床につけたほうの足1本で立つことをイメージしながら、伸ばした

足の内ももの筋肉を伸ばす。

- ②上げる足を左右逆にして、同じ動きを行う。15～30秒ぐらしかけてゆっくりしましょう。

長浜先生：股関節の柔軟性や骨盤の安定性が向上し、歩行の安定につながります。両膝を閉じるだけで内転筋強化となります。



お尻の運動

- ①横向きに寝て背骨をまっすぐ伸ばし（肩が痛い場合は枕を置いたり、耳の下に腕を置いたりするとよい）、下側の足を90度に曲げ、上側の足をまっすぐ伸ばしたまま上げ下げする。ウエスの線が床面と垂直になるように、また、お尻とももの付け根の部分にズボンのしわが寄るよう意識する。

- ②体の向きを替え、もう片方の足を上げ下げする。

長浜先生：この運動はヒップアップだけでなく、股関節周囲も安定しますので動きやすくなります。



スクワット（下半身の運動）

- ①足を肩幅程度に広げ、背中を丸めないで膝を曲げ（膝がつま先より前に出ないようにする）、椅子に座るときのように腰を落とす。
- ②背中を丸めないようにして立ち上がる。

姿勢習慣病の改善につながります。負荷が強いときは2～3日お休みしましょう。スクワットは「筋トレの王道」といわれますが腕の位置、足幅、フォーム、負荷など目的により異なりますので指導者、かかりつけ医に相談しながら行いましょう。

※腕は腰に当てる、頭の後ろで組むなど、やりやすい位置で構いません。

長浜先生：スクワットは筋力、筋肥大、筋持久力、基礎代謝アップに効果があり、体幹機能、生活習慣病、

「もしも手帳」とは 何ですか？



西神奈川ヘルスケア
クリニック 院長
あかほね しげのぶ
赤羽 重樹 先生

「人生会議」という言葉を、聞いたことがあるでしょうか。病気や事故で、突然意識が戻らなくなるかもしれません。将来、認知症になってしまうかもしれません。こうした「縁起でもない、場面を考えて、自分の思いを身近にいる人たちと話し合っておくことを、「人生会議」あるいは「アドバンス・ケア・プランニング」といいます。しかし、具体的な思いまで話し合うとなると、何を話してよいのかわからないと思います。

そこで、話し合うきっかけとして、「もしも手帳」を横浜市医療局が中心となり、専門家を集めて作成しました。考える項目は3つだけに絞りました。

1. もしも、自分の気持ちを伝えられなくなったら、どんな治療やケアを受けて過ごしたいですか。
2. もしも、自分で決められなくなったら、代わりに誰に話し合っ決めてほしいですか。
3. もしも、治らない病気などになったら、どこで過ごしたいですか。

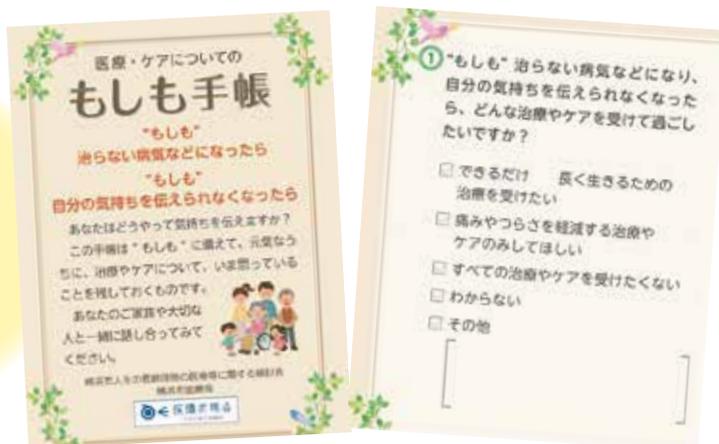
この3つを話し合っただけで、ご本人だけでなく身近な人たちも助かります。自分

の最期など考えたくはありませんが、避けて通ることもできません。そのような「縁起でもないこと、を話し合うには、きっかけが必要です。「もしも手帳を書いてみる日」を、お誕生日や定期検査を受けた日に設けてみてはいかがでしょうか。

数日後に気持ちが変わっても構いません。テレビを見ている時に、人と話している時に、気持ちが変わることはあります。その場合には、新しい手帳をもらって、書き直して下さい。

残された時間は、病気によって異なります。がんは、最期の時から逆算して約1か月前から急速に身体機能が低下する経過をたどります。心不全・呼吸不全は、急に悪くなっても入院して改善する経過を繰り返しますが、入院するたびに衰えていきます。脳卒中は、身体機能が長い期間低下したまま経過します。病気によって時間の流れ方が違うことについても、図で解説を加えました。

区役所の高齢障害支援課、地域ケアプラザ、診療所、薬局などで、お薬手帳を入れるケースとともに無料で配布しています。まずは、お手に取っってお持ち帰り下さい。



地球にもからだにも サステナブルな食事

野菜クズもおいしいベジブロス(野菜だし)に!

神奈川県立保健福祉大学 栄養学科
准教授 五味郁子

SDGs(持続可能な開発目標)に関連して、さまざまな取りくみを目にするようになりました。ごみの量を減らすこと、省エネを心がけること。みなさんもやっていますか。「飢餓をゼロに」この目標のために、私たちにもできることはなんでしょう。世界では、人口の10人に1人にあたる約6億9000万人が、飢餓に苦しんでいます。アフリカやアジアで、安全な水や穀類など食料

不足の地域がある一方で、食品ロスが問題になる日本。食べものが、必要な人々のところにうまく行きわたっていないのです。世界の人々に平等に食べものが届くには、飢餓が広がる地域で、穀類を安定してつくり、流通できるしくみが必要で、日本では、国内で生産された食べもの、海外から輸入した食べもの、さまざまな食べものを余るほどに入手することができます。輸入食料は、輸送に大量のエネルギーを要し、肉や野菜を育てるために使われた水や飼料穀物も輸入していることになりま。

今回は、車麩や枝豆といった植物性のたんぱく質食品をつかったメニューを紹介いたします。ふだんあたりまえに食べる牛豚、鶏などの畜産は、

水や飼料穀物を消費し、温室効果ガス排出の点からも、環境負荷が大きいとされています。肉類を適度にし、植物性のたんぱく質を多くとる食事は、肥満や糖尿病、心疾患などのリスクを軽減するとし、WHOの「持続可能な健康な食事のための指針」にも示され、そして、地球環境にもやさしい。地球に暮らすすべての人と、自分の健康は、食べもの・栄養でつながっているのです。



塩昆布と枝豆のポテトサラダ (1人分)

材料	量
ジャガイモ	60g
枝豆(ゆでたもの)	10g
コーン	10g
酢	1g
マヨネーズ	6g
A 塩昆布	3g
かつお節	1g
白ゴマ	0.5g

109kcal●たんぱく質…4.0g●脂質…5.7g●炭水化物…14.7g●食塩相当量…0.7g

- ゆでたジャガイモに酢をかけて粗つぶし、粗熱をとる。
- Aを加えてよく和える。
- ゆでた枝豆とコーンを加え、ざっくり混ぜる。

ベジブロス味噌汁 (1人分)

材料	量
玉ねぎ	40g
にんじん	15g
油揚げ	8g
小ネギ	1g
ベジブロス	200g
白みそ	12g

70kcal●たんぱく質…3.9g●脂質…3.5g●炭水化物…7.6g●食塩相当量…1.5g

- 水1Lに対して野菜クズ250g(今回は調理過程で出た、ジャガイモの皮、枝豆のさや、玉ねぎの皮・ヘタを用いた)、酒小さじ1(くさみ消し)を鍋に入れ、弱火で20~30分煮る。
- 野菜クズを取り除き、ベジブロス(野菜だし)の完成。
- みそ汁をつくる。

菜の花のオイル蒸し (1人分)

材料	量
菜の花	50g
にんにく	3g
オリーブオイル	7g
塩	0.5g
こしょう	0.01g
水	25g

83kcal●たんぱく質…2.4g●脂質…7.1g●炭水化物…3.7g●食塩相当量…0.5g

- 菜の花をカットし、水に約10分間浸す。
- フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、香りが立ったら菜の花を加える。中火で焼き、ひっくり返して塩、こしょうを加える。
- 水を加えて約2分間蒸し焼きにし、ひっくり返して再び2分ほど蒸し焼きにする。茎が硬い場合は1分ほど蒸らす。

車麩の揚げ焼き(甘辛味) (1人分)

材料	量	
車麩	1個(直径8cm 戻し前10g)	
小麦粉	大さじ(8g)	
サラダ油	大さじ1(多めに)	
だし汁	0.5カップ(お湯0.5カップ、顆粒だし0.6g)	
A	砂糖	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	車麩の絞り汁	すべて
白いりごま	適量(2g)	

160kcal●たんぱく質…4.6g●脂質…4.3g●炭水化物…13.5g●食塩相当量…1.4g

- だし汁に車麩を10分間浸し、車麩をもどす。
- 車麩をしぼり(しぼり汁はとっておく)、4等分に切り、小麦粉をふるう。
- フライパンに多めのサラダ油を入れ、中火で、表面に焼き色がつくまで揚げ焼きにする。
- フライパンをいったん空け、余分な油をクッキングペーパーで軽くふきとり、車麩のもどし汁と調味料Aを中火で煮詰める。
- 車麩を戻し入れ、たれに絡ませる。

待 合 室

医療マンガ大賞

厚生労働省が実施する「上手な医療のかかり方アワード」で表彰された、「医療マンガ大賞」（横浜市医療局主催）は今年度で第3回目を迎えました。回を重ねるごとにマンガの応募数も増え、今回は85作品が集まりました。また、日本循環器学会とも新たに連携するなど、取組の輪を広げてきています。気になる第3回大賞は「がん対策 大腸がん検診」をテーマにした作品です。新型コロナウイルスへの感染不安や葛藤による受診控えについて、家族の視点から温かみのあるやさしいタッチで描いたミューさんの作品が大賞に選ばれました。審査員のひとり、横浜市医師会常任理事の筑丸志津子先生は「最後のかかりつけ医との会話のシーンは、心温まりました。医療啓発にふさわしいマンガであると思います。」と語っています。大賞作品の他に、医療マンガ大賞のwebサイトでは「医療コミュニケーション心療細動の治療」をテーマにしたマンガなど多数の受賞作品を公開しています。短編作品ばかりですので、待ち時間の間などに是非ご覧ください。

（サイトの詳細は8面記載）



表紙／普門院の枝垂れ桜（南区別所）3月下旬から4月上旬が見頃で、夜にはライトアップされ桜まつりも開催される。「南区さくらの名木」選。上大岡から神奈中バス普門院前下車。

こんな時どうする

子どもが近視といわれたら

横浜市眼科医会会長 宇津見眼科医院 宇津見 義一 先生

子どもたちの近視が急増しているそうですが、なにか理由がありますか

学校の視力検査では0.3以下の子どもは、この40年間で約3倍に増加し、その多くが近視といわれています。さらに新型コロナウイルス感染症の影響で外遊びが減り、ゲーム機器やスマホなどを長時間、近い距離で見続けることなどで、誰もが近視が進行しやすくなっています。

近視の原因は？外遊びなどが近視の進行を遅らせるといいますが、いかがでしょうか

近視の原因は遺伝や生活習慣が大きく影響します。親が近視、外遊びをあまりしない、近い距離で本を読む、デジタル端末を1時間以上続ける、睡眠時間が短い、寝る時間が遅いなどが近視を進行しやすいファクターになります。近視は眼球が前後に伸びることが原因です。一度、伸びた眼球は戻りません。つまり、近視はなおりませんので早期に発見し進行を予防することが大切です。

近視進行を予防する注意点を教えてください

七つの注意点を守ってみましょう。

近視進行を予防する注意点

- 1日にできれば2時間は、外で遊ぶようにしましょう。
- 学校の休み時間はできるだけ外で遊ぶようにしましょう。
- 本やデジタル端末は目から30cm以上離して見ましょう。20cmでは目の調節する筋肉が緊張して疲れやすくなります。
- 読書、デジタル端末を使用する時に子どもは顔・体をねじったりしますが、網膜に写る距離が変わるので視力の左右差が生じる可能性があります。よい姿勢で見ましょう。
- 読書、デジタル端末の使用時間は30分したら20秒以上遠くを見て目を休めましょう。
- 寝不足などがないように規則正しい生活をこころがけましょう。
- 正しいメガネを作るには眼科専門医が診断したメガネの処方せんを持って、眼鏡店でメガネを作り、定期的な診察を受けましょう。



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 第三回

I R Y ● M A N G A T A I S H ●

すぐ読める
医療マンガ
公開中!!



横浜市医療局
Medical Care Bureau

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	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 <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。

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

第14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4年5月21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!



- ① 知っていますか? 糖尿病の診断方法 (医)くぬぎ台診療所(保土ヶ谷区) 青柳 祥夫 先生
- ② 強い近視の方への注意点 ニュータウン北眼科(都筑区) 上川床 総一郎 先生
- ③ 子宮頸がんワクチン接種 ~私は公費接種の対象?~ 小関産婦人科医院(旭区) 小関 聡 先生

横浜市医師会 検索 問合せ：(一社)横浜市医師会 ☎：045-201-7361(平日9時～17時)

