



医師会シンボルマーク

みんなの健康

最新医療情報

夏に目立つ 子どもの病気

からだにやさしい
食事づくり

朝食をしっかり食べて
夏バテ防止

No.289

7・8
月号

みんなの健康 2022.7/8

在宅医療の今

医療的ケア児・者の
支援につなげたい

◆こんな時どうする？

おしりからの出血がありました、
どうしたらよいでしょうか

表紙／横浜市民ヨットハーバー
(磯子区)

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

夏に目立つ

子どもの病気

子どもたちを守る豆知識

夏の感染症
備えあれば憂いなしいとう しゅういち
伊藤 秀一 先生

渡辺 今回は、夏の小児の感染症およびRSウイルス感染症について横浜市立大学発生成育小児医療学・伊藤秀一先生にお聞きします。新型コロナウイルス感染症の流行に伴うマスクや手洗いの励行により、夏に流行する手足口病やヘルパンギーナが身を潜めています。今年は流行する可能性がありますね。

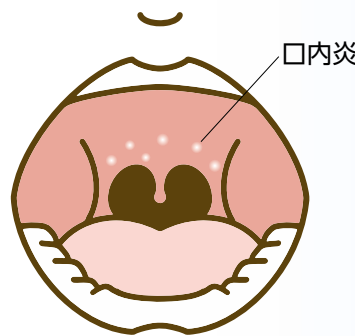
伊藤 手足口病やヘルパンギーナは、初夏から秋にかけて流行する急性発熱性疾患です。コクサツキウイルスやエンテロウイルスというウイルスが原因で発症します。小児に多く、飛沫や便を介して感染し、潜伏期も2〜6日程度と短いために、保育園や幼稚園で流行することが多いです。手足口病は、名前の通り、手のひら、足の裏、口の周りに赤い発疹や水疱ができて、舌や唇などに口内炎もできて、1〜3日間



手足口病の症状（赤い発疹と水泡）

の38〜39度程度の発熱を伴います。発疹がお尻、肘、膝、下腿にでるお子さんもいます。

実は、英語でも「Hand foot mouth disease」と同じ名前と呼ばれています。近年、コクサツキウイルスA6型というウイルスが手足口病の原因



ヘルパンギーナの症状

最近新型コロナウイルス感染症ばかり注目され、初夏から秋にかけて流行する小児特有の感染症への関心が薄れてきています。今回は夏の感染症の様々な症状から、家庭でできることや注意事項を詳しくお伝えします。いざという時も知識があれば、あわてず対応できます。ご家族でいま一度、夏の感染症対策を！

聞き手 渡辺こどもクリニック 渡辺豊彦先生

者もびつくりします。

ヘルパンギーナも手足口病によく似た疾患ですが、発疹はでません。のどの奥の粘膜に口内炎ができて、1〜3日発熱します。これら2疾患への治療は対症療法のみ。咳や鼻水はあまりでませんので、主に解熱鎮痛剤のみを必要に応じて使用します。小さいお子さんでは、口内炎の痛みで食欲や飲水が低下する場合があります。酸味のある食品を避け、やわらかい食事を与えます。脱水にならないように、経口補水液などで水分だけはしっかりととりましょう。



渡辺 豊彦 先生

渡辺 感染症にかかった場合、決められた期間、保育園や幼稚園を休まなければなりません。また合併症についてはどうでしょう。

伊藤 解熱して体調（たべる・ねる・あそぶ・わらう）が回復すれば、登園登校が可能です。特に定められた休園休校の日数はありません。

しかし、便中にはウイルスが2〜4週間排出されるので、他の人に移る可能性があります。おむつや下着の扱いには注意が必要です。

この2疾患の合併症としては、とても稀ですが無菌性髄膜炎や脳炎が知られています。無菌性髄



膜炎とは、脳と脊髄の周りにある脊髄液にウイルスが入って起こる炎症です。発熱に加え、頭や頸を痛がり、嘔気・嘔吐も認めます。このような症状が表れた場合は、かかりつけ医や救急センターに早めに相談してください。髄膜炎という名前に怖い印象を持つかもしれませんが、対症療法で後遺症を残さずほとんど治癒します。

渡辺 マスク、手洗い、うがい以外で、他に注意することはありますか。

伊藤 新生児や乳児が罹患すると、哺乳や飲水が低下して脱水になる場合があります。兄弟に新生児や乳児がいる時は接触を減らし、便や飛沫の扱いに注意する

とよいでしょう。

渡辺 昨年末、九州で手足口病が流行しましたが、今後も季節外れの流行がみられるかもしれません。診察時には、口蓋や手指、肘、膝の発疹のチェックが必要です。

伊藤 新型コロナウイルスの流行後、2つの疾患のウイルスが流行する時期がずれてきているので必要と思います。

また、夏季には咽頭結膜熱やプール熱などのアデノウイルスやエンテロウイルスによる感染症も流行します。これらの疾患の場合、熱、のどの痛み、結膜炎の症状が消え

て、2日経過するまで出席停止とされています。

油断は禁物 RSウイルス感染症

渡辺 昨年5月、RSウイルス感染症が大流行しました。この感染症の好発年齢、潜伏期間、感染経路および臨床症状について教えてください。

伊藤 RSウイルス感染症は、前の2つの感染症と比較して重症化することがあり、注意が必要です。乳幼児期に多い呼吸器感染症で、2歳までに

ほぼ100%の児が少なくとも一度は感染します。潜伏期は3〜7日程度とされ、飛沫により接触感染や飛沫感染します。

もともと、チンパンジーの風邪のウイルスとして発見されましたが、その後、ヒトの感染症であることがわかりました。症状は気道症状が中心で発熱、咳、鼻汁、鼻閉など

の風邪のような上気道炎症状から、細気管支炎（注1）を起こして入院が必要になるまで様々です。

乳児では中耳炎も多く

みられます。乳児期早期（生後数週間〜数か月間）、早産児あるいはそれに伴う肺障害、先天性心疾患、ダウン症などの基礎疾患を持つお子さんは、重症化の危険が高いことで知られています。通常、子ども達は成長とともに、何度もRSウイルスに感染することで免疫が成立し、症状は軽くなっていきました。一方、乳幼児期にRSウイルスによる細気管支炎を発症すると、その後、喘息を含むアレルギー疾患になるリスクが増加すると言われています。

（注1）細気管支とは、太い気管支が次々枝分かれした末梢の気管支。

渡辺 流行する時期はいつ頃でしょうか。

伊藤 私が医師になった

30年ほど前には冬に流行していましたが、ここ10年は冬が秋や夏になり、とうとう春になりました。原因は不明です。昨年は5月頃から患者さんが急増し、過去最高の感染者

数に達しました。一昨年、RSウイルス感染症は徹底したコロナ対策もあり、ほとんど流行しませんでした。その結果、子ども達の集団免疫が一気に落ちてしまい、昨年はその反

疾患名	手足口病	ヘルパンギーナ	急性細気管支炎
原因ウイルス	エンテロウイルス コクサッキー ウイルス	エンテロウイルス コクサッキー ウイルス	RSウイルス ヒトメタニューモ ウイルス
流行時期	初夏～秋	初夏～秋	春～夏 (神奈川県)
潜伏期間	2-6日	2-6日	3-7日
症状	発熱、口内炎、 発疹・水疱 (手のひら、足の裏、 肘、膝、尻、口周囲)	発熱、口内炎	鼻汁、鼻閉、咳、 喘鳴、発熱、 中耳炎など
好発年齢	5歳未満	5歳未満	乳児～3歳
合併症	無菌性髄膜炎、 脳炎、心筋炎	無菌性髄膜炎、 脳炎、心筋炎	肺炎、細気管支炎、 無呼吸発作、脳症

動もありました。今年は集団免疫が回復していると思われませんが、流行がいつ始まるか読めないというのが正直な感想です。

渡辺 鼻腔粘液で迅速検査ができますが、1歳未満でないと保険適応がなく、自費検査となります。1歳以上の発症もあるのですが、自費での検査をおすすめするべきでしょうか。

伊藤 3歳くらいまで保険適応になればというのが、私たち小児科医の実感です。先ほど述べました基礎疾患を持つお子さんは、重症化の危険が高いので、1歳以上であつても調べる価値はあります。また、そのような小さい兄弟がいる場合も積極的に検討してもよいでしょう。

値も教えてください。

伊藤 家で経過観察する場合、保護者の方には、お子さんの全身状態と呼吸の様子を観察してほしいと思います。全身状態としては、苦しくてずっと泣いている、ぐったりしていて反応が悪い、眠れない、水分が十分にとれない、せき込んで頻回に嘔吐するなどの場合は、早めに受診すべきです。

呼吸の状態としては努力呼吸(注2)が観察される時、酸素飽和度が95%以下の場合は入院して治療すべきです。

(注2) 肋骨の間やみぞおちや鎖骨の前などが呼吸と共にべこべこへこむ様子、肩で息をする様子、持続してゼイゼイする音(喘鳴)、唸り(呻吟)などを伴う。

渡辺 入院後はどのような治療になりますか。

伊藤 残念ながらインフルエンザの場合と異なり、有効な抗ウイルス薬は開発されていないため、対症療法が中心です。輸液、鼻汁の吸引、酸素投与を含む呼吸管理、吸入療法などを行い、1週間前後の入院期間になります。

渡辺 最後に未熟児等に接種するシナジスについて教えてください。

伊藤 シナジスは、正式な薬剤名はパリビズマブと言い、RSウイルスの表面にあるたんぱく質に対する抗体製剤で、重症化を防ぐ効果があります。前に述べた、早産児あるいはそれに伴う肺障害、先天性心疾患、ダウン症などの基礎疾患を持つお子さんに、流行開始前から月1回皮下注射を行います。神奈川県では、地域の病院がシナジスの開始時期を揃えて一斉に投与するシステムを全国に先駆けて採用しています。

渡辺 今日は貴重なお話をありがとうございました。

医療的ケア児・者の 支援につなげたい



西神奈川ヘルスケア
クリニック 院長
あかばね しげのり
赤羽 重樹 先生

「あなたのことを教えてください!」、今のうちに把握しておきたいと考えています。横浜市では、医療的ケア児・者等支援促進事業実態調査に乗り出しました。自然災害、感染症の流行など、日常の支援が突然分断されてしまう場面が想定されます。どこに、どのような医療的ケアが必要な方が住んでおられるのか、把握しておくことが課題として浮かび上がってきました。医療的ケアが必要なお子さん（医療的ケア児）および成人（医療的ケア者）、重症心身障害を有しているお子さんおよび成人について、実は居住地での把握が個人情報保護の問題でできていません。このため、自主的な登録をしていただく必要があります。しかし、メリットが見えなくては登録する気持ちにはなれません。横浜市が掲げるメリットは、以下の2点です。

- ①医療的ケアに関する情報等を、早く適切に届けることができる。
- ②医療的ケア児・者とご家族に、必要な支援を届けることができる。

具体的には、①では保育・教育・福祉に関する情報として、新しい仕組みや変更点、相談窓口の情報などが配信されます。医療的ケア児支援法（令和3年9月18日施行）により、令和4年度から支援の幅が広がります。こうした情報は、これまで自分で探しに行かないと辿り着けませんでした。②では、大規模な停電発生時の支援、新型コロナウイルス感染症対策、

などが挙げられます。

登録は、横浜市電子申請・届出システムのフォームから行います。URLおよび二次元バーコードはこちらです。

※介護保険の要介護・要支援認定を受けている方、施設に長期入所中の方は登録の対象外です。

<https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedures/apply/ffc3453f-5efc-4e9e-9892-cb53c9982bbe/start>



「医療的ケア」とは、「日常生活に必要とされる医療的な生活援助行為」を指します。具体的には、気管切開した穴から痰を吸引する、胃ろうの管から栄養剤を注入する、尿の出口から膀胱まで管を挿入して尿を出す行為などです。気管切開とは、のどに穴をあけて中空の管で空気の通り道を作り、楽に呼吸ができるようにするものです。胃ろうとは、おなかの壁から胃に管を通して栄養剤の通り道を作り、口から食べられなくても栄養補給ができるようにするものです。空気の通り道に唾液や痰が詰まれば、苦しくなってしまいます。栄養補給は毎日必要です。これらは「医療行為」とされますが、医師や看護師しか行えないとなると、こうした医療を必要とするお子さんは自宅で暮らすことはできなくなります。そこで、医師の指導のもとに「家族が行う医療的な生活援助行為」を意味する、「医療的ケア」という言葉が生まれました。



朝食をしっかりと食べて
夏バテ防止

関東学院大学栄養学部管理栄養学科

准教授 寺本あい

皆さんの多くは「朝ごはんをしっかりと食べよう」と言われて育ってきたのではないのでしょうか。一方で、近年は朝食抜きダイエットなど、朝食を抜くことを推奨する声も耳にします。一体どちらが良いのか悩みませんか？朝食を抜く主な理由は、一食分の摂取エネルギーを抑えられる、忙しい朝の時間短縮となる、などのようです。また、胃腸を休ませるためには

朝食を抜く方が良く、との説もあります。しかし、朝食を抜くことで長時間空腹が続くと、①脳にとって最も効率のよいエネルギー源である糖質が不足し、集中力や記憶力が低下しやすい、②次に食事を摂ったときに、血糖値の急変動が起きやすい、さらには③規則正しい生活リズムを保ちにくく自律神経が乱れやすい、などの危険があります。

食べ過ぎたり飲みすぎたりした翌日は、胃を休ませるために朝食を抜く方が良く、かもしれませんが、日常では、午前中から活動的に過ごせるように朝食をしっかりと摂る方が良く、といえるでしょう。特に夏場は、暑い日中を元気に乗り切るためにも、比較的涼しい朝に食事をしっかりと摂ることをお勧め

します。

今回は、忙しい朝に手軽に食べられる夏向きの常備菜をご紹介します。一晩寝かせた方がおいしくなりますので前日で作って、朝は冷蔵庫から取り出して、温かい白飯に添えるだけです。清潔な状態での調理を心掛ければ、冷蔵庫で3日くらいは保存可能です。

ねばねば夏野菜の
簡単山形のだし風
作りやすい分量(3～4人分)

1人分(作り方の1/4量) ●エネルギー…33kcal ●たんぱく質…1.5g ●脂質…1.3g ●炭水化物…1.4g ●食塩相当量…0.6g



材 料	量
モロヘイヤ 葉の部分のみ	1束(40g)
オクラ	8本(80g)
きゅうり	1本(100g)
なす	小1本(80g)
塩昆布	8g
☆ 醤油	小さじ1(6g)
純正胡麻油	小さじ1(4g)
白いりごま	お好みで

- ①モロヘイヤは、葉だけをちぎって水洗いする。オクラは、軽く塩をまぶしてこすり産毛をとる。きゅうりは、3mm角に細かく切る。
- ②湯を沸かしてオクラを茹でる。オクラを取り出した後、モロヘイヤをさっとくぐらせて茹で、水にさらしてから水気を切る。
- ③②のオクラは冷めたら縦半分に切ってから2mm厚さに刻む。②のモロヘイヤは細かく刻む。
- ④モロヘイヤ、オクラ、きゅうりと☆の調味料を1つの容器に入れて混ぜ合わせる。
- ⑤なすを3mm角に切り、素早く④に混ぜ合わせる。※こうすることで水につけなくても褐変しない。
- ⑥白飯や冷奴にかけ、お好みでいりごまをふる。

ゆで卵の味噌漬け
(4人分)

1人分(味噌床からゆで卵へ移行量を考慮した値/材料の分量を用いた値) ●エネルギー…84kcal(125kcal) ●たんぱく質…6.4g(7.2g) ●脂質…5.5g(7.4g) ●炭水化物…0.9g(3.9g) ●食塩相当量…0.4g(1.3g)

材 料	量
卵	4個
味噌	大さじ2
☆ みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2
純正胡麻油	小さじ2

- ①卵は常温に戻してから、沸騰させた湯に割れないようにおたまを使って静かに入れ、8分間茹でる。茹で上がった後冷水にとり急冷して、殻をむく。
- ②☆の調味料を耐熱容器に入れよくかき混ぜ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で30秒加熱し、かき混ぜてから再度30秒加熱する。
- ③②の味噌を茹で卵にまんべんなくまぶしつけて、ぴったりとラップにくるみ、冷蔵庫で一晩漬ける。

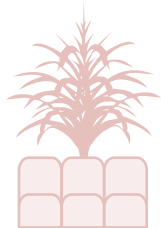
待合室

学生時代に、健康雑誌を参考にご自分がある病気と考え、遠方から専門の教授を訪ねて来た方がいました。ご本人はその病気に合う話をしますから、私たち学生が聴取した病歴は完璧でした。でも検査で異常はなく、良かったですねと教授に言うと、「患者さんにとっては良くないんですよ」と言われたのが忘れられません。

さて、徳川家康と吉宗は薬に興味を持ち自己流でずいぶん勉強したようですが、残念ながら実用書に頼った表面的な知識のみで本質を知ることがなく、周囲をずいぶん困らせたようです。

専門家とは基礎知識と基礎技術がしっかりできている人の事です。医師は人の体の構造と機能をよく理解しており、それがどう病的に変化したかを考えて、対応を考えます。心筋梗塞で苦しんでいる患者さんを周囲の人が熱中症と思い込んで誤った対処をしたケースがありました。正確な意味を知らない専門用語を使って中途半端にわかった気になり、『自分が正しく理解していないことを知らない』ことが一番危険なのです。

(電信柱)



表紙／横浜市民ヨットハーバー（磯子区）約120艇が係留されている。また小学生、社会人を対象とするヨット教室があり、国際レース出場の選手を輩出している。磯子駅から徒歩18分。

こんな時どうする

おしりからの出血がありました、 どうしたらよいでしょうか

横浜消化器内視鏡医会
畠山クリニック理事長

はたけやま ともあき
畠山 知昭 先生

おしりからの出血には
どのような病気が
ありますか

排便時の出血で、まず皆さんが思い浮かべるのが、いわゆる「痔」の出血だと思います。ところが、痔の出血だと思っていれば、実はもっと奥の大腸からの出血であった、ということがかなりありますので要注意です。出血のしかたや色では判断が難しく、また、実際には痔と大腸両方からの出血であることもあり、ますので、検査が必要となってきます。

大腸からの出血は
どんな病気が
ありますか

まず、一番留意するべきは、大腸癌や大腸ポリープなど腫瘍性の出血です。大腸癌の症状は、はじめは出血しか症状がないことも多いので、要注意です（痔の出血だと思っていれば、奥で癌がすすんでいた、といったことにはならないようにしたいものです）。そのほか、大腸炎や大腸憩室からの出血のこともあります。大腸炎には、潰瘍性大

腸炎、虚血性大腸炎、感染性大腸炎などがあり、腹痛や下痢などの症状が伴うことがあります。また、大腸憩室（大腸の壁のくぼみ）からの出血も多くなりました。この場合、腹痛は伴わないことが多く、出血量が多くなることもあり、緊急を要することがあります。

大腸からの出血が
疑われるときどんな
検査がありますか

近年では、大腸内視鏡検査が、最も効率が良い検査といえると思います。病変を直接みるだけ

でなく、組織を採って調べたり、場合によっては治療が可能なこともありますので、有意義な検査といえると思います。

痔の出血について
教えてください

痔の出血には①内痔核が破れて出血②裂肛（切れ痔）の出血③外痔核の表面が破れて出血などがあります。

また、皮膚炎・皮膚腫瘍・痔瘻が破れての出血などもあり、一度は専門医への受診をお勧めいたします。

第14・15回市民公開講座 YouTube配信中!

みなさんの健康常識、それ本当? 正しい健康知識でいつまでも元気に!



◎8月31日まで配信中!

- 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~私は公費接種の対象?~
小関産婦人科医院(旭区) 小関 聡 先生

◎10月3日まで配信中!

- ① 難治がんである膵臓がんを
早期で見つけるためには
(医)かわぐち消化器内科(港南区) 川口 義明 先生
- ② 治そう! こどものC型肝炎
防ごう! こどものB型肝炎
済生会横浜市東部病院(鶴見区) 乾 あやの 先生

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)341-0251

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

南区休日急患診療所仮移転のお知らせ

建て替え工事のため
当分の間仮移転して
診療を行っています

南区永楽町2-22
ケンコー本社ビル2階
伊勢佐木長者町駅から徒歩4分

TEL: 045-341-0251



保土ヶ谷区休日急患診療所移転のお知らせ

7月から元の場所で
診療を行っています

保土ヶ谷区天王町1-21
相模鉄道「天王町駅」から徒歩7分

TEL: 045-335-5975

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: 午前10時~午後4時

