



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
1 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

夏に要注意 手足口病の病気

手足口病の「夏」知識



伊藤秀一先生

夏の感染症
備えあれば憂いなし

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が、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。コクサッキーウィ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、口の周囲に赤い発疹や水疱がでて、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）



ヘルパンギーナの症状

最近は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。ぜひいつか時も知識があれば、あわてず対応でお手本です。）家族でいま一度、夏の感染症対策を！

聞き手

渡辺豊彦先生

者もびっくりします。

ヘルパンギーナも手足

口病によく似た疾患ですが、発疹はできません。の

どの奥の粘膜に口内炎ができる、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つ

かりとりましよう。

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、ど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 ヒトメタニユーモ 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 |

渡辺 RSウイルス感染症で呼吸細気管支炎になることがあります。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。

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。

1歳以上の発症もあるので、自費での検査をおすすめするべきでしょう。伊藤 3歳くらいまで保険適応になればというの感ですね。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。

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、酸素投与を行って、1週間前後の入院期間になります。

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、ぐつたりとしていて、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「くくくく」と「くくくく」と息をする様子、持続してゼイゼイする音（喘鳴）、唸り（呻吟）などを伴つ。

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す。

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 しげき
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/registents/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

皆さんの中多くは「朝ごはんをしつかり食べましょう」と言われて育つてきたのではないでしょうか。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、食費を抑えられる、忙しいなどのようです。また、胃腸を休ませるために

朝食を抜く方が良い、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脳にとつ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くなる、②次に食事を摂つたときに、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なる、自律神経が乱れやすい、な

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を作つて、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ねば、冷蔵庫で3日くらいは保存可能です。

ねほねほ夏野菜の 簡単山形のだし風



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

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



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 |
|-----------------|----------|
| 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。

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。茹で上がったら冷水にてり急冷して、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。

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來た方がいました。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、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。



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
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thoughtて、痔はもつと奥の大腸からの出血であつた、ということがかなりありますので要注意です。

まずは、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（痔の出血だと思つていたら、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のです）。

大腸炎には、潰瘍性大腸炎には、大腸癌や大腸憩室からの出血のこともあります。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。病变を直接みるだけ

大腸からの出血は
どんな病気が
ありますか？

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い、出血量が多くなることもあります。緊急を要することがあります。

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！

みんなの健康常識、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 聰 先生

◎10月3日まで配信中！

- ① 難治がんである脾臓がんを
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

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

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

はこちらへ

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

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

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 |

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

