



医師会シンボルマーク

みんなの健康

最新医療情報

初めて聞く 「肥満外科」

医療クローズアップ

成長曲線を使った
子どもの発育の評価

No.291

11・12
月号

みんなの健康 2022.11/12

在宅医療の今

忍び寄る
フレイルの危険

◆こんな時どうする？

病院・クリニックに
通院が難しくなった！

表紙／こどもの国の紅葉
(青葉区)

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

初めて聞く「肥満外科」

前向きに人生リセット

横浜市立大学附属市民総合センター（以下、市大センター病院）には、肥満外科治療の専門部署があります。診療を主導する消化器病センター外科部長の國崎主税先生に、治療や手術のこと、ケア等についてお聞きしました。



横浜市立大学附属市民総合センター
消化器病センター外科部長

くに さき ちから
國崎 主税 先生

治療の基準や条件は？

肥満外科治療と言っても、ご存じない方がほとんどでしょう。これは、美容的な意味合いの痩身術ではありません。糖尿病、高血圧症、脂質異常症または閉塞性睡眠時無呼吸症候群などの内科疾患を1つ以上抱え、かつBMI（*）35以上の肥満症の方が対象になります。

もう少し詳しく言うと、治療の対象となる患者さんは内科的治療により併存疾患の病状が十分に改善しないことが絶対条件となります。また、精神科医により精神的に安定していると診断されていることや術前に自らの努力で5%以上の体重を減らす事ができる事が必要条件となつてきます。これは術後にリバウンドをきたす患者さんがいて、術前から自分自身にある程度コントロールする事ができる方に手術が限定されているからです。よって、初診から手術までに約3〜6カ月の

準備期間を要します。

その間、内科医が主治医となり、外科医、精神科医、管理栄養士、薬剤師、リハビリテーション科スタッフなど多職種でのチーム医療が施されます。チームカンファレンス（多職種での会議）を繰り返し行い、患者さんが心身両面から手術に堪え得るかどうかを慎重に判断していきます。

*BMI＝体重kg÷身長m÷身長m
体重90kg・身長160cmであれば、 $90 \div 1.6 \div 1.6 = 35.15$ となります。

手術は最後の手段

欧米では半世紀以上も前から肥満症手術が始ま

り、アメリカでは年間30万件以上の手術を行っています。日本では手術が保険適用になった2014年以降から急激に増え始め、現在は800件ほどです。しかし、まだこの数は決して多いとは言えません。

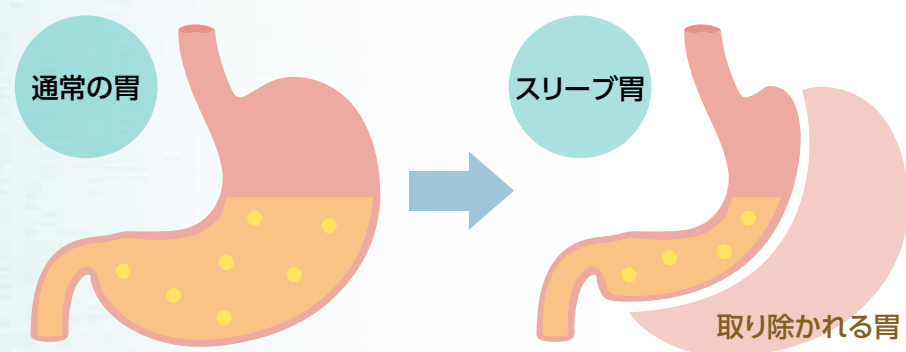
この外科治療法が広く浸透しておらず治療法自体の存在を知らないこと、治療法が正しく理解されていないこと、さらに正常な胃の一部分を切除してしまうという外科治療に抵抗感や恐怖感を感じてしまい、内科治療で頑張ると思いとどまる患者さんが少なからずお

られることが原因と考えられます。

できることなら、食事や運動と投薬をうまく組み合わせて、体重減少と内科疾患を改善できれば、それに越したことはありません。しかし、何をやっても効果が認められない場合、肥満外科の手術は、体重のコントロールが難しい患者さんたちの最後のとりでになります。

手術までの半年間で、5%の体重減を達成し、精神的にも不安要素が見当たらないければ、患者さんの承諾を得て、手術を行います。がんでもない

図：腹腔鏡下スリーブ状胃切除術



のに、胃の一部を切除するといった治療法なので、患者さんの十分な理解が欠かせません。

術前術後のケアが大切

保険適用になっている手術は、「腹腔鏡下スリー

ブ状胃切除術」と言われるものです。傷口も小さく負担の少ない腹腔鏡手術で、入院も5〜6日間ほどですみます。ただし、肥満症の内科疾患を持つ患者さんなので、合併症を起さないよう医師の熟練も求められます。

手術で胃を幅4cmほどのロール状に残すことで（図参照）、食事の摂取量を制限し、体内に入るエネルギーを減らします。手術後、患者さんは1年くらいで30%程度の体重減少が図られます。

術後に精神的に不安定になる方もいるので、精神科医のフォローも続きます。

市大センター病院の精神科医は、肥満外科治療の準備期間に実際の手術の様子を観察するなど熱心に取り組んできました。外科手術は治療の一部に過ぎず、術後もまた心のケアをはじめ、さまざまな診療科と連携・協力して治療にあたることが大切です。

気を付けたいのは、術後1年を経過すると、リバウンドが見られることです（表参照）。リバウンドの現状は、約3割の患者さんが元の体重に戻っているとのデータもあります。3年経過して30%減以上の体重が維持できていれば、治療の目標地点に到達できたとと言えます。

肥満外科手術後のリバウンドに関連する因子

患者に関連する因子

- 生活習慣／食事・運動療法が守れない
- 精神的要因／うつ病、食行動異常（過食、ちょこちょこ食い等）
- ホルモン・代謝の状態／反応性低血糖、インクレチン上昇不足
- 遺伝的要因
- 人種、性別、年齢

広く知ってもらいたい

肥満外科治療は日本では認知度も低く、医療従事者でさえ「何それ？」というレベルです。しかし、先駆的治療として取り組んでいるクリニックや大学病院があります。私たちもこれからの時代に必要な診療と判断しました。これまで食道がんや胃がんの手術で培ってきた経験と技術をベース

に、3年の準備期間を経て、市大センター病院の消化器病センター外科で診療を始めています。

今後の課題として挙げられるのは、地域の内科クリニックの先生方にかくに肥満外科治療のことを広く知っていただくことです。医療者向けの勉強会を通して、治療の目指すべきところを理解してもらい、治療の基準を満たす患者さんに周知していただくことが肝要です。

仮に診療の条件を満たさなくても、新たな治療法を知ることによって患者さんの気持ちも前向きに変わるかもしれません。

体重を30%減量することとができれば、足腰への負担が軽減されて日常生活が楽になり、患者さんの人生もリセットする機会にもなります。肥満外科治療の新しいフィードバックを共に切り拓いていきたいと思っています（談）。

成長曲線を使った

子どもの発育の評価

成長を見守るには成長曲線が役立ちます！



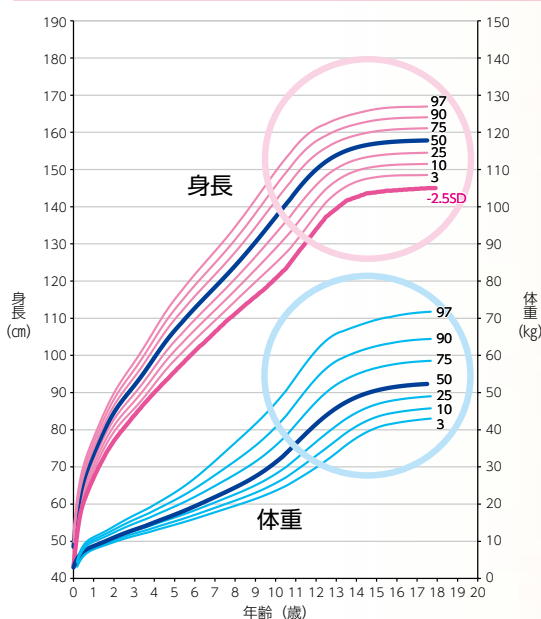
たちばなクリニック
岸 健太郎 先生

子どもの成長、発育はどのようなことを目安に見守っていますでしょうか。これから「成長曲線を使うといいよー」ということをお伝えしたいと思います。

成長曲線とは、子どもが生まれてから思春期を過ぎて成長が止まるまでの間に、身長や体重が年齢ごとにどのように増加していくかを表したグラフです(図1)。

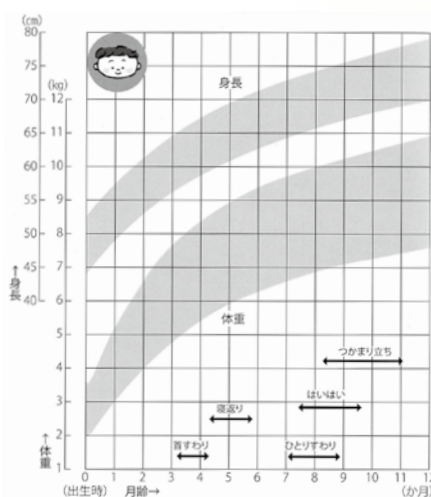
横軸が年齢、縦軸が身

図1：女子身長・体重成長曲線



たなか成長クリニック 田中敏章先生 ご提供

図2：男子 乳児身体発育曲線 (平成22年調査)



(出典) 厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告

1回の健康診断の計測だけでは、成長の評価は難しいと考えられています。1回1回の計測値(点)を結び、流れ(曲線＝成長曲線)をみることで初めて気づくことがあります。

流れを視覚的に表すことで、異常の早期発見早期治療につながられることが挙げられます。また、過去の発育も評価できることも大切なことだと考えられます。ここからは具体的な例を挙げ説明します。

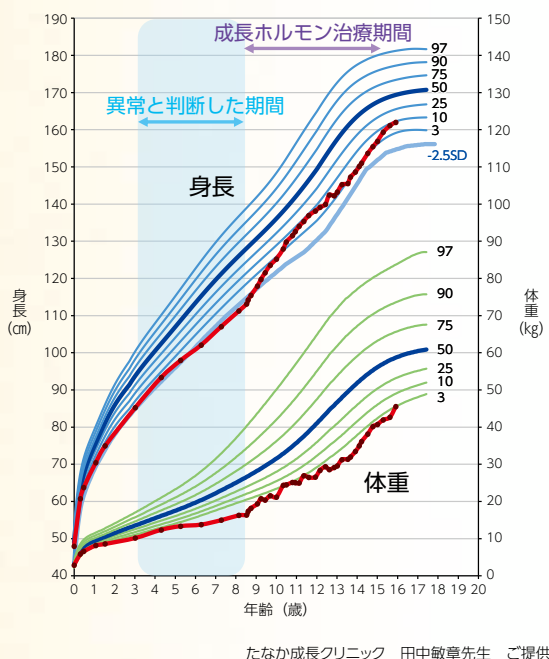
長(赤丸・図の上半分の曲線、左の目盛)や体重(青丸・図の下半分の曲線、右の目盛)となりま

す。それぞれに曲線が複数あるのは、中央の濃い紺の曲線が平均(50とす

る)、それより数字が大きい(赤丸・図の上半分の曲線、左の目盛)や体重(青丸・図の下半分の曲線、右の目盛)となりま

す。それぞれに曲線が複数あるのは、中央の濃い紺の曲線が平均(50とす

図3：男子身長・体重成長曲線



成長ホルモンが足りない病気とわかり、治療により改善しました。成長出来る時間には限りがあり、タイミングを逃さず受診することが大切です。周りに比べ急に背が高くなる場合も要注意で、病気が原因となっていることがあります。

代表的な疾患に、思春期早発症という思春期つまり成長期が普通より早く始まる病気があります。男子の平均的な思春期は、

年齢で始まり、そこから身長もグッと伸び始めますが、この子はそれより若い年齢で身長の伸びが加速しています。脳などに原因となる病変が無いのか、ホルモンの異常がないか、検査が必要となります。

また、思春期が訪れないことも注意すべきです。男子13歳、女子12歳で思春期が始まらない。中学生のうちに男子で声変わり、女子で生理が無いことも目安にされています。

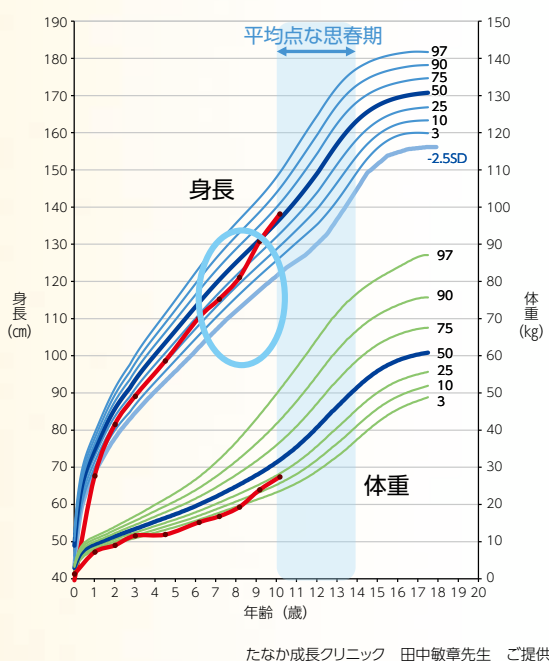
成長曲線で肥満の評価も出来ます。

図5は甲状腺機能低下症の成長曲線で、ある年齢から体重が加速して増えているのに、身長の増えが悪くなっているという要注意なパターン(網掛け)を認めました。

検査により診断がつき、治療により改善しました。

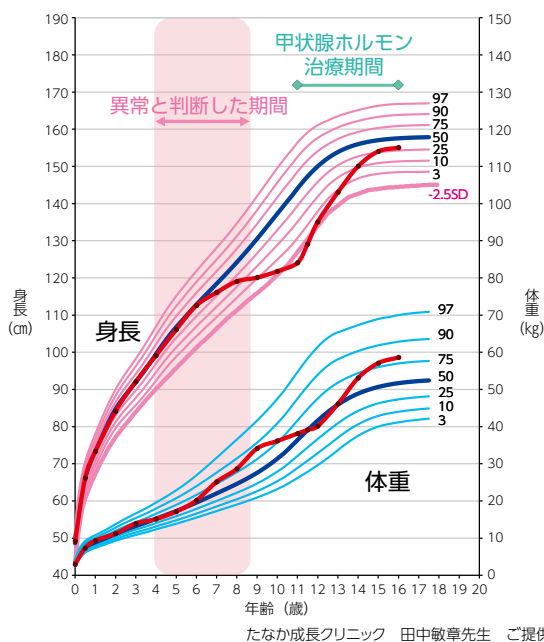
一方で、一般的な肥満

図4：男子身長・体重成長曲線



において、1回の検査で異常を認めないことが少なくありません。しかし、

図5：女子身長・体重成長曲線



肥満は将来的に糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞等の原因になり得ます。さらに、子どもの頃の肥満は、年齢が上がるほど成人肥満に持ち越しやすくなるということが分かっています。

そのため1回の検査で問題が無くても、定期的に受診し肥満を早く改善させることがとても大切です。

最後に、成長曲線を上手く使い、子ども達が多くすぐと成長することを願っています。気になることがあれば、気軽に早めにかかりつけの小児科医に相談してください。

岸先生ご出演「みんなの健康ラジオ」子どもの成長を見守るのに成長曲線が役立ちます！も併せてご覧ください。音声と資料はこちら。



忍び寄るフレイルの危険



西神奈川ヘルスケア
クリニック 院長
あかばね しげのぶ
赤羽 重樹 先生

最近、思わぬところで転んでしまったり、お茶を飲んでいて咽せることはありますか。そして、外出の機会が減っていませんか。そうした変化は、突然調子が悪くなったわけではないので、見過ごされてしまいます。フレイルとは、体力や気力、認知機能など、体と心の機能（はたらき）が徐々に低下してくる状態をいいます。「健康」と「要介護状態」の中間の状態であり、早く気づいて予防すれば、維持や改善も期待できます。「いつまでも自分らしく、自立した生活を送りたい。」と誰もが思いますが、具体的にはどうしたらよいのでしょうか。今回は、できるだけ自立した生活を送るために今からできることを考えてみましょう。横浜市では、「フレ！フレ！フレイル予防！」というタイトルのリーフレットを作成し、フレイルにつながる症状が現れていないか、フレイルになりやすい暮らし方をしていないか、が確認できるチェックリストを掲載しました。

チェックが付いた方には、リーフレットの中で、「今日から取り組むフレイル予防」として、「4つの柱と3つの取組」に分けて、対応をご案内しています。悪化を予防する取組について、具体的に触れています。



横浜市ホームページ

元気なうちから介護予防 検索

4つの柱

- ① 運動（体力の維持、筋力低下などによる運動機能の低下の防止）
- ② お口の健康
- ③ 栄養摂取（低栄養状態・栄養不足の防止）
- ④ 社会参加の促進

3つの取組

- ① 心の健康
- ② 認知機能
- ③ 健康と医療



これを実践していただくことができれば、健康寿命を延ばすことができます。ここには、チェックリストだけを掲載します。1つでもあてはまる方は、リーフレットを手に入れて中面をご覧ください。リーフレットは、お近くの区役所や地域ケアプラザ等に置いてあり、ご自由にお持ちいただけるようになっています。また、横浜市のホームページからもダウンロードが可能です。いくつになっても健康で自立した生活を送り、活動的に過ごすために、ご自分の生活を見直してみましょう。

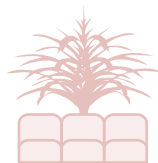
ここにチェックがついた方は	中面
● 以前に比べて歩く速さが遅くなってきたと思いますか ● この1年間に転んだことがありますか ● ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	☐ はい ☐ はい ☐ いいえ 中面 運動へ
● 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか（※さきいか、たくあんなど） ● お茶や汁物等でむせることがありますか	☐ はい ☐ はい ☐ いいえ 中面 口腔へ
● 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか ● 1日3食きちんと食べていますか ● 週に1回以上は外出していますか	☐ はい ☐ はい ☐ いいえ 中面 栄養へ
● ふだんから、近所の人や友人、同居していない家族と交流がありますか ● 毎日の生活に満足していますか	☐ はい ☐ はい ☐ いいえ 中面 社会参加へ
● 周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると言われていますか ● 高血圧や糖尿病等の生活習慣病の診断を受けていますかまたは、疑いを指摘されたことがありますか	☐ はい ☐ はい ☐ はい 中面 こころの健康へ 認知機能へ 健康と医療へ

待 合 室

秋も深まり肌寒くなって参りましたが、今回は多汗症のお話です。日本人の七人に一人は汗が多くて困っている「多汗症」にもかかわらず、病気としての認識に乏しく、従来保険適用の塗り薬はありませんでした。それが近年腋の下の汗を出す指令をブロックする保険適用の薬ができました。この薬は継続する事が大切なので冬の間も使い続けることが望ましい上、基礎代謝が上がったり、暖房や厚着により冬でも思った以上に汗をかきやすいのです。

汗は体温調節や皮膚から菌やウイルスが侵入するのを防ぐことで、体を守っています。しかし多すぎると、手足がびしょびしょで握手やピアノの演奏ができない、紙や電子機器が扱えない、衣服がぬれておしゃれができないなどで人との交流をためらってしまい、労働生産性を減らし、うつ病を増やし、生活の質が大きく低下します。

主な治療法には塗り薬、注射、手術、その他飲み薬、レーザーなどがあります。新しい塗り薬を使用する時は口の渇き、目のかすみ、尿や体温調節の異常、体の発汗の増加などの注意点や、使えない病気もあるので医師に相談することが必要です。（グッピー）



表紙／こどもの国の紅葉（青葉区）
11月から12月中旬にかけていろいろな木々が紅葉していく。白鳥湖周辺にはイロハモミジ、オオモミジが多く、11月下旬には見ごろを迎える。

こんな時どうする

病院・クリニックに通院が難しくなった！

横浜市プライマリ・ケア医会 木村内科・胃腸内科 ^{きむら たかすみ} 木村 貴純 先生

病院・クリニックに通院が大変になってきました。医療を受け続けるにはどうすればよいですか

通院困難な状況の患者さんは、自宅でも医療を受けることが出来ます。定期的に日時を決めて診療を行う訪問診療と、患者さんの求めに応じてご自宅に赴いて医療を行う往診という方法があります。どういう方法がとれるのかは、かかりつけ医師や医師会在宅医療相談室などに相談するとよい

でしょう。

在宅医療を受けるにはどんな病気でも可能でしょうか

障害を持った方、寝たきりの方、神経難病の方、末期がんの方、経管栄養が必要な方、人工呼吸器を必要とする方、各種カテーテルが挿入されている方、認知症の方などで通院が困難な方を対象としています。

在宅医療ではどんなことが出来るのでしょうか

診察（体温、血圧、診察、

処方など）、検査（血液検査、超音波検査、レントゲン検査、眼底鏡検査、耳鏡検査など）、処置（末梢点滴、中心静脈栄養点滴、経鼻胃管交換、胃瘻交換、各種カテーテル交換、喀痰吸引、褥瘡処置、腹胸水穿刺、在宅酸素、人工呼吸器、疼痛管理、関節内注射など）など特殊な検査、処置を除いて、多くの医療が在宅でもうけられます。実際にどのような診療が可能かは、各診療所で異なりますので詳細は確認するとよい

でしょう。

在宅医療はどのくらい費用がかかるのでしょうか

在宅医療にかかる費用は①医療機関②薬局③介護保険の自己負担分です。自己負担割合1割の方で月2回の訪問診療にかかる費用はおおむね10,000円程度ですが、実際の費用は、具体的な医療ケア・処置内容によって異なります。在宅医療を開始するにあたっては詳細を確認しておくといでしょう。

横浜市医師会聖灯看護専門学校 入学試験のご案内 ～看護師を目指しませんか～

令和5年度
一般入学
試験日程



募集学科：第一看護学科（全日制3年コース）
第二看護学科（昼間定時制4年コース）

※学校案内・募集要項・願書の入手は
学校ホームページよりお申込み下さい

	出願期間	試験日
第2回	令和5年1月11日(水)～1月19日(木)	1月28日(土)
第3回	令和5年2月2日(木)～2月10日(金)	2月18日(土)

◎試験科目：国語（現代文）・数学Ⅰ・面接

所在地／〒230-0047
横浜市鶴見区下野谷町
3-88-16
(JR鶴見線鶴見小野駅
下車徒歩1分)
問合せ先／☎045-717-6633

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
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）			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

YouTube配信 第16回市民公開講座 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！



① チーム医療ってなに？～患者さん中心の“前立腺・膀胱センター”～

横浜市立市民病院（神奈川区） 太田 純一 先生

② 最近お子さんの身体をみていますか？ 学校運動器検診 保健調査票からこんなことが分かる！

—子供の成長・成長障害のチェックポイント—

つちはら整形外科クリニック（栄区） 土原 豊一 先生