



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.294

5・6
月号

みんなの健康 2023.5/6

最新医療情報

女性の尿漏れと 骨盤臓器脱

医療クローズアップ

どうするがん検診

在宅医療の今

サルビアねっと その3

◆こんな時どうする？

放射線を体内に注射する治療法を
勧められました

表紙 / 港の見える丘公園の
バラ園 (中区)

女性の尿漏れと骨盤臓器脱

症状や原因に応じた効果的な治療方法があります。
がまんせず受診を



昭和大学横浜市北部病院
女性骨盤底センター
准教授
野村 由紀子 先生



昭和大学横浜市北部病院
女性骨盤底センター
センター長
嘉村 康邦 先生

尿漏れ(尿失禁)

どのくらいの女性が
尿漏れに悩んでいますか

嘉村 45歳〜55歳の年齢層で約30%という統計があります。つまり更年期

の女性の3人に1人は尿漏れを経験しています。

深刻な病気ではないのですか？

嘉村 いいえ。尿漏れを気にして行動や生活を制限するようになるので、社会からの孤立感や疎外感を招く恐れがあります。社会からの孤立感はQOL(生活の質)を下げる最大要因とされており、中には自殺に至る場合もあります。WHO(世界保健機関)は、QOLを障害する3大疾患として認知症、骨粗しょう症、失禁(便、尿)を挙げています。

原因や症状は？

嘉村 尿漏れには切迫性尿失禁、腹圧性尿失禁、これらの混合型があります。

切迫性尿失禁は膀胱が活動しすぎること(過活動膀胱)が原因です。がまんできない切迫感を伴う強い尿意が突然起こり、トイレに間に合わず漏れてしまいます。ときどきであっても尿意切迫感が起きるなら、過活動膀胱が疑われます。腹圧性尿失禁は尿道の閉じ具合が弱いことが原因です。そのため咳やくしゃみ、重いものを持つたときやスポーツをした

寿命の延びを背景に、尿漏れや骨盤臓器脱(子宮や膀胱などが体外に出る病気)に悩む女性は増えています。しかし、病気への理解やQOL(生活の質)への意識の高まりとともに多くの方が適切な治療を受け、症状を改善しています。昭和大学横浜市北部病院 女性骨盤底センターの嘉村康邦センター長と野村由紀子准教授に伺いました。

いるときなど、おなかにぐっと力が入ると漏れてしまうのです。

女性に多いのですか

嘉村 切迫性尿失禁については、その原因である過活動膀胱の有病率に男女差はありません。

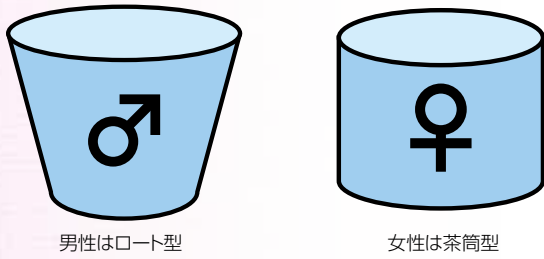
腹圧性尿失禁は男性より女性に多いです。尿道の閉じ具合など排尿をコントロールするとともに、膀胱を支えて正しい位置に保つ働きをしている、骨盤底筋という筋肉群が出産(経膈分娩)によってゆるくなりがちだからです。また、女性の尿道が短く直線であることも、女

治療法は？

性に尿漏れが多い原因の1つです。

嘉村 切迫性尿失禁の場合、その原因である過活動膀胱を治療します。第1段階は、飲水量を見直したり尿意を少しがまんしたりするなど生活習慣の見直しや、骨盤底筋を鍛える体操などの保存的治療です。第2段階は薬物療法で、β3刺激薬と抗コリン剤という薬が広く使われています。約8割の患者さんは、ここまでの治療で改善できます。改善できない場合は第3段階として、ボトックス膀胱壁内注入療法や体内に

図1：骨盤で囲まれた空間(骨盤腔)の形は男女で異なる



PPT81より

装置を埋め込む仙骨神経電気刺激療法があります。腹圧性尿失禁の治療は、1つ目として骨盤底筋体操などの理学療法。2つ目は軽症例に対する薬物療法がありますが、3つ目は手術です。最もスタンダードな手術はTVT手術といって、メッシュ状のテープで尿道を支える方法です。

骨盤臓器脱

骨盤臓器脱とはどんな病気か、原因は何ですか

嘉村 子宮、膀胱、直腸といった骨盤内の臓器の位置が下がって、膣の中に落ち込んだり、膣から体外に出たりする病気で、最も大きな原因は、臓器を下から支える骨盤底筋がゆるむことです。

骨盤で囲まれた空間(骨盤腔)は、男性がバケツのような逆三角形であるのに対し、女性は茶筒のようなストンとした形で、出産の際に赤ちゃんの頭が通れるよう底が大きくあいています(図1)。骨盤底筋はこの底の穴をふさぐとともに、骨盤内の臓器を下から支えています。骨盤底筋が出産(経産分娩)や加齢によりゆるむと支える力が弱まり、臓器が下がってきます。

自覚症状はありますか

嘉村 膣内に物が下りてきたような違和感や、入浴時に膣に丸いものが触れる感じがあります。進行するとボールの上に乗っている感じ、膣からピンポン玉が出たような感じがすることもあります。また、排尿にさまざま

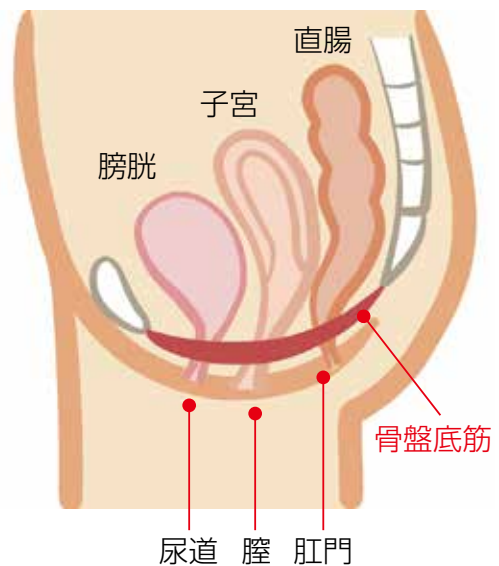
な不具合が出ます。進行すると、臓器がつねに体外に飛び出た状態になります。発症が急増するのは、閉経前後の年代です。

治療方法は?

嘉村 症状がひどくない場合は保存的治療を、重症の場合は手術を行います。保存的治療としてはまず骨盤底筋体操です。2つ目にペッサリーなどの器具を膣内に入れる方法、3つ目としてはフェミクッションなどサポート用具の使用です。手術はいろいろな方法

があります。その方の年齢や生活スタイルなどを考慮して手術方法を選択します。

図2：骨盤底筋は、子宮や膀胱、直腸など骨盤内の臓器を下から支えている



パンフレット「はじめましょう骨盤底筋トレーニング」より

骨盤底筋体操とは?

嘉村 骨盤底筋は筋肉、靭帯、筋膜で構成される筋肉群で(図2)、収縮や弛緩により排尿をコントロールするとともに、子宮や膀胱、直腸などの臓器を支えています。ですから骨盤底筋を鍛えると、尿漏れにも骨盤臓器脱にも効果が期待できます。具体的には肛門や膣を

しめたりゆるめたりするトレーニングです。ただし自分の骨盤底筋がどこにあり、どのようにすればしめたりゆるめたりできるのかを、認識した上で行うことが重要です。それには専門家の指導を受ける必要があります。当院の女性骨盤底センターでは、専門の理学療法士が指導を行います(後述)。

ペッサリーとは?

野村 膣の中に入れることで、臓器の位置を持ち上げる器具です。手術を

せずに症状を改善できません。シリコンまたはポリプロピレン製です。形状と大きさはさまざまで、医師が診察し適切なものを処方します(図3)。当院ではお試しキットを実際に腔内に入れ、患者さん自身に状態を確認してもらいます。リングタイプのペッサリーには、保険が適用されるものもあります。

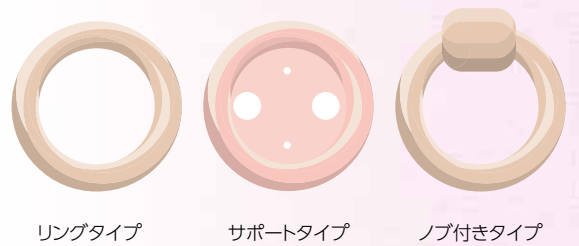
どのように着脱しますか

野村 コンタクトレンズのように、自己着脱をおすすめします。起床後に装着し就寝前に外すなど、毎日出し入れするのが理想です。多くの方が自分で着脱しています。数カ月おきに医療機関で着脱する方法もありますが、入れっぱなしになるため腔の粘膜が傷つき、ただれが起きやすくなります。

お手入れ方法は?

野村 入浴時に取り外し、

図3: ペッサリーの基本のタイプ



せっけんやボディスープなどで洗って、流水ですっきりすすぎ流します。消毒の必要はありません。

フエミフツションとは?

野村 腔口に直接当てるシリコン製の器具です。腔口をふさぐことで、臓器を体内に保持します。ペッサリーが合わない方におすすめです。3種類のサイズがあります。

高齢になっても

QOLを維持するために

嘉村 寿命が延びて閉経

後の人生が長くなったことで、尿漏れや骨盤臓器脱を発症する女性は増えていきます。恥ずかしいとか、高齢だから仕方ないと思う必要はありません。ぜひ医療機関を受診してください。適切な治療をすれば、ほとんどの場合改善します。泌尿器まわりの不具合を改善すれば、生活の質(QOL)は劇的に向上します。

女性骨盤底センター

どんな病気が対象ですか

野村 女性の、いわゆる「おしもの不具合」を専門に扱っています。主に骨盤臓器脱、尿失禁(尿漏れ)、過活動膀胱、間質性膀胱炎などに対応しています。

センターの特徴は?

野村 まず、女性患者さんのみを対象としていること。そして、女性泌尿器科領域を専門とする泌

尿器科医と、産婦人科医とが共同で診断や治療に当たっていることです。女性の「おしもの不具合」は、尿路(膀胱と尿道)、生殖器(子宮と膣)、消化管(直腸と肛門)に関する障害なので、医学的には複数の領域にまたがっています。当センターはそれを総合的に扱う診療科ですから、泌尿器科と産婦人科を別個に受診することなく、当センター内のみで診療できます。直腸や肛門に関しては、必要に応じ当院の消化器外科と連携します。

骨盤底筋体操を指導してもらえますか

野村 はい。骨盤底筋体操は、自分だけで正しいやり方を習得するのはなかなか難しいのです。当センターには「骨盤底リハビリテーション外来」があり、女性の理学療法士が骨盤底筋を触診しながら個人指導を行います。

受診するには?

野村 まず近隣のクリニック(婦人科、泌尿器科)やかかりつけ医にご相談ください。当センターは完全予約制で、予約の際には紹介状が必要です。現在予約が非常に多く、2〜3カ月待ちの場合もありますが、どうかご理解ください。

昭和大学横浜市北部病院 女性骨盤底センター

横浜市都筑区茅ヶ崎
中央35-1
電話 045-949-7000(代)



「ひまわり会」の電話相談

尿漏れ・骨盤臓器脱の患者会「ひまわり会」では年に数回、電話相談を開催しています。ひまわり会のほか、昭和大学横浜市北部病院 女性骨盤底センターなど全国各地の医療機関が対応します。



どいつするがん検診



(医)南永田診療所
水谷 隆史 先生

がん検診、どうしようかな？病気だとわかったら怖いな？とか、考えたことはないですか？初めて受けるときはきっかけが必要かもしれませんね。

がん検診は何のために受けるのでしょうか？

自分ががんにかかったことを早く知るためと考えがちですが、実際目的は違います。

がん検診を受けることで、地域におけるがん死亡率が減ることが真の目

的ですが。がん検診には公費が出ていますので、市民全体が恩恵を受ける必要があります。死亡率が減る形であれば、どの個人かはわからないが、市民の皆さんの利益になります。もちろん、受けなければ自分の利益にもなりません。

どのような人ががん検診を受けるのでしょうか？

検査を受ける人のおすすめの集団というものがあります。がんは、自分の体の普通の細胞から発生した異常な細胞のかたまりのことです。がんの種類によりできやすくなる年齢が異なり、それらを踏まえて検診の対象年齢を決めています(表)。

減ることが目的とお話ししました。実は、年齢が上がりすぎると、ほかの病気で亡くなることや老衰があるため、実際にがんでの死亡率が減るかの評価は困難になります。このため、現在ではがん検診を受ける人の70歳未満の方のみで死亡率の減少を評価しています。がん検診は受けなくてよいといった意見は、そういった点から出てくるのです。年とともに、健康に関しても個人差が増えていますので、元気な方や、かかりつけの先生が勧める方は何歳でも受けて良いですし、逆に身体的に検診で受診することにも困難な方は、70歳以上になっっている場合は無理に受けなくてよいのです。

国民健康保険に加入している方が横浜市のがん検診の対象の方ですが、横浜市に住民票があり、会社でがん検診を行っていない方も対象になりますので、実施医療機関で確認してください。

横浜市のがん検診一覧(表)に載せました。QRコードは、横浜市のがん検診サイトで、実施医療機関等詳しい情報があります。一般的に年度末(1月から3月)は混むことが多いため、お勧めは比較的空いてる7月から9月です。

表：令和5年度がん検診一覧表

検診の種類	受診回数	対象者	費用(円)	検査項目
大腸がん	1年度に1回	40歳以上(男女)	無料	問診、便潜血検査
胃がん (内視鏡または エックス線)	2年度に1回	50歳以上(男女)	3,140	問診、内視鏡検査 問診、エックス線検査(バリウム)
肺がん	1年度に1回	40歳以上(男女)	680	問診、胸部エックス線検査
子宮頸がん	2年度に1回	20歳以上(女性)	1,360	問診、頸部細胞診検査
乳がん (aかbの選択制)	2年度に1回	40歳以上(女性)	a マンモグラフィ検査 …680	問診、マンモグラフィ検査
			b 視触診+ マンモグラフィ検査 …1,370	問診、視触診、 マンモグラフィ検査
前立腺がん	1年度に1回	50歳以上(男性)	1,000	問診、血液検査

※種々の条件がありますのでQRコードから確認してください



QRコード

関にいつも行く事のない、ご家族やお知り合い(特に国民健康保険に加入している)にがん検診を勧めていただけると嬉し

サルビアねっと その3



済生会横浜市
東部病院 院長
みすみ たかひこ
三角 隆彦 先生

これまで2回、鶴見区で2019年に始まった「サルビアねっと」について解説してきました。今回は現在の進捗状況を報告する機会を頂き、「その3」というタイトルで書かせていただきます。

「サルビアねっと」は、個人の医療と介護の情報をクラウド上に集め共有し活用していく仕組みです。高齢者人口が増加する中で、医療や介護に全く無関係でいられる人は稀になりました。これまでも情報を共有する仕組みは、医療機関同士では存在はしていました。一方、医療と介護は深い関連があるにもかかわらず、発展してきた制度の違いにより分断されて扱われてきました。しかし、本来この2つは、連続的で密接な関係にあります。必要に応じて病院に入院し、退院後には住み慣れた家で在宅医療を受ける患者さん、介護施設に入居する患者さん等、療養形態は様々な場面が考えられますが、患者さんご自身が一番安心できることは、自分のことをわかってもらった上で、それぞれの場所に迎えられ、療養できることだと思います。

病院から在宅医療・介護施設へスムーズな情報共有を行うために、2019年度に、横浜市ではICT（情報通信技術）を用いた医療介護連携「サルビアねっと」がスタートしました。患者さんがどのような病気で入院し、どのような治療を受けた

のか、どんな薬を飲んでいるかなどの情報や検査結果と、介護状態、食事や居住、生活などの情報を一括してクラウド上にデジタルデータとして保存し共有する仕組みです。開始当初は、鶴見区の医療施設と介護施設の59施設が参加していましたが、今では神奈川区や港北区へ広がり、2023年3月末で、施設登録数は181施設、住民登録数は15076人になりました。今年度中には、施設数が253施設、住民数が約23000人になる予定です。使い勝手も少しずつ改善し、スマートフォンからも住民登録ができるようになりました。神

奈川県が進めている「マイME-BYOカルテ」というPHR（お薬手帳や健診データなどの個人医療情報管理アプリ）との連携や、外来受診の予約にも一部活用できるようになりました。また、データを匿名化し

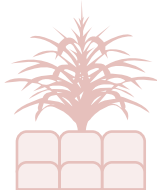
て集積・分析し、疾患の予防に活用する試みも始まりました。今年度は「寝たきり」はどのような人が予備軍となり、どのようにすれば予防できる可能性があるかをデータ集積しているところです。個人情報を取り扱うため、利用するためには施設、住民ともに登録が必要です。災害時など、もしもの時に役立てるにはより多くの住民が登録しておくことが必要です。今後、より多くの市民に登録していただき、この仕組みを利用していただきたいと思っています。



正常性バイアス

「正常性バイアス」という言葉をご存知でしょうか。自分が「嫌だ」と思う状況」を無視したり、過小評価する心理機能のことです。多くの情報に対してきちんと反応していると、恐怖や不安で生活ができなくなってしまいます。そのため、正常性バイアスが必要となります。しかし、地震や風雨災害などの場面において働くと、「前にも同じようなことがあったが何も起こらなかった」、「このくらいは何度も経験している」、「まだ誰も避難していないから大丈夫」という偏見(バイアス)が優先されて、「これは大丈夫」と認識してしまうのです。最悪のことも考えるべきであるのは、冷静になればわかることです。毎日の体調においても、同じことが言えます。「きっと数日たてば治るだろう」と感じている、その小さな症状に対して、正常性バイアスが働いていませんか。悪いことを否定するためにも、早く受診して「嫌だ」と思う状況」から解放されてはいかがでしょうか。

AKB



表紙／港の見える丘公園のバラ園(中区)約8,000㎡のバラ園に、約380種2,700株が植えられ、色とりどりの花を散策しながら楽しむことができる。5月中旬から6月中旬までが見頃。

こんな時どうする

放射線を体内に注射する治療法を勧められました

横浜市立大学 放射線治療学教室講師 小池 泉 先生

前立腺がんとその骨転移のため、以前から通院中です。今回、放射線を体内に注射する治療法を勧められました。放射線治療は体の外側から行うと思っていたので、驚きました。初めての経験なので、心配しています。

どのような治療法ですか



放射性同位元素(ラジオアイソトープ)の医薬品を体内に入れて放射線の照射を行う、「放射線内用療法」のことです。「核医学治療」や「アイソトープ治療」などとも言

治療中に気をつけることはありますか

われまます。ホルモン療法が効かない状態になった前立腺がんでは、その骨転移に対する治療法の一つです。塩化ラジウム223という放射性医薬品を静脈内に注射すると、その薬剤が骨転移の場所に集まり、放出される放射線(アルファ線)によってがん細胞の増殖が抑えられます。4週間ごとの注射を合計6回行うことで、命の長さを延ばし、骨転移による変化を軽くする効果が期待できます。

他の病気にも行いますか



別の種類の放射性医薬品が、他の病気にも用いられています。神経内分泌腫瘍には、ルテチウム1

放射性医薬品の一部は、尿や便、血液などの体液の中に出てきます。注射後1週間は、これらに直接接触しないよう気をつけ、トイレの使用後は水を2回流すなど、生活上の注意点があります。また、放射線の影響として、貧血などが現れることもあり、血液検査での確認を時々行います。

77という放射性医薬品を静脈内に注射します。また、バセドウ病や甲状腺がんには、ヨウ素131のカプセル薬を内服します。他に悪性褐色細胞腫などの病気にも使用され、全く新しい放射性医薬品の開発も行われています。

治療法の説明を十分理解し、日常生活上の注意を守ること、安全で良い治療を受けることができます。



第17回市民公開講座 “終活”や“人生会議”について考えてみませんか？

令和5年5月21日(日)14時～(YouTubeLive配信併用)

場所：横浜市医師会 6階 (中区桜木町1-1) ※来場された方には「もしも手帳」を配布。会場 定員先着60名



- ① 終活 これから身に起きる病気・介護・在宅医療の実際について
新横浜在宅クリニック(港北区) 院長 城谷 典保 先生
- ② “人生会議”ってな～に？～もしも手帳の使い方～
横浜市立大学総合診療医学(金沢区) 准教授 日下部 明彦 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)

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
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

栄区医師会館一時移転のお知らせ

栄区医師会館建替に伴い右記の仮設へ移転いたします

5月21日(日)から業務開始
栄区休日急患診療所 TEL：045-893-2999
 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

5月22日(月)から業務開始 *事務局の電話番号が変更になります。
栄区医師会事務局 TEL：045-893-2202
栄区訪問看護ステーション TEL：045-895-1180
栄区居宅支援センター TEL：045-895-1190
栄区在宅医療相談室 TEL：045-893-6200
 専用の駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。
 栄区役所の駐車場もご利用いただけます(診療所窓口で料金の割引あり)。

栄区桂町301 JR本郷台駅から徒歩7分/栄区役所前バス停から徒歩1分/栄警察署前バス停から徒歩4分

