



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.296

9・10
月号

市民公開講座

タイミングを逃して
いませんか？
治療やメディカルチェック

みんなの健康 1 2023.9/10

在宅医療の今
医療的ケア児・者
コーディネーターの
視点から

◎待合室

からだにやさしい
食事づくり

実りの秋
ナッツを感じよう

◆こんな時どうする？

円形脱毛症

—急に髪の毛が抜けてしまった—

横浜市医師会 第18回市民公開講座

タイミングを逃していませんか？ 治療やメディカルチェック

いづもの赤あざ、青あざ、
茶あざ、いつ、どこで治療する？



神奈川県立子ども医療センター 皮膚科
ばば なおこ
馬場 直子 先生

こども医療センター皮膚科に紹介されてくる新

患の疾患で、最近最も多いのが母斑・血管腫であり、少子化にもかかわらず、年々増加傾向にあります。実際に母斑や血管腫のある新生児の割合が増えているわけではないのですが、乳幼児期の早いうちに治療したいという需要が高まっていることを反映しているものと

思われます。

当科では早期レーザー治療を乳幼児期から外来で局所麻酔だけで行っており、また最近では乳児血管腫に対する内服治療も加わっています。いずれも乳児期早期から治療を行う方が、格段に優れた効果が期待できます。しかし一方で、治療が進歩したものの、正確な診断に基づいた治療でなければ

奏功しません。母斑や血管腫は、その型や時期によって選ぶ治療法が変わってまいりますので、治療適応に対する私の考えをご紹介します。

子どもの母斑・血管腫 診断のポイント

新生児が生まれつき持っているアザには、赤い色をした血管腫と、褐色・黒色、青色、白色などの母斑があります。

10月末日頃までYouTubeで
ご覧いただけます



先生方のご講演を
ぜひ動画でご視聴
ください

まず赤色班（血管腫）で多いのは、サモンパッチ、乳児血管腫、毛細血管奇形です。サモンパッチは新生児の10〜20%にみられ、出生直後より、額の中央、両上眼瞼、時には鼻や鼻の下に、境界不明瞭な淡い紅斑が現れます。成長とともに徐々に薄くなり、1歳半までに自然消退しますが、ときに成人まで残るものもあり一概に必ず消えるとは言えません。1歳を過ぎてもくっきりと残り気になる場合はレーザー治療を行うこともあります。乳児血管腫（イチゴ状血管腫）は、生後5日

2週間くらいの間に赤い斑が出現し、みるみる増大・隆起してきます。その形から局面型、腫瘤型、皮下型に分類され、ピークに達する時期は4〜12ヵ月くらいで、5歳までに約50%が消失し、10歳までに約90%が消失します。しかし消失後も20〜40%に瘢痕や毛細血管拡張、色素脱失などが残ります。後遺症を防ぐためには生後1〜2ヵ月からレーザー治療やプロプラノロール内服治療を開始すると、それ以上の増大を防ぎ、早期に縮小させ、残る瘢痕を最小限に抑えることができるようになりました。毛細血管奇形（ポットワイン母斑、単純性血管腫）は、生まれつきある平らで境界明瞭な、赤い斑で、顔面に広くあると、緑内障やてんかんなどの合併に注意する必要があります。四肢に広範囲にあれば、患肢

心臓の働きと形態

胸のほぼ中央にある心

臓は、全身に血液（酸素や栄養分）を送り出すポンプの役目をしていると

ても重要な臓器です。心臓の大部分は筋肉（心筋）でできており、

心臓の大部分は筋肉（心筋）でできており、

心臓の中は動脈が流れて

スポーツをする際に
気をつけたい心臓の病気

横浜市スポーツ医科学センター
内科
たかぎ あきひろ
高木 明彦 先生

臓に電気が流れることにより規則正しく収縮と拡張を繰り返し、1日に約100,000回動くことで、送り出す血液量は約7,200ℓにもなります。

その外側には心筋を支える膜（心膜）があります。心臓そのものにも酸素や栄養分が必要であるため、冠動脈と呼ばれる血管が心臓を取り巻くように存在し、心筋を栄養しています。

の肥大や静脈瘤を伴う可能性があり、整形外科との連携が必要になります。

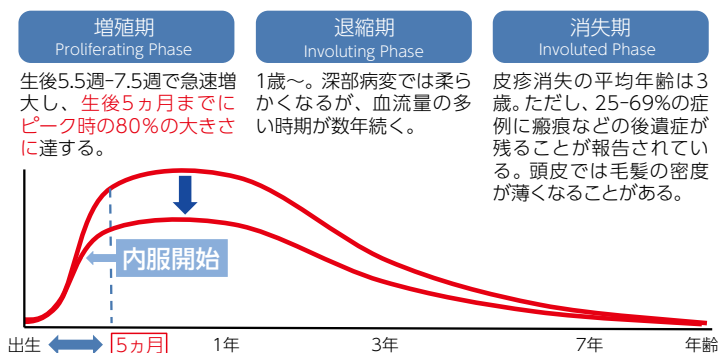
消失しますが、色調の濃いものは成人まで残ります。残りそうな濃い青色

次に褐色斑ですが、一

さらに黒あざは、生まれつきある黒褐色の厚みのある斑で先天性色素性

早く乳児検診やかかりつけの小児科の先生に相談してみてください。

図1：乳児血管腫の経過



す。自然消退することはないため、乳児期から外来でレーザーを照射して赤い色調を少しでも薄くする治療を行っています。月齢が少しでも早く治療を開始するほど良い効果が期待できます。

次に青あざですが、新生児のお尻以外にある**異所性蒙古斑**は自然に消えていく傾向があり12歳ころまでにほとんどが消失しますが、色調の濃いものは成人まで残ります。残りそうな濃い青色

で腕や脚など目につく部位にある場合はレーザー治療を行います。乳幼児期から外来で治療可能で、早いほど有効です。日本人に多い**太田母斑**は、顔面の片側、眼を中に瞼や頬、額に現れる青く褐色の色素斑です。自然に消えることはなく、成長につれて濃くなり、特に思春期には濃さを増し、新たに出現する場合もあります。太田母斑も乳児期からレーザー治療を行うことで効率よくほぼ消すことができます。

最後に
一家にとって待望の赤ちゃんに誰の目にもつくアザがあると家族の心配は計り知れず、集団生活に入る前に早く治療を希望される方も多いです。気になるあざはなるべく早く乳児検診やかかりつけの小児科の先生に相談してみてください。

る左側（左心）と静脈が流れる右側（右心）とに分かれていて、それぞれに血液を受け取る上の部屋（心房）と血液を送り出す下の部屋（心室）があります。そして、左右の心室の出入り口には弁があり、血液の逆流を防いでいます。

心臓の病気

心臓にもいろいろな病気があります。冠動脈が狭くなったり詰まったりする『虚血性心疾患』、弁の開きや閉じが悪くなる『弁膜症』、心膜や心筋に障害がでる『心膜・心筋疾患』、生まれつきの心臓の病気である『先天性心疾患』、心臓の電気の流れに異常がでる『不整脈』などです。いずれの病気も大切ですが、スポーツをする際に特に気をつけておきたいのは虚血性心疾患です。

虚血性心疾患（狭心症と心筋梗塞）

心筋に血液が行き渡らなくなる病気を虚血性心疾患といい、大きく分けて狭心症と心筋梗塞があります。冠動脈が狭くなること（狭窄）により、血液が流れ難くなるものが狭心症、冠動脈が詰まること（閉塞）により、血液が流れず心筋の一部分が死んでしまう重篤なもののが心筋梗塞です（図1）。狭心症の場合、常に症状や所見があるわけではないので注意が必要ですが、冠動脈が狭くなっても、心筋が必要とする血液量を送ることができていれば、症状も心電図所見もありません。ところが、スポーツで心臓の動きが活発になると、心筋はより多くの血液量が必要とするようになりますが、冠動脈が狭いと十分に送ることができなくなってしまうのです。こ

の状態になった時に胸の痛みや圧迫感などを感じ、心電図にも特徴的な所見がでて狭心症の診断が可能となるのです。スポーツを止めて安静にすると、再び需要と供給のバランスが保たれ、症状も心電図所見もなくなってしまうのです。そこで狭心症の検査の一つに運動負荷試験があります。ベルトコンベアの上を歩いたり、ペダルを漕いだりすることによりわざと心臓の動きを活発にさせ、症状や心電図の変化をみる検査です。スポーツをする方は普段からのメディカルチェックが大切ですが、安静時の心電図だけでは分からない病気もありますの

で、運動負荷試験も検討した方が良いかも知れません。

横浜市スポーツ医科学センターで行っているメディカルチェック

横浜市スポーツ医科学センターでは、「スポーツ人間ドック」ともいえるメディカルチェック（『スポーツプログラムサービス（SPS）』）を行っております。一般の健康診断や人間ドックでは行わ

れない運動負荷試験や体力測定を行うのが特長です（表1）。医師（スポーツドクター）・管理栄養士・スポーツ科学員が、運動・栄養・生活について適切にアドバイスをを行い、あなたの健康・体力づくりをサポートします。「自分の健康や体力を知りたい」「健康のためにこれから運動を始めたい」「競技成績を伸ばしたい」、そんな方にお勧めのメディカルチェックです。

図1：狭心症と心筋梗塞

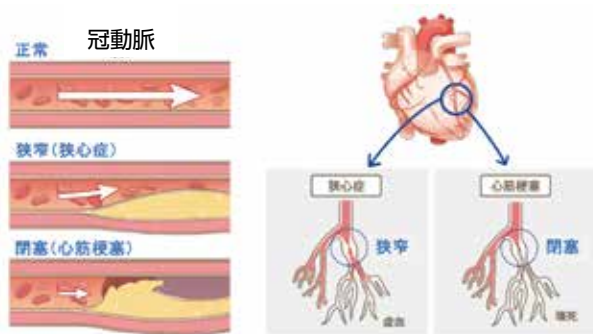


表1：『スポーツプログラムサービス（SPS）』の内容
(横浜市スポーツ医科学センター)

医学的検査	体力測定	栄養アドバイス
・内科診察	・運動問診	・食事調査
・身長/体重/体脂肪率	・全身反応時間	
・血圧/脈拍	・片脚立ちバランス	
・血液/尿検査	・脚筋力	
・安静時心電図	・脚伸展パワー	
・運動負荷試験	・長座体前屈	
・胸部レントゲン	・握力	
・呼吸機能	・最大歩行速度	
・骨量測定		

検査・測定から
結果返却までが
1日で終わる！

(2023年8月現在 呼吸機能は行っていません)

実りの秋 ナッツを感じよう

神奈川県立保健福祉大学 栄養学科
教授 五味郁子

日本の食卓で馴染みのある種実^{＊しじゅう}と言え、クリ、クルミ、落花生、銀杏。いずれも日本では秋が旬です。近年では、アーモンド、カシューナッツ、ピスタチオ、ヘーゼルナッツなど、さまざまなナッツ類が身近になっています。ナッツ類の栄養成分を、文部科学省食品成分データベース^(https://fooddb.mext.go.jp)で調べてみました。例えば、アーモンド（いり・無塩）20g（20粒程度）は、エネルギー

122kcal、たんぱく質4.1g、脂質10.8g、炭水化物4.1g、というように、ナッツ類は脂質が多いです。特に、一価不飽和脂肪酸が多いことに注目です。一価不飽和脂肪酸と言え、オリーブ油にも多く含まれます。摂りすぎれば高カロリーですが、多脂性食品の中では、ヘルシーな分類といえるでしょう。さらに、食物繊維、抗酸化作用のあるビタミンE、カルシウムやマグネシウムといったミネラルも含まれることから、血糖値や血圧の改善、心血管疾患のリスクを抑制するといった研究報告も知られています。

今回、秋の味覚として種実を紹介しますが、ナッツ類は保存性があるので、一年中、楽しむことができます。間食にナッツ類が、若者の間で流行っているとかいないとか。歯に不安がある方には、ナッツ類は食べにくいイメージがあるかもしれませんが、ミルクやオイルといった加工品で、ナッツ類に含まれる栄養素を摂ることもできます。食卓の主役にはなかなかありませんが、ナッツ類の風味を楽しんでみてはいかがでしょうか。なお、さまざまなナッツ製品があるなかで、ピーナッツオイルのサラダ



かぼちゃとナッツのサラダ

ピーナッツオイルのサラダ

アーモンドミルクリゾット

アーモンドミルクリゾット

材料：米1合分

材 料	量
米	150g(1合)
マッシュルーム	3つ
ベーコン	1枚
にんにく	1かけ
オリーブオイル	小さじ1
水	500ml
固形コンソメ	小さじ1
アーモンドミルク	200ml
白ワイン	大さじ1
粉チーズ	大さじ1
塩	1g
お好みで	黒こしょう アーモンドダイス パセリみじん切り



1人分 ●エネルギー：76kcal ●たんぱく質：4.3g ●脂質：6.2g ●炭水化物：0.6g ●食塩相当量：0.6g

1人分 ●エネルギー：364kcal ●たんぱく質：7.4g ●脂質：9.0g ●炭水化物：60.7g ●カルシウム：79mg ●ビタミンE：5.6mg ●食塩相当量：1.1g

- ① 深めのフライパンを弱火にかけ、オリーブオイルでにんにくを炒める。
- ② ベーコン、マッシュルームを加え軽く炒める。
- ③ 米を加え、米が透き通ってくるまで炒める。
- ④ 水とコンソメを加え、蓋をして、弱火で煮る。時折、木べらで底から混ぜる。
- ⑤ 最後に白ワイン、アーモンドミルクを加えて、少し煮る。
- ⑥ 粉チーズと塩で調味し、お好みで黒こしょう、パセリ、刻んだアーモンドをふる。

ピーナッツオイルのサラダ

材料：1人分

材 料	量
ベビーリーフ	20g
サラダチキン	25g
ピーナッツオイル	小さじ1/2
アーモンドダイス	1g
塩	0.2g

かぼちゃとナッツのサラダ 材料：1人分

材 料	量
かぼちゃ	150g
プロセスチーズ	20g
ミックスナッツ	12g
A	マヨネーズ 小さじ1 アーモンドミルク 小さじ1

1人分 ●エネルギー：290kcal ●たんぱく質：8.3g ●脂質：15.7g ●炭水化物：25.3g ●カルシウム：165mg ●ビタミンE：9.7mg ●食塩相当量：0.7g

ナッツならびにクルミは、食品表示基準で表示が義務付けられています。食物アレルギーの方は必ず確認してくださいね。
(料理・栄養計算 臨床栄養管理学研究室)

＊食用とされる種子の内、穀類と豆類を除く

- ① ミックスナッツはポリ袋に入れ、麺棒で粗くたたく。
- ② かぼちゃは一口大に切り、電子レンジで加熱し、やわらかくする。
- ③ 熱いうちにフォークでつぶし、粗熱をとる。
- ④ 1cm角の角切りにしたチーズ、砕いたミックスナッツ、Aを加えて混ぜ合わせる。

医療的ケア児・者 コーディネーターの視点から



青葉区医師会
在宅医療・介護事業所
看護師
いわま けいこ
岩間 慶子 さん

2020年4月より横浜型医療的ケア児・者コーディネーターが横浜市18区中6区（青葉区・都筑区・鶴見区・旭区・南区・磯子区）に配置され活動を開始いたしました。

コーディネーターの役割は、医療的ケア児・者等とそのご家族、地域の支援者や関係機関との繋ぎ役となり、在宅生活に必要なサービス等を適切に受けて、安心して生活ができるように支援する事を目標としています。

厚生労働省の報告によると2005年に9987名であった在宅医療ケア児・者数は10年後には倍となり、2020年には2万人を超えていると報告されています。

特に人工呼吸器装着や中心静脈栄養管理等、高度な医療を受けながら自宅で生活する児が増えています。

医療的ケア児の生活上の課題は、在宅でも保育園やデイサービス等の施設においても医療的ケアが実践できる支援者は少なく、保護者によるケアが求められている事です。

そのため保護者は就業を諦め、育児に専念する、そして就業が制限される事で困窮した生活につながる家庭もあります。

また医療的ケア児は、保護者なしで学校に通う術がほぼない事、また同年代の子どもと交流する場への参加の難しさから、他者との交流経験が少なく育ち、成長への問題も生じます。

更に、医療依存度が高い児は、状態が安定していても、夜間の吸引や在宅酸素の使用、持続注入等があり昼夜問わず医療的ケアが必

要とされています。そのため保護者は毎日育児と医療的ケアに追われ、保護者自身が自分の時間をとる事ができません。きょうだい児（障がいのある兄弟姉妹を持つ子ども）のいる家庭では、きょうだい児の育児は後回しとなり寂しい思いを抱え成長しています。

保護者の疲労困憊を救済するための医療的ケア児のレスパイト入院は、ケア児の病状が安定していなければ利用できません。通常の入院は少し具合が悪いだけでは難しく治療の適応がなければ入院はできません。

疲労が募り余裕のない生活が続く事で、虐待に至るケースもあるので、虐待の予防ときょうだい児がヤングケアラーにならぬよう支援する事も大切です。

医療的ケア児と保護者の生活には、教育・成長・医療、そして「その家族らしい生活」への課題を抱えています。

コーディネーターにとって、医療的ケア児が必要とするサービスを提供できる数少ない支援者と受け皿をいかに増やし利用者に届けられるかが大きな課題となります。

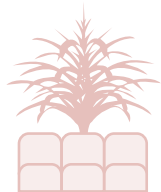
それには、地域の方々に医療的ケア児の存在を広く周知し支援者を増やしていく事、また行政や多職種とつながり、連携し既存のサービスの幅（医療的ケアが実施できる）を広げていく事であると考えます。障がいがあっても医療的ケアがあっても、普通にその子らしくその家庭らしく生活できるような社会となれるような支援を目指していきます。



待 合 室

健康って何だろう？今まで、あまり深く考えたことがなかったような気がします。厚労省の調査によると健康と考えている人が全体の8割を超えます。病気や怪我の割合が若者の3倍にもなる65歳以上に限定しても7割以上の人が普通に健康であると答えています。つまり、けがや病気の有無だけが健康の判断材料ではない事が伺えます。では人々は何をもって健康と判断するのでしょうか。別の厚労省の調査によると健康判断の根拠として「病気が無い事」、「美味しく飲食できる事」など、身体的な面が多くを占めますが、「不安や悩みが無い事」、「生きがいを感じる事」など、精神的な面の回答や、「人間関係がうまくいくこと」「他人から認められる」など、人と人との繋がりとといった社会的な面の回答もあります。WHOの健康の定義では「健康とは、病気で無いとか、弱っていないという事ではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、全てが満たされた状態にあることを言います。」となっています。奇しくも厚労省の調査の結果とWHOの健康の定義は一致しているのです。私たちはともすると身体的健康を重視しがちですが、本当の健康を得るためには、もっと精神的、社会的健康にも目を向ける必要があると痛感しました。

(逍遙遊)



表紙／俣野別邸庭園（戸塚区）重要文化財に指定されていた旧住家俣野別邸が2009年に焼失した。昭和前期の和洋折衷様式を後世に残すべく、2016年に再建された。見学可。

こんな時どうする

円形脱毛症

—急に髪の毛が抜けてしまった—

横浜市皮膚科医会
済生会横浜市東部病院

わたなべ えみ こ
渡辺 絵美子 先生

数日前から抜け毛が増え、頭皮の地肌が見えるように。これって円形脱毛症ですか

頭皮を触るとチクチクした感触があったり、抜けた髪の毛に毛根がついていない場合、円形脱毛症の可能性があります。

円形脱毛症はどのような原因で発症するのでしょうか

もともと円形脱毛症になりやすい遺伝的素因をもっている方に、ウイルス感染、過度な疲労など何らかの要因がきっかけとなって発症することが知

られています。Tリンパ球という免疫細胞が毛の根元を攻撃する自己免疫反応を生じ髪の毛が抜けたり折れてしまうのです。

どんな人が円形脱毛症になりやすいのでしょうか

アトピー性皮膚炎や、甲状腺機能亢進症などの自己免疫疾患があるとなりがちです。知られていて、そちらの治療がうまくいくと円形脱毛症もよくなる場合があります。

円形脱毛症のタイプにはどんなものがありますか

脱毛部が1つならば「単発型」、複数あると「多発型」と言われます。頭髮すべてが抜けると「全頭型」、おでこから耳の後ろ、うなじにかけて带状に脱毛する「蛇行型」、眉毛やわき毛など体毛も抜けてしまう「汎発型」もあります。

治療法についておしえてください

年齢や重症度、発症時期をふまえて治療法を決定します。ステロイド外用薬による治療が一般的ですが、脱毛部にステロイドを注射する方法や、入院しステロイドを点滴

する方法もあります。範囲が広く重症の方には、JAK阻害薬という飲み薬を服用することで、発症前の頭髮の状態に近づけ維持することができるようになっています。

円形脱毛症は治りますか

円形脱毛症は再発しやすい病気です。完治を目指すよりもつきあっていく病気と考えたほうがよいでしょう。急に髪の毛が抜けて不安になった際は、お近くの皮膚科専門医にご相談ください。



YouTube配信 第19回市民公開講座 10月21日(土)から 治りにくいその口内炎、もしかしてガンかも？！



※この回は本会改修工事のため、YouTube配信になります。後日の視聴も可能。

① 口腔がんについて ～耳鼻咽喉科の役割～

横浜労災病院 耳鼻咽喉科 部長 塩野 理 先生

② 口腔がんを放射線で治す！

横浜市立大学 大学院 医学研究科 放射線治療学 主任教授 幡多 政治 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)711-7000

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）			旭区	横浜旭中央総合病院	☎(045)921-6111
都筑区	昭和大学横浜市北部病院	☎(045)949-7000	磯子区	汐見台病院	☎(045)761-3581
港北区	横浜労災病院	☎(045)474-8111	港北区	菊名記念病院	☎(045)402-7111
鶴見区	済生会横浜市東部病院	☎(045)576-3000	緑区	横浜新緑総合病院	☎(045)984-2400
神奈川区	横浜市立市民病院	☎(045)316-4580	青葉区	横浜総合病院	☎(045)902-0001
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター	☎(045)851-2621	戸塚区	戸塚共立第1病院	☎(045)864-2501
中区	横浜市立みなと赤十字病院	☎(045)628-6100	戸塚区	戸塚共立第2病院	☎(045)881-3205
港南区	済生会横浜市南部病院	☎(045)832-1111	戸塚区	東戸塚記念病院	☎(045)825-2111

「成熟した高齢社会に生きる」 あべ静江さんトークショー& ハマトレ・ロコモ体操

参加
無料

第33回高齢者健康福祉講演会

日時：令和5年11月7日(火) 開演：13時30分(開場13時)

●会場：横浜市健康福祉総合センター 4階ホール（中区桜木町1-1）
（JR・市営地下鉄桜木町駅下車徒歩1分）

●応募先：〒231-0062 横浜市中区桜木町1-1 横浜市民健康福祉総合センター7階
横浜高齢者健康福祉財団

※ご希望の方は10月4日(水)（必着）までに、往復はがきの往信用裏面に代表者の住所・氏名・参加者数（3人まで）を、返信用表面には代表者の住所・氏名を記入してご応募ください。またHPのWEBフォームでも応募可能。

南区休日急患診療所移転のお知らせ

9月から元の場所で
診療を行っています

南区宿町4-76-1
時田駅から徒歩5分

TEL：045-711-7000

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
受付時間：午前9時半～午後3時半

