



医師会シンボルマーク

みんなの健康

最新医療情報

コロナ下4年目、 この冬の感染症

医療クローズアップ

「南区休日急患診療所」
新築開所

No.297

11・12
月号

みんなの健康 1 2023.11/12

在宅医療の今

住み慣れた地域で
暮らし続けるために

◆こんな時どうする？

突然おしっこがしたくなり
悩んでいます

●待合室

コロナ下4年目、

この冬の感染症

5類コロナはインフルエンザと同等またはそれ以上の対策・対応を

注：この記事は2023年9月中旬の状況をもとに作成されたものです



横浜市立大学
発生成育小児医療学 教授 医学博士
伊藤 秀一 先生

予測される状況

この冬の感染症について
どのような状況が
予測されますか

伊藤 子どもに関しては、2023年夏、RSウイルスやヒトメタニューモウイルス、パラインフルエンザウイルスといったさまざまなウイルスによる感染症が大流行したので、この傾向が冬も続く

でしょう。例年、秋から冬にかけてはウイルス性の気道感染症（風邪、インフルエンザ、気管支炎、肺炎など）が増えますが、夏の状況から考えると、今年はこれらが例年より多いことが予測されます。また、ノロ系のウイルス性胃腸炎はこのところ少なかったため、この冬は増えるかもしれません。大人に関してはこの夏も新型コロナウイルス感染症が多く、冬も引き続きコロナは流行すると思われます。また、昨年末からインフルエンザの流行がおさまらないまま秋に入りました。ここ数年と異なりこの冬は、インフルエン

ザの大きな流行が起きるかもしれません。

背景にはどんなことがありますか

伊藤 23年5月に、新型コロナウイルスの感染法上の位置付けが2類相当から5類に移行しました。これに伴い、政府が感染対策を一律には求めなくなつたため、マスク着用や手指衛生などをやる人が増えたり、生活や行動様式が開放的になつたりしました。こうした影響により、新型コロナウイルスに限らずさまざまな感染症の感染者が増加していると思われます。また、5類移行により

今シーズンの冬は新型コロナウイルスの感染拡大から4度目、またコロナの感染症法上の位置付けが「2類相当」から「5類」に変更後初めての冬となります。世の中の行動規制や警戒心がゆるむ中、感染症についてどのようなことが予測されるのか、また予防や感染後の対応について、横浜市立大学発生成育小児医療学の伊藤秀一先生にお聞きしました。

新型コロナウイルスの検査費用が自己負担になったことなどから、軽症や無症状のコロナ感染者が検査を受ける機会が減り、自分の感染に気付かないまま人にうつす事例も増えていくと思われる。

新型コロナウイルス感染症の現状は？

伊藤 感染者数は多いものの、鼻水、のどの痛み、咳といった気道の症状は以前より全体的に軽くなっています。感染しても軽症で済む人が多いのは、ワクチンの効果もあると思います。ただし重症の肺炎は、患者数は減ったとはいえ現在も生

予防策、ワクチン

感染症を予防するには？

伊藤 コロナ禍の際要請されていた日常における基本的な感染対策は、感染症全般に対して有効です。すなわちマスクの着用、手洗い等の手指衛生、換気、「密」の回避、人との距離の確保などです。これらは新型コロナウイルスが5類に移行したのに伴い、個人や事業者の判断

じています。

また23年夏から、オミクロン株の派生株XBB株からさらに枝分かれしたEG.5株（エリス株）の検出割合が増えています。

にゆだねられています。状況に応じ適宜実施し、自分や周囲への感染を予防してください。

マスク着用は まだ必要ですか

伊藤 感染症の流行期や、人が密集する室内、混雑した電車・バスの車内な

どでのマスク着用は感染予防に非常に有効です。ただ、小学校高学年くらいまでの子どもは基本的に着用しなくて構いません。理由の1つは、新型コロナウイルス感染症は、他の感染症に比べ診療体制が十分に整っていないため予防が大切で

インフルエンザのワクチン はいつごろ接種したら よいでしょう

伊藤 抗体の持続期間すなわちワクチンの有効期間は限られています。インフルエンザの流行のピークは通常1月なので、10月〜12月に接種してください。とくに高齢者や基礎疾患・持病のある方、乳幼児から小学校低学年までのお子さんは重症化や死亡のリスクが高いので、必ず接種してください。

秋からオミクロン株 (XBB.1.5)対応ワクチンの 接種が始まりました。 接種するべきですか

については接種しておくほうが安心です。

伊藤 XBB株は、従来の新型コロナウイルス株とかなり特徴が異なるウイルスです。ですから、これまでのコロナワクチン接種で副反応がひどくなかった人は、重症化を防ぐため接種を検討したほうがよいでしょう。

コロナは5類に移行したので、 予防をあまり気に しなくてよいですか

新型コロナウイルスに感染すると後遺症が残る場合があります。コロナワクチンは感染をある程度防ぐ効果も確認されていますから、ワクチン接種は後遺症の予防にもなります。

伊藤 いいえ。2類相当から5類への変更は感染法上の位置付けの変更で

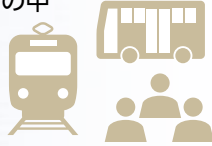
表：感染症法の2類と5類

分類	規定されている感染症	分類の考え方
2類 感染症	結核、SARS、MERS、鳥インフルエンザ等	感染力及び罹患した場合の重篤性からみた危険性が高い感染症
5類 感染症	インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症(2023年5月以降)、麻疹、風疹、百日咳、破傷風、梅毒等	国が感染症発生動向調査を行い、その結果等に基づいて必要な情報を国民一般や医療関係者に提供・公開していくことによって、発生・まん延を防止すべき感染症

2023年9月現在、厚生労働省の資料をもとに編集部で作成

厚労省が
推奨する
マスク着用の
目安

混雑した電車や
バスの中



受診時や、医療機関・
高齢者施設などへの訪問時



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
症状のある人	発症日				症状軽快		マスクの着用 				
	外出を控える										
						5日目に症状が続いていた場合、症状軽快し24時間程度経過するまで		マスクの着用 			
	外出を控える										
症状のない人	検体採取日						マスクの着用 				
	外出を控える										

新型コロナ発症後10日間が経過するまでは不織布マスクを。発症後10日を過ぎても咳やくしゃみ等の症状が続いている場合も不織布マスクを着用するよう推奨。

着用が
推奨される人



感染したら

感染症にかかったら
どうしたらいいですか

伊藤

原則は「早期診断、早期治療」です。発熱やのどの痛み、嘔吐や下痢など体の不調が生じたら、人にうつさないようマスク着用などの対応をするとともに、早期にかかりつけ医で診察を受けましょう。

子どもの場合、熱が出ても「食う・寝る・遊ぶ・笑う」ができる状態なら慌てて受診する必要はありません。「食う・寝る・遊ぶ・笑う」ができず、ぐったりしている、呼吸が荒い、嘔吐を含め水分が摂れないなどの状態なら、すぐに受診してください。高齢者や基礎疾患・持病のある人は重症化するリスクが高いので、それを自覚し早めに受診してください。一度感染しても再感染する場合があります。感

染後も予防対策は継続しましょう。

インフルエンザや新型コロナウイルスにかかっても、抗ウイルス薬で治りますよね？

伊藤

抗ウイルス薬は、ウイルスが細胞に侵入して増殖・拡散するのを防ぐ薬で、発熱日数の短期化、のどの痛みやだるさなど症状の緩和、重症化の防止などが期待できます。ですから、体内のウイルス量が少ない感染初期に飲まないと効果がありません。早めに処方してもらい必要があります。また、現在一般流通している新型コロナウイルスの抗ウイルス薬には、それぞれ投与の対象者に条件があり、併用できない（飲み合わせが悪い）薬も多数あります。誰でも処方してもらえるわけではありません。抗ウイルス薬があるからといって、インフルエンザやコロナ感染を軽視するのは禁物です。

人にうつさないために
気を付けることは？

伊藤

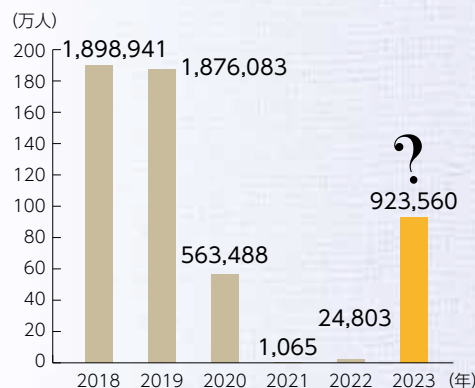
感染したかと思うたらマスクを着用し、人との接触をなるべく避けましょう。自覚症状がなくても感染している場合があるので、医療機関や高齢者施設などを訪れる際はマスクを着用しましょう。

新型コロナウイルスに感染した場合、厚労省では5類移行後、以下の行動を推奨しています。発症後は外出を5日間控え、症状が軽快してもその後24時間程度は外出を控えること。その後もウイルス排出の可能性があるので、発症後10日間が経過するまでは不織布マスクを着用したり、高齢者や基礎疾患・持病のある人などとの接触を控えたりする等の配慮です。

新型コロナウイルスの後遺症は
どのようなものですか

グラフ：季節性インフルエンザの患者報告数

（感染症発生動向調査（定点報告）・厚生労働省 より）



（※）感染症発生動向調査に基づいた数値
・報告数：全国約5,000か所の定点医療機関においてインフルエンザと診断された患者数
・2022年及び2023年は暫定値
・2023年は39週（9月25日～10月1日）までの集計

新型コロナウイルスの予防対策が政府から要請された2020年、21年、22年のインフルエンザ患者数はそれ以前に比べ激減。ところが新型コロナウイルスが5類に移行し予防対策が一律に要請されなくなった23年は、9月の時点で患者数がすでにかなり多くなっています。日常行動により感染症がかなり予防できることが分かります

伊藤

よく知られているのは味覚障害です。ほかに咳や倦怠感、関節痛などさまざまです。めまいや立ちくらみなど神経症状が残る人もいます。新型コロナウイルスの後遺症についてはまだ分かっていない部分も多いのですが、インフルエンザに比べると後遺症の種類が多く、また長引くことが特徴です。つらい場合は、医療機関に相談してください。

今後新型コロナウイルスは
どうなるのでしょうか

伊藤

流行は継続し、大きな波が何度も来るで

しょう。これまでインフルエンザに対して長年行ってきたのと同等の、予防対策や感染後対応をとり続けることが大切です。2020年からのコロナ禍で私たちが学んだのは、日常の行動に気を付けること（マスクの着用、手洗い等の手指衛生、換気、密の回避、人との距離の確保など）で、ウイルス感染をかなりの程度予防できるということです（グラフ）。これはすべての感染症に対して言えることです。この学びを生かし、自分の健康を自分で守っていただきたいと思います。

「南区休日急患診療所」新築開所

万一の際の安心を追求、将来を見据え機能強化

南区休日急患診療所が9月3日から元の場所での診療を再開しました。施工者と1年余りの協議を経て、施設全体の設計を考え直しました。利用者と働く人に配慮した部屋の新設や配置、動線確保、在宅医療対応や災害対策など機能強化も拡充しました。万一の際に慌てず受診できるように、あなたの町の医師が待機しています。南区医師会の池田嘉宏会長に新診療所の注目点をお聞きしました。



池田 嘉宏 会長

仮診療所から新診療所へ

池田 新施設の1階は休日急患診療所と医師会事務室を配置しました。旧施設では大部屋を仕切って各科で診療していましたが、内科、小児科、耳鼻咽喉科ごとに部屋を用意しました。別の出入り口を使う感染症診察室を入れると5室の診察室になります。ご利用者のプライバシーに配慮し、感染症への対応なども強化

した設計です。

診療体制はどのように

池田 診療体制は、日曜・祝日と年末年始の午前10時から午後4時までで（受付は9時30分から3時30分まで）、診療は、内科、小児科、耳鼻咽喉科（6週間に1回）です。発熱などの症状がある場合は事前に電話することをお願いします。また今回の開設に合わせて電子カルテを導入。既往歴や薬の処方データを共有すること、スムーズな対応が可能となります。

利用状況はどうですか

池田 小児科での利用が一番多いです。年間を通して呼吸器系の急性疾患が多数を占めています。また、内科ではこの秋冬のインフルエンザの流行も懸念されます。アクセスしやすいように駐車場は19台分のスペースを確保、地下鉄蒔田駅からは徒歩3分の好立地です。昨年は仮の診療所で利用者数は減りましたが、元の場所に戻りましたので、お子さまから高齢者まで幅広い年代の方に利用してほしいと思います。

在宅医療や災害時対応も

池田 2階には、訪問看護ステーション、居宅介護支援センターや在宅医療相談室、医療的ケア児者等コメディネーター拠点を一室にまとめ、余裕のスペースを確保しました。旧施設では診察室との共用で、何かと不都合なところがありました。また、中会議室はペーパーレス会議を想定した造りになっています。3階の大会議室は、普段は理事会・学術講演会などに使いますが、多職種による災害時拠点になるように設計。災害救護隊用の物品や、災害時の水や簡易トイレなどの資材

を収納する倉庫を隣接させています。屋上にはソーラーパネルを設置し、蓄電するとともに館内の電力の約半分を賄えるようにしました。

利用者へのメッセージを

池田 南区医師会は、地域医療を円滑に進めるための学術団体ですが、在宅医療、認知症対策、災害対策などにも注力していきます。休日急患診療所では、かかりつけ医でもある町の医師が見守ります。「休日の急患、どうしよう」と困ったら、ぜひ頼ってみてください。



明るく開放的な外観。駐車スペースもゆとり



5つの個室での診察が可能になった



南区医師会
ホームページも是非ご覧ください。

*地図は最終ページ参照

住み慣れた地域で 暮らし続けるために



横浜市片倉三枚
地域ケアプラザ
所長
田村 順子 さん

「地域ケアプラザ」ってご存じでしょうか。名前は聞いたことはあるけど具体的な事業の内容を知らない、足を運んだことがないという人も多いのではないのでしょうか。どのような施設なのかわからないという方のために、2回に分けてご紹介いたします。1回目は、「地域ケアプラザってどんなところ」、2回目は、在宅生活を支えるには、医療と介護の両面からのサポートが必要です。この介護面からのサポートとして、プロフェッショナル集団による「よろず相談所」の紹介・「どんな時に相談に行けばよいの」をお話いたします。

「地域ケアプラザってどんなところ」

地域ケアプラザは横浜市各区の中学校区に一つの割合で設置され、高齢者や子ども、障害のある人など誰もが安心して暮らせるように、身近な福祉・保健の拠点としてさまざまな取組を行っている横浜市独自の施設です。現在市内に145か所あります。

主に以下の5つの機能を持っています。(通所介護がない施設もあります)

●地域活動交流

福祉保健活動に関する情報提供、地域活動を目的とした各部屋の貸出、ボランティア育成、各種講座や自主事業の実施など。

●地域包括支援センター

高齢者等の総合相談窓口（介護保険・権利擁護・介護保険外の情報提供など）、地域支援事業、介護予防事業など。

●生活支援体制整備

生活の支えとなるような仕組みづくり、いつまでも元気に活躍できる地域づくりへの支援。

●居宅介護支援（ケアマネジャー）

介護保険サービスを受ける要介護者の在宅介護に関する相談や計画、連絡・調整を総合的に対応。

●通所介護（デイサービス）

利用者の心身機能の維持や向上だけでなく、家族の介護負担を軽減することを目的とした利用も可能。

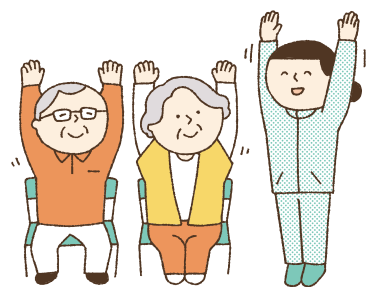
地域の方にいつまでも健康的な生活を送っていただくために、施設の場を利用していただき、住民による健康体操やダンス、歌を歌う会など活発な活動を行っています。職員

が企画する子育て講座や介護予防講座などもあります。

また日常生活を送る中で、

自身や家族の健康、子育て、地域活動への参加など、ちょっとした悩みや不安を相談できる場所でもあります。そんな悩みをさまざまな職種のスタッフが連携して対応しています。

今回は、「よろず相談所」についてです。超高齢化社会において、介護は誰もが向き合わなければならない課題です。高齢者に関する相談も年々増加しています。高齢者の困りごとに対応している「よろず相談所」を紹介いたします。



待 合 室

50歳を超えて、改めて外見を整えようと思い、スキンケアをするようになって2年ほど経つ。やっている人とやっていない人ではこのあたりから随分差が開いていくようだ。顔はゴシゴシとは洗わず、美容液をパシャパシャと着け、乳液で蓋をしている。サウナに定期的に通い、飲む美容液と言われているらしいすっぽんスープを冷蔵庫に常備している。先日、鮎屋の大将に「お客さん、お肌がきれいですね」と言われて嬉しかった。もっと美しくなりたい。

先日、認知症対応型共同生活介護（グループホーム）の回診をしたところ、今月誕生日だという利用者さんが「私、80歳になりますけど、若さと美しさを保てるように身だしなみに気をつけているのです。」と仰った。看護師さんと介護士さんは笑ったのだが、私は心の底から共感し、リスペクトの念と共にググッと目を見据え、「素敵なおことです。私も見習いたいです。」と応えた。

私はこの方をもう5年以上は診ているが、美について語ってくれたのは初めてのことであった。共に美を高め合う同士として認識して頂けたのだらうと思った。不思議なことだが、きっとそういうことって伝わるのだらうな。この人ならわかってくれるだろうということを人は語るのだらうと思う。

「80歳にもなって、若さも美しさもないだらう」と思っている人には、決して語られることはないだらう。美しく生きたい。誰かの美しさも称えたい。そう思っている。
(Mr.D)

表紙／舞岡公園（戸塚区）田園や雑木林の風景が広がり、小谷戸の里には茅葺の古民家が保存されている。もみじ休憩所周辺のもみじ林は、11月下旬から色づく。地下鉄舞岡駅下車。

こんな時どうする

突然おしっこがしたくなり 悩んでいます

横浜市泌尿器科医会 はやし けい い ちろう 林 圭一郎 先生
都筑はやし泌尿器科クリニック

過活動膀胱って
何ですか



突然おしっこがしたくなり、トイレにかけこむことはないですか？あるいは間に合わずに漏れてしまうことはありませんか？これは「尿意切迫感」あるいは「切迫性尿失禁」といい、「過活動膀胱」という病気の可能性があります。40歳以上の8人に1人は過活動膀胱の症状があり、年齢とともにその頻度は増していきま

医療機関を受診される方が年々増えています。

過活動膀胱の診断には
どのような検査がありますか

症状をチェックするために過活動膀胱症状質問票（OABSS）というシートの記入を行います。これにより過活動膀胱が疑われる場合には、尿検査や膀胱の超音波検査、残尿測定を行います。男性では前立腺肥大症や前立腺がんとの関連も考えられるためPSA検査を含む前立腺の診察も行います。

治療はどんなものがありますか



主に行動療法、薬物療法の2つがあります。行動療法は生活習慣の改善（水分やカフェイン摂取を控える）、骨盤底筋体操（膣や肛門を締める体操）、膀胱訓練（少しずつ排尿間隔を延長することにより膀胱容量を増加させる訓練）があります。薬物療法は膀胱の収縮を抑えて、尿意切迫感も改善する薬剤が以前は中心でした。しかし最近は膀胱の拡張を促進する薬剤が中心となっています。また、

これらの治療で改善が難しい難治性過活動膀胱の患者さんに対してボツリヌス毒素の膀胱内注入治療、あるいは仙骨刺激治療といった新たな治療も行われています。過活動膀胱の多くは改善できる可能性があります。年だから仕方ない、「恥ずかしい」とあきらめずにお近くの泌尿器科専門医を受診してください。



横浜市医師会聖灯看護専門学校 入学試験のご案内 ～看護師をめざしませんか～

令和6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
お申込みください



	出願期間	試験日
第2回	令和5年12月18日(月)～1月10日(水)	1月20日(土)
第3回	令和6年1月22日(月)～2月2日(金)	2月10日(土)
第4回	令和6年2月19日(月)～2月26日(月)	3月2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)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 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	横浜市長市民病院	☎(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	横浜市民みなと赤十字病院	☎(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

YouTube配信 第19回市民公開講座 配信中



治りにくいその口内炎、もしかしてガンかも？

- 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！
横浜国立大学 大学院 医学研究科 放射線治療学
主任教授 幡多 政治 先生

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
蒔田駅から徒歩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

