



医師会シンボルマーク

みんなの健康

歌手・タレント

堀ちえみさん

現状を受け入れ
ポジティブに
前進あるのみ

横浜市医師会

戸塚武和 会長

みんなの健康 1 2024.1/2

No.298

新春号

新春対談

明けまして、おめでとうございませう。

2024年は、私たちの日常がコロナ禍前の状態に戻り、コンサートや演劇、ミュージカルなどステージでの感動をじっくり味わいたいものです。そして今ここに、病を抱えながらも、ステージに立つ日を信じて、日々、ボイストレーニングやからだのリハビリに励む人がいます。1983年、テレビドラマ『スチュワードレス物語』で一世を風靡した、堀ちえみさんです。

今回、新春対談のゲストにお迎えし、大ピンチのなかでもポジティブに、よりよく生きるためのヒントを教えてくださいました。その歩みはとてもゆっくりかもしれませんが、「光」ある先へ立ち向かう姿は、明日へと希望をつなぎ、そのひたむきさに勇気づけられます。堀さんのやさしいお人柄と言葉の一つ一つが私たちの心を温かく包みこみます。

◆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？ 咳がなかなか止まりません



歌手・タレント ^{ほり}堀ちえみさん

プロフィール●1967年大阪府堺市出身。1983年に主演した『スチュワーズ物語』が日本中で大ヒットした。7児の母として、テレビ出演のほか、教育、健康にまつわるトークショーをはじめ、音楽活動と幅広く活躍している。2019年にステージ4の舌がん、リンパ節への転移が見つかる。自身のようにがんの発見が遅れる人を少なくしたいとブログで病気を公表。手術後には、闘病生活を綴った『Stage For〜舌がん「ステージ4」から希望のステージへ』（扶桑社）を刊行、堀ちえみオフィシャルサイトでは随時ブログを更新し、日々の出来事やライフスタイル、病気に関する実体験を発信している。

©2024年の活動予定は、決まり次第オフィシャルブログに掲載していきます。

堀ちえみオフィシャルブログ「Hori-day」
<http://ameblo.jp/horichiemi-official/>

横浜はあこがれの街

戸塚 堀さんは、横浜にはどんな印象を持たれていますか？

堀 横浜は10代の頃からあこがれの街です。当時からとてもオシャレで、外国から色々なものが伝わり、流行の一步先を行っているような、そんなイメージがありましたね。もう40年以上前の話ですが、初めて仕事で横浜を訪れた時は想像以上にきれいな街で、絵になる場所が多い美しい街だなという印象を受けました。

戸塚 あの頃から、横浜もずいぶん景色が変わりましたよね。

堀 そうですね。確かにずいぶん変わりましたが、昔も今も街としての美しさは変わらないですね。東京からは、何十分かで来られる近い場所なのに、小旅行をしたような気分が味わえるのがいいですね。中華街を歩くと、まるで異国に来たような、楽しい気分になりますね。

堀 金沢もいいところですよね。

戸塚 そうですね。金沢はとても日本的な場所だったので、最初に横浜に引越してきた時はカルチャーショックが色々ありました。たまたま、父の会社の借り上げ住宅が中区の山手町というところがにあつたんですね。私のところは丘の上の高級住宅地ではなく、山の下の普通のしもた屋だったんですけれども(笑)、当時、山手にはまだ外国人がたくさん住んでいたこともあり、外国に来た

ような気分になったことを覚えています。

堀 それは、いつ頃のお話ですか。

戸塚 昭和40年代ですね。横浜市大医学部1年の時には、先輩に連れられて、根岸のほうに英会話を習いに

大病を経験されましたね。特に舌がんの大手術を受けられ、快復されました。治療やリハビリの過程では、想像を絶する努力をされたと思います。そこで心の支えになったものについて教えてくださいいただけますか。

堀 私の場合、術後に障害が残ることと、お仕事を休まないといけないということ、舌がんであることを公表せざるを得なかったんですね。それで公表に踏み切ったら、様々な方面から勧誘を受けました。

戸塚 それは、宗教とか民間療法とか。

堀 はい。でも、私が信じていたのは医師と医療従事者の方と家族だけ。一番、大きな支えになったのは、日本の医療の進歩でした。これは夫も私も一貫していて、科学的根拠のないものには一切頼らないと決めて、日本

信じるのは医師と医療

戸塚 話は変わりますが、堀さんはさまざま



横浜市医師会 **戸塚 武和** 会長

の医療と医師を信じて治療に励みました。

戸塚 そうだったんですね。病気がわかった時の気持ちやその後の切り替えについてはどのようなようにされましたか。

堀 病気がわかると、シヨックが大きくて、つい原因探しをしてしまうんですよね。どうして自分がこのような病気になったのだろう。生活が不規則だったからだろうか、とか、食生活が悪かったからだろうか、とかね。特にがんの告知を受けるのと、これまで自分がやっ

てきたことに対してのバチがあたったのかなと自分を責めたり、または、

どうして医師がもう少し早く見つけてくれなかったのだろう、などと誰かのせいに行ったり。そうして、追い込まないと気が済まない精神状態になるんです。でも、一番よくないことは自分を責めることなんですよね。

戸塚 はい。
堀 私自身も、そういう感情を持ちました。自分の人生を恨んだり、自分の身体を憎んだりという負の感情に囚われてしま

うんです。もちろん、それは仕方がないことだとは思いますが、でも、恨んだところで、病気になるという事実は何も変わらない。だから、私はそういう負の感情をなるべく、削ぎ取って、この病

気には打ち勝つために、自分は何をすればいいのか、という点に気持ちを持っていくことで、前向きに心を切り替えました。

戸塚 治ったら、どこに行こう、とか何をしよう、とか考えたりしましたか。
堀 そうですね。過去に旅行に行った先で出会った景色や、その時に感じたことなどはずいぶん、心の支えになりました。

また元気になって、飛行機や列車に乗り、あの景色を見に行きたい、とか、あの人に会いたいとか、そういうことも術後を乗り越える時の支えになりましたね。

何事も基本は呼吸

戸塚 日常の中で体調を整えるために、特に心がけていることはありますか。

堀 呼吸を大切にしていることですね。

戸塚 呼吸、ですか。

堀 はい。私はボイストレーニングを受けているのですが、トレーニングをしていると体感として、人間にとって呼吸と

いうのはとても大切なものなのだと感じます。代謝をよくするために腹式で息を吸うことが大事です。ボイストレーニングというのは大声を出して声を張るといふことばかりではないんですね。歌も呼吸。やっぱり基本は呼吸なんです。

戸塚 なるほど。

堀 呼吸については歌に限らず、私が抱えてしまった言葉の障害を和らげるためにも役に立っています。舌の手術を受け

て、しゃべり方が180度変わってしまったことで、自分では理解していても、相手の人にはきちんと言葉が伝わっていないかもしれないという、もどかしさを抱えたんです。そんな中で、どうすれば、滑らかに、流れるように話ができるかという試行錯誤の末にたどり着いたのが、やっぱり呼吸なんです。

戸塚 ご自身で、そこにたどり着いたのはすごいことですね。

堀 長い呼吸でしゃべると、プツツと途中で途切れずに話をするのができるんです。そうすることによって、お話を聞いていただきたい時にも、相手の人に不快な思いをさせることなく、きちつと言葉を届けることができる。呼吸とか間合いとかを勉強していくと、人生においてもプラスなことが見えてきました。



戸塚 本当に大変な努力をされているんですね。呼吸は確かに大切ですね。日本では、呼吸法というの、江戸時代から色々工夫されてきたようですね。尺八を吹く時の「みつそく」という呼吸法とかね。「みつ」は密かの「密」で「密息」。大事ですよ、呼吸は。

かかりつけ医を持つとう

戸塚 ところで、堀さんは「かかりつけ医」という言葉をご存じですか。
堀 はい。以前、お世話

になったことがあります。
戸塚 そうなんですね。横浜市医師会では、市民の健康と福祉を守るという

ことで、地域の住民の方に向けた健康増進のための取り組みや子ども健康面のサポートなどに力を入れておりました。特に今は「かかりつけ医」

を持つとう、ということ、そのシステム構築に取り組んでいるところなんです。
堀 それは大事なことです。すね。

戸塚 堀さんはご存じかと思いますが、かかりつけ医”というのは特に医師の専門にこだわらず、専門外のことで

も地域住民の相談に応じて、適切なアドバイスをする。もつという病気になるらないよう、健康増進のお手伝いもして、もし病気になるたら自分の専門外の場合は専門的などころを

紹介するといふものです。
堀 ほんと、いてくれると心強いですよ。

戸塚 そうですね。特にお年寄りには色々な病気を抱えているので、総合的に判断して、通院ができなくなったら、在宅医療といつて、往診をして家庭の中でお世話をする。これは医師だけで、できることではなく、行政とも協働して患者さんのお世話を、そういうことに力を入れていきます。

大家族の強い味方

堀 私は大阪で暮らしていた頃、15年以上前に、かかりつけ医にお世話になっていました。当時は、ホームドクターと呼んでいたのですが、うちは5人の子ともと私と私の両親と妹の9人家族だったんです。だから誰かひとりがいんフルエンザに罹ってしまうと、家族みんなにうつって蔓延して

しまうわけです。それで親や子どもを病院に連れて行くことができない、という大変な状況を経験したことがあったので、在宅で診ていただけのお医者さんを探しました。そうしたら、近くのクリニックで外来を午前中と夕方にされていて、早朝と深夜と間の時間は往診もされているという先生がいらつしゃったので、その先生に在宅診療をお願いしました。
戸塚 15年前から、かかりつけ医を持つていらつしゃったんですね。
堀 はい。私が東京での仕事で不在の時に、子どもが熱を出したりすると、年長いた両親が、ぐずる子どもの手を引いて、病院に行くのは本当に大変で。それに子どもは特に夜中に熱が上がつたりするので、そんな時とかかりつけ医の先生が来てくださるのはとても

助かりました。9人分のインフルエンザの注射を在宅でお願いしたこともありましたが、ただね、この先生はいつ休んでいらつしゃるのだろうと、頼りにしながらも心配はしていません。

地域医療を面で支える

戸塚 素晴らしい先生に巡り合えてよかったですね。しかし、今の時代は「働き方改革」ということも重要なので、ひとりの先生にそれを求めるのは難しくなっています。だからこそ、システムを構築して、それに近い形の医療を提供するべく、努力しております。

少し硬い話になります。が、日本医師会でも問題になっているのが、かかりつけ医機能の確保です。かかりつけ医機能というのは5つあって、ひとつ目が外来。クリニックや病院の外来に来る方

が、日本医師会でも問題になっているのが、かかりつけ医機能の確保です。かかりつけ医機能というのは5つあって、ひとつ目が外来。クリニックや病院の外来に来る方



を診察すること。2つ目は休日と夜間の対応。3つ目は入退院時の支援。4つ目は在宅医療の提供。5つ目が介護サービスの連携です。この5つが、かかりつけ医の果たす機能であると定義づけているのですが、本当に大変なのは夜間・休日の対応なんです。これは個々の地域医療機関の枠を超えて、地域全体で対処しないと解決できないんですね。医療機関が機能を發揮して、個人という「点」ではなく、地域という「面」で地域医療を支えるということを医師会の会員の先生方にも浸透させるよう

にしています。個人の先生が頑張ったとしても一時的には機能しても、やはり限界がありますからね。堀 そうなると、お医者さんにとっても分担ができていいですよ。

戸塚 はい。機能すれば持続可能なシステムになっていくと思います。

まる5年という節目の年

戸塚 今年の抱負を教えてくださいいただけますか。

堀 私事ですが、今年で、ちょうど舌がんと、その後に見つかかった食道がんの手術から、まる5年という節目になります。

食道がんのほうは、ステージ0でみつかったのですが、舌がんはステージ4だったんですね。ステージ4ともなると、5年生存率もなかなかやっぱり低かったわけで、それが、ここまで何事もな

くこられたということ、感謝、感謝の1年になると思います。もちろん、5年経ったからといって、油断はできないので、検診はずっと続けていきますが、この舌と食道に関しては、安心してきる1年になるのではないかと思います。

戸塚 大事な年ですね。

堀 病気のことで、この5年間、大阪にいる友だちにも、ずいぶん心配をかけましたので、友だちに会う機会も増やした



2023年4月7日 フェニーチェSAKAY(大阪)堀ちえみ40周年+1アニバーサリーライブ「ちえみちゃん祭り2023」写真提供 ©松竹芸能

いなと思います。闘病中はみんな、私にどう声をかけていいのかかわからず、気を遣わせてしまったと思うので、そういう友だちとも腹を割って話ができばいいな、と思っています。

戸塚 読者へのメッセージをいただけますか？

堀 私は、がんになっても治るんだという、みなさんに希望が持てるような存在でありたいなと思っています。もちろん、がんというのは油断してはいけない病気ですが、きちつと前向きに頑張っていけば、成果は出る病気。がんになっても、おしまいじゃない。治るんだということをわかってもらえたらいいな、と思います。

頑張る姿が力をくれる

戸塚 最後になりましたが、お仕事についてはいかがですか。

堀 そうですね。お仕事

もライブで歌を歌って、全国をまわるということもやっていきたいと思っています。それからリハビリをもっともって頑張って、自分ができないと思って諦めていた仕事のジャンルなども、どんどん増やしていけたらいいなと思っています。

戸塚 実は、この対談をするにあたり、堀さんがデビュー間もない頃に出演された『スチュワード物語』を見直したので、改めて、あの純粋で真つすぐな演技には本当に感動しました。堀さんが演じられた「松本千秋さん」の頑張る姿に感動をいただき、今もこうして前向きに頑張っておられる堀ちえみさんにも力をいただきました。私と同じように堀さんの頑張る姿に勇気もらえる方ばかりだと思います。本日はありがとうございました。

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

たむら じゅんこ
田村 順子 さん

前回は「地域ケアプラザってどんなところ」というタイトルで、高齢者から子ども、障害のある人など、誰もが安心して暮らせるように様々な取り組みを行っている横浜市独自の施設であるということ及び、ケアプラザの機能についてのお話をさせていただきました。

昨今、総合相談窓口では、高齢者に関する相談が年々増えてきています。在宅生活を支えていくには、医療と介護の両面からのサポートが必要です。

今回はこの介護面からのサポートとして「よろず相談所」のお話をさせていただきます。

「どんな時に相談に行けばいいの」

ご自身のことや、親の生活や病気のこと、お隣さんのことなど、いろいろ心配になることがありますよね。そんな時どこに相談したら良いのでしょうか。

高齢者の健康面や生活全般に関する相談を受けているのが「地域包括支援センター」です。そこはまさしく高齢者の困りごとに対応している「よろず相談所」です。

- 最近親の物忘れが激しい。認知症かも？
- 介護保険って？介護サービスを受けたいけど。
- 最近体調が思わしくない。かかりつけ医がない。どこで受診したらよいの？
- 病院から退院するけど、自宅での生活に不安がある。
- 成年後見制度について教えてほしい。等々

このような日常生活でのちょっとした心配ごとから、介護、病気、金銭的な問

題、虐待など多岐にわたっての相談を受けています。

また、その内容に応じて、区（行政）や在宅ケアマネージャー、医療機関などに繋いでいきます。

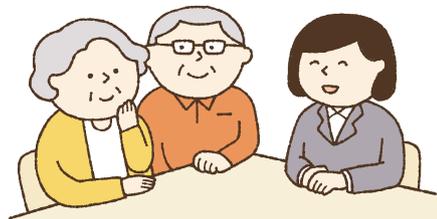
そして、その多様な相談内容に対応するプロフェッショナル集団が、地域包括支援センターに配置されている保健師（看護師）・社会福祉士・主任ケアマネージャーなどの専門職です。それぞれの専門性を生かして相互連携しながら業務にあたっています。

困ったり、心配になったりしたら、ひとりで悩まず、我慢せずに、今の思いを伝えてみてはいかがでしょうか？安心して相談してみてください。

相談に行かれる時ですが、訪問や面談等で不在の時間がありますので、事前にお電話されることをおすすめします。

地域住民の介護や福祉に関する困りごとについて、身近で気軽に相談できる窓口「よろず相談所」が「地域包括支援センター」です。そこにはプロフェッショナルな職員がおり、どのようなサポートが必要かなどを一緒に考えてくれるところです。

前回と今回に分け「地域ケアプラザ」について紹介させていただきました。相談窓口以外にも様々な取り組みを行っています。是非、足を運んでくださると幸いです。



待合室

処方される医薬品には「薬価」が決められています。誰に対しても値段が同じで公平性が保たれ、医療機関や薬品会社は不当に値段を吊り上げたりすることが出来ません。販売直後は、開発コストを回収するため「薬価」も高く設定されています。経年とともに「薬価」は引き下げられていきます。

しかし、現在では「薬価」が低すぎるのが問題になっています。薬価が安くなりすぎること、医薬品メーカーはコストがかけられなくなります。最近の物価高も、原材料の調達に影響していることは簡単に想像出来ます。他にも輸送や品質管理のコストがかかります。品質管理を省略されたら、薬の安全性にも影響が出てきます。薬価が安すぎて、広く使われている薬剤であっても、製造中止になったり、供給が滞ったりするようになりました。10年前にはなかったことです。

不当に安すぎる「薬価」は避けるべきです。勿論、国全体の医療費を上げないことも重要です。すぐに出来ることは、過剰処方を避けることです。価値のある薬を、適正な価格で、適切な量の処方にする、処方して貰うことが必要なのです。

(ワキタ産婦人科 脇田哲矢)



「みんなの健康」

ご感想をお寄せください。

◀ 詳細はこちら

こんな時どうする

咳がなかなか止まりません

横浜内科学会
(医)ファミリーメディカル
横浜弘明寺呼吸器内科・内科クリニック みしま わたる 三島 渉 先生

ただの風邪だと思っていればいいのでしょうか？

風邪によって出る咳は長くても2週間程度でおさまります。それ以上続いている咳は風邪が原因ではありません。風邪以外のものもと重大な病気が隠れています。

呼吸器内科の専門外来をしていると、病状が進行してから受診される方が多く「もっと早く来てくれていれば…」というケースが何度もありました。咳が続く呼吸器系の病気が診断がとて難し

どんな検査をするのでしょうか？

く、レントゲンや血液検査など一つの検査からすぐに診断をつけることができません。患者さんからお聞きした症状と複数の検査を組み合わせ、医師の知識・経験をもとに判断する必要があります。ため、正確な診断がつかないうちに症状を悪化させてしまうことが多いのです。2週間以上続く咳は決して放置せず、早めに受診してください。

まず胸部レントゲンを

行います。また、早期の肺がんや肺結核は胸部レントゲンだけではわからないことがあるためCT検査も行うことが必要です。レントゲンやCTで異常がなかった場合には、次に喘息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)などの慢性的な病気がないかどうかを調べます。そのため、スパイロメーターやモストグラフを実施します。喘息とCOPDを鑑別するには呼気一酸化窒素ガス分析を行います。喘息の場合は気管支の炎症によって一酸化窒素が発生

する。また、早期の肺がんや肺結核は胸部レントゲンだけではわからないことがあるためCT検査も行うことが必要です。レントゲンやCTで異常がなかった場合には、次に喘息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)などの慢性的な病気がないかどうかを調べます。そのため、スパイロメーターやモストグラフを実施します。喘息とCOPDを鑑別するには呼気一酸化窒素ガス分析を行います。喘息の場合は気管支の炎症によって一酸化窒素が発生

するため、呼気中の濃度を測定することで診断に役立ちます。

検査をした結果、どんな病気が多いのでしょうか？

6〜7割以上の方は喘息です。とくにゼーゼー、ヒューヒューといった症状がなく咳だけが続く咳、喘息という病気の患者さんの場合、ご自分の咳の原因が喘息であることを知って驚く方がほとんどです。その他、COPD、肺炎、肺がん、肺結核、間質性肺疾患など多くの病気が見つかります。

休日・夜間に急病になった場合は

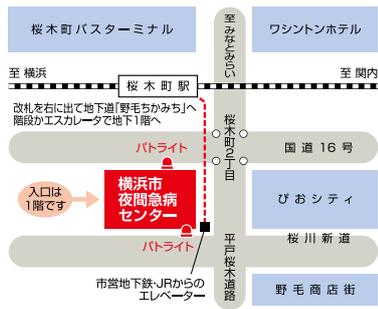
休日の昼間はこちらへ

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
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	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		

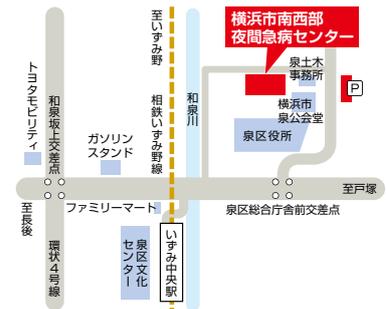
横浜市夜間急病センター ☎045-212-3535



横浜市北部夜間急病センター ☎045-911-0088



横浜市南西部夜間急病センター ☎045-806-0921



午前0時以降における 初期救急診療は

※受診の際は、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	西区	けいゆう病院 ☎(045)221-8181
港北区	横浜労災病院 ☎(045)474-8111	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
鶴見区	済生会横浜市東部病院 ☎(045)576-3000	磯子区	汐見台病院 ☎(045)761-3581	港北区	菊名記念病院 ☎(045)402-7111
神奈川区	横浜市民市民病院 ☎(045)316-4580	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
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター ☎(045)851-2621	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
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	戸塚区	東戸塚記念病院 ☎(045)825-2111
港南区	済生会横浜市南部病院 ☎(045)832-1111				

ラジオ みんなの健康ラジオ

ラジオ日本 AM1422kHz にて放送中です

毎週木曜日 午前11:05～11:10

※再放送は毎週日曜日午前5：40放送

かかりつけ医検索ホームページ

横浜市医師会 検索

様々な条件（診療科目・地域・駅名 etc.）をクリックすることにより、お探しの医療機関を検索できます。

地域医療連携センター ☎045-201-8712

運営時間：午前9時～12時／午後1時～5時
月曜～金曜（土・日・祝日・年末年始を除く）

お近くの医療機関を電話でご紹介いたします。また、ご希望により診療所や病院の情報と地図をFAXで送ります。

