



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.299

3・4
月号

最新医療情報

就学時の心がまえ

在宅医療の今

がん患者さんの
在宅療養について

みんなの健康 2024.3/4

からだにやさしい
食事づくり
春を感じる
お弁当はいかが？

◆こんな時どうする？
内臓は痛みを感じる事が
できるのか

●待合室

一特集一 就学時の心がまえ

新しい環境に入る 子どもと保護者の方への アドバイス



社会福祉法人青い鳥
横浜市東部地域療育センター
たかはし ゆういち
高橋 雄一 先生

小学校入学を迎える子どもや保護者の方は、期待と不安の双方が入り混じっているのではないかと思います。昨今入学準備に関する書籍やインターネット情報が数多くありますが、実際は対応に悩む保護者の方も多いと思います。小学校入学前後の時期は、生涯にわ

たる学びや生活の基盤をつくるために重要な時期と言われています。横浜市立小学校では、子どもが新しい学校生活を安心して開始していくために、入学当初に幼稚園・保育園（以下、園）で経験した遊びや生活を織り交ぜた「スタートカリキュラム」や、園と学校が連携する「幼保小の架け橋プログラム」などの取り組みが行われています。私からは医療の立場から、小学校入学前後の子どもに関して質問を受けることが多い内容を中心にお話しいたします。



子どもの病気を学校に知らせた方がよいですか？

小学校入学前から定期的に治療を受けている病気がある場合には、学校と情報共有をすることが望まれます。特に気管支ぜんそくなどのアレルギー疾患やてんかんなど、発作時の医療的処置が必要な病気については、事前に主治医と対応を相談してください。

なお、入学前や入学後に定期的に行われる健康診断で治療を勧められた場合には、生活に支障が生じる可能性があります

ので、速やかに医療機関を受診してください。

他の子どもと差があるように感じます

保護者の方が自分の子どもと他の子どものできることの違いを感じて、心配になることがあると思います。子どもの性格や発達は一人ひとり違いますし、家庭での子育ての仕方にも違いがあります。また園も各施設によって取り組みが異なるため、子どもが経験することの違いがあります。ですので、子どもの行動の一面だけを比較して、焦らないようにしていただきたいと思います。

小学校入学前には、家庭や園での経験を通じて、自立心、共同性、道徳性・規範意識、社会生活などさまざまな面の成長が望まれます。保護者の方から、「勉強が心配なので、入学前に学習ドリルで読み書きを覚えさ

せた方がよいか。」といった質問をよくいただきます。入学前の学習は、遊びや生活の中で文字や数に親しむ体験を重ねることとで、興味や関心を持たせることが望ましいとされます。教科学習ばかりでなく、子どもが自発的に好きなことや得意なことを伸ばし、自信を持つように促すことが大切です。

子どものこころの症状はどのように表れますか？

子どもは大人と比較して、自分の気持ちを言葉にして理解、表現することが難しいため、不安やストレスを感じた時に、大人とは違った反応を示します。例を挙げると、「保護者のそばから離れたがらない」「指しゃぶりや爪噛みが止まらない」といった行動の他に、「頭痛、腹痛、トイレが近い」などの身体の症状や、「落ち着きがない、



怒りっぽい」など周囲が困るような行動を表すこともあります。このような様子は、特に進級時や長期休み明けなど環境が変わる時期にみられがちで、学校に行きたがらないこともあります。これに対し、保護者の方が子どもを叱責するなど否定的な対応をして、悪循環に陥ることもあります。

このような行動や症状がある時には、「子どもは不安を抱えているのではないか」と考えて、子どもに関わる人たちが症状の背景となつている要因を考えて、子どもの心理的負担を軽減し、安心感を与えるような対応や環境の調整を図ることが大切です。

発達面が気になる子どもには、どのように対応したら良いですか？

発達面が気になる子どもは、「授業中じっと座つていられない、全体での指示が伝わらない、こだわりが強く自分の関心が

優先されやすい」といった行動をとるために、集団活動にうまく参加できないことや、他の人とトラブルを起こしてしまうことがあります。

このような子どもは、周囲から行動面を否定的に対応されることが多く、自己肯定感が低下し、情緒面や行動上の問題を起こしやすくなると言われています。したがって、周囲が子どもの発達面の特徴を理解し、子どもが理解しやすいような指示の仕方や、集中して学習に取り組めるような環境の工夫などが望まれます。ただし、このような

関わりの工夫は特別なことではなく、どのような子どもにも分かりやすい対応になります。また、入学前に発達面で診療や指導を受けている方は、事前に学校に相談をしておく方が良いでしょう。

子どものことが心配な時は、誰に相談したらよいですか？

学校ではさまざまな立場の先生や心理の専門職であるスクールカウンセラーが、学習面やこころの問題に支援をしてくださいます。学校外にも、教育委員会や区役所、児童相談所などの相談窓口

があります。相談対応でもこころの症状が続く場合には、児童精神科医療機関への受診が検討されます。そこでは医学的視点からの診察や検査を行い、症状の背景を評価し、ご家庭や学校などと協力しながら治療をします。ただし、現状専門機関が少ないことが課題です。

子どもにこころの症状や行動上の問題が起きた時には、「子どもが発するサイン」ととらえ、保護者の方と関係機関が協力して、子どもが安心感を持てるように支えることが大切です。

横浜市教育委員会から

乳幼児期は、一人ひとりの子どもが自分自身でやりたいことを見つけ、未来を切り開いていく力をつけていくためにとっても大切な時期です



これは、保育士・教諭・保護者・地域等、子どもに関わる大人が、乳幼児

期の子どもたちを支え、育む際に大切にすることとして、「よこはま☆保

育・教育宣言」のリードに表現されている一文です。今、小学校でも保育・

幼児教育施設（以下「園」と表記）でも、「自ら学びに向かう力」の育成が

大切にされています。

では、やりたいことを見付け、「自ら学びに向かう」とはいったいどのようなことでしょうか。

ある、園での活動を紹介します。その園の5歳児クラスの子どもたち

は、東京オリンピックの開会式の演出から、ピクトグラムに関心をもちました。保育士は、その興味・関心を生かし、ピクトグラムを調べたり、子ども達と新たに創作したりし、運動会に「ピクトグラムを体で表現する」という種目を入れました。自分たちで運動を生み出したわけです。その後、子どもたちは、地域にある「標識やマーク」に関心をもち、地域に探し出かけました。結果的に交通安全や災害時の避難所のことを学びました。



ここでは、保育士は、

にしながら、遊びや豊かな活動を作るといふ援助をし、その時期にふさわしい学びに子どもたちが出会えるようにしています。そして、学びの原動力になっているのは、「これって何だろう」「やってみたいな」といった、子どもが身の回りのもの・ことに関心をもち、問いをもったり働きかけをしたりする力です。

小学校へのつながり、目の前の子どもを肯定的に受け止める

このような力は、園だけで育っているわけではありません。ご家庭でも、お子様が「今日こんなことをやったよ。やってみるから見てね」と言っていて見せたり、園での興味が家庭での時間にも引き継がれ、本や映像資料に興味を持つたりすることがあるのではないのでしょうか。入学を迎え



る今、家庭でも、子どものそのような姿を肯定的に受け止め、温かいまなざしを向けることが大切だと考えます。

新しい生活や新しい発見を子どもと楽しむ

子どもにとっても大人にとっても、新しい環境は、楽しみと不安があるものです。入学前から子どもに少しずつ小学校について話して、新しい生活を楽しみにできるようにしてあげましょう。時間があれば、学校を見に行ったり、様子を確認すると具体的にイメージができてきます。通学路を一緒に歩いてみることも効果的です。

子どもにとって、学校での新しい生活は、新たな発見と緊張の連続です。生活面では、毎日の疲れをためないためにも規則正しい睡眠と朝ごはんを食べて登校できるようにサポートができるとういことです。また、学校での給食において、1年生の始めは、食べる量や時間に個人差が見られますが、一人ひとりの食べられる量を考慮し、配膳・食事・後片付け等も配慮しています。食物アレルギーについては、安全を最優先にし、給食での必要な配慮についてご家庭と一緒に考えていきますので、学校にご相談ください。そして、学校では毎年、4月から6月にかけて健康診断があります。健康診断を通して、自分の体に関心をもったり、健康について考えたりする機会としてほしいです。

困ったときには相談を

何か困っていることがある時に、身近な相談先

となるのが学校です。学校では、必要に応じて様々な立場の教職員やスクールカウンセラーや学校医などが連携しながら、一人ひとりに応じた支援について、子どもや保護者の皆さんと一緒に考えていきます。家庭で抱え込まず、担任の先生や児童支援専任教諭、養護教諭、スクールカウンセラーなどに相談することができます。学校から適切な相談先を案内してくれる場合もあるかもしれませんが、学校と情報を共有して、丁寧に対応していくことが大切です。



がん患者さんの 在宅療養について



横浜市立大学 医学部医学科
総合診療医学 准教授
日下部 明彦 先生

皆さんのがんのイメージはどのようなものでしょうか？

テレビでは著名人のがんのニュースやがん保険のCMをしばしば目にします。

それでも、まさか自分のがんなんて。と他人事のように思う方もいらっしゃるでしょう。平均寿命と並行し、がんは右肩上がりが増え続けており、統計的には二人に一人はがんになります。がんは決して珍しい病気ではありません。

もしも、がんになったら、すぐに病院に入院し、今までの生活からは切り離されるというイメージはないでしょうか？

検査や治療で一時的な入院はありますが、多くの方々が元の生活や仕事を続けながら治療をされています。5年10年と抗がん剤治療を続けている方もいらっしゃいます。医学の進歩によって、治療方法も多様化し、治療成績も向上し、私たちのがんとの付き合い方は大きく変わってきているのです。

がんが不治の病であるイメージも薄れて来ましたが、それでもがんによる衰弱で亡くなる方は多いです。2022年の死亡診断書からのデータでは日本人の死因の約4分の1が、がんでした。悲観し過ぎずに生活が続けつつ、いずれくる日には備える心構えは必要です。



人間も生物いきものですから、どんな病気であつても終末期と呼ばれる時期はやってきます。がんの終末期は、最期の数か月まで自立した生活ができる方が多いのが特徴です。そしてお別れが近づくと、1～2か月の中で、外出ができなくなる。家の中で身の回りのことができなくなる。横になる時間が増える。眠い時間が増える。というように衰えていきます。自分でできなくなる辛さがありますが、誰かに身の回りの世話になる時間は長くはないという考え方もできます。令和4年度の国民調査で、治らない病気になり最期の場所を考える際に重要なことは何？という問いに対して、国民の7割以上が「家族等の負担にならないこと」と回答しました。（他に多い回答は「体や心の苦痛がない」「自分らしくいられる」「経済的な負担がない」「家族との時間」。）がんの終末期は見通しがしやすく、介護者側からも他の疾患や老衰よりも自宅で介護がしやすいと考えられています。がんによる痛みなどの症状に対しては、横浜市域では訪問診療が充実しており、病院と遜色のない緩和ケアを提供できます。訪問看護、薬剤師、訪問介護などの

多職種のサポートで最期まで安心して自分らしく自宅で過ごせる体制があります。どうぞ、お掛かりの医療機関、各区医師会の在宅医療連携拠点（在宅医療相談室）などでご相談ください。

春を感じるお弁当はいかが？

関東学院大学栄養学部管理栄養学科
准教授 寺本あい

新型コロナウイルス感染症が初めて日本で確認されてから4年以上が経ち、完全に以前の状態に戻ったというわけではないにしても、様々な規制が緩和されつつあります。昨年あたりから、桜の季節の花見も人出が戻ってきたように思います。密を避けるなど基本的な感染症対策はこれからも十分気を付けなければなりません。野外でのんびり外の空気を感ずることは、健康維持のた

めにも良いことです。温かい日差しの中、お弁当を持ってお花見やピクニックに出かけるのはいかがでしょうか。また、高齢の方や基礎疾患があり「人通りが多くなった野外に行くのはちょっと」と思う方は、お家弁当で季節を感じ、お花見気分を味わってみるのも良いのではないのでしょうか？



桜えび入りだし巻き卵

桜ごはん

菜の花と筍の煮びたし

白身魚の即席西京焼き

ところで、「和食」はユネスコの無形文化遺産に登録されており、(1)多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重、(2)健康的な食生活を支える栄養バランス、(3)自然の美しさや季節の移ろいの表現、(4)正月などの年中行事との密接な関わり、を特徴とすると説明されています。すなわち、無形文化遺産としての「和食」は単なる料理としてではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を意味しています。今回は、春を感じることできる、そして比較的手軽に作ることができる主菜と副菜をご紹介します。お家で頂くときは、器に盛り付けて汁物を加える、日本の食事の基本スタイル「一汁三菜」になります。

桜ごはん

材料：2合(4人分)

材料	量
うるち米	1.5合
もち米	0.5合
水	300ml
桜の花の塩漬	15本(30g程度)
ぬるま湯	100ml
酒	大さじ1

1人分 ●エネルギー：261kcal ●たんぱく質：4.1g ●脂質：0.6g ●炭水化物：55.8g ●食塩相当量：1.0g

- うるち米ともち米を合わせて研いでザルにあげ、水を切った後、炊飯器に米と水を入れて30分以上浸漬する。
- 桜の花の塩漬をさっと水洗いしてから分量のぬるま湯で戻し、8本を飾り用に残しみじん切りにする。
- 炊飯器に桜の花の塩漬の戻し汁、酒を入れて混ぜ、桜の花のみじん切を入れて炊く。
- 炊き上がった後軽く混ぜて8つに分けて握り、飾り用に残しておいた桜の花を添える。

菜の花と筍の煮びたし

材料：4人前

材料	量
菜の花	150g
筍(水煮)	180g
だし汁	200ml
薄口醤油	大さじ1・1/3
☆つゆ	みりん 大さじ2・1/2

1人分 ●エネルギー：40kcal ●たんぱく質：2.6g ●脂質：0.1g ●炭水化物：2.0g ●食塩相当量：0.5g

- ☆つゆの材料を小鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- たけのこは、穂先はくし形、根本はいちょう切りにする。
- たっぷりの水と塩(分量外)を鍋で沸かし、たけのこを2分ほど茹でて取り出し水気を切って①のつゆに漬ける。
- 続けて、菜の花を1~2分茹で、すぐに冷水中にさらし、水気をしっかりしぼり、4cm程度に切りそろえたら、①のつゆに漬ける。
- 30分〜一晩冷蔵庫で寝かせて味を染みこませる。

桜えび入りだし巻き卵

材料：2人前

材料	量
卵	2個
だし汁	大さじ2
塩	小さじ1/5(1.2g)
砂糖	小さじ1/2(1.5g)
干し桜えび	大さじ1

1人分 ●エネルギー：76kcal ●たんぱく質：6.1g ●脂質：4.7g ●炭水化物：0.9g ●食塩相当量：0.8g

- 卵をよく溶き、全ての材料を入れてよく混ぜる。
- 玉子焼き器で焼く。

白身魚の即席西京焼き

材料：4人分

材料	量
白身魚(鯖、鯛、鱈など)	4切(70~80g/切)
塩	少々
☆味噌漬け床	白味噌 大さじ3 酒 大さじ3 みりん 大さじ3

1人分 ●エネルギー：77kcal ●たんぱく質：11.0g ●脂質：0.2g ●炭水化物：0.9g ●食塩相当量：0.5g

- 白身魚に塩を振り10分程度置く。☆味噌漬け床の材料をよく混ぜ合わせる。
- ①の白身魚の水分をキッチンペーパーでふき取り、味噌漬け床を入れたバットやタッパに並べて冷蔵庫で15分以上分漬け込む。
- ホイルシートを敷いたフライパンを弱めの中火で熱し、②の皮目を下にして焼く。こんがり色づいたらひっくり返し、7割程度火を通す。(約1分)
- ③の火を止め、蓋をして余熱で2分ほど蒸し焼きにする。

※サラサラとした漬け床のため焼く前に表面からぬぐいやすく、予熱を利用した焼き方にする事で、焦げにくくきれいに焼ける。

医療マンガ大賞

「医療マンガ大賞」(横浜市医療局主催)は今年度で第5回を迎え、延べ312作品もの想いのこもった素晴らしいマンガが応募されています。今回の大賞は、「自分らしい最期の迎え方」のテーマから、ひとりさんの作品(裏表紙の挿絵)が選ばれました。審査員で、マンガ編集者の佐渡島庸平さんは「編集担当として一緒に作品づくりをしたレベルで、大賞にふさわしいと感じた」とコメントを寄せています。また、同じく審査員を務める横浜市医師会副会長の筑丸志津子先生は、「脳卒中『私』を知るという予防」テーマで受賞した梨ノ木はるとさんの作品について「健康診断の重要性や、TIAのことが分かりやすく説明されていました。患者さんの心境の変化も良く描かれており、爽やかな読了感でした」と語っており、医療をマンガで分かりやすく伝える表現力も見逃せません。他にもSNS上の医療情報とどう向き合うべきか、患者さんと医療従事者それぞれの葛藤を描いた作品も公開しています。短編作品ばかりですので、待ち時間などに是非ご覧ください。(webサイトの詳細は裏表紙に記載)

横浜市医療局より



「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

内臓は痛みを感じる事ができるのか
～「おなかが痛い」とは～

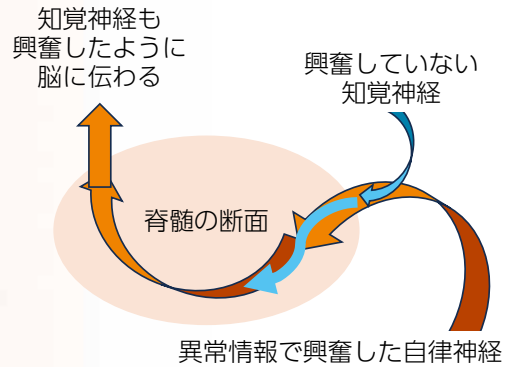
横浜外科医会 なかしますすむ 中島 進 先生
中島医院

おなかが痛いって
どういうことですか?

胃カメラの時、鉗子で組織をちぎり取る時なぜ痛くないのでしょうか? そもそも内臓には直接痛みを感じる器官が極めて少ないからです。でも、痛みはトラブルを起こしたところに無理をかけない様にするための大事な感覚です。ですから臓器のトラブルを自覚しても、らうために痛みを作り出しません。

どういう風に
作り出すのですか?

腹部の内臓は自律神経で管理されていますが、



私たちは自律神経の情報を直接認識できません。そこで、自律神経が異常を察知すると神経の枝が脊髄に入ると同時に脊髄に入ってくる体の表面を担当する神経を興奮させ、架空の痛みを引き起こします(図参照)。これ

が俗にいう「おなかが痛い」で、該当する臓器を担当する自律神経によって下腹部と上腹部に分かれます。

もう少し詳しく
お願ひします?

皮膚の感覚は、左右別々に肋骨と平行にシマウマの模様のように神経に支配されています。例えば上腹部の自律神経は胸椎の7番から10番の高さで脊髄に入りますが、7番はみぞおちの高さ、10番は臍の高さになります。この一群の神経に一齐に刺激が加わると、みぞおちと臍の間に痛みを感じます。

でも虫垂炎では右下
が痛くなりませんか?

初めは虫垂のトラブルを自律神経が見つけてみぞおちの痛みを起こさせますが、虫垂炎がひどくなると腹膜や腹壁に影響を与え始めます。それは知覚の神経がとらえることができないので、右下に痛みが出てきます。

おなかの痛みは簡単なように見えますが、かなり複雑な出来事です。また自律神経が深くかかわっているため、精神的な環境にも影響を受けます。心配な時は専門の先生によく相談してみましょう。

横浜市は「医療マンガ大賞」を実施しています。詳しくは当号の「待合室」をご覧ください。

医療マンガ大賞 第五回

IRY・MANGA TAISHO

すぐ読める
医療マンガ
公開中!!



横浜市医療局
Medical Care Bureau



医療マンガ大賞

検索

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	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		

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

第20回市民公開講座 ストレスと健康：こころとからだ

令和6年5月19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)会場 定員先着60名



- ① ストレスとメンタル不調 横浜市立大学医学部 精神医学 准教授 浅見 剛 先生
- ② ストレスとおなかの症状 横浜市立大学医学部 医学教育学教室 主任教授 稲森 正彦 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)