



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.301

7・8
月号

市民公開講座

ストレスと健康

医療クローズアップ

令和6年度
診療報酬改定のポイント

在宅医療の今

薬剤師は
在宅医療のチームの一員

◆こんな時どうする？
スポーツと目のケガ

◎コラム 待合室

横浜市医師会 第20回市民公開講座

ストレスと健康 ここからからだ

ストレスとメンタル不調

現代はストレスの時代と言われています。ストレスには気づきやすいもの、自分では気づきにくいものがあり、人間関係や仕事でのストレスなどが前者にあたり、風習や習慣に伴うストレスが後者にあたります。自分で自分に過度に要求してしまうことや、過剰な心配といったものもストレスになります。人はストレス

スに対して葛藤・悶絶しながらなんとか対応しようとしています。しかしながら長期間持続する心理的ストレスにより、自分を守る機能が破綻してしまい、その結果、不安症やうつ病が引き起こされます。近年は両疾患とも増加していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を強く受けて急増しています。



横浜市立大学医学部
精神医学教室 主任教授
あさみ たけし
浅見 剛 先生

不安症

「不安」とは脅威に対する防衛反応ですが、精神症状としては不安感や焦燥感、いらいらが生じます。自律神経系の変調による多彩な身体症状も呈します。頭痛・頭重感(頭が押されているように重く感じる)、めまい、喉の違和感、窒息感、動悸・胸痛、下痢・便秘、四肢の震え・冷感などで

す(図1)。これらの症状により日常生活や社会機能に障害が出るようになると「不安症」と診断され、治療対象となります。代表的な不安症にパニック症や社交不安症(あがり症)があります。パニック症とは、急激で著しい不安症状(パニック発作)が出現することで「死んでしまう」ほどの恐怖を感じる病気です。そのため、電車や人混みが苦手になってしまふことがあります(図2)。パニック症の罹患率は3%ほ

8月末日頃までYouTubeで
ご覧いただけます



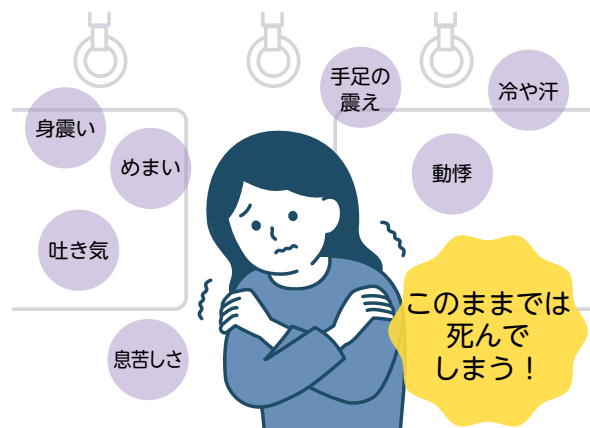
先生方のご講演を
ぜひ動画でご視聴
ください

図1：不安症の症状



どと見積もられています
が、人生で1度でもパ
ニック発作を経験したこ
とのある人は5人に1人
と言われている、とても
多くの人が経験したこと
があると考えられています。
治療には選択的セロ
トニン再取り込み阻害剤
や抗不安薬が用いられま
すが、抗不安薬は依存な
どの問題から短期間の使
用が勧められています。

図2：急激で著しい不安症状



うつ病
精神症状としては、抑うつ気分や意欲低下、興味・喜びの減退、自信喪

失、罪責感、自分は悪くないのに自分が悪いことをしていると感じ込んでしまうこと、睡眠障害、希死念慮などが生じます。うつ病でも多彩な身体症状が出現します。すぐに疲れてしまうこと、倦怠感、頭重感、食欲減退、便秘などです。この

身体症状のため多くの人は精神科ではなく内科などを受診します。しかし、その時にはほとんどの方に既に精神症状が出現しています。ただし、体の病気ではないことが明らかとなり、はじめて精神疾患であると考えられるため、体の検査をしていただくことは大事です。うつ病の治療としては抗うつ薬が用いられます。代表的なものに選択的セロトニン再取り込み阻害剤や選択的セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害剤があります。また、自殺しないことを約束していただくことはとても重要です。再発してしまうことも多いの

で、ということが病状の悪化につながってしまふのか、どういう対応をすれば良いのかなどの、再発予防のための学習も大事になります。

おわりに

不安症とうつ病は合併しやすい、ともに脳内セロトニンが関与していると考えられています。そのため、上記のようにセロトニンを脳内に多くする薬が主に使用されます。それと同時に、十分に休息をとり脳を休めること、疾患を学ぶこと、自分がどのようにストレ

ストレスとおなかの症状

一口におなかの症状といっても、たくさん種類があります。医師は上

腹部痛、食欲不振、腹部膨満、残便感など、かた言い方をしがちです

が、実際は胃が痛い、胃もたれ、吐き気、胸やけ、げっぷ、つかえ、詰まる



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

感じ、逆流、胃がやける、胃をつかまれる感じ、食欲がない、便秘、下痢、ガスがたまる、おなかのはる、などの表現があります。また、たくさんある胃の病気の中でも、胃がん、胃潰瘍、胃拡張、胃アニサキス症、胃リンパ腫、胃粘膜下腫瘍など

形の変化で診断できるものもあれば、胃神経症、胃アトニー、胃けいれん、機能的ディスペプシアなど症状が主な病気が多くあります。

おなかの症状が主体の病気(消化管機能性疾患)があることが、世界的にコンセンサスが得られた

表1：おなかの症状が主体となる病気
(消化管機能性疾患) の定義
(ローマ基準、1990年)

- ✓ 器質的あるいは生化学的異常で説明できない慢性的、あるいは繰り返す胃腸症状

表2：おなかの症状が主体となる病気
(消化管機能性疾患) の特徴

- ✓ ストレスや消化管の感覚の過敏と関係する
- ✓ 患者さんの数が多い
- ✓ QOL(生活の質)の低下が著しい
- ✓ 様々な要因による疾患の集合体



という概念で病態の理解が進んでいます。数ある消化管機能性疾患のうち代表的な3つの病気を紹介します。まず初めに胸やけを起こす、逆流性食道炎という病気があります。食生活の欧米化、胃酸分泌の増加、ヘリコバクター・ピロリ菌感染率の低下などの原因でわが国でも増えている病気です。胃の内容物が食道へ逆流することで起こるので、胃食道逆流症(GERD)とも呼ばれています。胸やけの方のうち、およそ半数は食道に傷があり、胃酸を抑えることで治ることが多いのですが、半数のかたは食道に傷がなく、ストレスや知覚の過敏が影響し、症状を目安に治療をする必要があります。非びらん性逆流症(NERD)という病気となります。2番目は胃もたれを起こす、機能性ディ

スぺシアという病気で、つらいと感じるものが慢性的に繰り返して起こりますが、内視鏡検査をしても異常がない病態です。従来は慢性胃炎として扱われてきた経緯があります。3番目は腹痛を起こす、過敏性腸症候群(IBS)という病気です。患者さんの数も多く、最も有名かもしれません。腹痛などの症状と、排便の回数、便の形などが関係し、排便により症状が良くなります。下痢、便秘のどちらもおこるのが特徴です。おなかの症状が主体となる消化管機能性疾患という病気があり、ストレスと関係しています。慢性で繰り返すことの多い病気ですが、近年注目されている病気です。お困りの場合は医療機関へのご相談もご検討ください。

のは1990年の事で、その時に話し合ったことがローマ基準(表1)としてまとめられました。ローマ基準は現在までに3回改訂され、最新版はローマIVとなります。このおなかの症状が主体の病気は、我が国においてはあまり重要とわかっていませんでした。もともと日本では胃がんが多く、検診の上部消化管造影検査(バリウム検査)や内視鏡検査が普及しており、早期胃がんがみつ

かることも多く、それは素晴らしい事です。但し、一昔前は、症状があつて受診された時に、内視鏡で異常がないと、「異常がない」となりがちでした。しかし、消化管機能性疾患の理解がすすみ、現在では大分状況が変わっていると思います。この消化管機能性疾患の特徴ですが、表2に示すような特徴があります。ストレスとも関係があり、生活の質(QOL)が下がってしまうのが特

徴です。ストレスが消化管と関係することは古くから知られており、その原因について1950年ころから研究されてきました。当初は消化管の動きについて多くの研究が行われていましたが、起こる変化が原因なのか結果なのかはつきりしないこともままありました。その後消化管の知覚過敏などの研究があり、現在では脳腸相関(脳と腸の神経やホルモンによる繋がり)

令和6年度診療報酬改定のポイント

トリプル改定が医療に与えた影響



横浜市医師会 常任理事
三上 大志

今回の改定は「2025年問題」と「2040年問題」という2つの問題への対処を織り込む重要な改定となりました。

「2025年問題」と「2040年問題」

診療報酬は国が決めた一定の点数となっているため、医師が勝手に「私の診察や検査は時間をかけて丁寧に行なっているので、点数を高く設定しよう」とか、「多くの患者さんを集めるために、サービスとして点数を低くしよう」といった変更はできません。診療報酬は2年に1度、介護報酬と障害福祉サービス等報酬は3年に1度改定されます。令和6年は医療・介護・障害福祉の3つの報酬が同時に改定される、6年に1度のトリプル改定の年となりました。

2025年問題とは、約800万人いるとされる『団塊の世代（1947～1949年生まれ）』がすべて75歳以上の後期高齢者となり、日本の超高齢社会がさらに進むことによって生じる問題を指します。2040年問題とは、『団塊ジュニア世代（1970年代前半生まれ）』が65歳以上になるため高齢者が約390万人に達し、生産年齢人口（15～64歳）が急速に減少することをいいます。これらの問題によ

り、保険制度の維持が財政面から厳しくなるだけでなく、医療・介護ニーズが高まる一方で人材確保も難しくなると予想されています。

生活習慣病治療の重要性

今回の改定で大きく変わったのは、高血圧症・糖尿病・脂質異常症（高脂血症・高コレステロール血症）を主病として治療を受けている場合です。これらの疾患をしつかりと治療することで動脈硬化の進行を抑制し、生命に関わるような大きな疾患を予防する事が可能となります。5月までは『特定疾患療養管理料』、6月からは『生活習慣病管理料のIまたはII』で算定されま

す。算定要件として『当該患者の同意を得て治療計画を策定し、当該治療計画に基づき、生活習慣病に関する総合的な治療管理を行った場合に、月1回に限り算定する』となっており、従来よりもきめ細かな診療を受ける事が可能となります。が、初回のみ療養計画書への署名が必要となりますので、ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

医療DXの推進

国はあらゆる分野でのDX（デジタルトランスフォーメーション）を推進しており、医療も例外ではありません。紙やカー



ドの保険証が今年12月に廃止されることから、すでに決まっております。医療機関においてはマイ

ナンバーカードによるオンライン資格確認が原則義務化されています。医療機関受診時に、マイナ保険証を利用し医療・薬剤・特定健診情報などの取得に同意していただくと、多少ですが医療費が軽減されることになります。5月までは初診時にのみ適応されていましたが、6月以降は再診時にもマイナ保険証を利用する方が少しお得になります。

医療費の抑制

国民皆保険は世界に類を見ない日本が誇る医療制度です。この制度を守るためにも過剰診療や重複処方を避けるなど、医療従事者・受診者双方の行動変容が必要と考えます。医療費抑制のためにも、日頃から健康増進に努める事が重要となります。横浜市医師会では市民向け講演会を開催していますので、是非ご参加ください。

薬剤師は在宅医療のチームの一員



横浜市薬剤師会
介護保険委員会
担当常務理事
なかざとひろゆき
中里裕之

在宅医療はチーム医療

皆さんは、在宅医療という言葉はご存知でしょうか？例えば寝たきりになられて通院が難しくなった時に、医師がご自宅に診察に、看護師さんが健康状態を確認して必要な看護を行いに来ていただくと安心ですよ。このようなサービスを訪問診療、訪問看護と言います。

私たちの国では、急速に高齢化が進んでおります。65歳以上の高齢者の総人口に占める割合も増加しおおよそ3人に一人が65歳以上となります。それに伴い認知症の患者さん、独居の高齢者や高齢夫婦の二人暮らしが増えております。

そのため、国や地方自治体が一体となり、重度な要介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制（地域包括ケアシステム）の構築に向けて取り組んでおります。

住み慣れたご自宅で家族と一緒にいつまでも暮らしていきたいと思うことはとても自然なことだと思います。それには入院医療や通院医療ではなく在宅医療が必要となってくる場合があります。

在宅医療には、医師をはじめ、歯科医師、訪問看護師、栄養士、理学療法士、ケアマネジャー、ヘルパーなど多くの専門の職種の方々が関わっております。そ

の中には薬剤師も関わらせていただいております。一人ひとりの患者さんごとに必要な職種がチームを組んで医療や介護の支援を行ってまいります。

訪問薬剤師のお仕事

薬の種類が多く管理が大変。昼の薬を飲み忘れてしまう。気がついたら薬がたくさん余ってしまった。新しく処方された薬の副作用が心配。

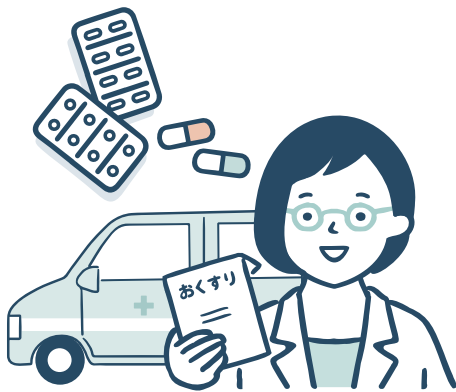
そのようなお悩みは少なくないと思います。通院が困難で薬局まで薬を受け取りに行けない患者さんには薬剤師がご自宅に伺い薬を無理なく安心して飲めるようにお手伝いをさせていただきます。薬の飲み方や、薬が効いているか、副作用がないか確認します。1包化を行い、服

薬カレンダーを利用したりして生活に沿った薬の管理を行います。残っている薬を整理したり、必要なら主治医に処方の提案を行ったりします。薬の専門家としての立場でチームの中で患者さんを支えてまいります。

また高齢の患者さんだけでなく、がんの終末期や

高カロリー輸液を利用している患者さん、在宅医療が必要な小児（医療的ケア児・者を含む）など注射の調整が必要な高度な医療を必要としている患者さんもお自宅で安心して過ごせるように薬局、薬剤師は体制を整えております。

訪問薬剤師を是非ご活用いただければと思います。



待合室

皆さんは目薬の使用期限を知っていますか？

点眼瓶やパッケージに記載されている日付は未開封の状態での使用期限です。缶詰やペットボトルと同じように未開封であれば長期間の保存は可能ですが、開封後はすぐに消費しなければなりません。

目薬の多くは使用中に細菌の繁殖を防ぐ目的で防腐剤が含まれています。この防腐剤のおかげで開封後1ヶ月程度使用することができます。

しかし、この防腐剤の中には角膜障害をきたすものがあります。

特に注意が必要なのはコンタクトレンズを使用している方々で、ワンデータイプの使い捨てソフトコンタクトレンズはあまり問題はありませんが、2週間タイプや連続装用タイプのように洗浄して使い続けるソフトコンタクトレンズは防腐剤が吸着して角膜障害を起こす可能性があります。

最近は後発品も増え、薬局によっては扱っている目薬も違い、防腐剤の種類も目薬によって違います。ドライアイや花粉症でコンタクトレンズを使用して目薬を使う場合は眼科医や薬剤師によく相談してください。
(ドクターS)

こんな時どうする？ スポーツと目のケガ

かたぎり よしあき
片桐眼科クリニック 片桐 喜彰 先生

目のケガの原因になりやすいスポーツは何ですか

学校現場を例に挙げますと、ケガの原因の40%がボールによるもので、そのほか他人との接触、転倒や落下によるものが続いています。部活動などの競技では野球が30%と最も多く、次いでサッカー、バスケットボールが続いています。

スポーツで起きる目のケガにはどのようなものがありますか

目の表面の直接的な障害としては、黒目の表面

である角膜の損傷、黒目のすぐ裏のスペースである前房への出血、瞳を形成している虹彩が裂けてしまったり、目の中のレンズである水晶体がはずれてしまう、などがあります。

ぶつけた衝撃により間接的に目の内部や目の周囲の骨まで障害される場合もあります。目の奥の網膜に小さな穴が開き、そこからはがれてくる網膜剥離や、目の内部の出血、あるいは目を収めている頭蓋骨の壁が割れてしまう眼窩底骨折などがあります。

実際にぶつけてしまった時に確認するポイントは何ですか

目をぶつけてしまったら以下の点を確認してください。

・眼鏡・コンタクトレンズが壊れたり割れたりしていないか
・眼の痛み、異物感がないか

・左右を比較するなどして、見え方の程度や視界の広さに変化はないか
・ものが二重に見えないか
・傷の程度や涙目・目の表面の出血がないか、涙に血が混じっていないか

それらを確認したうえで、なるべく早く眼科を受診することが大切です
目のケガを予防するためにはどうしたらいいですか

予防のためには以下の点を心掛けましょう。
・スポーツゴーグルなど、防護具を着用しましょう
・練習や試合中のルールをしっかり守りましょう
・用具や競技場所の整備を徹底しましょう
・競技する時間や気温など環境に配慮し、集中力が維持できるようにしましょう



第20・21回市民公開講座 YouTube配信中！



- 8月末日頃まで
配信予定

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教室（金沢区） 主任教授 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（金沢区） 主任教授 稲森 正彦 先生
- 10月末日頃まで
配信予定

① いろいろ知りたい！おねしょのはなし
住田こどもクリニック（磯子区） 院長 住田 裕子 先生

② 2人に1人が「がん」になる時代。「がん」との付き合い方お話しします。
神奈川県立がんセンター（旭区） 副院長 泌尿器科部長 岸田 健 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
		※建替えが終了するまで歯科診療は休診となります	
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）			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	横浜市民みなと赤十字病院 ☎(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

「目の愛護デー」眼科無料相談のご案内

横浜市眼科医会所属の眼科医が
無料相談を行います

●日 時：令和6年9月1日（日）12:30～16:30

●場 所：新都市プラザ
横浜そごう地下2F正面入り口向かい側
（横浜駅東口）

問い合わせ先▶たまプラザテラスむくもと眼科
☎045-482-3215

事前
申し込み
不要

金沢区休日救急診療所一時移転のお知らせ
医師会館建替に伴い下記へ移転しています

金沢区谷津町35番地
VICSビル204
※駐車場、駐輪場は有料です。

TEL：045-782-8785

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

仮診療所

三井住友銀行 タイムズカー 交番 天使幼稚園 旧診療所
金沢文庫駅 ローソン・スリーエフ