



医師会シンボルマーク

みんなの健康

落語家

柳家三三さん

笑いが

生まれる瞬間を

大切にしています

横浜市医師会

戸塚武和 会長

No.304

新春号

新 春 対 談

明けまして、おめでとうございます。

2025年、世界各地で紛争が絶えない今。私たちの毎日の生活が平穏無事で、心身健やか、明るい笑顔でいられる1年でありますよう祈ってやみません。

明るい笑顔、笑い声に包まれるのが落語の世界。今回は、対談のゲストにお迎えしたのは、神奈川県小田原市出身の柳家三三さんです。落語ファンであれば、「待ってましたー」の声もかけたくなる人気の落語家。古典落語と話芸の魅力を余すことなく伝えてくれる実力派のひとり。

師匠の高座はいまチケットが取りにくいと言われます。横浜・桜木町のにぎわい座で毎月1回行ってきた「柳家三三独演会 柔と剛2024」も、人気を博します。

まずは、本対談で三三師匠のお人柄に触れた後、高座にも、ぜひ足をお運びください。

◆医療クローズアップ「栄区休日急患診療所」新築開所

◆こんな時どうする? 足首を捻ってしまいました(足関節捻挫) どうしたらいいですか



落語家 **柳家三三** さん

プロフィール ● 1974年、神奈川県小田原市出身。1993年、柳家小三治に入門。入門して2か月後、楽屋入り、前座名「小多け」。1996年、二つ目昇進、「三三」と改名。2006年、真打昇進。2020年、落語協会理事に就任。受賞歴は、1999年、第9回北とびあ若手落語競演会大賞。2004年、につかん飛切落語会若手落語家大賞。2005年、花形演芸大賞銀賞。2008年、文化庁芸術祭新人賞。2016年、文化庁芸術選奨文部科学大臣新人賞（大衆芸能部門）。また、NHK番組「おかあさんといっしょ」に声優として出演、映画での落語指導や俳優としての経験も持つ。

高座のチケット情報に関しては、下記のサイトをご参照ください。

柳家三三出演情報

<https://yanagiyasanza.jugem.jp/>

中学2年で直談判

戸塚 師匠は小田原のご出身なんですね。子どもの頃はどんな少年でしたか。

三三 小田原駅にほど近い、住宅地で育ったのですが、自然のなかで虫を採ったり、近所の友人と野球をしたりする普通の子どもでした。

戸塚 外遊びが好きだったんですね。

三三 そうですね。外遊びも好きでしたが、一方で家でひとり、本や漫画を読んで過ごすことも好

きでしたね。小学校の高学年になると休日は友だちと遊ぶより、街の書店で過ごす時間のほうが長くなりました。『吉四六さん』『彦一さん』『一休さん』のような笑い話やとんち話、昔ばなしのようないなジャンルが好きですね。

戸塚 落語に興味を持てるようになったのは、いつ頃のことですか。

三三 落語が好きになったのは小学校の高学年になってからで、中学1年の夏休みに初めて寄席に行きました。浅草演芸ホール」というところで

昼の部だけを見たのですが、4時間から4時間半ほどの間に入れ替わり立ち替わり落語やその他の演芸が見られるんです。その中で居心地のよさを感じるといとか、自分にしっくりきて、面白いなと思えたのが、その後弟子入りする小三治だったんです。それから小遣いを貯めては、月にいっぺんとか2へんとか、なるべく小三治が出ているところを見に行くようになりしました。

戸塚 中学2年の時に小三治師匠に弟子入りを申

し込んだそうですね。

三三 学校には友達ちもいるし、給食も出るしで、学校自体は好きだったのですが、勉強をするのがイヤですね。高校に行かずに済む方法として、落語家になればいいんだと思いつき、それで就職活動をしました（笑）。ただ、その時師匠から「今の落語家は高校くらいは出ておかないとダメなんだ」と言われたので、高校に進学し、高校3年の時に再度、頼みに行きました。

戸塚 それで弟子入りが許されたんですね。

三三 はい。ただ後から聞いた話だと、実は師匠は、子どもだから高校に行っているうちに気が変わるだろうと、その場しのぎで、そう言ったようなんですよ。私がその言葉を鵜呑みにして、高

校を出れば落語家になれると思いついていたの

で、仕方なく取ってくれました（笑）。

戸塚 入門の際にテストのようなものはあったのですか。

三三 適正検査のようなものは全然なかったですね。ただね、勉強から逃げるために落語家になったのに、落語家になってから、大変なことに気付いてね。

戸塚 というところ？

苦労が笑い話になる

戸塚 私は横浜市立大学の医学部に入学してから、



とつか たけかず
横浜市医師会 戸塚 武和 会長

当時の医学部校舎の近くにあった三吉演芸場にちよくちよく通うようになり、落語に興味を持つようになりました。

三三 三吉演芸場というのと、大衆演劇の劇場ですよ。

戸塚 はい。落語をやることもあって、私はあそこで歌丸師匠の落語も聞いたことがあるんですよ。

三三 そうでしたか。三吉演芸場といえば、あのエリアは歌丸師匠の。

戸塚 地元ですね。歌丸師匠はすぐそばの南区真金町のご出身で、その当時

は歓楽街でしたが、現在は横浜橋商店街のある庶民的な町になりましたね。

三三 ずいぶん変わったようですね。

戸塚 庶民的といえば、昔の落語は苦労や貧乏や不幸をネタにしたものが多くてですね。没後50年になる五代目・古今亭志ん生さんなどは、すごい貧乏で、貧乏で貧乏で、その貧乏の話をネタにして、大儲けをして最後は大金持ちになったと、笑い話にしていました。私は、落語が苦労や不幸や貧乏をネタにしながら

も、そういったことを嘆くのではなく、笑い飛ばして乗り越えていく、というのが好きなんです。そういうことが人生には必要なんだ、と勇気づけられるんです。

落語の醍醐味とは

戸塚 師匠は、落語の醍醐味というのはどんなところにあると思われませんか。

三三 お芝居は、相手があるので、一語一句違わぬようセリフを言うのが基本だと思うのですが、落語は覚えた落語をテープレコーダーのように毎回、毎回、同じようにしゃべることはないんですね。その日のお客さんの様子を伺いながら、まぐら〴〵と呼ばれる導入部分で、笑える話をして盛り上げるのか、それとも無理に笑ってもらうのではなく、感心するような話をするのか、空気を読

ても、世代によって反応が違います。

戸塚 なるほど。

三三 例えば『長屋の花見』という有名な落語。

貧乏な長屋の人が大家さんの発案で、花見をしたいが酒と肴がないから、代わりにお茶を煮出して薄めたものを一升瓶に詰めて、おさけではなく、おちゃけを準備するんです。肴のほうは、できればカマボコと卵焼きを持っていきたいところ、そんなに高価なものはないので、カマボコの代わりに白い大根の漬物を半月にして、卵焼きの代わりに黄色い沢庵を持って行く。遠くから見やあ、カマボコと卵焼きで酒を飲んでると周囲の人が勘違いして、羨ましがられるだろうと、そういう

勘違いですね。私はこの落語が好きで、子どもの頃から当たり前聞いていたし、しゃべることもあるんです。私より年齢

笑いが生まれる瞬間を大切にしています



層の高いお客さんには笑っていただけなのです。が、今の若い人には、その面白さが伝わらないことがあるんですよ。今でこそ、卵の価格高騰がニュースになったりしています。が、少し前までは卵は物価の優等生なんて言われたくらいですから、下手すると上等な沢庵のほうが高価だったりしてね。

戸塚 確かに、昔は病気になるしないと食べられないといわれる高価なものでしたからね。

三三 そういったギャップはいくらでもあるのですが、だからもう今の若い人には落語は通じないんだとは思ってはいない

んです。人間の心根にある変わらない部分を抛り所に、今ここで笑いが生まれる、と思う瞬間を大切にしています。

生きる姿を見せる師匠

戸塚 柳家小三治師匠からはどのようなことを学ばれたのですか。

三三 いわゆる落語の稽古というのは師匠と向き合い、師匠がしゃべってくれた落語を聞いて覚えて、覚えた落語を今度は自分が演じて、直してもらうというのが基本なんです。そういう意味で言うと私は師匠に一度も稽古をしてもらったことがないんですよ。

戸塚 ああ、そうなんですか。

三三 もちろん、他の先輩にはそういうカタチで教えていただきましたが、師匠には教わったことがないんです。一番大きいのは、師匠が生きている背

中というか、生きている姿を見せてもらい、自分がそれをどう感じて、どう生きていくか、なんです。細かい、ちよつとしたことは教えていただきましたが、大切なのはその生き方を見ること。何人もいる兄弟弟子が同じ姿を見ても、では自分がどうするかとなると、それぞれ反応は違ってきますからね。それがうちの師匠のやり方でした。

戸塚 師匠の生き方を見る、ですか。

三三 ただね、師匠は落語は教えてくれないのですが、本当は教えたがりなところがあつて、スキーや麻雀を教わったことがあります（笑）。スキーは師匠が60代後半から70歳くらいの時に一緒に行くようになったのですが、ひとりひとりの滑る姿をビデオに撮って、夜中にホテルの部屋でそれを見ながら、ああだ、こうだと（笑）。

楽屋でのストレッチ

戸塚 落語家の方も体力勝負だと思うのですが、毎日の生活で何か心がけていることはありますか。

三三 コロナ禍でヒマになつてから、よく歩くようになった。例えば野毛の『にぎわい座』や、紅葉坂の上の『県立音楽堂』なんかで落語会がある時は、横浜駅から歩いたりもしますよ。20分そこそこくらいですかね。そもそもコロナ禍だつて、真面目な落語家はみな稽古をしていたし、散歩をしながら稽古をする人も多いのですが、私は稽古が本当に嫌いなんです。歩くだけ（笑）。

戸塚 歩くのはいいことですね。

三三 あとはね、私は眠れないということがないんですよ。神経が細かくないので、色々考えこんで眠れないという経験が

ないんです。その辺はありがたいですね。あとはね、タバコは止めました。40を過ぎた頃に家内と話をしていた、じゃあ止めようかという話になり、それっきり吸わなくなりました。あつさりやめられたんですよ。まあ、やめたからすごく健康になったかという、その辺はわからないんですけどもね（笑）。

戸塚 あつさりとやめられたのは、すごいですね。師匠はストレッチはたまらないほうですか。

三三 はい。私はビックリするくらい物忘れがいんで、イヤなことすらすぐに忘れてしまいます。

戸塚 それはよろしいですね。ずいぶん前の話になります。『情熱大陸』

に出演された時に楽屋でストレッチやでんぐり返しをされていたのを拝見したのですが、まだやっていらつしやいますか。

三三 『情熱大陸』ですか。



懐かしいですね。私が30代の頃の話ですから15年近く前ですね。あの頃は高座に上がる前にピョンと飛んで、バンと踏ん張って、よし、やるぞ！と高座に向かっていたのですが、30代後半にそれをやった時に膝が痛くなって、痛てて、となってやめました(笑)。

戸塚 それは災難でした(笑)。

三三 血の巡りがよくなると、声の出もよくなるし、高座での反射神経も高まるので、ストレッチはやっていきますね。うちが狭いから、ストレッチも楽屋でやるのですが、そうするとよくしたもので、先輩方がああでもない、こうでもない、と助言をくれるんですよ。元お相撲さんだった先輩は、股割りの仕方を教えてくれるし、サッカー経験者の先輩は腿の裏の伸ばし方を教えてくれるしね。あとは元東京都の体操チャンピオンという先輩もいて、ラジオ体操の正しいやり方を教えてくれるんですよ。「ラジオ体操はきちんとやったらすごい運動になるんだぞ」と言ってるね。

戸塚 確かに、ラジオ体操はきちんとやるといい運動になるんですよ。

元気なうちに 人生会議

戸塚 話は変わりますが、今、国と行政、医師会では、日本の将来の医療情勢に備え、定期的に地域医療構想という会議を開催しています。特に、かかりつけ医の機能が發揮できるように体制を推

奨しており、〃かかりつけ医〃が一般の健康相談に応じて、専門以外の病気も診て、適切な場所に紹介をしたり、往診や夜間診療を可能にしたりする構造を模索しています。

三三 そうなんですね。

戸塚 また人生の結末が満足できるものになるよう、元気なうちから家族みんなで話し合いを重ねる『人生会議』を持つことも推奨しています。

三三 元気なうち、というのが大切なんですね。

落語は いいことづくめ

戸塚 最後に、まだ寄席に足を運んだことがない読者に向けてメッセージをいただけますか。

三三 落語だけの話ではありませんが、笑うとナチュラルキラー細胞が増えるとか言われますよね。そんな難しい話をしなくても、毎日、よく笑って、朗らかに、穏やかに、前向き

にいたほうがいいと思うんですよ。そのために落語が役に立つ部分はあると思います。落語はね、演者である落語家がしゃべるだけなんです。それをお客さんが聞いて、この落語がどういう状況なのか理解をして、想像して、誰がどんな気持ちでしゃべって、どういう場面なのかを考える。ドラマや映画はそこで悲しい音楽や楽しい音楽が流れたりするのですが、それもないから、本来だったらエンタメ側が提供するものをお客さまに考えてもらう。そうするとね、知らず知らずのうちに脳を活発に動かすから、頭の体操をしていることになるんです。

戸塚 確かに、情報が与えられすぎないことで、頭が活性化するということはあるかもしれませんね。

三三 日本人なら、落語は着物を着た人が座布団に座って話をするものだということがくらはご存

じですよ。歌舞伎や能のように格式に則っていないから、とつきやすいのに、落語を聞くと伝統文化に触れている感じになるでしょ(笑)。そのうえ、他のエンタメより、働く人も少なくて済むから、コスト的にもお手頃な楽しみがあるのに見たことがないなんてもったいない。身心よくて、懷に優しく、日本人にとつきやすい。もういいことづくめじゃないですか。

戸塚 そうですね。笑ってストレス発散するといふだけでも、十分いいことなのに、そのうえ頭の体操にもなるなんてすばらしいですよ。新しい年が、読者の皆様にとつて笑いの多い1年になるといいですね。師匠もどうぞ末永く、ご活躍ください。本日は楽しいお話をどうもありがとうございました。

「栄区休日急患診療所」新築開所

感染症にも万全の備え、安心して受診

2024年9月、栄区休日急患診療所が新築開所しました。1階は患者さんのための駐車スペース、2階には待合室と4つの診察室と調剤室などを設置、3階には在宅医療分野の訪問看護ステーション、居宅介護支援センター、在宅医療相談室などの機能を集約しました。明るくゆったりした待合室には、南向きの大きな窓から冬の日差しがたっぷりと降り注いでいます。栄区医師会の野村武会長にお話を伺いました。



栄区医師会
の 野村 武 会長

動線を分ける工夫

旧診療所は、空間をカーテンや衝立で仕切るだけで、スタッフの言動が患者さんの目や耳に触れてしまうことがありました。新施設は、患者さんとスタッフの動線が交わらないように、機能的かつプライバシーに配慮した設計になっています。

冬の到来に向けて

これからの季節、かぜやインフルエンザの流行が予想されます。お子さんに限らず、持病をお持ちの高齢者、働き盛りの世代の方、我慢することなく、ご利用いただきたいと思います。また、発熱した患者さんに感染症の疾病が疑われる場合、

す。患者さんが安心して受診できる態勢になりました。また、スタッフにとつても、働きやすくストレスの少ない環境になっています。

診療体制について

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（電話受付は午前10時から午後3時30分）で、診療は内科と小児科です。また、耳鼻咽喉科は年に2～3回の限られた日数での診療となります。詳しくはお問い合わせください。

感染症専門の診察室での対応も可能です。新型コロナウイルス感染症もそうですし、お子さんの水ぼうそうやはしかなどを想定しています。

災害時にも備える

2階の倉庫には災害時の備蓄品を保管。自家発電は屋上に設置しました。また、電気自動車から電気を供給する機能もあります。衛星電話を常備、行政や栄共済病院とは無線を使つての対応となります。

細かい配慮を形に

2階のトイレは、患者さん用とスタッフ用と明確に分けました。さらに感染症の疑いで来院された方との動線が重ならないトイレ利用法も想定済みです。

1階にはスタッフ用の

シャワー室も完備。訪問看護のスタッフが足を洗ったり、ひと汗流したるのにひと役買っています。

区民の皆さんへ一言

栄区医師会として、地域医療に貢献することが使命と考えています。ハード面では、来春に向けて電子カルテの導入を進めていますし、ソフト面では患者さんの応対に万全を期すため、人材確保、育成にも取り組んでいます。区民の方々の健康維持のため、困ったときに頼られる存在の休日急患診療所を目指してまいります。



待合室は、余裕のスペースで、太陽のぬくもりを感じられる

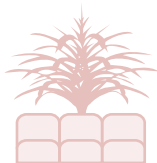
栄区公田町635-115
☎045-893-2999
*地図は最終ページ参照

待 合 室

市民公開講座は、健康や医療について正しい知識を得るための貴重な機会です。横浜市医師会や病院、学会などが定期的に開催しており、市民の皆様にご覧の講座への参加をお勧めします。公開講座では、病気の予防や治療法に関する最新の情報がわかりやすく説明され、日常生活にすぐに役立つ知識を得られます。例えば、生活習慣病の予防策や、がんの早期発見に役立つポイントなど、医療機関での診察時間内では聞きづらい内容を、専門家から直接学べます。インターネットで調べることもできますが、時に誤った知識、偏った知識を持ってしまう危険性があります。

また、講座では普段疑問に感じていることに対する質問ができる時間も設けられており、気軽に意見交換ができるのも大きなメリットです。こうした知識は、ご自身だけでなく、ご家族や大切な方々の健康管理にも役立ちます。

日頃の不安を解消し、健康を守るためにも、ぜひ市民公開講座にご参加ください。正しい知識は、将来の健康を支える大切な一歩となります。(M.Y)



「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

足首を捻ってしまいました (足関節捻挫)

どうしたらいいですか

裕香整形外科 矢嶋 裕香 先生

足関節捻挫とは

スポーツ活動中や日常生活動作等で、足首を内側や外側に捻り、足首の関節を支えている靱帯や関節包といった軟部組織が損傷した状態です。くるぶし辺りの腫れや内出血、圧痛を伴います。骨折の可能性もありますので、まず、応急処置の上、医療機関を速やかに受診してください。

応急処置は何をしたらいいですか

軟部組織損傷の応急処置として、以前はRICE

(R: rest 安静、I: icing 冷却、C: compression 圧迫、E: elevation 挙上)といった概念がありました。現在はPOLICEやPEACE&LOVEといった概念が提唱されています。

PEACE&LOVEのうち、PEACEは受傷初期に対する対応ですので、是非覚えておいていただきたいと思っています。

P: 保護(受傷後数日は痛みを伴う活動や運動を避けます)

E: 挙上(患部を心臓より高く挙げます)

A: 抗炎症薬を避ける(腫れ・痛み・熱感などの炎症は、本来損傷した部分

を治すための反応なので、過度の消炎鎮痛剤やアイシングは組織の回復を遅延・低下させる可能性があります)

C: 圧迫(弾性包帯を使用して腫れを抑えます)

E: 教育(患者の状態に最も適した対処法を教え、過剰な医学的診察と薬の服用、そして不必要な受動的療法を避けるようにします)

診断するにはどんな検査がありますか

受診の際には、レントゲンで骨折の有無を確認するためにレントゲンを撮りますが、軟部組織の

状態は分かりません。それを補うのに超音波検査器(エコー)やMRIを用いた検査がありますが、MRIは常設しているクリニックは多くなく、費用や時間の面からすぐに対応できないことが多いので、エコーがお勧めです。

程度によって治療期間は様々ですが、完治するために定期的に診察を受け、早期回復に努めていただくことをお勧めします。

自分の身体を平和で愛おしく(PEACE&LOVE)想いやって過いしてください。

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
※建替えが終了するまで歯科診療は休診となります

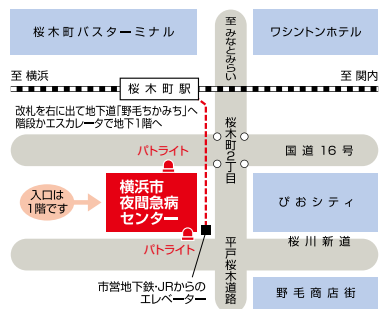
内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時			
旭区休日急患診療所	☎(045)363-2020	都筑区休日急患診療所	☎(045)911-0088
泉区休日急患診療所	☎(045)806-0921	鶴見区休日急患診療所	☎(045)503-3851
磯子区休日急患診療所	☎(045)753-6011	戸塚区休日急患診療所	☎(045)861-3335
神奈川区休日急患診療所	☎(045)317-5474	中区休日急患診療所	☎(045)622-6372
港南区休日急患診療所	☎(045)842-8806	西区休日急患診療所	☎(045)322-5715
港北区休日急患診療所	☎(045)433-2311	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

かながわ救急相談センター #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

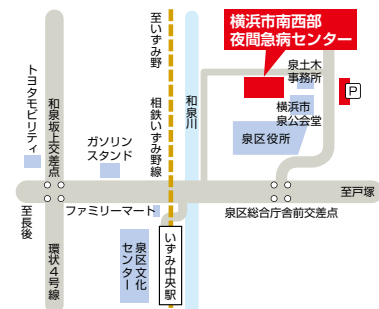
横浜市夜間急病センター
☎045-212-3535



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	横浜市立みなと赤十字病院	☎(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

栄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

栄区公田町635-15
JR本郷台駅から徒歩15分

TEL：045-893-2999

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



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。

