



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.307

7・8
月号

市民公開講座

みなさんの健康常識、
それ本当？

最新医療情報

増加する性感染症

①皮膚科領域

みんなの健康 2025.7/8

◆こんな時どうする？

最近、テレビCMで「ドミノ骨折」という言葉をよく聞きます。「ドミノ骨折」について教えてください。

●コラム 待合室

横浜市医師会 第23回市民公開講座

みなさんの健康常識、それ本当？

正しい健康知識でますます元気に！

アイフレイルから考える

目の病気（白内障、緑内障など）

人が外界から取り入れる情報のうち、目から取り入れる情報が約80%と言われています。快適な暮らしや安全な生活を送るためには健康な見え方が必要です。しかし4歳を超えると体力が衰えるのと同様に目も少しずつ衰えてきます。

このような加齢に伴った目の機能低下を「アイフレイル」と呼びます。本講演ではこのアイフレイルから目の病気について

考えてみたいと思います。

◎アイフレイル

フレイルとは加齢などで弱っている状態を意味します。フレイルはちょっとしたきっかけで心身のバランスを崩しやすく、身体機能の障害や日常生活の制限に至りやすい状態ですが、この段階で健康管理や生活習慣の見直しをすればフレイルを予防し、健康で快適な生活に戻ることができます。アイフレイルとは加齢



羽沢くぼた眼科
久保田 俊介 先生

に伴って眼の脆弱性が増加することに様々な外的・内的要因が加わることで、よって視機能が低下した状態、また、そのリスクが高い状態を示します。

アイフレイルに該当しているかどうか、ご自分で簡単にできるチェックリストがあります（図）。

10項目の簡単なテストで2項目以上当てはまる場合はアイフレイルの疑いがあります。そうした場合は一度眼科を受診する

アイフレイル自己チェック

<p>1</p> <p>目が疲れやすくなった</p>	<p>2</p> <p>夕方になると見えにくくなるが増えた</p>	<p>3</p> <p>新聞や本を長時間見ることが少なくなった</p>	<p>4</p> <p>食事の時にテーブルを汚すことがたまにある</p>	<p>5</p> <p>眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった</p>
<p>6</p> <p>まぶしく感じやすくなった</p>	<p>7</p> <p>はっきり見えない物にまばたきをするが増えた</p>	<p>8</p> <p>まっすぐの線が波打って見えることがある</p>	<p>9</p> <p>段差や階段で危ないと感じたことがある</p>	<p>10</p> <p>信号や道路標識を見落としそうになったことがある</p>



2つ以上当てはまった人はアイフレイルかも？



出典：アイフレイル啓発公式サイト

ことをお勧めします。

◎認知症と目の病気

英国の医学雑誌ランセットに認知症の新しいリスク因子として「未治

療の視力低下」が関与していることが報告されました。認知症はフレイルを悪化させることが既に報告されており、心身の維

持にとって重要と考えられています。今回の新しい報告は「未治療の視力低下」を改善することにより認知症を改善し、フレイルやアイフレイルも改善させることができることを示唆しています。認知症のリスク因子として「糖尿病」や「高血圧」などが知られていますが、なかなか改善することが難しいです。しかし、「未治療の視力低下」に関しては白内障手術により劇的に視力が改善することが知られています。そのため、白内障手術により認知症を改善し、ひいてはフレイルや

アイフレイルも改善する可能性も示唆されました。認知症改善という点からも眼科受診をお勧めします。

◎白内障

白内障は水晶体が白く濁ってしまい、視力が低下する疾患で年齢とともに進行することが知られています。治療は手術が原則です。内服薬や点眼薬もありますが、進行を予防する効能しかないため今ある白内障を改善することはできません。手術は濁った水晶体を器械で削って吸引し、全て吸引した後に眼内レンズを挿入します。白内障

手術により劇的に視力が改善することが知られています。

発展途上国などの手術が簡単に受けられない地域では視覚障害の原因の第2位と大変重大な疾患ですが、日本などの手術では視覚障害の原因のうち「その他」に分類され統計学的にはあまり重要視されていません。それほど手術には大きな影響力があります。

白内障手術は視力を改善するだけでなく認知症発症の予防になる可能性もあります。主治医の先生とよく相談して白内障

手術を積極的に検討してください。

◎緑内障

緑内障は視神経が弱くなり、視野欠損や視力低下が生じる疾患です。進行すると最終的に失明に至ることが知られています。日本の視覚障害の原因の第1位です。

眼圧が相対的に高いことが進行の原因であるため、眼圧を下げることでより進行を抑制していきます。

治療は最初に点眼薬で加療します。点眼で眼圧コントロールがうまくいかない場合は、内服薬やレーザー治療、手術など

を選択します。

白内障と違い緑内障は視野欠損や視力が回復しない疾患ですので、早期発見・早期治療が重要です。60歳を超えると有病率が上昇することが知られていますので、60歳になりましたら眼科を受診して緑内障の有無を確認することを勧めします。

最後になりましたが、アイフレイル対策は将来の日常生活や心身機能を守るため、そして健やかな老後を過ごすために大変重要です。目で見ることがあります。目で見ればまず眼科を受診してご相談ください。

産婦人科医から伝えたい

骨の健康

知っておいてほしい女性医学の視点



よしかた産婦人科分院
網島女性クリニック
つばい 拓 先生

「骨粗しょう症」というと、骨整形外科をイメージ

ジするかもしれませんが、産婦人科としても大切な

テーマです。女性医学とは「QOLの維持・向上

のために、女性に特有な心身にまつわる疾患を、主として予防医学の観点から取り扱うことを目的とする」と定義されています。いいかえれば、女性は女性ホルモンの一生の流れの中に生きていくという長期的視点に基づい

た考え方が女性医学です。女性ホルモンであるエストロゲンは全身のあらゆる臓器に作用しますから、更年期障害をはじめ、エストロゲンが欠乏すれば多彩な症状・疾患が出現するわけです。骨においては、エストロゲンは

市民公開講座

骨形成と骨吸収、つまり骨を作ったり壊したりのバランスをとっていますので、エストロゲンが低下すると骨が溶けやすくなってしまいます。

閉経後、10年間で約20%程骨量が減少するといわれていますので、骨粗しょう症は女性に多い疾患です。頻度は50代の10人にひとり、60代の3人にひとり、70代の2人にひとりとされます。多くの女性がなりうる骨粗しょう症ですから、健康な骨でいるためには、骨折をしてから治療するのではなく、骨粗しょう症にならないように予防をする女性医学の視点が必要です。

ともに、思春期に増加率が高く、だいたい18歳頃までに最大骨量を獲得するといわれています。例えば、思春期の過度なダイエットは、低栄養への生体防御機構として、省エネモードになりますので、体重減少性無月経を引き起こします。身体の成長に必要なエストロゲンの不足は骨量の獲得を難しくさせ、結果的に、将来の骨粗しょう症リスクが高まってしまうわけで、思春期は一生を左右する時期といっても過言ではありません(図1)。女性が健康な骨でいるためには、①思春期に骨量のピークをできるだけ高く獲得する、②性成熟期に骨量を高く保つ、③更年期以降骨量の減少を少しでもくいとするの3つの視点が大切です(図2)。

骨粗しょう症は、脆弱性骨折(立った状態から転倒するくらいの弱い力で起こる骨折)をきたします。そして、脆弱性骨折は、さらなる骨折の連鎖、身体機能の低下、運動機能障害と内臓機能障害をきたし、生活能力と生活の質を低下させ、重症では寝たきりに至る疾患とされます。

骨が健康でいるためには、女性ホルモンのほか、ビタミンDとビタミンKの充足、そして運動が大切といわれています。ビタミンDは日光浴で合成され、魚類・キノコ類でも摂取できます。ビタミンKは緑色の野菜や納豆で摂取できます。運動療法も大切です。ただし、普段生活習慣がない方が急に過度な運動をはじめると、足腰を痛めて安静が必要となり本末転倒になってしまいます。運動は難しく考えず、弱い強度でも室内で、ながら運動、スクワットやかかと落としなどをお勧めしています。骨折するまで

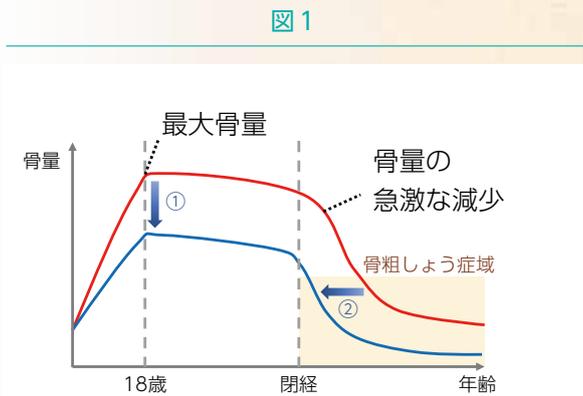


図1
① 思春期に十分な骨量を獲得できないと、
② 将来、骨粗しょう症になるリスクが早まる



8月末日頃まで
YouTubeで
ご覧いただけます

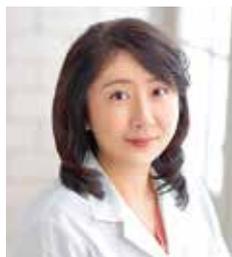
先生方のご講演を
ぜひ動画でご視聴
ください

自覚症状がない疾患ですので、特に女性の場合、過度なダイエットの経験、若い頃の月経不順、早い閉経、治療による無月経、運動不足などに思い当たる方は、早めの骨密度検査をご検討ください。

増加する性感染症

① 皮膚科領域

近年、性的接触による性感染症が劇的に増加しています。初期症状や検査の受け方、治療方法について、皮膚科医の三上万理子先生にお伺いしました。



(医)けいしん会
横浜西口管原皮膚科
三上 万理子 先生

性器ヘルペス

主に単純ヘルペスウイルスによる性感染症です。感染経路は、単純ヘルペスウイルスに感染している人の性器、口腔、その周辺粘膜との直接的な接触、特に性交渉によるものです。感染しているけれども自覚症状の無い患者さんからの感染も起こります。

りうるため、感染予防の難しさがあります。症状は性器やその周辺に水疱や潰瘍ができ、痛みやかゆみを伴うことがあります。初めて感染した時には発熱、リンパ節の腫れ、激しい痛みなどの強い症状が出ます。その後ウイルスは体から排除されず、潜伏感染します。免疫力の低下、ストレス、疲労、月経、紫外線など、様々な要因によって潜んでいたウイルスが再び活動することで症状が再発します。再発時の症状は初めての時よりも一般的に軽度です。治療は抗ウイルス剤の5日間内服になります。

ますが、たびたび再発する患者さんでは、あらかじめ、抗ウイルス薬を処方しておきます。そして、水疱が出る前にチクチクを感じてから6時間以内に抗ウイルス剤を内服するPIT療法や少量の抗ウイルス剤を毎日予防内服する方法があります。検査は外来でウイルス検出キット（デルマクイック[®]HSVなど）を用いて行うことができます。

尖圭コンジローマ

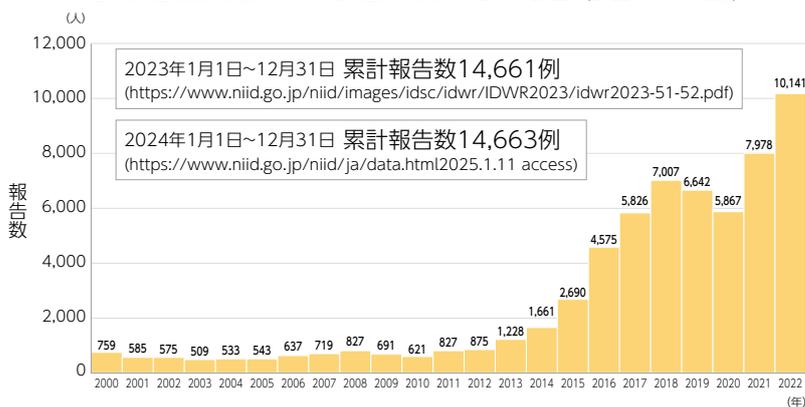
尿道口、肛門周辺、陰唇、膺、子宮頸部などに行うことができます。ヒトパピローマウイルスによる性感染症です。症状は陰茎、亀頭、包皮、尿道口、肛門周辺、陰唇、膺、子宮頸部などに行うことができます。ヒトパピローマウイルスによる性感染症です。症状は陰茎、亀頭、包皮、尿道口、肛門周辺、陰唇、膺、子宮頸部などに行うことができます。

梅毒

梅毒トレポネーマと言われる細菌による性感染症です。主に粘膜の接触を伴う性行為によって感染する全身性の性感染症です。梅毒感染者数は2010年頃までは年間600人程度でしたが、最近増加傾向にあり、2024年は14,663人と非常に多い感染者数が報告されています。近年の傾向として男女間の

図：梅毒患者の報告数

図1. 感染症発生動向調査における梅毒報告数、診断年別 2000~2022年(2022年は第1~42週)



※2020年までは年報確定データ、2021年以降は第42週週報集計時点(2022年10月26日)

国立感染症研究所。「IDWR 2022年第42号梅毒」
https://www.niid.go.jp/niid/images/idwr/douko/2022d/img42/42chumoku_01b.gif
参照 2023.2.19

性的接触による感染が増加しています。男性の約4割に性風俗産業の利用歴があり、女性の4割近くに従事歴があることが報告されており、HIVにも感染していないか確認する必要があります。男性では10～60代、女性では10～30代での感染が増加し、男女とも20代の報告数が多くなっています。また、梅毒に感染している妊婦の増加に伴い先天梅毒の報告数も増加しています。

梅毒の症状

感染からの期間によっていくつかの段階に分けられます。

第1期…感染後に潜伏期間を経て（10～90日）、性的接触のあった部位に（口唇、口内、性器、肛門周辺など）、一次病変を作ります。一次病変の

典型は、しこり（初期硬結）から潰瘍（硬性下疳）を作ることが多いですが、特徴のない小さなできものやびらん程度だけのこともあり、性器ヘルペスと鑑別が難しいことも多いです。首やそけい部のリンパ節が大きくなることもありま

図2：梅毒二次病変



丘疹性梅毒

第2期…体内で細菌が増殖し、散った先でできる二次病変と言われる症状が出る時期です。第1期の症状が消えてから4～10週後に出現することが知られています。バラ疹とよばれる淡い赤い色の発疹が手のひら、足の裏、体幹部などに出ることがあり、そのほかにエンドウ豆大で赤い結節（丘疹性梅毒疹）、性器や肛門周囲に出る扁平なイボ（扁平コンジローマ）、手掌・足底の赤い発疹（梅毒性乾癬）や脱毛などが起きることもあります。また、神経、リンパ節、肝臓、腎臓などへ感染し、全身で様々な症状が出ることもあります。

潜伏期…第2期の症状が消えた後、無症状の期間が数年から数十年続くことがあり、この間も体の中では病気が進行しています。

第3期…感染後数年～数十年を経て皮膚や粘膜、骨などにゴム腫と呼ばれるしこりを生じ、心臓や血管障害が起ることがあります。

神経梅毒はこれまで長期感染後の後期に起こると考えられていましたが、最近では比較的初期に梅毒トレポネーマが中枢神経へ侵入することが知られてきました。そのため、梅毒と診断された患者さんに頭痛などの症状がある場合などには注意が必要です。

検査は医療機関や一部の保健所で受けることができます。多くの自治体で匿名・無料で検査を受けられる体制が整っています。血液検査で感染状態を確認しますが、最近主流の自動化法では、検出感度が鋭敏になったために起こりうる誤判定に対して注意喚起されています。

治療はペニシリンなどの抗菌薬の注射や内服によって行います。時に治療開始直後にヤリリツシュ・ヘルクスハイマー反応と言われる発熱や頭痛、皮疹などの症状が見られる場合がありますが、一般的に24時間以内に収束します。対症療法として解熱鎮痛薬などで対応可能です。

性感染症予防のために

性行為によって感染することがほとんどであり、予防としてコンドームの適切な使用は重要です。しかし、コンドームで覆われない部分の皮膚や粘膜からも感染する可能性があります。無店舗型性風俗特殊営業やSNSを介する個人間での性的接触も感染拡大の理由として指摘されており、不特定多数との性行為を避けてください。

待 合 室

「運動が健康に良い」とはよく聞きますが、忙しい日々の中では継続が難しいと感じる方も多いでしょう。そんなときは、気負わず日常生活の中に「ちょい足し運動」を取り入れてみてはいかがでしょうか。エレベーターの代わりに階段を使う、歯磨き中にかかと上げ運動をする、通勤時に一駅分歩くなど、少しの工夫で体を動かす時間が自然と増えていきます。こうした日々の積み重ねは、血流の改善や筋力の維持、さらには生活習慣病の予防にもつながります。ポイントは「完璧を目指さない」かつ「継続する」こと。1日5分でも体を動かすことで、心も体もリフレッシュされ、健康づくりの第一歩になります。自分のペースで、できることを今日から始めてみてはいかがでしょうか。小さな一歩の積み重ねが将来の健康につながります。

Dr.バスケットマン



「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

最近、テレビCMで「ドミノ骨折」という言葉をよく聞きます。「ドミノ骨折」について教えてください。

横浜市整形外科医会
(医) 紺医会とつか西口整形外科 み き ひでゆき 三木 英之 先生

「ドミノ骨折」とは何ですか

転んで背骨を折ると、その後次から次へと背骨を骨折したり、脚の付け根の骨（大腿骨）など、ほかの部位の骨を折ってしまうことが多いことが知られています。このように一度骨折すると、ドミノ倒しのように次々と骨折するため、「ドミノ骨折」と呼ばれています。「骨折の連鎖」とも言います。

「ドミノ骨折」はどのくらい起きやすいのですか

過去に背骨を骨折している人は、過去に背骨を骨折したことがない人に比べて、新たに背骨に骨折をおこす頻度は5倍、また新たに脚の付け根を骨折する頻度は2・5倍と、発生率が高くなります。「ドミノ骨折」は日常生活活動を著しく低下させるため、要支援や要介護が必要になる可能性が極めて高くなります。

「ドミノ骨折」を防ぐには、どうしたらいいですか

「ドミノ骨折」は、背骨や大腿骨がスカスカに

なって、ちょっとした外力で骨が折れたりつぶれたりする、すなわち骨粗しょう症になっているからです。骨粗しょう症の診断には、「骨密度検査」が用いられます。女性の場合、骨密度は18歳あたりでピークに達し、40歳代半ばまでほぼ一定に維持されていますが、50歳前後から低下し始め、閉経後にさらに低下していきます。これは加齢によって女性ホルモンの分泌量が減少するからです。また加齢で腸管でのカルシウム吸収が悪くなり、カルシウムの吸収を

助けるビタミンDを作る働きが弱くなることも原因のひとつです。50歳を迎えたら、ぜひ「骨密度検査」をお受けになり、骨粗しょう症かどうかを知ることで、適切な治療を中心にお薬による治療を、日光浴を心がけましょう。つまづいたり転倒を予防するための工夫も大切です。「ドミノ骨折」を防いで、健康寿命を延ばしましょう。



第23回・24回市民公開講座 YouTube配信中!



- 8月末頃まで配信予定
- ① アイフレイルから考える目の病気（白内障・緑内障など）
羽沢くぼた眼科(神奈川区) 院長 久保田 俊介 先生
 - ② 産婦人科医から伝えたい骨の健康～知っておいてほしい女性医学の視点～
よしかた産婦人科分院 綱島女性クリニック(港北区) 院長 粒来 拓 先生
- 10月末頃まで配信予定
- ① 脂肪肝より恐ろしい霜降り筋肉の話
新横浜かとうクリニック(港北区) 院長 加藤 洋一 先生
 - ② 健康寿命の最強の条件～脳と健康、幸せのために最も重要なこと
つながるクリニック(港南区) 院長 八森 淳 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	かながわ救急相談センター #7119 または ☎045-232-7119	①救急電話相談 24時間年中無休 ②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	
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	昭和医科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	横浜市立市民病院	☎(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
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	たちばな台病院	☎(045)962-3338
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
泉区	ゆめが丘総合病院	☎(045)803-1601

「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7年9月7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

金沢区休日急患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

