



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.309

11・12
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

③婦人科領域

◆こんな時どうする？

最近、聞こえが
悪くなってきた

◎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！

脂肪肝より恐ろしい

霜降り筋肉



「霜降り筋肉」が注目されています。CT検査や超音波検査の進歩で「高齢者の霜降り筋肉」が見つかるようになりまし。なぜ重要かというと痩せている人でも「霜降り筋肉」が多くいます。その原因は運動不足です。運動せずに家にいて美味しいものを食べていると筋肉の中に脂肪が貯まっています。脂肪の蓄積は年代で変わります。子供の時は皮下脂肪

が増え、青年期には内臓脂肪、中年になると脂肪肝、中年になると筋肉にたまりやす。【図1】「霜降り筋肉」は見た目には分かりにくいのですが、筋肉が弱り、動きにくくなり転倒骨折だけでなく、心臓や脳の病気のリスクまで高まること分かってきました。【図2】

◎霜降り筋肉が引き起こすトラブル

霜降り筋肉は、転倒・骨折だけでなく、糖尿病や代謝異常の悪化、さらに心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めます。米国の研究では、筋肉内脂肪が多い人は心不全や脳卒中の発症率が約2倍に上がると報告されています。「足腰が弱ってきた」「片足立ちが10秒できない」「階段を避けがち」…もし思い当たることがあれば要注意です。

図1：余剰脂肪の年代別蓄積部位

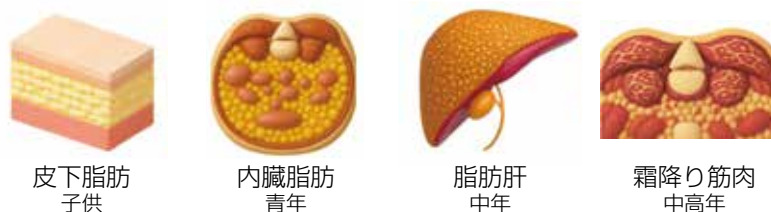


図2：霜降り筋肉が原因で入院が増える



◎予防のカギは「運動と食事」

霜降り筋肉を防ぐには、毎日のちょっとした心がけが大切です。
・運動…スクワット30回×3セット、ウォーキング30分、片足立ち30秒×

3回など。特に下半身を意識すると効果的です。
・食事…肉・魚・卵・大豆製品・乳製品をバランスよく摂り、体重1kgあたり1・2〜1・5gのたんぱく質を目安にしましょう。さらにビタミンD（魚・きのこ）やビタ

◎「良い人間関係」が
心身を守る

誰もが願う「健康で幸せな長生き」や「認知症予防」。一体何が最も重要なのでしょうか？ 最先端の研究が示した、たった一つの答えについてお話しします。

長寿の秘訣と聞くと、特別な薬やお金を思い浮かべるかもしれませんが、世界で80年以上続けた大規模な追跡調査が、驚くべき結論を導き出しました。それは、健康・幸せ・脳の健康に最も重要なことは「良い人間関係」

であるという結論です。なぜなら、頼れる人、安心できる人がいると神経の緊張が和らぎ、脳が安心して健康を保てるからです。これは、脳の健康にも良い影響を与えることが分かっています。心身の苦痛が和らぐだけでなく、ストレスホルモ

ンの増加や炎症反応の悪化も抑えられるといわれています。単に人と繋がるだけでなく、「この人」といって安心できる「この人」には相談できる」といった関係の「質」が特に重要です。

孤立がもたらすリスク
残念ながら、日本はOECD諸国の中で孤独・孤立を感じる人の割合が高い現状にあります。これは、インターネットの普及で生活が家の中で完

健康寿命を延ばす 最強の条件は「良い人間関係」



つながるクリニック
八森 淳 先生

結しやすくなったことや、夫婦間の絆が強すぎて他の社会との繋がりが希薄になるケースも一因と考えられます。特に配偶者に先立たれた男性が孤立しやすい傾向にあります。

孤立や孤独は、心身に様々な悪影響を及ぼします。睡眠の質の低下や免疫システムの異常などを引き起こし、結果として感染症やがんを含む多くの病気のリスクを高めることが分かっています。実際に、精神的なサポートをしてくれる人がいな

図3：霜降り筋肉の予防
(運動と食事)



スクワット

片足立ち



肉類



魚類



乳製品



豆類

◎健康寿命を
のばすために

健康診断で内臓脂肪や筋肉の質を調べることもできます。見た目がスリムでも筋肉が霜降り化し

ミンB群（緑黄色野菜）も筋肉と神経の維持に役立ちます。(図3)

ていることがあるので、「病院に通っていないから健康」とは言えません。大切なのは、筋肉と脂肪の「質」に注目した生活習慣を続けることです。「太りすぎ」「痩せすぎ」「運動不足」はすべて寿命を縮める要因です。無理をせず、できることから始めてみませんか？霜

降り筋肉を防ぐことは、骨折や寝たきりを防ぎ、心臓や脳の病気から自分を守ることに繋がります。健康寿命を延ばし、いつまでも自分らしく元気に暮らすために、今日から「筋肉の質」を意識してみてください。

◎繋がりが地域社会を強くする

世界的には信頼・助け

い人は、心筋梗塞後の死亡率が大幅に高いという研究データもあります。孤独感があるだけでも死亡率が26%高くなるというデータもあり、孤立は健康に大きな影響を与えるのです。

例えば、2011年の東日本大震災では、日頃から繋がりが深かった福

あい・社会ネットワークなど、人々のつながりが重要であるという考え方をソーシャルキャピタルと呼びます。ここで言う良い人間関係のことは、個人の健康だけでなく、地域社会の強さにも繋がります。

島などの地域では、住民同士の状況把握が進んでいたため、迅速な救助活動が行われたという分析があります。また、コロナ禍の日本の研究でも、「お互い様」の気持ちを持つ地域ほど、新型コロナウイルス感染症による死亡率が低いことが明らかになっています。災害時だけでなく、日頃からの繋がりが、知らない間

に長期的な健康と地域の安全を支えていると言えるでしょう。

◎今からできること…
小さな一歩を踏み出そう

困ったときに助けを求めること、そして困っている人がいたら助けてあげるという「お互い様」の気持ちを大切にしましょう。一人で全てを抱

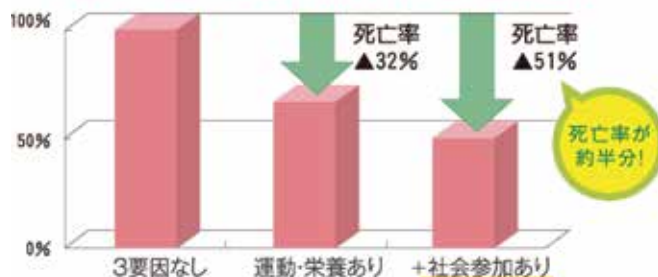
え込まず、頼り頼られる関係を築くことが、長く健康に生きる秘訣です。

繋がりは、人生を豊かにする最高の財産です。横浜市には、介護予防の「元気づくりステーション」や地域のケアプラザなど、繋がりを育むための活動も多くあります。ぜひ、今日から人との繋がりを意識して生活してみてください。

孤立がもたらすリスク

社会活動すると長生き

運動・栄養・社会参加の有無と死亡率



※性別、年齢、体格指数、喫煙状況で調整したハザード比
静岡県高齢者コホート調査研究

ソーシャルキャピタルとご近所の底力



健康で幸せな人生を送るために、今日からできること

今日から始める！簡単にできること

“つながる”生き方は、選べる選択

- ① **小さな一歩 (Simple Steps)**
「あなたの大切な人」を3人リストアップして、週に一度、連絡
- ② **共感と思いやり (Empathy & Care)**
「最近どう？」と「そのあとどうした？」でつながりは深まります。
- ③ **習慣化 (Routine)**
月1回のお茶会・近所の方へのあいさつなどが“小さな絆”に

筋トレするのと同様に
意識して 時間を取り行うことが重要

増加する性感染症

③ 婦人科領域



横浜市立大学附属市民総合医療センター
総合周産期母子医療センター

お ば た そ う い ち ろ う 先生
小畑 聡一郎 先生

はじめに

性感染症というと、皆さんどのような印象をお持ちでしょうか。女性の性感染症は私たち産婦人科医が治療する領域ですが、「性」という言葉の印象から、気になる症状があっても受診をためらう方も少なくありません。近年、ニュースなどでも話題の通り、性感染症の報告数は全国的に増加しています。その種類も多

岐にわたり、特に若い世代での感染者の増加が顕著です。この背景にはSNSなどを通じた出会いの多様化や、感染症に対する警戒意識の低下があると考えられています。

今回、産婦人科医の立場から、女性に多い性感染症の特徴や予防法、受診のポイントについてお伝えします。

クラミジア感染症

日本で最も多い性感染症の一つが「クラミジア感染症」です。40歳未満の女性、特に20～30代に多く、近年も増加傾向にあり、報告者数は年間3万人を越えます(図1、

今回は女性の性感染症について、横浜市大の小畑聡一郎先生にお伺いしました。女性に多い性感染症の特徴、予防法、受診のポイントについて解説していただきます。

国立健康危機管理研究機構ホームページより)。しかしながら、クラミジア感染症は感染した女性の約8割は症状がないとされ、実際の感染者はさらに多いと推測されます。また症状がないからといって、治療せずに放置すると、炎症が卵管に広がり卵管炎を起こしたり、さらに炎症が骨盤全体に広がれば骨盤内炎症性疾患(PID)となり、不妊や異所性妊娠(子宮外妊娠)の原因になることがあります。そのため、早期の診断、治療が必要です。検査は産婦人科の外来で簡単に行えます。治療は抗生物質の内服で

図1：クラミジア感染者数の推移

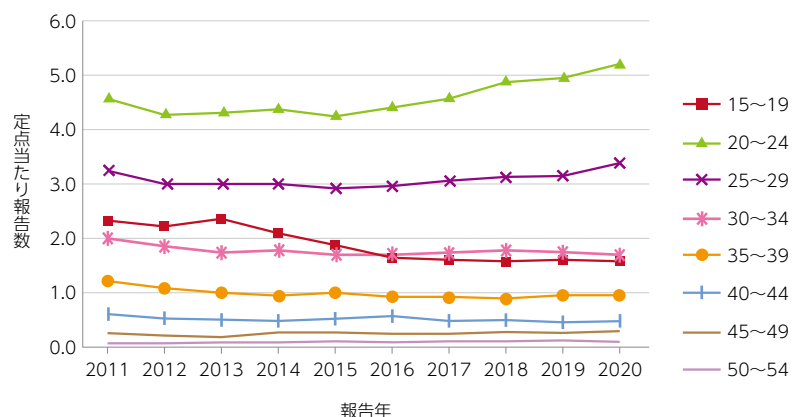


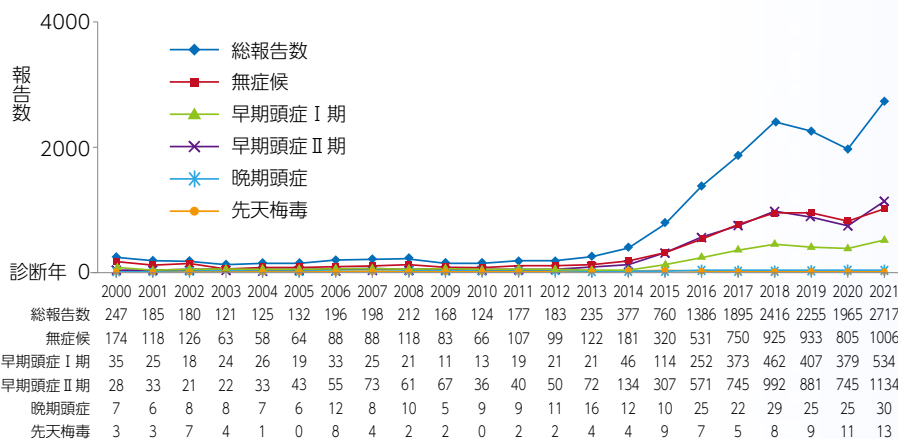
図1・図2 国立健康危機管理研究機構感染症情報提供サイトホームページより引用

梅毒

梅毒も近年急増している性感染症です(図2国立健康危機管理研究機構ホームページより)。初期症状は感染した局所の部位にしこりが生じますが、痛みはあまりなく、

このしこりは無治療であっても自然に消えます。しかしこれは自然治癒したわけではなく、病原体は体の中に残り、数か月から数年の時間をかけて全身の皮膚やさらには神経や心臓、血管といった重要な臓器に影響し、命に係わる病気です。そのため、早期に診断し、

図2：梅毒の感染者数の推移



適切に治療することが重要です。梅毒の年間報告数は平成20年代前半には年間1000人未満でしたが、その後の増加傾向が顕著であり、令和4年には年間発生数が1万人を超え、近年類を見ない

発生数が報告されています。特に若年女性に多く、妊産婦における報告数も増加しています。妊産婦の感染は母体のみでなく、胎児にも影響します。梅毒を治療しないまま妊娠を続けると、約半数は流産、死産に至るとされます。また妊娠を継続でき出生しても、肝腫大や骨病変を伴う先天梅毒の発症につながります。妊婦健診では妊娠初期に梅毒が調べられ、診断がついた場合には速やかに治療します。しかしながら妊娠中期以降の感染は検査時期をすりぬけてしまう可能性があるので、症状がある場合にはもちろん、パートナー

性器ヘルペス

の感染が疑われる場合にはしっかりと検査し、治療をうけることも大事です。

性器ヘルペスは単純ヘルペスウイルス(HSV)によっておこる性感染症です。外陰部の痛み、水ぶくれが特徴で、特に初感染では外陰部の強い痛みがあり、発熱やリンパ節の腫れを伴うこともあります。性器ヘルペスは、一度治ってもウイルスが神経の中に潜み、疲労やストレス、風邪などで体調を崩された際に再発することもあります。また妊娠中に発症すると、出産の際に赤ちゃんに感染する可能性があるため、帝王切開術での分娩が検討されます。

HPV(ヒトパピローマウイルス)と婦人科疾患

HPVは婦人科領域で

重要なウイルスで、性交渉によって感染します。感染そのものは珍しくありませんが、一部のウイルス型は子宮頸癌や尖圭コンジローマの原因となります。HPVにはワクチンがあり、高い予防効果があり、現在は小学校6年生〜高校1年相当の女性に無料で定期接種が実施されています。一時期HPVワクチンの副反応の報道により、定期接種の勧奨が止められていた時期もありますが、現在はその安全性が確認され、積極的な接種が推奨されています。

子宮頸癌はワクチン接種で予防できる数少ないがんです。ワクチン接種に加えて定期的な子宮頸癌検診によって、将来の進行子宮頸癌の可能性を大幅に減らすことが出来るので定期的な子宮頸癌検診の受診も大切です。

おわりに

「産婦人科に行くのは恥ずかしい」と感じる方や「性感染症かもしれない」と感じたときに受診に抵抗がある方もいらっしゃるかもしれません。しかし、性感染症は誰にでも起こりうる病気です。性感染症は症状が進行すると病状が重篤化することもあります。感染することよりも、「放置すること」が大きな問題になるため、早期診断、早期治療によって将来の健康を守ることが出来ます。またパートナーと一緒に治療することが重要です。産婦人科は女性診療科として、皆様の健康を守るために、患者さんのプライバシーに配慮し、診療をおこなっていますので、気になる症状や心配がある場合には、ぜひご相談ください。

待合室

風邪もコロナも
同じ「5類」？
実はここに
大きな誤解があります

2025年4月以降、急性呼吸器感染症が5類感染症に位置付けられ、新型コロナウイルスやインフルエンザと同じ分類になります。しかし、この分類の変更は、これら3つの疾患が同レベルになったことを意味するものではありません。

臨床医としては、インフルエンザや新型コロナを、普通感冒よりもはるかに警戒する必要があります。普通感冒は通常、対症療法で軽快し、直接的な死亡に至ることは稀です。一方で、インフルエンザや新型コロナは、年間数千から数万人規模の死亡者をもたらす可能性があります。

COVID-19は決して「過去のパンデミック」ではありません。

これら疾患の重症化リスクは、特に高齢者や基礎疾患を有する患者において依然として高く、普通感冒と同等に扱うのは危険です。今後も、ワクチン接種の継続や、基本的な感染対策の指導が、患者の予後を守る上で不可欠であると再認識すべきです。

じゃいあん大院長



「みんなの健康」
ご感想を
お寄せください。
◀ 詳細はこちら

最近、聞こえが悪くなってきた

横浜市耳鼻咽喉科医会 副会長 木村 優 先生
江田きむら耳鼻咽喉科

最近、聞き返しが
多くなってきました

「最近テレビの音が大
きくなったと言われる」
「聞き返すことが多く
なってきた」「体温計の
ピピッという音が聞こえ
ない」このようなご経験
をされているご年配の方
は多いと思います。加齢
にともない徐々に両耳の
きこえが悪くなるものを
老人性難聴といいます。
内耳の蝸牛（うずまき管）
にある有毛細胞が減少す
ることにより難聴が生じ
ます。高音から聞こえに

くくなることが多く、電
子音などが聞こえなく
なってきます。早い人で
は55歳くらいから、75歳
以上では7割以上が老人
性難聴になります。静か
な環境で、一対一でゆっ
くり会話をする場合は聞
きとりやすく、同窓会や
町内会の会合など、周囲
がガヤガヤしている状況
では人の声を聞き取りに
くいので、おのずと聞き
返しが増えてきます。

難聴をそのままにして
おくとうなりましか

人とのコミュニケーション

ンが面倒になり、他人と
の交流機会が減少し、社
会的孤立やうつ、認知機
能低下を引き起こしま
す。世界で最も権威のある
医学雑誌の一つである
Lancet誌にも、難聴が認
知症の重大リスク因子の
一つであることが報告さ
れてます。それ以外にも、
これまでの研究では、軽
度の難聴でも認知症の発
症リスクが約2倍になる
という報告や、難聴の程
度が重いほど認知症の発
症リスクが高まるという
報告があります。

少しでも聞こえ
にくいと感じたら

まず、補聴器相談医の
資格のある耳鼻咽喉科医
がいる医療機関を受診す
ることをおすすめしま
す。老人性難聴の他にも
難聴の原因はさまざまあ
りますので、専門医に正
しく診断してもらうこと
が大切です。老人性難聴
の場合は、補聴器や人工
内耳によって聞こえが改
善し、生活の質が向上し
ます。また、認知症の発
症や進行リスクを軽減で
きる可能性があります。

横浜市医師会聖灯看護専門学校 入学試験のご案内 ～私たちと一緒に看護師をめざしませんか～

2026年度一般入試
(後期選抜)日程



募集学科：第一看護学科（全日制3年コース）
第二看護学科（昼間定時制4年コース）

※学校案内・募集要項・願書の
入手は学校ホームページより
お申込みください

	出願期間	試験日
第1回	2025年11月25日(火) ～2025年12月4日(木)	2025年12月13日(土)
第2回	2025年12月22日(月) ～2026年1月7日(水)	2026年 1月17日(土)

◎試験科目：国語(現代文)・数学Ⅰ・面接

所在地／〒230-0047
横浜市鶴見区下谷町3-88-16
(JR鶴見線鶴見小野駅より
徒歩1分)
問合せ先／☎045-717-6633

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 金沢区休日急患診療所 ☎(045)782-8785 ※歯科診療は12月7日から再開となります
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）		
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

带状疱疹予防接種のお知らせ

令和7年7月1日～令和8年3月31日まで、65歳以上の
節目年齢の横浜市民を対象に、带状疱疹の予防接
種が開始されています。
詳細はQRコードからご確認ください。



QRコードが読み取れない場合は

お問い合わせ先：横浜市予防接種コールセンター ☎045-330-8561
午前9時～午後5時(土日・祝日、年末年始除く)

金沢区休日急患診療所 移転のお知らせ
10月5日から下記へ移転しています

横浜市金沢区金沢町48番地

TEL：045-782-8785

※歯科診療は12月7日から再開となります

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

