



医師会シンボルマーク

# みんなの健康

横浜市医師会  
会長 戸塚 武和

東京バレエ団 団長

斎藤 友佳理 さん

技術も経験も  
惜しみなく  
伝えていきたい

新春 対談

明けまして、おめでとうございます。

2026年。21世紀に入り

四半世紀となり、世の中はますますデジタル化が加速しています。世界情勢は変わらず不安定ですが、今年こそ世界中に明るい笑顔が増えるようにと願わざにはいられません。

今回、新春対談のゲストにお迎えしたのは、横浜のご出身で現在、東京バレエ団の団長を務められている斎藤友佳理さんです。とても穏やかに優しくお話をされる斎藤さんは、その柔らかい印象からは想像もできないような、強い精神力で逆境を乗り越えてこられました。決してあきらめない姿勢には、励まされることが多いことでしょう。

横浜愛にあふれた斎藤さんに、生まれ育った横浜のこと、バレエダンサー時代のこと、現在のお仕事のことなどをお話をいただきました。

No.310

新春号



◆医療クローズアップ 「金沢区休日急患診療所」リニューアルオープン

◆こんな時どうする? 異所性蒙古斑—手背の青いあざ、そのうち消えると言われましたが—

## 横浜はホツとできる街

戸塚 斎藤さんは横浜のご出身なんですね。

斎藤 はい。生まれも育ちも横浜で、現在進行形の横浜市民です。ハマツ子であることが誇りなので、海外でも、日本のどこに住んでいいかを聞かれると、必ず「横浜です」と答えています。

戸塚 幼少期を過ごされたのは、横浜のどの辺りですか。

斎藤 育つたのは、京浜急行・京浜富岡駅（当時）

の周辺です。当時あつた富岡幼稚園から、横浜市立富岡小学校に進み、小学校4年生までそこで暮らしていました。

**戸塚** 京浜富岡ですか。

斎藤 実は、私も高校生まで金沢区富岡に住んでいたんですよ。

斎藤 それは偶然ですね。あの辺りは、坂道が多いですね。我が家は山の頂上にあつたので、自宅近くの広場からは、横浜港が見えたんですよ。

年越しとともにボーッ、ボーッ、ボーッと市内に響き渡る、いわゆる「除

夜の汽笛を聞いて育ちました。

戸塚 その後もずっと横浜市内に？

斎藤 はい。私は長年、東京の目黒にある「東京バレエ団」に所属をしているので、何度もバレエ団の近くに引っ越すのはどうかという話が出たことがあります。しかし、東京と横浜では全く空気感が違うんですよ。横浜には山があり、海があるって、帰ってくるとホッとできるので、一度も東京に引っ越したいと思つたことはないんです。

り、年長になつてから、母の許しを得て、始めました。最初は園内でレッスンを受けていましたね。戸塚 お母さまは、東京バレエ団の前身、東京バレエ学校でバレエダンサーをされていた木村公香さんですね。ロシアバレエのメソッドに基づく基礎的なレッスンを娘の友佳理さんに教育されたと伺いましたが。

が盛んだったのですか。  
**斎藤** 当時は、現在ほど  
ポピュラーではあります  
んでした。ただ、昔は、  
日本ツアーや海外の  
オペラハウスや劇場は  
皆、横浜港にやつて来た  
んですよ。

**戸塚** 大さん橋に、船で  
やつてきていた。

**斎藤** はい。だから大さ  
ん橋近くの、神奈川県民  
ホールからツアーやが始ま  
るんです。その後、日本  
全国をまわり、最後にま  
た違うプログラムを県民  
ホールでやつて、横浜港  
から出て行く。私は皆さ



さいとう ゆかり  
東京バレエ団 団長 斎藤 友佳理 さん

プロフィール ● 神奈川県横浜市出身。6歳よりバレエを始め、ロシアに短期留学を繰り返す。1987年、東京バレエ団入団。2005年、平成16年度芸術選奨文部科学大臣賞受賞。2009年ロシア国立舞踊大学院バレエマスターおよび教師科を首席で卒業。2010年『オネーギン』の舞台成果に対し、横浜文化賞、第27回服部智恵子賞、東京新聞の舞踊芸術賞受賞。2012年秋、それまでの芸術への功績に対し、紫綬褒章を受章。2014年、第63回神奈川文化賞受賞。2015年8月、東京バレエ団芸術監督に就任。2024年9月、東京バレエ団 団長に就任。著書に、ダンサーとして、母として、ひとりの女性としての思いを綴った『ユカリューシャ』(世界文化社・文春文庫)がある。

## 母が開いたスタジオで

戸塚 私も横浜の県立高  
校を卒業後、横浜市大に  
進学し、開業して医師会  
に入り、今に至っています。  
母が開いたスタジオで  
戸塚 バレエを始められ  
たのはいつ頃ですか。  
斎藤 当時通っていた幼  
稚園に、園が終わってか

ました。以来私は、母から指導を受けるようになりました。生徒は1人だけでいい、という気持ちで開いたスタジオはその後、生徒さんが増え、のちに港南台に場所を移しました。洋光台で始めてから50年以上経った現在も、続いています。



横浜市医師会 会長 戸塚 武和

んのお見送りをしたこと  
が何度もあるのですが、  
横浜から西洋の文化芸術  
が入ってくるからこそ、  
横浜にはその文化芸術が  
発展しやすい土壤がある  
のかな、と感じています。

**戸塚** 神奈川県民ホール  
は現在、休館中ですが、  
世界的なバレエ団が日本  
ツアーやの最初と最後に公  
演をする舞台だったと  
は、誇らしいですね。

日本を離れて  
気付けたこと

にバレエ留学をされたの  
ですね。当時は長期の留  
学が難しかったために2  
週間の短期留学を15回も  
繰り返されたとか。どの  
ような理由で留学先を決  
められたのですか。

**斎藤** 同じタイミングで、  
イギリスとアメリカとロ  
シアへの留学話があつた  
のですが、イギリスやア  
メリカは、それなりのお  
金を出せば優秀で有名な  
先生に見てももらえる、と  
いう資本主義的なところ  
がありました。しかし、  
ロシアは、どんなにお金  
を積んでも才能のある人

しか受け入れてもらえない  
という、大きな違いが  
ありました。だから今、  
ロシアに行けるチャンス  
があるならロシアに行き  
たい、と留学先をロシア  
に決めました。バレエと  
スとアメリカのバレエで  
は、それぞれ流派が違う  
ということもありまして。  
**戸塚** そういうもののな  
です。

**斎藤** はい。私の母がロ  
シアのバレエを学んでい  
たので、私もまずはロシ  
アのバレエを学びたい、  
という思いがありました。  
した。そこですべてを習得  
したら、その次はイギリ  
スのバレエもアメリカの  
バレエもフランスのバレ  
エも学びたいと考えてい  
ました。ところが学び始  
めるとそんなに単純なも  
のではなく、本当に奥が  
深くて。一生かけてもロ  
シアのバレエの全てを体  
得するの無理だ、とい  
うことを、最近になり、

より一層感じています。  
**戸塚** なるほど。  
**斎藤** ですから、もし生  
まれ変わったら、次の流  
派も学びたいですね(笑)。  
**戸塚** 留学をされて、何  
か気付かれたことはあり  
ますか。

**斎藤** 日本で母の指導を  
受けっていた時は、親子で  
ありながら子弟関係であ  
ることがとても難しく、  
何か注意をされても、そ  
れを素直に受け入れるこ  
とができないこともあります。  
しかし一步、日本  
から出た時に、母が言つ  
ていたこと、母から受け  
ていた指導は正しかった  
のだということが初めて  
わからました。

**戸塚** そうでしたか。  
**斎藤** そのまま救急車で  
運ばれ、前十字じん帯断  
裂と半月板損傷という診  
断を受けました。医師か  
らは、同じ症状で現役に  
復帰できたスポーツ選手  
はわずか3パーセント。  
それもマラソンや競輪な  
ど、一定方向に膝を動か  
す競技だけ。バレエのよ  
うに膝をひねる動きが加  
わる運動は不可能。つま

五反田ゆうばうとホール  
での『くるみ割り人形』  
の公演中に舞台で転倒。  
立ち上がりろうとしても立  
ち上がれない状態にな  
り、やむなく幕を閉じた  
ということがあります。  
**斎藤** 1996年12月。  
その後、東京バレ  
エ団に入団されて、主役  
デビューを果たされる  
も、舞台で大けがをされ  
て大変なご苦労をされた  
そうですね。

運ばれ、前十字じん帯断  
裂と半月板損傷という診  
断を受けました。医師か  
らは、同じ症状で現役に  
復帰できたスポーツ選手  
はわずか3パーセント。  
それもマラソンや競輪な  
ど、一定方向に膝を動か  
す競技だけ。バレエのよ  
うに膝をひねる動きが加  
わる運動は不可能。つま





必要です。まあ、私は今  
のところ、海外で就職を  
する予定はないんですね  
れど（笑）。

**戸塚** その後、東京バレ  
エ団の芸術監督を経て、  
現在は、東京バレエ団の  
団長という立場でいらっしゃるとのことです。が、  
どのようなお仕事なので  
しょうか。

**斎藤** 現在、東京バレエ  
団に所属する85人ほどの  
団員たち、それぞれの個  
性を見極め、育てて行く  
のが仕事です。

**戸塚** 具体的にはどのよ  
うなことをされているの  
ですか。

ので、何年後にはこれを踊らせて、何年後にはこれをやらせて、というようなプランを作ります。

**戸塚** バレエダンサーはケガも多いと思いますが、健康面で特に気にかけていることはありますか。

**斎藤** ダンサーたちを預かっていると、捻挫やじん帯損傷、骨折やぎっくり腰など、ケガはもちろん心配なのですが、最近はそれよりも目に見えないメンタルのケアの難しさを感じています。骨折などはレントゲンで状態を見ることができますが、心は見えないからこそ、ダンサーたちをどう救つていくことができるのか。私の課題です。

斎藤 一昨年、自宅で父を看取ったのですが、その時にとてもお世話をになりました。特に、病院から父が自宅に戻って来た日は大雪だったんですね。その中を医師と薬剤師とケアの方などのチームのみなさんが素晴らしい連携で支えてくれて。家に戻つてからはわずかな期間だったのですが、医療従事者の方々のお仕事ぶりを目の当たりにして、本当にありがたく、感謝しております。

戸塚 そうでしたか。かかりつけ医は、単に病気を診るだけではなく、健康に関する相談を受け、最新の医学知識を得たう

りの医師が24時間、診られるわけではありませんが、その分を地域という面で支えることを目指しています。

斎藤 それはいいことで  
すね。

戸塚 お母様はお元気で  
いらっしゃいますか。

斎藤 はい。昨年末で87歳になりましたが、まだ現役で教えています。父のことでのさぎ込んでいた時もありましたが、スタジオに入り、子どもたちのことを見るとスイッチが入るんです。世界中、色々なところをまわるたびに、あらためて、私は母から本当に素晴らしい教育を受けてきたんだということがわかり、それ

常に団員たちには、幸せにバレエという職業を全うしてほしいと思っています。それは簡単なことではありませんが、バレエ以外のことでもそれぞれの団員の人生に寄り添つていけたらいいな、と思っています。あとは、やはり大きなところで考えると、世界が平和になつてほしい、ということを心の底から願っています。

いうのを考え、それによつてレパートリーの中から

新年に心底、願うこと

戸塚 私生活ではいかがですか。医師会では、かかりつけ医ということを大切にしているのですか。斎藤さんはご存じですか。

えで、必要であれば専門医を紹介すること。あとは、斎藤さんがおっしゃられたように介護現場での他職種と連携をしてお世話をすることを大切にしています。ひとりの医師が24時間、診ら

輩たちにもそれを伝えて  
いきたいですね。

# 「金沢区休日急患診療所」リニューアルオープン

待ち時間のストレスを軽減、診察室にもゆとり

2025年10月、金沢区休日急患診療所が建て替えを終え、元の場所で診療を再開しました。新システムの導入により診察等の順番を確認できるようになつたほか、診察室が広くなりプライバシーへの配慮も向上。車椅子で利用できるトイレも設け、より多くの方が気持ちよく利用できる施設となりました。金沢区の医師会、歯科医師会、薬剤師会で構成される「三師会」が運営しているため、歯科診療も行っています。金沢区医師会の河合敏会長と金沢区三師会の河本和行会長にお聞きしました。



金沢区医師会  
河合 敏 会長 金沢区三師会  
河本 和行 会長

さまだまなかたに  
気持ちよく利用を

河合 新しい診療所では

待ち時間のストレス緩和のため、待合室のモニ

ターで診察や会計、薬の順番を表示しています。

受付番号票の二次元コードをスマートフォンで読み込めば、あと何番で呼

ばれるか分かるので、車で待つ際も安心です。

ホームページからも待ち人数等を確認できます。

河本

診察室の広さは倍

くらいになり、壁でしっかり区切られてプライバシーへの配慮が向上しました。

新システムの導入とあわせ、患者さんには気持ちよく利用していただけているようです。

河合

車椅子で利用できるトイレも新設しま

た。2階には在宅医療相談室があり、エレベーターで行き来できます。

また、駐車場を広げ23台分を確保。新興感染症に

備え、駐車場から直接入れる部屋も設けました。

「三師会」による  
診療体制

河本 金沢区医師会は同

歯科医師会、同薬剤師会と合同で金沢区三師会と

いう団体をつくり、地域の医療・保健・福祉のため一体となつて活動しています。当診療所も金沢区三師会による施工・運営です。

河合 ですから内科、小児科、輪番での耳鼻咽喉科に加え、歯科診療も行っています。診療時間は日曜・祝日と年末年始の午

前10時から午後4時（受付は9時30分から）です。

\*歯科診療時間は最終ページ参照

建築費の一部は  
クラウドファンディング

河本 小高い立地なので、

利用するしくみも整備しました。津波が発生しても活動を継続できます。

河本 区民の皆さんく

河合 今回の建て替えにあたっては、建築費が高騰し、当初の想定を上回ったため、クラウドファンディングで寄付を募りました。

三師会関係者のほか、市民の皆さまのご協力もあり、約340万円ものご寄付をいただきました。

河本 無事完成でき、心から感謝しています。

河本 無事完成でき、心から感謝しています。

河合 屋外に、炊き出し用のかまどとして利用できる

「かまどベンチ」2基を設置。敷地内のマンホールは、災害時に簡易トイレとして使える設計です。

河合 屋外に、炊き出し用のかまどとして利用できる「かまどベンチ」2基を設置。敷地内のマンホールは、災害時に簡易トイレとして使える設計です。

河本 建物2階の前面に描かれているたくさんの輪は、医師、歯科医師、薬剤師の三師の輪が地域とつながることを表しています。今後も三師が連携し、地域に貢献していきます。



金沢区金沢町48  
045-782-8785  
\*地図は最終ページ参照



待合室には、モニターを設置

## 鏡餅再考

お正月は日本で一年の始まりを祝う最も大切な行事です。家々では門松やしめ飾りを飾り、新しい年の幸福と繁栄を願います。その中でも鏡餅は欠かせないお正月の飾りです。鏡餅は丸い餅を二段に重ね、その上に橙をのせた形が一般的で古くから神聖な食べ物として尊ばれてきました。丸い形は円満を、大小二段重ねは福が重なる、円満に年を重ねる、または太陽と月、過去と未来をつなぐ等という意味を持ちます。昔の青銅製の丸い鏡と形が似ていることから鏡餅といわれるようになった様です。また、橙は代々栄えるという願いが込められています。鏡餅は穀物神である年神様をお迎えし、その神様へのお供え物として飾られます。お正月が終わると鏡開きを行い感謝の気持ちを込めて餅を食べます。これは力を頂き、新しい一年を健康に過ごすという意味があります。鏡餅は日本人の心に根強く、感謝と祈りの象徴と言えるでしょう。

忘れがちな大切な風習を思い出し、皆様の一年の健康を祈念致します。

ぽかぽか



「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 異所性蒙古斑 一手背の青いあざ、そのうち消えると 言われましたが—

横浜市皮膚科医会  
澤野クリニック皮膚科  
山田 裕道 先生

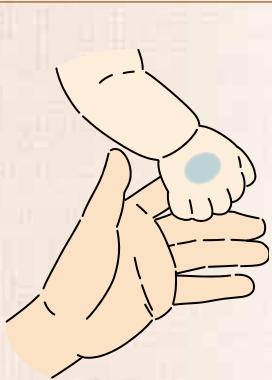
生まれた時から右手の甲に直径1cmくらいの青いあざがあります。成長とともに消えていくと言われましたが5歳になっても消えません

それは異所性蒙古斑でしょう。新生児のお尻り以外にみられる青色～灰色斑で自然消退傾向がありますが、色調の濃いものや広範囲のもの、境界がはつきりしないものは色が残りやすいといわれています。

治療方法はありますか  
レーザー光線で治療す

Nd:YAG（エヌディーヤグ）レーザーなどを使つて治療することができます。しかもメラニンだけを壊し、その周辺の組織には影響を与えないために、照射時間がナノ秒（10億分の1秒）といつても短い時間の照射ができる装置でなければなりません。これをQスイッチレーザーといいま

何歳になつたらレーザー治療を受けられますか  
10歳まで自然消退を待つて、それでも消えなければレーザー治療を開始するといいでしよう。病変が露出部位で目立つ場合は早期にレーザー治療を開始することもあります。



るることができます。異所性蒙古斑は皮膚のやや深いところにメラニンが存在するために青くみえる疾患です。従つてメラニンに吸収される波長を有するルビーレーザー、アレキサンドライトレーザー、Nd:YAG（エヌディーヤグ）レーザーの3種類のうちどれか一つを用いて治療します。

す。従つてさらに詳しく言うとQスイッチルビーレーザー、Qスイッチアレキサンドライトレーザー、QスイッチNd:YAGレーザーの3種類のうちどれか一つを用いて治療します。

まずはお近くの皮膚科・かかりつけの皮膚科でご相談いただき、必要に応じて異所性蒙古斑を治療できるレーザー機器を所有する医療施設を紹介してもらうといいであります。

レーザー治療は医療保険が効きますか

# 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  
※但し、歯科については5月連休・年末年始を除いて、午前10時～午後4時

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
泉区休日急患診療所 ☎(045)806-0921
磯子区休日急患診療所 ☎(045)753-6011
神奈川区休日急患診療所 ☎(045)317-5474
港南区休日急患診療所 ☎(045)842-8806
港北区休日急患診療所 ☎(045)433-2311
栄区休日急患診療所 ☎(045)893-2999
瀬谷区休日急患診療所 ☎(045)360-8666

内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時
都筑区休日急患診療所 ☎(045)911-0088
鶴見区休日急患診療所 ☎(045)503-3851
戸塚区休日急患診療所 ☎(045)861-3335
中区休日急患診療所 ☎(045)622-6372
西区休日急患診療所 ☎(045)322-5715
保土ヶ谷区休日急患診療所 ☎(045)335-5975
緑区休日急患診療所 ☎(045)937-2300
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

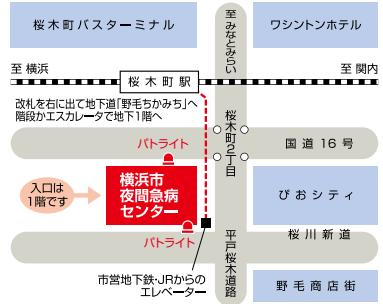
横浜市北部夜間急病センター ☎(045)911-0088

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

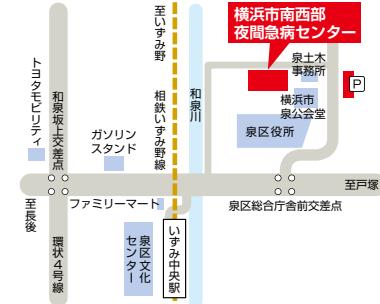
横浜市夜間急病センター  
☎045-212-3535



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	たちはな台病院	☎(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

## 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

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

※歯科 午前10時～12時

(5月連休・年末年始 午前10時～午後4時)



## 求人求職 ポータルサイト「EnnPath」始動！

“エン”で見つけるわたしの未来

横浜市医師会は、「自分の理想の働き方や生き方を叶える“縁”を見つける」をコンセプトに求人求職ポータルサイト「EnnPath」(エンパス)を開設します。

事前登録開始：令和7年11月27日(木)

サイト運営開始：令和8年1月29日(木) (予定)

 EnnPath



概要と事前登録は  
こちらから