



医師会シンボルマーク

みんなの健康

市民公開講座

腸が教えてくれる
強い体の作り方

妊娠中から始まる赤ちゃんの
感染症予防

みんなの健康ラジオから

人はなぜアルコール依存症に
なるのか

No.313

7・8
月号

みんなの健康 1 2026.7/8

こんな時どうする？
食べた物が胸につかえて
流れていかない！

コラム 待合室

休日夜間診療のご案内

横浜市医師会 第26回市民公開講座

みんなの健康

横浜から発信する健康づくり

腸が教えてくれる

強い体のつくり方

腸活と毎日の生活のヒント



医薬基盤・健康・栄養研究所
副所長／センター長
くにさわ じゅん 先生
國澤 純 先生

「腸活」という言葉を耳にする機会が増えました。実際、最近ではテレビや雑誌などでも腸内環境が注目され、「腸を整えることが健康につながる」と広く知られるようになっていきます。

では、なぜ腸がそれほど重要なのでしょうか。

腸は単なる「食べ物を消化・吸収する器官」ではありません。実は体の中でも最大級の免疫器官であり、多くの免疫細胞

が存在しています。腸内環境の乱れにより栄養不足や免疫の異常が起こると、感染症、アレルギー、肥満、糖尿病、肌荒れ、さらにはメンタルや認知機能などにも影響を及ぼすことが分かっています。

つまり、腸は「健康の土台」と言える存在なのです。

近年、腸研究の中でも特に注目されているのが「短鎖脂肪酸」です。こ

れは腸内細菌が食物繊維を分解して作る成分で、酢酸、プロピオン酸、酪酸などがあります。

短鎖脂肪酸には、腸のエネルギー源になるだけでなく、免疫バランスを整えたり、悪い菌を減らしたりする働きがあります。まさに、腸内環境を支える重要な物質です。では、短鎖脂肪酸を増やすにはどうすればよいのでしょうか。

物繊維」です。食物繊維にはさまざまな種類がありますが、その中でも腸内細菌が利用しやすい、短鎖脂肪酸を作りやすいものを「発酵性食物繊維」と呼びます。代表的な食材として、大麦、玄米、豆類、ゴボウ、タマネギ、リンゴ、キウイ、昆布、こんにゃくなどがあります。

最近では食品パッケージにも「発酵性食物繊維」という表記が増えてきました。

もう一つ重要なのが、「菌のリレー」です。

例えば、ある細菌が食物繊維を分解して糖を作り、次の細菌がそれを利用して乳酸や酢酸を作り、さらに別の細菌が最終的に酪酸などの短鎖脂肪酸を産生します。つまり、腸内では細菌たちが

腸は様々な健康状態に関わります



協力しながら働いているのです。

このため、特定の菌だけを増やせばよいのではなく、腸内細菌全体のバランスや連携が重要なのです。

ここで大切なのは、「一つの食品だけを食えばよいわけではない」という点です。

腸内細菌は種類によつ

腸活のための献立例



て好みの食物繊維が異なります。そのため、色々な食材から多彩な発酵性食物繊維を摂ることが、菌のリレーで働く多くの菌を育てることにつながります。

最近、私たちは「納豆」

と「大麦」の組み合わせが、酪酸産生菌と呼ばれる健康に良い菌と関係することを経験しました。

納豆菌が大麦由来の食物繊維の分解に関与し、その結果、酪酸を作る細菌が増えやすくなる可能性が示されたのです。

このように、発酵食品も腸活を支える大切な存在です。

ヨーグルト、納豆、キムチなどに含まれる菌は、腸に長期間住み着くわけではありません。しかし、「通過菌」として腸内環境をサポートしてくれます。そのため、適量を継続的に摂ることが重要です。

さらに、魚に多く含まれるオメガ3脂肪酸や、ビタミン・ミネラルも、腸内細菌がしっかりと働くために必要です。

よく、「腸内細菌は本当に変わるのですか？」という質問をいただきます。

腸内細菌は生まれてからずっと同じではありません。食事や生活習慣、加齢、運動習慣などによって少しずつ変化します。

実際に私自身も、発酵性食物繊維や発酵食品を意識して摂るようになった結果、腸内細菌の多様性が大きく向上し、健康長寿との関連が知られるビフィズス菌の割合も増加しました。

ただし、誰にでも同じ方法が有効とは限りません。近年では「Precision Nutrition（精密栄養学）」と呼ばれる研究分野が注目されています。これは、一人ひとり異なる腸内細菌や体質の違いを考慮し、その人に合った食事や健康づくりを考える新しい栄養学です。

例えば、同じ食物繊維やヨーグルトを食べても、腸内細菌の違いによって効果の現れ方は異なります。そのため、特定の食べ物だけ食べれば

健康になるといった単純な話ではなく、自分の体に合った食生活を見つけてことが大切です。

では、「何を食えばよいですか？」となります。現在、私たちは腸内細菌を簡単に調べて、腸内細菌に合った食材を提案できるシステムを作っています。完成までにもう少し時間がかかりますが、現時点でも難しく考える必要はありません。

まずは発酵性食物繊維を意識して摂ること、発酵食品を上手に活用すること、そして色々な食材を食べることが、多くの人に共通する腸活の第一歩と言えるでしょう。

特に、私がお勧めしたいのは、頑張りすぎない腸活です。

例えば、色々な食材を入れた具沢山の味噌汁を作り、具を食べた後、もち麦か冷ご飯、納豆、キムチを入れた猫まんまなどは、お行儀はよくない

ですが、継続的に食べやすい方法だと思います。そこに食後のデザートとしてヨーグルトなどを日常的に取り入れる。しかも毎日まったく同じではなく、食材やメーカーを少し変える。味噌汁の具を冷蔵庫の残り物にすると、毎日違うものが摂れる。こうした小さな積み重ねが、腸内細菌の多様性につながります。

腸内細菌は目に見えません。しかし、私たちが毎日何を食べるかによって少しずつ変化し、その積み重ねが未来の健康につながります。腸活とは特別なことではなく、毎日の食卓を少し豊かにすることから始まる健康づくりなのです。

腸活は、短期間で劇的な変化を求めるものではなく、「継続の力」です。

今日から少しずつ、無理なく、楽しく。腸から健康づくりを始めてみませんか。

妊娠中から始まる 赤ちゃんの感染症予防

ワクチンと母子免疫



横浜市立みなと赤十字病院
産婦人科部長
桃原 祥人 先生

5月17日に開催された市民公開講座では、「妊娠中から始まる赤ちゃんの感染症予防―ワクチンと母子免疫―」をテーマに、生

まれて間もない赤ちゃんを感染症から守る考え方についてお話ししました。

赤ちゃんは生まれたばかりのころ、自分で感染症とたたかう力がまだ十分ではありません。そのため、生後もない時期には感染症にかかりやすく、ときに重症化します。そこで大切になるのが、お母さんから赤ちゃんへ受け継がれる「母子免疫」というしくみです。今回はその基本と、最近注目されているRSウイルス感染症の予防についてご紹介します。

お母さんから赤ちゃんへ受け継がれる免疫

妊娠中、お母さんの体の中で作られた抗体（感染症から体を守るたんぱく質）は、胎盤を通じて赤ちゃんに移ります。これを「母子免疫」といいます。生まれた瞬間からまったく無防備というわけではありません。母乳に含まれるさまざまな感染防御因子も合わせて、赤ちゃんはしばらくの間守られているのです。ただし、この抗体はずっと続くわけではなく、出産後、次第に減っていきま

母子免疫で守りたいRSウイルス感染症

RSウイルス感染症は、赤ちゃんに多い呼吸器の感染症です。名前から初めて聞く方もおられるかもしれませんが、実はとても身近なウイルスで、ほとんどの子どもが2歳までに一度は感染するといわれています。年長の子どもや大人では、かぜのような症状ですむことが多い感染症です。しかし、生後6か月ご

図1：母子免疫のしくみ



ろまでの赤ちゃんでは事情が異なります。赤ちゃんは気道（空気の通り道）がとても細いため、炎症や痰によって呼吸が苦しくなりやすく、哺乳がで

きなくなったり、入院が必要になったりすることがあります。「RSはただのかぜ」と思われることもありますが、それは大人の感覚です。赤ちゃんにとつては、同じウイルスでも重い病気になることがあるのです。また、乳児期のRSウイルス感染は、とくに細気管支炎のように下気道まで症状が及んだ場合、その後に喘鳴（ゼーゼーする呼吸）をくり返したり、将来喘息を発症したりする頻度が高いことが知られています。まだ分かっていない点もありますが、

赤ちゃんの時期のRSウイルス感染をできるだけ防ぐことには、目の前の重症化予防だけでなく、その後の呼吸の健康を守る意味も期待されています。

予防の選択肢が広がってきた

RSウイルス感染症は、以前から乳児の入院原因として知られていました。長い間、有効な予防法は限られていましたが、最近になって、

ようやく予防の選択肢が広がってきました。そのひとつが、妊娠中のお母さんに接種するRSウイルスワクチンです。お母さんにワクチンを接種すると、体の中で作られた抗体が胎盤を通じて赤ちゃんに移り、生まれてすぐの時期から赤ちゃんを守る事が期待できます。さらに、2026年度から、妊婦さんを対象としたRSウイルスワクチンが定期接種の対象となりました。対象は妊娠28週0日から36週6日までで、この時期に1回接種します。お母さんにできた抗体が胎盤を通じて赤ちゃんに移り、生後早期の重症化を防ぐことが期待されています。一方、出生後に赤ちゃんへ直接抗体を注射

図2：RSウイルス感染症は赤ちゃんで重くなることがあります

大人ではかぜのような症状ですむことが多い一方、生後まもない赤ちゃんは呼吸が苦しくなり、入院が必要になることもあります。



して守る方法もあります。どちらが「優れている」というより、赤ちゃんを守る方法が増えてきたと考えるのがよいでしょう。

百日咳にも注意

赤ちゃんで注意が必要な感染症はRSウイルスだけでなく、百日咳もそのひとつです。百日咳では、激しい咳が続くだけでなく、小さな赤ちゃんでは呼吸が止まってしまうこともあります。

ます。しかも、感染源は必ずしも外ではありません。家族の中で、軽いかぜのような症状しかない大人から赤ちゃんにうつることがあります。お父さん、お母さんだけでなく、おじいちゃん、おばあちゃんも「赤ちゃんを守る側」です。体調が悪いときは無理に会わない、手洗いやせきエチケットを心がけるといった基本的な対策も、とても大切です。

情報が早い時代だからこそ

テレビやインターネット、SNSには健康情報があふれています。役立つ情報もある一方で、正確な内容や、誤解を招

図3：家族みんなで赤ちゃんを守る

赤ちゃんの感染症予防は妊娠中から始まります。妊婦さん自身の予防に加え、家族の体調管理や手洗い、せきエチケットも大切です。



みんなの力で、赤ちゃんを感染症から守りましょう。笑顔で過ごせる毎日につながります。

8月中旬頃まで
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

な赤ちゃんを守っていきましょう。

判断せず、公的機関や医療機関の情報を確認し、必要があれば医師に相談してください。赤ちゃんの感染症予防は、生まれてから始まるものではありません。妊娠中から始まり、ご家族みんなで支えていくものです。妊娠中にできる予防について知り、迷ったときには妊婦健診などで医師や医療スタッフに相談しながら、大切な赤ちゃんを守っていきましょう。



詳しくはこちらへ

人はなぜ

アルコール依存症になるのか



神奈川県立
精神医療センター 所長
こばやし しょうじ
小林 桜児 先生

アルコール依存症は、お酒を飲むことを自分でコントロールできなくなってしまう心の病気です。過去1年間にアルコール依存症が疑われる人は、日本全国でおよそ300万人と推計されていますが、おおよそ20歳以上の日本の人口を1億人とする、これは3%程度にすぎません。同じお酒を飲んでいるのに、なぜ3%の人たちだけ

は、アルコール依存症を発症してしまうのでしょうか。

お酒を飲むと、リラックスして心が軽くなりますよね。さらに飲み続けると、いつかは眠くなつて寝てしまいます。依存症になりやすい人は、普段からイライラ感や不安緊張を抱えがちだったり、長いこと不眠症に悩んでいたたりして、そのようなお酒の作用が特に必



要な人、と言えます。

アルコール依存症の患者さんたちの多くは、辛い体験や不安緊張感を一人で長年我慢してきた子ども時代を持っています。大人になって、不安や不眠に悩むようになったり、子どもの頃から人に相談し、慰めてもらったり助けてもらったりすること

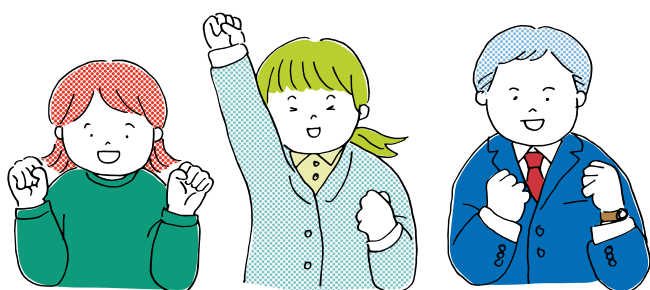


に慣れていないので、一人でお酒だけに頼る生活を続けてしまいます。そしてご飯もまともに食べず、飲酒量ばかりが増え、怒りっぽくなったり、うつ状態が悪化して仕事に行けなくなったりします。さらにお酒を飲み続けると、命の危険にもつながりかねないほどの重篤な合併症を、内臓や脳に抱えるようになるのです。

つまり、アルコール

依存症とは、困った時に人を頼ることができず、アルコールにしか頼れない病といえます。ご本人のお酒の飲み方にどこか問題があるのではないかと、ご家族やご友人など、周囲の方が気になったら、ぜひ早めに区役所の福祉保健センターや精神科クリニック・病院にご相談いただければ幸いです。年単位の治療とリハビリが必要

ですが、粘り強く周囲がご本人と関わり続けることで、やがて患者さんはアルコールを手放し、上手に人を頼って生きることができるようになるのです。



夏の疲れと心のサイン

連日の猛暑による疲労は、自律神経のバランスを乱し、些細なことにも不安を感じやすくさせます。

日々の診療でも、身体の消耗が心の不調を招いているケースによく直面します。

人間はストレスを感知すると、交感神経が過剰に優位になり、心拍数の上昇や呼吸の浅さを引き起こします。これが「不安」という感情や、動悸・不眠などの身体症状を伴う仕組みです。

特に現代の情報過多な環境は、脳の緊張状態にさらに拍車をかけます。これに対処するには、意識的に「副交感神経」を優位にすることが大切です。息をゆっくり深く吐き出す腹式呼吸や、ぬるめのお風呂に浸かることは、脳の興奮を抑える有効なアプローチです。また、不安を言葉にして誰かに話すだけでも、脳の負担は軽減されます。

不安は心身の重要な SOS サインです。一人で抱え込まず、まずは睡眠と休息で脳の疲労を回復させましょう。

(週末のカビゴン)



「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？

食べた物が胸につかえて流れていかない！

独立行政法人 地域医療機能推進機構 横浜保土ヶ谷中央病院 くにさき ちから 國崎 主税 先生

食べた物がスムーズに落ちていかず、胸につかえてしまいます。どんな病気が考えられますか？

悪性疾患には何がありますか？

1. 食道がん…2つのタイプがあります。まず、扁平上皮がんは過度の飲酒、喫煙が原因とされ、食道がん全体の90%を占めます。飲酒で顔が赤くなる体質の方は、アルコールを分解する酵素の働きが弱いため、食道がんのリスクが高いことが知られています。食道は食べ

物を押し流す力が強いので、少し狭くても自覚症状はなく、食べ物は流れていきますが、気づきにくく大きく広がってしまう場合もあります。次に、腺がんは食道と胃の境界部に発生し、胃酸の逆流が主な原因で増加傾向にあります。食道がんは年間25000人程の方が罹患され、切除困難と診断される方が40%近く、罹患者の半数近い方が亡くられます。飲酒で顔が赤くなる方、逆流症状の強い方、つかえ症状の改善のない方は、ぜひ内視鏡検査をお受けください。

2. 食道胃接合部がん…

ピロリ菌と関係性の低いがんです。欧米の胃がんはこのタイプが多く、日本でも増えつつあります。食道と胃の境界部にできるので狭くなりやすく、嘔吐もみられます。体重減少を伴うような場合、早急な検査が必要です。

良性疾患には何がありますか？

食道アカラシア…下部食道括約筋が緩みにくくなり、食道のぜんどう運動が円滑に行われなくなる原因不明のまれな疾患です。内視鏡検査、造影検

査、内圧測定検査により診断可能となります。また、長期間にわたり嘔吐を繰り返すにも関わらず、体重減少が少ない印象を受けます。治療は腹腔鏡下あるいは経口内視鏡による切開が有効です。

他に、重度の逆流性食道炎などで流れが悪くなる場合もあります。内視鏡検査、造影検査、CTなどを行うことで症状の原因となる病気を見分けることができます。ご不明、ご心配の事があれば、ぜひかかりつけ医にご相談ください。

第26回・27回市民公開講座 YouTube配信中！



8月末頃まで
配信予定

① 腸が教えてくれる強い体のつくり方：腸活と毎日の生活のヒント

医業基盤・健康・栄養研究所 副所長／センター長 國澤 純 先生

② 妊娠中から始まる赤ちゃんの感染症予防 ワクチンと母子免疫

横浜市立みなと赤十字病院 産婦人科部長 桃原 祥人 先生

9月末頃まで
配信予定

① がんの予防と早期発見 遺伝子検査と最新がん治療

新横浜かとうクリニック 院長 加藤 洋一 先生

② がん治療における放射線診療 ー新しい診断技術と核医学治療ー

神奈川県がんセンター 放射線診断・IVR科部長 栗原 宏明 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
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～正午まで

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・※歯科 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

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	横浜国立大学横浜市東部病院	☎(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8年9月6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

横浜で医療の お仕事探し！

横浜市医師会運営

EnnPath

ぜひ登録のうえ、ご活用ください！

- ・EnnPath（エンパス）は、自分の理想の働き方を叶える“縁”を見つける、医療系職種に特化した就職支援サイト。
- ・横浜市医師会が運営。
- ・復職支援研修の情報や職場見学可能な医療機関も。



問合せ：横浜市医師会EnnPath事務局
ennpath@yokohama-med.or.jp