横浜市医師会　市民向け広報誌

ご自由にお持ちください。

医師会シンボルマーク

# みんなの健康

No.315
11・12
月号

最新医療情報

## いのちとくらしを考える一日

医療クローズアップ

## 緊急避妊薬を正しく知っていますか？

こんな時どうする？
緑内障と言われたら？



コラム 待合室
休日や夜間の診療について裏表紙でご案内しています

横浜市医師会のホームページもご覧ください。 横浜市医師会 検索

表紙／横浜港シンボルタワー（中区）

# いのちとくらしを考える一日

## 医療・福祉・地域がつながり、子どもから大人まで楽しく学ぶ

健康や病気、介護、防災など、私たちの「くらし」と深く関わる「いのち」について楽しみながら学ぶイベントが港南区で開かれました。当日の様子や開催への思いを紹介します。



医療法人みらい
みらい在宅クリニック港南
**開田（かいだ） 脩平（しゅうへい） 先生**

いのちとくらしのフェスティバル2026 in よこはま港南 実行委員長

### いのちとくらしのフェスティバル2026 in よこはま港南を開催しました

２０２６年５月17日（日）、港南ふれあい公園、港南中央地域ケアプラザ、港南区役所を会場に、「いのちとくらしのフェスティバル２０２６ in よこはま港南」を開催しました。当日は約3,０００名の方にご来場いただき、子どもから大人まで多くの皆さまに楽しんでいただきました。

私は横浜市内で在宅医療に従事している医師です。日々、患者さんが住み慣れた自宅で療養し、最期を迎える「看取り」の場面にも立ち会っています。そうした経験を通じて感じるのは、健康や病気、障がい、介護、そして「いのち」について考えることは、決して特別な状況にある人だけの問題ではなく、誰にとっても日々の「くらし」と深くつながっているということです。

しかし、私たちは元気に生活しているときに、自分や家族の病気、障がい、介護、あるいは人生の最期について考える機会を、あまり持たないのではないでしょうか。実際に病気になったとき、家族に介護が必要になったとき、災害が起きたときなど、その問題に直面して初めて、「どうすればよいのだろう」と情報を集め、考え始めることも少なくありません。

だからこそ、何かが起きてからではなく、元気なときから、楽しみながら健康や病気、障がい、そして「いのち」について知ることができる場所をつくりたい。子どもの頃からさまざまな体験を通して「いのち」に触れ、大人も自分自身や家族のこれからについて考えるきっかけを持ってほしい。そのような思いから、このイベントを開催しています。

このイベントのテーマは、「いのちを、さまざまな視点から知り、考え、学ぶこと」です。

これまで2回は「メディカルフェスティバル」という名称で開催してきましたが、今回から「いのちとくらしのフェスティバル」へ名称を変更しました。

「いのち」は、病院や医療の中だけにあるものではありません。食事、住まい、学校、仕事、福祉、介護、防災、地域とのつながりなど、私たちの日々の「くらし」すべてと深く結びついています。

そこで、医療だけにとどまらず、もっと幅広い視点から「いのち」を考えるイベントにしたいという思いを込めて、「いのち」と「くらし」という言葉をイベント名に加えました。

## 48団体が集まり、地域全体でつくるイベントに

参加団体は、第1回の19団体、第2回の28団体からさらに増え、今回は48団体となりました。

医療、介護、福祉、障がい、健康づくり、防災、地域活動など、それぞれ異なる分野で活動する皆さんが、自分たちの専門性や経験を生かして、さまざまな体験や展示を行いました。

子どもたちは実際に見たり、触れたり、体験したりしながら、医療や福祉などについて楽しそうに学んでいました。大人の方も、健康や病気について改めて考えたり、専門職に直接相談したりする姿が多くみられました（写真①～③）。

また、将来、医師、看護師、薬剤師などの医療職を目指す学生約50名がボランティアとして参加しました。横浜市内だけでなく、遠く岐阜県から参加してくれた高校生もいました。

さらに、医療・介護・福祉に携わる方や地域の皆さんなど、約100名がボランティアとしてイベントを支えてくださいました（写真④）。



①「医学生による健康チェック」
（横浜市立大学地域医療・在宅医療学担当）



②「いざというとき、大人の人を助けよう！」
（済生会横浜市南部病院　救急診療科担当）

このイベントでは、来場者に学びを届けることだけを目的としているわけではありません。参加する団体やボランティア同士が交流し、お互いの活動を知ることも大切にしています。

「こんな活動をしている人が地域にいたんだ」

「この分野と一緒に活動できるかもしれない」

そのような新しい出会いやつながりが生まれ、イベントの一日だけで終わらず、その後の地域活動へとつながっていくことも期待しています。




③患者・家族滞在施設リラのいえのご紹介
（認定NPO法人　スマイルオブキッズ　リラのいえ）

## 「楽しかった」で終わらない、学びの場に

当日の来場者アンケートには131名の方から回答をいただきました。

「今回のイベントは健康や病気について考え直すきっかけになりましたか」との質問には、86・5％の方が「はい」と回答しました。

また、「今回と同様のイベントが開催された場合、家族や知人に勧めたいと思いますか」との質問には、98・5％の方が「勧める」と回答しました。

来場者からは、

「いろいろな病気について知り、生活を見直そうと思った」
「病院への心理的なハードルが下がった」
「子どもと一緒に楽しく学ぶことができた」
といった声も寄せられました。

健康や病気、障がい、「いのち」といったテーマは、ともすると難しく、重いものとして捉えられがちです。

だからこそ、話を聞くだけではなく、見て、触れて、体験して、遊んで、家族や友人と楽しみながら知る。その体験の中から、「自分にも関係することなんだ」と少しでも感じてもらうことを大切にしています。来場者の方に当事者意識をもってもらえればと思っています。イベントを「楽しかった」で終わらせず、その楽しさの先に、小さな学びや気づきが残る。それが、「いのちとくらしのフェスティバル」が目指している姿です。



④いのちとくらしのフェスティバルの実行委員とボランティアスタッフ
（人数が多く入り切りませんでした）

## 地域のさまざまな場を、学びと交流の場に

今回のイベントは、港南ふれあい公園、港南中央地域ケアプラザ、港南区役所という、それぞれ役割の異なる3つの会場を活用して開催しました。

屋外で気軽に立ち寄れる公園、福祉や地域支援の拠点であるケアプラザ、行政の身近な窓口である区役所。こうした地域のさまざまな場所が一つのイベントでつながることで、年齢や立場を問わず、多くの方が参加しやすい空間をつくることができました。

また、会場には医療、福祉、介護、障がい、防災、地域活動など、日々の暮らしに関わるさまざまな人たちが集まりました。来場者にとっては、普段あまり接することのない専門職や団体と出会い、知りたいことを気軽に尋ねられる機会にもなりました。

一方で、参加する側にとっても、異なる分野の活動を知り、顔の見える関係をつくる貴重な場となりました。こうしたつながりが、日々の地域活動や支援の場面で生かされていくことも、このイベントの大きな意義だと考えています。

## 「いのち」と「くらし」を考える文化を地域へ

これからは、医療や福祉だけでなく、食、住まい、教育、環境、防災など、さらに幅広い「くらし」に関わる方々にも参加していただきたいと考えています。

「いのち」について考えることは、決して特別なことではありません。

今日をどう過ごすのか。

家族や周りの人をどう大切にするのか。

病気になったときにどうしたいのか。

困っている人がいたときに、自分に何ができるのか。

こうしたことを、一人ひとりが日常の中で少しだけ考えてみる。それが、自分や家族を守ることにつながり、さらに、誰もが安心して暮らせる地域づくりにもつながっていくのではないかと思います。

これからも、地域住民、医療・福祉関係者、行政、学校、地域団体など、多くの皆さまと力を合わせながら、子どもから大人までが楽しみながら「いのち」と「くらし」について学び、考え、語り合うことのできる場をつくっていきたいと思います。

そして、この取り組みが横浜市から少しずつ広がり、さまざまな地域で、日々の「くらし」の中から自然に「いのち」について考える文化が育っていくことを願っています。

# 緊急避妊薬を正しく知っていますか？

## 薬剤師の立場から

緊急避妊薬が、一定の条件を満たす薬局で処方箋なしに購入できるようになりました。制度が変わった背景や、薬剤師が担う相談・支援の役割についてご紹介します。大切なのは、一人で抱え込まないことです。



横浜市薬剤師会　常務理事
石井（いしい） 泰彦（やすひこ） 先生

### 緊急避妊薬は「もしも」のための薬です

緊急避妊薬は、避妊に失敗した場合や避妊をしなかった性交後に、望まない妊娠を防ぐための薬です。性交後できるだけ早く服用することで高い効果が期待できますが、日常的な避妊に代わるものではなく、あくまでも緊急時に使用する薬です。

### 必要な時に相談できる仕組みへ

これまで日本では、医療機関を受診し、医師の診察を受けたうえで処方してもらう必要がありました。しかし、休日や夜間など受診が難しい場合や、受診への心理的な負担などから、「必要な時に薬へアクセスしにくい」という課題がありました。

こうした背景を受け、厚生労働省は令和5年11月から、研修を修了した薬剤師が対応する薬局で、医師の処方箋なしに緊急避妊薬を提供する調査事業を開始しました。私は神奈川県内の調査事業に携わりましたが、その中で強く感じたのは、多くの方が「薬が欲しい」のではなく、「誰かに相談したい」という思いを抱えて薬局を訪れていたことです。

### 薬剤師は「相談を受ける専門職」です

薬剤師は、服用方法や副作用を説明するだけではありません。一人ひとりの状況や不安な気持ちに寄り添い、必要に応じて医療機関の受診や、妊娠・出産に関する相談窓口である「にんしんSOSヨコハマ」などにつなぐ役割も担っています。

### 調査事業から新たな制度へ

調査事業では、安全性や相談体制について検証が行われ、適切な研修を受けた薬剤師が対応することで、安全に提供できることが確認されました。その成果を踏まえ、現在では、一定の要件を満たした薬局において、処方箋なしで緊急避妊薬を提供できる体制が整えられています。

### 一人で悩まず、まず相談を

緊急避妊薬は、「気軽に購入する薬」ではなく、「必要な時に適切な説明や支援を受けながら使用する薬」です。薬局は、お薬を受け取る場所だけではありません。健康や妊娠に関する不安を相談できる、地域の身近な医療資源でもあります。どんな小さな不安でも、一人で抱え込まず相談していただくことが、適切な支援への第一歩になります。

困った時には一人で抱え込まず、薬剤師や医療機関、そして「にんしんSOSヨコハマ」などの相談窓口をご利用ください。私たち薬剤師は、医師をはじめとする医療関係者や相談支援機関と連携しながら、市民の皆さんが安心して相談できる環境づくりに努めています。「困った時には、まず薬剤師に相談してみよう」と思っていただける身近な存在でありたいと願っています。

にんしん SOS ヨコハマ

にんしん SOS ヨコハマ

# 産婦人科医の立場から

## 「望まない妊娠」や「予期せぬ妊娠」から女性を守るため、緊急避妊薬が薬局で販売できるようになりました。産婦人科としてのアドバイスは？



横浜市産婦人科医会　副会長
神奈川県警友会
けいゆう病院　産婦人科部長
荒瀬（あらせ） 透（とおる） 先生

### 少子化なのに緊急避妊？

少子化が叫ばれている現在の日本において、不妊治療や出産、育児支援に対策の重きが置かれていますが、女性にとって妊娠・出産・育児は自身のライフステージにおいて大事なイベントであり、そのタイミングは非常に重要です。性交の延長線上に妊娠が控えていることは理解できていても、レイプやDV（domestic violence、配偶者や恋人からの性暴力）による性被害、あるいは同意の上での性交であっても避妊に失敗してしまった場合は「望まない妊娠」や「予期せぬ妊娠」への脅威に怯える日々を女性に負わせてしまうため、産婦人科は以前から避妊指導や避妊目的のピル処方・子宮内器具の挿入、緊急避妊薬の処方といった「妊娠に至る前にできること」を積極的に取り組んできました。

### 緊急避妊の方法は？

緊急避妊法はいくつか存在しますが、現在はホルモン剤の服用により受精卵が子宮へ着床するのを抑制する方法が主流であり、「モーニングアフターピル」または単に「アフターピル」と呼ばれています。最近では黄体ホルモンの一種である「レボノルゲストレル」を72時間以内に服用することで高い避妊効果が得られることがわかり、副作用も比較的少ないため広く用いられています。

### 緊急避妊薬の直接販売

レボノルゲストレル錠は本来医師の診察を受けなければ処方できませんでしたが、多くの産婦人科クリニックは夜間・休日は開いていません。また、救急医療を担う病院は生命の危機に瀕している患者対応で忙しく、緊急避妊対応が難しい状況でした。そこで、厚労省は令和5年度からレボノルゲストレル錠の薬局での直接販売、いわゆるOTC（Over The Counter）化に向けた予備調査を開始し、神奈川県では川崎市、藤沢市が最初の対象地域となり、遅れて横浜市が加わりました。本調査を経て令和8年2月から全国でOTC医薬品として取り扱われるようになりましたが、産婦人科では予備調査の時点から、「緊急避妊を多用することで性感染症が拡大するのでは？」など懸念の声が上がっているのも事実です。服用後であっても性感染症が気になる場合や、月経が見られず妊娠が強く疑われる場合は最寄りの産婦人科にご相談ください。また、性犯罪や性被害に遭遇した場合は一人で悩まず、警察やワンストップ支援センターの「かならいん」に相談されることも重要です。



### 産婦人科は女性のトータルライフをサポート

今回のOTC化で産婦人科は薬剤師（薬局）と連携し、いつでも支援できる体制を敷いております。私たち産婦人科医は緊急避妊も重要な任務ですが、女性の全ステージに寄り添った診療を常々心がけています。妊娠・出産はもちろん、生理痛や月経にまつわる悩み、不妊、婦人科がん、更年期症状、閉経後の骨粗鬆症など全方位でサポートします。いつでもご相談ください。

こんな時どうする

# 緑内障と言われたら？

横浜市眼科医会
立場すぎもと眼科　杉本（すぎもと） 和久（かずひさ） 先生

緑内障は、目から脳に情報を伝える視神経がいたみ、視野（見える範囲）が欠けていく病気です。眼圧（目の圧力）が高くなることで起きますが、眼圧が正常でも起こります（日本人の緑内障の多くはこのタイプです）。進行すると失明に至ることもありますが、早期発見・適切な治療で、多くの方は生涯にわたり不自由なく生活できます。40代では2・2％、60代では6・3％が緑内障といわれており、決して珍しい病気ではありません。

## どのような症状が出ますか

初期では自覚症状はほとんどありません。そのため気づかないまま進行することがあります。進行すると見える範囲が狭くなり、日常生活で見落としが増えたり、歩行や読書がしづらくなったりします。

## どのような検査をしますか

視力検査、前眼部検査、眼圧検査、眼底検査、視野検査、光干渉断層撮影（ＯＣＴ：目の奥の断層写真を撮る検査）などを行い、緑内障かどうかや進行の程度を判断します。

## どのような治療をしますか

眼圧を下げる治療が基本です。目薬を毎日使います。症状がなくても自己判断で中止せず、定期的に眼科を受診することが大切です。

手術は、目薬だけでは眼圧を十分に下げられない場合に行います。

## 治りますか

一度失われた視野は元に戻りませんが、治療で進行を抑えることはできます。

## 日常生活で気をつけることは

運動や嗜好品は問題なく、普段通り生活できます。趣味や仕事で目を酷使しても悪化しません。毎日、目薬を欠かさずに使うことが何より大切です。またステロイド点眼は眼圧を上昇させることがあるため、使用時は眼科医に相談しましょう。

緑内障は「見えなくなってからでは遅い病気」です。症状がないうちに見つけることが大切です。未来の見える毎日を守るため、40歳を過ぎたら定期的に眼科で検査を受けましょう。

## 待合室

気候変動の影響で年間の四季のバランスが崩れているし、自然災害が多く発生するようになった。内閣府の世論調査によると、食料・飲料水・日用品・医薬品などを準備している世帯の割合は46.1%だそうだが、これらの世帯が全て十分な備蓄量を準備しているわけではないらしい。今年は山火事、豪雨や地震が相次ぎ、改めて災害への備えが欠かせない国だと感じる。自分も今年は防災グッズを見直した。家族全員の３日分の備蓄はかなりの量となるが、思い切って断捨離し、収納場所も全員で認識することにした。生活用水の備蓄と簡易トイレはトイレなどに配置し、飲料水や食料備蓄などは階段下の収納スペースや、家屋が倒壊しても取り出せるであろう場所に置いている。持病のある家族がいたり、高齢者がいる家庭では、薬のリストを作り、普段から使いながら補充することで、常に数日分の予備を確保しておく必要がある。今や他人事ではなくなった自然災害だが、現実的な対策ができると少し心に余裕ができるものだ。

（みっち）

「みんなの健康」ご感想をお寄せください。
◀ 詳細はこちら

「みんなの健康」令和8年11月15日発行　発行所／一般社団法人横浜市医師会　協力／(公財)横浜高齢者健康福祉財団　〒231-0062 横浜市中区桜木町1-1 横浜市健康福祉総合センター6・7F ☎201-7361(代)



## 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～

### 2027年度一般入試（前期・後期選抜）日程



募集学科：第一看護学科（全日制３年コース）

| | 出願期間 | 試験日 |
|---|---|---|
| 前期選抜 | 2026年11月24日(火)～2026年12月4日(金) | 2026年12月12日(土) |
| 後期選抜 | 2026年12月21日(月)～2027年1月6日(水) | 2027年 1月16日(土) |

◎試験科目：国語(現代文)・面接

※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

**所在地**／〒230-0047
横浜市鶴見区下野谷町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
※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 | 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 | 保土ケ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 |

## 帯状疱疹予防接種のお知らせ

令和8年7月1日～令和9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、帯状疱疹の予防接種が開始されています。
詳細は二次元コードからご確認ください。

二次元コードが読み取れない場合　横浜市帯状疱疹ワクチン　検索

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)

## ラジオ番組 みんなの健康ラジオ

**ラジオ日本 AM1422kHz にて放送中です**

毎週木曜日　午前11:05～11:10
※再放送は毎週日曜日午前5：40放送

表紙／横浜港シンボルタワー(中区)　本牧ふ頭にあり、船舶通航信号所と一般開放されている展望施設・公園が一体となっている。散策や家族連れに人気。