



市民総合医療センターの理念
●私たちは、市民の皆様に信頼され
愛される病院を創造します。

十全

第29号

2020年3月発行

横浜市立大学附属市民総合医療センター（市大センター病院）だより

Jyu-zen

じゅうぜん

●本誌の名称「十全」とは

横浜市立大学附属市民総合医療センターの前身は、1874年(明治7年)に野毛山に開院した「十全医院」です。
「横浜医科大学病院」と改称されるまでの約50年以上「十全病院」という名称で市民に定着し親しまれてきました。

特集1

ロコモティブシンドロームのチェック法と
予防策

特集2

十全病院とデュアン・シモンズ博士

Topics

1. アンチ・ドーピング/公認スポーツファーマシスト
2. 畠山耳鼻咽喉科部長に聞く副鼻腔炎の症状とその対策
3. 手指消毒液を使っていますか？

食べものひとことメモ



特集1

ロコモティブシンドロームの チェック法と予防策

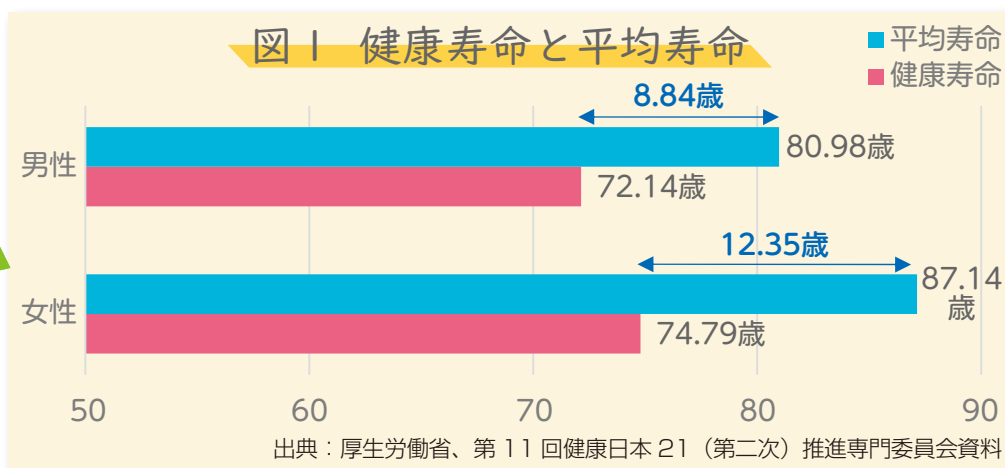
ロコモティブシンドローム（和名：運動器症候群、略称：ロコモ）とは

足腰や骨など運動器の障害のため、移動能力が低下した状態をいいます。進行すると日常生活に支障をきたし、介護が必要になるリスクが高くなります。身体を支える骨、動く部位である関節（軟骨）や椎間板（髄核）、骨格を動かすための筋肉や神経などを運動器といいます。人が身体を自由に動かすことができるのは、運動器の働きがあるからです。運動器はそれぞれ連携して働いていて、どれかひとつが悪くても身体はうまく動きません。

また、骨や筋肉量のピークはおおよそ20～30代といわれています。適切な運動習慣がないと骨や筋肉が弱り、40～50代で身体の衰えを感じやすくなります。ロコモの対象は高齢者だけではありません。

健康寿命と平均寿命

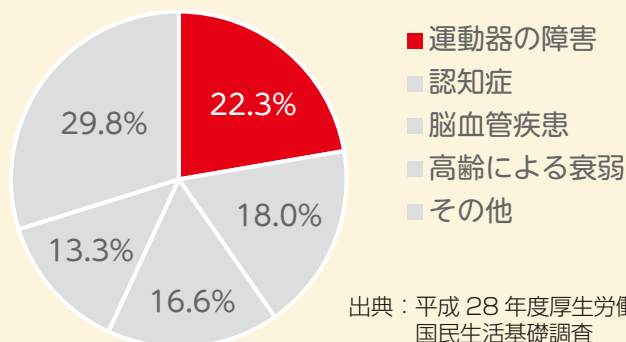
健康寿命とは、健康上の問題が無く生活できる期間のことです。日本人の平均寿命は世界有数ですが、平均寿命と健康寿命の差は、男性で約9年、女性で約12年といわれています。それは健康上の問題から支援や介護が必要となる期間でもあり、その差を短縮していくことが求められています。



要支援・要介護の原因

要支援・要介護になる原因の第1位は、「運動器の障害（関節疾患、骨折・転倒）」、すなわちロコモです。要介護や寝たきりは、本人だけでなく家族や周囲の人にとっても大きな負担となります。そうならないために、適度な運動を毎日取り入れて運動器を長持ちさせ、ロコモを予防して健康寿命を延ばしましょう。

図2 要支援・要介護になった原因



ロコモのチェック方法

自分がロコモかどうかを「ロコチェック」で確認できます。7項目のうち1つでも当てはまればロコモが疑われます。

表1 ロコチェックにおける7つの評価項目

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> ①片足立ちで靴下がはけない | <input checked="" type="checkbox"/> ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である |
| <input checked="" type="checkbox"/> ②家の中でつまずいたり滑ったりする | <input checked="" type="checkbox"/> ⑥15分くらい続けて歩くことができない |
| <input checked="" type="checkbox"/> ③階段を上がるのに手すりが必要である | <input checked="" type="checkbox"/> ⑦横断歩道を青信号で渡り切れない |
| <input checked="" type="checkbox"/> ④家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろし、など）が困難である | |

ロコモの予防方法

いつまでも元気な足腰をつくり、ロコモにならないためのロコモーショントレーニングを紹介します。無理せず、自分のペースで行いましょう。

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で、行いましょう。

床につかない程度に、片足を上げます。

姿勢をまっすぐにして、行うようにしましょう。

支えが必要な人は、十分注意して、杖に両手や片手をつけて行います。

腰をついただけでもできる人は、先に踵をつけて行います。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

30歳ずつ歩く、20歳ずつ歩く

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は足の幅より内側を向かせます。

2 膝がつま先より前に出ないように、お尻の骨が人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように動作をします。

※深呼吸をするペースで、5〜6回繰り返します、1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかりと力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、杖に手をつけて行います。

①片脚立ち： バランストレーニングです。左右1分ずつ、1日3回行いましょう。転倒してしまわないように、必ず何かにつかまった状態で行ってください。

②スクワット： 下肢筋力トレーニングです。肩幅より少し広めに足を広げて立ち、ゆっくりと腰を落とします。

出典：日本整形外科学会 ロコモパンフレット 2015年度版

これ以外にも、ストレッチ（柔軟性を高め、筋肉痛やケガの予防）、有酸素運動（体力向上。ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳、ラジオ体操など）を試して、自分の体力に合った運動習慣を身につけましょう。

また、肥満は関節の負担になるといわれていますが、やせすぎも栄養不足のため骨や筋肉の量が減ってしまいます。正しい食生活で運動器の健康を守りましょう。

ロコモを防ぐ栄養摂取のポイント

①低栄養に注意

栄養不足になるとロコモの要因となる骨粗鬆症やサルコペニア（筋肉減弱症）などが起こりやすくなります。

②主食・主菜・副菜は毎食、牛乳・乳製品・果物は毎日欠かさずに

③骨や筋肉を強くする食事

骨を強くするために、カルシウムを多く含む製品（牛乳、乳製品、小魚、緑黄色野菜・海藻類、大豆製品）や骨を強くする食材（タンパク質、ビタミンD、ビタミンK）を摂りましょう。筋肉を強くするためには、タンパク質（肉、魚、卵、乳製品、大豆製品）が重要ですが、エネルギー源となる炭水化物や脂質もしっかり摂りましょう。

特集2

十全医院と デュアン・シモンズ博士

横浜市立大学附属市民総合医療センターの入口正面の再来受付機の後ろに記念碑があるのをご存じでしょうか。こちらの記念碑はデュアン・シモンズ博士という医師の記念碑なのですが、現在の横浜市立大学附属市民総合医療センターの前身である十全医院のころに大いに活躍された医師なのです。この方がどういった方であるのか、この病院の歴史とともにご紹介します。

デュアン・シモンズ博士のプロフィール



デュアン・シモンズ (Duane B Simmons) (1834-1889) 博士はニューヨーク州に生まれます。当初、教会派遣の宣教師として来日するも、その後宣教師の職を辞して、医師として活躍されます。初来日時、神奈川の宗興寺を住まいとしていました。1889年腎炎のため、死去。横浜外人墓地に埋葬されますが、現在は、東京の青山霊園に移されています。



■横浜市立大学附属市民総合医療センターの歩み

そもそも十全医院は横浜市立大学附属市民総合医療センターの前身としてあった病院です。およそ150年前の1871年に現在の丸善の創設者である早矢仕有的の提唱で建設されることとなった仮病院。その仮病院がほどなくして近隣の失火により類焼し、閉院してしまいます。その後建設された横浜公立病院が装いを新たに県立となり、名を「十全医院」と改めます。シモンズ博士は当初、週1回の診療でしたが、入院・診療患者さんの増加により日曜を除き毎日勤務するようになります。シモンズ博士はこの十全医院で多くの患者さんの治療にあたりました。病院の歩みとしては、シモンズ博士が亡くなられた後の1891年に県立十全医院は横浜市に移管され、横浜市十全医院と改称します。その後、昭和期の医学部設置に伴い、「横浜市立大学病院」、平成に現在の本館が竣工されたことで「横浜市立大学附属市民総合医療センター」と改称され、現在に至っています。

■横浜医学における貢献・実績

シモンズ博士の横浜医学ひいては日本の医療への貢献は大きく、1872年に当時の神奈川県令に伝染病予防法に関する建議書を提出しています。開港以前、寒村であった横浜に、開港以降多くの人が入り出すようになり、人口が膨れ上がります。日本人にあてがわれた土地はもともと低湿地が広がっていた場所であり、宅地も十分整備されなかったため、衛生状態は良くないものでした。そのような背景がある中で、シモンズ博士のこの建議書は、日本で初めて伝染病予防の必要性を訴えたものであり、日本の公衆衛生の先駆けとされています。この建議が採用されて、翌年には家作建方条目という家を建てる際の基準となる条目が制定されるのです。

併せて、売薬取締りの建議というものも提出しています。当時急速に流入してきた西洋医学で使用する薬品は、質が担保されていない外国製のものがほとんどでしたので、薬品の質を保証するために国内で販売する薬品は全て政府が検査をし、質の悪い薬を販売するものがあれば処罰することを求めています。その後、横浜司薬場という薬品の品質検査機関が設立されたことにより、このシモンズ博士の求めも実を結ぶこととなるのです。

その他、シモンズ博士はもともと解剖学が専門であったため、当時まだ珍しかった人体解剖を行って、有志が集まった日本人医師たちに説明指導をして、進んで後進の育成にも努めていたのです。

コラム

シモンズ博士と福沢諭吉とのつながり

意外に思われるかもしれませんが、シモンズ博士と慶應義塾大学の創設者である福沢諭吉との間にはつながりがありました。福沢諭吉が発疹チフスという感染症に罹ったときに最終的に横浜のシモンズ博士の診察・治療を受けて回復したところから交友が始まります。後年、シモンズ博士は故郷のニューヨークに帰国するものの、福沢諭吉の息子がアメリカ留学をした際には世話人となっていました。晩年のシモンズ博士が老母を伴って、再度来日したときには、福沢諭吉は東京の三田山上の慶應義塾内にシモンズ博士のための住まいを用意し、住まわせていたのです。加えて、福沢諭吉が創刊した時事新報の紙面にシモンズ博士はいくつも論説を発表しており、シモンズ博士の墓碑銘も福沢諭吉が執筆しています。こうした数々のエピソードから二人の交友の深さをうかがい知ることができます。

年表

明治 4年(1871)	4月	早矢仕有的の首唱による有志の寄金を基に、元弁天通に「仮病院」開設。まもなく近隣の失火により類焼したため9月閉院。
明治 5年(1872)	7月	太田町6丁目に代替施設を開き「横浜病院」と称す。
	10月	太田町6丁目の横浜病院を野毛老松町の新施設に全て移し、「横浜共立病院」と改称し、規模を一新して発足。
明治 7年(1874)	2月	官民合資であった横浜共立病院を県立とし「十全医院」と改称。
明治 24年(1891)	4月	神奈川県十全医院を横浜市に移管し、「横浜市十全医院」と改称。
昭和 19年(1944)	4月	横浜市立医学専門学校設立に伴い「横浜市立医学専門学校附属十全病院」と改称。
昭和 24年(1949)	4月	横浜市立医学専門学校が横浜医科大学となったため「横浜医科大学病院」と改称。
昭和 27年(1952)	4月	横浜市立大学医学部の設置に伴い「横浜市立大学病院」と改称。
昭和 29年(1954)	4月	「横浜市立大学医学部病院」と改称。
平成 3年(1991)	7月	「横浜市立大学医学部附属浦舟病院」と改称。 金沢区福浦に横浜市立大学医学部附属病院開院。
平成 11年(1999)	7月	新病院棟(現:本館)竣工。
平成 12年(2000)	1月	「横浜市立大学医学部附属市民総合医療センター」と改称。
平成 17年(2005)	4月	公立大学法人化。「横浜市立大学附属市民総合医療センター」と改称。

参考図書 ドクトル・シモンズ 横浜医学の源流を求めて 荒井保男著 有隣堂
幕末・明治の外国人医師たち 小玉順三著 大空社
横浜医史めぐり 一般財団法人横浜総合医学振興財団編

Topics 1 アンチ・ドーピング/公認スポーツファーマシスト

2020年、スポーツの祭典であるオリンピックが東京で開催されます。互いに敬意をもって、各国代表が望む真剣勝負を間近で見ることができる特別な祭典です。

皆さん、「ドーピング」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。ドーピングとは、「禁止されている物質や方法によって競技能力を高め、意図的に自分だけが優位に立ち勝利を得ようとする行為」と示されています(日本アンチ・ドーピング機構)。禁止薬物の力を借りて相手により優位に立ち、勝利することはフェアではありません。さらには、その禁止薬物により健康被害が生じたり、教育活動の一環であるスポーツの価値をさげることにもつながります。

世界アンチ・ドーピング機構が公開する「世界アンチ・ドーピング規程」に、禁止表国際基準が定められています。

禁止表国際基準に掲載されている内容

- 常に禁止されている物質
- 協議会の時だけ禁止される物質
- 特定の競技において禁止されている物質 など



医薬品であっても禁止物質に該当することがあります。また、サプリメントや健康食品、栄養ドリンクなどは含有成分情報が充分確認できないことなどもあり、禁止物質を意図しないところで摂取してしまう可能性もあります。不注意でアンチ・ドーピング規則違反にならないよう相談する先として、「公認スポーツファーマシスト」(アンチ・ドーピング規則に関する知識を有する薬剤師)の存在があります。

アンチ・ドーピングの知識は、ジュニア世代からシニア世代まで意識してほしい知識です。「このサプリメントは飲んでも大丈夫?」「大会前に風邪をひいてしまったら?」など、些細な疑問でも、公認スポーツファーマシストに相談して正しい知識を身につけておきましょう。



スポーツファーマシスト

薬剤部

佐々木 琢也

(公認スポーツファーマシスト)

参考:

公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構 <https://www.playtruejapan.org/>

公認スポーツファーマシスト <https://www.sp.playtruejapan.org/>

トピックス **2** 畠山耳鼻咽喉科部長に聞く副鼻腔炎の症状とその対策



副鼻腔炎は多くの方が罹患した事のある疾患です。風邪をひいた際に、鼻をかんで黄色の鼻汁を経験した事のある方は多いことでしょう。抗菌薬の普及、衛生環境の改善で罹患数は減少していますが、慢性化して鼻閉や後鼻漏、時折頭痛に悩まされる患者さんも沢山います。

主な症状は鼻汁や鼻詰まりですがこういった症状がなくても、頬の痛みや額の痛みで受診される方もいます。長期間続いていた頭痛の原因が副鼻腔炎だったりすることもあり、脳のMRI 検査でたまたま見つかることもあります。きちんとした診断にはCT 検査が必要です。短時間で最も状況を把握しやすい検査です。慢性化してポリープができたり、薬剤治療に反応しないような場合は手術治療を検討します。20年以上前でしたら上顎の歯茎の上から骨をノミで開けて手術していましたが、内視鏡下鼻副鼻腔手術の道具と技術の進歩があり、顔や口の中を切ることなくすべてが鼻の穴からできるようになりました。

当院は神奈川でもトップクラスの症例数があり、毎週多くの手術を手掛けています。他院での手術後の再発などで困難な症例や、高齢の方、他に病気があってリスクの高い方の手術も他科の先生と協力して手術に臨んでいます。手術中にどこを操作しているかが判断できる最新式のナビゲーションシステムの導入もあり、より安全な手術を心がけています。手術後も鼻内の観察や患者さん自身による洗浄の指導などアフターフォローも重視しています。鼻の症状でお困りの方は近くの耳鼻咽喉科で治療法をご相談の上、ぜひ当院を受診してください。

トピックス **3** 手指消毒液を使っていますか？

日常において「手」はヒトにとって必要不可欠なものであるために、かえってウィルスや細菌といった微生物にとっても非常に便利な伝播手段となってしまいます。そのために感染予防としての手指衛生は院内外でとても大切で WHO(世界保健機関)といった感染対策の国際機関も手指衛生の実施を強く推奨しています。手指衛生の方法として、石鹸と流水による手洗いと手指消毒液(アルコール)を擦り込む方法があります。手指消毒液も一般に普及してきていますが、まだ馴染みの少ない方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

一般に食事の前やトイレの使用後などの日常生活で行う「日常手洗い」は石鹸と流水で行うことで十分ですが、医療従事者はこれに加えて石鹸と流水による手指衛生と、手指消毒液を使用した「衛生的手洗い」を行っています。目に見える汚れには石鹸と流水で、目に見えない汚れには手指消毒液を使用するイメージだとわかりやすいかもしれません。

手指消毒液には、液体タイプやジェルタイプなど様々な種類がありますが、どれも手軽に行うことができます。当院でも外来や病棟内に多く設置されています。皆さんも、ご自身や院内の患者さんを感染症から守るために、積極的に手指消毒薬を使ってみてくださいね。



アルボナース®

Purell®

食べものひとことメモ

クレソンのエスニック風スープ



肉料理の添え物として利用されることが多いクレソンは、3～5月頃が旬の野菜です。独特の辛味があり、オランダガラシとも呼ばれます。

クレソンは骨を強くするカルシウムや、高血圧予防に役立つカリウム、貧血予防に役立つ鉄など、身体に良いさまざまな栄養素を豊富に含んでいます。

メイン料理に添えるだけでなく、炒めたり茹でたりしてもおいしいクレソンですが、今回は、カリウムなどの水溶性の栄養も逃さず食べられるスープのレシピをご紹介します。また、クレソンは小松菜やチンゲン菜などの青菜でも代用できます。

材 料：1人分

栄養量 エネルギー 65kcal / タンパク質 8.4g / 塩分 1.4g

クレソン	20g	ナンプラー	5g (小さじ1)
トマト	20g	中華だし	0.5g
鶏むね肉(皮なし)	30g	レモン汁	2.5g (小さじ1/2)
春雨	5g	水	180ml

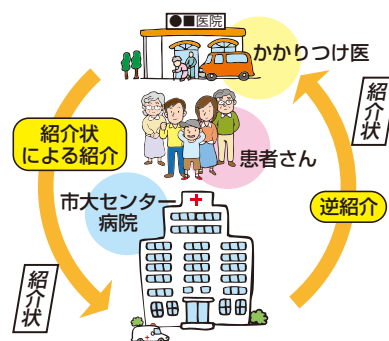
作り方

1. トマトは皮を湯むきし、ヘタをとり、1～2cm程度の角切りにする。
2. 鶏むね肉は1～2cm程度の角切りにする。
3. 春雨はお湯で戻し、長い場合は食べやすい長さに切る。
4. クレソンは3～4cm程度の長さに切り、茎と葉に分けておく。
5. 鍋に分量の水を入れて沸かし、2.を加え、アクが出たら取り除く。
6. 鶏むね肉に火が通ったら、4.のクレソンを茎、葉の順に入れる。
7. クレソンがやわらかくなったら、1.と3.を加える。
8. ナンプラー、中華だしで味を調える。
9. 火を止めて、レモン汁を加える。

紹介外来制

初診時には当院あての「紹介状」が必要となります

当院は、医療法で定められた「地域医療支援病院※」です。地域の医療機関と適切な役割分担と支援を行うために、紹介外来制を取り入れております。初診時には原則、かかりつけ医からの紹介状が必要です。また、当院での精密検査や手術等が終了した場合や病状が落ち着いている患者さんは、紹介元医療機関等へ逆紹介させていただきます。なお、法律で以下の金額を患者さんにご負担いただくことがありますので、ご注意ください。



- ・紹介状なしで初診にかかる場合.....5,400円
- ・当院から逆紹介を行う旨の申出があったにも関わらず当院を受診する場合...2,700円

※地域医療支援病院：自病院での医療提供のほか、地域の医療機関（かかりつけ医）等から紹介された患者さんの診療、救急医療体制の整備、地域医療機関への勉強会等の実施をし、地域の医療機関をバックアップするとともに、地域医療のリーダを務める役割があります。

横浜市立大学附属
市民総合医療センター
YOKOHAMA CITY UNIVERSITY MEDICAL CENTER

〒232-0024 神奈川県横浜市南区浦舟町4丁目57番地
電話：045-261-5656 (代表)
<http://www.yokohama-cu.ac.jp/urahp/>

受付時間

初診	午前 8:30～午前 10:30
再診	午前 7:30～午前 11:30 (一般診療) 午前 7:30～午後 4:00 (予約診療) 【各センター・診療科により異なります】
休診日	土曜日・日曜日・祝日・年末年始