

# 十全

JUZEN

YOKOHAMA CITY  
UNIVERSITY MEDICAL CENTER  
PR MAGAZINE

SELF - MEDICATION  
ADDRESSING SKIN PROBLEMS

WHAT'S "JUZEN"?  
THE PREDECESSOR OF  
YOKOHAMA CITY UNIVERSITY  
MEDICAL CENTER WAS  
"JUZEN HOSPITAL" WHICH OPENED  
IN 1874(MEIJI 7) IN NOGEYAMA.  
THE NAME "JUZEN HOSPITAL"  
REMAINED POPULAR AMONG  
CITIZENS FOR MORE THAN  
70 YEARS UNTIL THE NAME WAS  
CHANGED TO "YOKOHAMA  
MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL".



セルフメデイケーション

さまざまななかゆみ・皮膚トラブルへの対応

管理栄養士の健康食レッスン

「腸と肌はつながっている！」

かゆみや肌トラブルと腸内環境の関係」

「外来受診の流れが変わります！」

41

2026年3月発行

# セルフメディケーション

## 実践しよう！自分で健康管理

「未病」をご存じですか？「未病」とは健康な状態から少しずつ離れつつある状態をいいます。

早いうちからからだの変化に気づき、健康な状態に改善することで「病気」への発展を防ぐことができます。

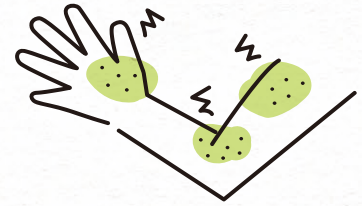
セルフメディケーションでは、日々の健康管理に役立つ情報や、からだの基本的な知識についてお伝えします。

ぜひ「未病」発見にお役立てください。

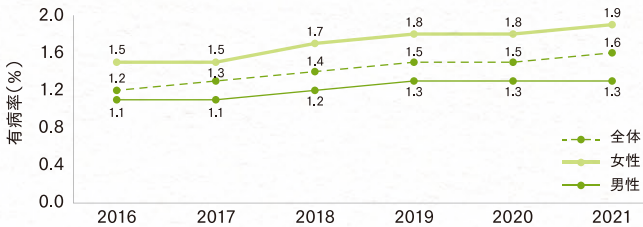
### Addressing Skin Problems

## さまざまなかゆみ・皮膚トラブルへの対応

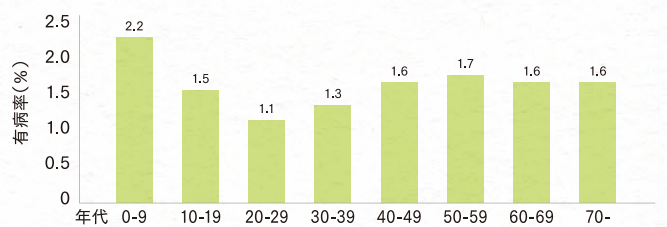
かゆみ、赤み、湿疹…皮膚のトラブルは、誰にでも起こりうる身近な悩みです。近年、市中のドラッグストアでかゆみを緩和する軟膏やクリームの特設コーナーが設置されている光景をしばしば目にします。これは、季節ごと、多くの方が皮膚の不調を感じていることの表れであるとも思えます。例えば、慢性特発性蕁麻疹(CSU)の有病率は、2016年から2021年までの5年間で微増している傾向があることがわかっています。



慢性特発性蕁麻疹(CSU)の有病率(2016-2021)



慢性特発性蕁麻疹(CSU)の年齢別有病率(2021)



出典 「日本における慢性特発性蕁麻疹の有病率、併存症および現在の管理:回顧的請求データベース研究」J Dermatol. 2025; 52: 1775-1787.

## 「湿疹」と「蕁麻疹」は全く別物

皮膚に現れる病変を総じて「皮疹」と言います。皮疹の中でも日常良く使われる言葉として「湿疹」と「蕁麻疹」がありますが、実はふたつは全くの別の病気です。発疹が出た際に「湿疹ができました」とか「蕁麻疹ができました」と聞くことが多いのですが、両者は発生のメカニズムも治療のアプローチも異なります。そうした意味でも自己判断はせず、専門医の診断に基づく適切な治療が望めます。

### 湿疹

湿疹は皮膚表面に炎症が起こる病気の総称です。赤みや皮膚のかさつき、かゆみが症状の特徴で、これらは表皮の中の変化(炎症)が原因のため塗り薬が治療の基本になります。アトピー性皮膚炎も湿疹の範疇に入ります。

### 蕁麻疹

蕁麻疹は、皮膚表面に病変はなく真皮にヒスタミンという物質が出ることで血管が拡張しかゆみを起こす病気です。発疹が24時間以内に消えることが蕁麻疹の定義、最大の特徴です。塗り薬が効かないため基本的に抗ヒスタミン薬や抗アレルギー剤を飲む必要があります。かゆみ発生のきっかけがアレルギーの人もいますが、慢性蕁麻疹では8~9割の人の原因特定が難しいと言われています。アレルギーは関係なく理由もわからず定期的に蕁麻疹が出る…こうした経過が続く場合、慢性蕁麻疹と診断されます。

## 冬場になると出る「あのかゆみ」

寒冷蕁麻疹と皮脂欠乏性湿疹…同じ冬場のかゆみでも治療へのアプローチは異なります。自己判断をせず、まずは専門医にかかる事が大切です。

### 寒冷蕁麻疹

寒さや冷たい刺激で発する蕁麻疹に寒冷蕁麻疹があります。寒暖差が原因となるため冬期に症状を訴える人が増えます。症状はかゆみや赤い腫れなどですが、通常は数時間で治まります。冷たい刺激に肥満細胞が反応しヒスタミンが出ることから、一般的な蕁麻疹と同じように抗ヒスタミン薬内服による治療を行います。

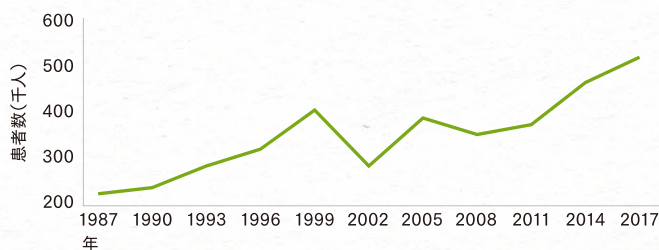
### 皮脂欠乏性湿疹

皮脂欠乏性湿疹は、皮膚が乾燥することで発症する湿疹です。冬場は特に乾燥するため多くの方がこのかゆみに悩まされています。皮膚の乾燥が原因のため保湿がもっとも有効な治療法になります。例えば「虫歯予防→歯を磨く」ように「かゆくならないため保湿クリームを塗る」ことが予防のために重要です。

## アレルギーとアトピー性皮膚炎のお話

皮膚のかゆみや湿疹の背景にアレルギーが関係していることがあります。アトピー性皮膚炎は気管支喘息やアレルギー性鼻炎等と同じくアレルギー疾患の一連の流れの中で起こると考えられています。1987年からの30年間で患者さんの数は倍以上に増え、この時点で既に50万人を超えていました。近年は様々な内服薬や注射薬が開発され、外用薬だけでは管理が難しかった中等症以上のアトピー性皮膚炎への治療も進んでいます。症状を繰り返さないため、自己判断で治療を中断することなく、医師と相談しながら治療を続けることが症状の安定に繋がります。

### アトピー性皮膚炎の患者数の推移

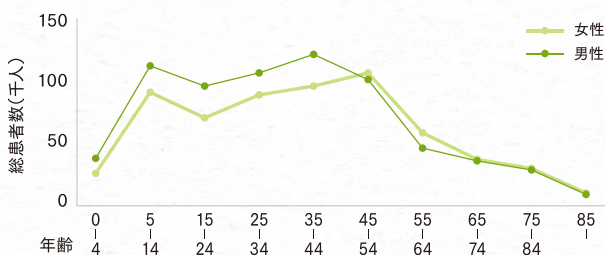


アトピー性皮膚炎の患者数はこの30年間で2倍以上に増え、50万人を超えた。(出典:厚生労働省「平成29年患者調査」[傷病分類編])

### アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎は、強いかゆみと湿疹を繰り返す慢性的な皮膚の病気です。乳児期にみられる湿疹の多くは自然に改善しますが、一部は治りにくく、皮膚のバリア機能が低下し、外からの刺激やアレルゲンが入りやすくなり、炎症とかゆみが悪循環を起こしてアトピー性皮膚炎へ移行することがあります。子どもの頃に発症したアトピー性皮膚炎は、成長とともに皮膚が丈夫になることで症状が軽くなったり、落ち着くケースも少なくありません。また、卵や牛乳、小麦等の食物アレルギーも、発達とともに症状の改善や軽減などが見られることがあります。ただし、大人になってから再発したり、成人後に発症する方もいます。症状の出方や重さには個人差があるので適切な治療と日常的なスキンケアが必要です。

### アトピー性皮膚炎の年齢別・性別総患者数(令和4年)

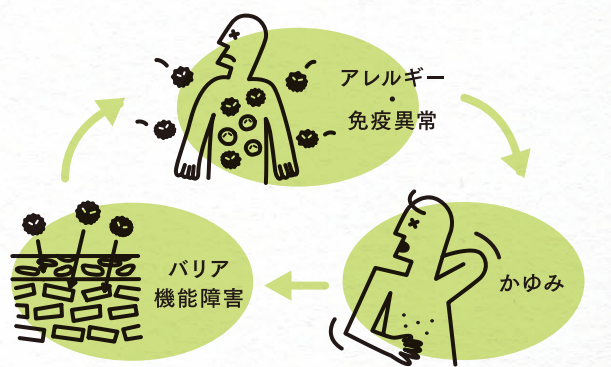


令和4年度厚生労働省国民生活基礎調査より

### アトピー性皮膚炎の三位一体論

アトピー性皮膚炎は「免疫の異常」、「かゆみ」、「バリア機能障害」が密接に関連し合い、それぞれの要素が複雑に絡み合って起こる病気である…こうした考え方が近年強調されています。これは「アトピー性皮膚炎の病態の三位一体論」と呼ばれています。

例えば「かゆみ」をスタートにした場合、「かゆみから患部をかいて皮膚炎が起こる」から「皮膚のバリアが破綻し外部からのアレルギーや細菌などに反応する」に発展し、その後「免疫異常を起こし新たなかゆみを生む」というように、アトピー性皮膚炎のメカニズムはこの3つの要素が三位一体となっていると考えられています。治療には、これらの3つの要素をそれぞれ抑えていくことが大切です。



## 他の病気や薬が誘発するかゆみ

外的な刺激やアレルゲンなどによらず、他の病気が原因となってかゆみを引き起こすこともあります。真っ先に思い浮かぶのは腎臓や肝臓の病気です。腎機能や肝機能が悪いと体の中から老廃物を排出できなくなり、代謝の関係で身体がかゆくなるということがわかっています。普段健康診断を受けておらず「皮膚がかゆい」という症状がある場合には、皮膚の診察に加え肝臓、腎臓などの内臓のチェックも必要です。また糖尿病も皮膚のかゆみを訴える一つの原因になっています。薬剤性のかゆみも忘れてはいけな皮膚トラブルの一つです。薬剤の添付文書には皮膚のかゆみや薬疹などに関する説明が書かれています。飲んでる薬剤によってかゆみが出る可能性もあるため、特に高齢の方で色々な薬を飲んでる方では、薬剤によるかゆみを疑うことも必要です。



### 皮膚トラブルを放置すると…

湿疹などを放置してこじらせてしまうと、化膿したり、伝染性膿痂疹(いわゆる「とびひ」)になったりすることがあります。単純ヘルペスウイルスなどのウイルス感染によってカポジ水痘様発疹症という病気を引き起こす可能性もあります。年配の方では、単なる湿疹だと思っていたものがなかなか治らず、色々調べてみるとデルマトローム(内臓疾患に由来する皮膚の病変)だったというようなケースもあります。皮膚は内臓の健康状態や悪性腫瘍などを反映する鏡として機能している側面もあります。おかしいと思ったらそのまま放置せず皮膚科を受診しましょう。



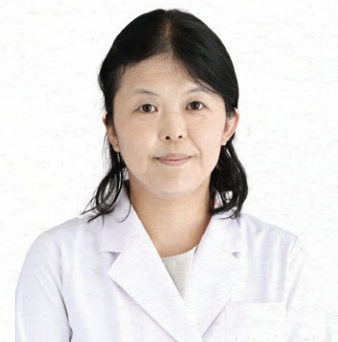
## まずは「かゆみ」をよく観察することが大切

皮膚の見た目が綺麗でも「かゆみ」があるとQOL(生活の質: Quality of life)を低下させてしまうということが近年広く認知されてきました。こうしたメッセージは患者さん、医療者を含む社会全体に広がりつつあります。肌の質は人により千差万別で、刺激に対して繊細な方やそうでない方もいます。年齢的には、小さなお子さんは皮膚が脆弱なので少し乾燥したりすると皮膚炎を起こしやすい傾向があります。高齢者の方にも同じことが言えます。

原因のわからないかゆみ…皮膚痒痒症などの「かゆみ」でお困りの場合には、その時に「発疹が出ているか、出ていないか?」、「それはどのくらい続くのか」、「どれくらいの頻度で出るのか」をまず自分で観察してみましょう。食物アレルギー、金属アレルギーなどによるかゆみの場合もあります。「かゆみ」の治療にはその「かゆみ」を誘発する原因の特定が不可欠です。生活習慣や食事習慣の見直しが「かゆみ」の改善に繋がることも少なくありません。

## 皮膚トラブルについてみなさんにお伝えしたのは

当院では皮膚科一般のほか、アトピー性皮膚炎・蕁麻疹といったアレルギー疾患に対する専門外来を設けており、生物学的製剤などの積極的な治療から、光線療法、外用指導まで、様々な年齢層の方の治療を行っています。一方で、皮膚疾患は慢性の経過をたどることも多いため、症状が落ち着いたり、方針が決まったりした時点で、地域の病院、クリニックの先生方と連携を取る方針です。かゆみや皮膚症状でお困りのことがあれば、まずは皮膚科でご相談ください。



皮膚科部長  
金岡美和

HEALTHY EATING LESSON

管理栄養士の健康食レッスン

腸と肌はつながっている！  
かゆみや肌トラブルと腸内環境の関係

近年の研究で腸と皮膚が深くつながっていることが分かってきました。

腸内環境が乱れると肌のバリア機能が弱まり、乾燥やかゆみ、アトピー、ニキビなどの症状が悪化しやすくなるのです。

なぜ腸内環境が  
肌に関係するの？

腸には多くの細菌が存在し、食べ物を分解しながら免疫のバランスを整えています。とくに腸内細菌が食物繊維を分解し作る「短鎖脂肪酸」には炎症を抑え、肌のバリアを守る働きがあります。毎日の食事内容を見直し腸内環境を整えることで、かゆみ予防や肌トラブルの改善が期待できます。

どんな食事が腸に良い？

「プロバイオティクス」「プレバイオティクス」を取り入れたバランスの良い食事を摂りましょう。

プロバイオティクス

腸内で働く  
有用菌そのもの

乳酸菌、納豆菌、ビフィズス菌など



例 ヨーグルト、納豆などの発酵食品

バランスの良い食事

以下の食習慣には注意しましょう

- 1 高脂肪・高脂質
- 2 過剰な飲酒・加工食品の摂取
- 3 極端なダイエットや食事制限

プレバイオティクス

腸内でプロバイオティクスの  
餌になるもの

食物繊維、オリゴ糖など



例 海藻類、ごぼう、バナナなど



▶ プレバイオティクス

野菜で食物繊維を積極的に摂取

▶ プレバイオティクス

玄米などを少量混ぜ込むと食物繊維量アップ！

▶ プレバイオティクス

食物繊維が豊富  
りんごやキウイフルーツなどもおすすめ

▶ プロバイオティクス

食後のデザートとして食べるのがおすすめ

▶ プロバイオティクス

味噌、納豆、キムチなどの発酵食品には有用菌が豊富

POINT

生活習慣では以下の工夫も取り入れてみましょう

十分な睡眠を取る

睡眠不足で腸内細菌が乱れやすくなってしまいます



ストレスの解消

ストレスによって腸内環境に悪影響を与えてしまいます



適度な運動

腸の動きを促進します



INFORMATION

お知らせ

# 外来受診の流れが変わります！

**2026年  
5月7日(木)  
より変更**



当院では、2026(令和8)年5月の連休期間中に電子カルテシステムを更新します。

これにより、外来患者さんの呼出しに使用していた

呼出受信機(ポケットベル)が廃止となります。

2026(令和8)年5月7日(木)以後は、

「受診案内票」の記載に従って、各科外来へお越しください。

また、各科外来での患者さんの呼出し方法や診療費後払いサービスも変更となります。

主な変更点について、ご案内いたします。

※本掲載内容は掲載日(2026(令和8)年2月末日時点)の内容です。運用開始までに一部変更となる可能性があります。

## 新たな外来診療の流れについて

### 1 初診時

初診窓口で受け付け後、「受診案内票」をお渡しします。  
専用のファイルに入れてお持ちください。

### 再診時

再来受付機に診療券を入れると「受診案内票」が出力されます。  
専用のファイルに入れてお持ちください。

### 2

「受診案内票」に記載の「本日のご予定」に沿って、「行き先」の各科外来・検査等の窓口へお越しください。

※再診の方は、受付は不要です。

各科外来付近の案内表示板が見える場所でお待ちください。

同日に複数科を受診される場合、2科目は受付が必要です。

※検査を受ける方は、初再診にかかわらず、検査窓口での受付が必要です。

### 3

診察が近づくと「受診案内票」の受付番号が案内表示板(各窓口付近に設置しているモニター)に表示されます。  
表示された患者さんは中待合にお入りください。

※通院支援アプリ(wellcne)に登録の患者さんは、

スマホに案内通知が届きます。

※一部検査窓口、複数科受診の場合など運用が異なる場合があります。

### 4

中待合でお待ちいただき、診察開始時は、  
受付番号をマイクでお呼びします。  
受付番号をお呼びした患者さんは、診察室にお入りください。

### 5

全ての診察・検査の終了後、  
「受診案内票」を会計窓口へ提出してください。

### 受診案内票イメージ

受付番号での呼出しに  
変わります。

|                         |                     |                                      |
|-------------------------|---------------------|--------------------------------------|
| <b>受診案内</b>             |                     | 受付番号<br><b>0020</b>                  |
| 受診日: 2026年01月30日(金)     |                     | 発行機: XXXXXXXX 発行日時: 2026/01/30 18:39 |
| 患者番号 99999988           | 生年月日 昭和 54年 05月 04日 |                                      |
| お名前 ジャイ 知               | 年齢 46歳 8ヶ月          | 性別 男                                 |
| 市大 太郎 様                 |                     |                                      |
| ●本日のご予定                 |                     |                                      |
| 時間                      | 行き先                 | 内容                                   |
| 16:00                   | 1階/中央採血室            | 採血                                   |
| 16:00                   | X線CT検査室-1           | 頭部造影CT                               |
| 16:30                   | 外来受付                | ★(心々)外科(再診)                          |
| 「行き先」欄に沿って<br>受診してください。 |                     |                                      |
| 有効                      | 種別                  | 番号                                   |
| 総合                      | 1 2 3 4 5 6 7       | 0                                    |
| 開始日                     | 2026.01.01          | 2026.01.30                           |
| 初診日                     | 2026.01.01          | 2026.01.30                           |
| 来院日                     | 2026.01.01          | 2026.01.30                           |
| 再診日                     | 2026.01.01          | 2026.01.30                           |
| 初診                      | 110012              |                                      |
| 再診                      |                     | 120040                               |
| 初診時込画像                  |                     | 98000                                |
| 初診時診                    |                     | 91249                                |
| 結果郵送料                   |                     | 94358                                |
| 初診日                     | 来院日                 | 再診日                                  |
| 2026.01.01              | 2026.01.01          | 2026.01.30                           |
| 初診                      | 再診                  | 再診                                   |
| 110012                  |                     | 120040                               |
| 初診時込画像                  |                     | 98000                                |
| 初診時診                    |                     | 91249                                |
| 結果郵送料                   |                     | 94358                                |
| 初診日                     | 来院日                 | 再診日                                  |
| 2026.01.01              | 2026.01.01          | 2026.01.30                           |
| 初診                      | 再診                  | 再診                                   |
| 110012                  |                     | 120040                               |
| 初診時込画像                  |                     | 98000                                |
| 初診時診                    |                     | 91249                                |
| 結果郵送料                   |                     | 94358                                |

### 案内表示板イメージ

|              |              |                           |              |
|--------------|--------------|---------------------------|--------------|
| <b>診察室1</b>  | <b>診察室2</b>  | <b>診察室3</b>               | <b>診察室4</b>  |
| 耳鼻咽喉科<br>医師A | 呼吸器内科<br>医師B | 消化器外科<br>医師C              | 脳神経外科<br>医師D |
| 1001         |              | 2001                      |              |
| 以下の番号の患者さんは、 |              | 番号が表示されたら<br>中待合へお入りください。 |              |
| <b>1002</b>  | <b>2002</b>  | <b>3002</b>               | <b>4002</b>  |
| <b>1003</b>  | <b>2003</b>  | <b>3003</b>               | <b>4003</b>  |
| <b>1004</b>  | <b>2004</b>  | <b>3004</b>               | <b>4004</b>  |
| カラーパターン案1 修正 |              |                           |              |

# 通院支援アプリ「wellcne(ウェルコネ)」

## 主な機能 1 診察待ち順案内

診察から3番目以内に入るとスマホに案内通知が届きます。  
診察待合状況をスマホで確認することができるので、  
診察室から離れたところで待つことができます。

## 主な機能 2 アプリ決済(後払い会計)機能

2026(令和8)年5月7日(木)より後払いサービスのアプリが「wellcne(ウェルコネ)」に変更となります。  
現行アプリ「Sma-pa」は、**2026(令和8)年4月30日(木)で後払いや診療明細書の印刷などの機能が利用できなくなります**のでご注意ください。  
新たなアプリには現行アプリの情報の引き継ぎができませんので、  
新たなアプリの事前登録をお願いします。



**ご利用のイメージ** ※本サービスの利用料(患者さん負担)は無料です。

### 後払い専用窓口 (診療終了後)

- 後払い専用窓口に「受診案内票」(専用ファイル)を提出
- 院内外処方箋等を受け取り

### ご帰宅

そのままご帰宅いただけます。

### 決済

- 当日、通知がスマホに届き、クレジットカード決済
- アプリで領収書、診療内容、予約票の確認が可能
- 診療明細書が必要な患者さんは、後日、来院時に後払い専用窓口でお申し出ください。

## 主な機能 3 その他

上記のほか、受診予約の確認などの機能があります。

## アプリの事前登録方法

1



アプリストアで「ウェルコネ」と検索し  
アプリをインストールします。  
または、左のQRコードを  
読み取ってください。



2

利用者登録

3

診察券登録

4

支払い方法登録  
(アプリ決済希望者のみ  
クレジットカード情報を登録)

※②、③、④は、2026(令和8)年5月7日以後、登録が可能になります。

## 患者さんへのお願い

電子カルテシステムの更新によりポケットベルが廃止となるため、  
ご不便をおかけいたします。  
ご不明な点がある場合は、スタッフにお尋ねください。  
ご理解とご協力をお願いいたします。



# INFORMATION

## 外国人患者受入れ医療機関認証制度(JMIP)の認証を受けました

当院の所在する地域は、昔から外国人居住者の方も多く、外国人患者さんを円滑に受け入れるための環境の整備が求められています。また、訪日外国人旅行者数は、日本政府観光局(JNTO)の推計値で、前年比15.8%増となり、初めて4千万人を超えました。今後は外国人患者さんの大幅な増加も見込まれます。

こうした社会的情勢に応えるべく、当院では昨年度から「外国人患者受入れ医療機関認証制度(JMIP)」の認証を目指してきましたが、この度、晴れてこのJMIP認証を本年2月に受けました。

### JMIPとは

2012年、医療機関における外国人患者の受入れ体制の整備を推進し、外国人患者の方が安心・安全に日本の医療サービスを楽しむことができるようにするための認証制度として誕生しました。一般財団法人日本医療教育財団を実施主体とする「外国人患者受入れ医療機関認証制度」(Japan Medical Service Accreditation for International Patients)が通称JMIP(ジェイミップ)と呼ばれています。2024年10月1日現在、全国で69の医療機関がこの認証を受けています。



## 来たるべき大地震に備えて～ 2月5日に訓練対策実動訓練を実施しました

当院は県の地域災害拠点病院に指定されるとともに、高度救命救急センターを有する医療機関として、大規模災害発災時には医療救護活動の中心的役割を担うことが求められています。このため平時からこうした訓練を行うことは極めて重要です。訓練は、ムラージュ(病気や怪我の状態を再現した化粧)を施した模擬患者を配し、トリアージから治療対応まで本番さながらの流れで行いました。今後も継続的な訓練を通じて職員の対応力を高め、災害時に地域の皆さまへ安全で適切な医療を提供できる体制の強化に努めてまいります。



## あなたの想いを未来へつなぐ～当院へのご支援(ご寄附)のご案内

### 横浜市立大学基金

市民総合医療センターでは「横浜市立大学基金」を開設しており、みなさまからのご支援を受け付けております。当院は、市民の生活に密着した医療機関であると同時に市内唯一の高度救命救急センターを有する三次救急医療の拠点でもあります。みなさまからお寄せいただいたご寄附は「医療機器、院内環境の整備」や「研究の推進」、「医療スタッフの育成」など安全で質の高い医療を提供するために大切に活用させていただきます。一層のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

ご寄附の  
ご案内



### 十全 -JUZEN-



市民総合医療センターの広報誌「十全(じゅうぜん)」では、地域のみなさまに健康に役立つ情報をお届けするとともに、当院のさまざまな取り組みをご紹介します。

バックナンバー

### 公式YouTubeチャンネル



YouTube

市民総合医療センターの公式YouTubeチャンネルでは、みなさまが、いつまでも健やかに過ごせるよう、ご自身やご家族の健康への意識・関心を高めていただくことを願って、健康、医療に関する情報を発信しています。

