

よこそうをよりよく知るためのフリーマガジン

プロムナード

毎月1日発行

2024年

12月号

Vol.380

特集

『横総の乳腺外科について』

乳腺外科医 河合敬雄

特別寄稿

『もしも手帳について』

脳神経外科医 院長 平元 周

よこそうニュース

『2024年度日本医療薬学会の

Postdoctoral Awardを受賞!』他

連載

Dr.長田の認知症学事始
Dr.田中の糖尿病人物往来
谷川博士のお薬よもやま話

薬剤師さんにキイテミタ
よこそう医療福祉情報局



横浜総合病院 乳腺外科の河合敬雄です。まずは自己紹介から。
1986年に聖マリアンナ医科大学を卒業し、医師として第2外科学教室で研鑽を積んだ後にたま日吉台病院、市ヶ尾カリヨン病院を経て2015年9月から当院の常勤医師として勤務しています。

乳腺疾患を中心に、非常勤の山中歩医師の協力のもとで年間約50件の手術を実施しています。また、外来は山中医師のほかに岡本康医師にも協力していただき診察、検査、化学療法などの治療を行っています。

女性のがん患者は乳がんが最多

乳腺疾患の診療は悪性腫瘍、特に乳がんが中心になります。2020年の厚生労働省の統計によると新規乳がん患者さんは92,153人(男性622人、女性91,531人)、女性のがん患者数ではトップになります。他のがんと異なる特徴は30歳代から60歳代に発症する方が多いことです。

死亡者数は16,021人(男性109人、女性15,912)女性では5番目になります。

患者数の割に死亡数が少ないのは乳腺という体表に近い部位の疾患のため、自己検診や定期検診で比較的早い時期に気が付き受診してもらえらると思われそうですが、年間16,000人の方が亡くなっていることを考えると、定期検診の受診率の向上、自己検診の推進がまだまだ必要であるといえるでしょう。

乳がん検診で早期発見を

市町村のがん検診の項目について

厚生労働省においては、「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」(平成20年3月31日付け健発第0331058号厚生労働省健康局長通知)を定め、市町村による科学的根拠に基づくがん検診を推進。

指針で定めるがん検診の内容

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診及び胃部エックス線検査	40歳以上	年1回
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回
肺がん検診	問診、胸部エックス線検査及び喀痰細胞診	40歳以上	年1回
乳がん検診	問診、視診、触診及び乳房エックス線検査(マンモグラフィ)	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診及び便潜血検査	40歳以上	年1回

定期検診は厚生労働省が死亡率の減少を目的に指針で定める市町村で実施する5つのがん検診があります。胃がん、子宮頸がん、肺がん、乳がん、大腸がんですが、受診するための敷居が高いようで乳がん検診は胃がん、肺がん、大腸がんの受診率に比べ低いのが現状です。乳がん検診の受診率を改善させること、また、自己検診をもっと普及させることで乳がんをより早く発見し、治療を進めていくことが乳腺外科医の共通の願いであると思います。

今回のように機会があるとお胸を触ってくださいとお願いするのですがなかなかうまくいきませんね。

横浜の乳腺外科について

(乳腺外科医 河合 敬雄)

乳がん検診学会の発表では2022年に乳がん検診の受診者は登録された人数は2,153,306人です。

このうち90,438人(4.2%)に2次検診が必要であると判定され、そのうち82.6%にあたる74,701人が2次検診を受診されました。実際に乳がんが発見された方は5,843人で全受診者の0.276%でした。2次検診を受けなかった方の中にも乳がんの診断を受ける可能性があることがわかりますよね。自分を守るためにも自己検診、定期検診を受けていただきたいです。

乳がん検診～横浜市の取り組み～

ここで横浜市からのお知らせを一つ。
横浜市では10月22日にがんの早期発見のための新たな取り組みを開始すると発表がありました。

子宮頸がん検診におけるHPV(ヒトパピローマウイルス)検査単独法の導入

従来は子宮頸部の細胞診を2年ごとに実施していましたが、今回からHPV検査で陽性の方は細胞診検査を実施。陰性の方は次の検査を5年後に実施することになります。対象は市内在住で(東京、川崎の方はごめんなさい)30歳以上60歳以下の方です。自己負担2,000円です。

70歳以上の精密検査無料化

70歳以上の方を対象に令和7年1月以降に横浜市がん検診を受診して精密検査が必要になった場合に検査費用を助成します。

遺伝性乳がん卵巣がん症候群検査の助成

親・子・きょうだい遺伝性乳がん卵巣がん症候群であり18～69歳のかたで遺伝子検査や遺伝子カウンセリングを受ける費用を助成します。

がん検診実施医療機関検索機能の導入

市内に約1,400か所あるがん検診医療機関を検索できるサイトがオープンします。日曜、休日を含め施設の検査実施時間や所在などを検索できるようになります。

よこはま乳がん Yokohama Breast Cancer

乳がんの診療に携わっている「横浜市乳がん連携病院」の医師や看護師が、医療者の視点で患者さんにお伝えしたい、知っていただきたいことをまとめた情報ウェブサイトです。



<https://nyugan-contents.city.yokohama.lg.jp/>

乳がんのセルフチェック

まず乳房を観察します

●セルフチェックの普及は早期発見・治療成績の向上につながります。

チェックの時期：閉経前は月経開始後7日目頃。閉経後は毎月、日を決めて

チェック1：鏡の前で観察



(手を上げたり下げたり、左右に上体をひねったりしながら、乳房の左右差、皮膚のくぼみの有無をみる)

チェック2：乳頭乳輪部の観察



(陥没、ただれ、異常分泌の有無を確認)

乳房を触ってしこりの有無を確認します

チェック3：座位での確認



●腕を下げてわきの下につけたままで、反対側の手の指の腹側で乳頭を中心に滴を描くように乳房を触ります。
●下げた手を上げてもう一度行います。

チェック4：臥位での確認



●検査する側の肩の下に枕やタオルなどを入れてやや高くし、3と同様にチェックします。
●最後に腋窩にしこりがないか確認します。

(独立行政法人国立病院機構九州がんセンター 乳腺科)

自身のがん体験で感じたこと

乳がんの検診とそれに関連して横浜市の新たな取り組みについて紹介しました。まだ少しスペースが残っているので私が今年の8月に体験したことを紹介します。

今年の4月に受けた健康診断の検便の検査で便潜血が陽性と判定されました。生まれて初めて大腸内視鏡検査を受け、合計11個のポリープを見つけていただき(消化器科の先生ご苦労様でした)そのうち一つが約1cmあり、これまた生まれて初めて入院を経験することとなりました。

ついでと云っては何ですが、約10年間大事に育ててきた耳下腺腫瘍(大きさ4cmで5年前から切除を勧められていました)もあったので、大腸は横浜総合病院で、耳下腺腫瘍は母校である聖マリアンナ医科大学病院で手術を受けることとなりました。いつもは患者さんを入院させ治療をしていますが、今回は自分が患者の立場に。どんなことをするのかは大体わかっていましたが、やはり不安になるものですね。何かあったらと考えてしまいましたが、担当してくれた医師、看護師をはじめ医療スタッフの対応が丁寧で心強かったです。特に、初めての全身麻酔、お薬の威力は偉大です。あっという間に寝てしまい、気が付くと病室でした。一晩は痛みに苦しみましたが看護師さんたちのやさしさに救われました。立場が変わってわかることがありますね。

この場を借りて当院並びに聖マリアンナ医科大学病院のスタッフの方々に感謝を述べたいと思います、ありがとうございました。

終わりに

そろそろ紙面がいっぱいになったのではないのでしょうか。もうしばらく横浜総合病院で頑張りたいと考えていますので、患者さんからありがとうと言われるように努力していきます。以上、ありがとうございました。

河合 敬雄 / Takao Kawai

乳腺外科部長

聖マリアンナ医科大学(1986年卒)
聖マリアンナ医科大学病院
日本外科学会外科専門医
日本消化器内視鏡学会専門医
日本乳腺学会認定医
ICD(インフェクションコントロールドクター)
日本医師会認定産業医

<https://yokoso.or.jp/department/mammarsurgery>



もしも手帳について

(脳神経外科医 院長 平元 周)

世界一の長寿国日本

2023年の日本の総人口は1億2488万人で、外国人300万人を引くと、日本人は1億2156万人になります。日本人の平均寿命は女性87.14歳、男性81.09歳で女性は世界一、男性も5位と、日本は世界一の長寿国です。

しかし、出生数は2023年72.6万人、死亡数は158万人でこれから毎年人口減少に向かっていきます。少子化対策が叫ばれる中、今年の出生数も70万人を割り込むと予想されています。高齢者人口が増え、高齢者の医療費が増加する中で、必ずしも自分が望まないような医療で延命されている患者さんが多いことも現実としてあります。

命に関する終活

人は誰でも必ず、最後が来ますし、命に関わる病気やけがに見舞われる可能性があります。私の外来の多くの患者さんが自分の最後には無理な延命治療を希望しないとっておられます。しかし、重篤な状態になると70%以上の方がこれからの医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなります。今、終活ということが言われていますが、自分の命に関する終活を元気なうちに意思表示しておくことが必要です。



もしも手帳とカバーは当院でも配布しております

人生会議 (ACP)

厚労省の「人生の最終段階の医療・ケアの決定ガイドライン」が提唱され、横浜市も医療・福祉・介護担当者、弁護士などの多職種による「横浜市人生の最終段階の医療などの検討会」が行われ、私も横浜市病院協会を代表して参加しています。

横浜市では人生の最終段階をどう過ごしたいか元気なうちから考え、希望する医療・ケアについて家族や大切な人と話し合う、人生会議(アドバンス・ケア・プランニング:略称 ACP)の啓発を進めています。人生会議というと仰々しく聞こえますが、周りの人と自分の最後について話し合うということです。11月30日は語呂合わせで「いい看取りの日」と厚労省が決めました。

今回、横浜市では、もしも手帳の配布と人生会議の短編ドラマを見ていただき、自分が元気なうちにどうしたいかをもしも手帳に記載し、家族や自分の周りの大切な人とあらかじめ話し合っただけ話して頂く機会としてほしいと願っております。もしも手帳はいくつかの項目に印をつける形式として、お薬手帳と診察券と一緒にするようなカバーをつけて配布しております。当院でも配布していますので、希望者は受付で申し出て下さい。

厚生労働省
「人生の最終段階における医療の決定
プロセスに関するガイドライン」
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000079283.html>



横浜市
「アドバンス・ケア・プランニング
(ACP) “人生会議”について」
<https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo-fukushi/kenko-iryo/iryozaitaku/acp/>



最後に

もしも手帳の質問に答えながら、家族や信頼する人、医療・介護従事者と話し合い、自分の人生の最終段階に関する終活を元気なうちに考えて頂きたいと願っています。



Dr. 田中の 糖尿病人物往来

第8回

日本の元祖ヴィーガン博士、二木謙三

毎回このシリーズでは糖尿病に関わりのある人物や事物をご紹介します。雑学的内容ですが糖尿病の予防・治療に関する何らかのヒントになれば幸いです。

糖尿病センター長 田中 逸



二木謙三
1873~1966

ヴィーガン（ビーガン）とは完全な菜食主義の人

菜食主義とは穀物と野菜・海藻・キノコ中心の食事を摂ることです。このような菜食主義の人をベジタリアンと呼びます。一方、最近ではヴィーガンと呼ばれる人をよく耳にします。両者は何が違うのでしょうか。ベジタリアンは野菜中心の食事に加えて、乳製品、卵、魚などの動物由来の食材も食べる人を指しますが、肉類は摂りません。一方、ヴィーガンは動物由来の食材を一切口にしない、厳格な菜食主義の人を指します。今回は日本の元祖ヴィーガン博士、二木謙三を取り上げます。

玄米と野菜による完全栄養食を提唱

二木は文化勲章を受章し、ノーベル賞の候補にもなった世界的な細菌学・免疫学の学者です。1873年に秋田で生まれ、1901年に東京帝国大学医学部を卒業しました。1905年から3年間ドイツに留学し細菌学、免疫学の研究に励みました。1919年から東京市立駒込病院の院長に就任、さらに1921年からは東大教授を兼任しました。彼は生下時から虚弱で多くの病気に悩まされ、小柄で痩せっぽちの少年でした。高等学校でも神経衰弱に襲われて一時休学するよう有様でした。大学を卒業した彼は虚弱体質を克服して健康な生活を送るには、どのような食事を摂れば良いかを必死で模索しました。そしてたどり着いたのは玄米と野菜を中心とするヴィーガン食です。彼は玄米と野菜・海藻中心の食事を完全栄養食と呼びました。そしてこれを実践し、93歳の長寿をまっとうしました。

ヴィーガン食のポイント

ヴィーガン食のポイントは野菜・海藻・キノコで食物繊維とビタミン、ミネラルを摂る、豆腐や味噌などの大豆製品や豆類、ナッツ類でタンパク質と脂質を摂る、この2点です。これに加えて、二木は白米ではなく、玄米を食べるべきだと力説しています。その理由は玄米は白米と比べて、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く、タンパク質や脂質も多いことを挙げています。玄米と野菜中心の食事で血糖値が改善した、コレステロールや中性脂肪が低下した、肥満や脂肪肝が改善した、などの研究成果は数多く発表されています。しかし、このように書くと、「双子の長寿姉妹だった、きんさん・ぎんさんは刺身が大好物だった」、「105歳まで生きた聖路加国際病院の日野原先生はステーキをよく食べておられた」など、魚や肉の動物タンパクも体に良いではないかとお考えの方もおられると思います。



二木の考え方を現代の食事にどう活かすか

二木は明治6年に生まれて、昭和41年に亡くなりました。彼が生きた明治から昭和中期と現在とは、日本人を取り巻く生活環境が大きく異なります。日本人の体質も体格も変わりました。玄米と野菜中心のヴィーガン食が健康に良いことは間違いありません。しかし魚や肉類も体に良い食材です。魚にはEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)などの動脈硬化を予防する脂質が多く含まれますし、小魚を丸ごと食べるとカルシウムもしっかり摂れます。肉類のタンパク質には人の筋肉合成を促進するロイシンやイソロイシンなどのアミノ酸が多く含まれます。ヴィーガン食を毎日続けるのも勿論結構です。一方、ある日はヴィーガン食、ある日は魚や肉をしっかりと食べる、このようなハイブリッドの食事の良いと思います。大事なことは、野菜・海藻・キノコを毎食に多く食べる、1日最低1食は玄米などの茶色い主食を摂ることです。これが二木の考え方を現在に活かす食事だと私は考えます。

100g当たりの成分比較

※この分析は私が以前に依頼した自験データです。

	白米	玄米	もち米玄米
総エネルギー (キロカロリー)	150	148	191
糖質 (g)	33	31	38
タンパク質 (g)	2.0	2.6	3.9
脂質 (g)	0.4	1.4	2.3
食物繊維 (g)	0.2	2.2	3.2
ビタミンB1 (mg)	0.0	0.1	0.2
カリウム (mg)	9	80	124
マグネシウム (mg)	2	42	51
リン (mg)	13	48	74
グルタミン酸 (mg)	346	427	717

Illustration by Ken Nagata

(財) 日本食品分析センター

もち米玄米もお勧めです

玄米はパサパサした食感で苦手という方にはもち米玄米がお勧めです。咀嚼すると少し粘る感じで、糠の匂いもなく、まさにお餅の玄米という食感です。ネットで簡単に注文できますし、炊き方もネットに掲載されています。表のように白米、玄米に比べて、もち米玄米にはタンパク質、脂質、食物繊維が最も多く含まれ、ビタミンB1やミネラルも多く、うま味成分の一つであるグルタミン酸も豊富です。お米の中で最良のお米だと私は考えています。是非、一度お試し下さい。

(注) 玄米、もち米玄米にはカリウムとリンが多く含まれるので、末期腎不全や透析治療中の方にはお勧めできません。

連載第二十七回

かろ 喚語困難

臨床研究センター長
あざみ野健診クリニック施設長

長田 乾



Dr. 長田の 認知症学事始

にんちしょうがくごとはじめ

「思い出せない」

芸能人の名前を直ぐに思い出せないなど、人名や地名をなかなか思い出せない症状も、物忘れ、すなわち記憶障害として捉えられることが少なくありません。頭の中でイメージした言葉を表出しようとしたときに即座に目的とする言葉を想起できない状態は「喚語困難」、「語健忘」、「語想起の障害」などと呼ばれ、「思い出せない」という感覚は所謂「記憶障害」と似ていますが、こうした症状は軽症の失語症(言語障害)の症状のひとつです。言語機能に対して優位半球である左半球の脳梗塞や脳出血などの脳卒中に起因する失語症で喚語困難が認められますが、アルツハイマー型認知症でも比較的病初期から出現する症状です。健常人でも、さまざまな場面で喚語困難を経験することがありますが、多くの場合、数秒から数分経ってから目的とする言葉を思い出したり、言い直すことができます。また、例えば、テレビに登場する有名人の名前を即座に思い出せないという軽い喚語困難は、歳をとるに従って頻回に経験するようになりますが、認知症の初期症状というよりも、加齢に伴う生理的な変化と捉えられております。



赤い果物
青森や信州の名産
丸くて・・・

ベース(辞書)の中から適切な言葉(語)を検索して表出しますが、ここで適切な言葉を選択する過程の障害が喚語困難に当たります。脳内の言葉のデータベースにおける言葉の配列は、一般的な辞書のように50音順にきちんと並んでいる訳ではなく、言葉の意味で関連付けられた幾つかの言葉がまとめられて配列されていると考えられており、意味的に関連性の深い言葉どうしは互いに近くに、意味的に関連性の浅い言葉は遠くに配置されています。また、頻回に使われる言葉や一般的な言葉は、滅多に使

われない言葉や専門用語などと比べて、引き出しやすい位置に配置されていると考えられています。

舌先現象

「喉まで出掛かっているのにその言葉が出ない」「イメージできるけど言葉が言えない」など、喚語困難では目的とする言葉について知っているという既知感があるにも拘らず、その言葉を検索・想起できない感覚を伴うことが多く、心理学では「舌先現象(TOT現象)」と呼ばれます。また、「りんご」と言いたいところ

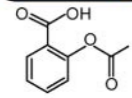
で「りんご」が想起できないときに「ほら、赤い果物で、青森や信州の名産で、丸くて・・・」など目的の言葉(もの)の特徴や背景を説明するような回りくどい言い方は「迂言」あるいは「迂回表現」と呼ばれ、喚語困難に伴う特徴的な症状です。

脳内データベース

われわれが言葉でコミュニケーションを図るときには、脳に蓄えられている膨大な言葉のデータ

次号連載第二十八回
に続きます

Text & Illustration by
Ken Nagata

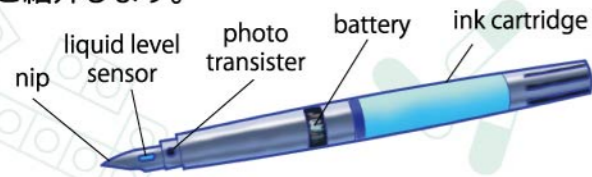


万年筆とお薬

皆さんは、筆記用具として何を愛用していますか？現代の筆記用具は、どれも書き味がよく、価格も廉価でとても便利な時代になったかと思えます。万年筆は、手入れが大変だったり、高価であったりと、人によって評価はまちまちかもしれませんが、私は（ボールペンよりも）よく使います。あの手間のかかるところが良いのかもしれませんが。

■万年筆とお薬の意外なつながり

万年筆は、文字を書き記すための道具として長年にわたり愛用されてきましたが、近年ではその構造やインクの特徴が医療分野でも注目されています。万年筆の精密なインクの流れや構造を応用し、医療のさまざまな領域に新しい可能性が広がっています。今回は、万年筆の特徴がどのように医療技術に役立てられているかをご紹介します。



Electronic Fountain Pen (※1より改変)

■万年筆のインクがお薬の調合に役立つ理由

万年筆は、筆記中にインクが一定量で流れる仕組みを持っています。このインクの流れを応用したのが「Electronic Fountain Pen」（日本語にすると電子万年筆）というシステムで、万年筆とは言っても筆記用具ではなく、微量の薬剤を正確に投与するために利用されるデバイスです。このデバイスは、薬剤の容量をセンサーで感知し、必要に応じてインクの流れを調整できるため、正確な薬剤投与を管理するのに役立ちます。※1

■微量薬剤投与と電子万年筆

薬を少量ずつ、正確に体内に投与することは多くの治療法で必要とされています。電子万年筆はこの目的で設計され、液体の薬をミリリットル以下の単位で調整できるマイクロバルブと液体レベルセンサーが内蔵されています。この技術はエネルギー消費を最小限に抑え、一般的

な時計用電池で動作するため、持ち運びも可能です。病院内での薬の調合や自宅での投与管理にも活用でき、医療機器の一部としての役割が期待されています。※1

なお、現時点で実用化されている製品はないようです。また、これはいわゆる「万年筆型」注射器とは別のものです。

■万年筆技術の微細加工技術

万年筆のインク供給機構は、微細なラインを正確に描くための加工技術にも応用されています。最近の研究では、万年筆のインク供給システムが遺伝子検査やDNAアレイ作成に利用されることもあります。マイクロファブリケーション（微細加工）技術を使った万年筆型デバイス（インクの代わりに薬剤や検査用液体を精密に供給することで、迅速かつ効率的な分析を可能にしています。例えば、DNAの配列を高密度で並べることができ、数万個以上のスポットを1平方センチメートルに配置することも可能です。※2

万年筆技術と医療分野での応用例

技術名称	応用分野	主な機能と効果
Electronic Fountain Pen	薬剤の微量投与	正確な液体量の管理、エネルギー消費が少ない
マイクロファブリケーション万年筆	遺伝子検査	DNA配列の高密度配置、効率的な遺伝子検査
インクカートリッジ	医薬品の調合および配合	簡単に持ち運び可能で、液体薬剤の精密な管理ができる

■万年筆の未来と医療技術の可能性

このように、万年筆の構造やインクの供給技術は、医療における正確な薬の調整や分析に役立っています。万年筆のインクが自然に流れる仕組みや精密なラインを引く技術は、今後の医療機器や検査機器の発展に貢献し、私たちの健康管理を支えてくれることでしょう。

※1. Waibel G et al., MEMS 2002 IEEE International Conference on Micro Electro Mechanical Systems, 2002;6-10.
※2. Reese M et al., Genome Res. 2003;13(10):2348-2352.

次号も博士のよもやまが続きます



薬者リポ市さんい キイテタ 第7回

薬剤師：稲垣 和幸
出身：愛知県高浜市
好きな食べ物：お刺身（鯛などの白身魚や烏賊が好きです）

お薬にまつわる質問を
現役薬剤師さんに聞
き、専門家目線でのア
ドバイスなどを解説入
りでご紹介します！

Q 飲みきれず余ったお薬について教えてください

—自己紹介をお願いします—

入職9年目、現在は主に調剤関連業務を担当しています。通っていた大学は仙台の山の上にあったので学生時代はドライブが趣味でした。

—保存期間はありますか？—

はい、医薬品メーカーがお薬それぞれに対し有効性が担保されている期間を決めています。流通経路によっても異なったりするのでお薬それぞれによって期間が異なることを知っていただければよいと思います。

また、塗り薬などに関しては開封済と未開封のものでもこの期間は変わってきます。使用期限が過ぎてしまうとお薬によっては成分が減少したりすることがあるので古くなったお薬の服用は推奨していません。



—（風邪など）症状がなくても
処方された薬は飲み切る方がよいのか？—

色々なケースがあると思いますが、一般的には抗生物質は処方された分量を飲み切る方がよく、痛み止めや解熱剤など必要な際に服用するものについては必要時のみでの服用がよいと思います。

必要時のみの服用でよいお薬についてはご自宅で予備薬として保管をしていただくとよいと思います。



<https://yokoso.or.jp/bumon/pharmaceutical>



—おすすめの保管方法は？—

お薬をご自宅で管理する場合のおすすめ保管方法は、処方されたお薬がいつ、どの薬局で処方されたのかがすぐに分かるように付箋などをつけて、管理する方法が良いと思います。同じ種類だからと言って一緒にしないことをおすすめします。日付と場所が確認できれば、分からないことなどを直接問い合わせることで不明点の多くを解決することができます。当院も同様の問い合わせをいただくことが多いです。

次回第8回は...

Q 同じ症状の時、以前処方されたお薬を飲んでもいいのか？



よこそう 医療福祉情報局 No.21

平均寿命はどのくらいなのかな？

高齢者を支える制度はどんなものがあるかな？



日本は長寿国

日本は世界の中で男性は5位、女性は1位の長寿国です。2023年の平均寿命は男性が81.09歳、女性が87.14歳でした。2020年の全国の市区町村別の平均寿命で最も長寿だったのは、男女とも川崎市麻生区で、男性は84.0歳、女性は89.2歳でした。男性の2位は横浜市青葉区で83.9歳でした。



高齢者を支える制度



都道府県別「平均寿命ランキング」

(男性)			(女性)		
1位	滋賀	82.73歳	1位	岡山	88.29歳
2位	長野	82.68歳	2位	滋賀	88.26歳
3位	奈良	82.40歳	3位	京都	88.23歳
5位	神奈川	82.04歳	15位	神奈川	87.89歳

2020年都道府県別生命表の概況



横浜総合病院の相談窓口は地域医療総合支援センターです。お気軽にお声がけください。☎ 045-903-7152 (患者相談室)

参考：厚生労働省 (令和5年簡易生命表の概況) 令和2年都道府県別生命表の概況



Text & Illustration by
Masami Honna
(Medical Social Worker)

2024年度日本医療薬学会の Postdoctoral Awardを受賞!

当院薬剤部の五十嵐裕貴さんが、以下の学位論文題目で2024年度日本医療薬学会のPostdoctoral Awardを受賞し、11/24に幕張メッセにて開催された第34回日本医療薬学会年会において授賞式が行われました。「β-ラクタム薬/β-ラクタマーゼ阻害薬の併用療法における in vivo pharmacokinetics/pharmacodynamics評価方法の構築」
※詳細については、次号にて紹介させていただきます。



認知症サポーター養成講座

11/16(土)アートフォーラムあざみ野にて認知症サポーター養成講座を行いました。会場には多くの参加者が集まり熱気溢れる講座となりました。



秋季消防訓練

10/30に毎年恒例の秋季消防訓練を行いました。今回の訓練は「神奈川県東部を震源とした最大深度6弱の地震が発生した想定」で行われました。被害状況とチームごとによる報告、負傷者の搬送など、災害時の具体的な対策を改めて見直すよい機会となりました。



毎年恒例となりましたが、今年のハロウィンも院内保育室からとってもキュートな訪問者が来てくれました♪そのかわいらしい姿に待ち受けていた職員はメロメロ♡院内保育室に子どもを預けていた職員(ママ)も、我が子の愛くるしい姿を一目見ようとやって来てメロメロ♡つかの間のハッピータイムとなりました。



編集後記

師走、大掃除にクリスマス、お正月準備と何かと忙しい時期ですが、わくわくする時期でもありますね。今年も12冊のプロムナードを無事発行できることができ安堵しています。支えて下さっている関係者および読者の皆様方に改めてお礼申し上げます。よいお年をお迎えください。
(TOMO KAWAI)

年の瀬が迫り、今年も残りわずかとなってまいりました。終わりよければ全て良し。今月を乗り切れば今年が良い年だったと言えるはず。皆さまも良いお年をお迎えできますようお祈り申し上げます。今月号も無事脱稿できましたことを関係各位に厚く御礼申し上げます。
(TAKEHITO OGOMA)

2024年12月～2025年1月 年末年始診療時間

	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
診療関連 通常診療	午前診療のみ 午後休診	休診						午前診療のみ 午後休診	通常診療		
循環バス 通常運行	午前運行のみ 午後運休	運休						午前運行のみ 午後運休	通常運行		
売店 セブンイレブン	9:00 ～ 17:00	9:00 ～ 13:00	休業						9:00 ～ 13:00	9:00 ～ 17:00	
	8:00 ～ 20:00	8:00 ～ 18:00 ※閉店時間が早まりますのでご注意ください						8:00 ～ 20:00			



路線バス

東急田園都市線「あざみ野駅」から「あ27系統すすき野団地」行き「もみの木台」下車徒歩7分
小田急線「新百合ヶ丘駅」から「新23系統あざみ野駅」行き「もみの木台」下車徒歩7分

診療時間

午前

受付 8:00～11:30
診察 9:00～12:00

午後

受付 1:30～4:00
診察 2:00～5:00

循環バス

あざみ野駅、青葉台駅、鶴川駅、奈良北団地、こどもの国駅、麻生、すすき野方面より当院直通バスを運行しております。詳しくは右記HPをご覧ください。



プロムナード VOL.380

〒225-0025 横浜市青葉区鉄町2201-5
TEL 045-902-0001

発行日: 2024年12月1日

制作・編集: 医療法人社団 緑成会 横浜総合病院
総務課『プロムナード』編集室

発行人: 岩坪 新



よこそう

