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

2026年
10月号
Vol.402
毎月1日発行



## 特集
## 「皮膚レーザー外来のご紹介
## ―エイジングに沿った治療―」

形成外科医　髙倉 真由佳

## よこそうニュース
## 『第4回市民公開講座を行いました』他

連載
Dr.長田の認知症学事始
谷川博士のお薬よもやま話
よこそう医療福祉情報局

TAKE FREE

# 皮膚レーザー外来のご紹介

## ―エイジングに沿った治療―

（形成外科医　高倉 真由佳）

当院では、シミやくすみ、毛穴の開き、ニキビ跡といったお肌のお悩みに対応する「皮膚レーザー外来」を開設しています。今回は、当院が導入している最新のピコ秒レーザー機器「PicoLO（ピコロ）」の特長と、あわせて行っている自費診療についてご紹介します。「気になっていたけれど、どこに相談すればよいかわからない」という方に、少しでも治療を身近に感じていただければ幸いです。

## ① 皮膚レーザー治療について



施術室内 LASEROPTEK社製レーザー機器「PicoLO」

当院の皮膚レーザー外来では、ピコ秒レーザー機器「PicoLO（ピコロ）」を使用しています。PicoLOは厚生労働省の承認を受けた医療機器で、ナノ秒（10億分の1秒）よりもさらに短い「ピコ秒（1兆分の1秒）」という極めて短い時間でレーザーを照射できることが大きな特長です。照射時間が短いほど周囲の組織へ熱が伝わりにくくなるため、肌への負担を抑えながら、シミの原因となるメラニン色素を細かく粉砕し、体外へ排出されやすい状態へと導くことができます。従来のレーザーと比べて赤みや腫れなどのダウンタイムが少なく、お仕事や日常生活への影響を抑えながら治療を続けられる点も、多くの患者さまに選ばれている理由のひとつです。

対象となる症状は、シミやそばかすといった色素性のお悩みから、毛穴の開き、ニキビ跡、肌のキメの乱れ、顔全体のくすみや色むらまで幅広く、お一人おひとりの肌状態に合わせて治療方針をご提案しています。「長年気になっていたシミを何とかしたい」という方だけでなく、「特定の症状はないけれど、肌全体のコンディションを底上げしたい」という方にもお選びいただける治療です。

治療は、まず医師の診察からはじまります。お肌の状態や気になる症状、これまでの治療歴などを伺ったうえで、シミの種類や深さに合わせて適したモードをご提案します。初回はテスト照射を行い、赤みの出方など肌の反応を確認してから本照射に進む場合もあります。照射後は肌を保護するためのケア方法についてもご説明し、安心して通院いただけるよう努めています。

PicoLOでは、お悩みや肌の状態に合わせて、主に次の3つのモードを使い分けています。

### ピコスポット ――気になるシミにピンポイントで

輪郭のはっきりした濃いシミやそばかすに、ピンポイントで照射するモードです。波長を使い分けながら狙った色素に的確にアプローチするため、少ない照射回数でも高い効果が期待できます。「ここが気になる」という一点に絞って治療したい方に向いた、いわゆる「スポット治療」にあたります。

### ピコトーニング ――肌全体の色むらをやさしく整える

肌全体に低出力のレーザーを広く照射し、くすみや色むらなど、顔全体に広がる色素のお悩みに対応するモードです。1回あたりの肌への刺激が少なく、ダウンタイムもほとんどないため、お忙しい方でも継続して受けやすい治療です。回数を重ねることで、肌のトーンが均一に整っていく変化を実感しやすいのも特長です。

### ピコフラクショナル ――肌質そのものを底上げする

レーザーを微細な点状（ドット状）に照射し、皮膚の深い部分にあるコラーゲンやエラスチンの生成を促すモードです。毛穴の開きやニキビ跡、肌のキメの乱れなど、シミ以外の「肌質」そのものの改善を目的とする場合に適しています。肌の弾力やハリの変化を求める方に選ばれています。



レーザー照射後　　レーザー照射前

このように、シミそのものに働きかける「スポット治療」から、肌全体の色むらを整える「トーニング」、肌質を底上げする「フラクショナル」まで、それぞれ得意とする領域が異なります。診察の際にお肌の状態を拝見し、必要に応じてモードを組み合わせながら、無理のない範囲で治療計画をご提案しています。

## ② 利用者が増えている背景

近年、皮膚レーザー治療を希望される方は年代を問わず増えています。その背景には、美容医療への関心の高まりに加え、SNSや情報番組などを通じて「シミやくすみのない健やかな肌」への意識が広く浸透していることが挙げられます。

# 特集

医療機関で治療を受ける最大のメリットは、医師による診察のもとで肌の状態や既往歴、体質を確認したうえで治療方針を決められることです。市販の美容機器やエステでは対応できない濃いシミや肝斑についても、医学的な観点から適切な治療法をご提案します。また、万が一お肌に赤みやかぶれなどの反応が出た場合にも、同じ医療機関内で速やかに診察・対応ができることは、患者さまにとって大きな安心材料になっていると考えています。実際に、当院では他の診療科に通院されている患者さまが、診察の合間に肌のご相談をされるケースも少なくありません。また、これまでは女性の患者さまが中心でしたが、近年は年齢や性別を問わず、日焼けによるシミやくすみを気にされる男性の患者さまからのお問い合わせも増えてきています。

## ③ 当院の形成外科で行っている主な自費治療

皮膚レーザー治療とあわせて、当院では次のような自費診療も行っています。いずれも保険診療の対象外となりますが、事前のカウンセリングで内容や仕上がりのイメージ、費用について丁寧にご説明したうえで治療を行いますので、ご不安な点は遠慮なくご相談ください。

### 1. ボツリヌストキシン治療

表情筋の動きをやわらげる薬剤を注射し、眉間や目もとなどの表情じわを目立ちにくくする治療です。注入量や仕上がりのイメージについて、医師が丁寧にご説明したうえで行います。表情の変化を大きく変えるのではなく、笑ったときや眉をひそめたときにできる線をやわらげ、自然な表情を保つことを大切にしています。

### 2. ヒアルロン酸治療

肌のハリや潤いを保つ成分であるヒアルロン酸を注入し、ほうれい線や頬などのボリューム不足を補う治療です。お顔全体のバランスを見ながら、不自然にならない仕上がりを大切にしています。加齢とともに気になりやすい頬のこけやあごのラインなど、部位に応じて注入量や製剤を使い分けています。

### 3. ホームケア商品

当院では、ホームケア商品として「Plus RESTORE(プラスリストア)」を取り扱っています。レーザー・光治療に25年以上携わってきたジェイメック社が、治療前後のデリケートな肌に本当に必要なケアを追求して開発したスキンケアブランドで、洗顔料や化粧水、美容液、日焼け止めなど治療前後に使いやすいアイテムがそろっています。低刺激な処方のため、治療後の敏感な肌にもお使いいただきやすく、レーザー治療の効果をご自宅でのお手入れでも支えていただけます。



JMEC「Plus RESTORE」

### 受診にあたって

皮膚レーザー治療、ボツリヌストキシン治療、ヒアルロン酸治療のいずれも、まずは診察・カウンセリングにて肌の状態や希望される仕上がりを丁寧にお伺いすることからはじめています。治療内容や想定される回数、費用についても事前にご説明し、ご納得いただいたうえで治療を進めますので、「まずは相談だけしてみたい」という段階でもお気軽にお越しください。



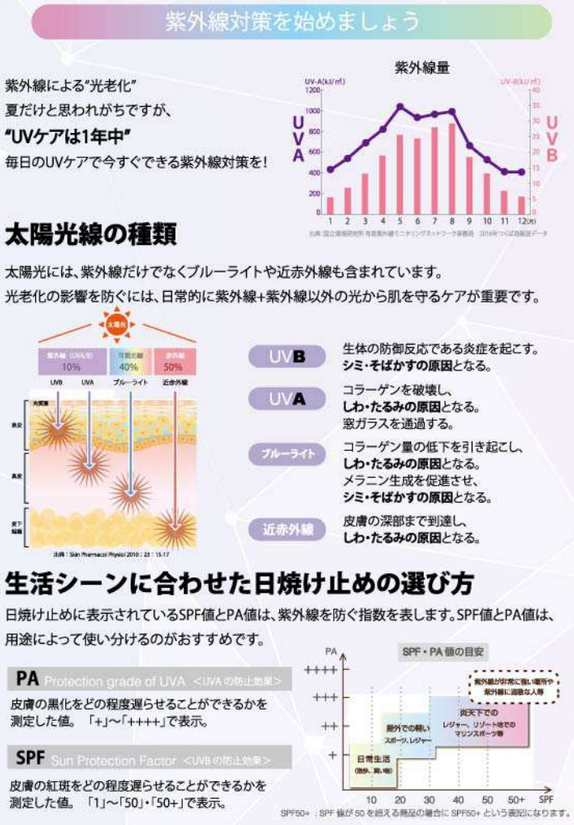

紫外線対策パンフレット

## ④ 担当医からのメッセージ

肌は、歳を重ねるとともに少しずつ変化していきます。私たちが大切にしているのは、その変化を無かったことにしようとする「アンチエイジング」ではなく、変化に寄り添いながら、その方らしい健やかな肌を保っていただく「エイジングに沿った治療」です。シミやくすみ、肌質のお悩みがございましたら、おひとりで悩まず、どうぞお気軽に皮膚レーザー外来へご相談ください。スタッフ一同、心よりお待ちしております。


**髙倉 真由佳**
**Mayuka Takakura**
**形成外科医**

- 東京女子医科大学医学部（2009年卒）
- 東京慈恵会医科大学附属病院
- JCHO 東京新宿メディカルセンター
- 日本形成外科学会 形成外科専門医
- 日本顔面神経学会 顔面神経麻痺相談医
- 形成外科一般

連載第四十八回

# Dr. 長田の 認知症学事始

にんちしょうがくことはじめ

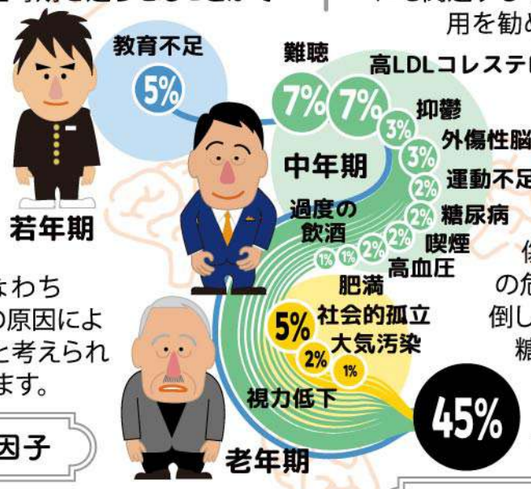
14の危険因子

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



## 認知症は45％予防可能

英国ユニバーシティ・カレッジ・ロンドンのジル・リビングストン教授は、医学雑誌ランセットに発表した「認知症の予防・介入・ケア」と云う報告書のなかで、認知症には修正可能な14の危険因子が存在し、これらの危険因子に適切に対処すれば、認知症の発症は理論上、最大で約45％予防、あるいは発症時期を遅らせることができると主張しています。この報告書は、神経内科、老年医学、公衆衛生などの分野の専門家達が、これまでに蓄積された膨大なエビデンスを解析した内容で、集団寄与危険割合（PAF）すなわち「疾病全体のうち、その原因によって引き起こされたと考えられる割合」で説明しています。




## 若年期の危険因子

幼少期から青年期にかけての若年期は、認知予備能の基盤を育む最も重要な時期です。この時期に質の高い教育を受けることで、脳内のネットワークを発達し、高齢になって認知機能が低下しかけても、それに抗う抵抗力や、それを補う代償機能を備えることができます。すなわち「認知レジリエンス」を構えることにつながると考えられることから、若年期の教育不足のPAFは5%と示されています。

## 中年期の危険因子

中年期には、難聴（7%）、高LDLコレステロール血症（7%）、抑鬱（3%）、外傷性脳損傷（3%）、運動不足（2%）、糖尿病（2%）、喫煙（2%）、高血圧（2%）、肥満（1%）、過度の飲酒（1%）などの危険因子が列挙されています。難聴が続くと、会話や社会参加が億劫になり、社会的孤立や抑鬱にも関連するので、早い時期からの補聴器の利用を勧めています。高LDLコレステロール血症は、動脈硬化を進行させるのみならず、アルツハイマー病の進行にも関与すると考えられているので、スタチンなどによる治療を勧めています。外傷性脳損傷は、アルツハイマー病の危険因子と見做されているので転倒しないようにすることが大切です。糖尿病や高血圧の治療、禁煙、運動不足の解消などいわゆる生活習慣病対策の重要性も述べられています。

## 老年期の危険因子

老年期には、社会的孤立（5%）、大気汚染（3%）、視力低下（2%）などの危険因子が挙げられています。老年期の社会的孤立は社会的にも大きな問題で対策が急がれています。大気汚染のひどい地域に住み続けることは認知症のリスクを高めることになります。白内障などの治療や適正な眼鏡の使用を勧めています。



次号連載第四十九回に続きます

Text & Illustration by Ken Nagata



お薬にまつわるあんな話こんな話そんな話も

# 谷川博士の お薬 よもやま話

薬剤部長
谷川 浩司

<連載第39回>

Illustration by Ken Nagata

## 安土桃山時代とお薬①

### —— 天下統一の時代、薬と医学はどうつながったか ——

### 天下統一の時代に、医療も動いた

1568年、織田信長は足利義昭を奉じて京都へ入りました。それから豊臣秀吉が亡くなる1598年まで、およそ30年。政治の世界では戦国の分裂から統一へ向かう動きが進み、人や物の行き来も活発になりました。

医療の側からこの時代を見ると、興味深いことがあります。医師が各地の有力者と結びつき、医学の知識が弟子や書物を通じて伝えられ、薬物の流通には海外との交流も関わっていました。

天下が一つになったから医学も一つになった、という単純な話ではありません。むしろ、異なる医療の**「人・物・知識」が出会う機会が増えた時代**と見ることができます。[1–3]



曲直瀬道三（1507～1594年）

### 名医だけでなく、知識が残る

この時代を代表する医師が曲直瀬道三（まなせどうさん）（1507～1594）です。

道三は中国で発達した金元医学を学び、日本での診療に取り入れました。1574年には、自らの医学をまとめた『啓迪集（けいてきしゅう）』を著しています。[1,2]

道三が重要なのは、名医として知られたからだけではありません。弟子を育て、医学を教え、その知識を書物として残しました。曲直瀬流の医学は、その後も弟子や一門を通じて伝えられていきます。[1]

一人の医師の経験は、その人だけのものかもしれません。しかし、教え、書き残せば、知識は別の人、別の世代へ渡せます。

現代のような統一された医学教育制度ができたわけではありません。それでも医学が、「名人の腕前」であるだけでなく、学び、記録し、受け継ぐものになっていったことは重要です。

### 薬も海の向こうとつながっていた

当時の治療では、植物、動物、鉱物などを材料とするさまざまな薬物が使われていました。そして、その薬物の世界は日本国内だけで完結していたわけではありません。

日本では以前から、中国をはじめ海外からも薬物がもたらされていました。医史学者の宗田一も、この時代の医療を扱う中で「唐物好みと唐人医」を取り上げています。[2]

さらに16世紀にはポルトガル人らとの交流が始まり、南蛮医方と呼ばれる医療とともに、それに用いられる薬物の知識も伝わりました。『明治前日本薬物学史』では「南蛮医方の薬物」と「薬物需給史」がそれぞれ独立して論じられています。[3]

つまり薬の歴史は、「何が効くと考えられていたか」だけではありません。「その薬をどこから手に入れるのか」薬物は治療の道具であると同時に、交易や流通によって運ばれる「物」でもあったのです。

### 曲直瀬道三（まなせどうさん）

（1507-1594年）近江国栗太郡勝部村（現・滋賀県守山市）生まれは、戦国時代から安土桃山時代にかけて活躍した日本の医師で、「日本医学中興の祖」と称される人物です。道三は中国の李朱医学を日本で発展させ、後の漢方医学の基礎を築きました。

若い頃は僧として学問を修めました。

足利学校で学び、中国医学を日本へ伝えた医師・田代三喜に師事して李朱医学を修得しました。京都へ戻って医業を始めると名声を得て、足利義輝、織田信長、豊臣秀吉、徳川家康らにも重用されました。

主な著作：『啓迪集』『雲陣夜話』『薬性能毒』『弁証配剤医灯』『診脈口伝集』など。

参考文献
1. 武田科学振興財団杏雨書屋編『曲直瀬道三と近世日本医療社会』武田科学振興財団、2015年。
2. 宗田一『図説・日本医療文化史』思文閣出版、1989年。
3. 日本学士院日本科学史刊行会編『明治前日本薬物学史』第1巻（明治前日本薬物史）、日本学術振興会、1957年。

次号も博士のよもやまが続きます



# よこそう 医療福祉情報局 No.41

## 青葉区 MSW 連絡会について



青葉区 MSW 連絡会は、青葉区にある９つの病院の医療ソーシャルワーカーで構成されています。地域の会議に参加したり、勉強会やイベントを開催するなどさまざまな活動を行っています。

## 青葉区 MSW 連絡会活動報告

「高次脳機能障害の支援に関するイベント」を 2026 年 8 月 19 日に開催しました。

高次脳機能障害に関して支援を行っている事業所（横浜市高次脳機能障害支援センター、中途障害者地域活動センター青葉の風、クラブハウスすてっぷなな）の皆様をお招きし、各事業所の取り組みや、専門相談の事例などお聞きしながら、意見交換を行いました。２０数名の MSW が集まり、普段、電話でのやり取りの多い MSW 同士が、直接会って情報交換ができたことも、とても有意義なイベントでした。

## 高次脳機能障害について

高次脳機能障害者支援法が令和 7 年 12 月成立（令和 8 年 4 月施行）しました。

高次脳機能障害（※）は外形上判断しづらく、理解も進んでいないことから、患者と家族は適切な支援を受けることができず、日常生活や社会生活に困難を抱えていることがあります。高次脳機能障害への理解を促進するとともに、高次脳機能障害者の自立及び社会参加のための生活全般にわたる支援を、あらゆる段階（医療・リハビリ⇒ 生活支援⇒社会参加支援）で、切れ目なく受けられる必要があります。

※高次脳機能障害とは、疾病の発症又は事故による受傷による脳の器質的病変に起因すると認められる記憶障害、注意障害、遂行機能障害、社会的行動障害、失語、失行、失認その他の認知機能の障害として政令で定めるもの。

◎『高次脳機能障害専門相談』の活用
高次脳機能障害支援センターに相談員が配置されています。病院とも連携しています。




（参考図：中途障害者地域活動センター青葉の風）

参考：厚生労働省 HP（高次脳機能障害者支援法関係通知について）
横浜市 HP（高次脳機能障害）

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）

Episode.20

適切な療養先ってどこなんだろ




Text & Illustration by
Masami Honna
(Medical Social Worker)





## 第4回市民公開講座を行いました

9/12(土)たまプラーザイッツコムホールにて第4回市民公開講座を行いました。講演テーマは「心臓病の基礎知識セミナー」、当院ハートセンター所属の山家謙医師と八代文医師が講演しました。講演後はAEDを使用した心肺蘇生講習も行われ来場された方々も体験されていました。

### 当日の様子



山家 謙　循環器内科医師



質疑応答



心肺蘇生講習



八代 文　循環器内科医師



会場の様子

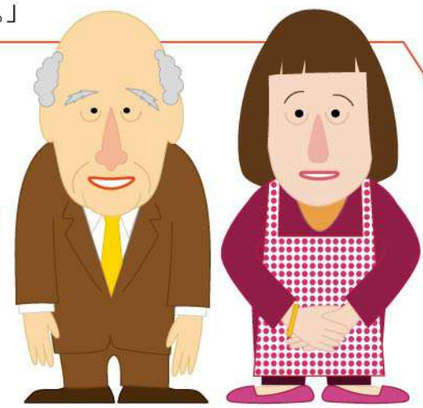
### 参加者の声



60代・女性
「心臓病について、先生方からの分かりやすい説明を聞けてよかったです。知っているようで知らない話が多かったです。またの機会があれば参加したいと思います。」

60代・女性
「無料の講座を開いていただきありがとうございます。AEDを初めて操作しました。災害時などに備えこのような準備が大切だと改めて実感しました。」

70代・男性
「高齢の両親と同居しているので参考になる内容でした。帰宅したら両親にも伝えます。今日はありがとうございました。」



## ICLS講習会を行いました

8月30日（日）院内にて第28回横浜総合病院ICLS講習会を開催しました。ICLSは「Immediate Cardiac Life Support」の略で、突然の心停止に対する最初の10分間の適切なチーム蘇生を行うための知識と技術を習得する講習会です。今回は看護師7名が受講し、新たに2名のアシスタントインストラクターも参加しました。午前はBLS（一次救命処置）に加え、気道確保、モニター除細動について各ブースで実践的に学び、午後はさまざまなシナリオトレーニングを行いました。手技を身につけるだけでなく、「次に何をすべきか」を自ら考え、チームで声を掛け合いながら救命に取り組むことの大切さを改めて学ぶ、充実した一日となりました。







## 今月の健康ごはん

### 電子レンジを活用！手軽に作れる栄養満点レシピ

かぼちゃには、β-カロテンやビタミンC、食物繊維が豊富に含まれています。豚ひき肉を合わせることで、たんぱく質もしっかり補える一品です。忙しい日でも作りやすい、管理栄養士おすすめの簡単レシピをご紹介します。




## オレンジ音楽祭2026 in 横浜青葉

9/23(水)青葉区民文化センターフィリアホールにてオレンジ音楽祭2026 in 横浜青葉が開催されました。会場ではバンドの演奏をはじめブース展示などが行われ会場は熱気に包まれました。













**【オレンジ音楽祭とは】**

認知症のある方やそのご家族、障害のある方、高齢者、地域住民の全ての人が一緒に音楽を楽しむ参加型イベント。「見守る人・見守られる人」ではなく、みんなが「お互いさま」としてつながりあえる場となれる音楽祭です。

## 令和8年熊本地震義援金にご協力いただきありがとうございました

令和8年7月28日に発生した熊本地震の被災地を支援するため、院内で募金活動を行いました。皆さまからお寄せいただいた義援金は**49,933円**となりました。皆さまの温かいご支援に心より感謝申し上げます。お預かりした義援金は日本赤十字より被災された方々への支援に役立てられます。

## 医療を支える寄付のお願い

当院では今後も地域の皆様に安全で安心な医療を提供していくため、寄附金を受け付けております。皆様の格別のご支援を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。皆様からいただいた寄附金は診療機能の向上のための医療機器等の購入、療養環境の整備等に活用させていただきます。

ご質問・ご不明な点がございましたらメールまたはお電話にて下記までお問合せください。

医療法人社団 緑成会
横浜総合病院
総務人事課
☎ 045-902-0001（代）
yokoso-info@yokoso.or.jp

8/1(土)～

## あざみ野駅循環コース

# 循環バス増便しました！




お昼時に
**2本**
増えます！

増便！

| 病院発 | あざみ野駅 | 病院着 |
|---|---|---|
| 11:50 | 12:00 | 12:10 |
| 12:20 | 12:30 | 12:40 |
| **12:50** | **13:00** | **13:10** |
| ＊土曜日の午後は運休です | | |
| **13:20** | **13:30** | **13:40** |
| 13:50 | 14:00 | 14:10 |
| 14:20 | 14:30 | 14:40 |

時刻表はこちら▲

## 編集後記

秋の気配を感じる季節になりました。貝原益軒の『養生訓』には、「腹八分目」など、日々の暮らしの中で健康を保つための知恵が記されています。無理なく続けられる小さな習慣を大切に、実りの秋を元気に過ごしたいものです。
（TOMO KAWAI）

表紙の「TAKE　FREE」に隠された季節のカットですが、そろそろネタ切れなので困っています。おなかも空きますし。今月号も無事脱稿いたしましたことをご協力頂いた関係各位に厚く御礼申し上げます。
（TAKEHITO OGOMA）

**プロムナード** VOL.402

〒225-0025 横浜市青葉区鉄町2201-5
TEL 045-902-0001
発行日：2026年10月1日
制作・編集：医療法人社団 緑成会 横浜総合病院
総務人事課『プロムナード』編集室
発行人：岩渕 聡

