

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

2022年

10月号

Vol.354

増量16P

毎月1日発行

特集 1

『健康はSDGsの3番目の目標です』

整形外科医 小宮 宏一郎

特集 2

『小児科よりよくある相談にこたえます』

小児科医 橋本 修二

よこそうニュース 『NHK・BSにて長田医師がTV出演』他

Yokosou Health Care 『妊婦さんの歯と生まれてくる
赤ちゃんのお口の健康について』

連載

『Dr.長田の認知症学事始』
『ワンダフルニャンダフル♪』

TAKE FREE

健康

はSDGsの 3番目の目標です



全ての人に健康と福祉を

SDGs（持続可能な開発目標）とは国連が定めた国際目標で、世界をよりよくするための17の目標からなります。この17項目ある目標の3番目に「すべての人々に健康と福祉を」があります。1番目が「貧困をなくそう」、2番目が「飢餓をゼロに」ですので、先進国であるわが国においては、健康と福祉が実質1番目の目標といえます。

筋肉と骨

特に高齢の方で元気で健康な身体の礎になるのは「強い足腰」です。それには筋肉と骨が重要になり、この2つが衰えると転倒して骨折しやすくなります。筋力が衰えると、ちょっとした段差でもつまずきやすくなります。つまずいても筋力があれば身体を支えられるのですが、筋力が低下しているとそのまま転倒してしまいます。骨が丈夫であれば骨折を免れます、骨量が減っていると骨折してしまいます。



何歳からでも

筋肉や骨の量、運動機能は加齢にともない低下しますが、何歳からでも筋肉や骨を鍛えることはできます。運動が筋力と骨を強くすることはもちろんですが、身体を動かすことで気分転換やストレス発散にもなり、高齢者が陥りやすい気分の落ち込みや意欲の低下も防ぐことができます。また、運動は心肺機能を高めることにもつながるので、風邪や感染症予防にもなります。さらに、運動することで

SDGsとは

2015年9月の国連サミットで採択された、持続可能な開発目標（SDGs:Sustainable Development Goals）のことで、17のゴール・169のターゲットから構成されています。2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標として後進国のみならず、日本や先進国も積極的に取り組んでいます。

体重をコントロールでき、血圧や血糖値も抑えられるので、生活習慣病の予防・改善に効果的です。

自分自身と周りの人も

元気で健康な身体はその人のQOL（生活の質）、幸福度の向上にもつながりますが、その恩恵は自分自身だけのものではないはずです。自立して生活できていれば、周囲の介護負担が減ります。元気に活動できれば自分自身が人生を楽しめるだけでなく、周りの人が嬉しくなることもたくさんできます。

健康のために行う運動はあくまでも「安全」であることが大切です。みなさんも、怪我にだけは充分注意して、健康的な毎日を過ごしてください。



おうちでできるカンタン運動メニュー！

・屋内では「イスウォーク」

天気が悪く外に出られないときや、外出が不安な人におすすめです。

【基本姿勢】

椅子に浅く座り、両手でイスを軽くつかむ。足を肩幅に開き、お腹をへこませる。

【基本動作】

状態をやや前かがみにし、膝を高く上げ、つま先からそっと下ろす足踏みをする。

※無理のない速さで、60秒間を目安に行う。

・筋力の維持・向上に「スクワット」

転倒、寝たきりなどの予防のために、足腰の筋力トレーニングを行いましょう。

- ① 立ったままの状態で足を肩幅に広げ、お尻をゆっくりと落とす。
- ② 太ももに力が入っているのを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

※10回を目安に繰り返す。

●転倒や事故を防ぐため、机や壁に手をつき、椅子を後ろに置いて行うと安心です。



広報かながわ広域連合
令和4年2月発行号より抜粋

小宮 宏一郎（整形外科）
Kouichirou Komiya

部長
救急センター長

北里大学（1989年卒）
北里大学病院
北里大学救命救急センター
日本専門医機構整形外科専門医
日本整形外科学会 整形外科指導医



小児科Dr.より

よくある相談に 答えます

母乳はいつまで?

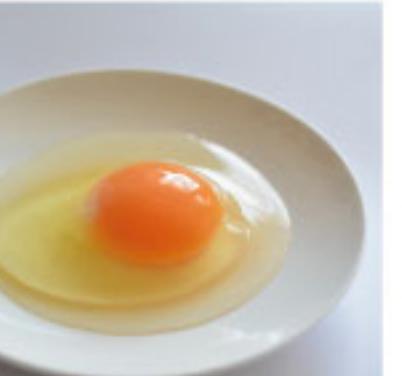
世界保健機関(WHO)は「生後1時間以内に母乳育児を開始し」、「生後6ヶ月間は母乳だけで育て」、「生後6ヶ月以降は栄養豊富な補完食を与えるながら2年かそれ以上母乳育児を続ける」よう推奨しています。

これは母乳が子供の成長に必要な栄養であるとともに、母子ともに大きなメリットがあるからです。子供にとっては感染症、糖尿病、肥満などの様々な疾患の罹患率を減らし、運動機能や、視機能によいという多くの研究があります。また、母親にとっても、乳がんや糖尿病などの罹患率を下げる事がわかっています。俗にいう母乳の栄養も免疫も1年を経てば減って水になるというのも正しくはなく、免疫成分には増加するものもあります。したがって、**いつまでにやめなければならないということはありません。**ご家庭の状況などに合わせて、考えていくべきものです。

母の食事で特定のものを食べて授乳すると、 その後肌荒れがある気がする。 心配なのでアレルギー検査をしたほうがよい?



たしかに、母乳にはお母さんが食べたものの成分が少しだけ含まれます。授乳後の肌荒れが気になる場合、食べたものとの関連を心配するのは無理もないですが、**まずは肌荒れの治療をきちんとしましょう。**肌荒れを直すだけで特別な検査をしなくても症状が目立たなくなることが多いです。まだ食べたことがない食物については、検査



おしゃぶりを使うのは よくない?

おしゃぶりは歯の成長によくない?
おしゃぶりのメリットは静かになる、泣き止む、入眠がスムーズになるなどがあり、生後半年くらいまでは問題はないと考えられていますが、**基本的に親が楽になるためです。**

おしゃぶりの使用で指しゃぶりを防ぐ、鼻呼吸を促すなどの意見もありますが、学問的な根拠はありません。一方でデメリットは習慣化しやすく、1歳前後まで使用していると嚥下が上手にならず、2~2歳半まで使用すると、かみ合わせに悪影響を及ぼす可能性があります。そのため1歳前後までには常時の使用は控えて、**2歳までには使用をやめるのが望ましい**と考えられています。



きょうだいケンカを 減らすのには どうしたらよい?

まずははじめに押さえておくべきこととして、**ケンカをしない兄弟姉妹はまずいない**ということです。親が必要以上に介入するとかえってこじれてしまうことが多いです。

が陽性でもそれだけでは食物アレルギーの診断にはなりません。検査が陽性でも実際に食べてみたら大丈夫だったことはよくあります。その場合は食物アレルギーとはいしません。結果が陽性であったというだけで除去してしまうと、**本来アレルギーではなかったのに食べない間に食物アレルギーになってしまうことがあります。**メリット、デメリットをふまえてよく相談して決めていきます。



特集 2

親の役割としては審判として、経過を見守って、ゲームセットの宣告をすることです。すぐに介入せずに、ヒートアップした場合はお互いを引き離して、それぞれの言い分を聞いてあげて、それぞれの気持ちの代弁(通訳)と共感が効率的です。
きょうだいゲンカは社会性の発達のための良い機会であり、自然な仲直りを学ぶことができます。その他の体験を繰り返すことが、その後の友達付き合いに役に立ちます。

きょうだいの赤ちゃん返りへの対応は?



上の子が赤ちゃん返りをするのは、環境が変わったことへの戸惑いと、下の子への嫉妬心から来ていると考えられています。一番嫉妬するのはお母さんが赤ちゃんにお乳を飲ませているのを見た時と言われています。

上の子の赤ちゃん返りを許し、本人の寂しい気持ちを優しく受けとめ、甘えさせることで、兄や姉の自覚が徐々にでてきます。しっかりしなさいなどの言葉は解決になりません。

ません。ときどき上の子を優先することを意識し、**親子二人だけの時間を作ることや、上の子に感謝の言葉を伝えることで**、改善に向かうことが多いです。

橋本 修二
Shuji Hashimoto
部長代理

聖マリアンナ医科大学(2003年卒)
聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院
川崎市立多摩病院
日本小児科学会 小児科専門医
日本小児神経学会 小児科専門医
日本てんかん学会 てんかん専門医



連載第一回

そもそも
「認知症」とは?



そもそも何を持って「認知症」と定義しているのでしょうか?

認知症疾患治療ガイドラインには、「一度正常に発達した認知機能が、後天的な脳の障害によって持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態を言う」と記載されています。

ここで言う「認知機能」とは、自発性・発動性、注意・集中力、見当識、記憶、言語、遂行(実行)機能、視空間知能、行動・心理症状といったさまざまな要素を包括した概念で、改訂長谷川式簡易知能評価スケール(HDS-R)やミニメンタルステート検査(MMSE)などの神経心理検査で客観的に評価することができます。

認知機能
自発性・発動性
注意・集中力
見当識
記憶
言語
遂行(実行)機能
視空間認知
行動・心理症状

生活機能
整容・保清・化粧
携帯電話・電話
公共交通機関
炊事・洗濯・掃除
買い物
服薬管理
金銭管理
就労・社会活動

認知機能の低下と生活機能障害

一方、日常生活や社会生活の困難さは「生活機能障害」という用語で示され、整容・保清・化粧、携帯電話の使用、公共交通機関の利用、炊事・洗濯・掃除やゴミ出し、買い物、服薬管理、年金や銀行口座の管理、就労・社会活動などに助けが必要かどうかから判定されます。

日常生活動作(ADL)は普段の生活をどの程度まで助けなしに行えるかの指標で、着替え、整容・保清、

食事、入浴などの基本的ADL(Basic ADL)、買い物、炊事・掃除・洗濯、携帯電話の使用、公共交通機関を利用して外出するなどの手段的ADL(Instrumental ADL)、さらに就労、社会活動、余暇の利用などの高度ADL(Advanced ADL)に分類されます。手段的ADLが困難になると認知症と診断される可能性が高くなります。



すなわち、認知症は「認知機能が低下して、生活機能障害が生じて、何らかの助けが必要な状態」ですから、軽い記憶障害があっても、日常生活に支障のないときには臨床的に認知症と診断しません。

認知症の様々な要因

認知症は特定の病気の名称ではなく、認知症の原因には、アルツハイマー病、レビー小体病、脳血管障害(脳梗塞や脳出血)などがあります。例えば、アルツハイマー病が原因の認知症は「アルツハイマー型認知症」、レビー小体病が原因の認知症は「レビー小体型認知症」、脳血管障害が原因の認知症は「血管性認知症」と呼ばれます。

→次号連載第二回

古典文学の中の
「認知症」

に続きます



妊婦さんの歯と 産まれてくる赤ちゃんの お口の健康について

健やかな赤ちゃんを出産するために
妊娠中のお口のケアが
重要になることをご存じでしょうか?

妊娠中のタバコや飲酒は流産や早産のリスクが高まるとされています。

1日20本以上喫煙する妊婦さんは、非喫煙者に比べ、**自然流産の発生率は2倍以上**と言われています。

一方、進行した歯周病にかかっている妊婦さんは早産や低体重児出産の**危険性が7倍**にもなるという報告がされています。

実際、妊娠すると増える女性ホルモンの影響で、歯周病菌が増え、歯ぐきから血が出たり赤く腫れるなどの歯肉炎や歯周病の症状が妊娠中にはよく見られます。

他にも、女性ホルモンの影響で歯肉に良性の腫瘍が出来ることがあり、これを**妊娠性のエプーリス**といいます。これらの病状は出産後に自然消失することが多いのですが、出血や痛みが出ることも多くあります



妊娠性エプーリス



歯肉炎

◆お口の中を清潔に保ちましょう◆

つわりのせいで歯磨きの回数が減ったり、ちょこちょこと食べ物を口にする回数が増えるため、虫歯になるケースも少なくありません。

つわりの時は歯磨きが非常につらいもの。でも歯を磨かなかったり、いい加減に歯磨きをしていくとこのような病状が進行してしまいます。

次の項目のように工夫して、**できるだけお口の中を清潔に保ちましょう。**



(歯科口腔外科:歯科衛生士)

健康へのご提案 ~よこそうヘルスケア~

◆つわりで歯を磨くのがつらい場合のお口のケア◆



- 1 体調の良いときに磨く
- 2 うがいを十分にする
- 3 小さめの歯ブラシを使う
- 4 歯ブラシをゆっくり小さく動かす
- 5 顔を下に向けて磨く
- 6 においの強い歯磨き粉を使わない
- 7 ながら磨きをする
- 8 氷をなめてみる
- 9 砂糖不使用のガムやタブレット(キシリトール)をかむ

出産後は育児や家事におわれ、歯科医院にも行く機会が少くなり、お口の中の環境がさらに悪くなりがちです。

妊娠中や出産後に増えた虫歯菌が、生まれてきた赤ちゃんのお口に、共有したスプーンなどについた唾液などを介してうつってしまうこともあります。

これらのトラブルを防ぐためにも、妊娠する前から定期健診を受け、歯周病や虫歯治療をしておくことがとても重要になってきます。

生まれてくる赤ちゃんのためにも、**歯科健診を受けましょう。**

◆妊娠中の歯科治療は必ず「妊娠中」と告げて◆

妊娠
初期

妊娠
中期

妊娠
後期

: つわりや流産の危険性もあるので、よく説明を聞き、必要に応じて応急処置や治療を受けましょう。

: 歯科治療を受けるなら安定期が最も適しています。虫歯や歯周病の治療を受けましょう。その際、母子手帳も持参すること。

: 歯科の診察台に長く寝ていると、大きくなったお腹で足の付け根の血管が圧迫され貧血(低血圧)になることがあります。膝を立てたり、楽な体制で治療を受けましょう。



妊娠中です

◆よくある質問◆

Q X線は受けても大丈夫?

A 妊娠初期は注意が必要ですが、歯科で使用するX線は被曝量が少ないので防護エプロンで腹部を覆つてもらえば大丈夫

Q 治療で麻酔をしても大丈夫?

A 歯科治療で使用する局所麻酔は通常量の使用でも母子共に影響は少ないリラックスして処置を受けましょう

Q 歯が痛いので薬をのんでいい?

A 妊娠中の薬の服用は慎重に。かかりつけ医に相談しましょう。

ワンダフルニャンダフル♪



キキちゃん（キキ）

9歳 ♂

ミニチュアシュナイザー

食いしん坊の我が家の愛犬は私が食べているものを食べたい時に手招きをしておねだりします。爪が腕に当たって痛いのですが、その仕草がかわいいです。

（地域医療総合支援センター）

「セラピー」という言葉には治療という意味があります。

動物と触れ合うことで心が癒されたり、

優しい気持ちになれるアニマルセラピー。

よこそう職員自慢のペットちゃんたちを紹介します。

よこそうペット大集合

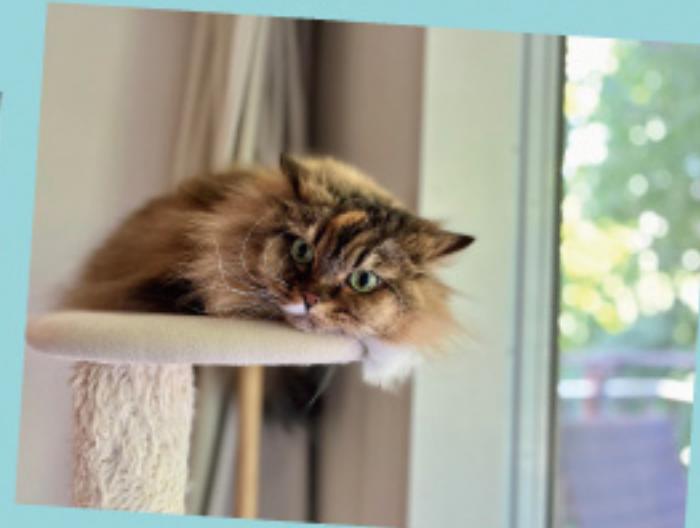
ワンダフルニャンダフル♪



こーちゃん（小次郎）

10歳 ♂ ポメラニアン

愛されすぎて自信があります。（笑）9キロ超えのデカボメです。このクラスは滅多に出会えないサイズ感。デカラニアンなのに、臆病なイヌです。雨の日風の日雪の日嵐の日もおかげで散歩大好き男子！育児、仕事での疲れを癒してくれる大事な家族です。（2西看護師）



ぐうちゃん（ぐう）

7歳 ♀

マンチカン

気が付けばすぐそばに寄り添ってくれる優しくて穎やかな子です。毎晩ママの横で寝る甘えん坊さん。

（事務部）



あんびー（杏）

2歳 ♀

チワワ

ぐりぐりおめめに一目惚れをして、家族に迎え入れました。大好物はスイカと梨。今年はいっぱい食べました！

（検査情報管理室）



ハロちゃん（ハロ）4歳 ♂ サバトラ

美しいグリーンの瞳が自慢です。生後7ヶ月の時に、保護猫ハウスよりお迎えしました。家に来てすぐ、右耳の腫瘍を摘出しましたが、毎日元気いっぱい！そして甘えん坊のハロちゃんです。家族のお風呂上がりは、いつも可愛くお座りして出待ちしています♪ちなみに、カリカリはささみよりまぐろ派です（笑）。

（医事課・病棟クラーク）

ワンダフルニャンダフル♪



ピーちゃん（ピース）

11歳 ♂ チワワ

家族が大好きで、私たちのことをよく見ていて、時と場合で自分に良くしてくれる人を判断するのが上手なあざと可愛い犬です♡いつも家族を守ってくれている存在、コロナ禍も癒しを頂き、我が家では居なくてはならない存在です！
（経理課）

みみさんとレオ君（みみ/レオ）

8歳/4歳 ♀/♂

ロシアンブルー/ソマリ

みみが先住猫でレオは生後6か月で我が家に来ました。…が。とても仲が悪く毎日喧嘩して運動会状態です…。それでも、私達の日々の疲れを癒してくれる大切な家族です♪
（診療情報管理室）



ムウちゃん（ムウ）

3歳 ♂ 雜種

当院の近くで生まれた子猫を職員でお迎えし育てています。職員同士で「そっくりだね！」と兄弟猫の成長を共有し楽しんでいます。猫たちはそれぞれのお家で大切に育てられ幸せに暮らし、駆け回ったり、変なポーズで寝たりして癒しを届けています。（地域医療総合支援センター）

市民公開講座にて講演を行いました



9/17(土)にメロンディアあざみ野にて行われた青葉区市民公開講座にて当院ハートセンターの山家医師と八代医師が講演しました。来場された方々および会場スタッフの方々にお礼申し上げます。



NHK・BSにて長田医師がTV出演

10/11(火)22:00に放送されるBSプレミアム「ヒューマニエンス」に神経内科医、長田乾医師のインタビューが放映されます。是非ご覧ください。写真はカメラ撮影中の長田医師です。



<https://www.nhk.jp/p/ts/X4VK5R2LR1/>

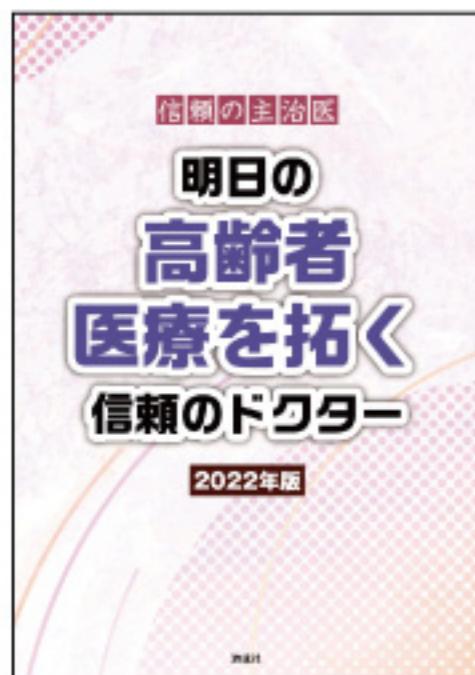


薬剤部による新入職看護師向け 講習会を行いました

9/13(火)に新入職看護師(6名)を対象にした薬剤部による医薬品安全取扱い院内講習を行いました。研修では薬品の取り扱い方法や管理方法についてなど、医療安全に繋がる項目を重点的に学習しました。



新刊書籍のご案内



**信頼の主治医
明日の高齢者医療を拓く
信頼のドクター
2022年版**

1,800円+税

平元周院長が紹介されています。是非ご一読下さい!

出版社：ぎょうけい新聞社
発売日：2022年10月下旬予定
言語：日本語
単行本：199ページ
ISBN：978-4-88845-552-5

※当院1Fセブンイレブンにて発売予定

10/1はピンクリボンの日

ピンクリボンは、乳がんの早期発見、早期診断、早期治療の重要性を伝えるために世界共通で用いられているシンボルです。

1980年代に米国で生まれ、日本では2003年頃からピンクリボン運動が始まりました。

毎年10月1日はピンクリボンデーとされており、東京タワーなど各地のシンボルをピンク色にライトアップしたり、企業や病院とタイアップした講演会など様々な乳がん啓発イベントが開催されます。



**認知症勉強会が
行われました**

9/22(木) メロンディアあざみ野にて第20回青葉区認知症勉強会を行いました。

講師に粕野敏明先生(こんの神経内科・脳神経外科クリニック院長)をお招きし「スローショッピングの取り組み」について講演していただきました。

ZOOMによるオンライン配信も行い沢山の方々に参加していただきました。



病院代表電話のガイダンス終了のお知らせ

10月1日より病院代表電話のガイダンスを廃止いたしますので、予約変更や予約に関するお問い合わせは、外来予約センター専用ダイヤルへ直接おかけ頂きますようお願いいたします。

※フリーダイヤル、ナビダイヤルの専用番号は**12月29日**をもちまして終了させていただきます。電話帳には右記番号をご登録ください。

【外来予約センター専用ダイヤル】

045-903-7158受付時間：月～金 9時～16時
土曜日 9時～12時

患者さんの声をお寄せください

もし当院にて気になること、改善を希望されることなどがございましたら、正面玄関前に設置しております「患者様の声」までお願い致します。頂いた貴重なご意見を院長・事務部長が目を通しその後、当該科で確認し、改善につなげられるよう検討・対応しております。内容については隨時、プロムナード等でお答えしてまいります。今後もより安心安全な医療提供が出来るよう努力しサービス向上を目指してまいりますので、どうぞ皆さまのご協力をお願い致します。



患者さんの声とお返事



駐車場入口ゲート付近の穴を補修していただきたい。通院時いつも不快です。



心電団前の2列ソファが長いため壁側のソファが入りにくい。中央を一ヶ所空けると入りやすい。



リハビリ室に通っていますが、ラジオがつけっぱなしでうるさいです。BGMのつもりならクラシック音楽でも流して下さい。

第一駐車場の入口ゲート付近の舗装状況を確認しました。入口ゲート通行の多いところのためアスファルトの剥離、配線の露出、水溜まりがあることを確認し、患者さんが第一駐車場を利用する影響の少ない時間帯にて補修工事を行いました。（総務課）

ソファを1つ抜いて壁側のところへ入りやすいように調整いたしました。（顧客サービス課）

日中は患者さん用にラジオをつけています。今後は適宜、音量の調節、番組の変更などを行い、各患者さんに配慮できるように周知してまいります。（リハビリテーション部）

人間ドックのご案内

~年に一度の健康チェックを~

私たちは定期的な健診をお受けいただくことで、皆様の健康管理、疾患予防のお役に立ちたいと願っております。ご受診を心よりお待ちいたしております。



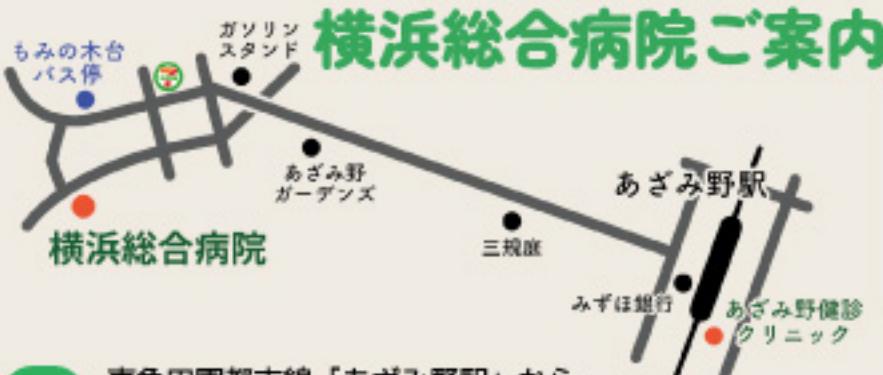
医療法人社団緑成会 横浜総合病院付属
あざみ野健診クリニック

- ・インターネット予約
- ・あざみ野駅より徒歩1分
- ・総合病院との連携



〒225-0011
横浜市青葉区あざみ野2-2-9
あざみ野第3ビル4F

TEL:045-522-6300
FAX:045-903-0777
Web:azamino-clinic.com



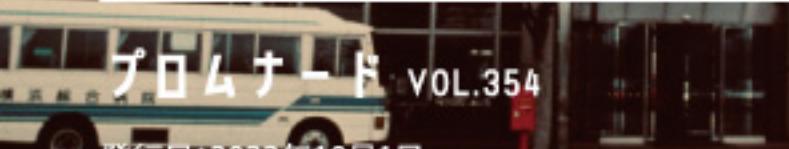
路線バス

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

診察時間

午前	受付 8:00~11:30 診察 9:00~12:00
午後	受付 1:30~4:30 診察 2:00~5:00

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。
詳しくは下記HPをご覧
ください。



発行日:2022年10月1日

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

発行人:岩坪 新

〒225-0025

横浜市青葉区鉄町2201-5
TEL 045-902-0001

