

ほほえみがえし

川崎市のお医者さんが作る情報誌

2015
Vol.

20

川崎市医師会

無料

ご自由にお持ちください

特集対談

川崎市長

川崎市医師会会長

福田紀彦 × 高橋章

医療トピックス

スギ花粉症の舌下免疫療法

健康ワンポイント

糖尿病予備群にご注意を!



川崎市長

福田紀彦



「地域包括ケアシステム」の構築へ市と医師会が緊密に連携

超高齢社会に向かってさまざまな課題に直面する川崎市。2013年の市長選で見事初当選し、就任3年目を迎えられた福田紀彦川崎市長と高橋章川崎市医師会会長に、川崎市の医療、福祉などの現状と今後の展望について語り合っていました。

「地域包括ケアシステム」づくりでは元気な高齢者の力の活用を

会長 本日はお忙しいなか、対談の時間をとっていただきましてありがとうございます。

団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になる25年に向けて、少子高齢化が一層進みます。この「2025年問題」は日本全体としての大きな問題です。川崎市は子育て世代など若い人の多い市ですから、全国ほど人口の減り方は激しくはないにしても、いずれピークを迎えてその後だんだんと減っていきます。

なるべくなら住み慣れた場所で尊厳をもって最期を迎えたいというのが人間の理想ですが、地域で

高齢者への対応、一人暮らし高齢者の見守りや安否確認、災害時の支援体制、子どもの貧困や生活困窮者への対応、空き家・ゴミ屋敷等、地域で生活する市民の福祉・保健・医療等に係る生活課題に対応した行政の役割が期待されます。これらの課題解決に向けては、行政だけで解決することはできません。町内会、自治会をはじめ地域のさまざまな人材や組織、関係団体等と連携し、課題の解決に向け取り組んでいく必要があります。現状ではいまだ、地域包括ケアの話をしていると、民生委員や社会福祉協議会の方、自治会や町内会の方が、「地域における役割のなかで自分たちはどのように関わっていけばよいか」とよく尋ね

少子高齢化が進むなかでこれを表現することはなかなか大変なことです。川崎市としては25年に向けてどのようなお考えですか。

市長 確かに川崎市は全国に比べて出生数も多く、人口も今後しばらくは増えていくと推計されています。その一方で都市部ならではの課題があり、川崎の場合は他の地域以上に高齢化率が一気に高まっています。

25年に向けて、住み慣れた地域で医療や介護を含めた包括的なケアが受けられる「地域包括ケアシステム」を構築する取り組みが全国で進められています。川崎市で

られます。住民の皆さんは地域包括ケアについて、何となく概念としては理解できますが、具体的に各人が何を求められているかはよくわからない。今後はそこを、よりしっかりと詰めていかなければいけないなと思いますね。

会長 いまは総論賛成、各論難しという状況で、なんとなくわかっているがどうすればいいかが見えにくい。地域包括ケアのキーマンと言われている医師である我々にもまだちょっと見えないところがありますので、一緒に研究していかなければいけないと思います。市長 行政内部でも、地域包括ケ

新医師会館の完成で医療サービスがさらに向上在宅医療と休日急患診療の機能を付加

も子どもから高齢者までのすべての地域住民を対象とした「地域包括ケアシステム推進ビジョン」を策定し、「オール川崎市」で支え合うシステムの構築に取り組んでいます。

しかし、地方と違って都市部では地域における人間関係が希薄化しています。地域包括ケアシステムの構築にあたっては、さらなる地域づくりという作業が必要で、そこに大変な難しさがあると考えています。

会長 医療や福祉に関係する多職種の人たちが連携して地域包括ケアや在宅医療に取り組んでいくわけですが、御指摘の自助・互助は重要であり、それをつくり出すためにはまずは元気な高齢者が周囲の困っている高齢者を手助けしてあげる、そういう雰囲気づくりや情報発信が極めて重要ではないでしょうか。

市長 会長が御指摘のように、元気高齢者の方に関わってもらわないとこれは絶対に無理だと思います。今後さらに、少子高齢・核家族化などによる子育て育児不安、ひきこもりや不登校児童生徒への対応、障害児（者）への地域リハビリテーション支援体制、認知症

アシシステムの構築を総合的に取り組むために健康福祉局に地域包括ケアシステム推進室を設置しました。来年度は区役所の体制整備も進めます。区役所の大きな役割は地域包括ケアシステムのコーディネート役です。その意味では、地域に入っていくことが重要になるので、区役所の仕事の仕方というものも変えていかななくてはなりません。もちろん、行政だけが独り善がりでは変わっていきませんが、医師会を含めた多職種の方たちと緊密に連携していきたいと思っています。

会長 在宅医療に関連して、2年後に完成する医師会館に在宅医のためのトレーニングセンターのようなものがあるかと思っています。在宅医療で必要になる胃ろうなどさまざまな医学的な管理を本当にやれる人はそれほど多くはありません。そういう意味で、在宅医療をやる先生方がいる程度高度な医療管理ができるようなトレーニングをするつもりです。それ



川崎市医師会会長

高橋 章

を実現し、充実させていくためには行政とのタッグが不可欠とも考えております。

身近な「かかりつけ医」を まず利用することが大事

市長 それはありがたいお話ですね。新しい医師会館にそういう機能が付加されるといのは非常に心強いです。

心事ですが、なかでも救急医療が占める比重は大きいと思います。その体制が整備されているかどうかは、今の時代の市としての当たり前のスペックが備わっているかという問題です。

会長 新しい医師会館には、いま

特に中原区は人口増加が著しく子どもさんも非常に多い。昨年末

小児医療費助成制度の拡充を進める一方、 市民に受診ルールを守るよう呼びかけ

の中原区休日急患診療所も入ります。休日急患診療所事業は、施設ごとに患者数の差が大きかったり、医師会以外にも複数の委託先があったりしたことなどから効果的な運営に課題がありました。そこで、休日急患診療所の運営も川崎市医師会の自主事業として一体的に担うことを提案させていただいたわけです。手狭だった中原区休日急患診療所の待合室も広くなります。

非常に厳しいところですが、特に小学校3年生までは家計に占める医療費の割合が非常に高いところですので、まずはそこまではしっかりやろうと思っています。

市長 これも非常にありがたいと思っています。医師を中心とした明確な責任体制が確立されて質の良い医療サービスが提供されるものと期待しています。

また、市から医療証を送る際には、重複受診や頻回受診といったいわゆるコンビニ受診を控えるなどの受診にあたってのルールを守るよう呼びかけています。これは、助成するだけでなく、救急病院な

が一番よくありません。やはり医療機関の機能分担をもっとしっかり確立していかないといいけませんし、そこは市民に対する情報発信が大いに関係してきます。

とをしっかりと広報していかないといいなと思います。重複・頻回受診の問題についても「かかりつけ医」をもつことが重要ですし、セルフケアにも対応できるといふことです。

市長 今の時代、限られた資源をどうやってうまくスマート化していくか、最適化していくかということ、利用者自身が考えていただかないと確実にパンフレット。医療も同じで、患者さんがある病院ばかりに集中すると、先生方が疲弊してシステムそのものが崩壊

救急車もそうです。毎年利用者が増えていまして、これから高齢化するにさらに増えます。そうしたコストは結局、市民の皆さんの税金に跳ね返ってくるということになるわけですから、そのところを会長のおっしゃるよう理解してもらわないといけないですね。

超高齢社会で求められる医療機能分化 「かかりつけ医」に対する市民の理解高める

会長 そのようないろいろな意味での情報発信というのは、行政サイドからできることも多いでしょうね。

られる人は大体「かかりつけ医」をもっておられると思います。が、「かかりつけ医」をもっておられない人たちに「これを読んでほしいですね。川崎市としても、「かかりつけ医」をもう少しというこ

市長 はい。救急車をタクシー代わりと呼んだりするのはやめてほしいということも、集中的に呼びかけると減るんです。ただしあまりやり過ぎると、受診抑制ではないですが、本当に必要な人まで抑制してしまうことになりかねない。そこはやり方が難しいなと感じています。

うことです。その意味では本当に市民、患者さんの理解を高めていく取り組みが大事です。大病院に紹介されたら安心してほしい。「かかりつけ医」のところに戻されると、大病院から見放されたみたいにな

「かかりつけ医」をもつことを 市民にしつかり広報

市民にしつかり広報

どに患者が集中すると医師が疲弊してしまうので、まずは家庭で「かかりつけ医」をもちましようといったことをしっかりと伝えることが、大事だと考えているからです。

会長 コンビニ受診の問題というのは大事でして、これも市民にしっかりと伝えなければいけないと思います。夜間診療でも、「お父さんが帰ってきたら連れて行ってもらえばいいや、そのほうが待たないし」といった意識で来られる方もなかにはいます。インフルエンザがはやった場合でも、身近な「かかりつけ医」をまず利用することが大事です。最初に大きい病院に行ってしまうとそこが集中的に混んでしまいます。勤務医の先生方が疲弊して、本当に重症な患者さんを診られない状況になるの

感じる。そういう意識は思い違いですね。

会長 医療や福祉は大変重要ですから、我々も一生懸命市長さんの後押ししていきたいと思っております。市長さんのお仕事はとても多忙でしょうが、一番は体が勝負ですから、ぜひ健康にも留意していただきたいと思

市長 ありがとうございます。でも、「忙しい割には福田くんやせないね」ってよく言われます。私自身も自分のセルフケアをしつかりやっていかないといいいなと思っています。川崎市民のために働けるのも、健康があることこそですからね。

会長 本日はお忙しいところ、本当にありがとうございます。

「ほほえみがえし」を読んでお



スギ花粉症の舌下免疫療法

国民の4人に1人が悩まされていると言われるスギ花粉症。このスギ花粉症に対する新しい治療法「舌下免疫療法」が健康保険の適用になり、注目を集めています。アレルギー疾患を根本的に治す可能性があると期待が高まる一方、治療が長期間に及ぶなどの注意点もあります。



スギ花粉症はスギ花粉の原因（アレルゲン）とするアレルギー疾患です。新たに健康保険適用になった舌下免疫療法は「アレルゲン免疫療法」の一種で、スギ花粉を原料としたエキスを毎日舌の下にたらしアレルゲンに少しずつ体を慣らし、アレルギー症状を和らげます。くしゃみ、鼻水、目のかゆみといった症状を抑える従来の「対症療法」と異なり、舌下免疫療法は体の免疫力を高める根本的な治療法です。

ただし、すべての患者さんに効果があるわけではなく、治療も数年間にわたって継続しなければなりません。舌下免疫療法を希望する場合には、専門の医師に相談し、免疫療法の特徴などについて十分に理解する必要があります。

● 舌下免疫療法の特徴 ●

対象年齢	12歳以上
投与方法	初回は医療機関、2回目以降は自宅で舌の下にアレルゲンエキスをたらす。
治療期間	投与量が維持量に到達してから3～5年。
副作用	<ul style="list-style-type: none"> ●口の、のど、耳がかゆくなる。 ●重篤なアナフィラキシー*の危険性は、1%以下。
メリット デメリット	<ul style="list-style-type: none"> ●自宅で治療できる。 ●服用するエキスの濃度や量の管理を自分で行う必要がある。 ●副作用が起こったとき、まずは自分で対応しなければならない。 ●複数のアレルゲンに対する治療を同時に行うことはできない。

舌下免疫療法に期待できること

- アレルギー疾患を根本から治す可能性があります。
- 現在使用している薬を減らせる可能性があります。
- 治療終了後も数年にわたって効果が持続するとされています。



*極めて短い時間のうちに、じんましんやせき、息苦し、血圧低下など複数のアレルギー症状が現れる状態。

知っておきたいこと

- すべての患者さんに効果が期待できるわけではありません。
- 治療は長期間（3～5年）にわたり、定期的な通院が必要です。
- アレルゲンを投与することによる副作用が起こる場合があります（上表参照）。
- スギ花粉が飛んでいる時期には新たに治療を始めることができません。地域によって異なりますが、スギ花粉はだいたい1月から4月にかけて飛散します。治療は、遅くとも12月から1月までに開始する必要があります。
- 現在のところ、講習を受けて確認試験をパスした医師でないとう治療できないことになっているため、同療法を受けられる施設は限られています。

健康 ワンポイント

糖尿病予備群に「注意を！」

運動不足や栄養バランスのよくない不規則な食生活を長年続けていると、糖尿病にかかるリスクが高くなってしまいます。健康なつもりでも、いつの間にか「糖尿病予備群」の仲間入りをしているかもしれません。

検査値が、ちょっと高め、だったり、面倒がらずに生活習慣を見直して糖尿病予防を始めましょう。ポイントは、肥満を防ぐこと、正しい食事と運動習慣。食後高血糖の検査も含め、気になる方はかかりつけ医に相談してみよう。

厚生労働省の調査によると、国内の糖尿病とその予備群の人はおよそ2050万人と推計されています。特に40歳を過ぎるとその割合が目立って増えてきます。病気がかなり進行するまで自覚症状がほとんど現れないのが糖尿病の怖さ。健診で血糖値が高めと指摘された人はもちろん、そうでない人も決して油断できません。

注意したいのは、空腹時の検査では正常でも食後の血糖値を調べると糖尿病だったというケースがあること。一般的な健診では空腹時血糖を測るため、「食後高血糖」は見逃されやすくなります。健診で血糖値などが高めだったり、40歳以上で肥満気味だったりする場合には、ぜひ詳しい検査を受けて食後の血糖値についても調べましょう。

糖尿病を招きやすい生活習慣

食生活	飲酒習慣
<ul style="list-style-type: none"> ● 食事時間が不規則だ ● 常にお腹いっぱい食べる ● 朝食は食べないことが多い ● 夕食を満腹になるまで食べる ● 間食をすることが多い ● 脂っこいものが好きだ ● 甘いものが好きだ ● 野菜や海藻類をあまり食べない ● 糖分の多いコーヒー、ジュース、炭酸飲料を毎日飲む 	<ul style="list-style-type: none"> ● 酒を毎日飲む
運動習慣	休養習慣
<ul style="list-style-type: none"> ● 運動不足だ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ストレスがたまっている
その他のリスク要因	
<ul style="list-style-type: none"> ● 太っている ● 40歳以上である ● 血縁者に糖尿病の人がいる ● 妊娠中に血糖値が上がったことがある 	

検査値が、ちょっと高め、だったり、面倒がらずに生活習慣を見直して糖尿病予防を始めましょう。ポイントは、肥満を防ぐこと、正しい食事と運動習慣。食後高血糖の検査も含め、気になる方はかかりつけ医に相談してみよう。

食後高血糖を防ぐ食事のとりかた

- 腹八分目
- よくかんでゆっくり食べる
- 野菜をさきに食べる
- 3食規則正しく食べる

おしえてせんせいQ&A

Q ロコモティブシンドロームとは何ですか。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、以下ロコモ）とは、「骨や関節、筋肉などを支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、移動に障害が現れた状態」のことで、2007年に日本整形外科学会が提唱した新しい概念です。超高齢社会を迎えた現代日本。ロコモの状態を放置すれば、将来、日常生活に支障が必要になったり、寝たきりなど要介護の状態に陥ったりする人が増えてしまいます。豊かな超高齢社会を築くためには、単なる長生きではなく、健康寿命（健康的で自立した生活を送れる期間）を延ばすことが重要です。

ロコモは、高齢者だけの問題ではありません。40歳以上の人の大半がロコモの可能性があるとされています。運動習慣のない毎日を送って身体活動量が減っていくのは、ロコモに向かう危険な兆候です。予防のポイントは「筋力」「柔軟力」「バランス力」の維持・強化。簡単な筋トレやウォーキング、ストレッチなどが効果的。老いに向かう早い段階から日常生活のなかにロコモ予防の習慣を取り入れるよう意識しましょう。



救急医療機関のご案内

川崎市医師会は、休日にも市民の皆様へ安心していただけるように、
会員が当番制で休日急患診療所への出動、また在宅当番医を行っています。

休日急患診療所

診療日

日曜・祝日・
年末年始(12/30~1/4)

受付時間

午前9時~11時30分
午後1時~4時

川崎市高津 休日急患診療所

☎044-811-9300

国道246号線新二子橋手前

内科 各区の休日急患診療所

小児科 各区の休日急患診療所、小児急病センター

耳鼻咽喉科・眼科 休日在宅当番医

川崎市川崎 休日急患診療所

☎044-211-6555

教育文化会館前交差点の角

川崎市幸 休日急患診療所

☎044-555-0885

幸消防署隣

川崎市中原 休日急患診療所

☎044-722-7870

中原保健所前

川崎市多摩 休日夜間急患診療所

☎044-933-1120

多摩区総合庁舎内

内科夜間診療所の受付時間は
毎夜間の午後6時30分~10時30分

川崎市宮前 休日急患診療所

☎044-853-2133

東急バス宮前休日診療所前

川崎市麻生 休日急患診療所

☎044-966-2133

麻生区役所敷地内

川崎市救急医療情報センター 24時間

オペレーターによる医療機関のご案内

お問い合わせの時間に診療を行っている、近くの医療機関をご案内します。

☎044-222-1919

コンピューターによる自動応答システム

電話による医療機関案内を行っています。

☎044-222-3399

川崎市の
総合医療機関
検索サイト

「かわさきのお医者さん」を
ご利用ください。

<http://www.iryu-kensaku.jp/kawasaki/>

今診てもらえるお医者さんを探す、かかりつけ医を見つけるなど、さまざま
な条件で医療機関を検索することができます。また、耳鼻咽喉科や眼科
の休日当番医、薬局など、関連情報も掲載されています。



携帯電話による情報提供も行っています

(スマートフォン版)

<http://www.iryu-kensaku.jp/kawasaki/smartphone/>

(携帯電話版)

<http://www.iryu-kensaku.jp/kawasaki/mobile/>

小児急病センター

川崎市南部小児急病センター (川崎市立川崎病院内)

[診療日・受付時間]

- ・毎夜間(365日)……午後5時~翌朝8時30分
- ・土曜・日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)……24時間

☎044-233-5521(代)

※診療を希望する場合はあらかじめ電話連絡の上来院してください。

中部小児急病センター (日本医科大学武蔵小杉病院内)

[診療日・受付時間]

- ・毎夜間(365日)……午後6時30分~11時

☎044-733-5181

川崎市北部小児急病センター (多摩休日夜間急患診療所内)

[診療日・受付時間]

- ・毎夜間(365日)……午後6時30分~翌朝5時30分
- ・日曜・祝日・年末年始(12/30~1/4)……午前9時~11時30分
午後1時~4時

☎044-933-1120

耳鼻咽喉科・眼科休日在宅当番医

[診療日・受付時間]

- ・日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)……午前9時~午後5時(原則)

※当日の当番医及び受付時間については川崎市救急医療情報センターにお問い合わせください。

かわさき健康づくり センターのご案内

平成26年4月1日より「かわさき健康づくりセンター」の業務を川崎市医師会が引き受けています。市民の皆様への健康づくりのために、多彩な事業を展開しております。

- 自分のペースで身体づくり
トレーニングジム

- 仲間とワイワイ身体づくり
フィットネススタジオ
テニスコート体育館

- 先生と一緒に身体づくり
エアロビクスダンス教室
ソフトピラティス教室/健康体操教室
体力アップ実践教室/健康フラ教室

詳しい利用方法については、お気軽にお問い合わせいただくか、川崎市医師会のホームページをご覧ください。

<http://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp/kenkocenter/>

かわさき健康づくりセンター

ぜひ、ご利用
ください!

川崎市川崎区渡田新町3-2-1

TEL : 044-333-3741 FAX : 044-333-3769

本文でもトピックになっているロコモティブシンドローム。その予防として重要なのが体幹の筋肉をはじめとしたトレーニングです。最近では手軽に通えるジムも増えており、通われている方も多いのではないのでしょうか。でも、体幹筋といっても、どんなところにあるか、どのような動きをしているのか分かりにくい。というのが実情ではないでしょうか。トレーナーに聞いてみるのももちろんよいでしょうが、整形外科医は体を動かす筋肉や関節などの運動器と呼ばれる部分の専門家です。もし、かかりつけの先生がいるのなら、アドバイスを求めるのも自分の体を一段深く理解するために、役に立つかもしれません。

あ と が き

「ほほえみがえし」を読んだ感想や取り上げてほしいテーマ、川崎市のお医者さんたちに聞いてみたいことなどを、ぜひお寄せください。メールの件名を「ほほえみがえしへの意見」とし、お名前、連絡先を明記のうえ、下記のメールアドレスまでにお送りください。

isshi-kai@kawasaki.kanagawa.med.or.jp

ほほえみがえし
へのご意見を
お寄せください