



すこやか通信



横須賀市医師会の活動

コロナ診療のニュースタイル ～オンライン診療という選択～

横須賀市医師会 理事
マルククリニック横須賀 院長

水野 靖 大



令和5年5月8日に新型コロナウイルス感染症は5類感染症になりました。しかし、我々が夢抱いていたポストコロナ社会は来ず、コロナと折り合いをつけながら日常生活を過ごすウィズコロナ生活が始まりました。原稿を書いているのは7月ですが、コロナ感染者はまだまだ出続けています。しかし、がっかりする話ばかりではありません。以前のようにマスクや消毒液の確保に走り回り、医療機関の逼迫で日常診療が受けられないということはなくなりました。これはコロナの病原性の弱体化に加え、行政や医療体制がうまく適応できるようになったためと考えられます。今日は、そんな医療サービスの変化の1つをご紹介します。

昨年末、コロナとインフルエンザの同時流行が想定され、発熱医療機関（コロナなどの発熱を伴う疾患の診察を行う医療機関）だけでは診療が回らず、多くの発熱患者が診療を受けられなくなるのではという懸念で医療関係者たちは秋ごろから戦々恐々としていました。

この対策として、横須賀市ではオンラインによるコロナ診療に着目しました。コロナの感染力は凄まじいですが、重症化リスクが低い患者にはいわゆる風邪の対応をすればいいことが、それまでの経験上分かっていました。ただ、コロナの症状は非常に辛い場合が多く、症状を抑える薬は必要です。そのため、検査キットによる自己診断でコロナ陽性の人は、医療機関を対面受診する代わりにオンライン受診し、必要な薬を薬局から届けてもらう仕組みを構築しました。

さらに、患者さんはどの医療機関でオンライン診療が行われているか分からないので、オンライン診療を行っている医療機関の検索が医師会と市のHPでできるようにもしました。

今回の横須賀市のオンライン診療の取り組みに賛同し、協力した医療機関は73箇所を上り、令和4年の12月から翌1月までの期間に、全コロナ感染者数15,074人中の2,231人（14.8%）に対してオンライン診療が行われました。対面診療と比べて診療内容は特に遜色なく、中には自宅で診療が受けられる便利さを口にされる方もいらっしゃいました。

現在でも、当クリニックのオンライン診療には毎日のように複数名のコロナ患者さんが受診をもとめて来られます。今後万一コロナになった際に、重症化リスクが低いのであれば、発熱があっても倦怠感も強いときにご自宅で受診でき、薬も配達してくれるオンライン診療は積極的に選択すべき選択肢かと思えます。

漢方 (3)

医療法人翠葉会 いしわた医院 石渡雅男



頭痛、めまい、足のしびれでよく使う漢方薬

頭痛、というと一般的には偏頭痛や筋緊張性頭痛（肩こり頭痛）が多く知られています。それぞれ特徴的な症状があり、偏頭痛は心臓の拍動に一致した頭痛が発作のように突然起こり、筋緊張性頭痛は両こめかみや首筋が締め付けられるような痛みが慢性的にあるのが特徴です。

当院でも頭痛を主訴に来られる方の殆どはこれらの頭痛に当てはまります。しかし、なかには「低気圧が近づくと頭が痛くなる」という方もおられます。いわゆる「天気病み」です。私はこの症状に対して「五苓散（ごれいさん）」という漢方薬を使います。五苓散は水分代謝を是正して、余計な水分をお小水に流す利尿剤のような効果があります。ということは、低気圧が近づくと体の水分代謝が滞って余計な水分が頭にとどまってしまう頭痛を引き起こすものと考えられ、この余計な水分を排出することによって頭痛が軽快するものと考えられます。この五苓散は二日酔いのような状態、つまり頭痛がして喉が渴いて水を飲みたいけど水を飲んだら吐いてしまう、頭や体がむくんでいるようで重だるい状態に効果的と思われまます。

めまいの多くは「朝起きたら天井がグルグル回った」という回転性めまいや、「雲の上に乗っているようなフワフワする感じ」という浮遊感、「立ち上がるとくらっとする」立ちくらみなどがあります。めまいの原因疾患には良性発作性頭位性めまい、メニエル病、脳梗塞、椎骨脳底動脈循環不全などが考えられますが、これらの病気には専門的な治療を要します。しかし、原因疾患が見当たらず、内服薬を処方してもらってもなかなか良くならないめまいもあります。このようなめまいに対しては「苓桂朮甘湯（りょうけいじゅつかんとう）」という漢方薬を使います。これには桂枝（けいし：シナモン）が配合されていて、漢方の考えでいう「気」の流れを整える作用があることから、自律神経を整えてくれる効果が考えられます。

足のしびれも脳疾患、腰椎疾患、末梢神経疾患、動脈硬化疾患など色々原因があるので、これらの鑑別には注意が必要です。また「しびれ」という表現にも注意が必要で、「正座の後のビリビリする感じ」が一般的なしびれと思いますが、「一枚皮をかぶった感じ（感覚麻痺）」だったり、「触られている感じはわかるけど動きにくい（運動麻痺）」をしびれと表現される方もあります。また「ふるえ（振戦）」をしびれと表現される方もありますので、「しびれ」という言葉には我々医師は注意しなければいけません。この中で、いわゆる坐骨神経痛からくる「片足のビリビリするしびれ」に対して、私は「疎経活血湯（そけいかっけつとう）」という漢方薬を使います。この漢方薬は「万病回春」というとても古い医学書に「左足痛むこともっとも甚しきものを治す」と記されています。このことから、昔の人も坐骨神経痛に悩まされていた事がうかがわれます。

以上ご紹介した漢方薬以外にも、さまざまな効果が期待できる漢方薬が種々あります。気になる症状がありましたら医師にご相談してみたいかがでしょうか。

泌尿器科 (4)

よこすか女性泌尿器科・泌尿器科クリニック 院長 奥井伸雄



骨盤底筋体操

骨盤底筋は、骨盤の底部に位置する筋群であり、特に強靱なのが骨盤隔膜です。これらの筋群は、骨盤内の臓器を支え、正常な位置に保つ役割を果たしています。しかし、骨盤底筋が弱くなると、尿失禁や骨盤臓器脱などの問題が生じる可能性があります。

骨盤底筋体操は、骨盤底筋を強化し、骨盤臓器脱を予防するための有効な方法です。以下に、具体的な骨盤底筋体操の方法をご紹介します。

- 1) 初めに、床に仰向けに寝ます。膝を曲げ、足を床につけた状態でリラックスします。
- 2) 腹式呼吸を行いながら、骨盤底筋を意識します。吸い込む息に合わせて腹部を膨らませ、吐く息に合わせて腹部を引き締めるようにします。
- 3) 骨盤底筋を収縮させます。肛門を引き締め、そして内臓を上げるイメージで筋肉を意識し、ゆっくりと収縮させます。
- 4) 収縮したまま数秒間キープし、ゆっくりと筋肉を緩めます。

これを1分あたり10回程度繰り返します。毎日15分を目標に取り組みましょう。

骨盤底筋体操を定期的に行うことで、骨盤底筋の強化と骨盤臓器のサポートが期待できます。

さらに、内臓が落ちてこないようにするためには、ドローイングと呼ばれる骨盤底筋を意識して収縮させる運動が効果的です。ドローイングは、腹式呼吸を組み合わせた骨盤底筋の収縮運動です。具体的な手順を以下に示します。

- 1) 床に仰向けに寝ます。膝を曲げ、足を床につけた状態でリラックスします。
- 2) ゆっくりと深呼吸を行います。このとき、お腹に空気を入れるイメージで腹部を膨らませます。
- 3) 息を吐きながら、骨盤底筋を引き上げるイメージで筋肉を収縮させます。
- 4) 同時に、横隔膜（胸式呼吸を行うときに使われる筋肉）を引き上げ、お腹と背中がくっつくような感覚を持ちます。
- 5) 内臓を持ち上げたまま数秒間キープし、ゆっくりと息を吸いながら筋肉を緩めます。

これを1分あたり10回程度繰り返します。毎日15分を目標に取り組みましょう。

正しいドローイングの方法を実践することで、ダイエット効果もあります。内臓を上にあげるイメージを持ちながら、呼吸と骨盤底筋の収縮を行いましょう。

骨盤底筋体操とドローイングを定期的に行うことで、骨盤底筋の強化と骨盤臓器脱の予防につながります。ただし、個々の状況や体力に応じて、適切な運動量や頻度を調整することが大切です。また、痛みや違和感を感じた場合は、専門医に相談することをおすすめします。

横須賀市救急医療センター



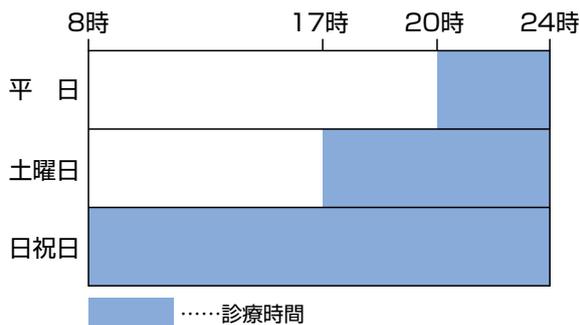
診療科目 内科・小児科・外科

〒238-0005 横須賀市新港町1-11

☎824-3001

横須賀市救急医療センターは、横須賀市医師会が管理・運営をしております。
横須賀市医師会では、市民の皆様安心していただける
質の高い医療を提供しております。

診療時間



年末年始 12月29日16時～
1月4日8時まで24時間診療

案内図



横須賀市医師会は、市民の皆様により良い医療を提供できるよう

これからも努力していくつもりでありますので、

よろしくご支援をお願いいたします。

詳しいことは横須賀市医師会ホームページ

<http://www.yokosukashi-med.or.jp>

にアクセスしていただきますようお願いいたします。

横須賀市医師会
モバイルサイト



<http://yokosukashi-med.or.jp/mobile/>

一般社団法人 横須賀市医師会

〒238-0005 横須賀市新港町1-11 TEL 046-822-0542 FAX 046-823-4534