



横須賀市医師会

第 36 号

令和 8 年 秋

すこやか通信



横須賀市医師会の活動

神奈川県に広がる横須賀市の “中学2年生のピロリ菌対策事業”

横須賀市医師会理事 がん検診統括長
マールクリニック横須賀 院長

水 野 靖 大



横須賀市では、40歳以上の“胃がんリスク層別化検査”、より若年を対象とした“中学2年生のピロリ菌対策事業”、その間を埋める“20歳・30歳の胃がんリスク検診”が行われています。これらはピロリ菌に注目して胃がんを発見したり、胃がんリスクを減らしたりする事業です。その中から、“中学2年生のピロリ菌対策事業”が神奈川県全域に広がっていこうとしているお話をします。

まずはピロリ菌のおさらいです。ピロリ菌はおおよそ5歳までに主に家庭内で感染します。自覚症状にかかわらず萎縮性胃炎を発症し、放置すると胃がんリスクは年齢とともに上昇します。最終的には男性では17%、女性でも8%の確率で胃がんを発症します。除菌により胃がんリスクは下がりますが、除菌年齢の上昇に伴って胃がんリスクの低減は限定的になります。そこで、より大きな胃がんリスク低減を狙って若年でのピロリ菌チェックおよび除菌事業がいくつかの自治体で始まりました。小学生での除菌では再感染の可能性があること、ほとんどの中学2年生が大人と同量の除菌薬を服用できること、義務教育期間に学校ぐるみで事業を行うと受検率が上がることなどから多くの自治体は中学2年生を対象にしています。横須賀市でも令和元年度から中学2年生に事業を開始しました。安全面についても、他の自治体も含めた経験から重篤な副作用がないことはわかっています。また、この時期に除菌すれば子育て中にお子さんにピロリ菌を感染させないので、次世代への感染伝播も防げます。

この胃がん撲滅への大きな一手となる若年ピロリ菌対策事業を行う自治体は徐々に増えていますが、2024年の時点では導入しているのは全国1,740自治体のうちの105自治体（神奈川県内では横須賀市と三浦市）に留まります。事業をさらに広めるために2025年に日本ヘリコバクター学会は「未成年者の胃がん予防」淡路コンセンサスを発表しました。これを受け、横須賀市医師会は神奈川県医師会とともに神奈川県に働きかけを行ったところ、今年2月9日に神奈川県はピロリ菌早期発見に向けた取り組みに39,100千円の予算を発表しました。神奈川県内の自治体で、ピロリ菌早期発見のための検査を行う場合はその3分の1を補助するというものです。

まずは、枠組みができました。今後胃がん撲滅に向けて、神奈川県内の全自治体がこの事業に参加しやすいように、横須賀市医師会はこれからも丁寧な説明を行ってまいります。

皮膚科 (4)

すずらん皮膚科クリニック 院長 松岡 晃 弘



外用薬を上手に使うために

皮膚科を受診すると多くの患者さんは外用薬が処方されると思います。外用薬は適切な量を適切な方法で使用しないと効果が得られません。その方法について説明いたします。

○外用量について

広範囲に外用する量の目安としては図1に示すFTU（フィンガーチップユニット）を用います。

軟膏やクリーム剤では大人の人差し指の先端から第1関節までチューブから出した量が1FTUで約0.5gになります。この量で約手のひら2枚分の面積の広さを塗ることができます。ローション剤では手のひらに1円玉大の量、軟膏ツボでは指先に大豆大の大きさの量がおおよそ同量になります。

また別の方法として外用したあと、ティッシュペーパーをくっつけてみて軽く付いて落ちない程度というのも目安になります。

1FTUより小さな病変では皮膚がうっすら均一に光っている感じを目安にしてください。



図1 外用量の目安

Hifu・ka webより引用

○外用方法について

手にとった外用薬を塗るときは強く擦り込む必要はありません（一部消炎鎮痛剤などを除く）。

擦り込むことで病変部に均一の厚さで塗ることができなくなってしまったり、余計な刺激により皮膚のダメージが悪化してしまうことがあります。外用薬は広範囲の病変では優しく膜を作り均一に覆うように塗り広げてください。その時は図2のようにシワにそって軽く伸ばすと刺激も少なく均一に塗ることができます。小さい病変ではチョンと乗せる程度で十分です。

○余った外用薬について

外用薬はそれぞれ個別の患者さんの症状、部位、範囲に応じて処方されます。余った外用薬を決して他人に譲ったり、他人から譲り受けたりしないでください。誤った使用をすることで症状が悪化する場合や、思わぬ副作用などトラブルが出現することがあります。患者さん本人が使用する場合であっても余った外用薬を使用する場合は自己判断で使用せず、必ず皮膚科医に使用しても大丈夫か相談をしてください。

外用薬は皮膚科医の指導のもと正しく使用しましょう。

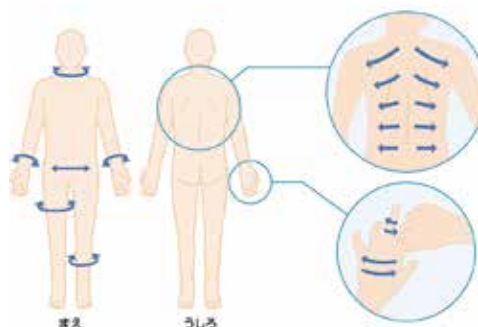


図2 外用薬の塗り方

マルホ株式会社ホームページより引用

脳神経外科 (2)

北久里浜脳神経外科 院長
横須賀市医師会 理事

山下 晃 平



脳外科医が教える「こわい頭痛」の見分け方 ～その頭痛、そのままにして大丈夫ですか？～

日常的に多くの人が経験する「頭痛」。しかし、その中には命に関わる重篤な病気が隠れていることがあります。今回は、脳外科医の視点から、見過ごしてはいけない「こわい頭痛」のサインについてお話します。

1. 頭痛には2つのタイプがある

頭痛は大きく分けて、「心配のない頭痛（一次性頭痛）」と「命に関わるこわい頭痛（二次性頭痛）」の2種類があります。

①心配のない頭痛（いつもの頭痛）

脳そのものに異常はなく、体質やストレス、首のコリなどが原因。脳外科的には緊急性はありません。

- ・緊張型頭痛：頭全体がギュッと締め付けられるような痛み。肩こりを伴うことが多い。
- ・片頭痛：頭の片側（両側も）がズキズキと脈打つように痛む。光や音に敏感になる。酷いと吐いて寝込みます。

②こわい頭痛（脳の病気が原因の頭痛）

脳出血、くも膜下出血、脳腫瘍、髄膜炎など、脳の病気が原因で起こる頭痛です。命に関わるため、一刻も早い治療（脳外科での専門的治療）が必要です。

2. これが「こわい頭痛」の危険なサイン！

以下の症状に一つでも当てはまる場合は、脳に重大なトラブルが起きている可能性があります。

- 【突然の激痛】これまでに経験したことがない、バットで殴られたような猛烈な激痛（くも膜下出血の疑い）
- 【だんだん強くなる痛み】数日～数週間かけて、痛みの頻度と強さがどんどん増してくる（脳腫瘍などの疑い）
- 【「頭痛+α」の症状がある】頭痛だけでなく、以下の症状を伴う場合
 - ・手足に力が入らない、しびれる、うまく歩けない、ろれつが回らない（脳卒中のサイン）
 - ・目が見えにくい、物が二重に見える（視神経の圧迫など）
 - ・激しい嘔吐、意識が朦朧（もうろう）とする、高熱が出る

頭痛の大まかな鑑別と主な症状

分類	命に関わることが少ない頭痛（一次性頭痛）			命に関わることもある頭痛（二次性頭痛）			
主な病気・タイプ	緊張型頭痛	片頭痛（偏頭痛）	群発頭痛	くも膜下出血	脳出血・脳梗塞	髄膜炎	急性緑内障発作

脳外科医からのメッセージ：迷ったら我慢せず受診を

「たかが頭痛」と市販の痛み止めで様子を見てしまう方は少なくありません。しかし、「突然始まった頭痛」「日に日に悪化する頭痛」「手足のしびれや麻痺を伴う頭痛」は、脳からの緊急SOSです。

脳の病気は、「早期発見・早期治療」が命を救い、後遺症を防ぐ最大の鍵となります。「いつもと違うな」「何かおかしいな」と感じたら、決して我慢せず、すぐに脳神経外科や専門の医療機関を受診してください。また、怖くなくても辛い片頭痛で長らく悩んでいる方にも朗報です。最近CGRP関連薬という新しい特効薬が出てきており月に1回の予防の注射や内服薬にて毎月生理の前後を中心に寝込んでいた方が普通に生活できています。あなたの脳と健康を守るために、正しい知識を持って早めの行動を心がけましょう。

横須賀市救急医療センター



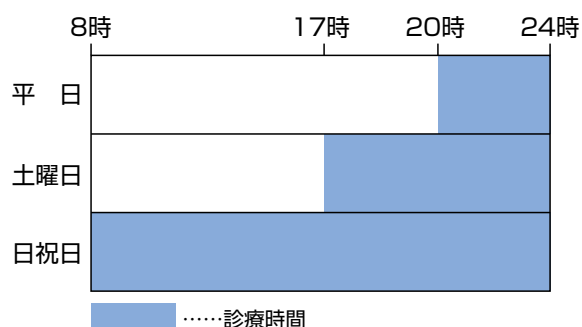
診療科目 内科・小児科・外科

〒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