山本記念病院 Magazine — The hill of the sunshine

# 陽だまりの丘

地域をつなぐ生き生き健康情報誌

Summer& 2019 Autumn NO.35

特集

## 長寿社会だからこそ——
## “見た目”から健康になる

連載エッセイ 遥かな道の途中で 第三十五回

### 患者未来学

山本記念会 理事長 山本百合子

縁あって、8月の暑い日に「患者未来学」という400人規模のイベントで、シンポジストとして話をした。未来に向けて〝患者と医師の新しい関係性〟を構築しようという試みから始まった会で、今年で4回目。会場では、より良く診療を受けるための患者の『7つの心得』を参加者に配布した。

当日登壇した医師と、総合司会の断捨離（だんしゃり）で有名な、やましたひでこさんら13人が考える〝患者さんに心得ていてほしいこと〟を、箇条書きにした13種類の「7つの心得」が詰まった小冊子——。各人の共通した意見は「治療の主役は患者さんであるということ。受け身ではなく、自分自身で積極的に治療の過程を歩いてほしい——そのために医師も看護師も療法士も技師も皆が、協力体制をとるのだ」というものだった。その大前提を踏まえて、壇上から大勢の人に向けて、言い足りなかったことがある。

「病気になるのはつらい。出来ることなら病気になどなりたくない。だから病気を治して皆の役に立ちたい」と思っていた当時、しばしば病気になるようになった。30年余りも前のことだ。医師として大学病院で働いていたが、急に患者になって立場が逆転した。働きながら入退院を繰り返し、皆に迷惑をかけながら、結局10年ほどの間に、全身麻酔の手術を5回受けることになり、そして、大学病院を退職した。その後は山本記念病院をホームとして、今に至っている。

病気になって、私は病気を悪いものとは思わなくなった。病気は外からやってきたものではなく、私自身だった。

病気になるたびに、私の中で何かが終わって、新しい窓が開いた。違った景色が見え、今までとは違う道に導かれた。私の体の中のいくつかの器官は失われたが、私は強く、深くなった。多分、私が皆に伝えたいことは、そのことなのだ。病気になることは敗北ではない。私は病気になって、自分が皆と一緒に生きていることが実感できた。自分の命は自分一人のものではなく、大きな自然という力によって、生かされていることがわかった。

病気は「私は何者なのか」を考えさせてくれた。病気としてあらわれたのは私の内なる力だったのだ。〝内なる力〟は命を育み、人間としての発展を誘う。それを引き出す手伝いをするのが我々の仕事なのではないかと、医師になって40年近くになり、ようやく気負いなく言えるようになった。

Column

## 山本記念病院の“皮膚科ネットワーク”

山本記念病院と、グループ施設である「日吉本町クリニック」「すみれが丘そよかぜクリニック」「すみれが丘ひだまりクリニック」では、診療日の増設・新設など、かねてより皮膚科の充実をはかっており、施設間のネットワークによって、一層受診しやすい環境を整えてまいりました。お住まいやお勤め先などの都合により、来院しやすい施設を受診してください。いつでもどこでも、最良の医療をご提供します。

### ●山本記念病院　横浜市都築区東山田町1552／TEL：045-593-2211

| 診療受付時間 | | |
|---|---|---|
| 月曜～金曜 | 午前 | 午前8時45分～午前11時45分（診察開始時間　午前9時より） |
| | 午後 | 午後1時～午後4時45分（診察開始時間　午後2時より） |
| 土曜 | 午前 | 午前8時45分～午前11時45分（診察開始時間　午前9時より） |

### ●日吉本町クリニック　横浜市港北区日吉本町4-10-50／TEL：045-560-3766

| 診療受付時間 | | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 皮膚科<br>形成外科<br>美容皮膚科 | 午前 | 9：00～12：00 | 皮 | 皮 | 形 | 形 | 皮 | 形 |
| | 午後 | 14：00～16：30 | 皮 | 皮 | 形 | | 皮 | |

※皮＝皮膚科・美容皮膚科／形＝皮膚科・形成外科・美容皮膚科

★形成外科：見た目が問題とされる状態を、手術などの外科的治療で回復させる診療科。ホクロや皮膚がん、巻き爪など、適応範囲は広い

### ●すみれが丘ひだまりクリニック　横浜市都筑区すみれが丘13-3／TEL：045-594-2417

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | 9：00～12：00 | | | | | | |
| 午後 | 14：00～17：00 | 美容 | | | 美容（第1・3） | | |

※ 美容＝美容皮膚科（自費診療・完全予約制）

### ●すみれが丘そよかぜクリニック　横浜市都築区すみれが丘13-3／TEL：045-565-9042

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | 9：00～12：00 | 皮・形 | | 皮 10：00～12：45 | | 皮 |
| 午後 | 14：00～18：00 | | | | 皮 | |

※皮：皮膚科・美容皮膚科／形：形成外科

Imformation

## ホームページ“リニューアル”のお知らせ

**10月1日（火）に、当院のホームページを8年ぶりにリニューアル致します。新ホームページでは右の点が新しくなっております。ぜひ新しいホームページをご覧ください。**

検索　「山本記念病院」

- 外来担当医表や診療変更を診療科別に調べることができます。
- スマートフォン等でも見やすく画面が変換されます。
- SSL対応なのでセキュリティーレベルが向上しています。
- 関係事業所の「リフライズ」の紹介ページを新設しています。
- 介護予防リハビリセンター港北のページを、エールサポートとして全面リニューアルしています。

陽だまりの丘　第35号　2019年9月17日発行

発　行　医療法人社団　山本記念会
本部企画室
〒224-0024
神奈川県横浜市都筑区東山田町1552
TEL 045（593）2211（代表）

表紙イラスト●橋本洋美

『陽だまりの丘』第36号は2020年1月15日刊行予定です。
どうぞご期待ください。

山本記念会　基本理念

「人を愛し、人を信じる」という創立者の精神の具現化の為に設立され、その精神に共鳴する人々によって運営される。

1. 患者様と共に生き、共に成長する病院を目指します。
2. 快適で、人間味のある温かい医療と療養環境を提供できる病院を目指します。
3. 地域の皆様、他の医療機関、福祉施設と共に良い医療と良い介護を支える病院を目指します。
4. 職員一人一人が幸せで、やりがいと、夢を持てる病院を目指します。

特集 Vol.35

美容皮膚科を活用しよう

# 長寿社会だからこそ――“見た目”から健康になる

「美容皮膚科」という診療科をご存知でしょうか？
一般の皮膚科がアトピー性皮膚炎、帯状疱疹（たいじょうほうしん）、水虫など、保険で受診できる範囲の皮膚疾患を治療対象にしているのに対し、美容皮膚科は皮膚疾患のみならず、シミやシワの除去など、美容を目的とした皮膚科の医療領域を指します。今回の特集は、かねてより皮膚科の充実に当たっていた山本記念病院のグループ施設のひとつ、「すみれが丘ひだまりクリニック」を中心に、美容皮膚科が提案する“新しい健康”について解説します。

## 増えている〝美容皮膚科〟の受診者

日本臨床皮膚科医会・医療制度検討委員会が2007年、及び2011年に、美容皮膚科を開設する施設に対して行ったアンケート調査によると、美容皮膚科関連の患者数（1か月間・延べ）は、2007年では10人以下の施設が43・2％、11人～50人の施設が40・6％、同じく51人～100人が8・8％、101人以上が7・4％でした。――それが2011年では、それぞれ31・7％、36・1％、16・1％、16・1％に変化。全体的に見れば、美容皮膚科の受診者数が、増加傾向にあることがうかがえます（図1参照）。

「当クリニックでも、美容皮膚科の患者数は着実に増加しています」

そう語ってくれたのは、すみれが丘ひだまりクリニックの吉嶺倫子先生です。吉嶺先生の担当は、美容皮膚科と一般皮膚科、そして、形成外科（4頁・Column参照）。すみれが丘ひだまりクリニック以外に、「日吉本町クリニック」「すみれが丘そよかぜクリニック」でも診療を行っています。

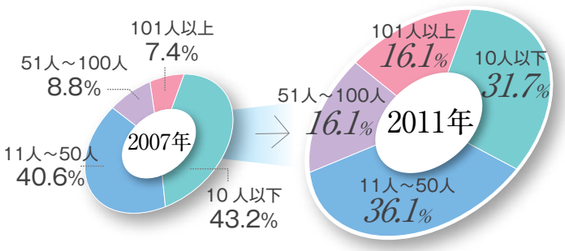
「患者さんは、若い方からご年配まで幅広いですね。特に多いのは40代から50代の方。なかには80代、90代の患者さんもいらっしゃいます。以前に比べ、美容に対する考え方が柔軟になっているのでしょう」（吉嶺先生）

ひと昔前、〝美容〟と〝医療〟は一線を画する概念でした。医療は不調に陥った人が回復するために受けるものであり、美容は化粧品なども含め、健康な人が容貌や容姿の美的価値を高めるために行うもの――。ところが、近年ではアンチエイジング（抗老化。心身の老化を可能な限り抑え、若々しさを保つこと）の考え方が一般化した結果、老化などからくる〝見た目〟のダメージを回復させるため、積極的に医療を活用しようという人が増えているのです。

「美容皮膚科の目的は、皮膚の老化などによる損傷を蘇（よみがえ）らせ、若々しさを取り戻すことです。治療は基本的に保険外診療になるので、世間的には治療内容や、料金について不安を覚える方もいらっしゃるようです。けれど、すみれが丘ひだまりクリニックは、山本記念病院という地域医療の中心施設が母体ですので、ご安心ください。

治療は料金面も含め、医師と患者さんで話し合いながら進めます。治療中でも変更は可能ですので、お気軽にご相談いただければと思います」（吉嶺先生）

図1　1か月の美容皮膚科関連患者数の変化(延べ人数)




出典：ラジオNIKKEI2014年11月13日放送
「マルホ皮膚科セミナー」Web版資料より改編

## 三本柱はシミ・シワ・たるみ

「患者さんのご要望の大多数を占めるのが、皮膚のシミ、シワ、たるみの改善です。これらは加齢による〝自然老化〟でも生じますが、もうひとつ、大きく影響するのが〝光老化〟です」（吉嶺先生）

光老化とは、紫外線を長年浴び続けることによって引き起こされる老化現象のこと――。長時間紫外線を浴びるとシミやそばかすの原因となる〝メラニン色素〟が増えることは知られていますが、メラニン色素はたるみやシワを悪化させる原因にもなるのです。

「シミ、シワ、たるみは、人の見た目を暗くしてしまう3大要素でしょう。ご自身が気になる部分を少し治療するだけで、気分が明るくなり、前向きな気持ちになれるもの――。そんなお手伝いが出来れば嬉しいです」（吉嶺先生）

とはいえ、美容医療の難しさは〝見た目〟という基準にこそあります。見た目の印象は、主観が占める割合が多いので、客観的に判断した場合、患者さんの要望がイメージの改善につながらないこともあるのです。

「患者さんのご要望はシミならシミ、シワならシワというように、自分が一番気になる部分にフォーカスしがちです。けれど、シミ、シワ、たるみは密接なつながりがあるので、効果を考えるなら、別な部分を治療した方が効率的な場合もあるのです。

老化は人それぞれです。当クリニックでは、みなさまに最適な治療計画を提案し、結果を検証しながら施術を進めてまいります」（吉嶺先生）

すみれが丘ひだまりクリニック
エステティシャン
宮﨑 真優子さん

## 長寿社会の〝健康〟を反映

「大切なのは、患者さんとの信頼関係です」と語ってくれたのは、エステティシャンの宮﨑真優子さんです。宮﨑さんは同じエステティシャンの太田依里さん、看護師の岩井真弓さんと一緒に、医師のサポートに当たっています。

「患者さんのご要望をしっかりと把握し、よりよい治療をサポートできるよう心掛けています」（宮﨑さん）

「医師の診察のあと、患者さんと、〝アフターカウンセリング〟を行います。患者さんのお考えを身近ですくい上げ、治療につなげることが目的ですが、話をしているうちに治療の方向性がはっきり定まる場合もあります」（太田さん）

「初めて美容治療を受ける方が多いので、治療の前後には不安を覚えないように、（治療の）わかりやすい説明やケアに勤めています。また、治療時には、看護師として少しでも患者さんに身近に〝寄り添う〟ことを大切にしています」（岩井さん）

「当クリニックの特長は、なんといっても居心地のよい空間です。シミやたるみなど明確な治療目的がなくても、若くありたいという思いがあるなら、ぜひお越しください。ゆったりとした環境のなかで、安心の医療をご提供いたします」（吉嶺先生）

日本人の平均寿命は男性が81・25歳、女性が87・32歳（2019年7月現在）。益々進展する長寿社会において、〝見た目の美しさ〟と〝健康であること〟は、微妙にリンクしているのかもしれません。だとしたら、美容皮膚科は個々人の健康を医療によって反映させる診療科ともいえるでしょう。いずれにしろ、気軽に美容皮膚科を受診する時代は、すでに始まっているに違いありません。

すみれが丘ひだまりクリニック
エステティシャン
太田 依里さん

すみれが丘ひだまりクリニック
看護師
岩井 真弓さん