



医師会シンボルマーク

みんなの健康

最新医療情報

増える慢性腎臓病(CKD)

放置すると危険、怖い合併症

医療クローズアップ

開設10周年迎える「横浜市立脳血管医療センター」

脳卒中の専門病院、急性期医療と総合リハビリに全力

医療を支える人々

大切な命を救え! 医師の指示で、心肺停止患者に救命処置

横浜市安全管理局・警防部救急課救急指導係長/消防司令 救急救命士 吉田茂男さん

No.211

5・6

月号

みんなの健康 1 2009.5/6



◆健康の仲間たち

明るく、楽しく、家族ぐるみで
テニスで心身リフレッシュ!

◆こんな時どうする?

私の主人は睡眠時無呼吸
症候群でしょうか?

イラスト/横浜市イギリス館

ウソ?ホント 待合室

増える慢性腎臓病(CKD) 放置すると危険、 怖い合併症 定期健診で、 早期発見・治療を



横浜市立大学附属
市民総合医療センター
腎臓内科部長(准教授)
やすだ げん 先生
安田 元

慢性腎臓病(CKD)の患者が増加傾向にあります。自覚症状がほとんどないため、病気に気づきにくく、放置しておくとう腎不全や脳卒中、心筋こうそくなどのリスクが高まります。「何よりも早期発見と治療が大切」と語る横浜市立大学附属市民総合医療センター・腎臓内科部長(准教授)の安田元先生に慢性腎臓病についてお聞きしました。

CKDとは、どのような病気ですか。

安田 「慢性腎臓病」の名の通り、腎臓の働きが長期的にわたって悪くなっている状態。これをCKDと呼んでいます。

腎臓の機能が低下しているか否かは、腎臓で1分間に作られる尿の量を示す値であるGFR(糸球体ろ過率)を指標とします。GFRが約100ml/分なら正常です。

しかし、60ml/分以下に落ち、しかもこの状態が3カ月以上続くと、CKDが疑われます。

CKDは「新たな国民病」

最近では患者が増えているそうです。

安田 CKDを引き起こす可能性の高い危険因子としては、糖尿病をはじめ、高血圧、高脂血症、肥満、喫煙、あるいは腎炎、尿路結石、膠原病などがあります。つまり、CKDの危険因子は、最近問題になっている生活習慣病のそれと重な

り合っています。従って、CKDの患者も当然増えているわけです。

健康診断のデータなどから、国内のCKD患者数は、全人口の10%前後と推計されており、新たな国民病とも言われています。

CKDになると、どのような症状が出るのですか。

安田 自覚症状はほとんどありません。困ったことに、かなり重症の場合でも、症状が出ないことがあります。そのため、自分ではCKDと気づかないうちに、症状がどんどん進行してしま

病状進むと、やがて人工透析に

CKDを放置すると、どうなりますか。

い、手遅れになるケースが大変に多いのです。従って、後で詳述しますが、定期的な健康診断による早期発見が何よりも重要になります。

安田 慢性の病気ですから、時間の経過とともに腎臓の機能が低下していき、やがて腎不全さらに尿毒症などに陥ります。そして、これがひどくなると、最後は人工透析が必

要になります。現にCKDによる末期の腎不全で、人工透析を余儀なくされる患者は年々増加の一途をたどっています。

また、もう一つ怖いのが合併症です。CKDは心血管系疾患の危険因子でもあるため、狭心症や心筋こうそく、脳卒中といった、重大な合併症を引き起こすことも最近分かってきました。CKDになると、心血管病のリスクが3倍くらい高まるとのデータもあります。

ところで、CKDは病状により、5段階のステージ(病期)に分類されるそうです。

安田 CKDについては、日本腎臓学会が診療ガイド(左頁下表参照)を作成し

ています。それによると、病期を5段階に分け、それぞれのステージに応じた診療計画を示しています。

例えば、腎臓に障害があつても、最初に述べたGFRが90以上で正常値に近ければ、ステージは1となり、CKDのリスクを軽減させる治療などを開始します。

その後、GFRが下がるにつれ2、3とステージが上がっていく、ステージ4では人工透析の準備に入ります。そして最終ステージの5になると、腎不全と判定され、尿毒症の症状があれば、人工透析が欠かせません。また場合によっては腎移植が必要になります。

生活習慣を改善して、まず予防を

CKDが怖い病気であることは、よく分かりました。予防のためには何が必要でしょうか。

安田 まず、糖尿病や高血

圧、高脂血症、肥満などの危険因子を取り除くことです。CKDは生活習慣病の一つですから、過食をしない、塩分や脂肪分は控え目などに、食事を中心に日々の生活習慣を見直し、危険因子を排除していくことが大切です。

とりわけ糖尿病と高血圧は、CKDのリスクを高めますから、ぜひ改善に努めて下さい。

最後に専門医の立場から一言アドバイスを。

安田 繰り返しになりますが、CKDは自覚症状がほとんどないため、病気に気づきにくく、治療が遅れてしまうケースが数多くありました。

こうした事態を防ぐために、日頃から定期健康診断を心がけ、ぜひ病気の「早期発見と治療」に努めて欲しいと思います。

CKDか否かは、尿や血液を調べれば容易に分かりますし、検査はいたって簡単です。従って年齢に関係なく、せめて年1回は健診を受けることをお勧めします。

日本腎臓学会によるCKD診療ガイド

| CKDのステージと診療計画 | 重症度の説明 | 推定糸球体濾過値 | 診療計画 |
|---------------|----------------------|----------|---|
| 1 | 腎障害(+)糸球体濾過率は正常または亢進 | ≥90 | 慢性腎臓病スクリーニングと危険度を軽減させる治療に加えて、慢性腎臓病の診断と治療の開始、合併症の治療、進展を遅延させる治療、心臓血管病危険度を軽減させる治療 |
| 2 | 腎障害(+)糸球体濾過率軽度低下 | 60-89 | 慢性腎臓病(CKD)スクリーニングと危険度を軽減させる治療、慢性腎臓病の診断と治療の開始、合併症の治療、進展を遅延させる治療、心臓血管病危険度を軽減させる治療に加えて腎障害進行度の評価 |
| 3 | 糸球体濾過率中等度低下 | 30-59 | 慢性腎臓病(CKD)スクリーニングと危険度を軽減させる治療、慢性腎臓病の診断と治療の開始、合併症の治療、進展を遅延させる治療、心臓血管病危険度を軽減させる治療、腎障害進行度の評価に加えて、腎不全合併症を把握し治療する(貧血、血圧上昇、二次性副甲状腺機能亢進症、など) |
| 4 | 糸球体濾過率高度低下 | 15-29 | 慢性腎臓病(CKD)スクリーニングと危険度を軽減させる治療、慢性腎臓病の診断と治療の開始、合併症の治療、進展を遅延させる治療、心臓血管病危険度を軽減させる治療、腎障害進行度の評価、腎不全合併症を把握し治療する(貧血、血圧上昇、二次性副甲状腺機能亢進症、など)に加えて透析・移植を準備する |
| 5 | 腎不全 | <15 | 透析または移植の導入(もし尿毒症の症状があれば) |

ハイリスク群(将来CKDになる可能性の疑われる群)
GFR90以上でも下記に該当する方については、腎機能の評価を定期的に行いながら、CKDにならない様もとの病気をコントロールし、生活習慣を改善していく必要がある。

リスクファクター

●高血圧 ●耐糖能異常、糖尿病 ●肥満、脂質異常症、メタボリックシンドローム(生活習慣病) ●膠原病、全身性感染症 ●尿路結石、尿路感染症、前立腺肥大 ●慢性腎臓病の家族歴・低体重出産 ●過去の健診での尿所見の異常や腎機能障害、腎の形態異常の指摘 ●常用薬(特に非ステロイド系消炎鎮痛剤)、サプリメントなどの服用歴 ●急性腎不全の既往 ●喫煙 ●高齢 ●片側の腎臓のない人、萎縮した小さい腎臓



横浜市立大学附属市民総合医療センター
腎臓内科

開設10周年迎える

「横浜市立脳血管医療センター」 脳卒中の専門病院、急性期医療と総合リハビリに全力

脳卒中の専門病院である横浜市立脳血管医療センター（磯子区滝頭）がこの夏、開設10周年を迎えます。この度新センター長を迎えて体制を一新し、信頼される医療施設として再スタートを切ったセンターの現状と今後について、山本勇夫センター長に伺いました。



横浜市立脳血管医療センター
やまもと いさお
センター長 山本 勇夫 先生

**横浜市立脳血管医療センター
はどのような施設ですか。**

山本 脳梗塞や脳出血、くも膜下出血など脳血管疾患の患者さんを対象に、発症直後の急性期から回復期までの治療とリハビリテーションを二貫して総合的に行う医療施設です。

脳卒中と呼ばれるこれらの疾患は突然発症し、命にかかわります。しかも治療やリハビリが遅れると、命は助かっても重い障害が残ることが多く、専門の医療スタッフによる一刻も早い治療が不可欠です。

そこで平成11年8月に、脳卒中などに特化した専門病院として、当センターが開設され

ました。このような医療施設は、全国的にも少なく、時代の最先端をいくものと自負しています。

救命のために、24時間365日フル稼働だそうですね。

山本 当センターは神経内科や脳神経外科、リハビリテーション科などの外来診療も行っていますが、救急部門では常時、専門医が待機し、24時間365日フル稼働体制で、救急の患者さんを受け入れています。

また超急性期の治療法として効果が期待されているt-PA（血栓溶解療法）による治療を認可されている施設でもあります。

リハビリ部門も充実していますね。

山本 脳卒中による後遺症を防いだり、軽減するには、一刻も早いリハビリが必要です。そのため、当センターでは発症後間もない急性期からリハビリを開始し、早期の社会復帰を支援しています。

リハビリ室は広々として明るく、理学療法士、作業療法士、言語療法士など臨床経験豊富なスタッフがリハビリを担当しています。

脳卒中の予防活動にも力を入れていますね。

山本 脳卒中の治療やリハビリだけでなく、予防も当センターの大きな役割の一つと考え、予防活動には積極的に取り組んでいます。

その一つは、MRIなどの高度医療機器を活用した脳ドックの実施です。

もう一つは、市民向けの啓発活動です。具体的には主に脳卒中などをテーマに、大規模な講演会（年2回ほど）や地域に出向いてのミニ講座などを積極的に開いています。

一時期、医師不足にも直面しました。今は医師の数は足りていますか。

山本 確かに医療トラブルが二因で脳神経外科などの医師が次々と辞め、専門医不足から救急車の受け入れをストップせざるを得ないこともありました。

しかし、今はトラブル以前に近い状態に戻っています。現在医師の充足率は75%くらいで、万全の体制とは言えませんが、急性期医療に支障をきたさな

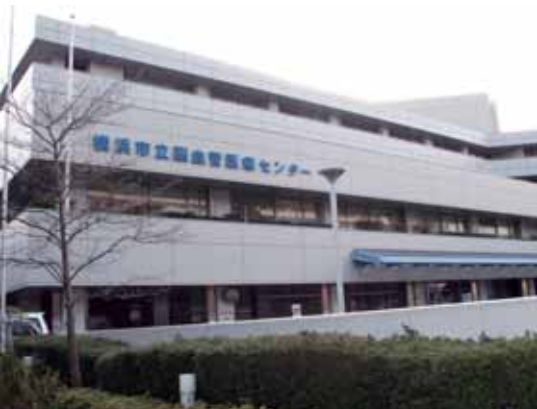
いよう職員一同一致協力して頑張っています。

開設から満10年が経ちましたが、最後に今後の展望を。

山本 過去のトラブルを教訓に、まず患者さんとの信頼関係を築き、患者さんのための医療に全力を尽くしたいと思えます。

また、これまで言われていた敷居の高い病院のイメージを払拭し、開業医からの紹介患者さんが利用しやすい環境づくりに努めます。

さらに、今後脳卒中だけでなく、神経領域の難病など広い意味での神経疾患を扱う病院へと門戸を広げていきたいと願っています。



院内の移動がしやすい幅広い廊下

大切な命を救え！ 医師の指示で、 心肺停止患者に 救命処置

突然の病気や事故などで、命の危機に見舞われたら…。そんな時、救急車でいち早く現場に駆けつけ、救命活動に当たるのが救急救命士です。

平成3年、救急現場での応急処置の充実と救命率のアップを目的に、救急救命士制度が新設されました。以来、救急救命士が次々と誕生し、全国の消防・救急現場で活躍しています。

横浜市安全管理局の警防部救急課に勤務する吉田茂男さんも、そんな救急救命士の一人。現在の職場に転勤する前は、瀬谷、保土ヶ谷の両消防署で11年間にわたり、救急救命士として活躍しました。

「救急現場では、たくさん重症者に接しました。救急救命処置により、心肺



横浜市安全管理局・警防部救急課
救急指導係長／消防司令
救急救命士 吉田 茂男 さん



停止状態の方が蘇生した時は、やりがいもひとしお。大切な命を救うこの仕事を選んで良かったと、つくづく思いました」と吉田さん。

医師ではない救急救命士が行える救急救命処置は、心肺停止状態の患者さんに

対して医師の指示に従いながらの、器具を用いた気道の確保、静脈路の確保、強心剤の投与といった処置のほか、聴診器や心電計などによる観察、産婦人科領域の処置などでもできることになつていきます。

救急救命士になるには、国家試験に合格しなければなりません。従来は消防署で一定（5年または2千時間以上）の救急業務を経験した救急隊員が、さらに養成所で6カ月以上研修を受けて資格を得ることが多かったのですが、最近では特定の専門学校や大学で学び、救急救命士に合格してから消防署に就職するケースも出始めています。

救急救命士の国家資格ができて18年。この資格を生かし、自らも出場したマラソン大会で、走行中に倒れた心肺停止のランナーに素早く救急救置を施し、命を救った経験を持つ吉田さんは「資格を取って終わり、ではダメ。日々、研鑽に努め、救命士としてのスキルアップを」と、後輩たちにエールを贈っています。

ワンポイント

1万歩歩くと健康になる？

差がありますので1日1万歩に固執しないで、まずは1日に1回でもいいですので意識し、目的をもった身体活動(生活活動と運動)を20分以上して全身を動かしましょう。メタボ健診の健康づくりでは1に運動、2に食事、3に禁煙、4に薬となっています。

中高齢者、膝や腰が痛い、高血圧や糖尿病がある、また基礎体力がない人等にとって運動は両刃の剣のことがありますのでかかりつけ医、健康スポーツ医に相談してみましょう。

(横浜スポーツ医会 長浜医院 長濱隆史)

「先日から足腰が痛い、ダルイ」という方が来院。よくよく聞くと「先日友達と街の散歩で頑張って1万歩歩きました」とのこと。健康づくり、疾病予防のための身体活動ですので、自分の体力、能力に応じて調整しましょう。多すぎも禁物、少なすぎも結果が出ません。1万歩が健康づくりではなく、目安です。普通の歩行、家の掃除、買い物は生活活動です。歩くことを目的にした運動は速歩ですので多少負荷が強くなります。目的が運動であれば準備体操、整理体操を簡単でも行いましょう。中高齢

者の方、腰痛、膝痛、肥満、生活習慣病の方は始めは楽しく、普通の歩行、散歩程度で毎日数千歩でもいいでしょう。毎日の歩数とともに感想、季節感等を記録すると継続は力なりになります。あなたの1歩は何センチですか。歩幅が狭い方の1万歩と広い方の1万歩は違います。またスピードによっても時間と距離が違ってきます。個人

明るく、楽しく、家族ぐるみで テニスで心身リフレッシュ！



横浜医師クラブテニス部 副部長 石井 信義さん
横浜医師クラブテニス部 部長 藤原 芳人さん

「ナイスショット！」。横浜市保土ヶ谷区の横浜国立大学。キャンパス内の一角にあるテニスコートに、明るい声はじけます。プレーに熱中しているのは、横浜医師クラブテニス部の面々。親睦と健康づくりを兼ねて、テニスを存分に楽しんでいます。

医師クラブテニス部は、横

浜市医師会の趣味のサークルの一つ。昭和54年の春、当時テニスが盛んだった港北、緑両区医師会の会員が中心になり、さらに市内各区医師会のテニス好きが加わって、部を旗揚げしました。

月2回、横浜国大テニス部 OBと合同練習

ドクターとその家族を含め、現在の部員数は80人ちよつと。年齢も50代を中心に、30〜70代後半まで幅があります。

練習、大会、合宿などクラブテニス部の催しは多彩です。3年前からは横浜国大テニス部OBの月例会に参加する形で月2回、第1、3日曜日(午後1〜5時)に合同練習を始めました。

「国大側はテニス部OBなのでレベルが高く、とてもいい練習になります」とテニ



ス部長の藤原芳人さん。一方、国大側の運営委員長をつとめる内山茂さんも「医師会の先生方の参加で、テニスがいよいよ楽しくなりました」と語り、双方和気あいあいムードの中で、心地よい汗を流しています。

ほかに年5回ほど、青葉区寺家ふるさと村のコートで練習を行い、毎年春にはプロのプレーヤーによるテニス教室を開いて、技術の向上にも努めています。

秋には1泊2日で テニス合宿も

また11月3日の「文化の日」には、クラブテニス部にとって一番のビッグイベントで



ある「横浜市医師テニス大会」を開催。毎回、部員以外のテニス好きのドクターが多数参加し、大いに盛り上がりがあります。6月には横浜・山手の古参テニスクラブとの対抗試合もあり、テニスを通じた交流を楽しんでいます。

瞬発力と前後左右へ素早い動きが求められるテニスは、かなりハードなスポーツですが、健康づくりには最適とか。副部長の石井信義さんも「仕事の疲れやス



トレスを癒し、心身のリフレッシュには「これが一番」とテニスに魅せられ、コート内を走り回っています。

「明るく、楽しく、家族ぐるみで」をモットーに、医師クラブテニス部が誕生して今春で30年。毎年秋には1泊2日でテニス合宿を行い、家族も含めた部員同士の交流と親睦を深め合っています。

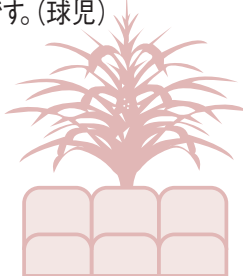
誰が名付けたのか知りませんが、随分と長い名前の連絡カードがあります。曰く、「母性健康管理指導連絡カード」がそれです。例えば悪阻が強かったり、流産しかけたり、妊娠中毒症など異常な妊娠経過に対して職場に理解してもらい妊婦の負担を軽くする目的の連絡帳であり、これを医師が証明して提出することで通勤時間を遅らせたり、軽い仕事に代わってもらったり、一定期間休ませてもらうことが出来るわけです。

数日前、私と患者さんとの間でこんなやりとりがありました。私「あなたの出血は流産しかけている兆しです。治療は安静が第一で、その為には『母性健康管理指導連絡カード』を書きますから暫く仕事を休んだらどうですか」

患者「正社員でないのだからカードなど出したら即座にクビを切られます」。

私は仕事を続ければどんな結果になるか、先の見通しを説明しましたが、彼女は理解出来ぬ面持で帰りました。

お役人の考えた『母性健康管理指導連絡カード』が現在の経済不況の中での様に役立つのだろうか、唯々胎児の僥倖を祈るのみです。(球児)



こんな時どうする

私の主人は睡眠時無呼吸症候群でしょうか？

横浜内科学会 小野 容明
横浜呼吸器クリニック

睡眠時無呼吸症候群とは睡眠中に呼吸が完全に停止したり、浅くなったりする現象が1時間に5回以上あるいは一晩に30回以上観察され、しかも日中耐え難い眠気を自覚する疾患です。

どんな方に多いのですか



中年男性に多く日本には約250万人の方がいると言われています。女性の場合も閉経を迎えると増加することが知られています。患者さんの約70%には肥満があります。しかし肥満がなくとも下顎が小さな方、のどの扁桃腺が大きな方は要注意です。無呼吸の頻度が1時間あたり30回以上の重症の方は高血圧症・高脂血症・糖尿病・痛風の合併が多く、適

切な治療を受けぬまま放置すると狭心症・心筋梗塞・脳卒中などを引き起こすことがあります。また病気以外でも眠気による交通事故の危険性が高いことや、仕事上のミスや作業効率の低下を引き起こすことがあります。リストラの原因になることもありご本人にとっては深刻な問題です。

私の主人は46歳でメタボがあり、汗かきで、いびきが大きくいつも眠たそうにしているのですが



ご相談の男性の方は典型的な症例のようです。この病気は50歳を過ぎてからピークを迎えることが多く、まだまだ症状が悪くなる可能性があります。この疾患の方は眠りが浅いのです

が、それはご自身のいびきで脳波上頻繁に覚醒してしまいうため、深い眠りに誘うことができないからです。睡眠は前日の脳と身体の疲れを回復させるために脳自身が営む生理現象です。正常な睡眠では交感神経活動が休まりますから汗はかかないのが普通ですが、無呼吸患者さんは睡眠中頻繁に呼吸を止めるため身体が酸素欠乏状態となり、これが交感神経活動を呼び起こし汗かきになってしまいます。

何科に受診すればよいのでしょうか



呼吸器内科・耳鼻咽喉科・精神科の先生が診療の窓口になってくれます。まずは自宅で測定可能な無呼吸の簡

易診断装置による検査をお勧めします。確かに無呼吸があると判明すれば1泊入院の終夜睡眠ポリグラフ検査で確定診断を受けたのち(いずれの検査も保険診療が可能です)、早急に適切な治療方針(鼻マスクによるCPAP治療・マウスピース・耳鼻咽喉科手術療法のいずれか)を立てていただくことをお勧めいたします。



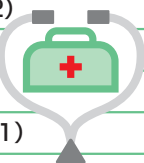
訪問看護ステーション 看護師の募集

横浜市内19カ所にある各区医師会立のステーションで、訪問看護に従事して下さる看護師(常勤・非常勤)を募集しております。詳細は次の連絡先へお問い合わせ下さい。
【お問い合わせ先】横浜市医師会事業三課 ☎045-201-7366

tvkテレビメディカルチェック 「みんなの健康」

5月～7月の放送予定

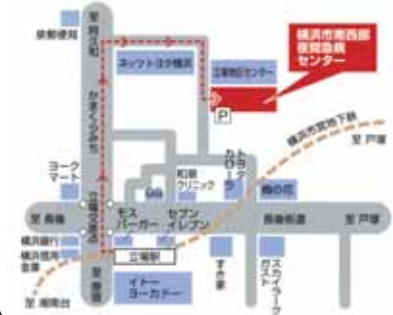
- 5月★15日 飛蚊症で注意する病気
 - ★22日 ヘルペス:単純ヘルペス
 - ★29日 ヘルペス:帯状疱疹
 - 6月★5日 小児心臓病について(1)
 - ★12日 小児心臓病について(2)
 - ★19日 最新の胃がん治療(1)
 - ★26日 最新の胃がん治療(2)
 - 7月★3日 ノドに何かがある感じ(1)
 - ★10日 ノドに何かがある感じ(2)
- 毎週金曜日午後1時20分より
(生放送のため、多少前後のずれがあります。ご了承下さい。)



横浜市北部夜間急病センター ☎045-911-0088



横浜市南西部夜間急病センター ☎045-806-0921



～かかりつけ医をお探しの方～

かかりつけ医検索ホームページ

様々な条件(診療科目・地域・駅名 etc.)をクリックすることにより、お探しの医療機関を検索できます。

<http://kakaritukei.yokohama.kanagawa.med.or.jp/>

地域医療連携センター ☎045-201-8712

運営時間：午前9時～12時／午後1時～5時 月曜～金曜(土・日・祝日を除く)
お近くの医療機関を電話でご紹介いたします。また、ご希望により診療所や病院の情報と地図をFAXで送ります。

休日・夜間に急病になった場合は

休日の昼間はこちらへ

内科・小児科 診療時間：午前9時～12時 午後1時～4時

●青葉区休日急患診療所 ☎(045)973-2707

内科・小児科・歯科 診療時間：午前10時～午後4時

●金沢区三師会立休日救急診療所 ☎(045)782-8785
●戸塚区休日急患診療所 ☎(045)852-6221

内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| ●横浜市旭区休日急患診療所 ☎(045)363-2020 | ●都筑区休日急患診療所 ☎(045)911-0088 |
| ●泉区休日急患診療所 ☎(045)801-2280 | ●鶴見区休日急患診療所 ☎(045)503-3851 |
| ●横浜市磯子区休日急患診療所 ☎(045)753-6011 | ●中区休日急患診療所 ☎(045)622-6372 |
| ●神奈川区休日急患診療所 ☎(045)317-5474 | ●西区休日急患診療所 ☎(045)322-5715 |
| ●横浜市港南区休日急患診療所 ☎(045)842-8806 | ●保土ヶ谷区休日急患診療所 ☎(045)335-5975 |
| ●港北区休日急患診療所 ☎(045)433-2311 | ●緑区休日急患診療所 ☎(045)937-2300 |
| ●栄区医師会休日急患診療所 ☎(045)893-2999 | ●南区休日急患診療所 ☎(045)731-2416 |
| ●横浜市瀬谷区休日急患診療所 ☎(045)302-5115 | |

毎日の夜間はこちらへ

●横浜市北部夜間急病センター ☎(045)911-0088

都筑区休日急患診療所1階 内科・小児科：午後8時～午前0時

●横浜市南西部夜間急病センター ☎(045)806-0921

泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時

●神奈川県医師会中毒情報相談室 ☎(045)262-4199

【24時間対応】

●横浜市歯科保健医療センター ☎(045)201-7737

休日・夜間救急歯科診療 休日診療：午前10時～午後4時 夜間診療：午後7時～11時

午前0時以降の 内科・小児科の初期 救急診療に対応する 「基幹病院」

- | | | |
|-----------------|--------------|----------------|
| ●昭和大学横浜市北部病院 | 都筑区茅ヶ崎中央35-1 | ☎(045)949-7000 |
| ●横浜労災病院 | 港北区小机町3211 | ☎(045)474-8111 |
| ●済生会横浜市東部病院 | 鶴見区下末吉3-6-1 | ☎(045)576-3000 |
| ●横浜市立市民病院 | 保土ヶ谷区岡沢町56 | ☎(045)331-1961 |
| ●国立病院機構横浜医療センター | 戸塚区原宿3-60-2 | ☎(045)851-2621 |
| ●横浜市立みなと赤十字病院 | 中区新山下3-12-1 | ☎(045)628-6100 |
| ●済生会横浜市南部病院 | 港南区港南台3-2-10 | ☎(045)832-1111 |

★横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535 内科・小児科：午後6時～午前0時 眼科・耳鼻咽喉科：午後8時～午前0時
★横浜市救急医療情報センター【24時間対応】 ☎(045)201-1199