



医師会シンボルマーク

みんなの健康

最新医療情報

守ろう“お口の健康”

大切な口腔ケアと訪問診療

医療クローズアップ

新型インフルエンザに万全の備えを

季節性も流行の恐れ

重い基礎疾患のある人や妊婦さんは要注意

医療を支える人々

エンジニアから福祉の道へ、人生を百八十度転換

「人間相手の仕事なので、対応に自問自答の毎日です」

社会福祉法人・聖母会 横浜市原宿地域ケアプラザ 社会福祉士/渡邊 敏 さん

No.213

9・10

月号

みんなの健康 2009.9/10



◆健康の仲間たち

ステップ軽やか、
社交ダンスで健康づくり

◆こんな時どうする？

小児の発熱

待合室

在宅療養高齢者と歯科治療

守ろう

“お口の健康”

大切な口腔ケアと訪問診療

高齢者の健康を守るうえで、極めて大切なのが口腔ケアです。とりわけ、最近増えつつある在宅で療養中の高齢者の場合は、日頃からの口腔ケアと訪問歯科診療が欠かせません。口の中が不衛生だと、歯周病などの細菌が体内に侵入し、心臓や腎臓などの重い病気の引き金になるリスクも高まります。そこで横浜市歯科医師会の藤井達士会長と吉田直人理事のおふたりに、在宅療養高齢者の「お口の健康」について伺いました。

在宅で療養する高齢者の健康問題がクローズアップされています。こうした方々の健康を守るうえで何が大切か。歯科の観点からお話しいただけますか。

藤井 後期高齢者医療制度など医療構造改革のための様々な施策により、医療提供の中心が施設から在宅へと大きくシフトしています。例えば、がんや脳卒中、心筋梗塞など、従来は病院で療養していた高齢者が、退院して自宅や地域に戻

り、長期療養するケースが増えています。

こうした状況を受け、われわれ歯科医にとっても、在宅で療養する高齢者の健康を守ることが緊急かつ重要な課題になっています。

吉田 こうした高齢者の健康を守るうえで、まず大切なのは、「お口の健康」を保つことです。口は体の健康の入り口と言われており、口が健康で元気でないと、健康維持に不可欠な食事が満足にとれず、体に障害が生じます。



横浜市歯科医師会
ふじい たつひと
藤井 達士 会長



横浜市歯科医師会
よしだ なおと
吉田 直人 理事

従って、口腔ケアにより口の中を常に清潔に保つ。これが最も重要になります。また高齢になるに従い、口の機能が低下して、食べたり飲み込んだりすることが困難になってきます。そこで日頃から食べることにかかわる唇、舌、頬など口の周りの筋肉を鍛えておくことが

大切です。このように口の機能を高めることも口腔ケアの一つです。

口のリハビリ運動として「健口体操」を推奨しています。

口腔ケアを怠ると、どうなりますか。

藤井 口の中が不衛生だと、炎症などが生じやすく、物が食べにくくなります。また歯周病などの細菌が増殖して体内に広がり、心臓や腎臓など全身病のリスクを高める一因にもなります。在宅療養者が健口体操を怠ると、口の機能が低下して食事をとることが困難になり、低栄養化を招きかねません。こうなると大変に危険です。

在宅療養の高齢者の中には、寝たきりの方などもあります。口腔ケアに当たっては、家族などの支援が必要ではないですか。

吉田 口腔ケアの基本は、自分で行うセルフケアです。しかし、寝たきり高齢者などの場合は、セルフケアは無理ですから、当然、家族やヘルパーさんなどの手助けが必要になります。

そして、さらにその上の専門的ケアとして、歯科衛生士による口腔ケアも不可欠です。

家族など高齢者を支える方への口腔ケア指導はどのようになっていきますか。

藤井 高齢者の「お口の健康」を守るためには、家族など周辺の方々に、口腔ケアの必要性和その技術をしつかり伝えることが極めて大切です。

そのため、訪問歯科診療の際に、歯科医や歯科衛生士が口腔ケアの指導を行っています。また介護予防事業の一つとして、各区の地域包括支援センターが中心となり、口腔ケアや健口体操の講習会も開かれています。横浜市歯科医師会では、講習会を担当する歯科衛生士を派遣したり、介護職の方々に口腔ケアを積極的に実施していただくための研修会をこれまで行ってまいりました。

吉田 口腔ケアの指導は、最寄りの歯科診療所でも受けられます。ぜひ気軽にご相談下さい。

在宅療養を支えるもう一つの歯科医療として、訪問歯科診療があります。こちらはどうなっていますか。

藤井 寝たきりなどで歯科診療所に通えない高齢者の

お宅に訪問して、診療を行うのが訪問歯科診療です。むし歯や歯周病の治療をはじめ、入れ歯の修理・製作や口腔ケアも行います。

吉田 横浜市内各区の歯科医師会においても、それぞれ訪問歯科診療のシステムを作り対応しています。区によって対応できる医

療機関の数が異なるなど、各区の事業を補完する意味はまだ大きいことから、横浜市歯科医師会においても訪問歯科診療（横浜市歯科保健医療センター診療案内参照）を行っています。

現状で十分なのでしょう

吉田 在宅療養を支えていくためには、一般的に歯科診療所の30〜40%が訪問歯科診療を行う必要があると言われています。横浜市歯科医師会では、訪問歯科診療事業をさらに推進するよう努力しています。

藤井 訪問歯科診療も、高齢者の「お口の健康」を守

るうえで、極めて重要な仕事です。現在、市内の各区歯科医師会においても、それぞれ訪問歯科診療の担当者があり、在宅高齢者から大変喜ばれています。そして訪問診療の充実のために、市歯科医師会と区歯科医師会がさらに緊密な連携をとっていききたいと考えています。

横浜市歯科保健医療センター（中区相生町）が今春、リニューアルオープンしました。今回の改装で、施設内はバリアフリー化され、車イスで来所する方の利便性が大きく向上しました。また、障がい者歯科診療部門の高度・専門化を図り、全身麻酔や静脈内鎮静法を用いての安心・安全な歯科診療も可能になりました。新センターは、従来通り「休日・夜間救急歯科診療」「障がい者歯科診療」「訪問歯科診療」の各部門を備え、診療に当たっています。



診療日と診療時間は次の通りです。

休日診療

日・祝祭日及び年末年始
午前10時～午後4時

障がい者診療

月～土曜日
(祝祭日・年末年始は除く)
午前9時～午後5時
【予約制】

夜間診療

年中無休
午後7時～午後11時

訪問診療

木曜日
(祝祭日・年末年始は除く)
午前9時～午後5時
【予約制】

☎045-201-7737

横浜市歯科保健医療センター

新型インフルエンザに万全の備えを 季節性も流行の恐れ 重い基礎疾患のある人や 妊婦さんは要注意

南米のメキシコに端を発した新型インフルエンザ。国内では時、下火に向かうかに見えましたが、8月に入って感染者が急増、死者も出ました。厚生労働省も「本格流行」を宣言して、警戒を強めています。これから秋冬にかけては、通常の季節性インフルエンザが流行する時期でもあり、季節性と新型の「ダブルパンチ」という最悪の事態も予測されます。そこで、これまでの教訓を踏まえ、インフルエンザから身を守る方法について、横浜市医師会常任理事の白井尚先生に伺いました。

新型インフルエンザに感染すると、どんな症状が出ますか。

白井 主な症状は、突然の高熱（38〜40度）と咳、ノドの痛み、鼻水など。倦怠感や関節痛、頭痛のほか、下痢、嘔吐などを伴うこともあります。これまでの感染例を見る限り、症状は通常の季節性インフルエンザとあまり変わりません。

季節性インフルエンザに比べ、毒性は強いのでしょうか。

白井 今回の新型インフルエンザは、感染力は強いものの、多くの感染者が軽症で回復しています。毒性はさほど強くなく、季節性インフルエンザとあまり変わらないようです。

ただ抵抗力の弱い小児は、インフルエンザ脳症を併発したり、血糖コントロールの良くない糖尿病や重いゼンクなどの基礎疾患（持病）のある方や妊婦、体の弱っている高齢者などは肺炎を併発して重症化し、死に至るリスクが高まります。

8月末までに国内で死亡が確認された8件のケースも、腎不全で人工透析中だったり、心不全を患うなど重い基礎疾患のある方でした。



横浜市医師会 常任理事
白井尚先生

発熱相談センターの
電話番号と受付時間

☎045-671-4183
平日 / 9:00~17:00

新型インフルエンザから身を守るためには、どうしたらいいのですか。

白井 現在、予防ワクチンを

製造中ですが、絶対量が少なく、とても国民には行き渡りません。そのため、現時点での有効な予防法は、手洗いやうがい励行です。手洗いやうがいは、可能な限りこまめに行い、特に手洗いは石鹸を使って、しっかり洗って下さい。

それともう一つ大切なのが「咳エチケット」です。

インフルエンザは、主に咳やくしゃみによる飛沫で感染します。そのため、まずマスクを着用して、飛沫感染の防止を心がけましょう。マスクなしで咳やくしゃみをする時は、近くの人から顔をそらせ、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆うことも大切です。そして、使用後のティッシュなどはすぐにゴミ箱へ。こうした「咳エチケット」をぜひ守って下さい。

突然、高熱や咳が出た時はどうすればいいですか。

白井 早めに医療機関で受診することが大切です。かかりつけ医がいる場合は、事前電話して、指示を受けて下さい。かかりつけ医がない場合は、発熱相談センターに電

話して、どの医療機関に行けばよいか相談して下さい。

いずれの場合も、まず電話が先。新型インフルエンザの感染拡大を防ぐ上からも、事前電話なしで直接、医療機関に向くことは絶対にやめましょう。

熱が下がったら、すぐに外出できますか。

白井 発熱などの症状が消えても、ウイルスの感染力はまだ残っています。従って、症状が始まった日の翌日から7日目までの外出は控えて下さい。

それと、最後にもう一言。今回の新型インフルエンザは弱毒性ですが、前述のように、重い基礎疾患のある方（ゼンクなどの慢性呼吸器疾患、心臓病、糖尿病などの代謝性疾患、腎臓機能障害e.t.c）や妊婦、小児、高齢者の場合は、感染すると重症化する事があり、大変危険です。そのため楽観視はせず、まず予防に全力を。そして万一感染した場合、早めの受診を心がけて欲しいと思います。

エンジニアから福祉の道へ、 人生を百八十度転換 「人間相手の仕事なので、 対応に自問自答の毎日です」

横浜市戸塚区原宿地域ケアプラザ。この中にある地域包括支援センターが、社会福祉士として働く渡邊敏さんの職場です。

社会福祉士は、その名の通り福祉相談のエキスパート。病気や障害、介護、サギまがいの訪問販売…など、日々の生活の中で困難や危機に直面した際に、親身になって相談に乗ってくれ、より良い解決の道をとともに考えながら、困っている人の生活をサポートします。

渡邊さんが社会福祉士になる決心をしたのは、10年近く前。もともとは大学の工学部を卒業し、自動車メーカーで設計開発を担当する生粋のエンジニアでしたが、やがて仕事に疑問を感じて退社。

転職先で、新たに福祉の



社会福祉法人・聖母会
横浜市原宿地域ケアプラザ
社会福祉士 渡邊 敏 さん

みのものを中心に、文字通り多種多様。「最近では遺産相続など、家族間のトラブル相談も多く、なかなか大変」だそうです。

社会福祉士をめざすには、いろいろな道があります。福祉系の4年制大学を卒業して、国家試験を受けるのが早道のように。福祉系の短大や一般大学・短大の場合は、卒業後さらに一定の実務経験を積まないと、受験資格が得られません。

仕事に出合って興味がわき、「社会福祉士の資格を取り、専門的な視野を身に付けよう」と、福祉系大学の3年に編入しました。そして国家試験に合格。3年前からは社会福祉法人・聖母会の職員になり、原宿地域ケアプラザで働いています。

渡邊さんの所に持ち込まれる相談は、介護保険から

一生懸命頑張りたい」と張り切っています。

目の愛護デー無料相談

10月10日は目の愛護デーです。これは「〇が眉と目の形に見えることに由来しています。その歴史は意外に古く昭和6年に制定されています。

例年この日の前後には関連の行事が全国各地で行われています。横浜でも横浜市眼科医会の有志が毎年、目の無料相談会を開いています。今年は9月27日(日)の正午から午後4時まで、横浜そごう9階のシビル・プラザで開催が予定されています。

横浜市眼科医会担当理事の松井久和先生(西区・まつい眼科)のお話では、当日の天候にもよりますが、毎年1000〜2000名の相談者があるそうです。買物物の通りすがりで立ち寄りの方が多いためか、50代から70代の女性の方が多く、市内だけでなく県外の相談者もいるとのこと。相談内容では、「目が疲れる」、「目がかすむ」、「見づらい」、「まぶしい」など様々です。

「会場は病院ではないので、診察はできません。あくまで相談ですが、普段何となく気になっていることがあれば気軽に利用してほしい。」と横浜市眼科医会会長の鈴木高遠先生(鶴見区・ちぐさ眼科)は言います。

普段、尋ねたいと思っけていても、かかりつけの眼科では忙しそうに聞きづらいといったこともあるのではないのでしょうか。また、眼科を受診しようかしまいかと迷っていることではないでしょうか。この機会にそんな疑問や悩みを相談してみたいかがでしょうか。

ステップも軽やか、 社交ダンスで 健康づくり



いわぶち しずこ
岩淵 閑子 さん

JR横浜線の十日市場駅にほど近い老人福祉センター「緑ほのぼの荘」(横浜市緑区)。ここで月二回、社交ダンスの会が開かれます。主催しているのは、社交ダンスOB会の皆さん。「背筋がシヤンと伸びて、健康にとってもいい」と、軽やかにステップを踏みながら、社交ダンスを楽しんでいます。

☆

社交ダンスOB会は、同センターが開いている「趣味の教室」で6カ月間、社交ダンスを学んだ熟年世代の受講

生が中心になり、教室の修了後もダンスを続けようと結成した「趣味と健康づくりの会」です。
現在の会員数は、男女合わせて28人。かなりの大所帯です。

月2回、レッスンで 心地よい汗

例会は第1、3水曜日の月2回。「趣味の教室」の先生も務める岩淵閑子さんのレッスンを受けながら、ダンスに興じます。

例会の日は、午前9時過ぎに集合。同センターの3階にある機能回復訓練室で練習が始まります。

「ケガをせず、気持ちよく踊れるように」との岩淵さんの方針で、まずは柔軟



体操で体をほぐします。続いて、音楽なしでワルツを踊り、これまでに習ったステップを二つひとつ確認。足の運びを間違え、「これが結構難しい。なかなか覚えられなくて…」と、メモを取る男性会員もいます。

基礎練習が終わると、いよいよ本番。男女会員がペアを組み、ワルツの調べに乗って、広い室内を軽やかに踊り回ります。途中で「ハイ、男性は男っぽく、女性は華やかに」と岩淵さんの相の手が入り、ダンスは最



高潮に達します。
レッスンは、休憩を挟みながら2時間近く続き、かなりの運動量です。それでも「気持ちよく踊れて、楽しかった」と、皆さん元気いっぱいです。

背筋が伸び、 前傾姿勢のクセ治る

社交ダンスは、健康づくりの面でも効果が大きいようです。ダンス歴10年で、OB会副会長の大越房子さんは「足腰が丈夫になり、若返った気がします」。



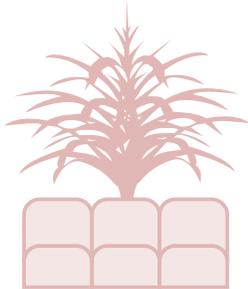
ダンスは初めてと言う会計担当の堀込敏夫さんも「ぎっくり腰で前傾姿勢のクセが付き、悩みの種だった。それが治り、背筋がピンと伸びました。社交ダンスは楽しいし、病みつきになりそう」と笑います。

ここで習う社交ダンスは初心者向けですが、「ワルツ、ブルース、タンゴ、ルンバ、チャチャなど多彩なダンスを楽しんでもらっています」と岩淵さん。OB会の皆さんはダンスを通して、健康で明るい人生を謳歌しています。

待
合
室

仕事でドイツに赴任している高校時代の友人からブログを始めたメールしてきた。著名人のブログすら滅多に見ることはないが、URLを教えられては見ないわけにもいかない。覗いてみるとその内容は、赴任先のドイツや出張で訪れたEU諸国の街の様子やグルメ・レポート、千葉に引越してからファンになったという千葉ロッテ・マリーンズへの応援など、が中心である。個人的な記述ではあるが、知人であれば彼の日常を知ることができて興味深い。

インターネット上の日記とも言えるブログへの書き込みは英語に次いで日本語が多いという。昔から日記を書く文化が根付いており、ネット環境が整っているためとのことである。(YT)



こんな時どうする

小児の発熱

横浜市小児科医会 田口 暢彦
けいゆう病院小児科

今年には新型インフルエンザの流行が懸念されていますが、かぜが流行る季節が近づいてきました。お子さんが突然熱を出し、対応に戸惑ってしまふことがあると思います。

発熱とは何℃から

体温には個人差があり、こどもの体温はおとなより高めです。体温は一日のうちでも朝は低く夕方には高いもので、食後や運動後には上昇し、外界の温度にも影響されます。

普段のお子さんの体温を知ることは大切なことです。一般的には、 $37.5 \sim 37.9^{\circ}\text{C}$ を微熱、 38°C 以上を発熱とするか、あるいは普段の体温

より $0.5 \sim 0.9^{\circ}\text{C}$ 高い場合を微熱、 1°C 以上高い場合を発熱の目安とするのがよいでしょう。

体温はどうやって調節されていますか

人間の体温は、 $36 \sim 37^{\circ}\text{C}$ の非常に狭い範囲にコントロールされています。体温調節の中枢は脳幹の一部にあるといわれ、熱を作り出す反応(熱産生)と熱を逃がす反応(熱喪失)のバランスをとる、ある設定値(セットポイント)に調節しています。体温がセットポイントより下がると、筋肉を動かしたり、ふるえが起きたりして体温を上げる反応が起こります。反対に体温がセットポイント

より上がると、汗をかいたり、皮膚の血管が拡張したりして体温を下げる反応が起こるわけです。

かぜなどの発熱は、このセットポイントが高い値に設定し直されるため(リセット)と考えられています。したがって、特別な場合を除いて脳に障害を起こすほど高体温($41 \sim 41.5^{\circ}\text{C}$ 以上)になることはなく、また通常の発熱では熱自体が脳に後遺症を起こすことはありません。

発熱時の対処法は

熱が上がってくるときは、手足が冷たくなり顔色の悪さが目立ち、寒気やふるえが起こることもあります(悪寒戦慄)。しかし30分～1

時間程度で落ちつくことが多いようです。

熱ができたなら、薄着にして、嫌がらなければ氷枕などで冷やして下さい。布団は掛け過ぎないようにしましょう。発熱時には水分の必要量が増えるため、様子が落ちついたら少量ずつでもこまめに水分を補給して下さい。

かぜ以外の緊急を要する病気の可能性があるかは重要な点で、咳がひどい、おかしな咳をする、ゼーゼーしたり肩で息をしたりする、頻回に嘔吐や下痢がある、とても頭やおなかなどを痛がる、顔色が悪い、ぐったりしている、などが大切です。特に3カ月未満の乳児に右の様子が見られたら要注意です。

市民講演会

- 日時: 11月15日(日) 10:00~12:00
- 場所: ウィリング横浜5F(ゆめおおおかオフィスタワー内)
- 演題: インフルエンザについて
- 講師: 済生会横浜市南部病院 畑中延介先生・甲斐純夫先生
入場無料、事前電話予約(平日10:00~17:00)
申込み先▶ 港南区医師会 ☎045-842-8806

tvkテレビメディカルチェック 「みんなの健康」

9月~11月の放送予定

- | | | |
|-----|------|-----------------|
| 9月 | ★18日 | 肺がん検診(2) |
| | ★25日 | 女性特有のがん検診推進事業 |
| 10月 | ★2日 | ロコモティブシンドローム(1) |
| | ★9日 | ロコモティブシンドローム(2) |
| | ★16日 | 赤ちゃんの目の異常(1) |
| | ★23日 | 赤ちゃんの目の異常(2) |
| | ★30日 | 月経前緊張症と月経困難症(1) |
| 11月 | ★6日 | 月経前緊張症と月経困難症(2) |
| | ★13日 | C型肝炎の最新治療 |
| | ★20日 | B型肝炎の最新治療 |
| | ★27日 | 金属によるかぶれ(1) |

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。)



2009年度「運動器の10年・骨と関節の日」

市民講演会

- 【演題①】ロコモティブシンドロームとは?
- 【演題②】腰痛について 【演題③】ロコモ体操で腰痛予防!!

- 日時: 平成21年10月8日(木) 14:00~16:30
- 場所: 横浜市健康福祉総合センター4階ホール
- 共催: 横浜市整形外科医会、横浜スポーツ医会
- 入場無料、事前申込不要、直接会場にお越し下さい。
- 問合せ先▶ 古谷整形外科 ☎045-501-6461

高齢者健康福祉講演会

〈テーマ: 高齢化社会に生きる〉

【第1部】講演/講師: 玉城 嘉和(横浜市医師会常任理事)

【第2部】健康寄席/落語: 林家 三平

- 日時: 平成21年11月18日(水) ●開演: 13時30分
- 会場: はまぎんホール・ヴィアマーレ ☎045-225-2173
- JR・市営地下鉄桜木町駅もしくはみなとみらい線みなとみらい駅下車7分
- ※ご希望の方は10月26日(必着)までに、往復はがきに住所・氏名(3人まで)・電話番号を、返信用には代表者の住所・氏名を記入してご応募ください(抽選で240人)。
- 応募先▶ 〒231-0062 横浜市中区桜木町1-1 横浜市健康福祉総合センター7階
横浜高齢者健康福祉財団 ☎045-201-9205

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 | 改築工事を行うため、10月より当分の間、仮診療所(上野町2-72 上野町バス停下車)にて診療を行います。 |
| ●横浜市港南区休日急患診療所 ☎(045)842-8806 | ●西区休日急患診療所 ☎(045)322-5715 |
| ●港北区休日急患診療所 ☎(045)433-2311 | ●保土ヶ谷区休日急患診療所 ☎(045)335-5975 |
| ●栄区医師会休日急患診療所 ☎(045)893-2999 | ●緑区休日急患診療所 ☎(045)937-2300 |
| ●横浜市瀬谷区休日急患診療所 ☎(045)302-5115 | ●南区休日急患診療所 ☎(045)731-2416 |

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 |
| ●横浜市民市民病院 | 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