



医師会シンボルマーク

みんなの健康

最新医療情報

小児の細菌性髄膜炎

～予防効果大きいHibワクチン～ 待たれる公費接種

医療クローズアップ

“がん死”1位は肺がん

検診の励行で、早期発見を ～モデル事業、10月から拡大～

からだにやさしい食事づくり

食べ物で季節発見!

関東学院大学人間環境学部健康栄養学科 / 講師 寺本あい

No.218

7・8

月号

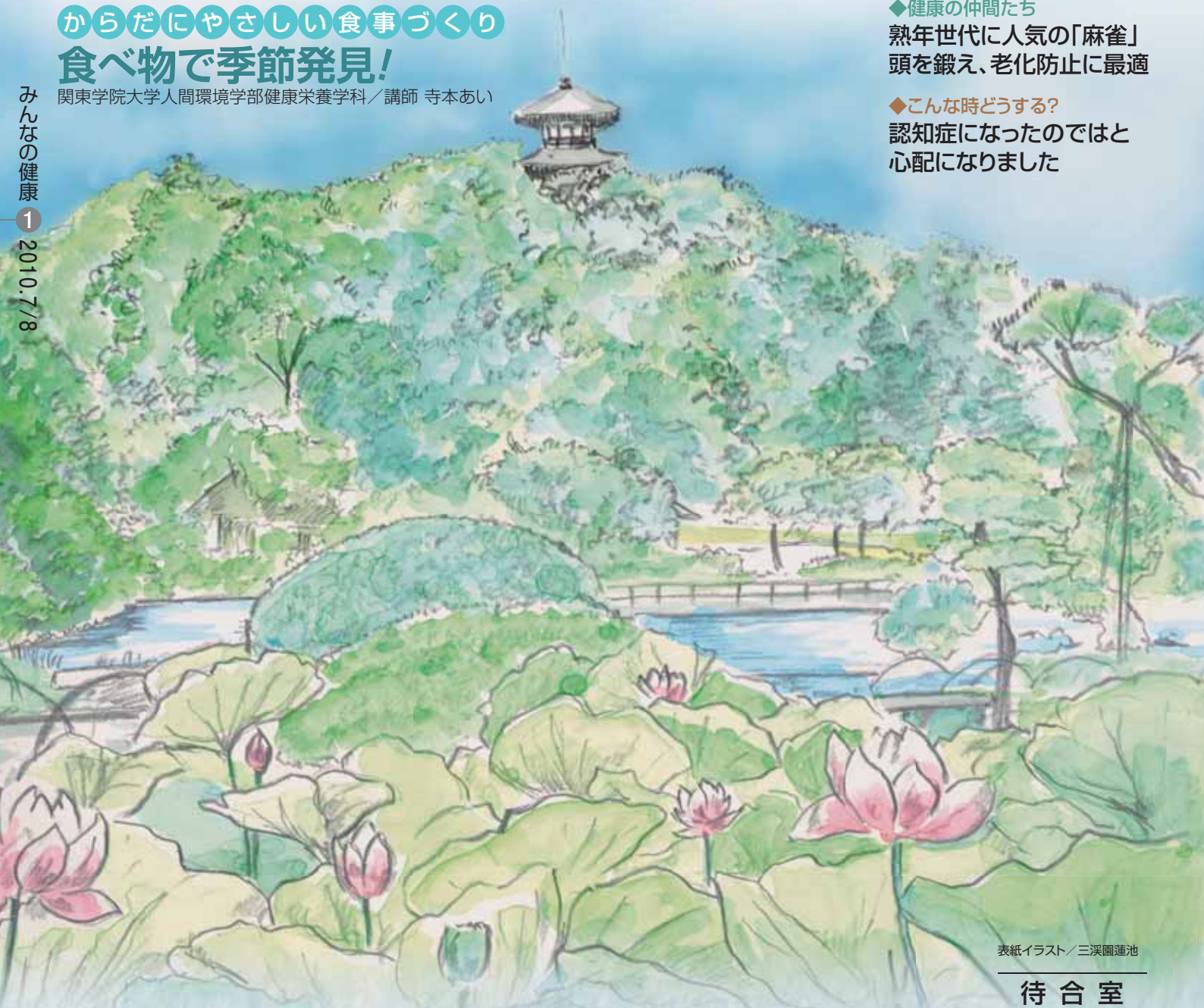
◆健康の仲間たち

熟年世代に人気の「麻雀」
頭を鍛え、老化防止に最適

◆こんな時どうする?

認知症になったのではと
心配になりました

みんなの健康 1 2010.7/8



表紙イラスト / 三溪園蓮池

待合室

小児の細菌性髄膜炎 予防効果大きいHibワクチン 待たれる 公費接種



横浜市立大学
附属市民総合医療センター
小児科准教授
森 雅亮 先生

幼い子どもたちの命にかかわる病気の二つに「細菌性髄膜炎」があります。ひとたび発症すると、急激に症状が悪化して、さまざまな脳の機能異常を引き起こします。また、治っても重い後遺症が残ることが多い病気です。ところが近年、この病気の主要な原因菌であるインフルエンザ菌*b*型(Hib)略称ヒブ)の感染を防ぐワクチンが国内でもやっと認可され、任意での接種が始まっています。そこで横浜市立大学附属市民総合医療センター小児科准教授の森雅亮先生に、小児の細菌性髄膜炎とHibワクチンの効果などを伺いました。

小児がかかりやすい細菌性髄膜炎とは、どのような病気ですか。

森 脳や脊髄は、頭蓋骨に近い部分から硬膜・くも膜・軟膜という3層の膜に覆われて保護されており、これらをまとめて「髄膜」と呼んでいます。また髄膜の間には、脳脊髄液という液体が流れています。

この髄膜や脳脊髄液に、病原性の微生物が侵入して起こす病気が髄膜炎です。髄膜炎には、大別するとウイルス性と細菌性の二つがあり、小児に多く発症して重症化しやすいのが「細菌性髄膜炎」です。

小児に多い病気とのことですが、発症年齢は？

森 発症が最も多いのが、

高熱や嘔吐などに要注意

細菌性髄膜炎の原因となる細菌は、どのようなものですか。

森 いろいろありますが、最も多いのがHib(インフルエンザ菌*b*型)で、全体の約60%を占めます。次に多いのが肺炎球菌(同16%)で、細菌性髄膜炎の80%近くは、これら二つの細菌感染によるものです。

母親から受け継いだ免疫が落ちてくる生後6カ月前後から5歳くらいまでの乳幼児期です。とりわけ1歳未満の赤ちゃんに多く発症します。ただ5歳以降は年長になるに従い急減します。

Hibは通常、飛沫感染などによって体内に侵入し、鼻やノドの奥の粘膜に付着・定着します。そして、これが何らかの契機で増殖し、血液を経由して、髄膜や脳脊髄液に入り込み、悪さをするわけです。

症状は？

森 細菌性髄膜炎を発症すると、急に高い熱が出て、

吐いたりします。顔面が蒼白になり、「項部硬直」と言つて、首の後ろがカチカチに固くなったりもします。乳児の場合は、哺乳力が落ちたり、機嫌が悪くなつてく

進行早く、重症化の恐れ

細菌性髄膜炎は、重症化しやすいそうですね。

森 まず進行が早く、急激に症状が悪化するのが特徴です。治療の開始が遅れると、症状は重篤になり、死に至ることもあります。

また治つても、手足のマヒや知能障害、てんかん、難聴などの後遺症が残ることが少なくありません。一方、ウイルスが原因の髄

ずることもあります。症状が進行すると、けいれんや意識障害なども現れます。ただ、初期のうちには症状が出ないこともあるため、注意が必要です。

膜炎の場合は、細菌性のものと異なり、症状は比較的軽くて済み、重症化することとはまれです。

(注)小児科年間入院1000人あたりの細菌性髄膜炎症例数は、2007年1・54人、2008年1・62人です。年間の死亡者数は小児細菌性髄膜炎281例中7例(2.55%)と報告されています。(本邦における小児細菌性髄膜炎の動向(2007~2008)「感染症学会誌より」)

治療は難しいのですか。

森 細菌性髄膜炎の治療には、殺菌力の強い抗菌薬を使います。しかし、最近ではHibや肺炎球菌などの耐性菌が急増して、抗菌薬が効きにくいといった問題も生じています。耐性菌が増え続けると、当然、治療も難しくなります。

ところで、細菌性髄膜炎を予防するワクチンが開発されているそうですね。

森 はい。最大の原因菌であるHib（インフルエンザ菌b型）の感染・発症を未然に防ぎ、乳幼児を細菌性髄膜炎の危険から守るためのHibワクチンがそれです。国内では2008年の暮れに、やっと国の認可がおりました。

「やっ」というのは、

森 われわれ小児科医をはじめ、「細菌性髄膜炎から子どもたちを守る会」など

多くの関係者が、Hibワクチンの一日も早い解禁を待ち望んできたからです。

欧米では、既に1980年代の後半からHibワクチンの導入が進み、予防に大きな効果を上げています。世界保健機関（WHO）も、1998年にHibワクチンの定期予防接種を推奨する声明を出し、これを契機にワクチンを導入する国が一気に拡大しました。現在では、アジア・アフリカ諸国を含め、世界の100カ国以上で接種が行われています。

ところが、わが国ではワクチンの審査手続きが複雑なことや安全性への疑問などから、早期導入を強く求めるわれわれの願いをよそに、遅々として導入が進まず、2年前に待望の認可がおりました。欧米から遅れること、実に20年近く。「やっ」というのが正直な気持ちです。

Hibワクチンの予防効果はいいですか。

森 絶大です。いち早くワ

クチンの導入に踏み切ったアメリカでは、導入後3年間の実績で、Hibによる細菌性髄膜炎の発症率が百分の一に激減しています。

こうした効果は、他の導入国の場合もほぼ同様で、Hibワクチンの先進国では「Hibによる細菌性髄膜炎は、過去の病気になった」との声さえあります。

乳幼児期に計4回接種を

ところで、Hibワクチンはいつ接種すればよいのですか。

森 ワクチンは生後2カ月から接種できます。基本的には、生後7カ月までの間に、1カ月程度の間隔をあけながら計3回、そして初回接種からほぼ1年後に、さらに追加接種を1回受ける。これが最も望ましい接種のパターンです。

また、生後7カ月を過ぎてもしまっているお子さんの場合は、1歳になるまでの間に2回、さらに1年後に1回の追加接種を受けることを

副作用などの心配はありませんか。

森 Hibワクチンによる副作用で比較的に多いのは、接種した箇所の内出血や発赤など。重篤な副作用はほとんどなく、他の定期接種ワクチンと比べても、安全性は高いと言えます。

お勧めします。

お子さんが既に1歳以上5歳までの場合は、なるべく早い時期に1回だけワクチン接種を受けて下さい。

接種のための費用はどうなっていますか。

森 Hibワクチンは任意接種なので、保険がききません。接種費用は医療機関によって異なりますので、予めお問合せください。

ちなみにアメリカをはじめ、Hibワクチンが普及している先進国の場合は、定期接種が主流で、費用もほとんどが公費負担です。わ

が国も、これらの先進国にならい、一日も早く公費による定期接種に切り替えるべきだと考えます。

最後に、細菌性髄膜炎とHibワクチンについて、専門医の立場からアドバイスをお願いします。

森 細菌性髄膜炎は早期診断（発見）や治療が難しく、現状では予防が最も大切になります。従って、小さなお子さんをお持ちのご家庭では、予防効果の大きいHibワクチンをぜひ接種するようお勧めします。

また乳幼児が高熱を出したり、顔色が悪く、機嫌が悪いなど、様子がふだんと違う場合は、早めに医療機関を受診して下さい。

それと最後にもう一つ。よくHibワクチンと新型を含むインフルエンザワクチンを混同されている方がいます。しかし、Hibは細菌を、インフルエンザはウイルスを叩くワクチンで、両者は全く別物ですので、ご注意下さい。

がん死の1位は肺がん 検診の励行で、早期発見を モデル事業、10月から拡大

肺がんによる死者が増え、胃がんや大腸がんを抜いて、日本人の「がん死」のトップを占めています。肺がんは早期に発見して、治療に専念すれば約8割が治ると言われ、がん年齢に達したら、定期的に検診を受け続けることが、がん死を防ぐうえで、極めて重要になります。そこで、横浜市医師会の新海毅副会長に、肺がん検診の現状について伺いました。

「がん死」のトップを占める肺がんに注目が集まっています。肺がんはどのような病気なのか、改めて解説していただけますか。

新海 肺がんは、気管支や肺胞に発生する悪性腫瘍の総称です。また肺がんには、大きく別けて「非小細胞がん」と「小細胞がん」の2種類があります。

非小細胞がんは、腺がん、扁平上皮がん、大細胞がんに分けられ、肺がん全体の9割程度を占めます。

一方、小細胞がんは、悪性度が高く、転移しやすいがんです。肺がん全体の1割程度で、発生頻度はそれほど高くはありません。

がんを治療するには、手術で病巣を完全に取り除くことが第一です。従って何よりもまず、がんの早期発見が大切です。

肺がんになると、どのような症状が出ますか。

新海 「これぞ肺がん」と言えるような特異な症状はありません。一般的な自覚症状は、咳や痰、血痰、胸の痛みなどです。

肺がんの原因で、最も多いのは何ですか。

新海 やはり喫煙です。たばこの煙の中にはタールなど多数の発がん物質が含まれており、喫煙者が肺がんにかかる確率は大変に高くなっています。

例えば、たばこを吸う人が肺がんになる危険性は、非喫煙者の20倍以上といった研究データもあります。ちなみに、1日の「喫煙本数」×「喫煙年数」を「喫煙指数」と言い、この指数が400を超えるヘビースモーカーの場合は、肺がんのハイリスクグループと見なされ、要注意です。



横浜市医師会
新海 毅 副会長

たばこは肺がんの関係では、受動喫煙も大きな問題です。自分ではたばこを吸わなくても、喫煙者のそばにいただけで、肺がんのリスクが高まります。

肺がんの危険から身を守るには、何が必要ですか。

新海 まずは禁煙の徹底など、身の回りから肺がんの危険因子を取り除くことです。それと定期的に検診を受けて、肺がんの早期発見に努めること。肺がんは発見・治療が早ければ治る確率が高く、そんなに怖い病気ではありません。従って、検診による肺がんの定期チェックは極めて重要です。

ところで、肺がん検診の現状はどうなっていますか。

新海 横浜市では、職場での検診など、他に受診機会のない40歳以上の市民を対象に、市民病院（がん検診センター）と各区の福祉保健センター（区役所）で肺がん検診を行っています。

しかし、受診率が6%弱と極めて低く、国の目標値50%に遠く及びません。そこで、より身近な地域の

病院・診療所で、もっと手軽に受診できるよう平成20年秋からモデル事業として、市内4区（神奈川・港北・西・保土ヶ谷）の一部の医療機関で、新たに肺がん検診をスタートさせました。これには横浜市医師会も全面協力しています。

検診内容は？

新海 まず問診、次に胸部X線撮影を行います。撮影したX線画像は、実施医療機関で第1次読影を行い、その後さらに呼吸器の専門医も加えて、複数の医師により2次読影を行います。

肺のX線画像を正確に読むことは、なかなか難しく、1回の読影では肺がんを見落としかねません。そこで、ダブルチェックにより、より精度の高い読影をめざしているわけです。

検診費用も極めて安く、通常は680円です。

この秋（10月）からは、モデル事業がさらに拡大されるそうですね。

新海 これまでの4区のほか、新たに8区（鶴見・南・旭・金沢・戸塚・緑・青葉・都筑）が追加されて、計12区の一部医療機関で、肺がん検診が実施されます。これにより受診できる医療機関が大幅に増え、肺がん検診がより受けやすくなるはずですよ。

モデル事業が拡大された後も、まだ市内の6区が未実施のまま残ります。これらの区に在住の市民の皆さんの肺がん検診はどうなりますか。

新海 モデル事業の対象外区にお住まいの方の場合は、モデル事業区で、肺がん検診を実施している医療機関に申し込めば、全く同じ条件で検診が受けられます。

また、肺がん検診が未実施の残る6区についても、かなり早い時期に、モデル事業がスタートするだろうと考えています。

モデル事業で肺がん検診を行っている医療機関で受診する際は、どのようにすればよいのですか。

新海 肺がん検診は、完全予約制です。そのため、まず実施医療機関に電話をして、直接申し込んで下さい。ただ、実施医療機関はまだ一部に限られています。どこの医療機関が実施しているかは、当該区の福祉保健センター健康づくり係か横浜市の健康福祉局保健事業課へ直接、問い合わせして下さい。

最後に繰り返しになりますが、肺がんによる「がん死」を防ぐには、早期発見・治療が不可欠です。ぜひモデル事業をはじめ、市が行っている肺がん検診を年に1回、受診されることを強くお勧めします。

肺がん検診モデル事業のご案内

横浜市のホームページで、受診方法、実施医療機関の一覧をご覧ください。http://www.city.yokohama.jp/me/kenkou/gan/lung.html

食べ物で 季節発見!

関東学院大学
人間環境学部健康栄養学科
講師 寺本あい
協力・(社)神奈川県栄養士会

千年以上かけて培われてきた日本の食文化は、明治維新以降のほんの百年余りでかつてないくらいの大変貌を遂げました。特に高度成長期以降の数十年での劇的な食環境の変化で、食材や調理法の種類・量ともに豊かになり便利になった反面、急激な食の西洋化などによる健康上の問題が指摘されるようになりました。一方で、近年、日本食は世界中で健康食として注目を浴びてブームとなっています。この日本食の良さを、日本人である私たちがもう一度見直す時期にきているのではないのでしょうか。

伝統的な日本食は、穀類、野菜、いも類、豆類や海藻などの植物性食品と魚介類を主な食材として用い、茹でる・煮る・焼くなどあまり油を使わない調理法を中心としています。また、主食は製粉した穀類を用いたパンや麺ではなく、米粒を炊いた飯が主です。つまり、食材・調理法ともに低脂肪・低エネルギー・高食物繊維で、生活習慣病予防に適した食事となっています。弱点はやや塩分を摂りすぎる味つけが多いことですが、だしのうま味、食酢・柑橘類の酸味や薬味の香りを上手く利用するなどの工夫で薄味でもおいしくいただけます。

また、四季のある日本では、食材にも旬があり食べ物で季節を感じる事が出来ます。旬の食材は味や栄養に優れているだけでなく、食べる楽しみを演出することにもつながります。神奈川県は、海の幸に恵まれ、また都市近郊農業が盛んな地域もあり農作物にも

なすのみそ炒め煮

白身魚のさっぱり漬け焼き

とろろ昆布のお吸い物

小松菜とあさりのからし合え



恵まれており、季節感ある日本食を存分に楽しむことが出来る環境にあります。今回は、共働きの

家庭でも簡単にサッと出来る和の献立をご紹介しますので、是非お試しください。

小松菜とあさりのからし合え (2人分) の作り方

- ①小松菜はゆでて、(下味)を小松菜にふりかけて全体からめてから汁気を絞り、2~3cmに切る。
- ②あさりは、殻付きの場合は酒少々をふりかけて貝殻が開くまで電子レンジで加熱して、身を取りだす。
- ③ボウルに(和えごろも)の材料を合わせてよく混ぜる。盛り付ける直前に、小松菜とあさりを入れて和える。

材料	量	材料	量
小松菜	100g	和えごろも	
下味		とき辛子	小さじ1/4
だし汁	大さじ1	砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1	しょうゆ	小さじ1
あさり(水煮)	25g	だし汁	小さじ1/2

なすのみそ炒め煮 (2人分) の作り方

- ①なすはへたと額を落として、1cm厚さの輪切りにする。
- ②テフロン加工のフライパンにサラダ油とごま油を熱し、なすを並べて中火で焼く。なすが油を吸ったら裏返し、焼き色がつき、中心まで火が通りしなくなりするまで焼く。
- ③合わせ調味料を②にからめ水気が飛ばすまで加熱する。
- ④器に盛り、白すりごまをふる。

材料	量	材料	量
なす	3本(200~250g)	合わせ調味料	
サラダ油	大さじ1	砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1/2	合わせみそ	大さじ1
		みりん	大さじ1
		水	大さじ2
		白すりごま	小さじ1

熟年世代に人気の「麻雀」 頭を鍛え、老化防止に最適



菊名寿楽荘「健康麻雀教室」の世話人
小泉 貞彦さん 田辺 晃さん

だり、どの顔も生き生きと輝いています。

シニア女性の応募が殺到

菊名寿楽荘の健康麻雀教室は、利用者からの要望を受け、昨年末からの試行を経たうえで、今春から正式にスタートしました。

「ボケ防止に最適」「健康にいい」といった理由から、熟年世代の間で、麻雀が静かなブームを呼んでいます。横浜市港北区の老人福祉センター・菊名寿楽荘が、「健康」を前面に打ち出して始めた麻雀教室も人気は上々。週1回、シニアの男女がジャン卓を囲み、和気あいあい、麻雀を楽しんでいます。

「ボン」「カン」「リーチ」…。金曜日の昼下がりに。菊名寿楽荘のプレイルームに、元気な声飛び交います。明るい午後の日が差し込む室内で、麻雀パイを片手に、ゲームに熱中しているのは「健康麻雀教室」に集う熟年世代の仲間たち。

初心者を対象に、事前に希望者を募ったところ、これが大変な人気で、応募者が殺到。22人の定員に対して、何と57人の申し込みがあり、競争率は2.5倍にハネ上がりました。しかも、その8割近くが女性です。「麻雀で健康づくりを、と願うシニア女性が、こんなにも多いとは…」(加藤泰彦所長)と、センター側をびっくりさせました。

健康麻雀教室は週1回、金曜の午後(1〜3時)に開かれます。教室のメンバーは現在、定員いっぱい22人ですが、うち16人が女性たち。中には「麻雀は生まれて初めて」という元氣印の80代女性も数人います。

「まさに80の手習い。この年になって、麻雀を覚えようとするので、本当にすごい。その熱意と旺盛なチャレンジ精神には、もう脱帽です」と、教室の講師をつとめる山田渉さん。男の趣味と思われる麻雀が、高齢の女性にも愛され、感激もひとしおです。この教室に集うシニア仲間の「麻雀入門」の動機は様々ですが、最も多いのはやはり健康上の理由です。全くの初心者という尾崎松枝さんは「麻雀は頭と指先を使うので、きつとボケ防止に役立つはず。そう思って、教室に応募しました。実際にやってみると、面白いし、脳が活性化を感じる。ふだんはあまり使わない脳を麻雀で鍛え、いつまでも若々しく、元気でいたいですね」と、すっかり麻雀の魅力にまっています。



麻雀とさえいえば、昔はたばこの煙がもうもうと立ち込める狭い室内で、アルコールを飲みながら、ジャン卓を囲んだものです。その上、徹夜麻雀もしょっちゅう。文字通り「不健康」の代名詞のような存在でした。

「でも、この麻雀は全く違います」と、口をそろえるのは、教室の世話人をつとめる田辺晃さんと小泉貞彦さんのふたり。ともに麻雀歴が長く、初心者の仲間にもやさしく麻雀のイロハを教えています。

「ここでは吸う・飲む・賭けるといった行為は一切ありません。また勝ち、負けよりも、明るく、仲良く、ゲームを楽しむ。教室の冠に「健康」が付いているように、ピカピカの健康麻雀です」と胸を張ります。

麻雀卓はすべて手動式

教室には現在、麻雀卓が5卓用意されています。最近では電動式が主流ですが、「健康づくりのために、自分の手でパイをかき混ぜ、積んだ方がよい」と



も、麻雀の魅力にはまったシニア女性たちの意気は揚々。

6月に85歳の誕生日を迎え、教室で最高齢の石田美智子さんは

の配慮から、すべての卓が、昔ながらの手動式です。

そのため、ひとゲームが終わるたびに、みんなが一緒になって、ジャラジャラ、ガラガラ。パイがうまく積めずに崩れ、やり直しといったことも再三です。しかし、初心者にとっては、これがまた楽しいようで、笑い声は絶えません。

この春にスタートした健康麻雀教室の期間は6カ月。そのため、9月いっぱいでの教室は終了し、麻雀仲間も「卒業」していかねばなりません。でも、麻雀の魅力にはまったシニア女性たちの意気は揚々。

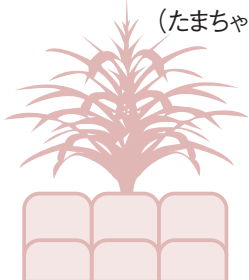
6月に85歳の誕生日を迎え、教室で最高齢の石田美智子さんは

「80の手習いで、せっかく覚えたい麻雀。もったいなくて、このままやるわけにはいきません。頭の体操になって、健康に最適ですし、これからは同好会で、さらに続けるつもり」と元気に語っています。

運命好転の法則

大自然の波動は時として私たちに試練を与えます。ツキに見放されてこれでもかこれでもかと不運が続くことがあります。そんな時、運気を回流させてツキを呼び込む方法があります。仏典『雑宝蔵経』にある教え「無財の七施」を実行してください。お金を使わずに人を喜ばせる七つの施しのことで、いつも優しい目で人に接する眼施(げんせ)、微笑みを絶やさずまわりのみんなを明るくする和顔施(わげんせ)、人が喜ぶ誠意のある言葉を述べて否定的な言葉を使わない言辞施(げんじせ)、無理をしない範囲で身体を使って世のため人のためにつくす身施(しんせ)、人を思いやり誰にでも温かい心で接する心施(しんせ)、喜んで人に席をゆずることから転じて地位などをゆずることにも使われる床座施(しょうざせ)、室内を整理整頓し清潔にして人を快く迎え入れ休ませる房舎施(ぼうしゃせ)の七つです。さらに一歩進んで、人の見ていないところで黙々と善根を積む「陰徳」に心がけてください。きっと運命が好転します。

(たまちゃん)



みんなの健康

認知症になったのではと 心配になりました

横浜市医師会プライマリ・ケア医会 玉城 嘉和
ソフィア横浜クリニック

物忘れが
ひどくなりました
認知症では



単に物忘れが多くなっただけですぐに認知症とは言えません。一般に加齢とともに人の名前や物の名前がすぐに出てこなくなりやすくなります。物忘れを自分で意識している間は認知症ではありません。認知症は自分が忘れてしまっていることも自覚がありません。

認知症と
診断される基準は



日常生活で支障をきたす明らかに記憶障害があること。改訂長谷川式簡易知能評価スケールで20点以下であること。

と。頭部のCTやMRIで明らかな大脳萎縮があること。この三つの条件がそろっていることと認知症と診断されます。

認知症をみてくれる
お医者さんは何科ですか



専門的には精神科、神経内科ですが、現在は科目に限らず身近なかかりつけ医が認知症を早期に発見して対応するシステムができていっています。横浜市医師会と横浜市が共同で、毎年医師向けに「かかりつけ医認知症対応力向上研修」を行い、研修を修了した医師は認知症のかかりつけ医として福祉保健センターに登録されています。現在760名の登録があり、福祉保健センターに問い合わせ

ば近くの先生を紹介してもらえます。さらに、認知症に専門的に対応できる医療機関のリストもあり、かかりつけ医が相談や紹介できるようになっています。

認知症を予防する
訓練プログラムが
あると聞きましたが



各地の地域包括支援センターで介護予防事業が行われていますが、その二つに認知症予防プログラムがあり、ウォーキング教室、パソコン教室、料理教室など行っています。それに参加するためには、地域包括支援センターで生活機能評価基本チェックリスト(25項目)を受けたうえで、かかりつけ医の生活機能評価検査を受

け指示してもらう必要があります。

ふだんの生活で
認知症を予防する
ところがけを
教えてください



認知症予防のキーワードは三つ。体・食・心です。「体」は毎日20分程度の有酸素運動を習慣にしてください。ウォーキング、ジョギングなど。30分程度の昼寝の習慣も良い。「食」は飽食を慎み粗食に徹すること。野菜、魚を中心とした食事でアルコール、甘いものを控え、水分を十分にとる。「心」は満足感、充実感、感謝、愛、奉仕といったプラス思考を保持し、心の高次元の快を求め続けることです。

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			
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
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	※8月1日より改築した診療所(本牧町2-353)にて診療を行います。	
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
栄区休日急患診療所	☎(045)893-2999	緑区休日急患診療所	☎(045)937-2300
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

横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535
 内科・小児科・眼科・耳鼻科：午後8時～午前0時

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

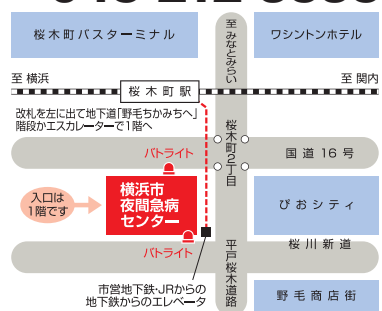
横浜市南西部夜間急病センター ☎(045)806-0921
 泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時

横浜市救急医療情報センター ☎(045)201-1199
 24時間対応

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

横浜市夜間急病センター ☎045-212-3535



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



午前0時以降における初期救急診療は ※受診の際は、必ず事前に電話確認してください。

小児科(小児救急拠点病院)		内科	
都筑区	昭和大学横浜市北部病院 ☎(045)949-7000	西区	けいゆう病院 ☎(045)221-8181
港北区	横浜労災病院 ☎(045)474-8111	保土ヶ谷区	聖隷横浜病院 ☎(045)715-3111
鶴見区	済生会横浜市東部病院 ☎(045)576-3000	旭区	横浜旭中央総合病院 ☎(045)921-6111
保土ヶ谷区	横浜市立市民病院 ☎(045)331-1961	港北区	菊名記念病院 ☎(045)402-7111
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター ☎(045)851-2621	緑区	横浜新緑総合病院 ☎(045)984-2400
中区	横浜市立みなと赤十字病院 ☎(045)628-6100	青葉区	横浜総合病院 ☎(045)902-0001
港南区	済生会横浜市南部病院 ☎(045)832-1111	戸塚区	戸塚共立第1病院 ☎(045)864-2501

tvkテレビ メディカルチェック「みんなの健康」

7月～9月の放送予定

7月★16日 高校野球のためお休み

★23日 高校野球のためお休み

★30日 高校野球のためお休み

8月★6日 良い小児科のかかりつけ医とめぐりあおう

★13日 小児救急のコンビニ受診はやめよう

★20日 大規模災害における医療の特殊性(1)

★27日 大規模災害における医療の特殊性(2)

9月★3日 PET(1)

★10日 PET(2)

★17日 大腸がんの早期発見・治療と大腸内視鏡(1)

★24日 大腸がんの早期発見・治療と大腸内視鏡(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。)

「目の愛護デー」 眼科無料相談のご案内

横浜市眼科医会会員医師による、
眼科無料相談を行います。

日時 平成22年10月3日(日)
正午～午後4時

場所 横浜そごう9F シビルプラザ
(横浜駅東口)

事前申し込みは不要です。

【お問い合わせ先】

まつい眼科 ☎045-322-6249