



医師会シンボルマーク

# みんなの健康

最新医療情報

## 油断大敵！インフルエンザ

早めのワクチン接種で、感染予防を

医療クロースアップ

## ワクチン無料接種で、子宮頸がんを予防

～対象は中1から高2相当の女子～

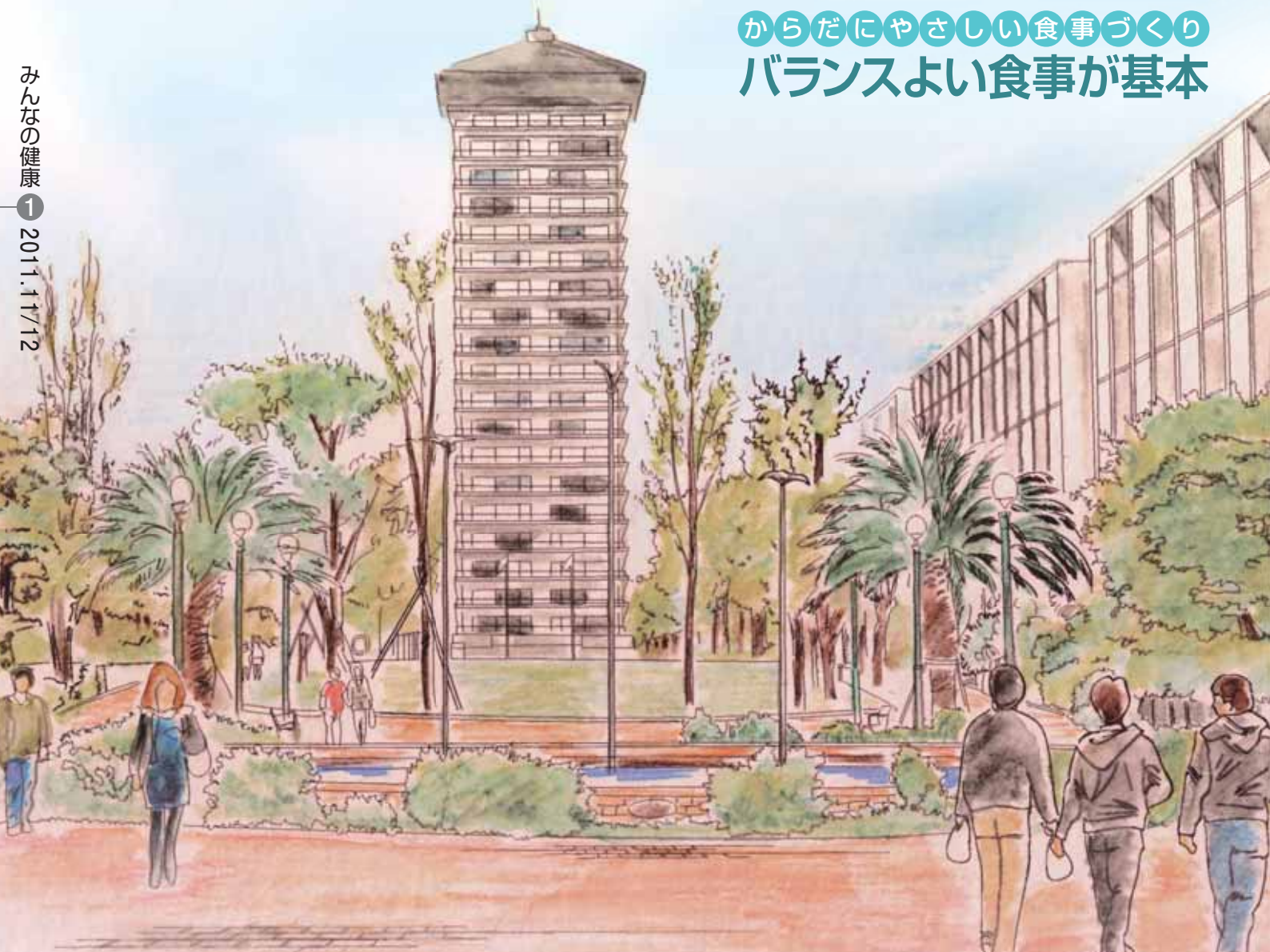
No.226

11・12

月号

からだにやさしい食事づくり  
バランスよい食事が基本

みんなの健康 2011.11/12



◆健康の仲間たち

まわし一本で、元気いっぱい  
相撲で心身を鍛える

◆こんな時どうする？

胃癌について  
教えてください

待合室



# 油断大敵！ インフルエンザ 早めのワクチン接種で、感染予防を



けいゆう病院小児科  
菅谷 憲夫 先生

## 特に小児や高齢者は要注意

いよいよ冬本番。インフルエンザへの備えが大切な季節です。2年前には新型インフルエンザが発生。従来からの季節性インフルエンザと併せ、国内でも多くの感染者が出ました。インフルエンザは、とくに小児や高齢者、あるいは重い基礎疾患を持つなど、抵抗力が弱い人が感染すると、重症化したり、脳症や肺炎といった怖い合併症を引き起こすリスクがあり、流行前のワクチン接種など、予防の徹底が何よりも重要です。そこで、けいゆう病院の小児科医で、慶應義塾大学医学部客員教授の菅谷憲夫先生に、インフルエンザの正しい知識と対策についてうかがいました。

**インフルエンザの季節になりました。季節性インフルエンザに加え、今は新型も登場しています。どんな注意が必要でしょうか。**

**菅谷** その前にインフルエンザについて、基礎的な説明をしておきましょう。

インフルエンザは、インフルエンザ・ウイルスが原因の感染症です。ウイルスには幾つかの種類がありますが、ヒトに感染して、しばしば大流行を引き起こすのが、A香港型とB型です。これらは季節性インフルエンザと呼ばれています。

一方、2年前の2009年に豚を感染源とする新種のウイルスによるインフルエンザが発生し、世界中で大流行しまし

た。これまでの季節性インフルエンザとはタイプが大きく異なることから、こちらは「新型インフルエンザ(A/H1N1」と呼ばれました。

**では、この冬は「季節性」と「新型」の二つのインフルエンザに対する備えが必要になるわけですね。**

**菅谷** いえ、法律上はそうではありません。と云うのも、新型の「A/H1N1」について、国が今年3月末に「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」に基づく「新型インフルエンザ等感染症」の指定を外し、今後は季節性インフルエンザとして扱うことを決めたからです。それに伴い、名称

も「インフルエンザ(H1N1)2009」としました。

つまり、法律によって様々な規制がかかる「新型」の扱いをやめ、今後は季節性インフルエンザとして、A香港型やB型と同じ扱いにしようということです。

**なるほど、そういうことですか。ところで、インフルエンザとふつうの風邪は、どこが違うのでしょうか。**

**菅谷** まず、原因となるウイルスの種類が違います。それと発症後の症状も、いろいろと異なります。

例えば、ふつうの風邪の場合、発熱や寒気、鼻水、咳、くしゃみなどの症状が出ますが、いずれも軽度のことが多い

く、熱もさほど高くはなりません。

一方、インフルエンザは感染から発症までの期間が、1〜2日程度と非常に短く、いきなり高熱を発するのが特徴です。熱は38〜40度近くになることも多く、悪寒を伴ったります。

また発熱と同時に、頭痛や筋肉、関節痛、全身のだるさ(倦怠感)といった全身症状も見られます。これらの症状は、ふつうの風邪よりずっと強く、インフルエンザの特徴の一つです。

そして、3〜4日経って、熱が下がり始めた頃に、今度は鼻水や咳・くしゃみなどの症状が出てきて、その後、快方向かいます。完治までには、通常、1週間から10日を要します。

## 脳症・肺炎などの合併症にも注意を 迅速な受診・治療が身を守る

**インフルエンザでは、合併症も怖いそうですね。**

は、肺炎のほか脳症などがあります。

**菅谷** インフルエンザが引き金になって発症する合併症に

とくに小児や妊婦、高齢者、重い基礎疾患(ゼンソクなどの慢性呼吸器疾患、心臓疾患、腎臓機能障害、糖尿病

などの生活習慣病)のある方の場合は、体力や免疫力が弱いために、症状が重くなったり、肺炎などの合併症を引き起こすことが多くあり、十分な注意が必要です。

また、小児の合併症で最も怖いのがインフルエンザ脳症です。発症は突発的で、高熱の後に、全身けいれんや幻視、幻聴などの神経症状を起し、意識が混濁します。症状が重いと、死に至ったり、一命は取りとめても神経障害などの後遺症が残ることがあります。

脳症を発症しやすいのは、小児の中でも1〜3歳くらいの乳幼児ですが、ただ発症率は数万人に一人と低く、あまり神経質になる必要はないでしょう。

**インフルエンザはどのような経路で感染しますか。**

**菅谷** 最も多いのが、咳やくしゃみなどで飛び散ったウイルスを吸い込む飛沫感染です。それと鼻をかんだ際にウイルスが手に付着し、そこから感染する接触感染もあります。

それともう一つ、空気感染もあります。インフルエンザ・ウイルスは、風邪のウイルスと違い、感染力が非常に強いのが特徴です。そのため、空気中に浮遊しているウイルスを吸い込むことで、感染するケースも多くあります。

ちなみに、感染力がいかに強いかは、世界で約4千万、国内でも約40万人が死亡した1918年(大正7)のスペイン風邪をはじめ、1957年(昭和32)のアジア風邪(世界で約2百万人死亡)、1968年(昭和43)の香港風邪(同約百万人死亡)など、過去に度々、世界的大流行を引き起こしたインフルエンザの歴史を見れば明らかです。

**インフルエンザの怖さについて、よく分かりました。予防のためには、具体的に何が必要でしょうか。**

**菅谷** 一番の予防法は、やはりインフルエンザが流行する前のワクチンの接種です。ワクチンについては、予防効果を疑問視する向きもありますが、接種していれば、例えばインフルエンザに感染・発症しても、

症状の悪化を抑え、軽くて済む効果が期待できます。

そのため、とくに小児や高齢者、重い基礎疾患があるなど、体力や免疫力が弱く、合併症の危険にさらされやすいハイリスクの方たちには、ぜひワクチンを受けていただきたい。

ただその際に、最も大事なことはハイリスクの方だけでなく、身近にいる回りの人たちも一緒にワクチンを接種することです。例えば、高齢者や乳幼児のいる家庭なら家族全員、保育園や老人施設なら、職員全員がワクチンを打つ。そうでないと、予防効果が限られてしまいますから、ぜひこの点を肝に銘じて欲しいと思います。

**ワクチンは、いつ接種すればよいのですか。**

**菅谷** ワクチンを接種後、体内に予防のための抗体ができるまでに3〜4週間かかります。従って、遅くともインフルエンザが流行する1カ月前。流行が始まるのは例年、12月に入ってからですので、その前の11月中には接種が終わって

いるのが望ましいでしょう。

ちなみに、今冬のワクチンは、季節性の扱いになった「インフルエンザ(H1N1)2009」とA香港型、B型。この3種類に対応するワクチンです。

**治療の方はどうなっていますか。よく効く薬が開発されていると聞きますが…。**

**菅谷** 今は迅速診断法が進歩し、医療機関で受診すれば、15分前後でインフルエンザか否かの正確な診断が可能です。その結果、インフルエンザと判定されれば、効果的な薬を処方してもらえます。

インフルエンザの特効薬としては、商品名タミフル(内服薬)、リレンザ(吸入薬)などのノイラミニターゼ阻害薬がよく知られています。昨年から新たにイナビル(吸入薬)、ラピアクタ(静脈注射薬)が加わり、現在、国内では4種類のノイラミニターゼ阻害薬が使用されています。

いずれも、インフルエンザには大変によく効く薬です。ただ、症状を悪化させないためには、早めの診断・治療が鉄

則です。そのため、突然の高熱などインフルエンザの疑いがある症状が出た場合は、様子見などをせずに、早めに医療機関を受診してください。

インフルエンザは、発熱から48時間以内の治療開始が大切とされており、治療が遅れると、せつかくの特効薬も効かなくなります。

**インフルエンザを予防するうえで、ほかに注意点はありますか。**

**菅谷** よく言われることです。が、不要不急の外出は控え、なるべく人込みは避ける。また、外から帰宅したら、よく手を洗い、うがいを励行すること。

それと咳やくしゃみをする際は、口と鼻をマスクやティッシュで覆い、顔を人に向けて、使用したティッシュはすぐにフタ付きのごみ箱に捨て、必ず手を洗う。さらに、症状のある人は周囲にウイルスをまき散らさないよう、必ずマスクを着用すること。こうした「咳エチケット」をふだんから心がけて、ぜひ予防に努めて欲しいと思います。



# ワクチン無料接種で、 子宮頸がんを予防 対象は中1から高2相当の女子

若い女性に急増している子宮頸がん。この予防に効果のあるワクチンの公費助成が認められ、横浜市では2月からワクチンの無料接種が始まっています。対象は中学1年生〜高校2年生相当の女子のみですが、ワクチンの接種率はまだ十分とは言えません。ワクチン不足で、一時は初回の接種が困難になる事態も生じましたが、今は正常に戻り、また9月からは新ワクチンが追加され、接種可能なワクチンが2種類になりました。そこで横浜市医師会常任理事の白井尚先生に、ワクチンによる子宮頸がんの予防効果などについて聞きました。



横浜市医師会常任理事  
白井尚先生

**最初に子宮頸がんについて簡単に説明してください。**

**白井** 子宮の入り口付近の「子宮頸部」にできるがん。これが子宮頸がんです。ほかに子宮の奥の赤ちゃんが育つ場所の内膜にできる「子宮体がん」もあり、この二つを「子宮がん」と総称しています。

子宮がんは、近年増える傾向にあり、とりわけ20〜30代の若い女性の間で、子宮頸がんの増加が目立っています。そのため、予防を中心とした子宮頸がん対策が急がれており、その一環で、今回の公費助成が実現しました。

**子宮頸がんの原因は？**

**白井** 疫学的な調査・研究の結果、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が、がん発症に深く関与している

のある2価ワクチン（商品名サーバリックス）が承認され、2月から公費助成による無料接種が始まりました。そしてさらに、この9月からは新ワクチン（同ガーダシル）が追加され、接種できるワクチンが2種類に増えました。ガーダシルは16型、18型のほかに、6型、11型にも対応する4価ワクチンです。6型と11型は、性感染症の尖圭コンジローマ（性器いぼ）の原因ウイルスとされており、この予防にも大きな効果が期待できます。

**今回、公費助成の対象が若年層の女子に限定されました。これはなぜですか。**

**白井** 確かに、ワクチンの無料接種を受けられるのは、高校2年〜中学1年生相当（平成6年4月2日生まれ〜平成11年4月1日生まれ）までの女子のみに限られています。これには若い世代で急増している子宮頸がんを何とか防ぎたい、との大きなねらいがあります。

子宮頸がんの原因の大半は、性行為を通してのHPV感染で、多くは感染後、数年から10数年を経て、がんを発症します。従って、今回はHPV感染の端緒となり得る性行為を初めて経験することが多い年代に、対象を絞ったわけです。

もちろん、小学校の高学年や大学生など、この前後の年代でも、性行為によってHPVに感染するリスクは極めて高いわけですから、有料（自己負担）にはなりますが、早めのワクチン接種で、予防に努めることを是非お勧めします。

**ワクチンの効果は？**

**白井** まだデータが少ないので、断定的なことは言えませんが、子宮頸がんの発症を7割程度予防する効果があると見込まれています。

また、一度接種したワクチンの持続効果についても、諸説がありますが、おおむね短くて7〜8年、長ければ20年近くであろうとされています。

**ワクチンの接種方法は？**

**白井** 子宮頸がん予防ワクチンは、6カ月間をかけて計3回の接種。これが基本です。サーバリックスは初回接種日から、おおむね1カ月後と6カ月後に、ガーダシルは2カ月後と6カ月後に、それぞれ追加接種を行います。接種方法は、上腕の筋肉注射です。

ただ、今回の無料接種は、平成24年の3月31日で終了します。従って、これから初回接種を受ける場合は、最終の3回目は、無料期間終了後の来年4月以降にズレ込んでしまいます。その際の接種費用の扱いは、現在のところ未定です。国の方針が決まり次第、横浜市も対策を講じるものと思われれますので、今後の横浜市の広報にご注意ください。

**ところで、ワクチンはどこで接種ができますか。**

**白井** 横浜市と契約している「協力医療機関」なら、どこでも無料でワクチン接種が受けられます。ただし、電話等での予約を忘れずに。協力医療機関は市内各区のホームページに一覧が掲載されています。

また横浜市ワクチン相談窓口（電話045-6771-4183）でもご案内しています。

無料接種は横浜市民であることが条件ですから、健康保険証や学生証など住所、氏名、生年月日が確認できるもの（母子健康手帳があれば、それも）を持参し、保護者が同伴しない場合は、保護者の同意書も必要です。

**最後に子宮頸がんの予防に関し、医師の立場からアドバイスはありますか。**

**白井** ワクチンを接種すれば、子宮頸がんには絶対ならない、と考えるのは間違いです。ワクチンは子宮頸がんの原因となるすべてのHPVに対応するのではなく、がんの発症を100%防ぐことはできません。

従って定期的ながん検診で、子宮頸がんを早期に見つけることが極めて大切です。子宮頸がんは初期のうちに見つけて、治療を行えば、ほぼ100%完治します。

検査は問診・内診と、子宮頸部表面の細胞を綿棒などでこすり採り、顕微鏡で調べる「細胞診」だけです。痛みもありません。予防ワクチンの接種と併せ、子宮頸がん年齢の20歳を過ぎたら、少なくとも2年に一度は是非、がん検診を受けて欲しいと思います。

それと最後にもう一言。今回のワクチン公費助成は、1年限りの臨時措置です。しかし、これでは効果も限られるので、行政当局には無料化の継続を強く望みます。

# バランスよい 食事が基本

聖母の園  
管理栄養士 阿部 悦子  
協力・(社)神奈川県栄養士会

現在、日本人の平均寿命は女性86歳、男性80歳となり、老後は誰もが健康に過ごしたいと願っています。

高齢になると噛むことや飲みこむことが難しくなる場合があります。軟らかいものを好む傾向が強くなります。その為、食べ物が偏ったり、食が細くなり栄養不足から体力低下を招くなどの問題が出てきます。

普通の食事だとうまく食べられない場合は、細かく刻んだり、とろみを加えて飲み込みやすくします。一度にたくさん食べられない時は回数を分けることも効果があります。

ます。

食事はおいしく召し上がれていますか？おいしい食事は元気のもと！

- 食欲はありますか？ 食事が美味しく感じますか
- 楽しく食事や会話が出来る環境がありますか
- しつかり噛んで食事を食べられますか
- 毎日同じものばかりを食べていませんか

食べ物から得られる栄養素には、体を健康な状態に保つ重要な働きがあります。

さまざまな栄養素の働きが関わることで、体が健康に保たれているのです。

例えば1食の食事に「赤・黄・緑・白・黒」の5色の食品を取り入れるとバランスの良い食事になると言われています。

「赤」は肉や赤身魚、にんじん、トマトなど、「黄」は卵や南瓜、生姜、ゆず、たけのこなど、「緑」はほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜、「白」

は米、麺類、大根や白菜などの淡色野菜、豆腐など、「黒」はわかめ、のりなどの海藻類、きのこ、黒ゴマなどになります。

個人個人で必要な栄養量は変わりますが、年齢を問わず、食生活を大切にすることは健康を維持する基本となり、生活習慣病の予防にも繋がります。

今回は歯が弱っている方や食欲がない時にもおいしく召し上がれるメニューを紹介致します。

## 【あぶら麩(ふ)丼】

あぶら麩は東北地方の郷土料理に使われる油で揚げたあぶら麩です。歯が弱い方や食欲がない方にお勧めです。車麩などの油で揚げたあぶら麩も代用できますが、その場合はお肉を入れると美味しくなります。



### あぶら麩丼(4人分)の作り方

- ① あぶら麩は2cm幅の輪切りにし、ぬるま湯に5~10分程つけて戻す。
- ② 干しいたけは前もって戻し、スライスに切る。(干しいたけの戻し汁は、だし汁で使用する)  
たまねぎはスライス、にんじんは短冊切りまたは花型など飾切りにする。
- ③ 鍋に、だし汁、たまねぎ、干しいたけ、人参を入れやわらかくなるまで煮る。
- ④ ③がやわらかになったらAの調味料とあぶら麩を入れて煮る。
- ⑤ ④に卵をかけ、三つ葉を添える。



### にんじんゼリー(5人分)の 作り方 (1人分 約80ml)

- ① ゼラチンは分量の水に振り入れ、ふやかしておく。
- ② 鍋ににんじんと水を入れ、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ③ ミキサーに茹でたにんじんと水210mlを入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ④ 鍋に③と砂糖を入れ、火にかけ、温まったらふやかしたゼラチンとレモン汁を加える。
- ⑤ 器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

材 料	量	
ごはん	150g	
あぶら麩 (仙台麩)	小1.5本 (戻す前約40g)	
たまねぎ	中1ヶ	
干しいたけ	4枚	
にんじん	中1/2本	
三つ葉	適量	
卵	M3個	
だし汁	400ml	
調味料A	しょうゆ	大さじ3 1/2
	砂糖	小さじ1 1/2
	みりん	大さじ3
	料理酒	大さじ2
塩	少々	

材 料	量
にんじん	65g
砂糖	65g
レモン汁	15~20ml
ゼラチン	9g (ふやかす水 分量外30ml)
水	210ml



## まわし一本で、元気いっぱい 相撲で心身を鍛える

日本の国技・相撲。男たちが裸でぶつかり合う様は、勇壮そのものです。八百長問題で揺れた大相撲の世界とは別に、今、アマチュア相撲が元気いっぱい。

横浜市港南区の「港南相撲クラブ」にも、小学生から社会人まで多彩な面々が集い、土俵狭しと、大好きな相撲を楽しんでいます。

☆

「ハッケヨイ」「残った、残った」。秋の風がさわやかな日曜の朝。港南区の旧県立野庭高校の体育館横に設けられた土俵の上で、きりりとまわしを締めた裸のアマチュア力士たちが、激しくぶつかり合います。

豪かな上手投げや鋭い突きでの押し出し。はたまた土俵際でのうっちゃりなど、多彩な技が飛び出し、白熱した肉弾戦に見ている方も思わず力が入ります。

土俵上で熱戦を展開しているのは、地元で活動を続ける「港南相撲クラブ」の部員たち。週1回、日曜日に催す定例の稽古

日を待ち兼ねていたように、どの顔も喜々としています。

### 小学生から社会人まで、 相撲好きが集う

港南相撲クラブは、平成7年に誕生しました。この年、県立野庭高校の相撲部監督だった荒巻郁雄さんの呼び掛けで、港南区相撲連盟が発足。その活動団体として、港南相撲クラブが設立されました。以来、今日まで地道な活動を続け、16年の歴史を刻んでいます。

現在の部員数は20人ほど。小・中学生から社会人まで、年齢も職業も様々です。

「一番下が小学2年生で、一番上は53歳の会社員。えっ、最年長は誰かっ?」

もちろん、この私ですよ。アハハ……。そう言っつて、明るく笑うのは監督の倉持均さん。秋田県の高校時代に相撲部に所属し、社会人になって一端やめた後、30代で再び土俵に戻ってきた根っからの相撲好きです。



ふだんは仕事などで忙しい部員たちが顔をそろえるのは、週1回の定例の稽古日。平成15年の統合で閉校になった旧野庭高校に集まり、同校の相撲部が使っていた屋根付きの立派な土俵で、午前10時頃から昼過ぎまで、ぶつかり稽古などで、たっぶり汗を流します。

定例の稽古のほか、毎年催される地元港南区の相撲大会をはじめ、県や横浜市の大会などにも積極的に参加。大会の直前になると、優勝をねらって、稽古にも一段と熱がこもります。

また、時には旧野庭高の土俵を離れて、二泊二日の合宿を行うことも。一昨年の夏は、千葉県勝浦市にある日本武道館の研修センターに泊まり込み、相撲の稽古と交流会などで、楽しいひと時を過ごしました。

### 初心者も数多く入門

港南相撲クラブの特徴は、相

撲は全く初めてという初心者の入門が多いこと。中には、まず最初に息子をクラブに入れ、その後、自らも相撲の面白さにはまって、入門を志願した初心者のお父さんもいたそうです。

10年前から相撲を始めた真田康介さん(35)も、そんな一人です。相撲の経験はゼロでしたが、「力が強く、体力にも自信があったので、相撲大会で勝てるか、一度試してみたかったです」と同クラブへ。が、勝負の結果は「全く歯が立ちません。相撲は力だけでないことを、嫌というほど思い知らされました」。それ以来、稽古に精進。相撲の技を磨き、今では見違えるほど強くなりました。

### 「小」が「大」を投げる醍醐味

ところで、相撲の魅力はどこにあるのでしょうか。

野庭高校の相撲部OBで、港南相撲クラブのコーチをつとめる宇山健二さん(36)は、「相撲は古代から受け継がれてきた日本の伝統的な国技。長い歴史を持ち、格式があり、奥も深い。他のスポーツのように、体重別のクラス分けもないので、小兵力士が大型力士を投げ飛ばすこともできる。私はそんな相撲の醍醐味が大好き」と言います。

宇山さんは、保育園の頃から相撲を取り始め、今も骨の髄までどっぷり相撲に漬かる、文字通りの「相撲の虫」。日本独自の国技の発展へ向け、「子供たちが裸を嫌わず、もっと相撲に関心を持つて欲しい」と、切に願っています。

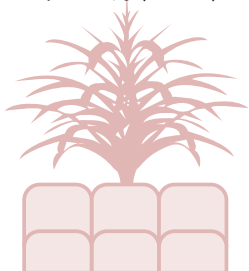
相撲は一見、特殊なスポーツのように見えますが、監督の倉持さんによると、「体重や年齢、経験に関係なく、誰もが体ひとつで楽しめる。体力や柔軟性がつき、健康づくりに、とてもいい」そうです。

「初心者、大歓迎。見学も自由」をモットーに、大好きな相撲を取り続けて16年。これから本格的な冬を迎えますが、港南相撲クラブの面々は寒さも何のその、まわし一本の裸姿で、元気いっぱい稽古に励みます。



ノンアルコールビールの  
カロリーとプリン体

カロリーオフやプリン体オフのノンアルコールビールが好調に売れているそうです。ビール業界大手4社のホームページから主力ビールとノンアルコールビール100ml当たりのアルコール分(%)、カロリー(Kcal)、プリン体含有量(mg)の三成分を調べてみました。結果は、キリンラガービール(アルコール5%、カロリー42Kcal、プリン体6.9mg、以下同様)、キリンフリー(0.00%、18Kcal、2.5mg以下)、アサヒスーパードライ(5%、42Kcal、6mg)、アサヒダブルゼロ(0.00%、0Kcal、0.2mg以下)、サントリーモルツ(5%、42Kcal、9.0mg)、サントリーオールフリー(0%、0Kcal、0.5mg以下)、サッポロ生ビール黒ラベル(5%、40Kcal、7.5mg)、サッポロプレミアムアルコールフリー(0.00%、22Kcal、4.0mg)でした。キリンとサッポロのノンアルコールビールは普通のビールの半分くらいのカロリーがあるのに対して、アサヒとサントリーのノンアルコールビールはカロリー0Kcalであり、プリン体もかなり低めなことが分かりました。但し、アルコール自体には、カロリーはあります。ダイエット中の人や痛風の人は参考にして頂ければ幸いです。(S. Ne)



こんな時どうする

胃癌について教えてください

横浜外科医会

胃癌とはどういう病気ですか

私たちの体では毎日無数の細胞が役目を終えて新しい細胞に交代しています。例外は心臓と脳や神経だけです。このとき、同じ細胞を必要な数だけつくるのですが、必要な数以上にどんな細胞ができてしまう状態を「腫瘍」と言います。さらに、一部の細胞が旅に出て別の臓器に新居を構えてしまったり、周囲に細胞が這い出ていくことがあります。こうした性質を持つ細胞からできてくる腫瘍を「がん」と言います。そして胃の粘膜で生まれてあちこちに広がっていく腫瘍が胃癌なのです。

胃癌が出来る原因は  
なんですか

以前からたばこ、アルコール、

胃潰瘍ほかありとあらゆる可能性が言われ研究されてきました。ポリープが癌化するという説もありましたし、最近ではピロリ菌もその原因の一つであるという主張も出てきました。しかし、いずれも決定的な証拠を掴むには至っていません。

胃癌の診断は  
どのようにするのですか

最終的には内視鏡(胃カメラ)で疑わしいところの組織を採取して顕微鏡で見ると診断します。これまで、バリウムを飲んで写真を撮る方法で集団検診が行われてきましたが、最近は大まかな振り分けをするために、ペプシノーゲンという物質や、ピロリ菌の有無を組み合わせる方法も検討されています。しかしこうした方法で正確に癌の有無を振り分ける

事が出来るかどうかのデータはまだありません。また腫瘍マーカーだけで癌の有無を判断する事は不可能です。

症状で判断する事は  
出来ますか

これをお読みになつていらっしゃる方に、内視鏡で胃の組織を採取された経験のある方もいらっしゃると思います。胃の粘膜から血が出るほど鉗子で引きちぎられても何も感じなかったはずですから実際に癌があつてもかなりの期間何も感じないはずなんです。だからこそ検診で見つける必要があるのです。また、何かの症状がきっかけで胃癌が見つかつて、それが癌に関係していないこともあります。結果的に偶然見つかる事も多いのです。ただし癌が進行すると、やせたり貧血になったりして診断

される事もあります。

治療はどのように  
行われるのですか

手術が第一、抗癌剤がその補助的な役割となりますが、癌の進行状況によっては抗癌剤中心になります。癌は広がって行く性質があると初めに述べましたが、手術の範囲がそれより広ければ癌を取り切れた事になります。もし手術した範囲より外に癌細胞が広がっている可能性が疑われれば、抗癌剤が有効な手段となります。癌がほかの臓器に飛んで行つていない事が明らかで胃の壁の深いところまで食い込んでいなければ、内視鏡で癌を含む組織を取り去る事が出来ます。また最近では腹腔鏡というテレビカメラでモニターしながら小さな傷で大きな範囲を切除する方法も行われています。



# 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

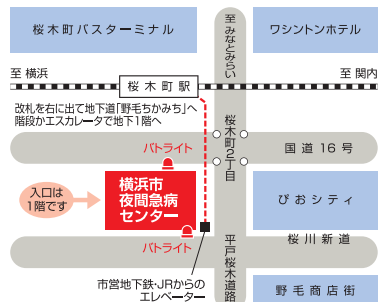
内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時	
<b>旭区休日急患診療所</b> ☎(045)363-2020	<b>瀬谷区休日急患診療所</b> ☎(045)302-5115
<b>泉区休日急患診療所</b> ☎(045)801-2280	<b>都筑区休日急患診療所</b> ☎(045)911-0088
<b>磯子区休日急患診療所</b> ☎(045)753-6011	<b>鶴見区休日急患診療所</b> ☎(045)503-3851
<b>神奈川区休日急患診療所</b> ☎(045)317-5474	<b>中区休日急患診療所</b> ☎(045)622-6372
<b>港南区休日急患診療所</b> ☎(045)842-8806	<b>西区休日急患診療所</b> ☎(045)322-5715
※現在、駐車場がご利用できませんので公共交通機関でご来院ください。	
<b>港北区休日急患診療所</b> ☎(045)433-2311	<b>保土ヶ谷区休日急患診療所</b> ☎(045)335-5975
<b>栄区休日急患診療所</b> ☎(045)893-2999	<b>緑区休日急患診療所</b> ☎(045)937-2300
	<b>南区休日急患診療所</b> ☎(045)731-2416

毎日の夜間はこちらへ

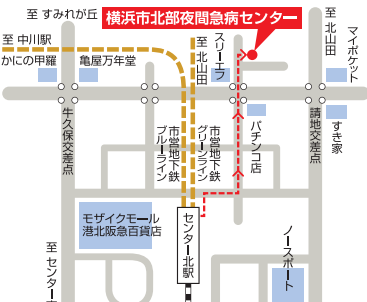
**横浜市夜間急病センター** ☎(045)212-3535  
 内科・小児科・眼科・耳鼻科：午後8時～午前0時  
**横浜市北部夜間急病センター** ☎(045)911-0088  
 都筑区休日急患診療所1階 内科・小児科：午後8時～午前0時  
**横浜市南西部夜間急病センター** ☎(045)806-0921  
 泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時

**横浜市救急医療情報センター** ☎(045)201-1199  
 24時間対応  
**横浜市小児救急電話相談** ☎(045)201-1174  
 平日：18時～翌朝9時 土曜：13時～翌朝9時 日祝日・年末年始：9時～翌朝9時  
**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

※受診する際は、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	中区	社会保険横浜中央病院 ☎(045)641-1921
鶴見区	済生会横浜市東部病院 ☎(045)576-3000	保土ヶ谷区	聖隷横浜病院 ☎(045)715-3111
保土ヶ谷区	横浜市立市民病院 ☎(045)331-1961	旭区	横浜旭中央総合病院 ☎(045)921-6111
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター ☎(045)851-2621	旭区	上白根病院 ☎(045)951-3221
中区	横浜市立みなと赤十字病院 ☎(045)628-6100	港北区	菊名記念病院 ☎(045)402-7111
港南区	済生会横浜市南部病院 ☎(045)832-1111	緑区	横浜新緑総合病院 ☎(045)984-2400
		青葉区	横浜総合病院 ☎(045)902-0001
		戸塚区	戸塚共立第1病院 ☎(045)864-2501
		戸塚区	東戸塚記念病院 ☎(045)825-2111
		瀬谷区	横浜桐峰会病院 ☎(045)303-1151

## tvk「健康最前線」

11月～12月の放送予定

- 11月 ★ 18日 前立腺肥大症(1)
- ★ 25日 前立腺肥大症(2)
- 12月 ★ 2日 「ほどほど」ができない(1)
- ★ 9日 「ほどほど」ができない(2)
- ★ 16日 年末年始の救急

毎週金曜日午後1時30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。)

## 救急医療情報 相談ダイヤル #7499を設置

市民の皆様へ救急医療情報センター(201-1199)、小児救急電話相談(201-1174)、産科あんしん電話(228-1103)を利用しやすくするため平成23年11月1日より#7499のみで利用できる「救急医療情報・相談ダイヤル」が設置されました。今までの電話番号からも引き続きつながります。また、携帯電話・PHS・プッシュ回線電話からもつながりますが、その他の電話からは045-227-7499で利用できます。

**利用時間**  
 救急医療情報センター 年中無休・24時間受付  
 小児救急電話相談 平日▶18:00～翌朝9:00 土曜▶13:00～翌朝9:00  
 日・祝・年末年始(12/29～1/3)▶9:00～翌朝9:00  
 産科あんしん電話 平日▶9:00～17:00(祝日・年末年始(12/29～1/3)除く)