



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.223

5・6

月号

みんなの健康 1 2011.5/6

最新医療情報

東日本大震災に対する
横浜市医師会の対応
横浜市医師会仙台市若林区
医療支援派遣チーム報告

からだにやさしい食事づくり

子ども達に
伝えたい食事を

◆健康の仲間たち

音楽に乗り、楽しく躍動
エアロビクスで健康づくり

◆こんな時どうする？

とびひ

待合室

東日本大震災に対する 横浜市医師会の対応

横浜市医師会長 今井 三男

今回発生した東日本大震災は未曾有の災害を東日本に及ぼし、その後遺症は想像を絶する事態となりました。誰もが経験したことのないような揺れで、一瞬、体に異常が起こったように感じられた方が多かったと思います。東日本の皆様には心からお見舞い申し上げますと同時に、亡くなられた方々に対し哀悼の意を表したいと存じます。

横浜市医師会では十四大都市医師会連絡協議会における災害時の相互支援の約束ごとに従い、今回の支援本部となった札幌市医師会と連絡をとり、その対応に努力しました。他都市の十四大都市医師会に先駆けて、要請のあった亡くなられた方の検視作業に因應するため、派遣医師2名、事務職員1名、運転手1名のマンパワーを確保するとともに、食糧、通行許可書、

※十四大都市医師会連絡協議会とは、横浜や川崎など全国11の政令都市と東京、大阪、京都の3都府の医師会で構成され大都市に共通する医療問題について話し合い、解決策を模索することを目的にしています。

滞在場所をようやく都合をつけ、震災後の2日目には仙台市へ支援隊を派遣する計画に結びつけました。一般道では仙台市までの所要時間が推測できないことが予測されましたので、神奈川県警と交渉した結果、閉鎖された高速道路の通行証を発行して頂き、なんとか見通しがつくだろうと判断し遂行することができました。

派遣隊から刻々と入る情報によると、検視される先生の仕事は大変な労力を要し、一人の方の検視に30分以上かかり、朝から晩まで働き続け疲労困憊されていると報告されてきております。事前に分かっていたことですが、現地での食糧は持参のインスタント食品であり、かなり過酷な状況であったと想像できます。

今回は3日間が派遣の限界と判断し、また他都市からの派遣もあることを考え、一旦退くことに決めました。十四大都市医師会連絡協議会の約束事では、災害を受けた政令市医師会からの要請があれば診療の救護隊を送ることになっていま



神奈川新聞厚生文化事業団理事長(左)へ義援金を渡す今井会長(中央)と新海副会長(右)

すが、今回は亡くなられた方の検視作業のために救護隊を送りましたが、診療の要請は当初ありませんでした。しかし、マスコミ報道によりますと、かなり診療に支障をきたしているという噂が伝わりましたので、直接仙台市医師会にお伺いし診療体制の情報をお聞きしました。仙台市内は電気、水道は閉ざされ不便になっているが、かなりの地元診療所は2〜3日後には不備ながらも診療に復帰できる目途であるとのお答えでしたので安心して経過をみることにしました。

しかし、一週間経つと、仙台市の避難所へ診療を目的とした救護隊を送って欲しいとの要望があり、横浜市医師会は3月27日から29日までの間、再度、診療体制のできる派遣隊を送りました。避難者の方々からは大変感謝されたこと伺っております。

今回の甚大な災害のことを考えると、避難される方々はかな

り長期戦になることが想像されます。恐らく、今後避難者に対する診療の必要性は、益々増大することが予想されます。それに備え横浜市医師会として要望に応えられるよう努力するつもりです。

一方、被災地域に対して義援金を横浜市医師会として、当然救援するべきとの判断のもとに協力することに決定し、当面神奈川新聞厚生文化事業団を介して日本赤十字社に1000万円救済いたしました。また、本会傘下の各区医師会でも義援金の話が持ち上がり寄与されているようです。

また、災害による電力不足が夏場の生活活動に深刻な影響を与えることが予測されています。今でも計画停電により、病院、診療所は余儀なく診療を停止し、皆様方にかんがりの迷惑をかけていると思います。

しかし、これも電力事情を考えれば仕方ないことかと考えます。我々にできることは平素節電に努力し、日本経済ができるだけ

横浜市医師会仙台市若林区 医療支援派遣チーム報告

根上 茂治(常任理事)・黒木 敏徳(会員)

停滞しないように協力するようにしたいものです。今回の災害は1000年に一度の未曾有の国家的危機であると言われております。この難局を乗り越えるためには、国民、政府、企業等全

員が一致団結して出来るだけ無駄なことは避け、我慢しお互いに信頼し、助け合の精神の下に頑張るべきだと思えます。また、冷静沈着に行動することも心がけましょう。

平成23年3月11日14時46分、三陸沖を震源とする巨大地震が発生しました。気象庁はこの地震を平成23年(2011年)東北地方太平洋沖地震と命名しました。日本政府はこの地震によってもたらされた甚大なる災害を「東日本大震災」とすることを平成23年4月1日の閣議で了承しました。今回の被災地にある仙台市医師会は十四大都市医師会連絡協議会の災害時相互支援協定に基づき、医療支援チーム派遣要請をしました。これをうけて、横浜市医師会今井三男

会長は私たち2名の医師と事務職員1名の派遣を決定し、また、日本災害医療支援機構に仙台までの往復のための自動車を要請しました。横浜市医師会の3名と日本災害支援機構のメンバー1名の計4名のチームが仙台市若林区の六郷中学校救護所で、3月27日から3月29日の3日間、医療支援活動を行ったので、報告します。

宮城県仙台市は、宮城県の中部に位置し、同県の県庁所在地で、東北地方最大の都市です。仙台市には5つの行政区が置かれており、仙台内陸部は北から泉区、青葉区、太白区、太平洋沿岸部は北から宮城野区、若林区となっており、仙台市は政令指定都市であり、仙台市医師会は横浜市医師会と同様、十四大都市医師会連絡協議会のメンバーです。仙台市医師会は、地震発生後数日間は、警察から依頼された遺体の検視業務に追われ、会員が行うべき通常診療に支障をきたしていたため、十四大都市医師会に検視をする医師の派遣を要請していました。地震発生から10日以上過ぎ、検視業務が一段落したところで、次には、仙台市医師会は仙台市行政から、3月22日から当分の間、仙台市立六郷中学校避難所の救護所運営を依頼されました。仙台市医師会は十四大都市医師会への要請を「救護所医師の派遣」に変更し

ました。このような経緯で我々横浜市医師会チームが仙台へ派遣されることになりました。以下、活動記録の抜粋を記載します。



仙台市若林区太平洋岸から200m位のところ

●3月26日(土)午後2時、我々4人は横浜市中区の横浜市医師会を出発。東北道を走行し、午後7時30分仙台に到着しました。

活動記録

●3月27日(日)午前8時、仙台市立六郷中学校に設置された救護所へ出勤。午前中は被災地と避難所の視察をしました。被災地の津波被害は惨憺たるものでした。「多くの人がいないが、誰がいないのかを指摘できる人がいない」ということでした。六郷中学校体育館と武道館が避難所、保健室が救護所になっていました。約300人の被災者が避難生活を送っていました。この救護所は六郷中学およびその周辺の数カ所の避難所の被災者を対象に24時間態勢で開設されていました。仙台市急患センターの看護師さんが交代で、常時、救護所を守っておられました。医師の診療は午前9時から午後5時ということでしたが、なにかあれば、電話連絡や緊急で駆けつける体制で臨みました。救護所には医薬品および医療材料が十分揃っていました。3月22日の救護所立ち上げから名古屋市医師会、広島市医師会、福岡市医師会、川崎市医師会が前任チームとして診療を行っており、それぞれの医師会が「自己完

結」の原則のもと、医薬品・医療資材を持ち寄っていて、結果としてこの救護所には十分な医療材料が揃っていました。また、仙台市薬剤師会からは、不足薬剤があれば届けてもらうことが可能ということでした。昼過ぎ、前任である川崎市医師会から業務を引き継ぎました。診療に訪れる患者さんは、かぜ、腹痛、下痢、嘔吐、不眠など様々な症状を呈していました。指を深く切った患者さん、転んで頭を打った患者さん、しりもちをつけて腰痛になっ

た患者さんもいました。それぞれの患者さんに、診療の終わりに、「家はどうなっているのですか?」と問いかけると、患者さん達は堰を切ったかのように、自分の体験を話してくれました。ここで避難生活をしている人の多くが家を流され、命からがら、間一髪で助かった人たちであることがわかりました。よく話を聞いて



黒木敬徳医師

あげることが、患者さんを癒し、前向きに生きていくためのきっかけになると思われました。私たちが患者さんの話を聞き、共感してあげることも大切な支援のひとつだと感じました。

●3月28日(月)午前8時救護所へ。9時前から診療開始。避難所生活で体調を崩している人の診療を行いました。周辺の避難所にいる人への往診も行いました。床ずれの処置、胃瘻の管理等必要な処置も行いました。

この日も訪れる患者さんや、往診した患者さんのお話に耳を傾け、津波被害の悲惨さが身にしみました。午後11時50分避難所救護所の看護師さんから体調が優れない人について相談があり、処置を指示しました。

●3月29日(火)午前9時前から診療開始。六郷中学の養護教諭の先生によると、地震発生時、中学1、2年生は学校にいたため、全員無事。3年生は午前中のみの授業で、昼過ぎに帰宅



医療支援活動のスタッフ(後列右より)根上常任理事、康葉氏、金子職員、黒木医師(前列)仙台市急患センター看護師

したため、津波に巻き込まれたが、幸いなことに全員無事、明日教室で、ささやかながら卒業式を行えるとのことでした。一人もかけることなく卒業生を送り出せることにほっとしておられました。午後5時まで診療を行い、我々の次に担当する大阪府堺市医師会の先生に電話で申し送りをして、午後5時15分に六郷中学を車で出発しました。東北自動車道を順調に走行し午後10時15分無事帰宅しました。以上が活動報告です。

最後に、独立行政法人産業技術総合研究所活断層・地震研究センターが行った仙台市若林区の地質調査から、4570年前以降でかつ有史以前の地層から津波によると思われる堆積物の層が6層確認されており、その間にこの地を少なくとも6

回の津波が襲ったという根拠が示されています。また、日本地震学会ホームページから、有史以後のマグニチュード8以上の三陸沖地震を調べると、5つ記載があり、古いものから、869年7月9日貞観地震(M8.3-8.6)死者約1000人、1611年12月2日14時頃慶長三陸沖地震(M8.1)死者2000-5000人、1896年6月15日19時32分明治三陸地震(M8.2-8.5)死者・行方不明者21959人、1933年3月3日2時30分昭和三陸地震(M8.1)死者・行方不明者3064人、と記載されています。明治や昭和の三陸沖地震もかなり大きな地震だったのだと思います。今回の平成23年(2011年)東北地方太平洋沖地震(M9.0)を1000年に一度の稀な大地震と捉えるものではなく、三陸沖地震は定期的なやつてきて、いつ起きてもおかしくない地震と捉え、次の地震が起これるときには、被害を最小限に食い止めるように、十分な対策を立てる必要があると考えます。

子ども達に伝えたい食事を

海老名市役所子育て支援課
管理栄養士 岡田 卓子
協力：(社)神奈川県栄養士会

「食事」とは、生きるための基本となるものであり、子どもの健やかな心と身体の発達には欠かせないものです。そのためには、「なにを」「どれだけ」食べるかということとともに、「いつ」「どこで」「誰と」「どのよう」に「食べるか」ということが重要になります。

人との関わりも含めて、これらのほどよいバランスが、心地よい食卓を作り出し、心の安定ももたらすものです。それが健康な食習慣の基礎につながっていきます。

また、乳幼児期から、発育・発達の段階に応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことによって、生涯にわたって健康でいきいきとした

生活を送る「食を営む力」が育まれていきます。

保育園では「食を営む力」が育まれていくような環境づくりを心がけています。ご家庭でも一緒に

に食事づくりに関わる経験させたいと思います。野菜の皮をむいたり、ちぎったり、盛りつけたりとできることはいろいろあります。

また、給食のメニューの中で子ども達がよく食べるものとして、カレーがあり、他に切干大根やひじきの煮物などの和食があります。一見、難しく思うかもしれませんが、煮物は



やわらかく食べやすい料理として、保育園では馴染みのメニューとなっています。ご家庭でも是非、食卓に並べてみてはいかがでしょうか。

かたつむりチャーハン (4人分) の作り方

- ①玉ねぎ・ベーコンはみじん切りにする。
- ②ウインナーは数ヶ所に小さく切れ込みを入れてゆでしておく。グリーンピース・いんげんは湯通ししておく。
- ③熱したフライパンにバターをひき①を入れよく炒め、ご飯を加えさらに炒めたらコンソメ・カレー粉で味をととのえる。
- ④お皿の上に③のチャーハンを丸く型どり、その上にグリーンピースといんげんをつけて時計の形を作る。
- ⑤下の方にウインナーをかたつむりの体のようにのせて、目のレーズンも飾り付けて出来上がり。

材 料	量
ご飯	480g
玉ねぎ	小1/2個
ベーコン	2枚
バター	大さじ1
カレー粉	小さじ2
顆粒コンソメ	小さじ1・1/3
ウインナー	4本
レーズン	8粒
いんげん	4本
グリーンピース	16粒

切干大根の煮物 (4人分) の作り方

- ①にんじんはせん切り、切干大根は洗ってヒタヒタの水につけて15分ほどおいて戻して水気を絞り、4~5cm幅に切る。油揚げは5mm幅のせん切りにして熱湯をかけて油抜きをする。小松菜は4~5cm幅に切り、下ゆでする。
- ②鍋に油を熱し、にんじんを入れて炒め、水気を絞った切干大根も入れて、全体に油がなじんだら、だし汁と油揚げを加える。
- ③②に調味料を入れ時々混ぜながら、20~25分くらい中火で煮る。煮汁がほとんどなくなったら茹でた小松菜を加える。

材 料	量
切干大根	20g
にんじん	20g
油	2g
油揚げ	20g
だし汁	80cc
砂糖	大さじ1/2強
みりん	小さじ1弱
しょうゆ	大さじ1/2強
小松菜	40g

ちぎりスープ (4人分) の作り方

- ①玉ねぎ・ベーコンはせん切りにする。いんげんは、すじをとり手で2cm位に折る。
- ②レタスは手でちぎり、モロヘイヤは葉を摘み取り、手で2~3つにちぎっておく。
- ③なべに水と①を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。いただいたコンソメ、②を加え、ひと煮立ちしたら塩・こしょうで味をととのえる。

材 料	量
玉ねぎ	1/3個(60g)
レタス	40g
モロヘイヤ	20g
いんげん	4本
ベーコン	2枚(20g)
固形コンソメ	1個
塩	2つまみ
こしょう	少々
水	480cc

ひじきの炒め煮 (4人分) の作り方

- ①にんじんはせん切り、ひじきはさっと洗ってひたひたの水につけて15分ほどおいて戻す。油揚げは5mm幅のせん切りにして熱湯をかけて油抜きをする。さやえんどうは斜めせん切りにし、熱湯でさっとゆがいておく。
 - ②鍋に油を熱し、にんじん、ひじきを入れてよく炒め、油揚げも加えてさらによく炒める。
 - ③②にだし汁を加えて煮る。材料がやわらかくなってきたら、調味料を入れて10~15分ほど煮詰める。茹でたさやえんどうを最後に加えて盛りつける。
- ※さやえんどうの代わりにピーマンのせん切りを加えて炒めてもおいしく食べられます。

材 料	量
にんじん	30g
ひじき	10g
ごま油	2g
油揚げ	20g
だし汁	50cc
砂糖	大さじ2/3
しょうゆ	小さじ1強
さやえんどう	2本(12g)



音楽に乗り、楽しく躍動 エアロビクスで健康づくり

躍動感あふれるリズムと踊り、若い女性たちに人気のエアロビクス。有酸素運動が、健康づくりなどに効果的なことから、最近ではシニア世代の間にも愛好者が広がっています。

横浜市中区の老人福祉センター「麦田清風荘」でも、今春から利用者の皆さんがエアロビクス研究会を立ち上げ、元氣いっぱい、エアロビクス楽しんでます。

麦田清風荘では、昨秋、趣味の教室の一つとして、初めてエアロビクスを取り入れ、受講生を募りました。これに対して、20数名の応募があり、教室は大盛況。期間が6カ月のため、教室はことし3月末で終了となりましたが、エアロビクスの魅力にはまった受講生の有志が集まり「この先もずっと続けよう」と新たに研究会を発足させました。エアロビクス研究会に参加したのは、受講生のほぼ半数に当たる12名のシニア女性たち。毎月第1、第3火曜日(午後2時30分〜4時)を定例の練習日にして、教室で教えていた岩本

啓子先生が、引き続き指導に当たっています。

楽しく元気に初練習

寒気が去り、すっかり春めいた4月初めの昼下がりに。新たに誕生したエアロビクス研究会の第1回定例会が、麦田清風荘の訓練室で開かれました。この日集まったのは全部で8名の会員たち。研究会の初練習日とあって、どの顔も晴れやかです。

「さあ、今日も元気にエアロビクス楽しみましょう」。岩本先生の元氣な掛け声が室内に響き、早速、準備体操が始まりました。

スローテンポの音楽に合わせ、体を前後に屈伸させたり、軽く足を上げたり、二人一組になって互いに引つ張り合ったりと、入念に体をほぐしていきます。「高齢の方も多いので、万が一ケガでもしたら大変。だから、事前のストレッチには、たっぷり時間をかけるんです」と岩本先生。

準備体操は20分ほどで終



り、ここで小休止。水分を補給し、呼吸を整えた後、いよいよ本番のエアロビクスに入ります。

音楽も一転、アップテンポ調のものに変わり、室内に躍動感がみなぎります。先生の「イチ、ニー、サン…」の掛け声や手拍子に合わせて、前後左右に大きくステップを踏み、また手足を上げ下げして、勢よく体全体を動かします。

シニア世代が対象のエアロビクスのため、動きはそれほど激しくはありませんが、それでも運動量は相当なもの。30分も続けると、額いっぱい汗が噴き出していきます。エアロビクスで思い切り体を動かした後は、リラックスタイム」と称する終息へ向けたストレッチの時間。床に敷いたマットの上

に寝転んだりして、心身を休

めていきます。こうして約1時間30分。「ハイ、お疲れさまでした」と岩本先生が優しく声を掛け、第1回の定例練習は無事に終了しました。

健康づくりに適した有酸素運動

アメリカが発祥の地であるエアロビクスは、代表的な有酸素運動の一つで、心肺機能を強め、体脂肪を減らしたり、骨密度を高めたたりする働きがあります。そのため、生活習慣病や骨粗しょう症などの予防に効果があり、中高年世代の健康づくりに適した運動と言われています。

実際、エアロビクス研究会の皆さんも、その効果を実感しているようです。「エアロビクスの後は、体が軽くなり、身も心もすっきり。本当に健康になったような気分です」と会員の中で最高齢の磯野貞枝さん(84)。また、以前はよくつまずいていたという酒井美代子さん(64)も「エアロビクスを始めてからは、足首が柔らかくな

り、足が高く上がるようになった。お陰で、つまずかなくなりました」と、嬉しそうです。



その話を、にこにこしながら横で聞いていた岩本先生が、すかさず「有酸素運動って、ボケ防止にもいいのよ。だから皆さん、これからもエアロビクス頑張ってください、大いに楽しみましょうね」。先生の励ましの言葉に、全会員がうなずき、笑顔が広がりました。

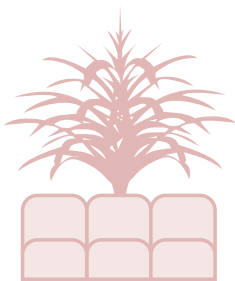
「足腰をしつかり鍛えて、健康な体をつくり、会員たちを病気に寝たきり状態にさせない(岩本先生)ことをモットーに、活動の一步を踏み出したエアロビクス研究会。今後は食事会などの催しも積極的に企画し、交流と親睦の輪を広げていく予定です。

また、今はまだ会員の数が少ないので、より多くのシニア世代に参加を求め、活動を盛り上げていくことが、目下の課題です。そのため、会では「初心者」の女性は大歓迎。有酸素運動のエアロビクスで、丈夫な体をつくり、一緒に健康生活をエンジョイしませんか」と、広く入会を呼び掛けています。

待
合
室

未曾有の東日本大震災発生3日後、断続的に起こる余震を体感しながらこの原稿を書いています。連日テレビ、ラジオでは被害状況を繰り返し放送されていますが、驚きと悲しみを越えてまさしく言葉にならない心境です。被災された方々に心よりお見舞いを申し上げ、不幸にして亡くなられた方々に心よりご冥福をお祈り申し上げます。

計画停電、断水、ガソリンや食料の不足など災害がライフラインにおよぼす影響は、平和で何不自由なく暮らしていた私たちに対する警鐘かもしれません。備えあれば憂いなしですが、健康についても日頃の健康管理がいかに大切であるか改めて認識しました。この広報誌のタイトルの一部である「みんな」で協力しあい、力を合わせて歴史的な危機を乗り越えていきましょう。(YS)



こんな時どうする

とびひ

横浜市皮膚科医会 羽尾 貴子
社会保険横浜中央病院

最近、5歳の息子の鼻の孔にジクジクとしたカサブタが出来ていましたが、頬や身体等に水ぶくれが広がってきました。これは何でしょうか？

それはとびひかもしれませんね。

とびひとは何ですか

正式には伝染性膿痂疹といえます。皮膚の細菌による感染症で、接触によってまるで火事の飛び火のように広がっていく事からとびひという俗称が付けられています。

以前、お兄ちゃんはお虫さされ後にとびひになりましたが、他にもどんな事が引金になりますか？

あせもや擦り傷を搔いた後

に細菌が感染して発症する事もあります。

大人はとびひになりませんか

大人でもなることはあります。ただ、子供では水疱を作る水疱性膿痂疹が多いのに対し、成人ではカサブタが広がる痂皮性膿痂疹が多いようです。

水疱性膿痂疹と痂皮性膿痂疹はどう違うのでしょうか

とびひのほとんどが水疱性膿痂疹で、こちらは乳幼児で夏場に多く、黄色ブドウ球菌の表皮剥離毒素によっておきます。一方、痂皮性膿痂疹は季節にはあまり関係なく、A群β溶血性連鎖球菌(溶連菌)によってかなり急速に発症し、咽頭痛や発熱を伴います。重症になると腎機能障害を伴う事が

あります。アトピー性皮膚炎患者で近年増加しています。

水疱性膿痂疹でもそのような恐ろしい状態になることはありませんか

ブドウ球菌の毒素によって全身の皮膚が真っ赤になり剥けてしまうブドウ球菌性熱傷様皮膚症候群(SSSS)があります。発熱し、脇を抱き上げようとした時にとても痛がる事から気付く事があります。

とびひの治療方法を教えてください

一般的には抗生物質を内服しますが、ご家庭では泡立てたせっけん、丁寧洗いシャワーできれいに洗い流します。入浴後は浸出液などが周囲に触れないように軟膏を外用し、

ガーゼ等で覆います。掻きむしつて広がらない様にするために抗ヒスタミン剤の内服も併用も有効ですし、ステロイド外用薬を併用する事もあります。

予防は どうしたら良いですか

皮膚を清潔に保ち、爪を短く切つて掻いても皮膚に傷を付けない様にしましょう。手洗いを励行し、細菌の温床である鼻孔をほじる癖はやめさせましょう。

幼稚園、学校には 行っても良いですか

出席停止にはなりません。医師の診断のもと治療し、病変部をきちんと覆いましょう。プールに入るのはやめた方が良いでしょう。

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
泉区休日急患診療所 ☎(045)801-2280
磯子区休日急患診療所 ☎(045)753-6011
神奈川区休日急患診療所 ☎(045)317-5474
港南区休日急患診療所 ☎(045)842-8806
※現在、駐車場がご利用できませんので公共交通機関で来院ください。
港北区休日急患診療所 ☎(045)433-2311
栄区休日急患診療所 ☎(045)893-2999

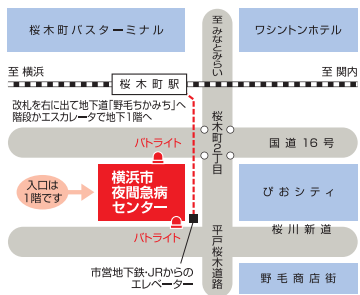
瀬谷区休日急患診療所 ☎(045)302-5115
都筑区休日急患診療所 ☎(045)911-0088
鶴見区休日急患診療所 ☎(045)503-3851
中区休日急患診療所 ☎(045)622-6372
西区休日急患診療所 ☎(045)322-5715
保土ヶ谷区休日急患診療所 ☎(045)335-5975
緑区休日急患診療所 ☎(045)937-2300
南区休日急患診療所 ☎(045)731-2416

毎日の夜間はこちらへ

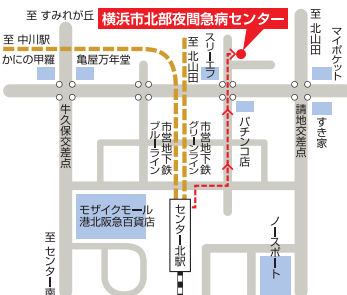
横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535
 内科・小児科・眼科・耳鼻科：午後8時～午前0時
横浜市北部夜間急病センター ☎(045)911-0088
 都筑区休日急患診療所1階 内科・小児科：午後8時～午前0時
横浜市南西部夜間急病センター ☎(045)806-0921
 泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時

横浜市救急医療情報センター ☎(045)201-1199
 24時間対応
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)	
都筑区	昭和大学横浜市北部病院 ☎(045)949-7000
港北区	横浜労災病院 ☎(045)474-8111
鶴見区	済生会横浜市東部病院 ☎(045)576-3000
保土ヶ谷区	横浜上市市民病院 ☎(045)331-1961
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター ☎(045)851-2621
中区	横浜市立みなと赤十字病院 ☎(045)628-6100
港南区	済生会横浜市南部病院 ☎(045)832-1111

内科	
西区	けいゆう病院 ☎(045)221-8181
保土ヶ谷区	聖隷横浜病院 ☎(045)715-3111
旭区	横浜旭中央総合病院 ☎(045)921-6111
港北区	菊名記念病院 ☎(045)402-7111
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

tvkテレビ 「健康最前線」

5月～7月の放送予定

5月★20日 画像診断(頭部)(1)	6月★17日 眼精疲労について(1)
★27日 画像診断(頭部)(2)	★24日 眼精疲労について(2)
6月★3日 卵巣がんについて(1)	7月★1日 熱中症について
★10日 卵巣がんについて(2)	★8日 頭部スポーツ外傷について

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。)

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

～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。