



医師会シンボルマーク

みんなの健康

最新医療情報

急増する 前立腺がん

早期発見に勝る予防は無し
50歳過ぎたらPSA検査を

医療クローズアップ

大腸がんの早期発見へ 検診を無料化

～働く世代の大腸がん検診～

No.225

9・10
月号

からだにやさしい食事づくり

秋の味覚で夏バテ解消

みんなの健康
→ 2011.9/10

◆健康の仲間たち

打って、走って、守って…
ソフトボールで元気はつらつ

◆こんな時どうする？

主人が一過性脳虚血発作(TIA)で入院しました。
脳卒中になってしまうのでしょうか？

表紙イラスト/昇龍橋

待合室

急増する前立腺がん 早期発見に勝る予防は無し 50歳過ぎたらPSA検査を

**前立腺がんが増えている
そうですね。**

上村 前立腺がんは、かつては日本では患者数が少ないがんの一つでした。ところが、近年、罹患率が急激に上昇し、男性のがんの中では第4位を占めています。

当院(市大福浦病院)の外來で、新患として扱う前立腺がんの患者さんも、10年前と比べると10倍近くに増えており、文字通り「急増」といった状況です。患者数の増加に伴い、当然、前立腺がんで亡くなる方も増えています。ちなみに、前立腺がんは欧米諸国に多く見られ、アメリカでは、皮膚がんを別にして、男性がかかるがんの第1位です。死亡率も高く、肺がんに次ぎ、第2位を占めて

います。

日本人には少なかつた前立腺がんが、なぜ急激に増えているのでしょうか。

上村 増加の原因として、まず挙げられるのがライフスタイルの欧米化。中でも、食生活の洋風化です。動物性脂肪分の多い食事の摂取量が増え、それが前立腺がんの急増を招いていると考えられます。高カロリー・高脂肪の食事は、前立腺がんの危険因子です。

また、人生80年の高齢化時代を迎えて、高齢者が増加していることも、大きな要因の一つです。前立腺がんは、高齢者のがんと言われ、60代から急速に増え始め、高齢になるほど罹患率が高まります。



横浜市大大学院医学研究科(泌尿器病態学)准教授
上村 博司 先生

このほか、近年はPSA(前立腺特異抗原)などの検査技術が向上し、早い段階で前立腺がんを見つけやすくなり、こうしたことも患者数が増加している一因でしょう。

ところで、前立腺はどのような臓器ですか。

上村 前立腺は男性だけにある臓器で、男性の下腹部、ちようど膀胱の真下に位置しています。すぐ後ろには直腸があり、前立腺の中央部には尿道が存在します。大きさはクルミくらい、重さは20グラムほどです。

この前立腺から分泌される前立腺液には、精液の一部を作る大切な働きがあり、生殖にとって欠かすことのできない臓器です。また、前立腺は大きく分

男性に特有の前立腺がん。高齢化や食生活の西洋化などに伴って罹患率が高まり、前立腺がん患者が急増しています。初期のうちには自覚症状がなく、進行がんに移行して、初めてがんと気づくケースも多いようですが、最近ではPSA(腫瘍マーカー)検査などにより、早期発見も可能です。前立腺がんについて詳しくは横浜市大大学院医学研究科(泌尿器病態学)准教授の上村博司先生に、急増の背景や診断・治療などをうかがいました。

けて、尿道を取り巻く内腺とその周りである外縁部(外腺)の二つから成り、前立腺がんの大半(約70%)は外腺部分に発症します。

前立腺がんは、進行が遅いそうですね。

上村 はい。進行の速度は比較的ゆっくりしていて、発症したがんが1センチ大に成長するまでに、ふつうは15〜20年くらいかかります。そのため「おとなしいがん」と見られがちですが、その一方で、骨などに転移しやすい特徴があり、放置しておくと同然、命に影響してきます。

例えば、前立腺がんが進行すると、周囲の骨盤や脊椎、あるいはリンパ節に転移しやすくなります。そして、そこからさらにがんが全身に

広がり、致命的となります。

前立腺がんの症状は、どのようなものですか。

上村 初期の段階では、無症状と言つていいほど自覚症状がありません。そのため、がん気づかないケースがほとんどです。

しかし、がんが進行して、尿道を圧迫始めると、尿の勢いがない、キレが悪いなどの排尿困難や膀胱刺激による頻尿、あるいは排尿痛、血尿といった症状が出てきます。

さらに、前立腺がんが周囲の骨盤や脊椎などに転移して、骨転移状態になると、腰や背中、下肢に痛みを感じたり、食欲不振から体重が減ったりします。そのため、整形外科を受診して、初めて前立腺がん気づくケース

も見られます。

前立腺の代表的な病気に、前立腺肥大症があります。肥大症と前立腺がんは、どう違うのでしょうか。

上村 まず発症部位が異なります。前立腺肥大症は、尿道周辺の内腺部に発症

し、一方、がんは前述のように大半が外腺部です。

また、肥大症は同じ腫瘍でも良性です。肥大症の症状は排尿障害などですが、多くの場合は命にかかわるような危険はありません。しかし、がんは悪性腫瘍であり、放置すると転移したりして大変なことになります。

「脚光浴びる」「密封小線源療法」「カプセル埋め込み、体内からX線を照射」

前立腺がんにはどのような治療法がありますか。

上村 主な治療法としては、手術、放射線療法、内分泌療法(ホルモン療法)の3つがあります。一般に、手術と放射線療法は、がんがまだ前立腺内にとどまっている早期がんを対象とし、それ以上にかん病巣が大きい進行がんの場合や高齢者には、主として内分泌療法を選択します。

早期がんに対して行われる手術では、がんがある部分だけでなく、前立腺を全摘

出します。また、放射線療法の場合は、体外から放射線を照射して、がん細胞を死滅させる「外照射法」と前立腺の組織内に放射線源を挿入する「内照射法」の二つの方法があります。

内照射法には、「密封小線源療法」があり、放射線を出すごく小さな線源(カプセル)を多数(通常は60〜80個程度)、前立腺内に埋め込み、内部からの照射で、がんを叩きます。副作用や身体的負担が少なく、効果も大きいので、最近は早期がんの治療法として脚光を浴びています。

手術と放射線療法のどちらを選ぶかは、がんの広がりや悪性度、患者さんの年齢などによって判断します。

進行がんが対象の内分泌療法(ホルモン療法)とは？

上村 前立腺がんの多くは、男性ホルモンの影響を受けて増殖します。従って、精巣の摘除や薬物によって精巣の機能を抑制し、男性ホルモンを遮断します。内分泌療法は、放射線療法と併用すること

で、より大きな効果が期待できます。

それでも効果がない時や末期がんのケースなどでは、最後の手段として、抗がん剤の投与による化学療法も選択肢に入ります。

前立腺がんの予防法はあるのでしょうか。

上村 前立腺がんが、なぜできるのか。その発生メカニズムは、残念ながらまだまだよく分かっていません。そのため、がんを確実に予防する手立てはないのが現状です。そこで大切なのが、前立腺がんの早期

発見です。がんを早く見つけて、適切な治療を施す。現時点では、これこそが最善の方法と言つてよいでしょう。

早期発見のためには、何が必要ですか。

上村 まず定期的ながん検査です。最近では血液中のPSA検査が容易にできるので、前立腺がんの発見率が高まっています。

PSAは、前立腺でつくられるタンパクで、本来は精液の中に分泌されますが、血液の中にも少量存在します。前立腺にがんがあると、血液中のPSAの数値が高くなりますが、診断の手順として、まず採血による簡単な血液検査を行い、がん疑いの場合は針による生検(針生検)によって、高い確率で前立腺がんを見つけることができます。従つて、前立腺がん年齢の一手手前の50歳代になつた男性は、年1回は必ずPSA検査を受けることをお勧めします。

PSA検査は早期発見だけでなく、治療した後の前立腺がんの経過観察や再発

の有無を調べる指標としても、極めて有効です。

また横浜市には、協力医療機関でのPSA検査に対する独自の助成制度があり、市内在住の50歳以上の男性の場合は、千円と格安の費用で検査が受けられます。

急増する前立腺がんから大切な命を守るために、こうした制度も活用し、ぜひがんの早期発見に努めていただきたいと思ひます。

お知らせ

第76回日本泌尿器科学会東部総会(10月20日~22日)がパシフィック横浜で開催されます。最終日の22日(土)には、「家族みんなで考える前立腺がん」をテーマに、市民公開講座(午後2時半~4時半、2時開場)が開かれますので、ぜひご参加ください(入場無料)。定員700名、事前に住所・氏名・電話番号・参加人数をフリーダイヤル:0120-833-622までご連絡ください。

★PSA検査の「協力医療機関」などについての問い合わせは、横浜市健康福祉局保健事業課(☎045-671-2453)へ。

大腸がんの早期発見へ 検診を無料化 働く世代の大腸がん検診



横浜市医師会常任理事
白井 尚 先生

近年、大腸がんの増加が著しく、新規の患者数は年間で約10万人にのぼります。その一方で、初期のうちには治療すれば、ほぼ100%完治すると言われ、早期の発見が非常に重要になってきます。そこで、本年度から働く世代を対象に、受診者負担額を無料にする新たな大腸がん検診推進事業がスタートしました。大腸がんの現状と新検診事業について、横浜市医師会常任理事の白井尚先生に伺いました。

大腸がんが増えているそうですね。

白井 大腸がんは日本人には少ないがんとされてきましたが、近年は患者数、死亡者数ともに増加しています。ちなみに、新たに大腸がんにかかる方は年間で約10万人を数え、亡くなる方も4万人を超えています。
国立がん研究センターの最新の調査では、年間の全がん死の中で、大腸がんは男性の場合が肺がん、胃がんに次ぎ第3位、女性は第1位を占めています。女性が罹るがんでも多いのは、乳がんですが、

死亡原因では大腸がんの方が多く、女性にとっても、決して軽視できないがんの一つです。

大腸がんについて簡単に説明していただけますか。

白井 大腸は、胃や小腸などで消化吸収された残りの食べ物などから水分を吸収し、大便として排出する、全長が2メートル近い長い臓器です。盲腸から始まり、上行、横行、下行の各結腸からS字状に曲がったS状結腸を経て、直腸・肛門へとつながっています。
大腸がんは、大腸内の粘膜のどこにでもでき、できる部

位によって「結腸がん」「直腸がん」と呼ばれたりもします。がんが最も多く発生する部位は、肛門に近い直腸で、S状結腸がこれに次ぎます。このふたつの部位で、大腸がん全体の約70%を占めています。
また、大腸がんは食生活など生活習慣と深いかわりがあり、飲酒や脂肪分の取り過ぎ、肥満などが危険因子とされています。

さて、本年度から国庫補助事業として、新たに「働く世代への大腸がん検診推進事業」がスタートしました。なぜ、今、この事業が行われるのですか。

白井 理由はいろいろあります。一つは、前述のように、大腸がんが増えていること。また、大腸がんは初期の段階では自覚症状が乏しく、早期発見が難しい。しかし、検診によって早期にがんを見つけ、治療を行えば、治療率はほぼ100%と言われています。つまり、早期発見・治療によって、**「治るがん」**なのです。
一方、大腸がんは働き盛りの40代から増え始め、高齢になるほど罹患率が高まります。そこで今回、働く世代の大腸がんの検診率を高めることで、

早期発見に努めてもらうことをねらいに、無料でがん検診が受けられる推進事業を実施することになったわけです。

「働く世代」が対象とのことですが、無料で大腸がん検診が受けられるのは、どんな方ですか。

白井 横浜市内に在住（4月20日現在）の男女の市民で、40～60歳まで5歳刻みの方です。具体的には40、45、50、55、60歳の方が対象になります。対象者には、横浜市から直接、大腸がん検診の無料クーポン券や検診手帳などが送付されます。送付作業は9月20日過ぎから順次行われる予定です。

検診内容についても教えてください。どんな検査をするのですか。

白井 まず一次検査として、便に混じった大腸からの出血の有無を調べる「便潜血検査」を行います。大腸がんになると、微細な出血がおこることが多く目に見えない血便の頻度が高くなります。便潜血検査は、それを調べるもので、自宅で採取した便を医療機関に持参するだけの簡単な検

査です。

便潜血検査は、自覚症状のない方の集団から、大腸がんの危険性がある方をピックアップする上で、非常に有効な検査法として認知されています。

この一次検査の結果で「陽性」反応が出た場合は、さらに大腸内視鏡検査などの精密検査を行います。

検診を実施する医療機関については、無料クーポン券と一緒に医療機関名簿が送付されますので、それを参照してください。また受診の際には、無料クーポン券のほか、免許証や健康保険証など本人であることを証明するものが必要です。

大腸がんについて、ほかに注意点は？

白井 大腸がんでは大腸内から出血し、血便が出ることも多いのですが、よく「痔」と勘違いして、受診が遅れることがあります。がんによる血便では、肛門痛がなく、血の色も多くが暗赤色です。とにかく血便が出たら大腸がんを疑い、すぐに医療機関へ。また大腸がんの初発症状として、腹痛や腹鳴、腹部膨満感などが出ることもありますので、早めの受診をお勧めします。

秋の味覚で夏バテ解消

(財)積善会曾我病院
栄養科長 西宮 弘之
協力・(社)神奈川県栄養士会

秋といえば果物、キノコ、野菜、青魚などおいしい旬の食材が目白押しです。特に果物に多く含まれるビタミン類や、青魚に多く含まれる魚油には様々な力が備わっています。

食欲の秋といいますが、夏バテした体に活力を与えるために栄養素を補充する季節とも言えます。

たとえば、酸化ビタミンとして柑橘類のビタミンC、赤ワインのポリフェノール、ビタミンEやコエンザイムQ10などがあります。ポリフェノールはアントシアニンという色素で、アルカリ性では

紫から黒っぽくなり、ハスカップや茄子や黒豆などがそれにあたります。また、酸性では赤くなり、ぶどうの赤紫色やイチゴの赤色で、赤ワイン以外でも十分摂取できます。

魚で秋の代表格と云えば、秋刀魚や鯖でしょう。大衆魚として親しまれている魚ですが、これらの魚油にはご存じのEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)というn-3系多価不飽和脂肪酸が多く含まれていますが、油のつたこの時季にはさらに多くなります。

このEPAやDHAは体内で生理活性物質に変化し、炎症を抑える働きがあります。また、他にも様々な働きが有ることが分かってきました。

このように、秋の味覚には体に良い栄養素がふんだんに含まれていますが、食べ過ぎにならない程度に味わってください。

今回は、秋の味覚をふんだんに使ったメニューで、秋刀魚の蒲焼き丼、キノコ汁、茄子の煮浸し、フルーツの盛り合わせ

り合わせを考えました。そのなかで秋刀魚の蒲焼き丼をご紹介します。

今年の夏は猛暑でしたので、旬の味覚で夏バテ解消はいかがですか。



秋刀魚の蒲焼き丼1人前 ●エネルギー/537Kcal ●タンパク質/17.4g ●脂質/21.9g ●n-3脂肪酸/2.71g
料理1人前(参考値) ●エネルギー/673Kcal ●タンパク質/20.8g ●脂質/25.9g

秋刀魚蒲焼き丼(4人分)の作り方

- ①秋刀魚は背開きで4等分しておく。(出来ない場合は三枚おろしでも可)
- ②卵は薄焼きで千切りにし、錦糸卵にしておく。
- ③根深葱は縦に切れ目を入れ芯を除き、繊維に沿って細切りにして白髪葱にしておく。
- ④調味料Aを鍋に入れ、一煮立ちさせておく。
- ⑤①の秋刀魚に片栗粉をまぶし、唐揚げにする。
- ⑥⑤の秋刀魚を④の調味料Aの鍋に入れ、弱火で煮詰める。
- ⑦器にご飯を盛り錦糸卵をちらし、その上に秋刀魚を盛りつけたれをかける。
- ⑧最後に白髪葱を上飾る。

	材 料	量
ご飯	ご 飯	600g
	秋刀魚	2匹
	片栗粉	大さじ2
秋刀魚	揚げ油	適宜
	卵	L玉1ケ
錦糸卵	塩	小さじ1/3
	白髪葱	根深葱 10cm

	材 料	量
調味料A	砂 糖	大さじ2半
	醬 油	大さじ2
	おろししょうが	小さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	水	30cc

打って、走って、守って… ソフトボールで 元気はつらつ

た」と矢部さん。

定期練習は週2回

「カーン」。快音を残し、白球が上空に舞います。相鉄線・いずみ野駅からほど近い「いずみみ台公園」。ここをホームグラウンドに、練習に汗を流すのは、泉区内の女子ソフトボールチーム「いずみ野インパラス」の面々。打って、走って、守って。熟年世代から子育て中の若いママさんまで、元気いっぱい、白球を追うソフトの仲間たちは、健康そのものです。

☆

いずみ野インパラスは、長い歴史を誇ります。チームが産声を上げたのは、32年前の昭和54年。まだ戸塚区から分区分して、泉区が誕生する以前のことです。中学・高校時代にソフトボールに熱中し、現在、代表をつとめる矢部さき子さん(64)の呼びかけにに応じ、ソフトの経験がある近隣の女性たちが集まりました。

その当時は懐かしそうに振り返りながら、「最初に集まったのは確か5人くらい。人数はまだ足りなかったけど、みんな大好きなソフトができるうれしさを、もう夢中になって練習に励みまし



びつきが強いのも、チームの特徴の一つです。

いずみ野インパラス

チームはその後、順調に歩みを重ね、今はメンバーも18名に増えました。草創の頃からのメンバーで、還暦を過ぎたベテラン組から、20〜30代の若いママさんまで、年齢も多彩です。

定例の練習は、火、金曜(午前9時30分〜正午)の週2回。いずみみ台公園内の少年野球場を使い、キャッチボールや打撃、守備練習などに励みます。人数が足りない時は、男性のソフトチームやメンバーのご主人に、助っ人を頼み、急場をしのぐこともあります。

練習が終わると、公園内の緑陰へ。持参のゴザを敷き、お弁当を広げて、楽しい昼食会の始まりです。手づくり料理に舌鼓を打ちながら、ソフトボール談義や身の回りの四方山話などで盛り上がり、笑い声が絶えません。時には、近くで農業を営む元メンバーの女性から、穫れたての野菜や漬物などの差し入れも。OBとの結

は、地元泉区では力のあるチームとして知られています。春と秋の年2回開かれる泉区ソフトボール大会では、毎回、大活躍。今春も優勝を飾り、この大会での優勝回数は30回を下りません。なぜ、そんなに強いのか。矢部さんに聞くと、笑いながら、こんな答えが返ってきました。「うちの信条はネバギブアップ。どんなに大量リードされていても、決してあきらめず、粘り強く、反撃していく。そして気がつくといつの間にか逆転している。これがチーム発足以来の、うちの勝ちパターンなんです」

熟年と若手が仲良くプレー

いずみ野インパラスは、明るく開放的なチームです。メンバー構成も年配者と若い人のバランスがほど良くとれていて、お互いが強

い絆で結ばれています。

チームで最年長の渡部幸子さん(65)は「娘のような年代の人と交流ができて、とても楽しい。一緒にプレーをしていると、若さとパワーを分けてもらえるようで、私たちも負けられないって元気が出ます」。同じ熟年組の相澤幸子さん(61)も「本当にそう。若い人から刺激を受けて、気持ち若返る。これって絶対、健康にもいいと思うんです」と笑顔で語ります。

一方、シヨートを守り、チームの要として活躍する娘世代の叶井(かない)磨由さん(33)は「年長者の皆さんには、グチを聞いてもらったり、家庭や子育ての悩みごとなどで、いろいろ相談に乗ってもらい、とても助かっています。お陰で、気分スッキリ。元気はつらつプレーができます」

グラウンド外での交流と親睦の場として毎年、暮れには忘年会を開催。メンバーのほぼ全員が顔をそろえ、2次会のカラオケも含めて、大いに盛り上がります。

北京五輪での日本代表チームの金メダル獲得で、人気が高まった女子ソフトボール。打って、走って、守ってと、なかなかハードなスポーツですが、「定年はないし、気力と体力の続く限り、ソフトを楽しみたい」(矢部さん)と、元気に白球を追っています。

高齢者健康福祉講演会

〈テーマ:成熟した高齢社会に生きる〉

- ①健康体操/講師:横浜市体育協会 指導員
- ②健康トークショー/宮川花子、宮川さゆり

●日時:平成23年11月22日(火) ●開演:13時30分(開場13時)

●会場:はまぎんホールヴィアマーレ(西区みなとみらい3-1-1)

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21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276人(座席指定・当選者に座席指定券送付、複数での申し込みの場合連番にならないことがあります。)

〈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

横浜市歯科医師会設立50周年記念市民フォーラム

【講演】

“東日本大震災”から学ぶ地域の絆とコミュニティの大切さ

ダニエル・カール氏(タレント)

菅野 武氏(TIME世界で最も影響力のある100人) 他

【シンポジウム】

●日時:平成23年11月13日(日)午後1時~4時(昼12時開場)

●会場:はまぎんホールヴィアマーレ(西区みなとみらい3-1-1)

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
駐車場の用意はありません。

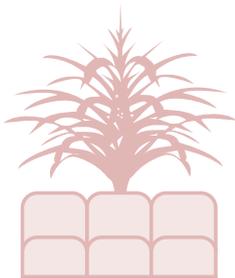
※参加費無料:先着500名 ※当日は、直接会場までお越しください。

問合せ先▶(社)横浜市歯科医師会 ☎045-681-1553

待合室

運動器を ご存知ですか？

運動器とはあまり聞きなれない言葉かと思います。消化器、循環器、呼吸器などと同じく運動にかかわる器官の名前です。骨、筋肉、腱、靭帯、末梢神経などがこれにあたります。これらの器官により、ヒトは起立し、歩き、ものを持ち、色々な運動・動作をすることが出来るのです。さて、健康寿命ということが言われるようになりました。日常的に介護を必要としないで、自立した生活が出来る期間を指します。この健康寿命をいかに長く出来るかが今後の大きな課題だと思いますが、それには運動器が重要な役割を果たします。自分の力で移動し、自分でさまざまな日常生活動作ややりたいことが出来るためには手足が丈夫でなければなりません。子供のときからスポーツに親しみ、壮年、高齢になっても楽しく運動することを続けていくことが大切です。天候に恵まれる日の多い秋です。外に出てどんな事でもいいですから、それぞれの無理のない範囲で、出来れば永く続けられるようなやり方で身体を動かしてください。(mf)



こんな時どうする

主人が一過性脳虚血発作(TIA)で入院しました。 脳卒中になってしまうのでしょうか？

横浜内科学会 丹羽 義和
にわメディカルクリニック

脳卒中とは



脳卒中は大きく脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血の3つに分けられます。脳梗塞は、脳の動脈の狭窄や閉塞により脳細胞が死んでしまう病気です。脳の動脈が高血圧などにより破れると脳出血となり、脳の動脈瘤などからクモ膜下腔という場所に出血するとクモ膜下出血になります。我が国では脳梗塞が脳卒中全体の約7割を占め、年間9万人弱の方が亡くなっています。脳梗塞はさらに3つのタイプに分けられます。すなわち、脳の細い動脈が詰まって起こるラクナ梗塞、比較的太い血管が動脈硬化で詰まったり細くなつて起こるアテローム血栓性脳梗塞、心疾患に伴い心臓

から血栓が流れてきて脳の動脈が詰まって起こる心原性脳塞栓症の3つです。

どのような症状が起きるのですか また、どのように 対応したら良いのですか



次のような症状が突然に起こつたら、脳梗塞では？と考えて一刻も早く救急車を呼ぶ必要があります。①片側の顔面と手足が動かない、しびれる ②言葉が出ない、人の話が理解できない、呂律が回らない ③片方の目が見えない、視野の半分が欠ける、物が二重に見える ④力はあるのに立てない、歩けない、フラフラする、などです。脳卒中はいかに軽症であっても緊急に対応する必要があります。

顔・腕・言葉ですぐ行動!!と覚えて下さい。

一過性脳虚血発作(TIA)とは



一方、一過性脳虚血発作(transient ischemic attack: TIA)とは、脳梗塞と同様の症状が短時間(通常は10分以内)続くが、その後その症状が自然に消失する場合をいいます。症状が消失したあとの本人は全くもとの正常な状態に戻りますので、「放置しても問題ない」と思いがちです。しかしながら、TIAは脳梗塞の前兆であり大変に危険な病態なのです。TIAを起こすと3ヵ月以内に10~15%が脳梗塞を発症しますが、その半数は48時間以内に起こります。つまりTIAを

疑つたら、すぐに専門医を受診する必要があります。

TIAや脳卒中は 何科に受診すれば よいのでしょうか



前述のように脳卒中を疑つた場合は、即、救急車を呼ぶべきです。不必要な救急車の利用が問題となっている昨今ですが、脳卒中の場合、話は別です。「顔・腕・言葉ですぐ行動」のスローガンは市内の救急隊にも徹底されております。もし症状がすぐに消失し完全に回復してもTIAが疑われます。繰り返しますがTIAは、速やかに原因を調べ治療をしなければならぬ状態です。躊躇せずに神経内科、脳神経外科などの医師の診療を受けましょう。

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ご来院ください。 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	内科・小児科・歯科 診療時間：午前10時～午後4時 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	横浜市救急医療情報センター ☎(045)201-1199 24時間対応
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	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	旭区	上白根病院 ☎(045)951-3221
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター ☎(045)851-2621	港北区	菊名記念病院 ☎(045)402-7111
中区	横浜市立みなと赤十字病院 ☎(045)628-6100	緑区	横浜新緑総合病院 ☎(045)984-2400
港南区	済生会横浜市南部病院 ☎(045)832-1111	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

「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23年10月16日(日)正午～午後4時
- 場所：新都市プラザ 横浜そごう地下2階正面入り口の向い側(横浜駅東口)

事前申し込みは不要です。
問合せ先▶まつい眼科 ☎045-322-6249

平成23年度「運動器の10年・骨と関節の日」**市民講演会**

- ①ロコモティブシンドロームとは?
- ②ロコモティブシンドロームとひざ痛
- ③自宅でできるひざ痛体操
～ひざ痛の起きにくい姿勢動作と簡単な体操～

- 日時：平成23年10月6日(木) 14:00～
- 場所：関内ホール
- 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、直接会場にお越しください。
問合せ先▶古谷整形外科 ☎045-501-6461