



医師会シンボルマーク

みんなの健康

最新医療情報

3D映像と目の健康

～映像酔いや目の疲労のリスクも～
長時間視聴などは避け、上手に楽しもう

No.230

7・8

月号

みんなの健康 2012.7/8



医療クローズアップ

どう変わる？ 私たちの医療

～診療報酬改定のポイント～

からだにやさしい食事づくり

栄養バランスを支える豆料理

◆健康の仲間たち 雑刀で健康な心身を誰もが楽しめる生涯スポーツ

◆こんな時どうする？ 子宮筋腫

表紙イラスト／ぶかり棧橋

待合室

3D映像と目の健康

映像酔いや目の疲労のリスクも

長時間視聴などは避け、上手に楽しもう



神奈川歯科大学附属横浜クリニック
原 直人 先生

迫力満点の立体映像で、大ヒットを記録した「アバター」など最近の映画をはじめ、テレビやパソコン、ゲームなどの世界で3D化した映像が増えました。しかし、その一方で3D映像を長時間、見続けると、目の疲れや頭痛、めまいなどの症状が出ることもあり、「目の健康」とりわけ小児への悪影響が心配されています。日本眼科学会も、3D映像の視聴について注意を呼びかけています。そこで神奈川歯科大学附属横浜クリニックの原直人先生(眼科学教授)に、3D映像と上手に付き合う方法を伺いました。

映像が画面から飛び出して見える3D映像が、大スクリーンを映写する中心に、人目を呼んでいます。ただ、映画などを見た後に、目や体調の不良を訴えるケースがあり、健康に及ぼす悪影響が心配されています。3D映像のどこが問題なのでしょう。

原 その前にちょっと申し上げておくと、近年はICT(情報通信技術)環境が大きく様変わりしています。

パソコンはもとより、スマートフォン(多機能携帯電話)、ゲーム機器、電子書籍など、新しい電子機器が次々と登場し、大人から子供まで目を酷使する環境に

さらされています。そうした中で、これまでも近視や眼精疲労など目の健康への悪影響が指摘されてきました。

こうしたICT環境の変化にさらに拍車をかけ、目を取り巻く環境をますます悪化させる恐れがあるのが、映像を立体的に見せる3D映像なのです。

ICT環境の変化に伴う目の酷使により、具体的にどのような生体リスクがあるのでしょうか。

原 まず一つは、視力の低下と近視の進行です。パソコンやゲーム機器などを長時間操作すると、目に過剰

な負担がかかります。また、最近ブームになっているスマートフォンや電子書籍などの電子機器は、目と画面の距離が近い「近見」状態で操作することが多く、近視を助長し視力低下の恐れがあります。

それと、もう一つ心配なのが、目の痛みや頭痛、肩こりなどの原因となる眼精疲労です。眼精疲労はこれまでは主にVDT症候群といい、パソコン作業などに長時間携わる人の間で問題になっていました。

しかし、スマートフォンなどの普及に伴い、今後は小児を含め、もっと幅広い層に眼精疲労が拡大するの

では、と心配しています。以上は通常の2D(2次元)環境下での生体リスクですが、最近はこちらに加えて、3D映像が登場。それに伴い、新たな生体リスクが問題になっていきます。

3D映像を見ると、なぜこのような生体リスクが高まるのですか。

原 3D映像は、左右の目の像のズレ(視差)を利用して、映像の中のモノを疑似的に立体的に見せる技術です。人は通常、映画のスクリーンやテレビの画面にピントを合わせて見ているところ、3D映像では、

人工的な飛び出し像に視点がいきますが、ピント合わせは画面上にあります。ここに視点とピント合わせの解離(矛盾)があります。そして、この飛び出す量が大きいと生体リスクの一つである目の疲れを大きくするとされています。

3D(3次元)環境下での長期間の生体リスクとは、どのようなものですか。

原 斜視の危険性です。3D映像では、物を見るのに不可欠なピント合わせと視線の位置が、通常の平面映像の場合と異なるために、目が内側や外側に寄る斜視が起こりやすいのです。



斜視については、過去に4歳の男の子が3D映画を見た後に、斜視になり、手術で治した事例があります。特に、もともと斜視になりやすいタイプのお子さんは、3D映像によって発症リスクがより高まりますから、十分な注意が必要です。

また、私が診療した例で

も、73歳の男性が自宅で3Dテレビを見た後で、斜視になり、慌ててクリニックを受診された方がいます。

このように3Dによる斜視は、小児だけでなく、大人もなり得る危険性があります。

また、斜視の危険性に加えて、元来2D映像で起きていたことが3D映像でも

起こり得ます。

例えば、一つは、映像酔いです。3D映画などを見た後に、頭痛や吐き気、めまいといった車酔いに似た症状が起き、ひどい場合は失神することもあります。それとポケモンショックで知られる光感受性発作も、生体リスクの一つ

です。これは15年前にテレビの人気アニメ番組「ポケットモンスター」の中で放送された青や赤の激しい光の点滅を見た幼児や児童が、めまいや吐き気、けいれん発作などを発症し、一躍、注目を集めることになった症状ですが、この光感受性発作は、3D映像でも起きる危険性があります。

ところで、3D映像による生体リスクは、大人よりも小児の方が各段に大きいそうですね。

原 その通りです。小児の中でも、とりわけ幼児は、物を立体的に見る力（立体視）が未発達なので、6歳くらいまでの幼児は3D映像の視聴を控えるべきです。通常の見方とは異なる3D映像を長く見続けると、目に悪影響を及ぼす危険性が高まります。また大人の場合は、3D映像を見ている最中に、目の疲れや異常を感じたら、すぐに視聴をやめることができますが、小児の場合は、

自分の意思ではなかなか中断ができません。その結果、症状がより進行してしまう恐れがあります。

3D映像の視聴について、「目の健康」を守る観点から、日本眼科学会なども注意を呼びかけています。健康への悪影響を避け、3D映像を楽しむには、どのようなことに気をつけなければいのでしょうか。

原 その前に再度申し上げておくと、お子さんは立体的にモノを見る力がまだ十分に発達しておらず、前述の斜視を発症する危険性が高いと思います。その点を十分に肝に銘じていただき、次に生体リスクを減らした上で、3D映像を楽しむ方法です。これについては、以下の点を心がけてください。

まず一つは、安全で適切な視聴距離を保つこと。安全な距離とは、画面の高さの3倍以上を言います。例えば、42インチのテレビなら、画面の高さが50センチ

ほどなので、その3倍の1メートル50センチくらい離れて、3D映像を見てください。

もう一つは、長時間の視聴をしないこと。延べ時間にして、1日2時間以上の視聴は控えるべきです。

それと目がチカチカしたり、疲労を感じたら、すぐに視聴をやめて、休憩を取ることでも大切です。従って子供なら親と視聴しましょう。

また斜視になりやすかったり、片頭痛のある方は、3D映像の視聴は控えるべきでしょう。ほかに字幕付き3D映画を見る場合は、目の疲労度が増大するため、注意が必要だと思います。それと最後にもう一つ。

最近教育現場で3D映像の導入が検討されていますが、中には生まれつき立体視の弱いお子さんがいます。そのようなお子さんが、3D映像の授業で、差別やいじめを受けまいよう十分な配慮が必要と考えます。

どう変わる？ 私たちの医療

診療報酬改定のポイント

病院や診療所で、診察や治療などの医療サービスを受けた際に、その対価として医療機関に支払われる診療報酬（料金）が、この4月から2年ぶりに改定されました。今回の改定で、私たちの医療はどう変わるのか。診療報酬改定のポイントについて、横浜市医師会常任理事の戸塚武和先生に解説していただきました。



横浜市医師会
戸塚 武和 常任理事

診療報酬は2年に一度、見直しが行われます。今回の改定の一番のポイントは、どんなところですか。

戸塚 まず改定率ですが、全体で0・004%アップと、わずかながら引き上げられました。

また、改定の重点項目として①急性期医療の適切な提供へ向け、オーバーワーク状態にある病院勤務医などの負担軽減と処遇改善②医療と介護の連携強化による在宅医療の充実③がんと認知症治療の推進の3点を挙げ、これらの実現を図るための医科改定財源として、計4700億円を充当しています。

重点項目について、もう少し詳しく説明してください。

戸塚 最初に「病院勤務医の処

遇改善」ですが、とりわけ救急・産科・小児科・外科など、急性期医療を担う勤務医の負担が過重になっています。そこで、今回の改定では、地域の医療機関との連携をより緊密にしたり、交代勤務制を導入するなど、勤務医の負担軽減に向けた取り組みを高く評価しました。

また、医師の事務作業を手伝う補助者の報酬加算を、よりキメ細かく設定するなどして、勤務医の負担を減らし、本来の目的である急性期医療に専念できる体制作りをめざしています。

次に「医療と介護の連携強化による在宅医療の充実」です。団塊世代の高齢化に伴い、今後は介護や療養を要する高齢者の急増が予想されます。しかし病院など医療機関の対応だけでは限界がある。そこで、こうした事態を乗り切るため、重点分野

として掲げられたのが在宅医療の充実です。そして、その核となるのが、機能を強化した在宅療養支援診療所（在宅診療）です。今回の改定では、従来の在宅診療のうち、手厚い医師配置や看取り実績がある医療機関を「機能強化型」として高く評価し、報酬を増額しました。

また、退院後のスムーズな在宅医療への移行を実現するため、特に訪問看護を手厚く評価し、新たな報酬なども設けられました。

さらに、今回は介護報酬との同時改定になったことから、医療と介護の連携が強く打ち出され、医療ニーズの高い在宅療養者に対しては、介護と密接に連携した訪問看護など、医療系サービスが提供できるようになりました。

それともう一つ。超高齢化の

中で、将来的に終末期ケアや看取りの場所が不足することが予想されます。そこで、在宅でのターミナルケアや看取りを促進するため、これらの報酬の見直しを行い、高く評価することになりました。

三つ目の「がん認知症治療の推進」とは、どのようなことですか。

戸塚 まず、がんですが、外来でも緩和ケアが受けられるよう、外来で質の高い診療を行う際の報酬が新設されました。

緩和ケアはこれまで入院患者にしか認められませんでした。これにより、より多くのがん患者さんが緩和ケアを受けられるようになります。

また、認知症治療では、専門医と地域のかかりつけ医の連携がより重要です。そこで、両者の連携を推進するため、連携した場合の報酬を手厚くしました。

ところで、今改定ではジェネリック医薬品の利用促進を図るため、新たな対策が講じられました。最近、ジェネリックという言葉をよく耳にしますが、これはどういうものですか。

戸塚 ジェネリックとは、新薬

の特許が切れた後に、主成分が同等で作られた薬のことで、「後発医薬品」とも呼ばれます。

新薬に比べて価格が安く、増え続ける総医療費抑制の観点から、国が利用の促進を図っています。今回はその促進策の一つとして、薬局が患者さんにジェネリック医薬品を勧めやすいよう、医師が「商品名」ではなく、「一般名（化学名）」で薬を処方した場合の加算が新たに設けられました。

最後に何か意見は？

戸塚 超高齢社会を迎え、医療や介護サービスに対する需要は今後ますます増大するでしょう。その一方で、総医療費の急激な増加は極力避けなければなりません。医療費の増大を抑制しながら、なおかつ質の高い医療サービスを提供していく。これは、われわれ医師に課せられた大事な使命です。

患者さんにも、この点を十分ご理解いただき、不要不急の受診は控えるなど、大切な医療資源を無駄遣いしないよう、ぜひご協力をお願いしたいと思います。

栄養バランスを支える豆料理

神奈川県立保健福祉大学
栄養学科 講師 五味 郁子
協力・(社)神奈川県栄養士会

みなさんは普段、どのような豆類の食品をとっていますか。大豆は、納豆や豆腐、みそやしょう油などの加工食品も含めて、日本人の健康と食文化を支えてきた食品の一つです。その他にも、あずき、いんげん豆、えんどう豆、そら豆、花豆など様々な豆があります。が、日本人の豆類の摂取量は意外に少ないと報告されています。

厚生労働省の「健康日本21」(21世紀における国民の健康づくり運動)では、豆類の摂取量は1日100gという目標値が設定されましたが、日本人の豆類の平均摂取量は55・3gにとどまっています(平成22年国民健康栄養調査結果)。20歳代では42・4gと、若い世代ほど摂取量が少ないのが現状です。これは豆腐であれば1/8丁、納豆であれば1パック程度の量です。

豆類のなかでも大豆は、たんぱく質と脂質を特に多く含んでいます。また、大豆(ゆで)の摂取量を50g増やすと、現代の日本人に不足のカリウムを285mg、カルシウムを35mg、鉄を1mg、食物繊維を3・5g摂ることができ、不足を補えます。その他の豆類は、たんぱく質が20%程度で、ビタミンB群、ミネラル、食物繊維を多く含むものの、脂質は2%程度でほとんど含んでいません。豆類は、栄養バランスを整える食品と言えます。

そこで今回は豆料理を紹介いたします。そら豆のように夏の時期に旬をむかえる豆類も多いです。また、豆は下準備が面倒という方もいるかもしれませんが、缶詰

の豆類はすぐに料理につかえ、便利です。レンズ豆やひよこ豆のように外国で人気の豆類も、サラダやスープ、煮込み料理など様々な

料理に合います。豆類をつかったレパートリーを増やし、食事一品、豆料理を加えてみてはいかがでしょうか。



ドライカレー(ご飯を除いたもの) ●エネルギー/412kcal ●たんぱく質/19.0g ●脂質/24.5g ●炭水化物/29.1g ●食物繊維/8.3g ●カリウム/673mg ●カルシウム/111mg ●塩分/2.8g
 そら豆のサラダ ●エネルギー/42kcal ●たんぱく質/3.0g ●脂質/0.1g ●炭水化物/7.7g ●カリウム/260mg ●カルシウム/34mg ●食物繊維/1.7g ●食塩/0.1g
 ひよこ豆の冷製ポタージュ ●エネルギー/69kcal ●たんぱく質/4.3g ●脂質/1.7g ●炭水化物/9.0g ●カリウム/189mg ●カルシウム/20mg ●食物繊維3.0g ●食塩0.5g

大豆のドライカレー(1人分)の作り方

材料	量
大豆(水煮)	50g
合い挽き肉	50g
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
ピーマン	1個
ホールトマト	1/4缶
カレールウ	20g
サラダ油	適量
塩、こしょう	少々

- みじん切りにしたたまねぎ、にんじん、ピーマンを炒める。
- 挽き肉を加えてさらに炒める。
- ホールトマトを加えて、ルウを入れる。
- 塩、こしょうで味を調え、できあがり。

そら豆のサラダの作り方

材料	量
そら豆	5粒程度
トマト	1/2個
水菜	1/2束
コーン(缶)	10g
ドレッシング	適量
塩	適量
カレールウ	20g
サラダ油	適量
塩、こしょう	少々

- そら豆を塩茹でする。
- 角切りにしたトマト、コーンと合わせて、調味する。
- 水菜とともに盛り付ける。

ひよこ豆の冷製ポタージュの作り方

材料	量
ひよこ豆(水煮)	25g
豆乳	50cc
コンソメスープ	50cc
レモン汁	適量
パセリ	適量

- ひよこ豆の水気を切っておく。
- ひよこ豆、豆乳、コンソメスープ、レモン汁をフードプロセッサーにかける。
- ざるなどで濾し、器に入れ、パセリをちらす。



薙刀で健康な心身を 誰もが楽しめる生涯スポーツ

「エイツ」「トオー」。鋭い合いが室内に響き、長尺の薙刀（なぎなた）が、相手の木剣を払います。ここは横浜市港北区岸根町の県立武道館。2階の広々とした剣道場で、先ほどから薙刀サークル「たんぽぽ」の定例稽古が始まっています。稽古に熱中するのは、シニア世代の女性会員たち。薙刀を操る姿も凛々しく、みな元氣いっぱいです。

☆

定例稽古は週一回

薙刀の愛好者たちが集い、「たんぽぽ」を結成したのは平成13年。今年でちょうど11年になります。

現在、会員は10名ほどで、60〜70代を中心に、全員が女性です。定例の稽古日は週1回、木曜日。県立武道館に集まり、午前10時から正午まで、みっちり薙刀の稽古に励みます。

薙刀は、古来より伝わる武器の一つ。太刀よりも、ずっと柄が長いことから、離れた相手と戦う際に有利とされ、馬上の武

士をなぎ払ったり、海上での戦いで威力を発揮しました。武蔵坊弁慶が京都・五条大橋で牛若丸と戦った時に使った武器としても有名です。

しかし、鉄砲の登場によって武器としての使命を終え、江戸時代に入ると、婦女子の護身用やたしなみとしての修練の道具に。そして、今は、生涯武道・スポーツとして、幅広い年代層に普及しています。

「たんぽぽ」は、古流の直心影流薙刀術・秀徳会の流れをくむサークルです。古流は型の習得（演武）と心身の鍛練に重点を置き、試合は行いません。そのため、稽古に必要な武器は、薙刀と木剣、それに木製の短刀のみ。面や胴、小手といった防具類は一切使いません。また着衣も白の胴着と袴だけ。足袋はかずに、素足で道場に立ちます。

合い鋭く、木剣を扱う

週1回の稽古では、それぞれ薙刀と木剣を持った二人が向かい、決められた型に従い、「エ



背筋ピンと、 美容にも最適

5年前に大腸がんを患いましたが、手術から1年足らずで稽古を再開。「今はこの通り、ピンピンしてます。健康を取り戻せたのも、薙刀のおかげ」と、笑顔で語ります。

会員の中で最高齢の有阪すず江さん（80）も、すっかり薙刀の魅力にはまっていきます。薙刀を始めたのは、運動不足の解消が目的でしたが、稽古に精を出すようになってからは、背筋がピンと伸び、姿勢がとても良くなったそうです。かかりつけの漢方の先生から、よく「年齢の割に、姿勢が美しい。素晴らしいことです」とほめられるとかで、「薙刀は健康だけでなく、女性の美容にもとってもいいんです」

「たんぽぽ」では主な活動として、毎週の定例稽古のほか、直心影流薙刀術・秀徳会の神奈川県支部が年2回、県立武道館で催す合同稽古などにも積極的に参加。研鑽に努めています。

薙刀で結ばれた会員たちは大変に仲がよく、サークルの雰囲気も、いつも和気あいあい。定例稽古が終わると、よくみんな連れ立って近くの飲食店へ。

おいしいランチに舌鼓を打ちながら、薙刀や四方山話で盛り上がりです。夏には暑気払い、暮れには新年会なども開催。お互いの交流と親睦にも努めています。長い歴史と伝統に裏打ちされ、心身鍛練の古武道の一つとして、今なお根強い人気を保つ薙刀。

自身、20年近いキャリアを持ち、秀徳会県支部の支部長もつとめる平田直美さんは、「薙刀は、小さいお子さんからお年寄りまで、だれもが気軽にできる生涯スポーツ。80〜90代の初心者の方でも、十分に楽しめます。心身の鍛練と健康維持のために、皆さんもぜひ一緒にやってみませんか」と参加を呼びかけています。



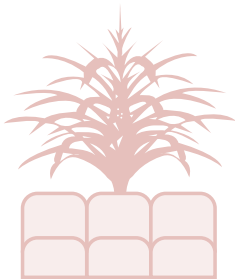
待
合
室

ほとんどすべての新生児は生後数日以内に、足底部（かかと）から数滴の採血による検査が行われている。出生の早期に発見が必要な疾患、知的障害や運動障害の原因となる先天性代謝異常症の検査である。

1953年頃ドイツのBickel博士が知能と運動発達が遅れたフェニルケトン尿症の女児の症例を報告してから研究が進み、1961年にアミノ酸を測定するガスリー法が確立した。

神奈川県では1976年からホモシスチン尿症、メープルシロップ尿症等を対象とした新生児マス・スクリーニング（ガスリー法）が導入された。発生頻度はガラクトース血症約7万7千人に一人、メープルシロップ尿症は約80万人に一人の発症と思われる。

平成23年10月からは6疾患を対象とした検査から、19疾患に広げたタンデマス法に変わった。新たな患者の早期発見が期待されている。（シュリンプ）



こんな時どうする

子宮筋腫

横浜市産婦人科医会 近藤 雅子
近藤産婦人科

子宮筋腫はどんな病気ですか？

子宮にできる硬いしこりで、30〜50才代の女性にめずらしくない病気です。しこりは1cm程の小さなものから、にぎりこぶし大、稀にそれ以上の大きさの方もいます。数は1個から複数個までいろいろです。

子宮筋腫は子宮のどこにできるの？

3種類あります。①筋層内筋腫（子宮の筋肉の中にできます）②漿膜下筋腫（子宮から外にとび出すようにできます）③粘膜下筋腫（子宮の内側で内腔にとび出すようにできます）

子宮筋腫になると、どんな症状がおきるの？

子宮筋腫ができた場所や数、大きさにより症状は様々ですが、若い時の月経に比べて出血量が多くなり、レバー状の血のかたまりが出て、貧血になります。月経の日数が長びいたり、不正出血があったり、月経痛がひどくなります。子宮筋腫が大きくなると自分で下腹部にしこりを触れる、頻尿、便秘、腰痛の症状が出たりします。ただ、全く自覚症状のない方もいます。

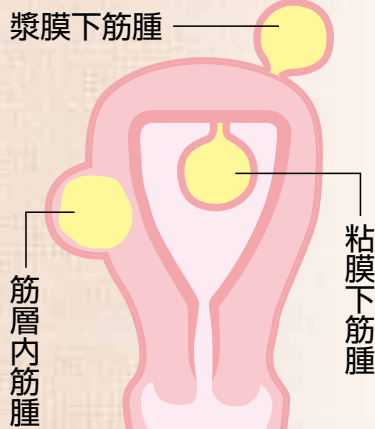
子宮筋腫を調べるために、どんな検査がありますか？

内診、超音波検査の他、CT、MRI検査をする場合が

あります。血液検査、子宮がん検査をします。

子宮筋腫の治療は？

子宮筋腫の大きさ、症状、年齢により異なります。閉経すると子宮筋腫は自然に小さくなるので、経過観察だけでもいいです。症状により貧血や月経痛の治療をします。又、



ホルモン剤で一時的に人工的に閉経状態にする治療や漢方薬治療もあります。主な手術法としては、子宮全摘術（子宮を全部摘出する手術）と筋腫核出術（子宮筋腫だけを摘出する手術）があります。

子宮筋腫を見つけるにはどうしたらいいの？

つらい月経をがまんすることなく、産婦人科医師に是非ご相談ください。又、定期的子宮がん検診を受けることで子宮がんだけでなく子宮筋腫の発見になると思います。この機会に近隣の産婦人科を受診してみてください。

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 ※但し、歯科についてはGW・年末年始を除いて、午前10時～正午まで
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	戸塚区休日急患診療所 ☎(045)852-6221
神奈川区休日急患診療所 ☎(045)317-5474	中区休日急患診療所 ☎(045)622-6372
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	横浜市救急医療情報センター 24時間対応 #7499 または ☎045-227-7499
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 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	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 テレビ 「健康最前線」

7月～9月の放送予定

7月★20日 高校野球のためお休み	★31日 胃がんとピロリ菌(2)
★27日 高校野球のためお休み	9月★7日 掌蹠膿疱症(1)
8月★3日 ランニングフォームとランニング障害	★14日 掌蹠膿疱症(2)
★10日 嚥下障害(1)	★21日 予防接種(1)
★17日 嚥下障害(2)	★28日 予防接種(2)
★24日 胃がんとピロリ菌(1)	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。)

～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。