



医師会シンボルマーク

みんなの健康

最新医療情報

あなたは大丈夫？

～中高年女性の尿失禁～

骨盤底の緩みや過活動膀胱が原因
出産や加齢、肥満も「引き金」に

医療クローズアップ

急病などで困ったらどうしますか？

電話案内#7499を
ご存知ですか

横浜市救急医療情報センター

No.237

9・10

月号

みんなの健康 2013.9/10

からだにやさしい
食事づくり

実りの秋 炭水化物に注目も

◆健康の仲間たち 「気」を高め、心身を鍛練 合気道で健康づくり

◆こんな時どうする？ 耳そうじの常識のウソ — 耳そうじはどこまで必要か —

表紙イラスト/三溪園(中区)

待合室

あなたは!?
大丈夫!

中高年女性の尿失禁

(尿もれ)

骨盤底の緩みや過活動膀胱が原因 出産や加齢、肥満も引き金に

中高年の女性に多く見られる「尿失禁」。咳やくシャミをした
り、重い荷物などを持ち上げた途端に、思わず尿がもれてし
まった。あるいは、突然尿意をもよおし、トイレまで我慢が
できなかった…。こんな経験をもつ女性は少なくないはずだ。
最近では高齢化を背景に、過活動膀胱に伴う尿トラブルも増
えており、女性にとって、尿失禁は悩みの種の一つ。そこで、
昭和大学横浜市北部病院外科系診療センター泌尿器科教授
で、女性骨盤底再建センター長の島田誠先生に、尿失禁の原
因や対処法などをつかいました。



昭和大学横浜市北部病院
外科系診療センター泌尿器科
島田 誠 先生

尿失禁とは何か。簡単に説明していただけますか。

島田 尿は腎臓で作られ、尿管を通じて膀胱に蓄えられます（蓄尿）。そして膀胱が一杯になると、「おしっこがしたい」との意思が働き、体外に排出されます（排尿）。これらはすべて、自律神経によってコントロールされています。
ところが、この機能に狂いが生じ、排尿の意思がな

いとくや、突然高まる強い尿意のため膀胱がまだ満杯でもないのに突然尿がもれてしまう、これが尿失禁です。中高年の女性に多い尿トラブルの一つで、40歳以上の女性の40%近くが経験者と言われています。

尿失禁にはいろいろなタイプがあるそうですね。

島田 女性の尿失禁の中で最も多いのが、お腹に力がかかった拍子に、尿がもれてしまう「腹圧性尿失禁」です。例えば、咳やくしゃみをした、重い荷物を持ち上げた、階段の上り下りをした、歩いていてつまづいた、大声で笑った、洗濯物を干す時に背伸びをした…など、思わずお腹に力が入り腹圧がかかった時によく

起こります。

次に多いのが「切迫性尿失禁」です。その名の通り、突然強い尿意をもよおし、トイレまで我慢できずに尿がもれてしまいます。

3番目は、腹圧性尿失禁と切迫性尿失禁が重なった「混合性尿失禁」です。突然の尿意に耐え切れず、ひどい場合は、一歩あゆむ度に尿がもれてしまう。尿失禁の「重症型」といってよく、大変に厄介です。

以上の3つが女性の尿失禁の代表的なタイプですが、これとは別に膀胱が満杯のときうまく排尿ができず、尿が膀胱から溢れ出す「溢流性尿失禁」や、歩行が不自由であったり、トイレが遠くにあるなど、身体・生活環境が原因でトイレま

で間に合わず、途中で尿がもれてしまう「機能性尿失禁」もあります。これらは男女双方に見られる尿失禁で、背景には糖尿病や前立腺肥大症、前立腺がん、子宮筋腫、子宮がんなどによる排尿障害や認知症などが関係しているケースが多くあります。

尿失禁の原因は？

島田 原因は一樣ではなく、尿失禁のタイプによってそれぞれ異なります。

まず腹圧性尿失禁ですが、一番の原因は膀胱や子宮などの臓器を下からハンモックのように支えている骨盤底の緩みです。この骨盤底は、骨盤底筋群と呼ばれる多数の筋肉や靭帯などで構成されています。ところが、

普段は柔軟性があつて骨盤底臓器をしっかりと支えている底筋群に緩みが生じ、骨盤底全体がたるんだ状態になると、膀胱が下がって、尿道を支える力も弱まり、ちょっとした腹圧で尿がもれてしまうわけです。

もう一つの原因は、尿道を締めつけて、尿がもれない働きをしている尿道括約筋の弱体化です。これは骨盤内の手術をしていたり、子宮がんなどで放射線治療を受けた人に多く見られます。

腹圧性尿失禁のもとになる骨盤底の弛緩は、なぜ起きるのですか。

島田 原因で最も多いのは、妊娠・出産です。妊娠すると、子宮が増大し、胎児の重みで骨盤底に負担がかか

り、出産時には、さらに大きな負担となります。そのため、骨盤底を支える底筋群がダメージを受け、緩みが起きやすくなる。特に多産や巨大児、難産は、骨盤底の緩みの大きな要因となります。

このほか加齢や肥満、慢性の便秘も、骨盤底の筋肉や組織を弱めたり、負担を増す一因となり、骨盤底の緩みのリスクを高めます。

もう一つの切迫性尿失禁の原因は何ですか。

島田 切迫性尿失禁は、中高年の男女に多く見られる過活動膀胱の一種です。

過活動膀胱は2002年に国際禁制学会で新たに定義された症候群で、突然に強い尿意をもよおして我慢ができなくなる「尿意切迫感」を主症状とします。通

常はこれに頻尿や夜間頻尿、切迫性尿失禁などの症状が伴います。過活動膀胱は、高齢化とともに増え、国内の患者数は800万人以上と推定されています。

この原因としては、大きく分けて「神経因性」と「非神経因性」の二つがあり、神経因性の方は、多くの場合、脳血管障害やパーキンソン病などに伴う脳の障害が原因で、過活動膀胱が引き起こされます。

一方、非神経因性の過活動膀胱は加齢などが原因になることもありませんが、大半は原因が不明です。

また、過活動膀胱の一種としての切迫性尿失禁は、帰宅して家の鍵を開けようとしたり、水に触れたり、水音を聞いたたりしたことが「引き金」になって起きることが多いようです。

骨盤底筋体操や膀胱訓練で改善を！

尿失禁の治療法はどうなっていますか。

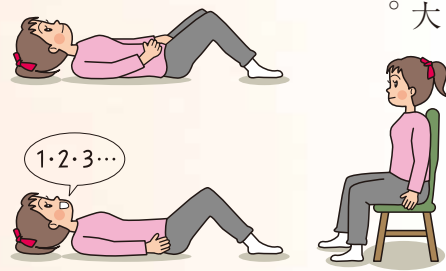
島田 腹圧性尿失禁の場合には、「骨盤底筋体操」が有

効です。この失禁の主原因は骨盤底の緩みですから、体操によって骨盤底を支えている筋肉や靭帯を強化します。骨盤底筋体操は腹圧

性尿失禁の治療の中心を成すもので、症状が比較的軽ければ、これだけで尿もれの改善が期待でき、予防法としても効果的です。

どんな体操ですか。

島田 まずいすに座るか仰向けに寝た姿勢で軽く両足を開き、リラクセスした状態で、骨盤底にある尿道や膣、肛門の辺りの筋肉をギュッと締めたり、緩めたりする訓練を繰り返します。これを10回続けて1セットとし、1日10〜20セットを目安に行ってください。これが骨盤底筋体操の基本です。効果が現れるまでに、普通は1〜3カ月程度かかりますから、とにかく毎日、根気よく続けることが大切です。



ただ、症状が重く、骨盤底筋体操でも尿もれが改善しない場合は、骨盤底筋の緊張を高める薬を利用した薬物療法や手術などの外科的方法で対応します。

また、もう一方の切迫性尿失禁の治療法は、腹圧性の場合と少々異なります。

どのように違うのでしょうか。

島田 切迫性尿失禁のもとにあるのは過活動膀胱ですから、この改善が治療の基本になります。

そこで、まず行うのが「膀胱訓練」です。過活動膀胱では、例え強い尿意をもよおしても、膀胱が満杯で、尿が溢れ出るような状態になっっているわけではありません。そのため、トイレに行きたくなってもすぐには駆け込まず、排尿をじっと我慢する。これが膀胱訓練です。

最初はトイレの前で5分間我慢し、その後、待つ時間を10分、15分と段々と延ばしていく。そうすると、強い尿意で収縮していた膀胱の緊張が緩み、尿意切迫感も段々と落ち着いてきま

す。このように排尿間隔を延ばす膀胱訓練は、過活動膀胱とそれに伴う切迫性尿失禁の改善にかなりの効果が期待できます。

もちろん、前述の骨盤底筋体操も切迫性尿失禁の改善には有効です。また、過敏になった膀胱が勝手に収縮するのを抑制する抗コリン薬を使った薬物療法なども、効果があります。

最後に尿失禁で悩んでいる方に、専門医の立場からアドバイス。

島田 尿失禁が心配で、「外出を控えている」といった中高年女性の話をよく耳にします。しかし、失禁は決して恥ずかしいことではありません。また超高齢化の進展とともに、特に過活動膀胱に伴う尿トラブルは今後ますます増えるでしょう。従って、一人で悩まずに、早めにかかりつけ医を受診し、これで難治性の場合には泌尿器科の専門医を受診してください。最近はよく効く治療薬も開発されていますので、必ずいい解決法が見つかるはずですよ。

急病などで困ったらどうしますか？ 電話案内 #7499を ご存知ですか 横浜市救急医療情報センター

急な病気やケガなどで、すぐにお医者さんにかかりたい…。そんな時に電話で、すぐ診てくれる病院や診療所の案内を行っているのが、「横浜市救急医療情報センター」です。同センターは年中無休で、電話による問い合わせに対応しています。

そこで、センターを運営する横浜市医師会の西山貴郁・常任理事（地域医療担当）に、利用状況や案内サービス向上のための対策などをうかがいました。



横浜市医師会常任理事
西山 貴郁 先生

横浜市救急医療情報センターとは、どのようなものですか。

西山 JR桜木町駅前に「横浜市救急医療情報センター」があり、横浜市医師会が指定管理者として、管理・運営を担当しています。電話で医療機関案内を

行っており、#7499（又は045・227・7499）とダイアルして頂くと音声ガイダンスにつながりますので、指示に従って操作して下さい。

救急医療情報センターの業務について、もう少し具体的に説明して下さい。

西山 例えば「急に気持ちが悪くなった」「お腹が痛くて、下痢が止まらない」「ドアに指を挟んだ」など、急な病気やケガで今すぐお医者さんに診てもらいたいけれど、どこの病院や

診療所に行ったら良いか分からない。

そんな時に、救急医療情報センターへ電話すると、本人の要望や症状などに応じて、適切な診療科目やすぐに診てもらえる医療機関を調べ、その情報を素早く教えてくれる。こうした電話による医療機関案内が、センターの仕事です。

また案内に当たっては、最初に「救急車を呼ばなくても大丈夫ですか」と、救急車の選択肢があることを伝え、その必要がない場合に、対応可能と思われる医療機関をいくつか案内しています。

電話の受付時間はどのようになっていますか。

西山 救急医療情報センターは「1日24時間・365日」フル稼働体制で、い

つでも電話を受け付けています。電話を受けるオペレーターは、通常は2名が基本ですが、診療所の多くが休診となる木曜日や土曜の午後、日曜・祝日、年末年始は、案内件数が増えるため、時間帯により、3〜7名に増員し、電話対応に当たっています。

利用状況はどうですか。

西山 昨年度の実績で見ると、センターが取り扱った電話の件数は、年間で約17万5千件、1日平均約480件です。

一方、センターが案内した医療機関を診療科目別で見ると、最も多いのが内科で、全体の21・7%。次いで小児科（15・3%）、整形外科（14・9%）の順になっています。また「歯科」の案内も行っていますが、制度上精神科の案内は行っておりませんので御了承下さい。

最後に適切で、スムーズな電話案内を行うため、センターではどのような努力をしていますか。

西山 せっかく電話を頂いても回線がふさがっていて、



市民からの問い合わせに365日対応している「救急医療情報センター」

すぐにつながらないケースもあります。そこで、オペレーターの適正配置や迅速な対応などにより、「お待たせしない電話案内」の実現に、より一層努力したいと考えています。

救急医療情報センターへは#7499（又は045・227・7499）へおかけください。またインターネットで「横浜市救急医療センター」で検索して頂く、様々な情報を掲載しております。相談の電話をかける際には、メモを用意し、要点をまとめてから相談して頂けると助かります。

また案内を受けた医療機関を受診する際は、必ず事前に電話連絡してから、お出かけ下さい。

実りの秋 炭水化物に注目も

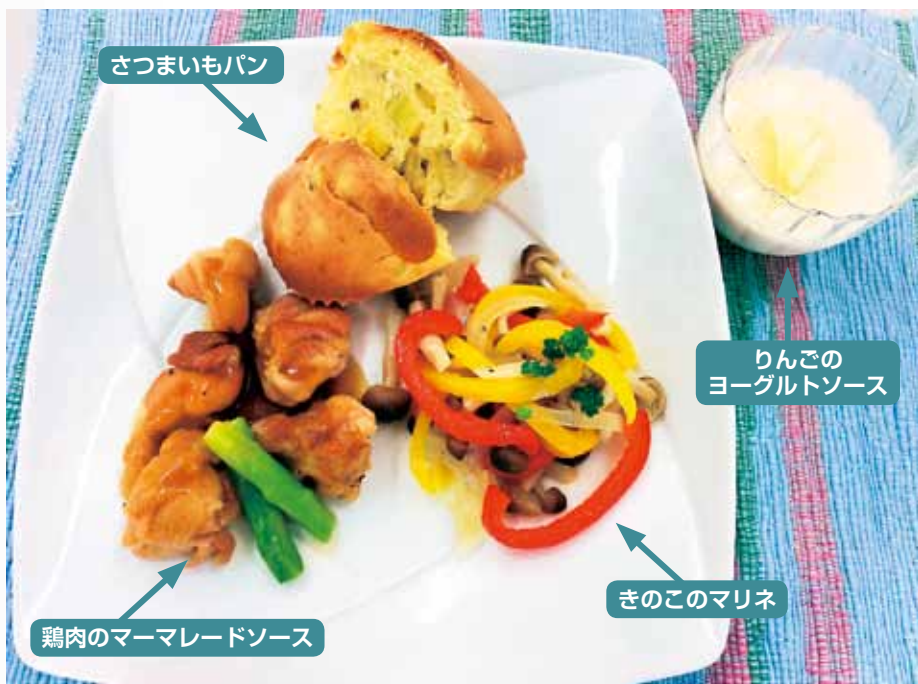
神奈川県立保健福祉大学
栄養学科講師 五味郁子
協力・(公社)神奈川県栄養士会

「秋」と言えば、何を思い浮かべますか。「実りの秋」という言葉もあり、おいしい食べ物があふれる季節という印象があります。実際には、四季折々に旬の食品があるわけですから、とりわけ「秋」に旬の食品が多いということではありません。日本人の主食となる米の収穫があるという点が「実りの秋」として大きいのではないのでしょうか。昔から、収穫を感謝する秋祭りがあったように、自然の恵みを食していることをあらためて感じる季節なのかもしれません。

一方で、米を含む炭水化物からのエネルギー摂取量は、戦後大きく低下しています。一日の総エネルギー摂取量を100%とし、炭水化物：たんぱく質・脂質それぞれからのエネルギーの比率をエネルギー比といえます。炭水化物エネルギー比は、戦後(1946年)80・6%、高度経済成長期(1975年)63・1%、最新データ(2013年)59・2%と変化し、逆に、脂質エネルギー比が増加しています。このようにエネルギー比が変化した理由は、様々に挙げられます。食の欧米化によって、肉類や油脂類の摂取量が増加したこと、おかず(主菜)のボリュームが増えて主食の摂取量が減ったことなど。特に、米

の年間摂取量は、この50年で約半分に減りました。この季節に、食の恵みに感謝するとともに、あらためて炭水化物の摂取状況を見直してみませんか。パンは、ごはんを主食とする場合に比べて炭水化物エネルギー比が低くなりやすいですが、今回のメニューで

は、実りの秋の食材であるさつまいもや、りんごを取り入れて、炭水化物エネルギー比を上げてみました。



●エネルギー704kcal ●たんぱく質38.7g ●脂質15.9g ●炭水化物100.8g (一食分)

さつまいもパン(2人分4個)の作り方

- ①さつまいもは1cm角のサイコロ状に切り、電子レンジで2~3分加熱する。
- ②さつまいも以外の材料をボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
- ③加熱したさつまいもを②に加え混ぜる。
- ④アルミホイルに③の生地をスプーンでいれる。
- ⑤200℃に予熱しておいたオーブンで、25~35分焼く。

材料	量
さつまいも	1/4本(60g)
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	5g
牛乳	35g
塩	少々
砂糖	大さじ1.5
卵	1個
オリーブオイル	大さじ1/2

鶏肉のマーマレードソース(2人分)の作り方

- ①鶏肉を一口大に切り、塩とこしょうを揉みこむ。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を焼く。
- ③②を取り出してフライパンの油を軽くふき取り、◎を煮詰める。
- ④鶏肉をフライパンに戻してからめ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

材料	量
鶏肉	200g
サラダ油	大さじ1
マーマレード	大さじ2
濃口醤油	大さじ1.5
◎酒	大さじ1.5
水	1/2カップ(100cc)
塩、こしょう	少々
水	少々
片栗粉	少々

きのこのマリネ(2人分)の作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ②茹であがった野菜を調味料と合わせる。
- ③お好みで冷蔵庫で冷やす。
- ④皿に盛り、パセリを散らす。

材料	量
ぶなしめじ	60g
パプリカ(赤・黄)	各20g
たまねぎ	20g
穀物酢	大さじ1
白ワインビネガー	大さじ1
砂糖	大さじ1
オリーブオイル	小さじ2
顆粒コンソメ	小さじ1
おろしにんにく	1g
塩、こしょう、パセリ	少々

りんごのヨーグルトソース(2人分)の作り方

- ①ゼラチンを水でふやかしておく。
- ②一口大に切ったりんご、ヨーグルト、(クリームチーズ)、牛乳、砂糖をミキサーで混ぜる。
- ③ゼラチンをレンジで温めて溶かし、②に入れてさらに混ぜる。
- ④容器に流し入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤お好みでりんごを上飾る。

材料	量
りんご	100g
ヨーグルト	50g
※あればクリームチーズ(30g)	
牛乳	20g
砂糖	大さじ1
ゼラチン	2g
水	大さじ2

「氣」を高め、心身を鍛練 合気道で健康づくり

「氣」を高め、心身を鍛える合気道。護身術や健康法の一つとして人気を集め、愛好者が増えています。横浜市戸塚区に本拠を置き、今年開設30周年を迎えた武田道場には、定年退職したシニア世代なども多く通い、「氣力の充実を図り、健康で丈夫な心身をつくりたい」と、合気道の稽古に打ち込んでいます。

☆

合気道は、関節技や当て身技などを中心とした武道の一つ。ただし、敵と戦うための格闘技としての武術と異なり、日々の稽古を通して、ひたすら自己の心身を鍛え、磨きをかけることを目標としていることから、現在は健康づくりの面から、合気道の門を叩く人も増えています。



二人一組で、反復稽古

水曜日の朝10時半。JR東戸塚駅近くの合気道研究会インターナショナル本部も兼ねる武田道場に、シニアの面々が集まって来ます。同道場が女性や定年退職した熟年世代などを対象に、週1回開いている「午前講座」の参加者です。

稽古着に着替えると、60畳ほどの広さがある道場へ。正座して、正面に掲げられた掛け軸の「合氣」に一礼した後、受け身の練習に移ります。後ろ向きに倒れ込み、同時に両手で畳を「バーン」と強く叩く受け身には、ケガの防止のほかに、血流を良くする効果があるそうで、

みな真剣そのもの。

それが終わると、二人一組になり、早速稽古が始まります。双方が立ったまま技をかけ合う「立ち技」など、多彩な基本技が次々と繰り出されます。技をかける「取り」、かけられる「受け」を交



代で行いながら、反復稽古は次第に熱を帯びていきます。途中、水分補給の休憩をはさみながら、みっちり1時間。最後は軽いストレッチで呼吸を整え、稽古は終了します。

敵と争わない、和の武道

合気道の魅力について、「午前講座」を指導している道場長の武田大雄さんは「相手と争わない、和合の精神」。それが一番ではないか」と言います。

「技をかける際も、自然の流れを利用し、決して相手の力に

逆らったり、ねじ伏せたりしません。つまり、相手との調和により、心の平和を保つ、和の武道。だから、年齢や体力に関係なく、老若男女だれもが楽しめるのです。

そんな魅力に加え、合気道には「健康増進に役立つ」といった効果も大きいようです。建設会社を定年退職してから参加している上田興文さん(71)は、「足腰が丈夫になった。受け身も十分に習っているのです、たとえ転倒しても、大ケガはしません。血流が良くなって昔からの低血圧症も改善されたし、私にとってはいい事づくめ。合気道を通していい仲間にも出会えました」と話します。

美容室経営の岩間保博さん(71)は16年間、道場通いを続けています。

「稽古に欠かさずに来たお陰で、心も体も健康そのもの。この年になっても、薬の世話にならず、毎日バリバリ仕事に励んでいます。とにかく楽しく、週1回の稽古日待ち遠しくて仕方ないんですよ」と、明るく笑う岩間さん。

定例の稽古のほかに、数々の演武大会や道場恒例の夏合宿など、年間を通して様々な催しもあり、シニア世代の皆さんも思う存分合気道を楽しんでいます。

「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25年10月20日(日)
- 受付時間：12:00~16:00
- 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 ☎322-6249

平成25年度「運動器の10年・骨と関節の日」市民講座

- 1.ロコモティブシンドロームとは
- 2.坐骨神経痛～足腰の痛みやしびれを治す方法～
- 3.坐骨神経痛の痛みやしびれを緩和するセルフケア

- 日時：平成25年10月10日(木)
14:00~16:30
- 場所：関内ホール 小ホール
- 共催：横浜市整形外科医会、横浜市スポーツ医会 他
- ※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：センター北根上整形外科医院 ☎045-911-7111

コンタクト販売に
注意喚起、再び

本年3・4月号の本紙「医療クローズアップ」で取り上げた厚労省によるコンタクトレンズ販売店への注意喚起がこの6月末に再び行われた。1年も経たないうちに厚労省が再度の通知を出したのは、大阪大学の田倉智之教授らが発表した論文がきっかけになっている。

同論文によると、日本のコンタクトレンズ販売規制は世界で最も簡素で緩やかだという。他国では有資格者の配置、処方箋提示の義務化のいずれか、または両者を販売の条件にしている。また、韓国や台湾ではインターネット販売は禁止されている。これらの事実だけでも、日本の販売実態が緩いことは窺い知れる。論文の結論ではコンタクトレンズによる眼障害を防止する方策として、眼科医の処方に基づいた販売、販売業者による適正使用に関する情報提供、購入者への眼障害の危険性開示と安全性情報の蓄積を挙げている。

規制緩和の世の中であるが、目を守るためにこの件に関しては規制強化が望まれる。(YT)



こんな時どうする

耳そうじの常識のウソ

— 耳そうじはどこまで必要か —

横浜市耳鼻咽喉科医会副会長 河合 敏
河合耳鼻咽喉科医院

耳垢とは？



耳の穴は外耳道と呼ばれ、入口から鼓膜まで、成人では約3cmの管です。耳垢は外耳道の外側1/2から発生する皮膚の汚れで、体質により乾燥したタイプの人と湿ったタイプの人がいます。耳垢はpH5強の酸性で、細菌やカビが外耳道に住み着く(生着する)のを防ぐ役割も担っています。

耳そうじの正しい方法を教えてください。

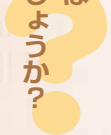


ヒトには耳垢を自然に排泄する機能(自浄作用)が備わっています。すなわち外耳道の皮膚は少しずつ外側(外耳道の入口側)に移動しており、

インクを鼓膜に付けると6〜12週間後には外耳道の入口までインクが出てくることが知られています。

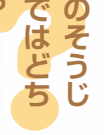
以上より、自然に排泄され、また外耳道に細菌などが生着するのを防いでくれる耳垢を無理に取る必要はありません。西欧の医学書には「外耳道内のそうじは不必要」と明記されています。一般に耳そうじは、外耳道の入口まで自然に出てきた耳垢をタオルなどで軽くふき取る程度で十分です。

外耳道内のそうじは全く必要ないのでしょうか？



基本的には必要ありませんが、外耳道の自浄作用がまだ備わっていない小児(特に就

自宅での外耳道内のそうじは、綿棒と耳かきではどちらがいいのですか？



どちらもお勧めできません。自宅での綿棒や耳かきによる外耳道内のそうじは、耳垢をさらに外耳道の奥に押し込んでしまうことが多く、さらに外耳道損傷による出血・痛みや、鼓膜を破ってしまうなど、トラブルは多岐にわたります。日本人は綿棒や耳かきで外耳道内のそうじを習慣的に行っている方が少なくありません。

耳そうじ(外耳道のそうじ)によるトラブル

疾患名	病 態	症 状
耳垢 栓 塞	耳垢による耳栓状態	耳閉感・難聴
外耳道湿疹	外耳道の刺激による湿疹	かゆみ・耳だれ
外 耳 道 炎	外耳道の刺激による炎症	耳痛・耳閉感
外耳道損傷	外耳道の皮膚が傷つく	耳出血・耳痛
外耳道異物	綿棒の綿が取り残される	耳閉感・難聴
鼓 膜 穿 孔	鼓膜が破れる	耳閉感・難聴
耳小骨損傷	中耳まで破壊	難 聴
内 耳 損 傷	内耳まで破壊	めまい・難聴

※耳閉感=耳の閉塞感

が、医学的には不必要かつ危険な行為なのです。耳垢栓塞などで外耳道内のそうじが必要な場合は耳鼻咽喉科での処置を強くお勧めします。



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
 ※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

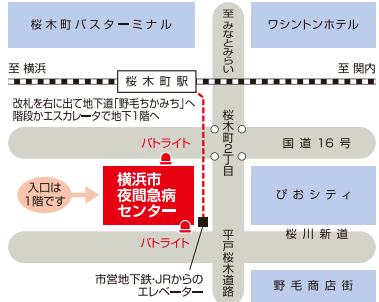
内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時			
旭区休日急患診療所	☎(045)363-2020	都筑区休日急患診療所	☎(045)911-0088
泉区休日急患診療所	☎(045)801-2280	鶴見区休日急患診療所	☎(045)503-3851
磯子区休日急患診療所	☎(045)753-6011	戸塚区休日急患診療所	☎(045)852-6221
神奈川区休日急患診療所	☎(045)317-5474	中区休日急患診療所	☎(045)622-6372
港南区休日急患診療所	☎(045)842-8806	西区休日急患診療所	☎(045)322-5715
港北区休日急患診療所	☎(045)433-2311	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

①**横浜市救急医療情報センター** #7499
 24時間対応
 ②**横浜市小児救急電話相談** または ☎045-227-7499
 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

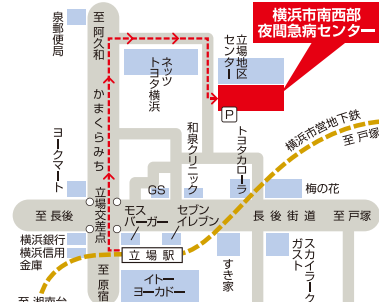
横浜市夜間急病センター ☎045-212-3535



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	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	戸塚共立第2病院 ☎(045)881-3205
		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」



9月～11月の放送予定

9月★20日 家族が「うつ病」と診断されたら②	★25日 心臓病と生活習慣①
★27日 ロコモティブシンドローム①	11月★1日 心臓病と生活習慣②
10月★4日 ロコモティブシンドローム②	★8日 声嘎れ①
★11日 飛蚊症①	★15日 声嘎れ②
★18日 飛蚊症②	★22日 出生前診断の最近の話題①
	★29日 出生前診断の最近の話題②

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。）

第23回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 成瀬 ②健康寄席／内海 桂子

●日時：平成25年11月19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下車5分もしくは、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（月）（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交付、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 横浜市高齢者健康福祉財団 ☎045-201-9205