



医師会シンボルマーク

# みんなの健康

最新医療情報

難聴で困ったら  
「人工内耳」

医療クローズアップ

よこはま  
ウォーキングポイント  
11月開始

No.243

9・10  
月号

みんなの健康 2014.9/10

からだにやさしい  
食事づくり  
きのこパワーで  
からだの調子を整えよう

◆健康の仲間たち アロマの芳香の中でヨガ  
◆こんな時どうする? 子どものけいれん

表紙イラスト/西方寺(港北区)

待合室

# 難聴で困ったら？ 期待集める「人工内耳」 聴覚改善へ効果大



横浜市立大学医学部  
耳鼻咽喉科・頭頸部外科講師  
高橋 優宏 先生

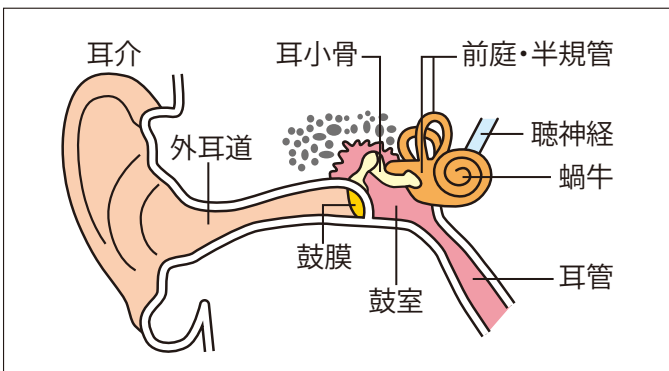
**難聴とは、どのようなものですか。**

**高橋** その名の通り、聴覚に機能障害が生じ、耳が全く聞こえなかったり、聞こえが悪くなることです。難聴には、大きく分けて「伝音性難聴」「感音性難聴」と、この二つが混じり合った「混合性難聴」の3つがあります。ひと口に難聴と

**音はどのように認識されるのですか。**

言っても、種類も原因も程度も、人によって様々です。音はどのように認識されるのですか。高橋 耳は「外耳」「中耳」「内耳」の3つの部分で構成されています。外耳の奥には鼓膜があり、鼓膜の先の中耳には耳小骨、さらにその奥の内耳には、形がカタツムリに似た蝸牛という器官があります。外から入ってきた音は、まず外耳道を通って鼓膜を振動させ、その振動は中耳にある耳小骨を経て、内耳の蝸牛に伝わります。蝸牛の中には、有毛細胞という感覚細胞があり、振動が電気信号に変換されま

す。この信号が聴神経を通じて脳に送られ、そこで初めて音として認識されるわけです。



**伝音性や感音性難聴について、分かりやすく説明していただけますか。**

「伝音性難聴」は外耳や中耳に原因があつて音が伝わりにくくなり、聞こえが悪くなる難聴です。音を大きくすることで聞こえが良くなることもあり、多くの場合、補聴器が有効です。「感音性難聴」は、蝸牛や聴神経に障害がある難聴です。老人性難聴の多くは、感音性難聴です。

**もし難聴になったら、どうすればよいのですか。**

**高橋** 難聴の中には、薬物の投与や手術によって改善

**そこで期待を集めているのが人工内耳なのですね。どういうものですか。**

するものがあります。特に外耳の鼓膜や中耳の耳小骨の障害で起きる伝音性難聴は、手術などの処置により、聴力が改善することもあります。しかし、内耳に問題がある感音性難聴の場合は、薬物治療が中心になります。高橋 ふつうは人工内耳を使う前に、まず補聴器を試します。補聴器は音を増幅して内耳にまで届けるものですが、「雑音しか聞こえない」など、効果は人によってまちまちです。そこで、補聴器によっても聴力の改

生まれつき耳が聞こえなかったり、途中で聴力を失い、難聴になったら？ こうした難聴の悩みを改善する先進医療の一つとして、大きな期待を集めているのが「人工内耳」です。最近では性能もアップし、手術で人工内耳を装着する患者さんが増えています。そこで、難聴と人工内耳の最新事情について、横浜市立大学医学部耳鼻咽喉科・頭頸部外科講師の高橋優宏先生にうかがいました。

善がない場合に、人工内耳の装着を検討します。人工内耳は、集音マイクと音声処理のためのスピーチプロセッサーが入った耳掛け式の「体外装置」と「送信コイル」、側頭部の皮膚の下に埋め込まれる「受信装置」から成ります。受信

### 人工内耳の構成

体外装置 (スピーチプロセッサー)



耳などに装着し、マイクが音を拾い、音を電気信号に変換して受信装置に伝える

受信装置 (インプラント)



皮膚下に埋め込まれ、蝸牛に挿入された電極から電気刺激を行い、音を脳に伝える

装置には細長い電極が付いており、先端部分を蝸牛の中に埋め込みます。集音マイクで外の音を拾い、それをスピーチプロセッサーが電気信号に変換します。この電気信号は送信コイルを経由して、無線で受信装置へ送られ、さらに蝸牛に埋め込まれた電極を介して聴神経を刺激することで脳に音を伝えます。

### 手術で装着するのは？ 効果は？

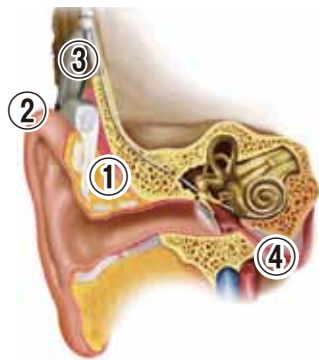
**高橋** はい。全身麻酔の手術なので、入院が必要になります。ただし、手術は通常2〜3時間で済みます。横浜市立大学附属病院で人工内耳の装着手術を受けた患者さんのデータでは、かなり重度の難聴でも、多くの方が軽い難聴程度にまで改善しています。ただし、装着しただけでは聴力の改善は進みません。人工内耳をうまく機能させ、「聞こえ」を回復するには、術後のリハビリテーションが、とても重要です。

### どのようなリハビリを行うのですか？

**高橋** 人工内耳を装着した後は、どの程度の電気信号を耳の中に送り込めばよいか。そのための電極の調整（マップニング）が極めて大切になります。そこで、最初の「音入れ」（初めて人工内耳を通して音を聞く）

### 人工内耳の仕組み

- ①マイクが音を拾う
- ②スピーチプロセッサーが音声処理
- ③送信コイルが体内の受信装置に情報を伝える
- ④蝸牛内に埋め込まれた電極が聴神経を刺激



の後は、専門の医師や言語聴覚士の指導の下で、人工内耳の調節を継続します。

### 小児の難聴、手術は遅くとも3歳くらいまでに

**高橋** 最近では人工内耳を装着する小児が増える傾向にあり、新たに装着手術を受ける難聴者の半数近くを占めています。小児の場合は、生まれつき耳が聞こえない先天性難聴か、補聴器でも「聞こえ」が回復しない中途難聴が対象になります。手術は1歳から可能ですが、「早ければ早いほど回復が見込める」と言われており、遅くても3歳くらいまでに手術を受けるのが望ましいでしょう。

現在、新生児の場合は、産科医院などで実施している「新生児聴覚スクリーニング」で難聴が発見されています。しかしそれだけでは、すべての難聴児を見つ

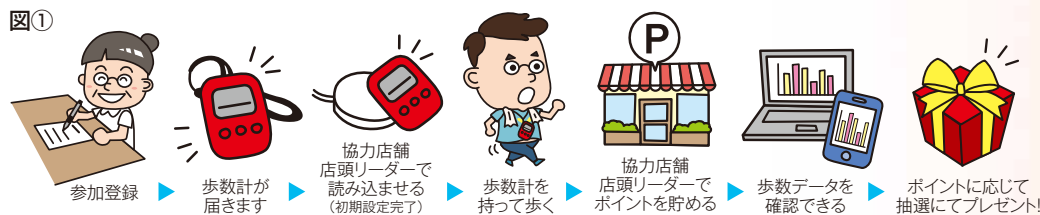
けることはできません。日頃から、ご家庭でお子さんの「聞こえ」の状態をよく観察することが大切です。

### 最後に専門医からアドバイス。

**高橋** 国内で最初の人工内耳手術が行われてから30年ほどたちましたが、この間に小型化や高性能化が進み、今では人工内耳は難聴を改善する最も有効な手立てになっています。小児なら難聴の早期発見に努め、できるだけ早く、また高齢者の場合も「年だから聞こえなくても仕方がない」とあきらめず、「おかしいな？」と感じたら、早めに耳鼻科を受診してください。

これを怠ると、聴力の改善は進みません。

横浜市では、市民の皆様の健康づくりを応援する取組みとして、凸版印刷株式会社、オムロンヘルスケア株式会社と共同で、11月から「よこはまウォーキングポイント事業」を始めます。  
(文責・横浜市健康福祉局健康安全部保健事業課)



**どのような事業なのか?**  
**A** 参加申込みをすると歩数計が送られてきます。市内の協力店舗に設置された専用リーダーに歩数計をかざすと(月2回程度)、歩数に応じてポイントが貯めることができ、貯めたポイントは景品抽選や寄付などに活用できます。(イメージ図①参照)  
 また、ご自分の歩数記録や、参加者内でのランキングなどが、パソコン、スマートフォンなどから確認できます。

**どうやって参加するのか?**  
**A** 40歳以上の市民であれば、申込みをすることができます。どなたでも参加できます。26年度は先着で5万人を募集しています。申込み方法は、郵送申込と郵便局窓口申込の二通りの方法があります。

**申し込みはどこで手に入れるのか?**  
**A** 申込書は、区役所(広報相談係、福祉保健課)市民情報センター、行政サービスコーナー、スポーツセンター、地区センター、地域ケアプラザなどで配布しています。

**リーダーはどこにあるのか?**  
**A** リーダーは商店街を中心に、市内各所に設置して

**どのくらい歩けばポイントがつくのか?**  
**A** 2000歩ごとに1ポイント(一万歩)までつきま

**②**  
 ①申込書を記入する  
 ②申込書・本人確認書類を持って窓口へ行く  
 ③歩数計が届く(受取り・支払)送料を配送業者にお支払ください

**ポイントを貯めるとどのような特典があるのか?**  
**A** 3ヶ月ごとに、期間中2000ポイント以上達成した方を対象に3000円相当の商品券があたる抽選を実施します。その他、年1回の大抽選会なども検討しています。

**過度な歩きすぎは、かえって体に悪影響を及ぼす場合もありますので、適度な運動を継続して取組んでいたことで、より多くのポイントが貯まる仕組みとなっています。**

お問い合わせ先

よこはまウォーキングポイント事業(YWP)事務局  
 電話 0570-080-130 (通話料がかかります)  
 受付時間/午前9時半~午後5時半  
 ●土・日・祝日、年末年始はお休み  
 ファクス 0120-580-376 (フリーダイヤル)

横浜市健康プランについて  
 (よこはまウォーキングポイント)  
 いよいよ11月から事業開始

# 秋の味覚!きのこ パワーでからだの 調子を整えよう!

関東学院大学人間環境学部  
健康栄養学科 寺本 あい  
協力・(公社)神奈川県栄養士会

多くの種類のきのこは、人工栽培により年中出回るようになりましたが、やはり秋の味覚の代名詞。天然のきのこ類はまさに9月〜10月が旬です。きのこは、食物繊維、ビタミンB群、ビタミンD<sub>2</sub>、ミネラルなどを豊富に含んだ低エネルギー食品で、近年は血圧降下作用や血清コレステロール低下作用、抗腫瘍活性などの機能性にも注目されています。たとえば、食物繊維は、便秘や動脈硬化の予防や改善に役立ちます。また、きのこに含まれる多糖類β-グルカンには、食物繊維と同様に働くだけでなく、ガン細胞の増殖を抑えるのではないかと考えられています。ビタミンB<sub>1</sub>は疲労回復に、ビタミンB<sub>2</sub>は美肌効果があるといわれており、たんぱく質食品と一緒に食べると効果的です。また、ビタミンD<sub>2</sub>の元になるエルゴステロールは多くのきのこに含まれていますが、紫外線や熱によってビタミンD<sub>2</sub>に変わるため、特に天日干ししたしいたけはビタミンD<sub>2</sub>が多いといわれています。このビタミンD<sub>2</sub>はカルシウムの吸収を助けて骨に蓄積させる働きをするため、カルシウム豊富な食品と一緒に食べると骨粗しょう症予防によいでしょう。

もう一つのきのこの魅力はやはりおいしさ、きのこのもつうま味、香り、独特の食感です。しいたけなどの多くのきのこは、グアニ

ル酸といううま味成分を含んでいます。これは単独ですばらしいうま味ですが、昆布のうま味成分グルタミン酸と合わさると相乗効果でおいしさが何倍にもなります。また、まつたけ

は香りの王様といわれ、土瓶蒸しや包み焼にしてその香りを楽しみます。秋の食卓に上手にきのこを取り入れて、美味しく食べて夏の疲れを一掃しましょう。



きのこおこわ(1人分)=エネルギー:313kcal、たんぱく質:7.2g、脂質:2.3g、ビタミンD:1.7μg、ビタミンB<sub>1</sub>:0.18mg、ビタミンB<sub>2</sub>:0.21mg、食物繊維:2.4g、澄まし汁(1人分)=エネルギー:16kcal、たんぱく質:1.5g、脂質:0.1g、鰻巻き卵(1人分)=エネルギー:136kcal、たんぱく質:10.8g、脂質:9.4g、えのきと小松菜のポン酢和え(1人分)=エネルギー:19kcal、たんぱく質:2.1g、脂質:0.1g、ビタミンD:0.5μg、ビタミンB<sub>1</sub>:0.14mg、ビタミンB<sub>2</sub>:0.11mg、食物繊維:2.9g

## レンジで簡単!きのこおこわ(4人分)の作り方

- ①もち米をさっと洗ってたっぷりの水に3〜4時間つけておく。
- ②しめじとしいたけは石づきをとり小房に分け、しいたけは石づきと柄をとり、5mm幅に切る。
- ③②と<A>を鍋に入れ、きのこがしんなりするまで煮て、仕上げにごま油をたらす。煮あがったら、ざるなどを用いてきのこを煮汁を分けておく。煮汁は分量をはかり、だし汁などで200ml(カップ1)にする。
- ④①のもち米の水けをきって耐熱性のボールに入れ、③の煮汁を注いでラップをして電子レンジにかける(600Wで4〜5分)。一度取り出して全体を混ぜ、再びラップをして電子レンジにかける(600Wで5分)。加熱が終わったら約5分間ラップをしたまま蒸らす。
- ⑤④に③のきのこを散らしてさっくりと混ぜる。

## えのきと小松菜のポン酢和え(2人分)の作り方

- ①えのきだけは石づきを取り半分にとって電子レンジで(600Wで1分)加熱する。小松菜は茹でて3〜4cm長さに切る。
- ②ポン酢で合え、小鉢に盛り付け、ゆずこしょうを天盛りにする。

材料	量
えのきだけ	100g
小松菜	80g
ポン酢	10ml
ゆずこしょう	少々

## 澄まし汁(2人分)の作り方

- ①花麩を水にひたし、水を吸ったら軽く絞る。
- ②三つ葉をさっと茹でて、2本束ねて結び三つ葉にしておく。
- ③だし汁を温め、塩、醤油で味を調べ、①の花麩を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④椀に注ぎ、結び三つ葉も入れる。

材料	量
だし汁	300ml
塩	2g
醤油	2.5ml
花麩	6枚
三つ葉	4本

## 鰻巻き卵(2人分)の作り方

- ①卵をよくときほぐし、だし汁、塩を入れて混ぜる。
- ②うなぎのかば焼きを芯にして、卵焼きを焼く。
- ③卵焼きを切り分けて皿に盛り、大根おろしを添え醤油少々をたらす。

材料	量
卵	2個
だし汁	30ml
塩	0.5g
うなぎのかば焼き	40g
大根	20g
醤油	少々

材料	量	
もち米	2合	
しめじ	100g(1パック)	
しいたけ	50g(4枚)	
しいたけ	100g(1パック)	
A	昆布だし	150ml
	酒	30ml
	みりん	15ml
	醤油	30ml
	塩	1g
ごま油	5ml	

## アロマの芳香の中でヨガ 心身癒され、健康に！

月2回の教室は人気上々

ダイエットや健康づくり  
に最適として、愛好者が多  
いヨガ。最近はこれにアロ  
マセラピーを組み合わせた  
「アロマヨガ」が人気を集  
めています。横浜市西区の  
老人福祉センター「野毛山  
荘」では、昨年9月に「ア  
ロマヨガ教室」を開設。ハー  
ブなどから抽出した自然の  
香りの中で、シニア世代の  
男女が健康づくりを楽しん  
でいます。

☆

アロマセラピーは、花や  
ハーブなどの植物から抽出  
したエッセンシャルオイル  
(芳香性の精油)を用いて、  
心や体を癒し、美容や健康  
効果を高める自然療法で  
す。似た効用がヨガにもあ  
り相性が良いため、この二  
つを組み合わせた「アロマ  
ヨガ」というヨガの新しい  
スタイルが生まれました。



野毛山荘では、アロマヨ  
ガにいち早く着目し、趣味  
の教室の一つに加えまし  
た。優しく心地よい香りに  
包まれたアロマヨガ教室は  
第2・4水曜日の午前中に



開かれ、人気は上々です。  
大きな窓から明るい光が  
差し込むセンターの一室の  
2カ所でオイルが焚かれ、  
かすかな芳香が漂っていま

す。この日、参加し  
たのはシニア世代の  
11名で、一人だけ、  
男性もいました。指  
導は、フィットネス  
トレーナーの岩崎玲  
さんが担当。15年を  
超えるアロマヨガ歴  
を持ち、ざつくばら  
んで、快活な先生で  
す。「今日使うのは、  
ローズマリーやレモ  
ン、ペパーミントな  
どをブレンドしたも  
の。発汗作用がある  
ブラックペッパーも  
入れてあるわよ」。

はじめにオイルについて説  
明し、ヨガが始まります。  
まずは、足の運動から。

床の上に敷いたマットに、  
ペタンと座り込み、足指の  
一本一本から太ももにつけ  
て、ゆっくりと入念にマッ  
サージ。続いて、腕や上半  
身の運動へ。座ったまま、  
両腕を大きく広げたり、肩  
の上から背中へ回したりし  
ます。足の運動に戻り、複  
雑な曲げ方に移った途端  
に、女性の一人が「痛  
いっ！」。すかさず先生が  
「無理はしないでね。痛かつ  
たら、足は伸ばしたままで  
いいですよ」と優しく声を  
かけます。片足立ちのまま、  
片手を前へ突き出す、踊る  
シバ神のポーズなど、小  
休止を挟みながらヨガが続  
きます。静かな音楽も流れ  
る中、最後はリラクゼー  
ションタイム。全員がマッ  
トの上に横たわり、静かに  
心身を休めます。1時間  
ちよつとですべてのプログ  
ラムが終了し、参加者の皆  
さんも口々に「ああ、スッ  
キリした」「体の堅さがと  
れ、とてもいい感じ」…。

身も心も軽くなり、すつか  
り癒されたようです。

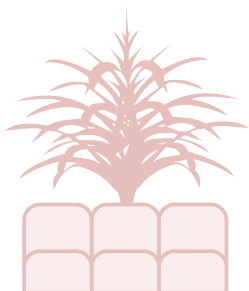
アロマの力で、生気湧く

アロマヨガの効用につい  
て、岩崎先生は「とてもリ  
ラックスした気持ちになれ  
る。しかも、いろいろなア  
ロマオイルを組み合わせる  
ことで効果はアップ。体の  
回復力や代謝力が高まり、  
健康づくりにすごくいいの  
ですよ。もちろん、シエイ  
プアップにも最適です」と  
語ります。参加者の一人の  
貝塚幸子さんは持病の腰痛  
に悩まされていたそうです  
が、アロマヨガ教室に参加  
してからは「痛みがやわら  
いできた気がします」と明  
るい表情。泉康雄さんも「普  
通のヨガとは快適度がまる  
で違う。この香りの中でヨ  
ガをしていると、自然と生  
気がみなぎってきます」。  
野毛山荘の教室は、いつも  
笑顔の岩崎先生の明るさも  
あって、和気あいあい。ア  
ロマで結ばれた仲間は「い  
つまでも健康に！」と元氣  
いっぱいです。

いのちの電話

「いのちの電話はいつもあなたのそばにいます 一人で悩まずにご相談ください 24時間・年中無休の眠らぬ電話です 名前をいう必要はありません」横浜いのちの電話ウェブサイトの冒頭に書かれている文言です。電話を通して人の悩みを聞き、心の支えになり、自殺予防につなげる活動を「いのちの電話」と呼んでいます。自殺を考えるほどの深い悩み、苦しみをお持ちの方には、それらを一人で抱えるのではなく、電話で、人に話してみたらどうでしょうか。名前を告げる必要はありません。相談内容の秘密は守られます。相談は無料です。電話相談にあたるのは、定められた養成課程を終了したボランティアの方々です。神奈川県では横浜いのちの電話045-335-4343、川崎いのちの電話044-733-4343が、毎日24時間、年中無休で対応しています。

(S. Ne)



こんな時どうする  
子どものけいれん

横浜市小児科医会 古谷 正伸  
古谷 正伸

成長途上の子どもの脳は未熟であるためけいれんをおこしやすく、10人に1人はけいれんを経験すると言われています。その7〜8割は熱に伴う熱性けいれんです。けいれんの多くは数分以内に自然におさまり障害を残しません。子ども自身は意識がないため苦痛を感じませんし記憶も残りません。従って周囲の人は慌てずに対応することが大事です。

何をしたらよいですか？

まずは安全の確保です。とがったもの、熱いものなど危険なものが近くにないようにします。衣服をゆる

めて、ゆったりと呼吸できるようにします。顔または体ごと横に向けます。これは吐いた物を吸い込むと呼吸ができなくなるからです。また直面すると難しいですが、けいれんをよく観察することがとても大事です。

してはいけないことは？

口の中に手やタオルなどを入れる、体をゆする、叩く、押さえつけるなどをしてはいけません。またあまり大



横向きにして  
衣類をゆるめ  
よく観察する

声で呼びかけると刺激になつてしまい、けいれんが長引くことがあるので気をつけて下さい。

けいれん観察のポイントとは？

まずはけいれんの開始時刻と終了時刻を確認します。見ていると長く感じるので時計をみて確認しましょう。どれくらい続いたか、繰り返していったかは大事です。それからどんな形のけいれんかをよく見ます。顔や体の向き、目の様子、体や手足が突っ張っているかどうかとしていくか、がくがく動いているか、左右で違いがあるかなどです。また呼びかけへの反応で意識があ

るかを見ます。けいれんの前後の様子も大事です。直前は眠っていたか、泣いていたかなど、終わった後は眠ったか、手足がだらんとなっていて動かなかったか、口をもぐもぐしていたかなどです。

すぐに医療機関に行くべきなのは？

けいれんが10分以上続くとき、繰り返し返しているとき、おさまっても様子がおかしいとき、吐いたり頭痛があるとき、熱のないとき、初めてのけいれんときなどは、すぐに医療機関を受診して下さい。そうでないときは、落ち着いてから受診しても大丈夫です。

# 平成26年度「運動器の10年・骨と関節の日」 市民講座のご案内

1. 「ロコモティブシンドロームの要因としての  
上・下肢の痛みとしびれ」  
センター北 ねがみクリニック 根上茂治
2. 「骨粗鬆症性骨折の治療と予防」  
横浜市立市民病院副病院長 中澤明尋
3. 「いつまでも健康・元気に。」  
～ロコモを防ぐ簡単ストレッチとラジオ体操～  
Dr.KAKUKOスポーツクリニック院長 中村格子

●日時：平成26年10月9日（木）14:00～16:20  
●場所：関内ホール 小ホール  
●共催：横浜市整形外科医会 横浜スポーツ医会  
横須賀市整形外科医会 他  
※入場無料 事前申し込みは不要 直接会場にお越し下さい  
問合せ先▶センター北 ねがみクリニック  
☎045-911-7111

## 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	内科・小児科・※歯科 診療時間：午前10時～午後4時
青葉区休日急患診療所 ☎(045)973-2707	金沢区休日救急診療所 ☎(045)782-8785 <small>※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</small>
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	①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	②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	鶴見区	汐田総合病院 ☎(045)574-1011
港北区	横浜労災病院 ☎(045)474-8111	西区	けいゆう病院 ☎(045)221-8181
鶴見区	済生会横浜市東部病院 ☎(045)576-3000	中区	社会保険横浜中央病院 ☎(045)641-1921
保土ヶ谷区	横浜市立市民病院 ☎(045)331-1961	保土ヶ谷区	聖隷横浜病院 ☎(045)715-3111
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター ☎(045)851-2621	旭区	横浜旭中央総合病院 ☎(045)921-6111
中区	横浜市立みなと赤十字病院 ☎(045)628-6100	旭区	上白根病院 ☎(045)951-3221
港南区	済生会横浜市南部病院 ☎(045)832-1111	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
		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★19日 人工内耳②	11月★7日 前立腺がんに対するロボット手術①
★26日 ロコモティブシンドローム①	★14日 前立腺がんに対するロボット手術②
10月★3日 ロコモティブシンドローム②	★21日 妊娠高血圧症候群①
★10日 乳がん検診について①	★28日 妊娠高血圧症候群②
★17日 乳がん検診について②	
★24日 眼の感染症①	
★31日 眼の感染症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。)

## 「泣いて笑って頑張って 海老名 香葉子さん 講演会 ～心丈夫にいきましょう～」

### 第24回高齢者健康福祉講演会

- 日 時：平成26年12月2日(火) 13時30分(開場13時)
- 場 所：横浜市健康福祉総合センター 4階ホール  
(中区桜木町1-1)  
(JR 桜木町駅、市営地下鉄桜木町駅徒歩1分)
- 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

※ご希望の方は11月7日(金)(必着)までに、往復はがきに住所・氏名(3名まで)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200名をご招待いたします。