



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.244

11・12
月号

最新医療情報

増える肺炎

医療クローズアップ

側わん症検診の

精度向上へ、

事前アンケート実施

みんなの健康 2014.11/12

からだにやさしい
食事づくり

食べ物に含まれる
成分色々

色よく仕上げるひと手間

◆健康の仲間たち 〳歌の力、で、みんな元気に！

◆こんな時どうする？ 糸くず状のものが動いて見える—飛蚊症

表紙イラスト／舞岡公園（戸塚区）

待合室

増える肺炎

特に高齢者は要注意！インフルと肺炎球菌ワクチンの併用接種で予防を



横浜市立大学附属病院
呼吸器内科部長
工藤 誠 先生

肺炎って、どんな病気ですか。

工藤 細菌やウイルスなどの病原体が、気管や気管支を通じて肺の中に侵入し、炎症を引き起こす。これが肺炎です。とくに体の抵抗力（免疫力）が弱まっている時に、これらの病原体に感染すると、肺炎を発症しやすくなります。

どんな細菌やウイルスが悪さを働くのですか。

工藤 肺炎の原因として最も多いのが肺炎球菌で、肺炎全体の30%近くを占めています。ほかにインフルエンザ菌やマイコプラズマ、クラミジア、レジオネラ、黄色ブドウ球菌なども、肺炎を引き起こします。主要原因の肺炎球菌は、ふだんからヒトの体に付着している常在菌で、多くの場合、鼻や口の奥などの上気道をすみかにはしています。

肺炎になると、どのような症状が出ますか。

工藤 主な症状は、38度前後の高い熱と咳、痰などです。咳はかなり激しく、痰も濁っていて、膿のようなものが出ます。ほかに胸痛みや息苦しさ、食欲減退、全身のだるさなどを伴うこともあります。全体に症状は風邪に似ていて、「これぞ肺炎」といった特有の症状は、とくにありません。ただ、症状には個人差があり、高齢者などでは顕著な症状があまり出ないこともあります。

肺炎は、なぜ増え続けているのですか。

工藤 一番の理由は、高齢

高齢化を背景に、増え続ける「肺炎」。その原因は様々ですが、そのうち3分の1〜4分の1を占めるのが、肺炎球菌の感染です。

この肺炎球菌に対しては、年齢毎に接種希望者に補助が出る制度が始まりました。そこで、横浜市立大学附属病院・呼吸器内科部長の工藤誠先生に、肺炎とその予防法について伺いました。

化です。日本人の平均寿命が伸びて、今は超高齢社会です。高齢になると肺炎にかかりやすくなり、これが肺炎患者の増加に拍車をかけているのです。

同時に、肺炎で亡くなる方も年々増えています。ちなみに、厚生労働省の「人口動態統計調査」によると、

肺炎は長い間、がん、心臓病、脳卒中に次ぎ、日本人の死因の第4位でした。ところが、2011年（平成23年）からは脳卒中を抜いて、第3位を占めています。

しかも、肺炎死の約95%は65歳以上の高齢者で、死亡のリスクは高齢になるほど高まります。

怖い誤嚥性肺炎 肺炎死の95%が高齢者

肺炎はとくに高齢者にとって、非常に怖い病気なのです。

工藤 その通りです。高齢者が肺炎にかかると、急激に症状が悪化して死に至ることがあります。それだけ

一般的な予防法



外出時のマスクの着用



歯磨き



手洗い



うがい

危険な病気であり、事前の予防を含めて、十分な注意が必要となります。

それともう一つ、高齢者で怖いのが「誤嚥性肺炎」と言う肺炎です。

口から入った飲食物や唾液などは、正常ならのどから食道を通って、胃に向かいます。ところが、途中で道を間違え、肺の入り口の方に入ることが誤嚥です。

誤嚥を起こすと、ふつうは苦しくなり、せき込みや

むせ返りなどで、誤って吸い込んだ物を出します。ところが、高齢になると、そうした力が弱まり、ひどい場合は、誤嚥をしていることにさえ気づきません。そのため、高齢者に誤嚥性肺炎が多いのです。

大切なのは肺炎にかからないことです。どうしても予防ができませんか。

工藤 まず一般的な予防法としては、病原体が体の中

に侵入しないよう、手洗いやうがいを励行すること。外出時のマスクの着用なども、予防効果があります。

それと体力や免疫力を向上させ、病気に負けない体をつくること。そのためには、規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事、適度の運動、ストレスをためないことなどが大切です。

喫煙者はすぐにタバコをやめ、糖尿病などの生活習慣病や慢性の呼吸器・心疾患などがある場合は治療に努め、しっかり健康管理をしておくことも必要です。

10月から高齢者の肺炎球菌ワクチンの予防接種が定期接種になりました。やはり一番効果のある予防法は、ワクチン接種なのですか。

工藤 先ほど話したように、肺炎の約30%は肺炎球菌によるものです。肺炎球菌ワクチンの接種は、これを予防する上でかなりの効果が期待できます。

肺炎球菌ワクチンの定期接種について、もっと詳しく教えてください。

工藤 今回、定期接種の対象になるのは、来年4月1日までの間に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方と101歳以上の方、それに心臓や腎臓、呼吸器機能に身体障害者福祉法1級相当の障害を持つ65歳未満の方です。

これらの対象者の定期接種には公費助成があり、横浜市の場合は、3千円の自己負担で予防ワクチンの接種が受けられます。

肺炎球菌ワクチンは、一度接種すれば、5年間は効果が持続すると言われています。

これから本格的なインフルエンザの季節を迎えます。インフルエンザに感染すると、ノドや気道の粘膜が傷つき、肺炎球菌などの病原体が侵入して、肺炎を併発しやすくなると言われています。

肺炎予防のためには、一緒にインフルエンザ・ワクチンの接種を受けておいた方がよいのでしょうか。

工藤 インフルエンザと肺炎球菌ワクチンの接種を併用することで、肺炎の予防効果はさらに高まります。そのため、とくに高齢の方には、ぜひ併用接種をお勧めします。

詳しいことはかかりつけの医師に相談してください。

*** 定期接種：予防接種法により、市区町村長の責任で接種することが定められているもの。接種費用が公費助成の対象になる。**

側わん症検診の精度向上へ、 事前アンケート実施 学校健診で、横浜市が新たな取り組み

小・中学校で毎年、定期的に行われる学校健診。この検査項目の一つに、「脊柱側わん症」がありますが、横浜市ではその精度を高め、早期発見につなげることを目的に、今春から側わん症検診の新しい取り組みをスタートさせました。

成長期、特に思春期の子供に多く現われやすい脊柱側わん症検診の新しい取り組みについて、横浜市医師会常任理事（学校医部会・副部会長）の和田廣己先生にうかがいました。



横浜市医師会常任理事
和田廣己先生

脊柱側わん症とは、どのような病気ですか。

和田 正常ならばほぼ真っすぐの脊柱（背骨）が、知らず知らずのうちに横（側方）に曲がり、しかもねじれを伴う病気です。また、横から見て、脊柱が「猫背」のように曲がっているものを後わん症と呼びます。側わん症には幾つかの種類があり、中でも最も多いのが、原因不明の「特発性側わん症」です。側わん症全体の約8割を占め、思春

期の女子に多く発症します。

発症の時期や症状は？

和田 側わん症を発症しやすいのは、骨格が成長する学童期の後半から身体の成育が著しい思春期にかけてです。男女の発症比率では、圧倒的に女子の方が多くなっています。側わん症は、そのまま放置しておく、身体の成長・発達とともに、脊柱のわん曲がどんどん進行する恐れがあります。

その結果、腰痛や背中の痛みなどが生じ、症状がさらに進むと、肺や心臓などが、わん曲・変形した脊柱や肋骨の圧迫を受け、肺活量の低下や呼吸器機能の障害などを招いたりします。こうした身体症状のほか

に、脊柱が曲がって外観が悪くなることから、コンプレックスなど精神的なダメージも無視できません。特に側わん症は思春期の女子に多いため、乙女心が傷つく心配があります。

学校健診の中で、脊柱側わん症はどのように位置づけられているのですか。

和田 側わん症は、早期の発見と治療が極めて重要です。そこで国は昭和54年に、側わん症を小・中の学校健診の検査項目に加えしました。現在は毎年、各学年の定期健診の際に、側わん症検診を実施しています。側わん症は本来、整形外科の専門領域ですが、学校医に整形外科医がほとんど

いないために、内科医が検診を行っているのが実情です。

また、検診時には上半身裸で前かがみになってもらい、背部から視診をする必要があります。しかし、特に思春期の女子の場合は、羞恥心やプライバシー保護など様々な要素が絡み、十分な検診ができにくい、といった問題もあります。

そこで、こうした現状を直視しつつ、少しでも検診内容の充実を図ろうと、横浜市医師会の学校医部会が中心になり、本年度から側わん症検診の新たな取り組みをスタートさせました。

どんな取り組みですか。

和田 まず検診の精度を高めるために、小学5年生と中学1年生を対象に、事前に保護者にアンケート用紙を配布し、各家庭で子供の

背中の様子をチェックしてもらいます。

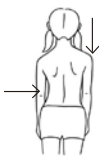
チェックは①上半身裸で後ろ向きになり、直立姿勢を取る②両手を合わせ、前かがみになる③より深いお辞儀の姿勢を取る、の3つの体位について、それぞれ左右の肩や肩甲骨、背部の高さの違いの有無などを調べる形で行います。

学校健診では、このアンケート結果を参考に、学校医が側わん症の1次検診を行い、側わん症が疑われる場合は、整形外科医による2次検診へ回し、早期発見と迅速で適切な治療へとつなげます。

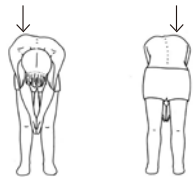
また、側わん症の早期発見のためには、学校健診だけでなく、家庭での観察も重要です。従って、お子さんの身体状況について、ぜひ日頃から十分な注意を払って欲しいと思います。

アンケート用紙チェック項目

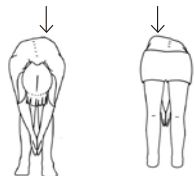
1 後ろ向きに「気を付け」の姿勢で



2 両手を合わせてお辞儀の姿勢で



3 より深いお辞儀の姿勢で



食べ物に含まれる成分いろいろ 色よく仕上げるひと手間

神奈川県立保健福祉大学
栄養学科 五味郁子
協力・(公社)神奈川県栄養士会

食べ物には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの五大栄養素のほかにも様々な成分が含まれています。例えば、アントシアニンやフラボノイド、カロテノイドは食品に含まれる色素の成分です。また、えぐ味や苦味、渋味などに関連するアク成分などもあります。

お正月のおせち料理に欠かせない黒豆。黒豆の皮にはアントシアニンが含まれています。アントシアニンは茄子の皮や赤カブ、しそ葉などにも含まれています。このアントシアニンは、pHによって変色します。梅干しと一緒に漬けたしそは、梅干しの酸によって赤くなっていますね。逆に、アントシアニンは、アルカリ性と反応すると青緑色になります。卵（卵白）やこんにやくはアルカリ性の食品ですので、アントシアニンを含む食品との組み合わせは注意したほうがよいでしょう。話を黒豆に戻しまして、黒豆を色よく煮るには、アントシアニンは、金属イオンと反応させると良く、鉄鍋を使ったり釘を入れるといった手順が料理本などには書かれています。鉄鍋をお持ちのご家庭は今時少ないかもしれませんが、少し抵抗が入れるのも、少し抵抗があるかもしれません。そういう方は、鉄鍋や釘の代わりにミョウバンを使ってはいかがでしょうか。ミョウバンとは、硫酸アルミニウムカリウムのことで、金属類を含みますので、黒豆を色艶よく煮るのに役

立ちます。ミョウバンはあく抜きや褐変防止にも利用でき、今回は、さつまいもを煮るのに用いました。なお、黒豆を煮るときに、豆組織を軟らかくし、あく成分が溶出しやすくなるように、アルカリ作用のある重曹を入れました。

野菜類の下ごしらえには、水にさらす、酢水あるいは食塩水につける、下茹でする、米のとぎ汁や重曹を用いて茹でるなど様々あります。pHやイオン結合、コロイド吸着など、調理はまさに化学実験のようです。下ごしらえの多くは、あく抜きや褐変を防ぐために行うわけですが、料理は目で楽しむものでもあります。正月料理ではこのようなひと手間をかけることで、華やかな彩りがお祝いの日を盛り上げてくれるでしょう。

立ちます。ミョウバンはあく抜きや褐変防止にも利用でき、今回は、さつまいもを煮るのに用いました。なお、黒豆を煮るときに、豆組織を軟らかくし、あく成分が溶出しやすくなるように、アルカリ作用のある重曹を入れました。



酢レンコン 43kcal、たんぱく質1.0g、脂質0g、炭水化物10.2g、塩分0g
りんごきんとん 106kcal、たんぱく質0.4g、脂質0g、炭水化物26.6g、塩分0g
黒豆 135kcal、たんぱく質2.9g、脂質1.9g、炭水化物27.3g、塩分0.8g

りんごきんとん(6食分)の作り方

- ①さつまいもは厚さ2cmに切り、皮を厚めにむく。ポウルにさつまいもとたっぷりの水を入れ、ミョウバンを加えて30分程浸けてあくを抜く。くちなしの実は半分に割り、お茶パックなどに入れる。
- ②りんごはイチョウ切りにする。ステンレス、又はホーローの鍋に入れ、砂糖とレモン汁を加え中火にかける。りんごが半透明になるまで煮て火を止める。
- ③鍋に水切りしたさつまいも、くちなしの実、たっぷりの水を入れて中火にかけ、やわらかくなるまで茹でる。
- ④さつまいもが温かいうちに、マッシャーでつぶし、ゆで汁(少々)、砂糖を2回に分けて加え、木ベラで練りながら弱火で加熱する。ポツリしたら②のりんごを加え、混ぜる。
- ⑤保存用の容器に移し、冷蔵庫で冷ます。

材料	量
さつまいも	300g
ミョウバン	小さじ1
くちなしの実	1個(あれば)
砂糖	45g(大さじ5)
りんご	1/2個
レモン汁	1/2個分(13g)

酢レンコン(4食分)の作り方

- ①れんこんは皮をむき花形に切る。
- ②れんこんを酢水にさらしてあくを抜く。
- ③甘酢の材料(●)を鍋に入れ、火にかけ、ふつふつと沸いたられんこんを加え、中火で2~3分茹でる。
- ④保存用の容器に種を除いた鷹の爪を小口切りにして入れておき、そこにれんこんを茹で汁ごと移し入れ、冷ます。※1ヶ月ほど保存可。

材料	量
レンコン	200g
●酢	200ml
●水	200ml
●砂糖	90g(大さじ10)
●鷹の爪	1本

黒豆(10食分)の作り方

- ①豆を軽く水洗いして厚手の鍋に入れる。8カップの水を入れ、一晩おいて戻す。
- ②①の鍋に重曹を加え、強火にかけ、あくをすくい取る。煮立ったら差し水をカップ1/2入れる。再び沸騰したらまた差し水を入れる。さらにもう一回繰り返してあくを除き、弱火にする。
- ③茹で汁が減ったら適宜水を足し、豆が柔らかくなるまで煮る。
- ④豆が指ではさんでつぶれるくらいの堅さになったら砂糖を少しずつ加え、弱火で15分間煮る。
- ⑤醤油と塩を加えてさっと煮て火を止める。アルミ箔で表面を覆い、さらに鍋蓋をして一昼夜寝かせ、味を染み込ませる。

材料	量
黒大豆	200g
重曹	2g(小さじ1/2)
砂糖	200g
醤油	12g(小さじ2)
塩	3g(小さじ1/2)

歌の力で、みんな元気に！ カラオケより楽しいコーラス

各地で盛んなコーラス活動。高齢社会を反映して、「大好きな歌で、いつまでも元気に若々しく」とシニア世代の参加が目立ちます。横浜市港北区の銀鈴会も、そんなコーラスの一つ。毎週の定例会には、多くのシニア仲間が集い、美しい歌声を響かせています。

☆

金曜日の午後。東横線の妙蓮寺駅に近い篠原地区センターの一室で、コーラスの練習が始まりました。「犬のおまわりさん」や「メリーウイドウワルツ」「エーデルワイス」といった懐かしのメロディーを次々とうたっていきます。どの顔も生き生きと輝き、いかにも楽しそうです。

門戸広く、参加は自由

銀鈴会コーラスは、プロ

の音楽家で、会の代表をつとめる高殿成子さんの呼び掛けで、平成17年11月に産声をあげました。初めはささやかなスタートでしたが、口コミなどで次々と歌仲間が増え、今はコーラスの輪

が大きく広がっています。定例会は週1回。金曜の午後（3時15分～4時30分）に篠原地区センターか、近くの新聞販売店2階ホールのどちらかに集まり、コーラスの練習に励みます。



銀鈴会の特徴は、固定メンバーを作らず、参加が自由なこと。そのねらいについて、高殿さんは「老若男女に関係なく、一人でも多くの方にコーラスを楽しんで欲しい。そのため、門戸は広く開けておきたいんです」と語ります。

この気軽さが受けて、定例会はいつも盛況。幼い子供を連れたママさんが、飛び入りで参加したり、最近では80代の元気なお年寄りの参加も増えています。会場の利用料や楽譜代があるため、定例会への参加は有料（1回500円）ですが、その代わり、会の最後には、お茶菓子付きのティータイムもあります。

銀鈴会を率いる高殿さんは「音楽には人を元気づけ、心を若返らせる魔法の力がある」と言います。その言葉のように、高殿さんのコーラス指導は、歌への熱い情熱にあふれ、エネルギー溢れるもの。練習では一人でピアノを弾き、指揮をし、その間に大きな声で、次々と歌い方の厳しいチェックも行います。

来年は創立10周年

大勢の仲間と一緒に歌うコーラスは、健康増進にも役立っているようです。

参加して約8年の斎藤緑さんは「お腹の底から大きな声を出すので、練習の後



はいつも気分爽快。そのせいか、最近では病気も寄って来ません」。会では数少ない男性の一人、小泉章さんも「確かに腹式呼吸なので、健康にいい。ここへ来ると、なんだか若返った気がします」と言います。

銀鈴会では、定例会でのコーラス活動のほかに、毎年10月には地区センターが催す文化祭に参加。また交流と親睦を深める目的で、歳末の12月にはクリスマス会を開催しています。

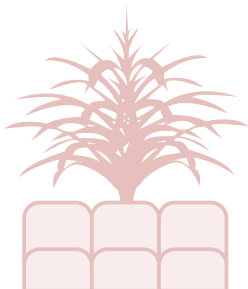
地域に根をおろして、地道な音楽活動が続けてきた銀鈴会も、来年は誕生からちょうど10年です。この間に活動の幅を広げ、近隣の大綱中コミュニティハウスや新羽コミュニティでも、新たにコーラス活動を始めています。

これからの医療

社会保障医療制度が確立されてから50年を過ぎてきましたが、徐々に歪が見えてきました。

超高齢化の時代の到来もひとつの問題と思われませんが、それにも増して私たちが医療の係わる問題をすべて社会保障制度に委ね過ぎたことにより、国民医療費の増大を招いてしまったのではないのでしょうか。介護に係わる費用を介護保険に移行しようとしているのもそのひとつですが、そろそろ医療界全体としての新たな検討をしていかなければ、国民皆保険医療制度ではなく

なり、大きな医療負担金を背負って年を重ねなければならぬ日がやってきます。皆様の危機感がなければ、世界に名だたる日本の保険医療制度の崩壊を招くことになりかねません。現在もなお、行く宛がなくなり独居で暮らしているお年寄りが増加し続けています。もっとお年寄りに優しい日本にして行きたいですね。(S.ob)



こんな時どうする

糸くず状のものが動いて見える—飛蚊症

横浜市眼科医会 中村 徹
中村眼科

六十歳男性。一週間前から目の前に糸くずみたいなのが左右にフワフワと動いて見えることがあります。これは病気でしょうか。

目の前に何か糸くずの様な物が動いて見える症状を飛蚊症と言います。飛蚊症には様々な原因があります。治療を要しない飛蚊症と、すぐ治療しなければならぬ飛蚊症があり、眼科医が診察しないとその判別はできません。

飛蚊症はなぜ起きるのですか。

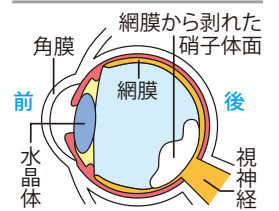
眼球の内部には全容積の八〇%を占める硝子体という透明で柔らかいゼリー状

物質があります。加齢、病気が、ケガ等によってこの硝子体に不透明な濁りを生じ、まばたきや眼を動かすたびに濁りが揺れ動き、それが映像として認識されるのが飛蚊症の主な原因です。

加齢による硝子体の濁りはどうして起きるのですか。

加齢に伴い透明で球状の硝子体中心部分は徐々に液化します。この硝子体の液化に伴って硝子体の一部に濁りを生じることがあります。さらに液化が進むと硝子体の球状の形は徐々に縮んでくるため、眼球の壁の一番内側にある網膜と接していた硝子体が、網膜から剥がれることがあります。これ

眼球断面図 後部硝子体剥離



を後部硝子体剥離と言います。後部硝子体剥離が起きる際に、硝子体は網膜中央付近にある視神経乳頭表層の細胞成分を伴って網膜から剥がれます。この細胞成分が比較的に目立つ不透明な濁りとなります。このような加齢に伴う硝子体の濁りは治療の必要はありません。症状は長期間残存することもあります。

治療が必要な飛蚊症の原因はなんですか。

後部硝子体剥離を生じた

硝子体は、眼球の後方から前方へと網膜から徐々に剥がれていきます。その際に硝子体と網膜の接着が強い部分の網膜が破れて孔が開くことがあります。この孔(網膜裂孔)は、網膜剥離の原因になります。網膜剥離は放置すると失明もありえるため緊急手術が必要で、その前段階である網膜裂孔も早めにレーザー手術を行います。その他に糖尿病やケガなどで網膜から硝子体中に生じる出血や、ぶどう膜炎で硝子体に生じた濁りも飛蚊症の原因となります。いずれも早期の治療が必要な場合があります。急に飛蚊症を自覚したら速やかに眼科を受診してください。

横浜市医師会立の看護専門学校 入学試験のご案内

横浜市医師会看護専門学校

区分	試験日	試験科目
一般入試 (第1回)	平成27年 1月24日(土)・25日(日)	国語(漢文・古文を除く。) 数学I/作文/面接
社会人入試	平成27年 1月24日(土)・25日(日)	国語(漢文・古文を除く。) 作文/面接
一般入試 (第2回)	平成27年3月14日(土)	国語(漢文・古文を除く。) 数学I/作文/面接

所在地 / 〒222-0011 横浜市港北区菊名4-4-22
問合せ先 / ☎045-433-2305

横浜市医師会保土谷看護専門学校

区分	試験日	試験科目
一般入試 (第1回)	平成27年 1月22日(木)・23日(金)	国語(現代文) / 数学I / 英語I / 小論文 / 面接
一般入試 (第2回)	平成27年3月13日(金)	国語(現代文) / 数学I / 英語I / 小論文 / 面接

*平成27年度推薦入試、社会人入試は終了しました。

所在地 / 〒240-0001 横浜市保土ヶ谷区川辺町5-10
問合せ先 / ☎045-333-6047

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	#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	

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
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	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	横浜保土ヶ谷中央病院 ☎(045)331-1251
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター ☎(045)851-2621	保土ヶ谷区	聖隷横浜病院 ☎(045)715-3111
中区	横浜市立みなと赤十字病院 ☎(045)628-6100	旭区	横浜旭中央総合病院 ☎(045)921-6111
港南区	済生会横浜市南部病院 ☎(045)832-1111	旭区	上白根病院 ☎(045)951-3221
		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」



11月～12月の放送予定

11月★ 7日	前立腺がんに対する ロボット手術①	12月★ 5日	滲出性(しんしゅつせい) 中耳炎①
★ 14日	前立腺がんに対する ロボット手術②	★ 12日	滲出性(しんしゅつせい) 中耳炎②
★ 21日	妊娠高血圧症候群①	★ 19日	横浜市医師会 看護専門学校
★ 28日	妊娠高血圧症候群②	★ 26日	横浜市の年末年始 救急医療体制について

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。)

#7499 救急医療情報・相談ダイヤル

市民の皆様へ救急医療情報センター(201-1199)、小児救急電話相談(201-1174)、産科あんしん電話(228-1103)を利用しやすくするため平成23年11月1日より#7499のみで利用できる「救急医療情報・相談ダイヤル」が設置されました。今までの電話番号からも引き続きつながります。また、携帯電話・PHS・プッシュ回線電話からつながりますが、その他の電話からは045-227-7499で利用できます。

利用時間	救急医療情報センター 年中無休・24時間受付
	小児救急電話相談
	平日 ▶ 18:00～翌朝9:00 土曜 ▶ 13:00～翌朝9:00
	日・祝・年末年始(12/29～1/3) ▶ 9:00～翌朝9:00
	産科あんしん電話
	平日 ▶ 9:00～17:00(祝日・年末年始(12/29～1/3)除く)