



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.246

3・4
月号

最新医療情報

増える小児の 食物アレルギー

医療クローズアップ

学校健診で
眼科受診を勧められたら

からだにやさしい
食事づくり

お弁当箱で自分に
ぴったりの食事を
確かめましょう！

みんなの健康 2015.3/4

- ◆健康の仲間たち テニスで「健康ライフ」。
- ◆こんな時どうする？ 現代女性に増えている子宮内膜症

表紙イラスト/霧笛橋 (中区)

横浜市医師会のホームページをご覧ください。

横浜市医師会

検索

待合室

増える小児の

「食物アレルギー」

卵・牛乳・小麦が、乳幼児の3大原因食品「食べながら治す」、注目集める新治療法

体にとって無害なものに対して、免疫反応が過剰に起きて症状を引き起こしてしまうことをアレルギー反応と言います。アレルギーの原因は、花粉やダニ、ペットの皮膚など様々ですが、食品もその一つです。そこで、神奈川県立子ども医療センター・アレルギー科部長の栗原和幸先生に、小児の食物アレルギーについて伺いました。



神奈川県立子ども医療センター
アレルギー科部長
栗原 和幸 先生

を食物アレルギーと言います。また、原因となる食品を「食物アレルゲン」と呼んでいます。

どんな食品がアレルギーを引き起こすのですか。

栗原 食物アレルゲンは、

年齢によって異なります。小児、とくに乳幼児の場合は、卵、牛乳、小麦が圧倒的に多く、3大食物アレルゲンとされています。

このほか、魚やソバなども原因となります。学童期以降になると、エビやカニなどの甲殻類、ピーナッツ、果物なども加わります。

ただ、小児の食物アレルギーの大半は、成長とともに自然に治っていきます。

食物アレルギーになると、どんな症状が出ますか。

栗原 最も多いのが皮膚症

状で、様々な形の発疹やかゆみが生じ咳やくしゃみなどもよく見られます。また、

口や喉のかゆみ、舌や唇の腫れ、目の充血、かゆみ、

瞼のむくみ、さらに腹痛や吐き気、嘔吐、下痢などの

消化器症状が出ることもあります。極めて稀なことではありますが、呼吸困難、

血圧低下などアナフィラキシーショックと呼ばれる状態に至る危険性もあります。

ところで、食物アレルギーにはどのように対処すれば良いのですか。

栗原 まずは、食物アレル

ゲンを突き止める。どの食品がアレルギーを引き起こすのかを正確に診断することです。診断法としては、

血液検査、皮膚テスト（プリックテスト）、食物経口

負荷試験などがあります。血液検査は、卵や牛乳など

疑わしい食品に対してアレルギー反応を示すIgE

抗体が、血液中にどの程度あるかを調べるもので、少

量の採血で数種類の測定ができ、体への負担も軽くて済みます。皮膚テストは、

アレルゲンを皮膚上に少量垂らした後、プリック針で小さな傷を付け、アレルギー反応を調べます。ただ、

（反応は陽性なのに、その食品を食べても何ともない）となることもあります。

そこで、より正確な診断法として、疑わしい食品を実際に食べてみる食物経口負荷試験が行われます。一定の間隔をあげながら、少しずつ増量していき、アレルギー症状の有無や強さ、症状を

起こす摂取量などを調べます。

しかし、原因食品を実際に口にするためリスクがあり、専門医の下で、その指示に従いながら行うのが鉄則

です。間違っても、勝手に自己流でやるとはいけません。

診断の結果、原因食品が特定された場合は、どうすればよいのですか。

「免疫反応」と言い、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる大切な仕組みです。ところが、免疫反応が強

く働き過ぎて、人体に害を及ぼすのが「アレルギー反応」で、食品で起きるもの

食物アレルギーって何ですか。

栗原 ヒトの体には、外から入って来た異物に対し、これを認識して撃退する機能が備わっています。これを

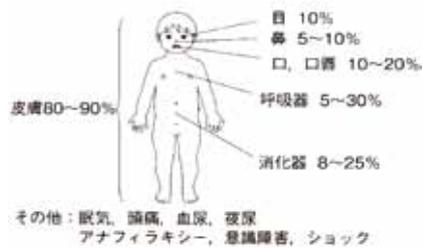
「免疫反応」と言い、細菌やウイルスなどから体を守

ってくれる大切な仕組みです。ところが、免疫反応が強く働き過ぎて、人体に害を

及ぼすのが「アレルギー反応」で、食品で起きるもの

栗原 基本はアレルギーの原因になる食品の除去、つまり食べないことです。また除去に当たって、とくに注意しなければいけないのが、加工食品などによる誤食です。加工食品には様々な食材が混じっているため、原因となる食材が含まれて

食物アレルギーの症状



皮膚粘膜症状	・痒み、蕁麻疹、発赤、紅斑、浮腫、湿疹 ・目(充血、痒み、浮腫、流涙) ・口唇腫脹
消化器症状	・口腔咽頭粘膜違和感、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、便秘、血便 ・長期的には慢性下痢、たんぱく質漏出、体重減少
呼吸器症状	・鼻(鼻水、くしゃみ、鼻づまり)、喉頭浮腫(嗄声(かすれ声)、吸気性喘鳴、呼吸困難)、咳嗽、喘息発作(呼気性喘鳴、呼吸困難)
全身症状、その他	・眠気、入眠、頭痛、不機嫌、血尿、夜尿
アナフィラキシー	・症状が全身的に拡大し、重篤な状態に至ったもの ・呼吸障害、あるいは循環障害(血圧低下、顔色不良、頻脈、脱力、意識障害)を伴う。 ・循環障害の顕著なものがアナフィラキシーショック

か、大豆やイクラなど表示が推奨されている準特定原材料が20品目あり、加工食品を買う際は、表示をしっかりと確認して、誤食を避けることが肝要です。ただし、成長期の小児の場合、栄養が不足したり、偏ったりして、健康や成長

いるのに、気付かないまま誤って食べてしまっている、アレルギーを発症することもあります。アレルギーを引き起こす危険性の高い7品目(卵、乳、小麦、エビ、カニ、ソバ、落花生)を「特定原材料」として表示することが義務づけられています。このほ

誤食などでアレルギーが起きた時は、どうすればよいですか。

に悪影響を及ぼさないよう、専門医としっかり相談しながら、除去は最小限にとどめることが必要でしょう。

栗原 かゆみや湿疹など軽い皮膚症状程度なら、抗ヒスタミン薬の服用で十分に対応できます。従って、万

一の備えとして、家庭に抗ヒスタミン薬を常備して置くとよいでしょう。しかし、呼吸が変だとか、ぐったり

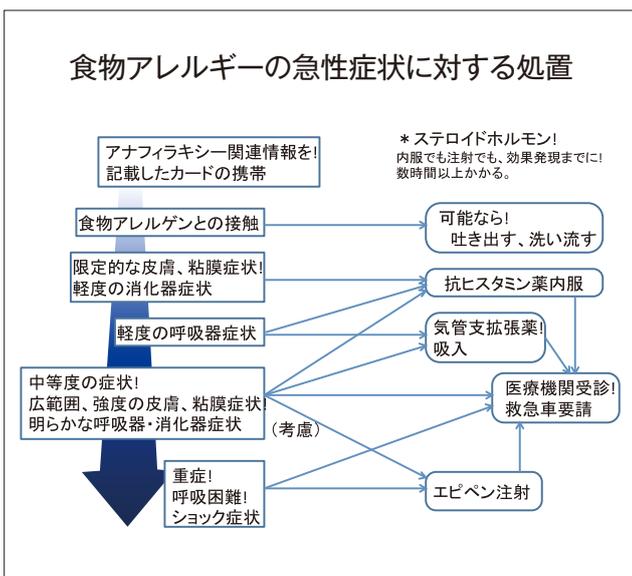
するなどの全身症状が現れた場合は、迷わず、すぐに救急車を呼んで下さい。このような状況で病院到着までに使用する薬剤としてアドレナリンを成分とする自己注射器がありますが、劇薬なので処方の際には適切な使用方法を医師からしっかりと説明を受けることが重要です。

食物アレルギーの研究が進み、新しい治療法も登場してきているそうですね。

栗原 はい。私がいま取り組んでいるのは、経口免疫療法と言っ

て、原因食品を摂取しても「食べながら治す」治療法です。まず食物経口負荷試験によつて、アレルギー反応が起きる量を調べ、それを基準に、食べる量を

食物アレルギーの急性症状に対する処置



*ステロイドホルモン! 内服でも注射でも、効果発現まで24時間以上かかる。

る。最近の研究で、食物アレルギーは皮膚の状態と関係することが分かっています。従つて、小児に多いアトピー性皮膚炎などを治療し、常に皮膚を健康な状態に保つておくことが、食物アレルギーの予防の一助になることを是非知って欲しいと思います。

最後に、専門医の立場からアドバイス。

また、最近、除去や開始を遅らせるのとは反対に、離乳期に積極的に食べるこ

学校の健診で眼科 受診を勧められたら

新学期が始まるこれからの季節は学校健診の時期でもあります。健診の結果、医療機関受診を勧める文書を受け取ることも少なくありません。そこで今回は、眼科学校健診やその後の対応について、カナイ眼科（泉区）の金井光先生に伺います。



横浜市眼科医会学校保健担当理事
カナイ眼科院長
金井光先生

学校の眼科健診の後、眼科を受診しよう勧める文書をもたらしてくれることがあります。

金井 学校が児童生徒に学校健診を行ったら、学校はその結果を本人及び保護者に通知するとともに、必要であれば治療を勧告することになっていきます。この場合に受診勧告書が手渡されます。

学校での視力検査後に手渡される眼科受診勧告書に記載されているA、B、C、Dはどういう意味ですか。

金井 Aは裸眼または所持している眼鏡などを使用して視力1・0の視標が判別できたことを表します。Bは0・7以上1・0未満、Cは0・3以上0・7未満、Dは0・3未満です。現在の学校健診では、370方式といって視力0・3、0・7、1・0の視標のみを用いて視力検査をするためこのような記載になります。ちなみに、視力0・7は教室の最後列から黒板の文字を判読できる視力、0・3は最前列から黒板の文字を判読できる視力です。視力が片

目でも1・0未満の場合に受診勧告書が手渡されます。

視力の勧告書をもたらしたらすぐ眼科にいかなければいけませんか。

金井 学校生活において、黒板の文字が見えなければ学習に大きな支障をきたします。勧告書をもたらしたら、速やかに眼科専門医の診断を受けた上で、必要に応じて眼鏡を作成する、教室で席を前の方にしてもらう、などの処置をとらなければいけません。

また、視力検査に関してもう一つ重要なのは、弱視の発見です。弱視とは、強度の遠視や乱視などが原因で乳幼児期に視力が発達し

なかった視力障害で、眼鏡の度数をどのように変えても十分な視力が得られませんが、弱視は本来就学前に治療しておくべきもので、年齢が上がるほど治りにくくなります。ですから就学児健診や学校健診で発見された弱視はすぐに治療を開始する必要があります。

他にも、視力を不良にする目の病気が見つかることがありますので、たとえ学校生活で不自由を感じていなくても、勧告書をもたらしたら眼科を受診しましょう。

眼科学校健診では他にどのような病気が見つかりますか。

金井 学校健診では、アレルギー性結膜炎、細菌やウイルスによる感染性の結膜炎、ものもらい（麦粒腫、霰粒腫）といった目の表面や瞼（まぶた）の病気の発見に重点がおかれます。近年は、アトピー性皮膚炎に伴う眼瞼炎や結膜炎も多く見つけられます。その他、特に低学年で重要なものは眼位の異常（斜視）です。就学

児健診や小学校低学年の健診で発見される斜視は、場合によっては早急に治療を要します。

色覚検査は行わないのですか。

金井 色覚検査は、平成15年4月から学校健診の必須項目ではなくなりましたが、希望者への検査は可能です。横浜市ではこれまで積極的に希望者への検査を実施してきました。色覚異常のある児童生徒が自分の色覚を知っておくことは、将来の進路を選択する上でとても大切です。ですから、一度は学校健診で色覚検査を受け、再検査をすすめられたら、眼科専門医を受診しましょう。

何の異常であれ、受診勧告書をもたらしたら早めに眼科を受診することが重要だということですね。

金井 その通りです。勧告書をもたらしたら必ず眼科を受診して適切な対応をし、充実した学校生活を送りましょう。

お弁当箱で自分に ぴったりの食事量を 確かめましょう!

関東学院大学人間環境学部
准教授 寺本あい
協力・(公社)神奈川県栄養士会

スーパーマーケットやコンビニエンスストアでコマの形をしたイラストを一度は目にしたことがあるのではないのでしょうか?これは、「食事バランスガイド」といって、あまり食事や料理に興味のない人にもわかりやすく、一日の食事を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理グループに分けて、「何を」「どれだけ」食べたらいかがを示したものです。でも、これでも少し分かりにくい、1食分の量をもっと具体的に知りたい、という方にお勧めなのが、3・1・2弁

当箱法です。お弁当箱の容量＝1食に必要なエネルギーと考えて、自分に合ったサイズのお弁当箱を選んで、簡単なルールに従ってごはんやおかずを詰める必要なエネルギーや栄養素が摂れるというものです。体格や運動量などによって個人差はありますが、成人女性ならだいたい600〜700ml(男性は+100〜200ml)のお弁当箱が良いでしょう。あとは、そのお弁当箱に、

- ① 傾けても動かないようにしっかりと詰める、
- ② 料理の組み合わせは主食3・主菜1・副菜2の表面積比にする、③ 同じ調理法のおかずを重ねない(油を使った料理と塩分の高い料理は各1品まで)、④ 見た目も彩り豊かでおいしそうにということに気を付けながら詰めるだけです。写真は600mlのお弁当箱に詰



じゃがいもの黒ごま和え

青菜とにんじんのポン酢和え

魚の竜田揚げ

めていきます。詰め終わったら、普段家庭で使っている食器に盛りなおしてみると、お弁当箱に詰めない時の量の目安をイメージすることができます。今まで自分が食べてきた1食分と比べていかがでしょうか? (参考: 足立巳幸、針谷順子「3・1・2弁当箱ダイエット法」群羊社)

<お弁当に詰める時のコツ>

- ① 写真は2段のお弁当箱ですが、1段のもの場合は、まずご飯から詰めましょう。
- ② おかずケースは出来るだけ使わず、仕切りはレタスなどを使うとよいでしょう。また、レタスやプチトマトは、副菜として食べてしまうので、隙間を埋めたり彩を加えるのに最適です。

じゃがいもの黒ごま和え(3人分)の作り方

- ① じゃがいもは皮をむき4等分に切り、電子レンジで加熱する(600W、2分30秒)。
- ② 黒ごまをすり鉢で粗くすり、砂糖、醤油を加えて和え衣を作る。
- ③ ②の和え衣に①のじゃがいもを入れ、すりこ木で軽く潰しながら和える。

材料	量
じゃがいも	100g(大1個)
和え衣	
黒ごま	大さじ1
砂糖	小さじ2/3
醤油	小さじ2/3

魚の竜田揚げ(2〜3人分)の作り方

- ① サバは骨を除き、一口大に切る。
 - ② ①をつけ汁に15〜30分漬け込みむ。
 - ③ ②のサバに薄く片栗粉をまぶし、180℃の油でカラリと揚げる。
- ※副菜を酢の物にしない場合は、②の漬け込み時間は5〜10分程度にして、揚げた後に南蛮漬けにしてもいいでしょう。

材料	量
サバ(カツオ、マグロ、サケなど)	160g(2切れ)
醤油	小さじ2
酒	大さじ1
つけ汁	
おろししょうが	小さじ1/2
片栗粉	適量
揚げ油	適量

青菜とにんじんのポン酢和え(2人分)の作り方

- ① 小松菜は下ゆでし、3cm長さに切る。
- ② にんじんは3cm長さの細切りにしてから下ゆでする。
- ③ ①の小松菜と②のにんじんをポン酢で合える。

材料	量
小松菜(ほうれん草、菜の花など)	130g
にんじん	20g
ポン酢	大さじ1

テニスで健康ライフ、地域の仲間と楽しく、元気に

相鉄線・緑園都市駅近くの遊水地内にあるテニスコート。週末の朝、緑園テニスクラブの面々が集い、青空の下で練習や試合に汗を流します。会員の多くはシニア世代ですが、ボールを追う足取りは軽やか。「テニスで、いつまでも若々しく」と元気一杯、ラリーの応酬を楽しんでいます。

☆

地域交流めざし、27年前に発足

横浜市泉区の緑園都市駅周辺は、相鉄いずみ野線の開通に伴って宅地開発が進んだ新興住宅地。よその土地から移って来た住民が多く、横のつながりが薄いことから「スポーツを通して、地域のコミュニケーションづくりを」と、テニス好きの住民が中心になり、緑園テニスクラブを立ち上げま

した。

会員は現在、男女合わせて54名。年齢は40～80代までと様々ですが、「会員の平均年齢は年々アップ。今は団塊世代を中心に、60～70代の方が最も多いです

ね」と会長の林譲治さん。

春の大会には、女子大生も参加

活動の柱は、週末の土、日曜日に行う例会会です。土曜や祭日には、近くの



フェリス女学院大学のキャンパス内にあるコートを借りて、朝9時から夕方5時まで、たつぷりテニスを満喫。日曜日は遊水地内のコート3面を使い、9時から午後1時まで、練習や試合に汗を流します。また年2回、春と秋にはテニス大会も開催。とくに5月の大会は、会員以外にも広く門戸を



開くオープン形式のため、フェリスの女子大生や一般のテニス愛好家などが参加し、熱戦を繰り広げます。テニスを離れた交流会も盛んで、昨年6月には初めて近くの大池公園でホテル観賞会を実施。家族も一緒に、みんなで幻想的な光の乱舞を堪能しました。緑園テニスクラブの特徴の一つは、コートが居住地から至近距離の場所にある、歩いて行けること。また夫婦での参加が多く、現在、カップル会員は10組近くにのぼります。前会長で、テニス歴が長い菊池博さん

も、一足早く一年前に入会していた妻の珠枝さんに誘われて参加。仕事でドイツやインドネシアに赴任していた時も、夫婦でよくテニスをしていたそう。共通の友人や話題が増え、自然と会話が弾むので、夫婦円満のためにもいいようです」と菊池さん。

テニスは元気の源

現在、クラブ内で一番の高齢者は、この夏に85歳になる南相吉さんです。50歳を過ぎてからテニスを始め、キャリアは30年ほど。すっかりした足取りでボールを追い、時折、鋭いショットも放ちます。

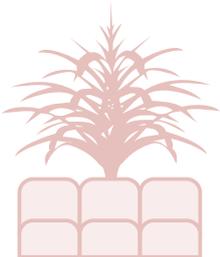
「ここは縁あって、同じ地域に暮らす住民同士のコミュニケーションと交流の場。高齢化が進む中で、これからはより一層、健康づくりにウエイトを置きながら、ケガなく、無理なく、楽しく、そして息長くテニスを続けていきたいですね」と、会長の林さんは語っています。

共通番号制度 便利さと危険

共通番号（マイナンバー）制度が動き出す。今年10月には個人番号通知が開始され、来年1月からは希望者に個人番号カードが配付される。ここでは詳細を述べるだけのスペースはないが、社会保障・税・災害対策の行政手続でこの番号が必要になる。

本格的な運用は平成29年に入ってからというが、例えば会社での給与の支払い・受取りにはこの番号が必須となるので今秋には関連した説明会などが行われることだろう。情報が一元化されることで手続の簡素化、納税の公正・公平化が図られるというが、一方で情報監視や漏洩を危惧する意見もある。

カードの普及を狙って政府はこのカードに健康保険証の機能も追加したい考えだ。さらにこの番号を使って、病歴や服薬内容などの記録と紐付ける仕組みも検討中と聞く。救急の現場などでは便利な面もあるが、医療情報は極めて秘匿性の高いもの。情報漏洩の不安はつきまとう。セキュリティの高いと思われる国や政府機関のWEBサイトが乗っ取られたことから、100%のセキュリティはあり得ない。制度が動き出す前に今一度、共通番号制について考えてみたい。(YT)



こんな時どうする

現代女性に増えている子宮内膜症 ～生理痛は子宮内膜症のサイン～

横浜市産婦人科医会 **植田 啓**
ひまわりレディースクリニック

子宮内膜症とは、子宮の内側にある子宮内膜という組織が子宮以外の場所にも移る病気です。痛みや不妊の原因になるので、早期治療と予防が大切です。

子宮内膜症の原因は何ですか。

子宮内膜は妊娠しなかったときに子宮からはがれて月経となります。その一部が月経血とともに卵管を逆流して腹腔内に入り、腹膜や卵巣の表面に生着して発症するといわれています。現代女性に子宮内膜症が増えているのは、初経が早くなり、晩産化・少子化により月経の回数が増えたからです。



子宮内膜症の症状を教えてください。

生理痛、生理以外の下腹部痛、排便痛、性交時痛、不妊などがあります。卵巣・卵巣周囲の癒着や受精障害などが不妊症の原因と考えられています。

卵巣がんの原因にもなるのですか。

卵巣にできた子宮内膜組織は出血を繰り返し、チョコレート色をした古い血液が溜まり嚢胞を形成します。この「卵巣チョコレート嚢胞」はがん化のリスクをとまいません(がん化率0.7%)。

子宮内膜症の治療について。
主に薬物療法と手術療法

があります。年齢、症状の程度、卵巣チョコレート嚢胞があるかどうか、妊娠を希望するかどうかで治療法が異なります。薬物療法には、低用量ピルや黄体ホルモン製剤(ディナゲスト)、閉経療法(注射剤/点鼻薬)などがあります。

生理痛があっても子宮内膜症といわれなければ大丈夫ですか。

初期の子宮内膜症は画像検査(超音波検査、MRIなど)や内診などで診断することができません。また、生理痛のある女性は子宮内膜症になるリスクが高くなります。

子宮内膜症は予防できるのですか。
低用量ピルの早期の服用

で予防できる可能性があります。月経困難症(生理痛)の治療薬として保険適応が認められているピルもあります。

低用量ピルの副作用が心配です。

最も重大な副作用は血栓症です(血管内に血のかたまりが詰まる病気)。喫煙や加齢でそのリスクが上がります。しかし、低用量ピルによる血栓症のリスクは、実は妊娠よりも低いのです。

妊娠中は生まれてくる赤ちゃんのことを楽しみにして過ごしますね。それと同じで低用量ピルの良さを実感しながら飲んで欲しいと思います。

休日・夜間に急病になった場合は

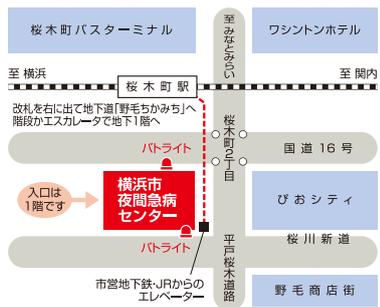
休日の昼間はこちらへ

内科・小児科 診療時間：午前9時～12時 午後1時～4時	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 ※4/12(日)より青葉区市ケ尾町31-21での診療になります。	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	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	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

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）	
都筑区	昭和大学横浜市北部病院 ☎(045)949-7000
港北区	横浜労災病院 ☎(045)474-8111
鶴見区	済生会横浜市東部病院 ☎(045)576-3000
保土ヶ谷区	横浜上市市民病院 ☎(045)331-1961
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター ☎(045)851-2621
中区	横浜市立みなと赤十字病院 ☎(045)628-6100
港南区	済生会横浜市南部病院 ☎(045)832-1111

内科	
鶴見区	汐田総合病院 ☎(045)574-1011
西区	けいゆう病院 ☎(045)221-8181
中区	横浜中央病院 ☎(045)641-1921
保土ヶ谷区	横浜保土ヶ谷中央病院 ☎(045)331-1251
保土ヶ谷区	聖隷横浜病院 ☎(045)715-3111
旭区	横浜旭中央総合病院 ☎(045)921-6111
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」



3月～6月の放送予定

3月★20日 大腸内視鏡について①	5月★1日 過活動膀胱①
★27日 大腸内視鏡について②	★8日 過活動膀胱②
4月★3日 脱毛①	★15日 運動で健康になるの？
★10日 脱毛②	★22日 運動・運動療法で病気の予防と病気の治療ができるの？
★17日 リウマチ①	★29日 うつを予防する①認知行動療法
★24日 リウマチ②	6月★5日 うつを予防する②認知行動療法

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。)

青葉区休日急患診療所移転のお知らせ

平成27年4月12日より下記へ移転し診療を行います

青葉区市ケ尾町31-21
市が尾駅より徒歩8分

TEL：045-973-2707
診療日：日曜・祝日と
12月30日～1月3日

診療科目：内科・小児科
診療受付時間：午前9時～12時
午後1時～4時

