



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.249

9・10
月号

最新医療情報

横浜市立脳卒中・ 神経脊椎センター

みんなの健康 2015.9/10

医療クローズアップ

横浜市立脳卒中・ 神経脊椎センターに併設された 介護老人保健施設「コスモス」

からだにやさしい
食事づくり

おかあさんやすめ、
おかあさんだいすき!?

◆こんな時どうする? 白血球が多いと言われました。どうすればいいですか?

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

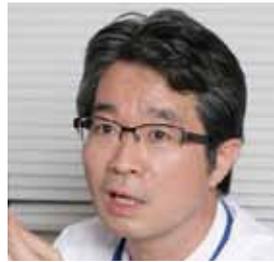
検索

表紙イラスト/長屋門公園
(瀬谷区)

待合室

装いを一新して、再出発 診療範囲広げ、神経・脊椎脊髄疾患の 2部門を追加

横浜市立脳卒中・神経脊椎センター



横浜市立脳卒中・神経脊椎センター・
脊椎脊髄疾患センター長
あおた よういち
青田 洋一 先生

さんを受け入れ、救命のため
の急性期医療と後遺症の
防止や軽減に向けた、早い
段階からの総合リハビリ
テーションに全力を注いで
きました。

「脳血管医療センター」
から「脳卒中・神経脊椎
センター」へ。今回の改
組で、病院はどう変わ
りましたか。

青田 当院は平成11年8月
の開設以来、脳卒中（脳こ
うそく・脳出血・くも膜下
出血）など脳血管疾患に特
化した市立の専門病院とし
て、24時間365日フル
稼働体制で、救急の患者

開設当時はこのような医
療施設は全国的にも珍し
く、注目を集めました。が、
その後、市内に脳血管疾患
を扱う医療機関が増えたこ
とから、脳卒中の専門病院
としての特色が次第に薄
れ、転換期を迎えていました。
そこで、病院の在り方を
見直し、脳血管疾患以外の
患者さんも幅広く受け入れ
られるよう、診療範囲の拡
大を図りました。具体的に
は、高齢化を背景に、今後

ますます医療ニーズの増大
が見込まれ、同時にセン
ターの医療設備やスタッフ
を活用できる神経疾患と脊
椎脊髄疾患の二つを、新た
に診療項目に加えました。

これからは①脳卒中を中
心とした脳血管疾患②パー
キンソン病などの神経疾患
③脊柱管狭窄症などの脊椎
脊髄疾患を3本柱に、そ
れぞれの分野の救急急性期
からリハビリテーションま
で一貫した専門病院をめざ
す考えです。

**センターではこれまで、
最先端の医療に精力的に
取り組んできました。こ
の方針は今後も継続しま
すか。**

脳卒中の専門病院として、治療やリハビリに取り組
んできた横浜市立脳血管医療センター（横浜市磯子区）
が装いを一新。病院機能を拡充して、新たに神経疾患と
脊椎脊髄疾患の二つを診療対象に加えました。これに伴
い、今年1月から名称も「横浜市立脳卒中・神経脊椎セ
ンター」に変更。生まれ変わったセンターがめざす医療
や特徴について、副院長で脊椎脊髄疾患センター長の
青田洋一先生に伺いました。

青田 はい。診療範囲が広
がったとは言え、当院の中
心は、やはり救命を第一に
した脳血管疾患の治療、そ
れも発症して間もない急性
期の患者さんへの高
度で、専門的な治療
です。

そのためにMRI
やCTなど、正確で
迅速な診断に欠かせ
ない高度医療機器を
備え、さらに24時間
365日休みなし
で、神経内科や脳外
科などの専門医が、
いつでも診療に応
じられる体制を整
えています。
また治療の面で

も、最先端医療に力を注い
でいます。例えば、その一
つが超急性期の脳こうそく
の患者さんに対する「血栓
溶解療法」（tPA療法）



です。これは脳の血管に詰まった血栓をトールPAという薬で溶かし、血流を回復させる先端医療ですが、発症から4・5時間以内に処方する必要があります、一刻を争います。当院では、この治療法を早くから導入し、大きな成果を上げています。このほか、最近では「体にメスを入れない治療法」として注目を集めている「脳血管内治療」にも積極的に取り組んでいます。

それはどのような治療法ですか。

青田 カテーテルという細い管を足のつけ根から挿入して、脳の血管の病変部にまで誘導し、先端に取り付けた様々な医療器具で治療を行う先端医療です。

主な治療法としては、くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤の破裂を防ぐため、コイルと呼ばれる糸状の金属を動脈瘤の中に詰める「動脈瘤塞栓術」や頸動脈の狭窄などに対して、ステントと呼ばれる網目状の金

属製の筒で血管を拡張する「ステント留置術」、またメッシュ状のワイヤーで血栓を除去する「血栓回収療法」などがあります。

これらの脳血管内治療は、開頭手術と違って、体にメスを一切入れないため、患者さんへの負担が少なく済むのが大きな特徴です。

それともう一つ。今はまだ破裂していない脳動脈瘤では、今後どのように推移していくかなどの予測診断や、どのような治療戦略にするかが重要な課題です。

近年、脳内の血液の流れを、流体力学の見地から測定し、脳血管疾患に応用する技術が進んでいます。そこで、当院もいち早く最新の「流体力学的解析装置」を導入し、役立てています。

新たに始めた脊椎脊髄疾患部門では、成長期の子供に多く見られる「脊柱側弯症」の診療に、特に力を入れているそうですね。

青田 脊柱側弯症は、早

期の発見と治療が何よりも重要で、学校検診の中でも、側弯症検診が義務づけられています。

この検診の精度を高めるため、横浜市

では昨年、小学5年次と中学1年次に、家庭で事前に子供の背中の様子を

チェックしてもらう保護者アンケートを実施しました。その結果、1次検診の段階で、側弯症の疑いのある子供が以前よりも多数見つかるようになり、精密検査のため、専門医による2次検診を受診しています。

当院では、正面と側面の双方向からの同時撮影も可能で、高精度の画像が得られる「sterEOS」という最先端の医療機器を導入しました。EOSは、撮影時のX線量を大幅にカットできる低被ばく性の医療機器で、子供の脊柱側弯症の早期発見と、その後の



最新撮影機器sterEOS

適切な治療に大変役立ちます。

このEOSは、側弯症以外にも、高齢者の脊椎変形や変形性の膝・股関節症といった疾患に対しても有効な診断ができ、今後の脊椎脊髄疾患の診療に貢献するものと期待しています。

ちなみに、EOSを導入している医療機関は全国的にも非常に少なく、県内では当センターだけです。

最先端の治療だけでなく、リハビリ部門も充実していますね

青田 脳卒中は病気が治っても、多くの場合、手足のマヒや言語障害などの後遺症が残ります。これを防い



◀スタッフがマンツーマン指導

だり、軽減するには、一刻も早いリハビリが必要で、開院以来、超急性期から回復期まで、一貫した総合リハビリに努めてきました。リハビリ室は広々として明るく、最新のリハビリ器材がそろっています。ここで理学療法士、作業療法士、言語聴覚士など、臨床経験が豊富な多数の専門スタッフが、マンツーマンでリハビリを行い、早期の社会復帰を支援しています。今後は脳卒中だけでなく、脊椎脊髄疾患の患者さんのリハビリ機能をさらに充実させたいと考えています。

横浜市立脳卒中・ 神経脊椎センターに併設された 介護老人保健施設「コスモス」 充実したリハビリで、早期の在宅復帰をめざす

介護老人保健施設「コスモス」では、脳卒中などの後遺症で介護が必要な高齢者が、自立した生活に戻れるよう、施設スタッフの支援を受けながらリハビリに励んでいます。医師でもある山本宏施設長に、「コスモスについて聞きました。」



コスモス施設長
山本宏 会長

コスモスは、どのような施設ですか。

山本 介護を必要とする高齢者が、医療や看護のケアを受けながら、介護スタッフの手助けにより、主にリハビリを通して身体機能の回復を図り、在宅復帰をめざすための施設です。

一般には「老健」の名で親しまれています。コスモスの場合は、施設

で療養生活を送りながら、リハビリに励む「入所」と、家から施設に通って訓練する「通所」の二つがあり、それぞれ定員は80名（入所）と33名（通所）です。

入所者の大半は、脳卒中の後遺症で身体マヒになったり、転倒による骨折などで歩行が困難になった方ですが、軽度の認知症の方も若干名います。

コスモスでは、利用者にとってどのようなサービスを提供していますか。

西川 施設内には広くて明るい居室をはじめ、診察室、食堂、浴室、レクリエーション

ルーム、リハビリ室、作業療法スペースなど各種設備が完備しています。入所者はこうした環境の中で、安心・安全な療養生活を送り、健康チェックや食事、排泄、入浴支援などのサービスを受けながら、レクリエーションを楽しんだり、リハビリに励んでいます。

これは通所者も同様で、朝から夕方まで、一日6時間程度滞在し、リハビリのほか、食事や入浴サービスなどを受けています。各種サービスの中でも、とりわけ力を入れているのがリハビリです。コスモスでは、「早期の在宅復帰」

を最大の目標に掲げ、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などの専門スタッフが、質が高く、内容の濃いリハビリ・サービスの提供に努めています。

こうした努力が実り、最近では30%を超える高い在宅復帰率を維持しています。

さらに、入所者が在宅復帰した後も、フォローを欠かしません。例えば、リハビリ担当職員が入所者宅を訪ねて家屋調査を行い、バリアフリー化や手すりの設置など、自宅で安全に暮らせるよう、様々な提言やアドバイスをしています。

**訪問リハビリ・サービスも
行っているそうですね。**

西川 リハビリが必要なのに、いろいろな事情で、コスモスまで足を運べない利用者もいます。そうした方のために、リハビリの専門職員が自宅まで出向き、歩行訓練や階段の昇り降りなど、リハビリの支援をしています。また歩行器の上手な使い方など、自宅生活で困っていることに対し、助言や指導も行います。

このほか、コスモスでは、家で要介護者の世話をしている家族の方が、病気や急な用事などで、一時的に介護が困難になった際に、短期間、施設に入所できるショートステイ・サービスも実施しています。毎日の介護は疲れがたまり、本当に大変です。ご家族の息抜きのためにも、ぜひ利用していただければと思います。

コスモスは、横浜市立脳卒中・神経脊椎センターに併設された施設です。そのことによるメリットは、何かありますか。

山本 大いにあります。コスモスの利用者は高齢者が多く、しかも障害を抱えているため、容体が急変し、危険な状態に陥ることもあります。そんな時には、直ちにセンターに搬送して、救急処置が受けられます。すぐ隣に、脳卒中の専門病院でもあるセンターが立地していることは、われわれ施設側にも、また利用者や家族にとっても、とても安心感があり、心強い限りです。

予 防 救 急

予 防 救 急 へ の 取 組 に つ い て

横浜市消防局警防部救急課

横浜市では、平成26年中の救急出場件数が17万6119件で過去最多となり、全救急搬送人員のうち、65歳以上の高齢者の割合が半数を超えました。今後、

超高齢社会の進展に伴い、さらに救急需要が増加すると予想されますが、現在の救急隊による対応には限界があり、救急隊の現場への到着時間が長くなるなど、迅速な救急活動に影響を及ぼすことが懸念されています。

そこで、医師や有識者等で構成する本市の附属機関である「横浜市救急業務検討委員会」において、救急需要対策の新たな取組として、「ケガの予防」について検討し、その提言に基づいた「予防救急」への取組を推進することとしました。予防救急とは、救急要請に至る事故（以下「救急事故」という。）の統計を分

析し、その予防対策などを広く市民の皆様にお伝えすることにより、救急事故発生の未然防止を図ることで

例えば、高齢者が転倒して負傷し救急車で搬送された事案を分析したところ、その半数以上の方が段差のない床や小さな段差、カーペットなどで転倒していることが分かっています。こういった、日常生活の中で少し注意をすれば防ぐことができた事例を紹介することで、「救急事故は防ぐことができる」という認識

をもつていただきたいと考えており、「救急搬送事例から見たケガの予防対策」という冊子を発行しております。是非一度お読みいただければと思います。



この冊子は、市内の消防署で配布しています。また、横浜市消防局のホームページからもダウンロードできます。

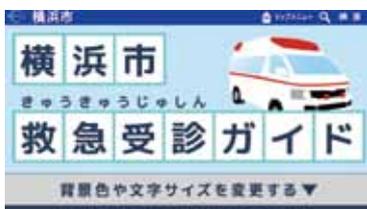
<http://www.city.yokohama.lg.jp/shobo/pamphlet/pamphlet.html>

横浜市救急受診ガイド 急な病気やケガで 救急車を呼ぶべきか迷ったら

横浜市消防局では、急な病気やケガで病院へ行くべきか、救急車を呼ぶべきか迷った際に、パソコンやスマートフォンで緊急性などについての判定結果を確認できる「救急受診ガイド」を運用しています。操作方法は、「横浜市救急受診ガイド」にアクセスして、該当する病気やケガの症状を選択するだけです。是非、ご活用ください。

<http://www.city.yokohama.lg.jp/shobo/qq/jushinguide/>

[QRコード]



おかあさんやすめ、 おかあさん だいすき!?

関東学院大学栄養学部管理栄養学科
准教授 寺本あい
協力・(公社)神奈川県栄養士会

「おかあさんやすめ、おかあさんだいすき。」と聞いて何を思い浮かべますか？親孝行の息子や娘の言葉：ではありません。実は、「おかあさんやすめ」は、現代の子供たちが好んで食べることが多いメニューであるオムライス、カレーライス、アイスクリーム、サンドイッチ、やきそば、スパゲッティ、めだまやきの頭文字です。同じく、「ハ（ハンバーグ）、ハ（ハムエッグ）、キ（ギョウザ）、ト（トースト）、ク（クリームスープ）」という物騒な語呂合わせもあります。これらの料理は、やわらかい、ビタ

ミン・ミネラルが少ない、動物性脂肪が多いという傾向があり、そればかりだと、子供の顎や骨の発達に影響がでたり、将来の生活習慣病のリスクが高まります。対する「おかあさんだいすき」は、積極的に摂ってほしいメニューであるから、かばやき、あずきごはん、さんまの塩焼き、だいた料理、いも料理、酢の物、きんぴらごぼうの頭文字です。また、バランスの良い食事の覚え方としては「ま（豆類）ご（ごま・種実類）わ（わかめ・海藻類）、や（野菜）さ（魚介類）し（しいたけ）きのこ類）い（いも類）」の方が有名ですね。これらはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な食材が多く、たんぱく質源である大豆や魚は、いわゆる悪玉といわれるコレステロールや

飽和脂肪酸は少ないという特徴があります。そして、伝統的な日本食（和食）のイメージですね。健康食として世界的に注目されている和食を出来るだけとりいれたいものです。毎日3食全ては難しいと感じるなら、1日単位で「まごわやさしい」食材を取り入れる、「おかあさんやすめ」メニューでも「まごわやさしい」食材を取り入れる、単品ではなく副菜を付けるなど出来る範囲で実践してみてください。



●エネルギー：678kcal ●たんぱく質：21.5g ●脂質：22.0g ●炭水化物：95.3g（一食分）

「さんまご飯」ご（種実類）、さ（魚類）(6人分)

- ①米は、昆布茶を加えて普通の水加減で炊く。
- ②しょうがは千切りに、ねぎは小口切りにする。
- ③さんまは塩少々をふり焼き、皮、内臓、骨を除き身をほぐし、しょうが、しょうゆを加えて混ぜる。
- ④炊き上がったご飯に③のさんまといりごまを加えて混ぜる。
- ⑤器に盛り、ねぎは小口切りにし天盛にする。

材 料	量
さんま	1匹(200g)
塩	少々
米	3合(450g)
昆布茶	小さじ1(3g)
しょうが	1かけ(25g)
いりごま(白)	大さじ1.5(13.5g)
しょうゆ	大さじ1.5(27g)
万能ねぎ	少々(2g)

「さといもときのこのコロッケ」し（きのこ類）、い（いも類）、や（野菜類）(2人(4個)分)

- ①里芋は柔らかく茹で、皮をむいてつぶす。
- ②椎茸、タマネギは粗みじんにし、大さじ1杯程度の水と塩ひとつまみを加え鍋に入れ、蓋をして蒸し煮にする。
- ③①と②、西京みそ、しょうゆを混ぜ合わせ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④③をスプーン等ですくい、おおまかに形を整えたら小麦粉をまぶしながら形を整え、水で溶いた小麦粉、パン粉の順に衣をつける。
- ⑤中温の油できつね色になるまで揚げる。

材 料	量
里芋	200g
椎茸	40g(3~4枚)
タマネギ	60g
塩	少々
白みそ(西京みそ)	小さじ2/3(4g)
しょうゆ	小さじ2/3(4g)
小麦粉、パン粉	適量
揚げ油	適量
水菜(付け合せ)	20g

(お好みに合わせてソース、ドレッシング)

「ひじきと大豆の煮もの」ま（豆類）、わ（海藻類）、や（野菜類）(6人分)

<下準備>

- ①乾燥芽ひじきは水戻し、洗って水気をきる。
- ②油揚げは熱湯で油抜きをして3~4cmの細切りにする。
- ③サヤインゲン筋を取り塩ゆでして、斜め細切りにする。
- ④にんじんは3~4cmの細切りにする。

<作り方>

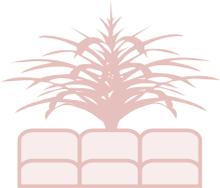
- ①鍋にゴマ油を中火で熱し、大豆、ひじき、ニンジン、油揚げを加えて炒め合わせ、全体に油が回ったら(●)を加え、全体からめる。
- ②だし汁を加えて汁気が少なくなるまで煮含める。
- ③サヤインゲンを加えひと混ぜする。

材 料	量
水煮大豆	90g
芽ひじき(乾燥)	25g
油揚げ	1/2枚(9.5g)
サヤインゲン	10本(25g)
塩	少々
にんじん	50g
ゴマ油	小さじ1(4g)
だし汁	200ml
●酒	大さじ3(45g)
●砂糖	大さじ1(9g)
●みりん	大さじ2(36g)
●しょうゆ	大さじ1.5(27g)

「豆腐とワカメの味噌汁」ま（豆類）、わ（海藻類）→材料、作り方掲載省略。

過ぎたるは……

それでは次の方。〇〇さんお入り下さい、どうされましたか？「最近尿が近いので困っています、そして少し息切れがしますし、足にむくみが出ています」あーそうですね、近いと言いますと夜寝ている間に、トイレに起きる回数は何回ですか？「5~6回程です」それではお困りですね。では朝から寝るまではおおよそどのくらいに一回の間隔でしょうか？「30~50分おきぐらいです」水分の摂り方はどうでしょうか？「水分ですか、もちろんこまめに出来るだけとるようにしています。家内にはいつもうるさく言われていますので」「最近ではトイレに起きるたびにコップ一杯飲むように心がけています」このような患者さんはけっして少なくはありません。この方は尿の検査、腎機能検査そして超音波検査はすべて正常であるため排尿日誌をつけていただいた結果一日の排尿量は4500mlでした。その結果から言えることは水分の飲みすぎ（水中毒の寸前）であることが分かりました。暑い夏なのでふつうより多めの摂取は必要ですが一方多すぎる害（副作用）もあることをお忘れなきよう。（杏林 風人）



表紙イラスト/長屋門公園(瀬谷区)江戸時代中期築の旧安西家主屋と明治時代築の旧大岡家長屋門からなる。竹馬、ぼっくりなど遊具を無料で利用できる。三ツ境駅から徒歩18分。

こんな時どうする

白血球が多いと言われました。どうすればいいですか？

横浜プライマリ・ケア医会 あいかわ 相川 しんご 真吾
あいかわクリニック

どんなことが考えられますか？



白血球が1万個/mlを超えるものを白血球増多症と言います。原因は腫瘍性と反応性に大きく分けられます。腫瘍性には白血病や多血症などが含まれます。反応性の方は感染症や膠原病（リウマチ）などに反応して白血球が増えているものです。従って、これらの病気が背景にないかを調べていく必要があります。検査を受けた時にたまたま細菌の感染症を起こしていたというケースも多いですが、白血病や肺結核が原因ということもあり得ます。これらを見落とさないよう注意が必要です。

どんな時に白血病が疑われますか？



白血球は骨髄で造られますが、骨髄では赤血球や血小板も造っています。白血病は骨髄で起きる病気なので、白血球が増える（減ることもあります）だけでなく、赤血球や血小板にも異常が出てくるのがよくあります。血液検査で白血球数の異常に加えて赤血球や血小板の数値にも異常がある場合はなるべく早く医師に相談して下さい。特に高熱や貧血の症状（疲れやすい、怠い）や出血傾向（アザが出来やすくなった、出

血が止まりにくい）がある場合は、大至急の受診をお勧めします。

受診の際の注意点はありますか？



以前の検査結果など、過去の検査結果があると大変参考になります。また、発熱がないか体重が変化してないかといった情報も重要ですので、受診までの間に測定してメモしておく役に立ちます。飲んでいる薬によっては白血球が上がる物がありますので、何を飲んでるのか（医師から処方されている薬だけでなく市販されている薬も）分かるようにしておいて下さい。

どのような検査をするのですか？



問診、診察の他に、血液検査で白血球数や炎症反応などの再評価を行います。白血病や多血症などの骨髄の病気が疑われるときは骨髄穿刺（局所麻酔をした上で骨髄に針を刺して骨髄液を取る検査）を行う場合もあります。感染症を疑ったときは胸部レントゲン検査や尿検査を行うこともあります。

平成27年度「運動器の10年・骨と関節の日」 市民講座のご案内

1. 「新たに始まる学校での運動器検診」
2. 「膝の痛みー手術のタイミングについてー」
3. 「年齢に見合った運動の勧め」

センター北 ねがみクリニック 根上茂治
 横浜市立大学整形外科准教授 赤松 泰
 聖マリアンナ医科大学 副理事長
 横浜市スポーツ医科学センター長 青木治人

- 日時：平成27年10月15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 ※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

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	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

tvk「健康最前線」



9月～11月の放送予定

9月★18日 食物アレルギー①	11月★6日 横浜野球時検診について②
★25日 食物アレルギー②	★13日 膀胱がんについて①
10月★2日 頸椎腰椎・股関節の画像診断①	★20日 膀胱がんについて②
★9日 頸椎腰椎・股関節の画像診断②	★27日 骨粗しょう症について①
★16日 フットケア①	
★23日 フットケア②	
★30日 横浜野球時検診について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。)

「元気の出る話」

北原 照久さん 講演会

第25回高齢者健康福祉講演会

- 日時：平成27年11月10日(火) ●開演：13時30分(開場13時)
- 会場：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10月16日(金)(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200名をご招待いたします。