



医師会シンボルマーク

# みんなの健康

No.212

7・8  
月号

みんなの健康  
1 2009.7/8

**最新医療情報**

## 油断大敵、 食中毒にご用心! ～シーズン到来、予防の心得～

**医療クローズアップ**

## 介護従事者の処遇は改善されたか? ～介護報酬改定のポイントとその効果～

**医療を支える人々**

## 医師を助け、患者の力に

思いやりの看護で、闘病を支援

横浜市立大学附属市民総合医療センター 救命ICU副看護師長/塙 愛さん

◆健康の仲間たち

ジャズダンスで健康づくり  
体は軽やか、気分は爽快

◆こんな時どうする?

トシのせいか肛門のしまりが  
悪い気がするのですが…

**ウソ?ホント 待合室**

8月1日神奈川新聞社花火大会

# 油脂断大敵、 食中毒にご用心!

／シーズン到来、予防の心得／  
なるべく生食は  
避け、加熱を

カンピロバクターが急増  
サルモネラや  
腸炎ビブリオにも注意



横浜市衛生研究所  
検査研究課 担当係長  
むとう てつのり  
**武藤 哲典 さん**

梅雨が明けて、いよいよ夏本番。高温多湿の日が続くこれまでの季節は、毎年食中毒患者が急増します。そこで夏場に多発する食中毒と、それから身を守るための予防法などについて、横浜市衛生研究所の検査研究課・担当係長の武藤哲典さんに伺いました。

——真夏を迎える食中毒シーズンに入りました。最近の食中毒の傾向について説明していただけますか。

を中心によく年間を通して多く発しています。

——それぞれの食中毒について、症状や予防法などを教えていただけますか。

て鳥刺しや鳥レバーなど、主に鶏の生肉を食べることで発症します。

潜伏期間はかなり長く、2日～1週間程度。発症すると39度近い高熱が出て、腹痛や下痢を伴い、血便も出ます。少量の菌でも発症しやすく、要注意です。

ただ熱に弱いため、生食を避け、十分に加熱すれば安全です。

潜伏期間は半日から1日半程度。発症すると39度前後の熱が出、腹痛や下痢を伴います。下痢はかなり激しい場合が多く、脱水症状になりやすいため、早めの水分補給が大切です。サルモネラによる食中毒では、細菌が血液内に入つて全身に回り、敗血症を引き起こすこともありますから、油断は禁物です。

豚、鶏などの動物の腸管のほか、河川や下水など自然界に広く分布している細菌です。ただ、実際には鶏の生肉や生卵に付着しているサルモネラが原因で、食中毒になるケースが非常に多いようです。

——その前に食中毒について簡単に説明しておきましよう。食中毒は、サルモネラ属菌（以下サルモネラ）や腸炎ビブリオなどの細菌によるもの、ノロウイルスなどのウイルスによるもの、あるいはキノコやフグなどの自然毒によるもの、その他の化学物質によるものに大別であります。

このうち夏場の食中毒で圧倒的に多いのが、細菌によるものです。とりわけサルモネラ・腸炎ビブリオ・黄色ブドウ球菌は長い間、“食中毒の御三家”と呼ばれてきました。

ところが、最近は様子が変わり、カンピロバクター食中毒が急増する傾向にあります。

まず夏場の食中毒で最も多いカンピロバクターですが、この細菌は牛や豚、鶏といった動物の腸管内に存在し、特に鶏の保菌率が高いと言われています。従つ

——サルモネラ食中毒は、どのようなものですか。

——予防法は？

豚、鶏などの動物の腸管のほか、河川や下水など自然界に広く分布している細菌です。ただ、実際には鶏の生肉や生卵に付着しているサルモネラが原因で、食中毒になるケースが非常に多いようです。

ノロウイルス食中毒が、冬場

武藤 サルモネラは牛や

豚、鶏などの動物の腸管のほか、河川や下水など自然界に広く分布している細菌です。ただ、実際には鶏の生肉や生卵に付着しているサルモネラが原因で、食中毒になるケースが非常に多いようです。

武藤 まず夏場の食中毒で最も多いカンピロバクターですが、この細菌は牛や豚、鶏といった動物の腸管内に存在し、特に鶏の保菌率が高いと言われています。従つ

武藤 サルモネラは牛や

豚、鶏などの動物の腸管のほか、河川や下水など自然界に広く分布している細菌です。ただ、実際には鶏の生肉や生卵に付着しているサルモネラが原因で、食中毒になるケースが非常に多いようです。

加熱すれば死滅します。從つて食べる前に火を通し、食肉や生卵などを扱った調理器具や容器、手指はよく洗うこと。これらを心がければ食中毒は防げます。

また、鶏卵の生食は賞味期限内とし、ひび割れた卵は生食せず、卵の割り置きもやめて下さい。サルモネラが増殖して、食中毒の原因になります。

**腸炎ビブリオは、どのような食中毒ですか。**

武藤 刺身など生の魚介類やその加工品を食べた後によく起こります。腸炎ビブリオは塩分を好み、海水で増殖するため、海でとれた魚介類に付着して食中毒の原因になります。

潜伏期間は短く、数時間から半日程度。激しい腹痛と下痢が特徴で、水のような下痢が続きます。熱はある出ません。

この細菌は真水と熱に弱く、生の魚介類を食べる時は水道水でよく洗い、加熱すればなお安全です。調理後まば板や包丁などもよ

く水洗いして下さい。

腸炎ビブリオは増殖力が強く、短時間で爆発的に増えます。冷蔵庫を過信せず、生の魚介類は早めに食べる」とを心がけて下さい。

病原性大腸菌O-157による食中毒はどうなっていますか。

武藤 大規模な集団発生こそありませんが毎年、発生しています。0-157は牛など家畜の腸内にいる細菌で、菌に汚染された食肉や野菜などを通して感染・発症します。

潜伏期間は3日から1週間程度。腹痛や水のようなく痢、血便などの症状を伴い、重症の場合は強い毒素が出て、大変危険なことがあります。ただ、この細菌は熱に弱く、十分に加熱して食べれば安心です。

最近はノロウイルス食中毒が増えています。これはどのようなものですか。

武藤 昨年の発生状況を見ると、カンピロバクター

次いで多いのが、ノロウイルスによる食中毒でした。このウイルスは、カキなどの二枚貝に多く見られます。が、近年では調理従事者がウイルスを保有し食品を汚染することが多く、潜伏期間は半日から2日程度。激しい下痢や腹痛、嘔吐などが主症状です。

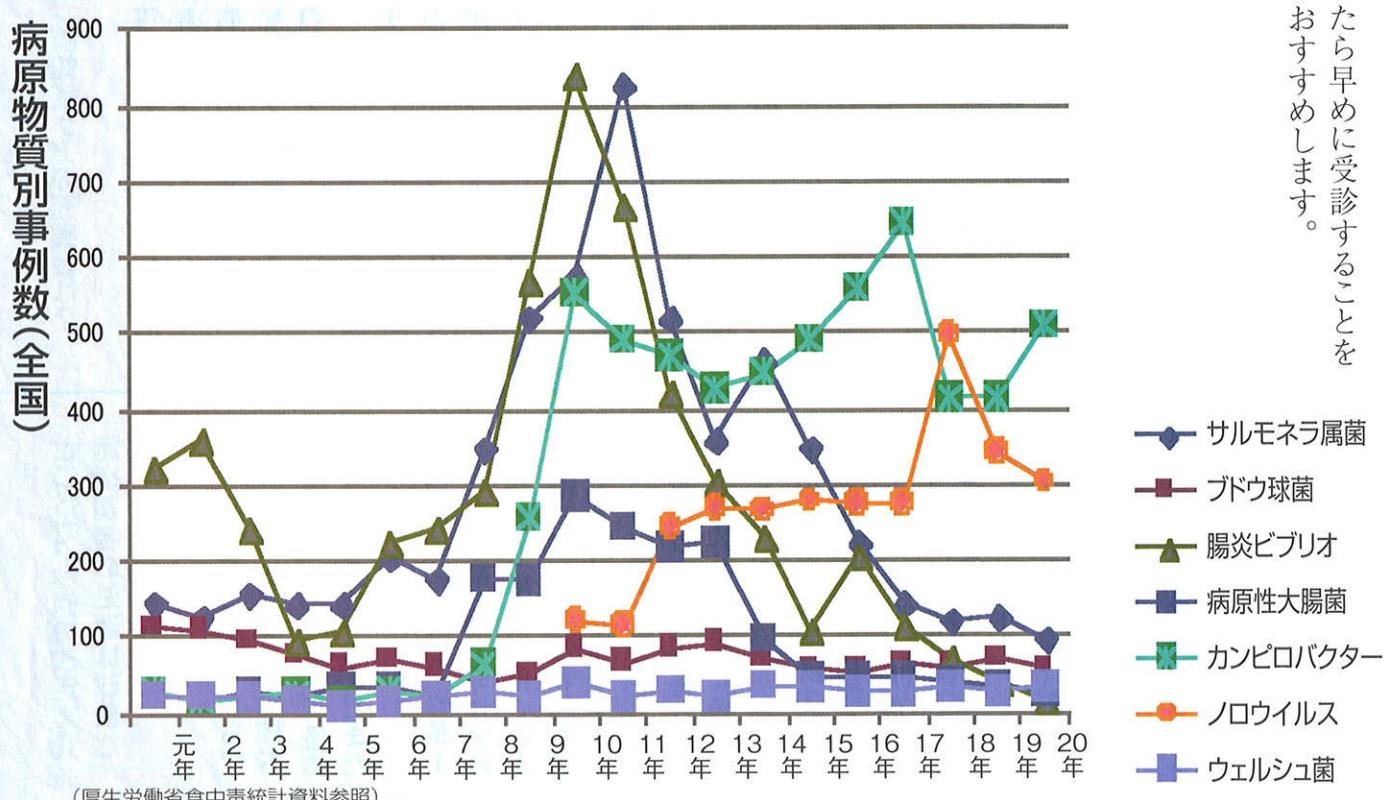
従来は冬季に多い食中毒でしたが、最近は夏を含め、年間を通して発生しています。ノロウイルスは感染力が強く、吐いた物や便に混じって排泄されるため、2次感染の恐れもあります。

従つてトイレの後や調理、食事の前は手をよく洗うこと。熱に弱いウイルスなので、食材の加熱も有効な予防法です。

最後に食中毒防止のアドバイスを。

武藤 細菌やウイルスを「付けてない」(汚染防止)「増やさない」(増殖防止)「殺す」(殺菌)。まず、「食中毒予防3原則」をしっかりと守つて欲しい。そして「たかが食中毒」と油断せず、症状が出

たら早めに受診することをおすすめします。



# 介護従事者の処遇は改善されたか?

## 介護報酬改定のポイントとその効果

高齢化の進展に伴い、介護サービスに対する需要は高まる一方です。その反面で介護の現場では、給与など待遇面の悪さから介護従事者の離職が相次ぎ、人材確保をどうするか、が大きな課題になっています。そこで国は今春、介護従事者の待遇改善のための緊急特別対策として、介護報酬の改定を行いました。今回の改定はどのような特色があるのか。横浜市医師会常任理事の玉城嘉和先生に解説していただきました。



横浜市医師会 常任理事  
玉城 嘉和 先生

平成21年度「介護報酬改定」の基本方針はどのようにですか。

**玉城** 新たに三つの措置が講じられました。まず夜勤など負担の大きな業務に対し、手厚く人材を確保した事業所が高く評価されています。

医療との連携。これはどのようなことですか。

改定の骨子は三つあります。「一つは「介護従事者の人材確保と待遇改善」、二つ目は「医療との連携や認知症ケアの充実」、そして三つ目が「効率的なサービスの提供と新たなサービスの検証」です。

効率的なサービスの提供とはどのようなことですか。

また認知症ケアの研修を修了した専門スタッフがいたり、65歳未満の若年性認知症患者を受け入れる施設も高く評価しています。

医療と介護の連携、あるいは機能分化を推進するため、次のような措置が講じられました。

まず病院を退院後に介護保険でリハビリテーションを継続する場合、短時間・個別・短期間集中のリハビリを高く評価しています。また訪問看護

ために、訪問介護事業所の常勤責任者、夜間対応訪問介護のオペレーター、介護老人保健施設の常勤支援相談員などの人員配置基準が見直されました。これにより専属の専門職員の確保を推奨しています。

改定の最大のねらいは、介護従事者の待遇改善と人材の確保と聞いています。そのため、どのような改定がなされたのですか。

次に介護従事者の専門性やキャリアを重視し、その能力に応じた給与を確保する事業所を高く評価しています。具体的には介護福祉士などの有資格者や勤続3年以上いる事業所。それを高く評価しています。

もう一つが介護従事者の賃金の地域差を調整するための措置です。今回、介護報酬単価を地域区分ごとに見直し、都市部とへき地の単価を

認知症ケアの充実とは?

玉城 今後、認知症の高齢者がますます増えることは間違ありません。そこで、認知症のケアを充実させるための措置を講じました。

例えば認知症の短期集中リハビリを行い、さらに認知症の問題行動などで在宅介護が困難な方をショートステイで受け入れる介護施設を高く評価しています。

玉城 離職率は相変わらず高く、介護従事者的人材不足は続っています。その一番の理由は、給与水準がまだまだ低いことです。

今回の改定は介護福祉士などの有資格者やキャリアのある介護従事者が多くいる事業所に対し、介護報酬をアップするという加算方式のため、実際には多くの従事者が従来通りの環境下で働いており、待遇改善の恩恵に浴していません。

その一方で、事業所間で有資格者を高給で引き抜く「奪い合い」が生じたり、介護サービスを受ける利用者の自己負担が増えたなどの批判もあります。

介護の仕事は今後、ますます重要になります。介護従事者の豊かな生活を保障し、必要な人材が確保できるよう、国は前向きな施策を講じて欲しいものです。

# 医師を助け、患者の力に 思いやりの看護で、 闘病を支援

浦舟町)内の高度救命救急センター2階の救命ICU(集中治療室)。10床あるベッドは、脳卒中や交通事故など、救急車で運ばれて来た重症の患者で埋まり、多くの医療スタッフが24時間体制で治療と看護にあたっています。

看護師になつて10年、今は副看護師長の肩書きを持つ塙愛さんもその一人。昼間はマンツーマンで、患者さんの1時間ごとの全身状態の観察や清潔ケア、体位交換、人工呼吸器をはじめとする患者さんに装着されている医療機器の管理などを行っています。

「ここは重症の患者さんが中心で、容体がいつ急変するか分からぬ。患者さんの小さな変化を見逃さない」と、塙さんは、この1年で、看護師として成長してきました。看護師としての経験をもとに、大学を卒業後は「救急医療の現場で働きたい」と、救命救急センターのある市大センター病院へ。以来、救命ひと筋に、看護の道を歩んできました。



横浜市立大学附属市民総合医療センター  
救命ICU副看護師長 塙 愛さん

きだつた」とから、看護師にあこがれ、高校を卒業すると千葉県の大学の看護学部に進学。そこで4年間学生時代の看護実習で、急性期の患者さんを担当した経験をもとに、大学を卒業後は「救急医療の現場で働きたい」と、救命救急センターのある市大センター病院へ。以来、救命ひと筋に、看護の道を歩んできました。

「今の仕事は大変ですが、やり甲斐があり、患者さんの回復に喜びを感じます」と語る塙さん。その表情は充足感に満ちています。

看護師をめざすには、高校を卒業後、看護専門学校で3年間学ぶのが一般的です。しかし最近は4年制大学や短大(3年制)の看護学部に進むケースも増えていくようです。もちろん、どちらも国家試験に合格しなければなりません。

医師と連携し、笑顔といやりの心で患者さんをケアする看護師たち。医療の現場に欠かせない大切な仕事です。

宮崎出身の塙さんが看護の道を志したのは高校1年生の時。医療関係の本などを読むのが大好きで、人との交わりが大好き

外来で高血圧症と診断を受け、薬を開始された方の中には、「この薬は一生飲まなくてはいけないんですね」と質問される方がおられます。

血圧は自分の意思とは関係なく自動的に適正な値にコントロールされています。ところが、自動的に設定された値よりも実際の血圧が高くなってしまう状態が一般的な高血圧症です。例えば故障して表示が実際の速度の8割を表示するスピードメーターの着いた車を時速80kmのつもりで運転していると、実際は時速100km出てしまうのに似ています。では血圧が高いまま放っておくとどうなるのでしょうか。心臓や大きな血管、毛細血管に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中、腎臓の障害や網膜の障害が出ます。そこで血圧を適正な値に修正してこれらの障害を予防するために、薬を使って血圧を下げるのです。血圧は薬を飲んでいる間は下がっていますが止めばもとの高血圧に戻ってしまいます。

血圧に影響する因子は精神的なストレスも含め様々なものがあり、降圧薬を服用中にも血圧が変化していくことがあります。こうしたときは薬を調整する必要があります。

高血圧症と診断され服薬を開始してもそれだけで安心せずに生活習慣を見直し、受診したときだけでなく自宅でも血圧を記録してかかりつけ医と相談しながら必要に応じて薬を変更し、血圧を最適なところにコントロールしてゆくと考えて頂ければよいでしょう。

高血圧症の治療は最初に述べたように、将来大きな障害に見舞われないようにすることが目的です。正しく服薬して10年後に明るく笑って過ごせる毎日が迎えられるようにしましょう。そのために、しっかり目標血圧に向けてコントロールし、健康を保つようにしましょう。

(横浜市医師会プライマリ・ケア医会 小林クリニック 小林雅子)

## ウソ?ボシト

### 血圧の薬は一生飲むのか

膜の障害が出てきます。そこで血圧を適正な値に修正してこれらの障害を予防するために、薬を使って血圧を下げるのです。血圧は薬を飲んでいる間は下がっていますが止めばもとの高血圧に戻ってしまいます。

血圧に影響する因子は精神的なストレスも含め様々なものがあり、降圧薬を服用中にも血圧が変化していくことがあります。こうしたときは薬を調整する必要があります。

健康の仲間たち  
シリーズ

## ジャズダンスで健康づくり 体は軽やか、気分は爽快



ベストフレンド代表  
山崎 美子さん

ジャズダンスで健康な心と体を。今から25年前、横浜市旭区で小さなサークルが産声を上げました。その名も「ベストフレンド」。名前の通り、会員はみな親友のように仲が良く、いつも和気あいあい。同区内の白根地区センター体育室を活動拠点に、ダンスで心地よい汗を流しています。

**和気あいあい、  
楽しいレッスン**

会が誕生したのは昭和59年春。ジャズダンスが大好

きで、仲間を誘って踊つていった代表の山崎美子さんが、白根地区センターの開設をきっかけに健康サークルを立ち上げ、「ベストフレンド」と名づけました。

会員は女性ばかり25人。全員が40～70代の中高年です。しかし、「ダンスのお陰で皆さんとても若々しいんです」と山崎さん。月2～3回、金曜の午前中（9時半～11時半頃）にメンバーが集まり、バレエ講師の三浦太紀先生、櫻井マリ先生の指導の下、レッスンに励みます。

梅雨がひと休みし、初夏の太陽が照りつけた6月の半ば、白根地区センターを訪ねて、レッスンの様子を見ました。

**発足25周年を機に、活動の広がりに期待**

それが終わると、いよいよ本番。軽快な音楽に乗り、ダンスが始まります。バイクでの走行をイメージしたダンスでは、「乗っているのはハーレー。ママチャリじゃないよ。さあ、風を切つてぶつ飛ばそう」との三浦先生の掛け声に、笑い声がはじけ、回

ります。そのため「ケガをしないように」との三浦先生の配慮から、まずは入念にストレッチを行い、全身を柔らかくします。



▲まずは入念にストレッチ  
△あ、風を切つてぶつ飛ばそう！



腰痛が治り、風邪も引かなくなりました」。会員歴18年の村上邦江さんも「血のめぐりが改善され、頭が良くなつたみたい」と語り、笑いを説いています。

どこまでも明るく、健康で、仲睦まじいベストフレンドの皆さん。発足25周年を機に、「今後は会員をもう少し増やし、ムリせず、楽しく健康づくりに励みたい。男性も大歓迎なので、ぜひ入会を」（山崎さん）と、活動の輪の広がりに期待を寄せてています。



▲元気いっぱいの「ベストフレンド」の皆さん

転したり、床をキックしたり、動きが一段と力強くなります。

休憩をはさみながら、レッスンは2時間弱で終了。会員たちの息は弾み、額には汗が光りますが、皆さん「体が軽くなつて、気分は爽快」と満足そうです。

ジャズダンスは健康づくりにも最適のようで、発足時からの会員で副代表を務める片山悦子さんは「肩こりや

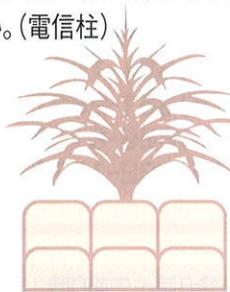
転したり、床をキックしたり、動きが一段と力強くなります。

6

最近患者さんから、近所のオバサンやらテレビやらでこう言っていたから心配になったと聞かされることが多い。

素人が病気の話をすると必ず相手を脅かすような言い方になる。一つにはあまりに知識がないので言っている本人にも自信がない為だが、相手を怖がらせてちょっと優越感をもてるのも一因だ。

放送作家に直接聞いたことがあるが、テレビで病気を取り上げる場合は視聴者に安心感を与えないように作るそうだ。どんな話題にせよ安心されては次回の視聴率が伸びないからだ。そこで日常誰でも感じる兆候をことさら大げさに取り上げて重病の兆しなどという。例えば「シビレ感」をことさら強調して脳卒中に結びつける。ところがアメリカの脳卒中学会の早期治療のためのキャンペーン『FAST』にはシビレは全く含まれていないのである。このように病気の話で健康な人を不安に陥るのは恥ずべき行為であるが、それを自分の儲けにならうとするのは人として最低の行為である。心身共に健康に過ごす秘訣は、メディアや一般の人の語る病気の話を真に受けないことかもしれない。(電信柱)



# トシのせいか肛門のしまりが悪い気がするのですが…

まつしままことはせがわしんご  
横浜外科医会  
松島病院大腸肛門病センター  
松島 誠・長谷川 信吾

実際に便を漏らすまでではありませんが、

1 排便後に肛門をきれいに拭いたにもかかわらず、下着に汚れが付く。

2 歩いたり運動をした後や、咳をした時など肛門の周りが汚れる。

3 便とガスの区別がつかない。

など、若い時に比べて高齢になると肛門の締まりが悪くなつて起きる訴えには色々なものがあります。これららの症状は肛門を締めている肛門括約筋の筋力が低下していることが原因で生ずる場合があります。

**肛門括約筋とは  
どのような筋肉ですか**



**肛門括約筋の  
機能はどうな  
どですか**



肛門の締まり具合を測定する肛門内圧検査といふものがあります。肛門病専門病院の中には、この肛門内圧測定を行つて正しい治療方針を選択している施

括約筋の内側にある内肛門括約筋とその外側の外肛門括約筋の2種類があります。外肛門括約筋は、手足の骨格筋と同様、自分の意思で動かせる随意筋ですが、内肛門括約筋は不随意筋で動かすことはできません。加齢とともにこれららの肛門括約筋が衰え、肛門の締まりが悪くなることがあります。肛門に力を入るだけでは、痛みは全くありません。肛門に力を入ればリラックスした状態での肛門の締まり具合(静止圧)と肛門を力いっぱい締めた状態で圧力(収縮圧)を測定します。

静止圧や収縮圧は内肛門括約筋と外肛門括約筋の機能を反映していると考えられています。肛門の締まりが悪い方は、静止圧と収縮圧のいずれかまたは両者が低下していることが多いのです。

**肛門内圧検査は、  
どのように  
調べるのですか**



肛門を締める練習をしてほしいのですが、締まりが悪い患者が肛門を締めることを認識することは難しいものです。そこで肛門に圧を感じ取れる管を挿入し、締めてもらいその圧上昇を視覚的にメーターで確認しながら練習します。バイオフィードバック療法と呼ばれてています。そのほか肛門手術などで受けた肛門括約筋の障害が原因になつている場合には括約筋形成手術を行い、そのほか肛門拳筋形成術や筋移植術などの治療で肛門機能回復を行います。

**静止圧と収縮圧が低く  
機能低下と  
診断された場合は  
どうするのですか**



設があります。

**目の受講ナー** 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21年9月27日(日)正午~午後4時  
場所/横浜そごう9Fシビルプラザ(横浜駅東口)  
事前申し込みは不要です。  
問い合わせ先/まつい眼科 ☎322-6249

## tvkテレビメディカルチェック 「みんなの健康」

7月~9月の放送予定

7月 ★17日 高校野球のためお休み



★24日 高校野球のためお休み

★31日 不妊治療(1)

8月 ★ 7日 不妊治療(2)

★14日 尿路結石の最新治療(1)

★21日 尿路結石の最新治療(2)

★28日 大腸内視鏡について(1)

9月 ★ 4日 大腸内視鏡について(2)

★11日 肺がん検診(1)

★18日 肺がん検診(2)

毎週金曜日午後1時20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。)

## 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



## ~かかりつけ医をお探しの方~

### かかりつけ医検索ホームページ

様々な条件(診療科目・地域・駅名 etc.)をクリックすることにより、お探しの医療機関を検索できます。

<http://kakaritukei.yokohama.kanagawa.med.or.jp/>

地域医療連携センター ☎045-201-8712

運営時間:午前9時~12時/午後1時~5時 月曜~金曜(土・日・祝日を除く)  
お近くの医療機関を電話でご紹介いたします。また、ご希望により診療所や病院の情報と地図をFAXで送ります。

## 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

●金沢区三師会立体日救急診療所 ☎(045)782-8785

●戸塚休日急患診療所 ☎(045)852-6221

内科・小児科 診療時間:午前10時~午後4時

●横浜市旭休日急患診療所 ☎(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

●横浜市磯子区休日急患診療所 ☎(045)753-6011

●中区休日急患診療所 ☎(045)622-6372

●神奈川区休日急患診療所 ☎(045)317-5474

●西区休日急患診療所 ☎(045)322-5715

●横浜市港南区休日急患診療所 ☎(045)842-8806

●保土ヶ谷区休日急患診療所 ☎(045)335-5975

●港北区休日急患診療所 ☎(045)433-2311

●緑区休日急患診療所 ☎(045)937-2300

●栄区医師会休日急患診療所 ☎(045)893-2999

●南区休日急患診療所 ☎(045)731-2416

●横浜市瀬谷区休日急患診療所 ☎(045)302-5115

### 毎日の夜間はこちらへ

●横浜市北部夜間急病センター ☎(045)911-0088

●神奈川県医師会中毒情報相談室 ☎(045)262-4199

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

[24時間対応]

●横浜市南西部夜間急病センター ☎(045)806-0921

●横浜市歯科保健医療センター ☎(045)201-7737

泉区休日急患診療所 内科・小児科:午後8時~午前0時

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時以降の  
内科・小児科の初期  
救急診療に対応する  
「基幹病院」

- 昭和大学横浜市北部病院 都筑区茅ヶ崎中央35-1 ☎(045)949-7000
- 横浜労災病院 港北区小机町3211 ☎(045)474-8111
- 清生会横浜市東部病院 鶴見区下末吉3-6-1 ☎(045)576-3000
- 横浜市立市民病院 保土ヶ谷区岡沢町56 ☎(045)331-1961
- 国立病院機構横浜医療センター 戸塚区原宿3-60-2 ☎(045)851-2621
- 横浜市立みなと赤十字病院 中区新山下3-12-1 ☎(045)628-6100
- 清生会横浜市南部病院 港南区港南台3-2-10 ☎(045)832-1111

★横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535 内科・小児科:午後6時~午前0時 眼科・耳鼻咽喉科:午後8時~午前0時  
★横浜市救急医療情報センター【24時間対応】☎(045)201-1199