



医師会シンボルマーク

# みんなの健康

最新医療情報

人気高まる「横浜市スポーツ医科学センター」  
～市民の健康・体力づくりを支援～

医療クローズアップ

救急患者の円滑な受け入れ実現へ  
～横浜市が新たな2次救急医療体制を構築～

からだにやさしい食事づくり

「健康横浜21」をご存じですか?

No.219

9・10  
月号

みんなの健康 1 2010.9/10



◆健康の仲間たち

卓球で病気を吹き飛ばせ!  
週1の練習で、健康づくり

◆こんな時どうする?

主人が仕事を休んでいます

表紙イラスト／センター北駅前

待 合 室



人気高まる

# 横浜市スポーツ 医科学センター

市民の健康・体力づくりを支援

スポーツクリニックを併設

JR横浜線・市営地下鉄線の新横浜駅から歩いて15分ほど。目の前に巨大なスポーツ競技場「日産スタジアム」が現れます。

横浜市スポーツ医科学センターはこの一隅、東ゲート側の階段を下つて、すぐの場所にあります。

正面入り口を入り、左手に進むと、クリニックがあり、その奥に検査室や体力測定室、リハビリテーション室などが並んでいます。訪れた日は夏休み中とあって、リハビリ室は中学や高校の運動部でケガをした選手たちで



つばい。みな懸命にリハビリに励んでいます。

このほかセンターには各種の運動・健康マシンを備えた明るく、広々としたトレーニングルームをはじめ、器械体操の練習も可能な大小のアリーナ、25メートルの室内温水プールなどが完備。これらの施設を利用して、各種のスポーツ・健康教室が開かれています。

## スポーツ版人間ドックや減量教室も

横浜市スポーツ医科学センターの一番の特徴は、スポーツクリニックを併設してい

ることです。具体的には内科・整形外科・リハビリテーション科と3つの診療科目



横浜市のスポーツ医科学センターをご存知ですか？同センターはスポーツ専門医による診察や医学的検査、体力測定などの機能を持ち、スポーツ医科学の視点から、市民の健康・体力づくりをサポートする目的で、平成10年に開設されました。最近では超高齢社会を背景に、スポーツ版人間ドックの取り組みや適正な運動療法に基づく生活習慣病などの予防と改善にも力を入れ、中高年世代の利用者を中心に、センターの人气が高まっています。

があり、スポーツドクターなどの資格を持つ専門医が、心臓病や高血圧症、糖尿病などの生活習慣病、スポーツによるケガ・故障などについて、外来診療の形で、キメの細かい診察と検査、治療を行います。

また、こうした診療活動の一環として、早くから取り組んでいるMEC(メック)と呼ばれる「医学的運動療法教室」も、センターの大きな特色の一つです。

MECは、内科的・整形外科的な疾患を持ち、積極的に運動することで改善が望める方を対象とした運動教室。まずスポーツクリニックの専門医が、診察や各種の検査結果により適正な運動処方を作成します。

次に、それに基づき専門の指導員がセンター内の大

小のアリーナやプールを活用して、運動指導を行い、疾患の改善・解消と健康な体づくりをめざします。これがMECですが、自己流ではなく、スポーツ医学・科学の視点をもとに、個々の症状に合った適正で、ムリのない運動療法のため、効果も大きく、利用者の評判も上々のです。

このMECに関連して、最近、センターが特に力を入れているのが、日帰りコースで行う「スポーツプログラムサバイズ(通称SPS)」の取り組みです。

これはスポーツ版人間ドックとも言えるもので、血液や尿の検査、胸部X線、骨量測定といった「医学的検査」と運動しながら心臓や血圧の状態を診る「運動負荷試験」、さらに筋力やバランス感



覚、敏しように性などを調べる「体力測定」を行い、その結果に基づいて医師、管理栄養士などの専門家が生活・食事・運動の各面にわたり、適切なアドバイスをします。

SPSは、内科・整形外科・リハビリ科のクリニックを持つセンターの特性を最大限に生かした事業の一つ。そして、これを前述のMECと連動させることにより、市民の健康・体力づくりをサポートする上で大きな役割を果たしています。





## 盛況！スポーツ・健康教室

スポーツ医科学センターでは、このほか年間を通して、様々なスポーツ・健康教室も実施しています。

たとえば、スポーツ教室では、大小のアリーナや室内プールを利用して、体操教室と水泳教室を開催。それぞれ

れ幼児から小学生、中高年まで、年齢別のコースが設けられ、人気を博しています。また体力増強をめざす若者やメタボが気になり始めた中高年世代のためのトレーニング教室もあり、多くの受講生たちが、筋トレやストレ

ッチング、有酸素運動など、それぞれの目的に応じたトレーニングに汗を流しています。一方、健康教室の方も、太極拳やフラダンス、社交ダンス、ヨガなど多彩です。中でも、超高齢社会と高血圧や糖尿など生活習慣病の急増を背景に、人気上昇中なのが「減量教室」。

この教室では、まずSPS（スポーツ版人間ドック）と腹部MRIによる内臓脂肪などの検査結果をもとに、安全で効果的な減量プログラムを組み、運動（実技と講義や食事指導、さらに効果の測定を繰り返しながら、肥満の解消に努めます。減量教室は前・後期の年2回開かれませんが毎回、申し込みが多く、なかなか盛況のようです。

### 中嶋センター長に聞く

## 介護や寝たきり防止へ

## 「ロコモ教室」開催

オープンから12年がたち、市民の間に定着してきた横浜市スポーツ医科学センター。その役割や今後の展望について、センター長の中嶋寛之先生に伺いました。



横浜市スポーツ医科学センター 中嶋 寛之 先生

センターの人気の高まっています。ひと口に言っても、どんな施設ですか。

**中嶋** スポーツ医科学の知識をスポーツの現場に結びつけ、科学的な運動療法などによって、市民の健康体力づくりを支援する施設です。開設当初は①スポーツ選手を対象にした競技力の

向上②一般市民の健康・体力づくり支援を2本柱に、事業を展開してきました。しかし、生活習慣病の急増など時代の変化に伴い、最近では市民の皆さんのスポーツと健康に対する関心が高いつつ、事業の重点が②の方に移っています。

介護や寝たきり状態を防ぐ事業にも積極的です。その一つとして、1年前から「ロコモ教室」をスタートさせました。これはどのような教室ですか。

**中嶋** 今は超高齢社会です。そこで当センターでは、高齢者が要介護になるのを防ぎ、健康で生き生きとした人生を送れるよう、スポーツを通じた健康づくりに力を注いでいます。その代表がメタボ対策としての「減量教室」であり、もう一つが「ロコモ教室」です。

ロコモとは、ロコモティブシンドローム（運動器機能低下症候群）の略。加齢や運

動不足、あるいは骨粗しょう症、変形性関節症といった疾病により、骨や関節、筋肉などの運動器の機能が衰えると、体のバランスが悪くなつて転倒したり、歩くのが困難になり、要介護の危険性が高まります。

そこで、バランスや歩行能力を科学的に測定し、有酸素運動や筋トレ、ストレッチなど適正な運動プログラムにより、ロコモの予防と改善に努める。これが当センターが、いち早く始めた「ロコモ教室」です。

### 今後の抱負を。

**中嶋** 当センターは、横浜市内におけるスポーツ医療の

## 受診のご案内

当センターを初めてご利用いただく方は、事前にIDカード（診察券）を作成いたしますので、お電話でご連絡ください。（☎045-477-5050・5055）なお、現在の症状・疾患で他の医療機関の診察を受けられている場合は、紹介状をお持ちください。詳しくはホームページをご覧ください。

横浜市スポーツ医科学センターホームページ  
<http://www.yspc.or.jp/ysmc/>



# 救急患者の円滑な受け入れ実現へ 横浜市が新たな2次救急医療体制を構築

この4月から、入院治療が必要な救急患者に対応する横浜市の「2次救急医療体制」が変わりました。新体制では、市内18病院を新たな2次救急拠点病院として整備するなど、救急患者の迅速で、円滑な受け入れの実現へ向けて、様々な改善がなされています。新たな2次救急医療体制では、何がどのように変わつたのか。市の「救急医療検討委員会」の委員をつとめる横浜市医師会の古谷正博常任理事に解説していただきました。



横浜市医師会  
古谷 正博 常任理事

また、「急性心疾患」と「外傷整形外科」に特化した救急医療体制の追加整備を行い、疾患別救急医療体制の拡充を図りました。

**初めに「救急医療とは何か」について、説明してください。**

**古谷** 病気やケガなど、文字通り救急の患者さんに対する医療のこと、初期（1次）から3次まで、症状の程度により3段階の救急医療体制で対応しています。ちなみに、初期救急とは、外来で診療した後、そのまま帰宅できる程度のもので、2次は入院しての治療が必要なケース、また3次は生命の危険があり、集中治療が必要な重篤な患者さんに対応する救急医療です。

**今回、なぜ2次救急医療体制の見直しが行われたのですか。**

**古谷** 全国的に入院が必要な救急患者さんの適切な受け入れ体制の整備が大きな課題になっています。そうしたなか、横浜市においても受け入れ病院の照会などに手間どり、救急車が現場に

到着してから、病院への搬送を開始するまでの時間が年々延びるなどの問題が生じていました。また、こうした搬送の遅延に加え、横浜市の2次救急医療の柱である「病院群輪番制」についても、参加病院の減少、施設基準の見直し、当番病院の救急患者受け入れ数に大きなバラツキがあるなど、様々な課題が指摘されてきました。そこで、市の「救急医療検討委員会」で、これまでの2次救急医療体制の在り方について見直しを行い、その提言に基づいて今回、新たな救急医療体制が構築されたわけです。

**見直しの結果、何が、どう変わったのですか。**

**古谷** 新しい2次救急医療体制では、救急患者の迅速で、適切な受け入れを実現するために、まず救急医療の柱として、新たに市内全域に「2次救急拠点病院」を整備しました。

**新体制の「目玉」である「2次救急拠点病院」について、もう少し詳しく説明していただけますか。**

**古谷** 2次救急拠点病院は、これまでの病院群輪番制に代わって、横浜市の2次救急医療の中心を担います。そのため、比較的高度な医療機能を備え、救急患者の受け入れ実績が豊富な市内の18病院を新たに拠点病院として整備しました。

さらに、この拠点病院を診療設備や診療体制の充実度などを考慮して、比較的重症度の高い患者さんを受け入れるA群（10病院）と中等症以下の患者さんを対象としたB群（8病院）の二つのグループに分類。救急患者さんにより受け入れやすくなりました。

そして、A群・B群それぞれ拠点病院は、365日24時間体制で、救急患者さんの受け入れに当たります。また、2次救急拠点病院をよ

り効果的に機能させるため、従来からの病院群輪番制も併用します。これにより、夜間や休日の救急対応病院が、これまでの1日当たり約8病院から20病院程度に増加。急患の受け皿が大幅に拡充されたことで、スムーズな受け入れへ向けた体制が強化されました。

**もう一つの「疾患別救急医療体制の拡充」とは、具体的にどういうことですか。**

**古谷** 横浜市中では疾患別の救急医療体制の整備にも力を入れ、昨春からは一刻も早い治療が不可欠な脳卒中など「脳血管疾患」の患者さんを対象とした救急医療体制をスタートさせています。

また、心筋こうそくや狭心症などの「急性心疾患」についても、病院群輪番制の中で、一部の当番病院が患者さんを受け入れる救急医療体制を実施してきました。

しかし、これだけではまだ十分です。そこで、従来の外科系輪番病院でも受け入れ困難事例となることが多かった整形外科系の外傷を、新たに救急医療体制の中に組み込み、迅速な治療への道を開きました。また、病院群輪番制の中で行われてきた急性心疾患についても、より迅速で適切な救急搬送を可能にするため、今回、見直しを行い、新たな救急医療体制を整備しました。

これら疾患別の救急医療体制は、受け入れ協力病院の参加を得て実施されており、協力病院は現在「脳血管疾患」が31病院、「急性心疾患」が22病院、「外傷（整形外科）」が42病院にのぼっています。

当然のことながら、疾患別救急医療体制では、一刻も早い患者搬送が求められます。そのため、救急医療体制に参加している協力病院について、救急患者の受け入れが可能な日にちや時間帯を1カ月単位で、カレンダー方式にまとめ、それを救急車の手配を行う消防局が活用して、スムーズな運用を図っています。

**今回の新たな2次救急医療体制は、全国に先駆けた取り組みだそうです。**

**古谷** 全国的には病院群輪番制を基本としているところが多く、拠点病院を2次救急医療体制の中核と位置づけ、さらに輪番制を併用させた試みは、他に例がありません。その意味では先進的な取り組みであり、全国的にも注目を集めています。

新しい2次救急医療体制が成果を上げるには、119番通報時は質問にしっかりと答えて頂くこと、救急車をタクシー代わりに使わないなど、救急車の適正な利用も不可欠です。ぜひ、市民の皆さんのご理解・協力をお願いします。



横浜市では、健康増進法に基づく市民の健康づくりの計画「健康横浜21」を平成13年から推進しており、自らが健康でありたいと思える市民を増やすことを目指しています。（計画期間 平成13～24年度）

重点取組テーマを「生活習慣病予防の推進」とし、①食習慣の改善②身体活動・運動の定着③禁煙・分煙の3つの重点取組分野を設定しています。特に食習慣の改善では、①1日3食多種多様な食品を食べる市民を増やす（朝食を食べる市民の増—目標85%以上）、②野菜を多く食べる市民を増やす（1日あたりの野菜摂取量の増—目標

# 「健康横浜21」をご存じですか？

横浜市栄区福祉保健センター  
管理栄養士 関 昌子  
協力・（社）神奈川県栄養士会

## 「健康横浜21」の重点取組テーマ「生活習慣病の推進」



あと1皿  
毎日の食事に  
野菜料理を！  
1日に取りたい野菜の  
量は350gですが、  
あと70g不足して  
いました。



350g以上）、③適正な体重を維持する市民を増やす（20～60歳代で肥満でない男性、40～60歳代で肥満でない女性—目標85%以上）を掲げ、「食事バランスガイド」の周知、活用等を推進しています。食習慣の改善には、「主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べること」と、野菜は特に不足しがちなので「あ

と1皿毎日の食事に野菜料理を食べること」を実践しましょう。

毎日のほんの少しずつの心掛けが生活習慣病を防ぐことにつながります。

また「健康横浜21」の取組みの一つに「よこはま健康応援団」があります。市民の方が外食したり、市販の弁当、総菜を利用したりする時に、おいしく食べて

健康にも配慮した選択ができるよう健康的なメニューの提供や栄養成分表示、禁煙などに自主的に取り組んでいる飲食店の情報を横浜市のホームページで紹介しています。

参加についての詳細は横浜市の各区福祉保健センター健康づくり係にお問い合わせください。

## 桜えび入り野菜炒め（4人分）の作り方

- ①キャベツは、一口大、長ねぎは斜め薄切り、人参は短冊切り、ピーマンは千切りにする。
- ②油を熱して、人参、長ねぎ、キャベツの順に強火で炒め、しんなりしたら、ピーマンと桜えびを加え、調味する。

| 材 料  | 量      |
|------|--------|
| キャベツ | 200g   |
| 長ねぎ  | 50g    |
| 人参   | 50g    |
| ピーマン | 2個     |
| 桜えび  | 10g    |
| カレー粉 | 小さじ1   |
| 塩    | 小さじ1/4 |
| 砂糖   | 少々     |
| 油    | 大さじ1   |



### 桜えび入り野菜炒め

エネルギー 63kcal/塩分 0.4g/カルシウム 85mg

### おすすめのポイント

簡単に野菜が多くとれて、しかも塩分控えめです。冷めてもおいしく食べられるのでお弁当にも向いています。

# 卓球で病気を吹き飛ばせ！ 週1の練習で、健康づくり

高齢者も楽しめる健康スポーツとして、人気が上昇中の卓球。横浜市金沢区の老人福祉センター「晴嵐かなざわ」の利用者で



チェリーの会代表  
坂野 千代子 さん

です。年齢は88歳を最高に、60、70代が中心ですが、皆さん実際の年齢よりも若々しく見え、元気いっぱいです。

「晴嵐かなざわ」の利用者でつくる卓球同好会・チェリーの会は、約10年の歴史を持ち、活動も活発です。週1回、男女のシニア会員が同センターに集い、和気あいあい、卓球を楽しんでいます。

チェリーの会が誕生したのは、同センターが開いている卓球教室がきっかけです。半年間の教室が修了した後、「もっと卓球を続けたい」と、現在、代表をつとめる坂野千代子さんたち受講生の有志が、自主的に同好会を立ち上げました。

それが今から11年前。「愛らしくて、さわやかなサクランボ」のような会に」（坂野さん）との願いを込めて、名称もチェリーの会に決まりました。

現在、会員は18人。男性が6人にに対し、女性はその倍の12人と、完全に「女性上位」の会

## 強烈なスマッシュに歓声

定例の練習は週1回、水曜日です。午前11時前に会員たちが同センターに集合。昼過ぎまでの約1時間半、大好きな卓球に興じます。

そこで早速、練習風景をのぞいてみました。

練習場所になっているのは、センターの4階にある機能回復訓練室。真夏の日が差し込み、明るく、広々とした室内に、卓球台が3台並び、会員たちが練習の真っ最中です。ラケットを片手に、オレンジ色の鮮やかなピンポン球を追う表情は、真剣そのもの。動きもなかなか軽やかです。

シングルスや男女ダブルスなど、試合形式の練習では、ラリーが長く続き、見応え十分。時折、強烈なスマッシュも飛び出

し、回りで観戦していた会員たちから、大歓声が上がります。

また、一番端



コーチ 長嶋利子さん 小林シヅさん 野村福雄さん

の卓球台では、卓球歴が30年以上で、コーチ役をつとめる長嶋利子さんが、会員を相手にマンツーマンで、卓球の基本をやさしく教えています。

「せっかく卓球を始めたのですから、ゲームが楽しめる程度には上達して欲しいですからね」と長嶋さん。コーチとして教えるかたわら、「高齢の方が多いので、万一、ケガでもしたら大変」と、会員一人ひとりへの目配りも怠りません。

たつぷり卓球を楽しんで、練習が終わったのは、正午過ぎの零時30分。心地よい汗をかき、どの顔も生き生きと輝いています。

11月に89歳の誕生日を迎える会の中では最高齢の小林シヅさんは、卓球が面白くて仕方がない様子。週1回の練習日は、心が踊り、朝早く目覚めるそうです。「スマッシュが決まった時なんが最高。卓球を始めてから体が



丈夫になったようで、風邪も引きません」

84歳の野村福雄さんも「ゲームをすれば、文句なく楽しいし、運動量もほどほど。高齢者の健康づくりに最適のスポーツです」と、卓球の魅力を語ります。

持病の心臓病の治療でドクターストップがかかり半年間、卓球を控えてきましたが、7月から再開。久々のラケットの感触に頬をゆるめながら「大好きな卓球で、病気なんて吹き飛ばしますよ」と元気いっぱいです。

## 「10年祭」を盛大に祝う

チェリーの会のモットーは、「みんな仲良く、助け合って、落伍者を出さないこと」。代表の坂野さんによると、ふだんから会員同士の絆が強く、思いやりと助け合いの心を人一倍大事にしているため、会が嫌になり、途

中で退会する会員はほとんどいないそうです。

定例の練習のほかに、交流会も盛んです。新年会や忘年会、暑気払いなど、事あるごとに会員が集まり、おいしい食事と少々のお酒、おしゃべりを楽しみながら、懇親を深め合っています。

チェリーの会は昨年、誕生から満10年を迎え、センター近くの食堂で、盛大に「10年祭」を祝いました。

「会員やコーチなど、たくさんの方が集まって、大にぎわい。10年を二つのステップに、さらに新たな会員も迎えて、この先もずっと卓球を続けていきたいですね」と、坂野さんは語っています。

## 2010年度「運動器の10年・骨と関節の日」 市民講演会

演題①:「ロコモティブシンドローム」とは?

演題②:腰痛体操 演題③:腰痛の上手な付き合い方

●日時:平成22年10月7日(木) 14:00~

●場所:関内ホール

●共催:横浜市整形外科医会、横浜スポーツ医会

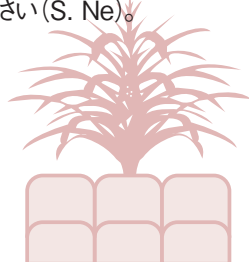
入場無料、事前申込不要、直接会場にお越しください。

問合せ先▶ 古谷整形外科 ☎045-501-6461



## 脳梗塞の 初期治療

平成17年10月から脳梗塞の初期治療にt-PA(組織プラスミノゲンアクチベーター)静脈注射療法が保険適応となりました。t-PA静注療法はそれまでの脳梗塞治療法の効果をはるかに上回ると言われています。横浜市では脳血管救急医療体制が整備されていて、この療法を受けることが可能です。しかし、この療法の前提条件として、症状が出てから3時間以内に治療開始しなければ、この療法の効果は期待できないことも証明されています。症状が出たら、直ちに救急車を呼ぶことが大切です。片方の手足がしびれる、急に手足から力がぬける、片足をひきずる、つまずきやすい、ふらふらする、ものが見えない、ものが二重に見える、ことばが出てこない、ことばが理解できないなどの症状が起こったら、「しばらく様子をみよう」とか「明日病院に行こう」と考えずに、直ちに救急車を呼ぶことをお勧めします。しばらく様子をみていると3時間以内に治療開始することが出来ないからです。時間に余裕があるときにはかかりつけ医に相談してもよいでしょう。ただし、症状が出てから、2時間位のうちに病院に到着しなければ3時間以内にt-PA静注療法は受けられないと考えて下さい(S. Ne)。



こんな時どうする

# 主人が仕事を休んでいます

横浜市精神科医会 三木 和平  
医療法人社団ラルゴ 三木メンタルクリニック

仕事に行くのがつらいと言って会社を休んでいます

それまで普通に勤務していて、身体的に異常がないのに、気分の落ち込みや意欲の低下が2週間以上続いているようでしたら、うつ病が疑われます。

どこで診てもらおうか  
良いのでしょうか

軽いうつでしたら内科などでも対応可能です。しかし、既に仕事を休んでいる状態では、精神科か心療内科等の専門医を受診して正式な診断を受け、診断書を作成して会社に提出し、正式に休養することが必要です。また、抗うつ薬などの薬物療法を受けて頂く必要があります。

休職中の過ごし方は  
どうしたら  
よいのでしょうか

最初は暫く仕事から離れてゆっくり休養する必要があります。その後はなるべく規則正しい生活を送り、体を動かしたり、集中力を高めたりして復職に向けて準備していくことが大切です。また、気分転換に旅行に行くのは禁物です。普段なら楽しめていたことが楽しめず、反って疲れてしまうことが多いのです。行くとしても近場で疲れない程度にしてください。

家族はどのように  
対応したら良いでしょうか  
なるべく普通に接し無理強

いしないことが大切です。励ますことは本人を追い詰め、逆効果になりかねません。重大な決断(退職、離婚など)はしないように話しましょう。少し意欲が出てきたら、一緒に出掛けてみたり、ちよと背中を押してあげることも必要です。

復職への準備は  
どのようにしたら  
よいのでしょうか

大部分の方は2、3カ月で出勤訓練等を行い復職することが可能ですが、中には症状が遷延したり、復職しようとする不安が強まり症状が再燃し、中々復職できない場合があります。そのような場合は障害者職業センターや医療機関などが行っている、復職支

援プログラム(リワーク)に参加するとよいでしょう。

復職支援プログラム  
(リワーク)とは  
どのようなものですか

うつ病などで長期間休職している人を対象に、集団で復職に向けてのリハビリテーションを行うものです。プログラムは施設によって異なりますが、心理教育、認知行動療法、SST、リラクゼーション、パソコン実習等を行いながら、復職に向けての準備や再発予防能力の向上を図ります。実施医療機関などは、下記のうつ病リワーク研究会ホームページをご参照ください。

# 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  
金沢区休日救急診療所 ☎(045)782-8785  
戸塚区休日急患診療所 ☎(045)852-6221

| 内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時 |                |              |                |
|------------------------|----------------|--------------|----------------|
| 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 | 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 |
| 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 |
| 栄区休日急患診療所              | ☎(045)893-2999 | 南区休日急患診療所    | ☎(045)731-2416 |
| 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

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

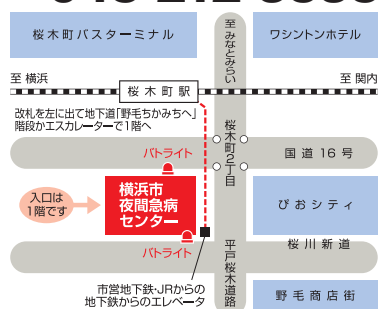
横浜市南西部夜間急病センター ☎(045)806-0921  
泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時

横浜市救急医療情報センター ☎(045)201-1199  
24時間対応

小児救急電話相談 ☎(045)201-1174  
月～金曜：18時～24時 土曜：13時～24時 日曜・祝日：9時～24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） |                               | 内科    |                          |
|---------------|-------------------------------|-------|--------------------------|
| 都筑区           | 昭和大学横浜市北部病院 ☎(045)949-7000    | 西区    | けいゆう病院 ☎(045)221-8181    |
| 港北区           | 横浜労災病院 ☎(045)474-8111         | 保土ヶ谷区 | 聖隷横浜病院 ☎(045)715-3111    |
| 鶴見区           | 済生会横浜市東部病院 ☎(045)576-3000     | 旭区    | 横浜旭中央総合病院 ☎(045)921-6111 |
| 保土ヶ谷区         | 横浜市立市民病院 ☎(045)331-1961       | 港北区   | 菊名記念病院 ☎(045)402-7111    |
| 戸塚区           | 国立病院機構横浜医療センター ☎(045)851-2621 | 緑区    | 横浜新緑総合病院 ☎(045)984-2400  |
| 中区            | 横浜市立みなと赤十字病院 ☎(045)628-6100   | 青葉区   | 横浜総合病院 ☎(045)902-0001    |
| 港南区           | 済生会横浜市南部病院 ☎(045)832-1111     | 戸塚区   | 戸塚共立第1病院 ☎(045)864-2501  |

tvkテレビ「みんなの健康」  
メディカルチェック

9月～11月の放送予定

|        |                       |        |                 |
|--------|-----------------------|--------|-----------------|
| 9月★17日 | 大腸がんの早期発見・治療と大腸内視鏡(1) | ★15日   | 脳梗塞とt-PA静注療法(1) |
|        |                       | ★22日   | 脳梗塞とt-PA静注療法(2) |
| ★24日   | 大腸がんの早期発見・治療と大腸内視鏡(2) | ★29日   | 皮膚の悪性腫瘍(1)      |
|        |                       | 11月★5日 | 皮膚の悪性腫瘍(2)      |
| 10月★1日 | 腰部脊柱管狭窄症(1)           | ★12日   | 過活動膀胱(1)        |
| ★8日    | 腰部脊柱管狭窄症(2)           | ★19日   | 過活動膀胱(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。ご了承ください。）

高齢者健康福祉講演会

〈テーマ：成熟した高齢社会に生きる〉

【第1部】演題：人生100年―高齢社会に生き方上手  
講師：樋口恵子（NPO法人高齢社会をよくする女性の会理事長）

【第2部】健康寄席／落語：立川 談笑・他

●日時：平成22年11月17日（水）●開演：13時30分  
●会場：はまぎんホール・ヴィアマーレ ☎045-225-2173  
JR・市営地下鉄桜木町駅もしくはみなとみらい線みなとみらい駅下車7分  
※ご希望の方は10月20日（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240人）。  
応募先 ▶ 〒231-0062 横浜市中区桜木町1-1 横浜市民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