



医師会シンボルマーク

みんなの健康

スポーツキャスター(元小結) 舞の海 秀平さん

横浜市医師会 今井 三男 会長

みんなの健康 1 2012.1/2

新春対談

明けましておめでとうございます。

三陸地方を中心とする大津波と東電・福島第一原発の事故に伴う放射能汚染で、未曾有の被害を出し、世界に衝撃を与えた「3・11 東日本大震災」。まさに悪夢のような一年が過ぎ、新しい年が幕を開けました。

震災復興はまだ緒にいたばかりですが、国民すべてが力を合わせ、一日も早い被災地の再生へ向け、力強く邁進したいものです。

さて、「みんなの健康」新年号を飾る今年の新春対談は、ゲストに大相撲で活躍された元小結の舞の海秀平さんをお迎えしました。

現役時代の舞の海さんは、小柄な体ながら、俊敏で自在な動きと「猫だまし」や「八艘飛び」といった多彩な技で巨漢力士を翻弄し、人気を博しました。

現在はNHKの大相撲解説やテレビのスポーツキャスターなど幅広い分野で活躍中ですが、今日はあまり知られていない相撲部屋の生活や日本人力士と外国人力士の違いなど、大相撲の話題を中心に、横浜市医師会の今井三男会長と語り合っていました。



〈司会〉
横浜市医師会
広報担当常任理事
根上 茂治

No.227

新春号

◆健康の仲間たち

ロコモ体操で、健康づくり
筋トレなどで運動器を強化

◆こんな時どうする?

年末年始に具合が悪くなった
ら、どうしたらよいですか?

待合室

スポーツキャスター(元小結) 舞の海 秀平さん



相撲部屋のお正月

根上 ご多忙の中、「みんなの健康」の新春対談に、ようこそお越し下さいました。今日は放談会ということで、明るく、ざっくばらんな話をお願いします。

年の初めですし、まずはお正月の話から。力士の皆さんは、お正月はどのように過ごされるのですか。

舞の海 正月の過ごし方は、それぞれの相撲部屋によつて異なります。私がいた出羽海部屋は、正月だからと言って、特別なお祝い事は何もしませんでした。

12月31日の大みそかまで稽古があり、年が明けて正月の1、2日が完全休業日なんです。

大みそかから親方がどこかへ消えちゃうんですよ(笑)。そのため、おせち料理やお屠蘇で新年を祝うこともなく、われわれ部屋住まいの力士たちは、やることも何もなく、みな寝正月でした。

もつとも部屋によつては、紋付き、袴で盛装した力士たちが顔をそろえ、親方に新年の挨拶をする。そして、お屠蘇を飲み、おせちを食べながら新年を祝う。そんなところもあります。

根上 今井会長のお正月はどのようなのですか。

今井 昔は盛大に祝いましたが、今は簡素化して、実にあっさりしたものです。ただ、女房が腕によりをかけ、おせちだけは3段重ねの立派なものを作り

〈舞の海秀平さんのプロフィール〉

昭和43年(1968)、青森県・鯉ヶ沢町生まれ。県立木造高校から日本大学へ進み、相撲部で活躍。卒業後は高校教師の道をめざすが、一転して、夢の実現のため、大相撲の出羽海部屋に入門。平成2年に初土俵(幕下付け出し)。翌年3月、十両に昇進し、同9月には幕内入り。角界最小の身体ながら、「技のデパート」と称された多彩な技で、巨漢力士を相手に大活躍。「平成の牛若丸」の愛称で、人気を博す。平成11年の九州場所を最後に引退。技能賞5回。最高位は小結。

現在はスポーツキャスターとして、NHKの大相撲解説をはじめ、テレビやラジオ、講演会などで幅広く活躍。著書に「はじめの大相撲」「土俵の矛盾」など。趣味はゴルフ。

ます。お酒も昔はたくさん飲みましたが、今は少しだけ。正月気分にもなるのも、元日と2日くらいまで、後はふつうの生活に戻ります。

子供時代の思い出

根上 ところで、舞の海さんは青森県のご出身ですが、相撲は何歳くらいから取り始めたのですか。

舞の海 私が生まれ、育った青森県の津軽地方は、昔から大変に相撲が盛んなところで、大相撲の力士も数多く輩出しています。

そんな土地柄なので、どこの小学校にも校庭に土俵があるんですね。そして、学校行事の一



つとして毎年、相撲大会が開かれる。私も小学1年生の時に、その大会に出ましたが、きりりとまわしを締めて、本物の力士になった気分でした。それが相撲を取った最初です。

その後、2年生、3年生…と、大会への出場を重ねていくうちに、相撲がどんどん好きになっていき、中学生になると、本格的に相撲を取り始めました。

今井 当時から、相撲は相当に強かったのですか。

舞の海 ええ、小学生の頃は強かったですね。学校の相撲大会では、いつも学年で一番でした。

でも、強かったのは学校の中だけ。夏休みになると、あちこちの神社の境内で相撲大会が催され、優勝すると、コメや果物など賞品がたくさんもらえるんです。その賞品欲しさに、大会にもずいぶん出ましたが、地

域には強敵が大勢いて、なかなか勝てませんでした。
根上 小学生の頃は、体は大きかったのですか。
舞の海 いえ、クラスの中でも小さい方でした。
今井 それでも強かったんだから、すごいですよ。もともと相撲の才能があつたんですね。

双葉山一門の巡業

根上 今井会長は、子供の頃に大相撲の思い出があるそうですね。

今井 そうなんです。戦後間もない昭和23年頃だったと思いますが、私の郷里の岐阜県の村に双葉山一門が巡業にやつて来ましてね。もう村中、大騒ぎです。

なにしろ山奥の村なので、旅館が一軒しかない。それで民家に分宿してもらい、食糧難の時代だったので、村人が食べ物を持ち寄つて、一行をもてなしました。

その時に初めて本物の力士を見たわけですが、子供心にまぶびつくりしたのが、その巨漢ぶりです。

舞の海 どんな力士が来ていたのですか。

今井 双葉山はもちろんですが、その他、吉葉山や鏡里、大内山、不動岩…。当時人気の、そうそうたる力士たちです。不動岩なんて身長が優に2メートルを超え、雲突くような大男で

した。

そんな巨漢力士たちが、中学校の校庭に急造した土俵の上で、激しくぶつかり合う。その迫力に、私はもちろん、村の子供たちは心を躍らせ、すっかり相撲のファンになりました。

さあ、それからが大変です。学校では校庭に土俵を描き、また放課後は家の近くの田んぼで、しよつ中、相撲を取っていました。こう見えて、私は結構、強かったんですよ(笑)。

それと、ラジオの相撲中継にも夢中になりました。まだテレビなんてない時代ですから、ラジオから流れてくるアナウンサーの実況放送に耳を傾け、手づくりの星取り表に勝敗を記入したりしたものです。

根上 今井会長が、相撲小僧

だったとは、初めて知りました(笑)。舞の海さんは、子供時代にあこがれていた力士はいますか。

舞の海 一番好きだったのは、角界のプリンスと呼ばれ、人気を博した大関の貴ノ花関ですね。

根上 横綱にまでなった今の貴乃花親方のお父さんですね。

舞の海 はい。本人は生まれ

も、育ちも東京なんです。場内アナウンスでは、「青森県弘前市出身」と紹介されるんです。同郷だし、体が小さいことも自分とよく似ている。そんなことから何となく親近感を覚え、大好きになりました。

でも、いつも北の湖関に負け

て仕方がなかった。だから、初優勝した時は本当にうれしかったですね。

そんな貴ノ花関の勇姿をテレビで見ながら、いつか自分も国技館の土俵の上で相撲を取ってみたい、と夢をふくらませていました。

相撲の道／医師の道

根上 その後、舞の海さんは日

大相撲部で活躍されます。卒業後の進路は山形県の高校教師の予定でしたが、なぜ内定を蹴り、お母さんの反対を押し切つてまで、大相撲の世界に飛び込もうと思ったのですか。

舞の海 直接のきっかけは、大学の相撲部で一緒だった先輩の突然死です。卒業2カ月前の出来事でしたが、人間いつ死ぬかわからない。ならば一番好きな道に進もうと、出羽海部屋に入る決心をしました。

体が小さかったし、もちろん母親は大反対です。でも、一度切りしかない自分の人生ですからね。一人前に育ててくれた親には感謝しますが、後で後悔だけはしたくなかったので、自分の信念を貫き通しました。

根上 今井会長は、なぜ医師を志されたのですか。

今井 うちが代々、医師の家系なので、「ただ何となく」です。父が私が小学生の時に早逝し

ましたが、私も小さい頃から将来は父のように医師になるんだろうな、と漠然と考えていました。そして、その通り、岐阜から横浜に出て来て、医師になりました(笑)。

舞の海 「ただ何となく」と言っても、勉強ができないと、医師にはなれませんか。やはり一生懸命、勉強はされたわけですよ？

今井 勉強は嫌いではなかったし、一応はしましたね。でも、医師になるために特別な勉強をした覚えはないんです。だから今になって、もつとしつかり勉強しておけば良かったと、深く反省しています(笑)。

相撲部屋の意外な生活

根上 舞の海さんは、大学を出てすぐに、出羽海部屋に入門されたわけですが、相撲部屋の生活って一体、どのようなものなんですか。毎日が稽古、稽古で、さぞ大変なんでしょうね。

舞の海 案外、そうでもないんです。まず朝は、番付が下の者から順に起床します。一番下の序の口や序二段の力士は、4時半か5時には起きる。そして回しを締めて、すぐに稽古です。三段目や幕下になると、起床は5時半か6時。十両以上の関取はもつと遅くて、7時頃。横綱になると8時過ぎに起きてきて、

土俵に降りるのは9時頃です。

稽古がすべて終わるのが11時頃で、次は風呂です。これは起床とは反対に、番付が上位の者から順に入ります。風呂から上がると、今度は食事の時間で、ここでチャankoを食べます。これが大体11時半頃です。

今井 それが朝食ですか。

舞の海 はい。いわゆる朝食は抜きで、食事は朝昼兼用です。稽古が激しいので、朝食後に相撲を取ると、食べた物を吐いてしまう。それで何も食べず、空きつ腹で稽古をして、その代わり、朝昼兼用でドカーンと食べるんです(笑)。

根上 昼食の後は何をするのですか。

舞の海 何もしません。午後は基本的には「昼寝タイム」で、稽古で疲れ切った体を休めます。中には用事で外出する者もいますが、昼食後すぐ横になり、寝入ってしまう関取もいます。

根上 稽古は午前中の一度切りなんですか。



横浜市医師会 今井三男会長



舞の海 はい。相撲の稽古は、短時間の割に運動量がものすごい。だから、それ以上は不可能なんです。

私も現役時代に嫌というほど経験しましたが、朝の稽古が終わると、疲労困憊し切つて、ヘトヘトです。体中の関節が悲鳴を上げ、3階にある自分の部屋まで、階段を上つて行くのも、やつとの状態でした。

ただ、それでも上昇志向に燃え、ひたすら強くなりたいと願う力士は、夕方から自主的にトレーニングジムなどに通い、筋力アップに励みます。反対に出世欲のない力士は、夜7時くらいからの夕食タイムまで、自由時間がたっぷりあるので、つい遊びに走つてしまう。それで不祥事

が起きたりもするわけです。

今井 相撲部屋の生活がどんなものか、初めて知りました。稽古二筋で、厳しくしごかれる世界かと思っていました。意外と自由なんです。驚きました。

舞の海 ええ、そうなんです。今の相撲部屋は自由時間が相当にあり、稽古に精を出すか、出さないかは、強い力士になるか、ならないかは、結局のところ、本人次第の部分がかかなり大きい、と私は思っています。

新弟子検査／技の研究

根上 ところで、舞の海さんは新弟子検査にパスするため、大変な苦勞をされたそうですね。
舞の海 出羽海部屋に入門は



したものの、力士になるには、まず新弟子検査の難関を越えなければなりません。ところが、最初の新弟子検査は、身長が合格基準の173センチにわずかに足りず、不合格でした。

そこで、2回目は頭皮の下にシリコンの袋を埋め込み、そこに水を注入して身長のかさを増す方法で、検査に臨みましたが、余りの激痛で、一時は七転八倒の苦しさでした。

根上 で、結果は？

舞の海 見事、合格でした。もともと、この時の検査員は北の湖親方で、身長が173センチに満たない者もほとんど合格させていくんです。それを見て「俺は一体、何のために痛い手術までしたのか」と、啞然とするやら後悔するやら、複雑な心境でした(笑)。言葉を換えれば、当時の大相撲の世界は、それくらいおおかだつたんです。

今井 舞の海さんと言えば、「猫だまし」や牛若丸のような「八艘飛び」など、意表を突く多彩な技が印象に残っています。小さな体を補うため、技の研究は相当にされたのですか。

舞の海 しましたね。巨漢力士にまともに当たつても、勝負になりません。そこで自分で工夫したり、大学の相撲部の友人のアドバイスなども参考に、いろいろと知恵を絞りました。

例えば、八艘飛びも、立ち会いで横へ飛ぶのは珍しくありませんが、縦に飛ぶ力士はいない。じゃあ、ちよつと飛んでみるか、と思いついたのが最初です。

それで稽古で試したら、面白いように決まるんですよ。で早速、本場所でも実践し、うまく行きました。

根上 話は変わりますが、舞の海さんは、現役時代に巨漢、小兵を含め、多くの力士と対戦しています。その中で、どの取り組みが一番印象に残っていますか。

舞の海 やはり横綱の曙関を倒した一番ですね。曙関はあの巨体ですから、まともにぶつかつても、まず勝ち目はありません。そのため、どうすれば勝てるかを徹底的に研究しました。

まず、場所前の曙関との稽古では、あつさり寄り切られて、「あいつは弱い」との印象を与えます。その上で、相手のクセや弱点を調べ、対曙戦に向けて緻

密な作戦を練ります。それが功を奏し、本場所では一瞬当たるふりをして、素早く巨体の下に潜り込み、弱点の足を徹底的に攻めて、曙関を倒すことができた。あの一番は忘れられません。



日本人力士は、なぜ横綱にならない？

根上 今の相撲界は、モンゴルなどの外国人力士が番付の上位を占め、日本人力士の影が薄くなっています。昨年の9月場所後に琴奨菊が、九州場所後に稀勢の里が大関に昇進しましたが、1998年に若乃花が横綱になって以来、日本人横綱は久しく誕生していません。日本の力士は、なぜ横綱になれないのでしょうか。

舞の海 原因は多々あると思いますが、モンゴルの若者と日本の若者とは、まず身体能力が大きく違います。

モンゴル出身力士は、小さい頃から馬を乗りこなし、モンゴル相撲を取つたりして、体を鍛えている。そのため身体能力が非





う(笑)。もうこの時点で、相撲に負けているわけです。

今井 それに比べ、モンゴルの力士は、みんな必死ですよ。ね。「絶対に負けるものか」といった気迫が、テレビを見ていても、ひしひしと伝わってきます。

舞の海 彼らは早く大関、横綱になって、国の両親や家族の生活を楽にしてあげたい。そんな思いが大変に強く、生活のすべてをかけて土俵に上がっていますからね。その点が、日本人力士との大きな違いです。

だから、ハングリー精神の塊のような外国人、とりわけモンゴル力士に勝つのは、容易なことではない。どうしても日本人横綱を誕生させたいのなら、将来、有望な力士になる可能性を秘めた子供たちを集め、小さいうちから英才教育で徹底的に鍛える。それが一番の早道ではないかと、私は考えてるんですよ(笑)。

私の健康法

根上 さて、舞の海さんは現役を引退後も、テレビの大相撲解説やスポーツキャスターなど、多忙な日々を送っています。健康を維持するために、何か運動などはなさっているのですか。

舞の海 特別なことは何もしていません。ただ、夜はなるべく炭水化物を取らないとか、脂肪の多い食べ物控えるなど、食

事には少々気をつけています。でも、その一方で、お酒が大好きなので、つい飲み過ぎてしまう。

ですから、果たして健康法になっているのかどうか。はなはだ疑問です(笑)。

根上 今、体重はどれくらいですか。

舞の海 83キロくらい。現役時代よりも15キロ近く軽くなったので、だいぶ体が楽になりました。

根上 今井会長の健康法は何ですか。

今井 一つは、歩くことを中心にした運動です。でも、ただ歩くだけではつまらない。そのため、ゴルフをやって、せつせと歩いたり、なるべく体を動かすように努めています。

それと、もう一つは睡眠です。寝不足だと、何となく体がだるいし、頭もスッキリしません。ですから、睡眠だけは毎日、十分

にとるよう心がけています。

年頭の決意

根上 では最後に、おふたりの今年の抱負を聞かせて下さい。年頭所感と言うか、決意表明でも結構ですので、ご自由どうぞ。

今井 じゃあ、私から。昨年の日本は、千年に一度と言われる巨大地震に見舞われ、大津波や予期せぬ原発事故で、甚大な被害をこうむりました。

この「3・11東日本大震災」の悪夢を乗り越え、国をあげての災害復旧・復興を急ぎ、一日も早い「東日本の再生」を果たす。それこそが、今年の最大の課題であると、私は考えています。そのためには、横浜市医師会も、できる限りの協力を惜しみません。

舞の海 全くその通りですよ。ね。「がんばろう東北」とか「負けるな東日本」のスローガンを掲げて、様々な支援活動が展開されていますが、その一方で、原発事故に関連して、「福島野の野菜は危ない」といった風評被害が広がっている。これは実に悲しいことです。

もっと国民が一致協力し合って、未曾有の国難に立ち向かっていく。今年はそんな一年であって欲しいと、私も切に願っています。
根上 では、これで新春対談を終わります。ありがとうございました。

常に高く、敏捷性にも優れています。一方、日本の子供は豊かで、便利な生活に慣れ過ぎて、たくましさがありません。

根上 日本の今の生活環境の中では、相撲に不可欠な足腰の強い子供を育てるのは、なかなか容易ではないということですか。

舞の海 今は家の中でも、イスの生活が当たり前で、あぐらをかいて座ることは滅多にありません。トイレも洋式で、腰掛け型です。そのせいか、最近の若い日本人力士を見ると、みな股関節が固いんです。

今井 なるほどね。股関節がしっかり鍛えられていないと、相撲の基本である股割とか、蹲踞の姿勢といったものが、なかなかできませんよね。

舞の海 そうなんです。かと言って、洋風化された現代の生活様式を今さら、昔のような和風に戻すこともできないし、本当に頭の痛い問題です。

根上 日本人横綱が誕生しないのは、精神面にも問題があるんじゃないですか。私のような相撲の素人の目から見ても、今の日本人力士にはハングリー精神が足りない気がします。

舞の海 おっしゃる通りです。生まれた時から、物の豊かな環境の中で育っている、日本人力士はあまりガツガツしません。それに心優しい力士が多いんです。だから、朝青龍関のような負けん気の強い力士に、鬼のような形相でならまれると、それだけですくみ上がってしまう



ロコモ体操で、健康づくり筋トレなどで運動器を強化

筋肉や関節などの運動器の機能低下が原因で起きるロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称ロコモ）。高齢化が進む中で、要介護や寝たきり状態につながるやすいロコモを予防するための健康トレーニングが人気を呼び、シニア世代を中心に広がっています。横浜市都筑区の老人福祉センター「つづき緑寿荘」で開かれているロコモ体操教室もその一つ。月2回、熟年の受講生たちが集い、「寝たきりの人生は送りたいくない」と、ロコモ体操で全身の運動器を鍛え、健康づくりに励んでいます。

月2回の教室は大人気

ロコモ体操教室が開かれるのは、第2、第4木曜日（午前10時～11時半）の月2回。その様子をちよつとのぞいてみましょう。横浜市営地下鉄グリーンラインの「都筑ふれあいの丘駅」にほど近い、つづき緑寿荘を訪ねたのは、冷たい北風が吹く11月の初旬。1階の機能回復訓練室に集まったシニアの受講生たちは、みな軽装のうえ、靴下を脱ぎ、素足です。

☆ つづき緑寿荘で、ロコモ体操教室が開かれるようになったのは、2年前の春から。高齢化時代の中で、大きな問題になりつつあったロコモに着目し、その予防のために、いち早く教室をスタートさせました。

教室は半年ごとに更新されますが、ロコモ体操の人気は高く、毎回、受講希望が数多く寄せられます。昨年10月から新たにス



指、ひざ下、太もも…と、両手で入念に揉みほぐして行きます。片足のストレッチが終わると、「ホラ、両足を比べて見て。よく揉んだ足の方は色が変わっているでしょ。これは血行が良くなっている証拠です」と青島さん。

続いて、両腕を高く上げ、ゆっくりと肩を回します。これは大切な運動器の一つである肩甲骨や鎖骨を鍛え、丈夫にする運動です。

また、バランス能力や足腰の筋力アップのため、イスにつかまったり、両腕を腰に当てたままの姿勢で、片足立ちを繰り返します。こうして途中、何度も水飲み休憩をはさみながら、たっぷり一時間以上。ロコモ体操で、足先から頭まで、体を支えたり、動かす上でなくてはなら

ない骨や関節、筋肉の強化を図っていきます。

ロコモ予防へ、日本整形外科学会が提唱

ところで、ロコモティブシンドロームとは何か。耳慣れない言葉ですが、高齢社会の進展に伴い、日本整形外科学会が5年前に提唱した新しい概念で、具体的には骨や関節、筋肉といった運動器の障害によって歩行などが困難になり、要介護や寝たきりのリスクが高まった状態を言います。

そして、このロコモの予防や改善のために、学会が推進しているのが、日常生活の中で運動器を鍛えるトレーニングで、ロコモ体操もその一つです。

広がるロコモ体操の輪

さて、つづき緑寿荘のロコモ体操教室も、青島さんの熱心な指導の下、そろそろ終わりに近づきました。入念な体操の陰で、血のめぐりが良くなり、体はポカポカ状態。上気した顔には、うすうすと汗がにじみます。受講生の中からは「先生、体がとても楽になりました」との声も上がり、ロコモ体操の効果は、早くもてきめんのようです。

受講生の一人で、椎間板の変形を患っているという高橋文子さん（77）は、友人に誘われて、初めてこの教室に参加しました。ロコモ体操の感想を聞くと、「体がやわらくなって、腰のだるさが取れた感じ。このまま続けていけば、もつと調子が良くなりそう」。その言葉に、回りの受講生も大きくうなずきます。

現在のロコモ体操は、まだ初心者向けの入門編とかで、「今後はより高度な片足立ちやスクワットなど、さらにレベルアップを図っていきます」と青島さん。

つづき緑寿荘では、過去に教室を修了したロコモ仲間による自主活動も隔週で行われており、ロコモ体操による健康づくりの輪が少しずつ広がっています。



待合室

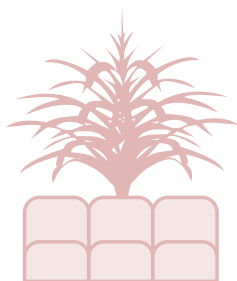
長引く 喉(のど)の痛み

冬になると喉の痛みがなかなか治らないと訴えて来院する患者さんが増えてきます。その場合、治りにくくする原因があることが多いものです。

風邪を引き、軽い鼻水や鼻づまりがある場合、部屋が乾燥していないか注意が必要です。鼻の調子が悪い場合は、眠っている時に無意識に口で呼吸することが多くなります。乾燥した空気により、起床時に喉の痛みが悪化します。そのため部屋に濡らしたバスタオルなどを干して、湿度を50%~60%程度に保つだけでも症状が改善することがあります。

また、イソジンガーグルのやりすぎの方も時々見受けられます。イソジンをあまり薄めず濃くして使用したり、頻回にうがいをする方もいます。もともとイソジンは消毒薬で、喉に付いた細菌などを殺菌し、喉を感染症から守る目的で使用されます。しかし、濃い濃度で使用したり、うがいのしすぎはかえって炎症を起こす場合があります。この場合は、イソジンの使用を中止し、薄めの緑茶などに変更すると良くなることも多いです。

もし、それでも改善しない時には、かかりつけ医などに相談してください。(M.K)



こんな時どうする

年末年始に具合が悪くなったら どうしたらよいですか?

横浜市医師会

昼間に具合が悪くなったら どうすればよいですか

年末年始(12月30日~1月3日)の昼間に具合が悪くなった場合は、市内18区に休日急患診療所があります。診療科目は内科・小児科で、診療時間は午前10時(部9時)から午後4時までとなっております。金沢区と戸塚区については歯科の診療も行っております。

夜間に具合が悪くなったら どうすればよいですか

市内には、365日毎夜間診療している3ヶ所の夜間急病センターが中区・都筑区・泉区にあります。診療科目は横浜市夜間急病センター(中区)が内科・小児科・眼科・耳鼻科、横浜市北部夜間急病センター(都筑区)・横浜市南西部夜間急病センター(泉区)が内科と小児科です。診療時間は午後8時から午前0時までです。(電話番号や地図

は8ページをご覧ください)

夜間急病センターの 診療時間を過ぎた場合は どうすればよいですか

横浜市では、午前0時以降に具合が悪くなった場合、内科は市内11ヶ所の病院で、小児科は小児救急拠点病院の7病院で対応しています。受診する際は必ず事前に電話で確認をしてください。(電話番号は8ページをご覧ください)

年末年始の昼間に 耳鼻咽喉科や眼科を 受診したい場合は、 どうしたらよいですか

市内2ヶ所の休日急患診療所において、耳鼻咽喉科の診療を行っております。眼科については、市内の1ヶ所の医療機関において、輪番で眼科の診療を行っております。(受診する場合は、事前に横浜市救急医療情報センターにお問合せください)

インターネットや電話で 医療機関をさがすことは できますか?

年末年始には、かかりつけの医療機関が休診になる場合があります。そのような場合は、横浜市医師会ホームページの医療機関情報検索や年末年始の医療機関応需情報が便利です。(横浜市医師会ホームページ <http://www.yokohama.kanagawamed.or.jp/>)

また、休日や夜間の急病時に受診可能な医療機関を案内する「救急医療情報センター」、小児で「応急処置や家庭での見守り方、すぐに医療機関にかかる必要があるか否か」などの相談に看護師が電話でアドバイスしてくれる「小児救急電話相談」、出産取扱い施設や予約状況を案内する「産科あんしん電話」があります。

必ず健康保険証、乳幼児や老人の方は医療受給者証等、服用中のお薬やお薬手帳があれば併せて、お持ちください。小さいお子さんの場合は、ティッシュペーパーやビニール袋、紙オムツ等もご用意ください。

休日急患診療所や 夜間急病センターなどに 受診する際は、 何を持っていけばいいですか?

■救急医療情報センター
年中無休・24時間対応
■小児救急電話相談
平日 18時~翌朝9時
土曜 13時~翌朝9時
日曜・祝日・年末年始 9時~翌朝9時
■産科あんしん電話
平日 9時~17時
(祝日・年末年始を除く)

バス毎に利用できる時間帯が違いますのでお気をつけください。

休日・夜間に急病になった場合は

休日の昼間はこちらへ

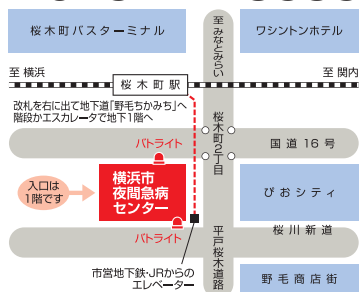
内科・小児科 診療時間：午前9時～12時 午後1時～4時		内科・小児科・歯科 診療時間：午前10時～午後4時	
青葉区休日急患診療所	☎(045)973-2707	金沢区休日救急診療所	☎(045)782-8785
		戸塚区休日急患診療所	☎(045)852-6221
内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時			
旭区休日急患診療所	☎(045)363-2020	瀬谷区休日急患診療所	☎(045)302-5115
泉区休日急患診療所	☎(045)801-2280	都筑区休日急患診療所	☎(045)911-0088
磯子区休日急患診療所	☎(045)753-6011	鶴見区休日急患診療所	☎(045)503-3851
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
※現在、駐車場がご利用できませんので公共交通機関で来院ください。			
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
		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
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
横浜市小児救急電話相談 ☎(045)201-1174
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

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	中区	社会保険横浜中央病院 ☎(045)641-1921
鶴見区	済生会横浜市東部病院 ☎(045)576-3000	保土ヶ谷区	聖隷横浜病院 ☎(045)715-3111
保土ヶ谷区	横浜市立市民病院 ☎(045)331-1961	旭区	横浜旭中央総合病院 ☎(045)921-6111
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター ☎(045)851-2621	旭区	上白根病院 ☎(045)951-3221
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	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」

1月～3月の放送予定

1月★ 6日 会長年頭挨拶	2月★ 3日 鼻づまり(2)
★ 13日 女性を悩ます痛みの治療(1)	★ 10日 糖尿病(1)
★ 20日 女性を悩ます痛みの治療(2)	★ 17日 糖尿病(2)
★ 27日 鼻づまり(1)	★ 24日 糖尿病と眼(1)
	3月★ 2日 糖尿病と眼(2)

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。)

横浜市皮膚科医会主催 市民講座

講演1 再確認：救急時における皮膚疾患対応ABC
講演2 メラノーマの診断ABC—ほくろ？それともがん？—
日時：平成24年3月11日(日) 開演：10時30分
会場：横浜情報文化センター情文ホール ☎045-664-3737
応募方法▶専用応募用紙のFAX又は官製はがき
締め切り▶平成24年3月3日必着
応募先▶〒231-0827 横浜市中区本牧和田12-22
渡辺皮膚科クリニック内 市民公開講座係
FAX 045-622-2251
当日は皮膚科専門医による相談コーナーとお化粧のワンポイントアドバイスコーナーも準備しております。