



医師会シンボルマーク

みんなの健康

最新医療情報

夏場に増える「とびひ」

小児に多い「水疱性膿痂疹」
早めに治療すれば、短期で完治も

医療クローズアップ

横浜市の災害医療 体制の見直し概要

No.236

7・8
月号

みんなの健康 1 2013.7/8



からだにやさしい食事づくり

ピリ辛&さっぱりで 夏バテを吹き飛ばせ！

◆健康の仲間たち 肩こり・腰痛もスッキリ オリジナル体操で、健康づくり

◆こんな時どうする？ 単純レントゲン写真で異常なしと言われましたが、CT検査を
すすめられました。どうしたらいいのでしょうか？

表紙イラスト／海の公園（金沢区）

待合室

夏場が増える「とびひ」

小児に多い「水疱性膿痂疹」

早めに治療すれば、短期で完治も



神奈川県立こども医療
センター皮膚科部長
馬場 直子 先生

とびひはどんな病気ですか。

馬場 代表的な皮膚の細菌感染症の一つです。すり傷や切り傷、あるいは虫刺さりの後や湿疹、あせもなどをかきむしって出来た皮膚の表面の傷に細菌が感染して発症します。医学的には「伝染性膿痂疹」という、ちょっと難しい病名が付いています。この病気になると、まず皮膚に水疱や膿疱

ができます。さらに、それが破れて、中の細菌が飛び散り、体のあちこちに感染が広がっていく。その様子がまるで「飛び火」に似ていることから、一般には「とびひ」の名で呼ばれています。そして、とびひには原因となる細菌の違いにより、「水疱性膿痂疹」と「痂皮性膿痂疹」の二つのタイプがあります。

病気を引き起こすのは、どのような細菌ですか。

馬場 主な原因菌は、「黄色ブドウ球菌」と「溶血性レンサ球菌」です。このうち、黄色ブドウ球菌に感染すると「水疱性膿痂疹」に、レンサ球菌に感染すると「痂皮性膿痂疹」になります。

とびひの種類は？

ただ、とびひの中でも圧倒的に多いのは、黄色ブドウ球菌が原因の水疱性膿痂疹です。



水疱性膿痂疹
水疱(水ぶくれ)
びらん(皮膚が薄くむける)



痂皮性膿痂疹
厚いかさぶたができる

水疱性膿痂疹と痂皮性膿痂疹について、詳しく説明していただけますか。

馬場 初めに水疱性膿痂疹ですが、これは小児に多く見られるとびひで、年齢的に最も感染・発症しやすいのは、1〜4歳くらいまでの乳幼児です。その後も、小学校の低学年あたりまではかかりやすいので、注意が必要です。

症状は、まず皮膚の表面に水疱ができます。この水疱は薄くて、破れやすく、破れた後はびらん(赤くただれる)状態になります。そこが乾くと痂皮(かさぶた)になり、これがはがれ落ちると、快方に向かいます。ただ、水疱が破れたり、

暑い夏がやって来ました。毎年、この季節になると増えるのが「とびひ」です。とびひは、乳幼児をはじめ、小児がかかりやすい感染症の一つ。皮膚の表面にできた水疱(水ぶくれ)や膿を持つ膿疱が破れ、中の病原菌が飛散することなどで全身に広がり、症状の悪化を招いたり、合併症を引き起こしたりします。

また伝染力が極めて強いので、早めの治療により、病原菌を迅速に退治することが、何よりも肝心です。そこで、神奈川県立こども医療センター皮膚科部長の馬場直子先生に、とびひの原因や治療法、家でのスキンケアの大切さなどについてうかがいました。

患部を手でかきむしったりして、原因菌が飛び散ると、体の別の場所に次々と新しい水疱ができ、なかなか治癒に至りません。

次にレンサ球菌による痂皮性膿痂疹ですが、症状としては、初めに膿を持ち、赤い炎症のある膿疱ができ、やがてそれが分厚いかさぶたになるのが特徴です。また水疱性膿痂疹と異なり、発熱やリンパ腺の腫れ、ノドの痛みといった全身症状を伴うこともあります。こちらのとびひは、年齢に関係なく、小児から成人まで誰でも発症します。

水疱性膿痂疹は、夏場に急増するそうですね。

馬場 患者が最も多いのは、

毎年7月から9月頃にかけて。真夏に流行しやすいのは、高温多湿で、原因菌の黄色ブドウ球菌が繁殖しやすいこと、それに加えて、汗などで肌が不潔になりやすいことやあせも、虫刺されなどが増え、小児が細菌に感染しやすいことも一因

犯人は黄色ブドウ球菌とレンサ球菌 スキンケアで、皮膚を清潔に

とびひが原因で、合併症も起きるそうですね。

馬場 はい。とびひの原因菌の黄色ブドウ球菌とレンサ球菌が悪さを働き、まれに合併症を発症することがあります。

例えば、その一つが、黄色ブドウ球菌の毒素が血液の中に入ることと起きる「ブドウ球菌性熱傷様皮膚症候群」です。この病気になるかと、全身の皮膚が、やけどをしたように真っ赤に腫れ、ちよつと触っただけで、皮がズルッとむけ、ひどく痛みます。

合併症というより、とびひの「重症型」と考えても

でしょう。もともと、最近では暖房の普及で、冬場でも水疱性膿痂疹が見られるようになっていています。

一方、同じとびひでも、痂皮性膿痂疹は、発生に季節性はありません。夏でも冬でも、年間を通していつでも発症します。

よく、多くの場合、入院して、抗菌薬の点滴などによる治療が必要です。

このほか、レンサ球菌が原因の合併症として、代表的なのが腎炎です。とくに6歳以下の小児では、小児腎炎を併発することがあるため、注意が必要です。

腎炎になると、まず高熱を発し、その後でタンパク尿や血尿、むくみや全身のだるさといった症状が出ます。ただ、合併症としての腎炎は、すぐに発症するわけではありません。

通常は、とびひを発症してから2〜3週間後に症状が現れます。従って、とびひはもう治ったと思い、安

心していたら、実は腎炎になっていったというケースもあり、油断は禁物です。

とびひの治療はどうなっていますか。

馬場 とびひは細菌による感染症ですから、抗菌薬で原因菌を死滅させること。それが治療の基本です。

抗菌薬には、塗り薬（外用薬）と飲み薬（内服薬）の二つがあります。発症初期で、症状が軽く、感染範囲もそれほど広くない場合は、まず塗り薬を処方します。しかし、体のあちこちに飛び火して、症状もひどい場合は、塗り薬に加えて、飲み薬も併用し、原因菌を徹底的に叩きます。

また、かゆみがひどい時は、かゆみを抑える効果のある抗ヒスタミン薬（飲み薬）を補助的に用います。

馬場 とびひは、伝染力の

強い疾患です。従って、皮膚を清潔に保つためのスキンケアに努めて、感染の拡大と症状の悪化を防止することが、最も大切です。

スキンケアの方法としては、例えばお風呂はシャワー浴にして毎日浴び、汗などを洗い流して、皮膚を清潔に保ちます。その際、石鹸をよく泡だてて、患部を痛くない程度に入念に洗いはがれそうなかさぶたなどは、洗い落としてしまふ。そして、全身をきれいに洗った後は、患部に抗菌薬を塗り、手でかきむしったり、接触感染を起こさないよう、ガーゼを当てたり、包帯などでしっかりと覆います。

また、患部をかきむしった手や指先から感染が広がらないよう、お子さんの爪は短く切り、ヤスリなどで先端部分を丸めておけば、なお良いでしょう。手洗いは患者本人だけでなく、家族全員がこまめに行い、黄色ブドウ球菌が常在していることが多い鼻や耳の穴もよく掃除して、清潔に保っておくことも大切です。

さらに、家ではタオルなどの共用は避け、患者本人が使った衣類やシーツ類はよく洗って、乾かします。それとあせもや湿疹、虫刺されなどは早めの治療で傷口を防ぎ、とびひの原因菌が侵入できないようにすることも大切です。

日頃のスキンケアは、とびひの予防にも大きな効果があります。従って、とくに細菌が増殖しやすい夏場は、ぜひスキンケアを心がけて欲しいと思います。

最後に専門医の立場から、一言アドバイス。

馬場 とびひは感染力の強い皮膚疾患ですが、早期に適切な治療を行えば、症状の拡大・悪化を防ぎ、比較的短期間で完治させることも可能です。しかし、いつまでも放置して、症状が全身に広がってからでは、なかなか治りません。

ですから「とびひかな？」と思ったら、すぐに皮膚科や小児科を受診して、正しい治療を心がけて下さい。

横浜市の災害医療体制の見直し概要

(文責：横浜市民健康福祉局医療政策室救急・災害医療課)

横浜市では、東日本大震災を教訓として、市防災計画「震災対策編」を修正し、平成25年4月から運用を開始しました。

新たな「震災対策編」における災害医療体制は、医療関係団体との意見交換を重ねながら、抜本的な見直しを行いました。

市民に分かりやすい実践的な災害医療体制とするため、次に紹介する取り組みを進めていきます。

Q 総合調整・指揮機能の強化とは？

A 発災時に市庁舎に設置する市災害対策本部内に、医療調整チーム(※1)を設置し、各区本部医療調整班(※2)と連携して、災害時医療の総合調整と指揮命令を司ります。

また、医療調整チーム及び各区本部医療調整班に災害医療アドバイザー(医師)を配置し、医学的見地からの助言や医療機関等との調整役を担ってもらいます。市の災害医療アドバイザーには、市内の医療事情や災害医療に詳しい横浜医師会の医師や救命救急センター長を委嘱しました。各区内の医療事情に詳しい医師を区災害医療アドバイザーとして依頼し、その助

言等を参考にして、各区は具体的な活動要領等を策定します。

※1…市域全体の医療調整、被災者支援保健活動に関する事項を統括する。

※2…区医師会等と連携し、区内の災害医療活動を把握し調整する。

Q 災害時の医療情報を共有する仕組みは？

A 医師会等の医療関係団体や災害拠点病院等による「災害医療連絡会議」を市に設置し、平時から災害時医療に関する意見交換や情報共有等を行います。この会議は区にも設置します。

発災時には、災害医療連絡会議を定時的に開催して、医療機関の被災や診療状況、避難所の状況等に関する最新情報を相互

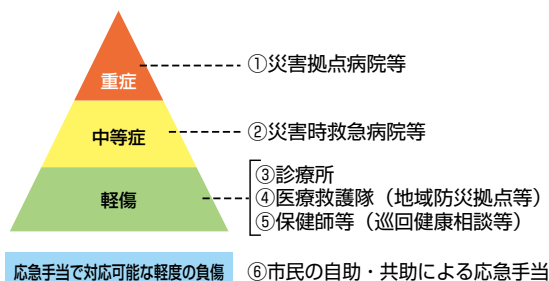
共有することとしています。
Q 病院等の医療提供体制の見直しは？

A 市内指定の災害拠点病院(13か所)は、主に重症の負傷者等を中心に受入れます。入院患者の安全確保を行った後、いち早く負傷者等の受入れ態勢を整え、診療を開始(再開)し、「診療中」である旨を地域に伝達するため、本市共通の目印であるのぼり旗(赤色)を掲出します。

Q 災害拠点病院以外の病院の役割は？

A 災害拠点病院以外で震災時に負傷者等の受入れが可能な病院である「災害時救急病院」は、

【重症度再び緊急度に応じた主な医療提供主体のイメージ】



主に中等症の負傷者等を中心に受け入れます。災害拠点病院と同様に、「診療中」と記載されたのぼり旗(黄色)を掲出します。診療所につきましても、負傷者等の受入れが可能となりましたら、「診療中」であることを伝える本市共通の目印を掲出していただけるよう、調整をしています。

Q 避難所における医療提供体制の変更点は？

A 市内146か所に設置されていた地域医療救護拠点を廃止し、震災時の避難所として指定されている454か所の全ての地域防災拠点等を医療救護隊(※3)が巡回して、被害状況の把握や医療提供を行うことになりました。

医師	看護職	薬剤師	業務調整員(行政)
1~2人	1~2人	1人	1人

※3：1隊5人程度を基本とし、地域防災拠点等で負傷者等の状況把握や主に軽症者に対する応急医療を実施する。

Q 具体的な医療救護活動は？

A 震度6弱以上の地震が観測された区は医療救護隊を編成し、休日急患診療所や区役所等

に集合することを基本としています。

具体的な医療救護隊の活動場所は、負傷者の発生状況や医療救護隊数等に応じて、区本部医療調整班等と調整し、定点及び巡回診療等を適宜組み合わせで行います。

Q 医薬品等の備蓄や調達における見直しは？

A 医療救護隊が使用する医薬品は、これまでの地域医療救護拠点での備蓄から、市内の薬局や休日急患診療所等に備蓄(一部の医薬品は区役所で備蓄)する方法に変更します。

さらに備蓄医薬品等が不足する場合には、協力薬局の在庫を供出していただくほか、市内医薬品卸会社5社との協定に基づき、医薬品等を調達することとしています。

また、全ての地域防災拠点において、市民自らが使用できる消毒薬等の応急手当用品を配備する予定です。

おわりに

東日本大震災を契機とした今回の見直しにより、市内の医療関係団体をはじめとした関係機関とより一層連携し、災害発生時の医療体制の充実・強化に努めていきます。

ピリ辛&さっぱりで 夏バテを吹き飛ばせ!

関東学院大学 人間環境学部
健康栄養学科 准教授 寺本あい
協力・(公社)神奈川県栄養士会

夏になると食欲がなくなりグッタリ...という方も多いのではないのでしょうか？さらに、暑さで寝苦しい夜が続くと生活のリズムが乱れがちになり、体調が崩れて夏バテになってしまいます。

そこで、夏バテ予防の食事5つのポイントを提案。

①『量より質を重視!』食欲がなくても1日3食規則正しく、消化のよいものを少しずつでもバランスよく摂りましょう。②『香辛料を上手に使おう!』暑い国の料理は香辛料たっぷり。ピリ辛料理が多いです。

ね? 香辛料や香味野菜は食欲増進に効果的です。③『新鮮な野菜や果物をたっぷり摂ろう!』汗と一緒にビタミンやミネラルも失われてしまいます。特に、クエン酸は疲労回復にも効果的です。ので、かんきつ類や梅干などから積極的に摂りましょう。④『ビタミンB₁をしっかりと補給!』食事からの栄養を効率的にエネルギーとして利用するにはビタミンB₁が不可欠です。ビタミンB₁を多く含む食品は、豚肉、レバー、卵、青魚、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草など。アリシンを含むニンニク、ニラ、ねぎ、玉葱などとともに食べると吸収しやすくなります。⑤『冷たい

ものはほどほどに!』食欲がない時にかけ水やアイス、清涼飲料水ばかり口に入っていると、胃腸が弱り更なる食欲不振を招きます。食欲が落ちない人にとって、夏太りの原因にも...。今回のレシピは、夏バテ予防にお勧めのいろいろな料理に使える豚ひき肉を使っ

た。ピリッと辛い肉味噌、野菜や良質たんぱく質も補うことができる冷たい麺、酸味を利かせたスープです。



ジャージャーうどん (一食分) 508kcal トマトと卵の酸辣湯 (一食分) 71kcal
●エネルギー/579 kcal ●たんぱく質/30.9g ●脂質/12.9g ●炭水化物/80.4g
●ビタミンB₁/0.43mg ●ビタミンB₂/0.37mg ●ビタミンC/26mg ●食塩相当量/3.5g

ピリ辛肉味噌の作り方

- ①長ねぎは粗みじん切に切る。生姜、ニンニクはおろして分量を用意する。
- ②鍋にごま油を入れ中火にかけ、熱くなったら豚ひき肉を入れ混ぜながら炒める。色がついてきたら豆板醤、生姜、ニンニク、長ねぎを加えて炒める。
- ③②に甜麺醤、味噌、砂糖、日本酒、水を加え混ぜながら加熱し、沸騰してきたら弱火にして、表面に脂が浮いてきて照りが出るまで煮詰める。
- ④保存容器に入れて粗熱が取れたら冷蔵庫で保管する。
※1週間程度は保存可能です。ジャージャー麺だけでなく、麻婆豆腐、麻婆茄子、野菜の肉味噌炒めなどに使えます。

材 料	量
豚ひき肉	300g
甜麺醤	100g
味噌	100g
豆板醤	小さじ1.5
砂糖	大さじ1.5
長ねぎ	50g
生姜	小さじ1
ニンニク	小さじ1/4
日本酒	大さじ3
水	1/2カップ(100ml)
ごま油	小さじ1/4

ジャージャーうどん(2人分)の作り方

- ①うどんは茹でて冷水で冷やす。
- ②鶏ささみはすじをとり耐熱容器に入れ、酒をふりかけ生姜をのせて、電子レンジで加熱する。冷ましてから、手で適当な大きさに裂く。
- ③きゅうり、みょうがは千切りにする。
- ④うどんの上に肉味噌・鶏ささみ・きゅうり・みょうがを盛り付ける。よく混ぜていただく。
※肉味噌は味が濃いので、その他の具材は味付けなしで大丈夫。ゆで卵、トマト、レタス、茄子、そうめん、中華麺など、お好きな具材と麺でアレンジしてください。

材 料	量
うどん	2玉
ピリ辛肉味噌	100g
鶏ささみ	60g(小1本)
酒	小さじ1
生姜薄切り	1枚
きゅうり	120g(1本)
みょうが	20g(1本)

トマトと卵の酸辣湯(2人分)の作り方

- ①トマトは一口大に切る。オクラは塩ゆでして、3~5mmの小口切りにする。
- ②鍋に分量の水、鶏ガラだしの素、醤油を入れ煮立ったら、水溶性片栗粉でとろみをつけ、トマトを加え、溶き卵を回し入れる。
- ③火を止めてから食酢を加えて、軽く混ぜる。
- ④③を器に注ぎ入れ、上にオクラを飾る。

材 料	量
トマト	200g (1個)
卵	60g (L玉1個)
オクラ	20g (2本)
水	400ml
鶏ガラだしの素	5g
しょうゆ	小さじ1
食酢(または黒酢)	小さじ1 ※食酢は味見をしてから好みに加減
水溶性片栗粉	適量



肩こり・腰痛もスッキリ オリジナル体操で、健康づくり

「はい、うつ伏せのまま、片ひざを高く上げて…」横浜市南区の老人福祉センター「南寿荘」。火曜の午後、明るい陽光が差し込む一室で、「肩こり・腰痛／スッキリ体操」と銘打った健康教室が始まりました。マットの上に寝転び、体位を様々に変えながら、関節や筋肉をほぐす参加者たち。腰痛などに悩む人も多く、「スッキリ体操で健康な体を」と、皆さん真剣そのものです。

☆

スッキリ体操は、同センターが催す趣味の教室の一つ。シニア世代の健康づくりの一環として、本年度から新たにスタートしました。

事前に参加者を募集したところ、定員の2倍近い応募があり、予想を上回る人気に、教室を企画した副館長の井戸和代さんも「肩こりや腰痛に悩んだり、関心のある方が、こんなにたくさんいるなんて…」と、びっくりしたそうです。

この教室は、その名の通り、肩こりや腰痛の予防・改善に主

眼を置いていきます。普通のストレッチ体操とはちよつと違い、いろいろとオリジナルな動きを取り入れているのが特徴です。指導するのは、「背骨コンディショニング体操」のインストラクターをつとめる須藤孝さん。自身も股関節の痛みや50肩などに悩み、数年前から始めた背骨コンディショニング体操で克服。その経験から、昨年、インストラクターの資格を取得しました。

教室が開かれるのは月2回。現在、教室には男女合わせて21人が登録しており、第2と第4火曜日の午後（1〜3時）、須藤先生の指導の下、体操に励みます。ところで、どんな体操なのか。5月の半ば、同センターを訪れ、教室をのぞいて見ました。

様々に体位を変え、 関節や筋肉をほぐす

この日の参加者は、男性2人を含む14人。体を動かしやすいよう、みな軽装です。初めに須藤先生がホワイトボードを使い、腰の部分の骨格や関節、筋

肉などの仕組みについて、分かりやすく解説。それが終わると早速、体操に移ります。「ハイ、まずマットにうつ伏せに寝て。そのまま片足を上げましょう」。参加者は先生の指示に従って、左右の足を交互に上げ、さらにそれをクルクル回します。途中で「先生、痛くて左足が回りません」と女性の声。すかさず先生が「皆さん、無理はしないで。痛かったり、足がつったらすぐにやめて」と注意を促します。



「では、次は座骨神経痛に効果のある体操を」。今度は全員がマットの上におお向けに寝て、両手でひざをグッと引き上げ、片足をもう一方の足の上に乗せます。ちよつと窮屈な姿勢に、ここでも「痛っ！先生、足の骨が痛いです」。そんな声が上がると、室内にドツと笑い声はじけます。

体操の後は、体も軽く

参加者の中には、持病の肩こりや腰痛に苦しむ人も多く、「スッキリ体操で、痛みが少しでも緩和されれば…」と、この教室に期待を寄せています。その一人、作田正子さんは長年、腰痛に悩み、「薬にもすが

る思い」で教室に応募しました。効果について聞くと、「スッキリ体操を始めてから、腰の痛みが少しやわらいだみたい」。今は家でも就寝前の体操を欠かさず、体をほぐしてから寝床に入ると、痛みに妨げられることなく、朝までぐっすり眠れるそうです。

また数少ない男性参加者の一人で、84歳になる榎本武司さんは、高齢者に多い脊柱管狭窄症の持ち主。「もう年だし、できれば手術は避けたい。スッキリ体操で、少しでも症状が改善さ

れれば」と教室に通い、体操に精を出します。

ただ、つい無理をして、体に荷重な負担をかけてしまうことも。「この間なんて、張り切り過ぎて、逆に腰を痛めてしまった。もつと自分の年を考え、適度な体操を心がけないとね」と自戒を込めて語ります。

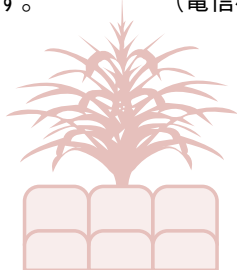
そんな言葉に耳を傾けながら、須藤先生は「一番大切なのは、症状に応じた適切な体操を長く持続すること。そのために家でも毎日、体操を続けて欲しい。そうすれば、たとえ少しずつでも、必ず効果が出てきますから」とアドバイスとエールを贈ります。

スッキリ体操を通して、つらい肩こりや腰痛の予防と改善に努めるシニア世代の皆さん。明るく、和気あいあいの教室で、一生懸命、健康づくりに励んでいます。



インスリンはなぜ注射するのか

タンパク質はアミノ酸の長い鎖ですが、食べると胃のペプシンという酵素で少し短いアミノ酸の鎖にされます。そのあと小腸の壁を通過するときはバラバラのアミノ酸になっています。インスリンもタンパク質ですから、飲み薬にしたら「インスリン」の状態を維持できずアミノ酸になってしまいます。だから注射で使うのです。ところで女性が大好きなコラーゲン、これは3本のアミノ酸の鎖が絡み合った分子量およそ7万ほどのタンパク質です。口から入ればインスリンと同じ運命をたどります。「当社のコラーゲンは分子を小さくしたので吸収される」はありません。一般の人にまぎらわしい広告を流し続けるテレビはいったい誰の味方かと感じる事があります。「当社のものは化学合成品です」とテロップが一瞬出るコマーシャルもあります。本紙では皆さんに正しい知識をお伝えしていきます。(電信柱)



こんな時どうする

単純レントゲン写真で異常なしと言われましたが、CT検査をすすめられました。どうしたらいいのでしょうか？

横浜放射線医学会 猪狩 秀則
山手クリニック

単純レントゲン撮影とは？

単純X線撮影とも呼ばれ、健康診断などでなじみのある広く普及している基本的な検査です。一般の診療所や大病院どちらでもおこなわれている

73歳の男性です。最近咳が続き息切れもあり、時々痰に血が混じることがあります。タバコは1日20本を50年以上吸っています。近所の診療所を受診し、胸の単純レントゲン写真を撮ったところ異常なしと言われましたが、CT検査をすすめられました。単純レントゲン写真で異常がないのにさらにCT検査を受けなければいけないのでしょうか。

胸のどんな病気がわかるのですか？

ます。検査時間は短く、痛くもなく、費用も安く比較的手軽な検査といえます。肺や心臓、骨の検査に主に利用されます。

肺の病気では肺癌、結核、肺炎、肺気腫、その他胸水、気胸、心不全、大動脈瘤などです。また脊椎や肋骨など骨も写りますので骨折や変形もわかります。

すべてわかるのでしょうか？

肺は良く写るのですがやは

CT検査とは？

り判りにくい場所、死角がありすべて診断できるわけではありません。心臓や大血管などの中央部や横隔膜に重なる所や肋骨や鎖骨などの骨に重なる場所は病変があっても写らないことがあります。見えやすい部位であっても小さな淡い陰影は検出できないことがあります。やはり限界があります。

コンピュータ断層撮影のことでX線とコンピュータを利用して体の断層撮影をする検査で、現在の画像診断の代表的なものです。主に病院中心におこなわれています。単純

まとめ

症状や年齢、喫煙歴などを考えて胸部レントゲン写真で異常がなくても、肺癌のリスクが高い場合にはCT検査が必要ことがあります。主治医の先生から十分な説明を受けて検査を受けるかどうか決めることが大切です。

X線検査では発見できない肺がんなどの病変を診断できるようになっています。より精密な検査です。日本では装置の台数が多く、外国に比べると検査費用も安いので多く検査がおこなわれています。ただしこのため医療被曝が多くなっているという問題もあります。

休日・夜間に急病になった場合は

休日の昼間はこちらへ

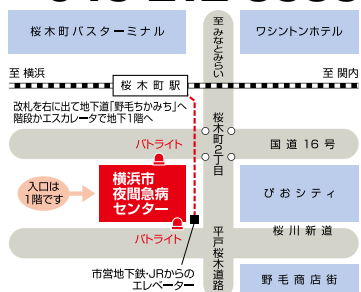
内科・小児科 診療時間：午前9時～12時 午後1時～4時		内科・小児科・※歯科 診療時間：午前10時～午後4時	
青葉区休日急患診療所	☎(045)973-2707	金沢区休日救急診療所	☎(045)782-8785
※但し、歯科についてはGW・年末年始を除いて、午前10時～正午まで			
内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時			
旭区休日急患診療所	☎(045)363-2020	都筑区休日急患診療所	☎(045)911-0088
泉区休日急患診療所	☎(045)801-2280	鶴見区休日急患診療所	☎(045)503-3851
磯子区休日急患診療所	☎(045)753-6011	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
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

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
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」

7月～9月の放送予定

7月★19日 高校野球のためお休み	★23日 大腸がん：きちっと検査で、もう怖くない②
★26日 //	★30日 せき
8月★2日 小児の心雑音と不整脈	9月★6日 COPD（慢性閉塞性肺疾患）
★9日 学校心臓病検診	★13日 家族が「うつ病」と診断されたら①
★16日 大腸がん：きちっと検査で、もう怖くない①	★20日 家族が「うつ病」と診断されたら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。）

かかりつけ医検索ホームページ

横浜市医師会

検索

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。

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。

