

No.255 最新医療情報 発症リスク高い 遺伝性がん 医療クローズアップ 子宮頸がん予防ワクチ からだにやさしい 子宮がん検診 食事づくり カレーライスで ◆こんな時どうする? 節野菜をたっぷり 血尿が出ました たべましょう! 表紙イラスト/横浜市イギリス館 (中区

遺 伝 ع 病 気 の 話

みんなの健康 2 2016.9/10

多くの病気に遺伝子が関与 発症リスク高い。遺伝性がん

性のがん」などはその典型例で、女優のアンジェリーナ・ジョリーさんが、

り、多くの病気に遺伝子が関与していることが分かってきました。「遺伝

ヒトの全遺伝情報(ゲノム)を解読する「ヒトゲノム計画」の進展によ

がんになるリスクの高い乳房などを事前に切除して話題を呼びました。

浜市大附属病院遺伝子診療部客員教授)に、「遺伝と病気」について

そこで、国立病院機構横浜医療センター病院長の平原史樹先生(横

話を聞きました。



国立病院機構 横浜医療センター派 である。またでは、 **平原 史樹** 先生

「遺伝」って何ですか。

この遺伝に大きく関係し を含む遺伝子です。DN 核の中にある「DNA」 言われるヒトの細胞内の ているのが、 れる現象です。そして、 な特徴が子供に引き継が 親が持っている生物学的 型、体質が似ているなど、 遺伝とは、顔や体 約60兆個と

> を作る設計図のような役 あり、そうした「多様性」 としての遺伝の基本原則で 同時に、親とは違う姿や き継ぐ訳ではありません。 親の特性だけを子供に引 割を果たしています。 まっていて、私たちの体 ていくことは、自然の摂理 体質なども次世代に伝え ただ、遺伝と言うのは、

関係があるそうですね。 遺伝は、病気とも大きな

も併せ持っています。

平原 解読できる時代になりま ての遺伝情報が短時間で 今は、ヒトのすべ

> が明らかになってきまし の形で関わっていること 病気に遺伝子が、 した。その結果、 何らか 多くの

Aには遺伝情報が一杯詰

病気ですか。 のは、例えばどのような 遺伝子が大きく作用する

体的には筋ジストロフィー 起きる「遺伝病」で、具 常や変化が主要な原因で 平原 一つは遺伝子の異 や血友病、 遺伝性がんな

て引き起こされる病気も 様々な環境因子が加わっ 食事や飲酒、 また、遺伝子のほかに、 喫煙など

> 症、 のです。 わゆる生活習慣病やいく 因子(遺伝)病」と呼ば あります。これらは「多 つかのがんが代表的なも 動脈硬化症や高血 糖尿病といった、 11

がんの中には「遺伝性のが れはどういうものですか。 ん」もあるそうですね。こ

く知られているのが、家 平原 よって引き起こされるの 異が原因で、がんを発症 が、遺伝性のがんです。 しやすい体質が次の世代 に引き継がれる。それに 遺伝性のがんで最もよ 特定の遺伝子の変

として、発症前に両方の

乳腺と卵巣・卵管を切除

したことから、

世界的に

大きな話題となりました。

が、数年前に予防的措置 もこの変異が見つかった にかかった人がいて、 りやすい体質が遺伝し、 系内で遺伝的に引き継が ジェリーナ・ジョリーさん アメリカの有名女優アン 祖母など身内にHBOC がんを発症します。 伝子の変異が原因で、かか がん(HBOC)です。 れる遺伝性乳がん・卵巣 伝子検査の結果、 HBOCは、BRCA BRCA2という遺 自身に 母や

遺伝因子を

んを、 れ ケースが多いのも、 んを発症する、とも言わ 変異がある女性の 一つです。 的若い年代で発症する ています。 極めて高 Η BOCの発症リスク 10~60%が卵巣が 生涯のうちに乳が しかも、 遺伝子に 40 特徴 (比 90

のリスクが高まります。前立腺がんやすい臓がん子に変異がある場合は、一方、男性で同じ遺伝

りますか。 ような遺伝性のがんがあ HBOC以外には、どの

や腎臓がん、内分泌腫瘍一平原。家族性の大腸がん

など、様々ながんがあります。がん患者全体の5 も10%近くが遺伝性のがんと言われています。原 の遺伝子の変異が両親の とちらかにあれば、基本 がに性別を問わず、50% の確率で子供に遺伝します。。

よいのですか。調べるには、どうすれば遺伝性のがんかどうかを

平原 家族に同じがんの とも遺伝性のがんとは限 しも遺伝性のがんとは限 性のがんか否かの確定診 性のがんか否かの確定診 がのためには、遺伝子検

ただ検査には、「将来の発症リスクが分をと予防策などの検らと予防策などの検ができる」といったメリットがある半たメリットがある半た場合には「がん発た場合には「がん発

()

両親の は

療機関で「遺伝カウンセきくなる」といったデメきくなる」といったデメー そのため、遺伝子検査に当たっては、事前に医に当たっては、事前にといったデメートを家族の心の負担が大

す。 め、 ことになっています。 ŋ は、 本人が遺伝子検査を受け 法、また検査のメリット、 遺伝と病気の話をはじ らが、本人と家族の病 や認定遺伝カウンセラー 丁寧に説明し、出来る限 デメリットについて懇切 などを聞き取りながら の情報提供を行い 遺伝カウンセリングで がんの予防策や治療 まず臨床遺伝専門医 その上で、 最終的に ま 歴

でも増えているのですか。

るかどうかを選択します。

リーさんの一件以来、国は、アンジェリーナ・ジョにHBOCの遺伝子検査

この方法は、妊婦さん

血液を注射器で採取

血液中に微量に溶け

込んでいる胎

児の

D N に増えました。び、検査の希望者が一気

は、「は、「は、「は、」」」」」である。 は、おういとでは、事前に医 は、事前に医 は、事前に医

あくまでも「予見できる」

りつつあります。 けたり、 この方法だと母体のお腹 平原 らの胎児診断が主流にな り手軽にできる母体血 今はリスクが少なく、よ ため、母体や胎児を傷つ に針を刺して羊水を採る 児の染色体に異常がない 出 クがありました。そこで、 かどうかを調べる方法が 体の羊水を採取して、 般的でした。 生前 診断は、 妊 流産などのリス 婦さんが対象 しかし、 以前は母 胎 か O

た天異常の有無を診断し ます。近年、診断の精度 が著しく向上し、80~90 %の高い確率で、胎児の 先天異常を「予見できる」 た天異常を「予見できる」

けられるのですか。
新型出生前診断は、妊婦

要になります。

従来からの羊水検査が必

であって、

確定診断には

の上 平原 に十分な遺伝カウンセリ な受診は禁物です。事前 難しい問題があり、安易 Oは、障害児の生きる権利 に基づく人工妊娠中絶に ただ、出生前診断やそれ ていることが必要です。 高齢出産であることな グを受け、 保障など、いろいろと での受診を是非、 定の条件を満たし します。 いえ、35歳以 、慎重な判断 Ŀ

子宮 発がん性の 頸 が h 0 ヒトパ 95 % 以 上

き



横浜市立大学医学部 がん総合医科学 教授 宮城 悦子 先生

みんなの健康 4 2016.9/10

型と18

割の子宮

性

Н

Р

V

0

中で

16

頸

が

6

の発症と関 型が約7

連

して

日本で若年女性の子宮頸がん罹患率・死亡率が増加する中、 他の先進国のようにワクチンと検診による子宮頸がん予防を進められるのか、 今後の課題について解説いたします。

女が一 機に発症します。 Н は性交渉により多く Р 1 V マ 過性に感染するも 約15種類ある発が ウ 0 1 持続 ル ス 感 恋染を契 Н 以 \dot{O} Р V 莮 下 ま は

1

予防の動きと日本将来的な子宮頸が

のん

口

子宮頸がんの問題

を推奨 が多く 診率は がん検診を実施すること女性に2年に1度子宮頸 受診率7割 厚生労働省は により、 \Box 組 ています。 しく低いも グラムとして行うこと 織化され 子宮頸部 欧米先進国での検診 本邦女性の20 0 約4 直 しています。 \dot{O} 国で証 死亡率減 近2年の た 国 の細胞 割程 のと推計さ ~8割に比べ 20歳以上 明さ 度 0 検 検 (少 診 診受 劾 診 69 n は 歳 か 0

もありました。

の高い n 16型と18型HPV 来的に子宮頸 る Н 予防効果が見込 Р V ワ ク が チン 6

> には健 た。 報道 年 4 染その 働 慢性疼痛と運 思春期の年 2013年6 期接種化され 最も有効とされ ル 心とする接種 を強く推 世 留が積 のも] ところが日 界保 時 また20 プからの訴 が繰り返 月前後より主とし 康 中 0 \$ 健 極的 被害を訴えるグ 止を決定 奨して のを予防 機 代での接種 関 性交涉前 16 後 本では、 な接種勧 月に厚生労 L 動 た2013 しなされ、 訟 0 障害を中 います。 b 年7月 W H する 症 0 しまし 接種 報 沢 定 7 道 奨 0 0 が 0 H P V が 入 ワクチン接種。 と安全性に関し 以 際の疫学デ で は れた先進各国 H

Н

Р

V

ワクチン

0

効

Р

Vワクチン

を組み

プロ

グラム

7

玉

0

ータとし

ての

[から、

実

関係、

して

いることが

知ら

れ

7

61

・ます。

腟がんにも

定の頻度で

肛

門がん、 ます。この

陰茎がん、

맵

13

ウイルスは、

0

奥

のがん、

外陰がん、

門学術 奨再 どの る接種が 被害を生じた可 係は不明 相 対 談体制 する報告体制と診 接種後に生じた症 るも 開 対 策が講 者に対する救済な O寸 体 要 であっても 0 望 確 から じら 再 が 立 出 能 開 0) 因果関 ざれ 接 れ 性 があ 種 健 療 状に 兆 専 勧 康 7

> 率はほ 2 降 見えて 果に関する最新のサイフを の新規 積極的 ぼぜ 13 な勧奨 ませ 口 対象者の に近 ん。 0 接 状 中 海効 種 止

外の研究結果

ます。 接種 相次い オ 男女平等の実践 男性への接種は、 1 12 ワクチンの (ストラリアでは が 13 で報告され 行 歳の男女に学 わ n)有効性 7 や男 61 7 な 子 ま

現在 0) 性の す。 0 症予防を期 宮頸がん予防だけでは す。 9年 性交渉を開 Н P 2 Ó 2年 0 7 待 関 達が 蕳 L 13 年 7 へんの発 のこと (20 26

0.2

0

0.03

1988

0.15

1989

リスク比 3回接種率 は 3 女性 (RR) (%) 感 加 0 0 接 で 口 0 1.2 80 感 \mathcal{O} 都 接 者 接 染 種 行 74.08 0 種完遂 率 染率は 種 市 0 70 7 存 部 を 口 ブ ノチン と顕著に で 結 在 口 1 グ 59.24 60 者 ブ 0 لح ラ 果 グ 住 関 0.8 0 口 18 ラ 4 連 50 感染 2, ク 開 H P 4 J (低 ラ 開 場場 24 ク 始 0.6 40 率 チ 歳 始 前 3回接種率 **0.49** 早期子宮頸がん 30 0.4 始 0 夕 寸 6 20

1992

<mark>スコットランドにおける誕生年コホート</mark>別のHPVワクチン接種率と, 早期子宮頸がん(高 度異形成・上皮内癌)罹患のリスク比較(Pollock KG, 他: Br J Cancer 111: 1824-1830, 2014より作図)

1990

1991

13.67

<mark>ワクチンプログラム開始前の女性に比べ、1992年生まれの接種率74%の年代では早期子宮頸がんが約半分に</mark> 減少している.

7

13

ま

す

さら 女子 ع 性 0 ス 免 5 0 接種 Ū たところ 誕 コ 疫 ط 8 0 及獲得が 有 対 7 感 接 ツ 生 年 証明 意に 種 年 ブ す ょ 1 染 率 る n 口 ラ を され 疫学 まで 低 ょ Н 12 K 1 る ラ Р 下 7 ま 9 4 13 で 的 検 V 13 を 8 討 ŋ 歳 は な デ 0 崩 2 ク 集 8 を 0 61 年 74 高 始

لح 度

種

率

前 牛

 \mathcal{O}

女 n

0

子

頸

部 4

 \mathcal{O}

ま

ブ

口

ラ

開

前

が

h 性 0

病

変

発 宮 グ

牛

率

%

بل

高 た場

13

1

9

9

2

年

牛

 \mathcal{O}

女

性

0)

接

種

Ł

無

報 連 種 2 新が b 率 ま 0 لح 0 組 女 男 が 含 宮 国 が n h 兒 織 0) む 女 頸 は 果 半 1 0 61 がが 変 分に 女 5 # か 予 様 \mathcal{O} 癌 7 Н 積 性 導 界 5 男 示さ 年 Р 防 々 \mathcal{O} 0 阸 接 入 V な 約 低 で ょ を 極 H ŋ 期 先 n は 0 的 種 ŋ 90 下 駆 を \mathcal{O} 11 ク 待 Р 奥 % ま そ 定期 を予 たと 促 チ V け 0 行 政 できる 0 L (シ た。 12 関 が 罹 す 府 わ 7 を 歳 連 防 広 関 接

10

0

(出生年)

障 を 0 13 慢 規 発 が 行 7 接 接 牛 性 模 種 2 11 種 率 後 5 な 疚 欧 自 者 は n 痛 問 州 0 免 題 全 P 0 有 疫 لح 性 医 自 Н 害 般 Р 疾 律 な 0 薬 事 ことを 品品 患 集 V 神 再 象 0 な 経 13 寸 7 7 調 庁 は 杳 0 0 13 0

> 決定は 全性 なが 能 続 12 0 は 工 若 なっ 解 ク ビ す 危 W を で H ニデン 13 を公 チ 険にさら あ **n** 促 口 接 Η 本 女 る 関 能 7 安 0 種 \mathcal{O} 性 表 全 する諮 使 性 真 ス Н \mathcal{O} ブ 13 7 状 る。 用 L が \mathcal{O} か Р J 口 13 況 5 7 被 基 さ ま あ 0 V ク グ チ を 欠 は 関 問 ラ る 害 効 不 n す 61 づ 予 踏 0 如 ま を 果 た 連 委 4 きまま 分な さら す b ま 員 的 政 が 防 \mathcal{O} \mathcal{O} 0 え 0 安 た 策 会 継 0 h 可 な

将 防 題 的 の 動 な きと日 子宮 向け 頸 本が のん

3

性 従 動 隔 子 が き 方 染 Н 来 宮 高 b Η " 者 が 頸 向 5 0 13 Р ク 0 細 先 年 が V す 感 2 胞 進 以 転 7 h うる! 染 n Ŀ 換 診 検 国 ク 検 細 لح 診 を チ ま か 0 査 す 胞 延 \mathcal{O} 中 5 有 で 0 手 診 長 発 接 検 心 行 無 を に、 す 診 が 法 種 間 行 を か る を 率 ん

ょ

X

デ 育

イ

関

係 関 行

者 係

な 者

0

ス

クコ

ユ

4

日

0 1) び

在

n

方

b

間

わ

n

7

お

H

0

実

即

安全

性

関

る

政

医

教

研 す

究

お

適 1)

切

対 本

応

を早

急

にと

必

要

が な

あると考えます

えま 現状の らに、 とは とに 情 さ 害事 連 確 1) が で 後 適 問 初な な情 に あ 関 Ź Ē 子 7 報 \mathcal{O} は H n ク・ 題 基 13 b 問 生 す す 象 0 は が 7 宮 本 は、 H く懸念があ はこ 本 0 今後 ľ 7 対 7 起 伝 る 題 報 頸がんで \mathcal{O} 13 本の ع た様 b 問 ク で 応 因 因 海 因 わ な ネ ワ チ な ワ も多 あ 果 が ワ 果 題 外 0 0 13 H P ケ 関 関 ク ま n なさ ク 7 現 々 \mathcal{O} 7 か 0 チン 1 チ 5 チ 0 ま な 係 解 状 係 7 命を落と ま 11 13 ッ V ŋ j 症 ると 効 れ 接種 決 な 0) 0) が 0 B が ・ワク 13 1 ます 0 接 る と 果 状 13 女 状 る 不 13 最 効 証 0 チ غ さ 13 種 明 考 新 果 明 有 熊 向 正

からだにやさしい食事づくり

准教授 寺本あい

的わ

発 るス

胃

抗

酸

化

n

パ

イ

ス 力

は

般 使 ま が

ば

n

機

能

n ク

别

ウ b

コ

ىل

る

لح

考え

5

n

7 効

13 果

他

b

レ

13

1]

ツ

よる

0

す

協力・(公社)神奈川県栄養士会

作

0

が

多

13

るス だそうです ま イ ス \mathcal{O} 力 調 合 レ] を 13 父える 含ま

で

は

調

合

わ

せ

7

ス K مل

わ 用

れ を

7

11

ま ₽ 健

す \mathcal{O}

1

0

たっ 0 料 Š パ 力 理 1 n で 野 b 摂 ス] ることが 0) あ を ŋ 効 ます 能 理 だけ 0 な で で

が

力

V 発

F

]

で

な

や若者

が

好 0

む

ボ

ユ

13

菜

0

3

5

()

0)

あ

る

理

と

1

0

60

%

が 量

摂

れ

るう

0

ひと 表

す 本 ラ \mathcal{O}

お 家 ス レ

樣 料 今

真

0

的

H] 祥

0 1 力

庭 は

13 は 1 日 13 摂 り、 る ベ 便 冷 げ 野 蔵

庫

13

あ

菜

を

素

L

た

さん 1 لح ス 力 で す } は 7 冷 ると 菜 利 お 凍 8 な す る 口 ツ た \$5, ピ は で < 保 分 作 7 力 0 ず き Š す \mathcal{O} n 存 13 食 0

控えた b, Í n] ず] ジ ス を冬ま スを ぜ 工 えるこ す セ で 0 ネ 焼 61 V 1 ッソ 加 ときに ル 力 力 ス 61 1 熱 0 たり ギ で 0 力 V か を 1 7] 上 レ 1 が 5 L P K 1] 1 b 粉 ル で 力 脂 盛 7 電 で] セ P き 脂 茹 晳 夏 ツ レ を n

季節野菜のカレーライス

- ①米は、炊飯前に冷凍コーンを入れて炊く。
- ②牛小間肉は、包丁でたたいて粗挽肉にする。玉ねぎは、薄切り
- ③鍋にサラダ油をなじませ、玉ねぎをじっくり炒めた後、挽肉も 入れて色が変わるくらいまで炒める。
- ④③に水を加えて30分程度煮込み、一度火を止めてカレールー を加えて溶かし、再び火を付けたら、とろみがつくまで煮込む。
- ⑤なすは、縦2等分に切って皮目に格子に切れ込みを入れた後、 適当な大きさに切る。レンコンは、7mm厚さの輪切り、かぼちゃ は1cm厚さの扇型に切る。これらを素揚げにする。
- ⑥エリンギは縦半分に切り、しめじはほぐし、プチトマトはヘタ を取っておく。これらをアルミ箔の上に広げ、フィッシュロー スターで焼く。
- ⑦オクラは、ガクを削り板ずりして下茹でした後、斜め切りする。 ⑧ご飯を盛り、カレーソースをかけて、野菜をトッピングする。

コーンご飯

7

わ \mathcal{O} 61

n

す

例

は す

玉

ね

ぎと

挽 力 で せ

肉

だ

け

で

る

は え

レ

]

] 勧

 \mathcal{O}

0

力

7

0 13

黄 ま 漢

色

は

1 À

仕

ス

多 ま

は が

方

薬

<u>Ŧ</u>.

種

類 レ

多

61

場

合

レ 華

]

ル

] で

以

外

は

調

味

料

1

1 パ 使

力

1

は

少

んなく

とも

か

す

ね

か

わ け

類

b

0

ノペ

1

が は

わ

を 力

使

0

11

0

7

す ス

 \mathcal{O}

ス 使 数

ノペ

b

控 7

8 ま

す 6

お

を

o

n

Í

ル が

シ

1 n

な

理 が 13 1]

使 えに、

0

7

ま

す

野

菜

を n

レ

付 力 V

0

ツ

ピ

ング

すると見

た目

あ

ます

意

き 約 野

0

b

0

ン た

材 料	量	
*	260g(65g)	
冷凍コーン	80g(20g)	
* 1 / - 1 / - 7 *		

カレーソース			
材 料	量		
カレールー	60g(15g)		
牛小間肉	100g(25g)		
玉ねぎ	400g(100g)		

トッピング野菜

量
100g(25g)
100g(25g)
140g(35g)
小4本(小1本(20g))
1本(1/4本(20g))
4個(1個(約15g))
4本(1本(約10g))
適量



季節野菜のカレーライス●エネルギー:543kcal●たんぱく質:14.1g●脂質:

18.0g ● 炭水化物:82.2g ● 食塩相当量…1.7g ヨーグルト ブルーベリーソース ● エネルギー:76kcal ● たんぱく質:3.0g ● 脂質:2.4g 炭水化物:10.8g 食塩相当量:0.1g

1食あたり●エネルギー:619kcal●たんぱく質:17.1g●脂質:20.4g●炭水 化物:93.0g 食塩相当量:1.8g

ヨーグルト ブルーベリーソース

- ①耐熱容器に冷凍ブルーベリーと砂糖を入 れさっと混ぜ、電子レンジで加熱する(2 人分で600W、1分30秒程度)。
- ②器にヨーグルトを盛り、①のブルーベ リーソースをかける。

材料	量
プレーンヨーグルト (無糖)	320g(80g)
ブルーベリーソース	
冷凍ブルーベリー	60g(15g)
砂糖	20g(5g)





昔からスポーツの秋、食欲 の秋、芸術の秋といわれるよ うに、秋は1年の中で最も過 ごしやすい時期ではないで しょうか。スポーツに熱中し たり、味覚を楽しむ、あるい は美術館や映画館を訪れたり するのもいいかもしれませ ん。初診の患者さんには趣味 や運動、余暇の過ごし方につ いて必ず尋ねるようにしてい ます。うつ病の場合、気力低 下、抑うつ気分、倦怠感、睡 眠障害が続き、大好きな趣味 ができなくなる場合がありま す。趣味について問診するこ とでうつ病の早期発見につな がることがあるのです。「趣 味」とは広辞苑によれば仕事、 職業としてではなく個人が楽 しみとしている事柄のことで す。趣味はないと答える患者 さんでも普段楽しみにしてい ることは何ですかと尋ねると、 音楽であるとか、ゲームなど 答えることが多くなります。 皆様もこの秋から何か楽しみ を増やして、心と身体の健康 にこころがけてみてはいかが でしょうか。

(YS)



表紙イラスト/横浜市イギリス館 (中区) 1937年にイギリス領事公 して建てられた。秋にはサルビ レウカンサが紫色の花を咲か す。港の見える丘公園内。

血尿が出ました

横浜市泌尿器科医会 牧角 和彦 まきずみ泌尿器科

が混じっている尿を顕

肉

眼

血

見た目

は 尿

で

赤

0)

尿の色

でも赤血

11

H

7

13

尿って何です

か

か球

が

尿

7

どう

か 13

を 混

験 つ

紙

で 13

見

尿

中

赤

血

球

が 血

る

簡 Ш́.

尿 混

が血潜

あ球

態

0)

ことを

鏡的

血

尿と

13

尿は尿を作る

腎臓

 $\widetilde{\mathfrak{h}}$

道

0

腎盂

尿管 が

膀

道から

ĺП.

出るこ

とによって

は

前

立

から

出

Ш́.

起こります

なります。

尿 潜 血 反 応 と は 赤 血 潜

血

性

は

血

尿で

व

います。 P 尿 血微球 0 どん

生命を脅かせがあります。 悪性 です。 るため、 などの尿路感染症、 Щ 腎盂 腫 尿 そのなかには 瘍や結石、 など様 0 早期発見が必 原 因 す危険が 悪性腫瘍 々 して なも 腎臓 は 要 あ は 0

易 Ш́ るが陽 の検査法です 球を 出 性 で尿沈 7 でも いな 確 認 尿 中に す 1 . こ と 検 赤 尿 7

な病気で出るのです

どんな検査をするので व か

す。 い尿 Щ. ます。 負 細胞 どさまざまな 尿 ま 担 P か ず の後超音波検 尿路 なく簡単に 診 どう は 超音波検査は体 検査などを 尿 結 か 検 判 石 查 0 断 を 行え、 有 報 L 行 查 無 ま

尿路結 膿尿と血 中で最も で診断さ ります 胱 0 癌 ・ます。 症 石症では、 前 例 多いが れる悪性腫 立 尿を伴う場 で 膀胱炎でも 膀胱 ĺЦ 尿を伴 んです 癌は など ほとん が 血 瘍 尿 \mathcal{O}

あります。

す。 で必 機尿 0 なります。 しても、 きます。 さらにCTやM すくない治 液 6 いることがあるの が 関を受診 ろ 検 が 0 色 5 検 それだけ体に負担 特に肉眼 査 出 な Ł ず 々な病気が隠 疑 れ を受け 泌尿器 要 たら近く 検査を行 る 膀胱鏡など いずれの病気に なな 早く見つかれ 有 ÍЦ た場 療が サ してく 用 的 尿には尿 んらかの 科専 1 な R I 血 O可能 < 0 検 尿は て ださ 医 れ 1 療 ろ が 血 路に O血 疾 7 で 13

平成28年度「運動器の10年・骨と関節の日」 市民講座のご案内

●「ロコモ度テストでロコモを測ろう!」

②「骨粗鬆症と腰痛」

❸「ロコモ予防体操 ハマトレ」

○場所:関内ホール 小ホール

④「あなたの"骨"は大丈夫?─意外と知らない骨粗しょう症─」 渡辺整形外科 院長 渡辺 靖年

柴田整形外科 院長 柴田 宏明

横浜医療センター 整形外科部長 日塔 實昇

横浜市体育協会 健康づくり事業課長 吉田 文雄

◎日時:平成28年10月13日(木)14:00~16:10 ◎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

問合せ先▶センター北 ねがみクリニック ☎045-911-7111 -



どなたでも で自由に ご参加できます

みんなの健康 8

2016.9/10

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 ※但し、歯科についてはGW・年末年始を除い	☎(045)782-8785 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)861-3335
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	保土ケ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

☎(045)212-3535 横浜市夜間急病センター

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

横浜市救急相談センター ① 医療機関案内 24時間年中無休 #7119

または

☎045-222-7119 ②救急電話相談 24時間年中無休

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

午前口時以降における 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)
都筑区	昭和大学横浜市北部病院	☎(045)949-7000
港北区	横浜労災病院	☎(045)474-8111
鶴見区	済生会横浜市東部病院	☎(045)576-3000
保土ケ谷区	横浜市立市民病院	☎(045)331-1961
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター	☎(045)851-2621
中区	横浜市立みなと赤十字病院	☎(045)628-6100
港南区	済生会横浜市南部病院	☎(045)832-1111

	鶴見区	汐田総合病院	☎(045)574-1011
	西区	けいゆう病院	☎(045)221-8181
	中区	横浜中央病院	☎(045)641-1921
	保土ケ谷区	聖隷横浜病院	☎(045)715-3111
ĺ	旭区	上白根病院	☎(045)951-3221
)	旭区	横浜旭中央総合病院	☎(045)921-6111
	港北区	菊名記念病院	☎(045)402-7111
)	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

「成熟した高齢社会に生きる」

第26回高齢者健康福祉講演会

日時:平成28年11月8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

横浜市高齢者健康福祉財団 ☎045-201-9205

※ご希望の方は10月14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。

6月1日から救急電話相談の受付が 24時間 年中無休となりました

看護師が症状をお聞きして緊急性や受診の必要性 などについてアドバイスを行います。

#7119(携帯電話、PHS、プッシュ回線) または2045-222-7119(全ての電話対応)



【医療機関案内(プッシュ1番)】 【救急電話相談(プッシュ2番)】