



医師会シンボルマーク

# みんなの健康

No.261

9・10  
月号

みんなの健康 2017.9/10

最新医療情報

## インフルエンザの 予防接種と治療薬

医療クローズアップ

### 装い一新の 「港北区休日急患診療所」

◆こんな時どうする？  
お腹をこわしました。  
医者に行ったほうがいいでしょうか？

からだにやさしい  
食事づくり

嗜好品で  
上手にストレス解消！

表紙イラスト/  
みその公園「横溝屋敷」(鶴見区)

# インフルエンザの 予防接種と治療薬

## 「薬の副作用」といっつのは本当?」 予防接種の効果はどれくらい?



けいゆう病院  
小児科・感染制御/医学博士  
菅谷 憲夫 先生

**近年、流行しているのは  
どんなインフルエンザで  
すか**

**菅谷** 日本で流行しているインフルエンザウイルスは4種類で、1968年に発生したA型の香港型H3N2と2009年に新型インフルエンザとして出現したH1N1、B型の山形株、ビクトリ

ア株の計4種類です。インフルエンザワクチンには、この4種類のウイルスが入っています。

厄介なのは、インフルエンザウイルスは、毎年、ヒトが免疫でウイルスと認識する部位の形を少しずつ変えることです。これを変異といいます。たとえば高齢者にとって、2009年に新型インフルエンザとして出現したH1N1は、1950年代に流行したウイルスと似ていたので免疫があり、本来はあまり発症しないはずでしたが、去年からこのウイルスも変異

してきたため、今シーズンは、十分な警戒が必要

です。毎年、予防接種を行うのはこうした変異に対応するためです。子どもがインフルエンザにかかりやすいのは、過去の免疫の「履歴」が少ないからです。

**子どもたちへの予防接種は2回行いますが、なぜですか**

**菅谷** 生後6ヶ月から12歳までは2回、それ以上の年齢の中学生には1回が原則です。小さな子に2回打つのは1回では十分な免疫が得られないから

例年、12月から3月頃に流行するインフルエンザはウイルス感染によって生じる病気で、38度以上の発熱や頭痛、関節痛や筋肉痛などの症状が現れます。全身の倦怠感が強く、重症化すると、肺炎や脳症の危険もある病気の予防接種と薬の効果について、「WHO（世界保健機構）新型インフルエンザ薬物治療ガイドライン委員」の菅谷憲夫先生（けいゆう病院小児科）に聞きました。

で、接種の間隔を2週間空ければ問題ありません。  
**予防接種は、実際にどれくらい効果があるのでしょうか**

**菅谷** 最近ではワクチンの効果を調べる新しい方法が開発され、世界各国で毎年、調査報告が出されるようになりました。「診断陰性例コントロール試験」と言います。11月〜12月にインフルエンザが流行し始めると、1月頃にワクチン効果の速報が出され、流行が終わる秋頃に最終報告が公表されます。1月の速報で効果があることが分かれば、

「今年のワクチンは効いているので、まだ打っていない人は打ちましょう」というアナウンスをすることが可能です。効果が低ければ、「ワクチンを打ったからといって油断しないで、抗インフルエンザ薬の治療をしっかりとしましょう」ということになります。

神奈川県を含めて、全国で10か所以上の病院がこの方法でワクチンの効果を確かめています。その結果、予防接種によるインフルエンザの発症防止効果は50%程度あることが分かってきました。

# インフルエンザ総論 これからのインフルエンザ対策

## インフルエンザウイルスとは (図1)

インフルエンザウイルスはRNAウイルスで、A、B、C型があるが、大きな流行を起こすのはA型とB型で、臨床的にはこの2種類が通常、インフルエンザと言われている。直径100nm程度で、ウイルスとしては中型である。表面に2種類のスパイク(棘状の構造)を持つ。赤血球凝集素(hemag-

glutinin:HA) と、ノイラミナーゼ(neuraminidase:NA) である。感染防御に関係するのは、HAとNAのスパイクに対する抗体で、特に重要なのはHAに対する抗体、赤血球凝集阻止(hemagglutination inhibition:HI) 抗体である。

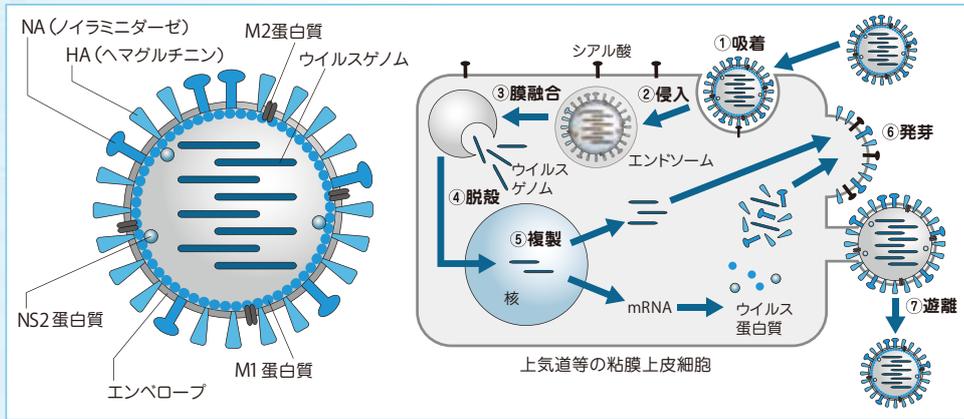


図1 インフルエンザウイルスの構造と、感染・増殖過程

菅谷憲夫：インフルエンザ総論 これからのインフルエンザ対策、インフルエンザ診療ガイド2016-17、日本医事新報社、2016、p.2より転載

**菅谷** 予防接種には、インフルエンザの流行を半減させる力があるというのですか

もしも、皆さんの周囲に、そういうことです。

ワクチンを打たなくてインフルエンザにかかった人が10人いれば、その人達が全員ワクチンを打っていれば、5人はかからなかったと言うことになります。ただし、去年流

行したA型の香港型H3N2への効果は低く、健康な成人でも30%程度の効果しかないと言われていました。これだと、ワクチンを打たなくてA香港型にかかった人が10人いれば、その人達が全員ワクチンを打っていれば、3人はかからなかったとなります。しかしA型の2009年に新型インフルエンザとして出現したH1N1への効果は高く60%の防止効果があります。加えて、慶応義塾大学小児科関連の病院で、数千人の15歳以下の子どもたちを対象に調査を行ったところ、インフルエンザワクチンは重症化して入院することを防止する効果が50%以上あることがわかりました。インフルエンザにかかって、病院に行つてタミフルをもらえばいいと考えられている人も多いのですが、それでも、入院する子供は多いのです。同じ

インフルエンザにかかった子どもでも、ワクチンを打つてあると入院するまで重くならないのです。とくに1歳以上の子どもにはよく効くので、費用は自己負担になりませんが、ぜひインフルエンザワクチン接種を受けられるようお勧めします。

**インフルエンザが重症化するほどどんな危険がありますか**

**菅谷** 入院となる重症のインフルエンザの子どもは、気管支炎を起こしたり、熱性痙攣が止まらなかったり、高熱で脱水したりすることが多いのですが、入院して治療すれば、ほとんど治ります。子どもでは、まれに、「インフルエンザ脳症」にかかることがあります。これは、死亡する危険や後遺症の可能性もあります。気をつけてほしいのは高年齢者がインフルエンザに罹患すると、肺炎を起こしやすくなることで

です。その多くはウイルスが原因ではなく、肺炎球菌など細菌による合併症で、健康な老人でもインフルエンザによって抵抗力が落ち、細菌性肺炎になる確率が高いのです。したがって、高齢者には肺炎球菌ワクチンの接種もインフルエンザ対策として重要です。高齢者には、横浜市の補助で肺炎球菌ワクチンも、インフルエンザワクチンも接種できるので、是非受けるようにして下さい。昨シーズンは、けいゆう病院内科でも、30人のインフルエンザの入院がありました。ほとんどが細菌性肺炎を合併した高齢の方でした。

若い人たちは体力があるのであまり細菌性肺炎は起こしません。2009年の新型インフルエンザとして出現したH1N1は重症のウイルス性肺炎を起こしやすいことが知られています。

## インフルエンザウイルスの電顕像



インフルエンザウイルスの電子顕微鏡写真です。丸い一個一個がB型インフルエンザウイルスです。電子顕微鏡では、A型もB型も区別できません。表面が、少しざらざら、またはボチボチしていますが、これが、インフルエンザの赤血球凝集のスパイクです。

「異常行動」や「幻覚症状」が見られることが分かってきました。たとえば「部屋の隅に変なおじさんがいるので怖い」、「夜、突然起き上がった歩き回った」とかです。両親は、多くの場合は、寝ぼけていると勘違いしていますが、これが「異

常行動」です。中学生ぐらいになると、怖い人に追いかけられたので、逃げてベランダから転落したという証言も報告されています。

これらの症状は発熱から48時間以内に起きて、3日目〜4日目には見られなくなりません。したがって私は薬の服用とは関係ないと考えており、むしろ薬を服用することによってこうした症状は減ると思います。現在は、多くのインフルエンザの専門家もそう考えています。インフルエンザにかかったら、2日間は、保護者がそばにいて見守ってあげる必要はあります。

**インフルエンザは「寒さや北風の影響」という語源から生じた言葉で、元来は渡り鳥が広げた病気だそうですね**

**菅谷** ええ、そうですね。

インフルエンザの原点はすべて鳥類にあり、本来は鳥の病気でした。それ

が人間界に入ってきて変異し、ヒトにも感染するようにになりました。トリインフルエンザは原則としてヒトからヒトへ感染することはありません。

**現代社会では世界的な交通網の発達により、ヒトがインフルエンザウイルスを運ぶ影響も大きくなりましたね**

**菅谷** ええ。その点で私が今心配しているのは、中国の上海を中心に全土に広がっているトリインフルエンザH7N9の影響です。近年、大騒ぎになった「強毒性トリインフルエンザ」H5N1より死亡率が低いとはいえ、中国では、1500人以上の人が感染して半数近くが亡くなっています。これが将来、世界的な大流行（パンデミック）になるかどうかは、神のみぞ知るのですが、専門家の間では「要警戒」のインフルエンザです。

インフルエンザの診断

と治療に関しては、日本は世界一です。すべてのインフルエンザ患者が抗インフルエンザ薬による治療を受けられる国は、日本以外にはありません。日本では、迅速診断をしたインフルエンザ外来患者に、抗インフルエンザ薬による治療を実施しています。これは、本来、インフルエンザによる苦痛、高熱、関節痛などをとるために実施していますが、結果的に、インフルエンザによる入院や死亡を大幅に減少させています。2009年の新型インフルエンザH1N1では、治療をしっかりとった日本では、2000人の死亡でしたが、ほとんど治療をしないで、家庭安静を指示したアメリカでは、何と1万2千人が亡くなり、その大多数が40歳以下の若い人でした。まさに、予防はワクチン、治療は48時間以内の抗インフルエンザ薬です。

今シーズンは、変異したH1N1が流行する可能性があり、十分な警戒が必要です。若い人もワクチンを接種するようにして下さい。

**タミフルなどの治療薬には、子どもたちが「異常行動」を起こすなどの副作用があると聞きましたか？**

**菅谷**

私はそれは薬の問題ではなく、インフルエンザ自体に起因する問題だと考えています。たとえば、川崎医大の寺田先生が発表した事例によ

れば、中学生の男子が二階から飛び降り、足の骨を折って病院に運び込まれました。高熱があったので、インフルエンザの検査をしたら、B型インフルエンザということがわかりましたが、タミフルやリレンザ、イナビルなどの「抗インフルエンザ薬」は服用していませんでした。同様の事故は横浜でも報告されています。私も、インフルエンザの子どもたちに付き添って病院を訪れる母親に聞いてみると、ほぼ1割の子どもたちにこうした

「異常行動」や「幻覚症状」が見られることが分かってきました。たとえば「部屋の隅に変なおじさんがいるので怖い」、「夜、突然起き上がった歩き回った」とかです。両親は、多くの場合は、寝ぼけていると勘違いしていますが、これが「異

常行動」です。中学生ぐらいになると、怖い人に追いかけられたので、逃げてベランダから転落したという証言も報告されています。

これらの症状は発熱から48時間以内に起きて、3日目〜4日目には見られなくなりません。したがって私は薬の服用とは関係ないと考えており、むしろ薬を服用することによってこうした症状は減ると思います。現在は、多くのインフルエンザの専門家もそう考えています。インフルエンザにかかったら、2日間は、保護者がそばにいて見守ってあげる必要はあります。

「異常行動」や「幻覚症状」が見られることが分かってきました。たとえば「部屋の隅に変なおじさんがいるので怖い」、「夜、突然起き上がった歩き回った」とかです。両親は、多くの場合は、寝ぼけていると勘違いしていますが、これが「異

# 装い一新の「港北区休日急患診療所」

## 区中心部へ移転、利便性もアップ

老朽化などのため、移転・新築中だった港北医療センターの新しい建物が完成しました。これに伴い、併設の「港北区休日急患診療所」も装いを一新。広々として、明るくなつたうえ、利便性が大幅に向上しました。そこで、開設者である港北区医師会の内藤英二会長と清水眞一医療センター長・副会長に、新しい診療所の特徴などを聞きました。



港北区医師会会長  
内藤 英二 先生



港北医療センター長  
清水 眞一 先生

**新しい港北医療センターは、どこに開設されたのですか。**

**内藤** 港北区のほぼ中央。東海道新幹線と環状2号線が交わる一角で、東横線の菊名、大倉山両駅から徒歩で約10分の所です。鉄筋コ

ンクリート造り2階建てで、区医師会事務局や訪問看護・ケアマネージメントステーション、在宅医療相談室などが併設され、センター1階の左半分が、休日急患診療所になっています。

**新しい休日急患診療所は、旧診療所に比べ、どこが変わりましたか。**

**清水** まず明るく、衛生的になりました。エントランスホールが吹き抜けのうえ、中待合などの窓ガラスが大きく、自然光がたっぷり入ります。

待合室は靴のままでOKに。またスペースが広がり、座席数が大幅に増えました。待合室(40席)と中

分の座席があり、旧診療所の3倍強です。

ほかに待合室の一角に、以前はなかった授乳室も新設しました。

**内藤** 施設面での一番の特徴は、感染症の患者さん専用の隔離室を新たに設けたことです。他の患者さんとの接触を断つよう屋外から直接、出入りができるようになっています。さらに、気分が悪い時や点滴などの際に必要な処置室のベットを、2床から3床に増やしました。

**ほかに、どんな特徴がありますか。**

**清水** 高齢者や車イスなどで来所される方に配慮し

て、診療所はバリアフリーにし、トイレも、車イスのまま入れる多目的トイレに改善しました。

**内藤** それと待合室の混雑解消などのために、「アイチケット」という最新の受付システムも導入しました。これを使うと、自分のスマホでどこからでも受付予約や待ち時間の確認ができるので、患者さんには好評です。

**新診療所の診療体制は、どうなっていますか。**

**内藤** 常設の診療科は内科と小児科の二つ。ほかに月1〜2回開く耳鼻科があります。それぞれ個別の診察室があり、港北区医師会員の登録医が交代で診療に当たっています。

診療時間は午前10時〜午後4時です。

**最後に利用の際の注意事項などはありますか。**

**清水** 駐車スペースが少し広がり、15台の駐車が可能になりました。ただ、駐車場は込み合いますので、来所の際はマイカー

ではなく、できる限りバス、電車などの公共交通機関をご利用ください。また咳の出ている患者さんは、感染防止のため必ずマスクの着用を。健康保険証やお薬手帳も忘れずに持参してください。

**内藤** 新しい診療所は耐震性も強化され、より安全になりました。4月の診療開始からほぼ半年。お陰様で利用者の評判も上々です。他の医療機関が閉まっている休日に急病になったら、ぜひ早めに受診してください。



港北区菊名7-8-27 ☎433-2311 \*地図は最終ページ参照

# 嗜好品で 上手にストレス解消!

関東学院大学栄養学部  
准教授 寺本 あい  
協力・(公社)神奈川県栄養士会

現代はストレス社会だといわれています。ストレスとは本来「身体に刺激を与える」という意味なので、能力を引き出す原動力となる良いストレスもあります。日常的にストレスにさらされていると心身がむしばまれる原因となります。ストレスが心身に影響するメカニズムは、複雑でまだ充分にはわかっていません。だからこそ、毎日の生活の中でストレスの解

消の方法を持ち、気分転換を図ることが大切になります。その方法として、音楽、アロマテラピー、嗜好品の利用などがあります。今回は、ほっと一息できる嗜好品について取り上げます。朝10時や午後3時の休憩時間、また秋の夜長に、季節の果物を使った素朴なケーキと共に好みの一杯でリラックスしてはいかがでしょう。

**コーヒー**…コーヒーに含まれるカフェインは、脳や筋肉を刺激して眠気を覚ましてくれます。そのほか、コーヒーには利尿作用があり、最近では動脈硬化を防ぐ作用なども報告されています。

**緑茶・中国茶・紅茶**…これらは同じ茶葉から作られています。加工方法によって分類されています。お茶に含まれるカフェインやタンニンは、

脳を覚醒させるとともに、気分をリラックスさせてくれます。また、お茶には抗菌作用などの様々な作用が確認されています。

**ハーブティー**…ハーブとは、ヨーロッパで古くから薬用、料理の香りづけ、お茶、芳香剤などとして利用されてきた香草のことです。ローズマリー、

ミントなどハーブティーはどれも独特の良い香りがします。この香りの正体は、ハーブに含まれる精油（エッセンシャルオイル）です。精油は脳に作用し、覚醒、興奮、鎮静など様々な作用を持っています。気分を引きしめたり、リラックスできたりする自分好みのハーブを見つけてください。

**【材料：直径24cm型1台分】**

材 料	量
リンゴ	1個
※洋ナシ、イチジクなどでも。	
シナモンパウダー	適量
薄力粉	65g
砂糖	50g
卵(L玉)	2個
無塩バター	10g
バニラエッセンス	適量
粉砂糖	適量

**※ケーキ型やオーブンが無い場合は、**

- 1)直径24cm程度のフライパンにクッキングシートを敷き、りんごを敷き詰めた上に生地を流し入れ、とろ火～弱火で蓋をして約12分蒸し焼きにする。
- 2)②のように電子レンジで加熱して冷やすだけでも自然の甘味を活かしたコンポートになる。好みの洋酒を振りかけから加熱してもよい。

## リンゴのケーキ



リンゴのケーキ1人分(1ホール分) ●エネルギー…105 kcal (838kcal) ●たんぱく質…2.6g(20.5g) ●脂質…2.8g(22.2g) ●炭水化物…17.5g(139.7g) ●食物繊維…0.6g(5.0g) ●食塩相当量…0.1g(0.5g)

### リンゴのケーキ～約100kcalのおやつ～

- ①バターは電子レンジで加熱して(600W・20～30秒)溶かしておく。薄力粉はふるっておく。型の底と周囲に合わせて切ったクッキングシートを敷いておく。オーブンを180℃に予熱しておく。
- ②リンゴは2cm程度の角切りにし、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで加熱する(600W・3分)。粗熱がとれたら、お好みでシナモンパウダーを全体にまぶし、ケーキ型の底に敷き詰める。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、2～3回に分けて砂糖を加えながら、文字が書けるくらいの硬さまで泡立て、バニラエッセンスを加える。
- ④③に薄力粉を入れ、ゴムベラで泡を潰さないように粉気がなくなるまで混ぜ合わせ、最後に溶かしバターを手早く混ぜ合わせる。
- ⑤②の型に④の生地を流し入れ、180℃・30分程度焼く。竹串を刺して生焼けでないことを確認する。
- ⑥焼きあがったケーキを型から出し、りんごの面を上にして冷まし、お好みで粉砂糖を振りかける。

## 待 合 室

鷲と鷹を集めて、その違いについてテレビ討論することになった。少しだけ勉強した小鳥の司会者と、鷲や鷹としての経験が長い鳥たちを集めた。なお、テレビ局の思い通りの話をしてくれない専門家は、呼ばれなかった。

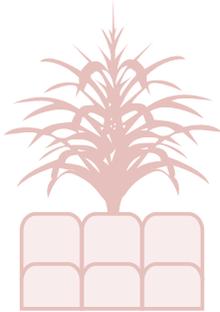
司会が口を切る。

「あなたが鷹ですか」「ワシはワシだ」「あなたはあなたなのはわかりますが、あなたがタカかどうかと伺ったんですが」「だからワシだ」「小鳥だと思って高アくくってんですか」「ワシはタカナぞくくらない、あんなもの高がタカではないか」すると鷹が「ふざけるな、高がタカだと、ワシは立派なタカだ」「ワシはワシで、タカではない」「なんだとお前こそ高がワシではないか」「だからワシはワシで、タカではないと言っとるだろう、高がタカのくせして何だ」「ワシがタカでいけなから」「だからワシはタカではないと言っとるだろう」すると別の鷹が口をはさむ「ワシもタカだ」一見白熱した様子にテレビ局は大喜び。

天から様子を見ていた神様が「専門家呼ばば終わりだろう、話にならん」

ネットやメディアの病気の話も、こんなもんです。

(電信柱)



表紙イラスト/みその公園「横溝屋敷」(鶴見区)江戸時代に村の名主を代々務めた横溝家の屋敷が保存され、一年を通じ昔からの農村生活の行事が行われている。5月に稲作教室が始まり10月には稲刈りがある。

こんな時どうする

# お腹をこわしました。 医者に行ったほうがいいでしょうか？

みんなの健康編集委員会 監修

お腹をこわしました。  
下痢の原因は  
どのようなものですか

下痢は、刺激物を口にした場合と、細菌やウイルスによるものを中心です。ウイルス性の胃腸炎は、ウイルスが腸の表面の細胞を大量に破壊することで起こります。顔色が悪く、だるさを伴う高熱で始まり、続いて吐くようになり、さらに普通の便が出たあと激しい下痢になります。熱や嘔吐、下痢の症状の順番が入れ替わったり、一部が軽いこともあります。

どのようなとき受診すればいいでしょうか。またどんな治療がありますか？

水を飲んだだけでも吐いてしまうときは、医療機関への受診が必要です。下痢止めの薬にはいろいろな種類がありますが、感染性の胃腸炎に対しては、腸の動きを止めて再吸収を促す下痢止めを使うと逆効果になるので、腸の粘膜の腫れを鎮める薬が主に使われます。また、大量の塩分を含む腸液が、1日3リットルあまり分泌され再吸収されていますが、これが再吸収されずに出てしまった

め、発汗や水分摂取不足による脱水と同じ対策では、深刻な塩分不足に陥ります。つまりスポーツドリンクだけでは不十分なのです。そこで塩分濃度の濃い点滴などが行われます。

自宅では何に気を付ければいいですか？

食べるとすぐトイレに行きたくなりますが、食べられるなら気にせず食べていて大丈夫です。また、吐物や下痢の飛沫の中に多量のウイルスが含まれているため、それが感染を広げる原因となることが多いようです。肘から指先までの洗浄と、

吐いた時に着ていたものをすぐ洗濯することなどが予防のカギになります。細菌性の下痢について教えてください

細菌性の下痢は細菌の出す毒素によって引き起こされます。細菌を抑える必要がある場合と不要な場合がありますから、医療機関で主治医によく相談してください。細菌性の下痢に対しては、細菌が増える環境を作らない注意が必要です。また東南アジアなどの旅行で感染してくることも多いので、こうした地域への海外旅行の際は食事に注意しましょう。

# 「骨と関節の日」 市民公開講座のご案内

- ① 「健康寿命日本一に向けた横浜市の取組」 横浜市健康福祉局健康安全部担当部長 藤原 啓子
- ② 「整形外科医からみた健康寿命」 横浜市スポーツ医会会長 小田医院院長 小田 治男
- ③ 「ロコモ予防体操 ハマトレ」 横浜市体育協会 健康づくり事業課長 吉田 文雄
- ④ 「ロコモの原因となる膝の痛みと骨粗鬆症 -その原因と対策-」 順天堂大学医学部整形外科 准教授 石島 旨章

◎日時：平成29年10月12日(木) 14:00～16:20 ◎場所：関内ホール 小ホール

(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 横浜市健康福祉局 大正富山医薬品株式会社 | 問合せ先▶センター北  
(後援) 横浜市医師会 横須賀市医師会 神奈川県臨床整形外科医会 日本臨床整形外科学会 日本整形外科学会 | ねがみクリニック ☎045-911-7111

**参加  
無料**

どなたでも  
ご自由に  
ご参加できます

## 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
<b>青葉区休日急患診療所</b> ☎(045)973-2707	<b>金沢区休日救急診療所</b> ☎(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	
<b>旭区休日急患診療所</b> ☎(045)363-2020	<b>都筑区休日急患診療所</b> ☎(045)911-0088
<b>泉区休日急患診療所</b> ☎(045)801-2280	<b>鶴見区休日急患診療所</b> ☎(045)503-3851
<b>磯子区休日急患診療所</b> ☎(045)753-6011	<b>戸塚区休日急患診療所</b> ☎(045)861-3335
<b>神奈川区休日急患診療所</b> ☎(045)317-5474	<b>中区休日急患診療所</b> ☎(045)622-6372
<b>港南区休日急患診療所</b> ☎(045)842-8806	<b>西区休日急患診療所</b> ☎(045)322-5715
<b>港北区休日急患診療所</b> ☎(045)433-2311	<b>保土ヶ谷区休日急患診療所</b> ☎(045)335-5975
<b>栄区休日急患診療所</b> ☎(045)893-2999	<b>緑区休日急患診療所</b> ☎(045)937-2300
<b>瀬谷区休日急患診療所</b> ☎(045)302-5115	<b>南区休日急患診療所</b> ☎(045)731-2416

毎日の夜間はこちらへ

<b>横浜市夜間急病センター</b> ☎(045)212-3535 内科・小児科・眼科・耳鼻科：午後8時～午前0時	<b>横浜市救急相談センター #7119</b> または ☎045-222-7119	①医療機関案内 24時間年中無休
<b>横浜市北部夜間急病センター</b> ☎(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		②救急電話相談 24時間年中無休
<b>横浜市南西部夜間急病センター</b> ☎(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	<b>横浜市歯科保健医療センター</b> ☎(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)		
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
保土ヶ谷区	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

内 科		
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
保土ヶ谷区	聖隷横浜病院	☎(045)715-3111
旭区	上白根病院	☎(045)951-3221
旭区	横浜旭中央総合病院	☎(045)921-6111
磯子区	汐見台病院	☎(045)761-3581
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」 うつみ宮土理さんトークショー

### 第27回高齢者健康福祉講演会

日時：平成29年11月7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・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13日(金)(必着)までに、往復はがきに住所・氏名・電話番号を、返信用はがきには代表者の住所・氏名・希望人数(3人まで)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。

## 港北区休日急患診療所 移転のお知らせ

下記へ移転し診療を行っています

港北区菊名7-8-27  
JR・東急東横線菊名駅、  
東急東横線大倉山駅から徒歩10分  
TEL：045-433-2311  
診療日：日曜・祝日、12月30日～1月3日  
診療科目：内科・小児科  
診療受付時間：9時50分～15時50分

