



医師会シンボルマーク

# みんなの健康

No.273

9・10  
月号

最新医療情報

## 「睡眠時無呼吸症候群」 の検査と治療

進化する病院

神奈川県立がんセンター

みんなの健康 1 2019.9/10

医療クローズアップ

## 「瀬谷区 休日急患診療所」 移転開設

◆こんな時どうする？  
子どもの視力が心配です

表紙イラスト/  
せせらぎ公園 (都筑区)

横浜市医師会のホームページをご覧ください。

横浜市医師会

検索

待合室

# 「睡眠時無呼吸症候群」の検査と治療

1時間に5回以上あれば、要注意！

1時間の睡眠中10秒以上の呼吸停止が5回以上、7時間に30回以上ある場合を「睡眠時無呼吸症候群」と呼びます。大きいびきをかいて起床時に頭痛があり、昼間とても眠くなるなどの症状が出るため動脈硬化などの原因となり、交通事故を引き起こす可能性があります。2002年の開業以来、約8千例の患者を診てきた横浜呼吸器クリニックの小野容明院長に原因と治療法、良質な睡眠の大切さなどについて話を聞きました。



(医)藤和会  
横浜呼吸器クリニック  
の  
小野 容明 先生

「無呼吸」は  
どうして起こり、  
どんな症状が出ますか

**小野** 「睡眠時無呼吸症候群」(SAS)は先天的な顔面の形態に左右されやすく、下顎の容積が小さい人、舌が大きくて厚み

のある人、口蓋垂が長い人、扁桃腺が大きい人は睡眠中に気道が塞がれやすく、一時的に呼吸が止まってしまいます。すると、脳が酸素欠乏状態に陥って正常な睡眠ができなくなり、胸と腹筋を懸命に動かして閉じた気道を一気に広げようとします。呼吸の再開時に大きなびきを生じるため、正常な睡眠が妨げられて安眠できないので日中にも過剰な眠気を来すのです。また、SASによる睡眠障害で脳が低酸素血症

に陥ると、脳内の血流が増して脳全体がむくみ、血管が腫れ、起床時の頭痛や記憶力・集中力の低下を引き起こします。そのほか夜間の頻尿やインポテンツなどの原因にもなります。

医学的な定義と実態は？  
放置すると  
どうなりますか。

**小野** 日本睡眠学会では1時間に10秒以上の無呼吸、もしくは低呼吸が5回以上ある場合を「睡眠時無呼吸症候群」と呼

び、5〜15回を軽症、15〜30回を中等症、30回以上を重症に分類しています。重症の場合は睡眠が2分間隔で中断され、そのたびに脳が呼吸を再開する指令を出すので異常な大きいびきをかくこととなります。

これまで当院を訪れた患者さんの1時間当たりの無呼吸の平均回数は38回と重症者が多く、何らかの治療が必要な方々ばかりです。それほど重症化するまでなげ気づかなかつたのか、ご本人も家

族も異常ないびきを軽視してきたためかもしれせん。最近は検査に來れる方々が増えてきましたが、心・脳血管障害を引き起こす「動脈硬化」の原因となる「死の四重奏」(病的な肥満+糖尿病+高脂血症+高血圧症)にSASを加え、「死の五重奏」という言葉が提唱されています。実際に心・脳血管障害で亡くなるケースが多く、認知症につながるという報告も出ています。こうした個人的な影響だけでは

## 死の五重奏

- ① 病的な肥満
- ② 糖尿病
- ③ 高脂血症
- ④ 高血圧症
- ⑤ 睡眠時無呼吸症候群(SAS)



に装着し、夕食後の20時から翌朝6時頃まで測定することになります。ただ寝ていただくだけの検査です。どちらの検査にも保険が適用され、簡易検査なら約3千円、PSG検査は部屋代込みで2〜3万円程度です(3割負担の場合)。

**小野** 一般の医療機関や、

**どんな検査を受ければいいのか**

く、時と場所を選ばず襲ってくる「日中の眠気」が交通事故や労働災害を引き起こし、社会的にも重大な影響をもたらします。ある海外のデータによれば、SASの患者さんの交通事故率は健康者の7倍で、重症度が増すにつれて発生率が高くなっています。

各種交通会社、電鉄、運輸会社などの健診で行っている「簡易検査」は、指先の血管の酸素飽和度や鼻下の気流を計測するもので、睡眠時無呼吸の存在と重症度がほぼ分かれますが、睡眠中の呼吸をトータルに把握するには「終夜睡眠ポリグラフ(PSG)検査」が必要です。これは医師が付き添う1泊2日の検査で、脳波や眼球運動、心電図などを記録する20チャンネルのセンサーを身体

## 「SAS」の3つの治療法

**小野** ポリグラフ検査の結果、無呼吸が1時間に20回未満の方には「マウスピース」をお勧めしています。下顎を上顎より前に固定して気道を広げるプラスチック製の「マウスピース」を歯科医に作ってもらい、睡眠時に装着するもので、耐用年数は4〜5年です。いびきと無呼吸を軽快させる効果があります。

無呼吸が1時間に20回以上確認された患者さんには、専用のマスクを通じて鼻から喉に空気を送り込み、睡眠中の気道を開存させる「CPAP(シーパップ)」という装置が有効です。40年ほど前にオーストラリアで開発されたこの装置は、世界中で最も普及している治療法です。装着後は基本的に毎月1回通院し、



「CPAP」装置 (保険適用可)

装置に内蔵されているデータカードに記録された呼吸状態を解析します。治療効果は歴然で、無呼吸はほぼゼロになります。減量も効果があり、約1割の体重減量で無呼吸の回数が3割ほど減ることがわかっています。3つ目の治療法は外科手術で、扁桃腺肥大が口蓋垂に接して気道をふさいでしまうほど重症の場合、扁桃腺切除の外科手術をすべきかどうか耳鼻咽喉科の医師に相談します。最近では、扁桃腺にレーザーを当てて小さく

## 快適な睡眠は良い人生の条件

**小野** 人生の3分の1は睡眠であり、快適な睡眠が私たちの脳の活動を保証し、より良い人生の条件になります。しかし、先進国の中で極端に睡眠時間が短いのは日本と韓国で、何らかの無呼吸症状を抱える日本人は約3割に及ぶと言われています。幸いにも日本では、CPAPが保険適用となっているので、重症化する前に検査と治療に取り組まれるようお勧めします。

する方法もありますが、切除しても無呼吸が続く場合はCPAPの装着をお勧めします。以上3つの治療法にはいずれも保険が適用されるので、ご不明な点があれば神奈川県内に7か所ある日本睡眠学会認定の専門医療機関にお問い合わせください。

## 神奈川県立がんセンター(旭区) 先進的ながん医療の充実・強化に取り組む

2013年11月、現在地で新たにオープンした神奈川県立がんセンターは県のがん医療の中枢機関として、また「都道府県がん診療連携拠点病院」として高度で専門的な治療に挑戦。がん専門病院に併設される施設として世界初の「重粒子線治療装置」(i-ROCK)を導入するなど、先進的ながん医療の充実・強化に努めています。同センターの動向と最新の医療技術を中心に大川伸一病院長に話を聞きました。

### 神奈川県立がんセンター

旭区中尾2-3-2  
TEL045-520-2222(代表)  
FAX045-520-2202  
ウェブサイト  
<http://kcch.kanagawa-pho.jp/>

◎開院 1963年4月  
(前身/神奈川県立成人病センター)  
◎病床数 415床  
◎年間外来患者延数  
243,867人(平成30年度)

◎診療科 消化器内科・外科、呼吸器内科・外科、乳腺内分泌外科、婦人科、泌尿器科、骨軟部腫瘍外科、頭頸部外科、脳神経外科、皮膚科、形成外科、腫瘍内科、血液内科、放射線治療科、循環器内科、糖尿病内科、漢方サポートセンター、緩和ケア内科、免疫療法科、重粒子線治療センター、前立腺センター、ゲノム診療科 他



神奈川県立がんセンター  
大川 伸一 院長

保険適用になった  
「重粒子線治療施設」  
(i-ROCK)

当センターには現在、約千人の患者さんが毎日来院されますが、9割は県内の方で、残り1割は東京都や静岡県の方々です。今後より多くの患者さんを受け入れたいと思う一方で、診療までの待ち時間を短縮するため、地域の診療所や病院と連携して「二人主治医

制」を導入したいと考えています。部位別の患者数や5年生存率のデータは「別表」に示しましたが、やはり胃がんや肺がんの患者さんが多く、乳がん、大腸がん、肝臓がんなどが続いています。がんの治療は手術と薬物療法、放射線療法が三本柱と言われますが、県民に最良の医療を提供することが使命の当センターではさらに効果的な治療を目指し、先進的な医療技術の開発に積極的に取り組んでいます。

たとえば大腸外科では主に大腸がんを対象とする腹腔鏡手術や、直腸が

部位別患者数と平均年齢、5年生存率(2008~2009年集計)

	対象患者数	平均年齢	5年実測生存率 (I期~IV期平均)
胃がん	668人	66.9歳	68.6%
肺がん	666人	67.0歳	52.6%
乳がん	480人	58.1歳	89.3%
大腸がん	326人	65.5歳	67.3%
肝臓がん	158人	67.6歳	28.2%

んに対する「肛門温存手術」(内肛門括約筋切除術)を行い、患者さんの負担を軽減するとともに、人工肛門の造設対象数を減らしています。また、数年前から進行性の胃がんへの薬物療法が急速に進歩し、ステージ4の患者さんでも「化学療法+手術」で根治を目指せるようになりました。そこで外来の化学療法室を60床まで増床し、患者さんが少しでも快適に過

ごせるよう配慮した結果、年間の延べ利用者数は2万人を超えています。加えて、さらに強力な放射線療法として4年前の12月に重粒子線(炭素線)を使用する治療施設「i-ROCK」を開設しました。同様の施設は現在、全国に6つしかありませんが、身体の深部のがん病巣へ集中的に照射される重粒子線は、他の正常な細胞を傷つけにくく、従来の放射線では効かなかったがんの萎縮に効果的です。肺がんや肝臓がんなら1週間に3~4回、頭頸部がんでも16回程度と、短期間の照射による治療が可能なので、長期間仕事を休めずに手術を躊躇している方々にも希望の持てる治療法になるでしょう。大腸がんの領域では現在、直腸がん手術後の骨盤内における再発のみが重粒子線照射の対象ですが、昨年から骨軟部腫瘍や前立腺が



ん、頭頸部がんの一部にも健康保険が適用されるようになりました。それ以外は先進医療の対象なので全額自己負担となりますが、次は肺がんに保険が適用される可能性があります。i-ROCKで治療を受けられた患者さんは既に670名に達しており、今年度の目標は500名です。

**手術支援ロボット「ダビンチ」を導入**

泌尿器科と放射線治療

科、病理診断科などの多職種が連携し、急増する前立腺がんに対応するために立ち上げた「前立腺センター」では、5年前から腹腔鏡手術を採用し、その安全性と有効性を高めてきました。さらに昨年より手術を進化させるため、「ダビンチ」と呼ばれる手術支援ロボットを導入しました。

これは、操縦席（サー

ジョン・コンソール）に座った執刀医が鮮明な高倍率の3D/HD画像で手術部位を見ながら、元のコントローラーでロボットアームに装着した内視鏡やメス、鉗子などを操作するものです。従来の手術よりも臓器の構造が正確に把握できるため、コントローラーの微細な操作で、前立腺の機能を温存しつつ、がんの病巣を切除する手術が可能になってきました。

身体に小さな穴を数カ所開けて行う手術なの

で、患者さんの負担が少ないだけでなく、術後の回復も早く合併症のリスクが低いと、前立腺がん手術のほぼ100%にダビンチを活用しています。昨年より前立腺の全摘術や腎がんの部分切除をはじめ、肺がんや胃がん、大腸がんのダビンチによる手術にも保険が適用されるようになったので、8月には大腸がん、年内には胃がんや子宮がんの手術にも導入する予定です。

また、前立腺がんの重粒子線による治療は、手術に伴う合併症が心配な患者さんや、75歳以上の後期高齢者の方々に勧められます。従来の放射線に比べて排尿や排便への副作用が少なく、より効果的なことが実証されたからです。ちなみに、がんが他の臓器へ転移した進行性の前立腺がんには、まず男性ホルモンを抑制する「ホルモン療法」を

行います。これは精巣の摘出或いは注射でホルモンの産生を抑えるとともに、内服薬によって男性ホルモンを遮断するもので、最近はより強力な抗ホルモン薬が開発され、前立腺がんの進行を長期的に抑制することができるようになりました。



腹腔鏡下の手術風景

**今後の課題は「免疫療法」と「ゲノム医療」**

これからの当センターの課題は、第4のがん治療として期待される「免疫療法」と「ゲノム医療」への取り組みです。前者については、ヒト本来の免疫力を回復させる新薬による臨床試験などを行っています。また、後者では国立がん研究センターが主となり、がん遺伝子の変異を調べるキットを昨年開発し、全国で数10施設が参加した臨床試験で

は350名の患者さんが参加を希望して登録しました。将来のがん医療を根本的に変える可能性があるため、今年の春に「ゲノム診療科」を開設しました。もう一つの課題は、心臓病や糖尿病などの持病がある患者さんが手術後に合併症を併発した場合の対処法で、地域のホムドクターとの信頼関係に基づく「病診連携」や「病々連携」の重要性が今後、ますます高まるだろうと考えています。

は350名の患者さんが参加を希望して登録しました。将来のがん医療を根本的に変える可能性があるため、今年の春に「ゲノム診療科」を開設しました。もう一つの課題は、心臓病や糖尿病などの持病がある患者さんが手術後に合併症を併発した場合の対処法で、地域のホムドクターとの信頼関係に基づく「病診連携」や「病々連携」の重要性が今後、ますます高まるだろうと考えています。

# 「瀬谷区休日急患診療所」移転開設 わかりやすい立地で、待合室も広めに

2019年4月、瀬谷区休日急患診療所が移転、開設しました。場所は、瀬谷区民の皆さまにおなじみの「せやまる・ふれあい館」のすぐ隣です。耐震性やプライバシー保護に優れた安心できる設計で、災害時への備えも格段に向上。待合室もぐっと広くなりました。瀬谷区医師会の太田和代会長と池部敏市副会長、移転・開設にあたった川口浩人前会長に話をお聞きしました。



左から池部敏市副会長、  
太田和代会長、川口浩人前会長

るキッズスペースを新設しました。おもちゃや絵本があり、飽きずに待つことができます。また、感染症の方にお待ちいただく特待室も新たに設けました。

**川口** 旧診療所の診療室はカーテンで仕切られているだけで、患者さんのプライバシー保護が不十分でした。新診療所は3つの診療室を壁で仕切り、完全な個室としています。

**太田** 医師としても、隣室を気にせず患者さんのお話をしっかり聞けるのでよりよい診察ができます。

**池部** 点滴をしたり横になつて休んだりするスペースも新たに設けまし

た。また、診療所全体をバリアフリー化し、耐震性も強化しました。

## 色合いが優しいですね

**川口** 待合室は、深い緑色と木目の風合いを生かしました。3つの診察室はパステルカラーでまとめ、それぞれ薄い緑色、黄色、ピンク色が基調です。

## 診療体制は？

**池部** 診療時間は午前10時から午後4時で、診療科は内科と小児科です。また市の耳鼻咽喉科救急当番日のみ、耳鼻咽喉科の初期診療を行います。

## 災害時の備えも大きく向上したそうですね

**川口** 災害時用備品の倉庫を2か所設けたほか、

待合室のベンチが収納スペースにもなっており、ここにもいろいろな衛生材料等が保管されています。

また、以前から保有していた石油燃料の発電機に加え、LPガス（プロパンガス）を燃料とする発電機を導入しました。

**池部** 日頃から都市ガスと並行してLPガスを利用し、ガスボンベも多めに設置してもらっています。災害時に備えています。

**川口** 電源不用タイプのガスストープも複数備



瀬谷区二ツ橋町489-46  
☎045-360-8666  
\*地図は最終ページ参照



奥行きを利用し広さを確保した待合室。ベンチは災害用備品の収納スペースも兼用

え、そのうちのいくつかは煮炊きもできます。電気や都市ガスの供給が止まっても、しばらくは大丈夫です。

## 診療所の建て替えは15年 来の念願だったとか

**川口** やつと移転場所がここに決まったのですが、瀬谷区医師会は人数が少ないため、建築費用の捻出がかなり厳しい状況でした。そこで区民の皆さまにお声掛けさせていただいたところ、500万円以上ものご寄付をいただき、医師会一同心からありがたく思っています。

**地域からの信頼感、そして期待を感じますね**

**川口** 休日急患診療所にお子さんを連れてきた親御さんのほっとした表情を見ると、区民の皆さんに喜んでいただける仕事をしているんだと、医師としてやりがいを感じます。

**太田** 当番医は、日頃地元で診療をしている医師会員です。どうぞ安心してご利用ください。

**どこに移転したのですか**  
**太田** 瀬谷区の複合公共施設「せやまる・ふれあい館」（二ツ橋町）のすぐ隣です。とてもわかりやすい場所になり、駐車場も24台分に増えました。  
**新診療所は、どう変わりましたか**  
**太田** 待合室を倍くらい広くするとともに、お子さんが素足で入って遊べ

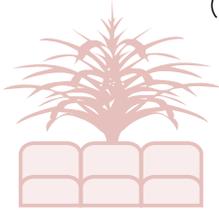
## 待 合 室

7月は記録的な雨と日照不足で、コメや野菜、果樹の生育に影響ができました。

8月は例年並みの暑さに戻りました。天気だけは、未だ人間側がその変化に合わせて生きていかなければなりません。天候の異常は、私達の体調にも大きく影響します。

暑さに慣れていないまま、急激に気温が上がると体温調節を司る脳神経系のバランスが乱れ、疲れ、不眠、全身倦怠感を感じる方も多くみられます。寝込んでしまう前に、適度な休憩をいれましょう。真夏の昼間は、頑張らないで、冷房の効いた涼しい部屋で1時間程度の午睡を取ることは午後の時間を有効に過ごすことにつながります。また毎日の食事にも一工夫が大切です。日頃から肉や脂肪が不足しがちな方には良質なタンパク質と脂肪が含まれているうなぎやかつおがお勧めです。体の熱をとりのどの渴きを抑えるゴーヤ、トマト、すいかなどの寒涼性食品や疲労回復、紫外線対策に枝豆やかぼちゃもいいですね。

フードロスが問題になっているだけに、野菜の高騰化、うなぎの稚魚の減少などをきっかけに必要なものを必要な分だけとっていききたいものです。(M.M)



表紙イラスト/せせらぎ公園(都筑区)名前の通り小川が流れる大きな池があり、奥には移築された江戸時代の古民家が見える。自然林に囲まれ落ち着いた雰囲気だ。地下鉄仲町台駅から商店街を抜け徒歩5分。

こんな時どうする

## 子どもの視力が心配です

横浜市眼科医会  
みやざき眼科クリニック

みやざき  
宮崎

こうじ  
幸治 先生

幼稚園(保育園)から『視力の調査票』が渡されましたが、自宅ですぐでできませんでした

子どもの視力は毎日ものを見ることで次第に発達し、新生児は0・02程度、1歳では0・3程度、3〜4歳で約70%が1・0まで見えるようになります。6〜8歳で完成するといわれています。ところが目に病気などがあると視力の発達が妨げられ止まってしまふ事があります。これを弱視といいます。弱視は治療の時期を逃すと一生視力が完全

に発達しない恐れがあります。このために弱視と診断されたら幼少期の早期に治療や訓練を始める必要があります。自宅で視力検査がうまくできなかった場合は必ず保健所か眼科医に相談して下さい。

弱視で眼鏡が必要と言われましたが、小さな子どもに眼鏡をかけたせたくありません

弱視の原因で最も多いのが遠視や乱視による屈折異常です。眼鏡をしっかりと使わないと遠くにも近くにも焦点を合わせ

ることができず、視力が発達することができません。弱視治療用眼鏡は、おとなが使う眼鏡と意味合いが異なりますので、医師の指示にしっかりとしたがって下さい。

小学校で視力検査の結果が悪く、眼科受診をすすめられましたが家庭では問題なく見えているようです

学校の視力検査で0・9以下の場合には眼科受診をすすめられる規定になっています。視力に関して家庭では問題ないと思っても、片目だけ

が悪かったり、目の病気が潜んでいることがあるので、診察を受けるようにして下さい。

眼鏡を作りたいたいのですが病院にいく暇が無いので眼鏡店で測って作ればよいですか

眼鏡店で直接眼鏡を購入する場合、目の病気を見逃されたり、不適切な度数の眼鏡を購入させられる事が少なくありません。子どもは特に注意が必要です。眼鏡を作製する場合は眼科で診察を受けて眼鏡処方せんを発行してもらって下さい。

# 令和元年度「運動器の健康・骨と関節の日」市民講座のご案内

- ① よこはまウォーキングポイント事業について 横浜市健康福祉局健康安全部保健事業課 担当課長 黒澤 龍一 氏
- ② 骨粗鬆症の治療はなぜ必要なのでしょう？ 済生会神奈川県病院 整形外科部長 谷田部 拓 先生  
ロコモ予防体操 ハマトレ(体験編) 公益財団法人横浜市体育協会 横浜国際プール館長 吉田 文雄 氏
- ③ 腰痛と神経痛 ～背骨の骨折と脊柱管狭窄症について～ 平和病院副院長 横浜脊椎髄痛センター長 田村 睦弘 先生
- ④ 骨粗鬆症性骨折の治療と予防 横浜市民病院副院長・整形外科長 中澤 明尋 先生

**参加  
無料**

どなたでも自由に  
ご参加できます

10月10日(木)13:00～16:00 開場13:00 横浜市神奈川公会堂 神奈川区富家町1-3(東神奈川駅下車4分)

(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 大正製薬株式会社 日本整形外科学会  
(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 問合せ先▶センター北 ねがみクリニック ☎045-911-7111

## 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)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)360-8666	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	横浜市救急相談センター #7119 または ☎045-232-7119	①医療機関案内 24時間年中無休
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		②救急電話相談 24時間年中無休
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	鶴見区	汐田総合病院 ☎(045)574-1011
港北区	横浜労災病院 ☎(045)474-8111	西区	けいゆう病院 ☎(045)221-8181
鶴見区	済生会横浜市東部病院 ☎(045)576-3000	中区	横浜中央病院 ☎(045)641-1921
保土ヶ谷区	横浜市立市民病院 ☎(045)331-1961	保土ヶ谷区	聖隷横浜病院 ☎(045)715-3111
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	旭区	横浜旭中央総合病院 ☎(045)921-6111
港南区	済生会横浜市南部病院 ☎(045)832-1111	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」 久米小百合(久保田早紀)さんトークショー&ミニライブ

### 第29回高齢者健康福祉講演会

日時：令和元年11月6日(水) 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3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11日(金)(必着)までに、往復はがきの往信用裏面に代表者の住所・氏名・年齢・電話番号・性別・参加者数(3人まで)を、返信用表面には代表者の住所・氏名を記入してご応募ください。

## 瀬谷区休日急患診療所移転のお知らせ

4月より下記へ移転し診療を行っています

瀬谷区二ツ橋町489-46

三ツ境駅北口から徒歩約12分

TEL：045-360-8666

診療日：日曜・祝日と

12月30日～1月3日

診療科目：内科・小児科

診療時間：午前10時～午後4時

