



医師会シンボルマーク

みんなの健康

俳優

高島礼子さん

新しいことに

前向きに

挑戦しています

横浜市医師会

水野恭一
会長

No.292

新春号

新春対談

明けまして、おめでとうございます。

厳しい寒さの到来とともに、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザのダブル流行が懸念される中、日常を少しずつ取り戻しつつあります。今年こそ、日々の暮らしの中に満面の笑みと弾む会話が当たり前の光景になることを願ってやみません。

冬の季節、音楽コンサート、映画や舞台鑑賞に出かけてみるのもよいでしょう。一人くよくよ悩んだことも、ある演目や作品との偶然的の出会いが、明日への希望や活力につながるかもしれません。

今回、新春対談にドラマや映画、舞台でご活躍の俳優の高島礼子さんをゲストにお迎えして、ご出身の横浜のこと、お仕事のこと、最近の趣味や興味、ご家族の介護体験などお聞きしました。飾らないお人柄とその場をなごませる優しい笑顔に癒されるひとときを、どうぞ一緒に。

◆からだにやさしい食事づくり ふだんから備蓄食料に慣れておく

◆こんな時どうする？ 睡眠についての相談です

待合室



俳優 **高島 礼子** さん

プロフィール●神奈川県出身。1988年、ドラマ「暴れん坊将軍III」で女優デビュー。93年、映画「さまよえる脳髄」で映画初主演。「陽炎」シリーズ、「極道の妻たち」シリーズ(4代目極妻)などに主演し、映画、ドラマ、舞台、他 幅広く活躍。2000年、「長崎ぶらぶら節」の演技で第24回日本アカデミー賞優秀助演女優賞を受賞。近年の主な出演作に、舞台:『ハロルドとモード』、『ドクター・ブルー』、『悪魔と天使』、『おんなの家』、『御宿かわせみ』、『春日局』、TV:『警視庁考察一課』(TX)、『善人長屋』(NHKBSプレミアム)、映画『祈り一幻に長崎を想う刻一』、『梅切らぬバカ』、『おみおくり』、『犬鳴村』など。

横浜市

「人生会議」短編ドラマ

横浜市 人生会議 検索



居心地のいい街、横浜

水野 高島さんは横浜生まれとお聞きしました。

高島 はい。生まれも育ちも横浜です。

水野 横浜のどちらですか。

高島 港南区です。35歳くらいまで横浜で生活していました。仕事もずーっと横浜から通っていたんです。横浜の人って外に出て行かない人が多いですよ。私の友人はいます。東京で仕事があつてもすぐに帰ってこられる

距離ですしね。先生は東京で暮らしたことはありませんか。

水野 いや、ないです。

私も出たことがないですね(笑)。適当になんです。京のようにゴミゴミしてなくて。やっぱりのんびりしている人が多いんですかね、横浜は。

高島 おっしゃる通りだと思います。東京は夢を持って、成功するぞ、と気合を入れて来た人が集まる場所だから、圧倒されてしまうんです。横浜は、ここで育った人が、気

張らずにゆるく暮らしている印象。横浜なら出かける時も、特にオシャレをしなくても構わないし、一生懸命頑張らなくてもいい。その雰囲気が好きですね。だから居心地がいいのかもしれない。

水野 なるほど。

高島 もちろん、横浜出身で活躍されている俳優さんもたくさんいらっしゃいますけど。阿部寛さんとか、竹中直人さんとか、妻夫木聡くん。あと、内野聖陽さんや、向井理さん、谷原章介さんも横浜出身ですね。

水野 タレントさんだと、出川哲朗さんも横浜でしたね。

高島 あー、そうそうそう。出川さん。ご実家は海苔屋さんですよ。

出川さんは、同い年なんですよ。あとはSHELLYとかね。よく、ハマッ

子は、横浜にプライド持っていますよね、と言われるんですけれども、おそらく、皆、横浜が好きだからでしょうね。「かな

がわ観光親善大使」をしているのに、こんなことを言うのも何なのですが、出身地を聞かれると、つい「横浜出身」と答えてしまいます(笑)。

地元ならではの感覚

水野 横浜の観光スポットには詳しいですか？

高島 それが実は横浜にいくと、かえって観光地の情報とかはわからない

んです。結構、狭い範囲で決まった場所ばかりに行ってしまうので。学生時代に好きだったのは、港ですね。港の見える丘公園や山下公園、中華街で安いラーメンを食べたりしましたね。中華街というの、どこも横浜みたいなものだろうと思っていました。大人になり長崎や神戸に行ってみて、改めて横浜中華街の素晴らしさを知りました。

水野 規模が違いますもんね。

高島 そうですね。規模が全然。

水野 学生時代は、元町には行かれていましたか？

高島 はい。チャイニングセールには必ず行っていましたねえ。

水野 女性は元町が好きの方がいいですよ。

高島 私は20数年前に東京に出たのですが、横浜もこの20年ほどでずいぶ



横浜市医師会 水野 恭一 会長

ん変わりましたね。来るたびに新しいお店や施設ができていて、楽しいです。桜木町の駅前からロープウエー（横浜エアカビン）が出ていて驚きました。

水野 汽車道という、線路跡の遊歩道に沿うようにロープウエーが通っているんですよ。私は、汽車道の軌道の上を歩くのが、好きなんです。だから乗ったことはないですね。あの道を歩くのは気持ちがいいんですよ。

「乗った？」とはよく聞かれます。地元の方はやっぱり歩く人のほうが多そうですね。観光で来た人が乗りに来てくれるのはいいことですけどね。

水野 ウォーターフロントもずいぶん整備されて、横浜ハンマーヘッドなどの新しい施設も増えました。ちなみに私のクリニクのある都筑区もこの20数年の間にずいぶん変わりました。何も無い竹林だったエリアに、ニュータウンという、すごい街が出現しました。当時はまだ港北区だった

エリアと現在の都筑区では、全く180度違う住環境になりました。

高島 ああ、都筑区は変わりましたよね。閑静な住宅街で。緑山スタジオに行く時に必ず通っていたのですが、どんどん変わっていくところを目の当たりにしていました。

水野 瀬谷区の上瀬谷通信施設の跡地利用も目が離せませんし、南区、中区、磯子区にまたがる米軍根岸住宅地区跡地とか、これから変わっていきそうですね。

野毛が若者の街に!?

高島 ちなみに先生は横浜ではどこに行くことが多いですか。

水野 医師会のビルに程近い野毛にはよく行きます。野毛もだんだん若者の街になってきて、おじさんが排除されつつあるんですけどね(笑)、その分、オシャレな店が増えてき

ましたね。

高島 野毛というと、私のイメージでは、どちらかというとさびれた飲み屋街。

水野 おじさんの街でしたよね。

高島 そうですね。それが、変わったんですね。

水野 だいぶ変わりましたよ。

高島 古い野毛の雰囲気はなくなったのですか。

水野 昔ながらの野毛と新しい野毛と、新旧合わせた感じになっています。

高島 新しいものと古いものが混在しているのは、横浜らしいですね。

水野 あと野毛の反対側、みなとみらいにはライブハウスも増えました。「ぴあアリーナMM」とか「KT Zepp Yokohama」とかね。北仲通地区の「ビルボードライブ横浜」も新しいです。

高島 それはすごいですね。横浜でライブとか格

好いですよ。私は「K A A T (神奈川芸術劇場)」での公演に出演したことがあります。K A A Tも私の好きない劇場です。

初舞台であのサンパ

水野 高島さんは、どのようなきっかけで俳優になられたのですか。

高島 もともと自動車の運転が大好きだったの

で、カーレーサーを目指していたんです。

水野 レースは出たことがあるんですか？

高島 はい、富士スピードウェイで。一応、あるのですが、全然、勝てるとかいレベルではなく

て。それで、レースの資金を稼ぐためにレースク

インをするようになったんです。その後、ご縁

があつて、松平健さんに出会って、松平健さん

に出るようになりました。

水野 松平健さんですか？

新しいことに前向きに挑戦しています



高島 はい。暴れん坊將軍です(笑)。

水野 あの、マツケンサンバですね。

高島 マツケンサンバは私も踊ったことがあるんですよ(笑)。マツケン

サンバは30年も前からあるってご存じでしたか。

舞台の最後には必ずみんなで踊るんです。それ以前にはマツケンマンボと

いうのもありましたね。

私は初めて新歌舞伎座で暴れん坊將軍の舞台に出していただいた時に踊りました。

水野 今でも舞台のお仕事はされているのですか。

高島 そうですね、舞台には毎年出演しています。去年は10月にミュージカルに初挑戦しました。

水野 コロナ禍で公演が中止になったりはしませんでしたか。

高島 おかげさまで、私が出演した公演は中止になつたことはないんです。一度だけ休演がありました。それ以外は予定通りできています。

ちょうど状況が落ち着いている時期にやるが多かったのは、ラッキーでしたね。

水野 コロナ禍で何か変わったことはありましたか。

高島 長らく俳優の仕事が中心だったので、コロナ禍になり、旅番組の仕事が増えました。それまではスタジオで過ごす時間が長く、狭

コロナ禍での出会い

い業界内で生きてきた感じだったんです。ところが検査を万全にして旅に出るようになり、一般人との触れ合いが可能になると、それまでには感じたことのない楽しさを感じました。コロナ禍は大変なことが多かったですが、そんな状況だから得られた経験もありますね。

水野 俳優のお仕事で地方に行かれることはなかったのですか。

高島 確かにドラマでもロケーションで地方に行くことはあったのですが、ドラマの仕事の時は、セリフのことで頭がいっぱいで、景色を楽しむ余裕はないんです。だから、旅の仕事で素晴らしい景色を見たり、たくさんの人たちとコミュニケーションをとれることは、本当に嬉しいし、楽しかったです。あらためて、日本っていい国だなあと気づきました。

水野 他にコロナ禍でお仕事に変化などはありましたか？

高島 先ほども少しお話ししましたが、KATで公演をしたことがあり、それがちょうど、コロナ禍の時でした。それで少しでも舞台の宣伝ができれば、とインスタグラムを始めました。SNSを始めてから、色々な方の発信する情報に触れたり、自分でも調べたりするようになり、俳優の経験則では気づけないことがたくさんあるなと感じています。

水野 歴史もお好きだと聞いていますか。

高島 はい。歴史は大好きです。コロナ前だったので、日本の古都取材した番組のレギュラーを3年ほど務めさせていただいたんです。それをきっかけに歴史と触れ合うようになりました。ここ数年は、雑誌で歴史小説の作家さんや直木賞

作家の方と2か月に一度、対談をさせていただいています。それで、ますます歴史にハマり、小説も読むようになりましたね。

水野 高島さんは横浜市

の制作した短編ドラマ『人生会議』に出演されていますね。

高島 はい。これは、人生の最終段階をどのように過ごしたいのか、というのを元氣なうちから家族や大切な人と話し合うことを提案するドラマです。

水野 出演されて、何かお感じになりましたか。

高島 正直であることの大切さ、ですね。家族について身近なようで遠い存在なんですよ。友達には正直に伝えられるのに、家族には言えないことって多いと思うんです。それでもやはり、せつかくの家族なので、正直に気

「人生会議」の大切さ

水野 高島さんは横浜市

の制作した短編ドラマ『人生会議』に出演されていますね。

高島 はい。これは、人生の最終段階をどのように過ごしたいのか、というのを元氣なうちから家族や大切な人と話し合うことを提案するドラマです。

水野 出演されて、何かお感じになりましたか。

高島 正直であることの大切さ、ですね。家族について身近なようで遠い存在なんですよ。友達には正直に伝えられるのに、家族には言えないことって多いと思うんです。それでもやはり、せつかくの家族なので、正直に気



持ちを伝え合えたらいいなと思いました。

水野 確かに家族には伝えづらいことはありますね。

高島 うちも父が亡くなった時に、最期をどうしたいか、という話し合いをしてこなかったために、延命治療を長引かせてしまったという経験があります。家族としては助かってほしい、少しでも長生きしてほしい、という気持ちがありますから。でも結果的には、その判断でよかったのかわからなくなりました。間違っていたのではないかと…。残された家族はずっとそのことを引き

ずってしまいますからね。だから、そういうことを事前に、本人も元氣な時に話しておくとお互いのためにいいのかな、と思いました。

水野 そうなんです

よね。元氣なうちから始めるのが大切なんです。人生会議、つまりそういう家族会議というのは、1回で結論が出るものではないですからね。また、その時の自分の精神状態や健康状態によっても変わってくるものです。何回も何回も話しているうちに考え方も変わってくるし、逆に方向性が固まってくることもある。医師にできることは、話し合いを重ねた先の、ご本人とご家族の希望に沿うようお手伝いすることなんです。そういう時代になってきたな、と感じますね。

高島 父の介護をしていた時はギリギリまで在宅だったのですが、在宅は正直、家族が辛かったですね。
水野 在宅はやはり大変です。家族が限界に近づいた時、介護者や医療従事者にお願ひすれば、別の道が開けますからね。メンタル的な部分で割り切れるのか、という問題はありますが、こういったところは助け合っていないといけないので、特に話し合いが大切になるんです。
高島 ご自分から助けを求められるご家族は多いですか？
水野 みずから助けを求められる方はなかなか、いらつしやいませんね。日本人の気質なのかもしれない。他人様に迷惑をかけてはいけない、と言われてきているからですかね。

高島 やはりそうですか。ケアマネジャーさんなど話を聞いてくれる人の存在も大切ですね。
水野 おつしやる通りです。患者さんご本人も、認知症が進んでしまうと、意思を伝えられなくなってしまうので、そういう意味でも、心身ともに健康なうちから始める人生会議は、とても意味があることだと思います。

免疫強化を意識して

水野 最後の質問になりますが、高島さんは健康維持のために何か心がけていらつしやることはありますか？
高島 免疫強化、ですかね。ウォーキングや散歩をしたり、お風呂に入ったり、血行をよくしたり、食事に関心を付けたり。基本的なことをちゃんとやって、自分の免疫を高めることを意識しています。旅番組の仕事で日本各地の素晴らしい景色を見て、楽しいと感じることも、免疫力アップにつながっているなと感じることがあります。コロナにについても、手洗いやマスクなど、できることをすべてやって、それでも罹^{かか}ってしまったら仕方ないと思っています。ただ、自分が罹るとたくさんの方に迷惑をかけることになるのでね。
水野 そうなると、今度はメンタルをやられてしまいますからね。
高島 そうなんです。コロナに罹患したことで、迷惑をかけた周りの人に対して申し訳ないという気持ちから、メンタルをやられてしまう人が多いんですよね。だから、そういうことになっても、人を責めない、自分も責めない、ということに銘じ、ここ数年やってきました。

水野 それはとても大事なことです。今後のご活躍も楽しみにしています。本日はありがとうございました。

ふだんから備蓄食料に慣れておく

神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部 栄養学科
教授 五味郁子

災害時には、スーパーやコンビニの商品が品切れになったり、流通の回復にも時間がかかることがあります。電気、ガス、水道が使えなくなることもあります。水はもちろんのこと、賞味期限の長い食品や、調理法の工夫を知って、備えておきましょう。

備蓄食料を、日常的に利用しながら、買い足しておく方法をご存知ですか。ローリングストックと言います。非常時には、

いろいろな不安が生じます。そのような中で、非常時になって初めて食べるもの（例えば、災害食）ばかりより、慣れた食品もあつたほうが、多少安心ではないでしょうか。

まず、エネルギーを確保するための主食には、アルファ米*や缶詰のパンの他にも、ふだんも食べているシリアルや、米、乾麺、インスタント麺も、ストックOKです。たんぱく質を摂るための主菜には、肉や魚の缶詰、レトルト食品があると便利です。そして、便秘やビタミン不足を防ぐために、野菜類なども摂りたいです。野菜ジュースや、ひじき、切干大根のような乾物が使えます。お菓子など甘いものやおつまみも、気分転換になって良いです。

カセットコンロが



あれば、加熱調理ができます。ただし、ふつうに鍋を使って料理をすると、鍋を洗うための水が必要になります。そこで、知っておくと便利なのが、パッキングキングです。耐熱のポリ袋に食材と調味料を入れて、できるだけ空気を抜いて、袋の口を閉じます。お鍋にお湯を沸かし、そこにポリ袋を沈めます。すると、真空調理のようになり、調味料は半分量で良く、袋のまま食べれば、洗いの水

の量を減らすことができます。ポリ袋の中には、1人2人分の量が適量です。今回は、主食・主菜・副菜を兼ねた料理の代表として、カレーを2種類ご紹介します。

野菜ジュースカレー

材料：1人分
1人分 ●エネルギー507kcal ●たんぱく質12.5g ●脂質14.1g ●炭水化物70.9g ●食塩相当量2.1g ●食物繊維4.0g

材 料	量
切干大根	7g
ツナ缶 (鯖水煮缶などでも可)	40g
野菜ジュース	100ml
カレールー	15g

大豆ドライカレー

材料：1人分
1人分 ●エネルギー442kcal ●たんぱく質12.6g ●脂質10.3g ●炭水化物69.4g ●食塩相当量1.7g ●食物繊維6.3g

材 料	量
大豆水煮(缶詰)	50g
コーン(缶詰)	20g
水(缶詰の汁)	大さじ1
カレールー(砕く)	15g

- ①切干大根は、ハサミでカットし、高密度ポリエチレン製ポリ袋の中で、野菜ジュースで戻す。
 - ②残りの材料も入れ、水を張った鍋に袋を沈めて空気を抜き、袋の上の方で口を結ぶ。
 - ③鍋のお湯に沈めて、10分程度煮る。
- 大豆ドライカレー②③共通

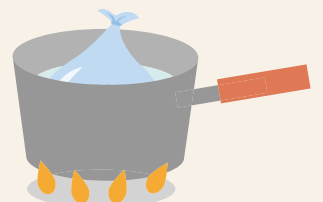
あれば、しょうが・にんにくチューブなど

ご飯(パッキング)

材料：1人分
1人分 ●エネルギー274kcal ●たんぱく質4.2g ●脂質0.6g ●炭水化物60.5g ●食塩相当量0.0g

材 料	量
無洗米	80g
水	120ml(米の1.5倍)

- ①高密度ポリエチレン製のポリ袋に米、水を入れる。
- ②水を張った鍋に袋を沈めて空気を抜き、袋の上の方で口を結ぶ。
- ③袋を沈めたまま、鍋に火をかけ、沸騰したら火をやや弱め、沸騰を保ったまま20分間加熱する。
- ④10分蒸らしたら出来上がり。



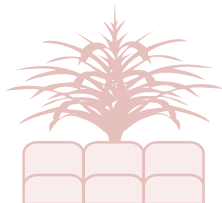
*アルファ米：炊飯後に乾燥させて作った加工米。お湯や水を注ぐだけでご飯になる。

待 合 室

時間がふとできたので、思い立って書店に向かった。我が家にいる青春真っ只中の子ども達に読書の楽しさや大切さを訴えるべく、今回は数日前に新聞の書評に載っていた本を購入することが目的だった。新聞で見た時、書名はどこかで聞いたことがあるような気もしたが、再三にわたって紹介されている名書なのだと信じ、迷わず購入した。文庫化しているのを見つけ、軽く得した気分だった。が、自宅に戻り、「自分が読んだ後に君達にも回す」と、子ども達に豪語したその時、子どもの一人から、なんと、数ヶ月前に同じセリフで同じ本を私から勧められた、との指摘を受けたのだ。その瞬間、自分は果たして何を読んでいたのか、自分の記憶は大丈夫だろうかなど、負の感情が浮かんできた。

しかし、「人間は忘れる生き物だから、生きていける。」という一文を都合よく思い出し、立ち直りも早い。そうだ、自分の情けなさで落ち込むより、新たな気持ちで再読してみよう。今後は、読了後に感想を書き留めてみよう、と。人生の限られた時間で、読める本の数にも限りがある。一冊、一文に目を通す時間は貴重だ。さあ、今年もどんな本に巡り合えるか楽しみだ。

(おかん)



こんな時どうする

睡眠についての相談です

横浜市精神科医会・あまがいのメンタルクリニック あまがいの 天貝 徹 先生

あまり眠れず辛いです

日々の疲れを取り、翌日への活力を蓄えるために良質な睡眠は欠かせません。スムーズに眠りに入れなかったり、途中で目が覚めてしまったりすると辛いですし、何よりも不安になってきますよね。

良好な睡眠環境の中でも不眠症状が続く、日常生活に眠気や怠さなどの妨げが生じる場合には、不眠症の可能性ががあります。慢性的な不眠は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の誘発や悪化につながる可能性があり注意が必要です。

どうすればよいのでしょうか

まずは、生活習慣の見直しをしましょう。睡眠の妨げとなる生活習慣として、運動不足、長すぎる昼寝、コーヒーやお茶などカフェインを

含む飲料の多すぎる摂取、喫煙（ニコチンには覚醒作用や交感神経刺激作用があります）、過度の飲酒（深い睡眠が減少します）などがあります。最近では、就寝前のスマートフォン閲覧なども原因となる場合があります。個々に合った適度な運動、夕方以降のカフェインやニコチン摂取の中止、深酒の回避などを心がけるだけでも寝つきや睡眠の質の改善が期待できるので是非お試しください。

それでも眠れないのですが

不眠症は、加齢により眠りが浅くなることや、ストレスにより情動を揺さぶられた結果の反応として生じる場合があります。睡眠習慣の改善だけでは対処しきれない場合、睡眠薬の服用なども選択肢となります。前述のように、眠れないことが日中の眠気や怠さなどにつながる場合には医療機関の受診も検討しましょう。近年、従来からの睡眠薬とは異なる作用の仕方により、安全性が向上した薬剤の選択も可能です。必要に応じて医師にご相談ください。

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
青葉区休日急患診療所 ☎(045)973-2707

内科・小児科・※歯科 診療時間：午前10時～午後4時
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

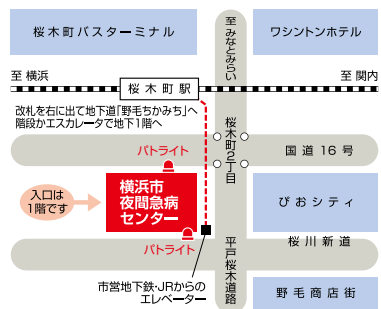
内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時			
旭区休日急患診療所	☎(045)363-2020	都筑区休日急患診療所	☎(045)911-0088
泉区休日急患診療所	☎(045)806-0921	鶴見区休日急患診療所	☎(045)503-3851
磯子区休日急患診療所	☎(045)753-6011	戸塚区休日急患診療所	☎(045)861-3335
神奈川区休日急患診療所	☎(045)317-5474	中区休日急患診療所	☎(045)622-6372
港南区休日急患診療所	☎(045)842-8806	西区休日急患診療所	☎(045)322-5715
港北区休日急患診療所	☎(045)433-2311	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)341-0251

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
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

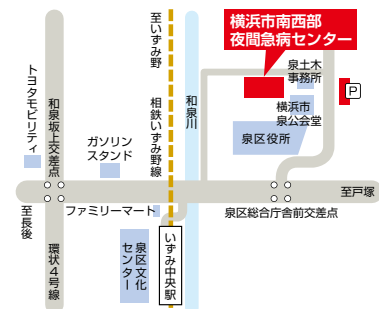
横浜市夜間急病センター
☎045-212-3535



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）		
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
神奈川区	横浜国立市市民病院	☎(045)316-4580
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
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

YouTube配信 第16回市民公開講座 配信中



みなさんの健康常識、それ本当？ 正しい健康知識でいつまでも元気に！

- ① チーム医療ってなに？
～患者さん中心の“前立腺・膀胱センター”～
横浜市立市民病院（神奈川区） 太田 純一 先生
- ② 最近お子さんの身体をみていますか？
学校運動器検診 保健調査票からこんなことが分かる！
～子供の成長・成長障害のチェックポイント～
つちはら整形外科クリニック（栄区） 土原 豊一 先生

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・年末年始を除く）

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。

