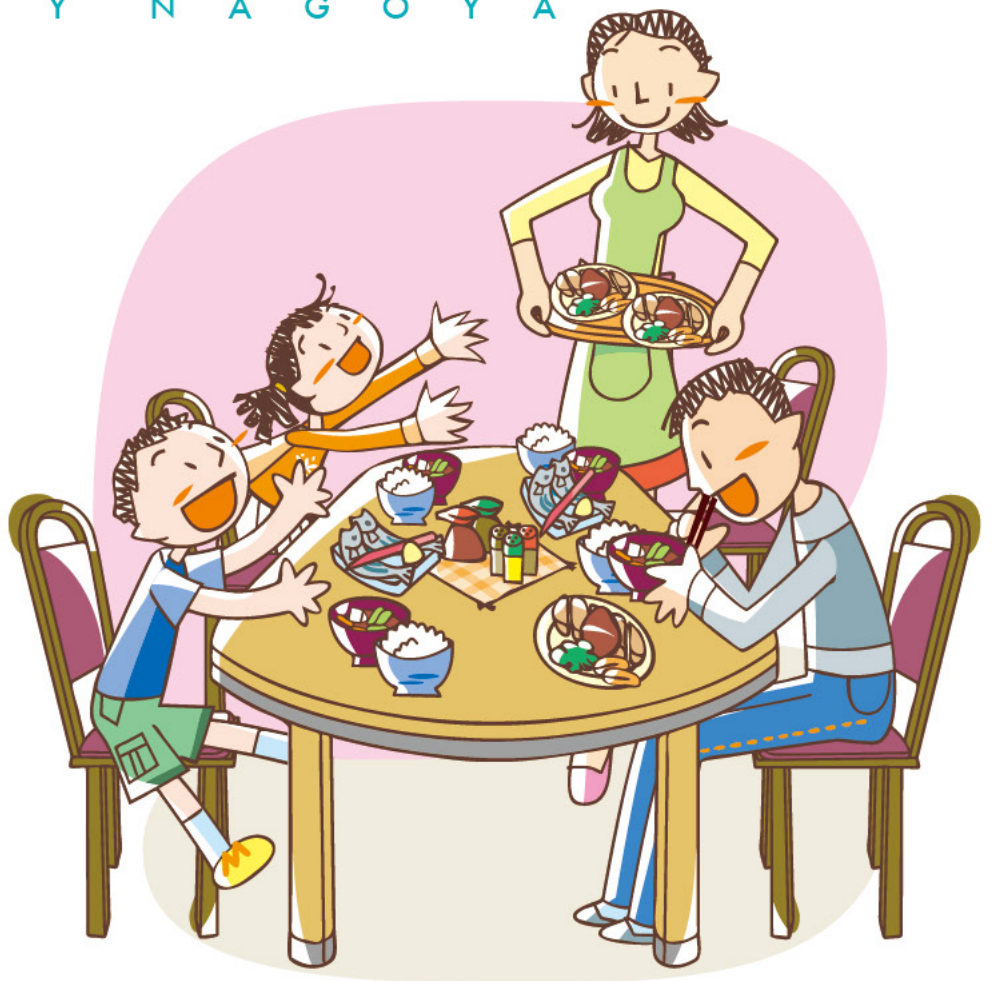


発行所／(一社)名古屋市医師会
発行人／杉田 洋一
名古屋市東区葵1丁目4番38号
TEL 052-937-7801
©名古屋市医師会
<http://nagoya.aichi.med.or.jp/>

ヘルシー なごや



H E A L T H Y N A G O Y A



知っているようで知らない 食物アレルギー

●「健康チェック」風しん予防接種を受けましたか
ヘルシー 自然豊かな名城公園で早朝の体操を

名古屋市民の皆様、いかがお過ごしでしょうか。

「ヘルシーなごや」は市民の皆様が毎日健康にお過ごしいただくための情報をたくさん盛り込んだ、名古屋市医師会の広報誌です。

今回の「ヘルシーなごや52号」では、「知っているようで知らない食物アレルギー」をテーマにして、食物アレルギーに関する知識、また、緊急時の対応方法等をQ&A形式でわかりやすく紹介しておりますので、是非ご家族でお読みいただき、日常生活の参考にさせていただければ幸いです。

今後も誌面を通じて、健康に関して簡単にわかりやすく紹介してまいりますので、皆様からのご意見・ご感想をお待ちしております。

最後になりますが、常に体調管理には十分ご留意いただき、不調を感じたときはお気軽に「かかりつけ医」にご相談ください。



名古屋市医師会会長
杉田 洋一

知っているようで知らない 食物アレルギー

先進国を中心に、最近食物アレルギーの患者が増えてきています。子どもに多い病気ですが大人の症例も増えてきています(Q6で解説)。またTVでも食物アレルギーに関するニュースが取り上げられ、社会の関心が高まりつつあります。

実際、医療現場でも食物アレルギーを心配して病院へ検査を希望され受診されるケースが増えていますし、子供を預かる施設や学校から「Eipen」®を使用するタイミング(Q8で解説)などの講習会を依頼される機会も増えてまいりました。

さて、本誌をご覧の皆さんは食物アレルギーについてどのくらい理解されていますでしょうか。

ご自身あるいはお子さんが食物アレルギーである方だけでなく、食物アレルギーにかかわる職種の方に、食物アレルギーのことを正しく理解していただくため、今回は我々医療の現場でよく聞かれる質問の中から特に多い項目を選びQ&A形式で並べてみました。

Q1 食物アレルギーって なんですか？

我々の体には有害なウイルスや細菌から体を守る「免疫」という働きがあります。

食物アレルギーはこの免疫の働きが

過敏になって、本来は無害なはずの食べ物に対して反応してしまうようになった状態です。原因食物を食べた時に、IgE(アイ・ジー・イー)抗体を仲介してマスト細胞からヒスタミンが放出され、くしゃみや鼻水、咳などを生じるようになってしまふのです。ほ

とんどの食物アレルギーは一過性で、年齢とともに治っていきます。

Q2 食物アレルギーで みられる症状を教えてください

主なアレルギー症状を示します。このうち最も多いのが皮膚症状で、最も重症なものがアナフィラキシーショックです。(表1)

表1

皮膚症状	痒み、じんましん、紅斑、口唇や目や耳の腫れ、灼熱感
呼吸器症状	くしゃみ、鼻水、咳、声がれ、ぜんめい(ぜーぜー)、呼吸困難
腹部症状	吐気、嘔吐、下痢、腹痛
循環器症状	四肢冷感、顔色不良、チアノーゼ
神経症状	意識障害(ぼーっとする、強い眠気など)、いつもと違う言動
アナフィラキシー	皮膚症状+呼吸困難や意識障害
アナフィラキシーショック	上記の症状+意識消失または血圧低下

Q3 食物アレルギーと 間違いやすい病気は ありますか？

食中毒、食物不耐症や薬理活性物質に対する反応があります。食物アレルギーと以下の類似疾患との違いは背景に免疫過剰状態があるかどうかです。特殊な例を除き食物アレルギーの判断は血液中のIgE抗体検査によってなされます。

食中毒

細菌やウイルス以外に自然毒(ふぐ毒やキノコ毒)によるものがあります。これらが体内に入ると誰でも病気を起こす可能性があります。一方、食物アレルギーはその食品に免疫が過敏になった人だけに見られる反応です。

食物不耐症

たとえば乳糖不耐症という病気があります。乳糖を分解することができない体質のため乳糖が含まれたものを食べると下痢を生じる病気で、免疫は関与しません。食物アレルギーとは全く違う原因によっておこる疾患ですが、症状はよく似ています。

薬理活性物質による反応

食品の中には、アレルギーの時にヒトの体内で作られるヒスタミンと同じ

Q4 血液中IgE抗体 検査ってなんですか？

Q3で述べた、「アレルギーと間違いやすい病気」から、「アレルギー」を区別する際に決め手になるのが、IgE抗体というアレルギーを引き起こす血液中の免疫物質の証明です。

IgE抗体の存在を調べる方法はいくつありますが、最も簡便で一般的に行われているのは血液中のIgE抗体を測定する検査でこの病院でも受けられます。しかしこのIgE抗体測定検査の結果の判断には注意が必要です。検査を受ける前にIgE抗体検査について少し知っておきましょう。

①血中IgE抗体が陽性でも、食物アレルギーとは限りません

血液検査である食品にIgE抗体が陽性でも100%の確率でその食品にアレルギーというわけではありません。

この検査でわかることは、IgE抗体値が高ければアレルギーの可能性が高いということです。

最終的に食物アレルギーかどうかを判断するには実際に食べさせてアレルギーが出るかどうかを調べる「食物経口負荷試験」でなされます。しかしアレルギーの可能性が高い場合、基本的に負荷試験は入院し安全性を確保したうえで行う必要があります。

つまり口からこれまで普通に食べていて2時間以内に異常反応を起さない食品に対してIgE抗体検査を行う必要はありません。

注:アトピー性皮膚炎があると、皮膚

病変の混在により、食べて2時間以内の反応がわかりにくい場合があります。まず軟膏療法で皮膚をきれいにしておく必要があります。しっかりと軟膏療法を行っていても皮膚炎のコントロールが得られない場合はアレルギー専門医にご相談ください。

②血中IgE抗体検査結果は食品によって判断基準が違います

卵、牛乳、小麦のアレルギーに関して、過去の経口負荷試験との比較からIgE抗体値と年齢でどのくらいの確率でアレルギー症状がおこるか予測ができます。また卵と牛乳では95%以上の確率でアレルギーがおこると予測されるIgE抗体値があり(表2)、この値よりIgE抗体値が高ければリスク

表2 負荷試験を行わなくても食物アレルギーと診断できる特異的IgE抗体値(UA/ml)

年齢	卵白	牛乳
1歳未満	13	5.8
1歳	23	38.6
2歳以上	30	57.3

生卵/加熱	卵白	オボムコイド
生卵	7.38	5.21
加熱卵	30.7	10.8

文献: Ando H. et al. JACI 122. 2008
※オボムコイド=卵アレルギーを起こす卵タンパク質

のある負荷試験をするまでもなく食物アレルギーであるとほぼ診断できます。

一方、この検査はエビやカニなどの甲殻類アレルギーの診断には不向きです。実際はエビアレルギーがないのにエビIgE抗体値が高かったり、エビアレルギーなのにIgE抗体が陰性だったりします。また、後述するアレルギー特殊型である口腔アレルギー症候群(OAS)の診断にも不向きです。そのためOASの補助診断には血液検査ではなく、新鮮な食品そのものを用いた皮膚試験が選択されます。

今後、IgE抗体測定検査技術が改良され、これらの不得意分野の解消につながると期待されます。



藤田保健衛生大学坂文種報徳會病院 小児科(アレルギーセンター) 准教授 **近藤康人** (こんどう やすと)

日本小児科学会専門医、中部地区代議員
1987年 藤田学園保健衛生大学医学部卒業
藤田保健衛生大学病院研修医
1993年 藤田保健衛生大学院医学研究科修了
愛知県厚生農業協同組合連合会加茂病院
デンマーク留学 ALK laboratory
1994年 米国留学 FDA/DAPP/CBER
1995年 藤田保健衛生大学小児科講師
2002年 米国留学 テキサス大学小児科
2005年 藤田保健衛生大学小児科准教授
2011年 藤田保健衛生大学坂文種報徳會病院准教授



注1: 同じIgE抗体値であっても年齢が大きくなればアレルギーを起す率が低くなります。このことからIgE抗体値が毎年同じで下がらなくても悩む必要はありません。

注2: IgE抗体値とアレルギーの起こる確率は食品ごとに異なります。つまりIgE値が最も低い食品が、最もアレルギーが起こりにくいと思っるのは間違いです。

注3: IgE抗体検査の結果が陽性というだけで、多数の陽性食品をすべて除去してしまい、子どもの発育に障害を来した事例があります。陽性項目が複数の場合、自己判断のみで除去食品を選ばず、アレルギー専門医へ相談してください。

Q5 18E抗体の新しい診断法について教えてください

〈オボムコイドIgE抗体〉オボムコイドは卵アレルギーを起こす卵のタンパク質の一つです。他のアレルギーを起こす卵のタンパク質と比べて、加



Q7 食物アレルギーの治療について教えてください

これまでの食物アレルギーの治療は、例えば卵アレルギーなら卵に関係するすべての食品を除去する完全除去食を指導していました。しかし最近では必要最小限の除去食指導に代わりました。

すなわち卵料理を食べてアレルギー症状をきたしIgE抗体検査で卵アレルギーだとわかっていても、それまでアレルギー症状を起こさず食べられていた卵加工食品がある場合はIgE抗体値にかかわらず、やめる必要はありません。ただし、原因食品に対するIgE抗体が高値の場合、自己判断で加工品の摂取量をどんどん増やしていくとアレルギー症状が誘発される可能性がありますので主治医またはアレルギー専門医の指導のもとに行ってください。

逆に、過剰な原因食品の除去もリスクを伴います。特に、発育期の子供に牛乳アレルギーや魚アレルギーがある場合、骨の成長に大切なカルシウム源である牛乳および乳製品や、カルシウムを腸から吸収する際に大切なビタミンDが豊富な魚肉など、これらの食品を必要以上に過剰に除去すると成長障害を来す場合があります。これら食品の除去が必要な場合はアレルギー専門医の指導を受けるようにしてください。

熱や消化酵素の影響を受けてもアレルギーを起こす性質を失いにくいという特徴を有しています。

卵アレルギーを疑って検査する場合には卵白IgE抗体だけでなくこのオボムコイドIgE抗体も一緒に測定してもらいましょう。卵白IgE抗体が高くても、オボムコイドIgE抗体が陰性の場合、多くのケースで卵を使った練製品やフッキーなど、加熱処理された加工品であれば食べられる場合があります。

〈ω-5グリアジニンIgE抗体〉小麦のタンパク質の一分成分で、水に溶けにくい性質を持っています。

小児の場合、小麦のIgE抗体だけが陽性であっても小麦アレルギーではない場合がありますが、このω-5グリアジニンIgE抗体も陽性の場合には小麦のアレルギーの可能性が高くなります。また成人では別の病気の診断に役立ちます(Q6で解説)。

また、ピーナツアレルギーの診断法にも同様に、近々新しいIgE抗体検査法が導入されます。これによりピーナツアレルギー診断能力の向上が期待されています。詳しくは主治医の先生にお尋ねください。

Q6 食物アレルギーの特殊型って何ですか？

食物アレルギーの特殊型は、これま

Q8 アナフィラキシーの初期対応とエピペン®について教えてください

誤って摂取する可能性について常に想定し、保護者はその時にどうすればよいかをあらかじめ主治医と相談して決めておきましょう。また、症状が起こった時に飲む薬やエピペン®などの緊急用薬剤の使用および医療機関受診のタイミングなどについては、普段から家族内だけでなく施設の先生ともよく話し合っておき、事前にシミュレーションを行っておきましょう。

①食物アレルギーの症状を見分けるポイント

アレルギー誤食の経験があれば食物アレルギー症状の見分けがつきやすいですが、アレルギーがまだ明らかにない場合など、目の前の症状が食物アレルギーの症状かどうか迷うことがあります。その場合、じんま疹や、皮膚の赤み、かゆみ、局所の腫れなどがあるか全身を探してください。食物アレルギー誘発症状で最も多いのが皮膚症状からです。皮膚症状だけではあれば内服薬だけで落ち着きますが、以下の症状の出現に気をつけて観察を続けてください。

②救急対応が必要な症状を知っておく
食物アレルギーの症状で、最も怖いのが呼吸困難や意識消失です。どちら

で普通に食べられている食品にアレルギーを発症してしまう学童期から成人にみられる即時型食物アレルギーのことで、以下の2病型があります。

①これまで普通に食べていた果物などに花粉症になってから食べるたびに口がピリピリします

この例の場合は口腔アレルギー症候群(OAS)が疑われます。

花粉症を発症したことにより、これまで食べられていた果物・野菜を食べた時に、口腔内から喉にかけて、または耳の奥にピリピリとかチカチカと異常を感じるようになることがあり、これをOASといいます。通常の食物アレルギーと異なり、加熱調理した野菜や缶詰であれば食べられるので、本人がアレルギーであることに気が付かないこともあります。またOASには花粉症の時期に悪化する季節変動がみられることもあります。OASでの診断は血液検査ではなく、新鮮な果物そのものを利用した皮膚試験により行われます。

②これまで小麦はなんともなかったのに、食べて運動すると息苦しくなったり、じんましんが出るようになり、また、運動を避ければなんともないのですが、同じことを言っていた友人が意識喪失で病院へ運ばれて、小麦アレルギーと診断されました。特殊型アレルギーのもう一つのタイプ

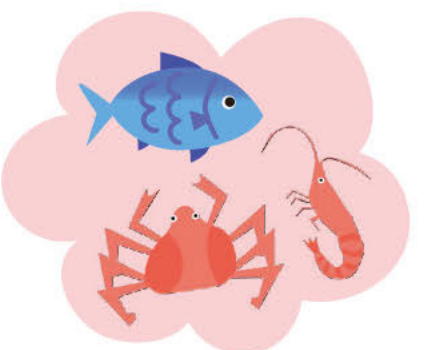
か一方の症状でも見られたら直ちに救急対応が必要です。呼吸困難がなくても呼吸時に異常な音が聞こえたり、声がかすれたり、強い咳が止まらないなどは呼吸困難の前兆です。また、強い腹痛や頻回の嘔吐、ぐったり感、眠気、顔色が悪いなどは意識消失の前兆とも考えられます。こういった前兆症状を含めて救急車要請およびエピペン®を使うタイミングとして覚えておいてください。

③エピペン®とは

アナフィラキシーの治療薬であるアドレナリンを一定量自動的に注射できる医療器具のことで、過去にアナフィラキシーを起こした人や起こすリスクのある人が処方の対象になります。

④エピペン®使用とその後の対応

エピペン®を使用する際にぐったりしていたり、ボーっとしていたり、顔色が悪い場合はショック状態と考え両足を15~30cm高くして寝かせて直ちにエピペン®を使用してください。エピペン®は太ももの正面やや外側に直角に載せてから強く押しこむように使用し、押しつけたまま5つ数えてから抜いてください。エピペン®の打ち方は付属のエピペン練習用トレーナーで何度も練習しておいてください。エピペン®を打った場所を10秒間マッサージし、救急車を呼んであらかじめ決めてある救急病院へ直行してください。



プは、この例のように、原因食品と運動が組み合わさって起こる食物依存性運動誘発アナフィラキシーです。

発症機序は詳しくわかっていませんが、原因食物を摂取した後の運動でアナフィラキシーがおこります。原因食品としては小麦や甲殻類が多いです。原因食品摂取だけでは症状が出ないのが食物アレルギーとは気が付かない場合があります。成人では血液検査で小麦ω-5グリアジニンに対するIgE抗体が陽性になり診断に役立ちます。

一方、小麦の加水分解成分を使用した特殊な石鹸により、多くの成人女性患者が本疾患を発症し社会問題になりました。この場合、血液検査をしても小麦ω-5グリアジニンIgE抗体が陽性にならないケースがあるため、加水分解小麦溶液による皮膚試験が必要です。(ただし、この検査は現在、可能な施設に限られております)。

い。この時、医師から処方されているアレルギー薬があつて、飲める状態であれば飲ませてください。エピペン®は30分後に効果が切れることがあるので、使用後も出来るだけ速やかな行動が必要です。

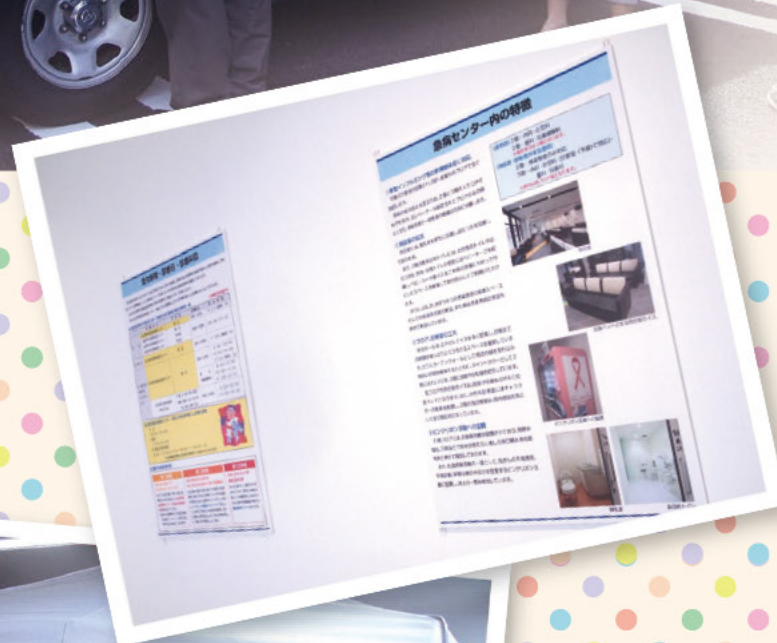


今回は我々専門医が普段皆様からよく質問される診断、検査、治療に関する項目の中から、代表的なものを選び、基礎的なことから最新の情報を交えて解説いたしました。食物アレルギーに対する正しい知識をつけIgE抗体検査の結果に惑わされないように、主治医の先生や専門医の先生と相談しながら必要最小限の除去を心掛けるようにしてください。またアナフィラキシーのお子さんを持つ家族または預かる施設では事前にアナフィラキシー時の対応法についてよく話し合っておき、不測の事態に備えてシミュレーションしておきましょう。

救急・防災フェスタ 2013

～ いざという時のために ～
平成25年9月7日(土)

名古屋市医師会救急医療・少子化対策担当理事
真野 寿雄



診療時間外の休日や夜間の診療体制は、比較的軽症で入院の必要がない二次(初期)救急、入院を必要とする二次救急、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかり早期に高度な治療を必要とする「三次救急」に役割分担されています。

しかしながら、「コンビニ受診」や「ウォークイン(徒歩で可能な受診)」といわれる軽症患者が三次医療機関に集中し、また必ずしも必要がない救急車の使用によって、救急医療の現場は、この対応に忙殺され、疲弊し本来の救命救急業務に支障をきたしています。

従来より、名古屋市医師会では、一次救急医療施設として、名古屋市医師会

急病センター、平日夜間急病センター(南部、西部、東部、及び各区休日急病診療所)をご利用いただくための啓発として、区役所や、医療機関内にこれらの施設のポスターを掲示し、チラシ・冊子等の配布等も実施しておりますが、三次医療機関への「コンビニ受診」や「ウォークイン(徒歩で可能な受診)」の減少にはつながっておりません。

今回、一次救急医療施設として、急病センターの役割を市民の皆様にご理解いただき、更に名古屋市医師会の救急医療、災害への取り組みや、市民の皆様への健康に対する意識をより深めていただくために、市民向けイベント「救急・防災フェスタ」いざという

時のために」を9月7日(土)に名古屋市医師会館(急病センター)で開催いたしました。

この市民向けイベントは、本会いたしましたし初めて企画であり、慣れないことで不向きな点が多々ございましたが、市内の幼稚園及び保育園へ事前に案内チラシを配布していた効果もあり、午前10時の開場と同時に、お子様連れのご家族の方々を始めとする非常に多くの方々にご来場いただき有意義なイベントとして幕を閉じました。最終的な来場者数は2251名となり、一定の成果を収めることができました。

当日は、全会館を開放し、各階ごと

6階 講堂	●それいけ!アンパンマンショーの公演(午前11時30分～、午後2時30分～) 「ひとりぼっちのかげこんこん」
5階 会議室	●大規模災害発生時に使用する災害活動服の展示 ●環境・介護に関するパネル展示 ●自転車に乗り指定のカロリーを設定して消費体験できるコーナー ●指先をセンサーにのせて血管年齢が測定できるコーナー
4階 面談室	●医師及び看護師による簡単な健康相談
3階 急病センター	●本会が整備している災害対策や災害・防災に関する3択クイズ
2階 急病センター	●子供用白衣、ナース服等を着用した記念写真撮影コーナー ●急病センターの統計データに基づく3択クイズ
1階 駐車場	●アトラクションコーナー 輪投げ、サイコロゲーム、スーパーボールすくい ●ステージイベント クラウンによるミニステージ ポピュラーバンド演奏 ●救急車の展示、消防子供服の着用コーナー、子供用消防車の電動カート ●浄水器の実演、災害 TENT を設置し TENT 内で消防局の協力による AED(自動体外式除細動器)実演 ●スタンプラリー 4ヶ所すべてのスタンプを集め、ガラポン抽選1回

アンケートの集計結果

Q 急病センターをご存知でしたか。

A 知っていた(47%)
知らなかった(52.7%)
未回答(0.3%)

Q 急病センターを「知らなかった」と回答された方は、今後急病センター又は休日急病診療所を利用したいと思いますか。

A はい(89.7%)
いいえ(9.2%)
未回答(1.1%)

Q 次回もこのようなイベントを開催した場合、ご来場いただけますか。

A 是非参加したい(57.7%)
都合がよければ参加したい(38%)
参加したくない(0.7%)
未回答(3.6%)

に様々なイベントを行いました。各フロアの詳細は上記のとおりです。次に、来場者へのアンケートの集計結果(回答数698件)の中で、興味深い内容を一部抜粋のうえ、左記にご紹介させていただきます。

左記のアンケート結果から、市民の皆様への急病センターの認知度は決して高いとはいえ、こうした行事を通

して急病センター及び各区休日急病診療所の役割や救急車の適正な利用など名古屋市医師会のかかわる救急医療と防災について考えていただく機会となれば幸いです。本会といたしまして、今後も継続的な啓発活動が重要であることから来年度以降の開催に向けて取り組んでまいります。

年に1度は 診断を 受けましょう



◎職場での健康診断を 考えている方

病気の早期発見、早期治療が大切です。年1回の健康診断は必ず受けましょう。35歳を過ぎたらメタボリックシンドロームにご注意。ご家庭でも腹囲を測りましょう。

- ①総合健診(人間ドック)
- ②全国健康保険協会生活習慣病予防健診=協会けんぽに加入の本人のみ対象。お申し込みは事業主から当センターにご連絡をお願いします。
- ③一般定期健康診断~職場健診は必ず受診しましょう=勤務先で行う労働安全衛生法に基づく定期健康診断は義務づけられています。
- ④特定健診=被用者保険加入者のご家族、国保ご加入者対象。特定健診結果により、特定保健指導もいたします。
- ⑤脳ドック・肺ドックも行っています。

●お問い合わせ、お申し込みは
名古屋市医師会健診センター
TEL 052-937-8425

◎職場などで受診する機会のない方 お近くの医院、病院で毎年受けられます。

種類	対象者	負担金	実施内容
がん検診			
胃がん検診(年度に1回)	名古屋市内在住の40歳以上の方	500円	問診・胃部X線直接撮影
大腸がん検診(年度に1回)	名古屋市内在住の40歳以上の方	500円	問診・免疫便潜血検査(2日法)
肺がん・結核検診(年度に1回)	名古屋市内在住の40歳以上の方	500円	問診・胸部X線直接撮影 喀痰細胞診検査(3日蓄痰法:問診の結果に基づき必要に応じて)
前立腺がん検診(年度に1回)	名古屋市内在住の50歳以上の男性	500円	問診・前立腺特異抗原検査(PSA検査)
子宮がん検診(2年度に1回)	名古屋市内在住の20歳以上の女性	500円	診察(問診、視診、内診)・細胞診・ コルポ診(医師の判断に基づき必要に応じて)
乳がん検診(2年度に1回)	名古屋市内在住の40歳以上50歳未満の女性	500円	問診・視診・触診 乳房X線2方向撮影
	名古屋市内在住の50歳以上の女性	500円	問診・視診・触診 乳房X線1方向撮影
骨粗しょう症検診(年度に1回)	名古屋市内在住で本年度4月1日時点で40・45・50・55・60・65・70歳の女性	500円	問診・骨量測定(左記の年齢のうち、40・50・60・70歳の方は無料)
C型・B型肝炎ウイルス検査	名古屋市内在住で過去に検査を受けたことがない人	無料	HBs抗原検査・HCV抗体の検出(必要な場合のみ)・HCV抗体検査・HCV核酸増幅検査(HCV抗体検査の結果、必要な場合のみ)
名古屋市国民健康保険特定健康診査・特定保健指導	受診日現在、名古屋市国民健康保険に加入している方で、「特定健康診査受診券及び利用券」をお持ちの方	無料	既往歴の調査・理学的検査・身体計測・血圧測定・肝機能検査・血中脂質検査・血糖検査・尿検査・その他

※がん検診の対象者については、本年度中(4月1日から翌年3月31日)にその年齢に達する方を含みます。
※対象者が次に該当する場合は、自己負担金は無料(医療証・資格者証・証明書など確認書類が必要になります)
①70歳以上 ②生活保護世帯 ③市民税非課税世帯 ④障害者・ひとり親家庭等医療費助成制度対象者
⑤福祉給付金支給制度対象者 ⑥中国残留邦人等支援給付受給者

※詳細につきましては、健康診断を実施しているお近くの医療機関の受付、または名古屋市医師会(TEL 052-937-7801)までお問い合わせください。

待合室

風邪のお薬

「以前、風邪をひいた時にもらったお薬がよかったので、あらかじめもらっておくことはできませんか？」
定期受診の患者さんに、時にこんな要望をいただきます。そもそも風邪って何なのでしょう。風邪は病原体が気道に感染して引き起こす病気で、喉の痛み、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、咳、痰などの局所の症状に加えて、発熱、全身倦怠感、頭痛、関節痛、食欲不振などの全身症状を伴うこともある、最もありふれた病気の一つです。年間一人あたり5、6回はかかるとも言われています。誰もが風邪をひいたことがあって、それが治った経験ばかりなので軽く見られがちなのでしょう。風邪を引き起こす病原体は、200種類以上は確認されていて、原因の8割以上がウイルスなのですが、マイコプラズマや百日咳菌を含む細菌や、クラミジアでもひきおこされます。それぞれの病原体の種類により引き起こされる症状や病期の長さ、治療法が異なります。また、風邪は鼻炎、副鼻腔炎、咽頭炎、喉頭炎、気管支炎、肺炎など病変の起きている部位によってより詳しい病名をつけることもあり、これらの病名を告げられると「これは、風邪ではないのですか？」という質問のもとになってしまいう場合もよくあります。我々医師が風邪の患者さんに熱心に症状の種類、程度、発症からの進行の具合などをお尋ねするのは、原因となった病原体の種類や、病変の部位と程度、今後の経過の見込みなどを推定して症状と病原体に合わせて、的確な治療をするためなのです。

あらかじめ風邪薬をお渡ししにくい理由、ご理解いただけましたか?
(守山区N-1)

ヘルシー仲間 自然豊かな名城公園で 早朝の体操を



名城公園は、名古屋市中区二の丸・三の丸から北区名城にかけて位置する名古屋城を中心とした城址公園です。1931年(昭和6年)に開園し、その面積は76.3ヘクタールです。このエリアの特徴は名古屋城を中心とした歴史の宝庫であることがまず挙げられますが、都心とは思えないほどの緑豊かな公園で、植物の宝庫でもあり、とくに桜は有名で2,800本程が植えられています。名城公園フラワープラザは緑の拠点となっています。

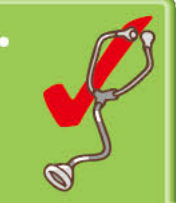
そしてもう一つの特徴がスポーツ・レクリエーションの場であることです。公園内には愛知県体育館、名城自転車天国などスポーツ健康に関連した施設があります。また

たスポーツを親しむ人、ジョギングで汗を流したり季節の花を愛でながらの散歩をする人も多く、大型遊具のある広場は子供にも人気です。

その中で今回は早朝に体操をグループで行っている団体を取り上げました。それは「名城体操会」と「名城公園朝の会」です。これらの会の歴史は古く、「名城体操会」が約70名で構成され、その歴史は約30年と言われます。公園内の野球場の西のエリアで集まっておられます。一方「名城公園朝の会」は約100名で構成され、公園西部の池のほとりに集まって体操をしておられます。体操が始まるのは早朝の5時50分頃からですが、すでに早い人は5時過ぎから現れています。まずみんなが集まると、リーダーが持参したポータブルレコーダーの音楽に乗って公園内をぐるぐると巡回、行進をしながら、ストレッチングや準備体操をします。そして少し体が温まったところで、用意した音楽に沿って軽い体操を行い、そして最後は6時30分のNHKのラジオ体操放送に乗って体操をします。春夏秋冬、季節に関係なく、雨や雪のような天候の悪い日は除いても、ほとんど毎日みんなで体操をしています。参加する方々は65歳以上の高齢者の方が多いのですが、その中に混じって40,50代の方もおられます。皆さんが早く起床し、早朝から体を刺激する喜びを感じている方々で、心身共に健康でいらっしやるのがわかります。また、この体操の会は誰もが気軽に参加出来るオープンな会でもあります。このような体操に対する活動は社会的にも評価されており、平成25年はラジオ体操優良団体として県から表彰を受けています。

緑豊かな名城公園で自然とのつながりを感じながらの体操は素晴らしいものがあるとつくづく感じさせられます。皆さんも如何でしょうか。
(岩田 淳)

健康チェック 風しん予防接種を 受けましたか



昨年春から初夏にかけて風しんが全国的に流行し、名古屋市はじめ県内市町村で風しんワクチンの接種費用の助成が受けられることになったことを覚えておいでの方もいらっしゃると思います。

風しん・・・どうなったでしょう?もともと風しんは春から初夏に流行するため、最近の問題は昨年妊娠中に風しんに罹った女性から、風しん症候群の赤ちゃんの出生が増えているという点です。風しん症候群の症状とは主に先天性の心疾患、難聴、白内障、他にも糖尿病、発育遅滞、精神発達遅滞などがあります。治療としては心疾患については重篤であれば心手術、人口内耳、白内障手術などがありますが、予防に勝る治療はありません。インフルエンザと同じです。

名古屋市をはじめとする自治体による予防接種費用の

助成は今年度末まで受けられます。名古屋市の場合、事前に風しん抗体価の検査が必要ですが、妊娠を希望する女性、妊娠を希望する女性のパートナー、妊娠中の女性のパートナーは助成が受けられます。指定医療機関に予約後、抗体が不十分であるという検査結果を医療機関に持参してください。妊娠中の女性は予防接種を受けられませんので、妊娠前に接種してください。接種後は2~3ヶ月間の避妊が必要です。

風しん症候群の赤ちゃんをなくすためには、妊婦と同居の働き盛りの男性、子供たちも風しんの抗体を持っていることが理想です。予防できる病気に赤ちゃんがかからなくてよいように、社会全体で風しんウイルスを撲滅しましょう。

(名古屋市医師会健診センター 高瀬理恵)

愛知県医師会からのお知らせ

TV番組 「健康ワンダフル」 放映中!!

愛知県医師会では、主に高齢者の皆様方の健康維持促進のため、テレビ番組「健康ワンダフル」を放映しております。毎回現場の先生方に分かりやすく解説して頂いております。是非ご覧下さい。



テレビ愛知にて (デジタル10ch) 毎月最終土曜日 午前7:00~7:30

放映予定表 ※予定表の内容は、予告無く変更することがございます。

3/29(土) ●内容: 成人の発達障害 ●出演者: 吉川 徹

※4月以降の放映は未定です。

健康教育講座のご案内

愛知県医師会では、一般の方々健康増進をお手伝いするため、標記講座を毎月開催しております。

会場 中区役所ホール (3月のみ) 〒460-0008 名古屋市中区栄4-1-8 地下鉄名城線・東山線「栄」駅下車12番出口より徒歩3分

参加無料・申込不要・どなたでも自由にご入場いただけます。 ●講座スケジュール 14:00~14:30 健康ワンダフル再放送 放映 14:30~15:30 講演 15:30~16:00 質疑応答 *都合により予告無く変更する場合があります。

開催日	講演テーマ	講師
3月13日(木)	花粉症治療の最前線	名古屋市立大学耳鼻咽喉科准教授 鈴木 元彦

※4月以降の開催は未定です。

愛知県医師会地域医療第二課(受付時間/平日9:00~12:00, 13:00~17:00) 〒460-0008 名古屋市中区栄4-14-28 TEL 052-241-4139 FAX 052-241-4130

募集 看護師・准看護師

今、資格を持っているあなたを必要としています。まず、下記までお電話を!!詳細は、ホームページでもご覧いただけます。

名古屋市医師会医療従事者関係無料職業紹介所 〒461-0004 名古屋市中区葵1-4-38 TEL: (052) 937-7801 <http://nagoya.aichi.med.or.jp>

名古屋市医師会ホームページのご案内

<http://nagoya.aichi.med.or.jp/> 医療機関検索サイトをご利用ください

名古屋市医師会のホームページには医療機関検索システムがあります。本会に入会している名古屋市内約1,700医療機関の所在地、電話番号、診療科、診療時間等を検索できます。是非ご利用ください。

名古屋市医師会医療機関検索

区/市の選択

診療科

検索



予防接種を受けましょう

予防接種法により定められている定期予防接種は、接種費用が原則として公費で負担されるため、無料で接種を受けることができます。

一方、定期予防接種以外の任意予防接種については、接種を受ける場合には接種費用の全額を自己負担しなければならないため、接種を希望する方にとって大きな負担となっていました。名古屋市では予防医療の推進を図るため、以下の任意予防接種に対して接種費用の助成を行っています。

また、現在、全国的に風しんが流行しており、今後の流行拡大を防止するため、風しんの抗体検査(自費)の結果、免疫が不十分だった「妊娠を希望する女性」「妊娠中又は妊娠を希望する女性のパートナー」を対象に、平成25年6月14日から平成26年3月31日までの緊急措置として麻しん・風しん混合ワクチンを使用した風しん予防接種費用助成制度を実施しています。(例年、夏が流行のピークとなるため、平成26年9月まで延長される予定です)



名古屋市民であることが前提です!

種類	自己負担金(1回あたり)	対象者	
インフルエンザ菌b型(ヒブ)	無料	生後2か月の該日から5歳の誕生日の前日まで ※接種開始月齢によって接種回数異なります。2か月以上7か月未満……初回免疫3回+追加免疫1回 7か月以上12か月未満……初回免疫2回+追加免疫1回 12か月(1歳)以上5歳未満……1回接種	
小児肺炎球菌	無料	生後2か月の該日から5歳の誕生日の前日まで ※接種開始月齢によって接種回数異なります。2か月以上7か月未満……初回免疫★3回+追加免疫1回 7か月以上12か月未満……初回免疫★2回+追加免疫1回 ★初回免疫は1歳未満で完了してください。12か月(1歳)以上2歳未満……2回接種(60日以上の間隔) 2歳以上5歳未満……1回接種	
ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ(四種混合・DPT-IPV) またはジフテリア・百日せき・破傷風(三種混合・DPT)	無料	生後3か月目の該日から生後90か月の該日の前日まで(4回接種)	
不活化ポリオ	無料	生後3か月目の該日から生後90か月の該日の前日まで(4回接種) ※四種混合の接種をされた場合は、不活化ポリオ単独での接種は不要です。	
ジフテリア・破傷風(二種混合・DT)	無料	11歳の誕生日から13歳の誕生日の前日まで	
麻しん・風しん(MR)	第1期	無料	
	第2期	無料	
日本脳炎	第1期	無料	
	第2期	無料	
子宮頸がん	サーバリックス	無料	
	ガーダシル	無料	
インフルエンザ(季節性)	1,000円	①満65歳以上の方 ②満60歳から64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のある方(身体障害者手帳1級相当)	
任意予防接種	風しん(麻しん・風しん混合ワクチン)	無料 平成26年3月31日まで(平成26年9月まで延長される予定)	抗体検査(自費)の結果、抗体価が基準値未満であった「妊娠を希望する女性」「妊娠中又は妊娠を希望する女性のパートナー」※妊娠中の女性、妊娠の可能性のある女性は接種できません。
	ロタウイルス	ロタリックス 6,400円 ロタテック 4,100円	生後6週から24週(2回接種、全て同じワクチンでの接種) ※ただし、1回目は生後20週0日まで 生後6週から32週(3回接種、全て同じワクチンでの接種) ※ただし、1回目は生後24週0日まで、2回目は生後28週0日まで
	水痘(みずぼうそう)	3,800円 (平成26年4月1日より無料化される予定)	1歳の誕生日から6歳となる日の属する年度の末日まで 平成25年度対象年齢:1歳以上で平成19年4月2日以降に生まれた方
	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	3,000円	1歳の誕生日から6歳となる日の属する年度の末日まで 平成25年度対象年齢:1歳以上で平成19年4月2日以降に生まれた方
	高齢者肺炎球菌	4,000円	満65歳以上の方(直前の接種から5年間は再接種不可)

※次に該当する場合は、自己負担金は無料(医療証・資格者証・証明書など確認書類が必要になります)
①生活保護世帯 ②市民税非課税世帯 ③中国残留邦人等支援給付受給者

※詳細につきましては、予防接種を実施しているお近くの医療機関の受付、または名古屋市医師会(052-937-7801)までお問い合わせください。

【あて先】
〒461-0004
名古屋市中区葵1丁目4番38号
名古屋市医師会
「ヘルシーなごや」係
(FAX 052-937-6323)

名古屋市医師会では、市民への健康広報誌として「ヘルシーなごや」を年2回発行しています。これからの紙面作りの参考のため、ご意見・ご感想をお聞かせ下さい。
ご意見等をいただいた方より抽選で30名様に記念品をお送りいたします。住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、5月30日(金)までにお送り下さい。





急病センター・各区休日急病診療所・平日夜間急病センターのご案内

診療日及び診療科目・受付時間

※診療開始時間は、原則受付時間の30分後からとなります。

	日曜・祝日 (年末12/30～年始1/3含む)			土曜	平日 (祝日は除く)
	耳鼻 咽喉科	眼科	内科 小児科	内科 小児科	内科 小児科
昼 間	9:30	●	●	●	●
	12:00	●	●	●	●
	13:00	●	●	●	●
	16:30	●	●	●	●
夜間・深夜	17:30	●	●	●	●
	19:30	●	●	●	●
	20:30	●	●	●	●
	23:00	●	●	●	●
	23:30	●	●	●	●
	6:00	●	●	●	●

■ 急病センター (●は小児科専門医 診療時間帯)
■ 各区休日急病診療所 (14カ所)
■ 平日夜間急病センター

名古屋市医師会急病センター

- 診療日/平日・土曜・日曜・祝日(年末12/30～年始1/3含む)
- 診療科目/受付時間
左記一覧表でご確認ください。

☎(052)937-7821 東区葵1-4-38



各区休日急病診療所

- 診療日/日曜・祝日(年末12/30～年始1/3含む)
- 診療科目/内科・小児科
- 受付時間/9:30～12:00, 13:00～16:30

千種区	千種区今池5-4-15	☎733-1191
北区	北区下飯田町3-3-2	☎915-5351
西区	西区城西4-15-10	☎531-2929
中村区	中村区則武本通2-80-2	☎471-8311
昭和区	昭和区川名町2-4-4	☎763-3115
瑞穂区	瑞穂区師長町9-3※	☎832-8001
熱田区	熱田区伝馬1-5-4	☎682-7854
中川区	中川区高畑1-222	☎361-7271
港区	港区港楽2-6-18	☎653-7878
南区	南区西又兵衛町4-8-1	☎611-0990
守山区	守山区小幡1-3-2	☎795-0099
緑区	緑区鳴海町字池上98-5	☎892-1133
名東区	名東区丁田町35	☎774-6631
天白区	天白区池場2-2403	☎801-0599

- 上記の中川区、南区、守山区については、右記の平日夜間の診療も行っております。
- 東区、中区は名古屋市医師会急病センターを受診して下さい。
- 急病のときは最寄りの休日急病診療所で受診して下さい。
- 往診はいたしません。
- ※瑞穂区休日急病診療所は建て替えに伴い、平成26年2月23日(日)まで仮診療所で診療を行っております。
【仮診療所】瑞穂区弥富通2-12(電話番号は変更ありません)

平日夜間急病センター(南区・中川区・守山区)

- 診療日/平日(祝日は除く)
- 診療科目/内科・小児科
- 受付時間/20:30～23:30

〈南区〉南部平日夜間急病センター

☎(052)611-0990

南区西又兵衛町4-8-1



名鉄：「大江」下車
西200メートル 徒歩4分



〈中川区〉西部平日夜間急病センター

☎(052)361-7271

中川区高畑1-222



地下鉄：東山線「高畑」下車 3番出口
北東200メートル 徒歩3分
市バス：「地下鉄高畑」下車 徒歩3分



〈守山区〉東部平日夜間急病センター

☎(052)795-0099

守山区小幡1-3-2



市バス：「守山区役所」下車 徒歩2分
「守山区役所南」下車 徒歩3分
名鉄：「小幡」下車
北200メートル 徒歩4分



子どもあんしん 電話相談

子どもの急な病気や事故などの時に、家庭での応急処置、医療機関への受診の必要性などについて看護師がアドバイスします。

☎(052)933-1174

- 相談時間
- 平日/午後8時～深夜0時
 - 土・日・祝日/午後6時～深夜0時(及び12/30～1/3)

愛知県救急医療 情報センター

上記以外の診療日、診療時間に
受診できる医療機関をお探しの場合は
☎(052)263-1133

● 終日(年中無休)応需します。