

ヘルシー なごや



発行所/名古屋市医師会
発行人/細川 孝
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://www.nagoya.aichi.med.or.jp/>

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



いざ救急で受診するとき、あなたの頼りにする医療機関は？ 適切な医療機関は？ 命の最前線から

- 救急外来受診時の際の注意事項および持ち物
- 救急隊員からみた救急外来のかかり方について
- 「ヘルシー仲間」よい呼吸法でヘルシー貯金をしよう！
- 「健康チェック」特定健診が始まりました

誌面をリニューアルしました！



名古屋市医師会会長
細川 孝

名古屋市民の皆様、まだまだ暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。今回の「ヘルシーなごや41号」では、名古屋第二赤十字病院救命救急センターの塚川敏行先生に救急外来に受信する際のポイントや、救命救急センターの現状などをわかりやすく紹介していただいております。

また、最近問題になっている「救急車の利用について」、名古屋市消防局より適正な利用方法についてご執筆いただいておりますので参考にしていただければと思います。

そして、今回の号より新しく誌面をリニューアルすることになりました。まずは手にとって、いかがお感じになりましたでしょうか。スタイルを変え更に見やすく読みやすくいたしましたので、ご読いただきご意見・ご感想をお聞かせいただければ幸いです。

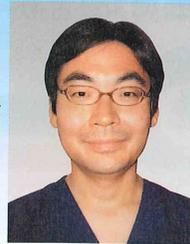
今後も誌面を通じて、市民の皆様に関心して簡単に分かりやすく情報を紹介し、そして読みたいくなる「ヘルシーなごや」にしていきたいと思っております。

まだまだ暑い日が続きますが、夏の疲れを残さないようにご留意ください。もし、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。

いざ救急で受診するとき、あなたの頼りにする医療機関は？

適切な医療機関は？ 命の最前線から

名古屋第二赤十字病院救命救急センター
塚川敏行



つかがわ としゆき
名古屋第二赤十字病院救命救急センター
救急部副部長
平成2年 名古屋大学医学部卒業
名古屋第二赤十字病院にて研修終了後、
麻酔科・集中治療部、循環器内科勤務
小海赤十字病院内科部長
平成6年 名古屋第二赤十字病院循環器内科、
救急部勤務
平成8年 名古屋第二赤十字病院副局長
日本内科学会認定医・専門医・指導医
日本循環器学会専門医
日本救急医学会認定医・専門医など



▼混雑する 救命救急センターの 救急外来

救急で受診する医療施設には様々な機関がありますが、皆さんは、救急でおかかりになる医療機関が1次、2次、3次と分けられているのをご存知でしょうか？

簡単に申しますと、1次は軽症、2次は中等症、3次は重症に対応するところとなります。(図1)

もう少し詳しく解説してみますと、具合が悪くなった時に、受診する身近な医院や診療所が、1次医療機関です。1次医療機関より進んだ医療が求められる際には、医療設備の充実した2次医療機関にかかることとなります。具体的には地域の病院といったところ

です。更に重症であったり、より専門的な

治療が必要な場合は、3次医療機関で治療を受けることとなります。この場合、センターと名がついたり、専門病院であったりして、概して大きな病院であったりすることが多いと思われます。

救命救急センターは、最も重症な患者さんを扱う医療機関で、3次医療機関にあたります。
たとえば、①心肺停止②意識障害③心筋梗塞④脳卒中⑤ショック⑥心不全⑦呼吸不全⑧多発外傷、など主に、救急車で緊急であると判断され運び込まれてくる患者さんと、他の医療機関から転院が必要と判断されて送られてくる患者さんを対象に救命救急および集中治療を行います。

このような3次医療機関であっても、施設によっては、1次、2次医療機関の役割を同時に担っている機関もあります。
例えば、3次医療機関であっても、必ずしも「重症」に該当しなくとも患者さんを救急車や他院から紹介で受け入れる2次医療機関の機能をあわせ持っている病院もあります。
更に救急車で運び込まれる患者さん以外でも、体調不良があつて自分自身で直接来院される患者さんも受け入れられる場合があります。この場合、救

図1 救急医療体制



救命救急センターが
日々混雑し、パンク寸前!?

▼当院の例、 病院間での機能の分担

当院では、年間約5万人の患者を救急外来で診察し、約6,7千台の救急車を受け入れています。日によって変

医療機関それぞれで 機能を分担し、連携をスムーズに。



動はありますが、1日にすると百数十人の外来患者さんと、十数台の救急車に対応していることになりませう。

時代とともに、来院救急患者数は増加していますが、昨年頃から、救急車の受け入れ台数が頭打ちから減少に転じています。

本来であれば、より重症な可能性のある救急車をより多く受け入れるようにすべきです。

しかし、当院ではほとんど常に満床に近い状態が続いているために、もうこれ以上の救急車の患者さんの要請に応えることができません。依頼を受けてもそれ以上の受け入れが難しくなっているのです。

より多くの患者さんを病院に受け入

れるための努力は日々欠かしておりませう。

例えば、当院のように急性期(病気のより緊急性が高い時期)の診療が終わると、より安定した状態である亜急性期(急性の時期から引き続いて病状が安定化するまでの期間)や慢性期(症状が安定化してからの期間)の診療を行う病院に、できるだけ早く転院して頂くように努めています。

昔であれば、入院から退院まで一貫してこの病院で診察を行っていた時代もありましたが、今や病院も機能別に分かれていて、急性期、亜急性期から慢性期を担う機関と分かれてあります。これは入院に限ったことではなく、一般の外来でも、難しい病気でより高度

な検査が必要であったり、病状が安定化するまでは、専門の医療機関で治療を行い、治療方針が定まったり、症状が安定したりした後は、近くの診療所やクリニックでかかりつけの先生に診て頂くといったような流れになっています。なんでも、すべての施設だけで担当するのはなく、医療機関それぞれで、機能を分担しあっているのが現状です。

▼病診連携、 病床確保の苦勞

この医療機関同士の連携がスムーズな様に病診連携(病院と診療所)の間の連携(あるいは、病床連携(病院と病院

との間の連携)システムを設けています。それぞれの施設間で、お互いに情報を共有したり、施設間の移動がスムーズであるように連携をとりあっているのです。

このようなシステムを活用して、当院では、平均在院日数(一人当たりの患者さんが平均して病院にいる期間)が、13.6日(平成19年度)と大変短く、一人でも多くの患者さんに入院して頂くよう努力しています。

また、ベッドの稼働率は99.7%と満床に近い状態が続いています。約6%のベッドは空いていると思われるかもしれませんが、翌日には入院してこられる入院予約の患者さんの控えているベッドも含まれます。「今入院して頂いたベッドに、明日には予約の患者さんが来るので、ここを空いているように行っておきたい。」とも言えませう。転院、転床するにも、予め充分な調整が必要なのです。

モノではなく、病気をかかえた、それも多くの急性期の患者さんなのです。一人一人異なる病気を抱え、救急でかかった患者さんはそれぞれの生活背景も異なり、それぞれの医学的問題と社会的問題を持っています。ですから、転

出先を探し、病院や病棟間で申し送り

をする内容をまとめ、資料及び書面を作成し、相互にやり取りする努力は大変な時間と手間を要するのです。

新規の緊急の患者さんを受け入れる病床が出るのは、次々と転院や退院がなされることで成り立つております。

新規の緊急の患者さんを受け入れる病床が出るのは、次々と転院や退院がなされることで成り立つております。新規の緊急の患者さんを受け入れる病床が出るのは、次々と転院や退院がなされることで成り立つております。

▼救急で受診をしようかな、 と思ったり

①まずかかりつけ医に

皆さんは、自分の体のことを一番良く分かっているのは自分であると考えておられると思います。分かっているとはいえ、自分で主観的にとらえているだけかもしれません。病気のことを客観的に判断して頂けるのは、かかりつけの先生が一番です。病気を診るだけでなく、患者さんご本人のことを日常の様子からみて、適切に判断して頂けると思っています。必ずしも高次の医療機関や救命救急センターの医師の診察がへ

ストとは限らないのは、この点です。「患者さんに合った見立て」という点では、日常の関わり方からは救急医はとてまかないませう。

よく見受けることですが、たまたま診察にあつた病院医師では満足頂けなかつたところが、かかりつけの先生の診察を受けるともう安心という方も多数いらっしゃいます。

それだけかかりつけの先生の多くは、長年の経験と培われた勘と判断力を持っておられます。病院で行われる若干の緊急検査などより説得力があり、確かな判断を示されることで安心させられることもたびたびです。

救急の際にも通つてくると思っています。まず身近なかかりつけの先生を持つようになりましょう。

②休日急病診療所、

夜間・深夜急病センターの利用を

名古屋市の医師会では、休日、夜間、深夜に対応できる診療所、急病センターを身近な場所に開設しています。小児科専門医による診察も設けられており、内科、眼科、耳鼻科などの専門家による対応もあり、受け付け時間内に診察を受けられれば、一般的な救急病院で救急医から診察を受けるより、より専門性があり、患者さんにとって、高い満足



救急外来 受診時の際の 注意事項 および持ち物



名古屋第二赤十字病院 救急外来部長 松田早苗

私達の病院には1年間で、救急患者さんが約4万5千人来られます。救急外来は病気の重い人、緊急性のある患者さんから診ますので、受付の順番ではありません。調子が悪ければ、看護師に声をかけていただいたほうがよいと思います。たくさんのかたが受診されているので、日頃思っていることを書いてみます。

「救急外来に受診する時の注意事項および持ち物」

- 日頃より掛かり付けの医師をみつめておき、調子が悪い時は掛かり付け医師に一度相談してください。必要があれば、救急外来を受診するようにしてください。(できれば紹介状をお持ちください)
- 当院を受診したことがあれば、診察券を持ってきてください。
- 日常の様子がわかるかたと可能であれば一緒にきてください。(何時、何が、どうしたのかが説明できるかたと一緒にだと、診察がスムーズです)
- 救急外来を受診される時に持参していただくものとして、**保険証**、**財布**、飲んでいる**薬と説明書**、**家族の連絡先**が書かれたもの、救急車でみえた方で帰宅時に**履物**がない方が多いので**履物**を持参してください。
- 持病があり急な入院の可能性が高い方は、普段から入院に必要なものをまとめて準備しておかれると便利です。(寝巻きまたはパジャマ、下着、タオル、スリッパ、洗面用具、箸・コップなど)

▼**また**
いずれの医療機関にかかる際でも、自分自身の今と今迄の状況がきちんと伝えられるようにしましょう。
ポイントとして表1にあげるような項目を普段から整理し、受診する医療機関で伝わるようにしておいて頂く、診療の流れがスムーズに運ぶかと思えます。

この表の内容の多くを予め理解して頂いているのが、かかりつけの先生

です。こつこつたことが既に了解の上で受診できるのは素晴らしいことです。繰り返すようになりますが、是非かかりつけの先生をもち、まず一番に相談をしましょう。
そして時間外などで止むを得ず他の医療機関にかかる場合は、医療情報センターなどに問い合わせ、その際専門的な医療を受ける必要性があれば伝えて、適切な医療機関の紹介を受けましょう。

緊急と判断されて、救急車を利用す

る際は、救急隊の方が緊急度、重症度に応じて適切な医療機関への搬送をして下さるので信頼して搬送をお任せするようになりましょう。
最後に、何事もないのが一番です。しかし災害と病(やま)いは不意にやってくるものです。
医療機関の適切な活用の仕方を知り、いざと言う時、少しでも落ち着いて対応して頂けるようにと思えます。

表1 スムースな診察を受けるために

いずれの医療機関にかかる際でも、自分自身の今と今迄の状況がきちんと伝えられるようにしましょう。

- ① 何が一番問題で、今回受診しますか？
- ② いつからどのような症状が出てきましたか？
- ③ 今まで入院した病気とその時の年齢
- ④ 現在かかっている病気
- ⑤ 現在処方されているお薬の内容一覧、または内服薬そのもの
- ⑥ アレルギーのある・なし

度にもつながることと思います。
③電話による相談

この医療機関にかかったら良いか？ またいまある症状に対して、どのように対応したら良いか？ 特にお子さんが具合が悪い場合、どうしたら良いか迷うことが多々あると思います。そんな時は、子どもあしひこ電話相談をご利用ください。
また、小児科以外でも、心当たりの機関がなかったり、時間外の時には、救急医療情報センターに電話をしてみてください。夜間でも、お近くの対応可能な施設を紹介して頂けます。また、内科、外科、産婦人科、小児科、耳鼻科など専門の2次医療機関も教えて頂けます。

④救急車を呼ぶ場合
救急車には救命救急士を含め、医療

の研鑽を積んだ医療のエキスパートが乗務しています。日々の経験した症例に対して検討を重ね、常時訓練を積み、研鑽を心がけておられます。救急隊員の方々の医療に対するひたむきさにはいつも頭が下がる思いであります。救命救急センターでも、共に研修をしたり、時として救急車に医師が同乗して実習することも行っており、日夜医学的知識と技術を磨いておられます。
皆さんの意識や呼吸、循環などを確かめ、軽症か重症か判断して、最も適切な医療機関への搬送をはかっています。必要に応じてですが、救命救急センターへの搬送もありうるかもしれませんが、救急隊の方を信頼して搬送を任せ頂ければと思います。

かかりつけの先生をもち、
まず一番に相談をしましょう。





特定健診が始まりました

今年度より、健康診断の項目、節度、そしてその後の保健指導が重視されることになりました。“特定健診”という言葉を見聞きされたことがある方も多いと思います。ここへ、メタボリックシンドロームという言葉がからんでくると、わかりづらい方もいらっしゃると思います。

特定健診を受けていただくと、健診報告書にもありますが、「メタボリックシンドローム判定」が記載されているかと思えます。へえ、予備軍ね。はいはい気をつけます、と思っていると、保健指導としての積極的支援(指導)を受けなければならなくなります。エー、メタボ予備軍なのに一番手厚い保健指導をどうして受けるの?

ご存知のように、メタボリックシンドロームの基準は、腹囲の基準(男性85cm、女性90cm以上)かつ、血圧、脂質(中性脂肪高値あるいはHDLコレステロール低値)、空腹時血糖(110mg/dl以上)の3項目のうち2つ以上に該当する場合です。腹囲プラス1つの該当は、メタボ予備軍です。

ところが、保健指導対象者は、空腹時血糖値の基準が100mg/dl以上からカウントされ、厳しくなっています。さらにタバコを吸われる方については、腹囲以外の上記3つの項目のうち、ひとつにしか該当しなくても積極的支援対象者になります。

また、腹囲が大きくなればメタボリックシンドロームとは診断されませんが、特定保健指導の場合は腹囲が大きくなっても、肥満度(BMI)が25以上であれば上記リスクをカウントされ、3項目該当していると(タバコを吸われる方は2項目)積極的支援となります。

まだ始まったばかりで、健診する機関も、保健指導を階層化(分類)する医療保険者も手探りです。ご不明な点は、健診を受けられた機関、あるいは主治医にご相談ください。



名古屋医師会健診センター
TEL 052-937-8460



よい呼吸法でヘルシー貯金をしよう!



仲間と呼吸法を実践中

調和道丹田呼吸法

赤ちゃんの第一声「産声(うぶごえ)」、カ一杯吐く声から人生が始まります。しばらくは腹呼吸が続き、成長するに従って浅い呼吸へと進んでいきます。呼吸は胸呼吸と腹呼吸(横隔膜呼吸)とに大別され、「吐くことに重きを置いて丹田(おへその下の下腹部のごとく)を意識しながら下腹部に力が入った呼吸をすること」が丹田呼吸です。人が生活しているすべて(声・言葉・歌・運動・スポーツなど)に丹田呼吸を取り入れることは、人にとって最も大切であり原点だと感じます。普段は意識していない呼吸を、1)丹田に意識して、2)吐くことに重きをおき、3)生命エネルギーが高まるように実習をする、これが丹田呼吸法であり、百年前から連続として続けられているのが「調和道丹田呼吸法」です。調和道協会会長で医学博士の日野原重明会長は、「吸うよりも吐くことを意識するよい呼吸法はよい生き方と同じ」といわれています。そのよい呼吸法を日常生活に生かされるように実習しているのが私達の教室です。日常生活において実践すれば、自然とよい“生き生き”した生活ができます。それが将来に向けたヘルシー貯金となることでしょう。

私は小学2年の頃より呼吸法の動作を時々やっていたのですが、正式に調和道協会に入会し本格的にやり出したのが今から25年ほど前のことです。目的を持ったヘルシー仲間と輪になって実習を積み重ねて行けば、きっとそこに相乗効果が現われ「命のエネルギー」が高まるに違いありません。最近、特に解ったことは、教室に来た時よりも実習して帰る時の皆さんの顔が明るくなり体が軽くなったといって元気で帰る人が多くなったことです。

現在、私は二人の指導員と共に長年の経験を生かして指導に当たっています。

調和道名古屋YSK教室(責任者 矢野 暁)
会場/御器所コミュニティセンター
場所/名古屋市長和区紅梅町2-15
日時/第1・第3土曜日午後2時~4時
連絡先/TEL052-622-4982(月・火・水・安藤)

救急隊員からみた救急外来のかかり方について



「救急車の適正利用にご協力をお願いします」こんな文句を街中やチャリンで見かけたことはありませんか。平成19年中、名古屋市内の救急出動件数は10万1,560件で過去最高となり、10年前と比べて約1.6倍になっています。

今後、高齢化社会が進む中、救急隊の出動件数も更に増加するものと予想されています。

そこで、総務省消防庁をはじめとして、本市においても現状を見直し、救急需要の増大に対する新たな対策を検討していただくという方針で、適正利用の広報活動を行っています。

その一方で、「不搬送」つまり出動したものの結果的に医療機関への搬送が行われなかった件数は1万3,293件となりましたが、その理由として一番多かったのが患者さんご本人等の「拒否」で、半数以上がこれにあたりました。こうした背景には、携帯電話の普及により救急車を呼びやすくなったことなどが影響しているのではないかと考えられています。

「拒否を含め、シフト中の「緊急性

なし」「略取」「傷病者なし」など、「不搬送」のほとんどは「適正ではない利用」であったと言えます。

また、「搬送された中にも適正ではない利用」と考えられるものがありました。例として子供が熱を出したため救急を要請し、搬送する救急車の後ろを自家用車でついてくる親御さんや、何日も前から症状があったにもかかわらず診察時間内に受診するご家族、結局救急車を要請するという方がいらっしゃいました。これらは、ご自分あるいはご家族等の補助により医療機関にかかることができたものと考えられます。

さらに「極端な例として」「便秘」や「歯痛」などの軽症での利用や、「病院が分からなかった」「救急車で駆けつけは病院で待たなくてはならない」と思っていたという理由での利用もあり、こうした「適正ではない利用」は全出動件数の約15%にも上りました。

「適正ではない利用」が増えてしまったこと、一刻を争う重症患者さんへの救急隊到着が遅くなってしまつ可能性があると考えられています。

そのようなことにならないようぜひ

お願したいのが、まず街の医院や診療所を「かかりつけ医」として上手に利用した健康管理です。特に持病がある方は普段の生活における注意事項を守り、いざというときの対処方法を把握しておきましょう。

最近では、風邪のような症状だけでも総合病院にかかる方が増えているようですが、これでは総合病院が軽症者の対応に追われることになり、救急患者の受け入れができず、結果的に「たらい回し」の原因にもなりかねません。

次に、診てもらえる病院がわからない等、病院の情報が知りたい時は救急医療情報センター(電話052-263-1133)を利用しましょう。症状に見合った受診可能な病院の情報を、電話やインターネットにより24時間いつでも検索してもらえます。

また、名古屋市内では、名古屋医師会と協力して「24時間あんしん電話相談」(電話052-933-1174)を開設し、夜間の子どもの急な病気やケガなどの時に看護師のアドバイスを受けられます。

その他にも、休日には各区内ある休

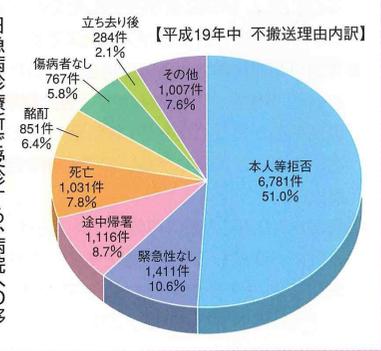
息日急病診療所で受診する、病院への移動にタクシーを利用するなど、ちょっとした協力をさせていただくことにより、限られた救急車を効率よく運用することができそうです。そして医療機関での救急外来における、より迅速な処置につなげていくことができないと思いません。ただし、次のようなときは迷わず119番通報し、救急車を要請してください。

- ・意識がない・呼吸が苦しい
- ・胸痛い・頭が激しく痛む

また、このような事態に直面したときに「人でも多くの命が救えるよう、心算手当て講習を受講しましょう」。

9月6日は「救急の日」です。この日をきっかけに、「救急医療」の持つ本来の意義を「考えただけなら幸いです」。

名古屋消防局消防部救急対策課



テレビ番組 「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。是非ご覧ください。

テレビ愛知
(チャンネル25)にて
毎月最終木曜日
午前10:30
～11:00

放映予定表

- 8/28 ●内容:子宮筋腫の最新の治療
●出演者:尾崎 康彦
- 9/25 ●内容:最近の乳癌の診断と外科治療
●出演者:久留宮 康浩
- 10/30 ●内容:尋常性白斑の治療～光線療法と外科的治療～
●出演者:森田 明理
- 11/27 ●内容:冬の風邪対策
●出演者:山川 毅



※予定表の内容は、予告無く変更することがございます。

健康教育講座のご案内

愛知県医師会では、一般の方々の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/愛知県医師会館9階大講堂

名古屋市中区栄4-14-28(地下鉄「栄」13番出口(中日ビル前)より南へ徒歩5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 県民の皆さまへ
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。
*9月20日(土)はあいち健康プラザにて開催

開催日	講演テーマ	講師	担当医会
9月4日(木)	うつ病のリワークについて	医)明心会 理事長 舟橋 利彦	精神科医会
愛知県民健康祭 9月20日(土)	排尿の異常について ～おしっこが出にくい・近い・もれる～ 会場:あいち健康プラザ 知多郡東浦町大字藤岡字源香山1-1	小林クリニック 院長 小林 峰生	泌尿器科医会
10月22日(水)	子どものけいれんの話	安城更生病院 小児科神経科部長 久保田哲夫	小児科医会
11月5日(水)	メタボリックシンドロームの 新しい考え方とその対応	愛知県内科医会 会長 太田 宏	外科医会

愛知県医師会業務第四課(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 052-241-4143 FAX 052-241-4130

年に1度は健診 を受けましょう。

◎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	診査内容
胃がん検診	40歳以上の方	2,900円	問診・胃部X線直接撮影
大腸がん検診	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	40歳以上の方	胸部X線のみ(500円) 胸部X線+喀痰検査(1,200円)	問診・胸部X線直接撮影 喀痰細胞診検査(3日審痰法)
子宮がん検診 (2年度に1回)	20歳以上の方	頸部のみ(1,700円) 頸部+体部(2,700円)	診察(問診、視診、内診)・細胞診
乳がん検診 (2年度に1回)	40歳以上 50歳未満の方	1,800円	視触診及び乳房X線2方向撮影
	50歳以上の方	1,300円	視触診及び乳房X線1方向撮影
骨粗しょう症検診	市内居住の40・45・50・55・60・65・70才の女性で職域等で受診機会のない者	500円	問診・骨量測定
C型・B型肝炎ウイルス検査	過去に検査を受けたことがない人	無料	HBs抗原検査、HCV抗体検査、HCV抗原検査(HCV抗体検査の結果が必要な場合のみ)及びHCV核酸増幅検査(HCV抗原検査の結果が必要な場合のみ)
名古屋市 国民健康保険 特定健診・ 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	既往症の調査・理学的検査・身体測定・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

※上記年齢につきましては、本年度中にその年齢に達する方を含みます。※70歳以上の方は無料

※詳細につきましては、健診を実施しているお近くの医院、病院の受付、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。

◎職場で健診を 考えている方

病気の予防、早期発見、早期治療が大切です。年一回の健康診断は必ず受けましょう。35歳をす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政府管掌生活習慣病予防健診＝政府管掌健康保険(社保)にご加入のご本人対象。
- 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健康診断。
- 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。

検査結果により、特定保健指導もいたします。

●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

待合室

新しくなった、ヘルシーなぞや、はいかがでしたか?より待合室で読みやすく、また自宅まで資料として保管していただきやすくなりました。今回は命の最前線より救急センターからの報告です。

毎夜救急外来は多種の患者様でごった返し、さらながら戦場です。私共の小さな診療所でも、深夜に「コンビニ受診を希望され、時間外ゆえ出来る医療が限られていることを伝えると逆切られ、モンスターペイシエンツ化される患者様が絶えません。確かに、立場を換えれば仕事を休んで昼間受診するのは難しいかもしれませんが、そのために名古屋には昔から夕診のシステムが、開業医にあり、お仕事帰りに寄って頂けるようになってます。せめてその時間までに受診していただくと嬉しいですね。開業医もスタッフをそのまわりで待っています。

私たちが、日々、病気でつらい患者様をお待たせしないよう、あわてて間違った医療判断しないよう、限られた時間内で、限られたスタッフで頑張っています。いらした瞬間でも、限られませんが、どうぞ怒らなうでください。

私たちは、かかりつけ医を受診して下さった患者様が必要な時に、後方病院にタイミングよくお願いできるよう病診連携勉強会等で学び続けています。朝から体調が心配な時は無理せず、医療機関を受診されてから出勤されるようお願いいたします。診療所の待合室で、患者様を「うい」あちらの方、具合悪そうだから早く診てあげて」と注意してくださる方がみえます。その「お互い様だね」と言ってお下されと嬉しくなります。(昭和区A.O.)

救 急 ガ イ ド

急病の際は、まずかかりつけの医師に連絡しましょう。

名古屋市 休日急病診療所 夜間・深夜急病センター

内科・小児科

●月曜日～金曜日 19:30～翌朝6:00
●土曜日 17:30～翌朝6:00
●日曜日・祝日 (12/30～1/3) 9:30～12:00
13:00～16:30
17:30～翌朝6:00

小児科専門医
による診療を
行っております。
なお受付時間帯は
右記のとおりです。

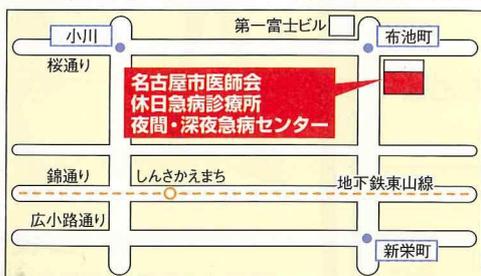
●月曜日～金曜日 20:30～23:00
(祝日・12/30～1/3を除く)
●土曜日 17:30～23:00
●日曜日・祝日 (12/30～1/3) 9:30～12:00
13:00～16:30
17:30～20:30

眼科・耳鼻咽喉科

●日曜日・祝日 (12/30～1/3) 9:30～12:00
13:00～16:30
17:30～20:30

☎ (052) 937-7821

名古屋市東区葵一丁目4-38 名古屋市医師会館1階



各区休日急病診療所

内科・小児科

●日曜日・祝日 (12/30～1/3) 9:30～16:30

- ・千種区 (今池交差点東) 733-1191
- ・北区※1 (平安通交差点北西) 915-5351
- ・西区 (浄心交差点東南) 531-2929
- ・中村区 (区役所北300メートル) 471-8311
- ・昭和区 (安田通交差点南) 763-3115
- ・瑞穂区 (瑞穂競技場北) 832-8001
- ・熱田区 (市場町交差点東南) 682-7854
- ・中川区 (区役所横) 361-7271
- ・港区 (港楽小学校北) 653-7878
- ・南区 (加福本通2交差点東) 611-0990
- ・守山区 (区役所横) 795-0099
- ・緑区 (池上バス停前) 892-1133
- ・名東区 (猪高中学校西) 774-6631
- ・天白区 (石薬師交差点北西) 801-0599

※東区、中区は上記名古屋市医師会休日急病診療所。夜間・深夜急病センターです。

※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。

※1：北区休日急病診療所は、建て替えに伴い、平成21年3月中旬まで仮診療所で診察を行っております。

【仮診療所】北区若葉通3-10 谷口第一ビル102号
(電話番号は変更ありません。)

南区休日急病診療所 平日夜間急病センター

内科・小児科

●月曜日～金曜日(祝日は除く) 20:30～23:30
●日曜日・祝日(12/30～1/3) 9:30～16:30

☎ (052) 611-0990

名古屋市南区西又兵衛町4-8-1



上記以外の時間及び診療科の場合は

救急医療情報センター ☎263-1133

子どもあんしん電話相談

救急(夜間の子どもの急な病気や事故)・育児・母子の健康に関する相談を看護師が行っております。

●月曜日～金曜日 20:00～24:00
●土曜・日曜・祝日(12/30～1/3) 18:00～24:00

☎ (052) 933-1174



【あて先】
〒461-0004
名古屋市東区葵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にしたいと思っておりますので、自由にご意見・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名様に記念品を差し上げます。あなたの住所、氏名、年齢、電話番号をお書き下さい。締め切りは発行月の3か月後。

「ヘルシーなごや」への感想をお聞かせ下さい。