

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/>

ヘルシー なごや



ドクターヘルシー

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

めまいの かしい受診の仕方

「ヘルシー仲間」生涯スポーツ楽しんでレクバレー
「健康チェック」ダイエットの盲点



市民の皆様、ようやく春めき、なごや
かな季節になります。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42号」では、
ご意見が多く寄せられた「めまい」につ
いて、神経内科、耳鼻咽喉科の両方の視
点から、「めまい」の原因や症状等受診す
る際に役に立つ情報をわかりやすく紹介
していただいております。是非参考に
していただきたいと思います。

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たいと
思いますので、「二読いただきご意見・ご
感想をお聞かせいただければ幸いです。

最後になりますが、暦の上では、春に向
かっておりますが、まだまだ寒い日が続い
ております。皆様風邪などひかぬよう健
康管理には十分注意してください。



名古屋市医師会会長
細川 孝

めまいのかしこい受診の仕方

藤田保健衛生大学坂文種報徳會病院

山本續子



やまもと ひろこ

藤田保健衛生大学坂文種報徳會病院神経内科教授

1969年3月 名古屋大学医学部卒業

4月 名古屋第一赤十字病院臨床研修医

1971年4月 名古屋大学第一内科(第4研究室)(現名古屋大学神経内科)に帰局

1974年7月 アメリカシンシナティ メイフィールド神経研究所にて臨床研修

1976年9月 名古屋大学第一内科(第4研究室)に帰局

1980年4月 名古屋保健衛生大学(現藤田保健衛生大学)水野内科助手として赴任

1981年2月 藤田学園保健衛生大学水野内科講師昇任

1984年4月 神経内科診療科開設とともに責任者となる

7月 藤田学園保健衛生大学神経内科助教授昇任

1988年2月 藤田学園保健衛生大学神経内科教授昇任

2005年4月 藤田保健衛生大学坂文種報徳會病院神経内科教授

藤田保健衛生大学坂文種報徳會病院院長(2005年4月~2009年1月)

現在に至る



◎病気によって

めまいの内容が変わる!

私達は 眼でみた外界の様子、耳の平衡感覚器、筋・腱の緊張度、温痛覚・触覚・圧覚などの外界からの刺激を総合して自分の運動や位置を把握していますが、これらの異常によって運動や位置の感覚が混乱した状態になったときにめまいが起きます。忍者屋敷などで目で見えた通常の外界と、床が傾いていて足の筋や腱の緊張が目で見えて予想していたのと異なる場合などに、ふらつき・めまいが生じるのが良い例です。めまいは、外界に対して自分の拠って立つ基盤が揺らぐため、不安・緊張・恐怖を伴い、それによってさらにめまい感が増すものです。

めまいは、大きく真性めまいと仮性めまいに分けられます。真性めまいには自分または周囲が回る回転性めまいと非回転性めまいがあり、仮性めまいは殆ど非回転性です。回転性めまいには自分あるいは周囲が回るものに加え、景色が左右・上下に流れて見えるもの



表 めまいを呈する主な疾患

1) 回転性めまいを起こす疾患

- メニエール病
- 前庭神経炎
- 突発性難聴
- 良性発作性頭位めまい
- 脳血管障害(小脳、脳幹)
- 椎骨脳底動脈循環不全
- てんかんなど

2) 非回転性めまいを起こす疾患

- 真性めまい
- 薬物(ストレプトマイシン、カナマイシン、アレピアチン等)中毒
- メニエール病の陳旧期
- 小脳失調症
- 小脳・脳幹腫瘍など
- 仮性めまい
- 血圧異常
- (起立性低血圧、高血圧、低血圧)
- 不整脈
- 糖尿病
- 尿毒症
- 眼科疾患(屈折異常、斜視、弱視)
- 鼻疾患(アレルギー、蓄膿症など)
- 不安神経症(過換気症候群)
- 心身症など

も含まれます。非回転性めまいにはクラクラする、フワっとする、頭から血の気が引く、目の前が暗くなる、気を失うなどと訴えが多様で、その原因となる病気も様々で、原因が不明のものも少なくありません。

表は、回転性、非回転性めまいを呈する主な病気を示したものです。

◎めまいをどのように説明したらよいか?

めまいの原因は一過性の場合が多く受診した時には既にめまいが消失している場合も多いものです。従って正確な診断のためには病歴が重要です。めまいが起きた状況を詳細に説明する必要があります。以下のことを必ずメモに書いて受診しましょう。

何時、何処で、どのような姿勢をとったときに起きたか?
それは回転性か、非回転性か? 回転性なら時計回りか、反時計回りか?
(回転性と言うが、実は非回転性のことがかなりある)

非回転性ならその内容?(気が遠くなる、目の前が暗くなる、雲の上を歩く感じ、立ちくらみなど)
めまい時の随伴症状?(難聴、頭痛、吐き気・嘔吐、動悸など)
気象条件?(晴雨、気温、湿度、気圧の変化など)

身体・精神的状態?(身体的ストレス・精神的ストレスの有無、気分障害 うつの有無など)

◎めまいの時には何科を受診すると良いか?

めまいが何度も起きた場合でもその度毎に記録して診察時に呈示しましょう。曖昧な記憶は誤診の元ですし、メモは時間節約にもなります。

◎原因が分かり難いめまいにはどんなものがあるのでしょうか?

メニエール病、突発性難聴に伴うめまい、前庭神経炎、良性発作性頭位めまい、脳血管障害、脳腫瘍、てんかん、薬物中毒による前庭障害などは発症状況

や症状が典型的で診断はさほど困難ではありません。しかし、非回転性の仮性めまいには訴えられる症状が特異的でなく、過性の血圧変動や屈折異常・弱視、副鼻腔蓄膿・鼻アレルギーなどめまいの原因として思いつくまでに時間がかかることも多いものです。それでもこれらは血圧測定で起立性低血圧・高血圧・低血圧などが見つかり、眼科的あるいは耳鼻科的検査で客観的な異常所見がみられますが、通常の診察や検査によって異常所見を捉えられにくいめまいがあり、多くが心因性めまいとされます。

◎心因性めまいは

どのようなことで

起きるのでしょうか？

心因性めまいは不安、ストレス・緊張、うつなどの状態で出現しますが、もともと心因があつてめまいを生ずる場合と他の原因でめまいが起き、「また起きたら怖い」、「経過が芳しくない」など二次的に心因要素が強くなつてめまいが長引く場合があります。

不安によって起きるめまい

不安状態では多くの場合、呼吸数が増加していわゆる過換気状態となります。過換気によって血中の酸素が増加し、炭酸ガスが低下するため、血液はアルカリ性となり、脳血管収縮（脳で酸素が多くなり過ぎるとフーラジカルにより細胞が傷害されるので血管を収縮させて防御する）が起きます。これにより動悸、手足のしびれ、脱力、めまい感・浮遊感、時には意識混濁などが出現します。軽い過換気の場合には当初は頭がフワフワとする程度のことですが、背景に不安があるので、脳梗塞ではないかと心配し、さらに過換気を誘発する場合があります。しかし、この症状は良くなったり、悪くなったりと変動するのが特徴で、診断に役に立ちます。

ストレス・緊張によって起きるめまい

ストレスは精神的、肉体的緊張を引き起こし、多くの場合、首や肩の筋肉が収縮し、筋肉内の血液循環を

低下させ、その結果、頭の重い感じ・圧迫感・締め付け感・めまい感・浮遊感などが生じます。首の筋肉は頭の位置を感じる機能があり、この筋肉の異常な収縮はこの感覚を混乱させるためにめまい感が起きるようになります。

また、ストレスにより胃腸障害が起きて吐き気と共にめまい感が出ることも知っておきましょう。

うつ病の症状としてのめまい

うつ病の主な症状は気分の沈みと不眠ですが、時にめまい感、頭痛などが前景に出る仮面うつ病があります。非回転性めまいで、午前中がひどく、夕方には改善する場合はうつ病を考えましょう。

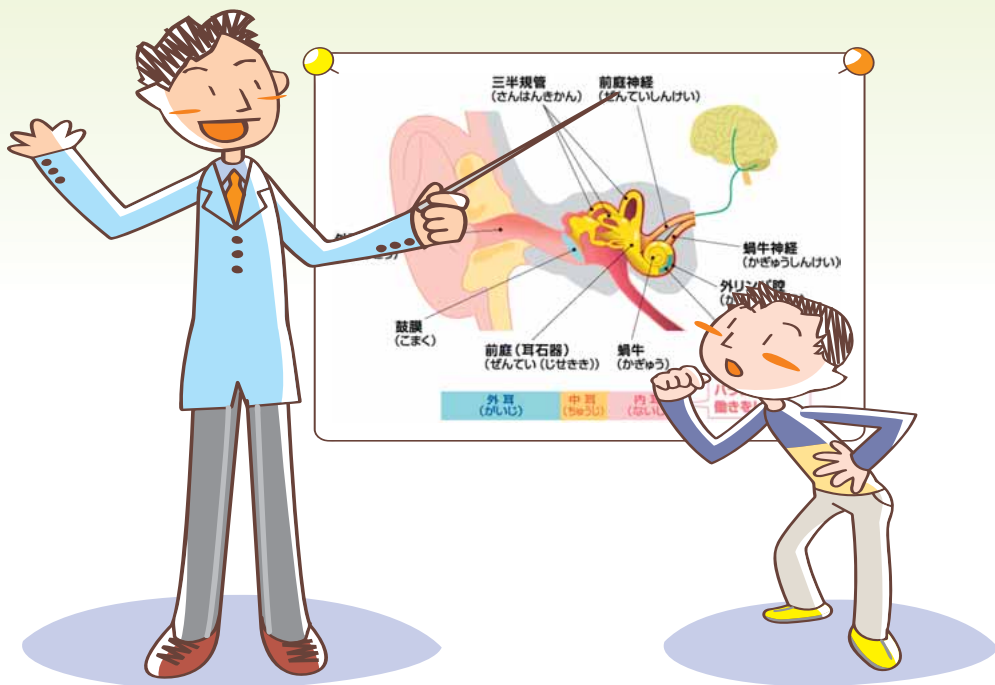
これらの心因性めまいは、カウンセリングとともに的確な薬物療法（不安には抗不安薬、ストレス・緊張には抗不安薬や筋弛緩薬、うつには抗うつ薬）が必要で

めまいのかしい受診の仕方

名古屋市立大学大学院医学研究科耳鼻咽喉・頭頸部外科講座講師
 名古屋市立大学病院耳鼻咽喉科副部長
渡邊暢浩



わたなべ のぶひろ
 名古屋市立大学大学院医学研究科耳鼻咽喉・頭頸部外科講座講師
 名古屋市立大学病院耳鼻咽喉科副部長、病院准教授
 1989年 名古屋市立大学医学部卒業
 名古屋市立大学病院臨床研修医(耳鼻咽喉科)
 1990年 名古屋第二赤十字病院耳鼻咽喉科医員
 1992年 犬山中央病院耳鼻咽喉科医員
 1995年 名古屋市立大学病院耳鼻咽喉科臨床研究医
 1996年 名古屋市立大学医学部耳鼻咽喉科助手
 1999年 ドイツ、ベルリン自由大学耳鼻咽喉科留学
 2003年 名古屋市立大学医学部講師、同病院耳鼻咽喉科副部長
 2008年 同病院准教授



◎ はじめに

皆さんはめまいを感じたことはありませんか。グルグル回る、フワフワする、たちくらみ、落ちていく感じ、足下がぶらつくなどめまいといってもいろいろいな症状、感じ方があります。いずれにしてもこつとした感覚はとても不快なものであることが多く、また繰り返したり突然襲ってくることも多いため一度でも経験すると二度と味わいたくない、トラウマ(恐怖心)のようになってしまうこともあります。ではこつしためまいはどうして起こるのでしょうか。それを知るためには私たちのからだがどのようにバランスをとっているか、その仕組みがヒントになります。

◎ 平衡維持のしくみとめまいの機序

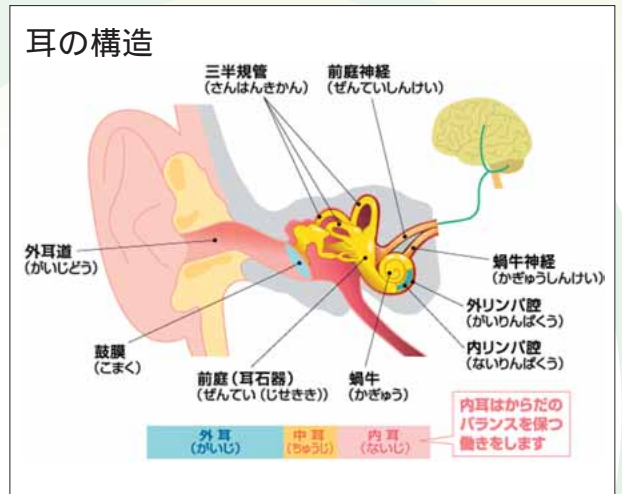
体のバランスは、内耳(三半規管や前庭)により感覚される平衡覚、眼(視覚)、関節(深部知覚)などからの情報が脳に伝わりそこで統合され、その情

報が頸部、脊柱筋(背中から)を支える筋肉群、四肢などの筋肉に正しく伝達されることにより成り立っています。特に内耳は外耳や中耳のさらに奥に存在し、「音を聴く」蝸牛と「体の回転を感じる」三半規管、頭の傾きや直線加速度を感じる「前庭(耳石器)」に分かれており、後2者はバランスを保つ上でとても重要な役割を担っています。

平衡覚・視覚・深部知覚・脳などのいずれかが障害されると誤った情報が脳へ伝達されたり他の感覚と食い違いが生じたりするため、平衡を保つことができなくなり、めまいが起こると考えられています。

◎ めまいの原因疾患

ではどういった病気がめまいの原因となるのでしょうか。大きく分けると内耳や前庭神経の異常から起こってくるもの、脳の病気によって起こってくるもの、全身の病気によって起こってくるもの、頸(くび)の異常から起こってくる



めまいナビより改変転載。http://www.memai-navi.com/



めまいナビより改変転載。http://www.memai-navi.com/

がはがれて半規管に入り込んでしまふことで起こる病気で、めまいで耳鼻科を受診される方のなかで最も多いという報告もあります。これについては一口メモで詳しく説明します。

前庭神経炎：内耳より少し奥で、脳に近いところになります。内耳の情報や脳に伝える前庭神経に炎症が起こることもあります。これは何日も続く激しいめまいを来すことがその特徴になります。激しいめまいの後、ふらつきが1〜2週間続くこともあります。この病気では難聴などきこえの異常を伴いません。

外リンパ瘻：リンパ液が逆に漏れてしまふことで起こる病気です。頭部外傷や重いものを持つたり、力んだりしただけでも起こる可能性があり、クルクル回るといふよりフワフワした感じのめまいです。難聴を伴うこともあります。悪い方の耳を下にするためめまいが増強します。安静で良くならない場合は手術治療も行います。

めまいがおこったら

一般的にグルグルまわる激しい回転感を伴う場合、内耳からのめまいをま

るもの、不安や心配事などが原因となつて起こってくるものなどがあります。めまいで受診される患者さんのうち耳から来るのは70%前後との報告もあり、多くを占めています。ここでは内耳や前庭神経に関連した代表的な病気を列記してみます。めまいの病気を知らずにはめまいに対する恐怖感を克服し、慌てずに対処できるきっかけになります。

メニエール病：内耳にはリンパ液が満たされておりその中にバランスをとるセンサーの役割をする感覚細胞があります。このリンパ液の一部が増えてしまつて起こる病気と考えられ

ています。この病気は蝸牛にも病変が及ぶため耳鳴り、難聴、耳閉感耳のぼーんと詰まった感じを伴うことが多く、めまい発作の持続時間は通常数時間になります。発作を繰り返すことで徐々に難聴が進行する場合もあります。治療としては内リンパ水腫を軽減させる浸透圧利尿薬、循環改善薬やストレスが大きく関与することもいわれていることから抗不安薬などを併用する薬物療法や生活指導が主体ですが、治りにくい場合には内耳へ直接薬物を投与したり、手術治療を行うこともあります。

良性発作性頭位めまい：耳石の一部



表 診察において必要な事柄

どんなめまいか？

；「回転性」「フワフワ」「立ちくらみ」など

めまいの持続時間は？

；「瞬時的」「秒単位」「分単位」「時間単位」「それ以上」

「はじめて」か「繰り返している」か？

耳鳴り、難聴、耳閉感など耳の症状を伴っているか？

めまいの起こる頭の位置(「めまい頭位」)はあるか？

激しい頭痛、口のまわりのしびれ、呂律が回らないなどの症状はあるか？

高血圧、糖尿病、高脂血症などの有無

ず考えます。ですからこうした症状の時は耳鼻咽喉科に受診されることをお勧めします。内耳からのめまいの場合、耳鳴りや難聴、耳閉感(耳がぼーんとふさがった感じ)が伴うことも少なくありません。また激しいめまいとともに吐き気や嘔吐、動悸、冷や汗などいわゆる自律神経失調の症状を伴います。なかにはこれらの症状のため生命に関わる危険な病気のサインではないかと過度の不安を抱かれる方もみえますが、これらだけならば大きな心配は必要ありません。まずは静かでもやや暗くした室内のベッドかソファなどの上に乗る姿勢で休んでください。そして慌て

ず気持ち落ち着かせてください。もしめまい止めや吐き気止めなどの頓服を処方されていたらそれを服用してみてください。20〜30分でめまいが落ち着いてくるようであれば心配ありませんが、良くなる兆しが見られなかったり、激しい後頭部痛、口のまわりのしびれ、呂律(ろれつ)が回りにくい、ものが2重にみえるなどの症状を伴う場合は速やかに救急外来などを受診してください。

フワフワしためまいも、もちろん内耳から起こることも多いのですが、脳や血圧異常などからの可能性が心配になります。まずは神経内科や脳神経外科の先生に相談されることをお勧めします。

◎診察において必要な事柄

こうしためまいで診察を受けられる場合どのようなことを医師に説明できるとよいでしょうか。それを表にまとめてみました。まずはどのようなめまいが(クルクル回る、フワフワした浮遊感、意識が遠のく感じなど)、どれくらいの時間続いていたか(瞬時的、秒単位、分単位、時間単位など)、今回初めてのめまいか、これまで何度もめまいを経験したことがあるか、めま

い以外に耳鳴り、聞きづらさ、耳の詰まった感じ(耳閉感)などを伴っていたか、どついつ姿勢でめまいがおこるか、あるいはめまいが治まる姿勢はあるか、激しい頭痛や目の前が真っ暗になったり、呂律が回らない、口のまわりがしびれるなどの症状を伴っていたかなどを簡潔で結構ですから正しく感じたありのままに医師に伝えてください。そうすることでめまいの原因をつきとめたり、治療する上で大変参考になります。

◎めまいの検査

耳鼻咽喉科では一般的な診察のほかに症状によって聴力検査(きこえの程度を知る検査)を行うことが多いです。実際にめまいの状態を診察するときには眼球振盪(眼振、自分では止めることができないリズムミクな眼球の動き)の有無や方向、その出現する頭位、強さ・持続時間などをみる検査が重要になります。眼振の観察には特別な眼鏡(フレンチェル眼鏡)が用いられることが一般的です。最近では赤外線カメラを装備したものでビデオ記録することができるといいます。そのほかにも、めまいの程度を客観的に記録することができる重心動揺検査もよく行わ



めまいナビより改変転載、http://www.memai-navi.com/

れる検査の一つです。

◎めまいの生活指導

どの病気にも当てはまりませんが、日常生活の適度な節制はめまいを予防する上で重要になります。

睡眠や休養を十分摂る

規則正しい食生活

ストレスを溜め込まない

深酒や喫煙を控える

といったことは一見当たり前に思えますが、現代のストレス社会でなかなか守ることが難しい場合も多いかと思えます。症状や経過によりますが、限界まで無理をし続けない「めまいの前兆を感じたら早めに休む」ことが大きなめまい発作を起こりにくくするための秘訣といえましょう。

◎おわりに

めまいは頭痛、腹痛などと並んでよくある症状のひとつに挙げられています。もしクルクル回るめまいが起こっても激しい頭痛や呂律が回らないなどの症状がなければ医療機関への受診は少し落ち着いてからでも構いません。あわてずまず静かなところで楽な姿勢で休むことが一番であることを覚えておいてください。



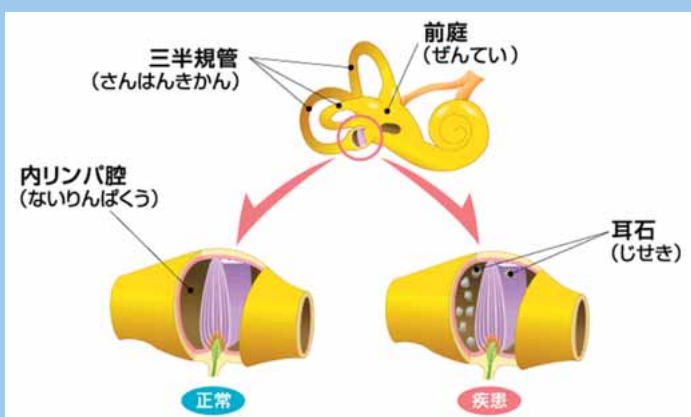
一口メモ

良性発作性頭位めまい

前述のように内耳には「耳石器」と「三半規管」というバランスをとるためのセンサーがあり、耳石器の中に「耳石」というものが存在します。この一部が壊れて隣にある半規管の中に入り込み、それが動くことで回転性めまいがおこるとされており、これが良性発作性頭位めまいです。朝起きたときや寝返りを打ったときなど頭の位置が変わることで、10秒から1分前後の回転性めまいが起こることが一般的です。ひどいときには吐き気や嘔吐を伴いますが、メニエール病と異なりふつと耳鳴りや難聴などが同時に出現することはありません。

めまいが起こる頭の位置を「めまい頭位」といいます。ちょっと逆に聞こえるかもしれませんが、めまいがするからといってじっとしてばかりいてはかえっていけません。この「めまい頭位」を繰り返すことによりめまいが軽快していきます。数日から一週間前後でよくなっていくことも多いのですが、なかなか治りにくい場合には半規管

内に存在する耳石のかけらを半規管から追い出す理学療法（浮遊耳石置換法）も試みられています。ただしこれはめまいを専門とする医師にやっていただくことをお勧めします。また症状に応じて抗めまい薬、循環改善薬、制吐薬（吐き気止め）などを処方されることもあります。



めまいナビより改変転載、http://www.memai-navi.com/



ダイエットの盲点



「驚愕のダイエット!!」女性週刊誌には必ず見られる記事です。いまやダイエットは女性のみならず、男性にとっても身近な話題となり、関心のある方は少なくないのではないのでしょうか。

どんなダイエット法が最も効果があるのか?

そもそもダイエットの効果とは何でしょう。体重を減らすことにのみ関心が向きがちですが、実は減った体重を増やしてしまわないことが、減らすのと同じくらい、いえ減らすこと以上に大切です。なぜなら、リバウンドした体重分はほとんど脂肪だからです。

体重90kg体脂肪率30%の人が10kg減量したとします。

$$90 \times 0.3 = 27 \text{ (脂肪量)}$$

がんばって減量して体脂肪率25%になったとします。

$$80 \times 0.25 = 20 \text{ (脂肪量)}$$

$$27 - 20 = 7$$

7kgが減量した脂肪量なのですが、ダイエットを突然中止してリバウンドで90kgにもどったとすると、減った7kgより多い10kgの脂肪がついたことになり、

$$(20 + 10) \div 90 = 0.33$$

体脂肪率が33%になってしまいます。90kgにもどってしまった今となつては、ダイエットしないほうが、まだ健康的だったということになってしまいます。再度10kgダイエットし、また10kg増えると、そのたびに体脂肪率が増えていくこととなります。

このダイエット方法はやせられるかも、でもちょっと待ってください、減った体重を維持できますか。ダイエットを終わりにして、もとの生活リズムに戻せば、やはり体重も戻ってしまいます。減量目標到達が、ゴールではありません。減った体重を維持することも大切です。



生涯スポーツ 楽しんでレクバレー



南区 チーム道徳

名古屋市では昭和36年に市教育委員会がレクリエーションバレーを考案し、現在は婦人会、PTA等を中心に普及しています。略してレクバレーと言います。

ルールは、6人制で3セットマッチ、15点先取、3セットのみ9点先取、2セット先勝した方が勝つこととなります。自陣にボールが入ったら必ず4回で敵陣へ返すのですが、一人1回しかボールに触ることができません。どちらかが8点目で二人義務交代となります。ラリーポイント制で、サーブは一人連続3回まで両手でパスアタックとなります。

これは名古屋市独自のスポーツであり、年に2回10ランク別(春・夏・秋・冬・雪・月・花・虹・夢・星)、各レベルでトーナメントを戦います。平成20年の秋の大会は、430チーム、約4500人が参加しました。1チームは8名から12名まで、25歳以上であれば参加することができます。

レクバレーが生涯スポーツとして親しまれている理由は、スピード勝負のプレーが少なく、長く続くラリーの中で小さな守備のミスが失点につながるため年配の方でも楽しむことができるからです。最年長では80歳代の方もみえます。

私はこのレクバレーに参加するようになり、はや4年が経ちますが、日が経つごとに一つのボールをみんなで拾って、いかに敵陣のコートへパスアタックするかと日々努力してチームが一つになれること、この歳になつても真剣にスポーツに打ち込めることなどレクバレーの魅力にはまっています。

私の所属するチームも30歳代前半から60歳代と年齢層が幅広く、毎週2回小学校の体育館で練習しています。チーム全員でボールをつなぐ楽しさ、難しさ、みんなワイワイ言いながらストレス発散?しています。

生涯スポーツとしてレクバレーを楽しんで60歳まで続けることが目標です。さあ練習!!

年に1度は**健診**を受けましょう。



職場での健診を 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。

総合健診(人間ドック)

全国健康保険協会管掌生活習慣病予防健診=政府管掌健康保険(社保)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いただきます。

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。

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

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日蓄痰法)
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。

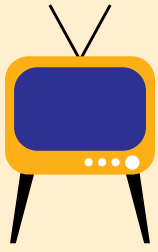
待合室



テレビや新聞では昨今世間を賑わせた「食の安全」が議論されている。もはや消費者が心配するのは中国産だけでなく、国産の商品でも信用できないのが現状だが、先日、ついに我が家にもちょっとした事件が起きた。

妻が、子供用のパンを購入し、娘に食べさせていた時のこと。つい先ほど買ったばかりなのに、ふと見ると4日前に消費期限が切れている。この程度で健康被害があるとは思わなかったが、驚いた妻が店に電話をかけたところ、「商品代は返します。もし腹痛などあれば、病院に行つて診断書をもらつて提出して下さい」との対応(ちなみに私は胃腸科なのだ)。このご時世にあまりにも他人事のような態度だ。消費期限切れのパンが販売されていたことよりも、その対応の悪さに首をかしげる妻に対し、先方の責任者は、「店の人員が少なく、商品管理はパート従業員に任せていた。こういうことはたまに起きる」と続けた。よく利用する身近な店の危機管理意識の低さを知り、怒る気もなくなったという。

結局、私は、買う際にきちんと確認しなかったことが悪い」と言つたのだが、妻は、「どうしてお店で整然と売られている商品の消費期限が切れているかどうか疑わなきゃいけないの?」と不満顔。確かに変な話だが、そうでもしないと家族の食卓は守れない。もっとも、消費期限を書き換えられていたり、農薬で汚染された原料で作られていたら、店頭での妻の確認はまったく意味がない。(瑞穂区K.I.)



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。是非ご覧下さい。

テレビ愛知にて
(チャンネル25)

毎月最終木曜日
午前10:30~11:00



放映予定表

- | | |
|------|--|
| 4/30 | ●内容: 加齢黄斑変性
●出演者: 石川 浩平 |
| 5/28 | ●内容: 前立腺癌なんてこわくない~早期発見のために~
●出演者: 山田 芳彰 |
| 6/25 | ●内容: タバコと健康障害~禁煙しよう~
●出演者: 島 浩一郎 |
| 7/30 | ●内容: 手根管症候群について
●出演者: 前田 登 |

予定表の内容は、予告無く変更することがございます。

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。

名古屋市医師会 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
(祝日・12/30～1/3を除く)
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

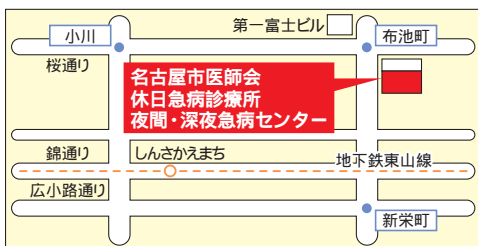
眼科・耳鼻咽喉科

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

上記の時間は受付時間で、診療開始時間は受付時間の30分後からとなります。

☎(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



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 20:30～23:00
(祝日・12/30～1/3を除く)
日曜日・祝日・12/30～1/3 9:30～16:30

上記の時間は受付時間で、診療開始時間は受付時間の30分後からとなります。

☎(052)611-0990

名古屋市南区西又兵衛町4-8-1



各区休日急病診療所

内科・小児科

日曜日・祝日・12/30～1/3 9:30～12:00
13:00～16:30

上記の時間は受付時間で、診療開始時間は受付時間の30分後からとなります。

- ・千種区 (今池交差点東) 733-1191
- ・北区 (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、中区は名古屋市医師会休日急病診療所、夜間・深夜急病センターへ受診して下さい。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。

1: 北区休日急病診療所は、建て替えに伴い、平成21年3月22日(日)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。)

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
名古屋市東区葵一丁目4番38号
名古屋市医師会
「ヘルシーなごや」係
(FAX 052-937-6323)

切りは発行月の3か月後。
番号をお書き下さい。締め
方の住所・氏名・年齢、電話
念品を差し上げます。あな
ご意見・ご感想をお聞かせ
下さい。

名古屋市医師会では、市
民への健康広報誌として、ハ
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、ご自由
にご意見・ご感想をお聞かせ
下さい。

「ヘルシーなごや」
への感想を
お聞かせ下さい。