

ヘルシーなごや



HEALTHY NAGOYA

47号
平成23年 秋号

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/>

あなたには上手に眠れていますか？
 東日本大震災における名古屋市医師会の医療支援活動について

●「ヘルシー仲間」荒子グラウンドゴルフ会
 ●「健康チェック」健康診断はなんのため？



名古屋市医師会会長 細川 孝

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47号」では、名古屋工業大学大学院教授・保健センター長 粥川裕平先生に睡眠障害についてわかりやすく紹介していただきましたので是非参考にさせていただきたいと思っております。

また、今年の3月11日(金)に発生しました東日本大震災に対する名古屋市医師会の支援活動の報告も掲載しております。

今後とも誌面を通じて、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っておりますので、ご一読いただきご意見・ご感想をお聞かせいただければ幸いです。

皆様方、くれぐれも体調を崩されませぬようご自愛ください。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。

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 (祝日・12/30～1/3を除く) 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います。

- 月曜日～金曜日 (祝日・12/30～1/3を除く) 20:30～23:00
- 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

なお受付時間帯は上記のとおりです。

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

左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。



名古屋市医師会休日急病診療所／夜間・深夜急病センターは、建て替えに伴い、平成24年6月30日(予定)まで右記仮診療所で診療を行っています。

☎(052) 937-7821
 名古屋市東区代官町39-15

※移転期間中は、ナビゲーションシステムの電話検索で診療所にお越しの際は、改築中の住所に案内されますのでご注意ください。



平日夜間急病センター(南区・中川区・守山区)

内科・小児科

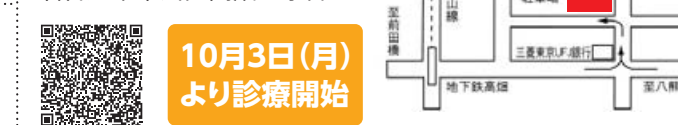
- 月曜日～金曜日 (祝日・12/30～1/3を除く) 20:30～23:30
- 日曜日・祝日・12/30～1/3 9:30～12:00 13:00～16:30

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。

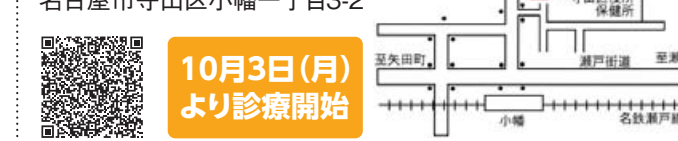
南区休日急病診療所／南部平日夜間急病センター
 ☎(052) 611-0990
 名古屋市南区西又兵衛町4-8-1



中川区休日急病診療所／西部平日夜間急病センター
 ☎(052) 361-7271
 名古屋市中川区高畑一丁目222



守山区休日急病診療所／東部平日夜間急病センター
 ☎(052) 795-0099
 名古屋市守山区小幡一丁目3-2



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

左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。

名古屋市医師会 子どもあんしん 電話相談 ☎052-933-1174

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。

相談時間 ●平日/午後8時～深夜0時 ●土日・祝日/及び12/30～1/3/午後6時～深夜0時

愛知県救急医療情報センター ☎052-263-1133

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 終日(年中無休) 応じます。

名古屋市医師会ホームページ <http://www.nagoya.aichi.med.or.jp/>

「医療機関検索サイト」をご利用ください

この名古屋市医師会医療機関検索システムは名古屋市内約1,700医療機関の所在や電話番号、診療科目、診療時間等を検索することができます。





あなたは上手に眠れていますか？

名古屋工業大学 保健センター長
名古屋工業大学大学院工学研究科産業戦略工学専攻教授

粥川裕平



かゆかわ ゆうへい
精神保健指定医・日本精神神経学会指導医・日本精神神経学会専門医・
日本睡眠学会睡眠医療認定医師・医学博士
1976年 名古屋大学医学部医学科卒業
1981年 愛知県立城山病院院長
1985年 愛知県立城山デイケアセンター科長
1989年 名古屋大学医学部付属病院助手
2002年 名古屋工業大学教授・保健管理センター所長
2003年 名古屋工業大学大学院 産業戦略工学専攻教授
2003年 名古屋工業大学 安全・保健センター長
2006年 名古屋工業大学 保健センター長



1 はじめに 〜現代社会と睡眠〜

現代社会は24時間社会とも言われ、睡眠不足や不眠症が増加し、先進国におけるその数は、10人に1人以上という多さです。睡眠不足や不眠は、図1に示されるように、心身の不調をもたらすので、健康の源を「睡眠」と位置付けることが肝心です。「快眠・粗食・運動」を21世紀の健康増進の柱にしなくてははいけません。そうしないと、肥満・糖尿病・高血圧などのメタボリック・シンドロームは増加の一途を辿るでしょうし、過労死や過労自殺も、決して減少することはないと確信しています。「母さんが夜なべをして手袋編んでくれた」という歌にもあるように、徹夜で仕事に精を出すのが美德と

されてきました。夜10時を過ぎても眠っていない人が、50年前は20%程度だったのが、今日では80%にも達していると報告されています。勤労者は、夜遅くまで働いて、多残業で心身ともに疲れ果て、終電になんとか間に合っで、家路に向かう電車の中で居眠りという様相も常態化しています。世界を震撼させたスリーマイル島原発事故レベル5（1979年）やチェリノブイリの原発事故レベル7（1986年）の2つの原発事故は、真夜中の原発作業員の制御室での居眠りが関連していたと報告されています。

2 不眠・過眠のメカニズム

不眠をきたす疾患の主なものは、身体疾患に伴うもの、精神疾患に伴うもの、および原発性不眠症です。

痛みや痒みや不安などは身体疾患にしばしば伴うもので、それが覚醒系をさらに賦活し入眠を困難にする、あるいは睡眠の持続を悪化させるのです。睡眠には個人差や性差があり、入眠困難は、女性に多いことが知られています。

3 不眠に対する生活指導

不眠症の治療目的は、質的にも量的にも十分な睡眠を確保して、翌日の日中の健全な精神的・身体的活動を回復することです。不眠症の治療の第一歩はその苦悩を受容することから始めなくてははいけません。「こんなに眠れない日が

身体疾患による不眠症の基本的特徴は、同時に存在する身体疾患や他の生理学的要因によって引き起こされる不眠症です。入眠困難や睡眠維持困難がもたらされるか、あるいは、目覚めがすっきりしなかったり、ぐっすり眠れなかったりすることを心配するのが特徴です。不眠のため顕著な苦痛が引き起こされたり、臨床的配慮が必要になったりする場合は身体疾患による不眠症と診断されます。他の不眠症と同様、身体疾患による不眠症には、眠りに対する過度の心配、よく眠れないことに対する不安、日中の機能不全の訴えなどが随伴します。随伴する身体疾患の治療薬によって睡眠障害が悪化することもあるので、この点ばかりつけ医（ホームドクター）と良く相談して頂く必要があります。

精神疾患による不眠症の基本的特徴

続くのであれば、いっそ死んでしまいたい」と每晚眠れない苦痛を語った慢性不眠症患者さんもおられました。

不眠症治療で重要なものは十分な睡眠衛生教育と適切な薬物療法で、不眠症の睡眠衛生教育については、規則的な生活習慣を守る必要があります。光は、概日リズムの同調因子として最も強力なものの一つです。嗜好品であるアルコール、カフェイン、ニコチンなどの眠りを妨げるものに注意する必要があります。とくにアルコールと睡眠薬を併用することは、その相乗作用のため健忘が出現することがあり危険です。カフェインは、就寝4時間前は摂取しないようにしましょう。欧米で

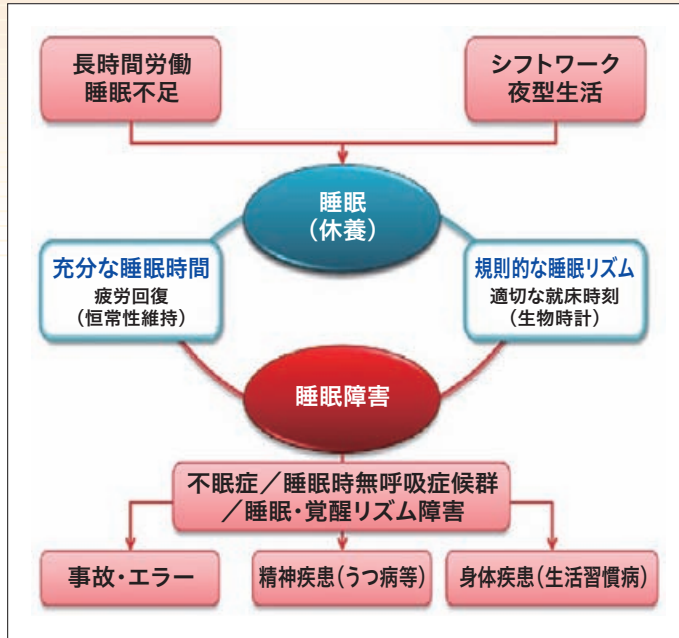


図1 睡眠障害と心身の不調

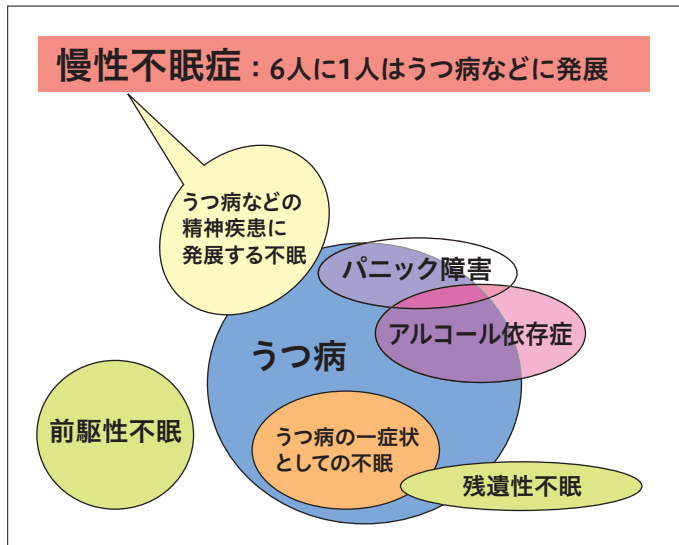


図2-① 慢性不眠症とうつ病

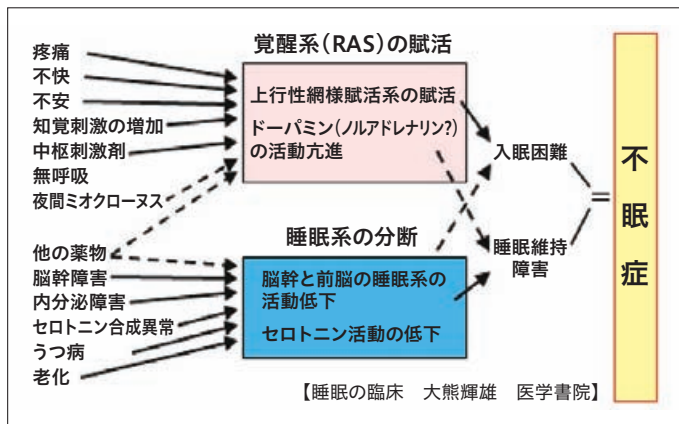


図2-② 不眠症の病態生理

は、精神疾患のために不眠症が生じることです。不眠症は精神疾患の一症状であると考えられ、その経過は精神疾患と併行しますが、不眠がはっきりした訴えとなると治療の対象となります。困ったことに時々「眠れさえすれば、仕事も家事も普通にできる、うつ病とか統合失調症ではなく不眠症だ」と頑強に主張する精神疾患を持つ方もおられます。うつ病などの精神疾患は、睡眠系の分断をもたらし、中途覚醒や早朝覚醒それに熟睡感の欠如をしばしば引き起こします。もちろん、不安も強く、入眠困難を訴えることもしばしば発生します。

図2-①に示すように、うつ病など

に伴う不眠はよく知られていますが、慢性不眠からうつ病を発症する場合は、あるいはうつ病寛解後も不眠が残る場合があることにも留意しなくてはなりません。

なぜ不眠が起きるのか。図2-②はそのメカニズムを解りやすく示しています。目覚めの度合い(覚醒レベル)が高すぎると眠りに入れないので。また、睡眠を司る脳機能が作動しない

図2-②に示すように、うつ病など

は、夜6時を過ぎるとデカフェ(カフェイン抜き)のコーヒーを飲む方が多いのですが、わが国ではカフェインが眠りを妨げるという知識はあっても、平気で紅茶、緑茶、コーヒーを寝る前に飲んでいらっしゃる方が少なくありません。入眠前に、ヨガとか座禅をすることで、モーツァルトを聴くなどのリラクゼーションはとて有益です。ゆったりと38度くらいの温めのお湯につかって心身をリラックスさせることも重要です。問題は、睡眠環境です。わが国

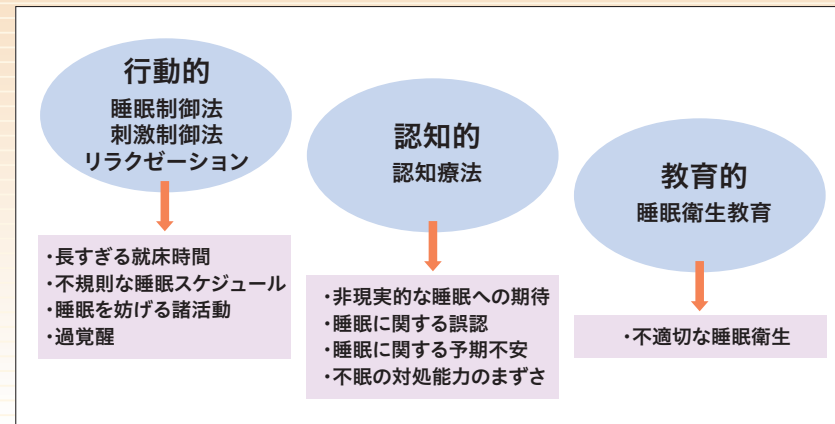


図3 不眠の非薬物療法の方法と対象

の寝室は、欧米のように間接照明になっておらず、起きている間は煌々と電灯(蛍光灯)が直接眼に入るように灯されています。これは、覚醒を持続させる刺激になります。夜間になったら照明の明るさを落として、暗くするといった工夫も必要です。そうした不眠の環境調整の上に、不眠症の非薬物療法が試みられると効果を発揮します。そのポイントを図3に示します。

4 睡眠障害の治療は「生活の質」を上げる

睡眠薬療法の基本は、(1)上記の睡眠衛生指導を前提として、翌日の快適な活動を保証する目的で使用すべきであること、(2)必要最小限の容量で、持ち越し効果、健忘、転倒骨折などの副作用のない薬剤選択がなされること(特に高齢者では通常の成人の3分の1程度の容量で)、(3)不眠症は慢性疾患ないし慢性持続性障害なので、長期間の睡眠薬持続使用が、脳障害やボケなど甚で心配される事態を引き起こす事実がないことを明言し、根拠のない不安を除去することの3点に集約されます。

あるゾルピデム(マイスリー)、ゾピクロン(アモバン)などを、また精神的ストレスに伴う不安・緊張、あるいは肩こりなどを伴う場合には筋弛緩作用・抗不安作用の強いエチゾラム(デパス)、トリアゾラム(ハルシオン)、ロフラゼパム(メイラックス)などが効果的です。

②中途覚醒型不眠は、途中で何度も目が覚める。途中で目覚めてしばらくしないとまた眠れないなどと訴える場合で、一般的には中間型を使用するが、中途覚醒の時間帯が比較的早い場合などは短時間作用型でも対応出来ます。経験的には中途覚醒型不眠に有効なのはトリアゾラム(レスリン)、デジレル)です。

③早朝覚醒型不眠は、朝早く目覚めてしまつて後は眠れないというもので、うつ病にしばしばみられる不眠のパターンであるが、この訴えを聞いた際は必ず覚醒時の気分が悪さがないか確かめる必要があります。特にそのような気分の問題がなければ、中間型あるいは長時間作用型を使用します。注意すべきは持ち越し効果で、これがみられるなら薬物の減量あるいは半減期の短い薬物への変更を行います。

④熟眠障害型不眠は、ぐっすり眠れない。眠りが浅くて眠った感じがしない。という訴えの場合で、徐波睡眠の減少、レム睡眠の増加、中途覚醒などが実際に生じている場合と、実際には比較的よく眠れているにもかかわらず

入手しようとしても、反復睡眠潜時検査によって4回のうち2回以上入眠開始時レム睡眠が出現しないと、処方してもらえなくなりました。そしてその処方も、リタリン登録医であることが必要です。居眠りの病の代表であるナルコレプシーの情動脱力発作についてはクロミプラミン(アナフラニール)三環系抗うつ薬が汎用されてきましたが、保険適用されていないために、いま実態調査が行われています。むずむず脚症候群ではプラミペキソール(ピ・シフロール)ドパミン作動薬(というパーキンソン病の治療薬の少量投与が保険適用になっています。

慢性疾患としての位置づけが明確になった不眠症では、ベンゾジアゼピン系睡眠薬の時代から、現在は非ベンゾジアゼピン系睡眠薬が主流となっています。昨年、これまでの不眠症治療薬とはまったく作用機序の異なるメラトニン作動薬(ラメルテオン)という睡眠薬が保険認可されました。わが国の某トップ製薬メーカーのオリジナルです。このメラトニン作動薬(ロゼレム)は、従来の睡眠薬が大脳辺縁系のベンゾジアゼピン・GABA受容体に

5 睡眠治療の「ボックス」

作用していたのに対して、視交叉上核にあるメラトニン受容体1、2に作用して入眠の促進や睡眠時間帯の前進効果が期待される薬物です。

6 不眠治療のQ&A

①睡眠薬を服用し続けると認知症になる?

睡眠薬を服用していると、表3に示されるように、記憶障害が起きることがあります。それは睡眠薬服用後に起床までに行った行動を覚えていないという体験で、前向健忘といえます。この副作用が物忘れの兆候と誤解されて

熟眠不足を訴え続ける逆説性不眠症も含まれます。ゾピクロン(アモバン)、ゾルピデム(マイスリー)などの徐波睡眠を増加させる睡眠薬、明け方の浅眠に対しては中間型を、また不安が背景に見られる場合には抗不安効果の強いものを使用します。表1、2に不眠のタイプと日本で使われているおもな睡眠薬の一覧を示します。少し専門的になりますがわかりやすくしてみましたので参考にしてください。

⑤「睡眠の質」改善ポイントは、「夜良く休めるようになりませんか」だけでは不十分で、「朝すっきり目覚めて昼間の生活は快適になりましたか?」と飽くまで日中のQOLに焦点を当てることがです。つまり夜間の睡眠の質(Quality of Sleep=QOS)は日中の生活の快適さ(Quality of Life=QOL)につながるという訳です。なお睡眠薬に反応しない不眠症には、うつ病以外にむずむず脚症候群、周期性四肢運動障害、閉塞性睡眠時無呼吸症候群の場合などがあり、睡眠医療認定機関での精査が必要となります。

⑥ナルコレプシーや睡眠時無呼吸症候群の残遺性眠気も含めた過眠症では、モダフィニルが主流となっています。従来、居眠りに対してはメチルフェニデート(リタリン)、コンサータン)が多用されてきました。しかし、脳の中核刺激作用があり、しかも依存性があるために、その取扱いが厳重になり、ナルコレプシー患者を装ってリタリンを

いるのですが、睡眠薬を数十年服用し続けている人が認知症になるという報告はありません。「睡眠薬を飲むと呆ける」という医学的根拠は皆無なのに、その迷信は十分に払拭されていません。

②睡眠薬の耐性はおこるのか?

図4に示されるように、バルビタール系の睡眠薬は、耐性と依存性がありましたが、現在処方されている睡眠薬

表1 不眠のタイプと日本で使われているおもな睡眠薬

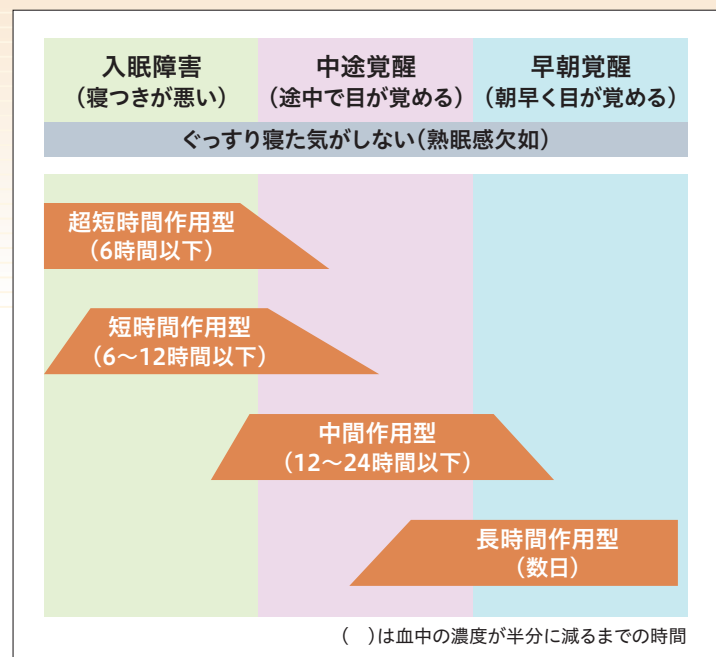


表2 睡眠薬と作用時間

薬剤名	作用時間
ゾルピデム(マイスリー) トリアゾラム(ハルシオン) ゾピクロン(アモバン)	超短時間作用型 (2~4時間)
エチゾラム(デパス) プロチゾラム(レンドルミン) リルマザホン(リスミー) ロルメタゼパム(ロラメット、エバミール)	短時間作用型 (6~10時間)
エスタゾラム(ユーロジン) フルニトラゼパム(サイレース、ロヒプノール) ニトラゼパム(ネルボン、ベンザリン)	中間作用型 (12~24時間)
クアゼパム(ドラル) フルラゼパム(ダルメート、ペノジール)	長時間作用型 (24時間~)

【今日の治療薬2010 849頁引用】

表3 睡眠剤の副作用と対策

副作用	症状	対策
持ち越し効果	日中の眠気、ふらつき、脱力・頭痛、倦怠感	・睡眠薬の減量 ・作用時間の短い睡眠薬への変更
記憶障害	前向性健忘(服薬後から寝つくまで、睡眠中に起こされた時、翌朝覚醒時などの出来事の健忘)	・アルコールと併用しない ・必要最低限の服用量 ・服用後はできるだけ早く就床
早朝覚醒・日中不安	早期に目覚める、日中不安が増強する(連用時)	・作用時間のより長い睡眠薬への変更

【内山真 編:睡眠障害の対応と治療ガイドライン, じほう 2002】

には、このバルビタール製剤を含むものを除いては耐性はありません。最大の問題は、バルビタール系睡眠薬を大量に服薬すると、延髄の生命中枢を抑制し死に至るとのことでした。是非とも、安全な睡眠薬を安心して利用できるようにして欲しいと願っています。

③災害時の不眠とは？

遂にチエルノブイリ並のレベル7という最悪の原発メルトダウンを引き起こした福島原発事故は、いまだに収束の目処が立っておらず、世界中の人を放射能の恐怖に陥れ、不安や不眠を増加させています。災害時の睡眠障害の代表は、適応障害性不眠症です。愛する家族、家・財産、仕事などを同時に喪失する体験は人生で最悪のストレスです。その結果、寝付きが悪い、夜中に目が覚める、ぐっすり眠れないなどの症状が出現します。地震・津波・放射能汚染などに関連した不安、憂鬱が出現します。災害が沈静化すれば適応障害性不眠症も消失します。放射能汚染が続いている地域では、うつ病、アルコール依存症、心的外傷後ストレス障害（PTSD）が発症して、不眠症が慢性化します。また、被災前から精神疾患がある場合に適応障害性不眠症が重なることもあります。

7 日本は先進国？

先進国の仲間入りをした日本も、不眠症に対する対処法では後進国です。

不眠に対して睡眠薬ではなく、アルコールを利用して睡眠薬ではなく、アルコールを利用して睡眠薬が著しく高いこと(図5に示されています)は嘆かわしい現状です。50歳以下の青年・成人ほど寝酒に依存し、60歳以上の女性では寝酒よりも睡眠薬を利用してという現状は、どのように考えるべきでしょうか。寝酒はいびき症の人を睡眠時無呼吸症候群に進展させますし、睡眠時無呼吸症候群自身を増悪させます。

ここで、留意すべきは、アルコール

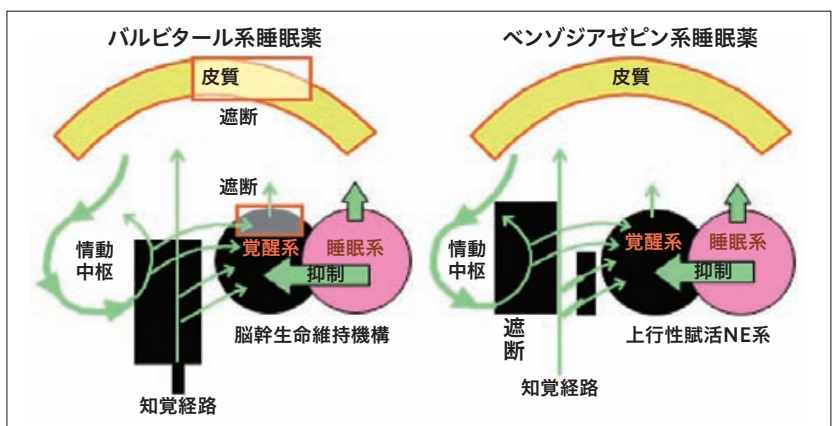


図4 睡眠薬の作用機序

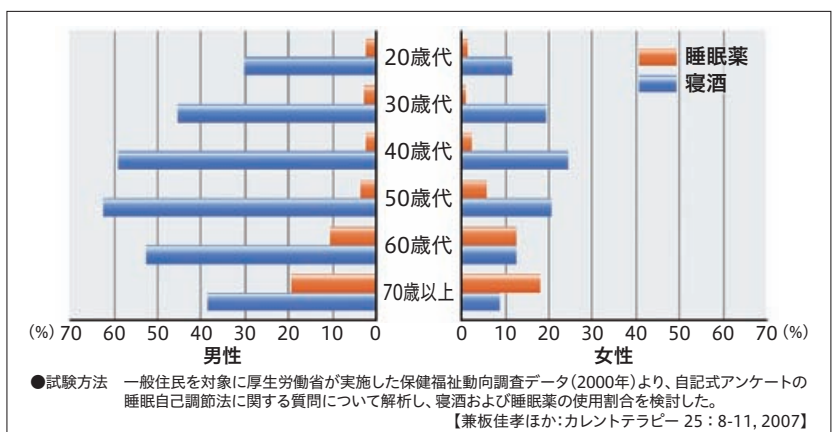


図5 年齢別の睡眠薬の使用頻度

と睡眠薬の併用であり、表4に示す相互作用がみられることから原則的に禁止すべきです。

8 まとめ

現代は不眠症が増加しています。不眠症になるとよく眠れないことに対する不安で悪循環が形成されます。不眠症の治療目的は、十分な睡眠を確保して、翌日の健全な精神的・身体的活動をする事です。不眠症治療は、決

まった時刻に起床すること、朝日を浴びること、日中の適度な運動などの生活習慣が大切です。その上で睡眠薬を活用することが、最善の治療法です。長期間の睡眠薬服用でボケたりする心配は無用です。睡眠薬よりも寝酒に安易に頼る睡眠文化後進国を早く脱却してほしいものです。市販の睡眠改善薬などで対処せず、気楽にかかりつけ医（ホームドクター）に、不眠症の相談をしてください。

表4 睡眠薬とアルコールの相互作用

① 普段飲酒しない者がアルコールと睡眠薬を併用した場合	→両方の作用が増強される 酪酊状態の増強 中枢神経抑制作用の増強
② 常飲酒者が睡眠薬を服用した場合	→睡眠薬の作用が減弱
③ その他の問題	睡眠薬による健忘が飲酒により増強される

東日本大震災における名古屋市医師会の医療支援活動について

名古屋市医師会救急医療・少子化対策担当理事 鬼頭正人

この度の東日本大震災により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。また、犠牲になられた多くの方々、ご遺族の無念には言葉もありません。

この度の震災では自衛隊、警察、各自治体、市民ボランティアなどの多くの方々により震災直後より被災地での支援活動が行われました。名古屋市医師会も被災直後の仙台市で医療支援を行いました。この支援活動は阪神大震災の教訓をもとに政令指定都市医師会の間で結ばれた「二十四大都市医師会災害時における相互支援に関する協定」により行われた最初のものとなりました。

3月11日(金)午後2時46分宮城県沖の太平洋で地震発生、名古屋でも強い揺れを感じました。この地震により発生した巨大津波が宮城県、山手県、福島の沿岸部に未曾有の被害をもたらした。仙台市も例外では無い事をテレビの凄まじい津波の映像で知りました。

そこで、名古屋市の医師会では、仙台市に対する災害派遣の要請に対応する為、3月12日(土)早朝より東区の医師会館で職員が協定書の支援本部設置要領で支援本部となった札幌市医師会か

らの連絡を待っていたところ、午前11時40分、札幌市医師会より仙台市医師会から不幸にも災害で亡くなられた方々の死因、死亡時間を特定する死体検案担当医の派遣要請が伝えられ、午後2時30分、救急担当の杉田副会長、理事、事務局職員による緊急会議で迅速な派遣を決定し、支援本部の札幌市医師会へ連絡すると共に第一班は杉田副会長、事務局2名、そして私の4名編成とし派遣準備を行ない待機しておりました。

そこへ、午後7時40分、支援本部より札幌市、横浜市、名古屋市の3医師会に対し3月13日(日)よりの支援活動要請が伝えられ、深夜、仙台市へ向け出発しました。この時点で福島での原発事故が報じられていたため、日本海廻りの新潟ルートを選択、中央道、長野道、上信越道、北陸道を経由し、一般車両は通行止めとなっていた磐越道のパーキングエリアに入ると自衛隊、消防、日赤などの災害派遣車両で溢れており、改めて災害の重大さを実感しました。3月13日(日)午前9時30分、指定された宮城県総合運動公園に着、遺体安置所となっていたアリーナ

内に入ると、覚悟はしておりましたがブルーシートの上に整然と並べられた遺体の数に愕然としました。仮設の検案所では、すでにご自身も被災されておられるにもかかわらず、仙台市の医師が黙々と検案を行なっておられました。早速、我々も警視庁より派遣された検視官と検案を開始いたしました。続々と搬入されるご遺体に検案台、検視官の不足もあり、とても追いつかない状況でした。午後からは横浜市、札幌市の支援チームも加わり、検視官も増員され午前よりスムーズに業務が進行し、翌14日(月)は前日より更に警察官、検案台が増え、午前9時より検案業務を開始いたしました。その

日、検案したご遺体は昨日と発見場所が違ふ事もあり、比較的年齢層は若く、小児も多く含まれており、中には幼稚園の名札を付けているにもかかわらず、捜索願いが出ていないため、身元不明扱いの幼児もあり、その家族の安否を考えると胸がしめつけられる思いでした。また、家族単位で車中で見つかったご遺体も多く、地元の警察官によると地震発生後、被災地によって避難する車で渋滞していた道路が



検案書を作成する

あったそうで、避難方法が生死を分けたのかも知れません。我々、名古屋市医師会第一班は3月16日(水)まで検案を行ない、3月17日(木)早朝に帰名しました。この協定による検案活動は3月21日(月)まで12の政令指定都市医師会により行われました。(7月9日の時点で宮城県内で検案されたご遺体は93111体にのぼりますが、未だ28111人の方が行方不明となっております。一刻も早い発見をお祈り申し上げます。)

各都市医師会の派遣が一巡する為、本医師会では3月19日(土)に会長以下担当者により第二班の派遣について会



いつまでも、楽しく若く、仲間たちと



荒子グラウンドゴルフ会(中川区)

平成17年に当時の荒子連合会町内会長よりグラウンドゴルフの道具を寄贈頂き発足して今年で6年目を迎えました。

13名でスタートした荒子グラウンドゴルフ会は、今では35名を超える会員となり毎月3回皆さんと共に楽しく練習に励んでいます。また例年7月には大会も行っております。

グラウンドゴルフの人口は今や全国で15万人を数え、

その数は年々増加を続けており私共も嬉しく思っています。グラウンドゴルフのプレーで一番の快感は、第一打がホールポストに入る『トマリ』(ホールインワン)の時に味わう達成感であり、また普段から少しでも少ない打数で入れることを目指し練習の仕方を工夫するのも大切で楽しいことです。

私たち指導員は、新しく入会された初心者の人に対して「楽しさ」を感じてもらおうと共に、「勝利」を迫る競技スポーツとしての活動も行い、OJTで指導しています。最近練習中に、ホールインワンの歓声が聞こえ、見渡してみると女性プレーヤーの楽しそうな笑顔がこちらこちらで見られるようになったことがとても印象的です。

3ラウンド(24ホール)練習終了後は仲間達と喫茶店でコーヒーを飲みながら反省会というお喋りをして解散します。

あるスポーツドクターの紹介文では、「グラウンドゴルフは中高年の方を中心に人気を集めているが、健康づくりにおいてもさまざまな視点から注目を浴びている」とのことです。

足腰の強化はもとより、心肺機能や身体のバランス改善効果があり、心臓に無理な負担をかけることなく血圧を下げる効果もあることなど報告されているようです。さらに仲間とコミュニケーションをとることによりストレス解消に繋がるなど精神的健康増進の効果も高く、子供からシニアまで手軽に楽しめることが人気の理由なのだと思います。(会長 押村三夫)

健康診断はなんのため?



「健康診断を受けて、なにか異常が見つかるこわいから、健康診断は受けないの。」

～自覚症状のないうちに異常が見つければ、治療も簡単ですむことが多く、身体へのダメージも少なくてすみます。

「健康診断でなにか言われたけど、自分のことは自分が一番よくわかっている。自分では今なんともないから健康診断の結果も覚えていないし、治療や検査を受ける気もない。」

～健康診断を受けても、受けなくてもいっしょでしたね。

「健康診断で異常があると言われたから二次検査を受けたのに異常なかった。二次検査を受けて損した。」

～異常があるかないか、二次検査を受けないとわからなかったのです。異常がなくてよかったと思っていただ

けるとうれしいのですが。

「健康診断で異常があると言われたから二次検査を受けたのに異常なかった。最初の検査は誤診じゃないのか。」

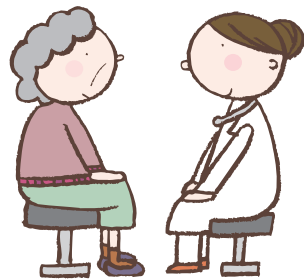
～健康診断は異常のない方、異常の疑いの方を分ける検査ですので、二次検査で異常がない場合もあります。

「どんな健康診断をすれば安心でしょう。」

～あなたのご希望によりさまざまです。でも保証期間は長くて1年です。時々何年か前に検査を受けて異常なかったから大丈夫ではないか、とおっしゃる方がありますが、何年か前の検査は何年か前のあなたの状態であって、現在ではありません。

皆様の生活の中で健康診断の立場は全く千差万別です。上手にご利用になり、少しでも快適な人生のためのお役に立てればと思っています。

(名古屋医師会健診センター 高瀬理恵)



津波被害による車



津波被害による家屋



午後8時まで診療時間を延長して診察を行う

議を行っていたところ、支援本部より検査派遣は発見されるご遺体の減少に伴い中止となり、3月22日(火)からは仙台南部の救護所での医療活動について仙台南部の要請が伝えられ、本会の第二班には名古屋医師会細川会長が今後の支援活動に必要な情報収集の為に加入され、榊原理事、事務局2名と共に3月21日(月)の出発を決定しました。これは十四大都市で最初の医療支援派遣となるため、協定書によりあらかじめ用意していた医薬品にインフルエンザ検査キット、抗インフルエンザ薬、降圧剤、糖尿病薬などを大量に追加購入し支援車両に搭載したところ後部座席まで占領してしまい、急遽2名の医師は羽田より空路山形入りし、余儀なくされ、山形で宿泊、3月22日(火)早朝、陸路を徹夜で山形入りした事務局と合流、午前9時に指定された仙台南部若林区六郷中学校に到着し、待

機していた仙台南部医師会浅沼医師より、この地区の被災状況についての説明を受け、ここに避難されている被災者は主に若林区の荒浜、井戸浜などの沿岸部の住民で、津波により家を失った方々がほとんどとのことでした。また、派遣医の話ではこの避難所の海岸寄りに高速道路があり、これが防波堤となり、避難所周囲では数十センチの津波にとどまり、流失した家屋はほとんど無かったが、高速道路をくぐり沿岸部に出ると状況は一変し、瓦礫の山と、あらゆる所に自動車や船舶があり、巨大津波による被害の甚大さに息を呑んだそうです。

2日目よりこの地区の巡回診療を行っていた日赤チームと遭遇、十四大都市医師会の定診診療所の開設とその趣旨について説明し、それまでの診療の申し送りを受け、診療録を我々に託し、日赤チームの六郷地区での巡回診療は中止となりました。1名はこの定診での診療、もう1名は看護師と共にこの地区の他の避難所の巡回診療に当たることとなりました。この地区には3カ所の避難所があり、合計で約850名の方が避難されており、巡回診療では治療が必要な方の発掘、トイレなどの衛生状態の確認を主に行ない、3日間の診療活動中2名の救急搬送を要請しましたが、この頃には消防機能は復旧しており、いずれも仙台南部立病院へスムーズに搬送が行われました。

2日目よりこの地区の巡回診療を行っていた日赤チームと遭遇、十四大都市医師会の定診診療所の開設とその趣旨について説明し、それまでの診療の申し送りを受け、診療録を我々に託し、日赤チームの六郷地区での巡回診療は中止となりました。1名はこの定診での診療、もう1名は看護師と共にこの地区の他の避難所の巡回診療に当たることとなりました。この地区には3カ所の避難所があり、合計で約850名の方が避難されており、巡回診療では治療が必要な方の発掘、トイレなどの衛生状態の確認を主に行ない、3日間の診療活動中2名の救急搬送を要請しましたが、この頃には消防機能は復旧しており、いずれも仙台南部立病院へスムーズに搬送が行われました。

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。是非ご覧ください。

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。

- 8/26** ●内容: 我慢してはいけない生理痛～子宮内膜症～
●出演者: 正橋鉄夫
- 9/30** ●内容: あなたの足は大丈夫? 閉塞性動脈硬化症について
●出演者: 錦見尚道
- 10/28** ●内容: 乾皮症、皮脂欠乏性皮膚炎
●出演者: 秋山真志
- 11/25** ●内容: 子どもの予防接種、いつからはじめる、何からはじめる
●出演者: 後藤泰浩

テレビ愛知にて
(デジタル10ch)

毎月最終金曜日
午前 8:00~8:30



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 健康ワンダフル再放送 放映
14:30~15:30 講演 *都合により予告無く変更する場合があります。
15:30~16:00 質疑応答 *9月17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
8月29日(月)	予備軍合わせて2210万人、糖尿病の真実 ~糖尿病なんて関係ない!と知っているあなたへ~	知多市民病院 内科部長 石川 敦子
9月 8日(木)	睡眠の意義と睡眠障害	愛知県立城山病院 副院長 粉川 進
あいち県民健康祭 9月17日(土)	食物アレルギーの最前線	あいち小児保健医療総合センターアレルギー科 内科部長 伊藤 浩明
10月19日(水)	ワクチンの話	名鉄病院予防接種センター長 宮津 光伸
11月16日(水)	甲状腺のしこりについて	藤田保健衛生大学内分泌外科 教授 岩瀬 克己

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 052-241-4143 FAX 052-241-4130

「ホスピタル・ナビを知っていますか?」

ホスピタル・ナビとは、パソコンや携帯電話で今本当に診察可能な診療所を調べるしくみです。我々が子供のころは、夜、熱が出ると、母親におぶさって、近くの診療所に駆け込むことができました。夜中であっても診療所の先生は優しく診察してくれた安心感を覚えています。そんな先生を探すためのホームページです。夜間休日や時間外に、予定外に診療所が開いている時間帯も地図上に表示されます。この仕組みは、当番制のように「医師」の時間を拘束するものではありません。休日や時間外に、診療できる状態にある医師が自らの意思で協力してくれています。iPhoneをお持ちの方は、今いる場

所から最も近い診療所の情報をボタン一つで表示できます(現在iPhoneアプリ申請中)。東日本大震災により被災した人達からも、ホスピタル・ナビの今診てもらえる病院検索により助かったという評価をいただきました。まずは<http://www.hospitalnavi.jp/new/>をご覧ください。このサイトは名古屋市医師会、愛知県医師会、NPO法人MeDICCおよび名古屋大学大学院医学系研究科医療システム管理学寄附講座の協力により運営されています。(お問い合わせ先…名古屋大学大学院医学系研究科医療システム管理学寄附講座 TEL:052-744-2637)



【あて先】(仮事務所)
〒461-0002
名古屋市東区代官町39番15号
(平成22年7月より
平成24年6月まで)
名古屋市医師会
「ヘルシーなごや」係
(FAX 052-937-6323)

名古屋市中区栄4-14-28
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」の感想をお聞かせ下さい。

年に1度は健康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全国健康保険協会管掌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いただきます。
- 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。
- 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。

平成22年4月から名古屋市のがん検診がワンコイン(500円)になりました。

種類	対象者	負担金	実施内容
胃がん検診(年度に1回)	名古屋市内居住の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)	名古屋市内居住の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)	名古屋市内居住の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)	名古屋市内居住の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)	名古屋市内居住の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)	名古屋市内居住の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
	名古屋市内居住の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)	名古屋市内居住で本年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性	500円	問診・骨量測定 ※40・50・70歳の方は無料
C型・B型肝炎ウイルス検査	名古屋市内居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抗体検査・HCV抗原検査(HCV抗体検査の結果、必要な場合のみ)・HCV核酸増幅検査(HCV抗原検査の結果、陰性と判定された場合のみ)
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(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。
※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対象者

※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



老若男女を問わず、スポーツを楽しんでいる人はたくさんみえます。特に最近では空前的なジョギングブームで、いつでも気軽にできるといふ理由から人気が高まっているようです。こうした運動は、健康の維持や増進に役立つというのが普通の考え方ですが、実はそれに加えて、その人の将来の活動性にも影響することがわかっています。年を重ねても背筋がきちんと伸びている人、姿勢良く歩ける人などは、若い頃から運動習慣がしっかり身に付いていることが多いのです。
高齢社会となり、要介護になる人が増えてきていますが、その原因の4分の1は「運動器」の疾患であるとされています。運動器とは、手足や背骨のことを指していて、頻度が多く身近な病気としては、変形性膝関節症や腰痛症があります。運動をせず、横になつている時間が長くなると、筋力の低下や骨粗しょう症を来して、これらがさらに運動不足を助長させるといふ、悪循環に陥ります。今は元気でバリバリ仕事をしている人も、適切な運動による体力作りをしておかないと、いずれ運動器の疾患を患うことになるかもしれません。
スポーツが大切だとは分かっていますが、「運動する時間がない」「運動する気になれない」という人が多いのも事実です。スポーツの語源は、「遊び、気晴らし」の意に通じています。運動不足という習慣の問題ではなく、運動器にとっては有害であるという、健康の問題としてとらえていただき、楽しみながらの運動で健康長寿を目指してください。
(東区H・H)