

# ヘルシーなごや



HEALTHY NAGOYA

●「ヘルシー仲間」日本振興レガッタ同好会  
●「健康チェック」今さら聞けない健康診断のあんなこと、こんなこと

これで安心、夏のスキンケア  
●知っておきたいお肌のケア  
●知っておきたい食べ物アレルギー



また、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。

「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49号」では、夏のスキンケアをテーマとして紫外線や日焼け、皮膚の感染症等について子どもから大人まで幅広い年齢層に対応した予防・対策を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ますと思っておりますので、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。

49号

平成24年 秋号

発行所/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://www.nagoya.aichi.med.or.jp/

名古屋市医師会

救急  
ガイド

## 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

急病の際は、まずかかりつけの医師に連絡しましょう。

### 診療日及び診療科目・受付時間

※診療開始時間は、受付時間の30分後からとなります。

時間	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
9:30					
12:00					
13:00					
16:30					
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

(平成24年7月2日より新築オープンしております。)

●診療日/平日(祝日は除く)・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下さい。

☎(052)937-7821 東区葵1-4-38



※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7月2日より急病センターに名称変更となりました。

### 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	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	区役所北	☎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

※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まいります。  
※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。

### 名古屋市医師会 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

### 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。



名古屋市医師会会長 杉田 洋一

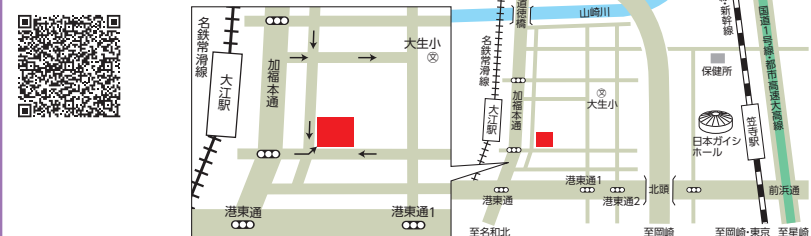
### 平日夜間急病センター(南区・中川区・守山区)

- 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

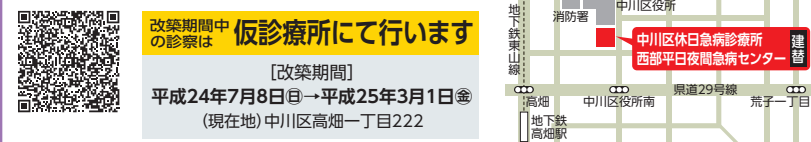
南区西又兵衛町4-8-1



#### 〈中川区〉西部平日夜間急病センター

☎(052)361-7271

中川区高畑一丁目65



#### 〈守山区〉東部平日夜間急病センター

☎(052)795-0099

守山区小幡一丁目3-2



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

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1,800医療機関の所在、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。

「医療機関検索サイト」をご利用ください





# 知っておきたいお肌のケア



## 夏の紫外線対策

### ① 紫外線とは

太陽から送られてくる電磁波のうち、光線には紫外線、可視光線、赤外線があり、そのうち紫外線は波長によって、長波長紫外線(UVA: 320~400nm)、中波長紫外線(UVB: 290~320nm)、短波長紫外線(UVC: 100~290nm)の3つに分けられます(図1)。UVCは大気層(オゾン層)で吸収され地表には到達しません。UVBは吸収されますが、一部は地表まで到達し、皮膚に対する生物学的作用が強く、光発癌、光作用の責任波長です。UVAは、

290~320nm、短波長紫外線(UVC: 100~290nm)の3つに分けられます(図1)。UVCは大気層(オゾン層)で吸収され地表には到達しません。UVBは吸収されますが、一部は地表まで到達し、皮膚に対する生物学的作用が強く、光発癌、光作用の責任波長です。UVAは、

つるたきょうこ  
藤田保健衛生大学坂文種報徳會病院 皮膚科(アレルギーセンター) 准教授 鶴田京子



皮膚科専門医、アレルギー専門医  
1984年 名古屋保健衛生大学医学部卒業  
藤田学園保健衛生大学病院研修医  
1987年 同大学皮膚科研究生  
1994年 藤田保健衛生大学病院皮膚科助手  
1997年 同大学皮膚科研究員  
1999年 同大学研究科皮膚科研究生  
2001年 同大学病院医学部皮膚科助手  
2003年 同大学病院医学部皮膚科講師  
2007年 同大学病院医学部皮膚科准教授

こんどうやすと  
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



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  
1997年 米国留学テキサス大学小児科  
2002年 藤田保健衛生大学小児科准教授  
2005年 藤田保健衛生大学坂文種報徳會病院准教授  
2011年 藤田保健衛生大学坂文種報徳會病院准教授

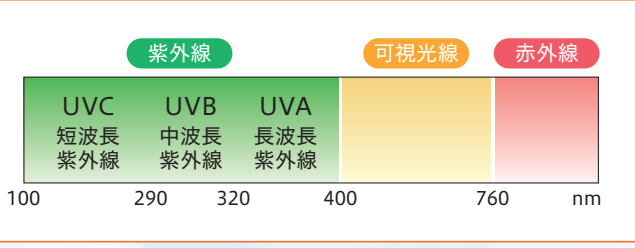


図1 紫外線の種類

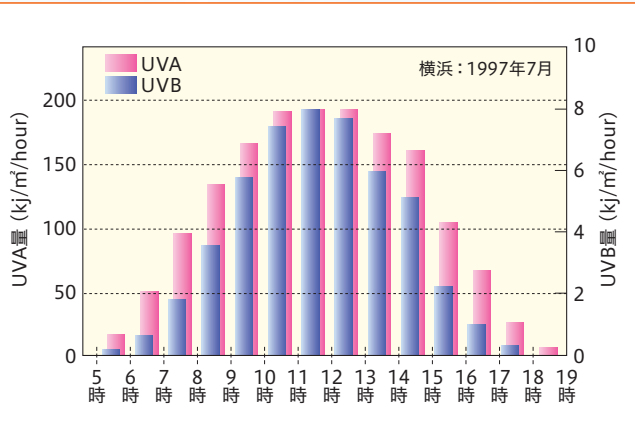


図2 1日の紫外線量の変化(晴天時)

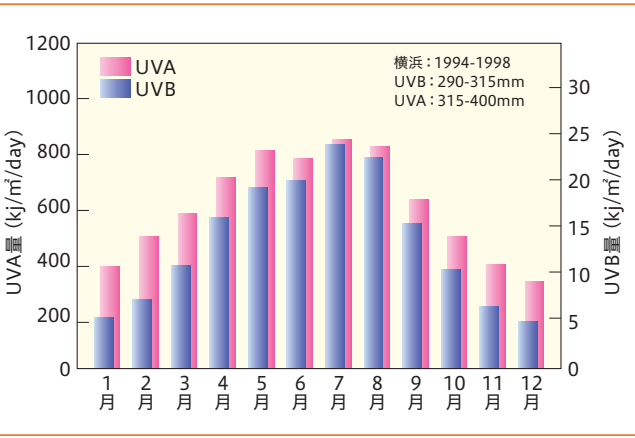


図3 年間の紫外線量の変化(晴天時)

**表1 身体各部における紫外線照射量**

部位	紫外線照射量 (%)
頭頂部	100
頬部	15
肩	40
胸部	25
手	30
背部	40
大腿	25
下腿	25

【上出良一：最新皮膚科学体系16, 2003より引用】

UVBほど生物学的作用は強くはありませんが、地表に到達する太陽光線中では大量に含まれています。その紫外線の強さは、天候、時刻(図2)、地域、季節(図3)などにより影響を受けます。曇った日ではその強さは弱くなり、日内変動では、正午をはさんだ2時間で1日の総紫外線量の約60%を浴びることになります。季節としては、7、8月にピークになり、12、1月に最低値を示します。身体各所における紫

### ② サンスクリーン剤

外線照射量も異なってきます(表1)。サンスクリーン剤とは、紫外線を防御し、日焼けによる炎症や色素沈着を防ぎ、老化防止を發揮する機能を有する製品のことであり、紫外線防止用化粧品と呼ばれます。サンスクリーン剤の成分には、紫外線散乱剤と、紫外線吸収剤があります。紫外線散乱剤は、

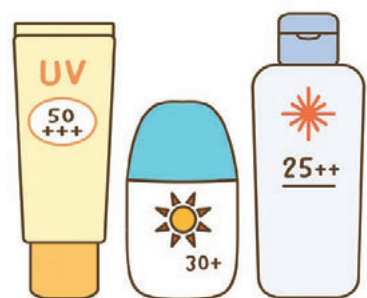
酸化チタンや酸化亜鉛などの無機粉体により、紫外線を遮断させ皮膚の透過を阻止します。紫外線吸収剤は、有機化合物であり、紫外線を熱エネルギーに変換することで吸収します。男性用サンスクリーン剤もあり、女性よりも汗や皮脂に強い構成になっており、使用感さっぱりとした感触で、塗っても白くならないようにしてあります。男女とも汗や皮脂に強い構成になっていますので、落とす時は専用のクレン



表2 子ども用サンスクリーン剤

製品名	メーカー名	SPF	PA	無香料	無着色
アネッサエビーケアサンスクリーン	資生堂	34	++	○	○
エンジェルデュウベビーケアサンスクリーン	資生堂	16		○	○
サンメディックUVブロックC	資生堂	30	+	○	○
サマーシェイドベビーサンスクリーンN	カネボウ	27	++	○	○
アリーベビーサンスクリーン	カネボウ	36	++	○	○
ニベアSUNプロテクトクリーム	花王	30	++	○	○
キンダープロテクトクリーム	花王	30	++	○	○
サンカット ベビー	和光堂	17	++	○	○
サンカット ベビーアンドファミリー	和光堂	31	++	○	○
UVベビーリキッドウォータープルーフ	ピジョン	37	+++	○	○
UVベビーリキッド	ピジョン	22		○	○
UVベビークレンジング	ピジョン			○	○
UVベビークールローション	ピジョン			○	○
すべすべみるみるUVローション	明治乳業	10		○	○
すべすべみるみるUVローション	明治乳業	30		○	○
UVベビークリーム	チュチュ	30	++	○	○
UVベビークリーム	チュチュ	15	+	○	○
マイルドUVケア ベビーミルク	コパトーン	32	++	○	○
コパキッズ シッカリUVケアローション	コパトーン	40	-	×	○
コパキッズ UVファーム	コパトーン	40	-	×	○
メンソレータム サンプルイ ベビーミルク	ロート	30	++	○	○
サンキラ ベビーミルク	キスミー	38	++	○	○
メンターム 薬用UVシールド コドモ	近江兄弟社	20	+	×	○

【鶴田京子：愛知県小児科医会会報 No.81 より引用】



多いために、発汗量が多いという特徴があります。このような小児の皮膚に塗るサンスクリーン剤は、より安全性に富んだものでなくてはなりません。一般的にサンスクリーン剤は、その成分に紫外線吸収剤と紫外線散乱剤が含まれていますが、紫外線吸収剤は有機化合物ですので、刺激やアレルギー反応を起こしやすいこともあり、小児用の製品は紫外線散乱剤のみを配合したものになっています。発汗量の多い小児用サンスクリーン剤も汗で取れにくい耐水性に優れてはいますが、成人のサンスクリーン剤のように専用のクレンジングを必要とせず通常の石鹸で簡単に洗い落せるように細やかな配慮がなされています(表2)。

ジーンズを使用することをすすめます。

### ③ 日傘、帽子、サングラスの着用

外出時には、UVカット機能付きの日傘か、つばの広い帽子を着用して下さい。

紫外線から眼を守るためには、サングラスまたはゴーグルが必要です。紫外線カット機能付きのサングラスの着用をすすめます。正面からの紫外線は効果的に遮断できますが、レンズサイズが小さいものや顔の骨格に合わないものは、正面以外からの紫外線は十分に遮断できない場合があります。帽子で約20%、UVカット機能付きサングラスで約90%眼を守ることができます。

### ④ 紫外線を透過させない生地 of 衣服を着用します。

しっかりとした織目や網目の生地の方が、皮膚に到達する紫外線が少なくなります。また濃い色調の生地の方が薄い色調あるいは生地よりも、反射させる紫外線が少なくなります。木綿、

ポリエステル及び木綿混紡の生地は、紫外線防止の目的に適しています。長袖、襟付きなどなるべく衣類がからだを覆う部分が多いものほど、紫外線防止の目的に適しています。

### ⑤ 日陰の利用

日陰では、紫外線暴露量は減少しますが、からだにあたる紫外線は太陽からの直接的なものばかりでなく、空気中で散乱されたものや、地面や建物から反射されたものもあります。したがって、日陰だからといって、紫外線を浴びていないことにはならない点を理解しておく必要があります。

## 皮膚科からみた小児の紫外線対策

小児も1998年に母子手帳から日光浴の文字が消えて以来は、紫外線対策が必要であることが強調されてきました。ほとんどが成人の紫外線対策と同様に考え、対応する必要があります。

す。しかし、小児の皮膚は成人と比較して①角層が薄く脆弱です、②皮脂量は保育園児では極端に低値です、③角質水分量は成人と同程度です、④単位面積当たりの汗腺の数が成人より

● **一 口 × モ** サンスクリーン剤のSPF (Sun Protection Factor) はUVBに対する指標で、数字が大きいくほど紫外線遮断効果は大きく、1SPFを約20分と計算しますので、たとえばSPF30のサンスクリーン剤を使用すると、計算上は「600分(10時間)は大丈夫」ということになります。しかし、汗、皮脂や紫外線の強さによってもとれやすくなりますので、実際にはもっと短い時間だと思って頂いた方がいいです。

● PA (Protection grade of UVA) というのは、UVAに対する指標であり、+~+++として評価され、+の数が多いほど紫外線遮断効果は大きいです。



## 小児科からみた小児の紫外線対策

### ☀️ 乳幼児における紫外線対策

前述したように、1998年以降母子手帳から「日光浴の勧め」の記載がなくなりました。普通の食事をしていれば日光浴をしなくてもビタミンD欠乏の心配がなくなったことに加え、紫外線の悪影響が取り上げられるようになったからです。また紫外線による悪影響は何十年と時間が経過してから分かるので、乳幼児期からの紫外線対策はとても大切です。ここでは3つのポイントについて紹介します。

#### ① 襟、袖のついた衣服、帽子を着用させましょう

暑い日でも、紫外線防御の面からすると、首、腕、肩を覆う服を着せてください。生地や色についてはこだわらなくても大丈夫です。最近では、乳幼児用の紫外線カットウェアなどが販売されていますので活用する方法もあります。帽子は眼への紫外線防御に効果的なアイ

テムなので、つばの広い帽子を選んでください。

#### ② 紫外線の強い時間帯を避けましょう

基本的に、午前10時から午後2時までの紫外線がもっとも強く、昼12時ごろが最高になります。また、冬より夏の方が約5倍も紫外線は強く、年間の紫外線量の地域差は、沖縄は北海道に比べ約2倍といわれています。

#### ③ 日陰の利用

日陰の利用は効果的です。しかし日陰を利用しても、体に浴びる紫外線の影響がゼロになるわけではありません。①服装と②時間帯に配慮して紫外線を浴びるのを最小限にするよう心がけてください。

### 一口×モ

#### 乳幼児における紫外線対策の3つのポイント。

- ① 袖や襟のついた衣服、つばの広い帽子の着用
- ② 紫外線が強い時間帯の回避
- ③ 日傘や日陰の利用



### ポイント サンスクリーン剤（日焼け止め）の使用について



乳幼児とくに1歳未満の乳児にサンスクリーン剤を使用することは出来るだけ避けてください。湿疹やアトピー性皮膚炎があるケースについては皮膚状態の悪化につながる場合があります。まず『一口×モ』に示した3つの紫外線対策に重点を置くようにしてください。サンスクリーン剤を使用する場合は、長時間外出せざるを得ない時に限られます。ちょっとした外出であれば、SPF10-20、PA+でも充分ですが、真夏の正午付近で何時間も屋外にいるような場合は少なくともSPF>30、PA++以上のものを選ぶ必要があります（表2）。十分量をムラなく塗るようにしてください。

### これで安心、夏のスキンケア

# 知っておきたい食べ物アレルギー

## 皮膚症状と食物アレルギー

### 皮膚や粘膜への接触により生じる食物アレルギーがあります

食物アレルギーは、食べて起こるだけではなく、皮膚や粘膜に接触しただけで起こる場合があります。ここに2つのケースを紹介します。

#### ケース1 粘土工作中にみられた小麦アレルギー

保育園の小麦粘土を利用した工作中のことです。5分後に園児の手からじんま疹がでて、その手で目をこすったため、結膜充血、眼瞼浮腫が起きました。園児には小麦アレルギーがあり、あらかじめ持参していたお薬（抗ヒスタミン薬）を飲ませ、手と目をよく洗い、しばらくして落ち着きました。

#### ケース2 家に持ち帰った卵アレルギー

卵アレルギーの園児が保育園の行事でシールを貼って工作したため卵の殻



図4 眼瞼結膜にみられた食物アレルギーによる症状（本文中の2症例とは別の症例）

を持ち帰って遊んでいました。卵に穴が開いていたために、そこに指が入り、たまたまその指で目をこすったところ眼瞼結膜が腫れてしまいました。これらのケースからわかるように、食物アレルギーの子供は食べて起こるだけでなく、皮膚や粘膜への接触でもアレルギー反応が起こる場合があります。アレルギーの原因食品との接触で起こるケースはその食品が食べられるようになった子供にみられることもあります。

ります。最近食物アレルギーの園児が増えています。最近調査結果から、

## 最近増えてきた果物・野菜アレルギー

最近花粉症患者が増加してきました。それとともに増えてきたのが果物・野菜を食べた時にみられる口腔アレルギー症候群というタイプの食物アレルギーです。

### 学童や成人になってからこれまで食べられた果物・野菜が食べられなくなる

通常、食物アレルギーは、乳児期に初めて食べた卵・牛乳・小麦などによって発症しますが、口腔アレルギー症候群の場合は学童期や成人になってから、これまで食べられていた果物や野菜を食べると口の中が「ヒリヒリ」とか「ちかちか」して食べられなくなるのです。アレルギーと気付かず大量に摂取すると息苦しくなることもあります。

園・学校での食材を扱う授業には注意が必要です。



### 口腔アレルギー症候群の原因は花粉

口腔アレルギー症候群の原因は花粉です。花粉と果物・野菜との交差反応によって起こるので花粉症の患者に多く見られます。また口腔アレルギー症候群の患者は、調理された野菜や果物の缶詰・ケチャップなどの加工食品は食べられます。そのため自分が果物・野菜アレルギーであると思いが付いてない場合もあります。思い当たる症状があれば主治医にご相談ください。



# 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。
- 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
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4月1日時点で40・45・50・55・60・65・70歳になる女性	500円	問診・骨量測定 ※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

※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



休日。  
皆様は、どのように休日を楽しんでいますか？  
いろいろな所へお出かけしたり、又、何も予定のない休日にも実に魅力的なものです。  
梅雨真っ直中の今の季節でも、今日は少しばかりの晴れ間が覗く天気です。  
家の窓を開け放せば、まだ真夏の前、日本独特の湿度の高い空気が部屋に充満します。  
少し汗ばむくらいの屋下がり。  
半袖で心地よい風を受けながら、部屋でパソコンのスイッチをON。今日はルマン24時間のレースが、海外から生でネット配信されています。意味の判らないフランス語がまた心地よく聞こえるのも、またのんびりとした日曜日ならではのようです。  
今日が父の日とのこと、貰ったチタン製のコップに注いだ冷たいアイスティーはいつもと違った感覚にさせてくれます。中空のチタンは、触れても冷たくなく、中の液体だけが冷えています。ほんの少しの違いが、ゆったりとした休日には心地良いようです。  
犬が外に向かって吠え始めました。またムドリが集団で来ているのでしょうか？  
さて皆様は、来週の休日をどのように過ごしますか？  
(天白区K・T)

## ヘルシー仲間 爽快感、一体感が魅力の『レガッタ』



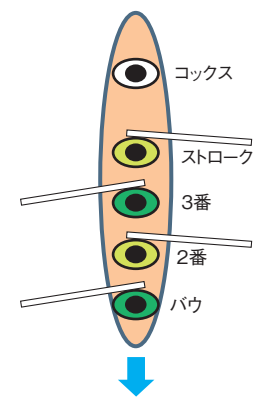
### 日本振興レガッタ同好会(略称「NSRC」)

私が勤務する会社の名古屋支店で結成している「日本振興レガッタ同好会(略称「NSRC」)と、レガッタというスポーツを紹介させていただきます。  
レガッタとは、原動機のない船を使った複数の人数によるボート競技です。レガッタにはいくつかの種目がありますが、NSRCが行っているのは漕ぎ手4人の「ナックルフォア」です。ボートにはコックス(舵取り役)を併せて5人が乗り込み、コックスの掛け声にあわせて4人の漕

ぎ手がそれぞれ1本のオールを操作します。  
一見漕ぎ手の動きは地味に見えますが、ボートを進めるには全身の力とスタミナが必要です。そしてそれ以上に、メンバーのチームワークが大きく影響します。とは言えオールの操作自体は決して難しくありません。初めての人でもすぐにボートに乗り込んで漕ぐことができますし、漕ぎ手の動きが合えばボートは水面を気持ちよく進みます。

NSRCは2009年に5名で結成され、今では会員は14名まで増えました。月1回3時間程度の航行練習を行って汗を流しています。

また年2回、長良川で開催される大会に出場しています。漕ぎ手の年齢や性別によってクラス分けされている大会で、老若男女さまざまなチームが参加します。レースは直線500mで競われ、男性チームだと2分半前後でゴールにたどり着きます。NSRCは徐々にタイムを伸ばし、



最近の大会でついに上位入賞を果たしました。  
ボートを漕いだ時の爽快感、うまく進んだ時の一体感、そしてレース後の心地よい疲れがレガッタの一番の魅力です。そんなレガッタを、みなさんも仲間を集めて始めてみてはいかがでしょうか？  
(奥村志郎)

## 健康チェック 今さら聞けない健康診断のあんなこと、こんなこと(その1)

春に健康診断を受けられた方も多いと思います。検査結果はごらんになりましたか。見てもよくわからないので、引き出しの中? せっかく受けていただいたあなたの健康判定ですから目を通してください。さて、報告書の意味が少しでもわかりやすくなるよう、よくある疑問に対しご説明したいと思います。

●「総合判定ってなに?」  
ほとんどの項目に異常がないのにただひとつ要精密検査の項目があるだけでも、総合判定は要精密になります。検査項目の中で最も重い判定が総合判定となります。大部分の健診機関のお約束です。あなたの健康がすべて否定されたわけではありませんので、悲観なさらなくてください。

●「経過観察とは?」  
①現在のところ、治療や精密検査の必要はありませんが、将来的には変化する可能性がありますので1年後にも同様の検査でご確認ください、というものです。特別に1ヵ月後、3ヵ月後、あるいは6ヵ月後の再検査が必要な場合は、そのように記載があると思います。報告書をご確認ください。  
②このままだと病気を発症する恐れがあります、禁煙、減量、節酒など健康へのあなたの努力が必要です、というものです。  
③将来的にもおそらく変化の可能性は少ないが、所見はあるので記載しました、放置されて結構です、という場合も経過観察となることがあります。  
(続きは次号に掲載します。)





# 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。



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

※予定表の内容は、予告無く変更することがございます。

## 放映予定表

- 8/25** ●内容: 超音波検査と胎児の成長  
●出演者: 関谷 隆夫
- 9/29** ●内容: 最近の腹腔鏡手術  
●出演者: 山本 英夫
- 10/27** ●内容: 乾癬・掌蹠膿疱症治療の最近の進歩  
●出演者: 森田 明理
- 11/24** ●内容: 生後2ヶ月からのワクチンプラン  
●出演者: 後藤 泰浩

## 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 〒460-0008 名古屋市中央区栄4-14-28  
地下鉄名城線・東山線「栄」駅下車13番出口(中ビル前)より南へ徒歩5分  
※9月15日(土)はあいち健康プラザ(あいち健康祭)にて開催(JR大府駅南口より無料シャトルバス運行)

**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
8月29日(水)	なぜ病院を変わらなければならない? —リハビリテーション難民の理由—	愛知医療学院短期大学 リハビリテーション学科 教授 万歳 登茂子
9月15日(土)	腰痛のよもやま話 ※あいち健康祭(あいち健康プラザ)	名城病院整形外科部長 兼脊椎脊髄センター長 川上 紀明
9月26日(水)	災害とこころの健康	社震災こころのケア・ネットワーク みやぎ代表 仙台・原クリニック院長 原 敬造
10月24日(水)	こどものアザをどう治す?	愛知医科大学形成外科教授 横尾 和久
11月7日(水)	こうすれば大丈夫! がんの痛みをやわらげるには?	豊田厚生病院緩和ケア部長 柴原 弘明

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 名古屋市中央区栄4-14-28 TEL 052-241-4139 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現在、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・予定外の時間帯に開いている診療所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志で協力してくれています。まずは<http://www.hospitalnavi.jp/>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。またスマートフォン等(iPhone・iPad・Android)をお持ちの方は、アプリを用いて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。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、福島県でも利用されています。(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)



## 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。

種類	自己負担金	対象者
ジフテリア・百日せき・破傷風(3種混合・DPT)	無料	生後3か月目の該当日から生後90か月の該当日の前日まで(4回接種)
ジフテリア・破傷風(2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 1歳の誕生日から2歳の誕生日の前日まで
	第2期	無料 6歳となる日の属する年度にある方(年長児相当) 平成24年度対象年齢:平成18年4月2日~平成19年4月1日生まれの方
	第3期	無料 13歳となる日の属する年度にある方(中学校1年生相当) 平成24年度対象年齢:平成11年4月2日~平成12年4月1日生まれの方
	第4期	無料 18歳となる日の属する年度にある方(高校3年生相当) 平成24年度対象年齢:平成6年4月2日~平成7年4月2日生まれの方
日本脳炎	第1期	無料 生後6か月目の該当日から生後90か月の該当日の前日まで(3回接種) ※平成7年4月2日~平成19年4月1日生まれの方については、特例により上限を20歳未満まで延長
	第2期	無料 9歳の誕生日から13歳の誕生日の前日まで ※平成7年4月2日~平成19年4月1日生まれの方については、特例により上限を20歳未満まで延長
不活化ポリオ ※平成24年9月1日開始予定	無料	生後3か月目の該当日から生後90か月の該当日の前日まで(4回接種) ※平成24年9月1日から、各区の保健所で実施していた集団接種から市内の指定医療機関での個別接種に変更となります。
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)
子宮頸がん	無料	中学1年生から高校1年生相当の女子(3回接種、全て同じワクチンでの接種) 平成24年度対象年齢:平成8年4月2日~平成12年4月1日生まれの方 ※ただし、平成24年度中に限り高校2年生相当(平成7年4月2日~平成8年4月1日生まれ)の女子のうち、1回目の接種を平成23年度中に開始した方も対象
インフルエンザ菌b型(ヒブ)	無料	生後2か月の該当日から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る 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か月の該当日から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る 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……………2回接種(60日以上の間隔) 2歳以上5歳未満……………1回接種
水痘(みずぼうそう)	3,800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24年度対象年齢:1歳以上で平成18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24年度対象年齢:1歳以上で平成18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)
ロタウイルス ※平成24年10月1日開始予定	ロタリックス	6,400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)
	ロタテック	4,100円 生後6週から32週(3回接種、全て同じワクチンでの接種)

※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対象者

※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、11月30日(金)までにお送り下さい。

