

ヘルシー なごや

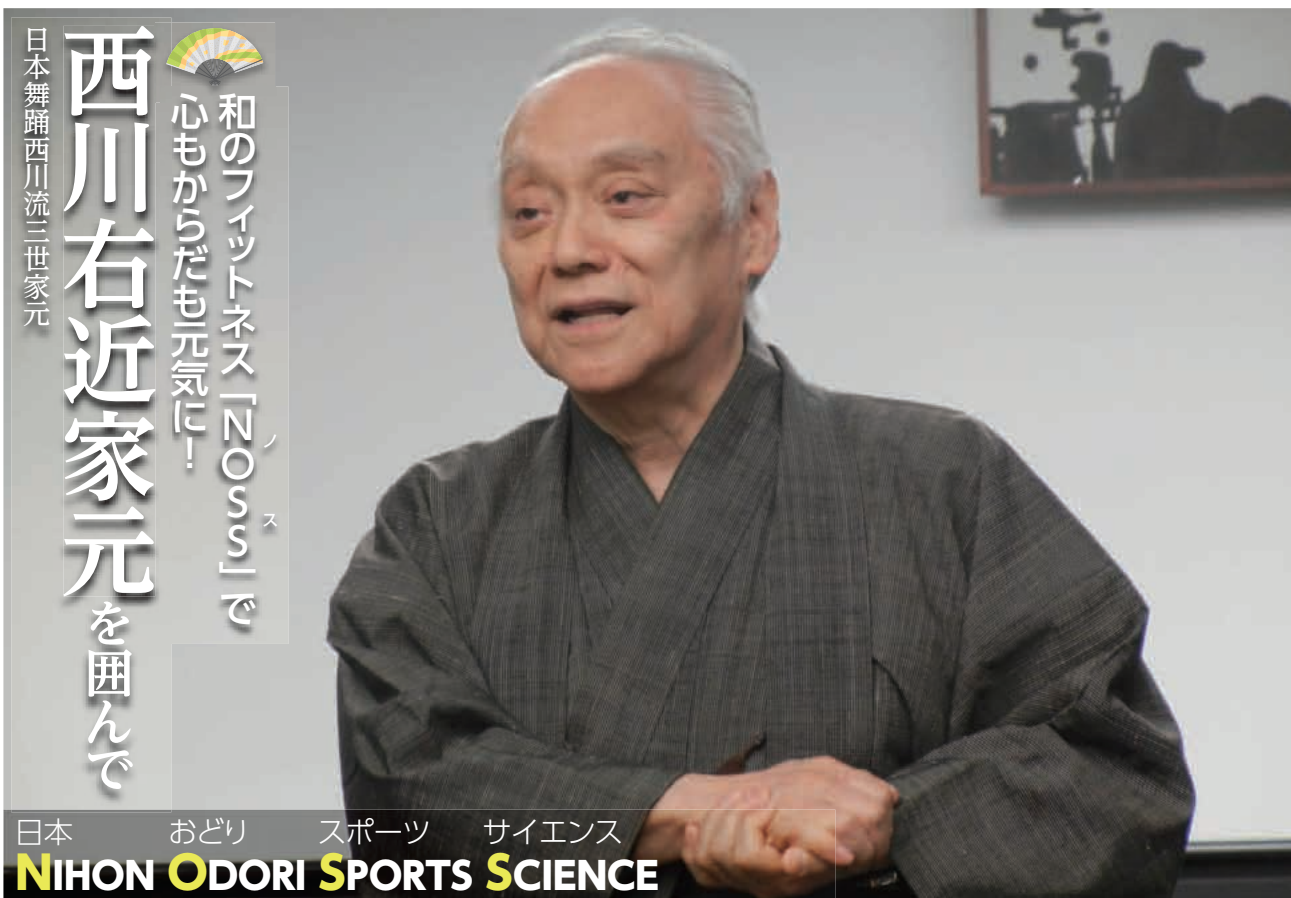


H E A L T H Y N A G O Y A

●「ヘルシー仲間」名古屋市のペタンク同好会

●「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(その2)



日本舞踊西川流三世家元

西川右近家元を囲んで

和のフィットネス「N.O.S.S.」で心もからだも元気に!

日本 おどり スポーツ サイエンス
NIHON ODORI SPORTS SCIENCE

新しい年を迎え二カ月余り過ぎようとしておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。



名古屋市医師会会長
杉田 洋一

「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」では、記念すべき50号ということで、リハビリを兼ねた踊りN.O.S.S.（ノス）を考案された日本舞踊西川流三世家元の西川右近家元に「心もからだも元気に!」をテーマに、N.O.S.S.の紹介や日常を元気に過ごす心構え等を対談形式でお話しいただいております。

是非ご家族でお読みいただき、毎日の生活の参考にし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。

まだまだ寒い日が続きますが、風邪などひかれませぬよう、健康管理には十分ご留意ください。

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。



和のフィットネス「N.O.S.S」で
心もからだも元気に！

西川右近家元を囲んで

日本舞踊西川流三世家元

この度は、大変お忙しい中、ヘルシーなごや広報委員会での座談会における講演をご承諾頂きまして誠にありがとうございます。

今回は、新名古屋市医師会館竣工記念また、ヘルシーなごや50号記念として、西川流西川右近家元にご講演頂き、介護・リハビリと和のフィットネスN.O.S.S.についてお話をお聞きしたいと思います。よろしくお願いたします。

家元は3才で初舞台、昭和31年より西川右近の名で本格的に舞踊家として活動を開始され、昭和58年、家元を継承されました。日本舞踊の振付、出演、指導の他、テレビ等でも幅広く活躍され、海外活動も盛んに行われております。

また、リハビリを兼ねた踊りとして、中京大学湯浅景元教授と和のフィットネス「N.O.S.S」(ノス〜日本・おどり・スポーツ・サイエンス)を平成18年に共同開発されたということで、N.O.S.S.のお話を伺いながら、市民の皆さんに家元の「元氣」を分けて頂

たいと思います。

委員 和のフィットネス(N.O.S.S.)を考案されたきっかけをお話し頂けますでしょうか。
西川 私は以前心臓病を患いまして、手術をし、約1週間ベッド上安静の後、3〜4週間後に退院したのですが、自分の筋力がかなり衰えていて驚きました。

それを治すために一生懸命散歩をしました。が、どうしても自分の思うような動きができず、「これは精神的に『目的』をつくらなければいけない」と感じました。そこでその年の9月に「名古屋をどり」の公演をする予定でしたので、それを目標に毎日一生懸命踊りの稽古をしておりましたら、歩くよりはるかに筋力が戻ってきたんです。もしかしたら、踊りが筋力をつけることに役に立つのではないかと思ひ、踊りを運動にしてみようと思ったのがまず第一歩でした。そして、踊りを運動化するためには、まず自分の筋肉を検証すべきだと考え、中京大学の総長から湯浅景元先生を紹介して頂きました。

『目的』とは

目的を持つということは、とても難しいですね。若い人より高齢の方が難しいと思います。「夜と霧」*という本があるのですが、著者はドイツの心療内科のフランクという医師です。その中に、目的の持てない人に目的を持たせることの方法が書いてあります。それを現代的に言えば、患者さんが介護をしてくれる人たちを喜ばせることを目的にすることです。大きな目的を持たせるのではなく、患者さんが昨日より今日はたくさんご飯を食べたら、嬉しいなと介護者が喜ぶと、それを患者さんが喜びを与えるという目的を持てるというものです。私は、この点にとっても感銘を受けました。

*「夜と霧」(ヴィクトール・E・フランク)

委員 湯浅教授にご自分の筋力の解析をして頂いて、どのように思われましたか。
西川 測ってみてわかったのは、筋力の瞬発力は若い人のほうがありますが、持続力は、



湯浅景元教授との筋力解析の様子

私のように50年、60年踊りをして身に着けた筋肉のほうが良い結果でした。ただ、N.O.S.S.の運動を真面目にされている人の筋力を10年後、20年後に計ればもっとおもしろい結果が出るだろうと思います。

委員 例えばフラダンスや太極拳等でも、同じように解析すれば、もしかすると何か結果がでるのではないのでしょうか。
西川 出るとは思います。踊りとの直接的な比較はできないと思いますが、フラダンスやジャズダンスでもそれなりの結果は出るとは思います。でも、私が言いたいのは、それらの踊りは全て西洋や海外からの借りものなんです。

ね。なぜ運動だけ西洋からの借り物を使わなければならないのか、もっと日本に昔からあるもので良いものがあるのではないかと思っております。また、踊りでよいところは着物を着て運動ができることです。だから、高齢の方がこのN.O.S.S.を踊る場合、俄然「着物を着たい!」と、ダンスから着物を引っ張り出してきて、人前で踊る、そういう現象が喜ばれているんです。人から見られていることを意識することも大切で、長続きする要素なんです。

委員 さらに、金沢医科大学高齢医学科教授の森本茂人先生にも声をかけられて、高齢者総合機能評価解析(長谷川式スケールなど)を行い、脳血流測定など医学的検討もされ、うつ病や意欲低下に改善がみられる結果も学会発表されたとお聞きしております。こちらについてはいかがですか。
西川 今、認知予防のために脳の活性化ということが言われていますが、以前から踊りを通して物を覚えたり、覚えたことを体に伝えるということが認知予防に役立つのではないかと感じていました。なぜかというところ、約5000人近くいる西川流の門弟のうち約6割は高齢者で、その人たちを見ていて、何となく普通の高齢者の方より元氣に見えたからなんです。そこで、脳に与える影響を調べてみようとして、金沢医科大学の理事長に相談し、森本先生を紹介して頂いて、石川県の施設のご協力を得ることが出来ました。

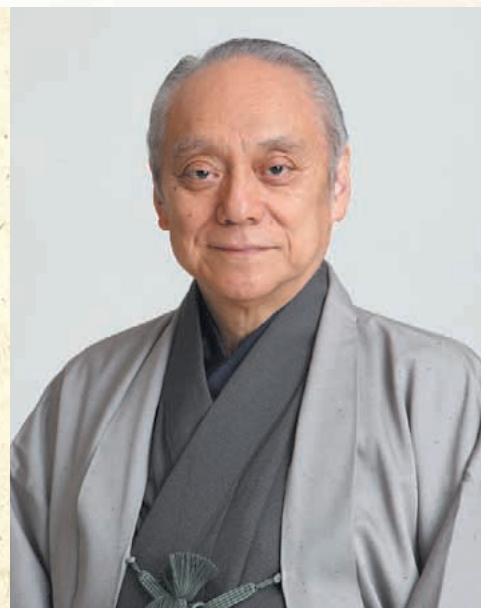
委員 実際にN.O.S.S.を始めた方に対して、



全員でNOSSを体験

●にしかわうこん

日本舞踊家、西川流三世家元。
1939年、二世家元・西川鯉三郎の長男として名古屋に生まれる。3才で初舞台、56年より西川右近の名で本格的に舞踊家として活動開始。藤間流宗家・六世藤間勘十郎に師事。日本舞踊の振付、出演、指導等の活動のほか、ラジオ、テレビ、新聞など幅広く活動する。83年、西川流三世家元となる。84年、名古屋・御園座にて「西川右近、三世家元継承の会」を開催。84年、初の「名古屋をどり」アメリカ公演を行う。85年、モナコ公国王室主催の舞踊会に出演。85年、勅西川会を設立。88年にもアメリカ大陸横断ツアーを行う。2001年、文部大臣表彰。NOSSは湯浅景元教授と共同で開発。厚生労働省未来志向プロジェクトとして2007、2008、2009年度に採用されている。





家元から一言

- ①年を取ったら座頭市歩き ⇒ 足を高く挙げて歩く
- ②借り物はやめよ ⇒ 自分の国のもので考えよう
- ③年を取った夫婦は笑え ⇒ 亭主の尊厳を捨てよ
- ④日本の夫婦は、年を取ったら奥さんの3歩後ろを歩こう
- ⑤年を取ったら若い人に学べ



意欲の向上を感じられましたか。また、長く続けることはできたのでしょうか。

西川 そうですね。以前から踊りを始めたい気持ちはあっても、日本舞踊はお金がかかり、自分にはできないと思いつままれていた部分があるんですね。それが、N OSSを通して踊りができるという満足度が大きいようです。だから高齢者の方たちが続けておられるのではないかなと思います。

石川県の内灘町は、人口2万人の内、包括支援センターのお世話になっていらっしゃる方が約5000人おられます。すなわち、4分の1が高齢者なんです。そこで包括支援センターがN OSSを取り入れられて、延べ人数約1500人の方に60回程の講座を開きました。最初は皆さん、辞めてしまおうだろと思いましたが、「これはおもしろいので続けたい」と、現在も多くの人が続けてみえます。同じ運動を一定期間続けているということは、それなりの効果があると思います。データを集めるよりも、実際多くの方が楽しんでみえることが最高のデータだと思います。

委員 では、N OSSを一般の方々が見たり、見事に人間が教えた方が覚えが早いというものでした。インストラクターは常に声掛けをしますし、覚えてほしいという気持ちからN OSSの楽しさも伝わるでしょう。

委員 N OSSを通しての現在、今後の活動についてお聞かせください。

西川 現在、N OSS Iは、内層筋を鍛えるために、女形の足をして踊っています。男性にも抵抗がないように、男性用のN OSS IIをつくりましたが、負荷がかかり過ぎるというところでもう少し負荷のかからないN OSS IIIをつくらうと考えております。

世の中に普及し、役に立つかはまだ先にならなければわかりません。というのは、長い期間続けた方々が、やって良かったと思われれば役に立ったことになると思います。

N OSSの生き方十訓

- 一、日々微笑（いつも笑顔でいられる様）
- 二、常時目的（特別な時だけでなく、常に目的を作る）
- 三、自賛自反（常に見られても恥ずかしくない気持ちを保ちつつ慢心しない）
- 四、全身前進（気持ちのみではなく、体も進める・歩くとか、運動するとか）
- 五、不読実行（健康になる本ばかり読まずに、行う事が大切）
- 六、自防他信（自分の健康は自分が理解して守り、病んだ時は医を信じる）
- 七、常時行動（運動も三日坊主で終わらずに続ける）
- 八、小賞多賞（自分の行いはほめずに、他人は賞そう）
- 九、常眼意識（三六〇度からの目を気にしよう）
- 十、一生自力（生涯を自分の筋肉で動ける様に心がける）

学びたい時はどうすればよいのでしょうか。

西川 全国各地にインストラクターがいますので、インターネット等で検索してもらってください。基本的にその方たちとの個人的な話し合いで始められているようです。通所の介護センターやインストラクターが行くところもあり、また、文化教室で行っているところや個人的なレッスンをやっている方もいます。また、施設のどなたかがインストラクターの資格を取っていただく、すぐに教えられますので一番良いですね。その点を考慮し、資格取得はそれほど難しいシステムにはしてありません。

委員 N OSSの内容についてお聞きしますが、今の運動パターン以外に表情を良くするようなものや、下半身の麻痺がある人が上半身だけ中心に行う等、病症別の運動パターンについて、これからの考えはございますか。

西川 今後始めていく予定です。健常者が動きの根本としても説得力がないと思いますので、ハンディキャップのある方にご協力いただき、その方が同じような症状の人たちに手本をして頂いた方が効果があると考えております。テストをしながら徐々に始めていこうかと考えています。

委員 家元は非常に患者さんに近い視点に立って考えておられると思います。そこからそのような発想に繋がっているんですね。

西川 舞踊というのは演出を兼ねていますので、自分がこれは強い役なんだといっても、お客さんが弱々しいと思われたら強い役にはなりません。

今までは、踊りというものは芸を深める、芸道を精進するということだけに一生懸命になつてきましたが、このN OSSで自分が運動化したことにより、芸というものが世の中に役立つ、その効果を皆さんに広げていけるのが非常に楽しみです。

委員 本業の伝統芸能についての夢や目標をお聞かせください。

西川 伝統芸能については、基礎的なものは侵さずに新しいものをつくっていきたくて考えております。現代の人にわかるようなものというところで、日本の伝統音楽からはみ出て、最近はおーク歌手の岡林信康さんと一緒にさせてもらいました。西洋音楽の手法を古典日本音楽が使ってみたり、日本音楽の手法を

ならないわけです。お客さんが強い役なんだと思えるような演出を常に考えていますので、N OSSでもそういう観点で教えています。それが日本の和のフィットネスであるN OSSの良さではないかと思えます。

委員 わかりました。これから一般の方たちが、N OSS等のお稽古事を長く続けられるための考え方や、姿勢等を教えていただけますでしょうか。

西川 まず、教える人がこの運動が良いものだとして教えることですね。理屈ではなくて、自分がやれる、自分が信じている、これが大事だと思えます。また、教えられる側は、興味を持たせるような教え方をされなければ続かないですね。以前、金沢工業大学さんと一緒にN OSSの動きを教える実験を行いました。一方では、テレビの映像を見て覚えるという方法を行い、別の介護所では人間が直接教える方法と比較してみました。結果は



西洋音楽が使ってどうなるか等、そういうことをやり続けて生涯を終われば楽しいなと思います。

委員 本日にそうですね。家元の目を拝見させて頂き、お話を聞きまして元気が出て参りました。これを読まれる市民の皆様にも、家元のパワーを感じて頂ければ幸いです。家元におかれましては、益々お元気で、N OSSの普及されるお姿を私共におみせ頂きますようお願いいたします。本日はお忙しい中ありがとうございました。

西川 ありがとうございます。

医療情報・広報委員会委員

副会長	館 敏雄	館内科クリニック
理事	小坂 清子	村瀬医院
理事	若松 建一	わかまつ医院
千種	上松 正幸	池下やすらぎクリニック
東	林 浩之	林整形外科
北	山田 泰弘	医療法人 金城クリニック
西	岩田 淳	医療法人 さぶり整形外科
中村	齋藤 一史	医療法人 斎藤外科
中	稲見 英樹	医療法人 稲英会 稲見眼科
昭和	前島 勝之	内科・糖尿病内科 前島医院
瑞穂	犬飼健太郎	犬飼胃腸科
熱田	小出美穂子	小出内科眼科 小出眼科
中川	森川 史郎	安藤医院
港	佐藤 淑恵	稲永眼科 稲永眼科
南	戸塚 伸吉	医療法人 とつか眼科
守山	岩山 範久	きたやまファミリークリニック
緑	松山 裕宇	松山医院
名東	高木 英樹	たかぎクリニック
天白	竹内 啓	竹内外科クリニック



名古屋市医師会 急病センターの ご案内



名古屋市医師会急病センターは、新名古屋医師会館において、従来の名古屋市医師会休日急病診療所夜間・深夜急病センターの名称を変更し、平成24年7月2日より診療を開始いたしました。

新急病センターは、一次救急医療施設としての機能に加え、強毒性の新型インフルエンザ等の新興感染症への対応が可能となっております。また、機能的性を重視した明るい空間のデザインが施されており、施設面においても授乳室、多目的トイレ、感染待合室を新たに設置しております。（左記参照）

さて、昨今の救急医療を取り巻く環境は年々厳しさを増し、市民の皆様の関心も高まり、ニーズも多様化しております。特に小児救急におきましては、核家族化や少子化がすすみ、受診者の小児科専門医志向が高まっている点、救急医療施設のコンビニ

診が増加している点などから二次・三次病院の小児科への初期患者が集中し、本来二次・三次病院のおこなうべき重症患者の方の治療へも影響が出始めております。

実際の休日夜間救急患者の大部分は、軽症の場合が多く、名古屋市内においては、市民の皆様がいつでも症状に応じた適切な医療を受けられることを目的として、下記のような救急医療体制をとっております。

市民の皆様におかれましては、病状に応じた適正な受診を心がけていただきますよう、また風邪や急な発熱等の軽症の場合は、一次救急医療施設としての当急病センター及び各区休日急病診療所（裏面救急ガイド参照）への受診をよろしくお願い申し上げます。

1. 新型インフルエンザ等の新興感染症に対応

- (通常時) 2階……内科・小児科
- 3階……眼科・耳鼻咽喉科
- (帰国者・接触者外来設置時)
- 2階……感染患者のみ対応
- 3階……内科・小児科（診察室（予備）で対応）・眼科・耳鼻咽喉科

可動式の受付が設置され、会計、投薬も各フロアで全て完結します。感染の拡大防止を図るため、2階と3階の入口がそれぞれ別れ、エレベーターも指定されたフロアのための停止となり、感染患者と一般患者の動線は完全に分離します。



待合室



処置室



授乳室



多目的トイレ



応急ベッドとなる待合室のイス

2. 施設面の拡充

待合室には、授乳室を新たに設置しおむつ台を完備しております。また、2階3階多目的トイレには、幼児専用トイレやおむつ台を配備し、ベビーカーや車椅子をご利用の患者方にもゆったりとしたスペースを確保しており安心してご利用いただけます。さらに、インフルエンザ、おたふく、水ぼうそう等の感染患者の隔離スペースとしての感染待合室の新設、また感染患者専用診察室も併せて新設しています。

3. フロア、診察室の工夫

待合ホールは、ガラスカーテンウォールとして明るい空間を確保するとともに、ポイントカラーとして2階にはオレンジを、3階には鮮やかな緑を配色しています。また、各フロアの待合室のイスは、肘掛けを跳ね上げると応急ベッドとなります。次に、小児科診察室にはキャラクターの壁紙を配置し、2階の各診察室は、院内感染対策として全て陰圧式となっています。

3F

- 診察室（眼科・耳鼻咽喉科）
- 処置室話相談室



眼科診察室



耳鼻咽喉科診察室

2F

- 総合受付 ●会計・投薬 ●診察室（内科・小児科）
- 処置室 ●子どもあんしん電話相談室



受付・会計・投薬



内科・小児科診察室



薬局



X線撮影室

名古屋市の救急医療体制について

第一次体制

かぜや急な発熱などの軽い症状のとき
(内科、小児科)

かかりつけ医で受診できない休日、夜間あるいは年末年始など、名古屋市医師会急病センターや各区休日急病診療所等が対応しています。

※眼科、耳鼻咽喉科は、名古屋市医師会急病センターにて、日曜・祝日、年末年始のみ対応しております。

第二次体制

入院や緊急手術が必要なとき
(内科、小児科、外科、産婦人科、眼科、耳鼻咽喉科)

入院治療や緊急手術を必要とする重症の救急患者に対応するため、診療科ごとに市内の病院が当番日を決定し診療を行なっています。

小児科については、「小児救急ネットワーク758」として、従来の小児科第二次体制を再構築し、第一次体制との相互協力により、市民の皆様が安心して受診できる体制としています。

第三次体制

生命にかかわるような重篤な症状のとき

例えば、脳卒中、心臓発作や全身やけどなど、特別な治療を必要とする重篤患者に対応するため、高度な医療機能を有する救命救急センターがあります。

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 (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歳になる女性	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

※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。

最近予防接種についての報道をよく目にします。「予防接種を受けたら病気になる」とか、「予防接種の影響で死に至ってしまった」ということが大々的に報じられ、ともすると「予防接種は打たないほうが良いのではないか」という疑問をもってしまう方も多いのではないのでしょうか。

そもそも予防接種はどのような経緯で始まったのでしょうか。近代的な予防接種の始まりは18世紀の天然痘ワクチンに遡ります。それ以前のヨーロッパでは天然痘が全死因の8〜20%を占めていたことが、予防接種の普及とともに激減し、1980年にWHOから天然痘根絶宣言がなされました。日本脳炎についても1960年代の日本では年間10000人程の発症報告がありました。日本脳炎は致死率が20%あるだけでなく、命を捨てたとしても半数以上の方に麻痺などの重篤な後遺症を残す病気で、これも、1970年代の積極的な予防接種の推奨により発症が激減しました。今この予防接種がなくなれば1960年代に逆戻りです。

最近麻疹(はしか)や水痘(みずぼうそう)といった病気を見かけることが減り、それに加えて現代医学に対する過度な期待も重なり病気をあまく見てしまう傾向があるのではないのでしょうか。麻疹も風疹も日本脳炎も未だに治療薬がなく、感染したら幸運を祈るだけの病気なのです。

あなたの周りに小さなお子さんはいませんか? 予防接種はここ数年で大きく変わりました。一度母子手帳をもって、かかりつけの先生の所に相談に行かれることをお勧めいたします。(名東区H・T)

待合室

予防接種のスヌメ

最近予防接種についての報道をよく目にします。「予防接種を受けたら病気になる」とか、「予防接種の影響で死に至ってしまった」ということが大々的に報じられ、ともすると「予防接種は打たないほうが良いのではないか」という疑問をもってしまう方も多いのではないのでしょうか。

そもそも予防接種はどのような経緯で始まったのでしょうか。近代的な予防接種の始まりは18世紀の天然痘ワクチンに遡ります。それ以前のヨーロッパでは天然痘が全死因の8〜20%を占めていたことが、予防接種の普及とともに激減し、1980年にWHOから天然痘根絶宣言がなされました。日本脳炎についても1960年代の日本では年間10000人程の発症報告がありました。日本脳炎は致死率が20%あるだけでなく、命を捨てたとしても半数以上の方に麻痺などの重篤な後遺症を残す病気で、これも、1970年代の積極的な予防接種の推奨により発症が激減しました。今この予防接種がなくなれば1960年代に逆戻りです。

最近麻疹(はしか)や水痘(みずぼうそう)といった病気を見かけることが減り、それに加えて現代医学に対する過度な期待も重なり病気をあまく見てしまう傾向があるのではないのでしょうか。麻疹も風疹も日本脳炎も未だに治療薬がなく、感染したら幸運を祈るだけの病気なのです。

あなたの周りに小さなお子さんはいませんか? 予防接種はここ数年で大きく変わりました。一度母子手帳をもって、かかりつけの先生の所に相談に行かれることをお勧めいたします。(名東区H・T)

ヘルシー仲間



名古屋市のパタンク同好会

パタンクを楽しんでいる集まりは名古屋市内の各区にあり、比較的大きな同好会は中区和南区にあります。パタンクは南仏のプロバンス地方で100年前に生まれた、誰でも楽しめる球技です。ヨーロッパを中心に盛んですが、今では世界の54ヶ国で楽しまれています。日本で本格的に始まったのは25年位前からで、現在は全国で盛んに行われています。高齢者のための生涯スポーツの祭典「ねんりんピック」の正式種目にもなっており、名古屋市からも選ばれた代表が参加しております。パタンクは、木製のビュット(目標球)に向かって金属製のボール(ボール)を交互に投げ、相手より近づけることで得点を競うゲームです。相手のボールに当ててはじき飛ばしたり、味方のボールを押しすように当ててビュットに近づけて得点を稼ぐこともできます。この得点の取り合いが「陸上のカーリング」とも言われる理由です。

ただし、投げられたボールによってビュット(目標)が移動させられると状況は一変しゲームの行方はガラリと変わります。カーリングにない面白さです。

ゲームはトリプルス(3対3) ダブルス(2対2) シングルス(1対1)の形式で行われます。トリプルスでは各自が2個の、ダブルスとシングルスでは各自3個のボールを投げます。11点もしくは13点先取でゲーム終了となります。1ゲームはおよそ40分程度です。

特定のコートが必要とせず小さな広場があれば1人でも楽しんで練習できるし、2人いればシングルスでの対戦もできます。ゲームを楽しみながら歩き回ること、適度に汗ばみ、結構な有酸素運動になります。また、作戦を考えながらプレーするので脳トレにもなります。

皆が参加する大会としてなごや市民パタンク大会、ねんりん名古屋市予選会を行っています。また、県内の大会、他県の大会などに参加して全国的に友達を沢山作られた方も大勢おられ、75歳を超えてもなお澆刺としている人が沢山います。皆さまも如何ですか。(市川栄一)

健康チェック

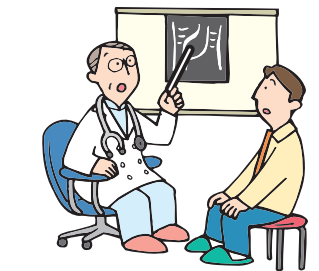
今さら聞けない健康診断の あんなこと、こんなこと (その2)

●「要受診」

- ①検査をする必要はありません。すぐに治療が必要ですので、健康保険で医療機関を受診してください、という意味です。
- ②健康診断のレベルではなく、もっと高度な精密検査が必要な場合も含まれます。

「要精検」

- ①再検査の意味で、時間を少し空けて同じ検査をし、所見が改善する可能性をみましょう、という意味です。
- ②健診レベルで詳しい検査ができるのでお受けください、という意味です。



- ①、②どちらも検査の結果、さらなる検査、治療が必要になる場合と、1年あるいは3〜6カ月様子をみましょう、あるいは異常ありません、となる場合があります。

必ず病院を受診していただきたい場合、健診機関からお電話で連絡がある場合があるかもしれません。逆に、電話がなければ要治療でも放っておいていいと思っている、という話も耳にしました。健康診断時は思いもかけなかった異常が病院受診時に見つかることもありますので、健康診断結果についてどうしたらよいか疑問に思われたら、健診機関に早めにお問い合わせください。

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

4/27 ●内容: **白内障**
●出演者: 戸塚 伸吉

5/25 ●内容: **前立腺癌の早期発見と最新治療**
●出演者: 金尾 健人

6/29 ●内容: **現代日本人の食生活と脂質異常症**
●出演者: 平光 伸也

7/27 ●内容: **脊柱管狭窄症について**
●出演者: 稲田 充

※お手元の冊子におきましては、放映日の表記に誤りがございました。訂正してお詫び申し上げます。

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 〒460-0008 名古屋市中区栄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)

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
4月16日(火)	五十肩かな?と思ったら一肩の痛みについて	名鉄病院整形外科 部長 大藪 直子
5月15日(水)	頻尿—その原因と対処法—	山田ファミリークリニック 院長 山田 泰之
6月19日(水)	汗のおはなし	愛知医科大学病院皮膚科 講師 大嶋 雄一郎
7月4日(木)	高齢者のセクシャリティ	名鉄病院 院長 細井 延行

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 名古屋市中区栄1-4-38
TEL: (052) 937-7801
<http://www.nagoya.aichi.med.or.jp>

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、診察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)

モバイルサイトのご案内



携帯電話でQRコードを読み取りアクセスして下さい

ホスピタルナビ 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。

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	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。	
ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ(4種混合・DPT-IPV)	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)	
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	サーバリックス	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
	ガーダシル	無料	
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	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) ※ただし、1回目は生後20週0日まで
	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) ※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

※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。

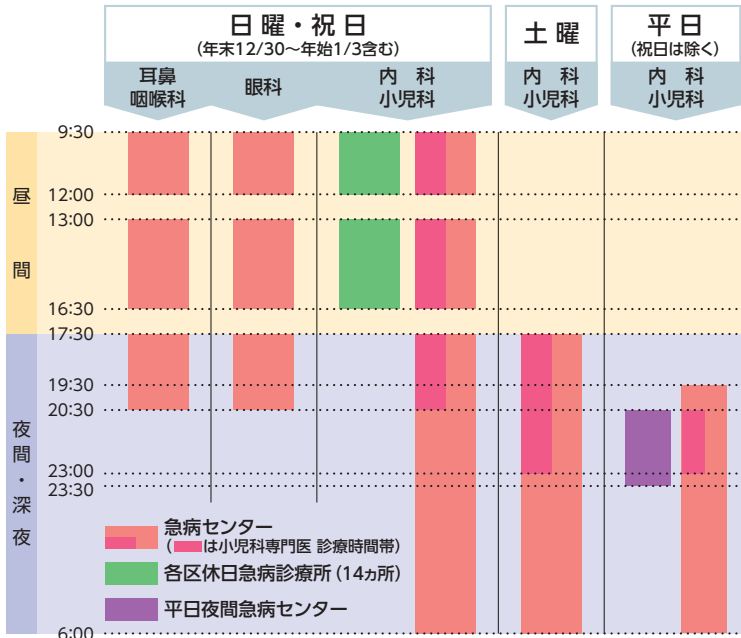
ご意見等をいただいた方より抽選で30名様に記念品をお送りいたします。住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、5月31日(金)までにお送り下さい。



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。



名古屋市医師会急病センター

●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



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	西區城西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	南区西又兵卫町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。

名古屋市医師会 子どもあんしん 電話相談

子どもの急な病気が事故などの時に、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。

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

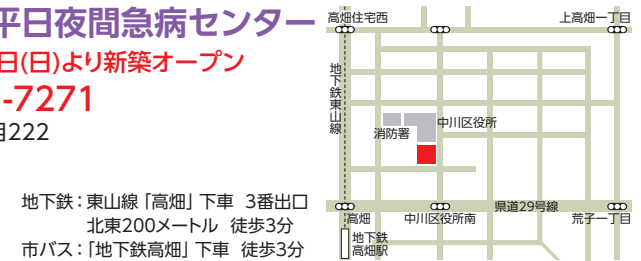


〈中川区〉西部平日夜間急病センター

平成25年3月3日(日)より新築オープン

☎(052)361-7271

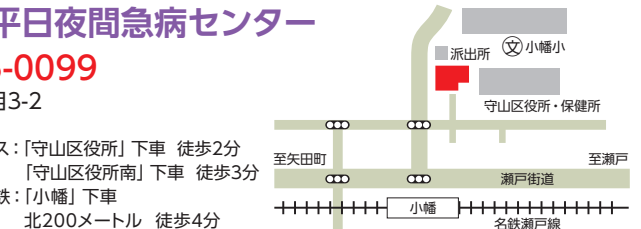
中川区高畑一丁目222



〈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

