

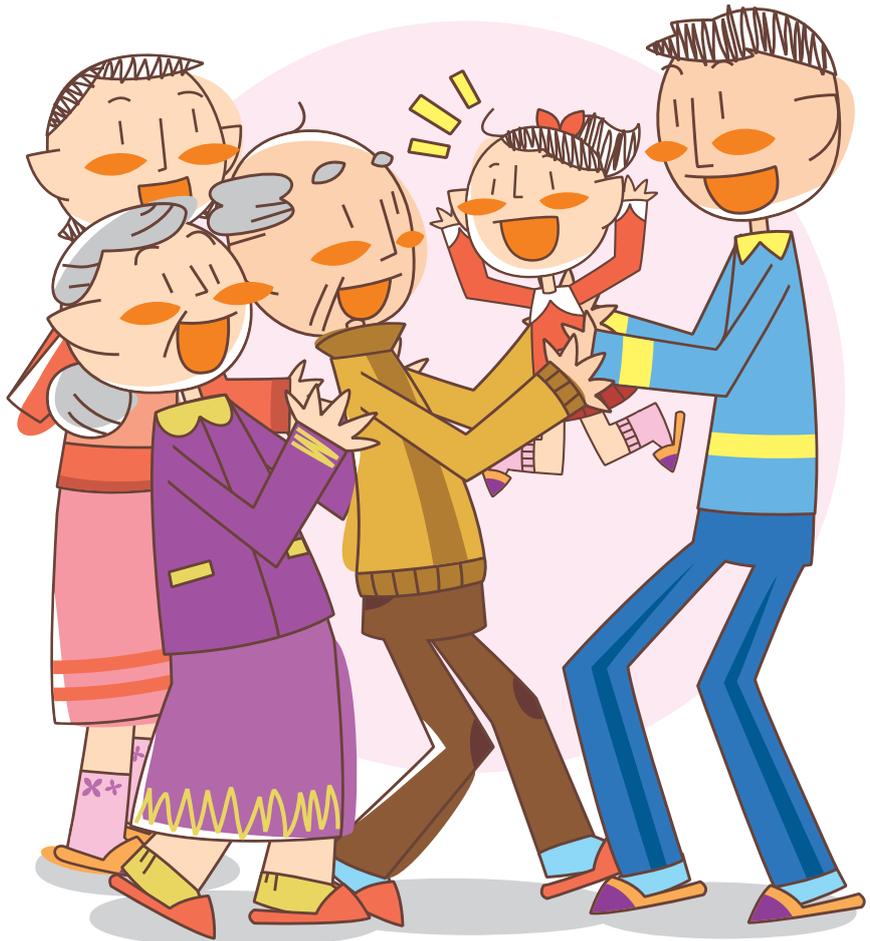
発行所／(一社)名古屋市医師会  
発行人／杉田 洋一  
名古屋市東区葵1丁目4番38号  
TEL 052-937-7801  
©名古屋市医師会  
<http://www.nagoya.aichi.med.or.jp/>

# 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



## 認知症ってなあに？

知っているようで知らない、  
身近な認知症!!

●「ヘルシー仲間」薫風かおる境内で楊名時太極拳を！

●「健康チェック」ヘリコバクター・ピロリ菌について

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51号」では、「認知症ってなあに？」をテーマにして、認知症の判断基準や予防策、また発症後のケアについてわかりやすく紹介しておりますので、是非ご家族でお読みいただき、日常生活の参考にさせ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。

最後になりますが、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。

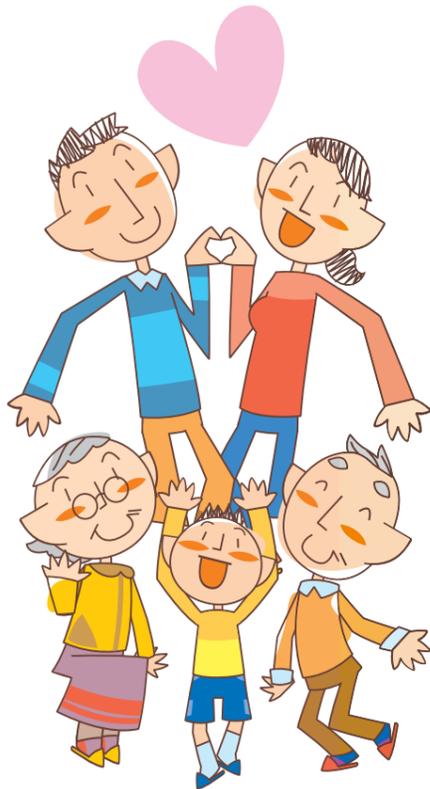


名古屋市医師会会長  
杉田 洋一

# 認知症

# ってななに？

知っているようで知らない、身近な認知症!!



今回は認知症についてお話しさせていただきます。

まず知っていただきたいことは、認知症は「病気だ」ということです。

今まで得た知識、情報、物事を判断する能力、楽しかった趣味や思い出や家族までもがわからなくなってしまうという病気なのです。

そして、今や65歳以上の10人に1人が認知症という大変身近な病気でもあります。軽症の人も入れると10人のうち2人以上は認知症という統計もあり、高齢者の急増に伴ってますます増

認知症の中核症状と周辺症状 (図1)



害、見当識障害、失行、失認、失語など、理解・判断力の低下や実行機能障害といわれるものがあります。

記憶には即時記憶(数十秒前の記憶)、近時記憶(数分前の記憶)、遠隔記憶がありますが、アルツハイマーでは特に近時記憶が障害されます。そのため、アルツハイマーの初期では10分前

加し他人事ではなくなりまして。皆様のご家族やご親戚、いやいや皆様ご自身の将来にも起こる可能性が高いのです。認知症と関わらざるを得ない機会も多くなってきましたので、認知症という病気を正しく理解し、嫌がったり怖がったりせず、そして認知症の人の心も理解できるようになっていただきたいと思います。

■認知症の始まりは「もの忘れ」です。皆様も「もの忘れ」をしたことがありませんか？ 「忘れることができるのはひとつのこと」をすっかり忘れていたのに、数年前のことはきわめて正確に覚えている時があります。

見当識障害とは、今の時間、自分のいる場所、周りの状況などがわからなくなることです。日時や季節がわからないため、時間がわからない、夏でも冬の服を着る、夜と昼がわからなくて

幸福だ」とは魯迅の言葉だそうです。嫌な思いは、できれば忘れたいところですが、大事な人の名前や自分の家を忘れてしまったては困ります。それは認知症について具体的に説明しましょう。

### 1 「もの忘れ」と「認知症の「もの忘れ」の違いとは？

認知症は「もの忘れ」から始まることが多いのですが、認知症の「もの忘れ」はふつうの「もの忘れ」と違います。普通のもの忘れでは基本的な生活(食事・入浴・睡眠・仕事など)ができなくなることはありませんし、多くの場合は忘れたことを自覚しており、後で思い出せる場合が多いのです。認知症の場合は「その記憶」は痕跡を残さず消えてしまい、事実と異なる記憶が出来ることとなります。また、基本的な記憶も消えてしまう場合は、

夜中に行動するなどといったことが起こります。言葉がわからなくなったり「あれがそうで、これだったのです」「などと」「これ」「あれ」「それ」だけの会話になる場合もあります。

実行機能障害とは段取りを立てて行動することができなくなること、料理の味付けがおかしくなったり、その料理にそぐわないものが入っていたり、食器を洗っても汚れたままだったりします。また、以前から使っている電子レンジやテレビのリモコンが使えなくなったりもします。

「周辺症状」とは他の病気でも起きるような幻覚、妄想、徘徊、攻撃的行動、入浴拒否、異食、うつ状態などで、認知症でも必ずしも起こるとは限らないのですが、これらの症状により介護が難しくなることがよくあります。

「階段の下にお爺さんとお婆さんが立ってこちらを見ている」「窓から人が覗き込んでいる」「殺し屋が3人追っかけてきます」「牛乳屋さんのお兄さんが私の家の屋根裏に住んでいる」「ご飯に毒が入っている」という幻覚や妄想が出現した人もあります。

### 3 認知症はどうなっていくの？

認知症は徐々に進行します。一時的に(場合によっては数年間)進行が停止することもありますが、いずれは再び進行します。認知症はもの忘れの病

黒川 豊

名古屋市医師会 介護保険・認知症対策委員会委員長  
千種区認知症地域連携の会 代表世話人



くろかわ ゆたか  
昭和30年生まれ  
藤田学園保健衛生大学医学部卒  
(現 藤田保健衛生大学医学部)  
浜松赤十字病院 内科  
遠江病院(とおとうみ病院)勤務を経て  
平成8年より 名古屋市千種区にて内科医院継承

〈役職〉  
名古屋市介護認定審査会会長  
千種区認知症地域連携の会 代表世話人  
認知症の人とその家族の会 愛知県支部世話人  
認知症ケア・サポート医

### 2 認知症に「起る」症状は？

認知症の症状には、認知症に特有な「中核症状」と他の病気にも起きる「周辺症状」があります。(図1)  
「中核症状」とは脳の細胞が壊れることにより起る症状で、記憶障

気なので、楽しいこと嬉しいことも忘れるため買い物やゴルフなどにも出かけなくなり、ポーンと一日をテレビの前に座って過ごすようになります。テレビをしっかりと見ているのではなく眺めているだけです。何時からそこに座っているのかも5分位で忘れるので、一日中座っていても平気です。認知症では痛みや暑さ寒さも感じなくなる(逆に病気がないのにと痛みを感じる人もあります)こともあるので、長く座っていてもおしりが痛くなりません。しかし動かないことが続けば身体は弱っていき寝たきりになっていきます。周囲を困らせた周辺症状もいずれ消失します。現在の医療技術ではこの病気を完治させることはできませんが、発病後の生存期間は、過去20年の間に4年から14年程にまで伸びてきました。病気の進行とともにいろいろな援助や介助が必要となります。

### 4 認知症はどうして起るのか？

認知症は脳の神経細胞が広い範囲に障害を受けたときに起ります。原因となる病気には多くの種類があり、事故で脳に外傷を受けた場合や脳炎の後遺症、肝臓の病気やビタミンB12欠乏症、アルコール中毒などでも起ります。(図2)  
病気の種類によっては治療で治るも



## 認知症を呈する疾患 (図2)

脳血管障害	脳血管性認知症
変性疾患	アルツハイマー型認知症、ピック病、レビー小体型認知症、皮質基底核変性症、進行性核上性麻痺など
感染症	脳炎、進行麻痺、エイズ脳症、プリオン病など
腫瘍	脳腫瘍
その他 中枢神経疾患	神経ペーチェット、多発性硬化症など
外傷	慢性硬膜下血腫
髄液循環障害	正常圧水頭症
内分泌障害	甲状腺機能低下症
中毒、 栄養障害	アルコール中毒、ビタミンB1欠乏など

のもあり、それを「認知症が治る」などというところもありますが、脳の変性疾患である本来の認知症は改善することはありません。現在の医療技術では病気の進行を完全に止めることはできません。早期発見、早期治療により進行を遅くするしかありません。

しかし、治る認知症の場合は早期発見・早期治療が重要です。そのまま放置すると治るものも治らなくなってしまうことも多いのです。

## 5 代表的な4つの認知症について説明します

### ①アルツハイマー型認知症 (認知症の約50%)

す。側頭葉(顔や手足を動かすところ)に起これば片麻痺になりますし、後頭葉に起これば同名半盲(視野の右または左の半分が見えなくなり、本人は見えていないことを自覚できない)のために歩行するともものびづかる(を起こしますが、時には認知症になります)。

この場合はまだら認知症といつて、しっかりとっている時とそうでない時の差が目立つことがあり、また感情失禁と言って感情の起伏が激しくなることもあります。

### たとえばこんなことが...

#### 事例4

70歳代の男性。アルツハイマーの妻との2人暮らし。3つの会社を経営。「妻が風邪をひいて寝込んでるので往診をして欲しい」と連絡がありました。「自宅を訪ねたところ、家中はゴミだらけで冷蔵庫の中は腐ったものであふれていました。アルツハイマーの妻の介護をしていたご主人が、いつの間にか血管性認知症を発症し、妻より重症になっていったのです。二人とも認知症のため、自分たち二人でちゃんと生活することができていると思っているのに、周囲からの援助を拒否します。最終的に、会社運営は困難となりました。

アルツハイマーという名前はこの病気を最初に記録したドイツの医師の名前です。

脳の側頭葉にある海馬(新しく記憶をする場所)が悪くなり、進行すると頭頂葉(昔の記憶の保管場所)も悪くなります。そのため初発症状としては、数分前の出来事(食事をしたことや電話をしたこと)をすっかり忘れてしまうのですが、数年前のことは極めて詳細に覚えていきます。しかし、病気が進行すると昔のことも徐々に忘れていき、家族が他界したことを忘れて帰りを待っていたりします。そして、「衣服を着る事」「善の使い方」など幼少期に覚えたことも忘れてしまう事もあります。

### ④前頭側頭型認知症(ピック病) (認知症の数パーセント)

脳の前頭葉から側頭葉にかけて悪くなる認知症は3種類が知られており、前頭葉症状のみが持続してゆくタイプ、全身の麻痺を起こすタイプ、そしてピック病です。前頭葉は知性・理性・羞恥心など自分の欲望を抑える場所であるため、ピック病では、社会秩序やルールを守らなくなったり、羞恥心がなくなったりします。

自動車を運転していて赤信号を無視したり、一方通行をずっと逆走して正面衝突事故を起こすのはこのタイプです。アルツハイマー型の場合の目的地にたどり着けなくなる事に比べとても危険です。

### たとえばこんなことが...

#### 事例5

50歳代の男性。妻と息子との3人暮らし。数年前からわがままになってきて、夜中に会社に出動しようとしたり、自己中心的な行動が多くみられるようになったため、奥様が相談にきました。一日中電気カミソリをあてて、顎が真っ赤になり皮膚炎を起こしてもまだカミソリをあて続けているようになりました。水を飲むことをやめられなくなった時期もありました。

### たとえばこんなことが...

#### 事例1

80歳代の女性。家族が浴槽にお湯を張ると、失禁して汚した自分の下着を持ってきて浴槽に投げ入れます。家族は何回も浴槽を洗ってお湯を入れなおす手間がかかりますが、本人は浴槽と洗濯機との区別ができないようで、毎日繰り返しています。

#### 事例2

70歳代の女性。とても活発によくしゃべる明るい人。子供の話になると「私は男の子ばかり3人産んだの」「女親としては1人は女の子が欲しかったわね。女の子ならいろいろ話もできてファッションも楽しめていいのね...」と言いました。後ろに立っていた若い女性が「私は次女です。母の子供は女3人で男は一人もいません」と訂正。本人に「あなたの後ろにいる若い女性はどなたですか?」と尋ねると、「あれは私の妹よ!」。その時診察室に入ってきたご主人のことを尋ねると「あれは主人の父です!」。と。本当のことを知っている人が同席しなければ本人の言うことを信じてしまいます。

### ②レビー小体型認知症 (認知症の約20%)

レビー小体という物質が脳にたまる

## 6 認知症を良くする方法は?

治療方法には回想法・音楽療法・運動療法などのような非薬物療法と、薬を使う薬物療法があります。

### 非薬物療法の例

- 回想法 II 昔の事を思い出させる事により心理的な安定や記憶力の改善をはかる。
- 音楽療法 II 音楽を聴くことや音楽に参加することにより、リラクゼーションを不安やストレスを軽減するなど自発性を向上させます。(特に以前音楽に親しんでいた人にはより効果的)
- 運動療法 II 運動やリハビリをすることにより身体能力を上げることだけでなく、精神的効果もあります。
- リアリティオリエンテーション II 今の時間、場所、季節などを繰り返し確認させることにより見当識障害を軽減させることが期待されます。

### 薬物療法

薬物療法には認知症の進行を遅らせるための薬と周辺症状を改善させるための薬があります。

### ● 認知症の進行を抑える薬

● AChE阻害薬(アセチルコリンエステラーゼ阻害剤)アリセプト、レミニール、バスタッチパッチ、イフセロンパッチなど

病気で、脳幹部にのみ蓄積するとパーキンソン病になり、脳全体に蓄積するとレビー小体型認知症という認知症になります。

精神科医の小阪憲司先生が発見したことでも有名です。パーキンソン病と同じ原因なのでパーキンソン症状も出現します。脳の場所としては後頭葉が悪くなります。後頭葉は視覚を司る場所のため、非常にリアルな幻視が出現することが特徴で、小さなサイズの人間や怪物やロボットなどが見える事もあります。また、就寝中に大声をあげることもあります。

### たとえばこんなことが...

#### 事例3

80歳代の女性。1人暮らし。以前から高血圧で通院中の患者さん。ある日の診察の時、「困ったことがありますが」と相談をされました。「私のベッドの中に身長50センチのお婆さんが3人いるのでなんとかして欲しい」「私の家の中にお爺さんとお婆さんが50人程来て帰ってくれない」というものでした。その幻視以外にはなにも変わったことはありませんでした。

### ③脳血管性認知症 (認知症の約20%)

脳血管疾患(脳梗塞や脳出血)は病気の起こる場所によって症状が違いま

減少したアセチルコリンという物質の作用を増強する薬です。まれに吐き気などの胃腸症状や興奮の副作用がでることがあります。

### NMDA受容体拮抗薬(メマリー)

過剰なグルタミン酸によるNMDA受容体の過活性化を抑え、記憶にかかわる神経機能を改善します。まれにめまいや眠気の副作用がでることもあります。

### ● 周辺症状を改善させるための薬

● 向精神薬、非定型抗精神病薬、漢方薬、抗うつ薬、抗てんかん薬など  
※薬の適性・必要性についてはかかりつけの先生とご相談ください。

## 7 認知症の予防法は?

認知症に効果があるといわれているのは、料理をする、園芸をする、旅行の計画を立てる、読書をする、10人程の仲間と週に1回ほど運動を兼ねて散歩に出かけるなどですが、認知症になって最初に低下するのはいくつものことを同時にやる能力なので、新しいメニューの料理を作るのもよいかもしれません。(P5 図3)

## 8 家族が認知症になったらどうすればよいのか?

### ①どこに相談すればよいのか

かかりつけ医が各区の包括支援センター(名古屋市ではいきいき支援センター)と呼びます。)に相談ください。



## 認知症予防の10カ条 (柴山案) (改訂) (図3)

- 野菜、果物、魚を食べましょう。**  
\*野菜は毎日、果物・魚は週3回は食べましょう。お肉も大事です。
- 週3回をめぐりに運動しましょう。**  
\*30分以上の運動（散歩、サイクリングなど）を週3回を目標にしましょう。
- 新聞、雑誌、本を読みましょう。**  
\*声を出して読むといいという説もあり、のみ込みの訓練にもなります。
- 日記などを書きましょう。**  
\*日記、写経、俳句、川柳など考えながら字を書くことは有効です。
- おしゃべりしましょう。**  
\*社交にも、脳の活性化にもなります。
- 趣味を持ちましょう。**  
\*仕事以外の仲間と一緒に気分転換してストレスを発散しましょう。
- 楽しく料理を作りましょう。**  
\*新しいメニューに挑戦することは効果があります。
- お酒は控えめに、タバコはやめましょう。**  
\*日本酒1合、ビール1本、ワイン2杯、焼酎1/2杯が適量です。
- 塩分は控えめにしましょう。**  
\*高血圧の原因にもなりますので、1日6g以内にしましょう。(WHO推奨)  
味噌汁1杯(2.3g)、塩鮭1切れ(4.6g)、天ぷらそば・ラーメン(6g)、カツ丼(4.5g)、にぎり寿司(4g)、梅干(2g)、しょう油小さじ1杯(0.9g)、ソース小さじ1杯(0.5g) など
- 恋をしましょう。**  
\*一番の脳全体への刺激になります。



(註) この10カ条は、世界の最新の文献を参考にして作成しております。

認知症疾患支援センター病院(守山荘病院、まつかげシニアホスピタル、名鉄病院)の認知症相談窓口や名古屋市認知症コールセンター(電話相談)でも相談を受けています。その他認知症の人と家族の会愛知県支部や認知症研究・研修大府センターなどでも認知症電話相談窓口を開設しています。(図4)

②この病院を受診すればよいのか  
「もの忘れ外来」を受診するのがよいと思いますが、日頃から患者さんのことを知っているかかりつけ医に相談してみるのもよい方法です。かかりつ

け医は認知症専門医でなくてもかまいません。長期にわたる認知症治療には相談しやすい医師が必要です。必要に応じて専門医を紹介してくれますし、名古屋市にはかかりつけ医の認知症治療をサポートする医師会のシステムもあります。認知症の初期には診断や治療方針を決めるために専門医の関与が重要な場合もありますが、認知症が進行すると認知症そのものの治療よりも肺炎や骨折などの病気への対応が大切になります。通院できないときに往診ができて親身になって相談にのってく

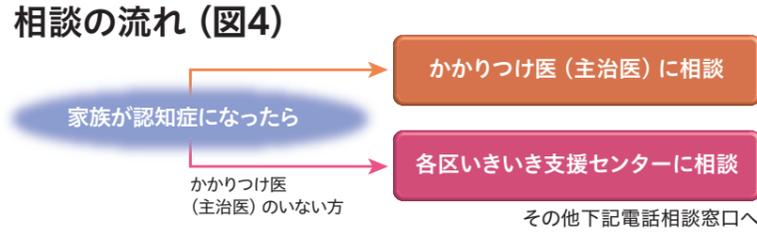
れるかかりつけ医が理想的です。名古屋市医師会のホームページの「認知症あんしん安全プロジェクト」に名古屋市のもの忘れ相談医のリストがあります。かかりつけ医が見つからない時の参考にしてください。

③認知症の家族ケアが大切です。  
認知症の場合は、他の病気と異なり家族に大きな精神的な負担がかかります。病気の他に外見は変わらず、本人の自覚がないために家族が攻撃されて辛い思いをする時もあります。家族が精

神的に落ち着いていれば本人の気持ちも落ち着いて周辺症状も起こりにくいのですが、家族が落ち着かなくなると本人の周辺症状も悪化します。まるで小さな子供と母親のような精神的な依存がみられる時もあるので、家族が落ち着いた気分であることが大切です。この点が認知症とその他の病気との大きな違いです。

大切な家族が認知症になった時、家族の心は「とまどいと否定」となり、認知症の周辺症状にふりまわされるようになるころ「混乱と怒り・拒絶」となり、なんとかそれを脱することができると「あきらめと開き直りと適応」の段階になります。精神的負担が大きい「混乱と怒り・拒絶」の段階を家族が早く超えられるかどうかは本人の治療にもとても重要です。認知症介護経験者の集まりである家族の会は、その手助けにとっても重要な役割をはたします。(図5)

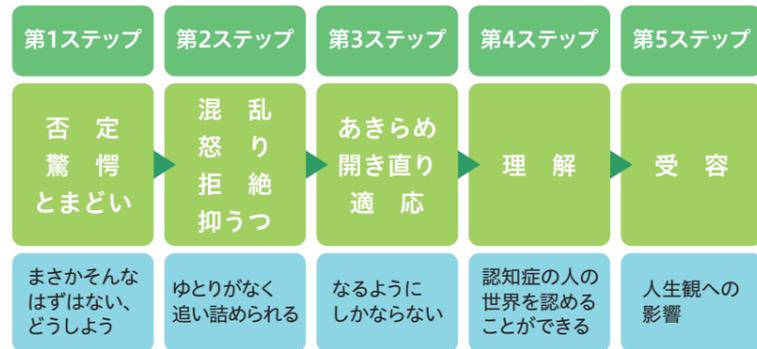
④認知症の人と家族を支えるネットワーク  
認知症になると多方面にわたる問題が発生します。仕事ができなくなることで、収入がなくなることで、日常生活にも手助けが必要になること、治療を受けること、財産を守ること、相続のこと、正しい判断を誰かに代わってもらわなければならないことなど……。ネットワーク



- 認知症電話相談窓口**
- 名古屋市認知症コールセンター …… ☎052-763-1332
  - 認知症疾患医療センター  
まつかげシニアホスピタル …… ☎052-352-4165  
守山荘病院 …… ☎052-795-3560  
名鉄病院 …… ☎052-551-2802
  - 認知症介護研究・研修大府センター  
若年性認知症コールセンター …… ☎0800-100-2707
  - 認知症の人と家族の会愛知県支部 …… ☎0562-31-1911
- いきいき支援センター**  
「NAGOYAかいごネット」いきいき支援センター(地域包括支援センター)一覧は <http://www.kaigo-wel.city.nagoya.jp/view/kaigo/about/contact/centlist> をご覧ください。

認知症についてもっと詳しく知りたい方は、「認知症介護情報ネットワーク」<http://www.dcnnet.gr.jp/> をご覧ください。

## 家族のたどる心理ステップ (図5)



・頑張ってやさしくしようとすると早くつぶれてしまう。  
・混乱期を抜け出すまでに7~10年かかることが多い。(家族の会・愛知県支部作成の抜粋)

## 認知症の各段階での関わり (図6)



いろいろな問題にはいろいろな職種の人が協力し合うことが必要です。  
例えば家族会・民生委員・認知症専門医・かかりつけ医・歯科医師・薬剤師・区役所の福祉課や介護保険課などの行政機関・いきいき支援センター・保健所・社会福祉協議会・弁護士・各種介護保険事業者などの多職種の人たちが参加して、同じ立場で話し合い認知症の人とその家族を助けるために活動していくことが大切です。(図6)

9 おわりに  
認知症は人を選びません。マーガレット・サッチャー元英国首相、ロナルド・レーガン元アメリカ大統領、「ベン・ハー」のチャールトン・ヘストンさん、「刑事コロンボ」のピーター・フォークさんもアルツハイマーにかかりました。残念ながら、いずれ皆様の身近にも認知症は起きるでしょう。その時のために、認知症についての基本

的なことを述べさせていたいただきました。認知症は増えています。そして完治する技術は開発されていません。最近の研究では、認知症を発症する10年以上前から脳に変化が現れる場合もあるようです。少しでも長く元気でいるためには、やはり早期発見・早期治療がとても重要です。  
私どもにとって「認知症の人とその家族の方々」に必要で良いサービスを提供できるか」という地域

連携が大きな課題になります。一方、「認知症になったら治療のこ」とばかりを考えると喜ばすのではなく、「大切な家族として、これからの時間をいかに充実して過ごすか」ということが、本当は一番重要なのではないかと考えています。  
無理な介護はしないでください。認知症を患っているあなたの家族の本当の願いは、あなたが幸せになることなのですから……。

# 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・胸部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歳の女性	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抗体の検出(必要な場合のみ)・HCV抗体検査・HCV核酸増幅検査(HCV抗原検査の結果、必要な場合のみ)
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	既往歴の調査・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受給者

※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。

帰国の前日には、ノート1ページにぎゅうしり、生懸命ローマ字で日本語の挨拶文を書いて、別れの挨拶をしてくれました。そんな彼が、我々の食事のとり方をみて、娘に対して、こそこと発した言葉の一つは、「日本人はリラックスして食事をするにはあるの?」というものでした。自分では、ダンエル君の手前、随分ゆっくり食事をする努力をしていたつもりでも、彼から見れば、慌ただしい、ゆとりのない「今どきの日本の食事」だったのかも知れません。もつと心に余裕を持って、もつとゆっくり食事をして、家族と楽しい会話を交わしながら、自分たちの国の良さを見直す大切な時間を持つべきなのではないでしょうか。初めて来日し、日本の文化に触れたスペインの若者から、自分分が心げられるべきこと、そして日本という国の素晴らしさを、改めて教えてもらった気がします。

(緑区H・M)

## 待合室

### スペイン人ダンエル君からの贈り物

今年の3月、我が家にスペイン人の若者が2週間のホームステイに来てくれました。名前はダンエル君といいます。彼は25歳、消防士を目指しているのですが、その試験は「超難関」とのことです。口頭は音楽関係の仕事でお金を貯めて、海外に渡っているそうです。ダンエル君の特技は、フランメンコやクラシックギターは勿論、バイオリンにハーモニカ、「ガイタ」というスペイン民族楽器、ダンスにマリンスポーツととても多彩で、様々な文化と教養を身に付けていました。スペインといえば、エル・グレコ、パブロ・ピカソなどの画家やアントニ・ガウディという建築家で有名なのは周知のことですが、初来日の今回、宮島から京都のみならず、徳川園や熱田神宮、さらには近所の神社に連れて行っても、二つ三つの建築物に足を止め、長い長い時間、見惚れている姿が目につきました。明らかに我々とは異なる感性で、日本の文化を感じ取っているようでした。



## ヘルシー仲間

### 薫風かおる境内で 楊名時太極拳を!



中国の太極拳は明の時代末期の伝統ある武術に端を発しています。1956年、中華人民共和国政府は国造りの一環として誰にもできる健康増進を目的に太極拳を制定しました。

24の型に統合され「簡化太極拳」として広く老若男女に普及していきました。一方、日本の「24式楊名時太極拳」は中国人の師家楊名時が戦時中に日本に留学し戦中

## 健康チェック

### ヘリコバクター・ピロリ菌 について

ヘリコバクター・ピロリ菌をご存知でしょうか。慢性萎縮性胃炎の大きな原因の一つであり、胃潰瘍、十二指腸潰瘍のほとんどの人にピロリ菌を認めます。また、ピロリ菌は発がん因子であるとされており、抗生物質を内服することによる除菌治療が行われてきました。以前は、胃あるいは十二指腸潰瘍の診断がつかないと健康保険が使えませんでした。しかし今年2月からはピロリ菌の存在が証明されて、胃内視鏡(胃カメラ)で慢性萎縮性胃炎と診断されれば、健康保険で治療を受けられるようになりました。

生まれたばかりの赤ちゃんにはもともとピロリ菌はいません。ピロリ菌を持っている親が離乳食を口うつしで食べさせることなどにより、赤ちゃんに感染します。感染が長期にわたると慢性萎縮性胃炎になり、さらに胃がんを発症しやすくなるのでピロリ菌を除菌すれば胃がんになりにくいといわれています。

の幾多の苦難に耐え、戦後「健康・友好・平和」を掲げて日本人の感性に受入れられるようアレンジし普及されてきたものです。

太極拳五則の中の「心息動」では次のように教えています。「最も大切なのは『心』。あなたの心が健康を作ります。豊かで広々としてこだわりのない心は全てを無にして動く太極拳から生まれます。『息』は呼吸です。呼吸は全ての武道の極意であり健康法の源です。『動』は体の力を抜き気血を全身に巡らせながらゆったり鶴が舞うように動くことです。この三位一体が大切な要諦です。」

日本笑い学会では、「笑い・運動・リラックス」が心身の健康を維持できる要素であり一日一回は大声で笑いましょうと言っています。北区の堀川沿いの多奈波太神社に日曜日早朝から町内外の健康志向有志が集まり、境内の巨木の下で新鮮な空気を胸一杯吸い込みゆっくり吐きながら丹田に気を集中して楊名時太極拳を舞っています。1時間半位の練習のあとではコーヒーを飲みながらゆっくりおしゃべりをしたり大声で笑ったり有意義な時間を過ごしています。

太極拳は深い呼吸により自律神経のバランスを整えてリラックスし、回転運動と重心移動を身に付けながら転倒などに強い体を作り上げていきます。継続は力なりの諺とおり、一年中寒い朝も暑い夏も休みなく愉快な仲間が集まって太極拳を続けています。(川村芳信)



でも……

①胃がんの原因はピロリ菌のみではない。  
除菌治療をしたら胃がん検診を受けなくてもいい、ことにはなりません。胃がんの原因はピロリ菌だけではないからです。塩分も胃がんの有力な原因の一つです。除菌が成功しても胃がん検診は必要です。

②ピロリ菌が住めない胃もあります。  
ピロリ菌が胃に感染し、胃粘膜萎縮がある程度以上進行してくると、ピロリ菌は胃内に留まることができなくなりピロリ菌検査では陰性になります。でもこのような方の胃がんのリスクは決して低くないのです。

除菌治療で胃がんを100%予防することはできません。治療の副作用についても気にすべきなのか、無視できるのか、迷われると思います。除菌治療をお考えの方は消化器内科専門医にご相談されることをお勧めします。(名古屋市医師会健診センター 高瀬理恵)

# 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。是非ご覧下さい。

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

- 8/31 ●内容: いくつか子どもを持ちたいあなたへ～妊娠適齢期～  
●出演者: 杉浦 真弓
- 9/28 ●内容: あなたの脳は大丈夫?—脳卒中の予防と治療—  
●出演者: 山本 直人
- 10/26 ●内容: 知っておきたい帯状疱疹—治療、予防の最新情報—  
●出演者: 渡辺 大輔
- 11/30 ●内容: 夜尿症の病型と最近の治療  
●出演者: 岩間 正文

## 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(中日ビル前)より南へ徒歩5分  
※9月14日(土)のみ、あいち県民健康祭 場所: あいち健康プラザにて開催

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21日(水)	黄昏に寄り添う: 看取りの介護を考える	中部労災病院神経内科 部長 上條 美樹子
9月3日(火)	“精神病”の遺伝と偏見	藤田保健衛生大学精神科 教授 岩田 仲生
9月14日(土)	加齢黄斑変性について ※あいち健康プラザ	名古屋市立大学大学院医学研究科視覚科学 助教 加藤 亜紀
10月9日(水)	こどものワクチン up date	名古屋大学大学院医学系研究科小児科学 講師 伊藤 嘉規
11月28日(木)	やけどの治療	社会保険中京病院救急科 主任部長 上山 昌史

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 名古屋市中区葵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(テバ製薬寄附)の協力により運営されています。また、あいちモリコロ基金の助成を受けております。

またスマートフォン・タブレット等(iPhone・Android)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る無料アプリを提供しています。

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、福島県いわき市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(テバ製薬寄附) TEL:052-744-2111 内線5400 担当/小川



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。

また、現在、全国的に風しんが流行しており、今後の流行拡大を防止するため、風しんの抗体検査(自費)の結果、免疫が不十分だった「妊娠を希望する女性」「妊娠中又は妊娠を希望する女性のパートナー」を対象に、平成25年6月14日から平成26年3月31日までの緊急措置として麻しん・風しん混合ワクチンを使用した風しん予防接種費用助成制度を実施しています。

種類	自己負担金(1回あたり)	対象者	
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ります。 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ります。 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 ★初回免疫は1歳未満で完了してください。 12か月(1歳)以上2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	
ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ(四種混合・DPT-IPV) またはジフテリア・百日せき・破傷風(三種混合・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)	
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) ※四種混合の接種をされた場合は、不活化ポリオ単独での接種は不要です。	
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	
	第2期	無料	
日本脳炎	第1期	無料	
	第2期	無料	
子宮頸がん	サーバリックス	無料	
	ガーダシル	無料	
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)	
任意予防接種	風しん(麻しん・風しん混合ワクチン)	無料 平成26年3月31日まで	抗体検査(自費)の結果、抗体価が基準値未満であった「妊娠を希望する女性」「妊娠中又は妊娠を希望する女性のパートナー」 ※妊娠中の女性、妊娠の可能性のある女性は接種できません。
	ロタウイルス	ロタリックス 6,400円 ロタテック 4,100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 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
	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25年度対象年齢:1歳以上で平成19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25年度対象年齢:1歳以上で平成19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)

※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受給者

※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  
名古屋医師会  
「ヘルシーなごや」係  
(FAX 052-937-6323)

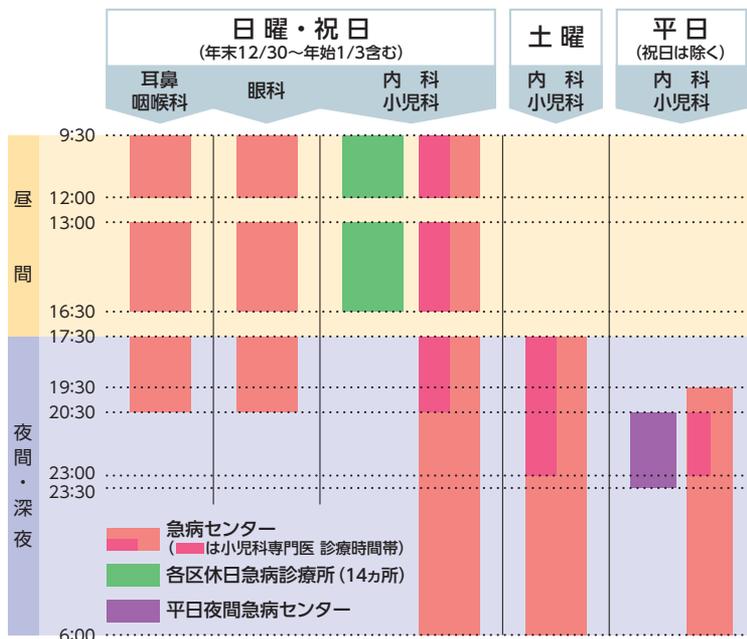
名古屋医師会では、市民への健康広報誌として「ヘルシーなごや」を年2回発行しています。これから紙面作りの参考のため、ご意見・ご感想をお聞かせ下さい。  
ご意見等をいただいた方より抽選で30名様に記念品をお送りいたします。住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、10月31日(木)までご送り下さい。



# 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ください。

☎(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。  
 ※瑞穂区休日急病診療所は建て替えに伴い、平成25年7月7日(日)～平成26年2月23日(日)まで仮診療所で診療を行っております。  
 【仮診療所】瑞穂区弥富通2-12(電話番号は変更ありません)

## 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

南区西又兵卫町4-8-1



名鉄:「大江」下車  
西200メートル 徒歩4分



### 〈中川区〉西部平日夜間急病センター

☎(052)361-7271

中川区高畑1-222



地下鉄:東山線「高畑」下車 3番出口  
北東200メートル 徒歩3分  
市バス:「地下鉄高畑」下車 徒歩3分



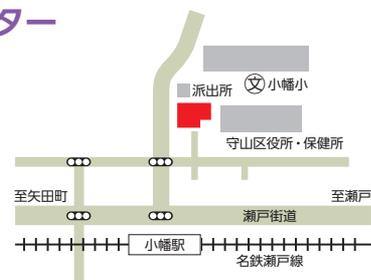
### 〈守山区〉東部平日夜間急病センター

☎(052)795-0099

守山区小幡1-3-2



市バス:「守山区役所」下車 徒歩2分  
「守山区役所南」下車 徒歩3分  
名鉄:「小幡」下車  
北200メートル 徒歩4分



## 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

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。

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

