

ヘルシーなごや



発行所／一般社団法人名古屋市医師会
発行人／杉田 洋一
名古屋市東区葵1丁目4番38号
☎ (052) 937-7801
©名古屋市医師会
<http://ishikai.nagoya/>



ヘルシーなごや
バックナンバー



名古屋市医師会
ホームページ

54

平成27年春号

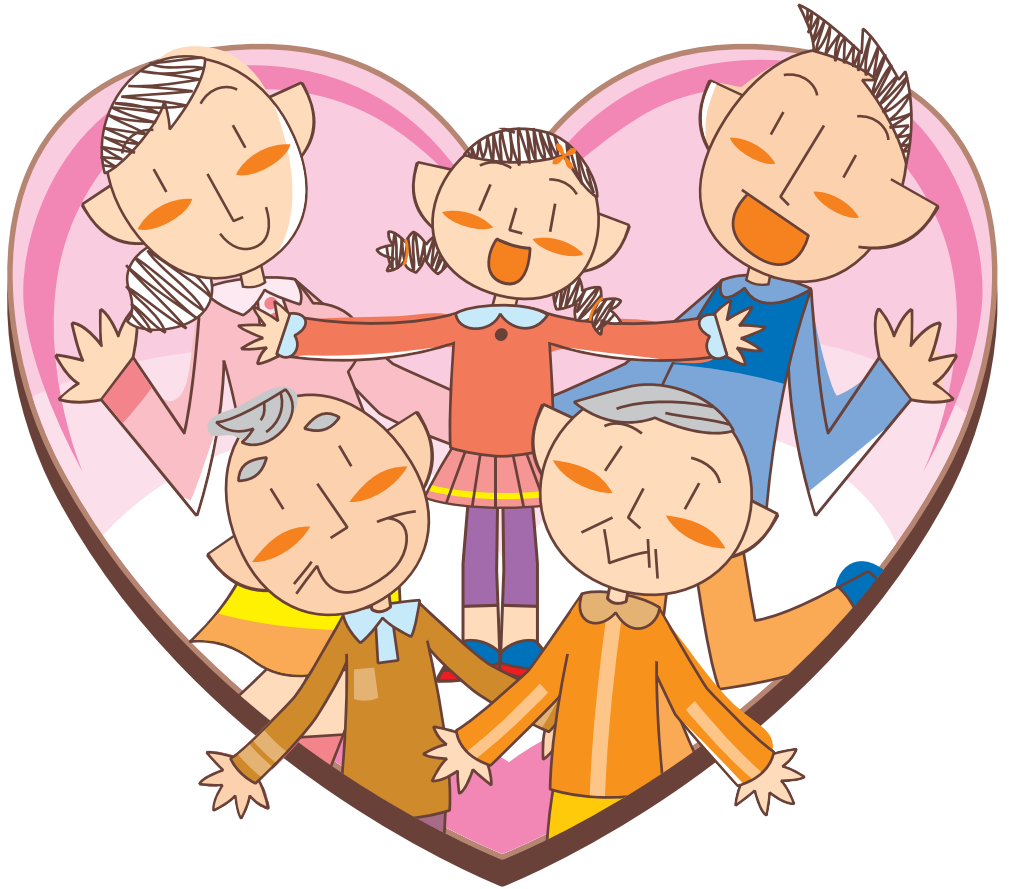
◆特集

元気な歩いてますか？

～膝の痛みについて～

◆心の健康相談

◆健康チェック 天狗熱？



名古屋市医師会の広報誌「ヘルシーなごや」をお手に取っていただきまして、誠にありがとうございます。

この「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でおります。

さて、普段から健康のために運動をされている方も多くいらっしゃると思いますが、運動中に膝が痛むことはありませんか。今回の「ヘルシーなごや54号」では、「元気に歩いてますか？」をテーマに、膝痛の原因や改善するための治療法などわかりやすくご紹介しております。皆様を知っていただきたいことや、素朴な疑問の解消に役立つような内容を盛り込んでおりますので、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。

今後も本誌やホームページを通じて、健康に関して簡単にわかりやすくご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

元気に歩いてますか？ 膝の痛みについて

ロコモティブ症候群ってなに？

ロコモティブ症候群、通称ロコモって聞いたことがありますか？内科で有名になったメタボリック症候群の整形外科版です。ロコモティブとは、運動器のこと、体を動かすために必要な器官、骨・関節・筋肉・神経などを言います。これらの機能が衰えてきて、日常生活の自立が困難になり、ひどくなると要介護になる恐ろしい症候群です。残念ながら加齢によって徐々に進行していきます。その原因にはいろいろとあります。筋肉の量が減ってきて関節をうまく動かせなくなること（サルコペニアと言います）、軟骨がすり減ってくること（膝で起る）これからお話をする変形性膝関節症になります、腰の骨で起る変形性脊椎症になります、骨の量が減ってきて骨粗鬆症になり、腰や股関節の骨折を起しやすくなること、など

が原因です。いずれにしても歩くことがだんだんと難しくなり、要支援、要介護の状態になります。今後、ますます高齢化社会になってくると、ロコモが増えてきますので、このロコモを防ぎ、治療する必要があります。この中でも、膝関節の痛みは上手に歩かなくなるために、非常に大きな障害になります。いつまでも健康に歩き、ロコモにならないために、今回は高齢者の膝痛についてお話しします。

膝関節はどんな仕組み？（図1）

膝関節は、下肢の中央にあり、歩くときは体重を支える役割があり、正座する時はしつかりと曲がる必要があります。そういった機能を発揮するために、いろいろな組織からできています。関節の中では骨の表面は関節軟骨に覆われています。関節軟骨は体中のどこの関



節にもあり、膝では厚さは5mm程度ですが、表面は滑らかで関節がスムーズに動くために役立っています。また、膝関節に特有なものとして、大腿骨と脛骨の間に衝撃を吸収し膝を安定するため半月板という組織があります。膝の安定性を保つため、つまり膝がぐらぐらにならないように大腿骨と脛骨を繋ぐ各種靱帯もあります（前後の安定性を保つ前後の十字靱帯、左右の安定性を保つ内外側の側副靱帯）。膝関節を動

かすための各種筋肉も重要になります。特にもの前面にある筋肉（大腿四頭筋と言います）は、膝を伸ばす時に働きますが、特に重要です。これらのうちで、高齢者の膝痛に関係するのは、主として関節軟骨と半月板になります。

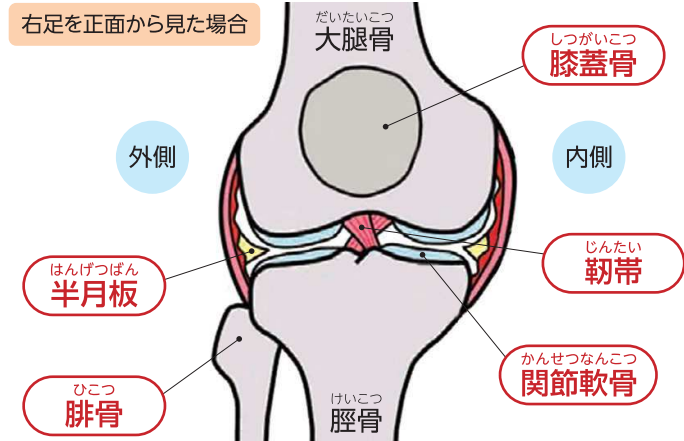
なぜ膝が痛くなるの？

さて、ではなぜ膝が痛くなるのでしょうか？大きく分けて3つの原因があります。①負担のかかり過ぎによる痛み

変形性膝関節症になるとどんな症状が出る？

軟骨の痛み初めには自覚症状はほとんどありません。最初に現れる典型的な症状は、起きた時や長く座っていた後の歩き始めの膝の違和感です。少し歩くと症状は改善します。例えて言うとうと関節が油切れになった状態で、動かしていると再度スムーズに動くようになるというわけです。もう少し軟骨が痛んでくると膝関節の痛みが強くなります。特に、歩いた時、階段の昇り降りなど運動時痛が出てきます。また、痛んだ軟骨の削りかすに対して炎症が起ってくる

図1 膝関節の基本構造



（使いすぎ症候群）②膝に大きな力が加わって、いわゆる怪我をした痛み（怪我の仕方によって、骨折、靱帯損傷、半月板損傷などあります）③年齢的に組織が痛んで出てくる痛み（軟骨が痛んでくると変形性膝関節症、半月板が痛んでくると半月板変性）です。このうち高齢者に起るのは③です。

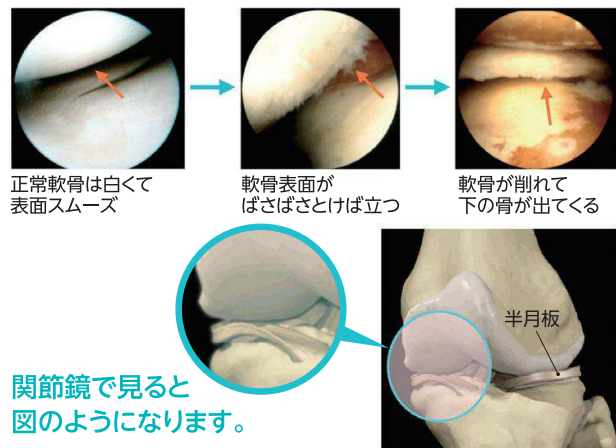
①は、若い人でスポーツをしている方によく起りますが、高齢者でもスポーツなど活動的な方で起ることもあります。負担のかかり過ぎで起ります

変形性膝関節症ってどんな病気？

膝関節の軟骨がすり減ってくる病気です（図2）。原因はいろいろとありはつきりしていないところもあります。が、分かっている原因は、①加齢②肥満などによる膝の負担の増加③脚（膝の内側の負担が増加します）④靱帯損傷、半月板損傷などの膝のケガの後遺症、などがあります。加齢により組織の

超えると、男性で40%、女性では60%の人に変形性膝関節症が起っているとも言われています（膝の痛みなどの症状がない人もかなりたくさん含んでいます）。また、膝関節には体重の3倍以上の力が掛かると言われており、肥満の方に起りやすくなります。特に脚の人は、もともと膝の内側に多くの力が掛かっているため、そこに肥満が加わると変形性膝関節症になりやすくなりますので、注意が必要です。骨の変形により脚になつているため、手術以外では治すことが難しいので、両方の足首をくっつけた時に、両膝の間に隙間ができる人は、特に気を付けてください。

図2 関節鏡による変形性膝関節症の関節軟骨像



る物質も出てくるため余計に痛くなります。水を抜くと癖になると思っている患者さんがいます。が、これは間違いです。水は炎症があるために溜まるわけで、水を抜いても抜かなくても炎症があるうちは水が溜まりますし、抜かなくても炎症が治まってくれば水も減ってきます。さらに、軟骨が痛んでくるとその下の骨もむき出しになり、骨同士がぶつかり、変形が進み、膝の痛みはひどくなり、膝の不安定性も出てき

こばやし まさあき
名古屋市長大学整形外科 病院教授 小林正明

昭和58年 3月 名古屋市長大学医学部卒業
昭和58年 5月 名古屋市長大学整形外科研修医
昭和59年 5月 東海産業医療団中央病院
昭和60年 4月 豊川市民病院
昭和61年 4月 名古屋市長城北病院
昭和62年 4月 名古屋市長大学整形外科研究医
昭和63年 4月 愛知県厚生農業協同組合連合会足助病院
平成 3年 4月 名古屋市長大学整形外科研究医となる
平成 5年 4月 名古屋市長大学整形外科助手となる
平成13年 4月 名古屋市長大学整形外科講師となる
平成18年11月 名古屋市長大学整形外科助教授となる
平成19年 4月 准教授に名称変更
平成22年 7月 病院教授に就任、現在に至る

専門：膝関節、関節鏡
所属学会：日本整形外科学会、日本膝関節鏡スポーツ学会、日本人工関節学会、日本リウマチ学会、日本関節病学会（評議員）、日整会スポーツ医学会、日本臨床スポーツ医学会、中部日本整形外科学会（評議員）

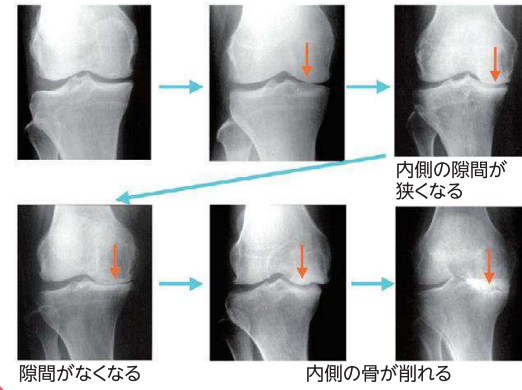


ます。歩行時はもちろん、安静にしている痛みが引かないこともあります。

変形性膝関節症って どうやって診断するの？

患者さんの話をよく聞くこととX線写真でほとんどの場合は変形性膝関節症の診断は可能です。実は関節で大事な軟骨はX線では写りません。どのように軟骨が痛んでいるか分かるかというと、軟骨が写らないため骨と骨の隙間に軟骨があると推測して診断しているのです(図3)。関節の隙間が狭くなればなるほど軟骨もすり減っているということと、このようにほとんどは症状とX線写真で診断されますが、変形の

図3 変形性膝関節症のX線写真

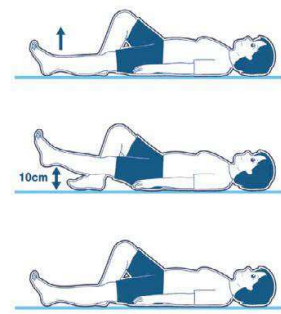


変形性膝関節症になったら どうしたらいいの？

変形性膝関節症の治療は、どうしたらよいでしょうか。まず、理解しなければいけないことは、現在のところ痛んで

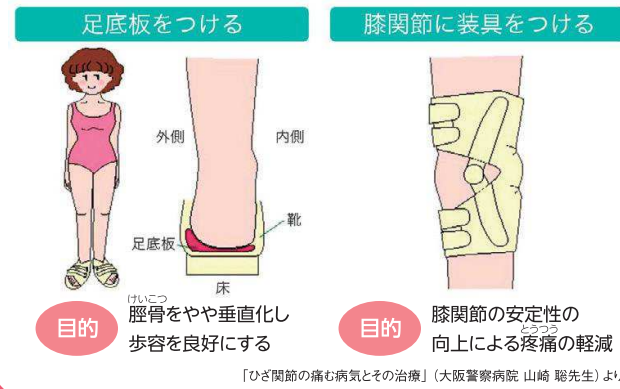
図4 太ももの筋肉をきたえる運動 一脚上げ体操

- ①仰向けになって、片方の膝を直角に曲げます。
- ②もう片方の膝は伸ばしたままで、ゆっくり上げ、床から10cmのところで5秒間脚を静止します。
- ③ゆっくりと脚を床におろし、2～3秒間休めます。これを20回くりかえします。左右の脚を替えて、同様の動作をくりかえします。



患者指導書「変形性膝関節症の運動療法」(監修：黒澤 尚先生)より

図5 変形性膝関節症の治療 一装具療法



「ひざ関節の痛み病気とその治療」(大阪警察病院 山崎 聡先生)より

の方法を行っても症状が良くならないときに手術を考えます。

どんな治療法があるの？

軟骨に負担がかかり過ぎて起こる病気ですので、負担を減らすことが治療にもなり、今後の変形の進行の予防にもなります。また、それだけでは膝痛はすぐに良くなりませんので、痛みを軽減する治療も行います。

①日常生活での注意

膝の負担を減らすように気を付けましょう。痛い時は、杖を使う、階段では手すりを使う、椅子の生活にする等です。また、膝関節には体重の3倍以上の力が掛かりますので、体重が多い人は減らす、太つてない人は体重を維持して太らないようにしましょう。運動だけで体重を減らすことは高齢者では難しいので、食事に気を付けましょう。

②リハビリテーション

膝痛や膝の炎症を軽減するために、ホットパック、超音波などの温熱療法を行います。

③運動療法

運動療法は、予防的な治療ですので、あまり痛みが強いときは無理にしても逆効果になります。痛くない範囲でウォーキングやプール内での歩行を行います。施行する時間や距離は年

齢、症状、体力によって変わりますので一概には言えませんが、翌日まで痛みが残るようでは、やり過ぎですので、気持ちのいい範囲で行いましょう。また、もの前にある膝を伸ばす筋肉を鍛えることも重要です(図4)。この運動は、膝を動かさずに出来るため膝の負担は少なく、多少痛い時にやっても構いません。持続して行うことが大切です。

④装具療法

装具には、O脚のために膝の内側に負担がかかるのを改善する足底板と、内側の軟骨がすり減ってきて膝が不安定になってくるため膝を安定させるサポーターがあります(図5)。サポーターは、支柱がついているものが安定性改善のためには必要になります。

⑤薬物療法

薬の役割は、症状、特に痛みを軽減することにあり、消炎鎮痛剤が使用されます。痛みが強ければ飲み薬、それほどではなければ、今は外用薬(湿布や塗り薬)に消炎鎮痛剤が入っていて皮膚から吸収されるので外用薬でも効果があります。また、膝関節に注射も行われます。ステロイド剤という炎症を抑えるホルモン剤も使用されますが、何度か使用すると軟骨にはよくないことが分かっていますので、最近はヒアルロン酸が注射薬として使用されることが多く

なっています。ヒアルロン酸は軟骨や関節液に含まれる成分で、関節の滑りを良くしたり炎症を抑えることで症状を軽減します。これで軟骨が良くなるわけではありませんが、症状が良くなってきたり、逆にあまり効果がない時は使用する必要はありません。ただ、1回打つすぐに効く薬ではありませんので、1～2ヶ月は使用したほうが良いと思います。また、膝に水が溜まっていると、注射したヒアルロン酸が薄くなってしまうので、水を抜いてからヒアルロン酸を関節の中に注射します。

それでも治らないときは どうしたらいいの？

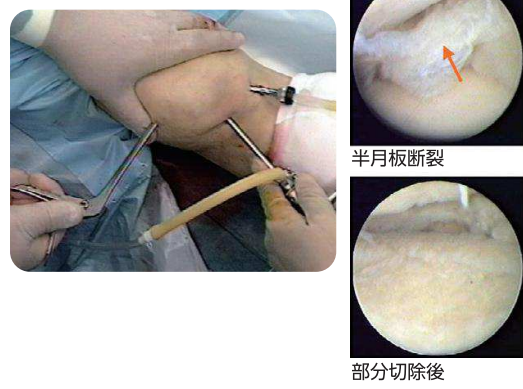
以上のような治療がある程度(一般的には半年以上)続いても膝痛が改善しないときは、手術を考えます。手術には、①関節鏡手術、②骨切り術、③人工膝関節置換術があります。

①関節鏡手術

これは関節の内視鏡を用いた手術です。主として半月板が痛んだり、痛んだ関節軟骨が脱落して引っかかる症状がある時に有効です(図6)。侵襲の小さい手術ですが、関節軟骨そのものを治すことは出来ないためすべての人にできる手術ではありません。

②骨切り術

図6



骨を切つてO脚を治すことにより膝の内側ばかり体重が掛かっていることを改善する手術です。変形が少なく、年齢が比較的若い(60歳以下)時に行われます。

③人工膝関節置換術

変形性膝関節症は、車のタイヤがすり減るように関節軟骨がすり減ってくる病気です。タイヤがすり減ってきたらパンクする前にタイヤを替えるように、関節の表面を人工物(金属またはセラミックとポリエチレンで出来ています)に入れ替える手術が人工膝関節置換術です。手術によって痛んでいる部分はなくなり、痛みを除去する効果は最も大きくなります。O脚も治ります

図7



(図7)。しかし、人工物ですので、膝の曲がりが悪くなったり、ばい菌が入ったりする合併症が起こることがあります。

最後に

変形性膝関節症は、加齢による部分が大きく完全に治療や予防することは出来ませんが、症状を良くしたり、進行を遅らせることは、日常生活の注意、運動療法、リハビリ、薬物療法などによって可能です。進んだ場合は、手術的治療によって、疼痛の軽減、歩行能力の改善など、再度膝関節機能がある程度獲得して健康に歩くことも出来ます。膝痛でお悩みの方は整形外科にかかって、相談することをお勧めします。

各フロアのイベント内容

6F	ドラえもんキャラクターショー公演（午前11時30分、午後2時30分）
5F	展示室（医療救護活動用のウェア、災害薬品、発電機、投光器等の災害機器、医師会災害時の活動PR） 血管年齢測定 骨密度測定 ビデオアニメ鑑賞
4F	子どもあんしん電話スタッフによる相談コーナー
3F	三択クイズ（本会が整備している災害対策や防災に関するクイズ）
2F	三択クイズ（急病センター、平日夜間急病センター、各区休日急病診療所の統計データに基づくクイズ） 写真撮影（子供用白衣、ナース服を着用した記念撮影）
1F	ステージイベント、救急車の展示、電動カート、 災害テントを設置しテント内でAED実演展示、浄水器展示 アトラクションゲーム（スーパーボールすくい、サイコロゲーム、お菓子つかみ取り） 抽選会（スタンプラリー：4ヶ所すべてのスタンプを集めてガラガラ抽選）



三択クイズ



ドラえもんキャラクターショー

一次救急医療施設である急病センター及び各区休日急病診療所、平日夜間急病センターの適切な受診及び役割、また救急車の適正な利用について、市民の皆様への継続した普及啓発が今後ますます重要と考えております。今後多数の皆様様に「救急・防災フェスタ」を通じて、名古屋市医師会が行う救急医療と防災について理解を深めていただく一助となれば幸いです。

またイベントには、昨年度を上回る2,433名の皆様にご来場いただき大盛況を収めました。次回も是非参加したいと回答いただいた方が70%というアンケート結果も踏まえ、引き続き来年度以降の開催も検討しております。

一次救急医療施設である急病センター及び各区休日急病診療所、平日夜間急病センターの適切な受診及び役割、また救急車の適正な利用について、市民の皆様への継続した普及啓発が今後ますます重要と考えております。今後多数の皆様様に「救急・防災フェスタ」を通じて、名古屋市医師会が行う救急医療と防災について理解を深めていただく一助となれば幸いです。

このように各フロアにおいて「見て、触れて、学べる」イベントとして楽しんでいただきました。

報」など大気汚染に関する環境問題や、高齢者の皆さまの身近な相談窓口である「いきいき支援センター」など介護についても学んでいただきました。災害の展示コーナーでは、東日本大震災【平成23年3月11日】の発生時に、名古屋市医師会が「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」に基づき、仙台市への支援活動を行った実際の

写真などを展示して活動報告をいたしました。また、名古屋市医師会では、南海トラフ地震等の大規模災害発生時に災害医療救護対策本部を設置し、市内の被害状況を迅速に把握したうえで、必要に応じて医療救護所を開設します。災害コーナーではその救護所で実際に使用する活動用資機材の展示も行い、災害・防災に関する知識の普及に努

めました。さらに5階では、血管の健康状態を把握する「血管年齢測定」、また骨粗鬆症をチェックする「骨密度測定」を実施し、多くの方々に体験いただきました。

その他、子どもを対象にしたアトラクションコーナーや電動カートへの乗車体験（1階）、ドラえもんキャラクターショーを午前・午後2回公演し（6階、多く



救急車の展示

救急・防災フェスタ2014

～ いざという時のために ～

- とき 平成26年9月6日（土）
- ところ 名古屋市医師会館（急病センター）

名古屋市医師会救急医療・少子化対策担当理事
加藤 政隆

救急医療体制は、ケガや病気の程度によりそれぞれの医療施設毎に役割が分かれていることをご存知ですか？
救急医療体制は、次の3つに分別されます。

- 一次救急医療施設（急病センター・各区休日急病診療所及び平日夜間急病センターなど）
風邪や腹痛など入院を必要とせず、診察や投薬で治療できる比較的軽微の患者さんに対応する施設です。
- 二次救急医療施設（専門的な治療、検査をしてくれる大きな病院）
入院や手術を必要とする重症患者さんに対応する施設です。
- 三次救急医療施設（救命救急センター）
命にかかわる重篤な救急患者さんに対応する施設です。

最近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、ニーズの変化等により救急利用が増加・多様化しております。また、二次・三次の救急医療機関では、ウォークイン患者（救急車を必要とせず、自分で歩いて来院される比較的軽微な方）が増加しておりますが、実際は

受診者の約9割が緊急性の低い軽症であるという現状です。

市民の皆様は、命を守る救急医療体制を維持するためには、救急医療機関の適正な受診、救急車の適正な利用など、一人ひとりの心がけとご協力が必要です。

名古屋市医師会には、風邪や急な発熱などの軽症の場合に受診していただく、一次救急医療施設の急病センター、各区休日急病診療所及び平日夜間急病センターがあります。その周知として、名古屋市医師会ホームページと急病センターオリジナルのホームページの掲載、中日新聞市民版へ「今日の「緊急医」として診療時間等を毎日掲載、NHKのデータ放送からの閲覧、年末年始の診療体制及び市内15カ所の休日急病診療所の案内ポスターの作成、市民向け広報誌として「ヘルシーなごや」を年2回発行、医療機関の適正な受診などの広報に取り組んでまいりました。

さらに名古屋市医師会では、救急医療体制の更なる啓発の必要性と、一次救急医療施設としての急病センターの役割を幅広く市民の皆様にお知らせするため、昨年度イベントを開催しました。

イベントでは、南海トラフ地震を想定した名古屋市医師会における災害への取り組みを示し、環境・介護をテーマに健康に対する意識の高揚に努めました。その結果、一次救急医療機関への受診者の増加など一定の成果を収めました。そこで、昨年度に引き続き、「救急・防災フェスタ2014 いざという時のために」を9月6日（土）に名古屋市医師会館（急病センター）において、昨年度と同様の内容で開催し、急病センターを始め、各区休日急病診療所の案内、今年度とはりわけ平日夜間急病センター（南区・中川区・守山区）の周知に努めました。

イベントの主な内容として、1階では、名古屋市消防局のご協力の下、救急車の展示や災害テントで自動体外式除細動器（AED）の実演を行い、市民の皆様は救命救急の大切さについて理解を深めていただきました。2階・3階の急病センターでは、一次救急医療施設としての急病センター、各区休日急病診療所、平日夜間急病センターの診療に関する情報と災害時に名古屋市医師会が担う役割など、3択クイズ形式で実際に診察室を見学し、楽しみながらご理解していただきました。

5階の展示室では、展示パネルにより「PM2.5（微小粒子状物質）」の注意喚起情報や「光化学スモッグ注意

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名古屋市医師会健診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
☎(052) 937-8425



お近くの医院、病院で 毎年受けられます。



名古屋市公式ウェブサイト
がん検診・生活習慣病健診のご案内
<http://ishikai.nagoya/k/>

種類	対象者	負担金	実施内容
がん検診	胃がん検診 (年度に1回)	500円	問診・胃部X線撮影
	大腸がん検診 (年度に1回)		問診・免疫便潜血検査(2日法)
	肺がん・結核検診 (年度に1回)		問診・胸部X線撮影 喀痰細胞診検査(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)		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)		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)・体がん検診(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)		問診・視診・触診 乳房X線(マンモグラフィ)2方向撮影
			問診・視診・触診 乳房X線(マンモグラフィ)1方向撮影
骨粗しょう症検診 (年度に1回)		500円	問診・骨量測定 (40・50・60・70歳は無料)
C型・B型肝炎 ウイルス検査		無料	HBs抗原検査・HCV抗体の検出 又はHCV抗体検査(C型肝炎について、必要に応じて追加検査を実施)
名古屋市 国民健康保険 特定健康診査		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(健診結果に基づき、特定保健指導を実施)

※がん検診の対象者は、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医療費助成制度受給者 ⑤福祉給付金受給者
⑥中国残留邦人等支援給付受給者
※詳細は、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(☎052-937-7801)までお問い合わせください。

待合室「ちょっと待って、自分で判断花粉症？」



本誌が発行される頃は、まさにスギ花粉が飛び散っているころではないかと思えます。かくいう私も相当なアレルギー持ちで、皮膚から眼から鼻からいつもいつも痒くて、ズーズー、ゴシゴシが職場中、家中響き渡り、皆に迷惑をかけております。私が耳鼻科を選んだのは、そんなこんなの理由もあるのです。

最近、今まで病院でしかもらえなかったお薬が、薬局やネットで手軽に手に入るようになり、忙しい方には本当に便利な時代です。しかし、その治療が合ってみえる方はよいのですが、合わなくてよりひどくなってみえる方、副作用だけが前面に出て、なかなか効果が得られない方など、患者様とお話していると、「もっと早く相談してくだされば…」と切に思います。

すぐにすーっと鼻が通る点鼻薬、気持ちがいいですね。しか

し使い続けるとリバウンドして余計に詰まることもありますし、風邪薬で花粉症が軽くなるからと余分な成分の入ったお薬を長く飲んで肝臓が悪くなる方もおられます。

そもそも、春に鼻の調子が悪いけれど、検査をしてみると実は花粉症ではなかった方も…長年の思いがあるだけにショックです。

今や国民病のひとつ「花粉症」ですが、迷ったりお困りになられたら、是非一度耳鼻咽喉科を受診してお鼻の中を診てもらってください。意外とご自身の判断とは違うかもしれません。新しくスギ花粉症に対しての舌下免疫療法も始まりましたし、皆様がこの時期を快適に過ごして夏を迎えられますようにお祈り申し上げます。
(港区 Y・A)

心の健康相談

ヘルシーというと「健康な身体」というイメージが強いですが、心の健康にも気をつけたいものです。心が健康でないとは、不安でイライラし、取越苦労してクヨクヨし、時にはひどく自分を責めたり、死にたくなくともあります。更には理解しがたい妄想などを持つこともあります。また心の不健康は、気分や考え方などに表れるだけではなく、身体にも表れます。例えば、不眠や食欲不振、体のだるさ、頭痛などです。

そういう方はまずは身体の不具合ではないかと心配して内科などを受診する人も多いでしょう。最近では内科の先生もうつ病などを治療しますのでまずは身近な家庭医に相談しましょう。

内科では十分な治療ができない患者さんは、内科の先生に精神科クリニックを紹介してもらいましょう。精神科クリニックは名古屋市内に100ヶ所

以上もあります。

ここには入院設備はありませんから、入院が必要な方は、さらに精神科専門病院に紹介してもらえます。

どの医療機関に行ったらいいか迷う人は、まずは「保健所」に相談しましょう。

専門職の人から直接さまざまな情報を得ることができ、それ以外にも「精神保健センター」(☎052-483-2095)で心の健康相談にのってもらえます。緊急時には、24時間体制の「精神科救急情報センター」(☎052-681-9900)があり、24時間対応してくれます。

又、引きこもり、不登校、心の病気のために他に働けない人や、アルコール・薬物・ギャンブル・買い物依存の人たちのために昼間教育訓練するようなデイケアを併設している医

療機関も沢山ありますので、気軽に利用できます。それらの患者さんたち自身の自助組織もあります。



日頃、心の健康を保つには、まずは早寝早起きやバランスのとれた食生活など規則正しい生活を心掛けたいものです。又、職場や家庭などの身近な人たちとの心のこもった交流は欠かせません。

心の悩みはいつまでも続くものではなく変化し消えていくものですから「しばらく待つ」ことも大切です。

(青木 勝)

健康チェック 天狗熱？



この夏は聞き慣れない感染症に驚かれた方も多かったと思います。

日本国内での発生の可能性は少ないといわれていますが西アフリカで流行しているエボラ出血熱。「天狗」熱だと思ってしまう方が少なくないデング熱。内科医の末席を汚す私は、デング熱と最初に診断した医師はどつして海外渡航歴のない患者さんにデング熱を疑うことができたのかと思いました。報道によれば、原因不明の発熱で入院していた患者さんの母親が娘の足にある蚊に刺された無数の痕をみてインターネットで調べ、主治医に「デング熱じゃないですよ」とおっしゃったとか。主治医も「では感染症専門の医師に相談してみます」と応じて診断に至ったとのこと。

古来人類の歴史は感染症との闘いの歴史でもあります。14世紀にヨーロッパで黒死病として恐れられたペストにより当時のヨーロッパ人口の3分の1から3分の2が亡くなったといわれています。コロナプスのアメリカ大陸発見以降、多くの農作物、人が行き来し、そして感染症もアメリカ大陸へ渡ったそうです。人の往来はさることながら最近では温暖化の影響で熱帯の感染症の病原体が日本で越冬する可能性も心配されています。今まで国内で発生していなかったからといって海外の病気を否定することはできなくなりました。患者様と医療機関がいつそう協力して感染症の診断、治療にあたっていく必要がでてきているのかもしれない。

(名古屋市医師会健診センター 高瀬 理恵)

第64代横綱、曙太郎さんが 名古屋市医師会会長を表敬訪問!!

- と き 平成26年11月 6日(木)
- ところ 名古屋市医師会 役員室

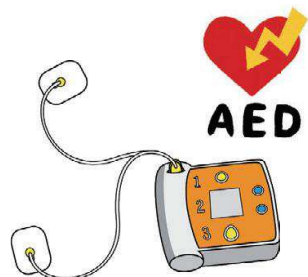
AEDの普及活動を行っている全日本プロレスから同じく、AEDの普及活動を行っている名古屋市医師会へ普及促進を協力するために、代表として曙太郎さんが名古屋市医師会会長を表敬訪問されました。

「現在、AEDは自動販売機にも設置されるようになり、徐々に普及しています。しかし、めったに使うことがないので、いざという時のための練習や、心構えが必要なんです!」と、AED普及への思いを語っていただきました。

AEDの実演や、曙太郎さん自身の体験談などもお話しいただき、とても貴重なお時間となりました。



他にも表敬訪問の写真や、役員と曙太郎さんがお話しした曙太郎さん自身の体験談など、当日の様子を名古屋市医師会ホームページに掲載しています。是非ご覧ください。



名古屋市医師会ホームページ
活動レポート
<http://ishikai.nagoya/report/2014/>

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、右記までお電話を…!!
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 名古屋市東区葵1-4-38
☎ (052) 937-7801
<http://ishikai.nagoya/recruit/>



【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・ご感想をお寄せください。
ご意見等をお寄せ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29日(金)までにお送りください。

「ヘルシーなごや」
の感想をお寄せ
ください。



予防接種推進事業

名古屋市医師会予防接種事業担当理事 渡邊 源市



名古屋市公式ウェブサイト
感染症予防・予防接種
<http://ishikai.nagoya/y/>

●予防接種を受けましょう

予防接種は、感染予防、発病予防、重症化予防、感染症のまん延予防などを目的としており、名古屋市医師会では医療機関において名古屋市民のみなさんに各種予防接種を受けていただけるよう、名古屋市と連携して啓発に努めています。

名古屋市では予防医療の推進を図るため、以下の定期及び任意予防接種に対して接種費用の助成を行っています。

ワクチンで防げる病気(VPD: Vaccine Preventable Disease)から子どもや高齢者を守るため、予防接種の種類や詳しい接種スケジュールなどをかかりつけ医とご相談の上、予防接種を受けましょう。

●皆さんはIMDという言葉を知っていますか?

IMDとは「侵襲性髄膜炎菌感染症」という病気です。

髄膜炎菌によって引き起こされる感染症で、血液や髄液のように本来細菌がない場所から髄膜炎菌が見つかる感染症をいいます。

咳やくしゃみによってうつり、血液や髄液に菌が侵入し、その結果、菌血症や敗血症、髄膜炎等、生命の危機に至ります。

初期症状は、風邪の症状に似ているため、診断が難しく、早期に適切な治療を受けることが困難で、細菌性髄膜炎を起こす他の細菌と比べて、症状が急速に進み、発症後24~48時間で死亡することが報告されています。

発症率は低いものの、他の細菌性髄膜炎の原因菌に比べて重症化しやすいことが問題です。

IMDもワクチンで予防可能な病気です。海外ではすでに髄膜炎菌ワクチンが使用されており、アメリカでは10代後半から20代のワクチン接種が推奨されています。

日本では長らく未承認でしたが、平成27年の春より国内承認されたワクチンを使用した予防接種を受けられる見込みとなっています。

種 類		自己負担金 (1回あたり)	対 象 者	
定期予防接種(法定)	インフルエンザ菌b型(ヒブ)	無料	※接種開始月齢によって接種回数 が異なる	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	※接種開始月齢によって接種回数 が異なる	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 ★初回免疫は1歳未満で完了すること 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) ※四種混合を接種した場合、不活化ポリオ単独での接種は不要	
	ジフテリア・破傷風(二種混合・DT)	無料	11歳の誕生日から13歳の誕生日の前日まで(1回接種)	
	麻しん・風しん(MR)	第1期	1歳の誕生日から2歳の誕生日の前日まで(1回接種)	
		第2期	6歳となる日の属する年度にある方(年長児相当)(1回接種) 平成26年度対象年齢:平成20年4月2日~平成21年4月1日生まれの方	
	日本脳炎	第1期	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	9歳の誕生日から13歳の誕生日の前日まで(1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	
	水痘(みずぼうそう)	無料	①1歳から3歳未満(2回接種) ②3歳から5歳未満(1回接種)…平成27年3月31日まで ※水痘にかかったことがない方に限る	
任意予防接種	子宮頸がん	サーバリックス ガーダシル	無料	小学校6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接種) 平成26年度対象年齢:平成10年4月2日~平成15年4月1日生まれの方
	インフルエンザ(季節性)	1,000円	①満65歳以上の方 (1回接種) 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HIVによる 免疫機能障害があり、その程度が身体障害者1級相当である方	
	高齢者肺炎球菌(ニューモバックス)	4,000円	①65、70、75、80、85、90、95、100歳となる年度に属する方 (1回接種) 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HIVによる 免疫機能障害があり、その程度が身体障害者1級相当である方 ③生年月日が平成3年4月1日以前の方…平成27年3月31日まで ※過去にニューモバックスの接種を受けたことがない方に限る	
	ロタウイルス	ロタリックス ロタテック	6,400円 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

※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
※詳細は、予防接種を実施しているお近くの医療機関や名古屋市医師会(☎052-937-7801)、または各区の保健所までお問い合わせください。
※制度に関する内容は、名古屋市予防接種電話相談窓口(☎052-972-3969)にもお問い合わせいただけます。
(平成26年12月1日現在。なお、平成27年4月1日より、一部内容が変更される予定です。)

救急
ガイド

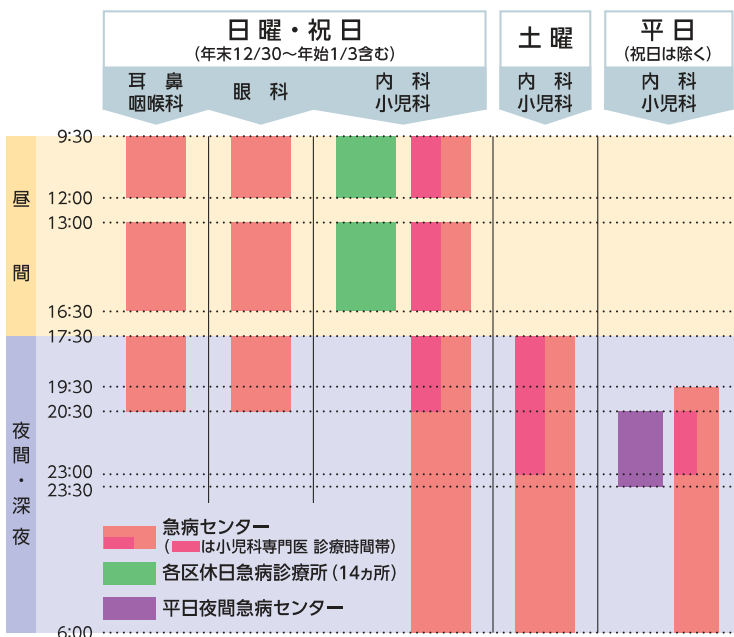
名古屋市医師会

急病の際は、まずかかりつけの医師に連絡しましょう。

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・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	南区西又兵衛町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ください。
 ●急病のときは最寄りの休日急病診療所で受診してください。
 ●往診はいたしません。
 ※名東区休日急病診療所は建て替えに伴い、平成27年2月22日(日)まで仮診療所で診療を行っております。
 【仮診療所】名東区本郷2-131(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

南区西又兵衛町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



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。

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 20:00～24:00
●土・日・祝日 18:00～24:00(及び12/30～1/3)

なごや妊娠SOS

☎(052)933-0099
相談時間 月・水・金 10:00～13:00
但し、年末年始(12月29日～1月3日)・祝日は除く