

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



健康チエック
ヘルシー仲間
氷のない場所でも楽しめるカラーリング
がん検診の利用法



対談
祖父江逸郎先生
長寿の秘訣〜人生100年を生き抜くために〜

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、今回は、元戦艦大和軍医で、現在名
古屋大学・愛知医科大学名誉教授の祖父江
逸郎先生に軍医時代のことや、「長寿の秘訣」
をテーマにお話いただいた内容をまとめま
した。

その他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、日常生活の参考にしていただければ幸
いです。今後も本誌やホームページを通じ、
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「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

長寿の秘訣〜人生100年を生き抜くために〜

対談

祖父江逸郎先生

対談者／広報担当理事 浅井富成・広報委員長 松山裕亨

2015年、日本は戦後70年という節目を迎えました。そして、その節目とともに、2025年に向けての日本の少子高齢化も大きな課題として取り上げられます。そこで、今回は、名古屋生まれ（1921年）の94歳、元海軍軍医大尉であられ、名古屋大学教授、国立療養所中部病院（現国立長寿医療研究センター）長、愛知医科大学学長などを歴任された祖父江先生に、戦艦大和に乗り込まれて軍医として配属された頃のお話や、市民の皆様が健康な

長寿生活を過ごすことができるよう、祖父江先生の長寿の秘訣などをお聞きしたいと思います。

軍医時代について

浅井 はじめに、祖父江先生が戦艦大和に乗艦された経緯についてお話をいただけますか。

祖父江 私は名古屋大学医学部卒業と同時に全国の医療系大学（医科、歯科、薬剤科）などからの700人と共に海軍軍医学校へ集められ、青島で普通の兵卒と同じ訓練を受けました。そこで私は、大学の成績などから、全体

のまとめ役として「先任学生」に任命されました。最後の教育を終えて、勤務先へ配属されましたが、あらかじめ勤務先については戦艦に乗艦することが一番の希望でしたので、戦艦乗組を希望したところ、戦艦大和に乗艦することができました。

浅井 先生は「先任学生」という特別な地位であったため、優先的に希望が通ったのだと思います。戦艦大和の乗組員は何名でしたか。

祖父江 3000名程です。実際は、戦艦大和を護衛していた司令部付旗艦「愛宕」が魚雷にやられてしまい、その生存者が戦艦大和に移乗したこともあり、また陸軍の兵隊を3000人輸送したこともあり、時には数千人は乗っていたということになります。



軍医学校へ集められ、青島で普通の兵卒と同じ訓練を受けました。そこで私は、大学の成績などから、全体

病気を治療されましたか。

祖父江 私は戦後、内科医となりましたが、戦時中は全科医でしたので、外科手術もやりました。実際に疾患として多かったのは結核性胸膜炎患者で、胸水を抜いていましたし、毎週のごとく虫垂炎の手術も行いました。また、当時は感染症も多く発生していて、停泊先で赤痢患者が多く発生すると、艦ごと隔離していたこともあり、病気の多くは、戦時中の食糧や水分不足、緊張感やストレス、疲労から免疫力が落ちていたことなどが原因であると思います。いつでも戦闘配置に付けるよう夜中でも軍服のままでしたし、ほとんど寝られませんでしたが、

浅井 艦はどんな医療環境でしたか。
祖父江 病室は21ベットに対し衛生兵

を残したとお考えですか。

祖父江 戦艦大和をつくるために開発された技術が戦後の開発、発展というものに非常に貢献したと思います。戦後、戦勝国のアメリカ、その他の連合軍の支援、国民の努力ももちろんありましたが、日本の復興が非常に早かったのは、戦争中に開発したいろいろな技術が非常に大きく影響したことは事実でしょう。

浅井 先生が健康で過ごすことができているのは、軍医生活が影響しているのではないのでしょうか。

祖父江 軍医生活の影響で、その日その日を、最大限の努力をして過ごすという感覚がなければならぬという感覚ができたのだと思います。長寿の秘訣を聞かれることがあります、瞬間瞬間を

きちっと過ごしていくことは秘訣の一つであると思います。

POINT

その日その日を、最大限の努力をして過ごす。いかなければならない。瞬間瞬間をきちっと過ごしていく。

高齢社会を元気に過ごすために

浅井 人間というのは科学的に何歳まで生きられるものですか。

祖父江 大体120歳だと言われています。現在112歳の、男性で世界最高齢の方が名古屋市におられます。

浅井 今、日本は超高齢社会になりましたが、今後どうなるとお考えですか。

祖父江 まずは高齢層が増加すると思います。それにも一つ、少子化がくっついて、少子高齢社会と、今までに考えたこともないような社会へ急速に向かっています。

一口メモ

WHO（世界保健機構）や国連の定義によると、65歳以上人口の割合が7%超で「高齢化社会」、65歳以上人口の割合が14%超で「高齢社会」、65歳以上人口の割合が21%超で「超高齢社会」とされています。
※総人口に占める65歳以上人口の割合（%）=65歳以上人口÷総人口×100

POINT

- 1 「生きがい」や「目標」を持つこと
- 2 運動・栄養・休養の3つのバランスを保つこと
- 3 その「目標」に過剰に固執しないこと



浅井 高齢になっても元気であるために大切なことはありますか。

祖父江 生きがいを持つということが大切です。「生きがい」や「目標」を持つて生活しているグループと、そうでないグループとは死亡率が違うというデータもあります。なぜ死亡率が違うかというと、私たちの体には「自律神経」「内分泌・代謝」「免疫」の3つの働きがあり、その3つのバランスを保つことで健康を維持しています。どれか一つでも欠ければ、体のバランスは崩れます。「生きがい」や「目標」を持つことによって体全体の機能が非常に高揚し、ミトコンドリアが活性化され、ミトコンドリアが活性化されることで細胞自体が元気になります。ま



祖父江逸郎先生

【経歴】 昭和18年9月 名古屋帝国大学医学部卒業
19年3月 海軍軍医中尉
20年3月 海軍軍医大尉
50年1月 名古屋大学医学部教授
51年4月 名古屋大学医学部附属病院長
53年4月 名古屋大学医学部長
55年4月 名古屋大学医学部附属病院長
59年4月 名古屋大学名誉教授
59年4月 国立療養所中部病院長
平成3年4月 愛知医科大学学長（～平成12年3月）
【学会および社会における活動など】
・長寿科学振興財団理事長 ・愛知県特定疾患研究協議会会長
・愛知県難病ネットワーク会長
・日本内科学会会頭など多数学会会長
【受章】 昭和54年 中日文化賞 平成6年 勲二等旭日重光章
【著書】 「神経病診断のために」 診断と治療社
「一期一会—サイエンスの大海の中で—」 文芸社
「長寿を科学する」 岩波書店 「天寿を生きる」 角川書店
「軍医が見た戦艦大和」 角川書店

た、運動栄養、休養の3つのバランスを保つことも絶対に必要です。

松山 目標というものはそれぞれ違っても良いのでしょうか。

祖父江 目標は何でもいいんですよ。もちろんそれぞれで違っていて良いと思います。この1年間はこれをやろうということでも良いです。ただ、過剰に固執し習癖になってしまうと問題があります。そして、何よりも大切なことは、自分で自立するという覚悟をすること、決心をすることです。

POINT

自分で自立するという覚悟をすること、決心をすることが大切です。

高齢社会の光と陰

浅井 高齢社会といっても高齢者全員が元気であるわけではなく、病気などにより介護を必要とする高齢者もいます。つまり、高齢社会には光と陰があると思いますが先生はどのようにお考えですか。

祖父江 陰を光にしなければなりませんね。国の政策としても、高齢社会を理解し高齢者が心豊かに悠々と暮らせる社会をつくり上げるべきです。

うにしましょう。こういうことがいいだろうという箇条書きの項目を、その人なりにつくりかえることが大切です。
松山 祖父江先生の健康であるためのポイントをいくつかあげただけませんか？

健康で過ごすためのポイント

① 継続は力なり

三日坊主にならないこと。例えば、リハビリテーションを1日やらなかった場合、その1日分を取り戻すために3日間かかります。自分で自分のスケジュールの大綱をつくったら、欠かさずやること。それをするためには、欲張らないということ。続け得るスケジュールというものは、「自分の実行できる力の7掛けくらいで作成し、徐々に増やしていけばよい」くらいの気持ちでいること、それぞれが自分の体にあったものをつくるのが大切です。

② 爽快感(8快)を失わないこと

爽快感というものは、自分でわかります。爽快感があるということは健康感につながります。健康につながるということは、臓器の不調がなく体が全体のバランスをとりながら一体となって活動が生まれるということ。年をとってからもその爽快感を失っては

松山 例えば「老人」「お年寄り」「高齢者」という言葉に対しては、一般的にネガティブに感じる方もいらっしゃるかと思います。どのようにお考えですか。

祖父江 確かに言葉が良くないと言われている、ある老人会では明治生まれの方が多かったため、「明治青年会」と言っていました。ただ、高齢者自身が変わる必要もあるのではないのでしょうか。高齢者というのは、良くも悪くも、様々なことを経験してきた体験者であり、よく物事を知っていて、判断力もありません。そういった気品、品格というものが昔の高齢者にはあったわけですが、現在はだんだん薄れているため、「老人」「お年寄り」「高齢者」という言葉のイメージが変わってきたのだと思います。アメリカでも高齢者の意識がだんだん変わってしまっただけ、1975年、国際長寿センターの創設者であるロバート・バトラー博士により「プロダクティブ・エイジング」が提唱されました。「プロダクティブ・エイジング」とは、その人ができる範囲に応じた趣味や仕事、ボランティアなど、何か社会のために還元すべきということを意味しています。高齢者は高齢者なりの存在価値があるということ、社会に示す必要があると思います。

いけません。昔から健康のバロメーターとして重視されてきたのが、快食、快便、快眠の3快です。私はそれに、快尿、快談、快声、快笑、快步の5つを加えて、8つの快を勧めています。もちろん健康診断で細かく検査することも大切ですが、爽快感を毎日感ずることが大切なんです。例えば、運動は大切だといってやり過ぎると疲労感が残ります。特に高齢者になると疲労の回復が非常に悪いので、3日も4日も疲労感を引きずってしまいます。疲労感が残ると爽快感が失われます。爽快感がないということは、やりすぎているという警告なのです。それを尊重していかなければならないのです。

③ 睡眠をとること

爽快感がない時は、体のバランスが崩れ、半健康状態である可能性があります。早く排除しなければなりません。排除の方法は休養をとることですが、休養の中で一番有効なのは睡眠です。夜の睡眠も重要ですが、昼も休まなければなりません。最近昼寝が推奨されています。寝る子は育つというのは本当にその通りで、子供がいつでもどこでも寝るように、大人も高齢者も昼寝をするべきです。だから、いつでもそこで寝られるという環境づくりが必要だと思います。それは、布団を敷いて寝

センテナリアン、エリート高齢者の特徴

浅井 100歳以上の方にはどのような特徴がありますか。

祖父江 100歳以上の人物のことを、センテナリアンといいます。私は長寿科学研究が盛んになってきた頃、厚生省でセンテナリアンの研究班をつくり、長寿社会の構造や、センテナリアンの生き方、過ごし方、特徴などを研究していました。その結果、センテナリアンの性格は、かなり真面目で几帳面で好奇心が強いということ。それから、忍耐力、持続性があることがわかりました。性格や心構えや生きがいなどによって体をコントロールする力が備わっているため自立できているのです。100歳にして元気で自立し、仕事もされている「現役センテナリアン」、つまり「エリート高齢者」は意外に多いのです。これも一つのデータがあるようですが、前期高齢者、つまり、65歳から75歳未満までの間にかかる病気と、75歳以上にかかる病気には差があります。生活習慣病や脳卒中などの寝たきりに追い込まれそうな病気が、大体65歳から75歳未満の前期高齢者の時代に起こりやすくなります。その

られなくても、椅子等で、10分、20分でも睡眠をとるべきです。そうすると、疲労感がスーッと取れて回復できます。

④ 頭のトレーニングをすること

私はいつも頭のトレーニングをしています。人の話を聞いたり、活字を読んだり。私にとって絶対に必要だと思ふものは新聞です。新聞は、毎日少なくとも30分以上かけて読むべきだと思います。毎日、今日はどんな情報があるのか、新聞を取りに行く楽しみもあります。新聞で、毎日を知知的に過ごす習慣をつけています。

祖父江逸郎先生の目標

浅井 最後に先生の目標を、お聞かせいただけますか。

祖父江 難しい質問ですが、やはり目標は100歳まで生きる事です。現在の日本では6万人ぐらいみえるのかな。しかし、100歳というのはなかなか

時代を乗り越えてきた人は、そういった病気から解放されるようです。

浅井 生活習慣病の中で、特に注意しなければならない病気は何ですか。

祖父江 糖尿病です。生活習慣の問題と遺伝子の問題があり、糖尿病がもつて様々な重い病気になる可能性があります。だから、センテナリアンで糖尿病の人はほとんどいません。

祖父江逸郎先生の養生訓

松山 祖父江先生の養生訓はありますか。
祖父江 これだという条件を決めて、そのルールに基づいてやるということも多少影響はあつて良いことではあります。それを決めて良いことではないこと。なぜなら、各々の体力、体質はそれぞれ全然違つので、カスタムメイドをしなければなりません。これだという条件があると100歳まで生きられません。長生きします」と言われがちですが、それと同じことをすると、かえって無理をしすぎて脱落してしまつ可能性があると思います。「年寄りの冷や水」にならないよ



難しいということとは事実ですね。山登りと一緒で、すぐそこに頂上が見えていても、最後の急な山を登るには非常に難しいわけです。急ぐとだめ、失敗しますからね。だから、急がずゆっくりゆっくりいきます。

浅井 非常に楽しみですね。これからもお元気で活躍下さい。
祖父江 ありがとうございます。

浅井 本日は、貴重なお話を聞かせていただきました。ありがとうございます。

(※)対談時は男性の世界最高齢であった名古屋市守山区の小出保太郎様が2016年1月19日(火)に112歳で亡くなられました。「冥福をお祈りします」。

医療情報・広報委員会		
担当副会長	舘	敏雄
担当理事	若松	建一
	浅井	富成
委員長(緑)	松山	裕宇
副委員長(熱田)	小出美穂子	
千種	水谷	圭吾
東	林	浩之
北	山田	泰弘
西	岩田	淳
中村	飯田	昌幸
中	稲見	英樹
昭和	前島	勝之
瑞穂	菅野	重
中川	永田	章
港	荒木	幸絵
南	山田	一博
守山	岩山	範久
名東	高木	英樹
天白	安達	啓



ドラえもんキャラクターショー

ついてもご理解していただいたと思います。環境・介護のコーナーでは、「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報」など大気汚染に関する環境問題を、介護のコーナーでは高齢者の方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。災害のコーナーでは、東日本大震災【平成23年3月11日】が発災した際に、名古屋市医師会が、仙台市への支援活動を行った実際の写真を展示して活動報告をしました。また南海トラフ地震等の大規模災害発生時に、名古屋市医師会が即座に災害対策本部を設置し、市内の被害状況を迅速に把握し、必要に応じて医療救護所を開設します。災害コーナーでは医療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・防災に関する知識を学んでいただきました。



救急車の展示

救急・防災フェスタ2015

～ いざという時のために～

名古屋市医師会救急医療・少子化対策担当理事
加藤 政隆

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3時)
河村市長と杉田会長の予防接種をテーマにした対談 (午後2時45分～午後3時)
- 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PR活動、環境、介護等)
展示室 (予防接種・感染症等)
ビデオアニメ鑑賞
- 4F** 健康相談 (看護師による簡単な健康相談・育児相談)
- 3F** 三択クイズ (名古屋市医師会が整備している災害対策や防災に関するクイズ)
骨密度測定
- 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)
子供用白衣ナース服着用 (写真撮影)
血管年齢測定
- 1F** 生バンドによるステージイベント、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のAED実演展示、災害時対応の浄水器展示
アトラクションゲーム (スーパーボールすくい、お菓子つかみ取り、特大おみくじ)
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)



骨密度測定



血管年齢測定

6階では大人気のドラえもんキャラクターショーを午前・午後2回公演し、午後の部では河村たかし市長と杉田医師会長の対談を行い、多くのお子様連れのご家族に人気を博しました。このフェスタでは名古屋市医師会館の各フロアで、「見て、触れて学べる」イベントとして大いに楽しんでいただけたと思います。

実施したところ、今回で3回目となるこのイベントに初めて参加した方が65%に対し、急病センターを知っていたと回答された方が79.2%、また、各区休日急病診療所・平日夜間急病センターを知っていたと回答された方が89%でした。一方、知らなかったと回答された方については、約80%の方が今後利用したいとの回答があり、毎年徐々にではありますが、市民のみなさ

んへ急病センター・各区休日急病診療所・平日夜間急病センターの認知がされてきたかと思えます。また、イベントには、過去の来場者数を上回る2727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された方が65.5%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・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、市民のみなさんにご理解いただくことが重要と考えております。今後も多数のみなさんに「救急・防災フェスタ」を通じて、名古屋市医師会に関する救急医療と防災についてご理解を深めていただければ幸いです。

みなさん、名古屋市医師会急病センターをご存知ですか？名古屋市内に中区・東区を除く14カ所の各区休日急病診療所や守山区・中川区・南区計3カ所の平日夜間急病センターがどこにあり、どんな時に受診するのかご存知ですか？市民のみなさんの命を守る救急車が、名古屋市内に何台あるのか、どんな活動しているのかご存知ですか？また、いつ発生してもおかしくない「南海トラフ」による巨大地震に備えた名古屋市医師会の災害に対する取り組み、とりわけ地震発生時に市立中学校に医療救護所が設置され、医師が被災者の診療にあたることもご存知ですか？

定した名古屋市医師会の災害への取り組みをわかりやすく説明するとともに、予防接種・環境・介護をテーマに健康に対する意識を高めていただくようにしました。また、今年の目玉企画は、河村たかし市長と名古屋市医師会杉田会長との予防医療に関する対談で、大いに盛り上がりしました。対談の中では名古屋市の「任意予防接種への費用助成」や5000円ががんの検査ができる「ワン・コインがん検診」の実施などが話題になりました。

シオン、ゲームコーナーや電動カートなどで長蛇の列がでた大盛況でした。2、3階では、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や、名古屋市医師会が整備している災害対策や防災に関するクイズにチャレンジしていただきました。また、血管の健康状態を把握する「血管年齢測定」、骨粗鬆症をチェックする「骨密度測定」にも多くの方々に体験していただきました。

このようなみなさんの素朴な疑問にお答えするため、名古屋市医師会では2年前より救急・防災をテーマに毎年イベントを開催しています。今年も「救急・防災フェスタ 2015 いざという時のために」を9月5日(土)に名古屋市医師会館(急病センター)で開催しました。来場者も年々増えており、今年は2727名と大勢の市民のみなさんに参加していただき、各ブースには、救急事業や防災事業などについてのクイズだったり、パネルを使ったりして理解を深めていただきました。イベントでは、南海トラフ地震を想

イベントの詳細につきまして少しお話しさせていただきます。急病センターの2、3階では、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名古屋市医師会が災害時に果たす役割を展示しました。市民のみなさんにもわかりやすくご理解していただくため、館内にパネルを掲示し、3択クイズによりご家族そろって楽しんでいただき、実際の診察室の見学もしていただきました。

5階の展示室では、パネルを使い「予防接種・感染症」について、ワクチンの接種回数や接種開始年齢、接種間隔、予防接種の必要性や副反応についてよく理解したうえで接種していただくことなど、他に感染症予防対策の必要性に



河村市長と杉田会長の対談

冬季オリンピックピックでお馴染みの氷上のスポーツ、カローリング。やってみたいと思ったことはありませんか？しかし、実際にやってみようと思ってもカローリングができるスケートリンクなんて近所にはないし、オリンピックの緊迫したシーンを思い浮かべたりして尻込みしてしまいがちです。そこで、お勧めしたいのが今回紹介するカローリング。

カローリングは、カローリングを室内で手軽に楽しめるようにと1993年に考案された新しいスポーツです。考案したのは名古屋のベアリングメーカーの田中耕一さん（日本カローリング協会理事長）。つまり名古屋発祥のスポーツなんです。



はありますが、味方チームのジェットローラにぶつけてポイントゾーンに押し入れたり、逆に相手のジェットローラをポイントゾーンから押し出したり、進路を妨害したり、といった戦略性もある奥の深い競技です。ジェットローラは車輪で軽やかに滑るので、力はあまり必要ありません（筆者も参加させてもらったのですが、力加減がなかなか難しく常連のお子さんの方がずっと上手でした。子供から高齢者、車いすの方まで一緒になって盛り上がることのできる楽しい競技です。

ゲームは体育館などの床の上で行います。カローリングのストーンの代わりに使うのが、車輪付きの重さ2kgの円盤「ジェットローラ」。3人で1チームとなり、橙、青、緑、黄、黒、赤の6色のジェットローラを、11メートル先の標的「ポイントゾーン」を狙って滑らせ、相手チームと対戦形式で点数を競います。カローリングのようにブラシで床をこするということ

実はカローリングは日本ではもちろん海外にも広まりつつあるスポーツで、名古屋でも市のスポーツセンターや児童館、名古屋近郊では飛島村等にカローリング用具が配置されています。ご興味のある方は各スポーツセンターや教育委員会にお問い合わせください。

（瑞穂区 菅野 重）

がん検診の利用法



日本人の二人に一人ががんにかかる時代です。しかし、がんにかかりたくないと思うのは自然なことです。がん検診について考えてみましょう。代表的なものひとつに画像検査があります。胃や肺など調べたい場所の画像をとり、「がん」がみられないかどうか確認します。PET検査もこれに含まれます。PET検査でも5mm以下のがんは見つからないといわれている通り、がんがあってもある程度大きさにならないと「異常は認められない」こととなります。

もう一つは腫瘍マーカーといわれているものです。しかし腫瘍マーカーも、がんがあれば確実に高値になるものではなく、また腫瘍マーカーが高ければ必ずがんがあるわけでもなく、またどの臓器にがんがあるのかははっきり的をしぼることができないものが多いです。最近超早期にがんがわかる新しい検査方法もでてきていますが、早期すぎて画像で確認できず、治療の方針が決まらない場合もあります。

検診で異常がないと、あたかも健康を保証されたような気になってしまふのは事実です。しかし、がん検診は検診日に「診断できるがんはなかった」だけであり、将来の「がんなし」を保証するものではありません。ご自身の体調についておかしいと思ったら、医療機関で相談ください。

（名古屋市医師会健診センター 高瀬 理恵）

がん検診・生活習慣病健診のご案内



がんの早期発見・早期治療や、生活習慣病を予防することで、健康的な毎日を送ることができます。毎日の生活習慣を見直して病気の発症を予防するとともに、各種の健康診査を活用して、日ごろから健康管理に努めましょう。



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)	40歳以上の名古屋市民	①問診 ②胃部エックス線検査	
	大腸がん検診 (年度に1回)		①問診 ②免疫便潜血検査(2日法)	
	肺がん・結核 検診 (年度に1回)		①問診 ②胸部エックス線検査 問診の結果、必要な方には 喀痰細胞診も実施	
	子宮がん検診 (2年度に1回)		20歳以上の女性の名古屋市民 で、前年度に本市の子宮がん 検診を受診していない方	①問診 ②視診 ③内診 ④頸部細胞診 問診の結果、必要な方には 体がん検診も実施
	乳がん検診 (2年度に1回)		40歳以上の女性の名古屋市民 で、前年度に本市の乳がん検診 を受診していない方	①問診 ②乳房エックス線検査(マンモグラフィ) ③視診 ④触診
前立腺がん 検診 (年度に1回)	50歳以上の 男性の名古屋市民	①問診 ②PSA検査		
骨粗しょう症検診 (年度に1回)	名古屋市民で本年度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 (40・50・60・70歳は無料)	
C型・B型肝炎 ウイルス検査	名古屋市民で過去にC型・ B型肝炎ウイルス検査を受け たことがない方	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 ては、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	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」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(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(TEL:052-937-7801)までお問い合わせください。

名古屋市医師会
健診センターから
お知らせ

名古屋市医師会健診センターでは、下記の各種健康診断などを実施しております。病気の早期発見、早期治療が大切です。健康管理の一環として健診センターをご利用ください。

- 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、お申し込み先
名古屋市医師会健診センター
☎(052) 937-8425

待合室 「待合室の活用を」

病院・医院の待合室といえば?・・・「待たされる!」とお答えになる方が多いことでしょう。残念なことに今後の見込みとしても、更にお待たせしてしまう場所になりそうです。ご高齢で独居の方が増え、他科での検査・治療歴などの確認事項も多く、視力・聴力・記憶力の面でコミュニケーションをとるのにも時間がかかる、などによります。

私達、皆様の見守り隊が、限られた時間の中でありがたく感じるの、お薬手帳やスケジュール帳へのメモ書きです。他科での治療内容をご自身で説明できなくても、お薬手帳を拝見すると大枠では推測ができますし、メモ書きにより、時系列に沿った症状の変化を短時間で把握できます。又、独居の方では特に、ご家族の連絡先を受付へお伝えいただけますと、緊急時だけでなく、ちょっとした確認の際にも、首

尾よく連絡をとることができます。受付職員が、皆様の待合室ならではの変化をいち早く感じ、医師・看護師へ報告してくれることもしばしばです。

もちろん長い待ち時間、ともすれば何年もの間には、様々な喜怒哀楽が生まれることでしょう。やり場のない傷みや哀しみ。待合室はこれらを抱えた方々の集合体でもあります。今、辛いからこそその怒りの矛先になることも。かつて、辛かったからこそその思いやりの一コマになることも。これらを一一つ拾って「待合室川柳」に?・・・それも良いですね。

どうか待合室と待ち時間をご活用いただき、思いやり一杯の待合室が、名古屋にたくさん増えますように。

本日も大変お待たせいたしました。
(熱田区 M・K)

子育て応援団チュウキョ〜くんのすこやかフェスタ2015

●とき 平成27年10月17日(土)・18日(日)
●ところ 日本ガイシホール

広報担当理事 浅井 富成

名古屋市医師会は「子育て応援団チュウキョ〜くんのすこやかフェスタ2015」に出展しました。

このイベントは、小さなお子様とその保護者を対象に、将来を担う子どもたちが伸びやかに成長するため、また、誰もが笑顔で安心して子育てできるような環境づくりのために平成21年より中京テレビが開催しています。当日は2日間で約32,000名もの方々にご来場いただきました。名古屋市医師会は今年で6回目の出展です。

白衣姿で記念撮影



名古屋市医師会ブースでは、将来のドクターを目指す!? 子ども達が医師の白衣をまとい、記念撮影するコーナーを設置しました。また、子どもが病気になる際に一時的に預けることができる「病児・病後児デイケア施設」について実際に現場で働いているスタッフより、ご案内させていただきました。さらに、マスコットキャラクターの「メタポリっくま」と「エイデちゃん」に出演いただき、子どもたちに大人気でとてもにぎやかなブースとなりました。たくさんのご来場ありがとうございました。

病児・病後児デイケア施設

子どもの病気で会社に行けない日が多いと困る……。保育所は病気の子どもを預かってもらえないし……。そんな時、「病児・病後児デイケア施設」は病気の子どもをお預かりすることができます。是非ご利用ください!

<http://ishikai.nagoya/daycare>



左:名古屋市国保マスコットキャラクター「メタポリっくま」活動紹介HP <http://ishikai.nagoya/kuma>

右:AED普及マスコットキャラクター「エイデちゃん」活動紹介HP <http://ishikai.nagoya/aed>

平成27年度 市民向け災害シンポジウム

いつ起こるともわからない南海トラフ巨大地震に対する名古屋市内における防災・減災のためにはどのような対応をすべきかを中心に講演及びパネルディスカッションを開催します。

- テーマ:名古屋の地域性を考えた防災・減災について
- 日時:平成28年2月20日(土) 14:00~17:00 (13:00開場)
- 場所:中区役所ホール(名古屋市中区栄四丁目1番8号)
- 定員:先着500名様(参加無料・事前申し込み制)
- 基調講演:「南海トラフの巨大地震〜名古屋の被害、災害対応、復旧・復興〜」
- 講師:京都大学防災研究所 教授 牧 紀男氏
- パネルディスカッション:「住宅密集地での防災」

*定員となり次第、募集を締切らせていただく場合があります。なお、いただいた個人情報は、本シンポジウムに関する以外には使用しません。詳しくは、名古屋市医師会ホームページをご覧ください。 <http://ishikai.nagoya>



先着500名様 参加無料 (事前申込制)

申込方法

参加をご希望の方は、「お名前・お住まいの市区・参加人数」を郵送、電話、FAXまたはEメールにより下記の申込先へ送付してください。(電話による受付可)

【お問い合わせ】

一般社団法人名古屋市医師会 事業課救急対策係
〒461-0004 名古屋市中区栄一丁目4番38号
TEL 052-937-7801 FAX 052-979-2351
E-mail saigaisympo@nagoya.aichi.med.or.jp

募集 看護師 准看護師

資格を持っているあなたを、今、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 名古屋市中区栄1-4-38
☎(052) 937-7801

<http://ishikai.nagoya/recruit>



【あて先】
〒461-0004
名古屋市中区栄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27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。



予防接種を受けましょう!!



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>

予防接種法に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、無料で接種を受けられます。

一方、その他の任意予防接種は、接種を受ける場合に接種費用を全額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。

そこで、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。

現在は定期予防接種として受けられるヒブ、小児肺炎球菌、子宮頸がん、高齢者肺炎球菌の各予防接種を名古屋市では国に先駆けて独自の費用助成制度として実施し、予防医療を推進してきました。

今般、平成27年10月1日より全国の政令指定都市に先駆けて1歳未満の方を対象としたB型肝炎予防接種の費用助成制度が開発されたので、対象となる方は是非ご利用ください。

また、妊娠中の女性が風しんに感染すると、生まれてくる赤ちゃんの耳や目、心臓などに障害が出る「先天性風しん症候群(CRS)」にかかってしまう可能性があります。

そのため、風しん抗体検査(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、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が平成27年4月1日より再開されています。

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、みなさんを感染症から守ることを目的としています。

名古屋市医師会では名古屋市と連携し、名古屋市民のみならずにお近くの医療機関で各種予防接種を受けていただけるよう普及・啓発に努めています。

ワクチンで防げる病気(VPD)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。

名古屋市民であることが前提です!

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。
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。
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(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	無料
	第2期	無料
日本脳炎	第1期	無料
	第2期	無料
水痘(みずぼうそう)	無料	①1歳から3歳未満(2回接種) ※水痘にかかったことが無い方に限ります。なお、接種回数は、自費等で受けたものも含め、過去に受けた全ての接種を含めて数えますのでご注意ください。
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 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 ※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ります。
風しん(麻しん・風しん混合ワクチン)	無料	抗体検査(自費)の結果、免疫が不十分と判断された「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」(男性は、HI法16倍未満又はEIA法6.0未満、女性はHI法32倍未満又はEIA法8.0未満) ※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
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(1回接種) 平成27年度対象年齢:平成21年4月2日以降に生まれた1歳以上の方 ※おたふくかぜの予防接種歴や、かかったことが無い方に限ります。
B型肝炎	2,700円	1歳未満の方(3回接種) ※B型肝炎母子感染防止事業の対象者は、助成の対象とはなりません。なお、接種回数は自費等で受けたものも含め、過去に受けた全ての接種を含めて数えますのでご注意ください。
高齢者肺炎球菌(ニューモバックス)	4,000円	満65歳以上で定期高齢者肺炎球菌予防接種の対象年齢ではない方(1回接種) ※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ります。

※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) 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。(平成28年2月1日現在)
※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。



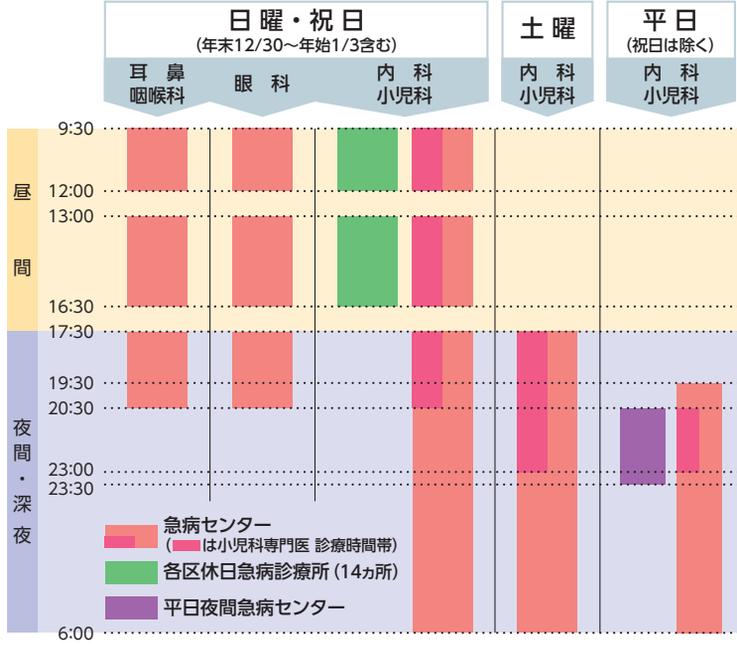
名古屋市医師会

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	港区港栄2-6-18	☎653-7878
南区	南区西又兵工町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。

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
 南区西又兵工町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

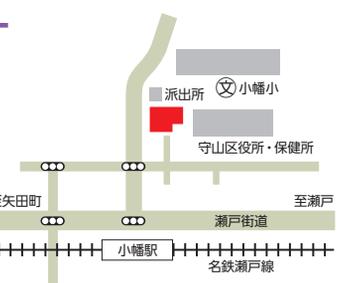
☎(052)361-7271
 中川区高畑1-222



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)応じます。

子どもあんしん電話相談

子どもの急な病気や事故の時、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(12/29～1/3)・祝日を除く