

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

ヘルシー なごや

57

平成28年
夏号

特集

色覚検査を受けましょう

〔ヘルシー仲間〕

待合室で五・七・五

〔健康チェック〕

元気に歳をとるために

〔待合室〕

大反響？
ヘルシーなごやで
超健康に？



その他みなさんに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。

平成28年4月に発災した熊本地震で亡くなられた方々にお悔やみ申し上げますとともに、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

さて、みなさんがいつも見ている景色や食べ物は何色に見えますか？人によって、違う色に見えているかもしれません。今回は、愛知県眼科医会名誉会長の安間哲史先生に「色覚検査を受けましょう」をテーマにして、色覚特性のことや検査の大切さなどをわかりやすくご紹介いただいております。



名古屋市医師会会長

杉田 洋一

CHECK!

究極の色の錯視

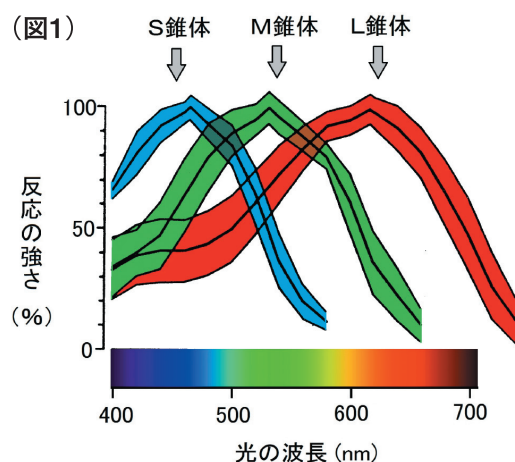
昨年春、「ザ・ドレス」という女性のワンピースを写したネット上の1枚の写真が、世界中で話題になったことを覚えている方もおられると思います。写真の様な女性のワンピースが、「青」と「黒」のレースに見える人がいたり、「白」と「金」のレースに見える人がいるというもので、どちらに見えるかは人によってまちまちです。これは、照明にかかわる究極の色の錯視で、色の感じ方が人によって違うことを印象付けました。



色覚特性の異常とは？

人間の持つ色の感覚は非常に豊かなもので、網膜にある三種類の視細胞（錐体）によってもたらされています。光は粒子ですが、波としての性質も持っています。ひとつの波の長さは長いものから短いものまであり、その長さ（波長）によって光の色が決まります。網膜にある視細胞（錐体）には役割分担があり、長い波長の光を受け取るものがL錐体（赤錐体）、まん中あたりの波長の光を受け取るのがM錐体（緑錐体）、短い波長の光を受け取るものがS錐体（青錐体）です。

とを見分けて、蜜を効率よく探し出す目の仕組みがあります。私たち人間も、周囲の状況に応じて色を適切に判断する仕組みを持っています。例えば、白い紙を白熱電球の下で見えた場合、白熱電球のやや赤みがかつた光で照らされた白い紙は、橙色っぽい紙に見えるはずなのですが、私たちに太陽の下で見えた時と同じように「白い紙」に見えます。私たちの眼は周りの光の色を無意識のうちに推定し、光で着色された色成分を取り除いているからです。これは「色の恒常性」といわれるもので、人間の持つ素晴らしい能力のひとつです。



S錐体（青錐体）です。（図1）光が目に入ると、光はこれらの錐体内にある色素にキャッチされ、複雑な経路をたどって電気信号として脳に運ばれ、色を感じます。色覚特性に關与している錐体はL錐体とM錐体ですが、これらの錐体が十分に機能していなかったり欠損していたりすると、時に、色まちがいをしてしまいます。「はじめに」でも述べましたが、あの有名な画家のゴッホも色覚特性が異常だったといわれています。奇抜な色使いもみられますが、個性豊かな素晴らしい色感覚の絵画を描いています。色覚特性も人の持つ多くの能力のひとつです。個性として尊重することが大切です。

CHECK!

色覚特性に異常のある人の方が優れている場合もあるのです

緑豊かな森の中では、保護色に身を包んだ小鳥や虫などを探し出すのは大変です。色覚特性が正常な人は色の感覚が最優先され「明るい緑」、「深い緑」、「黄緑」、「青緑」など、全体を「緑色の群れ」として知覚するからです。

それに対し、色覚特性に異常がある人には「青みがかった緑」と「黄みがかった緑」とはかなり違った色として知覚されます。そのため、全体の「緑」の感覚に惑わされず、ときには小鳥や虫などを、色覚特性が正常な人よりも素早く見つけ出すこともできます。



学校などで色覚検査を受けたお子さんが「色覚異常の疑い」を指摘されたとき、「やつぱり」と思われた方、「まさか」と思われた方など、さまざまです。色覚特性の異常は日常生活上では、ほとんど不自由はありませんので、お子さんが小さいうちは誰も気づきません。ときに奇抜な色使いの絵を描いても今は個性の時代です。ゴッホやウィリアム・ターナーなどの有名な画家も色覚特性に異常があったといわれています。個性ととらえて伸ばしていくのも、ひとつの生き方です。お子さんが色まちがいをする時も、時にあるでしょう。色覚特性の異常は治療で治るというものではありません。

はじめに

特集

色覚検査を受けましょう

やすま てつし 愛知県眼科医会名誉会長 安間眼科院長 安間哲史

が、周りの社会は色覚特性に配慮した環境にゆつくりですが変わりつつあります。今回の「ヘルシーなごや」では、色覚についての話題を取り上げてみました。「色覚異常」と言われても、焦らずに、あたたかく見守っていただくための参考にしていただければ幸いです。

色覚とは？

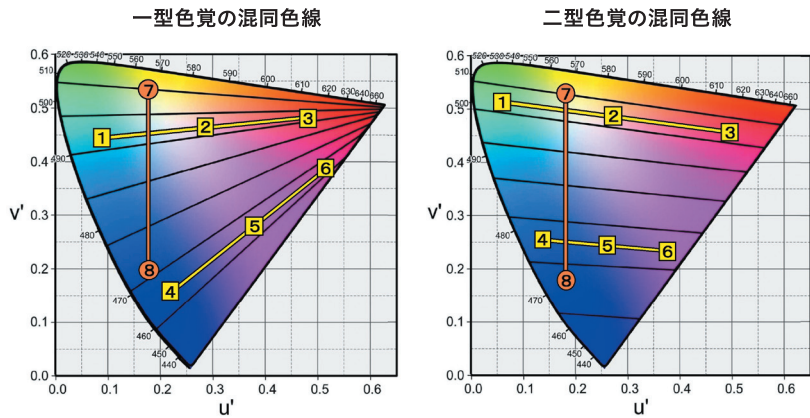
今、見ている世界、色に満ちあふれているこの世界が普通のものだと私たちは受けとめています。はたして、そうでしょうか。実は、動物や昆虫の見ている世界は全く違うものだということがわかってきています。沢山の蜜をもとめて飛びまわっているミツバチは、私たちには見えない紫外線を認識することができ、花びらの周辺部と蜜のある中心部



安間哲史先生

1974年 名古屋大学医学部卒業
1979年 名古屋大学医学部大学院修了
1982年 カリフォルニア大学バークレイ校在籍（NIH奨励研究員）
1986年 名古屋大学医学部講師
1988年 安間眼科院長
2006年 愛知県眼科医会会長
2009年 神奈川大学視科学研究所客員教授
2014年 マルチモーダル研究所プロジェクト研究員
2016年 愛知県眼科医会名誉会長

(図4)



色覚特性に異常をもつ人のエピソード

色覚特性の異常を訴えて眼科医療機関を受診された方たちの色覚にかかわるエピソードを日本眼科医会が報告していますので、その一部を紹介します。

〈色を感じたまま表現〉

- 5歳：お絵かきで、顔を緑色にしていた。
- 7歳：お寿司屋さんでサーモンを緑色と言った。
- 13歳：木を緑で書いたり、葉を茶色で書いたりすることがあった。

〈周囲の人の知識不足〉

- 8歳：色まちがいをして、先生に「ふざけていてはダメ」と注意されたことがある。
- 10歳：小2の時、熟していない柿を描くようにいわれたが、オレンジ色で描いてしまったため学校の先生に怒られた。

〈生活上不便〉

- 5歳：ゲーム機の充電の色（橙と黄緑）が区別できない。
- 9歳：熟した赤いトマトなのか、熟していない青いトマトなのか分からない。
- 16歳：美容専門学校希望だが、ヘアカラーが全然わからない。
- 17歳：焼き肉が焼けているかどうか分からないため、生肉を食べてしまうことが多かった。
- 18歳：夜間の自動車運転中、信号の黄と赤で迷うことがある。

〈学校生活〉

- 9歳：黒板の赤いチョークの字を読み飛ばした。
- 17歳：リトマス紙のピンクと淡いブルーが判別しにくい。
- 18歳：工業高校3年生。色コードをつなぐ実習がうまくできなかった。



日本眼科医会
「先天色覚異常の受診者に関する実態調査」より
http://www.gankaikai.or.jp/colorvision/colorvision_3.pdf

色覚と二型色覚とは混同色線の傾きが違っています。区別しにくい色が両者の間で少し異なっているからです。

いずれの図にも七本の混同色線が例として描かれていますが、これらの線に沿った色が区別しにくい色です。例えば、図中の混同色線に沿った**1**と**2**と**3**、あるいは**4**と**5**と**6**の色は区別しにくい色ですが、混同色線と交わる方向にある**7**と**8**の色は区別しやすい色

組合せになります。一型色覚も二型色覚も緑や黄色付近の色（**7**）と青系の色（**8**）とを間違えることはありません。

色覚特性の異常の程度が強い人はこの混同色線の一端からもう一方の端の色まで、お互いの区別がつきにくいですが、程度の弱い人ではこの線上の一部の範囲だけで色どうしの区別がつきにくくなります。誰にもわかりやすい色づ

色覚の検査

色覚特性を調べるには、通常、「石原色覚検査表」が用いられます。この検査表で色覚特性に異常があると判定されると、次にそのタイプを調べます。

一型色覚と二型色覚とを正確に判別

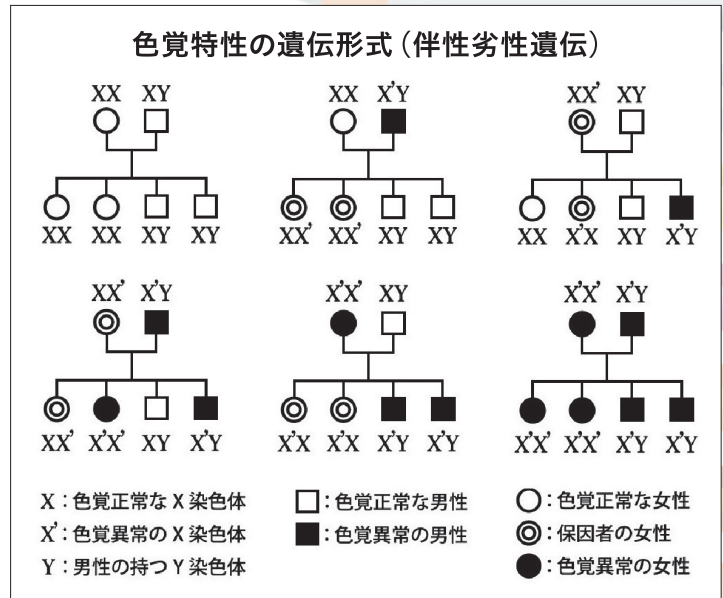
平成28年4月から 学校での色覚対応が変りました

するには「アノマロスコープ」という特殊な器具が必要ですが、通常は「パネルD15テスト」という色並べ検査や「標準色覚検査表」で診断します。「パネルD15テスト」は程度判定にも使われており、このテストをパスすれば「中等度以下」、パスしない場合は「強度」と判定されます。

色覚検査を受けたことがない若者が増え、自分の色覚特性を知らないまま就職試験を受け、その時はじめて色覚特性に異常があると指摘されたという事例がこの数年多く報告されるようになりました。このため、学校保健安全法施行規則の一部改正が平成26年4月に行われ、「児童生徒等が自身の色覚の特性を知らないまま不利益を受けることのないよう、より積極的に保護者等への周知を図る必要があること」とされ、平成28年4月から施行されています。（表2）

この改正は、**できるだけ全員が色覚検査を受けることを推奨**したもので、義務として全員が色覚検査を受けなければならなかった十数年前の状況に戻ったわけではありません。特定の学年の保

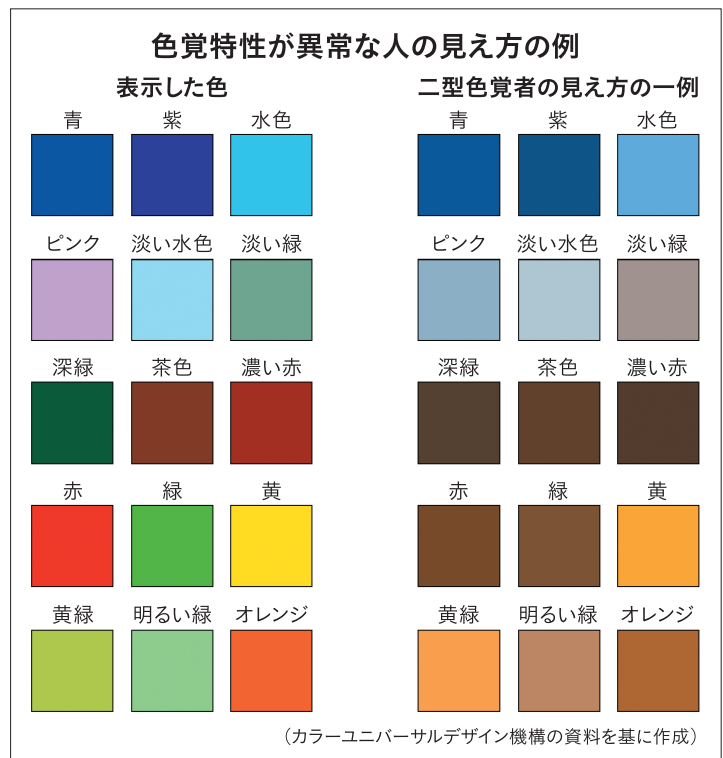
(図2)



(表1)

タイプ	原因	頻度・特徴
一型色覚	L錐体の機能不全、あるいは欠損	日本人男性の1%強。 下記の二型色覚の特徴に加え、ピンクと水色も混同しやすい。赤が薄暗く見える。
二型色覚	M錐体の機能不全、あるいは欠損	日本人男性の4%弱。 黄緑と橙、緑と茶や灰色、青と紫、ピンクと灰色などを混同しやすい。緑は普通の明るさに見え、薄暗くはならない。

(図3)



注：印刷環境により厳密な色再現が難しいため、上に表示した色は参考程度とする。

(図5)



〈車両用が「青」で、2方向性の歩行者用が「赤」の信号灯〉



〈同じ風景を二型色覚者が見た時の一例〉



雨降りや夕暮れ時など、条件が悪い時には、前の車のテールランプを見落としたりすることがあります。危険信号として使用されることが多い「赤」が見にくいことを常に意識しながら生活していくことが大切です。

また、一型色覚、二型色覚を問わず、色覚特性に異常のある人は多数のネオンサインや、ぎらぎらした照明が点灯した街中では、信号灯を見落とす場合もありますので細心の注意が必要です。

(表2) 学校での色覚検査の歴史

大正 9 年	義務教育の中に色覚検査が規定された
昭和33年	学校保健法施行規則により、毎年、全児童生徒に色覚検査を行うことが義務づけられた
平成 7 年	小学校4年生だけが色覚検査を受ければよいことになった
平成14年	学校保健法施行規則の一部改正で、健康診断の必須項目から色覚の検査が削除された
平成26年	児童生徒等の色覚特性をより積極的に保護者等へ周知を図る必要があるとされた

平成5年4月生まれ以降のお子さんは、学校での色覚検査を受けていません。
ただし、名古屋市立の学校では1年前倒しで色覚検査を中止していますので、
平成4年4月生まれ以降のお子さんは色覚検査を受けていません。

保護者全員に対して、「色覚検査を受けることを希望しますか」というアンケート票が配られます。アンケート調査をする学年は地区により異なりますが、色覚検査を希望しない児童生徒以外は色覚検査を受けて貰いたいという趣旨です。

ただ、名古屋市と名古屋近郊の一部の地区だけは今のところ例外で、小学校一年生の「保健調査」で、保護者から「色まちがいをするところがある」と回答があつた児童の保護者に対してのみ、アンケート票を配布するか口頭で色覚検査を希望するかどうかを確認すればよい、との指令が名古屋市教育委員会から市立の小中学校に出されていますので、保護者が子どもに色まちがいに気付いていなかった場合には、その子どもさんは色覚検査を受ける機会が失われます。

今回の改正は、全ての児童生徒に色覚検査を受ける機会を均等に保障し、色覚特性に異常がある場合には保護者も本人も知っておいてほしい、というものです。名古屋市もいづれ全国的な流れに乗っていくものと思います。色覚検査の希望者を募るアンケート調査の施行学年は、全国的には小学校一年生と中学校一年生が推奨されていますが、この十数年間の色覚検査を受けていなかった空白の年代の人たちへの働きかけも大切です。

進学・就職について

色覚特性に異常があるというだけの理由で、社会生活が制限されていた時期が長く続いていました。多くの大学や専門学校でも平成5年頃までは色覚特性に異常のある人の入学を制限していました。平成14年に色覚検査が健康診断の必須項目から削除された背景には、この様な過度の人権侵害がありました。

名古屋市教育委員会や名古屋市学校医眼科会を中心とした色覚差別撤廃活動が全国へと広がり、今では、特殊な大学や専門学校を除き、日本中のほとんどの大学や専門学校で色覚特性を理由とした入学制限はなくなりました。それに伴って職業選択も大きく広がりました。全ての人の人権を尊重し、誰にでも均等な機会をもってもらおうという本来の姿になつてきています。

しかし見方を変えれば、学んだり、仕事を選択する判断やその結果に対する責任を、個人個人が同等に負う状況になつてきたということです。色覚特性に異常のある人は自分で自身の色に対する能力を判定し、自己責任で進むべき分野を選んでいかなければならない状況になつてきたとも言えます。

就職する時には、できるだけ具体的に

に仕事の内容を調べておくことが大切です。自動車運転免許の取得要件は「赤色、青色及び黄色の識別ができること」となっていますので、色覚特性に異常があつても、問題なく取ることができます。就職に際しても、よほど特殊な職場でなければ問題は起こりません。しかし、豆粒の様に小さな信号灯の色を判断を、他の情報がほとんどない真っ暗の中でも瞬時に求められるような航空機のパイロットや鉄道運転士、船舶航海士には、残念ですが適性がありません。

色の代償能力について

見分けにくい色でも、色以外の手掛かりを巧みに利用して色を判断する能力が経験とともに備わってきます。自分の経験した情報を活用しながら色の判断ができるようになるこの代償能力は、自分の感じている色と他の人が感じている色とが違うことを自覚して初めて芽生えてくるものです。色を間違えた経験を積んでいくと、色覚特性に異常のある子もあり色のまちがいをしなくなります。

ただし、赤色に対する感覚が落ちて、いる一型色覚では、大人になつてからも、

黄色のチョークで描くように注意しているはずですし、現在使われている教科書には、色のバリエーションに配慮した工夫がされています。

社会に望まれることは、色覚の特性には個人差があるということを理解し、それを前提とした環境を作ることです。誰もが色まちがいをしにくく、心地よいと感じられるような色使いを用いたカラーユニバーサルデザイン化を推進していくことが大切です。

ご両親をはじめ周囲の人たちがお子さんの色覚特性の異常をどのように受け入れ、どのように思っているかを、お子さんは直感的に感じ取っています。お父様、お母様が「かわいそうだ」と思えば、お子さんも「自分はかわいそうな子だ」と思ってしまう。色覚特性も人の持つ多くの能力のうちのひとつとして、その子の個性として尊重して接することが大切です。鉄棒の逆上がりができる子は本を読むことが得意だったり、暗算が得意な子は電卓を上手に使うかもしれません。生まれながらに視力の悪い人には、聴覚や触覚が研ぎ澄まされている人の多いことも事実です。

色覚特性の個人差を受け入れ、十分に理解して、お子さんの特性を伸ばしていくってあげてください。

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。

	種類		対象者	負担金	実施内容
がん検診	胃がん検診	エックス線検査	年度に1回	40歳以上の名古屋市民 (昭和52年3月31日までに生まれた方)	①問診 ②胃部エックス線検査
		内視鏡検査 (平成28年10月開始予定です)	2年度に1回	50歳以上の名古屋市民 (昭和42年3月31日までに生まれた方)	①問診 ②胃内視鏡検査
		※50歳以上の方は、エックス線検査と内視鏡検査のうちひとつを受診できます。 ※内視鏡検査を受診した翌年度は、胃がん検診(エックス線検査、内視鏡検査とも)を受診できません。			
	大腸がん検診	年度に1回	500円	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		①問診 ②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		①問診 ②乳房エックス線検査(マンモグラフィ) 医療機関により視診・触診を実施する場合があります。	
前立腺がん検診	年度に1回	①問診 ②PSA検査			
生活習慣病健診	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、28年度中(4月1日から翌年3月31日)に対象の年齢に達する方を含みます。
※検診の結果、精密検査が必要となった場合や、病気が発見された場合などの検査料、治療費は医療保険扱いとなり別途料金が必要となります。
※次に該当する場合、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(☎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。

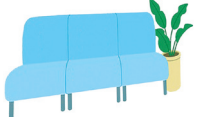
③ 一般定期健康診断
職場健診は
必ず受診しましょう

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。



大反響？ヘルシーなごやで超健康に？

私が『ヘルシーなごや』(今、あなたがご覧になっている、この広報誌のことです。念のため)の編集に微力ながら関わるようになり、早くも2年が経ちました。今では待合室に行くと『ヘルシーなごや』の置いてあるところで立ち止まり、(おっ、先週より減った!)とか(最近、あまり減ってないな〜)と、残り部数のチェックをするのが習慣になっています。

書店で販売されている健康情報誌と違い、『ヘルシーなごや』には「○○で超健康になる!」、「大反響! △△が一気に治った!」といった派手なタイトルはありません。もちろん、特定の食品・サプリメントや民間療法で劇的な効果が出ると誤解されかねない内容の記事も掲載されていません。『ヘルシーなごや』に掲載されているのは、各分野の第一線で活躍されている専門の先生方

待合室

に執筆をお願いした、エビデンス(科学的根拠)に基づいた信頼できる情報です。また、特集のテーマを決める際も、医師として患者さんと接している私達が、実際によく相談を受けること、正しい知識をお伝えしたいことを、テーマとして選んでいます。そして、読者の皆様に分かりづらい部分がないかどうか、言葉遣いから図表の見やすさまで原稿のチェックをしています。しかも、なんと無料です! ぜひ、すみずみまで目を通していただければ幸いです。『 Deng熱など蚊による感染症』、『膝の痛み』、『食物アレルギー』、『認知症』など健康に役立つ情報が満載のバックナンバーもインターネットでご覧いただけます。

<http://ishikai.nagoya/health/>
表紙の2次元バーコードからもアクセスできます。(瑞穂区 S・S)



待合室で五・七・五

熱田区 小出美穂子

ヘルシー仲間

病医院の待合室は、けっして愉快な場所ではありません。検査の結果待ち、医師からの苦言、挙句の果てに待たされて、気分は沈みがちで時には苛立つことさえあります。ところが少しだけ視点を変えてみると、そこでの皆さんの胸中は悲喜こもごも、実は小さなドラマや思いやりの集まりでもあります。そこで今回は、その待ち時間を「五・七・五の言葉遊び」で少しでも温かな時間にしてみませんか? というご提案です。

趣味といふひとりよがりて楽しもう
脱皮するへびにいささか似てきたか (熱田区 田中雪枝さん)

「俳句や短歌があるから、少しも寂しくないのよ」と、とびきりの笑顔で迎え、言葉を綴る楽しさを教えてくださいました。毎日自力で奮闘されているご様子は、さすがです。

暫くね声かけられて知らぬ顔
孫走る追うばあちゃん腰曲がる (豊山町 日高ミエ子さん)

お辛い痛みもありながら、ユーモアある笑いと言葉を紡いでいる素敵な女史です。

豊かで深い時の重ね方に魅かれ、私の身近な一コマも拾ってみました。

痛いよう聞こえてくるとイヤだよ
オイ! まだか! 帰ってまうがなうちの孫
赤マフラー娘にもらった娘にもらった
シルバーカー スマホを離して譲り合い
シルバーカー ベビーカーとも譲り合い
にじむ目に閑延長とお大事に

始めるための道具や場所は要りません。俳句となると、やや敷居の高い感じがしますが、あまり堅苦しく考えず、ふと心に留まった瞬間を「五・七・五」に綴るだけです。不思議なことに、いつもの呟きに許容のゆとりと温かな笑みが添えられ、色あいのある時が広がります。

「よつこらしよ」さあ次は何を綴りましょうか?



元気に歳をとるために

名古屋市医師会健診センター 高瀬 理恵

健康チェック

我が国の高齢化の速度は世界的に例がないほど速いといわれて久しいです。以前にもまして健康に歳をとることの大切さが注目されています。今回は見た目の元気のなさを評価する言葉について考えてみましょう。

ロコモティブシンドローム(略称ロコモ)：筋肉、骨、関節といった運動するために必要な運動器の衰えや障害により、体を動かす機能が低下し、介護が必要になりやすい状態のことです。

サルコペニア：サルコ(肉)＋ペニア(減少)という意味です。筋肉量が減少し動きづらくなり、転倒や、さらには骨折の危険性が増し、要介護状態になりやすくなってしまふことです。最近はお満のため、見た目にはそうとわからないサルコペニア肥満という状態も指摘されているようです。

フレイル(フレイルティ)：筋肉、骨だけでなく、心臓の機能の低下も影響し、日常生活活動が自立して行えなくなる状態です。虚弱、と訳されています。精神的、社会的要因も関係し、なんとなく意欲がもてない、元気がでない、外出がおっくうになるなどの症状もみられます。

三つはそれぞれ原因と結果としてお互いに関連しています。身体が動かないことで脳の血流も低下し、認知症になりやすいことも考えられます。年齢を重ねても、いつまでも自立して生活したいのは共通の願いかと思えます。できるだけ身体を動かしましょう。

名古屋市医師会が 全日本プロレスのレスラーにAED講習

- とき 平成28年4月21日(木)
- ところ 名古屋市医師会館 6階講堂
- 広報担当理事 浅井 富成

全日本プロレスの「選手自らが講習を受けることにより、今後はファンの皆さんにAEDの使い方を伝えたい」という想いから、名古屋市医師会館にて、選手、スタッフを対象にAED講習会を開催しました。

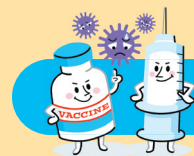
実技の講習で、選手たちが額に汗して心臓マッサージを行う姿は、リング上ではないものの、まさに真剣勝負に取り組む姿そのものでした。終了後、選手の皆さんから、「蘇生法やAEDの使い方を学ぶことができ、大変勉強になりました。」との感想を頂きました。全日本プロレスのゼウス選手は、「自ら経営するジムにも是非設置したい。」と語っていました。

リング上では強い選手たちでも、「AEDの使用は怖い」という印象を持っていました。誰もが勇気をもってAEDを使用できるよう、普及活動に邁進していきたいと思います。



他にも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/>



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た定期予防接種の接種費用は、原則公費負担のため、無料で接種を受けられます。

一方、任意予防接種の接種費用は全額自己負担です。接種希望者には大きな負担となっていました。

名古屋市では予防医療推進のため、以下の任意予防接種に接種費用助成を行っています。

現在は定期予防接種となったヒブ、小児肺炎球菌、子宮頸がん、高齢者肺炎球菌の予防接種に対し、名古屋市は独自の費用助成制度を実施。予防医療を推進してきました。

今般、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平成27年10月1日より開始されました。対象となる方は是非ご

利用ください。

また、生まれてくる赤ちゃんを「先天性風しん症候群」から守るため、「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、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。

名古屋市医師会は名古屋市と連携し、名古屋市民のみなさん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体制を整えています。

子どもや高齢者を感染症から守るため、是非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	
定期 予防 接種 (法定)	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(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	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 無料	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28年度対象年齢:平成22年4月2日～平成23年4月1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8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(1回接種) ※平成8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) ※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。	
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の接種) 平成28年度対象年齢:平成12年4月2日～平成17年4月1日生まれの方
	インフルエンザ(季節性)	1,500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 ※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、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	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	
任意 予防 接種	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28年度対象年齢:平成22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) 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。

※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28年7月1日現在)

救急・防災フェスタ2016 ～いざという時のために～

- 入場 無料
- とき 平成28年9月3日(土) 午前10時～午後4時
- ところ 名古屋市医師会館(名古屋市医師会急病センター)

イベント内容の詳細については、急病センターホームページをご覧ください。
<http://ishikai.nagoya/kyubyo/>



【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、平成28年11月25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。

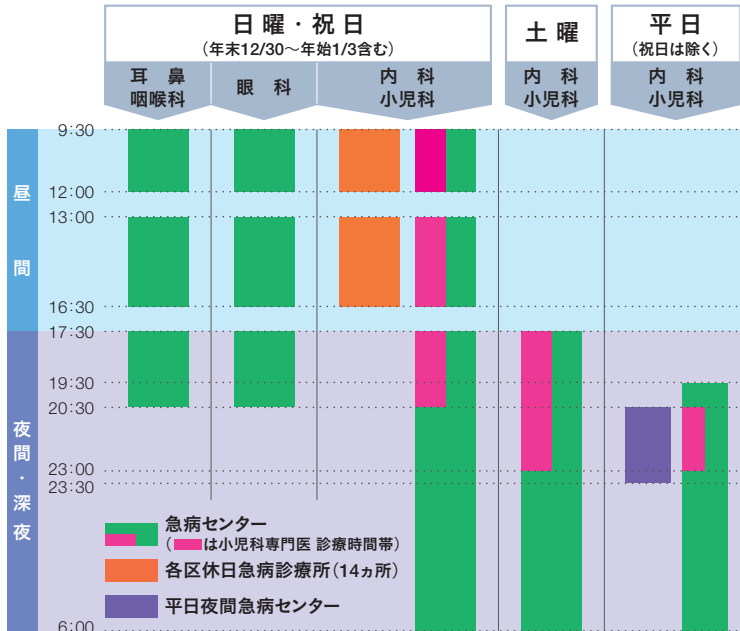


救急
ガイド

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

●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	西城区西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。
 ※西区は建替えに伴い「仮診療所」で診療を行います。
 平成28年6月5日(日)～平成29年2月26日(日)まで予定。
 仮診療所住所: 西城区西2-2-8(電話番号は同じです)

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

☎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

●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

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 東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

