



かかりつけ医を  
持ちましょう!!

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 (代表)  
©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

58

平成29年  
春号

特集

## 在宅医療のQ&A

【ヘルシー仲間】

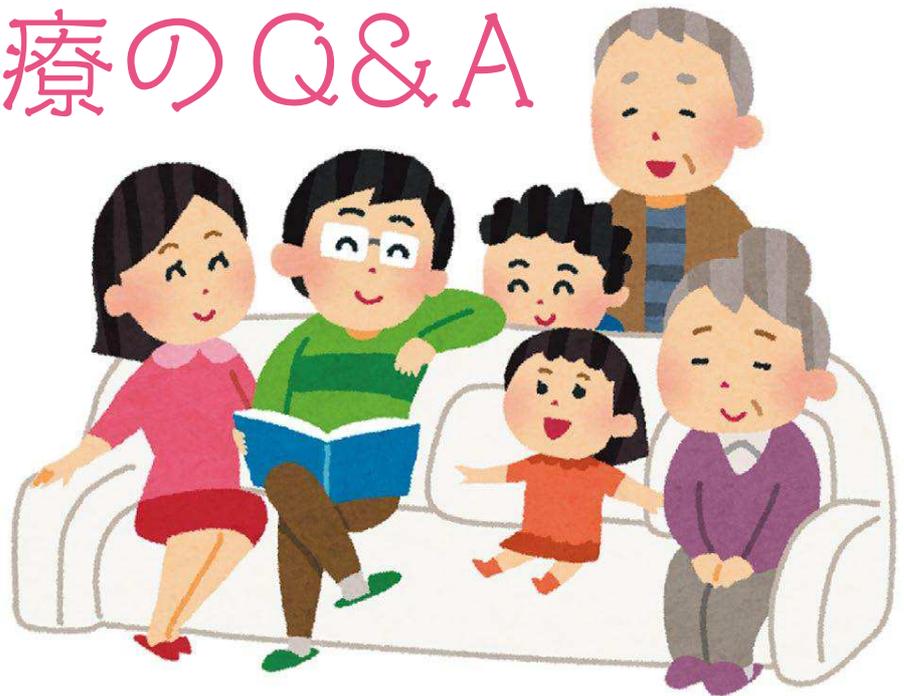
マラソンフェスティバル  
ナゴヤ・愛知

【健康チェック】

アスベスト(石綿)による  
健康被害

【待合室】

漢方薬の経験談



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」は市民のみなさまが  
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、現在高齢化が進んでいる日本では、在  
宅医療が注目されています。

今回は、みなさまご自身やご家族が今後受  
けられることになるかもしれない在宅医療や  
介護について、「よくある質問」を取り上げて  
Q & A形式でまとめてみました。

その他みなさま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、みなさまからのご意見・  
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



**Q2** お父さんが脳卒中で入院し、状態が落ち着いた為、家に帰ることになりました。共働きの、だれも世話をする人がいません。どうしたらいいですか？

**A** まずはお父さんにどんな後遺症があるか確認しましょう。お父さんは、日中おひとりで生活することになりますので、日常生活に必要な活動がどこまでできるかによって、必要な介護サービスを導入します。  
在宅で介護サービスを受けるには、市区町村に介護保険の申請が必要になります(Q1参照)。介護保険は65歳以上が原則ですが、40歳以上の方でも病気によって申請ができます。  
介護保険では、介護度の評価により利用できるサービスの内容や量が決まります。要介護認定の結果に応じて、ホームヘルプやデイサービス等が利用できます。在宅で介護サービスを利用しても自宅で生活が困難な場合は、介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設等への入所を考えてください。

**Q3** 家に寝たきり状態のおじいさんがいます。かかりつけ医に往診の相談をしましたが、私達家族が希望するような対応は難しいようです。どうしたらいいですか？

**A** まずはかかりつけ医と、どのような対応方法があるのか相談してみましょう。最近では、在宅医療専門の医師も増えてきておりますので、別の手段が見つかるかもしれません。また、訪問看護師を依頼したり、各区にある在宅医療・介護連携支援センターに相談することで解決できる場合もあります。緊急の時は、訪問看護師に訪問を依頼する等、かかりつけ医や支援センターを通して急性期病院や後方支援病院に自宅での生活を整えるための入院をお願いします。どうしても自宅で療養が困難な場合は、療養病院や介護保険の施設への入所を考えることもあります。

**Q4** 介護の人手が足りない(特にマンパワー)場合、どんなサービスがありますか？

**A** ① 65歳以上の方と介護保険制度で指定している特定疾病により、介護が必要とされる40歳以上64歳以下の第2号被保険者は介護保険の申請をすることができます。認定された要介護度によって利用できる介護サービス量(利用できる金額)が決定され、その方の状況に応じて必要なサービスを組み合わせる利用することができます。  
② ①の対象とならない方でも、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方や国が指定している難病の認定を受けている方は、障害者総合支援法による介護給付としてホームヘルプ等の居宅介護サービスを利用することができます。

一口メモ

介護保険で指定している特定疾病は、がんの末期、認知症、難病、生活習慣病等、全部で16種類あります。

厚生労働省「特定疾病の選定基準の考え方」  
<http://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/nintei/gaiyo3.html>



**Q5** 介護保険で利用できる介護サービスにはどんな種類がありますか？

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>A</b> 居宅で利用できるサービス | ●訪問介護 ●訪問入浴介護 ●訪問看護 ●訪問リハビリテーション ●居宅療養管理指導 ●通所介護 ●通所リハビリテーション ●短期入所生活介護 ●短期入所療養介護              |
| 地域で利用できるサービス          | ●定期巡回・随時対応型訪問介護看護 ●夜間対応型訪問介護 ●認知症対応型通所介護 ●小規模多機能型居宅介護 ●認知症対応型共同生活介護 ●地域密着型特定施設入居者生活介護 ●複合型サービス |
| その他の居宅サービス            | ●福祉用具の貸与 ●特定福祉用具販売 ●介護住宅改修   |

厚生労働省「公表されている介護サービスについて」  
<https://www.kaigokensaku.jp/publish/>



**Q6** 介護者を抱えた家族へのサポート体制は、どんなサービスがありますか？

**A** Q4、5で回答しております。



特集

# 在宅医療のQ&A

名古屋市医師会 在宅医療・介護連携担当理事 真野寿雄



**はじめに**  
現在、日本では高齢化が急速に進んでおります。  
名古屋市における65才以上の高齢者は、2025年には62万人に達し、高齢化率が27.5%となる見込みです。WHOや国連の定義によると「超高齢社会」ということとなります。

名古屋市医師会では、できる限り住み慣れた地域で安心して自分らしい生活を送るための社会の実現に向けて、医療・介護・介護予防・生活支援・住まいが一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の構築を目指しており

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・・・「高齢化社会」  
65歳以上人口の割合が14%超・・・「高齢社会」  
65歳以上人口の割合が21%超・・・「超高齢社会」  
※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

「治す医療」から「生活を支える医療」への転換を実現するためには、かかりつけ医(主治医)が行う訪問診療の他に在宅療養に関わる歯科医・薬剤師・看護師・ケアマネジャー・ヘルパー・医療ソーシャルワーカー等の多職種と連携し、職種間の役割分担と協働に基づくチーム医療を推進していくことが必要です。  
これらの医療を効率的に進めることができるように、名古屋市医師会では、独自に『在宅医療介護支援システム』を構築しました。  
具体的には、  
①在宅療養者を中心とした、かかりつけ医(主治医)と多職種間との連携サポート  
②「スマートフォン」や「パソコン」を活用した在宅療養者の情報共有  
③通院治療や入院治療から在宅療養へ移行する際のサポート  
④在宅医療・介護連携支援センター閉館時の夜間・休日相談窓口によるサポート  
以上の4つの柱を軸としております。  
今回の「ヘルシーなごや」では、皆様ご自身やご家族が今後受けられることになるかもしれない在宅医療や介護医療について、「よくある質問」を取り上げてQ&A方式でまとめてみました。

**Q1** おじいさんの足腰が弱くなり、転倒することが多くなりました。介護保険を申請しようと思いますが、どのような手続きをしたら良いですか？

**A** 介護保険申請の窓口は、住民登録のある市区町村役場の介護保険の係です。介護保険は、制度の対象となる方が介護の必要な状態になれば申請することができます。65歳以上の方は、介護保険証と認め印を持参のうえ申請してください。申請すると認定調査員が、自宅や病院を訪問して身体や認知機能等の調査を行います。同時に介護保険係よりかかりつけ医に主治医意見書の依頼を行います。  
要介護度は調査結果と主治医意見書をもとに介護認定審査会にて決まります。要介護度により、サービスの支給限度額が決まりますので、地域のケアマネジャーに依頼してサービスの計画を作成してもらいます。利用者は、各サービス事業所と契約してサービスが開始されます。施設への入所は、直接希望する施設へ利用者やその家族が申し込みます。

かかりつけ医からお願い

主治医意見書の記入内容は、多彩な項目にわたっており、その作成には時間と労力を要します。少しでも現状に見合った項目の記入をさせて頂くことが、希望されるサービス利用実現に向けた意見書作成に繋がります。ご家族からも、意見書作成前に受診をしていただく等、事前の情報提供を頂けると大変助かります。





**Q10** お母さんの物忘れがひどくなり、認知症と診断されました。これからもっと悪くなるのではと心配です。今後、何をしたらよいのでしょうか？

**A** 認知症の治療は、薬物療法とリハビリテーションが主な方法です。認知症は、発症すると完治はしません。しかし、治療やケアによって進行を遅らせ、症状を軽減させることができます。症状がひどくなった場合には、認知症の専門医に相談されることをお勧めします。自宅で介護に困った場合には、地域にある認知症疾患医療センターやいきいき支援センター（地域包括支援センター）、市区町村の介護保険の窓口で相談に対応しています。また、自宅で介護が困難になった場合は、介護保険の関連施設もあります。認知症の患者さんが、他の患者さんや家族と交流したい場合には、各地域で認知症に対する講演会や認知症カフェが開催されています。介護者は、一人で悩まず様々な制度や場所を利用しながら介護を行ってください。



- 認知症疾患医療センターについて（名古屋市ホームページ）  
<http://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/page/0000043505.html>
- いきいき支援センターについて（NAGOYAかいごネット）  
<http://www.kaigo-wel.city.nagoya.jp/view/kaigo/yobou/toiawase/>



**Q11** 働きながら、0歳と7歳の子供、また介護が必要な両親と暮らしています。少しでも負担を減らしたいのですが、どんなサービスがありますか？

**A** 会社にお勤めの方は一般的に、育児休業、介護休業制度を利用することができます。①育児休業制度は、原則1歳未満の子を養育するために、事業主に申出をすることで利用できます。②介護休業制度は常時介護を必要とする状態にある家族を介護するために事業主に申出をすることで利用できます。また子を養育する保護者が、疾病や他の理由で一時的に養育できない時には緊急一時保護等の制度があります。

**Q12** 今のところ健康ですが、今後、何かあったときも、自宅で最期を迎えたいと思っています。今から準備しておくことはありますか？

**A** 元気なときに自分の最期を考えて決めておくことは「リビング・ウィル」と言います。その際に重要なこととして、自分で意思表示ができなくなり、口から栄養がとれなくなった時に、「どこまで医療行為を受け入れたいか」というご自身の意思をご家族と相談して決めておくことをお勧めします。



現代の医療は、医学や医療機器の進歩により延命が可能になりました。救急医療の現場では、本人の意思が確認できない場合、医師や家族が医療の内容を決めています。その結果、本人の意思に反して望まない治療で延命し、人間らしく毎日を生きて過ごすことができない状況になることもあります。もしもの時のために、希望する医療の内容を自分で決めておくことが大事になります。例えば、①病気の告知をしてほしいか、してほしくないか ②延命治療を望むか、望まないか ③食事が摂取できない時、どこまでしてほしいか ④意思表示ができなくなった時に代理人に頼むのか等があります。

●名古屋市医師会 在宅医療・介護連携支援センター お問合せ先一覧

|     |           |     |           |
|-----|-----------|-----|-----------|
| 千種区 | ☎732-0874 | 熱田区 | ☎683-0874 |
| 東区  | ☎933-0874 | 中川区 | ☎354-0874 |
| 北区  | ☎903-0874 | 港区  | ☎652-0874 |
| 西区  | ☎561-0874 | 南区  | ☎823-0874 |
| 中村区 | ☎481-0874 | 守山区 | ☎795-0874 |
| 中区  | ☎201-0874 | 緑区  | ☎896-0874 |
| 昭和区 | ☎763-0874 | 名東区 | ☎702-0874 |
| 瑞穂区 | ☎837-0874 | 天白区 | ☎800-0874 |

各センターの電話番号は、末尾4ケタ **0874 (オハナシ)** で統一されています。  
<http://zaitakukaigo.nagoya/center/>



**おわりに**  
市民の皆様が、介護や育児での負担を少しでも減らすことができるよう、名古屋市医師会は「市民の皆様へ寄り添う医療」を目指し、平成28年4月1日以降、名古屋市16区全域において「在宅医療・介護連携支援センター」を設置・展開を始めておりますので、皆様お気軽にご相談ください。

**Q7** そろそろ通院するのが難しくなってきましたが、どうしたらいいですか？

**A** 加齢や病気の進行により通院が困難になった場合の対応は、3つに大別されます。

- 1) 自宅で訪問医療、訪問看護、訪問介護、訪問リハビリテーション等の在宅サービスを受けながら療養することができます。
- 2) 介護老人保健施設、介護老人福祉施設等に入所し療養できます。また介護付き有料老人ホーム、サービス付高齢者向け住宅等に入居し、訪問医療、訪問看護、訪問介護、訪問リハビリテーション等のサービスを受けながら療養することができます。
- 3) 医療的なケアの必要があり、自宅での療養が難しい場合は療養病棟、緩和ケア病棟に入院し療養することもできます。居宅や施設入所での療養生活には、様々な条件があります。元気なときに様々な施設を見学しておくことが大切です。

**「介護老人保健施設」**  
病状が安定している者に対して、看護、医学的管理下での介護、機能訓練など必要な医療、日常生活上のお世話をを行います。

**「介護老人福祉施設」**  
心身に著しい障害があり常時介護を要し在宅での介護が困難な者に対して、日常生活の世話、機能訓練、健康管理、療養上のお世話をを行います。

**Q8** 在宅医療を行なうためには、予算はどれくらい必要ですか？

**A** 利用する公的サービスの費用は主に「①医療費」と「②介護保険サービス」の自己負担額です。

① 医療費の場合、70歳以上の方の自己負担の割合は所得によって1割から3割です。

さらに1か月あたりの自己負担の上限額が決められており、こちらも所得に応じて8,000円・12,000円・44,400円です。

70歳未満の方の自己負担割合は3割です。こちらも1か月あたりの自己負担限度額が決められており、所得によって「ア～オ」の5段階となっています。

加入中の健康保険によっては自己負担限度額が異なる場合がありますので、詳細は加入中の健康保険の窓口にて相談してください。

② 介護保険サービスは、要介護度により利用できるサービス量の上限が異なります。要介護度毎の1か月あたりの平均的な利用自己負担（1割負担の場合）は次の通りです。

**70歳未満の方の1か月あたりの自己負担限度額**

|   |                               |
|---|-------------------------------|
| ア | 252,600円+ (医療費-842,000円) × 1% |
| イ | 93,000円+ (医療費-558,000円) × 1%  |
| ウ | 80,100円+ (医療費-267,000円) × 1%  |
| エ | 57,000円                       |
| オ | 35,400円                       |

**要介護：介護が必要な方**

|      |         |
|------|---------|
| 要介護5 | 23,308円 |
| 要介護4 | 19,049円 |
| 要介護3 | 15,670円 |
| 要介護2 | 10,456円 |
| 要介護1 | 7,580円  |

**要支援：日常生活に不便をきたしている方**

|      |        |
|------|--------|
| 要支援2 | 4,196円 |
| 要支援1 | 2,290円 |

「高額介護サービス費」制度で自己負担額に上限が設けられています。また一定の所得がある方は、2015年8月から自己負担の割合が2割となりました。

**Q9** 家族が認知症になって、在宅医療を考えていますが、何から始めれば良いですか？

**A** まずは、認知症の原因と症状の特性を知り、悪化を防ぐよう心掛けてください。

適切なケアを考えるには、まずは認知症専門医との相談が必要になりますが、そのためにはかかりつけ医による情報提供があると専門医も助かります。また、患者ご自身は、診察を受けられる時、いつも以上にしっかりした姿を見せられるような緊張感を持って臨まれることから、かかりつけ医でも認知症を見つけれないことが多々あります。やはりご家族からの情報が大切になってきますので、かかりつけ医とも相談して専門医との連携を取られることをお勧めします。

通院するのが困難、日常生活に介護が必要な状況であれば、訪問診療や介護サービスの利用も検討できます。

認知症は記憶や判断力に障害が生じ、日常生活や人とのコミュニケーションに支障をきたす状態のことをいい、代表的な疾患として「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」があります。



# 救急・防災フェスタ2016

～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

イベント内容について、名古屋市医師会ホームページでも掲載しております。是非ご覧ください。  
<http://ishikai.nagoya/report>



## 各フロアのイベント内容

- 6F** ちびまる子ちゃ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、  
医師会災害時活動案内、環境、名古屋市地震防災アプリ等)  
展示室 (在宅医療・介護)  
ビデオアニメ鑑賞
- 4F** 受付
- 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、起震車、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サイコロゲーム、スーパーボールすくい)  
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)

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ました。  
 さらに、名古屋市消防局より「名古屋市地震防災アプリ」として、スマートフォンやタブレット端末で、「名古屋市」における、予測震度、液状化可能性、津波浸水深、津波浸水開始時間の被害想

定や避難所、広域・二時避難場所、津波避難ビルの避難所情報を表示するアプリの紹介もしました。  
 6階では大人気のちびまる子ちゃんキャラクターショーを午前・午後2回公演し、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。

当日の来場者へアンケートを実施しましたので報告します。今回で4回目となるこのイベントに初めて参加した方が67%に対し、急病センターを知っていたと回答された方が79.4%、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88%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、毎年徐々に増えています。市民のみならず、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、イベント当日に名古屋テレビ(メ〜テレ)お昼のニュース番組で放映されたこともあり、23338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ご回答された方が68.8%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、市民のみならず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。

### 災害時医療救護班員募集

東海地方においても近い将来、南海トラフ巨大地震が発生すると言われております。  
 そこで、名古屋市医師会では、医療救護所となる市立中学校毎に医療救護班を編成する体制を策定しました。  
 また、災害時において医師と共に医療救護班で活動する班員の重要性が指摘されており、医療救護班の編成としての必要性が高まってきたため、現在、人員確保に向けた医療救護班員を募集しております。  
 つきましては、医療救護班員としてご協力いただける方は、募集案内などをお送りさせていただきますので、下記連絡先までお問合せください。

**【お問合せ先】**  
 一般社団法人名古屋市医師会 事業課 救急対策係  
 〒461-0004 東区葵1-4-38  
 TEL 937-7801(代表) FAX 937-6323  
<http://ishikai.nagoya/info/kyugobosyu.pdf>



テレビや新聞で防災グッズは揃えておきましょうとよく叫ばれております。防災グッズを揃えることもとても大事ですが、地震の疑似体験をしておくのも大切なことです。実際の地震の怖さを身に覚えさせておくことで、少しは落ち着いて行動ができるのではないのでしょうか？  
 イベントの詳細につい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。市民のみならずにもわかりやすくご理解していただくため、館内にパネルを展示し、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。  
 また1階の駐車場では、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内で自動体外式除細動器(AED)の実演を行ない、救命救急の大切さについて理解していただきました。さらにお子さんを対象にしたアトラクション、ゲームコーナーや起震車、電動カートなどで長蛇の列ができ大盛況でした。  
 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も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」についても例年人気があるため、今年は機器の台数も増やして対応しました。  
 5階の展示室では、パネルを使い「在宅医療・介護」について、名古屋市医師会在宅医療・介護連携支援センターの紹介や「地域包括ケアシステム」、「在宅医療」などの必要性を紹介しました。  
 環境コーナーでは、「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について展示しました。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。南海トラフ地震等の大規模災害発生時には、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、医療救



# 平成28年度がん検診・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<br>エックス線検査   | 年度に1回  | 40歳以上の名古屋市民<br>(昭和52年3月31日までに生まれた方)                                  |                |  |
|          | 胃がん検診<br>内視鏡検査   | 2年度に1回 | 50歳以上の名古屋市民<br>(昭和42年3月31日までに生まれた方)                                  |                |  |
|          | ※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。<br>※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。 |        |  | ①問診<br>②胃内視鏡検査 |  |
| 大腸がん検診   | 年度に1回  | 500円   | ①問診<br>②免疫便潜血検査(2日法)   |                |  |
| 肺がん・結核検診 | 年度に1回  |        | 40歳以上の名古屋市民<br>(昭和52年3月31日までに生まれた方)                                  |                |  |
| 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<br>(平成9年3月31日までに生まれた方)で、<br>平成27年度に本市の子宮がん検診を受診していない方 |                |  |
| 乳がん検診    | 2年度に1回   |        | 40歳以上の女性の名古屋市民<br>(昭和52年3月31日までに生まれた方)で、<br>平成27年度に本市の乳がん検診を受診していない方 |                |  |
| 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<br>(昭和42年3月31日までに生まれた方)                               |                |  |
| 生活習慣病健診  | 骨粗しょう症検診   | 年度に1回  | 名古屋市民で平成28年4月1日時点で<br>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<br>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<br>HCV抗体検査(C型肝炎については、必要に<br>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<br>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・<br>肝機能検査・血中脂質検査・血糖検査・尿検査・<br>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平成28年度中(平成28年4月1日から平成29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です。  
※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)です。  
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(代表)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のお知らせ

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。

●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

- 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。



## 漢方薬の経験談

## 待合室

皆様は漢方薬を飲んだ事がありますでしょうか？私は内科の開業医をしておりますが、8年前に開業する前、勤務医時代はほとんど処方してませんでした。しかし開業してからある人の紹介で、とある漢方薬の勉強会に出席致しました。「ホンマかいな」と半信半疑でお話を聞いていましたが、ある漢方薬が印象的でそれは腰痛に効くというものでした。

私は勤務医時代は腰痛持ちで困っていました。ただでさえ腰痛があったところに勤務医業務に加えて開業の準備が加わり、当時住んでいた金沢から毎週のように開業地である名古屋に通うようになりました。このため腰痛は倍増し仮に数値化したとすると、通常は3程度だった腰痛が7程に悪化致しました。

そしてようやく開業をする事ができましたが、新しいイスに慣

れてないせいか更に悪化しついに10になってしまいました。

そんな中でこの漢方薬に出会い、「ダメで元々、10の痛みが5くらいに戻ってくれば御の字だ。」くらいの気持ちで内服してみたところ…数日後には不思議、「アレ、腰が痛くない…、これは…、ゼロだ!」漢方薬って凄く良いんだなと自分で実感しました。

この体験をきっかけに漢方薬に力を入れ、現在患者さんの腰痛以外にも様々なつらい症状の緩和に役立っています。ただ当然ではありますが、やはりその患者さんにとって合わない事もありますので効果には個人差もあります。また漢方薬は薬局で患者さん御自身で選んで購入する事もできますが、副作用もありますので医師に相談して処方してもらおうと良いと思います。

(昭和区 M)

## マラソンフェスティバル ナゴヤ・愛知



中川区 佐藤 温



近年、日本では空前のマラソンブームを迎えています。健康を保つため、あるいはストレスを解消するために、多くの人々がランニングを行うようになりました。2012年に調査された笹川スポーツ財団の報告では、日本のランニング人口は約1000万人とされています。市民ランナーの急激な増加に伴って、全国各地でマラソン大会が盛んに行われるようになりました。都市部で開催されるマラソン大会としては、2007年から東京マラソン、2011年から大阪マラソンが始まり、名古屋市でも2012年より「マラソンフェスティバルナゴヤ・愛知」が開催されています。このマラソンフェスティバルは、オリンピックや世界陸上のマラソン代表選考会として歴史がある「名古屋国際女子マラソン」と、市民ランナーが参加するマラソン大会である「名古屋シティマラソン」とが統合されたものです。マラソンフェスティバルのメインイベントは、女性限定のフルマラソン大会である「名古屋ウィメンズマラソン」です。ナゴヤドームをスタートおよびゴール地点とし、コースは名古屋の様々な名所を廻ります。アップダウンが少ないことから記録を狙いやすいと好評で、制限時間も7時間に設定されているため、マラソン初心者でも十分完走できる大会となっています。尚、2016年大会の完走率は97.5%でした。「名古屋シティマラソン」については、ウィメンズマラソンと異なり男性も参加可能です。コースはナゴヤドームをスタートし、ハーフマラソン(21.0975km走)は白川公園、「クォーターマラソン(10.5km走)」はパロマ瑞穂スタジアムがそれぞれのゴール地点となっています。また、ナゴヤドーム敷地内に特設された周回コースでは「チャレンジャー」も行われています。マラソンフェスティバルは毎年3月上旬に開催され、名古屋の街中を颯爽と駆け抜けるランナーたちの姿は、名古屋の春の風物詩として定着しつつあります。あなたも参加してみませんか。

## アスベスト(石綿)による健康被害

## 健康チェック

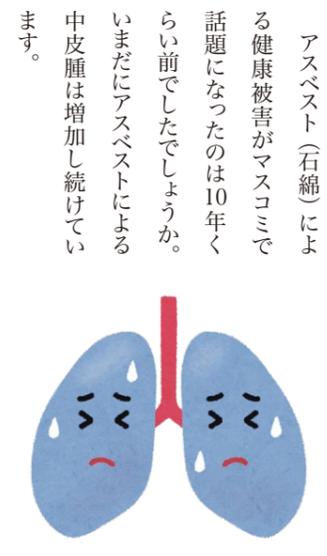
名古屋市医師会健診センター 高瀬 理恵

アスベスト(石綿)による健康被害がマスコミで話題になったのは10年くらい前でしたでしょうか。いまだにアスベストによる中皮腫は増加し続けています。

石綿は安価でしかも耐火、断熱、防音に優れた建築材として1960年代から輸入され始めたそうです。以後部分的に規制されましたが、1988年まで建築物に使用されてきました。高度経済成長期からバブル期に多くの建物がたられ、そこに使用されてきたわけです。そしてそういった建物の解体のピークが2028年ころになるそうです。解体時の飛散の危険性が問題になります。

石綿粉塵を多量に吸引すると肺がんの危険性が、少量でも中皮腫という悪性の腫瘍ができるおそれがあり、しかも病気が発覚するまでに長くと約40年前後という年月を要します。石綿を吸った、とはっきり覚えのない方も多く、子供の時に住んでいた環境や、あるいは夫の作業着を洗っていた妻に中皮腫ができてしまったという事例もあります。現在は石綿とは無関係のお仕事でも、過去に吸った石綿が肺の中に残り、10年以上の歳月の後に悪性の腫瘍を作り出してくるのです。

まず肺がん検診としての胸部レントゲン検査で他の病





# 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>



予防接種は、人の免疫のしくみを利用し、感染症の予防に有効であると確認されたワクチンを接種することによって、病気に対する抵抗力である免疫を高めます。

その結果、感染症を予防したり、かかった場合に重症化しにくくなる効果や身近な人への感染を防ぐ効果が期待できます。

予防接種は、感染症を予防し、まん延を防ぐことにより、みなさんの生命と健康を守る重要な対策の一つとなっています。

国が定める定期予防接種の多くは、無料で受けられます。

さらに、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。

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<br>(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<br>※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<br>※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) | 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)<br>※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)                         | 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)   |
|                   |                                     | 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)<br>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                                | 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)<br>※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  |
|                   |                                     | 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)<br>※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   |
|                   | B型肝炎                                | 無料  | 平成28年4月1日以降に生まれた0歳児(3回接種)<br>※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。<br>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。 |   |
| 水痘(みずぼうそう)        | 無料                                  | 1歳から3歳の誕生日の前日まで(2回接種)<br>※水痘にかかったことが無い方に限ります。<br>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  | 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)<br>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  |   |
|                   | ガーダシル                               |   |   |   |
| インフルエンザ(季節性)      | 1,500円                              | 満65歳以上の方又は満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(1回接種)   |   |   |
| 高齢者肺炎球菌(ニューモバックス) | 4,000円                              | 65、70、75、80、85、90、95、100歳となる年度に属する方又は満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(1回接種)<br>※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。 |   |   |
| 任意予防接種            | 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)<br>※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  | 生後6週から24週(2回接種、全て同じワクチンでの接種)<br>※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)<br>※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  |
|                   | 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)<br>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<br>※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                                | ※平成29年3月31日まで実施   | 2,700円  | 1歳未満で平成28年4月1日より前に生まれた方(3回接種)<br>※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。<br>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)<br>※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です。) 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(代表)、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)にお問い合わせください。(平成29年2月1日現在)

## かかりつけ医を持ちましょう

名古屋市医師会 病診連携担当理事 上床邦彦

住み慣れた地域で安心して健康に暮らしていくためには、一人ひとりの健康を守る医療・福祉・介護サービスの充実が不可欠です。あなたの健康を守るため適切な医療が必要になった場合に、中心的な役割を演じるのが「かかりつけ医」です。

### 「かかりつけ医」ってどんなお医者さん?

かかりつけ医とは、あなたの日常的な診療や健康管理をしてくれる身近なお医者さんです。

### かかりつけ医の役割とは?

- ①健康状態を把握して適切なアドバイスをしてくれる
- あなたの病状や病歴、健康状態を把握して、日常の健康管理のアドバイスをしてくれます。病気になっても素早く対応してくれます。
- ②どんな病気でも相談できる
- あなたの病気がかかりつけ医の専門以外であっても、どこの病院のどの診療科を受診すればよいのかなど適切なアドバイスをしてくれます。
- ③必要なときは専門病院と連携する
- 高度な治療や精密検査が必要な場合、あなたの診療情報を記載した紹介状\*を作成し適切な病院・医師を紹介してくれます。また、予め診療の予約や検査の予約をしてくれるので、紹介先医療機関での待ち時間を短縮することもできます。



※紹介状(診療情報提供書)なしで大病院や総合病院(200床以上)を受診すると、通常の医療費以外に「選定療養費」という特別料金が加算されます。選定療養費とは、病院や診療所がそれぞれの役割を分担することによって効率的な医療を提供するために、厚生労働省が推進している制度です。緊急な診療が必要な場合など選定療養費を支払う必要のない場合もあります。

### かかりつけ医を選ぶポイント

- ①自宅の近く
- 身近で気軽に相談ができるためには、自宅に「近い」ことが大切です。
- ②適切なアドバイスがあり、話をよく聞いてくれる
- 病気や治療、薬などについてわかりやすく説明してくれる、どんな病気でも真っ先に相談できるお医者さんがいれば、状況に応じて適切な医療がスムーズに受けられます。
- いざ病気になったとき、どこの病院のどの診療科を受診すればよいのか迷わないためにも、日頃から信頼できる「かかりつけ医」を見つけておくとういでしょう。

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(代表)  
<http://ishikai.nagoya/recruit>



資格を持っているあなたを今、必要としています。まずはお電話を...!!  
詳細はホームページでもご覧いただけます。

看護師  
准看護師

募集

【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、平成29年5月31日(水)までにお送りください。



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

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 / 右記をご確認下さい。



☎052-937-7821 東区葵1-4-38



● 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分後からです。

| 時間    | 日曜・祝日<br>(年末12/30～年始1/3含む) |    |           | 土曜        | 平日<br>(祝日は除く) |
|-------|----------------------------|----|-----------|-----------|---------------|
|       | 耳鼻<br>咽喉科                  | 眼科 | 内科<br>小児科 | 内科<br>小児科 | 内科<br>小児科     |
| 9:30  | ●                          | ●  | ●         |           |               |
| 12:00 | ●                          | ●  | ●         |           |               |
| 13:00 | ●                          | ●  | ●         |           |               |
| 16:30 |                            |    | ●         |           |               |
| 17:30 | ●                          | ●  | ●         | ●         |               |
| 19:30 |                            |    | ●         | ●         |               |
| 20:30 | ●                          | ●  | ●         | ●         | ●             |
| 23:00 |                            |    | ●         | ●         | ●             |
| 6:00  |                            |    | ●         |           |               |

● 急病センター (●は小児科医診療時間帯)

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   | 西区城西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   | 港区港菜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・守山区は、右記の平日夜間も診療しています。
- 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。
- 住診はいたしません。

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 ●年中無休で対応します。

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 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

思いがけない妊娠や産むことへの不安や心配ごとに対して助産師がアドバイスします。

☎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

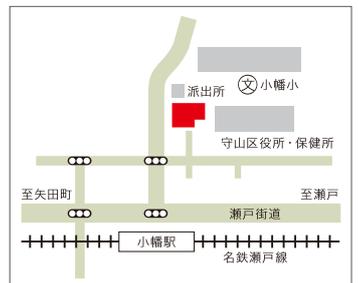
東部平日夜間急病センター

☎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



※守山区は建替えに伴い「仮診療所」で診療を行います。平成29年6月4日(日)～平成30年3月2日(金)までの予定。  
仮診療所住所:守山区市場15番22号(電話番号は同じです)