

かかりつけ医を
持ちましょう!!



ヘルシーコアラくん

59 | 平成29年
秋号

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

特集

見逃されている 大人のADHD

～「どうしてあのヒトはあなののか?」と
誤解されないために～

(Attention Deficit Hyperactivity Disorder:ADHD
注意欠如・多動症／注意欠如多動性障害)

ヘルシー仲間

「わっはっは」いかがです?

健康チェック

風疹流行の予防

待合室

最近の自動車



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」は市民のみなさんが
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。

現在、発達障害に関する相談件数が増え
てきています。発達障害の中でも頻度の高い
ADHDは、家庭、学校、社会等、様々な生活
場面で支障をきたしてしまう場合があります。
今回は、子どもと大人のADHDの症状の
違いや、ADHDを抱える人への「コミュニケー
ションの取り方」などをわかりやすくご紹介し
ております。

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、日常生活の参考にしたいだければ
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

見逃されている大人のADHD



あつめい

「フワフワめのアツめはあつめなのか？」と誤解されないうために
 Attention Deficit Hyperactivity Disorder: ADHD
 注意欠如・多動症 / 注意欠如多動性障害

小児期に診断される発達障害のひとつであるADHDの原因は、脳の仕組みや脳の働きの問題とされており、両親の養育の問題でも無く、いわゆる「こころの病気」とも異なります。出産までに形成された、いわば生まれながらの脳の特性によるところが大きく、家庭・学校・社会といった生活場面で遭遇する何気ない刺激により、ADHDの患児は周囲の児童とは異なる反応を示します。

一方、症状の程度が軽ければ患児の反応は周囲に気づかれず、両親や祖父母に発達障害の傾向があれば患児の問題行動も容認され易いでしょう。こうした事例では、大人になるまで発達障害の問題が見逃されていることが少なくありません。しかし患児も社会人となり、年齢相応の大人の対応が求められる時期になると、仕事でさまざまな課題や遅刻や忘れ物

が多い課題の提出がメチャクチャに合わない、空気が読めない、大人なのにキレ易い等が繰り返され、「どうしてあの人があんなのか」と誤解と疑念が職場で生じます。中には職場風土に混乱をもたらしたり、職場に居づらくなり退職し自宅に引きこもる方もいます。

「ヘルシーなこや」59号では、発達障害の中でも頻度の高いADHDを取り上げました(表1)。今回は、職場のメンタルヘルスでも注目を集めている大人のADHDを紹介しますが、皆様の中にもいくらか存在するADHD特性への気づきと併せ、関係性の悪化したパートナーや行動が心配される職員のADHD傾向を見出すことを通じ、困り感の軽減も図りたいと思います。本稿を通じてADHDを身近に感じていただき、ユーモアをもって受け止めることで、皆様のメンタルヘルスの向上に役立てていただければ幸いです。

ADHDとは、
 Attention Deficit Hyperactivity Disorder
 (注意欠如・多動症 / 注意欠如多動性障害)

ADHDは、不注意、多動性および衝動性を主な症状とし、少なくとも12歳以前の小児期にこれらの症状のいくつかが出現しており、家庭・学校・その他の社会場面等、複数の場面で6ヶ月以上症状が持続してみられるものと定義されています。子供では人口の5%、大人でも2.5%程度に認められるなど決して珍しいものではありません。最近では不注意が目立つ女兒や、片付けが苦手な成人女性にも関心が向けられ、かつての「男児が圧倒的に多い」と言われてきた修正され、ADHDの男女比は2対1程度と報告されています。尚、小児では一般に精神的なストレスが原因で多動が起ることは珍しいことでは無いため、ADHDの診断には「複数の場面での症状の発現」が条件となっています。

子供の症状

ADHDは小児期に多動性および衝動性をもって明らかになることが多いため、児童精神科医や小児神経を専門とする小児科医が主に対応しています。子供の代表的な症状は次の通りです。

- ① **多動性**
 - 落ち着いてじっと座っていることが難しい
 - 友人とおとなしく遊ぶことが出来ない
 - 動物園等への外出先では走り回らなご家族の近くにいられない
- ② **衝動性**
 - 先生や親の話を最後まで聞かず、置みかけるように答え出す
 - 欲しいものがあると所構わず駄々をこねる
 - 並んで順番を待つことが出来ない
- ③ **不注意**
 - 勉強や試験などで勘違いでの間違えが多い
 - 授業で使う物を忘れて無くしたりする、あるいはこれを防止するため常に全ての教材を持ち歩いたり、学校に置きっ放しにしている
 - ゲームなど興味のあることにはまったり早く切り替えが出来ない
 - 課題や活動を順序だてて行うことが難しい。

CHECK!
今日からあなたも発達凸凹(デコボコ)
 児童精神科医の杉山登志郎先生は、「人の才能は様々で、それぞれの能力は均等ではなく凸凹した状態にある。…凸凹は個性であり特性であり、障害と呼ぶのはいかなものか…」と発達障害の呼称に慎重です。私たちも少なからず持っている個性・特性は「発達凸凹」と定義し、社会生活への適応が悪くなった状態をはじめ「発達障害」と位置づけるといふ考えは、専門医の支持を得ています。

ADHDの生物学的な背景には、脳内のドーパミンやノルアドレナリンという神経伝達物質の働きが関与しており、治療薬の多くも大脳の前頭前野という部位に作用するものが中心です。こうした生物学的な仕組みからも解るように、嫉の失敗と親が非難される要因は微塵もありません。欧米では、児童への薬物療法が強調される傾向にありますが、わが国では適切な診断の上で、両親や患児への心理教育や生活指導、精神療法、就学先の学校との調整等、非薬物療法が優先されています。そしてこうした手順を踏まえた上で薬物療法が行われており、これは大人のADHDの治療でも同様です。

大人の症状

子供のADHDでは、多動性に代表される落ち着きのなさが主症状でしたが、大人の場合はすこし様相が違います。直接話しかけられてもうわのそらに見えたり、ぎりぎりまで課題や活動の開始を後回しにしたり、社会生活での失敗を防

- ① **多動性**
 - 貧乏揺すりや指先でボールペンをクルクル回したりするなど、目的のない動き
 - キヨロキヨロ、ソワソワ何か落ち着かない感じがかも出されている
- ② **衝動性**
 - 後先を考えずに思ったことをすべ口に出してしまう軽率な言動
 - 衝動買いをしてしまう
 - マイブームとなると見境無く収集を始める
- ③ **不注意**
 - 仕事などで小さなミスを繰り返す
 - 忘れ物や物を無くすことが多い
 - 怪我や事故が多い
 - 約束を忘れる
 - スケジュール管理や仕事や作業を順序だてて行うことが苦手

特に患児の親御さんが苦勞されるのは多動性や衝動性です。男児が目立ちやすい症状ですが、小学校3年生頃より安定し始め、中学校時代に目立たなくなることが多いようです。一方、集中力の低下を含む不注意は成人以降も続くと言われており、なかでも不注意を優位とする軽微なADHD症状をもつ患児は、小児期にはほぼ見逃されているようです。特に女兒に見られる天真爛漫でマイペースの特性は、「天然ちゃん」として暖かく受け止められ、患児も日常生活で不自由を感じること無く、周囲も気づくことなく経過した事例が多いように感じます。司馬理英子先生の著書、「のび太・ジャイアン症候群」は、多動・衝動優位型のジャイアンのみならず、援助者のドラえもんにも依存しているのび太を不注意優位型として位置づけており、大人のADHDへの移行を見据えた視点からも、ADHDの心理教育に関する名著と言えます。

表1 発達障害の分類

- 知的発達症(知的障害)
- 学習症(学習障害)
読みの障害、書き表現の障害、算数の障害
- 自閉スペクトラム症(広汎性発達障害)
- ADHD[注意欠如・多動症/注意欠如多動性障害](ADHD[注意欠陥/多動性障害])
- 発達性協調運動症(発達性協調運動障害)

注)米国内科精神医学会の精神疾患の診断・統計マニュアルのDSM-5(2013年公開された最新版)による分類。括弧内は旧バージョンのDSM-IV分類。重複して出現(併存)することがむしろ多いが、唯一排他的であった自閉スペクトラム症とADHDとの併存がDSM-5より認められた。

内藤 宏
 藤田保健衛生大学医学部
 精神神経科学講座 臨床教授

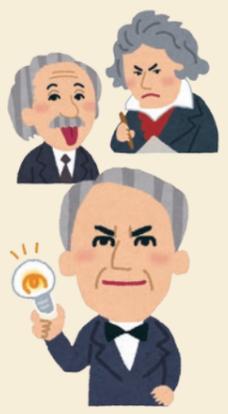
略歴

1984年	藤田学園保健衛生大学医学部卒業
1984年	藤田保健衛生大学病院 精神科研修医
1985年	大同病院 内科・外科研修医
1986年	藤田保健衛生大学病院 精神科医師
1990年	藤田学園保健衛生大学大学院 医学研究科修了
1990年	豊岡台病院 精神科医師
1992年	藤田保健衛生大学医学部 精神神経科学講座 講師
2003年	同 准教授
2010年	同 臨床教授

CHECK!

ADHDを抱えていたと思われる偉人達

エジソン、アインシュタイン、ベートーベン、モーツァルト、レオナルド・ダ・ヴィンチ、ピカソ、ケネディー大統領、クリントン大統領。わが国では織田信長、平賀源内、坂本龍馬、南方熊楠も、ADHDに該当する逸話が多数あるようです。ADHDの名著、「のび太・ジャイアン症候群」の作者であり専門医の司馬理英子先生、大人のADHDに注目した「発達障害に気づかない大人たち」の作者であり専門医の星野仁彦先生も、それぞれ著書の中でADHDであることを開示されています。



旧愛知県立城山病院)では自閉スペクトラム症や併存するADHDを対象とした成人発達障害プログラム(心理教育とグループワークを組み合わせたプログラム)として全20回のパッケージプログラムに加え、困りごとへの対処法を学ぶ各種グループワークも用意されており、今後の展開に期待が膨らみます。

自殺者の遺族や職場に残された遺書等の手掛かりからは、様々なストレスに加え、ギャンブル、借金、アルコール、身体疾患等の問題が関与していることがわかっていきます(図1)。そして、勤労者が人生の多くを過ごす職場や家庭、あるいは身体症状での通院先であるかかりつけ医といった「地域を挙げた包括的な介入」「コミュニケーションモデル」が自殺死亡者数を減少させていることも証明されています(右ページの久慈モデル)。

時間に追われ複雑な業務をこなさなければならぬ職場こそ、このコミュニケーションモデルの考え方は重要です。

筆者は、大手企業や大学病院を併設する医療系大学の職場のメンタルヘルスケア

何らかのハンディや特性を有するなど「生来的に生き辛さを有する人」(ほど、様々な局面において二次性障害としての自殺リスクを伴ううつ状態を生じやすいと言えます。ADHD等の大人の発達障害もこうした特性のひとつです。

わが国の自殺死亡者数は、しばらく3万人超という高止まりで推移し、うつ病の前段階の不眠や何らかの抑うつ状態への精神科医療の介入(メディカルモデル)の成果も芳しくなく、その限界が明らかになりました。

おわりに

表2 大人のADHDスクリーニング検査

	全くない	めったにない	時々	頻繁	非常に頻繁
1					
2					
3					
4					
5					
6					

本スクリーニング検査は、単に点数化するだけで診断できるわけではありせんので、「ADHD診断の参考となる文言」として参照して頂ければ幸いです。

~アメリカ精神医学会(APA)が作成しているDSM(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders:精神障害の統計・診断マニュアル)の最新版であるDSM-5に対応したものです~

世界保健機関(WHO)は大人のADHDのスクリーニング検査であるASRS (Adult ADHD Self Report Scale-Screener)を無償で提供しています。また、2017年5月には最新のADHD診断基準(DSM-5)に合致させ、質問数も18項目から6項目へとコンパクトにした改訂版を発表しました。表2に試用版を紹介しましたが、選出された6項目は注目に値します。尚、従来版(DSM-IV準拠)のASRSは次の

Webページより入手可能です。
<https://adhd.co.jp/sp/>

成人ADHDが発見されるまでの経緯

小児期に診断されたADHDの患児には早期から専門医の介入が行われ、家庭や学校での患児への尊厳にも配慮した適切な援助が始まります。患児の中には症状コントロールに加え、ADHDの優れた特性、すなわち普通の人には無い独創性や桁外れの集中力、熱中や情熱を生かした養育を受け、特別な才能を若くして開花させる子供もいます。事実、ADHDを抱えながらも、医師や学者、研究者、政治家、エンジニア、音楽家、芸術家、役者として活躍されている人は多数存在します。多くの事例では、専門医は良き相談者となつて患児と親に寄り添い、定期的な通院の中で患児や家族はADHDの特性を理解し受け止めるようになります。臨床サービスも十分提供されたなかで成人を迎えるため、特性を生かした進路を選ぶことが可能となります。

こうした事例では、状況に反応した適応障害という形で、当初は不眠や食欲低下といった自律神経症状を呈し、慢性化するなかで抑うつ気分や気力の低下といったうつ状態に至ることが少なくありません。また、不注意や衝動性を原因とした人生における失敗体験を繰り返す中で自信を失い、二次性障害として適応障害、うつ病、不安障害、精神病的障害、薬物依存などを発症します。こうした事例は再発・再燃を繰り返し易く、更にADHDを背景に双極性障害(躁うつ病)を併発している事例は、ADHDの特性なのか躁状態によるものかという症状評価も難しく、治療に難渋することが多い様です。

ADHDの診断および ADHDを抱える人への支援

大手企業の職場のメンタルヘルス活動の中では、ADHDをはじめとする発達障害の相談件数が増えています。期



限に追われる複雑な業務を複数抱え、関係部署と協同して手際よく仕事をこなす、偶発的な問題にも柔軟に対応を求められる職場は、ADHDの勤労者にとっては厳しいものがあります。既にうつ病等で休務中の勤労者の健康相談や復職前面談を担当する際に、勤労者の患者背景にADHDの特性が見出されることもあり、一方、職場で発生した勤労者による問題行動を契機に、本人のみならず上司や同僚が勤労者の心の問題を心配して健康相談室を訪れることも増えてきました。しかし、「ADHDの診断」に当たっては、勤労者の両親を交え過去の通知表等を確認するなど、養育歴での検討が不可欠です。高学歴で理想の大企業に就業している中、「こうした手順を踏んだ上で、本当の意味で「勤労者がADHDの診断を受け入れ、生活を改善する工夫に積極的に取り組む」には、1年ほどかかると言われています。

薬物療法は確かに有用ですが、薬物がADHDのどの症状にどの程度効いているかを勤労者が実感し、薬物の継続についても主治医と折りをみて話し合う必要もあります。

最近の話題では、大人の発達障害に特化した構造化されたリハビリテーションの運用が始まっています。愛知県精神医療センター(平成28年2月22日オープン、



私達ひとりひとりも完璧ではありません。何らかの特性を有していることに変わりはないのです。ADHD当事者の「勤労者としての特性(心や頭脳の仕組み)」の存在を受け止め、苦手なところを周囲が理解し、その独創性や桁外れの集中力、熱中や情熱を生かした生活の援助をお願いしたいと思います。

アに、2000年より精神科医の立場で関わってきました。2015年には良い職場作りを目的に職場におけるストレスチェック制度が義務化され、2016年には各職場で実施されました。この制度を契機にメンタルヘルスへの気づきを促すと共に仲間を大切にするという考えが、グループ単位での職場の同僚のみならず、企業理念を有する所属企業・組織体で育み、こうした集団と勤労者との間が深い絆で結ばれていること、すなわちコミュニケーションモデル的な環境が良い職場作りには望まれています(図2)。

図2 顔の見える同僚や顔の見えない所属する企業・組織体との絆



2011 公益財団法人 日本生産性本部 2011年版 産業人メンタルヘルス白書 調査研究「絆の分析 -JMI健康調査の結果から-」(ヘルシーなごや用に修正)

図1 職場のメンタルヘルス対策の変遷



【職場におけるメンタルヘルス】 職場(医療現場を含む)におけるうつ病の早期発見
Author:内藤 宏(藤田保健衛生大学 医学部精神医学教室)
Source:MEDICO(0288-8114)39巻8号 Page285-287(2008.08)
(ヘルシーなごや用に修正)

救急・防災 フェスタ2017



～いざという時のために～

市内における救急医療体制の更なる啓発の必要性和一次救急医療施設としての急病センター及び各区休日急病診療所の役割を幅広く市民の皆様にお知らせし、本会における災害への取り組みや、健康に対する意識の高揚を目的として、市民向けイベントを下記の日時で開催しますので、是非この機会に多数ご来場賜われますようよろしくお願い申し上げます。

入場無料

日時 平成29年 **9月2日(土)** 10時～16時

場所 **名古屋市医師会館** (医師会館の1階から6階でイベントを開催)

6F **ドラえもんショー** **1回目** 午前11時30分～ **2回目** 午後2時30分～ **観覧無料**
 ※1時間前に先着順に整理券を配付し、30分前からの入場となります。予め整理券に印字された指定エリアで観覧ください。

5F 災害に関する展示コーナー(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)、(南海トラフ地震についてのシミュレーション映像を放映)休憩室、子どもアニメのビデオ放映



4F 健康相談(看護師による簡単な健康相談コーナー)

3F 災害・防災に関する三択クイズ、
 ※2階・3階三択クイズ回答者に粗品を配布します。
 スピードタッチ(動作年齢測定器)

2F 急病センターに関する三択クイズ、
 子ども看護着用用の体験コーナー、血管年齢測定

1F ステージイベント(バンド)、子ども用電動カート、
 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)、
 スタンプラリー抽選会、展示(救急車、起震車、災害テント、浄水器)
 ※救急車前で子ども消防着用用の写真撮影可



【ご注意】 ※駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用のうえお越しください。
 ※ドラえもんショーについては、会場の都合により、入場制限をさせていただく場合がございますので、予めご承知おきください。
 ※各コーナーの景品は、数に限りがございますので、無くなり次第終了とさせていただきます。
 ※イベントのスケジュールや内容は都合により変更する場合があります。
 ※会館内は全面禁煙です。

●お問い合わせ先 一般社団法人 名古屋市医師会(名古屋市医師会急病センター)
 〒461-0004 名古屋市東区葵1-4-38 ☎052-937-7801

名古屋市医師会 災害時医療救護班員 募集中

名古屋市医師会では、地震災害発生時に中学校に設置される医療救護所において医師会員である医師と共に医療救護班で活動する班員を募集しています。保健師や看護師など医療を担っていただける方や医療救護所の事務を担っていただける方など、職種を問わずたくさんの人の助けが必要です。ぜひ協力をお願いします。

活動内容	医療救護所において、班長(医師)の指示により、お持ちの資格に応じた業務(診療やトリアージの補助、応急手当、心のケア、薬剤管理、診療録等書類管理等)を担っていただきます。また、避難所の巡回も行います。
参集条件 参集場所	名古屋市内で震度5強以上の地震が発生した場合に申込書に記入いただいた中学校(医療救護所)に自ら参集していただきます。 ※上記以外の災害でも名古屋市医師会より従事をお願いする場合があります。
資格要件	名古屋市内に在住または在勤の保健師・助産師・看護師・准看護師・薬剤師・臨床心理士等の医療系の資格をお持ちの方または事務員として協力いただける方で、名古屋市の被災した際に中学校に設置する医療救護所等にて支援活動ができる方。 ※災害発生時に、ご自身が勤務する医療施設等の業務を優先しなければならない方は原則除きます。勤務先とご相談ください。
お問合せ 登録申込先	一般社団法人名古屋市医師会 事業課 救急対策係 住所:〒461-0004 名古屋市東区葵一丁目4-38 TEL:052-937-7801 FAX:052-937-6323 下記ホームページからもダウンロードしてご利用いただけます。 http://ishikai.nagoya <input type="text" value="名古屋市医師会"/> <input type="button" value="検索"/>

医療救護班員の行動について



- 1.名古屋市より名古屋市医師会に災害医療救護を要請された場合、また市内震度5強以上の地震が発生した場合には、あらかじめ指定された場所(中学校)へ参集します。
- 2.参集場所では「登録証」を提示してください。
- 3.医師(名古屋市医師会員)などと共に活動に従事していただけます。

Q1. 医療救護所での医療救護班員が行なう業務の内容はどんなことですか?	A1. 傷病者のトリアージ補助、軽症者の応急処置補助、治療待機者及び既治療者の経過観察、医療救護活動の記録作成など、お持ちの資格に合わせた業務です。	Q2. 震度5強以上の時は、必ず参集する必要がありますか?	A2. 震度5強以上の場合、ご自身とご家族の安全確保が出来次第できる限り参集をお願いします。
Q3. 震度5強の地震以外で参集する場合は、どのように要請が来るのでしょうか?	A3. 震度5強の地震以外で、名古屋市医師会が災害医療救護を要請することを必要と認めた場合は、必要に応じて登録いただいた連絡先へご連絡します。	Q4. 医療救護班員として活動中、自分が負傷した場合の補償はされますか?	A4. 名古屋市と名古屋市医師会の協定に基づき、災害救助法の例により補償を受けることができます。(ただし、補償を受けるには審査が必要です。)
Q5. 災害時に医療救護班員として活動した場合は、日当は支払われますか?	A5. 所定の日当(報酬)をお支払いいたします。また、業務を行なうにあたって、ご自身が持った薬剤、治療材料、医療器具の修繕等の経費がある場合は、実費をお支払いします。	Q6. 研修や訓練は行われますか?	A6. 名古屋市医師会が行う研修や訓練にできる限り参加をお願いします。登録いただいた連絡先にご案内いたします。



平成29年度 がん検診等のご案内

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>



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、各種の健康診断を活用して、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53年3月31日以前に生まれた方)で、平成28年度に本市の胃内視鏡検査を受けられていない方	①問診 ②胃部エックス線検査	
	胃がん検診 内視鏡検査	2年度に1回	50歳以上の名古屋市民 (昭和43年3月31日以前に生まれた方)で、平成28年度に本市の胃内視鏡検査を受けられていない方 ※50歳以上の方は、エックス線検査と内視鏡検査のうちいずれかひとつを受けられます。	①問診 ②胃部内視鏡検査	
	大腸がん検診	年度に1回	40歳以上の名古屋市民 (昭和53年3月31日以前に生まれた方)	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	40歳以上の名古屋市民 (昭和53年3月31日以前に生まれた方)	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 (平成10年3月31日以前に生まれた方)で、平成28年度に本市の子宮がん検診を受けられていない方	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	40歳以上の女性の名古屋市民 (昭和53年3月31日以前に生まれた方)で、平成28年度に本市の乳がん検診を受けられていない方	①問診 ②乳房エックス線検査(マンモグラフィ) 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	50歳以上の男性の名古屋市民 (昭和43年3月31日以前に生まれた方)	①問診 ②PSA検査		
骨粗しょう症検診	年度に1回	平成29年4月1日時点で 40・45・50・55・60・65・70歳の女性の名古屋市民	500円	①問診 ②骨量測定(40・50・60・70歳の方は無料)	
C型・B型肝炎ウイルス検査			過去にC型・B型肝炎ウイルス検査を受けられたことがない名古屋市民	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、平成29年度中(平成29年4月1日から平成30年3月31日)にそ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。
 ※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)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きます。

待合室

最近の自動車



先日、13年乗った自家用車の不調で新車を購入。免許取り立ての息子たちの意向も踏まえ、マツダのアクセラ1.5ℓディーゼルトーポになりました。意外に静かで、低回転から力があり軽快です。燃料代も、アイドリングストップの効果か以前の半分。というわけで、時々私も通勤に。13年前の車との違いは様々。中でも、一番実感させてくれるのが各種安全運転支援装置の数々。少し視線を下にずらすだけで速度が分かるヘッドアップディスプレイ。斜め後方に車等があると警告灯が点灯、それに気づかずウinkerを出すと警告音が鳴り響くブラインド・スポット・モニタリング。車線を外れそうになれば、ハンドルが重くなって自動修正するレーンキープ・アシスト。その他、カメラや超音波センサーで障害物を感知すると作動する自動ブレーキ。アクセルとブ

レーキの踏み違いによる誤発進抑制システムなどが搭載されているそうです。この車であれば息子達も大きな事故を経験しなくて済むかも。と思っていたら先日、職場で車庫入れ中、警報音とともに急ブレーキが。何かと状況を確認すれば、バックカメラに従業員がしまい忘れたゴミバケツ。最初に安全運転支援装置のお世話になったのは、家族の中で一番運転歴が長い私(55歳)でした。

最近、ながら運転や高齢ドライバーによる事故が急増。それに伴って道路交通法も改正されたそうです。自動車事故で亡くなったり、大けがをされる人が少しでも減るよう、安全運転支援装置や自動運転技術が進歩して行くことを願います。

(中区 H.I.)

「わっはっは」いかがです?

港区 荒木 幸絵

皆様は一日何回笑いますか? 声を出して笑っていますか?
 「笑門には福来たる」病は気から」といふことわざにもあるように、笑いは幸せと健康を届けてくれます。そして笑いと健康に関して、日本でも医学的研究がなされております。笑うことでガン細胞を退治してくれるNK細胞が活性化されることは、様々な文献でも述べられており、有名な話です。逆に悲しみやストレスなどのマイナスの感情はNK細胞の働きを鈍くすると言われております。その他にも疼痛の軽減、アレルギー症状の改善、食後血糖値上昇の抑制なども報告されております。即ち笑いには免疫システムのバランスを整える効果があり、笑うことによって、ガンやウイルス、細菌に対する抵抗力が高まり、同時に免疫異常の改善にも繋がっているのです。

落語や狂言も元々は笑いが大切な要素であり、日本人が伝統文化までに昇華したものです。室町時代から様々な人たちに愛され、人々の知恵が笑いと一緒に語られる芸術として受け継がれてきました。このように笑いを芸術の一つとして昇華している文化は世界でも数少ないのですが、私たちがとってはあまりに当たり前の話なのかもしれません。オヤジギャグには面白いものもあり、皆を笑わせるための思いやりだと思っております。診療しながら子供たちにとってみるとアハッと声を出して笑ってくれます。(子供なので付き合いです)笑って見ながら、私も声に出して笑っておりますが、やはり疲れが吹き飛びます。「ゲラゲラ」「わっはっは」と笑って、健康で幸せに生活したいものですね。まずは身近なテレビ番組や友人、家族とのコミュニケーションから始めて、落語、狂言などにもチャレンジして、声を出して笑ってみませんか?



ヘルシー仲間



「風疹流行の予防」

名古屋市医師会健診センター 高瀬 理恵

風疹は春から初夏にかけて流行するウイルス性発疹症です。5年前に流行し、妊娠中の女性が感染することで先天性風疹症候群の赤ちゃんが生まれたことが話題になりました。さて、この時感染者の約60%が20歳代、40歳代の男性だったことを皆さんはどう思われますか。1977年、94年は日本では女子中学生にのみ風疹ワクチンの接種がされました。この時代の男子中学生は予防接種を受けていないのです。2011年度の感染症流行予測調査によれば30歳代、50歳前半の男性の約20%は風疹に対する抗体がないので、今後も風疹流行の原因となりうるのです。この年代の男性が世の中の風疹症候群の原因というのにもちろん大げさです。しかし予防接種を以前にうけたにもかかわらず、抗体価が下がってしまっている妊娠女性に風疹ウイルスを感染させる一因になっています。パートナーのために風疹予防接種は受けていただけそうですが、職場の女性のために予防接種を受けていただけでしょうか。風疹はいのちに関わる病態になることは少ないですが、先天性風疹症候群は先天性の心疾患、難聴、白内障、他にも糖尿病、発育遅滞、精神発達遅滞などの症状をきたします。赤ちゃんのその後の人生に少なからず影響を与えます。妊娠を希望される女性、そのパートナーはご自身の風疹抗体価をチェックしてみてください。



健康チエック





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.ly>



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 (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決められた間隔で接種する回数が異なります。
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決められた間隔で接種する回数が異なります。
B型肝炎	無料	生後0か月から1歳の誕生日の前日まで(決められた間隔で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。
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(決められた間隔で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(決められた間隔で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)	1期	無料
	2期	無料
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(決められた間隔で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。
日本脳炎	1期	無料
	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)	1,500円	(1回接種) 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	(1回接種) 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。
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29年度対象年齢:平成23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。
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。
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。
※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29年8月1日現在)

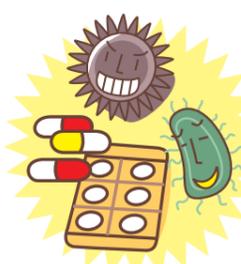
考えてみましょう、その抗菌薬は必要ですか? 薬剤耐性菌を増やさないために

名古屋大学大学院医学系研究科臨床感染統御学分野

教授 八木哲也 先生

皆さんは「薬剤耐性菌」という言葉を聞いたことがありますか? 「薬剤耐性菌」とは、医師が処方する機会の多い抗菌薬に耐性となり、効果がなくなつた菌のことを言います。

こうした菌は、我々人間が抗菌薬を使用することにより、それを克服しようと細菌が進化して生まれてきたものです。近年では数多くの抗菌薬に耐性を獲得して、感染症になると治療が困難な「多剤耐性菌」が世界的に拡がってきており、警告が発せられているのです。我が国での「多剤耐性菌」の現状は、欧米や東南アジアなどの国々と比べれば、幸い比較的検出率が低い状況にはありますが、今後の動向に注意が必要です。そのような中、我が国でも昨年4月に総合的な対策プランである「薬剤耐性(AMR)対策アクションプラン」が策定されました。



これは2020年までの、我が国の包括的な薬剤耐性菌対策とその目標を掲げたものです。今後このアクションプランに

沿って具体的に色々な施策や啓発がなされると思えます。

では、どのようにしてそうした「薬剤耐性菌」が世の中に拡がって行くようになってきたのでしょうか? それは私達人間が、抗菌薬を「適正に」使用せず、必要以上に使い過ぎてきたために、抗菌薬に抵抗して生き残ることができ、「薬剤耐性菌」が増加してきたのです。新しい種類の抗菌薬の開発が先細りになっていく中で、私達は現在手にしている抗菌薬を賢く使わなければなりません。例えば、「一般に言う「風邪」はウイルス性で抗菌薬の効果はありませんし、急性気管支炎もウイルス性のことが多く、抗菌薬の効果があるケースは意外と少ないのです。必要以上に抗菌薬を使用することは控えなければなりません。また以前に医師に処方されて家に残っていた抗菌薬を、患者さんが自己判断で内服するようなことも控えた方がよいでしょう。処方する医師側はもちろん、処方される患者さんの側も、抗菌薬は必要な時に必要なものだけを必要だけ使用することを心がけることが大切なのです。

みなさんはじめまして!

ヘルシーなごや
マスコットキャラクターの
ヘルシーオアラムです!

名古屋市の皆様へ健康に関する情報をもっと知っていただくために、ヘルシーなごやのマスコットキャラクターが新しくなりました!

ヘルシーなごやに
たくさん登場して
いるので
探してみてください!



募集

看護師
准看護師

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…!!

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

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11月30日(木)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。

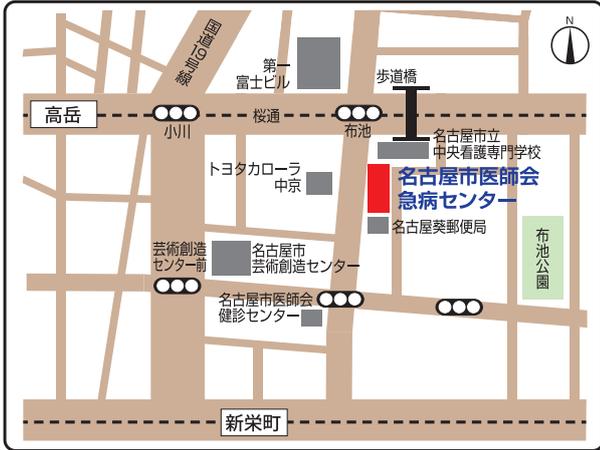
救急
ガイド

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

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/右記をご確認ください。

☎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。

	日曜・祝日 (年末12/30～年始1/3含む)			土曜	平日 (祝日は除く)
	耳鼻 咽喉科	眼科	内科 小児科	内科 小児科	内科 小児科
昼 間	9:30				
	12:00				
	13:00				
夜間・深夜	16:30				
	17:30				
	19:30				
	20:30				
	23:00				
	6:00				

急病センター (■は小児科診療時間帯)

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を受診してください。
- 往診はいたしません。

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。

子どもあしん電話相談

子どもの急な病気や事故時の時、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

南区西又兵工町4-8-1



名鉄:[大江]下車 東200メートル 徒歩4分



中川区

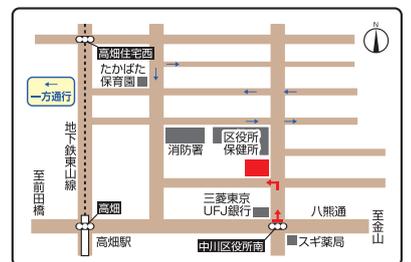
西部平日夜間急病センター

☎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9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)