名古屋市医師会市民健康広報誌

HEALTHY NAGOYA

ヘルシーなごや

60 | 平成30年 春号

ヘルシーコアラくん

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1-4-38
☎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

対談
宇宙へ行きたい!
澤岡 昭先生

ヘルシー仲間
食と健康 ～油の豆知識 おすすめ油ちょっとだけ～

健康チェック
人を呑む池

待合室
珍コーヒー

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、宇宙開発から得られた技術が私たちの生活や医療をより豊かにしています。「宇宙旅行が実現するのでは」と話題にもなっていますが、宇宙は謎が多く知らないことばかりです。そこで今回はＪＡＸＡきぼう利用研究総括、また、大同大学名誉学長をされている澤岡昭先生に、宇宙旅行や宇宙空間における身体への影響等についてお聞きしたいと思います。

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

宇宙へ行きたい!

対　談

澤岡 昭 先生

対談者　広報担当理事　浅井　富成 ／ 広報委員長　松山　裕宇

澤岡　昭 先生（さわおか　あきら）

1938年北海道生まれ。1963年、北大物理学科卒。同大学院博士課程中退。阪大基礎工学部助手、東工大工業材料研究所（現、応用セラミックス研究所）を経て99年退官。大同工業大学（現、大同大学）学長に就任、同時に宇宙航空研究開発機構（JAXA）技術参与として国際宇宙ステーションの応用利用計画を推進。2017年大同大学名誉学長、JAXAきぼう利用研究総括。理学博士。

現在、宇宙旅行は夢物語ではなく予約ができる時代にもなり「宇宙旅行が実現するのでは」と話題になっています。宇宙開発は私たちの生活や医療にも応用され、最新技術の開発が常に期待されていますが、宇宙は謎が多く知らないことばかりです。そこで今回は、JAXAきぼう利用研究総括、また、大同大学名誉学長をされている澤岡昭先生に、宇宙旅行や宇宙空間における身体への影響など、市民の皆さんが宇宙を身近に感じることが出来るようなお話をお聞きしたいと思います。

澤岡先生について

浅井　はじめに、澤岡先生についてお聞きしたいのですが、工業材料研究所、応用セラミックス研究所の所長から宇宙開発へ移られた理由についてお聞かせください。

澤岡　私は東京工業大学の工業材料研究所でダイヤモンドを作る研究を行っていましたが、そこでアメリカのスペースシャトルを借りて日本人宇宙飛行士を送り、材料実験や医学の実験を行うことになりました。宇宙飛行士の募集要項を作成し、向井千秋さん、毛利衛さん、土井隆雄さんが選ばれましたが、最初のスペースシャトル「チャレンジャー号」の事故があったため、日本人宇宙飛行士の訓練計画はストップされました。その後私は3人と宇宙実験の論文を読むチューターをすることになり、週1回、3人と英語でゼミを行っているうちに宇宙飛行士になりたいと思うようになりました。年をとってからのはしかは重いというふうに、50歳過ぎてからの宇宙飛行士病も重いです（笑）。それからは、今までの研究を続けながら宇宙関係の研究をし、60歳で大同工業大学（現、大同大学）の学長になりました。現在は名誉学長になり、時間がたくさんできましたので、本格的に宇宙開発に力を入れていきたいと思っています。

浅井　澤岡先生はどのような研究をされていますか。

澤岡　私は特に宇宙トイレの研究に力をいれています。今の宇宙ステーションにある2つのトイレは穴が10センチしかありません。その10センチの穴へ便を通さなければなりません。中は少し圧力を低くして空気の流れをつくっていますが、その流れが上手くつくられないと、重力がないため肛門から出た便がずっとついている状態になり、ちぎれても壁にべたっとついたりして汚れてしまうそうです。ロシアの宇宙飛行士は汚れたままでもわりと平気で掃除をしないそうですが、それが日本人宇宙飛行士は気になって気になって、若田光一さんはいつもトイレ掃除をしていたそうです。そのせいで評判がよくなって船長になったという話もあるぐらいなんですよ。私自身も今79歳ですが、時々体調を悪くしたりして、便秘ぎみのときはほんとうに大変です。この先一体どうなるのかと考えるとまさにこれは宇宙ですね（笑）。地上では1Gの重力である程度下に押されていますので、そのわずかな力がすごく便を出す助けになっていますが、宇宙ではそれが全くありません。高齢者が寝たきりの状態で排便することを考えると、宇宙トイレと高齢者のトイレは共通の部分が非常にあり、私は臭いの問題や、閉鎖空間での排便などの研究をしたいと思っています。

国際宇宙ステーションのトイレ。中央の白い部分が便座カバー（NASA提供）

超高齢社会と宇宙開発

松山　超高齢社会と言われている現在、宇宙トイレの開発が将来高齢者のトイレに応用されることが期待されますが、その他にも超高齢社会の時代に役立てられる研究はされていますか。

澤岡　高齢者に多い骨粗しょう症の研究がこの15年ぐらいで非常に進みました。宇宙に長期滞在しますと、重力がないためにカルシウムが地上の10倍の速さで抜けるということもあり、骨粗しょう症の研究に大変いい場所なんです。NASAでは、骨粗しょう症のくすりを宇宙飛行士に飲ませて試験をしたそうです。副作用があるということで、同意した宇宙飛行士だけが飲んでいましたが、若田光一宇宙飛行士が率先して飲んで大変いい成果がでました。また、トレーニングを毎日2時間ぐらい行った結果、以前よりも骨密度が高く丈夫になった骨もあり、体を鍛えることは宇宙という無重力の中でもカルシウムが抜ける予防になることがここ数年で相当はっきりいたしました。

浅井　無重力での運動はかなり特殊な運動でしょうか。

澤岡　いえ、運動というのは重量挙げのようなものや、ランニングマシン、バイクのようなものを行いますが、ふわふわ浮いてしまいますので、体をゴムやベルトで強制的に固定して行います。

浅井　首の筋肉はどのように鍛えますか。

澤岡　首の筋肉については非常に不思議で、何人かの宇宙飛行士に首の筋肉の鍛え方について聞きましたが、特別やっていないと言うんです。

浅井　澤岡先生はなにか運動をされていますか。

澤岡　宇宙飛行士になれるような方は何かしら運動をやっていて体が非常に丈夫な方が多いのですが、私はどちらかと言うと、子供の頃からそんなに丈夫ではなくスポーツも得意ではありません。名古屋へきてからここ18年間、とにかくウォーキングをしていますが、特別な運動は何もしていません。そういった特別な運動をしていない方が、意外と70歳、80歳になっても元気でいられるのではないかと感じています。継続することが大事だと思います。

ひとロメモ

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。
日本は27.7%であり、「超高齢社会」となります。（平成29年9月現在）
※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

国際宇宙ステーションで、重量挙げ器具を使って筋力トレーニングする若田光一飛行士（2009年）（NASA提供）

POINT

「特別な運動は何もしていません」と言われていますが…
↓
実は、自分に合った運動を見つけて、無理なく継続することが大事なのです。

宇宙環境を利用した医学研究

松山　宇宙での医学研究は地上でどのように貢献していますか。

澤岡　宇宙環境を利用することにより医療技術はかなり進歩しました。まず、宇宙へ行く際に医師がいないフライトもあり、そういった場合は地上から遠隔で診断し応急処置をするため、**遠隔診断の技術**が非常に進んでいます。また、宇宙飛行士は病気になっては困りますので、病気にならないように送り出すため**予防医学の研究**が進んでいます。ただ、まったく病気にな

らないというわけにもいかないため、送り出す前に、徹底して健康状態を調べます。そのため**診断技術**も進んでいると思います。

その他にも、将来は自分で診断する技術や、医師不足の問題、また、小型高性能医療装置の開発等、様々な地上での医療に貢献するようになると考えます。

宇宙空間における身体への影響

松山　宇宙空間でも体内時計を24時間に保つために、睡眠が大切であると思いますが、普段通り眠れるのでしょうか。

澤岡　国際宇宙ステーションは90分で地球上空を一周するため、窓から見える昼夜は1日に16回繰り返されます。さらに、常時様々な機械が動いているため騒音がひどくほとんどの宇宙飛行士が睡眠障害を経験したと報告されています。そこでNASAは睡眠薬を遠慮なく飲むように勧めており、半分以上の宇宙飛行士が睡眠導入薬に頼っています。宇宙空間での睡眠はこれからの研究課題です。

「きぼう」の船内実験室で寝袋に入って寝心地を試す若田光一飛行士（JAXA／NASA提供）

浅井　重力のない宇宙空間では、身体に影響はないのでしょうか。

澤岡　宇宙空間では重力がないため血液等の体液が頭のほうに上がり、しばらくの間顔がぱんぱんに腫れ、「ムーンフェイス」というむくんだ状態になります。また、宇宙では平衡感覚をつかさどる機能をもつ耳石が無重力で浮かんでしまい、酔った状態になるため、めまいや頭痛、吐き気等にも必ずと言っていいほどなります。どれも1週間ほどで落ち着くそうです。

「はやぶさ2」から小惑星「リュウグウ」へ向かって金属円盤発射装置が放出されるイメージ図（池下章裕氏提供）

浅井　宇宙空間でけがをして出血してしまった場合、血液はどうなるのでしょうか。

澤岡　滴り落ちたりはせず、表面張力により肌にまとわりついてしまいます。流血すればするほどそのまま広がり、簡単に離れません。そのため水の場合でもそうですが、顔のあたりまで水の膜がくると窒息する危険があります。簡単な手術道具は持っていて、応急処置以上の医療行為ができるよう訓練されています。

宇宙飛行士のチームワーク

松山　宇宙ステーションやスペースシャトルなどの閉ざされた空間で生まれ育った場所や文化の異なる方々と長期間一緒に生活することは精神的なストレスをうけると思いますが、宇宙飛行士のチームワークは乱れないのでしょうか。

澤岡　そもそも宇宙飛行士はみんな精神的なストレスにより作業に支障が出るようなことのない選ばれたエリートですが、1年間の訓練が終わると、自分たちはもしかしたらサービス業じゃないかと思うぐらいの振る舞いをお互いにされています。例えば、アメリカ人、ロシア人、日本人の3人で宇宙へ行くとなった場合であっても宇宙は危険が多いため運命共同体となり、お互いのために尽くさなければという気持ちがだんだん強くなっているようですね。帰ってきた後もいい関係でいます。

宇宙旅行について

浅井　私たちが宇宙へ行くことができる日はまだまだ先なのでしょうか。

澤岡　現在、様々な企業が宇宙旅行の実現に挑んでおり、アメリカでは約2500万円の宇宙旅行の予約をすでに取っているそうですが、実現は10年、20年くらい後ではないかと思います。しかし、宇宙には「宇宙ごみ（スペースデブリ）」と呼ばれる役目を終えた人工衛星がたくさんあり、宇宙開発に伴いその数は増え続けています。宇宙船を打ち上げる際に衝突の危険性があり、100年後に宇宙へ行く方はだんだん恐ろしくなると思います。ゴミを処理するにも相当なお金と時間を要するようです。ちなみに、宇宙旅行と言われて私たちが想像するのは、空気のない宇宙空間へ行くことだと思われていますが、宇宙空間とはオーロラが発生する上空100km以上のことであると定義されています。

澤岡先生の座右の銘

松山　澤岡先生が、現在も力いっぱい働けるその源をお聞かせください。

澤岡　私に座右の銘があるとしたら『**継続は力なり**』です。宇宙飛行士に限らず、何事も継続することは大切だと思います。長く続けるためには好きなものを選んでください。好きなことをすることで毎日元気でいられます。私の生き方はいつも行き当たりばったりで、その時おもしろいと思ったらそれに打ち込みます。そのうちにその思いがころっと変わり、新しく違う何かを一生懸命やって、人生それでつながってきたのですから運がよかったのかもしれません。

世界最年長の宇宙飛行士ジョン・グレンさん（左）と澤岡先生（1998年）

澤岡先生の夢

浅井　最後に澤岡先生の夢についてお聞かせください。

澤岡　この年齢になっても宇宙飛行ができないかと考えていますが、試験を受けても私には絶対入れないので、自分でいいトイレを作ることができたらそれを持って宇宙に行きたいと思っています。高齢者でも一人で快適に使えるトイレを開発するには宇宙トイレの改良が大きなヒントになるはずです。そして、高齢者用トイレの開発に貢献できるだけでなく、快適な宇宙トイレができれば宇宙飛行士の負担を減らすこともできるでしょう。この高齢者（自分）が被検者で、そのかわり何があっても文句を言いませんので宇宙に上げてもらいたいです。77歳で最高齢の宇宙飛行士となったジョン・グレンさんはこの間亡くなりましたが、私は今79歳ですので上がることができたら世界一です。

浅井　是非、叶えてほしいです。本日は貴重なお話をお聞かせいただきましてありがとうございました。

POINT

継続は力なり→継続するためには好きなことを探す→好きなことを探すためには探究心や努力が必要なのです。

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（東）	林　浩之
千種	水谷　圭吾
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
熱田	中村　衡蔵
中川	佐藤　温
港	荒木　幸絵
南	三浦　進一
守山	岩山　範久
名東	加藤　哲夫
天白	水野　謙司

編集後記

澤岡先生との対談を終えて

宇宙空間がとても魅力ある世界であると同時に、澤岡先生の人間的魅力に触れることが出来ました。澤岡先生は、私共と対談した際、姿勢を正し、必ず真正面で相手の目を見てお話されました。対談の最中は、正面に座らせて頂いている自分の眼に隠れた心を見ておられるのではないかと錯覚するくらい、吸い込まれるような目力でありましたので、自分が質問する内容に自信がない時は、つい目をそらしてしまいますし、そうしたしぐさを見透かされてしまう感覚を覚えました。医学的に参考になるキーワードをお聞きする予定でおりましたが、私が確認できたことは「無理な運動をしない」、「継続は力なり」「好きなものを食べる」など、**当たり前の言葉**でした。

1　無理な運動はしないこと⇒自分に合った適度な運動を継続すること⇒継続するためには好きなことを探すこと⇒好きなことを探すためには探究心が必要なこと、

2　好きなものを食べること⇒その好きな物の中に、例えば牛肉、豚肉、お魚など日々種類を考えながら積極的にとることなどです。

そして、対談の最中は勿論、対談前や終了後も常に周囲に心を配る「気配りの人」でした。約2時間、動き続けているスタッフに、「ずっと立っていて大丈夫?」、私には「君はすぐに次の診療があるから早く帰らなくてもいいの?」など、一人一人にお気遣いの声を掛けられました。澤岡先生の様々な掲載文の一つに、「宇宙飛行士の気配り」という項もありましたが、まさに澤岡先生ご自身が「気配りの人」であり、その気配りを**自然（当たり前）にされる人**でした。今も「宇宙飛行士になる」という大きな目的を持ち続けておられる澤岡先生に、「武士の心、日本人の魂」を感じつつ、とてもすがすがしい気持ちで対談を終わらせて頂きました。

医療情報・広報委員会　委員長　**松山　裕宇**

救急・防災フェスタ2017

～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

●とき　平成29年9月2日(土)　●ところ　名古屋市医師会館(急病センター)

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/

救急車の展示

突然ですが、「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？

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や、地震発災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？

このようなみなさんの疑問にお答えしたり、知識を広げていただくため、「救急・防災フェスタ 2017～いざという時のために～」を9月2日(土)に名古屋市医師会館(急病センター)で開催しました。今年で5回目になります。来場者も年々増え、複数の報道機関からお昼のニュース番組で取り上げられ、今年は2679名と午後からも大勢の市民のみなさんが参加されました。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。

救急事業については、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が市民の安心・安全のよりどころである一次救急医療施設としての重要な役割を担っていることを紹介いたしました。

また、全国各地で頻繁に発生しております地震災害、特にいつ発生してもおかしくない「南海トラフ巨大地震」についても名古屋市医師会の災害に対する取り組みを紹介しました。とりわけ地震発災後に名古屋市立全中学校(111校)において医療救護所が設置され、医師が被災者の診療にあたるなど、「救急・防災」をテーマにこのイベントを通じ具体的な災害時の体制について理解を深めていただきました。さらに名古屋市医師会が保管している災害備品の展示をしたり、南海トラフ地震のシミュレーションビデオを放映し、地震災害に日頃から備える知識・心構えの必要性を考えていただきました。

今年もイベント内容を充実させるため、有効にスペースを利用し起震車の導入や本会館裏の公道を封鎖してイベント会場を拡大しました。

ガラガラ抽選会

起震車

特に、今年の企画の目玉は、地震を疑似体験できる振動装置を搭載した【最新型の起震車】を導入して、熊本地震や東日本大震災の時のような大きな地震の揺れを身をもって体験していただきました。地震列島である日本では、地震を意識しないで暮らすことはとても難しい事です。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。けれども防災グッズを揃える事もとても大事ですが、地震の擬似体験をしておくことも大切なことです。実際の地震の怖さを身体に覚えさせておくことで、少しは冷静な行動ができるのではないでしょうか？

さて、イベントの詳細につきまして少しお話させていただきます。

1階の駐車場では、名古屋市消防局のご協力の下、起震車の体験をはじめ、救急車の展示や災害テント内で自動体外式除細動器(AED)の実演を行い、救命救急の大切さについて理解を深めていただき、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、電動カート等では長蛇の列ができ大盛況でした。

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パネルにして展示しました。市民のみなさんにもわかりやすくご理解いただくため、パネルの内容から出題される3択クイズを実施しご家族そろって楽しんでいただきました。また、実際の診察室の見学も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」、動作年齢をチェックする「スピードタッチ」についても大変人気がありました。

5階の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。医療救護所で実際に使用する活動用資機材の展示及び、災害時の備蓄用食料の配布も行い、災害・防災に関する知識を学んでいただきました。また、南海トラフ地震等の大規模災害発生時には、名古屋市医師会は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、医療救護所を開設することを紹介いたしました。

各フロアのイベント内容

6階
- **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)

5階
- **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、環境等)災害時備蓄食料の配布
- **展示室**(南海トラフ巨大地震についてのシミュレーション映像)
- **ビデオアニメ鑑賞**

4階
- **健康相談**(看護師により簡単な健康相談)

3階
- **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)
- **スピードタッチ**(動作年齢測定)

2階
- **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**

1階
- **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)

さらに環境コーナーでは、パネルや写真を活用し、健康への影響が懸念されている「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、また、2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、日本の受動喫煙対策たばこ対策などを説明して、禁煙対策に対する意識を高めていただきました。

AED実演

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・午後に2回公演し、多くのお子様連れのご家族に人気がありました。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5回目となるこのイベントに初めて参加した方が62%に対し、急病センターを知っていたと回答された方が77.5%、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います。

次回も是非参加したいとご回答された方が63.4%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まいりたいと思います。

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。

ドラえもんショー

ヘルシー仲間

食と健康 ～油の豆知識　おすすめ油ちょっとだけ～

南区　M．S

脂肪は体に悪いというイメージを持っている人は多いのではないでしょうか。確かに摂り過ぎれば肥満を招き、生活習慣病の原因にもなりますが、油を控え過ぎると免疫力が低下したり、肌が乾燥しやすくなったりといった悪影響も出てしまいます。健康や美容のためには、油も適度に摂取する必要があります。様々な種類の油をうまく選んで摂取して、健康に役立てましょう！そこで体にいい油として、健康効果の高い食用油をいくつか紹介させていただきます。

●亜麻仁油・エゴマ油

血液中の中性脂肪を減らして血液をサラサラにしてくれ、高血圧や動脈硬化、心疾患や脳卒中などの予防に効果のあることが認められているα－リノレン酸が多く含まれています。ただしα－リノレン酸は酸化しやすいため加熱には適さず、ヨーグルトやスープに加えたりカルパッチョにかけるなどの使い方を選ぶとよいでしょう。

●ココナッツオイル

体脂肪として蓄積されにくく、老化物質である活性酸素を無害化するといった働きがある中鎖脂肪酸、抗菌・抗ウイルス作用があり腸内環境を整えてくれるラウリン酸、糖尿病などの生活習慣病の改善に結びつくと言われるアディポネクチンが豊富に含まれています。酸化にも強く加熱にも強いですが煙が上がるほどの過熱は避けましょう。

●オリーブオイル

血中コレステロールを下げる作用があるオレイン酸が70％前後も含まれており、抗酸化作用を持つ天然のフェノール類も含まれています。加熱調理にも使いやすく、癖が少ないため非加熱でも使いやすいです。

体の根幹をなすものの一つに『食』があり、健康のためにも非常に重要なことです。今回は脂質＝油を取り上げてみましたが食は油だけではありません。名古屋でも食と健康・薬膳・食育などをテーマに市民教育講座が開かれていたり、大学・カルチャーセンターなどが主催する講座も数多く開かれています。活用してみるのもよいかも。

健康チェック

人を呑む池

名古屋市医師会健診センター　高瀬　理恵

杉浦日向子著『百物語』「地獄に呑まれた話」のあらすじです。

江戸時代、旅の父子が地獄谷という場所にさしかかる。池が煮えたぎっているのをみて少年は怯えるが、父は魅入られたように指先をつけ、「そんなに熱くない」と答える。ところが指を池から出した途端、燃えるような熱さを感じ、反射的に手首まで入れる。入れると何でもない。引き抜くと耐えられない熱さと痛み。両腕を入れる。心地よい。引き抜く。悲鳴がでる。ついには風呂のように全身を浸してしまう。息子は泣きながら「もう行こうよ」と呼びかけるが父は首だけだして忘我の様子。

世の中には薬物（アルコール、ニコチン、覚せい剤、麻薬など）、ギャンブル、最近ではスマートフォンによる依存症なる状態が存在します。日本人は昔から〝のんべえ〟に甘いです。ギャンブル依存症人口は日本では成人人口の5％弱あり、アメリカや、香港の2％弱と比較して非常に多いです。一人で抜け出すのは至難のわざです。個人の意志だけでは難しいです。依存症は病気ですから。

薬物依存に関しては「ダルク」という入寮施設があります。同じ悩みを持つ方々がミーティングしながら依存症から立ち直ることを目標とする施設です。家族だけの相談にも対応してもらえると思います。依存症、考えてみませんか。

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	それぞれ500円	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		①問診 ②胃部内視鏡検査
	※50歳以上の方は、エックス線検査と内視鏡検査のうちいずれかひとつを受けられます。				
	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ます。

待合室

珍コーヒー

ティータイムはコーヒーで、という方も多いと思います。味と香りで楽しめるコーヒーは世界中の人々を虜にしています。1日2～4杯といった適量であれば、含まれるカフェインや抗酸化物質の効果でうつ病の自殺する確率を抑えたといったデータも発表されています。脳内の神経伝達物質を分泌させる効果によるものと説明されていますが、味と香りによって癒されることがストレス解消になっていることは間違いないと思っています。

さて、世界3大コーヒーと言えば、キリマンジャロ、ブルーマウンテン、コナコーヒーですが、珍コーヒーと呼ばれるものがあるのをご存知でしょうか。その中の1つ「コピ・ルアク」についてお話します。

コピはコーヒーを意味するインドネシア語で、ルアクはマレージャコウネコの現地での呼び名です。野生のジャコウネコはコーヒーの果肉を餌としますが、種であるコーヒー豆は消化されずそのまま排泄されるので、その中から取り出し洗って乾燥させてから高温で焙煎して作られます。ジャコウネコがおいしい豆を選び好んで食べることや、消化過程で独特の香りが付くことで特別なおいしさが加わるのだそうです。先日、入手する機会があり早速と賞味しました。雑味がなく香ばしさの中に独特の深みもありとてもおいしかったのですが、豆の生産過程を思い浮かべずに飲むことが出来れば、もっと堪能できたのかもしれません。産出量が少なく少し高価なコーヒー豆ですが、コーヒー好きでまだ飲んだことがない方は、先入観にとらわれず一度味わってみて下さい。

（中村区　M．I）

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、地震などの災害が発生した場合に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。

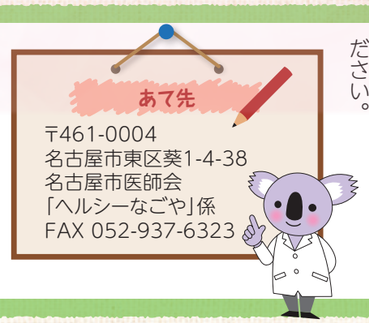
活動内容	医療救護所において、班長（医師）の指示により、お持ちの資格に応じた業務（診療やトリアージの補助、応急手当、心のケア、薬剤管理、診療録等書類管理等）を担っていただきます。また、避難所の巡回も行います。
参集条件 参集場所	名古屋市内で震度5強以上の地震が発生した場合に申込書に記入いただいた中学校（医療救護所）に自ら参集していただきます。 ※上記以外の災害でも名古屋市医師会より従事をお願いする場合があります。
資格要件	名古屋市に在住または在勤の保健師、助産師、看護師、准看護師、薬剤師、臨床心理士等の医療系の資格をお持ちの方または事務員として協力いただける方で、名古屋市が被災した際に中学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。
お問い合わせ 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1-4-38 **TEL:**052-937-7801　**FAX:**052-937-6323 下記URLからダウンロードしてご利用いただけます。 http://ishikai.nagoya/info/kyugobosyu.pdf　名古屋市医師会　検索

募集　看護師　准看護師

詳細はホームページでもご覧いただけます。

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…!!

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



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30年5月31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。

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す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	
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決められた間隔で接種する回数が異なります。 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決められた間隔で接種する回数が異なります。 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
	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	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） **平成29年度対象年齢:**平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれの方	
	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	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（決められた間隔で3回接種） ※平成9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 ※平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方については、特例により2期の対象年齢内（9歳以上13歳未満）で1期の未接種分を受けることが可能	
		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9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	
	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（決められた間隔で3回全て同じワクチンで接種） **平成29年度対象年齢:**平成13年4月2日～平成18年4月1日生まれの方	
	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。
任意予防接種	ロタウイルス	ロタリックス	6,400円	生後6週から24週（決められた間隔で2回全て同じワクチンで接種） ※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（決められた間隔で3回全て同じワクチンで接種） ※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	
	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）	
	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12月1日現在）

名古屋市医師会

急病の際は先ずかかりつけの医師に連絡しましょう

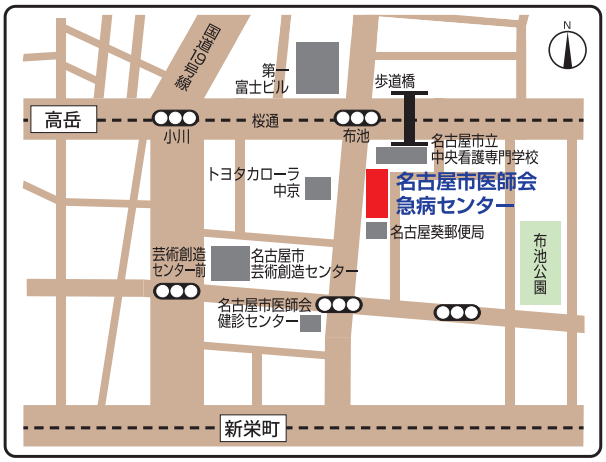
救急ガイド

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

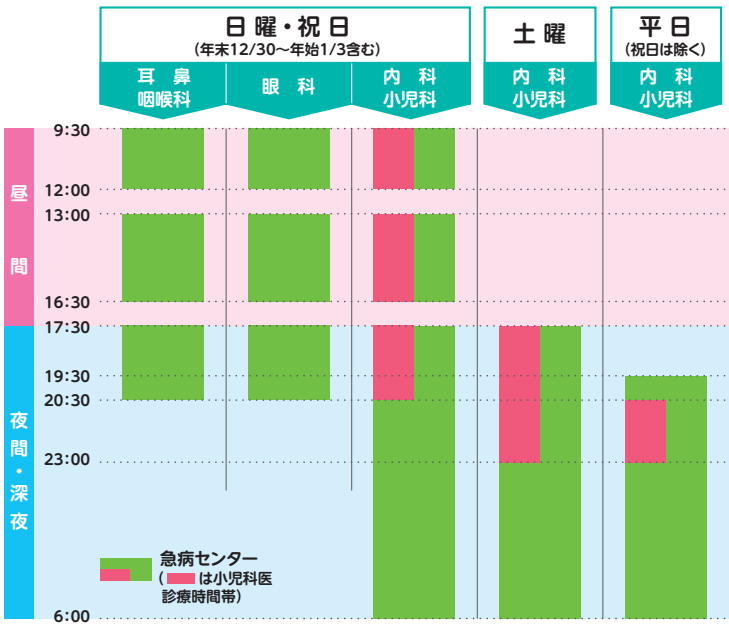
●診 療 日／平日・土曜・日曜・祝日（年末12/30～年始1/3含む）
●診療科目・受付時間／右記をご確認下さい。

☎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。



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	港区港楽 2-6-18	☎653-7878
南区	南区西又兵ヱ町 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。
●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 ●年中無休で応対します。

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

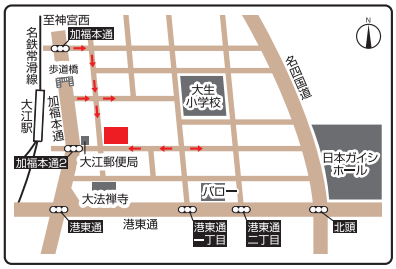
平日夜間急病センター（南区・中川区・守山区）

●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
南区西又兵ヱ町4-8-1

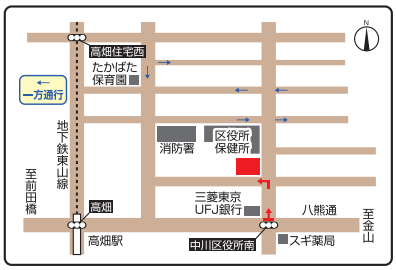
名鉄：「大江」下車 東200メートル 徒歩4分



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

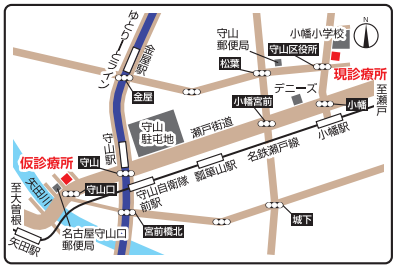
地下鉄：東山線「高畑」下車 3番出口 北東200メートル 徒歩3分
市バス：「地下鉄高畑」下車 徒歩3分



※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）