ヘルシー

HEALTHY NAGOYA

61 平成30年 夏号

発行所/一般社団法人名古屋市医師会発行人/服部達哉名古屋市東区葵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

名古屋巾医師会 ホームページ

特集

耳と聞こえの はなし

~暮らしに広がる 聞こえの役割~

ヘルシー仲間

手話ダンスと共に

健康チェック

新型タバコ

待合室

とても多い健康情報



毎日健康にお過ごしいただくための情報をた

この「ヘルシーなごや」は市民のみなさんが

うございます。

をお手に取っていただきまして、誠にありがと

名古屋市医師会の広報誌「ヘルシーなごや」

やすく解説しております。是非ご二読ください。や普段何気なく聞いている音についてわかりで、若い世代にも決して関係のない話ではありで、若い世代にも決して関係のない話ではあり、イラでは認知症への影響も指摘されており、イ重ねれば誰もが不安に思うことでしょう。昨「最近聞こえが悪くなった気がする」年齢をくさん盛り込んでおります。

名古屋市医師会会長服部 達哉

最後になりますが、常に体調管理には十分お待ちしておりますので、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ただき、日常生活の参考にしていただければただき、日常生活の参考にしていただければないです。今後も本誌やホームページを通じ、産事に関して簡単にわかりやすくご紹介しておけますので、是非ご家族でお読みい素朴な疑問の解消に役立つような内容を盛り

その他みなさんに知っていただきたいことや

に「かかりつけ医」にご相談ください。

こ留意いただき、不調を感じたときはお気軽

聞こえの役割

はじめに

に囲まれ環境からの情報を得て暮らして 豊かにしてくれる音、私たちは多くの音 道など生活の音、楽器や音楽など情緒を の音など季節を知らせる音、換気扇や水 天候にともなう音、鳥のさえずり、秋の虫 があふれています。「聞こえ」というと「こ 果たしているかを紹介 います。本特集では、「耳と聞こえ」に注目 ませんが、ことば以外にも、雨、風などの とばの聞き取り」を思い浮かべるかもしれ し、毎日の暮らしの中でどのような役割を 私たちの暮らしの中にはさまざまな音 したいと思います。

耳のしくみと

の構造と音の伝達を確認しましょう。音 内耳という順に伝わり、聴神経(蝸牛神 は目に見えない空気の振動で、外耳、中耳 難聴の種類を理解するために、まず耳

> 幅して内耳に伝える役割があり、内耳の 届けられ「音」として認識されます。 一部である蝸牛に振動が入ると、そこで電 きくするような動作をすると聞こえやす 外敵が近づく音を広い範囲から集音して 動物では一般に肉食動物より耳が大きく 経)によって脳に伝えられます(図1)。 気信号に変換され蝸牛神経を通じて脳へ は鼓膜から伝達された振動を効率よく増 外耳は音を集める役割があります。草食 くなることを習慣的に知っています。中耳 いて、私たちも耳に手をあてて耳の形を大

伝音性難聴と呼び、音を感知する内耳 耳の健康な人が聞こえる最小の強さの音 内耳に続いて働く蝸牛神経、中枢にかけ から中耳への伝音系の障害による難聴 音性難聴、混合性難聴の3タイプに大別 が聞こえず、音を強くしないと聞こえな されます。音が内耳に伝わる手前の、 い状態をいいます。難聴は伝音性難聴、感 難聴とは聞こえが悪い状態のことで、

外耳 内耳 キヌタ骨 ツチ骨 外耳: 音を集める役割。 前庭神経 蝸牛神経 中耳: 鼓膜から伝達された振動を効率よく 鼓膜 増幅して内耳に伝える役割。 外耳道 前庭 内耳: 中耳からの振動を蝸牛で電気信号に 変換し、蝸牛神経を通じて 脳へ届ける役割。 使用イラスト©フリーメディカルイラスト図鑑

図1 耳の構造図

ことばを聞くしくみ

ます。

人の話し声は、

主に500から

を感じ、

Eの距離からの大きめの

ツ)で、右へ行くほど高い音色の音を表し 横軸が音の高さを示す周波数 (比:ヘル

日本聴覚医学会という学会の報告では、 聴の重症度を分類する場合があります。

正常

器を用

いないと会話が聞こえず、聞

高度難聴は、非常に大きい

声か補聴

70 B以上 90 B未満

補聴器が良い適応となります。 することができる程度の難聴です。 音量の話声ならば聞き取ったり復唱

カレベル平均がどの程度かによって、難

000比に分布するのでその範囲の聴

ほど、より強い音しか聞こえない状態、す

なわち難聴の程度が重いことを表します。

◆中等度難聴:40 B以上70 B未満

聴器の適応となることがあります。 ます。会議など限定的な場面で、補 聞き取りにくさを感じることがあり 声や騒音下での会話の聞き間違いや

中等度難聴は、普通の大きさの声の

なくなったりします

違えたり、体温計のお知らせ音が聞こえ 時 (しちじ)」を「1時 (いちじ)」と聞き間 どの子音部分が聞きとりにくくなり す。高齢になると特にタ行、カ行、サ行な にくくなる感音性難聴を特徴としていま 比較的保たれ、高い周波数領域が聞こえ ほぼ同程度で、低い周波数領域の聴力は 遠くなりますが、一般に加齢性難聴は両側 高齢になると若いころよりも徐々に耳が

会話で聞き間違いや聞き取りにくさ

デシベル)で、聞こえる最小の音を測定.

します(図2)。縦軸が聴力レベル(B

てグラフにマ

クするので、数値が大きい

難聴といいます。伝音系と感音系の混合

◆軽度難聴:25 B以上 40 B未満

図2の中に音声の分布を示しています

した状態が混合性難聴です。

耳鼻咽喉科で聴力を測定した結果は、

ジオグラムという聴力のグラフに表

ことができる程度の難聴で、小さな

音量の話声を聞き取ったり復唱する 軽度難聴は、1Eの距離からの普通 ての感音系の障害による難聴を感音性

にマ 物や工具の絵を見せて、その名前を声に 科学誌に発表しました。健康な人に、動 を調べる研究をして、ネイチャ 思い浮かべるときに活動する脳の領域 耳の活動にとどまりません。1996年 を聞き理解する」という行為は、単なる 私たちが日常的に行っている「ことば ーティンら研究者達は、物の名前を という



ナ、だけでなく、同時に工具を実際に使 考えると、脳の中で言語としての、スパ つまり、その被験者が工具をみて名前を に活発化していたことを発見しました。 動かすときに活動する脳の領域も同時 思い浮かべたときには、ことばの聞き取 出さないで心の中で唱えてもらうという 者達は説明しています。 をとらえて理解しているようだと研究 うことを想起した脳の働きで、〝スパナ〟 りを担当する脳の領域だけでなく、手を (ポジトロン断層法)で観察しまし 課題を行い、その間の脳活動をPET ゙スパナ、という工具を見て名前を頭に た。

7

耳 を瞬時に行っていると考えられています 動をともなう作業なのです。会話をして 脳、しかも脳の中のさまざまな領域の活 いるときには、数多くの複雑な神経活動 の小さな範囲の活動ではなく、耳から つまり「ことばを聞き理解する」ことは

両耳で聞く効果

得ることができない多くの効果が生まれ に、片耳で聞くより音が大きくなり、 から同時にまったく同じ音が入ったとき ます。まず「両耳加重現象」といって、左右 入ることにより、片耳だけで聞いた時には この離れた場所の2つの耳から音情報が 私たちの身体には耳が左右に2つあり



図2 オージオグラム(聴力検査結果)の見かた

聴 カデシベル 母音は子音より低い周波数に分布し、 レベル (dB) 音のレベルは強い性質をもっています

小さな音 -10

0 10

20 30

40 50

60

> 125 250 低い音

> > 込んだ刺激電極で直接聴神経を刺 を電気信号に変え、蝸牛の中に埋め

激する人工臓器のひとつ)の装用が

大きな音

音のレベルは強い性質をもっています。

母音

き取れ

ないことが多く、人工内耳(音

重度難聴では、補聴器を使っても聞

90 dB 以上

併用が勧められます。

ある状態で、補聴器に読唇や手話の

こえた場合でも聞きとりには限界が

内 田 育恵

愛知医科大学耳鼻咽喉科特任准教授 国立長寿医療研究センター客員研究員

1990年 3月 大阪医科大学医学部卒業 1998年 5月 長寿科学振興財団による感覚器障害研究推進事業 外国への日本人研究者派遣事業により、

1999年 4月 2010年10月 2015年 4月

米国オレゴン州 Oregon Hearing Research Centerへ派遣 名古屋大学医学部耳鼻咽喉科·文部教官助手 国立長寿医療研究センター耳鼻咽喉科医長 愛知医科大学医学部耳鼻咽喉科 講師 愛知医科大学医学部耳鼻咽喉科 特任准教授

現在にいたる ●2002年4月~2008年3月まで 日本耳鼻咽喉科学会 愛知県補聴器キーパー ソン ●第20回日本老年医学会(2013年)優秀論文賞受賞

●臨床遺伝専門医 ●日本耳鼻咽喉科学会補聴器相談医

補聴器適合判定医

02 ♥ ヘルシーなごや

別々の文章、別々の音楽が同時に流され えば左右の耳に入れたイヤホンから、 耳にまったく異なる音を入力したとき、そ とができます。また「両耳分離現象」は両 音の方向感や遠近感という効果を得るこ ら入って脳に届く音情報の差を処理して、 音波の波形に差が生じます。この左右か 膜に届くのにはわずかな時間のずれや、 前から、ある音が聞こえるとき、左右の鼓 があるときにみられます。例えば右斜め や位相差(空気の振動波形の向きの違い) 象」という作用は、両耳に入る音に時間差 たとしても、左右の内容を聞き分けるこ れを別々に聞き分ける機能のことで、例 いう現象があります。次に「両耳融合現 とができるという機能です。

両耳の聞こえのバランスがとれているこ 話声の識別などを実現しているのです。こ 私たちは音がどこから発生しているかと れらの効果を正しく発揮するためには、 競合する複数音が存在するときも雑音と とが望ましいのです。 いった音源の特定、音の方向感、立体感 両耳効果を組み合わせることにより

感じる効果(聴覚空間認知)音情報がもたらす空間認知)

音情報を利用して、周囲の状況を認知

原なのか小さな狭い空間なのか、ふかふ きます。 ずかな音の差からその違いを言い当てら 耳を澄ますと、自分のいる場所が広い草 グすることにより歩行や生活動作に役 者では、この聴覚空間認知をト を、私たちはもっています。特に視覚障害 位置を認識したり(,音源定位・といいま この機能は、訓練により鍛えることがで れると想像できます。音で空間を感じる かのカーペットの部屋なのか音が響く硬 立てています。例えば目を閉じて静かに (,障害物知覚,と呼ばれて 物体に環境音が反射などで変化する様 す)、壁や床のように音を発していない する能力があります。音を発する物体の いコンクリ を手がかりに物体の存在を認識する トの部屋なのか、周囲のわ います)能力 レーニン



難聴は「目に見えない障害」といわれ

は補聴器の適応を判断しています。

治療による回復が見込める難聴に対 での評価、難聴の種類の診断を行 なった人に対し、耳の診察、聴力検査 さい。聞こえが不自由と感じるように

しては治療を、回復が見込めない場合

と指摘されています。 の悪化など、種々の波及効果が出現する うに、認知症やうつ、脳萎縮や健康状態 り何も対策をとらないと、図3に示すよ ミュニケーション障害が生じることがあ る加齢性難聴では、社会活動の減少やコ た、年を重ねるにつれ徐々に耳が遠くな で学力や知識が伸びなかったり、心理 情緒面で未熟なままになったり、教育面 くと、情報不足が積み重なり、社会性や 難聴が、適切な対処をされることなく続 動に影響が波及します。幼いころからの 経過すると徐々にさまざまな身体の活 割は大きく、難聴対策がなされず長く に、毎日の生活の中で聞こえの果たす役 ちです。ただここまで紹介してきたよう りにくいため実状より軽く考えられが 人間性に影響が及ぶ場合もあります。ま いるように、外観上、他の人から分か

hochouki/index.html)° jibika.or.jp/members/nintei/ 耳鼻咽喉科学会HP: http://www 咽喉科専門医を補聴器相談医と認定し 習カリキュラムのすべてを履修した耳鼻 日本耳鼻咽喉科学会では、所定の講 -ジで公開しています(日本

さまざまな影響 **難聴が関係するといわれる**

近くの補聴器相談医にご相談くだ聞こえが気になったら耳鼻咽喉科や

ヘルシーなごや ♥ 03

で聞くよりことばの明瞭度も良くなると

図3 難聴の高齢者に生じる不利益 生産性低下・ 納税低減 運転能力低下 社会活動の減少 うつ 医療での治療の 理解・継続困難 認知症 健康意識の低下 脳萎縮 医療費支出增 コミュニケーション障害

の普及により、イヤホンやヘッドホンを

携帯音楽プレ

・やスマ

・トフォン

耳を危険な音響から守る

使用して大音量で音楽を聴いたり、映画

ト等のイベント会場で大音

危険な音響レベルの参考としてあげら 危険レベルとされています。 95デシベルで47分以上、最大音量の音 にさらされて やスポーツイベントなど)で聴覚にダ 40%が娯楽イベント(ナイトクラブ、バー ど)を危険な音量で使用しており、約 35歳の年齢層を対象に行った調査によ 以上、さらにロックのライブコンサ れたのは、中型オー ると、約5%が個人用オーディオ機器 す。WHOが中~高所得国に暮らす12~ た聴覚は元に戻らないと警告していま れていることを指摘 ージを生ずる危険性のある大音量 5デシベルで28秒を超えれば ーでは1 いる、と報告しています。 -やスマ 05デシベルで4分 し、ひとたび失わ トバイの騒音なら トフォンな

守るキャンペー

ンを展開しています。

5年に始動したテーマは'Make

細胞は再生しません。世界保健機関 たび傷つき数が減ってしまった内耳の

(WH〇)**では、有害な音響から耳を

外傷リスクが増えていると指摘されて 起こる感音性難聴で、特に若年層に音響 胞を傷つけたり脱落させることにより 音響外傷は、強く大きな音が内耳の細 量の音響に接する機会が増えています。

います。音響外傷は予防が第一で、ひと

響により聴力を損なうリスクにさらさ で、10代を含む多くの若者が、有害な音 Listening Safe(安全に聴く)'(図4)

会場では、耳栓をときどき使用. 大音響を連続して聴かないよう休憩 とること、オーディオ機器は音量を上げ 個人ができる対策としては、ナイトク -ツイベントなどの騒々しい

図4 世界保健機関(WHO)による

耳を守ろうという啓発活動

Make Listening Safe

2015年3月3日に国際耳の日を記念して始動した活動。 すべての人々が、年齢にかかわらず聴覚を守りつつ 音楽鑑賞を楽しむことができることを目標としている。

までにとどめることなどがあります。 過ぎないようにして、使用は1日1

時間

0

力が必要です。 大切に守り、耳の健康を長く維持する努 な聞こえの機能を日ごろからいたわり ます。長寿国日本では、このデリケー 不能に陥りやすい繊細な構造をもってい 害されると再生がきわめて困難で、回復 する内耳の細胞の多くは、哺乳類では傷 きもあります。脳と電気信号をやり取り は、まだ十分に解明されていないはたら な役割を担っています。特に脳との連携 耳と聞こえは、暮らしの中でさまざま

⊗S±O: World Health Organization



ひとくちメモ@ 登場の人と話すとま 声の大きさより、ゆっくり話 すこと、大切なキーワードを くり返すことを心がけてみて 下さい。

ご自身が気づかないうちに聞きも らしたり、声かけに無視をしたな

どの誤解を受けることもあります。 ご家族に自分のきこえについて 尋ねてみましょう。

04 ♥ ヘルシーなごや

0



~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と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りますようよろしくお願い申し上げます。

日時 平成30年 **9月1日(土)** 10時~16時

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)

ポケモンステージショー 1回目 午前11時30分~ インステージショー 2回目 午後 2 時30分~ 観覧無料

急病センターに関する三択クイズ

※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。

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)、休憩室、子どもアニメのビデオ放映



健康相談(看護師による簡単な健康相談コーナー



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。 アイキャッチ(動体視力年齢測定器)



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



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、輪なげ)、 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服着用の写真撮影可



**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。 **ポケモンステージショーについては、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。

一般社団法人 名古屋市医師会(地域医療課 救急対策係) 〒461-0004 名古屋市東区葵1-4-38 ☎052-937-7801

災害時医療救護班員

0



O

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 地域医療課 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 検索を



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。
- 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きます。

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?

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

震度5強以上の時は、 必ず参集する必要がありますか?

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。

震度5強の地震以外で参集する場合は、 Q3 どのように要請が来るのでしょうか?

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。

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?

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。)

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?

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、ご自身が賄った薬 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。

研修や訓練は行われますか?

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。

06 マヘルシーなごや ヘルシーなごや ♥ 05 □になるおそれも指摘されて バコが若者の喫煙習慣の

り、喫煙の害を憂うもの

لح

とは|概にはいえませ

概にはいえません。受動喫煙の心配がな

さらにアメリ

カでは電子

巻タバコの

倍の濃度に達し

たものもあると報告されて

以外の有害物質によっては紙

コチンを含むものもあります

ムア

などニコチ

るばらつきが大きく、タバコ葉に比べれば圧倒的に微量です

電子タバコはニコチンを含まないとされていますが製品によ

を含んだエアロゾルが受動喫煙の害をもたらします。

、を含み、臭いは抑えられるもののニコチンその他の

加熱式タバコのエアロゾルには紙巻タバ

かと感心する次第です。

を聞くこともあります。そうで

昨今の新型タバコとして「加熱式タバコ」と「電子タバコ」があ

`両者とも火を使わず専用の電気器具を使って発生した

土アロバ

ルをたしなむものです

ます

健康診断時、喫煙されて

ます

か、とお聞きす

ときっぱりおっしゃいます。

エッ

手話を身ぶり くても、簡単 きな声を出さな が遠くなり、 る 私達は齢を重ね あ 言われることが 話は難しいとか が遠くなり、大るとともに、耳 ります。でも な

名東区特別養護老人ホーム厚生院

守山コミセン祭り コミセンステージ 11月 守山文化祭 守山文化小劇場 11月

名東区特養老人ホーム秋祭り(厚生院)

なごやかハウス横田デイサービス 3回

中川区グリナリーデイサービス 3回 熱田区舟方独居老人給食会

熱田区日の様クラブ 大宝コミセン

んにご来場

訳を広げる活動をしている四季の会をご ちろん、公演も数知れず。以下はご本 場の確保やその他のマネジメントをい 手話ダンスという、振り付けに手話を -クルです。 します。とってもユニークな高齢者の しくこな れたダンスを楽しむ中で、手話通 練習とその指導だけでなく ただきました。是非、お見知 代表の鈴木槻子さんは80歳。 らつしゃいます。 ŧ ます で発表します。又、高齢者施設(デイサ たり、踊ったり、披露したり 向けの手話で、仲間の 話ダンスは、自分の為だけでなく、高齢 けでなく、発表の場があることも励み! ピス)に慰問にも出かけます。 私達は、年に3、4回、大小のステ ションが出来、共にあるけたらと思 刺激にもなって、頑張って

シスの

おきを。 から寄稿

も忙

守山区 岩山 範久

(i)

者のために活用出来たらと感じます のある曲を身近に感じ楽しみ、私達高齢 さ、以前歌ったことのある曲や、聞いた事 手話ダンスは歌を手話で表現する楽し

Ш |<u>Х</u> 鈴木 槻子

ることが出来、手足を動かす事により

健

ります。又、楽

しみながら、手話を覚え

変え、曲に合わせフラダンスのステップで

手話ダンス、それは歌の歌詞を手話に

康にも良

いと思

ま

す。時々、「耳が聴こ

えるのに、どう

手話なの?

とか、手

出来ると思います









平成29年度なごや在宅医療・介護連携フェスタ

~みて きいて つたえたい 『在宅医療ってなあに?』 とき/平成30年3月10日(土) ところ/オアシス21銀河の広場



名古屋市医師会 理事 真野 寿雄

人達と楽しく

歌っ

ただ練習だ

います

手

して、コミュニ

陸厚生局地域包括ケア推進官および名古屋市医 ち」とダンシングみどりっちによる演舞、東海北 演経験のある市民団体「緑区制50周年みどりつ への取り組み」をテ し市長による開会宣言から始まり、どまつり出

法に関する講演および実演、高齢者体験セッ 師会在宅医療・介護連携室主事による「在宅医療 る講演などを行い を装着しての日常生活体験、栄養士会に スでは各団体による健康度測定や在宅で 「クター バンドによる演奏、健康に関す ŧ -マとした講演、また化粧療 よる

2400名の市民のみなさ このイベントは今回初めての開催でしたが、約 療養に関する相談対応などを行 いま

今後も市民のみなさん した普及啓発活動を いただきました。 ので、ご理 お

解ご協力を賜り

ます

ѝ

行ってま

ます

継続

だくことを目的に、在宅医療・介護に係わる12団 やイ 連携フェスタ 広場にお 療ってなあに?』 体と連携し、3月10日に栄のオアシス21銀河の を設置し、名古屋市医師会並びに各区支援セ ステ 内全区に「在宅医療・介 名古屋市医師会では平成28年4 市民のみなさんに在宅医療をより が主体となって「在宅医療」に関する講演会 ト等を開催しています ジは名古屋市医師会杉田会長と河村 いて「平成29年度なごや在宅医療・介護 〜」を開催 みて き 5 護連携支援センタ しま つたえたい『在宅医 知ってい 白より ĺ١

手話ダンスと共に

春祭りステージ

屋台販売

「NPOなかま」演芸まつり 名古屋市芸術総合センター 2月 第7回OB文化祭 鯱城ホール

中区デイサービス21 4回

熱田区千年老人給食会

喫煙される方はさすが、禁煙しようと思ったことはあり なかには副流煙を気にして電子タバコに われ、喫煙場所も限られ、喫煙される方はさぞや しておられることと思います。が、それでも ることに それはそれでなんと意志の強いこ いる方に禁煙し しょうか います。これだけ喫煙の ようと思ったこと した、 とのお話 ませ

肩身のせまい思いを.

害が声高にい



コと同程度のニコ

有害成

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。

総合健診 (人間ドック)

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

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

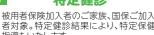
名古屋市医師会健診セ **☎**052-937-8425

-般定期

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。



者対象。特定健診結果により、特定保健 指導もいたします。

最近は健康に関する情報がこれでもかというくらいに溢れ ている情報過多の時代です。とくに日本は海外に比べ、健康 に関する出版物が多いと指摘されています。それだけ日本人 の健康に対する意識が高く、より健康でいたいという願望の 強さが推し量られますね。

しかし医学情報が沢山あるのは良いことでもあるのです が、その中には明らかに誤りであるものも流出しています。 フェイクニュースがしばしば指摘されていますが、正直なとこ ろ私たち医師から見ると、治療方法や予防方法など、その内 容に目を被いたくなる様なものがあるのは否定できません。 あまり具体的には申し上げられませんが、「食材」などあるも のを食べると健康に良いとか悪いとかいう放送番組や雑誌 などは極端な内容がある一つの例です。せっかく健康意識が

高いのに、そのような情報を鵜呑みにすると、間違った情報は その人達を不幸にしてしまう可能性もあり、その危険性には 注意を払うべきでしょうね。

職場健診は

やはり病気については大学病院や各科の学会など専門医 師の作成したサイトなどは医学的根拠(エビデンス)に基づい て作成されているので参考にされるのが良いのかと思いま す。また安心して相談できる「かかりつけ医」を持っていただ けると良いなと考えます。

このヘルシーなごやは専門領域の第一線の先生方が執筆 をされており、健康に関する信頼できる情報が提供されてい ると思います。皆さんには正しい情報を選択して、それに則 り、健康で元気に楽しく充実した生活を送っていただきたい と願っているところです。 (西区 A.I.)



名古屋市公式ウェブサイト



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。 毎日の生活習慣を目直して病気の発症を予防するとともに、多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。

| | 毎日の生活習慣を見直して病気の発種類 | | | 対象者 | | 実施内容 |
|-----------------------|--------------------|-------------|------------|--|--------------|--|
| | 胃がん | エックス線検査 | 年度に1回 | 40歳以上の名古屋市民 (昭和54年3月31日以前に生まれた方)で、 平成29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 |
| | 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44年3月31日以前に生まれた方)で、 平成29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。 | | |
| がん検診 | 大腸がん検診 年度に1回 | | | 40歳以上の名古屋市民 (昭和54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54年3月31日以前に生まれた方) | それぞれ 500円 | 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検査も実施 |
| | 子宮がん検診 2年度に1 | | 2年度に1回 | 20歳以上の女性の名古屋市民 (平成11年3月31日以前に生まれた方)で、 平成29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 | | 2年度に1回 | 40歳以上の女性の名古屋市民 (昭和54年3月31日以前に生まれた方)で、 平成29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 | | 年度に1回 | 50歳以上の男性の名古屋市民 (昭和44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 | | | 年度に1回 | 名古屋市内居住で平成30年4月1日時点で 40・45・50・55・60・65・70歳の女性 | 無料 | ①問診 ②骨量測定 |
| C型・B型肝炎ウイルス検査 | | | | 名古屋市内居住で過去に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 | | | 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30年度中(平成30年4月1日から平成31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、健康診査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。



〒461-0004

名古屋市東区葵1-4-38 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 医療従事者関係無料職業紹介所

http://ishikai.nagoya/recruit

〒461-0004 名古屋市東区葵1-4-38 ☎052-937-7801(代表)



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…!!

名古屋市医師会では、市 を見・ご感想をお寄せく しています。これからの紙 しています。これからの紙 しています。これからの紙 しています。これからの紙 30日(金)までにお送りくを明記の上、平成30年11月を明記の上、平成30年11月 します。 様に記念品をお送りいただいた方より抽選で30々だいた方より抽選で30々 ださい。 ださい

た名た



お寄せください。



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 しよう。

名古屋市民であることが前提です!

| | 種 類 | | | | 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 2か月以上 7 か月末満初回接種★3回+追加接種1回よって決められた 7か月以上12か月末満初回接種★2回+追加接種1回間隔で接種する ★初回接種は1歳未満で完了してください。 回数が異なります。 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 か月末満初回接種★2回+追加接種1回 オーターを発達するの数が異なります。 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。 | | |
| 定期 | 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) | | |
| 定期予防接種 | 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) | | |
| 按種(法 | | 2期 | 無料 | | 年度にある方(年長児相当)(1回接種) 24年4月2日〜平成25年4月1日生まれの方 | |
| (法定) | 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。 | | |
| | | 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9歳以上13歳未満の間に1期として接種可能 ※平成10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 | | |
| | 日本脳炎 | 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9歳以上13歳未満の間に1期として接種可能 ※平成10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(HPV) | 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(決められた間隔で3回全て同じワクチンで接種) 平成30年度対象年齢:平成14年4月2日~平成19年4月1日生まれの方 | | |
| | 1 BAN 10 (III V) | ガーダシル | | | | |
| | インフルエンザ(季節性 | :) | 1,500円 | (1回接種) ②満60点 | 最以上の方 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 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。 | | |
| | ロタウイルス | ロタリックス | 6,400円 | 生後6週から24週(決 ※ただし、1回目は生後20) | められた間隔で2回全て同じワクチンで接種) ₉ 0日まで | |
| 任 | 3771700 | ロタテック | 4,100円 | | められた間隔で3回全て同じワクチンで接種) | |
| 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30年度対象年齢:平成24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。 | | |
| 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) ※妊娠中の女性、妊娠の可能性が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

ヘルシーなごや♥09 10 ♥ ヘルシーなごや

[※]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)、または各区の保健センターまでお問い合わせください。 (平成30年4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□(☎052-972-3969)にもお問い合わせいただけます。

名古屋市医師会

急病の際は先ずかかりつけの医師に連絡しましょう

夜間急病セ

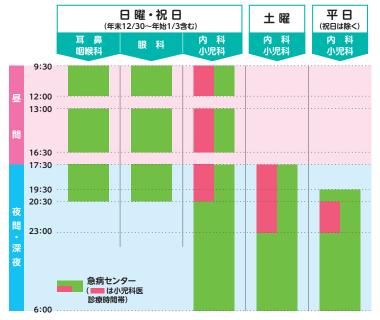
- ●診療 日/平日・土曜・日曜・祝日(年末12/30~年始1/3含む)
- 診療科目・受付時間/右記をご確認下さい。

☎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。



- ●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 | 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 | 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 | 2 611-0990 |
| 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 | 2 774-6631 |
| 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**



●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。

相談時間 月・水・金/10:00~13:00

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

具数線具

南部平日夜間急病センタ・

2052-611-0990

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

加福本通 加福本通2 大江郵便局 3本ガイシ ホール 大法禅寺 八口 **基東流** 港東通 明祖 港東通 一丁目

中川区

西部平日夜間急病センタ

2052-361-7271

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

\bigcirc 高畑住宅西 たかばた 保育園■ 高畑 三菱UFJ銀行 八熊通 高畑駅

東部平日夜間急病センタ

2052-795-0099

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 鉄: [小幡|下車

北200メートル 徒歩4分

