



ヘルシーコアラくん

62 | 平成31年
春号

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



名古屋市医師会
ホームページ

ヘルシー なごや

特集

あなたは 自分の人生の最期を どのように締めくくり たいですか?

ヘルシー仲間

NOSSと呼吸法の 仲間たち

健康チェック

男性の更年期障害

待合室

ちょっと…



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
くさん盛り込んであります。

みなさんは人生の最期をどのように迎えた
いか考えたことはありませんか。また、自分の
思い描く最期について、親しい人と話し合っ
たことはあるでしょうか。誰もが避けては通
れない「終末期」はとても難しい問題ではあり
ますが、最後までお読みいただければ、みな
さんの人生の選択の一助となると思います。

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。



名古屋市医師会会長
服部 達哉

あなたは自分の人生の最期を どのように締めくくりたいですか？

はじめに



多くの日本人がピンピンコロリと楽に逝きたいと願っていますが、残念ながら思うようにはいかないものです。「交通事故」「がん」「認知症」、これからあなたを待ち受けていることは決して良いことばかりではありません。ですが、未来に目をつぶって先延ばしに放置していると、意思決定を求められる事態が急に訪れたときに、自分の意思や思いを伝えられずに、最終的な判断を他人や社会に委ねることになりかねません。人間は意図して生まれたわけではありませんが、死ぬときにはできるだけ自分の意思を反映したいと願います。

毎日の生活のなかで、生と死についてよく考えてみることは今を生きるうえで非常に大事なことです。なぜなら現在は過去と未来によって成り立つものであり、未来にヴィジョンをもつことが今を生きることになるからです。

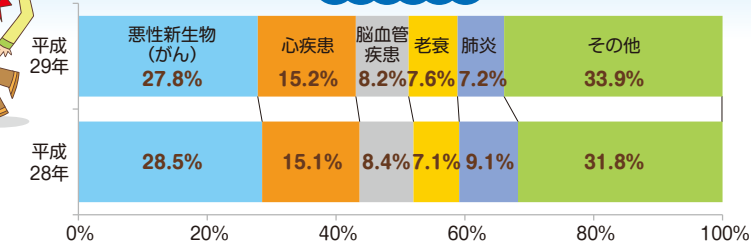
昨年、厚生労働省(厚労省)は、地域包

今では65歳以上の高齢者は3557万人で高齢化率28・1%、平均寿命や高齢化率、高齢者数において世界トップの長寿国です。

平成29年の死因を見ると、表のごとく老衰が死因の4位になったことが今回の特徴です。

死因の変化や中高年層の死亡率の改善が長寿に寄与していると考えられますが、一方で長寿をどう生きていくか、大きな問題です。死因のトップは1981年以来「がん」が占め、この不治の病に対して多大な医療費がかかります。厚労省の

日本人の死因



推計では、年間高齢者1人当たりに200万円以上の医療費がかかり、生涯医療費の平均額(約2600万円)の半分は、70歳以上の高齢者に費やされています。そして高齢者世帯の半分以上は独居や老夫婦のみの世帯であり、家族からの支援も期待できない中、長寿を過ごすことになるのです。

括ケアシステム(※)を推進し、国民一人一人に人生の終末をどこでどのように過ごし最期を迎えるのかを投げかけるために、「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」を改訂しました。

今、延命処置はしないでほしいと自ら生前意思表示をしておくリビングウィルとは違い、医療者がインシアティブを取り、終末期の医療・ケアの方針や、希望などについて、本人や家族も交えて繰り返し話し合う「アドバンス・ケア・プランニング(Advance Care Planning:ACP) (人生会議)※2」というものを作成する動きが広まっています。今回、日本の終末期医療の現状とこのACP(人生会議)※2を含む今後の展望をお示しすることで、その一助になれば幸いです。

ワンポイント

※1 地域包括ケアシステムとは？

高齢者が、介護が必要になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生

2025年問題と人生の終末期のケア、そして緩和ケア

今、少子高齢化・2025年問題(※3)が大きな社会的問題となっています。現在、全国の病床数135万床に対して、2025年には152万床が必要と推定されていますが、厚労省は医療費削減のために入院日数の短縮を指導し、軽症患者を自宅などで療養する仕組みに変え、病床数を119万床に削減する必要がありますと判断しています。一方で、2025年には年間160万人が亡くなる多死社会になることが予想されることから、まさに「死に場所難民」の発生が危惧されているのです。

我々は「がん難民」「医療難民」そして「死に場所難民」として、はじき出されることのないように、人生の終末を見据えた取り組みを、今自ら始めてみる必要があるのです。

ワンポイント

※3 そもそも「2025年問題」とは何？

1947年から1949年の間、日本では出生率が4・0を超えていました。つまり、夫婦1組に対して平均4人以上の子どもを産み育てた計算になります。この第一次ベビーブームに誕生した



の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供できる仕組みのことです。日本が直面している高齢化社会を支える仕組みづくりとして、2025年までの完成を目途に、現在構築が進められています。

ワンポイント

※2 ACPとは

将来の意思決定能力の低下に備えて、患者さまやそのご家族とケア全体の目標や具体的な治療・療養について話し合う課程(プロセス)、簡単にいうと、自分の身に「もしも」の時が訪れた場合に、自分の受けた治療や受けたくない治療、自分はどうしたいのか、何が大事なのかという自分の価値観を、大切な人と前もって話しておくということです。このACPについては、厚労省が愛称募集を行い、平成30年11月30日に「人生会議」に決定しました。また、同日11月30日(いい看取り・

「団塊世代」と呼ばれる子どもたち約800万人が、2025年には後期高齢者である75歳以上になります。これにより、日本は5人に1人が75歳以上、3人に1人が65歳以上の超高齢化社会に突入し、現在の税金で賄いきれない医療費や介護費などが急増する可能性が極めて高いことが計算上わかっていきます。これに対して、どのような対策をなすべきか、日本政府の大きな課題の一つであるといえます。



2002年、WHOは「緩和ケアは、生命を脅かす病気に伴う様々な問題に直面した患者および家族のQOL(quality of life: 人生と生活の質)を改善するためのアプローチであり、痛みや身体的あるいは精神・心理的、スピリチュアルといった問題を明らかにし、アシメント(評価)と治療を行うことによつて苦痛の予防と緩和を通して達成される」と定義しました。日本では、「積極的な抗がん剤治療が困難で、予後半年以内の末期状態の方」を対象とした

みずほ 在宅支援クリニック 院長 家田 秀明



【学歴および主な職歴】

平成2年	3月	名古屋大学医学部卒業
17年	6月	刈谷総合病院(現:刈谷豊田総合病院)入職 研修医
5年	4月	同院 消化器科医員
6年	3月	同院退職
17年	4月	名古屋大学医学部大学院(内科系専攻)入学
7年	4月	岡崎国立共同研究機構 生理学研究所特別研究学生
8年	3月	同研究所研修終了
10年	3月	名古屋大学医学部大学院卒業
11年	4月	名古屋掖済会病院入職 消化器科医員
12年	4月	同院 緩和ケアチームチーム
17年	6月	同院 緩和医療科 部長
28年	12月	同院退職
29年	1月	みずほ在宅支援クリニック開業 院長

看取られを「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日とされました。

日本の終末期医療の現状

厚労省によれば、平成29年の日本人の平均寿命は過去最高を更新して、男性は81歳、女性は87歳となりました。

ひとこま

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



緩和ケア病棟を中心に、この緩和ケアが推進されてきています。

筆者は15年間名古屋掖済会病院で緩和ケア病棟に勤務していましたが、緩和ケアについての誤解が多いと感じてきました。緩和ケア病棟では、原則として抗がん剤などの治療や延命医療は行いませんが、「治療を全くしない医療」と勘違いされます。がんが進行し予後(残りの時間)が2ヶ月を切る時期になると、がんの痛みや呼吸困難、精神的な混乱、不安やスピリチュアルペイン(※4)などの、いわゆる末期がん症状が顕著になりますが、痛みと予後には相関がありません。つまり痛みがひどくなると死が近いというのは間違いです。苦痛の緩和を図る治療は今まで以上に行われます。

そして、がん疼痛に対して使用される麻薬性鎮痛剤は、覚せい剤とは違い精神的な異常をきたすことは稀で、死に至らしむ薬剤では決してありません。さらに臨死期に耐え難い苦痛がある場合には、意識を落としてでも苦痛を緩和する手段として鎮静が考慮されますが、これは安楽死では決してないことも覚えておいていただきたいのです。がんの苦痛がコントロールされないと、人格の破綻や希死念慮(死にたいと願うこと)、さらには自死にまで至ることがあります。逆に、苦痛が緩和されれば、最期に有意義

な時間を過ごすことも可能です。

近年は麻薬性鎮痛剤をはじめ、緩和療法はますます進化し、緩和ケア病棟だけでなく、一般病棟でも外来でも在宅でも普及しています。緩和ケアの指導を受けた医師であれば、今ではどこでも基本的な緩和ケアが提供されます。がん拠点病院では、がん治療の早い時期から化学療法や放射線療法などの積極的抗がん治療と組み合わせ、緩和療法が適応されることも知っておかれてはいいでしょうか。

※4 ワンポイント スピリチュアルペインとは？

終末期患者の人生の意味や罪悪感、死への恐れなど死生観に対する悩みに伴う苦痛のこと。「私の人生は何だったのか」「生きていく意味はあるのか」と思い詰めることで、「魂の痛み」とも訳されています。世界保健機関は、肉体的（フィジカル）、精神的（メンタル）、社会的（ソーシャル）の3つの面から健康を定義してきました。しかし、近年、人間の尊厳などを視野に霊的（スピリチュアル）を加えた議論を始めたことで広く知られるようになりました。薬や社会制度などで取り除けないこの痛みを癒やすのも、緩和ケアの重要な役割とされています。（2009年11月22日朝日新聞 朝刊より）

終末期についてお話し

～ ACP（人生会議）～

お釈迦様は生老病死という人間が抱える最大の四苦を説かれました。この『苦』は「思ふようにならない」という意味であり、避けて通れない宿命を苦と捉え、苦からの解脱が人間の永遠の課題とするものです。生まれたときからハンディキャップを背負っている方もおり、この世に生まれてくることは思ふようにはなりません。

また、生きていくなかで辛いことも多く経験します。親しい者との離別（愛別離苦）、会いたくない人との付き合い（怨憎会苦）、望むものを得られない辛さ（求不得苦）、自制が利かない心の乱れ（五蘊盛苦）は生老病死の四苦に加えて『八苦』とお釈迦さまは挙げられています。しかし、誰しも最期まで与えられた人生を苦痛なく生ききることを願っています。

家族は限られた時間を過ごすうえで非常に大事な存在ですが、終末期の生き方を考える場合は、親身になって相談に乗ってくれる医療者の存在が必要です。前述のACP（人生会議）にも関連

終末期医療とガイドライン

1980年代以降日本人は病院で最期を迎える方が増加しました。病院で迎える終末期は、モニターやチューブ、点滴など様々な医療器具が装着され、無理な延命処置も施されることがあります。病院では家族に見守られながら穏やかで自然な死を迎えることは難しいという背景もあり、在宅医療が推進されてきているのです。

今年「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」が改定され、以下の5つのポイントが提示されています。

ガイドライン 5つのポイント

- (1) 病院における延命治療への対応を想定した内容ではなく、在宅医療・介護の現場で活用できるよう、ガイドラインの名称の変更、医療ケアチームに介護従事者が含まれることを明確化。
- (2) 心身の状態の変化等に応じて、本人の意思は変化しうるものであり、医療・ケアの方針や、どのような生き方を望むか等を、日頃から繰り返し話し合うこと（＝ACPの取り組み）の重要性を強調



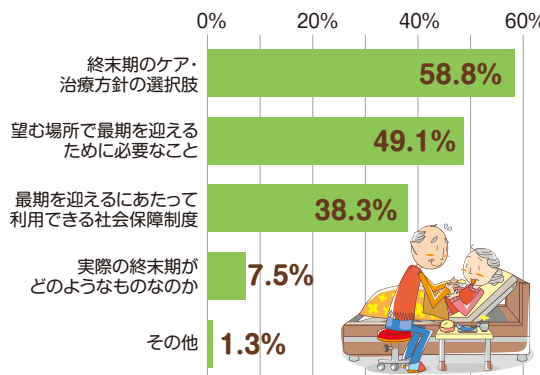
してまいります。健康状態や生活状況が変わるたびに考えも変わっていくので、その度に繰り返し皆で話し合いを行うプロセスが重要視されるようになりました。意思決定能力を失った人においても、こうした話し合いの経緯や本人をよく知る人に尋ねることで、本人の意思を汲み取る努力が求められます。

まとめ

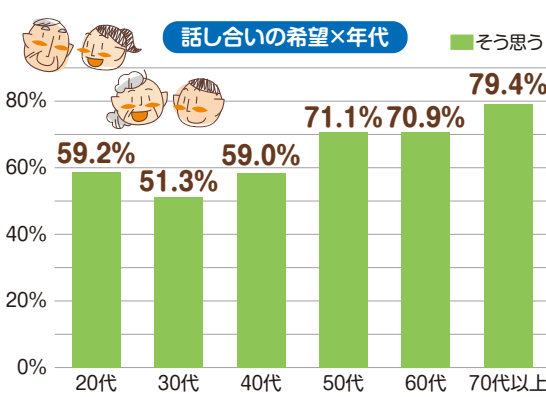
市民の皆様が超高齢社会の終末期を考えるにあたり、できるだけ自分の意思を反映した最期でありたいと願うなら、前もって終末期の医療や介護の情報を収集するとともに、家族だけでなく、かかりつけの医療者を巻き込んで繰り返し今後の在り方を相談しておくことが大切ではないでしょうか。今回のヘルシーなごやでは、そのような社会的背景も含めて説明させていただきました。今後の皆様の終末期医療、ひいては「ACP（人生会議）」を行う機会の一助となれば幸いです。



【問】もし人生の最後について身近な人と話し合うとすれば、どのようなことを知る必要があると思いますか。あてはまるものを1つまたは2つお選びください

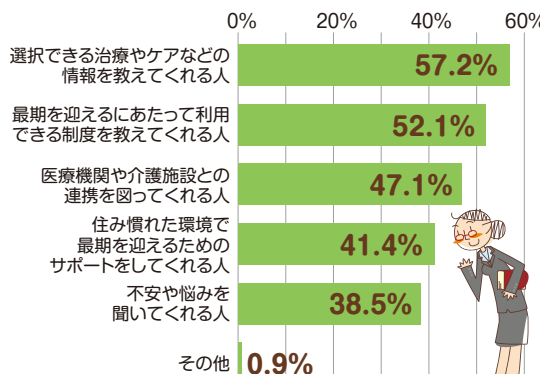


【問】自分または身近な人の終末期に受ける医療について、身近な人と具体的に話し合いたいですか（年代別での比較）

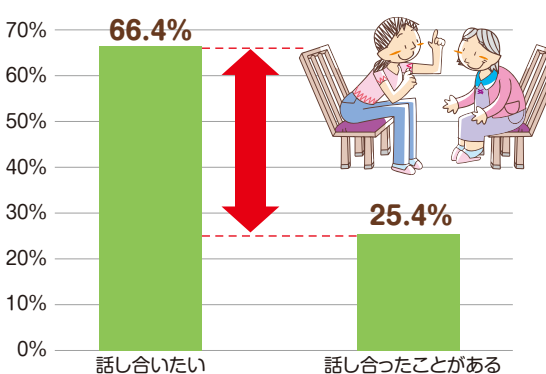


50代以上の7割以上が、「終末期医療」について話し合いたい

【問】自分が最期をむかえるにあたっての医療・ケアの方針について、どのような役割を持った人に関わってほしいですか。あてはまるものをすべてお選びください



【問】自分または身近な人の終末期に受ける医療について、身近な人と具体的に話し合ったことはありますか、また話し合いたいですか



終末期医療について「話し合いたい人」は約66%、一方、実際に話し合ったことがある人は約25%

やケアなどについての情報」や「最期を迎えるに必要な制度」を教えてください。医療関係者に関わってほしいと願っています。

終末期の療養場所としての在宅および在宅支援診療所

末期がんの場合、多くの国民は入院を希望し、自宅で最期まで過ごしたいという人は1割という調査結果があります。これはまだまだ在宅医療に不安があることを示唆しています。しかし昨今は医療費削減と在宅移行の推進を目的に、一般病院だけでなく、緩和ケア病棟でも1ヶ月以上の入院は難しくなっています。一方で、在宅医療や緩和ケアを専門に行う診療所が増えており、終末期でも適切に対応してくれるのをご存知でしょうか。一般の医院では、終末期医療に機敏かつ的確に24時間365日対応することは難しいのが現状ですが、近年は在宅医療専門にその役割を担う在宅支援診療所が増えていきます。

そのなかでも、機能強化型在宅支援診療所や在宅緩和ケア充実診療所は、末期がんなど終末期医療に重点的に対応できる機能を持っておりますので覚えておいていただければと思います。ネットで簡単に調べられる時代ですが、かか

各フロアのイベント内容

6階

ポケモンステージショー公演
(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、医師会災害時の活動PR、南海トラフ巨大地震についてのシミュレーション映像、災害現場ジオラマ)

ビデオアニメ鑑賞

4階

健康相談 (看護師による簡単な健康相談)

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)

動体視力年齢測定

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に関するクイズ)
子供用白衣ナース服着用 (各自による写真撮影も可能)
血管年齢測定

1階

ステージイベント、救急車の展示、災害 TENT を設置し TENT 内で AED 実演展示、浄水器展示
アトラクションゲーム (スーパーボールすくい・輪投げ)
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)



市民の皆さんへ急病センター・平日夜間急病センター・各区休日急病診療所が知られてきたのだと喜ばしく思います。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理解を深めていただければ幸いです。



ポケモンステージショー

AED実演



救急・防災フェスタ2018

～いざという時のために～

●とき 平成30年9月1日(土) ●ところ 名古屋市医師会館(急病センター)
救急医療・少子化対策担当理事 佐藤 弘男

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/>



名古屋市医師会館つてどこにあるか、ご存知ですか？東区葵にあります。では、来られたことはありませんか？医師会館2～3階の急病センターは利用したことあるかもしれませんね。でも、それ以外のところへ足を踏み入れることは……普段はなかなか無いと思います。そんな医師会館を年に一度、9月の第一土曜日に全て開放して、みなさまに医師会を知っていただくというのが、この救急防災フェスタです。新会館へ建て替えた翌年からスタートして、早くも6回目となりました。名古屋市医師会のさまざまな取り組みのうち、ここでは2つ紹介させていただきます。

一つ目は「二次救急医療」に関して。診療時間外の休日や夜間の診療体制は——比較的軽症で入院の必要が無い「二次救急」、入院を必要とする「二次救急」、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわり早期に高度な治療を必要とする「三次救急」——に役割分担されています。しかしもしも軽症の患者さんが二次や三次の救急医療施設へ集中すると、救急医療の現場は対応で疲弊し、本来の救命救急業務に支障をきたしてしまいます。そこで名古屋市医師会では、一次救急医療施設として急病センター・市内3ヶ所(南部・西部・東部)の平日夜間急病センター・市内14ヶ所の各区休日急病診療所

ガラガラ抽選会



を運営しています。二次・三次の救急医療が適切に機能するための防波堤として、重要な役割を担っていると自負しています。平成31年4月21日からは、外科の診療を開始します。診療内容や受付時間などについての詳細は、次ページまたは巻末の救急ガイドをご覧ください。

二つ目に紹介する名古屋市医師会の取り組みは「災害医療」です。平成30年6月には大阪府北部で震度6弱の地震、そしてこの救急防災フェスタの数日後には震度7の北海道胆振東部地震が発生するなど、南海トラフ巨大地震への備えがますます重要になってきています。南海トラフ地震のシミュレーションビデオを送ったり、名古屋市医師会が保管している災害備品など、大規模災害に対する名

災害時ジオラマ



古屋市医師会の取り組みを展示しました。また、リアルな「災害現場のジオラマ」を展示しており、大人も子供も熱心に見入っていました。

この他にも様々なイベントを用意していました。各フロアのイベント内容をご覧下さい。特にキヤクショーは毎年大盛況です。むしろ、ショーだけが目当てのご家族連れも多いでしょう。それで結構です。急病センターが「病気で辛い時に来る」だけでなく、楽しい思い出とともに記憶していただけたら、イベントとして大成功だと思います。

来場者へのアンケートの集計結果の中で、興味深い内容を一部抜粋のうえ紹介させていただきます。急病センターを知っている人の割合、5年前は半分以上でした。それが今回は8割以上となり、徐々に

4月21日(日)より名古屋市医師会急病センターにて 外科診療を開始いたします

名古屋市医師会急病センターでは、内科・小児科・耳鼻咽喉科・眼科の他に軽症な外傷患者に対して日曜・祝日・年末年始(午前10時～午後5時)に外科診療を開始することになりました。お近くのかかりつけ医に受診できない場合は、当センターをご利用ください。

名称

名古屋市医師会急病センター

場所

名古屋市東区葵1-4-38

診療日

日曜・祝日・GW・
年末年始(12/30～1/3)

診療科目

外科

受付時間

9:30～12:00、13:00～16:30

※診療開始時間は原則受付時間の30分後からとなります。



男性の更年期障害

名古屋市医師会健診センター 高瀬 理恵

最近なんだかやる気がでない、体がだるい、仕事をしたくない、こんな症状はありませんか。それは更年期障害かもしれません。

更年期障害は女性の病気と思われていますが、男性にも起こります。女性の場合と同様に突然汗がでるなどの発汗異常やほてり、よく眠れなくなるなどの睡眠障害、筋肉痛や関節痛、うつ状態や不安感、イライラ感、新しいことが覚えられなくなる、などの症状があります。男性ホルモンであるテストステロンの減少が原因です。テストステロンの役割は「はつらつとした男性性」だそう、これが減少してくることによってうつ状態になりやすいのです。症状は非特異的で、疲れや歳のせいとしてすませられるようなものですが、血中のテストステロンを測定することで診断できます。女性の場合と同様に、治療はホルモン補充療法です。不足したテストステロンを月に1回ほど注射で補充します。

男性更年期障害は泌尿器科をはじめとして内科でも治療を行っている医療機関があります。まだそこまでは不要と思う、深刻ではない、という方には、運動をする、あるいは前かがみではなく胸を張る姿勢を意識することでテストステロンが増加するという報告もあります。気になる方は試してみられてはいかがでしょうか。



健康チェック



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。

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

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。

職場健診は必ず受診しましょう

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。

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



待合室

ちょっと…

ちょっと先生に聴きたいことがあるので、先生につないで欲しい、という患者さんについてのお問い合わせの電話がかかってくることもある。患者さん本人からではなく、〇〇の妻だが、主人の病気のことにについて聞きたい、△△保険会社だが、〇〇さんの病気の内容について聞きたいなどとのことだ。個人情報保護法でご本人さん以外に病気の内容は一切伝えられない。次回、患者さんご本人が受診される時にご家族も同伴して頂き、病気のご説明をしましょうとお答えしている。ご家族の病気についてはさぞご心配であろうと思われるので、心配であるなら尚更、ぜひご本人さんと一緒に受診して、ご本人さんとご家族と一緒に医師の説明を聞いて解らないことはその診察時にその場で質問して、病気の理解をして頂きたい。

また、診察中に問い合わせの電話にでるのは、診察の順番をずっと待っていただいて、やっと診察の順番になった目の前にいる診察室の患者さんや待合室で長時間お待たせしている患者さんをさらにお待たせすることになり大変申し訳ない。たとえばご本人からの電話であっても、顔の見えない電話では患者さんと医師、双方の気持ちが伝わりにくく適切な回答をするのは難しい。医師は問診しながら、目の前にいる患者さんの顔色、歩き方、手足の動き方などを観察して診断をしている。お互い顔を見合わせてお話をするのが正しい診断、病気の理解をしていただくのに必要である。どうか診察時になんでもお聞きになりたいことは遠慮なく聞いて頂きたい。やっぱり顔を見て話すのが何事においても良いものです。(北区 Y. Y)



NOSSと呼吸法の仲間たち

緑区 松山 裕宇

私たちは週に1日、10名ほどが集まり、日本舞踊が持つ和の動きを取り入れたNOSSという運動療法と躰下丹田を意識した調和丹田呼吸法に取り組んでいます。

NOSSは、日本(N)・おどり(O)・スポーツ(S)・サイエンス(S)を略した呼称で、日本舞踊が持つ「和」の動きをもとにスポーツ科学を取り入れ考案した運動プログラムです。2007年、日本舞踊西川流三世家元・西川右近(現総帥)と、中京大学体育学部長・湯浅景元教授(肩書はいずれも当時)との合同研究によって考案されました。約7分間の「おどり」の中に、日常生活を元気に過ごすために必要な運動がバランスよく配されており、脳トレの要素も組み込まれています(NOSSのホームページ参照)。体幹から指先に至る体の隅々に心を配るだけでなく、呼吸にも留意した所作が必要なことから集中力も必要です。

一方、呼吸法は、躰下丹田を意識して呼吸する方法で、みぞおちに手を当て、その箇所は固定し



たまで、吸うときは上体をやや後ろにそらし、吐くときは前傾するようにしてゆきます。フツ、フツ、フツと3回連続して息を吐く(息を全て吐き出す)、吸うときは自然に空気が入ってくるように一息で吸います。体の自然治癒力を高め病気を克服する、心の安定化・活性化をもたらすなどの効果があるとされており、スポーツ・武道・芸道などの上達にも役立ちます。呼吸法は、舞踊と違い、なかなか目に見える効果がわかりにくいので、その良さを理解するに少し時間がかかるかもしれません。

様々な健康法が世の中で紹介される中、私たちは和のやわらかい動きや、黙々と息を吸うという日本人の体形や心に合う運動を選び、皆と楽しむことで健康維持につなげています。

ヘルシー仲間



平成31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55年3月31日以前に生まれた方)で、平成30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
		内視鏡検査	2年度に1回	50歳以上の名古屋市民(昭和45年3月31日以前に生まれた方)で、平成30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55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55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検査も実施
	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12年3月31日以前に生まれた方)で、平成30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55年3月31日以前に生まれた方)で、平成30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45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	名古屋市内居住で平成31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ていない方	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、平成31年度中(平成31年4月1日から平成32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。 平成31年4月1日時点

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



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>



あて先

〒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

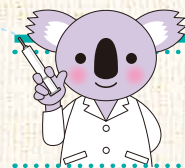


住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、平成31年5月31日（金）までにお送りください。

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。

ご意見・ご感想をお寄せください。

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
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。 生後2か月以上7か月未満……初回接種★3回+追加接種1回 生後7か月以上12か月未満……初回接種★2回+追加接種1回 ★初回接種は1歳未満で完了してください。 生後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。 生後2か月以上7か月未満……初回接種★3回+追加接種1回 生後7か月以上12か月未満……初回接種★2回+追加接種1回 ★初回接種は1歳未満で完了してください。 生後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。
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)
BCG	無料	生後0か月から1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	1歳の誕生日から2歳の誕生日の前日まで(1回接種) 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31年度対象年齢:平成25年4月2日～平成26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。
日本脳炎	1期 無料 2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11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 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11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 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31年度対象年齢:平成15年4月2日～平成20年4月1日生まれの方
風しん (麻しん・風しん混合ワクチン)	抗体検査 無料 予防接種 無料	(1回) 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性 (1回接種) 抗体検査の結果、免疫が不十分と判断された昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性(HI法8倍以下又はEIA法6.0未満等)
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	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 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31年度対象年齢:平成25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)	抗体検査 無料 予防接種 無料	「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又は同居人」(過去に風しん抗体検査を受けたことがない方、過去に風しん(麻しん・風しん)予防接種を2回受けたことがない方、過去に風しんに罹患したことがない方) 抗体検査の結果、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又は同居人」(男性は、HI法8倍以下又はEIA法6.0未満等、女性はHI法16倍以下又はEIA法8.0未満等) ※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)、または各区の保健センター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31年3月1日時点における平成31年4月以降の予定)

救急
ガイド

名古屋市医師会

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

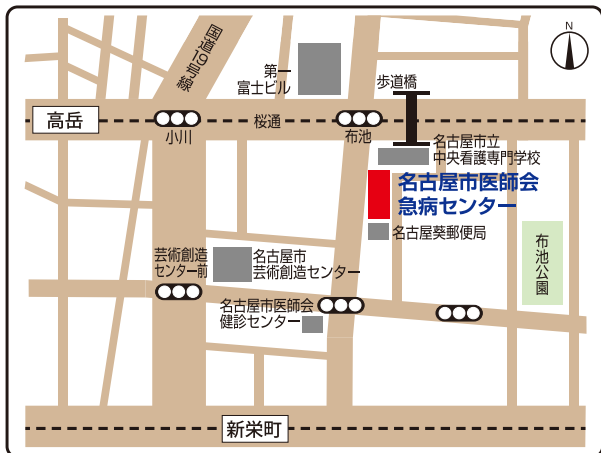
急病の際は先ず
かかりつけの医師に
連絡しましょう

平成31年4月21日(日)より外科の診療を開始します!

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/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。

	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	平成31年 4月21日(日)より 外科	内科 小児科	内科 小児科	内科 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	港区港栄 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 ●年中無休で応じます。

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

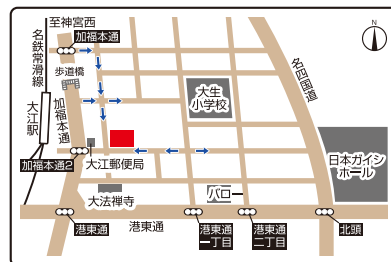
南区 南部平日夜間急病センター

☎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

