



ヘルシーコアラくん

ヘルシー なごや

64

令和2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

特集

愛知県 がんセンター 総長に聞く

～がんセンターとがんの話～

ヘルシー仲間

つま先立ち体操

～ふくらはぎ^う攣り予防～

待合室

帯状疱疹^{ほうしん}予防接種費用の助成

健康チェック

消費税増税に伴う、 医療費について



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。

今回は愛知県がんセンターの総長である高橋隆先生をお招きし、がんについて色々なお話をお伺いしました。予防についてや、今話題のマイクロナについて、がん治療の今後についてなど、興味深いお話が盛りたくさん。対談となつていきますので、ご一読いただければ、きっと皆さんにとって新たな発見があるのではないかと思います。

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

愛知県がんセンター総長に聞く

がんセンターと
がんの話

たかし 隆

たか はし 高橋



日本人の死因第1位であるがん（悪性新生物）は、皆さんが否応なく関心を向ける病のひとつでしょう。今回はそんながん治療・研究について愛知県がんセンター総長の高橋隆先生をお招きし、お話を伺っていききたいと思います。

対談者 広報担当理事 浅井 富成／広報委員長 松山 裕宇

対談を読んでいただく
その前に、遺伝子のことを
少し知っておきましょう

ヒトの体は、たくさんの細胞が集まって作られており、その細胞の中には「核」という大切な物質が入っています。**DNA（デオキシリボ核酸）**は、細胞の中にある遺伝情報を記録する物質です。そこに記録されたすべての遺伝情報を**ゲノム**と呼びます。さらにその中でも、タンパク質の設計図の部分を**遺伝子**と呼びます。

Q1. たばこを吸うと肺がんになりますか？

松山 早速ですが、家庭でできるがんにならないための予防法はあるのでしょうか？

高橋 ご質問の趣旨とは少し違うかもしれませんが、やはりたばこはよくないですね。私は肺がんの遺伝子の専門家ですが、肺からDNAを採るとたばこ



図1 正常肺から抽出したDNA

を吸っていたかどうかわかるんです。正常な肺のDNAって沈殿させると真っ白なんですけど、ヘビースモーカーは黒い。DNAにまでこびりついて取れないんですよ。**図1**がんとて遺伝子の病気なんです。たばこに入っている変異原^{※1}がDNAにくっついて遺伝子に変化を起こさせるんですが、それが色でわかるくらいくっついていますが、目でわかつていただけだと思います。

浅井 実際にどんな変化が起きているんですか？

高橋 たばこの変異原はグアニン（G）・アデニン（A）・チミン（T）・シトシン（C）とあるDNAの塩基^{※2}の、Gにくっつくということがわかっています。変異原がGにくっくと、複製されるときに、本来その相手にCが来るはずが、間違えてAが来てしまう。次に複製されるときにそのAに対して正しい相手であるTが来る。結果、もともとGだった箇所がTに変わる、というような変異がたばこを吸っていた人に多いです。**図2**たばこの変異原は、G・A・T・Cという4種類の遺伝子の組み合わせを変えてしまつことから、そのような変異がたばこを吸っていた人に多くなります。

※1 変異原

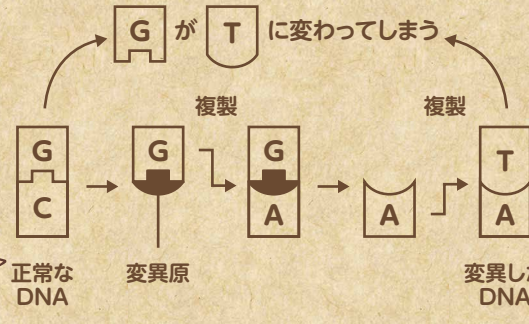
変異原とは、遺伝情報に変化をひき起こす物質または物理的作用（放射線など）のこと。

※2 塩基

DNAを構成する主要な成分で、遺伝情報において「文字」の役割を果たします。

松山 IQOS（アイコス）などに代表

図2 喫煙者によく起こるDNAの変異



される、電子たばこについては、どのようにお考えでしょうか？

高橋 悪いだろうと思っていました。今の段階では悪いと言つたための情報がまだ足りないですが、足りないから安全かというところ、決してそういふことではないでしょう。たばこもそうでしたが、吸い出してからがんの発生が増えるまで時間がかかるんですよ。例えば、18世紀の終わりにイギリスでは産業革命が起きて世界の中で最初に裕福になり、たばこの消費量もその頃急激に増えて、それから20〜30年経って肺がんがすごく増えました。日本も第2次世界大戦の少し前から裕福になり、たばこの消費が増え、

やはり日本も20〜30年後にそうなつた。**図3**イギリスは早くに「たばこはだめだ」ということが認知されていて、消費量が減つているので、肺がんも減つていんですよ。日本はまだそこまで達していませんが、たばこの消費量は減つてきているので、肺がんの発生もいずれ減少して行くと思われま。

一人者でいらつしゃいますが、そもそもマイクローRNAとはどういったものなのでしょう？

高橋 でも20〜30年経って、各国が辿つた道と同じ道を辿るのでは、賢明ではないなと思います。たばこのときの教訓を生かすことが大事なんじゃないかと。

高橋 マイクローRNAというのは20塩基ぐらいのすごく小さなRNAの分子なんです。DNAからメッセンジャーRNA（mRNA）に転写され、mRNAからタンパク質に翻訳されるといふのが、一般的な流れです。だから、タンパク質こそが機能するというのが一般的な概念なんですけど、中にはRNAのまま機能するものがあることがわかつてきたんですね。マイクローRNAはそのRNAのまま機能するものの中でも非常に小さなもので、これが、がんに関係していることがわかつてきて、注目を浴びています。診断との関連でいふと、普通のRNAは小さいので、タンパク質

DNAの世界には「セントラルドグマ」といふ「掟」があります。遺伝情報は、遺伝子からメッセンジャーRNA（mRNA）に転写され、mRNAからタンパク質に翻訳されるといふものです。「転写」とは、遺伝情報がDNAからRNAという同質のものの中で受け渡されること、「翻訳」とは、RNAに転写された遺伝情報が、アミノ酸という異質のものになることです。出来上がったタンパク質の性状や機能は、DNAの塩基配列に変化があると、同様に変化が生じてきます。こつしたタンパク質の変化が体質や病気につながってきます。

ワンポイント

セントラルドグマ

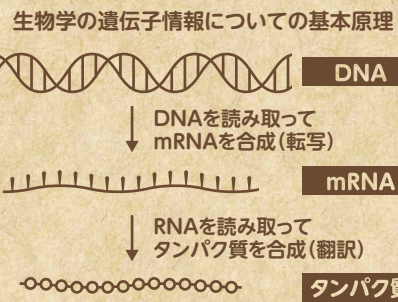
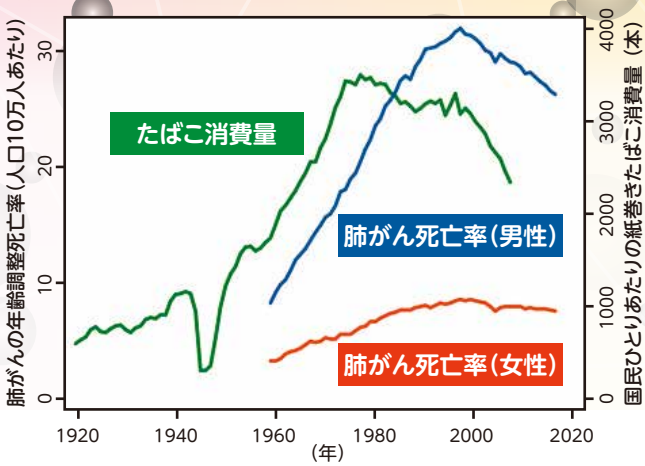


図3 日本のたばこ消費量と肺がん死亡率の推移



松山 先生はマイクローRNAの研究の第





の中に含まれたり、あるいはくつついたりして壊れずに流れていることがあります。それを利用して診断しようという試みが世界中でされているところです。

松山 マイクロRNAについては、週刊誌とかテレビでは「血液1滴でがんがわかる」というキャッチコピーをよく耳にしますが、実際にそれは実現するのでしょうか？

高橋 マイクロRNAが人のゲノムの上にあるということ自体がわかったのが、2000年代に入ってからなので、比較的最近ですね。その後がんとの関わりが急速にわかってきて、その応用の1つとして診断も試みられています。マイクロRNAを用いた診断によって、血液1滴で全てのがんが診断できるというような期待のされ方もしていますが、エビデンスに基づいた予防や医療をするためには、まだまだやらなければいけないことが沢山あります。だから、期待はもちろん僕もしますが、いろんな形でがんの診断に革新をもたらそうという試みがなされている中の1つとご理解いただければいいかと思います。

浅井 他にはどのような試みがあるのでしょうか？

高橋 例えば愛知県がんセンターでは、タンパク質のバイオマーカー(※3)を専門としている研究者が米国から分野長に

のかによって治療が変わることもあります。

松山 ゲノムの情報が全部個人ごとに管理できる時代になりつつあると。

高橋 例えば、そういう情報がクラウドに保存されていて、個々人がそれを管理し、医療を受けるときには開示して、それを元に医療を受けるといった時代は来ると思います。

浅井 ゲノムによって、どのお薬を出すかわかってきたりとかでしょうか？

高橋 それもちろんですし、例えば、今は薬を処方する量は体重で決めているけど、薬の代謝に関わる酵素にも個

着任して、病院と連携して研究をしています。ゲノムの解析技術の進歩と比べると伸び代がまだまだ大きい状況ですが、タンパク質を調べる技術もすごく進んでいますし、血中を流れているDNAを解析して、リキッドバイオプシー(※4)を実現しようとする試みもあります。

なので、将来的にはもっと早い時期にがんを見つけられるようになるのではないかと思います。特別マイクロRNAであればというふうには考えないほうがいいと思います。

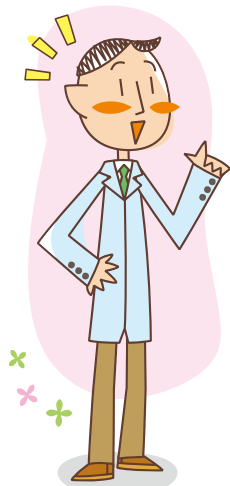
松山 先生の謙虚な研究者としての言葉を聞くとはっとします。

※3 **バイオマーカー(biomarker)**

血液や尿に含まれるたんぱく質などを調べて病気の变化や治療に対する反応をみる指標。

※4 **リキッドバイオプシー(liquid biopsy)**

内視鏡や針を使って腫瘍組織を採取する従来の生検(biopsy)に代えて、採血や採尿など患者の負担が少ない方法でがんを診断する技術。



Q2. マイクロRNAの研究が進むと、血液1滴でがんを見つけられるってほんとう？

A2. 世界中の研究者が、マイクロRNAだけでなく、今ある技術や他の新しい技術を使って、よりよい診断の実現を目指して研究をしています。

Q3. 将来、がんの治療はどう変わるの？

高橋 将来的には、例えば先ほどのタンパク質のバイオマーカーの話では、ある種のバイオマーカーはがんが見つかるよりも前から検出されています。それを体がんになりやすい状態にあるということへの警告と捉えるような技術も開発されるかもしれません。血液を見ることで「あなたはこういうがんの危険性が高いですよ。だから、こんなところに気をつけて検査を受けていくと、早い時期に見つけられますよ」となるのではないかと思います。「いついつ診断の目標は、侵襲を少なくし、コストを下げることで、ハイリスクの人を囲い込んで、その人たちにはリスクを下げられる検診の受け方を提示できる時代を目指すのが



正しいような気がします。

松山 一昔前は、20歳を過ぎればがん細胞の1つや2つは体にあるから、それを増やさないようにすることが大事だと言われていましたが、今はリスクを早く囲い込むという時代になりつつあるんですね。

高橋 がんとゲノムは密接に関わっている。将来的には、それぞれの人が自分のゲノムの情報を知っていて、それに基づいて、リスクを避けるにはどうするとか、あるいは治療を受けるときにはこういう薬は避けたほうがいいとか、個別的かつ網羅的に把握できるような時代が来るでしょう。例えば、がん細胞のゲノムも元を辿れば自分の細胞で、それに色々な異常が積み重なってがんになっているので、何が積み重なっている

人差がありますから、もっと細くなるかもしれない。禁忌もゲノムに基づいて判断することが必須になるかもしれない。

松山 オーダーメイドからスーパーオーダーメイドまで行き着くようなイメージでしょうか。

高橋 そういう感じですね。ただ、まだまだ情報が足りないですね。こういうゲノムの情報を持っている人は、こういうことと関連があるということの結びつけが不十分ですし、活用し切れていないという感じです。この点は日本はかなり遅れを取っていますが、世界中ではすごい勢いで進んでいるので、今お話した近未来の話というのは現実のものになると思います。

浅井 その時代の医師はすごく大変そうですね。

高橋 大変だと思います。でも、ものすごい情報量なので、人だけではなくAIも活用されていくでしょう。

Q3. 将来、がんの治療はどう変わるの？

A3. 予防にもっと重点をおいた体制に変わってくると思います。ゲノム情報やAIを活用して、オーダーメイドな医療が提供される日もいずれ訪れるでしょう。



松山 患者さんに、愛知県がんセンターに紹介させていただくと言つと、皆さんびつくりされてしまふんですね。すごく特別な場所と感じている方も少なくないかもしれません。

高橋 がんセンターと聞くと身構えてしまつところもあると思うんです。でも、今は昔と違って、がんの治療を受けて復帰して活躍している人もいっぱいいますよね。がんは、社会を支える年代の一番の死因なので、その人たちがまた社会に復帰できるようにお手伝いをするのが、がんセンターの大きな役割です。だから、がんセンターへ行くように言われても驚かずに、治療を受けて、また家庭や社会に戻って活躍するんだという気持ちで受診していただきたいです。そのためにエキスパートを取りそろえて最先端の

医療でお手伝いできるよつ努めています。

松山 復帰できる、復帰するためにそちらにお願いするということですね。市内の病院や診療所との連携はどうでしょうか？

高橋 病院あるいは診療所の先生との連携はすごく重要だと認識しています。色々な形で連携の強化を進めています。その患者さんの状態で、どこがその方にとって一番メリットがあるのか考えなければいけませんし、がんセンターに行ったら行ったきりという時代ではないので、一生懸命やっています。

松山 確かにすごく丁寧な紹介状もいただくようになりました。セカンドオピニオンのようなことも多いですか？

高橋 ありますね。そういうのもお引き受けしていますし、昨年から愛知県内で唯一「がんゲノム医療拠点病院(※5)」として指定を受け、市内の病院

※5 **がんゲノム医療拠点病院**

がんゲノム医療を提供する上でエキスパートパネルを開催できる病院。令和元年9月から、今まであった全国11カ所の「がんゲノム医療中核拠点病院」(東海地区では名大病院のみ)に加えて、新たに全国34カ所が「がんゲノム医療拠点病院」として指定されました。

あんきなわがや

「名古屋市在宅医療・介護のしおり」について

この冊子は、住みなれた自宅で、どのような医療と介護のサービスを受けて生活できるかをまとめたものです。

在宅医療と介護のサービスは、その人その人の状況に合わせて、幅広く提供されるようになってきました。しかしその一方で、自宅で療養生活が続けることができるということを、ご存知でない方も多くいらっしゃいます。

この冊子をご覧になり、医療と介護の色々なサービスを受けながら、最後まで自宅で生活することが可能であることを知っていただき、ご自身のこれからの生活をどこでどのように過ごしたいのか、考えるきっかけになれば幸いです。



このしおりは名古屋市医師会及び各区はち丸在宅支援センターで配布しております。またウェブサイトよりダウンロードも可能ですので、どうぞご利用ください。
(<https://zaitakukaigo.nagoya>)



各区はち丸在宅支援センター連絡先

千種区	☎052-732-0874	東区	☎052-933-0874
北区	☎052-982-0874	西区	☎052-561-0874
中村区	☎052-481-0874	中区	☎052-201-0874
昭和区	☎052-763-0874	瑞穂区	☎052-852-0874
熱田区	☎052-683-0874	中川区	☎052-354-0874
港区	☎052-652-0874	南区	☎052-823-0874
守山区	☎052-795-0874	緑区	☎052-896-0874
名東区	☎052-760-0874	天白区	☎052-800-0874

受付時間／月曜～金曜（祝日・年末年始を除く）午前9時～午後5時



在宅療養 あれこれ



名古屋市医師会 在宅医療・介護連携委員会
委員長 古山 明夫

在宅医療に携わっていて印象に残っているエピソードは？

病院で脳出血の手術をして自宅での療養に移行した小学5年生の男の子がいたのですが、当時はまだ各種制度が始まったばかりで、私自身も手探りの状態でその子の家族と話し合いながら、自宅での療養生活に携わっていました。

当時、制度上、訪問入浴サービスを入れることができなかったため、みんなでビニールプールをあげその子を入浴させていましたが、「これではいけない」と思い、行政担当者に自宅で現状を見てもらい、行政担当者も訪問入浴サービスの必要性を理解し訪問入浴サービスを入れることができました。

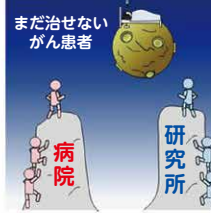
その子が小学校を卒業する時は自宅で卒業式を

行ったり、中学校に入学した時は一緒に中学校に行ったり…この子の環境を良くしよう!とみんなが同じ思いだったのを今でも鮮明に覚えています。残念ながら中学生の時に肺炎でお亡くなりになってしまいましたが、治療がメインではなく、生活がメインでそれを医療面から支えることの大切さを教わりました。

在宅では病院のように病気を治す医療ではなく、生活を医療面から支えながら寄り添うことがメインとなるため、私も当初、病院勤務で治療を最優先にしていたこともあって戸惑いましたが、これからも本人の生きがいに少しでも寄り添えるかかりつけ医でありたいと思います。



昔のがんセンター



臨床医（病院）と基礎研究者（研究所）それぞれ独自の努力では限界がある



これからのがんセンター

総合がんセンターとしての底力を発揮して、谷を埋め、がん医療の革新を目指す

最後に、市民の皆様にお伝えしたいことはありますか？

高橋 がんの医療の最先端は今、研究所と病院が一緒になって進めていかないうえに時代になってきました。あれだけの研究所を立ち上げて維持してきた愛知県においては県民の方々からの今までの支援に比べられる時代が来たというふうにも思っていますし、応えないといけないと思っています。（図4）

愛知県がんセンターは病院と研究所が併設されている総合がんセンターです。病院としてはがんの診断・治療のレベルは非常に高く、研究所については、私が2017年に副総長に就任してすぐに、当時の総長にご支援いただき、今までよりもっとトランスレーショナルリサーチ（※7）に重点を置く研究所へ再編しました。

総合がんセンターとしての存在意義をさらに強化していくと努力をしているのですが、すごくいい医療をしている、あるいは、すごくおもしろい新しいことを見つけている、研究が進んでいるということが十分市民の方に周知されていないと感じています。そこで最近ではホームページをリニューアルしたり、SNSを利用して新しい情報を発信したりして、がんセンターがどんなところかというのをわかっていただけるよう「見える化」

医療情報・広報委員会

担当副会長	加藤 政隆
担当理事	浅井 富成 太田 隆之
委員長（緑）	松山 裕宇
副委員長（北）	山田 泰弘
千種	馬場 錬
東	加藤 久視
西	新谷 洋一
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	末森 央美
港	荒木 幸絵
南	ウィンターロード 俊江
守山	岩山 範久
名東	藤原健太郎
天白	柴田 正人



※6 エキスパートパネル
様々な分野の専門家が、遺伝子パネル検査（がんに関わる遺伝変異を解析する検査）の結果を元に、個々にあった治療法などを検討する会議。

※7 トランスレーショナルリサーチ
橋渡し研究―基礎研究の成果を臨床現場へ還元する連の研究。

愛知県がんセンター

<http://www.pref.aichi.jp/cancer-center/index.html>



愛知県がんセンター研究所

<http://www.pref.aichi.jp/cancer-center/ri/index.html>



愛知県がんセンター研究所 facebook

<https://www.facebook.com/ACCResInst/>



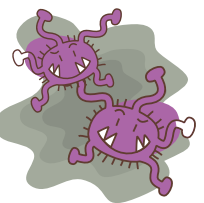
帯状疱疹予防接種費用の助成

名古屋市医師会健診センター 高瀬 理恵

水ぼうそうの原因ウイルスは水痘・帯状疱疹ウイルスといえます。生後12か月以上の早い時期に1回、その後3か月以上あけて2回目を接種するよう定期予防接種項目になっています。ところが大人の世代ではまだ予防接種が一般的でなく、水ぼうそうにかかった人が相当数います。このウイルスは神経が好きで、水ぼうそうの発疹から神経の中に潜んで生きています。主に50歳以上になり、過労やがんなど本人の免疫力が落ちるとウイルスが暴れだし、神経から再び皮膚へ出てきて帯状疱疹といわれる赤い発疹、水泡を神経に沿って帯状に作ります。痛みを伴ったため苦痛が大きいです。

名古屋市では日本で初めて、この帯状疱疹に対する予防接種費用を令和2年3月から助成することになりました。対象は名古屋市に住民票のある50歳以上の方です。水ぼうそうにかかったことのある方、帯状疱疹に合ったことのある方は特に予防接種を検討しましょう。

実は予防接種ワクチンは2種類あります。子供の予防接種に用いられる生ワクチン（ビケン）は1回の接種で有効です。自己負担4200円。帯状疱疹予防のために作られた生ワクチンでないワクチン（シングリックS）は2か月間隔で2回の接種が必要で、自己負担は2回で21600円です。シングリックSは免疫機能の低下した人でも接種できることが特徴です。どちらかを選んで打ってもらうことになります。



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

消費税増税に伴う、医療費について

令和元年10月1日から消費税が10%に引き上げられたことに伴い、医療機関の初診料なども値上げになりました。初診料や再診料のほか、入院にかかる基本料や管理料、保険薬局の調剤基本料などが対象で、初診料は現在の2,820円から2,880円に、再診料は720円から730円に引き上げられました（窓口負担はその1〜3割）。

一般的な小売業であれば、小売価格に消費税を上乗せして消費者から徴収したうえで差額を納付していますので、実質的な負担はありません。これに対して医療機関は、薬剤、物品などを業者から仕入れる際に消費税を支払っていますが、保険の診療費は非課税であるため、医療機関が患者さんから消費税をお預かりすることはできません。この結果、医療機関が仕入れに際して支払った消費税分の金額は、医療機関の負担になっており、税率が8%から10%に上がり、医療機関の仕入れにかかる消費税による負担が増えること

となります。これを補填するために国は診療報酬改定を行い、診療報酬に上乗せする形をとっています。

診療報酬の改定は、通常2年に1回行われ、前回の改定は2018年4月、今回は2020年4月に予定されており、今回は消費税増税に伴う臨時的値上げとなります。薬剤費などを除く診療報酬本体の改定率は、プラス0.41%（医科0.48%、歯科0.57%、調剤0.12%）。薬価や材料費は実勢価格による引き下げも合わせた改定が行われました。なお、今回の診療報酬改定の作業中、前回消費税が5%から8%に上がった際の改定による補填が不十分だったとの検証結果が明らかにされたことから、今回の改定においては、より正しい補填となるように点数の見直しを実施したとされています。

皆様の健康を守るための医療、福祉です。巡り巡って皆様に役立つ増税であってほしいと願うばかりです。

（千種区 R. B）



つま先立ち体操 ～ふくらはぎ攣り予防～

天白区 柴田 正人

夜寝ていると、ふくらはぎが攣って（こむら返り）痛くて毎目目が覚める。こんな症状で困っている方が大勢みえます。病院へ行くと芍薬甘草湯（しゃやくくわんそう）という薬がよく処方されますが、薬を増やしたくないとか、あまり効かないので他に何かよい方法はないかと思っている方もみえますよね。

そこで今回は、かつて同じ悩みを抱えていた私が、色々試して行きつき、こ1年続けている体操を紹介します。

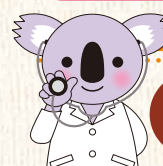
やり方は単純で、まずつま先立ちます。転びやすい方は机などの横に立つて、よろけたときに手で体を支えられるようにしてください。そしてバランスを取りながら脚に力を入れてつま先立ちをします。転ばない程度にかかとを上げて、すぐかかとを下ろします。ここでドスンとかかとを下ろさないでください。勢いよく下ろすと、かかとを痛めてしまいます。あとはただこれを繰り返すだけです。かかとを上げている時間や上げ下げの速さは皆さんの体力に合わせてよいです。この動きを何度も繰り返すと次第にふくらはぎや太ももの後ろの筋肉が張ってきます。それで



れ個人の体力やバランス能力により、ますが数十秒から数分間やるとかなりふくらはぎの張りを感じます。最初は無理をせずに少し筋肉が張ってくるくらいでやめていいですが、日々繰り返していくと次第にかかとを上げられる回数が増えてきます。この運動により下肢の筋力はアップしますし、つま先立ちをすることで不安定になった体を支えようとして体幹の筋力もつくと思われれますので、腰痛にもいい影響があるのではないかと考えています。

私が診ている患者さんにこの運動を紹介したところ、脚が攣るのが治ったり、攣る回数が減ったりしています。もともと私自身もゴルフや長距離を歩くと脚がよく攣っていて困っていました。最近脚が攣ることはほとんどなくなりました。

膝や腰が痛くて走ったり長距離の歩行が出来ない方や、運動のためにまとまった時間がとれない方におすすめです。



令和2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56年3月31日以前に生まれた方)で、前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46年3月31日以前に生まれた方)で、前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56年3月31日以前に生まれた方)	それぞれ 500円	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56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13年3月31日以前に生まれた方)で、前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視診 ③内診 ④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56年3月31日以前に生まれた方)で、前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) 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46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	名古屋市内居住で令和2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骨量検査
もの忘れ検診		年度に1回	65歳以上の名古屋市民 (昭和31年3月31日以前に生まれた方)	無料	問診による認知機能検査
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)
国民健康保険特定健康診査			名古屋市の国民健康保険に加入している40歳以上の方で、「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・尿検査・その他 ※健診結果に基づき、特定保健指導を実施

※がん検診及びもの忘れ検診の対象者については、令和2年度中（令和2年4月1日から令和3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、がん検診の自己負担金は無料（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中国残留邦人等に対する支援給付受給者
※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。

救急・防災 フェスタ2019

～いざという時のために～

●とき 令和元年9月7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



『救急・防災フェスタ』は、名古屋市医師会が取り組んでいる「救急医療と防災」について理解を深めていくこと、そして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役割を幅広く市民の皆様にお知らせすることが趣旨です。名古屋市医師会館を新会館へ建て替えた翌年からスタートして、2019年までで都合7回、開催いたしました。

医師会館を開放し、子供に楽しんで頂ける、大人にも参考になる、様々な企画をご用意して皆様をお迎えしました。特にキャラクターショーが毎回大人気。今回は「きかんしゃトーマス」がやって来ました。

年々周知が進み、最終的には過去最高となる3,152人の市民の方々にご来場して頂きました。しかし、人が増えすぎて安全管理上の問題が出てきたこと、そして当初の目的は達することができたと考えられるため、今年度で大盛況なうちに終了することとなりました。ご来場頂きました皆様、ありがとうございました。



名古屋 de 医療のおしごと

名古屋市内の看護師、医療事務を始めとした医療職の求人情報が満載!

あなたらしく
働ける場所がここにある。



自分で検索してすぐに応募できます

<https://job-offer.ishikai.nagoya/jobfind-pc/>



医師会による医療機関への仲介をご希望の方は、無料職業紹介所をご利用ください。

☎052-937-7801(代表) <https://ishikai.nagoya/job-referral/>

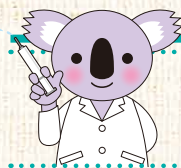


あて先
〒461-0004
名古屋市東区葵1-4-38
名古屋市医師会
「ヘルシーなごや」係
FAX 052-937-6323



名古屋市内の看護師、医療事務を始めとした医療職の求人情報が満載! 名古屋市内の看護師、医療事務を始めとした医療職の求人情報が満載!

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/>



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。

名古屋市医師会と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。
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)
ジフテリア・百日せき・破傷風(三種混合・DPT)	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) ※DPTはポリオを接種完了し、DPT接種が未完了のものに限る。 ※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。
不活化ポリオ	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)
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) 令和2年度対象年齢:平成26年4月2日～平成27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12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
風しん(麻しん・風しん混合ワクチン)	抗体検査 予防接種	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 ロタテック	6,400円 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) 令和2年度対象年齢:平成26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 予防接種	無料
帯状疱疹	シングリックス ピケン	10,800円 4,200円
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(証明書・確認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。(令和2年4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

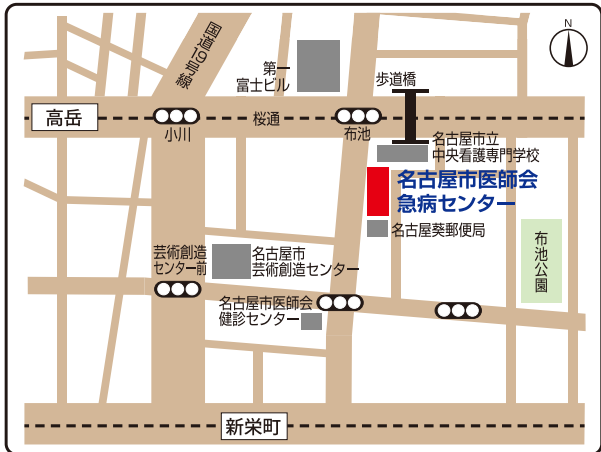
救急
ガイド

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。

	日曜・祝日 (年末12/30～年始1/3含む)				土曜	平日 (祝日は除く)
	内科 小児科	外科	眼科	耳鼻 咽喉科	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



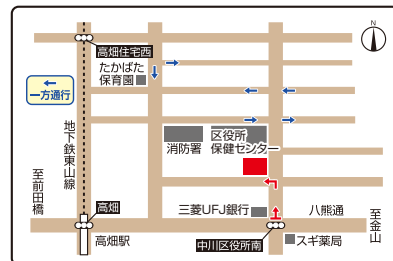
中川区 西部平日夜間急病センター

☎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

