



ヘルシーコアラくん

65 | 令和3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
名古屋市東区英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

骨、関節、筋肉は 衰えていませんか?

～ロコモ・フレイル・
サルコペニアのはなし～

健康チェック

高血圧といわれたら

待合室

腰痛で動けなく
なったら

ヘルシー仲間

足つぼマッサージ
恐るべし



「かかりつけ医」にご相談ください。

最後にありますが、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。

ぜひ一読ください。

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「意見」ご感想をお待ちしております。

名古屋市の医師会の広報誌「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。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、外出などを控え、室内に閉じこもる機会が増えますと、身体を動かす機会も減り、筋力の低下をきたします。今回はこうした状態が続くことにより引き起こる怪我や病気について分かりやすく解説しつつ、自宅でも楽しくできる予防体操などを掲載しておりますので、ぜひ一読ください。



名古屋市医師会会長
服部 達哉

骨、関節、筋肉は衰えていませんか？

「ロコモ・フレイル・サルコペニア」のしなし

はじめに

日本は長寿大国ですが、健康で「元気に暮らせる期間」「健康寿命」はそれほど長いわけではありません。人生百年時代に向けて、体を元気に動かしてくれる骨、関節、筋肉は衰えないようにしたいものです。最近では、将来寝たきりにならないよう、色々な啓蒙活動が見受けられますが、「ロコモ、フレイル、サルコペニア」というものを「しなし」でしょうか。元気に歳をとるために、今回はこれらのことを説明しながら、予防や治療などを紹介したいと思います。

ロコモ (ロコモティブシンドローム)とは?

ロコモとは、年齢を重ねるにつれて筋力が低下したり、関節や脊椎などの病気が発症したり、転倒して骨折することで、立ったり歩いたりといった移動する能力が低下する状態のことをいいます。ロコモ自体は病気というわけでは



ありませんが、将来寝たきりになりやすい状態です。そのため、ロコモをできるだけ早い段階で見つけ、適切な予防や治療を行うことが健康寿命を延ばすことにつながると思います。ロコモかどうかの判定は3つのテストからなる「ロコモ度テスト」で行います。3つのテストは、どれくらいの高さの台から立ち上がれるかを測定する「立ち上がりテスト」(図1)、大腿で歩いた距離を身長で割る「2ステップテスト」(図2)、25個の質問票に答える「ロコモ25」(表1)からなっています。これら3つのテストの結果によって「ロコモではなし」・「ロ

コモが始まっている段階である「ロコモ度1」・「ロコモが進行している段階である「ロコモ度2」が判定されますが、最近、生活に支障をきたし自立できないくなるリスクが非常に高まっている段階である「ロコモ度3」もつくられました。基本的にこれらのテストは医療機関で用いられるものですが、簡単に自分でロコモかどうかをチェックできる「ロコモチェック」というものもあります(図2)。1つでも当てはまればロコモの可能性があります。

ロコモ体操(ロコソク)

ロコモにならないためには、筋力やバランス力のトレーニングが必要となります。ロコモを予防するための運動として、バランス能力をつける「片脚立ち」(図3)と下肢筋力をつける「スクワット」(図4)の2つのロコソクがあります。これらは自宅でもできますので、テレビを見ながらでもできますので、ロコモが心配な方には是非お勧めいたします。

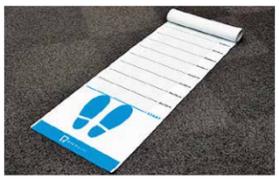
図1 ロコモテスト(立ち上がりテストと2ステップテスト)



▲立ち上がりテスト



2ステップテスト



藤田医科大学 整形外科学講座 藤田 順之 教授

【学歴および主な職歴】
 2000年 3月 慶應義塾大学医学部卒業
 2000年 5月 慶應義塾大学医学部 整形外科学教室入局
 2007年 4月 国際医療福祉大学三田病院勤務
 2010年 4月 米国 Thomas Jefferson 大学 整形外科留学
 2012年 4月 国際医療福祉大学塩谷病院 整形外科副部長
 2013年10月 慶應義塾大学医学部 整形外科学教室助教
 2017年 5月 慶應義塾大学医学部 整形外科学教室専任講師
 2019年10月 藤田医科大学 整形外科学講座教授 現在に至る



表1 ロコモ25

ロコモ25(身体の状態・生活状況をしらべる)

このテストでは、身体の状態、生活状況からロコモ度を測定します。次の25の質問に全て答えて、あなたの運動器に関する自覚症状を調べましょう。

この1か月の身体の痛みなどについてお聞きします。						
Q1	頸・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q2	背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q3	下肢(脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足)のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q4	ふだんの生活で身体を動かすのはどの程度つらいと感じますか。	つらくない	少しつらい	中程度つらい	かなりつらい	ひどくつらい
この1か月のふだんの生活についてお聞きします。						
Q5	ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q6	腰掛けから立ち上がるのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q7	家の中を歩くのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q8	シャツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q9	ズボンやパンツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q10	トイレで用足しをするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q11	お風呂で身体を洗うのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q12	階段の昇り降りのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q13	急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q14	外に出かけるとき、身だしなみを整えるのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q15	休まずにどれくらい歩き続けることができますか(もっとも近いものを選んでください)。	2~3km以上	1km程度	300m程度	100m程度	10m程度
Q16	隣・近所に出外するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q17	2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰ることはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q18	電車やバスを利用して出外するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q19	家の軽い仕事(食事の準備や後始末、簡単なかたづけなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q20	家のやや重い仕事(掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q21	スポーツや踊り(ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q22	親しい人や友人とのおつき合いを控えていますか。	控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
Q23	地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか。	控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
Q24	家の中で転ぶのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
Q25	先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
回答数を記入してください		0点=	1点=	2点=	3点=	4点=
回答結果を加算してください		合計				点

ロコモ度判定

- ロコモ度1** 7点以上16点未満 移動機能の低下が始まっている状態です。
- ロコモ度2** 16点以上24点未満 移動機能の低下が進行している状態です。
- ロコモ度3** 24点以上 移動機能の低下が進行し、社会参加に支障をきたしている状態です。

【ロコモ チャレンジ! 推進協議会 公式HP「ロコモONLINE」】

◎ 切り離してご利用いただけます ◎

図5 ロコモの原因となる病気

<p>骨粗しょう症</p> <p>骨量が減って、骨折しやすくなります。</p> 	<p>腰部脊柱管狭窄症</p> <p>背骨の中を通る神経が圧迫されて足腰に痛みやしびれが出ます。</p> 	<p>変形性関節症</p> <p>関節の軟骨がすり減って膝や股関節に痛みが起こります。</p> 
--	---	--

表2 フレイル診断基準

項目	評価基準
体重	6カ月で2~3kg以上の体重減少
筋力	握力 男性26kg未満、女性18kg未満
易疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	1.0m/秒未満
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか? ②定期的な運動・スポーツをしていますか? 上記の2つのいずれも「していない」と回答

該当項目数
0項目:健常、1~2項目:プレ・フレイル、3項目以上:フレイル

手の握力が弱くなるなどといった症状が

サルコペニアについて

ロコモやフレイルの他にも、寝たきりになりやすい状態としてサルコペニアという言葉があります。サルコペニアとは、体の中の筋肉量が減少して筋力が低下して、身体機能も低下する状態をいいます。年齢と共に筋肉量は低下するものです。年齢と共に筋量は低下するほどに影響を受けている状態がサルコペニアです。具体的には、歩くのが遅くなる、

現れるようになります。たとえば、歩行が遅くなって信号機が青の間に交差点を渡ることができなくなったり、階段の上り下りに手すりが必要になったり、手の筋力が低下してドアノブやペットボルのふたをうまく回すことができなくなるなどがあげられます。このような状態から、サルコペニアではふとした拍子に転倒し骨折する可能性があり、寝たきりになってしまったりスクワを伴っています。実際に病院でサルコペニアの診断に用いられる手順を載せました(図6)。歩くスピードや握力が診断に含まれるところはフレイルに似ていますが、ロコモやフレイルと異なる点は、骨粗しょう症の判定にも使われるX線照射を用いたDXA法、または微弱な電流を体に流し、電気抵抗で測定するBIA法によって筋肉量の測定が行われることです。



ロコモにかかわる病気

ロコモを引き起こす病気として代表的なものが、骨量が減って骨折しやすくなる「骨粗しょう症」、背骨の中を通る神経が圧迫されて足腰に痛みやしびれが出る「腰部脊柱管狭窄症」、関節の軟骨がすり減って膝や股関節が痛くなる「変形性関節症」です(図5)。最近の報告によると、これらの病気のために

フレイルについて

手術を受ける方のほとんどがロコモと判定されています。更に、手術を受けるロコモが改善する(これも報告されており、これらの病気が心配な方はお近くの専門医に相談してみてください)。

ロコモの他にも最近よく出てくる言葉がフレイルです。フレイルとは「Frailty(フレイルティ)」が語源となっており「加齢により身が老い衰えた状態」のことです。ロコモと異なる点は、身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神

的な変化や、独居などの社会的なものも含まれることです。フレイルの基準には、さまざまなものがありますが、代表的なものを載せてあります(表2)。5項目あり、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけ該当する場合はフレイルの前段階であるプレ・フレイルと判断されます。フレイルと判断されると、何らかの病気がかかるといっていいかもしれません。だるさのために転倒して打撲や骨折をする可能性もあることも言われています。しかしフレイルは、ロコモと同様で、早く対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があることも言われており、ご自身、またはご家族がフレイルに早く気付くことが大切です。

図2 ロコチェック

こんな状態は要注意! チェックしよう 7つのロコチェック

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。

- 1 片脚立ちで靴下をはけない
- 2 家の中でつまずいたりすべったりする
- 3 階段を上るのに手すりが必要である
- 4 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である
- 5 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 6 15分くらい続けて歩くことができない
- 7 横断歩道を青信号で渡りきれない

図3 ロコトレ(片脚立ち) バランス能力をつけるロコトレ 片脚立ち

1. 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
2. 床につかない程度に、片脚を上げます。

姿勢をまっすぐにする

左右とも
1分間で1セット、
1日3セット

※支えが必要な人は十分注意して、机に手や指先をつけて行います。

図4 ロコトレ(スクワット) 下肢の筋力をつけるロコトレ スクワット

1. 足を肩幅に広げて立ちます。
2. お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

スクワットができない場合
イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。

POINT
・動作中は息を止めないようにします。
・膝の曲がり方は90度を大きく超えないようにします。

※支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。

【ロコモ チャレンジ! 推進協議会 公式HP「ロコモONLINE」】

あんきなわがや



「はち丸在宅支援センターの新パンフレット」について

各区はち丸在宅支援センターの開設から5年が経過しました。はち丸在宅支援センターでは医療や介護が必要になっても、ご自宅等住み慣れた場所で生活を続けるための相談支援を行っています。

今年度、市民の皆さまにとって、より身近に、また、より気軽に相談していただけるセンターとなるよう、新たにパンフレットを作成し、配布しております。各区はち丸在宅支援センターの連絡先はもちろんのこと、どんな時にどんなことを相談できるのか等を掲載していますので、是非一度お手に取ってご覧ください。



パンフレットは名古屋市医師会及び各区はち丸在宅支援センター等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

訪問診療の魅力とはどんなことですか？

私が在宅医療に関わり始めたのは、内科医として地方の公立病院で研修を始めてすぐのことです。以来40年近くわたって在宅医療・訪問診療を続けてきました。

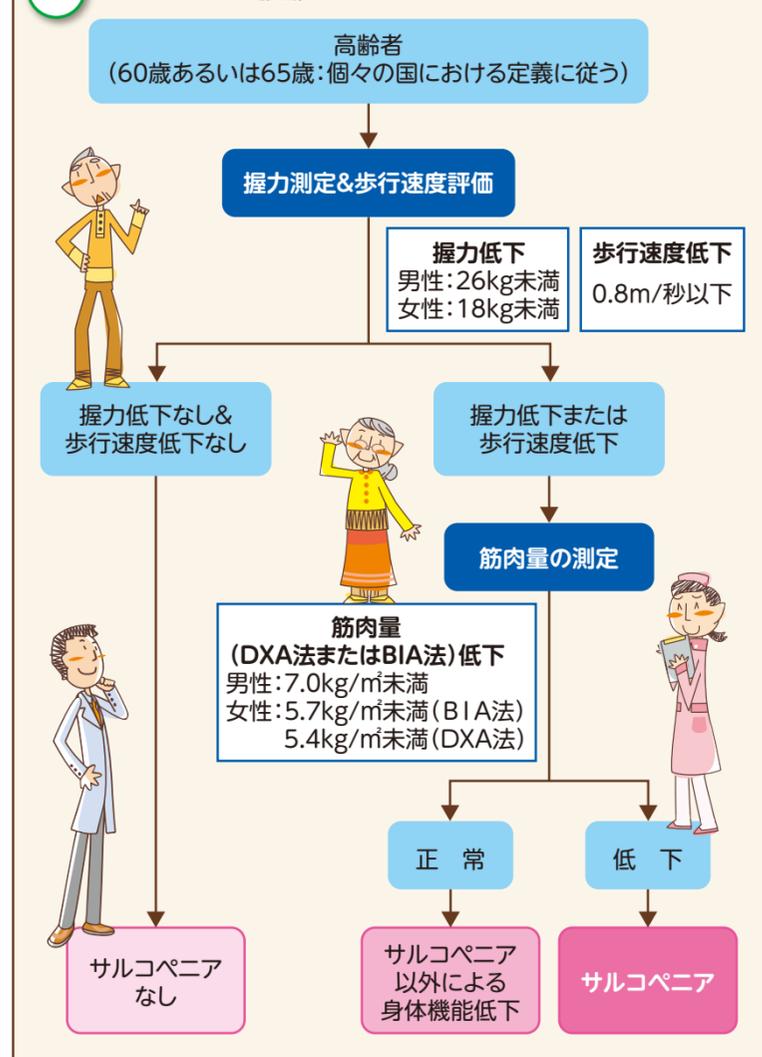
医療は専門化が進み、今は「臓器ばかり診て患者さんの全体像を見ない」医療が幅をきかせています。そうした中で訪問診療は、臓器だけを診るのではなく、かかりつけ医として、地域で暮らす患者さんの暮らしやご家族などの思いに寄り添いながら、看護師、リハビリセラピスト、ヘルパー、薬剤師、ケアマネジャーといった多職種とフラットに話し合っチームで関わり、最善の対処を探ってい

くことができる点が最大の魅力です。また在宅療養には不思議な「癒やす力」があります。例えばがん末期で、食欲低下、衰弱が進んだ入院患者さんが、最期は自宅で過ごしたいというご希望で在宅療養に切り替えたところ、食欲が進み、気分も明るくなって、予想外に長い余命を生きられたケースなどよく経験します。住み慣れた環境や常時家族と接する安心感が生命力を高めてくれるのかもしれない。そうした経験ができるのも在宅医療・訪問診療の魅力の一つです。



名古屋市医師会 在宅医療・介護連携委員会
副委員長 亀井 克典

図6 サルコペニアの診断フローチャート



サルコペニアは、それぞれ視点が少しずつ違うものですが、基本的には、身体機能が落ちることによって寝たきりになりやすい状態であることは全てに共通しています。早目に気付いて、早くから予防または治療を行うことが重要となります。予防としては、ロコトレとして取り上げさせていただいた「片脚立ち」や「スクワット」、また、栄養としては、サルコペニア



取り上げさせていただいた食べ物、ロコモ、フレイル、サルコペニア全てにおいて効果があります。新型コロナウイルス感染症がまだ落ち着いておらず、自粛生活が余儀なくされていますが、ロコトレなどはご自宅で簡単にできるものですので、是非実践していただければと思います。また、体を動かすという意味で、感染予防には十分に配慮しながらも、時には外に出て散歩することも大事です。また、膝が痛かったり、肩が痛かったり、腰痛がなかなか治らないなどの悩みがあると、どうしても気持ちも内向きになってしまいます。お悩みのことがあれば、年のせいと諦めず、まずはかかりつけの先生にご相談いただければと思います。人生百年時代に向けて、是非みんな健康やかに老いましょう。

サルコペニア予防の食事

サルコペニアを予防するためには、栄養のバランスの取れた食事と適度な運動を心がけて日常生活を送ることが大切であると考えられています。筋肉はタンパク質をしっかり摂取することでつくられますので、タンパク質の豊富な食事を心がけることが重要です。具体的には、動物性たんぱく質である、肉や魚、乳

製品を十分に摂取するよう意識することが推奨されています。また、分岐鎖アミノ酸と呼ばれるタイプのアミノ酸は身体の中ではつくることができず、食事として摂取することが必要で、これらを多く含む鶏肉やマグロ、牛乳などの摂取が重要です。また、サルコペニアと骨粗しょう症は密接な関係にあることが知られていますので、骨粗しょう症対策という点でも、カルシウムを多く含む牛乳、

乳製品、小魚、更にはビタミンDを多く含むキノコ類の摂取を心がけることも重要です。今回、取り上げさせていただいたロコモ、フレイル、サルコペニアは、それぞれ

おわりに 新型コロナウイルス感染症 による自粛生活の中で

高血圧といわれたら

名古屋市医師会健診センター 高瀬 理恵

高い血圧のまま放置しておくと全身の動脈硬化を加速させることとなります。自覚症状のあるなしは関係ありません。なんとなく高血圧の治療を受けておられる方には通院の決心をしていただきたいです。万が一内服で体調が悪くなったなら、主治医に相談してくださいね。



血圧の治療を受けられた方がよいですね、こんなことを伝えた患者さんから言われた言葉があります。「一生薬を飲み続けなければなりません」

一生薬をもらいにクリニックを受診しなければならぬ、旅行へ行くときも一生お薬を忘れず持っていかなければならない、これから一生高血圧患者としての人生を送らなければならない、そんな悲壮な覚悟が伝わってきてこちらが苦しくなりました。

血圧の高い方の大部分は本態性高血圧症です。本態性とは、血圧上昇の原因となる明らかな基礎疾患がわからないという意味です。血圧値によりませんが、長くて3カ月間の生活習慣の修正をして血圧が改善しなければお薬開始となります。減塩、適正体重の維持、運動、節酒などです。仕事上のストレスも高血圧の原因となります。つまり、仮にお薬を飲み始めたとしても、並行して生活習慣の修正がうまくいけばお薬の必要がなくなる可能性もあるのです。風邪のように、お薬を飲んで血圧が下がりましたが、はい、お薬お終いにならないところは厄介ではありませんが、絶対薬と縁が切れないわけでもありません。

高い血圧のまま放置しておくと全身の動脈硬化を加速させることとなります。自覚症状のあるなしは関係ありません。なんとなく高血圧の治療を受けておられる方には通院の決心をしていただきたいです。万が一内服で体調が悪くなったなら、主治医に相談してくださいね。

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 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、名古屋市国保ご加入者対象。特定健診結果により、特定保健指導もいたします。

5 脳・肺・大腸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



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/>



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
ロタウイルス	ロタリックス	無料 出生6週0日後から24週0日後まで(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回目は出生14週6日後まで
	ロタテック	無料 出生6週0日後から32週0日後まで(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回目は出生14週6日後まで
インフルエンザ菌b型(ヒブ)	無料	生後2カ月の該当日から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異なります。 生後2カ月以上7カ月未満……初回免疫★3回+追加免疫1回 生後7カ月以上12カ月未満……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。 生後12カ月(1歳)以上5歳未満……1回接種
小児肺炎球菌	無料	生後2カ月の該当日から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異なります。 生後2カ月以上7カ月未満……初回免疫★3回+追加免疫1回 生後7カ月以上12カ月未満……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。 生後12カ月(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カ月から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カ月の該当日から生後90カ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カ月の該当日から生後90カ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カ月から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 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) 令和3年度対象年齢:平成27年4月2日~平成28年4月1日生まれの方
水痘(みずぼうそう)	無料	1歳の誕生日から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 生後6カ月の該当日から生後90カ月の該当日の前日まで(決められた間隔で3回接種) ※令和3年度:平成20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 ※令和3年度:平成13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20歳未満まで延長
	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) ※令和3年度:平成13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) 令和3年度対象年齢:平成17年4月2日~平成22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 (1回) 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性
	予防接種	無料 (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。
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3年度対象年齢:平成27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 [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)
	予防接種	無料 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。
帯状疱疹	シングリックス	10,800円 満50歳以上の方(2回同じワクチンで接種。2回目は1回目の2カ月後に接種。遅くとも6カ月後までに接種)
	ピケン	4,200円 満50歳以上の方(1回接種)
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3年4月1日現在)

腰痛で動けなくなったら



天白区 M. S

待合室

腰痛は多くの日本人が経験する症状であり、実に84%の人が腰痛を一生のうちを経験すると言われています。大多数の整形外科医の日常診療のうち、腰痛患者を診療する機会が最も多いと言っても過言ではありません。特に動けない程のひどい腰痛になったら皆さんどうしたらいいのか分からないことも多いと思います。慌てて救急車を呼ぶ方法もありますが、救急車の適正利用のため少し落ち着いて対応していただくと幸いです。

突然の腰痛で動けなくなったら、まずは横になって出来るだけ痛くない姿勢を探して安静にしてください。痛みが取れない場合は痛み止めの内服薬や外用剤を使用してもいいと思います。その後しばらく様子をみて痛みが落ち着いたら動けるかどうかを確認します。トイレまで這ってでも移動できれば様子を見ることは可能です。トイレまで動けなければオムツを使うしかありません。しかしトイレまで移動できなかったら、オムツが上手く使えなかつたらさすがに自宅で経過を見ることは



困難ですので、救急車を呼ぶか介護タクシー等で病院を受診するのがいいかと思えます。なんとかトイレまで動ける腰痛でしたら、無理に急いで病院を受診して余計に腰痛を増悪させるといけないので、数日は自宅で様子を見ていいと思います。ただし足の力が入らなかつたり陰部のしびれがあったり排尿排便の感覚が普段と違う場合は早めの受診をお勧めします。発症直後に熱いお風呂に入ったりマッサージを受ける方が見えますが、はじめは安静にして過度の刺激はさけて様子を見ることをお勧めします。



医療情報・広報委員会委員

担当副会長	加藤 政隆
担当理事	太田 隆之
	服部 真樹
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	田中 郁子
中	稲見 英樹
昭和	前島 勝之
瑞穂	伊藤 由美
熱田	中村 衡蔵
中川	丹羽 政宏
港	荒木 幸絵
南	ウインターロード俊江
守山	服部 かおる
名東	若松 良斉
天白	杉野 茂生

足つぼマッサージ恐るべし

千種区 R. B

ヘルシー仲間

先日、足つぼマッサージを初めて体験いたしました。足の裏などにある「つぼ」を押して、血行をよくしたりするのですが、施術はかなり痛いと感じていました。もともと痛みが弱い私。これまで敬遠してきましたが、家族が受けており、勧めらるまま受けることに。実際に施術を受けてみると、それはそれは痛いものでした。それでも先生はかなりの手加減をしてくださったようで、痛みで気絶したり、奇声をあげるほどのことはなく、何とか耐えることができました。

片足の施術が済んだところで、左右の足を比較すると、明らかにむくみが取れていました。リンパや血行が改善したのは見て明らか(す、すごい)。両方の施術を終えたところ、月々2回程度施術に行った方がよいとのことでしたが、仕事の都合もあり、月に1回は行ってみようと思っております。



令和3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
胃がん検診	エックス線検査 年度に1回	それぞれ500円	①問診 ②胃部エックス線検査
	内視鏡検査 2年度に1回		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57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57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14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57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47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3年4月1日時点で40・45・50・55・60・65・70歳の女性		無料
もの忘れ検診	年度に1回 65歳以上の名古屋市民(昭和32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
後期高齢者医療健康診査	名古屋市の後期高齢者医療制度に加入している方のうち、「名古屋後期高齢者医療健康診査受診券」または「名古屋市民健康保険・後期高齢者医療健康診査共通受診券」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

※がん検診及びもの忘れ検診の対象者については、令和3年度中(令和3年4月1日から令和4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。 令和3年4月1日時点

あて先

〒461-0004
名古屋市中区葵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」「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、電話番号を明記のうえ、令和3年7月30日(金)までにお送りください。」
なお、記念品の発送をもって当選となりますことを「ご承知おきください。」
また、左記QRコードを読み取っていただきますと「ご意見・ご感想投稿フォーム」へ案内いたします。

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。

時間	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)

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	北区下藤田町 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	瑞穂区錦典町 9-3	☎832-8001
熱田区	熱田区信馬 1-5-4	☎682-7854
中川区	中川区高畑 1-222	☎361-7271
港区	港区港南 2-6-18	☎653-7878
南区	南区西又兵卫町 4-8-1	☎611-0990
守山区	守山区小幡 1-3-2	☎795-0099
緑区	緑区鹿鳴町字池上 98-5	☎892-1133
名東区	名東区丁田町 35	☎774-6631
天白区	天白区池端 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で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・診療時間を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みこころ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
他、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300メートル
徒歩4分



中川区

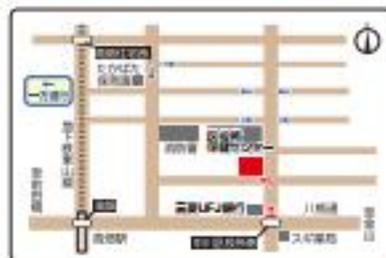
西部平日夜間急病センター

☎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300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400メートル 徒歩4分

