

# ヘルシーなごや

HEALTHY NAGOYA

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

66  
令和3年  
秋号



## 特集

### 健診と検診を正しく理解し、 しっかりと受診しましょう

～健康、長寿につながります～

### コロナワクチンを打って検診へ

#### 健康チェック

#### 行動する傍観者 (active bystander)

～その一歩、踏み出せますか？～

#### 待合室

#### まん丸の虹

#### ヘルシー仲間

### あなたは、どっち？



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。

皆様からのご意見・ご感想をお待ちしております。

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。



名古屋市医師会会長  
服部 達哉

名古屋市の医師会  
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。

「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。

昨今コロナ対策で「ステイホーム」の呼びかけに敏感に反応して、外出をしない人が増加しています。その結果、運動不足から足腰が弱り転倒骨折を引き起こしてしまう人を見かけます。そういった病的リスクを健診等で早期発見、対策することが大切になります。今号は健診・がん検診についての内容や受診した結果の対応などを掲載しております。また、ワクチン接種についても掲載しておりますので、ぜひ一読ください。

## 救急ガイド

### 名古屋市医師会

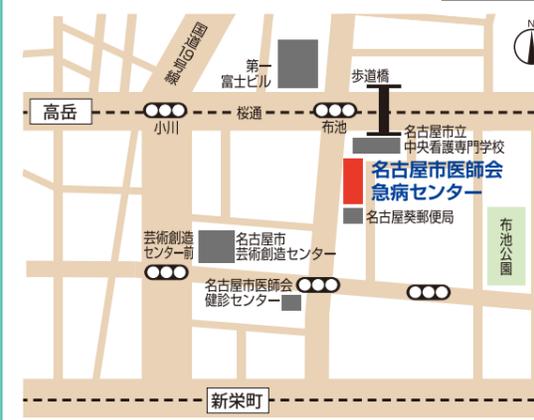
急病の際は先ずかかりつけの医師に連絡しましょう

## 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



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	●	●	●	●	●	●
23:00	●	●	●	●	●	●
6:00	●	●	●	●	●	●

### 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

区	住所	電話番号
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	港区港東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	緑区鳴海町宇池上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は  
☎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

# 健診と検診を正しく理解し、しっかりと受診しましょう

はじめに  
健診と検診のちがいを

健診は健康診断、お身体全体を広くチェックするものです。乳幼児健診、妊婦健診なども健診ですが、身近なものには会社の定期健診や特定健診があります。一方検診は一つの病気に着目して早期発見を目的とするもの、がん検診などがこれにあたります。骨粗しょう症検診、もの忘れ検診なども検診です。



お身体全体チェックの「健診」

一番身近な「特定健診」はメタボリックシンドローム（以下メタボ）を念頭においた一般健診ですが、やや複雑です。



特定健診（特定健康診査）

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人は内臓脂肪の蓄積があり動脈硬化のリスクが高く、血中脂質異常と高血圧、高血糖、喫煙歴などの悪条件がそろつとメタボと判定されます。この判定が特定健診です（図1表1）。メタボの人は心筋梗塞や脳卒中の危険がとて高いため、保健指導につなげ食事や運動などの指導を受けていただき、メタボの解消や悪化の予防をします。保健指導（特定保健指導）というアフターサービス付きの健診といえます。

結果を生かしメタボを  
解消しましょう

**腹囲対策**…アルコールは思った以上に高カロリー、また飲酒後すぐに寝込んでしまいよくありません。適量を心がけましょう。毎日体重計に乗ることで意識も高まります。

**血圧対策**…塩分の摂りすぎに注意してストレスをためないように、睡眠も十分にとりましょう。

**血糖対策**…バランスが大切で偏った食事は逆効果です。間食・夜食は慎みましょう。

**脂質対策**…コレステロールは肉類のほか卵や乳製品に多く含まれます。ケーキなど洋菓子は脂質がたっぷりです。

**共通の対策**…大切なことは**運動の継続**です。激しい運動はかえって危険でウォーキングをお勧めします。しかし「言いつくは易く行つは難し」、それを助けてくれるのが**保健指導**です。



病気を見つける「検診」

身近な検診であるがん検診には各種のものがあります（表2）。



表2 名古屋市におけるがん検診の種類

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	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）で、前年度に本市の胃内視鏡検査を受けていない方 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47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ます。			
大腸がん検診	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）	年度に1回	①問診 ②免疫便潜血検査（2日法）
肺がん・結核検診	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）	年度に1回	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	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	2年度に1回	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	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	2年度に1回	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	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）	年度に1回	①問診 ②PSA検査

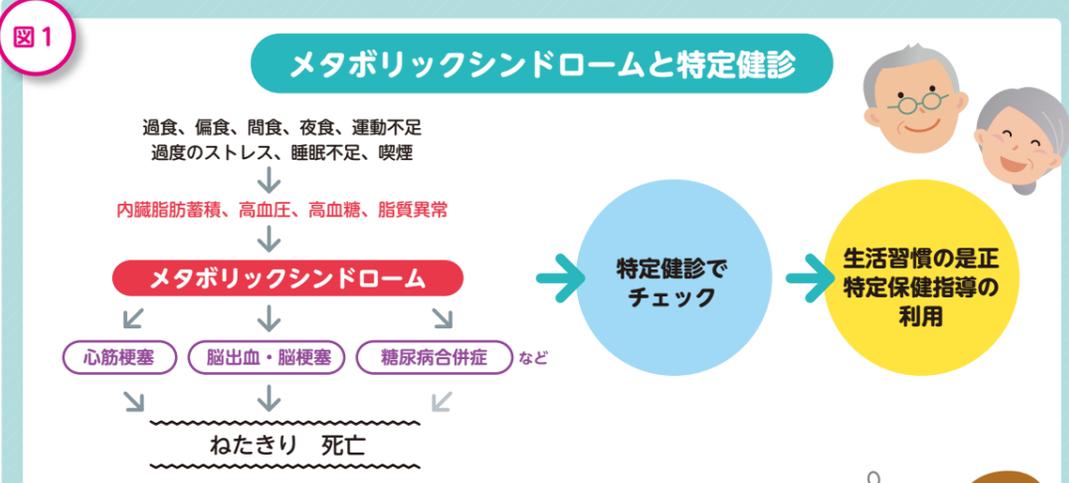


表1 特定健診（メタボリックシンドローム）の主な基準

内臓脂肪	腹囲	男性85cm 女性90cm以上
脂質異常	中性脂肪	150mg/dl以上
	HDLコレステロール	40mg/dl未満
血圧	最高血圧	130mmHg以上
	最低血圧	85mmHg以上
血糖	空腹時血糖	110mg/dl以上

（いずれか、または両方）

日本内科学会、日本動脈硬化学会など

がん検診には 落とし穴も

胃がん検診（エックス線検査）

バリウムの検査ですので死角があったり、凹凸のない早期の胃がんの発見はむずかしい可能性があります。便秘などバリウムによるトラブルもまれではありますが、ご留意ください。



がん検診で 長寿を目指しましょう

検診により早期発見、早期治療につながり死亡率が下がる、すなわち長寿になる科学的データのあるがんに対して法律に基づき市が実施している検診ですので、受診しない手はありません。しかし残念ながら検出率が100%ではないのです。

胃がん検診（内視鏡検査）

胃カメラ自体に抵抗を感じる方がいらつしやいます。最近の内視鏡は細くなり、以前のような大きな苦痛はありませんし、比較的苦痛の少ない鼻からの検査が可能な場合もあります。

大腸がん検診

一般的な大腸がんの診断にはバリウム検査（注腸検査）か内視鏡検査を用いますが、検査自体の苦痛に加え大腸の内容を空っぽにすることが必要なため検診としては行っており、免疫便潜血検査を行い大腸がん検診として行います。これは大腸がんからの出血をとらえるのみの検査ですので血液反応がなければ異常なし（精検不要）と判断されてしまいます。見逃さないように異なる日の大便2回分を検査するのですが、それでも100%ではありません。反対に、痔や腸炎あるいは大腸以外の出血でも陽性に出る可能性はあります。

肺がん・結核検診

近年のレントゲン検査の精度は向上し、また二人の医師で判断（二重読影）しますので見逃しは少ないものの、心臓や血管などの陰に隠れたがん、非常に小さながん、体型によっては見つけにくいがんもどうしても存在し、喀痰

細胞診を併用しても条件が悪い場合はがん細胞が見つけれられないこともあります。

子宮がん検診（子宮頸がん検診）

内診に加え子宮頸部の組織をこすり取り、細胞診（がん細胞の有無）を行います。若年層に増加傾向にあり、自覚症状が無いため早期発見が大事です。問診で、不正性器出血の見られる方は検査医の判断で子宮体がん検診を併用することもありますのでご相談ください。

乳がん検診

乳房エックス線検査（マンモグラフィ）の導入で5mm以下のがんの発見も可能となつていますが100%ではありません。乳房、わきの下や首の周りのリンパ腺の腫れなどの触診も併用することがあります。

前立腺がん検診

前立腺特異抗原検査（PSA検査）という血液検査で判断しますが、がん以外にも前立腺炎や前立腺肥大症でも上昇しますので、最終的な判断は専門医に委ねます。



健診・検診は、健康・長寿のスタートライン

あえて欠点も説明いたしました。すべてのがん検診は「健康・長寿」につながる科学的に証明されています。まずは定期的に受診することですが、その内容をしっかりと理解し、自身の意思できちんと受診、結果を正しく判断していただくことで精度は増します。昨今コロナ対策で「人流を止めよう」、「ステイホーム」の呼びかけ

に過剰な恐怖心も加わり、外出をしない人口が増加してしまっています。運動不足からメタボが悪化したり足腰が弱り転倒骨折を引き起こした人なども散見します。同様の理由で特定健診やがん検診の受診率も低下しています。報道によれば、2020年のがん検診受診率は3割減、推計すると同年のがん未発見の人は1000から2100人ほどになるとのこと（図2）。こんな残念なことはありません。

がん検診受診3割減

図2  
二〇二〇年に胃や大腸などのがん検診を受けた人が前年より約3割減ったことが、日本対がん協会（東京都中央区）への取材で分かった。新型コロナウイルスの感染拡大に伴う検診の中止や、市民の受診控えが原因とみられる。調査した同協会は最大二千百人程度が、がんを発見されなかった恐れがあるとして、早期受診を呼び掛けている。協会は今二、三月、市区町村のがん検診を受託する全国四十二支部に二〇年の受診者数などを尋ね、三十二支部から回答を得た。その結果、胃、肺、大腸、乳、子宮頸のがん検診を受けた人は延べ三百九十四万一千四百九十一人で、一九年の同五百六十七万七千九百九十八人より約30・5%減っていた。一八年と比べると約32・2%の減少になった。

コロナ影響 未発見2100人恐れ

特に、最初の緊急事態宣言が発令された昨年四月の受診者は、一月は同月比で約85%減った。五月は同93%減で、宣言解除後に受診者数は増え始め、十月には一八、一九年の水準に戻った。減少幅やそれぞれのがんの発見率から推計すると、二〇年はがん未発見の人が千二百百人程度いる恐れがあることが分かった。これらのがんは検診以外に、別の疾患を治療中に偶然見つかることも多く、新型コロナウイルス拡大による通院控えがあったとすると、人数はさらに増えるという。日本対がん協会の担当者は「がんは短期間に一気に進行する恐れがある。二〇年に受診しなかった人は、今年には必ず受けてほしい」と話している。

がん検診受診3割減（令和3年4月17日 中日新聞夕刊掲載 時事通信配信）



おわりに

今からでも遅くはありません。感染防止策をきちんと守り、健診、検診を受診して健康、長寿にお役立てください。



番外編

検診以外に、  
がんから命をまもる  
ワクチンがあります

子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（HPV）に感染することで発症するためHPV（子宮頸がん）ワクチン接種で発生を予防することが出来ます。定期ワクチンとして無料で受けることができます。接種後には全身の痛みを訴える事例があったため「積極的な勧奨が差し控えられる」という宙ぶらりんな状態が続いています。このワクチンの接種が進んでいない国は先進国の中では我が国日本だけです。「ワクチンと検診を併用すれば子宮頸がんの死亡することはほぼなくなる」とまでいわれています。毎年約3000名の人々が子宮頸がんでお亡くなりになっているとのこと、こんな不幸なことはありません。

ん。HPVは性交渉で感染しますのでワクチンは性交渉デビュー前の小学校6年生から高校1年生相当の女子に接種するのですが、本人たちに「がんのワクチン」の理解ができないことは容易に想像できますね。保護者の皆様には、主治医に十分説明を聞きすべてをご理解の上、大切なご令嬢の命を守る判断（ワクチンと検診）をしていただきたいと思えます。



北川くりにつく 院長  
北川 裕章



- 昭和58年 名古屋保健衛生大学医学部卒業
- 平成元年 藤田学園保健衛生大学大学院修了
- 平成2年 川崎市立川崎病院外科
- 平成3年 静岡赤十字病院外科
- 平成5年 藤田保健衛生大学第2教育病院外科講師
- 平成7年 医療法人喜浜会 原病院外科
- 平成9年 北川くりにつく開業
- 現在に至る

名古屋医師協同組合名古屋臨床検査センター理事長  
藤田医科大学客員教授





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57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ていない方 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47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57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	
ピロリ菌検査	20歳から39歳（年度末時点）の名古屋市民（昭和57年4月1日から平成14年3月31日の生年月日の方）で、過去に名古屋市のピロリ菌検査を受けたことがない方ただし、今までにピロリ菌の除菌治療を受けたことがある方、胃の手術を受けたことがある方は対象となりません。		無料 ①問診 ②ピロリ菌抗体検査
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 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	名古屋市民で過去に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」または「名古屋市国民健康保険・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・血液検査・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で、「名古屋市後期高齢者医療健康診査受診券」または「名古屋市国民健康保険・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・血液検査・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9月1日時点

# コロナワクチンを打って検診へ

名古屋市医師会 理事  
森 亮太



私が3年前に名古屋市医師会の理事となり、ワクチン・感染症の担当になった頃は平和な時代でした。主に小児の予防接種の伝達講習会の企画運営や、新興再興感染症の講演会などを行っており、遠くに存在する病気への対策をしているような、のんびりした担当理事でした。

令和2年の2月終わりから事態は一変しました。名古屋で新型コロナウイルスによるクラスターの第一波が発生し、どんどん広がりをみせる中、感染症担当理事として新型コロナウイルスの最前線に奔走することとなりました。未知なる病気であった当初は、皆が不安になり、検査したくてもPCR検査がなかなかできない状況でした。医師会の役員は手袋、マスク、防護服という標準的予防策だけで、5月下旬には名古屋市PCR検査所に出務することになりました。ワクチンがまだない時

期であり、今考えると丸腰で臨むに近い心境でした。

ワクチンが完成した後は、市民の方々に接種がスムーズに実施できるよう、令和3年1月下旬から毎週のように名古屋市と話し合いをしてきました。よりたくさんの方々に、より安全に行えるようにと考えた結果、まずは区ごとに何か所か集団接種会場を設置しました。5月下旬からは各診療所でもワクチンの個別接種が可能となりました。私の医院でも「先生のところでワクチンは打てるの？」という質問をたくさん聞いていました。いつも診てもらっている、かかりつけの先生に打ってもらいたいと考える患者さんは少なくありません。同じく5月下旬からは名古屋空港ターミナルビル及び藤田医科大学での大規模接種も開始し、ワクチン接種者の数が一気に増えてきました。

医療従事者は先行してワクチン接種を行うことになっていましたが、それには3つの理由があると考えています。1つは治療薬もない中で各診療所では去年の3月から新型コロナウイルスに感染しているかもしれない方々、感染している患者さんの診察をしてきまし

たし、これからも続きます。医療従事者が早めにワクチンを打つことができれば、こうした方々の診察も安全に、積極的に行うことができます。

また、集団接種や個別接種を行う会場において自らが感染源となってしまうことを防ぐことができます。

最後に、ワクチンの副作用や副反応を医療従事者が先行して体験することでも、市民に副反応について自らの経験をもって話し、不安を軽減させることができます。



新型コロナウイルス感染症だけが病気ではありません。ワクチンの接種をされた方は、まだまだアメリカ合衆国のようにマスクを外して移動することは許されていませんが、かかりつけ医がいる人は、かかりつけの医師のところに、かかりつけがない人は、この機会にワクチンを接種してくれた医師のところに、心のマスクをはずして、健康の相談や最近控えていた検診に行ってみましょう。



ヘルシーなごや  
HEALTHY NAGOYA  
の感想をお寄せください。

名古屋市医師会では、市民健康広報として「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、電話番号を明記のうえ、令和4年2月28日（月）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。

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



# あんきな わがや

## 「在宅療養あんしん電話相談」のご案内

名古屋市医師会では、名古屋市から委託を受け、市民の在宅療養を支える医療・介護を始めとする多職種の連携、また、かかりつけ医による在宅医療の提供を推進するため、各区に「はち丸在宅支援センター」を設置し、在宅療養に関する相談対応、在宅療養に関する普及啓発、多職種向け研修会を行っています。

2020年12月より、各区はち丸在宅支援センター閉館時の夜間・休日における在宅療養相談窓口として「在宅療養あんしん電話相談」を行っております。

病気を抱えながらご自宅等で生活をされている、また、これから家で生活をしたい、続けたいという市民の皆様からのご相談に看護師が応じます。ぜひ、お気軽にご相談ください。

**電話番号**  
**052-325-2610**

**対象**  
**名古屋市民**

**開設時間**  
**月～金：17時～翌9時、  
土・日・祝日：9時～翌9時**

詳しくははち丸在宅支援センターのウェブサイトをご覧ください。  
(<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**

名古屋医師会 在宅医療・介護連携委員会 委員 和田 裕晃

## 訪問診療をする際に心がけていること

私のクリニックは開業して15年目を迎えました。開業して3年ほど経った頃、縁があって脳卒中の後遺症や神経疾患で寝たきり状態の方が多く入居する施設へ訪問診療を行うこととなりました。往診と訪問診療の違いも分からないほど無知な状況からのスタートでした。一般的に訪問診療といえば、各ご家庭に訪問し患者さんやご家族との比較的ゆったりとした時間の中での診療や会話を通してお互いに満足感が得られることが多いと思われます。しかし寝たきりで会話もできない方が多く入居されている施設への訪問は、十年以上たった今でも試行錯誤の日々です。入居者のほとんどが安定して穏やかな空気が流れていたかと思え

ば、一人の発熱をきっかけとして次々と不安定な状態に陥り急に忙しくなります。施設内感染ではなく、不思議と偶然に重なります。常に心掛けていることは、過不足のないように医療を提供することです。患者さん本人の現状とご家族の希望を考慮しつつ医療提供側である我々の常識に照らし合わせても最良であろうと思われるところを目指すようにしています。

これからも多くのことを学びながらより良い訪問診療を提供していきたいと思っております。



**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があります。 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があります。 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カ月目の該当日から生後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カ月目の該当日から生後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			
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カ月目の該当日から生後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、特別により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、特別により上限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、特別により上限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 (第5期) (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日生まれ男性 (HI法8倍以下又はEIA法6.0未満等)	
高齢者インフルエンザ	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	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のない方、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「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。
带状疱疹	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)	
	ビケン	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7月1日現在)



# 待合室

## まん丸の虹

名東区 Y.W

「まん丸の虹が  
出ている」と言っ  
たところ、空を指  
して「まん丸の虹  
が」と言っ  
たところ、空を指  
して「まん丸の虹  
が」と言っ  
たところ、空を指  
して「まん丸の虹  
が」と言っ



新型コロナウイルス感染症のパンデミックは私の生活にも大いに影響し、生活習慣の変更を余儀なくされました。中でも残念だったことは休日に遠出をすることができなくなったことでした。その裏返しに子供と一緒に近所の公園に行く機会が格段に増えました。今回はそんな休日の珍しい出来事について書いてみます。

それは1月11日(成人の日)の午後、怪しげな空模様だからそろそろ家に帰った方が良くかもしれないな、などと考えながらブランコを押していたときのことでした。しばらくすると子供が興奮した様子で空を盛んに指差しつつ騒ぎ出し、「早くブランコを止めてくれ!」と言い出しました。ブランコから下りた後にどうしたのか尋ねたところ、空を指差して「まん丸の虹が出ている」と言っただけで、その方向を見てみました。確かに、それは普通の虹ではなく、太陽を中心とした円形の虹でした。

### 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 衛蔵
中川	丹羽 政宏
港	荒木 幸絵
南	ウィンターロード俊江
守山	服部 かおる
名東	若松 良斉
天白	杉野 茂生

## ヘルシー仲間

### あなたは、どっち?

東区 H.K

テレビでも新聞でもネットでも、毎日コロナウイルスの話ばかりで疲れますね。

2月から始まったコロナウイルスのワクチン接種が、この号が出る9月には、ずいぶん進んでいると期待しておりますが、現在ワクチンを打とうかどうかどうしようか、悩まれている方もあると思います。その時、コロナワクチンの有効率が90%以上という情報を参考にされる方もあると思います。

この有効率90%というのは、90%の人には免疫が出来るとか、接種した人の90%はコロナウイルスに感染しないが、10%の人は感染するという意味ではないんです。接種した人の群と接種しなかった人の群の発症率を比較したら、接種した群の方が接種しなかった群よりも90%少なかったと

言う意味です。つまり、ワクチンを打つと発症リスクが10分の1になったと言ったことだったんですね。言葉で難しいですが、もうひとつ間違えやすいのが、ウイルスの感染と発症の違いです。感染はウイルスが細胞内に入って増殖することで、その後、症状が出る発症になります。ウイルスに対する免疫が高ければ感染してもウイルスをやっつけてしまうので発症しません。ワクチンは、この免疫を作ったり強くしたりするために打つので、ワクチンを打つたら感染しないわけはありません。ですから、ワクチンを打つても感染予防を続ける必要があります。さて、あなたはコロナウイルスワクチンを接種する・しない、どっちにしますか?

えっ、私ですか? 私は、ワクチン接種を受けると同時に、一人でも多くの市民の皆様にワクチン接種を受けて頂くよう、集団接種などの接種事業に積極的に参加させて頂くつもりです...

## 健康チェック

### 行動する傍観者~その一歩、踏み出せますか?~ (active bystander)

名古屋市医師会健診センター 高瀬 理恵

痴漢や、盗撮などの性被害に遭っている人、児童虐待、白杖をもって立っている人、車いすの人、横転した車、街中で意識を失った人など、私たちが困っている人を目撃する機会に遭遇するかもしれません。

そのような人に対し、「行動する傍観者になろう」という動画がYouTubeに上がっています。関連した「傍観者」に対する海外の実験の動画をみつけました。

「傍観者」である被験者は、9人のその他の「傍観者」とともに或るテキストを集中して読むよう指示されます。そこに1人の男性が現れ、目の前でテントを組み立てようと悪戦苦闘をします。「傍観者」である被験者の行動をみる実験なのです。

その他の「傍観者」が9人から4人に減ると、「大丈夫?」と男性に声を掛ける被験者もいます。その他の「傍観者」が退場し、唯一の「傍観者」になると、被験者はすぐに立ち上がりテントの組み立てを手伝おうとします。日本人もそうですよね、他の人がどうするかをとて気にします。

ただの傍観者になる、見ないふりをするのは簡単ですし、知らないふりをして、他人に非難されるおそれはあまりありません。

しかしそこで、一歩踏み出して何かするためには、自分が何ができるか、どうしたらよいかを自身で考える必要があります。

「行動する傍観者」になるにはかなり勇気がいられます。

でも、そのときどうしたらよいか、あらかじめ自分の考えがまとめてあれば、少しは動けるのではないのでしょうか。

皆さんも考えてみませんか。



### 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**

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、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・肺ドック、DWIBSドック (ドゥイブス・全身がん検査) 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。

名古屋de医療のおしごと produced by 名古屋市医師会

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/>

