

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



かかりつけ医を
持ちましょう!!

ヘルシーコアラくん

特集

『^{すい}臓^{ぞう}膵臓について』

～膵臓って一体なにをしているの?～

待合室

「アイフレイル」を ご存知ですか？

ヘルシー仲間

糖尿病と足の病気

健康チェック

認知症予防のために



名古屋市医師会会長
服部 達哉

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」は市民の皆様が毎日健康に
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。

今号のヘルシーなごやでは膵臓をテ
マにしております。膵臓については名前
を耳にすることはあっても、その役割や
膵臓に関わる病気、特に膵がんについ
ては知らないことが多いと思います。そ
で、膵がん手術の専門医である名古屋セ
ントラル病院中尾院長に膵臓や膵がんや
その手術について執筆していただきま
したので、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
な内容を多数含んでおりますので、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、簡単にわかり
やすく、健康に関する情報をご紹介します
まいりますので、市民の皆様からの「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。

図1 膵臓の位置

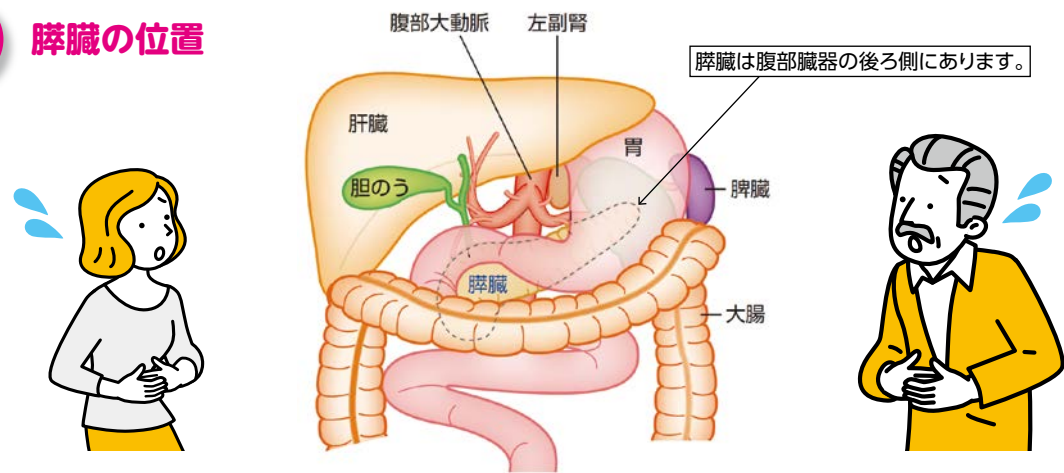


図2 膵臓のかたち

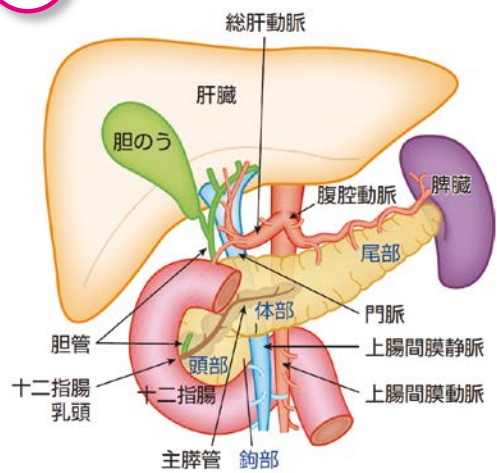
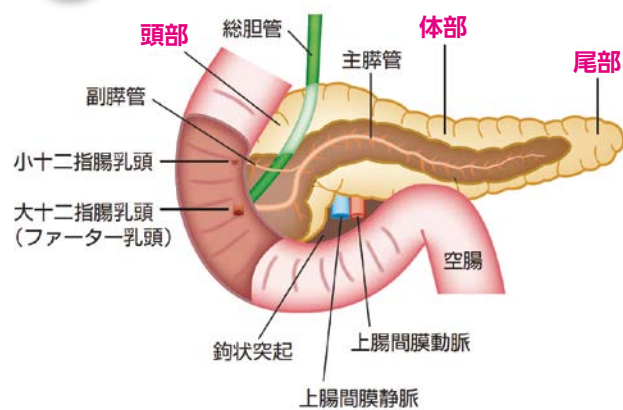
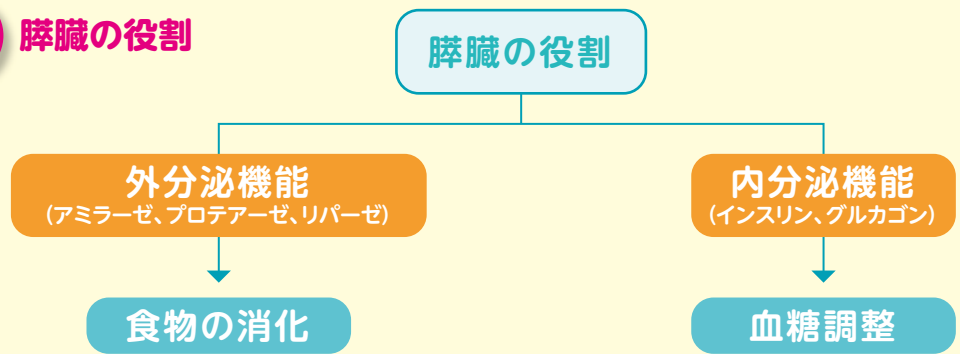


図3 膵臓のかたち



(図1~3)「膵がん診療ガイドライン2019」P.7の図1~3より引用

図4 膵臓の役割



膵臓のもう一つの大事な役割は血糖値を調整するためのホルモンをつくり、血中へ放出することであり、これを内分泌機能といいます。血糖値を下げるホルモンがインスリンであり、血糖値を上げるホルモンがグルカゴンであり、この両者がバランスよく血糖値をコントロールしています。

(2) 内分泌機能

膵臓は「外分泌機能」と「内分泌機能」といって二つの重要な役割があります。(図4)。

(1) 外分泌機能

外分泌機能とは、食物を消化する消化酵素をつくり、その消化酵素を膵臓から十二指腸に分泌する機能です。膵臓でつくられる消化酵素としては「ご飯やパン、麺類に多く含まれる炭水化物を分解するアミラーゼや、肉や魚、大豆などに多く含まれる蛋白質を分解するプロテアーゼ(トリプシン、キモトリプシンなど)、そして脂肪を分解するリパーゼがあります。

(2) 膵臓には二つの役割があります

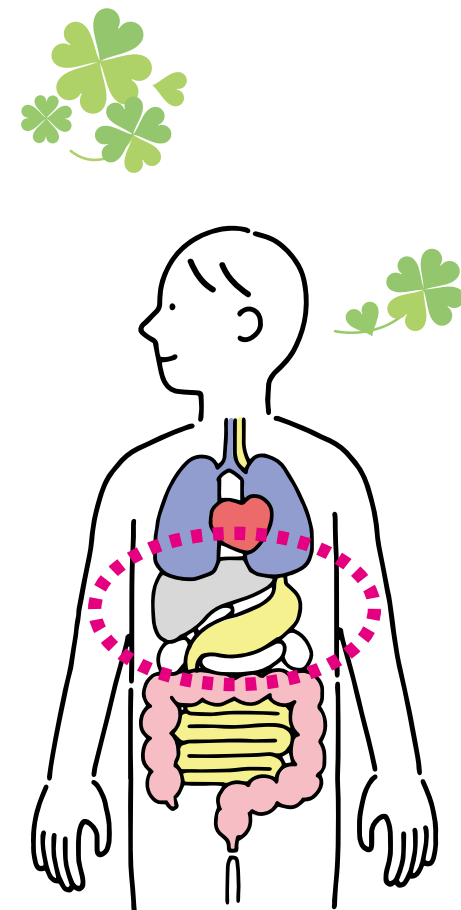


名古屋大学 名誉教授
名古屋セントラル病院 院長
医学博士

なか お あき まさ
中尾 昭公

略 歴

- 昭和23年1月… 岐阜県恵那市生まれ
- 昭和41年3月… 岐阜県立恵那高等学校卒業
- 昭和48年3月… 名古屋大学医学部卒業
- 昭和48年4月… 愛知県尾西市市民病院外科研修
- 昭和50年7月… 岐阜県立多治見病院外科勤務
- 昭和55年7月… 名古屋大学医学部第二外科 帰局
肝臓研究室所属 (肝・胆道・膵外科)
- 昭和58年8月… 名古屋大学医学部第二外科文部教官助手
- 昭和62年4月… 同 文部教官講師
- 平成元年9月… 米国ピッツバーグ大学外科留学
- 平成2年7月… 名古屋大学医学部第二外科文部教官講師に復職
- 平成4年3月… 名古屋大学医学部第二外科助教授
- 平成11年2月… 名古屋大学医学部第二外科教授
- 平成18年5月… 名古屋大学大学院医学系研究科消化器外科学教授
- 平成23年3月… 同 教授退任
- 平成23年4月… 名古屋セントラル病院院長就任、現在に至る。



「膵臓について」

「膵臓って一体なにをしているの？」

1 膵臓の役割

膵臓という言葉を知っていても、膵臓はお腹の中のどこにあり、どのような役割を果たしているか、正確に「存じ」の方は少ないと思います。また膵臓と聞くと、診断された時には既に手遅れで助からないがんと理解している方が多いと思います。今回は膵臓と膵臓の病気としての膵がんと膵炎を中心に紹介したいと思います。

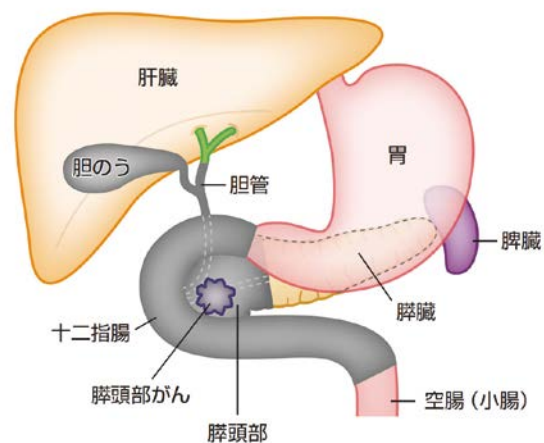
① 膵臓はおなかの中のどこにあるの？

膵臓はおなかの胃の裏側あたりに位置しており、長さ15cmほど厚さは2cmほどの細長い形をした臓器です(図1)。

体の右側より三分分されて、頭部、尾部、尾部と呼ばれています。頭部は十二指腸にくっついていて、尾部は膵臓の近くにあります。膵臓で作った膵液を十二指腸に分泌しています(図2)。

3. 胆管という管が膵頭部を貫いており、肝臓で作られた胆汁を十二指腸に流しています。膵臓の後面には肝臓や腸などに血液を送る重要な動脈(腹腔動脈や上腸間膜動脈)があります。また膵臓や腸からの血液を肝臓に送る重要な静脈(上腸間膜静脈、門脈)があります。これらの複雑な構造が膵がん手術においては切除の可能性の鍵を握っています。

図6 脾頭十二指腸切除術



灰色の部分が切除されます

図6 「脾がん診療ガイドライン2019」P.72の図1より引用

図7 脾頭十二指腸切除術で切除が終了した図

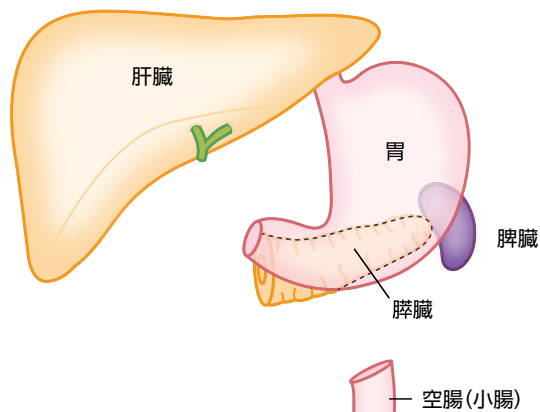
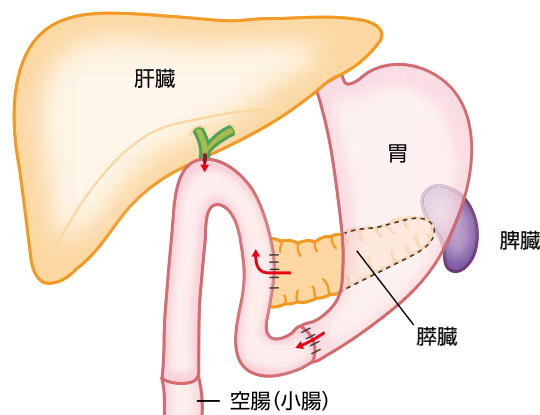


図8 脾頭十二指腸切除術における胃、腸、脾、胆管の繋ぎ直し



影検査（ERCP）、超音波内視鏡検査（EUS）、PETなどで精密な検査をします。

（4）脾がんの治療

脾がんを診断された時点では切除ができないといった進行した症例が残念ながら6割に及びます。これは脾がんが他の臓器（肝、肺、腹膜、リンパ節）にまで転移してしまっていたり、脾臓の後面にある重要な血管（腹腔動脈、上腸間膜動脈、門脈、上腸間膜静脈）にがんが浸潤しており切除をより困難にしているからです。手術ができるこ

診断された症例は手術がすすめられますが、手術については次項で述べます。最近では手術が困難といわれた症例でも抗がん剤治療によって手術可能となる症例も見受けられます。

3 脾がんの手術

1 脾頭部がんの手術

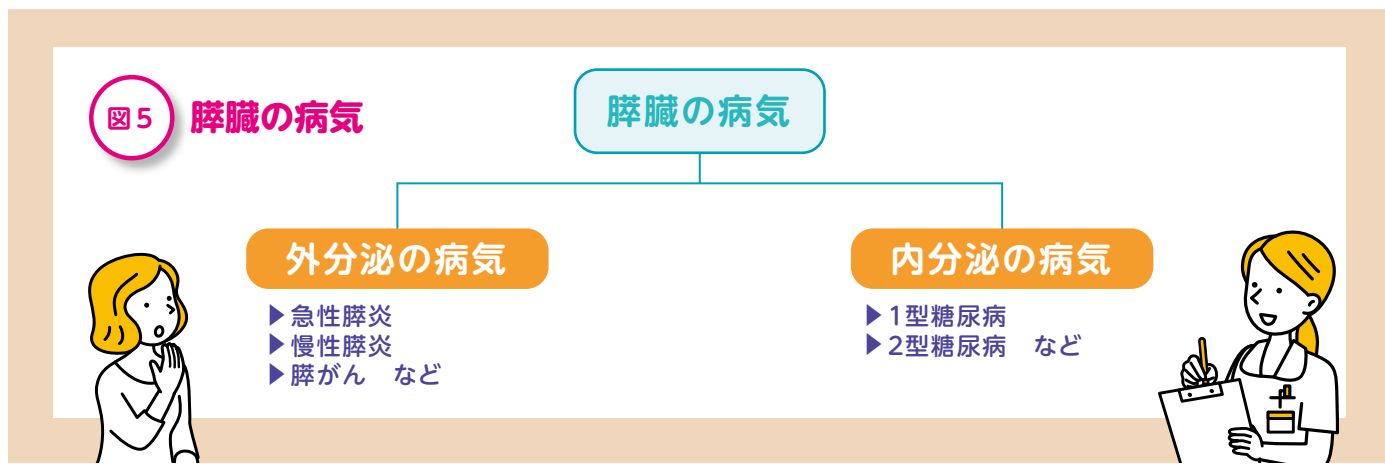
脾がんの手術方法はがんのできた場所によって異なり、がんが脾頭部にある場合は多くの臓器（脾頭部、十二指腸、小腸の一部、胆のうと胆管、そし

て周辺のリンパ節）を切除する脾頭十二指腸切除術（図6）が行われます。切除後（図7）は、また食事が摂取でき、脾液や胆汁が腸に流れて消化吸収できるように胃と腸、脾臓と腸、胆管と腸を繋ぎます（図8）。がんの広がり具合によっては、門脈などの血管も一緒に切除して繋ぎ直すこともあり、おなかの手術で最も複雑で熟練と経験が必要とされる手術です。

手術が原因で死亡する術死亡率は脾がんは胃がんや大腸がんと比較して高く、全国平均で約3%位ですが、手術



図5 脾臓の病気



2 脾臓に関する病気とは？

脾臓の病気には外分泌腺の病気と内分泌腺の病気があります。外分泌腺の病気としては急性膵炎、慢性膵炎、そして最も難治は脾がんなどがあります（図5）。内分泌腺の病気としては1型糖尿病、2型糖尿病などがあります（図5）。ここでは急性膵炎と慢性膵炎を、そして脾がんについて述べます。

1 急性膵炎

急性膵炎とは、脾臓内で消化酵素が活性化され、自分の脾臓が溶かされ破壊される病気で軽症から重症まで多彩な症状を呈します。重症例では脾臓にとどまらず、重要な臓器を障害し死に至ります。原因としてはアルコール摂取や胆石によることが多いのですが、原因が不明なことも多いです。急性膵炎のなかの10%は重症化し、そのうち30%が死に至る難病です。

症状としては、急激かつ持続する腹痛で始まることが多く、重症となると呼吸困難や意識障害、ショック症状も認められます。CT検査や血液検査でその重症度が判定されます。当然、専門病院への入院、精査治療が必要で、重症例では集中治療室での治療が必要となります。

2 慢性膵炎

慢性膵炎も脾臓の消化酵素によって脾臓がゆっくりと自己消化される病気で、進行すると治癒することはありません。初期では腹痛や背中、腰にも広がる痛みがあります。成因としてはアルコール摂取によるものが最も多いです。進行すると食欲不振、全身倦怠、体重減少、下痢、糖尿病などが認められます。血液検査やCTなどで診断されます。脾外分泌機能が低下し、とくに脂肪の消化と吸収が悪くなるので、消化酵素剤の服用が必要です。

また糖尿病の治療も必要となります。アルコールが原因の人は禁酒することは絶対に必要です。

ワンポイント

慢性膵炎のリスクが高まる飲酒量…1日純エタノール80g（日本酒4合弱、ビールなら4本）を10年以上とわけています。

3 脾がん

わが国の脾がん死亡者数は年間3万6千人であり、肺がん、大腸がん、胃がんに次いで第4位となっており、さらに今後増加することが予想されます。脾がんで亡くなった有名人には元横綱千代の富士や元プロ野球監督星野仙一がいますが、医学が進歩した現在でも

早期発見が難しく、また脾がんは転移や周辺臓器に浸潤しやすく5年生存率は約10%と、おなかのがんの中で最も治りにくい病気です。しかし手術手技の向上や最近の抗がん剤の進歩によって治療成績も向上しつつあります。

（1）脾がんになりやすい人とは

脾がんの原因はまだ明らかではありませんが、家族の中に2人以上の脾がん患者さんがいる人、脾がんになりやすい遺伝子を持っている人、糖尿病、慢性膵炎、脾管内乳頭粘液性腫瘍（IPMN）のある人などがとされています。

（2）脾がんの症状

脾がんの初期には症状はとくにありませんが、がんが大きくなるにしたがって脾管や胆管が狭くなったり詰まったりすることで症状が出ます。主脾管が詰まると膵炎が起り、腹痛や背部痛などの症状がみられ、胆管が詰まると黄疸が出ます。糖尿病の出現や急激な悪化も要注意です。

（3）脾がんの診断

脾がんの疑われる症状のある人には、血液検査（アミラーゼ、CA19-9などのがんマーカー）や超音波検査をかりつけ医と相談した上で、かかりつけ医から病診連携システムを利用して専門病院に紹介してもらい、造影CT、MRI、内視鏡的胆管膵管造



いつまでも自分らしく生きるために・・・

皆さんは、病気になっても介護が必要になっても、住み慣れた場所で生活を続けたい、とお考えではないですか。

名古屋市医師会が運営するはち丸在宅支援センターでは、名古屋市内にお住まいの方を対象に、在宅療養についての出張講座を無料で行っていきます。医療と介護のサービスを受けながら、どのように療養生活を送ることができるのか、また「アドバンス・ケア・プランニング (ACP)」について、はち丸在宅支援センターの看護師・医療ソーシャルワーカーが、「名古屋市在宅医療・介護のしおり」を使ってお話しします。

出張講座のお申し込みや、在宅療養に関してのご質問、ご相談がありましたら、お近くのはち丸在宅支援センターまでご連絡ください。



出張講座の風景(南区)

在宅療養・ACPについて紹介する動画も公開しています。

はち丸在宅支援センターホームページ

<https://zaitakukaigo.nagoya/citizen>



まるはっちゅ〜ぶ

<https://www.youtube.com/watch?v=AJKKlv3hQ9Y>



「アドバンス・ケア・プランニング (ACP)」とは？

ACPとは、もしものときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、家族や大切な人、医療・介護の多職種と繰り返し話し合い、共有する取組みのことです。ACPIには「人生会議」という愛称もあります。

名古屋市医師会では、令和元年度から在宅療養にかかわる様々な職種の方を対象に、各区でACPに関する研修会を開催し、普及啓発を進めています。

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 木股 貴哉

訪問診療の魅力

当院は訪問診療専門であり、開業から14年目を迎えました。行政を中心に、訪問診療に関する様々な環境整備が行われてきており、開業当時と比べ、より多くの疾患、より様々な家庭環境であっても、住み慣れた環境で心穏やかに療養することが可能になってきております。

自宅が家族と一緒に、普段の生活に近い形で暮らしながら療養することで、QOLが向上し、気持ちも安定して過ごすことができます。

自宅での医療や看護には急変時の対応に対する不安も大きいと思いますが、訪問診療や訪問看護の利用で、夜間や緊急時でも24時間365日体制のサポ-

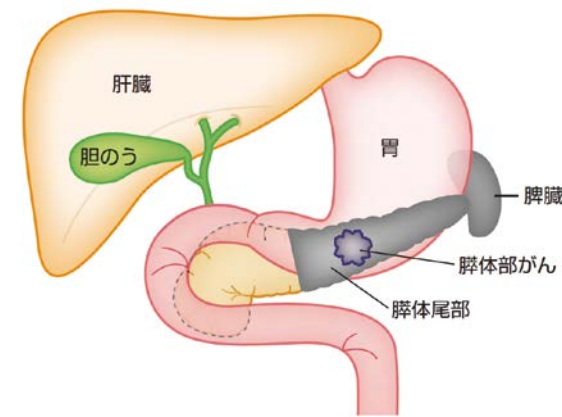
トを受けることができます。また訪問診療では、診察し投薬を行うだけでなく、医師がかりつけ医として健康管理などのサポートもします。診療結果や治療内容に限らず、体調や生活に関わることも相談することができます。

また、一般的に入院治療を受けるよりも訪問診療を選択した方が医療費の負担が少なく、通院の際の家族や介護者の負担も減らすことができます。

訪問診療への移行を検討される際は、最寄りの在宅療養支援診療所へお気軽にご相談ください。

注)在宅療養支援診療所：訪問診療や往診の体制で一定の基準(24時間365日連絡が付き、必要に応じて往診等の対応ができる等)を満たした診療所

図9 膵体尾部切除術



灰色の部分が切除されます

〔図9〕「膵がん診療ガイドライン2019」P.73の図2より引用

症例数が多く、この手術に習熟している施設ではさらに低くなっています。膵がん手術については是非ともセカンドオピニオン外来を受けられることをおすすめします。この手術の術後入院期間は2〜4週間位で、退院後にはほぼ術前と同様の生活に戻ることが出来ます。私が名古屋大学で膵がん手術を始めた1980年頃は、手術ができた症例でも5年生存を得ることは稀であったのが、最近では手術の進歩と抗がん剤の進歩により、切除症例の5年生存は40%近くに改善されてきています。しかし胃がんや大腸がんと比較するとまだまだ悪い治療成績です。

2 膵体尾部がんの手術
膵臓が膵体部や尾部にある場合には、膵体尾部切除術が行われます。脾臓も一緒に切除されます(図9)。この手術では切除のみで切除後に臓器を繋ぎ直すようなことはなく、膵頭十二指腸切除術に比較すると手術は単純です。

3 膵全体がんの手術
膵臓が膵臓全体に広がっている場合などには、膵臓をすべて切除する膵全摘術が行われます。術後は膵臓がすべてなくなるため、インスリン注射や消化酵素剤の服用が必要となります。

4 おわりに

膵臓について、その役割、関係する病気、そして現在最も治りにくい難治がんの代表である膵臓がんについて述べました。膵臓は暗黒の臓器といわれ、とくに膵がんは21世紀に残された最後の難

治がんです。私が膵がん治療に取り組み始めた1980年頃と比較しても膵がんの早期診断は未だ困難です。胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん等の検診はほぼ確立されていますが、膵がん検診という言葉はありません。なぜでしょう?どのような人にとどのような検査をすれば膵がんが早期に発見できるかといった簡便な診断方法が確立されていないからです。当院では簡易膵がん診断ドックとして膵がんマーカーとMRIを取り入れていますが、人間ドックではPETも含めてがん検診をしていません。進行膵がんの外科治療は日本が世界の最先端を走っていますし、ここ10〜20年の抗がん剤の進歩も治療成績の向上につながっています。かつて切除不能と診断された膵がんの予後は3〜6ヶ月とされていましたが、抗がん剤や放射線治療で成績の向上が認められています。さらには切除不能とされた症例も、その治療中に切除可能となる症例も経験しています。膵がん切除後、5年以上生存の方も現在では多く経験されるに至り、40年前と比較して明らかに進歩してきています。膵がんと診断されても、すぐにあきらめないでセカンドオピニオンを利用して最善の治療にたどりついてください。

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58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
		内視鏡検査	2年度に1回	50歳以上の名古屋市民（昭和48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
	※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58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58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15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58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48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58年4月1日から平成15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 今年度の特例として、昭和57年4月1日から昭和58年3月31日の生年月日の方も対象となります。 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なりません。	無料	①問診 ②ピロリ菌抗体検査
胃がんリスク検査		40歳から59歳（年度末年齢）の名古屋市民（昭和38年4月1日から昭和58年3月31日の生年月日の方）で、過去に名古屋市の胃がんリスク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去治療を受けたことがある方、胃酸分泌抑制薬（主にプロトンポンプ阻害薬）を検査前2カ月以内に服用している方等は対象なりません。	500円	①問診 ②ピロリ菌抗体検査 ③ペプシノゲン検査
骨粗しょう症検診		名古屋市内居住で令和4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		65歳以上の名古屋市民（昭和33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、「名古屋市国民健康保険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
国民健康保険30・35健診		名古屋市の国民健康保険に加入している30歳・35歳（令和4年4月1日時点）の方で「名古屋市国民健康保険30・35健診受診券」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
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4年度中（令和4年4月1日から令和5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、がん検診等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4年9月1日時点

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



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。

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。

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
HEALTHY NAGOYA
の感想をお寄せください。

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。

名古屋市に住民登録が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。
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	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	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4年度対象年齢：平成28年4月2日～平成29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	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4年度：平成21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4年度：平成14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	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4年度：平成14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
風しん（第5期） （麻しん・風しん混合ワクチン）		抗体検査	無料
		予防接種	無料
★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。
★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4年度対象年齢：平成28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
★帯状疱疹		シングリックス ビケン	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。

★マークの予防接種で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4年8月1日現在)

健康 チェック

認知症予防のために

名古屋市医師会健診センター 高瀬 理恵

身体活動を安静時の何倍かで表した単位をメッツ(Mets)といいます。じつと座っているのが1メッツ、料理や洗濯は2、普通に歩くのが3といったところです。寝たきりになると認知症になりやすい、よく歩く認知症になりにくいといわれています。歩くという行為は下肢の大きな筋肉を動かすことになるので全身の血流増加、もちろん脳、さらに海馬の血流も増加するので神経細胞の活動が高まり認知症になりにくいと考えられています。血流は歩行開始直後から増加し、歩行をやめると徐々に低下するそうです。認知症予防のための歩行は、いわゆるウォーキング(3.5メッツ)という速歩(一生懸命歩行の必要はなく、普通に歩くことが効果的だそう)です。

外を歩くことは自信がない、という方も自宅でもできるだけ立ち上がって歩いて移動することを心掛けてください。脚の関節の曲げ伸ばし、皮膚をさすすることも脳血増加には効果があるようです。

老化は足から、ともいわれます。歩いて下肢の筋肉を鍛えることは転倒防止にも役立つでしょう、心肺機能の維持にも効果があると考えます。

しかし、もし息切れ症状がひどくなった、同じ年齢の人と歩くスピードについていけない、歩いていると足が痛くなってくる、など症状を感じるようでしたら心臓や肺あるいは血管に疾患があるかもしれません。かかりつけ医にご相談ください。



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

職場健診は
必ず受診
しましょう

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。

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)
も行っていきます。



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/>



待合室

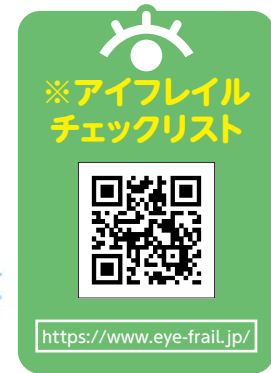
「アイフレイル」をご存知ですか?

守山区 K.H

寝たきりで人生を終えるより、最後まで「元気で過ごせる方が良いですね」。

このように平均寿命より健康寿命を重視する人は昨今増加しており、以前ヘルシーなごやでご紹介した「ロコモティブシンドローム」「サルコペニア」「フレイル」といった疾患の予防は、要介護になることを未然に防ぐため、新聞やテレビなどで盛んに取り上げられています。これらは運動に関わる疾患ですが、今回はその類の中でも特に眼に関する衰え、「アイフレイル」についてご紹介したいと思います。

「アイフレイル」とは、加齢により眼の機能が悪化した状態、または悪化するリスクが高い状態を指します。「フレイル」の原因となる疾患の順位は第一位「腰痛症」、第二位「認知症」に次いで第三位に「眼に関する疾患」が生活の多くを妨げる原因となっています。「アイフレイル」は意外にも糖尿病や高血圧、脳血管疾患より要介護になるリスクが高いのです。また「アイフレイル」により視力が低下すると、うつ病のリスクが2.7倍も増えることも分かっています。眼の衰えは決して軽視してはいけません。



症状なのです。では、「アイフレイル」を対策するにはどうすればよいのでしょうか?

「アイフレイル」は主に白内障・緑内障・加齢黄斑変性症・糖尿病性網膜症などの眼疾患の原因があります。これらの疾患の早期発見・早期治療が特に大切です。早期発見のために40歳を過ぎたら、ひとまずは簡易なセルフチェックを試してみてください。10項目中、2個以上該当する方は、お近くの眼科を受診し、眼の検査を行うことをお勧めします。

眼の衰えは、歳のせいと諦めず、に検査と治療をすることで上手に付き合うことができます。これから迎える老後の生活がより快適に過ごせるよう、今から眼の点検を心掛け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	西村 賢司
担当理事	太田 隆之 岩田 淳
千種区	馬場 隼
東区	多賀谷 満彦
北区	山田 泰弘
西区	新谷 洋一
中村区	田中 郁子
中区	森 孝生
昭和区	木口 淳
瑞穂区	菅谷 将一
熱田区	中村 衡威
中川区	安藤 浩一
港区	荒木 幸絵
南区	園原 史訓
守山区	緒方 正樹
緑区	松山 裕宇
名東区	若松 良斉
天白区	廣瀬 善清

ヘルシー 仲間

糖尿病と足の病気

西区 Y.S

糖尿病で足が腐る!? 皆さん一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。でも、実際に自分の足になるなんて思っていない方が大半だと思います。でも気づいた時には「時すでに遅し」、という言葉もあります。ここでは糖尿病性足病変についてお話ししてみます。

人は、血糖値が高いままで生活していても、当初は特に大きな症状が出ないことも多いです。しかし、実はその状態が続いているとゆつくりと、忍び寄るように、血管がぼろぼろになっていってしまいます。すると末梢の細い血管から徐々に流れが悪くなっていきます。するとそれまで問題のなかった臓器は酸素不足となり傷んでしま

まい、目の血管ですと糖尿病性網膜症で目が見えなくなる、腎臓だと腎臓のろ過機能がやられ糖尿病性腎症となり人工透析なしでは生きられなくなります。そして、血流障害が神経の細胞に及んだり、高血糖による神経細胞の変化も併せ、神経障害も起こります。その結果、痛みや触っている感覚などを感じにくくなります。すると靴が合わなくてあたっていたり、雨で足が濡れたままで蒸れていたり、正常なら痛みや痒みで気づくはずなのに気づけなくなります。するとその部分で傷ができ感染を起したりしても発見がおくれ、悪化すると足が腐り、切断しなくてはならないこともあります。このようなことを避けるためにも、糖尿病があり神経障害のある場合には、毎日足の清潔を保ち、傷、水虫などの異常がないか本人、家族でチェックすることも大切でしょう。糖尿病になっても、生活習慣の改善をはかり規則正しい生活、しっかりと治療、高血糖の状態が長く続かないようにすることがとても大切です。



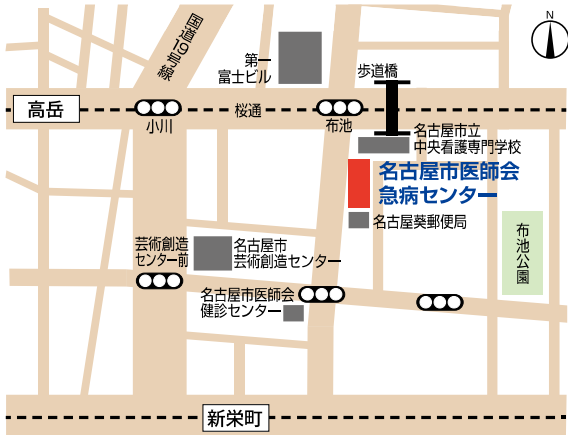
救急
ガイド

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12/29～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。

	日曜・祝日 (年末12/29～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12/29～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	南区西又兵卫町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 相談時間 ●平・日/20:00～24:00
●土・日・祝日/18:00～24:00 (及び12/29～1/3)

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

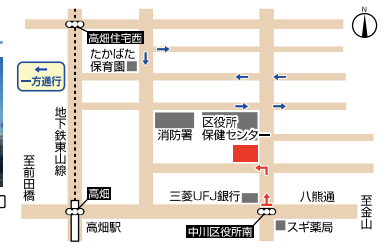
西部平日夜間急病センター

☎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

