

# 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/

70  
令和5年  
夏号



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

### ピロリ菌が胃がんを 引き起こすこと、 ご存知でしたか?

#### 待合室

#### 港区役所駅の周辺散策

#### ヘルシー仲間

#### 大きな声で合唱しましょう

#### 健康チェック

#### 誤嚥性肺炎予防のために



名古屋市医師会会長  
服部 達哉

「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ピロリ菌をテーマにしております。ピロリ菌は胃がんとの関係が深く、ピロリ菌の発見と治療が胃がんに大きく関わっています。そのため日頃の検診、とくに内視鏡検査を受診していただき、ピロリ菌や胃がんの早期発見が重要となります。そこで今号では愛知医科大学教授佐々木 誠人先生よりピロリ菌や検査について説明していただきましたので、ぜひご一読ください。

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、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。

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。  
います。この「ヘル

# ピロリ菌が胃がんを 引き起こすこと、 ご存知でしたか？

## 1 はじめに

現在、がんで亡くなる方は年間に約36万人、このうち胃がんが約5万人を占めています。胃がんによる死亡者数は男性では肺がんに次いで2位、女性では大腸がん、肺がんについて3位であり、医療が進歩した現在においても依然、日本人を苦しめています。しかし、**胃がんの原因はピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ菌）であることが明らかとなり、ピロリ菌に対する除菌治療も確立されています。**さらに対策型あるいは任意の胃がん検診も広く普及しており、今回のヘルシーなごやは「胃がん」について考えて頂きたいと思います。

## 2 ピロリ菌とは

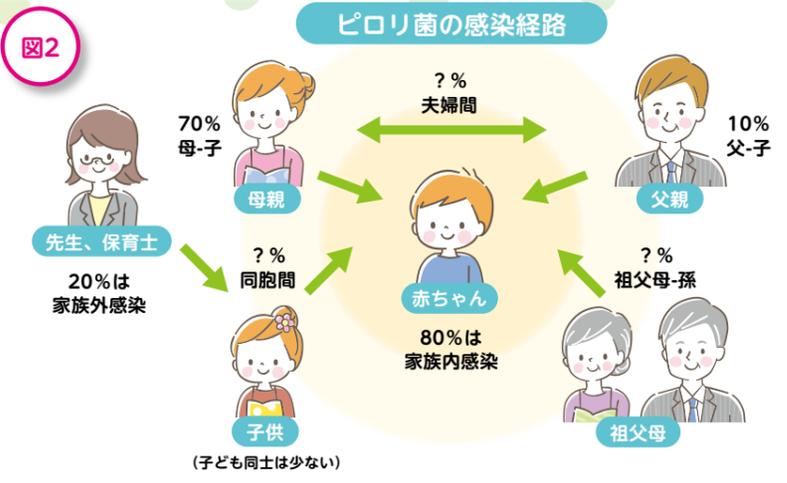
ピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ菌）



では、いつ頃からピロリ菌はヒトに感染していたのか、また、どのよ

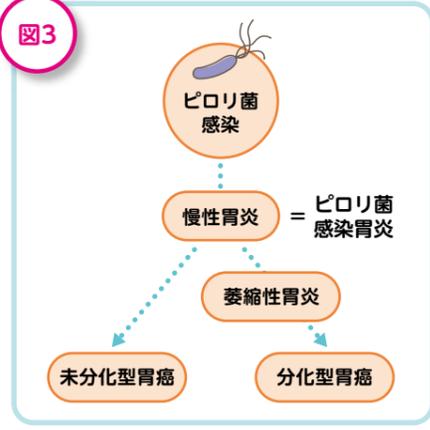
菌（は、1982年にオーストラリアのロイヤル・パース病院の医師、ウォーレンとマーシャルらによって胃の中に生息している菌として報告されました。「ヘリコ」はらせん形（ヘリコイド）から、「バクター」はバクテリア（細菌）から、「ピロリ」は生息部位の胃幽門部（ピロルス）から命名されました（図1）。

図2



中でも生きていけるのは、「ウレアーゼ」という酵素でアンモニアを産生して胃酸を中和することができるから」とされています。しかし、この中和する力はそれほど強くないため、成人になつてからは強力な胃酸の作用のためピロリ菌が胃粘膜に感染することができません。そのため、胃酸による殺菌作用が十分でない小児期に主にピロリ菌が感染します。その多くが家庭内感染で約70%が母親からと推定されています。ピロリ除菌後の再感染は稀

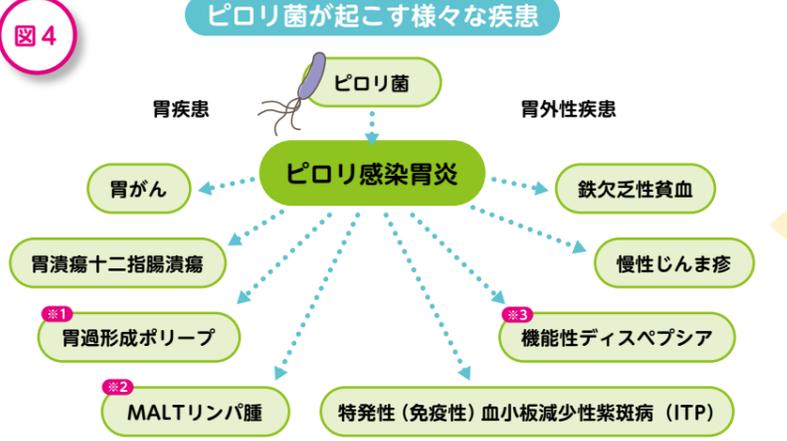
図3



であることから、夫婦間の感染は少ないと考えられます（図2）。  
**重要なことは、ピロリ菌に感染していても患者さんも医師も特別な検査をしない限りその感染には気づかないことです。**ピロリ菌に感染すると多くの場合、組織学的な慢性胃炎を経て胃粘膜萎縮が少しずつ進行し、前がん病変が形成されていきます。胃がんは組織学的な分類によって分化型胃癌と未分化型胃癌に分類されます。分化型胃癌は萎縮性胃炎を背景に高齢者に発生しやすく、未分化型胃癌は萎縮性胃炎を介さずに慢性胃炎から発生し、進行が早い特徴があります（図3）。さらに、胃炎や胃がん以外にも胃・十二指腸潰瘍、貧血やじんま疹などの胃以外の病気との関連が明らかにされています（図4）。これらの病気になるのははじめにピロリ菌の感染が判明することもある

りませんが、できれば病気になる前に予防（ピロリ除菌）したいものです。  
**3 ピロリ菌検査の検査方法と検査結果の見方について**  
検査は内視鏡を用いる方法と用いない方法とに分かれます。  
胃内視鏡検査時に行う検査には、生検（少量の胃粘膜組織を採取する）によって得た胃粘膜組織を使用して、  
①ピロリ菌の培養を行う方法（培養法）、②顕微鏡でピロリ菌を直接観察する方法（鏡検法）、③ピロリ菌が生ずるアンモニアを化学的に検出する方法（迅速ウレアーゼ法）があります。  
内視鏡を用いない方法には、①血液や尿中のピロリ菌に対する抗体を検出する方法（抗体測定法）、②便中のピロリ抗原を検出する方法（便中抗原測定法）、③検査薬を服用し、呼気中の二酸化炭素を検出する方法（尿素呼吸試験法）があります（図5）。  
名古屋市では20歳～39歳の方を対象にピロリ菌検査（血中ピロリ抗体検査）を1人1回まで無料でを行っていますので是非ご利用ください。  
それぞれの検査によって陽性、陰性が判定され、ピロリ菌陽性、陰性と診断されます。しかし、一つの検査のみでピロリ菌に感染している（陽性）か、

図4



- ※1 胃過形成ポリープ  
組織を構成する細胞のうち、特定の細胞が種々の刺激をうけて細胞分裂をおこし、細胞数が過剰にふえるために組織や器官が大きくなること。
- ※2 MALTリンパ腫  
粘膜の下にあるリンパ組織（MALT）から発生するB細胞性リンパ腫のこと。
- ※3 機能性ディスぺプシア  
胃腸に検査上の異常がないにもかかわらず、胃もたれや胃痛などの症状が出てくる病気のこと。

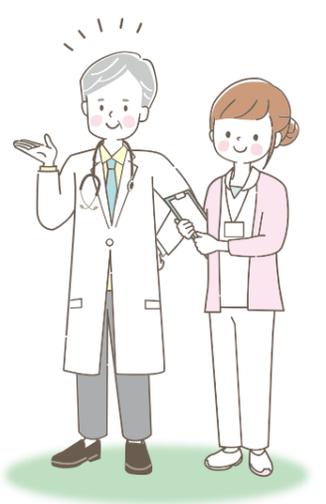


愛知医科大学消化管内科教授  
愛知医科大学病院  
炎症性腸疾患センター部長

佐々木 誠人

略 歴

1989年3月……名古屋市立大学医学部卒業  
1989年5月……名古屋市立大学第一内科  
1990年1月……旭労災病院内科  
1995年4月……増子記念病院内科  
1999年4月……名古屋市立大学第一内科  
2000年10月…米国ルイジアナ州立大学医学部分子細胞生理学教室  
2003年6月……名古屋市立大学大学院医学研究科臨床機能内科学助手  
2004年7月……同 病院講師  
2005年4月……名古屋市立大学大学院医学研究科消化器・代謝内科学（改名）講師  
2009年4月……愛知医科大学消化器内科准教授  
2013年4月……同 教授  
2015年4月……愛知医科大学消化管内科（改名）教授  
2020年10月…愛知医科大学病院炎症性腸疾患センター部長（兼務）  
現在に至る



感染していないか（陰性）かを判断することは危険であることは知っておく必要があります。なぜなら、どの検査も100%正確とは言えず、偽陽性（間違つて陽性と判定されること）や偽陰性（間違つて陰性と判定されること）があるからです。特に注意が必要となった後（除菌後）の抗体測定です。個人差がありますが、抗体検査法で陰性と判定されるまでに何年も要することがあるからです。

また、胃がんになりやすいかどうかは胃の健康状態（ピロリ菌感染の有無と胃粘膜萎縮「胃の粘膜が薄く弱くなる」

の程度）によります。胃粘膜萎縮の程度は胃内視鏡検査で判定されますが、

血液中のペプシノーゲン（PG）を測定することで簡易的に判定できます。このPGとピロリ抗体を組み合わせた胃がんのリスクを評価する検査にABC検査があります。ABC検査によつて

「A群」ピロリ菌陰性で胃粘膜萎縮のない健康な胃  
「B群」ピロリ菌陽性、PG法陰性の胃粘膜萎縮の進んでいない胃

「C群」ピロリ菌陽性、PG法陽性の胃粘膜萎縮の進行した胃  
「D群」ピロリ菌陰性だが、胃粘膜

### 図5 ピロリ菌の検査法

**内視鏡検査を必要とする方法**

培養法 .....

鏡検法 .....

迅速ウレアーゼ法 .....

**内視鏡検査を必要としない方法**

尿素呼気試験法 .....

抗体測定 .....

便中抗原測定法 .....

れることが一般的です。70〜90%の方は除菌に成功しますが、残り10〜30%の除菌に失敗した場合には二次除菌（2回目除菌）を受ける必要があります。今度は胃酸分泌抑制薬とアモキシシリン、メトロニダゾールの2種類の抗菌薬を朝夕、1日2回、再び1週間服薬します（図6）。服薬を終了して4週間以上が経過してから再度、除菌判定の検査が必要です。

二次除菌でもピロリ菌が消失しない場合が5%程度あります。三次除菌（3回目除菌）は保険で認められていませんので、大学病院など専門病院での治療（自費）となります。また、一次・二次除菌薬がアレルギーなどで服薬できない場合も同様に、専門病院での治療となります。

除菌治療による主な副作用として、下痢・軟便、味覚異常、肝機能異常、発熱、腹痛、じんま疹などがあります。いずれも軽度で一時的なものと考えられています。ただし、ペニシリン系の抗菌薬（アモキシシリン）では、2万人に1人程度ですがアナフィラキシー反応（急性のじんま疹、呼吸困難、発熱、血便）があり、注意が必要です。

### 6 胃カメラをつける必要性

除菌により確かに胃がんリスクは低

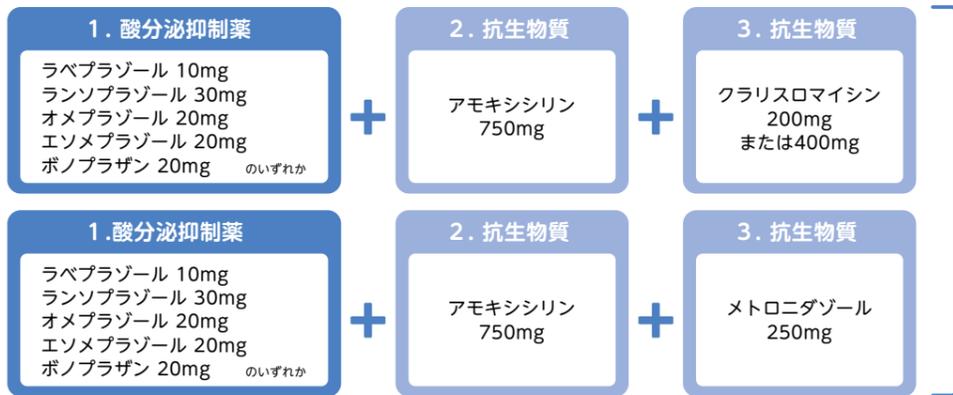


図6

萎縮が著明に進行して粘膜が荒廃し、腸上皮化生粘膜が出現してきた胃に分類され、A↓B↓C↓Dの順に胃がんのリスクが高くなります。名古屋市中では40〜59歳の方を対象に1人1回まで、胃がんリスク検査（ABC検査）を行っていますので、こちらも活用ください。

名古屋市内検査実施  
医療機関一覧はこちらから

### 4 ピロリ感染と診断された後の対処方法

検査や人間ドックで内視鏡を使用せずに抗体検査のみが陽性であった場合には、症状があるなしに関わらず、医療機関で胃内視鏡検査を受ける必要があります（この場合の胃内視鏡検査は保険適用となります）。胃内視鏡検査の結果、慢性胃炎と診断された場合にはピロリ菌の除菌を行います。胃がん予防の第一歩です。除菌に成功した場合でも1〜2年毎の胃内視鏡検査が必要です。これにより胃がんにより死亡するリスクを低下させることができます。

一方、抗体検査が陰性でも安心できません。生まれてからずっとピロリ菌に感染したことがない人と、かつて感

下しますが、治療の時点ですでに胃がんが発生している、折角のピロリ菌検査や胃がんリスク検査が無駄になってしまう可能性があります。ピロリ菌に感染していても、萎縮性胃炎が進行していても、早期がんが胃にできて症状がないことがほとんどです。胃がんが進行して症状が出現してからでは手遅れになる

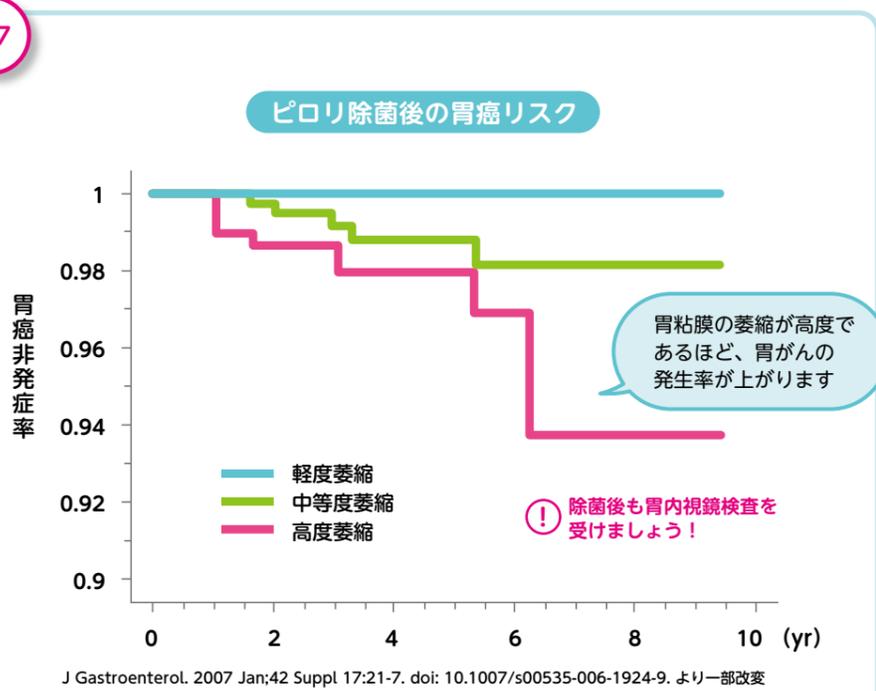
染していたあるいは現在感染しているのに陰性となった人が混在しているからです。命に関わる胃がんリスクですから慎重に判断する必要がありますので、一度は胃内視鏡検査をうけて判断することをお勧めします。

### 5 ピロリ感染と診断された後の治療方法、治療を受けるメリット

ピロリ菌が起す様々な疾患（既出図4）は、除菌により治療や改善が期待できます。さらに、アスピリンやワルファリンなどの抗血栓薬を服薬する場合の出血性潰瘍の予防にも有効です。また、胃がんになるリスクや胃がんの再発リスクを減らすことができますので、ピロリ感染と診断された場合には除菌治療が必要です。

ピロリ菌の除菌治療は、胃酸分泌抑制薬（プロトンポンプ阻害薬など）と2種類の抗菌薬を朝夕、1日2回、1週間服薬します。日本ではアモキシシリンとクラリスロマイシンの2種類の抗菌薬の組み合わせが一次除菌（1回目除菌）となっています（図6）。服薬を終了して4週間以上が経過してから除菌に成功したが、ピロリ菌が胃の中から消失したかの検査を受けます。胃内視鏡による検査以外の「尿素呼気試験」や「便中抗原測定による検査」が行わ

可能性があり、除菌治療の際には必ず胃内視鏡検査を受けて下さい。また、胃がんリスクに対する除菌効果には個人差があります。胃粘膜萎縮が高度な胃では、胃がん発生率は年率0.66%と最も高いことがわかっています（図7）。萎縮の程度は内視鏡検査により判定され



少しわかりにくい図になりますが、医学誌で発表されている「ピロリ菌除菌後の胃がんリスク」を表したものです。胃粘膜の萎縮が高度であるほど、胃がんの非発生率が低下する、即ち発生する率が上がることを示したものです。

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59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	
	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49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59年3月31日以前に生まれた方）	
	肺がん・結核検診	年度に1回	40歳以上の名古屋市民（昭和59年3月31日以前に生まれた方）	
	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16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	
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59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		
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49年3月31日以前に生まれた方）		
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59年4月1日から平成16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	
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59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 ※令和5年度については特例として、60歳（年度末年齢）の方も対象となり、上記生年月日は当特例を含んで表記しております。 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となりません。	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	年度に1回	名古屋市内居住で令和5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34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5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5年度中（令和5年4月1日から令和6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5年8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



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

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  
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6年2月26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。

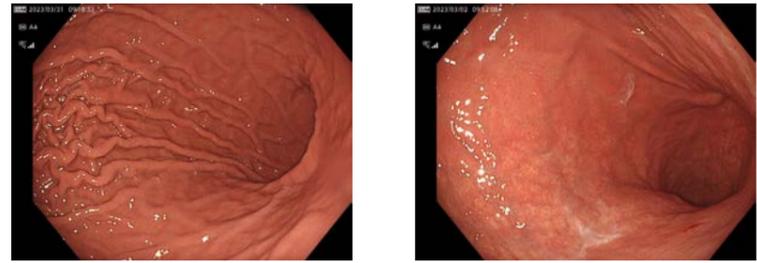


7 おわりに

毎年5万人もが亡くなっている胃がんで命を落とさないために重要なことは、胃がん検診以外にはありません。まずは自分が胃がんになりやすいかそうでないかを知る行動をして下さい。自分の胃が一度もピロリ菌に感染したことがない（未感染）なのか、現在ピロリ菌に感染しているのか（現感染）、あるいは過去にピロリ菌に感染していたのか（既感染）を把握しましょう。「現感染」と判明したら、既に胃がんになっていないか胃カメラで確認し、除菌治療を受けて下さい。そして、除菌に成功し

たえ胃がんが発見されたとしても、定期的の内視鏡検診をうけていれば安心です。図は胃内視鏡検診が行われている鳥取県四市の胃がん生存率の成績です（図9）。内視鏡検診で発見された胃がんの5年生存率は90%を超えていて、胃X線検診や病院を受診して発見された胃がんに比べ、有意に高いことがわかります。症状がない健康と思われる時から、できるだけ内視鏡検診を受けるようにしましょう。

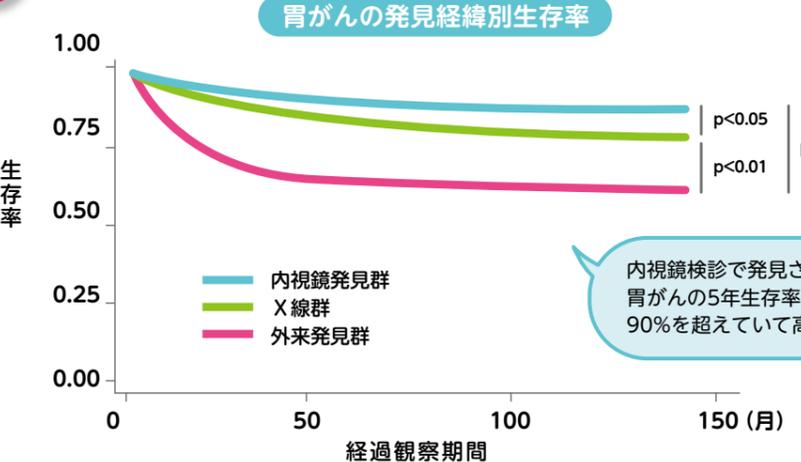
図8 正常な胃と萎縮が高度な胃の内視鏡写真



▲ 正常な胃 ▲ 萎縮が高度な胃

正常な胃粘膜はきれいなピンク色です。一方、萎縮性胃炎の胃粘膜は、褐色で粘膜の下の血管が透けるようになります。

図9 胃がんの発見経緯別生存率



内視鏡検診で発見された胃がんの5年生存率は90%を超えていて高いです

PLoS One. 2015 May 29;10(5):e0126796. doi: 10.1371/journal.pone.0126796. eCollection 2015.

図は胃内視鏡検診が行われている鳥取県四市の胃がん生存率の成績です。内視鏡検診で発見された胃がんの5年生存率は90%を超えていて、胃X線検診や病院を受診して発見された胃がんに比べ、有意に高いことがわかります。症状がない健康と思われる時から、できるだけ内視鏡検診を受けるようにしましょう！

たか必ず確認してください。除菌後にも胃がんは発生しますので、内視鏡検診を定期的に受けましょう。「未感染」の胃にも稀ですが胃がんが発生しますので、時には内視鏡検診を受けるようにしましょう。  
みなさんが胃がんで命を落とさないことを切に願います。





## 家で良かったと思える時を、いつも、いつまでも・・・

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、地域に出向いて「在宅療養」についてお話をする普及啓発活動を行っています。

「在宅療養」とは、元々持病があったり、または病気になったり、介護が必要になったりした時に、医療そして介護のサービスを受けながら住みなれたご自宅で生活することです。ご自宅で医師を始めとした医療の専門職と、ケアマネジャー・ヘルパーなどの介護の専門職の支援を受けながら、在宅療養ができることをご存知ない方も、まだまだ多いのが現状です。

ここではち丸在宅支援センターでは、各区の老人クラブ（給食会）、民生児童委員の皆さま、高齢者サロン等からのご依頼を受け、ご自宅で医療・介護の様々なサービスを受けながら、どの様に在宅療養をすることが可能なのかを「名古屋市在宅医療・介護のしおり」を配布し、お話ししています。

令和4年度は、市内8区で延べ約350人の皆さまに参加していただきました。実施後のアンケートでは、話の内容について9割以上の方が「興味を持った」と回答、また在宅医療・介護のサービスについては、約9割「利用する」意向を示されました。療養場所については約6割が「自宅」を希望し、「病院」「施設」を希望する方がそれぞれ1割でした。そして療養が必要な状態になった場合に備えて話し合いをしている、という方が6割という結果が得られました。

当センターでは引き続き、「家で良かった」と市民の皆さまに思ってもらえるよう、「在宅療養」についての普及啓発を進めてまいりますので、話を聞いてみたいという方は、是非各区分はち丸在宅支援センターへご連絡ください。（連絡先は以下を参照）

### 各区分はち丸在宅支援センター連絡先（令和5年9月30日まで）

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	

市内16区センターは、10月1日から市内1拠点に集約され「名古屋市はち丸在宅支援センター」となります。集約後の電話番号は052-971-0874へ変わります。



### 「訪問診療の際に心がけていることは」

当院は平成13年の開院当初より外来診療に加え訪問診療も行っており22年目を迎えております。当時、在宅療養に関しては、療養者も診る方も不慣れで手探りの時代でしたが、この20年で診療所を含めた多職種との連携がスムーズになり、療養者は、安心して医療・療養を受けられる体制になってきたように思います。

そして在宅医療を行うにあたり、大切だなと思う事ですが、療養される方はもとより、家族そして支える多職種の方々の気持ちの足並みをそろえる事であると思っています。一言で言うなら、常に療養者を主語として考える事、そしてその為には自分は何

ができるだろうと関わるすべての人々が考える事です。関わる方々の、それぞれが私はこのようにしたいとなると、医療と介護は混乱し、療養者は穏やかには過ごせませんよね。

今後も、訪問診療を続けるにあたり、上記のことを肝に銘じ、地域の皆さまが病気を患ったり、介護が必要となっても、その方の気持ちを大切にすると共に、家族と連携する多職種の方々と気持ちを一つにし、住み慣れた家で愛する家族と最期まで穏やかに暮らせるような医療と介護が提供できるように努めていきたいと思っています。

名古屋市医師会  
在宅医療・介護連携委員会委員 渡辺 吉博



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。

**名古屋市に住居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2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2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	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5年度対象年齢：平成29年4月2日～平成30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5年度：平成15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5年度：平成15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	無料		
	ガーダシル	無料		
	シルガード9	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 （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）		
★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5年度対象年齢：平成29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。	
	★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）
		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。		

★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。（令和5年8月1日現在）  
※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。

# 健康 チェック



## 誤嚥性肺炎予防のために

名古屋市医師会健診センター 高瀬 理恵

誤嚥性肺炎は2021年の死因の6位にランクインします。コロナ禍で肺炎が命に関わる疾患であることは皆さまご存じと思いますが、誤嚥と肺炎の因果関係についてはどのようにお考えでしょうか。

誤嚥については御多分に漏れず年齢が関係します。誤嚥とは食べ物をごくんと飲み込み食道へ送るはずの嚥下がうまくいかず、食道ではなく気管支を通って肺へ入ってしまうことです。通常誤嚥がおこるとむせるので、咳により食べ物や食道へ戻ります。しかし一部は戻らず気管支へ入ってしまう場合、あるいは「むせる」という反射が弱くなって反応なく気管支から肺へ入ってしまうことがあります。

歯周病だったり、口の中が不衛生で細菌が繁殖していると食べ物と一緒に細菌が肺へ入り、肺炎の原因となります。

これが死因の上位になっていますので誤嚥防止のための舌の訓練、咽頭部の筋肉強化や、食べるときの体制、むせにくい形状の食べ物の工夫、さらに歯周病の予防、治療を検討していただく必要があります。

年齢が上がると血糖値を下げる力も衰えてきます。糖尿病と歯周病はお互いに悪い影響を及ぼし合いますので体重コントロール、血糖コントロールも大切になってきます。

楽しく食べられるように口腔ケア、内科的ケアを意識してくださいね。

## 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被保険者ご本人(35歳~74歳)が対象。基本的な健診が5,282円(税込)で受診できます。

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

浸水時に子供は足がとられやすく、また自身の両手が空くために、親子で安全に避難しやう。



## 港区役所駅の周辺散策

港区 Y・A

新型コロナウイルスの流行が始まってから、3年以上が経過しました。密になる場所を避けるようになり、職場周囲の散歩が新たな趣味になりました。

港区というと名古屋港、金城ふ頭などが観光スポットとして有名ですが、港区役所も意外なスポットです。

地下鉄駅からすぐの港区役所の中には、名古屋防災センターがあることをご存じでしょうか?近年の集中豪雨により、南海トラフ地震による津波はもろろのこと、水害が最も注意しなければならぬ災害になってきました。港区は伊勢湾台風の影響を受け、被災地であることにより、港区にお住まいの方々は、水害について幼少の頃より年配の方、家族から語り継がれていることが多いと思われる。

私も子供たちが小さいころには、有事の際にまず子供を背負うようにこのこと、母より、抱っこひもを必ず枕元に置いて寝るようにと言われておりました。

浸水時に子供は足がとられやすく、また自身の両手が空くために、親子で安全に避難しやう。

すいという理由です。伊勢湾台風の時、子供を背負って逃げた方々は、子供も助かった方が多いとの辛い教訓があります。

防災センターでは、地震の体験や展示用のヘリコプターに乗ったり、災害に関する本を読んだり防災について学びながら、過去の災害を知り、お子さん方も楽しみながら学べる場所になっております。

ここ数年は特に世の中の変化が激しく、今後の状況も予測不能ですが、日々の生活の中で楽しみを見つけ、自分が語り継がれたものを次の世代につないでゆくことも、大切でやりのあることだと再認識し、日々の生活の中で意識してゆけたらと思いました。

## 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

## 大きな声で合唱しましょう

中区 T・M

私は数年前から、名古屋市の南東部にある混声合唱団に参加し、月に4回以上通って合唱の練習で大きな声を出して歌っています。この合唱団のメンバーの年齢は五十歳代から八十歳台の方で私もそうですが高齢者の方も多く、お仕事を続けながら通っている方が多数いらっしゃいます。

歌なら私もカラオケでよく歌っていますよという方も大勢いらっしゃいます。高年齢の方が大きな声を出して歌うことは認知症の予防や改善に役立つことが知られていて「音楽療法」も医療現場・介護施設で行われています。

大きな声で歌うことは高齢者の健康維持に役立つ様々な効果があるといわれています。まず呼吸を促進する効果です。深呼吸とゆっくりした呼吸を繰り返すことで、肺機能を改善し、酸素の循環を促進することができ、さらに音楽のリズムに合わせて歌うことで、

歌なら私もカラオケでよく歌っていますよという方も大勢いらっしゃいます。高年齢の方が大きな声を出して歌うことは認知症の予防や改善に役立つことが知られていて「音楽療法」も医療現場・介護施設で行われています。

大きな声で歌うことは高齢者の健康維持に役立つ様々な効果があるといわれています。まず呼吸を促進する効果です。深呼吸とゆっくりした呼吸を繰り返すことで、肺機能を改善し、酸素の循環を促進することができ、さらに音楽のリズムに合わせて歌うことで、

効果があらわれます。合唱では毎回初めに発声練習を行います。これは正しい呼吸法を練習することになり、肺機能改善にもっとも有効です。カラオケも多人数で行けば可能かもしれませんが、合唱は社交的な機会が常に提供されます。一人で歌うのではなく合唱ですので、同じパートで音程や音の強弱やリズムを合わせるために常に同じパートの方の声を聞きながら歌わなければなりません。そして自分のパートだけでなく、他のパート(混声合唱団では自分のパート以外に三つのパート)の歌も聞いて合わせて、更にハモらなければなりません。コミュニケーションスキルを維持し認知機能を改善することができます。さあ、みんなで合唱しましょう。

とが、脳の記憶と言語機能を活性化させる効果があるといわれています。そしてストレス軽減の効果もあります。歌うことで、リラクゼーション効果も期待できます。心理的な効果をもたらすため、心理的なストレスを緩和することができるといわれています。さらに、合唱ではカラオケ以上の効果もあらわれます。合唱では毎回初めに発声練習を行います。これは正しい呼吸法を練習することになり、肺機能改善にもっとも有効です。カラオケも多人数で行けば可能かもしれませんが、合唱は社交的な機会が常に提供されます。一人で歌うのではなく合唱ですので、同じパートで音程や音の強弱やリズムを合わせるために常に同じパートの方の声を聞きながら歌わなければなりません。そして自分のパートだけでなく、他のパート(混声合唱団では自分のパート以外に三つのパート)の歌も聞いて合わせて、更にハモらなければなりません。コミュニケーションスキルを維持し認知機能を改善することができます。さあ、みんなで合唱しましょう。



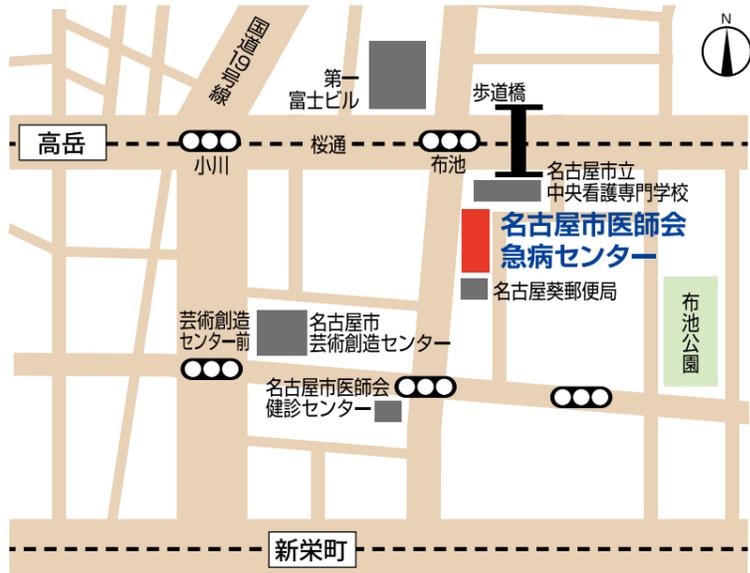
# 名古屋市医師会

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

☎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、原則受付開始時間の30分後からです。

	日曜・祝日 (年末12/29～年始1/3含む)				土曜	月曜～金曜 (祝日・年末年始は除く)
	内科 小児科	外科	眼科	耳鼻 咽喉科	内科 小児科	内科 小児科
昼間	9:30	●	●	●		
	12:00					
	13:00	●	●	●		
	16:30					
夜間・深夜	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
- ※診療開始時間は、原則受付開始時間の30分後からです。

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。
- 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。
- 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。
- 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/月曜日～金曜日(祝日・年末年始は除く)
- 診療科目/内科・小児科
- 受付時間/20:30～23:30 ※診療開始時間は、原則受付開始時間の30分後からです。

### 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



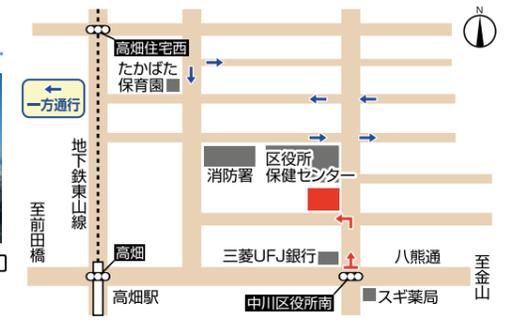
### 中川区

#### 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

