

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
持ちましよう!!

ヘルシーコアラくん

特集

心不全ってどんな病気？

待合室

インコ雑話

ヘルシー仲間

「フィンランド式サウナ
いいですよ(^^♪)」

健康チェック

ヘリコバクターピロリ菌の
存在診断について



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心不全をテーマにしております。心不全は様々な要因で起こる病気であり、生活習慣と密接に関係しています。

特に高血圧、糖尿病、慢性腎臓病などの病気が心不全を悪くするため、心不全とは正しい知識で向き合う必要があります。そこで今号は藤田医科大学医学部教授 井澤英夫先生より心不全について説明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、日常生活の参考にしてください。

令和6年能登半島地震により被害に遭われた皆さまへ、心からのお見舞いを申し上げます。そして、ご家族や大切な方々を亡くされた皆さまへ、謹んでお悔やみを申し上げます。名古屋市医師会におきましても、JMATへの参加等医療支援を通じ被災地の皆様の健康を守るお手伝いをするともに、被災地域の日も早い復興をお祈りいたします。

心不全ってどんな病気？

1 それは心不全の症状かも？

皆さんはこんなことを感じたことはありませんか？

1 横になると息が苦しい

からだを横にすると息苦しくて、座ったり上半身を起こすと楽になる。

2 夜、咳が出てゼーゼーする

夜、咳が続いて眠れなかったり、夜中に突然ゼーゼーして目が覚め、痰が出て息苦しい。



3 足がむくむ

足のすねを指で10秒ほど押すと、へこみが残る。

4 体重が急に増えた

1週間で2kg以上、体重が増えた。毎日同じ時間に同じ服装で体重を測定しましょう。

5 2階への階段で息が切れるようになった

階段や坂道を上がるときに今までよりも息が切れるようになり、今ま

で大丈夫だった距離でも一服することが増えた。

6 からだがだるくて、すぐに疲れることが多くなった

からだがだるくて何もしていないのにすぐに疲れるようになった。



7 最近、おなかが張って食欲がない

食欲がなくて食べる量が減った。おなかが張って重い。

一つでも当てはまれば心不全かもしれない。

2 心不全ってどんな病気？

心不全とは、心臓のポンプ機能が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなって、命を縮める病気です。心臓のポンプ機能が弱くなるとたくさんの血液を全身や肺に送り出すことができなくなり、全身に必要な酸素や栄養が届かなくなって、全身の臓器で不調をおこします。そして、悪化と回復を繰り返しながら

徐々に病状が進行し死に至る病気です。最近の研究では心不全の生存率は大腸がんと同じくらいということもわかってきました。がんと同じように心不全も早期発見、早期治療が大切です。

3 心不全の症状は？

(心不全が引き起こす体の変化)

心不全になると全身の臓器で血流が低下します。筋肉の血流が低下すると老廃物がたまってしまいからだがだるくなったり、すぐに疲れたり

します。腎臓の血流が低下すると尿が出にくくなります。手足の血流が低下すると手足の先が冷たくなったりします。胸がドキドキしたり、血圧が普段よりも下がったりもします。また、全身から心臓へ戻ってくる血液の流れも滞ります。

そのため、血管の中に血液がたまって血管が腫れてきて血液中の水分が血管から外にしみ出ます。肺の血管から水分がしみ出て肺が水浸しになった状態を肺水腫と呼び、坂道や階段で息切れが起きます。肺水腫がひどくなると動いていなくても息が切れるようになってきて、横になっていても座っている方が息が楽になります。夜、咳が続いて眠ることができなくなったり、夜中に突然ゼーゼーして目が覚めて痰が出て息苦しくなったりします。足の血管からも水がしみ出て足がむくんできたり、胃や腸もむくんできて食欲が落ちたりおなかが重く感じたりもします。

4 心不全の原因になる病気、心不全を悪くしたりする病気

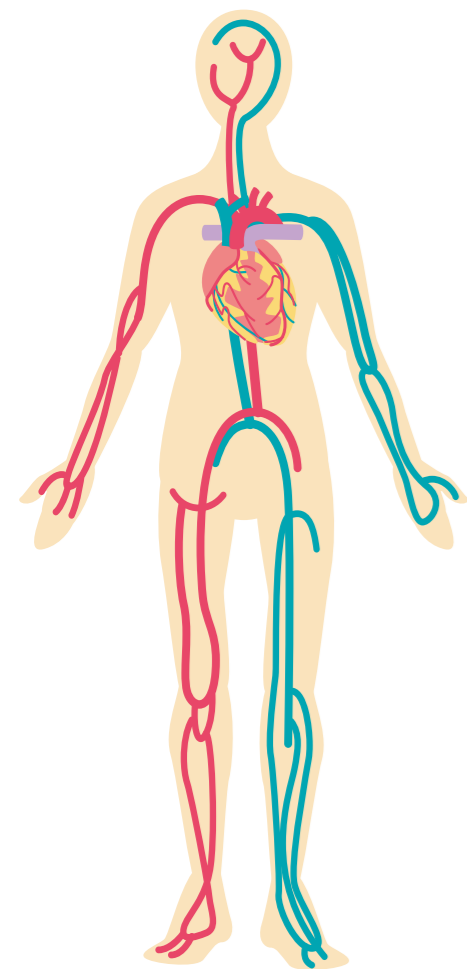
高血圧や心筋梗塞、弁膜症、不整脈などたくさんある病気が心不全の原因となったり、心不全をさらに悪くしたりします。心不全にならないた

図1

心不全の原因や心不全を悪くしたりする代表的な病気

1. 高血圧
2. 心筋梗塞
3. 弁膜症
4. 不整脈
5. 糖尿病
6. 慢性腎臓病
7. 貧血
8. 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
9. 睡眠時無呼吸症候群

日頃からしっかりと治療をしましょう



めに、また、心不全をさらに悪くしないために以下の病気のある方は治療を続けることが大切です(図1)。

1 高血圧
高血圧の人の心臓は、高い血圧に打ち勝って血液を全身へ送り出さなくてはならず、常に心臓に負担がかかり続けています。

2 心筋梗塞

心筋梗塞になると心臓の一部の筋肉が壊死して縮まなくなってしまうため心臓のポンプ機能が落ちて心不全になってしまいます。心不全の人が心筋梗塞になるとさらに心臓のポンプ機能が落ちて心不全が悪くなってしまいます。

3 弁膜症

心臓には右心房、右心室、左心房、左心室の4つの部屋があり、それぞれの部屋の入り口と出口には血液が一方向に流れるように弁がついています。弁に異常が生じた状態が弁膜症です。

弁膜症には弁がきつちりと閉じないために血液が逆流する「閉鎖不全症」と弁の動きが悪くなって弁が十分に開かない「狭窄症」とがあり、どちらも心臓に負担がかかり心不全を引き起こします。

4 不整脈

脈拍が不規則になった状態です。治療が必要のない不整脈もありますが、心臓の負担になったり突然死を引き起こすきっかけとなったりする不整脈は治療が必要です。

5 糖尿病

糖尿病は動脈硬化を引き起こして心筋梗塞を起こします。また、血糖が高い状態が続くと心不全が悪くなる可能性があります。

6 慢性腎臓病

腎臓の働きが慢性的に低下する病気です。尿の量が減って、からだの中に

水分がたまってきて心不全が悪くなるだけでなく、心不全の治療薬である利尿薬が効きにくくなります。

7 貧血
血液中の赤血球が減少する病気です。赤血球は酸素を全身へ運搬しています。心不全になると血流が低下して全身の臓器へ酸素が十分に届けられない状態になりますが、貧血があるとさらに酸素が届きにくくなり心不全が悪くなります。

8 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

従来、肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれていた病気の総称で、タバコの煙などの有害物質が原因で空気の通り道である気管支が狭くなったり酸素を取り込む肺胞に炎症が起こり息がしにくくなる病気です。心臓にも負担が出て心不全の原因となったり心不全を悪くしたりします。

塩分目標：1日6g未満！



5 心不全の検査と治療

睡眠時無呼吸症候群
睡眠中に何度も息が止まったり息が浅くなったりして低酸素状態が起きる病気です。毎晩、繰り返し低酸素状態が起きると心臓や血管に負担がかかり心不全を悪くします。

心不全が疑われたら、胸のレントゲン、心電図、血液検査、心エコー(心臓超音波検査)、心臓MRIや心臓カテーテル検査などを必要に応じて行います。特に血液検査ではBNPやNT-PROBNPの数値に注意しましょう。BNPとNT-PROBNPはどちらか一方を検査します。心不全で心臓に負担がかかっている時には、これらの数値が高くなります。ただし、肥満や腎機能などによって数値が変動するため、高いからといって必ずしも心不全と診断することはできません。心不全の診断はレントゲンなどの検査と組み合わせて行います。

心不全の治療は飲み薬が中心です。心不全の悪化を遅らせる薬や心不全の症状を軽くする薬などがあり、患者さんの状態に応じて働きの異なる様々な薬を組み合わせて使います。心不全の悪化を遅らせる薬としてアンジオテンシン変換酵素阻害薬(レニネースなど)やアンジオテンシンII受容体拮抗薬

(プロプレスなど)、ARNI(エンレスト)、ミネラルコルチコイド受容体拮抗薬(セララなど)、SGLT2阻害薬(ジャディアンス、フォシーガ)、ベータ遮断薬(アーチスト、メイソレートなど)、ベリキューボ、コラランなどがあり、心不全の症状を軽くする薬として利尿薬(ラシックスなど)や硝酸薬(ニトログリセリンなど)などがあります。また、血栓を予防する薬(アスピリン、リクシアナなど)やコレステロールを下げる薬、糖尿病の薬も併発する病気に応じて心不全の患者さんにはよく処方されます。心不全の患者さんは飲み薬が多くなってしまいがちですが、心不全の悪化を防いだり症状を軽くしたりするために必要な薬ばかりですので処方された薬は欠かさず内服しましょう。薬の数が多くて薬を飲むのが大変なときは、勝手に薬をやめたりせずに、かかりつけの医師に必ず相談しましょう。飲み薬で治療していても心不全が悪くなって入院が必要になった時は、点滴や注射で薬を投与します。薬の他にカテーテルやペースメーカー、人工心臓を使った治療、バイパス手術や弁膜症の手術などの治療もあります。

6 心不全と言われて、また、心不全にならないために気をつけること

一度心不全になると完全に治ることはありません。しかし、治療の継続に加えて、運動や食事など生活習慣を注意することで、心不全の進行を防ぐことができます。心不全にならないためのコツを知り、心不全とうまく付き合っていきましょう。

1 薬の飲み忘れに注意

薬をやめると体調は悪くなくても水面上で心不全が悪くなっていきまから、指示された服用回数、服用量を守って忘れずに飲みましょう。

2 血圧を上げない(血圧が上がるようなことをしない)

高血圧がなくても動き過ぎやストレスなどで血圧が急に高くなると心不全が悪くなることがありますから、血圧が急に高くなるような生活を心がけましょう。特に雑巾がけや靴磨きなどで長時間前屈みになる動作や布団の上げ下ろしなど重いものの運搬は心臓の負担になりますから、できる限り行わないようにしましょう。

3 血圧と体重測定

毎日決まった時間帯(体重は朝、血圧は朝と寝る前)に測定しましょう

ない場合はかかりつけの医師に下剤について相談しましょう。

7 適度な水分摂取

水分の摂り過ぎは心臓の負担になります。水分をあまり摂らないと脱水症になり腎臓の負担になります。適度な水分量を摂ることが大切です。一般的には1日に1~1.5L程度の水分量を摂ることを勧めますが、病状によっては水分を厳しく制限する必要があるためかかりつけの医師に確認しましょう。空のペットボトルや水筒にあらかじめ1日に飲む水を入れておいて、そこから飲むようにすると1日の水分量を守ることができます。

8 適度な運動

適度な運動をしましょう。心臓が悪いからと動かないのは逆に心臓によくありません。運動は体力の向上や筋力の維持に効果的で、心臓の負担を減らすことにもつながります。散歩やジョギングなどの有酸素運動と、かかと上げなどの軽い筋力トレーニングを組み合わせてみましょう。息切れせずに会話ができる程度が適切です。息が切れたり、翌日まで疲れが残ったりするような運動は心不全を悪くしますから、そのような運動は絶対に行わないように注意しましょう。体調によっても適度な運動量は

う。体重が1週間で2kg以上増えていたら体の中に水分がたまってきていて心不全が悪くなる前兆の可能性があります。血圧が低くてふらふらする時はすぐに受診しましょう。

4 減塩と節酒

塩分は1日に6g未満が目標です。塩分をたくさん取ると血液中の塩分濃度を薄めるためにからだに水がたまってしまい心不全が悪くなります。調味料やパン、麺類には多くの塩分が入っていますから注意しましょう。レモンやお酢は塩分がありませんので上手に活用しましょう(図2)。アルコールを飲み過ぎると心臓の負担になります。お酒は適量(1日にビール中瓶1本(500ml)または日本酒1合程度)を守りましょう。

5 禁煙

タバコは血管を収縮させて血圧を上げたり不整脈を引き起こしたりしますから必ず禁煙しましょう。

6 便秘を整える

便秘の時にいきむと血圧があがり心臓の負担になります。食物繊維の多い根菜類を多く摂るなどして便秘を予防しましょう。便秘がよくなら

変わりますから、体調のすぐれないときは休むようにして、くれぐれもやり過ぎには注意しましょう。

9 予防接種

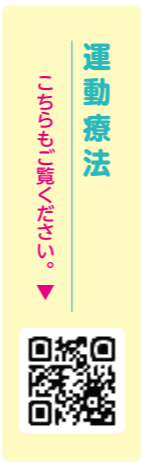
感染症にかかると心臓に負担がかかります。心不全が悪くなります。新型コロナウイルスやインフルエンザ、肺炎球菌のワクチンを接種して、日頃から手洗いやうがいをして心を守りましょう。歯周病予防も心不全の予防には大切です。歯磨きも行きましょう。

10 精神的ストレス

心不全になると病気が心配でストレスを抱えたりします。心配なことは話しやすい人やかかりつけの医師、看護師に相談しましょう。ストレスがあると血圧が上がって心臓の負担にもなります。

私どもでは心臓病の患者さんに適した運動や食事、入浴の仕方など日常生活で注意することが具体的に理解できる動画を作成しています。

スマートフォンでQRコードからアクセスしていただければ、どなたでも無料で見る事ができます。是非一度ご覧下さい。





令和6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60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50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60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60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17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60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50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60年4月1日から平成17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39年4月1日から昭和60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6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35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6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6年度中（令和6年4月1日から令和7年3月31日）にその年齢に達する方を含みます。
 ※肺がん・結核検診の負担金は、肺がん検診にかかる負担金です。
 ※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。
 ただし、もの忘れ検診の精密検査費については、市への申請により助成を受けることができます。
 ※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6年3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



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

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6年7月31日（水）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。



8 **やむを得ず**
 心不全は命にかかわる怖い病気です。しかし、**心臓にやさしい生活習慣を身につけて、飲み薬などの治療を続けることで心不全が悪くなることを防ぎ寿命を延ばすことも可能な病**

7 **かかりつけ医をもちましょう**
 心不全を予防したり心不全が悪くならないようにしたりするためには、日頃から高血圧や糖尿病などの心臓に悪影響を与える病気をきちんと治療して、また心不全の薬を指示通りに内服することが大切です。減塩や禁煙、運動習慣など正しい生活習慣を身につけながら過ごすことも大切です。かかりつけの医師の下で日頃の治療を続けながら心臓にやさしい生活習慣を身につけることが、生活の質を維持して長生きすることにつながります。

QRコードを読み取って
動画をみてください



心不全の方にも役に立つ動画となっておりますので是非アクセスしてみてください

図3

心筋梗塞の再発を予防しましょう!



再発予防のポイントをそれぞれの専門家が紹介します。
 心筋梗塞の再発予防には、生活習慣の改善が欠かせません。
 何度でもご覧いただけますので、患者さん・ご家族と一緒に再発予防のための方法を学びましょう!

生活管理について
 看護師が日常生活の管理方法を紹介します

心筋梗塞について
 医師が心筋梗塞の病気や再発危険因子について紹介します

運動について
 理学療法士が必要な運動の注意点ややり方を紹介します

服薬について
 薬剤師がお薬を飲み続けるコツを紹介します

栄養について
 管理栄養士が食事の注意点を紹介します

QRコードを読み取って、動画をご覧ください。

藤田医科大学病院 ハートチーム 編集

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

気です。心不全について正しい知識を持ち、日頃の自己管理を心がけ、心配な症状がある時は早めに受診していただければと思います。心不全の精密検査は病院や専門医のいる医療機

関で行いながら日頃の治療はかかりつけの医師が行い、普段の生活習慣は患者さん自身が管理することが心不全とうまく付き合っていく近道です。



あんきな わがや



10月1日から 名古屋市はち丸在宅支援センター となりました

2016年より名古屋市医師会が名古屋市内16区にて運営していた、各区はち丸在宅支援センターは、2023年10月より東区に拠点を集約し「名古屋市はち丸在宅支援センター」となりました。

センターは一箇所となりましたが、今まで通り、市民の皆さまからの在宅療養のご相談に応じています。また、市内各区に出向き、医療や介護のサービスを受けながら、ご自宅で生活を続けることを知って頂くために普及啓発活動も続けております。



そして各区では、医師・看護師・ケアマネジャー・歯科医師・薬剤師そしていきいき支援センターや行政関係者等、地域の様々な職種の方々と、市民の皆さまが安心して在宅での療養生活が続けられるよう、医療と介護の連携推進会議も開催しております。

「できるだけ家で長く生活したいと思っているが、この先が不安だ」
「自宅に医師、看護師が来てくれるって聞いたけれど、どうすればよいか」
など、不安やご心配がありましたら、名古屋市はち丸在宅支援センターまでどうぞお気軽にお電話でご相談ください。

名古屋市はち丸在宅支援センター
お電話はこちら 052-971-0874

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
（住所：〒461-0005 名古屋市東区東桜1-4-3 大信ビル2階）



名古屋市医師会
在宅医療・介護連携委員会 委員 加藤 徹哉

外来診療と訪問診療の大きな違いはどのようなことですか？

訪問診療をしている患者様の理由は様々ですが、外来に来ることが出来ない状態です。訪問診療では大型の検査機器を使用することが出来ず、問診、聴診、視診、触診、採血といった、昔ながらの診断方法に頼ることになります。限られた情報から、病態を把握し、外来診療よりもより不確実な根拠で診察をしなければなりません。

特に住み慣れた自宅への訪問診療において、御家族と同居されていない独居の方は、ほとんどの時間を一人で過ごすため、日々の生活を考える必要があります。そのような場合に、訪問診療や訪問看護・介護を利用することにより24時間365日

体制のサポートを受けることも可能です。このように、訪問診療は医療だけでは完結せず、ケアマネジャー、訪問看護師、ヘルパー、訪問薬剤師等、多職種と連携し情報交換をすることで初めて成り立ちます。

在宅医療はすでに一つの専門分野となり、診察には高度なスキルが要求されるようになってきています。

外来診療は時間で区切ることも可能ですが、訪問診療は24時間、いつでも診療ができる体制が必要となります。

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/y>

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、名古屋市民のみならず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。

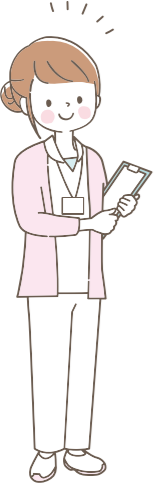
名古屋市に住居登録があることが前提です！

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。
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。
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） 不活化ポリオ		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。
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6年度対象年齢：平成30年4月2日～平成31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6年度：平成16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6年度：平成16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	①小学校6年生から高校1年生相当の女子（2回または3回接種） 令和6年度対象年齢：平成20年4月2日～平成25年4月1日生まれの方 ②平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの方のうち過去に3回の接種を完了していない方（キャッチアップ接種）
	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倍以上又は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。
★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6年度対象年齢：平成30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倍以上又はEIA法6.0未満等、女性はHI法16倍以上又は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6年3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（☎052-957-2435）にもお問い合わせいただけます。

健康 チェック



検査での定期的なチェックをお勧めします。胃がんの原因はピロリ菌だけではありませんが、除菌により胃がんを予防できる可能性があります。ぜひ存在診断を試してみたいと思いませんか？

ヘリコバクターピロリ菌の存在診断について

名古屋市医師会健診センター 高瀬 理恵

ヘリコバクターピロリ菌という名前を御存じですか？胃酸に強く胃の中に住み着き日本人の胃がんの大きな原因だといわれています。

名古屋市では令和3年10月より20歳以上39歳以下の方を対象に血液検査によるヘリコバクターピロリ菌の存在診断を無料で受けることができるようになりました。ピロリ菌に感染しやすいのは乳幼児期であり、早期に感染を診断し、早期に除菌するための措置です。早めに除菌できれば胃が受けるダメージも少ないため胃がんのリスクを減らせると考えられます。

また名古屋市では令和4年10月からは40歳以上59歳以下の方を対象に胃がんリスク検査としてペプシノゲン検査と組み合わせたいわゆるABC検査を行っています。上記と同様血液検査で判定します。こちらの費用は500円です。ピロリ菌もペプシノゲン検査も陰性の方以外は胃内視鏡検査でのチェックをお勧めします。ピロリ菌陽性の方は除菌治療をする方向で考えていただくと胃がんリスクを減らせると考えられます。

上記名古屋市での補助での検査は1回しか受けられませんが20歳以上になって新たにピロリ菌に感染するケースは少ないため複数回検査する必要はありません。しかし1回の除菌治療で成功しないおそれもあるため除菌の成功を医療機関で必ず確認していただきたいです。

ピロリ菌感染の既往をお持ちの方は除菌後も胃内視鏡検査での定期的なチェックをお勧めします。

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！

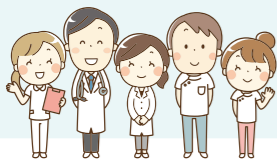
あなたらしく
働ける場所がここにある。

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。

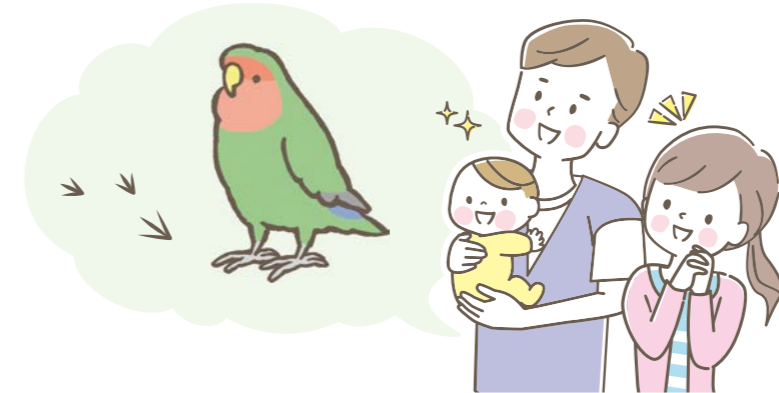
☎052-937-7801(代表) <https://ishikai.nagoya/job-referral/>



待合室

すぐに手に乗って来て、私の体中を歩き回って遊んでいます。あちこち嘔みつかれて痛いのですがとても親しみがわき可愛いです。インコの話を他の人にするの皆さんおしゃべりするの聞いてく

我が家ではコザクラインコという小鳥を飼っています。体長は15cm、体重は50gほどの大きさで大人なら片手で十分持てます。体色については、色変わりした個体もありますが、通常、頭部から背部は緑色、額から胸は赤色、腰は瑠璃色とカラフルです。アフリカ原産のため寒さは苦手です。愛情が深いことで知られ、ペアにするとパートナーと仲睦まじく、ラブバードという別名があります。人に飼われて、飼主をパートナーだと思ったりと懐き手乗りとしてべったりとなります。その反面、気が強く、物おしせず大きな生き物に対しても向かっていきま



ださいますが、このインコではおしやべりは苦手です。ところで昨年までは別のコザクラインコを10年間ほど飼っていたのですがこの鳥も良く私に懐いていました。私と一緒にいると嬉しそうで、私が離れていくと盛んに鳴きました。戻って来いということだったのでしょうか。とてもかわいかったのですが、冬に死んでしまいました。今はペットブームと言われ、犬や猫を飼われる方が多いと思いますが、小鳥も可愛いですよ。

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

「フィンランド式サウナいいですよ(^_^)」

昭和区 J・K

近年、日本ではフィンランド式サウナがブームです。サウナとはフィンランド発祥の健康法であり、全身に血液がいきわたり、代謝の促進や老廃物の除去、内臓の活性化など、さまざまな健康効果が期待されています。なにより、頭の緊張が解け、リラックス効果が得られるため、日常のストレス解消に最適です。私は、2年前からサウナ通いを始めており、サウナ後は、頭がすっきりしてストレスが消える実感があります。サウナは健康維持やリラックスに効果的な方法としておすすめです。

さて、サウナを効果的に利用するために、サウナ↓水風呂↓休憩の流れを繰り返すことが大切です。人それぞれですが、だいたい時間の目安はサウナ…水風呂…外気浴15:1:5で、これを3セット程度繰り返すと良いでしょう。熱いのが苦手な方は、サウナ温室の下段に座るとよいです。



サウナ用語「ことこの」とは、サウナ、水風呂、外気浴と繰り返すことで心身がリラックスし、頭の中がクリアになる感覚です。これを経験するとやめられなくなり、脳がリラックスモードの状態になります。

サウナを利用する際の注意点として、水風呂前には必ず、かけ湯をして汗を流すこと、他人と比較せずに自分のペースで利用することです。最も重要なことは、そもそもサウナは我慢大会ではないので、自分の体調に合わせて利用することです。

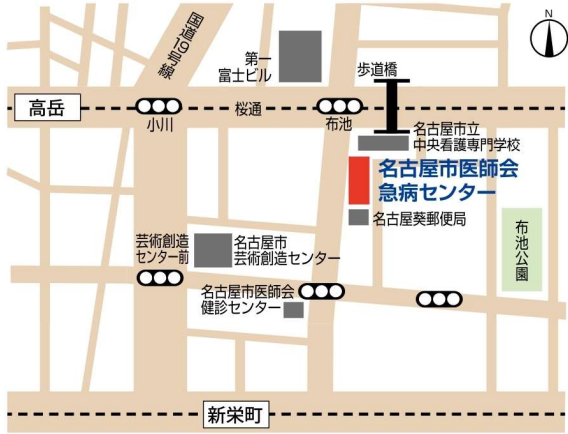
自分のペースで楽しむことで、健康に良い影響をもたらすことができます。皆さんもぜひ、サウナの恩恵を体感してみてください。

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

☎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 (休日・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
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
- ※ 診療開始時間は、原則受付開始時間の30分後からです。

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	西區城西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 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
- 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

