

発行所／一般社団法人
名古屋市医師会
発行人／山根 則夫
名古屋市東区葵 1-4-38
☎052-937-7801 (代表)
©名古屋市医師会
https://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

ヘルシー なごや

HEALTHY NAGOYA

特集

糖尿病ってどんな病気？

- 糖尿病ってどんな病気か知ってる!?
～無症状でも放置はダメ!! 糖尿病のお話～
- 2型糖尿病について

待合室

「弓道」

ヘルシー仲間

レコーディング・ヘルスケア

健康チェック

禁煙外来



名古屋市医師会会長
山根 則夫

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きた
ための情報をたくさん盛り込んであります。
今号のヘルシーなごやでは糖尿病をテ
ーマにしております。糖尿病の中でも2
型糖尿病は生活習慣病の1つであり、日
本人にも多くの患者さんがいらつしやいま
す。糖尿病の怖いところは合併症を起こす
ことです。日常の食習慣、運動習慣等の生
活習慣が発症や進行に関係し、多くは自
覚症状のないまま進行していきま。

そこで今回は糖尿病特集として、お二
人の先生に糖尿病について説明してい
たきました。中井先生からは糖尿病全般
についてのお話、前島先生からは糖尿病
の9割以上を占める2型糖尿病について
のお話をご執筆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
てまいりますので、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。

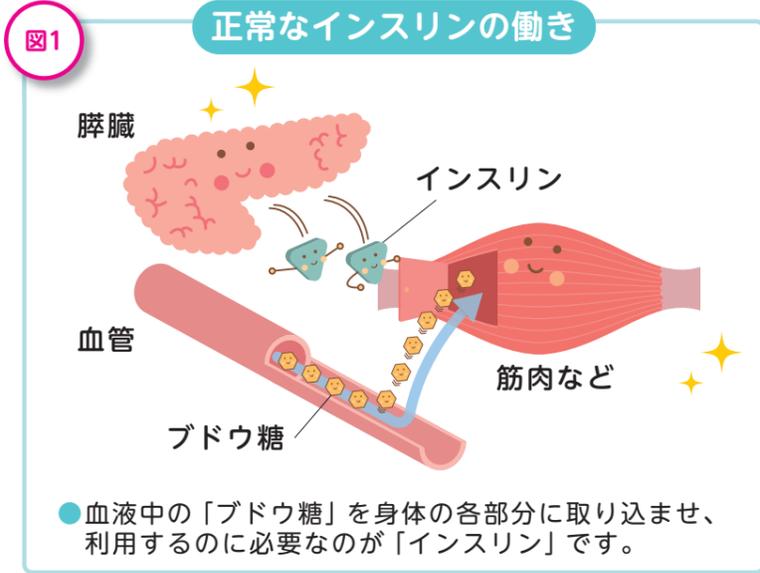
糖尿病ってどんな病気か知ってる!?

〜無症状でも放置はダメ!! 糖尿病のお話〜

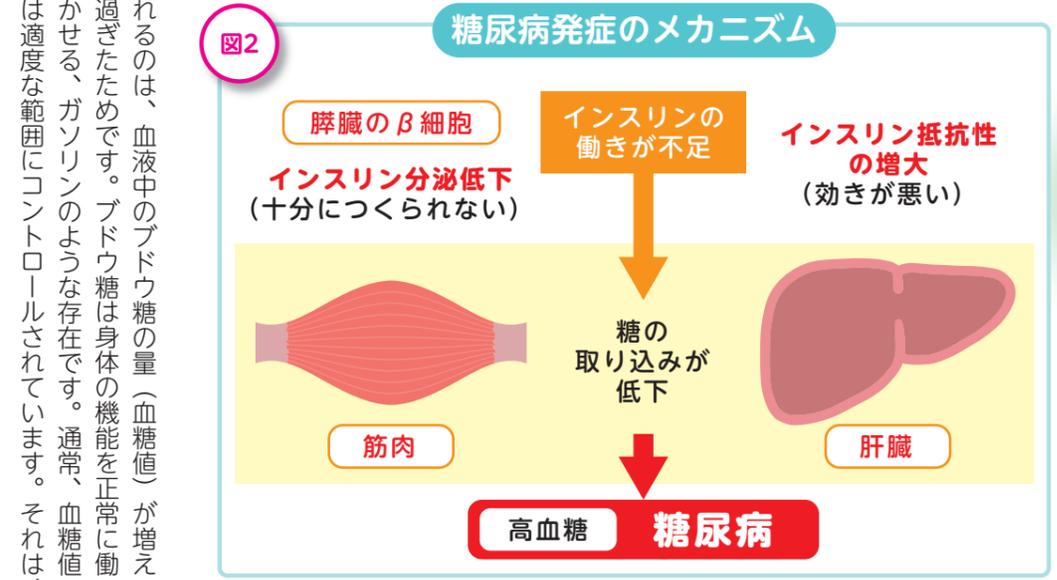
糖尿病は予備軍を含めると2,000万人を超え、実に国民の5〜6人に1人がかかっている、現代の「国民病」とも言える、身近な病気です。

糖尿病は大昔から、尿が多量に出て身体が衰えていく病気として知られ、後に糖尿病の尿には糖が含まれていて甘いことがわかりました。尿中に糖が溢

正常なインスリンの働き



糖尿病発症のメカニズム



ブドウ糖を筋肉や脂肪に取り込ませるように、膵臓から分泌されたインスリンが働くからです。(図①)しかし、インスリンの分泌が減ったり、効きが悪くなることによってインスリンの作用不足が起ると、血糖値が高くなって糖尿病になるというわけです。そしてこの血糖値の増加が、全身に色々な影響を与えます。(図②)



中井内科医院 院長

なか い のぞみ
中井 望

略歴

平成11年…… 愛知医科大学医学部卒業
平成11年…… 横浜市立市民病院にて臨床研修医
平成13年…… 東京慈恵会医科大学附属病院 糖尿病・代謝・内分泌内科
平成20年…… 東京慈恵会医科大学 大学院博士課程修了
平成24年…… 中井内科医院 (現職)

資格

日本内科学会総合内科専門医
日本糖尿病学会専門医・研修指導医

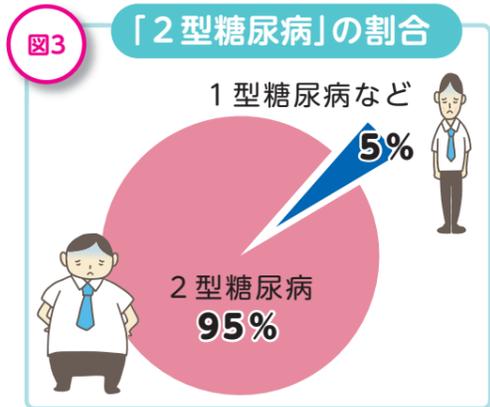
1 糖尿病の種類

1型糖尿病…膵臓のβ細胞というインスリンを作る細胞が破壊され、インスリンの量が足りなくなることで血糖値が高くなります。原因はまだはつきりしてませんが、自己免疫の関与が指摘されています。

2型糖尿病…インスリン分泌が不十分なこと、インスリンの効きが悪くブドウ糖の取り込みが低下すること、その両方の異常により血糖値が高くなります。遺伝因子とともに食生活の乱れや運動不足、肥満などの生活習慣が関係している場合が多いため、生活習慣病の1つと言われており、日本人の糖尿病の約95%はこのタイプだと言われています。

糖尿病は、進行性のため定期的な病態評価(検査)が必要です。

2 糖尿病の検査



3 糖尿病と合併症

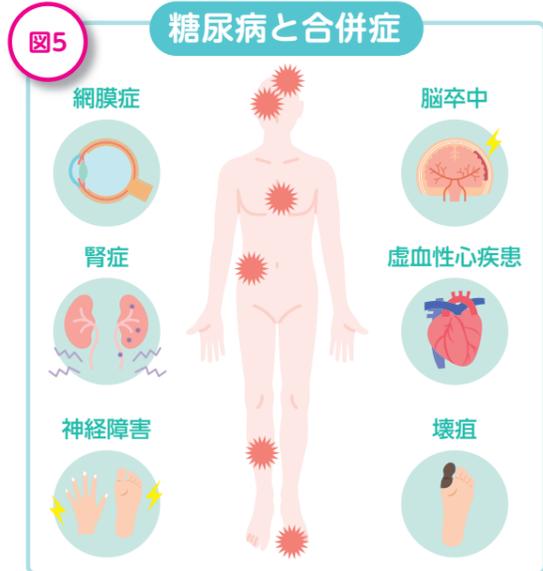
糖尿病性網膜症…高血糖によって目の底にある網膜という部分の血管が悪くなり、視力が弱まります。中には失明する場合もあります。高度の視覚障害に至るまで症状がない場合や、いきなり眼底出血を起して眼科を受診し初めて糖尿病を指摘される場合

膜と

糖尿病の初回検査診断基準

- ① 早朝空腹時血糖 **126mg/dL以上**
② 食後2時間血糖 **200mg/dL以上**
③ 随時血糖 **200mg/dL以上**
④ HbA1c **6.5%以上**
- ①〜③のいずれか④が確認されると、糖尿病と診断

糖尿病と合併症



もありです。また、白内障になる人も多いと言われています。眼科医による定期的な診察が必要です。

糖尿病性腎症…血液から尿を作る腎臓の働きが悪くなると、だんだん尿が作れなくなり、全身のむくみや血圧の上昇がみられます。腎症の末期状態になると、生命を維持するために人工透析といって、機械で血液の不要な成分をろ過して、尿を作らなければなりません。現在、人工透析にいたる原因疾患の第1位がこの糖尿病性腎症です。

糖尿病性神経障害…手足の感覚や運動をつかさどる末梢神経が障害されると、びりびりジンジンした手足のしびれ感、痛み、ほてり等様々な症状を引き起こします。その一方で感覚が麻痺して傷や火傷の痛みが気づかなくなってしまうこともあります。全身の神経の動きが鈍ってくるため、胃腸の不調、立ちくらみ、発汗異常、勃起障害(ED)など、さまざまな自律神経障害の症状も現れます。

動脈硬化…高血糖の影響は細い血管だけでなく、太い血管にも動脈硬化という形で現れます。動脈硬

化が進行すると心臓の血管（冠動脈）の血流が低下して狭心症や心筋梗塞、また脳の血管が詰まると脳梗塞、そして足の血管が詰まると閉塞性動脈硬化症といった、死に至る危険な病気を併発する場合があります。

感染症：高血糖状態が続くと、細菌、カビ、ウイルスなど微生物による病気（感染症）にかかりやすくなり、また治りにくくなります。

認知症：糖尿病があると認知症が約2倍発症し、また進行しやすくなります。認知症の発症率は、糖尿病の期間が長いほど高く、動脈硬化や腎症などが進んでいる人にリスクが高いことがわかっています。このように糖尿病は、**放置しておく大変恐ろしい合併症が出てくる病気**ですが、食事や運動、薬剤などの助けによって、その症状をコントロールすることができます。定期的な検査を受けて、血糖コントロールの状態を確認し、病気を進行させないように努力しましょう。

4 糖尿病の治療

1型糖尿病でも**食事療法と運動療法は治療の基本**です。適切な食事・運動療法を継続することでインスリンの効きやすい体ができます。健康な人のインスリン分泌は食事の有無にかかわらず、持続的に分泌されるインスリン（基礎分泌）と食後の血糖値が上昇したときに分泌されるインスリン（追加分泌）からなりますが、1型糖尿病の治療原則は、健康な人のインスリン分泌パターンに合わせるようにインスリンを補うことです。患者さんの生活に合わせて多数のインスリン製剤から、個人に合ったものを選び、いくつかのインスリン製剤を組み合わせ使用します。2型糖尿病の治療の基本は、やはり**食事療法と運**

2型糖尿病について

1 2型糖尿病の説明編

会社等の健康診断により、血糖値がひっかかった方はいらっしゃいませんか？
それを持って医者に行ったらどんな感じになってゆくんだろう…
カゼ以外で医者に行った事ないしな〜。どうなったら糖尿病って言われるんだろう。
そんな疑問を感じる方もいらっしゃると思います。ここでは、あくまで一例ですがそんな方の診察風景を再現してみました。

（平野君）「前島君、久しぶり！オレオレ！高校の同級生だよ。わかるかい？」

（前島）「あれ？平野君（仮名）じゃん。懐かしいな。今日は何でまたウチを受診したの？」

「実はさ、半年前の会社の健康診断で血糖値が高いつて言われたんだ。糖尿病になつてないか心配だね。だから今日来たんだよ」

「それぞれ、ちょっと結果見せて。あ…血糖値が空腹時で130、HbA1c（過去1〜

糖尿病治療薬の作用部位

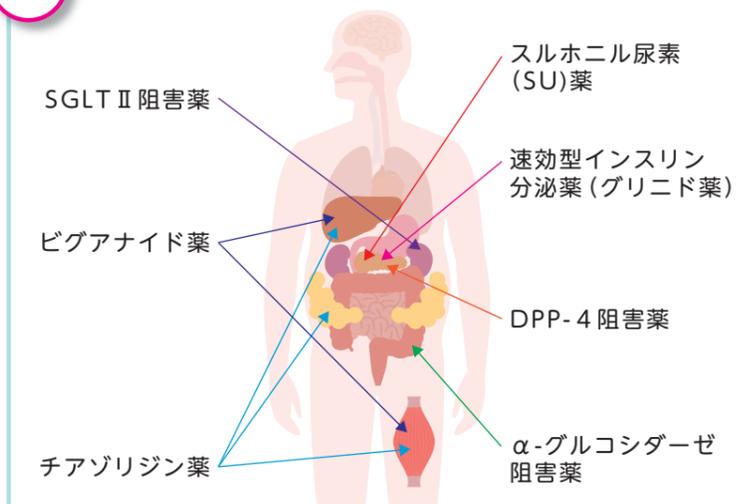


図6 運動療法です。食事療法により、摂取エネルギー量が適切に保たれ、体重をコントロールすると、インスリンの分泌能力や効きが改善します。また食後に運動すると、筋肉でブドウ糖や脂肪の利用が増加するため、食後の血糖値上昇が改善され、運動を続けることで、インスリンの効きもよくなります。食事・運動療法を続けているにもかかわらず、良好な血糖値のコントロールが得られない場合や、明らかな高血糖が存在する場合は、経口薬やインスリンを含む注射薬による治療が必要となります。経口薬には多種類があり（**図6**）、インスリンの分泌を促す薬や、インスリンの効きを良くする薬を組み合わせ使用しますが、経口薬が効かなくなったり、肝機能や腎

1 2か月間の血糖値の平均点（**1**）つていうのが6.4%か、これはちょっと高いね（正常値は6.2%未満）。（**図**）

「え…そうなんだ。でも痛くも痒くもないんだけどなあ。」

血糖値 正常値

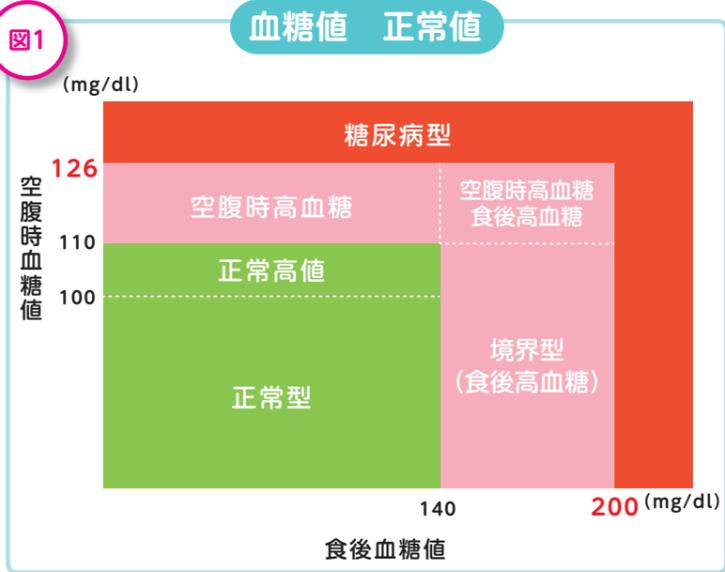


図1

機能が悪く経口薬が使用できない場合、原因にかかわらず明らかに高血糖が存在する場合は、インスリンの注射を用います。病態は患者さんによって異なるため、正しく見極めることが大切ですが、変化していくため、治療の定期的な見直しも必要です。

糖尿病治療は進歩しています。以前からインスリン注射が必要な方は、指先などに穿刺針で刺して血糖値を測定していましたが、最近は血糖値を持続的に測定できるセンサーを上腕などに留置し、いつでも血糖値を確認できるシステムを、多くの患者さんが利用しています（**図7**）。このシステムのおかげで、面倒な指先の穿刺から解放されるだけでなく、血糖値の変動も捉え易くなりました。GLP-1（ジー・エル・ピー・ワン）受容体作動薬は、血糖値を改善させるだけでなく、食欲を抑える働きがあるため、体重減少が期待でき、内服または自己注射で投与します。さらに最近では、週一回注射すればよい、作用時間の長いインスリン製剤も出てきました。



図7

5 終わりに

糖尿病は基本的に無症状のため、軽視されがちですが、進行性のため、**放置してはいけない病気**です。適切に治療をすれば合併症の進行を防ぐことも出来ます。健診等で高血糖を指摘された方や、治療を中断の方は、是非お近くの内科でご相談下さい。

内科・糖尿病内科
前島医院
院長



まえ じま かつ ゆき
前島 勝之

略歴

金沢医科大学医学部大学院卒業
金沢医科大学病院 内分泌代謝科（助教）
古府記念病院（内科部長）



「血糖値が高くなると人によっては出る高血糖症状があるよ。血糖値が高くなると自動的におしっこが増えるんだ。だから尿の回数が増える。どんどん尿量が増えるから体の中は脱水気味になる。だからノドが乾くので、たくさん水分を飲んじゃう。血液の中の糖分はそもそも体のエネルギー源として使うので身体はエネルギー不足になつ

てどんどん痩せていく。心当たりはないかい？」

「あーそついえば日中は今まで3時間に1回2時間に1回くらいトイレに行くなあ。夜中のトイレはせいぜい1回だったのが今ではたいてい2回は行くようになった。あまり水分は取らない方だと思っただけで、何だかその頃から無性にノドが乾いてサイダーとかコーラを飲むようになったなあ。食べ物も美味しくてたくさん食べてるよ。米とかラーメンが好きだね。でも不思議だね、体重が毎年増えていったのに、去年の健康診断よりも今年は2キロ減っていた。食事や運動は全く注意してないから不思議だなあとは思っていたんだ。」

「平野君、それ全部糖尿病の高血糖症状だよ。どつやら夏前頃に悪くなった感じだなあ。平野君は一見、肥満なんだけど今の平野君は病的な『やせ』の状態なんだろうね。早速採血をしよう。ウチには血糖値とHbA1cがすぐに出る機械があるから後で結果を聞いていこうね。」

「わかった。じゃあまた後だね。」

「平野君！すごく血糖値高いよ。空腹時で180もある。HbA1cは9.0%。」

「これはすごく高い。この糖尿病の診断基準(図2)を見てよ。こうやってたどっていくんだ。平野君、

「なるほど、そうなんだね。2型糖尿病の場合、強い遺伝まではいかないけどそういう傾向はあるんだ。だから親や兄弟姉妹など血縁者に糖尿病の人がいたら生活習慣には注意なんだ。あ！生命保険に今後加入する時は注意だよ。ちゃんと糖尿病って申告しておかないと後からトラブルのもとになるからね。」

「分かったよ。ちゃんと心に刻み込みました。でも、多少は疲れやすくなったけど仕事も忙しいし別に今のままでもいいんだけどな。ねえねえ、よく血糖値が高いのはいけなくて聞んだけど、そもそも何で血糖値が高いといけないんだい？」

「つん。平野君みたいに高血糖症状が出る人もいるんだけど、何も出ない人も結構多いんだ。特に高齢者の方にそういう傾向はあるかな。でもね、体はそんなにしんどくなくてもやっぱり血糖値は良い血糖値にしなければいけないんだ。どうしてかと言うと、糖尿病は『合併症』が怖いんだよ。『合併症』っていうのは、ある病気を持っているとその病気のせいで新しい病気になってしまう。それを『合併症』って呼ぶんだ。血糖値が高いだけだったら今は身体はつらくなくても、後から怖い糖尿病合併症が襲いかかってくる事がよくあるんだ。糖尿病の合併症は1回なったらなかなか治せない。だから合併症にはならないにこしたことがないんだ。すでに合併症を持っている患者さんもあるけどその合併症がひどくならないように、新しい合併症が出てこないように血糖値は良くする必要があるんだよ。」

悪いけど本日時点で糖尿病と診断するよ。おそらくはメタボの人に多い2型糖尿病だと思う。」

「やっぱりそうかあ。うちの母の系統が糖尿病でさ。オレ大食いだし運動全くしてなくて、痩せなきゃなーとは思っていたんだけどね。」

糖尿病の診断基準

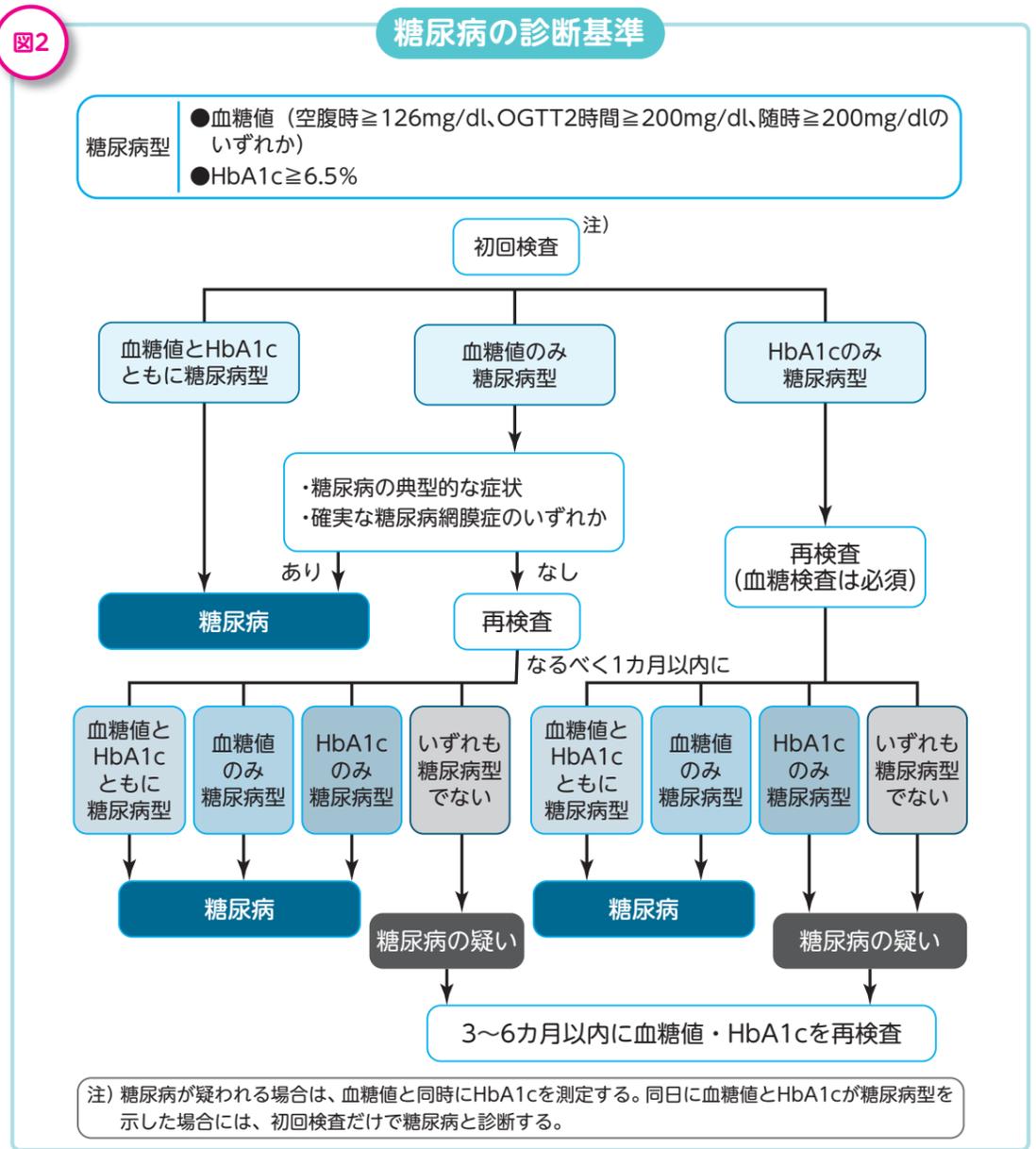


図2

「そつなんだー。『合併症』というのが怖いから血糖値を良くしないとけないんだね。そついえば、糖尿病はサイレントキラーという言葉

「じゃあ今からその怖い糖尿病の合併症の話をするね」

糖尿病の合併症

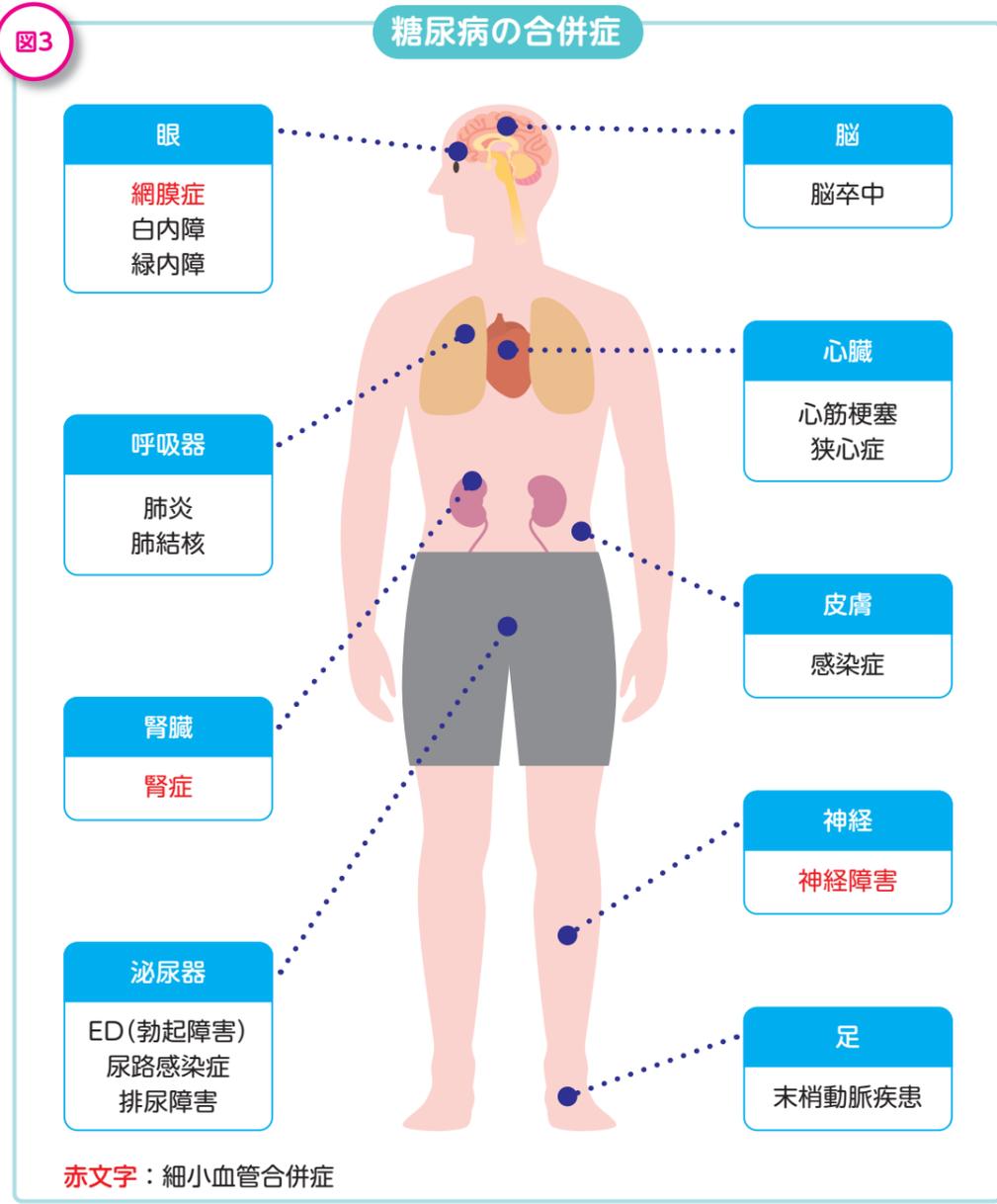


図3

2 合併症編 (図3)

身体に今はたいした症状は無いけど、医者は糖尿病の合併症というのが恐いぞと言っ。

いったい何がどう恐いんだろう。私も医者になる前はそう思っていました。

平野君にあなたの代わりにいろいろ聞いてもらいましょう。

「糖尿病の合併症って昔に発見された『三大合併症』が有名だよ。失明することもある**糖尿病性網膜症**、腎臓が悪くなるとむくみがひどくなったり心臓に負担をかけた血液透析をしないと生きていけなくなったりする**糖尿病性腎症**、両足のしびれが出たり痛みがひどくなりうる**糖尿病性神経障害**が古典的三大合併症と呼ばれているものなんだ。これらに関しては高い血糖値を下げるのが大事だと思う。」

「うわぁ どれも勘弁してほしいなあ」

「糖尿病の合併症はそれだけじゃなくて、もう少し近代になってからまだ合併症がたくさんあることが分かってきたんだ。代表的なのは『**動脈硬化症**』。つまり突然死を起こしうる**狭心症**や**心筋梗塞**、上下肢等が麻痺しうる**脳梗塞**、下肢の動脈が詰まって足が腐り最悪の結果、下肢を切断しなければならぬ**閉塞性動脈硬化症**や**足壊疽(えそ)**などが有名だよ。あと血糖値が高いと免疫力が下がるの

「うん。それはダイエットという治療をしているから血糖値が抑えられているだけでもしその人がダイエット活動をやめたら、また血糖値が上がるから厳密に言うと糖尿病が治ったわけではないと思うよ。」

「なるほど。もしそこまで血糖値が良くなると薬がいらなくなつたとしても定期的に採血をしておいた方がいいね。そいつに言っておくよ。」

「じゃあお薬の説明をするね。糖尿病の薬は大きく分けて**膵臓を刺激してインスリンを増やすインスリン増加薬**と、インスリンは増やさないけどインスリンの効果を高める**インスリンパワーアップ薬**とに大きく分かれるかな。あと尿に血糖を捨ててくれる作用を持つ薬や腸で糖分の吸収をゆっくりにする薬もあるんだけどね。」

「あーインスリンって聞いたことあるよ。膵臓っていつごろから出てきて血糖値を下げる物質でしょ。そうだ、さっき言ってたインスリン増加薬の中で一番強いのを処方してよ。それさえ飲んでれば食事減らさなくていいじゃん。」

「だめだめ。インスリンってあんまり多いと動脈硬化の原因になるんだよ。だから一番強いインスリン増加薬であるSU薬と呼ばれているお薬は他の治療薬でうまくいかない等、本当に必要な患者さんだけにしないといけないんだ。」

で感染症にかかりやすくなったり治りにくくなったりするんだ。歯を抜く時とかに糖尿病のコントロールが悪いとストップがかかる事もあるんだよ。」

「ひえー。そういえば祖母が心筋梗塞になつた事があったって、危ないところだったらしいよ。あれって胸が痛くなるんでしょ？」

「糖尿病の人って胸が痛くなる人もいるけど、実は全く胸が痛くならない人もいるんだ。じゃあそういう方の心筋梗塞の初発症状は何かという、いきなり意識が無くなったり、いきなり心停止になったりすることがある。だから糖尿病は恐いんだよ。」

「そつなんだ。本当に恐いんだね、糖尿病は。オレこんなもんほつときゃいいやつて思っていたけれど、本気でがんばろうっていう気持ちになつてきたよ。**糖尿病は合併症が恐いから血糖値を良くしないといけないんだね**。メモメモ…この情報は糖尿病の人にとっても大事だと思うけど、まだ糖尿病まではいつてない予備軍とか健康な人にとっても糖尿病にならないように日頃から気をつける、できればたまには採血検査をして糖尿病になりかけてないかをチェックする、そついったことが大事なんだなあと思つたよ。だから家族や職場のみんなにオレ教えてあげるよ。いいよね？」

「なんだか急に人が変わったみたいになつたな。よろしく頼むよ『平野先生』笑」

「なるほどね。糖尿病の薬ってどんな薬がいるの？」

「私の考えは『**いかに少ないインスリン量で血糖値も良くするか**』なんだ。動脈硬化を引き起こさないように、かつ古典的三大合併症も起こさないように、これをもつとも考えているよ。」

「なるほど。ダイエットをするとインスリンの効きが良くなつて血糖値が下がるって言うのは聞いたことがあるな。」

「動脈硬化を進みにくくするお薬と言われているのがSGLT2阻害薬、メトホルミン、ピオグリタゾン、GLP1受容体作動薬と呼ばれているお薬たちかな。だからそついった薬たちを最初に使うことにしているよ。肥満があるとか無いとかも参考にしながらだけどね。これらの薬を中心に使つて血糖値が良くなると、さっき言つた強いインスリン増加薬を飲んでいてもそれを減らしたり中止したりできる人もいるんだ。ただそれには患者さんの協力、つまり食事や運動が大切になつてくるんだけどね。」

「ふーん。なんだか競馬の馬みたいな名前たちばつかりだね。やっぱり食事や運動は大事なんだな。ちなみに新しい飲み薬って何なの？」

3 治療編

血糖値って良くしないといけない事はわかつた。でもどんな治療があるんだろう。いったいオレは何をすれば良いのだろう。

糖尿病の薬って進化しているって聞いたけど新しい薬ってどんな薬のかな。

糖尿病の医者(前島)って何を考えているのだろう…

医者の同級生平野君に代わりに聞いてもらいました。

「平野君さあ、結構血糖値が高いから食事や運動がとんでも大切なんだけど、お薬も必要だと思うよ。ちよつとその説明をするね。」

「えー。薬は飲みたくないんだけどなあ」

「これくらい血糖値が高い人はお薬を飲んだ方がいいと思うよ。血糖値がすごく良くなつたら薬をやめてみることもチャレンジすることが出来る人もいる。けどお薬が要らなくなつたとしても、糖尿病自体は治らない病気だから覚えておいてね。」

「あーそついえば、会社の同僚ですごくダイエットしたら血糖値がとんでも良くなつて、オレは糖尿病が治つたんだつて言つてたやつがいるんだけど、それは治つたのではないの？」

「GLP1受容体作動薬って言う飲み薬だよ。これは膵臓を穏やかに刺激してマイルドにインスリンを増やす薬なんだけど、胃腸の動きにブレーキをかける作用もあつて食欲が減つて、結果的に体重を減らすことによつてインスリンの効きも良くなり、ダブル効果で血糖値が下がる薬なんだ。ただ諸刃の剣で副作用として人によってはムカムカが強く、食べられなくなる人もいるので注意が必要なお薬でもあるんだ。」

「オレ、とりあえずはどんなことに気をつければいいんだろう」

「つだけ一番大切なことを今から言つね。これだけは絶対に守つてほしいつていうこと。これは本当に命に関わることだから。**飲み物は糖分の入っていないものだけにすること！**コーラやスポーツドリンクもすごく血糖値を上げるよ。代表的なのはやはり**水かお茶のみ**にするのが一番いいと思う。血糖値が高いうちはそのせいでノドがかわく人もいて水分を取る必要があるんだけど、必ず水かお茶のみにしてほしいな。血糖値が高いのにコーラやスポーツドリンク等を飲むとさらに血糖値が上がつて、そのせいで脱水やノドの渇きがさらにひどくなつて、またそれを飲んでさらに血糖値が上がるといふ悪循環に陥つて、場合によっては血糖値が1000近くまで上がつてしまふ、意識が無くなつたり命を落とされる方もいるんだ。逆にこれを守ると、今よりもだいぶ血糖値が良くなると思う。」



令和7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
<https://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 |
|----------------|--|---|--|
| がん検診 | 胃がん検診 | エックス線検査 年度に1回 内視鏡検査 2年度に1回 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。 | ①問診 ②胃部エックス線検査 ①問診 ②胃内視鏡検査 |
| | 大腸がん検診 | 年度に1回 40歳以上の名古屋市民 (昭和61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61年3月31日以前に生まれた方) | それぞれ 500円 | 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18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られていない方 | | 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61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られていない方 | | 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51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61年4月1日から平成18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41年4月1日から昭和61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ヘパシノンゲン検査 |
| 腹部超音波スクリーニング検査 | 年度に1回 50歳以上の名古屋市民 (昭和51年3月31日以前に生まれた方)ただし、令和7年度に限り、令和6年度中(令和7年2月~3月)に名古屋市の腹部超音波スクリーニング検査を受けた方は対象となりません。 | 500円 | ①問診 ②腹部超音波スクリーニング検査(腹部エコー) |
| 骨粗しょう症検診 | 年度に1回 名古屋市内居住で令和7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36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 | 名古屋市内に住民登録があり過去に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 | 40歳以上の名古屋市民国民健康保険加入者で、「名古屋市民国民健康保険特定健康診査受診券」または「名古屋市民国民健康保険・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 |
| 特定保健指導 | 特定健康診査受診後の結果により該当した方 | 無料 | 動機づけ支援/積極的支援により異なる |
| 国民健康保険30・35健診 | 令和7年4月1日時点で30歳・35歳の名古屋市民国民健康保険加入者で「名古屋市民国民健康保険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、「名古屋市民国民健康保険30・35健診受診券」または「名古屋市民国民健康保険・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、腹部超音波スクリーニング検査、もの忘れ検診及び国民健康保険特定健康診査対象者については、令和7年度中(令和7年4月1日から令和8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。
 ※国民健康保険特定健康診査、国民健康保険30・35健診及び後期高齢者医療健康診査の対象者について、一部除外となる方がいます。
 詳細は、「健診のご案内」または市ウェブサイトをご確認ください。

令和7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

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

名古屋市民国民健康保険加入者で、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20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7年7月31日(木)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
 HEALTHY NAGOYA
 の感想をお寄せください。

「怖いなあ。分かった、もう今からでもそうするよー食べ物についてはどうかなあ?」

「人によって違うんだけど、大食いの人には特に炭水化物を食べ過ぎない事が大事だよ。その人の今の血糖値の悪さの程度や肥満の程度によっても違うんだけど、状態の悪い方にとっては今の半分ぐらいの量にできたらいいね、という話をしてるよ。飲酒については今は糖質ゼロビールというのもあるけれども、たしかに飲んだ後も血糖値はあまり上がらないんだけどアルコール自体が内臓脂肪というのを増やしていくので結局インスリンの効きが悪くなり糖尿病にはやっぱり良くないんだ。だからアルコールは飲まないに越したことはないと思ってるよ。」

「そうか、糖質ゼロビールだったらいかなと思ってたんだけど、やっぱり長い目で見たら良くないんだね。赤ワインなんかは動脈硬化に良いって聞いたことがあるけど、血糖値を主語に考えると長い目でみると良くないだろうね。あ!オレ午後3時頃になると腹が減って仕方なくなってきた甘いもの食べたりするんだよね。バナナとかってテレビで体に良いって言ってたけどやっぱり良くないのかなあ?」

「そうだね。今の状態で血糖値を少しでも上げたくないって思う患者さんには、赤ワインもバナナ等も、血糖値や合併症を主語に考えた場合はやめておいた方がいいです、とは言っているよ。」



よ。バナナはカロリーは多くないんだけど吸収速度がとっても速いからね。甘いものを間食してしまうところから血糖値が上がってしまい、結局血糖値が高い状態で夕食を食べ始めるので夕食後にすぐ血糖値が上がったりするんだ。

間食したい場合はナッツ類や無糖のヨーグルトやアミノバー等、糖分が入ってないものがおすすりめかな。大きな薬局とかで糖分の入ってない食品が売っている事もあるから、店員さんに相談してもいいと思うよ。こうすると血糖値が上がらないまま夕食を迎えられるし、その間食で腹二分目ぐらいにはなっていると思うので、夕食の量自体も減らせるし、結局夕食後の血糖値が高くなりにくくなるんだ。」



「なるほどね。もっともって聞きたいんだけど、でも時間の関係で次回にするよ。」

「うん 待っているよ。」

「前島君、今日はありがとう。オレががんばるよ!自分が苦しい思いをするのも嫌だし、自分でも大変な事になっちゃったらオレが大切にしている人達にも申し訳ないからね。自分だけの体じゃないんだしね。」

「(うん)と言っちゃん。お薬出しておくから飲み忘れないようにね。頑張ってるね。平野君だけじゃなくて、平野君のような患者さんや皆さんを応援してるよ。」



🏠 在宅療養 についての出張講座を行っています

在宅療養とは、日常的に通院が難しくなったときや介護が必要になったときに、住み慣れた自宅で医療や介護のサービスを利用しながら、生活することです。

名古屋市はち丸在宅支援センターでは、市内にお住まいの方々のグループを対象に、在宅療養についての出張講座を行っています。当センターの看護師や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」をもとに、自宅で受けられる医療や介護のサービスや、在宅療養を支える医療・介護の様々な職種について説明しています。

今年度は高齢者サロンや認知症カフェ、サービス付き高齢者住宅などから申し込みいただき、12月末までに市内9区で延べ293人にご参加いただきました。参加者アンケートでは「在宅療養はわからないことばかり。相談できると知り良かった」「いろいろな支援が受けられると知り、少し安心した」などの感想をいただきました。

出張講座では元気なうちから、信頼できる人と、生活のなかで大切にしたいことについて話し合う「アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）」についてもご紹介しています。参加者アンケートでは「元気なうちに話をしておくことは大事だなと思った」「家族と話し合おうと思った」といった感想をいただきました。出張講座への参加が、身近な方と「これから」について話し合うきっかけになればと考えています。

当センターでは引き続き、在宅療養について普及啓発を進めてまいります。話を聞いてみたいという方は、当センター相談支援・普及啓発グループまでご連絡ください。



【出張講座のチラシ】

名古屋市はち丸在宅支援センター
☎052-971-0874 (代)

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 北田 はるか

在宅医療の魅力

在宅医療を開始する理由は様々ですが、病気になったり、体が不自由になっても、慣れ親しんだ我が家で過ごしたいと多くの方が思うことではないでしょうか。私が小学生の時に、祖父が肺がんになり、手術、脳転移を経て、内科医である父親を主体に在宅医療を選択しました。祖父宅で共に過ごした3年の経過ののち、家族全員で祖父を自宅で看取りました。学校から帰れば祖父の部屋で宿題をし、母が祖父のケアをする、家族全員が自然と祖父の部屋に集い、多くの時間を祖父と共に過ごしました。私たち家族の場合としては、時々刻々と変化する祖父の

様子を目の当たりにしながら、家族全員がこの先に待ち受ける状況の受容が進みました。在宅医療は家族にとっても大変なこともあります。一緒に過ごした時間はご本人にとっても家族にとってもかけがえのない時間になると思います。

在宅医療の継続が困難になった場合は、病院、施設などの利用を適宜検討することも可能です。皆様の生活を、医療、介護など多職種で連携し、支援させていただきます。何かありましたら、いつでも担当のケアマネージャーや主治医、名古屋市はち丸在宅支援センターなどにご相談ください。

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
<https://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。
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。

| 種類 | | 自己負担金 (1回あたり) | 対象者 | 名古屋市に住民登録があることが前提です! |
|--|---------|------------------|--|---|
| 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 | |
| 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。 | |
| 小児肺炎球菌 | | 無料 | 生後2カ月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 |
| ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ・ヒブ（五種混合・DPT-IPV-Hib） | | 無料 | 生後2カ月目の誕生日から生後90カ月の誕生日の前日まで（決められた間隔で4回接種） | |
| ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ（四種混合・DPT-IPV） | | 無料 | 生後2カ月目の誕生日から生後90カ月の誕生日の前日まで（決められた間隔で4回接種） ※五種混合の接種をされた場合は、四種混合の接種は不要です。 | |
| ジフテリア・百日せき・破傷風（三種混合・DPT） | | 無料 | 生後2カ月目の誕生日から生後90カ月の誕生日の前日まで（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。 | |
| 不活化ポリオ | | 無料 | ※五種混合・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。 | |
| インフルエンザ菌b型（ヒブ） | | 無料 | 生後2カ月の誕生日の前日まで ※五種混合の接種をされた場合は、ヒブ単独での接種は不要です。 | 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 |
| | | 無料 | ※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。 | |
| 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7年度対象年齢：平成31年4月2日～令和2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カ月目の誕生日から生後90カ月の誕生日の前日まで（決められた間隔で3回接種） ※令和7年度：平成17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7年度：平成17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） | | 無料 | サーバリックス ガーダシル シルガード9 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7年度対象年齢：平成21年4月2日～平成26年4月1日生まれの方 ※平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの方で、令和4年4月1日～令和7年3月31日までに1回以上接種した方については、令和7年度中に2回目及び3回目の接種が無料で受けられる経過措置が設けられています。 | |
| ★高齢者インフルエンザ（接種期間は秋から冬の予定） | | 1,500円 | (1回接種) | ①満65歳以上の方 ②満60歳から64歳までの方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のある方（身体障害者手帳1級相当） |
| ★高齢者肺炎球菌（ニューモバックス） | | 4,000円 | (1回接種) | ①満65歳の方 ②満60歳から64歳までの方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のある方（身体障害者手帳1級相当） ※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。 |
| ★高齢者新型コロナウイルス感染症（接種期間は秋から冬の予定） | | 7,700円（予定） | (1回接種) | ①満65歳以上の方 ②満60歳から64歳までの方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のある方（身体障害者手帳1級相当） |
| ★流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） | | 3,000円 | (1回接種) | 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7年度対象年齢：平成31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 | 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、過去に風しんにかかったことがない方） |
| | 予防接種 | 無料 | 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（助成は生涯で1度限り）※令和7年4月より定期接種においても実施 | シングリックス | 10,800円 | 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 | 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 | 4,000円 | 満66歳以上の方 ※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。 |
| 名古屋市子どものインフルエンザ予防接種費用の助成事業（接種期間は秋から冬の予定） | | 無料 | 無料 | ・12歳（小学校6年生相当の年齢）（2回接種） ・15歳（中学校3年生相当の年齢） ・18歳（高等学校3年生相当の年齢） |

★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7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（☎052-972-3969）にもお問い合わせいただけます。

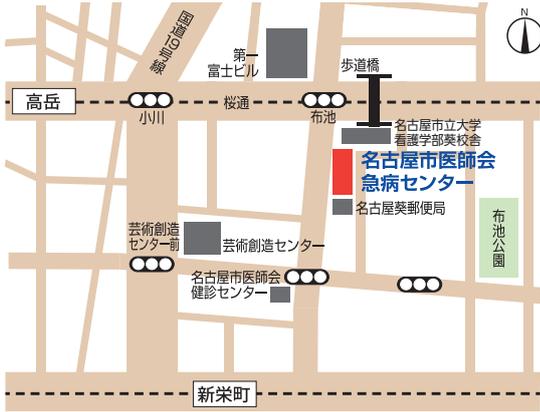
救急
ガイド

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

☎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。

※平日（月曜～金曜）の19時30分～0時00分に小児科の受診を希望される場合は必ずお電話でお問い合わせください。

| | 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 | 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 | ● | ● | ● | ● | | |
| | 0:00 | ● | ● | ● | ● | | |
| | 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 | 西城区西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
- 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。
- ※ 小児患者の受診を希望される場合は、必ずお電話でお問い合わせください。

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

※令和7年7月(予定)より、千種区休日急病診療所に移転いたします。