

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／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/

72
令和6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
持ちましよう!!



ヘルシーコアラくん

特集

家族みんなで コツコツ骨作り ～骨粗しょう症のお話～

待合室

オケの人数？

ヘルシー仲間

「プチ筋トレ」って？

健康チェック

令和6年度からの 特定健診中性脂肪検査に ついての変更点について



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骨粗しょう
症をテーマにしております。骨粗しょう
症は文字通り骨に関する病気で骨折の原
因にもなっていて、足腰が弱くなってき
た高齢者だけが発症する病気ではありません。
現代社会では栄養の偏りや運動不
足から骨粗しょう症になる方が増えてき
ています。そこで今号では医療情報・広
報委員の田中 郁子先生より骨粗しょう症
のこと、検査・治療・予防について説明
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。

家族みんなでコツコツ骨作り

骨粗しょう症のお話

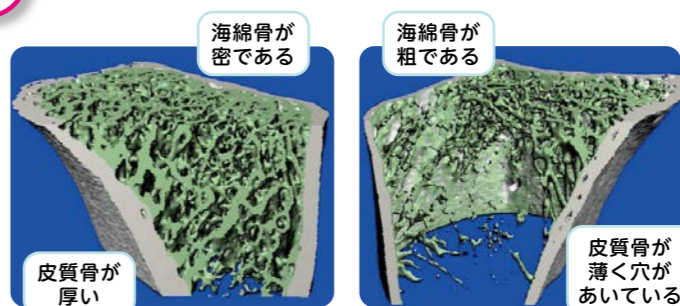
介護や支援が必要になった主な原因の3位に骨折・転倒が挙げられます。骨折の原因といえば「骨粗しょう症」です。実は骨粗しょう症は高齢者だけの問題ではありません。今回のヘルシーなご特集は、家族みんなを取り組める骨粗しょう症のお話です。

1 健康な骨、骨粗しょう症の骨と骨折

健康な骨は外側が密な皮質骨、内部がスポンジ状構造の海綿骨でできています(図1)。骨粗しょう症では皮質骨が薄く、海綿骨が粗になり非常に骨折しやすくなります。

骨粗しょう症でおこりやすい骨折部位を図2に示します。背骨は椎体と呼ばれる年話の缶のような形をした骨がつながっています。これが上下に潰れるような圧迫骨折をおこします。転倒や尻もちを付くといった怪我でおこることもありますが、はつきりしたきつかけがなくともゆっくり潰れる様な骨折もあり「いつのまにか骨折」と呼ばれています。背骨を骨折すると背中が

健康な骨と骨粗しょう症の骨



画像提供: 名古屋膠原病リウマチ痛風クリニック画像センター

丸くなり(図3)に示すような症状がますます。日常生活にいろいろな不便があり、介護が必要となります。

大腿骨近位部(脚の付け根)の骨折では、昨日まで歩いてきた人がその骨折によってその日から寝たきりになってしまう場合もあります。この骨折を

名古屋市医師会
医療情報・広報委員



たなか いくこ
田中 郁子

略歴

- 昭和63年…… 藤田保健衛生大学医学部卒業
- 平成 2年…… 国立病院機構東京医療センター
- 平成 4年…… 東京都立大塚病院リウマチ膠原病科
- 平成 7年…… 藤田保健衛生大学医学部感染症リウマチ内科
- 平成16年…… 藤田保健衛生大学医学部臨床検査科
- 平成24年…… 医療法人IRO 理事長(現職)
- 令和 3年…… 藤田医科大学医学部 客員教授(現職)

学会役員等

- 日本骨代謝学会評議員、日本骨粗鬆症学会評議員
- 日本骨代謝学会ステロイド性骨粗鬆症ガイドライン委員会委員
- 日本骨粗鬆症学会OLS委員会委員

起こした場合は手術が必要です。

2 骨も生まれ変わります

骨を丈夫に保つためには、骨代謝を理解するとよくわかります。生きている骨は体の他の臓器と同じように

3 骨代謝バランスは年齢によって異なります

骨吸収と骨形成のバランスは、年齢によって異なります(図5)。生まれただけの赤ちゃんは骨の量はそんなに多くはなく、これが成長期、思春期を通してぐっと増えていきます。実際に、身長が伸びる、というのは骨が増えてる事に他なりません。この頃の骨代謝は骨吸収より骨形成がうんと多い状況です。人の一生で骨の量が自然に増える時期はこの時だけです。また、骨は運動刺激を与えると強くなるうとしま

骨折しやすい部位



腕の付け根 手首 背骨 脚の付け根

破骨細胞が食べてできた穴のところへ骨芽細胞(骨を増やす細胞)がとりついて、新しい骨を作って埋めていきます。骨をつくる「骨

背骨の骨折でおきる症状



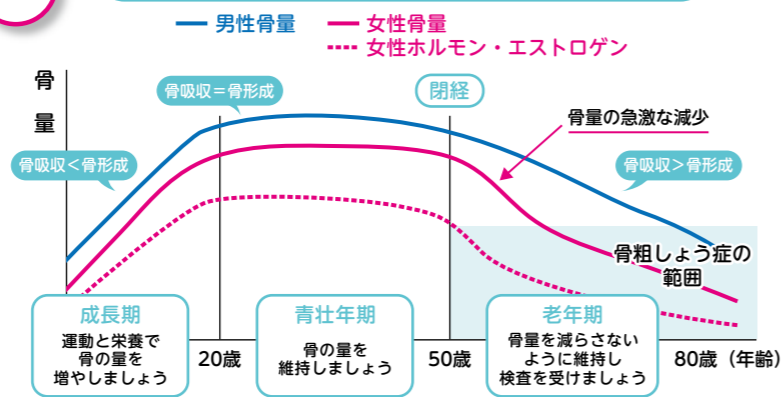
背部痛・腰痛・頸肩腕症候群
腹部膨満感 食欲不振 便秘・痔核
呼吸機能の低下
逆流性食道炎

他にも… ・圧迫骨折後の神経障害 ・心理的負荷

骨代謝について



年齢と閉経に伴う骨量の変化(概念図)



す。すなわち、この時期にしっかりと運動をして皆さんの栄養やカルシウムを摂り、質の良い骨を作るかということが重要になります。成長期に適度な運動をして骨に刺激を与える事や、十分な栄養とカルシウムを摂る事で骨の貯金をたくさん貯めておく事ができます。骨粗しょう症の予防は成長期に始まっているといっても過言ではありません。20歳~50歳くらいの青年期壮年期は、骨の量はほぼ一定です。この頃の骨代謝は骨吸収と骨形成がほぼ一定と言え

ます。ただちよつとだけ注意。女性は
この年齢層で、妊娠・出産・育児を経
験します。妊娠中に十分なカルシウム
がとれないと、女性の体は自分の骨か
らカルシウムを削って赤ちゃんの骨に
しようとしてます。母乳も同じくカルシ
ウム不足の食生活では、自分の骨を削
る事で母乳を作ろうとします。妊娠出
産後、骨が削られてしまつて骨
粗しょう症と診断される方もいらつし
やいます。青壮年期は、いかに骨量を
維持するのが大切になります。

50歳を過ぎて老年期に入ると骨の量
は減っていきます。この頃の骨代謝は
骨形成より骨吸収の方が多くなつてい
ます。年を取ると骨の量が減る、と言
われるのは、老年期にこのような骨代
謝状態の変化があるからです。老年期
には生理的に骨量は減っていきますが、
この減り方の速度をできるだけゆっく
りにすること、転倒に注意することな
どが大切になります。

4 骨代謝を調整するもの ・女性ホルモン

50歳を過ぎたところで女性の骨量
は急激に減ります。(図5)これは閉
経に伴う女性ホルモンであるエストロ
ゲンの減少が原因です。女性にとって
女性ホルモンエストロゲンは骨の健康
にとつてとても重要な役割をしていま

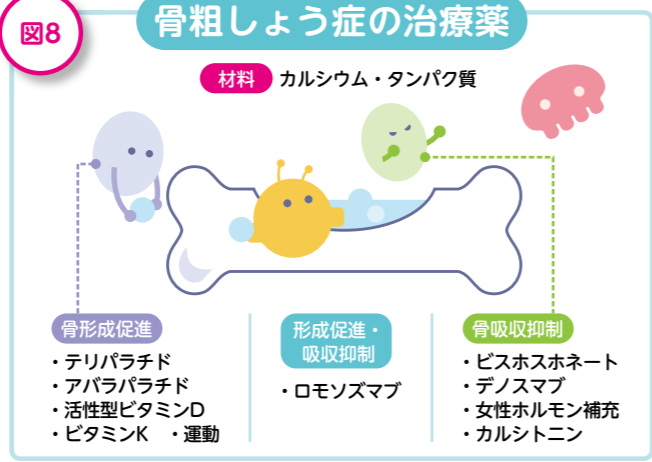
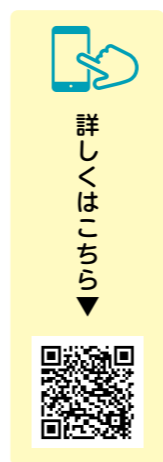
いるな疾患に伴って骨が弱くなる場
合があります。よく知られている疾
患としては、糖尿病、関節リウマチ、
慢性腎臓病、慢性閉塞性肺疾患、胃
や腸の切除後、甲状腺疾患等があり
ます。これらの疾患があるかないか
を調べるためにも血液検査や他の検
査が追加される場合もあります。こ
のような疾患がある人は一度骨量の
検査を受けましょう。

6 骨粗しょう症の治療

骨代謝のところで話したように、
骨の量を調整するには骨代謝を調整
することが基本になります。骨が減
る事を予防する骨吸収抑制に働くも
の、骨を積極的に増やす骨形成促進
に働くもの、骨の材料や質をより良
くするものなどです。現在、お薬は
図8のように分類することができま
す。飲み薬や、注射剤、自分で注射
するものなど、お薬の効果を最大限
に引き出すためにいろいろな投与方法
のものが開発されています。ただ、
骨は一朝一夕に増えたりするもので
はありません。コツコツ作りです
ので、長く続ける事が重要になりま
す。薬剤の選択には、現在の骨の量、
他に服用している薬剤とのバランス、
患者さんのライフスタイル等を考慮

す。たとえ若くても女性ホルモンが
出ないような状況が病気や治療など
で作られると、骨にとってはエスト
ロゲンがなくなりやすいため、骨量が
減ってきます。例えば、子宮や卵巣
などの疾患で手術をした場合や、乳
がんなどでホルモンを抑制するよう
な治療をした場合です。一見若く骨
粗しょう症が関係ないように思える
年齢層の女性でも、このような疾患
で治療をした場合は、骨粗しょう症
に対する検査治療が必要になります。

同じく早期閉経の方や、エストロゲ
ン不足による月経不順など、女性ホ
ルモンが不足しているような病態の
方は一度骨に対する検査をおすすめ
します。名古屋市中では、4月1日
時点で、40歳、45歳、50歳、55歳・と
70歳まで5歳刻みの節目の女性に骨
粗しょう症検診を無料で行っていま
す。40歳からだなんていぶん若い
時から検診があるなあと感じなつ
たかもしれません。右記のような
理由で早期に見つけるため、このよ
うな年齢から検診が行われています。
検診については名古屋市のホーム
ページに詳細があります。



7 栄養と運動

元気な骨は食事と運動から作られ
ます。図9に示すような食材を組み
合わせて、カルシウムを一日800
〜1100mgを目安に摂りましょ
う。また、青魚や干しいたけなど
に多く含まれるビタミンDはカルシ
ウムを吸収するのに必要なビタミン
です。カルシウムといっしょに摂る
と良いでしょう。またビタミンDは
日光浴をすることで自分の体で作る

して主治医が判断します。勝手に中
止したりせず、必ず主治医と話し合
いましょう。

男性は女性のように急激にホルモン
が減るということはありませんので、
女性より骨粗しょう症となる率は少な
いものの、最近では70代の男性では
30%程度の骨粗しょう症患者さんが
いると言われ、男性骨粗しょう症も問題
になっていきます。

5 骨粗しょう症の検査

骨粗しょう症の検査では、まず骨
の量を測定します。骨の量を測定す
るにはいろいろな方法がありますが
図6、精密検査や二次検査では全身
DXA法という方法で腰椎や大腿骨近
位部の骨の量を測定します。DXA法
では20歳〜44歳の若い人の骨量(若年
成人平均: Young Adult



事もできます。一日15分程度、日光を
浴びながら運動をすると良いでしょ
う。

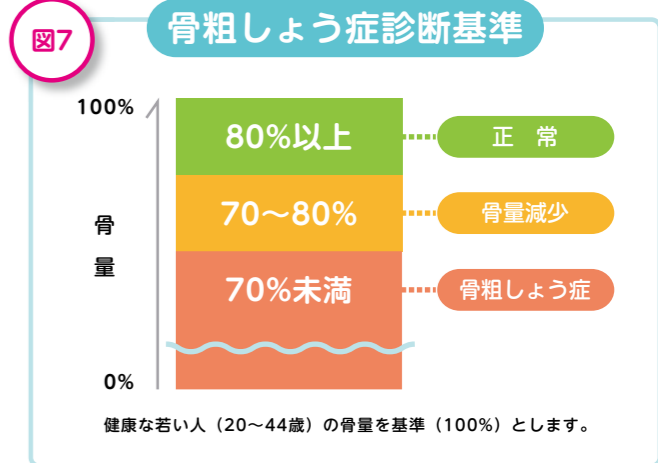
栄養や運動がすべての年代で基本
となりますが、最も効果があるのは、
成長期です。成長期は骨の貯金を増
やすのに重要な時期です。お子様や
お孫さんはスナック菓子を食べなが
らスマホやテレビゲームで運動をせ
ずに室内ばかりにいる、なんてこと
はないですか?皮膚で作られるビタ
ミンDが不足し、運動をしない、偏
食ばかりでは更に骨が弱くなります。
思春期の女の子や若い女性は体型を
気にして極端なダイエットをする場
合があります。骨の量を増やさなけ

図9 カルシウムを摂りましょう

200mg 牛乳200g	180mg 木綿豆腐1/2丁	230mg 小松菜1/4束
180mg スキムミルク スキムミルク大さじ2杯	140mg ひじき(乾燥) 10g	530mg ししゃも4尾

1日800mg以上

骨粗しょう症診断基準



Mean T-Score)を100%として
どれくらい減少しているのか、で結果
が示されます。T-Score 80%以上で骨量
が十分あるとして正常、T-Score 70%
〜80%で骨量減少、T-Score 70%未満は骨の
量が少なくて骨粗しょう症と診断
します。(図7) 加えて、これまで背
骨の骨折がないか、骨の変形がないか
等を見るためにレントゲン写真を撮つ
たりします。骨代謝状態を評価するた
めに血液検査や尿検査を行う場合もあ
ります。血液検査では骨吸収と骨形成
の度合いを調べるために骨代謝マーカ
ーと呼ばれる項目を測定する場合があります。
また、骨量の減少は年齢に伴
つておこるだけではありません。いろ

ればいけない時期にそんな状態で無
理をすると、最大骨量が得られず、
妊娠出産時に骨粗しょう症になり、
将来ご自身の骨折リスクにつながり
ます。成長期は骨の貯金を増やすた
めに、運動をし、栄養をしっかりと摂
りましょう。青年壮年期は骨量を維
持することが重要です。

老年期では吸収が悪くなることも
あるので、カルシウムの目標摂取量
が少し増えて1100mgくらいが
推奨されます。これは妊婦さんの推
奨量と同じくらいです。日本人はど
の年代もカルシウムが不足していま
すので、積極的に摂りましょう。

運動は大きくわけて、骨を強くす
る運動と、転倒を予防するためのパ
ランス運動があります(図10)。運動
はご自身の体力や持病にもよります
ので、必ず主治医に相談しましょう。
最も手軽に誰でも自分のペースで行
えるのがウォーキングです。歩幅を
少し広めに心がけ、つま先をしっかりと
上げて、かかとから着地するよう
にすると脚力もつきます。すでに骨
折のある方や転倒しやすい方は無理
をせずご自身のペースで行ってくだ
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	それぞれ500円	①問診 ②胃部エックス線検査
	内視鏡検査		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	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	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	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	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40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	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	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
国民健康保険30・35健診	令和6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、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。
 ※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6年8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アの登録商標です。
 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。




8 終わりに
 骨粗しょう症はお年寄りの病気と考えがちですが、骨代謝の面から考えると、**成長期から予防は始まっています。**ご家族みんなでコツコツ骨

図10 骨に良い運動

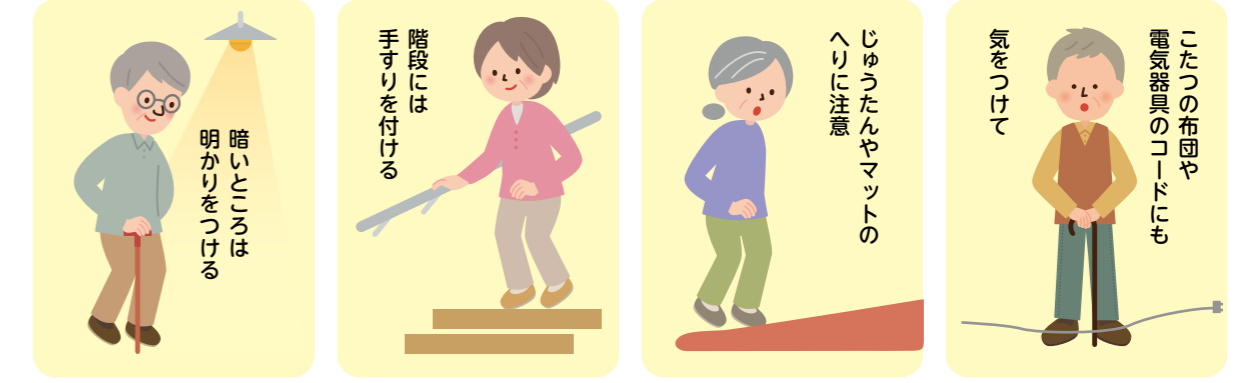
①骨を強くする
骨量を増やし、減るのを抑える運動

②バランスをとる
骨折を防ぐ動きを身につける運動



●階段昇降運動 ●壁立て伏せ ●ダンベル ●軽いジョギング ●バランス歩行 ●しこ踏み

生活環境を調整しましょう



暗いところは明かりをつける
階段には手すりを付ける
じゅうたんやマットのへりに注意
こたつの布団や電気器具のコードにも気をつけて

天気の良い日はできるだけ外出して日光にあたりましょう



荷物などは持たないで、できるだけ両手をあけて歩きましょう
雨や雪の日の外出はひかえましょう
サンダルはやめて、履きやすい運動靴などにしましょう

作りに励んでください。気になる方は、是非お近くのかかりつけ医に骨量検査についてご相談ください。市検診も積極的に活用ください。

耳よりコリナム

ステロイドと骨粗しょう症
 炎症のある病気や、アレルギーなどに「ステロイド」と呼ばれる飲み薬が使われる事があります。ステロイドはホルモン剤の一つで、私達の体がもともと作っている物質ですのでもともと効きますが、いろいろな副作用も知られていて、最も多いものがステロイド性骨粗しょう症（ブルコルチコイド誘発性骨粗しょう症）です。現在は治療ガイドラインも整備され、しっかりと管理できます。ステロイドを服用している方は、必ず骨量検査を受けて、予防治療を行きましょう。
 ※ステロイド外用薬はこの限りではありません。

めまいと骨粗しょう症
 めまいを感じて耳鼻科を受診され「良性発作性頭位めまい症」と診断される方がいらつやいます。この疾患は、骨粗しょう症の合併が多い事がわかっています。良性発作性頭位めまい症は、耳の奥にある平衡感覚をつかさどる耳石（じせき）が壊れることにより起こります。耳石はカルシウムで出来ていて、骨粗しょう症の方は耳石も作れなくなつて壊れてしまうのです。めまいがあれば、より転倒リスクが高まり骨折しやすくなります。「良性発作性頭位めまい症」を診断された方は、是非一度骨密度測定を検討してください。



名古屋市はち丸在宅支援センターでは

在宅療養 についてのご相談に応じています

皆さんは**在宅療養**という言葉をご存知でしょうか。**在宅療養**とは、医療や介護が必要となっても、ご自宅など住み慣れた場所で医療や介護のサービスを利用しながら、生活を続けることを言います。

名古屋市では、65歳以上で介護保険の認定を受けている方は約12万人、そのうち約8万人（約67%）が要介護1以上です（令和6年4月末時点）。そのなかには、投薬や定期的な検査など治療の継続が必要でありながら、通院が難しくなる方もいらっしゃいます。

名古屋市はち丸在宅支援センターでは、医療や介護のサービスが日常的に必要な通院が難しくなったとき、医師をはじめとする専門職の支援を受けながら、住み慣れたご自宅で生活を続けていきたい方、また、そうした希望を持つご本人をサポートしたい方の様々な相談に応じています。



▲相談室での相談風景

【ご相談の例】

「一人暮らしで子供もいないので、先々病気になったら、家で生活できるのだろうか。」（ご本人から）
 「本人は持病（がん、高血圧）があり、現在は入院中だが、最期まで自分の家で過ごしたいと言っているの、何とかできないかと悩んでいる。」（ご家族から）
 「一人暮らしの母が、足腰が弱ってきて見守りなどサポートが必要になってきた。通院も難しくなっている。どうしたらいいか。」（遠方に住むご家族から）

お話を伺い、ご相談内容に応じて医療機関の紹介、関係機関との連絡調整などを行い、療養者ご本人が安心して在宅での生活が続けられるよう支援を行います。また介護に関するご相談については、いきいき支援センター（地域包括支援センター）との連携を行っています。

在宅療養についてご相談がありましたら、是非お気軽にお電話ください。



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）



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 春日井 貴雄

今後力を入れていきたいことは何ですか？

高齢者ができる限り住み慣れた家庭や地域で療養しながら生活を送れるよう、また、身近な人に囲まれて在宅での最期を迎えることも選択できるよう、2006年の診療報酬改定において、診療報酬上の制度として新たに在宅療養支援診療所（在宅診）が設けられました。

それから2年後の2008年に200床未満の病院による在宅療養支援病院（在宅病）が制度化されました。在宅病の大きな役割の一つは、在宅で療養を行なっている患者が緊急時に入院できるなど、必要に応じた医療・看護を提供できることです。私が働いている病院は2010年に在宅病になりました。

私は、在宅医療における中心的な役割を担うのは在宅診であり、在宅診を支援することが在宅病と考えています。具体的には、普段診察していただいている診療所の先生の都合が悪いときに、病院から代わりに往診に伺います。当院では、複数の医師が在籍しており、往診専門の当直医師を配置しています。この機能を発展させ、在宅診ではない診療所の支援をすることに、今後力を入れていきたいです。

2040年へ向けて、ますます在宅医療の総数が増えていきます。名古屋市医師会の在宅医療のシステムが持続するよう努力していきます。

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
<https://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。
 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	
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
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・不活化ポリオ（四種混合・DPT-IPV）		無料	生後2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） 不活化ポリオ		無料	生後2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。	
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 ※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。	※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
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	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	
	ガーダシル		②平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女子のうち過去に3回の接種を完了していない方（キャッチアップ接種）	
	シルガード9			
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 （接種期間は10月中旬から1月31日の予定）		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）		未定	(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 （助成は生涯で1度限り）	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。	

★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

令和6年度からの特定健診中性脂肪検査について 変更点について

名古屋市医師会健診センター 高瀬 理恵

従来一般的に健康診断は空腹で受けてくださ
い、といわれていました。しかし特定健診血糖
検査に関しては完全な空腹状態でもなく、食
後3.5時間経つていけば随時血糖として判定基
準がありました。一方で血糖と同様に食事時間
により影響を受けるとされる中性脂肪は食後3.5時
間しか経っていないにもかかわらず空腹時と同じ基準で判
定されてきました。

今年度からは特定健診において食後3.5時間以
上経つていけば随時中性脂肪として新たに基準
が設けられることになりました。食後3.5時間し
か経っていない場合は空腹時中性脂肪値としての
厳しい基準ではなく、少し緩和された形です。

空腹時の血糖値が正常でも食後の血糖値が異
常に上がり、5時間以上経つても空腹時の値に
戻ってこない方がいらつしやるのと同様に、中
性脂肪も食事とともに上昇し空腹時までの値に
戻るのが遅い方があります。高中性脂肪血が長
時間続くとう動脈硬化を進めることになってしま
います。

食事や、アルコール摂取に大きく影響される
中性脂肪値や血糖値は、食事内容や食後の採血
時間を検査ごとに同じにするのは難しく、た
め、食直後(食後1・2時間)の測定値を検査毎に
比較することは困難です。食後3.5時間以上の
基準値が採用されましたので、食後に数値があ
る程度落ち着いたと考えられる状態、あるいは
空腹時での検査にて、「自身の中性脂肪値
変化の評価の参考にさせていただくこと」。



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 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

オケの人数?

熱田区 N・K

なんとなく敬遠されがちなクラシック音楽ですが、面白さは沢山あります。最大の花形と言えはやはりオーケストラでしょう。響きの分厚さ、音色の多彩さで群を抜きます。オケってどの位の楽器・人数があつまるのでしょうか?実は曲により様々なのです。大体の型はあって、管弦打などの各群の比率はほぼ一定ですが、曲の要求に応じて規模が変わってきます。それを「管編成」という言葉で表し、四種ある木管グループがほぼ何人づつかで決めます。金管は木管と近い人数で、弦は五部合奏の総数が木管金管合計の2倍位が適当と言われます。ペーローヴェン以後の19世紀の親しまれる名曲の多くは二管編成で、60人程度で演奏できます。ドイツオペラの帝王ワーグナーは音色の多彩化を図り、三管編成を導入しますが、これだと80人前後に増加します。そのワーグナーが畢生の大作「指環」四部作で確立した四管編成は、100人かそれ以上を必要とする規模となります。これ以後、20世紀初めまではこの規模の大編成作品を多くの作曲家が競って書き、稀には五管・六管編成のものまで作



られて、総勢130~150人にも膨れ上がります。楽器の種類はというと、18世紀のもっとも単純な曲で6種、2管編成で12種前後。最大級の巨大編成ではその三倍にも上ります。さて何管編成と呼ぶものの、木管は実は大合奏になると殆どどこえません。竹(フルティッシモ)の圧倒的な音量は主に金管によって担われ、その中を弦の鋭い音が縦横に走り、間に木管の音色も柔らかく流れ、それらを貫いて強大な打撃音が鳴り響く。最もオーケストラらしい音とは、そうした瞬間でしょうか。

医療情報・広報委員会委員

担当副会長	生川 剛史
担当理事	服部 忠夫 岩田 淳
委員長(北区)	山田 泰弘
千種区	馬場 錬
東区	多賀谷 満彦
西区	新谷 洋一
中村区	田中 郁子
中区	橋本 博行
昭和区	近藤 昌代
瑞穂区	菅谷 将一
熱田区	中村 衛蔵
中川区	岩味 裕史
港区	荒木 幸絵
南区	園原 史訓
守山区	高橋 卓嗣
緑区	棚橋 淳
名東区	若松 良斉
天白区	廣瀬 善清

ヘルシー仲間



「プチ筋トレ」って?

瑞穂区 M・S

健康法の一環として、筋トレは重要な要素の一つで、以下のような利点があるといわれています。

- ・筋肉を強化するだけでなく、骨密度を増加させ、姿勢を改善し、代謝を向上させます。
- ・体脂肪を減らし、基礎代謝率を向上させるため、体重管理やダイエットにも効果的です。
- ・加齢に伴う筋力低下を予防し、高齢者の身体機能を維持するのに役立ちます。

このような利点はあるものの、筋トレはジムなどに通って行うもので費用や時間もかかり、なかなかハードルが高いと思う方もいるかと思いますが、そこで、仕事や家事の合間や高齢者などでも簡単にできる「プチ筋トレ」についてご紹介したいと思います。プチ筋トレでも健康維持や日常生活の改善に役立ちますが、身体的な制約や健康状態を考慮する必要がありますので、安全で効果的なエクササイズを選ぶことが大切です。以下、とくに高齢者向けのプチ筋トレの例をいくつか挙げてみます。

- 1. 椅子によるスクワット**
椅子に座り、両手を体の前に伸ばします。
椅子から立ち上がり、両手を天井に向かって伸ばします。
ゆっくりと膝を曲げ、座るようにして椅子に戻ります。
これを5回から10回程度、数セット行います。
- 2. ウォーキング**
高齢者にとってウォーキングは非常に効果的であり、日常生活に取り入れやすいエクササイズです。
毎日の散歩やショッピング、公園での散歩など、適度な負荷で行うことが大切です。
- 3. ストレッチ**
身体の柔軟性を維持するために、軽いストレッチを行います。
肩や首、腕、脚のストレッチを行い、筋肉を伸ばして血流を促進します。
高齢者の方が行う際には、自身の体力や健康状態に合わせて無理な負荷をかけないように注意し、ゆっくりと丁寧に行うようにしましょう!

「プチ筋トレ」であれば、日常生活の中で簡単に取り入れることができると思います。ちょっとした時間を見つけて、挑戦してみてください。

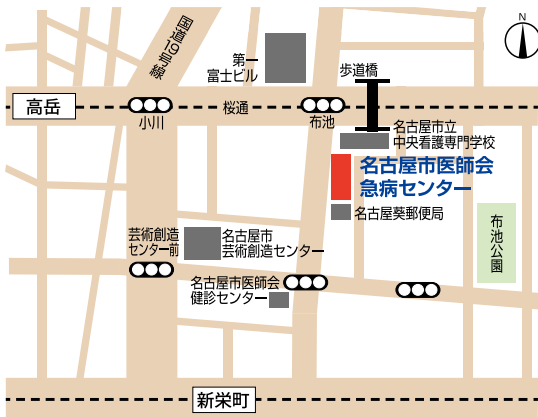
救急
ガイド

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。

※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
9:30	●	●	●	●			
12:00							
13:00	●	●	●	●			
16:30							
17:30	●	●	●	●	●		
19:30	●	●	●	●	●		
20:30	●	●	●	●	●	●	
23:00							
0:00							
6:00							

● 急病センター (●は小児科診療時間帯)

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。
- 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