名古屋市医師会市民健康広報誌

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/

69
令和5年
春号

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

ヘルシーコアラくん

特集

どうする？ 認知症!

待合室

テキサス「あるある」

ヘルシー仲間

みんなで運動楽しいな

健康チェック

骨粗鬆症との長いおつきあい
～健康で長生きするために～

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認知症をテーマにしております。日本人の4人に1人が65歳以上という高齢者社会の現代において、認知症は身近な病気となっています。ただ、認知症は本人では気づきにくく、病気の進行も様々です。そこで今号では名古屋市医師会 児玉理事より認知症についての解説と各種相談窓口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。

どうする？認知症！

1 はじめに

皆様はご自身の周りでこんな経験はありませんか？

①同じことを何度も聞く
②同じものを何度も買ってくる
③買い物で紙幣ばかりを使用し、お釣りの小銭が増えている
④約束を忘れる
⑤今日が何月何日何曜日かわからなくなる
⑥数分前、数時間前の出来事を忘れる
⑦探し物が増える
⑧昔から知っている人の名前を忘れる
⑨手続きやお金の管理が出来なくなる
⑩車の運転が以前より荒くミスが増え、バンパーなど傷が増える
⑪興味がなくなり、家にふさぎ込むことが多くなる
⑫いらいらして怒りっぽくなる
⑬本来ないものが見える・聞こえる

これらは、加齢に伴うことでしょうか？それとも認知症のはじまりでしょうか？不安を抱えながら日々思い悩んでいらっしゃいませんか。本冊子を読んで参考にしていただければと思います。

2 認知症ってどんな病気？

認知症とは脳の病気や障害など様々な原因により日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。「表1」に示すように、認知症症状をきたす疾患にはいくつかの種類があります。その中で一番多いのが、脳神経細胞が変性して脳の一部が委縮していく過程で起きるアルツハイマー型認知症です。症状はもの忘れで気がつくことが多く、ゆっくりと進行します。

次に多いのが脳梗塞や脳出血などの脳血管障害による血管性認知症です。障害された脳の部位によって症状が異なるため、一部の認知機能は保たれている「まだら認知症」が特徴です。症状はゆっくり進行することもあれば階段状に急速に進む場合もあります。

また、血管性認知症にアルツハイマー型認知症が合併している認知症の場合も多くみられます。

表1 認知症症状をきたす主な疾患

中枢神経変性疾患	アルツハイマー型認知症、前頭側頭型認知症（ピック病）、レビー小体型認知症など
脳血管障害	脳血管性認知症
感染症	脳炎など
腫　瘍	脳腫瘍
その他の中枢神経疾患	神経ベーチェット、多発性硬化症など
外　傷	慢性硬膜下血腫
髄液循環障害	正常圧水頭症
内分泌障害	甲状腺機能低下症
中毒、栄養障害	アルコール中毒、ビタミンB1欠乏など

その他に現実に見えないものが見える幻視や、手足が震えたり、歩幅が小刻みになって転びやすくなるパーキンソン症状があらわれるレビー小体型認知症や、スムーズに言葉が出てこない、言い間違いが多い、感情の抑制がきかなくなる、社会のルールを守れなくなる症状があらわれる前頭側頭型認知症といった認知症があります（図1）。

3 日本における認知症の現状

日本における65歳以上の認知症の人の数は2020年現在で約600万人、2025年には約700万人になると予測されています。これは、「高齢者の5人に一人が認知症」ということになり、認知症に向けた取り組みが大変重要な課題であり、むしろ切迫してきていると言っても過言ではありません。

一方、食生活や喫煙、飲酒など長年の生活習慣から脳血管障害を発症したり、アルツハイマー型認知症を発症する場合もあります。65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」と言いますが、その若年性認知症数は3万5700人と推定されています。

4 認知症の治療

認知症の治療は、薬物療法と非薬物療法があります。

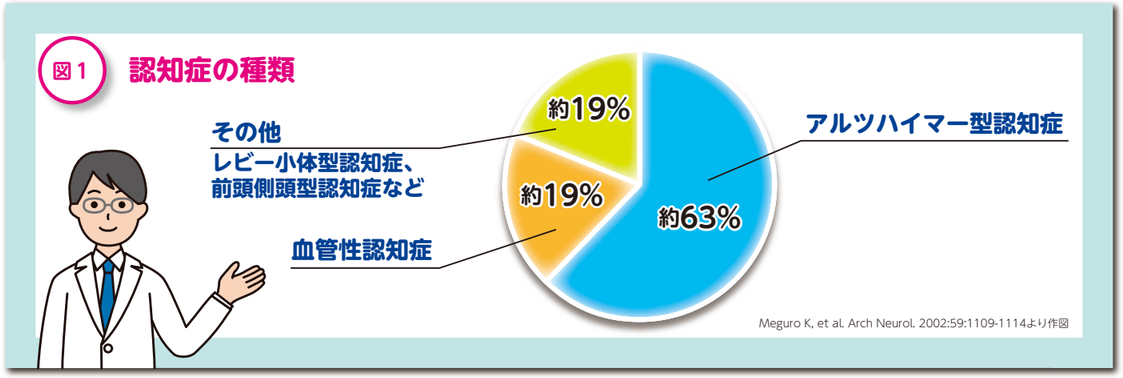
❶薬物療法

薬物療法には大きく分けると3つあります。①疾患特異的治療　②BPSD（Behavioral and phychological symptomsof dementia；認知症の周辺症状）に対する治療（図2）　③合併症治療です。

①疾患特異的治療

アルツハイマー型認知症においては、軽症・中等症・重症の病期によって治療薬選択の方法がありま

図1 認知症の種類



Meguro K, et al. Arch Neurol. 2002;59:1109-1114より作図

名古屋市医師会理事

児玉（こだま）　充央（みちてる）

略　歴

昭和43年生まれ
1994年…… 愛知医科大学医学部医学科卒業
1999年…… 名古屋大学大学院医学系研究科
2003年…… 健康社会医学専攻（老年科学）修了

職　歴

1996年…… 一宮市立市民病院
1997年…… 総合病院中津川市民病院
2003年…… 名古屋大学医学部附属病院
2004年…… 医療法人財団善常会　善常会リハビリテーション病院兼任
　　老人保健施設シルピス大磯
2008年…… 医療法人寿光会三好老人保健施設
2011年…… 名古屋市名東区に「こだまクリニック」開院。現在に至る。

検討する必要があり、本人や家族の意思決定支援や自動車運転に関する指導等をしていきます。

また、認知症の初期から口腔衛生が障害されて認知症の進行に伴い歯科治療が困難となることが知られています。こうした場合は、口腔健康管理について歯科医師に相談することが大切であり、さらに介護者の健康管理やメンタルケアも検討する必要があります。

このように、非薬物療法には介護保険の医療サービスとして提供されるものがあり、利用にあたっては、かかりつけ医から地域包括支援センターなどの相談支援機関に情報提供した方が良い事例もあります。そして、薬物療法と非薬物療法を組み合わせた治療を継続し、利用可能なサービスを導入して、その制度を有効に活用することが認知症の治療には必要なのです。

ちなみに、名古屋市には『名古屋市認知症の人と家族が安心して暮らせるまちづくり条例』があります。

名古屋市認知症の人と家族が安心して暮らせるまちづくり条例についてはこちらから

5 「認知症の予防と早期発見」一次予防から三次予防まで

一般的に認知症の予防は、一次予防から三次予防まで3つあります。

（1）一次予防は認知症の発症遅延や発症リスク低減

①運動不足の改善
②糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の予防
③社会参加による社会的孤立の解消や役割の保持
④介護予防の事業や健康増進事業の連携

（2）二次予防は早期発見・早期対応

①かかりつけ医・保健師・管理栄養士等による健康相談やもの忘れ検診
②認知症初期集中支援チームによる訪問活動
③かかりつけ医と、「地域包括支援センター（いきいき支援センター）」や「はち丸在宅支援センター」等との連携

（3）三次予防は進行予防・進行遅延、及び介護予防・重症化予防

これらの予防には「かかりつけ医」が果たす役割が大きく、もの忘れ検診、認知症初期集中支援チーム、はち丸在宅支援センターの3つは、認知症の予防・早期発見には大変重要です。

す。軽症の場合には、第一選択薬である3種類のアセチルコリンエステラーゼ阻害薬（ドネペジル・ガランタミン・リバスチグミン）を選択します。中等症では、メマンチンが選択肢に加わります。この二剤のいずれかまたは両方を使用する場合があります。重症では、ドネペジルを増量するか、メマンチンを追加するか、両方を使用するか慎重に行う必要があります。すべての病期において治療薬の嘔吐、食思不振、興奮、めまい、ふらつきなどの副作用発現に注意しながら効果判定し、服用継続・薬剤減量・変更・薬剤中止を慎重に行う必要があります。

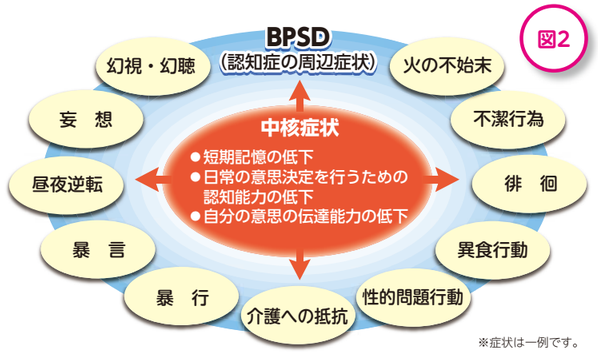
②BPSD（認知症の周辺症状）治療

BPSDの治療方針を検討する際に非薬物療法を薬物療法より優先的に行うことが原則です。原因となり得る身体疾患の有無や、ケアや生活環境が適切かどうか、薬剤の精神症状の可能性がないかを評価します。

非薬物療法を開始し、介護保険サービスを導入してもBPSDが改善しない場合に薬物療法の必要性を、対応困難時は入院治療を検討します。

③合併症治療

合併症治療は、パーキンソン症候群に対する治療薬、脳血管障害に対する治療薬、高血圧・骨粗鬆症・糖尿病など身体合併症に対する治療薬など様々な治療が含まれます。



※症状は一例です。

❷非薬物療法

認知症の方は、虐待・消費者被害など権利侵害が起こりやすい状況にあり、財産管理も難しくなる事例があります。そのような場合には、「成年後見制度」や「権利擁護制度」の利用を

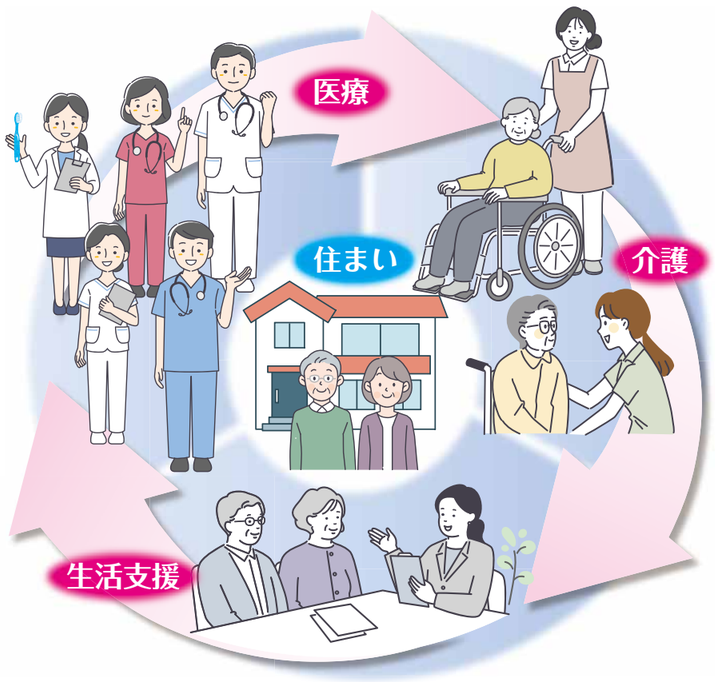
※一次～三次予防で利用する検診や支援には次のものがあります。

もの忘れ検診：対象は65歳以上の認知症と診断されていない市民です。自己負担は無料で一年度に一回実施可能です。市内協力医療機関は、令和4年9月時点では55
1か所、検査方法は、改訂長谷川式簡易知能評価スケール（HDS-R）と地域包括ケアシステムにおける認知症アセスメントシート（DASC-21）を利用します。

認知症初期集中支援チーム：市内29チームがあります。それぞれいきいき支援センターで認知症の専門医と医療や介護の専門職（保健師・看護師・社会福祉士・介護福祉士等）がチームの構成員となります。いきいき支援センターの総合相談（認知症総合相談窓口）で認知症の方やその家族の方、認知症の疑いがある方に関する相談や情報提供を受け医療にも介護にも結び付いていない困難事例対応をします。早期に対応が必要な場合は、認知症初期集中支援チームのチーム員が自宅への訪問等により医療機関への受診や介護サービスにつなげます。認知症早期発見・早期対応のための専門チームです。（図3）

このような、認知症の予防・早期発見の最前線で日々活躍しているのは各区にあるいきいき支援センターです。

私がいきいき支援センターで関わらせて頂いた2つの事例をご紹介いたします。



事例①家族と同居の高齢者で、様々な物を紛失してしまう事例が総合相談から初期集中支援チームに紹介されました。本例では、定期的に通院する医療機関がありましたが、家族から認知症評価を希望されましたので自宅で認知症評価を行い、その結果をもとに、かかりつけ医療機関と連携をとり、介護保険申請に結びつけることができました。

事例②独居の方で認知症と診断され、介護保険は申請済みで介護度も決定していましたが、家族がおられないため日々の安否確認が困難でした。食事摂取も十分でなかったため、見守り支援と配食サービスを利用するプランを取り入れ、手厚い介護サービスに結び付けることができました。

こうした事例がございましたら、お気軽にいきいき支援センターへご相談ください。

各区のいきいき支援センター

一覧はこちらから

NAGOYA かいごネット

はち丸在宅支援センター：名古屋市医師会が名古屋市委託事業として実施している「在宅医療・介護連携推進事業」及び「在宅医療体制の整備事業」に係る在宅療養支援窓口として各区に設置している相談窓口です。ここでは在宅療養に関する相談対応を始め、多職種連携の推進、在宅医療の体制整備を行っています。

「今まで通院していたが、最近通うのが辛くなってきた」「入院中の家族がこの先家で療養したいと言っている」「人生の最終段階も家で過ごすことは可能だろうか」等、ご自宅等で医療と介護を受けながら生活することに関して、ご不安やご心配、また、分からないことがありましたらご相談ください。

尚、これまで市内16区に開設されていたはち丸在宅支援センターは、令和5年10月から市内一か所に集約し新たな組織体制で事業開始される予定です。（**表2**）

ヘルシーなごや51号でも認知症特集を発刊しておりますので、是非、名古屋市医師会ホームページからダウンロードしてみて下さい

6 おわりに

私見ではありますが認知症予防についてまとめてみました。**まず早い段階でこれまでと違うことに気付き対応することが大切です。**なぜならば認知症の多くの場合は、時間経過が緩徐であるため注意深く観察してないと気付きにくいからです。久しぶりに帰省した家族の方が、普段一緒にいる家族より変化に気が付くことがよくあります。では、認知症の効果的な対処法は何があるでしょうか。現在も様々な研究がされていますが、中年期・老年期の運動習慣や定期的な身体活動が認知症発症率を低下させると報告されています。その他に日常生活の過ごし方（煙草を吸わないこと、過剰なアルコール摂取を避けることなど）、基礎疾患（高血圧や糖尿病など）のコントロールや社会的孤立を避けることも大切です。睡眠時無呼吸症候群が認知機能を低下させるリスクを高めるとも言われています。以上のことから、**ストレスをためず適度に運動し、バランスの良い食事と余暇を楽しむ趣味を持って十分な睡眠を確保する生活習慣を継続することが大切**だと思います。

表2

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

あんきな わがや

「名古屋市 在宅医療・介護のしおり」をご存知ですか？

「名古屋市　在宅医療・介護のしおり」は、住み慣れた自宅で、どの様な医療と介護のサービスを受けながら生活することができるのかをまとめた冊子です。実際に訪問診療を行っている医師、看護師、そしてケアマネジャー、いきいき支援センター等、在宅療養をサポートしている多職種が、希望すれば最期まで自宅で生活を続けることが可能であることを、市民の皆さんに伝えるために作成しました。

自宅へ訪問してくれる様々な職種、利用できるサービスの紹介、さらに、食べられなくなってきた場合、動けなくなってきた場合、がん、認知症の在宅療養とアドバンス・ケア・プランニング（ACP）を、イラスト中心で紹介しています。まだご覧になったことがない方がいらっしゃいましたら、一度手に取っていただき、ご自身のこれからの生活をどこでどのように過ごしたいのか、考えるきっかけにしていただければ‥と思います。

※「名古屋市 在宅医療・介護のしおり」は、各区はち丸在宅支援センターで入手が可能です。
連絡先は５ページをご参照ください。また、以下の二次元コードからも見ることができます。

「名古屋市在宅医療・介護のしおり」はこちらからご覧になることができます。

https://zaitakukaigo.nagoya/wp/wp-content/themes/ishikai2021/img/pdf/shiori2.pdf

動画版もあります。
まるはっちゅ～ぶ

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

夜間・休日における在宅療養相談窓口の「在宅療養あんしん電話相談」は2022年11月1日より電話相談窓口を終了しております。ご自宅等で療養をするにあたり、心配や不安な事、分からない事などがありましたら、各区はち丸在宅支援センターへお気軽にご相談ください。

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　佐野　由衣（北区）

「訪問診療を始めたきっかけは？」

勤務医時代には緩和ケアチームとして、がんで治療中、あるいは根治が望めなくなった患者さんの症状を和らげる治療を行っていました。その当時は、住み慣れた家で最期まで過ごしたいと願いながらも、中々叶えられない現実が多くありました。開業医としてそんな患者さんに寄り添いたいと思った事が、訪問診療を始めたきっかけです。

今年看取った方の中に、80代の肺がん患者さんがいました。独居でしたが、訪問看護師さんとヘルパーさんが毎日来てくれるお陰で、亡くなられる2日前まで自分でトイレに行く事ができ、その人らしく暮らすことが出来ました。症状を抑えるために医療用麻薬の注射が必要でしたが、これも看護師さんのお陰でしっかり管理でき、自宅で本人の望む最期を迎える事が出来ました。在宅医療を支える側の主役は、実は医師ではなく看護師さんなんですよね。周りに助けてもらいながら、やりたかった医療ができている事に大変感謝しています。

訪問診療はとてもやりがいがあるものですが、休診日でも呼ばれる可能性があり、負担も大きいのが現状です。やりがいだけに頼るのではなく、持続可能な在宅医療を、今後地域で作れるよう模索していきたいと思っています。

令和5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られていない方	それぞれ500円	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られていない方		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59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59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	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49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られたことがない方 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られたことがない方 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られたことがない方	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（さんまる）・35（さんご）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

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5年7月31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。

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		
定期予防接種（法定）	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が異なります。	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が異なります。	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3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					
	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 ガーダシル	無料	①小学校6年生から高校1年生相当の女子（決められた間隔で3回全て同じワクチンで接種） **令和5年度対象年齢**：平成19年4月2日～平成24年4月1日生まれの方 ②平成９年4月2日～平成19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）		
	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、過去に風しんにり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、妊娠の可能性が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。
※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５年３月１日現在）

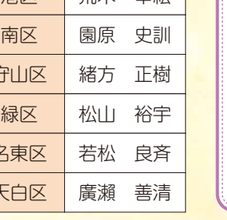
待合室

テキサス「あるある」

南区　F.S

COVID-19パンデミックが始まる以前、米国テキサス州で1年半、暮らしていました。滞在中の驚き「あるある」をご紹介します（あくまで個人的見解です）。

①テキサスの面積は日本の倍でとにかく広い
②しかし、信号が少ないので案外車で早く着く
③ハイウェイは基本無料
④有料区間はナンバー自動読み取りでゲートなし
⑤その結果、後日郵送で届く支払書に驚く
⑥交通違反の取り締まりは日本より厳しい
⑦見かけるパトカーの数が日本の約30倍
⑧運転免許実技試験は自分の車で受験する
⑨みんな割と朝早くから出勤
⑩でも帰るのは早い
⑪サマータイムの切り替わりに戸惑う
⑫産油州ゆえにガソリンが安い
⑬服も安い
⑭でも外食はチップ含めて高め
⑮なので日本の外食企業努力に感心する
⑯意外とみんな列に並ぶ
⑰牛肉は基本赤身
⑱霜降りや薄い肉はない
⑲パリッとしたウィンナーもない
⑳フルーツの種類が豊富
㉑クランベリーの酸味に驚く
㉒幼稚園・小学校で朝食が出る（公立・私立ともに）
㉓子供たちだけで外を歩くことはない
㉔なので日本の子供たちが登下校する姿に驚く
㉕アパート更新時になぜか家賃が上がる
㉖賃貸仲介業者が存在しない
㉗アパートのオフィスで直接賃貸交渉する
㉘賃貸アパートに家電がついている
㉙しかし、テレビは有料で契約
㉚とにかく暑い
㉛と思ったら11月から急に寒い
㉜雪が降り始めると業務終了
㉝教会の巨大さに驚く
㉞皆ドアを次の人のために開ける
㉟レディファースト
㊱キッズファースト
㊲なんだかんだ言って困っている人に皆やさしい



ヘルシー仲間

みんなで運動楽しいな

中村区　I.T

朝の公園を散歩していると、聞き慣れたラジオ体操のテーマ曲が聞こえてきた。見ると多くの人が集まってラジオ体操をしている。ここは一つ、と参加した。音楽が流れると自然に体が動く。第一のみならず、バッチリ第二体操まで完遂。子供の頃の夏休みを思い出すなぁ。嫌々だったラジオ体操も、今こうして音楽一つで皆で一斉にできるのは、ありがたいことだと思う。ただ、ちょっと体が重い事に気がついた。後半のジャンプなどドタドタとしてしまい日頃の運動不足が身にしみる。

ラジオ体操が終わると、そのまま解散になるかと思いきや、優雅な胡弓の音とともに続いて太極拳が始まった。皆さんいつもおやりになっているようで、皆上手に舞っている。見本の先生らしき人が前の方で模範演技をなさっているが、回りの人を見ながらでも前から後ろから横からの体勢を見ることができてなんとなく真似できる。そのまま一緒に参加してみた。

中国で早朝の公園などで太極拳が行われているが、これは主に「簡化太極拳二十四式」と呼ばれるもので、この公園で行われているものもその二十四式だった。太極拳はゆっくりとした動作に加えて、呼吸、精神統一が重要で精神疾患の予防・治療にも利用されている。重心を低めにとり、膝をやや曲げた姿勢（semi-squat）を取る事で下肢の筋力強化もできる。足関節・手関節の背屈、関節の動きに気を配った動作、片足立ちや蹴り出し動作など見られ、重心の移動もゆっくりと前後左右に円を描くように途切れない。これらの動きは、筋力の維持・増強効果に加えて、バランス機能、関節の運動や協調運動強化できる。ゆっくりとした動きのため、高齢者にも好まれ、心臓疾患のある患者さんのリハビリにも応用されている。一方で、体力のある人は、膝の曲げ方、姿勢、持続時間などの調整で運動強度を上げる事ができるため、熟練者も一緒に楽しめる。海外からは太極拳の効能のエビデンスが文献でも発表されていて転倒予防にも骨量増加にも効果があるとのこと。終わった後はすっきりした。

ラジオ体操であれ、太極拳であれ、皆で一斉にやることがこんなに楽しいとは思わなかった。お近くの公園での集まりがあれば参加されてはいかがだろうか？

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　錬
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　衡蔵
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

健康チェック

骨粗鬆症との長いおつきあい ～健康で長生きするために～

名古屋市医師会健診センター　高瀬　理恵

2022年、日本の100歳以上の人口は9万人を超えました。そのうち女性が89％だそうです。長寿とともに増えてくる病気はがん、心不全、そして骨粗しょう症もその一つです。

骨粗しょう症になっていても通常自覚症状はありません。骨折して初めて判明することも多いです。骨粗しょう症で骨折しやすい部位は背骨（脊椎）、手首（橈骨遠位部）、足の付け根（大腿骨近位部）、腕の付け根（上腕骨近位部）です。

特に手首の骨折は45歳以上で急増します。転んで手をついたときに骨折しやすく、骨粗しょう症による最初の骨折であることが多いため「お知らせ骨折」といわれます。ここで骨折の治療だけで終わりにせず、骨密度を計測し、条件に合った場合は積極的に骨粗しょう症の治療に進むことで第二第三の骨折を防ごうというのが最近の傾向です。手首の骨折のみでしたら治療中使えなくて不便なだけかもしれませんが、背骨の骨折や大腿骨骨折では歩けなくなるおそれもあります。運動量が減ると骨密度がさらに減少し、生活自由度が減り、外出機会も減り、気持ちも落ち込んでしまいます。

1回の骨折で止めることが大切です。もちろん最初の骨折も予防できればいうことはありません。そのためにも①食事を意識してカルシウム、ビタミンDを摂ること。②骨に刺激を与えるように運動すること。③ビタミンDを作るために紫外線を浴びること。日焼け止めを塗ったり窓越しの日光では効果がないそうです。

元気に長生きするために、骨にも心配りをしましょう。

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 定期健康診断（職場健診は必ず受診しましょう）

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！

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/

救急ガイド

名古屋市医師会

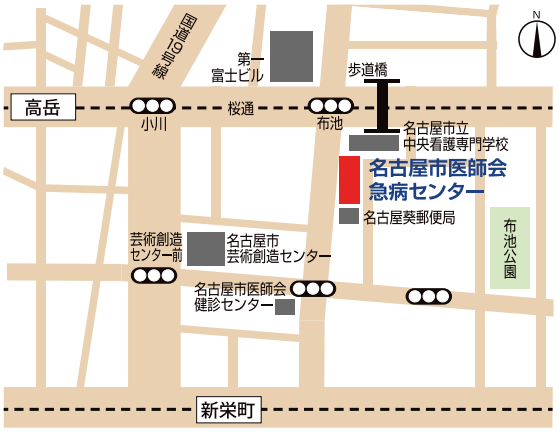
急病の際は先ずかかりつけの医師に連絡しましょう

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

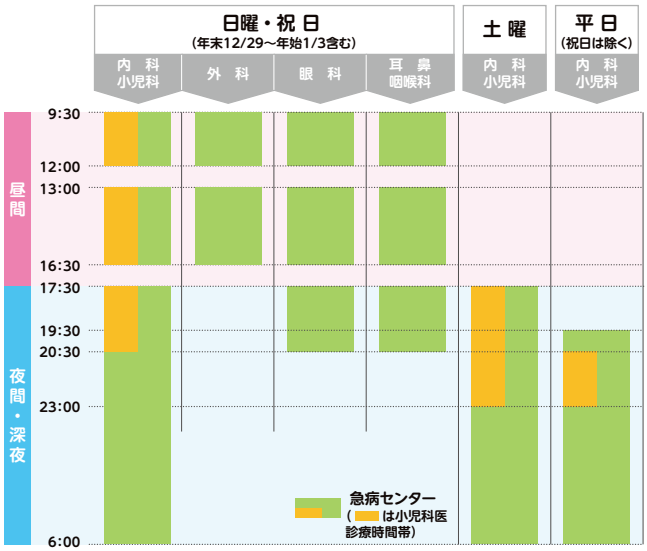
●診療日／平日・土曜・日曜・祝日（年末12/29～年始1/3含む）
●診療科目・受付時間／右記をご確認下さい。

☎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。



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	港区港楽2-6-18	☎653-7878
南区	南区西又兵ヱ町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。
●天白区は令和5年3月末まで仮診療所（焼山2-502）で診療予定です。

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　●年中無休で応対します。

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）

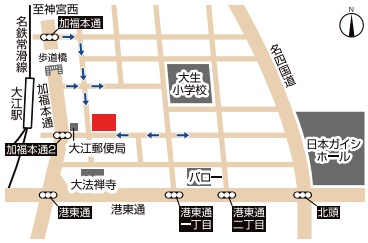
●診療日／平日（祝日は除く）　●診療科目／内科・小児科
●受付時間／20：30～23：30

南区

南部平日夜間急病センター

☎052-611-0990
南区西又兵ヱ町4-8-1

名　鉄：「大江」下車
東300メートル 徒歩4分

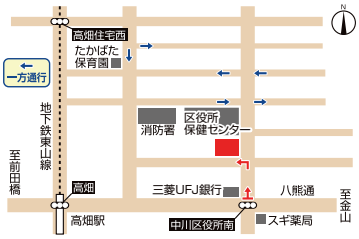


中川区

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