



ご自由にお持ちください

2015(平成27)年3月発行

vol.10

健康ライフさかい

一般社団法人堺市医師会

〒590-0953 大阪府堺市堺区甲斐町東3-2-26 TEL 072-221-2330

ホームページ <http://www.sakai-med.jp/> FAX 072-223-9609



- 特集
慢性腎臓病について
- ご存じですか？
新・堺市子ども急病診療センター
- 健康Q&A
「とびひ」ってどんな病気？

堺市医師会 副会長 小林 久和

本誌は、市民の皆様が健康な日常生活をお送りいただくための、堺市医師会が発行する広報誌です。

第10号の特集は慢性腎臓病についてです。生活習慣病とも関係のある腎臓について、その働きから病気、予防について説明しています。

また、本年7月には、新・堺市子ども急病診療センターが開院します。堺市の小児救急医療体制の概要から、新たな体制について記載しました。

さらに、新・市立堺病院内に、救命救急センターが開設され、堺市において、初期から3次救急までの医療体制ができます。

日常の健康は予防から始まります。各種の健診、予防接種等をおかりつけ医で受けて、皆様方が健康な日々をお送りいただきますように……。



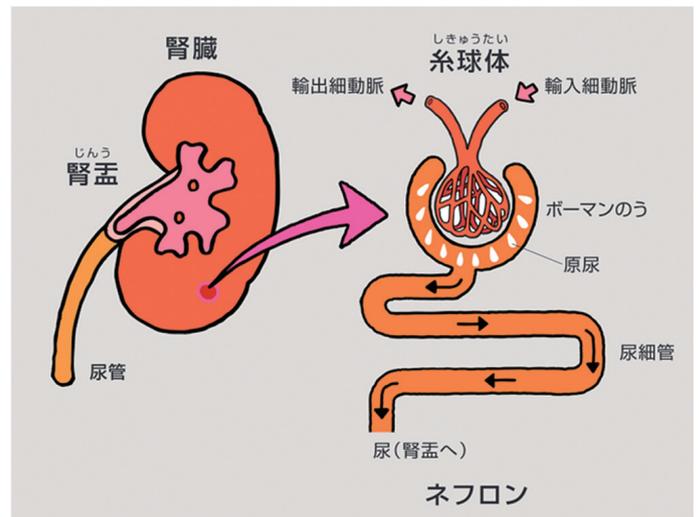
1 慢性腎臓病(CKD)とはどんな病気ですか

慢性腎臓病（CKD：シーケーディーと読みます）とは、「Chronic Kidney Disease」の略で、3ヶ月以上続けて尿の異常がみられたり、腎臓の働きが低下している状態のことを言います。高血圧や糖尿病、肥満といった生活習慣病と深く関係し、日本での患者数は約1300万人にものぼります。20歳以上の成人の8人に1人がこの病気に該当すると推定され、新たな国民病ともいわれています。しかし、早期に治療を行えば、進行をおさえたり、症状を改善することが期待できます。そのためにはCKDを正しく理解し、予防と早期発見に努めることが大切です。

2 腎臓はどのような働きがありますか

腎臓は腰のあたりに2個あり、そらまめのような形をした、握りこぶしくらいの大きさの臓器です。腎臓はさまざまな働きをしていますが、最も重要なのは、体内に流れる血液をきれいにすることです。そのため、心臓から拍出される血液量の20-25%を常時受け入れています。腎臓の中には毛細血管のかたまりで血液を濾過するフィルターである糸球体と、濾過された原尿から体に必要な物質を再び吸収する尿細管があり、体に必要なものと不要なものを分別しています。腎臓が障害されると有毒な老廃物をうまく尿に排泄できなくなったり、体に必要な物質の再吸収やホルモンの調節

図1 腎臓の構造



日本腎臓学会編: 腎不全 治療選択とその実際 より

ができなくなってしまう（図1）。

3 CKDはどのように診断されますか

具体的には、腎臓の機能が健康な人の60%未満に低下するか、あるいは蛋白尿や血尿が出るといった尿の異常が3ヶ月以上続けば、CKDと診断します。

腎臓の機能を表す指標として、血清クレアチニン値をもとに糸球体濾過量（GFR）を推定した推算GFR（eGFR）が用いられます。クレアチニンとは血液中の老廃物の一つであり、通常であれば腎臓で濾過され、ほとんどが尿中に排出されます。しかし、腎機能が低下していると、尿中に排出されずに血液中に蓄積されます。この血液中のクレアチニン値と年齢から推

図2 CKDの重症度分類

GFR区分	重症度の説明	進行度による分類 GFR (mL/min/1.73m ²)
G1	GFRは正常または高値	90以上
G2	正常または軽度低下	60~89
G3a	軽度~中等度低下	45~59
G3b	中等度~高度低下	30~44
G4	高度低下	15~29
G5	末期腎不全	15未満

日本腎臓学会編「CKD診療ガイド2012」より

算GFRの値を求めることができます。GFRとは腎臓が1分間にどれくらいの血液を濾過して尿を作れるかを示す値です。腎臓の働きが悪いほどこの値は低くなります。体表面積当たりの値で示されるため正確な単位は、「mL/分/1.73m²」となります。健康な若い人では、GFRは100前後ですが、60未満が持続していればCKDと診断されます。GFRが60以上でも蛋白尿や血尿などの腎障害が持続する場合はCKDに含まれます。

CKDは主にGFRの値によって6段階に分類されます(図2)。さらに尿蛋白の程度により3段階に分類されます。GFRが低下したり、尿蛋白が増加するとCKDの重症度(病期)が進み、透析に至る危険や心臓病などの心血管疾患の危険が高まります。末期腎不全(G5)になると透析治療などの準備が必要になります。

4 原因となる疾患は何ですか

原因となる疾患は、糖尿病性腎症、慢性腎炎および高血圧性腎硬化症が主なものです。以前は多数を占めた慢性腎炎の割合が減少傾向にあり、糖尿病や高血圧といった生活習慣病による腎障害の頻度が増加して

います。また、年をとるとともに腎機能は低下していきますから、高齢者になるほどCKDが多くなります。さらに原疾患に加えて、高血圧、糖代謝異常、高脂血症、肥満やメタボリックシンドロームといった要因により、腎障害が悪化します。

5 CKDはどのような症状ですか

CKDの初期の頃はほとんど自覚症状がありません。自覚症状のないまま徐々に進行することが問題で、沈黙の臓器と言われていています。貧血やむくみ、体のだるさなどの症状が自覚されるようになったときには、病気がかなり進行している可能性があります。

自覚症状が乏しいCKDを早期に発見するためには、血液検査でクレアチンを測定することと尿検査を定期的に受けることが大切です。最近では血清クレアチニン値を測定すると、自動的にeGFRを算定して表示される場合が多いようです。日本腎臓学会のホームページ(<http://www.jsn.or.jp/>)では、血液検査のクレアチニン値と年齢からeGFRがわかる早見表とノモグラムが利用できます。

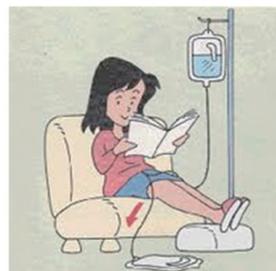
図3 腎不全の治療

血液透析



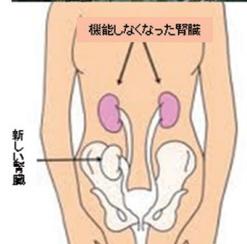
クリニックにて
週3回・1回4時間

腹膜透析



自宅・職場にて
バッグ交換1日4回

腎移植



月1~2回通院
免疫抑制薬服用

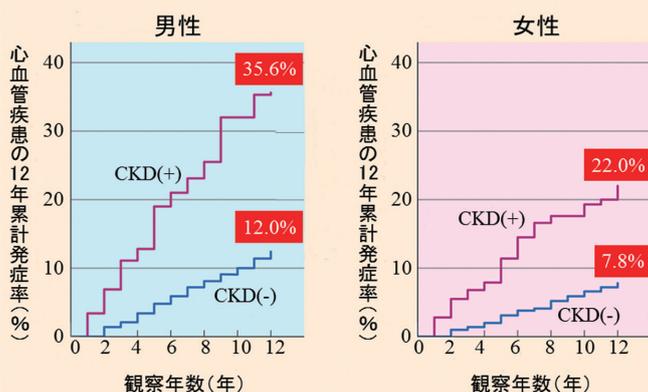
6 CKDが進行するとどうなりますか

CKDがある程度まで悪くなってしまうと、もとの正常な状態には回復せず、多くは徐々に腎機能が悪化傾向となります。腎臓が十分にその機能を果たせなくなった状態を腎不全といいます。腎不全になると食事の内容や水分などを制限する必要があります。さらに腎臓の働きが低下すると、腎臓の働きを代替する治療として透析や腎移植を受けることになり（図3）、日常生活に大きな影響を与えることになってしまいます。

透析治療では腎臓の代わりに人工的に体内の老廃物や余分な水分を取り除き、体内の塩分やミネラルのバランスを調節します。透析療法には血液透析と腹膜透析があり、どちらを選ぶかは病気の状態だけではなく、ライフスタイルや年齢、性格なども考慮して、医師と相談のうえ決定します。

また、CKDでは狭心症や心筋梗塞、脳卒中といった心血管疾患の発症率が高くなり、それで亡くなる場合が多いことがわかってきました（図4）。CKDが進行し末期腎不全で透析をするリスクよりも、心血管疾患による死亡のリスクの方がむしろ高いことが示されています。

図4 CKDでは心血管疾患が約3倍起こりやすい
（久山町研究より）

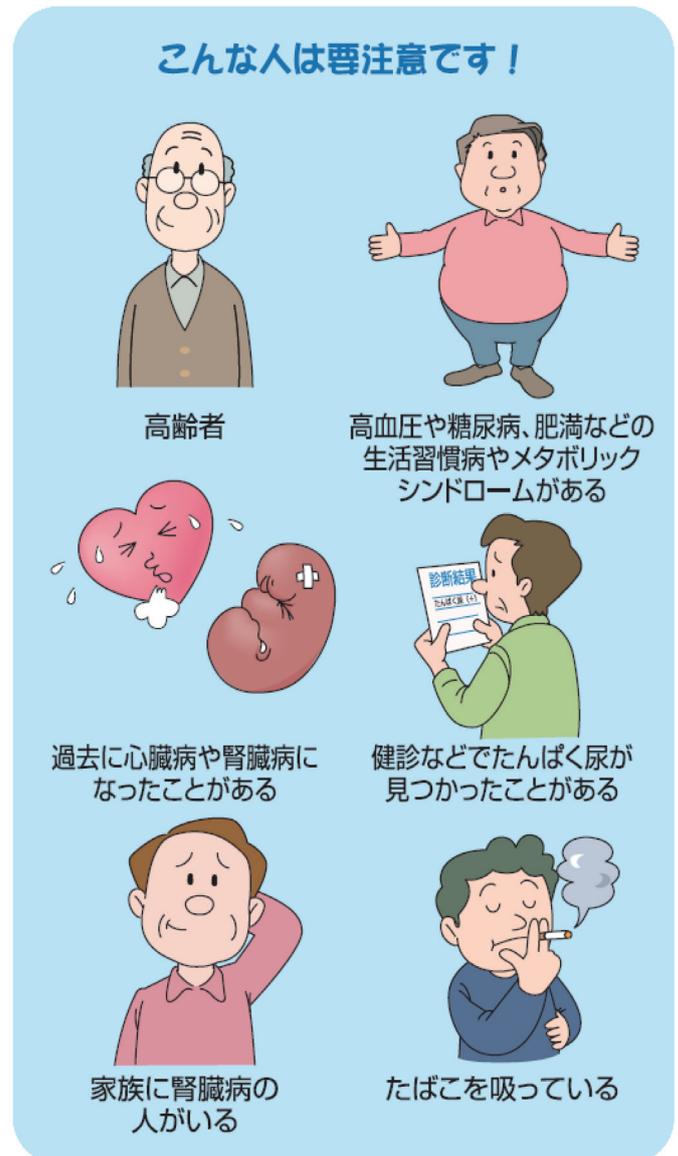


Ninomiya T et al: Kidney Int 68; 228, 2005 より引用

7 心血管疾患とは何ですか

狭心症や心筋梗塞、心不全などの心疾患および脳梗塞や脳出血などの脳卒中を含めて心血管疾患（Cardio-Vascular Disease : CVD）と呼びます。CKDはCVDの重要な危険因子として認識されています。とくに心疾患とCKDは密接な関係があり、心腎連関という言葉で表現されています。すなわち、腎臓が悪い状態では全身の血管も傷害されており、心臓病や脳卒中といった血管病が起こりやすくなります。逆に心臓が悪いと腎臓への血液量が減るため、腎臓がさ

図5 慢性腎臓病になりやすい人



日本慢性腎臓病対策協議会ホームページより

らに悪くなります。CKDではこのような悪循環が繰り返されることで、心・腎とも悪化していくことが考えられます。

8 CKDはどのような人に多く、 どうすれば予防できますか

高齢者や高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病がある場合にはCKDの頻度が高くなります。過去に心臓病や腎臓病になったことがある場合、家族に腎臓病の人がいる場合、健診などで蛋白尿を指摘されたことがある場合にも要注意です（図5）。

CKDを予防するためには、生活習慣の改善が大切です。過労を避け、規則正しい生活を送ること、十分な睡眠や休息をとることが大切です。また、高血圧や糖尿病のような生活習慣病がある方は、きちんと治療しましょう。

日頃の食事にも気をつけましょう。塩分を控えめに、野菜を十分に取り、バランスの良い食事を心がけましょう。また、お酒は適量にとどめましょう。適度な運動はCKDの予防につながります。まずはウォーキングやストレッチ、サイクリングなど無理なく続けられるものから始めましょう。

9 CKDにはどのような治療がありますか

CKDといわれた場合にはどうすればいいでしょうか。CKDの治療の目的は、透析が必要な末期腎不全への進行を遅らせることと、心血管疾患になるのを防ぐことです。CKDの進行をおさえ、心血管疾患を予防するためには、やはり生活習慣の見直しが大切です。肥満、運動不足、飲酒、喫煙、不規則な生活などの生活習慣は、CKDの進行に大きく関与しているといわれています。肥満の是正や減塩を心がけ、規則正しい食事を心がけましょう。また、腎機能が低下した場合

には低蛋白食を摂りましょう。たばこを吸っている人は禁煙に努めてください。早期に治療を行えば、進行をおさえたり、症状を改善することが期待できます。

また、腎臓病の中でも腎炎の一部や薬剤性の腎障害などは、早期にきちんと治療することにより、よくなる場合が多くみられます。健診などで尿蛋白や腎機能の低下を指摘された場合、腎臓病はよくなると決めつけず、早めに医療機関を受診することをお勧めします。

10 おわりに

CKDの患者さんは非常に数が多く、とても身近な病気だといえます。CKDは放置すると腎機能のさらなる低下をきたし、透析が必要な腎不全まで進行するだけでなく、心筋梗塞や脳卒中等を発症する危険性も高くなることがわかってきました。一方でCKDは、適切な治療をすることにより、悪化を防ぐことが可能な病気です。まずはご自分の腎機能と尿の所見を把握してください。かかりつけ医に治療が必要な段階だと言われた場合には、自覚症状がなくても、治療を継続することが腎機能のさらなる悪化を予防するために大切です。また、かかりつけ医に専門の医療機関を受診するように勧められたら、必ず受診しましょう。



新・堺市子ども急病診療センター

平成27年7月1日開院

市立堺病院が西区家原寺町に堺市立総合医療センターとして移転新築され、平成27年7月1日に開院します。それに合わせて堺市初の救命救急センターと堺市子ども急病診療センターが併設され、小児の一次から三次の医療連携がスムーズになり、堺市民の医療に貢献することが期待されています。小児の初期（一次）救急医療は従来、堺市泉北急病診療センターと堺市宿院急病診療センター（休日のみ）で行ってききましたが、新・堺市子ども急病診療センターに集約されます。入院の必要な患者さんは従来通り、市立堺病院を始め、市内の6基幹病院が交代で後送病院に指定されています。後送病院では紹介される患者さんの入院に備えて小児科医が勤務し、入院ベッドを1～3床をあけて待機する態勢となっています。従って、隣の堺市立総合医療センターやご自宅近くの病院に入院出来るとは限りません。堺市の小児救急医療体制を継続的に維持する方策ですので、ご理解とご協力をお願い致します。

堺市の初期（一次）小児救急医療の変遷

堺市における初期（一次）小児救急医療は救急指定病院が担ってききましたが、必ずしも小児科医が診療しているとは限りませんでした。昭和47年3月に堺市医師会主導で中央保健所（現堺保健センター）に堺市休日診療センターが開設され、土曜日と休日に小児科を標榜する医師会員が交代で出務することになりました。昭和57年6月になって入院を必要とする患者さんの二次救急医療体制が確立し、一次小児救急医療がより有効に機能するようになりました。平成元年9月に財団法人堺市救急医療事業団が発足



し（平成24年4月に公益財団法人化）、堺市の救急医療体制の充実強化が

図られました。同年9月に泉北ニュータウン竹城台に堺市泉北急病診療センターが開設され、改称した堺市宿院急病診療センターの2か所で診療を開始しました。市内基幹病院の小児科医の減少と小児救急の中心的役割を担ってきた病院が大学病院小児科の人事で小児科を廃止したのに伴い、他の病院に負担がのしかかりました。その窮状を打開するため、堺市医師会小児科医会小児救急委員会で検討した結果、平成13年11月から泉北急病診療センターで午後9時から深夜0時までの準夜診療を開始することになりました。卒後医師臨床研修の変更もあって病院の小児科医は益々減少し、平成16年になって大阪市南部の小児救急医療に重要な役割を果たしてきた病院小児科の閉鎖に伴い、堺市を含む周辺の病院小児科がドミノ倒しとなりました。そして遂に平成18年4月には堺市内から深夜の初期小児救急医療を担う病院が消滅し、社会問題となりマスコミにも取り上げられました。堺市も交え、堺市医師会に小児救急医療検討委員会を立ち上げ検討した結果、3年後に新たに設置する小児救急センターに引き継ぐ迄の期間、平成18年11月から泉北急病診療センターで準夜に引き続き午前5時までの深夜救急を開始することになりました。堺市医師会員だけではマンパワーは極度に不足するため、大阪府、堺市に働き掛けて救急医療の出務は公務員の兼業禁止規定から除外して頂き、大阪府立母子保健総合医療センター、市立堺病院、堺市保健センターの小児科医の協力が得られ、更に近畿大学小児科を始め在阪5大学小児科にも協力を要請、在宅の女性小児科医の協力もあって深夜小児救急の

実現にこぎつけることが出来ました。この間、平成8年7月には学童集団下痢症（O-157）が起こり、平成21年には新型インフルエンザが大流行して両急病診療センターは多忙を極めました。出務医師、看護師等職員の献身的努力で何とか切り抜けることが出来ました。平成21年7月にやっと堺市急病診療施設整備等検討懇話会が発足し、平成23年11月になって新・堺市立総合医療センターに堺市こども急病診療センターが併設されることになりました。

新・堺市こども急病診療センターの概況

新・堺市立総合医療センターの南側に隣接して延べ面積約1500㎡にトリアージ室2室、一般診察室5室、隔離診察室2室、処置室2室、観察ベッド4床を有し、廊下で総合医療センターの救急外来、救命救急センターにつながっています。平成25年度、泉北急病診療センターでは小児科患者さんの2.4%、609人を後送病院に紹介し、うち74人を救急車で搬送しましたが、これからは隣接の救急外来へ送ることが出来ます。新型インフルエンザ等の大流行や東南海地震等災害医療の緊急時に堺市立総合医療センターを補完する役目も担える施設となっています。診療時間は現在の泉北急病診療センターと変わらず、毎日午後9時から翌朝午前5時、土曜日は午後6時から翌朝午前5時、休日は午前10時から翌朝午前5時となっており、ドクターバンクに登録された小児科医約150名が交替で深夜は1名、その他は2～3名が出務し、診療します。昼食時や夕方に一時診療を中断する時間がありますので、詳しくは堺市救急医療事業団のホームページでご確認ください。

院内トリアージの実施について

7月1日に開院する堺市こども急病診療センターではよりの確な医療を市民に提供する為、

院内トリアージを実施します。その準備として泉北急病診療センターに於いて現在、土曜・休日に限り小児科の患者さんの院内トリアージを実施（試行）しています。

トリアージはもともと震災や大事故の現場で多数の負傷者が出た際、トリアージドクターによって生命に危険を脅かす患者さんを迅速に区別して治療の緊急度を決定し、早急に治療を開始して救命率を上げることに始まりました。

近年、一般の救急現場でも多数の患者さんが受診した際に訓練を受けたトリアージナースにより、診療の緊急度を判断して、早急に的確な治療を行うことを目的に導入されました。泉北急病診療センターには平成25年度は2万5041人が受診し、多い日には1日500人を超えます。初期（一次）救急医療機関でありながら、その中には治療を急ぐ二次、三次の救急患者さんが混じっています。受付された順番で診療しますと、重症の患者さんが後回しになって、治療の開始が遅れることとなります。患者さんを診察する前に、トリアージナースが患者さんを問診し、観察してその状態を把握することで重症度と緊急性を評価して治療の優先度を決めます。従いまして、受付された順番ではなく緊急度の高い患者さんが優先されますので、ご理解とご協力をお願いする次第です。

（堺市泉北急病診療センター管理医師

片桐 真二）



健康 Q & A

Q 「とびひ」ってどんな病気？

A 「とびひ」とは、正しい名前を「でんせんせいのおかしん伝染性膿痂疹」という、子どもに多い皮膚の病気です。とびひになったところを触った手で他の場所をかいたり、水ぶくれが破れて出てくる液がほかの子についたりすると、飛び火して全身に広がったり、ほかの子にうつしたりしてしまいます。そのため、「とびひ」と呼ばれるのです。

夏に多い病気ですが、暖房器具や温水プールの普及で、最近では冬にも見られるようになりました。

● どんな症状があらわれるの？

「とびひ」は水ぶくれができるタイプと、かさぶたができるタイプの2種類がありますが、多いのは水ぶくれができるタイプです。最初は、手足や顔に小さな米粒ぐらいの大きさの水ぶくれができ、それがだんだん大きくなって卵ぐらいの大きさになることもあります。水ぶくれは簡単に破れて、皮が赤くむけてジュークジュークした状態（びらん）になったり、かさぶたをのせるようになり、そこからさらに「とびひ」が拡大したりします。

また、水ぶくれの中の液やびらん面の液がほかの場所やほかの子につくとうつるので注意しましょう。

● どうして「とびひ」になるの？

水ぶくれのできる「とびひ」は主に黄色ブドウ球菌という細菌が原因です。

健康な皮膚は表皮というバリアで守られているので、細菌が感染することはありません。

しかし、虫さされやあせも、湿疹などをかいて、小さな傷ができていたり、転んでできた傷などがあると、そこから細菌が皮膚に入りこんで「とびひ」を引き越こします。

● 「とびひ」はどうしたら治るの？

「とびひ」かな、と思ったら、早めにお医者さんに行きましょう。病院では通常、細菌を抑えるための飲み薬と塗り薬が出されます。また、かくことで悪くなるので、かゆみ止めの薬が出ることもあります。薬を使い始めると、通常3日くらいでジュークジュークした患部が乾いてきます。そうでない時は、薬が合っていないのかも知れませんのでお医者さんに相談してください。また、良くなったと思って勝手に薬をやめると再発する恐れがあります。必ずお医者さんに経過を報告し、お医者さんが「薬をやめていい」というまでは、しっかりと治療を続けましょう。

A

● お風呂に入ってもいいの？

皮ふを清潔に保つことは「とびひ」のケアの基本です。最低1日1回は石鹸をよく泡立てて、こすらないようにていねいに洗ってください。汗をかいたりして汚れたなと思ったら、その都度よく洗ってください。ただし、患部が乾くまでは、お風呂につかるより、シャワーやかけ湯で洗い流すほうがいいでしょう。また、「とびひ」の子の使ったタオルなどは、ほかの子が使わないよう気をつけましょう。

● 保育園や幼稚園に行ってもいいの？

「とびひ」はうつる病気ですので、きちんと治療して、患部を包帯やガーゼなどでおおって、ほかの子にうつさないように工夫すれば、登園、登校できる場合もあります。詳しくはお医者さんにご相談ください。

● プールに入ってもいいの？

悪化したり、ほかの子にうつしたりする恐れがありますので、プールは入らないようにしましょう。

● 「とびひ」にならないようにするにはどうしたらいいの？

汚い手で湿疹や虫さされをかきむしることが「とびひ」の原因になります。ツメはいつもきちんと切り、外出後は必ず手洗いをして、手指を清潔に保ちましょう。「とびひ」の原因菌は、多くの人で鼻の中に潜んでいます。指で鼻の中をいじるクセのあるお子さんは直すようにしましょう。

● 一度「とびひ」にかかったら、もうかからないの？

「とびひ」は免疫ができる病気ではありませんので、何度でもかかります。ですから治っても安心せず、皮ふを清潔にしてツメを短く切っておくなど、日頃から「とびひ」の予防にこころがけましょう。

(皮膚科医会・田端)

読者からの質問

- 3年前ごろから太ももの内側、お腹まわり、二の腕の内側に赤いほくろ（鮮明な赤色）がポツポツと出現。痛みも痒みもないが、皮膚疾患なのか、内臓の疾患によるものが教えてください。(38歳 女性)

お答え

自覚症状を欠き、「赤いほくろ（鮮明な赤色）」という表現と更に年齢や発症からの経過年数を考慮しますと、良性の皮膚腫瘍である老人性血管腫が推察されます。その疾患については皮膚科専門医にご相談ください。

(皮膚科医会・長)

堺市内協力医療機関で受けられる堺市実施の検(健)診、予防接種一覧

検(健)診名	対象者	検査の内容	自己負担金
大腸がん	受診時の年齢が満40歳以上の市民	問診 便潜血検査(2日法)	300円 満65歳以上の方は無料
子宮がん	受診時の年齢が満20歳以上の偶数年齢の市民 (女性のみ)	問診 視診 子宮頸部の細胞診 内診 ※必要な方には、子宮体部の細胞診	500円 満66歳以上の方は無料
乳がん	受診時の年齢が満30歳～39歳の市民 (女性のみ)	問診 視診 触診	400円
	視触診実施時の年齢が満40歳以上の偶数年齢の市民(女性のみ)	問診 視診 触診 マンモグラフィ ※視触診で異常があった方は、検査のマンモグラフィはお受けいただけません	900円 [視触診: 400円 マンモグラフィ: 500円] 満66歳以上の方は無料
総合がん (胃・肺・大腸)	受診時の年齢が満40歳以上の男性市民及び奇数年齢の女性市民	胃がんの検診(問診 胃部エックス線撮影) 肺がんの検診(問診 胸部エックス線撮影) ※必要な方には、喀痰細胞診 大腸がんの検診(問診便潜血検査(2日法))	1,500円 喀痰細胞診を実施した場合は1,900円 満65歳以上の方は無料
総合がん (胃・肺・大腸・子宮・乳)	受診時の年齢が満40歳以上の偶数年齢の市民(女性のみ)	上記検査の内容に加えて 子宮がんの検診 (問診 視診 子宮頸部の細胞診 内診) ※必要な方には、子宮体部の細胞診 乳がんの検診 (問診 視診 触診 マンモグラフィ)	2,900円 喀痰細胞診を実施した場合は3,300円 満66歳以上の方は無料
肝炎ウイルス検査	満20歳以上40歳未満の市民 満40歳以上で他に職場検診等で肝炎ウイルス検査を受診する機会が無い市民 ※過去に肝炎ウイルス検査を受診した方は除きます	血液検査 (B型肝炎ウイルス検査) (C型肝炎ウイルス検査)	無料
特定健康診査	満40歳から74歳までの堺市国民健康保険被保険者	問診 身長 体重 腹囲 血圧 血液検査 尿検査	500円 満65歳以上の方は無料

各種がん検診に関する注意事項(詳しくは、最寄りの保健センターにご相談ください。)

(注) 市民税非課税世帯、生活保護世帯等の方は事前に印鑑持参のうえ保健センターへ申請いただきますと自己負担金は無料となります。

<予防接種法に基づく定期予防接種>

対象疾病 (ワクチンの種類)	接種対象年齢	標準的な接種年齢		接種回数や接種を受ける間隔等	
ヒブ (注1)	生後2月～5歳未満	初回	1回目: 生後2～6月	27日以上の間隔をあけて3回接種	
		追加	7か月以上の間隔をあけて1回接種		
小児用肺炎球菌 (注1)	生後2月～5歳未満	初回	1回目: 生後2～6月	27日以上の間隔をあけて3回接種	
		追加	60日以上の間隔をあけて、1歳以降に1回接種		
四種混合	生後3～90月未満	初回	生後3～12月	20日以上の間隔をあけて3回接種	
		追加	6か月以上の間隔をあけて1回接種		
麻しん・風しん	1期	生後12～24月未満	生後12～15月		
	2期	5～7歳未満で、小学校就学日の1年前から就学日の前日までの間			
水痘	生後12～36月未満	1回目: 生後12～15月		3か月以上の間隔をあけて2回接種	
日本脳炎	1期	生後6～90月未満 ※堺市では3歳から実施	初回	3歳	6日以上の間隔をあけて2回接種
	2期	9～13歳未満	追加	4歳	6か月以上の間隔をあけて1回接種
二種混合	11～13歳未満	小学4年生		1回接種	
子宮頸がん予防 (注2)	小学6年生～高校1年生 相当の女子	中学1年生相当の女子		2価	1回目を0月として、以降1か月、6か月の間隔をあけて3回接種
				4価	1回目を0月として、以降2か月、6か月の間隔をあけて3回接種

(注1) 1回目の接種を開始する月齢により接種回数が異なります。詳しくはかかりつけ医にご相談ください。

(注2) 平成25年6月14日付けの国の通知により、積極的勧奨が一時差し止められています。

表紙: 「ばら庭園の散歩」 堺市医師会 小田 真
5月の第3日曜、ローズカーニバルの時期に浜寺公園のばら庭園にやってきます。
最近、飛来するミツバチの数が激減しました。

介護老人保健施設は、利用者の尊厳を守り、安全に配慮しながら生活機能の維持・向上をめざし総合的に援助します。

また、家族や地域のびと・機関と協力し、安心して自立した在宅生活が続けられるよう支援します。

- 包括的ケアサービス
- リハビリテーション
- 在宅復帰支援
- 在宅生活支援
- 地域に根ざした施設



〒590-0105 堺市南区竹城台1丁8番2号
TEL: 072-290-2277 FAX: 072-290-1300

平成12年7月開所 入所80名 通所40名 敷地面積4305㎡
延床面積4413㎡ 介護保険事業所番号 2750180115

准看護師・看護師として安全で質の高い看護を提供するために必要な専門的知識・技術を身につけると共に、問題解決能力や倫理観を育てます。また、それらを通じて豊かな人間性や豊かな感性、自立性をもたせ、社会に貢献し得る有能な人材を育てることを目的としています。

沿革

- 1962 阪南准看護学院開設(有志会員)
- 1966 堺市医師会附属阪南准看護学院
- 1973 堺市医師会附属堺准看護学院
- 1985 堺看護専門学校



- 看護高等課程 准看護科 准看護師になるコース
- 看護専門課程 3年課程 看護第1学科 看護師になるコース
- 看護専門課程 2年課程 看護第2学科 准看護師から看護師になるコース

〒591-8021 堺市北区新金岡町5-10-1 TEL 072-251-6900
Email:office@sakaikango.jp

- 看護師が訪問し、住み慣れた我が家で安心して療養生活が送れるようサポートいたします。
- 病院・施設・診療所の医師の指示に基づいて訪問看護サービスを提供いたします。
- 介護負担のある方、心配なことがある方はご相談ください。

各ステーションのお問合せ・ご相談先
営業時間：平日（月～金曜日）9:00～17:00

訪問看護ステーション堺

〒590-0953 堺市堺区甲斐町東3-2-26 堺市医師会館5階
TEL: 072-222-5511 FAX: 072-222-5850

訪問看護ステーション東

〒599-8112 堺市東区日置荘原寺町195-1 東保健福祉総合センター4階
TEL: 072-286-2460 FAX: 072-286-2470

訪問看護ステーション西

〒593-8325 堺市西区鳳南町4-444-1 鳳保健文化センター3階
TEL: 072-260-2750 FAX: 072-260-2760

訪問看護ステーション南

〒590-0105 堺市南区竹城台1-8-2 介護老人保健施設いづみの郷内
TEL: 072-290-3111 FAX: 072-290-3112

堺地域産業保健センター

過重労働・メンタルヘルス・健康相談窓口

堺市医師会別館	第1・2・4・5火曜日	午後2時～ 4時
大阪府総合労働事務所 南大阪センター	第3火曜日	
おとろいウイングス	第1土曜日	午後5時～ 7時
泉ヶ丘センタービル	第2土曜日	
高島屋堺店	第3土曜日	午後5時～ 7時
サンスクエア堺	第1木曜日	
新金岡エプリー	第2水曜日	午後5時～ 7時
おとろいウイングス	第3木曜日	
泉ヶ丘センタービル	第4水曜日	

従業員50人未満の事業所を対象に産業保健サービスの提供を行っています。市内9カ所で医師による健康相談、メンタルヘルス、過重労働に対する面談等を開催しております。

メンタルヘルス無料講演会・相談会

悩みをお持ちの方（家族の方も）、勤労者、事業場のメンタルヘルス担当者、人事労務担当者、メンタルヘルスに興味のある方を対象に開催しております。精神科医と産業医がわかりやすくアドバイスいたします。

- 時間：午後6時30分～8時30分（相談受付は午後8時まで）
- 場所：東洋ビル（堺市北花田口3-1-15）第2木曜日



堺市急病診療センター

日頃からかかりつけ医を持ち、診療所等の診療時間帯にできるだけ早く受診したいですが、どうしても待てない病気もあります。休日・夜間の急に起こった病気のために2カ所の急病診療センターを設けています。

診療日および診療受付時間	施設名	平日	土曜日	日・祝日
	泉北急病診療センター 南区竹城台1丁8番1号 TEL: 072-292-0099 FAX: 072-292-0629	小児科 20:30～翌朝 4:30	内科・小児科 17:30～20:30 小児科 20:30～翌朝 4:30	内科・小児科 9:30～11:30 12:45～16:30 17:30～20:30 小児科 20:30～翌朝 4:30
	宿院急病診療センター 堺区甲斐町東3丁2番6号 TEL: 072-223-6170 FAX: 072-223-8184	—	—	内科・小児科 9:30～11:30 12:45～16:30

診療は受付開始時間の30分後からです。ただし、12時45分のときは13時00分から診療を開始します。年末年始、お盆には診療体制が変わりますので、詳しくは「広報さかい」「急病診療センターホームページ」をご覧ください。受診時には健康保険証、公費医療証（子ども医療証・高齢受給者証など）をお持ちください。

※平成27年7月1日以降は診療場所等の変更があります。受診の際はご確認ください。



「健康ライフさかい」の感想をお聞かせください。

堺市医師会では市民の皆様に広報誌「健康ライフさかい」を発行しています。今後、取り扱ってほしい健康情報や本誌のご意見ご感想をお聞かせください。ご意見等をいただいた方より抽選で10名様に図書カード500円分をお送りいたしますのであなた様の住所、氏名もお書きください。

なお、当選は発送をもってかえさせていただきます。個人情報（図書カードの発送以外）は使用いたしません。締切は発行月の翌月末となります。

**宛先：堺市医師会「健康ライフさかい」係 FAX (072) 223-9609
〒590-0953 堺市堺区甲斐町東3-2-26**

※ いただいたご意見は本誌の編集に反映してまいります。