ご自由にお持ちください

2020（令和２）年３月発行

vol.20

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

●特 集
「発達障害」
●ご存じですか？
機能性ディスペプシア
●健康Q&A
血尿
胃の検査

堺市医師会　副会長　岡原　和弘

堺市医師会では年２回、この「健康ライフさかい」を発行し、市民の皆様に健康に関する情報をお届けしています。

今回の特集は「発達障害」です。人とのコミュニケーションを取るのが苦手であるなど発達障害の可能性のある小中学生の割合が6.5％であるとの報告もあります。発達障害とはどのような状態を指すのか、周囲はどのように対応すればよいのかなどを理解することが障害をお持ちの方々が生活しやすい環境作りに役立つのではないかと思われます。この特集が発達障害についての皆様の理解につながることを期待しています。

特集

「発達障害」

第21回

医療法人サヂカム会　三国丘病院
院長　河口　剛

平成17年４月に施行された発達障害者支援法によると、「発達障害とは、自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害その他これに類する脳機能の障害であってその症状が通常低年齢において発現するものとして政令で定めるものをいう。」とあります。現在は上記の「自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害」は、自閉スペクトラム症にまとめられ、「注意欠陥多動性障害」は注意欠如多動症（以下ADHD）と呼ばれています。

私の診察室には、子供から大人まで多くの発達障害の人が来られます。その人達は皆、生き辛さを持っています。その生き辛さの原因が診断により明らかになるときに少しほっとされる様子を多く見てきました。診断を受けた人の人生が、少なくとも今よりはより良い方向に向かうことが大切です。そのことを踏まえたうえで診断基準をお示ししようと思います。今回は、発達障害のうちで、自閉スペクトラム症とADHDに関して説明します。

●　自閉スペクトラム症　●

以前は、自閉症というと、知的障害を伴った症状と考えられていましたが、アスペルガー症候群という概念が現れ、知能の高い人にもそのような症状があることがわかり、連続体という意味でスペクトラムという言葉が付きました。自閉症概念が非常に広くなりました。

1　自閉スペクトラム症の診断

診断は主に以下の２つからなります。

①社会的コミュニケーションの障害

幼少期では、言葉の発達が遅く、視線が合わない子もいます。また人見知りが全くなかったり、母親を後追いしなかったりします。人見知りや母親の後追いなどは、危険から身を守り、愛着形成の基本になりますから、それらが欠けていると、特定の人との愛着形成が難しくなります。就学後は、友達が作りづらかったり、孤立しやすかったりします。集団に入れず、いじめにあいやすく、それが続くと不登校になる場合も多く、多くの子供たちは、不登校になってからの外来受診が多いようです。自分の気持ちを言葉にすることが難しく、また人の気持ちを読み取ることも難しいので、相手を怒らせた時もなぜか分からないということもあります。

会話では、「はい、いいえ」で答えられるようなクローズドクエスチョンには何とか答えられるのですが、「どう思いますか？」などの選択肢のないオープンクエスチョンには答えられない人もいます。診察室でも、「調子はどうですか？」と聞いた時には、すぐには答えられず、「眠れますか？食事はとれていますか？」などの具体的な質問になってやっと答えてくれることがあります。

はっきりとしたルールや明文化された決まりなどには従えますが、場の空気や暗黙の了解を読み取ることが苦手です。また、1対1のコミュニケーションは何とかできるのですが、相手が複数いる場面では、コミュニケーションが一方向ではなく色々な方向に話題も話し手も飛ぶので、何を言っているのかわからない、いつしゃべっていいのかわからないということになります。

②こだわり

自閉スペクトラム症の人は、同じことが続いている状態が好きです。ぐるぐる回っているものをずっと見ている子もいます。日々のルーチンも決まった順番でしたいのです。お気に入りの服があれば、そればかり着たり、好きなアニメのビデオを何回も見たり、同じことばかりしているように見える子もいます。また、好きなことに没頭していると、呼びかけられても振り向かず、聞こえていないように思われる子もいます。耳の検査をしても異常はないと言われてから、初めて私の外来にこられることもあります。

就学後は、切り替えが苦手なので、いつもとは異なる行事に戸惑うことが多いようです。運動会の前後で体調を崩し、登校できなくなる子は非常に多いです。学年が変わるたびに新しい先生や友達に慣れずに家でかんしゃくが多くなり、夜恐といって、夜間に泣き叫ぶこともあります。

上記の２つの特徴に加えて、感覚の過敏があります。その中でも特に多いのは聴覚過敏です。どんな音でも拾ってしまい、自分の聴きたい音が雑音に紛れて聴こえないことがあります。聴覚過敏を持つ人は、イヤーマフやヘッドホンをして音を遮断することもあります。そのほか、タイムスリップと言われ、以前のいやなことをまるで今まさに再現しているような感じで思い出し、パニックになり興奮することがあります。また、空想にふけり、まるでもう一つの世界があるように様々な登場人物が現れ、空想上の人と会話したり、時には喧嘩したりします。独り言も多くなり、統合失調症と間違われることもあります。

以上が主な診断基準なのですが、コミュニケーションが苦手なことや、こだわりが少々あるだけでは診断はできません。その程度が非常に強く、生活を障害しているときに初めて診断がつきます。医療者はいつもこの事を肝に銘じておかなければなりません。そうでないと、ちょっと変わった人というだけで診断がついてしまうからです。こだわりなどは、一昔前は良いことのように言われていました。こだわって成功している人も多いので、その傾向がすべてマイナスというわけではありません。

2　自閉スペクトラム症の二次障害

上記のような、社会的コミュニケーションの苦手さやこだわりがあって、それが障害と言われるレベル、すなわち生活に大きな支障を来している場合、困難が続けば様々な二次障害を生じます。以下によく経験する二次障害を挙げます。

①不登校

自閉スペクトラム症の子たちは、場の空気を読み取ることが苦手ですから、集団場面も苦手で、こだわりの強さもあって孤立しがちです。そうなるといじめや不登校が生じやすくなります。それらを防ぐためには、見守る目を多くする必要があります。また、不登校になると、当人だけでなく親も孤立感を募らせます。親を支え、労うことも必要です。

②うつ病、不安障害

人生は変化の連続です。進学、就職、結婚など、新しい場面で臨機応変さを要求されると、不適応となってしまい、意欲の低下や不眠、不安感などが生じ、学校や仕事に行けなくなります。自閉スペクトラム症と診断された人は、新しい場面が非

常に苦手で、些細な変化でも過敏に反応する事があり、そんな時にはゆっくり休むことが必要です。休んでも治らない時には薬物療法が必要なこともあります。

③強迫性障害、摂食障害

こだわりの強さが強迫行為につながる場合があります。強迫行為には、何度も手を洗ったり、鍵やスイッチの確認をしたり、その人独特の儀式的行為などがあります。何度注意されてもやり続けるので、家族を巻き込み、本人も家族も苦しくなってきます。また、こだわりが体重や食べ物のカロリーになると、摂食障害の一つの拒食症にまで至ることがあります。強迫性障害や、摂食障害は、思春期頃から増える病気で、こじらせると経過が長くなりますので、早めの治療が必要です。

④幻聴

自閉スペクトラム症の人がストレス状態に置かれると、幻聴が現れることがあります。多くの場合、幻聴は一時的で、環境が改善すればなくなります。統合失調症との鑑別が必要になります。

上記のような二次障害は、本人はもちろん辛いのですが、別の見方をすると、本人の辛さが表面に現れるチャンスとも言えます。周りは、援助をする機会と捉えればいいでしょう。

3 自閉スペクトラム症の対応

現在の医学では、コミュニケーションやこだわりを改善させる薬はありません。したがって対応は、療育や環境調整になります。

自閉スペクトラム症の人は、あいまいなことは非常に苦手です。したがって、会話は簡潔にわかりやすく、時間と場所とすることを明確に決めてあげると安心します。そのような工夫を構造化と言います。

子供の場合は、主に療育や、親指導になります。療育では、耳で聞いて覚えることより、目で見て覚えることのほうが得意な子が多いので、言葉を覚える際には絵カードを使うこともあります。親指導はペアレントトレーニングといって、子供との付き合い方を学びます。特に、親、学校、医療が協力して子供を見守ることが必要です。

療育といっても、本人の苦手なコミュニケーションを一気に伸ばす方法もありません。療育が厳しいだけの訓練になってはいけないと思います。特に幼少期は、コミュニケーションを上達させようとして、本人の嫌がる集団場面に無理やり入れて混乱させるのはよくありません。少しずつ、本人が理解できるような、構造化のある場面が必要です。遊戯療法などもその一つです。

得意と不得意の差が大きな人が多いので、成人して職業を選ぶ際には、自分の得意なこと、好きなことにできるだけ近いものを選ぶことがコツだと思います。それがうまくはまると、後の人生が活き活きします。

● ADHD ●

1 ADHDの診断

①多動、衝動性

幼少期は、まるでエンジンを積んでいるかのように休まず動き回ります。思わず手が出てしまうことがあり、順番を待つのも苦手です。最も表面化する場面は、就学時にじっと座っていられずに先生から指摘される時です。座っていても、授業中しゃべり続けたり、姿勢が悪かったりします。思春期になると、衝動性が強い場合はもめごとが多くなります。成人期になると、動き回るという意味での多動性は徐々に改善し、ほとんど目立たなくなります。しかし、頭の中はいつもいろんな考えが浮かんで辛いといったような、脳の多動性

といってもいいような症状を訴える人が多く、脳の多動性は、不注意や段取りの悪さにもつながっているようです。

衝動性は、相手が話している途中で割り込んだり、話し続けたりすることでも現れます。すぐかっとなってしまい、それが頻回になると周りから疎んじられます。浮かんだ考えをすぐ行動に移してしまい、時期尚早な転職、離婚、転居などをしてしまってから、後悔することもあります。

②不注意、段取りの悪さ

就学後は忘れ物が目立ち、時間割も苦手なので、教科書を全部ランドセルに入れて登校する子もいます。机の中も取り散らかした様子で、古いプリントがくしゃくしゃになって入っています。不注意からケアレスミスが多く、それは大人になっても続きます。テストで実力を発揮できない子も多くいます。

成人になってからは、予定を立てるのが苦手なので、ダブルブッキングやすっぽかしなどが目立ちます。忘れ物や、段取りの悪さでいつもギリギリになってしまい、遅刻が目立つこともあります。

多動や不注意の特性を並べ、診断することは比較的容易なことなのですが、自閉スペクトラム症の項でも書きましたが、そのような特性が原因で本人が困り、障害というレベルに達して初めて診断ができます。

2 ADHDの二次障害

①うつ病、不安障害

不注意や遅刻などで叱られ続け、自尊心が低下し続けると、抑うつ状態や、不安感が生じることがあります。

②反抗挑戦性障害、行為障害

同じように、多動、衝動性が激しく、叱られ続けていると、思春期以降で、反抗が目立ち、社会的な不適応を引き起こし、それが続くと上記の診断がつく場合があります。

③アルコール依存症、ギャンブル障害、ゲーム障害など

多動衝動性が依存症につながる場合があります。もともと、刺激を追い求める傾向があるので、アルコールや、ギャンブルに一旦はまってしまうと、抜けることが難しくなります。インターネットやゲームに依存してしまうゲーム障害は新しい診断基準ですが、今後増えてくると思われます。

3 ADHDの対応

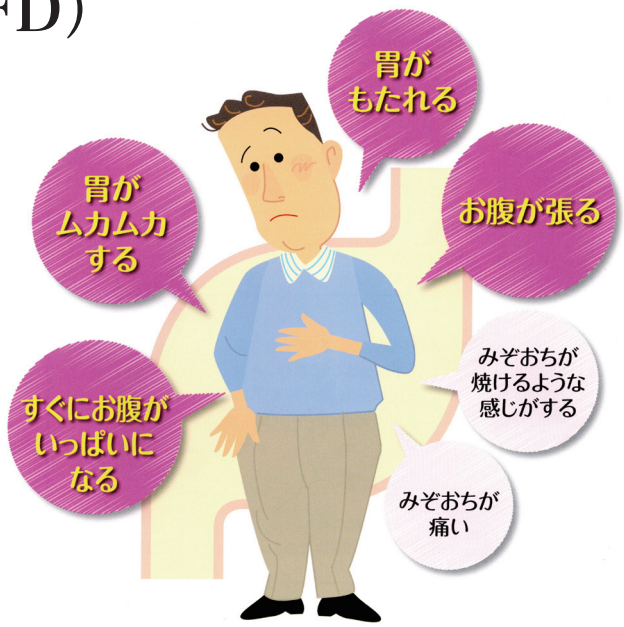
児童期までは、多動や不注意などで、叱られることが多くなります。児童期に叱られ続けるとどうなるでしょうか。次に来る思春期に問題が露見します。思春期までに、自尊心が低下していると、中学校以降の不登校や、破壊的な行動化につながる場合があります。それらを避けるためには、やはり早期の診断をして、特性に応じた療育が必要です。児童期のペアレントトレーニングや、学校の理解が必要です。それに加えて薬物療法もあります。

成人になってからは、できれば自らの特性を受け入れて、物を置く場所を決めたり、忘れてはいけない予定は最低限守るような工夫が必要です。ADHDと診断した人には、「ぎりぎりセーフとぎりぎりアウトは全然違う、ぎりぎりセーフで生きていきましょう」と説明しています。

今回、発達障害について書きました。繰り返しますが、診断することよりも、診断後のより良い人生が大切です。それは診察室だけでは不可能で、診断後の周りの対応や、本人の気持ちが前向きになることも必要です。

機能性ディスペプシア(FD)

機能性ディスペプシア（以下FD）とは、胃もたれ、みぞおちの痛み、みぞおちの焼ける感じ、すぐにお腹がいっぱいになる（早期膨満感）などの症状が慢性的に続いているにもかかわらず、内視鏡検査などの胃の画像検査で異常が見つからない病気です。
日本では、さまざまな調査から、およそ10人に１人がFDと考えられています。



どうしてFDになるのですか

- 胃・十二指腸運動が障害された場合
  食べ物を胃から十二指腸へ送る胃排出の能力が低い方と、食べ物を胃の中に貯める胃弛緩の能力が低い方があります。早期膨満感は、胃弛緩の障害と関連しています。
- 胃・十二指腸運動の知覚過敏が生じている場合
  FD患者さんでは、健常者より軽い胃の拡張刺激で症状が出現します。
- 心理的要因
  脳と腸管は相互に密接に関連しており、不安や抑うつ症状を背景に胃や腸の運動障害が起こることがあります。
- 胃酸が原因となる場合
  胃から分泌された酸が胃や十二指腸の粘膜を刺激して、胃や十二指腸の運動や知覚に影響を与えることがあります。
- ヘリコバクター・ピロリ感染が原因となる場合
- 遺伝的要因
- サルモネラ感染など感染性胃腸炎にかかった方
- アルコール、喫煙、不眠などの生活習慣の乱れ
- 胃の形態
  特に瀑状胃（ばくじょうい：胃の上部が拡張し変形したもの）など胃の変形が症状と関係していることがあります。

治療は、まず、生活習慣を改善することです

- できるだけ決まった時間に食事をとるようにしましょう。
- よく噛んで、ゆっくり食べましょう。
- 食事の量は腹八分目にしましょう。
- 胃に負担のかかる食事をとり過ぎないようにしましょう。
  （甘いもの、香辛料、脂肪分など）
- 睡眠を十分にとり、ストレスや疲れをためないようにしましょう。
- 適度な運動をしましょう。
- アルコールのとりすぎに注意しましょう。
- 禁煙しましょう。

生活習慣を改善しても、症状が続く場合は、医師が次のようなお薬の中から、適切なお薬を処方します

- 消化管運動機能改善薬
  胃もたれや早期膨満感がある場合には、胃の運動をよくするお薬を使います。最近、胃の画像検査で異常なしと診断された方にのみ、使用できるお薬も発売されました。
- 胃酸の分泌を抑える薬
  胃の痛みがある場合には、刺激を少なくするために使います。
- 抗うつ薬・抗不安薬
  ストレスが強く症状の改善が難しいと判断された場合は使います。

お薬のことについては、かかりつけの先生とよく相談して、ご自分に合ったお薬を処方してもらって下さい。

（内科医会・石田佳代子）

健康Q&A

Q 健康診断で血尿と言われました。どうすればよいでしょう。

A 尿は腎臓で作られ、尿管、膀胱、尿道を通って体外に排泄されます。この尿を調べることで体に対して負担なく多くのことを知ることができます。健康診断では、尿蛋白の有無、尿糖の有無のほか尿潜血の有無を調べます。

尿潜血を指摘される方は少なくなく、男性より女性に多く、健康診断を受検された方の数%が尿潜血陽性と指摘されます。また、加齢とともに血尿を認める方は増えていくことが知られています。多くの方は、何の症状もなく経過されますが、中には腎臓の働きが徐々に悪くなり治療が必要になったり、癌、感染や結石など治療が必要な病気が隠れていたりすることもあるため、自覚症状がないからといって放置せず医療機関を受診することが重要です。病気は、早く見つければ見つけるほど治療は軽くて済み、治療後も経過は良好です。

尿潜血を指摘された場合、まず尿の中に実際に赤血球が存在するかどうか、存在するならどのような形の赤血球が存在するか調べます。赤血球が存在しなかったり様々な形の赤血球が認められたり、蛋白尿を伴ったりする場合は尿を作る腎臓の糸球体に問題があることが多く、腎臓内科が中心となって検査を進めます。血液検査や超音波検査、腎臓の組織を一部採取して、どのような変化が腎臓の中で起こっているのかを調べる腎生検などを行います。一方、均一な赤血球が認められる場合は、尿の通り道からの出血である事が多く、泌尿器科が中心になって検査を進めていきます。尿の中に癌細胞がないか調べる尿細胞診検査、超音波検査、レントゲン検査、男性であれば前立腺癌が隠れていないか調べるPSA検査などを行います。どちらを受診する必要があるかはかかりつけ医に相談していただくと良いと思います。検査で異常がないと診断された場合でも後で異常が分かる場合があります。かかりつけ医、あるいは専門医の指示通り定期的な経過観察を続けることが重要です。

（泌尿器科医会・菅野展史）

Q **胃の検査を受けたいのですが、バリウム検査と胃カメラ検査のどちらがいいですか。**

A 胃の検査には上部消化管エックス線検査（バリウム検査〈図１〉）と上部消化管内視鏡検査（胃カメラ検査〈図２〉）があります。バリウム検査は口から白いバリウムの液体を飲み、消化管の粘膜にバリウムをくっつけて、間接的に胃の全体を観察し、病気をみつける検査です。スキルス胃癌という粘膜にあまり変化がなく胃壁に広がる癌はバリウム検査で発見されやすいと言われています。胃カメラ検査よりも楽ですが、バリウム検査で異常があった場合、確定診断のため、さらに胃カメラ検査を受ける必要があります。胃カメラ検査は鼻または口から細い管を入れて食道や胃・十二指腸の粘膜を直接観察する検査です。異常があれば、その時すぐ組織を取って癌かどうかを調べることができます。以前、胃カメラは、しんどいという人が多くいて、敬遠する人も多かったと思います。でも、最近は細いカメラを鼻から入れたり、少し気持ちが楽になるお薬を使ったりして、胃カメラ検査はそれほど苦痛なく検査できます。また、バリウム検査より小さい病変や、早期のがんを見つけることが可能といわれています。その点では、胃カメラの方がバリウム検査より、より優れていると言えます。最近、胃がん検診で胃カメラ検査を受ける人が増えています。しかし、色々な型の胃癌を見つけるためには、胃カメラ検査とバリウム検査両方ともした方がいいとも言えます。胃の症状のない人も、ぜひ、胃がん検診を受けてみて下さい。堺市では50歳以上で偶数年齢の人に胃がん検診をしており、胃カメラ検査かバリウム検査かどちらか選択できます。検査が受けられる施設など詳しくは各保健センターに問い合わせてください。胃が痛い、胃が気持ち悪い等の症状があれば、直接医療機関を受診して、医師と相談し胃の検査を受けてみましょう。

（外科医会・北川友朗）

〈図１〉

〈図２〉

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 令2.1月現在

検（健）診名	対　　象　　者	検　査　の　内　容	自己負担金
胃　　が　　ん	受診時の年齢が満50歳以上の偶数年齢の市民	問診　胃エックス線検査又は胃内視鏡検査のいずれかを選択	1,000円 ★ 満66歳以上の方は無料
肺　　が　　ん	受診時の年齢が満40歳以上の市民	問診　胸部エックス線検査 ※必要な方には、喀痰細胞診	200円 ★ 喀痰細胞診を実施した場合は600円 満65歳以上の方は無料
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	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、検診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
胃がんリスク検査	受診時の年齢が満40歳以上49歳以下の市民（検査は上記の対象年齢の間に１回）	問診　血液検査（ヘリコバクター・ピロリ、ペプシノゲン）	1,000円
前立腺がん検査	受診時の年齢が満50歳以上69歳以下の市民(男性のみ)（検査は上記の対象年齢の間に１回） ※胃、肺、大腸がん検診、または堺市国民健康保険特定健康診査と同時実施	問診　血液検査（PSA）	1,000円
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	無料

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。
★受診促進強化期間として、対象者すべてにおいて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日以上の間隔をおいて３回接種
			追加	７か月以上の間隔をおいて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日以上の間隔をおいて３回接種
			追加	60日以上の間隔をおいて、１歳以降に１回接種		
Ｂ　型　肝　炎		１歳未満	生後２～８月			27日以上の間隔をおいて２回接種し、さらに１回目の接種から139日以上の間隔をおいて、３回目を接種
四　種　混　合		生後３～90月未満	初回	生後３～11月		20日以上の間隔をおいて３回接種
			追加	６か月以上の間隔をおいて１回接種		
麻しん・風しん	１期	生後12～24月未満	生後12～14月			１回接種
	２期	５～７歳未満で、小学校入学前の１年間（４月１日から翌３月31日）【年長児相当の１年間】				１回接種
水　　痘		生後12～36月未満	１回目：生後12～14月			３か月以上の間隔をおいて２回接種
日 本 脳 炎	１期	生後６～90月未満	初回	３歳		６日以上の間隔をおいて２回接種
			追加	４歳		６か月以上の間隔をおいて１回接種
	２期	９～13歳未満	小学４年生			１回接種
二　種　混　合		11～13歳未満	小学６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か月の間隔をおいて３回接種
					４価	１回目を０月として、以降２か月、６か月の間隔をおいて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。

表紙写真：「春めく浜寺公園」堺市医師会　墳本　茜

堺市医師会 介護老人保健施設 ケアプランセンター いずみの郷

http://www.sakai-med.jp/izuminosato/

老健施設は、ご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。
併設のケアプランセンターでは、介護に関する相談や要介護認定の申請代行も行います。要介護認定後は、ケアマネジメントに基づいて、ご本人に合ったケアプランを作成します。

〒590-0105　堺市南区竹城台1-8-2
老健施設 TEL：072-290-2277 FAX：072-290-1300
ケアプラン TEL：072-290-2276 FAX：072-290-2228
ご見学・ご入所相談・ケアプラン受付中！
まずはお電話下さい。

モバイルサイト

堺市医師会 堺看護専門学校

http://www.sakaikango.jp/

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感性、自立性を養い、社会に貢献し得る有能な看護職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

堺市医師会 訪問看護ステーション

http://www.sakai-med.jp/visitstation/

■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

堺地域産業保健センター

http://www.sakai-med.jp/sanpo/

■過重労働・メンタルヘルス・健康相談窓口

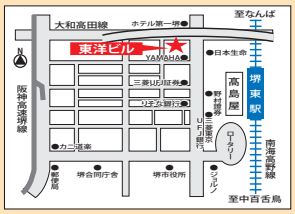
堺市医師会別館	第1・2・4・5火曜日	午後２時～４時
おおとりウィングス	第１土曜日	
高島屋堺店	第３土曜日	
サンスクエア堺	第１木曜日	午後５時～７時
おおとりウィングス	第３木曜日	

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おります。
市内６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（堺区北花田口3-1-15）第２木曜日



堺市急病診療センター

http://www.sakai99.or.jp/

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、どうしても待ってくれ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ヵ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
	こども急病診療センター 小児科（中学生以下） 西区家原寺町１丁１番２号 TEL：072－272－0909	20:30～翌朝4:30	17:30～翌朝4:30	9:30～11:30 12:45～16:30 17:30～翌朝4:30
	泉北急病診療センター 内科（大人） 中学生以下は「こども急病診療センター」へ 南区竹城台１丁８番１号 TEL：072－292－0099	——	17:30～20:30	9:30～11:30 12:45～16:30 17:30～20:30

診療は受付開始時間の30分後から開始します（12時45分のときは13時00分から）。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」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。

堺市泉北急病診療センターでは、
３月７日から院内トリアージを実施します。
院内トリアージとは、診察前に看護師が緊急度を判断し優先度に応じて診察を行うものです。これにより、診察の順番が変わる場合があります。また、院内トリアージ実施料が算定されますのでご理解とご協力をお願いします。

「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に対するご意見・ご感想がございましたら、住所・氏名をご記入の上、本会（下記）まで、お聞かせください。締切は、発行月の翌月末となります。

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。

なお、当選は発送をもってかえさせていただきます。また、応募時に記載いただいた個人情報は図書カードの発送以外の目的には利用いたしません。

※ いただいたご意見は本誌の編集に反映してまいります。

「健康ライフさかい」の表紙写真を募集しています

掲載号（第21号）：令和２年10月発行予定

募集内容：応募者本人が撮影した作品（自然、風景、草花、動物等）で、未発表のもの。原則として堺市内で撮影した写真 【プリントアウトしたものと、画像データが記録されている記憶媒体（ＣＤ等）】（デジタルカメラの場合600万画素以上）

応募方法：写真１点ごとに「タイトル、コメント（50文字以内、無くても可）、撮影場所、撮影日時」を添えて、「住所、氏名、電話番号」を記入の上、本会（下記）まで郵送またはご持参ください。（同時に応募できる写真は３点までです）

第21号応募締切：令和２年５月10日必着

ご注意：

・１号につき１点の掲載です。広報誌には、お名前とタイトル、コメントを掲載いたします。なお、堺市医師会ホームページにも掲載いたします。
・応募することにより、応募者と被写体となる第三者との間でトラブルが発生した場合には、当事者間の責任において解決するものとし、本会はその責任を一切負わないものとします。
・写真の仕上がり等については、本会にご一任ください。また、作品に関しお問い合わせさせていただく場合がございます。
・応募いただいた写真等は返却いたしません。ご了承ください。
・採用された方には、図書カード500円分の発送をもってお知らせいたします。（令和２年９月頃予定。採用されなかった方に、個別にお知らせはいたしません。なお、審査基準や審査結果に関するお問い合わせは、一切受け付けませんので予めご了承ください。）
・応募時に記載いただいた個人情報につきましては、上記目的以外には利用いたしません。

送付先：堺市医師会「健康ライフさかい」係
〒590-0953　堺市堺区甲斐町東３丁２番26号