



医師会シンボルマーク

みんなの健康

歌に彩られた
「私の作詞家人生」

作詞家 阿木 燿子さん

横浜市医師会 白井 尚会長

みんなの健康 1 2016.1/2

No.251
新春号

新春対談

明けましておめでとうござい
ます。

新しい年を迎え、私たちが暮
らす横浜の街は、初春のやわら
かな陽光に包まれています。国
の内外を見渡すと、相変わらず
紛争やテロ、自然災害などが絶
えませんが、今年はずっと、明
るい希望に満ちた一年であって欲
しいと願わずにはいられません。

さて、「みんなの健康」新春対
談の今年のゲストは、横浜出身
の作詞家・阿木燿子さんです。

阿木さんは、大学時代に出会っ
たミュージシャンの宇崎竜童さ
んと結婚。「港のヨココ・ヨコハ
マ・ヨコスカ」で、作詞家とし
て本格デビューした後、「横須賀
ストーリー」「魅せられて」「微
笑がえし」など数多くのヒット
曲を世に送り出しています。

その一方で、女優や小説・エッ
セーの執筆、映画監督など幅広
く活動。近年はライフワークと
して「フラメンコ曾根崎心中」
の公演プロデュースに精力的に
取り組んでいます。

そんな阿木さんを迎え、子供
時代の思い出や作詞家の仕事、
夫・宇崎さんのこと、また健康
法や今後の夢などについて、横
浜市医師会の白井尚会長と語り
合っていました。

◆こんな時どうする？ 骨粗しょう症が心配なのですが

横浜市医師会のホームページをご覧ください。

横浜市医師会

検索

待合室



作詞家 **阿木 燿子** さん

プロフィール● 横浜市出身。大学時代に知り合ったロックミュージシャンの宇崎竜童氏と結婚後、彼の率いるバンド「ダウン・タウン・ブギウギ・バンド」のために書いた曲「港のヨーコ・ヨコハマ・ヨコスカ」で、作詞家としてデビュー。その後、多くのアーティストに詞を提供、「魅せられて」「想い出ほろほろ」「DESIRE～情熱」「夢一夜」など、多数のヒット曲を世に送り出す。また宇崎氏との夫婦コンビで、「横須賀ストーリー」「プレイバックPart2」「夢先案内人」「謝肉祭」など、山口百恵さんの曲の作詞・作曲を手がけ、百恵さんの黄金時代を支える。

作詞以外にも、女優としてテレビドラマや映画、舞台への出演、小説・エッセーの執筆など幅広く活動。「TANKA 短歌」で、初の映画監督にも挑戦。

近年はライフワークとして、フラメンコと近松門左衛門の「曾根崎心中」を融合させた「フラメンコ曾根崎心中」の公演をプロデュース。この作品は、2001年度の文化庁芸術祭舞踊部門で優秀賞に輝く。2006年、紫綬褒章を授章。東京在住。

子供の頃の思い出

白井 ご多忙の中、ようこそお越しくださいました。新春ですし、肩の力を抜いていただいで、明るく、楽しい対談にしたいと思えますので、よろしくお願います。阿木さんは、確か横浜のご出身ですよ。

阿木 あのー私、生まれは長野市なんです。でも、生後3カ月で横浜へ転居し、作詞家としてデビューした直後までの約30年間、鶴見区の生麦で暮らしました。

京浜工業地帯に隣接していたので、子供の頃は近くに工場が多く、早朝から大勢の工場で働いている方々

が、家の前を通るんです。そのヒタヒタという足音で

目覚めたものです。当時は工場から吐き出される煙で、大気も汚れていました。横浜に住んでいながら、元町や関内地区のように、文明開化の面影が残る「港ヨコハマ」のエキゾチックな雰囲気は憧れていました(笑)。

白井 実は、私も鶴見区育ちなんですよ。

阿木 えっ、本当に。鶴見はどちらですか？

白井 三ッ池公園から少し下った所の下末吉です。

阿木 同じ鶴見でも、山の手の方ですね。海側の生麦とは、生活環境がだいぶ違

いますね。

白井 子供の頃は、自宅の前にドブ川があり、大雨が降ると、三ッ池公園の方から大きな鯉が流れて来ます。それを捕まえ、タライに入れて遊んだりしていました。

阿木 家の前に鯉ですか。のどかな風景ですね(笑)。

私の青春時代

白井 阿木さんは、小・中・高校と捜真女学校だったそうですね。

阿木 いえ、小学校は地元が生麦小です。母の強い希望で、中学から私立の捜真に進み、高校までの6年間、「女の園」で学びました。

でも、同じ年代の男子の成長過程を身近に見たかった

なつて。本当は男女共学校に行きたかったんです。それで「何で女学校なんかに入れたの」と、母を恨みたい気分にもなりました(笑)。

白井 われわれ男子学生にとっては、捜真のようなお嬢さま学校は、憧れの的でしたけどね(笑)。

阿木 白井会長は、学校はどちらだったんですか。

白井 攻玉社という都内にある中・高一貫の私立校です。男子ばかりの学校で、色気も何もなく、本当に殺風景でした(笑)。

ところで、捜真時代の阿木さんは、どのような少女

だったのですか。文学や音楽に親しみ、詩などもよく書かれていたのですか。

阿木 いえ、全然。文章を書くのは余り好きではありませんでした。作文の時間なんか、「大」の字が付くほど嫌でしたから(笑)。

白井 それは意外ですね。でも、小説や詩はよくお読みになっていたんでしょう。

阿木 「赤毛のアン」とか「足長おじさん」のような少女向けの本はよく読んでましたね。でもいわゆる国内外の文学作品はほとんどスルーしました。

そんな私が作詞家になつたなんて、ちよつと変ですよ。時々「何でこんな仕事に就いたんだろう」と、自分でも不思議に思うことがあるんです。

作詞家の仕事

白井 作詞って、大変なお仕事ですよ。やはり熟考し、苦吟しながら、美しい言葉を一つひとつ紡ぎ出していくのですか。

阿木 私の場合は、熟考よりも、ひらめくことの方が



横浜市医師会 **白井 尚** 会長

多いですね。何かの拍子に突然、まず最初に歌のタイトルが降って来る。それをすぐにメモして、後で歌詞に仕上げます。

白井 どんな時にひらめくのですか。

阿木 映画やテレビを見ていたり、新聞の見出しを読んでいる時など様々です。打ち合わせの最中に、突然フレーズが降って来る時もあります。そのひらめきを大事にしながら、タイトルが決まったら、仕事部屋にもります。その後は専用の机の上に自分の名前入りの原稿用紙と、左側に電子辞書を置き、まずゆっくりとコピーを3口ほど飲み

ます。そうして一気に歌詞を書き上げるんです。

白井 ご主人の宇崎竜童さん（作曲担当）とのコンビで、数多くの歌を作っていますが、曲と詞はどちらが先のことが多いのですか。

阿木 作詞家としてデビューして、最初の10年くらいは100%、詞が先でした。初めに私が詞を書き、それに主人が後から曲を付けていくんです。

ところが、詞が先だと、私の場合、書くのにすごく時間がかかることがあって。曲の制約がないので、何を書いてもいいのですが、自由である反面、無から言葉を生み出すのに迷ったり

悩んだり…。また、自分では気に入った詞ができたなと思っても、作曲家の手に渡ったら、詞のイメージに合わないメロディーが付けられて、ガツカリすることもあるし、もなまらしくありません。

作曲家が主人なら文句の一つも言って書き直してもえませんが、他の作曲家と組んだ場合は、そうもいきません。それである時期から先に曲をもらい、後で詞を付ける方式に変えました。今は私の作る歌の80%は曲が先です。

運命的な出会い

白井 宇崎さんとの出会いは、運命的なものだったと伺っています。いつ、どのようなにして知り合ったのですか。

阿木 彼と初めて出会ったのは、入学早々の明治大学のキャンパスでした。軽音楽クラブに所属し、勧誘活動をしていた彼から、「クラブに入りませんか」と誘われたのがきっかけです。その日は、私の初登校日で、大学で初めて声をかけ

てきた男子学生が彼でした。それで私も軽音楽クラブに入り、一緒に音楽活動を始めるようになりました。

その時の彼はシテイボーイ風で、ちょっと格好良かったんですよ（笑）。ブレザーに細身のズボンという、いわゆるアイビールックでビシッと決め、黒い学生服姿が多いキャンパス内では、目立つ存在でした。

主人はよく「明大は嫁と仕事の両方を見つけてくれたところ」と語っています。私が、私にとっても、明治大学は「夫と生涯の仕事に出会えた」最高の場所でした。

夫婦円満の秘訣

白井 結婚後のお二人は、とても仲が良く、おしどり夫婦ぶりはつとに有名です。夫婦円満の秘訣はどこにあるのでしょうか。

阿木 秘訣なんて特にありませんが、強いて言えば「相互性」でしょうか。お互いに性格が大ざっぱなので、腹が立つことや不満があっても、「まあ、いいか」って許せちゃうんです。

あとは、よく話をすることですね。二人ともおしゃべりなので、家でも黙ってられないんです。しょっちゅう、おしゃべりをし、冗談を言い合っているのです。いつの間にかケンカをしていだから、大事には至らないんです（笑）。

白井 白井会長のご家庭はいかがですか？

白井 うち夫婦ゲンカになると、お互いにしばらく口をききません。

阿木 そんな時、どちらが先に折れるのですか。

白井 どちらも折れないので、最後は愛犬が仲を取り持ってくれるんです（笑）。

阿木 愛犬がお二人のかすがいなんですね。

白井 阿木さんのお宅では、お互い敬語で話しているというのは本当ですか。

阿木 ええ。夫婦間で一番大切なのは「尊敬し合う」ことだと私、思うんです。ですから、家でも言葉遣いには気をつけています。相手手を、呼びつけにしたり、命令調やぞんざいな言葉は



使わないように。家で猫は猫が一番偉いので、特に猫には敬語ですね。「今日もごはんを食べて下さった」とか「元気でいてくださった」とか(笑)。すべてそういう調子ですね(笑)。

それと忘れていけないのが「ありがとう」の一言でしようか。相手に何かをしてもらったら、必ず言うようにしています。

【内面を磨く美容法】

白井 阿木さんは、とてもお元気で、いつ拝見してもお綺麗だし、若々しくていらっしやる。何か美容法の

ようなことはなさっているのですか。

阿木 特別なことは何もしていません。2週に一度、エステに行き、プロのエステティシャンに肌の手入れをしてもらっている程度です。

ただ、私、この年齢になつてつくづく思うのは若さや美しさを保つためには、そういう外見の美容法よりも、内面を磨くことの方が大切じゃないかと。

なのでどんなに忙しくても、できるだけ沢山のひととお目にかかり、刺激を受けたり、映画や舞台を見たり、音楽を聞いたりして、内面の活性化に努めています。また若々しさを保つには、脳を衰えさせてはいけない

人女子大生の先生に付いて、会話を磨いています。今はこうしたことの一つひとつが楽しいですね。

【私の健康法】

白井 大きな病気をしたことがないのですが、丈夫な体を作るために、日頃から健康法にも取り組んでいるのですか。

阿木 運動と食事。この二つが、私の元気を支えてくれていると思っています。

運動の方は週に2、3回、アスレチック・クラブに通い、たつぷり2時間、体を動かします。最初の1時間はプールでのスイミング、その後はランニングマシンを利用して走ったり、筋トレなどで汗を流します。

また室内でのトレーニングのほかに、天気の良い日は外に出て、太陽の光を全身に浴びながら、ウォーキングを楽しみます。

白井 日光はお肌の大敵。日焼け止めクリームか何かを塗って歩くのですか。

阿木 いえ。素っぴんのままの時も結構あって。私、

太陽光線を浴びるのも、人間には必要なんじゃないかと思ってるんです(笑)。

白井 食事の面では、どのようなことに気を付けているのですか。

阿木 一番は栄養のバランスですね。食事を作る時は、栄養が偏らないよう、野菜を中心に最低でも一日でトータル30品

目の食材を欠かしません。だから、私の料理はどれも具だくさん。ヤキソバなんて、具の方がはるかに多くて、麺が見えないほどです(笑)。

白井 栄養には、ずいぶん気を遣っているんですね。

阿木 気を遣うというより、もう本能的なものです。とにかく多品種でないと気が済まないんです。

それも野菜が中心なので、家に4台ある冷蔵庫は、どれも大量の野菜で満杯。それを煮たり、焼いたり、いろいろと調理して、毎日たつぷりいただいています。



「フラメンコ曾根崎心中」の稽古打ち合わせ。宇崎氏、主演の二人と

す。でも、野菜を生のまま食べることはあまりしません。外でサラダを注文すると、損した気分になります。調理しない生野菜は、料理とは呼べない気がして(笑)。

白井 阿木さんはベジタリアンなんですか。

阿木 それに近いかも知れませんが、でも、長生きする人って結構、お肉も召し上がるんですよね。ですから、これからはもっと肉類も摂取しないといけないな、とは思ってるんです。

ところで、白井会長は健康面でどんなことに気を遣っていらっしやるんですか？



白井 以前はもっぱらゴルフでしたが、医師会長に就任してからは、毎日が多忙で、満足にゴルフも出来なくなりました。

その一方で、いろいろな方との付き合いで夜の飲食が多く、かなり体重が増えてしまった。それで困っているんですよ。

阿木 お立場上、辛いところですね。それこそ「医者の不養生」と言われかねませんので、どうぞお忙しいとは思いますが、お体にはお気を付けて下さい。

「かかりつけ医の勧め」

白井 ありがとうございます。さて、話は変わりますが、阿木さんは健康や病気が

について、ふだんから何でも相談のできる「かかりつけ医」はお待ちですか。

阿木 いえ、あまり

り病気をしたことがないので、かかりつけ医と呼べるドクターはいません。でも、近くにそんな先生がいて下されば、本当に心強いですよ。

白井 そうなんです。今からでも遅くないので、是非かかりつけ医をお持ちになることをお勧めします。

阿木 健康で、長生きするために、身近に信頼のおけるお医者様がいてくれることは大事ですよ。貴重なアドバイスをありがとうございます。

「趣味の世界」

白井 仕事に追われているとストレスが溜まり、時には息抜きも必要です。阿木さんは仕事以外に、どんな

趣味をお持ちですか。

阿木 息抜きというなら、10数年前から続けているコーラスでしょうか。歌の仲間が40人くらいいるのですが、月に6回ほど、わが家のレッスン室に集まり、みんなでコーラスを楽しんでいます。

白井 自宅に歌のレッスン室があるのですか。すごいですね。

阿木 以前、フラメンコを習っていたことがあり、その時に自宅の地下に、防音付きのレッスン室を作ったんです。ところが、途中でヒザを痛めて踊れなくなっってしまった…。せつかく作ったスペースをそのままにしておくのももったいないので、「踊りがダメなら歌ってみよう」と、コーラスのレッスン室に転用したんです。

音が外へ漏れる心配がないので、大声を出せますし、思う存分コーラスを楽しめます。みんなで歌うと、ストレスの発散にもなってますごく気持ちがいいんです。
白井 カラオケでは歌わな

いのですか。

阿木 カラオケもいいんですが、やはりコーラスの間と歌った方が、断然幸せ度がアップします。

白井会長の趣味って何ですか。

白井 大型バイクを駆ってのツーリングです。

阿木 まあ、大型とはすごい。

「これからの夢」

白井 でも、最近はなかなか行けません。大自然の中を走るツーリングは、気分転換にはもってこいなんですけどね（笑）。

では、最後に年頭の抱負というか、これからの夢を聞かせて下さい。

阿木 私の一番の夢であり目標は、ライフワークとして取り組んでいる「フラメンコ曾根崎心中」の海外公演を何とか実現させること。今年はそれに全力を注ぎたいと思っています。

「フラメンコ曾根崎心中」は、その名の通り、フラメンコと近松門左衛門の代表

作である「曾根崎心中」を融合させた作品ですが、フラメンコと悲恋の心中物として、すごくマッチングするんですよ。

これを海外へ持って行って、是非、外国の方にも見て頂きたい。そして、いつの日か近松門左衛門を、日本のシェイクスピアとして世界に紹介したいという、そんな野望もあるんですよ（笑）。

白井 私の場合は、まず日本一大きな医師会である横浜の会長として、その重責をしっかりと果たすこと。そのうえで、さらに会員の先生方と手を携えながら、370万市民の命と健康を守ることに全力を尽くしたいと考えています。

阿木 最後にもう一つ。私は鶴見区に長く暮らし、横浜は大好きな街です。そこで、機会があれば、「地元のため」に微力ながら何かお役に立てたらと願っています。

白井 とても楽しい新春対談でした。今日はありがとうございました。

フラダンスで、心身リフレッシュ ハワイへ夢はせ、楽しく踊る

南国ムードたっぷりのハワイアンの調べに乗って優雅に踊る「フラダンス」。健康志向の女性たちの間で人気が高まり、ダンス教室はどこも盛況です。横浜市泉区の中川地区センターで活動する「ソフトフラクラブ」も、その一つ。50〜70代まで中高年の「フラガール」が集い、ダンスを楽しんでいます。

☆

中川地区センターのソフトフラクラブは、フラダンス歴23年のインストラクター・後藤恵美子さんが、地元のコーラス仲間と声をかけ、2年ほど前に誕生しました。現在のメンバーは総勢13名。最高齢者は75歳です。

「カイマナヒラ」を猛練習

定例の練習は月3回。木



クしながら、「そう、その調子。みんな段々良くなってきたわよ」と後藤先生。そのうち、年配組の生徒さんから「先生、太ももが痛い」「音楽が速すぎ

曜日の午後1時から、センターの研修室で行います。練習をのぞくと、フラダンスの中でも、とりわけ人気の高い「カイマナヒラ」のレッスンの真つ最中でした。

後藤先生から、横移動の「カホロ」や左右の足を斜め前方に出し戻しする「ヘラ」など、フラの基本ステップについて、しっかりと学んだ後、いざ本番へ。軽やかなハワイアンメロディーが室内に流れ、全員がしなやかに踊り始めます。

一人ひとりの動きをチェツ

て、付いていけません」といった声が上がります。

カイマナヒラをたっぷり1時間近く練習したところで、先生が「ハイ、10分休憩を取りましょう」。その言葉を守っていたかのように、全員が床の上に車座に。持参のドリリンクで喉を潤し、先生を囲み、おしゃべりの花が咲きます。

そのうち話題は、常夏の島ハワイへ。「いつか、みんなで行って、海辺で踊りたいね」。先生の一言に「じゃあ、早くしないと。

年をとり過ぎると、足腰がダメになっちゃうもの」。ジョークを交えた会話に、どっと笑い声が弾けます。楽しいおしゃべりでリラックスした後、レッスンを再開。さらに40分近くカイマナヒラの練習を行い、心地よい汗を流しました。

「フラのある生活」を満喫

中高年の女性を中心に、人気が高まる一方のフラダンス。その秘密は、動きが



ゆったりしているのが、初心者でも気軽に楽しめる点や、それでいて全身運動のため、足腰を中心に体が鍛えられ、健康増進効果が大きいことにあるようです。

後藤先生は「フラダンスで特に大切なのは、いつも笑顔で、表情豊かに踊ること。こうした顔の動きが、脳全体を刺激して、心身を活性化させ、若さや美しさを保つたり、認知症の予防にもつながる、と言われてるんですよ」と語ります。

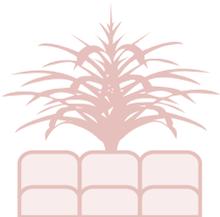
フラの魅力にはまった生徒さんたちは「ダンスで体が丈夫になり、頭もスッキリ」（岡田公子さん）、「素敵な仲間と交流ができて、すごく楽しい」（佐藤佳子さん）と口々に語り、フラダンスのある健康生活を満喫しています。

待合室

「地域包括支援センター」や「かかりつけ医」の役割

「地域包括支援センター」は身近な相談窓口として中学校区に1箇所、地域ケアプラザと一部の特別養護老人ホームに設置されていて、それぞれの居住地を担当するセンターが決まっています。その役割は①介護予防に関する情報提供や相談支援、介護予防サービスのケアプランの作成②高齢者の生活全般にわたっての相談③高齢者の権利を守る取り組み(消費者被害防止、成年後見制度の利用支援、高齢者虐待の防止等)④地域のつながりを強める取り組み(地域で実施されているボランティア活動の支援やケアマネージャー、介護保険事業所や在宅医療のための医療機関との連携等)となっています。

「かかりつけ医」は病気や加齢により体が不自由になった時に、ご本人やご家族は、今後の療養生活の組み立てにあたり、まず「かかりつけ医」に相談して下さい。全てのケアマネージャーが医学的知識を充分もっているとは限らないので、「かかりつけ医」と相談の上必要なケアプランをケアマネージャーに立ててもらふ事が重要です。(N.T)



こんな時どうする

骨粗しょう症が心配なのですが。

横浜市整形外科医会 **林 毅**
はやし整形外科

骨粗しょう症は、骨がスカスカでもろくなり骨折しやすくなる病気です。閉経後の女性では女性ホルモンが低下し、骨粗しょう症になりやすいので注意が必要です。

骨粗しょう症の症状はどんなものですか？

骨粗しょう症の主な初期症状は、立ち上がるときや重いものを持ちたりすると背中や腰が痛む、背中や腰が曲がってくる、身長が縮んでくる、などです。

しかし、はつきりとした自覚症状が乏しく、自分では気づかないうちに進行し、骨折してからはじめて

骨粗しょう症とわかることも少なくありません。

特に最近の高齢者は活動性が高いため、骨粗しょう症とは気づかずに激しい運動などをして、骨折を起す場合も見られますから、自分が骨粗しょう症かどうかを知っておく事が重要です。悪化してしまう前に早めに検査を受けることが大切です。

骨粗しょう症の検査にはどんなものがありますか？

骨密度を測定し、骨粗しょう症の診断を行います。これには背骨や太もも、手くびにX線を当てるデキサ法、手のレントゲンから

測定するMD法、かかたなどに超音波を当てる超音波法などがあります。転んだだけで起きた骨折の既往が無い場合、若年成人の骨密度の平均値(YAM値)の70%以下なら骨粗しょう症の診断となります。X線検査では骨折や骨の変形がな

いかを見ます。骨粗しょう症とそれ以外の病気を区別するためにも有効です。骨の新陳代謝の程度をみるのが骨代謝マーカーです。これは、骨から尿や血液に出てきた物質を測定するもので、骨が盛んに壊されている状態なのかまたは骨の破壊が抑えられているのかを知ることができます。

骨粗しょう症の骨折にはどんなものがありますか？

ただ転んだだけ、尻餅をついただけなどの軽微な外力により骨折が起こるようになります。ものつけ根、背骨、手くび、肩の骨折などが良く起こります。

骨粗しょう症があると、骨折が連鎖し寝たきりになってしまうことがあるため注意が必要です。尻もちをついただけで、強い腰痛が続いている場合など背骨が骨折している場合がありますので、整形外科専門医へ早期に受診し骨折、骨粗しょう症の診断、投薬も含めた治療を開始する事をお勧めします。

休日・夜間に急病になった場合は

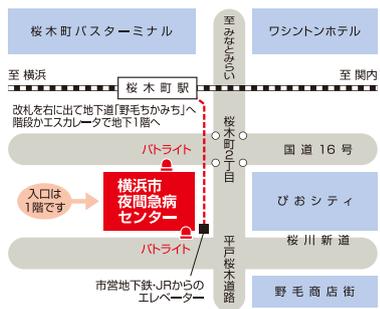
休日の昼間はこちらへ

内科・小児科 診療時間：午前9時～12時 午後1時～4時	内科・小児科・※歯科 診療時間：午前10時～午後4時
青葉区休日急患診療所 ☎(045)973-2707	金沢区休日救急診療所 ☎(045)782-8785 ※但し、歯科についてはGW・年末年始を除いて、午前10時～正午まで
内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時	
旭区休日急患診療所 ☎(045)363-2020	都筑区休日急患診療所 ☎(045)911-0088
泉区休日急患診療所 ☎(045)801-2280	鶴見区休日急患診療所 ☎(045)503-3851
磯子区休日急患診療所 ☎(045)753-6011	戸塚区休日急患診療所 ☎(045)852-6221
神奈川区休日急患診療所 ☎(045)317-5474	中区休日急患診療所 ☎(045)622-6372
港南区休日急患診療所 ☎(045)842-8806	西区休日急患診療所 ☎(045)322-5715
港北区休日急患診療所 ☎(045)433-2311	保土ヶ谷区休日急患診療所 ☎(045)335-5975
栄区休日急患診療所 ☎(045)893-2999	緑区休日急患診療所 ☎(045)937-2300
瀬谷区休日急患診療所 ☎(045)302-5115	南区休日急患診療所 ☎(045)731-2416

毎日の夜間はこちらへ

横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535 内科・小児科・眼科・耳鼻科：午後8時～午前0時	①横浜市救急医療情報センター 24時間対応 #7499 または ☎045-227-7499
横浜市北部夜間急病センター ☎(045)911-0088 都筑区休日急患診療所1階 内科・小児科：午後8時～午前0時	②横浜市小児救急電話相談 平日：18時～翌朝9時 土曜：13時～翌朝9時 日祝日・年末年始：9時～翌朝9時
横浜市南西部夜間急病センター ☎(045)806-0921 泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時	横浜市歯科保健医療センター ☎(045)201-7737 休日・夜間救急歯科診療 休日診療：午前10時～午後4時 夜間診療：午後7時～11時

横浜市夜間急病センター ☎045-212-3535



横浜市北部夜間急病センター ☎045-911-0088



横浜市南西部夜間急病センター ☎045-806-0921



午前0時以降における 初期救急診療は

※受診する際は、必ず事前に電話確認してください。

小児科（小児救急拠点病院）		内科	
都筑区	昭和大学横浜市北部病院 ☎(045)949-7000	鶴見区	汐田総合病院 ☎(045)574-1011
港北区	横浜労災病院 ☎(045)474-8111	西区	けいゆう病院 ☎(045)221-8181
鶴見区	済生会横浜市東部病院 ☎(045)576-3000	中区	横浜中央病院 ☎(045)641-1921
保土ヶ谷区	横浜上市市民病院 ☎(045)331-1961	保土ヶ谷区	聖隷横浜病院 ☎(045)715-3111
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター ☎(045)851-2621	旭区	横浜旭中央総合病院 ☎(045)921-6111
中区	横浜市立みなと赤十字病院 ☎(045)628-6100	港北区	菊名記念病院 ☎(045)402-7111
港南区	済生会横浜市南部病院 ☎(045)832-1111	緑区	横浜新緑総合病院 ☎(045)984-2400
		青葉区	横浜総合病院 ☎(045)902-0001
		戸塚区	戸塚共立第1病院 ☎(045)864-2501
		戸塚区	戸塚共立第2病院 ☎(045)881-3205
		戸塚区	東戸塚記念病院 ☎(045)825-2111

tvk「健康最前線」

1月～3月の放送予定

1月★ 8日 横浜市医師会会長年頭挨拶	2月★ 5日 最近の食道内視鏡について②
★ 15日 風疹について①	★ 12日 解離性大動脈①
★ 22日 風疹について②	★ 19日 解離性大動脈②
★ 29日 最近の食道内視鏡について①	★ 26日 顔面神経麻痺①
毎週金曜日午後1時30分より (生放送のため、多少前後のずれがあります。ご了承下さい。)	3月★ 4日 顔面神経麻痺②

1月15日から救急電話相談の対象を小児のみから全年齢に拡充し、電話番号を#7119に変更

平成28年1月15日（金）18時から、救急電話相談の対象を小児のみから成人までに拡充して全年齢に対応します。また、電話番号は#7499から#7119に変更します。なお、引き続き、医療機関案内も#7119でご利用いただけます。

#7119（携帯電話、PHS、プッシュ回線）または☎045-222-7119

受付時間 【医療機関案内（プッシュ1番）】 年中無休*24時間受付
【救急電話相談（プッシュ2番）】
平日▶18:00～翌朝9:00 土曜▶13:00～翌朝9:00
日・祝・年末年始（12/29～1/3）▶9:00～翌朝9:00