



ご自由にお持ちください

2026(令和8)年3月発行

vol.32

# 健康ライフさかい



## ● 特集 糖尿病を正しく知って、 予防と治療につなげよう

- トピックス  
暑さに負けない身体と暮らし
- 健康Q&A  
月経困難症  
逆流性食道炎

堺市医師会が  
お届けする  
情報誌

堺市医師会 WEBサイト  
<http://www.sakai-med.jp/>



# 特集

## 糖尿病を正しく知って、 予防と治療につなげよう

～糖を適切に細胞に送り届ける～

第33回

独立行政法人 労働者健康安全機構  
大阪ろうさい病院  
副院長/糖尿病内科部長/内科部長  
良本 佳代子



人が生きるためには食べることが必要です。食べるという行為は、生命活動をたくましく推し進めていくとする本能の一つである食欲となります。そして、人はお腹を満たすことで心身の満足を得ます。食べたものは、胃腸で消化吸収され、血管の中を流れ、体内の各臓器に運ばれて行き、そして生命の営みに使われます。

食事の栄養素は炭水化物・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラルで構成されています。糖質は炭水化物のうち食物繊維を除いた成分で、甘いものだけでなく米飯・パン・麺などの主食やいも類にも含まれます。この糖質は脳や神経での効率の良いエネルギー源であり、筋肉も活動時は糖質からエネルギーを供給されます。余剰な糖質は肝臓で貯蓄され、食間・夜間に供給されます。まさに生きるのに重要な栄養素と言えます。

さて、この糖質が血管内に病的に溢れている状態が今回のテーマの糖尿病です。糖尿病の基礎から発症のメカニズム、種類、症状、合併症、診断、治療、社会的サポート、日本における現状と予防と健診に至るまで、幅広く詳しく解説します。

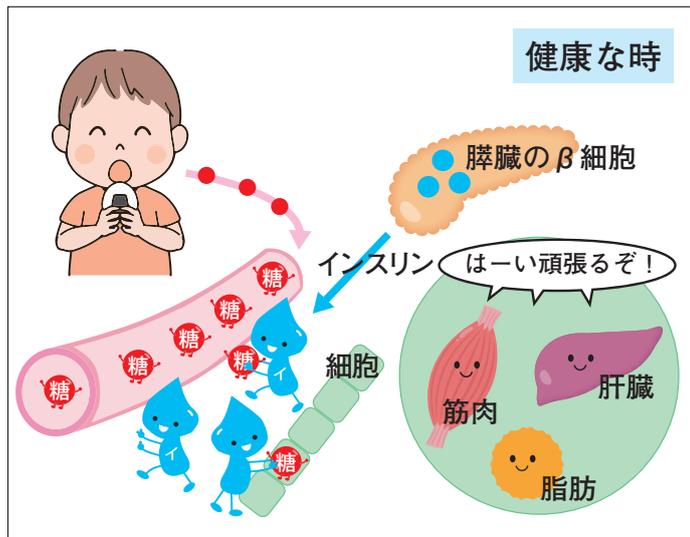
### 1 糖尿病とはどんな病気か？

生きるために必要な糖質が血管の中で溢れている状態が糖尿病です。これは、過剰な糖質が血管内に流れ込んだか、流れている糖質を適切に細胞へ送り込めないか、もしくは、その両方で起こります。原因を明らかにし、バランスを取って血管内の糖質量が適切になるよう調節するのが糖尿病治療です。糖質を適切に

細胞に運ばないと、糖質をエネルギー源として利用する細胞は存続の危機に瀕します。細胞内へ糖質を送り込むにはホルモンの働きが必要で、これができるのはインスリンホルモンだけです。インスリン不足、効果のパワーダウンにより糖質は細胞内へ送られず、血管内に溢れ、腎臓で尿に捨てられます。それに引っ張られた多量の水分が尿に出て、尿量は増え、体は脱水状態になります。また、血管内の過剰な糖質は変性して大小の血管を傷つけ動脈硬化を起こします。これらの事態を起こさないようマネジメントすることも糖尿病治療の目標です。

### 2 糖尿病の発症メカニズム

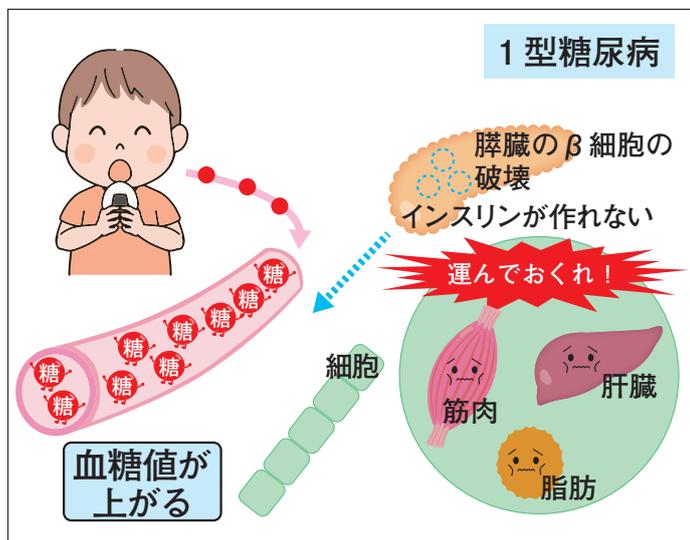
糖尿病の発症前には、食べた糖質を運ぶためのインスリン分泌が悪くなる時期があるといわれています。この分泌が悪くなるのは、糖質の過剰摂取による負荷や人種も含めた遺伝的な要因が関与していると考えられています。また、過食や運動不足で、使いきれない過剰な糖質は脂肪細胞へ運ばれ蓄積され肥満の原因になります。肥満になるとインスリンの働きが悪くなり、同じ量の糖質を運ぶのに多量のインスリンが必要になります。膵臓が多量のインスリンを分泌できる間は、血管内の糖質を同じ量で保てますが、能力を超え不十分になると、運びきれない糖質が血管内に溢れ糖尿病を発症します。日本人を含む東アジア人は、膵臓でインスリンを分泌する能力が欧米人ほど高くなく、欧米人に比し肥満者が少なく糖尿病になりやすい要因の一つといわれています。



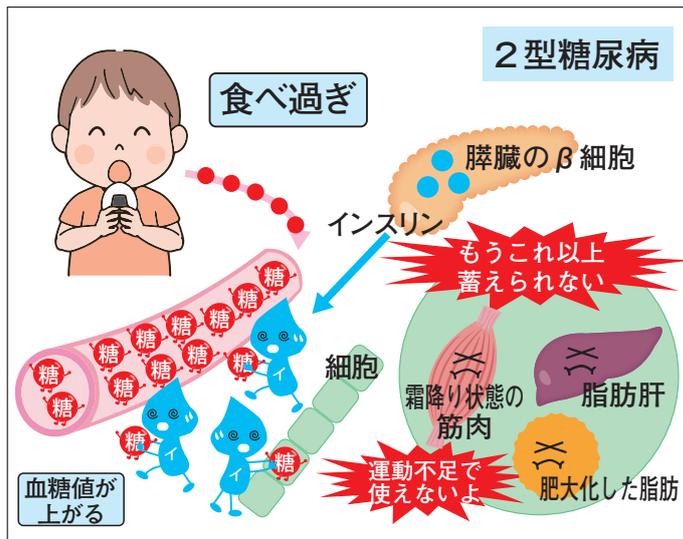
### 3 糖尿病の種類

糖尿病はその発症の原因別に種類があります。一般的な糖尿病としては2型糖尿病が罹患率も高く有名ですが、異なる原因で発症する糖尿病があることも知っていただきたいと思います。

- ・ **1型糖尿病**：インスリンを作る膵臓のβ細胞が自分を攻撃する自己免疫により破壊され、インスリンを作れなくなって発症します。インスリンがないと細胞内に糖質が供給されず細胞は生命の危機にさらされます。体外からのインスリン供給のためインスリン治療が必要です。発症は若年層に多いですが、成人でも発症することがあります。生活習慣は発症要因として関与しませんが、発症後の病状に影響を及ぼすことはあります。



- ・ **2型糖尿病**：細胞でのエネルギー消費に必要なだけの糖質を運ぶのに十分なインスリンが作れない場合やインスリンの効きが悪い場合に発症します。多くは生活習慣・遺伝的素因が複合して関与します。日本人の糖尿病患者の約9割以上がこのタイプです。食べ過ぎ・運動不足などバランスの悪い食生活とその結果の肥満などが主な原因となります。



- ・ **その他・二次性糖尿病**：妊娠に伴うもの、膵炎や膵臓癌、ホルモン異常、薬剤（ステロイドなど）の副作用によるものなどが含まれます。

### 4 糖尿病の症状

糖尿病の初期には自覚症状が現れず、病状が悪化してから気づくことが少なくありません。糖尿病の症状には糖尿病そのものによる症状と、合併症に伴う症状とあります。



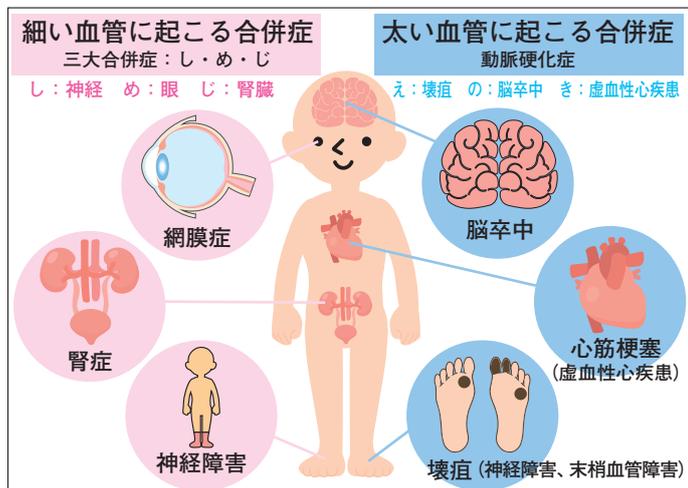
- ・糖尿病そのものによる症状としては、のどの渇きや多飲・多尿、疲れやすい・倦怠感、体重減少（食欲はあるのに体重が減る）などがあります。これは血管内の糖質過剰による口渇感・尿への過剰な糖質の排泄に伴う尿量の増加・脱水に伴う疲れや倦怠感・細胞への糖質輸送不足・細胞内飢餓による甘いものの渴望・肝臓や筋肉や脂肪に蓄積している糖質や脂質の消耗による痩せであり、糖尿病が悪化していることが予測されます。
- ・かすみ目や視力低下、手足のしびれや感覚異常、皮膚や尿路の感染症にかかりやすい、傷やけがが治りにくいなどは、次に記載する糖尿病の合併症に伴う症状です。合併症は、糖尿病の状態が悪く、罹病期間が長いほど出やすくなります。すでに糖尿病になって相当の期間が経過している可能性が高いと考えられます。

これらの症状が見られた場合、早めに医療機関を受診し、検査を受けることをお勧めします。

## 5 糖尿病の合併症

糖尿病を放置すると、細い血管（細小血管症）と太い血管（大血管症）のどちらにも深刻な合併症を引き起こします。

- ・**網膜症**：眼の網膜の血管障害で、最悪の場合失明に至ります。
- ・**腎症**：腎臓の糸球体（血液をろ過する部分）が障害され、進行すると人工透析が必要になることも。



- ・**神経障害**：末梢神経がダメージを受け、手足のしびれや痛み、感覚低下、消化管の動きの異常（便秘・下痢）や起立性低血圧などが現れます。
- ・**大血管症**：動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞、大動脈瘤や下肢動脈閉塞などの原因となります。
- ・**足病変**：血流障害と神経障害が重なることで足の潰瘍や壊疽（えそ）が起こり、重症化すれば足の切断が必要になることも。
- ・**免疫力低下**：感染症にかかりやすくなり、肺炎や皮膚感染症、尿路感染症が増加します。

## 6 糖尿病の診断と検査

糖尿病の診断には、以下のような検査が行われます。

- ・**空腹時血糖値**：126mg/dL以上で糖尿病が疑われます。
- ・**随時血糖値**：200mg/dL以上も診断基準の一つ。
- ・**経口ブドウ糖負荷試験（OGTT）**：糖分を摂取した後の血糖値の変化をみる検査。
- ・**HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）**：過去1～2か月間の平均血糖値を反映し、6.5%以上が基準の一つ。
- ・**尿検査**：尿糖、蛋白、ケトン体の有無を調べる。

これらの検査を総合的に判断し、診断が確定します。家族歴がある方やリスクの高い方は、年に1回以上の健康診断が推奨されます。

## 7 治療方法

糖尿病の治療目的は、細胞に必要な糖質を送り込むこと、余剰な糖質による合併症を予防することです。血糖値の正常化のみを目標にすると、必要な糖質が不足したり、インスリン不足が放置されたり、過剰な運動が目標になったりしてしまいます。以下に治療の4本柱を示します。

- ・**食事療法**：過剰な糖質・脂質・塩分を控え、野菜や魚、豆類を多く摂り、主食・主菜・副菜を組み合わせ、1日3回の規則正しい食事を心がけるのが理

想です。管理栄養士の指導のもとで無理のない目標を設定することが大切です。間食や甘い飲み物、飲酒は控え気味にしましょう。

- ・ **運動療法**：ウォーキングや水泳などの有酸素運動に加え、筋肉量維持の筋トレも取り入れて日課とし、インスリンの効きがよくなる体質を作ります。持病のある方や高齢の方は医師と相談して安全に取り組みましょう。
- ・ **薬物療法**：病状に合わせて、血糖降下薬やインスリン注射を用います。薬の種類や量は、血糖値や合併症の有無によって個別に調整されます。インスリンを体にいれるにはインスリン注射しかありません。痛みを伴う嫌われる治療法ですが、インスリンを作る膵臓の負担を減らすため早期に開始することで膵臓の破壊を予防し回復が期待できることがわかっています。最新の治療としては、持続血糖モニタリング（CGM）とインスリンポンプを連動して血糖値に応じたインスリンを注入してくれるAIを活用した治療も進んでいます。また、最近は血糖値が高いときにインスリンの分泌を促すGLP-1受容体作動薬や尿へ糖質を排泄するSGLT2阻害薬が、糖尿病治療薬として有用であるのみならず、糖尿病合併症予防の効果を持つ薬として期待されています。
- ・ **教育とサポート**：体重や腹囲を意識し肥満を防ぐ、十分な睡眠とストレスマネジメント、禁煙および節酒なども重要です。医師、看護師、管理栄養士、薬剤師など多職種によるチーム医療としてのサポートがあります。定期的な受診や自己管理を続けることで、合併症の予防や早期発見につながります。

## 8 社会的サポート・相談体制

糖尿病患者やそのご家族が安心して生活できるように、行政や地域医療機関、患者団体（日本糖尿病協会）などが協力して様々な支援を行っています。

- ・ 保健センターや地域医療機関での糖尿病相談窓口の設置
- ・ 糖尿病教室や患者会での情報共有・交流

- ・ 生活習慣改善プログラムやリハビリテーションの実施
  - ・ オンライン・電話相談、SNS等を活用した情報提供
- 必要に応じて、社会福祉士や精神保健福祉士などの専門家のサポートも受けられます。困ったときは早めに相談をしましょう。

## 9 日本における糖尿病の現状と予防と健診

糖尿病は、現代社会において世界中で急増している慢性疾患の一つで、日本国内でも社会的な課題として大きく注目されています。厚生労働省の調査によると、日本では糖尿病が強く疑われる人が約1,000万人、予備軍とされる「糖尿病の可能性を否定できない人」も含めると約2,000万人に上るとされています。以下のことから今後も患者は増加傾向にあると考えられています。日本は戦後の食糧難から飽食の時代を迎え、簡単に多量の食事を摂取することが可能となりました。一方、家電製品・自動車の普及・交通網の発達、さらにコロナ感染拡大後はリモートワークやインターネットによるサービス提供の普及など、人はどんどん動かずに生活できるようになってきています。これらのことが、糖尿病患者の増加傾向の一因と考えられます。糖尿病は誰でも発症しうる病気ですが、正しい知識を得て、食事や運動を含む日々の生活を見直し糖尿病の発症を予防しましょう。地域で開催される健康教室や食育講座、運動サークルなどを積極的に活用されるのもよいでしょう。ご家族と共に取組まれると、ご家族の健康維持・増進にも役立ち、お子様・お孫様など世代を超えた健康教育の推進にもなります。予防が大切であることはもちろん、早期発見も重要です。日本には健康診断という早期発見に有用な制度があります。受診率が100%でないのも現状であり、積極的に参加されて健康マネージメントに活用されることをお勧めします。

# 暑さに負けない身体と暮らし

～知って防ごう熱中症～



医療法人 藤田医院  
理事長 藤田 聖子

近年の日本の夏は、気温が非常に高くなり、体にとってはとても厳しい環境が続いています。その中で増えているのが「熱中症」です。熱中症は、屋外で働く人や運動中の人だけでなく、自宅で安静に過ごしている高齢者や子どもにも起こりうるので注意が必要です。

## 1 熱中症の主な症状

熱中症は、初期の段階では軽い不調として現れることが多く、見過ごされがちです。

代表的な症状には

- ・めまい、立ちくらみ
- ・頭痛
- ・吐き気、食欲不振
- ・身体のだるさ、力が入らない感じ
- ・大量の発汗、または汗が出なくなるなどがあります。

症状がさらに進むと

- ・意識がぼんやりする
- ・受け答えができない
- ・まっすぐ歩けない

といった状態になり、重症の場合は命にかかわります。

「いつもと違う」「様子がおかしい」と感じたら、早めに熱中症を疑うことが大切です。



- ・風通しが悪い
  - ・体内の水分や塩分が不足している
- といった条件が重なると、体温調整がうまく働かなくなります。

とくに注意が必要なのは、

- ・高齢者（暑さやのどの渇きを感じにくい）
  - ・乳幼児（体温調節機能が未熟）
  - ・心臓疾患や糖尿病などの持病のある方
  - ・暑さに慣れていない時期に活動する方
- です。また、「室内だから大丈夫」「夜だから安心」と思われがちですが、エアコンを使わない室内や、熱がこもった夜間でも熱中症は起こります。

## 3 暑熱順化（しょねつじゅんか）とは

我々の体は、暑さに少しずつ慣れることで、汗をかきやすくなり、体温を下げやすくなります。このような変化を暑熱順化といいます。暑熱順化が進むと、同じ暑さでも体への負担が軽くなり、熱中症になりにくくなります。

しかし

- ・急に暑くなったとき
  - ・梅雨明け直後
  - ・久しぶりに暑い環境で活動するとき
- には暑熱順化が充分でなく、熱中症のリスクが高まります。

暑熱順化のためには、

- ・無理のない範囲で汗をかく機会を作る
- ・軽い運動や散歩、入浴（汗をかく程度）などを日常生活に取り入れる

## 2 熱中症の原因

私たちの体は、汗をかくことで体温を調整しています。しかし、

- ・気温や湿度が高い

・体調をみながら徐々に活動量を増やす  
といった工夫が大切です。

ただし、高齢者や持病のある方は無理をせず、体調の変化に充分注意してください。

## 4 予防のポイント

熱中症予防で最も大切なのは、こまめな水分と電解質の補給です。汗をかくと、水分だけでなく体に必要な塩分やミネラルも失われます。そのため、予防や初期対応には、経口補水液の活用が効果的です（経口補水液とは、体に吸収されやすい割合で水分と電解質が含まれており、熱中症や胃腸炎などの脱水時の使用に適しています）。「のどが渴いた」と感じる前から少量ずつ、こまめに飲むことが大切です。なお、持病のある方や水分制限が必要な方は、主治医に相談しながら摂取してください。

また、

- ・無理をせず、こまめに休憩をとる
- ・エアコンや扇風機を上手に使い、室温や湿度を下げる

といった環境づくりも命を守る行動です。節電も大切ですが、健康を損なってしまっては意味がありません。



## 5 もしも熱中症になってしまったら

熱中症を疑う状況になった場合の対応の基本は

- ・涼しい場所へ移動する
- ・衣服をゆるめ、体を冷やす
- ・意識がはっきりしていれば、経口補水液を補給する（意識がない場合は窒息の可能性があるためNG）

です。

一方で

- ・意識がもうろうとしている
- ・呼びかけへの反応がおかしい

といった場合は、すぐに救急車を呼んでください。判断に迷ったら、ためらわず医療の力を借りましょう。



## 6 労働現場でも対策が進んでいます

近年、職場での熱中症による事故が問題となり、労働現場における熱中症対策の法的な取り組みも始まっています。暑さ指数 (WBGT) を意識した作業管理や、休憩時間の確保、作業環境の改善など、事業者に対して予防対策を求める動きが進んでいます。これは、熱中症が「自己責任」ではなく、社会全体で防ぐべき健康問題であるという認識が広がっていることを示しています。

## 7 みんなで防ぐ熱中症

熱中症は正しい知識と周囲の気づきで予防することができます。

「自分は大丈夫」と思わず、「いつもと違う、変だ」と感じたら休む、「大丈夫かな」と思ったら声をかける。その積み重ねが、大切な命を守ります。

暑い季節を安全に、健やかに過ごすために、今日からできる対策を心がけましょう。

# 健康 Q & A

## Q | 月経困難症

### A | 月経困難症とは？

月経中に起こるおなかの痛み、腰痛、疲労感などの体の症状やイライラ、抑うつなどのこころの症状が日常生活に影響するほど強く出て、女性のQOLを大きく損なう状態を指します。ひと昔前までは「病気じゃない」「我慢すればいい」といわれていましたが、近年は、月経困難症をひとつの疾患としてとらえ、その背後には子宮内膜症や子宮筋腫、卵巣腫瘍などの疾患が潜んでいたり、将来の不妊や発がんリスクになる可能性が指摘されています。10代から20代の若い女性に多く、15歳～49歳迄の女性のうち実に7割以上が月経に関連したおなかの痛みや症状に悩まされているという結果もでています。

### 月経は毎月必要？

月経は妊娠のために必要なからだの仕組みです。しかし、老廃物や毒素を排出する、古い血液を入れ替えて新しくする、といったデトックス効果はありません。現代女性は昔の女性に比べて出産回数が減ったために月経の回数が増え、月経のある期間が長くなっています。月経の回数と子宮内膜症などの疾患は深く関係しています。近年子宮内膜症などの疾患が急激に増えているのは少子化や晩婚化により一生の月経の回数が多くなっているからだと考えられています(図)。

月経痛などのトラブルがある場合は治療によって子宮を休ませることも、将来の妊娠に備えるためにも現代女性にとって大切な選択肢なのです。



【バイエル薬品株式会社】

### ご家族のみなさまへ

女性の一生を考えるうえで「月経痛は当たり前」ととらえず、また市販の鎮痛剤を服用し続けるのではなく、積極的に婦人科を受診するように勧めてください。さらにご家族の皆様方には、月経困難症と診断された方が安心して治療を続けるためにこれらの病態や治療薬についてご理解いただき、お薬を服用されている方の治療の継続を優しく見守っていただけますようお願い申し上げます。

(産婦人科医会・清水千賀子)

## Q 逆流性食道炎とは、どのような病気なのか？

**A** 逆流性食道炎は、胃酸が食道へ逆流し、食道の粘膜に炎症を引き起こす病気です。もともとは欧米人に多い病気なのですが、近年この病気は日本で増加傾向にあり、生活習慣の変化や食生活の欧米化が関係していると考えられています。ここでは、逆流性食道炎の原因、症状、治療法、そして予防策について解説します。

### 1. 逆流性食道炎の原因

何らかの原因で胃酸が過剰になったり、普段逆流を防止している胃と食道の間にある下部食道括約筋という筋肉が緩んだりしてしまうと、食道へ逆流する胃酸が増加し、逆流性食道炎が発生します。原因としては、食生活の影響（脂っこい食事や刺激物、アルコール、カフェインなどの過剰摂取）やストレス、ならびに肥満（腹圧が高まり、胃酸が逆流しやすくなる）や加齢（年齢とともに筋肉が弱まり、逆流が起こりやすくなる）が挙げられます。

### 2. 主な症状

逆流性食道炎の代表的な症状として、胸やけや呑酸（酸っぱい液が口まで逆流する）が挙げられます。特に食後や起床時、前かがみ姿勢をとったときに症状が出やすく、喉の違和感や慢性的な咳、声のかすれ、口臭などもみられます。

### 3. 検査方法

逆流性食道炎に対する最も一般的な検査が、上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）です。逆流性食道炎では、食道の粘膜に炎症やびらん、潰瘍が見られることがあります。また、長期間放置された逆流性食道炎は、食道がんの原因となるバレット食道と呼ばれる異常な組織変化がみられることがあります。また胃造影検査は、内視鏡検査が難しい場合や食道の形状異常を確認する場合に用いられますが、内視鏡検査ほど精密ではありません。一部の専門施設では、特殊な検査方法として食道pHモニタリング検査や食道内圧検査が行われます。

### 4. 治療方法と予防法

逆流性食道炎の治療ならびに予防には、生活習慣の改善と薬物療法が大事です。生活習慣の改善では、食事の内容や量を見直すことが重要であり、脂肪分や刺激物を控え、ゆっくり食べるようにしましょう。また、寝る直前の食事を避ける、枕を高くして寝るといった対策も効果的です。さらに、喫煙や過剰な飲酒をできる限り控えることが勧められます。また運動不足は肥満や便秘の原因となり、胃酸逆流のリスクを高めるため、日常生活に無理のない範囲で運動を取り入れることが勧められます。

薬物療法では、胃酸の分泌を抑えるプロトンポンプ阻害薬（PPI）や、胃酸を中和する制酸薬などがあります。これらの薬は、症状の軽減や粘膜の修復を助ける役割を果たしますが、長期間使用する場合は医師の指導を受けることが大切です。

これらでコントロールできない場合に内視鏡的治療や手術を行うことがあります。

### まとめ

逆流性食道炎は、症状が軽い場合でも生活の質を低下させ、放置すると重篤な合併症を引き起こす可能性がある病気です。しかし、原因に対する理解と生活習慣の改善を図ることにより、多くの症状は予防および改善が可能です。胸やけや呑酸などの症状が続く場合は、早めに医療機関を受診し、適切な検査や治療を受けることをお勧めします。

（外科医会・山本篤）

# 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

令和8年3月末

検(健)診名	対象者(検診を受診する日の年齢)	検査の内容	自己負担金
胃がん	受診時の年齢が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	令和8年度 無料
肺がん (肺がん・結核) (注1)	受診時の年齢が40歳以上の市民(毎年度1回)	問診 胸部エックス線検査 ※50歳以上で喫煙指数(タバコ1日本数×喫煙指数) = 600以上で希望される方は喀痰細胞診	
大腸がん	受診時の年齢が40歳以上の市民(毎年度1回)	問診 便潜血検査(2日法)	
子宮頸がん	受診時の年齢が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	
乳がん	受診時の年齢が40歳以上の偶数年齢の市民(女性のみ)	問診 マンモグラフィ ※40歳代の必要な方には超音波検査	
胃がんリスク検査	受診時の年齢が35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)	
前立腺がん検査	受診時の年齢が50歳以上69歳以下の偶数年齢の市民(男性のみ) ※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値測定)	無料
肝炎ウイルス検査	20歳以上40歳未満の市民 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	問診 血液検査 (B型肝炎ウイルス検査) (C型肝炎ウイルス検査)	
特定健康診査	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	

(注1) 肺がん・結核検診は一部医療機関で同時に実施しています。実施医療機関は堺市ホームページをご確認ください。

## <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
(注1) 小児用肺炎球菌	生後2月～5歳未満	初回	1回目: 生後2～6月 27日以上の間隔を置いて3回接種
		追加	60日以上の間隔を置いて、1歳以降に1回接種
ロタ (ロタリックス) (ロタテック)	生後6～24週	生後2月～生後14週6日までに1回 目の接種を推奨	27日以上の間隔をあけて2回接種
	生後6～32週		27日以上の間隔をあけて3回接種
B型肝炎	1歳未満	生後2～8月	27日以上の間隔を置いて2回接種し、さらに1回目の接種から139日以上の間隔を置いて、3回目を接種
B C G	1歳未満	生後5～7月	1回接種
五種混合	生後2～90月未満	初回	生後2～6月 20日以上の間隔を置いて3回接種
		追加	6か月以上の間隔を置いて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か月以上の間隔を置いて2回接種
日本脳炎	1期	初回	3歳 6日以上の間隔を置いて2回接種
		追加	4歳 6か月以上の間隔を置いて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
(注2) H P V (子宮頸がん予防)	小学校6年生～高校1年生 相当の女子	中学1年生相当の女子	1回目を0月として、以降2か月、6か月の間隔を置いて3回接種 (15歳までに1回目の接種を開始した場合、1回目を0月として、6か月の間隔を置いて2回接種でも可)

(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) 令和8年4月1日から定期接種に用いるHPVワクチンは9価ワクチン(シルガード9)のみとなる予定です。上記表の「接種回数や接種を受ける間隔等」は9価ワクチンについて記載しております。最新の情報は堺市ホームページをご覧ください。

(注3) 令和8年4月1日から妊娠28週から37週に至るまでの方を対象にRSワクチンが定期接種に追加される予定です。最新の情報は堺市ホームページをご覧ください。

- ♥施設入所サービス
- ♥ショートステイ(短期入所)
- ♥デイケア(通所リハビリ)



利用者さま(高齢者)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いたします。

また、ご家族や地域の方々、関係機関と協力し、安心して自立した在宅生活が継続出来るよう支援いたします。

平成12年7月開所  
入所80名 通所40名

〒590-0105 堺市南区竹城台1-8-2  
老健施設 TEL: 072-290-2277  
FAX: 072-290-1300



モバイルサイト

**ご見学・ご入所相談受付中! まずはお電話下さい。**

### 堺地域産業保健センター

事務局 堺市医師会内  
TEL 072-221-2330

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

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。

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。

#### 過重労働・メンタルヘルス・健康相談窓口

堺市医師会別館	毎週火曜日	午後2時~4時
	第1・3土曜日	
	第3木曜日	

#### メンタルヘルス無料相談会

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。

##### ●東洋ビル



- 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

※状況により実施していない場合がありますので、参加前にご確認ください。(TEL 072-221-2330)



看護職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
- 2023 看護高等課程 准看護科 閉科



- 看護専門課程 3年課程 看護第1学科 (令和8年度生を最後に募集停止)
- 看護専門課程 2年課程 看護第2学科 (令和8年度末 閉科)

〒591-8021 堺市北区新金岡町5-10-1 TEL 072-251-6900



### 堺市急病診療センター

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

「かかりつけ医」が休診中の夜間、休日に急に起こった病気(発熱、腹痛など)に対応するために下記2ヶ所の急病診療センターを設けています。外科的な疾患(ケガ、ヤケドなど)は診療できません。

#### 診療日および受付時間 **受診の際は、事前にお電話ください。**

施設名	平日	土曜日	日・祝日
<b>子ども急病診療センター</b> <b>小児科(中学生以下)</b> 西区家原寺町1丁1番2号 TEL: 072-272-0909	20:30~ 翌4:30	17:30~ 翌4:30	9:30~11:30 12:45~16:30 17:30~翌4:30
<b>泉北急病診療センター</b> <b>内科(大人)</b> 中学生以下は「子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」又はセンターのホームページをご覧ください。受診時には「マイナ保険証」「資格確認書」「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。

#### 堺市急病診療センターでは、院内トリアージを実施しています。

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順位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へ広報誌「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に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33号）：令和8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】（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33号応募締切：令和8年7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や画像データ提出のお願いを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8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

TEL 072-221-2330

表紙写真：「姉妹梅」

早春の荒山公園で、二つのしだれ梅を姉妹に例えて撮影しました。

山本 通弘 様