

# ほほえみがえし

2023  
Vol. 28  
川崎市医師会

川崎市のお医者さんが作る情報誌

「新型コロナウイルス感染症・  
インフルエンザの同時流行に注意!

「あらためて感染症対策を  
見直しましょう



電子ブック版

## 無料

ご自由にお持ちください



### トピックス

関東大震災から100年  
川崎市の災害に向けた  
取り組みについて

川崎市医師会会員の  
医療機関で働きませんか?

当会ホームページに  
求人情報を掲載しています。





**新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの同時流行に注意！**  
**あらためて感染症対策を**  
**見直しましょう**

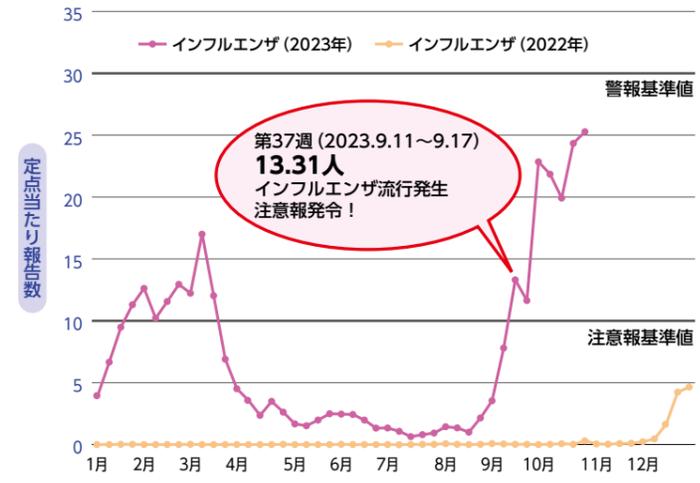
新型コロナウイルス感染症（新型コロナ）が5類に移行してから、初めての冬を迎えました。今回は、インフルエンザとの同時流行が心配される今だからこそ見直しておきたい感染症対策について紹介します。



**市内でも感染が拡大しています**  
**川崎市の新型コロナ・インフルエンザの状況**

9月21日に川崎市内に「インフルエンザ流行発生注意報」が発令されました。2023年は、例年よりも早くインフルエンザが流行しています。ここ数年大きな流行がなかったことで、私たちの体はインフルエンザにかなりやすくなっているとも言われており、医療のひっ迫も懸念されています。新型コロナも一定の感染者数が継続している中で、迎える冬の季節。一人ひとりが正しい感染症対策を行い、自宅でも療養できるように準備をしておくことが大切です。

**川崎市のインフルエンザ感染者の推移**



2023年はインフルエンザが早い時期から流行！冬の感染拡大に一層の注意が必要です

※インフルエンザは、定点当たりの報告数  
 出典：川崎市感染症情報発信システム「感染症発生動向調査」



**新型コロナとインフルの症状**

現在、新型コロナの主流となっているのは「オミクロン株」です。のどの痛み、発熱・咳・鼻水、頭痛などが主で、インフルエンザと症状が似ています。しかし、潜伏期間や排出期間がそれぞれ異なるため、検査を受け、どちらの感染症かを把握することが大切です。

|          | インフルエンザ                     | 新型コロナ                            |
|----------|-----------------------------|----------------------------------|
| 症状の有無    | 発熱、頭痛、倦怠感、関節痛、咳、鼻水、のどの痛み など | のどの痛み、発熱・咳・鼻水、頭痛、味覚障害や嗅覚障害を伴うことも |
| 潜伏期間     | 1-2日                        | 約3日                              |
| 無症状感染    | 10%<br>無症状患者では、ウイルス量が少ない    | 数%~60%<br>無症状患者でも、ウイルス量が多い       |
| ウイルス排出期間 | 5-10日                       | 10日程度                            |

参考：一般社団法人日本感染症学会提言「今冬のインフルエンザと COVID-19に備えて」  
[https://www.kansensho.or.jp/uploads/files/guidelines/2008\\_teigen\\_influenza\\_covid19.pdf](https://www.kansensho.or.jp/uploads/files/guidelines/2008_teigen_influenza_covid19.pdf)



**再確認！**  
**感染症にならない・うつさないための方法**

**手洗い**

ウイルスから身を守り、周りに広げないために、正しいタイミングで手を洗いましょう。手洗いがすぐにできないときは、アルコール消毒液を使うことも有効です。

**●手洗いのポイント**



**●手洗いのタイミング**

咳やくしゃみ、鼻をかんだ後、不特定の人がさわるものに触れた後(手すり、ドアノブなど)、外から家に帰ってきたとき、食事の前

**適切なマスク着用**

咳やくしゃみによる飛沫を防ぐために、必要に応じてマスクを着け、咳エチケットをしっかりと行いましょう。

**●咳エチケット**



外出するときや会話をするとき、マスクがない場合は、ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆う。とっさの場合などは、上着の袖や内側などで口や鼻を覆う。

※感染症が流行したとき、重症化リスクの高い方\*は、換気の悪い場所や混雑した場所を避けるようにしてください。  
 \*持病のある方、高齢者など

**インフルエンザと新型コロナの予防接種を受けましょう**

**インフルエンザ**

インフルエンザの予防接種は、感染や発症を完全に防ぐことはできませんが、重症化や合併症を予防する効果があります。インフルエンザの予防接種を積極的に検討しましょう。

**65歳以上の方、条件に該当する方は、一部公費負担で受けることができます。**

※対象者の方は、令和5年10月1日から令和6年1月31日の間に1回、一部公費負担で予防接種を受けることができます。

くわしくは…  
**川崎市ホームページをご確認ください**  
<https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000017625.html>



**新型コロナ**

現在、川崎市では、オミクロン株(XBB.1.5)に対応したワクチンの接種が実施されています。初回接種が完了している方は、前回接種から3か月以上の間隔をあげ、1人1回接種を受けることができます。

**対象者** 接種日時時点で生後6か月以上の方  
**予約方法** 川崎市予約サイトや予約コールセンター(0120-654-478)から申し込み

※医療機関で直接予約を受付している場合もあります。  
 ※自己負担なしでワクチンを接種できる期間は、令和6年3月31日まで。

最新の情報は、川崎市ホームページをご確認ください  
<https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000126099.html>





# 発熱したときに備えましょう

発熱で病院を受診する時には、事前に連絡することが必要です。症状や重症化リスクなどに応じて、適切に病院にかかるようにしましょう。

## 発熱時の受診の流れ



その他の相談窓口  
**厚生労働省の電話相談窓口**  
 (コールセンター)  
 ☎0120-565653 (フリーダイヤル)  
 受付時間 9:00~21:00 (土日・祝日含む)

- 高齢の方や基礎疾患を有する方、妊娠中の方、お子さんなどは、新型コロナ・インフルエンザによって重症化するリスクがあります。発熱などの体調不良時には、速やかに発熱外来やかかりつけ医を受診するようにしましょう。
- 重症化リスクの低い方で、症状が軽い場合には、まず、国が承認した新型コロナの検査キット\*を使った自己検査も御検討ください。川崎市新型コロナウイルス感染症コールセンターでは、発熱時等の受診相談、陽性者の体調悪化時の相談を受け付けています。  
\*「医療用医薬品」「一般用医薬品(OTC)」と書かれている検査キット
- 日本全国で解熱剤や咳止めなどの薬が不足しているため、医療機関を受診した際に薬がない場合があります。(令和5年11月現在)

## 安心を備えましょう / 感染症対策 持ちものリスト

平時から検査キットやセルフケアの準備をしておくことが、体調不良になった時の安心につながります。ローリングストックを活用して、生活必需品や食料品も備蓄しておきましょう。

| 医薬品・生活必需品   | 食品                                    |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 市販の新型コロナ抗原検査キット<br>1人につき2テスト分を目安に用意しておきましょう。<br>※感染初期や鼻腔の奥からうまく採取できなかった場合には、感染していても陽性とならないことがあります。そのため、検査の結果が陰性でも陰性の証明にはなりません。 | <input type="checkbox"/> 経口補水液        |
| <input type="checkbox"/> 市販の解熱鎮痛薬<br>市販の解熱薬を使用するときは、用法・用量を確認しましょう。<br>※他の内服薬がある方や妊娠中の方、高齢の方などは主治医や薬剤師にご相談ください。  | <input type="checkbox"/> スポーツ飲料       |
| <input type="checkbox"/> 常備薬・服用中の薬  | <input type="checkbox"/> ゼリー飲料        |
| <input type="checkbox"/> 体温計 電池残量も確認しましょう。  | <input type="checkbox"/> 野菜ジュース       |
| <input type="checkbox"/> 不織布マスク   | <input type="checkbox"/> レトルトのおかゆ     |
| <input type="checkbox"/> 水枕・氷枕  | <input type="checkbox"/> パックごはん       |
| <input type="checkbox"/> 手指消毒剤  | <input type="checkbox"/> うどん          |
| <input type="checkbox"/> ゴミ袋  | <input type="checkbox"/> レトルト食品       |
| <input type="checkbox"/> 洗剤・せっけん・シャンプー・リンス  | <input type="checkbox"/> 缶詰           |
|   | <input type="checkbox"/> 即席スープ、みそ汁 など |

参考：神奈川県公式ホームページ「新型コロナ感染に備えた備蓄」<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ga4/covid19/ms/stockpile.html>



# その他の季節性の感染症に備えましょう

2023年は、インフルエンザ以外にも冬の感染症が夏に流行るなどの異例の広がりを見せました。今後も気をつけておきたい感染症と自宅内での感染を防ぐポイントを紹介いたします。



## RSウイルス感染症

RSウイルスによる感染症で、咳やくしゃみ、ウイルスのついた手や物品から感染します。例年は秋から冬にかけて流行し、最近では流行のピークが早まる傾向があります。乳幼児、特に2歳以下で多くかかる病気ですが、大人にも感染し、高齢者施設で集団感染することもあります。

**症状** 鼻水、食欲低下に続いて、咳やくしゃみ、発熱などの風邪症状があらわれます。ほとんどは1～2週間で改善しますが、重症化し肺炎などを合併する場合があります。

## ヘルパンギーナ

夏かぜのウイルスによる感染症で、咳やくしゃみ、便などから感染します。初夏から夏にかけて流行する病気です。毎年かかる可能性のある病気です。2～4歳の子に多い病気ですが、1歳前でもかかります。

**症状** 高熱と口内炎、のどの痛み、のどの奥の水ぶくれがおもな症状です。のどの症状によって痛くてものが食べられなくなり、ひどい場合は水分も受けつけなくなります。症状は1週間ほど続きます。

**自宅で感染を拡大させないためのポイント**  
手洗いやマスク着用、換気などの基本の対策(P2)に加え、ご自宅での過ごし方にも気を配り、感染を広げないようにしましょう。

- 1 部屋を分け、感染した人と接触する機会を減らしましょう
- 2 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方にしましょう
- 3 手がよく触れる共用部分(手すり・テーブル・ドアノブなど)をそうじ・消毒しましょう
- 4 タオルや衣類は共用を避け、体液で汚れたときは消毒後に洗濯しましょう
- 5 鼻水、喀痰が付着したゴミは密閉してから捨てましょう

## 災害医療に対する川崎市医師会の取り組み

川崎市医師会では、有事の際に川崎市と協力して迅速に動けるよう、医療救護マニュアルの作成をはじめ、会員を対象とした講演会の開催や定期的な訓練など日頃から様々な活動を行っています。川崎市総合防災訓練や新東京国際（羽田）空港の航空機事故対処総合訓練には計画段階から参加し、事故対処についての助言を行っています。また、東日本大震災や熊本地震の被災地、ダイヤモンドプリンセス号にも医師、看護師、事務員を派遣しました。



川崎市医師会  
副会長  
原田 俊隆



発災時に会員医療機関の被害状況や診療の可否などの情報をまとめて市のホームページに載せられるよう、安否確認システムの訓練もあります。

・災害時の医療機関等開設情報 <https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000102556.html>



右の写真は、令和5年9月3日に実施された川崎市総合防災訓練の様式です。

川崎市医師会の発災時の対応は、各会員の診療所の復旧を一番の目的とし、避難所への巡回診療を行うこととしております。訓練では、チームとして円滑に巡回診療の活動をできる様にしています。また、今回から災害時に使用されているICT(J-SPEED)も新たに取り入れ、訓練前日から参加者に入力していただき、訓練に取り組んでいます。



### J-SPEED

J-SPEEDは、災害時の診療録（カルテ）と診療日報の標準的な様式（テンプレート）のことをいいます。東日本大震災において、こうした様式が整っていなかったことにより、引継ぎや集計、医療調整に課題が生じたことを受けて開発されました。2018年にはスマートフォンアプリ「J-SPEED+」が導入され、「どこに、どのような患者が、何人いたか」など災害時の医療ニーズに関する情報をすぐに把握できるようになりました。川崎市でも、災害医療チームの診療状況を把握し、本部がタイムリーな医療調整を行えるよう、J-SPEEDの導入に向けた訓練等が行われています。

参考：中原 圭奈子ら：総説「災害診療記録/J-SPEEDの紹介」 J. J. Disast. Med, 2022; 27: 96-101

- 小児医療費助成事業
- 重度障害者医療費助成事業
- ひとり親家庭等医療費助成事業
- 小児ぜん息患者医療費支給事業
- 成人ぜん息患者医療費助成制度

※川崎市ホームページより、詳細を確認することができます。

川崎市ホームページトップページ

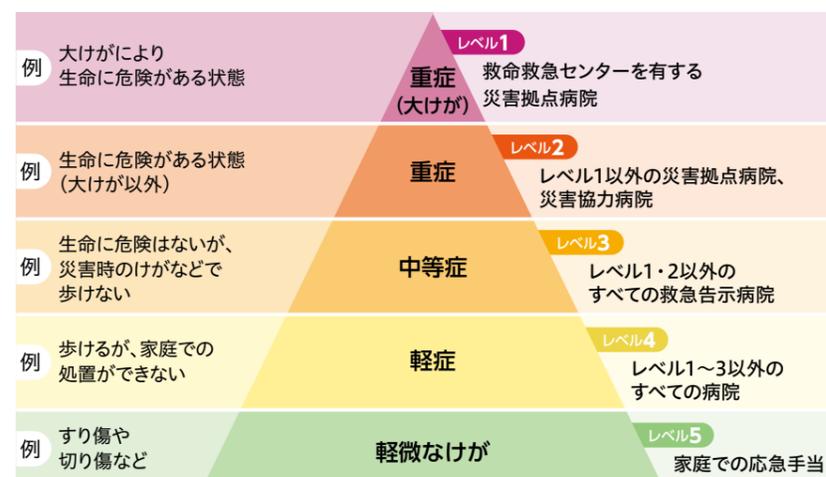
<https://www.city.kawasaki.jp/>

くらし・手続き > 医療・健康・衛生・動物 > 医療費助成制度 <https://www.city.kawasaki.jp/kurashi/category/22-2-0-0-0-0-0-0-0.html>

## 川崎市の災害時医療提供体制について

災害時には、多くの負傷者が病院に殺到する可能性があります。限られた医療資源の中で、ひとりでも多くの命を救うために、重症度や緊急度に応じて適切な医療機関にかかることが大切です。

### 川崎市の災害医療提供体制



**災害拠点病院** 災害時に重症・重篤な傷病者を受け入れるなど、災害時の医療救護活動で中心的な役割を担う病院

**災害協力病院** 発災時に災害拠点病院と協力して、傷病者等の受け入れや治療などを行う病院  
※災害協力病院は、神奈川県独自の名称です。

参考：日本災害看護学会「災害看護関連用語」

市内各区の病院一覧は川崎市ホームページに掲載されています。

・災害時の医療提供体制について  
<https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000110038.html>



川崎市に大地震が起きた日 川崎市総務企画局危機管理室発行



川崎市直下の大地震が起きたことを想定し、発生直後から復興までの街の様子やとるべき行動を、イラストを使用してわかりやすく説明しています。また、それぞれのシーンに必要な備えや防災に関するQ&Aも掲載していますので、ぜひ活用ください。



### 川崎市防災ポータル

平時・発災時どちらも役立つサイトです。  
防災に関するさまざまな情報が掲載されています。

・避難所・交通機関・ライフライン・気象情報など <https://portal.kikikanri.city.kawasaki.jp/>



### 川崎市 NEWS 医療費助成制度についてご存じでしょうか？

医療費助成制度とは医療機関にかかることで発生する医療費の負担軽減を目的とする福祉制度です。

川崎市では左記の助成制度を実施しており、対象の方は保険医療費の自己負担額が助成されます。

詳細は川崎市ホームページをご覧ください。

※左記とは別に国および地方公共団体においてもさまざまな助成制度が実施されています。

関東大震災から100年  
川崎市の災害に向けた取り組みについて  
1923年（大正12年）に発生した関東大震災から100年の節目を迎えました。当時は川崎市が誕生する約一年前。建物の倒壊などによって1150人の死傷者が発生したといわれています。今後も首都直下型地震や南海トラフ地震など、大規模災害のリスクが予測されています。





# 救急医療機関のご案内

川崎市医師会が運営主体となり、市内7か所の休日急患診療所の開設・管理を行っております。休日にも市民の皆様へ安心していただけるように、会員が当番制で休日急患診療所への出動、また在宅当番医をやっております。

## 休日急患診療所

**診療日**  
日曜・祝日・  
年末年始(12/30~1/3)

**受付時間**  
午前9時~午前11時30分  
午後1時~午後4時

**内科** 各区の休日急患診療所 **小児科** 各区の休日急患診療所、小児急病センター  
**耳鼻咽喉科・眼科** 休日在宅当番医

### 川崎区

☎044-211-6555  
教育文化会館前交差点の角

### 幸区

☎044-555-0885  
幸消防署隣

### 中原区

☎044-722-7870  
川崎市医師会館2階

### 高津区

☎044-811-9300  
国道246号線新二子橋手前

### 多摩区

☎044-933-1120  
多摩区総合庁舎内

内科夜間診療所も開設しています。  
受付時間: 毎夜間 午後6時30分~午後10時30分

### 宮前区

☎044-853-2133  
東急バス宮前休日診療所前

### 麻生区

☎044-966-2133  
麻生区役所敷地内

## 川崎市救急医療情報センター 24時間

### オペレーターによる医療機関のご案内

☎044-739-1919

お問い合わせの時間に診療を行っている、近くの医療機関をご案内します。

### コンピューターによる自動応答システム

☎044-739-3399

電話による医療機関案内を行っています。

## 小児急病センター

### 川崎市北部小児急病センター (多摩休日夜間急患診療所内)

[診療日・受付時間]

☎044-933-1120

- ・毎夜間(365日)……午後6時30分~翌朝5時30分
- ・日曜・祝日・年末年始(12/30~1/3)……午前9時~午前11時30分  
午後1時~午後4時

### 中部小児急病センター (日本医科大学武蔵小杉病院内)

[診療日・受付時間]

☎044-733-5181

- ・毎夜間(365日)……午後6時30分~午後11時

### 川崎市南部小児急病センター (川崎市立川崎病院内)

[診療日・受付時間]

☎044-233-5521(代)

- ・毎夜間(365日)……午後5時~翌朝8時30分
  - ・土曜・日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)……24時間
- ※診療を希望する場合はあらかじめ電話連絡のうえ来院してください。

## 耳鼻咽喉科・眼科休日在宅当番医

[診療日・受付時間]

- ・日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)……午前9時~午後5時(原則)
- ※当日の当番医及び受付時間については川崎市救急医療情報センターにお問い合わせください。

川崎市の  
総合医療機関  
検索サイト

「かわさきのお医者さん」を  
ご利用ください。

<http://www.iryu-kensaku.jp/kawasaki/>

今診てもらうお医者さんを探す、かかりつけ医をみつけるなど、さまざま条件で医療機関を検索することができます。また、耳鼻咽喉科や眼科の休日当番医、薬局など、関連情報も掲載されています。



携帯電話による情報提供も行っています  
(スマートフォン版)  
<http://www.iryu-kensaku.jp/kawasaki/smartphone/>  
(携帯電話版)  
<http://www.iryu-kensaku.jp/kawasaki/mobile/>

## かわさき健康づくりセンターのご案内

市民の皆様へ健康づくりのために、多彩な事業を展開しております。

**施設利用** トレーニングルーム・  
テニスコート・  
体育館・会議室など

**講演会** 座学・体操

**教室** 健康体操教室・  
エアロビクスなど



詳しくは、右記までお気軽にお問い合わせ  
いただくか、ウェブサイトをご覧ください。

☎044-333-3741

かわさき健康づくりセンター **検索**

<https://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp/kenkocenter/>

**開館時間** 火曜日~土曜日 9:00~20:30 日曜日・祝日 9:00~16:30  
**休館日** 月曜日(祝日の場合は開館) 12月28日~翌年1月4日までの年末年始  
※開館した月曜日の翌日は通常どおり開館いたします。



川崎市医師会  
LINE公式  
アカウント



**あ** 今回あらためて感染症予防特集しました。コロナやインフルエンザの薬も開発され、人類が克服した病気のなかにも、それらも同様です。今一度確認しておきましょう。災害対策もついで忘れがちです。川崎市医師会では災害時の医療供給体制を常に更新しています。ぜひ一度ホームページからご確認ください。市民の皆様からの意見を公式LINEで受付しています。あわせてご利用ください。

**と**

「ほへみえ」へのご意見をお寄せください  
「ほへみえ」を  
読んで  
感想や  
ほしい  
ことなど  
をメール  
の件名を  
「ほへみえ」  
の意見とし、お名  
前、連絡先を明記の  
うえ、下記のメール  
アドレスまでにお  
送りください。

MAIL : [ishi-kai@kawasaki.kanagawa.med.or.jp](mailto:ishi-kai@kawasaki.kanagawa.med.or.jp)

