

ミレニアム millennium



社団法人 千葉県医師会
<http://www.chiba.med.or.jp>

◆ 特集

これだけは知っておきたい
認知症のこと

◆ スポーツコーナー

むくみ解消の運動

◆ 新風 — 最新医療紹介 —

胃がんの腹腔鏡手術

◆ アスリートに聞く!
～スポーツとカラダづくり～
ジェフユナイテッド
市原・千葉レディース

清水由香さん



◆ からだのソラシド♪ マナボっと
— 子どもたちへのメッセージ —

10才から
読んでほしい
新コーナー

食べることは大事!
自分のからだは自分でつくろう。





千葉県医師会
編集広報委員会委員長 原田進吾 医師



コンピューターの誤作動が取りざたされた2000年、この節目の年に本誌が創刊されました。プロの手がけた本格的な広報誌「ミレニアム（新千年紀）」は、当初週刊誌サイズで今よりひとまわり大きいものでした。途中から今のサイズに変更したので、当時はレベルが下がるような複雑な感じもありましたが、今となってみればちょうど手頃で、担当者の適切な判断であったと感心しています。

本誌がで上がるまでのスケジュールは、先ずおよそ4ヶ月前に内容が委員会に報告され協議します。内容が決まれば、テーマごとの執筆者や監修者の検討をして適任者を推薦してもらい、選任されて委員会より依頼します。およそ1ヶ月前までに本人と委員会の校正を経て、印刷・製本行程に入ります。ここ何回か、県内で行われている先進医療について、特集して掲載しています。患者さんが自己判断で受診したり、電話などで問い合わせれば、医療の現場が混乱して迷惑をかけてしまうこととなります。先ずは主治医とよく相談して、適切な医療を選択することが必要です。

さて、本号より新コーナー「からだのソラシド マナボっと」がスタートしました。

こども達の生活習慣がかたよっているとされていますが、学校健診の現場でも、そのことを実感し指導しているのが現状です。新コーナーでは、こども達に健康や体の仕組みについて、もっと関心をもってもらうことを願い、初回は「食べる」ことの大切さを解説しています。

今後とも、どうぞ御期待下さい。

ミレニアム millennium

2012 June

第41号

21世紀を「健康の世紀」に…。
その願いから「ミレニアム（新千年紀）」と名付けました。

目次

特集

これだけは知っておきたい
認知症のこと 1

スポーツコーナー

むくみ解消の運動 5

新 風—千葉県の最新医療情報紹介—

胃がんの腹腔鏡手術 6

アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

ジェフユナイテッド市原・千葉レディース
清水由香さん 8

からだのソラシド♪ マナボっと

食べることって大事!
自分のからだは自分でつくろう。 10

千葉県インフォメーション

腸管出血性大腸菌 (O157 など)
感染症にご注意を! 13

こども相談室

おむつかぶれについて 14

こころの健康

落ち着かない子ども
-ADHD (注意欠陥・多動性障害) 理解編 -15

健康ひろば千葉

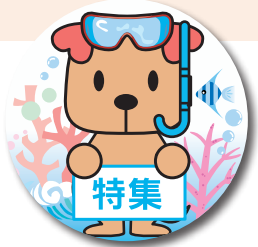
あせも (汗疹)
「ペットボトル症候群」ってご存知ですか? 16

旬食野菜クッキング

キャロットケーキ 18

医師会インフォメーション

間違い探しクイズ 他 21



病気ではないもの忘れと認知症の違い 病気? 老化?

認知症の初期症状で最も多いのがもの忘れですが、加齢によるもの忘れと認知症は違います。



もの忘れ

経験したことの一部を思い出せない



- 何を食べたか思い出せない
- うっかり約束を忘れてしまうことがある
- 外出先での行為や出来事の一部が思い出せない
- もの忘れをしても、ヒントがあれば思い出せる

認知症

経験したこと自体の記憶がない



- 食事したこと自体を忘れる
- 約束したこと自体が記憶にない
- 外出したこと自体を思い出せない
- 自分が忘れてしまったことを自覚できず、周りの人のせいにする

認知症の症状

認知症の症状は、「中核症状」と「周辺症状」の2つに大別されますが、その原因となる病気によって多少の違いはあるものの、様々な症状がでてきます。

▶中核症状

記憶力障害

見当識障害

- 今居る場所や月日がわからない

実行力障害

- いくつかの作業を順序立てて行うことが困難
- 料理や洗濯がきちんとできなくなる



▶周辺症状

徘徊

- 家がわからなくなったり、自分がどこにいるかわからない

興奮・暴力

- 認知症が進行すると大声で叫んだり、ヒトをのしるなどがみられる

妄想

- 財布を盗られたなど(自分でしまったことを忘れ、盗られたと思い込む)



知これだけはおきたい 認知症のこと

監修

千葉市医師会認知症研究会

武村

和夫 医師



認知症といえば、治らない病気と考えられていましたが、最近では、認知症治療薬を服用することにより、かなり改善できるようになりました。

さらに、早期に治療を開始することで、より効果的に進行を遅らせたり、程度を軽くできることがわかっています。

■そもそも「認知症」とは!?

認知症とは、様々な原因により脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために障害が起り、生活する上で支障が出ている状態(およそ6ヶ月以上)を指します。

つまり、認知症とは病気の名前ではなく、症状の名前です。

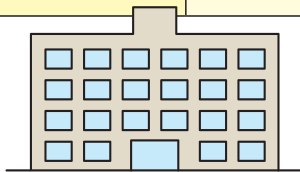
そして認知症には必ず、その原因となる病気があります。

最も多いのが、アルツハイマー病、レビー小体病、前頭側頭葉変

認知症の原因となる主な病気

認知症の原因になる病気はいろいろありますが、それぞれに応じた治療を受けることにより、かなりの改善が期待できます。

| | | |
|------------------|----------------|--|
| 進行を遅らせる治療を行う | アルツハイマー型認知症 | <ul style="list-style-type: none"> ・脳の神経細胞が減って脳が徐々に委縮し、その結果、知力がだんだん低下していく。ゆっくり進行するため、いつ頃から発症したのかわからないことも多い。 ・初期の場合は、薬の服用によって症状の進行を遅らせることができる。 |
| | レビー小体型認知症 | <ul style="list-style-type: none"> ・レビー小体という異常なタンパクが脳に蓄積してしまう病気。 ・小刻みで前かがみの歩行や身体全体の動きが悪くなるパーキンソン症状と認知症の症状が同時に現れ、幻覚を伴う。 |
| | 前頭側頭型認知症(ピック病) | <ul style="list-style-type: none"> ・初期では記憶障害や認知機能の障害がきわめて軽く、人格障害が前面に出て、人が変わったように奇妙な行動を繰り返すのが特徴。 |
| 原因となる病気を治療する | 脳血管性認知症 | <ul style="list-style-type: none"> ・脳梗塞や脳出血など、脳血管障害によって起こる認知症。 ・初期症状として、記憶障害のほかに、頭痛、めまいなどの多彩な自覚症状が現れる。 ・脳血管障害の再発予防を行うことで、症状の改善や進行の抑制、認知症予防が期待できる。 |
| | 甲状腺機能低下症 | <ul style="list-style-type: none"> ・甲状腺ホルモン分泌量が不足し、体の活動力が低下する病気。 ・居眠り、無気力、記憶障害などが目立つ。 ・甲状腺ホルモンの補充により改善する。 |
| 早期発見により脳外科の手術で治る | 正常圧水頭症 | <ul style="list-style-type: none"> ・脳脊髄液が脳室にたまり、脳が圧迫されることによって起こる認知症。歩行障害や尿失禁がみられる。 ・シャント手術により改善できる。(※発病から長時間経過した場合は難しい) |
| | 慢性硬膜下血腫 | <ul style="list-style-type: none"> ・頭を強く打ったあとで、脳を包む硬膜の下に血腫ができる病気。 ・血腫が脳を圧迫するため認知症が起こり、症状の進行の早さが特徴。 ・血腫吸引手術により改善できる。 |



原因となっている病気を早くつきとめ、適切な治療を早く始めるほど、その後の本人の辛さや家族の負担を軽減できます。



性症など、脳の神経細胞がゆっくりと死んでいく「変性性認知症」と呼ばれる病気です。

次に多いのは、脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)が原因で認知障害を起こす「脳血管性認知症」です。

その他、脳の細胞を破壊する様々な病気や外傷が認知症の原因となり得ます。

■早期発見・治療が大切な理由

認知症では、早期の発見と治療が非常に大切です。

アルツハイマー病には、進行がある程度遅らせることができる薬があり、早く使い始めることが効果的といわれています。

脳血管性認知症では、生活習慣病である高血圧や糖尿病、高脂血症を治療し、血管を詰まらせないようにすることが、認知症予防と悪化の抑制につながります。

さらに、正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫が原因の認知症では、適切な治療によって症状を顕著に改善できる可能性があります。

改善の機会を逃がさないために

認知症の予防法

生活習慣を正しく見直すことは、病気の進行を遅らせたり認知症の予防に有効だといわれています。

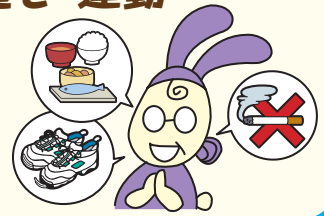
最近の報告では、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の方は、アルツハイマー型認知症になりやすく、さらに進行も早いとされています。

また、乱れた食生活や喫煙などは脳血管性認知症の原因でもあるので、今一度見直してみてください。

1. 規則正しい生活リズム—早寝・早起き・運動

2. 腹八分目・バランスの良い食事

3. たばこは吸わない



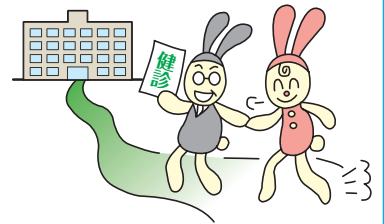
診断の方法

家族の様子が変わった際、ご本人が嫌がり、病院へ出向くことが困難な場合があります。

病院へ連れて行く方法として、「定期健診(健康診断)をしよう!」と誘ってみてください。

あらかじめ、かかりつけ医には「認知症診察」のことを話しておき、医師から患者へ「認知症の検診もしておきましょう」と伝える方法がスムーズな方法かと思えます。

◎**診断の方法:通常、「問診」「身体診察」「認知機能テスト」「他検査(脳の検査や血液検査など)」**



規則正しい生活が
肝心だピッ!



病院へ行く場合は、ご本人の
プライドが傷つかないように配
慮してください!

も、早めの受診が大切です。

■まずは迷わずかかりつけ医へ

千葉県医師会では、専門医以外の医師でも認知症の診療ができるように、数年前より、内科・整形外科等の開業医を対象に、認知症の診療についての研修を行ってまいりました。

ご家族の中に認知症が疑われる方がいらっしゃる時は、何科であるかに関わらず、まずはかかりつけ医に相談して下さい。

ほとんどの認知症の患者さんは、かかりつけ医で診療していたことが可能です。

診断が困難な患者さんや、攻撃的な行動や幻覚・妄想が激しい場合は、かかりつけ医から専門医を紹介してもらうこともできます。

■専門家と共に、より良い介護を

認知症の高齢者が良い老後を過ごすためには、医師による適切な薬物治療が重要ですが、それと同じくらい重要なのが、より良い介護をすることです。

介護の相談は、地域包括セン

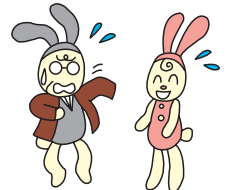
家族はどうすればいい？ 認知症の方との接し方

認知症になれば何もわからなくなるわけではなく、誰より一番辛いのは本人です。

安心できれば落ち着きを取り戻し、トラブルも減らせます。認知症の方の「自尊心(プライド)を尊重すること」を忘れないよう心がけましょう。

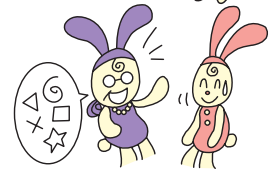
●本人のペースに合わせる

特に、食事、排泄、入浴、更衣などの場面では、相手のペースに合わせた援助が必要です。自分でやろうとしている時は、見守って待ちましょう。



●話を受け入れ、叱らない、否定しない

危険性を伴わない状況であれば、間違った行動をとっても、叱らない、否定しない、訂正しないことを心がけましょう。説得しようとせず、いったん受けとめることがポイントです。



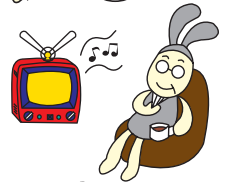
●話す時はゆっくりと、わかりやすく

話す時は、近寄って、ゆっくりとわかりやすい言葉で話しましょう。一度にたくさんの事を話したり、話が長いと混乱をまねくため、簡単な内容を一つずつ伝えると良いでしょう。



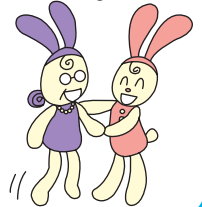
●安心・リラックスできる環境を整える

環境の急な変化を避け、本人が好きなテレビや音楽をかけるなど、安心できる環境を整えましょう。介護者が忙しく動き回ること、落ち着きを失う事もあるため、注意しましょう。



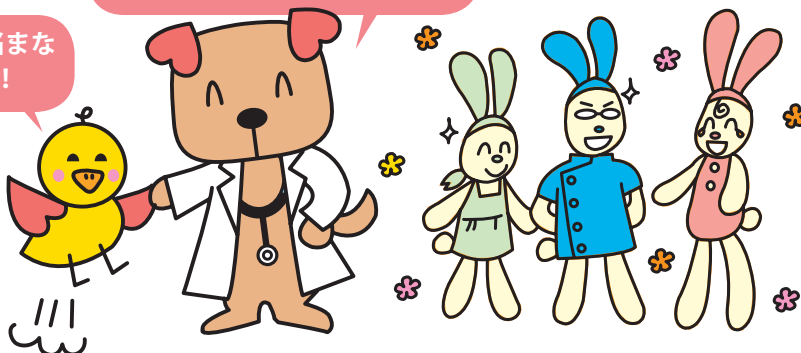
●スキンシップも大切に

声かけだけでなく、手を握ったり、肩を抱いたり、背をさするなど、スキンシップによるコミュニケーションも心がけましょう。本人の不安や孤独感を軽減します。



認知症の方が安心して暮らすためには、介護する家族の健康と笑顔が必要です。

一人で悩まないでピッ!



ターや保健センター、また、認知症患者を介護する「家族の会」や介護施設等々で受けられます。
一人で抱えこまずに、介護の手助けをしてもらえる専門家や仲間のサポートを受けましょう。



むくみ解消の運動

脚のむくみは、単純に「太くなるからイヤ」という方（主に女性）がほとんどだと思いますが、外見のことを気にするより前に、もっと気にしなければならないことがあります。なぜなら脚のむくみの原因には、思わぬ病気が隠されていることがあるからです。

例えば、心不全・腎不全・肝不全・甲状腺・膠原病・薬剤によるものがあります。

もし心不全が原因でむくんだのであれば、早く治療しないと死に至ることもあります。

現在のように、1日動かなくても生活ができる便利な世の中では、このような病気になっていても症状が出ないことも多いのです。また、反対にむくみだけが病気の症状である場合もあるため、むくみがあったら、まず最初にかかりつけの先生に相談してください。そして、単なる運動不足から来ているむくみかどうかを確認後に、運動を考えましょう。

さて、むくまないようにするにはどうしたら良いのでしょうか？

基本的には、たくさん動くこと。患者さんの体重・歩行日誌を見ていると、一日最低5000歩は歩かないとむくむ方が多くなるように思います。下肢の筋肉収縮が多ければ、それだけむくみにくくなるわけです。但し、犬の散歩のように、膝がほとんど上がらない歩行は効果がありません。

以下に、幾つかむくみ解消方法を挙げます。

1. 時々足を上げる。
2. つま先立ちをする。
3. 相撲の四股を踏む。
4. 足相撲。
5. 足で、グーチョキパー。
6. タオルを足指で丸める。

特に、4・5・6がお勧めです。

4は自分の片足と、相手の片足を組んで、つま先を相手のふくらはぎにからめて倒すのです。非常に楽しく面白い運動で、スキンシップにもなります。足のジャンケンもお勧めです。相手がいない寂しい貴方は、足でタオルを畳んで下さい。これも結構良い運動になり、同時に部屋が片付きます。



病気ではないのに、なぜむくむの？

寝た状態であれば、心臓の高さと脚の高さはほぼ同じなので、普通の人がむくむことはほとんどありません。ところが立つ・座るといった状態の場合、心臓の高さと脚の高さは50～100cmくらい異なります。脚に流れた動脈血は、この高さを元の心臓の高さにまで戻って来なければなりません。

一般的に安静の状態では、心臓から出る血液の約3割が下肢の筋肉に流れています。この血液が心臓に戻るためには、ちょうどタオルを絞るように、筋肉が静脈を圧迫し静脈内の血液を心臓に戻す必要があります。それには、下肢の筋肉収縮が絶対条件です。一日中、下肢の筋肉がだらっとした状態で、心臓の位置より下にある限りは、血液の心臓への還流は困難です。この状態でさらに水分摂取量が多いと、てき面にむくみやすくなるのです。



千葉県の最新医療情報紹介

胃がんの腹腔鏡手術

開腹手術を超えたクオリティで
からだへのやさしさを極める!



独立行政法人 国立がん研究センター東病院
消化管腫瘍外科 胃外科 医長

きのした たかひろ 医師
木下 敬弘 医師

進化した腹腔鏡手術の真骨頂とは!!

腹腔鏡手術のメリットとして最もよく知られているのは「傷が小さい」ということです。

それはもちろん重要なメリットですが、現在、私たちが実感している腹腔鏡手術の最大のメリットは、従来の開腹手術をしのぐ、『クオリティの高さ』です。

腹腔鏡手術では、高性能のハイビジョンカメラが、細かな血管や神経、リンパ節の状態まで鮮明にとらえ、実際よりはるかに大きな映像に拡大して映し出してくれます。

肉眼では見えにくかった細部まで非常によく見えるため、より精密で正確な手術を行うことができます。

さらに、この手術では出血がほとんどあ

りません。

開腹手術の場合は、少なくとも200cc〜300ccの出血は免れませんが、現在の腹腔鏡手術では、超音波凝固切開装置（止血しながら切開できる手術機器）などの進歩により、出血をほぼゼロに抑えることができます。

腹腔鏡手術のここまでの発展を支えてきたのが、こういった様々な手術機器の進化。そして、外科医の努力による技術の向上です。

※現段階ではまだ、胃がんの腹腔鏡手術の治療成績が、開腹手術より優れているという結果を現す科学的データは集まっていません。そのため現在、開腹手術と比較した臨床試験が全国規模で行われています。

日本の胃がんの腹腔鏡手術は世界1!

日本は世界的にみても胃がんの罹患率が高く、肺がんに次いで二番目に亡くなる方が多いのが現状です。

たくさんデータのをもとに胃がん治療が進歩した日本における腹腔鏡胃がん手術は、間違いなく世界のトップです。

腹腔鏡手術とは、お腹に開けた数か所の穴から器具を挿入して手術を行う最先端の手術方法です。

従来のお腹を大きく切り開いて行う手術に比べ、患者さんの負担が軽い、からだにやさしい手術として、胃がんの手術でも多く用いられるようになってきています。

そこで今回は、胃がんの腹腔鏡手術のトップランナーである国立がん研究センター東病院の木下敬弘医師にお話を伺いました。

“身体にやさしい”手術とは!? ＜腹腔鏡手術のメリット＞

- ・拡大された視野でより正確・精密な手術が可能
- ・傷が小さい
- ・出血が少ない
- ・機能を温存できる(幽門保存胃切除など)
- ・美的に優れる
- ・お腹の中の癒着が少ない
(腸閉塞などの合併症が少ない)
- ・術後の痛みが少なく回復が早い
手術翌日…歩行や水分の摂取ができる
3日目……食事の開始
7日目……退院 (※個人差はあります)

腹腔鏡手術

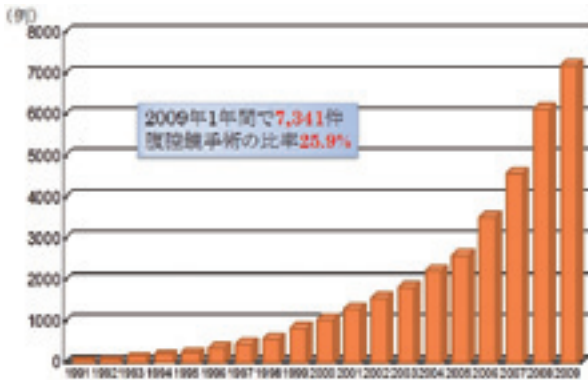


従来から行われている 開腹手術



「腹腔」とはお腹の中、「鏡」はカメラの意味。腹腔鏡手術は、お腹を二酸化炭素(CO₂)でふくらませてスペースを確保し、数か所開けた小さな穴から手術器具を挿入して、モニターを見ながら行う。

胃がんに対する腹腔鏡手術の全国増加



手術による傷の違い(幽門側切除)



開腹
幽門側切除

腹腔鏡手術
幽門側切除
(LADG)

完全腹腔鏡手術
幽門側切除
(TLDG)

多くの施設で行われている胃がんに対する腹腔鏡手術では、残った胃をつなぐ腸管の再建のため一か所だけ傷を開いている。(写真中央)
木下医師が行っている完全腹腔鏡手術では、腸管の再建も胃の全摘も鏡視下で行うため、さらに傷が小さい。(写真右)

ただし、どんな場合でも腹腔鏡手術を勧められるわけではありません。
最も大切なのは安全性と根治性ですから、がんの手術では、低侵襲性(傷を小さくし機能を温存する)とのバランスが非常に重要です。

**人生をより幸せに生きていくため
求められていくやさしい手術**

現在、初期の胃がんは腹腔鏡で行う施設が非常に多くなりました。
ただ残念ながら、施設や術者による技術の差が大きいのが現状です。

「日本内視鏡外科学会」では、腹腔鏡手術の技術認定医の資格をもつ医師をホームページ上で公開しています。病院を受診する際には、それを目安にされると良いと思います。

現代は人の寿命が延びただけに、一生の間に複数回、手術を受ける方も多くなってきています。

そんな今、からだにやさしい腹腔鏡手術は、今後いっそう必要性を増し、普及していくに違いありません。

走り続ける不屈の魂。

『夢』が人を強くする。



日本女子サッカーの歴史を塗り変えた『なでしこジャパン』の快進撃。

千葉を代表する女子サッカーチーム「ジェフレディース」にも、例年以上の期待と注目が集まっています。

そのジェフレディースの不動のキャプテンとして、チームの精神的支柱となっているのが清水由香選手です。

身長155センチメートルの小さな身体で、

熱く走り続ける清水選手に、その強さの源にあるものを伺いました。

アスリートに聞く！
～スポーツとカラダづくり～



女子サッカー選手
ジェフユナイテッド市原・千葉レディース
しみず ゆか
清水 由香 さん

■全国屈指の陸上選手から、まさかの大転身
私は中学から実業団まで陸上をやっていたんですが、9年前に22歳でサッカーに転向し、ジェフに入団しました。そんな年齢からサッカーを始めたなでしこリーガーなんて、私も他には知りません(笑)。

昔から大好きだったサッカー。その世界に、苦労は覚悟の上で転向したつもりでしたが、サッカーは想像以上に甘くなかった！走るだけなら負けない年下の子達からも毎日ダメ出しされ、気持ちも身体もボロボロ。陸上ではトップでやっていただけに、プライドはスタスタでした(笑)。

でも、何しろ私はものすごい負けず嫌い。早く追いつき追いつきたい一心でひたすら練習し、レギュラーをつかみ、入団2年目にはキャプテンを任せていただきました。

■この日、この瞬間を、全身全霊で闘う

うちのチームは、今でこそ上を目指して一丸となつて頑張っていますが、私の入団当初は、練習への意識もモチベーションも高いとは言えず、年中やきもきしていました。

その頃から、私心がけているのは、勝ちたい気持ちを思いっきり表に出しながら、常に全力でプレイすることです。

チームのため、自分のため、勝利のため、この一日、この一瞬まで完全燃焼して闘う。どんなに泥臭かろうが、絶対あきらめずに走り続ける背中や、チャレンジし続ける姿を見て、みんなが何かを感じてくれたらいい。

いなど。

今では逆に私も、みんなの頑張りを見て、「自分ももっと頑張らなきゃ!」と思わせてもらっています。

スポーツが一番大事なのは、強い気持ち。そして「自信」が肝心だと思います。試合で力を発揮するには自信をつけるしかなく、自信をつけるには練習あるのみ!

苦しく地味な練習の繰り返しで自分を追い込んで鍛え、それだけ練習したことで自信をつける。試合で力を発揮するため強い気持ちを養うには、それしかないと思います。

■働しながらサッカーを頑張る仲間と共に

男子のJリーグとはだいぶ異なり、なでしこリーグでは、プロ契約してサッカーだけで食べている選手はまだほんの一部です。ほとんどの選手はそれぞれに仕事をもち、毎日、仕事が終わってから練習をしています。

食生活が不規則になる選手も多いため、うちのチームでは、練習後すぐ食事をとれるよう、コーチが料理を用意してくれています。

動いた後、早めに栄養補給した方が、身体づくりのためにも疲労回復にも良いんです。

それに、練習後にワイワイ騒ぎながら一緒にご飯を食べるこの時間があるから、うちのチームはすごく仲が良いんですよ。

■怪我をしても、パワーアップして復帰

去年、初めて、前十字靭帯断裂という大怪我をして、6ヶ月間チームを離脱していました。正直はじめは大ショックで、ひどく落ち込みました。でも、それは本当に最初だけ。

すぐに、この6ヶ月間は修行だと切り替えて、私は全然下を向いていませんでしたし、下を向く必要がありませんでした。自分は、この期間に足りないものを補い、パワーアップして復帰できるという確信があったんです。

実際、体幹を鍛えたことで当たりにも強くなりバランスも良くなり、今だから言えることですが「怪我して良かった」と思えるくらい自分を鍛えることができました。

今まで色んな試練を乗り越えてきていますから、それがいつも力となってくれます。

それに私は元々、熱くなったり、自分を追い込んでる時の自分が好きなんです(笑)。

■オリンピック出場の夢こそ原動力

私は今、31歳になりましたが、体力的にも落ちてる気は全然していませんし、メンタル面が安定してくるので、選手としての力は、むしろ向上していると感じています。

昔から、30歳過ぎると衰えると言われがちですが、私は、世の中のそういう雰囲気そのまま鵜呑みにすることが、人を衰えさせるんだと思うんですよ。

マラソン選手も、35歳近くになってから優勝したり、子どもを産んでからベストタイムを更新したりするじゃないですか。それはやはり、メンタルが安定することで底力を発揮できるからだと思っんですね。

若い時から十年、二十年と長い間積み重ねてきたことを、今こそ発揮できる時だと、私は今、ワクワクしています。

チームとしての今年の目標は、プレナスなでしこリーグで3位以内に入る。そして、個人としての私の夢は、オリンピックに出ることです。

いくつになっても何があっても、あきらめずに夢を追うことの大切さを、必死で闘う姿から伝えていきたいと思っています。夢があると、その実現のために、より熱く充実した毎日を生きてことができますから!

読者プレゼント

- サイン入りタオル…………… 1名様
- サイン入りミラー…………… 1名様
- サイン入りボール…………… 1名様
- サイン色紙…………… 2名様



応募方法は、医師会インフォメーションをご覧ください。

■清水 由香(しみず ゆか) ジェフレディース(ジェフユナイテッド市原・千葉レディース)所属 1980年8月12日生 千葉県出身 登録ポジションはフォワード(FW)元は陸上選手としてインターハイや国体で活躍し、就職した三井住友海上火災では実業団駅伝2年連続優勝という経歴の持ち主。陸上で鍛えた脚力を武器にサッカーに転向し、2008年には、チームのなでしこ1部昇格に大きく貢献。2011年の「震災復興支援チャリティーマッチ」には「なでしこ選抜」として出場。



—子どもたちへのメッセージ—

食べることって大事！ 自分のからだは自分でつくろう。



千葉県医師会理事 篠宮 正樹
管理栄養士 鈿持 登志子

みんなは、毎日元気に過
せていますか？

病気になるったり、ケガをし
たりするといつもの楽しい生
活がだいなし…。遊びに行け
なかつたり、痛くてつらかつ
たり、あまりいいことがない
よね。そんな時は、「あゝ、元
気が一番！ 早くいつもの生活
にもどりたいな」って思うはず。

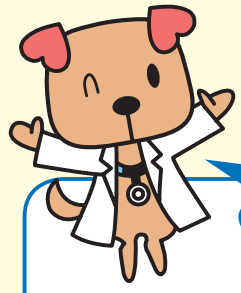
そこで提案！ 日頃から病
気になりにくい元気なからだ
をつくっておけばいいのです。
自分のからだは自分でつくる、
そして守っていくんだよ。

からだを守るために、自分
でできることがある！

それは、**からだに十分な栄
養をあたえて元気を維持す
る方法だよ。** そう、バ

ランスよく栄養を摂る
ことなんだ。

なんだか、みんなに
もできそうでしょ?!



みんなのからだって
すごいんだよ！

みんなのからだは、すごい仕組みで動いてい
ることを知ってください。
例えば食べ物を食べると、自分が命令しなくても
勝手に消化してくれたり、必要、不要を分けて
勝手に排出してくれたり…。それも生まれてから
休むことなくずっと繰り返されている。「内臓たち、
今日から夏休み！ 全員稼働休止!!」なんてこ
と、ないもんね。からだってすごいね。



食べ物
食べないと、
どうなるの？

きもちわるくなる～



ふらふらする～



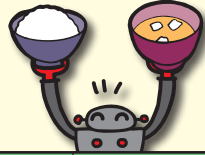
なんだか さむくなる～





このすばらしいからだをちゃんと働かせ、
元気に過ごすためには
食事がとっても大事♪

食品には
代表的な
5大栄養素が
あるピッ



5大栄養素

| | タンパク質 | 炭水化物 | 脂質 | ミネラル | ビタミン |
|--------|--|--|---|--|---|
| 働き | からだ(細胞)をつくる  | からだと脳を動かす  | からだを動かす・ビタミンの運び屋  | 体内の働きを調整する  | からだの調子を整える ビタミンA・ビタミンD・ビタミンE・ビタミンKなど |
| 多く含む食品 | 肉類、魚介類、牛乳、チーズ、大豆など | 米、小麦などの穀物、イモ類、豆類、砂糖など | バター、ラード、油など  | 海そう、小魚、木の実など | にんじん、かぼちゃなどの野菜、柑橘類(みかんやオレンジ)などの果物、肉、卵黄など  |
| 料理 | 主菜 | 主食 | 調味料 | 副菜 | 副菜 |

※脂質は調味料と考えましょう。

自分のからだを守るため、
5大栄養素をバランスよく摂るようにしよう!

今日からできる!
自分のからだを守る方法

- 1 3食きちんと食べる!
- 2 毎食、主食・主菜・副菜をそろえて!
- 3 早寝早起き!
- 4 運動をする!



ちょこっと
質問



こんなことってない?

- お菓子、ジュースでお腹がいっぱい…。夕飯は残しちゃう。
- 好き嫌いがある。
- 朝ごはんは食べないことが多い。(1日3食きちんと食べない)

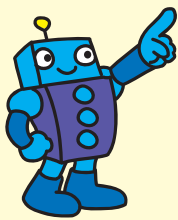
ダメなの?



ダメ!

これらはからだに
わる
悪いのです!!

次ページに「強い味方」現る!



栄養素の働きを知っていると、
こんなこともできる!!
自分が不調なときも
強い味方になってくれるよ。



なんだか集中力がない…

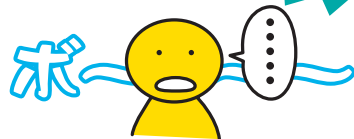
炭水化物



炭水化物が不足かも! 脳の唯一のエネルギー源だし、脳はこのエネルギーをたくわえることができないんだ。ちゃんと補給してね。

なんだかボーっとする、
元気が出ない…

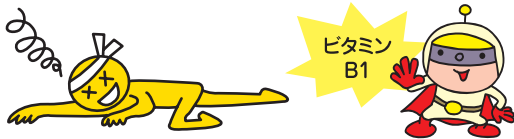
タンパク質



タンパク質が不足かな? 動物性、植物性、両方のタンパク質を摂取してね。

毎日運動会の練習でクタクタ…

ビタミン
B1



運動で消費したエネルギーを補給、炭水化物のエネルギー代謝に必要なビタミンB1(肉類、魚介類、豆腐、ネギなど)を摂取してね。

今日はちょっとゲームをやりすぎた
目がしょぼしょぼ…

ビタミンA



目の網膜の細胞になる栄養素はビタミンA。にんじん、かぼちゃ、うなぎ、鶏レバーなどを摂取してね。

肌の調子がわるい…

ビタミン
ABC



ビタミンA、B、Cやタンパク質を摂取しましょう。(いちご、レモン、トマト、レバー、ゆで大豆、魚など)

バランス良く摂取することが大切なので、あくまでも不調のときの参考にしてください。栄養素のことを色々調べてみてね!



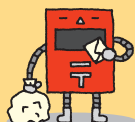
お便り募集

このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のことなどで聞いてみたいことがあったらお手紙をください。本誌についている封書がハガキでお寄せください。くわしくは、医師会インフォメーションをご覧ください。

※ 個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは(社)千葉県医師会が保管し、連絡の目的以外に使用することはありません。



〒260-0026 千葉市中央区千葉港 7-1
社団法人 千葉県医師会 広報課



おまけっと

Q ヒトは1日にどれくらいの唾液を出しているの?

A 1~1.5リットル(成人)

通常、唾液は食べ物をとると分泌が盛んになります。口の中には約1000億~1兆個もの細菌がいるといわれますが、唾液は、細菌の増加を抑えてくれる重要なものです。

出典:『数字で読み解くからだの不思議』
講談社ブルーバックス

腸管出血性大腸菌（O157など） 感染症にご注意を！

夏場に入るとO157などの腸管出血性大腸菌感染症の患者が多く報告されます。

腸管出血性大腸菌に関する予防のポイントをよく知って、感染ないようにしましょう。

○腸管出血性大腸菌の特徴及び症状

▶特徴

- 腸管出血性大腸菌は、牛などの動物の腸管内に生息しており、血清型によりさらに分類されます。（多くを占めるO157の他にO26、O111、O128やO145などがあります。）
- ヒトの体内でVero毒素を産生し、感染力が強く、少量の菌（約100個）でも感染することがあります。

▶症状

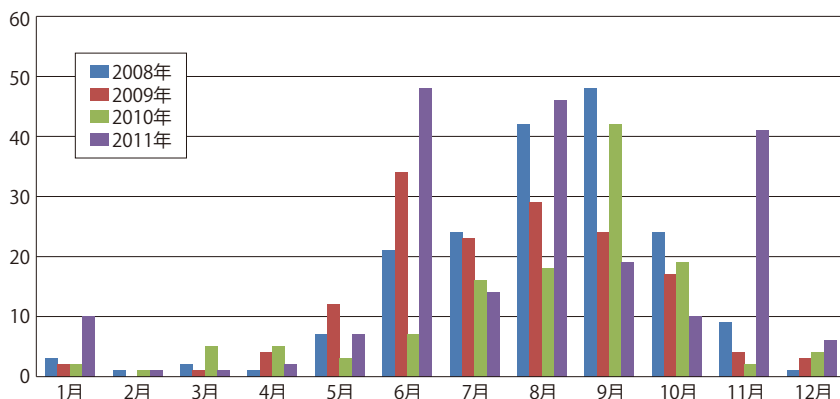
- 潜伏期間：2～14日（2～5日が最も多い）
- 症状：水様性の下痢や血便、発熱、嘔吐。合併症として溶血性尿毒症症候群（HUS）を発症する場合があります、重篤な場合には死に至ることもあります。

○腸管出血性大腸菌の感染を予防するポイント

1. 飲食の前にはかならず手洗いを行い、感染防止に注意しましょう。
2. 肉を調理する場合は「生肉を扱う箸」と「焼けた肉を扱う箸」とを必ず分けましょう。
3. 腸管出血性大腸菌は加熱に弱いので、肉類は中心部まで十分に加熱してから食べましょう。
4. 食事の前や、牧場などで動物・柵・土などに触れたら必ずせっけんを使用し、十分に手を洗いましょう。

水様性の下痢や血便などの症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

腸管出血性大腸菌感染症の月別発生数（千葉県）



お問い合わせ 千葉県健康福祉部疾病対策課感染症対策室 TEL 043 (223) 2691 (直通)

こどもけ相談室

千葉県小児科医会 理事 原木 真名 医師



おむつかぶれについて

おむつかぶれは、どの赤ちゃんも一度は経験する皮膚トラブルといえるでしょう。毎日何回も取り替えるおむつ。そのたびにおしりが痛そうなのは、かわいそうですね。

○原因は？

1. 尿や便の刺激による皮膚炎

おむつかぶれの原因は、多くの場合、尿や便による接触性皮膚炎です。附着した尿や便の刺激により、皮膚が障害されておこる皮膚炎です。今の紙おむつは尿の吸収がよく、尿のむれによる皮膚炎などは、かなり減ってきました。

2. 誤ったスキンケアによる皮膚障害

便の回数が多い新生児期や、下痢で頻回の便が出る時など、おしりをふくたびに表皮がはがれて、時には皮膚がはがれたような状態になってしまうときもあります。

3. 真菌による皮膚炎

便の中にはカンジダという真菌が住んでおり、弱った皮膚にカンジダが繁殖して、真菌性皮膚炎をおこすことがあります。

○予防、治療は？

1. 便や尿がついた皮膚は、おしりふきなどでこすることでかえって悪化することがあります。便のあとは、シャワーで洗うとよいでしょう。石鹸を泡立てて、あまりこすらないようにして汚れをおとしてください。毎回洗うのが大変であれば、洗面器などにぬるま湯をく

で、脱脂綿を濡らして洗い落とすようにしたり、洗剤の空ボトルなどにぬるま湯をいれて、洗い流すようにするのもよいでしょう。その後、柔らかいタオルで押さえるように拭きます。

2. おむつかぶれに使う軟膏は、亜鉛華軟膏などの、撥水力の強い軟膏が適しています。皮膚がしっかり保護されるように、たっぷりべったり塗りましょう。

3. 真菌性おむつかぶれは、皮膚が赤くただれ、赤い発疹ができます。赤い皮膚の周囲はうっすらと皮がむけたような状態になります。周囲に衛星病変といわれる発赤疹(ぶつぶつ)が広がるのが特徴です。通常のスキンケアでは改善しません。抗真菌剤の軟膏を皮膚科や小児科で処方してもらって、塗布する必要があります。

こども急病 電話相談

受診した方が良いのか、
様子をみても大丈夫なのか、
看護師や小児科医が電話でアドバイスします。

フッシュ回線の固定電話・携帯電話からは、局番なしの

#8000

●ダイヤル回線、又は鎌子市からおかけの場合
☎043(242)9939

●相談日時
毎日・夜間 午後7時～午後10時

緊急・重症の
場合は迷わず
「119」へ

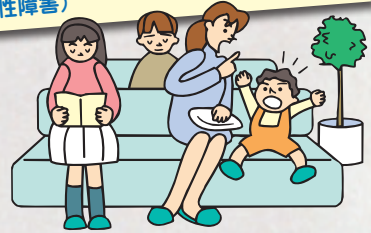
こころ の 健康

～思春期の心の悩みと病～

千葉県医師会 橘川 清人 医師



落ち着かない子ども -ADHD 理解編- (注意欠陥・多動性障害)



子どもというのは、本来落ち着きがなく、活発に動きまわって、周囲の大人をハラハラさせるものですよね。しかしそれが限度を超え、その子の日常生活に差しつかえが生じるようであれば、何らかの手立てを工夫しなければなりません。

このような「通常の限度」をこえて落ち着きがない子どもの多くが、ADHDを持っているとされます。授業中でもじっとしてられず、立ち歩く・他の子にちょっかいを出す（多動）、すぐにカットして手が出る・順番が待てない（衝動性）、気が散りやすい・忘れ物が多い（不注意）などの特徴を持つ子どもたちです。これらの特徴は、ADHDの子どもが持つ2つの脳のはたらきの弱さに由来するとされています。

- ①ある目的のために、行動を順序立てたり、抑えたりするはたらき。
- ②何かを得るために、待つべきときには、待つというはたらき。

ADHDは「脳の発達上の機能障害」によって生じるのですが、実際のところその原因はまだよく分かっていません。先の「通常の限度」というのも、社会や文化によって異なります。正常と障害の境がハッキリしているわけではないのです。それでは、なぜ「障害」として「診断」するのでしょうか。主な理由が2つあります。

「障害」として診断する理由

1. 誤解を受けることが多いから

- ①子どもへの誤解…勉強には集中できないのに、ゲームには長い時間集中したりするので、しばしば「できるのにやらない」「やる気がない」と誤解されます。実際には「分かっているけどできない」「やりたくてもできない」のです。
- ②親への誤解……子どもがルール違反ばかりしていると、「親のしつけができていない」「愛情不足」と言われたりします。本当は、「親こそ、人一倍苦労しているのに」です。

2. ある程度有効な手立てがあり、それが子どもの育ちを左右することがあるから

手立てには、薬物療法と子どもへのかかわり方の工夫があります。この手立て、対応については、次回に述べます。

健康ひろば千葉

健康情報

あせも(汗疹)

健康教育委員会委員
児島孝行 医師



夏場になると、特に乳幼児には「あせも(汗疹)」が多くなります。

あせもとは、多汗があり汗がたまってできたもので、汗貯留症候群の一つですが、乳幼児は成人に比べ単位面積当たりの発汗量が多く、体温調節機能が未熟なために、できやすいとされます。あせもは、汗管が閉塞された部位によっていくつかに分けられます。
① 水晶体汗疹…角層で閉塞したもので粟粒大のきらきら光る水泡が多発しますが、ほっつておいても数日で消えます。

② 紅色汗疹…表皮内で閉塞したもので、これは炎症を伴います。かゆみ、赤み(紅斑・丘疹)、水泡などが混じり、湿疹化したり(汗疹性湿疹)化膿したり(膿疱性汗疹)します。

ここで、多くみられる**②**の紅色汗疹の治療ですが、湿疹性であればステロイド剤を使いますし、化膿した場合は逆にステロイド剤で悪化しますので、抗菌外用剤を使います。その見分けが結構難しく、あせもの薬をもらったのに効かない、却って悪くなった、ということにもなりかねません。同じ「あせも」でも状態によって薬の効果が真逆になることもあるわけです。

大切なことは、発汗の予防です。涼しく風通しの良い環境や吸湿性のよい衣類の着用・こまめな交換で発汗の予防に努めます。また発汗後には、ぬるめの温度での入浴、シャワー浴などで頭髮、皮膚を清潔に保つことも重要です。また、ごわごわした衣服などの擦れ、過度の石鹸による洗浄、紫

外線などの物理的的刺激もよくないとされます。

局所収斂剤の「カラミンローション」は、清涼感のためには役に立ちますが、皮膚の乾燥化のために、かえって湿疹を悪化させることもあります。風通しの良い環境に置くことは一日数時間でも有効ですし、逆に高温、多湿の環境のままでは、どんな薬剤も効果は限定的です。

あせもから化膿して顔などに深部膿瘍を作る「あせものより」は、住環境の整備、衛生状態の改善により近年は少なくなりました。しかし、地球温暖化に加えて節電の夏です。こういった疾患も増えてくるのではないかと、と危惧されます。

こういった症状が治らない時は早めに皮膚科を受診しましょう。



「ペットボトル症候群」ってご存知ですか？

健康教育委員会委員
徳山 竜彦 医師



ペットボトル症候群は、正式には「ソフトドリンク（清涼飲料水）・ケトosis」といい、糖分の多い清涼飲料水、スポーツドリンクなどを大量に飲み続けることによっておこる急性の糖尿病のことです。10〜30代の若い肥満男性に発症することが多

（図） ペットボトル症候群のメカニズム



いといわれています。

肥満や軽い糖尿病の人が清涼飲料水を大量に飲むと①血糖値が上昇しさらにのどが渇くため、また清涼飲料水を多飲してしまふ。②血糖値があがると、すい臓

から出て血糖値を調節しているインスリンというホルモンの量が、減ったり働きが悪くなったりして、さらに血糖値があがる。③インスリンが不足すると体脂肪が分解されて、ケトンという毒性物質が体内にたまる（ケトosisといえます）（図）。

この悪循環で、血糖値が著しく上昇し、意識不明になることもあります。

入院して点滴やインスリン投与をうければ比較的早期に回復しますが、発見が遅れると大変危険です。

節電の夏 水分のとり方に注意

炭酸飲料、コーラ、果汁飲料、コーヒードリンクなどの清涼飲料水は糖分を約10%含みます。1リットルのペットボトル1本で約100グラム、角砂糖25個分の糖を摂

取することになります。体に良いと思われているスポーツドリンクも5〜6%の糖分を含み例外ではありません。

カロリーゼロ飲料も安心できません。肥満の方、血糖値が気になる方など「カロリーゼロ」の表示はとも気になり、また魅力的なものと感じることでしょう。

しかし「カロリーゼロ」と表示してあっても0キロカロリーではないのです。健康増進法の栄養表示基準で飲料では100ミリリットル当たりで熱量が5キロカロリー未満（50ミリリットルのペットボトルでは25キロカロリー未満）であれば「カロリーゼロ」と表示でき、20キロカロリー以下（500ミリリットルのペットボトルでは100キロカロリー以下）であれば「カロリーオフ」と表示できるのです。

気温が上昇すると冷たい清涼飲料が欲しくなり、甘味は冷やしたり炭酸水と合わせたりすると感じにくくなります。

また、カロリーゼロでも常用してその甘味に慣れてしまうと、つい砂糖をとってしまうなどの行動に繋がりがやすくなりますので、日頃から水や甘味のないお茶の利用を心がけたいところです。

旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です

キャロットケーキ

栄養価(1人分) 66kcal

にんじんが苦手なお子様にも大人気！
オーブンがなくてもトースターで調理できるので、ぜひ、挑戦してみてください♪

材 料(マフィンカップ12個分)

| | |
|-----------|---------------------|
| 小麦粉 | 240g |
| ベーキングパウダー | 小さじ2 |
| 塩 | 小さじ1 |
| シナモン | 小さじ2 |
| 砂糖 | 150g |
| 卵 | 4個 |
| サラダ油 | 1カップ |
| にんじん | 中1本(すりおろして1~1.5カップ) |
| マフィンカップ | 12個 |



作り方

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、塩、シナモンは混ぜてふるっておく。
 - ② 別のボールに砂糖を入れ、卵を1個ずつ、泡立て器で混ぜながら入れる。これにサラダ油を加えてよく混ぜる。おろしにんじんの水気を切り、1~1.5カップを加える。
 - ③ ②に、①を木じゃくしで混ぜる。
 - ④ マフィンカップに7分目くらい入れ、180度~200度のオーブンで10分くらい焼く。
- ※ にんじんに、小麦粉を混ぜるときは、粘りがでないようにさっくりと混ぜます。
※ オーブンのかわりにオーブントースター(7分くらい)でも、上手に焼けます。

にんじんのお料理

にんじんに含まれるカロテンを上手に摂るには、油を使った料理がお勧めです。

てんぷら、きんぴら、バターソテー、炒め物、油入りドレッシングでサラダなどにすると良いでしょう。

ちばの
やさいの
こと



千葉県内の主な産地

富里市、八街市、船橋市、山武市

※千葉県産にんじんは、5月下旬から6月、12月が旬です。

おいしいにんじんの選び方

- 肩の部分が緑色になっていないもの
- 茎の切り口周辺が黒くなっていないもの
- 尻部がしなびていないもの

ちょこっとコラム

船橋市のにんじん栽培

大正初期、船橋市の二宮地区ににんじんの栽培が導入され、昭和42年には国の指定産地の認定を受けました。現在に至っても春夏にんじんの栽培面積は県下第1位、全国でも有数の規模を誇っています。

船橋市の春夏にんじんの収穫時期は4月の下旬から7月上旬までの約2ヶ月間です。

千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を!!

レシピ出典：ふるさと料理ちばの味／協力：千葉県

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。 <http://www.pref.chiba.lg.jp/pbmgm/>

ミレニアム読者コミュニケーションカード

1. 何号をご覧になりましたか? 2. 読者プレゼント希望
 [号] [品名:]
3. この号で特に興味を持った、印象に残ったページは?
 []
4. 取りあげてほしいテーマはありますか?
 []
5. 間違い探しクイズの答え (クイズに応募する方はご記入下さい)
 []

テープ止め部分

6. 本誌に関するご意見・ご感想 他

※個別の病気につきましてのご質問には応じかねますのでご了承ください。

谷 折 り

| | | | |
|------------|--|--------------|--|
| (ふりがな) | | | |
| お 名 前 | | 1. 男 2. 女 | |
| 年 齢 | 10 歳未満・10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80歳以上 | | |
| 〒 ご 住 所 | | | |
| T E L | | F A X | |
| 本誌 入手先 | バック ナンバー 希望 | 希望号数と冊数 | |

※バックナンバーをご希望の場合は、P20・裏表紙をご覧ください。

テーマ採用 プレゼントについて

テーマが採用された方は、ドク太&ナーピーの図書カードを差し上げます。



※絵柄は変更の場合がございます。

※同テーマで応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。

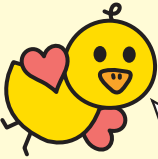
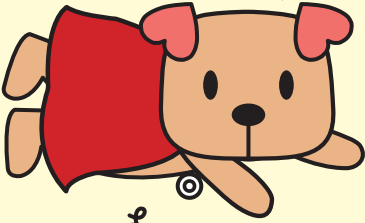
今後とも、できるだけ多くの皆さまのご希望にお応えしてまいります。たくさんのご応募お待ちしております。

封書の投函方法

- ① 投函部分を切り離す
- ② 名前・住所などが内側になるように折りまげる
- ③ 3方をテープで留めてください。
- ④ 恐れ入りますが、80円切手を貼って投函してください。

ミレニアムへの
ご意見ご感想を
お寄せください。

お手持ちの
ハガキでも
OKだよ〜。



この用紙には
80円切手を
貼ってピッ！

*お手持ちのハガキ、もしくはこの
紙面に記入しお送りください。
なお、お手持ちのハガキをご利用
の場合は、1〜6までの質問にお
答えください。
(※クイズは参加する方のみ)

ミレニアム設置場所

千葉県内の地区医師会、診療所、病院、
千葉県内の県立・国立病院、市町村役
所、出先機関(健康福祉センター、地域
保健センター、旅券事務所、県民セン
ター)、ちば県民保健予防財団、船橋市
保健所、千葉県内県立高校、千葉県内
特別支援学校、県立図書館(中央、西
部、東部)、県立博物館(中央、関宿城)、
千葉県西部防災センター、県立柏の葉
公園管理事務所、さわやかちば県民プ
ラザ、流山運転免許センター、手賀沼親
水広場水の館、県立青葉の森公園(緑の
相談所、芸術文化ホール)、千葉県文化
振興財団、千葉県文化会館、千葉県東
総文化会館、千葉県南総文化ホール、他

※詳細は、千葉県医師会広報課まで
お尋ねください。

80円切手
を貼って
ください

260-0026

千葉市中央区千葉港 7-1

社) 千葉県医師会

広報課 行

バックナンバーをお届けします!

お申込み詳細は、医師会インフォメーションをご覧ください。
※お届けは、送料のみご負担頂きます。



| | |
|-----------------|--|
| 32号 (2010冬号) | 「知っておきたい心筋梗塞・狭心症」「針治療について」「ウォーミングアップとクーリングダウン」他 |
| 31号 (2009秋号) | 「ガンじゃないで正しく知って頭痛にサヨナラ!」「子宮筋腫に対する動脈塞栓術」「甲状腺の病気」他 |
| 30号 (2009夏号) | 「知って覚えて「熱中症」からカラダを守ろう!」「カプセル内視鏡」「食物アレルギーと食育」他 |
| 29号 (2009春号) | 「「ドライアイ」から目を守ろう!」「夏のウォーキングと水分の補給方法」「骨粗しょう症あれこれ」他 |
| 28号 (2009冬号) | 「「冷え」撃退! カラダを温めて健康に!」「AEDってご存知ですか?」「花粉症」他 |

その他の号もございます。冊子の裏表紙をご覧ください。

千葉県医師会ホームページでも内容をご確認いただけます。

URL : <http://www.chiba.med.or.jp/>

山 折 り

© 2010 千葉県医師会 発行 印刷 発行元 千葉県医師会 (〒260-0026 千葉市中央区千葉港7-1 千葉県医師会 広報課) 印刷 発行元 千葉県医師会



インフォメーション INFORMATION

「かかりつけ医」を持ちましょう

社団法人 千葉県医師会

「かかりつけ医」は身近なナビゲーター

自己診断より、すぐ相談

『かかりつけ医』は病気の時だけでなく、予防や健康管理について適切なアドバイスをしてくれる、身近な開業医です。多くの専門医療のネットワークを持ち、治療の道しるべをつけてくれる頼れる味方です。

抽選
5名様

清水由香さん 読者プレゼント

[応募方法] 右の封書をご利用いただくか、お手持ちのハガキに右誌面の質問項目を必ず記載し、千葉県医師会「清水由香さん読者プレゼント係」までお送りください。

※当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
※平成24年8月31日着分まで有効。



サイン入り
タオル
1名様



サイン入り
ミラー
1名様



サイン入り
ボール
1名様



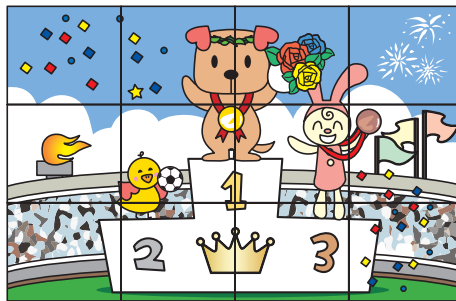
サイン色紙
2名様

ドク太&ナーピーの間違い探しクイズ

前号の答え:E・H・J・K・L

左右の絵で違っている箇所が5箇所あります。右のブロックに当てはめ、記号でお答えください。

※印刷のヨゴレ・カスレは含まれません



| | | | |
|---|---|---|---|
| A | B | C | D |
| E | F | G | H |
| I | J | K | L |

ヒント:答えは5つ

正解者の中から抽選で毎号5名様にドク太&ナーピーのグッズをプレゼント!

今回のオリジナルグッズは
メモ帳 & クリアファイル

右ページ誌面に答えをご記入のうえ切り取ってお送りいただくか、お手持ちのハガキでご応募ください。なお、お手持ちのハガキの場合は、右誌面の質問項目を必ず記載してください。

※当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。 ※平成24年8月31日着分まで有効



ミレニウム 定期購読のご案内

本誌は年間4回の発行です。定期購読を希望される方は送料のみご負担ください。送料は年間560円です。郵便切手(140円×4枚)を同封のうえ、郵便番号・住所・氏名・電話番号・購読開始号を必ずご記入のうえ、千葉県医師会広報課あてにお申し込みください。

お申込み・お問合せは下記の連絡先 広報課まで

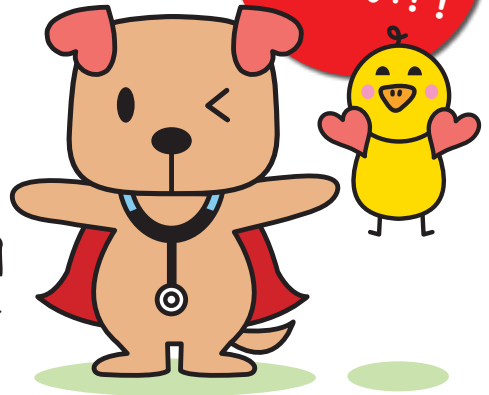
◎個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは(社)千葉県医師会が保管し、連絡の目的以外に使用することはありません。

ミレニウム 通巻第41号 2012年6月10日発行 社団法人 千葉県医師会 〒260-0026 千葉市中央区千葉港7-1
連絡先 電話 043-242-4271 (代) FAX 043-246-3142 Eメール kouhou@office-cma.or.jp
ホームページ <http://www.chiba.med.or.jp>

ミレニアムからのお知らせ

千葉県医師会では、県民のみなさまの健康増進と病気予防のために、毎号テーマをかえて「ミレニアム」を発行しています。

ぜひご活用
ください!!



過去の号にも、病気や健康に関する様々なテーマを掲載しておりますので、ぜひご活用いただきたいと思います。ひとりでも多くのみなさまが、健康に過ごせますように。

バックナンバーをお届けします!

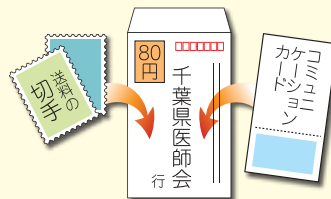
P.20にもバックナンバーを掲載しています。

※お届けは、送料のみで負担いただけます。

| | | | |
|-------------------|--|-------------------|---|
| 40号 2012 春号 | 記念特集 野口健さん「挑み続ける現場から命の重さのメッセージ」/特集「糖尿病を正しく知ろう!」/情報ファクトリー「とっさの時の応急処置緊急時知識編(内科)」/ほか | 36号 2011 春号 | 特集「知っておきたいタバコの罫と真実」/新風「頭頸部がんに対する動注化学療法」/百楽カフェ「中高年の目の病気」/Q&A「中性脂肪の数値を正常に戻す方法は?」/関節リウマチについて/こども相談室「夜尿症」/こころの健康「チックについて」/ほか |
| 39号 2011 冬号 | 特集「悩んでいませんか?もしかして、私も痔?」/百楽カフェ「胃食道逆流症」/新風「不妊治療の今」/Q&A「日本脳炎の予防接種について」/こども相談室「こどもの便秘」/健康ひろば「暴飲暴食による胃・食道障害」/急性アルコール中毒について/ほか | 35号 2010 冬号 | 特集「前兆を見逃すな!脳卒中から身体を守ろう」/情報ファクトリー「子宮頸がんを正しく知ろう!」/新風「すい臓の腹腔鏡下手術」/百楽カフェ「頻尿に関して」/Q&A「便秘について」/漢方診療について/こども相談室「母乳育児中の病気について」/こころの健康「中学生の態度の変化」/ほか |
| 38号 2011 秋号 | 特集「中高年男性の敵「前立腺がん」に要注意!」/新風「不整脈の治療」/百楽カフェ「痛風・尿酸血症」/健康ひろば「低体温を改善する暮らし方」/疥癬/こども相談室「マイコプラズマ肺炎」/こころの健康「ルールが守れない子ども」/ほか | 34号 2010 秋号 | 特集「あなたの足は大丈夫!? ウオノメ・タコ・イボ」/新風「大動脈瘤のステントグラフト治療」/こころの健康「子どもの不登校」/Q&A「禁煙治療について」/帯状疱疹について/百楽カフェ「坐骨神経痛について」/情報ファクトリー「老人の睡眠について」/ほか |
| 37号 2011 夏号 | 特集「うつ病について」/新風「食道がんの胸腔鏡・腹腔鏡下手術」/スポーツ「中高年が登山を楽しむために」/健康ひろば「大人もかかるこどもの感染症 麻疹と百日咳」/こども相談室「ヘルパンギーナ」/情報ファクトリー「とっさの時の応急処置—外傷編—」/ほか | 33号 2010 夏号 | 特集「診療内科からみる睡眠障害「不眠症」」/新風「重粒子線がん治療」/スポーツ「夏のダイエット」/百楽カフェ「五十肩ってどんな病気?」/こども相談室「熱性けいれん」/こころのカルテ「こころの健康のために」/病気と食事「高血圧症」/ほか |

バックナンバーのお申込方法

郵便番号・住所・氏名・電話番号・希望号数・冊数をご記入の上、送料分の切手と一緒に封書で千葉県医師会広報課までお送りください。



| 冊数 | 送料 |
|------|------|
| 1冊 | 140円 |
| 2冊 | 200円 |
| 3~4冊 | 240円 |
| 5~9冊 | 390円 |

☆他冊数送料は広報課までお尋ねください。

〒260-0026 千葉市中央区千葉港 7-1 社団法人 千葉県医師会 広報課

◎個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは(社)千葉県医師会が保管し、連絡の目的以外に使用することはありません。

ホームページ <http://www.chiba.med.or.jp>