

# ミレニアム millennium



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

◆ 特集

ずっと素敵な貴女で  
「更年期障害」を乗り切ろう!

◆ スポーツコーナー

ラジオ体操をみんなで

◆ アスリートに聞く!  
～スポーツとカラダづくり～  
フリーダイバー

平井美鈴さん



◆ からだのソラシド♪ マナポット  
一子どもたちへのメッセージー

「目」について考えてみよう

◆ 情報ファクトリー

不活化ポリオワクチンに  
ついて





「VPPD」ってご存知ですか？

千葉県医師会理事

西牟田敏之にしむた としゆきの医師



ワクチンで防げる病気のことを、Vaccine Preventable Diseases (VPD)といいます。その昔、天然痘にかかって死亡したり、重い後遺症で苦しむ人が大勢いましたが、ジェンナーが開発した種痘によって天然痘にからなくなり、今では天然痘は撲滅され、多くの人々が救われました。その後、多くのワクチンが開発され、予防接種をすれば病気にかからないで済むようになりました。

近年では、ヒブワクチンと小児用肺炎球菌ワクチンが開発され、乳児早期に予防接種すれば、これらの細菌性髄膜炎で死亡したり、後遺症を負うことがなくなりました。また、思春期以後の女性は、子宮頸がん予防ワクチンにより子宮頸がんから護られるようになり、高齢者は肺炎球菌ワクチンによって、高齢者死亡原因の上位にある肺炎を予防できるようになりました。

わが国は、世界の国々に比してワクチンの承認が遅く、定期接種化も遅れているなど問題はありますが、それよりも問題なのは、せっかく接種できる機会を得たのに「やらなくても大丈夫だろう」と安易に考えたり、副作用を心配して躊躇ちゆうちゆうしていることです。

予防接種は「自分を守る」とともに「感染の流行を抑える」という社会的な意義があります。ワクチンで防げる病気(VPD)は、ワクチン接種で防ぎましょう。

# ミレニアム millennium

2012 September 第42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

ずっと素敵な貴女で「更年期障害」を乗り切ろう! 1

### スポーツコーナー

ラジオ体操をみんなで 5

### 新風—千葉県の最新医療情報紹介—

ここまで進化した人工心臓 6

### アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

フリーダイバー 平井美鈴さん 8

### からだのソラシド♪ マナボつと

「目」について考えてみよう 10

### 千葉県インフォメーション

かけがえのない命を守りたい—自殺対策—  
原則無料で受けられる予防接種の御案内 12

### こども相談室

手足口病について 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)対応編— 15

### 情報ファクトリー

不活化ポリオワクチンについて 16

### 元気からだ! Q & A

川崎病ってどんな病気? 17

### 旬食野菜クッキング

さつまいもとチーズの巻き揚げ 18

### 医師会インフォメーション

間違い探しクイズ 他 21



## 更年期障害の主な症状

閉経前後5年の10年間に、さまざまな身体的、精神的症状が出現します。



「更年期症状」とは？

更年期に現れる多種多様な症状のことです

「更年期障害」とは？

更年期症状の中で日常生活に差し障りがあるもののことです

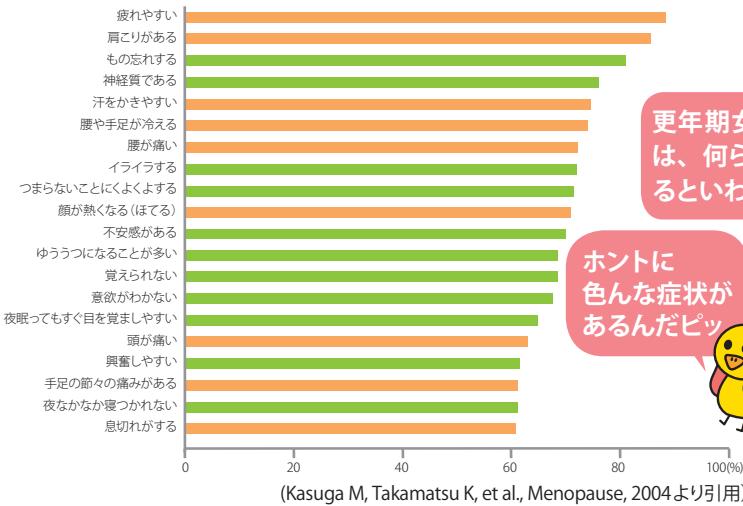
閉経とは？

更年期には生理周期がさまざまに変わってきますが、12ヶ月以上無月経となって初めて「閉経」と診断されます。



更年期障害の症状というと、ホットフラッシュ(のぼせ・ほてり等)が有名ですが、「この症状があれば更年期障害」と断定できる症状はありません。日本では、疲れやすさや肩こりなどの症状が多く、また、精神的な症状が上位に位置していることも特徴です。

更年期障害を主訴に来院した方のデータ (オレンジは身体的な症状、緑は精神的な症状を示す)



更年期女性の50~80%は、何らかの症状を訴えるといわれています

ホントに色んな症状があるんだピッ



ずっと素敵なお女で  
「更年期障害」を乗り切ろう！

■更年期障害とは？  
日本人女性の閉経(月経の永久停止)の平均年齢は約50歳です。  
『更年期』とは、この閉経前後の5年間のこと(おおむね40歳〜60歳におさまります)。そして、この時期に現れる様々な不調のうち、日常生活に差し障りのあるものを総称し、「更年期障害」と呼んでいます。

50歳前後の女性の悩みの代名詞といえる「更年期障害」。症状は様々ですが、『トシだから仕方ない』と我慢し続け、体ばかりでなく、心まで追い詰められてしまう女性も少なくありません。  
避けては通れないこの時期を上手に乗り越えていくため、更年期障害とその対処について、まずは知るところから始めましょう！

監修  
東京歯科大学市川総合病院  
産婦人科部長  
高松 潔 医師



# 更年期障害の診断方法

以下のことを満たすことが必要です。

## 1. 更年期に現れていること

更年期とは閉経の前後5年間ですから、この時期に現れていること。日本人女性の閉経年齢の中央値は50.54歳であることから、おおまかに言えば更年期は40歳から60歳ぐらいまでの間となります。従って、70歳代女性や20～30歳代の女性に生じる症状は更年期障害とはいえません。

更年期障害は、決して  
まれではなく、400万人  
以上が悩んでいるとされ  
ています



## 2. 日常生活に支障を来していること

閉経は女性であれば必ず起こるイベント。ですから、女性なら誰しも、大なり小なりなんらかの更年期症状が必ず発症するといえます。しかし、治療の対象となるのは、あくまでも日常生活に支障を来した場合です。※「更年期障害」は単一の疾患・病態ではなく、症候群です。

## 3. 明らかな原因がないこと

更年期障害の診断は、「この判定条件を満たせば更年期障害である」というものではありません。それだけに、背後に隠れている可能性のある疾患を見落とさないことが重要となります。

### ■更年期障害の陰に隠れている可能性のある病気

病態	考えられる主な疾患
症状全般	うつ病・甲状腺機能異常(亢進・低下)
倦怠感・意欲低下	肝機能障害・貧血
動悸	貧血
めまい	メニエール病・貧血
指のこわばり	慢性関節リウマチ
頭痛	脳腫瘍・薬剤誘発性頭痛
腰痛	椎間板ヘルニア
膝痛	変形性膝関節症
Hot flash	カルシウム拮抗薬服用

なんでも「更年期のせい  
だからそのうち治る」と  
自己診断してしまうの  
は危険です



症状	症状の程度(点)			
	強	中	弱	なし
1. 顔がほてる	10	6	3	0
2. 汗をかきやすい	10	6	3	0
3. 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
4. 息切れ、動悸がする	12	8	4	0
5. 寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
6. 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
7. くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0
8. 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
9. 疲れやすい	7	4	2	0
10. 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0
合計				

治療が必要かどうかの目安のひとつとして、「簡略更年期指数」があります。ご自分の状況をチェックしてみましょう。  
出典/ 小山高夫「簡略更年期指数: SMI」



合計点	評価
0～25点	問題なし
26～50点	食事、運動に気をつけ、無理をしない
51～65点	更年期外来で生活指導カウンセリング、薬物治療を受けたほうがよい
66～80点	半年以上の治療が必要
81～100点	各科の精密検査を受け、更年期障害のみならず、更年期外来で長期の治療が必要

### ■更年期障害はなぜ起こる？

更年期障害のカギを握っているのが、卵巣から分泌される女性ホルモン「エストロゲン」です。

エストロゲンは、女性特有の心身の働きを支配している大切なホルモンですが、卵巣機能が衰退し始める40歳頃から減少し始め、閉経が起る50歳前後になると激減してしまいます。

すると、自律神経のバランスが崩れ、ほてりや冷え、頭痛や肩こり、人によっては気分の落ち込みや強い疲労感など、更年期障害の諸症状が現れます。

(個人差が大きく、これといった症状が何も出ない人もいます)

また更年期は、子供の自立や夫の定年、親の介護など、人生が大きく変化する時期と重なることが多々あります。

ホルモンの減少に加え、そういった環境変化によるストレスが絡み合うことで症状が重くなり、中には家事や仕事ができなくなってしまう人もいます。



## 具体的な治療法は？

いろいろな方法があるよ



治療としては、**ホルモン補充療法（HRT）、漢方薬、向精神薬などが使われます。**

中でもHRTは効果が高いことが知られています。飲み薬、貼り薬、塗り薬のタイプがあるので、先生と相談してみましょう。漢方もよく使われます。更年期障害にはメンタルな面も大きく影響しているのです。このお薬も効果があります。

ホルモン補充療法は注射じゃないんだよ。貼り薬もあるよ



## 間違った知識を一掃しましょう。

### ■ホルモン補充療法への主な心配や誤解

一度始めたら、やめられないのでは？	合わなければいつでもやめられます。投与量を少しずつ減らしていく場合もあります。
自然に反する無理があるのでは？	投与するのは必要最低限の量。若い頃の量まで無理に増やすわけではないため、心配はいりません。
乳がんのリスクが上がるのでは？	少なくとも5年未満の投与であれば安全です。
子宮体がんのリスクは？	子宮がある女性にエストロゲンだけを投与すると、子宮体がんを発生させる可能性が高まります。現在では黄体ホルモンと一緒に用いることでこの問題は解決し、安心して治療を受けていただけます。

※すでに乳がん、子宮体がん、脳卒中、重篤な肝疾患などにかかっている方は、漢方療法など、他の方法で症状緩和を目指します。先生と相談してみてください。

なるほど～納得…



### ■更年期障害の治療法は？

薬物療法としては、足りなくなった女性ホルモンを補う、ホルモン補充療法（HRT）がよく使われます。

また、漢方薬を用いる漢方療法や、向精神薬を用いる治療もあります。

非薬物療法としては、カウンセリングや心理療法、生活改善のアドバイスなどがあります。個人の状態に応じて使い分けられますが、現在、日本においてはホルモン補充療法と漢方療法が二大治療として行われています。

### ■ホルモン補充療法って？

ホルモン補充療法は、ほてりや発汗、手足の冷え、不眠、イライラなどの症状に特に有効で、早い人では1〜2週間で症状の改善が見られることもあります。

さらに、骨粗鬆症、動脈硬化など生活習慣病の予防にも効果があり、欧米では広く普及しています。

日本ではまだ、副作用に不安を感じている方も多いようですが、現代のホルモン補充療法は、がん

# 更年期頃から気をつけたい疾患

閉経とともに脂質異常症や骨粗鬆症が増加します。

## その理由は？

女性ホルモンと呼ばれるエストロゲンは女性の心身を護っています。閉経となり、エストロゲンが減ってくると、更年期障害以外にもいろいろと身体に変化が起きてきます。特に脂質異常症や骨粗鬆症は普段はあまり症状がないにもかかわらず、重大な状態になることがありますから、早いうちから注意しておく必要があります。

## 脂質異常症

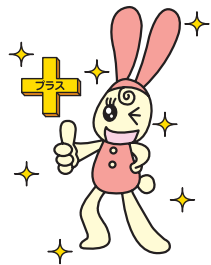
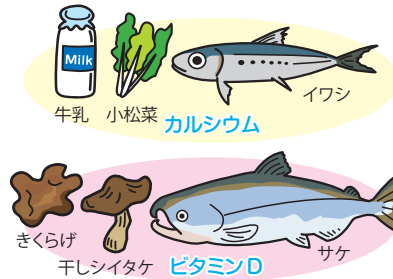
いわゆる「高コレステロール」と呼ばれているものです。悪玉コレステロールと呼ばれるLDLコレステロールは高いほど悪いですが、善玉コレステロールと呼ばれるHDLコレステロールは高い方がよいので、最近は脂質異常症と呼ばれます。心筋梗塞や脳卒中の原因となります。採血で脂質の状態が分かるので、検査をしてチェックしてみてください。

## 骨粗鬆症

簡単に言えば骨がスカスカになって、つまり骨量が減り、骨折しやすくなっている状態です。特に閉経後5～10年は骨量が急速に減ります。もともと骨量の少ない女性（若いころに運動をしなかったり、牛乳などを飲まなかったりでカルシウム摂取が少なかった女性など）では少しの減少で、骨粗鬆症のレベルになってしまいます。骨粗鬆症の骨折では寝たきりになることも少なくありません。最近は簡単に骨量を測ることができますので、まずは測ってみましょう。

# 日常生活で気をつけたいこと

- ・たばこはやめる
- ・栄養バランスのよい食事を心がける
  - ◎腹八分目
  - ◎野菜を中心に
  - ◎脂肪分の摂取を控える
  - ◎カルシウムやビタミンDを摂取する
- ・定期的な運動をする
- ・プラス思考で過ごす



更年期の時期は、誰もが体調の変化を感じる時期です。

自分だけではありません。

決してがまんすることなく、気軽に病院で相談してみましょう。

今はそれぞれの状態に応じた、よい治療法があります。



更年期は全身チェックの良い機会だと考え、ぜひ婦人科で定期健診を！

日本人女性の平均寿命は86歳。ずっと元気で素敵な女性でいて欲しいピッ！



のリスクが高まるなどの心配はありません。また、更年期障害の治療目的の場合、健康保険が適用されるため、費用的にも安心です。



## ラジオ体操をみんなで

小さい頃に身体にすり込まれたラジオ体操、あのメロディーと運動は何年経っても忘れません。不思議ですね。

しかし、現在の小学生たちは、夏休み中のラジオ体操が自由参加になっていたり、実施しても期間が短くなっている場合があるようです。時代背景によっても、ラジオ体操についての感じ方や親しみ感が違うかもしれません。

さて、そんなラジオ体操が、実はすばらしい運動であることをお伝えしたいと思います。生活の乱れからくる成人病、生活習慣病など、気になっているがなかなか改善できない、という方はいらっしゃいませんか？ そんな方にぜひ試していただきたいのが、あの「ラジオ体操」です。

生活習慣とは、毎日の繰り返しでできていますが、良い行いを一つひとつ積み重ねることで、「良い生活習慣」になるように作り上げていってほしいと思います。

※朝の自然光を浴び体内リズムを取り戻し、そして全身を動かす。

※道具は不要で雨天に関係なく行うことができ、しかもたった3分ほど。

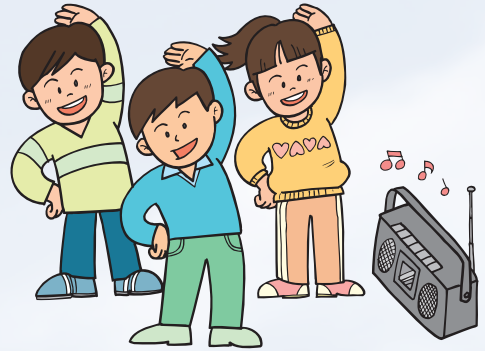
まずはラジオ体操で、体の変化を体験してみましょう。

### ラジオ体操のすざいところ！

- ① ラジオ体操は、いつでも、だれでも、どこでもできます。
- ② ラジオ体操は、日常生活で使わなくなっている部分の骨や筋肉への適切な運動刺激を加えることを配慮している「全身運動」です。
- ③ 骨においては、若々しい滑らかな運動を保持します。
- ④ 筋肉においても、加齢や日常の偏りのある行動によって生じてくる（筋肉疲労による）収縮力の減少、筋肉のやせ、硬化等を防ぐことができます。
- ⑤ 体に順序よく運動刺激を与え、筋肉をほぐし、血液循環をよくして体の諸機能を高め、体力を増強する働きも養うことができます。
- ⑥ 老いも若きも一緒に同じ運動をすることで、地域の連帯感も高まります。

ラジオ体操は継続することが大切です。継続することで体全体の血流がよくなり、筋肉に弾力性ができ、「様々な嬉しい身体の変化」があらわれるようです。

読者の皆さん、さあ、ご一緒に!!





千葉県の最新医療情報紹介

## ここまで進化した人工心臓

重症の心不全に対し  
新たな選択肢と希望を拓く!



千葉大学大学院医学研究院  
心臓血管外科学 教授

松宮 護郎 医師

不足している日本では、平均3年も待たなければ移植できないという厳しい現実があります。

そんな中、移植までの命をつなぐ『命綱』として使われるようになったのが「補助人工心臓」です。

### アクティブな日常を取り戻す 人工心臓の革新的な進化

補助人工心臓は、手術で心臓に直接装着し、ポンプ機能を強力にアシストさせる人工の臓器です。

ただ、これまで日本で使われてきた人工心臓は、体外に設置されたかなり大きな装置とつながれていたため、患者さんは思うように動けず、一度装着すると移植までの長期間、入院生活を与儀なくされていました。(写真1)

そこで導入されたのが、「埋込み型補助人工心臓」です。

従来ものよりはるかに小型で、体内に埋め込むポンプは、こぶし大。ケーブルを通じて体外のバッテリーやコントローラとつながっているものの、それも手提げ袋に入るサイズ。患者さんは、自宅でアクティブな日常生活を送ることが可能となり、Q

弱ってしまった心臓に、人間が造りだした人工心臓をとり付け、命を救う。

そんなSFのような話が、医療の世界で実際に始まっていたことをご存知でしょうか？

今回は、重い心臓病に対する新たな選択肢として注目されている人工心臓について、千葉大学大学院医学研究院心臓血管外科学教授の松宮護郎医師にお話を伺いました。

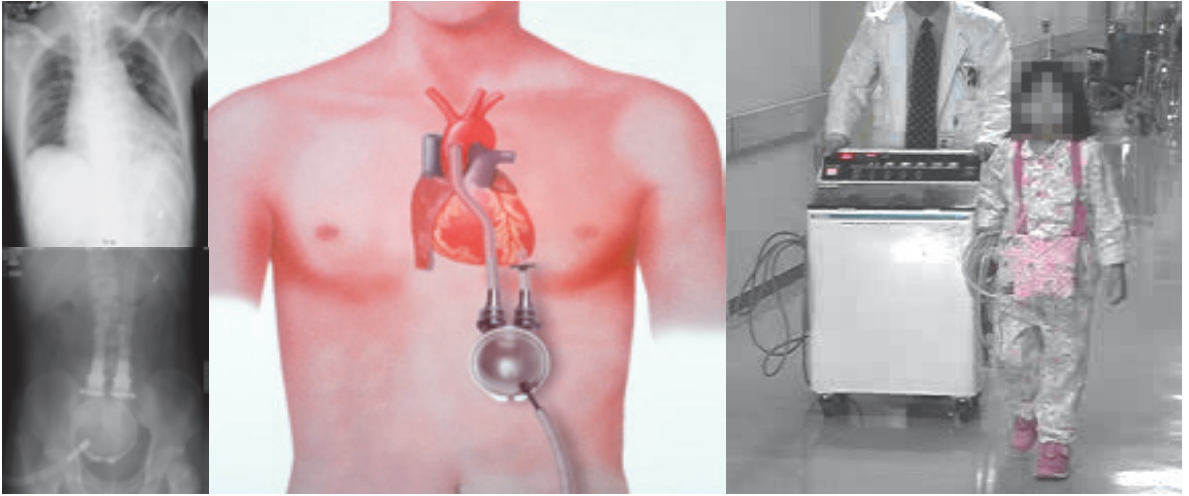
### 人工心臓で命をつなぐ 日本の厳しい移植事情

心臓は、休むことなく全身に血液を送り続けるポンプの働きをしています。心筋症や心筋梗塞などにより、このポンプ機能が著しく弱った状態が「心不全」です。そうなると全身に血液が回りきらないため、腎臓や肝臓をはじめ体全体の調子が悪化してしまいます。

現在、心臓病は、日本人の死亡原因として「がん」に次いで多い病気。治療をしても心臓の働きが回復せず、残る手立てが心臓移植のみとされる重症心不全の患者さんは、今も非常に多くいらっしゃいます。しかし、海外に比べ圧倒的に提供臓器が



(写真1)



これまで日本で使われてきた体外設置型の補助人工心臓。移植の待機期間が長い日本では、移植を待つ患者の9割以上が補助人工心臓を使っている。

### ■人工心臓の役割

- 移植へのつなぎ
- 心臓機能の回復  
(人工心臓の装着により心臓を一定期間休ませ、回復したら取り外す)
- 永久使用  
(日本では現在まだ検討中の段階)



ポンプ自体が心臓の中に埋め込まれ皮膚を貫通するラインが細いタイプの人工心臓。親指大の大きさで、重さ90グラム。日本ではまだ審査中ながら、海外では有用性が証明されている。

2011年に保険適応となった埋込み型補助人工心臓。体内に埋め込まれるポンプの重さは約400g。

Q(生活の質)は劇的に向上しました。

※日本ではこれまで体外設置型の人工心臓しか認可されていませんでしたが、2011年に埋込み型補助人工心臓も保険適応となりました。(心臓移植適応患者のみ) 千葉県では千葉大学医学部附属病院でのみ手術が可能です。

### 移植までのピンチヒッターから、移植に替わる新たな治療へ

さらに最近では、人工心臓を移植までのつなぎ役としてだけでなく、永久使用目的で使う方向も検討されています。

現在、日本で心臓移植の適応となるのは60歳まで。つまり60歳を超えると移植はできません。ですが人工心臓を使えば、最後の移植の道さえ開きされた高齢の患者さんにも、生きるための新たな選択肢が開かれます。

残念ながら日本ではまだ、この治療は一般的ではありませんが、海外ではすでに有用性が証明されています。

心臓移植の機会が少ない日本ではなお一層、心臓移植に代わる有効な最先端治療として、大きな期待が寄せられています。

アスリートに聞く!  
～スポーツとカラダづくり～

## 私を海の生き物にしてくれるフリーダイビング。 「地球に遊ばせてもらっています」

フリーダイバー 平井 美鈴 さん



フリーダイビングとは、いわゆる『素潜り』のこと。エアタンクを使うことなく、潜水時間や深度、距離を競うスポーツです。

30歳になってからこの競技を始め、日本記録を次々と更新し、2011年には世界選手権3位という快挙を成し遂げた女性・平井美鈴さんに、フリーダイビングの魅力と強さの秘訣を語っていただきました。

**海へ、競技へ、導いてくれたのはイルカだった**  
1999年に小笠原でイルカを見るツアーに参加したのがフリーダイビングとの出会いです。

実は、当時の私はカナツチで、足のつかない海に入ったのは、その時が初めてでした。そんな私でもフィン（足ひれ）を付けると前進し、念願のイルカを見ることができ、大感激！「次はイルカに触ってみたい」と思い、フリーダイビングを始めました。

すると今度はどんどん競技の方に熱中していき、記録を更新し続け、気づいた時には「イルカに触る」どころか、野生のイルカ達に混ざって余裕で遊べるようになっていました（笑）。

フィンを付け体全体をうまくウエービングすれば、カナツチでもお子さんでも、海洋生物になったかのように泳ぐことができるんですよ。

また、競技で80メートルくらい深く潜っていると、生き物さえあまりいなくなり、まるで宇宙空間のように静かで神秘的な世界が広がります。肌と水の境い目さえなくなるような感覚で、自分が海や地球の一部になったような開放感と充足感に満たされるんです。





フリーダイビングの代表的な種目「コンスタントウエイト ウィズフィン」は平井選手の得意種目。フィン(足ひれ)を使い、ガイドロープ沿いに縦に潜り、その深さを競う。平井さんの肺活量は一般男性の平均値を上回る5600ml。自己ベストの82mまで潜った際は、帰ってくるまでに2分40秒もかかったという。



小笠原の海で偶然出会えた約8mのジンベイザメ。「同じ一つの命なのにこんなに雄大な生き物がいるんだと感動し、思い残すことは何もないと思っただけくらい満ち足りた気持ちになりました」

### 動じない心を保つコツ

私はよく『息止め我慢大会日本一の人』のように誤解されますが(笑)、そうではなく、フリーダイビングは『呼吸していなくても苦しくない時間が長い』ことが肝心の競技です。

その苦しくない時間を伸ばすためには、穏やかに集中していることが理想。ネガティブな雑念で心が動揺すると、良い結果は出せません。

競技を始めたばかりの頃は、波が荒れたりすると怖くて泣きそうになることもありました。でも、なぜ怖いのかを客観的に考えてみると、それは、波があるのに、無理してまで結果を求める『欲』があるからなんです。

自然には逆らえませんが、生きて帰ることが最優先。無理があるなら、上がってくればいいだけ。そうやって冷静に心を整理していけば、恐怖心は無くなります。

大会中も平常心を保って自己ベストを出すというのとはとても大変なことですが、欲に惑わされず素直な心で潜ることが、結果的にはより良いパフォーマンスにつながります。

### 内面を見つめ、体と心のサインを読み取る

さらに大切なのが、体の声に耳を傾け、どんなに小さな兆候も見逃さないことです。

酸素が減ってきて両手足から血がひく感じ、頭の奥がしびれる感じ、視界のかすかな変化、体の中の音の聞こえ方、心境の変化等々。

体も心も、自分の内面を徹底的に見つめて微細な変化まで読み取り「ここまでだったら大丈夫。でもここからは無理」と正確に見極

めることが重要。そこを見誤り、失神してしまふようなことがないよう、日々練習をしています。

### 生命溢れる美しい海を守るために

世界の海を回っていると、その美しさや自然の素晴らしさに魅了される一方、深刻な実情に直面することが多々あります。

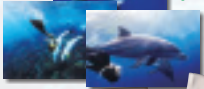
例えば、日本のゴミは海流にのって、ハワイ諸島のミッドウェイという島に集まるそうです。ミッドウェイは、コアホウドリの最大の繁殖地なのですが、日本や韓国から大量の漂着ゴミが流れ着き、それを親鳥が食べ、ヒナにも与えて死なせてしまっているんです。

地球は丸く、海は全部つながっている。日本のゴミが、遠い海の生き物を死なせている事実には思いを馳せることができれば、人の心も地球も必ず変わっていくと思います。

今後も、人と海をつないでくれるフリーダイビングを通して、命と自然の大切さを伝えていきたいと考えています。

### 読者プレゼント

ポストカード  
(3枚組) 3名様



サイン色紙  
3名様

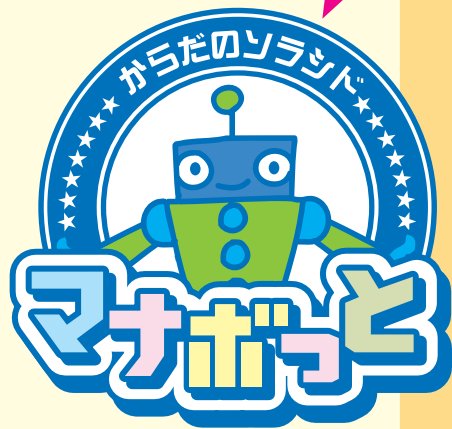
トートバッグ  
1名様

応募方法は、医師会インフォメーションをご覧ください。

■平井美鈴(ひらいみすず) 1973年1月30日生、千葉県在住。2006年コンスタントウエイト・ウィズフィンで日本記録を樹立。その後、日本記録を更新し続け、2010年の世界大会団体戦にて日本初の金メダル獲得。2011年の世界選手権ではアジア・日本記録(-82m)を樹立し銅メダル獲得。2012年5月現在、海洋2種目でのアジア記録・日本記録保持者。また、2010年に立ち上げた海洋環境保全PR活動「Marine Action」にも力を注いでいる。

平井美鈴公式サイト <http://mimidive.com/> 海洋保全PR活動「Marine Action」のサイト <http://www.marine-action.net/>

# 「目」について 考えてみよう



監修

千葉県医師会理事

日比野久美子

医師

みんなは、視力がいいほうかな？

クラスの席替えで一番後ろになって気づいた！「黒板の字が見えにくい〜!!」

こんなことはありませんか？ 近くの教科書の文字は見えるのに、遠くの黒板の文字は見えにくい。もしかしたら「近視」になったのかもしれない。

3と8を見間違えたり、漢字を読み間違えたりすると授業に集中できなくなってしまうですね。

これから大人に近づいていくみんなに、ぜひ考えてほしいことがあります。

それは、「目をいたわる生活を」ということです。

ふだんの生活の中で、目をいたわる生活をするのが近視の予防になるのです。

## ものが見えるしくみ

出典: 参天製薬「遠視と老眼」

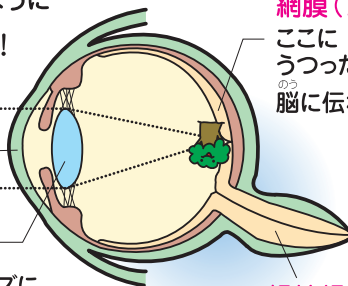
★網膜でピントがあうように  
水晶体の厚さを調節!



角膜

水晶体(レンズ)

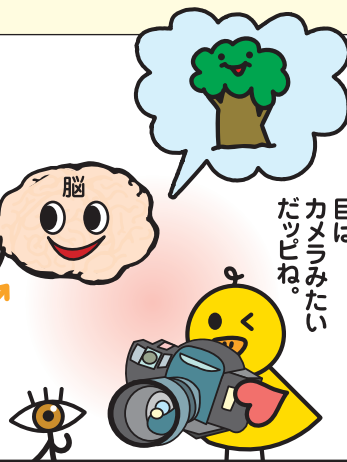
遠くを見る時は薄いレンズに、  
近くを見る時は厚いレンズになる。



網膜(フィルム)

ここに  
うつったものが  
脳に伝わる。

視神経



## どうして 目が悪くなるの?

ちょこっと  
質問



近い作業(勉強・読書・テレビ・パソコン・ゲームなど)ばかりしていると、水晶体の調整がうまくできなくなったり、目が疲れてしまい、視力低下の原因のひとつになることもあるんだって。

つかれた...(ノロ)

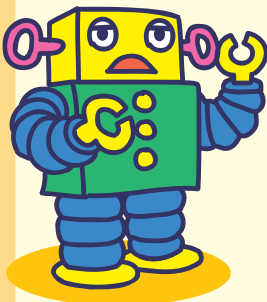
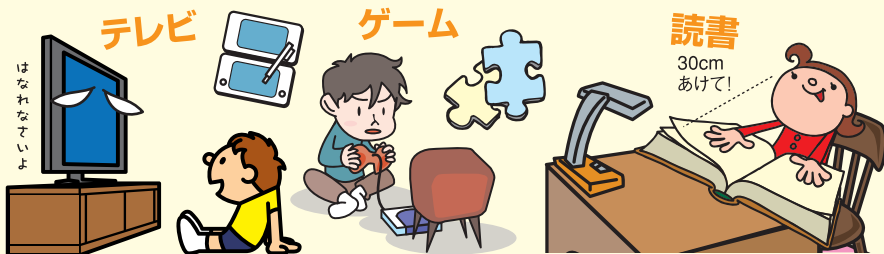




目を守るために  
実行してほしいこと

# 近いところを見る 作業を続けなさい!

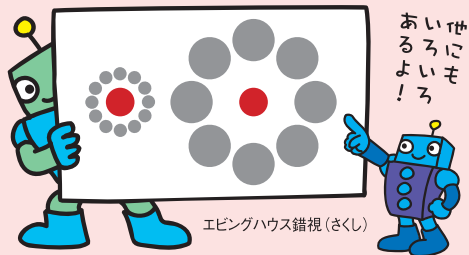
目を悪くする  
きっかけを自分で  
作るのってどーよ?



- 正しい姿勢と正しい明るさで勉強、読書をしましょう。  
(勉強1時間で5分～10分間、目を休ませてね。蛍光灯のスタンドでは15～20Wくらいの明るさを目安にしましょう。)
- テレビ、ゲーム、パソコンは40分以上続けないようにしましょう。(目安)
- 運動や散歩などをして、遠くを見る習慣をつけましょう。
- 栄養のバランスを考えて、緑黄色野菜などを十分に摂り入れた食生活を心がけましょう。

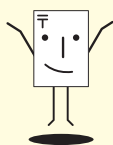
出典:参天製薬「近視のはなし」

## おまけつと 目の錯覚



中央の丸は同じ大きさなのに、違って見える～! みんな、見えたかな?

## 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ね。本誌についている封書か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をし、連絡の目的以外に使用することはありません。

みんなのからだって  
すごいんだよ!



涙は一人何役もこなす  
名優です!

- 目の表面を外界から守り、乾燥を防ぐ
- 角膜に酸素や栄養を届ける
- 鮮明な像を結ぶように角膜表面を滑らかに保つ
- バイ菌などの侵入や感染を防ぐ
- ゴミやホコリを洗い流す

出典:参天製薬「涙の話」

近い作業を続けるとまばたきが減り、涙が減ります!  
みんな、涙の大切さがわかったかな～♪



# かけがえのない命を守りたい—自殺対策—

## 毎年、3万人以上の方が自ら命を絶っています。

内閣府の統計によれば、平成23年に千葉県では1443人もの方が自ら命を絶たれる大変痛ましい状況があり、県、市町村及び民間団体が連携して総合的な自殺防止対策に取り組んでいるところです。なお、全国で、平成23年に自ら命を絶たれた方は3万651人であり、平成10年以降、14年連続して3万人を超え、死因における自殺の占める割合はいわゆる先進7カ国の中では最も高くなっています。

## もし、あなた自身が悩んでいたら…一人で悩むより、まず相談を。

もしあなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。

大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。

そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。その後も、「何かあったらまた話して」と寄り添い、温かく見守ってあげてください。

### 相談先の一覧

<http://www.chiba-kokoro.jp/consultation.html>



イラスト：細川貂々（「ツレがうつになりまして。」著者）

### 県民の皆様へ

自殺はその多くが「心理的に追い込まれた末の死」です。自ら命を絶つ方は、本当は生きたいと強く願いながら、様々な事情により自殺以外の選択肢が考えられない精神状態に追い込まれたり、精神疾患を発症し正常な判断ができない状態とも言われています。

話をよく聞き、一緒に考えてくれる人（＝ゲートキーパー）がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

ご家族や友人が借金や病気等で悩んでいたら、どうか声をかけてあげてください。そして、その人の心を聴いてください。それだけで気持ちが楽になるものです。

### 参考資料（ゲートキーパー手帳）

<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/kyoukagekkan/pdf/gatekeeper2.pdf>

※ 9月10日（世界自殺予防デー）から9月16日は自殺予防週間です。千葉県では、交通機関での広告や金融機関、商業施設でのポスター掲示等により、自殺予防についてお知らせする取り組みを行いますので、ぜひご覧ください。

お問い合わせ 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL043-223-2668

平成24年4月1日から平成25年3月31日まで

# 原則無料で受けられる予防接種の御案内

## 麻しん（はしか）風しん混合ワクチン（MR）

### 麻しん（はしか）風しんの予防

麻しん、風しんとも気道分泌物の中に含まれるウイルスを介して感染する感染症で、治療は対症療法になります。

麻しんは感染力が強く、免疫のない人が感染を受けるとほぼ100%発症し、39℃以上の高熱と発疹、咳、鼻汁、結膜充血などが主な症状です。

風しんは、全身性で紅色の斑状丘疹状の発疹、発熱、後頭・耳後・頸部リンパ節腫脹の症状を特徴としており、妊娠初期の方が感染すると、出生児が白内障、心疾患、難聴などの障害が起こる先天性風しん症候群を発症することがあります。今年は全国的に多発しており、県内でも全数把握となった2008年以降、最多のペースとなっています。

麻しん風しんの予防には、あらかじめワクチンにより免疫をつけておくことです。

対象者	第1期	1歳～2歳までの1年間	第2期	5歳～7歳で小学校就学前の1年間
	第3期	中学1年生に相当する年齢の者	第4期	高校3年生に相当する年齢の者

※ 第3期と第4期は、平成18年に麻しん風しんワクチンが2回接種となったことにより、平成20年4月1日～平成25年3月31日までの5年間の時限措置です。

接種回数 2回 ※ 免疫の獲得には2回のワクチン接種が必要です。

## 子宮頸がん予防（HPV）ワクチン

### ヒトパピローマウイルス（HPV）感染による子宮頸がん及びその前駆病変に対する予防

対象者 中学校1年生～高校1年生相当年齢の女子  
 ※ 平成23年度中に1回以上の接種を受けた高校2年生の方は、平成24年度においても接種対象者となります。

接種回数 3回 ※ 標準的な接種方法では、1回目と3回目の接種には約6カ月の間隔を置く必要がありますので、早めに接種を開始しましょう。

## ヒブ（インフルエンザ菌b型）ワクチン

### インフルエンザ菌b型による感染症、特に侵襲性の感染症（髄膜炎、敗血症、蜂巣炎、関節炎、喉頭蓋炎、肺炎および骨髄炎など）に対する予防

対象者	生後2カ月～5歳未満の乳幼児		
接種回数	（接種を開始した時期により回数は異なります）		
	2カ月～7カ月未満	4回（初回免疫3回・追加免疫1回）	
	7カ月～12カ月未満	3回（初回免疫2回・追加免疫1回）	
	1～5歳未満	1回	

## 小児用肺炎球菌ワクチン

### 肺炎球菌（血清型4、6B、9V、14、18C、19F及び23F）による侵襲性感染症に対する予防

対象者	生後2カ月～5歳未満の乳幼児		
接種回数	（接種を開始した時期により回数は異なります）		
	2カ月～7カ月未満	4回（初回免疫3回・追加免疫1回）	
	7カ月～12カ月未満	3回（初回免疫2回・追加免疫1回）	
	1～2歳未満	2回	
	2～5歳未満	1回	

お問い合わせ 千葉県疾病対策課 電話043-223-2691（直通）

# こどもけい相談室

千葉県小児科医会 たかなぎ なおこ 高柳 直子 医師



## 手足口病について

### 手足口病とは

ウイルスの感染で起こり、原因ウイルスは複数で、主なものはコクサッキーウイルスやエンテロウイルスです。いずれのウイルスでも現れる症状は同じです。特別な治療法があるわけではないので、通常ウイルス検査はせず、症状からの診断が主です。名前の通り「手」「足」「口」に発疹や水ぶくれができます。主に夏場を中心に、乳幼児や10歳以下の小児がかかりやすいですが、秋や冬にも発生し、大人がかかることもあります。ほとんどの人は軽症で治ることが多く、登園(所)・登校制限も緩やかな病気です。しかし、近年は重症化例や非典型例もみられ、予防のワクチンや治療薬がないことから、注意が必要な病気です。

### 症 状

発熱が見られるのは2～3人に1人程度で、通常は高熱が続くことはありません。ウイルスに感染して3～6日で手のひらや足の裏に米粒ほどの赤い発疹や水疱ができ、口の粘膜にも赤い水疱ができます。膝や肘、お尻にみられることもよくあります。手足の発疹に痛みはありませんが、口内疹は痛みをとまなうので、乳幼児は脱水にならないように、注意が必要です。ほとんどの場合1週間程度で自然に治ります。

### 注意点

まれに髄膜炎・脳炎などの中枢神経系の合併症や心筋症の併発などさまざまな症状が出

ることもあります。高熱・頭痛・繰り返す嘔吐など、お子さんの全身状態の観察に注意をして、時には速やかな医療機関への受診が必要です。一度かかれば免疫ができますが、原因ウイルスが複数あるので、数回かかることもあります。

### 感染経路と予防

飛沫・接触・糞口感染ふんこうがわかっており、症状がなくなった後でも数週間、ウイルスは便や鼻汁から排出されます。予防できるワクチンはまだありません。コップなど食器の一緒使いやペットボトルの回し飲みをしない習慣づけをし、手洗いやうがいを励行しましょう。

## 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。

ブ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、又は縣市からおかけの場合  
☎043 (242) 9939

●相談日時は  
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

お子さんの急な病気で心配なとき…

局番なしの#8000または、043(242)9939

看護師・小児科医が電話で相談に応じます。

実施:千葉県 運営:千葉県医師会



# 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 対応編-

(注意欠陥・多動性障害)



前回、「通常の限度」をこえて落ち着きがない子どもの多くが ADHD をもっていること、そして「障害」として診断することの大切さを述べました。今号では、ADHD と診断された子どもへのかかわり方についてお話しします。

まず、一番大切な目標を確認しておきたいと思います。それは、うまくいかないことばかりで「どうせぼくは何をやってもダメ」と思いがちな彼らに、「ぼくにもできる」という思いを味わってもらうことです。そのために何をしてあげられるでしょうか。

代表的な工夫を3つだけ挙げます。

- ①気が散るような周囲の刺激を減らす。(テレビや音楽は消す。兄弟から離れる)
- ②1回の課題の量を細かく設定する。(1回に30分ではなく、10分ずつ3回やる)
- ③まめに評価をする。(ちょっとできたらOK、また少しできたらOK)

また、ほめる事について、わかりやすいごほうびを決めておくのも効果的ですが、何より大切なのは「できたね!」と認めてあげること、そのものです。そして「できなかった時に叱るのではなく、できた時にほめる」ということです。いたずらっ子の場合、私たちはつい逆をしがちではないでしょうか。(いたずらをしたときに注意し、おとなしくしているときには黙っている。)

また、ADHD の子どもたちは、叱られる刺激(自分に振り向いてもらうこと)を求めていたずらをすることもあります。したがってルール破りをしたときには、次の2点が基本です。

- ①声を荒げず、おだやかに、しかし毅然とルールを伝える。(大人が興奮することが、しばしばごほうびになってしまう場合がありますので、くれぐれもおだやかに)
- ②軽いルール破りには目をつぶり、守れたときにしっかりほめる。(素直な子どもたちが多いので、認められることで、やる気を出して生き生きとがんばってくれます)

薬物療法の効果も広く認められており、およそ7割のADHD児に効果があるとされています。症状が深刻なときには、ぜひ専門医\*にご相談ください。

※精神科、小児科

## 不活化ポリオワクチンについて

監修 千葉大学医学部附属病院

感染症管理・治療部

いしわたなるひこ  
石和田稔彦 医師

日本では、これまで生ポリオワクチンを集団で2回飲むことでポリオを予防してきました。生ポリオワクチンは、感染を防ぐ効果が高く、有効性・安全性に關しても長期の実績があります。

しかし、ごくまれに接種後に手足などに麻痺を来たす場合(ワクチン株によるポリオ麻痺)があります。

一方、不活化ポリオワクチンは、感染を防ぐ効果は生ワクチンに比べて弱いのですが、ポリオの発病を予防する効果があり、ワクチン接種後のポリオ麻痺発症の恐れがありません。

日本では今年9月に導入され、11月頃からは三種混合ワクチンと不活化ポリオワクチンが一緒になった四種混合ワクチンが導入される予定です。

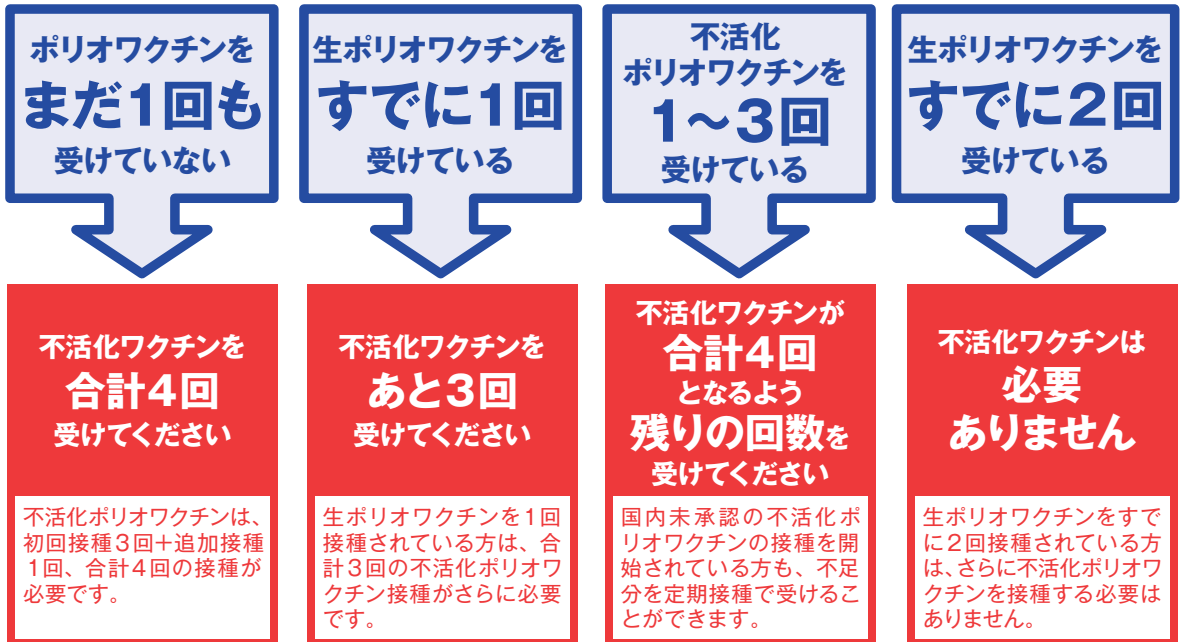
不活化ポリオワクチンは注射のワクチンです。三種混合ワクチンと同じ時期に、初回接種として20日以上の間隔をおいて3回、追加接種として初回接種終了後6か月以上の間隔をおいて1回、合計で4回の接種を行います。

すでに、ポリオワクチンの接種を受けている方は、下記の図を参考に今後の接種スケジュールを組んで下さい。

個人のポリオウイルス感染を防ぎ、ポリオの流行のない社会を保つためには、今後もワクチンの接種率を高く保つことが必要です。

## どうすればいいの？ ポリオワクチン

単独の不活化ポリオワクチン導入(平成24年9月1日予定)から、4種混合ワクチン導入までの接種方法



★使用する不活化ポリオワクチンは、単独の不活化ポリオワクチンです。

★不活化ポリオワクチンは、初回接種として20日以上の間隔をおいて3回、追加接種として初回接種終了後6か月以上の間隔をおいて1回、合計4回の接種が必要です。

★追加接種とは、生・不活化を問わず、全体を通して4回目となるポリオワクチンです。

★3種混合ワクチンは従来通り受けてください。

★平成24年9月1日の導入時点では4回目の追加接種は定期接種対象外です(現在国内臨床試験を実施中のため、データが整い次第導入予定)

図/出典：厚生労働省



# 元気かいだ!

## Q & A

読者からの質問、疑問に  
お答えするコーナーです。

東京女子医科大学

八千代医療センター小児科

濱田洋通 医師

寺井 勝院長

## Q 川崎病について教えてください。

川崎病ではどんな症状がでますか？

**A** 発熱が5日以上続き、目が充血し、唇が真っ赤になり、舌が

ちごのようにポツポツ赤くなります(いちご舌)。また、首のリンパ節が腫れて首を動かせなくなり。手や足の裏を中心に皮膚が赤くなり、発疹が出ます。手足はむくみます。BCG接種部位が

赤くなるのも特徴です。

体の血管が炎症をおこして腫れることでこれらの症状が現れます。目や唇は皮膚が薄いので、血管が赤く腫れるのがわかるのです。つまり、川崎病は「子どもの血管炎の病気」です。4歳以下の小さい子に起こりやすい病気で、年1万人以上が罹患し、年々増加していることが全国調査で明らかになっています。近年、知り合いのお友達が「川崎病になった」と聞くようになりました。

自然に治る病気ですか？

治療法はありますか？

**A** 治療は、免疫グロブリンという点滴の薬を使います。アスピリンという内服薬も同時に服用します。

リンという内服薬も同時に服用します。2〜3週間で自然に解熱するのですが、発熱が長引くと動脈が炎症で傷つき、拡大や瘤(こぶ)になってしまいます。特に心臓に近い冠動脈に多く、無治療だと4人に1人の割合で冠動脈に変化を来します。冠動脈は心臓の細胞に酸素や栄養を与えている血管です。後遺症が重いと、子どもの時期から狭心症や心筋梗

塞の恐れと戦わなければなりません。

従って、後遺症を残さないために、早めの治療開始がポイントです。しかし、炎症が激しい2割の子には、この薬が効きません。この薬で解熱しなかった子は後遺症を残しやすく、現在新たな治療法が模索されています。

予防法はありますか？

二度はかからないのでしょうか？

**A** 残念ながら、どうして血管に炎症がおきるのかわかっていません。

予防法がないのが現状です。兄弟や保育園・幼稚園で伝染して広がっていくことはありません。もともとアジア人に多いので、遺伝子の研究がなされ、かかりやすい体質のあることがわかってきました。一度川崎病になった子は、3%の確率でもう一度かかります。これは一般人口の罹患率の数倍です。早めのかかりつけ医受診、早めの治療開始で後遺症を防ぎましょう。



# 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

## さつまいもと チーズの巻き揚げ

さつまいもは、食物繊維やビタミンC、ミネラルなどを含む栄養価の高い食材です。いつものお料理バリエーションに、ぜひ加えてください。

### 材料 (4人前)

さつまいも	中1/2本
いんげん	5~6本
にんじん(細めのもの)	5cm
プロセスチーズ	70g
春巻きの皮(小)	10枚
水溶き小麦粉	
水	大さじ1
小麦粉	大さじ2
揚げ油	3カップ



撮影/明角和人

### 作り方

- ① さつまいもとにんじんの皮をむき、それぞれ7mm幅で厚さ2mm、長さ5cmの短冊状に切る。さつまいもは、水にさらしてよくアクを抜いておく。
- ② いんげんはヘタを取り、長さ5cmに切る。
- ③ チーズは5mm角で、長さ5cmの棒状に切る。
- ④ 春巻きの皮の手前に、さつまいも4~5本と、チーズ、にんじん、いんげん各2~3本をのせ、水溶き小麦粉を両端に塗って、くるりと巻く。巻き終わりの部分にも水溶き小麦粉を塗り、合わせ目を軽く押さえて、しっかりと巻く。
- ⑤ ④を油できつね色になるまで揚げる。

### 煮物を作るときの一ポイント

さつまいもを崩さず色よく煮るには、まず皮を厚くむくことが大切。輪切りにした切り口を見ると皮から2mm位のところにスジがありますので、そこまではむくようにしましょう。色よく鮮やかに仕上げたい時は切ったさつまいもを水につけ、水を数回取りかえて十分にアク抜きをしてください。

※保存は新聞紙にくるんで常温で。

ちばの  
やさしいの  
こと

さつまいも  
生産量  
全国1位

千葉県内の主な産地 香取市、成田市

### ちょこっとコラム

千葉県さつまいもの歴史

江戸時代(元文年間)、八代將軍吉宗の命により、飢饉を救うためのさつまいもの試験栽培が、青木昆陽(あおきこんよう)によって現在の千葉市幕張と山武郡九十九里町で行われました。数年をかけ栽培は成功し、その後全国に広がり、飢饉に苦しむ農民たちを救ったといわれます。混陽の偉業をたたえ、混陽神社(別名「芋神さま」)が幕張に設立されています。

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。

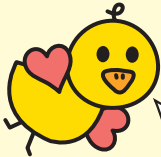
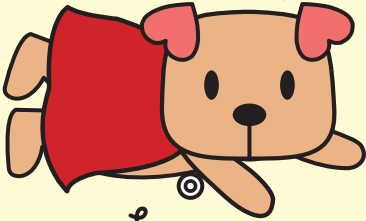
今後とも、できるだけ多くの皆さまのご希望にお応えしてまいります。たくさんのご応募お待ちしております。

## 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。



41号 (2012夏号)	「これだけは知っておきたい 認知症のこと」／「胃がんの腹腔鏡手術」／「食べることで大事!」／他
40号 (2012春号)	記念特集 野口健さん／「糖尿病を正しく知ろう!」／「とっさの時の応急処置緊急時知識編(内科)」／他
39号 (2011冬号)	「悩んでいませんか?もしかして、私も痔?」／「胃食道逆流症」／「不妊治療の今」／「こどもの便秘」／他
38号 (2011秋号)	「中高年男性の敵「前立腺がん」に要注意!」／「不整脈の治療」／「痛風・高尿酸血症」／他
37号 (2011夏号)	「うつ病について」／「食道がんの胸腔鏡・腹腔鏡下手術」／「中高年が登山を楽しむために」／「とっさの時の応急処置—外傷編—」／他

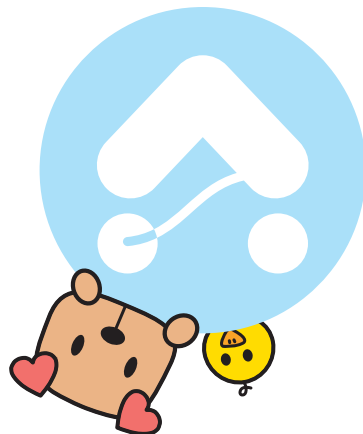
その他の号もございます。

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

© 2012 千葉県医師会 印刷



# 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  
7名様

## 平井美鈴さん 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「平井美鈴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11月30日着分まで有効。



サイン色紙  
3名様



ポストカード  
(3枚組)  
3名様



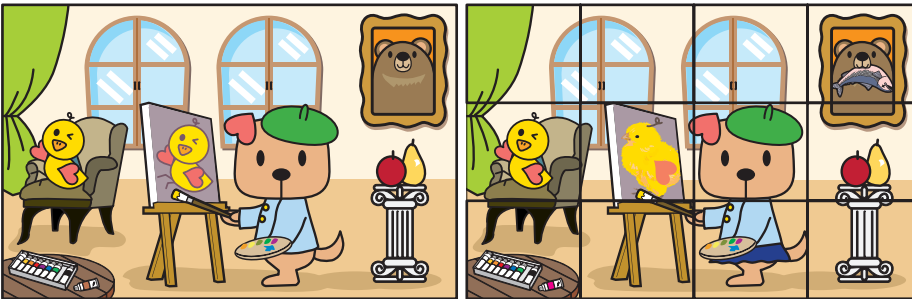
オリジナル  
トートバッグ  
1名様

## ドク太&ナーピーの間違い探しクイズ

前号の答え:B・C・E・F・H

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11月30日着分まで有効



## ミレニアム 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。

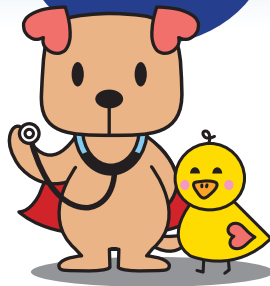
ミレニアム 通巻第42号 2012年9月10日発行 社団法人 千葉県医師会 〒260-0026 千葉市中央区千葉港7-1  
連絡先 電話 043-242-4271 (代) FAX 043-246-3142 Eメール kouhou@office-cma.or.jp  
ホームページ <http://www.chiba.med.or.jp>

【県民公開講座】平成24年度 千葉県医師会医学会第13回学術大会

# サクセスフルエイジング 更年期をふっとばせ



皆さん  
参加無料なので  
ぜひ来てね!



開催日 **11/3 (祝・土)** 時間 **13:30~15:00**  
平成24年

会場 **ホテルポートプラザちば 2階 ロイヤル**  
千葉市中央区千葉港8-5 TEL 043-247-7211 (代表)

講師 (男性の更年期について) **千葉県泌尿器科医会理事 丸茂 健 先生**  
(女性の更年期について) **千葉県産科婦人科医学会理事 高松 潔 先生**

— なお、この講演の後に開催されるシンポジウム(15:15~17:45)(予定)を聴講することもできます! —

講演後のシンポジウム テーマ「在宅医療」超高齢化社会をむかえて

なお、いずれも聴講希望の方は、恐れ入りますが氏名およびご連絡先をご記入の上、下記宛までハガキまたはFAX等で事前の申し込みをお願いいたします。

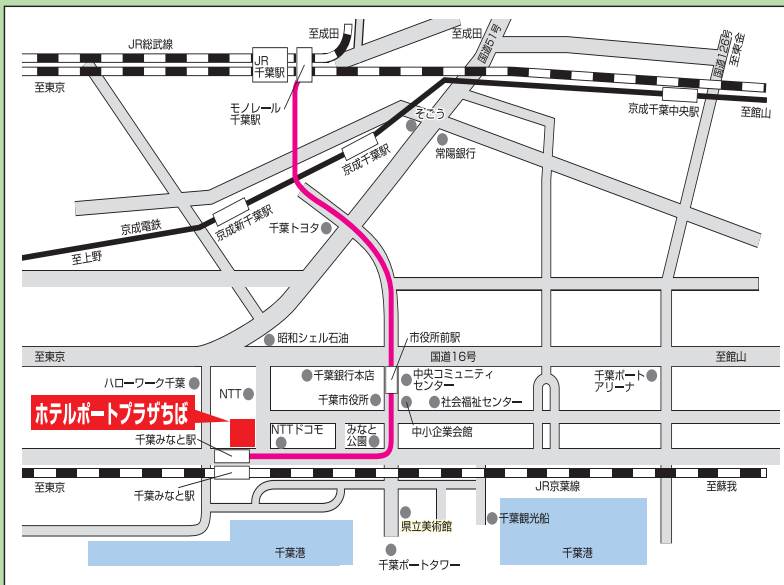
記入例

11/3  
県民公開講座を  
申し込みます。

1. 氏名 ○○○○

2. 連絡先  
電話○○○-○○○

3. 参加人数 ○人



【お申込み先】



● 事務局へ郵送(ハガキ)の場合  
〒260-0026  
千葉市中央区千葉港7-1  
千葉県医師会地域保健課



● FAXの場合  
**FAX 043-246-3142**

※なお、事前申し込みがなく、当日ご参加の場合は、電話にてお問い合わせ下さい。

**TEL 043-242-4271 (代表)**

千葉県医師会地域保健課

— 千葉県医師会からのお願い —

**風疹が流行しています。妊婦が風疹に感染しないように、予防接種をして下さい。**



1990年4月以前生まれ(22歳以上)は予防接種が1回以下の人が多く、20~40歳代の男性に発症が目立っています。この年代はパートナーに妊娠の機会が多く、妊娠初期に妊婦が感染すると、心奇形や難聴、白内障の児が生まれる危険があります。男女とも、予防接種の記憶が乏しい人は、予防接種をして赤ちゃんを危険から護って下さい。