

ミレニアム millennium



◆ 特集

膠原病を早期発見せよ!
「全身性エリテマトーデス」

◆ スポーツコーナー

腰痛を予防しよう!!

(ストレッチ・筋トレ編)

◆ アスリートに聞く!
～スポーツとカラダづくり～
千葉ジェッツ

佐藤博紀さん



◆ 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—

思春期を生きる君たちへ

◆ こども相談室

RSウイルス感染症





働く人の健康を守るために。
「産業医をご存知ですか？」

千葉県医師会理事 松岡かおり 医師



みなさん、こんにちは。日々、たくさんのニュースが入ってきますが、今年4月の関東道でのバス追突事故の話、覚えていらっしゃいますか？色々な原因が示唆されていますが、長時間の運転が一つの発端とされています。

働く人たちの健康を守るため、国では「産業保健」という制度を作っています。働くことによる病気や怪我の発生を防ぐためのものです。それに関わる医師を「産業医」と呼び、法律で、50人以上が働く事業場では産業医を置くことが義務づけられています。産業医は職場を見回って、健康被害が出そうな箇所や仕事の手順などを確認し、必要に応じて雇い主に「危ないから対策を講じて欲しい」という助言をします。

また、健康診断の結果をみて、仕事に差し支えがないか判断したり、日常生活に関する健康指導も行います。最近では、長時間労働の方の疲労蓄積による健康被害やメンタルヘルスなども問題となっており、その対応が迫られています。

さて、50人未満の小規模事業場ではどうでしょうか。産業医確保など独自に行うことが難しいのが現状です。そのため、産業保健サービスを無料で受けられるよう、都道府県単位で「地域産業保健センター」が設けられています。千葉県医師会では、県内全域を対象として9か所のセンターを運営中です。本誌の「情報ファクトリー」に詳細を載せましたので、ぜひご覧ください。

みなさまが産業保健サービスをご利用いただくことで、前述のような悲しい出来事を少しでも減らすことができたいと思います。私たちが皆が、いきいきと働き、暮らすことができる社会になりますように。

ミレニアム millennium

2012 December 第43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

膠原病を早期発見せよ！
若い女性を襲う「全身性エリテマトーデス」 1

スポーツコーナー
腰痛を予防しよう!! (ストレッチ・筋トレ編) 5

新風—千葉県の最新医療情報紹介—
劇的に進化した「低侵襲脊椎手術」 6

アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~
千葉ジェッツ 佐藤 博紀さん 8

からだのソラシド♪ マナボット
思春期を生きる君たちへ 10

こども相談室
RS ウィルス感染症 13

千葉県インフォメーション

感染性胃腸炎にご注意!
原則無料で受けられる予防接種のお知らせ 14

元気からだ! Q & A
高血圧の治療
(治療全般/漢方薬での治療) 16

百薬カフェ
加齢黄斑変性について 18

情報ファクトリー
「千葉県地域産業保健センター」について 19

旬食野菜クッキング
やまと芋のガレット 20

医師会インフォメーション
間違い探しクイズ 他 21



膠原病と自己免疫疾患

全身性エリテマトーデス
(全身のいたるところが炎症)

皮膚筋炎・多発性筋炎
(主に皮膚や筋肉が炎症)

関節リウマチ
(主に関節が炎症)

全身性強皮症
(主に皮膚が硬くなる)



結節性多発動脈炎
(主に血管が炎症)

主要な膠原病には5つあり、
それぞれ親戚のような関係にあります

橋本病

バセドウ病

天疱瘡

類天疱瘡

I型糖尿病

自己免疫性肝炎

臓器特異的
自己免疫疾患

その他の膠原病

シェーグレン症候群 混合性結合組織病

成人スティル病 高安病 ペーチェット病

全身性自己免疫疾患

自己免疫疾患

膠原病の『膠原』は、からだの中の細胞と細胞の間を埋めている“膠原線維”のこと。膠原病とは、体中にあるこの膠原線維に炎症などの変化が起こることから付けられた名前です。

難しい名前ばかりだピッ!



こ
う
げ
ん
び
よ
う
若い女性を襲う「全身性エリテマトーデス」
膠原病を早期発見せよ!

膠原病って? 名前からして難しいですが、『膠原病』とは単一の病気の名前ではなく、免疫の異常な働きによるいくつもの病気の総称です。

膠原病って? 難しい名前ばかりだピッ!

「膠原病ってどんな病気?」と聞かれたら、「聞いたことはあるけれど、よく知らない」という人がほとんどではないでしょうか。お年寄りの病気と勘違いしてる人も少なくないようですが、実は、膠原病患者の多くを若い女性が占めています。そして、重症化させず命を守るには、早期発見が非常に重要! 今回は、身近に潜んでいるかもしれない膠原病を早期発見するために、知っておいて欲しい基礎知識をお届けします。

私たちの体に備わっている免疫

監修

千葉県済生会習志野病院副院長
リウマチ膠原病センター
センター長 縄田 泰史 医師



膠原病の患者数比較

疾患名	日本の推定患者数	性差	好発年齢※
全身性エリテマトーデス(SLE)	52,000	女90%	20～30
慢性関節リウマチ(RA)	700,000	女75%	30～50
強皮症(SSc)	16,000	女60%	30～50
多発性筋炎(PM)・皮膚筋炎(DM)	14,000	女66%	10～50
結節性多発動脈炎(PN)	1,400	男60%	—
シェーグレン症候群(SjS)	30,000	女90%	40～60
混合性結合織病(MCTD)	7,000	女90%	20～30

※ある特定の病気にかかりやすい年齢

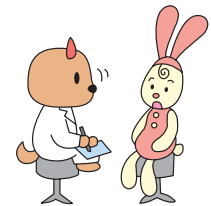


若い女性が多いっぴ

膠原病の診断の主な流れ

1、主な症状により疑わしいとされる

「関節痛、皮疹、発熱、手指のレイノー症状」などがある



2、基本的な検査を行う

一般的な血液検査(WBC、RBC、Hb、PLTなど)、尿検査(蛋白、糖、潜血など)、炎症マーカー(CRP、血沈)、酵素活性(GOT、GPT、LDHなど)などの検査



3、膠原病が疑われる場合のスクリーニング検査を行う

抗核抗体、リウマトイド因子、補体、免疫複合体、胸部X線検査など

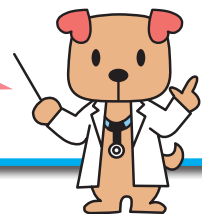


4、疾患診断のためにさらに詳しい精密検査を行い、診断する

疾患固有の抗核抗体(抗DNA抗体など)や生検などで総合的に判断

膠原病の診断は、発症している様々な症状だけでなく、血液、尿、レントゲン検査などの結果を総合的に判断します。

わが国では膠原病とその関連疾患の多くは、厚生労働省によって特定疾患(いわゆる「難病」)に指定され、公費補助対象疾患とされています。



は、外から侵入してきた細菌やウイルスなどの異物を攻撃し排除してくれています。

ところが、本来なら体を守るはずの免疫が、自分の細胞やたんぱく質などを異物と間違え暴走し、自分自身の細胞や組織を攻撃し、炎症を起こしてしまうことがあります。これを「自己免疫疾患」といいます。膠原病は代表的な自己免疫疾患です。

発症の要因としては、遺伝、ホルモン、紫外線、細菌感染などが関わっていると考えられますが、一卵性双生児であっても二人のうちの一しか発症しないことも多く、まだまだ解明されていない点が多い病気です。

また、1対9の割合で、圧倒的に女性に多いことも特徴の一つです。

全身性エリテマトーデスについて

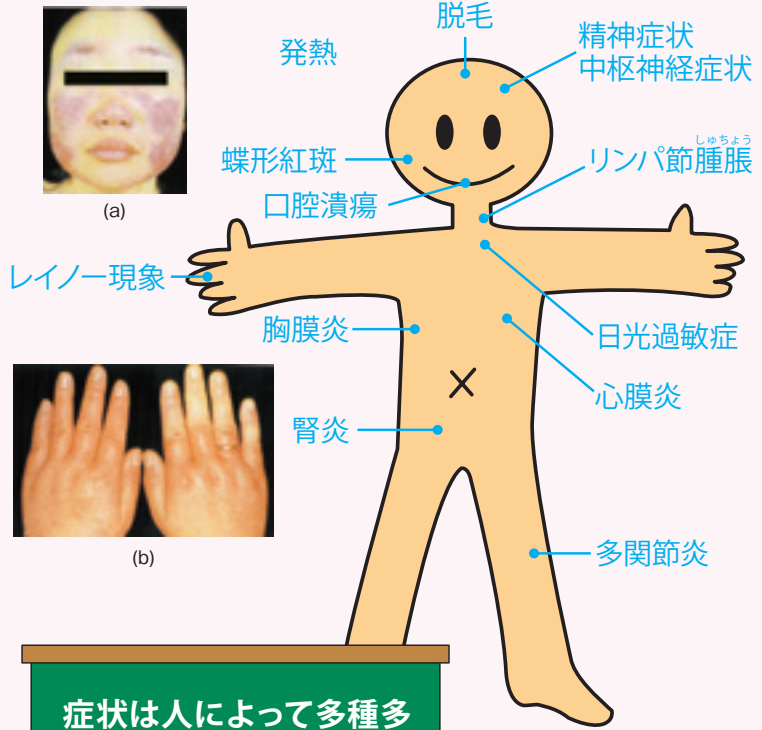
膠原病の中で、最も患者数が多い関節リウマチは、比較的知られている病気です。

その次に患者数が多く、典型的

全身性エリテマトーデス (SLE) の身体症状

SLEは、全身的に慢性的な炎症を起こす病気で、多彩な全身症状がみられます。

- ◎ 顔面の蝶形紅斑 (鼻から頬に生じるチョウのような形の赤い皮疹)(a 参照)
- ◎ 手足・耳にみられる凍瘡様紅斑 (“しもやけ”のような赤い皮疹)
- ◎ 爪の周りの赤い発疹
- ◎ 円盤状紅斑 (顔面・耳たぶ・頭・関節の後ろ側などにみられる赤く丸い発疹)
- ◎ 頭髪の脱毛
- ◎ レイノー現象 (冷水や冷たい風に触れた時、指先が真っ白になって痛みやしびれを感じる) (b 参照)
- ◎ 口の中や鼻咽頭粘膜にできる痛みのない潰瘍など



症状は人によって多種多様で、一人の患者にこれらの症状が全て起こるわけではありません。



これは辛そう
だビッ。

な膠原病であるにもかかわらず、非常に認知度が低く、それだけに見逃されがちな膠原病が「全身性エリテマトーデス」(英語名を略して「SLE」と呼ばれます)です。

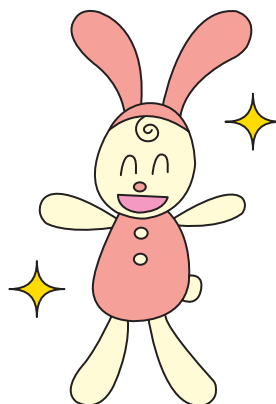
一つの臓器だけでなく、関節・皮膚・筋肉・肺・腎臓・血管・神経など全身のいたるところで、同時多発的に炎症が起こる病気で、10〜30代の若年女性に多く、ピークは20代。患者の90%以上が女性です。

発熱、倦怠感、顔面の蝶形紅斑(頬にできるチョウが羽を広げた形の赤い発疹)、円盤状紅斑(顔面・耳たぶ・頭・関節の後ろ側などにみられる赤く丸い発疹)、関節痛などで始まることが多く、健康診断で蛋白尿が見つかり、全身性エリテマトーデスと診断されることもあります。

とにかく早期発見!

この病気が怖いのは、最初のうちは風邪のような症状しかないため発見が難しい点です。ましてや、健康に関心の薄い若い女性たちの場合、症状が長引いても気にせず、

全身性エリテマトーデス (SLE) のステロイド治療



全身性エリテマトーデスの治療は、全身の炎症を止める副腎皮質ステロイド薬や、免疫抑制薬が主体となります。中でも、最も一般的に用いられ、大変有効であるのが副腎皮質ステロイドです。

ただし、この薬は長期間多量に服用すると、免疫を抑制し過ぎてしまい、感染症などの副作用が発症しやすくなります。そのため、病気の重症度を正確に診断し、薬を適切に投与することが非常に重要です。

副腎皮質ステロイドホルモン

ステロイドの薬理作用

抗炎症作用

抗免疫作用

膠原病は…

◎体内での免疫異常

◎体内のあらゆるところでの炎症

ステロイドはまさに理にかなった治療

ステロイド剤の副作用

1. 大きな副作用

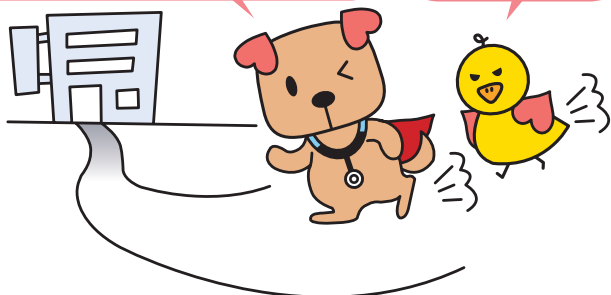
感染症
骨粗鬆症・骨壊死
精神症状
消化器症状
糖尿病・高脂血症
血栓症
白内障・緑内障

2. 小さな副作用

満月様顔貌 (Moon face)
食欲亢進
不眠
皮膚症状 (にきび、多毛、線条)
浮腫
高血圧
筋力低下

原因不明の熱が1週間以上続いたら迷わず受診！ 思いあたるがあれば、ぜひ医師に「膠原病の検査をしてください」と伝えてください。

38℃を超える熱が続いたら、迷わず受診だピッ！



放っておいているうちに全身のいたる所で炎症は悪化。重症化するに命に関わります。

しかし近年の医学の進歩により、膠原病の治療は劇的といつて良いほど改善されています。全身性エリテマトーデスも、早期に発見し、適切な診断と治療を行えば、症状を抑え、健康な人と変わらない生活を送ることも可能です。さらに、薬の量を減らしたり、服用しないで過ごせるまで回復できる人もいます。



腰痛を予防しよう!! (ストレッチ・筋トレ編)

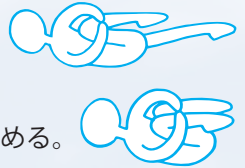
腰痛!! 嫌ですね。腰が痛いと、ついつい背中が曲がってしまいます。背筋を伸ばして、いつまでも若々しくいたいものです。

さて、腰痛にならないようにするには、どうしたらよいのでしょうか。一般に腰痛は、使いすぎ・腰椎の構造に合わない運動・筋力の低下などが原因になって起こってきます。ですから予防方法は、生活習慣の是正・ストレッチ・筋力の向上が大切です。そこで、今回はストレッチと筋トレについて、次回で生活習慣の是正についてお話ししたいと思います。

① ストレッチ

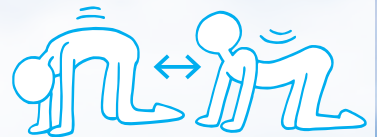
1. 腰背筋のストレッチ

- ① 仰向けに寝る。
- ② 右膝を両手で抱え込み、ゆっくり10~20秒程度かけて左肩に近づける。このとき、顔は少し起こしながら右方向を向く。(膝をただ曲げるのではなく、脊椎全体が一体になったイメージでスムーズに丸める。) <右膝・左膝と交互に5回程度>
- ③ 次に、両膝を抱える。顔を少し起こしながら、両膝を抱えてゆっくり背中を丸める。(骨盤と背骨を一体として、脊椎全体を丸くするイメージで。) <5回程度>



2. ヨガの猫のポーズ

- ① 猫のように四つ足になって、足と両手を肩幅ぐらい広げる。
- ② 背中を丸めたり反らせたりを繰り返す。(丸めたときには肩甲骨の間が広がり、ベルトラインが一番高くなるように丸める。また、背中を反らせるときには、肩甲骨を絞め、肩甲骨の間に背骨を落とす気持ちで。頭から骨盤まで脊椎全体が一体になってスムーズに動くイメージ。) <5回程度>



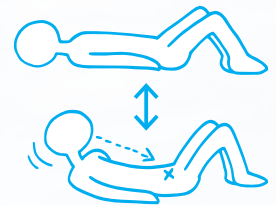
◎ストレッチの注意点

ストレッチをすると筋肉・腱・靭帯の柔軟性・弾性が増し、関節の可動範囲が広がります。ここでご紹介するストレッチに共通して持って欲しい意識は、『脊椎全体が一体になってスムーズに動くイメージ』と、『決して息止めをせず、ゆっくり息を吸って10~20秒程度吐きながらストレッチすること』です。

② 筋トレ (筋肉のトレーニング)

1. ヘソのぞき腹筋運動

- ① 両膝を曲げて仰向けに寝る。
- ② 息を吸って吐きながらおへソを見る。(腹筋に力が入るのを確認!)
- ③ ②を、息を吐きながらお腹の皮を背中への皮にくっつけるイメージを持つと、お腹の皮がシワになりにくくなる。
- ④ 始めのポーズにもどる。
- ⑤ 繰り返す。 <10回程度>



以上で物足りない人は、腕を頭の下で組む。それでも物足りない人は、腕を頭の上方に伸ばしてみてください。

最後に、腰痛の原因が単なる筋肉疲労であれば良いのですが、腰椎分離症やがんの転移などが原因の事もあり、軽い症状であっても必ずかかりつけ医・整形外科医の受診を勧めます。ストレッチについて、さらに詳細に知りたい方は、スポーツ医・運動指導士にご相談ください。



千葉県最新の医療情報紹介

劇的に進化した 低侵襲脊椎手術

筋肉を傷めず、運動機能を守る！
脊柱管狭窄症などに悩む人への朗報。

※ 低侵襲とは、体への負担が少ないという意味。



東京歯科大学市川総合病院
整形外科部長

白石 建 医師

後遺症が大きい従来の手術の問題点

頸部(首)の骨や椎間板の変形などにより、脊髄の神経が圧迫され痛みやしびれ、麻痺などが出る状態を「頸部脊柱管狭窄症」といいます。

手術が必要となった場合は、首の後ろ側から骨まで到達し、頸椎を切ったり削ったりして脊柱管を広げ、神経への圧迫を取り除きます。

従来は、頸椎まで到達するために、首の後ろの筋肉を全て骨からはがし、切り離してから手術を行っていました。

しかし、首を支えるための重要な筋肉を広範囲にわたってはがすため、体への負担

はどうしても大きくなります。

手術後、頭が前に下がり、姿勢を保てなくなったり、頑固な首の痛みに悩まされるなど、後遺症に苦しむ患者さんも少なくありませんでした。

術後の状態が劇的に改善された 新しい手術方法とは!?

後遺症の問題を克服するために私が考案したのが、筋肉と筋肉のすき間を利用して行う手術方法です。

首の後ろの筋肉は一塊りのものではなく、幾つもの小さな筋肉が重なり合って構成されています。

それら筋肉と筋肉の隙間を丁寧にはがして広げると、従来のように骨から筋肉を切りはがさずとも骨まで到達し、脊椎の手術を行うことができます。

手術に利用した筋肉のすき間は、広げただけなので、出血はほとんどなく、自然と元通りにふさがります。

痛みも少なく、ほとんどの人が翌日の朝から立って歩き、早い人では術後5日で退院しています。

最大のメリットは、筋肉を傷めないため、首の安定性と運動性を温存できるように

高齢化に伴い増加を続ける脊椎の病気。その治療として、近年、体への負担を劇的に軽減した新しい手術法が登場し、国内はもとより、世界的にも高い評価を受けています。

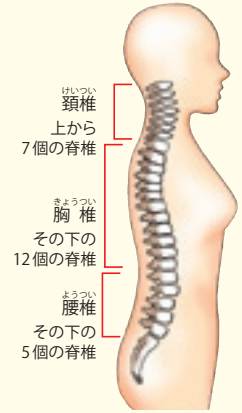
今回はその開発者である、東京歯科大学市川総合病院の白石建医師にお話をうかがいました。

筋肉を傷めない 手術の主なメリット

- 手術中の出血量が少ない
- 手術後の痛みが少ない
- 回復が早く、入院日数が短い
- 頸椎のカーブがくずれにくく、姿勢を損なわない
- 手術後の運動制限がない
- 再手術でも初回と同じように手術ができる

せきちゅうかんきょうさくしやう 脊柱管狭窄症とは？

一般的に背骨と呼ばれる「**脊柱**」は、「**脊椎**」という24個の骨が積み重なって構成されています。脊柱はトンネルのような構造（「**脊柱管**」と呼びます）をしていて、その中を貫いて走っている大事な中枢神経「**脊髓**」を守っています。しかし、何らかの原因により、この脊柱管が狭くなり、神経を圧迫してしまふことがあります。それにより首や腰の痛み、手足の痛みやしびれ、運動障害などが引き起こされた状態が「**脊柱管狭窄症**」です。強い症状が続くと、神経への圧迫を取り除く**脊椎手術**が検討されます。



従来の頸椎手術例

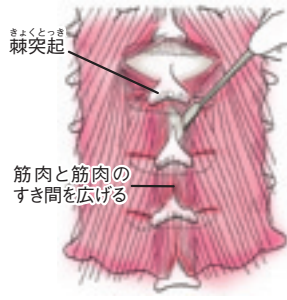


筋肉をはがして手術しているため、首の後ろが凹み、頭が前にたれた姿勢になっている。



脊柱管の拡張手術後

筋肉を傷つけない新しい頸椎手術例



筋肉を温存して頸椎に到達する



術前



術後5年
筋肉を温存できるため、術前と変わらない姿勢が保たれている。

しかし我々も、この技術を広めることに力を注いでいますし、今後ますます活用されていく手術法であることは間違いないでしょう。

はありません。ただし、筋肉のすき間という狭い視野で、特殊な顕微鏡を使って行う手術であるため、医師の高い技術が必要です。今はまだ、全ての病院でこの手術が受けられるわけではありません。

が考える低侵襲手術です。ただし、筋肉のすき間という狭い視野で、計図を十分に勉強したうえで手術し、可能な限り設計図通りの体に戻す。それが私が考える低侵襲手術です。

術後5年、筋肉を温存できるため、術前と変わらない姿勢が保たれている。この手術法は、頸椎だけでなく腰椎の手術にも応用でき、現在では幅広い脊椎手術に適用されています。

脊髄腫瘍の手術でも、筋肉をつけたまま骨を切り腫瘍を取り除くことができるため、再発した際も、初回と同じように再手術できるようになりました。

**神様の設計図どおりに手術する
それが低侵襲手術の極意**

なったことです。中には、術後リングに復帰したプロレスラーまでいるほど、術後の状態が劇的に改善されました。



圧倒的なスピードと怒涛の攻防。

アスリートに聞く!
～スポーツとカラダづくり～

バスケットは最高に エキサイティングなスポーツだ!

プロバスケットボール選手
千葉ジェッツ

さとう ひろき
佐藤 博紀 さん

数ある球技の中でも、とりわけ運動量が多いとされるバスケットボール。今回は千葉県唯一のプロバスケットボールチーム「千葉ジェッツ」のキャプテン・佐藤博紀さんにお話を伺い、バスケットの魅力とプロの世界で活躍し続ける秘訣を探りました。

バスケットが好きなら、あきらめな!

バスケットとの出会いは小学校4年生の時。その頃は野球とバスケットの両方をやっていたのですが、中学入学時にバスケット部を選択。当時、バスケット漫画の「スラムダンク」が流行っていて、僕も大好きだったので、その影響もあったと思います。

高校に入ってから、それこそ軍隊みたいな部活で、死にもの狂いで練習する毎日。インターハイに出たり国体で2位になったりと、厳しかった分だけ得たものも多く、貴重な経験



をたくさん積み上げていただきました。

ところが、高校でやりきった感があったこともあり、大学時代はうって変わってテンションダウン。モチベーションも練習量も生ぬるいまま過ぎてしまいました。ですが、卒業を控え、バスケットをやめるか否か選択を迫られた時、「もう一度真剣にバスケットをやりたい」と心底思ったんです。

そしてJBL2のチームに入団。そこは発足1年目の企業スポーツチームだったので、優先すべきはやはり仕事。仕事とバスケットの両立が大変で、最初の3か月くらいで10キロも激痩せしてしまいました。しかし、それでもめげず、本気でバスケットに取り組み続けました。

2005年にはbjリーグが発足し、自分のチームへ。2010年に「千葉ジェッツ」が創設され、移籍できた時は本当に嬉しかったです。自分の地元千葉のプロチームでバスケットができるなんて、とても光栄で幸せなことですから。人生、思うようにいかない時は必ずあります。でも、続けてさえいければ環境も変わるし、道も開ける。だからバスケットが好きなら、とにかく続けて欲しい。あきらめず、続けていくことに意味があると思っただけです。

自分に何が必要か、追求し続ける

自分は身長185センチメートルですが、この世界ではむしろ小さい方です。でも、小さくても(例えば僕よりもっと小さくても)、俊敏さを活かすこと、頭を使って相手の裏をかくことなど、できることはたくさんあります。

最後にものをいうのは、デカイやつに負けないう強いハートと、妥協することなく人一倍練習すること。さらには、上達のために何が必要か追求し続けることだと思えます。

最近自分が重視しているトレーニングは、体幹を鍛えるコアトレーニングです。とかく筋肉隆々に見える部分の筋肉ばかり鍛えたくありませんが、肝心なのは見えないコアの部分の筋肉。体幹を鍛えると、当たり負けせずケガも減り、バランスも良くなるため、バスケットの技術も向上します。

また、コンディショニングのためには、バランス良く栄養を摂ることも大切。太りやすい体質の僕は玄米食にしています。

一瞬たりとも無駄にはできないプロの世界

バスケットは団体スポーツだから、何でも話し合うことがとても大事です。意見や不満は、きちんと伝えるべき。上っ面だけのコミュニケーションじゃ、強いチームはつくれません。僕はキャプテンでもあるため、どんなことも遠慮せず相談して欲しいと、いつもみんなに言っています。

プロの世界では、1年ごとにチームは変わります。次に契約更新されずチームから去るメンバーが僕なのか誰なのかは、その時までわからない。だからこそなお、共にバスケットできる一瞬一瞬を無駄にできない。「千葉ジェッツでは、お互い全力でやりきったよね」と心から言い合えるようなチームでありたいです。

興奮と感動の連続がバスケットの魅力

バスケットの魅力は、瞬時に攻守が入れ替わり、得点シーンも多いため、最後まで目が離せず楽しめることです。

特に千葉ジェッツの試合は展開が早いので、バスケットをよく知らない人でも、一度観戦したらすごく面白くてハマったという人が多いんです。

千葉ジェッツは今年、絶対優勝します！バスケットの醍醐味を味わいに、ぜひ一度、会場に応援に来てください！

読者プレゼント



- サイン入りミニボール 1名様
- サイン色紙 2名様
- マフラータオル 1名様
- メタルボールペン 1名様

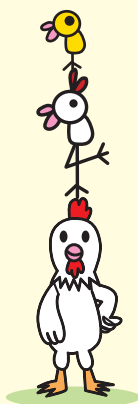
応募方法は、医師会インフォメーションをご覧ください。

■ 佐藤 博紀 (さとう ひろき) 1982年1月30日生、千葉県四街道市出身、185cm 80kg、ポジションはシューティングガード 背番号0。

■ 千葉ジェッツ：千葉県初のプロバスケットボールチーム。2011-12シーズンより日本プロバスケットボールリーグ (bjリーグ) に所属。2013-2014シーズンからは日本バスケットボール協会が設立する新リーグ「ナショナル・バスケットボール・リーグ (NBL)」に参加予定 <http://www.chibajets.jp/>

し しゅん き 思春期を生きる 君たちへ

かんしゃう 千葉県医師会 監修
きつ かわ 橘川 清人医師



いっぱい転んで
大人になろう！

思春期（小学校高学年くらいから）ってよく聞くけど、どんな時期か知ってるかな？ 思春期は、さまざま「はじめて」のことに会おう時期。人生の中でもとても特別な時期なんだ。

そして、自分自身と向き合い葛藤する時期でもあるんだよ。だからとても不安定で、つまずいてしまうことも多くなるかもしれない。そんな時期を過ごすヒントをお話をするよ。
まず、君たちの「今」を分析してみよう。

※心の中で、いろいろな欲求や考えが浮かんで、そのどれを選ぶか迷うこと。



さまざまな「初めてのこと」との出会い

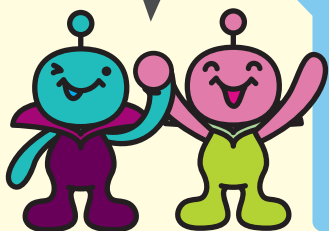
- ◆ 他（ひと）のことがどうでもよくなってしまったり、異性（いせい）のことを好きになる。
- ◆ 誰（だれ）にも言えないことを分かち合える親友ができる。
- ◆ 親（おや）に秘密（ひみつ）ができる（親だからこそ言いたくないことができる）。
- ◆ 初めて、「自分（自分）というもの」がよく分からなくなる…。
- ◆ たくさんの「思い通りにならないもの」と出会う。



思春期に
出会うもの

自分自身との出会い

- ◆ 「僕（ぼく）って嫌（いや）なヤツだ」とわかっていてもやってしまう自分。（自己嫌悪（じこけんあく）というよ）
- ◆ 人に「イヤ」と言えない自分。
- ◆ 人によって態度（たいど）を変えてしまう自分。
- ◆ 勇気がない自分。



このような自分との出会いがたくさんあって、迷（まよ）い、つまずき、そして悩（なや）み、どうしたらいいかわからなくなる。幸せな気分だったかと思うと、急に落ちこむ。自信にあふれていたかと思うと、急に自信がなくなったりするんだね。



「悲しい」と思ったことは、「人にはしらない」。
「嬉しい」と思ったことは、「いっぱい人にしてあげる」。
この体験がたくさんある方が、
ステキな大人になれるんだ。



イヤな気持ちだッピ...

こんな時を乗り越えるには
どうしたらいい?



つらい気持ちの時は その気持ちをしっかり感じてみる

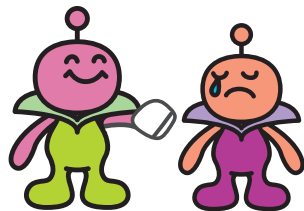
イライラしたり、腹が立ったり、落ちこんだり…。イヤな気持ちになるのは「自分が傷ついたとき」なんだ。そして、つらい気持ちは「今は自分を守るとき」というサインだから、まず自分をいたわってほしい。

「こんな気持ちになっちゃいけない」と思わないこと！
つらくてイヤな気持ちも（否定したり、押し殺したりせずに）
そのまましっかり感じることで、自分を大切にする第一歩になるんだよ。



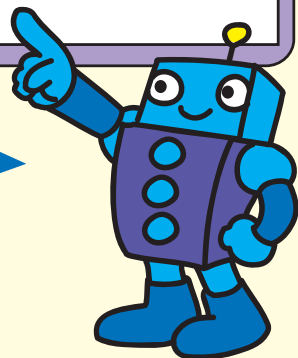
弱音を吐く！（人に相談する）

本当に強い人は、弱音を吐かずにがんばり抜く人ではない。本当につらい時に弱音を吐き、誰かに受け止めて



もらっている人なんだよ。受け止めてもらって、また一歩をふみ出せる。そして、もし君のそばに苦しそうなお友だちがいたら、どうか弱音を吐かせてあげて。君が寄りそってあげてほしい。

今日から、
ちよとずつ
試してみてね！



まだまだ続くよ！



悲しい、イライラするなどの感情を、 平常心にもどす方法

自分のこころをコントロールする方法で、具体的な例をあげてみました。
君に合う方法はあるかな? ここでは、5つの方法をお伝えします。



とにかく、ひとまず眠る

ひとばんね
一晩寝ると次の日にはいつの間にか
解決している問題も少なくなるんだ。



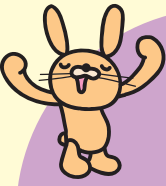
どの方法が
自分にあって
いるかな?
試してみてね。

自分のとっておきのモノ(コト)を用意しておく

たとえば、好きな曲を聴く、ペットに触れる、ぬいぐるみを抱く…など。

**人に話をする。
もし、話ができなくても
信頼できる人と一緒にいる**

人間にとって、心をいやすこれ以上の方法はない。(でも、話をするのは、しばしばとても勇気のいることでもある。だから一緒にいるだけでもいいんだよ)

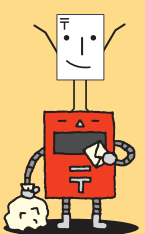


呼吸

とつぜん
(突然の感情の高まりには…)吐くときに数を数えながら、10回呼吸をする。その際、吐くときにできるだけいねいに息を吐く。

歩く

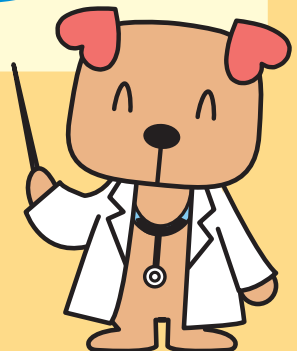
できれば緑や水の流れがある、自然を感じさせるところを歩こう。その時の視線は、目の高さよりもほんの少し上に向けてみてね。(上を向いて歩こう!)



たよ ぼ しゅう 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。封書がハガキでお寄せください。詳細は、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。



こどもけい相談室

千葉県小児科医会 いのうえのぶえ 井上 紳江 医師

RSウイルス感染症



1. RSウイルス感染症とはどのような病気ですか？

鼻水や咳、発熱がみられます。主に秋から冬に流行し、赤ちゃんから大人まで何度もかかります。多くは風邪症状で済みますが、細気管支炎や肺炎など、呼吸が苦しくなり入院が必要となる場合があります。特に早産児や、心臓や肺に基礎疾患がある場合に重症化することがあります。

2. 原因は？ また検査はできますか？

RSウイルスが原因です。感染している人の咳や鼻水からうつります。検査はできます。インフルエンザの検査と同じように、綿棒で鼻腔や鼻汁をぬぐって検査をする迅速診断キットがあります。「1歳未満の乳児」など、保険適用には条件があります)

3. 予防法はありますか？

予防接種（ワクチン）はありません。しかしパリビズマブ（商品名シナジス）というRSウイルスの抗体を注射する方法が、重症化しやすい一部のお子さん（35週以下の早産児、気管支肺異形成症の治療を受けた乳幼児、先天性心疾患をもつ乳幼児など）に承認されています。咳や鼻水からうつりますので、予防のためには手を洗いましょう。

4. 治療法はありますか？

RSウイルスを殺すお薬はありません。RSウイルスによって気道が荒れた状態になると細菌が二次的に感染することがあります。

この場合に抗生物質を使います。他には痰や鼻汁が気道につまりにくくするようなお薬を使い様子をみます。

5. お母さんがあわてないためのアドバイス

お子さんの症状をよくみてあげてください。RSウイルス感染症の症状は、軽い鼻風邪程度の方から呼吸が苦しくなって入院する方まで様々です。鼻汁が詰まって苦しそうなら鼻汁を吸ってあげてください。咳が出始めたら夜咳込んで起きてしまうことはないか、哺乳ができていないか、ハーハー、ゼーゼーして苦しそうか確認してください。苦しそうな兆候があればかかりつけ医を必ず受診してください。

こども急病 電話相談

受診した方が良いのか、
様子をもても大丈夫なのか、
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、又は鏡子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 連合千葉県医師会

感染性胃腸炎にご注意!

感染性胃腸炎は、年間を通じて発生しますが、特に冬場に多く発生します。また、冬に発生する感染性胃腸炎は、ノロウイルスを原因とすることが多いのが特徴です。

学校、保育所、社会福祉施設などでは集団発生することがあり、昨年は県内の施設で発生した集団発生において死亡事例もありましたので、注意が必要です。



▶ノロウイルスとは?

ヒトの小腸で増殖し、嘔吐や下痢などを起こすウイルスです。

▶感染性胃腸炎の症状って?

ノロウイルスの潜伏期間は24～48時間といわれており、下痢、吐き気、腹痛、発熱(38℃以下)が主な症状です。通常3日以内で回復し、発症しても風邪のような症状のみの場合もあります。

下痢や嘔吐の症状がある場合には、水分を多めに取るように心がけ、早めに医療機関を受診しましょう。

▶感染の経路は?

- ① ノロウイルスが大量に含まれる患者のふん便や吐物から、ヒトの手などを介して二次感染する。
- ② 家庭や共同生活施設など、ヒト同士の接触する機会が多いところで、ヒトからヒトへ飛沫感染等により感染する。
- ③ 食品取扱者(食品の製造等に従事する者、飲食店における調理従事者、家庭で調理を行う者などを含む)が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合。
- ④ 汚染されていた二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合。
- ⑤ ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合。

▶感染の予防のためには

- ① トイレの後、調理をする際や食事の前には、よく手を洗い、使用するタオルなどは、清潔なものを使用しましょう。
- ② 食品は中心部まで十分に加熱してから食べましょう(湯通り程度の加熱では、ウイルスは死にません)。また、生鮮食品(野菜、果物)は十分に洗いましょう。
- ③ 便や吐物の処理をする場合には、念のため、使い捨てできるマスクやビニール手袋を着用し、ペーパータオルなどで静かに拭き取りましょう。拭き取った後の床は、適正な濃度の塩素系消毒剤(次亜塩素酸ナトリウムなら塩素濃度約0.02%)で消毒を行いましょう。

最新の流行状況については、千葉県感染症情報センターホームページをご確認ください。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/eiken/c-idsc/>

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 TEL043-223-2691 (直通)

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お知らせ

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歳児 第2期 5歳～7歳で小学校就学前の1年間の者
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。

上記の対象者以外の方でも、麻しん・風しんに罹患したことのない方、予防接種を受けていない方（特に、妊婦への感染を防ぐため、妊婦の夫、子ども及びその他の同居家族の方、妊娠希望者又は妊娠する可能性の高い方及び産褥早期の方）は、接種費用は自己負担になりますが、医師に相談の上、予防接種を受けることをお勧めします。

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か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か月～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か月～7か月未満	4回（初回免疫3回・追加免疫1回）
7か月～12か月未満	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か月～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か月～7か月未満	4回（初回免疫3回・追加免疫1回）
7か月～12か月未満	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 千葉県健康福祉部疾病対策課 感染症対策室 電話043-223-2691（直通）



読者からの質問、疑問に
お答えするコーナーです。

今回は「高血圧の治療」について、

お二人の先生にお答えいただきました。

—高血圧の治療全般—

千葉原医師会編集広報委員

篠宮^{しのみや}正樹^{まさき} 医師

Q 高血圧の治療・根治について
教えてください。

A 高血圧が根治するかは、その原因によりまします。また肥満や運動・

食生活をどう改善させるかにもよります。

「血圧の薬は、一度飲み始めると止めら

れないそうですね？」という質問も受けますが、これは勝手な薬の中断を戒めるものだと思います。

まず、『本当に高血圧なのか？』を明らかにする必要がありまします。これには、家庭での血圧測定をお勧めしまします。上腕にカフ（腕帯）を巻いて測定する血圧計を購入しましよ。家庭血圧のほうが、脳梗塞や、心筋梗塞をおこす危険の予測に有用とされていまします。医師の指示に従って記録して、判定してもらいましよ。血圧計と体重計はあなたの健康を映し出す鏡です。

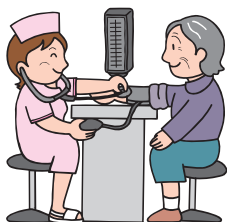
高血圧の原因はさまざまです。甲状腺や副腎の病気などによって高血圧になるものでは、原因の病気を治療することで高血圧が治る可能性がありまします。他の原因がないものを、本態性高血圧と呼びまします。遺伝的に高血圧になりやすい人もいましますが、年齢を重ねて血管が柔軟性を失うと血圧は高くなります。それでも、指導のもとでのストレス対策・肥満の改善・塩分制限・運動などで血圧が下がり

まします。薬が不要となるまで改善する可能性もありまします。

心筋梗塞や脳梗塞・脳出血を起こしてしまつた方は、そうでない人よりも再度発症しやすいので、血圧が高ければ、努力して下げてくだされ。

いま現在、高血圧の弊害がどの程度起きているかは、動脈硬化の程度（心電図検査・眼底検査や血管年齢の測定などで推定できます）と、糖尿病や高脂血症などがあるかも併せての判断で、適切な薬を選んでもらいましよ。薬の服用が始まつても、暴飲暴食では血圧は改善しませぬし、他の病気も防げませぬ。

一方、季節によって薬を増減できる人もいましますが、自己判断は危険です。それは、血圧の薬がスーパーでは売つていないことから分かります。高血圧は症状がなくても突然、脳梗塞・心筋梗塞を起こす可能性もありましますので、しっかり予防しましよ。



漢方薬での治療

千葉県医師会

秋葉哲生 医師

述べたような結論に落ち着いたわけです。

Q どのような漢方薬があるのでしょうか？

A ここでご紹介するのはごく一部に限られることをあらかじめ申し上げます。

軽症の高血圧の初期に用いられるものに、柴胡加竜骨牡蛎湯や大柴胡湯があります。血圧のみならず、動悸や不眠、肩こりなどにも改善が期待されます。

顔色がわるく、手足も冷えやすい方に用いられるのが、八味地黄丸や七物降下湯です。これらは、軽い腎障害などがある場合にも服用することができます。

近年評価が高いのが抑肝散よくかんさん（あるいは抑肝散加陳皮半夏よくかんさんかちんぴはんげ）です。もともとは小児のカンの虫の薬でしたが、大人のカンの虫症状（すなわち認知症など）に有効であることが判明し、急速に普及しました。釣藤鈎つりとうこうという同じ生薬を

含む釣藤散つりとうさんも認知症に有効との※エビデンスがあります。釣藤散という生薬は血管拡張作用があつて、単独でも軽度の降圧効果が知られています。

※この薬や治療方法がよいといえる証拠

Q 根治することはないのでしょうか？

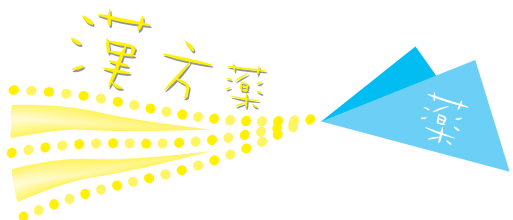
A 通常の本態性高血圧症は、残念ながら根治することはできません。

高血圧症の治療の目的は動脈硬化の進行による脳、心、腎などの致命的な臓器障害を予防することです。脳卒中などは重篤な後遺障害を残すことがあり、それらの予防のためですから、生涯を通じて治療が必要になるわけです。

Q 高血圧症は漢方で治療することができのでしょうか？

A 漢方薬の降圧効果は極めて軽微なものです。したがって、漢方薬で高血圧症の治療を行うことはお勧めできません。しかし血圧は、その時点での精神状態によって大幅に変動します。このような過剰ともいえる精神変動を眠気なしに安定させたり、血圧に付随するひどい肩こりを緩和したりすることなどは、漢方薬の得意とする所ですので、大いに活用していただきたいと思えます。

昭和51（1976）年に多数の漢方製剤が薬価基準に収載されて以来、漢方研究家は直接の降圧効果を狙って、いろいろと試行錯誤しました。その結果、さきに





加齢黄斑変性について

千葉県医師会理事

日比野久美子 医師



加齢黄斑変性とは？

人間の眼はカメラと同じ構造ですが、網膜はカメラでいえば、フィルムに相当します。網膜の中心部を黄斑部といい、視力を司る大切な細胞が集中しています。日本でいえば首都、東京のようなもので、視機能の重要な中枢ですね。黄斑変性とは、この黄斑部がやられてしまう病気です。その原因としては、加齢が最大の原因ですが、喫煙や遺伝、肥満との関係もいわれています。加齢などにより、黄斑部の色素上皮、脈絡膜というところが

たみ、視細胞がやられると、ものを見ようとする中心がぼやけたり、ゆがんだりしてきます(変視症)。進行すると、見ようとするところが暗くなり(中心暗点)、視力も落ちてしまいます。この病気は、欧米諸国では、失明原因のトップでしたが、日本人には比較的少ないといわれてきました。しかし、高齢者の人口増加や食事、生活習慣の欧米化に伴い、最近日本でも、患者さんが急増。現在、視力障害疾患の第4位を占めるようになりました。

加齢黄斑変性には、浸出型と萎縮型という2つのタイプがあります。前述したように黄斑部の色素上皮、脈絡膜というところがいたむと、脈絡膜から、新生血管と呼ばれる悪い血管が発生してきます。この新生血管はもろくてすぐに破れてしまうので、出血したり、血液成分が漏れ出して黄斑部にむくみ(浮腫)をつくることで、視力の低下をひきおこすのです。

浸出型は新生血管が発生し、進行がはやい、一方、萎縮型は新生血管はなく、黄斑が栄養不足になることで萎縮をしていくもので、進行も遅いといわれています。しかし、新生血管が発生することもあるので、やはり注意が必要です。

加齢黄斑変性の検査について

変視症や中心暗点のような症状を感じたら、すぐに眼科に行きましょう。眼科では、視力検査や眼底検査のほか、造影剤を使っ

た検査(蛍光眼底造影など)や視野測定を行います。最近では光干渉断層計(OCT)という3次元的に網膜の立体構造まで解析できる機械も活用され、この疾患の正確な診断がなされるようになってきました。

加齢黄斑変性の治療について

治療には、①レーザー光凝固術(新生血管をレーザー光で焼いて固めてしまう方法)②光線力学的療法(PDT: photodynamic therapy)新生血管に集中しやすい光に反応する物質を注射した後、弱いレーザーを照射して、新生血管を退縮させる方法、③抗血管新生療法(新生血管を増殖させる血管内皮増殖因子(vascular endothelial growth factor: VEGF)という分子の作用を抑制する抗VEGF製剤を眼内(硝子体内)に注射する方法)などがあります。また、外科的手術が行われることもあります。

抗血管新生療法を中心とした、ここ数年の治療法の進歩は驚くべきものがあり、今まで視力を失っていた多くの方々が、助かるようになってきました。シルバー世代の方々は是非知っておくべき疾患であり、禁煙を心がけるなどの生活習慣の見直しも大事です。

また、方眼紙のようなマス目を片眼ずつ見るチエック法(中心部がゆがんだり、ぼやけて見えないか)は早期発見につながりますので、試してみてくださいね。

「千葉県地域産業保健センター」について

働く皆さまへ

ご相談ください。相談料は無料です！

労働者50人未満の小規模事業場で働く皆さまの健康を守るため、産業保健サービスを無料で受けられるようにしています。



◇無料で受けられるサービス内容

1 健康診断をやりっぱなしにしていませんか？
医師からの意見聴取が必要です（事業者のみ）。

2 健康診断の結果で**脳・心臓血管疾患のリスクが高い**と判断された場合は、
 医師または保健師による生活指導や健康に関する情報を受けることができます。

3 「眠れない」「食欲がない」「趣味が楽しめなくなった」などの症状はありませんか？
こころの健康に不安を感じる労働者に対して相談・指導を行います。

4 残業が多くなっていますか？ **長時間労働者に対する面接指導**を行い、
 疲労の蓄積状況を確認しています。これは労働者からの申し出があった場合、
 時間外労働100時間以上は義務、80時間以上は努力義務になります。

◇地域産業保健センターのご利用についての注意

各サービスのご利用は事前申し込みが必要です。また、同年度2回以上のご利用には、制限がある場合があります。詳細はお近くのセンターへお問い合わせください。ホームページもありますので、ご参照ください。皆さまからのご相談、お待ちしております。

※個人情報、適切に保護し管理いたします。

千葉県内の地域産業保健センター

センター名	所在地	TEL	担当地域
千葉市	千葉市美浜区幸町1-3-9 千葉市総合保健医療センター 3階	043-242-1090	千葉市
船橋	船橋市海神2-13-25 船橋市医師会内	047-424-9322	船橋市・市川市・習志野市・八千代市・鎌ヶ谷市・浦安市
東葛北部	柏市柏下73 柏市中央体育館 管理棟柏市医師会内	04-7163-7391	柏市・松戸市・野田市・流山市・我孫子市
銚子海匝	銚子市清水町3177-1 銚子市医師会内	0479-22-5603	銚子市・匝瑳市・旭市
安房	館山市南条287-5 安房医師会内	0470-22-4036	館山市・鴨川市・南房総市・鋸南町
君津木更津	木更津市新田3-4-30 君津木更津医師会内	0438-22-6206	木更津市・君津市・富津市・袖ヶ浦市
市原市	市原市更級5-1-48 市原市医師会内	0436-24-5599	市原市
印旛香取	成田市加良部3-17-2 印旛市郡医師会内	0476-27-0168	成田市・佐倉市・富里市・印西市・印旛郡・白井市・四街道市・八街市・香取市・香取郡
山武長生夷隅	東金市東岩崎5-12 山武郡市医師会内	0475-55-4136	東金市・山武市・山武郡・茂原市・長生郡・勝浦市・いすみ市・夷隅郡

千葉県地域産業保健センターホームページ

http://www.chiba.med.or.jp/medical/chiba_chiikisangyo/index.html

千葉県医師会理事
 松岡まつおかかおり 医師



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

やまと芋のガレット ～カレーアンチョビ風味～

やまと芋は、あまり細く切らない方が食感を楽しめます。ホットプレートなどでみんなワイワイ焼くのも楽しそう♪

材料 (4人前)

やまと芋	100 g
にんにく	1/2かけ
ベーコン	1枚
カレー粉	小さじ1/2
アンチョビペースト	小さじ1
塩・こしょう	適量
バター	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
パセリ	少々



作り方

- ① やまと芋とベーコンをそれぞれ、同じ長さになるよう5ミリ幅の細切りにする。
- ② フライパンにバターを溶かし、みじん切りにしたにんにくとアンチョビペーストを入れ、溶かしたバターに香りをつける。
- ③ ボールに入れた①に、②を加え、さらにカレー粉、塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ④ フライパンにオリーブ油をひき、③を入れ、丸く形を整えながら弱火で両面をカリッと焼く。
- ⑤ 皿に盛り、中央にパセリを飾る。

やまと芋の上手な保存方法

やまと芋は、呼吸しています。

真空パックの封を切って、切り口だけラップをして冷蔵庫の野菜室で保存します。すりおろした物を、板状に伸ばして冷凍すると、必要な量だけを折って使う事ができます。

ちばの
やさいの
こと

やまのいも※
生産量
全国3位

千葉県内の主な産地 多古町、佐倉市、旭市、香取市

※ 「やまのいも」：やまといも、じねんじょ、ながいも等

ちょこっとコラム やまと芋の“ココが困った～”

やまと芋は、調理するときに手がかゆくなるから、つつい献立から遠のいちゃう…。という方はいらっしゃいませんか？ 手のかゆみは、(個人差があるかと思いますが) 酢水で洗い流すと取れますので、試してみてください。

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/>

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

佐藤博紀さん 読者プレゼント

[応募方法] お手持ちのハガキに裏表紙の質問の答えを必ず記載し、千葉県医師会「佐藤博紀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25年2月28日着分まで有効。



サイン入り
ミニボール
1名様



サイン色紙
2名様



マフラー
タオル
1名様



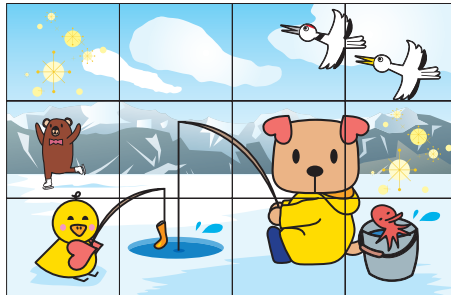
メタル
ボールペン
1名様

ドク太&ナーピーの間違い探しクイズ

前号の答え:D・F・I・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



お手持ちのハガキに裏表紙の質問の答えを必ず記載し、ご応募ください。

※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25年2月28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43号 2012年12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

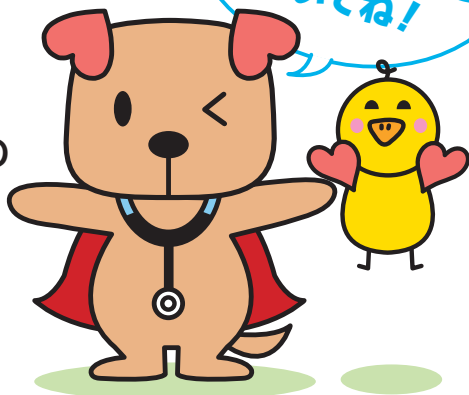
連絡先 電話 043-242-4271 (代) FAX 043-246-3142 Eメール kouhou@office-cma.or.jp

ホームページ <http://www.chiba.med.or.jp>

ミレニアムへ ご意見・ご感想を お寄せください。

ミレニアムでは、できるだけ多くのみなさまの
ご要望にお応えしたいと考えております。
下記要領のとおり、おハガキまたは封書で
お寄せください。 ※忘れずにご記入ください。

読者プレゼント・
クイズのご応募も
①②を忘れずに
書いてね!

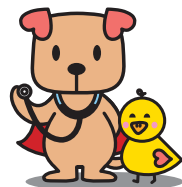


1

◇名前 ◇性別 ◇年齢 ◇住所 ◇電話番号 ◇本誌入手先

2

- ①何号をご覧になりましたか?
- ②読者プレゼントの希望〔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ください)
- ⑥本誌に関するご意見・ご感想 ほか



①②をご記入の上、千葉県医師会までお送りください。
バックナンバーもございます。詳細はHPをご覧ください。



【郵送先】〒260-0026 千葉市中央区千葉港 7-1 社)千葉県医師会 広報課 行

◎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。



テーマ採用について

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。