

ミレニアム millennium



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



◆特集

『乳がん』から命を守る！
早期発見のチャンスを逃さないで

◆アスリートに聞く！
～スポーツとカラダづくり～
プロサーファー

市東重明さん



◆新風—千葉県の最新医療情報紹介—

乳がんに対する
ラジオ波焼灼療法

◆こども相談室
子どもの鼻血

◆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

「子どもの骨」を徹底解明！
今がチャンス！ 骨をコツコツ貯めよう♪

◆スポーツコーナー
デスクワーク中の
姿勢リセット法



病気予防のための運動は、有酸素運動と無酸素運動を合わせて行うのが効果的です。

有酸素運動とは、酸素を体によく取り込んで脂肪を燃焼させる全身運動でウォーキング・サイクリング・水泳などがあり、無酸素運動とは、ウエイトトレーニング・スクワットなど、筋力アップの運動のことを指します。健康のために運動することは大切なことですが、激しい運動のみでは身体への負担が大きく、健康的ではありません。

そこで、「適度な運動の目安」を本人が感じた程度で表したものが「ボルグスケール」です。「じんわり汗ばむ」や「隣の人と話ができる」くらいが、適度な運動強度の目安となります。

健康づくりのための自覚的運動強度は、下表の「ボルグスケール」の、11「楽である」～13「ややきつい」と感じる程度が理想的とされ、それ以上になると心臓に負担がかかってしまいます。

また、運動に適した時間帯は、空腹時または食後30分～2時間後です（食事直後にはインスリンの分泌が増して脂肪分解を抑制してしまいます）。継続時間は1日30分を目安に、週に3回以上で身体の変化（効果）が出るようです。

なお、1日の運動時間を小分けにした運動の合計時間でも、同様の効果が出るかとされていますので、1週間の合計が180分になるようにして、みなさん正しい運動で健康になりましょう。

表：ボルグスケール

(運動強度を本人が感じた程度で評価したもの)

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
(安静状態)	非常に楽である	かなり楽である	楽である	楽である	楽である	楽である	ややきつい	きつい	きつい	きつい	かなりきつい	かなりきつい	非常にきつい	疲労困憊

※ ボルグスケールの11～13は、脈拍数でいうと1分間に110～130拍位が目安になります。

出典：日本医師会「日医ニュース健康ぶらざN 0.383」

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

『乳がん』から命を守る！
早期発見のチャンスを逃さないで 1

スポーツコーナー

デスクワーク中の姿勢リセット法 5

新 風—千葉県の最新医療情報紹介—

乳がんに対するラジオ波焼灼療法(RFA) 6

アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

プロサーファー 市東重明さん 8

からだのソラシド♪ マナポっと

「子どもの骨」を徹底解明! —前編—
今がチャンス! 骨をコツコツ貯めよう♪ 10

子ども相談室

子どもの鼻血 13

千葉県インフォメーション

新たな「千葉県がん対策推進計画」を策定しました
風しん患者が急増しています 14

ミレニアム通信

千葉県膠原病友の会 / 千葉肝臓友の会
全国パーキンソン病友の会 千葉県支部 /
日本ALS協会 千葉県支部 16

百楽カフェ

高齢者の夏の水分補給(熱中症や脳梗塞予防) 20

こころの健康

統合失調症について(その1) 21

旬食野菜クッキング

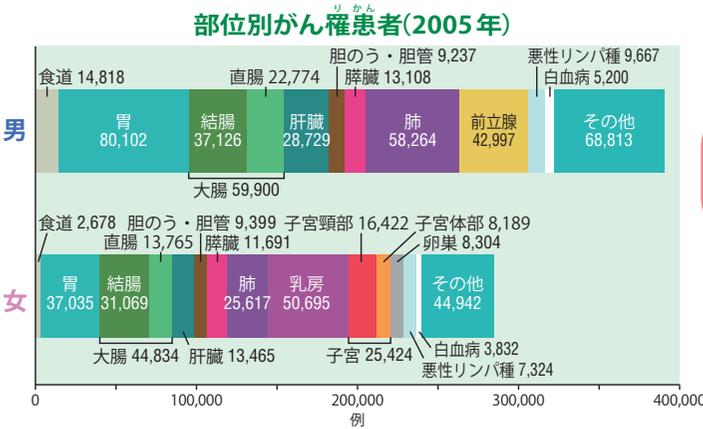
きゅうりとしその冷製パスタ 22

医師会インフォメーション

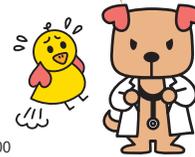
間違い探しクイズ 他 25



■女性がかかりやすいがん第1位「乳がん」



乳がんが増えて
いる事実を知っ
てください!



乳房と子宮頸部は上皮内がんを含む。子宮は、子宮頸部および子宮体部の他に「子宮部位不明」を含む。
出典：独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」

■嘆かわしい日本の乳がん検診事情

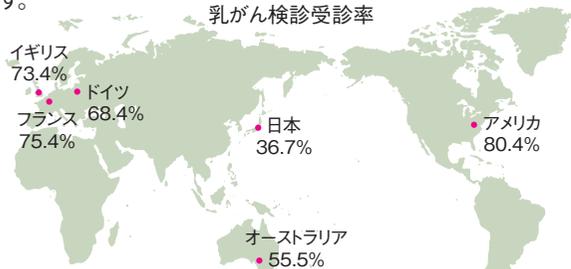
日本人女性の16人に1人がかかると言われる乳がん。なんと、交通事故死の倍以上の方が乳がんで亡くなっています。

しかし、日本の検診受診率は先進国の中で極めて低く、このことが、死亡率増加の一因となっていると考えられます。

近年、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを訴える「ピンクリボン運動」が盛んですが、検診率はまだまだ低いのが日本の現状です。



がんにかかる人は増えているのに、検診を受ける人はまだまだ少ないんだピッ!



受診率算出にあたり、乳がん検診の対象年齢は50～69歳。アメリカ、フランスは2010年、イギリス、ドイツ、オーストラリアは2009年、日本は、2009年と2010年の検診受診者数の合計(2年分)にもとづく検診受診率です。
受診率 数値についての出典：「がん検診企業アクション」OECD Health Data2012- Version; June 28

『乳がん』から命を守る！
早期発見のチャンス逃さないで

■日本で増え続けている乳がん

驚くべきことに、日本では年間5万人(2005年)を超える人が乳がんと診断され、この病気で命を落とす人は増加の一途をたどっています。さらに乳がんが問題なのは、若くしてかかる人が多いことです。大抵のがんは、若いほど少なく、高齢になるほど増加します。

いま、日本人女性に最も多いがんは乳がんであることを、ご存知でしょうか？
しかし乳がんは、早期発見できれば治しやすいがんなのです。人ごとではない乳がんについて、まず知って、早く見つけて、大切な命を守りましょう!

監修

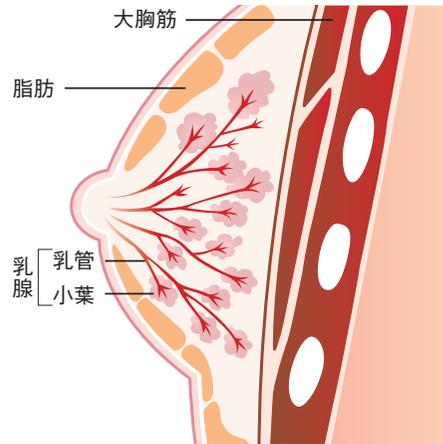
千葉県がんセンター
乳腺外科部長
山本尚人 医師



乳房のしくみ

乳房は、乳頭を中心として放射状に乳腺が並んでいます。それぞれの乳腺は、ぶどうの房のような小葉に分かれ、小葉は乳管という管でつながっています。

乳腺は乳汁を分泌する大事な器官ですが、ほとんどの乳がんは、この乳腺から発生します。



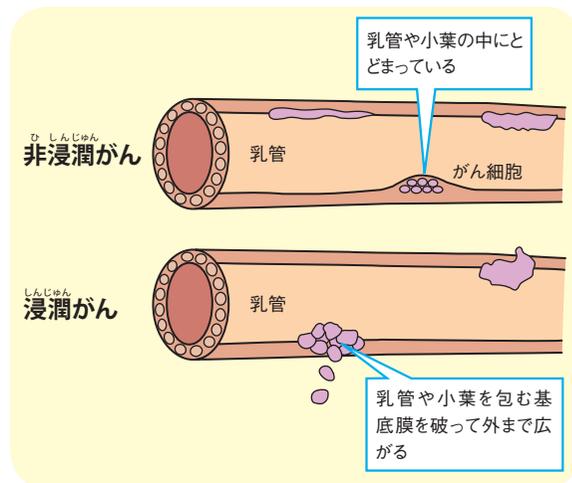
乳がんの進行

乳がんは「非浸潤がん」と「浸潤がん」に分けられます。

ごく初期の乳がんでは、がん細胞が乳管や小葉の中にとどまっています。→「非浸潤がん」
増殖したがん細胞は、乳管や小葉を包む基底膜

を破って外まで広がっていきます。→「浸潤がん」

がんが進行すると、血液やリンパ液によって乳房以外の臓器に運ばれたがん細胞が、そこでまた増殖し、健康な細胞を破壊します。→「転移」



9割の人は治療できます。

■ **早期発見の決め手**

乳がんは、比較的ゆっくり進行するがんであるため、早期発見できれば約

この年代は、子育て中のお母さんや働き盛りの人が多く、本人のみならず、家庭や社会も大きなダメージを受けることとなります。

■ **乳がんで、どんな病気？**

乳がんは、乳房の中の乳腺にできる悪性腫瘍です。乳腺は母乳をつくる小葉と、母乳を乳頭まで運ぶ乳管からなり、乳がんの多くは乳管から発生します。

がん細胞が長い間乳管の中にとどまっている比較的小さな非浸潤がんから、短い間に乳管を突き破って浸潤がんになる進行の早いがんまで、様々なタイプの乳がんがあります。

治療が遅れると、がん細胞は乳腺の外まで増殖し、肺や肝臓、骨などの臓器にまで転移して、体の機能を破壊していきます。

しかし乳がんは、20歳代から発症が認められ、30歳代から増加し始め、40歳代後半というまだまだ若い時期にピークとなります。

この年代は、子育て中のお母さんや働き盛りの人が多く、本人のみならず、家庭や社会も大きなダメージを受けることとなります。

がん細胞が長い間乳管の中にとどまっている比較的小さな非浸潤がんから、短い間に乳管を突き破って浸潤がんになる進行の早いがんまで、様々なタイプの乳がんがあります。

治療が遅れると、がん細胞は乳腺の外まで増殖し、肺や肝臓、骨などの臓器にまで転移して、体の機能を破壊していきます。

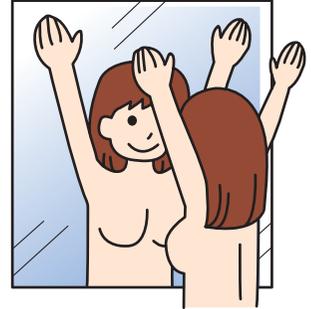
しかし乳がんは、20歳代から発症が認められ、30歳代から増加し始め、40歳代後半というまだまだ若い時期にピークとなります。

ぜひ、定期的なセルフチェック（自己検診）を！！

※生理前は乳房に痛みや張りがあり、判断がつきにくいので、月に1度、生理後一週間頃に行いましょう。
普段から自分の乳房の状態をよく知っておくと、小さな変化にも気づきやすくなります。

■鏡をよく見てチェック！

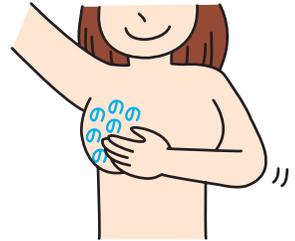
乳房をよく見て、くぼみ、ひきつれ、ただれなどがないかをチェックします。バンザイをしたり、両手を腰に当てたり、頭の後ろで組んだり、横を向いたりなど、体勢や角度を変えながら、いつもと違うところがないかを観察しましょう。



■お風呂でチェック！

入浴時に、泡立てた石鹸やボディローション、オイル等をつけると、すべりが良くなり調べやすくなります。

- 右乳房は左手で、左乳房は右手でふれて調べる。
- 指をそろえ、10円玉大の「の」の字を書くようにして、乳首から鎖骨のあたりやわきの下まで、丁寧にふれていく。
- 乳房や乳首をしぼり、分泌物が出ないか確認する。



■あおむけでチェック！

- あおむけになって、調べる乳房側の背中に枕やクッションをあてる。
- お風呂でのチェックと同じように、「の」の字を書くようにして、まんべんなくふれて調べる。



チェックするポイント

- 1 しこりや硬い部分がないか？
- 2 くぼみやひきつれ、ただれなどはないか？
- 3 血の色の分泌物は出ないか？



■進化する乳がん治療

乳がんの治療は、大きく分けて、手術、

また、自分で発見できる可能性の高いがんでもあります。
だからこそ、自分で自分の乳房を調べるセルフチェック（上記参照）や、定期検診が非常に重要です。
定期検診の際、威力を発揮するのが、マンモグラフィ（図1）と、超音波（エコー）（図2）です。
マンモグラフィは、乳房専用のX線検査です。見つけにくい小さなしこりや、乳管内に存在するがん細胞からの分泌物や死んだがん細胞による微細な「石灰化」も発見できます。
反面、乳腺が発達している若い人の場合は、X線写真がかすんでしまい、しこりを見つけにくいことがあります。
超音波（エコー）検査は、乳房に超音波をあて、反射してくる超音波（エコー）をもとに乳房内の断面像を映し出す検査です。
小さいしこりや石灰化の診断はマンモグラフィに劣りますが、しこりの内部構造の鑑別がしやすく、乳腺の密な若い人の診断にも役立ちます。放射線を用いないため、妊娠中の人でも検査を受けられます。

検診方法

マンモグラフィ、超音波検査があります。

厚生労働省では現在、各自治体を通じ、40歳から60歳までの5歳刻みの年齢の女性を対象に、マンモグラフィ検診の無料クーポン券を配布しています。

※詳細はお近くの市区町村へおたずねください。



マンモグラフィ
(乳房専用X線撮影)



超音波(エコー)検査

乳がんについて 教えて Q&A!

Q 乳がんの予防法はありますか？

残念ながらありません。それだけに、自己検診や定期検診で早期発見することが重要です。

Q 何科を受診すれば検査してもらえますか？

乳腺外来など、乳腺専門医のいる科を受診してください。(婦人科ではありません)

※日本乳癌学会ではホームページで、乳腺専門医の資格を持つ医師の氏名と所属病院を公開しています。

<http://www.jbcs.gr.jp/nintei/senmoni.html>

Q 乳がんになりやすい人、なりにくい人ってありますか？

乳がんは、発生・進展ともに、エストロゲンという女性ホルモンに依存しています。したがって、女性ホルモンが分泌される期間が長い人、つまり生理のある期間が長い人ほど、乳がんにかかる確率が高くなります。

Q 授乳していない人は、乳がんになりやすいの？

授乳というより、妊娠・出産経験の無い人は、ある人より生理のある期間が長くなります。よって、その分だけ長くエストロゲンにさらされ、乳がんにかかる確率は高まるといえます。

Q 乳房が大きい人は、乳がんになりやすいの？

乳房の大きさは関係ありません。乳房が大きいからといって、乳腺の数が多いわけではないからです。

Q 乳がんができて痛みがありますか？

初期には、痛みなどの自覚症状のない人がほとんどです。「しこりを見つけただけで、痛みがないのでほっておいた」という人もいます。痛みのある無しに関わらず、乳房に何らかの違和感を感じたら、すぐに受診してください。

Q 乳がんの検査って痛くないの？

マンモグラフィ検査では、乳房を板で挟み圧迫して撮影するため、中には痛みを訴える方もいます。しかし、マンモグラフィは一定以上に圧迫しないように設計されていますから、心配せずに積極的に検診を受けましょう。

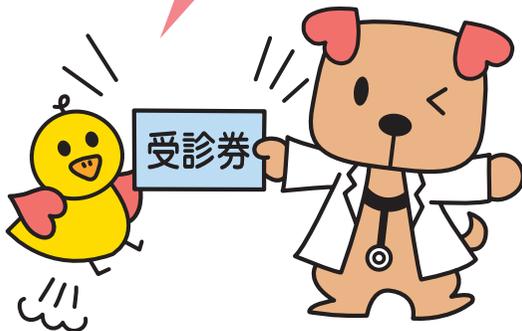
Q 男性も乳がんになるの？

男性にも少量の乳腺があるため、乳がんにかかる人はいます。乳がん患者の約1%は男性です。

Q 乳がんは遺伝するの？

大半のがんは遺伝とは関係なく発生しています。ただし、家系の中で乳がんが多発している場合は、「家族性乳がん」が遺伝している場合があります。

検診を受けなければ、せっかく治せる病気も治せないんだぞ!!



放射線、薬物療法があります。昔は、治療の基本となるのはあくまでも手術でした。しかし現在では、がん細胞のみを狙い撃ちできる分子標的薬を使った治療などが進化し、治療の中心は薬物療法へ変わっています。手術の際も、切除する範囲が昔より縮小されていますし、新しい乳房を再建する手術などの選択肢も広がっています。一口に乳がんといっても、がん細胞の性格は様々。患者さんごとに最適な療法を組み合わせて治療していくことが肝心です。

※6ページでは、乳がんの最先端治療を紹介しています。



デスクワーク中の姿勢リセット法

デスクワーク中のみなさん、いつも肩こり頭痛に悩まされながら、お仕事お疲れさまです。しかし、本当に辛そうですね。今日はそんな辛さを少しでも軽減できるように、リセット法をご紹介します。

ところで、最近なぜ肩こり・腰痛が多いのかご存知ですか？

それは、悪い姿勢とパソコンに代表されるVDT (Visual Display Terminals) 障害が原因です。悪い姿勢の時には、猫背で見られるように、背骨は逆Cの字構造になります。良い姿勢の時には、背骨はSの字構造になり重い頭を支えられます。悪い姿勢の弊害が、首・肩・腰の痛みとなって出るので。そこで、姿勢を正しくし、VDT 障害にならぬよう注意してゆきましょう。

VDT 障害を防ぐためには、人が自然に座った状態で、その人の膝の高さに合う椅子の高さ・肘を肩から下ろした位置にちょうど合う机の高さ・PCの画面の上部が目の高さになるように作業者の体形に合わせて適切に調整できるデスクワーク環境が本来必要です。そして、50分仕事をしたら10分程休むように心掛けてください。その上でさらに、適宜遠くの景色を眺める・緑や空を見る・目を閉じる、など適度に休憩する必要があります。

それでも長時間となると、身体のおちこちが痛くなります。そこで、その痛みをリセットするための軽いストレッチ①～③をご紹介します。

またさらに、座り続けて、固くなったお尻の筋肉をほぐしてあげるストレッチも加えてゆくといいでしょう。(例えば四股を踏むポーズストレッチなど)

これらは、あくまで部分的なりセット運動です。昼休みには、じっくりラジオ体操もやりましょう。全身をよく動かして、身体を全部リセットして、また午後の仕事に備えてください。

※ VDT 障害: パソコンのディスプレイを長時間見ることによって発生する身体的・精神的疾患の総称。(症状として、眼精疲労、視力低下、目のかすみ・痛み、ドライアイ、めまい、肩こり、首・腕の痛み、不安感、抑うつ、頭痛など)

姿勢リセット法

① 1時間に1回は、椅子から立ちましょう。立つだけで、腰への負担がグッと減ります。



② 上体を反らさず、腕が耳の後ろに来るように、両手を頭の上で合わせて背伸びの運動をしましょう。次に、そのまま真横に身体を傾けて肩と背中を伸ばします。



③ 両手の中指を肩に付けたまま、肘を前で合わせるようにして下さい。背中がぎゅーと広がる感じになると思います。中指を離さないように、両肘を頭の方に上げていき、さらに背中の方に回していきます。肩がぐるっと回った感じになると思います。これを2～3回やったら、逆回しも行いましょう。





千葉県最新医療情報紹介

乳がんに対する ラジオ波焼灼療法 (RFA)

切らずに治したい
願いに応える新しい乳がん治療

RFA: radiofrequency ablation (「ラジオ波焼灼療法」)の略



千葉県がんセンター
乳腺外科部長
やまもと なおひと
山本 尚人 医師

RFA(ラジオ波焼灼療法)とは？

ラジオ波とは、AMラジオと同じ周波数の電流のことです。

そして、RFA(ラジオ波焼灼療法)とは、ラジオ波の電流を使って、体の内側からがん組織を焼き殺してしまう治療法のことです。

具体的には、超音波装置で乳房の中のがん腫瘍の位置を確認しながら、皮膚の上から直接、腫瘍に針を刺します。

この針にラジオ波(周波数480kHz程度のラジオ波電流)を流すと、高熱が発生。それにより腫瘍を焼き、がん細胞を死滅させるという治療法です。

原理としては、液状の卵を熱し、かためてゆで卵にになってしまうのと同じです。

私たち生物の体を構成しているたんぱく質は熱に弱く、高い熱にさらされると組織が破壊されてかたまります。(これを「熱凝固」といいます)

実は、がん細胞は正常な細胞よりも熱に弱く、42〜43℃でほとんどが死んでしまいます。

RFAは、この性質を利用して、体の内側から腫瘍を熱し、焼きかためてがん細胞を死滅させることで、切らずに治療できるわけです。

1回の治療にかかる時間は、15分程度という短さ。外科手術に比べ、痛みや体への負担ははるかに少なく済み、その分、回復が早いので、退院後はすぐに日常生活に戻ることができます。

また、乳がん以外の病気を患っていても治療が可能です。

さらに、乳房を切らないため、乳房にほとんど変形を残さず治療できる点が大きな魅力です。

RFAの適応と弱点

RFAは、乳がん以外のがんにも使われている治療です。

肝臓がんの治療法としては、すでに2004年から健康保険が適用され、体によさしく治療効果の高い優れた治療として広く普及しています。

「助かりたい。でも、願わくば、乳房を切りたくない…」

乳がんを患った女性たちの、切なる願いを叶える治療法として、近年、ラジオ波焼灼療法 (radiofrequency ablation : RFA) という先進医療が注目されています。

臨床試験中の治療で、一般的に普及するまでには、まだ多くの課題が残されているものの、たくさんの方が期待を寄せているこの治療法について、千葉県がんセンター乳腺外科部長の山本尚人医師にお話を伺いました。

RFA のメリットとデメリット

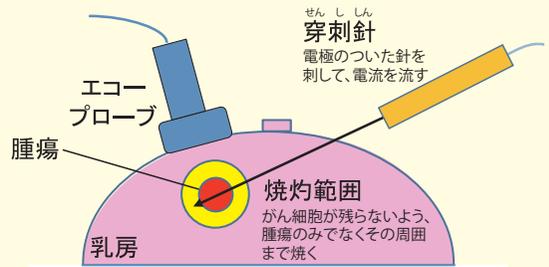
■メリット

- 体への負担が少ない
- 入院期間が短い
- 副作用がない
- 乳房を切らずに済み、変形もほとんどない

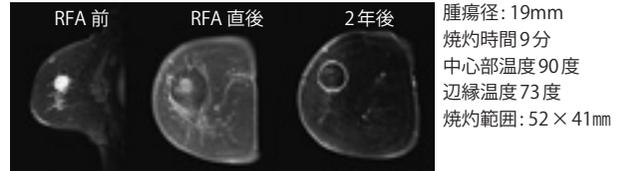
■デメリット

- 腫瘍が大きい場合や、小さくても複数ある場合は適さない
- 長期的な治療実績データが少ない
- 適応であるか否かの判断が難しい
- 術後の病理検査ができない
- 健康保険適用ではなく、自費のため費用が高い

RFA のしくみ (模式図)



経過画像 (MRI 画像)



2年後は焼灼された範囲がリング状に判別でき、再発は認められません。

しかし、乳がんに対する治療法としては、まだ臨床試験段階にあり、日常的に行える一般的な治療ではありません。

たとえば、すでに保険が適用されている肝がんの RFA では、「腫瘍の大きさが 3 cm 以内で 3 個以下、あるいは 5 cm 以内が 1 つ」と治療の基準が明確に決まっています。しかし、乳がんに対する RFA 治療は、まだそうした基準が決まっています。

また、RFA は、進行し広がったがんの治療には有効ではありません。RFA を行う条件として挙げられるのは、第一に腫瘍が小さく（少なくとも 2 cm 以下）、腫瘍と正常細胞の境界線がハッキリしていること。さらに、リンパ節などへの転移がないことが必須条件です。

そのため、術前に十分な画像検査を行い、がんの形状をしっかりと見極めることが不可欠です。

外科手術なら、切り取った組織を調べてがん細胞が残っていないか確認できますが、組織を焼いてしまう RFA では、術後の病理検査ができません。

それだけに、術前の画像診断の精度を高め、その患者さんのがん治療に、本当に RFA が適しているかどうかを、見間違えないことがたいへん重要です。

そこで判断を見誤ると、がん細胞を見

落とし、再発の原因となりがねません。

期待が先走りしてしまった現状

罹^レ患^ハ (病気にかかること) のピークがまだ若い年代である乳がんの場合、「なんとしても乳房を切りたくない」という患者さんは少なくありません。

「切らずに治す乳がん治療」とマスコミで大きく取り上げられたこともあり、自分のがんがこの治療に適さないことを知らぬまま、「絶対に乳房を切りたくないから、RFA で治して欲しい」と強く希望される患者さんもいます。

しかし、適応を超えて治療を受ければ、再発のリスクは高まり、予期せぬ合併症が発生する可能性もあります。

自由診療で RFA による乳がん治療を行っている病院は多々ありますが、正しい情報をもとに、慎重に検討されることが大切です。

RFA は、適応さえ間違わなければ、たくさん患者さんにとって福音となる、体に優しい治療です。

長期的な治療実績データが十分得られれば、今後、乳がんの画期的治療法として広がっていくことは、まず間違いないでしょう。

※千葉県がんセンターでは、現在(2013年4月)、乳がんに対する RFA を先進医療で申請中です。



サーフィンは究極の癒し *Style is everything*

時に舞うように美しく、時に獣のように雄々しく、
波間を滑りゆくサーファーの姿に憧れる人は多いでしょう。
華麗なライディングで多くのファンを魅了する
千葉県のプロサーファー・市東重明さんに、
サーフィンの奥深い魅力について語っていただきました。



プロサーファー
アーティスト ^{しとうしげあき} 市東重明さん

アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

憧れのサーフィン、憧れのプロ

小・中学校時代はスケートボードをやっていたんですが、地元のサーファーに憧れて、親に板(サーフボード)を買ってもらって始めたのが15才の時です。当時はスクールなどは無く、上手い人を見て盗む方式で技術を身につけてきました。

高校時代は人の倍くらい練習し、全国大会でも成績を残せるようになり、在学中にアマチュアの契約ライダーとしてメーカーのサポートを受けられるようになりました。

高校卒業後は、色々なアルバイトをしながらサーフィンを続けましたが、友達はみんな就職していきます。自分も将来のことを考えはじめたとき、「サーフィンのプロになってしまおう」と思い、19歳からプロテストを受け始めたんです。

ところが、このプロテストになかなか合格できない。3回落ちて4回目に受けた22才の時、やっと合格できました。「もうダメかも。これで終わりにしよう」と思って受けた時だったので、ものすごく嬉しかったですね。

新境地を開いてくれたヨガ

プロになってからの数年は、とにかくガツガツ練習していました。

休養も大事なのに、「もっと練習しないと上手くなれない」と、不安で休んでいられないんです。それで結局オーバーワークで疲労がたまり、パフォーマンスが落ち、スランプに陥ることがよくありました。



そこでたどり着いたのが、ヨガでした。ヨガは体の柔軟性が増し、呼吸法によって心肺機能が向上します。何より、不安に打ち勝つメンタルを養う意味で効果的でした。

サーフィンの場合、相手は刻々と変化し続ける自然。同じ波は2度と来ないし、いくら技術を磨いても、波を思いどおりにすることはできません。

電柱の高さくらいの波にのまれ、死にそうな目にあつたことや、膝の内側副靭帯断裂など、大怪我をしたことも何度もあります。

海で大切なのは、自然を受け入れ、状況を冷静に見極め、柔軟に対応すること。その点常にマインドをニュートラルにして、平静を保つ訓練ができるヨカは、すごく役立っています。

生き方まで変えてしまおう

サーフィンの深い魅力

サーフィンの世界では昔からよく「Style is everything (サーフィンはスタイルがすべて)」

と言われます。スタイルとは、ライディングのカッコ良さであることはもちろん、「人柄」でもあり、「生き方」でもあります。

競技成績さえ良ければ認められるわけではなく、人格や生活態度も問われ、人から憧れられるサーファーでなくてはスポンサーがつかず、プロにはなれません。ですからサーフィンは、

「概に「スポーツ競技」と言い切れないところがあります。

自分にとつてのサーフィンは、『究極の癒し』だと思っています。普段は仕事三昧でストレスだらけの人も、週末にサーフィンをする、非日常の海で何もかも忘れて浄化され、心癒される。それでサーフィンにハマって生き甲斐となり、自然への意識やライフスタイルまで変わる人がとても多いです。

だからサーフィンは、スポーツというより、自己表現であり、カルチャー(文化)であり、ライフスタイルだと思っています。

サーフィンのメッカ千葉で

素晴らしさを体験して欲しい

千葉は一年中サーフィンができますし、他県のサーファーが移住してくるくらいイイ波が立



アーティストとしても活躍している市東プロの作品

ちます。国内でプロが一番多いから、レベルも一番高い。今や日本のサーフィンのメッカといえるほど千葉はすごいんですよ。

最近では、サーフィンスクールも増えて誰でも気軽に始めやすくなったので、50代くらいでシニアデビューする人も増えました。

波や風を感じ自然とふれあいながら海と遊ぶサーフィンは、本当に素晴らしいものなので、ぜひ多くの人に体験してもらいたいです。サーフィンの楽しさを知ったら、きっと人生、変わりますよ！

読者プレゼント




長袖Tシャツ	2名様
半袖Tシャツ	2名様
ステッカー	4名様
サイン色紙	3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。

■ 市東重明(しとう しがあき) プロサーファー・アーティスト 1975年12月24日生 A型 177cm 76kg、千葉県東金市出身 独特な感性とスタイルで支持されているプロサーファー。アーティストとして絵を描く一面もある他、ホームである千葉県片貝にて、サーフショップ『Lazy Boy Skill』を運営中。

「子どもの骨」を 徹底解明!

～前編～ 今がチャンス! 骨をコツコツ貯めよう♪

監修 千葉県医師会 健康スポーツ医学研究委員会

中村 真人 医師

食育指導士 伊場 優子 氏



今号、次号と「骨」について大事なことを学んでほしいと思います。

実はね、「一生分の骨の量は十代の時に決まる」ということを、みんなは知っているかな? そつ、まさに君たちの年代!!

骨は日々『こわす(骨の破壊)・骨吸収』、『つくる(骨の新生)・骨形成』を繰り返しているんだけど、十代までに作られた骨の量が一生分の骨量。大人になって増やそうと思っても難しいんだ。

だからぜひ、今のうちに骨貯金をして、骨量をいっぱい獲得しておきたい! 病気になるったり骨折したりして、悲しい思いをしないうように。

「未来の自分のため」にね。



1 体をささえるよ。
(背骨・骨盤・脚の骨)

2 体を動かすよ。
(筋肉との共同作業)

3 体(臓器)を保護するよ。
(脳・心臓・肺)

4 カルシウムを貯蔵するよ。
(なんと体内の99%も!)

5 血液を造るよ。(造血作用)

運動させる

内臓保護

カルシウムを貯蔵

血を造る

「骨」のことなんて意識してなかったけどとても大事だじ。

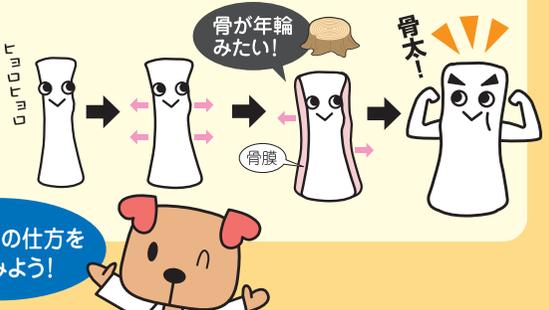
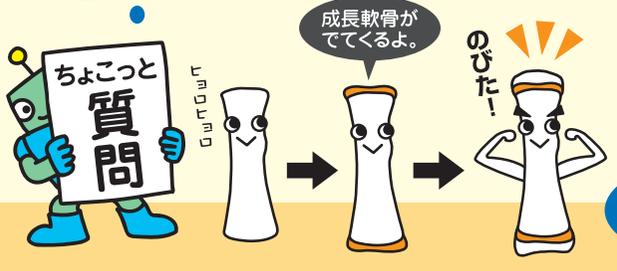
体を支える

おれってスゴイ!

骨ってどうやって成長するの?

縦伸び 骨はドンドン縦に伸びるよ。だから、背が伸びるんだ。手足の骨の端っこの方に『骨の赤ちゃん:成長軟骨』というものができ、次々に大人の骨に変化して骨は伸びていくんだ。

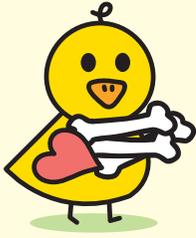
横伸び 骨は横にも伸びるよ。だから太く丈夫になるんだ。骨の表面を覆う骨膜という組織が年輪のように骨を形成して太くなっていく。



骨の成長の仕方を見よう!

コツ コツ

十代で骨骨 骨貯金!!



一生の中で、骨が一番増える十代のうちに骨貯金を骨骨(コツコツ)しましょう。



骨貯金を今しておかないとこんなことになるぞ~



骨貯金ができていると、**転びやすくなったり、骨折しやすくなったり、将来、骨そしょう症**という病気になってしまうかもしれないんだ。

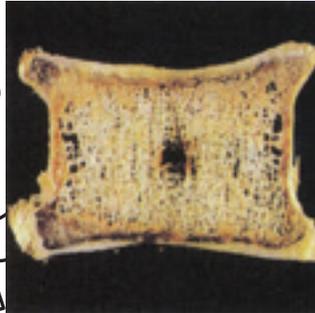


ナゾク1句



正常骨の写真

スカスカ骨の写真



写真提供：浜松医科大学整形外科 井上哲郎教授

テレビ好き、遅寝遅起き砂糖好き、私の骨は二十代。
運動と、早寝早起朝ご飯、私の骨は二十代。
遅寝遅起き砂糖好き、私の骨は八十代。

マナボットと劇場アリとキリギリス (骨貯金編)

カルシウムなんて関係ないネ!

いっぱい貯めておこう!

ひ〜...あとでこまるツピよ

アリのようコツコツと、この年代のうちに貯めておいてね。

いつ貯めるの? 今でしょ!

おまけ こんなことをしている人は、カルシウムを摂っても、骨は丈夫にならないぞ!



遅寝遅起き



好き嫌いが多い



運動不足



ダイエット



骨貯金最善策！



毎日バランスよく食事を摂る策！

乳製品だけでなく、野菜や海藻にも多くのカルシウムが含まれています。「まごわやさしいこ」の和食献立を実践してね！



カルシウム

・桜えび ・ゴマ
・油あげ

ビタミンD

・魚
・しめじ ・しいたけ

マグネシウム

・ひじき ・さつまいも
・アーモンド

イソフラボン

・大豆
・とうふ ・なっとう

● バランスのいい食事の目安として覚えてね。

まごわやさしいこ

(酵素)生の食べ物や納豆、みそなどの発酵食品に多く含まれています。

⚠️ 骨にとって良くない食べ物

- 脂肪の多い食事
 - 過剰の砂糖類
 - 添加物
 - 農薬
- 気をつけるッ!

食事+αで骨をもっと元気にさせる策！

日光を浴びる

● 日光を浴びる

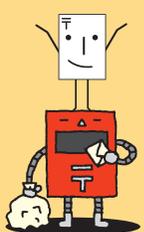
普通の生活レベルでOK！
脳によって体内でビタミンDが作られます。

運動も大切！

【骨を作るスポーツ】
骨に重力が加わる運動が効果的です。
ジャンプをしたり、スマッシュなどで踏み込むと、普段の3～5倍の重力が瞬間的に加わります。

すいみん

午後10時から午前2時までの成長ホルモン分泌タイムを大切に。



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。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、(公社)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。

おうちの方へ

骨は20歳くらいまでに十分蓄えておくことが大切です。子どもたちがやがて高齢になっても、一生自分の足で歩けますように、どうぞ子どもたちの生活習慣にお心配りいただけましたら幸いです。もちろん、成人の方も今の骨量を維持できますように、日々の骨貯金を心がけてください。

こどもけ相談室

千葉県医師会 はまの 浜野 ナナ子 医師

子どもの鼻血



子どもの鼻血はどうして出るの？

鼻の粘膜は血管が豊富にあるため、身体の中で最も出血しやすい部位のひとつです。鼻をぶついたり、こすったりしただけで鼻血が出てしまうこともあります。頻回に鼻血が出る場合、アレルギー性鼻炎や風邪の時に起こる急性鼻炎、副鼻腔炎といった鼻の病気が隠れていることがほとんどです。お子さんがよく鼻血を出す場合、もしや鼻が悪いのでは…と発想し、耳鼻咽喉科で鼻の病気の治療をしましょう。鼻の病気が治り、鼻の中の状態がよくなると、鼻血は止まることがほとんどです。

鼻血はどこから出ているの？

鼻の入り口付近の内側に、毛細血管がたくさん集まった部位（キーゼルバツハ部位）があり、子どもの鼻血のほとんどはここから出血しています。鼻血を止めるときには、ティッシュや綿球を鼻腔に詰め、両方の小鼻を外側から内側に向かって10分～20分圧迫するように強めに押さえます。ティッシュや綿球から血がにじみ出てきてしまった場合、ティッシュや綿球を取り替えてしまうと、刺激でまた出血してしまいますので、ボリュームのあるティッシュや綿球を一度入れたら、なるべく取り替えないようにして10分以上強めに圧迫してください。

鼻血はどんな時に出やすいの？

暑い所にいたり、興奮したり、生理的に血圧が上がる朝に出血しやすくなります。また、鼻をすすったり、こすったりしても出血します。鼻血を止める時には、涼しい環境を作り、頭を高くしましょう。

心配な鼻血はないの？

稀ですが、子どもでも鼻の腫瘍^{しゅよう}から出血することもあります。また、白血病などの血液の病気で鼻血が止まりづらくなる場合があります。頻回にでる場合*や止血に30分以上かかる鼻血は、早めに耳鼻咽喉科を受診して検査をしてもらいましょう。

*鼻をぶつけた、風邪をひいてたまたま数日鼻血が出た…という、偶発的な鼻血ではなく、日常に支障があるような鼻血のことを指します。

こども急病 電話相談



受診した方が良いのか、
様子を見て大丈夫なのか、
看護師や小児科医が電話でアドバイスをします。

プ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、又は親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

新たな「千葉県がん対策推進計画」を策定しました

今、日本人の2人に1人がかかるとされる「がん」。がんは誰もが向き合わなければならない身近な病気です。

県では、平成25年3月に策定した「千葉県がん対策推進計画」に基づき、がん対策を総合的かつ計画的に推進します。

■ がんの現状

がんは本県における死亡原因の第1位を占め、3人に1人はがんで亡くなっています。

がんは高齢になるほどかかりやすくとされ、急速に高齢化が進む本県では、がん患者はさらに増加することが予測されます。

■ 計画の概要

県では、平成20年3月に策定した「千葉県がん対策推進計画」を見直し、平成25年度から平成29年度までの5年間の計画期間とする新たな計画を策定しました。

〔施策体系の特徴〕

- ① 県民主体の**予防・早期発見**
- ② 患者への**良質な医療提供**
- ③ 県民や患者の**支援のための相談・情報提供・患者の生活支援**
- ④ **がん対策全体の向上を支える研究など**

〔重点施策〕

具体的には、次の4つに重点をおいて施策を推進します。①情報提供・相談支援体制の充実②検診受診率の向上に向けた取り組みの強化③がん医療を担う人材育成と緩和ケアの推進④研究の促進

■ 予防と検診は安心の第一歩

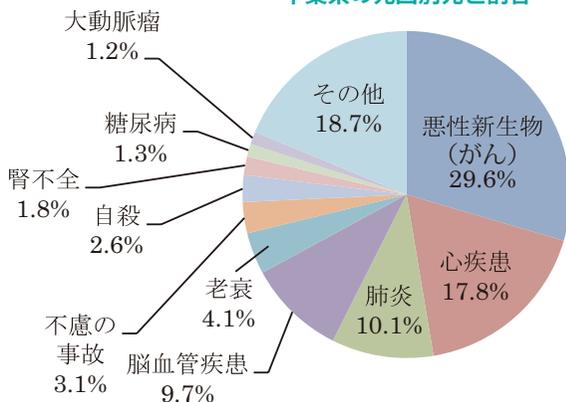
〔生活習慣の改善でがん予防〕

がんの原因の多くは、喫煙（受動喫煙を含む）や過剰飲酒、運動不足、肥満、野菜・果物不足、食塩の取り過ぎなどの日常生活習慣に関わるものであり、これらを改善することで多くのがんが予防できます。

〔積極的にがん検診受診〕

がんの治癒率を高めるためには、一人一人が積極的にがん検診を受けることが大切です。がん検診の詳細については、お住まいの市町村のがん検診担当課にお問い合わせください。

千葉県の死因別死亡割合



千葉県のがんによる死亡者数



日本人のためのがん予防法

喫煙	タバコは吸わない。他人のタバコの煙をできるだけ避ける。
飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする。
食事	食事は偏らずバランスよくとる。 ・塩蔵食品※、食塩の摂取は最小限にする。 ・野菜や果物不足にならない。 ・飲食物を熱い状態でとらない。
身体活動	日常生活を活動的に過ごす。
体形	成人期での体重を適正な範囲に維持する(太りすぎない、やせすぎない)。
感染	肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその治療の措置をとる。

国立がん研究センターがん対策情報センター「現状において日本人に推奨できる科学的根拠に基づくがん予防法」より

※ 魚や肉、野菜などに食塩を加えて腐敗を防止、長期間の貯蔵ができるようにした食品

お問い合わせ 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2402 FAX 043-225-0322

風しん患者が急増しています

妊婦と赤ちゃんを風しんから守りましょう

妊婦が妊娠初期から中期に風しんにかかると、流産や死産の原因となるほか、赤ちゃんが、耳が聞こえにくい、目が見えにくい、生まれつき心臓に病気がある、発達がゆっくりしているなどという「先天性風しん症候群」という病気にかかってしまうことがあります。

風しんはワクチンで予防できます

風しんワクチンを接種することで、風しんの感染を予防することが可能です。
定期接種以外の年齢の方でも、有料となりますが、医療機関で接種できます。

① 女性は妊娠前に

風しんの予防接種をご確認ください。
※接種後2カ月は避妊が必要です。
※接種回数は子どもの頃の接種を含めて2回です。

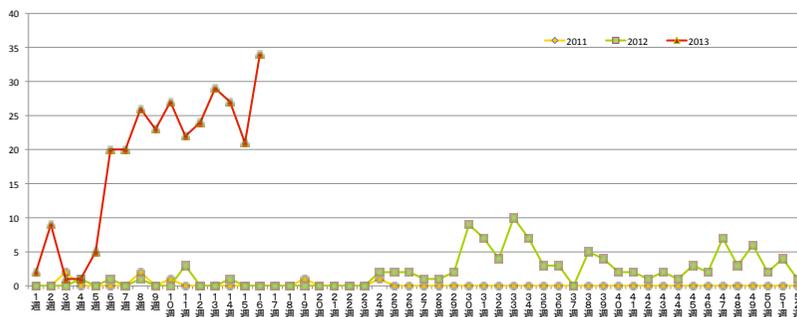
② 成人男性

風しんの予防接種をご確認ください。
※2回接種しても問題はありません。
・風しんにかかったことがない方
・風しんワクチンを受けていない方
・どちらも不明の方

③ 妊娠中の女性の家族は

風しんの予防接種をご確認ください。
※妊婦は風しんの予防接種を受けられません。
※1歳児（第1期）と、小学校入学前1年間（第2期）は麻しん風しん混合ワクチンの定期接種を受けましょう。

週別報告数の推移（過去3年）



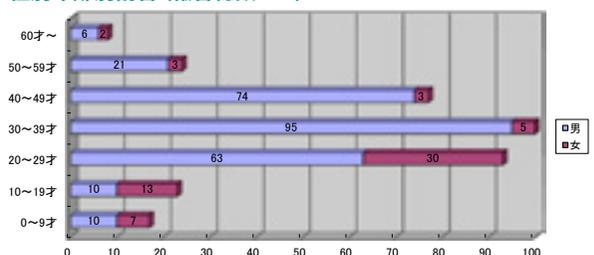
お問い合わせ

千葉県健康福祉部疾病対策課

TEL 043-223-2691

※県では、5月1日から市町村に予防接種費用の一部助成を開始しています。
実施状況については、お住まいの市町村にお問い合わせください。

性別年齢別割合（報告総数 342）





千葉県医師会では、難病団体のご紹介を45・46号でお伝えしてまいります。病名や病態が社会に広く知られることにより、皆同じ社会の一員として、助け合いながら生きてゆける社会を目指してまいります。

千葉県膠原病友の会

事務局 北原詠美子

「全国膠原病友の会」は昭和46年に発足し、一昨年40周年を迎えることができました。現在全国36都道府県に会があり、活動しています。

「友の会」の目的は

- 1 膠原病をよく知り、理解を深め、正しい療養をする。
- 2 明るく希望の持てる療養生活が送れるように、会員相互の親睦と交流を深める。
- 3 膠原病の原因究明と治療法の確立、ならびに社会的支援システムの樹立を要請する。

以上の3点です。

昨年より「一般社団法人」に改組するために準備をし、今年4月には「法人設立記念式典」を開きました。

千葉県膠原病友の会は今年34年目を迎え、県内に150名ほどの会員がいます。

会の活動として、年2回の会報発行・年3〜4回の交流会（柏・千葉・船橋）・毎月のメルマガ発行・年1回の支部総会（医療講演・医療相談）・難病相談支援センター運営委員会への参加・日本慢性疾患セルフマネジメント協会主催ワークショップへの参加を行っています。

千葉県膠原病友の会

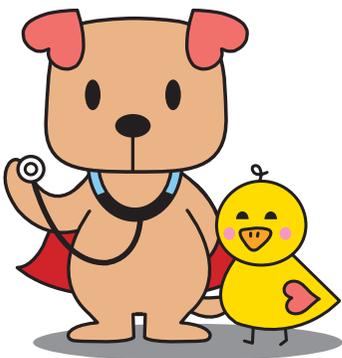
住所 〒277-0054 柏市南増尾3-14-5 関 幸子宅

電話 04-7173-8938

FAX 04-7173-8938

メール sanaekarina@heart.ocn.jp

URL <http://www.kougen.org/>



千葉肝臓友の会

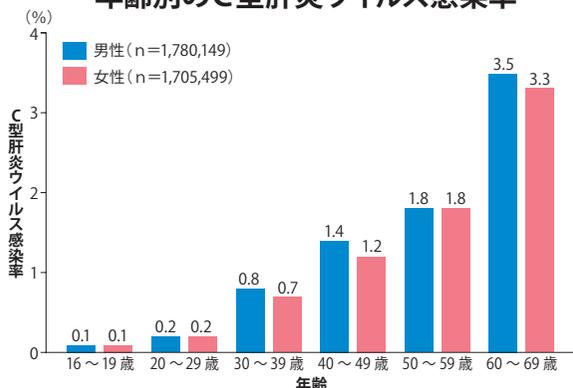
会長 村田 充

私共の発足は、平成元年4月1日で、現在会員数は約500名です。全国の患者団体数は70団体で、会員数は約9800名です。現在、全国には肝臓病患者が350万人おり、毎日120人以上が肝硬変・肝がん等で亡くなっています。

千葉県内にも15万人から18万人の患者がいると推定されます。この潜在する肝臓病患者を、早期発見・早期治療することが大きな課題となっています。

治療の進歩により、慢性肝炎の段階なら7割は治すことができるようになり、また、ここ1〜2年以内には新薬も開発され、90%以上完治することも望めると聞きます。

年齢別のC型肝炎ウイルス感染率



日本赤十字社 初回献血者1995~2000年、3,485,648人、2000年の時点の年齢に換算

潜在する肝炎患者の早期発見治療には、まず県内市町村担当による肝炎ウイルス検査を確実に実施することが望まれます。このことが、潜在する患者の早期発見に最も有効だと、日々の患者会活動の中から実感しています。検査は一生に1回だけで良いのです

から、一日でも早く受診して頂きたいのです。

現在県内の40歳以上の受診率は、25%強で3割にも満たないのです。23年度から「全国一斉40歳以上5歳刻みで上限年齢撤廃の個別勧奨による肝炎ウイルス検査」が始まっています。

しかし、残念ながら県内54市町村中、完全実施は10か所のみで、全くの未実施が11か所もあります。また、実施しているといっても、40歳時のみの市町村が7か所もある状況です。

■肝炎ウイルス検査について

現在無料で検査を受けられるのは、県からの委託医療機関と保健所に限られています。皆様のかかりつけ医が、この委託機関になっているか確認し、ぜひウイルス検査を受けるようにしてください。なお、B型・C型肝炎ウイルス肝炎検査委託医療機関一覧表は、千葉県のホームページにも掲載されています。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/shippeikansenshou/kanen/kikan.html>

■千葉肝臓友の会

住所 〒275-0005 船橋市本町4丁目4-31-23

電話 047-460-7055 (受付、毎週火・金10時〜15時30分)

FAX 047-460-7088

メール tlc.office@chiba-kantomo.com

URL <http://chiba-kantomo.com/>

● 全国パーキンソン病友の会 千葉県支部
 (千葉県パーキンソン病友の会)

事務局長 根本 幸男

現在の千葉県内の患者数は、60万人の県民に対し、3〜4千人がパーキンソン病患者といわれています。

私事ですが、パーキンソン病と診断されて、22年が経ちました。最初の頃は「なぜ私が」と自問し、自分の居る場所が無くなった気がして、引きこもりがちな生活になっていました。多くの患者たちの気持ちを当時の自分に合わせ思うとき、患者会の使命をととも重く感じます。



私達の「一般社団法人全国パーキンソン病友の会 千葉県支部(千葉県パーキンソン病友の会)」は、昭和61年設立。現在の会員数は400人足らずです。会員は、患者自身のほか、家族や知人が賛助会員として構成されています。

千葉県支部の活動目

的は、『会員とその家族の幸せを願って満足度(QOL)を上げる』ことです。

しかし、その活動目的も会員数が少なければ、幸せの輪を十分に広げることができません(現状は、県内推定患者数の1割ほど)。

会の活動としては、ハッスル運動会、とことん研修旅行、講演会、おしゃべりサロンなどの他、県内を18ブロックに分け、そのブロックごとにも、様々なイベントを行っています。

会の存在を知らなかった方、今回興味をもたれた方などいらっしやいましたら、ぜひお問い合わせください。お待ちしております。

※参加しやすい事業への改善、工夫のために、より多くの方の声をお待ちしております。

■ 千葉県パーキンソン病友の会

住所 〒270-0014 松戸市小金 1-10 第3コーポ 107

電話 047-343-3639 (平日10時〜15時)

FAX 047-343-3639

■ スローガン

あそこに行けば みんなに会える!!





● 日本ALS協会 千葉県支部

事務局長 川上 純子

ALSは英語名の略称で、日本語名は「筋萎縮性側索硬化症」と言い、全身の運動神経が侵されて、徐々に体の自由が奪われ、一般的には呼吸障害が出て死に至るといふ、進行性の難病です。米国では、ALSに罹患した野球の名選手の名をとって、ルー・ゲーリック病とも呼ばれています。

呼吸障害が出たら人工呼吸器等の呼吸を補助する機器が必要となり、患者さんは人工呼吸器をつけて生きるか否や、大変悩まれます。

残念ながら今のところ、有効な治療法はありません。しかしながら、医療や看護介護技術の進歩、コミュニケーション機器の開発により、適切なサポートがあれば人間としての尊厳を守り、長期に生きられることも可能になりました。

日本ALS協会は、昭和61

年に患者や家族だけでなく、ALSに携わる医師、専門職の方々の支援を頂き「共に闘い歩む会」として発足しました。千葉県支部は、その1年後、全国で3番目に設立し、現在県内には400名位の患者がおります。

設立当時、知事に陳情しまして、自費購入だった人工呼吸器に対し、全国に先がけて人工呼吸器の貸出し制度を実現しました。

イベント活動としましては、毎年2回の講演会、交流会を開きALSを学び情報交換をします。人工呼吸器をつけられた方も参加されます。

しかし、まだまだ安心して生きられる迄には至っていません。大変厳しい病ですが、尊い命、患者さん達が、しっかりと生きていける社会を構築して行くことが、協会の役目ではないかと思えます。

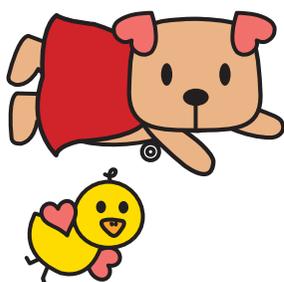
■ 日本ALS協会 千葉県支部

住所 〒273-0855 船橋市馬込西3-13-33 川上方

電話 047-439-8561

FAX 047-438-3256

URL 企画中





高齢者の夏の水分補給 (熱中症や脳梗塞予防)

東京女子医科大学八千代医療センター
救急科・集中治療部

貞広智仁 医師
さだひろ ともひと

夏は「熱中症」の季節です。近年は、地球温暖化に都市部でのヒートアイランド現象が加わって、患者数は増える一方です。

熱中症とは、高温の環境によって体温が上昇し、体の中の水分や電解質のバランスが崩れることで起きる障害のことをいいます。『高温の環境』といっても、炎天下での作業やスポーツの時だけでなく

く、特に高温という環境ではない家の中(いつもと変わらない生活)でも、発症することがあるので注意が必要です。

人は体温が上昇しそうになると、通常汗をかいてその気化熱で体温を下げようとします。しかし、汗をかくと汗の中に含まれる水分や電解質と一緒に失われていきますので、発汗が続くと水分・電解質が不足します(つまり脱水症になります)。これらが適切に補充されないと、体温をコントロールすることができなくなり、意識消失やけいれんなど様々な症状が出現することになるわけです。

最近の研究では、高齢者の脱水状態で、いわゆる『脳梗塞』の発症頻度が上昇することも示されています。血液中の水分が減って固まりやすい状態になり、血管が詰まりやすくなるものと考えられています。

このような熱中症や、これに関連して発症する脳梗塞を予防するためには、しっかりと水分、電解質補給を行うことが重要となります。ただし、高齢者の場合には、渴感(かつかん)が乏しいことや、排

尿の煩わしさから水分摂取を控えるといったことなどが影響して、より脱水症になりやすいことが指摘されています。

さらに、「もともと体内に水分が不足気味であり、いざというときに余力がないこと」がその後の全身状態の悪化を引き起こしやすい、ということも認識しておく必要があります。

ご高齢の方々は、自分が考えている以上に水分補給が必要であることに注意を払い、前もって水分補給の時間を決めておくなど、意図的な補給を心がけるようにしましょう。

水分補給の目安……個人差や環境によっても異なりますが、日常生活では食事以外で1日約1.5ℓの水分が必要です。

のどが渇く前に摂取するこ

とが大切です

ので、くれぐれも意図的な

補給を心がけてください。



こころ の 健康

統合失調症について (その1)

千葉県医師会 ねもととよみ
根本 豊實 医師

今号から、統合失調症について簡単に解説します。まずは、症状や経過などの特徴について述べます。

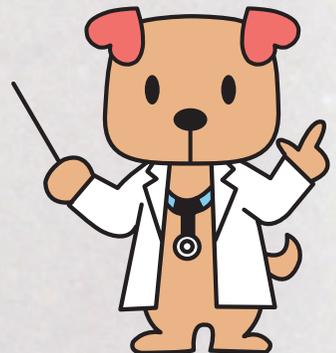
統合失調症は、100人に1人弱の人が発病する、比較的多い精神疾患です。思春期・青年期という人生早期に発病することが多いことや、経過が長期化することが少なくないことから、心の病気の中で最も重要な疾患です。遺伝の面では、多くの慢性的疾患と同様に、発病しやすい体質には遺伝的傾向がみられ、家族にこの疾患を持つ人がいる場合、発病率は若干高くなります。

症状としては、陽性症状と陰性症状に分けて考えることが一般的です。陽性症状は、幻覚(対象のない知覚で幻聴が多い)、妄想(訂正不能な確信で被害妄想が多い)、精神運動性の障害(精神と運動の連絡が断絶し極端な興奮や全く動かなくなる昏迷など)などがあり、これらは通常の人では体験することはない異常体験です。陰性症状は、感情の喜怒哀楽が鈍麻^{どんま}*する、何かをしようという意欲が低下する、周囲の人との交流を避けて閉じこもるなど、普通の人が通常保持している心の機能が低下する症状です。

経過としましては、ほとんどのケースは陽性症状で発病しますが、これについては、ある程度の期間で収まることが多いです(陰性症状がいつとはなしに始まって進行してしまい、発病の時期が特定困難なケースもあります)。しかし、強い再発傾向を持っており、何回かの再発期間を経て、次第に陰性症状が進行してゆく経過をたどります。また、時には妄想が目立って持続し、陰性症状はほとんど出現しないケースも散見します。

長期的な予後の研究が進んできていて、昔考えられていたほど最終的に重篤な状態(基本的に入院が必要)になるケースは、それほど多くないのが現状です(せいぜい4分の1程度)。また、治療^{ちゆ}する人も4分の1近くいることが明らかになってきています。

これは、治療の進歩によるところが大きいと考えられます。今回はその治療について述べたいと思います。



*鈍麻：感覚が鈍くなること

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。

きゅうりとしその冷製パスタ

材料 (4人前)

きゅうり …………… 4本
青じそ …………… 8～12枚
スパゲティ …………… 200g

ソース

酢…………… 大さじ6
みそ…………… 大さじ4
にんにく…………… 2かけ

作り方

- ① スパゲティはたっぷりの湯でゆで、ゆで上がったから流水で冷し、水気をきる。
- ② 青じそは千切りにし、きゅうりは皮むき器(ピーラー)を使って薄く麺状にスライスし、①とよく混ぜ合わせて皿に盛る。
- ③ すりおろしたにんにくに、酢、みそをよく混ぜ、ソースを作る。
- ④ ②に③のソースをかけていただく。



おいしいきゅうりの選び方

きゅうりは鮮度が命です!

- ◎ 果実表面のイボがピンとしていて、落ちていないもの ※最近ではイボのない品種もあります。
- ◎ 皮にハリと弾力があるもの
- ◎ 持ってみて重いもの
- ◎ 色が濃くツヤがあるもの
- ◎ 太さが上から下まで均一であるもの

これらの項目を基準に選びましょう。果実の先端の方が太りすぎているものは、樹が疲れているときについたものか、中に種が入っている可能性があります。味も落ちます。

ちばの
やさいの
こと

きゅうり
生産量
全国5位

千葉県内の主な産地
旭市・山武市・一宮町

ちょこっとコラム 「きゅうりのブルーム」

ブルームとは、きゅうり自身が表面を保護するために出す白い粉のことです。かつては鮮度の象徴でしたが、品質改良によりブルームの出ないきゅうりが登場しました。

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、P.24・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。

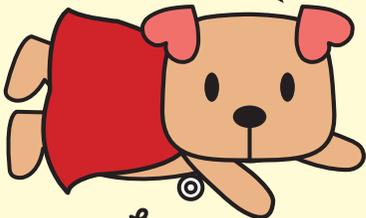
今後とも、できるだけ多くの皆さまのご希望にお応えしてまいります。たくさんのご応募お待ちしております。

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

(公社)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。



36号 (2011春号)	「知っておきたいタバコの罨と真実」／「頭頸部がんに対する動注化学療法」他
35号 (2010冬号)	「前兆を見逃すな! 脳卒中から身体を守ろう」／「すい臓の腹腔鏡下手術」／「便秘について」他
34号 (2010秋号)	「あなたの足は大丈夫!? ウオノメ・タコ・イボ」／「子どもの不登校」他
33号 (2010夏号)	「心療内科からみる睡眠障害「不眠症」」／「重粒子線がん治療」／「熱性けいれん」他
32号 (2010春号)	「知っておきたい心筋梗塞・狭心症」／「マルチスライスCT」／「変形性膝関節症」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

個人情報保護のためお送りいただいた封筒などは(公社)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。



インフォメーション INFORMATION

「かかりつけ医」を持ちましょう

公益社団法人 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
11名様

市東重明さん 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P. 23の質問の答えを必ず記載し、千葉県医師会「市東重明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8月31日着分まで有効。



長袖Tシャツ2名様
(サイズ男性M)



半袖Tシャツ2名様
(サイズ男性M)

Lazy Boy Skill

ステッカー
4名様

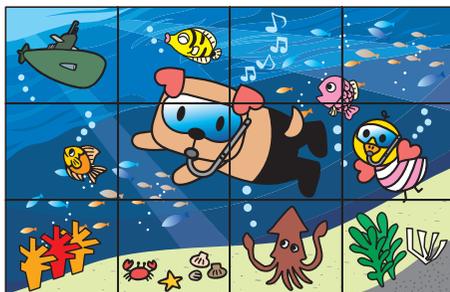


サイン色紙
3名様

ドク太&ナーピーの間違い探しクイズ

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。

前号の答え
A・C・D・I・L



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

ヒント: 答えは5つ

※印刷のヨゴレ・カスレは含まれません

正解者の中から抽選で5名様に ドク太&ナーピーのグッズをプレゼント!

P. 23に答えをご記入の上、切り取ってお送りいただくか、お手持ちのハガキに同様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8月31日着分まで有効

今回のオリジナルグッズは
メモ帳 & クリアファイル



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(公社)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45号 2013年6月10日発行 公益社団法人 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>

編集・印刷/株式会社集賢舎

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.24にもバックナンバーを掲載しています。

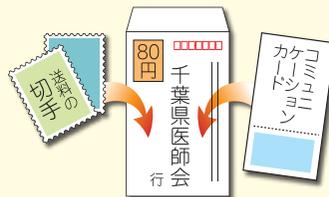
※お届けは、送料のみで負担いただけます。

44号 2013 春号	特集・新風「フォーカス・脳梗塞を考える」/ マナボっと「睡眠の魔法で、理想の自分をゲットしよう」/ こども相談室「こどもの誤飲について」/ スポーツコーナー「腰痛を予防しよう!! (生活習慣の是正編)」/ 百楽カフェ「高齢者がかかる肺炎について」/ ほか
43号 2012 冬号	特集「膠原病を早期発見せよ!」/ 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」/ マナボっと「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」/ Q&A「高血圧・全般の治療と漢方薬での治療」/ ほか
42号 2012 秋号	特集「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」/ マナボっと「目について考えてみよう」/ こども相談室「手足口病について」/ こころの健康「落ち着かない子ども (ADHD対応編)」/ Q&A「川崎病について」/ ほか
41号 2012 夏号	特集「認知症のこと」/ スポーツコーナー「むくみ解消の運動」/ マナボっと「食べることで大事!」/ こころの健康「落ち着かない子ども (ADHD理解編)」/ 健康ひろば「あせも」「ペットボトル症候群」ってご存知ですか? / ほか

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
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
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・高尿酸血症」/ 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
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

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 公益社団法人 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 (公社) 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>