

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

誤解や偏見は NG!
正しく知りたい
ウイルス性肝炎

◆新 風—千葉県の最新医療情報紹介—

間質性膀胱炎に対する
水圧拡張術

◆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

好奇心よ、さようなら。
タバコの正体を知って
罠に落ちない毎日を!!

◆アスリートに聞く!
～スポーツとカラダづくり～
千葉ゼルバ



吉岡佳徳さん

◆スポーツコーナー

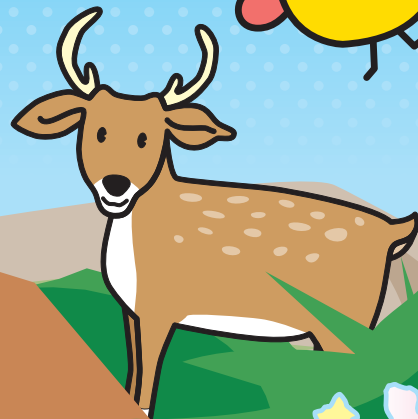
あなたは足を靴に
合わせますか?



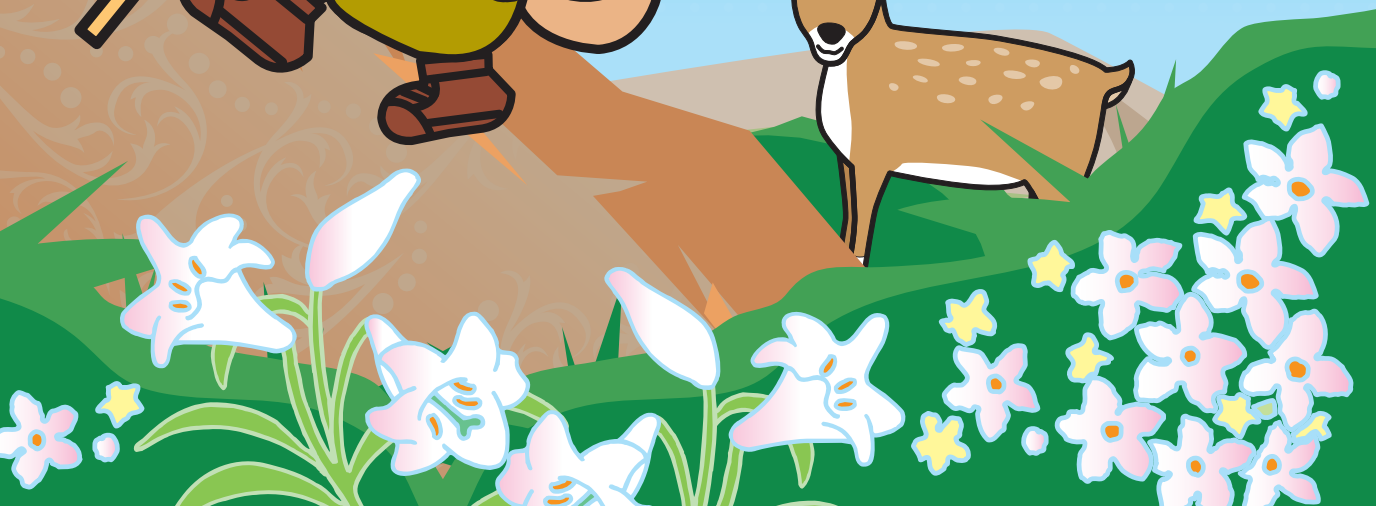
ドク太



ナービー



(公社)千葉県医師会
オリジナルキャラクター
ドク太 & ナービー
登録商標 第5651715号





県民と千葉県医師会をつなぐ
「ミレニアム」

千葉県医師会編集広報委員会
副委員長 岩崎 秀昭 医師



21世紀に向けて千葉県医師会から、千年という時空をむかえる私たちの今と未来を表現した『ミレニアム』という一般向け広報誌が発刊され、今回で49号となりました。当初、健康と美しさと活力を発見するホスピタリティマガジンとして発足いたしました。そのコンセプトは現在も変わりありません。

巷は健康ブームで、さまざまな病気・健康情報にあふれています。そんな中で本誌は、『信頼性のある情報を身近にいる医師から、千葉県民の皆さまにお届けすることができる』というのが最大の魅力だと思っております。

近年のIT化に伴い、さまざまな情報が簡単に手に入るようになりました。中には偏りもあり、信頼できない情報もあります。しかし本誌は、偏らずかつ個人の宣伝にならないよう公平性に配慮して、医療の情報を発信しています。また、内容も小児から高齢者にいたる対象者を想定し、全ての環境の方へ届けられますよう本誌紙媒体、そしてインターネットの両方からご覧いただけるようにしています。

このように毎号、医師会の医師そしてそれに携わる多くの人たちが、このような熱き思いを込めて本誌を制作しております。皆さまからのおハガキも毎号楽しみにしておりますので、引き続きご愛読いただけましたら幸いです。

最後に、通常の診療の他にこのような活動をしている医師会の医師のことをお含みおきいただき、今後も「かかりつけ医」・「医師会の医師」と「県民の皆さま」との信頼の絆を深めていければ幸いです。

目次

特集

誤解や偏見はNG!
正しく知りたいウイルス性肝炎 1

スポーツコーナー

あなたは足を靴に合わせますか? 5

新風—千葉県の最新医療情報紹介—
間質性膀胱炎に対する水圧拡張術 6

アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~
千葉ゼルバ 吉岡佳徳さん 8

からだのソラシド♪ マナボっと
好奇心よ、さようなら。
タバコの正体を知って罠に落ちない毎日を!! 10

こども相談室

水痘（水ぼうそう）について 13

千葉県インフォメーション

風しんにかからないよう気をつけましょう
腸管出血性大腸菌（O157など）感染症にご注意を! 14

元気からだ! Q & A

歯周病と全身疾患について 16

こころの健康

統合失調症について（その5・病跡学の視点） 18

旬食野菜クッキング

いんげんと油揚げのごま酢和え 19

医師会インフォメーション

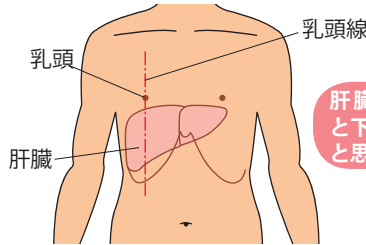
間違い探しクイズ 他 20



肝臓の位置と役割

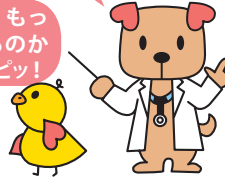
『肝心かなめ』の肝臓とは？

体の中で一番大きな臓器である肝臓は、栄養の代謝・貯蔵、解毒、胆汁の生成など、たくさんの重要な仕事をしており「人体の化学工場」と言われています。



『肝心かなめ』の言葉どおり、大変重要な臓器である肝臓は、お腹の右上にあって肋骨に守られています。

肝臓って、もっと下にあるのかと思ってたビッ！



本来、肝臓は再生能力が非常に高く、例えば手術で半分以上切り取っても元の大きさまで再生できます。

それだけに、肝炎を発症してダメージを受けていても自覚症状が無く、適切な時期に治療を受けないまま、気づいた時には肝硬変や肝がんといった再生不可能な病気にまで重症化していることが少なくありません。

肝臓が「沈黙の臓器」と呼ばれているのはこのためです。



■ウイルス性肝炎の種類

ウイルス性肝炎とは、肝炎ウイルスが原因で肝臓に炎症が起きている状態(疾患)をいいます。ここでは主な肝炎ウイルスを挙げます。

種類	感染経路と慢性化の有無	特徴
A型肝炎ウイルス	経口感染 (食べ物を介して感染)	水や生の魚介類からの感染が多く、日本で多い急性肝炎。ワクチンで予防できる。
E型肝炎ウイルス	慢性化しない	海外旅行(特にアジア)での感染の他、野生のシカ、イノシシやブタの生肉から感染することが知られている。
B型肝炎ウイルス ※2ページ上段参照	血液感染 慢性化することがある	感染力は強いが、ワクチンで予防できる。母子感染するものの、出産時のB型肝炎ウイルス感染はほとんど防げるようになった。
C型肝炎ウイルス ※3ページ上段参照		感染すると約80%が慢性化する。放置しておくと、肝硬変や肝がんへの移行率が高い。
D型肝炎ウイルス		日本ではきわめて少ない。D型ウイルスのみでは増殖できず、B型肝炎ウイルスをもっている人に感染する。



誤解や偏見はNG！
正しく知りたいウイルス性肝炎

ウイルス性肝炎って？

肝炎とは文字通り、肝臓が炎症を起している状態を指します。

肝臓の病気というと、とかくお酒の飲み過ぎとばかりイメージされがちですが、肝炎の原因として圧倒的に多いのは、A型からE型までである肝炎ウイルスが感染することによって起こるウイルス性肝炎です。(上表参照)

ウイルス性肝炎のうち、慢性肝炎から肝硬変・肝がんへと進む恐れがあり、特に問題視されているのがB型肝炎とC型肝炎です。

日本で肝硬変・肝がんで亡くなる人は年間5万人を超え、その90%近くは、B型とC型肝炎ウイルスが原因です。

ウイルス性肝炎は、肝硬変や肝がんへと重症化してしまう人が少なくないことと、感染についての誤解から偏見があることが問題となっています。

監修

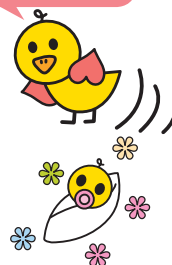
千葉大学大学院医学研究院
消化器・腎臓内科学

神田達郎 講師



「B型肝炎」

医学は進歩しているピッ

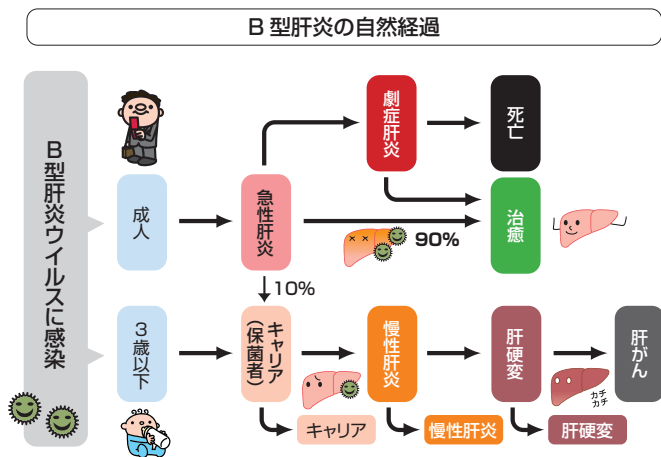


■ B型肝炎とは？

B型肝炎ウイルス(HBV)の感染によって起こる肝臓の病気です。C型に比べ感染力は強いのですが、慢性肝炎、肝硬変、肝がんといった病気に進行することは少ないとされています。

日本の感染者の大半は母子感染によるものでしたが、現在では母子感染予防策により、新たな母子感染はほとんど起こらなくなりました。

<経過>



独立行政法人国立国際医療研究センター肝炎・免疫研究センター 肝炎情報センター「B型肝炎について」http://www.kanen.ncgm.go.jp/forpatient_hbv.html 図4 感染年齢によるB型肝炎の経過の違いより一部改変

<症状>

B型慢性肝炎ではほとんどの場合、自覚症状はみられません。

ただし、肝炎が急激に悪化すると、疲れやすい、だるい、食欲がない、尿が黒褐色のような色になるといった症状が現れることがあります。感染後は、一生肝機能が安定したままの人がおよそ80～90%。残りの10～20%の人は慢性肝炎へと移行し、その中から肝硬変、肝がんになる人もいます。



<感染経路>

空気感染や経口感染はなく、主に、感染している人の血液が他の人の血液のなかに入ることによって感染します。

また、体液を介して感染することがあり、近年、性交渉による感染が増えていますので注意が必要です。

パートナーがB型肝炎ウイルスキャリアであっても、ワクチンの接種により感染を予防することができるだけに、肝炎の検査を受けて、「知らない間にかからない・うつさない」ようにしていくことが大切です。

知らない間に感染してしまうかもしれないピッ



● 劇症肝炎

急性肝炎のうち、発症から8週間以内に高度の肝機能障害を起こすものをいいます。(生存率は30%ほど)

● 急性肝炎

A型、B型、E型によるものが多いです。急速に肝細胞が破壊され、風邪に似た症状が始まり、発熱、けん怠感、黄疸などの症状が出るが、数か月で症状がおさまることが多いです。

● 慢性肝炎

B型、C型によるものが多く、長期間にわたり軽度の肝臓障害が続き、肝硬変や肝がんになっていることがあります。ウイルス性肝炎は、病気の進み具合により、次の3つに分類されます。B型とC型肝炎ウイルスの患者・感染者の合計は三〇〇万人を超え、「国内最大の感染症」と言われています。その中には、肝炎ウイルスの感染経路がわかっていなかった時代での輸血や、集団予防接種における注射器の使いまわしなどにより感染した人が数多くいると推定されています。

「C型肝炎」

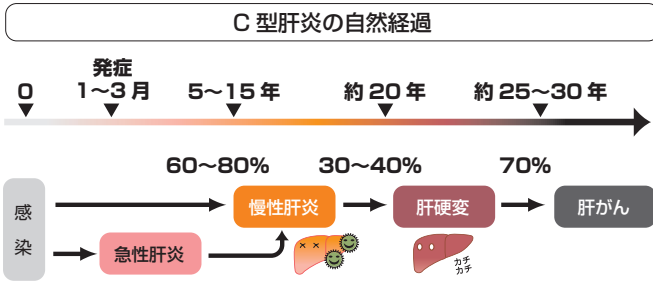
予防のワクチンなし！
初期症状なし！



■ C型肝炎とは？

C型肝炎ウイルス(HCV)に感染することによって発症する肝炎です。B型と違い、感染予防のワクチンはありません。C型肝炎から、肝硬変や肝がんに移行する率が高く、現在肝がん患者の約80%はC型肝炎が原因となっています。

<経過と症状>



C型肝炎という病は、罹患しても初期には自覚症状はほとんどないため、気づかないまま放置していると、長い経過のうちに肝硬変や肝がんまでいたることがあります。病気が進むと治療も難しくなるため、早めに検査して、感染の有無を確認することが重要です。

独立行政法人国立国際医療研究センター肝炎・免疫研究センター 肝炎情報センター「C型肝炎」
http://www.kanen.ncgm.go.jp/forpatient_hcv.html 「C型肝炎経過図」より一部改変

<感染経路>

空気感染や経口感染はなく、主に、感染している人の血液が他の人の血液のなかに入ることによって感染します。

近年では、ピアスや入れ墨、覚せい剤などの回し打ち、不衛生な状態での鍼治療などによる感染が問題となっています。B型とは異なり、母子感染や性交渉による感染はごくまれとされています。



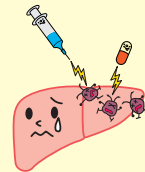
< B型肝炎とC型肝炎の治療 >

B型・C型肝炎の治療は、大きく分けて、抗ウイルス療法と、肝庇護療法があります。

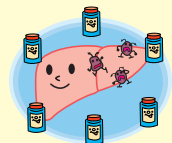
抗ウイルス療法は、インターフェロンなどの薬を用いて、肝臓からウイルスを完全に排除することを目指す治療法です。

肝庇護療法は、文字通り肝臓をウイルスからかばい庇護する対症療法です。ウイルスに対する直接的な効果はありませんが、肝炎の炎症を抑え、慢性肝炎から肝硬変、肝がんへと進行する可能性をより小さなものにします。

※ 肝炎ウイルスに感染しても、症状が出ないまま終わる場合や、すぐに治療が必要ではない場合もあります。治療は、症状と体の状態に合わせて選びます。



【抗ウイルス療法】
ウイルスを攻撃。
ウイルスの完全排除を目指す。



【肝庇護療法】
肝臓を保護。
ウイルスに直接的効果はないが、炎症を抑え病気を抑制する。

**正しく知って、
肝炎も偏見も防ぼう**

肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、血液検査でわかります。

検診などで肝炎ウイルスの感染が判明しながら、体調が悪くないからと受診しない人がいますが、「沈黙の臓器」と呼ばれる肝臓は、弱ついても症状が出にくいいため、油断は絶対禁物です。

肝炎ウイルスの感染がわかったら必ず医療機関を受診し、適切な指導や治療を受けてください。肝炎ウイルスのキャリア（ウイルスを保有している人をキャリアと呼ぶ）であっても、定期的に肝臓の状態をチェックしながら状態に見合った健康管理に努めれば、日常生活の制限などはほとんど必要ありません。

また、肝炎については「入浴や食器からうつるのでは」などの誤解が今も残っていますが、肝炎ウイルスが日常生活で感染する可能性はまず無いことを、しっかりと覚えておきましょう。

治療も公的サポートも進化

かつて肝炎の治療といえば、高額な治療費、入院、強い副作用などの問題がありました。しかし近年は、外来でも治療が可能となり、B型およびC型肝炎の有

正しく知って、感染も偏見も防ぎましょう!

肝炎ウイルスは、血液を介して人から人へと感染します。
したがって、肝炎ウイルスの感染予防に当たっては、他人の血液に安易に触れないようにすることが重要です。

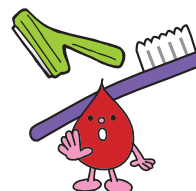
ただし、肝炎ウイルスは空気感染しませんので、常識的な注意事項を守っていれば、日常生活でうつることはまずあり得ません(他人の血液に触れることの多い、医療従事者のような場合は除きます)。

空気感染しない!



<感染しないための注意事項>

- 歯ブラシ、カミソリなど血液が付いている可能性のあるものを共用しない
- 他の人の血液に触れるときは、ゴム手袋を着ける
- 注射器や注射針を共用して、非合法の薬物(覚せい剤、麻薬等)の注射をしない
- 入れ墨やピアスをするときは、適切に消毒された器具であることを必ず確かめる
- 性行為にはコンドームを使用する



■ワクチン接種について

* B型肝炎ワクチンは、B型肝炎の予防として、免疫をつける不活化ワクチンです。

※B型肝炎ウイルスを持った母親から生まれた赤ちゃんには保険診療で予防できますが、一般的には任意接種として自費になります。

* C型肝炎ワクチンは、現在のところ開発されていません。

* A型肝炎ワクチンは、A型肝炎の予防として、免疫をつける不活化ワクチンです。A型肝炎は日本ではほとんど感染の機会がありませんが、世界では途上国を中心にA型肝炎の流行があるため、流行地に渡航する前にはA型肝炎ワクチンを接種して、免疫をつけておくことが望まれます。

(不活化ワクチン…不活化ワクチンは、病原性を無くした細菌やウイルスの一部を使ったワクチンです。生ワクチンに比べて免疫力が弱いので、何回かに分けて接種します。)

<こんなことでは感染しません!>

せき、くしゃみ、握手、抱擁、^{ほうぼう}食器やコップの共用、トイレ、入浴、プール、つり革、手すり、ハエ、蚊などでは感染しません。正しい情報をぜひ知ってください。



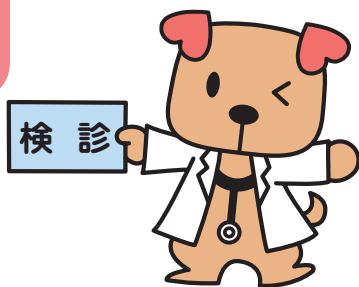
まちがえないでね!



我慢強くて働き過ぎちゃう肝臓の声を、早く聞いてあげてピッ!



40歳以上の人は特に、一度はウイルス性肝炎の検査を行いましょう!



効治療に対する医療費の助成も行われています。

ここ数年で治療薬の開発も進み、以前より少ない副作用で、感染の影響をかなり抑え込むことができるようになり、場合によっては完治も期待できる時代となってきました。

千葉県では、県内の全健康福祉センター(保健所)や県が委託した病院や診療所において、B型・C型肝炎ウイルス検査を無料で受けることができます。(平成26年4月現在)詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。



あなたは足を靴に合わせますか？

「この洋服ステキ!! ちょっと、サイズが合わないけれど頑張って着るわ」という方はいないと思います。でも、「この靴ステキ!! サイズもまあまあだし、よしこれに決めた!!」という方はいませんか？ 男性や子どもだと、もっと無頓着です。

『身体に洋服を合わせる』、これは当たり前です。しかし、『足に靴を合わせる』はまだ当たり前ではありません。たとえ外反母趾でも、“何とか足が入れば履きます”というレベルで履いている方が多いのではないのでしょうか？ 足に合った形の靴を選ぶのではなく、まだまだファッション性が優先されているようです。



さて、足には色々な形があります。親指の長いエジプト型・人差し指が親指より長いギリシャ型・指全体が同じくらいの足ヒレのようなスクエア型など、大きく分けて3種類あります。そして、さらに外反母趾や扁平足など、ご自分の足の特徴も靴選びには影響します。これらの形の違いが、みなさんの靴選びには反映されているでしょうか？

足は、人間の身体を支える土台です。その足で、私たちは一生涯に地球を約4周以上歩くそうです。足に合った靴で歩くのと、合わない靴で歩くのとでは身体に与える影響も随分違います。特に、糖尿病や関節炎等の方は注意が必要です。土台である足の障害は、骨盤に傾きを生じ、さらに脊椎のゆがみの原因にもなります。つまり、足の障害が原因で肩こり・腰痛などになるのです。

また、歩行時の足は、ただ上下動しているわけではありません。足は、足底に縦方向・横方向にアーチを有し、これに足全体が足ヒレを使った時のような複雑な動きで、体重の重みによるショックを和らげているのです。

皆さんがいつも履いている靴底を見てください。外側か内側か、爪先かカカトか何処かがすり減っていると思います。歩き方・足の動きのクセが、靴底に表れているのです。足の動きのクセによっては障害の原因になるので、靴でカバーする必要があります。また、利き腕と反対側の足は軸足になるのでサイズも大きくなります。ですから、本来は左右で違うサイズの靴を履くのが正しいといわれるくらいです。

さあ、以上を参考に靴を選んでください。靴を選ぶのに困ったときには、靴の装具士やアメリカの国家資格であるペドースリスト (Pedorthist) に相談するのがベストですが、身近ではシューフィッターに相談すれば良いでしょう。靴選びは、ファッション性よりも自分に合った形を選ぶように心がけましょう。



千葉県の最新医療情報紹介

間質性膀胱炎に対する 水圧拡張術

治らない頻尿への突破口！

高齢化が進む今、排尿のトラブルを抱えている人は多く、治療をしているのに治らない頻尿に悩む人が増えているそうです。そんな辛い悩みの突破口となり得る最新治療について、千葉県済生会習志野病院の三上和男医師にお話を伺いました。

治らないのは、膀胱炎ではないからかも…？

頻尿や残尿感、排尿時の痛みなどが特徴的な症状である膀胱炎は、膀胱に入った細菌が増殖し、膀胱の粘膜が炎症を起こ



千葉県済生会習志野病院
泌尿器科医長
三上和男 医師

すことが原因で、圧倒的に年配の女性に多い病気です。女性は男性よりずっと尿道が短いため、細菌が膀胱まで侵入しやすいのです。

膀胱炎なら、細菌感染が原因であるため、尿をとって細菌の有無を検査すればすぐに診断がつき、抗生物質を内服すると1日〜2日ですぐに症状が落ち着き始め、5日〜1週間で治ることがほとんどです。

ところが中には、受診して膀胱炎の治療を始めても、症状が一向に改善しないという方がいらっしゃいます。

そんな場合に疑ってみるべき病気の一つに、「間質性膀胱炎」があります。

間質性膀胱炎とは？

間質性膀胱炎とは、膀胱のふくらみが悪く、尿がたまつてくると膀胱に痛みや不快感を生じる病気です。排尿すれば痛みや不快感は消えてすっきりしますが、膀胱に少ししか尿をためられないため、重症になると1日に何十回もトイレに行くこ

とがあります。

症状が膀胱炎と似ているのでこういう名前が付いていますが、実は全く別の病気です。尿検査をしても膀胱炎のように細菌は見つからず、細菌感染が原因ではないため、抗生物質を飲んでも症状は改善しません。

また、似たような排尿トラブルに「過活動膀胱」があります。過活動膀胱は、膀胱の筋肉が勝手に収縮してしまつたため排尿を我慢できず、漏らしてしまつたりする症状のことを言います。間質性膀胱炎のような膀胱の痛みは無く、膀胱の収縮を抑える薬（抗コリン剤）を服用することで改善できます。

しかし間質性膀胱炎は、実はまだ原因などが解明されていないばかりか、この病気の存在自体があまりよく知られていません。そのため、発見できずに適切な治療を受けられていない人が、多く潜在していると考えられます。

水圧拡張術で、

長年の悩みが劇的に消える人も

泌尿器科では、まず尿の細菌検査を行い、膀胱炎でないことがわかった場合には、超音波検査などで膀胱がんや膀胱の結石などの有無を調べます。

それらの検査で異常が見つからない場合には、患者さんに「排尿日誌」を付けていただきます。

排尿日誌とは、排尿のたびに計量カップで尿量を測り、1回の尿量、1日の尿量、気がついた点などを記録していただく日誌です。

排尿日誌から間質性膀胱炎が疑われた場合は、診断と治療を兼ねて、「水圧拡張術」という治療を行います。

水圧拡張術は、萎縮した膀胱を水圧で広げる最新治療です。(二〇一〇年に健康保険適用となりました)

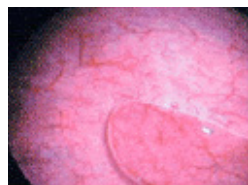
正常な膀胱は我慢すると500cc程度

このような症状が持続する場合は 間質性膀胱炎かもしれません

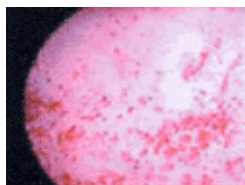
- 膀胱炎といわれ抗生物質を飲んだがよくなりません。
- 膀胱炎と思って病院にいったが、尿には異常が無いと言われた。
- 過活動膀胱と言われ薬を飲んでいくよくなりません。
- 尿の回数が多く1回の尿量が常に200cc以下である。
- 尿がたまると下腹部が痛くなり、排尿すると痛みが消える。

水圧拡張術で水を入れた時の膀胱内の様子

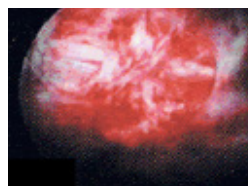
正常な膀胱と違って、間質性膀胱炎の場合は出血や亀裂、潰瘍などが見られる。



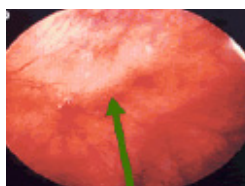
正常所見



点状出血



亀裂



潰瘍

排尿日誌

尿の量や回数などを調べる排尿日誌。5日から1週間かけて記録してもらったデータは、排尿障害の状態を把握するための重要なデータとなる。

までためることができません。間質性膀胱炎の患者さんですと200ccもためられず我慢しようとする痛みが生じます。水圧拡張術とは下半身麻酔をかけ、尿道から入れた内視鏡で中の様子を見ながら、膀胱の中にゆっくりと水を入れていきます。正常の膀胱ですと水を入れていっても粘膜の変化は起こりませんが、間質性膀胱炎の場合は、膀胱内の小さな血管から出血したり、粘膜が裂けたりして出血してきます。

その様子から、間質性膀胱炎の診断をすると同時に、水圧で膀胱をふくらませ尿をためる容量を増やし、治療すること

とができます。水圧拡張術を行うと、過半数の方は劇的なまでに症状が改善し、術後はじめての排尿から痛みを全く感じなくなったと喜ばれる方がたくさんいらっしゃいます。

その一方、半年ほど経つとまた同じような症状が再発してしまう人も多く、大きな課題となっています。

間質性膀胱炎はまだまだわからないことの多い病気ですが、水圧拡張術で長年の悩みから解放される方も非常に多いので、膀胱炎がなかなか治らない場合は、ぜひ一度、泌尿器科の専門医を受診してみてください。



アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

一瞬の技を仲間とつなぐ奥深さ。 だからバレーボールはやめられない!

プロバレーボール選手 千葉ゼルバ

よしおか よしのり
吉岡佳徳さん

私たちの地元・千葉県にプロのバレーボールチームがあることをご存じですか? その名は「千葉ゼルバ」。平成24年に結成され、昨年は全日本実業団選抜優勝大会にて日本の座に輝きました。このチームのセッターとして司令塔役を努める吉岡佳徳さんにバレーボールへの思いと、チームの強さの秘訣を伺いました。



ポッチャリ男子からプロのバレーボール選手へ
実は小学校4年生頃まではすごく太っていて、鈍足な子だったんです。小学校2年でサッカーを始めた時には、親は監督から「この子はサッカーをやるような体型じゃない」と言われたそうです(笑)。

高学年になると一気に身長が伸びて自然と痩せ、中学からバレーボールを始めたんですが、練習の厳しさは、今の時代ではあり得ないほど(笑)。

でも、ガッツリ鍛えられたおかげで高校では春の高校バレーに出場し、インターハイでも成績を残すことができました。先のことなんか考えず毎日バレーだけに打ち込み、「本気で生きている!」という実感のある青春時代を過ごせたと思います。

大学時代もバレーは続けたものの、自分の

力に限界を感じて卒業後はバレーを離れて就職。普通に仕事だけしていた時期が1年ほどありました。

しかし、やはりバレーボールが好きで復帰し、平成24年から千葉ゼルバのコーチ兼選手を続けています。

セッターは司令塔だから面白い!

ポジションは、中学3年生からずっとセッターです。

戦術による駆け引きが勝負を決めるバレーで、ゲームの流れを読みながらトスをあげるセッターは、一番頭を使うポジションだと思います。その試合ごとに調子の良い選手も違うので、各選手のコンディションを把握し、その場その場で一番良い選択をしてトスをあげるのが肝心です。



「瞬間をつないでいくバレーの醍醐味
バレーボールは、球技の中で最も難しいスポーツだと思っています。
バスケットやサッカーはドリブルしながら判断する時間があるけれど、バレーでボールをさわれるのはほんの一瞬。各自がその一瞬だけ



ゴツゴツとたくましい指先かと思いきや、驚くほど綺麗だった吉岡選手の手。

でボールをコントロールし、一つのボールをつないでいくためには非常に高度な連携プレイが必要です。
同時に、ボールをつなぐ途中で誰かがミスをして、次の誰かがカバーできるところが、バレーというスポーツの深い魅力。だからこそ、バレーでは人のつながりがすごく大切です。
学生時代の自分はチームメイトに文句を言ったりしていましたが、団体競技ですから、味方同士で責め合ったりしていたら良いチームプレイはできません。人を責めるのをやめて和を求めていくと自分も磨かれ、チームも良くなっています。
バレーをやっていたからこそ出会えた人達とのつながりはとても深いものがあり、バレーを続けてきて良かったと心から思っています。
笑顔で勝利をつかむ千葉ゼルバの魅力
千葉ゼルバでは、私を含めたほとんどの選手が一般社会人として仕事をもちながら競技を行っています。
企業チームの選手のように十分な練習時間は持てませんが、その分プレッシャーにしぼられていないため、失敗を恐れず思い切りプレイしているところが、昨年の全国制覇などの好成績につながっていると思います。明るく選手が多く、試合会場ではどのチームよりバレーを楽しみ、笑顔でプレイしているんですよ。
ダイナミックな攻撃力が持ち味の千葉ゼルバの試合は、バレーの迫力を存分に楽しんでいただけますから、ぜひ一度、会場に足を運び生の試合を味わってみてください！

でボールをコントロールし、一つのボールをつないでいくためには非常に高度な連携プレイが必要です。
同時に、ボールをつなぐ途中で誰かがミスをして、次の誰かがカバーできるところが、バレーというスポーツの深い魅力。だからこそ、バレーでは人のつながりがすごく大切です。
学生時代の自分はチームメイトに文句を言ったりしていましたが、団体競技ですから、味方同士で責め合ったりしていたら良いチームプレイはできません。人を責めるのをやめて和を求めていくと自分も磨かれ、チームも良くなっています。
バレーをやっていたからこそ出会えた人達とのつながりはとても深いものがあり、バレーを続けてきて良かったと心から思っています。

でボールをコントロールし、一つのボールをつないでいくためには非常に高度な連携プレイが必要です。
同時に、ボールをつなぐ途中で誰かがミスをして、次の誰かがカバーできるところが、バレーというスポーツの深い魅力。だからこそ、バレーでは人のつながりがすごく大切です。
学生時代の自分はチームメイトに文句を言ったりしていましたが、団体競技ですから、味方同士で責め合ったりしていたら良いチームプレイはできません。人を責めるのをやめて和を求めていくと自分も磨かれ、チームも良くなっています。
バレーをやっていたからこそ出会えた人達とのつながりはとても深いものがあり、バレーを続けてきて良かったと心から思っています。

We are CHIBA ZELVA!! 千葉ゼルバインフォメーション

◆大会・イベント予定

6月14日(土) 天皇杯・皇后杯関東実業団代表決定戦

場所：新日鐵君津体育館(千葉県君津市) 男子・女子共に出場

6月14日(土) 千葉県民の日イベント 場所：千葉県文化会館

君津での試合終了後、午後から選手・監督が出演します。

8月2日(土)・3日(日) 全日本実業団優勝大会 場所：大阪府

9月20日(土)・21日(日) 全国6人制社会人選手権 場所：茨城県

◆応援しています!「ドリームガールズプロジェクト」

この団体は、カンボジアを中心に途上国支援を行うことを目的として発足されました。特に女性地位向上や女兒支援に力を注いでいます。



カンボジアでバレーボールはサッカーと並び国民的スポーツということもあり、日本のバレーチームとして我々も何かお手伝いできないかの想いから、ユニフォームの左袖にドリームガールズのロゴと、同団体が育成している現地女性デザイナーが描いたピンクの花をつけて戦っております。

デザイン使用権料並びに、ゼルバグッズ売上の5%を寄付という形で同団体の支援を行っております。



■千葉ゼルバ

2012年に「千葉県選抜バレーボールチーム」として結成。2013年にチーム名を「千葉ゼルバ(Zelva)」とする。同年8月には全日本実業団選抜優勝大会で優勝。地域のバレーボール教室なども積極的に行いながら、「V2(Vチャレンジリーグ)」昇格を目指す。また2014年5月、女子チームも結成した。

■チーム理念

我々千葉ゼルバは、バレーボールをする為だけの組織ではありません。バレーボールを通じて、地域の振興や子供達の笑顔等、『我々がバレーボールを行うことで、一人でも多くの人々に幸せになって頂くための活動を行っているチーム』という理念を持っております。

読者プレゼント

ポロシャツ 3名様

サイン色紙 3名様



女子チーム
副監督 愛子選手

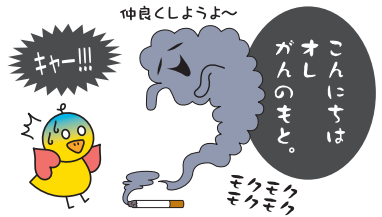
応募方法は、医師会インフォメーションをご覧ください。

好奇心よ、さようなら。 タバコの正体を知って 罠に落ちない毎日を!!

監修 千葉県医師会 原 真名 医師



「あんなに臭いのに、大人は気持ち良さそうにタバコを吸ってるな…。タバコのパッケージも何かおしゃれな感じだし…。どんなふう
に気持ち良くなるのか興味がある〜」と思っ
ている人もいるのでは
ないでしょうか？
そこで、タバコについ
て今わかつている医学
的なことを、みなさん
にお伝えしたいと思っ
ます。



教えて!

タバコってなに?

タバコの煙の成分(三大有害物質)



タール
はつ
発がん
物質

一酸化炭素
からだ
を酸欠状態
にする

ニコチン
のう
脳をコントロールする
(依存性毒物)

ヘロイン・コカインという薬物を知っているかな?
ニコチンは、その薬物と同じくらい止めることが難しい
んだって。「依存症」っていうんだよ。コワイね。

三大有害物質のほかに、ホルムアル
デヒドやベンゾピレン、窒素化合物
など4000種類以上の
化学物質が含まれてい
て、そのうち200種類
が有害物質。さらにそ
うちの40種類が強力
な発がん物質です。



くらべて みよう!

PM2.5との比較

PM2.5の基準値…1年平均値:15 μ g/m³以下
かつ1日平均値:35 μ g/m³以下
環境省HPより

この基準値を基に比べてみてね。(μ g/m³)

- 日本屋外(郊外)平均 20
- タバコを吸わない家の室内 19
- タバコを吸う人がいる家の室内 47
- 完全分煙店の禁煙席 32
- 不完全分煙店の禁煙席 336
- 自由に吸っている店内 568
- 自動車内で1人タバコを吸う 1000

隣国のPM2.5の心配どころか、
身近な場所もこわいピ…。

放射線と喫煙 (がんリスクの比較) 1.6倍

タバコを吸っていない人、放射線被ばくしていない
人、大量飲酒をしていない人と比べてがんリスクを
比較しました。

- ①喫煙者(タバコを吸う人)
- ②原爆のような瞬間的な被ばく
線量が1000~2000mSvの人
- ③大量飲酒(いっぱいお酒を飲む人※)

※450g(エタノール換算量)以上/週:例500mlの
ビールを1日約3本以上飲む人

①~③は全て同じがんリスク!!!

タバコを吸う人は、大量の放射線被
ばくをした人と同等の危険度がある
ということがわかったピ。やはりタ
バコはこわいピ…。みんな同じ危険度とは…。

死亡率の比較

15歳未満でタバコを吸い始めた場合、
50歳代で死んでしまう確率は…

- がんになって死んでしまう
……吸わなかった人の **4倍**
- 心臓病で死んでしまう
……吸わなかった人の **10倍**

●アメリカではこんなデータもあるよ。
アメリカの年間死亡統計(リスク別)

- 1.喫煙(タバコを吸う人) 15万人
- 2.アルコール(お酒を飲む人) 10万人
- 3.自動車事故 5万人

自動車事故よりもタバコで亡く
なる人の方が多いピ…。

教えて!

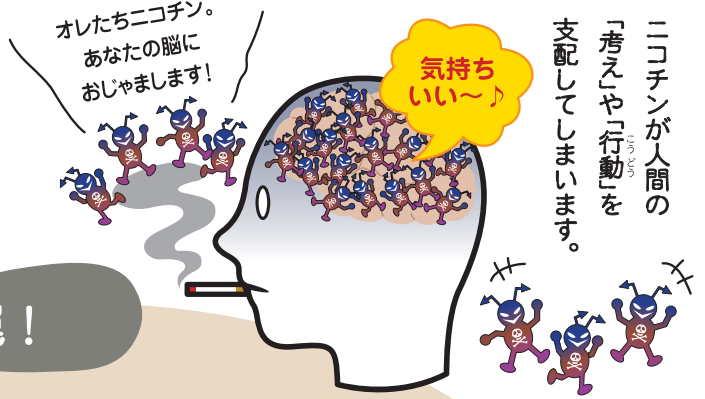


臭いし、こんなに身体に悪いものなのに、 どうして大人は吸っているの？

……それはニコチン中毒になっているからです。

今では、タバコの毒性が明らかになっていま
すが、昔はあまり知られていませんでした。

毒性を知らずにタバコを吸ってしまった人は、
「ニコチン」に脳を支配されて、なかなかやめら
れない身体になってしまいました。



ニコチンの罠!



タバコを吸う



毒注入

血液中のニコチン量が
少なくなってくると…

そしてまた…

このようにニコチン(毒)の補充をずっと繰り返すことになります。

- ・イライラ…
- ・集中できない…
- ・タバコのことばかり考える



みんなに
質問

もしも… 編
毎日飲んでるお水に発がん物質が
入っていることが判明しました。
さて、あなたは どうしますか？

やだー、絶対に
飲まない!

マジ? キモイ!!
アリエナイ!

絶対に
触らないし、
飲まない!

こんな意見が聞こえてきました。これと同じことをタバコに置き
かえてみてください。このお水の話はたとえ話ですが、
タバコは本当に発がん物質が入っているのです。

タバコ、絶対に吸わない〜\ (・▽・) /

この煙にも
注意して!

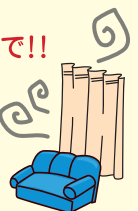
火のついたタバコの先から
立ち上がる煙(副流煙)。



それはタバコを吸う人の煙(主流煙)よりも、もっと発がん
物質(毒)がいっぱいなんだ。

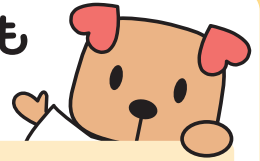
とにかく、タバコの煙には近づかないで!!

*タバコの臭いがしみついた部屋や家具、車
の中にも有害物質がついています。気を
つけて!(3次受動喫煙といわれています)





成長期にタバコを吸うと、病気の他にも こんなにたくさんの影響があるよ!!



◆ 成長への影響

酸素が身体中
に行きわたら
ずに身長の伸
びに影響が...

身長
伸びてない...



◆ 運動への影響

筋力・瞬発力・持久力を低下させます。

一流のアスリートでタバコ
を吸っている人は、ほとんど
いないっぴ



もうだめだ～
つかれた～



◆ 学習への影響

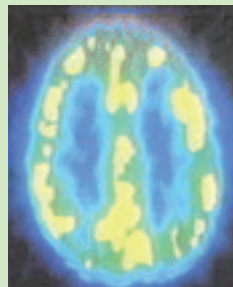
タバコを吸うと
頭の働きが悪くなる

ニコチンは血液の流れを
悪くします。当然、脳も酸
欠状態となり、思考力・集
中力が落ちてしまいます。

<PET (陽電子放射断層撮影法) 検査画像>



吸う前



吸った後



わがらないよ

◆ 断る勇気を持とう!

自分のために、断る勇気を持とう。好奇心の気
持ちがわいたり友だちから誘われたら、こんな
ふうを考え、そして言ってみよう。



どうだ? 1本
吸ってみろよ。

吸ったこと
ないの?
ガキだな。

吸ってみて
嫌ならやめれば
いいじゃん。

ストレス
飛ぶぜ!

今の時代は、
吸わない方が
カッコいいんだよ!

未成年の
喫煙は
犯罪だよ!

吸ったら
やめられなくなる
から、吸わない!

タバコは毒物だぜ。
吸わない!!

スポーツが
できなくなる
から嫌だ!

NO!!



「タバコは20歳になってから」は昔の話。

「タバコは20歳になっても
吸いません」が現代流です。

保護者のみなさまへ

子どもたち本人が吸わなくても、ご家族の誰かが吸っている場合、受動喫煙の影響も受けてしまいます。なるべく大人も禁煙に努めるなどしてください。難しい場合は、子どもたちへの影響が無いように工夫してください。

(注意) 空気清浄機は有害物質除去には意味がありません。

取り上げてほしいリクエスト・感想などお便りお待ちしております!



こども相談室

水痘(水ぼうそう)について

千葉県小児科医会 原木 真名 医師



水痘の症状と注意点

水痘は、水痘帯状疱疹ウイルスの感染によって起こります。赤い発疹が体や顔、頭皮にでき始め、水疱となり、数日で体中に広がります。潜伏期は14～21日で、全部の水疱がかさぶたになるのに、大体1週間くらいかかります。そのかさぶたがはがれた後は、痕になってのこります。

人に感染する可能性がある期間は、発疹出現1～4日前から、発疹出現後5～6日後までと考えられています。感染力は非常に強く、空気感染するため、全部の水疱がかさぶたになるまで、外出は一切避けるようにしてください。

合併症について

水痘は、発疹がかゆいだけの軽い病と考えられがちです。しかし、発疹から細菌が感染し重症化したり、脳炎や肺炎をおこし命を落としたりすることもあります。特に、病気などで抵抗力が弱っている人にとっては大変恐ろしい病気です。(毎年3000人が重症化し、10人ほどが亡くなっています。)

治療について

抗ウイルス薬(アシクロビル、バラシクロビル)を内服します。また、かゆみ止めの塗り薬や飲み薬を使用することもあります。

予防について

水痘にはワクチンがあります。多くの合併症がある水痘ですから、罹らないように、ぜひ接種をうけて欲しいです。ワクチンは1才以上なら大人でも受けられます。

《補足》帯状疱疹について

水痘のウイルスで他の形の病気がおこることがあります。それは、「帯状疱疹」という病気です。

過去に水痘に罹った場合、治ったあとも水痘ウイルスが神経節細胞に潜み、抵抗力が落ちたときにウイルスが活性化し、神経の走行に沿って帯状に水疱ができます。ひどい神経痛や顔面神経麻痺、髄膜脳炎等、合併症が多い病気です。帯状疱疹の人が、水痘に免疫がない人にウイルスを感染させてしまうこともありますので、注意が必要です。

—お知らせ—

今年の10月から、水痘ワクチンが定期予防接種(公費接種)となります。各自自治体にお問い合わせください。

<対象>生後12か月(1才)から36か月に至るまで(3才前まで)で、3か月以上の間隔をあけて2回接種。

<経過措置>生後36か月(3才)から～60か月に至るまで(5歳前まで)の子どもでワクチンを1回も受けていない者に対し、1回接種とします(平成26年度に限り接種機会が提供される見込みです。H26.3.31現在)。

※既に水痘にかかったことがある者は対象外とします。
任意接種として既に水痘ワクチンを受けたことがある者は、既に接種した回数分の接種を受けたものとみなします。

こども急病電話相談

受診するべきかどうか迷ったら

#8000

PM7:00～PM10:00の毎日

※相談は無料ですが、通話料はご負担いただけます。

ダイヤル回線・IP電話・光電話・銚子市からは
☎043(242)9939

風しんにかからないよう気をつけましょう

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。

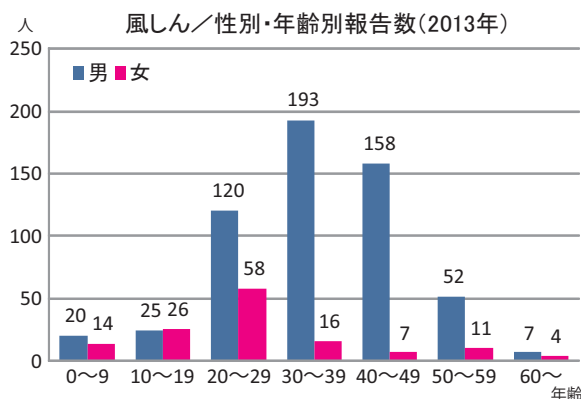
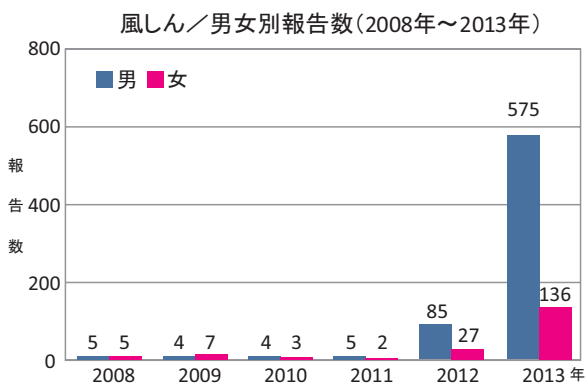


風しんにかからないため、抗体検査と予防接種を受けましょう

現在、20歳代から40歳代の方は、風しんの予防接種を受けていない可能性の高い世代とされています。また、予防接種を1回しか受けていない方も、その後の時間経過で抗体価が低下している可能性があります。

妊娠を希望又は予定している女性などは、医療機関で抗体検査を受け、風しんの予防接種が必要であるか否かを確認しましょう。

抗体検査の結果、予防接種が必要となった方は、医療機関で予防接種を受けましょう。



問い合わせ先 千葉県健康福祉部疾病対策課 電話043-223-2691

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、感染し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

- ◎牛などの動物の腸管内に生息しています。
- ◎O157や、O26、O111、O128、O145といった血清型、人の体内で産出するVERO（ベロ）毒素により、さらに細かく分類されます。
- ◎感染力が強いため、家族や、周りの方への二次感染が起きやすいことが問題となっています。

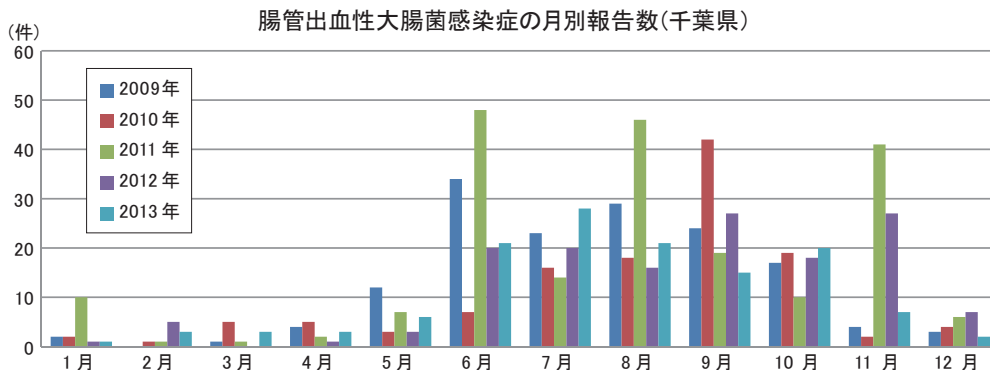
症 状

- ◎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. 飲食の前には感染を防ぐために、かならず手を洗いましょう。
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を必ずわけましょう。
3. 食肉等を調理するときは、中心部まで十分に加熱しましょう。
4. 牧場などで動物・柵・土に触れた後には、かならず手を洗いましょう。

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。



問い合わせ先 千葉県健康福祉部疾病対策課 電話043(223)2691



読者からの質問、疑問に
お答えするコーナーです。

歯周病と 全身疾患について

東京歯科大学

オーラルメディスン・口腔外科学講座教授

東京歯科大学市川総合病院 歯科・口腔外科部長

片倉 朗 歯科医師
かたくら あきひろ

Q 歯周病が病気の一因になると聞きましたが、本当ですか？

A まず、歯周病とはどのような病なのか解説いたします。

歯周病とは、歯の表面にフィルム状に張り付く細菌の塊（デンタルプラーク）により、歯を支えている歯肉や歯槽骨に慢性炎症が続く状態で、炎症による歯槽骨の吸収が進むと歯が抜け落ちてしまう疾患です。かつては「歯槽膿漏」と呼ばれていましたが、最近は歯肉炎と歯周炎を含めて「歯周病」と言われています。また、罹^り患率は比較的高く、日本人の70%に何らかの歯周病の症状が認められます。

歯周病の原因は、①細菌因子／歯周病の原因の根本で口腔内の様々な細菌がデンタルプラークを形成する、②環境因子／ストレス・喫煙・生活環境など、③生体因子／免疫・糖尿病・遺伝などの全身的問題があります。したがって、その発症と進行に食習慣・運動



習慣・休養・喫煙・飲酒なども関与することから、歯周病は「生活習慣病の一つ」としてとらえた方が良いでしょう。

歯周病は全身の病気の1因になる ——糖尿病——

歯周病の原因となる細菌は口の中に留まらず、歯肉や歯槽骨にある細かい血管から血液中に入り、血管の構造、様々なホルモンの調節や反応、体の免疫のしくみに影響を及ぼします。これらが様々な病気の症状を悪化させる一因となることがわかってきました。

中でも、最もはつきりしているのは『糖尿病』です。糖尿病と歯周病の関連性は世界で最も糖尿病の発症率が高いアメリカの先住民族のピマ族の調査で約20年前に明らかになり、その後様々な調査が進みました。歯周病をもつ2型糖尿病患者の大規模検診で、歯周病の治療を行うと糖尿病の重症度の指標

糖尿



であるHbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）が平均0.40〜0.66ポイント減少することがわかっています。HbA1cが1ポイント減少すると、糖尿病の合併症である網膜症や腎症などの血管障害のリスクが35%低下すること、死亡率が10%以上低下することが報告されています。

これらは歯周病によって作り出されるサイトカインという炎症性の物質が、血糖をコントロールするホルモンであるインスリンの反応を阻害したり、動脈硬化を助長したりすることが原因です。このことから、糖尿病の患者さんが歯科医師のもとで歯周病の治療を受けることの重要性がわかります。

循環器疾患

もう一つは狭心症や心筋梗塞を代表とする『循環器疾患』で、歯周病が発症の大きなリスク因子となっていることが報告されています。

心筋梗塞の患者の動脈硬化が進んだ血管壁から歯周病の原因菌が検出されること、歯周病の治療により全身の炎症所見や血管壁の構造・機能の改善が認められることがわかっています。科学的な裏付けはまだ十分ではありません。

さらに重症の歯周病は早産や低体重児出産の確率が高くなるという報告があり、妊婦の方の口腔衛生管理も重要です。しかし、これについても裏付ける検証が進められている最中です。

その他

様々な疫学的調査から糖尿病、循環器疾患、がん、慢性閉塞性肺疾患において歯周病は喫煙、過度の飲酒、不規則な食事、運動不足と同様のリスクファクターになっていると考えられています。

また、高齢者の死亡原因の上位に『肺炎』があります。ご存じのように多くは誤嚥性の肺炎です。

歯周病が進んだ口の中には、大腸と同じ数の活動性の高い様々な細菌や真菌（カビ）が存在し、これが誤嚥性肺炎の原因となります。特に高齢の方は日頃から口腔の清潔を保って歯周病を重症化させないことが、誤嚥性肺炎の予防につながります。

心筋梗塞



いつも
清潔に!!



こころ の 健康

統合失調症について (その5・病跡学の視点)

千葉県医師会 ねもととよみ 根本 豊實 医師

芸術家や学者などの著名人の人生を、精神医学的な側面から掘り下げ、その創造や作品の特徴を精神の病の原因や症状と関連させて考察する学問が「病跡学」であり、精神医学の応用分野の一角をなしています。

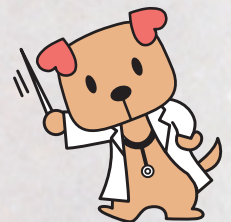
病跡学の大きな特色として、著明な人物の業績が、精神の病にも“かかわらず”ではなく、その病“ゆえに”達成されたとする方向で考察する傾向が強いことがあります。そして「病跡学」は、昔からしばしば統合失調症をその対象としてきました。

実際に、詩人のヘルダーリンや数学者のカントールや舞踏家のアルトーなど、後年明らかに統合失調症を発病し、後に入院などの治療を受けた人は少なくありません。このうち、チュービンゲン大学医学部精神科に入院後に塔の中の部屋で後半生を送ったヘルダーリンは、発病直前の時期にも作品を残しております。それを読むと、いくら言語化しても言い尽くすことができないような（論理的に成り立たない異様な体験のあり様）、生々しさに圧倒されます。そしてそこには、統合失調症の支離滅裂な世界にあと一步まで近づいた、両価性に引き裂かれる思考の乱れが垣間見られます。ヘルダーリンの世界に興味がある人は、例えば木村敏氏の「生命のかたち/かたちの生命」（青土社）118項以下を参照してください。

このように明らかに発病した人以外でも、統合失調症に気質的に近い傾向のある著名人は少なくなくて、例えば、哲学者のヴィトゲンシュタインや物理学者のニュートン、作家の芥川龍之介などがおります。その思考パターンの特徴は直感的で、ある意味で神秘的ですらあり、常識や古い仕来りにとらわれず、それまで誰も考えたことのないような新しい世界を切り開きます。

統合失調症に気質的に近い傾向のある著名人は、哲学者や物理学者や数学者や詩人などに多く、その業績の特徴は、様々な種類の違ったものがある複雑な世界に通用する簡単な原理を取り出して「その複雑な世界をたった一行でまとめる」ということになるでしょう。ニュートンも含めた科学者の病跡学研究の名著に「天才の精神病理」（飯田・中井著、岩波現代文庫）がありますので、できれば参照してください。

次回は、統合失調症の病理を発達障害と比較しながら明らかにしたいと思えます。



両価性: ある事に対して相反する感情が同時に存在する状態。例えば、愛情を感じる一方で憎しみも抱く、など。

病 理: 病気の原因や過程に関する論理的な根拠。

ヴィトゲンシュタイン: ルートヴィヒ・ヴィトゲンシュタイン (1889-1951) オーストラリアに生まれ、イギリスで活躍した哲学者。

ヘルダーリン: ヨハン・クリスティアン・フリードリヒ・ヘルダーリン (1770—1843) ドイツの詩人、思想家。

カントール: ゲオルク・フェルディナント・ルートヴィヒ・フィリップ・カントール (1845—1918) ロシアのサンクトペテルブルク生まれのドイツで活躍した数学者。

アルトー: アントナン・アルトー (1896—1948) マルセイユ生まれのフランスの俳優・詩人・小説家・演劇家。

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。

いんげんと油揚げの ごま酢和え

小分けして冷凍保存もOK!!
お弁当にも♪

材料 (5人分)

さやいんげん	200グラム
きゅうり	2本
油揚げ	2枚
しその葉	3~4枚
白ごま	大さじ3
(A)	
水	大さじ2
砂糖	大さじ1.5
しょうゆ	小さじ2
(B)	
酢	大さじ1
塩	小さじ1
砂糖	大さじ2



作り方

- ① さやいんげんは熱湯でゆでて斜め切り、きゅうりは薄い小口切りにしたら軽く塩をし、しんなりしたら水気を切る。
- ② 油揚げは、油抜きをし、(A)の調味料で煮る。
- ③ しその葉は細く切り、水にさらして水気を切っておく。
- ④ 白ごまは炒ってよくすり、(B)の調味料を入れ、さらにすった後に、①②③を加え、混ぜ合わせる。

ちばの
やさいの
こと



千葉県内の主な主なさやいんげん産地
袖ヶ浦市、市原市、香取市、山武市

おいしいさやいんげんの選び方

- 緑が濃く細めでみずみずしいもの
- 豆のふくらみが少ないもの
- サヤの先がしなびていないもの

さやいんげんは、ゆでる前の塩もみで色よく仕上げる(板の上で塩をふり、軽く押し転がしてからゆでると色よく仕上がります)。

ちょこっとコラム

いんげん豆は、隠元禅師の手土産?

いんげん豆は江戸時代に日本へ帰化した僧が持ち込んだとされ、この僧の名前「隠元」から付けられたと言われています。

千葉県産旬の恵みを上手にを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

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
6名様

千葉ゼルバ 吉岡佳徳さん 読者プレゼント

[応募方法] 左の封書をご利用いただくか、お手持ちのハガキにP. 21の質問の答えを必ず記載し、千葉県医師会「千葉ゼルバ 吉岡佳徳さん読者プレゼント係」までお送りください。

千葉ゼルバオリジナルポロシャツ (サイズM・L・LL各1枚) ……3名様
ポロシャツのサイズをお選びください。

サイン色紙 ……3名様

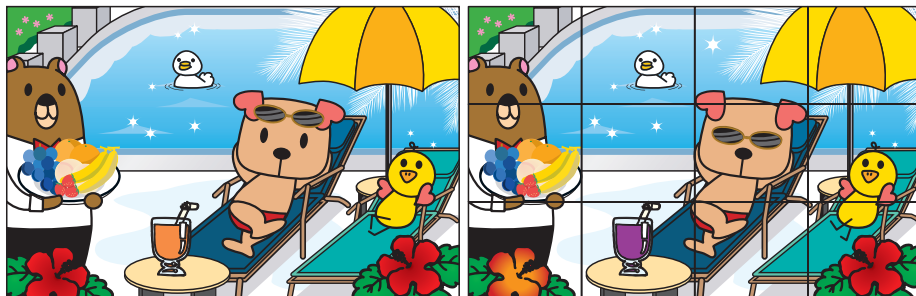
※当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。 ※平成26年8月31日着分まで有効。



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
D・E・G・H・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. 21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26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(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。

ミレニアム 通巻第49号 2014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、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。

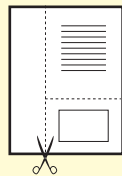

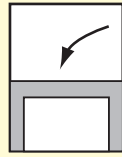
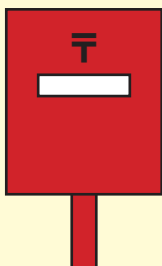


※絵柄は変更の場合がございます。

※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、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。

切手を貼ってください

260-0026



*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)

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。



48号 (2014春号)	「若者を襲う消化管の病気にご注意!～潰瘍性大腸炎とクローン病～」/「三日坊主を防ぐには?」/「知っていますか? 紫外線とのかしこいつき合い方」/他
47号 (2013冬号)	「知っておきたい『在宅療養』という選択肢」/「こんなに運動しているのに、何故やせないの?」/「manaぽっと」肌の悩み「思春期ニキビを徹底解説」/他
46号 (2013秋号)	「耳の違和感に要注意『突発性難聴』で音を失わないために」/子どもの骨を徹底解明! 成長痛のウン、ホント?!/「緑内障ってどんな病気?」/他

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/>

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。

山折

©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。

