

ミレニアム millennium



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

(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



ナービー



ドク太



◆ 記念特集

「夢・出会い・感謝」 こそが人生を変える

元車いすバスケットボール選手

京谷和幸さん



◆ 特集

“健康寿命”最大の敵！ ロコモティブシンドロームを 防ごう！

◆ スポーツコーナー

秋から始めるプチ運動！ ロコモ対策運動

◆ 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

痩せたい！ と思う人に伝えたいこと

◆ こども相談室

乳児湿疹とアトピー性 皮膚炎





「消滅可能性都市」と

医療・介護

千葉県医師会会長

田畑陽一郎 医師



2014年5月に民間の日本創成会議により『2040年には、全国1800の市区町村のうち89%の市区町村が消滅する可能性がある』という発表が行われました。これは「消滅可能性都市」と呼ばれ、2040年までに出産する女性の約95%を占める20〜39歳の若年女性が半減し、行政の維持が困難となる自治体の事ようです。これまでも、国の研究所より、日本の人口減少について言われておりましたが、今回、各地域がどのような姿になるか等、具体的に資料で示され、皆様お住まいの自治体も対象となる地域もあり、驚かれた方も多いと思います。

これら人口の増減についての指標で、「合計特殊出生率」（女性が一生の間に産む子供の数の平均値）があります。日本の合計特殊出生率は、2012年は1.41、2013年では1.43と発表されており、一般的に人口の維持に必要な合計特殊出生率は、2.08といわれていることから、合計特殊出生率は低いことになりました。ちなみに、千葉県は2012年時点で1.32ですので、全国と比べても更に低い水準になります。

このように、千葉県においても若年人口が減少し、更に急激な高齢化により人口の偏りが進むと予測されています。今後、医療や介護においては、各地域の特性を生かし、患者・利用者さんがその病状に応じて急性期・回復期病院から在宅医療・介護へとスムーズに移行することが大切かと思えます。

2014年は、子供・子育てに5.3兆円の予算が計上されており、国も少子化対策に更なる力を入れています。子どもは社会の宝であり未来への希望です。次代の社会を担う子どもを安心して産み、育てられる環境をさらに整備していただきたいと思います。

目次

記念特集

「夢・出会い・感謝」こそが人生を変える
元車いすバスケットボール選手 京谷和幸さん 1

特集

“健康寿命”最大の敵！
ロコモティブシンドロームを防ごう！ 5

スポーツコーナー

秋から始めるプチ運動！ロコモ対策運動 9

からだのソラシド♪ マナボット
痩せたい！と思う人に伝えたいこと 10

こども相談室

乳児湿疹とアトピー性皮膚炎 13

千葉県インフォメーション

骨髄バンクにご協力を／恐ろしい危険ドラッグ
自殺対策／結核予防週間 14

こころの健康

統合失調症について
(その6・自閉症との比較) 16

元気からだ! Q & A

ヘリコバクター・ピロリ感染と除菌について 17

旬食野菜クッキング

ほうれんそうのピーナッツ和え 18

医師会インフォメーション

間違い探しクイズ 他 21



「夢・出会い・感謝」こそが
人生を変える



ミレニアム50号
発行記念特集

京谷 和幸

元車いす
バスケット
ボール選手

まるで体の一部であるかのように巧みに車いすを操りながら、猛スピードでパスをつなぎシュート！

車いすバスケットならではの迫力に満ちた白熱のプレーには、人間の強さと可能性の大きさを見せつけてくれるような驚きと感動があります。

今回50号を迎えた本誌ミレニアムでは、Jリーガーから車いすバスケットボール選手に転身し、さらにサッカー指導者として再びピッチに戻った不屈のアスリート、京谷和幸さんにお話しを伺いました。

わがまま、自己中、傲慢だった
サッカー選手時代

千葉県に住んで20年以上になりますが、生まれは北海道室蘭市です。小さい頃からスポーツが得意で足も速く、小学校2年生からサッカーを始め、高校は、サッカーの強豪として知られる室蘭大谷高校（現北海道大谷室蘭高校）に入学しました。1年生ですぐにレギュラーとなつて背番号「10」を付け、2年生で日本ユース代表に選出され、3年生の時にはバルセロナオリンピック代表候補にも選出されました。

全国選りすぐりの選手だけが集まる日本ユースで練習すると、個々のレベルが非常に



先輩方にとってはとんでもなく生意気で嫌な後輩だったと思います(笑)。

入社後、約1年は午前仕事をして午後から練習するという形でサッカーをしていましたが、1991年に正式にプロ契約を交わし、子どもの頃からの念願だった『プロサッカー選手になる』という夢を叶えることができました。

否応なく訪れた 人生最大のピンチ

子どもの頃から大好きなサッカー一筋で着々と目標を実現してきたわけですが、1993年5月のJリーグ開幕を控え、「さあ、これから」という大事な時に太もも裏の肉離れを起こしてしまいました。

ようやく怪我が治ってからも、同じミッドフィルダーのポジションに元西ドイツ代表のリトバルスキーがいたこともあり、試合に出場するチャンスはなかなかめぐってきません。その頃、婚約者との結婚が決まっています。華々しくJリーグが開幕したというのに、試合に出られなかった僕はとても焦っていました。うまくいかないことを他人や環境のせいにはかりしていて、かなり心がすさんでいたと思います。

そしてJリーグ開幕半年後の11月、よりに

よって結婚式の衣装合わせの前夜に自動車事故に遭遇。脊髄を損傷し、車いすの生活を余儀なくされることになってしまいました。

事故がきっかけとなった 新しい自分の始まり

事故が起こってからもしばらくの間は、まさか足が動かなくなるとは思ってもいませんでした。自分が車いすの生活となることを知ったのは、婚約者の希望にしがたって入院中に婚姻届けにサインをし、入籍を済ませた数週間後のことです。

自信満々のオレ様キャラで突き進んできた僕ですが、すべてをかけて打ち込んだことが大好きなサッカーができなくなったことがわかった時は、人生のどん底。一人で絶望の真っ暗闇に落ちたような感覚でした。

そこから這い上がったのは、僕が歩けなくなることを知りながら結婚してくれて、献身的に付き添ってくれていた妻の存在のお陰です。「自分は一人じゃない」と気づいた瞬間、暗闇の中に光が指したような気持ちになり、「彼女を幸せにするために、少しでも早く社会復帰できるように頑張ろう!」と考えられるようになります。人の支えの有難さに気づいたのは、その時が初めてだと思えます。

以来、僕は、「自分のため」から「誰かのため」

高く思いどおりの連携プレーができるので、ものすごく刺激的で面白いサッカーができます。ところが、高校のチームに戻るとそうはいかない。年中、周囲にイラついては「なんでもできないんだよ!」とチームメイトを責めていました。

当時の自分を表現すると、「わがまま、自己中、傲慢」。「オレが一番、オレより上手いやつはいない」といつも思っている典型的『オレ様キャラ』。今の自分が見たら、すぐにひびびたいような奴だったんですよ(笑)。

高校卒業後は、古河電工サッカー部(現ジェフユナイテッド市原・千葉)に入りましたが、そこでも相変わらずのオレ様ぶり。一番の新人だというのに先輩より先にシャワーを浴びて「何が悪い?」と思っていたような有り様で、



photo by Ken-ichiro Abe

**度肝を抜かれた
車いすバスケットボールの迫力**

千葉県には、「千葉ホークス」という全国屈

へ、「オレのお陰」から「相手のお陰」へ、「自分しか認めない」から「他人を認めよう」と考えるようになり、事故前とは真逆のタイプの人間に変わっていきました。
そして、妻を幸せにしたいという気持ちを原動力に、過酷なりハビリを頑張っている最中に知ったのが、車いすバスケットボールです。

指の車いすバスケットのチームがあります。

最初は、「強豪といっても、しょせんは障がい者のスポーツ」とあなどっていたのですが、紹介されて千葉ホークスの練習を見に行ってみると、あまりの迫力に度肝を抜かれました。
ご覧になったことのない人には、ぜひ一度観ていただきたいのですが、車いすバスケットは、パワー、スピード、テクニクのどれ一つとっても、皆さんの想像をはるかに超えるに違いないスポーツです。車いすを自在に操る技術や、攻守の切り替えの速さに加え、車いす同士のおつかり合いの激しさから「車いすの格闘

技」とも呼ばれています。

僕はプロのサッカー選手だったとはいえ、バスケットは体育の授業でやったことがある程度（笑）。始めてはみたものの、そうそう簡単に周囲のレベルに追い付けるはずがありません。練習に行くのもイヤで仕方なく、次第に足が遠のいていきました。
そんな姿を見かねたのか、ある時妻が「目標を高くもってやるなら、バスケット（自分の体に合わせて作る、自分専用のバスケット用車いす）を買ってあげる」と言い出しました。
そしてバスケットが届いた頃から少しずつ車

略歴:1971年8月13日生まれ。北海道出身。89年室蘭大谷高校から90年古河電気工業(株)に入社。バルセロナ五輪の候補にも選ばれ、91年にジェフ市原とプロ契約。93年Jリーグ開幕半年後に、交通事故により脊髄損傷、車いす生活になる。リハビリの一環として始めた車いすバスケットボールでパラリンピック日本代表となり、2000年シドニー大会を皮切りにアテネ・北京・ロンドンと4大会連続出場。引退後の現在は、事故で奪われたサッカーを取り

いすバスケットが面白くなっていき、その後の結婚披露パーティーの時に、「パラリンピックを目指して頑張ります」なんて言ってしまったんです。

そんな場で公言してしまった手前、もう絶対後には引けなくなりました(笑)。

**努力は好きじゃないが
好きなことは頑張れる**

サッカー日本代表となる夢は事故と一緒に失いましたが、車いすバスケットボールで日の丸を背負ってパラリンピックに出るという新しい夢をもってからは、必死でトレーニングと練習に取り組みました。

そして事故から7年目の2000年についに日本代表選手に選ばれ、念願の日の丸を背負ってシドニーパラリンピックに出場。さらに2004年のアテネ、2008年の北京、2012年のロンドンと、4大会連続でパラリンピックへの出場を果たし、北京大会では選手団主将という大役も任せていただきました。

サッカー選手から車いすバスケットに転向した経緯をお話すると、いつも「せぞ努力なさったんでしょ」なんて言われるんですが、僕としては『努力』という言葉はピンとこないし、実はあまり好きではないんですよ。



講演活動やスポーツ教室など、学校や企業問わず様々な場所で自身の経験を伝えている

例えば、僕が苦手な勉強を頑張ったとしたらそれは間違いなく『努力』ですが、サッカーにしろ、車いすバスケットにしろ、自分で選んで好きでやっていることを頑張れるのは当然のことですから。

何か一つでも好きなことがあるというのは、人生でとても大事なことだと思っています。

**指導者として
再びピッチへ！**

夢や目標をもって好きなことを頑張っていれば、必ず、同じ夢を目指す人とのたくさんのお会いがあります。その出会いへの感謝の気持ちを忘れなければ、また新たな出会いが

訪れ、チャレンジの手助けをしてくれて、夢や目標の実現につながります。

だから僕は「夢・出会い・感謝」という3文字を特別思い入れのある言葉として大事にしていて、色紙にサインする時はいつもこの言葉も書き添えているんですよ。

車いすバスケットを引退してからの僕の夢は二つあり、一つはどんだにいた僕に夢をくれて、成長させてくれた車いすバスケットをもっと普及させること。

もう一つは、サッカーの指導者としてピッチに戻ることです。無謀とも思える夢のようでしたが、昨年、城西国際大学サッカー部の外部コーチに就任し、サッカーの世界で再び闘うという目標を実現することができました。人気バスケット漫画「スラムダンク」の有名なセリフに「あきらめたらそこで試合終了」という言葉がありますが、本当にそのとおり。「夢・出会い・感謝」を忘れず行動することで、人生はもっと自由に変えていけることを伝えていければと思っています。

読者プレゼント

**サイン色紙
サイン入書籍**

抽選で6名様

詳細は、医師会インフォメーションをご覧ください。

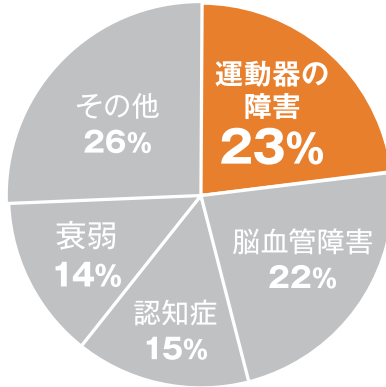




元気で長生きの最大の敵がロコモ!

■要支援・要介護になった原因

気づかぬうちに運動機能が低下し、ロコモ予備軍になっている人もいるんだビッ!
将来、介護が必要な体にならないよう、油断しないでビッ!



※平成23年厚生労働省国民生活基礎調査より

※ロコモティブシンドロームは、Locomotive (移動できる) + Syndrome (症候群) の新語 (造語) で、「ロコモ」と略して呼ばれることもあります。

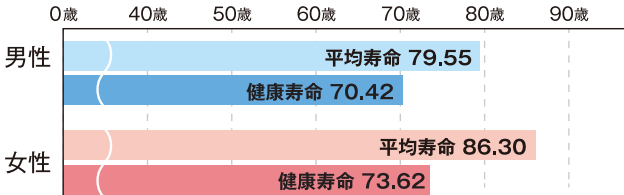
運動器の障害が多いことがわかります。



■こんなに差がある平均寿命と「健康寿命」

「健康寿命」とは、健康上の問題がなく、日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる期間のことをいいます。最後まで自分の足で歩き、元気に暮らせるよう、健康寿命を延ばしましょう!

健康寿命と平均寿命の間には、男性では約9年、女性では約13年もの開きがあります。最後まで元気な人生を送るためには、ロコモ予防が不可欠です!



※平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」、健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金による「研子寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」。



グラフ/公益社団法人日本整形外科学会『ロコモ/パンフレット2014年度版』より

“健康寿命”最大の敵!
ロコモティブシンドロームを防ごう!

監修

千葉県医師会顧問

鈴木 弘祐 医師
すずき ひろすけ



生活に人の助けを必要とする要支援・要介護状態になった原因の第1位が、「ロコモティブシンドローム」だということをご存じですか?

本人はもちろん介護者となる家族の暮らしまで変えてしまうロコモティブシンドロームは、高齢者だけの問題ではありません。自分のために、家族のために、きちんと知って、しっかり予防しましょう!

ロコモティブシンドロームとは?!

運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などを総称して「運動器」といいます。

ロコモティブシンドローム(和名:運動器症候群)とは、運動器のいずれか、あるいは数か所に障害が起こり、歩行や日常生活に問題が生じた状態のことです。進行すると介護が必要になるリスクが高くなり、最終的には寝たきりになってしまうことも少なくありません。

気をつけたい ロコモ原因となりうる3大疾患

変形性膝関節症

加齢や使い過ぎなどからくる関節軟骨のすり減りにより、痛みが出たり、曲げ伸ばしがしにくくなったりする症状。ひざや股関節に現れることが多く、体重に比例して悪化します。定期的な有酸素運動、関節を動かす(痛みの程度により加減しながら行う)こと、関節周囲の筋肉を丈夫にしておくことが大切です。



腰部脊柱管狭窄症

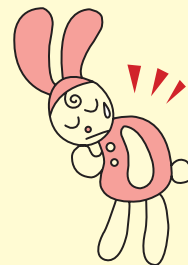
背骨の軟骨や椎間板がすり減ったり硬くなって柔軟性を失ったりすることから、痛みや骨の変形が生じる症状。超高齢化が進む日本では、580万人もの患者がいると言われています。

最初のうちは無自覚のことも多いのですが、神経が圧迫されると「腰部脊柱管狭窄症」という病気を引き起こし、腰臀部や脚の痛みやしびれを生じ、時々休まぬと歩けなくなります(間欠性跛行)。



骨粗しょう症

骨量が減り、もろくなることで、ちょっと転んだだけで四肢骨折や背骨の圧迫骨折を来たします。70歳前後までは、ほとんど女性が主です。背中が丸くなったり身長が縮み腰痛を来たすのは脊椎圧迫骨折がうたがわれ、除痛だけでなく筋力を保つ運動も必要です。



まずは、予防！
そして、痛みや体の変化が現れたら、専門科を受診してピッ。



整形外科外来で適切な治療や指導を受けるのが重要です！

知らぬ間に進行するロコモの恐ろしさ

ロコモティブシンドロームは、骨、関節、筋肉などの運動器の働きが加齢により少しずつゆっくりと衰えていくことから、本人はさほど意識しないうちにひそかに始まります。

運動不足、スポーツや事故などによる運動器の故障、また、足腰に痛みがあるのに「トシだから仕方ない」と放置しておくと、運動器はどんどん衰えていつてしまいます。

ロコモの発症原因としては、筋力の低下、バランス能力の低下のほか、ロコモの原因となりうる「骨粗しょう症」、「腰部脊柱管狭窄症」、「変形性膝関節症」という運動器の疾患が挙げられます。

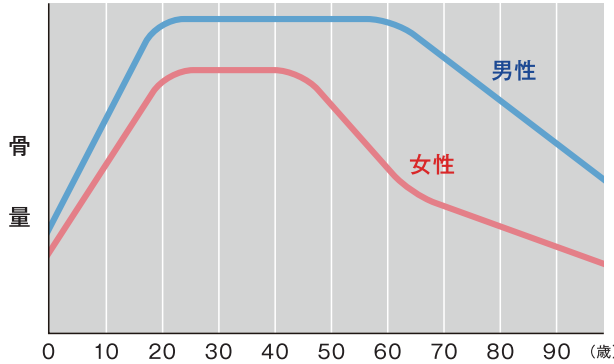
これらの疾患のため痛みがあったり体を動かすことが辛かったりすると、外出がおっくうとなり家にこもりがちになり、やがては「要支援・要介護」にいたる…、というケースが非常に多く見られます。

さらには、メタボリックシンドロームや認知症を合併してしまうことも多いため、油断することなく自分の体をチェックし、ロコモの予防と改善に取り組むことが大切です。

若いうちから心がけることが大切!!

■若いうちから始まってしまふ骨量の低下

若いうちからちゃんと運動して、骨の衰えを防ぐことが大切なんだピッ!



あなたの年齢にあてはめてみてください!



骨量の年齢変化の推移

グラフ/公益社団法人日本整形外科学会『ロコモパンフレット2014年度版』より

レッツ チェック!! 7つのロコチェック

■あなたは、思いあたる症状ありませんか!?

- ①片脚立ちで靴下がはけない。
- ②家の中でつまずいたりすべったりする。
- ③階段を上るのに手すりが必要である。
- ④家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である。
- ⑤2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である。
- ⑥15分くらい続けて歩けない。
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない。



若いうちから骨や筋肉を丈夫に!

骨や筋肉は、適度な運動と適切な栄養によって、強く丈夫になります。

骨や筋肉の量のピークは20代から30代で、それ以降は下降していきます。

運動不足や食生活の乱れにより、若いうちから骨や筋肉の量が少ないと、40代・50代で身体の衰えを感じやすくなり、60代を過ぎたころには思うように動けない身体になってしまふ可能性があります。

ただし、スポーツもやり過ぎると関節に大きなダメージを負わせてしまふためよくありません。

また、肥満ややせ過ぎも要注意です。肥満は、膝や腰の関節に大きな負担をかけますし、やせ過ぎると、骨や筋肉はどんどん弱ってしまいます。無理なダイエットは厳禁ですが、適切な体重コントロールを心がけましょう。

しっかりと運動+バランスの良い食事

ロコモティブシンドロームは、メタボのように外見からはわからず、健康診断の数値などから判断できるものでもありません。

知らぬまみそかに進行し、気づいた時には足腰の痛みに悩まされ、生活の自由を奪われてしまうところが、ロコモ

ちょこっと工夫でロコモ対策!!

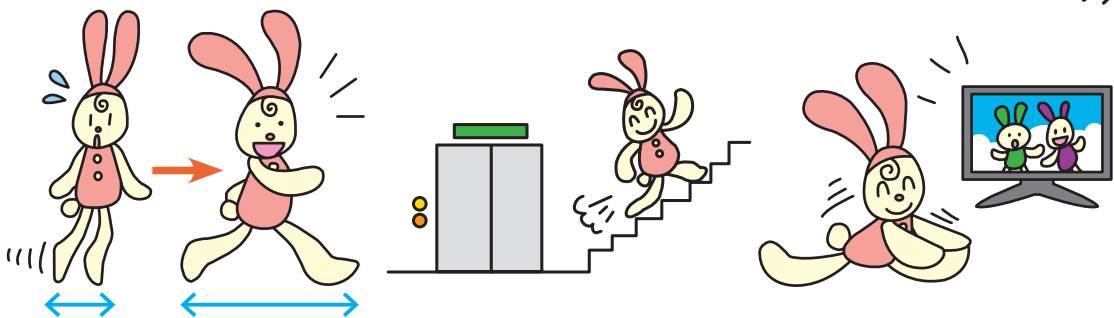
暮らしの中に、運動習慣をプラスしましょう!

- 自転車や徒歩で通勤する。
- 仕事の休憩時間に散歩する。
- 近所の公園や運動施設を利用する。
- 地域のスポーツイベントに参加する。
- 歩幅を広くして、早く歩く。
- エレベーターやエスカレーターでなく階段を使う。
- 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ。
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ。

骨や筋肉の“もと”は毎日の食事からです。運動にプラスして、「骨」を強くする食生活を続けてください!



食事については、ミレニアム45号『manaぽっと』P12の「骨貯金」を参考にしてみてください!



☆この他、ラジオ体操やご当地体操もロコモ対策になります。

☆食生活を見直すことも大切です。主食、主菜、副菜を基本に楽しみながら食事をしましょう。

次ページ「スポーツコーナー」でロコモ予防のストレッチを紹介しています。ぜひご覧ください!

年齢を重ねても、元気に積極的に活動できますように♪



■ 参考文献 公益社団法人日本整形外科学会『ロコモパンフレット2014年度版』より

タイプシンドロームの怖さです。予防の鍵を握るのは、適度な運動とバランスの良い食事です。そして、悪化させないためには、なんといっても早期発見・早期治療が肝心です。誰にとっても他人ごとではないロコモについて、ぜひ一度、ご家族でチェックし合い、対策を検討してみてください。



秋から始めるプチ運動！ ロコモ対策運動

イヤー！今年の夏も暑かったですねえ。でも、秋になって空気もさわやかになり、運動には絶好の季節となりました。

ところで、健康長寿の為には、自分の足で歩けることが必要です。そして自分の足で歩くためには、丈夫な足が必要です。自分の足がオタツシャかどうか？の目安は、『片足で20cmから立ち上がればOK。50cmから立ち上がれない方は、要支援が近い方』となります。介護保険のお世話にならないように、早速、ロコモ対策用のプチ運動を始めましょう。

ちょうど、「日本整形外科学会」が、ロコモを防ぐ運動「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」を提唱しています。「えっ?? ほんとにたったこれだけでいいの?」と思われるほどの運動です。…そう、たったこれだけで貴方の未来が変わります。みなさん、がんばって継続しましょう。

ロコトレはたった2つの運動！ ～毎日続けましょう～

◆ポイント

- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・ヒザに負担がかかり過ぎないように、ヒザは90°以上曲げないようにします。
- ・太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行います。
- ・支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

① ② 下肢筋肉をつける

「スクワット」

☆ 深呼吸をするペースで5～6回繰り返す。1日3回行う。

肩幅より少し広めに足を広げて立ち、つま先は30°くらい開く



お尻を後ろに引くように身体を沈める

ヒザが出ないように注意

<スクワットができないとき>

☆ スクワットができないときは、イスに腰掛け机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返す。

机に手をつかずにできる場合は、手を机にかざして行う(ご自分の筋力によって調整してください)



* ロコトレ：ロコモーショントレーニングの略

公益社団法人日本整形外科学会『ロコモパンフレット2014年度版』より

① バランス能力をつける

「片脚立ち」

☆ 左右1分間ずつ1日3回行う。



転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行う

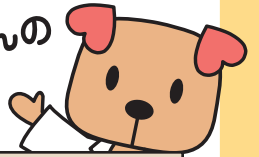
床につかない程度に片脚を上げる

痩せたい! と思う人に 伝えたいこと

監修 千葉県医師会編集広報副委員長 岩崎 秀昭 医師



マナちゃんの
体験談



あなたは「痩せたい」と思ったことがありますか?
芸能人やモデルなどを身近な人として感じる今、女の子のあこがれは、「スリムな体型の女性」なのではないでしょうか? そのあこがれの体型に少しでも近づけたくて「ダイエット」をしたいと考えるのだと思います。
しかしそれには、体調を崩してしまいかねないリスクがあることも事実です。
今号では、気軽に始めてしまうダイエットについて、アドバイスをしたいと思います。

3 まずは、とにかくカロリーを摂らなければ痩せられるのよね!!

とりあえず高カロリーなものは食べないことに決めた!!

なにに? お米もパンも糖質... わー脂質もね〜フムフム...

カロリー NO!! 糖質 脂質 カット オフ

2 でも、細い脚じゃないと似合わないよね...

どんな洋服も着こなせる、スリムな体型をつくらなくっ!

そうだ! 私もダイエットしよう!!

1 マナちゃんは、このところファッションに興味が出てきました。

ちば☆ガールズコレクション

かわいい〜憧れちゃうな♪ あんな服着てみたいな♪

なんか、貧血気味... フラフラするし... 朝の部活できそうもないな。どうしたんだろう。

そういえば、2か月生理も来ていない... どうしたんだろう...

授業中も頭痛がひどいし...

5 そんなダイエットを続けるマナちゃん。ところがある日...

痩せたからレギンスも着られるよ〜

マナ、かわいいじゃん。ショートパンツかわいい!

似合う〜! いいな〜うらやまし〜い

4 マナちゃん、バランス良く食べないと身体悪くするわよ

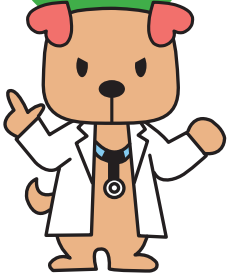
朝も食べないし、夕飯それだけじゃ...

大丈夫! なんか体重減ってきたし... いい感じ♪ 身体も軽い!

マナちゃん: 中学2年生
身長158cm 体重53kg
↓
ダイエット後の体重...44kg



気をつけてほしい!



成長期であるみんなの年頃に ダイエットをすると、 大変深刻なことになってしまう 場合もあります。



単純体重減少性無月経

無月経：生理が3か月以上来ない状態

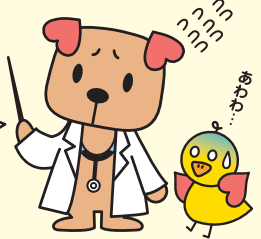
単に、「もっとスリムになりたい、もっと美しくになりたい」という動機から食事の量や回数を減らしたりしはじめることで体重が減り(標準体重の15%くらい減少)、その結果無月経になる場合があります。みなさんの年齢期で無月経になると、下記のようなリスクが高くなってしまいます。



不妊

自分が将来「赤ちゃんがほしい」と思った際に、妊娠しにくくなってしまいます。

無月経の症状があった場合は、産婦人科を受診してください。



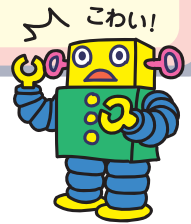
また、今は想像しにくいかもしれませんが、更年期以降(40代後半～)の『骨粗鬆症』や『うつ』などにも繋がってしまうという報告もあります。



将来の自分が困らないように、今自分ができることを考えて、行動してください。

*「骨粗鬆症」につきましては、ミレニアム45.46号をご覧ください。

海外で発表された研究結果では、「太りすぎ」や「やせすぎ」は、男性の精子数にも影響があることがわかりました。男の子も女の子も同様気をつけましょう。



同じ無月経の症状で、別の病気もあります。



神経性食欲不振症

この病気は、心身症の代表的なもののひとつで、受験や人間関係などの大きなストレスが加わることが原因で発症します。

本人の内面に起きている複雑な心理状態の中、体重が減っていくということは「達成感からくる自信が手早く得られること」や、やせていることが“キレイ”とされる社会において「周囲から“すごいね。”“キレイね。”」などの注目が得られるので、食べることの行為に異常がおきてしまうものです。これは、「自分が病気である」という感覚がないことが多く、加えて死に至ることもあります。

もっと痩せたい

太るからいらない

食べたくない...



(ご家族の方へ:標準体重の20%以上減少のやせや、食行動異常(不食・多食・隠れ食い)がある、体型や体重への歪んだ認識を有する、などが病気のサインです。お子さまにこのような変化があるときは、内科・心療内科・精神科を受診してください)

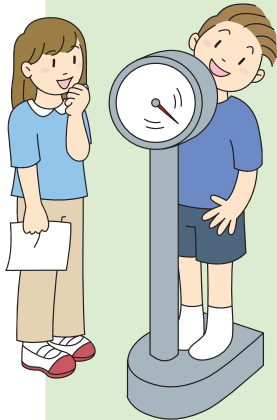
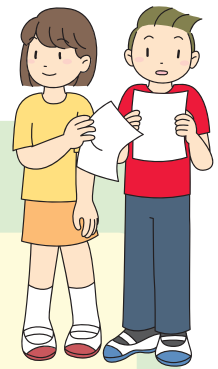
★☆☆ 自分のベスト体重を知ろう！



男の子も
気をつけるピ

ひょう じゆん

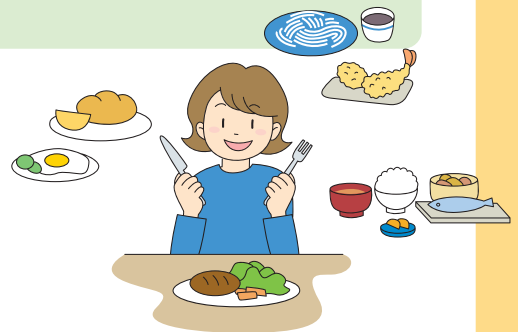
標準体重の計算方法



- 身長160cm以上
(身長 (cm) - 100) × 0.9kg
- 身長160~150cm
(身長 (cm) - 150) × 0.4 + 50kg
- 身長150cm以下
(身長 (cm) - 100) kg

※標準体重計算の1例です

成長期は、大人の身体に変わっていく大切な時期です。規則正しい食生活が基本ですから、朝・昼・夕食の3食をしっかり摂り、「スリムな体型が美しい」という視点を「健康こそが美しい」という感覚にチェンジさせてください。



栄養バランスの
よい食事と
適度な運動を
維持して
くださいね。



きっと素敵な
大人に
なれるピッ。

おうちの方へ

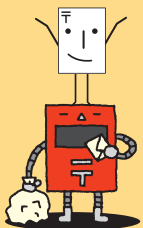


家族そろって食卓を囲むことで、楽しい会話は食事をおいしくし、消化吸収を促します。とても大切なことですので、ぜひ続けていきたいと思えます。また、毎日の献立を考え料理を作っていたいただいているご家族の方、心から感謝いたします。子ども達が健康に育ってくれるよう、がんばりましょう。

たよ ほ しゆう 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。封書か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。



こども相談室

乳児湿疹とアトピー性皮膚炎

千葉県小児科医会 とみいた み な こ 富板美奈子 医師



赤ちゃんのお肌はむきたてたまごみたい？

赤ちゃんのお肌は、つるつる、すべすべが当たり前、とっと思っていられるお母様が多いと思います。でも、お肌=皮膚は、体の一番外側にある臓器です。いつも、外界のいろいろな刺激にさらされています。また、ヒトの赤ちゃんは、とても未熟なまま生まれてきます。ディズニーアニメの鹿の赤ちゃんは、生まれてすぐに立ち上がって走り出しますが、ヒトの赤ちゃんは歩くまでに1年以上かかります。皮膚も未熟なので、刺激に対して弱く、赤ちゃんのお肌にはいろいろなトラブルが起こります。

乳児湿疹とは？

1歳になる前の赤ちゃんの皮膚にできる湿疹は、すべて乳児湿疹です。頭・おでこや眉にかさぶたのようなものがこびりつく脂漏性湿疹しろうせいや、赤ちゃん特有のにきび、あせも、そしてアトピー性皮膚炎もこの中に含まれます。

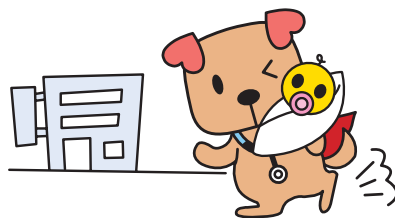
アトピー性皮膚炎とは？

アトピー性皮膚炎とは「かゆみのある湿疹が繰り返しできる、慢性の皮膚の病気」です。患者さんは、アトピー素因とよばれるアレルギーの病気になりやすい体質をもっていることが多いです。慢性（長く続く）かどうかは、赤ちゃんの皮膚のぶつぶつが、2か月以上くりかえしできるかどうかをみてから判断します。また、かゆみのある湿疹は、あせも、かぶれなど他の病気でも起こります。アトピー性皮

膚炎かどうかは、これらを考えた上で総合的に診断をします。

受診のタイミングは？

赤ちゃんの皮膚に湿疹ができれば、まずは、石けんを泡立ててご両親の指の腹で優しく洗ってください。タオルで押さえるようにして水気を拭き取り、ワセリンなどで保湿をしてください。また、洋服のタグなど、湿疹のできている部分にこすれるものがないか、柔軟剤などを変えていないか、汗をかくようになってから悪くなっていないかなど、見直してみてください。2、3日スキンケアをしても良ならない場合には、小児科、皮膚科などを受診してください。



こども急病電話相談

受診す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

骨髄バンクにご協力を ～造血幹細胞移植について～

造血幹細胞移植は、白血病や再生不良性貧血などの血液難病に有効な治療方法で、日本では、年間約2,000人が造血幹細胞（骨髄・末梢血管細胞）提供者を探しています。

骨髄バンクは、これら血液難病に苦しむ人達を救済するため造血幹細胞提供の仲介を行っています。しかし、千葉県では、近年、新規ドナー（造血幹細胞提供希望者）登録数が減少しており、加えて年齢制限等の理由により登録から外れるドナーが増えています。

より多くの患者さんの命を救うためには、一人でも多くの方の登録が必要です。

県民の皆さま、善意の意思表示『ドナー登録』のご協力をお願いいたします。

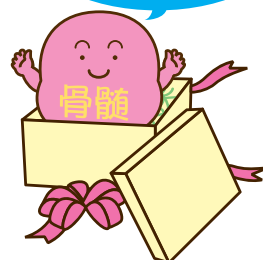
ドナー登録の条件

・年齢18歳～54歳まで

・健康であること

受付窓口	連絡先
印旛健康福祉センター（印旛保健所）	TEL 043-483-1135（予約制）
長生健康福祉センター（長生保健所）	TEL 0475-22-5167（予約制）
君津健康福祉センター（君津保健所）	TEL 0438-22-3745（予約制）
モノレールちば駅献血ルーム	千葉県骨髄データセンター （千葉県赤十字血液センター） 登録課登録一係 TEL 047-457-9928
運転免許センター献血ルーム	
献血ルームフェイス	
松戸献血ルーム Pure	
津田沼献血ルーム	
柏献血ルーム	

詳細につきましては、お近くの窓口にお問い合わせください



問い合わせ先 千葉県健康福祉部薬務課 電話043-223-2614

恐ろしい危険ドラッグ

～全国各地で危険ドラッグの使用が原因と考えられる健康被害が多発！～

危険ドラッグには、「合法ハーブ」「お香」などと称される植物細片、「フレグランスパウダー」、「バスソルト」などと称される粉末、「アロマオイル」などと称される液体などの形態があります。

危険ドラッグを専門に扱っている店舗もあれば、インターネットで販売されているケースもあります。

県では、健康被害の未然防止に努めております。危険ドラッグに関する相談等は、各健康福祉センター（保健所）、精神保健福祉センター及び薬務課で実施しています。



問い合わせ先 千葉県健康福祉部薬務課 電話043-223-2620

かけがえのないいのちを守りたい ～自殺対策～

千葉県では1,215人の方が自ら命を絶たれています。(平成25年警察庁統計より)
 全国では27,283人で、1日に75人、19分に1人の方が自ら命を絶っていることになります。

もしあなたが悩んでいたら…一人で悩むより、まず相談を

相談先の一覧「あなたのこころ元気ですか?」

<http://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kokoro/genki.html>



▶ 県民の皆さまへ

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になると言われています。

話をよく聴き、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。

▶ 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関係機関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組を行いますので、ぜひご覧ください。

問い合わせ先 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 電話 043-223-2668

9月24日～30日は結核予防週間です!! ～結核は過去の病気ではありません～

平成24年の1年間で、日本全国で21,283人が結核を発症しています。

千葉県では、888人が発症しています。

また、千葉県では、20代～50代の働き盛りの世代の発症が約4割となっており、高齢者だけではなく、全世代で結核に対する認識を持つことが必要です。

次の点に注意し、結核の早期発見・早期治療に努めましょう。



- ・ 結核の初期症状は、風邪とよく似ています。2週間以上咳が続くようでしたら、必ず医療機関を受診し、胸部エックス線検査とたんの検査を受けましょう。
- ・ 職場等での健診の対象者の方又は市町村で行っている結核住民健診の対象者(65歳以上)の方は、必ず健診を受けましょう。
- ・ 健康診断等で異常を指摘された場合は、速やかに専門の医療機関を受診しましょう。
- ・ 日ごろから健康的な食事と十分な睡眠で、疲労をためないからだづくりを心がけましょう。

問い合わせ先 千葉県健康福祉部疾病対策課 電話 043-223-2665

こころ の 健康

統合失調症について (その6・自閉症との比較)

千葉県医師会 ねもととよみ 根本 豊實 医師

これまで統合失調症について簡単にお話をしてきましたが、今回は最終回となります。

統合失調症は、生物学的な病気の原因がわかっていないため、その病理の把握は、症状や経過などの表に出ている状態の観察からしかできません。そのやや困難な病理の把握には、以前から様々な点を異なる疾患と比較し、検討を加えて接近するという方法がよく用いられてきました。統合失調症は、昔は躁うつ病と比較検討されることが多かったのですが、最近では自閉症と比較されることが多くなりました。今回はこの点を簡単に解説します。

自閉症は、社会性と言語的コミュニケーションの独特な障害を中心症状とする、先天的な疾患と考えられており、注意欠陥多動性障害や学習障害などとともに発達障害を形成する主要な疾患です。注目すべきはその発症率で、昔は1万人に4、5人とされてきましたが、近年診断数が急増し、日本も含めた先進国では1万人に100人から200人と50倍前後増加しました。これは実際に増えているという報告もある一方、発達障害の知識が世間に広まり、特に軽症例に関しては自ら診断して受診するというケースが増えているという事情もあるようです。自閉症では、通常なら生まれもっている「視線を読む能力」や「指差しを理解する能力」などが障害されて、結果的に通常の言語(概念)の習得に困難が生じる事が報告されています。また、これと強く関連して「自分」と「他者」の形成が阻害されて、いわば一つの心しかない世界に住んでいると考えられます。正常なら他の人間の表れの奥には、異なる心があるとするのが常識ですが、自閉症ではこの常識の世界への参入に困難を抱えているのです。

これに対して、統合失調症では、「自分」と「他者」の形成に特に異常はありません。しかし、そこに何らかの不安定性があるようで、思春期以降の発病を契機に「自分」と「他者」の心は混乱し、「自分」の心の底に「他者」の心が侵入したり、「他者」の表れの奥に「自分」の心が出現したりします。このように、自閉症と統合失調症は、一方はこころが一つの世界に住み、他方は自他の心が混乱して出現する世界に住んでいるというように、対照的な病理を持っていると考えられ、この比較は、統合失調症の基本的な病理の把握に役立つ視点と言えます。





読者からの質問、疑問に
お答えするコーナーです。

ヘリコバクター・ ピロリ感染と 除菌について

千葉県医師会理事

六倉 朋胤 ししくらともたね
医師

Q ピロリ菌の除菌薬の副作用で下痢がひどく、途中で服用をやめた友人がいます。私も治療するつもりなので、副作用について教えてください。

A 「ヘリコバクター・ピロリ」という細菌は、胃粘膜に感染し、炎症を

起こします。その結果、胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍を引き起こすだけでなく、胃癌や一部の胃悪性リンパ腫も引き起こします。

この細菌については、医療機関で感染の診断を受けたら、早期に治療することがすすめられています。その場合は「除菌セット」と呼ばれる3種類の薬を1日2回、1週間服用することになります。薬に対するアレルギーがない限り、この組み合わせを用いることが最も効果的な除菌につながり、保険適用にもなっています。

しかし、この除菌治療にも注意点がありません。それは、「決められた量を決められた飲み方で服用すること」です。除菌治療失敗の原因には、除菌薬の飲み忘れや、自己判断による服用の中止があります。一次除菌薬の副作用として、約10〜30%の方に軟便・下痢が、約5〜15%の方に味覚異常や口内炎が、約2〜5%に発疹が見られます。副作用は服用中止ですぐに改善しますが、そのような副作用が出た場合は、除菌薬を自己判断で中止せず、必ず処方してくれた医師

に相談するようにしてください。また、少数の方が逆流性食道炎になる場合もありますが、一時的で軽度なもので特に気にすることはありません。

飲み忘れや自己中止は除菌の失敗につながるだけでなく、その除菌薬に対する耐性菌も出現させてしまい、改めて除菌をする場合の大きな障害になります。万が一飲み忘れや自己中止してしまった場合は除菌判定を行い、除菌できていなかった場合は改めて最初から除菌し直す必要があります。その場合は、一次除菌で使用する薬に対する耐性が起こりやすいことから別の抗生剤の組み合わせをしますが、治療期間は一次除菌と同じく一週間です。

除菌治療時に気をつけなければいけない事は、下痢をしやすい食べ物(消化の悪い物、刺激の強い物、キムチなどの特殊な発酵食品)やアルコールなどの摂取を控え、激しい運動や仕事を避け、睡眠を十分に取ることです。



旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です。



ほうれんそうのピーナッツ和え

落花生の風味を生かした
和えもので、
青菜とよく合います。

材料（4人分）

ほうれんそう	300 g
いり落花生	60 g
砂糖	大さじ3
しょう油	大さじ1.5

作り方

- ① ほうれんそうは、ゆでて水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ② 落花生は、包丁であらく切ってから、すり鉢でよくすり、砂糖、しょう油を加え衣を作る。
- ③ ほうれんそうと②を和える。

ポイント

- ◎ 落花生は、なめらかになるまでよくすりつぶす。
- ◎ ほうれんそうは、ゆで過ぎないようにする。
- ◎ 水分が出るので、食べる食前に和える。

ちばの
やさいの
こと



千葉県内の主な産地

八街市・千葉市・佐倉市・袖ヶ浦市
(平成18年産落花生市町村別収穫より)

落花生の上手な保存方法

落花生は多くの脂肪を含んでいます。
保存方法が悪いと、この脂肪が酸化してしまい風味が落ちます。サヤ付きを購入した場合は、すぐにむき実にして、容器に密閉して冷蔵庫に入れて保存します。

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、P. 20 ハガキ宛名面をご覧ください。

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いたしております。

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、82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、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。

82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。



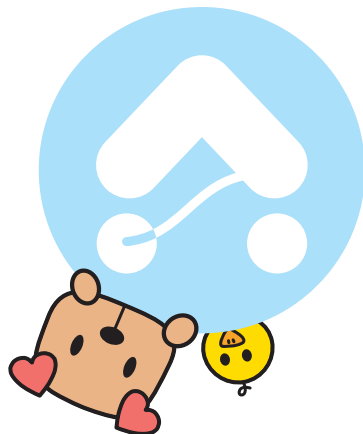
49号 (2014夏号)	「誤解や偏見はNG! 正しく知りたいウイルス性肝炎」/「あなたは足を靴に合わせますか?」/「好奇心よ、さようなら。タバコの正体を知って罌に落ちない毎日を!!」/他
48号 (2014春号)	「若者を襲う消化管の病気にご注意! ~潰瘍性大腸炎とクローン病~」/「三日坊主を防ぐには?」/「知っていますか? 紫外線のかしこいつき合い方」/他
47号 (2013冬号)	「知っておきたい[在宅療養]という選択肢」/「こんなに運動しているのに、何故やせないの?」/「マナボット」/「肌の悩み『思春期ニキビを徹底解説!』」/他

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/>

山折

©個人情報保護の観点から、お問い合わせいただいた内容の公開を制限し、掲載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
6名様

京谷和幸さん 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. 19の質問の答えを必ず記載し、千葉県医師会「京谷和幸さん読者プレゼント係」までお送りください。

書籍「車いすバスケットで夢を駆ける元Jリーガー京谷和幸の挑戦」3名様
サイン色紙 3名様

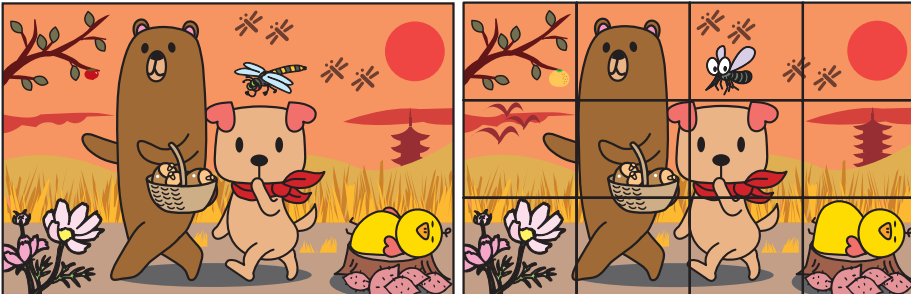
※当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。※平成26年11月30日着分まで有効。



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
C・G・I・J・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. 19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11月30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50号 2014年9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
10月27日(予定)より移転のため住所が変わります。※10/24~10/26は業務休業【新住所】〒260-0026 千葉市中央区千葉港4-1
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

地域で守ろう、みんなの命

開催日 **11/3** 月・祝
平成26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)

司会 千葉県医師会 理事 **日比野 久美子 先生**



★ **県民公開講座** 時間 **13:10～14:40**
演題名 **「みんなでつくろう…地域包括ケアの実現」**
日本医師会常任理事 **石川 広己 先生**
座長 : 千葉県医師会 会長 田畑 陽一郎 先生
指定発言(15分): 千葉県医師会 副会長 土橋 正彦 先生

★ **県民公開シンポジウム** 時間 **14:55～16:55**
テーマ **地域で守ろう、子どもの命、大人の命** 発表時間:各25分
座長: 帝京大学ちば総合医療センター 副院長 中村 文隆 先生

I 「食物アレルギーの子どもの命を守るためにできること」 千葉県こども病院 医療局長 星岡 明 先生
II 「脳梗塞:最新の治療-Drip, Ship and Retrieve-」 千葉県救急医療センター 病院長 小林 繁樹 先生
III 「知っておきたいロコモのこと」 千葉大学大学院整形外科学 助教 岸田 俊二 先生
IV 「心筋梗塞と救命の連鎖～千葉市をにほんのシアトルに！構想の試み～」
..... なかむら医院 院長 中村 真人 先生

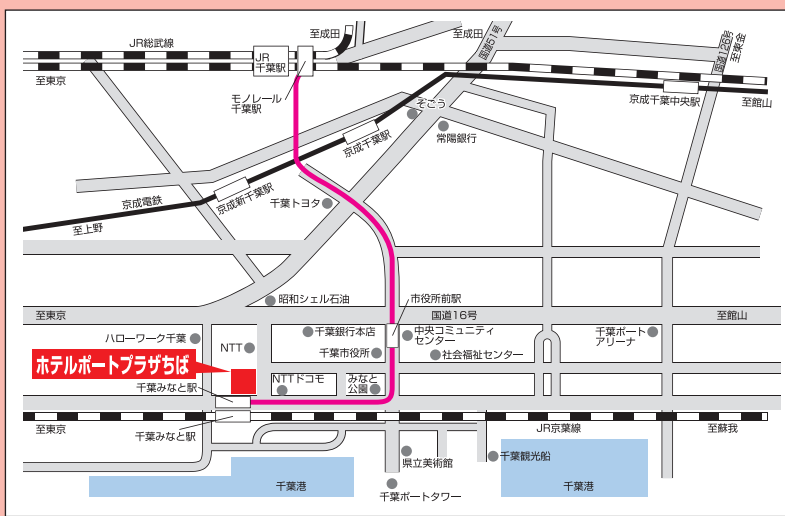
・質疑応答 (20分)

なお、参加希望の方は、恐れ入りますが氏名およびご連絡先をご記入の上、下記宛までにハガキまたはFAX等で事前の申し込みをお願いいたします。※当日の直接参加も可能です。



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
TEL 043-242-4271 (代表)
千葉県医師会地域保健課