

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

知ってはいるが、
実はあまりわかっていない
自律神経失調症

◆ 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

思春期の貧血について
(鉄欠乏性貧血)

◆ スポーツコーナー

**春です！ ラクラク呼吸で
ストレッチ&ウォーキング
しませんか？**

◆ 元気からだ！ Q&A

**なぜ予防接種を
しなくてはいけないの？**
肺炎球菌ワクチンの
正しい接種回数について

◆ 新 風—千葉県の医療情報紹介—

**持続的な血糖測定装置
CGM(持続血糖モニタリング)**



ドク太

ナービー



混合診療と患者申出療養って 知っていますか？

千葉県医師会副会長

川越 一男 医師
かわごえ かずお



原則的に保険診療（保険証を使って行う治療）にはルールがあります。治療の方法や薬の適応や量等、厚生労働省の決めたルール（療養担当規則）で決まっています。このルールからはみ出した部分を受診者（患者）から徴収すると保険診療と自由診療（自費診療）が混在し「混合診療」となり、現在は原則禁止とされています。それは、はみ出した部分を支払える人と支払えない人があり、受けられる医療に不平等が生じるからです。

二〇一四年の診療報酬改定では、患者申出療養という混合診療が認められることになりました。この制度は、臨床研究中核病院で未承認の薬や手術機器などの治療を受診者が希望した場合、混合診療の申請をすれば短期間で承認し、混合診療ができるようになるというものです。簡単には短期間で承認し、混合診療ができるようになるというものです。簡単にいえば、「受診者が望んでその分の料金を支払えば、新薬や新しい手術方法で医療が受けられるようになる」ということです。

しかし、今までのように「全ての国民が平等に、より良い医療をうけることができる」という社会が失われてしまうことにもなりかねません。この制度をきっかけにして混合診療の範囲が広がれば、受ける医療の格差拡大が顕著になり、不平等が生じてしまうのです。仮に、進歩して行く医療技術と、増え続ける医療費に国が対処できなくなり、このような制度ができたとするなら、私は反対するべきことではないかと考えます。

県民の皆さんも、ぜひ考えてみてください。より良い日本にするために…。

ミレニアム millennium

2015 March

第52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

知ってはいるが、実はあまりわかっていない
自律神経失調症 **1**

スポーツコーナー

春です！ ラクラク呼吸で
ストレッチ＆ウォーキングしませんか？ **5**

新風—千葉県の医療情報紹介—

持続的な血糖測定装置CGM
(持続血糖モニタリング) **6**

アスリートに聞く! ～スポーツとカラダづくり～

チアダンスチーム 柏ゴールデンホークス **8**

からだのソラシド♪ マナボつと

思春期の貧血について(鉄欠乏性貧血) **10**

子ども相談室

小児がん(治療・治療後について) **13**

千葉県インフォメーション

自殺対策
お子様の予防接種はお済みですか？ **14**

元気からだ! Q&A

なぜ予防接種をしなくてはいけないの？
肺炎球菌ワクチンの正しい接種回数について **16**

こころの健康

気分障害について
(その1 うつ病は増えているのか) **18**

旬食野菜クッキング

やわらか春キャベツのスパゲッティ **19**

医師会インフォメーション

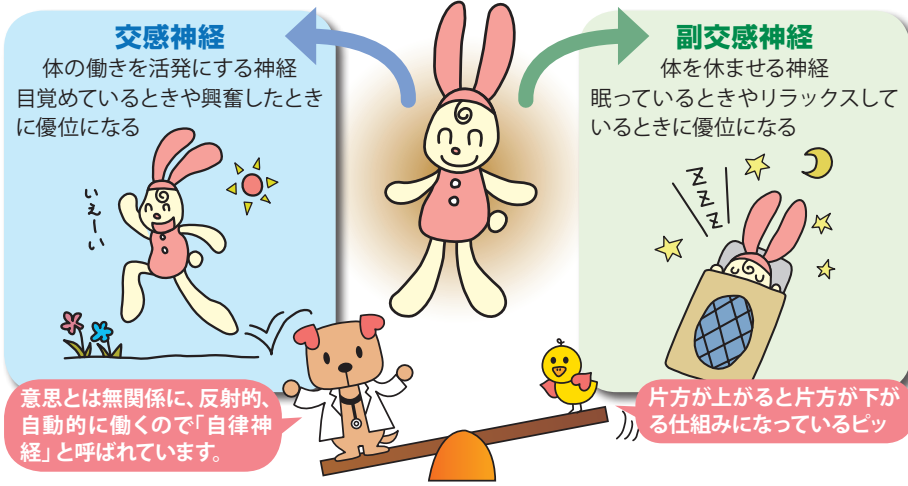
間違い探しクイズ 他 **20**



■そもそも自律神経ってなに？

呼吸・血液循環・体温調節・消化・排泄・生殖・免疫など、生命維持のために不可欠な機能を、本人の意思や意識に関係なく自動的に動かしている神経のことです。

交感神経と**副交感神経**の2系統で構成され、この二つが必要に応じバランスよく切り替わることで体調を正常に整えています。



■自律神経が調整している体の主要な働き

◎内分泌（ホルモン）の調整

適正なホルモン分泌を促します。自律神経失調症が女性に多くみられるのは、排卵・月経・妊娠・更年期等の性周期がホルモンと深く関係しているためです。

◎神経の調整

気温が上がっても体温が一定に保たれるなど、外部から刺激を受けても身体を一定の状態に保つよう調整しています。

◎免疫の調整

体内に細菌やウイルスが侵入すると抵抗力をつけたり、発熱した場合に熱を下げようとするなど、病気の予防や治療のために働きます。

◎精神(情緒)の調整

悲しいと涙が出る、驚くと心臓がドキドキするなど、精神的な変化から身体の反応としてあらわします。



自律神経失調症

知ってはいるが、実はあまりわかっていない

監修

千葉県医師会副会長

もりもとこうじ
森本浩司 医師



めまいや頭痛、胃の痛みや慢性疲労など、明らかに体調不良があるのに、検査をしても原因がわからず悩んでいる方、周りにいっらしやいませんか？

それはもしかしたら自律神経に関係があり現れている症状かもしれません。自律神経の乱れは、不整脈など他の病を引き起こすことも多いため、正しく理解し、早期に対処することが大切です。

自律神経失調症って？

手足を動かしたり、話したりする時、人は本人の意思で行動しています。

しかし、たとえば心臓は動かさそうと意識しているわけではないのに絶えず拍動を続けています。寝ている時でも自然に呼吸していたり、食事をとると勝手に胃腸が動いて消化吸収してくれたり、暑くなると汗が出てきて体温調節したり等々。本人の意思とは無関係に、反射的、自動的に生命維持に欠かせない働きをしている重要な神経、それが自律神経です。

自律神経は、いわばアクセルの役割を担

■自律神経失調症ってなに？

大きなストレスや不規則な生活習慣などにより自律神経のバランスが乱れ、体や心に不調が現れる状態のことです。

自律神経失調症の症状は実に様々で、同時にいくつもの症状があらわれることもあれば、変化していくこともあり、人によって大きく異なるのが特徴です。



「自律神経失調症」は、正式な病名ではありません。明らかな症状があるのに検査をしても異常が見つからない場合につけられる「症状名」です。

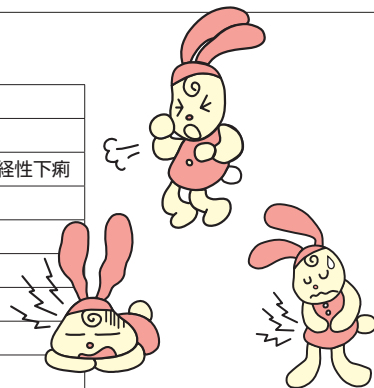
■自律神経失調症の様々な症状

頭	頭痛、頭重感、脱毛
目	疲れ目、まぶたのけいれん、なみだ目、目が開かない、ドライアイ
耳	耳鳴り、耳の閉塞感
口	口の乾き、口中の痛み、味覚異常、唾液が異常に出る
のど	のどの異物感、のどの圧迫感、のどのイガイガ感、のどがつまる
心臓・血管系	動悸、胸部圧迫感、めまい、立ちくらみ、のぼせ、冷え、血圧の変動
呼吸器	息苦しい、息がつまる、息ができない、酸欠感、息切れ
消化器	食道のつかえ、異物感、吐き気、腹部膨満感、下腹部の張り、腹痛、胃の不快感、便秘、下痢、ガスがたまる
手足	しびれ、痛み、冷え、足のふらつき
皮膚	多汗、汗が出ない、冷や汗、皮膚の乾燥、皮膚のかゆみ
泌尿器	頻尿、尿が出にくい、残尿感
生殖器	インポテンツ、早漏、射精不能、生理不順、外陰部のかゆみ
筋肉・関節	肩こり、筋肉の痛み、関節のいたみ、関節のだるさ、力が入らない
全身症状	疲れやすい、めまい、微熱、倦怠感、フラフラする、ほてり、食欲がない、眠れない、すぐ目が覚める、起きるのがつらい、乗り物酔いしやすい
精神症状	不安になる、イライラする、落ち込む、怒りっぽくなる、集中力が無い、やる気がでない、ささいなことが気になる、記憶力や注意力が低下する、すぐ悲しくなる



■自律神経失調症から起こることの多い病気

呼吸器系	過呼吸症候群、気管支ぜんそく
循環器系	心臓神経症、不整脈、起立失調症候群、起立性調節障害
消化器系	過敏性大腸症候群、胆道ジスキネジー、神経性嘔吐症、反復性臍疝痛、神経性下痢
神経系	偏頭痛、緊張性頭痛
耳鼻科	メニエール病、咽喉頭異常感症
口腔外科	口内異常感症、舌痛症、顎関節症
皮膚科	円形脱毛症、発汗異常、慢性じんましん
泌尿器系	膀胱神経症、夜尿症、心因性排尿障害
婦人科	更年期障害



う活動のための神経「交感神経」と、いわばブレーキの役割を担う休息のための「副交感神経」という正反対の働きをする二つの神経から成り立っています。

この二つは、シーソーのように交互に働いていて、昼間は活動しやすいように交感神経が優位に立ち、夜は休息のために副交感神経が優位に立って疲れやダメージから回復させています。

自律神経は状況に応じてこの二つの神経のスイッチを切り替え、バランスよく作用することで健康を保っているわけです。

ところが、強いストレスなどの刺激が長期間続いたりすると、このバランスが崩れてしまうことがあります。その状態を、自律神経失調症と呼びます。

『気の病』と捉えるのは間違い

先に書いたとおり、自律神経は、無意識のうちに作用することで生命維持に欠かせない働きを担っています。それは同時に、本人の意思でコントロールできるものではないということでもあります。

自律神経は全身の臓器に分布しているため、そのバランスが崩れると、倦怠感、頭痛、肩こり、手足のしびれ、動悸、不整脈、めまい、不眠など、実に様々な不調があらわれます。

■症例 30歳代女性(Aさん)

主訴

頭痛、1か月以上続く微熱、下痢と便秘を繰り返す



Aさんを取りまく環境

ある年の4月、自分の子どもが通う小学校でPTAの役員に選ばれた。この仕事は自分には向いていないと感じていたが、「子どものため」という思いもあって夢中になって取り組んでいた。役員の仕事は家事や育児を終えてから始まるので、しばらくの間はその日の仕事が終わるのに深夜3時近くまでかかった。

7月頃になって少しは慣れたと感じられるようになったが、この頃から無意識のうちに歯を食いしばるようになっていた。歯や顎が痛むため歯科に行くと言われ、顎関節症と言われ、口内炎も指摘された。

その後しばらくすると、いつもより髪の毛が抜けるようになり、頭痛、微熱、下痢と便秘を繰り返す症状も出てきた。内科を受診してみたが、内科的には異常な所見は何も見つからなかった。このため、同じ年の11月に自らの判断で心療内科を受診することにした。

初診時、主訴に加えて時折頭が働かず体も動かないため何もできなくなる現象も認めるようになっていた。初診時だけの現象をみると「うつ病」と診断しても間違いではないと考えられた。しかし、話を聞くと4月以降生活や仕事を優先するあまり睡眠のリズムを大きく崩し短時間の睡眠を続け、それに合わせて食事を摂るリズムや量も大きく変動していることが明らかになった。

診断

この年の4月から初診時までの経過から考えて、現在の症状は自律神経がきちんと働いていないことから起こっていると考えられた。このため、まず自分で出来ることとして生活習慣の見直しを提案した。

① 毎日7～8時間睡眠をとり、生活リズムの柱にすること。

(主婦として起床しなければならない時刻が決まっていたので、その時刻から7～8時間さかのぼりそこから眠る。)

② 食事は、決めた時間に3食摂る。

③ 週に1～2回の飲酒が習慣だったが、治療の一環として良くなるまでやめる。

④ 薬物療法も開始する。

(全体として日常生活を送ること自体に大きな支障を来すほどとなっていたため、薬物療法も開始した。)

※重要ポイント※ 生活リズムを安定させて家事・仕事と休息のメリハリをつける生活を作り上げることは、特に主婦の場合に重要なポイントとなることが多い。



治療結果

Aさんが生活や服薬指示を守り治療にしっかりと取り組んだこともあり、5か月間の通院と服薬を経てすっかり元の状態を取り戻し、無事に治療終了となった。

このように、睡眠・食事・家事・仕事・休息と生活のリズムを規則正しいものにすることが自律神経のバランスを崩さないもっとも近道な方法だと考えます。

不規則な時間を過ごしている方は、自律神経のバランスが崩れないように、早めに改善してみてください。



しかし内臓や器官の明確な病変によるものではないため、検査をしても異常が見つかりません。「それなら本人の気のせいでは？」と思われがちですが、それは大きな間違いです。

自律神経の働きのメカニズムは今もわかっていない部分が多く、それを正確に調べる検査方法はありません。

検査だけで推しはかることのできない症状に苦しんでいる人が少なくないことを覚えておきましょう。

予防・改善するためには？

自律神経のバランスが乱れる原因としては、過剰なストレスや生活習慣の乱れが考えられます。

人が生きていく上で、適度なストレスは必要です。

しかし、ストレスが大き過ぎると、活動のための神経である交感神経の出番ばかりが多くなり、いわばアクセルを踏みっぱなしになるため、体は休息をとれず、疲労やダメージから回復できなくなってしまいます。

また、私たち人間の体は、「体内時計」と呼ばれる24時間周期の生体リズムに従って動いています。それが、慢性的な寝不足や昼夜逆転、不規則な食生活などの不摂生が

■自律神経失調症の予防・改善のためにできること

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる生体リズムがあり、食事や睡眠など、1日の行動パターンに合わせて神経や内臓が働くよう調節されています。

健康で暮らすために、食事や睡眠を規則正しくとることがいかに大切かをきちんと意識し、生活のリズムを整えましょう！



① 生活サイクルのリズムを整える

起床・就寝時間や、朝、昼、夜の食事の時間をだいたい良いので決めておき、それに沿った行動を心がけると生活のリズムが整います。

② きちんと食事をとる

1日3回、バランスの良い食事をとることは健康の基本です。ストレスに負けない体づくりのために、特にタンパク質やビタミン、ミネラルが不足しないようにして、食生活を大事にしましょう。

③ しっかり睡眠をとる

十分な睡眠をとれるよう、ゆとりをもって行動し、早寝早起きを心がけましょう。

④ 精神的ストレスをため込まない

心の疲労をため込まないよう、辛いときは一人で抱え込まず誰かに相談するなど、上手にストレス発散しましょう。

また、ストレスとうまくつきあっていけるようになることも大切です。ものごとを否定的にとらえがちな人は、前向きに考える、楽観的にとらえることを意識しましょう。

⑤ ワーキングライフを見直す

働き過ぎの場合は残業をなくすよう仕事の進め方を工夫したり、夜勤や交代制の勤務を日中に変更してもらうなど、健康のためにワーキングライフの改善に努めましょう。

⑥ 体を動かす

ウォーキングなどマイペースでできる適度なスポーツは、運動不足の解消はもちろん、気持ちよく汗を流して精神的な充実感も得られます。また、定期的な運動習慣を身に付けることで、生活のリズムもつくれます。

⑦ 心から楽しめるリフレッシュタイムをつくる

心地の良い音楽を聴いたり、ぬるめのお風呂にゆっくりつかったり、趣味を楽しむなど、自分なりのリフレッシュタイムをつくりましょう。

⑧ 意識的に休憩時間を設ける

仕事が一段落したときには、仕事場から離れて外の空気に触れるなど、意識的にブレイクタイムをつくり、心身の疲労回復をはかりましょう。また、休日は仕事のことは忘れ、しっかり休養をとりましょう。

■自律神経失調症の治療

自律神経失調症は、体と心の両面に働きかける治療を行う必要があります。

検査としては、まず、ほかの病気がないかどうかを調べます。自律神経失調症の症状は、内臓、もしくは精神的な病気がある場合も見られるからです。その結果、ほかの病気が見つからず自律神経失調症と診断された場合は、身体に起こっている不快な症状を取り除く「薬物療法」が中心となります。

さらには、カウンセリングによって徐々にストレスを取り除き、心のバランスを整えていく「心理療法」も行われます。

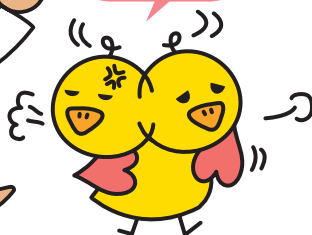
自律神経失調症を乗り越えるには、生活習慣を整えることが肝心です。



体調を崩したら、不良箇所の科をまず受診！検査で異常が見られず、自律神経失調症と診断されたら、心療内科を受診してください。



一人で悩まず受診だピッ！



継続と、生体リズムが狂い、自律神経のバランスを乱す原因となります。

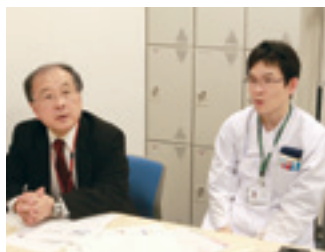
予防・改善のためには、まずは過剰なストレスを回避し、リラックスできる時間を増やすことと、生活習慣を見直すことから始めてみましょう。

治療としては、薬物療法での症状の緩和が基本となりますが、同時にカウンセリングなどの心理療法も行なわれます。相談しやすいかかりつけ医を見つけ、焦らず治療することが大切です。



よりの確な血糖コントロールを 可能にした最新鋭測定システム 持続的な血糖測定装置 CGM(持続血糖モニタリング)

注意点:CGMは、血液ではなく、間質液(皮下組織を取り巻く液体)の糖濃度を測定する機器であり、血糖値そのものを測定しているわけではありません。CGMの値が、血糖値と一定の相関関係があることは明らかですが、より正確な血糖値を連続モニタリングするためには、1日に4回ほど、従来どおりの採血によって実際の血糖値を測定し、その数値に従ってCGMの値を補正する必要があります。



東京女子医科大学
八千代医療センター
糖尿病・内分泌代謝科
教授 ^{はしもと}橋本 ^{なおたけ}尚武 医師
講師 ^{おぎの}荻野 ^{じゅん}淳 医師

血糖値を知ることの大切さ

「血糖値」とは、私たちの体がエネルギーとしている血液中のブドウ糖濃度のことです。食事をとれば、健康な人でも血糖値は一時的に上昇します。

健康な人の場合、血糖値が上がるとすい臓から適量のインスリンが分泌されます。そしてインスリンが血糖をエネルギーとして臓器に取り込ませるため、血糖値は食後2〜3時間で元の値に戻ります。

ところが、糖尿病の人などではインスリンの分泌量が十分でないため、ブドウ糖がエネルギーに変わらず血液中にどんどん溜まっていき、血糖値が異常に高い高血糖の状態に陥ってしまいます。

高血糖が続くと、血管の壁が傷み、動脈硬化や、それによる心筋梗塞や脳

卒中、認知症のリスクも高まります。

そこで、血糖値を下げるためにインスリンを投与する治療が行われますが、時としてインスリンが効き過ぎて必要以上に血糖値が下がってしまうことがあります。これを低血糖といいます。

低血糖を起こすと、無自覚のうちにいきなり意識障害を起こすなど、命にかかわることもあります。

つまり血糖値は高すぎても低すぎても体に害があり、特に、急激な上昇や下降など、変動が大きくなるほど危険です。

血糖値をコントロールするためには、その増減をきちんと測定し、把握することが最優先であり、不可欠です。

血糖変動を見逃さない、CGM登場!

これまで血糖値をはかるためには採血が必要でした。しかし、痛みを伴う採血をひんぱんに行わなければいけないことは、患者さんにとって大変な負担でした。

しかも、従来の方法では、測定を行った時点でのピンポイントの血糖値しかわかりません。眠っている間や仕事

気づかぬうちに深刻化しがちな糖尿病の場合、血糖値の変動は病状を把握するために最も重要な指標です。

その血糖値をはかるための最先端のモニタリング装置、CGM(持続血糖モニタリング)が、近年日本でも保険適用され、多くの施設で使われ始めています。

今回は、このCGMについて、東京女子医科大学八千代医療センターの橋本尚武先生にお話を伺います。

などに血糖値が大きく変動したとしても、その変動がわからないことが大きな問題となっていました。

その解決のために開発された画期的な装置が、CGM（持続血糖モニタリング）です。

CGMは、皮下に留置する小さくやわらかなセンサーと測定データを記録する本体からなる500円玉程度の装置です（写真参照）。これを装着することで、一定間隔（5分間隔）で、6日間* 連続して血糖を測ることができま

*（東京女子医科大学八千代医療センター）では、通常3日間の測定を行っています。

センサー着脱の際に外来で診察を受けければ、あとは自宅で普段どおり生活することができ、シャワーを浴びることも可能です。

この間、患者さんには食事や運動などの生活行動を記録していただきます。その記録とCGMから得られたデータを照らし合わせることで、投与されているインスリンが適量であるかどうかや、夜、寝ている間に低血糖が起

*センサーの種類により、測定日数が異なります。

<外来で使えるワイヤレスのCGM>



旧型のCGM（写真・右）は、箱形の本体とコードと皮下に留置するセンサーからなり、本体をベルトに装着したり服のポケットに入れたりして携帯します。最新型のCGM（写真・左）は、本体とセンサーが一体化されているためワイヤレス。小さくて軽く、専用の接着テープで腹部に張り付けて携帯できます。

装着写真
提供：日本メドトロニック

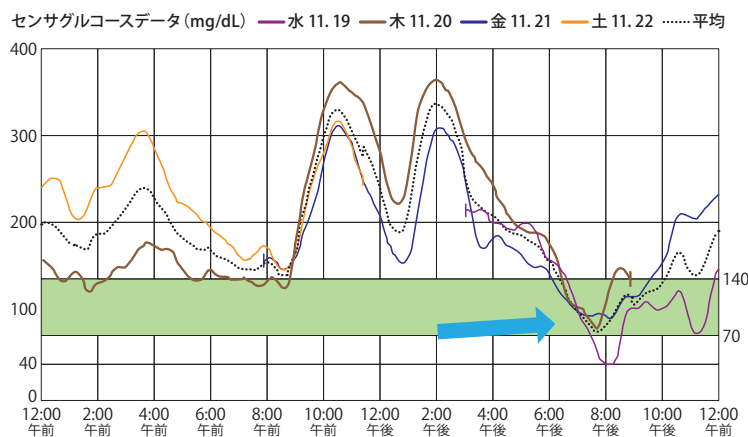
進化した医療が生活を変える

最近では、CSリー（持続皮下インスリン注入）といって、体の外に小型のポンプを取り付け、腹部の皮下に留置し

いないかなどが正確にわかるようになりました。患者さん一人ひとりに適した、いわばテーラーメイドの血糖コントロールが可能となったわけです。

<事例>

CGMで夜間低血糖が見つかった患者さんの血糖の変化



この患者さんは、日中、外来で診察にいらっしゃった際は、血糖値が200～300とかなり高かった。しかし夜間に冷や汗が出るとの訴えがあったため、CGMで3日間計測してみたところ、夜間に血糖値が40くらいまで下がっていた。これまではわからなかった低血糖の発症が判明し、飲み薬を減らすことで、低血糖による不整脈や意識障害の危険を回避することができた。

た針・チューブからインスリンを持続的に注入する装置も登場しています。このCSリーと、CGMを一体化した機器では、リアルタイムで血糖値を測定しながら、インスリン注入量を自動的に調節することが可能となります。血糖コントロールが必要な方も、より少ない負担で快適に暮らせる時代へと、医療は着々と進歩しています。



はじける元気とパッションで チアダンス世界一に!

(チームチアフリースタイルボンダブルス部門)

こぼれんばかりの笑顔と、はじける躍動美!
チアダンスの世界大会において2014年5月に見事世界一となり、
千葉県スポーツ界を大いに盛り上げてくれているのが
「柏ゴールデンホークス」です。
代表のオサギエ淑子さんに、
強さの秘訣とチアダンスの魅力を伺います。



チアダンスチーム「柏 Golden Hawks」代表
オサギエ^{よしこ}淑子さん

アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

家族並みの絆が強さの秘訣

チアダンスは、笑顔とダイナミックな演技で人を元気づけるためのダンスで、約2分という短時間でダンス技術やチームワークなどを競い合います。

一人ひとりがのびのび踊りながらも、動きが揃っていないければダメ。かといって揃えることばかりに気をとられ、パッション(熱意)が伝わらなかつたらもつとダメ。たった2分の中に、人を感動させる演技がいくつも組み込まれている必要があります。

柏ゴールデンホークスは、2015年で20周年を迎える歴史あるチームで、メンバーは、下は幼稚園生から上は33歳まで。これほど年齢差のあるチームは世界的にも珍しく、それがうちならではの個性となっています。

チームの縦社会の中で育つと、年上の子は自然と年下の子の面倒をみるようになり、必然的に同学年の子たちよりしっかりした大人へと成長していきます。

メンバーは毎日のように一緒に練習しているため、ほとんど家族。この家族並みの絆の強さが、柏ゴールデンホークスの強みです。

暮らしの中でも世界を意識

チアダンスはダイナミックさが要求されますが、アクティブな動きを入れながらブレずに踊るためには、体幹(胸、腹、お尻などの胴体)の筋力が不可欠。

そこで演技練習前に毎回、約50分の体幹ト



レーニングを行っています。複数の曲を組み合わせたBGMに合わせて行っているんですが、外で偶然、体幹トレーニングで使っている曲が流れると、条件反射で身体が動きトレーニングしたりして(笑)。

音楽センスはすごく重要です。BGMはヒップホップ等の洋楽限定。親御さんにもご協力いただき、自宅や車中での音楽も全て洋楽に変えてもらい、「意味がわからなくても英語の曲を聞いて」と言っています。そうすると、英語の上達にも役立つんですよ。

うちでは、チャダンスの本場であるアメリカからどんだん講師を呼んで教えてもらっていることもあり、5〜6歳からチャダンスを始めた子たちは、とてもアメリカナイズされています。

世界で勝負するために、常にテナを高くして世

界を見据えた環境づくりをしておくことが必要です。

あの手の手で風邪・怪我予防

昨年初めて日本代表として国別対抗の世界大会に出場し、チームチアフリースタイルボンドブルス部門で初の金メダルを獲得しました。

フロリダのデイズニールワールドで開催される世界大会は、大変なビッグイベント。あの素晴らしさを味わうと、何があってもまた行きたいと、練習にも一層力が入ります。

筋肉は3日休むと落ちてしまいますし、団体競技ですから、風邪や怪我予防には色々と気を使っています。

風邪予防としては、殺菌作用があると言われるエッセンシャルオイルを使っています。オレガノやメラルカがミックスされたオイルを足裏に塗布して使っていますが、みんなでこれを始めてからめっきり風邪が減りました。

怪我予防としては、筋肉のコリをほぐすテニスボールマッサージを取り入れています。テニスボールを3個くらい靴下に入れて、こつた部分を刺激する簡単なマッサージですが、良く効くのでオススメです。

足裏やふくらはぎ、リンパ節のある脇の下や鼠蹊部、寝転がって背中や腰のこっている部分の下に置き、体を動かしても気持ちよくマッサージできます。

努力や悩みに磨かれ、輝きを放つ!

私たちのモットーは、心のこもったあたたかい作品をつくること。競技として単に練習するだけでは良い作品はつくれません。見る人が感動して元気が出る作品にするために、このダンスは何を思っただけ踊れば良いのか、日々、どういう練習を積むべきかなど、常に考えていかなければなりません。

努力すべきことや悩むことは多く、親御さんとしてはお子さんが悩んでいるところを見るのは辛いかも知れませんが、でも同時に、ステージで輝いている姿や頼もしい成長ぶりが見られるからこそ、長い間で協力いただけるのだと思います。

最大の目標である今年の世界大会も間近。昨年は、私たちにとって神的な存在であるチームUSAと一緒に空気を吸えるだけで幸せになっていましたが、今思えば、その時点で気持ち負けず勝敗が決まっていたんです。

今年は、柏ゴールデンホークスにしかできない作品を作り上げ、相手が神チームでも勝ちを獲りに行ってきます!

読者プレゼント



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。

■ 柏ゴールデンホークス(Kashiwa Golden Hawks)：柏市を拠点とするチアダンスのオールスターチーム。2008年チアダンス世界大会初出場、初優勝をかききりに2010年~5年連続世界大会に出場し、3チームが世界一を獲得。また、日本代表として初出場した世界選手権ICUチアリーディング世界選手権2014大会では、1部門で金メダルを獲得。大会出場の外、各種スポーツイベントや、柏市のお祭り、マラソン大会などでも華をそえている。

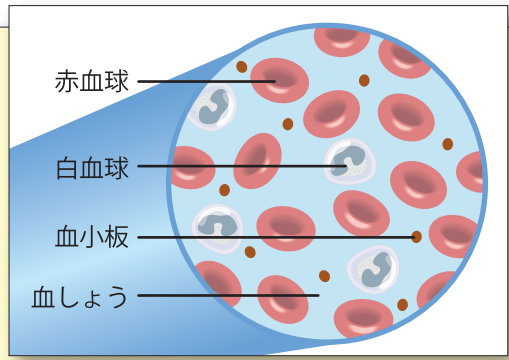
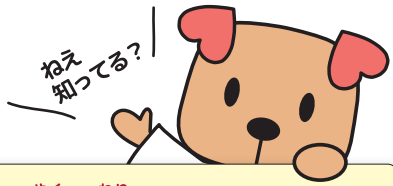
思春期の貧血について

(鉄欠乏性貧血)

監修 千葉県医師会編集広報委員 大濱 洋一 医師



みなさんは「貧血」という言葉を聞いたことがありますか？ 血が貧しいと書くので、何となく「血が薄いこと？」と想像する人もいるのではないのでしょうか？



血液の役割

みなさんは、血液の成分や役割を知っていますか？ 血液は4つの成分からなっています。

● 血小板

出血してしまったとき、血を止める作用があります。



● 赤血球

酸素を運び、炭酸ガスを持ち帰ります。



● 白血球

体内に入ってきた細菌(病気のもと)などをやっつけます。



● 血しょう

栄養を運び、不要物を持ち帰ります。また、体温の調整、体の保護、血を止める作用などがあります。



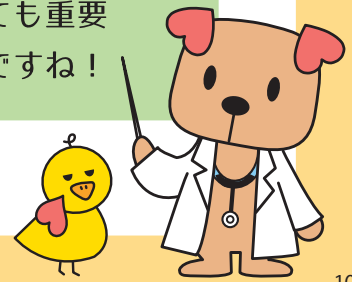
このように、血液の果たす役割は、私たちの体にとってとても重要なのですね！

おまけっと

体内の血液ってどのくらい？

体重の 1/13 を占めているといわれています。さあ、みんなはどのくらいの量になるかな？

体重 40kg 体内の血液量 約 3ℓ
体重 55kg 体内の血液量 約 4.2ℓ



ちゅうもく
注目!



貧血（鉄欠乏性貧血）ってなに？

血液中の「赤血球」やその中に含まれている「ヘモグロビン」が少なくなった状態が貧血です。ヘモグロビンの主な成分は鉄なので、体内の鉄分が不足しておこるのが鉄欠乏性貧血です。赤血球は全身の細胞に酸素を運ぶ働きをしているので、これが不足すると体内の細胞は酸素が足りなくなります。急に身長体重が増加した人、月経のはじまった女子、ダイエットをしている人に多くみられます。



貧血でよくみられる症状

- 氷をたくさん食べる
(鉄欠乏性貧血患者の半分にみられる症状です)
- 眼瞼結膜が青白くなる
(あっかんべーした時に見える下まぶたの内側)
- ひふや唇に血の気がなく、青白くなる
- 口の端が切れる
- 爪がスプーン状になる、または割れやすい



他の病気かもしれないが、貧血でもみられる症状

- 集中力、注意力低下
- だるい、めまいがする
- イライラしやすい

このような症状がみられる場合は、貧血の疑いがあることも…貧血検査を受ける参考にしてくださいね。

マナポッと世代のみなさんは、身長も伸び筋肉や血液量も増え、大きく成長する時期です。その分、全身に栄養や酸素を供給するために、血液もこれまで以上に増やさなくてはなりません。その量は、おとな（成人男性）が1日に必要とする鉄量の2～3倍にもなるといわれています。



スポーツ貧血 スポーツをするひとにみられる「スポーツ貧血」とは？

要因① 大量に汗をかく

汗には微量ながら鉄も含まれています。大量に汗をかくと、それだけ鉄も失われます。



要因② 筋肉量が多い

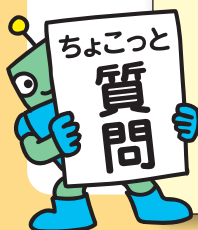
スポーツをする人は、しない人よりも筋肉量が増えます。筋肉量が多いということは鉄もたくさん必要となり、その分血液にまわる鉄が少なくなってしまうのです。

要因③ 赤血球がこわれる

足裏を持続的に打ちつけるスポーツは、足裏の毛細血管内の赤血球がこわれ貧血になることがあります。



スポーツ貧血は
どんな人に
多いの？



鉄欠乏性貧血

スポーツをやっているひと全般にみられます。



赤血球がこわれる貧血（溶血性貧血）

主に長距離走、剣道、バレーボール、バスケットボールなどをやっているひとにみられます。

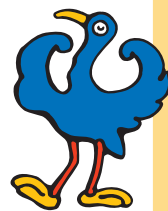
*この貧血は個人差があり、なぜ発症する人とならない人があるのかわかっていません。



貧血にならないためにできること



私たちの体にとって、とても大切な役割をもっている血液について学びましたね。病気にならないよう、そして毎日元気に学校へ行けるように、日頃から貧血予防を心がけてください♪



★ 貧血予防は1日3回の食事から

鉄はもともと体内に吸収されにくい栄養素です。鉄には肉魚類に含まれるものと野菜に含まれるものの2種類があります。肉や魚に含まれている鉄は吸収率がよく（食べた量の15～25%）、野菜に含まれる鉄は吸収率は低い（5%）のですが、ビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



豚レバー



あさり水煮



厚揚げ

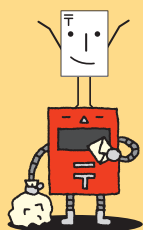


ほうれん草

- ★ ダイエットはしない
- ★ 野菜ばかり、肉ばかり…とならず、バランスの良い食事
- ★ インスタント食品ばかり食べない
- ★ 外食ばかりしない



成長途中のみんなには鉄分が必要で、「不足するとどうなるか？」ということがわかったと思います。改めて血液の役割も学んだところで、食事の内容には気を配って過ごしていきましょうね！



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、（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。

スポーツ指導をしている方へ

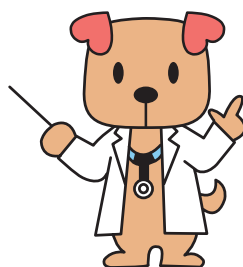


運動をすることで起きる貧血があります。成長期の子どもたちへのご指導の際、参考にしていただけたら幸いです。

こどもり相談室

小児がん（治療・治療後について）

千葉県小児科医会 ^{まつなが ただし} 松永 正訓 医師



1 治療の決め方は？

治療を始める前に、がんの広がりや、がんの悪性度（治りにくさ）を様々な検査で総合的に判定します。そしてそれらを基にして治療方針を決定します。こうした考え方は、血液のがんでも固形がんでも同じです。この時点で、家族は、治る可能性がどれくらいであるかの予測を告げられることになります。

2 どうやって治しますか？

白血病のお子さんに抗がん剤を使うことは言うまでもありませんが、固形がんでも手術だけで治るのは例外で、通常、抗がん剤を使います。また放射線療法を併用することも稀ではありません。最も悪性度の高いがんに対しては、造血幹細胞移植を併用した超大量抗がん剤治療をおこないます。抗がん剤の副作用で血液が無くなってしまおうので、造血幹細胞を移植（実際には注射するだけ）して血液を増やす治療方法です。抗がん剤治療の間には一時的に自宅に戻ることができますが、すべての治療はおよそ1年かかります。

3 治ったあとは？

がんが完全に治っても、治療の後遺症が後になって出てくることを晩期障害といいます。

普通の生活を送れるかどうかは、晩期障害の重さによると言えます。ただ、免疫力は普通の状態に回復していますから、幼稚園や学校などには問題なく行くことができます。

がんを克服した子は頭髪が薄かったり体力が強くないため、からかいやいじめの対象になることがあります。しかしこうした無理解は、子どもに限ったことではありません。子どもの意識は大人の心の映し鏡です。大人である私たちが無知や偏見を捨てることが、がんを生き延びた子どもたちを支援する第一歩になります。



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

誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して

―自殺対策―

かけがえのない命を守りたい

千葉県では、平成26年において、一、二〇七人の方が自ら命を絶ちました。(警察庁速報値)

自殺は、本人にとってこの上ない悲劇であるだけでなく、家族や周りの方々に深い心の傷と生活上の困難をもたらします。一方、自殺は、その多くが様々な事情により追い込まれた末の死ですが、社会の努力により防ぐことができるものです。

千葉県は、市町村や民間団体と連携し、相談支援体制の整備など総合的な自殺対策に努めてまいりますので、周りの方の悩みに気づき、気持ちを受け止め、相談につなげるため、皆様の御協力をお願いいたします。

もし、あなたが悩んでいたら…

一人で悩むより、まず相談を

もし、あなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。相談することで気持ちが軽くなったり、整理されたりします。

また、悩んでいることについて一緒に考えることができ、病気や法律などに関する専門的な助言を受けることもできます。

相談先の一覧 <http://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kokoro/soudan/iran.html>

悩んでいる人に気づいたら…

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、うつ病等を発症し正常な判断ができない中で亡くなる人が多いと言われています。

大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、ぜひ声をかけてみてください。そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴



いて、相談窓口を紹介してください。その後、「何かあったらまた話して」と寄り添い、温かく見守ってください。話を聞き、一緒に考えることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。それが自殺予防のために一番大切なことなのです。

参考資料「ゲートキーパー手帳」<http://www8.cao.go.jp/jisatsuratsaku/kyoukaigakan/posta/gatekeeper2.pdf>
※3月は自殺対策強化月間です。千葉県では、交通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り組みを行いますので、ぜひご覧ください。

困った時の相談窓口

県内には様々な悩みや相談に応じるために、各種の相談窓口が開設されています。どうぞご利用ください。

千葉県精神保健福祉センター

精神障害やこころの健康、アルコール、覚せい剤、有機溶剤の乱用、引きこもりや思春期問題など、精神保健福祉全般に関する相談 * 来所相談は予約制

- ▶ ☎ 043-263-3893 月～金（祝日・年末年始除く） 9:00～16:30
- ▶ ☎ 043-268-7474 月～金（祝日・年末年始除く） 13:00～18:30
- ▶ ☎ 043-268-7830 月～金（祝日・年末年始除く） 13:00～18:30

千葉市こころの健康センター

（千葉市内在住、在勤、在学の方が対象）

■精神保健福祉相談

こころの病の治療、不登校や引きこもりなどの児童思春期のこころの健康相談、アルコールやシンナーなどの依存、高齢期のこころの健康相談など

※来所相談は予約制 原則として継続的な相談は行っておりません。

☎ 043-204-1582 月～金（祝日・年末年始除く） 8:30～17:30

■こころの電話

こころの健康に関するカウンセラーなどの専門員による電話相談

☎ 043-204-1583 月～金（祝日・年末年始除く）

10:00～12:00 及び 13:00～17:00

健康福祉センター（保健所）

健康福祉センター（保健所）は、地域の保健・医療・福祉の総合的な窓口として、

◎精神保健福祉相談◎アルコール相談（酒害相談）◎長期療養児健康相談◎難病相談

◎エイズ・性病相談◎女性のための健康相談◎DV相談◎男性のこころと身体健康相談等を行っています。センターごとに実施曜日・時間等が異なりますので、最寄りのセンターへお問い合わせください。▶受付時間 月～金（祝日・年末年始除く）9:00～17:00

一人で悩まないで…いのちの電話

■千葉いのちの電話 自殺をはじめとする精神的危機に直面し、助けと励ましを求めている人の相談
☎043-227-3900 365日 24時間受付
インターネットメール相談 <https://www.chiba-inochi.jp/>

～利用しやすい心の相談室～ 立ち寄り処 ちば心のキャッチ

船橋FACE5階（JR 船橋駅・京成船橋駅・東武野田線船橋駅 下車徒歩2分）

原則 毎週水曜日 17:00～20:00 原則 月1回 第2日曜日 14:00～17:00

県が千葉県臨床心理士会に委託して、対面方式による心の健康相談を実施しています。

※実施日の詳細や予約は、下記の連絡先でご確認ください。※予約もできます。

予約電話：☎080-2051-0658 相談開室日（水曜日 15:00～20:00 日曜日 12:00～17:00）

予約メールアドレス：kigaru.soudan@gmail.com

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

定期予防接種（こどもを対象としたもの）

予防接種名	対象年齢		回数
ジフテリア・百日咳 破傷風・ポリオ	1期	生後3か月以上、7歳6か月未満	4回
	2期	11歳以上、13歳未満	1回
麻疹	1期	1歳以上、2歳未満	1回
	2期	5歳以上、7歳未満で小学校入学前の1年間	1回
風しん	1期	1歳以上、2歳未満	1回
	2期	5歳以上、7歳未満で小学校入学前の1年間	1回
日本脳炎	1期	生後6か月以上、7歳6か月未満	3回
	2期	9歳以上、13歳未満	1回
結核	1歳未満		1回
小児の肺炎球菌感染症	生後2か月以上、5歳未満		4回*1
ヒブ感染症	生後2か月以上、5歳未満		4回*1
ヒトパピローマウイルス 感染症	小学6年から高校1年		3回
水痘	1歳以上、3歳未満		2回*2

*1 初回接種の開始が生後2か月以上、7か月未満の場合は4回接種。

初回接種の開始が生後7か月以上の場合は1～3回接種。

*2 平成26年度（10月1日以降）に限り、3歳以上5歳未満の者も対象となります。



千葉県内の市町村では、予防接種法に基づき、左記の予防接種を行っています。対象年齢のお子様は無料で接種できますので、接種状況を母子健康手帳で確認し、接種していない場合は早めに受けましょう。詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。

お子様の予防接種はお済みですか？

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。

予防接種について

千葉県医師会公衆衛生担当理事

にしむたとしゆき
西牟田敏之 医師



Q1 なぜ予防接種をしなくてはいけ
ないのでしょうか？

新生児のころから月齢ごとに予防
接種が決められていますが、どうして
やらなくてはいけないのか疑問に思い
ました。また、任意接種と定期接種
の違いについても教えてください。

A1 ① まず、予防接種がなぜ必
要かについて、お答えしま
しょう。

世界中には、多くの感染症がありま
す。中には、かかると多くの人が命を失っ
たり、死亡しなくても重大な後遺症を
生じる感染症も沢山あります。かつて
天然痘は死に至る疫病として恐れられ
ていましたが、天然痘ワクチンの接種に
より予防できるようになり、1980

年5月、天然痘の世界根絶宣言が行わ
れました。ワクチンで予防できるはず
の病気をV P D (Vaccine Preventable
Disease) といいますが、現在、わが国
で接種できるV P Dは、16疾病ありま
す。V P Dで後遺症が生じたり命を失
わないために、また、V P Dに罹って他
の人にV P Dを広めないためにも、予
防接種を受けることが大切です。

② 次に、早期に行われる予防接種の
開始時期と接種の仕方について、
お答えします。

インフルエンザ菌b型(ヒブ)や肺炎
球菌は、細菌性髄膜炎を起こし、死亡
したり重い後遺症を残します。細菌性
髄膜炎に罹る危険性は乳児期に高いた
め、生後2か月になったらできるだけ早
く接種します。1歳未満の児が髄膜炎
になりやすいので、6か月までに3回
接種し、1歳過ぎたら仕上げの4回目
を接種します。

任意接種であるB型肝炎ワクチンは、
わが国では母親がキャリアの場合に、出
生後できるだけ早く行い産道感染を予
防します。海外では乳児期の感染によ
るキャリア化防止を重視し、全新生児へ
のB型肝炎ワクチン接種が積極的にす
められています。

③ 定期接種と任意接種の違いについ
て、お答えします。

予防接種制度は昭和23年に制定され、
義務接種として実施されてきました。
平成6年に大幅な法改正が行われ努力
義務になりました。定期接種は接種費

用の公的負担と健康被害救済制度に基づいています。先進国と比較して公的接種するワクチンの種類が少ないことから、平成25年の見直しを契機に、現在は小児で12種類、高齢者で2種類が定期接種されています。

一方、任意接種は、行政が勧奨しているものではありませんが、定期接種からもれているVPDで、薬事法で製造承認されているワクチンを、接種医と相談して行うものです。接種費用は自己負担となります。定期接種で健康被害がでた場合には、予防接種法により救済されますが、任意接種の場合には、独立行政法人医薬品医療機器総合機構法によって救済されます。

現在任意接種に位置付けられている、おたふくかぜワクチン、B型肝炎ワクチン、ロタウイルスワクチン等の定期接種化が望まれます。

Q² 肺炎球菌ワクチンの正しい接種回数などについて教えてください。

ください。

成人だけではなく、小児にも接種が必要と聞きましたが、本当でしょうか？

A² 肺炎球菌は乳幼児の上気道に感染し、気管支炎、中耳炎、副鼻

腔炎などの気道感染を起こしますが、ときに化膿性髄膜炎、敗血症、肺炎などの重篤な先進感染症の原因となります。一方、平成23年の高齢者の死因は、がん、心疾患について肺炎が第3位となり、肺炎の原因として肺炎球菌が重要です。肺炎球菌には90種類以上の血清型がありますが、その中から重症感染症の原因として頻度が高い血清型を選んで、小児用では13価肺炎球菌ワクチン（13種の血清型）、高齢者では23価肺炎球菌ワクチン（23種の血清型）が、定期接種に使用されています。小児の肺炎球菌ワクチンの接種については、Q¹の回答②に記述しましたので参照してください。

さい。

高齢者の肺炎球菌予防接種について、説明します。

23価肺炎球菌ワクチンによる高齢者の定期接種は、65歳のひと、60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓又は呼吸器の疾患で日常生活が極端に制限される人等に1回行われます。

ただし、平成26年10月1日以前に、23価肺炎球菌ワクチンを1回以上接種した人は、定期接種として受けることはできません。特例として、平成26年4月1日から平成27年3月31日までの間に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人は対象になります。

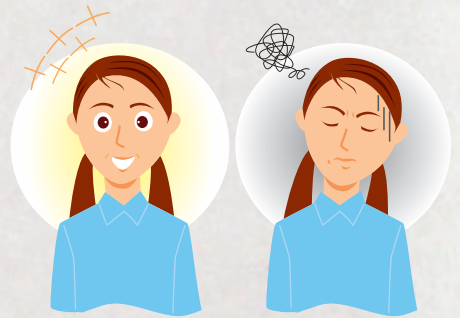


こころ の 健康

気分障害について その1 うつ病は増えているのか

千葉県医師会 ねもと とよみ 根本 豊實 医師

今回から気分障害について簡単に解説します。気分障害は、落ち込んだり、逆に爽快で快活だったり、主に気分に関係する症状が目立つ精神疾患です。その代表的な疾患がうつ病です。うつ病は、生涯有病率が10%から20%と考えられ、決してまれな疾患ではありません。うつ病の症状は、抑うつ的で暗い気分や意欲・



楽しみ・興味が無くなってしまふことなど主観的な気分に関係する症状が中心となりますが、その他にも食欲低下や途中覚醒などの睡眠障害や頭痛・腰痛・倦怠感などの身体症状も高い頻度で出現します。また、うつ病の人は通常、何事も悲観的に考え、自分が周囲の迷惑になっていると自分を責め、場合によっては妄想的となることなど、症状は思考に関係するところにもしばしば及びます。そして、これは重要な点ですが、うつ病の人は自殺のことを考えたり、実行しようとしたりすることがまれならず出現します。うつ病は、適切に治療すれば回復することの多い疾患であり、その意味でも発病早期の迅速で適切な診断が望まれる疾患と言えます。

近年、うつ病と診断される人が増えていることは、様々なメディアで取り上げられていて話題となっているところです。具体的に言えば、1990年前後には、うつ病と診断され治療を受けている人は50万人弱だったのですが、2010年前後には100万人を超えています。つまりこの20年で、うつ病と診断される人が2倍以上となっているのです。それでは実際うつ病は最近になって増えているのでしょうか。この問いには専門家の間でも意見が分かれており、結論は出ていないのが現状だと言わざるをえません。現代化という社会や人間の変化によって実際にうつ病は増えていると主張する専門家もいますが、診断する精神科医の診断基準に関する構えの変更による表面上の増加で、実際は増えてはいないと主張する専門家も少なくありません。

次回は、この近年における診断基準に関する構えの変更に焦点を当て、加えていわゆる新型うつ病にも言及したいと思います。

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。

春キャベツのやさしさを
シンプルに味わおう♪

やわらか

春キャベツのスパゲッティ

材料 (2人分)

キャベツ4枚
スパゲッティ160グラム
にんにく(みじん切り)小さじ2
EV オリーブオイル大さじ4
赤唐辛子(鷹のつめ)少々
アンチョビ(フィレ)4枚
塩適量

作り方

- ① スパゲッティをゆで始める。キャベツはざく切りにしておく。
- ② フライパンにオリーブオイル大さじ2、にんにく、鷹のつめ、アンチョビを入れて弱火で軽く炒める。にんにくがきつね色になり、香ばしくなったら、水30ミリリットルを加える。
- ③ スパゲッティのゆで時間が残り1分になったら、スパゲッティをゆでている鍋にキャベツを入れる。
- ④ スパゲッティとキャベツの水気を切って、②に入れ、オリーブオイル大さじ2を加えてあえる。味が足りない場合は、塩を振る。



おいしいキャベツの選び方

- ① 切り口が小さく、持ってみて重量感があり、緑色で新鮮なもの
- ② 春キャベツは、主に春から6月頃に出荷され、形が丸くて、巻き方が緩く、葉は柔らかくてみずみずしいもの

ちばの
やさいの
こと



千葉県内の主な産地

銚子市・旭市・野田市

キャベツの上手な保存方法

まるごと保存する時は、芯を包丁で抜いて、水を含ませたキッチンペーパーをくり抜いた芯の部分に詰めてから、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。

千切りしたものは、水気を切ってポリ袋で保存しましょう。

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!!

出典：ちばの農林水産物発見マガジン「コンシェルジュ」2011 Spring-Summer

レシピ作成・取材協力：クチーナ・トキオネーゼ・コジマ小嶋正明

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/ryuhan/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』は病気のときだけではなく、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
3名様

柏ゴールデンホークス 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「柏ゴールデンホークス読者プレゼント係」までお送りください。

サイン色紙 ……………3名様

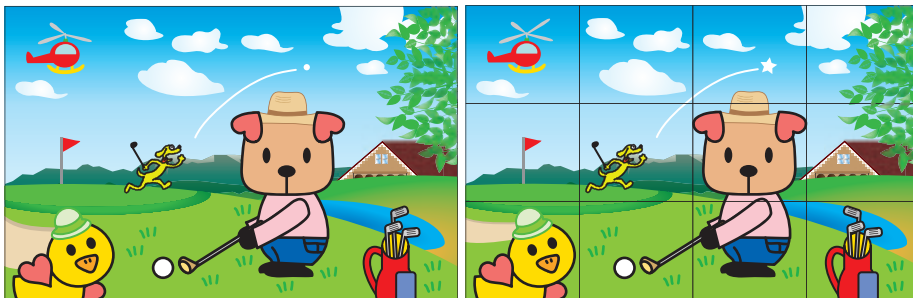
※当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。 ※平成27年5月31日着分まで有効。



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
A・B・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. 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27年5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52号 2015年3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>

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、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 4-1

(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。



51号 (2014冬号)	がん特別号「生きるために、がんを知ろう!」/「運動しないと免疫はどうなる?」/「小児がん」/他
50号 (2014秋号)	「健康寿命」最大の敵!ロコモシンドロームを防ごう! /「秋からはじめるプチ運動!ロコモ対策運動」/「痩せたい!と思う人に伝えたいこと」/他
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罠に落ちない毎日を!!」/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 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。

