

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

特に夏に多い

「尿路結石症」を知ろう!

◆ 情報ファクトリー

新型コロナウイルスと喫煙

◆ アスリートに聞く!
～スポーツとカラダづくり～
アーチェリー選手

長谷川貴大さん



◆ からだのソラシド マナボっと
—子どもたちへのメッセージ—

10才から
読んでほしい

気になる
体のニオイについて

◆ 見聞飛行—見て聞いてなっとく!—

まぶたが下がる
「眼瞼下垂」について

◆ こども相談室

赤ちゃんのでべそについて



ドク太

ナーピー



「ミレニアム」は、千葉県医師会の広報活動の一つとして、県民の皆さまの健康を願い、年4回発行しています。今回も無事に73号をお届けすることができました。

ミレニアムは、私も千葉県医師会の編集広報委員会が作成しています。委員会の中には医師ではないメンバーもあり、県民の目線から医療を見て、わかりづらい病気のことや身近な疑問などをテーマにしています。医療従事者と一般の方との隙間を埋めることで、他ではなかなか見ることがない本誌のスタイルができています。これからも毎号、さまざまな専門医たちの協力を得ながら、正しい情報をわかりやすく発信してまいりたいと思っております。

さて、前回72号「情報ファクトリー」では、千葉県医師会として千葉県をタバコの無い県にしたいと発信いたしました。これまでも、禁煙推進や受動喫煙防止等の活動をしてまいりましたが、屋内禁煙の新ルール全面施行を機に、より強化してまいりたいと思っております。

人間の身体にとって、タバコから得るものは何一つありません。しかし、失ってしまうかもしれないものは、たくさんあるのです。

タバコについては、今号でもとりあげておりますので、県民一人ひとりがいつまでも健康で過ごせますように、ぜひご一読いただきたいと思います。

ミレニアム millennium

2020 June 第73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

特に夏に多い「尿路結石症」を知ろう! 1

情報ファクトリー

県民の命を守るために
県内タバコゼロ(無煙生活)宣言!
～新型コロナウイルスと喫煙～ 5

見聞飛行

視野が狭くなってきた?と思ったら要注意
まぶたが下がる「眼瞼下垂」について 6

アスリートに聞く! ～スポーツとカラダづくり～

アーチェリー
長谷川貴大さん 8

からだのソラシド♪ マナボっと

気になる体のニオイについて 10

スポーツコーナー

熱中症を防ぐためにできること 13

千葉県インフォメーション

- ・あなたに役立つ! 特定健診
- ・手軽な運動 +10(プラステン)はじめてみませんか
- ・梅毒の患者が増え続けています! 14

子ども相談室

赤ちゃんのでべそについて 16

こころの健康 教えてドク太くん!

不眠・不登校(不眠事例) 17

旬食野菜クッキング

きゅうりともやし中華春雨サラダ 18

医師会インフォメーション

間違い探しクイズ、プレゼント 他 21



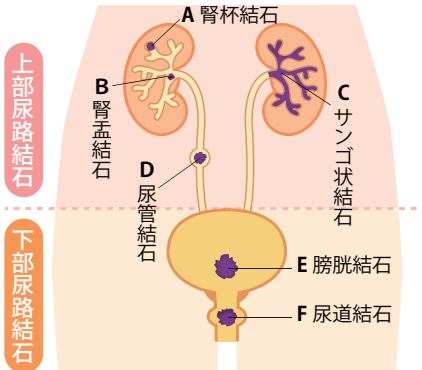
■ 尿路結石症の「尿路」とは？

「尿路」という臓器があるわけではありません。腎臓から尿道までが「尿路」です。

腎臓 - 尿管 - 膀胱 - 尿道



これぜ〜んぶが
尿路だピッ



■ 結石とは？

尿中に含まれている物質が、腎臓で結晶を作る。

結晶がたんぱく質などの有機物質と結合し、固形化して結石となる。

結石は、腎臓から尿管、膀胱へ移動する（移動した場所によって、それぞれ名称が異なる）。

結石が存在する場所で
呼び方が変わります。



<上部尿路結石> <下部尿路結石>

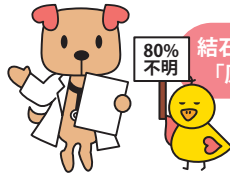
- | | |
|--------------------------|--------|
| A 腎杯結石 | E 膀胱結石 |
| B 腎盂結石 | F 尿道結石 |
| C サング状結石 | |
| * 一般的には、A・B・Cを腎結石といいますが、 | |
| D 尿管結石 | |

■ 結石ができる原因

十分には解明はされていませんが、以下の要因が考えられます。

- ① 食生活 ② 内分泌疾患 ③ 尿の停滞 ④ 遺伝 ⑤ 薬剤（緑内障・骨粗しょう症などの治療薬）

これらのほか、結晶化を抑える物質（クエン酸・ピロリ酸など）の減少や、結晶化を促進させる物質（ヒアルロン酸・オステオポンチンなど）の増加などが考えられています。



結石ができる人の80%は、「原因不明」なんだピッ

特に夏に多い
「尿路結石症」を知ろう！

「痛みの王様」の異名をもつ尿路結石症は、泌尿器科の中でも非常に多くみられる疾患の一つです。

夏に増えるといわれる尿路結石症を正しく知って、しっかり予防していきましょう。

▼ 腎臓でできた石が尿路を襲う、 尿路結石症

尿路とは、尿がつくられて排出されるまでにたどる腎臓、尿管、膀胱、尿道の総称です。この尿路のどこかに、結石という石のような塊がある病気を尿路結石症といいます。

尿路の結石は、尿をつくっている腎臓の中で、なんらかの原因から尿中の物質が結晶となり、それがたんぱく質などと結びついてかたまっただけです。

結石ができる原因はまだ明らかにはなっていませんが、生活習慣が大きく影響することはわかっています。バランスの悪い食生活や運動不足の状態にあると結石ができやすいことが知られています。

また、夏は汗をたくさんかいて尿が濃くなる分、結石ができやすくなってしまいますので注意が必要です。

一生の間に、男性は7人に1人、女性は15人に1人の割合でこの病気にかかると言わ

監修

千葉県医師会

おかのたつや
岡野達弥 医師



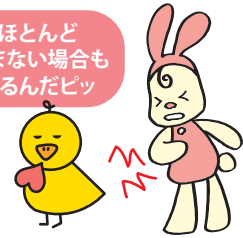
■ どんな症状なの？

◆ 詰まる場所により、痛みに違い

痛みは七転八倒するほどのものから、鈍痛や重苦しさだけのものなど、さまざまです。

また、血尿が認められることもあります。その程度もさまざまで、血の塊で出る場合や肉眼ではわからない場合もあります。

ほとんど
痛まない場合も
あるんだピッ



<症状例>

<p>片側の背中に 激痛が起こる</p>	<p>背中の中の左右どちらかに激痛が起こる場合は、結石が尿管につまって尿の流れが悪くなっている。</p>	
<p>発熱</p>	<p>詰まった尿に感染が起こると、高熱になる。</p>	
<p>大腿部・ 外陰部痛</p>	<p>結石が尿管の下端にあると、大腿部などに放散痛*として現れることもある。また、頻尿や残尿感など膀胱刺激症状となることもある。</p> <p>* 放散痛：病気の原因とは全くかけ離れた部位に現れる痛み</p>	

◆ 緊急処置が必要な場合

結石が

- ・両方の尿管に同時に詰まった場合
 - ・片側だけ詰まったが、感染症が悪化した場合 など
- ⇒ 「尿管ステント」などの緊急処置が必要です!!



れ、患者数はこの40年間では約3倍に増加しています。

「※統計の数値…尿路結石症診療ガイドライン2013年版1965〜2005年：年間罹患率（人口10万人対参考）」

▼ 典型例は激痛と血尿。 無痛の人もいるので要注意

尿路結石の主な症状は、激しい痛みと血尿です。

ただ、症状の現れ方は結石ができた場所によって異なるため、尿路結石症の全てが激しい痛みを伴うわけではなく、結石が腎臓にある場合は痛みをほとんど感じません。とはいえ、腎臓に結石があると腎機能は徐々に低下してしまふことが多いです。

さらに結石が尿管で詰まると、わき腹から背中・腰周辺にかけ、発作的な激痛が起こります。救急車を呼ばざるを得ないほど激しい痛みに襲われることも珍しくありません。

他にも、発熱、吐き気、血尿などの症状が出ることもあります。

また、結石が尿の流れをせき止めてしまい細菌感染を起こすと腎臓の機能障害が急速に進んでしまうため、尿管ステントなどの緊急の処置が必要となります。

▼ 自然排石できない場合は積極的治療を

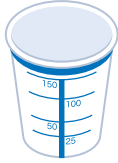
検査は、尿検査、腹部単純X線検査、超音波検査、CTなどが行われます。

検査で結石が見つかった場合、長径10ミリメートル未満の小さな結石の場合は多くが自

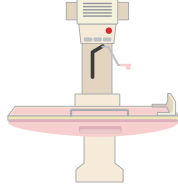
■ 診断と検査

肉眼的血尿*や、痛みといった自覚症状とともに次のような検査を行います。

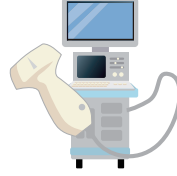
①尿検査



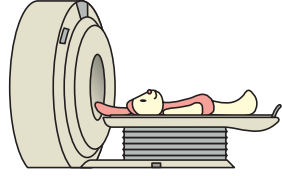
②腹部単純X線検査



③超音波検査(エコー)



④CT検査 など



尿のたまり具合・尿路閉塞の程度・結石の位置などを検査確認します。 ※目で見て尿に血が混じっているとわかる状態

■ 治療

・自然排出

一般的には10mm未満の小さな結石は自然に排出されることも多く、排出されるのを待ちます。しかし、小さな結石でも尿管に詰まったら植物エキス製剤・漢方薬などを服用します。

・外科的治療

①体外衝撃波結石破碎術(ESWL)

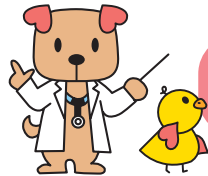
体外からの衝撃波で結石を砕く。

②経尿道的結石破碎術(TUL)

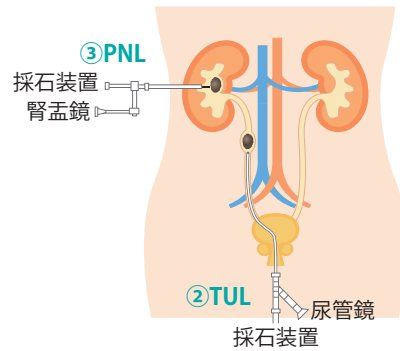
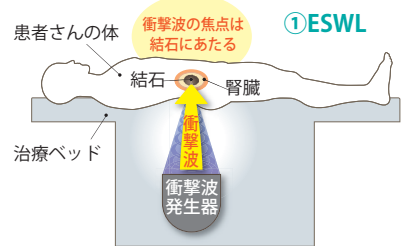
尿道経由で内視鏡を挿入し、レーザーを用いて結石を砕く。

③経皮的結石破碎術(PNL)

背中を小さく切開し、内視鏡を挿入し、レーザーで結石を砕く。



それぞれのケースに応じて治療方法が決められるピッ



▼約半数が再発。
水分補給と食生活改善で予防！
結石の8〜9割を占めるのが、シユウ酸カルシウムやリン酸カルシウムなどのカルシウム

然に排出される可能性が高いため、水分を多めにとることで運動を行うことで自然排石を促します。また、結石の排出を促進する飲み薬もよく使われます。
しかし、1か月以上たっても結石が出てこない場合や10ミリメートル以上の大きな石の場合は、腎機能障害や感染症を併発しないよう積極的な治療を行います。
尿路結石症の治療には、大きく分けてESWL(体外衝撃波結石破碎術)、TUL(経尿道的結石破碎術)、PNL(経皮的結石破碎術)の3つがあります。
第一選択肢として最も広く行われてきたのは体外衝撃波結石破碎術(ESWL)で、体の外から衝撃波を照射して結石を砕き、尿と一緒に排出させる治療法です。
近年では、尿道から内視鏡を入れ、尿管や腎臓の結石をレーザーなどで砕き、手術中に取り出すTUL(経尿道的結石破碎術)も効果の高い治療法として増加しています。
また、PNL(経皮的結石破碎術)は背中からあけた穴を通して腎臓に内視鏡を入れ、結石を砕いて取り出す方法です。腎臓の中の大きな結石に対して行う治療法ですが、腎臓に穴を開けるので出血のリスクもあり、あまり多くは施行されてはいません。

■ 再発防止と食事

治療が終わったら、再発予防をしましょう。

- ① **カルシウム1日600～800mgの摂取**
(牛乳200ml入りを3個分) ※適量摂取注意!
- ② **食事以外に1日2ℓ以上の水分補給**
- ③ **シュウ酸の濃度を下げる**



カルシウム
適量摂取!



1日2ℓ以上
水を飲んでね!



シュウ酸の濃度を下げるために、シュウ酸を多く含む食品をとるときは、同時にカルシウムを多く含む食品をとることが大切です。

シュウ酸+カルシウム 同時摂取推奨例

<シュウ酸>



ほうれん草



たけのこ

など

<カルシウム>



かつお節



大根



ちりめんじゃこ



チョコレート



コーヒー



紅茶

など



牛乳



シュウ酸を多く含む食品と
カルシウムを同時に摂取!
尿中のシュウ酸濃度を
下げられます!

食生活を改善することで、
結石再発の予防効果は明らかです。
日々の献立に生かしてください。



シュウ酸と
カルシウムだ
ピッ



再発させない
よう頑張るん
だピッ!



予防のポイントは
水分摂取と運動、
食生活の改善です!



ム結石です。そう聞くと「カルシウムをと
り過ぎると結石ができる」と誤解する人が多
いのですが、実際にはシュウ酸を多く含む食
品(ほうれん草、たけのこ、チョコレート、
バナナ、コーヒー、紅茶など)をとり過ぎる
と結石がでやすくなります。
シュウ酸の多い食品をとる時は、むしろカ
ルシウムと一緒にとることでシュウ酸が便と
共に排泄され、結石予防に役立ちます。
また、水分をたくさんとれば尿が薄まって
結石ができにくくなるので、こまめな水分補
給が重要です。結石予防のためには、食事
以外で2ℓ以上の水分をとるよう心がけま
しょう。
尿路結石症は、特に再発しやすい病気で、
5年間で実に半数近い人が再発していると言
われています。
治療が終わったからといって油断せず、バ
ランスの良い食生活を続け、定期的に通院し
尿路の状態をチェックしていきましょう。



県民の命を守るために

県内タバコゼロ(無煙生活)宣言!

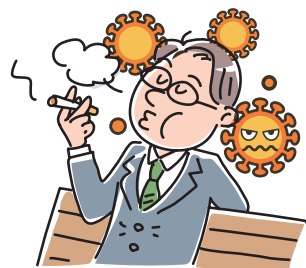
～新型コロナウイルスと喫煙～

千葉県医師会 田那村 雅子 医師

新型コロナウイルス感染症が世界中で広がっています。日本でも、1日に500人以上の新たな感染者が発生し、また亡くなる方も増え続けています(2020年4月8日時点)。

この「ミレニアム73号」が発行される頃は、どんな状況になっているかわかりませんが、1日も早く、感染が終息することを心から願っています。

さて、新型コロナ感染症の重症化リスクとして、高齢・基礎疾患(高血圧・糖尿病・心疾患など)がよく挙げられていますが、この他に、タバコも重症化リスクとなることをご存じですか?



各機関からの集計や情報が届いています。

- 新型コロナウイルス感染症の1,099臨床例のうち、死亡・集中治療や呼吸器装着を要した割合

現喫煙者で **12.4%** 非喫煙者で **4.7%**

(Guan W, Ni Z, Hu Y, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med 2020 Feb 28[Online ahead of print])

- 「タバコを吸わないでください。喫煙は、あなたが COVID-19 にかかった際に重症化させるリスクがあります。」 (WHO 事務局長談話 2020年3月20日)
- 「喫煙者、および以前喫煙していた人が新型コロナウイルスに感染すると、呼吸障害が出やすくなる」 (欧州疾病予防管理センター (ECDC) 2020年3月25日)
- 「新型コロナウイルスのリスク低減に向け、喫煙者に禁煙を求めるとともに、タバコ会社に製品の製造と販売の停止を呼びかける」 (国際結核肺疾患連合 2020年4月6日)

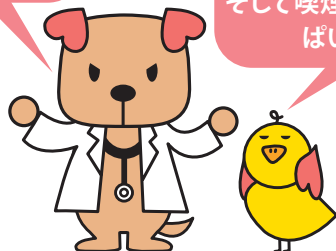
4月から、改正健康増進法も施行され、原則屋内禁煙となりました。まだ喫煙室の設置が認められる施設もありますが、喫煙室は、新型コロナウイルス感染のリスクが高い空間でもあります。また、新型コロナウイルス感染症は、いったん終息しても、第2波、第3波が来ることも予測されており、これから長い闘いになる可能性もあります。

記事情報 2020年4月8日現在

命の危機です。
喫煙者のみなさん、
今考えるときです。

タバコは重症化高リスク!
そして喫煙室も危険がいっぱいだピッ!

ぜひこの機会に、
1日でも早く**禁煙**しましょう!
命を守るための、
切実なお願いです!





視野が狭くなってきた?と思ったら要注意 まぶたが下がる「眼瞼下垂」について

ある有名歌手が手術をしたことでも注目を集めた眼瞼下垂。「下垂」という言葉があらわす通り、まぶたが下がり視野が狭くなる疾患です。直接的な痛みなどはありませんが、放置すると頭痛や肩こり、睡眠障害などを引き起こすともいわれています。今回はその原因や治療方法について、林礼人医師にお話を伺いました。

▼加齢のほかハードコンタクト装着など 日常的な刺激も原因に

人は目を開けるとき、まぶたを持ち上げる筋肉（眼瞼挙筋）を使っています。まぶたの裏にはまぶたを支える瞼板という板状の軟骨と、まぶたを持ち上げる眼瞼挙筋、そしてそれらをつなぐ腱膜があり、その全てが正しく働くことでまぶたを開けることができます（図1A）。しかし、何らかの原因で腱膜が緩んでしまったりつながっていた部分がはずれてしまったりすると筋肉へ力がうまく伝わらず、目が開けにくくなります。結果、まぶたが下がり瞳孔（黒目）部分まで覆ってしまう、これが眼瞼下垂の状態です（図1B）。

「なんとなくまぶたが重い」などですが、

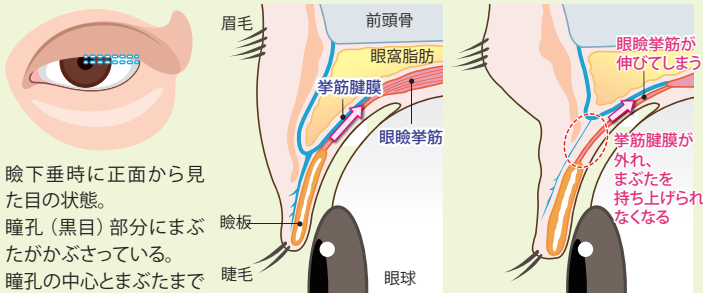
▼頭痛や肩こり、睡眠障害の症状を引き起こすことも

※ソフトコンタクトレンズでは通常あまり生じないとされています。

ハードコンタクトレンズのような硬いもので、日常的にまぶたの裏をついたり、アイメイクを強くこすって落とすといった行為を繰り返すうちに、眼瞼下垂になっただけで患者さんも多くみられます。また、白内障の手術をする際に機械で目を大きく見開くのですが、その強い刺激が原因となるケースもあります。

加齢の場合は個人差がありますが、70歳前後の方から増えていく印象です。年齢とともに少しずつ腱膜が緩んでいくほか、まぶたの皮膚そのものが少しずつたるんで目に被さり、見えづらくなるという人もいます。

図1 まぶたの仕組みと眼瞼下垂

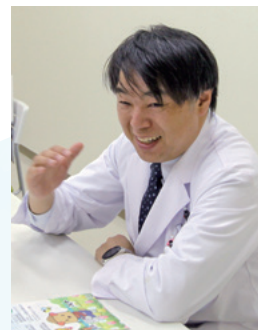


A) 正常な状態

腱膜が瞼板に接着された状態。これにより筋肉に力が伝わる。

B) 腱膜性眼瞼下垂症

腱膜がはずれ、眼瞼挙筋肉に力がうまく伝わらない。

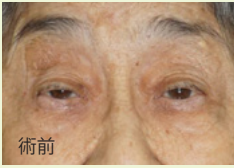


順天堂大学医学部附属浦安病院
形成外科・再建外科

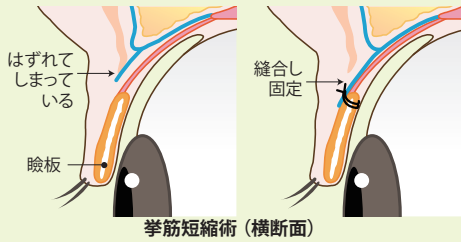
はやし りつと
林 礼人 医師

図2 挙筋短縮術

83歳 女性 両側眼瞼下垂



眼瞼挙筋の力が残っている場合には、はずれてしまった腱膜を瞼板の前面の元の位置に固定する手術をおこないます。



挙筋短縮術 (横断面)

頭痛や肩こり、睡眠障害などを訴える患者さんもいます。一見、無関係に思えますが人はまぶたが思うように上がらなくなる、おでこの筋肉を使って一生懸命目を見開こうとするのです。たとえば、仕事や授業中などに眠気に襲われてしまったときを思い浮かべるとイメージしやすいのではないのでしょうか。眼瞼下垂の状況では、無意識のうちに眉毛を持ち上げた緊張状態が常続します。その結果、額や頭部、首筋、肩の筋肉が張り、痛みとなって現れるのです。睡眠障害もそういつ

た疲れやストレスに起因して引き起こされると考えられます。実際に手術後、頭痛などの諸症状が軽減されたといわれる患者さんも多くいらっしゃいます。

▼手術による処置が基本 腫れがおさまるまで2週間程度

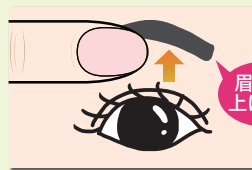
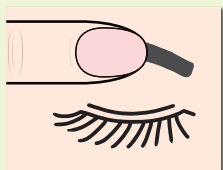
治療は手術が基本です(保険適用)。まぶたの皮膚がたるんだだけの症状の場合には、たるみ部分を切除して縫合します。両目で1時間程の手術になり、腫れも通常それほど強くないため、基本的には日帰りが可能です。一方、挙筋短縮術(図2)では、緩んだりはずれたりした状態の腱膜を正しい位置に戻し、瞼板と縫いあわせ固定します。腫れも出やすいため、入院が必要な場合もあります。個人差はありますが、内出血や腫れがひくまで2〜3週間、すっきりと落ち着くのに3〜6か月ほどを要します。

眼瞼下垂手術は、目を開けやすく大きくすれば良いというものではありません。縫合箇所が1ミリメートル違うだけでも両目のバランスはもろろん、目の形や印象に大きく影響を及ぼすため、ご本人らしさが損なわれることのないように細心の注意をはらう必要があります。そのため局所麻酔でおこない、術中に患者さんに起き上がった目を開けていただき、目の開き具合や形などを微調整していきます。また、個人差はありますが年月の経過等によって再発もあり、改めて手術が必要となる場合もあります。

図3 もしかして?と思ったら セルフチェックしてみよう

眉毛の筋肉の動きでチェック

眉毛の上を人差し指で押さえて目を開けたとき、まぶたが開けづらかったり、眉毛が上に動いてしまう場合には、眼瞼下垂の可能性あり。



眉毛が上に動く

▼眼科あるいは形成外科 どちらに行けばいい?

眼科は眼球を専門にする場合が多く、まぶたなど皮膚に関する疾患は形成外科で扱うことが多いです。眼瞼下垂は比較的ゆるやかにまぶたが下がってくる疾患ですが、万一、外的な要因が思い当たらないのに急にまぶたが下がったり、開かないという状態のときには、動眼神経麻痺や脳動脈瘤、脳梗塞といった急を要する疾患の場合もあるので注意しましょう。また、まれにはありますが、重症筋無力症という筋肉の力が弱まる難病のケースもあります。不安があれば自己判断せず、専門(脳神経内科)の医師に診てもらったことが大切です。



アスリートに聞く!
～スポーツとカラダづくり～

北京。パラでの興奮をもう一度！
大歓声を力に変えて矢を放て

※北京パラ…2008年開催北京パラリンピック

野球少年だった小学3年生の頃、
突然の病で右足切断を余儀なくされた長谷川選手。
自分の心と体に真正面から向き合い、
地道な努力を経てつかんだ
アスリートとしての成功と
アーチェリーの魅力について伺いました。



アーチェリー選手
長谷川 貴大 さん

◆障がい者と健常者がわけ隔てなく戦えることが魅力
体を動かすことが大好きで、小学生の頃は地域の野球チームに所属していました。しかし、病気で右足を大腿部から切断。退院してから半年後に、もう一度バッドを握ってみたのですが、走ることもできない上に、みんなが手加減してくれることが悔しくて、もう野球を続けることはできませんでした。

野球をやめてからは、好きなテレビを見たり、時間をつぶすためにテレビゲームをしたりと家にこもりがちに。そんな姿を心配した両親はアーチェリーというスポーツを探して、勧めてくれました。

本格的にアーチェリーを始めたのは小学5年生の終わり頃。近所(船橋)に全国でも数少ない射場があったことも大きなきっかけでした。アーチェリーは競技人口が少なく健常者と障がい者が垣根なく戦うのがスタンダード。足のハンデはあるものの、それでも一

選手の技量で健常者にも勝つことができることに魅力を感じました。アーチェリーとの出会いはその後の僕の人生が変わる、大きな転機となりました。

◆過去の自分と対峙してブランクから復活

小・中・高とアーチェリーを続け、大学1年の18歳の時に初めて北京パラリンピックに出場しました。国際大会の経験は何度もありましたが、パラリンピックは観客数も雰囲気もまるで違いました。矢を放つ瞬間まで聞こえる「加油(ジャーチョ) *」という歓声、これまで感じたことのない緊張、興奮、高揚感。あのと

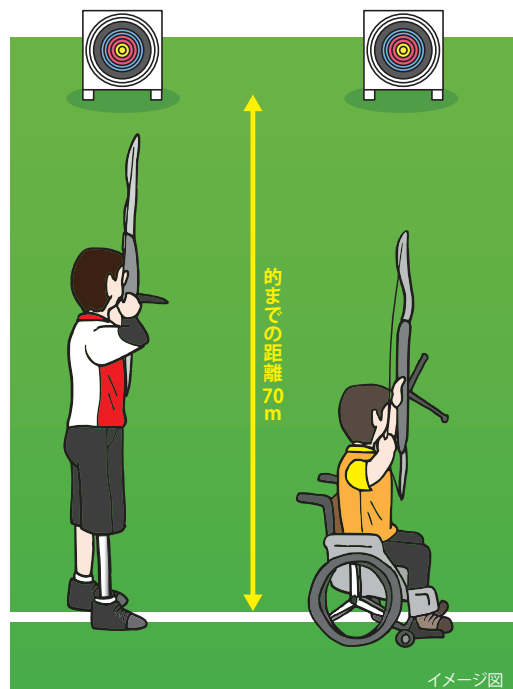
きの感覚は今でもすべてはつきりと覚えています。北京で目標としていた結果を残せず、張り詰めていた糸が切れたように、2年ほど思うように練習が

*中国語で「がんばれ」の意味

パラリンピック競技 アーチェリー

50m または 70m 先の的に矢を放ち、得点を競います。個人戦1射30秒、チーム戦1射20秒という短い制限時間のなか、矢を放ち続ける選手の集中力が見どころです。

使用する弓は、一般的な弓であるリカーブボウと、先端に滑車がついて小さい力でも引くことができるコンパウンドボウの2種類があり、競技種目は「リカーブ オープン」「コンパウンド オープン」「W1 オープン(リカーブ/コンパウンド)の3つです。



イメージ図

長谷川選手の種目は、「リカーブ オープン」。3射5セットで1本の矢を30秒の制限時間で交互に打ち合う。1セットごとに3射の合計点で勝者に2ポイント、同点なら双方に1ポイントを加算し、6ポイント先取で試合終了となる。

参考:公益財団法人日本障がい者スポーツ協会「かんたん!アーチェリーガイド」

できない日々が続きました。今まで自己流で紡いできた技術に確信が持てなくなり、気持ちも前に向かないまま大学を卒業し、テレビ局へ就職。アーチェリーからは完全に離れてしまったのです。

一方仕事では、念願叶ってスポーツの魅力を発信するスポーツ局への配属が決まりました。そこで現役アスリートの話を見聞きするうちに、「自分がやり残したこと」への想いが芽生え始めたのです。

そして、再びパラリンピックを目指すことを決意。再開したときには体も技術も理想とはかけ離れた状態でしたが、小学生の頃からノートに書きためていた過去のトレーニング方法や技術メモを頼りに練習を続けました。過去の自分と対峙しながら一つ一つの課題をこなし、ようやくここまでたどり着くことができました。

◆北京での興奮をもう一度味わうために

パラアーチェリーは、障がいの種類や程度によるクラス分けはあるものの、競技種別では障がいのクラス分けは反映されません(重度なW1クラスを除く)。手に障がいがある選手も車椅子の選手も義足の選手も同じステージで戦います。

前回の世界選手権の上位16名のうち14名が安定感を楽しめる車椅子の選手でした。1ミリのぶれも許されないなか義足でバランスを保ち、矢を放つことの難しさを、日々感じていきます。しかし、負けてはいられません。

真ん中の10点に当てるためには、体と弓、義足との緻密な調整、一つ一つの動きを論理的に組み立てていくことが求められます。その一連の動作がすべて完璧にできた時、矢はまるで吸い込まれるかのように10点に命中します。その瞬間の爽快感は何にも変えがたいものです。その爽快感を、北京パラリンピックで感じた高揚感とともにもう一度味わいたい、それが今の僕の目標です。

ぜひ皆さんにも会場に足を運んでいただき、放たれる矢の迫力、アーチェリーならではの緊張感を味わっていただけたらと思います。

取材2020年2月18日

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。

■1989年6月27日生/出身地:千葉県/早稲田大学スポーツ科学部卒/所属:勤務先 日本テレビ放送網(株)主にnews zeroのスポーツコーナーを担当/主な戦績:北京パラ団体4位、2019年全国フェニックス大会優勝、2015~2020年度日本代表

気になる体のニオイについて

監修 東京歯科大学市川総合病院 高橋 慎一 医師

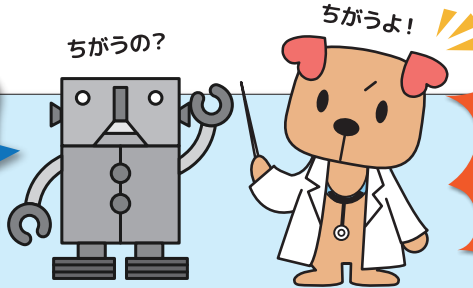


夏になると、とたんに体のニオイが気になりませんか？

また、小さい頃はニオイなんか気にならなかったのに、最近(さいきん)はとても気になる…という方もいるのではないのでしょうか？

今号では、体のニオイについて学びましょう。

ニオイの原因は「汗」でしょ？
だって汗をかいたあと、くさくなるもん！



ニオイの原因は「汗」ではありません。
汗そのものはニオイません(無臭)!

皮膚表面の脂分だよ~

ニオイの原因は
こういうこと!



汗が人間の皮脂やアカ・雑菌と反応してくさいニオイになると言われています。

汗はどうやって出るの？

汗は透明だよ

全身にあるよ

体温調節とかしちゃうよ



人間の汗は二つの汗腺を通して外に出ます



水分以外の成分も含むよ

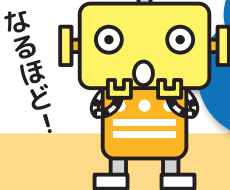
ぼくは思春期の頃から発達してくるんだ~

ぼくがある場所は体のある部分に限られているよ
(わきの下、陰部、乳首など)

小さい頃、汗をいっぱいかいてもくさくなかったのは、アポクリン腺が未発達だったからか~

アポクリン腺から出る汗は、水のほかにたんぱく質や脂質、脂肪酸などニオイのもとになりやすい成分を多く含んでいます。

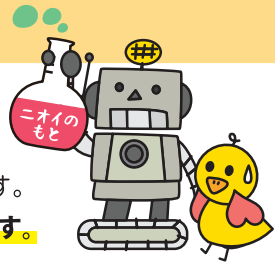
アポクリン腺からこんには~ ニオイのもと入ってま~す





体質によるいろいろなニオイ

わきの下・足の裏・頭(頭皮)など、それぞれに独特のニオイがあります。なぜ、ニオイが違うのかというと、**ニオイのもと**がそれぞれ違うからです。



わきの下

いっばい出ちゃうよ〜

- アポクリン腺が多く、汗をたくさんかく。
- 強いニオイは「わきが」かもしれない。

頭皮

いっばい出ちゃうよ〜

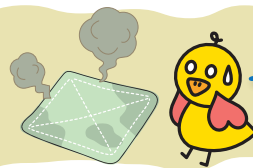
- ホルモンの働きが盛んで、皮脂が多く出る。

足の裏

- エクリン腺が多く、ムレやすい。
- 角質層が厚く、菌が多い。



わきが (腋臭症) すっぱいようなぬれぞうきんのようなニオイが!



子どものわきがは遺伝が大きく関係しているようだピッ



病気によるいろいろなニオイ

体の病気(主なもの)とニオイ

脂漏性皮膚炎

あぶらっぽい皮脂のニオイ

糖尿病

尿のあまっぱいようなニオイ

肝臓の病気

ドブのようなニオイ

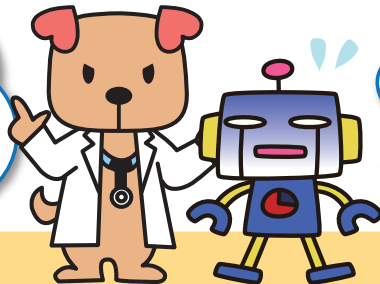
腎臓の病気

アンモニアのようなニオイ

※そのほか、心の病気で「自臭症」というものがあります。それは、実際にはニオイはないのに自分のニオイがとても気になり、実際には、おっていると思い込んでしまう病気です。



まず、みなさんにお伝えしたいのは、「必要以上に気にしないこと」を心がけてほしいことです。**体臭は、ある程度はだれもあるものなのです。**そして、ニオイに対しての適切な対応をしていきましょう。



体質のほかに、体の病気から生じるニオイもあるんだね。それは知らなかったな〜。でもやっぱりほくたちが一番気になるのは、皮ふの病気や体質からくる体のニオイだね。**防ぐにはどうしたらいいんだろう…**

ニオイの予防と対策

体のニオイが気になったら、自分でケアできるのか、それとも病院を受診したほうがいいのか、ぜひ参考してみてください。



自分でケアする場合に気をつけること

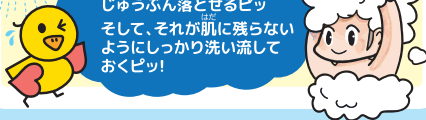
★清潔にしよう!

夏は特に毎日入浴して、雑菌のエサとなる皮脂やアカなどを落としましょう。

洗う力が強すぎるせっけんやボディソープは、使わないで!

弱酸性や低刺激でもじゅうぶん落とせるピツ

そして、それが肌に残らないようにしっかり洗い流しておくピツ!



★頭皮は乾かしてから寝よう!

頭皮を乾かさないうで寝てしまうと、雑菌が繁殖してくさくなってしまうので、気をつけましょう。



★汗をおさえる・出たらふき取りましょう!



ニオイが気になるときは、制汗剤を使って汗をおさえましょう。また、汗をかいたら、ニオイが出る前に汗ふきシートやぬらしたタオルなどでふき取りましょう。



かかっているタオルよりも、ぬれているタオルの方が雑菌もふけるらしいピツ!



★生活習慣を見直しましょう!

体のニオイの原因になる生活習慣をやめましょう。

バランスの良い食事(動物性たんぱく質や脂肪の取り過ぎに注意)・早寝早起き・運動していい汗をかく、などを心がけてください。



★わきがの場合



わきがの大きな原因のひとつに「**ホルモンバランスの乱れ**」があり、**ホルモンバランスが大きく変わる10歳~15歳くらいに、わきのニオイに気づくことがあります。**市販の制汗剤やデオドラント剤など、自分でケアしてもまだ気になる場合は、手術のことも皮ふ科医に相談してみてください。

お父さん・お母さんへ

処方される薬については、保険適用の外用薬はありません。



保護者のみなさまへ

お子さまのわきがの発症は、やはり思春期が一番多いのですが、小さい頃からニオイを感じることもあります。10歳に満たない思春期前のお子さまでニオイが気になる場合は、ホルモンバランスの乱れが原因ではなく、「遺伝」が考えられると思います。両親のどちらかがわきがの場合は、50%の確率で遺伝し、両親ともわきがの場合は、80%の確率で子どももわきがが体質になるようです。

また体臭は、食事内容や生活習慣の影響も関係してきますので、不規則な生活や運動不足に気をつけて生活できるようにご協力をお願いします。

わきがの手術について

手術を考えるのはおいが非常に気になる場合で、それは、本人はもちろんのこと、家族など周りの人も認識している場合です。通常は意識がある状態(局所麻酔)で行うので、麻酔の注射に耐えることができ、手術中動かずにじっとしている必要があります。通常、小学校高学年以降であれば問題ありません。



注意

- わきがの手術はにおいが完全に無くなるのではなく、普通の人と同じレベルになるというものです。
- 健康保険でできる治療は術後安静が必要で、傷跡が残ります。
- 術後血がたまったり、皮膚が壊死するリスクがあります。

※傷跡が残らない方法は有効ですが、保険がきかず高価です。また、その効果や副作用について、十分には検証されていません。それぞれの治療法の利点・欠点を医師によく聞いてください。

手術については、お医者さんによく聞いてください!



取り上げてほしいリクエスト・感想などお待ちしております!

※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。

熱中症を防ぐためにできること

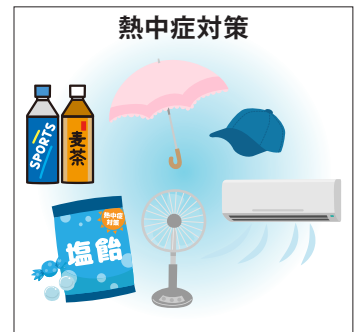
いよいよ暑くなりますが、そんなときに危険なのが熱中症です。熱中症になると体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節ができなくなり、体温の上昇やけいれん、めまい、頭痛など様々な症状が起こります。

熱中症は必ずしも真夏の炎天下で運動をして起きるというわけではなく、梅雨の合間で気温が上がった日など、身体が暑さになれていない時期になりやすいです。また気温が低くても湿度が高いとすることがあります。

■ 熱中症を予防するために大切なこと

熱中症にならないためには、日頃の心がけが大切です。暑い夏を乗り切るために習慣にしましょう。

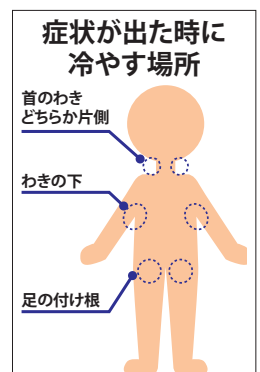
- 外出時には日なたにいる時間を短くして、帽子をかぶるなど暑さを避けましょう。また、家の中でも熱中症になるので、扇風機やエアコンで室温・湿度を調整しましょう。
- 吸収性や通気性の高い綿や麻素材の服を着て、外からの熱の吸収を抑え、体内の熱を逃がしましょう。
- 暑い日や乾燥している日には気づかいうちに汗をかき、体内の水分が失われるので、のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。なお、汗と一緒にミネラルやビタミンも失われるので、スポーツ飲料や麦茶などがおすすめです。逆に、コーヒーや緑茶のようにカフェインが多い飲み物やアルコールは、余計に尿で水分が失われるので勧められません。
- 日頃から少しずつ運動して汗をかくなど、暑さに対して身体を慣らしましょう(暑熱馴化)。



■ 症状が出たときの処置

立ちくらみ・ふらつき・筋肉のつり・痙攣・脱力感・体温異常上昇などは熱中症を疑い、以下のような処置をしましょう。

- 日陰や、クーラーがついている室内など涼しい場所に安全に移動させた上で、衣類を可能な限り脱がせて、皮膚に水をかけてうちわであおいだり、首やわき、太ももの付け根を氷で冷やして体温を下げましょう。
- 経口補水液やスポーツ飲料で水分と塩分を摂取しましょう。これが自分で飲めるようであればよいのですが、意識がもうろうとして自分で飲めないときは重症と判断しすぐに救急車を呼びましょう。
- 水分を自分で飲めても症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。



あなたに役立つ! 特定健診

多くの市町村や事業所で、特定健診の始まっている季節です。

特定健診とは、40歳から74歳の方を対象に生活習慣病のリスクを確認するための健診です。治療中(内服中)の方も年1回の特定健診を受けましょう。

健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判定された方には、保健師や管理栄養士などの専門スタッフが特定保健指導を行い、生活習慣を見直すサポートが受けられます。

健診の実施主体は、加入されている健康保険によって異なります。

市町村国民健康保険の方は、各市町村です。企業にお勤めの方は事業者健診と共に行われていることもあります。

詳しくは、ご自身が加入している健康保険の医療保険者からの通知等を確認いただくか、各医療保険者までお問合せください。

特定健診・特定保健指導を、ご自身の健康づくりに役立ててください。



ホームページ 特定健診・特定保健指導について

URL <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/seikatsushuukan/tokuteikenshin.html>

お問い合わせ ご加入の健康保険の医療保険者へ

千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2405

手軽な運動+10(プラステン)はじめてみませんか

+10(プラステン)とは、今よりも10分多く体を動かすことです。

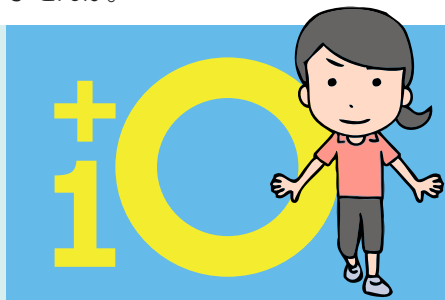
1日の身体活動量が10分多くなると、死亡・生活習慣病・がん・ロコモティブシンドローム・うつ・認知症の発症のリスクが3.2%減少することが明らかになっています。

また、千葉県では、働く世代を中心に、日常生活における歩数や運動習慣のある人が少ない傾向です。仕事や家事の合間でも手軽にできる運動+10をはじめてみませんか。

<運動の例 片足立ち>

- ①姿勢をまっすぐにして立ちます。
- ②床につかない程度に片足をあげて、1分保持します。
- ③左右をかえて①②を行います。

※転倒しないよう、必ずつかまるものがある場所でおこなってください。
※大腿骨頭に加わる負荷の総量は、53分間の歩行と同等と計算されています。



このほかにも、ラジオ体操や、エレベーター・エスカレーターのかわりに階段を使うことも手軽に身体活動量を増やすことに効果的です。

ホームページ +10(プラステン)

URL <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouken/sintaikatudou/plus10.html>

お問い合わせ 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2405

梅毒の患者が増え続けています!



【千葉県の状況】

千葉県では、2011年以降、梅毒の患者数が年々増え続けています。2019年の報告数は144名で、感染症法が改正された1999年以降で過去最多となった2018年からは減少しましたが、依然患者数の多い状況が続いています。その特徴として、感染者の約70%は男性ですが、若い世代の報告が増えており、女性では、過半数が20歳代でした。

【感染経路】

主な感染経路は、感染している部位と粘膜や皮膚との直接の接触です。具体的には、性器と性器、性器と肛門(アナルセックス)、性器と口の接触(オーラルセックス)などが原因となります。

【症状等】

初期(感染後数週間～数か月)には、感染部位にしこりが生じるほか、体全体に赤い発疹が出ることがありますが、治療を行わなくても消えることがあります。

しかしながら、治療しないまま数年経過すると、心臓や血管、脳などに病変が生じて、死亡することがあります。

また、妊婦の感染では、胎盤を通じて胎児に感染し、早産、死産、新生児死亡、奇形が起こることがあります(先天梅毒)。



【予防方法】

コンドームの適切な使用は、梅毒だけでなくHIV等の性感染症にも有効ですが、100%予防できるとの過信は禁物です。

【治療】

気になる症状がある場合は、性的接触を控え、早めに医療機関を受診しましょう。なお、一般的には、処方された薬を内服することで治療しますが、状態によって治療期間等が異なるため、医師の指示に従いましょう。

また、一度感染したとしても再感染することがあります。パートナーも感染している場合が多いため、一緒に検査を受け、感染していた場合には、一緒に治療を行うことが大切です。

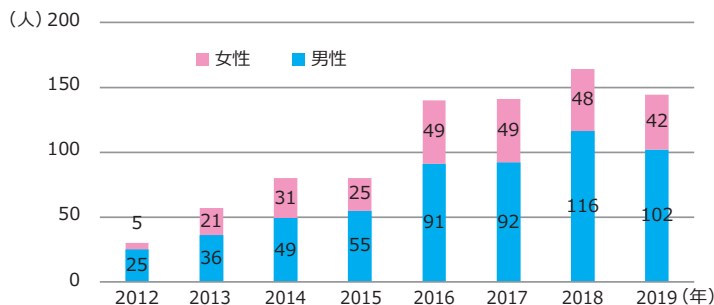
【検査を受けましょう】

梅毒やHIVなどの性感染症は、感染に気づかない場合が多くあります。

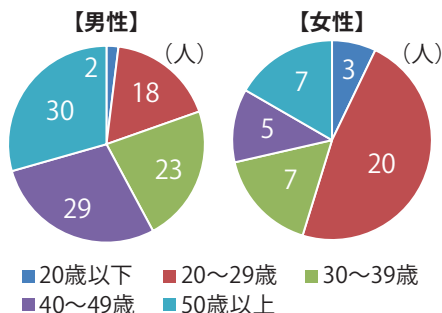
県の健康福祉センター(保健所)では、無料・匿名で梅毒、HIV、クラミジア、B型肝炎、C型肝炎の検査を同時に受けることができますので、お気軽にお問い合わせください。



【千葉県梅毒患者発生状況】



【2019年千葉県患者年齢群別情報】



お問い合わせ 千葉県健康福祉部疾病対策課 TEL 043-223-2691

赤ちゃんの でべそについて

千葉県小児科医会 むらまつ としのり 村松 俊範 医師

こども急病電話相談

受診するべきかどうか迷ったら

#8000

毎日夜7:00～翌朝6:00

※相談は無料ですが、通話料はご負担いただきます。

ダイヤル回線・IP電話・光電話・銚子市からは
☎043 (242) 9939

Q1 正常な臍とはどういうものですか

臍は、出生後およそ1週間ほどで乾燥脱落（臍の緒が取れる）し、はんこん 癒痕（傷あと）となり、周りの皮膚と比べかんぼつ 陥没（くぼむこと）し、泣いても変化がないものが正常の臍です。

Q2 でべそとはどういうものですか

いわゆる「でべそ」は大きく2つに分かれます。

一つは生後1か月前後（臍脱から2～3週間）頃から、主として泣いたときに臍が膨隆（盛り上がる）するもので、「臍ヘルニア」と呼ばれます。泣いたり力が入ったりしたときに膨隆しますが、普段は普通の形をしています。生後2～3か月頃に膨隆がピークに達し（臍の形がなくなるほど膨隆します）、その後徐々に改善してきます。軽度のもも含め新生児の10～20%に臍ヘルニアがあると言われていますが、90%程度は自然治癒すると考えられています。

もう一つは「臍突出症」と言われるもので、臍の形は正常にできていますが、常に臍の一部が飛び出している状態です。これは皮膚の形の問題なので、治ることはありません。

Q3 治療する必要がある場合等、 詳しく教えてください

「臍ヘルニア」は、自然治癒する可能性がある病気ですので、軽症の場合はそのまま経過観察とする場合もありますが、治っても皮膚のたるみが残り、見栄えが悪くなることが多いため、最近は積極的に圧迫する治療法が徐々に増えてきています。圧迫する場合は、早期の治療開始（生後6か月を過ぎると治療効果が減少します）が有効と考えられておりますので、かかりつけ医にご相談ください。2歳を過ぎても治らない場合は、必要に応じて手術を行うことがありますので、小児外科あるいは形成外科にご相談ください。（わからない場合は、かかりつけの小児科医にご相談いただければ、適切な医療機関を紹介していただけたと思います。）

「臍突出症」は見かけ以外に悪さをすることはありませんので、外見が気になる場合のみ手術を考慮します。機能的に問題はないので、場合によっては医療保険の適応外となる可能性があります。





こころの健康 教えてドク太くん!



千葉県医師会
もりもと 浩司 医師



不眠・不登校

スマホゲームをやめられず、不眠から不登校へ

事例

患者	中学2年生(女子)
初診時の主訴	不眠

◎受診の理由

眠れないことを主訴に来院。

元々睡眠に問題を感じることはなかったが、少し前から寝つきが悪く、朝起きられないため、次第に学校を休みがちになっていった。

その後、2週間連続して学校を休むようになってしまい、家族に付き添われて心療内科を受診した。

◎生活の背景

本人や家族の話によると、先生とのかかわりや友達関係など、学校自体に問題はないということだった。

話を進めいろいろと尋ねるうちに、睡眠障害が出現した頃、スマホゲームの使用頻度が急に増えていたことが分かった。ゲームにのめりこんでいくうちに、いつもならば眠っている時間になってもゲームをやめられなくなっていった。

初めのうちはそれでも学校にだけは行っていたが、しばらくすると学校へも行けなくなったという。

家での生活を尋ねると、一日中スマホゲームを手放せない状況は続いたということだった。

◎初診時の様子

診察室に現れたのは一見どこにでもいる普通の中学生と、普通の両親であった。

表面だけからはわからない問題が家庭や学校にあるのかもしれないが、少なくとも眠れないことの辛さ、学校へ行けなくなったことの辛さは、本人にとっても両親にとっても共通する苦痛であった。このことを確認できたため、まずはゲームから一切離れてみることを提案した。

薬の処方はず、ゲームから遠ざかることで起こる自分の変化を実感し、その変化について共に考えて行くことで本人は納得し、チャレンジしてみるようになった。

◎患者さんの経過

通院を始めたが、ゲームから完全に離れることはできないことが続いた。そして、状況が変わらぬまま数回通院し、その後来院しなくなった。

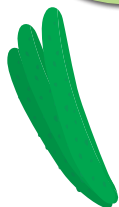
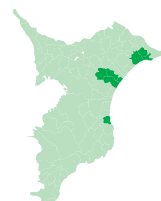
スマホゲームや携帯ゲーム機は、世の中で想像されている以上に思春期以降の子どもの不眠や不登校に結びついているのではないだろうか。

スマホゲーム・携帯ゲーム機とのつきあい方については、“予防”の大切さを日々実感している。





きゅうりの主な産地
旭市・山武市・一宮町



きゅうりともやしの 中華春雨サラダ

ドレッシングを作ったら、材料を入れるだけ！
簡単で、安くて、おいしくて。言うこと無し。



材料(2人分)

もやし	1/2 袋
きゅうり	1/2 本
ハム	4 枚
春雨	50g

<ドレッシング>

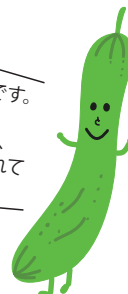
しょうゆ	大さじ 2
酢	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
ごま油	大さじ 1
こしょう	少々
白ごま	大さじ 1



つくり方

- ① ドレッシングの調味料をボウルに合わせしておく。
- ② もやしは熱湯に入れて20秒ほどゆでてザルにあげて水気を切り、①に入れる。
- ③ 春雨は熱湯で1分間ゆでた後、よく水気を切って熱いまさく切りにし、②に入れる。
- ④ きゅうりとハムを千切りにして③に入れる。
- ⑤ 全体をよく混ぜ合わせる。

私はとても乾きやすい野菜です。
保存するときは、
まず表面の水気を拭き取り、
ラップで包むか、ポリ袋に入れて
冷蔵庫の野菜室に入れてね。



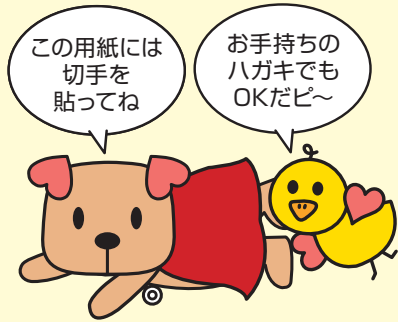
千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を

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/index.html>

教えてちばの恵み

検索

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)

地区医師会、千葉県医師会会員の診療所・病院、県立・国立病院、市町村役所、出先機関(健康福祉センター)、ちば県民保健予防財団、保健所(船橋市、柏市)、地域保健センター(鴨川、八日市場)、県立高校、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)、県立柏の葉公園管理事務所、さわやかちば県民プラザ(普及課)、手賀沼親水広場水の館、流山運転免許センター、富里市立図書館、県立青葉の森公園緑の相談所、千葉西部病勢センター、地域振興事務所、ほか

※詳細は、千葉県医師会広報係までお尋ねください。



お知らせ

こども急病電話相談

の時間が延長されました!
 受診するべきかどうか迷ったら

#8000
毎日夜7:00～翌朝6:00

※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

84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

広報係 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。

64号 (2018年春号)	特集「生活習慣のかたよりが誘因ではない!『1型糖尿病』をご存じですか?」/ 子どもの頻尿について」/ ほか
63号 (2017年冬号)	特集「早期から徹底治療が鍵!働き盛りの女性に多い『関節リウマチ』/ マナボット「大好きなベットと安心して暮らす大切なこと」/ ほか
62号 (2017年秋号)	特集「日本人の失明原因1位 知っておきたい『緑内障』!」/ マナボット「乗り物酔い」軽減大作戦!」/ ほか

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、連絡の目的以外に開封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

アーチェリー

長谷川貴大さん 読者プレゼント

[応募方法] 右の封書をご利用いただくか、お手持ちの封書またはハガキにP. 19の質問の答えを必ず記載し、千葉県医師会「長谷川貴大さん読者プレゼント係」までお送りください。

サイン色紙 3名様

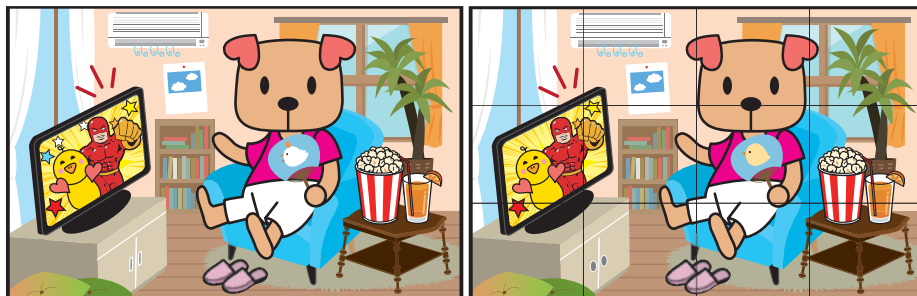
※当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
※2020年8月31日着分まで有効。



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
A・B・E・H・K



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の質問の答えをご記入の上、右の封書をご利用いただくか、お手持ちの封書またはハガキでご応募ください。

※当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。 ※2020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で負担ください。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、千葉県医師会広報係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 広報係まで

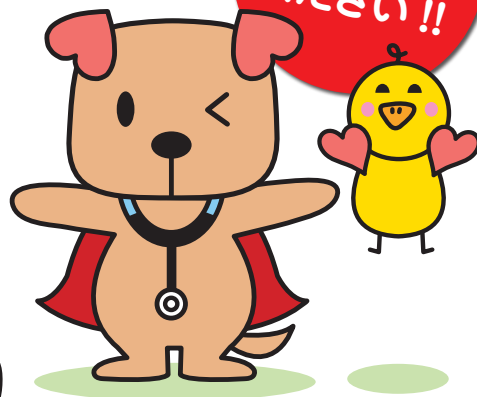
◎個人情報保護のため、お送りいただいたハガキなどは(公社)千葉県医師会が保管し、連絡の目的以外に使用することはありません。

ミレニアム 通巻第73号 2020年6月10日発行 公益社団法人 千葉県医師会
連絡先 〒260-0026 千葉市中央区千葉港 4-1 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

ミレニウムからのお知らせ

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「ミレニウム」を発行しています。



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。ひとりでも多くの方々が、健康に過ごせますように。

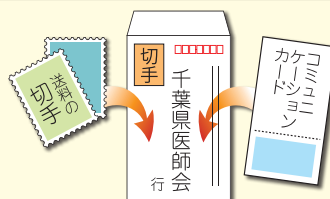
バックナンバーをお届けします！

※お届けは、送料のみご負担いただけます。

72号 2020 春号	特集「ストレスが呼ぶ便通異常『過敏性腸症候群』/情報ファクトリー『『原則屋内禁煙義務化』に伴い千葉県を『無煙生活推進県』に!/ マナボっと「過呼吸症候群(過換気症候群)について」/こども相談室「赤ちゃんに白湯は必要なの?」/Q&A「大人もかかるリンゴ病」/ほか	68号 2019 春号	特集「胃・十二指腸潰瘍について〜ピロリ菌から胃・十二指腸を守ろう!〜」/見聞飛行「新薬登場で進化した過活動膀胱(OAB)治療」/ マナボっと「メガネとコンタクトレンズ」/こども相談室「赤ちゃんの心配な下痢」/Q&A「ヘルペスと带状疱疹」/ほか
71号 2019 冬号	特集「少しの異変に気づき、心臓病を早期に発見!狭心症・心筋梗塞を知ろう」/見聞飛行「見えているのに早期発見が少ない口腔がん 口の機能と命を守る検診を!」/ マナボっと「思春期の頭痛を知ろう!」/こども相談室「扁桃炎について」/Q&A「飛蚊症ってどんな病気?」/ほか	67号 2018 冬号	特集「吸う人にも吸わない人にも知ってほしい『新型タバコ』の危険な真実」/スポーツコーナー「ラジオ体操で口コモ予防を!」/見聞飛行「乾癬患者の人生を支える治療の進化と周囲の理解」/ マナボっと「目指せ!今年の冬はかせ知らず!」/こども相談室「乳幼児への薬の飲ませ方(子どもが薬を吐いた時の対処法など)」/ほか
70号 2019 秋号	特集「すべての方に身近に感じてほしい 大人の食物アレルギー」/見聞飛行「心筋梗塞や脳卒中リスクを回避! 善玉・悪玉コレステロールを知ろう」/ マナボっと「スポーツ障害を予防しよう!」/こども相談室「ノロウィルス感染症について」/Q&A「高齢者の肺炎球菌ワクチンについて」/ほか	66号 2018 秋号	特集「インフルエンザ 正しく知って、みんなで防ごう!」/スポーツコーナー「そのスクワット! 本当にスクワット?」/ マナボっと「鼻のおハナし」/鼻をいたわって、病気から体を守ろう!」/新風「麻しん・風しんワクチン接種が大人にも必要な理由」/こども相談室「乳幼児の肥満について」/ほか
69号 2019 夏号	特集「貧血の原因を知って元気いっぱいの日を!」/見聞飛行「やせ型の若い人に多く発症する『気胸』に要注意!」/ マナボっと「エナジードリンクとカフェイン〜カフェインのとり方に注意!〜」/こども相談室「プール熱について」/Q&A「ひとり暮らしの高齢者が低栄養(栄養不足)を回避する方法とは?」/ほか	65号 2018 夏号	特集「知っておきべき薬剤耐性菌の脅威 抗菌薬を正しく使おう!」/スポーツコーナー「肩こり予防は脇締めから」/ マナボっと「子どもがお酒を飲んではいけない理由」/新風「肝臓がん予防を可能にする小児のB型肝炎ワクチン定期接種」/こども相談室「おたふくかぜ 腫れるだけじゃないんです」/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係までお送りください。



冊数	送料
1冊	140円
2冊	210円
3〜4冊	250円
5〜9冊	400円

☆ 他冊数送料は広報係までお尋ねください。

〒260-0026 千葉市中央区千葉港 4-1 公益社団法人千葉県医師会 広報係

© 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>