

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

「子どもの急病」
知っておきたい受診の目安

◆ 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!

◆ こころの健康 教えてドク太くん!

不眠・不安・焦燥感

◆ こども相談室

こどもの高熱、
脳へのダメージについて

◆ 元気からだ! Q&A

家族のための
栄養バランスの良い
食事を作るためには?

◆ スポーツコーナー

「新しい生活様式」における、
季節はずれの
熱中症予防行動のポイント





みなさま、糖尿病という病気はほとんどの方がご存じかと思えます。その糖尿病の合併症の一つとして、糖尿病網膜症というものがあります。読んで字のごとく目の中の網膜、昔のカメラで言うフィルムが侵されてしまう病気です。

一般的には、糖尿病になり5年ほど無治療のまま放っておくと網膜症が発生するといわれています。その症状ですが、初めは小さな約0.1mm程度の出血が出現します。糖尿病の程度がひどいとだんだん数も増えていきますし、大きくなってきます。

ここで注意しなくてはならないことは、視力に関係する場所に出血すれば視力が低下するので自覚できませんが、視力に関係しない場所では出血した場合には無自覚となり、「自分は糖尿病だけど視力が低下していないから大丈夫だ、と勘違いしてしまう」ということです。糖尿病になった場合、内科医と相談し、年に数回は眼底検査をしていただきたいと考えます。

どんな病気でも早期発見、早期治療が原則ですし、早めに手当てをすれば悪化を防ぐことができます。

また、眼科受診する場合、ご自分で車を運転しないでください。多くの場合、薬を点眼し瞳孔を大きくしてから眼底検査を行います。瞳孔を大きくしてしまいますと、視界もぼやけますし、眩しくて車の運転ができなくなります。よって運転をして受診した場合には、その点眼ができまませんので、眼底検査は後日となります。二度手間を防ぐために、ご自分で運転しての受診はお控えください。

目次

特集

「子どもの急病」
知っておきたい受診の目安 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! 5

こころの健康 教えてドク太くん!

不眠・不安・焦燥感 6

こども相談室

こどもの高熱、脳へのダメージについて 7

千葉県インフォメーション

・千葉県民に知ってほしい「DWAT」!
・夜間・休日診療、救急車利用についてのお願ひ 8

スポーツコーナー

「新しい生活様式」における、
季節はずれの熱中症予防行動のポイント 10

元気からだ! Q&A

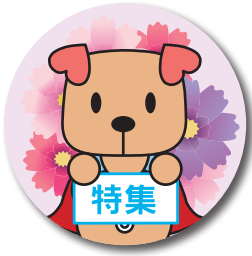
家族のための栄養バランスの良い
食事を作るためには? 11

旬食野菜クッキング

チーズ入り芋きんとん 12

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 13



「子どもの急病」 知っておきたい受診の目安

監修 千葉県医師会広報・ホームページ委員会 / 千葉県

参考資料 千葉県小児科医会・千葉県医師会・千葉県作成「チェックリストによる子どもの急病ガイドブック」

子どもは、休日・夜間をとわずケガをしたり体調を悪くしたりします。さっきまで元気だったのに、急に吐いたりお腹を痛がったりと予告なくやってくる子どもの急病に、あわてたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回の特集は、休日や夜間の急病時にあわてないために、緊急対応が必要なケースと翌日かかりつけ医を受診すればいいケースの重要なポイントを解説します。

医療機関の受診をすすめる目安

■ けいれん（ひきつけ）

1つでも当てはまる場合は受診を！

- ① 熱のない(37.5℃以下) けいれんである。
「発熱を伴わない・15分以上続く・けいれんが止まったあとに目が覚めない」などの場合はてんかん発作などが考えられます。
- ② 生まれて初めてのけいれんである。
- ③ 生後6か月以下である。
- ④ けいれんが5分以上続くか、または短くても繰り返している。
5～10分以上けいれんが続く場合は、救急車を呼びましょう。救急車が来るまでは、頭を少し高くして呼吸の様子を観察し、苦しそうな場合はあごを少し上げてください。
- ⑤ はっきりと、右側（または左側）だけのけいれんである。
- ⑥ けいれんが止まっても意識がない（呼んでも刺激をしても目が覚めない）。
※ 吐きそうな場合は顔を横に向けてください。舌をかむのを心配して口の中に何かをはさむと、かえって傷つけてしまいますのでやめましょう。



生後6か月以下…

けいれんしたとき
どんなことを注視
すればいいの？



熱はない



吐きそうな時は
横向き



以下①②だけの場合は解説を読んで対処を！

- ① 熱が上がってきたときにけいれんがあり、以前にも同様なけいれんがあった。
- ② けいれんの後、すぐに意識は戻り元気である。

<解説>

ほとんどの場合、お子さんのけいれんは熱が出た時に起こる“熱性けいれん”です。短時間でけいれんは止まり重大事になることは多くはありません。まずはご自分の気持ちを落ち着かせ、「けいれんが続く時間はどのくらいか・左半身右半身同じか・熱はあるか」などをよく観察しましょう。けいれんがあったことを、かかりつけ医に話してください。

まずは
落ち着く
ピッ



けいれんが
続く時間を
カクニン！



医療機関の受診をすすめる目安

■ 嘔吐

1つでも当てはまる場合は受診を!

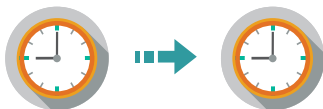


- ① 生後3か月未満の子が熱を出して吐いている。
生後3か月までの赤ちゃんが高い熱を出したときは受診が勧められますが、吐いている場合には、髄膜炎や脳炎などの重い病気のこともありますので、なおさら受診が必要です。特に、普段は平らな頭のでっぺんが膨らんでいる場合は、緊急を要します。
- ② 繰り返し吐いている。
頻回・反復する嘔吐は、水分摂取の低下から脱水を招く可能性があります。また、重篤な疾患である可能性もあります。緊急性は高いと考えられます。
- ③ 吐物に緑色、血液やコーヒーの残りがすのような色が混じっている*。
*のようなものを嘔吐しているときは、消化管の出血・閉塞など重篤で緊急性が高い疾患である可能性があります。
- ④ 頭を強く打った後、24時間以内に嘔吐し始めた。
転んだり、自己で頭を強く打撲した場合、その後落ち着いているようにみえても、24時間は観察してください。頭を強く痛がったり、嘔吐するようになったり、発熱する場合には、頭蓋内出血の恐れがあります。



24時間観察して!

観察してほしい
ことから



嘔吐



頭痛



発熱



以下①②だけの場合は、解説を読んで対処を!

- ① 1~2回吐いたが、その後は吐かず元気があり、機嫌も良い。
(頭を強く打った後の嘔吐は除く)
- ② おしっこがいつもどおり出ている。



<解説>

機嫌が良く元気があるときは、重篤な状態とは考えにくいものです。
吐かない程度に少しずつ水分をとらせ、家庭で経過をみる事ができるでしょう。
翌日、かかりつけ医を受診してください。

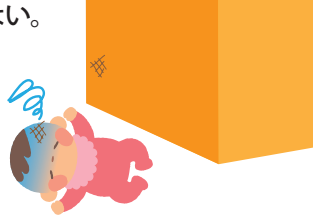


医療機関の受診をすすめる目安

■ 頭を打撲

1つでも当てはまる場合は受診を!

- ① 意識がなかったり、ぐったりしていて元気がない。
- ② けいれんがある。
- ③ 耳や鼻から血や液体が漏れ出ている。
- ④ 何回も続けて吐いてしまう。
- ⑤ 頭痛を強く訴える。
- ⑥ 打った部分がへこんでいる。



様子を
よく見る
ビッ!



①～⑥が一つでもある場合は、頭の中に出血があるか骨折している可能性もありますから、救急車を要請しましょう。

※ 非常に大きなこぶや打った部分がへこんでいる場合は、骨折をしているかどうかの検査が必要になります。

以下①②だけの場合は、解説を読んで対処を!

- ① 頭を打った直後激しく泣いたが、元気になった。

頭を打ったあと、大きな声で泣くときは、まず大丈夫と考えてよいでしょう。あわてないで、他に異常(手足の骨折・お腹の痛みなど)がないか体の様子をよく観察し、その後の経過を観察しましょう。

- ② 頭にこぶができたが、触ってもへこんだりしていない。

「こぶ」だけでしたら、冷やして様子をみましょう。

<解説>

頭を打った直後は平気でも、あとから症状が現れることがあります。特に「2～3日間ボーっとしたりぐったりしていないか、機嫌・顔色は悪くないか、水分は十分とれているか、急に吐いたりしないか」などに注意する必要があります。

※ ベビーベッドや階段からの転倒、つかまり立ちから転ぶ、歩行器での転倒、ベビーシートに装着なしでの車内での転倒などがお母さんが頭を打つ主な原因です。事故を防ぐようにいつも心がけましょう。



■ やけど

やけどの重症度・緊急度は、程度(I～Ⅲ度に分けられ、I度は赤くなるだけ、Ⅱ度は水ぶくれ、Ⅲ度は白もしくは黒くなる)と範囲、部位で判断します。

1つでも当てはまる場合は受診を!

- ① やけどの部分白もしくは黒くなっている。(強度のやけど)

白もしくは黒くなっているⅢ度の、重度で広範囲の場合は、冷やさず清潔なシートでおおってから毛布をかけて保温し、救急車を呼びましょう。

- ② 水ぶくれができていて、範囲が子どもの手のひら以上の広さ

まずは水道水を流しっぱなしにして10分以上冷やすこと。服は、脱がせなければ衣服の上から冷水をかけましょう。水ぶくれは破らないように注意しましょう。

- ③ 顔・性器のやけど

顔・性器のやけどは、程度が軽そうに思えても、予後を考えて医療機関を受診しましょう。



広範囲のときは
シートで
おおっビッ!

医療機関の受診をすすめる目安

■ 腹 痛

1つでも当てはまる場合は受診を！

(3歳未満)

- ①不機嫌で30分以上泣きやまない。
- ②便中に血液が混入している。
- ③お腹がパンパンに張っている。
- ④オムツをはずすと、いんのお股のつけ根や陰囊のところが膨らんでいて小さくならない。



3歳未満では、自分でお腹が痛いと言えないので、注意が必要です。①～④のような場合には、すぐに手術などが必要な病気の可能性もあります。

(3歳以上)

- ①顔色不良で、痛みで歩くのが困難。
- ②嘔吐を繰り返し、嘔吐したものに血液や黄色い液体が混じっている。
- ③お腹を触ると痛み、お腹の筋肉を硬くして嫌がる。
- ④お腹を強く打った後に、強い痛みがある。



<解説>

3～4日便が出ていなくて、腹痛以外に症状がほとんどない場合には、浣腸が効果的なことがあります。下痢がひどくなく、発熱や嘔吐がなければ、食べ物は無理に食べさせず、水分を少しずつ様子を見ながら与えて、通常の診察時間に、かかりつけ医を受診しましょう。

以下①②の場合は解説を読んで対処を！

- ①排便が数日間なかった。
- ②1～2回の下痢があるが、元気は良い。

■ 医療機関へのかかり方

受診しようか迷ったとき

インターネットから、日本小児科学会ホームページにある「**こどもの救急**」にアクセスしてみましょう。

- ・パソコン、スマートフォン、フューチャーフォンで <http://www.kodomo-qq.jp/> にアクセスしてください。
- ・お子さんの症状をチェックすることで、すぐに病院へ行くべきか、おうちで様子を見ても大丈夫か、判断の助けになります。様子を見るときは看病ポイントも掲載されています。
- ・「近くの医療機関検索」をクリックすると、「ちば救急医療ネット」にもリンクされています。(このサイトは、生後1か月から6歳のお子さんが対象です)

それでも迷ってしまう場合は「**こども急病電話相談 (# 8000)**」をご利用ください。
こども急病電話相談は、看護師が電話で症状を伺います(必要な場合は小児科医に転送)。

*電話によるアドバイスであり、診断や治療はできません。

相談時間：19時～翌朝6時(年中無休)

電話番号：**# 8000**

043-242-9939 (※ダイヤル回線、光電話、IP電話、銚子市からはこちら)

迷う場合は、すぐに医療機関を受診したほうがいいか、家で様子を見ても大丈夫か相談するピッ



急な病気やケガは、大変あわててしまいますが、休日や夜間などかかりつけ医に相談できない場合は、「こども急病電話相談」にお電話してください。



県民の命を守るために

県内タバコゼロ(無煙生活) 宣言!

千葉県医師会 広報・ホームページ委員会

(本文監修 千葉県医師会 田那村 雅子 医師)

『タバコを吸っている方も、被害者です』

なぜなら…

タバコをくり返し吸っていると、脳が弱っていき、慢性的にアルファ波(癒しの脳波)やドパミン(やる気や快感を出す物質)が減っていくからです。

人間が本来備わっているこのすばらしい機能を、低下させてしまうのがタバコなのです。

そればかりか、さまざまな病気の引き金になったり、病気を悪化させたりします。

また、自分が吸っているタバコの副流煙を自ら浴び、吸ってしまいます。

そう、喫煙者もタバコの副流煙を吸わされているのです。もちろん、周りの人たちに吸わせてしまう脅威は言うまでもありません。

一人ひとりの心がけが、県民全体の健康へとつながっていきます。つらい病気を減らし、楽しく過ごせる時間を増やしていくために、タバコゼロの暮らし(無煙生活)は必要なのです。

α波・ドパミンを出せないようにしてやるぜ!

もつと吸え

α波やドパミンを自分で出せない脳にさせられている…

お前も副流煙を吸うんだよ!

自分も副流煙を吸わされている…

タバコの真実

- ① アルファ波・ドパミンが作り出せない脳にされている
- ② さまざまな病気と深く関係していることがわかっている
- ③ 副流煙を自らも吸わされている

* タバコについての解説はミレニアム36号・67号、そして「屋内禁煙新ルール」は72号をご覧ください。

タバコにコントロールされる人生を卒業しましょう!

Let's 無煙生活♪

もうタバコにふりまわされないピッ!

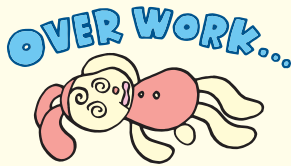




こころの健康 教えてドク太くん!



千葉県医師会
もりもとこうじ
森本 浩司 医師



不眠・不安・焦燥感

働き過ぎの健康リスクについて、多くの方に知ってほしい…

事例

患者	20代男性 会社員
初診時の主訴	うつ病

◎受診の理由

眠るための時間があるのに眠れない。イライラ・不安・焦燥感に襲われ、家族に当たってしまう。

◎生活の背景

ある時仕事が急激に増え、睡眠時間を削って働いていた。

はじめの頃は、自分でも意外なくらい寝不足に耐えられ、仕事にも集中できていた。ところが、この生活が2か月くらい続いたとき睡眠に使える時間があっても眠れなくなっていることに気が付いた。

その後も同じ生活を続けていたところ、ある朝突然「頭と体が動かない」と感じ出勤できなくなった。何日か仕事を休んでみたが回復しないため、精神科の病院を受診することにした。

◎その後の経過

病院を受診したところ、自宅での療養は困難であろうということで入院になった。

約4か月間の入院生活を経て退院したが、復職できるほどには回復しないため、会社は辞めることになった。

退院から数年後、ようやく別の会社で仕事を再開できたが、以前のような集中力は戻らないままだった。

<診察室からのアドバイス>

この男性は、元々仕事熱心でした。しかも、残業時間が数字の上で増え過ぎないように、いわゆるサービス残業をするような働き方を続けていました。

改めて振り返ってみると、この働き方があだとなったのです。

実は、この方のような例は珍しくありません。それにもかかわらず、同じことが繰り返されています。寝不足や働き過ぎには危険があることを、もっと多くの人を知ることが大切です。

スポーツの世界には「監督」が存在します。その存在理由の一つに、厳しい競争の世界では選手は自分自身に客観的になるのが難しいということがあるのでしょうか。以前テレビの取材を受けていたある競技の監督が、「命を落とすほど練習をする選手がいるのです。それを止めるのも私の大切な仕事です」と言っていたことを思い出します。

同じことは、仕事にも当てはまります。まず、自分のための監督になりましょう。そしてその輪を広げていって、「働き過ぎの健康リスク」に目を向けられる社会を作りたいものです。

自分の「オーバーワーク」を
くい止める
「自分のための監督」に
なろう!

会社の
仕事だけでなく、
子育てや介護、
そして勉強なんかも
一緒にビッ!



こどもの高熱、 脳へのダメージについて

千葉県こども病院神経内科 あおやま ひろみ 青山弘美 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 こども(2歳)はたびたび高熱を出します。高熱は脳への影響があるのですか？

高熱だけでは脳がダメージを受けることはありません。40℃など高い熱になると、心配になるかもしれませんが、多くの場合は自然に治る風邪のようなものです。しかし、熱を出す病気の中には脳にダメージ(後遺症)を残すものがあります。脳にダメージを残すかどうかは病気によって違うのです。

Q2 発熱し、脳へのダメージが心配な病気とは？

発熱がみられ、脳にダメージを残す可能性がある病気には、髄膜炎、急性脳炎・脳症などがあります。これらの病気の場合は高熱を出すことが多いので、高熱により後遺症を残すと思われるのかもしれませんが。髄膜炎、急性脳炎・脳症では、重症な感染症により全身の状態が悪くなったり、過剰な免疫反応で自分の体を攻撃してしまったり、強い炎症により脳がむくんでしまったりすることで、脳にダメージを残します。

Q3 心配な高熱と心配ない高熱の違いは？

熱の高さだけでは、脳にダメージが残る病気とそうでない病気を区別することはできません。大切なのは熱の高さではなく、お子さんの様子です。熱が高くても、元気があって水分がとれていれば心配はありません。熱があまり高くなくても、ぐったりしている、顔色が悪い、嘔吐を繰り返すなどの症状がみられる場合、けいれんや意識障害(呼びかけに反応しない、いつもと様子が違う)が見られる場合は病院を受診しましょう。けいれんが見られた場合でも、熱性けいれんのように脳へのダメージがない病気もありますが、ご家庭で区別することはできません。医師の診察を受けてください。

発熱は、体が細菌やウイルスと戦っている証拠です。熱だけで脳が溶けたり、壊れたりすることはありません。発熱をいわずに怖がる必要はありませんが、心配な様子がある場合は病院を受診しましょう。



千葉県民に知ってほしい「DWAT」!

災害福祉支援チーム
DWAT: Disaster Welfare Assistance Team

DWATとは、大規模災害発生時に一般避難所等で避難生活を送る要配慮者*に対して福祉的な支援を行うためのチームです。

チームは3～5名で構成され、避難生活中の要配慮者の生活機能の低下を防ぎ、安定的な日常生活へ戻ってもらうための支援をします。

災害時に千葉県民の皆さまが安心して避難所生活を送るためにも、DWATを知っていただきたいと思います。



* 要配慮者とは、災害対策基本法の規定により、「高齢者、障害者、乳幼児その他の特に配慮を要する者」と定義されています。

○チームにはどんな人がいるの?

- ・「社会福祉士」等の相談援助職
- ・「介護福祉士」等の介護職 など

○DWAT はどんな活動をするの?

- ・避難者の福祉ニーズの把握
- ・要配慮者をスクリーニングし、必要に応じて福祉避難所等へ誘導
- ・要配慮者からの相談対応
- ・介護が必要なものへの応急的な支援
- ・避難所環境の整備 など

○どんなところに派遣されるの?

- ・一般避難所
- ・福祉避難所



【千葉県の現況(令和2年5月末現在)】

千葉県では今後、福祉関係団体等と「千葉県災害福祉支援チームの派遣に関する協定」を締結し、災害時の支援体制を整備する予定です。

お問い合わせ 千葉県健康福祉部健康福祉指導課 TEL 043-223-2351

夜間・休日診療、救急車利用についてのお願い



症状に緊急性がなくても、「夜間のほうがすいている」、「平日は仕事がある」などの理由で夜間や休日に救急外来を受診したり、「便利だから」と救急車を呼ぶ方がいます。

このような方が増えると、救急医療を必要とする重症患者への治療や処置の遅れにつながる上、医療従事者の過重労働が発生するなど、医療現場は深刻な危機にさらされてしまいます。

判断例として、3つのケースを覚えておいてください。





- 意識が無いなど、緊急・重症の場合は迷わず119番に通報!
- 症状が軽い場合は、まずかかりつけ医に相談!
- かかりつけ医と連絡がとれない・翌日まで待てないけれど比較的症状が軽い場合は、救急当番医などの初期救急医療施設を利用!

また、急な病気やけがをしたとき、「救急車を呼んだ方がいい?」「今すぐ病院に行った方がいい?」などの相談に看護師などが電話でアドバイスしています。

11月は「みんなで医療を考える月間」となっていますので、みんなの医療が守られるために、「上手な医療のかかり方」を知り、できることから始めましょう。

<電話相談について>

<p>(夜間・休日) 「救急安心電話相談」</p>	<p>電話番号:(短縮ダイヤル) # 7009 令和2年4月1日から受付時間を「翌朝6時まで」に延長しました 受付時間: 平日・土曜日 18時～翌朝6時 日曜日・祝日・振替休日 9時～翌朝6時 ※ダイヤル回線、IP 電話、光電話からは、 03(6735) 8305</p> 
<p>こども急病電話相談</p>	<p>電話番号:(短縮ダイヤル) # 8000 受付時間: 毎日19時～翌朝6時 ※ダイヤル回線、IP 電話、光電話、銚子市からは、 043(242) 9939</p> 

お問い合わせ 千葉県健康福祉部医療整備課 TEL 043-223-3879・3886

「新しい生活様式」における、 季節はずれの熱中症予防行動のポイント

近年、熱中症による健康被害が数多く報告されており、暑さが残る9月・10月上旬くらいまでは、運動する場合熱中症対策に万全を期することが重要です。台風15号の影響で停電が長引いた千葉県では昨年の9月9日～15日の1週間に498人が救急搬送されています。今年は更に、『新しい生活様式』が示され、今後は一人ひとりが感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集・密接・密閉)」を避ける等の対策をこれまで以上に取り入れた生活様式を実践することが求められています。

また、熱中症により救急搬送者が増加した場合、新型コロナウイルス感染症の対応を行っている医療機関に負荷がかかってしまうため、熱中症予防を一層徹底する必要があります。

厚生労働省はホームページで、「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントを提示しています。ここで、簡単にご紹介いたします。

- マスクは飛沫の拡散予防に有効で、『新しい生活様式』でも基本的な感染対策として着用をお願いします。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。
- 新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。
- 日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。

これらのことに気をつけて、特に高齢者・子ども・障がい者の方々は、運動する際に熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

今後も新しい生活様式のもと、熱中症で救急搬送されることのないよう、みなさんで積極的な声かけをお願いします。



元気からだ! Q&A

家族のための 栄養バランスの良い 食事を作るためには?

管理栄養士

釘持登志子氏

食事は健康管理の基本であることは理解していても、毎日となると億劫に思うこともあるのではないだろうか。そこで、バランスの良い献立の立て方のヒントを解説いたします。

Q メニューが浮かばない! どうしたらいいですか?

A 献立を決めて買い物に行けばいいのですが、それはなかなかできないことはありません。

そこで、お店に入ったら、まずは主菜となる肉や魚のコーナーに行ってみましょう。その日の目玉商品や格安商品、もしくは自分が得意とする定番食材を購入します。主菜となる食材の目安は一人食80〜100グラムですので、

パックの内容量表示で家族分を確認する習慣をつけましょう。

次に、副菜となる野菜のコーナーで、季節の野菜を中心に主菜との組み合わせを考え、購入します(量は、主菜の2倍程度)。

そして、朝食やいつでも使える、卵、納豆など日販品を購入しましょう。



Q 具体的にはどうしたらいい?

A まずは、ワンプレート盛り付け(一皿)にしてみましょう。大きめの皿に主菜と副菜を半分ずつ盛ることは、栄養素のバランスが良くなることにもつながります。

ポイントは、盛り付けるときに主菜は平に、副菜はこんもり盛り付けることで野菜をたっぷり摂ることができ、

彩も意識するようになります。主食や汁物をつけて一食完成、後片づけも簡単です。

Q どうしても料理する気力がない時、一品料理にしたいのですが、一品料理にするときの注意点はありますか?

A 一品だけで一食になる手軽な料理のことを一品料理といいます。とかく嗜好が優先されがちですが、家庭で作る場合は、栄養素のバランスが第一です。

残っている食材を無駄なく使うためのアイデア一品料理に挑戦してみてください。お肉と野菜を煮込むだけのカレーや、肉野菜炒め丼など、主菜と副菜のバランスと量を意識することが、生活習慣病の予防に繋がります。

困った時は、自分の得意料理や家族の好きな料理を取り入れ、楽しい団らんと健康的な生活を送ってください。

ワンプレート盛りつけ



一品料理



✉ 病気や医療に関する質問を受付けております。

千葉県医師会広報係まで 〒260-0026 千葉市中央区千葉港 4-1

※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。



提供 千葉県

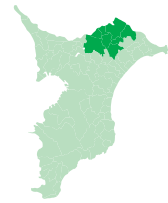


さつまいもの主な産地
香取市・成田市・多古町



チーズ入り芋きんとん

若者にも好まれる洋風味。



材料(4人前)

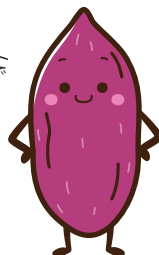
栗の甘露煮	50g
さつまいも	100g
砂糖	大さじ1
無糖練乳	30g
クリームチーズ	20g
くちなしの実	1個



つくり方

- ① さつまいもは皮をむいて1cmの厚さに切り、横半分に割ったくちなしの実と一緒にゆでる。目安は、箸がスツと通る軟らかさ。
- ② ゆでたさつまいもは熱いうちにつぶして砂糖を混ぜ、その後、無糖練乳とクリームチーズを入れて練る。
- ③ ②に栗の甘露煮を和え、盛りつける。

さつまいもは、寒さに弱いので
冷蔵庫は厳禁!
新聞紙に包んで
常温で保存しましょう。



両端が痛んで
いないものを選んでね!

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

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>

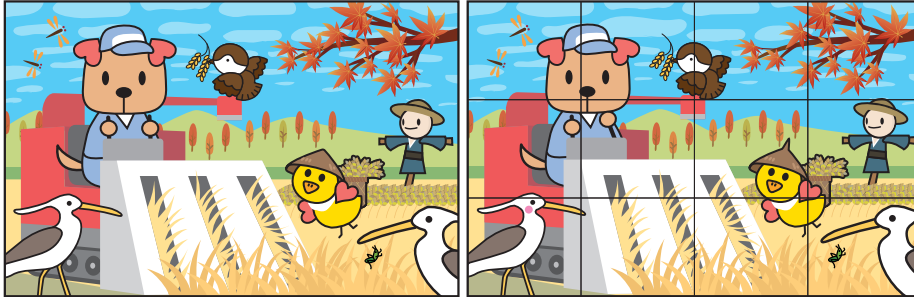
教えてちばの恵み

検索

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
B・D・E・G・J



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

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!

今回のオリジナルグッズは
メモ帳 & クリアファイル



テーマ採用プレゼント・クイズ応募方法

封書またはハガキに下記内容を記載し、ご応募ください。

抽選で、「間違い探しクイズ」「取り上げてほしいテーマ」それぞれに素敵なプレゼントをさしあげます。

● 間違い探しクイズ当選者5名様 …… ドク太 & ナーピーオリジナルグッズ

● テーマ採用当選者 …… ドク太 & ナーピー図書カード(1,000円)

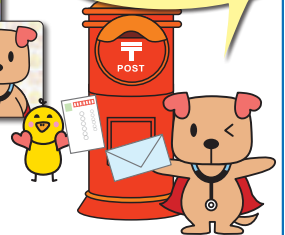
※当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。※2020年11月30日着分まで有効です。

【ご応募記載事項】

- お名前
- 性別
- 年齢(年代でも可:<例>20代)
- ご住所
- 電話番号
- 本誌入手先
- バックナンバー希望号数と冊数
(ご希望の場合のみご記入ください)
※ご希望の方は、裏表紙の「バックナンバーのお申込方法」をご覧ください。
- 質問にお答えください。
 - ①何号をご覧になりましたか?
 - ②この号で特に興味を持った、印象に残ったページは?
 - ③取り上げてほしいテーマは?
 - ④間違い探しのクイズの答え
(クイズに応募する方はご記入ください)
 - ⑤本誌に対するご意見・ご感想



テーマ採用者には
図書カード(1,000円)を
プレゼント



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。

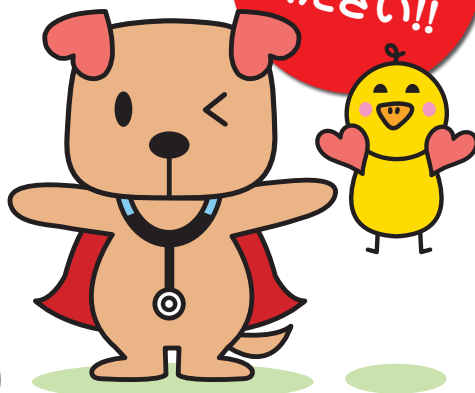
お申込み・お問合せは下記の連絡先 広報係まで

◎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74号 2020年9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>

ミレニアムからのお知らせ

千葉県医師会では、県民のみなさまの健康増進と病気予防のために、毎号テーマをかえて「ミレニアム」を発行しています。



ぜひご活用
ください!!

過去の号にも、病気や健康に関する様々なテーマを掲載しておりますので、ぜひご活用いただきたいと思ひます。ひとりでも多くの方々が、健康に過ごせますように。

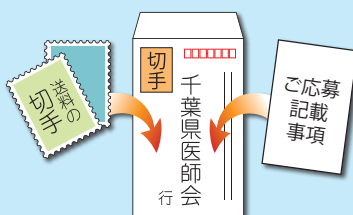
バックナンバーをお届けします!

※お届けは、送料のみ負担いただきます。

73号 2020 夏号	特集「特に夏に多い『尿路結石症』を知ろう!」/見聞飛行「視野が狭くなってきた?と思ったら注意まぶたが下がる『眼瞼下垂』について」/マナボっと「気になる体のニオイについて」/こども相談室「赤ちゃんのでべそについて」/こころの健康「不眠・不登校(不眠事例)」/ほか	69号 2019 夏号	特集「貧血の原因を知って元気いっぱい毎日を!」/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
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「ヘルペスと帯状疱疹」/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「乳幼児への薬の飲みせ方(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「ノロウイ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「鼻のおハナシ」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

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>