

# ミレニアム millennium

通巻  
第 75 号



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

◆ 特集

健康寿命は骨が支える  
骨粗しょう症を知ろう！

◆ スポーツコーナー

新型コロナ禍で行う  
運動の必要性について

◆ こども相談室

ロタウイルス感染症とは  
どういう病気？

◆ こころの健康 教えてドク太くん！

精神科と心療内科の  
違いについて

◆ 元気からだ！ Q&A

ぎっくり腰って  
腰がどうなってしまうことを  
いうの？

◆ 情報ファクトリー

医療における  
難しい用語解説集！



ドク太

ナービー



## 手洗いが大事

千葉県医師会理事  
志賀<sup>しが</sup>元<sup>はじめ</sup>医師



12月発行予定のミレニアムの原稿を、現在9月に書いております。時節柄、新型コロナウイルスに言及しないわけにもいかず、ただ、先ずの行きの見通しのきかないこの問題で、あまりにも断定的なことを書いてしまつて3ヶ月後に大恥をかくのも避けたいところです。したがつて、あたりさわりのない一般的な話題になつてしまつてをお許し下さい。

現在、様々な店舗の店先には手指消毒用の薬液が置いてあるのを見かけます。こまめに手指消毒を行うことは悪いことではないのですが、心配事もあります。コロナウイルスに有効なのは、71%から85%の「消毒用エタノール」であり、濃度56%のものが多く「アルコール消毒液」ではありません。不十分な消毒液で来店者の手指消毒を強要することで、かえつて感染源となる危険があります。また、たとえ有効な「消毒用エタノール」であっても、ポンプノズルを一番下まで押し込んで十分な量の薬液を噴霧しなければ、有効な消毒とはなりません。無効の薬液や不十分な消毒法を行うことによって、かえつて感染源となることもあるので気をつけましょう。

そして、ウイルスの中にはアルコールが無効なものもあります。その代表格がノロウイルス、飲食店の店先で不特定多数が手指消毒を行った際に、一人の手にノロウイルスが付着していたら集団感染の原因にもなり得ます。手指消毒を過信することなく、現時点での最強の消毒法である水道水での手洗いをこころがけましょう。

## 目次

### 特集

健康寿命は骨が支える  
骨粗しょう症を知ろう! 1

### スポーツコーナー

新型コロナ禍で行う運動の必要性について 5

### こども相談室

ロタウイルス感染症とはどういう病気? 6

### こころの健康 教えてドク太くん!

精神科と心療内科の違いについて 7

### 千葉県インフォメーション

- ・献血のご協力をお願いします
- ・骨髄バンクにご協力を『あなたの勇気が命をつなぎます』
- ・千葉県は、県民の皆さんの健康づくりを応援しています! 8

### 元気からだ! Q&A

ぎっくり腰って  
腰がどうなってしまうことをいうの? 10

### 情報ファクトリー

医療における難しい用語解説集! 11

### 旬食野菜クッキング

くたくたねぎの肉豆腐 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

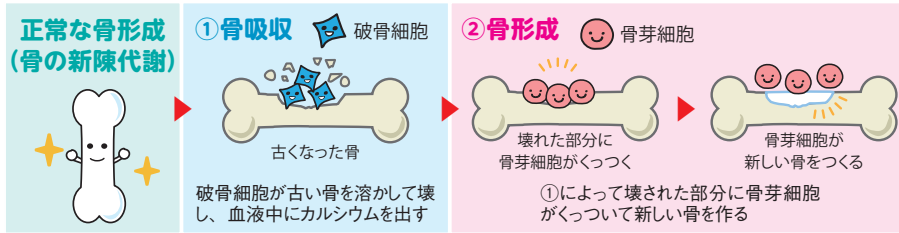


健康寿命は骨が支える

# 骨粗しょう症を知ろう！

## ■「骨の新陳代謝」のしくみ

骨は成長期が終わっても健康な状態を保つために、新しく作り替えられています。



骨吸収と骨形成のバランスが崩れると…  
骨吸収で壊されたところを埋めるための骨形成が追いつかず、骨吸収がどんどん進んで骨形成を上回ってしまうと骨は弱くなり、骨粗しょう症になるリスクが高まってしまう。

どうして  
バランスを  
崩してしまうんだ  
ビツ？

## ■「骨の新陳代謝」がバランスを崩す原因

加齢・閉経（女性の場合）、病気や薬などが考えられます。

加齢	加齢によって腸管でのカルシウム吸収が悪くなったり、ビタミンDをつくる働きが弱くなるためです。また、食事量や運動量が若い頃より減るといった生活習慣の変化も考えられます。	
閉経	閉経により、女性ホルモンの分泌量が減少するためです。 *女性ホルモンの一種であるエストロゲンは、骨吸収をゆるやかにして、骨からカルシウムが溶け出すのを抑制する働きがあります。	
病気や薬	主に生活習慣病などの病気や、薬の副作用による場合もあります。	
	原因となりやすい代表的な病気	薬剤が原因になる場合があるもの
	<ul style="list-style-type: none"> <li>関節リウマチ</li> <li>副甲状腺機能亢進症</li> <li>糖尿病</li> <li>動脈硬化</li> <li>慢性腎臓病</li> <li>慢性閉塞性肺疾患</li> <li>など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ステロイド剤の長期服用</li> <li>抗リウマチ薬の一部</li> <li>乳がんの治療薬の一部</li> <li>糖尿病治療薬の一部</li> <li>抗うつ薬の一部</li> <li>など</li> </ul>

「年のせい」と放置しているうちに骨粗しょう症が進行し、つまずいて手をついたり、尻もちをついたり、中には咳やくしゃみなどが、初期の骨粗しょう症は、ほとんどの場合、ゆっくりと進行し、強い痛みもありません。年齢がいくほど猫背がひどくなった、身長が4センチ以上縮んだ、腰が大きく曲がったなどの場合は、骨折した自覚のないまま背骨が次々と圧迫骨折を重ねていった可能性があります。

▼知らぬまに骨折していることも!?!  
骨は、変化していないように見えますが、古い骨を溶かして壊す破骨細胞と、カルシウムを使って新しい骨を作る骨芽細胞によって、常に新しく生まれ変わっています。しかし、加齢や運動不足などによって骨の代謝のバランスが崩れ、骨を作るペースより壊すペースの方が上回ってしまうと、骨の中がスラスカになり骨折しやすくなってしまいます。

「骨粗しょう症は、徐々に骨がもろくなっていき、骨折しやすくなる病気です。」  
「人生百年時代」といわれるほど長寿社会に突入した日本では、寝たきりの原因につながる極めて用心すべき病のひとつです。

監修

千葉真医師会  
広報・ホームページ委員会  
菅森毅士医師



## ■ 症 状

骨が弱くなり骨粗しょう症になっても、はじめは痛みなどは出ない人が多いです。



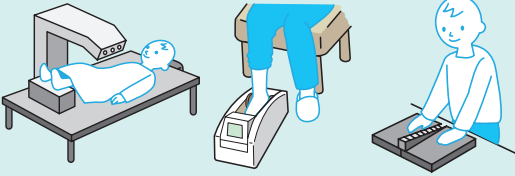

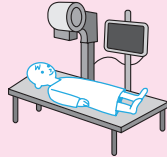
## ■ 検査と診断

### 骨の状態を知るいろいろな検査

骨（骨密度）を測定する検査や骨の破壊と形成のバランスを測定する検査、また、変形や折れやすい状態かどうかを調べます。

### 骨量の測定方法

骨量の測定方法はさまざまありますが、骨粗しょう症の診断にはDEXA法、超音波法、MD法などがあります。

骨量の検査	尿・血液の検査	レントゲン検査
 <p><b>DEXA法</b>      <b>超音波法</b>      <b>MD法</b></p>		
<p>現在最も正確に骨量を測定できるのは、DEXA法といわれています。</p>	<p>骨の破壊と形成がどの程度行われているかを測定することにより、治療の効果を判定したり、治療薬の選択をします。</p>	<p>骨が折れたり、つぶれたり変形したりしていないか、または折れやすい状態かなどを調べます。</p>

のわずかな衝撃で骨折してしまったという例も珍しくありません。

早期発見しにくく、受診率・治療率が低いことが骨粗しょう症を深刻化させています。

### ▼40代以上の女性は特に注意！

骨の量は加齢と共に誰でも減少していきませんが、骨粗しょう症は圧倒的に女性に多くみられます。女性はもともと骨が細く、骨を支える筋肉も少ないため、リスクが高いのです。

さらに閉経後は、骨からカルシウムが引き出されるのを防いでくれていた女性ホルモンの分泌が急激に低下するため、骨量が大幅に減ってしまいがちです。

40歳以上の女性は、ぜひ定期的に骨密度の検査を受けることをおすすめします。多くの自治体では、40歳以上の女性を対象に5歳単位で骨粗しょう症検診を実施しています。

### ▼骨粗しょう症の治療薬

初期の骨粗しょう症であれば生活改善による対処という方法もありますが、症状が進んでしまった場合には、大きく次の3種類に分類される薬による治療を行います。

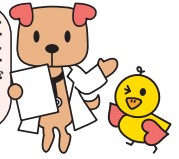
### 〈骨が壊されるのを抑える薬〉

骨が壊されるのを抑えて骨量を増やすビスフォスフォネート系薬剤（骨吸収を抑えて骨量を増加させる）や、骨量の減少を抑えるため、閉経期の女性を対象に処方する女性ホルモンエストロゲン製剤など。ただし、女性ホ

## ■ 治療

食事や運動療法で生活習慣を改善する治療を基本とし、骨密度が大幅に減少している場合は、薬を服用することが基本的な治療となります。

最近では、早期治療により、骨粗しょう症による骨折がかなり防げるようになりました！



### 《薬での治療》

現在用いられている薬は、骨が壊される（骨吸収）のを抑える薬、骨を作る（骨形成）のを助ける薬、骨に足りない栄養素を補う薬の三つに大別できます。

### 《食事療法》

骨密度を低下させない食事を学びましょう！

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂取してください。

カルシウム	ビタミンD	ビタミンK																											
牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜など	サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイ、シイタケ、きくらげ、卵など	納豆、ほうれん草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど																											
<p><b>カルシウムの食事摂取基準</b> 推奨量 (mg / 日) 8歳以上</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年齢</th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>8～9</td><td>650</td><td>750</td></tr> <tr><td>10～11</td><td>700</td><td>750</td></tr> <tr><td>12～14</td><td>1,000</td><td>800</td></tr> <tr><td>15～17</td><td>800</td><td>650</td></tr> <tr><td>18～29</td><td>800</td><td>650</td></tr> <tr><td>30～49</td><td>650</td><td>650</td></tr> <tr><td>50～69</td><td>700</td><td>650</td></tr> <tr><td>70歳以上</td><td>700</td><td>650</td></tr> </tbody> </table> <p>引用：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」</p>	年齢	男性	女性	8～9	650	750	10～11	700	750	12～14	1,000	800	15～17	800	650	18～29	800	650	30～49	650	650	50～69	700	650	70歳以上	700	650		
年齢	男性	女性																											
8～9	650	750																											
10～11	700	750																											
12～14	1,000	800																											
15～17	800	650																											
18～29	800	650																											
30～49	650	650																											
50～69	700	650																											
70歳以上	700	650																											
<p><b>控えめにしたい食品・避けたい嗜好品</b></p> <p>スナック菓子・インスタント食品の頻繁な摂取、アルコール・カフェインを多く含む飲み物を多く摂取、喫煙など</p>																													

ルモン補充療法は子宮ガンや乳ガンのリスクが高まる場合もあるため、最近では閉経後の骨粗しょう症に対し、SERMという新しいタイプの骨粗しょう症治療薬が使われることが多くなっています。

《骨が作られるのを促す薬》  
骨形成を促し、骨密度を高くする副甲状腺ホルモン製剤。骨密度の低下が強い人や、すでに骨折している人に使われます。

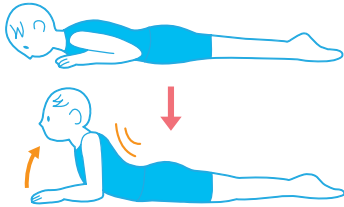
《骨に足りない栄養素を補う薬》  
腸からのカルシウムの吸収と骨の形成を助ける活性型ビタミンD<sub>3</sub>製剤や、食事だけでは十分なカルシウムがとれない場合に使われるカルシウム製剤など。

▼ **診療科選びの目安**  
受診の際には、腰痛や背中痛などのある場合は整形外科へ、自覚症状はないが心配という女性は婦人科へ、どこにかかるか判断に迷った場合は、かかりつけ医または整形外科を受診しましょう。

▼ **若者も高齢者も、毎日コツコツ骨貯金を！**  
骨は体を支え内臓を守る役割の他に、人体に必要な不可欠なカルシウムの貯蔵庫という働きも担っている大変重要な臓器です。骨量を一気に増やすことはできないので、若いうちから骨を丈夫にする生活習慣を心がけ「骨貯金」をしておくことが大切です。同時に、高齢になってからでも、骨量の減

## ■ 骨粗しょう症予防に有効な運動例

丈夫な骨をつくるには、ウォーキングや家事などの軽い運動を毎日続けることが大切です。



### 上体そらし

腕で上半身を支えて、ゆっくり起こします。

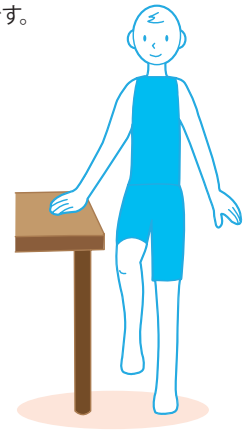
(1日10回実施)

※ 背骨の変形が強い方は、腹部に丸めたタオルなどを入れて調節してください。

### 片脚立ち

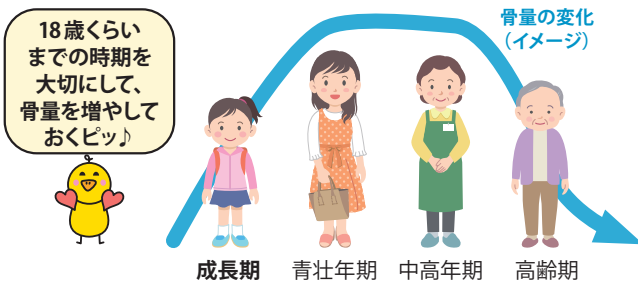
片方の足を前に踏み出す感じで5cmほど床から浮かせる動きを左右行う。

(左右1分間ずつ3セット)



## ■ 成長期から気をつけたい!!

一生のうちで骨量が増えていくのは、主に身体がつくられていく成長期です。この時期にできるだけ骨量を蓄えておいてください。



※ →は女性の年齢区分別骨量イメージです。骨は、18歳くらいまで長く太く成長して最大骨量になり、それが45歳くらいまで維持され、閉経を境に急激に減少します。

### 成長期のみなさんへ

無理なダイエット(女性ホルモンの生成や分泌に影響)・ハードすぎるスポーツやトレーニング(成長期の骨は柔らかいので骨折の危険性)などにはくれぐれも注意してください!



40代以上の女性や、骨に不安のある人は、定期的に骨粗しょう症の検査を!

成長期のみなさんもコツコツ骨貯金だビッ!



少を食い止めることは十分に可能です。積極的にカルシウムをとり、カルシウムの吸収をよくするビタミンDや、骨を丈夫にするビタミンKを含む食品をバランスよくとること。活性型ビタミンDは日光に当たることでも皮膚でも作られるため、1日15分程度は日光を浴びること。体を動かし、毎日、骨に適度な刺激を与えることも非常に重要です。骨粗しょう症は、老後の健康寿命を大きく左右します。食事や運動について日々、少しずつでも意識しながら、骨量の維持・増加に努めていきましょう。

※ 成長期の骨については、本誌45号10P「マナボット」でも詳しく解説しています。  
[https://www.chiba.med.or.jp/general/millennium/pdf/millennium45\\_10-12.pdf](https://www.chiba.med.or.jp/general/millennium/pdf/millennium45_10-12.pdf)



## 新型コロナ禍で行う運動の必要性について

「コロナ怖い」…という患者さん多いです。その結果最近の診察室では、  
「花子さん、血圧が高く体重も増えているから、このままだと脳卒中になりますよ」  
「先生、バスに乗ろうと走ったら縁石に足が引っかかって膝を擦りむいたよ」  
「先生、うちの子、最近野球ができなくて元気がなく、食欲もないんです。」  
「先生、もう1か月も微熱が続いて、夜も不安で眠れません。身体も重くて、息切れするし、ふらつくんです。」

など不調の声が多数です。

このコロナ禍で「オール日本運動不足」です。生活習慣病の悪化・フレイル\*の増加・うつっぽい方が増えています。これでは、コロナで具合が悪くなる前に、コロナ自粛で体調が悪くなる方が圧倒的に多くなってしまいます。

ところで、亡くなる方の死因を平成30年でみると、がん：約37万人、心疾患：約21万人、脳血管疾患：約11万人という状況で、コロナ以外の病気で亡くなる方が圧倒的に多いのです。このままでは、コロナを怖がってコロナ以外の病気で具合が悪くなります。

そこで、コロナを正しくおそれ、コロナに負けず健康的に生きていく上で、今日からできる手軽な運動として、ラジオ体操・スクワット・家の拭き掃除を挙げたいと思います。

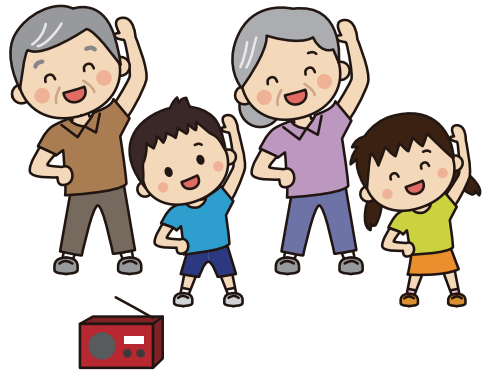
まず、ラジオ体操は全身運動です(詳細はミレニアム67号をご覧ください)。自然に筋肉維持ができる。道具は不要でしかもたった10分ほど。老いも若きも一緒に同じ運動をすることで、地域の連帯感も高まる。地域のゆるいつながりが、縦糸・横糸・斜め糸になり、挨拶・見守り・おしゃべりなど、全て介護予防・健康作りにつながります。一人ではなかなか続きませんが、仲間とのつながりが長く続ける秘訣です。

コロナとは、個人戦ではなく団体戦で戦うべきです。人と話す事は、認知症予防にも良い。スポーツ庁のガイドラインを参考にして、3密をさければ、自宅でも公園でも、いつでもどこでもできます。

次に、スクワットです(詳細はミレニアム66号をご覧ください)。これも、非常に手軽にできる運動です。ただ、間違ったスクワットをする方が多く、かえって障害の原因にもなりますので、膝痛・腰痛など持病のある方は注意が必要です。

最後に、家の拭き掃除です。昔は廊下の拭き掃除をよくしましたね。雑巾がけなどは非常に効果的ですが、決して無理はしないでください。ただ、家具や台所用品を磨くだけでもそれなりの運動になり、ピカピカになることで気持ちも良くなります。

さあ、みなさん、コロナに負けないう、坂本九さんの「上を向いて歩こう」のように、上を向いて前向きに生きていきましょう。



ミレニアム66・67号は、千葉県医師会ホームページからでもご覧いただけます。

66号▶ [https://www.chiba.med.or.jp/general/millennium/pdf/millennium66\\_5.pdf](https://www.chiba.med.or.jp/general/millennium/pdf/millennium66_5.pdf)

67号▶ [https://www.chiba.med.or.jp/general/millennium/pdf/millennium67\\_5.pdf](https://www.chiba.med.or.jp/general/millennium/pdf/millennium67_5.pdf)



66号



67号

## ロタウイルス感染症とは どういう病気？

千葉県小児科医会 いわま まゆみ 岩間 真弓 医師 いとう ひろあき 伊東 宏明 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 どんな症状ですか？

冬から春にかけて流行する胃腸炎で、主に嘔吐・下痢を認めます。頻回の嘔吐・下痢のために脱水症をきたす以外に、けいれん・意識障害・腎臓の障害を合併し、死に至ることもあります。5歳までにほぼすべての乳幼児が最低一度は感染し、日本でも毎年数名の死亡例があります。

### Q2 乳児にもお薬はありますか？

ロタウイルスに対する特効薬はありません。十分な水分、栄養補給で脱水症を予防します。回復を遅らせることがあるため、下痢止めの使用はおすすめしません。

### Q3 乳児の場合は、吐いても母乳やミルクをあげても大丈夫ですか？

母乳やミルクを与えても問題ありません。ただ、嘔吐している際は飲ませてすぐ吐いてしまうことが多いです。少量ずつ(ペットボトルのふた1杯程度から)与えるようにしましょう。乳児用経口補水液も効果的です。それでも吐いてしまう場合は、点滴が必要な場合もあるため、医療機関にご相談ください。

### Q4 兄弟がいるのですが、感染経路は何ですか？

排泄物の接触により感染します。感染力が非常に強く、手洗いが不十分な状態で接触したもの(例：ドアノブ)にウイルスが付着し、感染が広がります。アルコールでの消毒はあまり効果がありません。流水での手洗いと、触れた部分を次亜塩素酸(家庭用塩素系漂白剤など)で消毒することが効果的です。

### Q3 ロタウイルスワクチンについて

2種類のロタウイルスワクチンが、2020年10月1日より定期接種化されました。ロタリックス(1価)は2回、ロタテック(5価)は3回経口接種するシロップのワクチンです。

副作用として、腸重積症発生リスクを回避するため、どちらのワクチンも初回の接種を生後14週6日までに済ませましょう。

ワクチン接種が2011年に開始されてから、入院を要する重症なロタウイルス胃腸炎は減少しており、定期接種化に伴いさらなる予防効果が期待されます。



\* ワクチン接種の詳細は、お住まいの市区町村のホームページをご確認ください。





# こころの健康 教えてドク太くん!



千葉県医師会広報・ホームページ委員会 つるおか よしあき 鶴岡 義明 医師

## 精神科と心療内科の違いについて

「精神科」と「心療内科」を言葉の意味として大別しますと、精神科は、「精神」=すなわち「心」の科という意味であり、心療内科は、心因性の内科疾患（体の病気）を治療する内科、となります。

### 両科の違いについて

両科の違いについての建前としては、体に出ている症状なのか・精神の症状なのかで、内科・精神科が決まり、体のどの臓器の症状なのかによって、心療内科なのか神経内科（脳神経内科）なのかが決まります。

このように症状によって診療科が違うわけですが、現実的には、扱う疾患が部分的に重なることもあります。

### 臨床で多くみられるケース

臨床の間ではこのように感じています。精神科で診るような疾患ですが、自分が心の病気であると自覚されていない患者さんは、内科を受診したがる傾向がみられます。一方で、

近年は、精神科の敷居が下がり、仮面うつ病と言われるような身体症状がメインの患者さんでも、積極的に精神科を訪れるケースも見られます。

### 何科を受診するか決めるプロセス

このようにそれぞれの受診科には専門領域の定義があります。しかし、「何科を受診すべきか」にあまり固執しなくても良いのではないかと思います。複数の医師・科を受診してみ、どのアプローチが自分に合っているのか検討してみるのも良い方法なのではないでしょうか。

おわりに、ひとつ気をつけていただきたいのは、「神経内科（脳神経内科）」は一般的\*には脳や脊髄などの病気を診る医療機関ですので、心の病の場合は、精神的な病気を主としている病院を受診してください。

※「神経内科（脳神経内科）」と標榜（看板に記されている診療名）していても、認知症などの心の病も含めて診ている機関もあります。

### 厚生労働省の定義

- ・精神科・神経科・精神神経科は同じもので、「うつ病」「統合失調症」「神経症性障害」など心の病気を診察する医療機関
- ・心療内科は、心理的な要因で、胃潰瘍や気管支喘息などの身体症状が現れる「心身症」を診察対象としている内科
- ・神経内科（脳神経内科）は、パーキンソン病や脳梗塞など手足の麻痺や震えなどの症状（脳・脊髄・神経）の病気を診る医療機関



## 献血のご協力をお願いします

現在、新型コロナウイルス感染症が続く中で、従来のような献血協力が得られない状況が続いています。

千葉県内では、千葉県赤十字血液センターが、6カ所の献血ルームと、ショッピングモールなど県内各地を巡回する献血バスで献血を実施しています。

皆様の継続的な献血への御協力をお願いします。

なお、献血者の方が一時期に集中することがないように、予約による献血を併せてお願いします。



各献血ルーム	TEL
モノレールちば駅献血ルーム（千葉モノレール千葉駅構内）	043-224-0332
津田沼献血ルーム（JR 津田沼駅北口 津田沼パルコB館6階）	047-493-0322
柏献血ルーム（JR 柏駅東口 榎本ビル5階）	04-7167-8050
松戸献血ルームPure（JR 松戸駅西口 松戸ビル1階）	047-703-1006
献血ルームフェイス（JR 船橋駅南口 Faceビル7階）	047-460-0521
運転免許センター献血ルーム（千葉運転免許センター内）	043-276-3641

**お問い合わせ** 千葉県赤十字血液センター TEL 047-457-0711  
 県薬務課 TEL 043-223-2614

千葉県 献血

## 骨髄バンクにご協力を『あなたの勇気が命をつなぎます』

骨髄・末梢血幹細胞移植は、白血病などの血液の病気を治すための有効な治療法です。

毎年約2000人の方が骨髄バンクを介してドナーを探していますが、骨髄移植等には患者とドナーの白血球の型(HLA型)が合致する必要があるため、その確率は数百～数万分の一といわれています。

一人でも多くの患者さんが移植を受けられるよう、骨髄バンクへのドナー登録をお願いします。ドナー登録は献血ルーム等で受け付けています。

令和2年7月1日にSNSを通じて既登録者の提供意思の維持や、若年層の新規ドナー登録を推進するために、公益財団法人日本骨髄バンクのLINE公式アカウントが開設されました。右記のコードにより友達追加ができますので、疑問や不安を解消するためにお役立てください。

また、ドナーの方やドナーが勤務する事業所に対し、助成金を交付している市町村もあります。詳しくは市役所・町村役場にお問い合わせください。



**お問い合わせ** (公財) 日本骨髄バンク TEL 03-5280-1789 URL <https://www.jmdp.or.jp/>  
 県薬務課 TEL 043-223-2614

# 千葉県は、県民の皆さんの健康づくりを応援しています！

県は市町村と連携し、県民の皆さんが、健康づくりに取り組むことで、お得なサービスを受けられる「元気ちば！健康チャレンジ事業」を実施します。

12月以降、準備の整った市町村から順次事業をスタートします。

## 「元気ちば！健康チャレンジ事業」とは？

市町村が実施する健康ポイント事業に参加することで、市町村の「健康ポイント」が貯まります。一定以上のポイントを獲得し、市町村に申請すると「ち～バリュ～カード」が交付されます。協賛店で「ち～バリュ～カード」を提示するとお得なサービスが受けられます。

### ステップ1

「健康づくり」で  
ポイントを貯めよう



例：健診  
10ポイント

例：運動  
5ポイント

市町村が実施する健康診断・健康教室や介護予防教室などの健康ポイント事業に参加してポイントを貯めます。

\* 市町村によって健康ポイント事業の対象や内容が異なりますので、詳しくは、市町村にお問合せください。

### ステップ2

優待カード  
「ち～バリュ～カード」を  
ゲット！



一定以上のポイントを獲得すると、お得なサービスを受けられる『ち～バリュ～カード』が交付されます。(市町村で申請が必要です。)

### ステップ3

『ち～バリュ～カード』を  
使おう！

カードの提示



協賛店



各種サービスの提供

『ち～バリュ～カード』を提示すると、協賛店が設定したお得なサービスが受けられます。

\* 目印は、「ち～バリュ～の店」のステッカーとのぼり旗です。  
\* 協賛店・参加市町村は、県内において、順次拡大していく予定です。

この機会に是非、健康づくりの取組にチャレンジしてみませんか。

URL : <https://chi-value.com>

お問い合わせ

元気ちば！健康チャレンジ事業事務局  
千葉県健康福祉部 健康づくり支援課

TEL 070-4480-5997

TEL 043-223-2661

# 元気からだ！ Q&A

## ぎっくり腰って

## 腰がどうなってしまう

## ことをいうの？

千葉県整形外科医会

南 昌平 医師

**Q** ぎっくり腰とは？

**A** ぎっくり腰は、急に腰にギクッと感じる強い痛みが出て、痛みで動かせなくなったり、腰に力が入らなくなったりする状態です。欧米では「魔女の一撃」と呼ばれ、医学的には急性腰痛であり、慢性腰痛とは区別されます。

**Q** どんな症状が出るの？

**A** 痛みが出るきっかけがある場合と、はっきりしない場合があります。誘因としては重いものを持った瞬間、庭仕事や台所仕事などで前屈の姿勢を強いられた後、あるいは咳・くしゃみなどがきっかけとなる場合がありますが、朝起きた瞬間とか、立ち

上がった瞬間などに急に痛みが出るなど、はっきりしない場合もあります。すなわち、腰痛の発症原因がさまざまであることが考えられます。すぐに痛みがとれることがあり、また、はっきりしないまま治ってしまうことも多く、原因が特定できない場合も多々みられます。

考えられる病態としては、筋・筋膜性の腰痛、腰椎椎間関節の捻挫、椎間板の障害があります。症状の特徴として、痛みの場所が左右に偏っているか否か、押すと痛む場所があるか否か、前に曲げると痛むか、後ろに曲げると痛むか否か、ベッドからの起き上がり・立ち上がりの際に激痛が出て立ってしまうと大丈夫になることがあるか否かなどにより、原因の見当がつく場合があります。また腰痛ではなく、臀部や下肢の痛みを伴う場合は、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症など腰椎の神経圧迫が関係することが考えられ、要注意となります。

臥位（寝た状態）になっても楽にならない、発熱がある、時間がたっても痛みが軽減しなかつたり、徐々に強くなったりする場合、Red Flag（危険信号）と言われる椎体骨折、骨転移癌、感染症、あるいは腹部大動脈瘤や消化器系

疾患、腎・泌尿器疾患、婦人科系疾患などの内臓の病気の可能性があり、直ちに精査・治療を行う必要があります。

**Q** 対処法は？

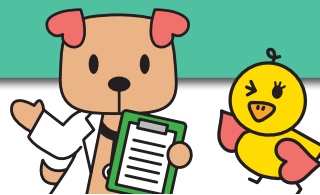
**A** 立ってられない場合もあり、その際は近くの壁に寄りかかったり、ベンチなどに座ったり、横になるなどすることで、痛みが落ち着く場合があります。

比較的短期間で治るのが特徴で、1～2日間は安静が必要ですが、痛みが楽になれば早期に、動くようになる必要があります。消炎鎮痛剤、特に坐剤は有効です。

**Q** ならないためにはどうすればいいの？

**A** 年に何回か繰り返す場合も多々、「物を持ち上げる姿勢など動作の改善に努める」ことなどが肝要です。普段からストレッチ、腰痛体操を行うことも重要です。





## 医療における難しい用語解説集!

よく聞けけれど、実は意味がよくわからない用語はありませんか? 特に、昨今の新型コロナウイルス感染症報道などでは、医療用語や言葉がたくさん使われています。正しく医療を理解するために、ぜひご参考になさってください。



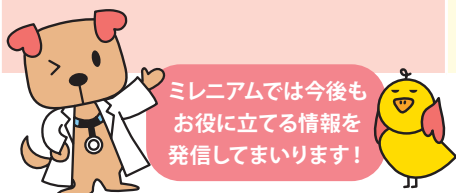
### 新型コロナウイルス報道でよく耳にするようになった用語

WHO (World Health Organization/ 世界保健機関)	1948年に設立された国連の専門機関。「すべての人々が可能な最高の健康水準に到達すること」を目的として設立されました。(本部はスイス・ジュネーブ)
パンデミック	感染症や伝染病が世界的に大流行する状況をいいます。
エビデンス	「証拠」という意味。薬や治療法、検査方法など医療の内容について、それがよいと判断できる証拠という意味です。
ガイドライン	病気の標準的な診療の目安。病気に対して学会での研究をふまえて作られた、診療の目安のことです。
合併症	ある病気が原因で発症する別の病気のことです。例えば、糖尿病が原因で脳梗塞や心筋梗塞になったり、高血圧の合併症で脳卒中になる、などがあります。
対症療法	病気によっておきている症状をやわらげたり、無くしたりする治療法で、病気そのものを治す療法ではないことをいいます。 ※ 対症療法とは対照的な意味にある「根治療法(原因療法)は、病気の原因を取り除くことにより、根本から治すことを目指した治療法をいいます。
ち けん 治 験	新しい薬を開発するために、人で効果や安全性を調べる試験のことです。



### 薬に関すること

とん ぶく 頓 服	決められた時間ではなく、症状がひどいときに飲む薬のことをいいます。「頓服＝鎮痛剤や解熱剤のこと」、と思われている方もいらっしゃいますが、誤解です。
たい せい 耐 性	同じ薬をくり返し使うことで、細菌やウイルスが薬に対して抵抗力を持つようになってしまうことです。 ※これまでに効いていた薬が効かなくなります。
副作用と副反応	副作用とは、病気を治すために使った薬による、目的とあっていない働きのことです。例えば風邪薬を飲んで、眠くなった場合は、「眠気」が副作用です。 副反応とは、ワクチンの予防接種によって起こる、望んでいない反応のことなので、「薬の場合は副作用」「ワクチンの場合は副反応」といいます。



ミレニアムでは今後も  
お役に立てる情報を  
発信してまいります!

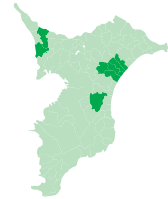
参考文献:「大学共同利用機関法人人間文化研究機構国立国語研究所『病院の言葉』を分かりやすくする提案」「厚生労働省:日本とWHO,WHOの概要/インフルエンザパンデミック参考資料」「国立感染症研究所感染症情報センター:インフルエンザ・パンデミックに関するQ & A」



## くたくたねぎの肉豆腐

ねぎの甘みがおいしい！  
おかずにぴったり、王道の味付け肉豆腐。

**ねぎの主な産地**  
柏市、松戸市、山武市、  
横芝光町、茂原市



### 材料(2人分)

ねぎ	2本
牛ばら肉	200g
焼き豆腐	1丁
[煮汁]	
水	100cc
酒	大さじ3
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ3



### つくり方

- ① ねぎは1cmの斜め切り、牛ばら肉、焼き豆腐は一口大に切る。
- ② 鍋に、煮汁を合わせてねぎを煮る。ねぎがしんなりしたら牛肉を入れる。
- ③ 豆腐を入れて、煮汁を回しかけながら煮汁が少なくなるまで煮詰める。

白い部分がしまっていて、  
弾力・ツヤ・重量感  
あるものを選んでね！



白と緑の部分の境目が  
はつきりしているものは、  
丹念に育てられた証拠♪

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

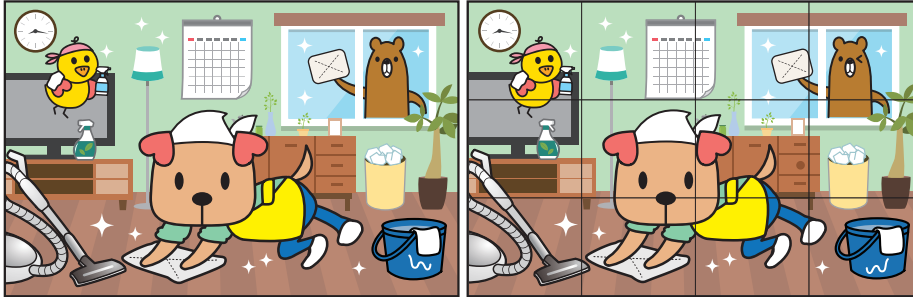
検索



## 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・C・F・G・I



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)

※2021年2月28日着分まで有効です。

※「クイズ・75号で採用されたテーマ」当選者は、77号(2021年6月10日発行)に掲載いたします。

### 【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)
- 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間違い探しクイズの答え(クイズ参加者のみ回答)
  - ⑤「クイズ・テーマ採用」で当選した場合のお名前表記は?(ペンネーム・イニシャル・匿名希望など)
  - ⑥本紙に対するご意見・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

テーマが採用された方は  
誌面にお名前が掲載される  
ピッ!



## 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、千葉県医師会広報係あてにお申し込みください。

千葉県医師会ホームページでバックナンバーを含む本誌が見られます。

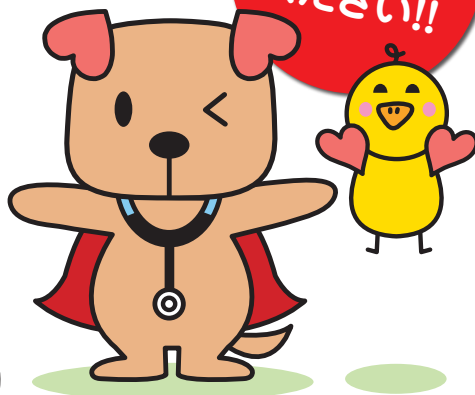
お申込み・お問合せは下記の連絡先 広報係まで

◎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75号 2020年12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。

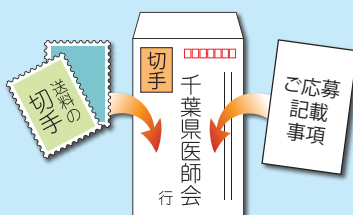
### バックナンバーをお届けします!

※お届けは、送料のみ負担いただきます。

74号 2020 秋号	特集『『子どもの急病』知っておきたい受診の目安』/ こころの健康「不眠・不安・焦燥感」/ 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?」/ 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!」/ 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
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? としたら要注意 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」/ 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!〜」/ 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」/ ども相談室「赤 ちゃんに白湯は必要な?」/ 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」/ 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!」/ 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 でロコモ予防を!」/ 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!」/ 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

### 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>