

# ミレニアム millennium



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

◆ 特集

冬に多い血圧の急変動による血栓症に注意！  
～脳梗塞にならないために～

◆ スポーツコーナー

WITHコロナ時代に  
安全に運動・スポーツをするポイント

◆ からだのソラシド♪ マナボつと  
—子どもたちへのメッセージ—

10才から  
読んでほしい

うつる病気「感染症」について知ろう！  
～その1 感染症の病原体について～

◆ 元気からだ！ Q&A

「便塞栓」ってなあに？

◆ こども相談室

「赤ちゃんの体調不良」  
その見極め方



ナービー

ドク太



## 子宮頸がん HPV ワクチン

千葉県医師会理事 伊豫正人医師



本稿執筆中の11月上旬の新型コロナウイルス感染症の発生状況は落ち着いていますが、第6波が心配されますし、インフルエンザウイルスなど他の感染症の流行も心配されます。本号の「マナボつと」ではテーマに「感染症」を取り上げましたので、ぜひご家族で読んで頂ければと思います。

新型コロナウイルス感染症の流行で「感染症」や「ワクチン」という言葉を聞く機会が増えました。これらのワードに関連して婦人科医である私から皆様にお伝えしたいことがあります。

子宮頸がんは日本で毎年約1万人の方が罹患して、患者数・死亡者数ともに漸増傾向にあります。子宮頸がんのほとんどは、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が関連しています。多くの場合HPVは自然に消失しますが、一部の人は前がん病変や子宮頸がんになることがあります。このHPV感染を予防するためのワクチンがあり、2013年から小学校6年生〜高校1年生相当の女子を対象に定期接種となっており、原則無料で接種できます。ワクチン接種後の慢性疼痛や運動障害などの症状が報告されたため、接種を促す積極的勧奨が控えられていましたが、10月に行われた厚生労働省の会議で安全性や効果の検討が行われ、積極的勧奨が再開される方向となりました。

現在、国内で認可されているHPVワクチンは3種類あり、定期接種で使用されているのは子宮頸がんの5〜70%を占めるHPV16・18型に対する2価ワクチンと、尖圭コンジローマの原因になるHPV6・11型が加わった4価ワクチンの2種類です。もう1つのワクチンは昨年承認された9価ワクチンで、子宮頸がんに関係するほとんどのHPVの型に対して効果があります。今のところ定期接種の対象ワクチンではありません。HPVワクチン接種を早期に取り入れた諸外国ではHPV感染、前がん病変の発生が有意に減少しています。

定期接種対象の方とその保護者の方だけでなく、定期接種の対象以外の方でも任意で接種できますので、子宮頸がん HPV ワクチンについて正しく理解していただき、子宮頸がんの予防をしていただきたいと思います。

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。

# ミレニアム millennium

2021 December

第79号

## 目次

### 特集

冬に多い血圧の急変動による血栓症に注意！  
～脳梗塞にならないために～ 1

### スポーツコーナー

WITH コロナ時代に  
安全に運動・スポーツをするポイント 5

### からだのソラシド♪ マナボつと

うつる病気「感染症」について知ろう！  
～その1 感染症の病原体について～ 6

### 千葉県インフォメーション

- ・てんかんのある方が利用できる制度について
- ・千葉県小児・AYA世代のがん患者等の  
妊孕性温存療法研究促進事業
- ・骨髄バンクにご協力を  
『あなたの勇気が命をつなぎます』
- ・知ってほしいな、里親制度のこと  
—あなたを待っている子どもたちがいます— 8

### 元気からだ! Q&A

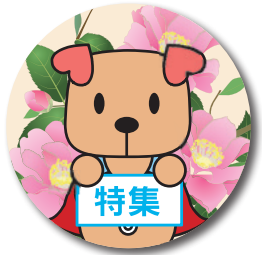
「便秘栓」ってなあに? 10

### こども相談室

「赤ちゃんの体調不良」その見極め方 11

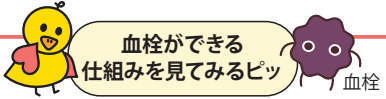
### 旬食野菜クッキング / 医師会インフォメーション

ほうれんそうの中華風豚肉のせ  
まちがい探し 12

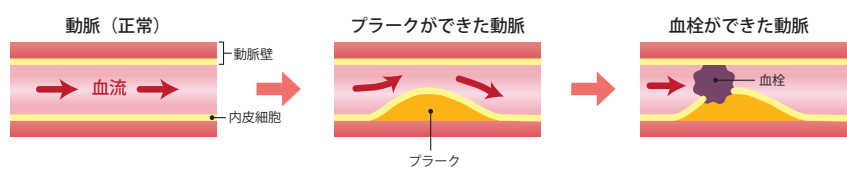


冬に多い血圧の急変動による血栓症に注意！  
 脳梗塞にならないために！

## ■ 血栓について



血栓ができる仕組みの例(血管の内側「血管内膜」の状態の変化)



### 血栓ができる原因

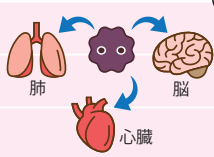
血液・血流・血管に異常があることが原因です。

血液	何かの疾患などにより血液が固まりやすい・溶けにくい、または水分不足
血流	長時間の圧迫などで血流が滞ってしまう(血圧の変化)
血管	動脈硬化(動脈の血管が硬くなって弾力性がない状態のこと)



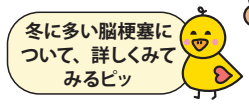
### 血管が詰まった場所によって発症する病気の違い

肺塞栓症	肺の血管が詰まった場合
心筋梗塞	心臓の血管が詰まった場合
脳梗塞	脳の血管が詰まった場合



今号では、冬に多くみられると言われている「脳梗塞」について解説いたします。

※血栓症は、動脈血栓症と静脈血栓症がありますが、脳梗塞は主に動脈で起こります。  
 動脈…心臓から送り出す血液が流れる管  
 静脈…心臓へ戻ってくる血液が流れる管



### ▼ 血栓症って？

「血栓」とはその名の通り、血管をふさぐ栓のようになった血の塊のことです。  
 大きな塊となった血栓は血管を詰まらせ、血流をせき止めてしまうため、酸素や栄養が届かなくなったその先の組織は破壊され、正常に機能できなくなってしまいます。こうして起こる病気の総称が「血栓症」です。  
 血栓は血流に乗って様々な臓器へと移動し、血管を詰まらせてはその臓器の機能や生命そのものを脅かします。  
 血栓が肺の血管で詰まると肺塞栓症、心臓の血管で詰まると心筋梗塞、脳の血管で詰まると脳梗塞を起こします。

近年、新型コロナウイルス感染症の合併症としてよく耳にするようになった「血栓症」。その血栓症の中でも、昔から、寒くなってくると増えるのが脳梗塞です。  
 なかなか終わりの見えないコロナ禍の冬、ある日、突然、脳梗塞に襲われるようなことがないよう、血栓症の意味や脳梗塞の予防について知っておきましょう。

監修 千葉県医師会  
 小林 士郎 医師



## ■ 脳梗塞について

### 脳梗塞の種類

# 脳 梗 塞

2つ大きく2つに分類されるピッ

### ① 脳血栓

脳にできた血栓による脳梗塞

同じ血栓でも、できる仕組みが異なりますが、2つとも脳内で起こります！



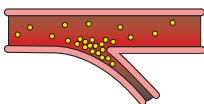
#### アテローム血管性脳梗塞

脳の太い血管の内側にコレステロールの塊ができ、そこに血小板が集まってきて動脈をふさぐ



#### ラクナ梗塞

脳の細い血管に動脈硬化が起こって血管が詰まる



このタイプは、血液がドロドロになりやすい夏にも多くなるピッ



### ② 脳塞栓(心原性脳塞栓症)

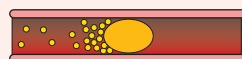
心臓の病気が原因で起こる脳塞栓

冬に多いのがこのタイプです！



心房細動(不整脈の一種)や心臓弁膜症など心臓の病気で、心臓の中の血液がよどんで血栓ができ、それが脳まで移動して血管をふさいでしまう状態のことです。

心臓の病気で脳梗塞？想像もしなかったピッ



心臓に血栓ができる



心原性脳塞栓症は、寒くなると多発する傾向があり、冬場は注意が必要です。

冬に多いんだ…気をつけるピッ



その中でも今号では、冬に多くみられる脳梗塞について詳しく解説していきます。

▼ **脳梗塞とは？**

「梗塞」とは、ふさがって通じないことを意味する言葉です。そして脳梗塞とは、流れてきた血栓によって脳の血管が詰まり、血流が途絶えた先の脳細胞が壊死してしまう病気です。

脳細胞が壊死してしまうと、その部分が担っていた感覚や機能が失われてしまうため、半身まひや言語障害といった後遺症が残ります。死にいたることもあります。

脳梗塞は、発症原因によって、「脳血栓」によるものと、「脳塞栓」によるものの2つに分類されます。

脳血栓によるものは、脳内の血管が動脈硬化によって徐々に細くなっていき、最後には血栓が詰まってしまふことで発症します。進行は比較的ゆるやかです。

一方、脳塞栓は心臓内でできた血栓が脳まで流れ、脳内の動脈に詰まって発症するため、「心原性脳塞栓症」とも呼ばれます。

脳の太い血管がいきなり詰まるために突然発症し、急激に重篤な症状に陥ります。梗塞を起こした範囲が広範囲に及び、命をとりとめても、半身まひや失語など、重い後遺症が残るケースが多くみられます。



## ■ 冬の寒さ・温度差・乾燥の影響

心原性脳塞栓症が冬に多く発症するのは、血栓ができる3要因がそろってしまうためです。

### 1. 血液成分の変化(水分不足) 2. 血圧の急上昇と急下降(寒暖差) 3. 血管内膜の変化(動脈硬化)

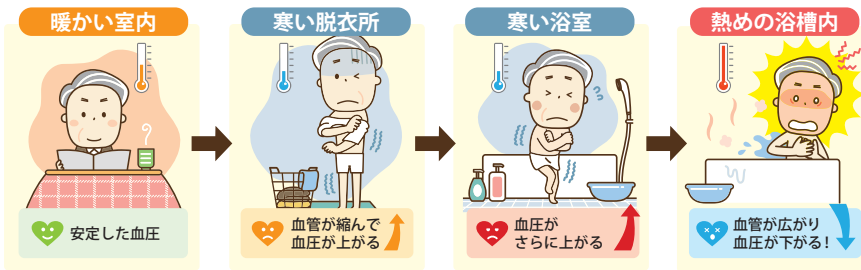
冬場は、脳塞栓や心筋梗塞で亡くなる方が夏場に比べて約1.5倍になるというデータもあります。それは、急激な気温差という環境上の要素があるためです。

### ヒートショックの仕組み

身体が寒さを感じると、体温を維持するために血管が収縮します。

血管が収縮すると、血液の流れが悪くなってしまい、寒い季節以外では問題にならなかった血栓でも、血圧の上昇などの環境によって血栓症の誘因となってしまいます。気温の変化によるヒートショック(血圧が上下して心臓や血管の病気が起こること)には注意が必要です。

### 気温差によって起こるヒートショック



暖かいところから寒いところに行くとゾクとする感じ、経験あるピッ  
血管が縮んだり、広がったりしてるんだピッ



### ヒートショック回避策

冬に多いヒートショックを防ぐために、生活を見直しましょう!

- ・脱衣所に暖房器具などを置いて暖かくしておく
- ・シャワーを使ってお湯をはる(浴室全体を温めることができる)
- ・湯張り(浴槽)温度は、40℃以下で、つかるのは胸くらいまで
- ・食後の入浴はなるべく控えて、入る場合は1時間以上あとにし、飲酒後の入浴は控える
- ・入浴前後に水分摂取(300~500ml程度)



とにかく血圧が急に上がったり下がったりしないようにすることが大切です!



### ▼冬になると増える脳梗塞とは

すべての脳梗塞が冬にばかり多いわけではなく、脳内の血管が細くなって起こる脳血栓は、脱水により血液がドロドロになりやすい夏にも多いことがわかっています。

しかし、心臓に原因があって発症する脳塞栓(心原性脳塞栓症)は、毎年、冬に目立って増加します。

これは、脳塞栓の最大の原因である心房細動(不整脈)が冬に多いことが理由です。寒くなると、体から熱を逃がさないよう末梢血管が収縮し、血圧が上がって心臓の負担が大きくなっていくのです。

冷え込んだ冬の朝に温かい布団から急に出た時や、暖房の効いた部屋から寒いトイレに入った時など、温度差が大きくなると血圧の急上昇を招き非常に危険です。

逆に、寒い場所から温かい場所へ移動した時には、血管が弛緩して血圧が急降下する「ヒートショック」と呼ばれる現象を起こすことがあります。特に影響を受けやすいのが、65歳以上の高齢者、喫煙者、高血圧や糖尿病、脂質異常症や不整脈などのある方、熱い風呂に入る方、大量飲酒後に入浴するような方です。

寒暖差の大きい11月から2月の冬場は、血圧の急変動を防ぐことを心がけながら生活しましょう。

発症初期に適切な行動をとるためには、  
脳梗塞の症状を知っておくことが大切です！



## ■ 脳梗塞の症状

脳梗塞と聞くと、突然意識がなくなり倒れる病気のイメージを持つ方が多くいらっしゃいます。しかし、実際にはさまざまな症状が現れます。

- ・急に半身の手足に症状が出る(力が入らない・しびれる・動かしづらいなど)
- ・ふらつく(歩きづらい・めまいなど)
- ・物が見えにくい、または二重に見える
- ・ろれつがまわらない、しゃべりづらい
- ・嘔吐する



### 「FAST」と覚えよう！

<b>Face</b>	顔のまひ
<b>Arm</b>	両腕を挙げてテスト
<b>Speech</b>	話をさせてみる
<b>Time</b>	時間 異常があったら発症時間を確認して一刻も早く救急車！ *発症時間は治療のために重要な情報です。

例えると  
酔っぱらった時の  
しゃべり方みたい  
だピッ



## ■ 症状が出たときの周りの対応

1. すぐに119番
2. 救急車が来るまでの対応は、横にする。意識状態が悪い場合は、肩の下にタオルなどを置いて、あごを上げ気道を確保。嘔吐しそうな場合は、症状が現れている側を上にして、横向きに寝かせる。



### 〈意識状態が悪い場合〉

あごを上げて  
気道確保



タオル

### 〈嘔吐しそうな場合〉

症状が現れている側を上



寒い季節、生活習慣病の  
数値コントロールや  
ヒートショックに気をつけて  
血管の疾患を回避しましょう！



## ▼ 脳梗塞の治療は時間との勝負

現在、脳梗塞治療の中心となっているのは、「t-PA」という薬を点滴して血栓を溶かし、血流を再開させる「血栓溶解療法」です。この治療は後遺症を劇的に軽減できますが、発症後4.5時間以内でなければ「t-PA」を投与できないため、1分でも早く発症に気づき、治療を開始する必要があります。

しかし本人は自覚できていないことや、受診をためらうこともあるので、周囲の人がいち早く異変に気づき、素早く受診させることが大切です。

また、脳梗塞後の生活のために非常に重要なのがリハビリテーションです。後遺症で最も多いのが運動障害ですが、早期から積極的なりハビリを行うことで、失った機能を少しでも取り戻し、生活の質を高めることが可能となります。

脳梗塞の原因の一つとなるのが、  
乱れた生活の積み重ねです。  
禁煙や運動、バランスの良い  
食事などを心がけましょう！

発症に気づいたら、  
迷わず119番  
だピッ！



## WITH コロナ時代に 安全に運動・スポーツをするポイント

ミレニアム75号、76号では2回にわたり新型コロナ禍で行う運動の必要性について解説がありましたが、残念ながらAFTER コロナ時代にはいまだ遠く、WITH コロナ時代に入ってしまったようです。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、「新しい生活様式」を実践し、中長期に渡り感染症対策と向き合う中で、子供の健全な発育・発達、テレワークの推進に伴う身体活動量の低下のほか、中高年齢者については、生活習慣病等の発症や体力・生活機能の低下(骨や筋肉等運動器の衰え、認知症等)をきたすリスクが高まっています。

そこで改めてWITH コロナ時代に安全に運動・スポーツをするポイントについてスポーツ庁の発表したリーフレットを参考に、特に高齢者の方々に取り組んでいただきたいことについて解説したいと思います。



### ① 外出の自粛によって変わったことを確認しましょう。

- ・散歩や買物などで外出することが減った
- ・歩くスピードが以前より遅くなった
- ・他の人との交流が減った(例えば週1回未満)
- ・買物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- ・他の人に同じことを何度も尋ねるようになり、物忘れが気になるようになった
- ・以前と比べると、ふくらはぎが細くなった
- ・家族や友人との接触も減ったため会話が減り、滑舌が悪くなってきた
- ・最近、楽しいと感じることがほとんどない



スポーツ庁リーフレット

### ② WITH コロナ時代における健康の保持増進の重要性について理解しましょう。

外出の自粛により身体活動が低下した場合には、筋肉量が低下して要介護状態になりやすいフレイルやロコモティブシンドロームにつながりやすくなります。また、糖尿病等の基礎疾患をお持ちの方については、身体活動の低下が基礎疾患の悪化につながりやすくなります。このほか、外出の自粛は人との会話の機会を減らし、認知機能の低下にもつながる恐れがあると指摘されています。

### ③ 体を動かしましょう。

ミレニアム75号、76号とスポーツ庁のリーフレットを参考にしてください。



ミレニアム75号



ミレニアム76号

### ④ 地域のコミュニティやスポーツ教室等に参加しましょう。

### ⑤ バランスの良い食事を摂りましょう。

意識的に運動・スポーツに取り組むことは、健康の保持・増進だけでなく、ストレス解消、自己免疫力を高めてウイルス感染症を予防することにも役立ちます。皆さんWITH コロナ時代を元気に生きましょう。

# うつる病気「感染症」に ついて知ろう！

～その1 感染症の病原体について～

監修 千葉県医師会 広報・ホームページ委員会

新型コロナウイルスの流行で、「感染症」という言葉を聞く機会が多くなった  
と思います。実は、感染(うつること)する病気は一つだけではありません。

いろいろな感染症を知ること、どのように予防したらいいかが見えてきます。  
みなさん、自分の身体を自分で守っていきましょう！

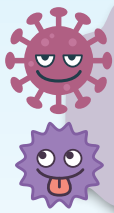


## 「病原体」と「感染症」

病原体とは、病気を引き起こす小さな生物のことです。病原体が人間のからだに侵入して  
くことで、人間にとってよくない症状が出る病気のことを「感染症」といいます。

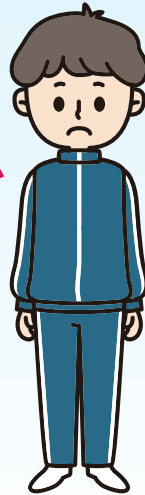


## 病原体ってどんなものなの??



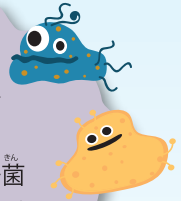
### ウイルス

- ・新型コロナ
- ・インフルエンザ
- ・ノロ
- ・肝炎 など



### 細菌

- ・黄色ブドウ球菌
- ・クラミジア
- ・腸管出血性大腸菌
- ・肺炎球菌 など



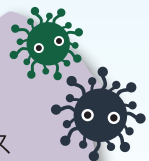
### 寄生虫

- ・回虫やギョウ虫
- ・アニサキス など

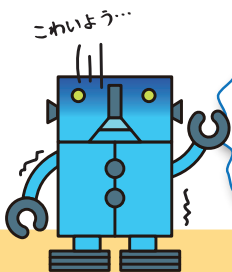


### 真菌(カビ)

- ・カンジダ
- ・アスペルギルス
- ・白癬 など



これら病原体が体内に入ったり、  
増えることで「感染」が成立します。



ひえ～、  
目に見えない病原体が  
多いからこわいよね…。  
でも、この病原体たちは、  
どこにいて、どうやって  
入ってくるの？

いいところに気づきましたね！  
病原体が人間のからだに  
入ってこなければ感染しないのなら、  
どうやって侵入してくるかを知れば、  
感染リスクを小さくできそうですね！  
病原体がどこから入ってくるのか、  
みてみましょう！







# 病原体はどうやって体に入ってくるの？

それぞれの病原体によって、**すんでいる場所、感染方法も異なります。**

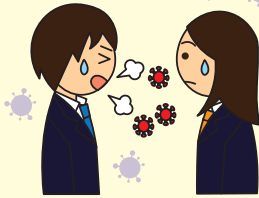


## 病原体の侵入方法と予防策！

★感染症対策は基本的に「手洗い」が重要です！  
★ワクチンがあるものは、ワクチン接種としています。

ワクチン接種   
 マスク・手洗い・うがい   
 十分な加熱  
 家庭用の漂白剤薄め液で消毒   
 海外（発症地域）に行く人に対応業あり

### せきやくしゃみのしぶきを吸って感染（飛沫感染）



#### 病気の例

- ・新型コロナ
- ・インフルエンザ
- ・マイコプラズマ
- ・かぜ症候群
- ・百日咳
- ・風しん など

### 空中にただよう感染源から感染（空気感染）

#### 病気の例

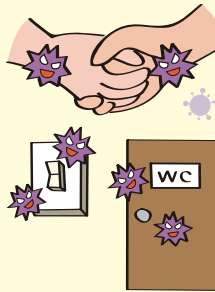
- ・新型コロナ
- ・麻疹
- ・ノロウイルス
- ・結核 など



### 感染した人がさわったものにさわって感染（接触感染）

#### 病気の例

- ・イボウイルス
- ・ものもらい
- ・白癬菌 など



### 主に飲食物から感染（経口感染）

#### 病気の例

- ・ノロウイルス
- ・食中毒 など



### 動物や昆虫から感染（媒介生物からの感染）

#### 病気の例

- ・日本脳炎
- ・マラリア など



※ほかに、出産時などに、母親から子どもに感染する「母子感染」などもあります。

病原体がどのように入ってくるのかがわかりましたね。私たちが感染症にかかりにくくするためには、**感染源と感染経路を知り、ふだんの生活で注意していく**ということが大切です。



人間は、病原体が体に入ってきて、すべての人が病気になるわけではありません。そのヒミツは…



## 感染症にかかりにくくするための2つのポイント！

- ① 感染経路を知って、病原体をからだに入れない！
- ② 感染症にかかりにくいからだを作る！

次号「感染症にかかりにくいからだを作る！」につづくッピ！



## てんかんのある方が利用できる制度について



## 自立支援医療制度(精神通院医療)

どんな制度?	外来医療費や薬剤費の自己負担が軽減されます。(原則1割負担となり、所得により上限が定められています。)入院の場合は対象外です。
対象となる方は?	てんかんや精神疾患で通院治療をしている方が対象となります。
手続き方法は?	お住まいの市区町村の障害担当窓口に申請してください。

## 精神障害者保健福祉手帳

どんな制度?	税制上の優遇措置や、携帯電話の基本使用料金の割引などが受けられます。その他、1級の場合は、「重度心身障害者(児)医療給付制度」の対象となり、医療費の助成が受けられます(65歳以上で新規に手帳を取得した方、生活保護を受給している方、一定所得以上の方(自立支援医療に準じる)は対象外)。
対象となる方は?	初診日から半年以上経過し、てんかんや精神障害のため長期にわたり日常生活又は社会生活への制約がある方が対象となります。
手続き方法は?	お住まいの市区町村の障害担当窓口に申請してください。

## 障害年金

どんな制度?	一定の障害状態にあると認められると、年金が受給できます。
対象となる方は?	てんかん発作の程度や頻度、日常生活又は社会生活への制約が一定の状態にある方が対象となります。また、初診日や保険料納付の要件を満たす必要があります。
手続き方法は?	基礎年金はお住まいの市区町村の年金管轄窓口または年金事務所、厚生年金は年金事務所に相談してください。

## くわしくは各窓口にご確認ください。

また、各制度を申請する際に医師の証明書や診断書等が必要になりますので、事前に主治医に相談してください。

**お問い合わせ** 千葉県循環器病センター TEL 0436-88-3111  
千葉県障害者福祉推進課 TEL 043-223-2680



## 千葉県小児・AYA 世代のがん患者等の妊孕性温存療法研究促進事業

## ▶ がん患者さん等が、妊孕性温存を行う場合の費用を助成します。

将来、子どもを産み育てることを望む小児・AYA 世代のがん患者さん等が希望をもってがん治療等に取り組めるように、将来子どもを出産することができる可能性を温存するための妊孕性温存療法に要する費用の一部助成を令和3年度から開始します。

※ AYA 世代: Adolescent and Young Adult 思春期・若年成人世代

## ▶ がん等の治療開始前にまず、相談を。

妊孕性温存療法は、がん等の治療開始前に行います。妊孕性温存を希望する場合は、治療前の早い段階でがん等治療の担当医に相談をしてください。

その上で、妊孕性温存を検討する場合は、妊孕性温存を行っている施設を受診し、生殖医療を専門とする医師の診察を受ける必要があります。

## ▶ 制度の詳細については、県ホームページをご確認ください。

対象となる治療の凍結保存時に43歳未満である方が対象となります。県指定の妊孕性温存医療機関、対象となる治療、助成額等の詳細につきましては、県ホームページをご確認いただくか、健康づくり支援課へお問合せください。



**千葉県ホームページ** 小児・AYA 世代のがん患者等の妊孕性温存療法研究促進事業  
<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/gan/ninyouseionzon.html>

**お問い合わせ** 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2402

## 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を通じてドナー登録者の提供意思の継続や、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。

下記のコードより友達追加ができます。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

県薬務課 TEL 043-223-2614

ホームページ <https://www.jmdp.or.jp/>



## 知ってほしいな、里親制度のこと —あなたを待っている子どもたちがいます—

### ▶ 社会的養護が必要な子どもたちとは？

様々な事情で、家庭で生活することができない子どもたちがいます。

そうした子どもたちが健やかに成長していくために、社会全体で育てる、いわゆる「社会的養護」がより求められています。

### ▶ 里親制度とは？

社会的養護を必要とする子どもを、保護者に代わって家庭的な雰囲気の中で、愛情深く育ててくださる方を里親といいます。

特定の大人との愛着関係の下で養育されることで、子どもたちの自己肯定感を育むとともに、人との関係において不可欠な基本的信頼感を獲得できます。そのほか、家庭生活を体験することで、将来、子どもたちが家庭生活を築く上でのモデルとすることなどが期待できます。

しかし、令和元年度末時点で、本県における里親等への委託率は29.7%です。そのため、今後更に家庭的な環境で生活できる子どもたちの割合を増やしていくために里親さんを増やす必要があります。

### ▶ あなたも里親になりませんか？

里親は特別な制度ではありません。子どもたちへの豊かな愛情を持っていること、健康であること、研修を受講していることなどの里親になるための必要な要件を満たせば、県の認定を受けて里親になることができます。

まずは管轄の児童相談所にお問い合わせください。



お問い合わせ 千葉県健康福祉部児童家庭課 TEL 043-223-2357

# 元気からだ!

## Q&A

### 「便秘」ってなあに?\*

千葉原医師会理事

松岡かおり 医師

**Q** 便秘とは?

**A** 便が硬く大きくなってお尻の穴をふさぐ事を「便秘」と言います。いきんでも出なくなつた状態です。「塞栓」は「ふさぐ」「詰まる」という意味で「糞詰まり」になつたと言つてこられる患者さんもいます。

便が腸の中に長くあると、水分を吸収して硬くなり、おしりから出にくくなります。次の便が降りてきてもそこでまた溜まるという悪循環が起ることで便秘は作られるのです。

**Q** 子どもでも大人でもあるの?

**A** 子どもでも大人でも便秘は起ります。もともと便秘が

無くても、その時の食事や運動不足などで便秘が起る場合があります。いきんでも便が出ないといった場合、便秘ではない他の病気が隠れていることがあります。特に嘔吐や腹痛・お尻から血が出るなど症状がある場合は、注意が必要です。この場合は早く専門(消化器科・肛門科)のお医者さんにかかることをお勧めします。

**Q** 毎日便が出ていても、便秘を起す場合があるのは本当?

**A** 便秘の症状ときちんとした排便の区別が難しいことがあります。小さい硬い便が出ているものの出きつていない、便秘の脇を通って、柔らかい便・水のような便だけが出る、パンツに知らない間に便がついているなど、排便と勘違いしてしまつたのです。

**Q** 治療・予防は?

**A** 治療は、詰まった便を出すことです。便が硬く周りの隙間が無いときは摘便を行います。摘便と

はお尻から指を入れて、便をほぐして出すことです。便に隙間があれば、浣腸を使って出していきますが、肛門は傷つきやすいため、いずれも注意して行う必要があります。硬い便が出た後は栓が抜けたようにたまっていた便が出てくることもあり、辛かった症状が一気に楽になります。

予防は、通常の便秘と同じ、生活習慣の改善や薬物療法になります。食事をきちんと摂ること、体を動かすこと、排便センサー<sup>※</sup>が働いたらがまんしないことなどです。排便日誌を付けてみることもお勧めします。なかなか難しいときはかかりつけの先生にお薬を相談してみてください。

※ミレニアム77号印「マナポット」で詳しく解説しています。



## 「赤ちゃんの体調不良」 その見極め方

国保旭中央病院小児科 たかから たすく 高寺 侑 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けます。

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

### Q1 赤ちゃんの具合が悪いときに 気がつくポイントがありますか？

特に低月齢の赤ちゃんは自分では症状を訴えられず、具合の悪さにも気づきにくいです。なんとなく「具合が悪いかも」と思ったときには、以下の4つにわけて具合を観察するとよいでしょう。あてはまるときには、具合が悪いサインのことがあります。

#### ①周囲のものに興味を持つか

生後2か月以降では、視線が合うか・あやして笑うかを確認して

- ・ 普段は視線が合うのに起こしても寝たまま
- ・ ずっと機嫌が悪く泣いたまま

#### ②呼吸の様子

- ・ 肋骨や首の周りが呼吸するたびにペコペコ凹んで苦しそう
- ・ 10秒以上呼吸を休んでしまう

#### ③皮膚の様子

- ・ 皮膚の色や唇が紫色になっている
- ・ 哺乳するとき汗をかいて苦しそう
- ・ 皮膚の色がいつもより悪くて元気がない
- ・ 黄疸おうたんが新しくでてきた

#### ④経口摂取の様子

- ・ 飲んだり食べたりする量がいつもの半分以下になった

### Q2 受診する目安は何ですか？

赤ちゃんの体調が心配になるのは、ごく当たり前のことです。特に生後数か月ごろまでは、医療従事者であっても具合の悪さを見極めるのは簡単ではありません。Q1の具合が悪いサインにあてはまるときや、その他にも何か変だなと思ったときには受診するようにしましょう。また、生後3か月未満で38度以上の発熱があるときや急に何度も吐き始めてしまった場合にはその時点で受診するようにしてください。

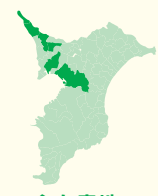
### Q3 受診したあとに気をつける ポイントは何ですか？

特に赤ちゃんの場合には、最初の症状がわかりにくいいため、すぐに病気を診断できないこともあります。一度受診して医師から「大丈夫そう」と言われた場合でも、自宅で様子を観察して、具合がもっと悪くなったと感じた場合には、もう一度受診をお願いします。





葉が細めで株が小さく  
柔らかいもの、根元の  
色は鮮やかな赤色  
ものがおいしいよ!



**主な産地**  
野田市・柏市・  
船橋市・千葉市



# ほうれんそうの 中華風豚肉のせ

パパのおつまみにも♪

材料(4人分)

- ほうれんそう……………1 把
- 豚肉(こま切れ)……………100 g
- にんにく……………1 片
- しょうが……………1 片
- 長ねぎ……………1/2 本
- 片栗粉……………大さじ 1/2
- ごま油……………適量

作り方

- ① ほうれんそうはさつとゆでて水気をしっかりと絞ったら、5 cmの長さに切り、皿に広げる。にんにく・しょうが・長ねぎはみじん切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく・しょうがを炒める。にんにくの香りが立ってきたら豚肉を加え、豚肉の色が変わったらAと長ねぎを加え約2分煮る。
- ③ 水大さじ1に片栗粉を溶き、②に回しかけとろみをつけ、ほうれんそうの上に盛る。

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。  
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>



教えてちばの恵み

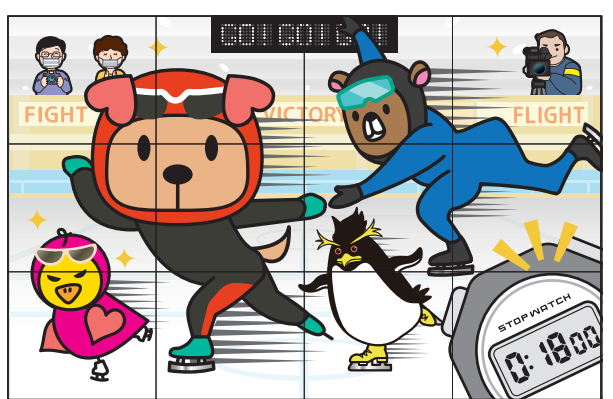
## ドク太&ナーピーのまちがい探し

オリジナルグッズは  
メモ帳&クリアファイル

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!

5つのちがいを  
見つけてピッ!

左右の絵で違っている箇所が5箇所あります。左下のブロックに当てはめ、記号でお答えください。



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

**77号** テーマ採用・まちがい探し当選者  
市川市 匿名希望様 / 印西市 S.K様 / 市川市 シーちゃん様  
船橋市 OK様 / 市川市 ヘボ・モデラー様 他2名様  
おめでとうございます!



前号の答え A・D・E・F・K

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、  
 年4回(3・6・9・12月)「ミレニウム」を発行しています。

1. 何号をご覧になりましたか? [ ] 号]

2. 特に興味をもった、印象に残ったページは?

[ ]

3. 取りあげてほしいテーマは?

[ ]

4. 本誌へのご意見・ご感想

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

※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。

5. 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. まちがい探しの答え (応募する方は、ご記入ください)

[ ]

### テーマ採用・まちがい探し応募方法

封書またはハガキに下記の【ご応募記載事項】内容を記載し、ご応募ください。

まちがい探しの正解者および、テーマ採用者に抽選で素敵な賞品をプレゼントいたします。

- まちがい探し正解者 5名  
 ドク太&ナーピーオリジナルグッズ

- テーマ採用者

QUO カード (オリジナルではありません/1,000円)

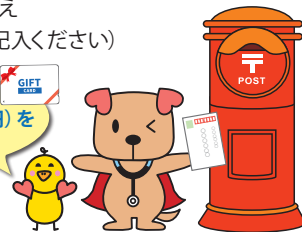


※2022年2月28日着分まで有効です。 ※「まちがい探し・79号で採用されたテーマ」当選者は、81号(2022年6月10日発行)に掲載いたします。

### 【ご応募記載事項】

- ① お名前
- ② 性別
- ③ 年齢 (年代でも可:<例>20代)
- ④ ご住所
- ⑤ 電話番号
- ⑥ 本誌入手先
- ⑦ 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)
- ⑧ 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 本誌に対するご意見・ご感想
  - ⑤ 当選した場合のお名前表記は?  
(ペンネーム・匿名希望など)
  - ⑥ まちがい探しの答え  
(応募する方はご記入ください)

テーマ採用者には  
 QUO カード (1,000円) を  
 プレゼント



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。

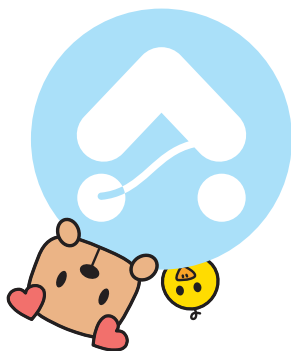
バックナンバーをご希望の方は、本会ホームページ「千葉県医師会ミレニウム」で本誌内容をチェック!



※ 住所・氏名・電話番号・希望号数と冊数を記入し、送料分の切手と一緒に封書で送付してください。  
 (1冊/140円・2冊/210円・3~4冊/250円・5~9冊/400円)

### ミレニウ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。





◎ 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。

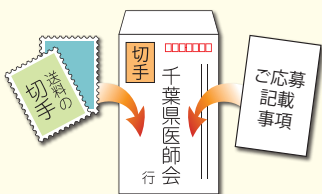
## バックナンバーをお届けします!

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、ぜひご利用いただきたいと思います。ひとりでも多くのおみなさまが、健康に過ごせますように。

- 78号**  
2021 秋号  
特集「しっかり治そう! やっかいでしつこい膀胱炎」/ マナポット「排便の大切さを学ぼう!(その2 慢性便秘にならないための生活習慣)」/ スポーツ「運動会で多い保護者のけがを予防するために」/ こども相談室「新生児から3か月児くらいの肌(湿疹等)について」/ ほか
- 77号**  
2021 夏号  
特集「身近なものによく知られていない 坐骨神経痛」/ マナポット「排便の大切さを学ぼう!(その1 排便センサー)」/ スポーツ「体幹筋のトレーニング」/ Q&A 「『高齢者の誤嚥』予防する方法はあるの?」/ こども相談室「乳児の鉄分不足・貧血について」/ ほか
- 76号**  
2021 春号  
特集「加齢に伴い避けられない白内障」/ マナポット「思春期の月経痛」/ スポーツ「再びスポーツのための運動」/ 情報ファクトリー「千葉県てんかん診療拠点機関の開設」/ こども相談室「小児生活習慣病」/ ほか
- 75号**  
2020 冬号  
特集「健康寿命は骨が支える 骨粗しょう症を知ろう」/ こころの健康「精神科と心療内科の違いについて」/ こども相談室「ロタウイルス感染症」/ 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?」/ ほか
- 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」/ 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?」/ こころの健康「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」/ 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? と思ったら要注意 まぶたが下がる『眼瞼下垂』について」/ マナポット「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
- 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』に伴い千葉県で『無煙生活推進県』に!」/ マナポット「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「大人もかかるリンコ病」/ 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!」/ マナポット「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

## 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。

84円切手を貼ってください

260-0026

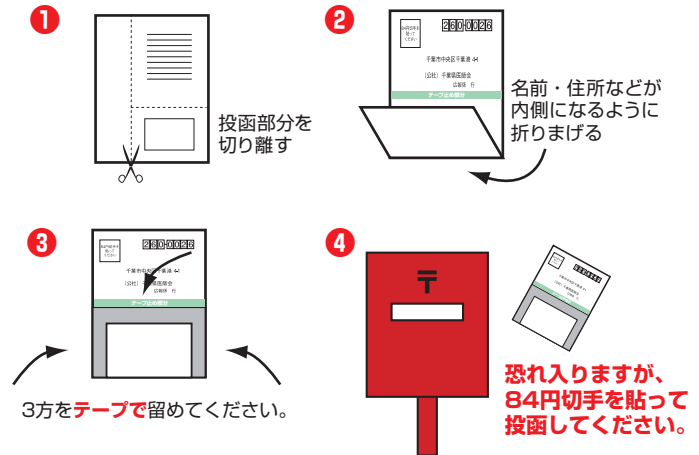
千葉市中央区千葉港 4-1

(公社) 千葉県医師会

広報係 行

### テープ止め部分

### 封書の投函方法



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		
TEL	メールアドレス		
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方は、送料分の切手と一緒に封書で送付してください。