

千葉県民の健康増進と病気の予防のためのフリーマガジン

千葉県医師会



<http://www.chiba.med.or.jp>

ミレニアム

millennium

特集

医師が勧める 正しいダイエット



聴く “いのち”を大切にする国づくりが必要です

厚生労働副大臣 武見 敬三

CHIBAで発見! 健康増進ご当地めぐり

勝浦市

2007 JUNE

通巻

第22号

結核予防週間 9月24日～30日

結核 はまだまだあります!!

65歳以上の方は
忘れず結核住民健診
を受けましょう

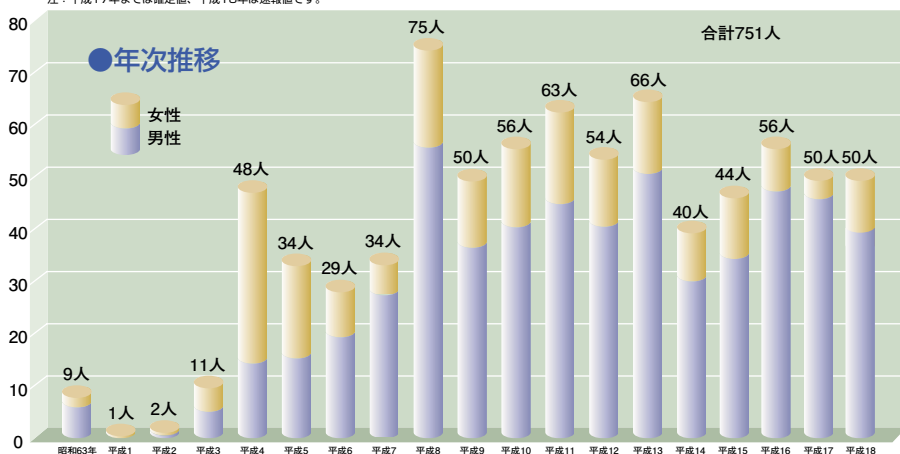


長びく咳は、危険信号!! 早目に受診しましょう。

STOP AIDS

HIV感染者AIDS患者数 千葉県は全国4位

注：平成17年までは確定値、平成18年は速報値です。



各保健所（健康福祉センター）で無料・匿名で検査しています。（要予約）

専門のカウンセラーによるエイズ夜間電話相談 ☎ 043-223-2693 月・水・金 19:00～21:00（金曜日は男性相談員が対応）

千葉県健康福祉部疾病対策課



● 聴く ……………2

“いのち”を大切にする 国づくりが必要です

厚生労働副大臣 **武見 敬三**

(聴き手) 千葉県医師会会長 **藤森 宗徳**
千葉県医師会副会長 **三枝 一雄**

特集

【医師が勧める 正しいダイエット】

ダイエット情報に振り回されないで／
ゆっくり無理をせずに減量しましょう … 6

まず、5%減量を目標に始めましょう／
毎日、体重を測って記録しましょう …… 7

過度の食事制限は避けましょう／
周囲にサポーターをつくりましょう …… 8

【専門医のアドバイス】
東邦大学医学部講師 **宮下 洋** ……………9

● CHIBAで発見! 健康増進で当地めぐり **勝浦市 勝浦市健康ハツラツ教室** …… 11

市民の健康を支える2大食スポット 12
勝浦自慢の健康食 …………… 13

● 地区医師会へようこそ …………… 13 **勝浦市夷隅郡医師会**

● 「かかりつけ医」と私 …………… 14 **読売新聞東京本社千葉支局長 石井 仁**

● おすすめ生活改善レシピ …………… 16 **大豆たんばくの 「中華風玄米粥」「ひじき煮の包み揚げ」**

● 健康情報コーナー 【家庭の健康アドバイス】

食中毒…………… 18
熱中症…………… 18
[健康歳時記] 鼻の日 …………… 19
医療トピックス …………… 19

● Information 県からのお知らせ…………… 20 千葉県医療安全相談センター…………… 20 講演会…………… 20 ブックレビュー…………… 20 こども急病電話相談…………… 21 NHK-FM ラジオ「健康メモ」放送予定…………… 21 読者の声…………… 21

© 社団法人 千葉県医師会 (本誌掲載の記事は無断転載を禁じます)

千葉県医師会健康宣言

みんなで高めるいのちの価値

千葉県医師会は、こんな活動を推進しています。

地域連携

地域に開かれた医師会として、患者さんの団体やボランティア団体、行政との連携をさらに深めます。

情報交換

患者さんと医師との一体感を強める情報開示につとめ、IT時代にふさわしい医師会をめざします。

新世紀の医療へ

高齢化社会に対応した新しい健康価値観の創出、環境や生態系との関わりを考慮した医療の追求をします。

武見 敬三

厚生労働副大臣



聴き手

藤森 宗徳
千葉県医師会会長

三枝 一雄
千葉県医師会副会長

聴く

いのちを大切にする
国づくりが必要です

三枝 現在、医療崩壊が各地で深刻な問題になっております。私の地元でも、民間病院四つのうち二つまでが診療所になってしまいました。これは国の医療政策のひずみではないかと思えてならないのですが…。

武見 私のもとにも、そういった声が数多く寄せられています。ご存知のように、政府は財政難に伴う医療費抑制策を進めておりますが、私は財源がないから医療費を減らそうという単純な抑制策では安心な医療は提供できないと主張してきました。地域の医療崩壊は、そうした単純な抑制策のひずみの現れであるのは否定できないと思います。

これまで、わが国の安心な医療を支えてきたのは「国民皆保険制度」の土台である国民健康保険です。それが加入者の半数を無職の方が占め、若者の保険料未納が増加するなど、財政的に厳しい状況にあります。



藤森 宗徳
千葉県医師会会長

そのため、国民の皆様には自己負担の増加などのご協力をお願いしてきたわけですが、さらに財源不足が進行すれば「国民皆保険制度」自体を見直そうということになります。そうすると、

病気になっても診察すらしてもらえない「保険難民」がたくさん生まれます。ちなみにアメリカでは、国民の7人に1人が無保険者で、大きな社会問題になっているのです。

そうした事態を未然に防ぐためにも、安心の基盤である「国民皆保険制度」を堅持しつつ、将来にわたって持続可能な制度

が構築されるように短期・中期・長期の3段階に分けた医療制度改革の施策を早急に策定すべきと考えております。

人の「いのち」に命をかける

藤森 政府の「医療制度改革法案」に対して日本医師会が申し入れた21項目の付帯条項が参議院厚生労働委員会で採択されましたが、この条項の中に「国民生活の安心を保障するため、将来にわたり国民皆保険制度を堅持」と明記されています。

しかし、今後「国民皆保険制度」がなしくずし的に改変されるようなことになれば、医療は「お金の切れ目が、いのちの切れ目」という事態に陥ります。それだけは避けなければなりませんし、「国民皆保険制度」を堅持するためにも、武見先生には国政の場での発言力を増していただきたいと願っております。

武見 私の政治信条は「人のいのち」に命をかける」ですから、ご安心ください。それにしても、近年、人のいのちが軽んじられる傾向がますます強くなってきているのが気になります。例えば、自殺者が昨年まで連続8年間も3万人を超え、景気が好転した後も減る気配がありません。また、自殺未遂はその10倍以上あると言われております。

世界保健機関（WHO）は、自殺はその多くが防ぐことのできる社会的な問題としており、自殺を個人だけの問題としてで

はなく、社会に関わる問題として取り組む必要があると指摘しています。その観点から、私は超党派の議員連盟を提案し、昨年6月に議員立法によって「自殺対策基本法」が成立しました。**藤森** 武見先生が「いのちを守る」という視点から積極的に推進された「たばこ増税」は成果が上がっているようですね。

武見 ええ。これも超党派の禁煙議員連盟を創設し、国際的なたばこ枠組み条約の批准を実現し、わが国の遅れた禁煙対策を大幅に促進することができました。国民の皆様の健康を守るだけでなく、喫煙による年間1兆円強の過剰医療費、年間3000億円超の国庫負担金が相当程度軽減されました。

政治の最大のテーマは「いのちを守る」ということだと思います。医療がさまざまな形で危機的状況にあるというのは、いのちが軽視されていることに他



三枝 一雄
千葉県医師会副会長

なりません。ですから、財政難

を理由にした単純な医療費削減策は国民軽視の愚策であると言うべきで、国民の皆様は政治に對してもっと憤るべきです。その声の大きさが、政治を変えるのですから…。

医師会の存在が 地域医療を守る

三枝 “いのちを守る”という点では、私も医師も同じ立場です。ところで、武見先生は「健康価値」という言葉をよくお使いになられますが、どのような

意味ですか？

武見 何を人生最高の価値とするかが、社会のありように大きく関わってきます。それを「豊かさ」としたのが20世紀の日本でしたが、私達は「豊かさ」が人生最高の価値ではないことに気づき始めました。超高齢化社会の21世紀の日本で、人生最高の価値とすべきは心身両面にわたる「健康」です。そのようなことから、私は「健康価値」こそがこれからの日本にとって最も大事なキーワードではないかと考えます。

藤森 それを支えるためにも、

医療の質と量の両面にわたる充実がますます必要になってくるにもかかわらず、現実はその逆方向に向かっていくような気がしてなりません。

全国的に、地域の基幹病院が医師・看護師をはじめとする医療スタッフ不足で満足な医療ができないという傾向がみられますが、千葉県でも大学の附属病院が医療スタッフが集まらずに、予定の半分の規模でスタートセざるを得なかったというケースがありました。

専門医療や救急治療を担う地域の基幹病院がこのような状況では、安心な医療の提供という医師の社会的責務を全うすることが、年々難しくなっています。

武見 特に、急性期医療を担う医師の不足が危惧されます。医療制度改革に携わっているヨーロッパの関係者の方々とお会いした折に、医療費を制度化する基盤ができた後のヨーロッパ諸国で

は急性期医療の質の低下が問題になるといふ発言がありました。

基幹病院の勤務医が退職をして開業医になるといふ流れが止まらない限り、日本でも急性期医療の質の低下が大きな社会問題になることは目に見えています。病院や医療機器は予算があればどのように手が打てますが、人に関わる部分は予算をつけても医師が現れるわけではありません。医療スタッフの配置や育成には、行政の中・長期的な展望が必要です。

藤森 その展望については、武見先生に大いに期待をしております。

武見 ご期待に添えるように努力します。併せて、医師会の皆様にも地域医療の充実のためにさらなるご尽力をいただかねばなりません。それは、従来の診療活動のみならず、今後は病気の予防を含めた地域医療に貢献していただくことになるからです。



武見 敬三 [たけみ けいぞう]

厚生労働副大臣・参議院議員

1951年生まれ。慶應義塾大学法学研究科修士課程政治学専攻修了。ハーバード大学東アジア研究所客員研究員、東海大学教授を経て、参議院議員に初当選（95年）後、外務政務次官等を歴任。

メタボ退治を自ら実践

漢方には「未病」という考え方がありますが、病気になる前から治療をするよりも、病気を未然に防ぐことのほうが、苦しまずにお金もかからずに済みます。これが、「健康価値」の理想形だと思います。さらに地方分権化が進むにつれて、行政の医療施策の策定や実行について医師会が関わらなければならぬことが多くなってきました。その意味でも、私は医師会こそが地域医療の最後の砦ではないかと、期待をしています。

三枝

武見先生が副大臣になられてから厚生労働省のホームページで公表されている「副大臣のメタボ退治」には、感心させられました。どのような経緯で始められたのですか？

武見

厚生労働省は、病気の予防が大事という観点から、国民の皆様が糖尿病、脳卒中、心疾患等の危険リスクであるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を克服することで「糖

尿病等の有病者・予備群の発症を25%抑制する」という目標を立てました。

ところが、わが身を振り返ると、まさにメタボリックシンドロームの診断基準に当てはまる体型でした。若い時はラグビーで鍛えた64kgの体が、四半世紀の食習慣や運動不足によって体重84kg、腹囲100.5cmの不恰好な状態になってしまっている（笑）。これではいけないと、自らメタボ退治を宣言して、半年間で体重79kg、腹囲95.5

cmにする目標を立てました。

明るく楽しくをモットーに始めたのですが、長年の悪しき生活習慣がたたってか、専門家の指導メニューをこなすのに四苦八苦しています。やはり「健康管理」は、若い年代から習慣付けておかねばなりませんね。

それでも一週間ごとのチェックの成果で、ズボンがゆるくなってきたという実感があります。

藤森 6月頃には、目標が達成されたかどうかがわかるのですね。楽しみにお待ちします。

余録



厚生労働省の副大臣室で武見先生とお会いしたのは、一月二十二日。「メタボ退治」を開始してから2ヶ月近く経っておられ、体重80.9kg、腹囲99.5cmとのことでした。同省のホームページに掲載されている腹囲測定写真（上）は、アメリカのヘルルドトリビューン紙のトップ記事でも紹介されたそうです。ホームページ上での最新の報告では、体重79.2kg、腹囲96.6cmと、目標達成までもう一步というところでした。

三枝 一雄

特集

医師が
勧める

正しいダイエット

【監修】

篠宮 正樹

千葉県医師会生活習慣病
対策委員会委員長ダイエット情報に
振り回されないで

生活習慣病の予防・改善の
主なターゲットは「肥満」です。
厚生労働省の調査では、成人男
性の約31%、成人女性の約23%
が「肥満」状態にあるとされて
います。

肥満が健康を阻害する要因で
あることは誰もがわかっていま
はずなのに、日本人はこの20年
間、若い女性を除くすべての年
齢層で増加し続けています。ま
た、40歳〜74歳の男性の2人に



1人、女性の5人に1人が内臓
脂肪型の肥満であるメタボリッ
クシンドロームの恐れがあると
されているのです。

そのような背景から、多くの
方が「ダイエット」に関心を持
たざるを得なくなってきました。

ます。それを反映してか、テレ
ビや雑誌などで、ダイエット
に関する特集や広告が従来に
増して目につくようになってき
ました。

しかし、肥満は長年の食事や
行動といった生活習慣の蓄積が
原因になっているため、特定の
食品や特定の運動によつてすぐ
に改善できるものではありません。
肥満を予防・改善するダイ
エットは、食事・運動・行動な
どの面から総合的に検討しなけ
ればならず、すぐにできるダイ
エットはむしろ危険である
ことが多く、お勧めできません。

ゆつくり無理をせずに
減量しましょう

肥満については、左のよう
な判定基準があり、BMIが22
の時に最も病気になる率が低

肥満判定基準 BMI

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

(例) 身長 165cm、体重 70 kg の
人の BMI は、
 $70 \div 1.65 \div 1.65 = 25.7$

BMI 25.0 以上	肥満
18.5 以上 25.0 未満	普通体重
18.5 未満	低体重

く、25を超えるとさまざまな生活習慣病が増えるという調査結果に基づいています。すぐ計算できるので、自分のBMIが25以上なら医師に相談をしてください。

肥満を解消するためのダイエットが難しいのは、自助努力が必要になるからです。しかも、長年の生活習慣を変えなければならぬというのは、それ自体が苦痛です。そのため「すぐにできるダイエット」に飛びつきたがる心情は理解できますが、そんなうまい話はないのです。

ダイエットで大事なものは、長い生活習慣の蓄積による肥満は、長い時間をかけて改善しなければならぬということです。急激なダイエットは、必ず後で反動が来ます。人体は元来、そのようなしくみになっているからです。

まず、5%減量を目標に始めましょう

健康的にやせることが、正しいダイエットです。ですから、効果が証明されていないダイエット食品や体に重い負担がかかる運動は避けてください。

また、女性の場合は美容ということもあって、食事を減らしたり、低カロリー食品に頼るダイエットをされている方がいますが、これはカルシウム不足を助長し、将来的には骨粗鬆症な

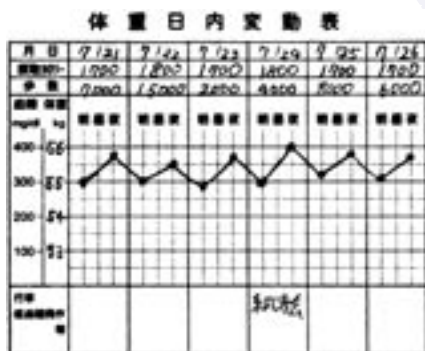
どの骨の病気になる危険性が高いのです。

健康的にやせるためには、体にあまり負担がかからない方法が大事です。それには、減量の目標を大きくしないことです。肥満が気になる人は、まず、ゆっくり時間をかけて体重を5%減らすことを目標に。「3か月で3kg」の減量を目安にしてください。

5%の減量は、日常の食習慣をちよつと変えれば実現可能な数値なのです。それは、間食をしない、腹八分目にするということ。肥満の原因の多くは食べ過ぎです。もつと食べたいと思った時に我慢をする…この意識で日々実践をする積み重ねこそが、健康的にやせる秘訣です。

毎日、体重を測って記録しましょう

減量は、日々の生活習慣改善



のための努力の蓄積があつてはじめて可能になります。そのために毎日、朝起きた時と夜寝る前の2回体重を測って記録する習慣づけをしてください。

朝と夜の体重の幅が1kg以上になったら、その日は食べ過ぎです。左図は、肥満治療をしている患者さんが自ら毎日記録しているデータの一部です。納涼会に参加した日は朝と夜の体重の幅が1kgを超えています。食べ過ぎ（飲み過ぎ）がはつきりデータに現れています。このよ

うに、毎日、体重を測って記録し、反省をすることが、自分ではあまり気づいていない食べ過ぎを防ぐ有効な手段になるのです。間食をしない、腹八分にするとという日々の実践で、体重は徐々に減少します。

5%の減量ができたら、さらに5%減量を目標にするというように、少しずつ体重を落としてゆきましょう。

過度の食事制限は避けましょう

ダイエットというと、とかく過度の食事制限を自らに課す人がいますが、一時的に体重が減っても、それを維持し続けることが難しく、時には「リバウンド」といって逆に体重が増えてしまう結果をもたらすことがあります。

食事量を減らすだけのダイ



エットは、脂肪だけでなく筋肉も落とすことになります。筋肉が減少すると基礎代謝が低下し、余ったエネルギーが脂肪として蓄えられるため、太りやすい体質になってしまいます。ダイエットとリバウンドを繰り返している人は、蛋白質の多い食べ物をたくさん摂ると共に、軽い運動をしながら減量をするようにしてください。

減量のためには脂肪の少ない低カロリーの記事を心がけるとも必要ですが、それ以上に、

間食や遅い夜食を我慢することが大事です。何を食べてはいけないかではなく、食欲をどうコントロールするかが、ダイエットの難しさの最大の理由です。

周囲にサポーターをつくりましょう

日本人に肥満が増えたのは、交通網の発達で体を動かさなくとも移動ができ、高カロリーの食べ物が増え続けているといった社会環境と無縁ではありません。その意味で、肥満は一種の「環境病」と言うべきでしょう。

人間は環境に大きく影響を受ける動物です。であるならば、ダイエットを孤軍奮闘でなく、周囲の人々に応援してもらいながらするという環境づくりをしたほうが得策です。

例えば、減量を家族に宣言して体重記録表を家の中に貼り出

すのも良いでしょう。また、自治体や医師会が主催する講演会や健康相談などに積極的に参加して健康意識を高めたり、健康増進を目的にしたボランティア団体がたくさんあるので、そこに入って仲間をつくり、お互いに励まし合ってダイエットに励むという方法もあります。

自分一人で減量することを考えずに、周囲にたくさんのサポーターをつくるのが、実は、健康的なダイエットを成功させる力ギなのです。



専	門	医	の	ロ
ア	ド	バイ	ス	

「過食はストレスが原因です」

肥満は、理論的には100%解消できます。しかし、それはあくまでも理論上であって、現実的には難しいというのが実感です。

なぜなら、肥満治療にいられた患者さんに「生活習慣を改善しましょう」と言っても、それを100%実行してもらえば間違はなくやせることができるのですが、そのためには四六時中、監視をしなければならいことになり、到底、無理な話だからです。

さらに食事療法ですが、人間の食欲を制御するのは、口で言うほどた易いものではありません。

せん。中には、美味しい食事が生きがいという人もいるわけですから。また、運動をすればやせるという安易な考えも禁物です。運動をすればお腹が空き、却って食欲が増すということもあります。

肥満患者さんにアンケートをとったり話をうかがうと、ある傾向が見られます。それは、生い立ちや生活環境が肥満に大きく関わっていることです。

特に最近、中年の女性の方によく見られるのは、子供の引きこもりや介護といった家庭環境の変化で肥満になっていることです。また、子供の頃にいじめ

に遭ったり、家庭不和だったという患者さんも多いのです。

人間はストレスがかかると、その穴埋めのために過食になるのです。精神と生理はそうしてバランスをとっているのですから、無闇に食欲を制御するのは考えものです。

高度の肥満者や、肥満による糖尿病・高血圧・高脂血症などの合併症患者の方に対しては入院治療を行いますが、当院では「半飢餓療法」と言って、1食190^キカロリー程度のフォーミューラ食（粉状の栄養剤）の水溶液を一日3食飲んでもらっています。この栄養剤は

成人が一日に必要なカロリーの3分の1という低カロリーですが、必要な栄養素が含まれていて、健康的な減量ができます。

この治療には内科医だけでなく精神科医、栄養士、運動療法士などがチームを組んであたっています。過食をやめるとストレスを発散させる場がなくなるため、そのケアが大事になるからです。また、退院後のリバウンド防止のため、欠かせないのが家族の肥満に対する理解と治療継続のための協力です。

いま肥満気味の方は、入院治療が必要になるほど重くなる前に、医師に相談をしてください。（談）

東邦大学医療センター佐倉病院
糖尿病・内分泌・代謝センター
副センター長（内科学講座講師）

宮下 洋



あなたの健康を守れるのは
あなただけ—。

でも、忙しくてついからだのことを
後回しにしている方も多いのでは？

私たちはそんなあなたのために
健康管理をお手伝いする多彩なメニューをご用意。
長年培ってきた経験と真心で、
皆様の健康管理を強力にサポートします。

私たちは皆様の健康管理のお手伝いをしています。

経験豊かなスタッフと最新鋭の機器



▲最新鋭の機器を搭載した各種検診車を動員し、あなたの町まで伺います。

＊ 健康診断、人間ドックなど検査に関することは何でもご相談下さい ＊

● **集団健診・集団がん検診、一般検査等**に関すること
腸内細菌検査、食品等の細菌検査、レジオネラ属菌、環境測定などの各種検査についてもこちらへどうぞ。

043-246-0265(業務推進部)

● **人間ドック**に関すること

男性・女性向けにそれぞれ専用の人間ドック検査ゾーンがあり、ゆったりとトータル健康チェックが受けられます。

043-242-6131(診療部)

● **診療・健康診断・がん検診・予防接種等**に関すること

043-246-8664(診療部)



かつうら 勝浦市

千葉県南東部に位置し、黒潮の北上する太平洋に面した海岸線は、豊かな自然景観を見せてくれる。市の北西部は海拔150～250mの丘陵性山地が続いていて、平坦地が少ないのが特徴。山海の幸に恵まれ、外房屈指の観光地である。



面積：94.96 km²

総人口：約22,000人

市の木：アジサイ

観光イベント：かつうらビッグひな祭り（2月下旬～3月上旬）、勝浦港カツオまつり（6月初旬）、かつうら若潮まつり（8月12日）、コスモスフェスタ in かつうら（10月中旬）

勝浦市健康ハツラツ教室

官・学が協力し市民の健康体力づくりを支援

勝浦市は平成14年度から、国際武道大学の協力のもとで「健康ハツラツ教室」を開催しています。

この教室は毎年10月から半年間、健康に関する講義、体力測定・ストレッチ体操・エアロビックス運動など週1回のペースで行うもので、去る3月26日に第5期生29名が出席して閉講式が行われました。

これまでの5年間の受講者総数は128名で、平成15年6月には卒業者を対象にした自主サークル「ニユーはつらつ会」が結成され、これにも国際武道大学が週1回1時間の健康体力づくりの運動指導者派遣と施設貸与という形で、引き続き支援をしています。

地元の大学の施設を利用し



て、専門の教員の指導のもとで本格的な健康体力づくりができるということ、健康ハツラツ教室」は市民に好評です。しかし、誰でも参加できるのではなく、受講対象者と定員（30名）が定められているのが、この教室の特徴です。

ちなみに、対象者は40歳以上で、市の基本健診を受診し「異常なし」とされた人を原則にしています。ただし、健診結果で「要指導」とされた人や「治療中」の人は、医師の運動許可があれば参加が可能です。

自らの健康を認識し、健康寿命の延伸を



勝浦市役所
介護健康課長
乾 康信

勝浦市では、基本健康検査受診者のうち、70歳未満の男性、特に40歳代の肥満者が半数を占めています。生活習慣病の代表的な疾患である高血圧は、夷隅管内全体よりも高率で、脂質異常も発現率が横ばいという状況が続いています。

その原因は、もっぱら運動不足にあるということから、千葉県が策定した「健康ちば21」に基づいて「勝浦市健康ハツラツ教室」が事業化されました。当市と同時期に岬町（現在は合併により、いすみ市）でも「健康体力づくり事業」をスタートさせましたが、それが可能だったのは夷隅管内に国際武道大学があり、運動の専門家の協力が得られたからです。

この教室を地道に継続していくことで、健康寿命の延伸を意識した介護予防にも寄与できると考えております。

さらに受講者には、教室外での運動の継続のための「健康日誌」の作成、保健師による個別面接や食事・休養に関する保健指導が適宜、行われます。「健康ハツラツ教室」の指導担当は谷口有子教授のフィットネストレーニングゼミの先生方と学生さん達で、中でも学生さん達は自主サークル「ニューはつらつ会」での年2回の体力測定と毎週の運動指導を担当すること、貴重な現場実習の機会になっているということです。

して、参加者からは、「腰が伸びて杖を使わずに歩けるようになった」、「終了後の体力測定で体力年齢が大きく若返った」といった声が寄せられています。生活習慣病の予防・改善のポイントの一つは運動ですが、運動する機会がない、どんな運動をしたら良いかわからない、やっても長続きしないと悩んでいる方は、お住まいの市町村の健康担当課や身近な医師などにご相談されることを、お勧めします。

（市民の健康を支える 2大食ススポット）



漁港

魚介類の水揚げ高が県内トップクラスで、中でもかつおは全国1、2位を争う勝浦漁港。春から初夏にかけてはさっぱり味の「初がかつお」、晩秋はたっぷり脂ののった「戻りがかつお」というように、旬の味が真っ先に口にできるのが魅力。最も美味しいかつおを食べたいなら、勝浦です。



朝市

天正の時代から400年以上続いている勝浦の朝市は、輪島（石川県）・高山（岐阜県）と並び「日本三大朝市」の一つと言われています。四季折々の新鮮な山海の幸が並び市は、地元の人々の健康を支えてきただけでなく、年間20万人とされる観光客に勝浦の歴史と人情を堪能させてくれます。

医食同源 (勝浦自慢の健康食)

ひじき

ひじきはミネラルを多く含み、食物繊維も豊富で、血液をきれいにする作用をします。そのうえ、ノンカロリーなのでダイエット食に最適な食材です。貧血予防や便秘に効果があります。



かつおのなまり節

かつおは蛋白質が多く、旨味成分をたくさん含んでいます。生のかつおをかつお節にする過程で乾燥を1回行ったものがなまり節で、生よりも成分が凝縮されていて、卵や他の魚に比べて蛋白質、鉄分が非常に多く含まれています。だしとしてだけでなく、料理としても充分に楽しめる食材です。



あじのさんが焼き

あじにはアミノ酸が多く含まれていて、心臓病や高血圧の予防に効果があるとされます。また、ドコサヘキサエン酸 (DHA) は記憶力を高めたり、がん予防に効果があるとして近年、注目されています。「さんが焼き」は、「なめろう」と共に地元の漁師料理の双壁です。



■協力：勝浦市／国際武道大学／勝浦市食生活改善会

地区医師会へ
ようこそ

22

勝浦市夷隅郡医師会

事務所：いすみ市大原 8853

☎ 0470-63-0411

<http://www.geocities.jp/isumiisikai/>



私

ども勝浦市夷隅郡医師会の歴史は、古く明治20年の千葉県医師会創設に遡り、昭和22年社団法人勝浦市夷隅郡医師会として現行制度のもと再発足し、現在に至っております。

当地区医師会には会員数82名(開業38名)と比較的小さな医師会ですが、会員の医師会に対しての利用率は高く、毎月行われる学術講演会と生涯教育研修会には多くの出席を得て、活気溢れる意見交換がなされています。また、地域貢献に対しては、健(検)診、予防接種、救急医療、学校保健、介護保険等多くの事業に積極的な協力を行っています。

今後も「小所帯特有の意思の疎通の良さ」を失わず、関係諸機関との連携を密に、更なる地域への貢献と会員の学術研鑽を図り、住民の皆様にご安心をお届けしたいと思っております。



斉藤 正敏 会長

「かかりつけ医」と私

読売新聞 東京本社
千葉支局長

石井 仁



開催回数13回、総参加人員約1930人——。これは、昨年6月から、県内各地で県医師会会員の皆様と読売新聞を扱う販売店とで始めた地域密着型の貢献活動「ちば健康塾」の平成18年度開催実績である。

「熱が下がらない」「腹痛が続く」「腰を打った」。ひと昔前は、病氣やけがで地域の人が駆け込んだのは、家族や家庭環境まで熟知していた「かかりつけ医」の診療所だった。

ところが、最近はこのような緊密な信頼関係が薄れ、地域での開業医の顔が見えなくなっているように感じる。地域医療の崩壊もこうした点に起因するのかもしれない。

地域医療と「ちば健康塾」

しれない。

今年度も引き続き県内各地で開催する「ちば健康塾」は、地元の医師が講師を務めることから、地域の人たちに医師の顔が身近に見え、親近感と信頼感が新たに生まれつつあるのが大きな特徴だ。医師会が取り組む「かかりつけ医」推進運動にも貢献できている。

私ごとになるが、この6月で単身赴任生活も13年7か月目に入った。この間の転勤回数は6回。幸運にも病院通いをすることもなく過ごしてきた。身体的危機をあえて挙げるなら、山形支局長時代に体験した「魔女の一撃」とも言われる「ぎっくり腰」だが、これは、薬局で購入した貼り薬で治ってしまった。

病氣の数は、ざっと1万5千あると言われているだけに、今は、「よくぞ無事で」と己を褒めてあげたい心境である。ただ、55歳を超え、心配ごとは、不規則だった「単身赴任生活のツケ」。今後も健康な人生を送れるかどうかは、信頼できる「医学の眼」を持った「かかりつけ医」に出会えるかにかかっている、と正直に思う。医師会の地域連携活動の一翼を担う「ちば健康塾」を主導しながら、私の「かかりつけ医」を見つけたいものである。

「かかりつけ医」は、身近なナビゲーター。

幅広い医療知識と適切な医療ネットワークで頼りになります。

「かかりつけ医」を持ちましょう。



社団法人 千葉県医師会

自己判断より、すぐ相談

「かかりつけ医」は、病氣の時だけでなく、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、身近な診療所の開業医です。多くの専門医療のネットワークを持ち、必要に応じて適切な専門医を紹介するなど、治療の道しるべをつけてくれるナビゲーターとして頼りになる存在です。

「かかりつけ医」は、開業医になる前は大学病院や公立病院などで長い勤務経験を積んでいますので、病氣の診断や治療については大病院の医師に劣ることはありません。高度な医療や特殊な検査が必要な場合は、大病院と連携を図っていますので専門医に紹介状を書いてくれます。いざという時、「かかりつけ医」はあなたの味方です。

麻しんが 流行 しています！

発熱や発疹の症状があったら、すぐに医療機関に受診し、
外出を控えましょう。

麻しんは、1週間以上高熱が続き、
肺炎や脳炎などの合併症を起こし、
死亡につながる例もあります。

定期予防接種の対象のお子さんは、早めに接種を
受けるようにしましょう。
詳しくは、お住まいの市町村におたずねください。

定期予防接種の対象以外の方で、麻しんの予防接
種を受けておらず、麻しんに感染したことがない
場合は、自費で接種を受けることができますので、
お近くの医療機関または健康福祉センター（保健所）
に相談しましょう。



大豆たんぱくは、大豆に含まれる蛋白質を抽出、加工して蛋白質の含有率を 50%以上に高めたものです。

良質の蛋白源であると共に、コレステロールの調節、肥満改善効果などの生理作用が報告されています。

大豆たんぱくは食肉加工製品、水産練り製品、チルド惣菜などの原材料として使われることが多く、今後は医療用食品、スポーツ栄養食品などへの幅広い用途が期待されています。

おすすめ/ 生活改善 レシピ

大豆たんぱく編 ②

大豆たんぱくの 中華風玄米粥



1人分

材料名	1人分の分量	目安値
大豆たんぱく	20g	顆粒状
サラダ油	4g	小さじ1杯
長ねぎ	20g	みじん切り
赤味噌	12g	小さじ2杯
しょうが	10g	みじん切り
料理酒	2g	
砂糖	3g	小さじ1杯
みりん	3g	小さじ1/2杯
油揚げ	10g	1/2枚
ザーサイ	15g	
小松菜	20g	

1人分の栄養価

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維
241kcal	14 g	6 g	32 g	3 g

● 作り方

1. 大豆たんぱく（顆粒状）を、水（50cc）に浸しておく。
2. 焼き網で油揚げの両面をさっと焼き、細切りにする。
小松菜は茹でた後、よく絞って食べやすい長さに切っておく。
3. 鍋にサラダ油を入れて熱し、みじん切りのしょうがと大豆たんぱくを入れ、しょうがを焦がさないように注意しながら炒め合わせる。さらに、赤味噌、砂糖、みりん、料理酒を順次加えて炒める。火を止め、鍋がまだ熱いうちに長ねぎを加え、さっと混ぜ込む。
4. レトルトの玄米粥を沸騰した湯で温め、器に移して、その上に2と3を乗せる。

大豆たんぱくの ひじき煮の包み揚げ



※写真は2人分です。

1人分

材料名	1人分の分量	目安値
大豆たんぱく	25g	粉末状
薄力粉	25g	
じゃがいも	15g	すりおろし
卵白		1/2個
水・サラダ油	少々	
ひじきの煮物	50g	市販の惣菜
揚げ油	10g	
レタス	30g	
赤・黄ピーマン	各 10g	

1人分の栄養価

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維
327kcal	20 g	12 g	34 g	4 g

● 作り方

1. 薄力粉、じゃがいものすりおろし、卵白、大豆たんぱく、水、サラダ油を混ぜ、手でこねて耳たぶくらいの柔らかさにする。
2. 1を3～4個に分け、小皿（直径15cm程度）の中で、穴を開けないように手でのばし、円形の皮を作る。
3. 2に、ひじきの煮物を入れて包む。
4. 揚げ油を熱し、3を入れて180度程度のやや高温で、きつね色になるまで揚げる。

■協力：(社)日本植物蛋白食品協会

県民の健康づくりを応援するお店 それが健康ちば協力店です

ライフスタイルや食生活の多様化に伴い、外食する機会が増えています。そこで、メニューに栄養成分の表示や、栄養・食生活の情報を提供したり、ヘルシーオーダーに対応できる飲食店を「健康ちば協力店」として登録し、県民の皆さんが、自ら積極的に健康づくりに取り組めるよう応援しています。

健康ちば協力店には登録証が交付され、お店には協力店ステッカーが貼られます。(平成19年5月18日現在：730店)



協力店ステッカー

家庭の
健康アドバイス

食中毒

梅雨時から夏、さらに食欲の秋にかけては、食中毒が発生しやすい時期です。食中毒は、人体に有害な細菌やウイルスなどの有毒物が付いた飲食物を摂取することで起きる、急性の胃腸障害で、一般的な症状は、急に始まる嘔吐、下痢、腹痛、発熱などです。

近年、流行しているO-157やO-26等の腸管出血性大腸菌感染症は、たび重なる水のよくな下痢、激しい腹痛、赤ワインに似た血便を特徴とし、時には尿毒症を引き起こして重篤な症状になることがあります。

気温が上昇するこれ

らの時期に特に気をつけたいのは、冷蔵庫の温度チェックです。通常より

も開け閉めが多くなるた

め、庫内の温度が上がりがちになります。詰め過

ぎも庫内の温度を上げるものになるので7割程度

にしておき、庫

内の温度は10℃

以下を維持しま

しょう。

また、冷凍庫

に保存した食品

も、解凍すれば菌が再び

活動を始めます。冷蔵庫・

冷凍庫を過信せずに、早

めに食べることを心がけ

てください。

食中毒の予防のポイン

トは、「洗浄」と「加熱」

です。調理する場合は勿

論のこと、食事の前やト

予防の3原則

- ・細菌を体に着けない
- ・細菌を殺す
- ・細菌を増やさない

イレの後は、石鹸などを

使って水道の流水下で手

をよく洗ってください。

手首まで含めた手の全体

を洗うことが大事です。

肉、魚、野菜などの

食材はそれぞれ別に洗

い、調理用具類は熱湯

消毒をしましょう。特

にまな板は肉、

魚、野菜と素材

別に分けて使う

といった配慮が

必要です。ゴミ

は菌の温床にな

るので、まめに処分しま

しょう。

多くの中毒菌は熱に弱

いので、保存した食品は

食前に再加熱し、加熱し

て食べる食品は充分に火

を通してしょう。しか

し、中には黄色ブドウ球

菌のように加熱しても安

心できない細菌も存在し

ます。

下痢や腹痛などの症状

がみられたら、できるだけ

早く医師の診察を受け

てください。

家庭の
健康アドバイス

熱中症

熱中症はその名の通

り、熱に中(あたること

によって起きる病気で

す。梅雨明け後に急に暑

くなると、患者さんが増

えてきます。熱中症には、

熱疲労、熱けいれん、日

射病、熱射病があります。

熱疲労は、めまい、脱

力感、頭痛、吐き気など

の症状を伴い、体温の上

昇はなく、皮膚が湿って

いるのが特徴です。応急

千葉県内医療施設検索サイト
のご紹介

医療施設検索サイトは、以下のQRコードからブックマーク登録ができます！ぜひご利用ください。

<http://www.chiba-1.med.or.jp/edicaldb/i/>

千葉県医師会 健康教育委員会
「健康ひろば千葉」

<http://www.chiba.med.or.jp/kenko/>

携帯サイト

<http://www.chiba.med.or.jp/kenko/i/>



8月7日 鼻の日

8と7のごろ合わせで、昭和36年(1981)に生れた記念日。8月7日は立秋の日か、その前日に当たります。目にはさやかに見えねども、秋風のおう頃です。

でも、暑いほうが鼻は嬉しいのです。楽ができるからです。皮膚が盛んに働いて汗を出し、そのぶん鼻は休めます。これが、ほんとの夏休み。

思えば冬のさなかは酷使され、春は春で季節の変動、鼻の調子は狂っぱなしでした。これは、鼻が体温の調節という重要な仕事をしているからです。寝ている間は皮膚が働き鼻は休んでいます、昼間は逆に鼻が働いて皮膚が休んでいます。朝と夕方はこの切り替え時で、ついでにくしゃみが出るのはご愛嬌。鼻水は1日1、2リットルは誰でも出るもので、言わば唾や汗の類。

鼻はまた、呼吸器の一翼を担っています。最初に外界と接触し、クリーナーやエア・コン、そして加湿器の仕事もこなします。口を開けていないと苦しくなるのは、鼻に何らかの障害があるので、耳鼻咽喉科で診てもらいましょう。(内田 勝久)

処置としては、すぐに患者さんを涼しく風通しの良い場所に移動させることが大事になります。熱けいれんは、高温の環境の中で激しい肉体労働や運動をすることで起きやすい病気です。多量の汗が出た後で、痛みを伴う強いけいれんが始まります。応急処置としては、水分と塩分を補給してあげる(スポーツドリ

ンクが良い)ことが大事ですが、重症の場合は、点滴が必要になります。日射病は、直射日光にあたることで体内の水分や塩分が低下し、頭痛や吐き気などの症状を引き起こす病気です。これが進むと、熱射病という命に関わる重篤な病気になることがあります。熱射病は、直射日光だけでなく、ボイラー室な

どの高温環境での労働や飲酒後の入浴によっても発症します。日(熱)射病の応急処置としては、患者さんを涼しく風通しの良い場所に移動させ、脱衣・水浴などで体を冷やすことが大事になります。熱中症は、戸外では帽子を被る、水分をひんぱんに補給する、ことで予防ができます。

医療トピックス

千葉県内定期予防接種相互乗り入れ制度

やむを得ない理由で住所地のある市町村で定期予防接種を受けることができなかった場合、住所地以外の県内の医療機関で受けることができます。(一部対象外の市町村や医療機関があります。)

次の方が対象です。

1. かかりつけ医が住所地以外の市町村におり、病気など医学的な理由により、住所地市町村において接種を受けることができなかった場合。
2. その他やむを得ない事情により住所地市町村で接種を受けることが困難な場合。

詳しくは住所地市町村の保健センターまたは予防接種担当課までお問合せください。

麻しん(はしか)が流行しています。予防接種を受けましょう!!

4月以降、首都圏の大学や高校で成人麻しん(15歳以上の麻しん患者)が多数発生しています。

麻しんは、小児期に罹る代表的な感染症の一つで、強い伝染力をもつ急性熱性発疹疾患です。1週間以上の高熱が続き、患者の約30%が肺炎、脳炎などの合併症を起こすと言われ、死亡につながるケースもあります。

今回の成人麻しんの流行は、小児期に罹ったことがない人、予防接種を受けていない人、受けても抗体価が下がって効果がない人が増えていることが原因とされています。

県内でも、4月に入って小中高校等で麻しん(成人麻しんを含む)の患者が発生しています。麻しんは春から夏にかけて流行するので、予防接種を受けたことがない人で、麻しんに罹ったことのない人は、かかりつけの医療機関(内科など)に相談をし、予防接種を受けるようにしましょう。

医療に関する相談・苦情は・・・ 医療安全相談センターへ

【相談内容】医療についての心配事や診療の内容
／医療機関の紹介／医療費、投薬、
検査などに関する相談および苦情

【相談時間】毎週月曜日～金曜日の9時～17時
(祝日等閉庁日は除く)

【相談体制】医師1名、保健師1名、看護師2名
※医師への相談は、原則として火曜
の午後のみで、事前予約が必要

【所在】県庁健康福祉部医療整備課内
(本庁舎13階)

相談専用電話

☎ 043-223-3636

県からのお知らせ

千葉県総合スポーツセンターの 各種教室の参加者募集

- 健康体操②(中高年齢者) 8月29日～10月17日・水曜
13時30分～15時 全8回
- 入門エアロビクス①(原則として16歳以上で未経験者)
8月29日～10月17日・水曜 10時～11時30分 全8回
- シェイプアップエアロビクス・ヨガ②(原則として16歳以上)
8月30日～10月18日・木曜 10時～11時30分 全8回
- 上級エアロビクス①(原則として16歳以上で経験者)
8月30日～10月18日・木曜 19時～20時30分 全8回
- ジャズ体操②(原則として16歳以上) 8月31日～10月
19日・金曜 13時30分～15時 全8回
- 中級エアロビクス②(原則として16歳以上で経験者)
8月31日～10月19日・金曜 10時～11時30分 全8回
- 初級エアロビクス②(中学生以上) 9月1日～10月20日
・土曜 13時30分～15時 全8回

【参加費】2,500円(別途保険料400円が必要)

【申込み期限】7月15日(日)

定員・申込み方法など、詳しくはお問合せください。

■千葉県総合スポーツセンター企画指導課(月曜日休み、
祝日の場合は翌日休み) ☎ 043 - 290 - 8503

講演会

第18回日本小児科医会セミナー 市民公開講座

テーマ:「守ろう 育てよう 未来の地球の担い手を!」

日時:6月17日(日)13時20分～16時20分

場所:幕張メッセ 国際会議場

入場:無料

主催:千葉県小児科医会

■お問合せ/事務局 ☎ 043 - 424 - 3515

国立病院機構 下志津病院内

医療ルネサンス 千葉フォーラム

テーマ:「かかりつけ医を見つける」

日時:6月22日(金)13時30分～16時

場所:千葉市文化交流プラザ(旧ば・る・るプラザ)

入場:無料(定員400名・申込制)

主催:読売新聞社 後援:千葉県医師会

■お問合せ/読売新聞千葉支局

☎ 043 - 225 - 2001

ブックレビュー
医師会員の著書

文学に見る痘瘡

川村純一 著



思文閣出版
279P/5,000円(税別)

幕末の頃、欧米人がお江戸の日本橋や京都の三条大橋の真ん中に立って、行き交う人々を眺めると、痘痕(あばた)顔が多いことに驚いた、とのことである。痘痕とは、痘瘡(とうそう)が治った跡の顔に残るくぼみで、愛すれば欠点まで好ましく見えるという意味の「あばたもえくぼ」という言葉があるほど、昔は痘痕顔が多かった。実は、私の祖母も痘痕顔だった。京都のお公家さんの娘ながら30歳過ぎても、しかも後妻として東京に嫁いできたのは、その顔のせいだったのではないかとも思う。しかし、痘痕のお陰で今の私が、この世にある。

本書は、千葉県医師会顧問の川村純一先生の近著である。先生は同じ出版社から「病の克服 日本痘瘡史」という労作を上梓されている。痘瘡に対する、先生のなみなみならぬエネルギーと変わらぬ愛情(?)に敬意を表するばかりである。

著者は言う、「本書は過去の文学作品を通じて、当時の民衆の痘瘡に対する疾病概念および医療の状況を把握し、かつ、これに対して近代医学的考察を加えたものである」と。史料としての文学作品は46点で、内訳は平安2、鎌倉2、室町1、江戸35、明治3、大正1、昭和2である。恥ずかしながら、このうち、私が原著を読んでいるのは夏目漱石の「吾輩は猫である」だけである。今日、よく見かける顔写真からは、漱石が痘痕顔で、それが悩みの一つだったことは想像ができない。早速、漱石の「天然痘の跡が残った顔」の部分の照合してみると、かなり詳しく書かれているので驚き、思わず読み返したほどだ。ぜひ、一読をお奨めしたい良書である。

【評】内田 勝久(千葉県医師会編集広報委員)

国民不在の
医療制度改革を許すな！

国民が安心して
できる医療を目指して

産科 小児科

少子化が進行するなか、
産科医、小児科医
不足が深刻です。

高齢者

お年寄りが行き場を
失おうとしています。

医療費の不足

国民の生命と健康を守る
“医療”に、国は十分な
お金を出していません。

医療の格差

医療における格差が
広がりつつあります。

医師の不足

長年の低医療費政策で
医療の提供体制に
歪みが出ています。

わたしたちは、国民の皆さんとともに、「格差」に苦しむことなく、
安心して高齢期を迎えることができる社会づくりを目指していきます。

国民医療推進協議会