

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

## 小児生活習慣病



インタビュー

「健康づくり・医療・福祉の連動」をめざして

千葉県健康福祉部長 小川 雅司

CHIBAで発見! 健康増進で当地めぐり

香取市

2007 OCTOBER

通巻 第23号

# いのちへの 優しさと おもいやり

臓器移植は、あなたの優しさと  
おもいやりによる臓器提供があってこそ、  
成り立つものです。



臓器提供意思表示カードを  
お持ちください。



脳死での提供には意思の表示が必要です。  
心臓停止後の腎臓・角膜提供は  
家族のお申し出だけでも可能ですが  
意思表示カードの署名・携帯にご協力ください。

財団法人 千葉ヘルス財団

〒260-8667

千葉市中央区市場町1-1 千葉県健康福祉部疾病対策課内  
電話 043-223-2663 FAX 043-224-8910  
<http://www.chiba-health.or.jp/>

財団が取り組む、臓器移植・在宅ケアの推進を始めとした事業は、基本財産の運用益(利子)と善意の寄付で運営されています。皆様の暖かいご支援をお願いいたします。

# ミレニアム

通巻 第23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 ● Contents

特集

## 【小児 生活習慣病】

- 子どもの生活習慣の乱れを  
大人がキャッチしましょう ..... 2
- 栄養バランスのとれた  
食生活の習慣づけを ..... 3
- 地域ぐるみで子どもの  
健康を守る運動を ..... 4
- 【専門医のアドバイス】  
東京女子医科大学  
八千代医療センター小児科 佐々木 香織 ..... 5

- ミレニアム・インタビュー ..... 6

## 「健康づくり・医療・ 福祉の連動」をめざして

千葉県健康福祉部長 小川 雅司



- CHIBAで発見！健康増進ご当地めぐり  
**香取市** 市民グループ「ウエストサイズ物語」 ..... 13  
水郷さわらの健康食 ..... 14  
ウォーキングの先駆者・伊能忠敬 ..... 15
- 地区医師会へようこそ ..... 15  
**香取郡市医師会**
- 「かかりつけ医」と私 ..... 16  
**千葉銀行頭取 竹山 正**
- 健康情報コーナー
  - 【家庭の健康アドバイス】  
メタボリックシンドローム ..... 18  
インフルエンザ ..... 18  
【健康歳時記】目の愛護デー／皮膚の日 ..... 19  
医療トピックス ..... 19
- Information
  - 県からのお知らせ ..... 20  
講演会・公開講座 ..... 20  
ブック・レビュー ..... 20
  - [講]藤森 宗徳 千葉県医師会会長  
こども急病電話相談 ..... 21  
NHK-FM ラジオ「健康メモ」放送予定 ..... 21  
健康イベント ..... 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)

卷頭言

### 医師確保問題に思う

地域での医療崩壊が徐々に進んできています。政治家の方もようやく重い腰を上げ始めたようで、医師確保問題が様々なところで取りざたされています。政府は、これまでガンとして受け付けなかった医学部定員増を認めざるを得なくなっていますが、定員を増やしても今の医師不足の解決にはすぐには繋がらず、効果が出てくるのは10年先という話になるでしょう。

即効性のある対策として、都道府県はそれぞれ奨学金などを乱発して出身医学生やすでに研修医になつた医師に誘いをかけていて、まるでパイの取り合いといった状況が生まれています。しかし、それによって十分に効果が上がったという話はあまり耳にしません。医学生や研修医にとっての大きな関心事は、研修で技術がきちんと習得できること、そしてそれを十分に発揮できる環境があることで、自分達の将来を奨学金で縛られることを嫌う人が多いのです。

その結果、今後ますます医学生や研修医が都市部に集中していくことは明らかであり、医師の偏在に歯止めがきかないといった傾向は強まるばかりです。以前は、若手医師の派遣については大学医局が実権を握っていましたが、今やその機能は崩壊しつつあります。そうなると、若い医師に対して、良い研修システムを持つているとか、勤務する病院を一定の期間で変えることができるとか、研究分野への道もあるなど、将来の選択肢を多岐に提案できるところに、人が集まつくるのは当然です。奨学金ではなく、医学生や研修医に魅力を感じさせる研修システム、環境づくりこそが医師確保の本道であり、ひいては医療のレベルの向上に繋がると考えます。

(千葉県医師会理事 石川 広巳)

# 特集

# 小児生活習慣病

## 子どもの生活習慣の 乱れを大人が キャッチしましょう

大人の生活習慣病の多くは、子どもの頃からの生活習慣の延長線上で起きると言われます。

さらに、近年はこれまで中年期以降に発症していた病気が、小児期にもみられるようになり、「小児生活習慣病」と呼ばれています。

具体的には、肥満、高血圧、

高脂血症、糖尿病（インスリン非依存型）などがあります。ちなみに小児肥満は学童期で約1割近いとの報告があり、成人期

のメタボリックシンдро́м（内臓肥満症候群）への移行が憂慮されます。

つまり、「メタボ対策は、子どもから始めなければならない」ということなのです。

「小児生活習慣病」が顕著になってきたのは、現代っ子の運動不足と外食などによる摂取カロリーの増大が、その背景になっています。

原因があるのです。

特に、成長期の児・学童の食習慣の改善は、子ども任せにするのではなく、大人達が責任を持つて取り組むべき課題です。

朝食をゆっくりとつている時

千葉県学校栄養士会が県内の公立小学校5年生・中学校2年生の児童生徒約3万3千人を対象に実施（平成18年6月）した「食生活アンケート」調査報告によると、『栄養バランスのとれた朝食をきちんと食べる生活習慣ができるいない子ども』が多い”という実態が浮き彫りになっています。

児童生徒の8割以上は朝食をとっているものの、朝起きてから朝食までの時間は「15分未満」との回答が半数を超える、慌しく食事を済ませている様子がうかがえます。

【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

調査項目	小学5年生	中学2年生
朝起きて心身に感じる不快感 (不定愁訴・複数回答)	疲れやすい	43%
	イライラする	26%
	朝から眠い	50%
	やる気が出ない	28%
朝ごはんを食べているか	必ず食べる	88%
	ほとんど食べない	2.4%
	81%	4.6%

■県栄養士会「食生活アンケート」調査報告より

間がないのは、就寝時刻が遅いからです。小学生の約7割は午後10時半前に寝ていますが、中学生は午後11時以降が6割を超え、4人に1人が午前〇時過ぎに就寝しています。その結果、右ページの表のように、1日のスタート時点で生活が乱れてしまっているのです。

まず、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、子どもの生活のリズムをつくってみることを、お勧めします。

右ページの表のように、1日のスタート時点で生活が乱れてしまっているのです。

朝食の内容も問題です。栄養的にバランスがとれた「主食+主菜+副菜」をとっている児童生徒は15%前後で、「主食のみ」が小学生22%、中学生30%と、成長期の子どもという点を考えると疑問を持たざるを得ない内容です。

## 栄養バランスのとれた食生活の習慣づけ

「小児生活習慣病」の予防・改善は、栄養バランスのとれた朝食を、時間をかけてしつかり食べさせることから始めなければなりません。そして、その習慣づけと食事内容については、親の責任が大きいといえます。あなたの家庭では、どうでしょうか？ 下の表に基づいてチエツクし、ステップ5になるまで改善しましょう。

現在、県内では小児生活習慣病予防検診をはじめとする対策が講じられるようになってきましたが、中でも館山市で実施されている小児生活習慣病対策が注目されています。同市では平成13年から予防検診をスタートさせ、14年から小中学生の生活実態調査を始めました。

その結果、子ども達の「おやつの食べ過ぎ」や「夜型の生活」といった問題点が明らかになつたのです。この調査結果を受け、市の管理栄養士、保健師が中心

## 朝食ステップアップ改善策

STEP 1 何も食べない人	STEP 2 何か1品食べる人	STEP 3 主食を食べている人	STEP 4 主食+1品食べている人	STEP 5 主食・主菜・副菜がそろっている人
果物・乳製品 主食のうち、どれか1つ食べやすいものから始めましょう。 (例／バナナ、牛乳、おにぎりなど)	今食べているものが、果物・乳製品・菓子などの場合は、主食に変えていきましょう。	おかげを1品つけましょう。 (例／味噌汁、スープ、乳製品など)	主食・主菜・副菜をそろえることをめざしましょう。	乳製品・野菜・果物をプラスして、バランスアップしましょう。

■市川市勤務栄養士ネットワーク作成資料より

食事バランスガイド あなたの食事は大丈夫?



図の解説は、下記にリンクしてください。

[http://www.pref.chiba.jp/syozoku/c\\_kenzou/10kenkou/5eiyou/kyouryoku/oding/oding.html](http://www.pref.chiba.jp/syozoku/c_kenzou/10kenkou/5eiyou/kyouryoku/oding/oding.html)

よう」と読みます。おやつをとるなら、「食事バランスガイド」で示す牛乳・乳製品と果物にしましょう。

この社会に家族全員で生活するためには、どこをどのように改善すべきかを話し合ってみては、いかがでしょうか？

やつはお菓子ではなく食事と認識し、栄養バランスがとれた3食以外で不足したものを補うものと考えます」と訴えています。おやつをとるな

そのような観点から、医師会では小児生活習慣病を含めた生活習慣病の撲滅に向けて、さまざまな啓発活動を行っています。また、家庭環境や家族の病歴を把握していく適切なアドバイスをしてもらえる「良きかかりつけ医」を持つていただくことをお勧めしています。

となつて安房医師会など医療機関や学校、家庭、地域の保健推進員が協働して生活習慣の改善のための活動を始めました。また、学校に働きかけ養護教員と連携し、管理栄養士・保健師・保健推進員（教育ボランティア）による“食育授業”を積極的に実行つたのです。

このよきな活動によつて、山市では中学2年生では男女とも基準を超えた子どもが肥満度では半分程度に減り、中性脂肪では毎年右肩下がりで減つています。

子どもの肥満の原因の一つは「おやつの食べ過ぎ」で、これについて同市の管理栄養士は「お

## 地域ぐるみで子どもの 健康を守る運動を

生活習慣の改善は、独力では実行が困難です。まして、子どもならなおさらです。家族の支えが大切なのはいうまでもありませんが、「小児生活習慣病」は地域ぐるみで取り組まなければ根治できない“環境病”といつても過言ではありません。

## 始めよう!! 脱・メタボ

健康ちば推進県民大会

「脱・メタボを目指す～かんたんエクササイズ～」

(フィットネスインストラクター・中尾和子さん)

「ありのまま、そのままに生きる」

(俳優・高津住男さん、女優・喜屋順子さんご夫妻の話)

※開演前(12時30分～)

「健康相談コーナー」で健康相談を実施します。

- 日 時／11月8日(木)  
13時30分～16時30分(開場：12時30分)
  - 会 場／千葉市文化交流プラザ 音楽ホール  
(旧ばるるプラザ千葉・千葉駅から徒歩5分)
  - 定 員／700名(当日先着順・入場無料)
  - 問合せ／千葉県健康福祉部健康づくり支援課

主催:千葉県・千葉県医療推進協議会・健康ちば推進協議会

専	門	医	の	+
ア	ド	バ	イ	ス

# 「親子の話し合い」 が大切です

東京女子医科大学  
八千代医療センター 小児科  
**佐々木 香織**



小児生活習慣病の予防・改善のポイントは「食事」と「運動」です。特に5歳～17歳までの成長期の子どもの食習慣は、大人になつた時のメタボリックシンдро́м（内臓脂肪症候群）の発症に大きく関わってきます。

いわゆる「小児肥満」は近年、都市部では頭打ちになつていますが、都市部以外ではまだ増加傾向が見られます。小児肥満は、子ども達が外遊びをしなくなつたことと無縁ではありませんが、事件や事故が多発する時代ですから、やむを得ないことかも知れません。

丸々と太った幼児が小児肥満

ではないかと不安がる若いお母さんがいますが、低年齢の子どもはぽつちやりしていても肥満とは限りません。一般論として、成長後につながる肥満は3歳児健診で指摘されますので、その時点での対応を考えてください。

どのように改善するかは、親が一方的に決めるのではなく、子どもと相談し、お互いが合意することが大切です。

私がお勧めしたいのは、次の7つの約束事です。

- ①朝食を必ず食べる。
- ②昼食（給食）はお替りしない。
- ③間食は一個だけにする（例えば、みかん1個、クッキー1個）。
- ④夕食は決めた量（食事療法）だけ食べる。
- ⑤夜食は絶対にとらない。
- ⑥家の手伝いをする（掃除、買い物など）。
- ⑦テレビやゲームは1日2時間まで。

（談）

## 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。

## ミレニアム・インタビュー

# 「健康づくり・医療・福祉の運動」をめざして



千葉県健康福祉部長  
**小川 雅司**

—県は現在、健康づくり・医療・福祉に関する計画の見直しを進めておられますか？その背景は？

本県では今後、全国2位のスピードで人口の超高齢化が進みます。また、現在、合計特殊出生率は1.23であり全国で下から7位です。50代からメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者や予備群が急増すると言われますが、高齢化の進展に伴い、それらに関連した生活習慣病患者の大幅な増加が見込まれます。従来の計画ではこ

れらの変化に充分に対応できないというのが見直しの背景の一つです。

もう一つの背景として、国が進めている医療制度、介護保険制度、障害者自立支援制度等の制度改革が各分野それぞれ“縦割り”的制度改革であり、分野横断的・複合的な県民のニーズに応えられていないということがあげられます。

本県では、これらの制度改革を地方自治体にとって事務量・負担の増加という受身の捉え方

### タウンミーティングにより 県民の意見・提案を 計画の見直しに反映

たとえば「千葉県地域福祉支援計画」（平成14年2月策定）、「千葉県保健医療計画」（平成18年6月策定）、「千葉県地域福祉支援計画」（平成16年3月策定）といった計画に基づき推進してきました。

県内各地でタウンミーティングを開催しましたが、延べ1万人近くの方々に参加していただきました。このように県民自らが主役となつて、いわば白紙の状態

ではなく、健康づくり・医療・福祉に対する県民の満足度を向上させる絶好のチャンスと捉えます。この機会に“縦割り”的根を取り払った「県民のための構造改革」に向けての取り組みを推進いたします。

ちば21（健康増進計画）（平成14年2月策定）、「千葉県保健医療計画」（平成18年6月策定）、「千葉県地域福祉支援計画」（平成16年3月策定）といった計画に基づき推進してきました。

たとえば「千葉県地域福祉支援計画」の策定にあたっては、県民主体の作業部会を設置して、県内各地でタウンミーティングを開催しましたが、延べ1万人



タウンミーティング  
(鴨川市)

から施策や計画づくりを行う「健康福祉千葉方式」の手法を、現在進めている健康づくり・医療・福祉に関する3計画の見直し作業にも取り入れて、本年6月から3計画合同のタウンミーティングを、県内各地で実施しています。

### —3計画の見直しの最大のポイントは?

21世紀の健康づくり・医療・福祉は各々の施策独自の完結型ではなく、それぞれが連動し、地域社会の中で融合していくことが重要です。さらに、今後の超高齢社会を展望すると、これらを切り離して考えることは、県民のQOL（生活の質）の向上に向けた様々な複合的ニーズに応えられず、根本的な県民の健康と福祉の向上にはつながらないことが明らかです。

そのため、健康づくり・医療・福祉それぞれの計画を個別に見直すだけに終わらず、それらが

相互に連動する施策・計画づくりを目指します。

## 健康づくり・医療・福祉の連動を図る

県民の視点に立って健康づくり・医療・福祉が連動する地域社会の形成をめざす…そこに立脚することが今、強く求められているのではないかと考えております。そのためには、市町村、県、企業等が協働して、地域社会の中で、住民一人ひとりの生涯を通じた継続的かつ一元的な健康づくり、医療、福祉の実現をめざすことが必要です。

本年7月に開催した3計画合同のタウンミーティングでは、医療や福祉関係者から600万千葉県民が積極的に健康づくりに取り組んでいくため、「健康県しば」を宣言してはどうかとの提案がありました。この提案を受け、県としては、宣言だけ

で終わらせるのではなく、健康づくりの構造改革を目指す100年構想として、医療・福祉を含めた新しい理念を打ち出し、事業、そして広報をも一体的に進める「健康県しば宣言プロジェクト」に取り組んでいきます。

「健康づくりにおいて、「健康ちば21」の中に県民の実践目標を定めていますが、この進捗状況はいかがですか？

「健康ちば21」は健康増進法に基づく、本県における総合的な健康づくりを展開していく「道しるべ」となる計画であり、平成14年2月に平成22年度までの10カ年計画として策定されました。その中で11分野の県民の実践目標を定めていますが、平成18年度に中間評価を行いました。

### ①「栄養・食生活」

成人の肥満者は、BMIが25以上の者が、男性で26.1%、女性で23.9%となっています。男性は策定期から4・1ポイント減

少しているものの、女性は1・8ポイント増加しています。

朝食の欠食率の増加が著しく、20歳代男性は、策定時の20・6%から44・8%に24・2ポイントの悪化、30歳代男性についても17・1%から37・3%と20・2ポイントの悪化となっています。

## ②「身体活動・運動」

日常生活における歩数が男性で7・497歩、女性で6・915歩となつており、策定時から男性、2・4%、女性、2・3%の減になつています。

## ③「休養・心の健康づくり」

ストレスを処理することがで

きている者の数が、60・2%から64・9%に改善されている一方で、

自殺者は男性が策定時の869名が941名に、女性の354名が377名に増加しています。

## ④「たばこ対策」

喫煙率が、男性で33・6%、女性で11・1%となつており、策定時から男性が9・9ポイント、女

性は1・2ポイントの減になつています。

## ⑤「アルコール」

大量飲酒者が、男性で5・7%、女性で1・0%となつており、策定時から男性、1・9ポイント、女性は0・4ポイントの減になつています。

## ⑥「歯の健康」

20歳以上で定期的に歯科健診を受けている者の割合が31・1%と7・7ポイントの減、フッ化物配合歯磨剤使用者の割合も40・4%と11・5ポイントの減となつています。

## ⑦「糖尿病対策」

糖尿病に関する健康診断受診者が705,000人と策定時から28・6%増加しており、治療中断者も7・2%と策定時から9・4ポイント減少しています。

## ⑧「循環器病対策」

成人の1日あたりの平均食塩摂取量が11・8gと策定時の13・6gから13・2%減少しました。

## ⑨「がん対策」

各がん検診とも受診者数が増加しており、特に、大腸がん検

診が策定時の285、409人から396、727人(39・0%増)

に、子宮がん検診が策定時の212、541人から294、791人(38・7%増)に増加しています。

## ⑩「母子保健」

避妊方法を正確に知っている高校生の割合が男子で93・0%、女子で96・5%となつており、策定時から男子が2・6ポイント、女子は1・4ポイントの減になつています。

また、赤ちゃんを抱いた経験

がある高校生の割合についても、男子で31・8%、女子で45・8%となつており、策定時から男子が1・5ポイント、女子は4・1ポイントの減になつています。

## ⑪「環境対策」

緑とのふれあい面積が8・89haと策定時から1・9%増加していますが、県内の温室ガス

の総排気量は、二酸化炭素換算で81,378千tと策定時から9・6%の増となつています。

このように、実践目標の進捗度は項目により様々ですが、これらは評価結果を計画の見直しに生かしたいと考えます。

## —「健康ちば21」における見直しのポイントは?

今般の医療制度改革において、来年度から実施されることになつていて医療保険者への特定健診・特定保健指導の義務付け等、生活習慣病対策の強化推進を図る事業が予定されています。これらを踏まえ、生活習慣病予防の強化を視点に見直しをしたいと考えております。

本県はこれまで「健康生活コーディネート事業」や「女性の健康支援事業」等、個人の立場からの健康づくりの支援を行つてきました。その成果を踏まえ、「自分らしく、いきいきと暮らす」としてますが、県内の温室ガス

し続けるために一人ひとりの健



タウンミーティング  
(市原市)

康力を育てよう」を基本理念に、  
①千葉県独自の目標区分の設定、  
②千葉県独自の目標項目、数値  
目標の設定、③ライフステージ  
ごとの健康づくりの推進につい  
て検討中です。

ライフステージごとの健康づ  
くりの推進については、生涯を  
各段階に大別し、それぞれの“人  
生シナリオ”となる健康づくり  
を提示します。

(注・次ページの県資料「ライフステー  
ジごとの健康づくりの推進」は現行の計  
画のもので、現在、年齢区分などについ  
て検討しています。)

――医療に関して「千葉県保健医  
療計画」における見直しのポイ  
ントは?

住民が地域の中で安心して生  
活を送るために、地域社会の中  
にある様々な資源が相互に有  
機的に連携した、安心・安全で  
質の高い医療が受けられる体制  
を構築する必要があります。

また、限りある医療資源を効

果的・効率的に活用するために  
は、医療資源の持つ機能を整理  
し、患者の疾病の段階に応じて  
患者が最も適切な医療資源を利  
用できる流れを構築することが  
重要です。

このような観点から、国の医  
療制度改革が本格的に始まる平  
成20年度に向けて、がん、脳卒  
中、救急医療等の主要な疾病・  
事業ごとの医療連携体制の見直  
しとして、循環型地域医療連携  
システムの構築を図ります。

さらに、本システムを構築す  
るとともに、対象となる疾患・  
事業に関して分かりやすい指標  
と数値目標を明示して、事後評  
価できる仕組みつくりをめざし  
ます。

現在、県民が疾病に罹患した  
場合には、患者がどこの医療機  
関を受療したらよいか、患者自  
身が考え、受診することが原則  
となっています。この場合、診  
断・治療の有効性や効率性の面  
から、適切な医療機関が選択さ  
れる場合もあればそうでない場  
合もあると考えられます。

地域には、かかりつけ医とし  
ての機能を有する診療所、特定  
の医療技術に専門性を有する診  
療所、総合病院、がんや循環器  
疾患等の高度医療機能を担う病  
院、リハビリテーションや回復  
期医療を担う病院等、様々な医  
療資源がありますが、それらを  
患者がどのように活用していく  
べきかのモデルを示すことが  
求められています。

そのため、まず、救急や周産  
期、小児、さらには、がんや脳  
卒中等の医療分野毎に、また地  
域（二次保健医療圏）毎に、診  
療所や病院等の医療機関の具体

## 循環型地域医療 連携システムの構築と 千葉県独自の 「数値目標」の設定

そのため、まず、救急や周産  
期、小児、さらには、がんや脳  
卒中等の医療分野毎に、また地  
域（二次保健医療圏）毎に、診  
療所や病院等の医療機関の具体

# ライフステージごとの健康づくりの推進

## ● ● ● 健康づくりのポイント ● ● ●



### 幼年期（0歳～4歳）

- ① 1日の生活リズムをつけましょう。
- ② 薄味の習慣をつけましょう。
- ③ 親子のスキンシップを大切にしましょう。
- ④ 不慮の事故防止をしましょう。
- ⑤ むし歯の予防と口腔機能の発達を促しましょう。



### 少年期（5歳～14歳）

- ① 家族そろって、楽しい食事をとりましょう。
- ② 主食、主菜、副菜を組み合わせて食べましょう。
- ③ 朝食は必ず食べるようにしましょう。
- ④ 事故に気をつけ、友達や家族と楽しく遊び、運動を。
- ⑤ 部活や地域クラブ活動で運動習慣を身につけましょう。
- ⑥ 十分な睡眠をとりましょう。
- ⑦ たばこに手を出さないように見守りましょう。
- ⑧ 嫌なことは一人で悩まないで、誰かに相談しましょう。
- ⑨ 永久歯のむし歯と歯肉炎を予防しましょう。



### 青年期（15歳～24歳）

- ① 食事を抜いたり、無理なダイエットをやめましょう。
- ② 体力・生活環境に応じた運動を続けましょう。
- ③ 人間関係の幅を広げましょう。
- ④ 未成年での喫煙は絶対にやめましょう。
- ⑤ 節度ある適度な飲酒。未成年の飲酒はやめましょう。
- ⑥ むし歯と歯肉炎を予防しましょう。
- ⑦ AIDS を含めた性感染症の予防知識を得ましょう。
- ⑧ 薬物の不正な使用は絶対にやめましょう。
- ⑨ カルシウム摂取を心掛けましょう。



### 壮年期（25歳～44歳）

- ① 生活リズムを整え、朝食は必ず食べましょう。
- ② 外食や食品購入の場合、適切な選択をしましょう。
- ③ 体力維持のため運動をしましょう。
- ④ 生活のリズムを整えましょう。
- ⑤ 喫煙習慣について、もう一度見直しましょう。
- ⑥ 適正飲酒を心掛けましょう。
- ⑦ 歯周疾患を予防しましょう。
- ⑧ 生活習慣病に影響を及ぼす「肥満」に注意しましょう。
- ⑨ 定期的に健康診断を受けましょう。
- ⑩ 糖尿病を予防しましょう。



### 中年期（45歳～64歳）

- ① 適正な体重の維持に努めましょう。
- ② 味付けは、薄味にしましょう。
- ③ 適度な運動で、気持ちの良い汗をかきましょう。
- ④ 喫煙習慣を見直しましょう。
- ⑤ 適正飲酒を心がけましょう。
- ⑥ 過労を避け、ストレスと上手に付き合いましょう。
- ⑦ 歯の喪失を防ぎましょう。
- ⑧ 血圧の安定に努めましょう。
- ⑨ がん検診を受診しましょう。
- ⑩ 脂肪の摂取に工夫し、高脂血症に気をつけましょう。



### 高齢期（65歳～84歳）

- ① たんぱく質やビタミン・ミネラルをとりましょう。
- ② あらゆる機会を通じて、外出しましょう。
- ③ 生きがいのある生活を送りましょう。
- ④ 2020 運動の実践に努めましょう。
- ⑤ 高血圧や糖尿病に気をつけましょう。
- ⑥ 喫煙習慣について、もう一度見直しましょう。
- ⑦ 寝たきりの原因を防ぎましょう。



### 長寿期（85歳～）

- ① なんでもおいしくいただきましょう。
- ② 規則正しい生活を送りましょう。
- ③ 体を動かすことをやめないようにしましょう。
- ④ 外出するようにしましょう。
- ⑤ 転倒に注意しましょう。
- ⑥ 体調の変化に気をつけましょう。



この「女性マーク」の付いた項目は、女性の健康づくりで重要な要素を含むポイントを示しています。女性の方は、この項目に特に注意を払ってください。

的な役割分担を明らかにする」とが大切です。

次に、それらの役割分担を基に、患者さんを中心置いて、かかりつけ段階、急性期、回復期等の段階を循環させる地域医療連携バスの構築を進めます。

これらの循環型地域医療連携システムと地域医療連携バスを用いることで、患者さんにとって、最も使いやすく効果的であり、同時に医療機関にとっても効率的な医療が提供できると期待されます。

過程（プロセス）は健康に対する取り組みやどのような医療が行われているか等を表すものです。例として喫煙率や健診受診率、医療用麻薬使用量などがあげられます。

結果（アウトカム）として地域の健康水準や疾病の予後等が用いられます。例として受療率、死亡率、平均寿命などがあげられます。

循環型地域医療連携システムの構築においては「健康ちば21」の見直し等との整合を図りながら、相互に連動・統一した「数值目標」を設定します。設定に当たっては、基盤（ストラクチャ）・過程（プロセス）・結果（アウトカム）といった多面的な観点による、千葉県独自の数値目標の設定とその達成への取り組みを、各疾病・事業ごとに計画

に記述します。

基盤（ストラクチャー）とし

てその地域に存在する医療資源等を用います。例として病床数、医療従事者数、救急告示病院数などがあげられます。

過程（プロセス）は健康に対する取り組みやどのような医療が行われているか等を表すもの

です。例として喫煙率や健診受

診率、医療用麻薬使用量などが

あげられます。

結果（アウトカム）として地

域の健康水準や疾病の予後等が

用いられます。例として受療率、

死亡率、平均寿命などがあげら

れます。

## 【社支援計画】における見直しの

ポイントは？

現行の計画は「健康福祉千葉方式」(①子ども、障害者、高齢者等の対象者を横断的に捉えた

施策展開、②企画段階から、当事者を含めた県民と行政が協働した施策づくりを特徴とする)

により、平成16年3月に策定され、平成20年度までの5カ年計画です。この計画が目指す「誰もが、ありのままに・その人ら

しく、地域で暮らすことのできる『新たな地域福祉像』の実現

に向けて、様々な取り組みを進めてきました。

今後、市町村、社会福祉協議会、

民生委員、NPO等の様々な地域

福祉の担い手の融合をよりいつ

たため県医師会および県内各地

の地区医師会の皆様にご協力を

お願いすることとなります。千葉県と県医師会が密接な連携を

はかりながら、県民の健康福祉の向上に向けて協働して取り組んでいければと願っています。

## 大同団結による 地域社会づくり

着実な推進を目指し、市町村との連携・協働の強化、様々な福

祉の大同団結、健康づくり・医療・福祉の連動などに

視点を置いた見直しを進めます。

そして、市町村をはじめ様々な

分野の団体・個人等と連携・協

働して「誰もが、ありのままに・

その人らしく、地域社会で暮らすことができる」地域社会の実

現に向けた取り組みを進めていきます。

そこで、計画に基づく施策の

解とご協力を願っています。

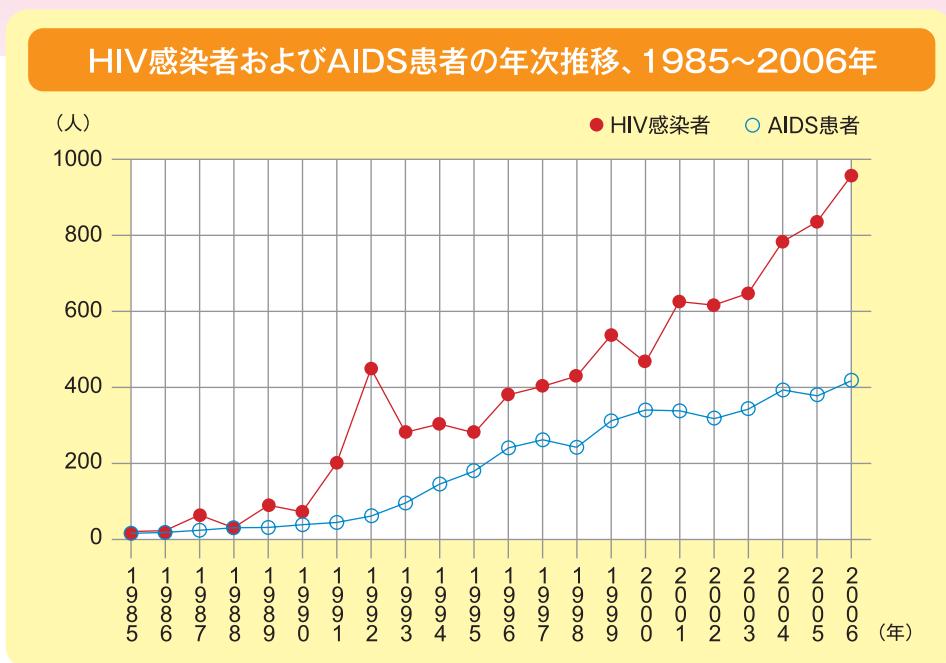
県民の皆様には、一層のご理



# Living Together

～大切な人を守るために～

厚生労働省エイズ発生動向調査による報告では、  
HIV/AIDS報告数は年々増加し、2006年は過去最高を更新しました。  
都道府県別でみると、千葉県は  
東京都、大阪府、神奈川県に次いで第4位に位置しています。



(厚生労働省エイズ動向委員会、平成18年エイズ発生動向年報)

検査手順

①保健所に電話し日時を確認し予約する ②当日保健所に行き検査申込書に記入 ③5cc程度採血 ④HIVの即日検査希望の場合は、当日結果をお知らせします。

あなたと愛する人のために—千葉県—

エイズ相談・検査は各保健所(健康福祉センター)へ

習志野市	047-475-5151	印旛郡	043-483-1135	長生	0475-22-5167
市川市	047-377-1101	成田市	0476-26-7231	夷隅	0470-73-0145
松戸市	047-361-2121	香取	0478-52-9161	安房	0470-22-4511
柏市	047-7167-1255	海西	0479-22-0206	君津	0438-22-3743
野田市	047-7124-8155	山武	0475-54-0611	市原	0436-21-6391
		千葉市	043-238-9974	船橋市	047-431-4191

相談のみ

八日市場 0479-72-1281 鶴川 047-7092-4511 病院対策課 043-223-2691

★梅毒・クラミジアの検査も同時に無料で受けることができます。(千葉市保健所では梅毒検査を行いません)

★習志野市、市川市、松戸市、柏市、野田市、千葉市保健所では夜間の検査も行っています。

★各保健所(千葉市を除く)では、HIV検査の結果をその日のうちにお知らせする「即日検査」も行っています。(夜間を除く)

エイズ相談・検査【無料・匿名】

平均10年も症状がでません。あなたは大丈夫?

不安のある方は一日も早く検査を受け、治療を開始しましょう。

エイズの発症を遅らせるには、早期発見・早期治療が重要です。検査・相談は左記の保健所で、無料・匿名(くわい)で受けられます。(検査日時は保健所により異なります。予約が必要な場合もありますので、事前に電話で確認して下さい。)

感染予防にはコンドームの使用が有効です。

精液・膣分泌液・血液・母乳等に含まれているウイルスが性器・肛門・口腔の粘膜や傷口から体内に入ることで感染します。主として、コンドームを使用しない性行為で感染します。

詳細情報 [http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c\\_sippeii/9kannsenensyou/aidsjouhou.html](http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c_sippeii/9kannsenensyou/aidsjouhou.html) HIV検査・相談マップ <http://www.hivkensa.com>

エイズ夜間電話相談 043-223-2693 月・水・金 19:00~21:00 (曜日は、男性相談員が対応)

# かとり 香取市

千葉県の北東部に位置し、利根川を挟んで茨城県と接している。北部を東西に流れる利根川流域には水田地帯が広がり、南部は山林と畑を中心とした平坦地が北総台地の一角を占めている。平成18年3月27日、佐原市、小見川町、山田町、栗源町の1市3町が合併して、香取市が誕生した。



面積: 262.31平方km

総人口: 87,350人

市の木: サクラ

市の花: アヤメ

市の鳥: ヨシキリ

古代には下総国の一宮として鎮座していた香取神宮を中心に発展してきた市域には、数々の歴史遺産がある。特に佐原は、江戸時代に発達した利根川水運の拠点として、「小江戸」といわれるほどの賑わいを見せた。



## 健康体操市民グループ ウエストサイズ物語

### 地域住民の健康増進と 生活習慣病予防をめざす

香取市民に広く知られている「ウエストサイズ物語」：有名なブロードウェイ・ミュージカル「ウエストサイド物語」をもじったユニークなネーミングで

健康体操の普及活動をしているのが、市民の有志による地域文化活動推進センター（松田信二代表）です。

このネーミングは、メタボリックシンдро́м（内臓肥満症候群）の診断基準である「ウエスト周囲径」を意識したものですが、同センターでは肥満解消にとどまらず、呼吸法、血行マッサージ、肩こりの解消と予防

運動、膝関節痛予防歩行訓練、転倒予防歩行訓練、平衡感覚強化訓練、ダンス、頭の体操など、高齢者向けの各種の体操や運動もメニューに組み入れています。

本格的な活動を開始してから5年目に入った「ウエストサイズ物語」は、市内の箇所で開催されるまでになり、現在は毎月延べ1000人の市民が参加するまでに発展しました。

代表の松田さんは東京都福祉局を平成7年に退職するまで、佐原を舞台にボランティア活動を続けてきました。平成6年、



地域文化活動推進センター  
松田 信二 代表

自主的な市民の健康づくりに期待しています



香取市役所  
健康福祉部  
健康づくり課  
課長  
宮崎 誠悦

香取市は県内で面積が4番目に広く、昨年3月の市町合併によって、できたばかりの市です。市として取り組まなければならない課題はたくさんありますが、健康づくり課として最も力を入れなければならないと思っているのが「脱・メタボリック」対策です。10月から、千葉県が開発した健康生活コーディネートプログラムを活用して、40名の市民を対象に一人ひとりの状況に応じた運動・栄養に関する「健康づくり教室」(週1回・半年間)を開催しています。

健体体操市民グループ「ウエストサイズ物語」については、体育館等の会場提供や広報などの支援をさせていただいておりますが、自主的な市民の健康づくりの輪が広がることは、心強いかぎりです。

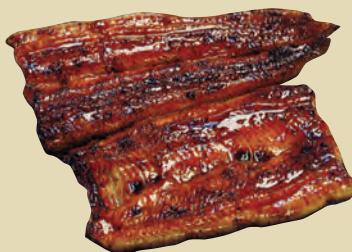
水郷において日本初の障害者専用遊覧船「遊行丸」が運行を開始し、さらに翌年に水郷与田浦にボランティア休息宿泊施設が完成したのは、松田さんの活躍に負うところが大だつたのです。

「お年寄りも障害者も信念をもつて完全燃焼の人生を!!」と訴えてきた松田さんは、自らの退職後の人生を地域住民の健康増進のためのボランティア活動で完全燃焼させようとしています。「ウエストサイズ物語」が市民の共感を得ているのは、中心である松田さんのそうした熱い

思いが伝わってくるからに他なりません。さらに、体操や運動メニューはそれぞれ専門家のアドバイスをもとに松田さんが構成したもので、無理なく楽しく続けられるのが特長です。

松田さんは「ウエストサイズ物語」の次の発展段階として市内・市外を問わない「リーダー養成」を掲げています。県内の他市町村で要望があれば、出張研修（交通費のみ負担）に出向いてくださることです。

（連絡先／0478-56-0784  
電話＆ファックス 松田 信二）



「鮒彦総本舗」の蒲焼

## ウナギ蒲焼

滋養強壮・疲労回復に効果があるとして、私達がよく食べるウナギの蒲焼。日本人がウナギを食用にしていたのは、「万葉集」で歌われているほど遠い昔から。独特のタレの風味で味わう水郷・佐原のウナギ蒲焼は、今も変わらぬ“元気のもど”です。

## 水郷さわらの健食

古く“坂東太郎”と呼ばれてきた利根川は、関東平野を貫流し、太平洋に注ぐ大川です。海に近く水量が豊かな下流域では、ウナギやコイなどの川魚やエビ類が豊富です。利根川とその支流が縦横に流れの水郷・佐原の人々は、川の恵みを大事な栄養源としてきました。特に醸造業が発展した江戸時代からは、独特の味付けをした煮物や焼物が登場し、水郷名物として現代に伝えられています。

## すずめ焼

川で獲れた小鮎・タナゴ・ハヤなどを丸ごと焼いてタレをつけ、串に刺した「すずめ焼き」は、カルシウム満点の健康食です。その名の由来には、小鮎を串に刺した形が小枝に止まる雀に似ているからとか、ある殿様が小鮎を雀と勘違いをしたからという説があります。

「麻兆」のすずめ焼



# ウォーキングの先駆者——伊能忠敬

いのうただたか



伊能忠敬旧宅(国指定史跡)



## 伊能忠敬記念館

忠敬の業績と地図に対する理解を深めることができます。展示を行っています。

- ◆開館時間／9時～16時30分
- ◆休館／月曜・祝日の翌日・年末年始
- ◆入館料／大人500円、小・中学生250円

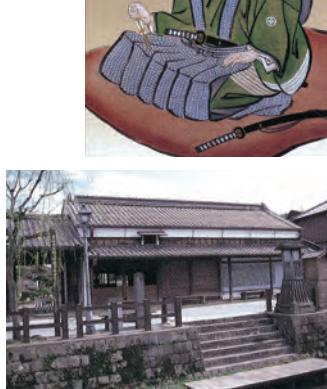
☎ 0478-54-1118

死を迎えるまでの18年間に歩いた距離は、なんと地球1周分余り。忠敬は73歳まで生きましたが、当時は長命と言えます。やはり目標をもつていた

ことと、毎日のウォーキングが健康寿命を与えてくれたのでしょうか。残念だったのは、地図の完成を見ずに亡くなつたことで、死の3年後に弟子達が完成させた地図は、極めて正確で美しいものでした。市内には、忠敬が30年余りを過ごした旧宅が保存されています。

平成22年に開催される第65回国民体育大会「ゆめ半島千葉国体」で、香取市は正式競技のハンドボール(少年男子)、ボート、カヌーの3競技の会場となるほか、デモンストレーションとしてのスポーツ行事のウォーキングが行われます。ウォーカー・忠敬の故地にふさわしい行事です。

江戸時代に全国を測量して歩き、わが国最初の「実測日本地図」を作り上げた伊能忠敬(1745～1818)は、49歳で隠居をするまで佐原の商家の主でした。隠居後の第二の人生として、江戸へ出て天文学を学び、やがて正確な日本地図を作ろうとの志を抱いて55歳から測量の旅に出ました。



伊能忠敬旧宅(国指定史跡)



地区医師会へ  
ようこそ

最終回

## かとり 香取都市医師会

医師会館:香取市佐原口2097-72

☎ 0478-54-3682



中村 福志 会長

当医師会では、年間数回の勉強会を催し、会員相互の弛まぬ研鑽を図り、「頼れる医師会」を目指して地域の方々との交流を一層深めていくよう努めています。これからも「かかりつけ医推進事業」の活動を積極的に実施していくと考えています。

共の医師会館は、眼下にゆるやかな利根川の流れ、そして遠くには筑波山が望まれる、水と緑に囲まれた恵まれた環境の中に建っています。

# 「かかりつけ医」と私

千葉銀行 頭取  
竹山 正



銀行の主要業務の一つが融資である。融資を求めてこられる顧客と私どもの関係は、患者さんとお医者さんの関係に似ている。融資を受けようとされる顧客の心境は、まさにお医者さんに診察を受ける患者さんのごとくであろう。「一病息災」という言葉は、一つの病気を契機に健康に留意するようになり、その結果、長生きができるという意味である。私は、融資にも「一病息災」という言葉が当てはまるのではないかと、かねがね思ってきた。この場合の一病とは、「資金不足」という病である。その特効薬は融資であることは私どもも充分承知しているが、中には特効

## 「一病息災」

安房で生れた私は、小学校6年生の時に健康優良児として表彰されたほど、病気とは無縁だった。敢えて私の一病を挙げるとすれば高血圧で、それを自覚しながら30年以上も息災に働き続けることができた。ちなみに私の健康増進法は、歩くことである。職場では9階の自室まで階段を昇り降りするように心掛け、休暇の時は山歩きをしている。

頭取に就任した直後、会社の産業医に委嘱している病院で半日、検査をしていただいた。何かあれば、すぐ駆け込める良き「かかりつけ医」が身近にいるのは、心強い限りである。しば銀も、地域の皆様からそのように言われる存在であり続けたい。

## 「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。

### 自己判断より、すぐ相談

「かかりつけ医」は、病気の時だけでなく、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、治療の道しるべをし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」を持ちましょう。



社団法人 千葉県医師会

「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、病気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。

# これから お産をされる方へ

産科医療の  
マンパワー不足は、  
まだまだ深刻です。

産科医療のマンパワー不足は、まだまだ深刻です。いま、産科医や助産師等のスタッフ不足のため、分娩を取りやめる病院や閉院する産科医院が急増しています。その原因の一つとして、病院勤務の産科医の過酷な労働環境が挙げられます。週平均69.3時間という労働時間は、医師平均の63.3時間を超え、法定労働時間の40時間を遥かに超えているばかりか過労死認定の目安とされる60～65時間をも超えています。産科医療は、医師の献身的努力だけではもはや解決できないところに立ち至っているのです。

分娩時の医師、助産師、  
看護師等の役割が  
明確になりました。

分娩施設が激減した理由の一つとして、医師の診療補助行為として看護師が行う内診を禁止した厚生労働省の通達（平成14年発）が挙げられます。この通達は、いたずらに妊産婦の不安を高め、産科医の心を痛めるところとなっていましたが、このたび厚生労働省は「分娩における医師、助産師、看護師等の役割分担と連携等について」と題する見解を出し、それをもとに分娩関係4団体が協議をし、合意に達しました。私達は、分娩に関する厚生労働省の基本的な考え方を守り、今後とも責任ある安全なお産の医療体制を提供できるように努めてまいります。



## 妊娠初期に必ず、 「かかりつけ医」で受診をしましょう！

救急搬送の妊婦の方が、医療機関に受け入れを拒まれるという事例が問題視されています。これは産科医療のマンパワー不足が原因でもあります。それ以上に総合周産期母子医療センターの整備が急務の課題となります。ちなみに、千葉県内の総合周産期母子医療センターは2施設のみで、国の基準（人口100万人当たり1施設）からほど遠い現状です。また、医療機関が受け入れを拒否した理由の一つに「妊婦さんの診療記録がない」ことが挙げられています。妊娠後に医療機関の検診を受けていない妊婦さんを、無条件で受け入れるのは医療側としてはリスクが大きいのです。こうした不幸な事態を避けるためにも、妊娠をしたら必ず産科を受診し、何でも相談ができる「かかりつけ医」をつくっておきましょう。

## 健康情報コーナー

家庭の  
健康アドバイス

### メタボリック シンドローム

最近、「メタボ」という言葉をよく耳にします。皆さん、どんなイメージをもつていますか？

メタボ（メタボリックシンドローム）は、肥満と同義語ではありません。お腹の中に脂肪がたまりすぎると、糖尿病や高血圧になりやすくなります。人間は、いざという時のために体の中に余った糖分や脂肪を蓄えています。もうこれ以上蓄えられず、内臓脂肪細胞がパンク状態になり正常機能を果たせなくなつたのがメタボです。

脂肪には皮下脂肪と内臓脂肪があります。内臓脂肪は、ちょっと余つた

糖や脂肪をとりあえず蓄えておき必要に応じてすぐ使える、いってみれば“普通貯金”的なものです。一方、皮下脂肪は“定期貯金”的なもので、すぐに使わなくともいい脂肪を蓄えます。

メタボの診断基準は、まず内臓脂肪が多いといふことで、男性はウエスト85cm以上、女性は90cm以上です。これに血压、脂質、血糖のうち2つ以上の中でも、内臓脂肪が多い異常を伴う場合、メタボと呼びます。メタボでは、インスリン抵抗性、という、インスリンの効きにくい状態になっています。飢餓から生き延びるため、人間には血糖を上げる機構がありますが、糖を下げる物質はインスリンのみです。

メタボではインスリンの効きが悪く、食後も血糖が下がりにくくなり、糖尿病になりやすいのです。特に食事・運動療法を行ない内臓脂肪を減らし、メタボから脱却すれば、糖

尿病、心脳血管障害の発症が減ることが疫学調査から明らかになりました。「転ばぬ先の杖」ということです。

千葉市立青葉病院  
内科 寺野 隆  
インフルエンザ

予防のためには、外出時はなるべくマスクを着用し、帰宅したら、こまめに石鹼で手を洗い、うがいをすることが基本です。また、抵抗力をつけるため、普段からバランスの良い食事をとり、十分な睡眠をとるように努めましょう。

インフルエンザにかかるためには予防接種が効果的です。年末は医療機関が休診となりますので、なるべく早めに接種しましょう。

インフルエンザにかか

### 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/>



## 健康歳事記

10月10日  
目の愛護デー

10月10日は『目の愛護デー』です。10を縦に書きますと、眉毛の下に丸い目が現れます。この形から10月10日が『目の愛護デー』に決まりました。

歴史は古く、失明予防を目的として、昭和6年7月中央盲人福祉協会の提唱により、10月10日が「視力保存デー」として当時の内務省大會議室で決定されたそうです。戦時中一時中止していたのを昭和22年、この運動は復活し、再び10月10日を『目の愛護デー』と改めました。昭和25年、改名された日本眼衛生協会と共に厚生省と共に開催となり、日本眼科医会も協力して毎年標語を募りポスターなどを作成し、10月10日をピークとして目の保健衛生に関する事業を行っています。

なお、現在は主催が厚生労働省、都道府県、日本眼科医会となり、文部科学省の後援、日本医師会、日本眼科学会、日本眼球銀行協会、日本失明予防協会の協賛で行われております。千葉県眼科医会では、昭和58年以来、毎年10月10日またはその前後に、無料の電話相談を実施しております。

(麻薙眼科 麻薙 薫)

11月12日  
皮膚の日

11月12日は「いい皮膚」という語呂合わせですが、1989年に日本臨床皮膚科医会が定めました。

毎年、その時期になると全国各都道府県において「皮膚の日」に関連する行事(一般の方々を対象に講演会や皮膚検診、相談会)が多数開催されます。参加はすべて無料です。

皮膚をいつまでも美しく健やかに保つきっかけ作りとなる日です。健やかな肌を保つスキンケアにとって大切なのは、皮膚についての正しい情報を知ることです。皮膚の日には、皮膚について少し考えてみませんか?

(そが皮膚科 児島 孝行)

つたなら、医療機関を受診しましょう。発症後48時間以内であれば抗ウイルス薬が有効ですが、服用については、医師にご相談ください。  
65歳以上の方は、インフルエンザ予防接種となります。

居住地内の医療機関での接種の他、千葉県内定期接種接種相互乗り入れ事業(居住地以外のかかりつけ医での予防接種)によるインフルエンザ予防接種が可能です。  
接種は10月1日~12月

31日までを実施期間として統一しております。  
高齢者の高齢者インフルエンザ予防接種の接種時期、料金、接種できる市町村の窓口にご確認ください。  
千葉県医師会健康教育委員会

## 「喫煙」は寿命を3.5年縮める

全国の30歳以上の男女1万人の喫煙状況を追跡調査(1980~1999年)した厚生労働省研究班の大規模疫学調査の結果によると、たばこを吸う男性は吸わない男性よりも40歳以降の余命が3.5年短いことがわかった(本年5月発表)。喫煙と日本人の寿命との関係が数値で示されたのは、初めてである。

この調査では、平均年齢約50歳の男性の喫煙率は62.9%、女性は8.8%で、20年間にわたる年齢層ごとの死亡率から各年齢の余命を試算した。その結果、たばこを吸わない男性の40歳時の平均余命は42.1年、吸う男性は38.6年と、3.5年の差が見られた。調査時までに禁煙した人の平均余命は44.4年で、禁煙による延命効果が明らかになった。

## 医療トピックス

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(祝日等閉院日は除く)

【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

【所在地】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

### 障害のある人のための職業訓練の生徒募集

障害のある方で、現在求職活動中の人に対象に、委託先の企業や社会福祉法人、特定非営利法人、民間教育訓練機関などで、就労に役立つ技術を学ぶ訓練生(1月入校生)を募集します。

【対象】身体障害、知的障害(下の①を除く)、精神障害、発達障害のある人

【訓練コース:定員】

- ①パソコン技能習得コース:40人
- ②作業実務コース:56人
- ③企業実践コース:12人

【訓練期間】1~3ヵ月

【募集期間】11月1日(木)~26日(月)

※②および③は1月25日まで随時受付

【問合せ】県立障害者高等技術専門校

☎ 043-291-7744

### 講演会・公開講座

#### デンタルヘルスちば21

8020運動の一環として、食育と歯科保健について考える平成19年千葉県口腔保健大会です。

【日 時】11月15日(木) 13時~16時30分

【会 場】千葉市文化交流プラザ音楽ホール  
(JR千葉駅から徒歩5分)

【内 容】表彰式、「生涯の心身の健康を支える食育」をテーマとするシンポジウム

【入場料】無料

【問合せ】千葉県歯科医師会

☎ 043-241-6471

#### 市民公開シンポジウム 「病院における放射線の被ばくを考える」

第1部は「放射線画像診断の必要性」と「放射線の人への影響」と題する基調講演、第2部は「CT検査を安心して受けさせていただくために」というテーマでパネルディスカッションを行い、第3部で質問と討論を行います。

【日 時】11月18日(日) 13時~17時

【会 場】千葉大学西千葉キャンパス内「けやき会館」

【入場料】無料

【問合せ】千葉大学医学部附属病院放射線部(加藤)

☎ 043-226-2335

#### こども病院県民公開講座

おねしょや肥満など、ちょっと気になる子どもの話題をテーマに、こども病院の医師が講演します。託児室もあります。

【日 時】11月25日(日) 14時~16時

【会 場】鎌取コミュニティセンター(JR外房線鎌取駅から徒歩5分)

【定 員】200人(当日先着順)

【入場料】無料

【問合せ】県こども病院医事経営課

☎ 043-292-2111



## 大きく息を吸って

—呼吸器外科医として歩んだ40年

藤澤 武彦 著



日経BP企画刊  
208P／定価1680円

近年の政府の医療制度改悪の影響は、私ども開業医のみならず、大学の医学部や附属病院にも及んでいます。なかでも大学の附属病院の勤務医は、昼夜にかかわらず患者さんの

対応に追われ、疲れきって退職をする人も多く、その負担が残った医師に重くのしかかるといった悪循環がみられます。私も勤務医の方の「このままでは、やっていけません」という悲鳴に似た声を数多く聞き、心を痛めているひとりです。

大学の附属病院が今、どうなっているのか、何が問題なのか。それを物語ってくれるのが、本書です。著者は千葉大学に45年間籍をおかれ、教授、附属病院長、理事・副学長を経て本年3月に退任、現在は財団法人ちはら県民予防財団理事長、千葉大学特任教授をされています。私は藤澤先生が旧知の同窓の医師というだけでなく、千葉県の未来の医療に大きく貢献される力を持った方と思っています。それだけに、先生がどんな思いで病院改革を進めて来られたのかに興味を持ち、本書をひも解きました。

しかし、本書を最もよく読んでいただきたいのは、医師に対して不信感を抱いている方々です。『「大きく息を吸って」—。これは、私たち医師が聴診器を手に最も多く患者さんにかける言葉のひとつでしょう。この言葉から患者さんとのコミュニケーションが始まるといつてもいい。これまで何万回、何十万回も言ってきた言葉ですが、いま改めてこの言葉の大しさをかみしめているのです。』(本書より)

藤澤先生のこの言葉に、現今の医療不信を解消する手掛かりがあるような気がしてなりません。

【評】藤森宗徳(千葉県医師会会長)

## [ 健康メモ ] 放送予定

NHK 千葉放送局の FM ラジオ番組「ひるどき情報ちば」(11 時～12 時) 内で放送(周波数：千葉 80.7 / 銚子 83.9 / 藤浦 83.7 / 館山 79.0)。テーマ、出演医師は変更になる場合があります。なお、第 1 火曜日は歯科領域がテーマとなります。

**11月13日(火)**

### 失語症について

内田 勝久 医師(千葉県医師会編集広報委員)

**11月20日(火)**

### 子供の冬の病気について

大濱 洋一 医師(大濱医院院長)

**11月27日(火)**

### 前立腺癌・前立腺肥大

岩田 真二 医師(岩田クリニック院長)

**12月11日(火)**

### 産婦人科医療の現状①

生水 真紀夫 医師(千葉大学大学院生態機能病態学教授)

**12月18日(火)**

### 産婦人科医療の現状②

生水 真紀夫 医師(千葉大学大学院生態機能病態学教授)

**12月25日(火)**

### 周産期救急について

吉岡 英征 医師(吉岡産婦人科医院院長)

## 編集後記

リニューアル第3号をお届けします。リニューアルの一環として、今号は紙質を変えてみました。印刷物は紙質によってもイメージが変わります。読者の皆さんには、どんな印象を持たれたでしょうか?

次号(第24号)は、年が明けた1月下旬の発行予定です。したがって、本号が今年最後の発行になります。今年の干支の「亥」は、十二支の最後の干支です。「亥年」は動乱の年とされますが、途中はともかくとして「終わり負けねばすべて良し」といいたいものです。

読者の皆さんのが、良い年越しをされるように願っております。ちょっと早いのですが、来年もよろしくお願ひいたします。

◎ 本誌や医師会に対するご意見は、葉書または封書でお送りください。送り先は下記、広報課内「読者の声」係としてください。

## ミレニアム 第23号

2007 年 10 月 31 日発行

社団法人 千葉県医師会 広報課

〒260-0026 千葉県中央区千葉港7-1

☎ 043-242-4271 (代)

[www.chiba.med.or.jp](http://www.chiba.med.or.jp)



電話がつながるとアナウンス(自動メッセージ)が流れます。

最後に、「ご承諾いただける場合は①をプッシュしてください。ご承諾いただけない場合は②をプッシュしてください。最初から説明を聞く場合は③をプッシュしてください。①をプッシュした場合は、「では、担当者がお出ましたら、まお子さんの氏名、住所、電話番号、性別と名前をゆっくりお伝えください。」②をプッシュした場合、「電話をお切りください。ご利用ありがとうございました。」③をプッシュした場合、ガイダンスの最初に戻ります。」

なお、相談者には通話料金がかかるので、ご承知おきください。

## イベント

### 心の健康フェア2007 in ちば

【テーマ】私の街で楽しい暮らしまで障害者自立支援法がスタートして～

【日 時】11月7日(水) 10時～15時10分

【会 場】青葉の森公園芸術文化ホール(千葉市中央区青葉町)

【内 容】シンポジウム、室内楽演奏、心の健康相談、作品展示など

【入場料】無料

【問合せ】千葉県精神保健福祉センター相談指導課

☎ 043-263-3891

### 第28回 健康市川市民の集い

【テーマ】寝たきりにならないために——かかりつけ医を活用しよう——

【日 時】11月10日(土) 14時～16時

【会 場】市川市医師会館(京成市川真間駅前)

【内 容】座談会、転倒予防体操、講演など

【入場料】無料

【問合せ】市川市医師会

☎ 047-326-3971

第9回

いのち

# 生命を見つめる フォトコンテスト



日本医師会と読売新聞社では、生命の尊さ、大切さを考えてほしいとの願いを込め、

「生命（いのち）を見つめる」フォトコンテストを開催しています。

周囲の生きとし生けるものすべてが被写体です。

レンズを通して「生命」を感じた作品をご応募ください。



第8回生命を見つめるフォトコンテスト 優秀賞「誕生」

## 審査員

田沼武能（日本写真家協会会长）／椎名誠（作家）  
ロザンナ（歌手）／織作峰子（写真家）ほか 敬称略

## 賞

最優秀賞…1点／30万円 優秀賞…3点／10万円  
入選…5点／5万円 佳作…20点／図書カード5千円分

## 応募規定

- 応募作品（プリント）は、本人が撮影したフィルムの未発表作品に限ります。  
※デジタルカメラで撮影したもの、及びデジタルプリントまたは320万画素以上のデジタルデータも応募可能です。  
※320万画素以上であれば携帯電話での撮影も可能です。  
※画像処理等の加工、合成及び組み写真は不可。
- 作品のプリントサイズは、キャビネ判（または2L）とします。
- 一人3点までに限ります。
- 二重応募や類似作品の応募を禁じます。
- 肖像権やプライバシーの侵害には十分ご注意下さい。主催者では責任を負いかねます。
- 作品は返却いたしません。
- 入賞作品の著作・使用権は1年間、主催者に帰属します。（ネガ、データは1年間当方で保管し、その後返却いたします）
- 上記規定に違反した場合は、受賞を取り消します。

## 締切：平成19年11月16日（金）必着

入賞者発表：平成20年2月中旬の読売新聞紙上  
表 影 式：平成20年2月15日（金）帝国ホテル  
※平成20年2月に東京で入賞作品展を開催予定です。

公式ホームページ  
<http://info.yomiuri.co.jp/event/contest/>

## [応募・問い合わせ先]

〒104-8325 東京都中央区京橋2-9-2  
読売新聞東京本社 事業開発部「フォトコン」係  
TEL.03-5159-5886

※応募作品の裏に、タイトル、撮影年月日、住所、氏名、年齢（生年月日）、職業または学校名、電話番号を明記した紙を貼ってください。

※ご記入いただいた個人情報は、受賞した場合の連絡、作品に関する問合せ、取材のみに使用し、それ以外の目的での使用や、第三者に譲渡することはありません。

主催：日本医師会／読売新聞社