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

2008
通巻 第25号

ミレニアム millennium

| 特集 | 4月1日からスタート!

特定健康診査・特定保健指導

巻頭言　千葉県医師会会長　藤森 宗徳

どうしているの?
スポーツチームの健康管理
千葉ロッテマリーンズの巻

成瀬 善久 投手

マリーンズグッズが当たる 愛読者プレゼント!

千葉県インフォメーション
健康県ちば宣言プロジェクト

知っておくと得する「保健・医療ガイド」
血液検査

こころのカルテ
五月病かな?と思ったら…

スポーツ・コーナー
運動をする場合に注意をしたい12か条

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

ミレニアム 通巻第25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

1 特集
特定健康診査・特定保健指導

6 千葉県インフォメーション
健康県ちば宣言プロジェクトが始動しました!

10 千葉県医師会
私の健康宣言
鈴木 一郎(副会長)
篠宮 正樹(理事)
海村 孝子(理事)
吉岡 英征(理事)

12 どうしているの? スポーツチームの健康管理
千葉ロッテマリーンズの巻

14 知っておくと得する「医療・保健」ガイド **血液検査**

16 健康食材 **寒天　春メニュー「牛乳かん」**

健康情報

17 こころのカルテ
五月病かな?と思ったら…

18 健康ひろば千葉
市民が育てる医療体制 地域の救急医療を守るために
麻しん(はしか)・風しんを予防しましょう!!

20 スポーツ・コーナー
運動をする場合に注意したい12か条

21 **インフォメーション 愛読者プレゼント**

巻頭言

「健康県ちば宣言」に思う

千葉県医師会会長 藤森 宗徳

4月1日から、「特定健康診査・特定保健指導」と「後期高齢者(長寿)医療制度」という、国の新しい医療制度がスタートしました。いずれの制度も国の説明不足・準備不足が指摘され、実施する自治体も混乱気味で、県民の皆様の不安・不満をあおる結果になっていることを憂慮しています。

国の医療体制がこのように大きく変化しているのは、もっぱら財政上の理由からです。ここ数年来、財務省は高齢化社会の進展とともに増え続ける医療費を抑制しようと、さまざまな方策をめぐらしてきました。その根底にあるのは「国は財政難なので、これ以上は面倒を見られない。これからは一人ひとりの自己責任ということにしよう」という思想です。

極言すると、「病気も自己責任」ということになります。それでは、あまりにも理不尽です。しかし、すでに新しい医療制度がスタートしている以上、愚痴を言うばかりでは仕方がありません。

千葉県はこの2月に、「健康県ちば宣言プロジェクト」を立ち上げました。これは、県民一人ひとりが積極的に健康づくりに取り組み、県民が主役になって「日本一の健康県」を創り上げようという長期構想です。政府が国民に対して「病気も自己責任」と理不尽な押し付けをしている以上、私達は「自分の健康は、自分で守る」という思想を、さらに深めていかなければなりません。そのために、まず県民の皆様に自発的に「健康宣言」をしていただき、行政や関係機関がそれを支援しながら「健康づくり」に「医療」と「福祉」を連動させる体制づくりが検討されています。千葉県医師会としても、このプロジェクトに積極的に協力してまいります。

県民の皆様の「健康県ちば宣言」へのご理解を、心から願ってやみません。

特集 特定健康診査・特定保健指導

4月1日から「特定健康診査（特定健診）・特定保健指導」がスタートしました。特定健康診査（特定健診）は、特にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防に重点を置くもので、診査内容は従来の成人病基本健診と類似していますが、診査結果に応じて生活習慣病の改善を促す保健指導が導入されたことが大きな特徴です。

対象になるのは、40～74歳のすべての方です。

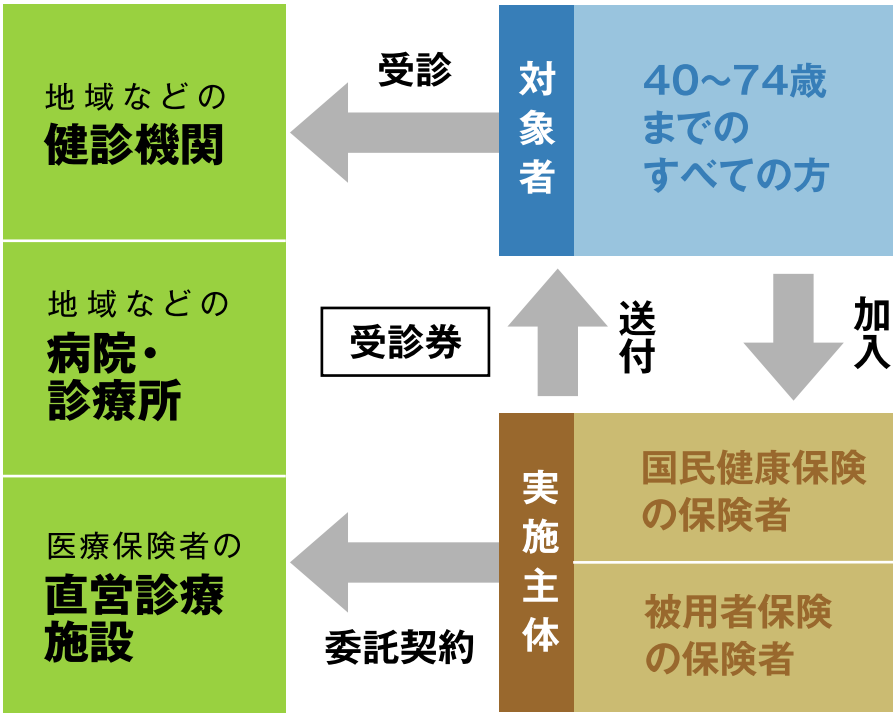
「特定健康診査（特定健診）」は、40～74歳のすべての方を対象に、年1回実施されます。

実施主体は、国民健康保険（市町村国民健康保険・組合国民健康保険）の保険者および被用者保険（共済保険・船員保険・組合管掌健康保険・政府管掌健康保険）の保険者です。

対象者（被保険者・被扶養者）にはそれぞれが加入している医療保険者から「受診券」が送付されますので、それを持参して特定健診実施医療機関での「個別健診」または保健センターなどでの「集団検診」を受診します。受診期間については、実施主体（医療保険者）がそれぞれ定めていますので、必ず確認しておくようにしてください。

なお、被用者保険では加入している医療保険によって実施方法が異なる場合がありますので、ご注意ください。

特定健康診査のしくみ



Q&A

特定健診で受診対象から除外される人はいるのですか？

年度途中（4月～翌年3月）で医療保険に加入あるいは脱退した方、妊娠した方、海外在住となった方は、特定健診の対象外となります。また、事業主健診の受診者、教員の健康診断受診者などは、特定健診に相当する健康診査を受けたものとみなされます。

特定健診ではメタボリックシンドロームかどうかを判定します。

いま、日本人の死因の約6割が、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病といわれます。

不適切な食生活、運動不足、喫煙、過剰なストレス、過度の飲酒などの「不健康な生活習慣」の積み重ねによって、やがて重篤になる可能性の高い病気を未然に防止し、あるいは早期発見することは、なによりも自分自身のためです。

生活習慣病は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が主な要因で、特定健診ではその診断に主眼を置いた検査が行われます。

検査項目は左ページのように、すべての方を対象に行う「必須項目」と、診察した医師が必要と認める方を対象に行う「詳細項目」に大別されます。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満に加えて脂質異常・高血圧・高血糖のうちの2つ以上があてはまった方が該当者となります。また、内臓脂肪型肥満に加えて脂質異常・高血圧・高血糖のうち1つでもあてはまった方は、メタボリックシンドローム予備群とされます。

特定健康診査（特定健診）の概要

受診者【注意事項】

①身体測定を行うため、当日はなるべく薄目のシャツ（下着）を着用し、軽装で出掛けるようにしてください。

②血糖値などの検査のため、受診日時の12時間前は飲食を避けてください。

測定

内臓肥満かどうかを調べるために、身体測定をします。腹囲の測定は、左の図のようにはだかの状態での測定が望ましいのですが、着衣のままで行う場合もあります。

診察

医師による問診・身体診察が行われます。問診は、病歴や体調、生活習慣などについての質問があります。喫煙習慣については、メタボリックシンドロームの関連リスクとしてカウントされます。

検査

尿検査と血液検査は、すべての方が対象になります。

判定

（4ページ参照）

特定健康診査（特定健診）の検査項目

必須項目

測定
- 身長
- 体重
- 肥満度
- 腹囲
- 血圧

検査
- 尿
- 血液

診察
- 問診（質問）
- 身体診察

詳細項目

検査
- 心電図
- 眼底
- 貧血

一定の基準のもと医師が必要と認めたときに行う

腹囲の正しい測り方

おへその位置の高さで、メジャーを水平にまわした径を測ります。

メタボリックシンドロームの判定基準

腹囲が男性で85㎝以上、女性で90㎝以上の方は、内臓脂肪型肥満とされます。

＋ プラス

検査の結果、次の3項目のうち2項目以上の該当者はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）、1項目でも該当するものがある方はその予備群とされます。なお、喫煙習慣も関連リスクとしてカウントされます。

高血糖
空腹時血糖が
110mg/dℓ以上

脂質異常
中性脂肪が
150mg/dℓ以上　かつ、または
HDLコレステロールが
40mg/dℓ未満

高血圧
収縮時血圧が
130mmHg以上　かつ、または
拡張期血圧が
85mmHg以上

内臓肥満かどうかの目安になるのが、おへその位置の高さに水平にメジャーをまわして測る腹囲測定です。男性で85㎝以上、女性で90㎝以上ある方は、内臓肥満の可能性があります。また、肥満度の指標ＢＭＩ（体重kg÷身長m÷身長m）が25以上の方も内臓脂肪の蓄積があるとみなされます。

診査後、判定結果がすべての受診者に通知されます。

特定健診では、生活習慣病の発症リスクなどから階層化した、次の3つのグループ分けがされます。

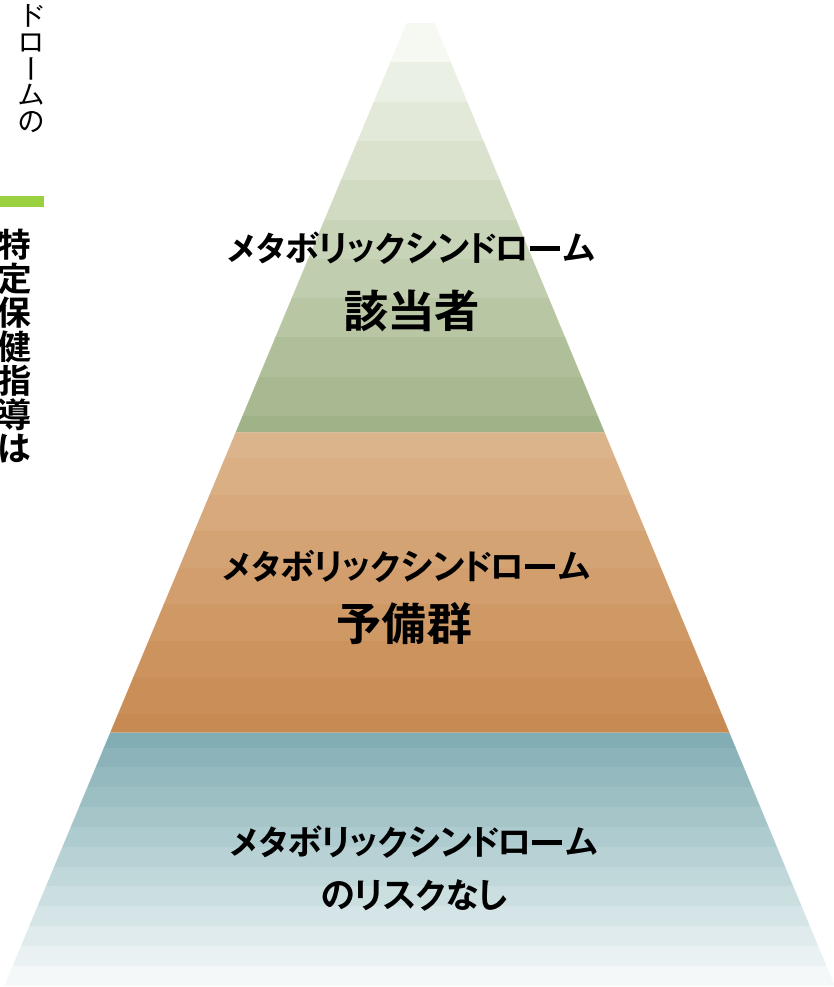
①メタボリックシンドローム該当者（リスクが重なり出した段階）

②メタボリックシンドローム予備群（リスクが出現し始めた段階）

③メタボリックシンドロームのリスクなし

受診者の方には、診査後に個別に「判定結果」が通知されます。通知が来るまでの期間は、加入している医療保険によって異なりますので、あらかじめ確認しておくようにしましょう。

受診者は、検査後に3つの階層に分類されます。



特定保健指導はこのように行われます。

特定健診の判定結果に基づく3つのグループごとに、生活習慣病の発症リスクに合わせた指導をするのが、特定保健指導です。

受診者の方には、「判定結果」とともに、いまの健康状態を把握し、健康な生活を送るための生活習慣の見直しや改善のきっかけになる「情報」が提供され

ます。

さらに、メタボリックシンドローム該当者とその予備群の方には、それぞれに応じた支援が行われます。

①メタボリックシンドローム該当者：判定結果の改善に向けて、継続的に実行できるような「積極的支援」を行います。また、医療機関での受診が必要な方には、「受診勧奨」を行います。

②メタボリックシンドローム予備群：生活習慣の改善点や実践すべき行動などについて、自ら目標を設定し、実行できるように「動機づけ支援」を行います。

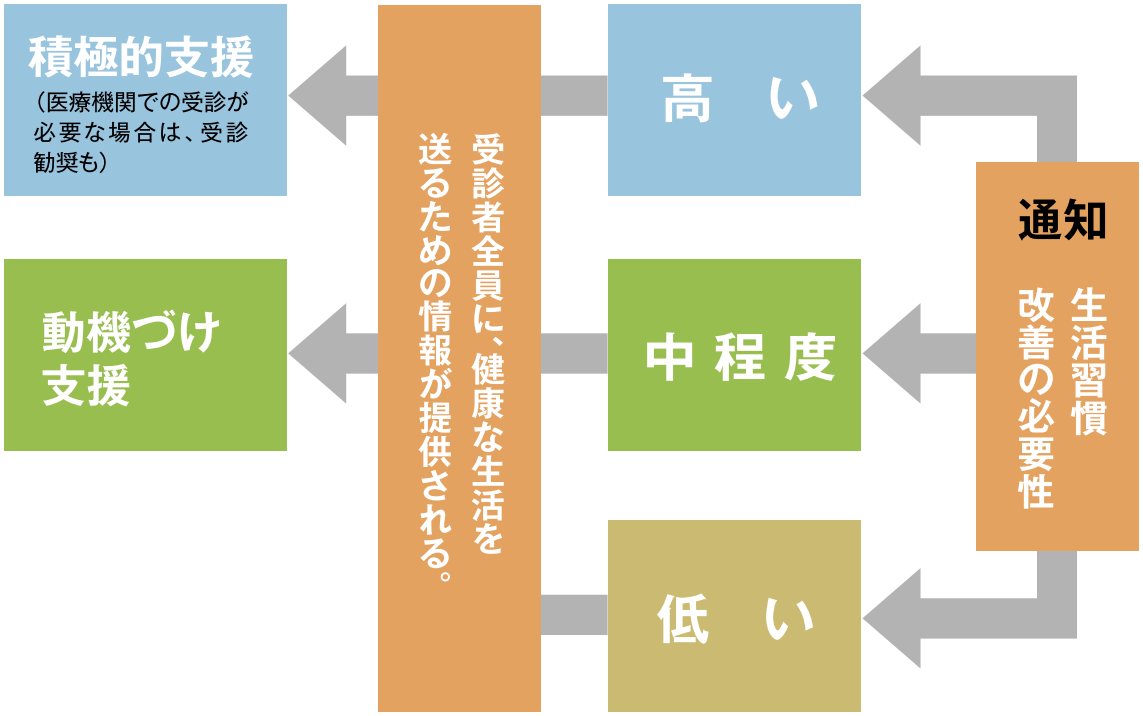
40歳未満の方は自分の生活習慣を見直しておきましょう。

特定健康診査・特定保健指導は、40～74歳を対象にしていますが、これは生活習慣病の発症リスクが高くなる年代だからです。

ほとんどの方の生活習慣は長い年月の間につちかわれたもので、なじんでいるだけに、いまさら変えられないという方が多いのが実態です。しかし、その生活習慣が原因で命にかかわる病気になってしまっては元も子もありません。

最近は、小児生活習慣病が問題視されています。生活習慣病への対策は、本来、子どもの頃から行わなければならないのです。その意味で、40歳以下の方にもこの機会に、メタボリックシンドロームについて関心を深め、自らの生活習慣を見直していただきたいのです。

特定保健指導の概要



健康県ちば宣言プロジェクトが始動しました！

「健康県ちば宣言プロジェクト」は、県民が主役になって「日本一の健康県ちば」の創出をめざすものです。

健康づくりに関する宣言は、すでに多くの地方自治体で行っていますが、このプロジェクトは行政主導でなく、県民が主役になるという点で画期的な健康づくり宣言です。

県は健康づくり・医療・福祉に関して、施策の企画段階から県民が参加し、行政と共に創りあげる手法を採用してきました。これは「千葉方式」と呼ばれ、全国的にも高く評価されています。このプロジ

健康県ちば宣言

千葉県知事　堂本暁子

皆さんが一番望むことは何ですか。皆さんが、真の豊かさを実現するためには何が必要でしょうか。自分らしく毎日を過ごし、豊かな人生を送るために、健康はとても大切なことです。

高齢の方も若い方も、障害のある方もない方も、さらには病気にかかっている方も、100人いれば100の健康があり、100の健康づくりの方法がありますが、千葉県は、一人ひとりにとっての健康を、それぞれ大切にしていきたいと考えています。

今、千葉県は新しい時代を迎えています。地域社会の中で一人ひとりの住民が主役となる時代です。誰もが健康で、その人らしく生きることができる「健康県ちば」の実現は、皆さんが自分の健康に関心を持ち、「健康宣言」をしていただくことから始まります。

健康は１日で実現しません。「健康県ちば」は１年で実現できるものではありません。しかし、皆さん一人ひとりの「健康宣言」を積み重ねることにより、日本一の「健康県ちば」が実現すると信じています。

千葉県は、一人ひとりの「健康宣言」の実現のため、健康づくりと医療、そして福祉を連動させ、医療や福祉の関係団体、大学等の教育・研究機関、経済などの分野の団体とともに、全力で取り組んでまいります。

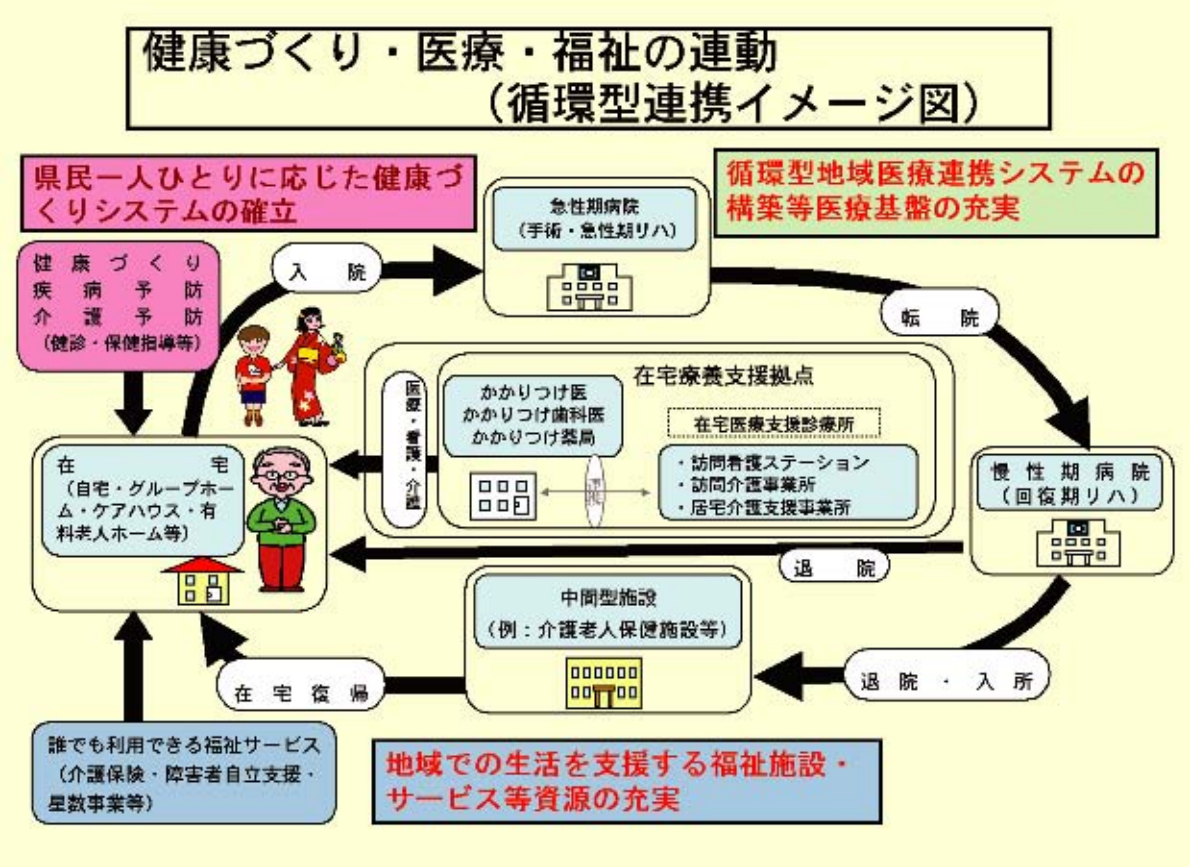
人生のときどきで、千葉で生きてよかったと実感できる千葉、100年先も、ずっとそのような千葉でありたい。千葉県は、600万県民一人ひとりにとっての「健康」が実現し、笑顔で活き活きと暮らせる「健康県ちば」を目指し、そして実現することを、ここに宣言します。

2008年2月26日

エクトは「千葉方式」による100年構想として長期継続的に取り組む、全国初のビッグプロジェクトとなります。

2月6日、県庁本庁舎1階ロビーで開催された「スタートセレモニー」では、堂本暁子県知事、藤森宗徳県医師会会長をはじめ県内の各界代表、健康宣言応援大使として任命を受けたモデルの押切もえさんなどが参加をし、それぞれ「私の健康宣言」を発表しました。

また、2月26日には千葉市の「きぼーる」で「推進イベント」が開催され、ウォーキングドクターのデューク更家さんが、自ら考案した「ちば健康体操」を披露しました。



「健康県ちば」の実現は、県民一人ひとりが自らの健康づくりへの認識を深めていただくことが第一歩となり、その積み重ねによって初めて可能になります。誰もが健康でいたいと思うのは当然ですが、思うだけでなく具体的、継続的に実行することが健康づくりのポイントです。

そのために、県民一人ひとりが自発的に「私の健康宣言」をし、それをきっかけに自らの健康づくりに取り組んでいただこうということが、「健康県ちば宣言プロジェクト」の主眼の一つです。なお、このプロジェクトは藤森宗徳県医師会会長の提案によって始められました。

県は今年度から、健康づくり・医療・福祉の連動に向けた取組みを本格的に進めていきます。その一つが「循環型地域医療連携システム」（上図）の構築・運用です。

このシステムでは、地域の医療機関が連携しながら、それぞれの役割に応じた診療計画を作成し、患者への長期的・総合的なプランを示す「地域医療連携パス」の普及を図り、このパスを「健康づくり」と「福祉」にも活用させることで三分野の連携強化を図ります。

このように、「県民一人ひとり」に視点を置いた「健康づくり・医療・福祉の連動」は、国が進めている医療・福祉等の制度改革による〝ひずみ〟を埋めるものとして大いに期待できます。

あなたの健康宣言を募集しています。

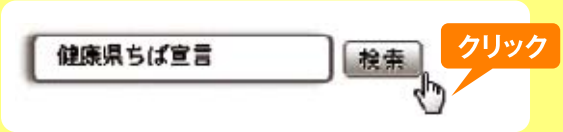
皆さん一人ひとりの「健康宣言」が「日本一の健康県ちば」をつくります。
ぜひご応募ください。

応募方法

①ホームページからの登録の場合

「健康県ちば宣言」ホームページから「私の健康宣言応募フォーム」にしたがって入力してください。

http://www.chiba100.net



②ファックス、郵送の場合

次の事項を記載して送付してください。
1.宣言文(200字以内)
2.住所、氏名、イニシャル、年齢、生年月日、性別、電話番号

FAX　043(222)9023

宛先　〒260-8667(住所省略可)
健康県ちば宣言プロジェクト事務局(県健康福祉政策課)

ホームページへの掲載内容

市町村名、イニシャル、年代、性別、宣言文を掲載します。

※住所、氏名、生年月日、電話番号は掲載いたしません。
その他、記載内容により掲載できない場合もありますので、あらかじめご了承願います。

問い合わせ

県健康福祉政策課政策室
☎ 043(223)2608・2609

応募いただいた「私の健康宣言」

●そとでげん気にあそび、からだにやさしいしょくじをとるように心がけます。(10歳未満・男性)

●エスカレーターやエレベーターを使わずに、歩くように心がけます。(30代・女性)

●お酒とタバコの量を減らします。(40代・男性)

●健康のためにジョギングします。(50代・女性)

●バランスの良い食事と運動で、肥満の解消をしたい。(70代・男性)

そのほか、続々と「私の健康宣言」が寄せられています。

私の健康宣言

千葉県医師会副会長
鈴木 一郎
Ichiro Suzuki
平成20年4月新任

子供の頃は病弱で、始終熱を出し、その度に、村のお医者さんが往診してくれました。20ccのブドウ糖の静脈注射とペニシリンのお尻の注射は、今でもぞっとする痛い思い出です。往診は最初の自転車からスクーターになり、そのうち軽自動車になっていった、そんな時代の事です。そのひ弱な子が大病もせず、こうして還暦を過ぎ、勤務していた病院を定年退官し、今はWHOのいう〝肉体的にも、精神的にも、社会的にも完全に良い状態〟で、健康でいられるのも当時の田舎のお医者さんのおかげと、感謝しています。

その後の医療はすごい速さで進歩し、患者の意識も大きく変わりました。医師はそれぞれの専門分野を目指し、患者もみな最先端の医療に大きな期待をかけるようになり、そして医療崩壊を迎えています。そんな今、遠い昔の何でも診てくれた田舎のお医者さんを懐かしく思い出します。

さて、私の特別な健康法は有りませんが、強いて言えば、ひどい腰痛がきっかけで始めたゴルフが確かに肉体的にも精神的にもよい状態を保つのに極めて効果的な気がします。かつてのV9時代の巨人のエース城之内投手のお話を聞く機会がありましたが、あの5年間で100勝の偉業を達成できたのは徹底した走り込みにあることを強調していました。走り込むことで大地のエネルギーをしっかり下半身から吸収できるのだそうです。とてもそこまで行きませんが、週に一度のゴルフでも大地を踏みしめ、大手を振って歩くことが最近の私の健康の源になっているような気がします。そんなことを考えると、みんなの健康のため、これ以上、地球環境を汚すことはとてもできない事と思います。

千葉県医師会理事
篠宮 正樹
Masaki Shinomiya
平成20年4月新任

すべての人が生まれてきたことの素晴らしさとかけがえのなさを実感し、共感しあうことが大切だと思います。その上で、個人個人の生き甲斐を創出することが健康を維持しようとする源泉になると思います。

対面朗読を始めた方から「人の役に立とうと思ってボランティア活動を始めたところ、人に感謝され期待されることとなり、それが私の生き甲斐になりました。ボランティアって自分のためになるのですね！」というお話を承りその思いを強くしました。

私も、市民との情報共有を通して皆様の生活習慣病防止に役立ちたいと思って行動することが、自分の生き甲斐になっていることに気がつきました。さまざまな分野の人々と接しいろいろなお話や考えや行動を見聞きすること、そして書物などを読むことは大いに勉強になり、世界の広さを実感しています。その驚きが私のなかに幸福感として沸き上がります。それだけで健康が維持できるという気がします。

でもたまたま自分は健康にめぐまれているだけですし、その分思い遣りに欠ける点がないよう努力したいと思います。自分の命の一回性を思うとき、健康であるうちに活動したいと強く願っています。

体を動かすこと—それは脳をいっぱい使うことだそうです—が元気でいるための秘訣であるとされていますし、加えて脳を使うこととして、多くの人と接し、多くのことを見聞きすることを続けたいというのが私の健康宣言です。

私の健康宣言

千葉県医師会

千葉県医師会理事

海村 孝子

Takako Umimura

平成20年4月新任

これまでは無病息災で生きてきました。今のところ、通常の健康診断では異常なしです。

特に健康法などというものはありませんが、夜中か朝一番、六時頃にコップ一杯の水（アルカリ水）を飲み、朝食には「朝からよくそんなに食べられるね!?」と主人に言われつつ、昨夕の残り物のボリュームある食事とともに、たっぷりのミルクティーを飲みます。それからNHKのまちかど情報室と朝の15分間の連続ドラマを必ず見ます。合間にニュースとケアネットテレビ、新聞にも眼を通します。

タイトでハードな仕事が終わってほっとすると、やっぱりお酒が飲みたくなります。飲んで、食べて、夜の十時頃にはバタンキューと就寝。

それからまた朝一番にコップ一杯の水という風に、毎日が過ぎていきます。ややこしいことは朝一番の水を飲みながら考えることにしています。

いつかはわが身にも病が起きて、この一日のリズムが狂う日がくるとは思うのですが、それまで、もう少しの間、この習慣が続くのではないかという気がしています。

もし、認知症になっても、朝の連ドラを見ることと、夕食時の少量の飲酒は続けさせて欲しいと、この場で宣言させていただきます。

千葉県医師会理事（広報担当）

吉岡 英征

Hideyuki Yoshioka

平成20年4月再任

昨年、入院をした。その折、痛感したのは「一病息災」という言葉である。

言葉としてはよく知っていて、口にしてきたものの、いざ、わが身に「一病」が起きると、今さらながら健康の有難さがわかり、ますます健康に気をつけようという気持ちになった。そして、年を重ねれば、それなりの病が起きるのは仕方がないことと、思い定めた。

『徒然草』の中で吉田兼好は、人間にとっての大事は「衣・食・住」と「医療」であり、「（この）四つの事、求め得ざるを貧しとす」と記している。

ともかくも衣食住満ち足りた日本ではあるが、残りの「医療」は満足どころか、あちこちから不平・不満が噴出している。

兼好が生きた時代から7世紀近く経った現代にあっても、彼の言葉が真実をうがっていることに驚かされると共に、人間は余り進歩していないのかな、との思いを深くする。国民が求める安心・安全な「医療」を提供する体制づくりこそが国の使命であり、それに逆行する現状は「貧国・日本」と言われてもいたしかたない。

「一病」によって健康の有難さを知ったことが『私の健康宣言』であるが、この際、「医療を求め得ざるを貧しとす」との『兼好宣言（吉田兼好の言葉）』を、多くの人々に訴えていかなければならないとも思う。

どうしているの？

スポーツチームの健康管理

千葉ロッテマリーンズの巻

北京オリンピック日本代表チームの第一次候補選手が発表（3月31日）され、千葉ロッテマリーンズからは川崎雄介、久保康友、成瀬善久、渡辺俊介、小林宏之（以上、投手）、里崎智也（捕手）、西岡剛、今江敏晃（以上、内野手）、サブロー（外野手）の9選手が選ばれました。

候補選手は今後さらに絞り込まれていきますが、マリーンズの9選手が全員オリンピックに出場できることを期待し、応援をしましょう。

野球選手の健康管理のポイントの第一は、体の故障に対する予防です。肩、肘、膝、腰を痛めることが多く、悪化すると選手生命を失います。

どんなに優れた資質をもった選手でも、体の故障が致命傷になるのが、プロスポーツの厳しさ。そのため、マリーンズでは、PTE（リハビリ）、トレーナー（アフターケア）、コンディショニング（ウエイトトレーニング管理）の3部門のサポート体制をとっています。

菊地 広保
トレーナー

球団トレーナーとして20年間、選手の健康管理に携わってきた菊地広保さんは、「人工芝の球場でプレーをするようになってから、膝・腰を痛める選手が増えてきました」と語る。菊地さん自身も、野球選手をめざしていたのに故障のため断念しなければならなかった苦い経験をもっています。

その時に通院していた整形外科で鍼灸治療の効果を知ったことがきっかけになって、鍼灸師の資格を取り、20歳で球団トレーナーに。「入団16年間は優勝とは無縁のチームでしたから、

Marines

公式ファンクラブ TEAM26 のご案内

千葉ロッテマリーンズの背番号「26」は、ファンの背番号として欠番になっています。その背番号を背負い、TEAM26の一員として一緒に戦うことを楽しんでみませんか?

TEAM26の会員になると、次のような特典があります。

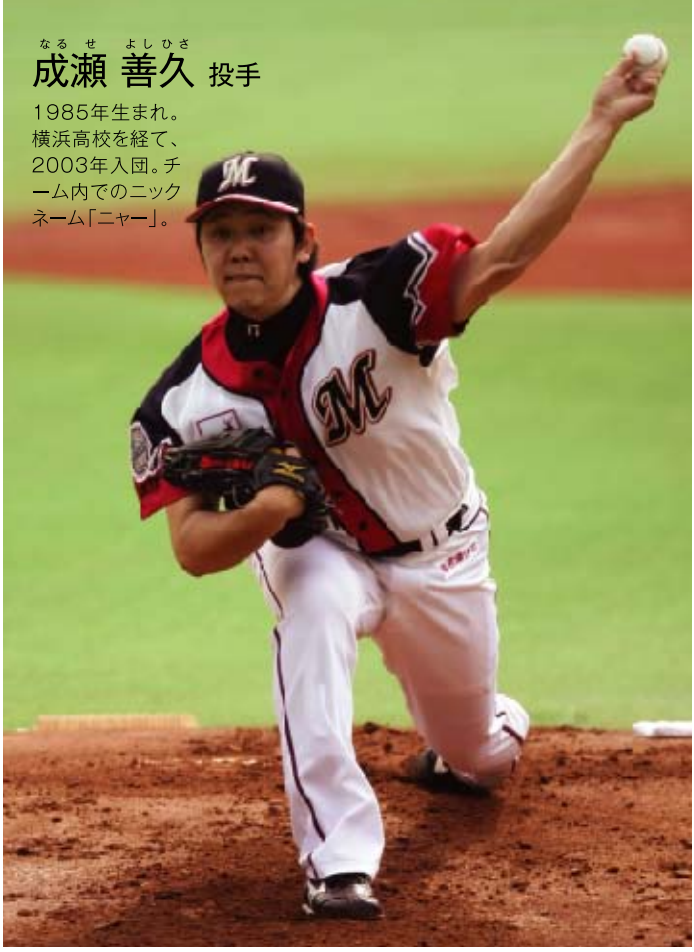
- 会員価格でのチケット購入
- 入会記念品をプレゼント
- ピンバッジをプレゼント
- マリンスタジアム無料招待券をプレゼント
- オリジナルベースボールカードを年6回プレゼント
- 「Mポイント」を貯めると、試合チケットやマイル(ANA)などに交換できます。

※詳細は、Web(www.team26.jp)をご覧ください。
※お申込みは上記Web(PC、携帯)またはマリンスタジアム(TEAM26ブース)で。

愛読者プレゼント!

①7月の試合　内野指定席SS
②マリーンズグッズ
③成瀬善久投手のサイン色紙

※応募方法は21ページをご覧ください。



成瀬(なるせ) 善久(よしひさ) 投手

1985年生まれ。横浜高校を経て、2003年入団。チーム内でのニックネーム「ニャー」。

今のように優勝して当たり前という雰囲気は夢のようです」と、菊地さんは笑う。

シーズン中は選手と行動をともにしている菊地さんの言葉だけに、今シーズンのマリーンズは大いに期待できそうです。

昨シーズン、16勝1敗という素晴らしい成績を残し、今シーズンも好調な成瀬善久投手には、次のようなコメントを寄せていただきました。

「自分の健康管理で普段から心掛けているのは規則正しい生活です。リズムが崩れることがプレーに一番影響しやすいので、登板日もそれ以外の日もほぼ同じ時間に起床・就寝するようにしています。食事も、カロリーや栄養を考えながら消化に良いものをとるように努めています。

今シーズンの目標は自らの17勝越え、そしてチームがリーグ優勝して日本一になること。ファンの皆さんと一緒に、嬉し涙を流せるように頑張ります」

血液検査

病気は、外見だけからではわかりません。そこで、隠れている病気を発見するための初期検査として有効なのが、血液検査です。

血液は心臓のポンプ作用によって、全身をくまなく巡回しています。血液は臓器や組織の状態を常に反映していて、異常が起きると血液の成分に影響が現われます。全身の健康状態を調べるには血液検査が基本で、病気の早期発見にもつながるのです。そのため、40歳から74歳までのすべての方を対象にしたメタボリックシンドロームの予防健診としての「特定健康診査」でも、血液検査が必須項目になっています（本誌3ページ参照）。

血液検査は、細胞成分を調べる血液一般検査、液体成分を調べる血液生化学検査に大別されます。血液の成分は約6割が液体成分（そのうちの約9割は水分）で、残りが細胞成分です。血液生化学検査では、血液を遠心分離器で細胞成分と液体成分とに分離し、液体成分中の物質を分析します。

検査前に注意すること

当日

1 そでのゆったりした服装をこころがけましょう。

2 検査前は安静にしましょう。

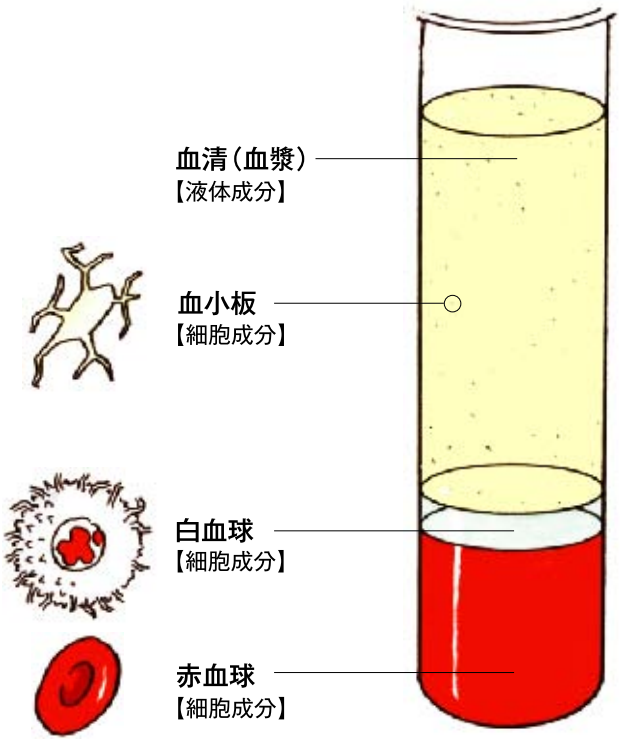
前日

1 夕食を早めにとり、お酒はひかえましょう。

2 運動は避け、身体を清潔にしましょう。

血液の成分

抗凝固剤の入った試験管などに血液を入れて放置しておくと、細胞成分が赤血球、白血球と比重が重い順に沈み、血小板は液体成分の血清（血漿）の中に浮きます。



血液検査の主な項目例

※以下の検査項目以外にも数種あります。血液生化学検査は、「特定健康診査」の検査項目に含まれるものを主に取り上げました。
※検査基準値は目安で、検査の意味、変動の原因、治療の必要性は個人個人で異なります。詳しくは医師にご相談ください。

	分類	項目	検診基準値	単位	
血液一般検査	貧血検査	白血球数	3500~9000	／μℓ	増加は、感染症などの疾患を疑います。
		赤血球数	男性430~570 女性380~510	万／μℓ	減少は、貧血を意味します。
		ヘマトクリット	男性42~53 女性37~47	%	減少は、貧血を意味します。
		血色素量	男性13~18 女性12~16	g／dℓ	減少は、貧血を意味します。
		血小板数	14~40	万／μℓ	減少すると、血液が固まりにくくなります。
血液生化学検査	脂質検査	中性脂肪	150未満	mg／dℓ	肥満・飲酒・糖尿病で増加し、動脈硬化を進めます。
		HDLコレステロール	40以上		低値は、狭心症・心筋梗塞の頻度を増加させます。
		LDLコレステロール	140未満		高値は、狭心症・心筋梗塞の頻度を増加させます。
	肝機能検査	AST（GOT）	30以下	IU／ℓ	高値は、主に肝臓の障害を疑います。
		ALT（GPT）	30以下		高値は、主に肝臓の障害を疑います。
		γ（ガンマ）-GTP	50以下		高値は、肝臓の障害、特にアルコールによるものを疑います。
	糖尿病	血糖 空腹時	100未満	mg／dℓ	血糖値の上昇は、糖尿病を疑います。
		血糖 食後	140未満		血糖値の上昇は、糖尿病を疑います。
		HbA1c	5.2未満	%	増加は、糖尿病を意味します。
	腎機能検査	クレアチニン	1.2未満	mg／dℓ	高値は、腎臓の障害を意味します。
		尿酸	7.0未満		高値は、痛風を起こしたり動脈硬化を進める可能性があります。

牛乳かん

材料

粉末寒天（市販）	1袋（4グラム）
水	400ml
牛乳	200ml
砂糖	60g
果物（いちご、黄桃など）	適量

作り方

1. 鍋に水と粉末寒天1袋（4グラム）を入れ、火にかけます。
2. 沸騰したら、さらに2分ほどかき混ぜ、煮とかします。
3. 砂糖を加えとかし、火を止め、牛乳を加えてまぜあわせます。
4. 容器に果物を切って並べ、❸を型に流し入れ、冷やして固めます。

※お湯に入れるとダマになりますので、水に分散させてから火にかけてください。
※水分や寒天の量を加減することで、かたさの調節をしていただけます。

寒天の原料になるテングサ

History　寒天の歴史

寒天のルーツ

平安時代、遣唐使によって海藻の煮汁を固めて作る「ところてん」の製法が中国から伝わりました。

時代は下って江戸時代、京都・伏見の宿屋主人、美濃屋太郎左衛門が料理に使い残したところてんを外に出しておいたところ、夜中に凍結、それが日中に溶けて水分が抜け、ところてんの干物＝寒天ができました。

寒天作りが京都から信州に

寒天は京都や大阪で盛んに製造されるようになり、羊羹などの和菓子の原材料として発展しました。その寒天作りの技術を信州に伝えたのは、諏訪の行商人、小林粂左衛門でした。江戸時代末期、丹波で寒天の製造を見た粂左衛門は、冬季に雪が少なく冷え込みが厳しい諏訪地方で農家の副業にピッタリだと思い、その技術を諏訪に持ち帰ったのです。

調理に便利な粉末寒天の登場

戦後、気候に左右されず、衛生的に生産でき、しかも安定して供給できる新たな寒天が登場しました。それが「粉末寒天」です。

粉末寒天は家庭での保存が格段に楽になった他、調理面でも手間がかからないなど、数多くの優れた特長を持っています。

こころのカルテ

五月病かな?と思ったら…

森本 浩司医師
（千葉県医師会理事）

▼そもそも五月病とは…

五月病という言葉は普段よく耳にしますが、これは医学用語ではありません。五月頃になって、特に学校の新入生や新社会人が憂鬱になったり身体的不調を感じたりする時に使う日常用語と言えます。従って、ここではこれを医学的に治療が必要な場合と、そうでない場合とに分けてみましょう。

▼治療が必要な場合

これまでの自分とは明らかに違う憂鬱な気分や身体の不調があり、日常生活を送ること自体が辛く、学校や職場へ行けないという状態になったら、精神科や心療内科での治療が必要です。どうしたらよいか迷った場合も、受診をして相談をしてみましょう。

もしも、その五月病が狭義の病気であった場合、治療によって自覚的に楽になるばかりでなく、様々な損を回避できる可能性が生まれて来るからです。学生や社会人としてスタートを切ろうとしているときに、学校や会社へ行けなくなることは人生における大きな損につながりかねません。

治療が必要な五月病になったときに自分で出来ることは、医療機関へ足を運ぶことです。我慢をすることは、体の病気を自然治癒力だけで治そうとしているのと同じです。現代の科学を享受するべきです。

▼治療が必要でない場合

治療が必要でない五月病であれば、ぜひ前向きに取り組んで克服しましょう。今の辛さを“病気”にしてしまわず、乗り越えるべき壁だと考えてみてはどうでしょうか。

一つの方法として、いつもの自分の行動の選択肢にないことをやってみてはどうかと思います。なぜなら、治療が必要でない五月病の場合は、自分のこころの世界が狭く単調になっている可能性があるからです。そこで、例えば本屋さんへ行って普段なら絶対に読まない本を手に入れて読んでみるのも、こころの世界を拡げるうえで効果があると思われます。ストレスを発散することや何かに癒しを求めることも決して悪いことではありませんが、多くの場合それらはあくまでも補助的な手段と考えるべきです。

▼五月病の予防

心身の不調は、不適切な生活習慣に起因することが案外多いものです。五月病の予防のポイントは、普段の生活習慣に問題はないか見直しをしてみることです。また、日頃から自分のこころの世界を狭く単調なものにしてしまわないことが大切です。

健康ひろば千葉

市民が育てる医療体制　地域の救急医療を守るために

今「医療崩壊」が全国で着実に進んでいます。過重労働に耐えかねた医師が病院を去り、残されたスタッフの負担が増え、それに耐えきれずまた去るという悪い連鎖が起こり、病院が機能不全に陥ります。これが更に近隣病院にも波及していくのです。

この動きは地方から始まりましたが、都会にも波及し、千葉でも同様なことが起き始めています。千葉市内の総合病院でも産科や内科医などの減少に歯止めがかかりません。いざという時の「救急医療体制」が危ない状況にあります。今は何とか医師やスタッフの義務感、責任感で持ちこたえていますが、救急現場はこのままの体制ではいつ崩れてもおかしくありません。

今まで私たちは、空気と水と医療はお上から与えられるものという感覚を漠然ともっていたのではないでしょうか。人ごとのように新聞やニュースで、医療崩壊の報道を見ていたのではないでしょうか。救急医療側は患者さんの重症度から1次、2次、3次医療と分けています。1次とは外来診察で足りる患者さん、2次は入院が必要な人、3次は意識がないなど重症で集中治療が必要な人です。

2次救急患者を扱う多くの急性期病院では、夜間休日に軽症な1次患者さんまでが多数押し寄せ、スタッフは重症患者さんに充分に時間をさけず、さらに軽症患者さんも診るために、医師はほとんど休む時間も取れず、疲弊してしまうという現実があります。当直医という名の夜間勤務医師は翌日も通常勤務で、現状ではほとんど夜中は寝ずに診療し翌朝は検査、外来、病棟などに突入するわけです。32時間以上の連続勤務は日常茶飯事で、徹夜明けの勤務は集中力を欠き医療安全上も大きな問題です。

一般の急性期病院は日中診療に必要な医師数のみしかおりません。以前は夜間救急患者さんが少なかったので、何とかできましたが、最近の夜間救急患者さんの増加に伴い、この体制での維持は困難になってきました。これには2つの解決方法があります。

一つは夜間救急医療をになう病院の医師数を増やし、当直翌日は勤務を休めるようにすることです。ただ、今の保険医療制度のもとでは救急医療は完全赤字であり、更に政府の医療費削減計画の中では増員は困難な状況です。

もう一つは、市民一人ひとりの協力でできる有効な解決法です。少し熱がある、気持ちが悪いなどの理由で夜中に救急車をタクシー代わりに使って来院する患者さん、数日前から具合が悪いのに、日中受診せず、夜間救急外来を受診する患者さんなどがあとをたちません。一般の人にとって重症度の判定は必ずしも容易ではないと思いますが、「急変して入院が必要と思われる人」「かかりつけ医の先

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/

生から緊急性ありと紹介された人」「症状増悪時に来院を指示されている患者さん」以外の方は、診療時間内に来院していただきたいと思います。私だけは別で、すぐ診て欲しいでは困るのです。

夜間の過重労働に加え、患者さんからのクレームも医療スタッフの大きなストレスになっています。理不尽なものは一握りですが、「患者さん中心の医療」をはき違え、何でも言ったほうが勝ちだという風潮がみてとれます。医療は完全なものではなく、どんなに機械化を進めてデータを管理しても、人と人とのつながり、お互いの信用がなければ成り立ちません。

最新のWHOの報告によれば、日本の医療システムは世界1位（米国15位）ですが、GDPに占める医療費比率は8%でOECD各国の22位で先進国の中では最低レベルです。人口あたりの医師数もOECDの27位とかなり低いレベルです。

お金をかけないで良質の医療を提供するシステムとして世界で高く評価されていますが、もう現場は限界です。医療制度も直すべき点は多々ありますが、国はその本質の議論を避け、収支あわせのための場当たり的制度いじりに終始しております。まず、医療費削減ありきでは、救急医療を充実させ保たせることはできません。

自分達が安心して住める、医療制度の整った地域の発展のために、一人ひとりが医療を育てるという意識を持ち、時には医療者と団結して行政にも働きかけをお願いしたいと思います。

寺野 隆医師
（千葉市立青葉病院診療局長）

麻しん（はしか）・風しんを予防しましょう!!

2008年4月1日から5年間の期限付きで、麻しん（はしか）・風しんの定期予防接種の対象者が、従来の第1期・第2期に加え、第3期（中学1年生相当世代）・第4期（高校3年生相当世代）において新たに実施されることになりました。

定期予防接種ですので、県内定期予防接種相互乗り入れ事業にて受けることができます。

ただし、麻しん（はしか）・風しん共に罹ったことがある方、麻しん（はしか）・風しんの予防接種を2回受けている方は除きます。

麻しん（はしか）・風しんは、人から人へ感染しやすく、時には死に至る重大な疾患です。あなたと、あなたの周りにいる人を守るために必ず予防接種を受けましょう。

予防接種の詳細については、お住まいの市町村の**予防接種担当課**または**千葉県疾病対策課（TEL　043-223-2691）**へお問合せください。

「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。

「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。

スポーツ・コーナー

運動をする場合に注意したい12か条

ウォーキングなどの運動は、手軽に誰でも出来る運動です。しかし運動には、思わぬ落とし穴が待ちかまえています。中高年の突然死は、〝まさかこの程度の運動で〟と思うレベルで起こります。そこで、そのようにならないための注意点を挙げます。

1 メディカルチェック

運動は、安全で効果的なものでなければなりません。狭心症・不整脈でも無症状のことがあり、運動中の過剰な血圧上昇も珍しくありません。例えば、時速5㎞のウォーキングあるいは70ワットの自転車こぎで、血圧はたやすく200以上になります。そこで中高年では必ずかかりつけ医に相談し、メディカルチェックを是非受けましょう。

2 運動の種類

重い物を持つ時のように、息を止める運動や競技性のある運動はよくありません。ウォーキングなど全身の大筋群をゆったり動かす、有酸素運動を心がけましょう。家の掃除・磨く拭くなども、軽くやれば究極の運動療法です。

3 運動の頻度

まず始めることです。次に頻度を週2～3回以上に増やしましょう。

4 持続時間

10分以上欲しいが、たとえ10秒でもやる姿勢が大切です。

5 運動強度

ニコニコ話しながらできるような運動を心がけましょう。かかりつけ医で、運動の安全心拍数を決めてもらうと安心です。

6 運動に対する過大な評価

運動に対する過大な評価：運動で消費するカロリーは僅かです。1時間ウォーキングしても脂肪でたかだか20～30gです。運動はあくまでも食事療法の効果を高め、基礎代謝の維持・増進、すなわち〝太りにくい体作り〟に役立ちます。メッツは、あくまでも40歳・70kgの白人男性を基にしており、日本人の基礎代謝は、はるかに低いとお考えください。

サッカー（Jリーグ）

©1992 DNP/JEF.FC

■フクダ電子アリーナ（千葉市）

5月17日（土）　16時キックオフ
Jリーグ第13節
ジェフユナイテッド市原・千葉　VS　大分トリニータ

●「ファミリー割引チケット」（限定100組）
● 学生さんいらっしゃい!
「一人でも1000円! 二人でも1000円!! 5.17学生割引」チケット
（ご購入の際は人数分の学生証をご提示ください）

6月8日（日）　15時キックオフ
Jリーグヤマザキナビスコカップ
予選リーグ第6節
ジェフユナイテッド市原・千葉　VS　川崎フロンターレ

●父の日「サンクスパパチケット」
（限定20セット。ペアチケット、ジェフグッズ、お菓子、スペシャル体験付き）

応／援／席

©柏レイソル

■柏の葉公園総合競技場（柏市）

5月25日（日）　16時キックオフ
Jリーグヤマザキナビスコカップ
予選リーグ第4節
柏レイソル　VS　川崎フロンターレ

5月31日（土）　16時キックオフ
Jリーグヤマザキナビスコカップ
予選リーグ第5節
柏レイソル　VS　ジェフユナイテッド市原・千葉

●つくばエクスプレス（TX）では、柏の葉キャンパス駅内にて当日の観戦チケットをお持ちの方を対象に、賞品付きのスタンプラリーを実施。
なお当日、柏レイソルヘッドマークトレインを運行します。

※詳しくはジェフ千葉、柏レイソルのホームページ等で

千葉のスポーツチームの情報欄です。応援しましょう！

7 運動フォーム

ウォーキングでも歩き方が悪いと、2～3年で足腰・膝などを痛めます。

8 ストレッチと体操

中高年の運動不足は、頭のてっぺんから爪先まで全部です。運動の開始時・終了時に、全身のストレッチが大切です。準備体操・整理体操はしっかりとお願いします。

9 服装・靴などの注意

暑さ・寒さを考えた服装、足腰に衝撃のこない足の形に合った靴が大切です。

10 脱水・熱中症予防

運動前には強制的に水分補給し、さらに運動中・後の水分補給も大切です。20～30分の運動であれば水分のみ、1時間以上であればスポーツドリンクを2～3倍に薄めたもので良いでしょう。

11 軽い筋力トレーニング

筋肉量が増すと、基礎代謝も増え足腰もしっかりします。

12 運動する時間

早朝・夜の運動には十分注意を。しゃきっとした状態で運動しないと、体に悪影響が出ます。

中村 眞人医師（なかむら医院・千葉市）

インフォメーション

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、住所・氏名を記入し、千葉県医師会広報課あてにお申し込みください。

■ 編集後記 ■

新しい医療制度のもと、私達はこれまで以上に「健康」に留意しなければならないことを痛感します。読者の皆様も、この機会に「私の健康宣言」をしてみてください。次号（第26号）は、7月下旬以降の発行予定です。

◎ 個人情報保護のためお送りいただいた「はがき」などは（社）千葉県医師会が保管をし、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25号

2008年5月13日発行

社団法人 千葉県医師会 広報課
〒260-0026 千葉市中央区千葉港7-1
☎043-242-4271（代）
（FAX）043-246-3142
www.chiba.med.or.jp

愛読者プレゼント

①千葉ロッテマリーンズ 7月の試合　内野指定席SS　ペアで各試合1名様
4日（福岡戦）・15・16日（オリックス戦）・18日（西武戦）・28日（楽天戦）
観戦日の指定はできません。

②千葉ロッテマリーンズ　グッズ　5名様
何が当たるかはお楽しみに。

③千葉ロッテマリーンズ 成瀬善久投手のサイン色紙　3名様

④映画「シッコ」DVD　1名様
マイケル・ムーア監督作品。
ミレニアム24号でお勧めした映画「シッコ」がDVDで発売されました。

［ご応募締切］6月10日 必着

応募方法は、はがきに希望するプレゼント番号（①～④のいずれか）、郵便番号、住所、氏名、年齢、ミレニアムを読んでの感想を書き、左記にお送りください。当選発表は、発送をもってかえさせていただきます。発送は6月中旬を予定しています。

健診はあしたのあなたへの贈り物―。

財団法人 ちば県民保健予防財団

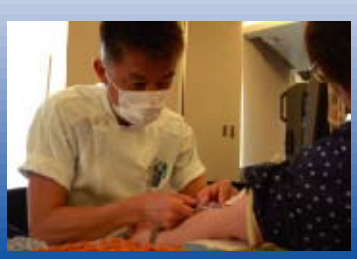
あなたの健康を守れるのは
あなただけ―。

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。

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。

経験豊かなスタッフと最新鋭の機器



私たちは皆様の健康管理のお手伝いをしています。

●主なお問い合わせ先

各種健康診断・がん検診・一般検査に関するお問い合わせ＜業務推進部＞
▽巡回健康診断については
TEL. 043-246-0265　FAX. 043-246-8653
▽施設内健康診断については（個人の方は診療部へお問い合わせ下さい。）
TEL. 043-246-8627　FAX. 043-246-8653
人間ドックのご予約・お問い合わせ＜診療部＞
TEL. 043-242-6131　FAX. 043-246-8694
診療及び個人の健康診断に関するお問い合わせ＜診療部＞
TEL. 043-246-8664　FAX. 043-246-8694

財団法人 ちば県民保健予防財団
〒261-0002　千葉市美浜区新港 32-14
TEL. 043-246-0350　FAX. 043-246-8640
ホームページ　http://www.kenko-chiba.or.jp