

ミレニアム millennium



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

◆ 特集

前兆を見逃すな! 脳卒中から身体を守ろう

◆ 新風 —最新医療紹介—

すい臓の腹腔鏡下手術

◆ アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

NTT東日本

バドミントンチーム



◆ こころの健康

~思春期の心の悩みと病~

中学生の 態度の変化



◆ 元気からだ! Q&A

「便秘」について・「漢方診療」について



災害訓練

千葉県医師会理事

岡進 医師

進 医師



関東大震災を教訓にして日本各地で9月1日を中心に、災害訓練が実施されています。地球温暖化に伴い今後も猛暑が続くようなら、訓練日を9月末日に設定する事も考慮しないと、訓練中に熱中症で倒れる人が続出する事態が起ります。

さて大規模災害では多数の負傷者が発生し、医療機関は重傷者への対応で手いっぱいになります。皆様は震災発生時、ご家族が怪我をしないよう日頃から準備をして下さい。以下は阪神淡路大震災の教訓です。

①地震に驚いて、あわてて飛び出す時に、足を怪我する人が多いそうです。「寝室や居間から玄関までの通路に割れやすいガラス製品を置かない、寝室には履物を用意する」を心がけて下さい。足は血行が悪いので創の治りが遅く、化膿しやすく、避難所での生活に支障をきたします。

②メガネ・入れ歯は忘れず持って出る。(避難したその日から生活に困ります)

③いつも服用している薬の名前・用量・1日の錠剤数をメモして置く(お薬手帳で代用可) 避難所では持病の悪化が最大の危険因子です。

④近隣の家族構成を互いに確認しておく(家屋が倒壊した場合、救出もれを防止する)

⑤救出した人には、意識の有るうちに名前・住所・連絡先を確認し、メモを付けて搬送する。(町内会では荷札を用意しておくといいでしょう)

⑥避難所では役割を決め、元気な人全員で協力し合う事が大切です。明るく、希望を持って行動すれば、精神的に落ち込む人も救えます。

ミレニアム millennium 2010 December 第35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

特集

前兆を見逃すな! 脳卒中から身体を守ろう。 1

情報ファクトリー

「子宮頸がん」を正しく知ろう! 5

新風—千葉県の最新医療情報紹介—

すい臓の腹腔鏡下手術 6

アスリートに聞く! ～スポーツとカラダづくり～

NTT 東日本バドミントンチーム 8

スポーツコーナー

冬場の運動注意点 10

百楽カフェ

「頻尿」に関して 11

元気からだ! Q&A

「便秘」について・「漢方診療」について 12

こども相談室

母乳育児中の病気について 14

こころの健康 ～思春期の心の悩みと病～

中学生の態度の変化 15

千葉県インフォメーション

インフルエンザについて 16

健康ひろば千葉

低温やけど(熱傷) 18

インフォメーション

間違い探しクイズ 他 21



脳卒中

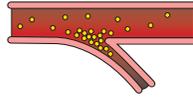
※脳卒中とは、脳の血管の障害によって起こる病気の総称

血管が詰まるタイプ

脳梗塞

ラクナ梗塞

脳の深部にある細い血管が詰まり、その先の脳細胞が壊死する



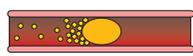
アテローム血栓性梗塞

動脈硬化(アテローム硬化)によって狭くなった血管に、血栓(血の固まり)ができて詰まる



心原性脳塞栓症

心臓でできた血栓(血の固まり)が脳に流れてきて、脳内の血管を詰まらせる



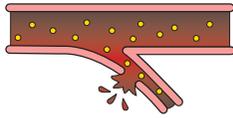
一過性脳虚血発作(TIA)

いわゆる脳梗塞の前兆。TIAを起こすと約3割がその後に脳梗塞を発症するが、特に間もない時期(48時間以内)から数ヶ月が危険。症状は片麻痺、構音障害など

血管が破れるタイプ

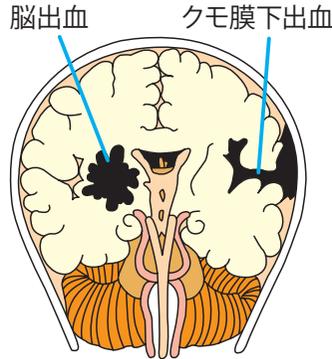
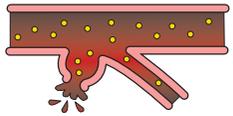
脳出血

脳の中の細かい血管がもろくなり、破れたところから出血する



クモ膜下出血

脳の表面の動脈にできたこぶ(脳動脈瘤)が破裂して、脳の表層部分に出血する(脳を圧迫して突如の激しい頭痛を引き起こす)



前兆を見逃すな！ 脳卒中から身体を守ろう

監修 千葉県循環器病センター

センター長 小野純一 医師



脳卒中は、がん、心臓病に次いで日本人の死因の第3位。寝たきりを含む、重い介護が必要となる最大の原因となっています。
命はとりとめても、マヒ、言語・運動障害などの重い後遺症が残ったり、すい病気。脳卒中から身を守るため、基本的な知識を身につけておきましょう。

脳卒中って、どんな病気？

脳卒中は、脳の血管が詰まったり破れたりしたため、その先の脳細胞に酸素や栄養が行き届かなくなり、脳がダメージを受けて起こる病気です。

大きく2つに分けられ、その一つが脳の血管が詰まるタイプの「脳梗塞」。もう一つが脳の血管が破れるタイプの「脳出血」と「クモ膜下出血」です。

かつては、脳卒中の4分の3が脳

脳卒中の原因は？

脳卒中は、良くない生活習慣や、危険因子となる生活習慣病などが原因となって起こります。逆にいえば、これらの危険因子を取り除くことが、脳卒中の予防対策となるわけです。

- ・不整脈(心房細動)
- ・糖尿病
- ・メタボリックシンドローム(肥満)
- ・高血圧
- ・脂質異常症



危険因子となる生活習慣

- ・良くない生活習慣
- ・食生活の欧米化
- ・運動不足
- ・飲み過ぎ
- ・塩分のとり過ぎ
- ・喫煙



出血だったのですが、近年では脳梗塞の割合が著しく増加しています。

脳梗塞は、動脈硬化などの原因で脳の血管が詰まる病気です。この病気が増えた理由は、食生活の欧米化や運動不足などにより、動脈硬化を引き起こす高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病が増えたことが考えられます。特に、近年話題のメタボリックシンドローム(肥満)は、重要な危険因子とされています。

脳卒中の治療法は？

脳卒中の治療は時間が勝負！命を助け、後遺症を減らすためには、急性期(発症から2〜4週間まで)にできるだけ早く治療とリハビリテーションを開始することが肝心です。

●脳梗塞の主な治療

主に薬による治療が行われます。特に、発症後3時間以内であれば、「tPA」という薬によって血栓(血の固まり)を溶かす「血栓溶解療法」を行います。これは後遺症を減らすために有効な最新療法です。

危ない！ こんな症状が“突然”起きたら、脳卒中かも！



ろれつが回らない、名前や言葉がなかなか出てこない。



片足を引きずって歩いていると指摘される。



片側の手や足に力が入らない、うまく動かない。(しびれる)



顔半分にしびれやマヒが起こる。



歩こうとしても力が入らず立てない、歩けない。



片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠ける。

見逃せない！ あなどれない！

脳卒中の初期症状は“突然”現れることが特徴です。「症状が軽いから」、「数分で治まったから」と見過ごしてはなりません。こんな症状が一つでも現れたら、一刻も早く総合病院や専門施設へ！

症状が重い場合は、すぐ救急車を呼んで！



経験したことのない激しい頭痛がする。



急にめまいがし、うまくバランスがとれない。

この他、治療の一環として大切なのがリハビリテーションです。脳卒中の後遺症で最も多いのが運動障害

●クモ膜下出血の主な治療
脳動脈瘤の再破裂を防ぐ治療を行います。頭蓋骨の一部を外し、脳動脈瘤の根元を金属製のクリップで挟んで再出血を予防する「開頭クリッピング術」のほか、開頭せずに治療する「血管内治療」が行われることもあります。

●脳出血の主な治療
出血が拡大するのを抑え、脳の損傷の広がりを防ぐ治療を行います。薬を使って血圧を下げたり、むくみをとる治療のほか、場合によっては、開頭術で血腫を取り除く治療が行われることもあります。また、最近では内視鏡下に血腫除去術を行うこともあります。

ただし、事前の検査等に1時間かかるため、この薬を使うには、発症から2時間以内に医療機関に到着している必要があります。

脳卒中予防十か条

脳卒中は、十分に予防可能な病気です。脳卒中予防のための注意点十か条！

十か条をもとに、自分の体調や生活習慣を見直しましょう！

第1条 …… 手始めに 高血圧から 治しましょう

第2条 …… 糖尿病 放っておいたら 悔い残る

第3条 …… 不整脈 見つかれば すぐ受診

第4条 …… 予防には タバコを止める 意志を持って

第5条 …… アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒

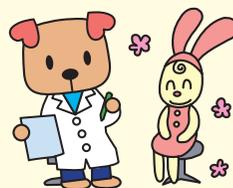
第6条 …… 高すぎる コレステロールも 見逃すな

第7条 …… お食事の 塩分・脂肪 控えめに

第8条 …… 体力に 合った運動 続けよう

第9条 …… 万病の 引き金になる 太りすぎ

第10条 …… 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ



十か条出典 / (社)日本脳卒中協会

脳卒中の主役は脳出血から脳梗塞へ。死亡内訳が2006年には脳梗塞が60%を占めるように！
糖尿病や脂質異常症の増加が考えられます。生活習慣に注意して、予防をこころがけて！！

まず予防！
次に前兆を見逃さず！
症状が出たら
一刻も早く病院へ！

不摂生は
ダメダッビー！



ですが、積極的なリハビリテーションによる機能回復が期待できます。
また、脳卒中の治療のベースとなるのは、生活習慣の改善です。再発予防のためにも、まずは肥満、運動不足、喫煙、多量飲酒、過労・ストレスの蓄積といった生活習慣の問題の改善が重要。
そして脳卒中自体の治療だけでなく、「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症（高脂血症）」「メタボリックシンドローム（肥満）」「不整脈（心房細動）」など、脳卒中の原因となる生活習慣病の治療にもしっかりと取り組みましょう。

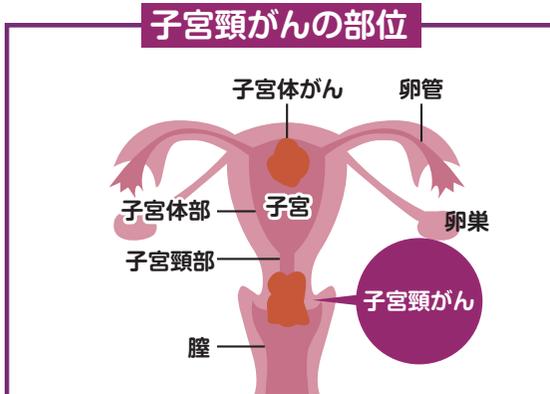


「子宮頸がん」を正しく知ろう！

千葉県医師会 編集広報委員会副委員長 いわさき ひであき 岩崎 秀昭 医師

▶ 子宮頸がんとは？

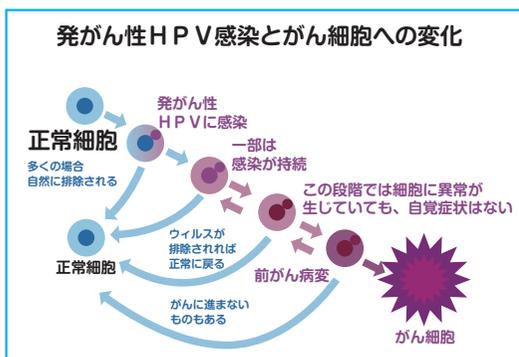
子宮頸がんとは子宮頸部に発生するがんで、近年若い女性に増えている病気です。



▶ 子宮頸がんの原因は？

子宮頸がんの発症にはヒトパピローマウイルス (HPV) の感染が関与しています。

HPV は皮膚や粘膜に存在するウイルスで、現在 100 種類以上が存在していますが、そのうち子宮頸がんの原因となる発がん性 HPV は 15 種類程あることが明らかにされています。発がん性 HPV は多くの場合性行為によって感染するため、ほとんどの女性が一生に一度は感染する、ありふれたウイルスです。また発がん性 HPV に感染しても子宮頸がんになるのはごく一部です。



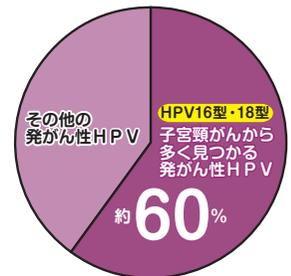
グラクソ・スミスクラインより提供

▶ 子宮頸がんを予防できるワクチンがあります

発がん性 HPV のうち、多くみつかっているのは 16 型と 18 型です。この 2 種類は他の発がん性 HPV と比べ子宮頸がんになりやすく、病気の約 60% に見つかります。

2009 年 12 月、日本でもようやく子宮頸がんを予防するワクチンが発売されました (製造・販売: グラクソ・スミスクライン)。このワクチンは半年間に 3 回接種することで、16 型、18 型の感染に起因する子宮頸がん、前がん性病変の予防に寄与します。

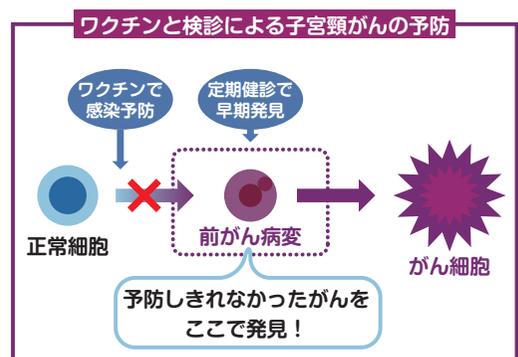
日本人子宮頸がん患者の発がん性 HPV 感染率



Onuki M et al : Cancer Sci 100(7):1312-1316, 2009

▶ 子宮頸がん検診は欠かさずに

ワクチンを接種しても、全ての発がん性 HPV の感染を予防できませんから、子宮頸がん検診は欠かせません。各自治体では、20 歳以上の女性に対し、子宮頸がん検診を行っており、千葉県では検診車方式ないし産婦人科医院などでの個別検診になります。検診は子宮頸部より細胞を採取する細胞診でスクリーニングされます。ワクチンと検診で子宮頸がんを予防しましょう。





千葉県の最新医療情報紹介

すい臓の腹腔鏡下手術

傷が小さく、痛みが少ない。
すい臓も開腹せずに
手術できる時代へ！



千葉県がんセンター消化器外科

医師
趙明浩 医師

「腹腔」とはおなかの中のこと。腹腔鏡の「鏡」とはカメラを意味します。おなかを開けた数ヶ所の小さな穴から腹腔鏡と呼ばれるカメラや手術器具を挿入し、テレビモニターを見ながら手術する「腹腔鏡下手術」。中でも今回は、今はまだ限られた施設で行われていない「すい臓の腹腔鏡下手術」について、千葉県がんセンターの趙医師にお話をうかがいました。

なぜ、すい臓の腹腔鏡下手術は 行われなかったか？

近年、王監督が受けた手術として広く

知られた腹腔鏡下手術。その歴史は、約20年前に行われた胆のう摘出手術に始まり、以来、急速に普及。現在、胆のう摘出、胃がん、大腸がんの手術などでは、ごく一般的に行われるようになりました。

とはいえ、肉眼ではなくモニターで患部を見ながら、狭い空間で特殊な器具を操作するこの手術には、高度な特殊技術が必要。そのため、開腹でも難しいとされるすい臓の手術の場合、腹腔鏡下手術はまだほとんど行われていないのが現状です。

すい臓は、胃や十二指腸などの大事な臓器や主要な血管に取り囲まれていて、万が一、周囲の臓器や血管を損傷してしまうと大変なことに。また、すい臓疾患の場合、時にすい臓を併発し炎症が周囲にまで及んでいることも。そうなる手術

は一層難しいものとなります。

さらにすい臓がんは、特別に浸潤(周囲に広がっていくこと)傾向の強いがん。腹腔鏡での切除は難しいと言われ、すい臓の腹腔鏡下手術はこれまでほとんど行われてきませんでした。

しかし、ここ数年来、腹腔鏡の手術器具が著しく進歩。手術者の技量も向上するにつれ、日本国内の一部の先進的な施設で、すい臓の腹腔鏡下手術が行われ始めています。

腹腔鏡下手術ならではのメリットは？

すい臓の腫瘍は、最近では20代の若い女性にも見つかるようになってきています。腹腔鏡の傷は、従来の手術とは比較にならないほどの小ささ。傷が小さいということは、若い女性に限らず高齢の方にも大変喜ばれます。傷が小さいので痛みが少なく、痛み止めの使用量も少なくて済みます。

また、開腹手術より体力を奪われない点もメリットの一つ。おなかを大きく切り開くとそこからたくさん水蒸気が逃げてしまい、体の循環動態を悪くしてしまうのですが、腹腔鏡下手術ならその心配

もありません。体力のない高齢の方にもお勧めできません。

さらに、腸閉塞が少ない点も大きなメリット。腸閉塞は傷にくっついて起こる合併症ですが、腹腔鏡下手術の場合は傷が小さいので腸閉塞が起こりにくいのです。

難易度という点では、開腹手術よりリスクが高くなりますが、リスクが高いと判断した段階ですぐ開腹に切り替えますので、当センターでは、すい臓の手術を腹腔鏡下で行ったがために大変なことになったというケースは過去ありません。

腹腔鏡下手術の驚くべき進化系とは!?

これまで、すい臓の腹腔鏡下手術は世界的にもなされていなかったのですが、これからは間違いなく広がっていきます。その際に不可欠となるのが、手術者の技量の高さ。そこで今、千葉県のメンバーが中心となつてすい臓の腹腔鏡手術の研究会を開催。全国から熱心な医師たちが集まりトレーニングを積み重ねています。

そして近い将来には、この手術をロボットが行う時代がくるでしょう。日本にはまだ5台しかありませんが、アメリカでは前立腺がんの手術の際『ダヴィンチ』という



千葉県がんセンターでは、2007年から先駆的にすい臓の腹腔鏡下手術を開始。中でも特に難しいとされる腹腔鏡下でのすい頭十二指腸切除の件数は群を抜いて日本一。



すい頭十二指腸切除術(左)と、すい体尾部切除術後(右)。傷跡はほとんど目立たない。



5～10mmの小さな孔から手術器具を挿入

名の手術ロボットが盛んに使われています。前立腺がんは骨盤の奥深くにあるため、眼で見て取るのが難しい。それがロボットなら、人のおなかに小さな穴をあけ、そこから手をつっ込んで奥まで見ながら手術できます。

SFのような世界ですが、アメリカでは、前立腺の手術はおなかをあけて人間がするよりロボットが行う方が安全とされ、前立腺がんの手術の約70パーセントはロボットが行っています(ロボットは医師が操作します)。

開腹手術が完全に無くなることは無いものの、開腹から腹腔鏡下手術へ。さらには手術ロボットの時代へ。その進化は遠い未来のことではなく、もう目の前の話なのです。

腹腔鏡下手術の主なメリット

- かわめて傷が小さい
- 傷が小さいので痛みが軽く、出血量も少ない
- 痛みなどが軽いぶん手術後の回復が早い
- 腸閉塞が起こりにくい



アスリートに聞く! ～スポーツとカラダづくり～

世界最速の羽根を追って、 “すべての人に感動を!”

NTT 東日本バドミントンチーム

「バドミントンを知っていますか?」と問われて、NOと答える人はいないでしょう。

しかし、いざ競技としてのバドミントンを目の当たりにすると、豪快なジャンプスマッシュや超高速の激しいラリー、華麗なフォームから手品のように繰り出される変幻自在なショットに驚くばかり。

実は意外に知らないバドミントンの魅力や強さの秘訣について

市川市を本拠地に活躍するNTT 東日本バドミントン部の町田監督と、トップダブルスの佐藤・川前ペアにお話を伺いました。



川前選手(左)と
佐藤選手(右)

■バドミントンの魅力とは?

町田監督 バドミントンのシャトルの初速は、あらゆる球技の中で一番速いんです。トップ選手のスマッシュの初速は時速350kmを超えますから、テニスの倍以上ですし、F1より速い。日本人では当チームの川前が速い方で時速は400kmに達しますが、マレーシアのタンという選手にいたっては421km/hをマーク。世界最速打球として、今年ギネスに認定されました。

しかしトップ選手達はレシーブ力も優れていますから、そんなスマッシュでも簡単には決まらない。強烈なスマッシュと巧みなレシーブの応酬となり、バドミントンの醍醐味といえる迫力あるラリーが続きます。

さらにバドミントンで重要なのが、いかに打つコースを予測させず、相手をだませるかという点です。

シャトルにスピン(回転)をかけてコースやスピードを変化させたり、フェイントを駆使して相手の逆をついたり、意地悪でひねくれているようですけど(笑)、それが肝心なスポーツなんですよ。

佐藤選手 バドミントンは、老若男女を問わず誰でも気軽に楽しめるスポーツ。同時に、自分のように小さい選手でも、作戦一つで海外の大きな相手に勝つことができる戦略性の高い競技です。頭と技を使った駆け引きが大きくも

のをいう点が魅力ですね。

川前選手 自分はダブルスをやっているので、パートナーの長所短所をよく理解し合い、お互いに、うまく使ったり使われたりすることでより強いペアをつくりあげていけるところも面白いです。



町田監督

■チームの特徴は？

町田監督 NTT東日本は、50年以上日本バドミントン界をリードしてきた伝統あるチーム。昔から男女一緒に練習している唯一のチームという点が特徴です。

男子では、キャプテンの佐藤とそのペアの川前、そして今年全英オープンで準優勝し注目を集めている田児の3人の日本代表がチーム全体のレベルを引き上げています。

女子は、去年の日本リーグ準優勝の牽引車となった田井キャプテン、そして日本代表選手の後藤が若い後輩たちを引っ張っています。

今年、千葉県で開催された国体には、千葉

県代表選手として当チームから6人の選手が出場。千葉県成年男子チームは初優勝を飾りました。

■強くなるための秘訣は？

川前選手 ダブルスの場合はチームワークが肝心ですから、よく話し合いしっかりコミュニケーションをとること。自分たちは小柄でパワーに欠ける分、2人でコート駆け回るスピードを武器としています。

佐藤選手 自分の個性に合ったプレースタイルを見つけること。体形や得意不得意などは人によって様々ですから、自分の長所を發揮し、短所をカバーできるようなオリジナルのプレースタイルをつくっていけると強くなれると思います。

町田監督 どんな練習をしていても、より良い練習に変えていく『意識』が大事。プレッシャーがない状況なら、誰だつて力を發揮できます。でも、いくら練習で勝っても、試合で勝てなかつたら意味がありません。

試合となると絶対緊張もするし、全くミスをしたくない選手なんていません。肝心なのは、ここで一本ミスしたら負けるといった精神状態の時に、いかにミスをせずポイントをとれるか。競って緊迫した場面でも、いかに力を發揮して競り勝てるかという点。

そのためには普段から公式戦の緊張感をイ

メージできるくらいに、常に自分の意識を高く、強くもつて練習することが何より大切。それを重ねて、『ここでミスしちゃいけない』という場面でミスをしない強さを身につけていくことだと思っています。

■現在の目標は？

町田監督 日本リーグでの男女アベック優勝です。女子は去年準優勝だったので、今年はさらに前進して頂点を極めたい。男子は去年3連覇を逃し3位に甘んじたので、今年は1位奪還を目指します。

当チームの応援旗には「すべての人に感動を」という言葉が書かれています。必死に戦うことで観る人に感動を届けたいとチーム一丸となって頑張りますので、ぜひ、応援してください！

読者プレゼント

佐藤選手、川前選手の
サイン色紙



抽選で4名様にプレゼント!

応募方法は、医師会インフォメーションをご覧ください。

■バドミントン教室 NTT東日本バドミントン部は、地域貢献活動の一環として東日本各地でバドミントン教室を開催しています。今年の千葉教室は、1月に旭市総合体育館で、3月に市川市のNTT千葉総合運動場体育館で開催。日本のトップ選手達が、小・中学生から主婦までの参加者たちと一緒に楽しく羽根を打ち合いながら実技指導を行いました。来年の日程は未定ですが、決まり次第ホームページ上でご案内する予定です。どうぞお楽しみに!



スポーツコーナー

冬場の運動 注意点



千葉県医師会
健康スポーツ医学研究委員会
なかむら まさと
中村 真人 医師

健康を維持する為の運動ですが、冬の運動につきましては、寒い時期特有の注意点があります。今回は注意点と対策を幾つか挙げてみます。

【注意点】

○急激な血圧上昇(特に中高年の方へ)

外気温と室温の気温差に注意が必要です。

○心臓への負担

寒さは心臓にも負担をかけます。心臓への負担が大きくなり狭心症・不整脈・心不全の原因になります。

○筋肉・腱への負担

筋肉や腱は、寒くなると硬くなり肉離れなども起こしやすくなります。

○気管支・鼻・肺への負担

運動誘発性喘息や風邪症候群になりやすくなります。

【対策】

○服装

室外に出た瞬間に血圧が上昇するので、頭のとぺんから爪先まで防寒に注意しましょう。高機能ウエアを何枚か着脱自在に着用することをお勧めします。手袋・帽子にも気を遣いましょう。マスクは冷気を軽減し、運動誘発喘息や風邪を防ぎます。汗の自然乾燥も風邪の大敵です。

○運動する時間

運動はのんびり、ゆっくりを心懸け、基本的に昼間の暖かい時間にしましょう。

○ウォーミングアップとクールダウン

充分なウォーミングアップが必要です。

ウォーミングアップをすることで、呼吸・循環・神経の反応と血液中の酸素供給が良くなり、筋肉の収縮速度が増し、筋肉への酸素・エネルギー供給も向上します。つまりウォーミングアップは血圧・心臓・筋肉・気管支などへの負担が軽減され、外傷・障害も減り、運動のパフォーマンスも高まります。

【運動の順番】

1 身体を温めるための軽い体操・ウォーキング

2 ストレッチ

3 目的の運動(ウォーキング・ジョギングなど)

4 クールダウン

常に心拍数を確認しながら運動レベルを上げることをお勧めします。

運動の最後はクールダウンで、筋肉・腱・靭帯の柔軟性がいつもと同じ状態が確認して下さい。柔軟性が低下したら、筋肉の疲労や靭帯の障害などの前兆の可能性があります。クールダウンは、明日の運動の準備行動でもあります。ついつい怠りがちですが、必ず十分行って下さい。



『頻尿』に関して

千葉県医師会理事
原 徹とら 医師



最近、やたらとTVや新聞・雑誌で頻尿、失禁の事が取り上げられています。何か新しい病気の事かと勘違いされる方もあるかと思いますが、実は古くからある症状を少し強調しているだけの事です。健康な方でも試験の前など緊張すれば尿意を

感じ、尿が溜まっていなくてもトイレに行かないと落ち着かなくなると思いますが、これは生理的な現象で病気ではありません。

ところで膀胱など下部尿路の働きは尿を出す排尿機能と尿を溜める蓄尿機能から構成されており、正常では排尿にかける時間は極めて短く、溜めている時間が殆どです。また尿を溜めているのに特別な努力を要しません。この蓄尿機能が障害されると昼間頻尿（昼間の排尿回数が多い）、夜間頻尿（排尿のため夜間何回も起きる）、尿意切迫感（突然起こる強い尿意で我慢できない）、尿失禁（解らない間の尿漏れ）などが生じます。専門的にはこれらの蓄尿機能障害のなかで特に尿意切迫感が強いものを過活動膀胱（over active bladder:OAB）として扱います。従来このOABは特殊な疾患とされていましたが、近年国際学会の方針

で自覚症状に基づき簡易診断が可能になり、また治療薬の開発が重なり積極的な治療が行われる様になり、市場原理も一部働いたとご理解下さい。さらにはストレスが多い現在社会では精神面での緊張・不安も頻尿と密接な関係があります。最近の調査によれば成人の12%程度がOABの症状を呈すると言われています。

その中で治療を要するもの、原因となる病気が無いかのチェックが必要です。脳や脊髄の病気、前立腺や骨盤底筋の問題など様々な病気が隠れている場合もありますので気になる方は受診して下さい。その際は排尿状態の記録が有効なので何時にどの位を排尿したかを記録して持参することを勧めます。



元気からだ!

Q & A

読者からの質問、疑問に
お答えするコーナーです。

「便秘」について

千葉県医師会理事

三枝奈芳紀 医師



Q どうして便秘になるの？

腸には蠕動ぜんどうといって規則正しい収縮の波
があって、これが食物を少しずつ肛門のほ

うへ送っています。こうした腸の運動が弱
くなったり、逆に強くなりすぎて痙攣けいれんした
ようになってしまうと、便がうまく運ば
れずに便秘になります。また、通常は便
が直腸に入ってくると肛門の筋肉が緩む
という反射あるのですが、これが弱くなっ
ておこる便秘もあります。

お年寄りは、腸の動きが弱くなるため
に便秘になりやすくなります。一方、若
い人がストレスなどで緊張したときには、
腸が痙攣をして便秘になることもありま
す。また、忙しくて朝トイレに行かない
生活が続いていると、直腸の反射が弱く
なつて便秘がちになります。

Q 冬になると便秘になりやすいのは何故？

寒いと体を動かさないようになり、腸
の動きも鈍くなります。また、水分を摂
る機会も減る上、寒さでトイレが近くな
るため脱水状態になりやすく、腸管の中
の水分も減つて便が硬くなります。さらに、
年末年始は生活リズムや食生活が不規則
になりやすく、余計に便秘がちになりま
す。特に冬は寒くて血管が収縮していま

すので、寒暖の差のあるトイレで無理に
息むと急に血圧が上昇して、脳出血や心
筋梗塞などを起こす危険性が高くなりま
すので注意してください。

Q 便秘にならないようにするにはどうすればいいの？

それにはまず、規則正しい生活をする
ことです。大腸の蠕動は朝に一番強くなり
ます。さらに食物が胃に入った刺激でも腸
が動くことも分かっています。早起きをし
て、しっかりと朝食を食べて、便意がなく
てもトイレに座る習慣をつけることが大
切です。そして、食物繊維や水分を十分
に摂り、適度に運動することももちろん
必要ですが、ストレスをうまく発散させ
てリラックスできる時間を十分にとると、
副交感神経が活発になり腸の動きが良
くなります。こうした努力をして
もなお便秘が治
らない場合にの
み薬に頼るよう
にしましょう。



「漢方診療」について

千葉県医師会顧問

鈴木弘祐 医師
すずきひろすけ



漢方診療を行っている医療機関を教えてください、という問い合わせが多いと聞いております。漢方診療は、漢方薬が保険診療可能になった昭和51年から一般化し、保険収載製剤が増える度に平行して普及してきましたが、全国の大学医学部で和漢薬講座が設けられるに至り大きく様変わりしました。とは言え、地域医療では当然のことながら未だ西洋医学の各専門分野が診療の中心となっており、各医療機関での東洋医学への関心度の高さや総合診療への関わり方で漢方製剤の採用の仕方が変わってくると思われれます。

千葉県内の医療機関について

千葉県と漢方医学は関わりが深く、特

に千葉大学和漢診療科は歴史的にも東洋医学の発展に大きな足跡を残しております。現在、日本東洋医学学会に指定研修施設・指導医制度が設けられておりますが、教育病院に千葉大学など4施設、教育関連施設に7施設（千葉市3、山武市・市川市・佐倉市・柏市各1施設）が指定されています。

人に優しい東洋医学

現実の東洋医学的診療を考えますと、整形外科では疼痛を主訴として来院される方が多いため、当然針治療が主でしたが、『漢方の服用がしやすく、保存に耐

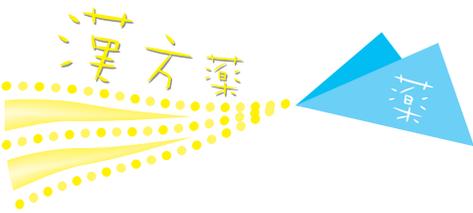
療に漢方を導入している医師は80%以上といわれます。また、きめ細かな対応が可能となり、各科にわたる診療体験が蓄積されてきました。患者さんからは、「漢方は保険が利かないですよね」と未だに聞かれますが、「一般診療には十分な薬剤が揃っております。因みにメーカー最大手のツムラだけでも保険適用の医療用漢方製剤は138方剤あります。」

東洋医学は問診・触診・視診に加え総合感覚（雰囲気など）も重要であり、『最も人に優しく人間的といえるのではないか』と感じており、西洋医学と共に相補しつつ診療に供することが大いなるプラスと考えます。

（参考）日本東洋医学学会について

漢方医学に専門的に関わる日本東洋医学学会は、平成21年度末で会員数8690名（うち医師7120名）。更に漢方専門医も認定しています。

詳細は <http://www.jso.m.or.jp/index.html>



える形のエキス剤』が普及し、同時に保険薬収載の種類が増えた為に処方しやすくなりました。漢方薬は、従来から副作用が少ない特性もあり、西洋薬より遥かに効果的なケースが多く体験され、西洋医学主流の現在、日常診

皆さまからの質問募集中！
千葉県医師会 広報課まで

こどもけ相談室

千葉県小児科医会理事 原木 真名 医師



Q 母乳育児中、母乳を与えてはいけない病気、もしくは与えても影響のない病気などありますか？あるとしたら病名は？授乳についての注意事項を教えてください。

これからの季節、お母さんがカゼをひく機会などが増えてきますね。カゼをひいて熱が出たりしたとき、赤ちゃんに母乳をのませてよいか迷われることも多いと思います。

ほとんどの感染症は授乳が可能です。カゼ症候群など多くの感染症は、感染経路は飛沫・接触感染です。母乳の中にウイルスが出ることは稀ですし、お母さんに症状がでたときには、母乳の中にはお母さんがかかったカゼのウイルスを打ち消す免疫（IgA）が出てきますので、赤ちゃんを守ってくれる可能性もあります。咳などで赤ちゃんにカゼウイルスが感染しないように、マスクや手洗いに注意する必要はあるでしょう。

母乳からウイルスが感染することが証明されている感染症は、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）HTLV1（成人T細胞白血病ウイルス）CMV（サイトメガロウイルス）です。お母さんがこれらの病気の場合には、母乳をやめるか、あげ方の工夫が必要です。医師にご相談ください。

薬をのむことになる場合もありますね。この場合も、ほとんどの場合授乳継続が可能です。

多くの薬では母乳の中に移行する薬の量は1%未満です。しかも、赤ちゃんに対して有害な影響が出る薬はほとんどありません。医師に授乳していることを告げて、安心な薬を処方してもらうのが良いでしょう。抗がん剤、

一部の向精神薬、などは授乳を中止しなければなりません。詳しい情報は国立成育医療センターのHP <妊娠と薬情報センター>などをご参照ください。

喘息や糖尿病など慢性的な病気では、お母さんの体調がゆるせば母乳をのませてはいけない場合はほとんどありません。やはり、お母さんが飲んでいる薬が問題になるでしょう。喘息なら吸入する薬で治療するなど、母乳に影響の少ない薬に代えてもらうように、主治医に相談してみるのもよいかもしれません。

こども急病 電話相談

受診した方が良いのか、
様子をみても大丈夫なのか、
看護師や小児科医が電話でアドバイスします。

ブッシュ回線の固定電話・携帯電話からは、局番なしの

#8000

●ダイヤル回線、又は鎌子市からおかけの場合
☎043(242)9939

●相談日時
毎日・夜間 午後7時～午後10時

緊急・重症の場合は迷わず「119」へ

お子さんの急な病気で心配なとき...

局番なしの#8000または、043(242)9939

看護師・小児科医が電話で相談に応じます。

美施 千葉県 運営 千葉県医師会

こころ の 健康

～思春期の心の悩みと病～

千葉県医師会 橘川 清人 医師



◆ ◆ 中学生の態度の変化 ◆ ◆
態度の変化が激しい息子。
キレて暴れたかと思えば、落ち込んで部屋に閉じこもるなどを繰り返しています。親としてどのように対処したらよいのでしょうか？

「キレて暴れる」事と「部屋に閉じこもる」事には、共通点と正反対の点とがありますね。共通なのは「うまく自分の気持ちが表現できない」ということ。正反対の点は、「引きこもること」は関係を断つ振る舞いですが、「キレて暴れる」のは拙^{つたな}くても本人なりに必死の「関係の持ち方」であるということです。「キレて暴れて」も伝えたいことがある」ということです。

忘れないでおきたいのは、怒りというのは、様々な感情が入り乱れて混沌とした状態であり、本人自身も自分の感情がよくわかっていないということです。混沌の内側には、傷つきへの反応、自分自身に対する嫌悪、わかってもらえないことに対する悲しみ、自分でもどうしていいのかわからないいら立ちなどが、ごった返していることでしょう。

子どもが「自分の気持ちをうまく表現できない時にどのように接するか」、大切だと思われることを、ここでは4つだけ指摘しておきます。(ただし、言うは易く行うは誠に難しいことばかりなのですが。)

① 本人のことを「変えようとしなくて」接する、そして聴く。ただ、わかろうと努める。

思春期の子どもは助けを強く求めながらも、干渉されることに対しては敏感に反発して自らを閉ざすものです。

② 感情と行動を区別する。感情はどんな感情も「あり」ですが、行動はそうではありません。

「殺したいくらい憎しみ」を持つことも、それ自体「悪いこと」では決してありません。しかし暴力をふるうことは許されないことです。

③ 子どもが「不快な感情」をみせた時が、絆を結ぶかけがえのないチャンス。

その感情をしっかり受けとめてもらう経験こそが大切。子どもが自分の感情に気づき、それに対処する力を育み「自分の存在価値」に信頼を寄せる土台となります。

④ 子どもが気持ちを表現できない時には、「どんな気持ちなんだろう？」と親が想像力を一杯働かせながら寄り添う。

「親の心の中に抱かれた自分の心」を発見するという経験は、子どもが人を信頼する土台になります。

ただ、学業や日常生活上の差し支えが大きく、しかも続いているような時には医療機関に相談してください。うつ病や統合失調症のような病気である可能性もありますので。



インフルエンザを予防しましょう

① 「インフルエンザ」とは！

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起ります。

典型的なインフルエンザの症状は、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、普通の風邪に比べて、全身症状が強いのが特徴です。気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することが多いのもインフルエンザの特徴です。

また、脳炎や、心不全を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあり、特に注意が必要です。

インフルエンザにかかったと思ったら、早めに医療機関に受診しましょう。

② 「インフルエンザ」にかからないために！

インフルエンザを予防するには、

- ・ 予防接種を受ける
- ・ 手洗いがいをする
- ・ 適度な温度、湿度を保つ
- ・ 栄養と休養を十分にとる
- ・ 人ごみを避ける
- ・ マスクを着用する

等、以上のことをおすすめします。

県では、「咳エチケット」を推奨しています。

・ 熱、咳、くしゃみのある人は、マスクをしましょう。

・ 咳、くしゃみをするとときは、ティッシュ

シユヤハンカチで口や鼻を覆いま



しょう。

「心がけみんなのために咳エチケット」

③ 「インフルエンザ」

予防接種を受けましょう。

インフルエンザワクチンは、発症をある程度抑える効果や、かかっても重症になるのを防ぐ効果が期待できます。また、周囲への感染拡大を抑える効果も期待できます。

なお、予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、その効果が十分に持続する期間は5ヶ月間程度とされています。より効率的に有効性を高めるためには、毎年インフルエンザが流行する前の12月上旬までに接種を受けておくことをおすすめします。

新型インフルエンザワクチン接種事業が 10月1日からスタートしています。



今年度のインフルエンザワクチンは新型インフルエンザと季節性インフルエンザの混合になっています。

- 三価ワクチン（新型インフルエンザと季節性インフルエンザ（A香港型・B型）の混合ワクチン）をおすすめします。
- すべての県民の方が接種可能となっています。
- 市町村が選定した医療機関が国と契約を結んだ上でワクチンを接種することになっています。
- 国と契約を結んでいない医療機関で接種し、万が一健康被害が生じた場合は「新型インフルエンザ予防接種による健康被害の救済等に関する特別措置法」による救済を受けることができませんのでご注意ください。
- 接種費用は、市町村毎に定めているのでお住まいの各市町村にお問合せください。詳しくは HP をご覧ください。

新型インフルエンザワクチン接種（2010/2011 シーズン）について

<http://www.pref.chiba.lg.jp/shippei/kansenshou/influenza/vaccine2010.html>

なお、予防接種を受けた後、接種した部位が痛みや熱をもってひどくはれたり、全身のじんましん、繰り返す嘔吐、顔色の悪さ、低血圧、高熱などが現れたら、医師（医療機関）の診療を受けてください。

全国のインフルエンザ発生状況（感染症情報センターホームページ）

<http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>

千葉県のインフルエンザ発生状況（千葉県感染症情報センターホームページ）

<http://www.phlchiba-ekigaku.org/>

千葉県健康福祉部疾病対策課 TEL 043-223-2665

健康情報

千葉県医師会
健康教育委員会



低温やけど(熱傷)

千葉県医師会健康教育委員会

皮膚科委員 児島孝行 医師
こじま たかゆき

冬になると、湯たんばやあんか、電熱器などの暖房器具を使用する機会が多くなりますが、それに伴ってやけど(熱傷)の危険度・頻度も高まってきます。今回はこの中で見過ごされがちな、あるいは軽く考えられがちな低温やけどについて解説したいと思います。

一般的にやけどは高温の液体、固体、炎などに皮膚がさらされて発症しますが、意外にも40〜55度位のそれ程高くない温度でも長時間加熱されることでやけどとなってしまう。これを低温やけど(熱傷)といいます。さらに圧迫が加わると血流による熱の放散が妨げられるのでより深く障害されます。

また糖尿病や脳血管障害による知覚麻痺のある場合、睡眠剤服用者、泥酔者などでは同一部位が長時間熱源にさらされる傾向があり、思いのほか深いやけどとなり、長期間治らずしかも痕(瘢痕)が残ることが多いので注意が必要です。やけどの症状、予後(治り具合・経過)は深さによって変わってきます。Ⅰ度熱傷は表皮熱傷ともよばれ、表皮のみの障害で発赤を生じますが、2〜3日で治癒します。Ⅱ度熱傷は真皮に達するもので浅層と深層に分けられます。浅層では水泡ができ、痛みが強いことが多いのですが、深層やさらに進んで、皮下組織まで障害が及ぶⅢ度熱傷になると、かえって痛みはなくなり、水泡も

できず、焦げて白くあるいは黒く乾固した状態になり、一見軽症あるいは治癒した状態と勘違いすることもあります。そして数週間たつてから初めて深く潰瘍(かいよう)になっていることに気づきあわてることにもなります。こうなると瘢痕、ケロイドを残し手術が必要になることもあります。やけどの深さ判定は専門医でもしばらく経過をみないとわかりません。

やけどの治療は軟膏療法、手術療法などがありますが、まずは冷水で冷やし医療機関を受診して下さい。30分位、指先、脚などでは1時間位を目安に冷やして下さい。油など自己流の軟膏類をつけるとかえって悪化させることもあります。細菌感染が起きたり、糖尿病があつたりすると深く、悪化することがあり注意が必要です。先に述べましたように低温やけどは意外と深いことが多いのでなるべく早期に皮膚科専門医を受診して下さい。



80 円切手
を貼って
ください

260-0026

千葉市中央区千葉港 7-1

社)千葉県医師会
広報課 行

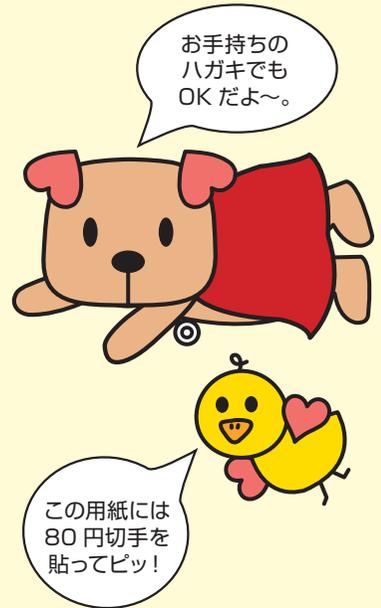
千葉県医師会では、
より一層有意義な
誌面づくりを
目指しています。

山 折 り

個人情報保護のためお送りいただいた封筒などは(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。



ミレニアムへの
ご意見ご感想を
お寄せください。



*お手持ちのハガキ、もしくはこの紙面にご記入しお送りください。なお、お手持ちのハガキをご利用の場合は、1〜5 までの質問にお答えください。(※クイズは参加する方のみ)

ミレニアム設置場所

千葉県内の地区医師会、診療所、病院、千葉県内の県立・国立病院、市町村役所、出先機関(健康福祉センター、地域保健センター、旅券事務所、県民センター)、ちば県民保健予防財団、船橋市保健所千葉県内県立高校、千葉県内特別支援学校、県立図書館(中央、西部、東部)、県立博物館(中央、関宿城)、千葉県西部防災センター、県立柏の葉講演管理事務所、さわやかちば県民プラザ、流山運転免許センター、手賀沼親水広場水の館、県立青葉の森公園(緑の相談所、芸術文化ホール)、千葉県文化振興財団、千葉県文化会館、千葉県東総文化会館、千葉県南総文化ホール、他

※詳細は、千葉県医師会広報課までお尋ねください。

「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」は身近なナビゲーター

自己診断より、すぐ相談

『かかりつけ医』は病気のときだけでなく、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。

アスリートに聞く!

佐藤選手・川前選手 色紙プレゼント!

抽選
4名様

[応募方法] 右の封書をご利用いただくか、お手持ちのハガキに右誌面の質問項目を必ず記載し、千葉県医師会「佐藤選手・川前選手の色紙プレゼント係」までお送りください。なお、どちらの選手をご希望か、必ず明記してください。

※ 当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。※ 平成23年2月28日着分まで有効



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。

※ 印刷のヨゴレ・カスレは含まれません



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

ヒント:答えは5つ

正解者の中から抽選で毎号 5 名様に ドク太&ナーピーのグッズをプレゼント!

今回は
オリジナル
ストラップ!

右ページ誌面に答えをご記入のうえ切り取ってお送りいただくか、お手持ちのハガキでご応募ください。なお、お手持ちのハガキの場合は、右誌面の質問項目を必ず記載してください。

※ 当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。※ 平成23年2月28日着分まで有効



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・購読開始号を必ずご記入のうえ、千葉県医師会広報課までにお申し込みください。

お申込み・お問合せは下記の連絡先 広報課まで

◎ 個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは(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35号 2010年12月10日発行 社団法人 千葉県医師会 〒260-0026 千葉市中央区千葉港7-1
連絡先 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>



第1回 輝け! 健康県ちば宣言

あなたの健康に対する思いを表現してください。



明日の健康への道しるべ 作品募集

「健康宣言」も同時募集
詳しくはホームページへアクセス!!

作品募集期間 平成22年11月15日(月) ~ 平成23年1月7日(金) 当日消印有効
平成23年2月13日(日) 千葉市民会館小ホールにて表彰式を行います。

募集部門

- ①川柳部門：官製ハガキに必要事項を記載の上、下記まで郵送してください。
- ②絵手紙部門：必要事項を記載したものと作品を一式にして、下記まで郵送してください。
- ③写真部門：必要事項を記載したものと作品を一式にして、下記まで郵送してください。・判(サービスサイズ)の現像したものであること・人物が写っている場合、必ず被写体となった方の同意を得た上での応募としてください。(応募後に、肖像権に関する苦情・問い合わせについては、主催者としては一切責任を負いかねます)

応募に際しての記載事項

郵便番号・住所・氏名(ふりがな)ニックネーム(雅号)・年齢・性別・電話番号・メールアドレス(お持ちの方)・作品のタイトル・作品趣旨(写真/絵手紙部門の方は、作品の裏面に氏名と作品タイトルを記載してください)

応募先

〒260-8691 日本郵便千葉支店私書箱 7号 健康県ちば宣言プロジェクト推進協議会「第1回 輝け!健康県ちば宣言」係

応募条件

- ①応募は、千葉県在住者、在勤者、及び在学者の方に限らせていただきます。
- ②応募作品は未発表のもので、自らが著作権を有しているオリジナル作品とします。
- ③応募作品は各募集部門で1点とさせていただきます。(同一カテゴリーでの複数応募は審査の対象外となりますので、ご了承ください)
- ④入賞の発表に際して、本名の掲載を希望されない方は、ニックネーム(雅号)も併記ください。
- ⑤応募作品の著作権は、主催者に帰属し、各種プロモーションに活用する場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ⑥応募いただいた作品は返却いたしません。あらかじめご了承ください。

募集カテゴリー

- ①ジュニア部門(中学生以下) ②一般部門(高校生以上)

入賞作品の発表

平成23年1月下旬に当協議会ホームページ及び新聞紙上で発表(※予定)
<http://www.chiba100.net/>

賞品

いこいの村たてやま宿泊招待券(ペア)他 様々な賞品がございます。

主催：健康県ちば宣言プロジェクト推進協議会

後援：千葉県

協力：イオンリテール株式会社、大塚製薬株式会社 千葉支店、株式会社オーシャンヴェール館山、科学療法研究所附属病院、白鳥製薬株式会社、社団法人千葉県医師会、社会福祉法人千葉県社会福祉協議会、財団法人ちば県民保健予防財団、社団法人日本3B体操協会 千葉県支部、湯けむり横丁みはま、株式会社ルネサンス、和洋女子大学

お問い合わせ先:健康県ちば宣言プロジェクト推進協議会事務局 kenkouchiba@chiba100.net

健康県ちば宣言プロジェクトホームページ <http://www.chiba100.net/>

携帯版は右のQRコードからもアクセスできます。携帯版アドレス <http://www.chiba100.net/m/>



「女性の健康週間」市民公開講座 2011年3月5日(土)

テーマ：アラサー・アラフォーのみなさんへ贈る 子宮筋腫・子宮内膜症の基礎知識 **入場無料**

会 場：千葉市文化センター3F アートホール 千葉市中央区中央 2-5-1

開 場：13時30分 開 始：14時 終 了：16時30分

お問い合わせ：日本産科婦人科学会千葉地方部会(千葉県医師会内) TEL043-242-9249

- 主催：日本産科婦人科学会千葉地方部会・日本産婦人科医会千葉県支部
- 共催：厚生労働省・(社)日本産科婦人科学会・(社)日本産婦人科医会

申込不要・当日会場へお越しください。

