

ミレニアム millennium



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

◆ 特集

“第二の心臓” 足に気配りを!
～下肢静脈瘤～

◆ スポーツコーナー

朝ストレッチのすすめ
～体内時計を活性化しよう～

◆ 新 風—千葉県の医療情報紹介—

C型肝炎を飲み薬だけで治す
インターフェロンを使わない
体に優しい最新治療

◆ からだのソラシド♪ マナボっと
—子どもたちへのメッセージ—

10才から
読んでほしい

進級進学されたみなさんへ伝えたいこと
～生活習慣と病気～

◆ アスリートに聞く!
～スポーツとカラダづくり～
BMXライダー



池田貴広さん

◆ ミレニアム通信

健康診断結果表の見方

(公社)千葉県医師会
オリジナルキャラクター
ドク太 & ナービー
登録商標 第5651715号





認知症サポーターのススメ

千葉県医師会理事

海村孝子 医師



認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支援する応援者です。

市町村や職場・学校などで実施されている「認知症サポーター養成講座」を受講することで、認知症サポーターになることができます。平成26年12月末時点で、全国の認知症サポーター数は580万人を達成し、国は平成29年度末までに800万人を養成することを目標としています。

千葉県でも平成26年12月31日現在、19万9千843人が養成済みで、平成29年度末までに31万人の養成を目標としています。

今後、高齢者人口が急増する千葉県では、支援や介護が必要な認知症高齢者が平成27年に約16万5千人、平成37年には約23万人に増加すると見込まれます。増え続ける認知症高齢者の暮らしを支えることは、今の千葉県にとって最重要課題の一つと言えます。

小中学生から高齢者までのすべての年代で、認知症への理解を推進し、認知症高齢者に優しい地域づくりへの協力が求められています。介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、また、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムを構築するためにも、認知症サポーターの養成が役立ちます。受講に資格要件はありません。どなたでも受講できます。

お住まいの市町村に問い合わせて、ぜひ「認知症サポーター養成講座」を受講してみてください。

ミレニアム millennium

2016 March 第56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

“第二の心臓” 足に気配りを！
～下肢静脈瘤～ 1

スポーツコーナー

朝ストレッチのすすめ
～体内時計を活性化しよう～ 5

新風—千葉県の医療情報紹介—

C型肝炎を飲み薬だけで治す
インターフェロンを使わない体に優しい最新治療 6

アスリートに聞く！～スポーツとカラダづくり～

BMX ライダー 池田貴広さん 8

からだのソラシド♪ マナボっと

進級進学されたみなさんへ伝えたいこと
～生活習慣と病気～ 10

こども相談室

気管支炎と喘息の違いについて 13

千葉県インフォメーション

県内の認知症疾患医療センター紹介/
お子様の予防接種/里親制度について 14

ミレニアム通信

健康診断結果表の見方 16

こころの健康

気分障害について
(その5 躁うつ病の復権(双極性障害)) 18

旬食野菜クッキング

いんげんのいため煮 19

医師会インフォメーション

間違い探しクイズ、プレゼント 他 20



「第二の心臓」足に気配りを！
下肢静脈瘤

■足の静脈が血液を上方へと押し流す仕組み

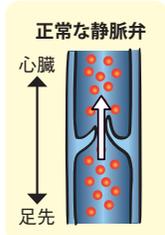
体の中で、足は最も下に位置しています。その足の血液を重力に逆らって上へと押し戻してくれているのが、ふくらはぎの「筋ポンプ作用」と、その血管内の「静脈弁」の動きです(図1)。

1. 筋ポンプ作用

ふくらはぎの筋肉は、縮んだりふくらんだりしてポンプの役割を果たすことで、まさに「第2の心臓」として血液を上へと押し戻します。

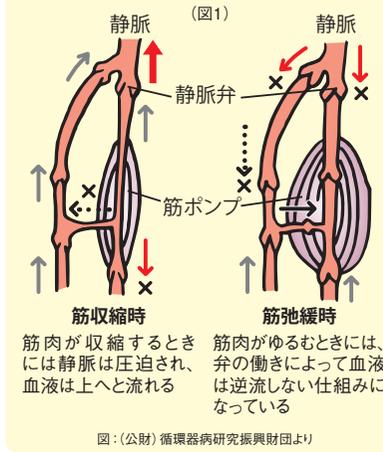
2. 静脈弁

静脈の中には逆流防止のための弁がいくつもついています。ふくらはぎの筋肉が収縮した時は、弁が開いて血液が上方へと流れ、筋肉がゆるんだ時は、弁が閉じて血液が下方へと流れ落ちるのを防ぎます。



提供：日本コヴィディエン株式会社

ふくらはぎの静脈の流れ(筋収縮・筋弛緩時)



図：(公財)循環器病研究振興財団より

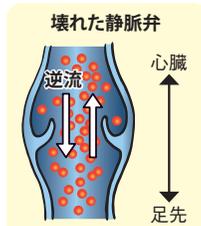
ふくらはぎの筋肉の「ポンプ機能」がいかに重要であるかを、ぜひ理解しておいてください！



■下肢静脈瘤発生のメカニズム

静脈の弁の動きが壊れることで、下肢静脈瘤が発生します。

静脈の弁は血液が下方へ逆流することを防止していますが、この弁が壊れると血液は逆流を起こし、下の方に溜まってしまいます。ひどくなると血管が太くなってこぶのように盛り上がり(図2)、皮膚の表面に血管が浮かび上がります。



提供：日本コヴィディエン株式会社



※このほかには、生まれつき静脈の壁が弱かったり、動脈硬化やホルモンの異常、外傷によることもあります。

監修

千葉県医師会

ピアス 洋子 医師



あなたやその周囲に、足の血管が浮き出てきた、よく足がつる、むくむ、などの症状で困っている方はいませんか？ それらは、下肢静脈瘤のサインかもしれません。この病は急に悪化したり、命の危険に及ぶことはありませんが、湿疹やまれに潰瘍(皮膚が欠損している状態の深い傷)ができて重症化したり、めったにありませんがエコノミー症候群の原因となることもあります。下肢静脈瘤についてきちんと知り、生活の質を低下させないようにしましょう。

足が「第2の心臓」と言われる理由

血管には、動脈と静脈の2種類があります。

動脈とは、酸素や栄養豊富な血液を心臓から体のすみずみまで運ぶ血管で、いわば「上水道」にあたります。

逆に静脈は、体内で発生した老廃物を含んだ血液を心臓に向かって戻す血管で、いわば「下水道」にあたります。

この時、足の静脈の血液を、重力に逆らって下から上へと送り出しているのがふくらはぎの筋肉です。縮んだりふくらんだり

■下肢静脈瘤が発生した時の症状

- だるい・重たい
- かゆい
- こむらがえり
- むくみ
- 湿疹・色素沈着・潰瘍
- 出血(まれ)



■下肢静脈瘤のタイプ

下肢静脈瘤は、主に「網目状静脈瘤」「くもの巣状静脈瘤」「側枝型静脈瘤」「伏在型静脈瘤」の4タイプに分類されます。

手術の必要はありません。

しかし、外見が気になる場合は硬化療法*などで治療もできます。 ※3ページ上段参照へ



網目状静脈瘤

直径2～3mm以下の静脈にできるもの。



くもの巣状静脈瘤

網目状静脈瘤よりさらに細い、直径1mm以下の静脈にできるもの。



側枝型静脈瘤

伏在静脈から枝分かれした側枝静脈にできるもの。

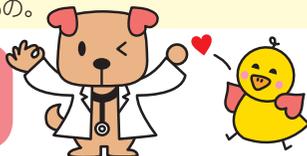
手術が必要になることもあります。



伏在型静脈瘤

いわば木の幹といえるような太い静脈にできる静脈瘤。患者数が最も多い。

手術が必要なものと、そうじゃないものがあります



あまり怖がらなくていいんだピッよかったピッ!

下肢静脈瘤になる原因は?
下肢静脈瘤の患者の7割は女性で、40歳以上の方が多く、年齢とともに増加していくといわれています(当院での男女比は1対2で、男性も多いです)。妊娠や出産を機に発症することも多く、遺伝的要因があることも知られています。が、主な原因としては、長時間の立ち仕事や、座りっぱなしのデスクワークなどがあります。立ち仕事でも、足を動かしていれば血流を促すことができますが、長時間同じ状態が続くと、静脈の流れを滞らせてしまいます。

を繰り返すことで血液を押し流すポンプの役割を果たしているため、「足は第2の心臓」と言われています。さらに、せつかく上方へと送り出した血液が下方へと流れ落ちてしまわないよう、足の静脈には、ところどころに血液の逆流を防ぐ弁がついています。しかし、何らかの原因でこの弁が壊れ、血液が逆流してしまうと、足の静脈内に血液がたまってしまいます。そうすると、足の血管がふくれたり、ポコポコと浮き出て瘤のようになるといった症状が現れます。これが下肢静脈瘤です。

■ 静脈瘤のタイプによって分かれる様々な治療法

治療が必要な場合として3つあげられます。

- ① 皮膚炎、皮膚潰瘍が起こっている ② むくみやだるさ、足のつれなどの症状があり辛い ③ 外見が気になる

	特 長	メリット	デメリット
保存的治療	治療用の弾性ストッキングにより足全体を程よい強さで圧迫することで、静脈瘤の進行を防ぐ方法です。	容易に症状を改善できる。	根本治療にはならない。
ストリッピング手術	弁が壊れた静脈を引き抜く手術を行う治療法。病変のある静脈にストリッパーという器具を挿入して縛り付け、器具ごと静脈を抜き取ります。	大きな静脈瘤を根本的に治療することができる。	全身麻酔や腰椎麻酔、入院が必要な場合がある。
硬化療法	静脈に硬化剤を注入し、静脈瘤をつぶしてしまう治療法。硬化剤は血管の内側をくっつける糊のような働きをします。血液が流れなくなった血管は徐々に退化し、静脈瘤も消えていきます。	外来で治療可能で、痛みなどの体への負担も少ない。また、治療費も高額ではない。	巨大な静脈瘤や潰瘍を作っているとき等には、十分な効果が期待できない。
血管内治療	血管内にカテーテルを通し、レーザー光線や高周波などによって逆流を起こしている血管を焼きつぶす治療法。	一部、健康保険が適用される。切らずに済み、体への負担が少ない（ストリッピング手術のかわりになる）。	実施している治療施設がまだ少ない。

ちがいます！



こんなことはありません！
誤解しないようにしてください。

血のかたまりが身体をまわって、心筋梗塞や脳梗塞になる
足の切断が必要になる

誤解しない
ようにする
ピッ！



したがって予防方法としては、足の筋肉を鍛えることと、下肢の適度な運動が必要になります（例えば、休憩時に足を挙上する（持ち上げる）ことなど）。

どんな治療方法があるの？

下肢静脈瘤は、放置しておいても自然に治るということはありません。重症化させてしまうと、潰瘍ができたり皮膚疾患を起したりと、極めて治りにくくなってしまう。

治療としては、「保存的治療」、「ストリッピング手術」、「硬化療法」、「血管内治療」の4つがあります。

「保存的治療」は、起きている時に医療用の弾性ストッキングを着用して足を圧迫し、進行を予防する方法です。足のむくみや痛み、だるさなどの症状の軽減にたいへん有効ですが、静脈瘤を根本的に治療できる方法ではありません。

「ストリッピング手術」は、静脈瘤のできた血管を引き抜いて取り去ってしまう手術です（静脈瘤の血管を抜いてしまっても血液が行き場を失うようなことはなく、他の血管を利用して心臓へ戻るため心配いりません）。重症の静脈瘤も確実に治療できるかわりに、全身麻酔による手術と入院が必要となります（ただし、医療機関により日

■日常生活で気をつけること

この病はできるだけ足に血液をためこまないことが大切です。

適度な運動、バランスのとれた食事、締めつけの強すぎる下着を着用しない、休憩時には足を挙上するなど、日常の生活から見直しましょう。

* 食事について：下肢静脈瘤の原因のひとつになりやすい肥満を予防するために、バランスのとれた食事を心がけてください。

■予防や症状の悪化防止のためのケア方法

足のむくみを改善する運動・マッサージ

●デスクワークの方
つま先を上げ下げする



●立ち仕事の方
1～2時間を目安に足を上げて休憩を



●家に帰ってからのケア

◎両足を上げてブラブラさせる

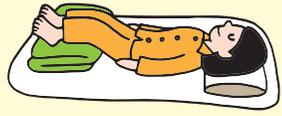


◎歩く習慣をもつ
すでに静脈瘤がある方は、運動して筋肉を鍛えることが必要です



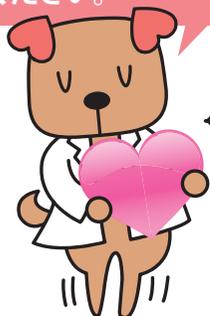
◎ふくらはぎあたりを、上方向（心臓方向）にさするようにマッサージする

◎枕や布団を膝の下まで入れ、足を心臓の高さ以上にする



※ 弾性ストッキングとは？：特殊な編み方により、足をしっかりと圧迫するように作られたくつ下です。足を圧迫することにより、血液が一定の場所にどまっているのを防ぐことを目的としています。血液が心臓方向へと流れやすくなる構造になっています。

「足は第2の心臓」と言われる意味を理解し、ふくらはぎの筋肉を動かすことの重要性を忘れないようにしてください。



「もしかしたら私の足も…?」
と思った方は
早目に受診して
ピッ!



帰り手術をしているところもあります。
「硬化療法」は、注射療法とも言われ、患部の血管に薬剤（硬化剤）を注入して治療する方法です。治療にかかる時間が10分程度と短く、身体への負担が少ないため、入院を必要とする手術にかわって、現在広く行われるようになっていきます。
「血管内治療」には、レーザー治療と高周波（ラジオ波）治療があります。どちらも、悪くなっている静脈に細い管を入れ、静脈の内側から熱を加えて静脈を焼き、塞いでしまう治療です。
それぞれにメリットと注意点があるため、静脈瘤のタイプや体調に合わせ、適切な治療を選択する必要があります。



朝ストレッチのすすめ ～体内時計を活性化しよう～

「今日はまだ眠いし、起きるのやだ～」と言って布団から出られずに、二度寝してしまっていることはありませんか？ そんな方には、朝ストレッチをお勧めします。

では何故、朝ストレッチなのか？ 今号では、その解説をいたします。

まずは、朝ストレッチの効用を挙げます。

- 1：体内時計が正しく稼働する（早起きの効果を高める）。
- 2：筋肉が温まるので、からだの反応が良くなる。
- 3：寝ている間に固まっていた筋肉・腱・靭帯が柔らかくほぐされ、関節の動く範囲が広がる。
- 4：ストレッチをしながらゆったりした呼吸をすることで、酸素が体中に行き渡る。

このように、私たちの身体にとって4つの嬉しい効用があります。

健康な生活の第一歩として大切なのは、『早寝早起き』です。しかし、このことで覚えてほしいのは早寝早起きではなく、『早起き早寝』ということです。というのは、明日4時に起きなくてはいけない時に、「よし、今夜は7時に寝よう」なんてできますか？

…そうです。早く寝ようとしても眠れない方がほとんどかと思えます。

そこで『早起き早寝』の出番です。人間には体内時計が備わっており、朝起きて十数時間経つと自然に眠くなります。この体内時計をさらに有効に活用するために、朝のストレッチを加えます。すると、体内時計がしっかり時を刻むので、肉体的にも精神的にも良い影響があり体調が整うのです。ちなみに、体内時計が狂うと疲労しやすくなり、高血圧・不眠・うつ・肥満・がん・骨粗鬆症など、万病の原因になります。

朝の起き際には、身体のすべての機能は100%活動する準備ができていません。ですから、朝、目が覚めたらすぐに起きようとしなくて、布団の中で体を動かし、ゆっくりと深呼吸をします。就寝中に固まった筋肉をゆっくり伸ばし、しっかり呼吸することで身体の隅々に酸素が行き渡り、血圧の反応もおだやかになります（危険な、早朝高血圧対策にもなります）。



さあ、朝ストレッチで体内時計を活性化し、健康的な生活を送りましょう。



C型肝炎を飲み薬だけで治す インターフェロンを使わない 体に優しい最新治療



千葉大学大学院医学研究院
消化器・腎臓内科学教授

よこすか おさむ
横須賀 収 医師

C型肝炎とは？

肝炎とは、肝炎ウイルスが原因で肝臓に炎症が起き、徐々にその機能が失われていく病気です。

原因となるウイルスには、A・B・C・D・E型の5種類がありますが、日本で最も患者数が多いのがC型肝炎です。現在、国内で約一二〇万人の人がC型肝炎ウイルスに感染しているとされています。

ところが、その中で治療に取り組んでいるのは約半数もいません。残る半数の中には、感染に気づいてすらいない人も多いと言われています。

その原因となっているのが、この病気の「自覚症状の無さ」です。

C型肝炎の進行はゆっくりで、「なんとなくだるい」といった程度の症状を訴える人はいるものの、大部分の人はこれといった自覚症状がありません。

感染しても、それに気づかぬまま慢性肝炎となり、気づいた時には、肝硬変や肝臓がんへと進行していることの多い病気です。

これまでのC型肝炎治療

C型肝炎の治療といえば、日本では1992年から、インターフェロンという薬を中心に行われてきました。

インターフェロンには免疫機能を強くする作用があり、それによってウイルスを排除したり、がん細胞が増殖するのを抑えたりする働きがあります。

しかし、インターフェロンが使われ始めた当初の治療成績は、残念ながらかなり低いものでした。

その後、「リバビリン」という抗ウイルス剤と併せて使う治療法や、インターフェロンの改良版といえる「ペグインターフェロン」が開発されたことにより治療効果は格段に上がり、C型肝炎治療は、目覚ましい勢いで進歩しました。

ただし、インターフェロンには、副作用が強いという大きな問題があります。発熱・悪寒・全身倦怠・食欲不振などのほか、うつ病を引き起こすこともあるため、お年寄りや虚弱体質の方には使うことができません。

以前は「完治は無理」と言われてきたC型肝炎。しかし近年、次々と新薬が開発され、その治療法は劇的なまでに進歩しています。

治せるようになった今こそ、あきらめず治療していただくために、C型肝炎の最新治療について、千葉大学医学部附属病院の横須賀収医師に伺いました。

さらに、C型肝炎の中でも日本人に最も多い1b型のウイルスには効きにくいことや、治療期間が長いなどの問題もあり、治療を受けることのできない患者さんが多くいました。

そんな中、ついに登場したのが、インターフェロンを使わない最新治療です。

新薬がもたらす目覚ましい治療効果

C型肝炎の最新治療では、インターフェロンは使わず、近年、次々と開発された抗ウイルス剤を組み合わせる使い、ウイルスを体内から排除します。

2014年に登場した「ダグラタスビル」と「アスナプレビル」は、インターフェロンが効きにくいタイプのウイルスにも効果を発揮します。

2015年に登場した「ソホスブビル」は、「リバビリン」と併用することでウイルス排除率が97%以上、「レジパスビル」と「ソホスブビル」の配合剤では、100%近くの患者さんのウイルスが排除されたという極めて高い治療成績を上げています。

これらはすべて飲み薬で、治療期間も短く、何よりも副作用が少ないため、患者さんの負担は大きく軽減されました。

以前なら治療をあきらめざるを得な

かった人も、飲み薬だけでC型肝炎を治せる時代が来たのです。

治せる病気を治すため、まず検診！

C型肝炎の治療法が素晴らしい進歩を遂げた一方、自分の感染に気づいていない人や、検査でC型肝炎がわかっていても、自覚症状の無さから治療に取り組んでいない患者さんがたくさんいるのも現実です。

治療を受ければ助かったはずの人が、肝硬変や肝臓がんになるまで放置され命を落とすことになるのは非常に残念なことです。

感染しているかどうかは、簡単な血液検査ですぐわかるので、まずは一度検査を受けてください。

C型肝炎の検査は、保健所に申請すれば無料で受けられますし、40才以上の方なら、市町村の無料検診を受けられます。現在の日本では、輸血や手術等で新たに感染する可能性はまず無いため、一生に一度検査を受けていただければ大丈夫です。

そしてもし感染していることがわかったら、自覚症状が何も無かったとしても、必ず専門医療機関を受診し、治療を始めてください。

C型肝炎の感染経路について

- C型肝炎ウイルスは血液を介して感染します。今、感染している方のほとんどは、C型肝炎ウイルスが発見された1989年より前の輸血や注射が原因です。
- ウイルスが混入した血液が輸血に使われることや、注射針を使いまわすことが無くなった現在では、医療行為が原因で感染することはありません。しかし、ピアスの穴あけや医療現場での針刺し事故などによる感染はみられるため、注意は必要です。
- C型肝炎は、母乳、食物、水によって感染することはなく、感染者と同じ食べ物や飲み物をとったり、キスやハグをするといった日常的接触によって感染することはありません。誤解による差別や偏見を防ぐために、正しい知識が必要です。



BMXで伝えたい! 挑戦し続ける魅力



アスリートに聞く!
～スポーツとカラダづくり～

BMXライダー

池田 貴広さん

**初めての自己表現の手段
すべてを変えたBMXとの出会い**

BMXとの出会いは14歳の時です。それまでの僕は、テニスやサッカーをやってもさほどやる気をもてず、家でゲームばかりしている子どもでした。

それが、ある日偶然、自転車をくるくる回してBMXの練習をしている人たちを見て、衝撃が走りました。すぐに自分もやりたいと思ったものの、親は危ないからと猛反対。

どうしてもあきらめきれずに、あれほどハマっていたゲームを全部売り払い、自分でBMXを手に入れました。

ところが、いざ始めてみると簡単そうに見えていた技も驚くほど何一つできず、転びまくるばかり。それでも、何百回、何千回とトライするうちに、昨日できなかったことが今日ではできるようになってくる。そうなるとうどんどん面白くなり、ゲーム少年だった僕にしてみると、ゲームのレベル上げみたいなノリでハマっていききました。

そして中・高時代は、毎朝5時に起きて朝練をし、学校から帰ったらまた練習と、ひとり部活状態で練習つけの毎日。この頃はBMX中心に生活するようになり、練習時間を確保するために学校の勉強も集中し、計画を立てて頑張り、成績も上がりました。最初は猛反対していた親も、僕の激変ぶりを見て応援してくれるようになったんです。

※ BMX (Bicycle-Motocrossの略)：小径(20インチ)の競技用自転車に乗って行う競技。
■ 池田貴広：1990年千葉県生まれ。自転車を華麗に操るエクストリームスポーツ『BMXフラットランド』のプロライダー。世界大会、BMXショーなど、多岐に渡って活動し、世界へ挑戦し続けるアーティスト・アスリート。HPで動画も配信しています。ぜひ一度BMXの映像をご覧ください! <http://www.takahirokeda.com/>

ステージの上では自分が一番！

「IKE SPIN」で世界制覇！

本気で世界を目指し始めたのは、高校1年生の時。僕がやっているのは『BMXフラットランド』という自転車で行うフィギュアスケートやブレイクダンスのような種目で、技を競い合う競技です。

当時の僕のようにキャリアの浅い人間が世界で優勝するためには、人の倍以上練習するだけでなく、世界でまだ誰もやっていないオリジナル技が必要でした。そう考えて開発したのが、自転車の上に立ち上がり回転するオリジナル技「IKE SPIN」です。

2010年、スペインで開催された国際大会では、この技の独創性が評価され、19歳にして初優勝することができました。

実は、その時の僕は英語が全くできず、入国審査でひっかかって別室に連れていかれたような有りさま。海外遠征自体初めてで、まともに考えたら、キャリアもレベルも違う世界のつわもの達に勝てるはずありません。でもその時は、「自分が絶対に勝つ」と思い込んで大会に臨んでいました。

練習する時には、自分の実力と冷静に向き合いながら、一步一步地道に繰り返していくことが大切です。でも、いざステージに立ったら、「自分こそ一番だ！」と思ってプレイしなきゃ勝てないんだと思います。

何万回もの失敗を成功へとつなげる秘訣

今や僕の最大の武器となった「IKE SPIN」

ですが、それまで誰もやったことのない技だけに、成功に至るまでには、何万回も転び、擦り傷、切り傷は絶えませんでした。

何しろ、前例が無いわけだから、その技が物理的に可能かどうかさえ全くの謎。「でも、いつかできる」と思い、ひたすらチャレンジし続けていたものの、一向にできる気配が無い。

そこで、ある時僕は、「あと1年以内にこの技を完成させる。それが無理だったら一旦、別の技の練習を優先する」と自分に締切りを課したんです。

するとそこから集中力が増して練習の質が変わり、1年を越えず成功することができました。つまり、「いつか」なんて思っていたから、ダラダラ練習してしまっていたんですね。

成功に辿り着くまでには、何万回もの失敗が必要。でも、ただ失敗を重ねるのではなく、いつまでに何をどのように達成していくのか、具体的に目標を設定することが夢を実現するための秘訣だと思います。

『高速スピン』でギネス記録！

そして、千葉が誇る世界のパフォーマーへ

今から5年前の2011年に、1分間のスピン数でギネス世界記録を更新しました。以来、2015年まで毎年自分の世界

新記録を更新し続け、世界を驚かせています。

アスリートとしての活動の他、世界最高峰のエンターテイメント企業『Cirque du Soleil』（シルク・ドゥ・ソレイユ）からオファーがあり、BMXライダーとしてアジア人初の出演を果たしました。他にも、世界各地の舞台でBMXの技を披露するパフォーマーとして活動しています。

また、自転車による交通事故を減らすために、子どもたちに安全な乗り方を教える自転車教室も開催しています。パフォーマーを披露した後の自転車教室は、子どもたちの興味・反応がすごいので、とてもやりがいを感じています。

これからも、BMXを通してさまざまな世界を広げていきたいと思っています。

読者プレゼント



サイン色紙…………… 3名様
サイン入り
オリジナルフォトカード …… 10名様

応募方法は、医師会インフォメーションをご覧ください。

進級進学されたみなさんへ 伝えたいこと

～生活習慣と病気～

監修 千葉県医師会 篠宮 正樹 医師



気をつけて！生活習慣病！



今とても心配なことがあるピ。
それは、大人がかかる病気「生活習慣病」が十代の子どもたちに増えてきていることだピ。

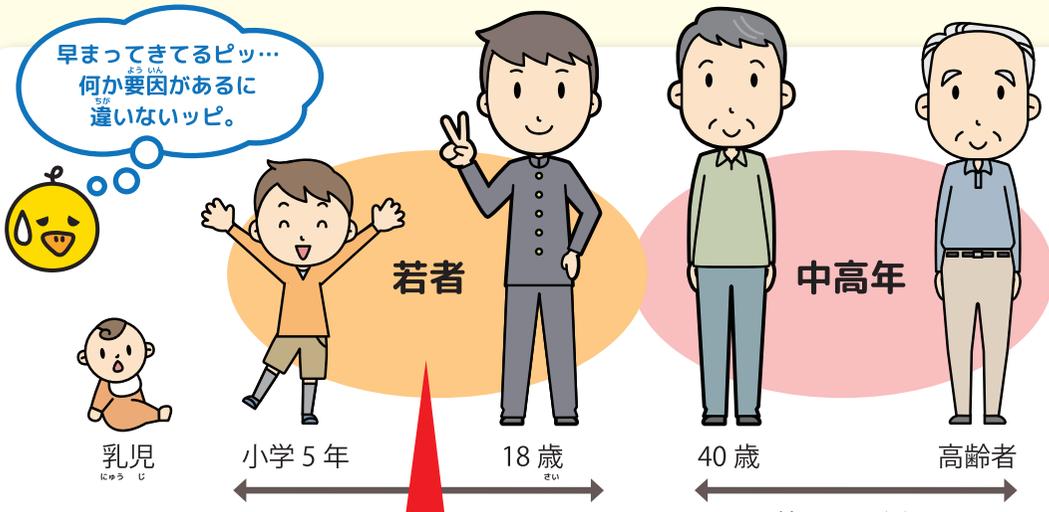
進級、進学おめでとうござい
ます。一つ上級生になるみなさ
んに、ミレニウムからのお願
いがあります。

それは「自分の身体のことを
考える時間を持つ」ということ
です。遊ぶこと、勉強すること
と同じように、あなた自身の健
康について考えながら成長して
いってほしいと思います。

⚠️「生活習慣病」って知ってる？

長い間かたよった生活習慣を続けた結果、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの病気があらわれます。それを放っておくと心筋梗塞や脳梗塞になり、命の危険を伴うこととなります。このように、ふだんの生活習慣が原因でおこるさまざまな病気を、まとめて「生活習慣病」と呼びます。

大人の人(しかも中高年)に多い病気でしたが、今では若い人にも見られるようになってきたのです。



今は、このくらいの年齢にも
みられるようになる

以前はこのくらいの
年齢に多い病気

質問!

若い人でもみられるようになったのはなぜ?

それは、みなさんを取り巻く社会環境や家庭環境に要因があるようです。



運動不足

塾やお稽古ごとで友達との予定があわず、外遊びが減っている

いつも睡眠不足

ゲームやスマホに夢中になり、ついつい夜更かしの毎日

食べ物の変化

外食やインスタント食品、コンビニでの買い食いなどがたびたび見られる

そこで...

未来の自分がつらい思いをしないように、今から病気になりにくい生活習慣を身につけてください。生活習慣を変えることは難しいものですが、今日から少しずつ始めることで、やりたいことがやりたい時にできる、健康な自分が待っています!

肥満男子

食べたいものを食べたい時に食べました。遊びはもっぱらゲームで、家の中でも動かずにじっとしています。



ガリガリ女子

太ることが絶対にイヤで、給食以外はリングゴだけ。初めはつらかったけど、今は慣れました。

めんどくさいからこのままでいいや~

10年後...

生活を見直さなきゃ!

【生活を変えなかった場合】



糖尿病になってしまった。毎日インシュリンという注射をしないとイケないんだ。腎臓の動きも悪くなってきて、自宅にずっといるよ。

だいぶ前から生理もなくなり、食事をちゃんととろうと思いついても、のどを通らなくなってしまつて... 貧血も続いているの。



【生活を見直した場合】



バランスのとれた生活を送っていた2人は、夢を実現し充実した日々を過ごしています。

今日から改善したい生活習慣！！

①食事の内容に注意する

- ★朝食を食べる
- ★寝る前に間食をしない
- ★スナック菓子、ジュース類を摂り過ぎない
- ★バランスの良い食事
主食（ごはん、パンなど）・主菜（肉、魚、大豆など）・副菜（野菜、きのこ、イモ、海藻など）・乳製品（牛乳、チーズなど）・果物を食べる
- ★インスタントものに頼らない
（塩分、糖分、脂肪分、添加物が多い場合がある）



②身体を動かす

- ★積極的に外遊びをする。
家の中にもこまめに動く。
- ★運動の部活やクラブに参加する。
（苦手な人はウォーキングやランニングなどに挑戦する）



③十分な睡眠をとる

- ★早寝早起きを心がける。
睡眠時間が少ないとイライラしたり、落ち込んだりと心のバランスにも影響するので、夜ふかしせず、睡眠時間をしっかり確保する。



④ストレスをためない



- ★ストレスは、誰にでもあります。
上手に付き合えるように自分に合った解消法を発見する。

（自分の考えがうまく話せず、迷うことがあったら早めに相談しましょう。）

「便利と横着は、身体にも心にも悪い!!!」ピ!



人の身体はすばらしい仕組みでできています。このすばらしい身体に自らダメージを与えるのではなく、大切に生かしてください。自分は毎日どのように過ごし、将来どんな大人になりたいのか、ぜひ考えてみてください♪



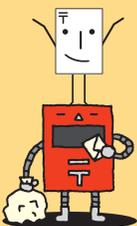
お便り募集

このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のこと
で聞いてみたいことがあったらお手紙をくださいね。封書
かハガキでお寄せください。詳細は、医師会インフォメー
ションをご覧ください。

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、（公社）千葉県
医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。

保護者のみなさまへ

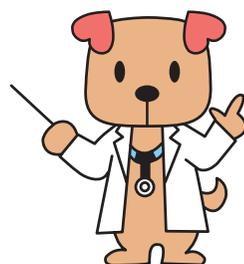
子どもたちを取り巻く環境はめざましく変化しています。保護者の方も忙しい毎日ですが、レトルト食品やインスタント食品の頻度をなるべく抑えるように心がけていただきたいと思います。



こども相談室

気管支炎と喘息の違いについて

千葉県小児科医会 すずき しゅういち 鈴木 修一 医師



Q1 気管支炎とはどんな病気？

気管支炎は多くの場合、感染により気管支に炎症がおこるものです。発熱、鼻水、咳などのかぜ症状より始まり、痰がらみや咳き込みを伴うのが典型的な経過です。通常は2週間程度で軽快してきます。原因のほとんどはウイルスであり抗菌薬は必要ありません。ただし、症状が強い時や咳が長引く時は細菌感染を疑う必要があります。

Q2 喘息とはどんな病気？

喘息は「気管支喘息」ともいわれるように、慢性的な炎症が気道に起こる気管支の病気です。アレルギー体質の方に多く、発作的に気管支が狭くなり呼吸のたびにゼイゼイ・ヒューヒューという音がして、息苦しくなるのが典型的な症状です。

Q3 気管支炎と喘息の違いは？

喘息発作の症状がない時にも気管支に炎症が残っているのが、「喘息」です。

喘息発作は、かぜ症状から始まり気管支炎の症状とともにゼイゼイ・ヒューヒューとすることが多く、気管支炎と喘息の区別が難しい時があります。特に2歳未満ではまだ気管支が細いため痰が絡むとゼイゼイと音がしやすく、医師にも判断が難しいです。また、軽い喘息や咳が主症状の喘息ではゼイゼイがはっきりと聴こえない場合があります。それでも夜眠れないなど症状が強い時や、2週間以上咳が続く時には喘息ということがありますの

で、受診しましょう。

気管支を広げる薬により、症状がよくなるかが喘息発作を診断する一つの目安です。

Q4 「気管支炎」や「喘息の発作」は予防できるの？

気管支炎の予防は、かぜ予防と同じくバランスのよい食事と十分な睡眠により、よい免疫状態を保つことが基本です。手洗いやうがい習慣とし、受動喫煙や汚れた空気を避けること、かぜの流行時にはマスクをつけることが大切です。気管支炎の原因となる病原体は多く、ワクチンでは予防しきれませんが、できる限り接種しておきましょう。

喘息の発作予防については、気管支炎の予防に加えて、普段から薬を内服・吸入し、気管支の炎症を低いレベルに保つことが基本となります。薬の種類や量は、症状の頻度や程度により変わります。適切な治療であれば、走ると咳が出るなどの症状もなく通常の生活が送れます。

かかりつけの先生と相談し治療しましょう。

こども急病電話相談

受診すべきかどうか迷ったら

#8000

PM7:00~PM10:00の毎日

※相談は無料ですが、通話料はご負担いただきます。

ダイヤル回線・IP電話・光電話・銚子市からは
☎043(242)9939

認知症疾患医療センター(県内10病院)について

認知症疾患医療センターは、誰にでも起こりうる脳の病気「認知症」(85歳以上の4人に1人にその症状があるといわれています)の早期発見、早期治療を主な目的として設置されています。

◆認知症疾患医療センターとは

認知症疾患に関する鑑別診断や周辺症状と身体合併症に対する急性期治療、専門医療相談等を実施するとともに、地域の保健・医療・介護関係者への研修等を行い、地域において認知症の進行予防から地域生活の維持までの必要な医療を提供することを目的とした施設です。

◆認知症疾患医療センターの必要性

認知症は、早期に発見し進行の段階に応じた適切な対応により、症状を軽減したり、生活機能の低下を緩やかにすることができると言われており、本人や家族など身近な人が、初期症状に気づく早期発見と、医師による早期診断が大切です。

認知症疾患医療センターはこのような課題にも対応し、ますます増加する認知症高齢者を地域で支えていく上で、大変な重要な施設です。

◆認知症疾患医療センターの主な業務内容

- ・鑑別診断(疾患の原因を特定し、治療方針策定に役立てること)とそれに基づく初期対応
- ・身体合併症や周辺症状の初期診断・治療(急性期入院医療を含む)
- ・かかりつけ医等への研修会の開催
- ・認知症医療に関する情報発信
- ・専門医療相談(電話等による相談)等

お問い合わせ

千葉県健康福祉部高齢者福祉課
TEL 043(223)2237



県内の認知症疾患医療センター一覧

病院名	所在地	電話番号	相談受付
袖ヶ浦さつき台病院	〒299-0246 袖ヶ浦市長浦駅前5-21	0438-63-1119	月～土曜日 8時30分～17時30分 (祝祭日、年末年始除く)
浅井病院	〒283-8650 東金市家徳38-1	0475-58-1411	月～金曜日 10時00分～16時00分 (祝祭日、年末年始除く)
旭神経内科リハビリテーション病院	〒270-0022 松戸市栗ヶ沢789-1	047-330-6515	月～土曜日 9時00分～17時00分 (祝祭日、年末年始除く)
東邦大学医療センター佐倉病院	〒285-8741 佐倉市下志津564-1	043-462-8811	月～金曜日 9時00分～12時00分 (祝祭日、年末年始、創立記念日除く)
東条メンタルホスピタル	〒296-0044 鴨川市広場1338	04-7093-6046	月～金曜日 9時00分～16時00分 (祝祭日、年末年始除く)
八千代病院	〒276-0021 八千代市下高野549	047-488-1511	月～金曜日 9時00分～16時00分 (祝祭日、年末年始除く)
千葉病院	〒274-0822 船橋市飯山満町2-508	047-496-2255	月～水、金～土曜日 9時00分～16時30分 (祝祭日、年末年始、創立記念日除く)
総合病院 国保旭中央病院	〒289-2511 旭市イの1326	0479-63-8111	月～金曜日 9時00分～16時00分 (祝祭日、年末年始除く)
千葉労災病院	〒290-0003 市原市辰巳台東2-16	0436-78-0765	月～金曜日 9時00分～16時00分 (祝祭日、年末年始除く)
千葉大学医学部附属病院	〒260-8677 千葉市中央区玄鼻1-8-1	043-226-2736	月～金曜日 9時00分～12時00分 (祝祭日、年末年始除く)

お子様の予防接種はお済みですか？

千葉県内の市町村では、予防接種法に基づき、左記の予防接種を行っています。

対象年齢のお子様は無料で接種できますので、接種状況を母子健康手帳で確認し、接種しない場合は早めに受けましょう。

詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。

◆定期予防接種(ごどもを対象としたもの)

予防接種名	対象年齢		回数
	1期	2期	
ジフテリア・百日咳 ^{せき} ・破傷風・ポリオ	生後3か月以上、7歳6か月未満	11歳以上、13歳未満	4回
麻しん・風しん	1期 1歳以上、2歳未満	2期 5歳以上、7歳未満で小学校入学前の1年間	1回
	1期 生後6か月以上、7歳6か月未満	2期 9歳以上、13歳未満	1回
日本脳炎 ^{*1}	1期 生後6か月以上、7歳6か月未満	2期 9歳以上、13歳未満	3回
結核(BCG)	1歳未満	1回	1回
小児の肺炎球菌感染症	生後2か月以上、5歳未満	4回 ^{*2}	4回 ^{*2}
ヒブ感染症	生後2か月以上、5歳未満	4回 ^{*2}	4回 ^{*2}
水痘	1歳以上、3歳未満	2回	2回

ヒトパピローマウイルス感染症の予防接種は、現在、積極的な勧奨は行っていません。

*1 日本脳炎の対象は、特例(平成7年4月2日〜平成19年4月1日、20歳未満)があります。特例対象に該当するかは市町村にお尋ねください。
*2 初回接種の開始が生後2か月以上、7か月未満の場合は4回接種。初回接種の開始が生後7か月以上の場合には1〜3回接種。

お問い合わせ 千葉県健康福祉部疾病対策課
TEL043(2223)2691



里親制度について

◆あなたを待っている子どもたちがいます

さまざまな理由から、家庭で生活することができない子どもたちが健やかに成長していくために、社会全体で育てる、いわゆる「社会的養護」がより求められるようになってきました。

◆里親制度とは？

社会的養護を必要とする子どもに、保護者に代わって、一時的にあるいは継続的に家庭的な雰囲気の中で、愛情深く育ててくださる方を里親といえます。

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

しかし、平成26年度時点で、本県における里親等の家庭に預けられる子どもたちは全体の約20%に過ぎません。そのため、今後は、家庭的な環境で生活できる子どもたちの割合を増やしていく必要があります。

◆里親について考えてみませんか？

里親は特別な制度ではありません。子どもたちへの豊かな愛情を持っていること、健康であること、研修を受講していることなど里親になるための必要な要件を満たせば、県の認定を受けて里親になることができます。まずは最寄りの児童相談所または左記連絡先にお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ 千葉県健康福祉部児童家庭課
TEL043(2223)2322





健康診断結果表の見方

千葉県医師会理事
監修 穴倉朋胤 医師

みなさんは健康診断を受けた後に、ご自分の数値をきちんと確認していますか？ 受けてはみたものの、結果表がわかりづらく、理解できないまま放置してしまっているのではないのでしょうか。

今号では一般的な検査項目の数値から、どんな病がわかるのか解説します。

健康診断を受けた後は結果を放置せず、健康維持のためにお役立ててください。

・青色文字…疑われる病気、★印赤色文字…注意事項です。

・基準値の()内は数値参考先

健康
チェック!

尿検査



尿たん白

「+」の数が多いほど「腎炎」「糖尿病性腎症」などの可能性が高くなります。

腎機能が低下すると、体にとって必要なたん白が腎臓から漏れ出てきます。

正常であれば、血液中のたん白は腎臓ですべて再吸収されます。

尿試験紙検査法 基準値：(-)

(「尿試験紙検査法」JCCLS(日本臨床検査標準協議会)指針2001)

* 基準値以外は、(+)(±)(++)などの段階に分かれています。

健康
チェック!

便潜血検査



便潜血

陽性(+)の場合は「大腸ポリープ」「大腸がん」「痔」などの可能性があります。便に血液が混ざっていないか調べます。

基準値：2回とも陰性(-) (日本消化器病学会 HP)

* 1回でも陽性(+)の場合は「異常判定」となります。

★便潜血は、大腸内視鏡検査の必要性が高い人を選ぶためのもので、陽性であれば大腸がんの可能性が高いことを意味します。まれに、大腸がんがあっても2回とも陽性反応が出ない場合があるので、たとえ2回とも陰性(-)でも、便秘や下痢を繰り返すなどの症状がある場合は、内視鏡検査を受けましょう。

健康
チェック!

血圧検査



血圧

心臓のポンプが正常か、「高血圧」「低血圧」を判断。

最高血圧… 心臓が収縮して全身に血液を送り出した時に血管にかかる圧力のこと。

最低血圧… 心臓が拡張して心臓内に戻ってきた血液をため込んでいるときに血管にかかる圧力のこと。

あくまで「安静座位の」血圧を対象とします。活動時は血圧が高くなるので、この基準は適用できません。主に「血液量」と「動脈の硬さ」を反映します。塩分過多で血液量が多い場合は、最高・最低血圧ともに高くなりますが、動脈硬化だけであれば、最高血圧が高い反面、最低血圧は低くなります。心不全や貧血では、最高・最低血圧ともに低下します。

	最高値	最低値
高血圧	135mmHg 以上	85mmHg 以上
正常	135mmHg 未満	85mmHg 未満
低血圧	100mmHg 以下	60mmHg 以下

(高血圧・正常：日本高血圧学会 / 低血圧：WHO 基準)

腎機能

[クレアチニン (Cre)]

基準値：男性 1.2mg/dL 以下・女性 1.0mg/dL 以下

(慢性腎臓病対策協議会)

腎機能を現します。腎機能が低下すると高値を示すため「**腎臓疾患**」を疑います。高齢者では低めに出るため、最近では eGFR (推算糸球体濾過量) を、クレアチニン値と年齢、性別から計算で求め補正しています。

[推算糸球体濾過量 (eGFR)]

基準値：90 (ml/分/1.73m²) 以上

(慢性腎臓病対策協議会)

肝機能

[AST (GOT)・ALT (GPT)]

基準値：30 IU/L 以下 (日本肝臓学会)

肝臓の炎症の程度を現します。高い場合は「**肝炎**」「**脂肪肝**」「**肝臓がん**」などを疑います。AST (GOT) は筋肉や心臓にも含まれるため、心筋・骨格筋障害でも高くなります。

[γ-GTP]

基準値：50 IU/L 以下 (日本肝臓学会)

肝臓や胆道に異常があると高値を示します。「**肝炎**」「**胆管炎**」「**胆石**」などを疑います。また、常習飲酒者では一般的に高値を示します。

糖代謝

[空腹時血糖 (FPG)]

正常型 < 110mg/dL 糖尿病型 ≥ 126mg/dL

(日本糖尿病学会 糖尿病治療ガイド2014-2015)

空腹時血糖が 126 以上、随時血糖でも 200 以上の場合は「**糖尿病**」が疑われます。「糖」とは血液中のブドウ糖のことで、体のエネルギー源として全身で利用されます。血糖値を計ることで、糖が適切に利用されているかを調べます。

[HbA1c]

糖尿病型 ≥ 6.5%

* HbA1c に正常型はありません。

* 糖尿病の診断は、「HbA1c(NGSP) ≥ 6.5% であり、空腹時血糖値 ≥ 126mg/dL、随時血糖値 ≥ 200mg/dL のいずれか」の場合になり、HbA1c 単独での診断基準はありません。

HbA1c が 6.5% 以上であり、空腹時血糖が 126 以上かつ随時血糖が 200 以上の場合は「**糖尿病**」と診断されます。過去 2 か月間の血糖を反映します。

その他

[アルブミン (Alb)]

基準値：3.8 ~ 5.3 g/dL (日本肝臓学会)

低い場合は「**肝臓障害**」「**栄養失調**」「**ネフローゼ症候群**」などの漏出性疾患を疑います。肝臓で作られる物質で、主に栄養状態を反映します。異常高値を示すことは、あまりありません。

[総タンパク (TP)]

基準値：6.7 ~ 8.3 g/dL (日本肝臓学会)

低い場合はアルブミンと同様で、逆に高い場合は「**脱水**」「**骨髄腫瘍**」などを疑います。血液中のタンパク量を現します。

[尿酸 (UA)]

基準値：2.1 ~ 7.0 mg/dL (痛風財団 - 痛風研究会)

数値が高い場合は「プリン体を摂りすぎている」可能性もあります。高い状態が続くと、「**痛風**」「**尿路結石**」の危険性が高まります。また、2.0 以下の低すぎる場合も「**運動後の急性腎不全**」をおこす可能性があります。

尿酸 (プリン体の代謝産物) の産生・排泄のバランスが取れているかを調べます。

★ 尿酸の数値は時間帯によっても変わります。数値が 9.0 以上続く場合には、治療に入ります。

基準値に収まっていたからといって、油断しないでピッ。



次号では、特定健診と健康診断・人間ドックの基準範囲数値の違いについて解説します。



検査結果はあくまで検査を受けた時点での結果です。その後体調に変化があった場合は、面倒くさがらずに受診してください。

こころ の 健康

気分障害について その5 躁うつ病の復権（双極性障害）

千葉県医師会 ねもととよみ 根本 豊實 医師

最近のうつ病が治りにくいことはよく言われており、その原因はさまざまな視点から提唱されていますが、近年の臨床研究で注目を集めているのは、その疾患がうつ病ではなく、躁うつ病（以下双極性障害）であるのではという問題提起です。

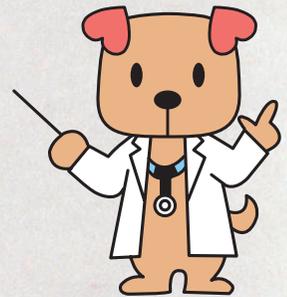
100年ほど前に、現代に繋がる疾患の分類を作ったクレペリンによると、うつ病はそもそも双極性障害に含まれる疾患であって、個別の疾患とは考えられていませんでした。それがその後の遺伝などの研究で、うつ病と双極性障害は別の疾患ではないかという説が有力視され、実際の臨床ではこの考えが大いに広まり、その一つの典型が前記したメランコリー親和型うつ病の大量出現でした。その頃は、明らかな躁状態を示すことの確認が双極性障害の診断に必須だったこともあり、うつ病は双極性障害の10、20倍の発病率と言われていました。

そもそも、うつ病と双極性障害の治療法、特に薬物療法は大きく異なり、前者には抗うつ薬が中心ですが、後者では気分安定薬（バルプロ酸やリチウムなど）が中心で、抗うつ薬は病像をかえって悪化・複雑化してしまう可能性があり、控えめに使用することが主流です。最近の治りにくいうつ病の中の少なくとも一部は双極性障害であって、抗うつ薬中心の治療によって改善されることが少ないばかりか、感情が不安定になったり衝動的になったりと薬物療法の悪影響が指摘されています。

そこで、躁状態が明らかでないうつ病の患者の中に混じっている双極性障害をきちんと診断できるように、いくつかの指標が提唱され始めています。それは、薬物による躁転の既往歴、双極性障害の遺伝歴、若年発症、回数の多い病相期、社会的に逸脱とは言えないような軽度の躁状態の存在などですが、実際このような指標によって双極性障害と診断を変更され、気分安定薬の使用によって状態が安定する患者が増えています。近年の統計によると、うつ病は双極性障害の2.3倍の発病率と報告され、以前より双極性障害はずっと多くなっており、ある意味でクレペリンの時代に戻って（復権して）いるとも言えそうです。

今回は気分障害の最終回として、まとめと今後の展望をしたいと思います。

※躁転：うつ状態から急に躁状態になること。



旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です。

いんげんのいため煮

野菜と肉が材料なので、
主菜としても副菜としても利用できます。
みそを使用して、
誰にも好かれる味つけにしました。

材料 (5人分)

さやいんげん	300g
油揚げ	2枚
牛肉 (薄切り)	200g
しょうが	5g
にんにく	1片
サラダ油	大さじ3
酒	大さじ1
ごま油	小さじ1
(A) しょうがのしぼり汁	小さじ1
酒	小さじ1
かたくり粉	小さじ1
(B) みそ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1



つくり方

- ① さやいんげんは3~4cmの長さに切り、油揚げは熱湯に通してから、千切りする。
- ② 牛肉は千切りにし、(A)をまぶしておく。
- ③ しょうがをみじん切りにする。
- ④ (B)の調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ にんにくはつぶして鍋にサラダ油大さじ3とともに加えて熱し、香りが出たら取り出し、③のしょうが、①のさやいんげん、油揚げ、②の牛肉の順に炒め、酒大さじ1で調味し、④を加えて混ぜ、ごま油小さじ1を落とす。

おいしいさやいんげんの選び方

- ・ 緑が濃く細めでみずみずしいもの
- ・ 豆のふくらみが少ないもの
- ・ サヤの先がしなびていないもの

*ゆでてから調理する場合は、まな板の上で塩をふり軽く押し転がしてからゆでると色鮮やかに仕上がります、青臭さもとれます。

ちばの
やさいの
こと



千葉県内の主な産地

袖ヶ浦市、市原市、香取市、山武市

千葉県産旬の恵みを上手に使うって楽しくヘルシーな毎日!!

出典：ふるさと料理ちばの味

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/>

インフォメーション INFORMATION

「かかりつけ医」を持ちましょう

公益社団法人 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はなく、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、身近な開業医です。多くの専門医療のネットワークを持ち、治療の道しるべをつけてくれる頼れる味方です。

抽選 13名様 BMX ライダー 池田貴広さん 読者プレゼント

[応募方法] 左の封書をご利用いただくか、お手持ちのハガキにP. 21の質問の答えを必ず記載し、千葉県医師会「BMX ライダー 池田貴広さん読者プレゼント係」までお送りください。

サイン色紙 3名様
 サイン入りオリジナルフォトカード (10cm × 14.7cm) ... 10名様

※ 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28年5月31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。

前号の答え
C・D・F・I・K



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

ヒント:答えは5つ

※ 印刷のヨゴレ・カスレは含まれません

正解者の中から抽選で5名様にドク太 & ナーピーのグッズをプレゼント!

今回のオリジナルグッズは
メモ帳 & クリアファイル

P. 21に答えをご記入の上、切り取ってお送りいただくか、お手持ちのハガキに同様の質問の答えを必ず記載し、ご応募ください。

※ 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28年5月31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負担ください。送料は年間560円です。郵便切手(140円×4枚)を同封のうえ、郵便番号・住所・氏名・電話番号・購読開始号を必ずご記入のうえ、千葉県医師会広報課あて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(公社)千葉県医師会が保管し、連絡の目的以外に使用することはありません。

ミレニアム 通巻第56号 2016年3月10日発行 公益社団法人 千葉県医師会 〒260-0026 千葉市中央区千葉港 4-1
 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>

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、1〜6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）

地区医師会、千葉県医師会会員の診療所・病院、県立・国立病院、市町村役所、出先機関（健康福祉センター）、ちば県民保健予防財団、保健所（船橋市、柏市）、地域保健センター（鴨川、八日市場）、県立高校、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）、県立柏の葉公園管理事務所、さわやかちば県民プラザ（普及課）、手賀沼親水広場水の館、流山運転免許センター、富里市立図書館、県立青葉の森公園緑の相談所、千葉西部病勢センター、地域振興事務所、ほか

※詳細は、千葉県医師会広報課までお尋ねください。

82円切手を貼ってください

260-0026

千葉市中央区千葉港 4-1

（公社）千葉県医師会

広報課 行

バックナンバーをお届けします!

お申込み詳細は、医師会インフォメーションをご覧ください。

※お届けは、送料のみご負担頂きます。

55号 (2015冬号)	「ドキドキッ!これって不整脈?」/「スギ花粉症の最新治療」/「耳に愛情!ヘッドホン難聴にならないために」/他
54号 (2015秋号)	「何度でも復習しておきたい!正しい応急手当を学ぼう!」/「原因不明の不調から心も体も救う漢方の知恵」/「成長期のみなさんへ スマートフォンの使い方」/他
53号 (2015夏号)	「ご存じですか? 痛いだけじゃない痛風の怖さ」/「こむら返りの予防方法」/「伝染性軟属腫(水いぼ)について」/他

千葉県医師会ホームページでも内容をご確認いただけます。

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

山 折 り

© 個人情報保護の観点から、お問い合わせいただいた内容の公開を目的とした封筒などには、お問い合わせの宛先を記載していません。

