

ミレニアム millennium



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



ドク太

ナービー

(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5661715号

◆ 特集

**逆流性食道炎と
それに似た症状がある病気**

◆ スポーツコーナー

**その座り方、ひょっとして
恐怖の落下傘座りでは？**

◆ 新風—千葉県の医療情報紹介—

小児がんへの陽子線治療

◆ 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—

**地域みんなで助け合い！
認知症を知ろう**

◆ こども相談室

突発性発疹について

◆ アスリートに聞く！
～スポーツとカラダづくり～

柏レイソル
増嶋竜也さん

10才から
読んでほしい



©KASHIWA REYSOL



広報委員会から

県民のみなさまへ

編集広報委員会委員長

岩崎 秀昭 医師



千葉県医師会は「みんなで高めるいのちの価値」健康と福祉の
かなめ」をスローガンとし、県民の皆さまが健やかな毎日を過ご
せますよう、医療・福祉の充実・向上を目指し、様々な活動を行っ
ています。そのなかの、広報活動として発行している、県民の皆
さま向け広報誌「ミレニアム」は、医師会から発信するコミュニケー
ションの場があります。県民の皆さまの健康増進と病気の予防の
ためのフリーマガジンとして年4回発行し、57号を迎えることが
できました。

今回は特集として、日本人がかかえる代表的な疾患である胃の
病気「逆流性食道炎」を取り上げました。また、4月より保険収載
された「小児の固形がんへの陽子線治療」についてもご紹介いたし
ます。その他、継続的にとりあげている内容のものもあり、医療
の情報として認識していただければ幸いです。

また、その他の広報活動として、新聞紙面への連載記事提供、
ラジオ番組への出演などを行っています。千葉県医師会は、県民の
皆さまと広報活動を通してお近づきになれることを願っています。

最後になりますが、「ミレニアム」の発行にあたっては医師会員だ
けでなく、読者の方からのご意見等を参考にした内容も多く、皆
さまの支えをいただいていることをつけ加えさせていただきます。

ミレニアム millennium

2016 June

第 57 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

逆流性食道炎と
それに似た症状がある病気 1

スポーツコーナー

その座り方、ひょっとして
恐怖の落下傘座りでは? 5

新風—千葉県の医療情報紹介—

小児がんへの陽子線治療 6

アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

柏レイソル 増嶋竜也さん 8

からだのソラシド♪ マナボット

地域みんなで助け合い!
認知症を知ろう 10

こども相談室

突発性発疹について 13

千葉県インフォメーション

今すぐはじめよう! グー・パー食生活
HIV 検査を受けましょう
O157 など感染症にご注意を! 14

ミレニアム通信

健康診断
基準範囲数値の違いについて 16

こころの健康

気分障害について
(その6 まとめと今後の展望) 18

旬食野菜クッキング

プチトマトとブロッコリー、あさりのサッと煮 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



■ 逆流性食道炎の原因と主な症状

胃の中には、強力な塩酸である胃酸と消化酵素が含まれる胃液が分泌され、食べ物を小腸で吸収しやすい状態にしています。胃の内壁は、胃酸の働きを中和する胃粘膜がバリアとなって防御しているため、胃酸があってもダメージを受けません。

しかし、胃と食道のつなぎ目にある下部食道括約筋がゆるみ、胃酸が食道に逆流してしまうと、防御機能のない食道は炎症を起こし、胸やけや呑酸などの不快な症状が起こります。

これが「逆流性食道炎」です。

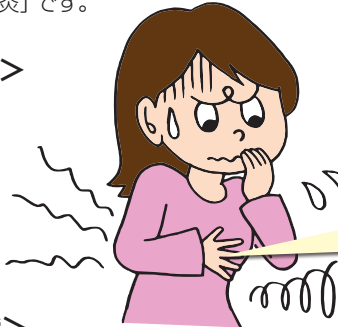
つ、辛そうだ
ピッ!



<代表的な症状>

呑酸

胸やけ



<その他の症状>

のどの違和感

イガイガ感、ヒリヒリ感など

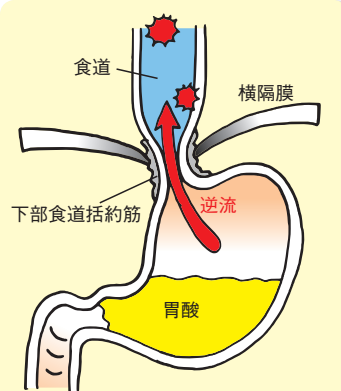
お腹のはり

頻繁なゲップ

胃の痛み

よくせき込む

胃もたれ



下部食道括約筋は、普段は胃酸や食べ物が逆流しないよう閉じています。食事をした時だけ開いて、食道から胃へと食べ物を送りこみます。

このような症状があったら、
逆流性食道炎の疑いがあります



逆流性食道炎と それに似た症状がある病気

監修

東邦大学医療センター 佐倉病院
消化器センター 教授

鈴木康夫 医師



逆流性食道炎は、日本人の間で患者数が急増している病気です。高齢者に多い病気ですが、最近では若い患者さんも増え、誰にとっても身近な病気と言えます。

さらに問題なのは、命にかかわる重篤な病気とよく似た症状があるという点です。逆流性食道炎の原因や症状、注意すべき点について、正しく知っておきましょう!

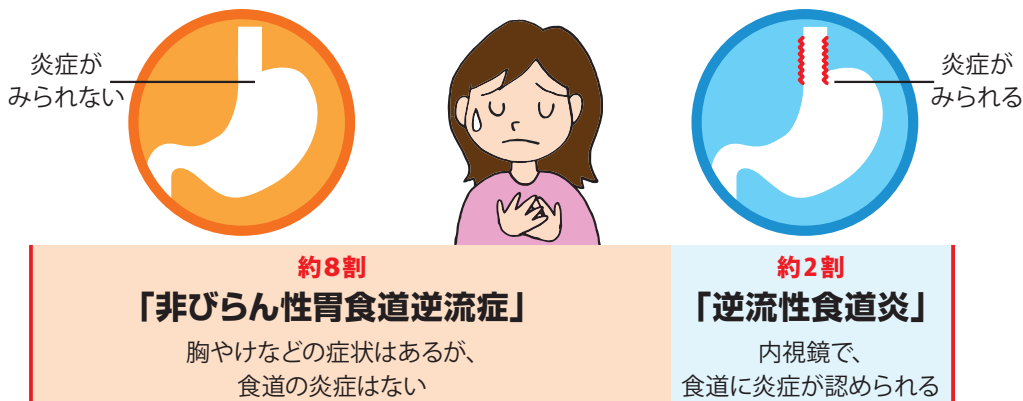
逆流性食道炎って?

逆流性食道炎は、胃酸が胃から食道に逆流し、食道の粘膜が炎症を起こすことによつて起こります。

主な症状としては、胸に熱いものがかみあげる胸やけ、すっぱいものや苦いものが口まであがってくる呑酸、胃もたれやどの痛みなどがあります。

そういった症状が出て、ただ我慢したり、市販薬を飲んでやり過ぎる人は少なくないようですが、不快な症状が一時的に消えても、病気が治ったわけではありません。きちんと治療しないと再発を繰り返したり、市販薬の効き目が感じにくくなる場合

■逆流性食道炎より患者数の多い「非びらん性胃食道逆流症」



食道に胃酸が逆流することでおこる病気の総称

「胃食道逆流症 (GERD)」

(GERD (ガード) : gastro esophageal reflux disease)



逆流性食道炎に関するよくある質問

「呑酸」ってどんな症状?

のどのまわりや口の中まで、すっぱいものがこみあげてくる症状をいいます。

「胸やけ」ってどんな症状?

胸の真ん中あたりがチリチリと焼けつくように感じる、胸が締め付けられるように痛むといった不快な症状です。もやもやした感じ、ムカムカする感じ、何か上がってくる感じ、などと表現されることも多くあります。

「胃もたれ」ってどんな症状?

胃が重く感じる、むかつく、鈍痛がするといった胃の不快な症状のこと。胃の運動機能が低下したり、胃酸が出にくくなったりすることで、食べ物が消化できず、胃の中に停滞してしまうことで起こります。

があり、服用量が増えてしまうこともあるため、注意が必要です。

食道炎は無いのに症状がある場合も!

「胸やけや呑酸などの症状があるのに、内視鏡検査で異常はないと言われた」。近年、そういったケースが非常に増えています。

胸やけなどの胃の不快症状があるのに、食道の炎症がない場合は「非びらん性胃食道逆流症」という疾患として分類されます。「びらん」というのはただれを表す言葉で、ただれていないのに逆流性食道炎の症状を示すもの、という意味です。

胸やけなどの症状を訴える患者さんの約8割は、この、「非びらん性胃食道逆流症」ではないかと考えられています。

検査で炎症が認められなくても、逆流性食道炎と同じように、不快な症状のために熟睡できない、仕事や勉強に集中できない、食事が美味しくくないなど、日常生活に支障が出ると、患者さんにとって深刻な問題となります。

近年では、炎症のあるなしにかかわらず、胃酸が食道に逆流しておこる病気を総じて「胃食道逆流症 (GERD)」と呼んでいます。

■胃食道逆流症の治療法は？

薬物療法

●PPI（プロトンポンプ阻害薬）

PPIは、胃酸を分泌するしくみの最終段階であるプロトンポンプという器官に作用することで、その働きを直接抑え、胃酸の分泌を抑えます。

●H2ブロッカー（ヒスタミン受容体拮抗薬）

H2ブロッカーは、胃酸を分泌させる3つの化学物質のうち、ヒスタミンが胃にある受容体と結合することを防ぐことで、胃酸の分泌を抑えます。

逆流性食道炎の場合、症状が治まっても炎症が治っていないとすぐに再発してしまいます。医師の指示に従ってしっかり治療することが大切！



生活習慣の改善

食生活で注意すること

■下記の食べ物を避ける

- 下部食道括約筋がゆるむと言われている油っぽいものやアルコール
- 胃酸の分泌を促進する甘いものやコーヒーや濃い緑茶、刺激の強い香辛料、みかんやレモンなどの酸味の強い果物



■食べ方にも注意する

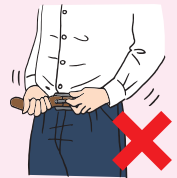
- 早食いせず、ゆっくり食べる
- 食べ過ぎない
- 寝る直前にはものを食べない
- 食べた後すぐに横にならない（食後約3時間は、胃の内容物が逆流しやすい）



日常生活で気をつけること

■お腹に圧力がかかると胃の内容物が逆流しやすくなるため、腹圧がかからないような姿勢、動作を心がける

- 前かがみの姿勢を避け、なるべく腰を伸ばす
- 重いものを持ち上げたり、強く力んだり、お腹に力を入れる動作は避ける
- ベルトや帯などでお腹を強く締め付けないようにする
- 便秘にならないようにする
- 肥満に注意する
- 寝るときは上体を高くする
- 禁煙する



胃食道逆流症の治療法

逆流性食道炎も非びらん性胃食道逆流症も、食道に胃酸が逆流することでおこる病気です。したがって、治療方法は同じです。

薬を使って治療すると同時に、生活習慣も改善していきます。

薬物療法では、主に胃酸の分泌を抑える薬で、食道の炎症と自覚症状を消失させます。用いられる薬は、酸分泌抑制薬であるプロトンポンプ阻害薬（PPI）、またはヒスタミン受容体拮抗薬（H2ブロッカー）などです。

また、日常生活の中で、胃酸の逆流を起こしやすい食生活や生活習慣を改善することも重要です。

逆流性食道炎はいったんよくなっても再発することが多い病気なので、定期的に内視鏡検査を受けるなど、医師と相談しながら治療を継続していくことが大切です。

さらに、自覚症状がなくなっても食道の炎症が残っている場合があるため、自分の判断で処方された薬の服用を勝手にやめるのは禁物です。

勝手にやめないピッ！



■逆流性食道炎の合併症 →「バレット食道」と「睡眠障害」

■バレット食道

「バレット食道」とは、胃酸の逆流が長い期間繰り返し行われ、胃酸の刺激を受け続けた食道粘膜の表面にある組織が、胃の粘膜に似た組織に変化してしまう病気です。バレット食道自体は悪性のもではありませんが、食道がんにつながる危険性があると考えられています。

■睡眠障害

寝ると胃酸が逆流しやすくなり、胸やけや呑酸といった症状が起こりやすくなるため、安眠できない、夜中に何度も目を覚ますといった合併症が起こることがあります。この睡眠障害がますます胃腸に悪影響を及ぼすといった悪循環に陥る場合があるので、早めに専門医の治療を受けることが大切です。

■逆流性食道炎と似た症状がある他の病気

■狭心症

心臓に血液を送る重要な血管に動脈硬化が起こり、血流不足によって心臓全体の筋肉が酸素不足におちいってしまう症状のことをいいます。

心臓への酸素が不足することで胸に痛みが生じてしまうのですが、この狭心症の発作と、逆流性食道炎で起こる胸の痛みは非常によく似ているため注意が必要です。

■食道がん

口から胃へと通じるまでの食道の部分にがんができる病気です。

食道がんと逆流性食道炎は問題の起こる部分が一致しており、逆流性食道炎による食道粘膜のびらんや潰瘍と、食道がんの病変は見分けがつきにくいことがあります。

症状もかなり似ているため、逆流性食道炎として放置しているあいだに転移が進んで深刻な状況になってしまうこともあります。



似た症状の病気があることも覚えておきましょう。

自分で診断を決めつけるのはよくないピッ



逆流性食道炎かな？と思ったら、必ず専門医（内科、胃腸科、消化器科など）にご相談ください！



どんな病気も、肝心なのは早期発見、早期治療だピッ！



よく似た症状の重篤な病気に注意！
逆流性食道炎や非びらん性胃食道逆流症の症状は、他の病気の症状にもよく似ているので、注意が必要です。
中でも、「狭心症」や「食道がん」といった命に関わる病気の症状にも似ているため、症状が軽いからといって甘く考えてしまうのは危険です。
逆流性食道炎と思い込んで重篤な病を放置し、深刻な状況に陥るようなことがないよう、胸やけなどの症状がある時には一度専門医療機関を受診し、内視鏡検査や組織の検査を受けることが必要です。



その座り方、ひょっとして 恐怖の落下傘座りでは？

みなさん、「立つ・座る」という動作をどのようにしていますか？

「落下傘座り」だけはダメですよ。

それって、どういう座り方？

落下傘座りとは、ヨイショとかけ声をかけながら、膝かけやテーブルに手をつけて座る瞬間に、お尻がイスの上に落下するような座り方です。このような座り方は、ロコモティブシンドローム（以下、ロコモと略す）予備軍の人に多く見うけられます。この座り方は、腕の力に頼って脚の筋肉をあまり使わないため、知らず知らずに脚の筋肉が衰えてしまうためになるのです。

普通のイスの高さは、40cm強です。40cmの高さだから、落下傘座りができるのです。低いイスでできますか？ ふかふかのクッションが無いとできません。畳でできますか？ 痛くてできませんよね。

日頃の「立ち方・座り方」をほんの少し意識し変えるだけで、脚の筋肉トレーニング（以下、筋トレと略す）になるということをお伝えしたいと思います。

それでは、3種類の立ち方・座り方を試してみましょう。

みなさん、まずイスに座ってください。

最初は、上体を真っ直ぐに保ったままで立ち上がってみてください。立てますか？ 足を手前に引かないで立てたら、すごいです。

2番目は、普通に立ち上がってください。そして、座ってください。また立ち上がってください。上体を前に屈めることで、容易に立ち上がれましたね。



3番目は、10数えながら、ゆっくり立ち上がってください。そして、10数えながら、ゆっくり座ってください。

この時、脚の筋肉がピキピキ張るのを感じましたか？ ゆっくり立ち上がったたり座ったりする時には、脚の筋肉が頑張ってあなたの体重を支えているのです。

みなさんが意識せず落下傘座りを続けていると、脚力がどんどん衰えます。昔の人はイスではなく、畳から（手を使わずに）立ったり座ったりしていました。だから、日本人は足腰が強かったのです。

「立つ・座る」という動作を普段から意識して、ゆっくり行うことは、筋トレの第一歩です。先ほど試していただいた3番目を意識してみてください。特にロコモ予備軍の人は、落下傘座りをやめ、腕の力に頼らないようにテーブルに指（手ではありません）を添えて、ゆっくり立ったり座ったりしましょう。

そして、脚力を鍛えて「ピンピンコロリ」を目指しましょう！



治療後の人生を より良く変える新しい選択肢 小児がんへの陽子線治療

2016年4月から小児の固形がんの
陽子線治療が保険診療となりました。



国立研究開発法人 国立がん研究センター東病院

放射線治療科長
秋元 哲夫 医師

小児腫瘍科医長
河本 博 医師

今年度より、小児の固形がん（神経芽腫・横紋筋肉腫など）への陽子線治療が保険診療となりました。

そこで今回は、この治療法について、国立がん研究センター東病院の秋元哲夫医師と河本博医師にお話を伺います。

陽子線治療とは？

小児がんの治療も大人のがんと同様に、手術、化学療法（抗がん剤治療）、放射線の三つが主な治療法となります。これらの治療法を組み合わせて行う「集学的治療」により、小児がんの治療成績は著しく向上しました。

放射線治療は、がん細胞が正常な細胞に比べて放射線に弱い性質を利用して行う治療で、陽子線は放射線の一種です。

陽子線が従来の放射線と異なるのは、がん病巣だけをピンポイントで狙い撃ちして照射できるため、周囲の正常組織の損傷を最小限に抑えることができるという点です。

小児がんの陽子線治療では、この優れた長所を、副作用を抑えつつ放射線治療を行うために用いています。

お子さんは大人より体が小さい分、ピンポイントで照射できるメリットは大きく、従来の放射線では照射できなかった箇所への照射が可能となりました。

また、小児がんを克服したお子さんは成人の場合より生存期間が長く、治療後に成長期をむかえるため、化学療法や放射線による副作用は大人以上に複雑で深刻です。

放射線治療の場合には、放射線が当たった部分の骨が正常に成長できずに平均よりも背が伸びなかったり、内分泌障害が起こったり、さらには放射線治療が新たながんを引き起こすという二次がんのリスクも報告されています。

そういった小児がんに対し、放射線被ばくを最小限に抑える陽子線は、患者さんの治療後の生活に大きなメリットをもたらすと認められ、2016年4月から公的医療保険が適用されました。

脳、顔の骨、心臓などへの

被ばくを避けての治療が可能に

小児がんのうち、固形がんは陽子線治療が有効です。その一つに網膜芽細胞腫があります。乳幼児に多い、網膜に発生するがんです。

網膜芽細胞腫には放射線治療が非常によく効くものの、目にできるがんなので脳に近い上、放射線が顔の骨に当たると顔のゆがみが大きくなります。また両眼性のお子さんは、放射線治療により骨肉

腫などの別のがんを発症しやすいことが知られています。

そのため、なるべく放射線を使わずに治療していますが、がんが進展していると放射線治療を行うこととなります。その際も、陽子線なら周囲の脳や骨の組織を傷つけず、がんのみに照射できるため、患者さんにとって非常に恩恵の大きな治療と言えます。

また、小児がんの3分の1は脳腫瘍ですが、その中の一つに髄芽腫^{（びんぼうしゅ）}というがんがあります。主に小児の小脳に発生する悪性脳腫瘍です。

髄芽腫の治療では、背骨に沿って腰の方まで放射線をあてる必要がありますが、従来の放射線治療では、放射線が体の前側の心臓や甲状腺といった重要な臓器にまで当たってしまうというリスクがあります。

その点、陽子線なら他の臓器への影響を最小限までおさえることができます。

治療は週に3〜5回行い、計4〜40回程度繰り返し完了します。照射回数のがんの種類・進行度・部位によって異なり、基本的に通院で行います。

ビームが出ている時間は1〜2分ですが、体の位置をミリ単位で調整するため、1回の治療には20〜30分かかります。

痛みは全くありませんが、装置の寝台

上でじっとしている必要があります。小さなお子さんにとっては容易なことではないため、アニメを見てもらいながら治療するなどの工夫をしています。

放射線治療の選択肢に 恵まれている千葉県

陽子線治療を行っている施設は世界的にみてもまだまだ少なく、施設数が多い日本であっても全国で8か所のみです。その中でも、小児がんへの陽子線治療を行っている施設となると、茨城県の筑波大学附属病院、静岡県の静岡がんセンター、そして千葉県柏市の国立がん研究センター東病院の3か所のみとなります。

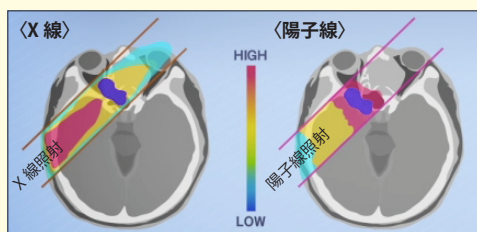
千葉県内には、重粒子線治療を行っている放射線医学総合研究所重粒子医科学センターもあり、放射線治療の選択肢からいえば、大変恵まれた県であると言えます。

医学の進歩により、多くの小児がんを治せるようになった今、子どもたちの治療後の人生がより良いものとなるよう副作用を軽減することはがん治療の大切な課題です。

体への負担の少ない陽子線治療は、今後ますます進化しながら大きな役割を担っていくものと思われれます。

エックス X線と陽子線の違い

従来の放射線治療で用いられるX線は、体内に入ると従って吸収される放射線量が徐々に減少するので、病巣の前後にある正常の組織も同等の線量を受け、副作用を生じる原因になります。しかし陽子線は、病巣のみに効率よく線量を集中でき、副作用を少なくすることができます。



腫瘍に高い線量が照射されるが、腫瘍を通過して対側の眼球にも照射される。

腫瘍の部分で高い線量が照射され、その部分で止まるため、対側の眼球への照射は低減可能。

【小児腫瘍科/肉腫・小児がん電話相談】

(患者さん、ご家族の皆さま)

電話相談では、小児がん専門の医師が直接対応いたします。診断や治療、臨床試験や治験、療養環境など、どんなことでもご相談ください。

受付時間 平日 10:00～16:00

電話 04-7130-0191

※ 入院中の患者さんや外来患者さんの対応などにより、時間内であっても電話に対応できない場合があります。ご了承ください。



挫折も栄光も サッカー人生の輝きに!

アスリートに聞く! ～スポーツとカラダづくり～

プロサッカー選手「柏レイソル」
増嶋 竜也さん

サッカーはなぜ、こうも多くの人から愛されるのか。
人はなぜ、サッカーに勇気や励ましを感じるのか。
その答えは、困難を乗り越えながら走り続ける選手達の中にあります。
そんな一人、柏レイソルの増嶋竜也選手にお話を伺いました。

◆ 楽しいサッカー一色だった小学生時代

人見知りで小さな子だった僕がサッカーを始めたのは、小学校2年生の時です。二つ年上の兄がサッカーを始めたのを機に、自分も一緒に地元千葉市のチームに入団。

そのチームは専門の指導者がいたわけではありませんが、コーチ役のお父さんたちが楽しさ最優先で教えてくれたおかげで、サッカーとその仲間たちが大好きになりました。

中学でももちろんサッカー部に入りましたが、練習時間にテニスで遊んだりしているような部活で(笑)、「このままじゃだめだ、もっと上手になりたい」と真剣に考えるようになりました。

そんな時、サッカーの名門・市船(船橋市立船橋高等学校)の試合をテレビで観て衝撃を受け、「絶対ここに入る」と決意。

ところが、市船のセレクションは不合格で、残る道は一般受験のみ。勉強は苦手でしたが、あの時ばかりは猛勉強してなんとか合格し、念願の市船サッカー部に入ることができました。

◆ 憧れの市船で、どん底から優勝へ

あんなに憧れた市船サッカー部でしたが、いざ入ってみたら想像を絶するレベルの高さ。先輩は怖いし、同級生もみんなライバル意識おき出しでバチバチしてるし、厳しい練習についていけない自信も無い。

すぐに、ここに来たことを死ぬほど後悔し、「サッカー部」というより、サッカーそ



のものや学校自体を辞めたいと悩んだこともありまして。

それを乗り越えられたのは、監督が全選手をとてよく見てくれていて、頑張れば頑張った分だけしっかりと評価してくれたからです。

人一倍負けず嫌いな僕は、普段

は先輩が怖くてペコペコしながらも（笑）、「グラウンドに入ったら先輩も後輩も関係ない！」と必死で食らいついていき、1年生のうちにレギュラーの座を獲得。そして、1年でインターハイ優勝、2年で全国高校サッカー選手権優勝、3年で全日本ユース優勝をし、高校年代の3大タイトルを勝ちとることができました。

◆フィジカル強化でプロ仕様の自分に

高校を卒業してFC東京に加入し、初めてサッカーでお金をもらった時は感激でした。しかし、当時の自分は、プロの厳しさも自分の力も勘違いしていたと思います。

高校では活躍できていても、プロの世界では全く通用せず、試合に出してもらえないどころか相手にもされない状態。伸び悩んだまま、不安に押しつぶされそうな日々

が続きました。

そこで一回、試合に出ることはあきらめて、体づくりに専念することにしたんです。

ただ、サッカー選手の場合、筋肉が付き過ぎて重くて動けなくなってしまう。試行錯誤しつつ、成果が出てきたのは3年目くらいから。試合にからめるようになるとスピードにも慣れていき、ようやくスタメンで起用されるようになりました。

そして、地元千葉県でサッカーをするために柏レイソルに移籍した2011年に、Jリーグ優勝。死にもの狂いで頑張ってきたものの、自分のプロ生活でJリーグ優勝を味わえるとは夢にも思っていなかったの、最高に感動しました。

◆再び走れる喜びを胸に、フル稼働！

昨年（2015年）は、シーズン開幕戦で膝の十字靭帯損傷という選手生命が脅かされるほどのケガを負ってしまいました。これほど長期間ボールを蹴れないことは初めてで、とても苦しい1年でした。

それだけに、今年（2016年）の開幕戦で復帰し、ちょうど1年ぶりにスタジアムに入った時は、サポーターのあたたかな歓声に泣かされました。

この辛い1年の経験から学んだことは、ケガをした原因は何だったのか、どこの筋肉が弱かったのかをよく考え、自分の弱い部分と向き合いながら、運動や睡眠、食生活に至るまで見直すことが大切ということです。

具体的なケガ予防としては、まず朝起きた時に固いとか重いとか感じる箇所が無いかがチェックします。違和感があった場合は、その部分のストレッチを入念に行い、体を温めてジョギングしてから練習に入るなど、できるケアはすべて行って、不安を取り除いてから練習を始めるよう準備しています。

今年は、去年試合に出られなかった悔しい思いを全てぶつけて、フル稼働したいと思います。

そして、ご存じない方もいらっしゃると思いますが、柏レイソルのホームグラウンドである「日立柏サッカー場」は、実は日本で一番客席からピッチが近く、選手も観客と一緒に熱くなれるところが自慢です。

ぜひ一度、サッカーの生の迫力を味わいに来てください！

読者プレゼント



- サイン色紙 3名様
- サイン入り練習実使用ボール ... 1名様
- 柏レイソルオフィシャル
イヤーズブック（サイン入り） ... 5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。

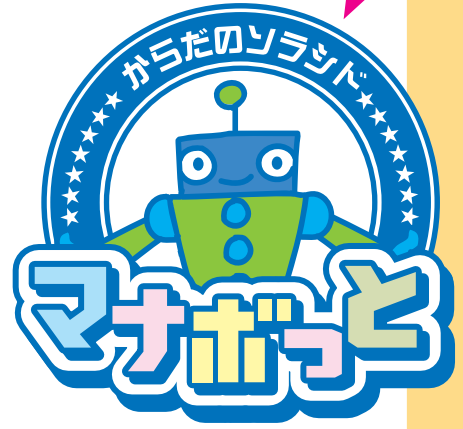
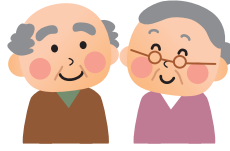
千葉県のプロスポーツを応援するために！

千葉のプロスポーツを応援したいと、サポーターが集える場所を今年の2月にオープンさせました。サッカーばかりではなく、野球やバスケット、バレーボールなど千葉のプロチームを応援していきましょう！ 昼はカフェ、夜はお好み焼きの店 Cafe & Okonomiyaki「Spot Light」（千葉県緑区古市場町692-1）<https://www.facebook.com/Spot-Light-1670896683186241/>

地域みんなで助け合い！

認知症を知ろう

監修 千葉県医師会 武村 和夫 医師



みなさんは「認知症」という病気を知っていますか？ 最近では、テレビなどでもひんぱんに取り上げられることが多くなってきたので、何となく聞いたことがあるのではないのでしょうか。

この病気は、これからますます増えていくと予想されていますが、決して特別な人がかかる病気ではありません。誰でもかかる可能性がある病気なのです。

認知症って何だピッ？



認知症は、**脳の**病気です。

脳細胞の働きが悪くなることで、色々な症状が続くことをいいます。

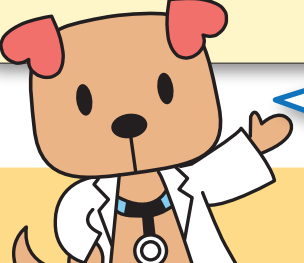
脳の役割を 見てみよう！

脳は、私たちの身体全体をコントロールしている、いわゆる司令塔です。ものを考える・運動する・呼吸や心臓を動かすなど、生命をコントロールする大切な働きがあります。



脳は
いろんなことを
しているんだピッ

たくさんの役割がある脳が病気になる（認知症になる）と人間が生活する上で不自由なことがたくさん出てきます。



質問!

認知症になると、どんなふうになるの?

- すぐ忘れてしまう (覚えられない)
- 場所がわからない
- 人の話が理解できない など

こうなると...

イライラして怒りっぽくなる

自分の中で「自分は、こんなはずじゃない」「みんなで私をばかにしている」などと思ひこみ、怒りの感情をおさえられなくなってしまう。

元気がなくなる

自分の中で何かが起きている…、不安でいっぱいになり元気がなくなってしまう。



認知症患者さんの気持ち(様子)をみなさんの日常に例えてみると...

みなさんが日常の場面で時々感じている「ああ…どうしよう」というあせりや不安を、認知症患者さんは朝から晩まで、ずっと感じているということです。

例えばこんな気持ち

お友だちとの約束を忘れた!
宿題を忘れた!

どうしよう…



認知症患者さんに起こること



ごはん食べたっけ?

財布が盗まれた!
この家にドロボウがいる!

洋服ってどうやって着るんだっけ?

どうして外に
いるんだっけ?

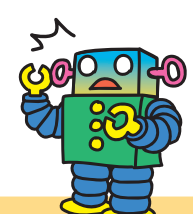
この人は誰だっけ?

今は冬だっけ?
夏だっけ?



人間の生活は記憶の積み重ねで成り立っています。

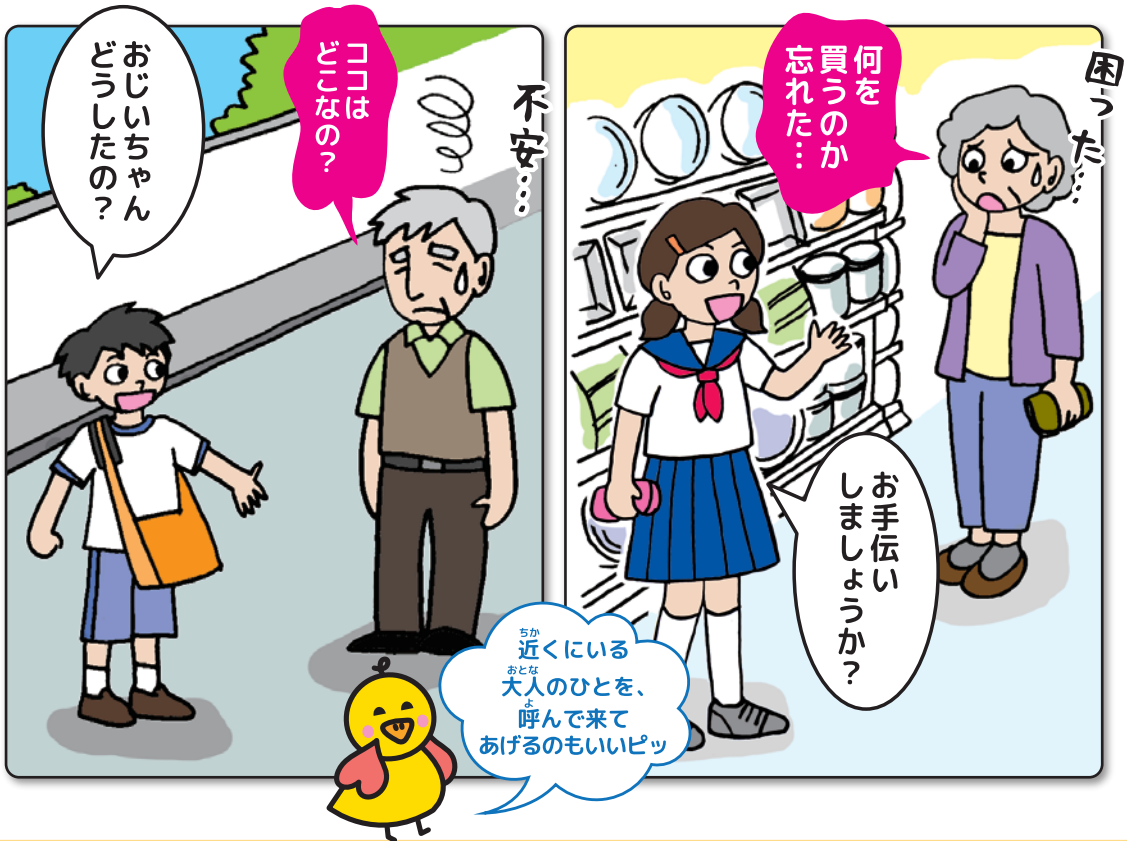
記憶することができなくなると、一人で行動するのが難しくなっていきます。



みなさん、認知症患者さんは決して「特別な存在」ではありません。
 風邪をひいた人をいたわるように、骨折した人を守ってあげるように、
 認知症患者さんにも優しく接してください。



困っているお年寄りを見かけたら、 声をかけてあげられる自分になろう！



保護者のみなさまへ 「認知症サポーター」をご存じですか？

認知症患者さんや、その家族を温かく見守り支援していく応援者のことをいいます。年齢制限は無く、子どもからお年寄りまで「認知症サポーター養成講座」を受けることで、認知症サポーターになることができます。ぜひお子様と受講してみてください。

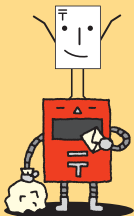
*お住まいの市町村にお問い合わせください。



たよ ぼ しゅう お便り募集

このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のことなど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。



こども相談室

突発性発疹について

千葉県小児科医会 阿部 克昭 医師



こども急病電話相談

受診するべきかどうか迷ったら

#8000

毎日夜7:00~翌朝6:00

※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

「こども急病電話相談」の時間が延長されましたのでお知らせします。

Q1 突発性発疹ってどんな病気?

主にヒトヘルペスウイルス6型(HHV-6)、一部はヒトヘルペスウイルス7型(HHV-7)で起こります。39~40℃台の高熱が3~7日間続き、熱が下がるのと前後して発疹が現れます。

発疹は3~4mm程度の楕円形に近いピンク色で、ほぼ平らか、ごくわずかに周囲より盛り上がります。かゆくはないようです。体幹(胸、おなか、背中)や顔から始まり、1日ほどかけて手足にも広がります。ひじやひざより先には現れないこともあります。発疹は1~数日で痕を残さず消えてしまいますので、薬を塗る必要はありません。

Q2 原因は何? うつるの?

HHV-6はほとんどすべての人が、3歳までに感染しています。そのうち突発性発疹になるのは2割ほどで、大半は症状がないまま感染しています。ウイルスは体内に一生残っており、唾液などの体液から体の外に出てきます。主に家族内で感染するウイルスなので、突発性発疹にかかった子どもを隔離する必要はありません。

生まれたばかりの赤ちゃんにはお母さんから受け継いだ抗体があるため、HHV-6に感染しません。このため、突発性発疹は生後6か月~1歳半ごろに多い病気です。

Q3 合併症にはどんなものがあるの?

突発性発疹では10~15%に熱性けいれんを合併するといわれており、時にやや長い(5分以上)けいれんや、一日に何度も熱性けい

れんを起こす(けいれん群発)ことがあります。けいれんを起こしてしまったら救急車で病院に運ばれることがほとんどですが、救急車が来るまでの注意点として、①口の中にももの(割りばしやタオルなど)を入れない、②吐いてしまうことがあるので仰向けに寝かさず、横を向かせる、③体を強くゆすらない(首が振り回されてしまう)ことに注意しましょう。

HHV-6による脳炎や脳症もまれにありますが、けいれんで始まることが多いのですが、視線が合わず、名前を呼んだり、あやしても反応がない、異常に泣き叫んでなだめることができないなどの症状もあり得るため、このような場合にも緊急で受診が必要です。

Q4 かかったらどうしたらよいの?

原因ウイルスを駆除して早く治すための治療法はありません。食欲がないことも多いのですが、水分(イオン飲料やミルクも可)はしっかりとらせてあげましょう。

一方、赤ちゃんの発熱で、熱以外の症状があまりないものとしては他に、尿路感染症が重要です。正しい診断がつく前に抗菌薬(抗生物質、抗生剤などと呼ばれることもあります)を飲んでしまうと、尿路感染症の原因菌がわからなくなり、治療が難しくなってしまいます。

このため、乳幼児の発熱で熱以外の症状があまりない場合には、抗菌薬を使わないことが原則です。抗菌薬を使う場合には、必ず先に尿検査を行います。ご家庭で注意すべきことは、きょうだいの薬を飲ませないこと、以前熱を出した時にもらった「抗生剤」を飲ませないことです。

今すぐはじめよう! グー・パー食生活

健康的な食生活とは「バランスよく食べること」。外食や中食でも簡単に実践できる方法があります。それは、千葉県がおすすめしている「グー・パー食生活」です。

その1 「配膳」をととのえます。

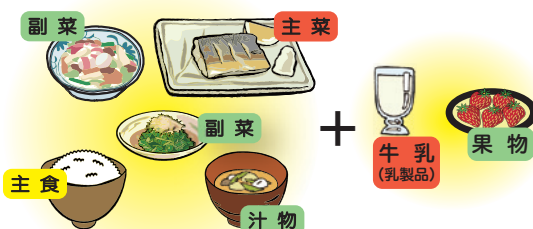
1日3食を「日本型食生活の配膳」にします。
さらに、1日1回 果物と牛乳(乳製品)を加えます。

【日本型食生活の配膳】

主食…ごはん、パン、めん

主菜…肉、魚、たまご、大豆

副菜…野菜、海藻、きのこ、こんにゃく ※汁物は副菜のひとつ



その2 「グー・パー」で1食分のおかずの目安量を決めます。

おかずは主菜と副菜です。1食分のおおよその目安量は、主菜が「グー」、副菜が「パー」です。

主菜は「グー」

主菜の1食分の量は
グーの大きさ厚さ2cmをめやすに!

厚さ2cm
ここがグーの大きさ

*グーのかたまりの大きさではありません!

グーは、手のひらと同じ大きさ

主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆

副菜は「パー」

副菜の1食分の量は
パーにたっぷりをめざして!

片手の上に
なるくらい

副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ・こんにゃく

※「グー」「パー」はおかずの1食分のおおよその望ましい量を簡単に考えるためのものです。くわしく知りたい場合は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。

出典：千葉県「グー・パー食生活ガイドブック概要版」

★ここに注目!

*成人の1日の野菜摂取量は350gが目標ですが、千葉県民はおおよそ70g足りません。

*朝食欠食者の野菜摂取量は、朝食を食べている人に比べてもっと少ない状況(おおよそ90g不足)です。

★ワンポイントアドバイス

「野菜料理は面倒」というあなたへ

→ 冷凍野菜を活用! 洗う、切るという下準備が不要。使いきれずに野菜を捨ててしまうこともありません。

「朝は何も食べない習慣」というあなたへ

→ まずは「朝、何か食べる」ことから始めましょう(例: コーヒーにトーストをつける)。

朝、食べることに慣れてきたら、「グー・パー食生活」に配慮しましょう。

もっとくわしく知りたい方は、千葉県ホームページ「ちばの食育」をご覧ください。



千葉県マスコット
キャラクター
チーバくん

お問い合わせ 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043(223) 2667



早期発見のためHIV感染を心配する方はHIV検査を受けましょう

千葉県は、エイズ対策の重点都道府県とされています

- 診断時に既にエイズを発症している割合が全国平均より高い!
- HIV感染者、エイズ患者の報告数が全国水準より高い!

エイズってなに?

エイズ(AIDS:後天性免疫不全症候群)とは、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)の感染により免疫細胞が破壊されて、後天的に免疫不全を起こす病気のことです。

HIV感染後免疫細胞は徐々に破壊され、数年から10数年の経過でエイズを発症します。

《参考》厚生労働省エイズ発生動向調査結果(2015年速報値)

	全国	千葉県
新規HIV感染者報告数	990	32
新規AIDS患者報告数	423	22
合計数	1,413	54

HIV検査はなぜ必要なの?

HIV感染後の治療が遅れるほど免疫機能が早く低下するため、早期の診断・治療が必要となります。HIVに感染していることがわかれば、発症する前に治療が開始できるため、エイズ発症を抑え、他の慢性疾患と同じように定期的な通院によりコントロールが可能となります。

千葉県民のみなさまへ

HIVの感染経路や予防対策などエイズの理解を深めることで、感染の危険から身を守ることができます。エイズの相談・検査についてはお近くの健康福祉センター(保健所)へお問い合わせください。

千葉県の健康福祉センター(保健所)では、無料・匿名でHIV抗体検査が受けられます。
詳細はホームページでご確認ください。

(千葉県内のエイズ等相談・検査)HP <http://www.pref.chiba.lg.jp/shippei/kansenshou/aids/soudan.html>

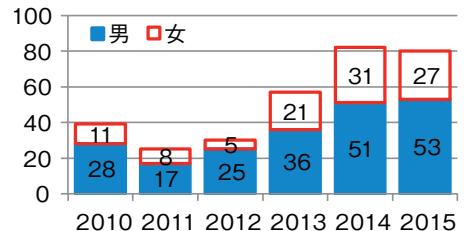
梅毒が増えています

性感染症の一つである梅毒は、2014年に全国で1683件の報告がありました。これは、2012年(875件)の約2倍です。梅毒は進行すると、神経症状など重大な病気へと進行します。また、妊婦の場合、赤ちゃんが先天梅毒になる危険があります。そのため、感染の初期に適切な治療を受けることが大切です。

千葉県の健康福祉センター(保健所)では、HIV抗体検査と同時に無料・匿名で検査が受けられます。

検査の日程、受付時間等の詳細は上記ホームページで御確認下さい。

千葉県2010年～2015年
梅毒年別・性別報告数



腸管出血性大腸菌(O157など)感染症にご注意を!

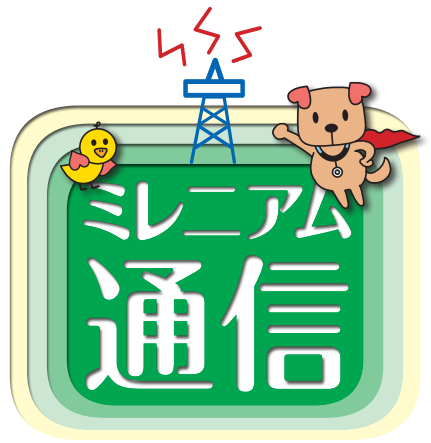
夏場に入ると、患者の発生が多くみられるようになります。予防するポイントをしっかり押さえ、感染しないようにしましょう。

○予防するポイント

1. 飲食の前には、かならず手を洗いましょう。
2. 肉を調理する場合は、生肉を扱う箸と焼けた肉を扱う箸を必ずわけましょう。
3. 腸管出血性大腸菌は加熱に弱いので、肉類は中心部まで十分に加熱してから食べましょう。
4. 牧場などで動物・柵・土に触れた後には、かならず手を洗いましょう。

水様の下痢や血便などの症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

お問い合わせ 千葉県健康福祉部疾病対策課 電話 043(223) 2691



健康診断

基準範囲数値の 違いについて

千葉県医師会理事

六倉朋胤 医師

前号で解説いたしました「健康診断結果表の見方」の続編として、今号では「基準範囲数値の違い」について解説をいたします。

基準値といっても、設定方法や定義がさまざまで、自分ほどの基準値を参考にすればいいのか迷ってしまうことがあるのではないのでしょうか。

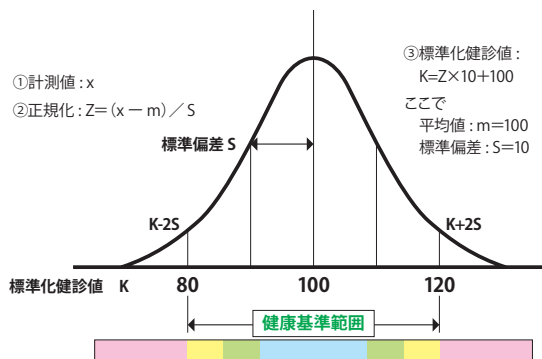
今号の解説をぜひご参考になさってください。

「基準値」3つの決め方

① 統計学的な数値基準

一般に、健康的な生活を送っている大勢の成人の検査値を統計学的に処理して、95%の人が含まれる範囲を求め、これを「基準範囲」と呼んでいます。基準範囲の上限値と下限値を上下の「基準値」と決め、これから上に外れると「高い」、下に外れると「低い」と表現します。

基準値から外れてしまった場合は、その外れた程度が大事です。体重を例に考えてみましょう。人の体重は重い人軽い人と様々ですが、大体の範囲に収まっており、たとえ基準を少し外れていても、極端に外れない限り病気とは言えません。基準値は下図のように、平均から各々標準偏差の2倍以内が基準と考えられています。



② 疾病の発症率などの疫学調査研究をもとに定められた基準

一見元気で問題無さそうに見える人でも、全てが健康とは言えません。なぜなら、今現在健康に見えても、将来病気になる危険が隠れている場合があるのです。例えば血圧は、多少高くても自覚症状はありませんが、放っておくと、知らず知らずのうちに動脈硬化が進行していくため「サイレントキラー」と呼ばれています。将来病気を起こす可能性が高い状態は「本当の健康」とはいえません。

そこで、生活習慣病の基準値などは、有病率や将来疾病を起こす危険性に関する調査を参考に、各学会が定めたものを用いています。



③ 科学的な根拠に基づいて定められた基準

統計学的に定めず、科学的な根拠に基づいて基準値を決めている検査項目もあります。血中尿酸値 (UA) の基準値の上限は 7mg/dL 以下となっていますが、これは血漿中の尿酸

☆健診結果表を見る時のポイント☆

1回だけの結果を基準値と比較するだけでなく、毎年の変化を経年的に観察していくことが重要です。大きく変動したり、右肩上がりに毎年上がっていく項目を見つけたら注意が必要です。(検査値をグラフ化するとより分かりやすくなります。)

また、メタボリックシンドロームなど、特定の項目が重複して基準値を超えるるとより危険になるものもあります。1項目ずつ判断するだけでなく、組み合わせにも注意しましょう。



の溶解度を基準にしたものです。

体内では、血漿の中で尿酸は7mg/dLまでは溶けますが、これを超えると結晶になり炎症を起こすことがあるため、この数値を基準値の上限と定めています。

病院と健診とで「基準値」が異なる理由

医療機関は治療に、特定健診は予防に軸足を置いた基準値に設定

医療機関の基準値は、現在病気になっていないかを判断の基準としています。しかし、特定健診などでは基準値の捉え方が少し異なります。高齢化が進み、高血圧や糖尿病などの成人病が増える中、成人病予防のためには、より厳しい基準を適用することになります。どちらかというところ、医療機関は治療に、特定健診は予防に軸足を置いた基準値になっています。

(例…HbA1cは糖尿病学会では6.5%以上を糖尿病型としていますが、特定健診では5.2%以上を保健指導判定値としています)

さらに、人間ドック学会と健康保険組合連合会が、150万人のドック受診者データを分析した共同研究結果を基に、予防医学的観点から作成された「健康人の集団の検査値」を昨年報告しましたが、この基準値も今までと少し異なっています。

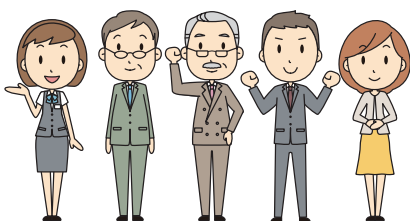
今後、医療機関や健診の基準値が見直されてくる可能性があり、現在の基準も絶対的なものではないようです。

実は…一人ひとりに基準値がある

統計学的に定められた基準値では、健康であっても5%は基準範囲を外れていることになります。例えば、貧血検査項目であるヘモグロビン値が、常に正常下限をやや下回っているけれど、他に病気もなく、長年にわたり数値が安定している場合、「個人の正常値」が低めであると判断し、「異常(病気)」とは考えません。

逆に、基準範囲内に収まっていたとしても、去年と今年で大きく変動している場合は、病気が隠れている可能性があると考えます。

このように、長期にわたり観察することで、独自の基準値をみつけることができるのです。



こころ の 健康

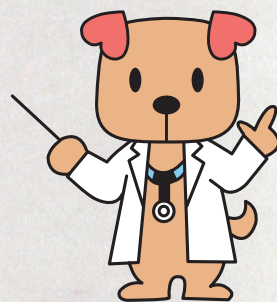
気分障害について

その6 まとめと今後の展望

千葉県医師会 ねもととよみ 根本 豊實 医師

気分障害は、現代において、様々な側面から流動的な状態にあると考えられます。その3つのポイントを今後の展望も含めて解説いたします。

第1に、この20年ほどのうつ病の急増についてです。急増の要因は、診断基準の変更によるものと考えられており、「見掛けだけの増加」と「実際に増加している」の二つの意見があります。前者は、内因性概念（自らの内から自然に病気になること）を重視し増加しているとするものの、実際には以前のような内因性うつ病は増えておらず、現在「うつ病」と過剰に診断されているものの多くは、適応障害やストレス反応であると考えます。



後者は、ストレスの多くなった現代社会の結果として、うつ病が増えていると考えます。この急増については、「軽症の段階での早期治療の開始」という点ではプラスですが、ある面では、「日常生活における苦悩を過剰に医療化している」というマイナスの点も指摘できます。このように両面を視野に入れた、うつ病の範囲を巡る議論は今後必要でしょう。

第2に、うつ病のタイプとして一世を風靡した「メランコリー親和型」が急速に目立たなくなり、代わって「新型」と呼ばれるタイプが急増したことです。かつて多かった「メランコリー親和型うつ病」は、高度成長期の日本とドイツのみに見られたローカルな疾患だった可能性が高いと言われていました。その高度成長が終焉した現代では、多様な価値観が尊重される時代に変容しており、その意味では、様々な性格の人がうつ病となっても不思議ではありません。新型うつ病の登場は、社会変化に伴った自然現象であるとも捉えられます。

しかし、以前のようなうつ病の治療論がこの「新型」にはそれほど通用せず、認知行動療法やリワークデイケア*などの発展も含めて、新しい治療法の開発が今後の課題と言えます。

第3に、双極性障害の復活ともいえる増加です。従来はうつ病の10分の1程度と考えられていた双極性障害ですが、現在は3分の1程度とされています。この増加は、一部は前述の「治療に反応しない新型うつ病」への対応を検討するところからスタートしていますが、うつ病は、以前の診断で双極性障害（躁うつ病）に含まれていたわけです。これはまさに、診断学が再びもとに戻ったとも言えるでしょう。

新型うつ病のすべてが双極性障害ではないのは言うまでもありませんが、実際に双極性障害に使用する気分安定薬によって改善するうつ病も少なくなく、早期のうちに確実に「双極性障害」と診断できるような、症状学・診断学の洗練は専門家にとって早急に対応しなければならない重要な課題と言えます。

*リワークデイケア：うつ病やストレスに起因した病気により、仕事ができない状態となった方の復職支援プログラム

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。

プチトマトと ブロッコリー、 あさりのサツと煮

プチトマトの甘みとあさりの旨みが
抜群のおいしさ。
パスタに絡めても。



材料 (2人分) 1人分222kcal

あさり 200g
 プチトマト 10個
 ブロッコリー 1/2個
 にんにく 1かけ
 オリーブオイル 大さじ2
 白ワイン 100cc

作り方

- ① あさは塩抜きをして殻をこすりあわせて洗っておく。
- ② ブロッコリーは小房に分け、プチトマトはヘタを取り半分に切っておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくのスライスを入れて熱し、香りがでたらプチトマトと入れて炒める。
- ④ トマトがしんなりしたら、白ワイン、あさり、ブロッコリーを加えてフライパンのフタをする。
- ⑤ あさりの口が全部開いたら、できあがり。

千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日!!

出典：千葉県農林水産部 生産販売振興課発行「千葉の男レシピ」
 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/>

ご存じですか?
 ちばの農林水産物のこと

千葉県は全国でも有数の農林水産物王国です!
 ちばの農林水産物ランキング!

👑 1位

野菜	だいこん、ほうれんそう、えだまめ、かぶ、さやいんげん、しゅんぎく、なばな、パセリ、落花生
果実	日本なし
水産物	かたくちいわし、いせえび、すずき類

👑 2位

野菜	ねぎ、にんじん、すいか、とうもろこし、ししとう、そらまめ
果実	びわ
畜産	鶏卵
花き	洋らん(切花)、街路樹苗木
水産物	このしろ

👑 3位

野菜	さつまいも、キャベツ、さといも、やまのいも、みつば
畜産	豚
花き	パンジー(花き苗)、ガーベラ、切り葉
水産物	あわび類、まいわし、あさり類

「平成25年漁業・養殖業生産統計年報」より

出典：教えてちばの恵み「ちばの農林水産物ランキング」

<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/norin/juni.html#one>

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
9名様

柏レイソル 増嶋竜也さん 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「柏レイソル 増嶋竜也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
- サイン入り練習実使用ボール 1名様
- 柏レイソルオフィシャルイヤーズブック (サイン入り) 5名様

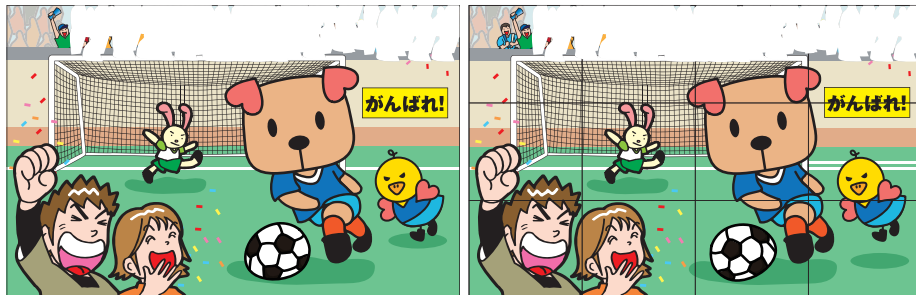
※ 当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。 ※平成28年8月31日着分まで有効。



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
E・G・H・I・L



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!

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8月31日着分まで有効。

今回のオリジナルグッズは
メモ帳 & クリアファイル



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・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57号 2016年6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>

🐾 ミレニアム読者コミュニケーションカード 🐾

1. 何号をご覧になりましたか？
2. 読者プレゼント希望
[号] [品名:]
3. この号で特に興味を持った、印象に残ったページは？
[]
4. 取りあげてほしいテーマはありますか？
[]
5. 間違い探しクイズの答え (クイズに応募する方はご記入下さい)
[]

テープ止め部分

6. 本誌に関するご意見・ご感想 他

※個別の病気につきましてのご質問には応じかねますのでご了承ください。

----- 谷 折 り -----

(ふりがな)		
お 名 前		1. 男 2. 女
年 齢	10歳未満・10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80歳以上	
〒 ご 住 所		
T E L		F A X
本誌 入手先	バック ナンバー 希望	希望号数と冊数

※バックナンバーをご希望の場合は、裏表紙をご覧ください。

テーマ採用 プレゼントについて

テーマが採用された方は、ドク太&ナーピーの図書カードを差し上げます。

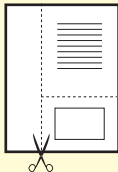

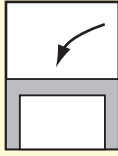
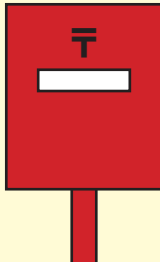


※絵柄は変更の場合がございます。

※同テーマで応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。

今後とも、できるだけ多くの皆さまのご希望にお応えしてまいります。たくさんのご応募お待ちしております。

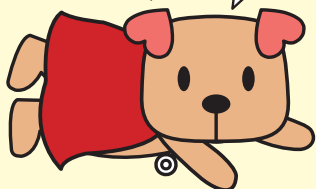
封書の投函方法

- ①  投函部分を切り離す
- ②  名前・住所などが内側になるように折りまげる
- ③  3方をテープで留めてください。
- ④  恐れ入りますが、82円切手を貼って投函してください。

ミレニアムへのご意見ご感想をお寄せください。

この用紙には82円切手を貼ってね。

お手持ちのハガキでもOKだよ〜。



*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。

うれしいお知らせだピッ!

お知らせ

こども急病電話相談

の時間が延長されました!
受診するべきかどうか迷ったら

#8000
毎日夜7:00~翌朝6:00

※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

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。

56号 (2016春号)	「“第二の心臓” 足に気配りを!〜下肢静脈瘤〜」/「健康診断結果表の見方」/「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〜」/他
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

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

© 個人情報保護のためお送りいただいた封筒などは(公社)千葉県医師会が保管し、連絡の目的のために使用することはありません。

