

# 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

あなたの肺は大丈夫？  
肺の生活習慣病  
「COPD」を知ろう！

◆ スポーツコーナー

中高年のスポーツ  
再デビューにおける注意点

◆ 新風—千葉県の医療情報紹介—

禁煙治療の今

若年層にも受けやすく 保険適用範囲拡大！

◆ 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

気になるフケの正体を知ろう！  
～なんとかしたいフケ対策～

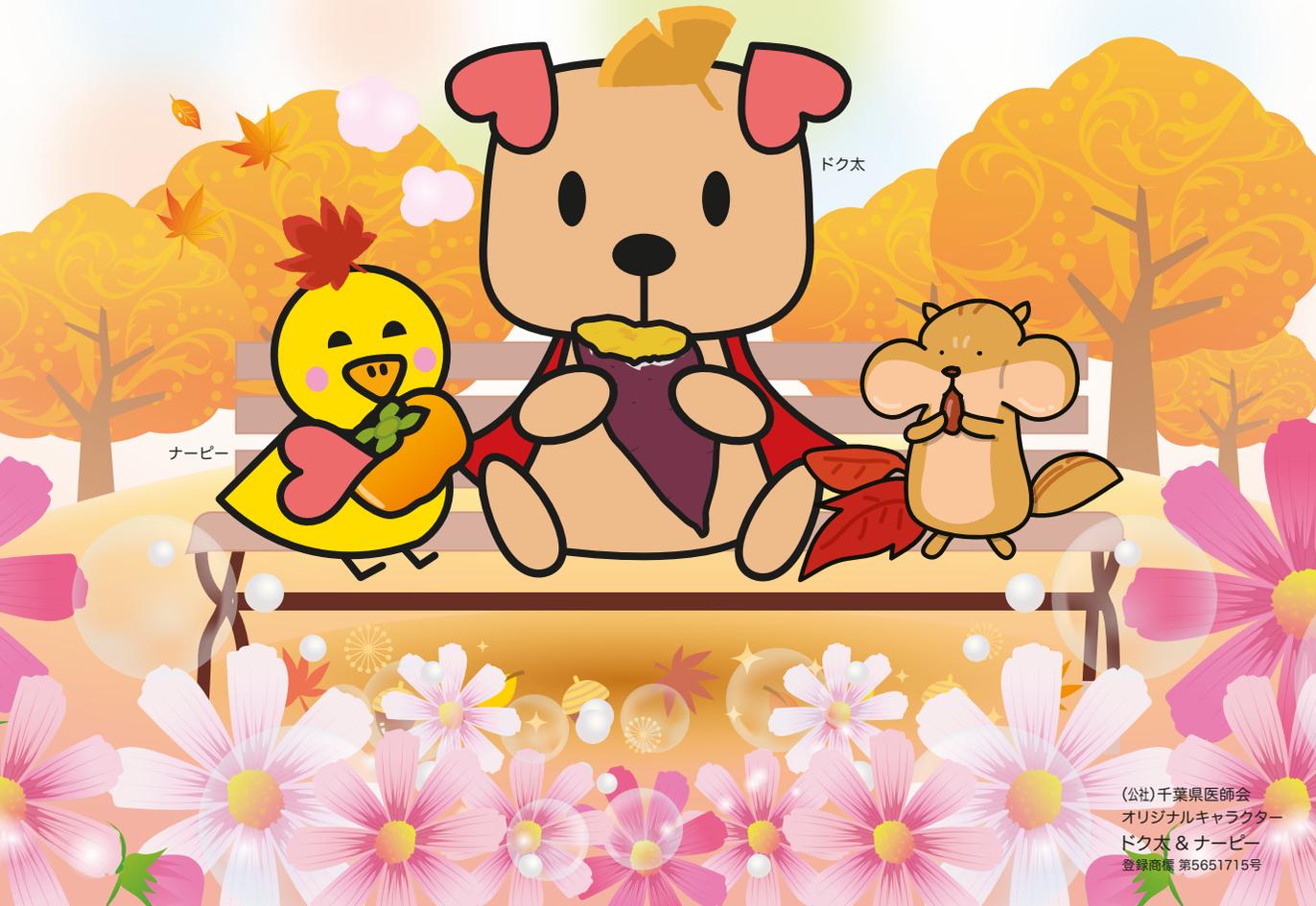
◆ こども相談室

こどもの  
急性腎盂腎炎について

◆ アスリートに聞く！  
～スポーツとカラダづくり～  
オービックシーガルズ  
(アメリカンフットボール)



ケビン・ジャクソンさん



ナービー

ドク太



最近はどこにでも24時間開いているコンビニがあり、インターネットでさまざまな情報が簡単に得られる大変便利な社会となりました。そのうちコンビニの自販機に年齢・性別・身長・体重と症状を3つ入力すると、薬が自動的に処方される時代が来るかもしれません。

ところで皆さんは「かかりつけ医」をお持ちでしょうか？  
 今まで病気をしたことが無いので持っていない方も多いでしょうが、小さい頃から診てもらっているとか、近くにあるのでよく行っている、専門医なので通っている、など何かしら診てもらっている方も多いでしょう。

我々医師は皆さんを何回も、また長く診ることによって皆さんの心身のことを少しずつ把握してゆきます。それでも医学にはまだ未解明な点も多く、73億人の人類は個々に薬の効き方・治り方・副作用の出方などが微妙に違うことから、100%のことが分かっているわけではありません。

では、多くのデータを蓄積しているインターネットなら完全なんでしょうか？ 確かにネット上にはさまざまな医療情報があり簡単に調べることができますが、逆に情報が多すぎて自分に当てはまるのか、余計に心配になったり、不安に陥ることもなにかねえせん。

そんな場合こそ、ご自分の聞きたいことをかかりつけ医に相談してみてください。コツコツと信頼関係を築いてきた人間同士から得られる安心感は大きいはずですよ。

「治療」という言葉には「治す」と同時に「癒す」という行為があって完成します。是非とも、ご自身のかかりつけ医をみつけて、日ごろから良い関係を築いておきましょう。

目次

特集

あなたの肺は大丈夫？  
 肺の生活習慣病「COPD」を知ろう！ 1

スポーツコーナー  
 中高年のスポーツ再デビューにおける注意点 5

新風—千葉県の医療情報紹介—  
 禁煙治療の今  
 若年層にも受けやすく 保険適用範囲拡大！ 6

アスリートに聞く！～スポーツとカラダづくり～  
 オーピックシーガルズ(アメリカンフットボール)  
 ケビン・ジャクソンさん 8

からだのソラシド♪ マナボット  
 気になるフケの正体を知ろう！  
 ～なんとかしたいフケ対策～ 10

こども相談室  
 こどもの急性腎盂腎炎について 13

千葉県インフォメーション  
 受動喫煙による健康被害を防ぐために  
 訪問看護師の募集について  
 看護師等の届出制度について  
 骨髄バンクドナー登録にご協力を 14

元気からだ! Q&A  
 コレステロールの善玉、悪玉について 16

情報ファクトリー  
 未来の子どもの健康を守るため  
 環境省の「エコチル調査」が進んでいます 17

こころの健康  
 「発達障害」について 18

旬食野菜クッキング  
 肉巻きごぼう 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



## ■ COPD(慢性閉塞性肺疾患) って、どんな病気?

COPD は、これまで「慢性気管支炎」、「肺気腫」と分類して呼ばれてきた疾患の総称です。

この2つの疾患は原因・症状・治療法がほぼ共通するため、まとめてCOPDと呼ぶようになりました。

COPD による死亡者は増加の一途をたどり、2011年には16,500人をを超える人が亡くなっています。

COPD による総死亡数年次推移



タバコを主とする有害物質を、長期にわたり吸入・暴露することで肺に障害が起きる病気です。



## ■ 2020年には、世界の死因3位になると予測される理由

1960年代(昭和40年代前半)、成人男性の喫煙率は80%を超えたといわれています。喫煙率が非常に高かったその世代の高齢化が進むため、COPD は今後さらに死亡原因の上位に上ると予想されています。

### [50年間の月日を経て]

#### 1960年代(昭和40年代前半)

喫煙率およそ80%

タバコ、カッコイイダウウ♪



#### ↓ 50年後

#### 2016年(現在)

喫煙率およそ30%

まだやめられなくて、肩身が狭い



### 死亡原因順位 (COPD死亡順位推移/全世界)

1990年	2020年
1 虚血性心疾患	1 虚血性心疾患
2 脳血管障害	2 脳血管障害
3 下部呼吸器感染症	3 慢性閉塞性肺疾患
4 下痢性疾患	4 下部呼吸器感染症
5 分娩に伴う傷害	5 肺がん
6 慢性閉塞性肺疾患	6 交通事故
7 結核	7 結核
8 麻疹	8 胃がん
9 交通事故	9 HIV
10 肺がん	10 自殺

(資料: Murray et al, Lancet, 349, 1498, 1997)

あなたの肺は大丈夫?  
「COPD」を知ろう!

監修

公益財団法人ちば県民保健予防財団

理事長 藤澤武彦 医師



「COPD(シーオーピーデー)」という言葉をご存じでしょうか。

まだあまり知られていない病名ですが、正常な呼吸ができなくなる肺の疾患・COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、2020年には世界の死亡原因の第3位になると言われ、今、最も警戒されている疾患の一つです。

まずは正しく知ること、COPDから体を守りましょう!

## COPDとは

COPDは、慢性閉塞性肺疾患(Chronic Obstructive Pulmonary Disease)の頭文字をとった略称で、有害物質を吸い続けたことにより肺や気道に炎症が起る疾患です。

その最大の原因はタバコです。患者さんの90%以上は喫煙者であることから「タバコ病」の別名があり、「肺の生活習慣病」とも言われています。

## ■ COPD の症状

こんな症状に心あたりがあったら、COPDかも…



風邪でもないのに  
咳や痰がつづく



いつも痰がからんだり、  
粘ついたりする



階段や坂道では、  
いつも息切れがする



呼吸するときゼイゼイ  
したり、ヒューヒュー  
と音がする

### 特に40歳以上で喫煙歴のある方は要注意です！

このような症状があっても、病院へも行かず放置していると…  
全身性炎症を誘発させ、歯磨きや着衣の脱ぎ着でさえ息が切れるようになってしまいます。  
そして、心不全や肺がん、骨格筋萎縮悪液質など他疾患に影響を及ぼすこととなります。



## COPD は、肺だけでなく全身の病気なのです！

### ■ タバコの煙を吸わされている家族が COPD になる危険性も！

タバコを吸わない人であっても、5% 近くの人が COPD にかかっています。  
これは、喫煙者の副流煙にさらされることで、喫煙者と同様か、それ以上の有害物質を吸い込んでしまう「受動喫煙」が原因です。

副流煙には、喫煙者が吸う主流煙以上の有害物質が含まれています。

家族に喫煙者がいたり、分煙されていない職場で働いている人は、COPD にかかる危険性があります。



現在、千葉県医師会では  
受動喫煙防止対策を  
積極的に推し  
進めています。



### 全身に悪影響を引き起こす COPD

主な症状には、息切れ、慢性的咳、痰などがあり、進行すると少し動いただけで息が切れてしまい、日常生活もままならなくなりません。

重症化した場合には、睡眠時を含め24時間、酸素ボンベなしでは生活できなくなり、動かなくなることで筋肉が衰え、寝たきりの原因にもつながります。

また、COPD にかかっている人は、そうでない人に比べ肺がんにかかる確率が約5倍、肺がんによる死亡率は約7倍高くなるというデータもあります。

さらに、COPD は肺だけでなく、全身のさまざまな臓器に深刻な障害をもたらします。

心疾患（狭心症、不整脈、心不全）や脳疾患、骨粗鬆症、糖尿病、うつなどを引き起こしやすいため、「COPD は全身病」と言われています。

### 自覚のない「隠れCOPD患者」の多い

現在、COPD が非常に問題視されている理由は、死亡者数が世界的に増加しているためと、日本国内の潜在患者数が500万人以上にのぼることがわかっているためです。  
にもかかわらず、医療機関を受診し治療

## ■タバコの危険性を知っても、タバコをやめられない謎

### どうしてタバコをやめられない人が多いの？

それは、タバコの中に「ニコチン」という依存症を引き起こす物質が含まれているからです！



### それぞれの依存症を比較してみると…

#### 【中止することの困難さ】

(アルコール=コカイン=ヘロイン=ニコチン) > カフェイン

【薬物による超過死亡数】 ※薬物による関連死亡がどの程度増加したかを示す推定値

ニコチン > アルコール > (コカイン=ヘロイン) > カフェイン

出典：Royal College of Physicians of London “Nicotine addiction in Britain” (2000年)

中止するのは、コカインやヘロインと同じくらい困難なのがタバコ(ニコチン)。

死亡数にいたっては、タバコ(ニコチン)がトップという結果なのです。

### ■吸った分だけ辛い未来につながるタバコ

専門医を受診し、禁煙治療に取り組むことでニコチン依存症から脱却し、健康な未来を取り戻しましょう！「何十年も吸ってしまったから、今さらやめても意味ないでしょ」という方がいらっしやいますが、そんなことはありません。いつからでもスタートしてください。

禁煙すればCOPDの進行を止めることができます。



に取り組んでいる人はわずか22万人程度にすぎません。

それは、この病気の症状は加齢とともに現れがちで、ありふれた症状ばかりなので、風邪と勘違いしたり、「年のせい」と放置してしまう人が多いためです。

ゆっくりと進行するうちにじわじわと呼吸機能がむしばまれ、最終的には呼吸不全や心不全を起こし、亡くなるケースも少なくないところがこの病気の怖さです。

#### 禁煙治療の効果の高さを知って！

最近では、有効な治療薬が出ていて、息切れによる息苦しさを軽減し、運動能力を高めることで、COPDの進行を抑える効果が確認されています。

しかし、最も効果的で重要な基本治療は、何といっても禁煙です。

長年タバコを吸ってきた方の中には「今さら禁煙しても遅い」と考える方が多いのですが、それは大きな間違いです。

タバコを吸い続ければ症状は悪化の一途をたどりますが、禁煙すれば、その後の呼吸機能低下のスピードは非喫煙者とほぼ同程度にとどまります。

さらに、禁煙によって病気の進行を抑えるだけでなく、全身の深刻な病気を引き起

## ■ COPD の診断

喫煙歴や病歴を聞く簡単な問診に始まり、レントゲン検査などを受けますが、COPD か否かを判断するのはスパイロメータという肺の機能を調べる計測器を用いた検査が決め手となります。

簡易呼吸機能検査（ハイチェッカー）も有効です。



簡易呼吸機能検査  
（ハイチェッカー）

自宅でチェック  
できるピッ



スパイロメータによる検査は呼吸器内科で受けられます。喫煙歴のある40歳以上の方は、自覚症状がなかったとしても、ぜひ一度この検査を受けてください。

## 【診断結果】

確定診断で、1秒率70%未満の方はCOPDと診断されます。進行の程度は%1秒量で4段階に分けられます。

I期(軽症)	%1秒量80%以上	症状なし
II期(中等症)	%1秒量50～80%	症状がある人とない人の両方
III期(重症)	%1秒量30%～50%	いろいろな症状が出ている(治療スタート)
IV期(最重症)	%1秒量30%未満	きわめて重篤な症状

## ■ COPD の治療

### ①禁煙

COPD 治療で、もっとも有効なのは禁煙です。COPD の進行が抑えられるばかりでなく、さまざまな病気にかかる確率が下がります。

### ②薬物療法

息切れを軽減して、運動能力を高めることを目的としています。

### ③栄養管理(体重減少を防ぐ)

この病は体重が減少する患者さんが多くみられます。栄養のあるものを摂るようにすることが大切です。

## ■ 人生の分かれ道

禁煙して、タバコの害にしばられない自由で健やかな人生を歩むのか。COPD や肺がんになって、辛く不自由な人生を送るのか。自分のために、家族のために、ぜひ考えてみてください。

あなたは、どちらの人生を選びますか？

喫煙  
継続人生



タバコやめないよ!



なんか早歩き  
すると息苦しい。



筋力もなくなり  
痩せてきた。  
常に苦しい。

あれから40年



常に酸素吸入が  
必要で、外出も  
ままならない。

禁煙人生



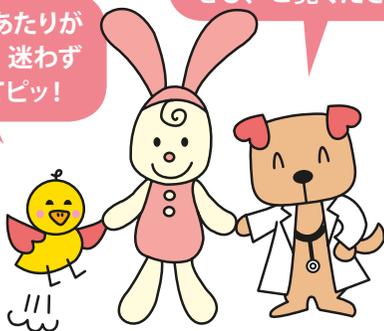
タバコやめた!

あれから40年



高齢になっても、  
元気にゴルフ♪

症状に心あたりが  
あったら、迷わず  
受診してピッ!



禁煙治療について、  
6・7ページの記事で  
詳しくご紹介しています。  
ぜひ、ご覧ください!

この確率を下げるができます。COPD はスパイロメータ（呼吸機能検査）により診断されます。肺の機能低下が軽度で症状が軽い人の場合は、禁煙以外の治療は必要ないケースがほとんどです。だからこそ、喫煙歴の長い人も短い人も、少しでも早く禁煙を始めることが大切なのです。ただ、本人の意思だけで簡単にやめられるものではないのがタバコです。これは、喫煙習慣の本質が「ニコチン依存症」という治療が必要な病気であるためです。「禁煙が難しい」という方は、ぜひお近くの禁煙外来を受診してください。



## 中高年のスポーツ再デビューにおける注意点

子どもの運動会の親子競争で「ヨシ、任せろ」と思って走ったとたんにカラダが泳いで、「アキレス腱断裂」などという話はよく聞きます。気持ちはいくら若くても、カラダの衰えとのギャップは増すばかりです。

そこで、「運動不足解消のため、若い時にやっていたスポーツ（競技）をもう一度始めてみようかな」と思っている方に、中高年のスポーツ再デビューにおける注意点をお伝えしましょう。

それは、運動する前に3つのチェックをすることです。

### 1. 動脈硬化の程度をチェック！

動脈硬化は、本人が知らないうちに始まってしまったマイナスの積み立て貯金です。血管の中に動脈硬化を貯金するので、満期になって初めて自覚症状が出ます。貴方の動脈硬化が、満期になっていないか「かかりつけ医」に相談しましょう（満期でも、無症状の方がいますので要注意です）。満期に気づかず激しい運動をすると、狭心症や脳梗塞などのリスクが高まります。

### 2. カラダの筋力・柔軟性のチェック！

気持ちは若くても、筋力・柔軟性ともに確実に低下しています。例えば、中学3年生の男子のほとんどが、床に座った姿勢から片足で立つことができ、女子でも10cmから片足で立てます。さて、皆さんは立てますか？まず立てないでしょう。しかし、もしイス（一般的に40cm前後の高さ）から片足で立てないと、介護保険予備軍です。

次に、片足で何秒立てますか？前屈で、手が爪先に届きますか？一度、チェックして「昔はこのくらいできたという自分の幻想」と実際のカラダのギャップをチェックしておくべきです。ケガの予防のためにも、筋力・柔軟性を取り戻すのが先決です。



### 3. 運動の強さ・頻度・種類・フォームをチェック！

運動の強さの目安は、心拍数が一番簡単で便利です。大ざっぱな目安として、運動前の心拍数+20~30、あるいはニコニコペースが参考になります（持病がある方は、かかりつけ医に相談してください）。その心拍数の範囲であれば、いろいろな運動に応用できますが、ダイビングなど応用できないスポーツもあるので、これも医師に相談してください。運動の頻度は週2~3回とし、最初から頑張らないことです。やり過ぎ・フォームの問題などで障害を起こすこともあります。

メディカルチェックを受けた後は、保健センターなどの運動指導士に相談するのがベストです。さあ、以上3つのポイントをチェックして、安全に健康なカラダを取り戻しましょう。



## 禁煙治療の今

若年層にも受けやすく 保険適用範囲拡大!

禁煙治療が34歳以下でも  
保険適用になりました。



千葉県医師会  
田那村 雅子 医師

### 保険適用の幅が広がった禁煙治療

日本は欧米と違って禁煙外来の受診率がとても低く、自力で禁煙しようとして失敗してしまう人が多いのが現状です。

禁煙治療を受ければずっと楽にタバコをやめられることを、もっと知っていただきたいと思います。

禁煙治療の保険適用要件の一つに、「1日の喫煙本数に喫煙年数をかけた指数が200以上」という項目があります。この要件は、喫煙年数が長い中高年層は満たしやすいのですが、喫煙年数が短い若年層の多くは満たせず、保険適用の対象外となってしまうました。

感受性の強い若い若人の脳は変化をおこしやすく、いたずらで吸ったほんの数本のタバコでニコチン依存症に陥る上、早くから喫煙し始めた人ほど、がんを発症しやすいこともわかっています。

そこで、若者の禁煙を支援するために制度の見直しを図られ、平成28年度の診療報酬改定で、年齢が34歳以下の人に限っては、指数に関係なく禁煙治療の保険適

用が認められることとなりました。つまり、20代や未成年の喫煙者も、3割の自己負担金で手軽に禁煙治療を受けられるようになったわけです。

### タバコをやめられなくなる危険な仕組み

タバコを吸っていると、吸いたい欲求を我慢できなくなっていくきます。それは喫煙習慣が趣味嗜好ではなく、薬物やアルコールによる依存症と同じ種類の「ニコチン依存症」という病気だからです。

人の脳の中では必要な時に、ドーパミンという快感を生じさせるホルモンが自然と分泌されます。ドーパミンは別名「満足ホルモン」と呼ばれるものですが、タバコに含まれるニコチンは、このドーパミンを素早く人工的に発生させます。

同時に、ニコチンは脳にダメージを与え、自分でドーパミンを出す力を弱めてしまいます。

そうしてニコチン無しではドーパミンによる満足を得られなくなった人は、体内のニコチンが切れるとイライラなどの禁断症状(離脱症状)に悩まされます。

そこでまたタバコを吸うと、いったんは禁断症状がおさまるものの、すぐに次の1本を吸いたくなるという悪循環にはまりこんでいきます。

喫煙者はよく「タバコはストレス解消に

あなたの周囲に「禁煙したいのにできない」、あるいは「家族がタバコをやめてくれない」と悩んでいる方はいらっしゃいませんか?  
実は今年の4月から禁煙治療の保険適用の範囲が広がり、より多くの人が少ない負担で気軽に禁煙治療を受けられるようになりました。  
そこで今回は、千葉市で長年、禁煙治療に取り組んでおられる医療法人社団至心会 田那村内科小児科医院の田那村雅子医師に、禁煙治療についてのお話を伺いました。

効く」と言いますが、タバコが解消しているのはニコチン切れによる禁断症状のストレスでしかありません。そもそも、その禁断症状は、タバコさえ吸わなければ無かったものなのです。

### 受けないのは勿体ない禁煙治療

自力での禁煙は、なんの武器もなく一人で禁断症状と闘い、辛さを耐えなければならぬため困難です。

しかし禁煙治療を受ければ、禁煙治療薬が脳内のドーパミンをうまく調節してくれるので、強い禁断症状に悩まされることはありません。

そうして3か月ほどタバコなしで過ごしていただければ、ニコチンによってダメージを受けた脳が自然治癒し、自力でドーパミンを出せるところまで回復するため、禁煙を達成できます。

### 禁煙は周囲と自分の健康を守る愛！

タバコもアルコールも薬物も、やめられないのは意志が弱いからではなく、依存症という病気だからです。依存症を本人の意志だけで克服するのは難しく、専門治療が必要であることを理解していただくと思います。

依存症には「否認の病」と呼ばれる特徴があります。こと禁煙の話題となると聞

く耳をもたず拒絶したり、逆ギレしたりすることがよくありますが、これらは依存症の典型的な反応です。

しかし、本人はニコチン依存を認めなかったり、問題視していないことが多く、周囲が強く言えば言うほど意固地になりがちなので注意が必要です。

喫煙者の方に誤解しないでいただきたいのは、禁煙は人への愛だという点です。

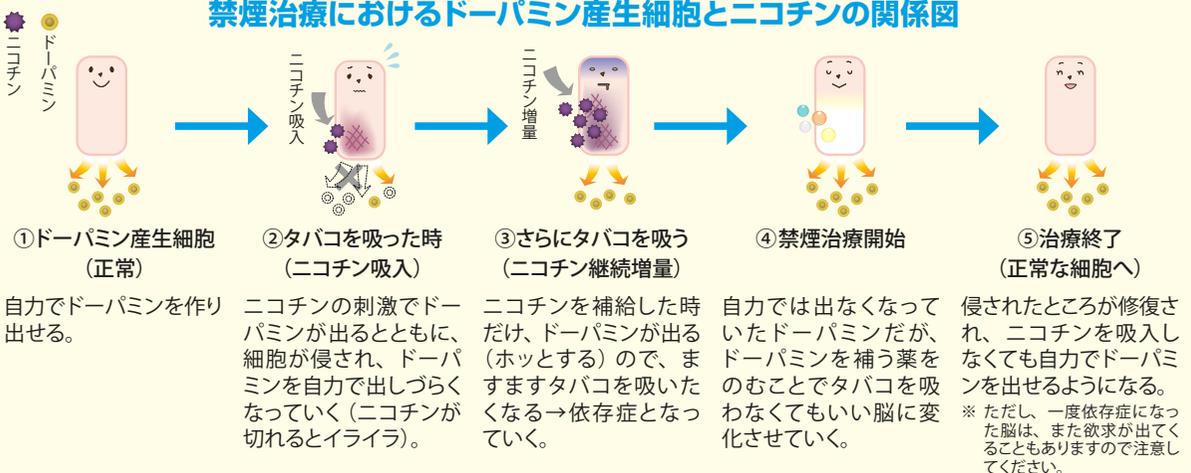
身近な人に「タバコをやめて！」と言われたら、愛されている証拠です。また、タバコをやめることは、自分だけでなく家族や友人の健康を守る周囲への愛です。保険適用の対象が広がったこの機会に、ぜひ禁煙外来を利用し、禁煙に取り組んで欲しいと思います。

### 飲み薬の禁煙治療薬と 貼り薬の禁煙補助薬

治療薬には、貼り薬と飲み薬の2種類（ニコチンを含まない薬と、ニコチンを含み、その濃度を徐々に低くしていく薬）があります。基本的には12週間で5回通院していただき、費用は3か月で約2万円なので、1か月平均、6～7千円となります。（※保険適用の場合）

タバコを1日1箱吸う人なら月に1万2～3千円はかかりますから、禁煙治療にかかる費用の方がはるかに安いのです。

### 禁煙治療におけるドーパミン産生細胞とニコチンの関係図



# 愛するアメリカンフットボールを 愛する日本でメジャーに!



## アスリートに聞く! ～スポーツとカラダづくり～



アメリカンフットボール選手  
オービックシーガルズ

ケビン・ジャクソンさん  
(Kevin Jackson)

日本選手権史上初の4連覇、通算7度の優勝を誇る「オービックシーガルズ」という千葉県のアмериканフットボールの強豪チームをご存じでしょうか? オービックシーガルズの主力であり、Xリーグ史上最高の外国人選手としてリスペクトされ、日本アメフト界で知らぬ人はいない選手がケビン・ジャクソン (Kevin Jackson 愛称: KJ) 選手です。今回は、日本アメフト界をけん引し続けているKJ選手に、アメフトの魅力と強さの秘訣を伺いました。

◆ **バラバラの個性が結束して闘う面白さ**  
日本では馴染みの薄いアメリカンフットボール (アメフト) ですが、アメリカ力では、野球やバスケットボールを抜き、最も人気のあるスポーツです。  
「アメリカンフットボール」と聞いて皆さんがまず思い浮かべるのは、体の大きな選手たちのパワーあふれる激しいぶつかり合いでしょう。

でも、それ以上にアメフトの面白さや勝敗の鍵となるのは、知的で綿密な頭脳戦からなる戦略性と組織力です。

アメフトというのはポジションごとの役割分担が非常にはっきり分かれていて、僕の場合はディフェンスのポジションなので、ゲームの中でボールを持つことはまずありません。キックが専門の選手もいれば、パスを投げるのが専門の選手もいます。ポジションごとに役割が全く違うので、オールマイティーである必要はなく、色んなタイプの選手が、それぞれのポジションに特化した武器をもっているんです。

小柄だとアメフトの選手になれないと思っている人もいますが、オービックシーガルズでも、身長162cmの選手から193cmの選手までいます。

体の大きさも個性もバラバラな各ポジションのエキスパートが、力を合わせて、チーム全体で組織的に戦うので、「チームスポーツの面白さ」が特にあるんです。

◆ **過酷な練習さえ楽しめるそのわけ**

日本の「アメリカンフットボール」はまだアマチュアスポーツなので、選手たちはそれ

それ仕事をもち、月曜日から金曜日の間は仕事をしながら個々のトレーニングに励みます。全体での練習は土日だけなのですが、平日の間に個々にスキルアップした成果を、チーム全体の練習を通して確かめます。そして、そこで自分には何が足りないかを確認して、週明けからまた個々にトレーニングを始めます。

そうした一人ひとりの努力があるからより高度なチームプレーが可能となり、仲間同士の信頼感が高まって、アメフトはますます面白くなります。絆を感じ合える仲間たちと質の高い練習ができるから、過酷に見える練習もすごく楽しいんですよ。

チームプレーが勝敗を決めるアメフトは、チームメイト同士が信頼し合っていないと成り立たないので、仲が良いことはとても大切。そのためには、フィールドの外での過ごし方



も大事です。

みんなで集まってご飯を食べたり、遊びに出かけたりしてコミュニケーションを密にすることで、互いのために頑張ろうという気持ちもより強くなります。オービックの選手たちは本当に仲が良いので、オフの時などは子どもが集まりみたいなきらぎになっています(笑)。

#### ◆体の声に耳をすませてコンディショニング

強い選手になるためには、自分のことをよく知ることが大切だと思います。アメフトは、全力で走ってヒットをするので、体はすごい衝撃を受けます。そのため、日頃から体をつくっておかないと、たちまちケガにつながってしまいます。

タックルするポジションの僕の場合は、週に4回は筋力トレーニングをしますし、しっかりと寝ることやバランスよく食べることももちろん、体の状態に応じてストレッチを長くしたりアイシングをするなど、やはりコンディショニングには気を使っています。

また、若いうちは、色々なスポーツにトライすることも、アメフトのスキルアップに大いに役立ちます。

僕の場合、学生時代には足を速くするために陸上を、フットワークを磨くためにバスケットボールをやっていました。

#### ◆愛する日本へ、愛するアメフトで恩返し

僕はアメリカのカリフォルニアで生まれ、7歳からずっとアメフトをやっています。

ハワイ大学在学中に日本に興味をもって訪日してから日本が大好きになり、日本語の勉強もしていたのですが、NFL(アメリカ

カのアメフトリーグの最高峰)入りを逸した時、元オービックのコーチに誘っていたとき、2005年に来日しました。

以来、日本でアメフトを続け、2012年には日本人女性と結婚し、今では3歳になる息子もいるんですよ。

振り返ると、日本との出会いや家庭を持つということを含めて、アメフト抜きで僕の人生を語ることはできません。

大好きなアメフトを続けさせてくれた大好きな日本に恩返しするために僕にできることは、このスポーツの素晴らしさをもっとたくさんの人に知ってもらって、アメフトをメジャー競技にしていくことだと思っています。

日本でアメフトがメジャーになるためには、日本人選手がアメリカのプロリーグで活躍することが必要です。だから自分はそのような選手を育てるサポートをしていきたいと考えています。

日本の「アメリカンフットボールの新しい時代」を切り拓くために、これからも力一杯戦い続けていきます。

## 読者プレゼント



サイン入りオリジナルTシャツ  
(M・L各1) ..... 2名様  
KJ サイン色紙..... 3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。  
※Tシャツはデザインリニューアル中のため、イメージとなります。

■ オービックシーガルズでは、アメリカンフットボールの普及と地域貢献の一環として地元の小学校をまわり(年間40校ほど)、誰でも楽しめる“フラッグフットボール”<sup>®</sup>を教えています。 ※腰につけた紐を奪い合う、しっぽとりゲームのようなもの。 ■ 試合は遠征が多く、県内での開催は、現状では年に1回程度。東京ドームなど、比較的千葉から行きやすい会場もあるのでぜひ、HPをチェックしてみてください。<http://www.seagulls.jp/>

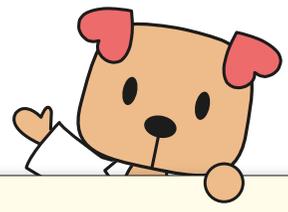
# 気になるフケの正体を知ろう！

## ～なんとかしたいフケ対策～

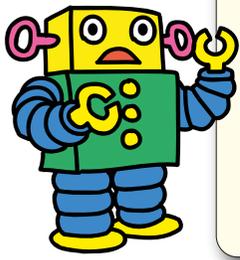
監修 千葉県医師会 若林 優子 医師



毎日きちんと洗っているはずなのに、なんだかフケが目立つ…。秋冬用の制服や黒や紺色などの洋服が多くなるこれからの季節は、肩に落ちたフケが特に気になってきます。「毎日洗っているのに、フケがある」と何だか不潔にみえてしまつ」と悩まれている方もいらつしやるでしょう。



フケって  
なにものなの？



フケというのは、新陳代謝によって頭皮の角質層がはがれ落ちたもので、いわば頭皮のアカのようなものです。これは誰でもあるもので、通常は小さくて目立つことはありません。

しかし、頭皮になんらかのトラブルがあると、フケがたくさん増えてしまい、肩にも落ちて目立ってしまいます。

増えたフケのタイプは、大きく分けて「**乾性フケ**」と「**脂性フケ**」の2種類に分類されます。それぞれを詳しくみてみましょう。



ひかくてき  
女子に多い



### 乾性フケ .....

- 細かいフケや薄っぺらい形をしている
- パラパラしている
- 肩に落ちている
- 成長期の子どもに多い



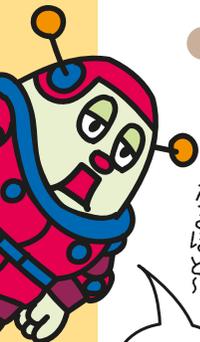
乾性フケの原因は、頭皮の乾燥です。また、アトピー性皮膚炎などの病気や元々の体質、髪の毛の洗い方などにより、頭皮環境が悪くなって起こる場合もあります。

また、マナボット世代に多い「ホルモンバランスの乱れ」により、乾燥が起こることもあります。



## 脂性フケ .....

- 不規則なカタマリになっていて、大きい
- 湿り気がある
- べとべとしている
- 髪の毛の根元についている
- 頭皮が脂っぽい



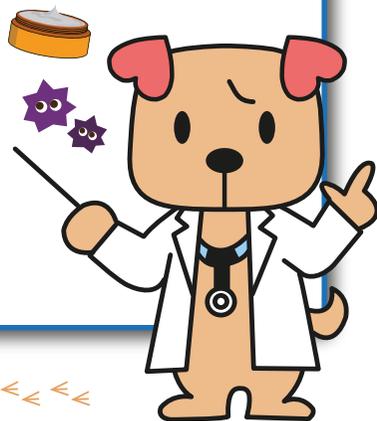
なのほび〜

同じフケでも  
いろいろな  
原因が  
あるんだね!

脂性フケの原因は、髪を洗わずに寝てしまう（ヘア剤を落とさずに寝る）ことや、ビタミンB群不足、マラセチア菌が増えてしまうことなどが考えられています。

マラセチア菌とは、誰にでもいつもいるカビの一種で、健康なときは何もみませんが、頭皮にトラブルが起きるとたくさん増え、結果としてフケが多く出ます。

また、乾性フケと同じように「ホルモンバランスの乱れ」が原因の場合もあります。



## 意外と知られていないこんなこと



洗浄力の強いシャンプー剤が頭皮に必要な油分まで奪って頭皮が乾燥してしまうことや、ストレスや睡眠不足といった日常生活に原因がある場合もあります。



**注意して!**

フケかと思っていたら、**頭じらみ**だったということもあります。  
(白くて虫の卵がフケのように見える)





# こんな方法を試して皮膚環境を整えてみよう！

頭皮に優しい成分の  
シャンプー剤を  
使しましょう！



- 低刺激性シャンプー
- ミコナゾール硝酸塩配合シャンプー  
(頭皮のカビを抑える成分配合)

## 正しい方法で洗いましょう！

### ① めるま湯で十分に頭皮を洗う。

頭皮に湯を含ませるだけではなく、めるま湯で洗う要領です。炎症が起きているとき(フケやかゆみなどのトラブルがあるとき)は、特にやさしく洗う。



### ② シャンプー剤を手のひらで泡立て、泡で洗う。

決して爪を立てずに、頭皮を洗う場合には指の腹でやさしくマッサージする。



### ③ シャンプー剤が残らないように、しっかりすすぐ。

(シャンプー剤を残さないように、念入りに、しっかりすすぐことが大切です)

## バランスの良い食事を心がけよう！

特にビタミンB2が不足すると、肌荒れや髪の毛のトラブルの原因になりますので気を付けてください。

### ビタミンB2が多く含まれる食材

- レバー
- カレイ
- 牛乳
- 納豆
- 卵
- ヨーグルト など



## 十分な睡眠をとりましょう！



質の良い睡眠がとれるように、早寝早起きを心がけてください。

## ⚠️ 環境を変えても良くならないときは？

睡眠や食事、洗い方などを変えて様子を見ても、症状が良くならないときは他の病気かもしれませんので、病院へ行きましょう。



## 保護者のみなさまへ

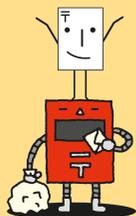
シャンプー剤を変えて、規則正しい生活をしていてもフケが改善しないときは、皮膚科を受診してください。「フケやかゆみで受診していいの？」というご質問を頂戴しますが、別の病気がかかっていることがありますので、ご心配な方は一度受診して、病気かどうかを確認なさってください。

フケを伴う疾患：アトピー性皮膚炎・脂漏性皮膚炎・尋常性乾癬・接触性皮膚炎・頭部白癬（しらくも）など

## 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

## こどもの 急性腎盂腎炎について



千葉県小児科医会 吉田 未識 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

### Q1 腎盂腎炎ってどんな病気?

腎臓で作られた尿は尿管を通過して膀胱に溜まり、体外に排泄されます。この経路を尿路といいます。病原体(大腸菌など外陰部にいる細菌が原因となることが多いです)が尿路に侵入して炎症を起こすのが尿路感染症です。炎症が膀胱より下部にとどまれば「下部」尿路感染症、尿管や腎臓に及ぶと「上部」尿路感染症といいます。腎盂腎炎(腎盂炎ともいいます)は上部尿路感染症の一種です。

### Q2 どんな症状を起こすの?

下部尿路感染症では排尿時痛や頻尿、血尿などの症状が主で、通常発熱は伴いませんが、腎盂腎炎になると脇腹や背中への痛みに加えて、高熱を出すことが多いです。また、吐き気や嘔吐・下痢などの症状が出ることもあります。

さらに、敗血症(細菌が血液中に入って全身に回ってしまう)を伴うこともあり、その場合はぐったりして顔色不良や多呼吸が見られるはず。話すことができない小さいお子さんでは、発熱、不機嫌や哺乳不良などの症状のみで、尿検査をしてみればじめて診断がつくこともあります。

### Q3 どんな検査をするの? 治療は?

咳や鼻水、嘔吐、下痢、のどが赤いなどの症状がないのに高熱がある場合、腎盂腎炎を疑って尿検査をします。尿中に白血球や細菌が多く見られたら、腎盂腎炎の診断になります。

治療は、抗菌薬の投与です。気をつけなければならないのは、診断を確定するための検査は、抗菌薬を使う前の尿を用いなければならない点です。既に抗菌剤を投与してしまうと、原因菌が隠されてしまうことがあり、正確な診断ができなくなってしまいます。不適切な治療は腎瘢痕と言われる後遺症につながるため、「正しいタイミング」と「正しい期間」の抗菌薬投与が大切です。

### Q4 予防法はあるの?

小さいお子さんであればオムツをこまめに変える、大きいお子さんであれば排尿を我慢しないことが基本です。感染を繰り返す場合は、抗菌薬の予防内服を行うこともあります。かかりつけの医療機関で相談してください。

千葉県の取り組みにご協力を！

## 受動喫煙による健康被害を防ぐために

千葉県では、受動喫煙防止対策の一環として、飲食店等における喫煙環境表示の推進に取り組んでいます。

不特定多数の人が利用する公共施設（飲食店・宿泊施設等）や職場での受動喫煙による健康被害を防ぐため、施設管理者や事業者には健康増進法及び労働安全衛生法により、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずることが求められています。



千葉県マスコット  
キャラクター  
チーバくん

### ◆喫煙環境の店頭表示の推進

施設利用者が意図しない受動喫煙を防ぐためには、入口等の見やすい場所に、禁煙・分煙・時間禁煙等の喫煙環境を表示することが有効です。

たばこを吸う・吸わないに関わらず、喫煙環境が店頭に表示していることで、利用者がお店を選択しやすくなります。平成27年度に千葉県が行った「生活習慣に関するアンケート調査」では、約75%の人が「飲食店選択時に禁煙・分煙表示を参考（一応参考）にする」と回答しています。

### ◆喫煙環境表示ステッカーを作成しました！

千葉県では喫煙環境表示を推進するため、禁煙・分煙・時間禁煙ステッカーを作成しました。

ステッカーは申込書と引換えに健康づくり支援課又は各健康福祉センター（保健所）で配布しているほか、喫煙可・指定日禁煙の表示例と併せて県ホームページからダウンロードすることもできます。

### [表示参考例]



千葉県ホームページ

<http://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/tabako/jyudoukutsuen.html>

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) 2660

看護師応募・登録にご協力を！

## 訪問看護師の募集について

県では、県民の皆さまが、安心・安全に住み慣れた地域で生活できるように在宅医療を推進しています。

そのなかで、訪問看護師は、療養者の自宅へ伺い、医師や理学療法士などと連携し、本人とその家族の生活をサポートしています。療養者が「一緒にいたい人、大切な人」と「住み慣れた地域」で過ごすためのお手伝いをしてみませんか。ブランクのある方でも、安心して復職できるように無料の講習会や見学体験も開催しています。訪問看護に興味のある方、ぜひご連絡ください。

お問い合わせ

千葉県ナースセンター

TEL 043 (247) 6371

千葉県健康福祉部医療整備課 看護師確保推進室

TEL 043 (223) 3877

## 看護師等の届出制度について

平成27年10月から法律の改正により、看護職の資格を持ちながら看護職として就業していない方は、都道府県ナースセンターに届け出ることに努力義務となりました。



復職意思の有無に関わらず、看護の職場を離れている方は、ナースセンターへ届け出をお願いします。

平成37年には、看護職が約15000人不足する見通しもあり、在宅医療を推進するうえでも看護職は重要な役割を担います。

看護職を必要としている場合は病院だけではありません。ナースセンターでは、届出いただいた方の個々の事情に応じて、それぞれの条件に応じたきめ細かい職場を無料で紹介しています。

また、「しばらく医療の仕事から離れているので、現場に戻るのが不安だ」という方には、無料で再就業支援の講習会を実施しています。

ぜひ一度、ご相談ください。

**届出方法**：PC、スマートフォンで届出支援システム「とどけるん」

を検索し、必要事項を入力してください。

用紙による届け出も可能です。千葉県ナースセンターへ

お問い合わせください。

**お問い合わせ** 千葉県ナースセンター

TEL 043 (247) 6371

Mail : chiba@nurse-center.net

千葉県健康福祉部医療整備課 看護師確保推進室

TEL 043 (223) 3877

一人でも多くの患者さんの命を救うために！

## 骨髄バンクドナー登録にご協力を 造血幹細胞移植\*について



日本では、年間約二千人が造血幹細胞(骨髄・末梢血幹細胞)提供者を探しています。

造血幹細胞移植には、骨髄移植、末梢血幹細胞移植、さい帯血移植があり、末梢血幹細胞移植は、薬剤で増加させた血液中の造血幹細胞を採取するため、侵襲性が少なく全身麻酔が必要ないなどのメリットがあります。

しかし、近年、新規ドナー(造血幹細胞提供希望者)登録数が減少しており、加えて年齢制限等の理由により登録から外れるドナーが増えています。

より多くの患者さんの命を救うためには、一人でも多くの方の登録が必要です。

県民の皆さま、善意の意思表示『ドナー登録』のご協力をお願いいたします。

### ドナー登録の条件

- ・ 体重が男性 45kg 以上/女性 40kg 以上の方
- ・ 年齢 18 歳～ 54 歳までで健康な方
- ・ 骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している方

詳細につきましては、お近くの窓口にお問い合わせください。

印旛健康福祉センター(印旛保健所)	TEL 043-483-1135 (予約制)
長生健康福祉センター(長生保健所)	TEL 0475-22-5167 (予約制)
君津健康福祉センター(君津保健所)	TEL 0438-22-3745 (予約制)
モノレールちば駅献血ルーム	千葉県骨髄データセンター TEL 047-457-9928
運転免許センター献血ルーム	
献血ルームフェイス	
松戸献血ルーム Pure	
津田沼献血ルーム	
柏献血ルーム	

**お問い合わせ**

千葉県健康福祉部薬務課

TEL 043 (223) 2614

\*造血幹細胞移植は、白血病や再生不良性貧血などの血液難病に有効な治療方法



読者からの質問、疑問に  
お答えするコーナーです。

## コレステロールの善玉、 悪玉について

千葉大学大学院 医学研究院  
細胞治療内科学講座 准教授

竹本 稔 医師  
たけもと みのる

**Q** コレステロールの善玉、悪玉って  
なんでしょ??

**A** コレステロールは私たちの体を構成している二つの細胞の細胞膜や胆汁酸といった消化酵素、さらには私達の体の調子を整えるホルモンの材料にもなり、私たちが生きてゆくために本来と

ても大切なものです。

### コレステロールを運ぶしくみ

#### 「リポ蛋白」

「水と油」ということわざがあるように、脂質の一種であるコレステロールも水(血液)に溶けづらい性質を持っています。そのため、私たちの体の中では大切な脂質を体中に運ぶために血液になじみやすいように蛋白(アポリ蛋白)に結合させ、リ

ポ蛋白を形成するというしくみを使っています。リポ蛋白は、含まれている脂質の割合やタンパクによって大きさや重さが異なる粒子を形成し、中でもコレステロールを多く含むリポ蛋白として、低比重リポ蛋白(LDL)と高比重リポ蛋白(HDL)があります。

### 悪玉コレステロールと

#### 善玉コレステロール

LDLは肝臓でつくられたコレステロールを全身に運ぶ役割があり、HDLは運ばれた先で過剰になったコレステロールを肝臓へと戻す役割を担っています。全身へ

と運ばれるコレステロールが過剰(高LDLコレステロール血症)になると血管の壁に蓄積し(動脈硬化)、狭心症や心筋梗塞といった心臓病や脳卒中(主に脳梗塞)を引き起こします。そのため過剰なLDLコレステロールは「悪玉」と呼ばれます。

一方、HDLは溜まったコレステロールを引き抜くため「善玉」と呼ばれますが、逆にHDLが減少しても動脈硬化を促進します。

### 動脈硬化の予防には

#### よい生活習慣が重要!

動脈硬化を予防するためには、LDLコレステロール(悪玉)を減らし、HDLコレステロール(善玉)を増やすことが大切です。そのために、肉の脂身、乳脂肪の摂取を抑え、魚類、大豆製品、野菜、果物、海藻の摂取を増やすといった食事の工夫や有酸素運動を1日30分以上行うことが推奨され、禁煙し、受動喫煙を回避することもとても重要です。



# 未来の子どもの健康を守るため 環境省の「エコチル調査」が進んでいます

環境省では、子どもたちが健やかに成長できる地球環境をつくるため、「エコチル調査」を進めています。

「エコロジ」と「チルドレン」を組み合わせて「エコチル調査」。正式名称は「子どもの健康と環境に関する全国調査」です。

調査に参加していない方たちにもぜひ知っていただきたいエコチル調査について、その内容や目的をご紹介します。

## 「エコチル調査」とは？

成長過程にある子どもたちは、大人より化学物質の影響を受けやすいと考えられています。実際に近年、子どものぜんそくやアトピーが増加し、環境汚染や生活環境の変化からくる影響ではないかと懸念されています。

それらの原因を明らかにするため、環境省は2011年に「エコチル調査」をスタートし、2014年までに、日本中で10万組の子どもたちとその両親に参加登録していただきます。

そして、赤ちゃんが母さんのお腹にいる時から13歳になるまで、血液・尿などによる分析や定期的なアンケートを実施し、お子さんの健康状態や生活習慣を、長期間にわたり追跡調査していきます。

この調査で集めた膨大なデータにより、何が原因で病気になるのか、どうしたら防ぐことができるのかを科学的に証明し、適切な措置を取り、子どもたちが健やかに成長できる環境づくりを実現することがエコチル調査の目的です。

## エコチル調査で集まったビッグデータは世界の宝！

エコチル調査では、全国15か所のユニットセンターが自治体や医療機関と連携しながら

未来の子どもたちへ  
安全な環境という  
贈り物を！



調査を進めています。

千葉県内の調査は、千葉大学の「千葉ユニットセンター」が担当し、約5800名のお子さんの追跡調査を行っています。

これほど大規模な疫学調査（病気の原因と思われる環境因子を設定し、その因子が病気を引き起こす可能性を調べる統計的調査）の実施は日本初のことであり、世界でも最大級のスケールです。

エコチル調査で集まったデータは、日本のみならず世界の宝になるとして、世界中の科学者から注目されています。

ただ、これだけ大規模の調査を長期間継続していくことは、容易なことではありません。

調査参加者の皆さんに最後までご協力を続けていただくことははじめ、それを見守る周囲の方々の支えや、社会全体のご理解・ご支援が必要です。

まずはこの調査の意義を知っていただくことから、エコチル調査を応援してください。



ちばエコチル調査

## ちばエコチル調査 ホームページ

<http://cpms.chiba-u.jp/kodomo/>

「エコチル調査サポーター」にご登録いただくと、エコチル調査に関するさまざまな情報を「エコチル調査メールマガジン」にてお届けします。

ご登録は、下の環境省エコチル調査ホームページから

<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/>

お問い合わせ エコチル調査千葉ユニットセンター（千葉大学予防医学センター内）

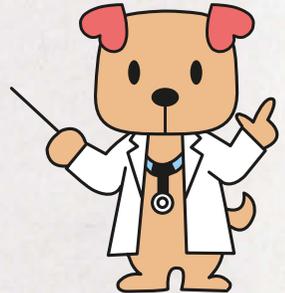
TEL 043 (290) 3920 〒263-8522 千葉市稲毛区弥生町 1-33 千葉大学工学系総合研究棟 7階

# こころ の 健康

## 「発達障害」について

千葉県立青葉病院 しのだ なおゆき 篠田 直之 医師

最近、「発達障害」が増えていると言われています。疫学的に実数が増加しているのかどうかは分かりませんが、病院を受診する人は明らかに増えています。病院で診断される代表的な発達障害としては、注意欠如多動性障害（ADHDと略されます）、自閉スペクトラム症（自閉症、広汎性発達障害、アスペルガー症候群など呼び方はいろいろあります）、学習障害（書字障害、読字障害、算数障害などのタイプがあります）などが挙げられます。



これらの発達障害は、うつ病や統合失調症などの精神疾患とは異なります。「発達障害」とは、脳の神経ネットワークの発達の仕方に特徴があり、脳機能の発達がでこぼこしているということの意味しています。得意なところと苦手なところの差が大きいとも言えます。極端なことを言えば、誰でも「発達障害」を持っているのです。大多数の人は似たような脳の発達経過をたどりますが、発達のでこぼこの目立つ方と明確に区別することはできません。スペクトラムといって、連続性のあるものとして考えられています。どこから「障害」として考えるのかは曖昧なのです。

ただ、「発達障害」の目立つ方は社会の中で苦労することも多く、教育的・社会的支援が必要になることがあります。医学的に発達障害の診断が下されないと支援が始まらないということはありません。本人が生活しやすくなるための支援はいつから始めても良いのです。人の脳は歳を重ね発達を続けますので、「発達障害」の方も当然脳は発達し、できるところは増えていきます。自分の得意なところをたくさん伸ばした方が自信もつくし、それに合わせて苦手なところも自然に伸びていくのだと思います。逆に「障害」を取り除こうとして躍起になったり、苦手なところばかり鍛えようとしたりすることは、結果として本人の自尊感情を損なってしまう恐れがあります。できるところを、興味のあるところを伸ばすことが肝心だと思います。

# 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。

## 肉巻きごぼう

ごぼうの香りと肉がよくあい、  
子どもからお年寄りまで好まれます。

### 材料 (4人分)

豚うす切り肉 ..... 300 g  
ごぼう ..... 細 2本  
こんにゃく ..... 1枚

A 砂糖 ..... 70 g  
しょう油 ..... カップ1/2  
みりん ..... 大さじ4  
だし汁 ..... カップ2

\*分量は目安です。お好みで調整してください。

### おいしいごぼうの選び方

- ・皮がうすく若いごぼう
- ・表面にあざや褐変が無いもの
- ・乾きすぎているものは避けましょう
- ・太いものは「す」が入って中心が空洞になっている可能性が高くなります

### 上手な保存方法

乾燥させると品質が落ちるので、冷蔵庫保存します。土付きごぼうであれば新聞紙に包んで常温保存も可能です。ささがきや斜め切りにして茹でれば、冷凍保存することもできます。



### つくり方

- ① ごぼうは皮を包丁の背でうすくこそいで、5cmの長さになり、水に入れてあくを抜く。
- ② 鍋に水とごぼうを入れ、ゆでこぼす。
- ③ ごぼうを芯にして肉で巻く。
- ④ こんにゃくは5mmの厚さに切り、中心に2cmほど切り目を入れ、片はしを入れて返し、たづなを作る。
- ⑤ Aを煮立て、ごぼう、こんにゃくを中弱火で30~40分煮込む。

ちばの  
やさいの  
こと

ごぼう

千葉県内の主な産地

成田市・八街市・富里市

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を!!

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/index.html>

# 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  
5名様

## アメリカンフットボール選手 ケビン・ジャクソンさん 読者プレゼント

【応募方法】お手持ちのハガキまたは封書でP. 21の「ご応募記載事項」を必ず記載し、千葉県医師会「オービックシーガルズ ケビン・ジャクソンさん読者プレゼント係」までお送りください。

- サイン入りオリジナルTシャツ (M・L各1) ..... 2名様
- KJ サイン色紙 ..... 3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11月30日着分まで有効。



※Tシャツはデザインリニューアル中のため、イメージとなります。

## 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  
A・E・H・K・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の「ご応募記載事項」をご記入の上、お手持ちのハガキまたは封書でご応募ください。

※ 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11月30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58号 2016年9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>

## 読者プレゼント・クイズ応募方法

封書またはハガキに下記内容を記載し、ご応募ください。

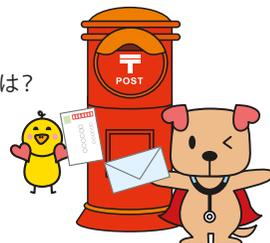
なお、質問④でお答えいただいたテーマが採用された方には、抽選でドク太&ナーピーの図書カードをさしあげます。



※ 絵柄は選べませんので、ご了承ください。

### 【ご応募記載事項】

1. お名前
2. 性別
3. 年齢 (年代でも可: <例> 20 代)
4. ご住所
5. 電話番号
6. 本誌入手先
7. バックナンバー希望号数と冊数  
(ご希望の場合のみご記入ください)
8. 質問にお答えください。
  - ① 何号をご覧になりましたか?
  - ② 読者プレゼント希望品名
  - ③ この号で特に興味を持った、印象に残ったページは?
  - ④ 取り上げてほしいテーマは?
  - ⑤ 間違い探しのクイズの答え  
(クイズに応募する方はご記入ください)
  - ⑥ 本誌に対するご意見・ご感想



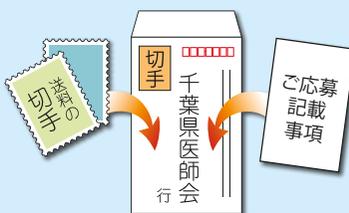
## バックナンバーをお届けします!

過去の号にも、病気や健康に関する様々なテーマを掲載しておりますので、ぜひご利用いただきたいと思います。ひとりでも多くのおみなさまが、健康に過ごせますように。※お届けは、送料のみご負担いただきます。

57号 2016 夏号	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、恐怖の落下傘座りでは?」 ／マナボっと「地域みんなで助け合い! 認知症を知ろう」 ／子ども相談室「突発性発疹について」 ／ほか	53号 2015 夏号	特集「ご存じですか? 痛いだけじゃない痛風の怖さ」 ／スポーツコーナー「こむら返りの予防方法」 ／マナボっと「危険ドラッグ・薬物ってなに?」 ／子ども相談室「伝染性軟属腫(水いぼ)について」 ／ほか
56号 2016 春号	特集「“第二の心臓” 足に心配りを! ~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~」 ／ミレニアム通信「健康診断結果表の見方」 ／マナボっと「生活習慣と病気」 ／ほか	52号 2015 春号	特集「知ってはいるが、実はあまりわかっていない自律神経失調症」 ／スポーツコーナー「春です! ラクラク呼吸でストレッチ&ウォーキングしませんか?」 ／マナボっと「思春期の貧血について(鉄欠乏性貧血)」 ／Q & A「なぜ予防接種をしなくてはいけないの?」 ／ほか
55号 2015 冬号	特集「ドキドキ! これって不整脈?」 ／新風「スギ花粉症の最新治療 舌下免疫療法」 ／マナボっと「音楽大好き♪ ゲーム大好きみなさんへ 耳に愛情! ヘッドホン難聴にならないために」 ／ほか	51号 2014 冬号	<がん特別号> 特集「生きるために、がんを知ろう!」 ／スポーツコーナー「運動しないと免疫はどうなる? ~運動で免疫アップしよう~」 ／マナボっと「がんについて考えよう」 ／子ども相談室「小児がん(全体的なことについて)」 ／ほか
54号 2015 秋号	特集「何度でも復習しておきたい! 正しい応急手当を学ぼう!」 ／新風「原因不明の不調から心も体も救う漢方の知恵」 ／マナボっと「成長期のみなさんに警告! 使い方次第で患者に変身するスマートフォン」 ／ほか	50号 2014 秋号	記念特集「元車いすバスケットボール選手京谷和幸さん」 ／特集「“健康寿命” 最大の敵! ロコモティブシンドロームを防ごう!」 ／スポーツコーナー「秋から始めるプチ運動! ロコモ対策運動」 ／マナボっと「痩せたい! と思う人に伝えたいこと」 ／子ども相談室「乳児湿疹とアトピー性皮膚炎」 ／ほか

## バックナンバーのお申込方法

郵便番号・住所・氏名・電話番号・希望号数・冊数をご記入の上、送料分の切手と一緒に封書で千葉県医師会広報課までお送りください。



冊数	送料
1冊	140円
2冊	205円
3~4冊	250円
5~9冊	400円

☆ 他冊数送料は広報課までお尋ねください。

〒260-0026 千葉市中央区千葉港 4-1 公益社団法人 千葉県医師会 広報課

© 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。

# 自分らしい生き方と亡くなり方

開催日 **11 / 3** 木・祝  
平成28年

会場 **ホテルポートプラザちば 2階 ロイヤル** **参加無料**  
千葉市中央区千葉港8-5 TEL 043-247-7211 (代表)

## ★ 県民公開シンポジウム 時間 13:10~15:00

### テーマ 自分らしい生き方と亡くなり方

座長：千葉県医師会会長 田畑陽一郎 先生  
市原市医師会会長 中村 文隆 先生



#### I 「最先端医療支援ロボットの現状」

九州大学大学院医学研究院先端医療医学部門・部門長、先端医療医学講座災害・救急医学分野教授 橋爪 誠 先生

II 「ゲノム情報・ゲノム修飾情報とがん医療」 千葉大学大学院医学研究院分子腫瘍学教授 金田 篤志 先生

III 「ビッグデータと医療」 千葉県病院事業管理者・病院局長 矢島 鉄也 先生

・ディスカッション(20分)

## ★ 県民公開講座 時間 15:10~17:00

座長：千葉県医師会副会長 土橋 正彦 先生

演題名 I 「癌と共に穏やかに生きる」 医療法人社団俊誠会五味クリニック院長 五味 博子 先生

演題名 II 「高齢者終末医療 最良の選択」 医療法人社団鼎会 三和病院顧問 高林克日己 先生

演題名 III 「『平穏死』を受け入れる」 特別養護老人ホーム芦花ホーム医師 石飛 幸三 先生

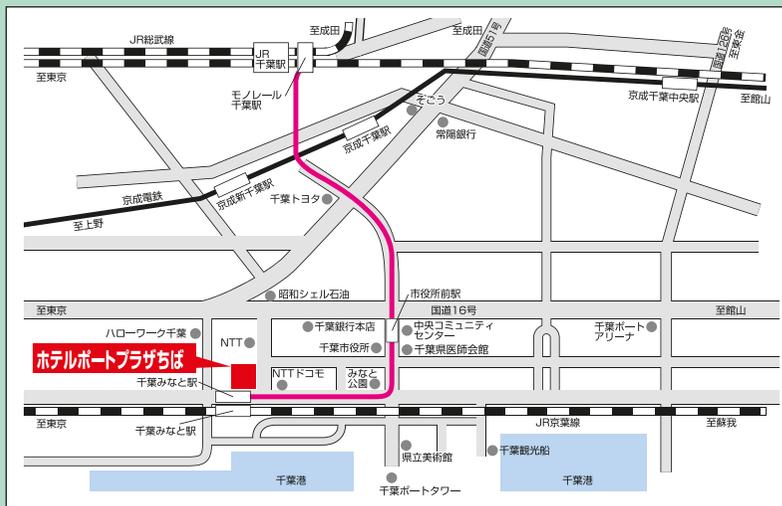
・質疑応答(20分)

なお、参加希望の方は、恐れ入りますが氏名およびご連絡先をご記入の上、下記宛までにハガキまたはFAX等で事前の申し込みをお願いいたします。※当日の直接参加も可能です。

記入例

11/3  
県民公開講座を  
申し込みます。

- 1.氏名 ○○○○
- 2.連絡先  
電話○○○-○○○○
- 3.参加人数 ○人



### 【お申込み先】

● 事務局へ郵送(ハガキ)の場合  
〒260-0026  
千葉市中央区千葉港4-1  
千葉県医師会地域保健課

● FAXの場合  
**FAX 043-246-3142**  
TEL 043-242-4271 (代表)  
千葉県医師会地域保健課

※特に当会より返信はいたしません。  
(参加希望者が多く抽選となった場合のみ、ご連絡いたします)