

ミレニアム millennium アム



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

◆ 特集

知らぬまに重症化する新たな国民病
CKD「慢性腎臓病」

◆ スポーツコーナー

五感を使って運動しよう

◆ 新風—千葉県の医療情報紹介—

**患者数が急増する「川崎病」
早期治療で、
冠動脈瘤の発症を防げ!**

平成27年より「川崎病性冠動脈瘤」が
小児慢性特定疾病医療費助成制度の対象に

◆ からだのソラシド♪ マナボット
—子どもたちへのメッセージ—

10才から
読んでほしい

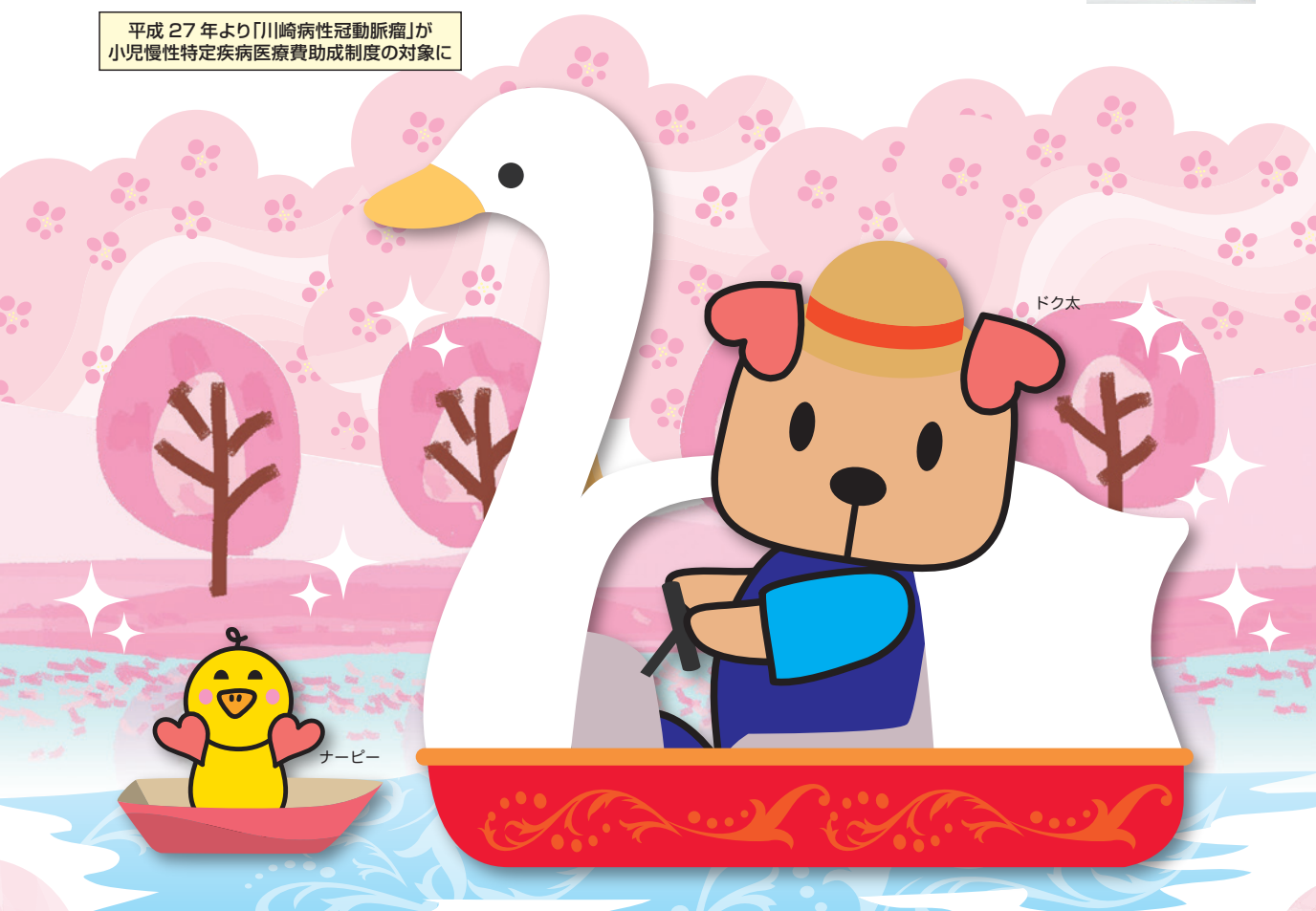
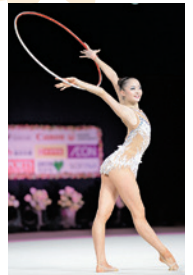
実は、ものすごく大事だった!
学校の「尿(おしっこ)検査」

◆ こども相談室

赤ちゃんの嘔吐

◆ アスリートに聞く!
～スポーツとカラダづくり～

新体操選手 **皆川夏穂**さん



ドク太

ナービー



「ビヘイビアヘルス」
生き方を見直して、健康になろう

千葉県医師会理事

穴倉朋胤 医師



医療技術の進歩により日本人は健康になり、「平均寿命男女世界一をこれからも維持していける」と、皆様の多くは信じているでしょう。でも、本当にそうでしょうか。

確かに日本の医療技術は世界でもトップレベルであり、また、国民皆保険により「いつでも、どこでも、誰でも」安心して医療を受けられるようになりました。しかし、高度な医療を支えるためにかかる医療費は年々増え続け、私たちに保険料や税金の値上げという形で跳ね返ってきます。それでもまかなえずに、赤字国債という次世代へのつけ回しも際限なく増え続けています。このままのやり方で、将来も継続的に私たちの健康を支え続けることが出来るでしょうか。

最近「ビヘイビアヘルス」という新しい概念が提唱されています。ビヘイビアヘルスとは、クリニックや病院にかかる前に、自分自身の日々の生活における行動パターンを変え、病気の発生を予防し、健康を維持するという考え方です。日本語に訳すと「行動健康科学」でしょうか。現代人を悩まし続ける糖尿病や高脂血症、高血圧症、脳卒中や心筋梗塞など、その主な原因は運動不足と偏った食生活による肥満です。バランスの取れた食事と運動をきちんと行う事ができれば、これらの病気の発生も減り、病院にかからなくても健康を維持できます。薬に頼るのではなく、自身の行動を変えることによって、病気を闘う。運動、食生活、禁煙という行動変容は無料で、薬以上に効果があります。そんな医療が将来の医療の中心になることを期待しています。

目次

特集

知らぬまに重症化する新たな国民病
CKD「慢性腎臓病」

1

スポーツコーナー

五感を使って運動しよう

5

新風—千葉県の医療情報紹介—

患者数が急増する「川崎病」
早期治療で、冠動脈瘤の発症を防げ!

平成27年より「川崎病性冠動脈瘤」が
小児慢性特定疾病医療費助成制度の対象に

6

アスリートに聞く! ～スポーツとカラダづくり～

新体操選手

皆川 夏穂さん

8

からだのソラシド♪ マナボっと

実は、ものすご〜く大事だった!
学校の「尿(おしっこ)検査」

10

こども相談室

赤ちゃんの嘔吐

13

千葉県インフォメーション

- ・「千葉県AEDの使用及び心肺蘇生法の実施の促進に関する条例」制定
- ・お子様の予防接種はお済みですか?
- ・献血にご協力をお願いします

14

こころの健康

こどもの心と大人の社会
その2 児童虐待の影響

16

元気からだ! Q&A

月経前症候群について

17

旬食野菜クッキング

キャベツのクリーム煮

18

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

21



知らぬまに重症化する新たな国民病

CKD「慢性腎臓病」



監修

千葉県医師会
船橋市医師会CKD対策委員

梶原麻実子 医師

■ 腎臓のもつ役割

腎臓は、生命維持のために様々な働きをしている重要な臓器です。

腎臓の働き	こんな症状を発生
 老廃物をろ過して排泄 血圧の調節 赤血球をつくるホルモンの分泌 体液量やイオンバランスの調節 ビタミンDを活性化し、強い骨をつくる	 尿毒症（食欲低下、嘔吐、意識障害） 高血圧 貧血 むくみ、疲れ、めまい 低カルシウム血症、骨の量・質の低下

その機能が低下すると

■ CKD(慢性腎臓病) が重症化すると？

CKD(慢性腎臓病) が重症化すると、慢性腎不全*に至ります。慢性腎不全に至ると回復の見込みはありません。

一方、急激に腎機能が低下した状態(急性腎障害*:AKI)では、原因によっては回復することが期待されます。

また、急性腎障害から慢性腎臓病へ進行するケースもあります。

*慢性腎不全

原因は、糖尿病性腎症・慢性糸球体腎炎・腎硬化症・多発性嚢胞腎・慢性腎盂腎炎など。新規透析導入患者原疾患(元々ある病気)の40%以上を糖尿病性腎症が占めており、残念ながら、回復はしません。



*急性腎障害

重篤な感染症、脱水、薬剤(抗菌薬・消炎鎮痛薬・造影剤・抗腫瘍薬など)が主な原因です。ビタミンDの内服による高カルシウム血症にも注意を要します。急性腎障害については、原因により改善できるものもあります。



■ CKD(慢性腎臓病) と透析患者数の増加

CKDとは、「慢性腎臓病」の英語名“Chronic Kidney Disease”の頭文字をとった呼び名です。CKDを放っておくと腎不全へと進行します。

慢性腎不全による透析患者の数は増加を続け、2014年12月には32万人に達しています。

▼ **そもそも腎臓って、どんな臓器？**

腎臓は、背中側の腰の少し上に左右1つずつある、握りこぶし大の臓器です。

腎臓の最も重要な働きは、老廃物をろ過して尿として排泄し、血液をきれいな状態に保つことです。

さらに、血圧や体液量をコントロールしたり、赤血球を作るホルモンを分泌するなど、私たちの体を正常に保つために欠かせない様々な働きをしています。

CKD「慢性腎臓病」とは一つの病気の名前ではなく、腎臓の働きが徐々に低下していく全ての腎臓病の総称です。
耳なれない名前かもしれませんが、今や日本人(成人)の8人に1人はCKDであると考えられ、新たな国民病とも言われています。
初期症状がほとんど無いため、気づいた時には透析治療が必要なほど悪化していることも多いCKD。予防するために、まずは知ることから始めましょう！

■ CKD の原因

CKD は、いわゆる生活習慣病と呼ばれるメタボリックシンドローム、高血圧、糖尿病、高尿酸血症などから発症することが多く、体調管理が悪いと重症化していきます。

また、喫煙や塩分の過剰摂取、過度の飲酒、鎮痛薬などの多用、生活習慣や不適切な薬剤の使用もCKDの発症と重症化につながります。



〈主な危険因子〉



〈原疾患〉



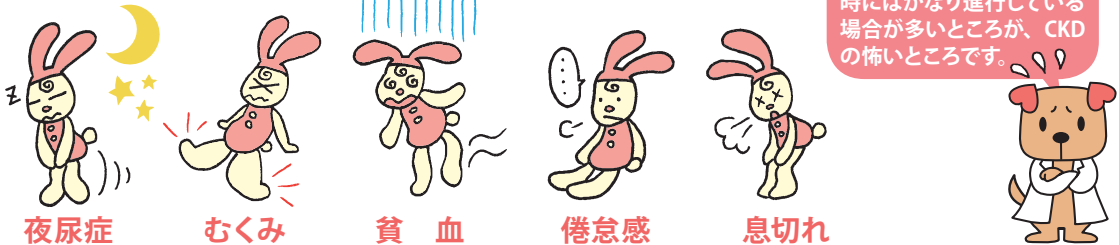
※これら以外にも、さまざまな疾患がCKDの原因となりえます。

狭心症や心筋梗塞、
脳梗塞発症リスクが高くなる！

透 析

CKDが進行すると...

■ CKD が進行すると現れる症状



これらの症状を自覚した時にはかなり進行している場合が多いところが、CKDの怖いところです。

▼初期症状の無さが怖いCKD

腎臓の働きが低下すると、体内に老廃物や毒素がたまっていきます。ところが、CKDは初期のうちには自覚症状がほとんどないため、早期発見・早期治療を始められる方が少ない点が大きな問題です。

気づかないまま何年も放置し、腎機能が極端に低下してくると、尿毒症の症状(貧血、頭痛、吐き気、めまい、しびれ、視力低下、不整脈、意識障害など)や足のむくみが現れ始めます。

症状が現れた時には、病気がかなり進行している場合が多く、腎臓の機能を果たせない「腎不全」の末期の状態に至ると、人工透析が必要となります。つまり、CKDの患者さんは、人工透析患者の予備軍であるわけです。

残念なことに、透析が必要なほど悪化してしまった腎臓を元の状態に回復させることはできません。

そうしてわが国では、毎年新たに3万人以上もの患者さんが、腎不全のために透析や腎移植が必要な状態に陥っているのです。

さらに、CKDになると、脳卒中や心筋梗塞などの心血管疾患を発症する危険性が極めて高くなることが明らかになりま

絶対に手遅れにならないようにするピッ!

遅くても、G3aで受診して欲しいのです! 治療が遅くなるほど、透析が近くなってしまいます。



■ CKDのステージ(病期)と治療法

CKDでは、ステージや合併症の有無など、患者さんの状態に合わせた治療とケアが必要です。下の図は重症度を示したのですが、潜在患者を含め最も患者数が多いのがG3aです。腎機能が中等度に低下したG3aでも自覚症状は、ほとんどみられないこともあります。夜間頻尿、血圧上昇、貧血といった症状が出てくることがあります。このステージに至ったら、一般医から腎臓専門医への橋渡しが必要とされています。

CKDの重症度分類

原疾患	蛋白尿区分		A1	A2	A3
糖尿病	尿アルブミン定量(mg/日)		正常	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿
	尿アルブミン/Cr比(mg/gCr)		30未満	30~299	300以上
高血圧・腎炎・多発性嚢胞腎・移植腎・不明・その他	尿蛋白定量(g/日)		正常	軽度蛋白尿	高度蛋白尿
	尿蛋白/Cr比(g/gCr)		0.15未満	0.15~0.49	0.50以上
GFR区分 (mL/分/1.73m ²)	G1	正常または高値	≥90		
	G2	正常または軽度低下	60~89		
	G3a	軽度~中等度低下	45~59		
	G3b	中等度~高度低下	30~44		
	G4	高度低下	15~29		
	G5	末期腎不全(ESKD)	<15		

重症度は原疾患・GFR区分・蛋白尿区分を合わせたステージにより評価する。CKDの重症度は死亡、末期腎不全、心血管死亡発症のリスクを□のステージを基準に、□、□、□の順にステージが上昇するほどリスクは上昇する。(CKD診療ガイド2012, KDIGO CKD guideline 2012を日本人用に改変)

G1	血液検査では異常がなく自覚症状もありませんが、症状が進行する可能性があるため、身体的、精神的ストレスは避け、食事内容をチェック。
G2	自覚症状が無くても、検査では異常所見を示しはじめたり夜間尿量が増えることもある。血圧管理をしっかりと、食塩・たんぱく質の摂り方にも注意が必要。
G3	血液検査で明らかな異常値を示し、自覚症状は夜間頻尿程度で、ほとんどないことが多い。食塩・たんぱく質の摂取制限や人によってはカリウム制限が必要になる。
G4	腎臓は萎縮し小さくなっていく。血液検査ではかなり異常を示し、貧血がすすみ、各種電解質異常も認められるようになるが、自覚症状はないこともままある。尿毒症症状がひどくなってくれば透析導入を考える。
G5	(尿毒症がある場合) 透析療法導入、腎移植。

した。CKDは健康を脅かす深刻な疾患として、対策が急がれています。

▼ 検査、予防、進行を抑える方法は?

かなり進行してからでないとい自覚症状が現れないCKDは、体調の変化を気にしているだけでは、なかなか早期発見できません。

そこで大切なのは、何といっても定期的な健康診断です。

血液をろ過してきれいにすると腎臓の機能が低下すると、尿にタンパクが漏れ出し、血液中にはクレアチニンという老廃物が多くなります。

検査では、採尿により尿中のタンパクの有無・程度を調べ、採血により血液中のクレアチニンの値を調べることで、CKDの有無や進行度がわかります。

特にタンパク尿が見つかったことがある方は要注意ですので、甘く考えたりせず、病院で詳しい検査を受けましょう。

一方、生活習慣の改善や早期から適切な治療を受けることで、CKDへの進展を防いだり、悪化のスピードを遅らせることは可能です。

具体的には、肥満の解消に努め、適正体重を維持すること、減塩、規則正しい食事、適度な運動、禁煙や節酒などが挙げ

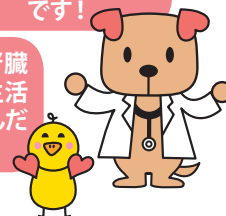
■CKDの発症や重症化の予防のためにできること

- 減塩に努める。
※塩分の摂り過ぎは腎臓に負担をかけ、血圧が高くなります。
- 禁煙、節酒する。
- 肥満を解消し、適正体重を維持する。
- 適度な運動を心がける。
※激しい運動は逆効果となる場合があるため注意が必要です。
- 水分を十分にとる。
※ステージ(病期)や個人の状態によっては水分制限を必要とする場合がある。
- 過労をさけ、リラックスできる時間を設ける。
- 薬やサプリメントを必要以上に服用しないようにする。
※手軽に入手できるサプリメントは、組合せによって腎臓に悪影響を与えることがあるため、使用する時は必ず医師や薬剤師に相談しましょう。
- 血圧を測定し、記録する。 ※高血圧とCKDは互いに悪影響を及ぼし合います。
- 特定健診・職域健診・人間ドックなどを受けて、生活習慣病やCKDの早期発見に努める。
- 生活習慣病やCKDと診断されたら、しっかり治療する。 ※特に糖尿病がある人は放置しない。



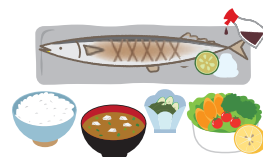
禁煙、肥満の解消、減塩は、特に大事です!

今日から腎臓に優しい生活を始めるんだピッ!



■減塩食の工夫

- 全部薄味では物足りないので、1食の中に1品だけいつもの味付けにして、他は無塩もしくは減塩調理に。
- だしをきかせ、旨味をひきたたせて塩分を抑える。
- 酢で調味する。
- しょうゆ、塩以外の調味料を使う。(塩1g=しょうゆ小1・ウスターソース小2・ケチャップ大1.5・マヨネーズ大4)調味料の塩分を知っておいてください。



簡単な方法で検査ができます。

気になる人はやってみるピッ!



■家庭でも血圧と尿タンパクのチェックを

CKDの予防には、血圧の管理と尿検査が重要です。家庭用の血圧計や、尿にタンパクが出ているかどうかを簡単に調べられる尿試験紙も市販されていますので、ふだんからまめに血圧をチェックし、定期的に尿検査をすることをお勧めします。

健康診断で「要再検査・要精密検査」と診断されたら、自己判断や放置をせず、必ず医療機関で詳しい検査を受けてください。

早期発見・早期治療が大事だピッ!



治療では、それら生活習慣の改善を中心としながら、CKDの原因や進行度に応じて、薬物治療による血圧管理、貧血改善、脂質代謝管理、糖代謝管理、塩分摂取制限などを総合的に行います。

薬物治療を受ける際には、処方された薬の役割をきちんと理解して、指示通りに服用することが大切です。

CKD治療の鍵は、患者さんがその意味と必要性をよく理解することにあります。日々の生活習慣が病気の進行を左右することを忘れず、まずは自分でできる生活改善から取り組んでいきましょう。



五感を使って運動しましょう

今回は、五感を使った運動を考えてみましょう。

運動は、脳を活性化させます。じっと座って考えるよりも、歩きながら考えた方が脳が活性化することは、「哲学の道」*を西田幾多郎らが思案しながら歩いたことでもわかります。

ある春の日は草花の匂いを嗅ぎ、ウグイスの鳴き声に耳を澄ませ、新緑が美しい季節は目で青葉を眺め、初秋には七輪で焼いた秋刀魚の匂いに食欲をそそられ、四季を五感で感じながら散策することで、脳に色々な刺激が加わり、思わぬアイデアも浮かびます。

脳ばかりではありません。五感を使った運動は、身体も活性化します。

はじめに、みなさん歩いてみてください。ただもくもくとひたすら歩いてください。だんだん身体が温まり、脈が速くなって心臓がドキドキすると思います。この鼓動をぜひ感じてみてください。鼓動を感じるくらいになると、体温が上がり少し汗が出てくると思います。少し汗をかくことが「気持ちいい」と感じるはずですよ。

次に、となりのトトロの「さんぽ」という曲を歌いながら、歩いてみましょう。声を出して歌いながら歩くと、どうですか？ 身体が弾みませんか？

そうです。好きな歌を歌いながら歩いた方が、身体が活性化するのです。踊りやダンスも同様です。音楽無しで踊ると、音楽ありで踊るとでは身体のノリが全く違うと思います。

このように目・耳・鼻・口・皮膚等から、さまざまな情報を五感でとらえて脳に伝えた方が、神経も瞬時に反応し身体を動かす事ができるのです。

その結果、いつまでも若々しい身体と気持ちでいられるのです。

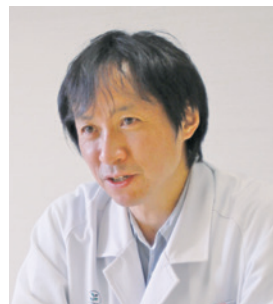
さあ、五感を全部使った運動で、10歳でも20歳でも若返りませんか。



* 西田幾多郎「哲学の道」：日本を代表する哲学者西田幾多郎らが、思案をめぐらせながら歩いた京都の小道のこと。

患者数が急増する「川崎病」 早期治療で、冠動脈瘤の発症を防げ！

平成27年より「川崎病性冠動脈瘤」が
小児慢性特定疾病医療費助成制度の対象に



東京女子医科大学
八千代医療センター
小児科長
濱田 洋通 医師

川崎病の症状

川崎病は、1歳から4歳の子どもに多い急性の血管炎です。

少子化にも関わらず患者数は年々増加し続け、2014年には過去に3回大流行した時の罹患率を超えてしまいました。年間では1万5000人を超え、割合でいうと200人に1人くらいの子どもが罹患しています。男女比では、1.4倍ほど男子が多いことが特徴です。

主な症状としては、

- 1 5日以上続く発熱(38度以上)
- 2 発疹(写真①)
- 3 両方の目が赤くなる(両側眼球結膜充血)(写真②)
- 4 唇が赤くなったり、いちご舌がみられる(写真③)
- 5 病気の初期に手足がはれたり、手のひらや足底が赤くなったりする(写真④)



写真③
唇の紅潮といちご舌



写真②
眼球結膜充血



写真①
発疹



写真⑥
首のリンパ節のはれ



写真⑤
手足の指先の皮膚むけ(回復期)



写真④
手の紅斑



写真⑦
BCG接種部位の発赤

らや足底が赤くなったりする(写真④)熱が下がってから、手足の指先から皮膚がむける膜様落屑がある(写真⑤)

6 片側の首のリンパ節がはれる(写真⑥)これら6つの症状のうち5つ以上の症状を伴うと川崎病と診断されます(5つ以上揃わない場合もあります)。

また、この他にBCG接種の痕が赤くはれることもあり(写真⑦)、これらの症状は全て、全身の血管が炎症を起こしダメージを受けた結果、現れたものです。

発熱から始まることが多いため、「最初はただの風邪か」と思っていたけれど、様子は

をみているうちに症状が揃ってきて、小児科で川崎病と診断された」というケースが多いです。

発症の原因は、残念ながらもまだ突き止められていません。

しかし、日本人に多いことから、遺伝的にこの病気にかかりやすい体質をもった人がいることなどはわかってきています。

▼最大の問題は冠動脈瘤の後遺症

川崎病の主要症状自体は数週間から1か月の間に必ず治まります。

ところが、何の治療もしないでいると、4人に1人の割合で冠動脈瘤という合併症を発症します。

冠動脈は心臓をとりまき血液を送り続けている重要な血管ですが、川崎病にかかって全身の血管に炎症が起ると、とりわけ大きなダメージを受けてしまいます。そして弱くなった部分が血圧に耐えられなくなると、腫れて瘤(冠動脈瘤)ができます。こうなると、血管が狭くなったり、血栓(血のかたまり)ができて血管が詰まり、心筋梗塞を起こす危険があります。

それを防ぐには、できるだけ早い治療開始が鍵となります。冠動脈が腫れてく

るのは熱が出続けて9日目くらいなので、それより前に炎症を抑える治療を始め、瘤ができないようにすることが川崎病治療の最重要課題です。

現在では、川崎病だとわかったらすぐに入院し、「免疫グロブリン(ガンマグロブリン)」という血液製剤を点滴で24時間投与するのが初回の治療となります。さらに、アスピリンという解熱鎮痛剤の内服を組み合わせた方法が標準的な治療となります。

▼再生能力を活かし新しい血流を

昔は、川崎病と診断されると一律に運動を制限されましたが、今では運動制限が必要とされる患児はごく一部です(運動制限の有無は冠動脈瘤の大きさや形によります)。

子どもの体は再生能力に優れていて、瘤ができて冠動脈の血流が悪くなり心臓の酸素が足りなくなると、自然と新しい血管が生え、血流を補ってくれることが少なくありません。

近年の川崎病治療では、心臓の様子に注意しながら、無理のない範囲であえて体を動かし、子どものうちに心臓に血液を送る血管をたくさん増やす、という意

図で運動制限をできるだけ控えめにしています。

そうすることで、大人になってから心臓バイパス手術[※]が必要な状態に陥ることを防ぐわけです。

[※]心臓バイパス手術：損傷した心臓の血管を別の血管に取り換える手術

▼長期の医療費負担を支える助成も

川崎病は、専門医師による適切な治療を受け症状がおさまれば、普通の生活を送ることができます。

しかし、冠動脈瘤ができた場合は、退院後も長期間薬を服用しながら治療を続け、注意深くフォローしていくことが必要です。

治療期間が長く医療費負担も高額となるため、平成27年1月1日に新たに施行された「小児慢性特定疾病医療費助成制度」では、「川崎病性冠動脈瘤」も、医療費助成の対象に入っています。

この病気でまず肝心なのは、症状を見逃して発見が遅れることがないようにすることです。発熱だけでなく発疹や目の充血などの症状が出ておかしいと感じたら、できるだけ早めに小児科の診察を受けてください。

アスリートに聞く！
～スポーツとカラダづくり～



新体操で極める！ 心・技・体の美しさ



新体操選手
みながわ 皆川夏穂さん

目を見張るほどしなやかで美しい体から繰り出される、高度でダイナミックな技の数々。

新体操日本代表選手たちは「フェアリージャパン」と呼ばれています。マットの上を舞う華麗なその姿はまさに妖精です。

今回は、昨年のリオデジャネイロ五輪・新体操個人総合に出場した皆川夏穂さんにお話を伺い、その強さと美しさの秘密を探ります。

◆本場ロシア仕込みの美への追及

新体操を始めたのは4歳からです。地元千葉市の新体操スクールで幼稚園の友達が楽しそうに教わっているのを見て、自分もやってみたいと思ったのがきっかけでした。

小学校入学と同時に選手コースに進み、高学年からは夕方5時から10時まで、毎日5時間以上練習。全日本ジュニアで優勝するなどの成績をおさめられ

るようになっていきました。

大きな転機となったのは、15歳の時のロシア留学です。日本体操協会特別強化選手としてロシアへ長期派遣というお話をいただき、迷わず「行きます！」とお返事しました。

親元を離れるのも、海外生活も初めてのことで不安が全く無かったわけではありませんでしたが、なんといってもロシアは「新体操王国」。憧れの世界トップ選手たちがいるロシアに行ける喜びの方がはるかに大きかったです。

とはいっても、ロシアに行っただけの頃は、ロシア人コーチの言葉が全然わからず、身振り手振り

意思疎通を図るしかなく、やはり大変でした。毎日8時間くらいみっちり練習し、練習後は体のケアやロシア語の勉強に忙しく、遊びに行く余裕は全然なかったですね。

それでも、日本に帰りたいとか、辛いから新体操をやめたいなどと思ったことは一度もありませんでした。

いつか絶対オリンピックに出たいという夢がありましたし、同じクラブの早川さくら選手も一緒に、二人で支え合えたことがとても心強かったです。

ロシアの練習は量というより質が高く、クラシックバレエを取り入れた練習で、基礎を叩き込まれました。徹底して美を追求するロシアで基礎を学べたことが、今につながっていると実感しています。



◆強く美しい体づくりのために

高い芸術性が求められる新体操では、体形の美しさは重要です。体重制限もありますし、常にベストな体形を保つため、体重は毎日計測して細かくチェックしています。

私は新体操選手の中では太りやすい方なので油断できず、お菓子類は小学校時代からほとんど食べていません。毎日の食事のメニューは、朝は普通に食べて、昼は炭水化物を少なめに、夜はヨーグルトだけ。ロシアでは新鮮な野菜が少ないので苦労しています。また、激しい練習をこなすために、睡眠は8時間はとるようにしています。

気をつけていても、どうしてもケガをしてしまうことはあります。ケガをして通常練習ができない期間は、もう一回基礎を見直したり、細かい部分の練習に充てることを考えると考え、実践しています。

そして、復帰した時に、ケガ前よりさらに強い自分になれるよう、体づくりに励みます。

◆練習の積み重ねこそが強さの秘訣

試合前には、良い演技をしている自分を頭の中でイメージしてから試合に臨むようにと、ロシアのコーチに教わり、毎回それを行っています。

失敗したくない気持ちが強過ぎると緊張して体も表情も固くなってしまつので、試合を楽しめた時の方が、のびのびとした良い演技ができます。心も技も、強くなるために特別な秘訣のようなものがあるわけではなく、自分が納得するまでひたすら練習し、それが試合で成功して、さらに磨いて自信をつける積み重ねだと思っています。

それに、チャンスというのは誰にでも必ず巡ってくるけれど、いつやってくるかはわからない。だから、チャンスが来た時に自分の力を最大限発揮するためにも、毎日の練習の積み重ねが、何より大事だと思っています。

◆東京五輪で心からの感動を届けたい

昨年は、小さい頃からの夢だったオリンピックに出場することができました。オリンピックは日本代表として結果を求められる試合ですから、もちろんプレッシャーはありましたが、すごく楽しかったです。リオの会場まで駆けつけてくれた日本の応援団の方たちの声援がすごく心強かったですし、夢だったオリンピックの舞台に立てているんだという喜びで一杯でした。

結果は16位で決勝進出はできませんでしたが、緊張はあってもガチガチにはならず、今の自分ができることを精いっぱい出すことはできました。4年後の東京オリンピックで最高の演技をするために、素晴らしい経験ができたと思っています。

今の一番の目標は、東京オリンピックで金メダルをとることです！

新体操は音楽と一体となりながら踊るスポーツで、体の美しさ、動きの美しさが魅力的な要素の大きい競技です。東京オリンピックでは結果を出すだけでなく、観客の皆さんに心から感動してもらえる演技ができたらいなと思います。

読者プレゼント



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。

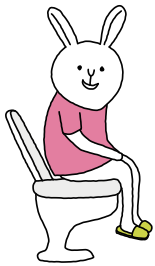
■ 皆川夏穂 (みながわ かのほ) : 【生年月日】1997年8月20日【出身地】千葉県【所属】イオン新体操クラブ【優勝歴】全国中学校総合体育大会 2連覇・全日本ジュニア選手権 2連覇・全日本新体操クラブ選手権 クラブ対抗優勝、個人総合優勝【趣味&リフレッシュ法】三代目J Soul BrothersのPVやライブ映像を観ること。

実は、ものすご〜く 大事だった！

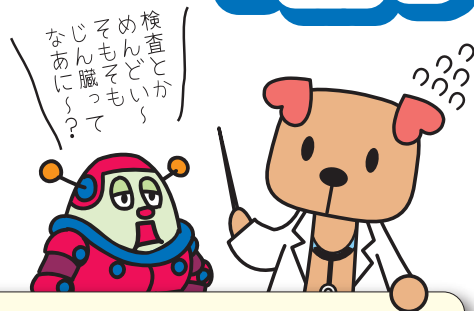


学校の「尿(おしっこ)検査」

かんしゅう 千葉県医師会 へんしゅうこうほういん 編集広報委員 原田 ちづこ 千鶴子 医師

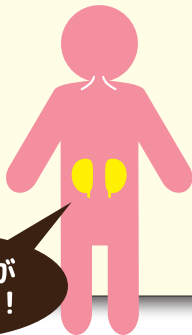


みなさんは、学校で尿検査をしたことがありませんよね。その検査は、何を調べるためにしているのか知っていますか？
なんだかめんどろだしイヤだな…って思っているひともいるのではないでしょっか？
今号は、「学校の尿検査」について学びましょう。



なぜ尿検査をするの？

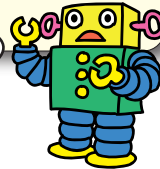
それは、じん臓が病気になっていないかを調べるためです。(ぼうこうのこともわかります。)



じん臓ってどこにあるの？

じん臓はそら豆のような形で、にぎりこぶしぐらいの大きさです。左右に二つあり、腰の少し上の背中側にあります。

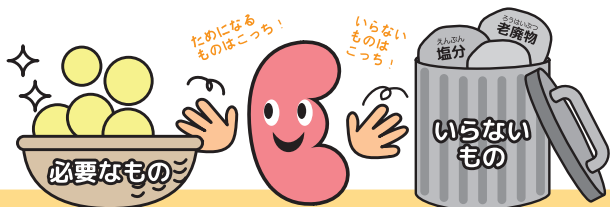
〜、後ろなんだあ。



じん臓の役割をみてみよう！

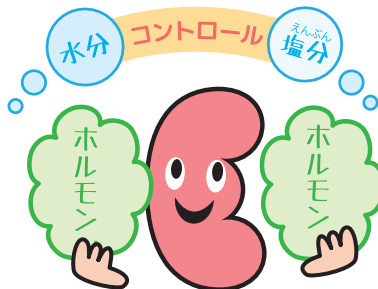
役割 1 尿のもとを作る！ (いらぬものを体から追い出す)

じん臓は、血液の中で体に「必要なもの」と「必要ないもの」に仕分けをしてくれる臓器です。不要なものはぼうこうに運ばれ、尿として体から出ていきます。



役割 2 血圧を調節する！

じん臓は、血圧を一定に保つホルモンを出します。



じん臓と血圧は密接に関係しているピッ

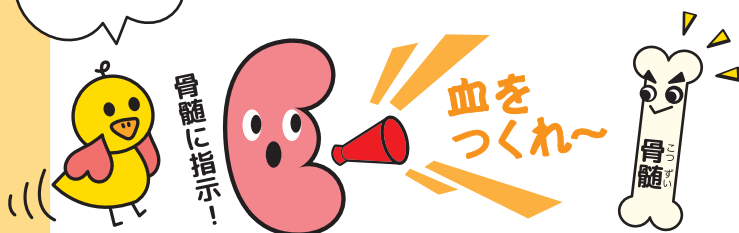


役割 3

「血液をつくれ!」と 指示する司令官!

血液は、じん臓から出るホルモンの刺激を受けてつくられます。司令官であるじん臓にダメージがあると、血液が十分につくれず、貧血になることがあります。

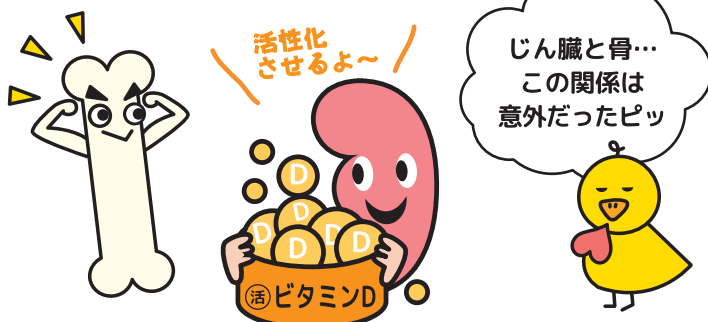
司令官がいないと、血液ができないなんて、知らなかったピッ



役割 5

強い骨をつくるために一役!

カルシウムを吸収するために必要なビタミンDは、そのままでは体に作用しません。じん臓で「ビタミンDを活性化」させて、カルシウムを体に吸収させます。



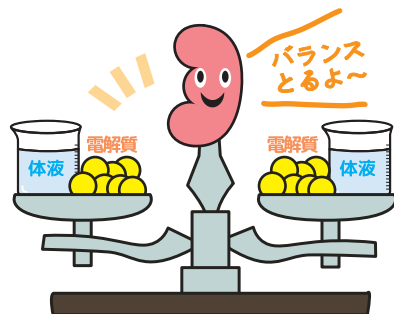
活性化させるよ~

じん臓と骨... この関係は意外だったピッ

体の中の体液の量・ 電解質のバランスを調節!

体液量の調節がうまくいかなくなると、むくんだりします。また、電解質のバランスが崩れると疲れや目まいなど、体調が悪くなります。

電解質：ナトリウム・カリウム・マグネシウムなどのこと



じん臓の役割は、私たちの体にとってとても重要ということがわかりましたね。

この大切なじん臓を「正しく動かし続けること」、そして異常が起きたら「なるべく早く気づくこと」がとても大切なことなのです。



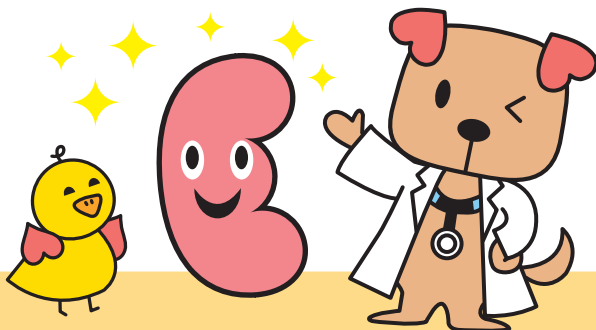
早く気づくにはどうしたら?

定期的に検査をすれば、病気を早く 見つけることができます!

そこで、学校では定期的に検尿をしているのです。

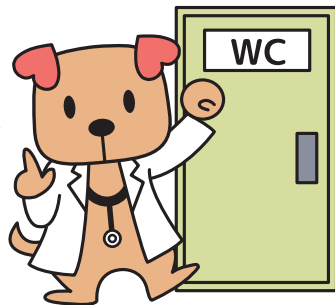
じん臓は、病気にかかっている「痛い」や「かゆい」などの症状が出ない臓器です。

何も感じないため病気を見過ぎてしまい、気づいたときには手遅れということになってしまいます。



学校の「尿検査」は とても大切なのです！

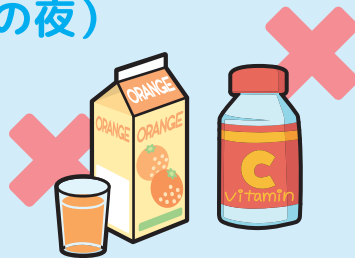
おしっこは
正しく
とりましょう♪



さて、せっかく尿をとっても、
間違った方法でとった尿は、正常な数値が出てきません。
注意してくださいね！

① 検査前夜（学校に持っていく前の夜）

- ・ビタミンCが多く含まれる果物やジュース、
薬などはとらない。
- ・激しい運動は避ける。
- ・寝る前に必ずおしっこをする。



② おしっこをとるタイミング

- ・朝起きたらまっ先にトイレへ行く
(動きまわったり、飲食してはダメ)。



③ おしっこをとるときの注意

- ・少しだけおしっこをして（止められたら一度止めて）、
中間のおしっこをとる。

※女子は生理日（生理終了3日目まで）にあたって
しまった場合は、正しい数値が出ないため別の日にする。



保護者の みなさまへ



腎臓は、子どもたちの体を正常で健康な状態に保つために大切な臓器です。腎臓の異変を早期発見するためには定期的な検査が重要となりますが、正しい方法で尿採取ができるよう、ご家庭でもご協力いただけましたら幸いです。

【注意】

- *健康な人でも、運動負荷により「起立性蛋白尿」といって尿蛋白(+)になってしまうことがあるため、必ず朝一番の尿を採取してください。
- *外陰部の菌混入のリスクを減らすため、中間尿の採取をしてください。
- *溶連菌感染症にかかったお子様は、治癒数週間後に急性腎炎を発症することがありますので、必ず検尿をしてください。

お便り募集

このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のことなどで聞いてみたいことがあったらお手紙をください。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。



赤ちゃんの嘔吐

千葉県小児科医会 村松 俊範 医師

赤ちゃんが吐くことは、しばしばあります。そのほとんどは胃からの逆流や飲みすぎによるもので、成長とともに改善してくるのですが、中には危険な嘔吐や緊急性の高い嘔吐もあり、注意が必要です。ここでは危険な嘔吐を見分けるためのポイントについて述べたいと思います。

▶吐物の色に注意

吐いた場合、吐物の色をよく観察しましょう。黄色や緑色の嘔吐は胆汁の色であり、生後間もない赤ちゃんの場合は先天性の腸の閉鎖や狭窄が疑われます。腸回転異常症のように、緊急性が高く速やかに手術をしないと腸の大部分が壊死してしまう危険な疾患もあり、迅速な対応が必要です。

赤や黒の嘔吐の場合は、胃からの出血の可能性があるため、やはり速やかに病院を受診する必要があります。

透明な色や、ミルクかすの色の場合は、色自体は心配ありませんので、次のチェックポイントに行きましょう。

▶嘔吐の量と回数に注意

通常の嘔吐の場合、飲んだものの一部を嘔吐するだけであり、回数も哺乳回数の半分以下のことが多いはずで、飲んだものを毎回

のようにほとんど吐いてしまう場合は、受診が必要です。特に今までは少なかった嘔吐が急に量も回数も増えてきた場合は、^{ひこうせいゆうもん}肥厚性幽門^{きょうさくしやう}狭窄症などが考えられますので、速やかに受診するようにしましょう。

▶体重増加を観察しましょう

体重増加が得られているかどうかは重要なチェックポイントです。嘔吐で小児科を受診した場合は体重を測ると思いますが、今までとの比較が大切です。母子手帳を忘れずに持参するようにしましょう。

▶赤ちゃんの様子を観察しましょう

危険な嘔吐の場合、ほとんどの赤ちゃんはぐったりしたり機嫌が悪かったりするものです。顔色も悪く、おなかの張りが強くなることもあります。実はこの「いつもと違う様子」に気づくことが最も大切なのですが、生後間もないとなかなか難しいかもしれません。普段から赤ちゃんに話しかけながら、「今日のご機嫌はどうか」と観察していることで、変化に気づきやすくなります。「いつもと違う」と感じたら、かかりつけ医に相談すると良いでしょう。



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、通話料を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

一人でも多くの方の命を救うために 「千葉県AEDの使用及び心肺蘇生法の実施の促進に関する条例」 が制定されました

平成29年4月1日から施行

千葉県では平成28年10月、心肺機能停止者の救命率向上へ向けAED(自動体外式除細動器)の活用を促すため、「千葉県AEDの使用及び心肺蘇生法の実施の促進に関する条例」(県AED条例)を制定し、平成29年4月1日から施行されます。

AEDは救命率の上昇だけでなく、後遺症の軽減や早期の社会復帰に効果があるとされています。県民によりAEDを使用した心肺蘇生法が実施された場合は、実施されなかった場合に比べて1カ月後の生存率が約4倍、社会復帰率が約7倍でした(平成27年)。

しかし、現場に居合わせた一般県民のAEDの使用率は全国的に低く(平成27年全国4.5%、県5.0%)、その向上が課題となっています。

県AED条例は、AED及び心肺蘇生法に関する知識・技能を習得した県民を増やし、躊躇ちゆうちよすることなく心肺蘇生法を実施し、AEDを使用することができる環境をつくることで、一人でも多くの要救助者の救命・後遺症の軽減を目的としています。

条例で定める主な内容は、①計画の策定及びその実施、②学校における実習等の実施、③普及啓発月間の設定・事業実施、④AEDに関する情報の提供・公表、⑤訴訟費用の貸付・返還免除です。

いざというときに自信を持って心肺蘇生法を実施し、AEDを使用することができるように、応急手当の講習を受講しましょう。

また、AED設置者の皆様は、いつでもAEDを使用できるように、日常的に点検を行い、消耗品(パッドやバッテリー)を適切に交換してください。

▶ 応急手当講習会の実施場所

各消防局、消防本部で実施しています。お住まいの市町村の消防にお問い合わせください。

お問い合わせ 千葉県健康福祉部医療整備課 TEL 043(223) 3879



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、右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、接種して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(こどもを対象としたもの)

予防接種名	対象年齢	回数
ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ	1期 生後3か月以上、7歳6か月未満	4回
	2期 11歳以上、13歳未満	1回
麻疹・風しん	1期 1歳以上、2歳未満	1回
	2期 5歳以上、7歳未満で小学校入学前の1年間	1回
日本脳炎*1	1期 生後6か月以上、7歳6か月未満	3回
	2期 9歳以上、13歳未満	1回
結核(BCG)	1歳未満	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
ヒブ感染症	生後2か月以上、5歳未満	4回*2
ヒトパピローマウイルス感染症 *積極的な勧奨は行っていません。	小学6年から高校1年	3回
水痘	1歳以上、3歳未満	2回
B型肝炎*3	1歳未満 (平成28年4月1日以降に生まれた者)	3回

*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か月以上の場合は開始年数により1～3回接種。

*3 母子感染予防でB型肝炎ワクチンの接種を受ける場合は、定期接種としてではなく、健康保険で受けます。

お問い合わせ 千葉県健康福祉部疾病対策課 TEL 043-223-2691

献血に協力をお願いします

毎年冬場から春先は、インフルエンザの流行や花粉症の発症、天候不順などで献血者が減少し、深刻な血液不足になる恐れがあります。また、県内の10代から30代の献血者数は、ここ数年減少しており、厚生労働省のシミュレーションでは平成39年には献血者が全国で85万人不足すると推計され、安全な血液製剤の供給に支障をきたすことが懸念されております。

県民の皆様には、安全な血液製剤を安定的に供給するために、献血にご協力をよろしくお願いいたします。

献血ルームの案内

献血ルーム名称	受付時間	定休日
モノレールちば駅献血ルーム (モノレールちば駅構内)	成分献血 10:00～12:00 14:00～17:00 400mL(200mL) 献血 10:00～13:00 14:00～17:30	年未年始
津田沼献血ルーム (JR 津田沼駅北口パルコB 館6F)		
柏献血ルーム (榎本ビル5F)		
松戸献血ルームPure (JR 松戸駅西口松戸ビル1F)		
献血ルームフェイス (JR 船橋駅南口Faceビル7F)		
運転免許センター献血ルーム (千葉運転免許センター内)	400mL(200mL) 献血 9:00～13:00 14:00～16:30 (日曜日は16:10まで)	土曜日・祝日 年未年始

* 献血ルームでは骨髄バンクのドナー登録も行えますので、登録への御協力もお願いします。登録いただける場合は、献血受付時にお声かけください。

▶ 献血バスの案内

○千葉県赤十字血液センターのホームページでご確認ください。

パソコン:<http://www.chiba.bc.jrc.or.jp/> 携帯電話:<http://mwmw.net/chiba-bc>

▶ お願い

○複数回献血(年2回以上の献血)にご協力をお願いします。

○安全性の高い血液の確保のため、成分献血と400mL 献血にご協力をお願いします。



お問い合わせ ○千葉県赤十字血液センター TEL 047-457-0711

○千葉県健康福祉部薬務課 TEL 043-223-2614

こころの健康

こどもの心と大人の社会

その2 児童虐待の影響

千葉県こども病院 あんどう さきほ 安藤 咲穂 医師



児童虐待は子どもにどんな影響を残すのでしょうか。

前回、児童虐待は身体的虐待、性的虐待、ネグレクト、心理的虐待の4つに分類されること、これらは単独で生じることが稀で複数が混在している場合が多いことを書きました。虐待による影響もまた、身体的、心理的、そして社会的影響と多岐にわたります。

身体的影響でまず目につくのは外傷（怪我）です。あざや傷などの皮膚損傷、骨折、筋肉の挫滅、内蔵破裂などの深部損傷、頭部の場合は脳損傷になります。損傷が著しいと死に至ることもあります。が、そうでなくても後遺症を残します。特に脳損傷では、体を動かす機能のほか知能や性格といった「その子らしさ」に関わる発達過程に大きな影響を残すのです。外傷以外では、ネグレクトによる低身長、不衛生に基づく様々な病気、特に虫歯は頻度の高いものです。

これらはしかし、比較的見て分かりやすい分、手を打ちやすいのですが、より深刻なのは目に見えない、心理的影響です。

子どもは、親の保護のもとで大切に扱われ安心して暮らすことで、基本的信頼感（世の中への安心と信頼の感覚）と自尊心（自分を大切に思う心）を身につけます。しかし虐待を受けた子どもにはこれらが育ちません。基本的信頼感が低いと、いつも周囲をうかがってびくびくし不安やうつを引き起こします。他者との絆を深められず、離婚や非行、犯罪の危険も高まります。自尊心が低い場合は、健康管理が悪く生活習慣病が増えます。頑張りがかかれないので学業成績はふるわず、離職率も高いと言われます。わざわざ身を危険にさらす行動も増え、喧嘩、ドラッグ、危険な性行為、交通事故、自傷、自殺の原因になると言われます。

これらは、後々ボディーブローのように重く社会にのしかかります。しかし、残念ながら最前線の現場では死に直面したケースを救い上げるのに一杯で、心理社会的影響への予防と対応は後手後手の感が否めません。十分な検討が望まれます。

次回、「その3 親の精神障害と虐待」に続きます。

元気からだ！ Q&A

月経前症候群について

千葉県医師会編集広報委員長

岩崎 秀昭 医師
いわさき ひであき

Q 月経前症候群とその緩和方法について教えてください。

A 月経前症候群とは

月経前症候群とは月経（生理）前3〜10日間に起こる心と体の様々な不調のことで、月経が来ると症状が軽くなったり無くなったりします。その症状や程度には個人差があり、日常生活に支障が出る場合は、治療が必要となります。

原因・診断について

原因はエストロゲンとプロゲステロン（黄体ホルモンのアンバランスなどが唱えられていますが、はっきりとした原因は確立されていません。

診断の基準としては、身体的症状が月経前に周期的に出現し、かつ他の疾患ではないものです。

月経前症候群診断基準	
身体的症状	乳房痛・腹部緊満感・頭痛・手足のむくみなど。
精神的症状	抑うつ・怒り・いらだち・不安・ネガティブ思考・混乱・引きこもりなど。
診断基準	過去3か月間以上連続して、月経前5日間に上記の症状が1つ以上存在する。また、その症状が月経開始後4日以内に消失し、13日までに出現しない。症状が他の原因によらない。

治療について

治療はカウンセリング、生活指導、薬物療法などがあります。生活指導では、症状を記載し疾患を理解していただく「認知療法」や、「規則正しい生活・睡眠・運動を促す」などがあります。

また、軽症の場合の対症療法として精神安定剤・利尿剤・鎮痛剤などを用いる場合もあり、漢方薬（当归芍薬散・桂枝茯苓丸など）もよく用いられます。

根本的な治療が必要な場合は、選択的セロトニン再取り込み阻害薬（SSRI）が用いられます。その他経口避

月経前症候群の薬物療法	
症状	作用
腹部痛、頭痛	鎮痛剤
むくみ	利尿剤
不安	精神安定剤
身体的症状	経口避妊薬
うつ状態	SSRI

妊薬（OC）などの低用量エストロゲン・プロゲステロン配合薬も身体的症状改善のために有用な薬剤です。

☒ 病気や医療に関する質問を受付けております。

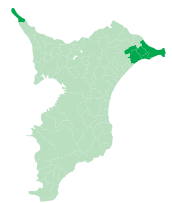
P.19「ミレニアム読者コミュニケーションカード」4.にご記入ください。

※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。





キャベツの主な産地
銚子市・旭市・野田市



キャベツをクリームでとろとろに煮た、シチューのようなおかずのような。

キャベツのクリーム煮



材料 (2人分)

- キャベツ 200g
- バター 10g
- 薄力粉 大さじ3
- 牛乳 300cc
- ホタテ貝柱缶 1缶
- 塩 小さじ1/2



つくり方

- ① キャベツはざく切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、①のキャベツを炒める。
- ③ キャベツがしんなりしたら、小麦粉をまぶして、ダマにならないように炒め合わせる。
- ④ ホタテ缶 (汁ごと) と牛乳を入れて、絶えず混ぜながら弱火でとろみがつくまで煮込む。

おいしいキャベツの選び方

- ・ 持ってみて重量感があり、緑色で新鮮なものを選びましょう。
- ・ 春キャベツは、主に春から6月頃に出荷され、形が丸くて、巻き方が緩く、葉は柔らかくてみずみずしいもの。
- ・ 冬 (寒玉) キャベツは、主に秋から初春に出荷され、形が楕円で葉の間には隙間がなく、葉は硬くて厚いもの。

春キャベツと冬キャベツの

おすすめ調理方法

- ・ 春キャベツは、水分が多く甘味があって、サラダ等の生食、浅漬けや一夜漬けに最適です。
- ・ 冬 (寒玉) キャベツは身が締まっているので、炒め物や煮物にも向きます。

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を

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>

ちばの食材

検索

🐾 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・P.20 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。

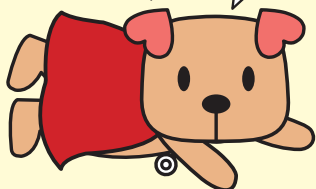
封書の投函方法

- 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。

51号 (2014 冬号)	「がん特集」>「生きるために、がんを知ろう!」/「運動しないと免疫はどうなる?〜運動で免疫アップしよう〜」/「小児がんについて」/他
50号 (2014 秋号)	「“健康寿命”最大の敵!ロコモティブシンドロームを防ごう!」/「秋からはじめるプチ運動!ロコモ対策運動」/「痩せたい!と思う人に伝えたいこと」/他
49号 (2014 夏号)	「誤解や偏見はNG!正しく知りたいウイルス性肝炎」/「あなたは足を靴に合わせますか?」/「好奇心よ、さようなら。タバコの正体を知って畏に落ちない毎日を!!」/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、連絡の目的以外に使用することはありません。



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』は病気の時だけでなく、予防や健康管理について適切なアドバイスをしてくれる、身近な開業医です。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
3名様

新体操選手 皆川夏穂さん 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. 19の質問の答えを必ず記載し、千葉県医師会「皆川夏穂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

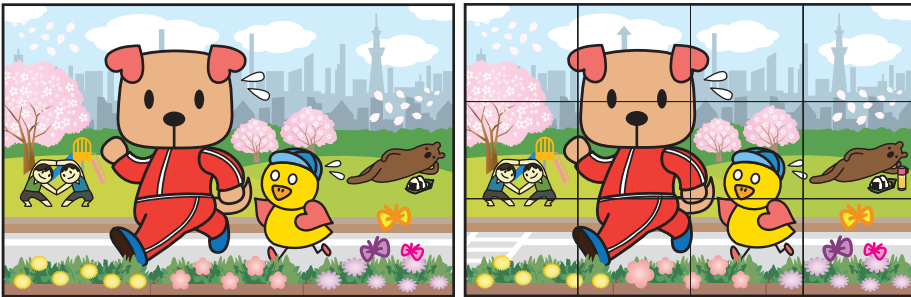


※ 当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。 ※平成29年5月31日着分まで有効。

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
D・E・F・J・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. 19の質問の答えをご記入の上、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29年5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。

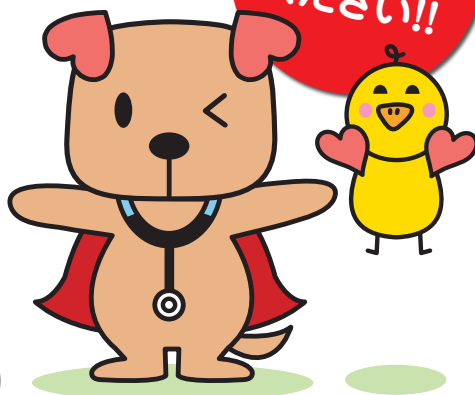
お申込み・お問合せは下記の連絡先 広報課まで

◎ 個人情報保護のため、お送りいただいたハガキなどは(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60号 2017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>

ミレニアムからのお知らせ

千葉県医師会では、県民のみなさまの健康増進と病気予防のために、毎号テーマをかえて「ミレニアム」を発行しています。



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、ぜひご活用いただきたいと思います。ひとりでも多くの方々が、健康に過ごせますように。

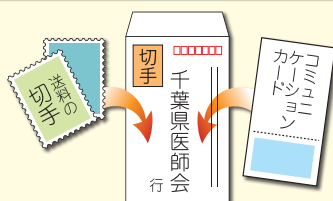
バックナンバーをお届けします!

※お届けは、送料のみご負担いただけます。

59号 2016 冬号	特集「今年こそ、肌荒れ知らず」冬の皮膚トラブル」／スポーツコーナー「緊張している体を解放するには」／新風「帯状疱疹予防のワクチン接種」／マナボっと「守ろう、自分の足!成長期の足と、くつ選びについて知ろう」／こども相談室「『小児科と耳鼻科』受診科に迷ったら」／ほか	55号 2015 冬号	特集「ドキドキッ! 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
58号 2016 秋号	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」／マナボっと「気になるフケの正体を知ろう!」／こども相談室「こどもの急性腎盂腎炎について」／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
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」／こども相談室「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?」／こども相談室「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～」／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

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。

ホームページ <http://www.chiba.med.or.jp>