

# 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

早期からの徹底治療が鍵！  
働き盛りの女性に多い  
「関節リウマチ」

◆ スポーツコーナー

冬こそ、筋力アップで  
基礎代謝をあげよう！

◆ 新 風—千葉県の医療情報紹介—

聴こえの問題の  
早期発見・早期支援を可能に！  
新生児の  
聴覚スクリーニング検査

◆ 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

大好きなペットと  
安心して暮らす大切なこと♪  
～人と動物に共通した病気～

◆ こども相談室

赤ちゃんにハチミツを  
あげてはいけない理由  
～ハチミツと乳児ボツリヌス症～

◆ アスリートに聞く！  
～スポーツとカラダづくり～  
パラトライアスロン選手

秦 由加子さん



(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

ドク太

ナービー





産業医（会社に必要なお医者さん）

千葉県医師会理事

深沢規夫ふかさわのりお医師



「産業医」という言葉をご存じでしょうか。皆さまの地域には病気を治療する開業医の先生、病院の先生が活躍しているように、会社にも働く人の健康を守るために活躍している先生がいます。この先生が産業医です。産業医は100年以上前からいました。その活躍が知られてきたのはここ20年くらい前からです。産業医は会社でどのような仕事をしているのでしょうか。

第一は健康管理です。働くすべての人は1年に1回、定期健康診断を受診しなければなりません。産業医は健診結果を見て、異常な所見が見られた人が働いてもよいかの判定をします。また、血圧が高いなどの人には、病気が悪化しないように保健指導をします。

第二は作業環境管理です。職場には有機溶剤などの有害物質を取扱う人、騒音のある職場で作業する人など、有害な環境で働いている人が多くいます。有害な環境をきれいな環境にして、健康に悪影響のないようにします。

第三は作業管理です。仕事のやり方を適切にすることにより、腰痛などの発生を予防します。また、働く人が自身で健康が守れるように衛生教育をします。近年は、長時間残業による自殺者・メンタルヘルス不調者が目立ってきています。産業医は、長時間残業をした人に面談をして健康障害を予防します。

二年前からは、職場のストレスでメンタルヘルス不調になることを防ぐための健診が始まりました。産業医はストレスの高い人への面談により、メンタルヘルス不調者の発生を防いでいます。

このように産業医は、働く人の健康を守るために大切な役割を果たしています。現在は、産業医がいるのは従業員が50人以上の事業所ですが、働く皆様は産業医を活用して、健康を守ってください。

目次

特集

早期からの徹底治療が鍵！  
働き盛りの女性に多い「関節リウマチ」 1

スポーツコーナー  
冬こそ、筋力アップで基礎代謝をあげよう！ 5

新風—千葉県の医療情報紹介—  
聴こえの問題の早期発見・早期支援を可能に！  
新生児の聴覚スクリーニング検査 6

アスリートに聞く！～スポーツとカラダづくり～  
パラトライアスロン選手 秦由加子さん 8

からだのソラシド♪ マナボット  
大好きなペットと安心して暮らす大切なこと♪  
～人と動物に共通した病気～ 10

こども相談室

赤ちゃんにハチミツをあげてはいけない理由  
～ハチミツと乳児ボツリヌス症～ 13

千葉県インフォメーション

・がんと診断されても、すぐに仕事を辞めないで！  
・インフルエンザを予防しましょう 14

元気からだ！ Q&A

スマホ老眼について 16

こころの健康

こどもの心と大人の社会  
その5 発達障害と社会の不寛容 17

旬食野菜クッキング

にんじんと鮭のみそマヨオイル焼き 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



早期からの徹底治療が鍵！

働き盛りの女性に多い

# 「関節リウマチ」

## ■ こんな症状はありませんか？

関節がこわばる、痛い

指が曲げづらい

関節が熱っぽくなって腫れる

手がにぎれない

関節が動かしにくい

「リウマチ熱」  
名前に「リウマチ」がついていますが、溶連菌という細菌の感染によって起こる病気ですので、「関節リウマチ」とは異なります。

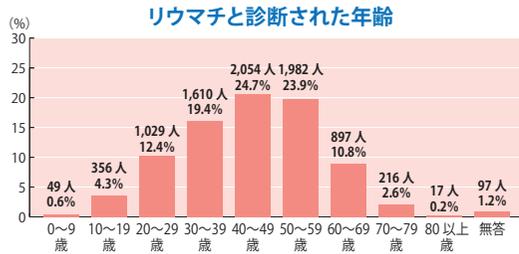
これらの症状が、朝起きてから最低でも30分くらい続き、かつ1か月くらい続く場合、関節リウマチを疑います。

## ■ リウマチ発症年齢

男性よりも女性に起こりやすい病気です。(男女比：人口1,000人あたり女性5.4人、男性1.1人)



小さいお子さんも発症？  
知らなかったピッ



2010年 リウマチ白書 (社) 日本リウマチ友の会より

## ■ リウマチ診断の今、むかし

**以前の考え方**

病気はゆっくり進行し、10年以上経過してから急速に関節破壊が生じる、と考えられていた。

従って、症状や進行の様子を見ながら治療していく。(初めは痛み止め痛みを抑え、その後ステロイド剤などで炎症を抑えていく)

**新しい考え方**

発症後、早期から急速に関節破壊が生じる。

初期のうちからしっかり治療する。(治療開始時期に加え、新しい治療薬の出現で、病気の進行を食い止めることが可能に)

このようなことから、早期に発見し治療することが重要になったのです。



関節リウマチは、国内に70万〜80万人もの患者さんがいるといわれているだけに、病名だけは知られていますが、誤解も多い病気です。

飛躍的な治療法の進歩により、かつての常識とは大きく異なってきた関節リウマチについてご紹介します。

▼ **関節リウマチって？**

関節リウマチ(以下「リウマチ」)は、免疫システムの異常により、関節に炎症が起こり、痛みや腫れが続く病気です。

進行すると関節の骨が破壊されて変形し、日常生活に支障をきたします。関節の症状が顕著ですが、関節だけの病気ではなく、炎症が全身に広がっていくこともあります。

最も特徴的な初期症状としては、起床時の関節のこわばりや腫れです。その炎症は手足の関節や肩、股関節などに起こり、腫れや痛みが移動し、同時とは限りませんが、左右対称に出る点も特徴的です。

監修

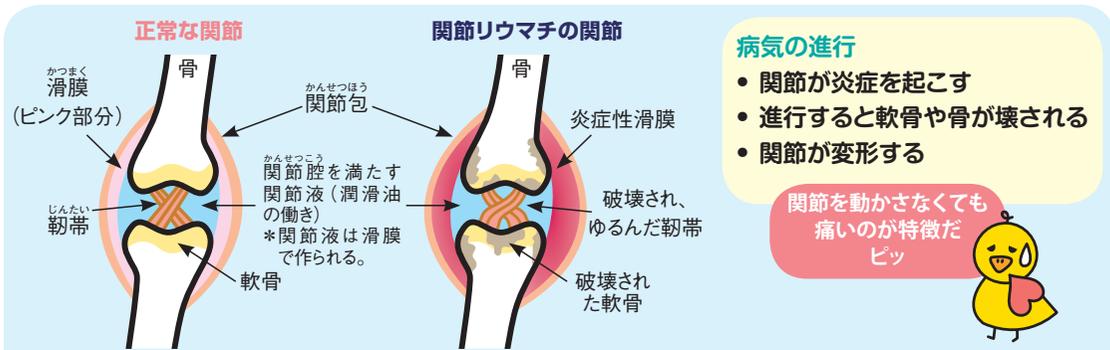
千葉県医師会

杉山 隆夫 医師  
すげやま たかお

## ■ 関節リウマチは自己免疫疾患

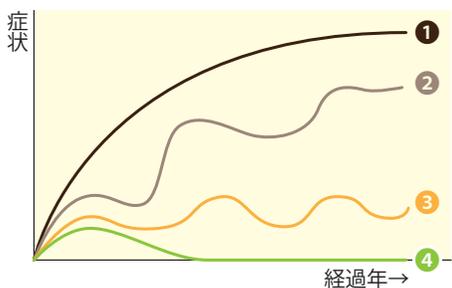
関節リウマチの原因は明らかになっていませんが、自己免疫疾患のひとつです。

※ 自己免疫疾患…本来は、外から侵入してくるウイルスや菌などの外敵から体を守る仕事をしている免疫ですが、自分の組織を外敵とみなして攻撃してしまう病のことです。



病気が滑膜組織にとどまっているうちに治療を始めれば、軟骨や骨が壊れるのを防ぐこともできるようになりました。

## ■ リウマチの経過



### ① 進行型

現在のリウマチ治療では改善がみられず、どんどん悪化していく

### ② 多周期増悪型

治療が完全には効かず、長い時間をかけて徐々に悪化していく

### ③ 多周期寛解型

悪くなったり良くなったりを繰り返しながら、最終的には症状も下火になる

### ④ 単周期型

いったんリウマチの症状が起こったあとに、治療に応じて良くなっていく

現在、リウマチ治療の進歩はめざましく、症状はそれぞれ軽症化しています。

グラフ・表：参天製薬株式会社リウマチなぜなに読本より

放っておくと関節の炎症から骨破壊が起きて手足が変形し、寝たきりになってしまうこともあります。

### ▼ 家庭や職場での働き盛りに多く発症

リウマチはお年寄りの病気のようにイメージされがちですが、実は、子どもも含む全ての年代で発症しています。

男性よりも女性の方が多く（男女比1:4）、発症のピークは30代〜50代という働き盛りの年代であり、その日常動作に支障が出るため、本人はもちろん家族にとっても辛い病気と言えます。

原因は明らかになっていませんが、遺伝や感染する病気ではなく、自己免疫疾患であることはわかっています。

### ▼ 新薬の登場で変わった患者の生活

リウマチというと、ひと昔前までは、一生痛みに耐えることになる、人生を変えてしまう病と考えられていました。

しかし、治療効果の高い新薬が次々と開発された現在では、炎症や痛みを抑え、関節の破壊を防いだり食い止めたりすることが可能となり、多くの患者さんが、大きな

## ■ 2つの検査

この病気の検査は、血液検査・骨や筋肉の画像検査などを組み合わせて行います。



血液検査



画像検査



## ■ 診断

リウマチの診断は、医師による関節所見の確認と症状、ならびに上記の検査をもとに、総合的に行われます。

また、最近では「アメリカリウマチ学会・ヨーロッパリウマチ学会の分類基準」も用いられています。それは、罹患関節数（炎症が起こっている関節数）、症状の持続時間（6週間未満か・以上か）などの結果をスコア化して、点数が6以上の場合にリウマチと診断するものです。

例えば、リウマチ因子が高値だったら3点、低値だったら2点…  
というように、スコア化とはチェック項目に点数付けをするものです。



## ■ リウマチと間違いやすい病気

1. 膠原病	2. 感染症	3. その他
全身性エリテマトーデス <small>きょうひししょう</small> 強皮症 多発性筋炎 / 皮膚筋炎 <small>けつせつせいいんばつどうあせんとくしん</small> 結節性多発動脈炎 シェーグレン症候群	リウマチ熱 細菌性関節炎 ライター症候群 <small>きょうちよくせいせきけいしん</small> 強直性脊椎炎	変形性関節症 リウマチ性多発筋痛 糖尿病性関節炎 痛風 <small>びつふうふう</small> 偽痛風 ベーチェット病 など

特に変形性関節症は、間違いやすい疾患として多いピッ



支障なく生活できるようにになりました。  
 妊娠・出産についても、かつては諦めなければいけないケースがほとんどでしたが、現在では、専門医と相談しながら症状に合わせて適切に対応することで、可能となっています。

▼ **早期からの徹底治療が大切な理由**

治療は、薬物療法を中心として、リハビリテーションを組み合わせ、それだけでは機能の回復が得られない場合に手術を行うのが一般的です。

痛みや腫れをとり、関節破壊の進行を抑え、生活の質（QOL）を良い状態に保つために、寛解※を\*目指す治療が行われます。（※寛解：症状がおさまり病気をコントロールできています。）そのため、重要なのが、早期にリウマチを発見し、初期段階から徹底した治療を行うことです。

これまで、リウマチの関節破壊は長い年月をかけてゆっくり進行すると考えられていました。そのため、作用の弱い薬から徐々に使い始め、病状次第で強い薬に変えていく方法がとられていましたが、近年の研究で、リウマチは初期段階に急速に悪化して

## ■ 治療

薬物療法・リハビリテーション・手術療法を組み合わせで治療します。

以前の治療は、痛み止めを使い、それでも不足の場合はステロイド剤を使うというのが一般的でした。しかし、効果の高い薬ができ、痛みや炎症を抑えるだけでなく、病気の進行を食い止め、患者さんの生活の質を高める治療ができるようになりました。

### 薬物療法

抗リウマチ薬（メトトレキサート\*など）・生物学的製剤・非ステロイド系鎮痛消炎剤（痛み止め）・ステロイド剤など



\* メトトレキサートにも他の薬と同じように副作用があります。中でも高熱・咳・息切れ・呼吸がしづらいなどの時は「間質性肺炎」の疑いがありますので、すぐに受診してください。（間質性肺炎は、リウマチ自体が原因でおきることもあります。）



### リハビリテーション

運動療法・理学療法・作業療法など

※ 自宅で手軽にできる「リウマチ体操」もあります。



### 手術療法

滑膜切除術・人工関節置換術など



## ■ 妊娠・出産について

若い方もかかる病気なので、これから妊娠・出産を考えている方も少なくありません。

治療薬によっては避妊が必要なケースもありますが、今は生物学的製剤などを使って妊娠も可能です。主治医にご相談ください。



早期発見するために、  
初期の症状を放置せず、  
専門医を受診しましょう！



誰にとっても、  
ひと事じゃない  
病気なんだピッ！



しまうことがわかりました。それに伴い、治療法は大きく変化し、初期のうちから抗リウマチ薬をしっかりと使い、必要であれば生物学的製剤を追加して、関節の破壊を徹底して抑える方法になりました。その結果10年、20年先の関節の状態が大きく異なることもわかってきました。

ただ、リウマチの初期症状は他の病気でもみられるため、早期発見が容易でないのも事実です。せっかく良い治療薬があるのに、十分な治療を受けていない方がいらっしゃるのには余りに残念です。

1 ページの症状に心あたりのある方は、ぜひリウマチ専門医を受診してください。



## 冬こそ、筋力アップで基礎代謝をあげよう！

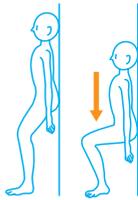
食欲の秋の「秋太り」から、寒さで縮こまつてなる「冬太り」。さらに、「クリスマス太り」「正月太り」と、太る理由はたくさんあります。今号では、そんな「〇〇太り」に負けないように、基礎代謝をあげる筋トレをご紹介します。

寒くなると、どうしても室内にこもり動かないことも多いかと思います。狭い場所でわずか5分でできる簡単な運動をぜひお試しください。

壁トレ3種目と、足踏み、四股です。

### 【壁トレ】

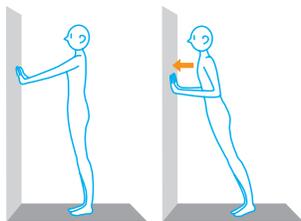
① 壁に背中を付けて、足を自分の大腿部（太もも）の長さ分壁から離して立ってください。そして、ユックリユックリ、背中を上下します。脚力の無い方、膝の痛い方は、10cmでも20cmでもOKです。まず、これを2分行いましょう。



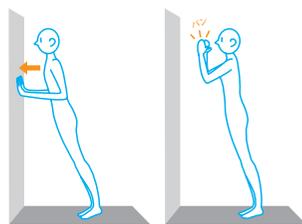
※あまり下がると、膝を痛めますので注意してください。

背中を降ろして行くと、太ももが徐々にカチカチになってくるはずですよ。

② 壁に向かって立ち、壁に両手を付けて腕立て伏せを行います。（壁から離れれば離れて立つほど、腕に負荷がかかります。）床での腕立て伏せとは異なり、どんなに筋力の無い女性でもできます。ユックリユックリ1分行いましょう。



③ ②と同じく壁で腕立て伏せのポーズをします。肘が曲がった姿勢をとり、壁を押し



すように手を放しながら拍手をしましょう。拍手が終わったら、また、両手を壁に付き、身体を支えます。慣れないうちは5回、慣れてきたら10回行いましょう。

### 【足踏みトレ】

④ その場で、足踏みしましょう。なるべく、水平に近く膝を高く上げます。肘は直角に曲げて、前後に大きく振ります。これを100回も繰り返すと、体中がホカホカしてきます。



### 【四股トレ】

⑤ 最後の仕上げは、四股です。膝が痛くない程度に膝を曲げ、股をなるべく広げて四股の姿勢になります。その姿勢のまま、すり足で1分間前進後退を繰り返します。膝を爪先と同じ方向に、爪先より前に出してはいけません。裸足になり、足でにじる（押し付けてすり動かす）ようにするとより効果的です。



これらを毎日やれば、あなたの体幹筋は間違い無く増えて、基礎代謝が上がり、太りにくく、寒さ知らずの身体に変わっていくでしょう。

## 聴こえの問題の早期発見・早期支援を可能に！ 新生児の 聴覚スクリーニング検査

近年、生まれて間もない赤ちゃんの聴力検査を行える機器が開発され、聴こえの問題の早期発見と早期介入の効果が確認され、注目を集めています。  
そこで今回は、日本にこの検査が導入された当初から新生児聴覚スクリーニングを開始し、現在もその普及に努めている山口 暁医師にお話を伺いました。

### ▼ 早期発見が難しかった 新生児や乳児の聴覚の問題



千葉県医師会  
山口 暁 医師

赤ちゃんの言葉や知能の発育にとって、両親の声や周囲の音が聞こえているかどうかは重要ですが、健康に生まれた赤ちゃんの1000人にひとりからふたりは聴力に何らかの問題があるとされています。赤ちゃんの聴力の問題は、より早く発見し適切な処置や訓練を始めることで、言葉や知能、コミュニケーション能力の発育に大きな効果を上げることがわかっています。しかし、赤ちゃんは大人の聴覚検査のように音が聞こえたら手を挙げて知らせることはできず、これまでは、新生児の聴力を検査する有効な方法がありませんでした。そのため、2歳頃に言葉の遅れに気づき、それをきっかけによく聴こえの問題が見つかることがほとんどで、それからの言葉の習得には大変な苦労が伴いました。しかし、近年、出生直後の赤ちゃんの聴力を検査できる機器が開発され、早期診

断と早期介入の効果が確認され、多くの産科でこの検査が実施されています。

### ▼ 痛みや危険性の心配なく、 赤ちゃんが寝ている間に検査を実施

新生児の聴覚検査用に開発され、現在主に使用されているのは、AABR（自動聴性脳幹反応）とOAE（音響放射）という2種類の検査機器です。

AABR（自動聴性脳幹反応）は、赤ちゃんにヘッドホンからごく小さな音を聞かせ、その反応を脳波で調べるタイプの検査機器です。

OAE（音響放射）は、赤ちゃんにイヤホンから小さな音を聞かせ、耳の中から反射



「新生児聴覚検査」は「新生児聴覚スクリーニング」とも呼ばれます。「スクリーニング」とは「選別する」という意味です。新生児聴覚検査は、聴覚障害の有無を直ちに判定する検査ではなく、精密検査の必要があるか否かを調べる検査であるため、専門家たちは「新生児聴覚スクリーニング」という呼び方をしています。

## 新生児聴覚スクリーニングの流れ



- ① 生後入院中に初回スクリーニング
- ② 生後1か月までにスクリーニング終了
- ③ 生後3か月をめぐりに精査開始
- ④ 生後6か月をめぐりに支援開始

そこでまた再検査となった際には、小児難聴の専門の医療機関で生後3か月から6か月をめぐりに精密検査を受け、難聴が発見された場合には、生後6か月頃までに支援を開始するというのが現在のスタンダードな流れです。

検査費用は、現時点では医療保険の適用となっていないため全額自己負担となり、医療機関によって異なります。(※自治体によって検査費用の助成あり)

当院を一例として挙げると、費用は5500円で、この検査を実施していない他の医療機関で出産された場合でも、生後6か月までの赤ちゃんは外来で検査を行っています。

### ▼「早期発見・早期治療」ではなく

#### 「早期発見・早期支援」

新生児聴覚検査により、以前は見つかりにくかった赤ちゃんの軽度の難聴まで早期に発見できるようになりました。

厚生労働省は、聴覚障害の早期発見・早期療育をはかるために、全ての新生児にこの聴覚検査を実施する方向で進んでいます。

聴覚の問題を発見したあとには、小児難聴の専門施設や早期支援機関との連携

保護者や家族への心理的ケアやサポート等が必要ですが、千葉県はこの点で他の地域に比べ比較的恵まれた医療資源を持っているため、スクリーニング環境は良好な状態にあるといえます。

また、聴覚に問題が見つかった場合、補聴器や人工内耳<sup>※</sup>を用いて聴覚を補う方法はあえて選択せず、視覚によるコミュニケーション手段の手話教育を優先させ、子どもをありのままに成長させたいと考える方もいらっしゃると思います。(※人工内耳：耳の奥に手術で埋め込み聴覚を補助する器具)

難聴の程度やご家族の考え方などにより、その後の支援は様々です。病気なら「早期発見・早期治療」ということになりましたが、聴覚の問題の場合は、「早期発見」に続くのは、「早期介入」や「早期支援」になります。

どのような介入・支援を行うにせよ、聴こえの問題の発見が遅いほど、支援のスタートや準備が遅れ、その後のバックアップは難しくなります。

逆に聴こえの問題を早い時期に発見できるほど選択肢の幅は広がり、より早く環境を整えることで、お子さんとご家族の苦労は軽減されるため、新生児聴覚検査の意義は非常に大きいことを理解していただきたいと思います。

してくる音を測定するタイプの機器です。

どちらにも、赤ちゃんがぐっすり眠っている5分程度の間簡単にできる検査で、痛みや危険性は全くなく、薬も使いません。

分娩した病院で、生後3日以内の入院中に初回検査を受けるのが一般的で、問題がなければ「パス」、反応が悪ければ「再検査(リファア)」となります。

再検査となった場合は、入院中に同じ検査を複数回おこなったり、OAEで再検査を行ったあと、他の医療機関のAABRで再検査を行うこともあります。

障がいにも悩む誰かや  
社会が変わる  
きっかけになるのなら、  
ありのままの自分で、  
選手として生きていく



パラトライアスロン  
(PTS2)\*  
はた 由加子さん

千葉に生まれ、現在も県内の会社で経理の仕事が続けながら東京パラリンピック出場を目指し、練習の日々に明け暮れる秦由加子さん。義足アスリートとしての想い、東京パラに向けての目標、そしてこれからの社会への期待を語っていただきました。

◆ 体育の授業は全部見学  
スポーツとは無縁の学生時代

3歳から小学4年まで地元のスイミングスクールの選手コースに通っていました。中学受験をきっかけにスクールをやめ、中学1年の時に骨肉腫になり足を切断することに。それから大人になるまで一切スポーツはしていません。中学、高校の体育の授業は全部見学でしたし、体育祭も全部欠席。どこか義足であることを後ろめたく感じていたので、仲の良い友達以外には義足であることを隠して生活していました。

水泳を再開したのは、社会人になって自分の時間ができてから。実は、夢を見るぐらい水泳はずっと好きだったので、海外ではたまに泳ぐこともありました。でも、ジムでも周囲の目が気になってプールサイドぎりぎりまでバスタオルを巻いているような



状態。そんなストレスもあって早々に切り上げ、満  
足には泳げていませんでした。

◆ **たくさんの人との出会いで  
障がいを受け入れられる自分に**

人目を気にする自分が嫌。でも変われないことに  
歯がゆさを感じていた頃、たまたまインターネット  
で障がい者水泳チーム「千葉ミラクルズ」の募集を  
見たんです。それが今も一緒に競泳をやっている仲間  
で、私が初めて知り合った障がい者たちでした。障  
がい者であることを隠さず堂々と生き、できること  
にチャレンジして、活動の幅を広げている彼らの姿は  
本当に衝撃的でした。「私もこんなふうになりたい」  
と180度考えが変わった瞬間でした。そこからは  
コーチと一緒に6時から朝練習をし、仕事帰りにまた  
練習という日々。泳げることが純粹に楽しかったし、  
どんどん自分が変わることが実感でき、義足である  
ことを心から受け入れられた時期でもありました。

その後、ロンドンパラへ競泳で出場できなかったこ  
とをきっかけに、パラトライアスロンへ転向し、リオ  
を目指しました。ところが、実際には足を切断して  
から一度も走ったことがない上、ラン用の義足ソレッ  
トが足に食い込むたびに流血し、1年半はただ痛い  
だけの練習が続くという苦しみもありました。しか  
し、自然と一体になれる水泳、風を切る感覚が味わ  
えるバイク、キツさを乗り越えた後の、ランの達成  
感もまた格別なものに変わっていききました。

その後、念願のリオへの出場が叶い、今、表彰台  
の上で皆さんにお礼を言うことを目標に、東京パラ  
リンピックを目指します。

◆ **義足のまま表参道も平気  
コンプレックスをプラスにして欲しい**

パラ出場をきっかけに、小中学校で講演をさせて  
いただく機会も増えました。義足に関して遠慮なく  
ガンガン質問攻めにしてきたり、子供たちは本当に  
素直（笑）。でも、このように興味を持てる環境はと  
ても大切だと思えます。例えば、銭湯で子どもがじつ  
と私の足を不思議そうに見つめていると、たいてい  
日本の親御さんは「見ちゃダメよ（ごめんなさいね）」  
と配慮をしてくださるのですが、子どもたちの気持  
ちが曖昧なままだとするともつたいないと思うん  
です。そんな時アメリカではほぼ100%、「あれって  
すごくクールなんだよ」と言ってる障がいについて説明  
してくれれます。

実は私、トライアスロンを始めてから義足の周り  
のカラーをとったんです。近所のスーパーにも表参道  
にも短パンやスカートを履いてそのまま出かけます。  
以前の私からは考えられない変化ですけど、自分が  
オープンになることで、一人でも障がい者や障がい

**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。

■ 秦 由加子 (はた ゆかこ): 生年月日:  
1981年4月10日 / 所属: マーズフラッ  
グ・稲毛インター / 優勝歴: ASTCパラ  
トライアスロンアジア選手権2連覇 (2016年  
廿日市・2017年スービックベイ)・ITU世界  
パラトライアスロンイベント横浜大会2連覇  
(2014年・2015年)

対する意識が変わるきっかけになれば嬉しいですよ。  
東京パラリンピック開催は、社会が変わるチャン  
ス。その中で「義足を見せて生活する選手でいる」  
ことは、私にできる唯一のことです。障がいの有無  
に関わらず、コンプレックスに悩んでいる人がいれ  
ば、「もつと楽しい世界はあるよ」と伝えていきたい。  
そして「一人が変われば社会も変わる」その想いで  
競技を続けていきたいと思えます。



# 大好きなペットと安心して暮らす大切なこと♪

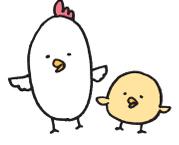
## ～人と動物に共通した病気～

監修 千葉県医師会理事 西牟田 敏之 医師



みなさんは、ネコ派？ 犬派？ 鳥派？ 「〇〇派」という言葉があるくらいにペットブーム！ ペットと一緒に暮らしている人や暮らしたいと思っている人は多いと思います。動物を家族の一員として迎え、仲良く暮らすには、お互いのことをよく知っておくことが大切です。今号では、仲良く暮らすために大切なことを学びましょう！

ねえ知ってる？



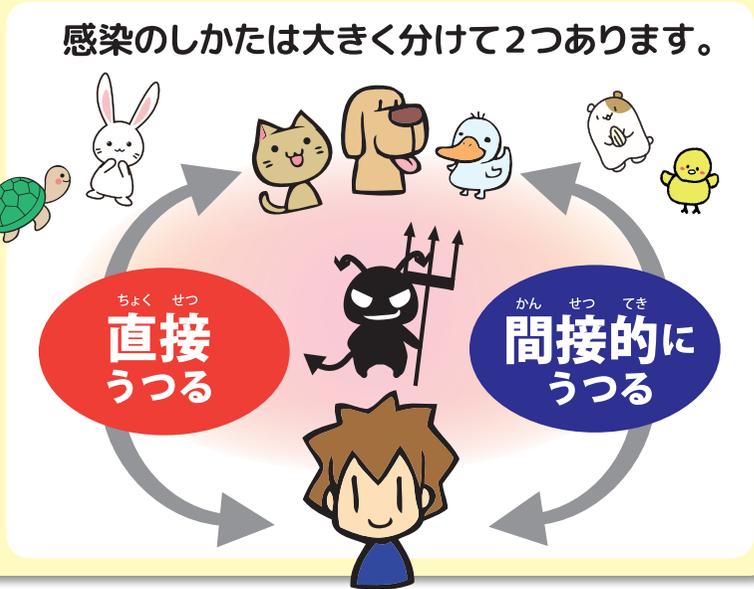
人から動物・動物から人にうつってしまう病気があることを知っていますか？  
少しむずかしい言葉になりますが、  
**「人と動物の共通感染症」と**いいます。



ペットと一緒にずっと仲良く暮らすために知っておくピッ！



2つのルートがあるんだ！



# 病原体はどうやってうつるの？

病原体とは？…病気の原因となる生物のこと。

## 直接うつる

### 動物から人へ直接うつる場合

★咬み傷やひっかき傷から、病原体が入ることがあります。

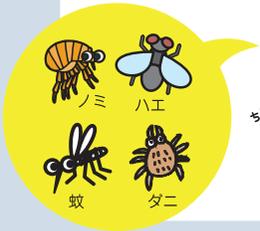
※病気（感染症）で弱っているネコ、犬からうつらないように気をつけましょう。



## 間接的にうつる

### ダニや蚊を通じてうつる場合

★草むらや土にいて病原体を持つダニが、ペットや人を刺して病気をうつしたり、病原体を持っている動物や人を刺した蚊が、他の人を刺してうつしたりします。



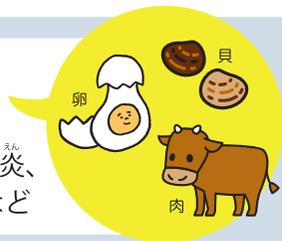
### 環境によってうつる場合

★病原体などで汚れた水や土に触れたり、飲んだりしてうつります。また、病気（感染症）にかかっている動物の排せつ物が風で舞い上がって、その空気を吸い込んでうつったりします。



### 食品からうつる場合

★狂牛病、E型肝炎、サルモネラ症など



### 人から動物にもうつる病気の場合

★結核、インフルエンザなど  
※インフルエンザは日本での事例は、あまりありません。



## それぞれ、こんな病気が考えられます！

- 直接**…狂犬病、パストレラ症、オウム病、猫ひっかき病など
- 間接**…重症熱性血小板減少症候群\*、日本脳炎、ライム病、ジカウイルス感染症、デング熱など

\*マダニによる感染症「重症熱性血小板減少症候群」は、病気の犬から人への感染が日本で初めて確認されました。



# ⚠️ ペットと暮らすために大切なこと



① ペットとキスをしない

② 食べ物を口移しで  
与えない

③ 一緒に寝ない

④ ペットの爪を切ろう

⑤ ふれあった後は  
手洗いをしよう

⑥ 動物の身の回りは  
キレイにしよう

⑦ 室内で鳥をかうときは  
換気しよう



みなさん、人とペットがずっと仲良く暮らすためには、「気をつけなければならないルール」があることを学びましたね。

大切な家族の一員！「かわいいペット」との暮らしを楽しむために、ぜひ、きちんと守っていきましょう！

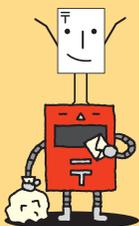
いつも  
清けつに  
するピッ



## 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  
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



ペットと暮らす上で、他にも「野生動物を家で飼わない」「犬の予防注射・登録などは必ず行う」「ペットの体調の変化に注意する」など、長く家族でいられるように管理をお願いいたします。

## 赤ちゃんにハチミツを あげてはいけない理由 ～ハチミツと乳児ボツリヌス症～

千葉県医師会小児科医会 ふくはら ともゆき 福原知之 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 なぜ赤ちゃんに ハチミツを与えてはいけないの？

ハチミツの中にはボツリヌス菌の芽胞がほうが入っている場合があります。

芽胞とは、細菌にとって過酷な条件(高温、乾燥等)でも、休眠状態で生き延びることができる細菌の形です。

赤ちゃんがハチミツに含まれたボツリヌス菌の芽胞を食べると、芽胞が腸管内で低酸素状態に置かれます。ボツリヌス菌は低酸素状態を好むので、腸管内で増殖を始め、毒素を産生します。この毒素によって、赤ちゃんが乳児ボツリヌス症を発症するのです。

1987年に船橋市内の病院が、日本で初めてハチミツによる乳児ボツリヌス症を報告し、当時の厚生省が通達を出して以来、日本でも乳児にハチミツを与えてはいけないと言われるようになりました。

### Q2 ハチミツは何歳くらいまで 与えてはいけないの？

乳児ボツリヌス症の多くは6か月以下の赤ちゃんに発症し、1歳を過ぎると安全です。1歳になるまではハチミツを与えてはいけません。

### Q3 加熱しても与えてはいけない？ 焼き菓子や飲み物などの 加工食品は？

ボツリヌス菌芽胞は熱に強く、菌種によっては100度で10分加熱しても殺菌できません。その

ため、加熱してあったとしても、ハチミツ入りの焼き菓子やカステラ、飲み物は赤ちゃんに与えてはいけません。

### Q4 誤って口にしたら場合は どうしたらよいの？

乳児ボツリヌス症の症状に注意して観察してください。

ハチミツやハチミツ入りの食べ物を食べて、便秘や、表情が乏しい、ミルクを飲む力が弱い、手足の動きが少ない、力が弱い等の症状が見られた場合は、速やかに小児科を受診してください。

その他にも気になる症状があれば、小児科に相談しましょう。

ボツリヌス菌の芽胞が混入したハチミツを摂取して、3日から30日経過してから発症することが多いです。

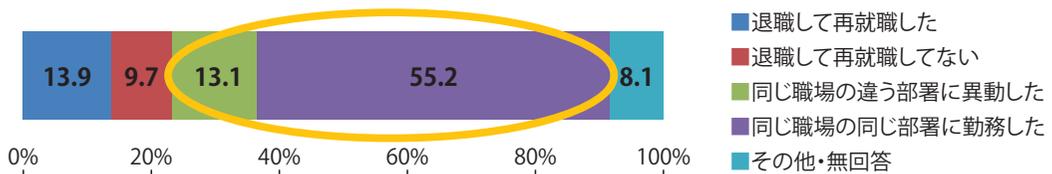


## がんと診断されても、すぐに仕事を辞めないで!

がんの罹患者数は年々増加し、日本人の2人に1人ががんになると言われており、そのうち3人に1人は、20歳から64歳の就労可能世代での罹患です。

早期発見と治療方法の進歩により、がんの生存率は向上しており、就労している方のうち約7割は、治療と仕事を両立しながら同じ職場に復帰していると言われています。

### 診断後、検査や治療が進む中で、働き方に変化はありましたか。(N=382)



厚生労働省がん臨床研究事業「働くがん患者と家族に向けた包括的就業支援システムの構築に関する研究」班「治療と就労の両立に関するアンケート調査」結果報告書 (2012年8月) より

### ○がんに罹ったときに使える制度について

高額療養費や傷病手当等、会社に属していることで活用できる制度もあるので、まずは情報収集をしましょう。▶ <http://www.pref.chiba.lg.jp/pbgnv/useful/useful01/>

高額療養費	同一月にかかった医療費の自己負担額が高額になった場合、自己負担限度額を超えた分が、後で払い戻される制度
傷病手当金	会社を休んだときに、療養中の生活保障として支給する制度

### ○がん患者の就労支援に関する情報提供書について

千葉県では、がんになっても治療と仕事が両立できるよう患者の情報を共有するための情報提供書を作成しました。

- ・「従業員が復職するにあたり、何に気をつけたら良いのだろう?」
- ・「こういう部分で会社に配慮してほしい」

という情報を患者、会社、主治医で情報共有するためのツールになっています。



詳しい説明及び様式のダウンロードはこちらから▶ <http://www.pref.chiba.lg.jp/pbgnv/useful/useful03/>

### ○がんに関する情報について

がんに関する最新情報や患者さんの経験談を掲載しているホームページになります。

千葉県がん情報 ちばがんナビ	<a href="http://www.pref.chiba.lg.jp/pbgnv/">http://www.pref.chiba.lg.jp/pbgnv/</a>
国立がん研究センター がん情報サービス	<a href="http://ganjoho.jp/public/index.html">http://ganjoho.jp/public/index.html</a>
がんと共に働く 知る・伝える・動きだす	<a href="http://special.nikkeibp.co.jp/atclh/work_with_cancer/index.html">http://special.nikkeibp.co.jp/atclh/work_with_cancer/index.html</a>

## ○がんに関する相談窓口について

県内15箇所のがん診療連携拠点病院等には、「がん相談支援センター」という相談窓口があります。休暇の取り方、治療スケジュールに合わせた働き方など、仕事を続ける上での工夫について、どなたでも無料で相談することができます。

**千葉県内のがん相談支援センター** ▶ <http://www.pref.chiba.lg.jp/pbgnv/consultation/consultation01/>

また、事業者が相談できる窓口として、千葉産業保健総合支援センターもあります。

**千葉産業保健総合支援センター** ▶ [http://chibas.johas.go.jp/dissemination/top\\_sien.html](http://chibas.johas.go.jp/dissemination/top_sien.html)

病院名および相談窓口	電話番号	対応曜日・時間
千葉大学医学部附属病院 がん相談支援センター(患者支援センター内)	043-226-2698(直通)	月～金曜 9時30分～16時30分
千葉医療センター がん相談支援センター(地域医療連携室内)	043-251-5320(直通)	月～金曜 9時00分～12時00分 13時00分～16時00分
船橋市立医療センター がん相談支援センター	047-438-3321(代表)	月～金曜 9時00分～17時00分
東京歯科大学市川総合病院 がん相談支援センター	047-322-0151(代表)	月～金曜 9時00分～17時00分 土曜(第2を除く) 9時00分～13時00分
順天堂大学医学部附属浦安病院 がん治療センター相談支援室(がん相談支援センター)	047-382-1341(直通)	月～金曜 10時00分～16時00分 土曜(第2を除く) 10時00分～12時00分
東京慈恵会医科大学附属柏病院 がん相談支援センター	04-7167-9739(直通)	月～土曜 9時00分～16時00分 (土曜日は面談のみ)
国保松戸市立病院 がん診療対策室(がん相談支援センター)	047-363-2171(代表)	月～金曜 8時30分～17時00分
国立がん研究センター東病院 サポータイプケアセンター/がん相談支援センター	04-7134-6932(直通)	月～金曜 8時30分～17時15分
日本医科大学千葉北総病院 がん相談支援センター	0476-99-2057(直通)	月～金曜 9時00分～16時00分 土曜 9時00分～15時00分
総合病院国保旭中央病院 医療連携福祉相談室	0479-63-8111(代表)	月～金曜 8時30分～17時15分
亀田総合病院 総合相談室(がん相談支援センター)	04-7092-2211(代表)	月～金曜 9時00分～16時00分 土曜 9時00分～11時00分
国保直営総合病院君津中央病院 がん相談支援センター	0438-36-1071(代表)	月～金曜 9時00分～17時00分
千葉労災病院 がん相談支援センター	0436-74-1111(代表)	月～金曜 9時00分～16時00分
さんむ医療センター がん相談支援センター	0475-82-2521(代表)	月～金曜 8時30分～17時15分
千葉県がんセンター がん相談支援センター	043-264-6801(直通)	月～金曜 9時00分～17時00分

**お問い合わせ 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2686**

## インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは、突然の高熱、頭痛、関節痛など、普通の風邪に比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併し重症化することが多いので、体力のない高齢者や乳幼児などは、特に注意が必要です。

ワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があり、罹患すると重症化する可能性が高い方には効果が高いと考えられます。



### インフルエンザを予防するために 次のことを心がけましょう

- 流行前の予防接種
- 十分な栄養と休養をとる
- 適度な湿度(概ね50～60%)を保つ
- 外出時のマスク着用
- まめな手洗いとうがい

### 県では他の人にうつさないための 「咳エチケット」を推奨しています

- 咳、くしゃみが出る時は、マスクを着用しましょう
- マスクがない時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1メートル以上離れましょう
- 鼻汁、痰などを含んだティッシュは、すぐごみ箱に捨てましょう
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう

**お問い合わせ 千葉県健康福祉部疾病対策課 TEL 043-223-2691**

# 元気からだ! Q&A

## スマホ老眼について

千葉県医師会理事

日比野久美子医師

**Q** スマホ老眼とは何ですか？

**A** スマホ老眼という言葉が最近、メディアで話題になっています。これは一言でいえば、近距離でスマートフォン(スマホ)の画面を見続け、眼を酷使用することで、年齢が若くても老眼と同じように、ピント調節が一時的にきかなくなってしまうと考えられます。

**Q** 通常の老眼と何が違うのですか？

**A** 老眼は加齢によるもの、スマホ老眼はスマホを見続けることによるものです。目は、水晶体の周

りにある筋肉の働きによって水晶体の厚さを、近くを見るときは厚く、遠くを見るときは薄く調整しています。加齢によりこれらの機能が低下し、調節力が弱くなることで近くの物が見にくくなる状態が老眼です。これと同様に、スマホを見るときも眼の近くで見えるわけですから、長時間近くを見続けることで水晶体は膨らんだままとなり、すぐに元に戻りにくくなり遠くが見づらくなります。そして進行すると近くの物も見づらくなり、あたかも老眼のようになってしまいます。

**Q** スマホ老眼になると、どのような症状が出るのですか？

**A** スマホの操作後すぐに遠くを見ると、一瞬遠くが見づらくなる感じになります。さらに、進行すると眼が疲れる、眼が痛いといった眼症状だけでなく、頭痛、肩や首の凝り、集中力の低下、イライラなど全身にも変化が生じてきます。

**Q** スマホ老眼は回復するのでしょうか。その治療法は？

**A** まず、スマホを見るときは、眼とスマホの距離を40cm以上あけ、至近距離で見るとをやめましょう。また、画面を長時間見続ける事は避け、1時間の作業に対し10〜15分くらいの休憩をとり、遠くの景色などを眺める習慣をつけましょう。また、このようにモニター画面を見ていることは眼の乾燥も招き、ドライアイにもなつていきますので、眼の乾燥予防にも心掛けるべきでしょう。

若い世代に見られるスマホ老眼は、ほとんどが一時的なもので、以上のような注意で回復することが多いといわれています。しかし、症状が強い場合などは、眼科を受診し、調節力の改善やドライアイの点眼薬を処方してもらうなど、適切な治療が必要です。



✉ 病気や医療に関する質問を受付けております。

千葉県医師会広報係まで 〒260-0026 千葉市中央区千葉港 4-1

※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。



# こころの健康

## こどもの心と大人の社会

### その5 発達障害と社会の不寛容

千葉県こども病院 安藤 咲穂 医師



発達障害は増えていると言われています。しかしその原因については諸説あるものの、決着はついていません。もっとも有力なのは、診断技術の向上による発見数の上昇ですが、これとて近年の爆発的増加を充分に説明することは困難です。

病気はある時「発病する」ものですが、発達障害は原則的には生まれ持った特性なので、途中から発病する訳ではありません。幼少期には気づかれなかったものが、幼稚園や小学校に上がって集団生活になじめないことから気づかれることも多いのです。福祉の分野では問題があらわになることを「事例化する」と言いますが、本人は元から同じように振る舞っているのに、事例化してしまう要因はどこにあるのでしょうか。

話は変わりますが、昨年世界には大きなニュースがありました。イギリスのEU離脱とトランプ大統領の就任です。経済的思惑もあるのでしょうか、排他主義的な考えは穏やかではありません。わが国でも、生活保護受給者へのバッシングや被災者いじめなど様々な影の部分が見え隠れします。

世の中、寛容さをどんどん失っているようです。

発達障害の人もこの不寛容に曝さらされています。幼稚園、小学校と同じメンバーで過ごし、周りの理解もあつてうまくやれていた人が、中学上がった途端に事例化してしまうケースがあります。それは、ついでに列を乱してしまったり、大雑把すぎたり、融通が利かなかつたり、という理由からです。しかしそれらは、いずれ成長すれば改善が期待できます。それを待つてあげる度量を社会が持ち合わせていれば、事例化せずにもつことも多々あるのです。発達障害は増えているのではなく、余裕のなくなった社会からあぶり出されているといふことかもしれません。

私は医者ですから薬物療法を否定はしませんが、薬物だけで解決する訳でもありません。可能性のある、あらゆる手段を用いるべきで、その一つとして「配慮」という環境整備は大切です。皆さんも、ご自分がギスギスし過ぎていないかチェックしてみたいかがでしょう。



#### にんじんの主な産地

富里市・八街市・船橋市・山武市・  
成田市・香取市・千葉市



## にんじんと鮭の みそマヨオイル焼き

みそとマヨネーズのソースが野菜と鮭をまとめます。  
ホイルで包んで焼くだけ簡単！



#### 材 料 (2人分)

にんじん	1/4 本
玉ねぎ	1/2 個
ピーマン	1/2 個
鮭	2 切れ
合わせみそ	大さじ 2
マヨネーズ	大さじ 2

#### つくり方



- ① にんじん、玉ねぎ、ピーマンは千切りにする。
- ② 合わせみそとマヨネーズを混ぜ合わせ、鮭にまんべんなく塗る。
- ③ アルミホイルに①を敷き②のをのせ、さらに①のをのせる。
- ④ アルミホイルを閉じて、200℃のオーブンで12分焼く。

#### おいしいにんじんの選び方

- ・ 肩の部分が緑色になっていないもの
- ・ 茎の切り口周辺が黒くなっていないもの
- ・ 尻部がしなびていないもの

※ 千葉県産にんじんは、5月下旬から6月・12月が旬です。

#### 保存方法

ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で立てて保存します。

蒸れていたたり、にんじんの表皮が湿っていたらふき取っておきます。

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

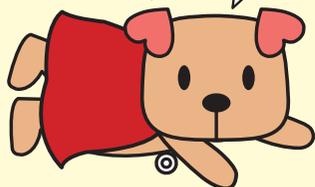
検索



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、千葉県医師会広報係までお尋ねください。



**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

広報係 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。

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」/ほか
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」/「危険ドラッグ・薬物ってなに?」/「伝染性軟属腫(水いぼ)について」/ほか
52号 (2015 春号)	「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」/「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?」/ほか

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、連絡の目的のため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。

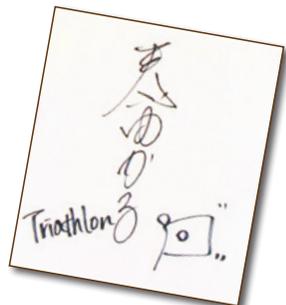
抽選  
3名様

## パラトライアスロン選手 秦 由加子さん 読者プレゼント

[応募方法] 右の封書をご利用いただくか、お手持ちのハガキにP. 19の質問の答えを必ず記載し、千葉県医師会「秦 由加子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

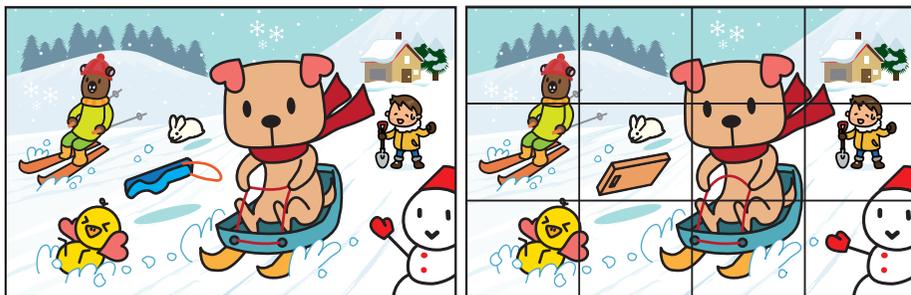
※ 当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。 ※平成30年2月28日着分まで有効。



## ドク太&ナーピーの間違い探しクイズ

左右の絵で違っている箇所が5箇所あります。右のブロックに当てはめ、記号でお答えください。

前号の答え  
A・F・H・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30年2月28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で負担ください。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、千葉県医師会広報係あてにお申し込みください。

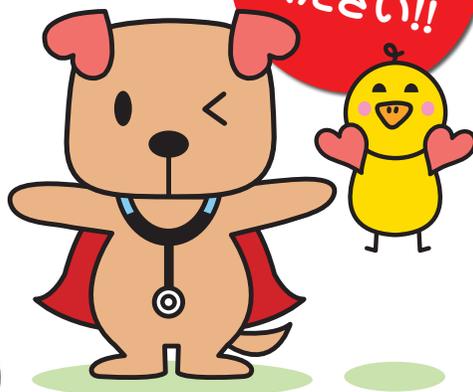
お申込み・お問合せは下記の連絡先 広報係まで

◎ 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63号 2017年12月10日発行 公益社団法人 千葉県医師会  
連絡先 〒260-0026 千葉市中央区千葉港 4-1 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ひます。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きます。

62号 2017 秋号	特集「日本人の失明原因1位 知っておきたい『緑内障』!」/スポーツコーナー「肉離れ防止のウォーミングアップ法」/マナボっと「『乗り物酔い』軽減大作戦!」/こども相談室「赤ちゃんの予防接種」/Q&A「季節性うつ病について」/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
61号 2017 夏号	特集「誰にでも起こりうる『パニック障害』を正しく知ろう」/スポーツコーナー「夏のだるさをグルグル体操でリセット!」/マナボっと「アレルギーを正しく理解! 命にかかわるアナフィラキシーを知ろう」/こども相談室「乳児の熱中症について」/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
60号 2017 春号	特集「知らぬ間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「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!」/マナボっと「実は、ものすごく〜大事だった!『学校の尿検査』」/こども相談室「赤ちゃんの嘔吐」/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
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

## 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係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

☆ 他冊数送料は広報係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 広報係

◎ 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>