

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

知っておくべき
薬剤耐性菌の脅威
抗菌薬を正しく使おう！

◆ スポーツコーナー

肩こり予防は脇締めから

◆ 新 風—千葉県の医療情報紹介—

肝臓がん予防を可能にする
小児のB型肝炎ワクチン
定期接種

◆ 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
ジェフユナイテッド市原・千葉

岡野 洵さん



◆ からだのソラシド マナボつと
—子どもたちへのメッセージ—

10才から
読んでほしい

子どもがお酒を
飲んではいけない理由

◆ こども相談室

「おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）」
腫れるだけじゃないんです



ドク太

ナービー



今から7年前、私は舌がんになって舌の一部を切り取り、首のリンパ節を取り除くという手術を受けました。その時の経験から得たことを申し上げます。

① がんといわれたら、見つけてくれた医師にまず感謝しましょう。『まさか私が…』と思い一時戸惑いますが、主治医を信じ、紹介先の病院のスタッフを信じて、万事おまかせする気持ちになれると心が落ち着きます。

② 手術といわれたら、私は自分が外科医でいくつものがんの手術をした経験上、本人・家族と手術する側の医師・看護師達とが、お互いに信頼関係で結ばれると困難な手術も必ず成功した事実にとつとり、今度は逆の立場で、手術をされやすい患者になろうと努力しました。

③ とはいえ、手術の経過はよかったものの、病人としては辛い思いもしました。手術の後しばらく「食べられない」「しゃべれない」「首が痛くて眠れない」という3重苦を味わいました。

④ それを乗り越えられたのは、よき医師・やさしい看護師、家族や友人ほか周囲の皆さんのおかげです。日頃から良い人間関係に恵まれて有り難いと思いました。おかげさまで今元気です。

⑤ 人間はいずれ死ぬものです。ある先生から「感謝の心で生きた人は感謝のうちに死に、不平・不満で生きた人は不平・不満のうちに死ぬ」と言われました。心して生きたいと思います。

目次

特集

知っておくべき薬剤耐性菌の脅威
抗菌薬を正しく使おう！

1

スポーツコーナー

肩こり予防は脇締めから

5

新風—千葉県の医療情報紹介—

肝臓がん予防を可能にする
小児のB型肝炎ワクチン定期接種

6

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
ジェフユナイテッド市原・千葉 岡野 洵さん

8

からだのソラシド♪ マナボっと

子どもがお酒を飲んではいけない理由

10

こども相談室

「おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)」
腫れるだけじゃないんです

13

千葉県インフォメーション

- ・薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」
- ・骨髄ドナー登録にご協力を
- ・若い世代で梅毒患者が増加しています

14

ミレニアム通信

健康寿命を延ばしましょう

16

こころの健康 教えてドク太くん！
うつ病について

17

旬食野菜クッキング

キャロットムース

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



■「抗菌薬」と「感染症」について

■抗菌薬とは

抗菌薬とは、細菌を壊したり増殖を抑えたり、殺したりする薬です。この中でも微生物によってつくられ、生物の生理活性に影響を与える物質を抗生物質、抗生剤と呼びますが、ここではすべてまとめて「抗菌薬」と呼び解説します。



■感染症とは

細菌やウイルスなどの病原体（病原微生物＝悪さをする小さな生物）が体に入って、咳や下痢、発熱などの症状が出る疾患を「感染症」といいます。病原体は、大きさや構造によって、細菌・ウイルス・真菌・寄生虫などに分類されます。



■抗菌薬が効くもの

抗菌薬は、細菌以外の病原体（ウイルスや真菌など）が原因となる感染症には効果を期待できません。

“かぜ”に抗菌薬は効くのか？

「“かぜ”をひいて熱が出た。抗菌薬を出してもらおう」と思っていますか？

“かぜ”の原因はウイルスです。



<症状>	<抗菌薬の使用>	なにに効くのか？
かぜ（感冒） 	→ 不要	症状の度合いにより、医師が抗菌薬を処方した場合は、きちんと服用してください！
はな（急性副鼻腔炎） 	→ 中等～重症は使用検討！	
のど（急性咽頭炎） 	→ A群溶連菌による場合は必要！	
せき（急性気管支炎） 	→ 百日咳を除き成人は不要！	

厚生労働省作成「抗微生物薬適正使用の手引き第一版」による
対象：基礎疾患のない学童期以降の小児と成人

知っておくべき薬剤耐性菌の脅威
抗菌薬を正しく使おう！

監修

千葉県医師会

黒崎 知道 医師



今、抗菌薬が効かない「薬剤耐性菌」による感染症が世界中で増加しています。このままでは、その死者数は2050年にはがん死者数を上回ると予測されるほどで、世界規模で対策が急がれています。

誰にとっても他人事ではないこの事態を食い止めるためには、私たち一人ひとりが抗菌薬について正しく知ることが必要です。

▼よく効くはずの抗菌薬が効かなくなる？

「かぜに抗菌薬は効かない。むしろ、必要もないのに抗菌薬を飲んだら危ない」ということをご存じでしょうか。

抗菌薬（抗生物質、抗生剤）とは、細菌を殺したり増殖を抑えたりする薬です。この抗菌薬の出現により、昔は治せなかった結核や肺炎といった感染症を治せるようになりました。大げや手術後で体力が弱っている時に、感染症から体を守ってくれるのも抗菌薬です。とはいえ、抗菌薬は全ての感染症に効くわけではありません。

感染症の原因は、「細菌・ウイルス・真菌」などがあり、抗菌薬は「細菌」に効くのですが、ウイルスが原因のかぜやインフルエンザには効きません。

■ 不必要・不適切な抗菌薬服用で出現する「薬剤耐性菌」

抗菌薬は、細菌感染症を治療するための薬剤です。それ以外の病気で服用すると、薬に対して抵抗力を持ち、効きにくくなる細菌が増えてしまいます。この薬が効かなくなった細菌を、薬剤耐性菌と呼びます。

薬剤耐性菌を作ってしまう悪い例を2つあげます。

1. 不必要に抗菌薬を服用する



抗菌薬



ウイルス

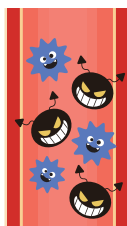


耐性菌

なんでもかんでも
抗菌薬を飲めば安心さ！



ウイルスに
抗菌薬は
効かないよ！



間違った薬を飲んだ
おかげで、耐性菌が
生まれてしまう



感染症が治らず、
どんどん
ひどくなる…



抗菌薬、
効かないの？

2. 処方された抗菌薬の服用を途中でやめてしまう

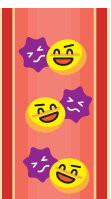
5日分処方されたけど、
治ったから3日分て
やめちゃお！



細菌



感染



抗菌薬投与



症状軽減



抗菌薬を途中で
やめる



抗菌薬に耐えた細菌が
耐性菌となって
生き残る

この2つは、薬剤耐性菌を
作り出す要因でもあります。
処方を守らず勝手に飲み方
を変えないで！



たいへん！
抗菌薬が必要な病気に
かかったときに
効かなくなるピッ

にもかかわらず、抗菌薬を不適切に服用していると、抗菌薬が効きにくい、あるいは全く効かない細菌が出現して、体にとどまってしまうことがあります。これが「薬剤耐性菌」です。そして最近、複数の抗菌薬に対して効かない多剤耐性菌が増加傾向にあります。

薬剤耐性菌を持つと、いざ本心に抗菌薬が必要となった時に薬が効かず、治るはずの病気が治りにくくなることや、命を救えないことすらあります。

さらに厄介なことに、薬剤耐性菌は人から人へと感染します。気づかないうちに、家族や病院内の他の患者さんに感染させてしまうこともあるのが怖いところです。

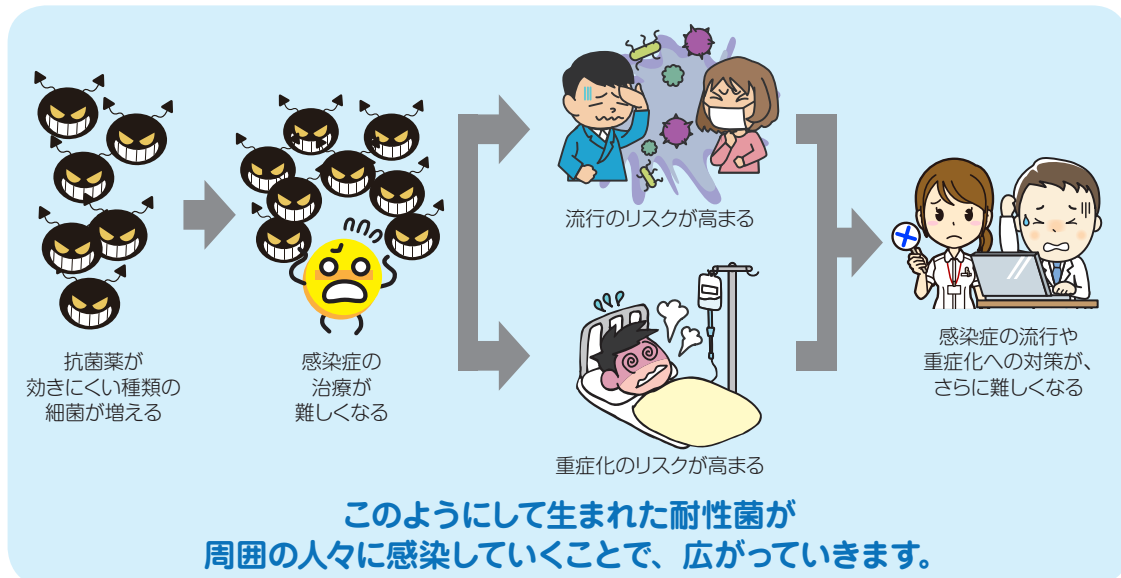
▼「薬剤耐性菌」出現のメカニズム

もともと私たちの体内には、健康を維持するために害のない細菌がたくさん住み着いていて、バランスを保ち合うことで病気をひき起こすことなく共存しています。そこへ外部から健康を害する細菌が侵入してくると、体は自分の免疫力で闘います。しかし、それだけではその細菌をやっつけられないという場合に、治療の武器として「抗菌薬」が使われます。

抗菌薬は感染症の原因となった細菌だけでなく、体に有用な腸内細菌などもまとめて殺してしまいます。しかし、抗菌薬の攻

■ 薬剤耐性の危険性

必要がない時に抗菌薬を服用すると、薬が効きにくい耐性菌が増え、本当に必要な時に効かなくなってしまうのです。その結果、感染症の治療が困難になり、治療困難な感染症の流行へとつながります。



〈薬剤耐性が進んだ結果、出現する問題〉

現在、世界では薬剤耐性によって年間70万人が死亡しています。このまま何の対策もしないと、約30年後には1,000万人が死亡すると予想されています。

* 薬剤耐性は世界的な問題であり、日本も2016年に「薬剤耐性対策アクションプラン」が策定されました。



がん死亡者数を上回るかもしれない
ビツ



▼ まずは感染症予防に努めよう！

薬剤耐性菌は、抗菌薬が乱用されていた時代に、世の中に急速に拡散していき

ます。そのため、処方された薬は、用法・用量を守りしっかりと飲み切らなければ危ないことを忘れないでください。

また、処方された薬は、用法・用量を守りしっかりと飲み切らなければ危ないことを忘れないでください。

また、処方された薬は、用法・用量を守りしっかりと飲み切らなければ危ないことを忘れないでください。

また、処方された薬は、用法・用量を守りしっかりと飲み切らなければ危ないことを忘れないでください。

また、処方された薬は、用法・用量を守りしっかりと飲み切らなければ危ないことを忘れないでください。

また、処方された薬は、用法・用量を守りしっかりと飲み切らなければ危ないことを忘れないでください。

また、処方された薬は、用法・用量を守りしっかりと飲み切らなければ危ないことを忘れないでください。

また、処方された薬は、用法・用量を守りしっかりと飲み切らなければ危ないことを忘れないでください。

また、処方された薬は、用法・用量を守りしっかりと飲み切らなければ危ないことを忘れないでください。

また、処方された薬は、用法・用量を守りしっかりと飲み切らなければ危ないことを忘れないでください。

■ 薬剤耐性の拡大を防ぐ方法

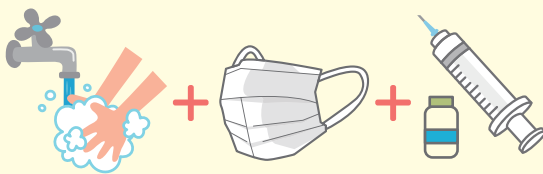
- 症状を医師に詳しく伝える
(医師の正しい判断を助けます)
- 医師の処方どおりに、抗菌薬を飲み切る
(耐性菌の出現を防ぎます。症状が良くなっても、飲み切ってください!)
- 以前処方され、残っていた抗菌薬は飲まない
(以前と同じ症状だからと、勝手に残薬を飲まないでください!)
- 人にあげたり、もらったりしない
- わからないことは医師や薬剤師に相談する

そして一番大切なのは、
しっかり予防して
病気にかからないことです!



■ あなたにもできる感染症予防

正しい手洗い + 咳エチケット + ワクチン接種



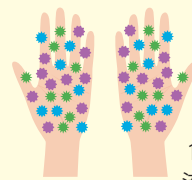
感染しないように、予防に努めましょう。



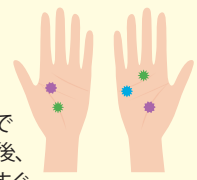
正しい手洗い

手洗い前のウイルス数
約1,000,000 億個

手洗い後のウイルス数
数百個



ハンドソープで
10秒もみ洗い後、
流水で15秒すすぐ



汚れが残りやすい
指先・指の間・爪・親指・手首
もしっかり「こすり洗い」。
きっちり感染予防するピッ!



残薬は捨てて!
「なんでもかんでも
抗菌薬!」は、
やめてピッ!

抗菌薬は安易に飲まない。
飲む必要がある時は処方
どおりに飲み切ることを
忘れずに!



参考) AMR臨床リファレンスセンター かしこく治して、明日につなぐ- 抗菌薬を上手に使うAMR対策-, 政府広報オンライン。抗菌薬が効かない「薬剤耐性 (AMR)」が拡大! 一人ひとりができることは?

ました。
新しく出現した薬剤耐性菌に対抗するた
めの抗菌薬が開発されると、また、その抗
菌薬に耐える新しい薬剤耐性菌が出現し、
まさに、いたちごっことなっています。
薬剤耐性菌が広まってしまった原因の一
つは抗菌薬の不適切な使用ですが、もう一つ
には、感染症予防に対する意識の低さもあり
ます。
感染症にかからなければ抗菌薬に頼る必
要もないのですから、薬剤耐性菌の蔓延を
食い止めるため、私たち一人ひとりができ
る感染症予防を心がけ、病気にかからない
よう努めましょう。



肩こり予防は脇締めから

前回、頭痛・肩こりの原因に、背骨の形・姿勢が関係していることをお話ししました。今回は、さらに両脇を締めることで、肩こりの予防になることをお話ししましょう。

さて、皆さんの腕、何キ口あると思いますか？
ふだん何気なく腕を使っていますが、自分の腕が何キ口あるかなんて、考えたこともないですよ。

そこで、腕の重さを体験するために、実験してみましょう。

まずは、腕を真横に上げてみてください。そのまま3分間上げ続けてください。だんだん腕が重くなりませんか？ この腕の重さ、人によって違いますが3～6kgもあるのです。この重い腕が、両肩に1本ずつぶらさがっているのですから、肩って可哀想ですね。

次に、水を入れたヤカンを持って、身体の正面に腕を水平に上げてみてください。先程より、さらに重く感じると思います。しかも、その重みは肩で強く感じませんか？

今度は、脇を軽く締めて肘から先だけで、同じヤカンを持ってみてください。かなり楽に感じませんか？

それは重さを支えるポイントが、肩から肘に移動したからです。肩にかかっていた重さが肘に移動して、肩の負担が解放されたのです。ずいぶん違いますか？

脇を締めるかどうかで、肩への負担が変わることがわかりましたね。

日常生活を振り返ってみても、料理で包丁を使うとき、フライパンを片手で持つとき等々、肩への負担がかかる動作は数限りなくあります。

これらの動作の時に、ちょっと脇を締める意識を持つと、肩への負担も減り、肩こりも少し楽になります。

ただ、この脇を締めるときに、肘を体にピッタリつけて、腕がコチコチになった状態では逆効果です。あくまでも体には力を入れず、「^{りき}力みなく脇をふんわり締める意識」を持ちましょう。

さあ、上手に脇を締めて、日常生活での肩の負担を減らし、少しでも快適な生活を過しましょう。



肝臓がん予防を可能にする 小児の B 型肝炎ワクチン 定期接種

肝硬変や肝臓がんの主要原因の一つである B 型肝炎を予防するワクチンが、平成 28 年 10 月から定期接種※となつています。
なぜ、国が勧める定期接種となつたのか。
このワクチンの必要性について、東邦大学医療センター佐倉病院小児科の小松陽樹医師にお話を伺います。

※法律に基づき、市区町村が公的負担で実施する予防接種。費用は、定められた期間内で受ける場合、原則無料。

▼ 乳児のうちに食い止めたい B 型肝炎ウイルス感染

肝臓の病気というとアルコールの飲み過ぎと思われがちですが、その多くはウイルスが原因となるウイルス性肝炎です。

ウイルス性肝炎は、原因となるウイルスによつて A 型、B 型、C 型、D 型、E 型などに分けられます。これらのウイルス性肝炎のうち B 型肝炎と C 型肝炎は日本人の肝臓がんの主要な原因となつています。

このうちの B 型肝炎を予防するワクチンの接種が、平成 28 年に定期接種化されました。

B 型肝炎は、成人になつてから感染すると、肝臓の細胞が破壊されて働きが悪くなる急性肝炎を発症することや、まれに致死率の高い劇症肝炎を発症することがあります。

しかし、自覚症状がないままウイルスが排除される人も多く、基本的には一過性の感染のあと免疫を取得して終息します。ところが、免疫力の弱い 5 歳未満の乳



東邦大学医療センター
佐倉病院小児科

こまつ はるき
小松 陽樹 医師

幼児が B 型肝炎に感染すると、「キャリア」といつて、肝臓にすみついたウイルスを生涯持ち続ける状態になりやすいのです。

キャリアとなると、発症していなくても他人に感染させる恐れが生じ、年齢を重ねるうちに、慢性肝炎から肝硬変、最終的には肝臓がんへと進展する危険性が高まります。これを予防できるのが B 型肝炎ワクチンです。

つまり、B 型肝炎ワクチンとは、B 型肝炎のみならず、肝臓がん予防を可能としたため、はじめてのがん予防ワクチンとも呼ばれ、高く評価されています。

その重要性から、WHO（世界保健機構）は、1992 年に世界中のすべての国民が B 型肝炎ウイルスのワクチンを接種すべきだと勧告し、欧米ではかなり前から全ての乳児を対象に接種を始めていました。

ワクチン接種について、日本はいまだに欧米に遅れている状況ですが、B 型肝炎ワクチンはようやく定期接種となり、世界基準に追いついてきたわけです。

▼ 国際化に伴い感染経路が拡大し 若い人のキャリア化が増加

B 型肝炎は、血液や体液を介して感染します。

主な感染経路としてこれまで最も多かったのが、分娩を含めた周産期にウイルスをもつ母親から感染する母子感染であり、もう一つは性行為です。

B型肝炎ワクチンの定期接種スケジュール

生後2か月から始めて、0歳のうちに3回接種が必要。3回目は、2回目から4～5か月の間隔をあけて受けます。

※小児用肺炎球菌ワクチンなどとの同時接種がお勧めです。

B型肝炎	乳児期									
	生後すぐ	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9～11か月
定期接種			1回目	2回目				3回目		
母子感染予防	1回目	2回目					3回目			

※ 妊婦がキャリアの場合は、出生直後に「抗HBs ヒト免疫グロブリン」とワクチンを接種します。2回目のワクチンは生後1か月、3回目のワクチンが生後6か月です（健康保険適用）。通常の定期接種の場合とスケジュールが異なりますので、ご注意ください。

日本では1986年から妊婦に血液検査を行い、ウイルスを持っていた場合には、出生後すぐの新生児にワクチンと抗HBs ヒト免疫グロブリンという薬を接種する「母子感染防止事業」が実施され、これにより出産時の母子感染は激減しました。

ただ、頻度は低いものの、食べ物、口移しや幼児の噛みつきなど、濃厚接触による感染も存在します。（※常識的な集団生活の中で、B型肝炎ウイルスに感染することはほぼないため、誤解や偏見は禁物です）

さらに、近年では若い人を中心に、性行為等を介してB型肝炎ウイルスに感染するケースが増加しています。

これは、海外交流が盛んになり、昔の日本にはなかった遺伝子型AというタイプのB型肝炎ウイルスが海外から入ってきたことが原因です。

遺伝子型AタイプのB型肝炎は慢性化する可能性が高く、つまりは肝臓がんを引き起こす可能性が高いため、この流行傾向は社会的にも大きな問題です。

▼安全で効果的なワクチン接種でうつることも、うつすことも防ぐ

B型肝炎ワクチンは、妊婦が感染しているか否かに関わらず、0歳児のうちに計3回の接種を行います。

1歳の誕生日を過ぎたお子さんの場合は公的負担の対象外となり、1回5000円程度の料金がかかりますが（市

町村によっては公的助成があります）、大変重要なワクチンですので、未接種の場合にはできるだけ早く接種することをお勧めします。

遅くとも、性交渉開始前の思春期には接種完了されていることが望ましいといえます。また、同居家族にB型肝炎患者やキャリアとなった人がいる場合、家族は早急にワクチンを接種する必要があります。

副反応を懸念する方もいますが、軽度のかゆみや腫れ、発熱等のみで強い副反応の事例はなく、効果も安全性も高いワクチンです。

お子さんをB型肝炎ウイルスによるキャリア化や将来の重篤な病気から守るためにも、感染の拡大を防ぐためにも、ワクチン接種は非常に重要であることを、ぜひご理解いただきたいと思います。

定期接種の恩恵を受けていない小児及び成人

定期接種の恩恵を受けていない小児は、思春期前（中学生頃）までに接種することが望ましく、高校生以上の学生も接種を推奨します。また成人は、感染リスクが高いと思われる人※が対象となります（学生・成人とも3回接種です。初回から4週間あけて2回目、2回目から20～24週後に3回目を接種します。／公的負担対象外）。



※キャリア患者と同居または親しくしている家族、男性と性交をする男性、医療・介護職、警察官、消防士など。

アスリートに聞く！ ～スポーツとカラダづくり～



©JEFUNITED

「地元っていいすよね」と千葉愛に溢れる岡野選手は生まれも育ちも千葉市出身。地元のサッカークラブからジェフユース、プロ、U-18・U-20日本代表への選出と、順風満帆に思えるサッカー人生を歩む中、中学時代にはどん底の経験も味わったとか。そんな岡野選手に、持ち前の負けん気の強さで掴み取ったプロへの道と、選手として成長し続けるための心のあり方を伺いました。



プロサッカー選手
ジェフユナイテッド市原・千葉

おかの じゅん
岡野 洵さん

◆ サッカーの面白さに目覚めた小学生時代

サッカーとの出会いは小学校1、2年生の頃。兄が通う地域のクラブチームについて行ったのがきっかけでした。土日に地域のお父さんが教えてくれるような和気あいあいとしたクラブだったので、当時の自分は学校の友達と走りまわったり、ザリガニを捕ったりすることに夢中だったので、サッカーよりそちらを優先したいような感じだったんです。正直なところ「ボールを蹴って何が面白いの？」なんて思っていて（笑）。

しかし、いざやってみると、ゴールを決めた時の気持ち良さや、仲間と助け合うチームプレーが何とも心地よく、どんどんサッカーの魅力にはまり、高学年の頃には「将来の夢はサッカー選手」というくらい夢中になっていました。

結果にこだわりチームを勝利へ J1※昇格を誓う鉄壁ディフェンダー



◆ 中学時代に初めて味わった挫折 悔しい気持ちが原動力に

ジェフのジュニアユースに通い始めたのは中学生から。これまでと違うチームの雰囲気とレベルの高さに愕然としました。自分のミスのせいで試合に負けたことも何度もあったし、全力で挑んでもみんなにまるで追いつかない。レベルがあまりに違いすぎて親に何度も辞めたいと言っただけ、精神的にも打ちのめされていました。でもあの時「ここで負けたら、この先何でも悪い方向にいつてしまう」と考え直し、なんとか踏ん張ることができました。それは何より「悔しい気持ち」があつたから。その負けず嫌いな性格が、今も自分を成長させる上での原動力になっていると思います。

◆ 練習、筋トレ、休息もすべて

24時間365日をサッカーのために

プロになってからの大きな違いは、24時間365日、すべての時間をサッカーのためだけに使えるということです。筋トレや食事、休息も含め時間をうまく使って、より良い状態で練習や試合に臨めるよう努力しています。特にフアンエスナイデル監督になつてからは栄養管理がさらに強化されて、低脂肪・高タンパクの食事をするようになりました。基本はすべて薄味で野菜中心、ご飯は玄米、肉は赤身で油をほとんど使わない素焼き、という感じです。

もちろんたまには息抜きもします。先輩と買い物に行ったり、地元の友達と遊んだり。実家も近いので、そういった意味では恵まれていると思います。また、将来的には海外に行きたいという夢もあるので、英会話の勉強も始めたところです。

◆ 勝利の3年目。絶対的な活躍で

チームの勝利に貢献したい

プロとはいえ、試合でミスをしたり負けたりすると気持ちは下がります。すぐに切り替えられる選手もいますが、自分の場合はプレーの映像を見返して原因をとことん突き詰めます。もちろんミスを見直すのは気持ちのいい作業ではありません。でも自分の課題を見つけ、クリアした上で次の試合に臨むことで、良い結果につながると信じています。

もし将来サッカー選手になりたいという子供たちにアドバイスをするなら、第一に「サッカーを純粋に楽しむこと」、次に「負けず嫌いでいること」を伝えたいと思います。負けやミスをほったらかしにしようと思えばできる。ただ、その「どうでもいいや」が当たり前になると成長を止めてしまつ。「目の前の相

読者プレゼント

全てサイン入り



サイン色紙 3名様
トートバッグ 1名様
チケットホルダー 1名様
タオル 1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。

■岡野 洵 (おかの じゅん)：1997年12月9日生／出身：千葉市花見川区／身長185cm・体重78kg／経歴：こてはし台SC (横戸小)→ジェフユナイテッド市原・千葉U-15 (こてはし台中)→ジェフユナイテッド市原・千葉U-18 (千葉経済大学付属高)／ニックネーム：じゅん・おか

手に勝つ」とか、「次の試合で必ずシュートを決める」とか、小さな目標を積み重ねること、大きな夢を叶えることができるのだと思います。

自分自身、プロとなった今でもそのスタイルは変わりません。3年目の今年は勝利の年。チームとしてはJ1にあがるという純然たる目標があります。結果にこだわらず、自分がチームを昇格させるんだ、という強い気持ちで試合に臨み、絶対的な活躍で勝利を掴みたいと思います。



子ども*がお酒を 飲んではいけない理由

*ここでいう「子ども」は20歳未満の未成年者のことです。



監修 千葉県医師会理事 三枝 奈芳紀 医師

大人がおいしそうに飲んでいるお酒、ちよつと飲んでみたいと思ったことはありませんか？ しかし日本では、お酒を飲んでいいのは20歳を過ぎからと法律で決められています。それはきびしい法律で、20歳未満（未成年者）にお酒を飲ませた人、売った人、保護者（子どもの親）にも罰則があるからです。それでは、なぜそんなにきびしい法律があるのでしょうか？ 子どもがお酒を飲んではいけない理由を解説したいと思います。



お酒が体に入ったらどうなるのか、みてみましょう。

アルコールとは？：お酒のこと



わたちちアルコールちゃん



わたちちが人の体に入るとこうなるの

大人のからだでおこなわれていること

吸収されたアルコール

肝臓で分解



肝臓の酵素の働きで汗や尿として出て行くよ！

アルコールを飲む

胃で20%
小腸で80%
吸収

肝臓で分解され

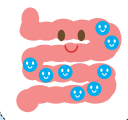
毒性の強い
アセトアルデヒド
という物質ができる

さらに分解されて汗や尿として体の外に出る

アルコール20%吸収

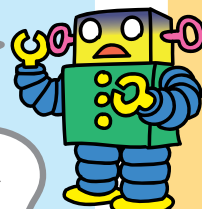


アルコール80%吸収



アルコールじたいも体に悪いんだって...

毒が体からずっと出ないなんて...
やっぱり飲んじゃダメだビツ。



ヤバイビツ



成長期の未成年者はアセトアルデヒドを分解できない！

しかし！

成長期とは？：からだがすくく发育する期間のこと

大人になっても、適量をこえたお酒は病気を引きおこしますが、**成長期のみなさんにとっては少しの量でもからだにいろいろな悪いことがおこり、きけんです。**

適量とは？：ほどよい分量のこと

おれたちアセトアルデヒドさまが君の体にいすわつちやいま～す



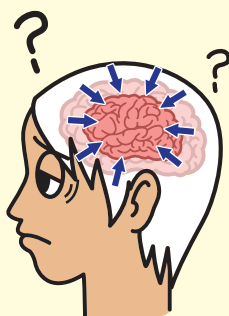
成長期のみなさんが お酒を飲むと こんなことがおこります

成長期の
みなさんにとって
お酒は毒!!
心と体に悪いこと
ばかりです。



脳の細胞をこわす

脳が萎縮してしまいます(小さくなる)。
萎縮すると、記憶したり判断したり、
考えたりすることができなくなり、「やろ
う!」という気持ちがおこらなくなります。
脳の神経細胞をどんどん発達させなけ
ればいけない大切な時期に、脳細胞を
こわすようなことはしないでください。



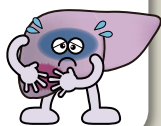
性ホルモンが 異常に

お酒が性
ホルモんに
悪い働きかけをし、男子は
インポテンツ、女子は生理
不順や無月経になることが
あります。



臓器への悪い働き

急性肝炎や急性すい炎にな
ることがあります。
大人になっても糖尿病や肝
硬変という病気になる場合も
あり、好きなものを食べられ
なくなったり、生活が不自由
で、一生病院に通
うことになってし
まいます。



アルコール依存症

アルコール依
存症になるきけん性
は、「お酒を飲み
始める年齢が早い
ほど高い」という
データがあります。アルコール依存症と
は薬物依存症のひとつで、一度なると
完全にはなおらない、こわいものです。



骨の成長をじゃまする

十代は、骨が
太くなったり大
きくなったりし
て成長する時期
ですが、お酒は
その成長をじゃ
ますります。

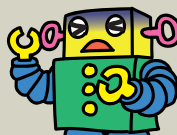


急性アルコール中毒

アルコールの分解ができない成
長期のみなさんは、急にたくさん
のお酒を飲むことで中毒になり、
最悪の場合、死亡する
こともあります。



カラダ
ボロボロ
だビッ!



どれも
みんな
イヤ!!

きけんな行動や事故に あうことがふえる

大人にくらべて、行動をコントロールしにくくなり、性犯罪や
死亡事故にまきこまれるきけん性が高いことがわかっています。



おまけっ! 「酔う」ってどういうこと?

アルコールが全身にまわり、それが脳に入ると、神経
細胞に働きかけ、脳の働きをマヒさせます。これが「お
酒に酔う」ということです。



軽い気持ちや好奇心などで、これから先の長い人生をダメにしてしまうことだけは、してほしくありません。

心も体も大人として認められる20歳まで、お酒を楽しみにとおいてください。



20歳は
なつてから！



お酒をすすめられた 時の断り方例

自分の脳や体を
守りたいから
飲まない！

体に
すっごく悪いって
習ったから
飲まない！

法律でも
禁止されているし、
すすめた人も
罰せられるんだよ



No!!



ノンアルコール飲料も 飲んではいけません！



理由1

アルコールが少し入っている
ことがあるから。

アルコールが1%未満なら
「ノンアルコール」表示なのです。

理由2

20歳以上を想定して
開発されたものだから。

本物に近い味になっており、
「飲酒」のきっかけになるきけん性
があります。

アル
コ
ー
ル
入
っ
て
る
じ
ゃ
ん！



だから「ノンアルコール飲料」も
飲んではいけないのです！

大人になってから気をつけること

急性アルコール中毒に注意

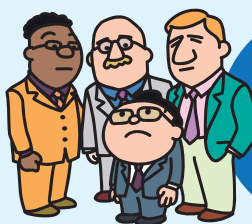
イッキ！イッキ！とかけ声をかける「一気飲み」は、大人になってからも決してしてはいけませんし、人にさせてもいけません。



黄色人種はお酒に弱い??

日本人の2人に1人はお酒に弱い体質（アルコールを分解する能力が弱い）と言われています。

飲めない人に、お酒を無理強いするのはやめましょう。



欧米人
よりも
お酒に
弱い!!

無理やり
ダメビッ!!



保護者のみなさまへ

中高生の飲酒経験の有無のきっかけは第1位が冠婚葬祭、2位が家族と一緒にでした。
(厚生労働科学研究「未成年の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究（平成24年度）」)
体は大きくても、成長途中の未成年者です。お酒を勧めることは絶対にしないでください。



取り上げてほしいリクエスト・感想などお便り待っています！

※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。



「おたふくかぜ^{（流行性耳下腺炎）}」 腫れるだけじゃないんです

千葉県小児科医会 小林 一彦 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 おたふくかぜはどんな病気ですか？

おたふくかぜウイルス（ムンプスウイルス）に感染することにより耳の下（耳下腺）や顎の下（顎下腺）が腫れて痛くなります。腫れは片方だけのこともあり、3～7日続きます。発熱は2日程です。熱が出ないこともあります。咳・くしゃみによる飛沫または唾液の接触で感染します。おたふくかぜと診断されると腫れが出現してから5日過ぎて元気になるまで学校、保育園、幼稚園を休むことが学校保健安全法で定められています。軽症の場合が多いですが、おたふくかぜウイルスは全身の臓器に感染するため重い合併症をおこすことがあります。

Q2 腫れるだけじゃないんですか？

今まで普通に音が聞こえていた人が急に耳が聞こえなくなってしまうことがあります。多くは片側ですが、治りにくい高度難聴になることがあります。日本耳鼻咽喉科学会の全国調査では2015～16年の2年間で少なくとも348人が難聴になり300人近くの方に後遺症（両側難聴は16例）が残っていることが明らかになりました。実際に難聴になる方はもっと多いと考えられています。

無菌性髄膜炎の合併は1～10%の方に認められます。発症すると激しい頭痛、嘔吐をきたします。脳炎も報告されています。

思春期以降では男性患者の20～40%に精巣炎、女性患者の5%に卵巣炎をおこすと言われています。

Q3 おたふくかぜの治療法は？

おたふくかぜウイルスに対する特別な治療法はありません。そのためワクチンで予防することが大切です。世界の多くの国々では2回の予防接種が行われています。日本では任意予防接種ワクチンのため接種に自己負担が必要です。

Q4 おたふくかぜワクチンとは？

おたふくかぜワクチンは生ワクチンです。日本小児科学会では1歳で1回目、5～6歳で2回目の予防接種を推奨しています。

副反応として接種して2～3週後に一過性の耳下腺の腫れ、発熱が2～3%のお子さんにみられますが自然になおります。ワクチン接種後の無菌性髄膜炎は数千人に一人で、接種しないでおたふくかぜに自然にかかった場合（1～10%）よりずっとまれです。

日本耳鼻咽喉科学会は、おたふくかぜによる難聴の大規模全国調査の結果をうけて、ワクチンの重要性、任意接種から定期接種にすることを日本小児科学会とともに強く求めています。



薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

6月20日から7月19日までは、薬物乱用防止「ダメ。ゼッタイ。」普及運動実施期間です。

覚せい剤や大麻、危険ドラッグなど、薬物の乱用問題は世界的な広がりを見せ、深刻な社会問題の一つとなっています。

これらの薬物には依存性があり、使用すると自分の意思ではやめられなくなります。また、使用をやめた後も体や心に重大な問題が残る場合があります。

千葉県では、一人ひとりの薬物乱用問題に対する認識を高め、薬物乱用防止を一層推進するため、6月26日の「国際麻薬乱用撲滅デー」にちなみ、県内各地で街頭キャンペーンを行います。

皆さんも薬物の危険性を正しく認識し、薬物乱用を許さない社会環境づくりにご協力をお願いします。



お問い合わせ 千葉県健康福祉部薬務課 TEL 043-223-2620

骨髄ドナー登録にご協力を

骨髄・末梢血幹細胞移植は、白血病などの血液の病気を治すための有効な治療法です。

毎年約10,000人の方が白血病などの血液の病気を発症し、そのうち2,000人以上の方が骨髄・末梢血幹細胞移植を必要としています。

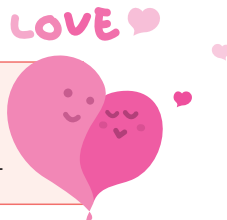
現在、約9割以上の患者さんにドナー(提供者)が見つっていますが、移植を受けられる患者さんは約6割にとどまっています。また、近年、年齢制限等の理由により登録から外れるドナーが増えています。

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



▼県内の登録受付窓口のご案内

場 所	電話番号
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	TEL 043-224-0332
運転免許センター献血ルーム	TEL 043-276-3641
献血ルームフェイス	TEL 047-460-0521
松戸献血ルーム Pure	TEL 047-703-1006
津田沼献血ルーム	TEL 047-493-0322
柏献血ルーム	TEL 04-7167-8050

お問い合わせ 千葉県健康福祉部薬務課 TEL 043-223-2614

若い世代で梅毒患者が増加しています

【梅毒とは】

梅毒トレポネーマが感染しておこる性感染症です。

全国的に梅毒患者の報告が急増しており、千葉県でも増加傾向にあります。2017年は、感染症法が改正された1999年以降最多の報告があった2016年と同数で、140件の報告がありました。特に20～30歳代の若い世代で報告が増えています。

【感染経路】

性行為(性器と性器、性器と肛門、性器と口の接触)など感染部位と粘膜や皮膚との直接接触により感染します。

【症状等】

初期(感染後数週間～数か月)には、感染部位にしこりが生じるほか、体全体に赤い発疹(バラ疹)が見られることがあります。消えることがあります。

治療しないまま数年経過すると、心臓や血管、脳などに病変が生じ、死亡することがあります。

また、妊婦が感染すると胎児に感染し、死産や奇形が起こることがあります(先天梅毒)。

【予防方法】

感染部位と粘膜、皮膚が接触しないようにコンドームを使用することが予防方法となりますが、コンドームに覆われていない皮膚との接触で感染することがあります。

【治療】

治療には抗菌薬を使用しますが、病期により治療期間は異なります。医師が治療を終了とするまでは、確実に治療を受けましょう。

また、パートナーも感染している可能性が高いため、必ず一緒に検査を受け、感染が認められた場合は一緒に治療を行うことが大切です。

【検査を受けましょう】

梅毒やHIVなどの性感染症は、症状が軽いことが多く、感染していることを自覚していない場合もあります。

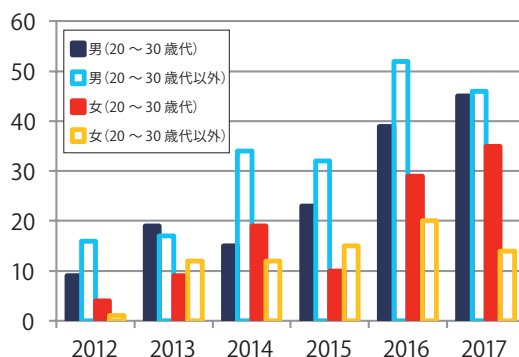
県の健康福祉センター(保健所)では、無料・匿名でHIV検査と同時に梅毒検査を受けることが出来ますので、お気軽にお問い合わせください。

梅毒発生状況(感染症発生動向調査結果)

年	全国	千葉県
2016年	4,575	140
2017年	5,820	140

平成30年2月17日現在

2012～2017年 千葉県年別・性別・年代別梅毒発生状況



お問い合わせ 千葉県健康福祉部疾病対策課 TEL 043-223-2691



健康寿命を延ばしましょう

千葉県医師会理事

柳澤 正敏 医師



本誌 64 号の巻頭言で概略を記しましたが、健康で長生きしている方のライフスタイルについて詳しく解説したいと思います。

長寿は、遺伝性といわれるものは約 25% で、75% は遺伝性ではなく環境による¹⁾とされています。自覚して努力すれば誰でも健康寿命を延ばし、長寿を全うできそうです。長寿の方の共通点は 6 つ。これらについて詳しく解説したいと思います。

① タバコを吸わない

タバコは「がんになるリスクを高める」・「血管を収縮させるため脳梗塞や急性心筋梗塞になりやすい」等、寿命を縮めます。肺がんの場合、タバコをやめると約 10 年で吸わない人と同程度まで危険度を大きく下げられる²⁾とされています。(禁煙は、何歳からでも遅くはありません。すぐに行動に移しましょう)

② 生活習慣病がない

糖尿病・脂質異常症・高血圧等の生活習慣病にならない生活を心がけ、予防のためには健康診断で定期的に体をチェックしてください。また、既に生活習慣病になってしまっている方は、きちんと治療し改善させましょう。

③ 食生活に気をつけている

減塩に努め、野菜を多く食べ、ナッツ類、肉・魚などの動物性たんぱく質もバランス良く食べてください。魚には DHA や EPA 等が多く、

血液をサラサラにして血管障害を少なくする効果がありますので、脳梗塞や急性心筋梗塞になりにくくなります。

④ コミュニケーションを楽しんでいる

人と交わり、楽しく会話して「笑うこと」が良いそうです。趣味を見つけ、人とコミュニケーションを楽しみながら、それを続けるようにしましょう。

⑤ 身体活動をしている(有酸素運動)

散歩やジョギング等の有酸素運動を楽しく行いましょう。また、掃除や洗濯などの家事で体を動かしたり、歩くときは歩幅を大きくして早歩きをするなど、毎日の生活の中で意識しましょう。

⑥ 良質の睡眠をとっている

睡眠は脳にとって大切なクリーンタイム(お掃除時間)です。情報を精査したり、記憶の整理や体のメンテナンス等を行っています。質の良い睡眠は色々な分野でも評価されていますが、良質で十分な睡眠時間は、「健康長寿」においても欠かせないものです。

皆さまも上記の①から⑥まで実行し健康寿命を延ばして、有意義で充実した人生を送ってください。

参考)

- 1) 白澤卓二医師(順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座)内科的アンチエイジング論文の「抄録」
- 2) 国立循環器病研究センター循環器病情報サービス「病気予防のための禁煙」



こころの健康

教えてドク太くん!



千葉県医師会副会長
もりもと こうじ
森本 浩司 医師

うつ病について

うつ病について教えてください。

Q どんな初期症状があるの？

さまざまな症状があらわれますが、次のような症状が2週間続くと、うつ病の可能性が考えられます。

【気持ち・考え方】

- 仕事・家事など何もやりたくないし、しんどい
- 好きなことすらやる気にならない
- 落ち着かず、じっとしていられない
- 先のことを考えて不安になる
- がんばらなくちゃ、と考えるができない
- 誰にも会いたくない
- 気分転換しようと思ってもできない など

【体調】

- 寝ていても寝た気がしない
- 食欲がない
- 頭が重くからだも重い
- 性欲が減退している
- 内科を受診したが、なんともないと言われた
- 胸がドキドキする など

Q うつ病の原因ってなに？

うつ病の症状は、脳の機能の一部が正しく働かなくなることによって引き起こされると考えられています。「やる気の問題」や「気力の問題」ではありません。

Q 症状改善には「セロトニンを増やす食べ物をとると症状が良くなる」は本当？

うつ病については、誤解や偏見、不確かな情報などがひとり歩きしていることが多々ありますが、セロトニンについてもその一つです。セロトニンを多く含む食べ物をたくさん食べる

とうつ病が改善する、という科学的根拠はありません。うつ病は、いろいろな要素が複雑に関与していると考えられています。

Q 薬を飲み始めると、やめられなくなるの？

そもそも、受診したら必ず薬が処方されるとは限りません。また、薬が処方されたとしても、それは必要だからです。もちろん、薬を長く飲まざるを得ない場合もあります。しかしそうなのは、薬物依存のためにやめられなくなるというよりは、やめると調子が悪くなるから続けているということがほとんどです。また、薬を飲まないために損をすることも考えるべきです。職を失う、学校をやめる、主婦の仕事ができない等、現実的な問題が出てきます。

みなさんに伝えたいこと

うつ病かな、と思った時に、まず振り返っていただきたいことがあります。それは、普段の生活です。たとえば、睡眠は毎日十分にとっていますか。週末に「寝だめ」をしなければならないようなら、その点を先に改善すべきです。また、お酒を毎日のように飲んでいませんか。一度完全に断ってみるのもよい方法です。

うつ病に限らず、あらゆる病気は、**薬物療法だけでなく普段の生活を改善すること**で治していくという考え方が必要です。もしも自分の場合はどうしたらよいだろうかと迷ったら、専門医を受診して生活も含めて相談するのがよいと思います。



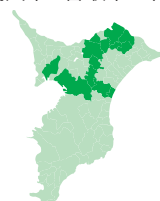


キャロットムース

にんじんのデザートが、
ミキサーひとつで失敗なくできるのがうれしい。

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



材料(4人分) 1人分 231kcal

にんじん	150g
砂糖	70g
プレーンヨーグルト	200g
生クリーム	100cc
ゼラチン	10g
水	大さじ 2
いちごジャム	適量
ミント	あればお好みで



つくり方(約15分 *冷やす時間は含まない)

- ① にんじんは皮をむいて、一口大に切り、柔らかくなるまでゆでて水気を切っておく。
- ② ミキサーに、①、砂糖、ヨーグルト、生クリームを入れてよく混ぜる。
- ③ ゼラチンを分量の水でふやかした

後、600w の電子レンジに10秒かけて溶かす(ゼラチンが吹きこぼれないように注意してください。ゼラチンが完全に溶けなければ、10秒ずつ延長して様子を見てください)。

- ④ ②に③を入れてミキサーを回して、カップに注いで冷やし固める。
- ⑤ いちごジャムを適量のせ、ミントを飾る。

「にんじん」ちょこっとメモ

にんじんには様々な品種があり、船橋市でも複数の品種を栽培していますが、なかでも「ベーターキャロット」はお勧めの一つです。従来の品種と比べてカロテンの含有量が多く、肉質もやわらかです。にんじん臭さも比較的少なく、生でサラダにしたリスティックでも食べられますし、ジュースにしても甘くておいしいです。

千葉県産旬の恵みを上手にを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>

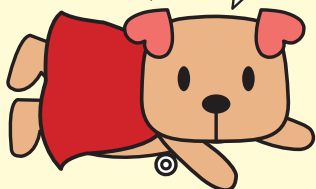
ちばの食材

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。

うれしい
お知らせ
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。

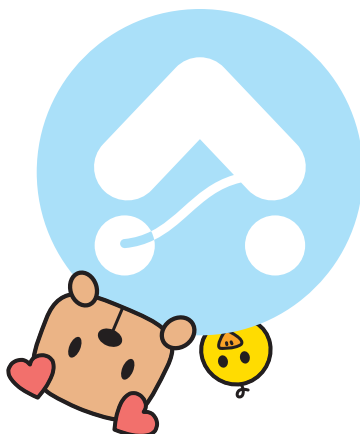
56号 (2016 春号)	特集「“第二の心臓” 足に気を配りを!〜下肢静脈瘤〜」/ミレニアム通信「健康診断結果表の見方」/スポーツコーナー「朝ストレッチのすすめ〜体内時計を活性化〜」/ほか
55号 (2016 冬号)	特集「ドキドキッ! これって不整脈?」/新風「スギ花粉症の最新治療舌下免疫療法」/マナボっと「ヘッドホン難聴にならないために」/ほか
54号 (2015 秋号)	「何度でも復習しておきたい! 正しい応急手当を学ぼう!」/「原因不明の不調から心も体も救う漢方の知恵」/ほか

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。



INFORMATION

インフォメーション

「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
6名様

プロサッカー選手 ジェフユナイテッド市原・千葉
岡野 洵さん 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「岡野 洵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 チケットホルダー …… 1名様
トートバッグ …………… 1名様 タオル …………… 1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
A・D・E・G・J



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

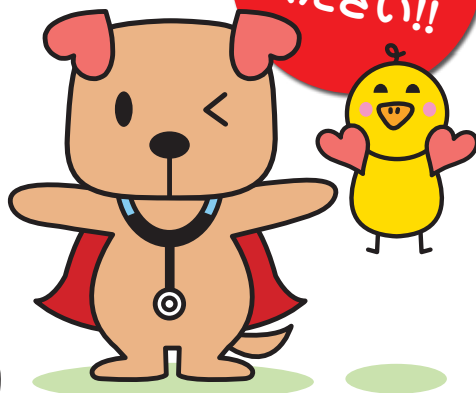
◎ 個人情報保護のため、お送りいただいたハガキなどは(公社)千葉県医師会が保管し、連絡の目的以外に使用することはありません。

ミレニアム 通巻第65号 2018年6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>

編集・印刷/株式会社 集賢舎

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。ひとりでも多くのみなさまが、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、送料のみで負担いただきます。

64号
2018 春号
特集「生活習慣のかたよりが誘因ではない!『1型糖尿病』をご存じですか?」／スポーツコーナー「あなたの背骨はCの字?それともSの字?」／マナボっと「みなさんに知っておいてほしい病気～1型糖尿病編～」／新風「睡眠不足症候群」／こども相談室「子どもの頻尿について」／ほか

63号
2017 冬号
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!」／マナボっと「大好きなペットと安心して暮らす大切なこと」／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」／ほか

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

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

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

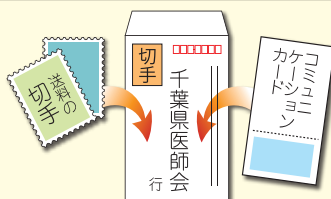
59号
2016 冬号
特集「今年こそ、肌荒れ知らず!冬の皮膚トラブル」／スポーツコーナー「緊張している体を解放するには」／新風「带状疱疹予防のワクチン接種」／マナボっと「守ろう、自分の足!成長期の足と、くつ選びについて知ろう」／こども相談室「『小児科と耳鼻科』受診科に迷ったら」／ほか

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

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

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>