

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

インフルエンザ
正しく知って、
みんなで防ごう！

◆ スポーツコーナー

そのスクワット！
本当にスクワット？

◆ 新 風—千葉県の医療情報紹介—

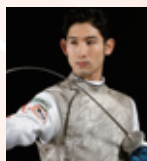
麻しん・風しんワクチン接種が
大人にも必要な理由

◆ アスリートに聞く！

～スポーツとカラダづくり～

フェンシング(男子フルーレ)選手

三宅 諒さん



◆ 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

鼻のおハナし
「鼻をいたわって、
病気から体を守ろう！」

◆ こども相談室

乳幼児の肥満について

◆ こころの健康 教えてドク太くん！

統合失調症について
—その1 病気の始まりを知る—





受動喫煙防止条例と 禁煙運動の進め方

千葉県医師会会長 入江^{いりえ}康文^{やすふみ} 医師



受動喫煙防止の条例化を進める運動が、医師会、看護協会等をはじめ各方面で進められており、我が千葉県においても早くしてもらいたいものです。私が医師となった50年前でも煙草が体に悪いことは知られていましたが、それは主には肺がん、肺気腫に関するものでした。

しかし段々、心臓病や喉頭がん、食道がん、膀胱がんや動脈硬化等にもなりやすい事がわかってきた為に、特に間接喫煙（受動喫煙）の危険が叫ばれるようになってきた訳です。

一方、禁煙運動を進めるにあたっては、その方法に注意しなければなりません。

喫煙者に対して、意志の弱い人とか病人であるとかの指摘をして、追い込んでほしくないと思います。まず喫煙の害を解りやすくアピールし、ご自分からやめたくるように導くべきでしょう。

そして、小中学生にも同様のお話をして、大人になっても吸わないようにしてゆくなど、長期的な視野で進めた方が良いと思います。

目次

特集

インフルエンザ
正しく知って、みんなで防ごう！ 1

スポーツコーナー
そのスクワット！ 本当にスクワット？ 5

新風—千葉県の医療情報紹介—
麻しん・風しんワクチン接種が
大人にも必要な理由 6

アスリートに聞く！ ～スポーツとカラダづくり～
フェンシング（男子フルール）選手
三宅 諒さん 8

からだのソラシド♪ マナボっと
鼻のおハナし
「鼻をいたわって、病気から体を守ろう！」 10

こども相談室

乳幼児の肥満について 13

千葉県インフォメーション

・高次脳機能障害をご存知ですか？
・夜間・休日診療、救急車利用についてのお願い
・皆さんは、AEDを知っていますか？ 14

元気からだ Q&A

首の寝違えについて 16

こころの健康 教えてドク太くん！

統合失調症について
その1 病気の始まりを知る 17

旬食野菜クッキング

ふわっと大和焼き 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



インフルエンザ 正しく知って、みんなで防ごう！

■ インフルエンザとかぜの比較

インフルエンザの主な種類は、A型・B型があります。一般的な特徴をかぜと比較しました。

主な症状	A型	B型	かぜ
発症	急激	急激	ゆっくり
発熱	高い(38℃以上)	平熱か微熱	平熱か微熱
主な症状	頭痛・悪寒 筋肉痛・関節痛 倦怠感	消化器系症状 (下痢・嘔吐)	鼻水・くしゃみ・咳 のどの痛み

※新型インフルエンザ：ヒトの間で流行しなかった新しいタイプのウイルスによるインフルエンザ。

年によってA型が流行ったりB型が流行ったりと流行がかわります。通常はA型が先行し、後半になってB型の流行にかかわることが多いです。



■ 発熱について <微熱・平熱>

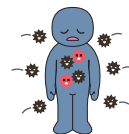
インフルエンザの特徴の一つに発熱がありますが、高熱ばかりではなく、微熱や平熱の場合もあります。

インフルエンザなのに高熱が出ないのはなぜ？

- ① 予防接種をうけたから（予防接種で重症化を抑えることができた）
- ② 加齢などで免疫力が弱まっているから（高熱は、ウイルスをやっつけるための人体の防御機能ですが、加齢により免疫力や体力が衰えてくると、体温を上げることができなくなることがある）
- ③ 解熱剤を服用したから（体調が悪くなった時点で、かぜかと思いかぜ薬を服用したのだが、その薬に解熱成分が含まれていた）



免疫力低下



かぜかな？
感冒薬飲もう



熱が出ないときのかぜとインフルエンザの見分け方

症状に筋肉痛・倦怠感・頭痛・下痢・嘔吐・腹痛などがある場合は、インフルエンザの可能性があります。この場合は、市販薬を服用せずに病院へ（症状が出てから12時間以上経過後）。

毎年流行しては多大な被害を出しているインフルエンザ。様々な理由から「予防接種は受けない」と決めてかかっている方もいらっしゃると思いますが、その判断、実はとても危険です。

インフルエンザを正しく知り、しっかり予防して、みんなで流行を防ぎましょう！

▼インフルエンザの強い症状と感染力

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染が原因で起こる病気です。

突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、強い全身症状が急激に現れるのが特徴です。それに加え、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状もみられます。

一方、中には高熱が出ないタイプのインフルエンザもあるため、いつものかぜと間違えたという話も多々聞かれます。この場合、感染者が普段の生活をしてしまい、感染拡大の原因となってしまうこともあります。

同じ感染症でもかぜとは異なるインフルエンザの怖い点は、症状が重症化しやすい

監修

千葉大学医学部附属病院
感染制御部

猪狩 英俊 医師
いぐり ひでとし

■ 発熱について <高熱>

解熱剤服用の注意

高熱の際、解熱剤を使用するときには十分な注意が必要です。解熱剤の中には、インフルエンザ脳症のリスクを高める成分を含むものがありますので、医師からの処方を受けて服用するようにしてください。

⑨ 解熱剤は最終手段！

解熱剤は、インフルエンザ治療を遅らせることにつながりかねないため、首やわきの下を冷やしても眠れないほどの苦痛の場合に、最終手段として用いるようにしてください。

解熱剤は市販薬ではなく、
処方薬を！



■ 激しい頭痛について



ウイルスをやっつけるために体温を上げると、脳内の血管も膨張します。すると脳内の神経が圧迫され、激しい頭痛が起きます。

対処法は、熱を下げるときと同じように、首やわきの下を冷やしてください。それでもつらい時は医師から処方された解熱鎮痛剤を服用してください。



解熱鎮痛剤を
飲むときは、
くれぐれも気を
つけてビッ！



インフルエンザ予防接種(ワクチン接種)について

「感染・重症化を防ぐ予防注射」を集団感染を防ぐためにも、接種するべき！

特に接種を
勧める方

- ・2歳未満、65歳以上の方
- ・心臓、肺、腎臓の慢性疾患の方
- ・喘息、糖尿病、免疫不全、重症の貧血の方



みんなで
接種するビッ



予防注射を！



併発する
肺炎リスク
からも
回避！

ことです。

特に、高齢者や免疫力の低下している方が感染すると、肺炎を併発し命取りとなる場合があります。小児の場合では、中耳炎や熱性けいれんを起したり、まれに急性脳症を起して後遺症が残ったり、死に至るケースもあることがわかっています。

インフルエンザウイルスがいったん流行し始めると短期間で蔓延し、膨大な人々が感染・発病してしまいます。

中でも、10年から40年周期で発生する新型インフルエンザウイルスは、人の間で長い間流行しなかった新しいタイプのウイルスによるもので、ほとんどの人が抗体を持っていないため、世界的な大流行(パンデミック)となり、甚大な健康被害と社会的影響をもたらすことが心配されています。

▼ **自分も人も守るために予防接種を！**

インフルエンザ予防として最も有効なのは、流行する前に予防接種を受ける(インフルエンザワクチンの接種)ことです。これは世界的にも最も有効として認められている予防法です。

インフルエンザウイルスは増殖スピードが速い上に、細かく変化していくため、毎年多くの感染者が出ています。

■ インフルエンザの予防法

かかってしまうと辛い症状のインフルエンザ。感染しないためには一人ひとりが感染予防に気をつけることがとても大切です。毎日必ず実施し、習慣づけてください。

とにかくウイルスを寄せつけないことだビッ!

シンプルですが、とても有効な方法です!



予防注射

- ・11～12月中旬くらいまでに接種を!!

抗体ができるまでには一般的には2週間ほどかかり、免疫持続期間は5か月ほど。

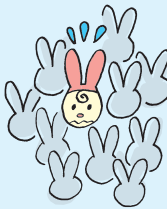
(13歳未満や免疫が低い方は2回接種推奨。この場合、1回目から2～4週間後に2回目接種)



人混みや外出を控える

- ・特にご高齢の方、妊婦、基礎疾患がある方、睡眠不足の方などは人混みを避けること。

※ どうしても外出しなければならない場合は、マスクを正しく着用してください。



マスクの着用

- ・咳やくしゃみが出る人は、必ずマスクを着用すること

※ マスクが無い時はティッシュなどでおおい、すぐに処分すること。

- ・鼻汁、痰などのついたティッシュは、すぐにゴミ箱へ

※ 手についてしまった場合は洗うこと。



手洗い

- ・正しい手洗い方法

- ① 手のひらと手の甲をよく洗う
- ② 指を1本ずつ洗い、指の間や指先も洗う
- ③ 爪の間、爪先を洗う
- ④ 手首を洗う



加湿

- ・空気の乾燥は気道粘膜の防御機能低下につながるため、加湿を心がける

※ 50～60%が理想的。



免疫を高める

- ・十分な睡眠を確保
- ・バランスのとれた食事
主食・副菜・主菜

※ 免疫力アップのビタミンA・C、たんぱく質も摂取すること。



ワクチンは、前シーズンの流行状況などからその年の流行の中心となるウイルスを予測して作られます。

このワクチンの効き目は人によっても異なり、流行するワクチン株の差異などの影響もあるため、残念ながら100%感染を防ぐことができるというものではありません。

とはいえ、感染しても発症する可能性を減らせること、発症後の重症化や死亡を防ぐことに関しては大きな効果があり、これは非常に重要な点です。特に、先に述べたような高齢者や乳幼児、体力の弱っている方にとっては重要です。

ワクチン接種には、自分自身はもちろん、大切なご家族や、その周囲の人々までも守るという社会的に重要な意味があるのです。年齢や病気の有無に関わらず、1人でも多くの国民がインフルエンザワクチンを接種することが最も有効なインフルエンザ流行予防となることは確かです。

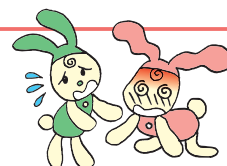
▼ インフルエンザの治療

インフルエンザを疑ったら、無理をして学校や職場等に行くのは絶対禁物です。高熱が出る、呼吸が苦しいなどの場合は、早めに医療機関を受診してください。

インフルエンザの検査は、近年、迅速検

■ インフルエンザにかかってもあわてないために

高熱や体の痛みが強くと現れると不安になります。感染から完治までの経過を知って、不安を払拭しましょう。



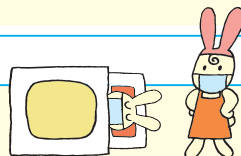
① 感染(細胞にウイルスが侵入)

潜伏期間1～3日程 ※この間も人にうつるので注意!



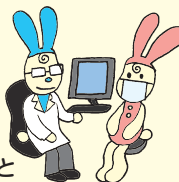
② のどの痛みや発熱

あっという間に高熱に!
(インフルエンザかもしれないため、患者も家族もマスク着用)



様子を見る

12時間経ってから病院へ
(ウイルス検出検査できるのは、発症後12時間以降のため)



陽性の場合、発症後48時間以内に「抗インフルエンザ薬」を服用すること
(48時間以降に服用開始した場合は、十分な効果が期待できない)

抗インフルエンザ薬：タミフル・リレンザ・シンメトレル・ゾフルーザ*等 (商品名)

※2018年保険適用となった新しい薬



③ 2～3日程度 高熱 + 全身症状が出る

熱や倦怠感が落ち着いてくる



④ 呼吸器系の症状(咳・のどの痛み・痰・鼻水など) が現れる

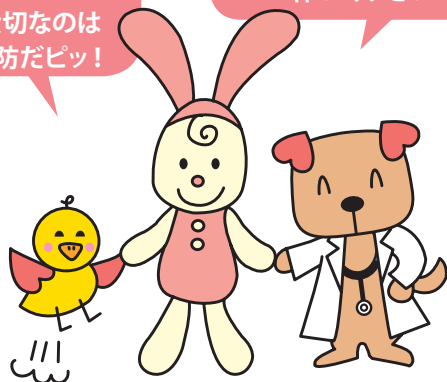
経過指標

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで外出禁止!

発症日(発熱日)				ここで解熱したら、あと2日で外出可能				外出OK!
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目

罹るとつらい
インフルエンザ。
大切なのは
予防だビッ!

予防接種・食事・睡眠で
ウイルスに感染しない
体づくりを!



査が普及し、すぐに結果が出るようになりました。

治療薬としては、ウイルスの増殖を抑える抗インフルエンザ薬が数種類ありますが、その効果はインフルエンザの症状が出現してから時間や病状により異なるため、使用する・しないは医師の判断になります。

いづれにしろ、インフルエンザの流行を拡大させないために、まず重要なのが予防です。

予防接種費用の自己負担が免除となっている高齢者だけでなく、ふだん健康な人も油断せずに予防接種を受けることをお勧めします。



そのスクワット！ 本当にスクワット？

あなたが健康のためにしているスクワット、実はかえって不健康にしているかもしれません。今回はスクワットの注意事項をお教えしましょう。

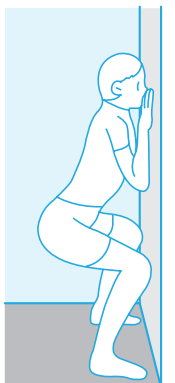
イメージとしては、イスに座っている状態から、イスを取り去ります。その宙に浮いた格好が、おおざっぱなスクワットのイメージです。

スクワットの注意点は、次の3点です。

1. 膝は足の爪先より前に出さない
2. 股関節を曲げる
3. 膝は足の爪先と同じ方向

まず、注意事項の1番と2番の確認方法です。

- ① 壁に向かって立ち、足の爪先を壁にピッタリ付ける。
- ② 両手のひらを、顔の高さで壁に付ける。
- ③ 両足を肩幅くらいの間隔で、ゆっくり腰を下げていく
(膝は、足の爪先と同じ方向に曲げる)



壁があると、膝を足の爪先より前に出すことができないので、股関節を曲げながら腰を落とすフォームを覚える事ができます。腰を落として行くと、後ろに倒れそうになる直前が、みなさんができるスクワットの深さです。

息を吐きながらゆっくり腰を落とし、曲げた時点でいったん静止。その後ゆっくり腰を上げましょう。

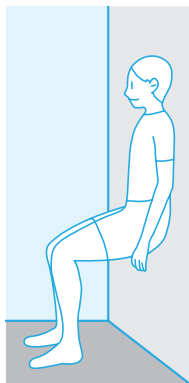
次に、3番の確認方法です。

実に多くの女性が、爪先はやや外向きののに、膝の曲げる方向は内向きです。膝と爪先の方向が違えば膝と足首をねじる事になるので、膝と足首への負担になってしまいます。

以上3つの注意点に気をつけながら、毎日、午前と午後10回ずつのスクワットから始めて、いつまでも自分の足で歩けるように頑張りましょう！

腰をほとんど落とせなかった方・膝が痛い方の方法

- ① 壁に背中をピッタリ付ける。
- ② 両足を肩幅くらいの間隔であけ、背中を付けたまま、かかとを壁から20～30cm 離す。
- ③ 壁に背中をつけたまま腰を落とす(膝が足の爪先より前に出る方は、かかとをさらに壁から離す)。



ポイントは、膝が痛くなる手前で、止めることです。膝の悪い方は、10cmしか腰を落とせない場合もありますが、そのような方でも、太ももを触てみると結構硬くなっています。この深さからスクワットを開始し、1か月後にさらに5cm 下げられれば良いのです。

最初は、たとえば壁スクワットから初めても、必ず足腰がシッカリしてくるので、がんばってください。

麻しん・風しんワクチン接種が 大人にも必要な理由

大人たちの間でたびたび流行しては社会問題となっている麻しんと風しん。
「現代の日本で、子どもたちではなく、なぜ大人たちが？」と思われた方は少なくないでしょう。
今回は、千葉県医師会原木真名医師に、大人にも必要な予防接種について伺いました。

▼今も国外から持ち込まれる 麻しんウイルス

麻しん（はしか）は、命も脅かすとても怖い病気です。今でも特効薬はなく、肺炎や脳炎などの合併症を引き起こすこともあり、1000人に1人は亡くなっています。

感染力はインフルエンザの10倍とされ、空気感染で急速に広がります。免疫を持たない人が感染すると、ほぼ100%発症すると言われています。

発症すると、発熱、せき、鼻水など風邪のような症状の他、口の中や体に発疹が現れます。加えて、非常に怖いのは、発症後の免疫力が著しく低下してしまう点です。

麻しんは子どもの病気のように思われがちですが、今の患者の多くは大人たちです。

今年の春にも、台湾人旅行者が感染源となつて沖縄県内で麻しんが広がり、県外まで飛び火して100人以上の患者が出ました。

東南アジアでは今も麻しんが流行しているため、現在の日本で流行する麻しん



千葉県医師会
原木 真名 医師

ウイルスは、海外から持ち込まれているのです。

▼ワクチン接種が不十分な世代の 大人たちが危険

なぜ、大人たちの間で麻しんが流行するかというと、予防接種制度が改変されてきた中で、十分にワクチンを接種されなかった世代の大人が多くいるからです。

現在50歳以上の人たちの大半は、子どもの頃に麻しんにかかり、自然と免疫ができている世代です。また、2回の予防接種が義務化されている現代の子どもたちは、1歳前の乳児を除き、比較的安全と言えます。

ところが、1990年4月1日以前に生まれた人たちは、麻しんの予防接種が1回きりだった時代に育つたため、免疫が低く感染しやすいというのが大きな理由です。

同じように風しんも、予防接種が不十分な時代に育つた年代の間でたびたび流行している感染症です。

風しんの予防接種は女性だけに実施されてきた時代もあるため、特に1979年4月1日以前に生まれた男性は1回も風しんワクチン接種の機会がなく、十分な免疫をもっていない人が多くいます。

症状としては、発熱、発疹、リンパ節の腫れ等があり、麻しんに比べれば軽症のため「三日ばしか」とも呼ばれています。

風しんが怖いのは、妊婦が感染すると、おなかの中の赤ちゃんが高確率で「先天性風しん症候群」という障害を発症する点です。

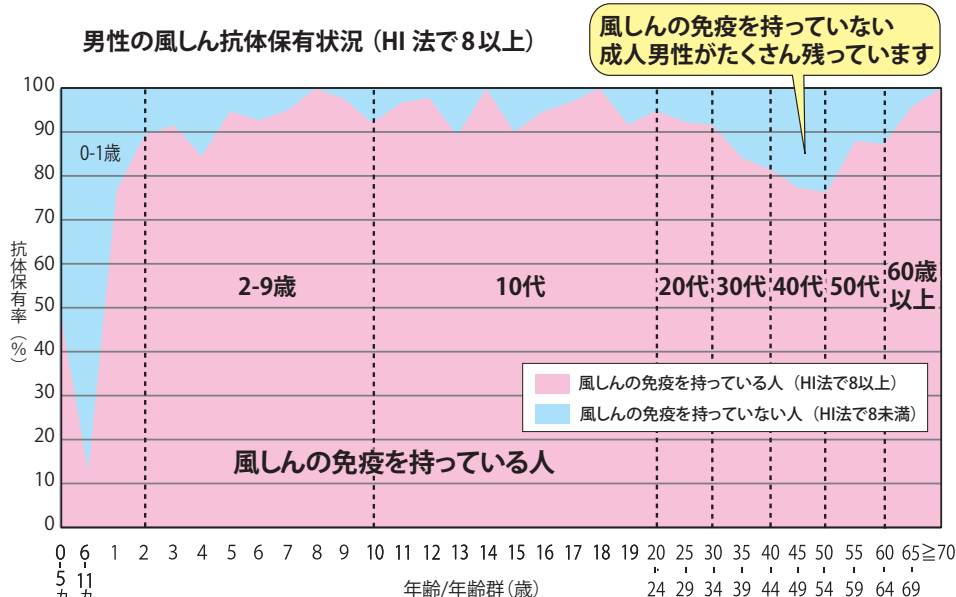
先天性風しん症候群の主な症状は、先天性心疾患、難聴、白内障ですが、他にも、網膜症、発育発達遅滞など多岐にわたります。

風しんが大流行した2012年には、40人以上のお子さんが先天性風しん症候群をもって産まれました。麻しんと同様に、風しんも効果的な治療法はないため、ワクチン接種が重要です。

麻しんの予防接種制度の変遷

1978年	定期接種（1回）開始・生後12か月～72か月対象
2006年度	定期接種（2回）開始・1歳、就学前1年間の幼児対象
2007年、2008年	10～20代の若者を中心に大流行
2008～2012年度	2008年度から5年間の時限措置として、中学1年生、高校3年生相当年齢の者に補足的接種を実施

男性の風しん抗体保有状況（HI法で8以上）



【抗体価測定：赤血球凝集抑制法 / n=2,886】(HI法)

【2017年度風しん感受性調査実施都道府県】

北海道、宮城県、茨城県、栃木県、群馬県、千葉県、東京都、神奈川県、新潟県、石川県、長野県、愛知県、三重県、山口県、高知県、福岡県、沖縄県

流行予測2017
(2018年3月現在)

出典：国立感染症研究所 感染症疫学センター

* 女性の場合：女性は、ほぼ全年齢で90%以上の人が抗体を持っています。

高い保有率ではありますが、抗体があっても先天性風しん症候群のお子さんが生まれてしまうことがあります。MRワクチンは2回接種していることが望ましいです。

▼自分と社会を守る自覚と責任をもって、大人もぜひ、予防接種を！

麻しんも風しんも、自分がかかったことがあるのかどうか、子どもの頃にワクチン接種をしたのかどうか、よくわからないという人も少なくないでしょう。

疑わしい場合は、とにかく「麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)※」を2回受けることをお勧めします。

他に、水疱瘡やおたふくかぜもよく流行するため、大人もワクチン接種を受けて欲しい病気です。

予防接種がある病気というのは、命の危険があったり、重篤な後遺症が残ったりする怖い病気です。だからこそワクチンがつけられたわけです。

副反応を気にされる方もいますが、接種後数日で消える軽微なものがほとんどで、重度の副反応は極めてまれです。

何より、予防接種には病気から本人を守るという大きなメリットがあるだけでなく、感染源にならないことで社会を守るという大変重要な意味があります。

今の時代、麻しんや風しんを持ち込み、流行させているのは大人たちです。

ワクチンを打てない1歳未満の赤ちゃんや妊婦さんにうつさない、流行させない、そして麻しん・風しんを根絶するために、大人の方もぜひ積極的に予防接種を受けてください。

※大人のMRワクチンは任意接種(自費)のため、8千円～1万円程度の費用がかかります(医療機関によって異なる)。内科等で接種できますが、予め電話等で問い合わせるからの受診をお勧めします。

アスリートに聞く！
～スポーツとカラダづくり～

秘めた闘志を胸に剣をつくフェンサー 東京五輪への切符をしがみとれ！

千葉県市川市で生まれ育ち、高校・大学へは片道2時間かけて通っていたという三宅選手。17歳以下世界選手権での2連覇、日本人初の世界ジュニア・カデ選手権大会優勝、そしてロンドン五輪での団体銀メダルと輝かしい成績を持つ一方で、実は運動が苦手だったとか。その強さの秘密とフェンシングへの熱い想いをうかがいました。



フェンシング
(男子フルーレ)

み や け り ょ う
三宅 諒さん

◆ 水泳をやめたい一心で始めた、フェンシングとの偶然の出会い
僕、基本的に運動が嫌いなんです(笑)。小さい頃から長距離を走るのも嫌だったし、サッカーや野球に憧れる気持ちも全くなくて。親に言われて水泳教室にだけは通っていました。息継ぎはできないし、背泳ぎをすれば沈んでしまう。子ども心に、何か別のものを始めれば親も水泳をやめさせてくれるんじゃないか、と思って偶然目にしたのが、フェンシングでした。フェンシングは5歳から始めましたが、当時はチャンバラごっこノリ。楽しさというよりは水泳がやめられた嬉しさの方が優っていて、練習らしい練習もほとんどしていなかったように思います。



◆フェンシングが「遊び」から「競技」へ

小学校4年生の頃、初めて出た小学生の全国大会で準優勝しました。周りも「まさか」と驚きました。その勝利には裏話があり、僕は「とりあえず相手をめがけて走り抜ける」という奇襲攻撃に出たんです（笑）。初めて見るプレースタイルに相手選手も「何これ」ってびっくりしたのでしょうか。戸惑ううちに得点を重ねて勝ち進んでいった、というのが本当のところですよ（笑）。

一風変わったスタイルでの勝利だったにしても、その大会をきっかけに、練習にも熱が入り、取り組み方も全く違っていきました。



◆しがみとったロンドンでの銀メダル

日本代表に選ばれたロンドン五輪では、場の独特の熱量にのまれ、個人戦では一回戦敗退。そんなときに空気を一変させてくれたのが太田先輩*の「メダルをしがみとるぞ!」という言葉でした。

「しがみとる」という言葉は造語ですが、ピスト（試合をするための台）に立つたら点数を取れるのは自分だけ。「能動的に行け!」というニュアンスがとてもし心に刺さりました。この言葉が、団体戦銀メダルという結果に結びついたのは間違いないと思います。

※ 太田雄貴さん 元日本代表選手・現日本フェンシング協会会長

◆8か月の充電期間を経たからこそ見た未来

リオ五輪の選考に落ちてから、一度フェンシングから離れた時期がありました。フルールで今までにない画期的な攻撃方法が編み出され、競技の過渡期と呼べるくらい大きな変化がおきたんです。若手がその技を攻略していく中、僕はどうしても対応できなかった。このままもがき続けても、この過渡期の渦に巻き込まれて消えてしまうのではないか。だったら一度競技から離れてみようかと決意。フェンシングを好きであり続けるためにも、広い視野を持つていたいと考えていました。

いざ離れてみると、今まで思い描けなかったフェンシングのアイデアがたくさん湧いて来たのです。仮に、休まずにがむしやりにやり続けていたとしたら、今の自分はなかったと思っています。

◆フェンシングの魅力を発信しながら選手として東京五輪を目指す

今は、現役選手として東京五輪を目指しつつ、フェンシング協会の副会長としても活動しています。

選手としての僕のスタイルは、攻めるより、じっくり見極めて相手のミスをつくタイプ。でも調子が悪いと若いパワーに押されてしまつこともあるので、攻めの姿勢をどこまで出せるかが、今の自分の課題でもあります。

そして協会としての目標は、やはり今より多くの人にフェンシングの魅力を知ってもらうこと。東京五輪では、フェンシング全種目で7万人の集客が必要となります。それに向けて、僕ら自身がイベントを企画したり、各地の催しに積極的に参加しながら、多くの人に応援してもらえようような環境を作りたいと思っています。

東京五輪の会場は募張メッセです。生まれ育った千葉県で世界と闘えるよう頑張りますので、フェンシングチームジャパンの応援をよろしく願っています。

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。

■三宅 諒（みやけりょう）／1990年12月24日生／出身地：千葉県市川市／慶応義塾大学文学部卒／主な戦績：2007年世界選手権フルール個人優勝・2012年ロンドン五輪フルール団体 銀メダル・2013年アジア選手権個人銀メダル、団体銀メダル・2014年アジア大会フルール団体金メダル

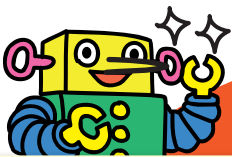
鼻のおハナし 「鼻をいたわって、 病気から体を守ろう！」



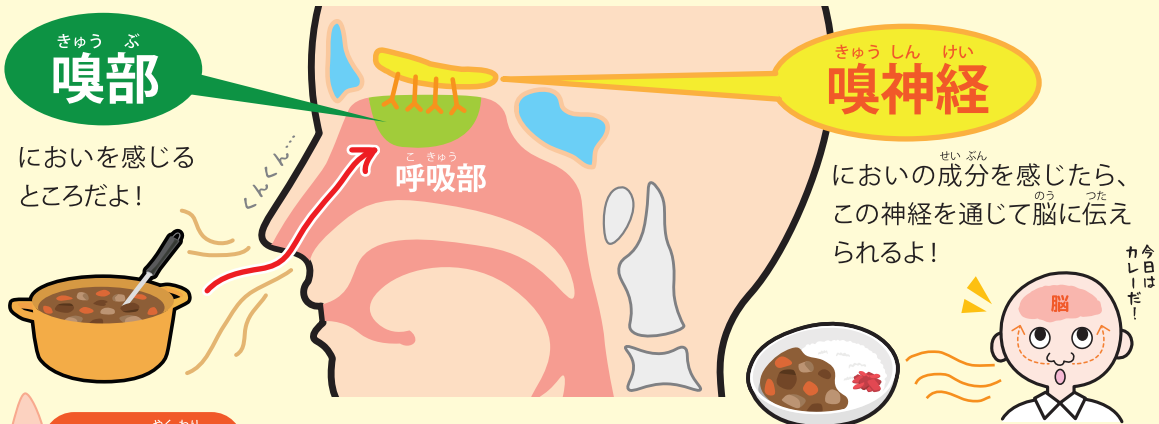
監修 千葉県医師会 永田 博史 医師

いつもは存在感がない「鼻」ですが、かぜをひいたりアレルギーを起こして鼻にトラブルがあると、とたんにそのありがたさを再確認しますね。

今回は、鼻についてしっかり学びましょう。



鼻の中をのぞいてみよう～



鼻の役割

① 呼吸

【しめりけとあたたため（加湿・加温）】

体に入ってくる空気の温度や湿度を調整して、粘膜や肺に無理がかからないようにしています。

【フィルター】

空気中のほこりやチリ、ウイルスなどを体に入れないように防ぎます。



② におい

空気といっしょに入ってきたにおい成分をキャッチして、脳へ伝達します。



③ 声をひびかせる（共鳴・発声）

声を出るときに、出された音声に変化をあたえて言葉を作ります。



かぜをひくと、
鼻声になったりします。
それは、共鳴腔が
関係していたんだね！



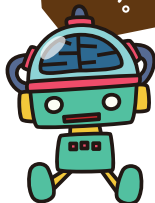
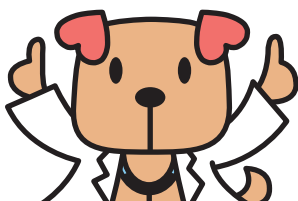
鼻には色々な役割があることがわかりました。
次のページでは、鼻の病気についてみてみましょう。

鼻の病気



鼻の病気よく聞く名前に「**鼻炎**」
「**副鼻腔炎**」があります。

「鼻炎」は鼻、「副鼻腔炎」は副
鼻腔が炎症を起こしている状態
のことをいいます。



ほっぺの奥(中)に
空どうがあるんだね。
副鼻腔って
いうんだ…。

それぞれの場所を確認!

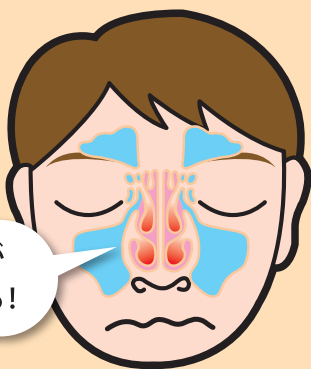
■ 鼻腔 ■ 副鼻腔 (空どう)



なぜ空どうかって？
頭(顔)を
軽くしているところ
説明あるビデオ。



鼻炎(アレルギー性鼻炎・慢性鼻炎など)



鼻粘膜が
は
腫れている!

鼻炎では炎症のために「鼻粘膜」がはれた
状態になります。症状は、くしゃみ・鼻づまり・
鼻水などで、色々な原因物質によって粘膜が刺
激されたことによって起こります。

◆ アレルギー性鼻炎

ハウスダストやダニ、花粉などが原因で
起こります。小学生以下の小さな子どもに
もみられるようになりました。

◆ 急性鼻炎

ウイルスや細菌などが原因でおこします。
みなさんがよく言う「鼻かぜ」です。

◆ 慢性鼻炎・肥厚性鼻炎

急性鼻炎をくり返したり、長引いたりした
場合が起こります。



副鼻腔炎(急性・慢性)

【急性】

頬が
痛くなるよ!

うみのような
鼻水が出るよ!

【慢性】

頭が痛く
なることも!

ポリープができる
鼻づまりに!

副鼻腔炎は、ウイルスや細菌などの病原体が
副鼻腔の粘膜にすみついて炎症をおこし、うみ
などが副鼻腔の中にたまる病気です。

◆ 急性副鼻腔炎

症状がおこってから 1 か月以内
くらいにおさまるものが急性副鼻
腔炎です。ねばりけのあるうみの
ような鼻水が出たり、鼻づまりやほっぺが
痛くなることもあります。



◆ 慢性副鼻腔炎

3か月以上症状が続くものが慢性副鼻腔
炎です。透明やうみのような鼻水が出たり、
頭が痛くなる場合もあります。またポリープ
ができると、鼻づまりになります。

炎症が鼻でおきるもの、
副鼻腔でおきるものが
あります。



鼻炎と副鼻腔炎は
まったくちがう
病気だピッ。

鼻の病気はほうっておかず、 すぐに治療しましょう！



前ページのような病気をほうっておくと、体にとって良くないことがおこってきます。

鼻で呼吸ができなくなると口で呼吸をする口呼吸になります。

口呼吸になると、次のようなことがおこりやすくなります。

①のどが痛くなる

(鼻の働き(吸った空気を温めたり、しっけを与えたりする)が行われないため)



②かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなる



③集中できなくなる(集中力の低下)

(口呼吸は、鼻呼吸よりも酸素を多くとりこむことができないため、脳や心臓にめぐり量も少なくなる。すると、脳が活発に働けなくなり眠くなる)



④虫歯や口内炎などができやすくなる

(いつも口が開いているためツバが少なくなり、バイキンが増えてしまうため)



⚠ 鼻のかみ方についての注意！

鼻の奥と耳は耳管という管でつながっています。鼻を強くかむと耳管を通じて、病原体が耳に入ってしまう場合がありますので、十分注意してください。

正しい鼻のかみ方

- 片方ずつ静かに数秒かけてかむ
- 決して強くかまない(1回でかみきれないときは、反対側の鼻をかんでみる)
- 鼻をかんだ後の手は洗う



絶対に強くかまないで
ビッ！



保護者のみなさまへ

鼻炎はQOL(生活の質)が低下するだけでなく、身体にも影響が出てきます。

「鼻が悪くてすっきりしない」と思ったら早めに病院へ行かれることをおすすめします。

【注意！】

- ① 鼻炎が低年齢化してきており、幼児期からアレルギー性鼻炎になっている場合がある！
- ② 鼻炎から副鼻腔炎を起こすことがある！
- ③ 鼻が悪いと中耳炎を起こしやすい！(とくに小学校低学年くらいまで)
- ④ 鼻が悪いと、いびきや睡眠時無呼吸症候群の原因となる！



取り上げてほしいリクエスト・感想などお待ちしております！

※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。

乳幼児の肥満について

千葉県小児科医会 にしおか 西岡 ただし 正 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 赤ちゃんの時に太っていると、「大人になっても肥満になる」と聞きますが、本当でしょうか？

赤ちゃんひとりで生きてしまうと問題があります。1歳未満の乳児と、それ以上の幼児では事情が違います。ふっくらしている乳児の多くは、幼児になって歩くようになると、急速に締まった身体になってゆくのが普通です。1歳以後に太っているお子さんや、太りだしたお子さんは、その後も太っている可能性が高くなりますので、気をつけなくてはなりません。

Q2 うちの子は太っていますが、1歳未満なので、そのまま飲んだり食べたり自由にさせても大丈夫なのですね？

ただ、離乳食が始まると、そのときの味覚がその後に影響することもあり、塩味や甘い味をつけすぎないように、できるだけ自然の味に慣らすようにしましょう。家族皆さんが太っている家では往々にして、その傾向があるので、赤ちゃんが生まれたのを機に、家族皆さんの味つけや、食事内容を見直してはいかがでしょうか。

また、運動量が少なく寝てばかりいるお子さんは、肥満傾向が継続する事が多いようですので、できるだけ遊んで、身体を動かしてあげるように

してください。食習慣や運動習慣、睡眠のパターンを含めた、生活習慣を確立してゆく乳幼児期は、その後の生活習慣病の発症にも大きく関わって来ると思われます。

Q3 太っているかどうかを見極めるのに良い指標は無いですか？

一番良いのは、母子手帳の後ろにある成長曲線を用いるのが良いでしょう。身長、体重ともその線に沿って大きくなっているようでしたら、体重が多いようでも、おおむね正常といえるでしょう。逆に生まれたときが低体重で、曲線の範囲がどんどん上に向かって線をまたいで行くような場合は、食事やおやつの「あげすぎ」があるのかもしれません。

また、ごくまれですが、そういったお子さんの中に病的な肥満が隠れているかもしれませんので、小児科の先生に相談してください。



高次脳機能障害をご存知ですか？

病気・事故のあと、どこか変と思ったら、「高次脳機能障害」かもしれません。

高次脳機能障害の原因

脳卒中、脳炎、低酸素脳症、脳腫瘍、交通事故・転落事故・スポーツ事故による脳外傷など

「高次脳機能障害」チェックリスト（一部）

▶ 脳の病気やけがをしたことがある

はい ・ いいえ ⇨ 高次脳機能障害ではありません



こんなことが増えたとしたら（症状の例）

- 同じミスを繰り返すようになった
- 一度に複数の指示をされると混乱するようになった
- 新しいことが覚えられなくなった
- 段取りが悪くなったと感じる
- やる気がなくなり、気づくとボーッとしている
- ささいなことでイライラするようになった
- 気分や調子の波が目立つようになった



* 脳の病気や事故で頭にけがをした後にこんなことが増えたとしたら、高次脳機能障害の症状かもしれません。生活のしづらさを改善するため、支援を受けることができます。

○ 高次脳機能障害は脳の損傷による後遺症で、注意障害、記憶障害、遂行機能障害、社会的行動障害などの症状がみられます。この症状のために生活しにくさを抱えることがありますが、見た目ではわかりにくい「見えない障害」ともいわれています。

○ 高次脳機能障害の症状で支援を受けたい・相談したい場合には、まず病気やけがで入院・通院をしていた医療機関に相談してみましょう。また、高次脳機能障害支援のために千葉県が設置した支援拠点機関があります。そちらでも相談・支援を行っていますのでお気軽にご連絡ください。

千葉県支援拠点機関

千葉県千葉リハビリテーションセンター	千葉市緑区誉田町1-45-2	☎043-291-1831
--------------------	----------------	---------------

地域支援拠点機関

旭神経内科リハビリテーション病院	松戸市栗ヶ沢789-1	☎047-385-5566
亀田リハビリテーション病院	鴨川市東町975-2	☎04-7093-1400

お問い合わせ 千葉県健康福祉部障害者福祉推進課 TEL 043-223-2680



夜間・休日診療、救急車利用についてのお願い

症状に緊急性がなくても、「夜間の方がすいている」、「平日は仕事がある」などの理由で、夜間や休日に救急外来を受診したり、「便利だから」と救急車を呼んだりする方がいます。このような方が増えると、救急医療を必要とする重症患者への治療や処置の遅れにつながりかねません。

意識がないなど緊急・重症の場合は迷わず119番に通報し、症状が軽い場合は、まずかかりつけ医に相談してみましょう。

かかりつけ医と連絡がとれない、翌日まで待てないけれど比較的症状が軽い場合は、在宅当番医などの初期救急医療施設を利用してください。

また、急な病気やけがをしたとき、「救急車を呼んだ方がいい?」「今すぐ病院に行った方がいい?」などの相談に看護師などが電話でアドバイスをしています。

限られた医療資源を本当に必要としている方が利用できるよう、救急医療を適正に利用しましょう。

【夜間・休日】 救急安心電話相談

電話番号(短縮ダイヤル): # 7009

受付時間

- 平日・土曜日 18時～23時
- 日曜日・祝日 9時～23時
- ※ ダイヤル回線、IP電話、光電話からは、03(6735) 8305

【子ども】 こども急病電話相談

電話番号(短縮ダイヤル): # 8000

受付時間

- 毎日 19時～翌朝6時
- ※ ダイヤル回線、IP電話、光電話、銚子市からは、043(242) 9939

お問い合わせ 千葉県健康福祉部医療整備課 TEL 043-223-3879・3886

皆さんは、AEDを知っていますか?

AED(automated external defibrillator) は、日本語では、「自動体外式除細動器」といい、心臓が心室細動という不整脈を起こしている(心肺停止状態となっている)人に使用することで、心臓の動きを元に戻す医療機器です。

一般の人でも簡単に使用することができ、心肺蘇生法と合わせて実施することで、生存率を大幅に上昇させることができますが、使用方法や設置場所の認知度、使用率は決して高いとは言えません。

そこで県では、県民の皆様にAEDや心肺蘇生法(救命処置)について知っていただくため、9月をAED・心肺蘇生法普及啓発強化月間としています。

AEDの使用・心肺蘇生法の実施方法については、各市町村消防で講習を行っておりますので、ひとりでも多くの方の命を救うため、講習会に参加して実施方法を習得しましょう。講習の詳細については、各市町村消防にお問い合わせください。

また、AED設置事業者の皆様におかれましては、定期的なAEDの保守点検を実施していただくほか、AEDの設置・撤去等をされた場合は県に届け出ていただくようお願いします。

届出の方法や県内のAED設置状況については、県ホームページをご覧ください。 千葉県 AED 検索



お問い合わせ 千葉県健康福祉部医療整備課 TEL 043-223-3886

元気からだ! Q&A

首の寝違えについて

千葉県医師会 顧問

鈴木弘祐 医師

Q 首の寝違えってどうして起るの？

A 寝違えの正確な原因はわかっていません。ここでは、寝違えのメカニズムを解説したいと思います。

人体の構造（両手足を除く）をみると、胴体にあたる部分は、他臓器に囲まれつつ、胸椎・腰椎・骨盤が安定感を持って成り立っています。胸椎から上は、頭部と頸部（首の部分）だけが突出しています。

寝違えは、まさに最も細い頸部の部分を中心に発生します。頸部の中心は

脊髄神経を中心に、脊椎や気道・食道等が周囲の筋肉群とともに保護する形となっていますが、寝違えは脊椎骨を中心に、これを取り巻く筋肉群における筋肉痛や、上肢（腕や手）の神経痛が生じたものです。

この痛みは外傷とは関係なく、継続的または一時的な力が働いて起こるものと考えられています。

Q どうしたら治るの？

A 成人と小児では対応が異なりますが、大きな外力が働くわけではなく軽度の筋肉炎的なもので、簡単な治療で済むのが一般的です。

成人の場合は、痛みや炎症が強ければ、外用薬か手持ちの鎮痛剤服用でも良いと思います。また、痛い方向に（限界まで）首を優しく5〜6回くらい動かしてあげると治りやすくなり、改善することもあります。

小児の場合は、痛がつて泣くことが多く訴えが不明確です。したがって、急性の上気道炎や気がつかない外傷の場合もあり、様々な病気の可能性を考えつつ、※観察することが必要です。特に頸部の食道・気道・リンパ節・呼吸の仕方などを注意深くみてあげなければなりません。「寝違え」なのかどうかはつきりしない時は、かかりつけ医の診療を受けてください。

また頻繁に起こるお子さんは、頭の形が関係していることもあります。平素から時々首をゆっくり自分で回すような習慣づけ（左右回旋・前後屈伸・左右側屈伸）も良いと思います。

※小児の泣き方、身体の動かし方、各所の腫れや発赤の有無など



✉ 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

教えてドク太くん!



千葉県医師会
もりもと こうじ 医師
森本 浩司 医師

統合失調症について —その1 病気の始まりを知る—

早期に気づくことが大切!

「早期発見・早期治療」は、その後の生活や人生を変えるかもしれない

Q どんな病気なの?

脳の機能の一部がうまく働かなくなる病気で、発症の原因はまだ十分わかっていません。ただし、例外はあるものの、「早期発見・早期治療」がとても有効であることは確かなようです。

10代後半から30代という比較的若い世代に発症しやすいため、きちんと治療をしないと、その後の生活や人生への影響がとても大きくなります。

遺伝については、統合失調症になりやすい傾向は受け継ぐことがありますが、「遺伝する」とまではいえません。

Q 具体的な症状は?

統合失調症の症状は分かりにくいのですが、以下の症状があることをあらかじめ知っておくと、それだけで自分自身も周りの人もこの病気に気づける可能性が高まります。

ただし、一般的な体の病気の「症状」とは同じようにとらえられないことが多いので、少しの変化も見逃さず、心配な時はとりあえず医師に相談することが大切です（精神科へ）。

実際には様々な経過をたどりますが、よく見られる例を示します。

I. 早い段階で起こること

- ① 気分が不安定で、不眠がち。焦りの気持ちが強くなる
- ② 何かが差し迫って圧迫されているような感じ
- ③ 光や物音に敏感になる
- ④ はっきりとわからないくらいの幻聴らしきものがある
- ⑤ 自分の周りが何となくいつもと違うように感じる
- ⑥ 今まで自然にできていたことが自然にできなくなる など

II. その次に現れる現象

- ・ 聞こえないはずの音が聞こえる（幻聴）
 - ・ 自分を批判するような声が聞こえる
 - ・ 幻聴同士が会話している声が聞こえる など
 - ・ 現実ではなかったり誤っていたりする考えにとらわれてしまう（妄想）
 - ・ 咳ばらいをしたのは、自分が嫌いだからだ
 - ・ 街ゆく人が自分を見ている など
 - ・ ふだんの調子と異なることは認識できるが、自分が病気だと認識することが難しい。
- ※ 注）幻覚や妄想があったら必ず「統合失調症」というわけではありません。

Q 完治するの?

ほとんどの場合は長期にわたる治療が必要です。ただし、数は多くありませんが、ごくまれに治癒することもあります。

みなさんに伝えたいこと

早期に気づければ、その後の生活や人生を変えることができるかもしれない!!

統合失調症は「痛い・かゆい」など、日常会話に出てくるような症状が少ないため、本人ばかりか、周りの方もはじめのうちは本人以上に気づきにくいかと思います。しかし、先に挙げた症状があることをあらかじめ知っておくと、本人も周りの方も病気に気づける可能性が高まると思います。



**早く見つけることが
大切!**



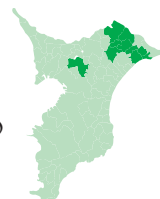


やまといもの主な産地
旭市・香取市・多古町・佐倉市



ふわっと大和焼き

粘り強いのが特徴の千葉のやまといも。
生食とは全く違う、フワフワの食感をぜひ味わって♪



材料(4人分)

やまといも 300g
きゃべつ 2～3枚
卵 2個
油 大さじ2
(参考) きゃべつ1枚: 100g



つくり方

- ① きゃべつを太めの千切りにし、油をひいていないフライパンに入れて弱火にかけ、ふたをして焦げない程度に蒸し焼きにする。
- ② 皮をむいてすりおろしたやまといもに、①と溶いた卵を加えて混ぜ合わせる。

- ③ 熱したフライパンに油をひき、②を流し込んで両面を焼き、できあがり。
(お好みで、かつお節、ソースやマヨネーズをかけてお召し上がりください)

「やまといも」ちょこっとメモ

■やまといもの取り扱い方法

やまといもは呼吸しています。真空パックの封を切って、切り口だけラップをして冷蔵庫の野菜室で保存します。すりおろしたものを板状に伸ばして冷凍すると、必要な量だけを折って使うことができます。

■皮はスプーンで簡単にむけます。

■手のかゆみ回避法

かゆみ成分「シュウ酸カルシウム」は酸に弱いので、調理前にいもを酢水につけたり、調理後に酢水やレモン汁などで手を洗うと、かゆみを取ることができます。

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？
[号]
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、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。



*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。

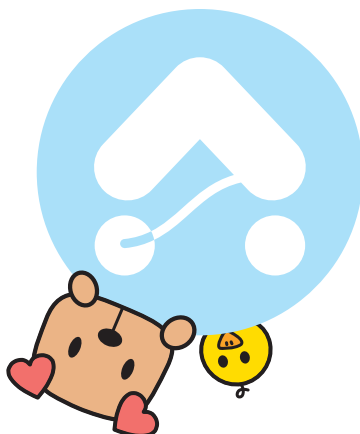
65号 (2018 夏号)	特集「知っておくべき薬剤耐性菌の脅威 抗菌薬を正しく使おう!」/スポーツコーナー「肩こり予防は脇締めから」/マナボっと「子どもがお酒を飲んではいけない理由」/ほか
64号 2018 春号)	特集「生活習慣のかたよりが原因ではない!『1型糖尿病』」/スポーツコーナー「あなたの背骨はCの字?それともSの字?」/新風「睡眠不足症候群」/ほか
63号 (2018 冬号)	特集「働き盛りの女性に多い「関節リウマチ」」/スポーツコーナー「冬こそ筋力アップで基礎代謝をあげよう!」/マナボっと「大好きなペットと安心して暮らす大切なこと」/ほか

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
3名様

フェンシング(男子フルール) 選手

三宅 諒さん 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「三宅 諒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

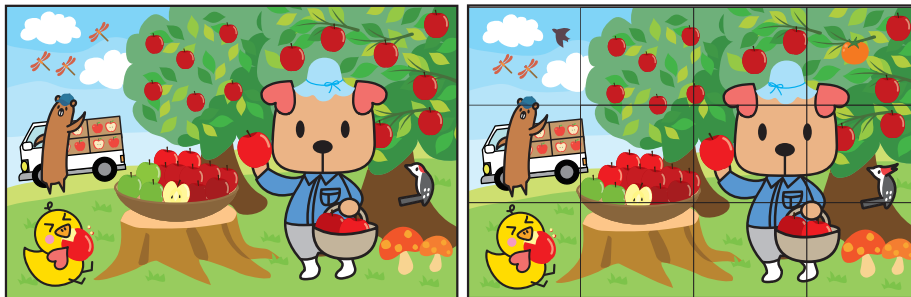
※ 当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。 ※平成30年11月30日着分まで有効。



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・H・I・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66号 2018年9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



※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)