

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

吸う人にも吸わない人にも
知ってほしい
「新型タバコ」の危険な真実

◆ スポーツコーナー

ラジオ体操でロコモ予防を！

◆ 見聞飛行

乾癬患者の人生を支える
治療の進化と周囲の理解

◆ アスリートに聞く！
～スポーツとカラダづくり～

パラバドミントン

杉野 明子さん



◆ 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

目指せ！
今年の冬はかぜ知らず！

◆ こども相談室

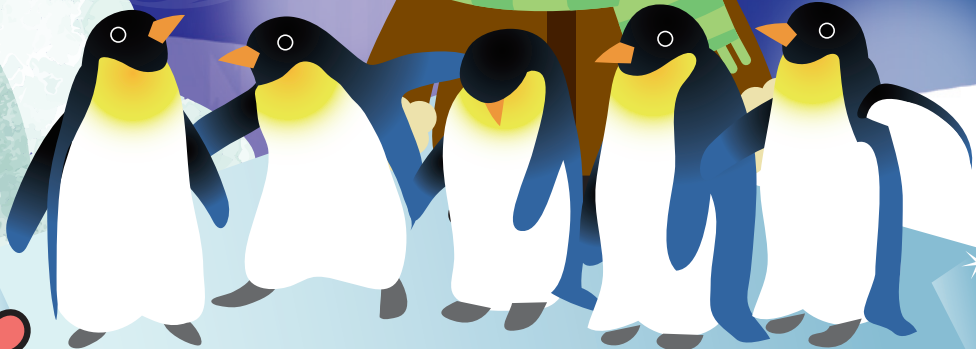
乳幼児への薬の飲ませ方
(子どもが薬を吐いた時の対処法など)

◆ 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2 治療①「薬物療法」—



ドク太



ナービー





終活をしよう

千葉県医師会副会長

金江 かなえ

清医師 きよし



人間は生まれた時に、いずれ人生が終わる事が運命づけられています。日本人の平均寿命は、男性が八〇・九歳、女性が八七・二六歳です。これはあくまでも平均であって、人によって違いがあります。皆さんは自分の人生の終末を考えていますか。若い頃はその必要はほとんどないと思いますが、高齢になってくると考えても良いと思います。高齢になってくると認知症や重篤な病気などで、判断力がなくなったり、自分の意志が伝えられなくなったりします。介護、人生最後を迎える場所、延命治療の有無、葬儀、相続などについて希望をまとめ、準備を整える必要があります。これが終活です。

これを記録に残せるのがエンディングノートです。遺言状と違って法的拘束力はありません。自分の意志を家族や代理人と相談しても良いと思います。特に、終末期医療で延命治療を行うかどうかは難しい問題が沢山あります。かかりつけ医のある方は家族や代理人などといっしょによく相談することが大事です。ノートにはすべて記入する必要はなく、あとで加筆する事や考えが変わった時修正することも可能です。

エンディングノートは書店でも販売していますし、自治体やNPOが無料配布しているところもあります。根本的にはどれも大きな違いはありません。千葉県医師会でも「私のリビングウィル」を作成し、本会ホームページに掲載しています。是非参考にしてください。

ミレニアム

2018 December 第67号

21世紀を「健康の世紀」に…。
その願いから「ミレニアム（新千年紀）」と名付けました。

目次

特集

吸う人にも吸わない人にも知ってほしい
「新型タバコ」の危険な真実 1

スポーツコーナー

ラジオ体操でロコモ予防を! 5

見聞飛行一見て聞いてなっとく!ー

乾癬患者の人生を支える
治療の進化と周囲の理解 6

アスリートに聞く! ～スポーツとカラダづくり～

パラバドミントン
杉野明子さん 8

からだのソラシド♪ マナボっと

目指せ!
今年の冬はかせ知らず♪ 10

こども相談室

乳幼児への薬の飲ませ方
(子どもが薬を吐いた時の対処法など) 13

千葉県インフォメーション

- ・訪問看護サービスで安全・安心な在宅での生活
- ・看護師等の届出制度について
- ・インフルエンザを予防しましょう
- ・「ちば My Style Diary」リニューアルのお知らせ 14

元気からだ Q&A

「盲腸」ってなに? 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2 治療①「薬物療法」 17

旬食野菜クッキング

ねぎとキムチのピリ辛豆腐スープ 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



吸う人にも吸わない人にも知ってほしい 「新型タバコ」の危険な真実

監修

千葉県医師会

田那村 雅子 医師



■ タバコの種類

ここ数年、さまざまな種類のタバコが市場に出回っておりますが、主なものを整理しておきましょう。

●紙巻タバコ

「たばこの葉」を燃やして煙を吸引する、いわゆるタバコ。



●葉巻タバコ

「たばこの葉」を巻き、そこに火をつけて燃やして煙を吸う。



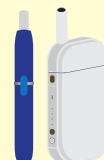
●刻みタバコ

刻んだ「たばこの葉」を、パイプや煙管などの器具を用いて「たばこの葉」に火をつけて吸う。



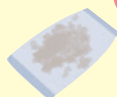
●加熱式タバコ

たばこの葉をバッテリーで加熱して霧状にして吸う。



●嗅ぎタバコ

「たばこの葉」を唇の裏にはさんで使う火を使わないタバコ。



たばこ葉を使っているものだけ!



タバコとは、タバコ属の植物の「たばこの葉」を原料としているものを指しますので、たばこの葉を使用していないものは含まれません。



「電子タバコ(VAPE)」はタバコではない?!

電子タバコは「葉たばこ」を原料としていないため、タバコではなく「タバコ類似製品」です。カートリッジ内の液体を電気加熱し、霧状になった目に見えない煙を吸います。

電子タバコは、たばこ事業法に規定されたタバコではなく、いわばタバコの代用品です。



知らなかったけど電子「タバコ」って言うけど、タバコではないんだって!



加熱式タバコと同じかと思ってた~



加熱式タバコと電子タバコは全く別のものです。



「新型タバコ」とは、従来の燃焼式の紙巻タバコ以外の新しいタバコ製品とタバコ類似製品の総称として使われるようになった言葉で、「加熱式タバコ」と「電子タバコ」の2種類に大別されます。

「加熱式タバコ」は、たばこの葉を電気加熱し、発生した蒸気を吸引するタバコで、フィリップ・モリス社のアイコスや、JT（日本たばこ産業）が発売したプルームテックなどがこれに該当します。

▼新型タバコって?

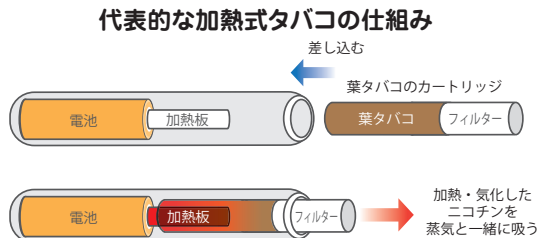
世界的に禁煙の流れが高まる中、日本では「健康被害が少ない」とされる新型タバコが大ヒット商品となっています。

しかし、流行の口火を切った米国タバコ会社の加熱式タバコ「アイコス（IQOS）」が、地元アメリカでは有害性を指摘され、いまだ販売許可が下りていないことをご存じでしょうか。

見えない煙に巻かれて自身と周囲の身体を害してしまわないよう、新型タバコの実態をぜひ正しく知ってください。

■ 加熱式タバコとは？

日本で製造販売されている商品は、「葉たばこカートリッジ」をバッテリーで加熱し、気化したニコチンを蒸気と一緒に吸う仕組みになっています。



加熱式タバコ・紙巻タバコ



	加熱式タバコ	紙巻タバコ
原料(中身)	葉たばこ	葉たばこ
仕様	加熱式非燃焼	紙で巻いて燃焼
ニコチン	含まれる	含まれる
受動喫煙	あり	あり
商品名	アイコス グロー ブルームテック 他	セブンスター メビウス 他



■ 加熱式タバコのリスク

- ・有害物質が含まれており、健康リスクがある!!
- ・受動喫煙がある!!

加熱式タバコは、紙巻タバコと同じような成分が入っており、周りの人への安全性は証明されておりません。さまざまな観点からみても受動喫煙の危険性が高いと思われる、注意が必要です。

加熱式タバコも有害物質がしっかり入っているビッ



入ってるじゃん...

加熱式タバコ1本中の蒸気と紙巻タバコ1本中の煙に含まれる主な成分の比較

	加熱式タバコ	紙巻タバコ	比率(%)
ニコチン	301	361	84
ホルムアルデヒド	3.2	4.3	74
アクロレイン	0.9	1.1	82
ベンズアルデヒド	1.2	2.4	50

Auer R, et al.: JAMA Intern Med.177(7): 1050-1052,2017

▼ 煙も実態も見えていない？

誤解だらけの新型タバコ

「有害物質大幅削減」の触れ込みで急速に普

目に見える煙が出ないという特徴があるものの、加熱に火を使うか電気を使うかが異なるだけで、タバコであることに違いはありません。

当然、依存性が非常に強い薬物であるニコチンをはじめ、各種の発がん物質など様々な毒物を摂取することになる点も従来のタバコと同じです。

有害物質の摂取量が少ないと宣伝されているため、ニコチンの摂取量も減り、あたかも禁煙効果があるような誤解が生じがちですが、喫煙者はニコチンの血中濃度が一定に達し満足感が得られるまで吸い続けるため、摂取するニコチンの量は結局少なくなりません。

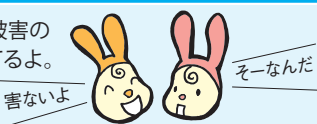
禁煙への第一歩のつもりで新型タバコに切り替えても、ニコチン依存からは抜け出せないのです。

もう一方の「電子タバコ」はリキッド(液体)を加熱して発生させた目に見えない煙を吸入するもので、ニコチンを含むものと含まないものがあります。

日本国内では、法規制によりニコチン入りのリキッドの販売は認められていないものの、実際に出回っている製品の多くにニコチンが含まれていることがわかっています。

■ 加熱式タバコ・電子タバコの噂を今、明らかに！

何を信じていいのかわからない方へ、本当のことをお答えします。

【誤】	【正】
加熱式タバコは健康被害の心配がないって聞いているよ。 害ないよ そーなんだ 	前出の成分からみてもわかるように、たばこの葉が原料のため体に有害な物質は含まれており、ニコチンにいたっては、ほぼ変わりません。そればかりか、加熱式タバコの方が大量に入っている有害物質もあります。
「僕、アイコスに変えたから禁煙中なんだ！」という友人。 アイコスで禁煙できるんですね！ 禁煙 	残念ながら、今でもその友人は喫煙者です。加熱式タバコは「タバコ」です。禁煙したいとお考えでしたら、禁煙外来をおすすめします。
加熱式タバコと紙巻タバコをシチュエーションによって使い分けています。 これが『共存』ってやつですね！ ON OFF 	加熱式タバコや電子タバコと紙巻タバコをその場の喫煙環境に合わせて使い分けている人が多くなってきました。こうした二重使用は、呼吸器疾患・心血管リスクを高めるとわれています。
煙が出ないから受動喫煙がないんでしょ？！ 「子どもの前で吸っても大丈夫」って聞いたよ。 	紙巻タバコのような多量の煙は見えませんが、少なくとも喫煙者が吐き出す呼気には有害物質が含まれ、周囲に出ています。
電子タバコは有害物質が入っていないので、未成年でも吸える、と聞いた。 タバコじゃないならいーじゃん 	電子タバコの安全性は不明です。日本では本来ニコチン入りの溶液は販売できないことになっていますが、出回っているのが実情です。また、電子タバコをきっかけに喫煙につながるのでは、と懸念されています。 ※ 2010年の調査では、25銘柄中11銘柄に含まれていました（独立行政法人国民生活センター「電子タバコの安全を考える」より）

実際にはニコチン入り
が流通しているビツ



未成年者は吸ってはダメ！！

「電子タバコはフレーバーだから安全！」は
間違いです！

及した加熱式タバコは、「健康リスクが少なく安心」、「煙が出ないから受動喫煙で迷惑をかけない」といったイメージが広がっています。が、これらはすべて大変な誤解です。

まず「有害物質大幅削減」については、信頼できる科学的根拠がないのが実情です。実際、米国タバコ会社製の加熱式タバコ・アイコスは、本国では「リスク低減製品」としての認可を得られず、発売できていません。

さらに、「受動喫煙がない」というのも大きな間違いです。加熱式タバコは煙がほとんど出ない代わりに、その喫煙者が吐き出す息には多くの有害物質が含まれ周囲の空気を汚染し、受動喫煙を発生させます。

この目に見えない煙は臭いも少ないため、周囲の人は逃げることもできず、気づかないうちに受動喫煙させられてしまっています。

また、その見えない煙には、ホルムアルデヒドやアセトアルデヒド、アセトンなどといった、毒性の高い物質が多く含まれていると報告されています。

日本呼吸器学会は新型タバコについて、「健康に悪影響がもたらされる」、「受動吸引による健康被害が生じる可能性がある」と警鐘を鳴らしています。

加熱式タバコも電子タバコも、喫煙というのは、本人と周囲の健康を害することから避けられない行為なのです。

■ 加熱式タバコを世界はどう見る？

諸外国の反応はさまざまで、タイ バンコクは新型タバコを所持しているだけで最大50万バーツ(約170万円)の罰金、最大10年の懲役になるほどの厳しい規制を行っています。各国それぞれの見方は次のとおりです。

他機関・他国の見方

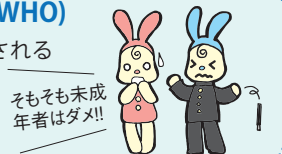
W H O (世界保健機関)		加熱式タバコを紙巻タバコと同様に規制すべきだ！ (現時点では未解明であるものの、外への暴露の危険性がある以上は、公共の場所での使用を禁止すべきである)
ア メ リ カ		心臓協会は、「加熱式タバコは、血管に悪影響を与える」との研究結果を発表！ (紙巻タバコの煙と同程度の血管内皮機能の低下をもたらすことが明らかになった) ※アメリカでは、加熱式タバコの販売が許されていません。
イ ギ リ ス		食品基準庁が「加熱式タバコは健康へのリスクがある」と声明を発表！
スウェーデン		ウメオ大学の研究グループが、加熱式タバコと紙巻タバコの二重使用は呼吸器系の不調状況が4倍以上とのデータを発表！

タバコは、
マナーの問題ではなく
命の問題なのです



電子タバコも待った!!(WHO)

体への影響ははっきり解明されるまで待ってください。



未成年者の
インターネット
購入に気を
つけて！



加熱式タバコ・
電子タバコだから
大丈夫!は
間違いだビッ!



主な参考資料:「緊急警告!!「加熱式電子タバコ」は、普通のタバコと同様に危険です。受動喫煙で危害を与えることも同様で、認めるわけにはいきません」: 日本禁煙学会(2017年)。・「非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに関する日本呼吸器学会の見解」(本文): 日本呼吸器学会(2017年)。・武田薬法web「新型タバコだから大丈夫?」<https://takeda-kenko.jp/yakuhou/feature/smoke/vol01.html>。一般社団法人日本禁煙学会http://www.jstc.or.jp/modules/information/index.php?content_id=119。習志野市 加熱式たばこや電子たばこ健康<https://www.city.narashino.lg.jp/kenkofukushi/minnnanokennko/tobacco/ENDS.html>。DIAMOND online「日本人が加熱式たばこの実験台にさせられている」<https://diamond.jp/articles/-/172098>。[Medical Tribune(2018 2/15 Vol51 No4)] 解説: 熊本市民病院 橋本洋一郎先生 メディカルトリビューンより「たばこのお話: その2」www.ono-machiisha.com/ono_iin/info_pdf/2018/20180401.pdf。公益財団法人結核予防研究所「新型タバコ(電子タバコ、加熱式タバコ)に注意」www.jata.or.jp/rit/rj/374-27.pdf

▼安全神話にだまされず 完全禁煙への一歩を

宣伝されている安全イメージと実態との開きが激しいと言わざるを得ない新型タバコ。しかし、紙巻きタバコから新型タバコに切り変えた方の多くは、「タバコの害から身体を守りたい」、「周囲の人に迷惑をかけたくない」、「できればタバコをやめたい」と考えられたのではないだろうか。

そうであるなら、一度、禁煙外来を受診してみてください。

ニコチン切れの辛さを抑える禁煙補助剤を使つての禁煙は成功率が高く、自力で禁煙に臨むより、はるかに楽に禁煙を達成できます。自身と周囲の健康を守るため、ぜひ、禁煙治療の活用をお勧めします。

自分のためにも周囲のためにも、
タバコのない人生を始めましょう!



害の無いタバコ
なんて無いんだ
ビッ!





ラジオ体操でロコモ*予防を!

※ロコモティブシンドローム

ラジオ体操は、ロコモ予防になります。

「なぜ？」

「それは、ラジオ体操が全身運動で、筋力やバランス能力を向上させるからです。」

以前ミレニアム 42 号でもお話したように、ラジオ体操はいつでも・だれでも・どこでもできる「全身運動」です。日常生活で普段使わない体のすべての骨（関節）や筋肉を動かし、体に順序よく運動刺激を与え、筋肉をほぐし、血液循環をよくして、体力を増強します。

実際の「ラジオ体操第一」の動きを順番に見てみましょう。

- ・まず背筋を伸ばす
- ・腕を振って脚を曲げて伸ばす
- ・腕を回す
- ・胸を反らす
- ・体を横に曲げる
- ・体を前後に曲げる
- ・体をねじる
- ・腕を上下に伸ばす
- ・体を斜め下に曲げ胸を反らす
- ・体を回す
- ・両脚でとぶ
- ・腕を振って脚を曲げて伸ばす
- ・最後に深呼吸

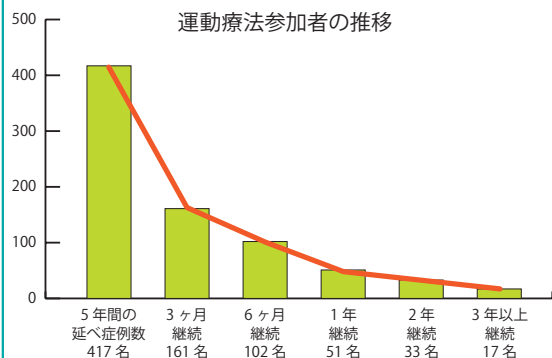
ずいぶんたくさんの動きが入っていますね。

ラジオ体操は、頸部から胸部・腹部の柔軟性を高め、さらに肩・腰・膝・足の関節もフルに使った運動であることがわかります。だから、ロコモ予防になるのです。

そしてもうひとつ、大切なことがあります。それは、継続は力なりということです。つまり、継続できないとロコモ予防にならないのです。運動は、継続しないと3か月で効果がなくなります。よく耳にするのは「夏は暑いので運動しない!」「冬は寒いから動きたくない!」ということです。このように夏冬に脱落する人が多いのです。

ところが仲間がいると継続率は、飛躍的に良くなります。その点、ラジオ体操は仲間作りにも絶好の運動なのです。毎朝「おはようございます」から始まり、ラジオ体操という全身運動を行い、体操仲間と談笑することが、さらに体内時計も脳も活性化させるのです。

さあ、元気な体操仲間と、ロコモ予防にラジオ体操を始めませんか？



調査対象者：病院で週3回の監視型運動療法を3か月間行い、それなりの成果が出た方で非監視型の方（5年間の延べ症例数417名）

監視型運動療法…週3回以上、1回30分のATレベルの運動を、病院で行う

非監視型運動療法…運動療法外来は受診するが、日々は自宅で行う

結 果：運動療法参加者数は、3年後には4%に減少した。この4%の方々を対象に継続要因を調査すると、「仲間を作って運動した」との回答を得た。



乾癬患者の人生を支える 治療の進化と周囲の理解

乾癬は※炎症性の皮膚疾患です。
悪性の病気ではありませんが、皮膚表面に現れる疾患のため、
見た目から生じる誤解や生活上の支障など、
患者さんの苦勞やストレスは深刻です。
この病氣への理解を深めていただけるよう、
千葉県医師会児島孝行医師にお話を伺いました。



千葉県医師会 児島 孝行 医師

▼ はじまりは、フケ症や湿疹と
勘違いすることも

乾癬は、皮膚の表面に境界のはっきりした赤い発疹が出て（**紅斑**）、盛り上がり（**浸潤・肥厚**）、その表面が銀白色のかさぶた（**鱗屑**）で覆われると、やがてフケのようにポロポロと剥がれ落ちる（**落屑**）、というのが典型的な症状です。（**図1参照**）

そのため、初期の乾癬では、頑固なフケ症や、繰り返して現れる湿疹などと勘違いされる患者さんが多くいらつしやいます。紅斑の形や大きさはさまざまで、症状が進むと、全身に広がることもあります。全身のどこにでもできますが、頭部や髪が生え際、膝、肘、腰まわりなどこすれやすい部位に多くみられ、半数以上の方がかゆみを訴えます。

図1

乾癬の症状の一例



紅斑：皮膚が炎症を起こし、境界のはっきりした赤い発疹が出る
落屑：銀白色の鱗屑がフケのようにはがれ落ちる
鱗屑…角層が正常より厚くなりできるウロコ状の白色片
肥厚：皮膚が厚く盛り上がる

さらに、関節の痛みや腫れ、変形、発熱や倦怠感を訴えるタイプの乾癬もあります。

見た目が気になったり、かゆみや痛みから日常生活に支障が出るなど、患者さんの精神的・身体的ストレスは大きく、QOL（生活の質）が著しく低下してしまつケースも多くみられます。

発症の原因については、まだよくわかっていません。遺伝的な体質があり、それに何らかのきっかけ（外傷、薬剤、風邪

扁桃炎、肥満、糖尿病、ストレス、たばこ、アルコールなど）が加わったことが引き金となつて病氣になったり、病氣が悪化すると言われています。

▼ **タイプや重症度に応じ、
様々な治療法を選択できる時代に**

乾癬は個人差が大きい病氣で、症状や合併症の有無により、大きく5種類に分類されます。（**表1参照**）
最も一般的なタイプは尋常性乾癬と呼ばれ、乾癬全体の約9割を占めています。

治療法は大きく分けると「外用療法」、「光線療法（紫外線療法）」、「内服療法」、「生物学的製剤による治療」の4つがあり、それらを単独または組み合わせで治療します。（**表2参照**）

※ 最近乾癬は皮膚だけではなく、メタボを伴いやすい全身性の炎症性疾患ともとらえられています。

表1：乾癬の種類

尋常性乾癬 じんじょうせいかんせん (乾癬全体の約90%)	最も一般的な乾癬で、患者さんの約9割はこの乾癬。頭を含む全身どこにでも数cm くらいの大さの紅斑が出現し、表面の鱗屑がポロポロとはがれ落ちる。
滴状乾癬 てきじょうかんせん (乾癬全体の約4%)	風邪をひいた後などに、1cm 以下の鱗屑のついた小さな紅斑が体中に多発するもの。子どもや若い人に多い。
乾癬性関節炎 かんせんせいかんせつえん (乾癬全体の4～7%)	皮膚症状に加え、強い関節痛を伴う乾癬。関節リウマチと似た症状を示すため、リウマチを疑って整形外科を受診し、乾癬性関節炎だとわかるケースも。関節が変形すると元に戻らなくなってしまうため、早期治療により生活の質を保つことが重要。
乾癬性紅皮症 かんせんせいこうひしやう (乾癬全体の約1%)	紅斑同士がくっついて拡大し、体中に広がった状態。正常な皮膚の働きが失われるため、皮膚のむくみ（浮腫）が生じ体温調節ができなくなり、倦怠感も生じる。
膿疱性乾癬 のうほうせいかんせん (非常にまれ)	乾癬特有の紅斑が出た皮膚に、黄色または白色のじくじくした膿をもつ水ぶくれ（膿疱）が多発し、高熱や倦怠感を伴う。乾癬の中では重症であり、日本では難病の一つに指定されている。

◇ 欧米ではたくさんの患者さん（人口の1～3%）がいて一般の人も乾癬を知っており偏見も少ないのですが、日本ではそれほど多くなく、乾癬への知識・理解も十分に得られていないのが現状です。

表2：主な治療法

外用療法（ぬり薬）	・ステロイド外用薬 ・ビタミンD3 外用薬 ・ステロイド外用薬とビタミンD3 外用薬の配合薬
光線療法	・PUVA 療法 ・ナローバンドUVB 療法 ・エキシマライト
内服薬（のみ薬）	・シクロスポリン、ビタミンA 誘導体、アブレミラストなど
生物学的製剤（点滴/注射）	・今までの治療でよくならない患者さん、関節症状がある患者さんが対象です。

* のみ薬は、治療効果は高いのですが、時に副作用が強く起こることがあります。主に症状がひどい時に用いられますが、定期的な検査が必要です。
 * 生物学的製剤の治療は、他の治療法と比べ高額になります。
 * その他、現在も複数の新しい治療薬の臨床試験が行われています。

まず、基本として行われるのは外用療法（ぬり薬）です。主にステロイドとビタミンD₃が使われますが、最近では、ビタミンD₃外用薬が第一選択薬として広く使われており、両者の配合剤もよく用いられています。ビタミンD₃外用薬はステロイド外用薬と比べると、効果が現れるのに少し時間がかかりますが、長期間ぬり続けても皮膚が薄くなるなどの副作用が少ないというメリットがあります。

そして、症状の重い方や生活上の支障が大きい患者さんには、積極的な全身療法として、のみ薬や光線療法が用いられます。さらに、これらの治療法でも十分な効果が得られない場合には、最先端のバイオテクノロジー技術によって生み出された生物学的製剤による新しい治療が行われるようになりました。

生物学的製剤は乾癬に対して有効な治療薬ですが、使用できる方と、治療を受けられる施設が限られているため、この治療を希望する場合は、まず主治医にご相談ください。

患者さんたちの長期戦を支えるために
 乾癬について正しい理解を

乾癬は症状が激しく出たり、良くなったりを繰り返す病気です。症状の変化・推移に応じて、治療法を変えていく必要があります。

残念ながら、根治は難しいものの、この十数年の間に次々と開発された新しい治療法によって、以前より格段にコントロールしやすくなりました。中には、皮膚症状が消えた状態のまま生活し続けている人もいらっしゃいます。

とはいえ、多くは長期戦となるため、治療の効果と副作用をよく理解し、主治医と話し合いながら、その時の自分に最も良い治療法を選択していくことが肝心です。

また、乾癬はうつる皮膚病のように誤解されがちですが、日常生活をともにしても、肌を接触させても、感染することはありません。

誤解や偏見に苦しむ乾癬の患者さんのために、この病気についてより多くの人に正しく知って欲しいと思います。

間違われやすい病気「疥癬」

名前が似ていることで間違われることがある「疥癬」。この病気はヒゼンダニ（疥癬虫）が寄生しておこるもので、乾癬とは全く別のもので、近年、老人施設などで集団感染がみられます。



アスリートに聞く！ ～スポーツとカラダづくり～

自分にチャレンジし続ける熱きパワーで メダルへ向かって突き進め！

千葉で生まれ育ち、社会人となった現在も市原市に住む杉野さん。おっとりとした口調とは裏腹に、自身の障がいハンディだと思ったことはないというほど前向きで、自然体。そんな彼女のひたむきなチャレンジ精神と、来たる2020年に向けた思いを伺いました。



パラバドミントン

すぎの あきこ
杉野 明子さん

◆ 一目惚れした競技「バドミントン」に、チャレンジ

競技としてバドミントンを始めたのは中学生の時。剣道部を見学しに行ったときに体育館でたまたま見た、バドミントンのあの音やスピード感到衝撃を受け、すぐに「やりたい！」と決めました。私は左腕に障がいがありますが、実はそれをハンディだと感じたことはないんです。ただ「ちょっとみんなと違うな」と思うぐらい（笑）。もちろん障がいによってできること、できないことはあります。でもやりたいと思ったことは、まずは必ず試してみる。だから中学の部活を選ぶ際にも、「障がいがあるから運動部はやめよう」という思考は私には無く、いつもの感覚で選びました。とはいえ、顧問の先生としては障がい者の受け入れは初めて。入部の相談をすると悩み



ながらも、「みんなと同じようにできるとは言えないけれど、一緒にやり方を考えていこう」とおっしゃってくださいました。バドミントンを始められたのはその一言があったからこそ。顧問の先生には今でもとても感謝しています。

◆見よう見まねで編み出した自分なりのフォームが、今のスタイルのベースに

入部してからしばらくは試行錯誤の連続でした。上手な先輩の動きをじっくり観察して自分なりにイメージし、色々な持ち方や体の傾け方を試して、自分にとって一番良い形を編み出していききました。練習がきつても続けられたのは、競技の楽しさはもちろん、先生やチームメイトとの関係も大きかったです。



すね。配慮はあっても特別扱いはない。できなかったら怒られるし、できたらみんなと同じように褒められる。私にとってはそれが心地よく、バドミントンがどんどん好きになっていきました。

◆ハンドルの全くない勝負の世界で、強く「勝ちたい」と思った

大学に進学してもバドミントン部に所属し、時々、地域のパラバドミントンクラブの練習や大会にも参加していました。

そして大学2年生の頃、パラバドミントンのコートにお声かけいただき、国際大会へ出場する機会がありました。初めて海外のパラアスリートたちとプレーをしたその時、パラバドミントンに対する意識

がガラリと変わりました。

それまで健常者との試合に負けると、意識していないとは言え、どこかで障がいと言いついてきた部分があったんです。でもパラバドミントンの世界での負けは、シンプルに私に弱いだけ。言い訳ができない環境だからこそ、「実力だけの真剣勝負ができるこの世界で勝ちたい」と強く思うようになりました。

◆東京パラリンピックで何が何でもメダルをとって、みんなに恩返しをしたい

大学卒業後は仕事をしながらバドミントンを続けました。ただし、平日は終日仕事で、練習は週に一度、日曜にできるかどうか。海外遠征などには有給をとり自費で参加するという日々でした。そんな中、2014年仁川アジアパラ競技大会の日本代表に選ばれた際、上司が会社につけあってくれ、それ以降の大会は公休扱いで行けるように。その後、会社側で制度を整えてくれ、今では月曜から木曜の午後、金曜の終日を練習にあて、費用面でのサポートもいただけになりました。参加できる大会数も増え、練習や準備もしつかりできるようになったことで結果も向上。本当にありがたいと思っています。

2020年の東京パラリンピックは自分にとって大きな目標であり、バドミントンを続ける理由でもあります。応援してくれる会社や同僚、お世話になっている周囲の方々に私ができる一番の恩返しは、「ありがとう」という言葉だけでなく、2020年東京パラリンピックという大きな舞台でメダルを獲得すること。その思いを胸に、日々のトレーニングを着実に続け、目の前にある一つひとつの試合を大切に、邁進していきたいと思っています。

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。

■杉野明子（すぎのあきこ）／1990年12月7日生／出身地：千葉県市原市／主な戦績：2014年仁川アジアパラ競技大会で女子ダブルス銅メダル、女子シングルスベスト8入賞。・2015年2nd INDONESIA PARA-BADMINTON INTERNATIONAL 2015で女子ダブルス銅メダル、女子シングルス銀メダル。

目指せ！今年の冬は かぜ知らず♪

監修 千葉県医師会理事 西牟田 敏之 医師

空気がひんやりして、暖房器具がかかせない季節がやってきました。この時季になると、かぜをひく人も多くなってくると思います。中でも、かぜの一種で症状が強いインフルエンザは、はやると学級閉鎖という事態にもなってしまいます。

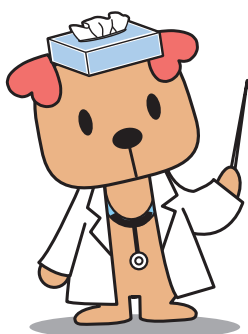
そこで、身近な病気のかぜを知って、「今年こそかぜ知らず」の冬を過ごしましょう。



かぜという病気について…

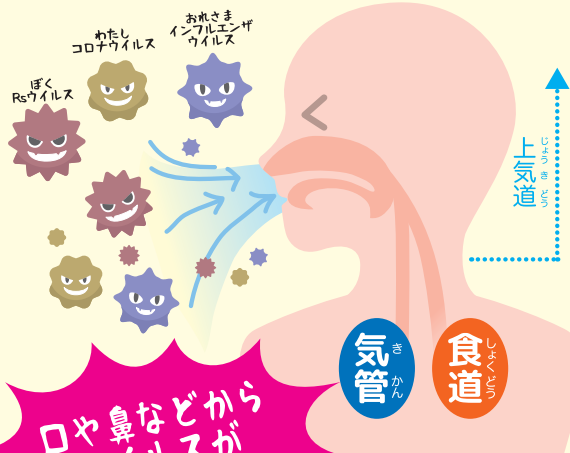
まず、「かぜ」という病名はありません。
本当の名前は「**かぜ症候群**※」といい、「せき・のど・鼻」
の症状が「急に・ほぼ同時に」起きるものを指します。

※そのほか「感冒」「急性上気道炎」とよぶこともあります。
※インフルエンザ：症状が大きく違うため区別されますが、かぜの一種です。
※一般的にはかぜと呼んでいるので、ここでも「かぜ」と表記します。



かぜの原因

「かぜ」の多くは、**ウイルスが体に入る（感染する）**ことで起こると考えられています。主な原因ウイルスは、ふつうは症状と季節によってどのウイルスがはやっているかという情報ではだんだんできますが、種類が多いので何のウイルスに感染したかを証明するのは限られています。



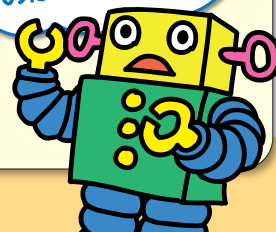
かぜのとくちょう

- ウイルスによるかぜは、こじらせなければ自然になおるとくちょうがあります。
- 冬にインフルエンザがはやるのは、ウイルスが低温や乾いた空気が大好きで、活発になるからです。
- いろいろなウイルスがありますが、季節によって流行するウイルスがちがうことがわかっています。

口や鼻などから
ウイルスが
入ってくるよ！

冬だと患者さんが
多いけど、
かぜをひく人は
一年中いるピッ。

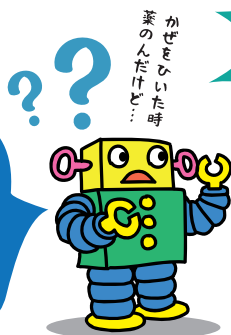
「かぜ」という
細菌がいる
のかと思った～！



治療について

インフルエンザ以外のウイルスをやっつける薬はないんだって！

どうやって
かぜをなおすの？



かぜ自体を
なおす薬は
ありません！

病院で出されたり、ドラッグストアで売っている薬は**つらい症状をやわらげる**もので、かぜをなおすものではありません！私たちがのんでいるのは、せきが出てねむれない、熱が高くてつらい、鼻がつまってくるしい…というような、つらい症状をラクにするための薬です。



かぜをなおすのは、
自分の「免疫力」です！

ぼく
免疫！

かぜをなおそうとする免疫のはたらき

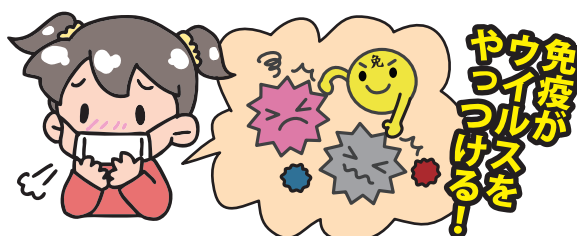
せき・たん・鼻水

異物(ウイルス)を出そうとする体にそなわった反応です。



熱が出る

異物(ウイルス)が入ったのを知らせるとともに、免疫のはたらきが活発になっているサインです。



免疫が
ウイルスを
やっつける！

自分の免疫力を高めて少しでも早くなおす方法

- ◆ 部屋を暖かく(20℃前後)して十分な睡眠をとる
- ◆ 室内が乾燥しないようにする(湿度50~60%くらい)
- ◆ 温かく消化のよいもので栄養をとる

のどが痛いときは、たまご豆腐・プリン・おじや・ポタージュスープなど。

熱が高い時はビタミンの消耗がばいしので、ビタミン類を多くふくんだ野菜や果物を！
食よく出てきたら、たまごそうすい・にこみうどん・野菜スープなど。

- ◆ 水分、ビタミンCをとる
- ◆ 汗をかいたままにしない



汗をかいたら
着がえて！

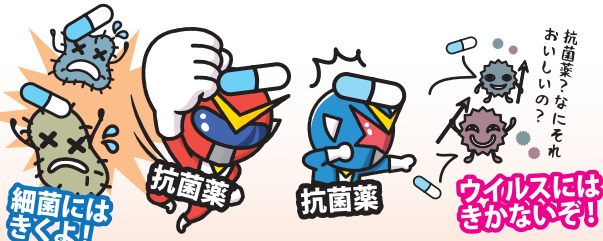


一般的なかぜに**抗菌薬(抗生剤)**はききません！！

抗菌薬はウイルスではなく**細菌**にきくお薬です。

ふつうのかぜの
原因は
ウイルスなので
抗菌薬は
不要です！

(溶連菌感染)の場合や、かぜをこじらせて、**気管支炎**や**肺炎**、**中耳炎**などの細菌感染が起る場合には**用います**！



高い熱やせきが出てねむれないことが
続くと体力が弱ってしまうので、
症状をやわらげる薬をのんでください。



かぜをひかないようにする大切な5つのこと

予防策

かぜ...
そもそも
かかりたく
ないよ!



なによりも大切なのは、
病気のもと「ウイルス」を体内に入れないことです。

でも、万が一体内に入ってしまったら、
ウイルスに負けない体をつくっておきましょう。



① 手洗い 手についているウイルスや細菌を洗い流す!



ふだんから
鼻・目・口などは
手でさわらない
ようにするピッ

外出などで手洗いがむずかしい場合は、アルコール消毒
などに対応してください。



石けんを使った手洗いが最も重要!!
(インフルエンザは、アルコール
消毒剤も効果があります)

② うがい

顔の中で、外と体内をつなぐもっとも大きな部分が口です。ウイルスは、口やのどにもついているので、外から帰ったら欠かさずにしましょう。



③ 睡眠 (ねる)

つかれをためると、体力がなくなり、免疫力も下がります。十分な睡眠をとって体をよく休めてください。

体力を
回復
させよう!



④ 栄養をとる

たんぱく質や野菜・フルーツなどをバランスよく食べましょう。免疫をつくるリンパ球や白血球は栄養があると強くなります。



⑤ マスク

人ごみではマスクをしましょう。自分が「かぜをひいたな」と思った時は、マスクをして、人にうつさないようにしてください。



インフルエンザが
はやってるときは、
なるべく人ごみを
さけてください!

ワイワイ ざわざわ



保護者のみなさまへ

かぜをひきにくくするために頼りになる免疫力は、日ごろの栄養摂取や睡眠が重要です。かぜは感染症なので完璧に予防することは難しいですが、食生活と生活習慣を整えることで免疫力が高まり、ある程度防ぐことができます。

栄養面で注意するのは、色々な種類の食材をバランスよく偏りなく補給することです。特にビタミン・ミネラル・たんぱく質などは基礎体力・免疫力を高めたり、体の調子を整える役割がありますので、ぜひ1日の献立を工夫してみてください。

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。



乳幼児への薬の飲ませ方 (子どもが薬を吐いた時の対処法など)

(一社) 千葉県薬剤師会 薬剤師 なかむら たつや 中村 達也 氏

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 飲み薬をすぐに吐いてしまったら、 どうしたら良いのでしょうか？

一般的な飲み薬は約30分間かけて、食道～胃～腸に運ばれて腸で吸収されます。飲んで30分以上経っていれば、薬が吸収されている可能性が高いので、もう一度飲む必要はありません。具体的には、飲んだ直後で全量を吐いた場合は、もう一度飲んでもいいのですが、吐いた量が少なければ気にしないで大丈夫です。

薬は体の中に吸収されないと効かないため、飲ませることが大事ですが、また吐いてしまう場合もありますので、お子様の様子で、時間をあけてから飲ませてあげてください。

Q2 何かに混ぜて飲ませる場合に、 混ぜてもいいもの、ダメなもの ありますか？

飲み薬はできるだけ水で服用するのが基本です。でも嫌がるときは、お子様の好きな飲み物などで飲みやすくする方法もあります。ただし、薬と相性が悪いものもあり、効き目が落ちたり、苦みが増す場合もありますので、薬剤師に相談するようにしましょう。

薬をミルクに混ぜることや、1歳未満のハチミツ摂取はNGです。その理由は、ミルクの場合には味が変わり、ミルク嫌いになることがあるため、そしてハチミツについては、1歳未満は腸内

細菌叢^{そう}※が未熟なため、ハチミツに含まれたボツリヌス菌の芽胞を食べると腸内で毒素が産生され、「乳児ボツリヌス症」が発生する危険があるからです。

※ 腸内で一定のバランスを保ちながら共存している腸内細菌の集まり

Q3 頑張っても飲ませた方が良い薬と、 頑張らなくてもいい薬はありますか？

例えば、インフルエンザウイルスは、1つのウイルスが感染すると、24時間後には100万個にまで増殖しますので、薬を飲むタイミングが大切になります。したがって、抗インフルエンザ薬や抗生剤などは、医師が指示した期間内に飲まないとい十分な効果を発揮しませんので、頑張っても飲ませるようにしましょう。一方、解熱剤などの症状を抑える薬は、無理して飲まなくても大丈夫な場合もあります。

医師に処方された薬は、指示された飲み方を守る大切です。薬を飲ませる時に、薬を飲まなくてはいけなことをお子様の分かる言葉で説明してあげて、飲めたらしっかり褒めてあげましょう。



訪問看護サービスで安全・安心な在宅での生活

点滴や吸引など病院で行われている治療が必要な状態でも「住み慣れた我が家で過ごしたい」…そんな思いを抱いたときは、訪問看護を活用ください。



訪問看護サービス利用の流れ

利用前に相談したいと思ったら(相談無料)

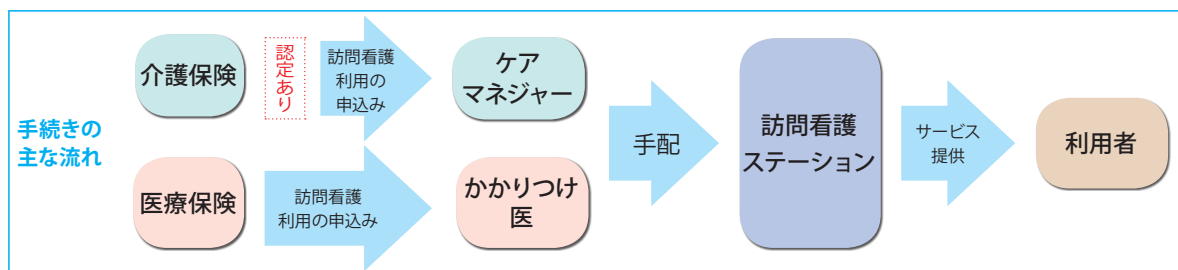
まずは、相談してください
(相談先)

- かかりつけ医
- 近くにある訪問看護ステーション
- 地域包括支援センター
- 千葉県看護協会の電話相談

入院している場合: 主治医や看護師、また医療相談室にご相談ください。

主なサービス内容

- 寝たきり防止、生活動作(食事など)が維持・向上するよう支援します!
- 本人の状態に合わせた看護をおこないながら病状の観察をします!
- 医師と連絡をとり、必要な医療処置などのお手伝いをします!
- 介護に関する相談に応じます!



お問い合わせ 千葉県看護協会 訪問看護に関する電話相談 TEL 043-245-1712
 千葉県健康福祉部医療整備課 看護師確保推進室 TEL 043-223-3885

看護師等の届出制度について

平成27年10月から、看護職(保健師、助産師、看護師又は准看護師)の資格を持ちながら、看護職として就業していない方は、都道府県のナースセンターに届け出ることが努力義務となりました。



復職意思の有無に関わらず、看護職として就業していない方は、千葉県ナースセンターへ届け出をお願いします。

千葉県ナースセンターでは、届け出いただいた方の個々の事情に応じて、就業相談推進アドバイザーがきめ細やかに対応し、希望条件に応じた職場を無料で紹介しています。

また、千葉県ナースセンターでは、「しばらく看護の仕事から離れているので、現場に戻るのが不安」と思われている方を対象とした、復職のための技術研修(看護基礎技術講習会)や、訪問看護師として働きたい方への研修会(訪問看護基礎研修会)を無料で実施しています。



ぜひ一度、千葉県ナースセンターへご相談ください。

お問い合わせ 千葉県ナースセンター TEL 043-247-6371
 千葉県健康福祉部医療整備課 看護師確保推進室 TEL 043-223-3885

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、ティッシュや腕の内側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、すぐゴミ箱に捨てましょう
- 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

「ちば My Style Diary」リニューアルのお知らせ

無料のスマートフォンアプリ「ちば My Style Diary」がリニューアルしました！
「ちば My Style Diary」は、結婚、妊娠・出産、育児のライフステージにある皆さんを応援する、無料のスマートフォンアプリです。

このたび、アプリのリニューアルを行いましたので、この機会にぜひダウンロードしてみてください。毎月、LINE でも使えるチーバくん画像をプレゼント中！

● 主なリニューアル内容

タイムラインページができました！

県やお住まいの市町村のHP の情報が、タイムリーに配信されるようになりました。(※一部市町村を除く)

「内容から探す」機能でくらく検索！

お悩み別相談や健康管理、チーバス情報など、目的に応じた検索が可能になりました。

うれしいコンテンツが続々登場！

各種食事レシピ、婚活に関するQ&Aが追加されました。

● 主な機能

自治体が実施するイベント情報等の配信、健康・育児に関する24時間WEB相談、基礎体温の管理や健診の記録、子どもの予防接種管理、婚活・妊活・子育てコラム



ちば My Style Diary 検索

お問い合わせ 千葉県子育て支援課 TEL 043-223-2656

元気からだ! Q&A

「盲腸」ってなに?

千葉県医師会理事

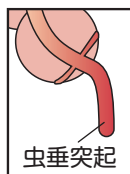
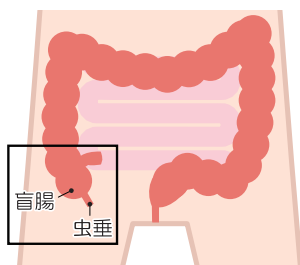
穴倉 朋胤 医師
ししくら ともたね

Q

「盲腸」ってどんな病気ですか?

A

その昔、『盲腸』と言われていた病気ですが、正式には「急性虫垂炎^{ちゅうすいえん}」といいます。右下腹部にある大腸の始まりの部分についている「虫垂突起」



内で何らかの原因により細菌が増殖し、炎症を起こしたものが虫垂炎です。
2〜3歳頃から認められ、小中高生に多く発症します。

すが、若年者から高齢者まで幅広く認められる病気です。

Q

どんな症状ですか?

A

症状は、発熱に伴う腹痛が認められますが、発熱もしくは腹痛の片方が先行することもあります。はじめ腹痛はみぞおちや腹部全体に感じられますが、炎症が進むと右下腹部の痛みが強くなります。

このような症状が認められたら様子をみず、夜中でも救急病院を受診してください(炎症が急速に進行する場合は、翌朝までに腹膜炎を発症して命に危険が及ぶこともあります)。

病院では血液検査と腹部CT・超音波検査など、簡単な検査で診断ができます。

Q

どんな治療法がありますか?

A

昔は手術をする病気の代名詞のように、手術治療が主でしたが、抗生剤の開発に伴い、早期であれば、今ではほとんど手術をしなくなりました。しかし、消化管の炎症なので、抗生剤治療でも入院して「絶食」にする方がいいと思います。

補足ですが、昔手術が多かったのは、虫垂突起は細長く狭いため、入口が腫れて塞がってしまったり、糞便の塊などで詰まってしまうと中の炎症が急速に進行し、穴が空いたり腹膜炎を起こして死んでしまう事が多かったからです。また、手術後に入口を塞いでいる便の塊が多く見つかることから、「スイカの種を飲み込んでしまおうと詰まって起こりやすくなる」などという迷信も信じられていました。

Q

「薬で散らす」と聞いたことがあります。どんなことですか?

A

抗生剤治療を、昔は「薬で散らした」と言うこともありましたが、虫垂突起がバラバラに散るわけではなく、炎症が治まるだけで元に戻ります。

従って、炎症を起こした虫垂突起は存在するわけですから、治療後の生活には注意が必要です。暴飲暴食や多量のアルコール摂取・便秘や睡眠不足など、腸内環境を悪くすることは避けるようにしましょう。

手術をしなくても健康に気をつけていれば、「薬で散らした」人の半数以上は生涯再発していません。

✉ 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2 治療①「薬物療法」—

統合失調症の治療は、
「薬物療法」と「生活リズム」の二つの要素が重要!

Q 薬物療法の注意点は?

薬物療法で大切なことは、

- ・ 治療を始めたときや病状に変化があったときに、少しでも早く自分に合った処方を手に入れること
- ・ 薬の副作用が出たときに、なるべく早く対応すること

この二つです。

その理由は、「社会との接点が失われる時間を少しでも短くするため」と「薬の効果を最大にし、副作用を最小にするため」、「薬の量を最小限にするため」です。

Q 自分で服用方法を変えてしまうとどうなるの?

服薬を忘れたり、自分の判断で薬を調節してしまうと、自分に合った処方を手に入れることが遅くなる場合があります。

自分に合った処方を見つけれられるまでに時間がかかると、病気の経過を悪くするだけでなく、学校や仕事など自分にとって大切な社会的資源を失う確率を高めてしまいます。もちろん主治医もその人の病気を把握できなくなり、病気の将来の経過に影響を及ぼすことになります。

途中で勝手にやめてしまうよくある例

- ・ 自分では副作用だと思い、薬をやめた。(実は副作用ではなく、「症状」だった)
- ・ 薬の効果が出てくるのを待たずに、効かないと自己診断してやめた。
- ・ 薬の説明書やネット情報に症状があてはまらないのでやめた。

★自己判断での
薬の調節は、
自分に合った薬を
見つけづらくする!



Q 薬物依存の可能性はあるの?

自分に合った薬が見つかった後も、病状の変化に伴って処方を変えなければならないことがあるのですが、その時にきちんと通院・服薬が守られていないと、主治医はなぜ状態が変化したのか十分に分からず、適切に対応できないことがあります。

薬物依存症を作り出してしまう危険性は、主治医に伝えないまま自己判断で薬の服用方法を変更しているケースで多くみられます。

以上のようなことが重なって、なかには気がつかないうちに自分で自分を『難治性の病気』にしている人もいます。

大切なのは、次の診察の時までは可能な限り処方された通りの薬を服用し、受診の際にありのままの状態を主治医に伝えて、自分の服用する薬を自分にうまく合わせて行く作業をしていくことです。もちろん、調子が悪くなったり、このままで大丈夫なのかと、不安になったりしたときには、予定よりも早く受診することをためらうべきではありません。

みなさんに伝えたいこと

- ・ 決められた通りに服薬する
- ・ 決められた通りに通院する
- ・ 薬が合わない、副作用が気になる、などと感じる場合には、必ず主治医に相談をして調節する



大切な3つのことを
守りましょう!



★「治療『生活リズム』」については次号で解説いたします。



提供：千葉県

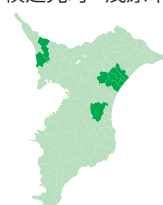


ねぎとキムチの ピリ辛豆腐スープ

体の中から温まる、ガツツリ具たくさんスープ。
お好みでごはんやうどんを入れて！

ねぎの主な産地

柏市・松戸市・山武市
横芝光町・茂原市



★ 千葉県産の秋冬ねぎは
12月から2月が旬です。



材料(2人分)

ねぎ	1本
キムチ	100g
豚バラ肉	100g
豆板醤	小さじ1
みりん	大さじ1
合わせみそ	大さじ1
水	400cc
卵	1個
豆腐	1丁
万能ねぎ	2本



作り方

- ① ねぎは斜めにスライス、キムチ、豚肉は一口大に切っておく。
- ② 鍋にごま油(分量外)を熱して、豚肉、キムチ、ねぎを炒める。
- ③ 水、豆板醤、みりん、合わせみそを入れて沸騰させ、アクを取る。
- ④ 豆腐を一口大に切って③に入れて、溶き卵を回しかける。
- ⑤ 最後に万能ねぎの小口切りをのせる。

※豆板醤はコチュジャン(大さじ1/2)でもOK!

おいしいねぎの選び方

- 白い部分がしまっていて弾力があり、ツヤがあるもので、重量感があるもの。
- 葉は先まで緑色をしたもの。根から葉の先までしっかり張りがあり、鮮やかな緑色のものが新鮮です。

上手な保存方法

- ポリ袋に入れて(長い場合はカットしてもよい)、冷蔵庫の野菜室で保存します。
- 冬場の泥ねぎは、霜のあたらない場所で、白身を土の中にくうめて保存しましょう。

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いたしております。

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。

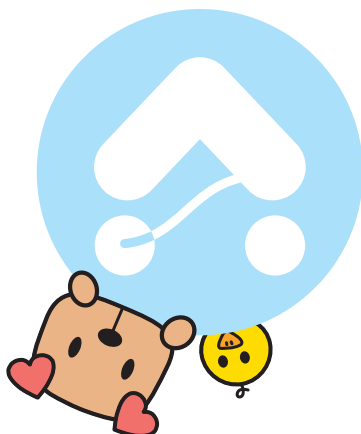
58号 (2016 秋号)	特集「あなたの肺は大丈夫? 肺の生活習慣病『COPD』を知ろう!」/ スポーツコーナー「中高年のスポーツ再デビューにおける注意点」/ マナボっと「気になるフケの正体を知ろう!」/ ほか
57号 (2016 夏号)	特集「逆流性食道炎とそれに似た症状がある病気」/ スポーツコーナー「その座り方、恐怖の落下傘座りでは?」/ マナボっと「地域みんなで助け合い! 認知症を知ろう!」/ ほか
56号 (2016 春号)	特集「“第二の心臓” 足に気配りを! ～下肢静脈瘤～」/ ミレニアム通信「健康診断結果表の見方」/ スポーツコーナー「朝ストレッチのすすめ」/ ほか

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

パラバドミントン選手

杉野明子さん 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「杉野明子さん読者プレゼント係」までお送りください。

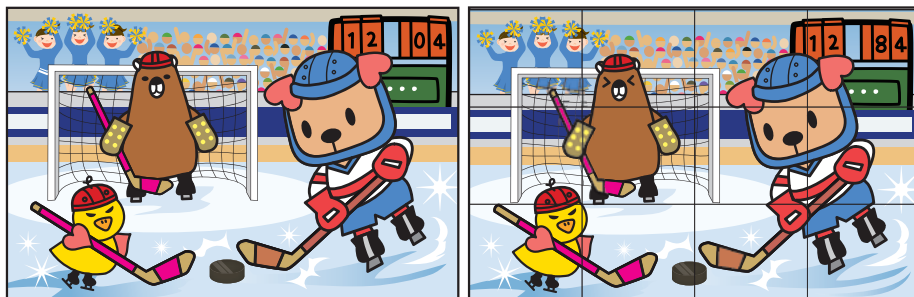
サイン色紙 …………… 3名様

※ 当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。 ※ 2019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・C・D・F・H



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。 ※ 2019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

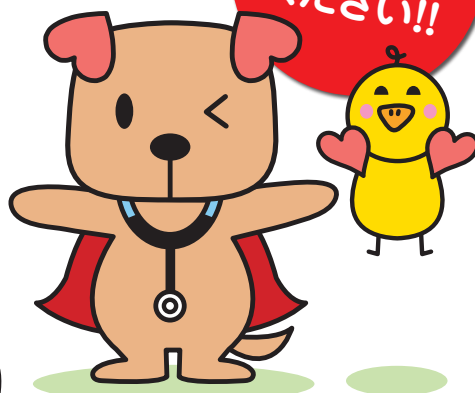
◎ 個人情報保護のため、お送りいただいたハガキなどは(公社)千葉県医師会が保管し、連絡の目的以外に使用することはありません。

ミレニアム 通巻第 67 号 2018 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>

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、送料のみご負担いただきます。

66号
2018
秋号

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?」／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!』」／新風「麻しん・風しんワクチン接種が大人にも必要な理由」／こども相談室「乳幼児の肥満について」／ほか

65号
2018
夏号

特集「知っておき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」／新風「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」／こども相談室「おたふくかぜ 腫れるだけじゃないんです」／ほか

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

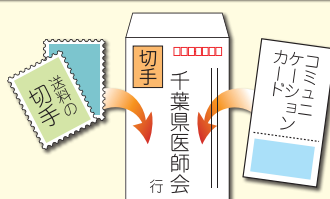
特集「知らぬまに重症化する新たな国民病CKD『慢性腎臓病』」／スポーツコーナー「五感を使って運動しよう」／新風「患者数が急増する『川崎病』早期治療で、冠動脈瘤の発症を防げ!」／マナボっと「実は、ものすご〜く大事だった!『学校の尿検査』」／こども相談室「赤ちゃんの嘔吐」／ほか

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

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>