

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

胃・十二指腸潰瘍について
～ピロリ菌から
胃・十二指腸を守ろう!～

◆ 見聞飛行—見て聞いてなっとく!—

新薬登場で進化した
過活動膀胱(OAB)治療

◆ アスリートに聞く!
～スポーツとカラダづくり～

女子ラグビー

ビート染谷瑛海さん



◆ 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

メガネとコンタクトレンズ

◆ こども相談室

赤ちゃんの心配な下痢

◆ 元気からだ Q&A

ヘルペスと帯状疱疹

◆ 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3 治療②「生活リズム」—

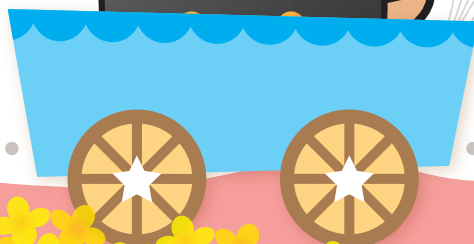


ナービー



ドク太

(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





健康寿命を延ばしましょう

千葉県医師会副会長 堀部 和夫 医師



いま日本はこれまでどこの国も経験したことがない、超高齢社会に入ってきました。平均寿命は男性が81才、女性が87才に延びてきましたが、男女ともに人生の最終の9年間、12年間は医療や介護の世話を受けながら生きていくことになっていることを、皆さんは知っていましたか。

江戸時代には子供を授かっても5才までは天からの授かりもの、幼児期を越えて親はホッとするほど、乳幼児期の死亡が多い時代でした。そんな理由から150年前の明治の初めにも男女の平均寿命は44才と45才でした。最近、健康寿命という考え方が誕生しました。人の助けを借りずに自分の足で歩いて、自分の口から美味しく食べて、周りの人とお話を楽しめるまでの寿命です。

それではこの健康寿命を延ばすには何をしたら宜しいのでしょうかと、よく質問を受けます。その答えは3つあります。その1は毎日歩く習慣を身に着けて実行に移すことです。近くのコンビニやスーパーへのお買い物は是非とも歩いていきましょう。その2は新聞やテレビで社会の流れをきちんとつかんで、周りの方にツバも飛ばんばかりに外国人就労に関する出入国管理・難民認定法案に関してもどんな意見交換をしましょう。そして3つ目は社会でのご自身の役割をいつまでもやり続けましょう。これは小学生の登下校時の交通整理ボランティアなんか最高です。周りから感謝されながら、いつまでも3つのお仕事を続けることで※フレイル予防をしましょう。

※フレイル…加齢とともに運動・認知機能が低下してきた状態（健常から要介護へ移行する中間の段階）。

ミレニアム

2019 March 第68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

胃・十二指腸潰瘍について
～ピロリ菌から胃・十二指腸を守ろう！～ 1

スポーツコーナー

「人生100年時代」と子どもの時期 5

見聞飛行ー見て聞いてなっとくー

新薬登場で進化した
過活動膀胱（OAB）治療 6

アスリートに聞く！～スポーツとカラダづくり～

女子ラグビー
ピート染谷瑛海さん 8

からだのソラシド♪ マナボっと
メガネとコンタクトレンズ 10

こども相談室

赤ちゃんの心配な下痢 13

千葉県インフォメーション

- ・お子様の予防接種はお済みですか？
- ・千葉県医師修学資金貸付制度
～地域医療を担う医師の確保に向けて～
- ・かけがえのない命を守りたいー自殺対策ー 14

元気からだ Q&A

ヘルペスと帯状疱疹 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3 治療②「生活リズム」 17

旬食野菜クッキング

キャベツのアンチョビバターソースかけ 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

■ 位置と働き

胃・十二指腸の機能をみてみましょう。

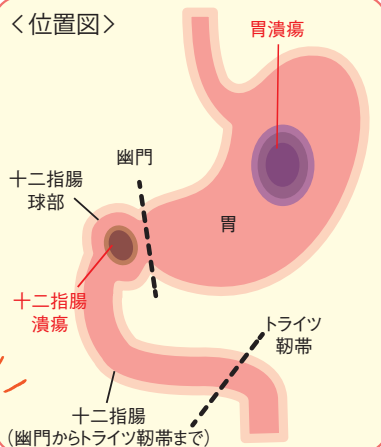
胃…ペプシンと胃酸で食物のおおまかな消化を行なう働きと、一時的に食物をためておく働きがあります。

十二指腸…食物が胃を出ると、十二指腸に入ります。十二指腸で、胆汁や膵液などタンパク質や脂肪の消化に重要な役割を果たす消化液が合流します。

十二指腸の働き、
はじめてわかった
ピッ



＜位置図＞



■ 胃潰瘍・十二指腸潰瘍とは

健康な胃は、少しくらいの損傷なら周囲の細胞が胃粘膜を修復できます。しかし、何らかの原因でその修正が追いつかなくなると、胃液という強い酸の刺激によって胃・十二指腸の組織がはがれ落ちた状態の「潰瘍」になります。

十二指腸潰瘍は、
十二指腸球部に
多く発生します。



主 な 症 状

みぞおちの痛み…

腹部の不快感…

むねやけ…

吐き気…

呑酸（酸っぱい液があがってくる）…

背中への痛み（肩甲骨の下）…



つらそうだ
ピッ



潰瘍で胃や十二指腸の壁の血管が傷つき、出血している場合は、のりの佃煮のようなタール状の黒い便がみられることもあります。



胃・十二指腸潰瘍について ピロリ菌から 胃・十二指腸を守ろう！

監修

千葉県医師会

吉川 正治 医師
よしかわ まさはる



大きなストレスで胃が痛くなったという表現を耳にすることは多々あります。

しかし、胃・十二指腸潰瘍の原因のほとんどは「ピロリ菌」という細菌だということを覚えてでしょうか。

正しく予防や対策できるよう、胃・十二指腸潰瘍について知っておきましょう。

▼胃・十二指腸潰瘍って？

胃潰瘍と十二指腸潰瘍は、胃液の刺激によって胃腸の粘膜がただれて深い傷ができる病気です。ひどくなると、内側から組織がえぐられ、穴があいた状態（穿孔）になってしまうこともあります。

胃液とは、胃酸や消化酵素の働きにより、食べ物を溶かして消化しやすくしたり、細菌を殺菌するために胃から分泌されるものです。

ではなぜ胃自体も溶けてしまわないかというと、健康な胃の場合は、胃から分泌される胃粘液がバリアとなり、自らの粘膜を守っているからです。

■ 病気の原因

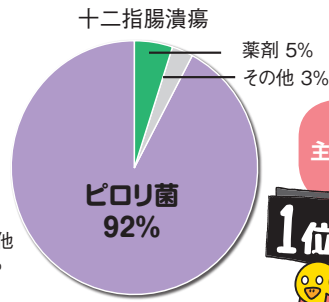
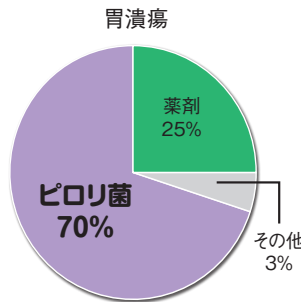
昔は精神的なストレスなどが主な原因と考えられてきましたが、ピロリ菌が発見され、その考え方が大きく変わりました。

主な原因

- ①ピロリ菌
- ②薬 剤※
- ③ストレスなど

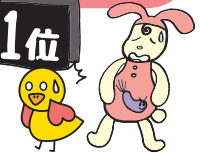
※ 非ステロイド抗炎症薬 / かぜ・関節リウマチ・熱性疾患や頭痛に対する薬など

潰瘍の原因



ピロリ菌が
主な原因第1位
なんだピッ

1位



Marshall BJ. Am J Gastroent 1994; 89: S116-S128より一部改変

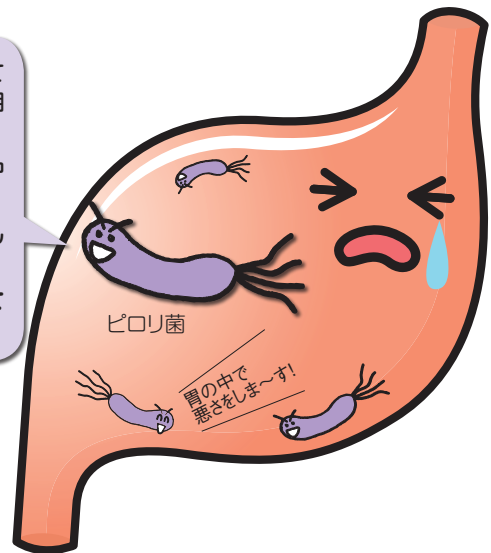
■ ピロリ菌について

- ぼくの存在は、みなさんの乳幼児期の衛生環境と関係しているかもしれないんだ。下水道が整備されていない時代に生まれた世代で、感染率が高いらしいよ。
- 「ウレアーゼ」という酵素を持っているおかげで、胃の中でも生きていけるんだ。
- 一度感染すると、自然にいくなくなることはマレで、ほとんどの場合ずっと体内にすみ続けるよ。
- 子どものときに親から子へと口移してうつるともいわれているよ。

ピロリ菌は
こんな細菌
なんだピッ



いろいろ
悪さをするので、
治療したほうが
いいな...



ところが、何らかの原因で胃粘液のバリアが破られ、胃や十二指腸自身の組織まで溶かされてしまう病気が胃・十二指腸潰瘍です。

症状の中でも多いのは、みぞおちや上腹部の痛みで、空腹時によくみられます。他にも、胸やけや膨満感、吐き気、食欲不振など、さまざまな症状を伴うこともあれば、自覚症状が全くないという人もいます。

重症化すると、血の混じった黒い便（タール・血便）が出ることがあります。また、下血に気づかないこともあり、貧血になって初めて胃・十二指腸潰瘍に気づいたという人も少なくありません。

胃潰瘍が中高年に多いのに対し、十二指腸潰瘍は比較的若い世代に多く、どちらも男性の方が多くとされています。

▼真犯人「ピロリ菌」とは？

胃・十二指腸潰瘍は患者数の多い病気であるものの、近年は減少しています。それは、真犯人ともいえる「ピロリ菌」と胃・十二指腸潰瘍の関係が明らかになったためです。

以前は、胃・十二指腸潰瘍といえば、精神的なストレスが一番の原因と思われていました。さらに当時は、強い胃酸のある胃の中では細菌は生きられず、存在しないと考えられていました。

■ ピロリ菌が起こす病気と除菌

ピロリ菌は、除菌しない限り生涯にわたって胃炎を引き起こす人も多く、また、下記の疾患との関連も指摘されています。



ピロリ菌が原因と
考えられている疾患

胃炎 **胃・十二指腸潰瘍** **胃がん**
胃 MALT リンパ種 胃過形成ポリープ
特発性（免疫性）血小板減少性紫斑病（ITP） など

2013年より「ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎」がひとつの疾患単位として認められました（保険適用）。これによって、ピロリ菌感染に関連する種々の診断・病気治療と予防が可能になりました。

まずは、ピロリ菌をもっているかどうかを知りましょう！

ピロリ菌がいた場合は、取り除くことで胃炎や潰瘍をはじめとするピロリ菌が原因の病気予防・再発抑制につながります！



ピロリ菌の検査

①抗体測定	血液や尿からピロリ菌に対する抗体の有無を調べます。	
②尿素呼気試験	検査薬を服用し、薬を飲む前と後の呼気（息）を調べて感染を調べます。（服用後は、20分ほど経過した後に呼気を採取します）	
③便中抗原測定	便を採取して、ピロリ菌があるかどうかを調べます。	

【保険適用について】

ピロリ菌の診断と除菌については保険が適用されます。しかし、それにはいくつかの条件があり、胃内視鏡検査を実施することもそのひとつです。詳細は、医療機関にご相談ください。

ところが1983年に胃の粘膜にすみついているピロリ菌が発見されると、胃・十二指腸潰瘍になった人の多くがピロリ菌に感染していたこと、そして胃・十二指腸潰瘍の最も大きな原因となっていたのは、ピロリ菌であったことがわかったのです。

胃・十二指腸潰瘍は胃酸の分泌を抑える薬で治療しますが、それだけでは再発を繰り返しがちです。しかし、抗菌薬を使ってピロリ菌を退治する除菌療法も行うことで、再発を劇的に抑えられるようになりました。

さらに、日本人に多いとされている胃がんのほとんどが、ピロリ菌感染によるものであることもわかってきました。今現在、胃に不快な症状がない人でも、ピロリ菌に感染しているならそれを除菌することで、将来の胃・十二指腸潰瘍や胃がんの予防となります。

ピロリ菌は、衛生状態の悪い時代に生まれた50歳以上の年代で高い感染率を示しています。幼児期に、飲み水や食べ物を介して経口感染するといわれており、一度感染すると、多くの場合、除菌しない限り胃の粘膜にすみ続けます。

感染したからといって全ての人が病気を発症するわけではありませんが、胃の不調を繰り返す場合は必ず、ピロリ菌の有無を調べる検査を受けることをおすすめします。

■ ピロリ菌の除菌方法

ピロリ菌の除菌はお薬を服用します。

胃酸の分泌を抑える薬（1種類）・抗菌薬（2種類）・合計3剤を1日2回 7日間服用

注 意

- 確実に除菌するために、指示された薬は指示通りに服用してください。
（自分の判断で服用をやめたり飲み方を変更すると、除菌が不成功になったり、治療薬に耐性*をもったピロリ菌が出現することがあります）
※耐性…お薬に対して細菌が抵抗性を示してその薬が効きにくなってしまうこと。
- すべての治療を終了し4週間以上経過した後*、除菌できたかを確認するために再度、血液や便などの抗体検査を行ってください。
※検査方法によって、除菌治療後の検査時期は異なります。
- 副作用（軟便・下痢、発疹、味覚異常、アレルギー等）が出た場合は、主治医に相談してください。



1回の除菌で90～95%、
残り5%の方も
2回目ではほとんどの方が
除菌できます。



■ よくある質問

質問① 胃・十二指腸潰瘍になりやすい食事はありますか？

解 説 大量飲酒やカフェイン、香辛料など刺激物の大量摂取は、胃腸の負担となり潰瘍の発症リスクを高めるとわれています。余談ですが、ピロリ菌除菌中には、薬によっては禁酒が必要な場合もありますので、主治医と相談してください。

質問② 内視鏡検査が必須な理由はなんですか？

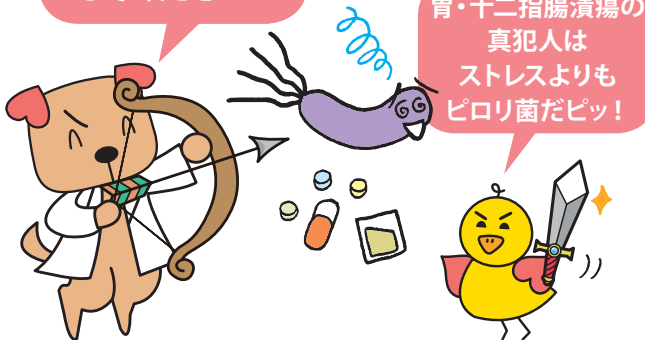
解 説 ピロリ菌に感染している場合は、胃がんをはじめとするピロリ菌の関連疾患がある場合があります。これをしっかり確認するために、内視鏡検査が必要になります。

質問③ 「ピロリ菌の除菌は、若い時ほどいい」と聞きました。どうしてですか？ また何歳から除菌治療できますか？

解 説 「若いうちに除菌してしまうほうがいい」という理由は、ピロリ菌を長くすまわせておきたくないからです（長くすみつくと、それだけワルサをするリスクが高まってしまいます）。また、除菌治療について現時点では、大人になってから行われることが多いです。



ぜひ、
ピロリ菌検査を
してください！



▼ 消炎鎮痛剤にも要注意！
胃・十二指腸潰瘍発生の原因として、近年もう一つ問題視されているのが消炎鎮痛剤などの薬の常用です。
特に高齢になると、足腰の痛み等で痛み止めや抗炎症薬を処方してもらっている人が増えますが、こうした薬の中には胃の粘膜を荒らしてしまうものが少なくありません。
自覚症状がないまま重症化させてしまうケースもありますので、消炎鎮痛剤などの薬は、医師とよく相談しながら適切に服用するよう注意してください。

「人生100年時代」と子どもの時期

寿命100年の時代です。日本の長寿化は加速しており、今後2065年には男性平均寿命は84.95歳、女性は91.35歳（国立社会保障人口問題研究所推計）との予想も出ています。「長寿」とひと口にいても、その背景にあるのは健康格差です。自分のことが自分でできる「健康長寿」となると、その年齢は平均寿命を下まわってくるでしょう。これからの「人生100年時代」には、健康で長生きすることが望まれます。

健康長寿に大切なことは、日々楽しく前向きに知的活動をして、食生活に気をつけ適正な運動をし、文化活動（芸術・音楽）を楽しむことです。

健康長寿の活動は基本的には個人の問題ですから、自分自身で努力しなければなりません、大切なのは「楽しみながら」実行することです。しかし、やっかいなことに、多くの人たちが一人でこれらを継続することはとても困難です。始めは気合が入りますが、徐々に続かなくなることが一般的です。

そこで、知的活動・文化活動を継続するために大切になるのが「環境づくり」です。生活圈の中に、気軽に行け楽しく活動できるような環境が整っていることが重要になってきます。実際に、市町村にその体制が整っているかいないかで健康長寿の年齢が異なっていることから、その「環境づくりが大切」ということを表しています。千葉県においても各地域ごとに、この環境が整うことを願っています。

さて、健康長寿についてはいつから考えはじめるべきなのでしょうか？ 50歳？ いや60歳からでしょうか？

実は、健康長寿のスタートは子どものときから始まっています。高齢期にあらわれる健康格差は、子どもの頃からの生活習慣「食べる・寝る・運動する」の積み重ねが影響するということです。

先進国では、子どもの運動不足が問題になっていますが、日本においても外遊びが少なくなり、体を動かす習慣が減ってきていることが問題視されてきました。それは、遊び場の減少や学校外での学習時間の増加、ゲーム機の出現など、さまざまな要因があるようです。

しかし、今のまま子どもの時期の運動を軽視すると、これからの「人生100年時代」に健康長寿でいられるのか、疑問が残ります。健康な身体で100年時代を迎えるためにも、ぜひ子どもの時期から体を動かすことを実行してください。

また、食事についても大変重要になります。子育て期の親御さんは忙しく、夕食をファストフードなど簡単なもので済ませてしまったり、朝食を用意できずに学校に行かせてしまったりすることもあるのではないのでしょうか。しかし、子どもの時期は、生涯にわたる体の基礎をつくる時と考え、バランスのよい食事を心がけ、お子さんの生活習慣をしっかりと整えてください。

このように、壮年期（40歳頃から）や高齢期（65歳頃から）の方々は、運動や文化活動を楽しみながら生活習慣を整え、お子さんたちは「よく食べる・よく動き・よく寝る」を実行し、人生100年時代に備えていただきたいと思います。





排尿の悩みをあきらめない！
新薬登場で進化した

過活動膀胱（OAB）治療

overactive bladder: OAB

高齢化が進んだ今、頻尿や失禁などの問題を抱える人は、実に1000万人を超えると推定されています。

外出先で常にトイレの心配をするなど日常生活に支障をきたしながら、「相談するのは恥ずかしい」、「年だから仕方ない」と、あきらめられることが多い排尿トラブル。

しかし、ここ数年の間に、治療のための力強い武器となる優れた新薬が登場し福音となっています。

今回は過活動膀胱（OAB）について、阿波裕輔医師に話を伺いました。



船橋クリニック 阿波 裕輔 医師

▼突然の尿意に振り回される、
過活動膀胱の仕組み

「過活動膀胱」とは、急に起こる我慢しがたい強い尿意（尿意切迫感）があり、しばしば頻尿を伴い、時として失禁も伴う症状をひとまとめにした症候群の名前です。（症状が頻尿のみで、尿意切迫感の症状がなければ過活動膀胱ではありません）
2002年に定義され、この呼び名が使われるようになりました。

命にかかわることはないものの、いつもトイレが気になって落ち着かない、外出しにくいなど、日常生活に大きな支障をきたし、患者さんの悩みは決して軽視できません。

患者数は加齢とともに増加し、現在40歳以上の1000万人（7人に1人）が過活動膀胱の症状を持つといわれ、今後ますます増加すると予想されています。

そもそも膀胱は、風船のように伸び縮みする柔軟な筋肉の壁でできた袋状の臓器です。腎臓から流れてくる尿をためておき、それが一定量に達すると、脳から排尿の指令が出て、膀胱の壁が縮んで尿をしばり出します。

健康な大人であれば、通常400～500mlの尿をためることができます。

ところが過活動膀胱では、尿が十分にたまってないうちに勝手に膀胱が収縮してしまうため、急に漏れてしまいそうな尿意

に襲われたり、実際に漏れてしまうといったトラブルが起こります。

原因としては、脳梗塞や脳出血の後遺症であるとか、パーキンソン病など神経系の病気によって起こるものもありますが、約8割の方は定かではありません。

▼新薬の登場で大きく前進した治療

問診、尿検査、エコー検査などを行い、過活動膀胱と診断された場合、膀胱にしっかり尿をためられるようにするため、一般的には薬物療法を行います。

昔から広く使われてきた治療薬「抗コリン薬」は、膀胱の異常な収縮を抑える働きがありますが、人によっては、便秘症や口

過活動膀胱と診断されるのはこんなときです。

過活動膀胱症状質問票 (OABSS)

	症 状	頻 度	点数
①	朝起きた時から寝る時まで、何回くらい尿をしましたか	7回以下	0
		8～14回	1
		15回以上	2
②	夜寝てから朝起きるまでに、何回くらい尿をするために起きましたか	0回	0
		1回	1
		2回	2
		3回以上	3
③	急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがありましたか	なし	0
		週に1回より少ない	1
		週に1回以上	2
		1日1回くらい	3
		1日2～4回	4
		1日5回以上	5
④	急に尿がしたくなり、我慢できずに尿をもらすことがありましたか	なし	0
		週に1回より少ない	1
		週に1回以上	2
		1日1回くらい	3
		1日2～4回	4
		1日5回以上	5
	合計点数		点

質問③が2点以上で全体の合計点数が3点以上の場合、過活動膀胱の可能性があります。合計点数が5点以下は軽症、6～11点は中等症、12点以上は重症と考えられます。

出典：過活動膀胱診療ガイドライン〔第2版〕：日本排尿機能学会編集，2015年，リッチヒルメディカル，p105 表13。©日本排尿機能学会

喝（口が渇く）といった副作用を生じ、問題となっていました。

しかし、ここ数年、それらの副作用を引き起こすことなく治療することができるよう「 β_3 刺激薬」という新しいタイプの過活動膀胱治療薬が次々と開発されました。

「 β_3 刺激薬」は、膀胱の筋肉をゆるめる働きがあり、それによって尿をしっかりとめられるようになります。

便秘や口渇を我慢しながら薬を飲んでいた患者さんや、副作用で治療を中止していた患者さんにとって、新しい選択肢が

できたわけです。

たくさんさんの薬を飲み合わせている高齢者にも比較的使いやすい「 β_3 刺激薬」の登場により、過活動膀胱は格段に治療しやすくなりました。

▼すぐ始められる膀胱訓練も有効

薬を使った治療以外にも、次のような治療法があります。

まず、「膀胱訓練」は、尿意を感じても、ある程度まで我慢し、膀胱の容量を拡大していく方法です。我慢する時間を少しずつ

つ伸ばしていくことで、膀胱が十分に尿をためられる状態へと回復していきます。

この時、排尿した時刻、尿量、失禁の有無と程度等を記録する「排尿日誌」をつけてみると、自分がどのくらいの間隔で、どのくらい排尿しているのが把握できます。

実は、過活動膀胱の患者さんの中には、普段から水分を摂取し過ぎていての方が少なくありません。

排尿日誌に飲んだ水分量も記録しておく、飲み過ぎによって尿量が多いのかどうか、1回にどれくらいの尿が出ているか（どれくらいの尿をためられているか）を確認することができ、貴重なデータとなります。

また、咳やくしゃみをした時や、重いものを持ち上げた瞬間に尿が漏れてしまうような場合は、骨盤底筋という筋肉を鍛える体操を行うことで改善する場合もあります。

さらに、「難治性過活動膀胱」といって、内服薬でも効果が無いような場合は、主に骨盤底領域の神経を刺激することで症状の改善を図る「磁気刺激装置」を用いる方法もあります。

しかし、過活動膀胱の症状は、多くの場合、薬で改善することができます。

効果的な新薬が使えるようになった今、あきらめたり我慢したりせず、まず受診し、トイレのことで悩まない日常を取り戻していただきたいと思います。

アスリートに聞く！ ～スポーツとカラダづくり～

スピードと高い得点能力を武器に、
地元千葉から日本代表の
絶対的エースへ！



女子ラグビー
千葉ベガサス所属

ピート 染谷 瑛海 さん

リオオリンピックから正式種目となり注目を集める7人制ラグビー。千葉県を本拠地とする女子ラグビーチーム「千葉ベガサス」に所属し、俊足を武器にした高い得点能力から東京オリンピックの強化指定選手にも選ばれているピート染谷選手に、ラグビーへの熱い想いを伺いました。

◆「チーム全員で勝つことがラグビーの一番の魅力

「千葉ベガサス」での私のポジションはウィングやセンターという、仲間が託してくれたボールを手に走り抜け、得点につなげる重要な役割です。相手チームの選手たちを振り切ってトライまでいけた時の安堵感や喜びは、何にも変えがたいものです。スポーツには団体競技がたくさんありますが、その中でもラグビーはチームワークが欠かせません。例え





Photo by Tetsuya Takagi

ば、中学生の頃に部活でやっていたバスケットボールでは、シュートやドリブルで切り込むドライブなど個人プレイに長けた選手がいれば、ある程度勝つことができました。でもラグビーはエースが1人いるだけでは決して勝てません。試合に出る7人の選手はもちろん、ベンチにいる5人、メンバーに入れなかったチームメイト、そして関わるスタッフたちが全員で心をつなげて強くなっていく。チームで勝つ。これが、ラグビーの一番の魅力だと実感しています。

◆ 足が遅かった子ども時代から一転、

フォームの改良で走りが武器に

今でこそ走ることが得意で、走りを生かしたポジションを与えてもらっていますが、実は小学生の頃は

走るのが苦手でした。速く走れない自分が嫌で、なんとかしたい。そんな思いから、先生や足の速い同級生の姿をじっと見ていたところ、走り方が自分とは全く違うことに気づいたのです。「つま先で着地している」「腕を後ろまで振ると良い」など、ノートと鉛筆を片手に研究を重ねてフォームを変えた途端なんとリレーの選手に選ばれることができました。今思えば、その出来事がスポーツに目覚めるきっかけになったように思います。また、あの時諦めなかったからこそ、今の自分があるのかもしれません。

◆ オリンピックを目指し大学を休学、

ラグビーに全力投球

ラグビーを始めたのは高校に入学してから。毎年1月に行われる高校生ラグビーの試合を初めて見て、長い距離を思う存分走れるし、楽しそうだなと思ったのがきっかけです。入部後は監督とトレーナーの指導のもと日々のトレーニングで本格的な体づくりを開始。栄養面では質の良い筋肉をつくるためにと母がサポートしてくれました。そのお陰で、それま



Photo by Tetsuya Takagi

で華奢だった体がみるみる筋肉質に。体重もすっかり増えましたが、それもラグビーで良い結果を残すためなので全く気になりませんでした。

高校卒業後は、千葉ベガサスの選手としての活動が続けながら、もう一つの夢である建築士を目指して東京理科大学に進学。現在は、日本代表の指定強化選手に選ばれたこともあり大学を休学し、東京オリンピックへ向けてラグビーに集中し、練習に取り組んでいます。

◆ 千葉を代表して日本のエースになることが夢

日本代表の強化選手として遠征に参加する際には、自分の能力をそのつど発揮できるかどうかも重要です。プレッシャーを感じないといったら嘘になります。監督のアドバイスやそこでの経験は日本代表選手として活躍するためにも、千葉ベガサスとして勝つためにも必ず役立つことです。一つ一つをしっかり受け止めて自分のモノにし、上を目指す。その気持ちをブレずに持ち続け、挑んでいきたいと思っています。目標は、日本代表の選手となり、絶対的なエースとして活躍すること。そして千葉ベガサスというチームを強くし、千葉女子ラグビーを盛り上げていければと思います。ぜひ期待しててください。

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。

■ ピート染谷瑛海 (ぴーとそめやえいみ) / ニックネーム：びーちゃん / 1999年7月16日生 / 出身地：千葉県 / 東京理科大学在学 / 所属チーム：千葉ベガサス

メガネと コンタクトレンズ

監修 千葉県医師会 佐野 研二 医師



最近^{さいきん}は視力^{しりょく}が1.0に満たない小中学生^{せうちゅうがくせい}がとても増えており、平成29年度は過去最高^{かこきぎょう}※を記録してしまいました。

目が悪くなったらそのままにせず、視力^{しりょく}を補正^{ほせい}する補正具^{ほせいぐ}を使っ
たほうが目に負担^{ふたん}がかからないことを知っていますか？

今号では、代表的な補正具^{たいひょうてき}のメガネとコンタクトレンズについて
学びましょう！

※裸眼視力1.0未満^{みづかみ}の割合…小学生32.46%・中学生56.33%・高校生62.3%/文部科学省(平成29年度学校保健調査より)

※補正とは、たりないところをおぎない直すこと ※裸眼とは、補正具をつけないときの目のこと

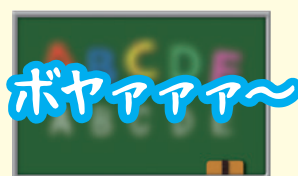
A 判定	視力 1.0 以上
B 判定	0.9～0.7
C 判定	0.6～0.3
D 判定	0.2 以下

Below the table is an illustration of a doctor holding a pointer stick next to a vision chart with various symbols.

視力は「学校の視力検査」で
A・B・C・Dの4段階で
判別されています。

※判別とは、見分けること

C 判定で
メガネなどの
視力補正具を
つかいます。



黒板の文字が
見えにくいピッ



まちが
間違っている
ウワサ！

「メガネをかけたりはずしたりしていると、
目^めがもっと悪くなる（近視^{きんし}※がすすむ）」と考えている人も
多いのですが、これには根拠^{こんきょ}がありません。

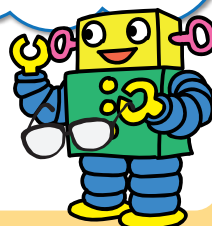
むしろ近くを見るときは
「メガネをはずしていたほうが、
近視^{きんし}は進みにくい」
とも考えられています。

※近視…少し離れているものがはっきり見えず、ぼんやり見える症状^{しやうじょう}

その場の状況^{じやうきやう}に
合わせて、
メガネを使えば
いいんだね！



本を読むから
メガネは
はずすピッ





目が悪くなったら視力を補正する 補正具を使いましょう！



物が見にくくなっても
ガマンしてしまうと、
こんなことがおこります。

- ① 勉強に支障(さしさわ)りが出てしまう
- ② 目を細めてみたりするので、ヘンなくせがついてしまう
- ③ もっとみえづらくなってしまう
(近視がすすんでしまう)



視力を補正するものは、メガネとコンタクトレンズがあります。

それぞれの持ちようをみてみましょう！



メガネ

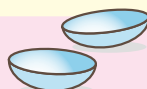


メガネのいいところ！😊

- ★目に直接つけるものではないので、目にやさしい
(メガネが原因で目に傷がつくようなことがない)

メガネのちょっと心配なところ…😞

- ★メガネのレンズは目から少しはなれているので、物の大きさや形が少し違うようにみえる
- ★メガネは動作によってはズレやすい
- ★顔のいんしょうがかわる



コンタクト レンズ



コンタクトレンズのいいところ！😊

- ★目に直接つけるので、自分の目で見るのと同じ
- ★湯気などでレンズがくもる心配がない
- ★スポーツのときなどじゃまにならない
- ★顔のいんしょうが変わらない

コンタクトレンズのちょっと心配なところ…😞

- ★目に入れるため正しいケアが必要。
取りあつかいをまちがえると、
目のトラブルになってしまう
- ★なれるまでに時間がかかる
- ★日々のケアや管理がたいへん

管理に必要な
ものが多いよ！



マナボっと世代にはメガネをおすすめします！

コンタクトレンズを
つけているときにおこ
る、突然のアクシデント
(ゴミや砂が目に入る・
ズれる、など)にきちん
と対応できるようになっ
てからにしましょう！



コンタクトレンズ開始
の目安は「管理ができる
かどうか」ということ
です。また、定期的に検査
をしに通院できるかどう
かも、大切な条件です。



コンタクトレンズで間違った処置をすると、
角膜を傷つけるおそれがあります！

取りあつかい
注意だピッ！



将来、視力の補正具として コンタクトレンズを考えてもいいひと

こんな人は、
将来コンタクトレンズに
してもいいでしょう。



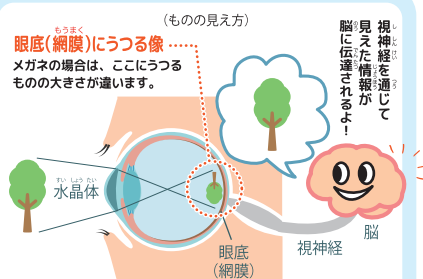
① 視力の左右差が大きい人

片方の視力が
弱いて
言われたなあ



- コンタクトレンズは、度によって見える像の大きさが変わらないため

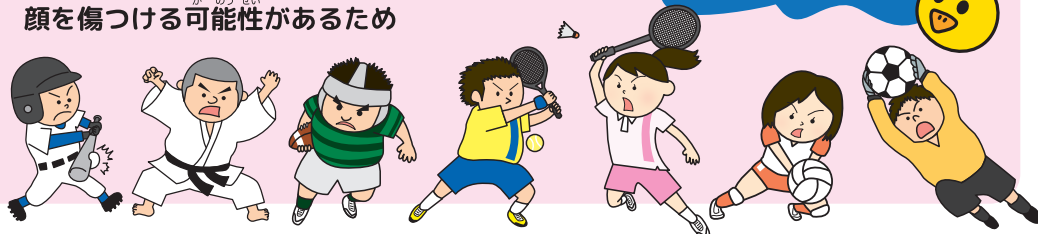
左右のメガネ度数が違っていると眼底に映る像の大きさが左右で異なってしまう、モノが二重に見えてしまうことがあるのです。(たとえば、一重の○を見ても、二重丸◎に見えたりします。)しかしコンタクトレンズは、あまり違いがないため適正な視力を得やすくなります。



② スポーツをする人

- 激しいスポーツは、メガネだとこわれてしまい顔を傷つける可能性があるため

試合中に人とぶつかって
メガネが飛んだり、割れたり
するとあぶないピッ!



③ 近視や乱視※の強い人



- 強い近視メガネだとレンズが厚く重くなるため
- コンタクトレンズのほうがストレスが少ないこともあるため
- 強い乱視をメガネで矯正すると、ゆがんで見えてしまうことがあるため

※乱視…距離に関係なくピントが合わなくなり、全体的にぼやけてみえる症状



保護者のみなさまへ

小学校高学年以上になると、コンタクトレンズを考えるお子さんもいらっしゃると思います。しかし、最初はメガネをつくってください。理由は、メガネがないと、コンタクトレンズを長時間装着してしまったり、目の調子が悪いときも、無理してつけてしまうことにつながるからです。

コンタクトレンズは、衛生面の管理や装着時のアクシデントなどの対応が難しいことから、眼科医そして保護者の方が「子ども自身が自分で扱える」と判断したタイミングが始める時期だと思います。また、目に異常がなくても、定期的な眼科医の定期検査は受けるようにしてください。

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。

赤ちゃんの心配な下痢

千葉県医師会小児科医会 あいざわ じろう 会沢 治朗 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 赤ちゃんが下痢をしているかどうかの見分け方は？

赤ちゃんの便はもともとゆるめです。離乳食開始前は水っぽい便が何回も出ます。母乳を飲んでいる赤ちゃんの便は、粉ミルクを飲んでいる赤ちゃんの便よりも軟らかく、回数が多めです。便の回数は個人差が大きく、普段1日に2～3回の赤ちゃんもいれば10回以上の赤ちゃんもいます。離乳食を開始すると一時的に便がゆるくなったり、逆に硬くなったりすることもあります。離乳食開始前の便の色は黄色ですが、緑色の便になることもあります。離乳食開始後は茶色っぽくなります。尚、白っぽい便(灰白色やクリーム色)の場合は、胆道閉鎖症の可能性があるので、すぐに受診すべきです(母子手帳の便色カードのページもご参照ください)。

下痢かどうかの判断は、普段の便と比べて更にゆるい、あるいは回数が増えているならば下痢と考えてよいでしょう。

Q2 赤ちゃんの下痢の原因は？

主な原因例を挙げます。

・ウイルスや細菌の感染による胃腸炎

下痢の原因として最多は、ウイルス性胃腸炎です。

・抗菌薬(抗生物質)

腸内には善玉菌もあるのですが、抗菌薬によりそれらも死んでしまい下痢となります。

・食物アレルギー

毎回同じ食材で下痢をする場合は、これも可能性があります。

・乳糖不耐症

ほとんどは生まれつきのものではなく、下痢がしばらく続いた後に乳糖を分解する酵素が減少し、乳糖を消化吸収しづらくなるためにそのまま長引く下痢の原因となります。

Q3 すぐに病院を受診すべき症状は？

以下のような場合は、すぐに受診してください。

- ・泣いても涙が出ない。
- ・皮膚の張りが低下したり、口の中が乾燥したりしている。
- ・皮膚が冷たく、皮膚色が悪い。
- ・嘔吐が続く。
- ・うとうとしている。
- ・血便がある。
- ・不機嫌。持続したり反復したりする。
- ・ぐったりして活気がない。
- ・緑色吐物の嘔吐がある。
- ・1日に5回以上大量の下痢がある。



お子様の予防接種はお済みですか？

千葉県内の市町村では、予防接種法に基づき、下記の予防接種を行っています。
対象年齢のお子様は無料で接種できますので、接種状況を母子健康手帳で確認し、接種していない場合は早めに受けましょう。

詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。



定期予防接種(こどもを対象としたもの)

対象疾病(ワクチン)	対象年齢		回数
ジフテリア・百日せき 破傷風・ポリオ	1期	生後3か月以上、7歳6か月未満	4回
	2期	11歳以上、13歳未満	1回
麻しん・風しん	1期	1歳以上、2歳未満	1回
	2期	5歳以上、7歳未満で小学校入学前の1年間	1回
日本脳炎 ^{*1}	1期	生後6か月以上、7歳6か月未満	3回
	2期	9歳以上、13歳未満	1回
結核(BCG)	1歳未満		1回
小児の肺炎球菌感染症	生後2か月以上、5歳未満		4回 ^{*2}
ヒブ感染症	生後2か月以上、5歳未満		4回 ^{*2}
ヒトパピローマウイルス 感染症 *積極的な勧奨は行っていない。	小学6年から高校1年		3回
水痘	1歳以上、3歳未満		2回
B型肝炎	1歳未満		3回

* 1 日本脳炎の対象は、特例があります。特例対象に該当するかは市町村にお尋ねください。

* 2 初回接種の開始が生後2か月以上、7か月未満の場合は4回接種。初回接種の開始が生後7か月以上の場合
は接種開始月齢により1～3回接種。

お問い合わせ 千葉県健康福祉部疾病対策課 TEL 043-223-2691

千葉県医師修学資金貸付制度 ～地域医療を担う医師の確保に向けて～

千葉県では、医学を学ぶ大学生の方を対象に、将来、千葉県で医師として働いていただくことを目的とした修学資金貸付制度を実施しています。

医師免許取得後、一定期間、県が指定する医師不足地域の医療機関に勤務していただく等した場合に、貸付金の返還が全額免除になります。

【例：私立大学1年次より長期支援コースの貸付を受けた場合】

20万円×12ヶ月×6年=1,440万円

※各コースや貸付期間等により貸付金額は異なります



詳しくはホームページをご覧ください、お問い合わせください。

千葉県医師修学資金貸付制度 **検索**

お問い合わせ 千葉県健康福祉部医療整備課 TEL 043-223-3883

かけがえのない命を守りたいー自殺対策ー

▶ あなたやあなたの大切な人が悩んでいたら… 一人で悩まず相談を。

もし、あなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。

また、大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、ぜひ声をかけてみてください。そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。その後も、「何かあったらまた話してね」と寄り添い、温かく見守ってあげてください。

相談先の一覧 「こころの健康、悩みなどの相談窓口」

<http://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kokoro/soudanitiran.html>

▶ 県民の皆様へ

自殺はその多くが「心理的に追い込まれた末の死」です。自ら命を絶つ方は、本当は生きたいと強く願いながら、様々な事情により自殺以外の選択肢が考えられない精神状態に追い込まれたり、精神疾患を発症し正常な判断ができない状態になると言われています。

話をよく聴き、一緒に考えてくれる人(＝ゲートキーパー)がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

家族や友人が借金や病気等で悩んでいたら、どうか声をかけてあげてください。そして、その人の心の声を聴いてください。それだけで気持ちが楽になるものです。

参考(厚生労働省ホームページ 自殺対策)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaisahukushi/jisatsu/index.html

※ 3月は自殺対策強化月間です。千葉県では、首都圏の九都県市と連携して自殺予防に関する取組活動を行います。



お問い合わせ 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2668

元気からだ! Q&A

ヘルペスと帯状疱疹

千葉県医師会

千見寺ひろみ医師

Q ヘルペスと帯状疱疹は同じ病気のことですか？

A ヘルペス（疱疹）とは、小さい水ぶくれが集まった急性炎症性皮膚疾患のことをいいます。現在は、単純疱疹1型・単純疱疹2型・帯状疱疹のことを「ヘルペス」と呼んでいます。呼び名は一緒でも、この三つの原因ウイルスは異なります。

病気の症状

単純ヘルペス1型は主として接触感染でうつり、好発部位は口唇です。一般に幼少児期に初感染がおこり神経節に潜伏感染します。日光、疲れ、

感染症等のひきがねがあると、上半身を中心に紅斑と水ぶくれが※集簇する病変が起り、発熱を伴うこともあります。



単純ヘルペス2型は、成人期に性感染症として起きます。1型と同様神経節内に潜伏感染し、疲れ、ストレス等で誘発され性器を中心に熱感、紅斑、水ぶくれ等の症状が認められます。

帯状疱疹は、神経節に潜伏感染している水痘で、帯状疱疹ウイルスが再活性化されて起こる病気です。水ぼうそうにかかると、ウイルスは三叉神経節（顔、頭）や背骨の神経節に住み続けます（潜伏感染）。過労やストレス、老化、免疫力低下等でウイルスは再活性化し、神経を伝って左右一方の皮膚に帯状に配列する水疱を作ります。帯状疱疹の皮膚症状は2〜3週間で治りますが、治った後も頑固な痛みが続く「帯状疱疹後神経痛」が残ることもあります。

※集簇：群がり集まっていること

それぞれの病気の治療法

単純ヘルペス1型、2型、帯状疱疹とも抗ウイルス剤の内服薬と外用剤が開発されていてとてもよく効きます。帯状疱疹の場合、抗ウイルス剤の投与が遅れると、帯状疱疹後神経痛になりやすいというデータもありますので、早めの治療が必要です。

感染について

単純ヘルペス1型は接触感染なので、ウイルスを排出している人とのキスなどの接触や、同じ食器での回し食べ等でうつります。

単純ヘルペス2型は、性交などの接触でうつります。コンドームの使用をおすすめします。

帯状疱疹は、初めてかかった時は水ぼうそうになります。帯状疱疹の水疱にはウイルスが排出されていますので、接触感染する可能性があります。ガーゼ等で覆うようにしましょう。

✉ 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3 治療②「生活リズム」—

前号に続く治療要素のひとつ「生活リズム」

Q 薬を服用する際に気をつけることは?

みなさんは、「薬を飲んでいいるから、あとは自然によくなるのを待とう」という気持ちにいつのまにかなっていることはありませんか?

この考え方は「薬に頼る治療」で、決して良い治療ではありません。私が薬物療法と同じくらい大切なこととしてお伝えしているのは「日々の生活を社会のリズムに合わせる」ということです。

Q 「社会のリズムに合わせる」とは?

例外もありますが、現代の一般的な統合失調症の治療は、それまでの生活を損なわないようにすることを目指します。つまり、学生なら学生を続けられるようにする、主婦なら主婦、会社員なら会社員…等です。もちろん「自宅で穏やかに過ごす」ことも目標の一つで、その人に合わせて様々な目標があるのです。

それぞれの目標を達成するために必要なことが「治療中は可能な限り社会のリズムに合わせて生活をする」ということなのです。

理由は、大きく分けて2つあります。1つは、人間の脳と体は昼間に活動し夜は休むように進化してきたので、そもそも昼間に活動して夜に休む生活リズムが脳にとっても体にとっても無理がないということ。もう1つは、一度社会との関係を断ってしまうと再びそこへ戻って行くことがとても難しくなるので、なるべく関係を断たないようにして、戻るときに戻りやすくしておくということです。

Q 具体的にはどうすればいいの?

やるべきことは、それほど多くありません。ほとんどの人に共通することは、「早寝早起きを

し、3度の食事をきちんと食べる生活習慣を保つこと」です。これだけでも効果があります。

生活リズムが崩れると、よく眠れない・食欲がない・体がだるいなど体に出てくる症状ばかりでなく、精神面の症状も出てきて更に薬が必要になることもあります。不調の原因は、連鎖反動的に増えてしまうのです。しかも、一つひとは小さくてもそれらが重なると雪だるま式に大きくなる、といった特徴があります。

「生活リズム」には、“病気をよくする力”と“薬を少なくする力”があるのです。

<治療のポイント>

「薬物療法」は、「生活リズム」がうまく整っていないと実行できません。薬は“朝”や“寝る前”など、時刻や生活の状況に合わせて脳や体がうまく活動できるように服用することになっているからです。反対に、「生活リズム」は「薬物療法」がしっかりしていないときちんと実行できません。

「薬物療法」と「生活」を車の両輪として機能させることは、自分にしかできない、しかも大変効果的な治療法と言えます。

みなさんに伝えたいこと

- ・ 早寝早起きを守る
- ・ 3度の食事を過不足がないように食べる
- ・ 「生活」のそれ以外の部分については、主治医と相談のうえ自分に合ったものを組み立てる



早く寝て早く起きる!
食事をきちんと食べる!



★ 次号は「経過に伴った周りの対応」について解説いたします。



キャベツの主な産地
銚子市・旭市・野田市



キャベツのアンチョビ バターソースかけ



バターをとろとろにして、
ソースとして食べるおいしさ。
バケットに乗せて焼いても！



材料(2人分)

キャベツ 200 g
＜アンチョビバター＞
(作りやすい分量 約 8 人分)
アンチョビフィレ 1 缶
にんにく 1 かけ
無塩バター 200 g



作り方

- ① アンチョビは包丁で細かくみじん切りにし、にんにくはすりおろす。バターは電子レンジで加熱して柔らかくしておく(溶かしバターにしないように)。
- ② ゴムベラで①の材料をよく混ぜ合わせ、アンチョビバターを作る。
- ③ キャベツをざく切りにして、②のアンチョビバターをかけて食べる。

※アンチョビバターでキャベツを軽く炒めてもおいしい。

千葉県産キャベツの旬

■ 11 月から出荷が始まり、特に 3 月から 5 月初旬は春キャベツが旬となります。春キャベツは水分が多く甘みがあって、サラダ等の生食、浅漬けや一夜漬けなどに最適です。

キャベツ雑学

■ キャベツは、ヨーロッパとアフリカの間の地中海周辺で生まれたといわれています。また、日本には江戸時代の終わりに伝わったようですが、一般的に食べられるようになったのは、明治時代になってからのようです。

農林水産省「キャベツについて」より <http://www.maff.go.jp/j/kids/crops/cabbage/column01.html>

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、裏表紙・P.20 をご覧ください。

テーマ採用 プレゼントについて

テーマが採用された方は、ドク太&ナーピーの図書カードを差し上げます。



※絵柄は変更の場合がございます。

※同テーマで応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。

今後とも、できるだけ多くの皆さまのご希望にお応えしてまいります。たくさんのご応募お待ちしております。

封書の投函方法

- ① 投函部分を切り離す
- ② 名前・住所などが内側になるように折りまげる
- ③ 3 方をテープで留めてください。
- ④ 恐れ入りますが、82円切手を貼って投函してください。

ミレニアムへのご意見ご感想をお寄せください。



*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。

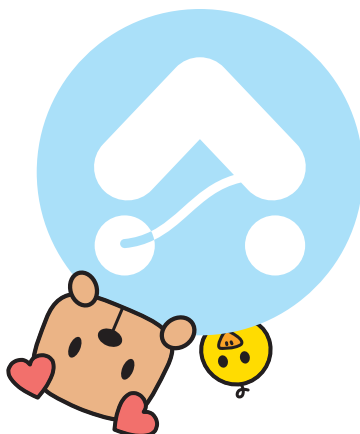
59号 (2016 冬号)	特集「今年こそ、肌荒れ知らず! 冬の皮膚トラブル」/ スポーツコーナー「緊張している体を解放するには」/ マナボっと「守ろう、自分の足! 成長期の足と、くつ選びについて知ろう」/ ほか
58号 (2016 秋号)	特集「あなたの肺は大丈夫? 肺の生活習慣病『COPD』を知ろう!」/ スポーツコーナー「中高年のスポーツ再デビューにおける注意点」/ マナボっと「気になるフケの正体を知ろう!」/ ほか
57号 (2016 夏号)	特集「逆流性食道炎とそれに似た症状がある病気」/ スポーツコーナー「その座り方、恐怖の落下傘座りでは?」/ マナボっと「地域みんなで助け合い! 認知症を知ろう」/ ほか

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

女子ラグビー選手

ピート染谷瑛海さん 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「ピート染谷瑛海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

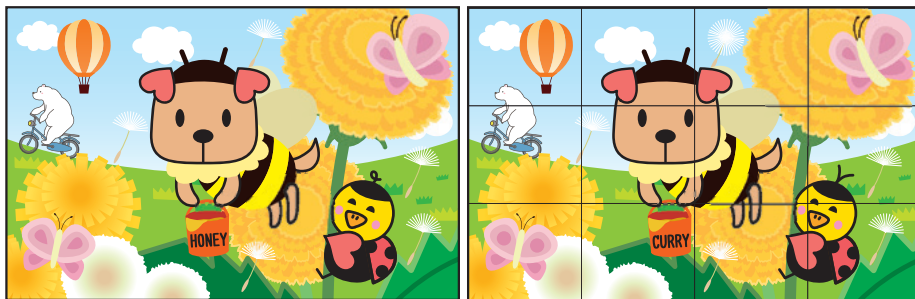
※ 当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。 ※ 2019年5月31日着分まで有効。



ドク太&ナーピーの間違い探しクイズ

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

前号の答え
A・B・D・I・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。 ※ 2019年5月31日着分まで有効。

今回のオリジナルグッズは
メモ帳 & クリアファイル



ミレニアム 定期購読のご案内

本誌は年間4回の発行です。定期購読を希望される方は送料のみで負担ください。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。

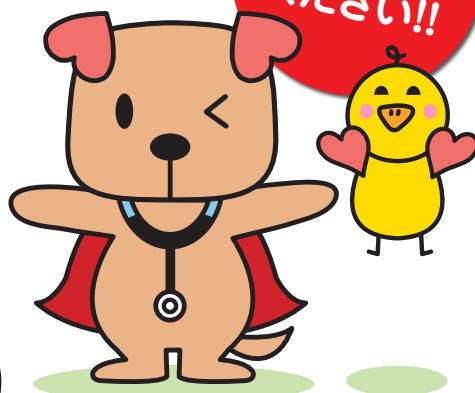
お申込み・お問合せは下記の連絡先 広報係まで

◎ 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 68 号 2019 年 3 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います。ひとりでも多くの方々が、健康に過ごせますように。

バックナンバーをお届けします！

※お届けは、送料のみで負担いただきます。

67号
2018 冬号
特集「吸う人にも吸わない人にも知ってほしい『新型コロナ』の危険な真実」／スポーツコーナー「ラジオ体操で口コモ予防を！」／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」／マナボっと「目指せ！今年の冬はかせ知らず」／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)」／ほか

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「鼻のおハナシ『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

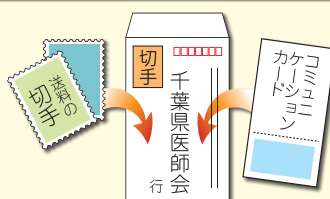
62号
2017 秋号
特集「日本人の失明原因1位 知っておきたい『緑内障』」／スポーツコーナー「肉離れ防止のウォーミングアップ法」／マナボっと「『乗り物酔い』軽減大作戦！」／こども相談室「赤ちゃんの予防接種」／Q&A「季節性うつ病について」／ほか

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

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>