

ミレニアム millennium アム



公益社団法人 千葉県医師会
<https://www.chiba.med.or.jp>

- ◆ 特集
悩んでいませんか？ うるさい耳鳴り
- ◆ スポーツコーナー
スポーツ前のストレッチ ～ハムストリングタイトネスを中心に～
- ◆ からだのソラシド♪ マナボっとー子どもたちへのメッセージー
うつる病気「感染症」について知ろう！
～その2 感染症にかかりにくいからだを作る～
10才から読んでほしい
- ◆ 元気からだ！ Q&A
毒虫にやられたときの対処法は？～チャドクガ(毛虫)編～
- ◆ こども相談室
麻しん(はしか)





コロナだけが病気ではない！

千葉県医師会理事

松本 まつもと

尚 ひら 医師



コロナ感染症の状況を評価するための新たな指標が昨年11月に出されました。注目すべきは、レベル3が「一般医療を相当程度制限しなければ適切な対応ができない」、レベル4は「一般医療を制限しても新型コロナウイルスに対応できない」とそれぞれ定義されていることです。

コロナ感染症の患者を次々と入院させれば、確保した病床はたちまち埋まってしまう。それでも入院をさせなければならぬときは、通常の診療を止めて、その分のベッドを使うしかありません。コロナ対策の視点からはそうするのが当然かもしれません。ところがその場合、例えばがんや心臓病の治療で入院が必要な患者さんはどうすればよいのでしょうか。「一般診療を制限する」ということはそういうことにつながります。つまり、患者さんはコロナに感染した人たちだけではないということも考えなければならぬのです。

コロナ感染症がどのような病気か分からなかった一昨年に比べて、今はワクチン接種が進み、治療方法も確立しています。注意を払うべき患者さんの年齢層や特徴も分かってきました。そろそろコロナ感染症を通常の医療の中に組み込んでいく必要があります。これを怠って、いつまでもコロナ対策の視点だけで医療態勢を見つめていると、私たちが普段受けることのできた医療がコロナに押し出されてしまうことになりす。

私たちがコロナに対しての意識変革を行わなければいけない時期に来ているのだと思います。

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。

2022 March
ミレニアム millennium
第80号

目次

特集

悩んでいませんか？うるさい耳鳴り 1

スポーツコーナー

スポーツ前のストレッチ
～ハムストリングタイトネスを中心に～ 5

からだのソラシド♪ マナポっと

うつる病気「感染症」について知ろう！
～その2感染症にかかりにくいからだを作る～ 6

千葉県インフォメーション

- ・かけがえのない命を守りたい—自殺対策—
- ・あなたの腎臓を守りましょう！
- ・千葉県献血推進強調月間
- ・手軽な運動+10 はじめてみませんか 8

元気からだ! Q&A

毒虫にやられたときの対処法は？
～チャドクガ(毛虫)編～ 10

こども相談室

麻しん(はしか) 11

旬食野菜クッキング/ 医師会インフォメーション

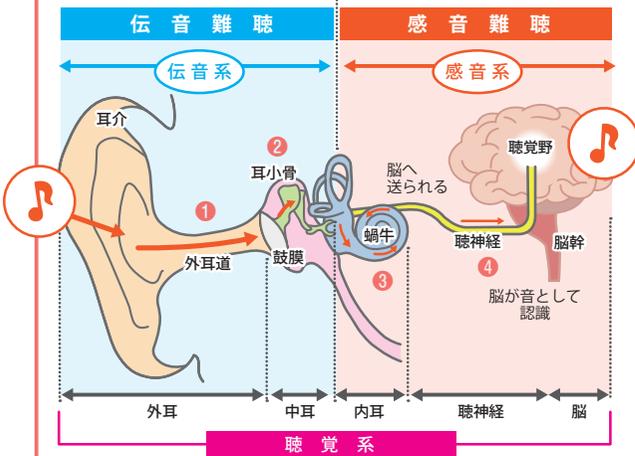
にんじんジャム
まちがい探し 12



悩んでいませんか？

うるさい耳鳴り

聞こえの仕組みと難聴



- ① 音が外耳道に入る(外耳)
- ② その音が鼓膜・耳小骨に伝わる(中耳)
- ③ 蝸牛で音が電気信号に変換される(内耳)
- ④ 聴神経を通り、信号を脳に伝え、脳が音として認識

難聴は、①②の音を伝えるところの障害で起こる伝音難聴と、③④の音を感じるころの障害でおこる感音難聴に大別されます。

音が聞こえるのは①から④の素晴らしい連携プレーのためなのなんだビッ

難聴？ 耳鳴りがする...



耳鳴りの多くは、感音難聴を合併しています。また、耳鳴りの多くは③④の内耳・聴神経・脳の感音系の障害で起きます。



耳鳴り発生のメカニズム



▼ **耳鳴りと難聴**
耳鳴りの大部分は感音系の障害で起こり、ほとんどの場合感音難聴を伴っています。言

▼ **耳の聞こえの仕組み**
耳鳴りの原因を知るためには、まず耳の聞こえの仕組みから理解する事が重要です。音は外耳から入り鼓膜を振動させ、中耳の耳小骨を介して内耳に伝えられますが、ここまでの経路を伝音系と言い、この部分の障害で起こる難聴を伝音難聴と言います。内耳に伝えられた振動は蝸牛で電気信号に変換され、聴神経を介して脳に伝えられ音として認識されますが、この内耳から脳までの経路を感音系と言い、この部分の障害で起こる難聴を感音難聴と言います。

耳鳴りとは外に音源が無いのに、耳の中や頭の中でキーン、ジーンという音が聞こえる状態で、耳鳴りの多くは難聴を伴っています。また、問題となるような苦痛の強い耳鳴りの患者は人口の2〜3%、日本全体で300万人います。

千葉県医師会
木村淑志 医師



■ 耳鳴りの検査

まずは、耳鳴りの原因を確定させることが大切！



問診はとっても重要だピッ



問診	患者さんから病歴、耳鳴りがいつから、どんな音で等、患者さんとの対話から聴取
診察	外耳道や鼓膜に耳鳴りの原因となる異常がないか、中耳炎の有無、鼻やのども診察
純音聴力検査	オーディオメータという機械で、どの程度でどのような型の難聴かを調べる
THI検査	耳鳴りが日常生活に与える苦痛度を検査*1
耳鳴りの検査	ピッチマッチ検査*2・ラウドネスバランス検査*3・遮蔽検査*4など

※2 耳鳴りの音の高さを調べる

※3 耳鳴りの音の大きさを調べる

※4 ピッチマッチ検査で得られた耳鳴りの周波数の帯域雑音で、耳鳴りが聞こえなくなる音の大きさを調べる



オーディオメータ

※1 THI検査について

	よくある	たまにある	ない
1 耳鳴りのために物事に集中できない	4	2	0
2 耳鳴りの音が大きすぎて人の話が聞き取れない	4	2	0
3 耳鳴りに対して腹が立つ		2	0
4 耳鳴りのために 困ってしまう	4	2	0
5 耳鳴りのために精神的な負担になる	4	2	0
6 耳鳴りについて多くの不満を抱えている	4	2	0
7 夜間になると耳鳴りが強くなる	4	2	0
8 耳鳴りから逃げられないように感じる	4	2	0
9 あなたの社会的活動が耳鳴りにより妨げられる (例えば、外出をする、聴能を聴くなど)	4	2	0
10 耳鳴りのために睡眠を妨げられる	4	2	0
11 耳鳴りで自分ひとりで解決できるように感じる	4	2	0
12 耳鳴りのために日々の生活を楽しまない	4	2	0
13 耳鳴りが職場や家庭での仕事の原因になる	4	2	0
14 耳鳴りのために、いらぬ不安を感じる	4	2	0
15 耳鳴りで難聴がでない	4	2	0
16 耳鳴りのために気が散る	4	2	0

THI 検査とは、耳鳴りによって生じる日常生活の辛さや負担を客観的に評価するものです(0～100点で表現)。

- 耳鳴りのために物事に集中できない
- 耳鳴りに対して腹が立つ
- 耳鳴りのために混乱してしまう などの質問

合計点が高いほど、心理的負担が大きいと判定されるピッ



この検査は、患者さんの生活への影響を知るためにとても有用な検査です。



■ **純音聴力検査**
オーディオメータを使い聴力を測定する最も基本的な検査で、難聴の程度と型、伝音難聴か感音難聴かを判別します。

■ **耳鳴りの苦痛度の検査 (THI検査)**
自覚的表現により25項目の質問にアンケートで答え、耳鳴りの苦痛度を0～100点のスコアで表現します。

▼ **耳鳴りの検査**
つらい耳鳴りを改善するためには、まず耳鼻咽喉科で診察を受け、原因をつきとめることが先決です。

■ **問診・診察**
医師は患者から詳細な病歴、耳鳴りが起こったきっかけ、どんな音、難聴の程度、めまいの有無等を対話しながら聴き、耳鼻咽喉科領域の一般的な診察をします。

▼ **耳鳴り発生のメカニズム**
感音難聴に伴う耳鳴りの発生のメカニズムには、内耳の有毛細胞の興奮、蝸牛神経の自発放電、また難聴により脳に到達する電気信号が減少し、脳の活動が活発化する等の説があります。

い換えれば、感音難聴があるから耳鳴りが起こると言っても過言ではありません。

■ 耳鳴りを起こす原因となる病気

耳鳴りの原因はさまざまです。

ここでは、その原因となる病気の主なものを挙げます。

「耳鳴り」という一つの症状ですが、原因はさまざまです。しっかり検査・診断することが大切です。



安心のためにも
知っておいて
ほしいピッ!



突発性難聴	突然、音の聞こえが悪くなる病気です。原因は、内耳の血流障害やウイルス感染などが考えられます。この病気は受診のタイミングが重要で、発症7日以内にステロイド剤の治療を開始すると、その後の聴力成績がよいとされています。
音響外傷	大きな音が原因で、急に聞こえが悪くなる病気です。爆発音や銃の発射音、ライブコンサートなど、大きな音を聞いた後に難聴と耳鳴りが起きます。できるだけ早く受診することが必要です。
メニエール病	めまい発作と難聴・耳鳴りを繰り返す病気です。内耳の内リンパという液体が増えて、水ぶくれのような状態になっていることが原因です。発作期と間欠期(症状が治まっている期間)があり、抗めまい剤等の薬物治療をおこないます。
頭部外傷後の耳鳴り	交通事故や暴力行為により、耳部・頭部・頸部が外傷を受け鼓膜や耳小骨、時には内耳まで障害されて起こる耳鳴りです。改善しない場合は、心的外傷後ストレス障害(PTSD)の合併も視野に入れます。
加齢性難聴 (老人性難聴)	加齢によって徐々に難聴が進行し、内耳から聴神経、脳までの聴覚路全体の老化現象によって起こる耳鳴りです。難聴は、高音域の周波数から左右対称に進行します。
薬剤性難聴	治療のために使われた薬剤(抗菌剤・抗がん剤等)により内耳障害が起きて生じる耳鳴りです。このような薬剤の投与中は聴力検査を行い、難聴の早期発見に努めることが必要です。*ストレプトマイシン・カナマイシン・シスプラチン等に注意。
聴神経腫瘍	稀な病気、頭蓋内の聴神経から発生する良性腫瘍で、難聴や耳鳴り、めまいが生じます。
慢性中耳炎	中耳炎の繰り返しが続く、鼓膜に穴があいたままになり、聴力が低下した状態です。手術で聴力と耳鳴りが改善する場合があります。
滲出性中耳炎 (耳管狭窄症)	中耳と鼻の奥を結ぶ耳管が狭くなり、中耳に液がたまる病気、耳管通気法が有効です。



■ 耳鳴りの音の検査

オージオメータの検査音で、耳鳴りの音に最も近い音の高低、強さ、カバーされる音の強さを検査します。以上のような各種の検査で、耳鳴りを起こしている病気の診断がつかめます。

▼ 耳鳴りの治療

耳鳴りを起こす病気は感音難聴を伴っていることが多く、感音難聴は治すことが難しいので、難聴が治らなければ耳鳴りは消えないと考えられます。つまり、耳鳴りを完全に消失させることは難しいのですが、耳鳴りに順応することによって、その苦痛度を軽減することは可能です。

耳鳴りの治療の目標は、耳鳴りを消失させることではなく、耳鳴りによる心理的な苦痛や生活上の障害を改善することなのです。

① 耳鳴りの教育的カウンセリング

耳鳴りについての正しい情報を知ることができ、間違った理解や不安を解消することができます。説明的・教育的な治療法で、かなり有効です。

② 補聴器を用いる治療法

耳鳴りに対する補聴器の目的の一つは、難聴により脳に到達する音の電気信号が減少し、脳の活動が活発になることによって起こる耳鳴りを、音の量を増やして耳鳴り

■ 治療について

ちなみに10秒くらいの一過性の耳鳴りは、心配しなくてもいいピッ



耳鳴りを完全に消失させることは難しいので、耳鳴りと共存し順応することを目指して、自分に合った治療法を見つけ出し、苦痛をやわらげましょう。

大切な治療としては、主にこの4つ!



① 教育的カウンセリング	② 補聴器を用いる治療	③ 環境音を聞く方法	④ TRT 療法
不安やストレス等を 取り除くことに有効	難聴のひどい 耳鳴りに有効	軽度の耳鳴りに有効	耳鳴りを順応させる 治療法の一つ
<p>医師が、耳鳴りの原因や起きる仕組み・治療法などを詳しく説明します。</p> 	<p>補聴器により脳への音の入力を増やし、脳の興奮による耳鳴りを抑えます。</p>  <p>補聴器を購入する場合には、先に耳鼻咽喉科を受診して、診察と正確な聴力検査を受け、医師と相談した上で補聴器専門店に行き、すぐには購入せず、1~2週間試聴をした上で購入してください。</p>	<p>環境音や好きな音楽・テレビ・ラジオ等を用いて、耳鳴りが気にならないようにします。</p> 	<p>教育的カウンセリングとサウンドジェネレータ（音の出る機械）を併用して行う治療法ですが、サウンドジェネレータは、必ず専門的な管理下で使用することが大切です。</p> 

※ 薬物療法は、突発性難聴・音響外傷・メニエール病等に対して有効です。

現在は、With コロナの時代、
同じように With 耳鳴りとして、
耳鳴りと共存していく方法を模索しましょう!

環境音として流す音は、あまり大きな音ではなく小さな音でOKだピッ



を軽減させることにあります。

また、補聴器により周囲の生活雑音が入ることによって耳鳴りをさえぎり、さらに補聴器で会話の音がよく聞き取れるようになりストレスが軽減される等、二重三重の効果があります。

③ 環境音を聞く方法

軽度の耳鳴りに有効とされ、静寂を回避し音の豊富な環境を作ること、耳鳴りに順応し注意をそらす効果があります。テレビ、ラジオ、CD等続けやすい音を流します。

④ TRT療法

前述の教育的カウンセリングと、サウンドジェネレータというノイズ音を発生させる装置を組み合わせた治療法で、専門的な管理が必要です。

うつ病につながることもあるつらい耳鳴り。根治は難しくても改善は可能ですから、治療でより良い毎日を!

周囲の人たちの理解とやさしさも大切だピッ



スポーツ前のストレッチ ～ハムストリングタイトネスを中心に～

まだまだ肌寒い日が続く中で、春めいた日も多くなってまいりました。いよいよスポーツのシーズン到来ですね。

でも、冬の間家に閉じこもる事が多く固くなった身体に急に負荷を掛けると、故障や怪我の原因になります。スポーツの前に十分なストレッチが必要かと考えます。どの部位をどのような方法でストレッチすれば良いか？多くの先生が解説されています。その中でも自分は、特に大切と考えるハムストリングのストレッチに関して述べさせて頂きたいと思います。

ハムストリングとは、おしりの付け根から太ももの裏側、太ももから膝裏周辺にある3つの筋肉(大腿二頭筋、半膜様筋、半腱様筋)の総称を指します。これが固くなると(ハムストリングタイトネス)、膝を中心とした下肢の障害のみならず、腰痛の原因にもなる事が広く知られています。特にスポーツをする上では、肉離れの予防に効果的であると言われています。

ハムストリングタイトネスの状態であるかどうかの計測方法は、様々あります。その中でも一番簡単でポピュラーな方法は、仰向けの状態から膝を伸ばしたまま人に脚を挙げてもらいます。80度以上上がれば合格です。

ハムストリングタイトネスの改善方法は、やはり多くの方法が提唱されています。ここでは、自分の体験から(自分はかなり重症なハムストリングタイトネスがあります、笑)①辛くなく②長続きする③効果的な方法をひとつだけ紹介いたします。これは日常の診療の中で自分の患者さん達にも勧めている方法です。

自分が小中学生の頃"柔軟体操"と言われていたものは、膝を伸ばしたまま長座位で座り後ろから背中を強く押してもらい、顔が膝に着いたら合格といったものでした(笑)。確かにハムストリングは伸ばされますが辛いですし、なかなか効果が得られなかったような気がいたします。これは膝を伸ばしたままですと、腓腹筋(ふくらはぎの筋肉)や膝関節裏の関節包の方が緊張し痛いだけではなく、ハムストリングへのストレッチ効果も低い、という事になってしまうかと思います。自分は、膝の裏に薄めの枕やバスタオルを巻いた物を置いてもらうようにしています。また、背後から人にグイグイ曲げられると緊張感から腹圧が上がり、余計に身体は固くなるかとも思っています。そこで自分は、息をゆっくり吐きながら腹圧を下げつつ自然に上体を曲げていくよう(落としていくような感じ)伝えております。膝の下に何かを挟み呼気と共にゆっくり上体を曲げていくと辛くなく、ハムストリングが無理なくストレッチされていくことに気付かれるかと思います。人に背中を押しってもらう必要もありません。是非お試しになってみてください。



これからは、益々暖かくスポーツに最適の日々がやってくるかと思います。十分なストレッチをして怪我や障害のない健康的で楽しいスポーツライフをお送りください。

うつる病気「感染症」について知ろう！

～その2 感染症にかかりにくいからだを作る～

※感染症…病原体がからだに入り、からだの中で増えることによって発症する病気のこと
※病原体…病気のもと(ウイルスや細菌など)のこと

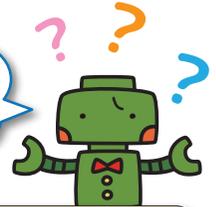
監修 千葉県医師会 広報・ホームページ委員会

前号では、病原体がどうやって人間のからだに入ってくるのかを知ることができました。今号では、感染しにくいからだを作るための方法を学びましょう！



人間のからだに病原体が入っても、
全員が病気になるとは限りません。
それはなぜか知っていますか？

全員が病気になるわけ
じゃないの？
なんで！？



実は、病原体がからだに入ってきて、
からだの中で増えなければ、病気にはなりにくいということがわかっています。



からだの中で病原体が増えることを防いでいるのは、
病原体とたたかう2種類の「免疫」のおかげです！

生まれた時からあるんだよ!



自然免疫

生まれつきからだに備わっているもので、病原体がからだに入ってきたら、まずはじめにたたかってくれる仕組みのことを自然免疫といいます。

(主な自然免疫)

NK細胞、マクロファージ など



獲得免疫

一度からだに入ったことがある病原体を記憶していて、すぐにたたかい、対処してくれるからだの仕組みのことを「獲得免疫」といいます。また、自然免疫で防ぎきれなかった病原体とたたかいます。

(主な獲得免疫)

キラーT細胞、ヘルパーT細胞、B細胞 など





この2つの免疫の仕組みでも対応できずに
病原体の数が増えはじめると、
からだにいろいろな症状が出てきます。



じゃあ、免疫を強く
バージョンアップしておく
方法とかないのかな…。



免疫強化
したいピッ！



「すべての病原体をやっつけることができる免疫」は、今のところありません。
しかし、効果的といわれていることをやっておくことはとても大切だと思います。

**自分の免疫を強化して、感染症にかかり
にくいからだを作っておきましょう！**



免疫強化で
大切なことは
4つだピッ！



1

良質な睡眠

寝ている間からだをメンテナ
スする物質が出たり、自然免疫の
細胞群が活性化するよ！



2

適度な運動

適度な運動で全身の血流・筋肉
アップで代謝をあげてね！



3

バランスのとれた食事

主食(ごはん、パン、麺類)、副菜(野菜類、
いも類、きのこ類、海藻類)、主菜(肉類、
魚類、卵、大豆製品)、乳製品(牛乳、ヨー
グルト、チーズ)、果物(りんご、みかん)
をバランスよく食べてね！

※()は食品の一例です。

【主に含まれる栄養素】

- 主食：炭水化物
- 副菜：ビタミン・食物繊維
- 主菜：たんぱく質・脂質・鉄
- 乳製品：カルシウム・たんぱく質
- 果物：ビタミン・カリウム



参考：農林水産省 / 小学生・中学生向け食事バランスガイド活用事例集



4

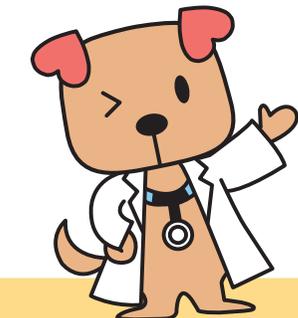
ワクチンがある病気は ワクチンを打つ

ワクチンを打つこと
で、病気に感染しに
くしたり重症化を
予防するよ！



(ワクチンがある病気：インフルエンザ・ヒトパ
ローマウイルス感染症(子宫颈癌など)・ロタ
ウイルス感染症(胃腸炎)・麻疹・風しん など)
※HPV 感染症と呼ばれることもある

予防接種ってよく
聞くけど、ワクチンを
打って免疫をつけること
なんだね～



かけがえのない命を守りたい—自殺対策—

▶ 25分に一人の方が自ら命を絶っています。

警察庁の統計によれば、令和3年に自ら命を絶たれた方は、全国で2万984人であり、9年連続で3万人を下回りました。しかし、依然として1日に57人、25分に一人の方が自ら命を絶っていることとなります。千葉県においても952人の方が自ら命を絶たれる大変痛ましい状況であり、県、市町村及び各種団体が連携して総合的な自殺防止策に取り組んでいるところです。



▶ 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、ぜひ身近な人や相談窓口にご相談してください。

また、あなたの周りにいる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、頭ごなしに否定したり、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。

※ LINE を活用した SNS 相談窓口を開設しております。右記ホームページからご確認ください。

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。

家族や友人が何らかの悩みを抱えていたら、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。

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

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/seikatsuhogo/jisatsu/index.html



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

あなたの腎臓を守りましょう!

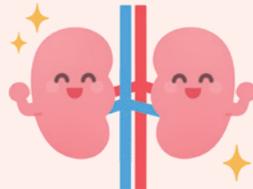
慢性腎臓病(CKD)は腎臓の機能が低下する病気です。

腎臓の機能は低下しても自覚症状が出にくく、進行すると人工透析が必要になることもあります。

中でも、透析になる原因として最も多いのが、糖尿病の管理が悪く、血糖値が高い状態が続くことにより腎臓の機能が低下した状態である「糖尿病性腎症」です。

腎臓の機能を守るために、次のことに気を付けましょう。

- 健診で異常を指摘されたら必ず受診する
- 医師から経過観察と言われたら、指示された時期に忘れずに受診する
- 治療中の人は、治療を自己判断で中断しない
- 血圧のコントロール
- 食生活は減塩で!
- 禁煙
- 飲酒は適量を守る



ホームページ 糖尿病性腎症・慢性腎臓病(CKD)重症化予防対策について

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouken/dm-ckdjyuusyoukayobou.html>

お問い合わせ 千葉県健康づくり支援課 TEL 043-223-2405



千葉県献血推進強調月間

春先は、気候の関係や、風邪などで体調を崩される方が増えることや、年度替わりで学校や企業の協力が得られにくいことから、献血者が減少し、血液が不足する傾向にあります。さらに、新型コロナウイルス感染症の影響により、従来のような献血会場の確保が困難な状況が続いています。

県では、3月を献血推進強調月間と定めています。

献血は、県内6カ所の献血ルームと、ショッピングモールなど県内各地を巡回する献血バスで実施しています。皆さまの献血への積極的な御協力をお願いします。

各献血ルーム	TEL
モノレールちば駅献血ルーム (千葉モノレール千葉駅構内)	043-224-0332
津田沼献血ルーム (JR 津田沼駅北口 津田沼パルコB館6階)	047-493-0322
柏献血ルーム (JR 柏駅東口 榎本ビル5階)	04-7167-8050
松戸献血ルーム Pure (JR 松戸駅西口 松戸ビル1階)	047-703-1006
献血ルームフェイス (JR 船橋駅南口 Faceビル7階)	047-460-0521
運転免許センター献血ルーム (千葉運転免許センター内)	043-276-3641



お問い合わせ 千葉県赤十字血液センター TEL 047-457-0711
 県薬務課 TEL 043-223-2614

千葉県 献血

検索

手軽な運動+10(プラステン)はじめてみませんか

+10(プラステン)とは、今よりも10分多く体を動かすことです。

1日の身体活動量が10分多くなると、死亡・生活習慣病・がん・ロコモティブシンドローム・うつ・認知症の発症のリスクが3.2%減少することが明らかになっています。

また、千葉県では、働く世代を中心に、日常生活における歩数や運動習慣のある人が少ない傾向です。特に最近では新型コロナウイルス感染症により外出の自粛が求められ、更に身体を動かす機会が少なくなっていることと思います。

そこで、おうち時間が増えて運動不足になりがちないま、仕事や家事の合間でも手軽にできる運動+10をはじめてみませんか。

運動の例 片足立ち

- ①姿勢をまっすぐにして立ちます。
- ②床につかない程度に片足をあげて、1分保持します。
- ③左右をかえて①②を行います。

※転倒しないよう、必ずつかまるものがある場所でおこなってください。

※大腿骨頭に加わる負荷の総量は、53分間の歩行と同等と計算されています。



このほかにも、ラジオ体操や、エレベーター・エスカレーターのかわりに階段を使うことも手軽に身体活動量を増やすことに効果的です。

ホームページ +10(プラステン)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouken/sintaikatudou/plus10.html>

お問い合わせ 千葉県健康づくり支援課 TEL 043-223-2405



元気からだ! Q&A

毒虫にやられたときの対処法は?

〜チャドクガ(毛虫)編〜

千葉県医師会広報・ホームページ委員会

久保田 智樹 医師

Q

「毒虫」にはどんな種類の虫がいますか?

A

「毒虫」とは『有害な「毒」を持ち、それを刺したり咬んだり付着させたりして他の生き物に危害を加える虫(昆虫や他の節足動物)』のことを指します。

毒針をもつ「毒虫」は毛虫やハチ、サソリ、咬む「毒虫」はクモやムカデ、毒を付着させる「毒虫」はハネカクシやカミキリモドキ科などが挙げられます。

今回は、多くの毒虫の中でも比較的発生頻度が高い、チャドクガとハチ類に絞って解説いたします。

Q

チャドクガ皮膚炎とその対処法は?

A

チャドクガはツバキ、サザンカ、チャの害虫で、その幼虫(毛虫)は年2回(春と晩夏)出現します。

毒針毛が皮膚に刺さると激しい痒みを伴う皮疹が生じます。毒針毛は幼虫だけでなく、脱皮した抜け殻や繭、さらには雌の成虫にも存在するため、毛虫に接触していなくても葉や枝に残った毒針毛や、灯火に飛んできた成虫から落ちた毒針毛、時には風に舞って飛んできて衣服や洗濯物に付着した毒針毛で毛虫皮膚炎を生じることがあります。対策としては、

① チャドクガのいる木に近づかない
② 洗濯物を干すときも木からなるべく離す

③ 予め殺虫剤を散布する

④ 毒針毛が付着した衣類などは他の洗濯物と別にして何回か洗濯する

などがありますが、毒針毛は0.1mm程度なので完全に防ぎきれないことも多いです。

なお、毒針毛に触れた直後であれば、粘着テープを貼りはがしして、その後シャワーや水道水で勢いよく流すことも毒針毛の除去に有効です。

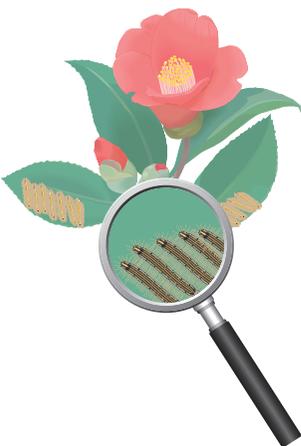
毛虫皮膚炎の治療は強いランクのステロイド外用薬を塗布し、抗ヒスタミン薬の内服を行います。重症や広範囲の時は短期間ステロイド薬の内服を行います。

Q

毒虫にやられた場合、何科を受診したらよいですか?

A

原因生物の種類によって対応が異なる場合や、他疾患との鑑別が必要になることも多いので、皮膚科を専門にしている医師の診察を受けることが望ましいです。



※次号、「毒虫」〜ハチ編〜に続きます。

麻疹 (はしか)

千葉県立海浜病院小児科 栗原 恵理佳 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 麻疹とはどんな病気？

麻疹は、麻疹ウイルスによる全身感染症です。麻疹ウイルスは飛沫感染、接触感染に加え、空気感染も引き起こすため、感染力が非常に強いです。

Q2 症状は？

典型的な症状はカタル期、発しん期、回復期と経過により分かります。

カタル期

8～12日間の潜伏期間を経て、発熱、咳嗽(せき)、鼻汁、眼脂(めやに)を伴う結膜充血などの症状で発症します。

発しん期

症状が出てから2～4日目に口の中の粘膜にコプリック斑という白斑を認めることがあります。

回復期

この頃に一度解熱傾向となりますが、すぐに再び高熱となり、顔面に発しんが出現し、3日程かけて全身に広がります(発しん期)。発しん出現後2～3日で発熱はピークとなり、解熱します。解熱後、発しんも退色していきます。

一方、麻疹ワクチンを受けたことがある人が麻疹に罹患した場合には、典型的な症状を示さないことがあり、修飾麻疹と言われる場合があります。しかしながら、修飾麻疹の人も他人に感染させるリスクがあります。

Q3 ワクチン接種は打ったほうがいいのか？ (なぜ2回接種するの?)

麻疹に対して有効な治療薬はなく、麻疹ウイルスの感染力も強いです。そのため、ワクチン接種による感染予防が重要です。ワクチン1回接種では十分な免疫がつかないこともあること、1回の接種でついた免疫が時間とともに弱まることから、2回ワクチンを接種し確実な免疫をつけることが大切です。

Q4 ワクチン接種前に罹患した場合は、 ワクチン接種はしなくていい？

麻疹に罹患したことが確実な場合(検査で麻疹の感染が証明されている)は、免疫がついたと考えられるのでワクチン接種をしなくても構いません。

Q5 罹患したことがあるかどうかわからない大人は、 どうすればいいの？

医療機関で麻疹の抗体価を測定できます。抗体がないあるいは低い場合は、麻疹に罹患したことがない、あるいは麻疹ワクチンを接種していても十分な免疫が得られなかったと考えられるので、医師と相談し、ワクチン接種を検討しましょう。



肩の部分が
緑色になって
いないもの
を選んでね!



主な産地

富里市・八街市・船橋市・
山武市・成田市・香取市・
千葉市



にんじんジャム

簡単にできるジャムです。
パンやビスケットにつけても、
ヨーグルトに混ぜてもおいしく
いただけます。

材料(1びん分)

にんじん……………500g
レモン汁……………1個分
砂糖……………200g

つくり方

- ① にんじんを厚さ3〜5mmの輪切りにする。
 - ② 鍋ににんじんとにんじんが浸るくらいの水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
 - ③ 柔らかくなった②のにんじんを鍋から取り出し、金網ザルでこす。(マッシャーでつぶしたり、ミキサーにかけてもよい。②の煮汁は使わない)
 - ④ ③を鍋に移し、砂糖を加えて調味し、煮つめる。
 - ⑤ さらにレモン汁を加えて煮つめれば、できあがり。
- 調理メモ**
- * 砂糖だけではなく、水あめを加えてもおいしくできます。
 - * にんじんは、すりおろして煮つめてもよいでしょう。
 - * 煮つめる時は、はねるので注意しましょう。

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。
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>



教えてちばの恵み

検索

ドク太&ナーピーのまちがい探し

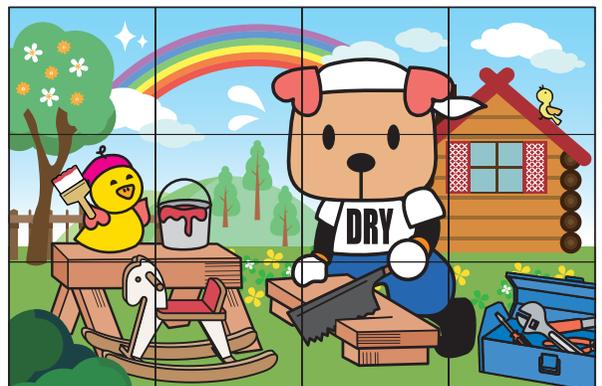
オリジナルグッズは
メモ帳&クリアファイル

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!

5つのちがいを
見つけてピッ!



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



A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L

78号 テーマ採用・まちがい探し当選者

千葉市 P.O. 様 / 八千代市 ぷーさん様
市川市 MIOSORA SAORI 様 / 千葉市 匿名希望様 他3名様
おめでとうございます!



ご応募
ありがとう
ございました

前号の答え C・D・G・I・L

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、
年4回(3・6・9・12月)「ミレニウム」を発行しています。

1. 何号をご覧になりましたか? [号]

2. 特に興味をもった、印象に残ったページは?

[]

3. 取りあげてほしいテーマは?

[]

4. 本誌へのご意見・ご感想

※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。

5. 当選した場合のお名前表記は? (ペンネーム・イニシャル・匿名希望など)

[]

6. まちがい探しの答え (応募する方は、ご記入ください)

[]

テーマ採用・まちがい探し応募方法

封書またはハガキに下記の【ご応募記載事項】内容を記載し、ご応募ください。

まちがい探しの正解者および、テーマ採用者に抽選で素敵な賞品をプレゼントいたします。

● まちがい探し正解者 5名

ドク太&ナーピーオリジナルグッズ

● テーマ採用者

QUO カード (オリジナルではありません/1,000円)



※2022年5月31日着分まで有効です。 ※「まちがい探し・80号で採用されたテーマ」当選者は、82号(2022年9月10日発行)に掲載いたします。

【ご応募記載事項】

- ① お名前 ② 性別 ③ 年齢 (年代でも可:<例>20代)
- ④ ご住所 ⑤ 電話番号 ⑥ 本誌入手先
- ⑦ バックナンバー希望号数と冊数
(ご希望の場合のみご記入ください)
- ⑧ 質問にお答えください。
 - ① 何号をご覧になりましたか?
 - ② この号で特に興味を持った、印象に残ったページは?
 - ③ 取り上げてほしいテーマは?
 - ④ 本誌に対するご意見・ご感想
 - ⑤ 当選した場合のお名前表記は?
(ペンネーム・匿名希望など)
 - ⑥ まちがい探しの答え
(応募する方はご記入ください)

テーマ採用者には
QUO カード (1,000円) を
プレゼント



千葉県医師会ホームページで
バックナンバーを含む本誌が見られます。

バックナンバーをご希望の方は、本会ホームページ「千葉県医師会ミレニウム」で本誌内容をチェック!



※ 住所・氏名・電話番号・希望号数と冊数を記入し、送料分の切手と一緒に封書で送付してください。
(1冊/140円・2冊/210円・3~4冊/250円・5~9冊/400円)

ミレニウ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ご負担ください。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。





◎ 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。

バックナンバーをお届けします!

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、ぜひご利用いただきたいと思います。ひとりでも多くのおみなさまが、健康に過ごせますように。

- | | |
|-------------------|---|
| 79号
2021
冬号 | 特集「冬に多い血圧の急変動による血栓症に注意! ~脳梗塞にならないために~/ マナボっと「うつる病気「感染症」について知ろう! ~その1 感染症の病原体について~/ スポーツ「WITHコロナ時代に安全に運動・スポーツをするポイント」/ Q&A「便秘栓」ってなあに?~/ こども相談室「赤ちゃんの体調不良」その見極め方」/ ほか |
| 78号
2021
秋号 | 特集「しっかり治そう! やっかいでしつこい膀胱炎」/ マナボっと「排便の大切さを学ぼう!(その2 慢性便秘にならないための生活習慣)」/ スポーツ「運動会で多い保護者のけがを予防するために」/ こども相談室「新生児から3か月児くらいの肌(湿疹等)について」/ ほか |
| 77号
2021
夏号 | 特集「身近なものによく知られていない 坐骨神経痛」/ マナボっと「排便の大切さを学ぼう!(その1 排便センサー)」/ スポーツ「体幹筋のトレーニング」/ Q&A「『高齢者の誤嚥』予防する方法はあるの?」/ こども相談室「乳児の鉄分不足・貧血について」/ ほか |
| 76号
2021
春号 | 特集「加齢に伴い避けられない白内障」/ マナボっと「思春期の月経痛」/ スポーツ「再びスポーツのための運動」/ 情報ファクトリー「千葉県てんかん診療拠点機関の開設」/ こども相談室「小児生活習慣病」/ ほか |
| 75号
2020
冬号 | 特集「健康寿命は骨が支える 骨粗しょう症を知ろう!」/ こころの健康「精神科と心療内科の違いについて」/ こども相談室「ロタウイルス感染症」/ Q&A「ぎっくり腰って腰がどうなってしまうこというの?」/ ほか |
| 74号
2020
秋号 | 特集「『子どもの急病』知っておきたい受診の目安」/ Q&A「家族のための栄養バランスの良い食事を作るためには?」/ こころの健康「不眠・不安・焦燥感」/ こども相談室「こどもの高熱、脳へのダメージについて」/ ほか |
| 73号
2020
夏号 | 特集「特に夏に多い『尿路結石症』を知ろう!」/ 見聞飛行「視野が狭くなってきた?と思ったら要注意 まぶたが下がる『眼瞼下垂』について」/ マナボっと「気になる体のニオイについて」/ こども相談室「赤ちゃんのでべせについて」/ こころの健康「不眠・不登校(不眠事例)」/ ほか |
| 72号
2020
春号 | 特集「ストレスが呼ぶ便通異常『過敏性腸症候群』」/ 情報ファクトリー「『原則屋内禁煙義務化』に伴い千葉県を『無煙生活推進県』に!」/ マナボっと「過呼吸症候群(過換気症候群)について」/ こども相談室「赤ちゃんに白湯は必要なの?」/ Q&A「大人もかかるリンゴ病」/ 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	210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。

84円切手を貼ってください

260-0026

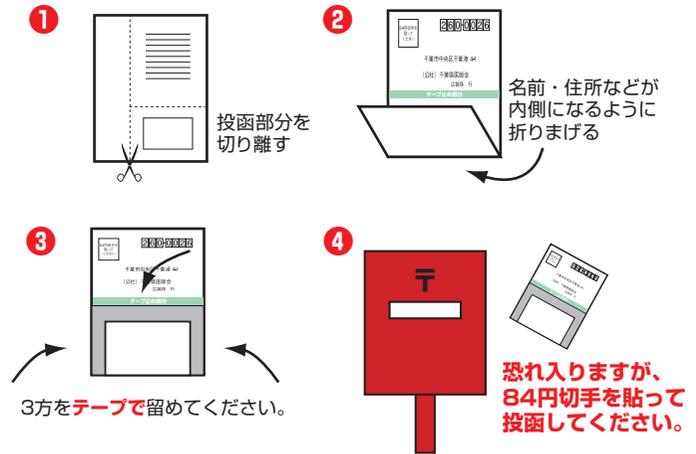
千葉市中央区千葉港 4-1

(公社) 千葉県医師会

広報係 行

テープ止め部分

封書の投函方法



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	
TEL	メールアドレス
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方は、送料分の切手と一緒に封書で送付してください。