

# ミレニアム millennium



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

◆ 特集【膵臓の病気(前編)】  
何の前触れもなく激痛に襲われる  
「急性膵炎」について

◆ スポーツコーナー  
夏場の運動について  
～室内の運動で体力維持～

◆ からだのソラシド マナボっと  
一子どもたちへのメッセージ  
10才から読んでほしい  
「オーバードーズ」について  
考えてみよう

◆ 元気からだ! Q&A  
認知症の予防薬  
最新の治療薬について

◆ こども相談室  
妊婦と赤ちゃんの  
ビタミンD不足について



ドク太

ナービー



災害について

もう一度考えてみませんか？

千葉県医師会監事

寺田俊昌 医師



令和6年1月1日、能登半島地震が発生し、多くの方々の命が奪われ

多くの方々が被災されました。心からご冥福をお祈りし、一日も早い復興

を願うばかりですが、また何時同じ事が起こるか分かりません。能登半島

の地図を180度回転し、南北を逆に見ると、丁度千葉県の様に見え

ます。ということは、千葉県も房総半島の道路が寸断されれば、復興にか

りの時間が必要だと思われれます。

こここのところ千葉県周辺でも地震が頻発し、大地震が起こるかも知れま

せん。各地区の医師会は、災害医療について議論し、準備もしていますが、

各家庭や個人では如何でしょうか？ 連絡が取れなくなった場合の集合場

所や、避難場所を話し合った事が有りますか？ 「津波でんでんこ」と言わ

れるように、瞬時の個人の判断で生死が決まる場合もあります。もう一度、

何時何処で災害に遭っても困らないように、各自で確認してみても如何で

しょうか？

「天災は、忘れた頃にやってくる」 明日は我が身かも知れません。

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。

ミレニアム millennium

2024 June

第 89 号

目次

特集

膵臓の病気〔前編〕  
何の前触れもなく激痛に襲われる  
「急性膵炎」について 1

スポーツコーナー

夏場の運動について  
～室内の運動で体力維持～ 5

からだのソラシド♪ マナボット

「オーバードーズ」について考えてみよう 6

千葉県インフォメーション

- ・認知症のことでお悩みではありませんか？
- ・健診は毎年受けましょう！
- ・梅毒の患者が増え続けています！ 8

元気からだ! Q&A

認知症の予防薬  
最新の治療薬について 10

子ども相談室

妊婦と赤ちゃんのビタミンD不足について 11

旬食野菜クッキング/ 医師会インフォメーション

きゅうりのごまあえ  
まちがい探し 12

\* 本誌に掲載された情報は2024年5月末時点のものです。  
\* 転載・複製をご希望の方は、(公社)千葉県医師会広報係までご一報ください。



膵臓の病気(前編)

# 何の前触れもなく激痛に襲われる「急性膵炎」について

## ■膵臓について

### 【位置】

膵臓はみぞおちとおへその間、胃の裏側(胃の背中側)にある臓器です。

### 【膵臓の働き】

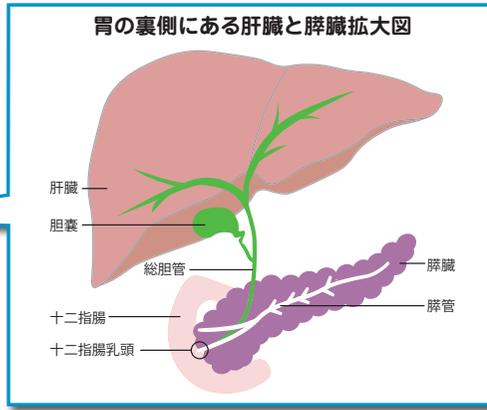
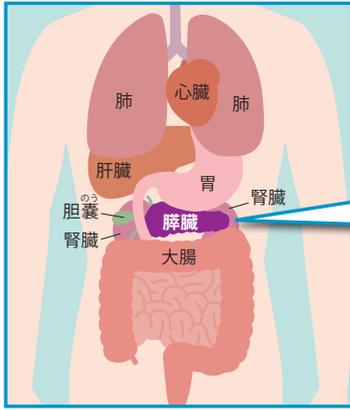
主に二つの働きがあります。

- ① 食べ物の消化に必要な消化酵素などを含んだ「膵液」を作り分泌する働き(外分泌機能)
- ② 血糖値を調節するインスリンなど、さまざまなホルモンを作り分泌する働き(内分泌機能)

膵臓って、どのへんにあるのか見てみましょう!



食べ物の消化吸収を助けるとっても大事な仕事をしています!

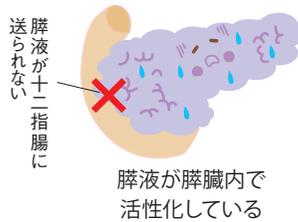


### 健康な膵臓



膵液が十二指腸に正常に送られている

### 自己消化している膵臓



膵液が膵臓内で活性化している

自分の臓器を自分で溶かしちゃうなんて…想像しただけでも痛すぎるピッ…



▼急性膵炎とは?

膵臓というと、インスリンなどのホルモン分泌の働きの方が知られているかもしれませんが、もう一つの重要な働きとして、食べ物を分解して消化を助ける膵液の分泌があります。

「消化器」の一つである膵臓は、消化酵素を含む膵液を分泌しています。膵液の消化酵素は膵臓内にあるうちは消化能力をもたず、十二指腸に流れ込んで初めて消化能力を発揮します。

ところが、膵臓が何らかの原因によって急に炎症を起こすと、膵臓は自分で自分を消化し始めてしまいます(自己消化)。

自己消化が始まると…

- 膵臓の細胞が壊れる
- 膵液の通り道(膵管)が炎症によって細くなったりつまってしまう

胃の裏側に隠れるように存在している膵臓は病気を発症しても非常に気づかれにくいことから「暗黒の臓器」、あるいは肝臓と並んで「沈黙の臓器」と呼ばれています。

本誌では、患者数が年々増え続けている膵臓の病気について、今号の前編と次号の後編の二回に分けて特集します。まず今号の前編で取り上げるのは「急性膵炎」です。

監修

千葉原医師会  
原 太郎 医師

## 【急性膵炎の症状】

症状	状態
① 腹痛	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上腹部の痛みが典型的ですが、痛む場所が広範囲の場合もある</li> <li>・軽い痛みの場合もあり、まれに痛みを感じない無痛急性膵炎もある</li> </ul>
② 嘔吐・吐き気	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何時間も吐き気がありムカムカする</li> <li>・何度も激しく吐く</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p>
③ 発熱	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最初は正常なこともあります、数時間で高熱になることがある</li> </ul>
④ 背中への痛み	<ul style="list-style-type: none"> <li>・膵臓は胃の裏側(背中側)にあるため、背中への痛みを感じることもある</li> </ul>

急性膵炎の患者数は増え続けています…  
もっとも特徴的な症状は、立てられないほどの胃周辺部の痛みです。



人によって痛みの症状は違うんだピツ…  
何日かけて少しずつ痛みが出る場合や  
いつの間にか痛みが消えてしまうことも  
あるらしいピツ

### ⚠️ 急性膵炎発症の危険な要素

- ▲ ほぼ毎日のようにアルコールを摂取する！  
(純アルコール 40g 以上 / 1日の摂取で、発症率が3倍以上になるともいわれている)\*
- ▲ たまにしか摂取しないが、一度に大量のアルコールを摂取する！
- ▲ 暴食！ 中性脂肪の高値に注意！  
(膵臓の毛細血管や細胞にダメージをあたえる)
- ▲ 脂っこいものや肉類にかたよった食事！  
(膵炎の原因の胆石をつくりやすくなる)
- ▲ 喫煙！

アルコールを摂取する人は  
リスクが高い！



※ 女性やアルコールを分解する働きが弱い体質の方は、純アルコール20g/1日程度でもリスクがあるといわれています

### ▼ 急性膵炎の原因

原因の多くはアルコールと胆石です。男性はアルコール性、女性は胆石性が多く、原因がはっきりしない(特発性)場合もあります。アルコール性の場合、アルコールの過剰摂取によって膵液の分泌が増える、さらには膵管の中にたんぱく栓や石ができて膵液がつまりまってしまうことにより、膵炎が起こります。胆石性では、胆石が胆管の出口部分でつまつた場合に、膵管がふさがれてしまうことにより(膵管と胆管の出口は同じ場所にあります)、膵炎を発症します。

そういったことが起こります。そうになると、出口を失って膵臓内にたまった膵液により、自己消化による炎症はますます悪化。膵液が外へと漏れ出し、周囲の臓器にまで炎症が広がっていきます。

肝臓とつながっている胆管に炎症が及んで細くなったりつまってしまうと、胆管を流れる消化液(胆汁)が肝臓にたまって肝機能障害がでたり、黄疸がでることがあります。

急性膵炎の典型的な症状は、突然起こる上腹部の激しい痛みです。食後や飲酒後に、みぞおちや背中あたりに突然、激的な痛みを感じたとしたら、急性膵炎かもしれません。多くの場合、吐き気や発熱といった症状を伴います。

その他の原因として、男女ともに菓やウイリス、喫煙などが挙げられる他、親族に膵臓の病気が多い方の場合、通常の原因による急性膵炎ではなく、遺伝性膵炎の可能性が

## 【診 断】

問 診	どのあたりがどんなふうに痛むか、内服薬の種類、喫煙歴、飲酒歴などを確認する	
触 診	お腹を押して痛い部分や張り具合を確認する	
血液検査	炎症や膵臓の消化酵素（アミラーゼなど）の数値に異常がみられることがあり、重症の場合には、肝臓や腎臓の数値に異常が出ることもあるため検査する	
尿の検査	膵臓から出る消化酵素（アミラーゼ）が尿に含まれていないか確認する	
画像検査 <small>腹部X線・腹部超音波検査・CTなど</small>	膵臓の炎症や腫れの程度、周囲の胆管や消化管に異常は無いか、胆石の有無などを確認する	
そ の 他	原因が胆石の場合は胆石を除去する 急性膵炎と診断された場合は、重症度も判定する	

## ■ 命の危険もある重症化について

重症度の判定基準		
年 齢	70 歳以上の高齢者	
心 拍 数	心拍数が上がってきている	
血 圧	血圧が低下する	
呼 吸 状 態	呼吸困難になっている	
尿 量	尿の量が少なくなっている	
血液検査や CT 検査	病状が悪化している	



他の臓器にまで炎症が広がるため、危険な病気です。また、急性膵炎の重症度に比例して慢性膵炎に移行する確率も高くなるといわれています。

などの検査結果や症状等から判定されます。

ります。  
発症しやすい年代としては、男性の場合は60代がピーク、女性の場合は70〜80代頃がピークとなります。

### ▼ 重症化すると命の危険も！

急性膵炎の多くは軽症・中等症ですが、約20%の方は重症化するといわれています。重症化した場合は左記のようなことが起こります。

- 炎症が肝臓や腎臓など他の臓器にまで広がり臓器の機能不全をきたす
- 血圧が下がりショック状態におちいたり、意識障害、呼吸状態が悪化する
- 膵臓が壊死し、敗血症などの感染症を併発する

急性膵炎は、受診当初は軽症のようにみえても、翌日に一気に重症化していることが珍しくない病気です。重症化してしまうと治療は困難となり、そのうちの約10%の方が死に至ります。

命にかかわる危険な重症化を見逃さないため、急性膵炎と診断がついたら、ただちに入院して重症度判定を行います。

### ▼ 急性膵炎の治療

急性膵炎と診断されたら、多くの場合は入院が必要となります。重症の場合には、集中治療室で血圧や脈拍などを継続的にモニタリングします。

治療の基本は、弱った膵臓を休ませて安静を保つことです。食事や水分を摂取すると、

## 【治療】

### 主な治療内容

- 輸液を行い水分・電解質を補う
- 膵臓を休ませるために絶飲食もしくは脂肪制限食とする
  - \* ただし、脂肪の入っていない栄養剤は早期から開始し、口からの摂取が難しい場合は鼻からの管で胃や十二指腸に栄養剤を注入します。
- 痛みに対する鎮痛剤を使用する
- 感染の兆候がみられた場合は、抗菌薬を使用する
- 呼吸の状態が悪化した場合には、人工呼吸器が必要な場合もある
- 胆石が原因の場合には、並行して胆石を採石する治療を行うことがある



絶飲食もしくは脂肪制限食



## 【予防】

急性膵炎は繰り返す可能性が高い病気のため、くれぐれも注意！

- 禁酒(アルコール性の場合は、禁酒が最も効果的な予防方法です)
- 禁煙(タバコは急性膵炎を起こす確率が高まるといわれています)
- 脂身の多い肉や揚げ物は、なるべく控え、「腹八分目」を心がける
- 暴饮暴食、刺激の強い食べ物、飲み物を控える
- 体重管理に気をつける



など



家族に膵臓病の人がいると  
リスクが高いみたいだビッ…  
日々の生活習慣を気をつける  
ビッ!



急性膵炎は発見が遅れると  
命にかかわる病気です。  
例えば大量の飲酒をして数時間後に  
みぞおちや背中が痛くなったら、  
そのサインを見逃さず、  
消化器科をすぐに受診してください!

次号ミレニアム  
90号特集は、  
膵臓の病気の  
後編として  
「膵臓がん」を  
取り上げます!

病気を早期発見  
するためには、  
知っておくことが  
大事なんだビッ!



膵液の分泌が促されて膵炎を悪化させてしまうため、初めのうちは絶飲食して水分や栄養を点滴で補給、あるいは脂肪制限食とします。他にも必要に応じて、激しい痛みをやわらげるための薬物療法、腸管への栄養補給や、胆石を取り除く治療、血液透析などが行われます。症状が改善してきたら、消化の良い食事を少しずつ摂っていき、食事しても何の症状も現れなくなったら退院となります。

膵炎の程度がごく軽症の場合は1週間ほどで完治しますが、重症になると数か月にわたり専門の医療機関に入院して全身の集中治療を受けることとなります。

急性膵炎は再発しやすい病気です。しかも、再発を繰り返すと、膵臓がんのリスクを高める慢性膵炎に移行する危険性があります。

急性膵炎が完治しても、発症した原因が過剰な飲酒であるなら禁酒を、暴饮暴食ならバランスのよい食事を心がけるなど、生活習慣の改善が不可欠であることを覚えておきましょう。

## 夏場の運動について ～室内の運動で体力維持～

また今年も暑い夏がやってきます。皆さんは普段何か運動をしていますか？運動を普段していない人も、運動の習慣がある人も、夏は気をつけなければいけないことがたくさんあります。例えば暑い夏の日に屋外で運動をすると熱中症のリスクがあります。また最近では冷房の効いている室内でも熱中症になる人が増えています。涼しいから室内で運動してみようという人もいますが、自覚がなく脱水になるケースが多いので、水分補給をこまめに行い、体調に注意することが大切です。



とはいえ全く体を動かさないことも問題です。暑いからといって冷房の効いた室内でじっとしているだけでは体力も低下して夏バテをしたり、筋力も低下してますます動かなくなってしまうたりします。高齢者であればこの状況が続くと寝たきりになったり、転んで怪我をしやすくなったりしますので、少しでも運動をすることが必要です。

ではどうしたらよいのでしょうか。動かないことによる筋力の衰えはまず下半身から始まります。ですから下半身の運動、特に太ももやスネの筋肉を使う運動をすることが良いでしょう。具体的にはスクワットやかかと落とし(かかとをゆっくり上げ下げする)のような運動です。またラジオ体操のように全身の関節の柔軟性を保つ運動も室内で行う運動としては良いと思います。ただくれぐれも気をつけてほしいのは、体調がすぐれない時には行わないことです。繰り返しになりますが、このところの夏の暑さは室内で冷房をかけていても命の危険があります。何か運動を始める時には体調に注意し、不安があればかかりつけの医師に相談してから行ったほうがよいです。自分にあった適度な運動を行う事で暑い夏を健康に乗り切りましょう。

### 夏場におすすめの運動

体力維持には、下半身の運動やラジオ体操などの柔軟性を保つ運動が効果的です。

【ももやスネ等の筋肉を使う運動】

【ラジオ体操】



# 「オーバードーズ」について 考えてみよう

監修 千葉市薬剤師会副会長 大野 定行 薬剤師



オーバードーズ  
聞いたことあるかな…?

みなさんは、オーバードーズという言葉を知っていますか？

ドラッグストアなどで一般的に売られている薬  
(以降、市販薬と表記します) やお医者さんでもら  
う薬(処方薬)を、一度にたくさん飲む(過剰摂取  
する)ことをいいます。

今号では、年々増えているオーバードーズにつ  
いて解説します。



みなさんはテレビで流れる薬のコマーシャルなどで、「用法用量を守りま  
しょう!」という言葉を知っていると思います。「お薬を飲むときは、  
飲む量やタイミングなどが決められていて、それを守ってくださいね!」と  
注意を伝えているアナウンスです。

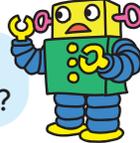
それではなぜ、わざわざ注意のメッセージを発信しているのでしょうか。  
それは、私たちの身体にとってとても大切なことだからです。



薬は決められた量を  
正しく使うことで  
効果があらわれるんだピッ  
用法用量を守ることって、  
とっても大事なことなんだ  
ピッ!



薬を飲む量が決まっているのは知っているけど、  
ちょっと多めに飲んだら、もっと効くんじゃないのかな?



そうではありません! むしろ逆なのです。  
副作用や中毒といった症状が現れる場合もあるのです。

## 危険な「オーバードーズ」について

若者たちを中心に、用法用量を守らずにたくさんの薬(市販薬・処方薬)を飲む「オーバードーズ」が  
増えていることが、今とても問題になっています。



薬をたくさん飲むと、  
どうなっちゃうの?

中毒症状が起きて、体も心もとてもつらい症状になります。  
薬には依存性があるものもあり、続けているとだんだん飲む量  
が増えていき、死んでしまうこともあります。

### ● 主な症状

- ★ 心臓が異常にドクドクする(動悸)
- ★ めまい
- ★ 力が入らずぐったりする(脱力感)
- ★ 呼吸が止まる
- ★ 肝臓や腎臓など臓器にダメージ(臓器の障害)
- ★ 気持ち悪くオエツとなる(吐き気)
- ★ 強い不安感
- ★ 息が苦しい(呼吸困難)
- ★ けいれん発作
- ★ 意識がなくなる(昏睡状態)



苦しそう…。  
こんな苦しいことが  
起こるのに、なんで  
オーバードーズが  
増えているんだろう…



どうしよう…



エスエヌエス SNS などの書き込みなどを信じて、始めてしまうケースが多いようです  
オーバードーズを行うと…



**Q** さびしさがうめられる?

薬をいっぱい飲んでもさびしい現状は変わらないピッ!



**Q** SNS では、自分を認めてもらえるし、仲間もできる?

薬をいっぱい飲むことに「いいね」をもらうのは、自分が認められたわけじゃないと思うピッ  
そもそも、ここの仲間には入らない方がいいピッ

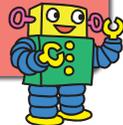


**Q** つらい気持ちから一時的にのがれられる?

心だけじゃなく体もこわれて、もっとつらいことが待っているピッ



オーバードーズをしても、悩みの解決にはならないんだね



だれにも話せない、どうしたらいいのかわからない、モヤモヤした気持ちでつらい…など、悩みがあったらいつでもアクセスしてくださいね。



チャット形式の SNS もあるピッ

電話 \* 24 時間対応で通話料無料の窓口例

**#いのち SOS**  
エスオーエス  
エスビーオー ほうしん  
(NPO 法人ライフリンク)  
☎ 0120-061-338



**24 時間 子供 SOS ダイヤル**  
(文部科学省)  
☎ 0120-0-78310



**千葉県子どもと親のサポートセンター**  
☎ 0120-415-446  
※千葉県内から電話してください。



※フリーダイヤルは、IP 電話からは接続できないことがあるので、注意してください。

チャット

**生きづらびっと**  
(NPO 法人ライフリンク)  
\* 毎日 8:00 ~ 22:30  
(受付は 22 時まで)



**あなたのいばしょチャット相談**  
(NPO 法人あなたのいばしょ)  
\* 24 時間 365 日  
(匿名※でチャット相談できます)

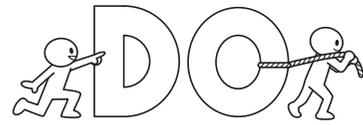


**千葉県子どもと親のサポートセンター SNS 相談**  
(小4 ~ 6・中高生対象)  
\* 相談対応時間 火・木・日  
8:00 ~ 22:00  
※ 8/23 ~ 9/7, 1/4 ~ 1/11 は 毎日相談できます。



その他

**千葉県子どもと親のサポートセンター**  
ワンストップ・オンライン相談 (\* 予約制)  
\* Zoom 相談 (匿名で顔を出さずに、チャットが音声での対話ができます)  
※ 予約等詳細はホームページでご確認ください。



☆ 2024 年 4 月現在でアナウンスされている情報の一例です。 ☆ 上記の詳しい情報は、各ホームページでご確認ください。

専門機関やスクールカウンセラー、保健室の先生に相談してもいいんだよ。秘密は守ってくれるから、少しだけ勇気を出してみてね。



もし、オーバードーズをやめられなくなってしまった人がいたら…そのことを一緒に考えてくれる大人がいるピッ「よく話してくれたね」からはじまる場所があることを、知っておいてほしいピッ



## 認知症のことでお悩みではありませんか？

もし、あなたやご家族の「認知症のこと」でお悩みでしたら、ひとりで抱えこまず、身近な人や相談窓口にご相談してみましょう。

県では、認知症のことでお悩みの方の相談窓口として「ちば認知症相談コールセンター」を開設しています。また、若年性認知症でお悩みの方の専用相談窓口として「千葉県若年性認知症専用相談窓口」を開設しています。

介護経験者や専門職のスタッフが相談にお応えしますので、ぜひご利用ください。



<p><b>ちば認知症相談 コールセンター</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■相談日時：電話相談 月・火・木・土曜日 面接相談 金曜日(要予約)</li> <li>■相談時間：10時～16時(祝日・年末年始を除く)</li> <li>■場 所：千葉市中央区千葉港4-3 千葉県経営者会館5階 513号室</li> </ul> <p><b>☎043-238-7731 (なやみなんでもみんないっしょに)</b> (短縮ダイヤル) #7100(プッシュ回線の固定電話のみ)</p>
<p><b>千葉県若年性認知症 専用相談窓口</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■相談日時：電話及び面接相談 月・水・金曜日</li> <li>■相談時間：9時～15時(祝日・年末年始を除く)</li> <li>■場 所：千葉大学医学部附属病院</li> </ul> <p><b>☎043-226-2601</b></p>

**お問い合わせ** 千葉県健康福祉部高齢者福祉課 TEL 043-223-2237

## 健診は毎年受けましょう！

多くの市町村や事業所で、特定健診の始まっている季節です。

40～74歳の方は特定健診、75歳以上の方は後期高齢者健診の対象です。

生活習慣病はほとんど自覚症状がないまま進行します。年1回は健診を受けることが、生活習慣を見直すチャンスになります。

高血圧や糖尿病等で治療を受けている方も、年1回は健診で健康状態を確認しましょう。

健診の案内は、加入している医療保険者から通知されます。



**ホームページ** 特定健診・特定保健指導について

URL <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/seikatsushuukan/tokuteikenshin.html>

**お問い合わせ** ご加入の健康保険の医療保険者へ

千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2405



## 梅毒の患者が増え続けています！



## 【千葉県の状況】

2023年の千葉県内の患者報告数は467例となり、1999年に感染症法が改正されて以降最多の報告数となっています。特徴として、男性では20代から50代で多く、女性では20代の感染者が多い状況です。

## 【感染経路】

主な感染経路は、感染している部位と粘膜や皮膚との直接の接触です。具体的には、性器と性器、性器と肛門（アナルセックス）、性器と口の接触（オーラルセックス）などが原因となります。

## 【症状等】

初期(感染後数週間～数か月)には、感染部位にしこりが生じるほか、体全体に赤い発疹が出ることがありますが、治療を行わなくても消えることがあります。

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

また、妊婦の感染では、胎盤を通じて胎児に感染し、早産、死産、新生児死亡、奇形が起こることがあります（先天梅毒）。

## 【予防方法】

コンドームの適切な使用は、梅毒だけでなくHIV等の性感染症にも有効ですが、100%予防できるとの過信は禁物です。

## 【治療】

気になる症状がある場合は、性的接触を控え、早めに医療機関を受診しましょう。

なお、一般的には、処方された薬を内服することで治療しますが、状態によって治療期間等が異なるため、医師の指示に従いましょう。

また、一度感染したとしても再感染することがあります。パートナーも感染している場合が多いため、一緒に検査を受け、感染していた場合には、一緒に治療を行うことが大切です。

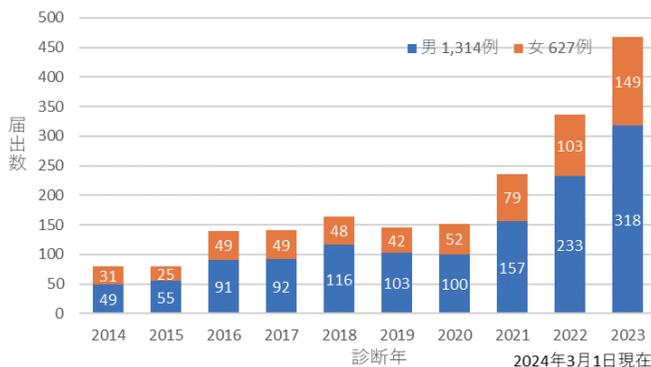
## 【検査を受けましょう】

梅毒やHIVなどの性感染症は、感染に気づかない場合が多くあります。

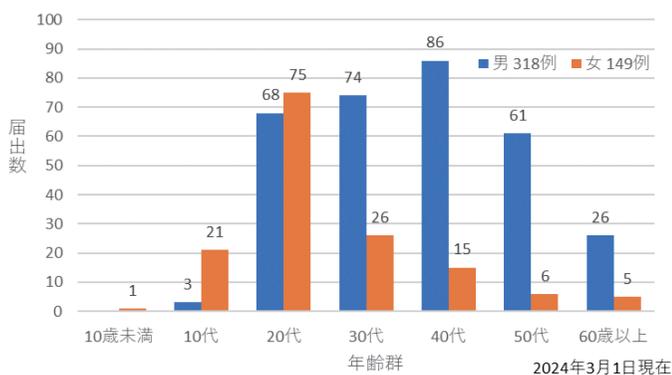
県では、保健所等において、無料・匿名で検査を実施しています。受検を希望される方は県ホームページをご確認ください（「千葉県 性感染症検査」で検索）。



2014～2023年千葉県の性別届出数



2023年千葉県の年齢群別性別届出数



# 元気からだ! Q&A

## 認知症の予防薬

## 最新の治療薬について

千葉県医師会理事

細井尚人 医師

**Q** 具体的な薬とその効果は？

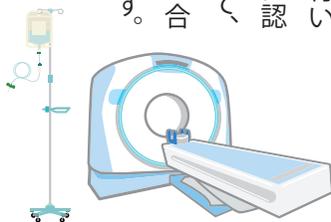
**A** 2023年12月からアルツハイマー型認知症の新しい治療

薬として「レカネマブ」という薬が保険で使えるようになりました。対象者は軽度認知障害・軽度認知症の方です。効果は、脳内に蓄積するAβ（アミロイドベータ）蛋白（たんぱく）という異常な蛋白を取り除くことで、神経（脳）細胞の变性を防ぎ、認知症の進行を抑えます。

**Q** 新薬は、「認知症の種類」や「病気の進行状況」によって使用制限はあるの？

**A** 適応はアルツハイマー型認知症です。まず、医療機関で診

察を受け、軽度の認知症症状と脳内にAβ蛋白が確認されると適応になります。2週間ごとに点滴治療を行います。副作用でMRI上に軽度の脳浮腫や脳出血を認めることがあるので、定期的にMRI検査を行います。半年ごとに認知機能を評価して、著しく低下した場合、中止になります。原則18か月までの投与です。



**Q** 近い未来の治療について

**A** 今回、原因とされる物質の除去が初めて可能になりました。

今後は細胞内に蓄積するといわれる別の物質（タウ蛋白など）の除去なども研究が進んでいます。また、アルツハイマー型認知症以外の認知症についても、動脈硬化を遅らせることで脳細胞へのダメージを防ぐなどの治療が期待されます。

**Q** 認知症で入院するケースはどんな病状のときなの？

**A** 認知症の人も病気がなったり、けがをして入院することがあります。認知症の人は入院すると、より強くストレスに感じることがあります。できるだけ早く退院を目指します。また、精神状態が不安定になって自宅や施設でのケアが難しくなると精神科へ入院することがあります。落ち着いた精神状態で過ごしてもらうためには、不安や混乱を和らげる人や場所が大事になります。認知症の人にやさしい社会を目指しましょう。



## 妊婦と赤ちゃんの ビタミンD不足について

千葉県こども病院内分泌科 あべ まいこ 阿部 茉衣子 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8:00

※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 ビタミンD不足だとどうなるの？

ビタミンDはカルシウムと共に骨を強くする働きがあります。従って、ビタミンDが不足すると骨が脆もろくなります。現在多くの日本人がビタミンD不足と言われており、不足状態が長く続くと骨粗鬆症こつそしょうじょうや骨折を繰り返すビタミンD欠乏性くる病という病気になります。ビタミンDは小魚やきのこ、乳製品や卵などに多く含まれます。しかし、ビタミンDは食事から摂取するだけでは体の中では作用せず、紫外線照射によってビタミンDが体内で活性化されることで初めて骨に作用することができます。ビタミンD不足を補うためには、食事から摂取することと、日光浴をすることが大切です。

### Q2 妊婦がビタミンD不足だと、 赤ちゃんにも影響するの？

日本人の美意識が高まり、女性は特に美白を意識して日焼け止めを多用するようになりました。日光浴する時間も減少し、女性のビタミンD欠乏が問題となっています。妊娠中にビタミンD欠乏の状態だと、お母さんから赤ちゃんへのビタミンD供給も減るため、赤ちゃんもビタミンD欠乏性くる病になる可能性があります。胎内で骨が脆い状態のまま出生する

と、分娩時に骨折したり、その後も低身長やO脚オーの原因になります。

### Q3 猛暑の日光浴は必要なの？

紫外線は夏は強く、冬は弱いため、日光浴をする時間は冬よりも夏の方が短時間で済みます。しかし、近年日本は猛暑が問題となっており、乳幼児が真夏に外出することは熱中症のリスクもあり危険です。自宅でもカーテンを開けて日光浴する、外出する時は水分摂取をこまめに行うなど工夫して、日光浴できるといいと思います。それでも夏の外出は難しくなっており、お子さんの好き嫌いもあり、ビタミンDが多く含まれている食事摂取も難しい場合は、赤ちゃんにも使えるビタミンDのサプリメントがあるため、使用することも一つの方法です。





# きゅうりのごまあえ

作りたてがおいしい、  
パリパリきゅうりのあえ物です。

## 材料(2人分)

- きゅうり…………… 1本
- 白ごま…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- しょうゆ…………… 大さじ1
- ラー油…………… お好みで

## つくり方

- ① きゅうりは塩をまぶしてまな板の上で転がし、水洗いして、小口切りにする。

- ② 白ごまをすり鉢ですり、砂糖、しょうゆを混ぜて「あえ衣」をつくる。

- ③ きゅうりに②を混ぜて器に盛りつける。

※ お好みでラー油を少しかけると味が引き締まる。

**きゅうりの主な産地**  
旭市、山武市、九十九里町  
大網白里市、一宮町



きゅうりは鮮度が命!  
皮にハリと  
弾力があるもの、  
太さが均一の  
ものを選んでね♪



出典：千葉の男レシピ

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

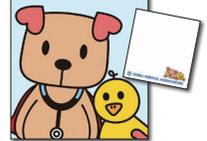
検索

# ドク太&ナーピーのまちがい探し

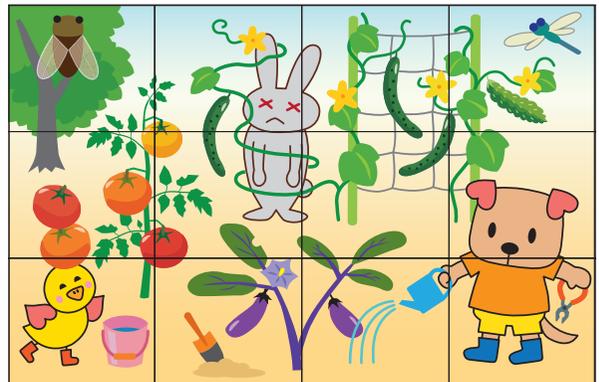
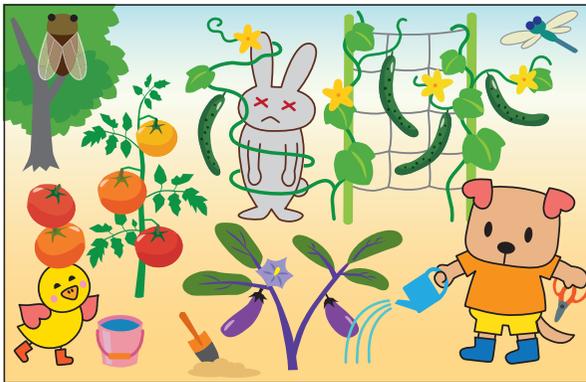
オリジナルグッズは  
ふせん&クリアファイル

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

87号

## テーマ採用・まちがい探し当選者

浦安市 みみみ64様 / 千葉市 ゆめん様 / 印西市 カメちゃん様  
山武市 S.Y. 様 / 千葉市 たまちゃん様 / 千葉市 N.T. 様  
習志野市 ショーチャン様 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 B・F・H・I・L





## 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。

88号 2024 春号	特集「症状が出たり消えたりしながら全身に広がる『梅毒』を知って感染を防ごう! / マナボっと「手のひらの多汗症を知らう!(手掌多汗症)」 / スポーツ「鍛えよう、体幹!」 / Q & A「牛乳を飲むとお腹がゴロゴロ…『乳糖不耐症について』」 / こども相談室「百日咳について」 / ほか
87号 2023 冬号	特集「手指の病気『ヘバーデン結節』と『母指CM関節症』 / マナボっと「『香りの害』を知っておきましょう! 一香害に配慮した暮らし 私たちにできる心づかい」 / スポーツ「あなたの『飲み込む力』、大丈夫ですか?」 / 情報ファクトリー「皆さんは、AEDを知っていますか?」 / こども相談室「鼻水の吸引について」 / ほか
86号 2023 秋号	特集「『子宮頸がん』と『子宮体がん』全く別の病気って、知っていましたか? / マナボっと「鼻炎について～秋冬に気をつけたい鼻炎～」 / スポーツ「スポーツにおける膝の怪我-前十字靭帯損傷を放置しない!」 / Q & A「注意欠陥 / 多動性障害(ADHD) について」 / こども相談室「赤ちゃんのうつぶせ寝について」 / ほか
85号 2023 夏号	特集「『かゆくないから大丈夫』は間違い!! かくれ水虫(足白癬・爪白癬)の完治を目指そう! / マナボっと「つき指を深掘り! ケガをした後の正しいケアを知らう!」 / スポーツ「ジョギング・ランニングの効用」 / Q & A「熱中症と熱射病の違いについて」 / こども相談室「扁桃肥大について」 / ほか
84号 2023 春号	特集「いつまでも元気に歩くために『変形性ひざ関節症』を知らう! / マナボっと「目の病気『結膜炎』について知らう!」 / スポーツ「運動再開」 / Q & A「胃酸過多について」 / こども相談室「子どもの睡眠について」 / ほか
83号 2022 冬号	特集「中高年男性の尿トラブルの主な原因『前立腺肥大症』について知らう! / マナボっと「マスクがぶれとニキビ～その2マスクニキビと思春期ニキビの正しい治し方編～」 / スポーツ「寒い冬に運動を継続するには?」 / Q & A「レイノー現象について」 / こども相談室「アタマジラミについて」 / ほか
82号 2022 秋号	特集「生理痛を放置しない! 『子宮内膜症』について知らう! / マナボっと「マスクがぶれとニキビ～その1マスクがぶれ編～」 / スポーツ「姿勢をよくする方法」 / Q & A「睡眠時無呼吸症候群の症状や病気の見極めポイントなど、教えてください」 / こども相談室「新生児の黄疸」 / ほか

\* 掲載内容は2024年5月末時点のものです。なお、転載・複製をご希望の方は、(公社)千葉県医師会広報係までご一報ください。

## 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

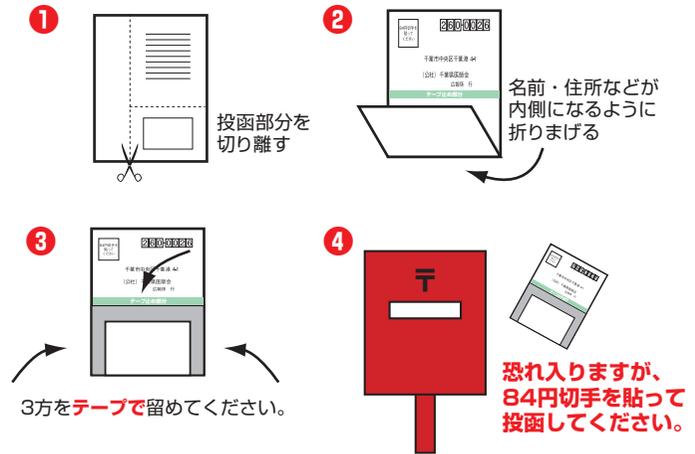
千葉市中央区千葉港 4-1

(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。