

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

片目だけで見るとわかる目の病
「加齢黄斑変性」を見逃すな!

◆ スポーツコーナー

ケガの無い運動を
一生続けていくために
～ 動的ストレッチと静的ストレッチ ～

◆ 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

こどももおとなも、赤ちゃんも!?
みんなを悩ます「口内炎」

◆ こども相談室

冬は特に注意!
やけどについて

◆ 元気からだ! Q&A

粘り気がある鼻水が
鼻から喉に落ちる不快、
改善できるの?
～ 後鼻漏について ～



ドク太

ナービー



■ 難聴と認知症

歳を重ねると、人は誰でも体に加齢変化が起こります。それは「聞こえ」についても同じで、加齢以外に原因が見当たらない難聴が加齢性（老人性）難聴です。近年では、難聴と認知症の関連性についても研究が進み、認知症の約1割が、難聴が原因であると推測されています。そのため、最近、難聴と認知症の関連がとて注目されています。

■ 聞こえにくいと感じたら、補聴器を

テレビを見ていて、家族や友人たちと話をしている、お店のレジで、「聞こえにくい」と感じた場合は、補聴器の使用を考えてみてはいかがでしょうか。

日本人は欧米人に比べて補聴器の使用が少なく、補聴器が必要な人の20%しか使用していないというデータがあります。一方、欧米人は80%の人が使用しています。我々日本人は、もっと積極的に補聴器を使うべきだと思います。

■ 補聴器は必ず医師の指導のもとで

補聴器は、ご自身にあった機種を、ご自身に合うように調整する必要があります。メガネは購入時に調整して、かけた瞬間に見えるようになりませんが、補聴器はそんなに簡単ではありません。だいたい2、3か月の期間をかけ、使用しながら聞きやすいように調整していく必要があります。

「つけたのに聞こえない」「ピーピー音がしてうるさいだけ」「すぐに外れてしまっただけ」が心配という補聴器は、うまく調整されていないことが原因です。医師の指導のもと、認定補聴器技能者・認定補聴器専門店などによるきめ細かな調整をすることで、その人にぴったりの補聴器が完成するのです。

補聴器をお考えの際は、専門的な知識、設備、技術を持った耳鼻咽喉科専門医【補聴器相談医・補聴器適合判定医】に相談しましょう。

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 December

第91号

目次

特集

片目だけで見るとわかる目の病
「加齢黄斑変性」を見逃すな! 1

スポーツコーナー

ケガの無い運動を一生続けていくために
～動的ストレッチと静的ストレッチ～ 5

からだのソラシド♪ マナボっと

こどももおとなも、赤ちゃんも!
みんなを悩ます「口内炎」 6

こども相談室

冬は特に注意! やけどについて 9

千葉県インフォメーション

・千葉県小児・AYA 世代のがん患者等の妊孕性
温存療法研究促進事業
・「ちばがんナビ」をご存じですか? 10

元気からだ! Q&A

粘り気がある鼻水が鼻から喉に落ちる不快、
改善できるの?
～後鼻漏について～ 12

旬食野菜クッキング

にんじんとだいこんの簡単なます 13

ミレニアムからのお知らせ

定期購読・バックナンバー 14

医師会インフォメーション

まちがい探し 17

* 本誌に掲載された情報は2024年11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。



【網膜と黄斑の役割】

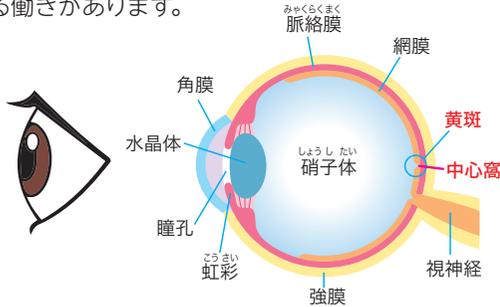
● 網膜

目の奥にある薄い膜が網膜で、視覚の情報を認識しています。網膜に入ってきた光を電気信号に変えて視神経から脳に伝える役割があります。

● 黄斑

網膜のほぼ中心にあり視野の中心を担っているのが黄斑です。その真ん中の少しくぼんでいる部分が「中心窩」で、物の大きさや形、距離を識別したり、色などを見分ける働きがあります。

黄斑は、網膜の中では一番大切な場所だピッ



目を真横からみたイメージ図

黄斑

中心にあるくぼみ部分「中心窩」は最も高精度な視覚があります。

黄斑がダメージを受けると大きな視力低下を引き起こします。

【加齢黄斑変性が起こるメカニズム】

年齢を重ねると
網膜の土台が衰える

黄斑が傷つく

加齢黄斑変性を
発症する

ちょこっとメモ

加齢とともに近くが見づらくなる「老眼」とは別の病気です！
老眼は、水晶体がピント調整しにくくなった状態のことをいいますので、加齢黄斑変性とは全く異なります。



加齢黄斑変性は、主に2つのタイプ「新生血管型」と「萎縮型」があります。次のページで詳しくみてみましょう。

「加齢黄斑変性」を見逃すな！

監修

千葉大学医学部附属病院 眼科

新沢知広 医師

私たち人間は、五感で得られる情報の8割を視覚から得ていると言われています。その大切な視力に異常が現れる目の病気「加齢黄斑変性」は、高齢化と共に患者数が増加している病気の一つです。

人生百年時代と言われる今、年を重ねても視力を保っていけるよう、加齢黄斑変性という病気の特徴や早期発見のためにできること、などを詳しく紹介していきます。

▼ 加齢黄斑変性って？

加齢黄斑変性は、ものを見る上で最も重要といえる「黄斑」という部分が加齢に伴い悪く変化する（変性する）目の病気です。（P1上の図参照）

物がゆがんで見えたり、暗い影が現れたりして、視野の中心のちようど見たい部分が見えにくくなるという厄介な症状が出るため、日常生活にも著しく支障をきたします。

50歳頃から発症し、年齢が上がるほど発症率が高くなり、50歳以上の80人に一人は罹患していると推測されています。進行すると最悪の場合失明することもあるので、年齢を重ねてきたら特に注意すべき眼病の一つです。

▼ 発症原因と2つのタイプ

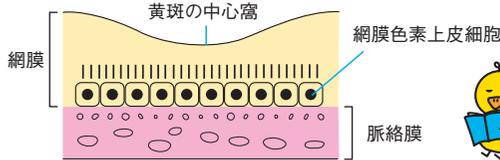
加齢黄斑変性には「新生血管型（滲出型）」「萎縮型」という2つのタイプがあり、発症原因は

【^{しんじゅつ}新生血管型(滲出型)と萎縮型】

原因の違いで
2つの型に
分類されます

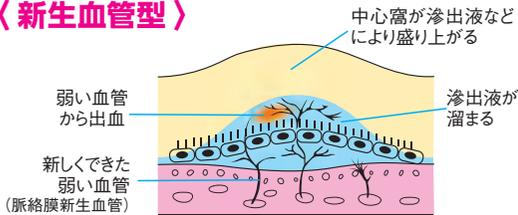


＜正常な網膜＞



日本人に
多いのは
新生血管型
だビッ

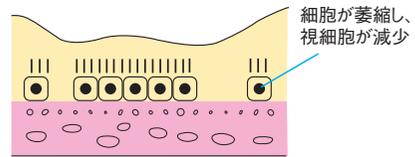
＜新生血管型＞



網膜に血液や血液成分などが漏れ出てしまう、異常な血管ができます。そして、その漏れ出したものの影響で網膜(黄斑)の視細胞が支障をきたし、視力が低下してしまうのが、新生血管型です。

- ・症状が急に進行する
- ・薬などでコントロールできるようになった

＜萎縮型＞



新生血管型のような異常な血管などは発生しません。網膜(網膜色素上皮細胞)が徐々に縮んで減少してしまい、それによって網膜が支障をきたし、徐々に視力が低下していくのが萎縮型です。

- ・ゆっくり進行する(10～20年)
- ・現在、有効な治療方法がない

【加齢黄斑変性の症状】

この病気は自覚症状が起こるため、自分で発見するケースが多いです。

初期	物がゆがんで見える(変視症) 視界の真ん中がグレーになってかすむ	など
進行期	中心が真っ黒になり見えなくなる(中心暗点)	など



ほとんどの場合、
痛みはなく、
また人によっては、
急に視力が
低下することも
あります。

型によって異なります。(P2上の図参照)

「新生血管型」の場合は、網膜のすぐ下に、新生血管という本来はなかった異常な血管ができてしまうことが発症の原因です。新生血管は、本来の血管とは異なり不完全で非常に脆い血管です。簡単に破れて出血したり、血液の中の水分が滲み出して溜まったりすることで黄斑に滲出液(たまる水)などが生じ、視力の低下を引き起こします。

「萎縮型」の場合は、老化に伴い網膜の細胞自体が徐々に萎縮していくことが発症原因です。進行はともゆっくりで、急激な視力低下の心配はないものの、残念ながら治療法がありません。

この他にも発症リスクを高める要因として、喫煙、遺伝、紫外線、さらに欧米型の食習慣などもであるとされています。日本では男性に多くみられるのですが、これは女性より男性の喫煙率が高いことが影響していると考えられています。

▼**検査について**

加齢黄斑変性では視力低下が起こるため、他の目の病気と同様に、まず一般的な視力検査を行います。さらに、正しく診断するために次のような詳しい検査が必要となります。

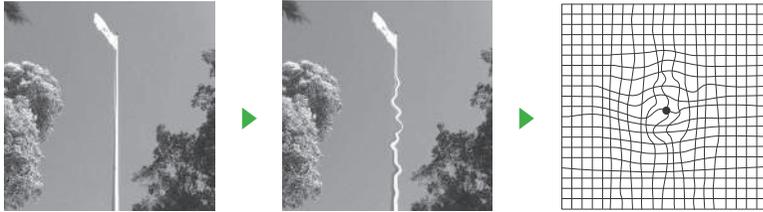
アムスラー検査

碁盤の目のような図を片目ずつ見ることで、見たい部分がゆがんで見える「変視症」という症状の有無を調べます。自宅でセルフチェックすることもできる簡単な検査です。(P4上段囲み見本参照)

【症状がある人の見え方例】

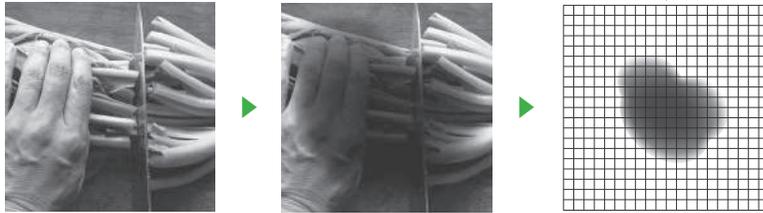
■変視症

見たい部分がゆがんで見えます。



■中心暗点

見たい部分が黒くなって見えます。



片目を隠すと見え方の違いにすぐ気づくのですが、ふだんは両目で見ているため、気づかないことがとても多いです。



図：見え方のイメージ 公益社団法人日本眼科協会 ホームページより転載 <https://www.gankaikai.or.jp/health/51/index.html>

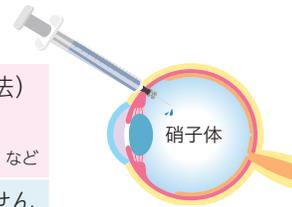
【検査】

- 視力検査
- アムスラー検査
- 眼底検査
- OCT 検査

など

【治療】

新生血管型	①薬物治療(抗血管新生療法) ②光線力学的療法 ③レーザー光凝固術 など
萎縮型	現在は、治療方法はありません



薬物治療イメージ

薬物治療は、入院する必要がなく、外来で治療できます。完治することは難しい病気なので、病気の進行を止めたり遅らせるということが目標になります。

※病状により個々の経過は異なります。



痛そうに見えるけど、麻酔点眼をするので、ほとんど痛くないみたい、安心してピッ♪

【眼底検査・OCT検査】

瞳孔を広げる目薬をさして、網膜や視神経の状態を詳細に調べる検査です。特に、OCTという検査で黄斑の出血や滲出液の有無を調べます。

▼治療について

加齢黄斑変性は、以前は治療が難しい病気でしたが、現在、新生血管型に対しては複数の有効な治療法があり、適切な治療を受けることで視力の維持ができるようになりました。

第一選択として行われるのは、新生血管型の原因である新生血管の発生や成長を抑える「抗VEGF薬」を使った薬物治療です。この薬剤を眼球に注射する治療法ですが、事前に麻酔薬を点眼するため痛みはほぼありません。入院の必要もなく外来で受けられ、一か月に一度のペースで連続3回注射をします。その後は病状に合わせて、間隔を調整して注射を行います。

他にも、新生血管に集まりやすく光に反応する薬を腕の血管から注射した後、特殊なレーザーを当てて新生血管を詰まらせる「光線力学的療法(PDT)」や、新生血管にレーザーを照射して凝固させる「レーザー光凝固術」などの治療法があります。

新生血管型は進行が早いいため、診断が確定次第、すぐに治療を始めることが極めて重要です。

萎縮型の場合は、有効な治療法がないため経過観察となりますが、新生血管型に移行するケースもあるため、定期的に検査を受けることが大切です。

【予防方法】

● 年に1回は眼底検査を含む検診を!



● 禁煙する!

喫煙者の煙（副流煙）にも気をつけてください。



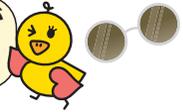
● サプリメントを摂取する!

海外の臨床試験では、ビタミン類や亜鉛などをサプリメントで服用すると、有効性が証明されているものもあるようです。



※摂取については、必ず医師に相談してください。

サングラスはUVカット率が高いものの方がよさそうだ
ピッ



● 紫外線を防ぐ!

紫外線は網膜にダメージを与えます。



● 肥満・高脂血症などに気をつけて、必要な栄養素摂取を心がける!

食事のバランスは大切です。

ビタミン C・E、ベータカロテン、ミネラル（亜鉛など）、オメガ3脂肪酸を含む魚（イワシなど）が多く含まれる食品を積極的に摂取しましょう。



日常生活の中で
セルフチェックしてみよう!

☑ チェック!

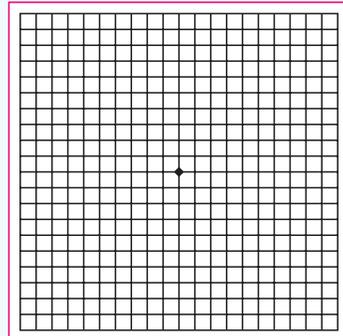
- 物がゆがんで見える
- 中心が暗い、欠けて見える
- ぼやけて見える、はっきり見えない
- 不鮮明になる(色の区別がつきにくい)

※必ず片目ずつ行ってください。

アムスラー検査で
使用する
チェックシート
(見本)

右図のような
「見え方チェックシート」
で自覚症状を確認します。

図：見え方チェックシート
公益社団法人日本眼科医会
ホームページより転載
https://www.gankaikai.
or.jp/health/51/index.html



チェックシートは見本です。

▼定期的に片目ずつチェックして早期発見!

加齢黄斑変性は視野の中心が見えにくくなるので、本来なら自覚できるはずの病気です。ところが、片目だけ発症して見えにくくなっても、もう片方の正常な目と脳が連携して見えにくさを補ってしまいうため、早期に気づける人が少ないのが実情です。

「眼鏡屋さんでの視力検査で気づいた」「テレビ番組で見え方のテストをやっていたので試しに片目を隠してやってみたら、初めてちゃんと見えてなかったことに気づいた」という方がほとんどで、かなり進行してから受診される人も少なくありません。

両目では気づきにくい加齢黄斑変性を早期発見するために、ぜひ定期的に、片目をふさいで左右それぞれの目の見え方をチェックしてみてください。そして気になる症状があったら、放置せずに早急に眼科を受診し、強い視力低下が起きてしまう前に適切な治療を受けましょう。

年齢を重ねると加齢黄斑変性以外の目の病気も増えてきます。40歳を過ぎたら1年に1度は眼科検診を受けましょう!

内臓だけでなく、目の検診も大事だ
ピッ!



ケガの無い運動を一生続けていくために ～動的ストレッチと静的ストレッチ～

皆さん、ストレッチと聞くと、運動の前後どちらに行うイメージがありますか？ 実は、ストレッチには運動前にウォーミングアップとして行う「動的ストレッチ」と、運動後にクーリングダウンとして行う「静的ストレッチ」の2種類があります。この2つのストレッチを目的や用途に応じて使い分けることで、ストレッチの効果をより高めることができ、ケガの予防にも繋がります。

ストレッチの本来の意味である“引き伸ばす”ことを意識しながら、運動前だけではなく運動後も行い、楽しく運動を続けましょう！

①「動的ストレッチ」 運動前の準備運動♪

軽いジョギング、ラジオ体操、ランニングマシンなど、体を温めるためのウォーミングアップです。筋肉や関節を刺激しながら可動域を広げたり、血流が良くなることで、ケガを予防します。

※ ストレッチマットで行う行為は、②静的ストレッチになりますので運動後に行いましょう。



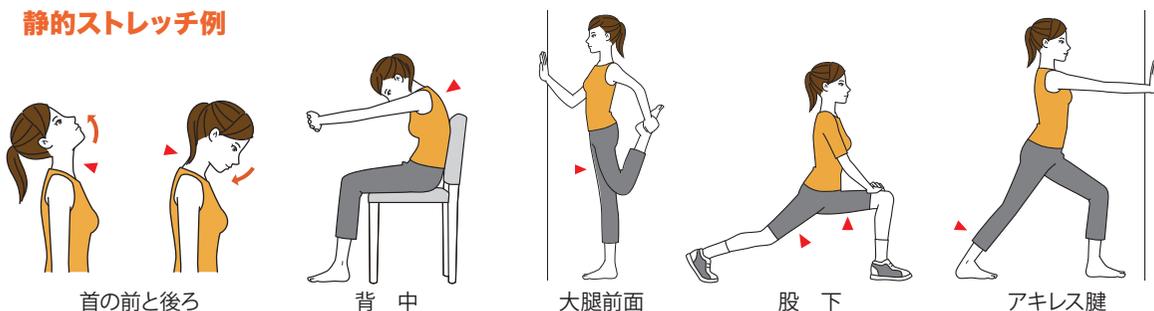
②「静的ストレッチ」 運動後の整理運動♪

使った筋肉をじっくり引き伸ばし、収縮した筋肉をケアするためのクーリングダウンです。首から下の筋肉(首から足底まで)を、1か所20秒程度反動をつけずに伸ばします。

運動をしっぱなしにすると痛みを残しますので、運動後のストレッチを忘れずに行いましょう。

※ 痛みがある筋肉には、アイスパックなどで痛む場所を冷やすアイシングケアをお勧めします。静的ストレッチと同時に行うことで痛みが残りにくくなります。

静的ストレッチ例



運動前の「動的ストレッチ」と運動後の「静的ストレッチ」で
ケガのない運動を一生続けていきましょう！

こどももおとなも、赤ちゃんも!? みんなを悩ます「口内炎」

監修 東京慈恵会医科大学附属 柏 病院 耳鼻咽喉・頭頸部外科 小林 俊樹 医師



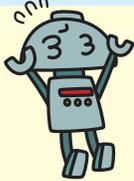
みなさんは、口の中に何かができて、痛くてご飯を食べるのに
苦労したという経験はありませんか。

あれって何もの？ どうしてできるの？ 口の中にできる、
あの「痛いヤツ」の正体を解明しましょう！

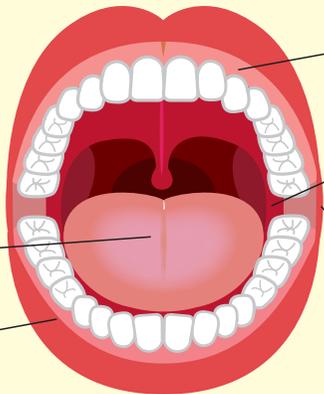


口の中や周辺の粘膜に起こる、いろいろな炎症のことを まとめて「口内炎」といいます

わっ!
いろいろな場所に
できるんだね



口内炎とは
オレさまのことだ~



歯肉 (歯ぐき)

ほっぺの内側

口角 (口のはじ)

ペロ

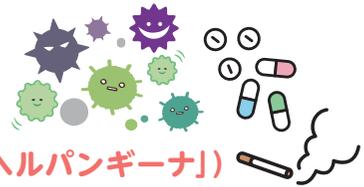
*ペロの下の面にもできます

くちびるやくちびるの
内側の粘膜

口内炎は、できる原因によって種類がわかれています。
その原因は、

- カビの一種 (カンジダ菌) ● 薬 ● 病気 ● ニコチン
- ウイルス感染症 (病名例でいうと「手足口病」や「ヘルパンギーナ」)

などさまざまです。



口内炎って
1種類かと思ってたよ。
いろいろあるんだね~



今号では、上記以外で、比較的
よくみられる口内炎の2種類に
ついて詳しくみてみましょう!

アフロじゃないよ
アフタだよ



口内炎の中でも、よくみられる2種類は「アフタ性口内炎」と「カタル性口内炎」です。

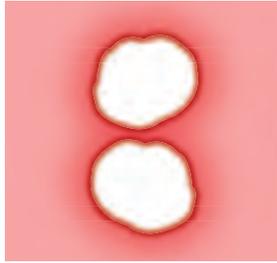
この2つの口内炎は
1~2週間くらいで
自然に治ってしまうことが
多いらしいピツ...



アフタ性口内炎

〈見ための形〉

円形や楕円形。赤く
ふちどられた表面が
白く盛り上がって
いてプチとした形



〈できやすい場所〉

ほっぺの内側、くち
びるの内側、ペロ、歯ぐき など

〈症状〉

痛みがあり、食べ物がしみる



〈「原因かもしれない」と考えられていること〉

- ・ストレスやつかれ
- ・免疫力が下がっている
- ・睡眠不足
- ・栄養不足 など



アフタ性口内炎がどうしてできるのかは、まだはっきりわかっていないピツ。今わかっているのは、上記のようなことが関係しているんじゃないかな？ということだピツ

カタル性口内炎

〈見ための形〉

傷ついたところに白
いプチとした形が
できるが、それはす
ぐにつぶれて赤くは
れ、ただれる



〈できやすい場所〉

ほっぺの内側、くちびるの内側、ペロ、歯ぐき、
刺激をうけた部分 など

〈症状〉

食べ物がしみる、唾液(つば)
の量がふえる、口がくさいこ
とがある



〈原因〉

- ・やけど(熱い食べ物や飲み物)
- ・虫歯や歯並び
- ・歯の矯正器具があたって傷つく など

なるほど...

身体が弱っているときにできたのは「アフタ性」、歯でほっぺの内側をかんじったときにできたのは「カタル性」、口内炎には違いないんだけど、種類は違うってことか...



ヒヒヒン...
原因が違うのさ...

〈治療について(アフタ性・カタル性共通)〉

早く治したい場合は、病院で処方されたぬり薬や市販薬を使って治療しましょう。

* 口内炎はお薬をぬっても唾液(つば)で流れてしまうことも多いので、定期的にぬり直してください。また、口の中をいつも清けつに保ってください。



おまけと

生後2~3か月の赤ちゃんにみられるのはカビの一種が原因になる場合(カンジダ性口内炎)と、歩けるようになった時期に口をぶつけて傷ついたことによるもの(カタル性口内炎)の場合が多いです。

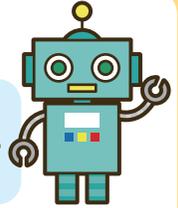


生きられない〜



口内炎ができてしまったとき また、できないように 気をつけたいこと!

早く治したいし、
再発さいはつしたくないから
気をつけようね!



ストレスをためない ようにしましょう

テストや受験勉強などで
無理をしがちな時期です
が、1日の中で、自分が
リラックスできる時間を
作ってください。



質しつのいい睡眠すいみんを 十分にとりましょう

睡眠はとっても大切。口内炎
予防にはもちろん、勉強や
運動のパフォーマンスを
最大さいだいにいかすためにも
しっかり寝てください。



栄養バランスの良い食事を 心がけましょう

好き嫌すきらいなく、
いろいいろろな食材を
食べてください。

朝食もしっかりと
たべよう!



もし、口内炎ができちゃっ
たら、ビタミンB群ぐん(豚肉・
納豆・うなぎ・レバー・こん
にこん・まぐろなど)を積極的
にとってみるピ〜



口の中をいつも 清けつにしましょう

食事のあとは、ハミガキ
(できないときは口をす
すぐ)をしてください。



口の中の乾燥かんそうを 防ぎましょう

口呼吸くちこきゅうはしないようにし
て、定期的に水分をとる
ようにしてください。



★矯正器具や歯のかぶせものなどで口の中を傷つけないようにしましょう

歯の矯正や治療で、違和感いわかん(へんな感じ) やどこかにあたって痛みがある時は、
すぐに歯医者さんに行ってください。



覚えておいてほしいこと

口内炎がなかなか治らないとき、
また、熱ねつが出たりリンパがはれ
ている場合は、必ず小児科せうにしか(内科)
や耳鼻科を受診してください。

保護者のみなさまへ

毎日の食事の用意は本当に大変ですが、
ワンパン料理*でいいんだピツ。
いろんな食材(栄養素)
を入れてほしいピツ!

*フライパン一つで作る料理



冬は特に注意！ やけどについて

千葉県小児科医会 理事 はらき まな 原木 真名 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

冬は、暖房器具の使用や熱いものの飲食などの頻度が高まるため、やけどのリスクが増加します。やけどの予防をしっかりと行くと共に、適切な対処法を知っておくことが重要です。

■ やけど直後の対処法

やけどをした場合、まずはすぐに患部を冷やして熱傷の進行を防ぐことが大切です。水道水の流水で冷やしましょう。冷やす時間は、10分程度を目安にします。小さいお子さんでは低体温に注意してください。流水が使用できない場合は、アイスノン等で冷やします。

■ やけどの重症度

◎やけどの重症度は、広さと深さで決まります。

また、やけどした場所も影響します。

● やけどの広さ

体の10%を超える範囲のやけどは重症です。救急車を呼びましょう。

手足1本がおよそ体の表面積の10%、お腹、背中、頭部は20%にあたります。

● やけどの深さ

やけどの深さは大きく分けるとⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度の3段階に分類されます。

Ⅰ度: 日焼けと同じように皮膚に赤みが出る程度です。ヒリヒリと痛いですが、外用剤などでほとんど後遺症を残さず治ります。

Ⅱ度: 水ぶくれができるのが特徴で、ヒリヒリとした痛みを伴います。Ⅱ度のやけどは深さによって更に2つに分けられま

す。深いと癬痕^{はんこん}が残ることもあります。水ぶくれは破らないようにして、保護します。破れてしまった場合には、創面を癒着しない被覆材で覆います。ワセリンなどの軟膏で保護すると痛みが軽くなります。水ぶくれが破れた場合には感染のリスクがあるため、医療機関の受診をお勧めします。

Ⅲ度: かなり深いやけどです。皮膚に血の気がなくなり白くなったり、炎で受傷した場合には炭のように黒くなったりします。痛みを感じる神経まで損傷されるので逆に痛くないのが特徴です。緊急の受診が必要です。

● やけどの場所

手足のやけどは、くっついてしまったり、治ったあとに曲げられなくなったりすることがあるため、医療機関の受診が必要です。顔面・陰部も特殊部位なので、受診しましょう。

やけどの予防

やけどに限らず、事故は予防が大切です。熱くなる暖房器具には近づかないようにガードをつけます。

熱い飲み物や食べ物を置くときには子どもの手の届かない場所に。抱いたままホットドリンクを飲むのはやめましょう。使い捨てカイロ等による低温やけどにも注意が必要です。



千葉県小児・AYA 世代のがん患者等の妊孕性^{にんようせい}温存療法研究促進事業

未来の家族のために！

～がんの治療を始める前に子どもを授かる選択肢について考えてみませんか～

若年のがん患者さんにとって、がん治療により妊孕性（妊娠できる力）が低下することは大きな問題です。

千葉県では、将来、子どもを産み育てることを望む小児・AYA 世代のがん患者さん等が希望を持ってがん治療等に取り組めるように、将来子どもを授かる可能性を温存するための妊孕性温存療法及び温存後生殖補助医療に要する費用の一部助成を行っています。

また、千葉県がん・生殖医療ネットワーク COFNET では、患者さんやご家族の相談を受け付けています。

※ AYA(アヤ) 世代とは、Adolescent & Young Adult（思春期・若年成人）のことをいい、15歳から39歳の患者さんがあてはまります。



■ 千葉県がん・生殖医療ネットワーク COFNET (Chiba OncoFertility NETwork) をご活用ください。

がん等の治療を受ける患者さんやご家族、がん等の治療を提供する医療機関の皆様に向け、妊孕性や生殖機能の温存についてどこの施設に問い合わせればよいか情報提供しています。



COFNET ホームページ

相談窓口 千葉県がん・生殖医療ネットワーク COFNET TEL 043-226-2749

■ 公的助成制度の詳細については、県ホームページをご確認ください。

千葉県ホームページ

小児・AYA 世代のがん患者等の妊孕性温存療法研究促進事業▶

お問い合わせ 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2686



千葉県ホームページ

「ちばがんナビ」をご存じですか？

「千葉県がん情報 ちばがんナビ」は、千葉県内の「がんに関する情報」を提供するホームページです。がんに関する知識、県内の医療機関や、不安や悩みを相談できる身近な窓口、各種の支援制度など、さまざまながんに関する情報をわかりやすく紹介しています。がん患者さんだけでなく、がん検診や研修会情報など一般の方や医療従事者の方のための情報も掲載しています。ぜひ、ご活用ください。



千葉県がん情報
ちばがんナビ

■ がん患者さんご家族のためのピア・サポーターズサロンちば

「ピア・サポーターズサロンちば」は、千葉県が実施する養成研修を修了した千葉県がんピア・サポーターが、患者さんやそのご家族のがんについての思いや不安、現在抱えている悩みなどを聞いたり、自分の体験をお話する場です。



サロンは千葉県がんセンターを始めとするがん診療連携拠点病院等^(※)で開催されています。また、オンラインでのサロン（ピア・サポーターズサロンちば@リモート）も開催しています。開催日程は「千葉県がん情報 ちばがんナビ」をご覧ください。



千葉県がん情報
ちばがんナビ内
「ピア・サポーターズサロンちば」

※ がん診療連携拠点病院とは、専門的ながん医療の提供、地域のがん診療の連携協力体制の整備、患者・住民への相談支援や情報提供などの役割を担う病院として、国が指定した病院です。

お問い合わせ 千葉県地域統括相談支援センター TEL 043-264-5431(内線7148)
千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2686

元気からだ! Q&A

粘り気がある鼻水が 鼻から喉に落ちる不快、 改善できるの?<small>後鼻漏</small>について

日本医科大学千葉北総病院耳鼻咽喉科

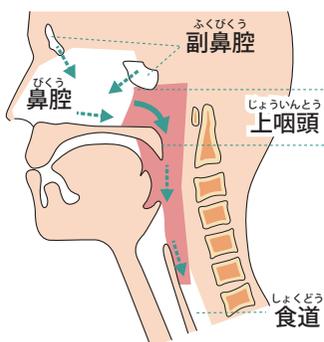
小町 太郎 医師

「鼻水が、鼻の奥からのごへ流れる感覚を不快に感じる症状」があることを後鼻漏といいます。鼻をかんでも出せない、鼻とのどの間にへばりついてとれないなどの違和感だけでなく、のごへの刺激により咳や痰の原因にもなります。

原因としては副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎、上咽頭炎などがあり、後鼻漏を確認できることが多いです。一方で、後鼻漏を確認できない「後鼻漏感」の場合もあります。加齢変化や逆流性食道炎、自律神経、心の病気などの関与が指摘されています。

Q どうして鼻水がのごへ落ちてしまうの?

A 鼻には鼻呼吸やにおいを嗅ぐだけでなく、加温・加湿や異物・老廃物を排除する機能があります。そのため、鼻水は通常でも1日に1〜2リットル分泌されています。鼻や副鼻腔から分泌された鼻水は、粘膜のゆっくりした動きにより、鼻の奥の上咽頭、そしてのごへ流れていきます。さらに、唾液と同様に自然に飲み込むことで、食道から胃へ流れています。



通常この流れを自覚することはありませんが、鼻水の量や性状*（黄色い膿や多量の鼻水、泡立った粘液など）が変化すると、後鼻漏や痰として感じるようになります。

*性状と状態のこと

Q どうやって診断するの?

A 舌圧子と内視鏡を用いて、鼻からのごを確認します。鼻水、後鼻漏の部位や量、性状、後鼻漏以外の症状、所見もふまえて、原因となる病気を判断します。必要に応じて画像検査やアレルギー検査、細菌検査なども行います。



Q 治療方法は?

A 副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎、上咽頭炎など原因疾患の治療を行います。副鼻腔炎の場合には抗生物質、去痰薬などの薬物療法や手術、アレルギー性鼻炎の場合には抗アレルギー薬の飲み薬や点鼻薬、免疫療法などがあります。後鼻漏の除去（鼻やのごの処置）、鼻うがいも有効です。加齢変化に対する特効薬は残念ながらありませんが、加湿や鼻うがいも有効な場合があります。



にんじんとだいこんの簡単なます

お正月料理の定番のなます。
意外と手軽に作れるので、困ったときの1品にぜひどうぞ！

だいこんの主な産地

銚子市、市原市、旭市、袖ヶ浦市
成田市、富里市、八街市、山武市



材料(4人分)

- だいこん 10cm
- にんじん 1/4 本
- 塩 大さじ1
〈甘酢〉
- 酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ1と1/2
- 塩 小さじ1/2



作り方

- ① だいこん・にんじんは千切りにして、塩をまぶしてしんなりさせておく。
- ② ①がしんなりしたら水洗いして、しっかり絞る。
- ③ 甘酢であえる。

代用レシピ

〈甘酢〉を「市販のすし酢(大さじ3+砂糖(小さじ1))」に代えてもOK！ 手軽に作ってみてください。

ちょこっとメモ

大根は、他の野菜類にはないほど幅広い品種があり100種類以上と言われています。桜島大根、聖護院大根、三浦大根、練馬大根など、ご存じの方もいらっしゃると思いますが、現在は青首大根が主流となっています。

また、2022年の統計では、千葉県の大根収穫量は全国1位[※]となっています。

※ 確報 (統計表一覧 作況調査(野菜): 農林水産省 (maff.go.jp)
作物統計調査 作況調査(野菜) 確報 令和4年産野菜生産出荷統計 年次2022年 | ファイル | 統計データを探す | 政府統計の総合窓口 (e-stat.go.jp)
<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00500215&ststat=000001013427&cycle=7&year=202208&month=08&class1=000001032286&class2=000001032933&class3=000001212604&class4val=0> (2023.12.25 更新日/2024.9.3 アクセス)

知ってる？ 大根のこと

- 大根の首の緑色の部分は土の上に出て日に当たった部分で、甘みがあります！
- 大根は曲がっていても味に問題はありません！
- とにかく鮮度が重要です！
- カリウム、食物繊維、葉酸、ビタミンCなどの栄養素を含んでいます！

新鮮な大根が手に入る千葉県。
みなさん、おいしい大根をたくさん
召し上がってください！



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

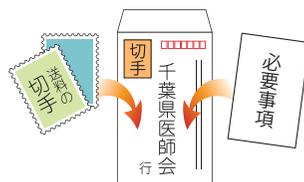
ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>

教えてちばの恵み

検索

ミレニアムからのお知らせ

定期購読・バックナンバーをご希望の方は、
必要事項①～⑤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 広報係までご郵送ください。



定期購読はこちら

発行:年4回(3・6・9・12月)

郵便切手(送料)

180円×4枚
(年間 720円)

- ① お名前 ② 郵便番号 ③ ご住所
④ 電話番号 ⑤ 購読開始号



バックナンバーはこちら

冊数	郵便切手(送料)
1冊	180円
2冊	270円
3～4冊	320円

☆他冊数送料は広報係までお尋ねください。

- ① お名前 ② 郵便番号 ③ ご住所
④ 電話番号 ⑤ 希望号と冊数

バックナンバー

84号以前はこちらから ▶



90号
2024 秋号
特集 臓腑の病気〔後編〕
早期発見されにくい「臓腑がん」について
マナボット 知っておこう！身近なケガ「肉離れ」
スポーツ 2つの「身体活動」で運動量を増やそう！
Q&A 声帯結節とはどんな病気？
こども相談室 新生児マスキング検査について

89号
2024 夏号
特集 臓腑の病気〔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
マナボット 「オーバードーズ」について考えてみよう
スポーツ 夏場の運動について～室内の運動で体力維持～
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

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！
マナボット 手のひらの多汗症を知ろう！(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

87号
2023 冬号
特集 手指の病気「へバーデン結節」と「母指CM関節症」
マナボット 「香りの害」を知っておきましょう！— 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

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？
マナボット 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

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)の完治を目指すぞう
マナボット つき指を深掘り！ケガをした後の正しいケアを知ろう！
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

公益社団法人 千葉県医師会 広報係

〒260-0026 千葉市中央区千葉港4-1

TEL 043-242-4271(代) FAX 043-246-3142

◎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91号コミュニケーションカード

1. 本誌入手先は？

2. 特に興味を持った、印象に残ったコーナーは？

*該当コーナーの□に✓を入れてください。(複数可)

- 巻頭言 特集 スポーツコーナー マナビっと
 千葉県インフォメーション 元気からだ!Q&A こども相談室
 旬食野菜クッキング 医師会インフォメーション(まちがい探しクイズ)

3. 取りあげてほしいテーマは？

4. 本誌へのご意見・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。

ご希望の方のみご記入ください

5. まちがい探しの答え * オリジナルグッズの応募は、こちら!

6. バックナンバーをご希望の方 *詳細は、14ページをご覧ください。
*送料分の切手を一緒に封筒でお送りください。

バックナンバー希望号数:	冊数:
号	冊

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。



ぜひ、お役立てください。

夜間・休日の 電話相談

- 通話料はご利用者様のご負担です。
- 救急・重症の場合は、迷わず「119」へ連絡してください。

【ご利用上の注意】

電話相談は、医療行為(診療や治療)ではありません。ご相談者様へのアドバイスであり、参考としていただくものですので、ご注意ください。



千葉県 救急安心 電話相談

病院へ行くか… 救急車を呼ぶか…

迷ったら相談

#7119

受付時間 平日・土曜日 18:00～翌朝8:00
日・祝・年末年始・GW 9:00～翌朝8:00

ダイヤル回線・IP電話からおかけの場合は

03-6810-1636



千葉県 こども急病 電話相談

受診するべきかどうか…

迷ったら相談

#8000

受付時間 毎日 19:00～翌朝8:00

ダイヤル回線・IP電話・光電話・銚子市からおかけの場合は

043-242-9939

ミレニアムへの
ご意見ご感想を
お寄せください



リクエストも
待ってるよ!

*右のコミュニケーションカードまたは
ハガキ等に1～6までの回答と、
お名前・当選した場合のお名前表記・
年齢・ご住所・電話番号(または
メールアドレス)を記載の上、ご郵
送ください。

テーマ採用
プレゼントに
ついて



たのむのプレゼント
待ってるよ!



テーマが採用された方には、抽選で
QUOカード(1,000円)を差し上げます。



できるだけ多くの皆さまの
リクエストにお応えしてまいります。

110円切手を
貼ってください

260-0026

千葉市中央区千葉港 4-1

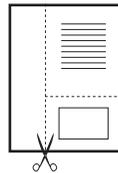
(公社) 千葉県医師会

広報係 行

テープ留め部分

封書の投函方法

1



投函部分を
切り離す

2



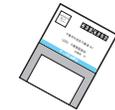
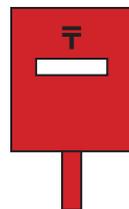
名前・住所などが
内側になるように
折りまげる

3



3方をテープで留めてください。

4



恐れ入りますが、
110円切手を貼って
投函してください。

谷 折 り

ふりがな お名前		
当選した場合の お名前表記	※ペンネーム、イニシャル、名前のまま、匿名希望など	
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	〒	
電 話	メールアドレス	

「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。

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!



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

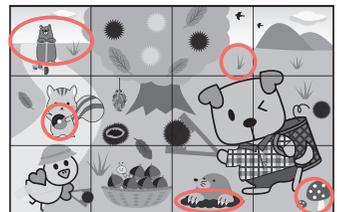
* P15のコミュニケーションカードまたはハガキや封書などに答えをご記入の上、ご応募ください。
* 2025年2月28日必着



※ 印刷のヨゴレ・カスレは含まれません

前号の答え **A・C・E・K・L**

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



89号テーマ採用・まちがい探し当選者

館山市 たてのひろさん様 / 千葉市 けい子様 / 千葉市 Y.K 様

東金市 てるまま様 / 松戸市 T・S 様 / 市川市 Eririn 様





患者さんや
ご家族のみなさんに
お願いしたいこと



1



かかりつけ医をもつ

病気や健康に不安がある場合は、まず、家や職場の近くなど自分に合ったかかりつけ医に相談しましょう。

2



診療時間内の受診

日常的な病気などや治療方針の説明などを聞く場合は、できるだけ日中の診療時間内の受診をお願いします。

3



電話相談の活用

判断に迷ったら、子ども医療電話相談（#8000）や救急安心センター（#7119）へ相談できます。

4



チーム医療への理解

複数の医師や看護師などの医療スタッフが協力しあうチーム体制で医療提供を行うことにご理解ください。

5



定期的な健診・検診

病気の早期発見・重症化予防のためにも、健康診断・検診を受けるなど日頃から体調の管理を心がけましょう。

みなさんのご協力が、医師の健康を確保し、医療の質を守る第一歩です。

