

# 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

めまい、耳鳴りに要注意!  
メニエール病について

◆ スポーツコーナー

「チョコ・トレ」で、  
足元しっかり!!

◆ 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歳から  
読んでほしい

おなかが痛い!  
「急性虫垂炎」という病気を知ろう

◆ こども相談室

こどもの「髄膜炎」について  
知っておきましょう

◆ 元気からだ! Q&A

むずむず脚症候群について

ドク太

ナービー



かかりつけ医は、  
健康を守る伴走者

千葉県医師会理事

川越 正平 医師  
かわごえ しょうへい



「大切なものは何ですか」の投げかけに、「健康です」と答える方も多いのではないかと思います。

日々の暮らしの中では、ケガをしたり体調を崩したり、と健康な時ばかりではありません。

人が健やかに暮らしていくためには、身近にいて「日頃から自分の身体をよく知る医師」との縁が大切だ、というお話を今回は取り上げます。

高齢化が進み、命に関わるがんや生活に支障を来す認知症が中年以上の世代にとって最も関心が高い病気だと思えます。虚弱を意味する「フレイル」もよく耳にするようになりました。がんも認知症もフレイルも遺伝の要素はごく一部で、日々の生活を積み重ねる中でリスクが高まる恐れがある一方、意識を変えることでリスクの改善を図ることができるといって研究も進んでいます。

健康についての情報がインターネットにあふれていますが、人生を50年、60年と重ねていると一人ひとり健康状態はかなり異なってきます。どの情報が自分に役に立つのか、適切なのか、不向きなのかなどを、県民の皆さんが選びとることは難しいと言えます。だからこそお勧めしたいのが「かかりつけ医」を持つことです。いくつもの病気を有する方や介護の必要も生じている場合には特にそうです。在宅医療に取り組んでいる医師なら、専門外の分野についてもある程度対応してもらえますし、介護や福祉についても助言してくれる、頼りになることでしょうか。

市町村などが在宅医療に取り組む医療機関を把握していると思えます。かかりつけ医機能報告制度というしくみも始まります。診断や治療だけでなく、一人ひとりの健康状態や個別事情、背景などを踏まえた上で、生活へのアドバイスや人生における重要な判断を要する場面で相談に乗ってくれる「頼りになる医師」がいれば、いざという時に安心です。

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。

2025 March  
**ミレニアム** millennium  
第92号

目次

特集

めまい、耳鳴りに要注意！  
メニエール病について 1

スポーツコーナー

「チョコ・トレ」で、足元しっかり!! 5

からだのソラシド♪ マナぽっと

おなかが痛い！  
「急性虫垂炎」という病気を知ろう 6

子ども相談室

子どもの「髄膜炎」について  
知っておきましょう 9

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—  
・千葉県献血推進強調月間  
・骨髄バンクにご協力を  
『あなたにしか救えない命があります』 10

元気からだ! Q&A

むずむず脚症候群について 12

旬食野菜クッキング

千切りキャベツのカレーサラダ 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2025年2月末時点のものです。

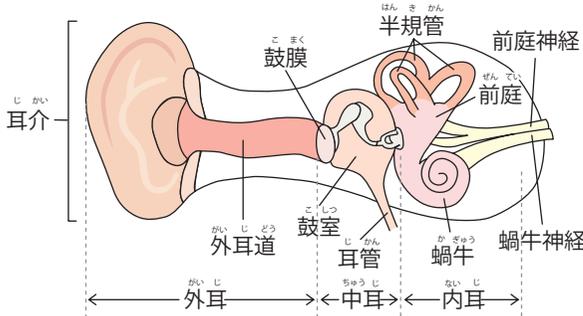


めまい、耳鳴りに要注意！

メニエール病について

■ メニエール病のメカニズム

〈耳の構造図〉



半規管が3つあるので三半規管って言うらしいビッ



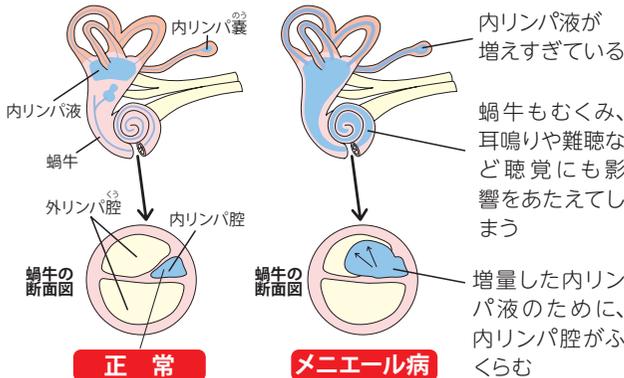
三半規管と前庭には、バランスを保つための働き（平衡感覚）があり、前庭神経は三半規管からの信号を受け取って脳に伝える役割を担っています。また、蝸牛は聞こえ（聴覚）についての役割を担っています。



〈メカニズム図〉

正常

内耳のむくみ：メニエール病



正常

メニエール病

イメージ図

わっ、内リンパ液が増えすぎてるビッ



内耳は、外リンパ腔と内リンパ腔の二重構造になっていて、正常の場合は、外リンパ液と内リンパ液が一定量で保たれています。

しかし、何らかの原因によって、内リンパ液の産生と体に再吸収されるバランスが崩れると、内リンパ液がたまり、内耳がむくむようになります。



▼メニエール病って？

メニエール病は、ぐるぐる回るような激しいめまいが突然現れて10分から数時間続き、何度も繰り返すという特徴がある病気です。めまいと一緒に片方の耳閉感（耳が詰まった感じ）・耳鳴り・難聴などが起こります。

めまいというと、真つ先に脳の障害をイメージされる方もいらっしゃるかもしれませんが、メニエール病によるめまいの場合、その原因は脳ではなく、耳にあります。耳の奥の内耳というところにある三半規管や、蝸牛にリンパ液がたまってむくんでしまい、各器官を圧迫することが原因で症状が起こります。

耳は、音を聞き取る働きだけでなく、体の平衡感覚を保つ働きを担っています。そのため、その器官に障害が生じると、めまいやそれに伴う吐き気、難聴・耳鳴り・耳閉感といった症状が現れます。

めまい発作時に生じた難聴や耳鳴りは、め

監修

東邦大学医療センター佐倉病院  
耳鼻咽喉科 吉田友英 医師

## ■ 主な症状

### ▶ 突然めまいが起こる

なんの前触れもなく起こる。

### ▶ めまいの多くは回転性

自分や周りがぐるぐる回るような感覚が現れる。

\* ただし、めまいには個人差があるため、ふわふわとしためまいの場合もある

\* めまい発作は、すぐにはおさまらず、10分程度～数時間続くことが多い

### ▶ めまい発作と同時に、難聴発作\*が現れ繰り返す

\*聞こえづらい・耳鳴り・耳がつまる感じなど

### ▶ その他

吐き気・嘔吐、血圧低下、顔面蒼白などの自律神経症状が起こる場合もある。

立ってられない  
くらいの発作の場合も  
あるらしいピッコ



感音難聴\*のメニエール病は、同じ感音難聴の突発性難聴と似ており、注意が必要です。  
\*内耳や聴神経などの異常により生じた難聴のこと



## ■ 似ている病気「突発性難聴」との比較

	メニエール病	突発性難聴
誘因と思われること	精神的過労・肉体的過労・睡眠不足など	精神的過労・肉体的過労・睡眠不足など
めまい発作	何回も繰り返すことが多い <small>めまい 何回も...</small>	一度だけで繰り返さない <small>めまい 1回だけ...</small>
めまいの有無	ある 数分～数時間続く 	ある場合と無い場合がある 
難聴発作	何回も繰り返すことが多い	繰り返さない (金属音や電子音のような耳鳴りが起こることが多い)
聞こえの特徴	低音障害から始まり、めまい発作を繰り返すたびに聞こえが少しずつ悪化していく	突然、片耳に強い難聴が起こる (聞こえの程度は、日によって変動することはない)

メニエール病は、両方の症状が何度も繰り返すらしいピッコ「何でも」がキーワード! 覚えておくピッコ!



まいがおさまると改善するため、放置されやすく、初期には聴力の低下に気づかないこともあります。しかし、この発作を繰り返している、症状がみられる側の難聴は少しずつ悪化していき、めまいがおさまったあとも聴力が改善しない高度の難聴へと進行していくこともあります。

メニエール病は、若い方から高齢の方まで発症する病気ですが、発症のピークは30～50代の働き盛りの世代で、女性は男性の1.4倍多いとされています。また、発症の原因にはストレス・過労・睡眠不足などが深く関係していることが明らかになっていて、責任感が強く几帳面な性格の人が発症しやすいと言われています。

▼メニエール病と似ている病気

めまいや難聴を伴う病気は数多くあるため、患者さんの自覚症状だけでメニエール病かどうかを鑑別することはできず、初めての受診でメニエール病と診断されることはまずありません。

たとえば、メニエール病の初発時は、突発性難聴と症状が似ているため、見極めが難しくなります。ただし、メニエール病は、めまいと難聴の発作が繰り返して起こるのに対し、突発性難聴は、めまいがある場合と全く無い場合があります。さらに、めまいがあっても繰り返すことはありません。また、メニエール病の初期では低音から徐々に聞こえづらくなりますが、突発性難聴は突然の強い難聴に

## ■ 主な検査と診断

難聴の程度・目の動き・体のバランス・内耳の水ぶくれの状態などを確認します。

### ▶ 難聴の程度を調べる

ヘッドホンをつけ、さまざまな周波数の音が聞こえるかどうか、検査します。

### ▶ 目の動きに異常はないか調べる

内耳に障害があると、**眼振\***が起こります。

特殊な眼鏡（フレンチェル眼鏡や赤外線ビデオカメラ）をかけて、眼振が起こるかどうかを検査します。

※目が無意識に小刻みに動いたり、揺れたりする現象のこと

### ▶ 体のバランスを調べる

目を閉じたまま両手を前に伸ばし、その場で足踏みをして、ズレ具合を確認します。どのくらい動いたかで、バランス感覚の状態をみていきます。機器(重心動揺計)を使って調べることもあります。

### ▶ 内リンパ水腫を調べる

どこにどのくらい内リンパ液がたまっているか、造影 MRI で検査をすることもあります。

この他、問診はもちろん、内耳以外には障害が無いことを調べ、メニエール病の診断基準を満たすかどうか確認していきます。



特に注意が必要なのは、手足のしびれ、物が二重に見える、ろれつがまわらない、などの症状を伴う場合です。

このような症状がある場合は、脳に関係する病気によるめまいの可能性があり、その場合はすみやかに医療機関を受診してください。



「うんうん」とうなずいた時や、寝て起きた時など、頭を動かす時にめまいが起こる「頭位性めまい」はメニエール病じゃないんだピッ

見舞われるという特徴があります。

他にも、めまいの代表的な病気には「良性発作性頭位めまい症」がありますが、その場合は、メニエール病のように聴力が低下することはありません。また、良性発作性頭位めまい症では、頭の位置の変化によってめまいが起こりますが、メニエール病は、頭の位置に関わらずめまいが発症します。

### ▼メニエール病の治療

メニエール病は、ストレスや心身の疲労が蓄積するほど発作を起こしやすくなるため、生活習慣を改善することが治療を進める上で基本となります。まずはストレスを減らすことがとても重要で、他にも、よく睡眠をとること、塩分をとり過ぎないこと、アルコール・カフェインの制限、適度な水分補給や適度な運動が効果的です。

そして、治療の中心となるのは薬物療法です。

めまいや吐き気が強い急性期には、応急処置として抗めまい薬や吐き気止めを用います。めまいがひどい場合や難聴が急激に悪化した時はステロイド薬を用いて、症状が軽減されるように対処します。

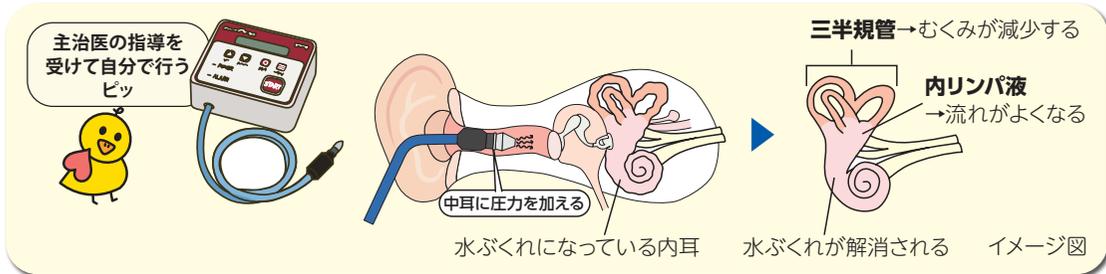
症状が落ち着いてきたら、第一選択として、内耳にたまったリンパ液を排出させるために利尿剤が使われます。他に、耳の血液循環や代謝を改善して症状を和らげるための循環改善薬や、体内の水分代謝のバランス調整に有効な漢方薬を用いる場合もあります。

## ■ 中耳加圧療法

自宅など医療機関外で行う治療で、3分間／1回・1日2回、中耳に圧力を加えます。

なお、「めまい日記」を記入し、月に1回外来を受診します。

\*中耳加圧療法は、6～7割の方に効果があるとされています



## ■ 予防について

### ▶ ストレス解消!

予防としては、ストレスをコントロールすることが大切です。ストレスの原因を把握して、できればそれを回避しましょう。

また、ストレスの原因が回避できないようであれば、ストレスの解消法をみつけてみてください。積極的に気分転換をするようにしましょう。

推し活で  
ストレス解消～



### ▶ 睡眠を十分に確保する!

睡眠不足を引き起こす生活習慣を見直しましょう。



### ▶ 適度な運動をする!

適度に運動することで、耳の血流を改善して症状を和らげると考えられているため、ウォーキングなどの有酸素運動を取り入れましょう。



過労や睡眠不足にならないように努めて、趣味やスポーツでストレスを上手に解消しましょう!



生活改善や薬物療法で改善しない場合は、以前は外科的手術などが選択されてきましたが、現在ではその前に、2018年から保険適用となった「中耳加圧療法」という新しい治療法が検討されます。

中耳加圧療法は、耳の中に挿入したチューブの先から出る空気の振動で圧力を加え、内耳にたまったリンパ液を押し出し、症状を改善する治療法です。医師の指導のもと、比較的簡単に自分で行うことができます。専用の中耳加圧装置をレンタルし、自宅や職場で一回三分間、一日二回治療します。

メニエール病では、めまいや難聴が起こってもしばらくすると元に戻るため、次第に慣れて放置されてしまうケースが少なくありません。めまいや聞こえの異変に気づいたら、一日でも早く耳鼻咽喉科を受診してください。

辛い症状や抱えているストレスについて担当医に詳しく説明し、自分に適した治療を見つけていきましょう!

ストレスコントロールと早期治療!と覚えておくピッ



## 「チョコ・トレ」で、足元しつかり!!

みなさんは、1日何回立ったり、座ったりしますか？

10回、20回、… 100回？ 数えてみると、意外に多いと思います。この動作を全部、“ちょこつとする筋トレ”に変えてしまいましょう。ちなみに、立つ・座るたびに行うこの筋トレのことを、“その都度、ちょこつとトレーニング”するので、私は「チョコ・トレ」と呼んでいます。

さて、このチョコ・トレは、どのように行えばいいのでしょうか。

そのやり方は、とても簡単です。立つ時、座る時に一瞬途中で動きを止めるだけです。みなさん、想像できましたか？ 想像できた方、その姿…、途中でとまった姿勢、何かに似ていませんか？

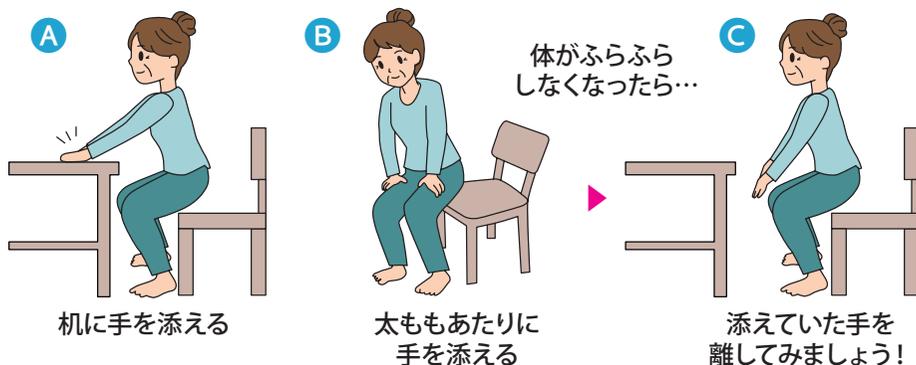
そうです、スクワットです。実際に行っていただくとわかるのですが、太ももを触るとかたくなっています(太ももの前の筋肉：大腿四頭筋)。かたくなっているということは、筋肉に負荷がかかっているということで、まさしく立派な筋肉トレーニングなのです。

立つ時に勢いよく立つと、足の筋肉はそんなに使っていません。座る時も、身体の重みで落下している(この座り方、**落下傘すわり**\*と言います)ので、足の筋肉は全く使っていません。ところが、途中で止めれば簡単なスクワットです。…… **チョコ・トレ** です！

動作に慣れてきたら、途中で止める時間を延ばしていきましょう。最初は3秒、次は5秒、次は10秒とだんだん増やしていくと、足元がしつかりしてきたと感じることができると思います。そして、スクワットの姿勢で体がふらふらなくなってきたら、膝やテーブルに手をつかずに行うようにすると、さらに効果的だと思います。

この運動、足腰が弱ったという方には簡単で最適な運動です。特別な道具も時間もかからない **チョコ・トレ**、みなさん、ぜひ試してみてください。

※ミレニアム57号で解説しています。



**初めは、AもしくはBからはじめましょう!**

- 注意** ・ふらつき防止のために、最初はテーブルなどに手を添えて行ってください。  
・足は肩幅くらいに開き、つま先は少し外側に向けるよう意識しましょう。  
・実施後、どこかに痛みが出た場合はやめましょう。  
・持病がある方やどこかを痛めている方は、医師と相談してください。

# おなかが痛い! 「急性虫垂炎」という病気を知ろう

監修 千葉大学医学部附属病院 食道・胃腸外科 大平 学 医師



みなさんは、おなかが痛くなったことはありますか？  
多くの方が「ある！」と答えるのではないのでしょうか。  
おなかが痛くなる病気はいろいろありますが、今号では、  
病院に行くことを急いだほうがよい「急性虫垂炎」について  
お伝えします。

小学校高学年～20歳くらいに  
比較的多く発症するらしいピツ...



急性虫垂炎って、どんな病気なの？

急性虫垂炎は、盲腸の先にある「虫垂」という袋状の臓器が炎症を起こす病気です。  
どうして虫垂が炎症を起こしてしまうのか  
みてみましょう。



「病名のお話」

この病気は昔から「盲腸」と呼ばれることが多いのですが、盲腸という病気はありません。正しい病名を覚えましょう！

- 正しい病名「急性虫垂炎」
- × 間違っている病名(呼び名)「盲腸」



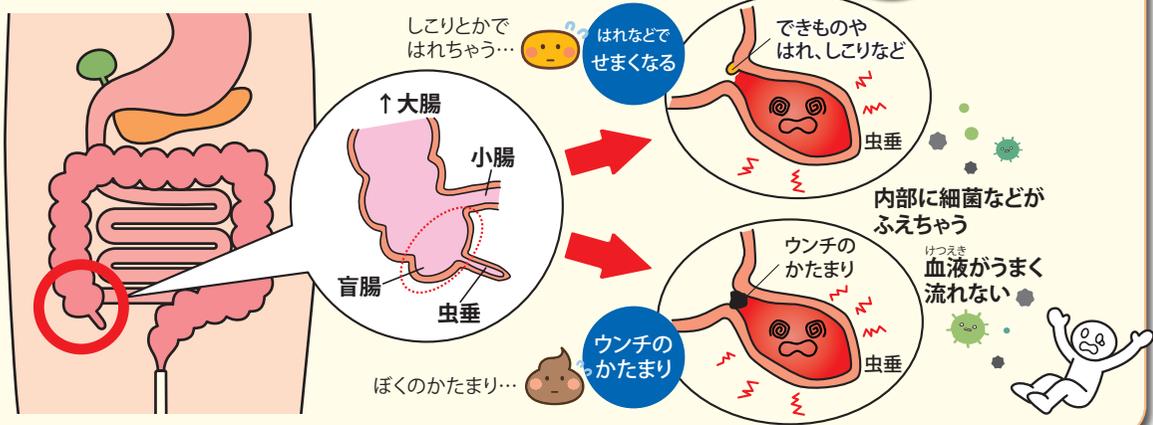
## 炎症の原因と考えられている仕組み

原因は、はっきりわかっているわけではありませんが、今の時点では、  
下記のようなことではないか、とされています。

原因物質とされている細菌やウイルス、しこりなどで、  
虫垂がはれてつまってしまい、炎症を起こしてしまいます。

はっきりわかって  
ないんだって～

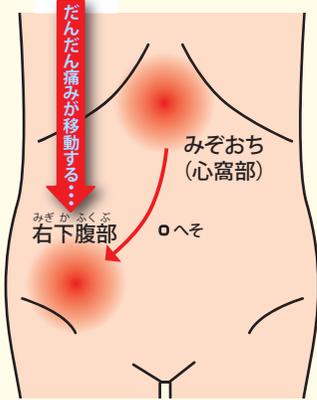
大腸の一番奥にある「盲腸」にくっついている細長い臓器が「虫垂」で、小指くらいの大きさらしいピツ





個人差はありますが、急性虫垂炎の症状には、以下のようなケースがあります。

## 特徴的な症状の例



まず、みぞおち (心窩部) が痛む

▼ 時間がたつと…

**ケース1** 痛みがおなかの右下に移動する

※ すべてのケースに現れるわけではありませんが、虫垂炎の特徴的な痛み方の一つです。



**ケース2** おなかの右下が痛む

おなかに  
ひびくらしいわ…

**ケース3** 少しの衝撃で、おなかにひびくように痛む

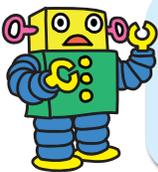
※ 例えば、ふつうに歩くだけでも、足を着地するときにおなかにひびいて痛みます。



### その他

食欲がない、吐き気がする、おう吐、発熱、下痢、おなかが張るなどの症状がある

※ 初期のころは、微熱のことが多く、倦怠感 (だるい感じ) もよくみられます。症状が進んでくると高熱が出たり、痛みも強くなることが多いです。



痛み方、知っておいてよかった～。「虫垂炎かも」って早く気づけるかもしれないよね!

痛くなりはじめのころは、痛みの強さが一定じゃなくて、弱くなったり強くなったりすることもあるし、人によっては、がまんできないほど痛くなることもあるピッ



## 病院に行って診断

急性虫垂炎は、胃腸炎などの症状とも似ているので、医師でも見分けることがむずかしい病気です。

病院では、血液検査やX線検査、超音波検査、CT検査などで急性虫垂炎かどうか判断していきます。

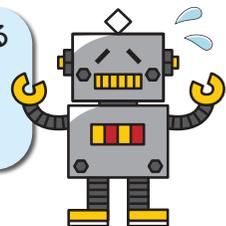
科学的な診断がだいじ!

CHECK

早めに病院に行って、みてもらうことが大切だピッ!



この病気は自然になおることはないらしいよ! 時間がたつほど症状がひどくなるんだって。



## 治療方法

### 手術による治療

急性虫垂炎の治療の基本は手術です。  
虫垂を手術で取ってしまう治療です。



手術は、再発する心配がなくなるピツ。  
お薬で治療する場合は、もしかしたら  
再発する場合もあるかもしれないピツ。  
それぞれのいい点、悪い点と病状を  
ふまえて決めていくピツ

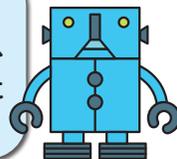


### 抗生物質（抗生剤・抗菌薬）というお薬による治療

虫垂で悪さを働いている細菌を見定めて、  
その細菌に効くお薬を飲んだり、点滴したりし  
て治療します。



「盲腸を散らす」って  
聞いたことあるけど、  
抗生物質の治療のこと  
だったんだね！



## 日ごろの生活で気をつけたいこと

便秘をしないように  
食物繊維をしっかりと、  
バランスの良い食事をしましょう！



ウンチのかたまりができるのは、便秘  
が関係していると考えられていますの  
で、便秘にならないようにしましょう

暴飲暴食をせず、腸に負担を  
かけないようにしましょう！



規則正しい生活をしましょう！

早寝早起きを心がけ、睡眠時間  
をたっぷりとり、運動不足にな  
らないようにしましょう



じゅくすい中は腸もお休みするよ

このような病気があることを覚えておいて、  
同じような症状がみられた場合は、  
早めに受診するように心がけてください！



小児科、一般外科、  
消化器内科・外科などを  
受診してピツ！

すぐに受診してね！



## 保護者のみなさまへ

- この病気の初期症状は、他の病気の症状とも似ており医師でも鑑別が難しいため、受診後も症状が改善しない場合は、再度受診することが重要です。
- 近年では、発症が低年齢化し、小学校低学年や園児にもみられるようになりました。小さなお子様は、症状を伝えることが難しいため、重症化しやすいと言われています。ためらわず、早めの受診をご検討ください。
- 治療方法については、手術と抗生物質それぞれにメリットデメリットがあるため、症状に適した治療法を選択してください。

### インターネット上で目にする虫垂切除の情報について

「虫垂を切除すると、大腸がんになる」という記事があるようです。

このような論文も存在するのですが、逆に「虫垂切除と大腸がんは関係ない」という論文もあり、現時点での結論は出ていないようです。虫垂を残す治療にこだわって、汎発性腹膜炎<sup>\*</sup>になってしまった場合は本末転倒ですので、主治医と相談し、お子さまにとって最善の治療方法を選択なさってください。

<sup>\*</sup>汎発性腹膜炎…内臓の炎症が腹膜全体に急激に広がってしまう状態のこと



## こどもの「髄膜炎」について 知っておきましょう

千葉県こども病院感染症科 くさの たいぞう 草野 泰造 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 髄膜炎とはどんな病気なの？

髄膜炎は、脳や脊髄を包む膜（髄膜）に炎症が起きる病気です。原因のほとんどは細菌やウイルスで、特に細菌が原因の場合は進行が速く、命にかかわったり後遺症が残ることがあります。そのため、早めに気づいて治療することが大切です。

髄膜炎の原因はお子さんの年齢によって異なります。

#### ・新生児（生後28日以内）

大腸菌やB群溶血性連鎖球菌（GBS）が多く、出産時にお母さんから感染することがあります。



#### ・乳幼児や小さな子ども

肺炎球菌やインフルエンザ菌が原因となり、咳やくしゃみで感染します。



#### ・年齢が大きい子ども

エンテロウイルスやムンプスウイルス（おたふくかぜ）が多く、細菌性より重症化しにくい傾向があります。



### Q2 どんな症状が出るの？

髄膜炎の初期症状は風邪に似ていますが、進行すると次のような症状が出ることがあります。

- ・高熱、頭痛、吐き気、ぐったりして元気がない

- ・首を動かすのを嫌がる（首が硬くなる）
- ・意識がぼんやりする、反応が鈍い
- ・けいれん
- ・乳幼児では、泣き止まない、授乳を嫌がる、不機嫌になる

こうした症状が見られたら、迷わず病院を受診してください。

### Q3 予防するには？

細菌性髄膜炎の多くはワクチンで予防できます。Hib ワクチン、肺炎球菌ワクチン、5種混合ワクチンを定期接種として受けることで、重症の細菌性髄膜炎をほぼ防ぐことができます。実際、ワクチンの普及により細菌性髄膜炎は大幅に減少しています。

### 県民の皆さまへ

まだワクチンが十分に接種できていない小さなお子さんは、特に注意が必要です。残念ながらワクチンで防げない髄膜炎もあります。お子さんが「いつもと様子が違う」と感じたら、早めに病院で相談してください。

保護者の早い行動が、お子さんの命を守ります。

私たち小児科医も、保護者の「直感」による早めの受診に大きく助けられています。



## かけがえのない命を守りたい ー自殺対策ー

25分に一人の方が自ら命を絶っています。

国の人口動態統計によれば、令和5年に自ら命を絶たれた方は、全国で2万1037人であり、近年は2万人前後で推移しています。また、千葉県においても1026人の方が自ら命を絶たれているという状況です。その中でも近年こどもの自殺者数が増加傾向にあり、全国の小中高生の自殺者数は警察庁の統計によると令和4年は過去最多の514人で、令和5年も513人と同水準になっているという大変痛ましい状況であることから、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」▶

URL <https://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。

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)

URL [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/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

## 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。

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 津田沼ビート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  
千葉県健康福祉部薬務課 TEL 043-223-2614

千葉県 献血

検索

## 骨髄バンクにご協力を『あなたにしか救えない命があります』

骨髄・末梢血幹細胞移植は、白血病などの血液の病気を治すための有効な治療法です。

毎年約2,000人の方が骨髄バンクを介してドナーを探していますが、骨髄等移植には患者とドナーの白血球の型(HLA型)が合致する必要があるため、その確率は数百～数万分の一といわれています。

一人でも多くの患者さんが移植を受けられるよう、骨髄バンクへのドナー登録をお願いします。

ドナー登録は献血ルーム等で受け付けています。

公益財団法人日本骨髄バンクは、SNSを通じてドナー登録者の提供意思の維持や、若年層の新規ドナー登録を推進するために、LINE公式アカウントを開設しています。

下記のコードより友達追加ができます。

疑問や不安を解消するためにお役立てください。

また、ドナーの方やドナーが勤務する事業所に対し、助成金を交付している市町村もあります。詳しくは市役所・町村役場にお問い合わせください。



**お問い合わせ** (公財) 日本骨髄バンク TEL 03-5280-1789  
ホームページ <https://www.jmdp.or.jp/>  
千葉県健康福祉部薬務課 TEL 043-223-2614



# 元気からだ! Q&A

## むずむず脚症候群について

千葉県医師会監事

なかのよしずみ  
中野 義澄 医師



むずむず脚症候群とは下肢に生じる不快な異常感覚に伴って、下肢を動かさずにはいられない衝動を特徴とする症候群です。レストレスレッグス症候群（※以下RLS）や下肢静止不能症候群とも呼ばれています。

**Q** なぜRLS（むずむず脚症候群）になるの？

**A** 原因はいまだ十分に解明されていませんが、ドーパミン作動性神経の機能障害、中枢性鉄代謝異常および遺伝的背景が関連していると

考えられています。他の病気に伴わない特発性RLSとパーキンソン病などの病気に伴って起こる二次性RLSに分類されます。

### 1 特発性RLS

二次性よりも多く、若年発症が多いです。ゆっくり進行し高頻度に家族性が認められています。

### 2 二次性RLS

45歳以降に発症することが多く、急速に進行する傾向があります。

鉄欠乏性貧血、パーキンソン病、腎不全（透析中）、妊娠、関節リウマチ、糖尿病性末梢神経障害などに伴って起こることが知られています。

\*ヨーロッパ、アメリカではアジア地域に比べて4倍くらい多いと報告されています。これが人種差なのか文化、医療の差なのか不明です。女性のほうが男性の2倍多く発症しています。

**Q** 主な症状と診断基準は？

**A** RLSには、診断基準となる4つの特徴があり、次の①〜④の症状があてはまればRLSと診断

します。

① 下肢を動かさずにはいられない衝動と共に、「むずむずする」「虫が脚の中を這うような感じ」「火照る」「痛い」などの異常感覚を伴うことが多く、説明しがたい不快感がある。

② 症状は、静かに横になったり座ったりしている状態で始まる、もしくは増悪する（動きが制限されるほど、または安静が長時間になるほど症状は悪化する）。

③ 運動によって症状は改善する。歩く、脚を伸ばすなどの運動によって、少なくとも運動を続けている間は、症状は改善する。

④ 症状は夕方〜夜間のみ起こる、もしくは悪化するという日内変動（にちようへんどう）がある。夜間に症状が出現、悪化して同一姿勢を長く維持することが困難となるため不眠になり、QOL（生活の質）の低下が深刻な問題となる。

**Q** どんな検査があるの？

**A** 原則「症状診断」であることから、問診により前出の4つの

「診断基準」を確認することが大事で特殊な検査は必要ありません。しかし、RLSは鉄代謝異常が関与していると考えられているため、フェリチン、血清鉄など鉄代謝に関する一般生化学的検査も参考になります。血清フェリチン値が低いとRLSの重症度が高い、という負の相関を示すことが知られています。

Q

どんな治療をするの？

A

二つの治療方法があります。

### 1 非薬物療法（薬を使わない治療）

① 症状の誘発因子となる飲酒、喫煙、カフェインを含んだ飲料の就寝前接種を避ける。

② 症状を誘発しうる薬物（抗うつ剤、リチウム、抗ヒスタミン薬、抗精神病薬など）を医師と相談の上、中止または減量する。

③ まったく動かない状態や、その逆の激しい運動は症状を悪化させるため避け、適度な規則正しい運動を行う

（就寝前に短い時間歩くのも良いでしょう）。



④ 入浴で温めると楽になることも多い。

⑤ 脚のマッサージも有効。

⑥ 症状から気分を紛らわす工夫をする（ゲームなどに意識を集中することも良いといわれています）。

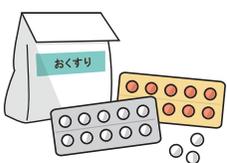
### 2 薬物療法

非薬物療法のみでは効果が不十分な時に併用します。投与は最小用量から開始して、症状が抑制あるいは自制しうる最低用量にとどめることが大事です。

#### 1 ドーパミン作動薬

中枢ドーパミン系作動性機能低下と関連があるといわれている。

a ビ・シフロール（プラミペキソール）／効果発現まで1〜3時間



と長く、就寝前1〜3時間前に使用する。

※ 腎機能の悪い例では、使用を避ける方が良いでしょう。

b レキップ（ロビニロール）／即効性があり、血中濃度のピークは1.5時間以内に達する。就寝1〜3時間前に服用する。

c レボドーパ製剤／即効性はあるが、長期投与には向かない。

#### 2 鉄剤

貧血の有無にかかわらず、貯蔵鉄の欠乏（血清フェリチン値が50ng/ml以下）に対して鉄剤を投与すると、症状が改善することがある。

### 受診科について

脳神経内科を受診してください。  
※ 貧血や腎不全などを伴っている場合は、それぞれの専門科を受診しましょう。





## 千切りキャベツのカレーサラダ

旬のキャベツをガーッと千切りにして、  
カレードレッシングでモリモリ食べてください♪

キャベツの主な産地  
銚子市・旭市・袖ヶ浦市  
君津市・野田市



### 材料(2人分)

- キャベツ ..... 200g
- <カレードレッシング>
- サラダ油 ..... 大さじ1
- カレー粉 ..... 小さじ1/2
- 塩 ..... 小さじ1/4
- こしょう ..... 適宜
- レモン汁 ..... 小さじ1



### 作り方

- ① キャベツは千切りにする。
- ② カレードレッシングの材料を合わせ、よく混ぜる。
- ③ 千切りキャベツにかける。

### おいしいキャベツの選び方

- ・ 切り口が小さく、持ってみて重量感があり、  
緑色で新鮮なもの
- ・ 形が丸くて、巻き方が緩く、  
葉は柔らかくてみずみずしいもの



### 「春キャベツだからこそ!」を楽しんで♪

千葉県産春キャベツは、3月~5月初旬が旬!

キャベツには、ビタミンCや食物繊維、キャベジン(ビタミンU)、カルシウムなど多くの栄養素が含まれていますが、生食に適している春キャベツは、加熱に弱いビタミンCを壊すことなく摂取できます!

また、春キャベツは水分が多く甘味もありますので、ぜひサラダや浅漬け、一夜漬けなど、この時期ならではのキャベツの味をお楽しみください。



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92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、裏表紙をご覧ください。  
※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



たいねんがら  
待ってね!



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

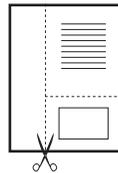
(公社) 千葉県医師会

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



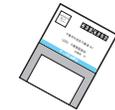
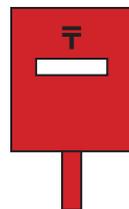
名前・住所などが  
内側になるように  
折りまげる

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	

# インフォメーション INFORMATION

「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

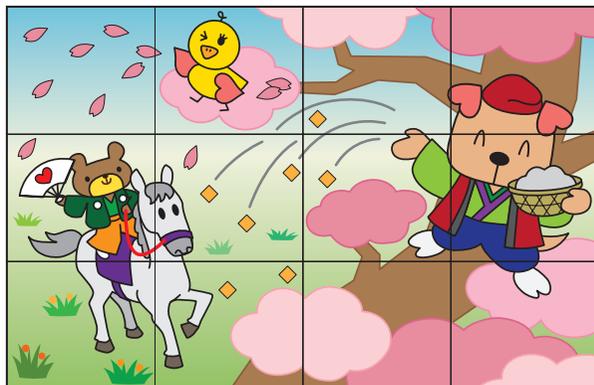
オリジナルグッズは  
ふせん & クリアファイル

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。下記のブロックに当てはめ、記号でお答えください。

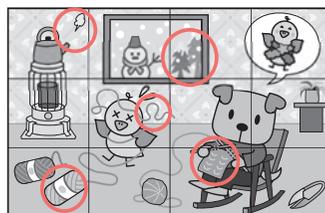
\* P15 のコミュニケーションカードまたはハガキや封書などに答えをご記入の上、ご応募ください。  
\* 2025年5月31日必着



※ 印刷のヨゴレ・カスレは含まれません

前号の答え A・C・F・I・K

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



## 90号テーマ採用・まちがい探し当選者

市原市 ゆいちゃん様 / 勝浦市 キンチャン様 / 成田市 りんご様  
 松戸市 なおさん様 / 横芝光町 のぶちゃん様 / 千葉市 K.M. 様  
 市川市 ちゃんわか様

ご応募  
ありがとうございます  
ございました



ミレニアム 通巻第92号 2025年3月10日発行  
 発行：公益社団法人 千葉県医師会  
 〒260-0026 千葉市中央区千葉港 4-1  
 TEL 043-242-4271 (代) FAX 043-246-3142  
<https://www.chiba.med.or.jp>  
 編集・印刷：株式会社集賛舎

### 転載・複製について

本会の許諾なく記事及びイラスト等を転載・複製することはできません。希望される方は申請が必要となりますので、千葉県医師会ホームページまたはミレニアム担当者までご連絡ください。

# 定期購読・バックナンバーのご案内

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)ミレニアムを発行しています。

ぜひお役立て  
ください!



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。



<b>定期購読</b> 発行:年4回 (3・6・9・12月)	郵便切手(送料)
	<b>180円×4枚</b> (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	

<b>バックナンバー</b> ☆他冊数送料は広報係 までお尋ねください。	冊数	郵便切手(送料)
	1冊	180円
	2冊	270円
	3～4冊	320円
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

85号以前はこちらから▶



<b>91号</b> 2024 冬号	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!	<b>88号</b> 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	こどももおとなも、赤ちゃんも!みんなを悩ます「口内炎」		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	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～		スポーツ	鍛えよう、体幹!
	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～		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	冬は特に注意!やけどについて		こども相談室	百日咳について
<b>90号</b> 2024 秋号	特集	膵臓の病気〔後編〕早期発見されにくい「膵臓がん」について	<b>87号</b> 2023 冬号	特集	手指の病気「ヘバーデン結節」と「母指CM関節症」
	マナボット	知っておこう!身近なケガ「肉離れ」		マナボット	「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	2つの「身体活動」で運動量を増やそう!		スポーツ	あなたの「飲みこむ力」、大丈夫ですか?
	Q & A	声帯結節とはどんな病気?		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	新生児マスクリーニング検査について		こども相談室	鼻水の吸引について
<b>89号</b> 2024 夏号	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	<b>86号</b> 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	「オーバードーズ」について考えてみよう		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	夏場の運動について～室内の運動で体力維持～		スポーツ	スポーツにおける膝の怪我ー前十字靭帯損傷を放置しない!!ー
	Q & A	認知症の予防薬 最新の治療薬について		Q & A	注意欠陥/多動性障害(ADHD)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		こども相談室	赤ちゃんのうつぶせ寝について

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。