



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



「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ふ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。

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♪ マナボット

おなかが痛い！  
「急性虫垂炎」という病気を知ろう 6

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 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。