

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

血管ダメージを放置しないで!
脂質異常症

◆ 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

子どももおとなも一緒に知ろう!
「若年ミオクロニーてんかん」

◆ スポーツコーナー

ウォーキングのすすめ

◆ こども相談室

赤ちゃんの入浴について

◆ 元気からだ! Q&A

爪のトラブルについて
(縦割れ・横溝・二枚爪)





発達障害

千葉県医師会監事

大濱 洋一 おおはま よういち 医師



皆さん、最近「発達障害」という言葉をよく耳にすることがありませんか。「発達障害」とは生まれつき脳の機能の発達の仕方に凹凸がある障害です。代表的な発達障害に「自閉スペクトラム症（ASD）」「注意欠陥多動性障害（ADHD）」「学習障害（LD）」などがあり、子どもの発達の早い段階から症状が現れ、その発達過程に大きな影響を与えます。生まれつき脳の発達が通常と異なっているため、日常生活や他人との関わり、学業などに影響がでて、本人は生きづらさを感じ、親は育てにくさを感じることがあります。発達障害は成長するにつれて症状が目立たなくなることもあります。しかし社会人になっても発達障害に悩む方もいらっしゃいます。

文部科学省による最近の調査では、小・中学校の通常の学級において、発達障害の可能性がある児童生徒の割合は8.8%と推定されています。

ASDは対人関係が苦手・こだわりが強い・感覚過敏など、ADHDは不注意・多動・衝動的など、LDは知的発達の遅れはないが、聞く・話す・読む・書く・計算するなどが極端に苦手などの特性を持っています。発達障害の特性は複数重なっている場合も多く見られます。

発達障害があると、自分の特性に合わない環境により、ストレスや周囲の人とのトラブルが生じ、不登校や引きこもり、暴力行為といった別の問題につながることもあり、「二次障害」と呼ばれます。二次障害は、家族や周囲の関わり方によって発症が予防できます。そのためにも特性を理解した上での適切な関わり方が重要です。

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。

ミレニアム

2025 September

第94号

目次

特集

血管ダメージを放置しないで！
脂質異常症 1

からだのソラシド♪ マナボっと
子どももおとなも一緒に知ろう！
「若年ミオクロニーてんかん」 5

スポーツコーナー
ウォーキングのすすめ 8

こども相談室
赤ちゃんの入浴について 9

千葉県インフォメーション

- ・医療のかかり方について考えてみませんか
- ・「人生会議」してみませんか
- ・マイナ保険証を利用しましょう！
- ・旧優生保護法による優生手術を受けた方へ 10

元気からだ！Q&A

爪のトラブルについて
(縦割れ・横溝・二枚爪) 12

旬食野菜クッキング

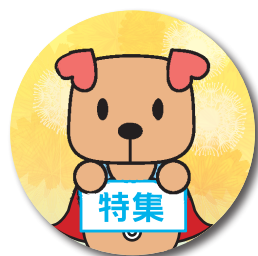
さつまいもの梅干し煮 13

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



血管ダメージを放置しないで！

脂質異常症

監修

千葉県医師会

ながしままさはる
長嶋理晴 医師



■「脂質異常症」にかかわるのは中性脂肪とコレステロール

▶ 中性脂肪

役割いっぱい！



中性脂肪

身体を動かす
エネルギー源だよ



健康診断結果表で、「TG」※とも
表記されていますね！

※中性脂肪＝TG(トリグリセライド)

▶ コレステロールの悪玉・善玉

コレステロールは1種類で、どれも同じコレステロールですが、その役割によって
呼び方が変わります。

細胞膜の材料
胆汁酸の原料など
役割いっぱい！



コレステロールは1種類

タンパク質とセットに
ならないと血液で運ぶ
ことはできないらしい
ピッ



コレステロールを体中に運ぶ役割は2つあり
担当する係(役割)によって呼び名が異なります！



LDL号

届ける係

★ LDL(低比重リポタンパク)によって
運ばれるコレステロールは、
「LDL コレステロール」で、
通称「悪玉コレステロール」とも
呼ばれています。



悪玉 (LDL)
コレステロール

LDL コレステロールが
多すぎると、
合併症のリスクが
高まるから「悪玉」

回収する係



HDL号

★ HDL(高比重リポタンパク)によって
運ばれるコレステロールは、
「HDL コレステロール」で、
通称「善玉コレステロール」とも
呼ばれています。



善玉 (HDL)
コレステロール

血管壁に残った
コレステロールを減らし、
動脈硬化を防ぐ働きが
あることから「善玉」

▼ 脂質異常症って？

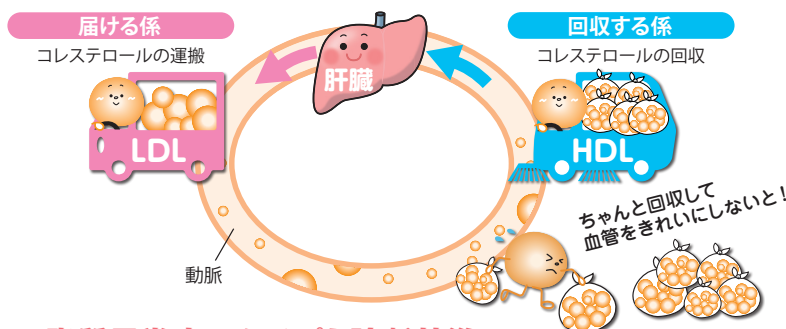
ひと昔前までは「高脂血症」と呼ばれていた
脂質異常症は、血液中の中性脂肪やコレステ
ロールが多くなり過ぎている状態を指します。
いわゆる「血液ドロドロ」の状態で、脂質がそ
こまで多くなり過ぎると血管が傷ついて体に
さまざまな害を及ぼします。

そのため、すっかり「悪者」扱いされがちな
中性脂肪とコレステロールですが、実は、どち
らの脂質も生命維持にはなくてはならない重要
な働きを担っています。

中性脂肪は体内に最も多く存在する脂肪成
分で、運動する時のエネルギー源として不可欠
です。エネルギーとして消費しきれずに余った
分は体に蓄えられ、不足した時に使われます。
他にも、皮下脂肪となって内臓を衝撃から守つ

健康診断で中性脂肪やコレステロールの数
値が悪くなり「これはマズイ…」と思ったこと
のある人は多いのではないだろうか。にもか
かわらず、時間が経つにつれだんだん気になら
なくなり、そのまま放置してしまっているといま
せんか？
脂質異常症は、悪化すると重大な合併症を引
き起こす病気です。自覚症状がないから見つ
かっているだけで、誰でもかかっている可能
性があるので、まずは、病気を知ることから始
めましょう！

▶ LDL・HDL コレステロールの役割 イメージ図



この2種類のコレステロール量のバランスはとても大切です！
血液中の中性脂肪やLDL コレステロールなど脂質のバランスが崩れると、よく言われる「血液ドロドロ状態」となるのです。
この血液ドロドロ状態のことを「脂質異常症」といいます。



■ 脂質異常症のタイプと診断基準

血液がドロドロになっているかどうかは、定められている基準値を目安に判断します。そして、脂質の割合によって分けられる「3つのタイプ」+「non-HDL コレステロール値」を基準に診断されます。

届ける係 (LDL) が多いタイプ	LDL コレステロール：140mg/dL 以上 ……「 高LDL コレステロール血症 」 LDL コレステロール：120 ～ 139mg/dL ……「 境界域高LDL コレステロール血症 」 ^{注1}
回収する係 (HDL) が少ないタイプ	HDL コレステロール：40mg/dL 未満 ……「 低HDL コレステロール血症 」
中性脂肪が多いタイプ	(空腹時採血) 150mg/dL 以上 ……「 高トリグリセライド血症 」 (随時採血) 175mg/dL 以上* ※ 2022年に「動脈硬化性疾患予防ガイドライン」が改訂され、脂質異常症の診断基準に空腹ではないときの中性脂肪値が加まりました。
non-HDL コレステロール*	※ 総コレステロール-HDL コレステロール=non-HDL コレステロール 170mg/dL 以上 ……「 高non-HDL コレステロール血症 」 150 ～ 169mg/dL ……「 境界域高non-HDL コレステロール血症 」 ^{注2}

診断は、上の3タイプに加えて
non-HDL 値も必要だピッ

注1：スクリーニングで境界域高LDL-C血症を示した場合、高リスク病態がないか検討し、治療の必要性を考慮する。

注2：スクリーニングで境界域高non-LDL-C血症を示した場合、高リスク病態がないか検討し、治療の必要性を考慮する。

参考：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版（日本動脈硬化学会）

診断基準値は、スクリーニングが目的で、
薬物療法を始めるための値じゃないピッ



これらの診断基準値をもとに、脂質異常症かどうか判断します。
脂質異常症は症状がないため、気づかない間に血管がダメージを受けて、合併症を引き起こします。

▼ 脂質異常症の原因と合併症の危険性が高い理由

脂質異常症の主な原因には、生活習慣と遺伝の二つがあります。生活習慣が原因の場合は、食生活の乱れ（油っこい物やカロリーの高い物のとり過ぎ）、肥満、過度の飲酒や喫煙などが挙げられます。

遺伝の場合は、「家族性高コレステロール血症」といって、生まれつき体の中で脂質をうまく処理できない体質が原因となっていることがあります。

他にも、糖尿病やホルモンの病気、腎臓や肝臓の病気が原因になることや、薬の副作用（利尿薬、ステロイド、経口避妊薬など）が原因となることもあります。

たり、正常な位置に固定したりするクッションの役目や、寒い場所でも体温を保持するという大切な役割を果たしています。

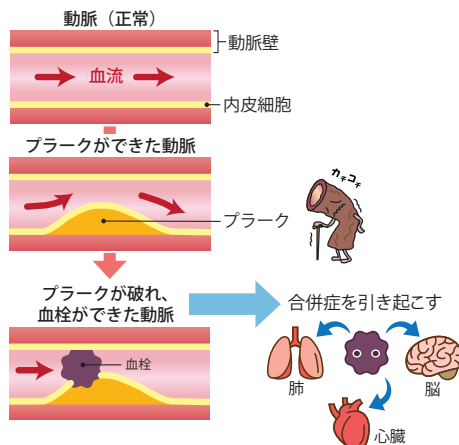
もう一方のコレステロールは、全身の細胞膜の材料になる大事な物質です。男性・女性ホルモンや副腎皮質ホルモン、脂肪の消化吸収を助ける胆汁酸、ビタミンDの原料にもなっています。そのため、コレステロールが不足すると、肌や髪に潤いがなくなったりパサパサになったり、細菌に感染しやすくなったり、血管の細胞が弱くなって脳内出血などが起こりやすくなったりします。

このように、足りない困る中性脂肪とコレステロールですが、逆に血液中で多くなり過ぎると、動脈硬化が始まり、心筋梗塞や脳梗塞といった命に関わる病気の原因となります。

■「血管ダメージ」が引き起こす合併症

▶ 合併症が起こるメカニズム

- ① 脂質異常症が進むと、悪玉コレステロールが血管内の壁にたまった状態になる(プラーク)
 - ② プラークが大きくなり血管が狭くなる
 - ③ プラークが破裂し血栓ができ血管をふさぐ
 - ④ 心筋梗塞・脳梗塞など、血管が詰まった場所の違いで異なる合併症を引き起こす
- *その他：TG値が基準値以上になると、糖尿病になりやすく、異常に高い数値になると急性膵炎を発症することがある



■ 治療について

リスク・危険因子の内容ごとに脂質管理の目標値があり、その数値に近づけるために「一次予防(低リスク・中リスク・高リスク)」「二次予防」に区分し、治療していきます。

一次予防

基本的には、一定期間生活習慣の改善を行ったあとに薬物療法を考慮します。
※個々のケースごとに異なります。

二次予防

「生活習慣の是正」+「薬物治療」を考慮します。

一人ひとりとオーダーメイドの
治療になるんだビッ



▶ 主なリスク評価項目と危険因子例

リスク評価項目	危険因子
・糖尿病、慢性腎臓病(CKD)、末梢動脈疾患(PAD)にかかっている →【一次予防(高リスク)】対象 ・冠動脈疾患、アテローム血栓性脳梗塞にかかったことがある →【二次予防】対象	・コレステロール値、TG 数値の程度 ・年齢、性別 ・収縮期血圧の数値 ・喫煙(少なくとも毎日1本以上習慣的に吸う人は「喫煙あり」/過去喫煙者は「喫煙なし」) ・低HDLコレステロール血症 ・糖代謝異常症 ・家族歴 など



合併症の引き金になりえる情報を基に、
一次予防が二次予防かを特定していきます。

▼ 治療のポイント、原因の特定と適切な目標設定

脂質異常症を治療する際、原因が生活習慣にある場合はその改善が必須です。食事療法や運動療法が治療の基本となりますが、それだけでは十分な改善がみられない場合は、薬物療法なども行います。また、脂質異常症を起こした原因の病気(一般的に言われる持病)がある場合は、その治療と併行しながら脂質の管理を行っていきます。

治療は、重大な合併症の発症を予防するため、血液の中の脂質の数値を適正値に戻すことが

また年齢を重ねるほどリスクは高まり、特に女性は、閉経後の女性ホルモンの減少によって脂質異常症を発症しやすくなるため注意が必要です。

脂質異常症は自覚症状がないため、検査をしないと見つかりません。健康診断で脂質が基準値を超えていることがわかって、困った自覚症状が出ないことから放置されがちです。

ところが、そのままにしておくと余分な脂質が血管の内壁にベッタリと沈着していき、血管が細くなったり硬くなったりする動脈硬化が着々と進んでいきます。そうしてダメージが蓄積していった血管は、ある時とうとう体のどこかで詰まってしまいます。心臓の血管が詰まれば心筋梗塞、脳の血管が詰まれば脳梗塞となり、これらはいずれも命を脅かす深刻な病気です。

他にも、高血圧症・糖尿病・腎臓病・急性膵炎など、さまざまな合併症を引き起こしやすくなってしまう点が脂質異常症の怖さなのです。

■生活習慣を改善しましょう！

▶ **食事療法の一例**
伝統的な日本食を基本にしよう！
食事は1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて減塩で



特に気をつけてほしいタイプ

- LDL 届ける係が高い方
- HDL 回収する係が低い方
- TG 中性脂肪が高い方

・肉料理を控え魚料理(魚卵を除く)にする(特に、肉の脂身や内臓、鶏皮は避ける)				
・大豆製品の摂取回数を増やす				
・コレステロールを多く含む食品を減らし、食物繊維の食品を増やす(海藻類、きのこ類、野菜などを積極的にとる)				
・洋菓子や菓子パンなど、マーガリンやショートニングが含まれている食品を控える				
・主食、果物、イモ類などの糖質の過剰摂取に気をつけて、スポーツ飲料や100%ジュース、加糖缶コーヒーなど糖分が多い飲み物は控える				
・サンマ、サバ、ブリなどの青魚の摂取を増やす				
・エゴマ油、アマニ油(n-3 不飽和脂肪酸が多い油脂)などを摂取する				
・アルコールを控える				

■運動療法の一例

▶ **大きな筋肉を動かす有酸素運動***を行いましょ！
まずは道具のいらないウォーキングを試してみて

※酸素を体内にゆっくり取り込み、体脂肪をエネルギー源として使う運動のこと
注) 脂質異常症は、無酸素運動(筋肉トレーニング、バドミントン、短距離走など)は適していません。

▶ 推奨される有酸素運動

- ・サイクリング ・早歩き ・水中歩行
- ・体操 ・太極拳 ・踏み台昇降 など

▶ 運動量の目安

- ・1日に30～60分程度
- ・ややきついと感じるくらいの強度の運動
- ・週3日以上
(体調が悪いときは無理せずに休む、準備運動＋整理運動を忘れずに)

楽しみながら、無理なく長く続けることが大切です！



数値が基準値前後の方、すでに脂質異常症と診断された方は、重い病気を発症するリスクを減らすために、今日から生活習慣を変えていきましょう。

■その他の生活習慣

▶ 体重管理

- ・肥満を解消し内臓脂肪を減らす
- BMI(体格指数)* 25未満

※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

▶ 禁煙

- ・喫煙はHDLを下げ、動脈硬化を促進させてしまう

▶ 飲酒の制限

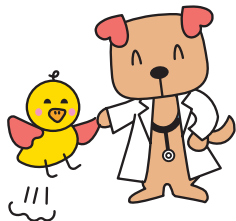
- ・1日あたりの目安は、純アルコール量* 25g以下に抑えることを推奨している
例) 缶ビール350ml(度数5%)1本くらい
日本酒なら1合くらい
(同じ酒類の中でもアルコール度数が異なるので注意)
※純アルコール量(g) = 摂取量(ml) × アルコール度数(%) ÷ 100 × 0.8
- ・1週間のうちで飲酒しない日を作る

適正体重をキープしてください！

禁煙し、受動喫煙も回避しましょう！

アルコールのとりすぎは中性脂肪の上昇につながるため、すぐに改善してください！

脂質の数値に危険信号が灯ったら、早目に医療機関を受診してください。主治医に相談しながら二人三脚で治療を進めていきましょう！



健診結果の良くない数値を「見なかったこと」にしていると危ないんだピッ！

目標となります。ただし、脂質異常症となった原因と、合併症発症の危険性(喫煙・飲酒、運動習慣や持病の有無など)は、人によって大きく異なります。そこで、患者さん一人ひとりに適した治療法を見極め、それぞれに合った治療方針を決めていきます。

なお、薬物療法を始めることに不安を感じている方もいらっしゃると思いますが、いったん薬を飲み始めたら一生飲み続けなければいけない、ということではありません。脂質の数値が目標値で安定し、生活習慣も十分に改善され、他の病気のリスクが低ければ、薬の服用をやめることもあります。

脂質異常症は日常生活の中で、予防や対策ができる病気です。数値が基準値前後の方も、すでに脂質異常症と診断された方も、食事療法や運動療法をとり入れ、生活習慣を見直し、健康な体を取り戻していきましょう。

子どももおとなも一緒に知ろう！ 「若年ミオクロニーてんかん」

監修 千葉県循環器病センター てんかんセンター 青柳 京子 医師

執筆 千葉県循環器病センター てんかんセンター

浅井病院 岩佐 博人 医師



今号では、てんかんという病気の中でも、特にみなさんと
同じくらいの年齢の人にみられる「若年ミオクロニーてんかん」について、
知ってほしいと思います。一緒に学んでいきましょう！

若年ミオクロニーてんかんは
「脳の複雑な仕組み」が
関係しています



多くは、8～26歳
（このうち75%は12～18歳）くらい
に発症しているようです

脳の仕組みについて

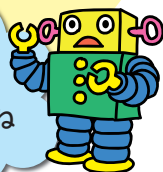
私たちの脳はいろいろな種類の細胞がつながり合うことで、とても複雑で細かな働きができるようになっています。その細胞の中でもっとも大事な役割をしているのが「神経細胞」です。

神経細胞は、自分の力で電気信号を生み出すことができます。そして、その神経細胞同士の電気信号がバランスをとることで、私たちは物を考えたり、記憶したり、体を動かすことができます。

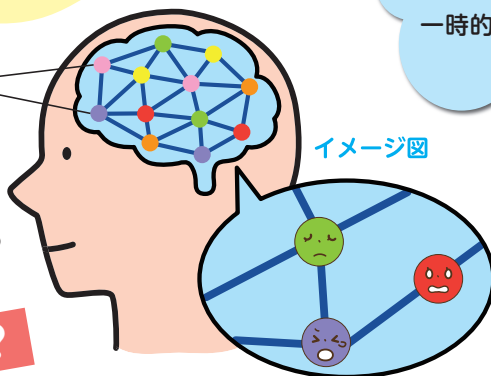
「若年ミオクロニーてんかん」について

若年ミオクロニーてんかんは、いつも
の神経細胞の働きが、一時的に乱れて、
「発作」という特徴的な体の動きや意識
のとぎれなどの症状が現れます。

なるほど…
一時的なことなんだね



ふだんは…
たくさんの
神経細胞同士の
電気信号が
バランスをとっている



若年ミオクロニー
てんかんでは…

電気信号のバランスが
一時的にとれなくなった
状態が起こる

どうして起こるの？

いろいろな原因が重なって起こると考えられています。研究も進んでいますが、
なぜこのようなことが起こるのかは、正確な原因はいまだに不明の部分が多いです。



どんな症状になるの？

症状は時々、一時的に現れます。具体的な発作の出方はいろいろあって、それぞれ種類別に呼び名がついています。



ミオクロニー発作

※この発作は、ほとんどの人でみられる症状です。

- 主に手（両手または一方だけ）がピクッと動き、足にも広がると倒れることもある
- 朝・日中にかかわらず、寝ていて起きた時に多く起こる
- 疲れている時や夕方にかかる場合もある
- 意識のくもり※はないことが多い

※意識のくもり…ぼーっとして呼びかけても反応しない・一点を見つめて動作が止まるなどの状態のことです。



みんなが
できること
を記すピッ

手がピクッとなった時に
物を落としちゃったりするよ

割れ物を持っている時や周りに危険なものがある時は、気をつけてあげてね！



全身けいれん発作 (全般強直間代発作)

※3割くらいの人にみられる症状です。

- 突然意識が無くなる
- 手足が硬くなりつっぱる。その後全身の筋肉が縮んだりゆるんだりを繰り返すけいれん発作
- 発作後もしばらく意識がぼやけている

突然意識が無くなって、全身が
つっぱったりガクガクしたりするよ

全身にけいれんが起これるとまわりはおどろいてしまうけど、すぐにおさまることが多いよ。大さわざをしないで見守ってあげて、すぐにおとなを呼んでね！



少しの時間、意識が ぼやける(定型欠神発作)

※2割くらいの人にみられる症状です。

- 5～10秒くらい意識がぼやけて、動きが止まる
- 声かけにはさっぱりした反応がない
- この発作の最中に力がぬけて倒れたり、物を落とすことはあまりない
- 発作後は意識のくもりは残らず、ふだんのようにすにもどる

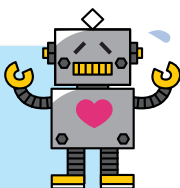


話しかけられても、少しの間
返事ができなくなることがあるよ

けいれんがなくても、ぼーっとしているように見える時があるかもしれないけど、それは発作が起きている時なんだ。その時は呼びかけても反応できないので、大声で刺激したり、ゆさぶったりしないで、少し時間をお置いてからふつうに接してね！



動きが起こる発作と動きが起こらない発作があることを知ることができたよ。だから、もしお友達に発作が起きたら、ボクはお手伝いできると思ったよ！



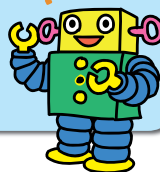
発作の時以外、ふだんはみなさんと同じ活動ができますし、勉強や運動能力にも影響しません。「みんなができること」を参考にいつも通りにすごしてください。



ちりょう 治療について



発作をおさえられる
薬があるなんて、
心強いね！
薬の大切さが
わかったよ！



薬（抗てんかん発作薬）を飲んで治療します。

若年ミオクロニーてんかんは、薬でほとんどの発作をおさえることができるのですが、決められた量をできるだけ決められた時間に、きちんと飲むことがとても大切です。

学校で薬を飲むことがあるかもしれませんので、みなさんも薬が大切なことを知っておいてくださいね。

大切なこと

先生・クラスのみなさんへ

●症状はいつも出るわけじゃないし、とても短い一時的なものだから、ふだんは気にせず生活できます。だから、病気のことをからかったりこわがったりしないで、お友達も先生も、いつも通りの学校生活をみんなで元気に一緒にすごしてね！



自分に合ったやり方で、
気をつけながら
楽しくすごすピッ

大切なあなたへ

●睡眠不足やストレスなどが、症状が出るきっかけになることもあるけど、あまり活動を制限しすぎないように、健康的にすごせるような規則正しい生活を送ってね！

●もし、自分で気になる症状があったら、ご両親に話して、専門のお医者さんに相談してみてね！

教職員・保護者の皆様へ 正しい対処法をぜひ知っておいてください。

ミオクロニー発作

ほとんど一瞬なので、発作時の対応は間に合いませんが、押さえつけたりせず、繰り返し起こる場合は座るように促し、手に持っている物や周りにぶつかるような物が無いようにしましょう。

全般強直間代発作

大きなけいれんで意識も消失しますが1～2分で終了することが多いので、刺激を与えず、そっと横向きに寝かせてけがをしないように見守ってください。舌をかむのを防ごうとして、口の中に指や物を入れないでください。発作が治まった後も、しばらく意識がもうろうとすることがあるので、声かけ等への反応がはっきりするまでは見守ってください。もし、5分ほどけいれんが続く場合は救急車を手配してください。

てんかんについての文献

若年ミオクロニーてんかんやてんかんについては、多少難しくても専門家による文献で正しい知識を知っておくことが大切です。

- ・てんかん専門医ガイドブック第2版 日本てんかん学会 編
- ・てんかん臨床に向き合うためのシナリオ 岩佐博人 編著
- ・てんかん症候群：診断と治療の手引き 日本てんかん学会 編
- ・てんかん診療ガイドライン2018 「てんかん診療ガイドライン」作成委員会 編
- ・日本てんかん学会ホームページ
- ・千葉県循環器病センターてんかんセンターホームページ

定型欠神発作

意識がくもるような発作があることを知っていただき、学校生活内外での配慮をお願いします。対処法としては、大騒ぎしたり無理に気付かせようとせずに1～2分ほど発作が終わるまで見守ってください。

いずれの場合も過剰に生活を制限したりせずに、元気に一般的な健康な生活ができるように対応することが大切です。また、症状は個人差も大きいので必ず主治医の先生に相談し、ご家族とも学校での発作の時の対応などについて共有しておくことも大切です。

てんかんについての相談先

小児科・小児神経科（原則15歳以下）、脳外科、精神科（神経科）、脳神経内科

＊場合によっては専門家がいらない等の理由で「てんかん」診療を行っていない病院があるかもしれませんので、まずは問い合わせてみるのがよいでしょう。



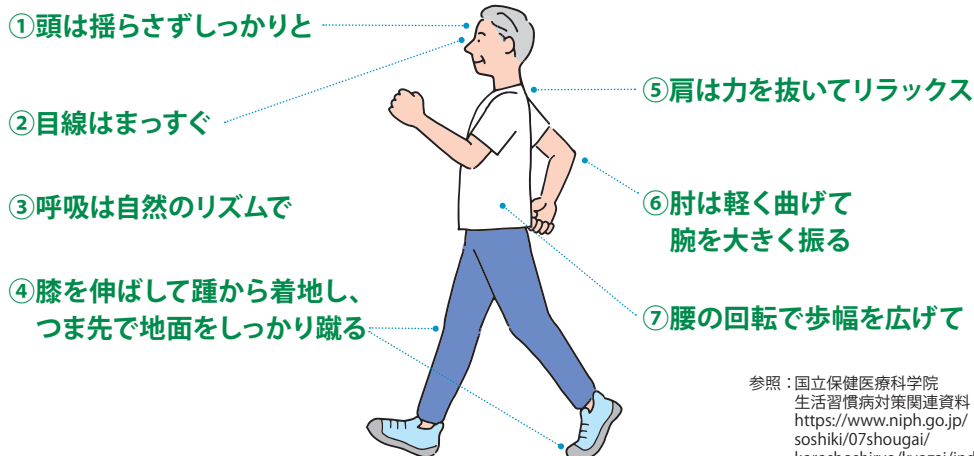
ウォーキングのすすめ

厚生労働省では健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023において、高齢者では1日約40分、6,000歩以上、成人では1日約60分、8,000歩以上、週2～3日の運動を推奨しております。ウォーキングの際には、下図の①から⑦のポイントが参考になります。

しかし、このような歩行がうまくできない、歩行障害を有する人がおり、そのタイプには
けいせい ほ こう 痙性歩行、かんけつせい ほ こう 小刻み歩行、かんけつせい ほ こう 間欠性跛行、けいついしやう 墜落性歩行などが挙げられます。痙性歩行は頸椎症などの脊髄の障害で、自分の意識とは別に、下肢の運動がうまくコントロールできないため、歩幅が狭くなったり、バランスを崩すことがあり、良く目で追って、つまずきに留意して、ウォーキングを行うことが肝要です。パーキンソン病や脳血管疾患、加齢による一部の高齢者などにみられる、小刻み歩行では姿勢が前傾し、腕振りが小さく、歩幅が狭く、歩行速度が遅くなります。すくみ足は1歩目が前に出にくく、1歩出ると、突進するように、歩行速度が早くなる特徴があります。これらのウォーキングにはリズムカルな動きを意識して、ウォーキングを行うことが重要になります。せきちゆうかんきようさくしやう 間欠性跛行は脊柱管狭窄症の一つの症状で、長く歩くと下肢の痛みで、歩行困難になり、一瞬でも椅子などに座ると、また歩けるようになります。できるだけ、前傾姿勢で歩くことを心がけ、スーパーマーケットのカートや歩行器の使用は歩き易くなります。墜落性歩行は股関節疾患などで左右均等に荷重ができない場合、骨盤をどちらか傾けて歩行するため、片方が落ちて下がるような歩き方になります。これら歩行困難に際しても、個々に促した歩容によるウォーキングは推奨され、歩行能力の改善につながるものと思われます。

ウォーキングでは様々な効果が指摘されており、高血圧の改善、心肺機能改善、骨の強化、糖尿病の改善、肥満の解消等が挙げられており、ウォーキングが大いにすすめられます。

ウォーキングのポイント



参照：国立保健医療科学院
生活習慣病対策関連資料
<https://www.niph.go.jp/soshiki/07shougai/koroshishiryō/kyozai/index.htm>

赤ちゃんの入浴について

千葉県医師会 さか お えい こ 坂尾 詠子 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 いつから浴槽で大人と一緒に入浴できますか？

赤ちゃんは生後4週間を過ぎたら浴槽に入って良いと言われています。生まれたばかりの赤ちゃんは抵抗力が弱く、お肌もデリケートです。感染予防のためにも生後1カ月頃までは、ベビーバスを使って沐浴^{もくよく}させてあげましょう。

Q2 お風呂の温度は何度くらいが良いですか？

お風呂の温度は「少しぬるめかな」と思う程度で、夏は38℃、冬は40℃が適しています。基本的には1日1回、同じくらいの時間に入れてあげると生活リズムが安定しやすくなります。

Q3 入浴時に注意することはありますか？

泡立てた石けんやベビーソープ(泡タイプがおすすめ)を使い、優しく手の柔らかいところで洗います。首の付け根や脇の下、腕の内側、足の付け根、膝の裏、足首などシワがある場所は、汗や汚れがたまりやすい場所です。しっかり広げて、指を添わせるように手をくると回して洗いましょう。きれいに洗ったら、石けんが残らないようにしっかり洗い流すことも大切です。終わったらタオルでくるみ、軽く

押すようにして水分をふき取りゴシゴシこすらないようにします。この時もシワに水分が残らないように、丁寧に拭きます。

Q4 入浴後のスキンケアは必要ですか？

赤ちゃんの肌は薄いため、生まれた時からスキンケアが必要です。入浴後は汚れと共に皮脂成分も洗い流されているので、5分以内を目標に保湿剤をしっかり塗りましょう。しっかり保湿することでダニ、花粉、食物などが体に入って起こるアレルギーのリスクを減らすと言われています。保湿剤は均一に軽くのびし、ゴシゴシすりこむのはやめましょう。量は少しべとつくくらいが適量です。保湿剤は、防腐剤や合成香料などの含有量が少ないものを選び、ピーナッツオイルやアーモンドオイルなど食品の成分が入ったものは避けましょう。

入浴もスキンケアも子育ても100%を目指さず、時には「まあ、いいか」と思ってその時々の子育てを楽しみましょう。

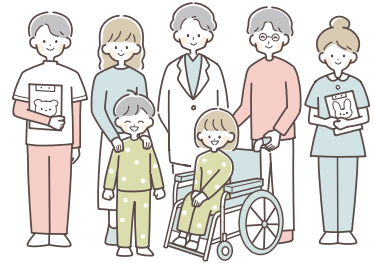


医療のかかり方について考えてみませんか

11月は「みんなで医療を考える月間」です

厚生労働省では、毎年11月を「みんなで医療を考える月間」と定め、上手な医療のかかり方について普及を図っています。

必要なときに安心して医療が受けられる環境を将来に引き継いでいけるよう、「上手な医療のかかり方」を知り、考え、行動することが大切です。みんなの医療をまもるため、御理解と御協力をお願いします。



● かかりつけ医って？

病気になったとき、身近で頼りになるのが「かかりつけ医」です。風邪などの日常的で緊急性のない病気の場合は、まずはかかりつけ医を受診しましょう。

かかりつけ医は、患者に専門的な検査や治療が必要と判断した場合には、紹介状を発行し、適切な「紹介受診重点医療機関」などにつないでくれます。



● かかりつけ医はどうやってみつけるの？

近所や職場の診療所にかかってみて決めましょう。健康診断や予防接種などの機会に身近な医療機関に行くことで「かかりつけ医」を見つけるきっかけにもなります。身近な医療機関を探す際には、医療情報ネット(ナビイ)を活用することも一つの方法です。



医療情報ネット(ナビイ)

● 夜中に家族の様子がおかしい！救急車！？

「すぐに病院に行った方が良いか」や「救急車を呼ぶべきか」悩んだりためらったりした時に、看護師などが電話で相談に対応してくれます。

こども急病電話相談	電話番号:(短縮ダイヤル) # 8000 ※ダイヤル回線、IP 電話、光電話、銚子市からは、 043(242) 9939 受付時間: 毎日19時～翌朝8時	
救急安心電話相談	電話番号:(短縮ダイヤル) # 7119 ※ダイヤル回線、IP 電話からは、 03(6810) 1636 受付時間: 平日・土曜日 18時～翌朝8時 日曜日・祝日・振替休日: 9時～翌朝8時	

お問い合わせ 千葉県健康福祉部医療整備課 TEL 043-223-2608 (かかりつけ医)
 TEL 043-223-3884 (医療情報ネット)
 TEL 043-223-3886 (電話相談)

「人生会議」してみませんか

誰もが、いつかは人生の終わりを迎えます。人生の最終段階に自分が望む医療やケアについて考え、家族などとあらかじめ話し合い、その思いを共有しておくこと（「人生会議」（ACP：アドバンス・ケア・プランニング））が大切です。

11月30日は「いい看取り・看取られ」の意味を込め、「人生会議の日」とされています。みなさんもこの機会に、人生会議をしてみませんか。



千葉県ホームページ「『人生会議』してみませんか」

お問い合わせ 千葉県健康福祉部医療整備課 TEL 043-223-2608

マイナ保険証を利用しましょう！

国民健康保険・後期高齢者医療制度の健康保険証は券面の有効期限までご利用いただけますが、それ以後の受診等の際は、マイナ保険証か資格確認書をご利用ください。



マイナ保険証の利用を希望する場合、医療機関等にある顔認証付きカードリーダーや、マイナポータル(モバイルアプリ)等で利用登録ができます。

マイナ保険証をお持ちでない方は、お手元の健康保険証の有効期限前に資格確認書が交付され、引き続き保険診療を受けられます。



ホームページ マイナンバーカードの健康保険証利用について

URL <https://www.pref.chiba.lg.jp/hoken/onlinesikakukakuninn.html>

お問合せ ご加入の健康保険の医療保険者へ

お問い合わせ 千葉県健康福祉部保険指導課 TEL 043-223-2453

旧優生保護法による優生手術を受けた方へ

旧優生保護法に基づく優生手術などを受けた方や配偶者などに補償金や一時金が支給されます。補償金など支給対象や請求手続きについては下記へお問い合わせください。請求には期限があります。(請求期限：令和12年1月16日)



お問い合わせ 千葉県健康福祉部子育て支援課（旧優生保護法補償金等受付・相談窓口）
TEL 043-223-4501

元気からだ! Q&A

爪のトラブルについて

【縦割れ・横溝・二枚爪】

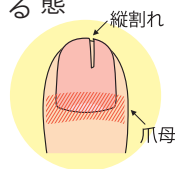
千葉県医師会広報・ホームページ委員会

久保田 智樹 医師

爪は主にケラチン（髪の毛や皮膚のいちばん外側の層と同じ成分）というタンパク質からできています。そして爪は、その根元にある爪母という部位で作られ、成人では1日約0.1mm伸びます。

Q

爪の縦割れ（爪甲縦裂症）の原因と対処策は？



爪が縦に割れてしまう状態です。爪の先だけが割れる場合や、爪の根元から全体に縦割れが入ることもあります。

A

①外力やケガ…多くは爪の根元部分の皮膚に力が加わったりケガが原因で生じます。

②体の変化や薬物…爪の下にできた腫瘍や扁平苔癬という皮膚疾患や薬剤（レチノイド）によって縦割れが生じることもあります。

また、爪の根元部分の皮膚にできもの（粘液嚢腫など）ができた場合は、爪が縦に凹むことがあります。

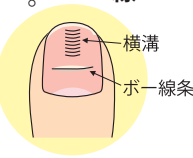
③加齢・乾燥…爪の先だけが割れる場合は、加齢による爪の縦線（爪甲縦条）に爪の乾燥が加わって割れてしまうことで生じることが多いです。

【対処策】

治療としては、誘因・原因がはっきりしている場合は、それを除去することが一番になります。すなわち爪の根元部分の皮膚への外力や外傷を避ける、腫瘍や粘液嚢腫があればそれらを治療する、また爪の根元部分の皮膚にステロイド外用薬を根気よく塗布する、といったことが挙げられます。乾燥によるトラブルについては、最後のQ&Aでご説明します。

Q

爪の横溝（横溝形成やボー線）条の原因と対処策は？



爪に横に走る溝が生じた状態を横溝形成と呼びます。

A

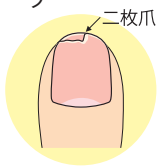
爪の根元部分の皮膚に力が加わったり、炎症（湿疹や感染症など）が原因で生じます。

【対処策】

原因となっている炎症の除去・治療になります。つまり、ゆび・特に爪の根元部分の皮膚の保護、湿疹や感染症、ケガの治療です。また特殊なケースとして、すべての爪のほぼ同じ位置に1本の横溝が入った状態を「ボー線条」と呼びます。これは何か全身に強い炎症（感染症や重症薬疹など）が起こった後にみられるもので、特に治療を必要としません。

Q

二枚爪（爪甲層状分裂症）の原因と対処策は？



爪の先端が薄く層状に割れる状態で、髪の毛でいう「枝毛」に相当します。

A

爪の水分含有量が不足して乾燥したり、爪自

体が弱くもろくなることが一番の原因です。これらは除光液などの有機溶剤や洗剤の長時間使用などで誘発されます。また、鉄欠乏性貧血や糖尿病、甲状腺機能異常、副甲状腺機能低下症、HIV感染症などで二枚爪になるという報告もあります。

【対処策】

基礎疾患がある場合はその治療を行うと、改善する可能性があります。また、爪の保湿やゆび先方向へのマッサージなども有効です（次の項目参照）。

Q

爪の乾燥や割れなどによるひっかかりにはどうしたらよいでしょうか？

A

爪の乾燥を防ぐことが大切ですので、保湿剤（ヘパリン類似物質）を症状のある手や足全体に、なるべく頻回に爪も含めて塗布します。塗り方は、手を洗った後、入浴など含めて水やお湯を使った後などは特に丁寧に塗布してください。ゆび先方向（爪も含めて）に、優しくマッサージするように塗ると高い効果が得られます。

爪の縦割れや横溝形成、二枚爪の部位や程度によっては、少し痛みなどを伴うこともあります。その場合はステロイド外用剤を使う場合もあります。また、爪のトラブルでできてしまった「荒れ（ギザギザやひっかかりなど）」は、爪用のヤスリ（エメリーボードなど）で少しずつ荒れた部分を削ってなめらかにするとよいでしょう。

なにか爪のことでお悩みがあれば、皮膚科を受診なさってください。

*ゆび：手のゆびは「指」、足のゆびは医学用語では「趾」と書きますが、ここでは手足両方のゆびを「ゆび」とひらがな表記しております。

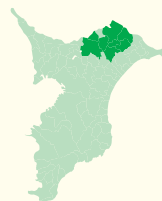


さつまいもの主な産地
香取市・成田市・多古町



さつまいもの梅干し煮

あるようでなかった！ どこか素朴な味♪



材料(4人分)

さつまいも …………… 中1本
梅干し …………… 6個
レタス …………… 2枚
レモン …………… 4枚(薄切り)

〈梅肉タレ〉

・梅干し …………… 2個
・はちみつ …………… 大さじ2
・味噌 …………… 小さじ1
・みりん …………… 大さじ1
・酢 …………… 大さじ1



作り方

- ① さつまいもを1.5cm 幅の輪切りにし、水に5分ほどさらす。
- ② ①のさつまいもと梅干しを水から煮て、色をきれいにし出す。
- ③ 梅肉タレは梅干しの種を取り除き、たたいて、残りの材料を混ぜ合わせる。
- ④ レタスを皿に敷き、中央にさつまいもを並べ、②の梅干しと、レモンを添える。
- ⑤ ③の梅肉タレをかけて、できあがり。

ちょこっとメモ

さつまいもの皮周辺には栄養がたくさんあります。今回は皮付きのお料理ですが、皮をむく必要があるレシピの場合は、むいた皮は捨てずに、きんぴらなど別の一品に活用しましょう。

ボクは食物繊維が豊富で
ヤラビンという成分が排泄を
助けるみたいだよ！



切り口から出てくる
白い液体がヤラビン



千葉県産旬の恵みを上手にを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

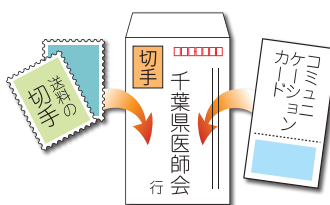
定期購読・バックナンバーのご案内

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。



定期購読	郵便切手(送料)
発行: 年4回 (3・6・9・12月)	180円分の切手×4回分
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	冊数	郵便切手(送料)
☆ 他冊数送料は広報係 までお尋ねください。	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

87号以前はこちらから▶



93号 2025 夏号	特 集 共により良く生きるため「パーキンソン病」を知ろう マナボっと 子どもの近視と将来の目の病気 ～成長期の目の使い方に注意!～ ス ポー ツ ストレッチ運動と呼吸～呼吸を意識して効果アップ!～ Q & A 夏に気をつけたい「低カリウム血症」 ～カリウム不足で救急搬送?～ こども相談室 こどもの予防接種について
92号 2025 春号	特 集 めまい、耳鳴りに要注意! メニエール病について マナボっと おなかが痛い!「急性虫垂炎」という病気を知ろう Q & A むずむず脚症候群について 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
91号 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! 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」 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～ 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～ こども相談室 冬は特に注意! やけどについて

90号 2024 秋号	特 集 脾臓の病気〔後編〕 早期発見されにくい「脾臓がん」について マナボっと 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 新生児マススクリーニング検査について
89号 2024 夏号	特 集 脾臓の病気〔前編〕 何の前触れもなく激痛に襲われる「急性脾炎」について マナボっと 「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! マナボっと 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

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94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 ☐ マナボっと
☐ 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:

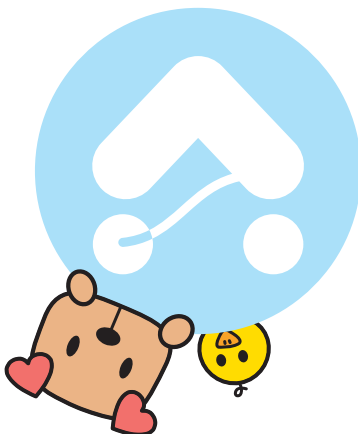
冊 数:

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感想をお寄せください



*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。

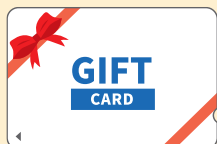
テーマ採用
プレゼントについて



たいていの人は
待っているよ！



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	

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、「ミレニアム」を発行しています。

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！

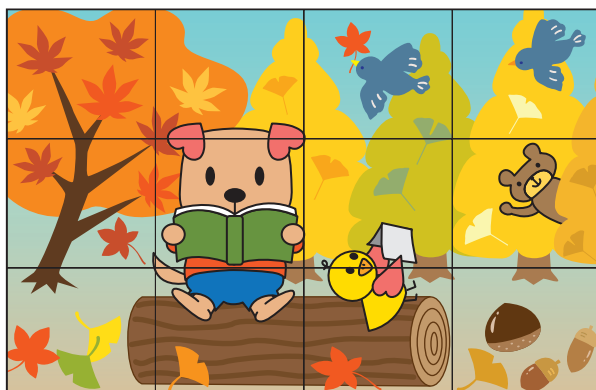
5つのちがいを
 見つけてピッ！



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。

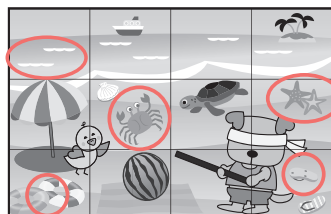
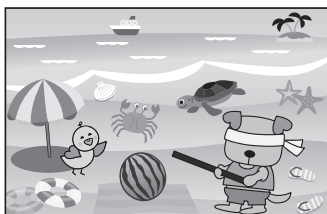
※ 2025年11月30日必着



※ 印刷のヨゴレ・カスレは含まれません

前号の答え A・F・H・I・L

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



92号テーマ採用・まちがい探し当選者

市川市 たあ 様 / 市原市 チャーリー 様 / 市原市 ロッテさん 様
 千葉市 とぼシゲ 様 / 千葉市 クンクン 様 / 千葉市 ドサンコ 様
 八街市 にゃんたろう 様

ご応募
 ありがとうございます



ミレニアム 通巻第94号 2025年9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：株式会社集賢舎

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。

令和7年度千葉県医師会「県民公開講座」のお知らせ

老いと共に生きるⅡ ～実りの時を迎えて～

日時 11月3日(月・祝) 13:00～16:00

会場 ホテルポートプラザちば<2F ロイヤル>

●千葉市中央区千葉港8-5 ●TEL 043-247-7211



挨拶 千葉県医師会 会長 入江 康文 <司 会 千葉県医師会 理事 小出 明範>

1 「認知症かな? その時に行う7つのこと」

座長: 千葉県医師会 理事

細井 尚人

講師: (医) 社団桂 七浦診療所 院長

田中かつら 先生

2 「難聴と認知症との関係 ～補聴器はどう役立つのか?～」

座長: 千葉県耳鼻咽喉科医会 会長

永田 博史 先生

講師: 国保直営総合病院 君津中央病院 耳鼻咽喉科

日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会千葉県補聴器キーパーソン

関田 恭子 先生

3 「アイフレイル ～目の健康寿命をのばそう～」

座長: 千葉県医師会 監事

麻薙 薫

講師: 千葉県眼科医会 会長

ちしろ台眼科/井上記念病院 眼科

水野谷 智 先生

閉 会 千葉県医師会 副会長 今井 俊哉

*各講座の最後には、県民の皆様からのご質問の時間、また講座と講座の間には10分程度の休憩時間を予定しています。

申込方法

参加希望の方は、「参加申込フォーム」からお申込みください。

なお、メール・ハガキ・FAX のいずれかの方法でも申込みいただけます。

件名に「11/3 県民公開講座参加希望」と明記の上、下記 1～5 を記入し、

送付先までお送りください。折返し受講票をお送りいたします。



1.代表者氏名 2.住所 3.TEL 4.FAX 5.一緒に参加される方の氏名

【送付先】 千葉県医師会 地域保健課 宛

【メール】cmaigakkai@gmail.com 【ハガキ】〒260-0026 千葉市中央区千葉港4-1 【FAX】043-246-3142

【お問合せ先】 TEL 043-242-9246

参加申込フォーム