

# ミレニアム millennium



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

◆特集

知っておきたい  
「在宅療養」という選択肢

◆新風—千葉県の最新医療情報紹介—

予防への取り組みで  
突然死を防ぐ! 「肺塞栓症」

◆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—

肌の悩み  
「思春期ニキビを徹底解説」

◆アスリートに聞く!  
～スポーツとカラダづくり～  
トライアスロン選手

佐藤優香さん



◆スポーツコーナー

こんなに運動しているのに、  
何故やせないの?

10才から  
読んでほしい



ドク太

ナーピー



## 在宅医療のすすめ

千葉県医師会副会長

土橋 正彦 医師  
つちはし まさひこ



病気や障害の急性期の治療が一段落し、療養をしながらの暮らしが必要になったとき、住み慣れた自宅で自分らしく療養生活を送りたいと思うことは患者さんや障害のある人の自然な「のぞみ」と言えると思います。また「自宅で最期まで安心した老後の生活を送りたい」というのは、多くの高齢者の願いでもあります。しかし、残念ながら、介護が必要になった時に、その願いは不安に変わると言われていますが、最近、不安のない在宅での療養生活を支える様々な仕組みが、整ってきました。特に、医師による訪問診療や看護師が訪問を行う訪問看護ステーションも整備され、24時間<sup>365日</sup>に対応した在宅医療に重きを置いた医療機関も増えています。また、身近な「かかりつけ医」でも訪問診療や往診を行っている診療所もあります。

さらに介護保険制度が平成12年から施行され、自宅での在宅療養を様々な介護サービスと多職種の専門家が支えてくれるようになりました。介護保険によるサービスの提供は、ケアマネジャーによる要介護者への課題分析を基にどのような介護サービスが必要とされているかの検討が行われ、ケアプランが提案されます。そして要介護者や家族と相談しながら、必要な介護サービスが実施されます。

日本では昭和30年代までは、自宅で看取することは普通のことと、当時は80%以上の方が自宅で亡くなっていました。その後、病院での死亡が増えて、現在では自宅での死亡は14%程度まで減少しましたが、在宅医療が見直され、最近では徐々にですが、自宅での看取りが増えてきました。要介護者の気持ちに寄り添い、在宅療養を選択することを検討してはいかがでしょうか。在宅でも必要な医療は、ほとんど受けることができますので、安心して「かかりつけ医」やケアマネジャーに相談してください。

## 目次

### 特集

知っておきたい「在宅療養」という選択肢 1

### スポーツコーナー

こんなに運動しているのに、  
何故やせないの? 5

### 新風—千葉県の最新医療情報紹介—

予防への取り組みで突然死を防ぐ!  
「肺塞栓症」 6

### アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

トライアスロン選手 佐藤 優香さん 8

### からだのソラシド♪ マナボっと

肌の悩み「思春期ニキビを徹底解説」 10

### こども相談室

子どものけいれん  
〜いざという時にあわてないために〜 13

### 千葉県インフォメーション

麻しん(はしか)・風しんは予防接種で防ぎましょう!  
感染性胃腸炎にご注意! 14

### こころの健康

統合失調症について(その3・家族の対応) 16

### 元気からだ! Q & A

禁煙治療について 17

### 旬食野菜クッキング

だいこんと豚バラ肉の中華風煮物 18

### 医師会インフォメーション

間違い探しクイズ 他 21



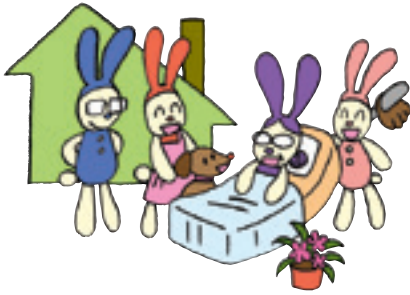
# 「在宅療養」とは？

入院、通院に並ぶ第3の選択肢が「在宅療養」です。

入院

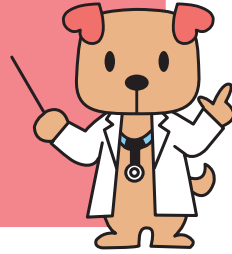
通院

在宅療養



在宅療養とは、通院が困難な病状でも入院をせず、自宅での在宅医療や在宅介護を受けながら、療養生活をしていくことです。

医師が定期的に自宅に伺い診療(訪問診療)するので通院の苦勞がなく、慣れ親しんだ環境の中で治療を続けていくことができます。



## ■たとえばこんな病気の方々も在宅療養をしています。

- ・脳卒中の後遺症
- ・認知症
- ・がんの緩和ケア
- ・ALS(筋萎縮性側索硬化症)などの神経難病
- ・重度の障害をもつお子さん

## ■在宅でも可能な治療や検査の例

- 注射・点滴
- 在宅酸素療法、人工呼吸器
- 胃ろうなどの経管栄養
- 採血・採尿・心電図
- じょく瘡(床ずれ)処置
- 排泄管理
- 痛みなどの緩和ケア
- リハビリ

在宅療養はすべての年代のすべての病気が対象です。



知っておきたい  
「在宅療養」という選択肢

## 在宅療養のメリットとは？

ちよつとしたきつかけで入院したお年寄りが、途端に足腰が弱って元気をなくし、最終的に寝たきりになってしまったというのは、よく耳にする話です。

入院は、集中的な検査や治療には効果的です。しかし、自分のスペースはベッドの上だけ。集団生活ですから、起床や面会時間、食べ物や入浴も限定されます。それに対し在宅療養では、心安らぐ我が家で、大切な家族・近所の友人・ペッ

通院が大変になったら入院。人が亡くなる場所といえば病院。それが常識のようになってきている国は日本だけであることをご存じでしょうか？

海外に比べ、日本ではまだ一般的とは言いがたい在宅療養。しかし、それは決して特異なことではなく、どなたにも可能で自然な医療の受け方であることを、ぜひ知っておいてください。

監修

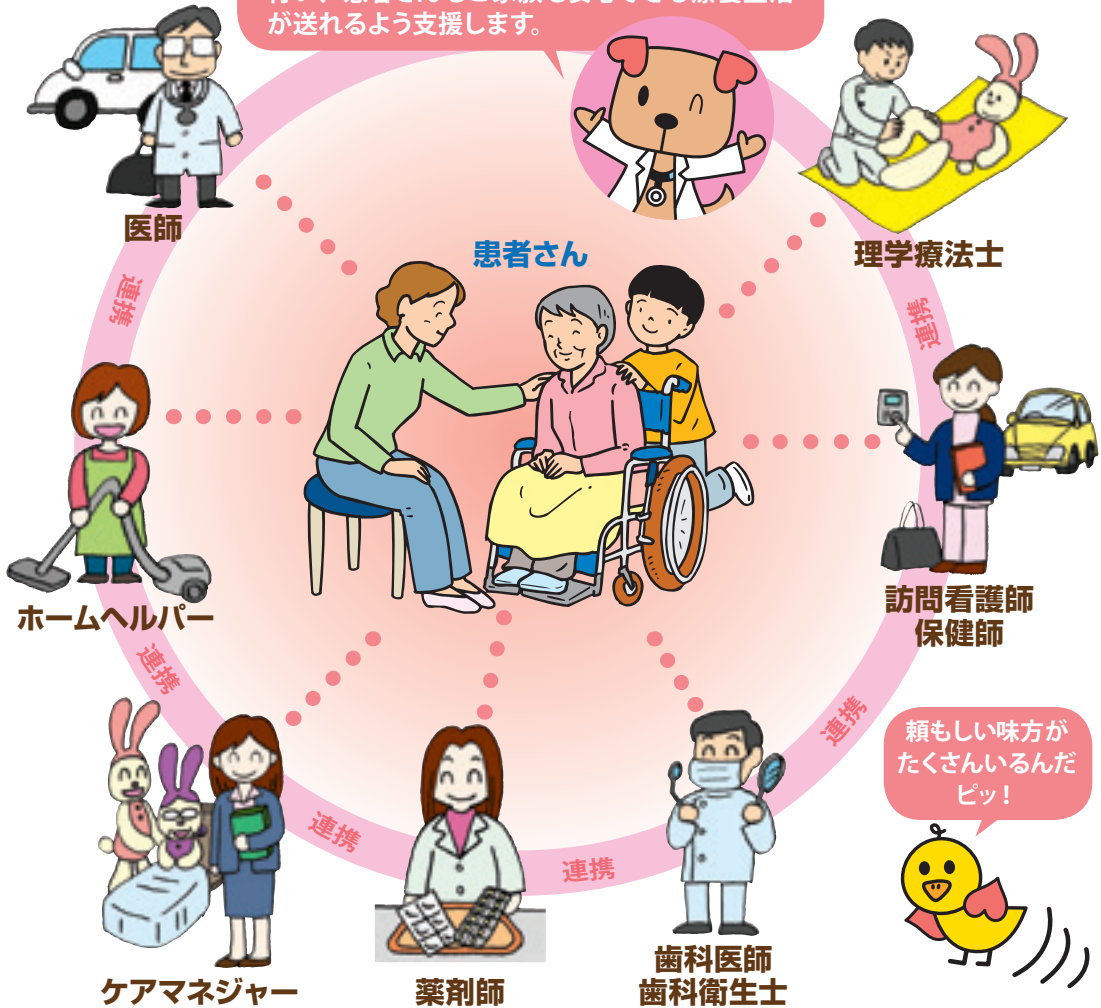
千葉県医師会副会長

土橋正彦 医師



# 在宅療養を支えるサポーターたち

専門家たちが連携しながら適切な治療やケアを行い、患者さんもお家族も安心できる療養生活を送れるよう支援します。



頼もしい味方が  
たくさんいるんだ  
ピッ!



トとふれあい、思い出の品々に囲まれ、自分らしく暮らしながら治療を続けることができます。

そついったことが生きる張り合いやストレスの解消となり、痛みなどの症状をやわらげたり、筋肉の衰えを抑えたり、機能の回復につながることは少なくありません。

そんな今、病んでも老いても自宅で思うように暮らし、最期は家族に看取られたいと望む方が増えています。

## 進化した、現代の在宅医療

自宅での療養や自宅での看取りは、日本でも昔は普通に行われていました。

ただし、現代の在宅医療は様々な点が昔とは異なり進化しています。

治療機材も医療技術も画期的に進歩した近年では、点滴や酸素吸入などをはじめ、病院が提供する医療処置のほとんどが自宅でも受けられます。慢性的な病や障害があっても、痛みなどの症状をコントロールしながら、自宅で穏やかに暮らすことが可能となりました。

また、現代の在宅医療では、医師による「訪問診療」が基本となります。

具合が悪くなった時に臨時に医師に来てもらう「往診」に対し、「訪問診療」では、



# 在宅療養 Q & A

## 在宅医療を行う医師は どうやって探すの？

在宅療養支援診療所・病院は、在宅医療に熱心に取り組んでいます。また、一般の「かかりつけ医」でも取り組んでいる所もあります。病院の地域医療室で医療ソーシャルワーカーに相談したり、インターネットで情報収集するなどして、自宅からなるべく近い在宅医療を行っている医師を探しましょう。



## 急に具合が悪くなった時など、 訪問診療日以外でも対応してくれるの？

在宅療養支援診療所・病院は、夜中や休日含め24時間サポートで様々な症状に対応できるよう、体制を整えています。



## 家でも痛みや辛さを抑えられるの？

自宅でも、病院と同様に様々な鎮痛剤が使えるため心配いりません。医療技術が進歩し、在宅での療養が、病院に比べて苦痛が多いということはなくなりました。



## 不安になってきた時、再入院はできるの？

症状が悪化した際には、緊急入院も含めて再入院は可能です。不安になった場合にも、遠慮せず医師に相談しましょう。

## 臨終の時、医師が間に合わなかったら？

主治医が臨終の場に間に合わなくても、病気の経過があり、その病気で亡くなったことが明らかであれば死亡診断書が発行できます。呼吸が停止してから少し時間が経過していても、問題はありません。

## 在宅医療の費用は高いのでは？

医師が訪問するため、医療費が高いのではと心配される方が多いですが、一般的には、入院医療の費用より低くなります。

在宅医療を行う医師がスケジュールを立てて定期的に患者さんの自宅を訪問。診療、治療、薬の処方等を行います。医師は、ご家族の介護力や経済的な事情なども詳しく伺いながら、療養上の相談や指導などまで行い、自宅での療養を支えていきます。

### 在宅療養では、チームが肝心！

在宅療養の場合、患者さんの身体のケアはご家族が中心となって行うことになります。

質の高い在宅療養を続けていくためには、患者さんはもちろん、介護を行うご家族を支える、在宅医療や在宅介護の専門家たちの存在が不可欠です。

訪問診療を行う医師、訪問看護師、ケアマネジャー、ホームヘルパーなどが連携しながら、在宅療養支援チームとなって手助けします。

とはいえ、在宅療養や介護の経験がない人は、心配や不安があつて当然です。まずは、専門的な知識や技術を持っている専門職に相談しましょう。

病院の医療相談室、地域包括支援センター、訪問看護ステーション、市区町村の介護保険課や健康福祉課、社会福祉協議会など、相談窓口は色々あり、必ず力

## リアルな在宅医療を体験

千葉県医師会は、2014年9月に新設予定の医師会館に「千葉県地域医療総合支援センター」を開設します。在宅医療の現場を再現したショールームに、介護ベッドや風呂、トイレなどを設置。介護用品や人工呼吸器、点滴に使う機器なども展示し、じょく瘡(床ずれ)や胃ろうのケアなど、自宅で暮らす高齢者に必要な処置を学ぶことができます。

利用開始は、2014年9月からで、一般の方のご利用も予定しています。



## 介護保険の流れ

介護において様々なサービスの利用を希望する場合、申請が必要となります。まずは、窓口へ出向いてください。そして、適切な介護認定のもとご家族の願いに近づく暮らしを叶えてください。

### 【窓口】

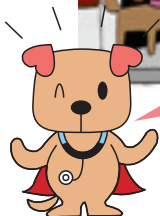
- ・市区町村の介護保険担当課
- ・地域包括支援センター
- ・居宅介護支援事業者
- ・介護保険施設 など

お近くの窓口へ出向いてください！

まずは窓口で  
申請手続きを！



人は誰も必ず老い、死を迎える日がきます。いざという時、在宅療養という選択肢があることを、覚えておいてください。



を貸してくれるはずですが。  
また、身体の状態によっては、介護保険などを利用して様々な生活援助を受けることができます。  
介護保険料を納めている65歳以上の方、あるいは、特定疾病が原因となって介護が必要であると認定された40歳から64歳の方は、介護保険制度を利用することができます。  
この制度を利用すると、訪問介護、福祉用具の貸与や購入費の支給などの介護サービスが1割程度の負担で受けられます。  
介護保険が利用できるのに、まだ申請をしていない方は、市区町村の介護保険課に行き、早めに申請をしましょう。



## こんなに運動しているのに、何故やせないの？

毎日毎日、朝も夜もこんなに運動しているのに何故やせないの？ そう嘆いている貴方！ 今回は、「こんなに運動しているのに何故やせないのか？」について考えてみましょう。

主な原因は、2つです。

### ①日本人という体質 ②運動に対する過大評価

まず、①について考えてみましょう。

スポーツクラブに行くと、この運動をすると〇〇カロリーの消費ができるとあります。その計算は70kg 40才の白人男性の安静時の基礎代謝が基になっています。でも、日本人の基礎代謝は、そんなにありません。白人が排気量が大きく燃費の悪いアメ車だとすると、日本人は燃費の良い日本車です。つまり、日本人は食べなくても頑張れるのです。飢えに強いのです。

この日本人という体質、3000～5000年しないと変わらないそうです。21世紀の今に生きている我々の体質は、実は縄文人と同じ。ということは、どんぐりを食べればちょうど良い？ それが、1970年の外食産業上陸の年あたりから、食生活が豊かになってしまい我々の人種的体質とのミスマッチになっているのです。

さあ、今日からどんぐりでも食べますか？ ちなみに、どんぐりはとっても腹持ちが良いそうです。

次に、②について考えてみましょう。

**問：**もし、あなたが1時間大汗を流して運動したら、何gの脂肪を消費しているでしょう？

**答：**1時間運動すると、1kg くらいは体重が減ります。

しかし、ほとんどが水分です。消費した脂肪は30~40g 程度でしょうか。

でも、あなたが1時間運動したとして、そのご褒美に、たった30~40g 食べるだけで満足できますか？ つまり、運動だけのカロリー消費効果は思ったより少ないのです。もし、運動だけでカロリー消費をするとどうなるでしょうか？

「日本酒1合飲んで、42分。プロセスチーズのスライス25g 食べて、30分。ビール大瓶1本飲んで、54分。カステラー切れ80g で、78分。ドーナツ1個で、75分。大福餅1個で、42分。牛乳1本で、30分。」こんなことやっていたら、一日中運動しなくてはなりません。「だったら、運動するのをやめよう。」と言われそうですね。

いやいや、ちょっと待ってください。運動には、それはそれで凄い効果があるのです。それは、「太りにくい体を作る」効果と、「食事療法の効果を高める」効果です。つまり、運動は筋肉を増加させ、基礎代謝を向上させる点が重要なのです。

だから、やせるためには運動・食事の二人三脚をしっかりと続けることが大切です。





千葉県の最新医療情報紹介

## 予防への取り組みで 突然死を防ぐ！ 「肺塞栓症」



独立行政法人  
国立病院機構千葉医療センター 院長  
増田 政久 医師

### 入院中や避難生活中にも多発

肺塞栓症の原因となる血栓のほとんどは、脚の静脈内に発生します。

飛行機などで、長時間脚を動かさずにして血流が悪くなり、血栓ができて発症する「エコノミークラス症候群」も、典型的な肺塞栓症のひとつです。

飛行機を降りて歩き始めたとき、流れ出した血栓が肺の血管を詰まらせ、最悪の場合はその場で死にいたりします。エコノミークラス以外でも発症するため、最近ではロングフライト症候群とも言われています。

肺塞栓症は、飛行機に限らず、長距離の車移動や長時間のデスクワークでも起こり得ます。

2004年の新潟県中越地震では、自家用車で避難生活を送る被災者の中に肺塞栓症で死亡するケースが相次ぎ、問題となりました。

また、肺塞栓症は入院中に発症することも多い病気です。

他の病気の治療のために手術し、順調に回復していたにも関わらず、手術中や術後の安静期間中にできた血栓によって、ベッドから起きて動き出したとたんに肺塞栓症を起こすことがあります。

「エコノミークラス症候群」という言葉をご存じの方は多いと思います。

しかし、「肺塞栓症」という病名はあまり知られていないのではないのでしょうか。

これまで日本人にはまれな病気と思われてきた肺塞栓症。しかし、近年、日本でも突然死の原因として件数が増加し、クローズアップされるようになりました。この「肺塞栓症」について、千葉医療センターの増田政久医師に伺いました。

### 重症の場合は突然死も

「肺塞栓症」は、肺の血管に血栓（血のかたまり）が詰まり、血流が止まってしまいう病気です。

肺の血管が詰まると、血液中に十分な酸素を取り込むことができなくなり、呼吸をしていても、窒息状態となってしまいます。

症状は血栓の大きさや詰まった場所によつていろいろですが、一般的には、突然の息苦しさや胸の痛み、動悸などがみられ、重症になるとショック状態に陥り、突然死にいたることもある重篤な病です。

（補足）肺塞栓症が起こったために、血液が届かなくなった部分の肺の組織が死んでしまうこと（壊死）を、「肺梗塞」といいます。



そのため最近では、血栓ができるのを防ぐため、手術中から弾力性のある医療用ストッキングをはかせたり、足をマッサージする機械を使ったり、術後はなるべく早めにベッドから離れて動くようリハビリ指導するなど、予防策が講じられています。

(補注)足の深部にある静脈に血栓ができることを「深部静脈血栓症」といいます。その血栓が肺の血管に詰まる病気が「肺塞栓症」です。肺塞栓症の原因のほとんどは深部静脈血栓症であるため、医療者はこの二つをまとめて「静脈血栓塞栓症」と呼んでいます。(図1参照)

## 治療の第一選択は内科治療

肺塞栓症の治療の基本は、血液が固まり過ぎるのを防ぐ薬や、血栓を溶かす薬を使う内科治療です。また、太ももの付け根から血管内に細い管状の治療器具を入れて血栓を取り除くカテーテル治療を行う場合もあります。

しかし、重症でそれらの治療を行っている余裕がない場合には、一時的に心臓と肺の役割を代行してくれる人工心肺装置を装着し、外科手術を行って直接血栓を取り除きます。

肺塞栓症は日本でも増えているため、この病気がどうして起こるかを知り、血栓をつくらぬよう予防していただくことが非常に大切です。

## 「第二の心臓」

### 脚を動かすことが重要な理由

血管には、酸素や栄養分を含む血液を心臓から全身へ運ぶ動脈と、働きを終えた血液を心臓へ戻す静脈があります。

動脈を流れる血液は、ポンプの働きをしている心臓から勢いよく送り出されますが、静脈を流れる血液を心臓に押し戻しているのは主に筋肉の収縮と静脈内にある弁です。

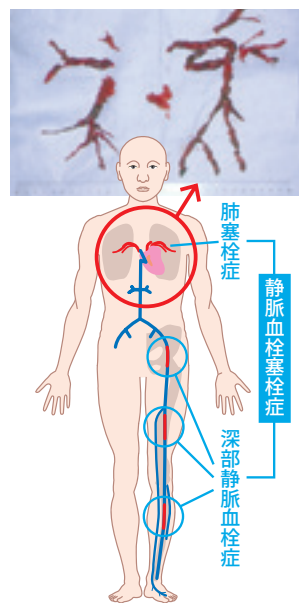
脚の場合、主にふくらはぎの筋肉が動いて収縮することで、ポンプとして作用し、静脈の血液を重力に逆らって心臓に向かって運びます。

逆にいえば、脚の筋肉を動かさないでいると静脈の血液が流れず滞ってしまい、血栓ができやすくなるので注意が必要です。



血栓ができた左足だけ極端に太くなっている。

図1 手術により両肺から摘出した巨大な血栓。



## 自分でできる肺塞栓症の予防法

- かかとの上下運動など、ふくらはぎの筋肉をしっかり使う脚の運動を行う。
- 長時間同じ姿勢でいないようにする。
- 水分補給を心がける。(トイレの回数を減らすために、水分を控えるのは危険)
- 長時間乗る飛行機や列車では、トイレに立ちやすい通路側の座席を選ぶ。
- 弾性ストッキングを着用する。(適度な圧力が加わり、血栓ができにくくなる)
- 禁煙する。



## 3種目あるから3倍楽しい トライアスロンで金メダルを!

トライアスロン選手 **佐藤 優香** さん

### アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

日本中を沸かせた東京五輪決定のニュース。あの五輪招致最終プレゼンの際、安倍首相と猪瀬東京都知事の間でいた若い女性がどなたか、ご存じでしたか?

彼女こそ、2010年開催の第1回ユース五輪で、見事金メダルに輝いたトライアスロンの佐藤優香選手です。

今回は、トライアスロン界のニューヒロインであり、東京五輪での金メダルが期待される佐藤選手にお話をうかがいました。

#### 親に反抗し、道に迷った中学時代

トライアスロンを始めたのは、スポーツ好きの母に促され、3歳から近所のスイミングスクールに通い出したのがきっかけです。

小学校3年生の時、地元のジュニアトライアスロン大会に出てみたら、初出場で初優勝。その翌月にはオールキッズトライアスロン大会で全国優勝しました。

中学に入ると、学校の部活での陸上競技と、スイミングクラブでの水泳と、トライアスロンの3つの競技をかねもちしていました。そして2年生からは、週末や夏休みに、現在所属しているプロチームの練習に参加させてもらえるまでに。

でも実をいうとその頃の私は、反抗期真っただ中。練習しろと発破をかける母の言つことをきくのがイヤで、競技よりも、友達と遊んだり彼氏とデートしたりすることを優先。練習も、どんどんサボるようになっていきました。

そうするうちに、陸上も水泳も成績が振るわなくなり、中学3年の時に、トライアスロンの全国大会で、初めて年下の子に負けてしまったんです。

しかも、いつもは優しい父から一発殴られ「中途半端な気持ちしかないなら、トライアスロンをやめてしまえ!」と、叱りどばされてしまいました。

年下に負けたことも、父に殴られたことも、でもすごく悔しくて大ショック!でもそのことで、負けず嫌いの私のやる気

■ トライアスロン: スイム(水泳)1.5km、バイク(自転車)40km、ラン(ランニング)10kmを継続して行う競技。2000年シドニー大会より、オリンピック正式種目となった。

に火がつき、以来、トライアスロン一筋に燃えて頑張るようになりました。

### ユースでの栄冠と、ロンドンへの挫折

高校（日本橋女学館）入学と同時に、トライアスロンのプロチーム「トリーシパートナーズ」に所属し、寮生活を始めました。

ずっと年上の先輩たちと一緒の慣れない寮生活で、辛いことも一杯ありましたが、何しろ私は半端じゃない負けず嫌い。毎日、目標の先輩達を目の前にしながら、追いつきたい一心で練習できたことが、力をつけてくれました。

そして2010年、シンガポールで開催された第1回ユースオリンピック（14〜18歳）で金メダルを獲得。過去最高に嬉しいビッグタイトルで、周囲の人たちみんなが、すごく喜んでくれました。



ところが、次なる目標と思っていたロンドンオリンピックでは、代表選考落ち。

同じチームの先輩二人が代表に選ばれたんですが、その先輩達と一緒に時間を過ごすことすら辛くて、悔しくて、本当に苦しかったです。でも、オリンピック前の合宿で先輩たちが練習している姿を見ていたら、鳥肌が立つくらい気迫がすごくて、カッコ良かったんです。

「自分は今、辛い思いや悔しい思いを一杯しておいて、その分だけもっともっと強くなってやる」と心に誓いました。

### 進化の秘訣は体幹とメンタルの強化

今年は、世界トライアスロンシリーズオークランド大会で6位入賞。年々、進化できている手応えを感じています。

その理由として挙げられるのは、フィジカル面では、体幹を鍛えたこと。

私はウエイトトレーニングが嫌いであっていただけなんですが、体幹を鍛えるために必要とすることで始めたら、泳力がつき、スタミナもアップ。結果に現れたので、今ではウエイトも好きになりました。

メンタル面では、練習への取り組み方の意識が高くなったこと。甘かったり弱かったりする自分が出てきた時に、「ここで頑張らなくてどうする」と、弱い自分を押し出せるようになりました。

トライアスロンは我慢勝負の競技で、心がしっかりしていないと勝てないので、メンタルは非常に大切です。

### 3種目あるから、可能性も楽しさも3倍

練習は、朝6時半から2時間スイム練習をして、午後12時半頃から午後4時頃までバイク練習。さらにその後、2時間くらいランニング。つまり、毎日8時間くらいの練習をしています。

トライアスロンでは3つの競技の練習をしなければいけないため、他の競技の選手に比べ、練習時間がとても長いんです。

でも、トライアスロンは3つの種目があるからこそ、可能性がたくさんあって、すごく楽しい競技なんです。私が一番得意とする種目はスイムですが、バイクもランニングもみんな大好きです。

今後の目標は、まず来年に行われるアジア競技大会で金メダルをとること。リオでは、何色でも良いからとにかくメダルをとること。

そして最大の目標は、2020年の東京オリンピックで金メダルをとることです。ぜひ、期待していてください！

### 読者プレゼント

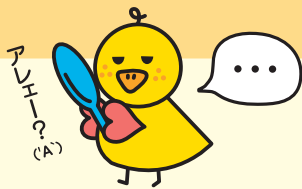


### サイン色紙 3名様

応募方法は、医師会インフォメーションをご覧ください。



# 肌はだの悩みなや



## 「思春期し しゅん きニキビてつ てい かい せつ※を徹底解説」

※思春期なかニキビこう はん ごろ：10代半ば～後半頃にできるニキビのこと

監修 千葉県医師会 若林 優子 医師



ニキビって  
どうして  
できるの？

ちょこっと  
質問

「まさかニキビ？」  
マナポットと世代の君たちにとって、肌トラブルは切実な悩みですね。今号では、ニキビについて正しく知り、間違ったケアで肌を傷めることのないように、しっかり学んでいきたいと思えます。

なんだか最近こめかみあたりにプツプツとできるものが…。



### ① 皮脂ひ しの分泌ぶん びつが盛さかんになる。

(ホルモンバランスの変化により皮脂が増え、ニキビができてやすい環境をつくってしまう)

青春  
ダアー!



### ② 毛穴け あな(皮脂)がつまる。

(毛穴に皮脂がつまることで、酸素が入りにくくなる)



### ③ アクネ菌きんが増える。

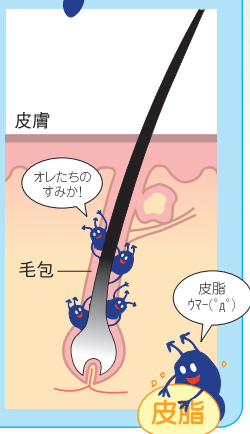
(アクネ菌とは、ヒトが誰でも持っている菌で、肌のバランスを保つためには必要なものです。しかし、このアクネ菌が増えてしまうと、肌トラブルを引き起こしてしまいます)

### オレ様 アクネ菌!



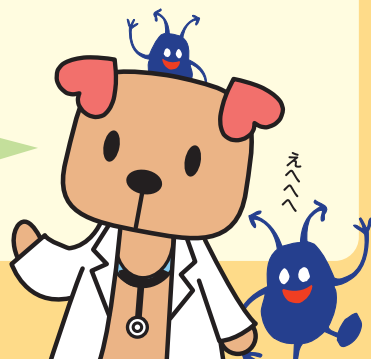
悪ね、じゃないよ。  
アクネだよ。

- 住まい…毛根もう こんの「毛包ぼう」といわれるところに多く住む
- 好物…アクネ菌の栄養は皮脂!
- 皮脂を食べてどんどん増えるのさ～
- 苦手なもの…酸素

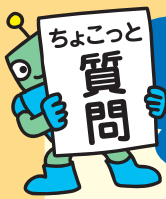


このように、皮脂が大量にあり、しかもそれがつまることで、酸素がより入りにくいようになってしまったら、アクネ菌にとって最高の環境になってしまいます。

アクネ菌は毛穴で増えながら皮脂を分解するのですが、これが炎症の原因となり、赤ニキビができる結果につながるのです。







ニキビには  
どんな種類の  
ものがあるの？

# ニキビの種類をみてみよう！



黒ニキビ

毛穴が開いて、ニキビの先が黒くなっている状態



白ニキビ

毛穴がふくらみ、閉じていて全体が黄白色に見える状態



赤ニキビ

毛穴にとどまった皮脂を栄養として増えたアクネ菌が炎症を起こしている状態

赤い色のニキビは、ニキビの種類の中でもひどいものといわれています。

むやみに潰してしまおうと、クレーター跡がずっと肌に残ってしまうことにもなりかねないでしょう。



※思春期を過ぎてホルモンバランスが整うと、比較的落ち着いてくる場合もあります。

ニキビができてしまったら、どうすればいいの？



## ニキビケアの2大目的

1. 今できているニキビを取り去ること
2. 新しいニキビをつくらせないこと

この2つを解決するためには、

「やさしく洗顔」そして「保湿」です。

そして…。  
ニキビができててもさわらないでね。



### 正しい 洗顔 方法

\*洗顔は1日2回！ 洗いすぎにも注意が必要です。

- ①髪を留め、顔全体を洗いやすくする
- ②手を洗う
- ③顔全体をぬるま湯で洗い流す
- ④洗顔料を十分泡立てて顔全体に伸ばす(手のひらと顔の間で泡をこすようにして決してこすらない)
- ⑤泡をぬるま湯で洗い流す



(目安は20回、両手でぬるま湯をかけて泡を落とす。髪の毛の生え際やあごの下などしっかり落としてください)

- ⑥顔の水気を取る(こすらず、タオルを押しあてるイメージで)

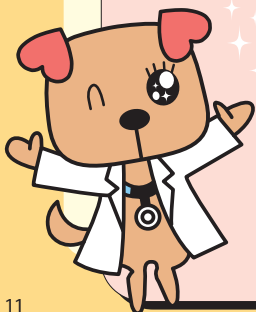
※洗顔料は、スクラブやピーリング剤が入ったものは避けてください。

### 顔を洗ったらすぐ 保湿

- ①手のひら全体で顔を押しさえるように、化粧水をなじませる
- ②①をしても乾燥する時は、乳液をぬる(アルコールを含む化粧水や油分を多く含む保湿剤はNG)

◎「紫外線」もニキビを悪化させる原因のひとつです。ノンcomedogenic※・紫外線吸収剤不使用の日焼け止めを選び、紫外線対策をしてください。

※ノンcomedogenic…毛穴をふさぎやすい油分を抑えたもの



ふ だん  
**普段の生活から** .....  
**気をつけられることがあります！**

自分のために  
 努力してみるピ！



**食事**

**1日3食バランスのよい食事を**

脂肪分、甘い物をひかえ、ビタミンや食物繊維が豊富な緑黄色野菜をとりましょう。

ビタミンB2、B6、Cはニキビ対策には必要な栄養素です。意識して摂取しましょう。

インスタント食品やファストフードの食事・偏食はダメですよ！



**睡眠**

**睡眠不足は肌にとって大敵**

夜更かしなどの生活リズムの乱れは肌にとってよくありません。



**ストレス**

**ストレスは皮脂の分泌をうながす**

自分なりのストレス解消法をみつけて実践してください。



**その他**

**髪型やゴシゴシ洗顔**

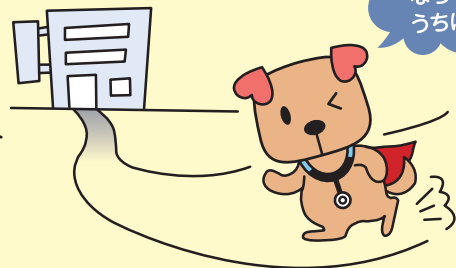
皮膚に刺激を与えないように、顔に髪がかからない工夫やゴシゴシと強い力で顔を洗わないように気をつけてください。



**■ 病院に行くか行かないかの判断は、どうすればいいの？**

(病院に行くか行かないかの判断基準の症状)

- 顔全体に5~10個のニキビができて2週間以上消えない場合
- ニキビが赤く腫れて炎症を起こしてしまった場合
- 繰り返して何度もできてしまう場合
- ニキビあとができてしまった場合

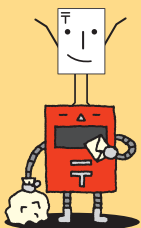


ひどくならないうちに！

**お便り募集**

このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のことなどで聞いてみたいことがあったらお手紙をくださいね。封書かハガキでお寄せください。詳細は、医師会インフォメーションをご覧ください。

※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をし、連絡の目的以外に使用することはありません。



**おうちの方へ**



お子さんがニキビを気にされて、日常生活で大きなストレスとなる場合があります。お子さんへ寄り添い、日常の肌ケアについてぜひご協力をお願いします。

# こどもけいれん相談室

千葉県小児科医会  
田邊 雄三 医師

## 子どものけいれん ~いざという時にあわてないために~

子どものけいれんを初めて見たときは、大変慌ててしまいます。その際の対処法と注意点をQ&A方式でまとめましたので、ぜひ参考にさせていただきます。

**Q** 子どもが突然けいれんをしたら、どうしたらよいでしょうか？

**A** さっきまで元気に遊んでいたお子さんが、突然けいれんを起こせば、誰でも慌ててしまいます。それでも「まず深呼吸」をして気持ちを落ち着かせましょう。これが最初の一步です。そして、お子さんを楽な姿勢にして少しの間よく観察します。体を強く揺さぶったり、たたいたり、口に指や物を入れてはいけません。けいれんのあとに吐きそうになったら、からだを横に向けてあげるのもよいでしょう。

**Q** けいれんだと思っても、必ずしもそうでないこともありますか？

**A** 乳幼児が急に発熱したとき、顔色が悪く手足が冷たくぶるぶる震える『悪寒戦慄』、同様に手足の一部または全身がびっくりしたように短くピクッとする『熱性ミオクローヌス』をけいれんとはよく見間違えることがあります。『泣き入りひきつけ』も初めは、けいれんと区別がつきにくいこともあります。これは乳幼児が大泣きし、急に息を止め顔色が悪くなり意識もなくなってしまうのですが、1、2分ですぐに回復します。子どもが何度か繰り返しているうちに、だんだん違いが分かってくると思います。

**Q** けいれんの原因はどんなものがありますか？

**A** 38度以上の発熱後まもなくけいれんするのは『熱性けいれん』がほとんどです。ただ、初めての場合は、ウイルス・細菌によっておこる

脳炎・髄膜炎の可能性もあります。熱がない場合はてんかんが一番多い原因です。

**Q** どんなときに救急車を呼べばよいのでしょうか？

**A** ①けいれんが5分以上続いている ②1回のけいれんは短いけれど、けいれんを繰り返している ③けいれんのあと意識が戻らない、あるいは呼吸が苦しそうに続いている場合、などです。

**Q** どんなとき救急外来を受診した方がよいですか？

**A** ①生まれて初めてのけいれん ②生後半年未満 ③最近頭を強く打った ④半身けいれんや、けいれんのあと手足の動きが悪い ⑤ けいれんと同時に何回も吐いてしまう場合は受診しましょう。



### こども急病 電話相談

受診した方がよいのか、様子みても大丈夫なのか、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。

フッシュ回線の固定電話・携帯電話からは、局番なしの

# #8000

●ダイヤル回線、又は鎌子市からおかけの場合  
☎043 (242) 9939

●相談日時は  
毎日・夜間 午後7時～午後10時

緊急・重症の場合は迷わず「119」へ

# 麻疹(はしか)・風しんは予防接種で防ぎましょう!

## 麻疹(はしか) 風しん混合ワクチン(MR)

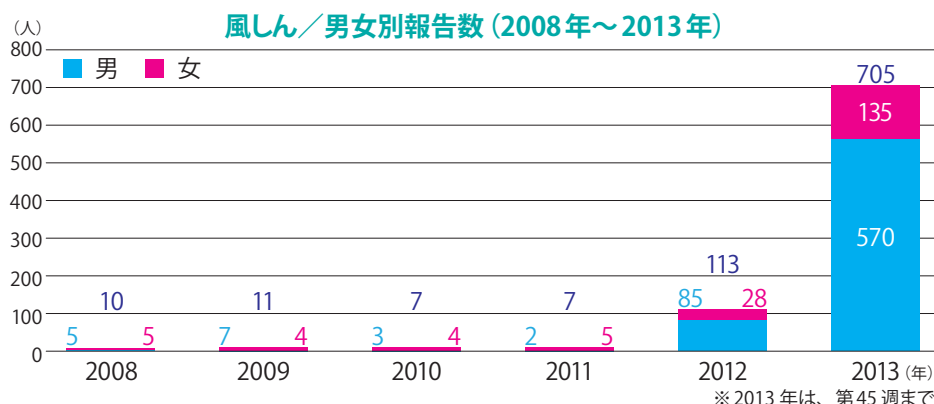
### 麻疹(はしか)・風しんの予防

麻疹、風しんとも気道分泌物の中に含まれるウイルスを介して感染する感染症で、治療は対症療法になります。

麻疹は感染力が強く、免疫のない人が感染を受けるとほぼ100%発症し、39℃以上の高熱と発疹、咳、鼻汁、結膜充血などが主な症状です。

風しんは、全身性で紅色の斑状丘疹状の発疹、発熱、後頭・耳後・頸部リンパ節腫脹の症状を特徴としており、妊娠初期の方が感染すると、出生児が白内障、心疾患、難聴などの障害が起こる先天性風しん症候群を発症することがあります。今年は風しんが全国的に多発し、県内でも風しんが全数把握疾患<sup>\*</sup>となった2008年以降、最多となりました。

<sup>\*</sup>感染症法により、医師に全数届出が義務付けられている疾患



麻疹・風しんの予防には、あらかじめワクチン接種により免疫をつけておくことです。

- 対象者** 第1期:1歳から2歳までの1年間  
第2期:5歳から7歳で小学校就学前の1年間

- 接種回数** 第1期及び第2期の合計2回  
※免疫の獲得には2回のワクチン接種が必要です。

※詳細については、お住まいの市町村予防接種担当課にお問い合わせください。

上記の対象者以外の方でも、風しんに罹患したことがない方、予防接種を受けていない方(特に、妊婦への感染を防ぐため、妊婦の夫、子ども及びその他の同居家族の方、妊娠希望者又は妊娠する可能性の高い方及び産後間もない方)は、**接種費用は自己負担**になりますが、医師に相談の上、予防接種を受けることをお勧めします。

なお、妊娠希望者等の大人を対象として、市町村で接種費用を助成していることもありますので、お住まいの市町村予防接種担当課に助成の実施の有無についてお問い合わせください。



## 感染性胃腸炎にご注意!

感染性胃腸炎は、年間を通じて発生しますが、特に冬場に多く発生します。また、冬に発生する感染性胃腸炎は、ノロウイルスを原因とすることが多いのが特徴です。

学校、保育所、社会福祉施設などでは集団発生することがあり、一昨年は県内の施設で発生した集団発生において死亡事例もありましたので、注意が必要です。

### ノロウイルスとは?

ヒトの小腸で増殖し、嘔吐や下痢などを起こすウイルスです。

### 感染性胃腸炎の症状は?

ノロウイルスの潜伏期間は24～48時間と言われており、下痢、嘔吐、吐き気、腹痛、発熱(38℃以下)が主な症状です。通常3日以内で回復し、発症しても風邪のような症状のみの場合もあります。

下痢や嘔吐の症状がある場合には、水分を多めに取るように心がけ、早めに医療機関で受診しましょう。

### 感染の経路は?

- ① ノロウイルスが大量に含まれる患者のふん便や吐物から、ヒトの手などを介して二次感染する。
- ② 家庭や共同生活施設など、ヒト同士の接触する機会が多いところで、ヒトからヒトへ感染する。
- ③ 食品取扱者(食品の製造等に従事する者、飲食店における調理従事者、家庭で調理を行う者などを含む。)が感染しており、その者を介して汚染された食品を食べた場合
- ④ 汚染された二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合
- ⑤ ノロウイルスに汚染された井戸水などを消毒不十分で摂取した場合

### 感染の予防のためには

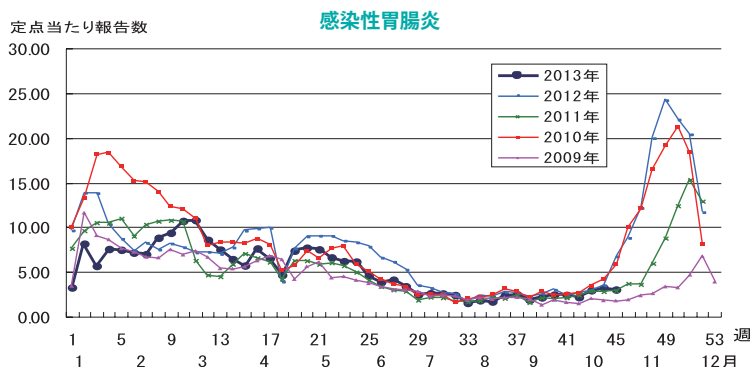
- ① トイレの後、調理をする際や食事の前には、よく手を洗い、使用するタオルなどは、清潔なものを使用しましょう。
- ② 食品は中心部まで十分に加熱してから食べましょう。(湯通し程度の加熱では、中心部のウイルスは死滅しません) また、生鮮食品(野菜、果物)は十分に洗いましょう。
- ③ 便や吐物の処理をする場合には、使い捨てのマスクやビニール手袋を着用し、ペーパータオルなどで静かに拭き取りましょう。拭き取った後の床などは、適正な濃度の塩素系消毒剤(次亜塩素酸ナトリウムなら塩素濃度約0.02%)で消毒を行いましょう。

### 千葉県内の感染性胃腸炎流行状況

「定点当たり報告数」は、県であらかじめ指定した医療機関(定点)当たり一週間にどれくらい報告があったかを表す数値

最新の流行状況については、千葉県感染症情報センターホームページをご確認ください。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/eiken/c-idsc/>



お問い合わせ 千葉県健康福祉部疾病対策課 感染症対策予防班 電話043-223-2691(直通)

# こころ の 健康

## 統合失調症について (その3・家族の対応)

千葉県医師会 ねもととよみ 根本 豊實 医師

統合失調症と家族の関係については、昔から様々な議論がありました。しかし、近年は家族も治療側の一員として捉える考え方が優勢となり、少なくとも一時期あった『家族を病気の原因の一つとして捉える考え方』は批判的にみなされているのが現状と言えます。このような流れをつくるのに大きな役割を果たしたのは、主に80年代に提出された、英国を中心とした実証的な家族研究の結論であり、それによれば確実な服薬遵守\*より、家族が患者に批判的な言動をするかどうかの方が、患者の経過を左右するというので、多くの臨床家に少なからずショックを与える内容でした。

その後、患者の予後を改善するために、心理的な面を含めた教育によって、家族の患者に対する対応を改善してもらうことを目的とした家族教室が世界中で行われるようになってきました。この家族教室で伝えられることは主に次の3つのことです。

### ① 病気のことを知ろう。

統合失調症に関する知識は往々にして誤って広まっていることが多く、まずはこの病気について正しい知識を持つことが大事であり、このことが家族のゆとり、自信になり、好ましい結果につながる基盤となります。

### ② 患者との関係を変えてみよう。

これには以下のようないくつかのコツがあります。

- (1) 患者への語りかけは、できるだけ短く単純にし、しつこく繰り返さないこと。
- (2) 注意や指導をするときはできるだけ具体的にすること。例えば「礼儀正しくしよう」ではなくて「一日一回挨拶しよう」と言うべきです。
- (3) 注意しても変えられないことは無視すること。実現不可能なことで患者家族が言い争って喧嘩してしまうことは少なくありません。少々常識を緩めて目標を現実的にあわせた低いものに変えてみましょう。
- (4) 患者の良い面、できていることを探しそれを褒めるようにすること。現実には何もできない患者はほぼいません。

### ③ 家族自身の時間を大切にしよう。

家族には家族の人生があり、生活があるのは当然です。家族自身の生きがいや楽しみを大事にして、家族が生き生きとした人生を送れるようにしましょう。家族が生き生きと生活していることは、患者にも多くの場合良い影響を与えるようです。

次回は、発病を食い止める可能性のある早期介入について述べたいと思います。



ふくやくじはんしゅ  
※ 服薬遵守：服薬、食事療法など、医療スケジュールを正確かつ一貫して従う行為。

# 元気からだ!

## Q&A

読者からの質問、疑問に  
お答えするコーナーです。

### 禁煙治療について

千葉県医師会

田那村<sup>たなむら</sup>雅子<sup>まさこ</sup> 医師

**Q** 禁煙治療について、保険適応  
や具体的な金額など教えて  
ください。

**A** それでは、外来の事例でお答えし  
ます。

**Aさん** 「タバコをやめたいのですが…」

**医師** 最初に、禁煙外来用の問診票に記入をして頂きます。それから、吐く息の

中の一酸化炭素濃度を測定します。Aさんは36ppmでした。

**Aさん** 「あー、健康保険は使えるのでしょうか?」

**医師** 「Aさんは、ニコチン依存度をチェックする質問票で8点(5点以上で保険適応)、1日に20本吸っていて喫煙歴が30年ですのでプリンクマン指数が20本×30年＝600(200以上で保険適応)ですね。禁煙治療を受けることに同意して、問診票の最後にサインをしていただければ、健康保険で治療ができますよ。」

**Aさん** 「よかったです。何しろ、治療代は自分の小遣いでなんとかしろって女房に言われてるもんで…。保険だといくらくらいかかるんでしょう?」

**医師** 「お薬を飲み薬・貼り薬のどちらにするかで少し金額が違います。約3か月間の診察・お薬代で1万2千円から1万9千円くらいです。」

**Aさん** 「けっこう高いですね…。保険ならもつと安いのかな?」

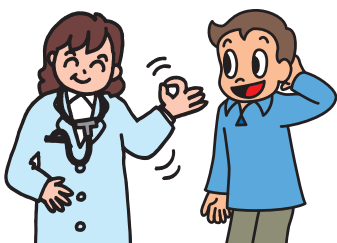
**医師** 「Aさんは、タバコに毎月いくらからい使っているか、計算してみたことがありますか?」

**Aさん** 「うーん、一箱410円なので、30日

で1万2千円ちょっと、3か月で3万6千円か。いつも小銭で買っている、そんなに使っているっていう実感がなかったなあ。禁煙できると、お小遣いにも余裕ができそうですね。ただ、本当に禁煙できるか自信がないなあ。ストレスがたまると、本当に禁煙できないんじゃないかと心配だし。」

**医師** 「タバコを吸わないとイライラする、というのは典型的なニコチンの禁断症状なんです。お薬を使うことでこうした禁断症状が抑えられるので、とても楽に禁煙できるんですよ。Aさんは吐く息の一酸化炭素濃度が36ppmとヘビースモーカーレベル、かなり1本1本をしっかり吸っているタイプのようですので、自力での禁煙より、こうして禁煙外来に来てもらって良かったと思いますよ。」

Aさんは少し禁煙できる自信が出てきたようです。きつと3か月後には、「禁煙して本当によかった」と笑っているAさんに会えることでしょう。





# 旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です。

## だいこんと豚バラ肉の中華風煮物

### 材料 (2人前)

- ・だいこん (太い部分) …………… 15cm
- ・豚バラ肉 …………… 200g
- ・ごま油 …………… 大さじ1
- ・水 …………… 600ml
- ・砂糖 …………… 大さじ2
- ・紹興酒 (なければ日本酒) …………… 大さじ2
- ・中華だしの素 …………… 小さじ2
- ・オイスターソース …………… 大さじ1

### 作り方

- ① だいこんは皮をむいて乱切りにする。
- ② 豚バラ肉は4cmくらいに切っておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら①のだいこんを炒める。
- ⑤ だいこんにうっすら焦げ目が付いたら、水と砂糖、紹興酒を入れて沸騰させる。
- ⑥ アクを取り、弱火にして煮込む。10分くらい煮たら中華だしの素とオイスターソースを入れて、さらに汁気がなくなるまで煮込む。
- ⑦ 煮詰めて具と汁を絡めたらでき上がり。



### おいしいだいこんの選び方

- ① 肌が白く、ツヤとハリがあるもの
- ② 大きさのわりに重量感のあるもの
- ③ できれば葉付きで、葉がピンとしたもの
- ④ ヒゲ根が少なく肌が滑らかなもの

大根は、曲がっていても味に問題はありません。鮮度が重要です。

### 千葉県内の主な産地

銚子市、旭市、松戸市、成田市、山武市、市原市、富里市、袖ヶ浦市、八街市

ちばの  
やさいの  
こと



### 保存方法

冷蔵庫の野菜室で保存する時は、根の水分が葉に吸収されないように、葉を切り離し、乾燥しないように新聞紙などでくるんで保存します。葉は栄養豊富なので捨てず、刻んでごはんにご混ぜするなど、有効利用しましょう。

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!!

レシピ出典：ふるさと料理ちばの味／協力：千葉県

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。

<http://www.jp.pref.chiba.lg.jp/pbmgm/>



# ミレニアム読者コミュニケーションカード

1. 何号をご覧になりましたか?      2. 読者プレゼント希望  
 [                      号]                      [品名:                      ]
3. この号で特に興味を持った、印象に残ったページは?  
 [                      ]
4. 取りあげてほしいテーマはありますか?  
 [                      ]
5. 間違い探しクイズの答え (クイズに応募する方はご記入下さい)  
 [                      ]

## テープ止め部分

### 6. 本誌に関するご意見・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。

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			
T E L		F A X	
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場合は、P.20・裏表紙をご覧ください。

## テーマ採用 プレゼントについて

テーマが採用された方は、ドク太&ナーピーの図書カードを差し上げます。



※絵柄は変更の場合がございます。

※同テーマで応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。

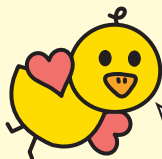
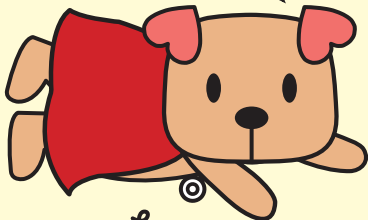
今後とも、できるだけ多くの皆さまのご希望にお応えしてまいります。たくさんのご応募お待ちしております。

## 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、80円切手を貼って投函してください。

ミレニアムへのご意見ご感想をお寄せください。

お手持ちのハガキでもOKだよ～。



この用紙には80円切手を貼ってピッ!

\*お手持ちのハガキ、もしくはこの紙面に記入しお送りください。なお、お手持ちのハガキをご利用の場合は、1～6までの質問にお答えください。

(※クイズは参加する方のみ)

#### ミレニアム設置場所

千葉県内の地区医師会、診療所、病院、千葉県内の県立・国立病院、市町村役所、出先機関(健康福祉センター、地域保健センター、旅券事務所、県民センター)、ちば県民保健予防財団、船橋市保健所、千葉県内県立高校、千葉県内特別支援学校、県立図書館(中央、西部、東部)、県立博物館(中央、関宿城)、千葉県西部防災センター、県立柏の葉公園管理事務所、さわやかちば県民プラザ、流山運転免許センター、手賀沼親水広場水の館、県立青葉の森公園(緑の相談所、芸術文化ホール)、千葉県文化振興財団、千葉県文化会館、千葉県東総文化会館、千葉県南総文化ホール、他

※詳細は、千葉県医師会広報課までお尋ねください。

80円切手を貼ってください

260-0026

千葉市中央区千葉港 7-1

(公社) 千葉県医師会

広報課 行

#### バックナンバーをお届けします!

お申込み詳細は、医師会インフォメーションをご覧ください。

※お届けは、送料のみご負担頂きます。



38号 (2011 秋号)	「中高年男性の敵「前立腺がん」に要注意!」/「不整脈の治療(ICD埋込型除細動器)」/「痛風・高尿酸血症」他
37号 (2011 夏号)	「うつ病について」/「食道がんの胸腔鏡・腹腔鏡下手術」/「とっさの時の応急処置外傷編」他
36号 (2011 春号)	「知っておきたいタバコの罠と真実」/「頭頸部がんに対する動注化学療法」他

千葉県医師会ホームページでも内容をご確認いただけます。

URL : <http://www.chiba.med.or.jp/>

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。



# 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』は病気の時だけでなく、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。

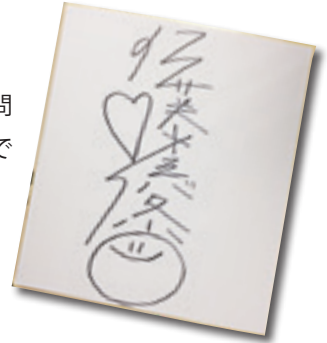
抽選  
3名様

## 佐藤優香さん 読者プレゼント

[応募方法] 右の封書をご利用いただくか、お手持ちのハガキにP. 19の質問の答えを必ず記載し、千葉県医師会「佐藤優香さん読者プレゼント係」までお送りください。

サイン色紙 3名様

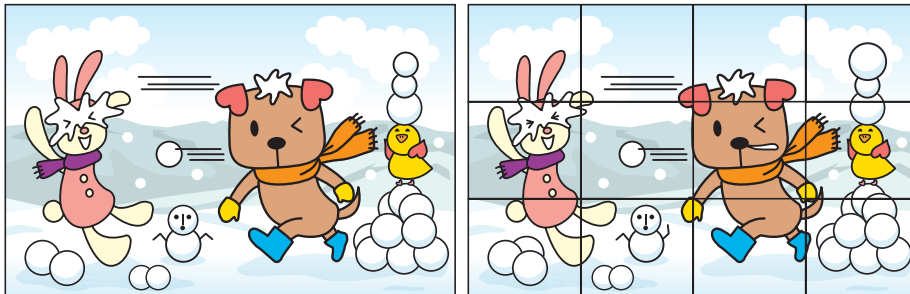
※当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。  
※平成26年2月28日着分まで有効。



## ドク太&ナーピーの間違い探しクイズ

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

前号の答え  
A・C・F・I・L



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

ヒント:答えは5つ

※印刷のヨゴレ・カスレは含まれません

## 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!

P. 19に答えをご記入の上、切り取ってお送りいただくか、お手持ちのハガキに同様の質問の答えを必ず記載し、ご応募ください。

※当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。 ※平成26年2月28日着分まで有効

今回のオリジナルグッズは  
メモ帳 & クリアファイル



## ミレニアム 定期購読のご案内

本誌は年間4回の発行です。定期購読を希望される方は送料のみご負担ください。送料は年間560円です。郵便切手(140円×4枚)を同封のうえ、郵便番号・住所・氏名・電話番号・購読開始号を必ずご記入のうえ、千葉県医師会広報課あてにお申し込みください。

お申込み・お問合せは下記の連絡先 広報課まで

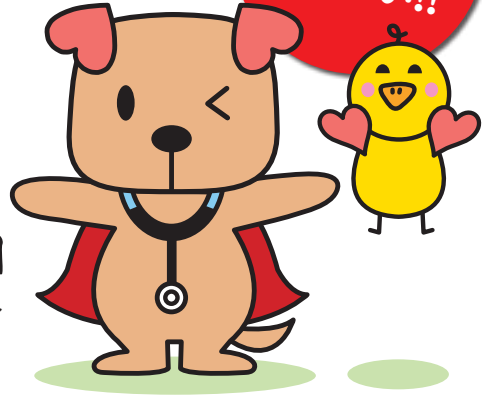
◎個人情報保護のため、お送りいただいたハガキなどは(公社)千葉県医師会が保管し、連絡の目的以外に使用することはありません。

ミレニアム 通巻第47号 2013年12月10日発行 公益社団法人 千葉県医師会 〒260-0026 千葉市中央区千葉港7-1  
連絡先 電話 043-242-4271 (代) FAX 043-246-3142 Eメール kouhou@office-cma.or.jp  
ホームページ <http://www.chiba.med.or.jp>

編集・印刷/株式会社集賢舎

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、毎号テーマをかえて「ミレニアム」を発行しています。

ぜひご活用  
ください!!



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、ぜひご活用いただきたいと思います。ひとりでも多くのみなさまが、健康に過ごせますように。

## バックナンバーをお届けします!

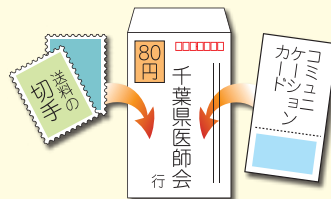
P.20にもバックナンバーを掲載しています。

※お届けは、送料のみで負担いただけます。

46号 2013 秋号	特集「耳の違和感に要注意『突発性難聴』で音を失わないために」/スポーツコーナー「スポーツ前のストレッチー肉離れにご用心」/マナボっと「子どもの骨」を徹底解明! 成長痛のウソ、ホント?!/Q & A「緑内障ってどんな病気?」/ほか	42号 2012 秋号	特集「更年期障害を乗り切ろう!」/スポーツコーナー「ラジオ体操をみんなで」/マナボっと「目について考えてみよう」/こども相談室「手足口病について」/こころの健康「落ち着かない子ども (ADHD対応編)」Q & A「川崎病について」/ほか
45号 2013 夏号	特集『乳がん』から命を守る! 早期発見のチャンスを見逃さないで/新風「乳がん」に対するラジオ波焼灼療法/マナボっと「子どもの骨」を徹底解明! 今がチャンス! 骨をコツコツ貯めよう♪/こども相談室「子どもの鼻血」/スポーツコーナー「デスクワーク中の姿勢リセット法」/ほか	41号 2012 夏号	特集「認知症のこと」/スポーツコーナー「むくみ解消の運動」/マナボっと「食べるこつて大事!」/こころの健康「落ち着かない子ども (ADHD理解編)」健康ひろば「あせも」「ペットボトル症候群」つてご存知ですか?/ほか
44号 2013 春号	特集・新風「フォーカス・脳梗塞を考える」/マナボっと「睡眠の魔法で、理想の自分をゲットしよう♪」/こども相談室「こどもの誤飲について」/スポーツコーナー「腰痛を予防しよう!! (生活習慣の是正編)」/百楽カフェ「高齢者がかかる肺炎について」/ほか	40号 2012 春号	記念特集 野口健さん「挑み続ける現場から命の重さのメッセージ」/特集「糖尿病を正しく知ろう!」/情報ファクトリー「とっさの時の応急処置緊急時知識編 (内科)」/ほか
43号 2012 冬号	特集「膠原病を早期発見せよ!」/スポーツコーナー「腰痛を予防しよう!ストレッチ・筋トレ編」/マナボっと「思春期を生きる君たちへ」/こども相談室「RSウイルス感染症」/Q & A「高血圧・全般の治療と漢方薬での治療」/ほか	39号 2011 冬号	特集「悩んでいませんか? もしかして、私も痔?」/百楽カフェ「胃食道逆流症」/新風「不妊治療の今」/Q&A「日本脳炎の予防接種について」/こども相談室「こどもの便秘」/健康ひろば「暴飲暴食による胃・食道障害」「急性アルコール中毒について」/ほか

## 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課までお送りください。



冊数	送料
1冊	140円
2冊	200円
3~4冊	240円
5~9冊	390円

☆ 他冊数送料は広報課までお尋ねください。

〒260-0026 千葉市中央区千葉港 7-1 公益社団法人 千葉県医師会 広報課

◎ 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。

ホームページ <http://www.chiba.med.or.jp>