

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
ご存じですか?
痛いだけじゃない痛風の怖さ

◆ スポーツコーナー
こむら返りの予防方法

◆ からだのソラシド♪ マナポット
—子どもたちへのメッセージ—
10才から
読んでほしい
危険ドラッグ・薬物ってなに?

◆ アスリートに聞く!
～スポーツとカラダづくり～
プロボディボーダー
畠山美南海さん



◆ こども相談室
伝染性軟属腫
(水いぼ)について

◆ 新 風—千葉県の医療情報紹介—
妊婦死亡ゼロを目指せ!
「3.5 次母体救急」
プロジェクト

ドク太



ナービー





肥満は、今や多くの人にとって深刻な問題です。

そこで、皆さんに質問です。食事をしたり飲み物を飲んだりした後、1粒服用すれば摂取したカロリーの半分を『なかったこと』にしてくれる薬が完成したら夢のダイエット薬の出現だと思いませんか？

私は、そうは思いません。自分自身を含めて思うのですが、恐らく多くの人がその50%の余裕を使って好きなものをもっと食べたり食後に甘いものを追加して食べたりにしてしまうのではないのでしょうか。

似た現象は、病気の治療でもみられます。糖尿病の治療をして良くなった分食事療法や運動療法を怠る、肝臓の治療をして良くなった分お酒を飲む、肺の治療をして良くなった分タバコを吸う、...などです。

また、普段の生活の中でも似た現象が起こります。コーヒーを飲んで目を覚ましながら寝不足を続ける、『栄養ドリンク』を飲みながら無理な働き方を、サプリメントを服用しながら偏った食生活を続ける、...などです。本当は、必要な睡眠や休息をとり、バランスのとれた食事を心がける方がよいにもかかわらず。少し睡眠を削った分、少し余分に働いた分、少し好きな食べ物にこだわった分、どれだけ得をするのでしょうか。失うものの方が多いかもしれません。

最近様々な情報が簡単に手に入るからでしょうか、※玉石混交(混淆)の情報に溺れたかのように不安を募らせ、特別な健康法や特別な暮らし方を探し続けている人が少なくないように思います。

広報誌『ミレニアム』には、医療・医学だけでなくスポーツや料理のレシピなど様々な『普通』の情報があふれています。その理由はもうお分かりでしょう。健康の鍵は、特別な何かを見つけないことではなく、日常生活を自分の心身にとってどれだけ住み心地のよい『普通』の環境にするかにあるからです。それでは、医療はどのような位置づけになるのでしょうか。そう、医療の所で初めて『特別な何か』が出てくるのです。

※(濁)が常用外のため代替字として「交」を用いています。

目次

特集

ご存じですか？
痛いだけじゃない痛風の怖さ 1

スポーツコーナー

こむら返りの予防方法 5

新風—千葉県の医療情報紹介—

妊婦死亡ゼロを目指せ！
「3.5次母体救急」プロジェクト 6

アスリートに聞け！～スポーツとカラダづくり～

プロボディボーダー 畠山美南海さん 8

からだのソラシド♪ マナボット

危険ドラッグ・薬物ってなに？ 10

子ども相談室

伝染性軟属腫(水いぼ)について 13

千葉県インフォメーション

お口の健康は全身の健康に関係します
腸管出血性大腸菌(O157など)感染症にご注意を！ 14

こころの健康

気分障害について
(その2 うつ病の診断の変化) 16

元気からだ! Q&A

献血について 17

旬食野菜クッキング

とうもろこしたっぷりのロールサンド 18

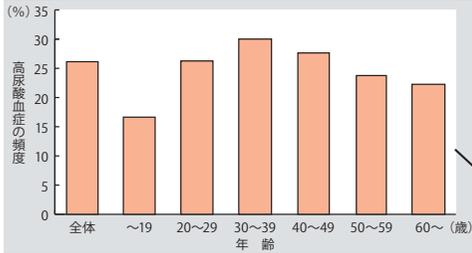
医師会インフォメーション

間違い探しクイズ 他 21



■痛風発作の原因「高尿酸血症」の年齢別頻度(男性)をみてみよう。

男性における高尿酸血症の年齢別頻度



2004年の職域における調査。

(富田眞佐子, 水野正一: 高尿酸血症は増加しているか? ; 性差を中心に, 痛風と尿酸代謝 30: 1-5, 2006[MH追加]より引用)



痛風は、昔は「中高年男性の病気」とされていました。今でも、患者さんの99%は男性です。しかし、初めての痛風発作を年代別にみると、現在のピークは30代となっています。「まだ若いから大丈夫」なんて油断してはいられません!

■痛風発作はこうして起こる!

尿酸値が7mg/dLを超えると、尿酸は血液中に溶けきれなくなり、結晶となって関節の中にたまっていきます。

この尿酸の結晶を白血球が排除しようとして格闘するため、関節の激しい炎症が起きます。



尿酸の結晶は体のあちこちに沈着していきますが、最もたまりやすい場所が関節です。中でも、血流が悪くて冷えやすい足の親指の付け根は結晶がたまりやすいため、最初の痛風発作の大半はここに現れます。



「痛風」って「風がふいただけで痛い」っていう意味の名前なんだって。痛そうだピッ!

痛いだけじゃない痛風

尿酸値が基準値の7.0mg/dLを超えると、からだの中に尿酸がたまり過ぎていて「高尿酸血症」と診断されます。

高尿酸血症になっても、しばらくの間は何の症状もあらわれません。そこで多くの方が油断してしまうのですが、この状態が長く続くと、ある日突然、足の親指の付け根付近などが赤く腫れ、歩けないほどの激痛に襲われます。これが痛風発作です。

痛風発作は、通常一週間前後で治まりませんが、痛みが嘘のように消えるため、治療を

検診などで「尿酸値が高い」と言われたのに、放置している方はいらっしやいませんか?

そのままにしておくと、ある日突然、痛風の激痛に見舞われてしまうかもしれません。

さらに、命に関わる重大な病気も引き起こしかねない痛風についてきちんと知り、予防・対策してください。

監修

千葉市立青葉病院 副院長
寺野 隆 医師



ご存じですか?
痛いだけじゃない痛風の怖さ

■痛風の痛み以上に怖い合併症

痛風は、血液中の尿酸値が高い高尿酸血症が原因となる代表的な病気です。

しかし、いわば痛風は高尿酸血症が引き起こす病気の氷山の一角であり、尿路結石や腎障害、高血圧症、脂質異常症(高脂血症)などを合併することも多々あります。

また、動脈硬化が進みやすくなるため、脳卒中や心筋梗塞などの重大な合併症にも注意が必要です。

痛風発作(関節炎)の症状は、一症状にすぎないのです。

痛風は、重大な病気の警鐘ともいえるわけです！



■尿酸値が高くなってしまいう仕組み

私たちのからだの中では、尿酸は絶えずつくられては排泄され、入れ替わりながら一定量以上はたまらないようになっています。ところが、尿酸の産生と排泄のバランスが崩れて血液中に尿酸の量が増えすぎると、高尿酸血症になります。

バランスが崩れる原因は、生まれつきの体質であることの他に、肥満、飲み過ぎ・食べ過ぎ、ストレスなどの要因が関係していると考えられています。

次の3つのタイプがあります。

- ・尿酸の産生が多くて排泄が正常タイプ ……………生産過剰タイプ
- ・尿酸の産生は正常で排泄が少ないタイプ ……………尿酸排泄低下タイプ
- ・尿酸の産生が多くて排泄が少ないタイプ ……………混合タイプ



生産過剰タイプ



尿酸排泄低下タイプ



混合タイプ

止めてしまったり、放置してしまう方が少なくありません。しかし痛風発作は、再発を繰り返しながら重症化していきます。

高尿酸血症を放置し、痛風発作を繰り返すうちに、たまった尿酸は次第に腎臓に沈着していきます。そうするうちに腎臓は機能を失い、進行すると「腎不全」という死に至る深刻な合併症を引き起こす恐れがあります。これこそが痛風・高尿酸血症の怖さなのです。

そもそも尿酸って何？

痛風は、血液中の尿酸値が高い高尿酸血症が原因で起こる病気です。

では、尿酸とは何かというと、細胞の新陳代謝やエネルギーの消費によってできる老廃物(燃えカス)です。そして、この尿酸の材料となるのが、痛風の原因としてよく耳にするプリン体です。

プリン体は私たちの細胞の核に含まれる成分であり、もともと体内に存在するほか、食べ物からも摂取されます。私たちの体の中では毎日プリン体が分解され、その燃えカスとしてできた尿酸は、腎臓から尿に溶けて排泄されています。

ところが、なんらかの原因で排出が追い付かず、尿酸が増え過ぎると、溶けきれなかった尿酸は結晶化します。この尿酸の結

■痛風にかかりやすいタイプ

☆エネルギー消費が激しく大量の食事をするような生活は、尿酸が増えやすい環境と考えられます。



① バリバリ仕事をしている人 (緊張が続く人)

強いストレスがなぜ尿酸値を上げるのか詳しいメカニズムは、まだ解明されていません。



② 早食い・大食いの人・ アルコールの大量摂取

尿酸のもととなるプリン体を多く摂取し、またアルコールは尿酸を作りやすくしてしまいます。



③ 激しい運動を好む人

腕立て伏せ・サッカー・短距離走などの無酸素運動は急激に尿酸値を上昇させるおそれがあります。



④ 肥満の人

肥満はそれだけで尿酸値が上昇する原因になります。

■痛風で大切な食習慣の改善

食べる量を減らし、バランスよく食べましょう。

カロリー制限

- ▶ 食事の量を今までより少し減らして、腹八分目を心がけましょう。

バランスの良い食事

- ▶ 「食べてはいけないもの」はありません。
- ▶ 肉や魚を控えましょう。
- ▶ 野菜や海藻などをたくさんとりましょう。

ひかえたい食品

- ▶ プリン体を多く含む食品
- ▶ 甘いもの
- ▶ アルコール

などは、尿酸値を上げやすい食品なので、なるべくひかえましょう。

十分な水分補給

- ▶ 尿の中に尿酸を溶けやすくします。
- ▶ 尿路結石の予防効果があります。
- ▶ 目標は1日の尿量を2リットル以上です。

晶が関節にたまって痛風が起こるわけです。

痛風の予防と治療法

痛風発作の痛みは激烈で、日常生活もままならなくなってしまうため、まずは薬で患部の炎症と痛みを抑えます。

しかし、炎症や痛みが治まれば治ったというわけでは決してありません。痛風の根本の原因である高尿酸血症を治すという本当の治療が始まるのはここからです。

高尿酸血症の治療は、尿酸値を6.0mg/dL以下に下げて、維持していくことを目指します。

治療の第一歩は、生活習慣の改善です。「ストレス過多な生活」や、「運動習慣」、「食べ過ぎ・飲み過ぎ」、「肥満につながる食生活」を見直すことが必要です。

生活改善の中で最も大切なのが、食生活の改善です。

昔は、痛風といえばプリン体摂取を抑えることが一番の対策と思われていましたが、最近ではそれ以上に、低カロリーの食事を心がけることの方が重視されています。

しかし、もちろんプリン体を多く含む食品を食べ過ぎないように、注意することは必要です。また、運動の面では、ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動を適度に行うことも効果的です。

■食品に含まれるプリン体の量を知ろう!

たとえば鶏レバーやカツオのプリン体含有量は、ビールの約50～100倍あると言われています。痛風の原因はビールだけではないため、ビールさえ我慢すれば痛風を防げるとするのは大きな間違いです。

また、アルコールには尿酸を増加させる働きがあるため、飲み過ぎは禁物です。

ランク	食品名
極めて多い (300～)	鶏レバー、まいわし干物、イサキ白子、アンコウ肝酒蒸し、かつお節、にぼし、干しいたけ
多い (200～300)	豚レバー、牛レバー、かつお、まいわし、まあじ干物、サンマ干物、大正エビ
少ない (50～100)	うなぎ、わかさぎ、豚ロース、豚バラ、牛肩ロース、牛肩バラ、牛タン、マトン、ボンレスハム、プレスハム、ベーコン、つみれ、ほうれん草、カリフラワー
極めて少ない (~50)	コンビーフ、魚肉ソーセージ、かまぼこ、焼きちくわ、さつま揚げ、数の子、すじこ、ウィンナー、ソーセージ、豆腐、鶏卵、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、米飯、パン、うどん、そば、果物、キャベツ、トマト、にんじん、大根、白菜、ひじき、わかめ、こんぶ

[参考] 日本痛風・核酸代謝学会：高尿酸血症・痛風のガイドライン

■尿酸値を下げるためのセルフケア 5項目

①肥満を解消する

尿酸値は体重が急に増えると上がり、体重が減ると下がります。総カロリーを制限し、多品目を少量ずつ食べましょう。(肥満のない方であっても、食べ過ぎは要注意)

②アルコールを控える

どんな種類のお酒であっても、アルコールには尿酸値を増加させる働きがあります。量を控え、休肝日を設けましょう。

③積極的に十分な水分をとる

尿酸は、腎臓から尿の中に排出されるため、積極的に水分をとって尿の量を多くすれば、より多くの尿酸を排出できます。(少なくとも、毎日2リットル以上の水分をとるように)

④軽い運動を行う

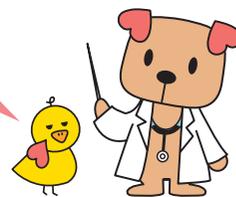
激しい運動は痛風発作のひきがねとなる恐れがありますが、ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動を軽めに行うことは、痛風の人に多い肥満や高血圧などの合併症予防に有効です。

⑤精神的ストレスを緩和させる

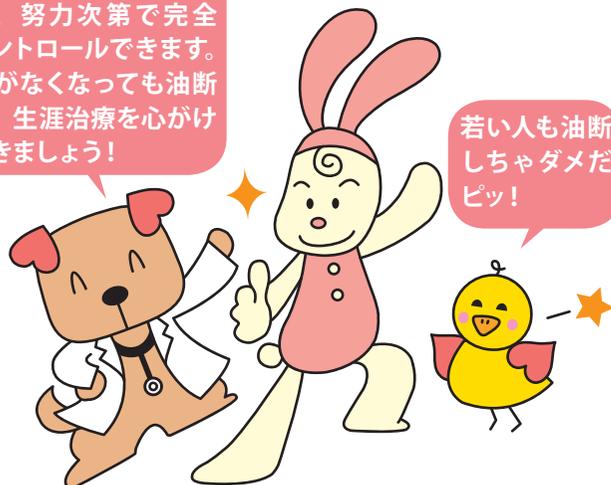
精神的ストレスは尿酸値を上げるので、ストレスをうまく緩和する工夫が必要です。(なるべくのんびりゆっくり型で)

高尿酸血症は、自覚症状がありません。年に1回の健康診断をかかさず行い、自分の数値を把握するようにしてください。

尿酸値は血液検査でわかります。男性より低い値の傾向にある女性ですが、閉経後は少し高くなるので、気をつけるピッ!



痛風は治りにくい病気ですが、努力次第で完全にコントロールできます。症状がなくなっても油断せず、生涯治療を心がけていきましょう!



若い人も油断しちゃダメだピッ!

このような生活習慣の改善を続けても、十分に尿酸値をコントロールできない場合には、尿酸濃度を下げる薬を使います。症状がなにもないからと、勝手に薬をやめたり、量を減らしたりすると尿酸値はすぐに高くなります。定期健診を欠かすことなく、医師の指示どおり、根気よく服薬を続けることが大切です。腎機能障害などの大変な事態に陥ってしまわないよう、体の悪い部分を見直す機会が与えられたと考えて、前向きに生活改善していきましょう。



こむら返りの予防方法

みなさんは夜中に、「あつ、痛タタター!」とふくらはぎや足先の痛みで飛び起きた経験、ありませんか？
今号では、ミレニウム読者の皆さんに、こむら返り（足の痙攣）について解説したいと思います。

こむら返りは、筋肉が急に、勝手に収縮する発作で、ふくらはぎ・太ももだけでなく、上体を多く使う方では、指、首、肩など他の筋肉でも起こります。

寝ている時にふくらはぎにこむら返りが多い理由は、ふくらはぎの筋肉が収縮している状態だからです（横になるとつま先が伸びる体勢になるので、ふくらはぎは、休むヒマ無く収縮しています）。

他に過剰な運動・高齢・脱水・電解質異常・妊娠・肝硬変など、こむら返りになりやすい要因があり、それらが重なり合って起きることもあります。従って、あまりに頻繁に起きるときは、病と関係がある場合もありますので、かかりつけ医にご相談ください。

こむら返り予防方法を考えてみましょう！

① 寝る前の入念なストレッチ

（体の硬い人は、階段や玄関の段差などの縁につま先を乗せてアキレス腱を伸ばすと、ふくらはぎも伸びて非常に気持ちよくストレッチができます。）

② タイツ・ハイソックス・レギンスや足温器で足を冷やさないようにする

③ 運動前後は、ウォーミングアップとクーリングダウンをしっかりと行う

④ 経口補水液で脱水・電解質異常に注意する

（電解質異常：体液内のナトリウム、カリウム、マグネシウムなどのバランスが崩れること）

⑤ 寝返りをうつ

（寝相があまりに良く、同じ姿勢で寝返りをうたないで寝ていると、身体の特定の部分に体重がかかり、血液循環が悪くなり、筋肉疲労も起こりこむら返りを起こしやすくなります。特に仰向けで、重い掛け布団で寝るのは要注意）。

※軽い掛け布団や体が沈み込まない敷き布団にして、横向きで寝るようにしてください。

⑥ 体重の減量

など

最後に、いろいろ予防しても足がつってしまったときは、ゆっくりとその筋肉をストレッチしましょう。つたほうのつま先を手でつかんで、アキレス腱が伸びるようにゆっくりと伸ばしましょう。身体が硬い人は、タオルをつま先に引っかけてゆっくり伸ばしましょう。足底を壁に押しつけて、アキレス腱を伸ばすようにするのも一手です。ストレッチで少し症状が和らいだら、ふくらはぎをマッサージで軽く揉みほぐしましょう。筋肉を痛めていなければ、筋肉を温めましょう。

最後に、漢方薬の中には、このようなけいれんに有効なものもありますので、かかりつけ医にお尋ねください。



妊婦死亡ゼロを目指せ！ 「3.5次母体救急」プロジェクト

今や世界トップクラスの水準を誇る日本の医療。出産についても、世界で最も安全に分娩できる国と言えます。しかしその一方、全国的な産婦人科医師の不足や地域格差、救急妊婦がどの病院にも受け入れられずに、後に死亡する事件の発生など、近年、周産期（出産前後の期間）医療の危機が叫ばれています。

そんな中、妊婦死亡率ゼロを目指し千葉大学医学部附属病院を中心に進められている「3.5次母体救急」プロジェクトについて

て、千葉大学大学院教授兼婦人科・周産期母性科科長の生水真紀夫医師にお話を伺います。



千葉大学附属病院
周産期母性科
科長 生水 真紀夫 医師

日本全国と千葉県の妊産婦死亡率の現状

現在、日本全国の妊産婦死亡率は、出産10万件あたり5人程度までに抑えられています。

平均すると妊婦の250例中1例に、大量出血や高血圧・脳出血など生命にかかわる重篤な病態が発生しています。一部の発展途上国の場合は、このような状態に陥った妊婦はほとんど助かりませんが、日本では99%の救命に成功しています。しかし逆にいえば、およそ1%にあたる50例の妊婦が、毎年命を落としています（図1）。

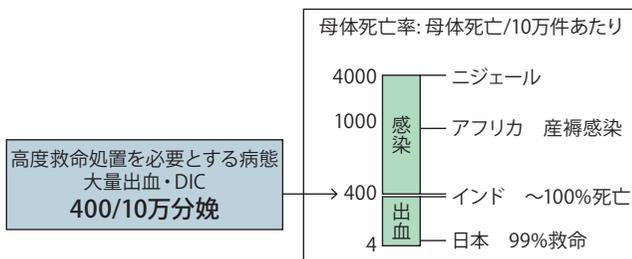
さらに、千葉県ではこの15年あまり、全国平均をやや上回る妊産婦死亡が発生しているのが現状です。

(表1) 3.5次救急医療

救急医療	説明
1次	家庭では対応できない
2次	入院や手術を必要とする
3次	生命に危険がおよぶ（千葉県救急医療センターへ）
3.5次	3次疾患のうち致命率が高いもの

(図1) わが国の妊娠・分娩の安全性

年あたり	日本	世界
出生数	106万	1億4000万
母体死亡数	50人	54万人



3.5次救急とは？

一般に、高熱や家庭では処置できない切り傷といった軽症患者（帰宅可能患者）に

対する救急医療を一次救急、入院や手術を必要とする中等症患者（一般病棟入院患者）に対する救急医療を二次救急、命にかかわる重症患者（集中治療室入院患者）に対する救急医療を三次救急と呼びます。

さらに千葉県では、命に関わる危機的状況にある妊婦を「3.5次救急」妊婦と呼んでいます（表1）。

妊産婦死亡のおもな原因は、分娩時の大量出血、脳出血、羊水塞栓症、肺血栓塞栓症です。これらの疾患は、それまで正常であった妊婦さんに突然発症し、急速に悪化して死亡に至る可能性が高い疾患です。

これら「3.5次救急」妊婦を受け入れて救命し、地域全体で妊婦死亡ゼロを目指すため、千葉大学附属病院が中心となって進めているのが「地域さんかプロジェクトゼロ」です。

妊婦死亡をゼロにするために

3.5次救急妊婦の救命を成功させるためには、産婦人科のほか麻酔科・救急科など複数の専門医とこれを支えるスタッフや設備が不可欠です。そのためには、高度救命治療に対応できる高次施設に、一刻

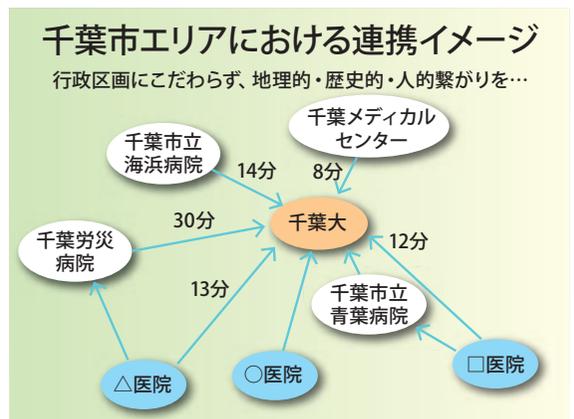
も早く患者を搬送しなければなりません。これまでは、患者発生の度に電話で問い合わせ、受け入れを依頼していたため、かなりの時間がかかってしまいました。

そこで「地域さんかプロジェクトゼロ」では、母体を救う鍵となる、迅速な搬送と受け入れ体制の整備について次のような取り組みを進めています。

- ① 各一次・二次施設では、千葉大学附属病院への迅速な搬送をするために、あらかじめ搬送手順を整備し、救急隊とも協議して、最短時間で搬送できる体制を整えています（図2）。その結果緊急事態が発生した場合には、電話で「3.5次」を伝えるだけで搬送が可能となつていきます。
- ② 受け入れ側である千葉大学附属病院では、24時間体制で救急対応するために、必要な人員・ベット・薬剤などを確保しています。

このように地域ぐるみで連携し一次医療、二次医療、三次および3.5次医療を分担して担当することで、救急救命体制を整えています。

（図2）例：千葉市エリア



妊婦、家族が留意すること

この体制を維持するために大切なことがあります。それは、軽症の患者さんが千葉大学附属病院に集中することがないようにすることです。

合併症のない妊婦さんは、なるべく二次施設で分娩管理を受けていただくようお願いいたします。それにより、千葉大学附属病院は、緊急事態に対応できる体制を常時維持することができるようです。

プロジェクトゼロをご理解いただき、円滑な運用にご配慮いただければと思います。

ボディボードで 世界の波の頂きへ!

「サーフィンには憧れるけれど、自分には無理そう…」と
あきらめている人にぜひご紹介したいのが、
レジャーとしても競技としても人気が高まりつつあるボディボードです。
一宮(千葉県)の海を本拠地として、
世界チャンピオンを目指す畠山美南海さんに
ボディボードの魅力を伺います。



プロボディボーダー
はたけやま みなみ
畠山美南海さん

アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

ボディボードってどんなスポーツ?

同じ波乗りでも、ボディボードはサーフィンのようにボードの上に立つのではなく、フィン(足ヒシ)を着けてボード(板)に腹ばいになってライディングします。

ボードの長さは1メートルほど。サーフィンのボードに比べて軽いため楽に扱え、価格も安いです。そして波乗りのスタイルは波の上に腹ばいのような形になるので視線が低く、そんなに大きな波でなくてもスピード感が味わえます。初心者の方でも波に乗る感覚が比較的つかみやすいので、お子様からご年配の方まで気軽に楽しめるスポーツだと思います。

しかし競技となると、ただ波を滑るだけではなく、滑りながら横回転のスピンをしたり、波から飛び出して空中を1回転したりと、アクロバティックな技の競い合いとなります。

ボディボードのプロと聞くと、当然サーフィンも上手いのでは? とみなさんに思われがちですが、私の場合、実は運動音痴のせいか、たまに遊びでやってみてもボードの上に全く立てないんです(笑)。

ですからボディボードは、「にぶい私でも楽しめるスポーツ」ということだと思います(笑)。

波乗りのために一家で引っ越し

「美南海」という私の名前は、サーファーで海好きの両親が付けてくれた名前です。特に



父は毎週のように海に出かけていて、私も小学校2〜3年生の頃にサーフィンをやりたいとねだったら、「こっちの方が危なくないから」とボディボードセットを買ってくれたのが始めたきっかけです。

小学校5年生の時に、一宮の小池葵さんの指導を受けるようになると、ますますボディボードが楽しくなり、週末ごとに父に一宮まで送り迎えしてもらいました。

でも、他の子どもたちはみんな海沿いに住んでいて毎日のように練習できるのに、当時千葉市に住んでいた私は少ししか練習できず、すごく悔しかったです。

そこで11歳の時に、「一宮に引っ越したい」と両親に相談しました。すると、サーフィン好きの父は大賛成(笑)。母の方は最初は反対していましたが、ボディボードと勉強をしつかり両立するという約束で最終的には賛成し、一家で引っ越してくれました。

一宮は波乗りのメッカで、日本の中でも平均して一番波があり、うねりにすごく敏感な場所なので、練習するには絶好の環境です。

引っ越しまでして

くれた両親のサポートが無かったら今の私はいなかったで、心から感謝しています。

ボディボードに夢中

中学入学と同時に一宮に来てからは、ボディボードがとにかく楽しくて仕方がなくて、朝学校に行く前に海に入り、学校から帰ってからもまた海に入りの繰り返しでした。

ただ、もともと勉強ができる方ではなかったで、学校とボディボードの両立はすごく大変でした。でも、「勉強を疎かにするならば海に入らせない」と母からきつく言われていたので、勉強も頑張りました。苦手なことでも頑張れるよう、母にメンタルを鍛えられた気がします(笑)。

そして中学校1年生でNSA(アマチュアの連盟試合)のトップを決める大会に初出場し、全日本2位入賞。高校1年生でNSAの年間ランキング1位となったのをきっかけにプロとなり、ほどなくしてJ.P.B.A(プロの連盟試合)グラントチャンピオンに。3年生の時には、I.B.A(世界の連盟試合)で初優勝することができました。

強くなるためのアドバイス

小さい頃から運動が苦手だった私は、走るのもすごく遅かったです。でも、ボディボードのトレーニングで仕方なく走るようになったら体力もつき、やっと人並みに走れるようになりました(笑)。

体づくりのためには、ジムでマシントレーニングをしたり、プールで有酸素運動を行っている他、体幹トレーニングとして週に2回ピラティスをやっています。ピラティスは5年くらい続けていますが、これを始めてから軸がしっかりしてライディングにもぶれがなくなりました。

初心者のうちは、まずは楽しくやっていくのが上達への一番の近道だと思います。私はボディボードのスクールの講師もしているのですが、一宮まで来ていただければ、ボードもフィンもレンタルでスクールの体験ができますので、ぜひ波乗りを体験して欲しいです。きっと世界が変わりますから！

仕事で疲れていても海に入るとストレスが洗い流され、心が落ち着き、気持ちをリフレッシュすることが出来ます。

みなさんも海や自然に触れ合う機会をつくれれば、生活に非日常の新鮮さがプラスされ、きっと充実した日々になると思います。

読者プレゼント



サイン色紙……………3名様

FLOJOS ビーチタオル
(178cm × 88cm)………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。

体験レッスン・スクールキッズレッスンも開催中です！個人レッスンも可能です！

体験コース・レッスン等：初めてボディボードに触れるという方の体験コースから、趣味としての波乗りをもう少しレベルアップしたい方、さらに、世界のトップを目指すアスリートまで、幅広く波乗りの面白さをお伝えしています。レッスン開催日は土・日曜日です。お気軽にお問い合わせください。

〒299-4303 千葉県長生郡一宮町東浪見7427-2 (DO International) 電話：0475-42-2823

危険ドラッグ・ 薬物ってなに？



監修 千葉県医師会学校保健担当理事 三枝奈芳紀 医師

みなさんは、「危険ドラッグ・薬物」という言葉を知っていますか？
「詳しくはわからないけど、身体に良くないことは知っている」というひとが多いのではないのでしょうか？
夏休みを前に、危険な薬物のことを知り、自分やお友だちの身体を守りましょう！

薬物を身体に入れると どうなるの？

【シンナーの場合】



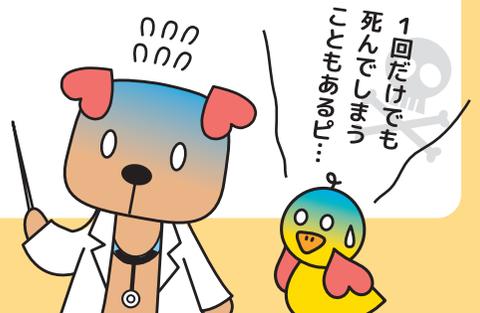
薬物ってなに？

身体にとりこむことで気分が変化し、依存(やめられなくなる)を引き起こす物質のことを薬物(ドラッグ)といいます。薬物は「シンナー」「覚せい剤」「合成麻薬」「危険ドラッグ」など、色々な種類があります。これらは、どれも心や身体をボロボロにしてしまう、とても恐ろしいものです。



- ・覚せい剤 ・コカイン ・シンナー ・LSD
- ・大麻 (マリファナ)
- ・危険ドラッグ (ハーブと化学物質を混ぜたもの)
- ・MDMA ・ヘロイン

シンナー以外の薬物(覚せい剤・MDMA・大麻・危険ドラッグ)も心臓が止まる・幻覚(実際には無いものが見える)・肺がんのきっかけになる・錯乱(頭の中がぐちゃぐちゃになる)などおそろしい状態になってしまいます。詳しくみてみましょう。



質問!

具体的には、どんなふうになっちゃうの?

- 幻聴が聞こえる
- 命がねらわれていると思ひこむ
- 物事を考えられない、覚えられない
- 急性中毒死する ● 人を殺してしまう



いいことなんて何ひとつありません。しっかり覚えておきましょう。

「薬物はいけないこと!」
とわかっていても、
なぜ手を出してしまうの?

好奇心でつい…

どんな感じになるのか興味が
あった。
(特にシンナーの乱用は、大人より
子どものほうが多いです。)

先輩に誘われて
つい…

先輩からすすめられ、
断り切れなかった。

薬物に手を出してしまった理由

親友に誘われて
つい…

親友からの誘いだった
ので、友情を壊し
たくなかった。

街で声をかけられ、
「簡単に痩せられる薬が
あるよ」といわれ、つい…

いい人そうな大人だったし、試し
てみてもいいかな? と思った。

初めて薬物に手をだしてしまった理由のキーワードは、「つい…」。さまざま
な要因はありますが、いけないこととわかっていても「つい…」
「1回だけなら…」と、薬物を受け入れてしまったことから悲劇がおこります。



私たちの脳は、20歳頃まで成長するといわれています。特に小学生、中学生、高校生の
時期は、心身ともに急速に発達するときです。この時期に薬物を乱用すると、脳や身体
の成長がストップし、感情のコントロールができず、家族や友達とのコミュニケーションも
できなくなってしまいます。

薬物乱用は、「1回でもダメ!!」なのです。

★ やめようと思ってもなかなかやめられない理由

薬物が切れると、再び薬物がほしくてたまらなくなります。具体的には、震え
がきたり、苦しいと感じたりします。これは退薬症状(離脱症状)といいますが、
この症状がガマンできずに、また薬物に手を出してしまうのです。





もしもの場面に遭遇したら、 断る勇気をもってください！



★薬物乱用をしてしまった人は、みんな後悔しています。

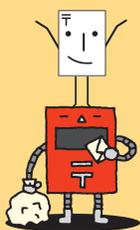
やめようと努力しても、なかなかやめられずに苦しんでいます。やめられることができた人も、薬物の誘惑との闘いに心の中でビクビクしています。あなたの一生を、薬物に支配される苦痛なものにしないように、大切に考えて行動してください。

薬物を持っているだけでも犯罪です。子どもだからいい、大人だからダメということはありません。犯罪として処罰されることも、忘れないでください。



もんぶかがくしょう 文部科学省：『かけがえのない自分 かけがえのない健康（中学生用）』

こうせいろどうしょう 厚生労働省：『薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」』／参考



お便り募集

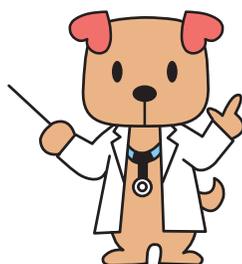
このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のことについてみたいことがあったらお手紙をください。封書かハガキでお寄せください。詳細は、医師会インフォメーションをご覧ください。

※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。

ドク太からひとこと！

心も身体もボロボロになる自分を想像してください。楽しいことなんて何ひとつ無い人生…。そんな人生にしないために、しっかり考えてみてください。

こどもり相談室



伝染性軟属腫(水いぼ)について

千葉県立青葉病院皮膚科 ねぎし まゆこ 根岸 麻有子 医師

6月に入り、そろそろプール開きという園や学校も多いのではないのでしょうか。

この季節になり増えてくる相談が「水いぼ」について。

「水いぼ」はうつる病気ということがよく知られているだけに、お母さん方の不安も強いようです。正しい知識で「プール遊び」を、そして「夏」を楽しみましょう！

水いぼってどんな病気？

水いぼは伝染性軟属腫ウイルスによる感染症で、ほとんどが小学校低学年までの発症です。直径1~5mm程度で表面に光沢があり、よくみると中央にくぼみがあります。水いぼの中にはウイルスを含んだ白いかたまりがあるため、掻きこわしてこれが周りの皮膚につくと、広がる恐れがあるので注意が必要です。

プールに入ってもいいの？

水いぼはプールの水ではうつりませんので、プールに入ってもかまいません。ただし、タオル、浮輪、ビート板などを介してうつることがありますので、これらを共用することはできるだけ避けるようにしてください。

(水いぼは主に肌と肌の接触によってうつるため、じゃれ合いの多いお子さんのプールは要注意ですが、現在、皮膚科と小児科の統一見解としては、このようになっております。)

水いぼの治療方法は？ (取らなくてはいけないの?)

「ピンセットで取り除く」「液体窒素で凍結させる」「スピール膏を貼る」「イソジンを塗る」「ヨクイニンを飲む」といった治療法があります。

放置していても自然に治る場合もありますが、小さなお子さんの場合には掻いて広がってしまうことも多く、また周囲にうつすことが少なからずあるため、状況によっては治療が必要です。園・学校によっては治療が義務づけられているところもあるかもしれません。判断に困ったら病院を受診してください。

気をつけることは？

アトピーや肌の乾燥などで皮膚のバリア機能が低下していると感染しやすい傾向があるため、保湿を中心としたスキンケアが大切です。



こども急病電話相談

受診するべきかどうか迷ったら

#8000

PM7:00~PM10:00の毎日

※相談は無料ですが、通話料はご負担いただけます。

ダイヤル回線・IP電話・光電話・銚子市からは
☎043(242)9939

お口の健康は全身の健康に関係します

～いつまでも元気においしく食べるために～

千葉県では、誰もが生涯を通じて歯・口腔^{こうくう}の健康を維持できる環境の整備を推進しています。年齢とともに歯周病や口の乾燥、歯を失うなどのお口のトラブルが増えてきます。特に、40歳代以降は歯周病で歯を失う人が多くなります。今、お口にトラブルがなくても、将来自分の歯でしっかりと噛んで食べることができるよう、日頃から歯磨きと一緒に歯間ブラシやフロスを使い、定期的に歯科検診を受けましょう。

入れ歯が
合わない

歯ぐきが
腫れている

歯が痛い

こんな症状に悩んでいたなら歯医者さんに相談しましょう

口臭
口の汚れが
気になる

食べこぼし
むせが
気になる

誤嚥^{ごえん}による
発熱を
繰り返す

高齢になると飲み込む力が弱くなり、気がつかないうちに食べ物のカスや唾液が誤って肺に流れこむことがあります。この状態が続くと、肺炎^{びんえん}（誤嚥性肺炎と言います）になってしまうこともあります。

誤嚥性肺炎は口の中が汚れた状態で特に発症しやすいので、口腔ケアが重要です。

寝たきりの方のお口にトラブルが見つかったり、上の図のような症状があった場合には、自宅に歯医者さんが訪問して治療や口腔ケアを行う制度があります。千葉県では下記「在宅歯科医療連携室」で、在宅でのお口の治療などの相談を行っています。



在宅歯科医療連携室 TEL 043-241-8020 / Fax 043-241-8218

月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く) 受付時間 10:00～16:00(千葉県歯科医師会に委託)

お問い合わせ 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2671

腸管出血性大腸菌 (O157など) 感染症にご注意を!

夏場に入るとO157などの腸管出血性大腸菌感染症の患者が多く報告されます。

腸管出血性大腸菌に関する予防のポイントをよく知って、感染しないようにしましょう。

○腸管出血性大腸菌の特徴及び症状

特 徴

◎牛などの動物の腸管内に生息しています。

◎O157や、O26、O111、O128、O145といった血清型、人の体内で産出するVERO（ベロ）毒素により、さらに細かく分類されます。

◎感染力が強いため、家族や、周りの方への二次感染が起きやすいことが問題となっています。
※平成26年度には県内でも、学校や介護保険施設等での感染が確認されています。

症 状

◎潜伏期間：2～14日（2～5日が最も多い）

◎症状：水様性の下痢や血便、発熱、嘔吐。合併症として溶血性尿毒症症候群（HUS）を発症する場合があります、重篤な場合には死に至ることもあります。

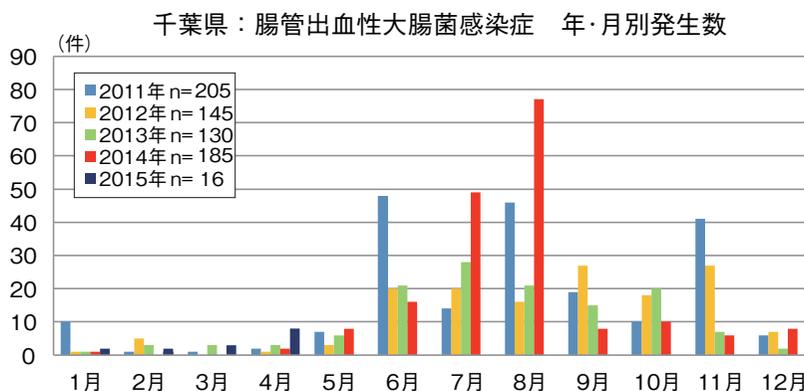
○腸管出血性大腸菌の感染を予防するポイント

◎飲食の前には感染を防ぐために、かならず手を洗いましょう。

◎肉を調理する場合は、生肉を扱う箸と焼けた肉を扱う箸を必ずわけましょう。

◎腸管出血性大腸菌は加熱に弱いので、肉類は中心部まで十分に加熱してから食べましょう。

◎牧場などで動物・柵・土に触れた後には、かならず手を洗いましょう。



水様性の下痢や血便などの症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

お問い合わせ 千葉県健康福祉部疾病対策課感染症予防班 TEL043-223-2691 (直通)

こころ の 健康

気分障害について その2 うつ病の診断の変化

千葉県医師会 ねもととよみ 根本 豊實 医師

前号で、近年うつ病と診断される人が増えていることを解説しましたが、実際にうつ病が増えているのかどうかは、専門家の間でも意見が分かれていることにも言及しました。この内、増えていないと主張する専門家の多くは、その理由として「うつ病の診断の変化」を挙げています。今回はこの診断の変化を取り上げてみたいと思います。

精神疾患の診断分類の整理は、約100年前に確立し、おおもとの所では現在に引き継がれています。これは精神疾患を原因別に、「外因(体に原因がある)・心因(心に原因がある)・内因(原因は今のところ不明)」に3分類する枠組みです。この中で、内因性精神疾患の代表が「統合失調症」と「感情病(うつ病と躁うつ病)」であると位置づけられていました。しかし、抑うつ症状は非常に広範に出現する症状で、当然心因性の疾患でも見られ、この場合は「心因性(または神経症性)うつ病」として、「内因性うつ病」とは区別するのが従来の診断の枠組みだったのです。そして、うつ病と呼ばれるのは「内因性うつ病」だけで、心因性のもは普通、うつ病とは分類されていませんでした。

しかし、内因性と心因性は身体的検査所見があるわけでもなく、症状や経過、治療反応性などで区別するため、どうしても診断する医師による曖昧さ、いわゆる恣意性し い せいが排除できません。その結果、うつ病の診断範囲が医師によって異なるようになっていました。

このような現状では、医学的研究が進まないということを主な理由として、米国の精神医学会が、1980年にそれまでの内因心因の区別を排して、操作的な診断基準を提唱しました。これは、現在認められる症状のみから診断し、客観性を重視して診断するもので、恣意性を極力排除しようとしたものです。この診断基準が80年代以降日本にも次第に浸透し、また近年の精神医学の生物学的立場の隆盛もあって、ますます浸透の度合いを増しているわけです。この診断では、従来の内因心因を問わず、うつ病とされるグループを非常に広くとっていますから、その結果うつ病と診断される人が増えていると想定されるのです。

今回は、うつ病の古典的なストーリーであるメランコリー親和型について言及したいと思います。

恣意性: その時々気ままな思いつきである性質

操作的診断基準: 疾患の本質や原因を配慮せず、現在認められる症状の組み合わせのみ(たとえば9つの症状のうち5つ以上存在する)で疾患を診断する方法

「新型うつ病」について掲載予定でしたが、55号以降に予定を変更いたします。



読者からの質問、疑問に
お答えするコーナーです。

献血について

千葉県医師会副会長

川越一男 医師



Q 献血は高校生くらいからできると聞きました。年齢制限や採血量など教えてください。

A 献血には、全血献血と成分献血があります。全血献血は、血液中の全ての成分を採血します。一方、成分献血は、成分採血装置を使って血小板や血漿といった特定の成分だけを採

献血方法別の採血基準

項目	全血献血		成分献血	
	200ml 全血献血	400ml 全血献血	血漿成分献血	血小板成分献血
1回献血量	200ml	400ml	600ml 以下 (循環血液量の12%以内)	400ml 以下
年齢	16～69歳*	男性:17～69歳* 女性:18～69歳*	18～69歳*	男性:18～69歳* 女性:18～54歳
体重	男性:45kg以上 女性:40kg以上	男女とも50kg以上	男性:45kg以上 女性:40kg以上	
最高血圧	90mmHg 以上			
年間献血回数	男性:6回以内 女性:4回以内	男性:3回以内 女性:2回以内	血小板成分献血1回を2回分に換算して 血漿成分献血と合計で24回以内	
年間総献血	200ml 献血と400ml 献血を合わせて 男性:1200ml 以内 女性:800ml 以内		—	—

献血にご協力いただける方の安全を第一として、国が定めた基準などにより、医師が総合的に判断してお願いしています。
※65歳以上の方の献血については、献血いただく方の健康を考慮し、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。
日本赤十字社HP「採血基準」より一部改変

血します。(体内で回復に時間のかかる赤血球は体内に戻す方法です。)
詳しくは、次の表を参考にしてください。

献血をご遠慮いただく場合(原則)

- ▼ 当日の体調不良・服薬中・発熱等の方
- ▼ 特定の病気(心臓病・悪性腫瘍・ぜんそく等)にかかったことのある方
- ▼ 6か月以内にピアスの穴をあけた方、いれずみを入れた方
- ▼ 妊娠中・授乳中の方
- ▼ 一定期間内に予防接種を受けた方
- ▼ 海外渡航された方(外国から帰国された場合は、渡航先や滞在期間によって、それぞれできない期間が決まっているので正しい申告をしてください。)

日本赤十字社HP「献血をご遠慮いただく場合」より一部改変

献血のお願い

献血をした事によって「輸血」という人間の命を守る不可欠な医療行為が可能になり、多くの命が救われます。献血協力者数が減少している今、一人でも多くの方の協力が必要です。ミレニアム読者の皆さま、ぜひお考えいただけましたら幸いです。

旬野菜クッキング

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。

夏休みのランチに!
簡単ですので、お子様と一緒に作ってみてください♪

とうもろこしたっぷりの ロールサンド

材料 (2人分)

とうもろこし 40g (1/4本くらい)
食パン (8枚切り) 2枚
クリームチーズ 10g
※常温でやわらかくしておく

作り方

- ① とうもろこしは薄皮を2、3枚残してむき、ひげ根を切り、鍋に水を入れてゆで、皮ごと冷まして芯から身を外す。
- ② 食パンは耳を切り、パンの耳1/2枚分を細かく切り、①とクリームチーズと一緒に混ぜ合わせる。
- ③ ラップにパンをのせ、パンの上に②をのせラップでしっかり巻いて、ラップの端をねじって縛り、半分にカットして出来上がり。

※分量や味付けはお好みで調整してお楽しみください♪



ちばの
やさいの
こと



とうもろこし

千葉県内の主な産地

山武市、銚子市、旭市、横芝光町

とうもろこしの上手な保存方法

保存する場合は、切り口を水につけるか新聞紙を水に含ませてしっかりくるみ冷蔵庫の野菜室で保存します。

しかし、収穫後の成分変化が激しいので、入手したらすぐゆでたり、焼いたりする処理をしましょう。食べきれない場合は、ゆでたものを冷凍しておくとお重宝します。

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!!

出典：ちばの野菜伝道師おすすめレシピ

レシピ作成・取材協力：クチーナ・トキオネーゼ・コジマ小嶋正明

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.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/>

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、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。

82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。

44号 (2013 春号)	「フォーカス・脳梗塞を考える」/「睡眠の魔法で、理想の自分をゲットしよう」/「高齢者がかかる肺炎について」/他
43号 (2012 冬号)	「膠原病を早期発見せよ!」/「腰痛を予防しよう!」/「RS ウイルス感染症」/他
42号 (2012 秋号)	「更年期障害を乗り切ろう!」/「ラジオ体操をみんなで」/「不活性ポリオワクチンについて」/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
6名様

畠山美南海さん 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「畠山美南海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

FLOJOS ビーチタオル (178cm × 88cm) 3名様

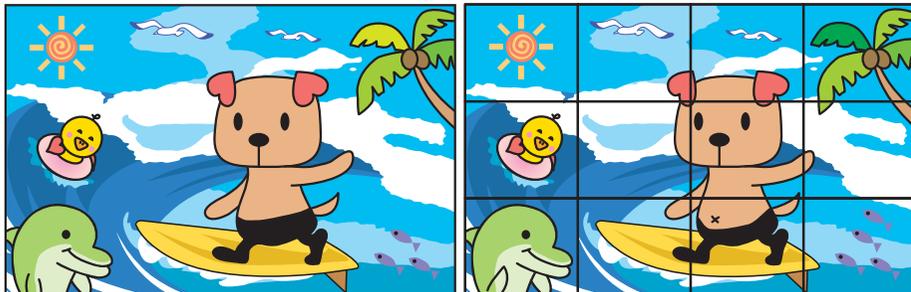
※当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。 ※平成27年8月31日着分まで有効。



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・I・K・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27年8月31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までにお申し込みください。

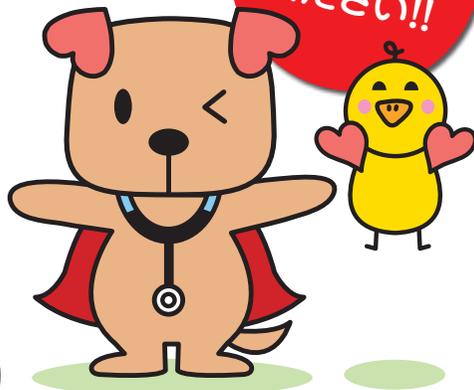
お申込み・お問合せは下記の連絡先 広報課まで

◎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53号 2015年6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 4-1
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>

ミレニアムからのお知らせ

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。



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!

52号
2015 春号
特集「知ってはいるが、実はあまりわかっていない自律神経失調症」/スポーツコーナー「春です! ラクラク呼吸でストレッチ&ウォーキングしませんか?」/マナボっと「思春期の貧血について(鉄欠乏性貧血)」/Q & A「なぜ予防接種をしなくてはいけないの?」/ほか

51号
2014 冬号
<がん特別号> 特集「生きるために、がんを知ろう!」/スポーツコーナー「運動しないと免疫はどうなる?~運動で免疫アップしよう~」/マナボっと「がんについて考えよう」/こども相談室「小児がん(全体的なことについて)」/ほか

50号
2014 秋号
記念特集「元車いすバスケットボール選手京谷和幸さん」/特集「健康寿命最大の敵! ロコモティブシンドロームを防ごう!」/スポーツコーナー「秋から始めるプチ運動!ロコモ対策運動」/マナボっと「痩せたい!と思う人に伝えたいこと」/こども相談室「乳児湿疹とアトピー性皮膚炎」/ほか

49号
2014 夏号
特集「誤解や偏見はNG!正しく知りたいウイルス性肝炎」/スポーツコーナー「あなたは足を靴に合わせますか?」/マナボっと「好奇心よ、さようなら。タバコの正体を知って罠に落ちない毎日を!!」/こども相談室「水痘(水ぼうそう)について」/ほか

P.20にもバックナンバーを掲載しています。
※お届けは、送料のみご負担いただきます。

48号
2014 春号
特集「若者を襲う消化管の病気にご注意!~潰瘍性大腸炎とクローン病~」/スポーツコーナー「三日坊主を防ぐには?」/マナボっと「知っていますか?紫外線とのかかいつき合い方」/こども相談室「揺さぶられ症候群」/こころの健康「統合失調症」/ほか

47号
2013 冬号
特集「知っておきたい「在宅療養」という選択肢」/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?」/マナボっと「肌の悩み~思春期ニキビを徹底解説~」/こども相談室「子どものけいれん」/ほか

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~肉離れにご用心~」/マナボっと「子どもの骨」を徹底説明! 成長痛のウソ、ホント?!/Q & A「緑内障ってどんな病気?」/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お逃さないで! 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」を徹底説明! 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

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	205円
3~4冊	250円
5~9冊	400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 4-1 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>