

# 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

## ドキドキッ! これって不整脈?

◆ 新風—千葉県の医療情報紹介—

## スギ花粉症の最新治療 「舌下免疫療法」

◆ アスリートに聞く!  
～スポーツとカラダづくり～

JX-ENEOSサンフラワーズ  
吉田亜沙美さん



©WJBL

◆ からだのソラシド♪ マナボット  
—子どもたちへのメッセージ—

音楽大好き♪ ゲーム大好きなみなさんへ  
耳に愛情!

ヘッドホン難聴にならないために

◆ 元気からだ! Q&A

## 口内炎について

10才から  
読んでほしい



ドク太



ナービー



私が最近感じていることを記します。

高速道路を走行中、低速の軽自動車や大型トラックが堂々と追い越し車線を走り、一方走行車線はガラガラという経験をします。どのような運転手か確認すると、一見ごく普通の方で、なんら疑問には感じていないようです。ヨーロッパでは、車種、車の能力に応じて車線はおのずと決まっているようでした。

電車の中で特に横座りの席で一列全ての人がスマホをいじり、一様に画面に見入っている光景は異様です。

このように日々の暮らしの中で「おや？」と思うことがあります。皆さんも多かれ少なかれおありになることでしょう。

さて、結論です。私たちは単独では生存困難で、他の人々と何らかの関係を保たずには生きられません。世の中のヘンなこと、自分とは違った感覚を持っている人といかに上手につきあっていくかが大切なのだと感じている、今日この頃です。

目次

特集

ドキドキッ! これって不整脈? 1

スポーツコーナー

ガチガチボディよさようなら  
お風呂でのんびりストレッチ 5

新風—千葉県の医療情報紹介—

スギ花粉症の最新治療  
「舌下免疫療法」 6

アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

JX-ENEOS サンフラワーズ 吉田亜沙美さん 8

からだのソラシド♪ マナボット

音楽大好き♪ゲーム大好きみなさんへ  
耳に愛情! ヘッドホン難聴にならないために 10

子ども相談室

小児の肺炎球菌感染症 13

千葉県インフォメーション

感染性胃腸炎にご注意!  
麻しん・風しんは予防接種で防ぎましょう!  
がんに関する相談窓口等の紹介 14

こころの健康

気分障害について  
(その4 新型うつ病の登場) 16

ミレニアム通信

医学的に正しい体重管理を 17

元気からだ! Q&A

口内炎について 18

旬食野菜クッキング

ほうれんそうのドライカレー 19

医師会インフォメーション

間違い探しクイズ、プレゼント 他 20

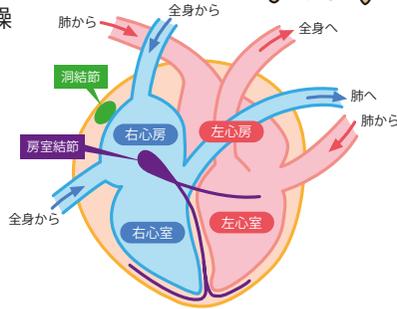


# ドキドキッ! これって不整脈?

## ■心臓が動くしくみ

- ①自然のペースメーカーである洞結節が規則正しいリズムで電気刺激を発生します。
- ②電気刺激が房室結節を経由して心室に伝わります。
- ③電気刺激によって心臓の筋肉が収縮と弛緩を繰り返すことで、血液を押し出します。

この電気刺激の発生や流れに異常が生じた状態が**不整脈**です。



心臓は自ら電気刺激を発生することで規則正しく収縮と弛緩を繰り返し、絶え間なく血液を送り出すポンプの役割を果たしています。



## ■心拍数と脈拍数って、同じもの?

**心拍数**→心臓そのものが1分間に拍動する回数

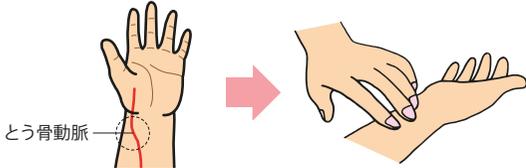
**脈拍数**→心臓から押し出された血液の流れによって、動脈が1分間に脈動する回数

厳密に言えば違うものですが、健常であれば脈拍数と心拍数は一致します。

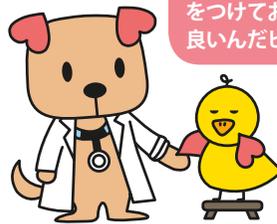


## ■実際に脈拍をはかってみよう!

手首の親指側にある「とう骨動脈」に、人差し指・中指・薬指の3本の指を軽く当てて、15秒間脈拍数を数えます。この数を4倍にして、1分間の数値とします。



脈をとる習慣をつけておくと良いんだピッ!



脈拍の正常値の範囲：一般成人で1分間に60～100回(安静時)

※個人差があるので、この範囲内でなくても規則正しく打っていれば正常です。  
※乳幼児～小学生の子供の場合は、成人よりも速い拍動を示します。

## そもそも不整脈って?!

心臓は、常に規則正しい拍動を続け、全身に血液を送り出してくれています。

このトントントントンという一定のリズムは、心臓の右心房にある「洞結節」という組織がオーケストラの指揮者のような役割を果たし、規則正しく電気信号を発生することで保たれています。

ところが、時としてこの指揮者がサボって正確な指揮をしなかったり、心臓の各部位が指揮者の指示に従ってくれなかったりすることがあります。

そのため電気系統にトラブルが発生し、

一口に不整脈といっても、無害のものから突然死を引き起こすものまで、実に幅広くあることをご存じですか?

必要な治療を受けず最悪の事態を招くことや、逆に、必要ない不安にさいなまれることも無いよう、不整脈について正しく理解しておきましょう。

監修

千葉県医師会  
救急・災害医療対策委員

中村眞人 医師



## ■不整脈の種類

### ●頻脈

脈が1分間に100以上と通常より速くなるタイプ。運動や緊張によっても脈は速くなりますが、それは頻脈とはいきません。急に1分間に140回以上にもなる場合は危険な状態といえます。

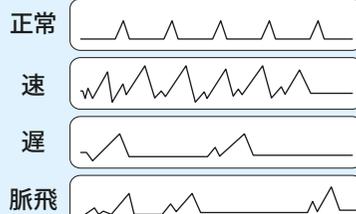
### ●徐脈

脈が1分間に50以下と遅くなるタイプです。1分間に40回程度まで低下した場合は危険な状態といえます。

### ●期外収縮

脈が一瞬飛んだり、リズムが乱れて不規則なうち方をするタイプです。一拍抜けるだけなら心配ありませんが、持続的に脈がなくなる場合は注意が必要です。

不整脈は3種類!  
速い脈・遅い脈  
飛ぶ／抜ける脈



■不整脈によって起こる症状 不整脈によってこのような症状が起こる場合があります。

#### めまい 失神

脳への血流が低下した場合

#### 息切れ 息苦しさ

肺への血流がとどこおった場合



#### だるさ 疲労感

全身への血の巡りが悪くなった場合

#### 突然死

血液を体に送り出す役目を持つ心室(心臓の一部)が収縮しなくなって拍動が止まった場合

### 不整脈はなぜ起るの?

不整脈イコール怖い心臓病!?と思われるがちですが、そうではありません。

不整脈の原因として最も多いのは、年齢に伴うものや体質的なものです。

心臓は、1日に10万回、1年で3650万回、休まず拍動を続けています。

60才の方では、なんと約22億回も拍動し続けているわけですから、年を重ねるほど不整脈はどうしても増加します。

ストレス、睡眠不足、疲労、肥満などでも起こりやすくなりますし、高血圧や肺、甲状腺に病気がある人も不整脈が出やすい傾向にあります。

ただ、心筋梗塞や狭心症などの心臓の病気があると、二次的に電気系統に異常が生じやすくなるため、不整脈が出やすくなります。

### 危険な不整脈と心配ない不整脈

不整脈には、脈が異常に速くなる「頻脈」と、異常に遅くなる「徐脈」と、脈が一瞬飛ぶように打つ期外収縮の3タイプ

拍動のリズムが乱れた状態を「不整脈」といいます。

こんな症状が出たら、すぐ病院に行かなきゃダメだピッ!



### ■危険な不整脈の症状



何もしていないのにめまいがしたり、急に意識がなくなる(失神)



脈拍数が1分間40以下で、体を動かす時に強い息切れを感じる



突然、動悸が始まり脈拍数が150以上に



脈拍がバラバラでしかも早く打つ

### ■心配ない症状

- たまに脈が飛ぶ
- 1分間に50回以下の徐脈だが、症状がない
- 運動や精神的なことによる脈拍の変化がある

治療が必要な不整脈なのか否か、自己判断は危険なので、定期健診を受けることと、気になる症状があったらすぐ医師の診察を受けることが大切です!



### ■不整脈の種類と治療方法

	種類	主な症状	治療
徐脈性不整脈	洞不全症候群、房室ブロック など	動悸、息切れ、脱力感 めまい、失神	心臓ペースメーカー
頻脈性不整脈	期外収縮	動悸(無症状のこともある)	抗不整脈薬
	心房粗動、心房細動、発作性上室性頻拍	動悸、胸痛、胸部不快感	カテーテルアブレーション治療
	心室頻拍、心室細動 など	めまい、目の前が暗くなる、失神	ICD(植え込み型除細動器)

\*赤字は突然死の危険がある不整脈。めまいや失神が起きた場合は、注意しましょう!

ブに大別されます。

この中で特に危険なのは、頻脈の一つの「心室細動」で、心室が細かく震えて心臓が機能を失い、緊急処置をしなければ突然死します。

同じく心室で起こる「心室頻拍」は、脈が1分間に120回以上になり、心室細動に移行して突然死にいたることがあります。

徐脈のなかでも、洞結節の異常である「洞不全症候群」や「房室ブロック」は、アダムスストークス発作のような失神発作を招くことがあります。

動悸、息切れ、めまいがひどかったり、急に意識がなくなる(失神)などの症状がある場合は、突然死を招きかねない危険な不整脈であるため、すぐに適切な治療を受ける必要があります。

一方、脈が飛んだり抜けたりする「期外収縮」は、その大半が問題ありません。しかし、連続して起こると、めまいや血圧低下が起こるため注意が必要です。

アダムスストークス発作…不整脈が原因で心臓から脳への血流量が急激に減少して起こるめまい、失神発作。

### 不整脈の検査と治療

診断のためには、まず普通の心電図検査を中心に、胸部X線、血液検査、さら

## ■不整脈診断のための検査

### ホルター心電図検査

より詳しく  
心臓の状態を  
解析する



### 運動負荷心電図検査

運動時の  
不整脈を  
解析



### 心エコー検査

心臓病や  
重症度の  
診断



## ■不整脈予防のために心がけたいこと

- 過労や睡眠不足にならないようにする
- ストレスをためこまない
- たばこや、過剰な飲酒を控える
- カフェインや刺激物は不整脈を誘発するためほどほどにする
- 激しい運動や、入浴時などの急激な温度変化など、心臓に負担をかけることを避ける
- 心臓病を引き起こす高血圧や動脈硬化を防ぐために、食べ過ぎないようにする



夜遅くまで残業しない



ストレスをためない



急激な温度変化に注意



不整脈の治療は、近年、  
飛躍的に進歩し、その  
ほとんどが治せるよう  
になっています。

せっかく治せる  
んだから、まずは受診しなきゃ  
だピッ!



に必要に応じてホルター心電図、運動負荷心電図、心臓超音波検査などの検査を行います。

治療として、徐脈では、体内に心臓ペースメーカーを埋め込む方法が広く用いられています。

頻脈の治療では、抗不整脈薬の服用のほか、カテーテルアブレーション（心臓に細い管を挿入し、異常部位を焼き切る治療）という方法により、外科手術をせずに治せるようになりました。

さらに、突然死の恐れがある場合には、致命的な不整脈を自動的に感知して止めてくれるICD（植込み型除細動器）を体内に埋め込むケースもあります。



## ガチガチボディよさようなら お風呂でのんびりストレッチ

みなさん、かかとを床に着けたまましゃがめますか？ 前屈して指先が床に着きますか？

これらができないあなたは、きっとガチガチボディです。ガチガチボディの方は柔軟性がないので、関節などに大きな負担がかかり、肩こり・腰痛などの筋肉痛や関節痛が起こりやすいのです。

このようなトラブル軽減に、お風呂でストレッチをしてみませんか？

では、なぜお風呂でストレッチすることをお勧めするのでしょうか。

- ① **身体が温まることで筋温が上昇すると柔軟性が高まり、ウォーミングアップの代わりになるため（ストレッチが容易になる）。**
- ② **浮力があるので、身体への負担が少なくストレッチできるため。**
- ③ **精神的なリラクゼーションを得られるため。**

このように、お風呂で行うストレッチには良いことがたくさんあります。

日本人はお風呂が大好きなので、毎日入る方も多いと思いますが、仮に毎日 30 分間入ったとすると 1 年間で約 180 時間、10 年間で 1,800 時間、つまり 75 日になります。この時間を、ただ身体を磨いて温まっているだけではもったいないでしょう。ぜひ、下記の注意事項に気をつけて少しずつストレッチを始めてみてください。

お風呂で行うストレッチの注意事項としては、お風呂の温度はぬるめの 38 ～ 40 度で、身体を伸ばして気持ちいいと感じるところまで行ってください。入浴前後の水分補給も忘れずに、毎日根気よく行うのが重要です（少しずつ身体が柔らかくなります）。また、長風呂は血圧が下がってしまうので危険です。少しずつ無理なく行ってください。

最後に、張り切り過ぎてお風呂ですべらないようにくれぐれもご注意を。





## スギ花粉症の最新治療 舌下免疫療法

“お手軽”イメージとは異なる現実も。  
正しい知識と根気が不可欠。

今や、日本人の4人に1人がかかっているというスギ花粉症。個々の患者が数か月にもわたり悩まされるのは言うまでもなく、花粉症による労働生産性の悪化や医療費を合わせると、経済損失の大きさは国家規模の問題として対策が急がれています。そんな中、スギ花粉症の画期的治療として注目されている「舌下免疫療法」について、東京歯科大学市川総合病院の中島庸也医師に伺いました。



東京歯科大学市川総合病院  
耳鼻咽喉科部長  
なかじま つねや  
中島 庸也 医師

### 花粉症が起こるメカニズム

人の体には、体内に侵入してきた病原菌などの異物を排除したり、やっつけてくれたりする免疫機能が備わっています。免疫は、私たちが生きていくために不可欠な防衛反応です。

しかしその一方、この免疫システムが過剰に反応することで、逆に自らの体に様々な悪影響を及ぼすことがあります。この過剰な拒絶反応がアレルギーです。

花粉症もアレルギー疾患の一つで、スギやヒノキなどの花粉を異物と誤認した免疫機能が過剰反応して起こります。

主な症状のくしゃみや鼻水は、花粉を外に排出しようとして起こる反応であり、鼻づまりは、花粉の侵入を防ごうとして起こる反応です。

花粉症の90%はスギ花粉をアレルギー（アレルギーが起こる原因）とするスギ花粉症であり、患者数が非常に多いため、近年では国民病といわれています。

### 花粉症治療のいろいろ

スギ花粉症の治療としては、①アレルギー（スギ花粉）の除去と回避、②薬物療法、③特異的免疫療法、④手術療法があり、現在は薬物療法が中心となっています。

①のアレルゲン（スギ花粉）の回避の具  
体策としては、外出時のマスク・メガネ・帽子の着用、帰宅時の衣服の除去、洗顔・うがい・シャワー浴、室内への花粉の侵入を防ぐことなどが推奨されています。

薬物療法は、花粉シーズンのたびに治療薬を飲んで症状を抑える対症療法で、以前は眠気などの副作用が問題となっていました。近年では眠くなりにくい新薬も市販されています。

手術療法は、レーザーや電気メスで鼻の粘膜を焼き、アレルギーの起こる場所を減らしてしまう治療です。

これらに対し、微量のスギ花粉を含む薬剤を舌の裏側に垂らす治療法が、近年、メディアで大きく報道され話題となっている「舌下免疫療法」です。

### 舌下免疫療法の長所と短所

免疫療法とは、アレルギーの原因であるアレルゲンを少量ずつ投与して体をアレルゲンに慣らし、アレルギー症状を起こしにくくする治療法です。薬物療法などの対症療法と違い、体質そのものを変えることで完治を目指します。

スギ花粉症の免疫療法としてはこれまでも、注射による「皮下免疫療法」が行われていました。

舌下免疫療法は、いわばその進化形として2014年10月に保険適用となりました。注射の痛みがない、自宅で服用できるため通院の負担が軽い、重篤な副作用はほとんどない等、優れたメリットのある治療法です。

しっかりと効果が出れば、毎年のシーズンごとの花粉症との戦いからも解放されます。とはいえ、テレビ等で広く報道されているほどお手軽な治療かというと、そうは言い難い課題もあります。

舌下免疫療法は、花粉が飛んでいない時期を含めて最低でも3年間、決められた容量どおりに毎日欠かさず服用する必要があります。

即効性は無く、長期間、根気よく続けなければならぬため、治療途中で脱落してしまう方も少なくありません。中には、3年間続けても効果が出ない患者さんもいます。

また、口の中の腫れやかゆみ等、軽度の副作用は高頻度で見られます。

専門医師とよく相談し、そのメリットとデメリット、服用の仕方をよく理解し、根気よく続ける意思をもって治療にのぞむことが必要です。

## 舌下免疫療法の主なメリットとデメリット

### 【メリット】

- ・ 自宅で行える
- ・ 花粉症予備軍の人にも有効
- ・ 重い副作用はほとんどない

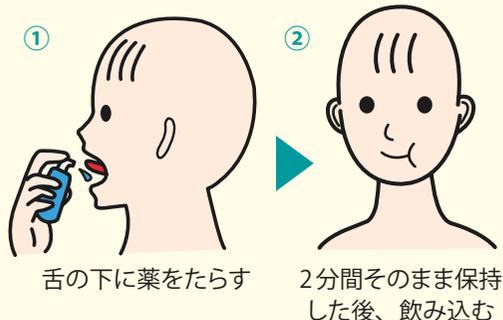
### 【デメリット】

- ・ 服用は最低3年間毎日する必要がある
- ・ 効果が出ない人もいる
- ・ 副作用は少ないが、軽度の場合は高頻度で現れる（口の中が腫れるなど）
- ・ 即効性はない（※花粉シーズン中は、対症療法の薬剤と併用できる）

### 舌下免疫療法が適応（可能）となる方

- ・ 検査でスギ花粉症であると診断された方（スギに対する特異的IgE抗体が陽性）
- ・ 免疫療法が適応できる方（自己免疫疾患などの全身疾患の合併、抗がん剤やステロイド薬使用中、β阻害薬使用中、不安定な気管支喘息や重症口内炎、治療開始時に妊娠している場合などでは禁忌）
- ・ 成人および、12歳以上の小児の患者さん
- ・ 花粉症の症状を問わずお薬を毎日服用できる方（スギ花粉が飛散していない時期も毎日服用が必要）
- ・ 定期的な通院が可能な方（1回／月の通院が必要）

### 舌下免疫療法



※ 家族がいる場所や、日中の服用をお勧めしています。



# オリンピックへの切符を手に、 いざ、世界へシュート！

## アスリートに聞く！ ～スポーツとカラダづくり～



女子バスケットボール日本代表  
JX-ENEOS サンフラワーズ

よしだ あさみ  
吉田 亜沙美さん

2015年9月、女子バスケットボール日本代表がアジア選手権で優勝し、12年ぶりのオリンピック出場権を勝ち取りました。日本代表チームの主将であると同時に、Wリーグ（バスケットボール女子日本リーグ機構）で7連覇達成中のトップチーム「JX-ENEOS サンフラワーズ」（柏市）の司令塔としてチームをけん引しているのが吉田亜沙美選手です。抜群の技術とバスケットボールセンスで多くのファンを魅了してやまない吉田選手に、バスケットボールにかける熱い思いを伺いました。

### 千葉まで修行に通ったミニバスケットボール時代

我が家は両親も3つ年上の姉も全員がバスケットボールをやっていた「バスケットボール一家」。当然のごとく自分も小学校2年生からバスケットボールを始めましたが、本格的な練習を始めたのは、千葉の強豪チーム「中山MBC」に入部した小学校4年生からです。

自宅は東京ですが、父の先輩が率いていたそのチームの練習を見に行ったりと、レベルの高さに衝撃！上手になりたい一心で入部し、小学校が終わると一人で電車を乗り継ぎ、千葉まで週3〜4日、練習に通いました。

練習についていけるか不安だったのは最初だけで、ハイレベルの練習が楽しくて、遠距離を通うのも苦になりませんでした。小学校時代にあのチームに入る決断が無かったら、自分は今ここにいなかったでしょう。

高校時代は、ディフェンス（守り）を徹底的に教わりました。自分はディフェンスが大好きなので、その面白さを教えてくださった先生には本当に感謝しています。

### 危機的な怪我を乗り越えて

昨年2月、試合中に左膝前十字靭帯断裂という初めての重大怪我を負ってしまいました。ショックでしたが、バスケットボールができない悔しさと寂しさで、本当に辛かったです。

それまでは辛い練習をしていても、隣を見ると一緒に頑張っている仲間がいてくれましたが、リハビリは一人ですごく孤独。そんな時、常にそばで支えてくれた同期の選手がいて、彼女がいなかったら、バスケットボールを続けられなかったかもしれません。

■ 吉田 亜沙美 (よしだ あさみ) : 生年月日:1987年10月9日 ポジション:ポイントガード 身長:165cm 体重:60kg 千葉県柏市のチーム「JX-ENEOSサンフラワーズ」所属。ニックネーム:「リュウ」(チームに流れを呼び込むという意味)。

でも、戦線離脱してベンチから客観的に試合を観たことで、たくさんの方が見がありました。何よりも、自分はこんなにすごい選手たちとバスケットボールをやっていたんだと感動！そして、ベンチにいる選手たちも毎回こんなに一緒に闘ってくれていたんだ、このチームの二員で良かったと仲間を誇りに思いました。

怪我をして良かったとは絶対思えませんが、仲間の大切さと、自分がこれほどバスケットボールを好きなことを再確認できたのは良かったと思っています。

自分は人一倍負けず嫌いな反面、寂しがり屋で甘えん坊(笑)、一人でいるのが嫌なので、団体スポーツのバスケットボールは芯から性に合っているようです。



©JX-ENEOS サンフラワーズ

### 強くなるための基礎と心

上達するために技術面で肝心なのは、ボールハンドリング。全ての技術の基本なので、ミニバスケットボールの時からこれだけは一生懸命やっておいて欲しいです。

そして、何といってもバスケットボールを好きになることが上達への早道。そうすれば、もっとうまくなりたいという気持ちを持ち続けて頑張れますから。

憧れの選手を目指して終わりじゃなく、そこを超えて、今度は自分が誰かから憧れられる選手になれるよう頑張る気持ちは、とつても大切です。

また、バスケットボールはチームスポーツなので、勝つために最も必要なのはチーム力。自分のために頑張ることももちろん大切ですが、人間って、誰かのために本気で頑張ることにより強くなるものだと思うんです。

ベンチにいる選手を含めた全員が、自分はそのチームに欠くことのできない一人なんだというプライドを持ち、仲間のためにより頑張ろうとする心をもっていて欲しい。そういうチームはやはり強いし、そこで生まれるチームプレイこそが、観る人に感動を与えられるんだと思います。

### バスケットボールの魅力とオリンピックへの思い

サンフラワーズは、敵の攻撃をしのいでボールを奪った瞬間、一転して速攻で相手陣に切り込むアップテンポな展開が強み。観ていると、バスケットボールの楽しさを存分に感じてもらえる自信があります。

日本代表としては、念願だったオリンピック出場権を勝ち取り、やっとスタートラインに立てた

ところ。オリンピックに出るのは私も初めてですし、世界のポイントガード相手に自分がどれだけ通用するか、すごく楽しみでワクワクしています。

メダルを獲るために、今、私たちにできることは最強で最高の日本代表チームをつくり、日本のバスケットボール界を盛り上げていくこと。そのため

に、今年のリーグは一層熱く、白熱した試合が展開されています。

皆さん、ぜひ、地元千葉の「JX-ENEOSサンフラワーズ」の試合を応援しに来てください！

## 読者プレゼント



サイン入りトートバッグ … 3名様  
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。

### レギュラーシーズン 1次ラウンド

\*11チーム2回戦総当り

12/11 (金)	19:00	富士通	東京	国立代々木競技場 第2体育館 (東京都渋谷区神南2-1-1)
12/12 (土)	14:00	富士通	神奈川	トクエイセキュリティ平塚総合体育館 (神奈川県平塚市大原1-1)

# 音楽大好き♪ゲーム大好きなみなさんへ 耳に愛情！ヘッドホン難聴に ならないために

監修 千葉県医師会 浅野 尚 医師



みなさんは携帯  
ゲーム機や携帯音  
楽プレーヤーを利  
用していますか？  
ゲームなどに夢  
中になると、つい  
つい長時間イヤホ  
ンやヘッドホンを  
つけたまま過ごし  
てしまっています  
ませんか？  
今号ではヘッド  
ホン・イヤホンの  
正しい使い方、そ  
してヘッドホン難  
聴について学びま  
しょう。



## ヘッドホン難聴ってなに？



ヘッドホンやイヤホンを使用してボリュームを上げて音を聞くと、大きな音が直接耳  
に入ってダメージをあたえます(大音響のコンサートやライブでも同じです)。

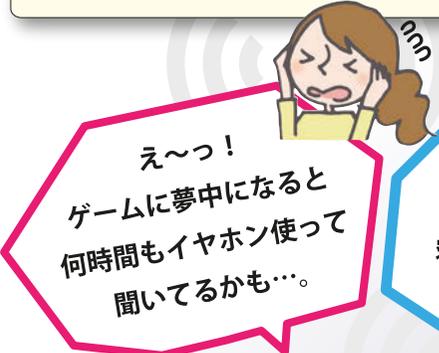
このダメージの症状としては「聞きづらい・耳鳴りがする」などがありますが、これは要注意で、でき  
るだけ早く治療を始めないと元に戻らなくなり、難聴(耳が聞こえなくなる)になってしまいます。

このように大きな音が原因で起こる難聴のひとつに「ヘッドホン難聴」があります。

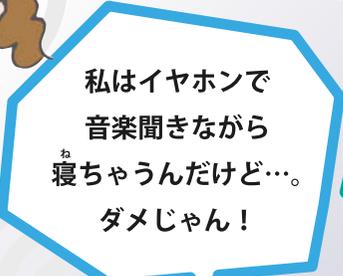
※それほど大きな音でなくても、長時間聞くことで難聴になることもあります。



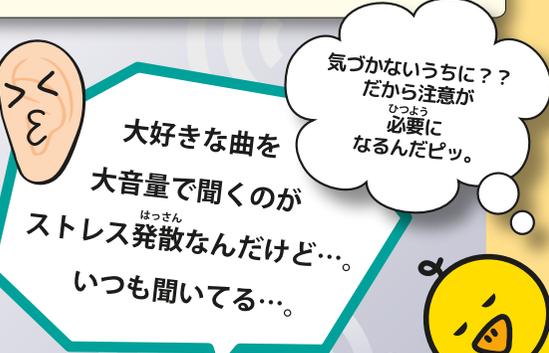
ヘッドホン難聴は、**少しずつ聞こえにくくなるため、  
発見が遅くなり、気づかぬうちに難聴が進行してしまいます。**



え〜！  
ゲームに夢中になると  
何時間もイヤホン使って  
聞いているかも…

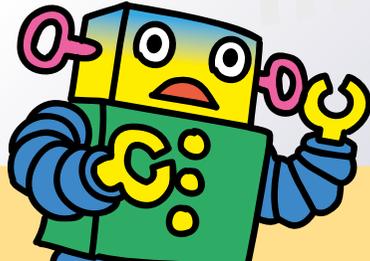


私はイヤホンで  
音楽聞きながら  
寝ちゃうんだけど…  
ダメじゃん！



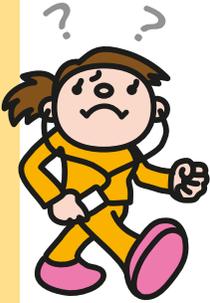
大好きな曲を  
大音量で聞くのが  
ストレス発散なんだけど…  
いつも聞いている…

気づかないうちに??  
だから注意が  
必要に  
なるんだピッ。



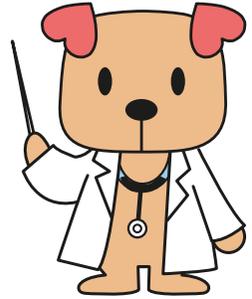
# 質問!

## ヘッドホン難聴ってどんな感じになるの?



聞こえていないことに本人が気づかないことが多いので注意が必要です。

ヘッドホン難聴は、はじめは高い音域(4,000Hzくらい)が聞こえにくくなるので、普通の生活をしている中では不便を感じず、気づくのが遅くなってしまいます。そして放っておいた結果、会話の音域まで聞こえが悪くなり、ここでようやく難聴に気づくことになる、というわけです。



### 高い音域ってどのくらいなの?



#### ■ 聞こえ方について

音は、空気が振動して耳に届き、「聞こえる」ということになります。

その音には高さがあり、空気がどれだけ速く振動するかによって高い低いが決まります。

1秒間にどのくらい振動するかを周波数(Hz:ヘルツ)で表すことができます。

#### ■ 高い音・低い音について



私たちがふだん会話している声の高さは500Hz~2,000Hzといわれていますので、それより高い4,000Hzの高音域からはじまるヘッドホン難聴には気づかないことが多くなってしまいます。(4,000Hzとは鈴虫の鳴き声くらいの音)



### おまけ

年齢によって聞こえる音と聞こえない音があるって知ってる?

マナボつと世代の十代には聞こえ、成人(おとな)になるにつれて聞こえづらくなるモスキート音は17,000Hz前後を基本周波数としているんだって。

(年齢とともに高い音から聞こえにくくなります)



# どうすれば耳をいたわれるの？

## 1. 音量を小さくする

目安として、ヘッドホンで音聞きながら人と会話できるくらいの音量。



### 身近な例：音の大きさ

(dB デシベル：音の大きさの単位)

- ピアノ・電車内…………… 80dB
- 一般的な会話…………… 60dB
- 図書館…………… 40dB
- ささやき声…………… 30dB
- 置時計の秒針…………… 20dB



## 2. 長時間聞かない

ヘッドホン・イヤホンで聞いた3倍の時間は耳を休ませてください。



たとえ正しい範囲内の音量でも、疲れているときや睡眠不足のときなど体調によっても難聴になることがあるので注意してください。



# 一度ヘッドホン難聴になると、 治りません。



くれぐれも気をつけるツピ！

現在は治療方法がみつかっていないのです。

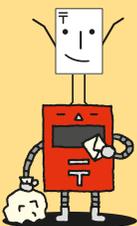


耳がつまった感じがする、会話の声が聞き取りづらい、耳鳴りがするなどいつもと違うな、と感じたらすぐにヘッドホン（イヤホン）の使用をやめてください。これは耳からのSOSです。そして病院に行ってくださいね。

## 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  
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。

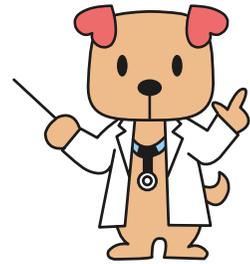


## 保護者のみなさまへ



WHOの調査によると、「85dBを超える音  
量では8時間以上、または100dB超え  
なら15分以上で耳の機能を損傷する危  
険がある」としています。一度聴力を失  
うと回復しないことを知って、お子さま  
の耳を守ってあげてください。  
今では、最大85dBまでしか音量が上  
がらないヘッドホンも販売されているよ  
うですので、ぜひ工夫してください。

# こどもけい相談室



## 小児の肺炎球菌感染症

千葉県小児科医会 石和田 文栄 医師

### Q1 肺炎球菌とは？

肺炎球菌は小児の細菌性髄膜炎、敗血症などの侵襲性細菌感染症の原因菌として最も多い細菌です。肺炎球菌は病原性が強く、症状の進行が急激で重症化しやすいので要注意です。特に2歳以下の子どもは肺炎球菌に対する免疫が弱く、命にかかわることがあります。集団保育の子どもは、かかりやすいとの報告もあります。

肺炎球菌は、肺炎/気管支炎、急性中耳炎、副鼻腔炎などの原因としても重要です。乳幼児の細菌性肺炎の二大原因菌は、肺炎球菌とインフルエンザ菌で、ウイルス性肺炎に合併し重症化します。肺炎球菌性の中耳炎は、難治化することも知られています。その他、蜂窩織炎、関節炎、骨髄炎、心内膜炎などの原因になることもあります。

### Q2 肺炎球菌はどこにいるの？

肺炎球菌はいたるところにあり、多くの子どもの鼻やのどに常在しています。保菌しているだけでは悪さはしませんが、風邪などで免疫が落ちている時に感染をおこしたり、うつしうつされやすくなったりします。

### Q3 肺炎球菌の診断は？

基本的には培養(培地で発育させて菌をみつける)検査を行います。結果判明には数日かかります。培養前に抗菌薬が投与されていると、培地に菌が生えてこず診断が困難な

ことがあります。補助診断法として迅速キットもあります。

### Q4 肺炎球菌感染の治療は？

ペニシリン系の抗菌薬が有効ですが、耐性菌もいます。侵襲性肺炎球菌感染症に対して内服抗菌薬はほぼ無効で、抗菌薬点滴による治療が必要です。

### Q5 予防接種を受けても肺炎球菌感染症にかかるの？

小児肺炎球菌ワクチンには、現在の13種類含まれているものと、以前の7種類のものがあります。肺炎球菌は90種類以上の型がみつかっています。ワクチンに含まれているのは重症化する型や頻度が多い型で、侵襲性肺炎球菌感染症の8割程予防できると考えられており、ワクチン導入後、感染症は減ってきています。しかし、ワクチンに含まれていない型には予防接種の効果は期待できないため、罹ってしまうことがあります。

## 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

# 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。感染性胃腸炎の主な原因としてはノロウイルスが知られていますが、今シーズンは新規遺伝子型ノロウイルスの流行が懸念されています。

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、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。通常これらの症状が1〜2日続いたのち治癒し、後遺症もありません。また、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、水分を多めに摂るように心がけ、早めに医療機関を受診しましょう。

## ◆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
- ◆**感染を予防するためには**
- 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 加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱しましょう。(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。)
- 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0.1%)で消毒を行いましょ。

## ◆千葉県内の感染性胃腸炎流行状況

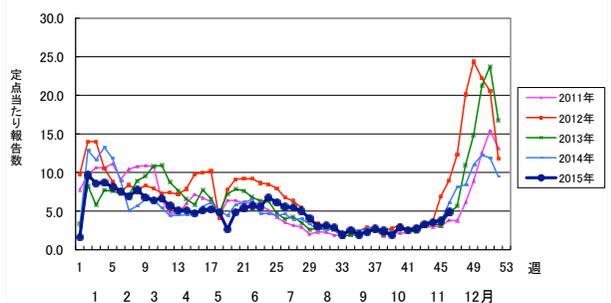
「定点当たり報告数」は、県であらかじめ指定した医療機関(定点)当たり一週間にどれくらい報告があったかを表す数値。最新の流行状況については、千葉県感染症情報センターホームページをご確認ください。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/iken/c-ids/>

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

TEL 043(223)2691(直通)

千葉県の感染性胃腸炎定点当たり報告数 2011年~2015年46週



# 麻しん(はしか)・風しんは予防接種で防ぎましょう!

## 麻しん(はしか)・風しん

麻しん、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。

麻しんは感染力が強く、免疫のない人が感染を受けるとほぼ100%発症し、39度以上の高熱と発疹、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。

千葉県では、平成24年度から25年度にかけ風しんの流行が見られ、25年度26年度に各1名先天性風しん症候群の報告がありました。

◆麻しん(はしか)・風しんの予防接種

麻しん・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・接種回数

	対象者	接種回数
第1期	1歳以上2歳未満	1回
第2期	5歳以上7歳未満で小学校入学前の1年間	1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のない方、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。

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)

がんに関する相談窓口等の紹介

がんは、日本人の死因の第1位で、およそ3人に1人はがんで亡くなっています。また、およそ2人に1人ががんにかかると言われており、がんは私たちが思っているよりも身近な病気になってきているのです。

がんと診断された患者さんやご家族の不安や悩みは様々です。



ここでは、がん患者さんやそのご家族の悩みや不安を和らげるための相談窓口と、がんに関する情報を発信するホームページを紹介します。

◆がん相談支援センター

がん相談支援センターは、がん医療の中心を担う医療機関として国が指定したがん診療連携拠点病院に設置されています。がん専門相談員として研修を受けた看護師や社会福祉士が、信頼できる情報に基づいて様々な相談に広く対応しています。その病院に通院していなくても、どなたでも無料で相談ができます。

がん相談支援センター設置病院一覧

<http://www.prf.chiba.lg.jp/bbgmv/consultation/consultation01/>

◆ピア・サポーターズサロンちば

県では、がんピア・サポーターの育成に力を入れて取り組んでいます。「がん患者等の支援を行うがん経験者」の方をがんピア・サポーターとしています。「ピア・サポーターズサロンちば」は、ピア・サポーターががん患者さんやご家族のお話を聴いたり、自身の体験を語りたりする場で、千葉県がんセンターやいくつかのがん診療連携拠点病院で開催されています。参加費は無料で、申込も不要です。

平成27年度サロン開催日程

<http://www.prf.chiba.lg.jp/bbgmv/fellow/fellow02/fellow03/>

◆ホームページ「千葉県がん情報ちばがんナビ」

「千葉県がん情報ちばがんナビ」は、県内のがん情報をとりまとめたウェブサイトです。医療機関や相談窓口、イベント情報、医療費・生活費に対する支援制度など、様々ながんに関する情報を発信しています。また、がん検診や研修会情報など、がん患者さんだけでなく、一般の方や医療従事者の方のための情報も掲載しています。ぜひご利用ください。

ちばがんナビURL

<http://www.prf.chiba.lg.jp/bbgmv/>

お問い合わせ

千葉県地域統括相談支援センター(千葉県がんセンター)

TEL043(264)5431(内線2530)

千葉県健康福祉部健康づくり支援課

TEL043(223)2686

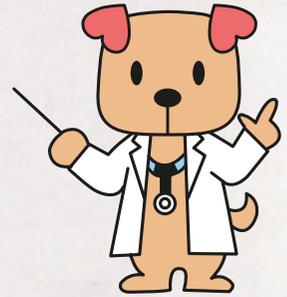
# こころ の 健康

## 気分障害について

### その4 新型うつ病の登場

千葉県医師会 ねもととよみ 根本 豊實 医師

それまで一世を風靡していたメランコリー親和型に代わって、80年代から90年代にかけて新型うつ病が目立ち始め、多くの臨床家の注目を集めました。この変化の背景には、以前言及したうつ病診断の変化や、うつ病概念の一般大衆への急速な普及、製薬会社の抗うつ薬販売戦略などが挙げられますが、何より最も本質的な背景は社会の変化とそれに伴う個人の価値観の変貌が考えられます。この社会の変化の要点は、高度経済成長の終焉しゅうえんです。



では、新型うつ病が、古典的なメランコリー親和型とどう異なるのか。ここでは病前性格と症状と経過・治療に関して相違するポイントを簡単に説明します。

まず病前性格については、メランコリー親和型では几帳面、秩序愛、他者配慮性の3要因が目立つ同質な一群であったのに対して、新型では同質性はそれほど目立たず、一定の性格傾向にまとめることは困難と言えますが、少なくとも秩序愛や他者配慮性は目立たず、一部ではこれらとは逆に自己中心的、自己愛的（他者の評価を過剰に求める）で未熟な要因が目立つ傾向も指摘されています。

次に症状についてですが、要点は不全性・易変性と他責性の2点です。メランコリー親和型では、うつ病の症状がほとんど出現する等質な一群であるのに対して、新型ではすべてそろうことは稀で、その意味で不全性と言えます。またメランコリー親和型は症状が一定期間は持続的であるのに対して、新型では、状況の変化によって症状の出没がみられ、例えば、会社には出勤できないが、友人とは元気に遊びには行けるなどということが散見されます。また、メランコリー親和型がほとんど自分を責めるのに対して、新型では自分の不調を誰か他人（家族や上司など）のせいにする傾向が指摘されています。

最後に経過・治療に関しては、慢性化・遷延化と治療的対応の困難さの2点が挙げられます。新型では、メランコリー親和型では奏功した休息と薬物療法の効果が乏しく、治療に反応せず、慢性化・遷延化する傾向がみられます。このため治療的対応が難しく、例えば、従来の決まり文句であった「頑張らないこと」などとアドバイスすると、その通りいつまでも頑張らないケースが増えて、最近は適切な伝え方で「頑張ること」と伝えることが主流になってきています。

今回は、このような新型うつ病の登場と臨床における治療法を含めた議論の中で、浮かび上がってきて復権を果たしつつある躁うつ病そう（双極性障害）について解説します。

\*「不全性」：症状が出そろわない

\*「易変性」：症状が変動しやすい

\*「他責性」：思い通りに物事が運ばないときに、それを自分以外のせいにならうとする

\*「遷延化」：長引くこと



# 医学的に正しい 体重管理を

千葉県医師会  
篠宮 正樹 医師

肥満が多くの病気の原因や誘因となることはよく知られています。肥満者が体重を減らすと、血圧・血糖・中性脂肪値が低下します。一方で、痩せている女性がさらに痩せようとして、不妊や骨粗鬆症になる原因をつくることも珍しくありません。

痩せすぎて筋肉量が減ると転びやすく、寝たきりの原因にもなります。

## 体重管理の心得

- ◎「簡単に痩せられる」方法はないことを心得ましょう。
- ◎ バランスのよい食事と、身体を動かすことの両方が大切です。

### 方法

#### ① 減量の目安

##### ▶月に1kgのペースで!

1か月で1kg減、このペースを守り3か月で3kg減を目安に。

※1か月に5kgも減らすような急な体重減少は身体に有害。リバウンドも起こしやすくなる。

#### ② 食事の時間

##### ▶夕食時間と食事量の工夫!

食べる量が同じでも、夜遅く食べる方が体重は増えやすくなる。仕事の都合などで遅くなってしまいう方も、朝食をしっかり食べ、夕食は軽めにするだけで体重は減る傾向に。

#### ③ 食事内容と食べ方

##### ▶「〇〇抜き減量」はNG!

減量には栄養のバランスをとることがとても大切。「〇〇抜き減量」や「〇〇だけ食べる」など偏った食事はNG。ミネラル・脂肪・炭水化物・たんぱく質・ビタミン等をバランス良く摂取しながら、全体の量を抑えるように工夫して。

#### ▶食べる順番も影響!

始めに野菜をゆっくり食べ、最後に炭水化物を食べると、満足感も得られ血糖値の急激な上昇も抑えられて太りにくくなります。

#### ▶ゆっくり食べる!

早食いをせず30回かみ15分以上かけて食べる。

#### ▶カロリーを知る!

食べ物のカロリーを知っておく。

#### ▶断つことも大事!

テレビを見ながらの「ながら食べ」をやめましょう。間食、アルコールを一定期間断つのも有効。

#### ④ 身体活動

##### ▶こまめに動いてカロリー消費!

食後ゴロゴロしているのはNG。身体を動かしてカロリーを消費する割合は、日常動作が95%、運動スポーツが5%とされている。

スポーツが苦手な人にも朗報だピッ。「便利と横断歩道に悪い!」と覚えるピッ。



### 具体策

#### おすすめ!「見えちゃう減量法」

##### ▶体重を毎日グラフにつける。

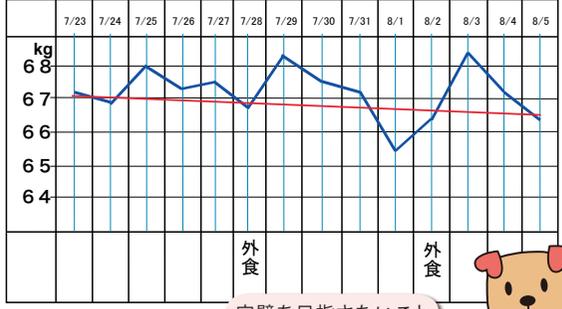
朝起きて、お手洗いにいった後一定の服装で測定。衣類の重さを引かず(毎日一定の服装で測定すれば、衣類の重さを引く必要がありません。)、0.1kgまで記録する。また、1か月後の1kg減った点に向けて赤い線を引いておき、その線に沿って減らしていく。すると、どのくらい食べるとどのくらい増えるのか、また減りすぎていればもう少し食べても良い、ということも見えてくる。

※ グラフ内の赤線は寺島正浩医師考案です。

##### ▶家族に宣言する!

家族が見えるところにグラフを貼り、減量宣言をすることも有効。

### 体重記録表



※折れ線グラフのてこぼれが少なくなれば、「規則的に一定量食べている」ということになります。

完璧を目指さないことも長続きする方法のひとつです。ぜひ気長にゆっくり前進しましょう。





読者からの質問、疑問に  
お答えするコーナーです。

## 口内炎について

千葉県医師会

浅野 尚 医師  
あさの ひさし

**Q** 口内炎って  
どうしてできるのですか？

**A** 口内炎というのは、口（口腔）の粘膜のいろいろな炎症をまとめた呼び方です。ですから炎症を起こしている口の部位によって、口内炎（頬や舌の下面など）、歯肉炎（歯ぐき）、舌炎（舌）、口唇炎（くちびる）と名前がかわります。

口内炎の症状としては、口腔の粘膜が腫れる、赤くなる、ただれる、または粘膜の一部に丸形や楕円形をした、直径2〜10ミリの表面が白く削れた部分（潰瘍）ができるなどがみられます。

そして、食物が触れたときの強い痛みや、何もしていないのにズキズキする痛みが生じます。さらに、そのまま放置して悪化させますと、口臭の原因にもなります。

私たちの口の中にいる菌は、いくら歯をみがいたりうがいをしても完全にすることはできません。風邪や疲労などでからだの力（体力）が弱くなると、もともと口の中にいる菌（常在菌）が増えてしまつて口内炎を起こしてしまいます。

**Q** 予防法は？

**A** 主な予防法として、日頃から十分な睡眠・休養、バランスの良い食事をとること、過度なストレスをためないこと、ふだんから口の中をきれいにする、つまり毎食後の歯磨きを欠かさ

ずに行うことが非常に大切です。勿論虫歯やプラーク（歯垢）があればその治療を受けることも必要です。

また、白血病や貧血、糖尿病などの全身の病気の一部として口内炎が現れることがありますので、耳鼻咽喉科医の診察を受けながら、内科などで全身のチェックを行うことも重要になってくる場合があります。



### 口内炎の原因について

口内炎の原因については、細菌・ウイルス・アレルギー・薬剤などが挙げられておりますが、今のところ完全にはわかっていません。誘因としては、疲労・体力の低下・免疫異常・ビタミン欠乏・過度なストレス・遺伝的要因・口腔清掃不良などから、いくつか表記した予防法をいつも心がけるようにしてください。

# 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。

忙しい日のお助けレシピです。  
パパッと手早くできて  
満足できる一品です♪

## ほうれんそうの ドライカレー

### 材料 (2人分)

ほうれんそう	1 把
合びき肉	100 g
玉ねぎ	1/4 個
にんにく	1 片
カレー粉	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	適量
サラダ油	適量
ごはん	適量



### 作り方

- ① ほうれんそうはさっとゆでて水気をしっかり絞ったら2cmの長さに切る。玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し玉ねぎとにんにくを炒め、玉ねぎがしんなりしてきたらひき肉を加える。ひき肉の色が変わったらカレー粉をふり入れ、全体に絡めるように炒め合わせる。
- ③ ②に水50ml、トマトケチャップ、ウスターソースを加え、もったりするまで煮詰めたらほうれんそうを加えざっくり合わせる。
- ④ 皿にごはんと③をよそる。

### おいしいほうれんそうの選び方

- ・鮮やかな緑色で、葉が大きく厚みがあるもの
- ・茎が細めで株が小さめの柔らかいもの  
(茎が太いものは育ちすぎです。)
- ・葉先がピンとしていて新鮮なもの
- ・根元の色が鮮やかな赤色のもの  
(特に秋と冬には、はっきりと赤くなります。)

ちばの  
やさいの  
こと



ほうれんそう

千葉県内の主な産地

野田市・柏市・船橋市・千葉市

千葉県産旬の恵みを上手に使うって楽しくヘルシーな毎日を!!

出典先：ちばの農林水産物発見マガジン「コンシェルジュ」2010 Autumn-Winter  
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/>

【お詫びと訂正】53号「とうもろこしたっぷりのロールサンド」のレシピ作成・取材協力に誤りがありました。  
訂正してお詫び申し上げます。

(誤)クチャーナ・トキオネーゼ・コジマ小嶋正明→(正)高原和江(ちばの野菜伝道師・シニア野菜ソムリエ)

# 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。

抽選  
6名様

## JX-ENEOS サンフラワーズ 吉田亜沙美さん 読者プレゼント

【応募方法】左の封書をご利用いただくか、お手持ちのハガキにP. 21の質問の答えを必ず記載し、千葉県医師会「JX-ENEOS サンフラワーズ 吉田亜沙美さん読者プレゼント係」までお送りください。

吉田亜沙美選手サイン色紙 …………… 3名様  
オリジナルトートバッグ (サイン入り) …………… 3名様

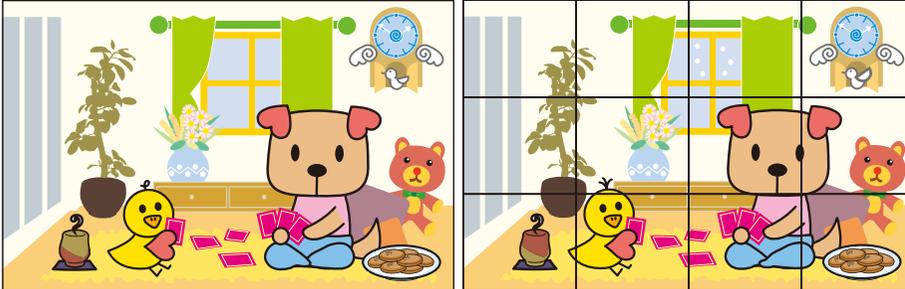
※当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。 ※平成28年2月29日着分まで有効。



## 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・E・G・H・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. 21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28年2月29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55号 2015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 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)

地区医師会、千葉県医師会会員の診療所・病院、県立・国立病院、市町村役所、出先機関(健康福祉センター)、ちば県民保健予防財団、保健所(船橋市、柏市)、地域保健センター(鴨川、八日市場)、県立高校、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)、県立柏の葉公園管理事務所、さわやかちば県民プラザ(普及課)、手賀沼親水広場水の館、流山運転免許センター、富里市立図書館、県立青葉の森公園緑の相談所、千葉西部病勢センター、地域振興事務所、ほか

※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。

54号 (2015秋号)	「何度でも復習しておきたい! 正しい応急手当を学ぼう!」/「原因不明の不調から心も体も救う漢方の知恵」/「成長期のみなさんへ スマートフォンの使い方」/他
53号 (2015夏号)	「ご存じですか? 痛いだけじゃない痛風の怖さ」/「こむら返りの予防方法」/「伝染性軟属腫(水いぼ)について」/他
52号 (2015春号)	「知っているが、実はあまりわかっていない自律神経失調症」/「思春期の貧血について(鉄欠乏性貧血)」/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

©個人情報保護協議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、連络の目的以外に使用されることはありません。

