

# 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

今年こそ、肌荒れ知らず♪  
冬の皮膚トラブル

◆ スポーツコーナー

緊張している体を  
解放するには

◆ 新 風—千葉県の医療情報紹介—  
带状疱疹予防の  
ワクチン接種

◆ 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才から  
読んでほしい

守ろう、自分の足！  
成長期の足と、  
くつ選びについて知ろう

◆ こども相談室

「小児科と耳鼻科」  
受診科に迷ったら

◆ アスリートに聞く！  
～スポーツとカラダづくり～  
空手道

多田野彩香さん



ドク太

ナービー

(公社)千葉県医師会  
オリジナルキャラクター  
ドク太 & ナービー  
登録商標 第5651715号



## 受動喫煙の怖さ

千葉県医師会理事

三枝奈芳紀 医師



「受動喫煙」という言葉をご存じでしょうか。タバコを吸っている人の近くにいる、そのタバコの先から出る副流煙という煙をかかされる状態を言います。この副流煙は、吸っている本人が吸い込む主流煙に比べて毒性が強く、有害なニコチンやタールおよび一酸化炭素は約3〜5倍、目を刺激するアモンニアに至っては約50倍にも及びます。

こうしたことから、タバコを吸う人の奥さんには癌や心筋梗塞が多く、子供さんにも喘息や気管支炎、脳の機能障害などが多いと言われています。厚生省研究班の推計では受動喫煙が原因で年間1万5千人の人が亡くなっているとされています。

今、JT（日本たばこ産業株式会社）は受動喫煙対策として「分煙」を勧めています。受動喫煙を防止する目的での分煙は、科学的には全く意味がないことが証明されています。受動喫煙を防ぐには、その施設内および周囲を完全に禁煙にするしかありません。

2020年には東京オリンピックが開催され、千葉県でもいくつかの競技が予定されており。最近のオリンピック開催都市では、例外なく「受動喫煙防止条例」が定められていますが、残念なことに東京都も千葉県もこうした条例はありません。

千葉県医師会は県民の健康を守る専門家集団として、ぜひ「受動喫煙防止条例制定」を実現させたいと思ひ活動を続けております。どうぞご理解をいただき、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

## 目次

### 特集

今年こそ、肌荒れ知らず♪  
冬の皮膚トラブル 1

### スポーツコーナー

緊張している体を解放するには 5

### 新風—千葉県の医療情報紹介—

带状疱疹予防のワクチン接種  
痛い病気「带状疱疹」を事前に防ぐ  
最新の予防治療! 6

### アスリートに聞く! ～スポーツとカラダづくり～

空手道選手  
多田野 彩香さん 8

### からだのソラシド♪ マナボっと

守ろう、自分の足!  
成長期の足と、くつ選びについて知ろう 10

### こども相談室

「小児科と耳鼻科」受診科に迷ったら 13

### 千葉県インフォメーション

- ・県内で麻しん（はしか）が発生しています。予防接種で感染を防ぎましょう!
- ・ノロウイルスによる胃腸炎にご注意を
- ・インフルエンザを予防しましょう 14

### こころの健康

こどもの心と大人の社会  
その1 嫉と暴力そして児童虐待 16

### 元気からだ! Q&A

生ワクチンと不活化ワクチンの違い 17

### 旬食野菜クッキング

ひとくちピザ 18

### 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 21



# 今年こそ、肌荒れ知らず♪ 冬の皮膚トラブル

## ■ 皮膚の構造

私たちの体全体を包んでいる皮膚は、体の中で一番大きな臓器です。見慣れているだけにその重要性が見過ごされがちですが、皮膚は臓器の中で唯一外界と接し、外部からの刺激や細菌から体を守るバリアとなり、体内の水分が失われるのを防ぐなど、生命維持に欠かせない役割を果たしています。

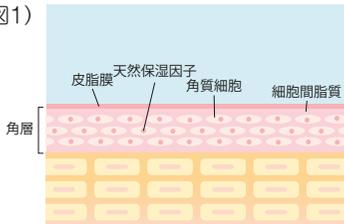


肌荒れの話というと、とかく女性の美容のためのように捉えられがちですが、皮膚の調子を整え、その正常な働きを保つことは、老若男女、誰の健康のためにも、非常に大切なことなのです。

## ■ 健康な皮膚の状態

角質細胞と角質細胞の間に角質細胞間脂質がぎっしりとつまっていて、すき間がみられません。皮脂膜も保たれ、天然保湿因子も十分に存在しています。

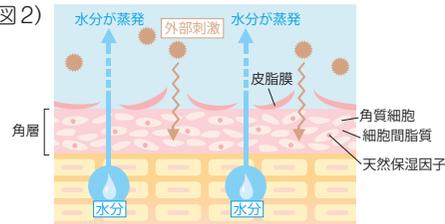
(図1)



## ■ 乾燥した皮膚の状態

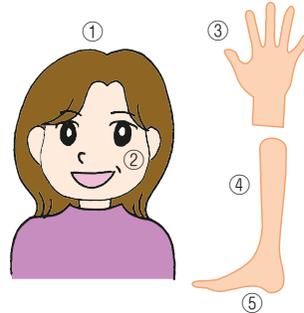
角質細胞がはがれてすき間ができ、水分が逃げやすい状態です。皮脂膜や天然保湿因子も減少しています。

(図2)



## ■ 冬になると乾燥しやすいところ

|       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| ①頭皮   | 過剰な洗髪により、皮脂を取り過ぎてしまうことが多い         |
| ②顔    | 目の周りや口元など。もともと皮脂の分泌が少ない           |
| ③手    | 外気や水仕事など外からの刺激を受けやすい上、手のひらは皮脂腺がない |
| ④足のすね | 入浴時に洗い過ぎる                         |
| ⑤足の裏  | 皮脂腺がない                            |



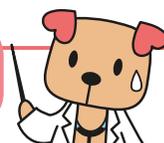
▼ **皮膚トラブルはどっから起きている??**  
皮膚は単なる1枚の皮ではなく、一番外側の「表皮」、その下の「真皮」、最下層の「皮下組織」からなる三重構造になっています。外界と直に接している表皮の最も外側にあるのが「角層」で、外部の刺激から体を守るバリアの役割を果たしています。健康な皮膚では角質細胞の間を「細胞間脂質」という脂がすき間なく埋め、最も外側を皮脂膜がおおうことで水分を蒸発しにくくしています(図1参照)。ところが、洗剤を使って頻繁に水仕事をしたり、その後何のケアもしないでいた

毎年、冬の訪れとともに急増する肌荒れ。最大の原因は空気の乾燥です。皮膚の仕組みやトラブルが起こる原因を正しく知って、今年こそ、辛い肌荒れを賢く予防、上手に治療しましょう！

監修

千葉県医師会  
児島孝行 医師





かゆみや痛みで、日常生活に支障が出てしまう方もいらっしゃいます。

## ■冬に多くみられる主な皮膚疾患

### 乾燥症・皮脂欠乏性湿疹

乾燥して角質がはがれ、皮膚のバリア機能が失われてしまった状態。皮膚表面がガサガサしていたり、白い粉をふいたようになっていたり、ひび割れてかゆみや痛みが発生します。



### ひびわれ・角化

乾燥した状態が続いたり、かゆみから掻き続けているうち、皮膚はぶ厚くなっていきます。その状態で曲げたり動かしたりした瞬間、表皮層の深部までひび割れた状態です。



### あかぎれ

ひびわれが重症化した状態。亀裂が深く、真っ赤に腫れ、何もしていなくても痛みを感じます。



### 寒冷・温熱※じんましん

皮膚が急に冷えたり、逆に急に温まったりすることが原因で起こるじんましん。小豆大のじんましんが現れ、次第に強いかゆみを生じます。

※冬限定の病気ではなく、夏場の冷房が効いた部屋やお風呂場などでも生じます。



### 貨幣状湿疹

最初は水つぼいブツブツとした湿疹（漿液性丘疹や小水疱）が始まりますが、次第にまとまって貨幣状のジュクジュクとしたただれ（びらん）やかかさぶた（痂皮）を伴う湿疹となり、拡大していきます。アトピー素因や高齢者の乾燥、金属アレルギーなどが関係すると思われますが、原因が明らかでないことも多いです。



### しもやけ

冬によくできる、かゆくて、つらい皮疹で、発赤、腫脹がみられます。主な原因は冬の寒さによる血行不良で、手足の指を筆頭に、足の裏のふち、耳たぶ、鼻、頬などにもできます。



### ※アトピー性皮膚炎の方の場合

皮膚バリア機能の異常のために乾燥して角質がはがれてしまった皮膚は、外部から、ダニ、ハウスダスト、花粉、カビ、動物の毛などのアレルゲンが侵入しやすくなり、アレルギー反応による強いかゆみが出てきます。そこで掻けば掻くほど皮膚が裂けて状態が悪化し、治りづらくなるという悪循環にはまってしまう。専門医による、正しい治療と日常的なケアが必要です。

特に強いかゆみ症状が出ると辛いピツ



りすると、最も外側の皮脂膜も、その下の角質細胞も、はがれ落ちてすき間ができ、皮膚のバリア機能が失われてしまいます。こうなると、内側からは水分がどんどん逃げてしまい、皮膚はますます乾燥してきます。

外側からは、空気中のチリや有害な細菌、紫外線やアレルギーの原因となる物質が入り込むなど、外からの刺激を受けやすくなります。

そうして様々な皮膚のトラブルが発生してしまうのです（前ページ図2参照）。

▼冬のせいだけじゃない皮膚トラブルの理由

気温・湿度が低下し、乾燥する冬は、あかぎれやひびわれ、乾燥によるかゆみなど、皮膚トラブルが多発する季節です。

防寒のためのエアコンも、ますます皮膚を乾燥させてしまいます。

とはいえ、皮膚のトラブルは、気温や湿度の低下ばかりが原因となっていないわけではありません。

知らぬ間に皮膚にダメージを与えている長年の生活習慣が引き金となったり、悪化させていることも多いのです。

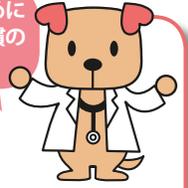
## ■皮膚トラブルが生じやすい生活習慣

皮膚トラブルは、長く続ける生活習慣によって引き金になったり悪化させたりしますので、その習慣を見直してみてください。

- ・手洗いや食器洗いの際にはお湯を使う
- ・熱いシャワーを浴びる
- ・長湯をする
- ・洗剤の原液をつけて素手で食器を洗う
- ・手足が冷えやすい、冷え性
- ・ストレスが多い
- ・不規則でバランスの悪い食事
- ・睡眠不足



皮膚トラブル改善のためには、原因となる生活習慣の見直しが重要です！



冬は仕方ないなんてあきらめちゃダメだビッツ！



お湯や洗剤は、皮脂まで取ってしまうため、皮膚のバリア機能低下の原因となります。

体が冷えやすい人は、血行不良で皮膚に栄養が十分に行き渡らず、しもやけなどの皮膚トラブルを起こしやすくなります。

また、睡眠不足やストレス、バランスの悪い食生活などは、体の抵抗力を弱め、新陳代謝がスムーズに行われにくくなり、皮膚の回復力を低下させてしまいます。

## ■皮膚トラブル回避のためのおススメ対策

- ・水仕事の際はゴム手袋を使うなどして皮膚を保護する
- ・水仕事で使うお湯はぬるめにする
- ・使う食器を減らしたり、食器を洗う前にボロ布で汚れを拭き取るなどして、水仕事の時間短縮をはかる
- ・シャンプー、ボディソープ、石けん、ハンドソープなども低刺激性のものを選ぶ
- ・お風呂で体を洗う際にはゴシゴシこすって洗わず、よく泡立てた石鹸でなでるように洗う
- ・手洗いや水仕事、入浴のあとには、こまめにハンドクリームなどの保湿剤を塗る
- ・下着は肌にやさしい綿100%のものを選ぶ
- ・冬の室内では加湿器を上手に利用し、皮膚を乾燥から守る



(注) ゴムの刺激やアレルギーを回避するために薄い木綿の手袋をしてから、ゴム手袋を。または合成ゴムやポリエチレン製のものを使用する工夫を。



皮膚トラブルの対策は、生活を見直して普段の習慣による原因を取り除くことも非常に大切です。

### ▼「手湿疹(手荒れ)」対処法

主婦の方や、美容師、調理師など、水にふれる機会の多い仕事に携わる多くの方を悩ませている皮膚疾患として手湿疹(手荒れ)があります。手湿疹には接触皮膚炎(一次刺激性、アレルギー性)、アトピー性皮膚炎、主婦手湿疹、進行性指掌角皮症、異汗性湿疹などが含まれます。

この手荒れの改善は、生活改善と薬物療法が2本の柱となります。

生活改善としては、手を洗い過ぎない、水仕事の際にはゴム手袋などを着用するなど、皮膚の負担を軽くすることを心がけます。

薬物療法としては、皮膚にうるおいを与えるぬり薬、また、かゆみや湿疹を抑えるぬり薬や飲み薬などがあります。

皮膚の炎症がひどい場合は、ステロイド外用剤などで治療します。

ステロイドというと、「強い副作用のある怖い薬」というイメージばかりが先行し

## ■皮膚疾患の対処法と主な治療薬

### 手足湿疹が発生したら保湿強化！

かさつきを感じたら、まずは生活習慣を見直しながら（※前ページ参照）、症状に応じて以下のような保湿剤をこまめに塗ってケアしましょう。



| 主な保湿剤    | はたらき                                    | メリット                            | デメリット                   |
|----------|---|---------------------------------|-------------------------|
| ワセリン     | 皮膚の表面に油脂性の膜をつくり、水分の蒸発を防ぐ                | 保湿効果が高い。刺激が少ないため誰の肌のどの部位にも使いやすい | べたつきやてかりがあるため、作業中に使いづらい |
| 尿素剤      | 体内の水分を角質層にとりこみ、角質の硬くなった部分を取り去る          | 保湿効果が高く、べたつきが少ない                | 炎症部位に塗ると刺激や痛みを感じる       |
| ヘパリン類似物質 | 角質の水分含有量を増加させ、皮膚のうるおいを保つ。血行を良くするはたらきもある | 保湿効果が高く、伸びが良く使いやすい              | 多少においがある                |
| セラミド     | 角質の水分保持に重要な細胞間脂質物質の一種・セラミドを含み皮膚に柔軟性を与える | べたつきが少ない                        | （※各薬剤により異なる）            |

### 悪化してしまったら、ステロイド外用剤で適切なケアを

ひびわれやあかぎれになり、傷口が化膿している場合は、抗生剤も使用します。また、かゆみのある湿疹に対しては、ステロイド外用剤や抗ヒスタミン薬などを用います（場合によっては、パッチテストによる原因検査も必要です）。

#### ステロイド外用剤

ステロイド外用剤の塗布を躊躇する患者さんがいらっしゃいます。「一度使用するとやめられなくなる」「途中でやめるとリバウンドが起こる」「皮膚に蓄積する」など間違った情報がひとり歩きしています。ステロイド外用剤を正しく理解して、つらい症状を少しでも改善し、快適な毎日を送るようにしてください。



日常生活に支障が出るほど悪化させてしまう前に、早め早めの肌荒れ対策を！

たかが肌荒れと、あなどれないんだピッ！



ているのは残念なことです。  
ステロイドを使わないことにこだわるあまり、皮膚炎をどんどん悪化させてしまう方は今も少なくありません。しかし、専門医師の指示に従って正しく使えば、炎症による辛い症状を効果的に抑えられる薬です。  
いずれにしろ、使う薬剤や治療法は、皮膚の状態や病因によって異なります。生活習慣の改善と市販の保湿剤を塗るだけでは治らない皮膚疾患については、こじらせてしまわないうちに皮膚科を受診することをおすすめします。



## 緊張している体を解放するには

人前で話すときや、大事なテストのときなど、緊張するとつい身体がカチカチになってしまって、実力を出せない貴方のために、今号はその対策を考えてみましょう。

それでは皆さん、まず心構えからです。緊張しないための心構えは、「ポレポレ」でいくと良いです（ポレポレとは、スワヒリ語で「のんびり」とか「ゆっくり」という意味）。なぜ、ポレポレすると良いのか？

緊張している時には、脈が速くなっています。呼吸も、胸式呼吸になり浅く速い過換気呼吸になっています。だから、脈と呼吸を「ゆっくり」することができれば緊張がほぐれます。話し方も、動き方も、意識してスロースローとした方が、セカセカするより落ち着きます。スロースロー、イコール「ポレポレ」なのです。

では、ポレポレ風に、緊張感を解放するにはどうしたらよいのでしょうか？

- ① 明るい太陽を思い浮かべながら、まずはゆっくり腹式呼吸をしましょう。  
お腹に手を当てて、ゆっくりゆっくり息を吐きましょう。
- ② 腕を大きく上に伸ばし、息を肺いっぱい吸い込んでノビノビしましょう（そうすると肩がフッと楽になりませんか？）。両腕の重さは10kg 前後もあり、肩にぶら下がっていますから、緊張感が増す原因にもなります。だから、両腕を上にも上げるだけでも、肩の力が抜けて楽になります。  
全身の力を抜いて、イスの背もたれに仰向けになって大の字のように身体を反らすのも効果的です。さらに、友だちと背中を合わせて、仰向けにそらせてもらうのも効果的です（この時にも、呼吸はゆっくりゆっくりが鉄則です）。
- ③ 右手の中指を肩の腕の付け根につけて肘をグルグル回してください（ミレニアム52号P5「スポーツコーナー」イラスト図解参照）。このとき中指は、絶対に動かさないでください。最初は小さく、だんだん大きく回してゆきます。そして最後は、上体も一緒に大きく回してください。右手が終わったら、次は左手の中指を付けて、同じように肘をグルグル回します。



さあ、いかがですか？ 身体も温まり、緊張感もほぐれませんか？  
緊張感にはメンタルの影響も大きいので、さらに以下も参考にしてください。

- 1: 意識的に笑顔を作る（形だけの笑顔でも、緊張感は減少します。さらに、美味しい物や、面白い話を思い出して笑えれば最高です）。
- 2: 温かい物を飲んで、身体を温める。
- 3: 意識して、ポジティブな言葉・好きな言葉を言う（例えば、「明日は明日の風が吹く」「為せば成る」など）。
- 4: 好きな香りやお守りを持つ。
- 5: 誰でも失敗がある。上手いかななくても、自分のベストで良いという心を持つ。

さあ、以上の方法で緊張していた体を解放して、あなたの実力を発揮しましょう。



## 带状疱疹予防のワクチン接種

痛い病気「带状疱疹」を事前に防ぐ

最新の子防治療！

### ▼带状疱疹の原因と症状

带状疱疹は、水ぼうそう（水痘<sup>すいとう</sup>）の俗称と同じ「水痘・带状疱疹ウイルス」が原因で発症します。

このウイルスに初めて感染した時は、带状疱疹ではなく、水ぼうそうにかります。そこで免疫ができるため、水ぼうそう自体は、通常一生に一度しかかかりません。

しかし「水痘・带状疱疹ウイルス」は、体内の神経節という部分に残って潜伏し続けます。

そして、加齢やストレス等で免疫機能が落ちると、再活性化して暴れ出し、今度は带状疱疹を引き起こします。

初期症状は、体の一部にチクチク、ピリピリといった痛みやかゆみが出ることから始まります。痛みがはじめて数日すると、神経を伝わりながら増殖したウイルスが皮膚へと到達し、赤い発疹が現れます。



東京歯科大学 市川総合病院  
皮膚科 教授

たかはし しんいち  
高橋 慎一 医師

带状疱疹は体幹と顔に出やすいものの、全身のどこにでも現れ、悪化した際の痛みが強いので、胸が痛いとか心筋梗塞を疑ったり、頭が痛いから脳腫瘍ではないかと勘違いする患者さんも多くいます。

带状疱疹か否かの重要な目安として、症状が体の左右どちらかだけに現れるという点があります。神経は背骨から左右別々に走っているため、発疹は体の左右どちらか片側に帯状に現れるのです。

### ▼消えない痛みや、重い合併症のおそれ

治療には、ウイルスの増殖を抑える抗ウイルス薬を使い、痛みに対してはアセトアミノフェンを主体とする鎮痛剤を使います。通常、軽症・中等症の場合は通院で内服治療となりますが、重症の場合は入院して点滴治療を行います。ポイントが発疹出現後できるだけ早期に（5日以内、できれば3日以内が望ましい）抗ウイルス薬の治療を開始して、重症化を防ぐことです。带状疱疹では痛みが強いことが問題になりますが、適切な治療が行われれば、多くは3か月以内に痛みが改善します。

ところが、一部の症例では皮膚が治ったあとも疼痛が年余にわたって持続することがあり、これを「带状疱疹後神経痛」といい、高齢者ほど多くみられます。

痛みの強い病気の代表格であり、今や4人に1人はかかるといわれる带状疱疹。

この病気は、水ぼうそうにかかったことのある人なら、誰でもかかる可能性があることをご存じでしょうか。

昨年、带状疱疹を予防するためのワクチン接種が承認され、注目を集めています。

そこで今回は、東京歯科大学市川総合病院の高橋慎一医師に、带状疱疹とその予防ワクチンについて詳しいお話を伺いました。

さらには、髄膜炎、脳炎、顔面神経麻痺などの神経麻痺、結膜炎・角膜炎や虹彩毛様体炎などの眼の障害などの深刻な合併症が生じるケースもあります。

小児期より帯状疱疹を発症することはありますが、発症率は50代から急増し、高齢者に多く発症します。高齢化が進む日本では、今後さらに患者数が増えることが予想されています。

そこで導入されたのが、子どもに使う水痘ワクチンで帯状疱疹を予防する方法です。2016年3月、厚生労働省は50歳以上の方に限り、帯状疱疹予防を目的とする水痘ワクチン接種を承認しました。

### ▼水ぼうそうが減ると帯状疱疹は増える!?

ワクチンとは、毒性を弱めたウイルスを接種することで免疫をつけ、そのウイルスが原因の病気にかからないようにするものです。

最初に述べたように、帯状疱疹は水ぼうそうと同じウイルスが原因のため、水ぼうそうを防ぐ水痘ワクチンを接種することで帯状疱疹も防げるわけです。

水ぼうそうの予防接種の場合、日本では2014年10月から定期接種（法律に基づき市区町村が主体となって実施する予防接種）となったため、水ぼうそうの発症者数はこの2年間で4分の1まで減少し

ました。今後さらに大きく減少することが予想されます。

ところが今、水ぼうそうの減少により、帯状疱疹が増えることが危惧されているのです。

というのは、これまでは水ぼうそうに感染した子どもたちが周囲にいることで水痘ウイルスを浴び、自然と免疫が強化されてきました。しかし社会から水ぼうそうが減少すると、水痘ウイルスに対する免疫強化の機会も減少します。

実際、1995年から小児の水痘ワクチンの義務接種が行われているアメリカでは、水ぼうそうが79%減少した後、帯状疱疹は90%も増加してしまいました。

水ぼうそうの定期接種が始まったばかりの日本では、今後、帯状疱疹予防の必要性が高まるものと考えられます。

### ▼症状軽減の効果もあるワクチン接種

ワクチンを接種すれば帯状疱疹を100%防げるというわけではありませんが、たとえ発症しても軽症で済み、帯状疱疹後神経痛に苦しむことも少なくなります。

最終的に帯状疱疹の患者数が減少すれば、医療費削減にもつながります。

ただ、実際に帯状疱疹の予防接種を始めている医療機関はまだ少ないのが実情です。

保険適用とはなっていないため費用は自己負担となり、料金は医療機関によって異なります。

帯状疱疹の予防ワクチンを接種したいとお考えの方は、まずはお近くの医療機関に電話等で問い合わせから受診されることをお勧めします。

## 帯状疱疹の特徴

- チクチク、ピリピリ、シクシク、ズキズキといったように、痛みの表現は人それぞれ。中には、「焼け火箸で刺されるような痛み」と表現する人もいる。
- 水ぼうそうでは全身に発疹が出るが、帯状疱疹では、顔だけ、胸部だけ、腹部だけ、といったように限局して発疹が出る。
- 発疹が、身体の片側（右半身、もしくは左半身）にだけに出現する。
- 発疹が消えても、痛みが長期間（1か月以上）残ることもある。3か月以上たっても痛みが続く場合は、後遺症である「帯状疱疹後神経痛」と定義される。
- 水ぼうそうにかかったことがない人が帯状疱疹の患者と接触すると、感染して「水ぼうそう」を発症することがあるが、帯状疱疹にかかることはない。

日本の軽量級の  
エースとして  
東京五輪の  
金メダルを  
目指す!



## アスリートに聞く! ～スポーツとカラダづくり～



空手道選手

多田野 彩香さん

日本生まれの武道・空手道は、スポーツとしてはもちろん、礼儀作法を学ぶ精神修養の手段としても世界中で愛され、競技人口の大変多い競技です。

さらに2016年8月には、2020年東京オリンピックの正式種目に加わることが決定しました。

そこで今回は、近年3つの国際大会で金メダルに輝き注目されている多田野彩香選手にお話を伺いました。

### ◆強さを支えるかたちの美しさ

空手道には、決まった技を披露して競い合う演武の「形」と、1対1で対戦する「組手」があり、小さな子どもから年配の方までできるスポーツです。

私が行っている種目「組手」は、突きや蹴りなどの技を寸止めで決めて勝敗を争う競技で、本当に当ててしまうと反則をとられ、何度も当てると退場となります。

私自身が空手道を始めたのは4歳でした。私の場合、おばあちゃんの家に行くと、伯父さんが開いた道場があるという環境に育ちました。そこで稽古している人たちを見て「カッコいい!」と思ったのが空手道を始めたきっかけでした。

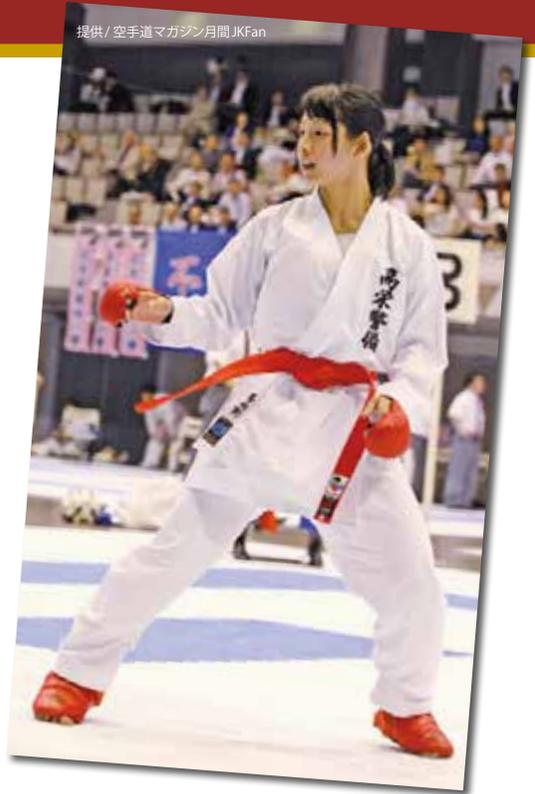
強い選手の動きは、速くてキレイがあり、とても綺麗です。基礎となる形は大切ですから、脇をしめてまっすぐ相手に届かせる綺麗な組手にはこだわり続けています。

### ◆己に克ち、相手に勝つ鍛錬

小・中・高と空手道を続けていましたが、日本大学に進むと、そこはレベルも練習量もけた違いの世界。最初のうちは続けていけるのか不安でしたし、1〜2年生のうちは練習についていくだけで必死でした。

でも、私たちが「根性練」と呼んでいる自分を限界まで追い込む練習が体をつくり、「自分に克つ」ということを教えてくれたと思います。

ただ、試合で相手に勝つためには、それだけではダメ。真面目な性格の私は、いつでも



精一杯頑張っていました。人から言われたことだけをやってきた時期は、いくら頑張っても勝てるようになりませんでした。

そこで、与えられたメニューをただ反復練習するのではなく、どの筋肉を使えばより速く技を出せるかなど、常に研究することを心がけるようになってから、一気に上達していきましました。

練習では、何をすることも「意識すること」が重要です。筋トレ一つとっても、どの部位の筋肉を鍛えるトレーニングなのかをきちんと理解し、その筋肉を意識しながら行うかそうでないかでは、効果は全く違ってきます。

#### ◆日本代表から世界王者に

私は小さい頃から母に「ナショナルチーム（国の代表チーム）に入りなさい」と言われて育ちました。そのたびに「うん、わかっ



た」と答えてきましたが、本当は全然意味がわかってなかったんです（笑）。

成長してからは、それがどんなに大変な目標だったか嫌でもわかるようになっていただけに、大学4年でナショナルチームに選抜されたときはものすごく嬉しかったです。

でも、いざ入ってみると世界選手権への出場競争も激しく、そこで満足している場合ではなかったのです。

「ナショナルチームに入っただけじゃ意味がない。ここから勝負だ」と、より上を目指すようになりました。そして、その年の9月にアジア大会で初優勝することができました。その時は初めての国際大会出場だったので、ある意味怖いもの知らず。対戦相手からしても「この子、誰？」という感じで（笑）、誰も私が決勝まで進むなんて思っていないまま優勝していました。

#### ◆応援を力に五輪の頂点へ

応援の力って、本当に大きくて有難いです。国際大会で初優勝だった2015年のアジア大会は、日本開催だったので、大学関係者がみんな朝から晩まで一日中応援してくれて、すごく力をいただきました。

昨年からは、実業団選手として仕事も頑張りが練習していますが、会社の皆さんのサポートと応援には心から感謝しています。

そしてもちろん、家族からも支えてもらっています。私は4姉妹の長女なのですが、妹たちも両親も仲が良いのが自慢です。おじいちゃん、おばあちゃんも空手道の応援に来るのを楽しみにしてくれていますし、「最強の家族」と呼んでいます！（笑）。

空手道が2020年東京オリンピックの正式種目に決まったことで、私の目標はより大きなものとなりました。目標は大きいほど頑張れますし、楽しい！

目指すはもちろん、金メダルです！

## 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。

# 守ろう、自分の足！ 成長期の足と、 くつ選びについて知ろう

監修 千葉県医師会 亀ヶ谷 真琴 医師

ぴ方を学びましよう。  
ために、正しいくつの選  
び方を学びましよう。

合もめるのです。  
ちにはトラブルが起る場  
合もめるのです。

でしようか。  
たこともあるのではない  
でしようか。



足に  
ついて  
知ろう！

## 足の成長

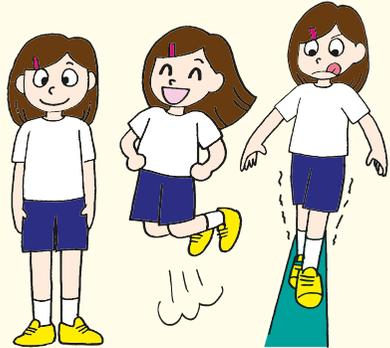
一般的には、足の骨格が作られるのは3、4歳から17歳くらいまで続きます。男女の違いや個人差にもよりますが、すく成長する時には1年に1~1.5cmくらい大きくなる人もいます。



## 足の働き

足は大きくわけると3つの働きがあります。

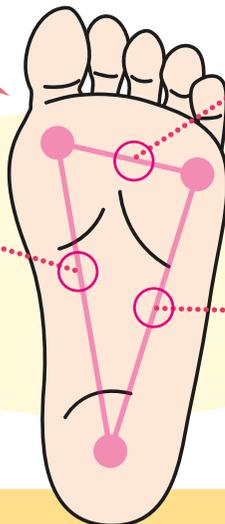
- 1 体重を支える
- 2 脚とともに体を移動させて、歩いたり走ったりジャンプさせたりする
- 3 立った時のバランスをとる (足裏全体だが、主に3つの場所でバランスをとる)



## 部分別で みる働き

### ★土ふまず (内側縦アーチ)

- ・着地したときの衝撃を吸収する
- ・歩く時のバネになる
- ・左右の揺れを抑える



### ★横アーチ

- ・足裏にある血管や神経などを圧迫から守る
- ・前後の揺れを抑える

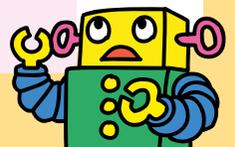
自分の  
足の裏を  
見るッピ



### ★外側縦アーチ

- ・歩くときに安定を保つ
- ・足の小指に力を与える
- ・体のひねりを抑える

足は  
バランスを  
とる  
大切なところ！





体を守るには衣服を着ます。

足には大切な役割があることを  
知りましたね！

## その大切な足を 守るのが 「くつ」なのです。



足を守るためにはくつをはきます。



くつについて  
知ろう！

足を守る「大切なくつ」のはずですが、足や  
体にトラブルを与えてしまうこともあります。  
では、どんなことがトラブルの原因となるので  
しょうか？



### 小さすぎるくつを はいていると...

- ・指のひぶがむける
  - ・血マメができる
  - ・ツメがはがれる
- など、くつずれが  
起こりやすくなります。



### 大きすぎるくつを はいていると...

- ・バランスをとることができなくなり不  
安定になります。
- ・くつがめげないように指をくつの先にお  
押し込むため、くつずれができます。
- ・股関節、ひざ、足の関節への負担につ  
ながります。



大きいくつは小さすぎるよりいいのでは？と思うかもしれませんが、  
どちらかという、**大きすぎるくつの方がトラブルが起こりやすいです。**



### 先が細いくつ、サイズが合わないくつをはき続けると… 外反母趾や内反小趾など、**足の変形**につながります。



外反母趾は、  
マナボッと世代の  
子ども達も  
増えてきました。



とても  
つらい...



気をつける  
ツピよ！

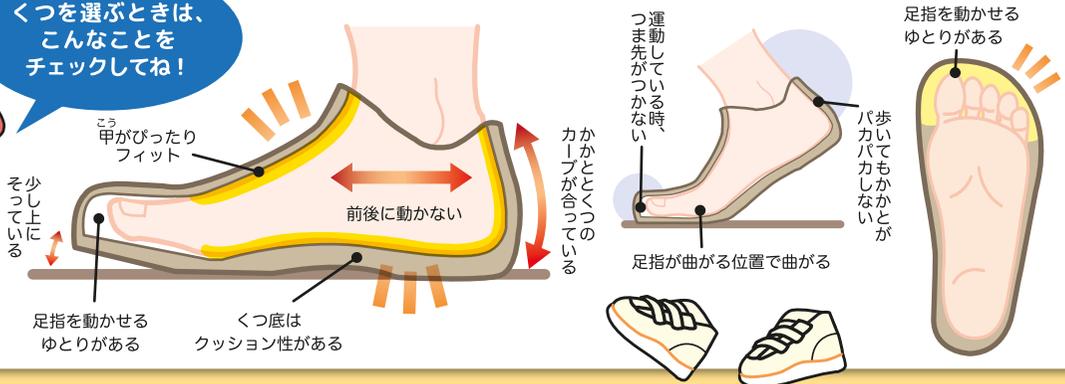


# くつ選びのポイントを知ろう！

- ① くつの長さ<sup>と</sup>足の長さ<sup>が</sup>合っている  
(足先が5mm～1cmあいているもの。足の指が動かせるもの)
- ② はば<sup>が</sup>合っている  
(動いた時に前後左右に足がずれないもの)
- ③ きゅうくつ<sup>な</sup>感じや、イヤな感じ、ゆるい<sup>感じ</sup>がないもの
- ④ くつ<sup>の</sup>つま先部分<sup>が</sup>少し上<sup>に</sup>そっているもの
- ⑤ くつ底<sup>に</sup>クッション性<sup>が</sup>あるもの
- ⑥ 丈夫<sup>で</sup>長持ち<sup>し</sup>、しなやか<sup>さ</sup>があるもの
- ⑦ 足先(前)から1/3<sup>くらい</sup>の場所<sup>に</sup>ふみ返し<sup>が</sup>あるもの  
(歩いた時に1/3<sup>くらい</sup>の場所<sup>が</sup>しなやかに曲がるもの)



くつを選ぶときは、  
こんなことを  
チェックしてね！



## 自分のくつを点検してみよう！

くつが切れている、中敷きに穴<sup>があいている</sup>、くつ底<sup>が</sup>すりへっているなどを見つけたら、買いかえましょう！ もちろん、「きつい」「ゆるい」など足サイズに合わない場合も同じです。また、うわばき<sup>として</sup>はいているバレエシューズ<sup>のような</sup>ものはなるべくさけたほうがいいでしょう。



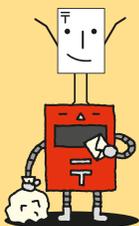
## お便り募集

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<sup>を</sup>くださいね。封書<sup>か</sup>ハガキ<sup>で</sup>お寄せください。詳細<sup>は</sup>、医師会<sup>イン</sup>フォメーション<sup>を</sup>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

成長期<sup>の</sup>子どもの足<sup>は</sup>日々<sup>変</sup>化<sup>して</sup>います。従<sup>っ</sup>て、靴<sup>も</sup>すぐ<sup>に</sup>履<sup>け</sup>なくな<sup>る</sup>ことも多<sup>く</sup>あります。買<sup>い</sup>替<sup>え</sup>が頻<sup>繁</sup>で、もっ<sup>た</sup>い<sup>な</sup>いと思<sup>わ</sup>れる方<sup>も</sup>多<sup>い</sup>かと思<sup>い</sup>ますが、常<sup>に</sup>足<sup>の</sup>サイズ<sup>に</sup>適<sup>合</sup>する靴<sup>を</sup>選<sup>ん</sup>でい<sup>た</sup>だ<sup>け</sup>ましたら幸<sup>い</sup>です。また、おさ<sup>が</sup>りの靴<sup>も</sup>好<sup>ま</sup>しくあり<sup>ま</sup>せんので、控<sup>え</sup>るこ<sup>と</sup>をおす<sup>す</sup>め<sup>し</sup>ます。



# こども相談室

## 「小児科と耳鼻科」 受診科に迷ったら



千葉県小児科医会 沼澤 環 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6:00

※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

小さな子供は抵抗力が弱く、咳、鼻水、発熱などの症状が頻繁におこります。嘔吐や下痢は小児科、耳痛は耳鼻科など、どちらにかかるとすべきか明確ならば困りませんが、咳、鼻水、発熱の際、悩むことが少なくありません。

小児科は聴診器を使って呼吸状態の異常を診断したり、子どもの全身状態の変化を把握するのが得意です。耳鼻科は、耳、鼻、咽喉の異常を診断し、鼻水吸引、鼓膜切開など適切な処置をするのが得意です。

軽症ならばどちらにかかっても良いのですが、問題は、症状が重い場合や長引く場合です。今回は子どもに多い咳、鼻水、発熱の際、どちらにかかったら良いのか、私見を述べたいと思います。

### ▶咳が主症状の場合

感冒によることが多いですが、症状が重い場合や長引く場合は、肺炎、喘息、気道異物などを見逃さないために、まずは小児科受診をお勧めします。

咳の原因としては、耳鼻科が取り扱う疾患である副鼻腔炎でも、鼻水が咽喉にまわってしつこい咳が続きますが、咳、喘鳴が異物によるのか、他の原因なのか、耳鼻科で判断するのは困難です。まずは小児科を受診し、必要ならば耳鼻科受診を勧めてくれるでしょう。(気道異物の診断ができましたら、手術は耳鼻科が専門です。)

### ▶鼻水が主症状の場合

治りが悪い場合は、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎など鑑別を要します。鼻水分泌を止めるのか、排出を促すのかは、間逆の対応です。忘れてはならないのが中耳炎で、ほとんどが鼻や咽喉の炎症が原因となります。

しかし、鼻水貯留や耳痛に気づかない場合

も多く、鼻や喉元が苦しう、機嫌が悪いなど、子どもの変化に注意することが重要です。

鼻水が主症状の場合は、中耳炎も含め、耳鼻科受診をお勧めします。小児科でも急性中耳炎の診断、抗生剤治療までは可能なことが多いのですが、確実ではなく、滲出性中耳炎の診断、対応は困難です。滲出性中耳炎では聴力が低下し、言語発達に影響する上、急性中耳炎が再発しやすいのです。

耳痛がなければ治ったと勘違いするお母さんも少なからずいらっしゃいます。小児科で中耳炎と診断、治療を受けた場合でも、必ず耳鼻科で治癒確認を受けましょう。

### ▶発熱の場合

2~3日で解熱する、食欲があり水分摂取できる、眠れるなど、全身状態が良ければ、それほど心配ありません。水分が摂れない、あまり動かない、尿が少ない、4日以上発熱が続く場合は、小児科受診をお勧めします。理由は、呼吸器疾患以外の原因や全身状態の把握、脱水の評価と対応などは、小児科が専門だからです。(状態の悪い小さなお子さんの採血や点滴は、小児科医でなければ困難です。)

一方、発熱が長引く原因が中耳炎によることもあります。したがって、お子さんが今まで中耳炎を繰り返している場合には、まず耳鼻科を受診してください。同時にお願いしたいのは、アデノウイルスや他の感染症に罹患していないか等、確認するために、小児科も必ず受診することをお勧めします。

※ どれが主症状かわからない場合は、両方受診しましょう。

## 県内で麻しん(はしか)が発生しています。 予防接種で感染を防ぎましょう!

### ▶麻しん(はしか)

麻しんは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℃以上の高熱と発疹、咳、鼻汁、結膜充血などが主な症状です。

千葉県では、今年24名の麻しんが発生しています。(平成28年10月31日現在)



### ▶麻しん(はしか)の発生状況

|     | 平成24年 | 平成25年 | 平成26年 | 平成27年 | 平成28年 |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|
| 千葉県 | 23    | 20    | 25    | 0     | 24    |
| 全 国 | 238   | 229   | 462   | 35    | 155   |

平成28年の千葉県分は10月31日現在、全国は10月23日集計。

### ▶麻しん(はしか)の予防接種

麻しんの予防には、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。

#### ○定期接種の対象者・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。



#### ○定期接種対象者以外の方

「麻しん(はしか)にかかったことがなく、ワクチンを1回も受けたことがない人」は、かかりつけの医師にご相談ください。

医療従事者や学校関係者・保育福祉関係者等、麻しんにかかるリスクが高い方や、麻しんにかかる周囲への影響が大きい場合、流行国に渡航する場合で、予防接種歴1回の方は2回目の予防接種について、かかりつけの医師にご相談ください。

**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 TEL 043(223) 2691(直通)

## ノロウイルスによる胃腸炎にご注意を

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、秋から冬にかけて増加します。ノロウイルスに対する知識を身につけ、感染を予防しましょう。

### ▶ノロウイルスの感染経路

- ・汚染されていたカキなどの二枚貝を、生や十分に加熱調理しないで食べた場合
- ・食品取扱者が感染していて、その者の手などを介して汚染された食品を食べた場合
- ・感染しているヒトの便や吐物に触れた手などを介して感染した場合



### ▶予防のポイント

- ・調理の前や食事の前、トイレの後などには、手を十分に洗いましょう。
- ・食品を加熱する場合は、中心部まで十分に加熱しましょう。
- ・下痢やおう吐などの症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。
- ・嘔吐物や便の処理には使い捨てのビニール手袋やマスクを着用し、処理後の床や患者が触れた場所などは適切な濃度の塩素系消毒剤で消毒しましょう。

※ ノロウイルスによる胃腸炎の主な症状は、おう吐・下痢・腹痛などです。これらの症状がある場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

**お問い合わせ** 県衛生指導課(食品衛生県民ダイヤル) TEL 043(221) 6000

## インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは、突然の高熱、頭痛、関節痛など、普通の風邪に比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併し重症化することが多いので、体力のない高齢者や乳幼児などは、特に注意が必要です。

ワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があり、罹患すると重症化する可能性が高い方には効果が高いと考えられます。

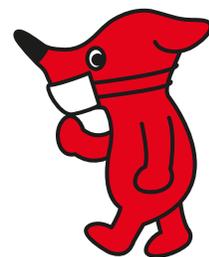
### ▶インフルエンザを予防するために、次のことを心がけましょう。

- ・流行前の予防接種
- ・十分な栄養と休養をとる
- ・適度な湿度(概ね50～60%)を保つ
- ・外出時のマスク着用
- ・まめな手洗い・うがい

### ▶県では他の人にうつさないための「咳エチケット」を推奨しています。

- ・咳、くしゃみが出る時は、マスクを着用しましょう。
- ・マスクがない時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1メートル以上離れましょう。
- ・鼻汁、痰などを含んだティッシュは、すぐごみ箱に捨てましょう。
- ・咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

**お問い合わせ** 千葉県健康福祉部疾病対策課 TEL 043(223) 2691



千葉県マスコット  
キャラクター  
チーバくん

# こころの健康

## こどもの心と大人の社会

### その1 躰と暴力そして児童虐待

千葉県こども病院 あんどう さきほ 安藤 咲穂 医師



8月4日、全国児童相談所における虐待対応件数の平成27年度速報値が発表になりました。統計を取り始めた平成2年から一度も減ることはなく、27年度は10万3千260件と10万件を超えたことが注目されています。児童虐待は①身体的虐待、②性的虐待、③ネグレクト、④心理的虐待に分けられます。①は殴る、蹴る、首の座らない子を激しく揺さぶるなど、体に対する暴力です。②は子どもへの性行為のほか、性行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなども含まれます。③は食事や衛生面の世話をしないこと、車中への放置など安全配慮をしないこと、教育を受けさせないことなどです。④は言葉による脅し、無視、差別など心に傷を与える行為ですが、家庭内暴力(DV)を見せることも子どもに著しい心の傷を負わせることとしてここに含まれます。これらは一つだけで生じることは少なく、いくつもが混ざり合っているのが普通です。

虐待と聞くと邪悪な心を持った残忍な大人の仕業と考えられがちですが、実は愛情が行き過ぎて

躰に歯止めが利かなくなり、結果として虐待に至ってしまうケースも多いのです。暴力をふるってしまふ親御さんの言い分としてよくあるのは「言っても分らないから叩く」「自分もそうやって育てられた」です。しかしその考えには重大な欠点があります。一つは「言うことをきかせる為には叩いても良い」という考えを子どもに教えること、つまり「おもちゃを貸してくれない友達を叩いても良い」と教えることになるのです。二つ目はまさに言い分の通り、その子もまた自分の子どもを叩く親になるということです。これを虐待の連鎖と言います。

そもそも、暴力が身近にある子どもは暴力行使への抵抗感が薄く暴力を使いやすい傾向があります。銃が身近にある米国で銃犯罪が多いのと同じです。まずは大人が「生活に暴力を持ち込まない」と決意することが、身近な虐待防止の第一歩となるのです。

次回、「その2 児童虐待の影響」に続きます。



読者からの質問、疑問に  
お答えするコーナーです。

## 生ワクチンと 不活化ワクチンの違い

千葉県医師会理事

西牟田 敏之 医師  
にしむた としゆき

**Q** 生ワクチンと不活化ワクチンの違いって何ですか？

**A** 予防接種の種類について

定期接種で行われるワクチンは、ヒブ、小児用肺炎球菌、4種混合（ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ）、BCG、MR（麻疹、風しん）、水痘、日本脳炎

B型肝炎、ヒトパピローマウイルス（HPV）と高齢者のインフルエンザ、成人用肺炎球菌の11種類があります。任意接種（希望者が個人で受ける）ワクチンは、ロタウイルス、おたふくかぜ、インフルエンザ、A型肝炎、髄膜炎菌の5種類があります。これらのワクチンの作成方法の違いが「生ワクチン」と「不活化ワクチン」の違いになります。

### 生ワクチンとは？

病原体を限りなく弱毒化した細菌やウイルスを用いたワクチンが「生ワクチン」です。BCG、麻疹、風しん、水痘、おたふくかぜ、ロタウイルスが該当します。BCGは管針法で皮膚に、ロタウイルスは経口で、他は注射で接種します。もとの病原体で起こる症状（発熱や発疹）が、一定期間の潜伏期後に軽く出現することがあります。



生ワクチンは、自然感染に近い免疫効果が得られ、長期間

の効果が期待できるのが特徴ですが、弱毒化しているため、自然感染に比べると獲得抗体価が低く、疾患の流行が少なくなるなど自然の追加免疫が得られなくなるので、麻疹、風しん、水痘、おたふくかぜでは、2回接種が必要です。

### 不活化ワクチンとは？

病原体をホルマリン等で不活化したり、病原体が産生する毒素を不活化して使用したワクチンが「不活化ワクチン」です。日本脳炎、百日せき、ポリオ、インフルエンザ、ヒブ、肺炎球菌、HPVが該当し、すべて注射で接種します。

一方、毒素を不活化して産生されたワクチンは「トキシイド」といい、ジフテリアと破傷風が該当し注射で接種します。不活化ワクチンでは、最初に連続的に2〜3回接種し、基礎免疫をつけます。液性免疫が獲得されますが、効果の持続は生ワクチンより短く、数年毎の追加接種が必要です。もとの病原体による症状の出現はありませんが、2日以内に発熱等の副反応が現れることがあります。

# 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。

## ひとくちピザ

千葉県の伝統郷土食の一つ

「<sup>せいがく</sup>性学もち」をご紹介します!

### 材料 (4人分)

性学もち…………… 12切れ  
ピザソース……………80g  
トマト……………1個  
ピーマン……………1個  
ピザ用チーズ…………… 150g

### つくり方

- ① 性学もちを1cmの厚さに切り、トマトは皮を除き1cm角に、ピーマンは輪切りにする。
- ② 性学もちにピザソースをぬり、トマト・ピーマン・ピザ用チーズをのせてオーブンで焼く。

※2~3日おいてかたくなった「性学もち」は温湯で少しゆがくとやわらかくなり、おいしく食べられます。

### 性学もちの主な入手先

道の駅水の郷さわら、道の駅季菜里あさひ、スーパーセイミヤ(多古店)、みどりの大地(イオンモール銚子店内)、銚子セレクト市場など

\* インターネットで販売している店もございます。販売店情報については、千葉県農林水産部 流通販売課 (TEL 043-223-3085) までお問い合わせください。



### 性学もちとは?

「性学もち」は香取・海匠地域に伝わる郷土食です。幕末の農村指導者大原幽学が農家生活の改善において食生活の面から考案したもので、もち米ではなく、うるち米を使用します。一般的なお餅より、つくのに少し時間がかかりますが、餅質は実にやわらかで、一日くらいたっても、固まることなくおいしく食べられます。

参考文献：昭和32年11月20日大原幽学百年祭奉賛会発行 越川春樹著「大原幽学研究」

### 性学もちの特徴

- ・汁物に入れても溶けない
- ・粘り気が少なくのどに詰まりにくい
- ・きめ細かく、食感がやわらかい
- ・炒めても溶けず、油との相性が良い
- ・かたくなるまで2日ほどかかるため、加工が容易  
(もち米で製造した餅にはない加工特性があり、「汁物やおでんの具」や「高齢者向けの餅」「パンの代替」等、いろいろな使い方ができます。)

### プチメモ

大原幽学の「<sup>せいがく</sup>性学」とは?

「性学」とは、幕末に旭市を中心に農村指導者として事績を残した人物、大原幽学が説いた独自の学問です。幽学は、道徳と経済の調和を基本としたこの学問を説き、飢餓などで疲弊した村の復興に尽力しました。

参考文献：千葉県産米需要拡大推進協議会発行「性学もち」・千葉県旭市の観光情報あさひ探訪 <https://www.city.asahi.lg.jp/kanko/tanbou/07/>

### 入手しづらい場合は、手作りにチャレンジ! 一性学もちの作り方



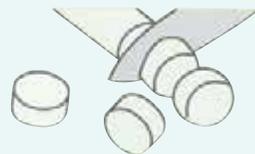
- ① 米は洗って水につけておく。  
(夏3~4時間、冬1晩)



- ② 米の水気をよく切り、米は蒸し布に包んで、蒸気の上で蒸し器で蒸す。(20分くらい)  
蒸した米を水にとり、手早く洗ってよく水気を切る。



- ③ 再び蒸し器で芯がぬけるまで蒸し(10分くらい)、もちつき機でつく。(30~40分くらい)



- ④ 食べやすい一口くらいにしてできあがり。

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!!

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。

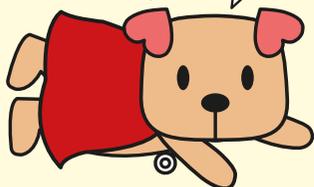
<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>



ミレニアムへのご意見ご感想をお寄せください。

この用紙には82円切手を貼ってね。

お手持ちのハガキでもOKだよ〜。



\*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。

うれしいお知らせだピッ!

お知らせ

こども急病電話相談

の時間が延長されました!

受診するべきかどうか迷ったら

#8000

毎日夜7:00~翌朝6:00

※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

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。

|                  |  |
|------------------|--|
| 50号<br>(2014 秋号) | 「“健康寿命”最大の敵!ロコモティブシンドロームを防ごう!」/「秋からはじめるプチ運動!ロコモ対策運動」/「痩せたい!と思う人に伝えたいこと」/他        |
| 49号<br>(2014 夏号) | 「誤解や偏見はNG!正しく知りたいウイルス性肝炎」/「あなたは足を靴に合わせますか?」/「好奇心よ、さようなら。タバコの正体を知って畏に落ちない毎日を!!」/他 |
| 48号<br>(2014 春号) | 「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~」/「三日坊主を防ぐには?」/「知っていますか?紫外線のかかしいつき合い方」/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

©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され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

## 空手道選手 多田野彩香さん 読者プレゼント

[応募方法] お手持ちのハガキまたは封書でP.19の「質問の答え」を必ず記載し、千葉県医師会「多田野彩香さん読者プレゼント係」までお送りください。



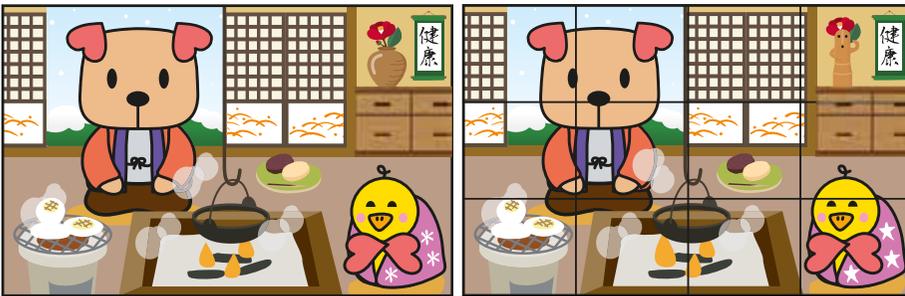
サイン色紙 …………… 3名様

※ 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29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・G・I・K



|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 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の「質問の答え」をご記入の上、お手持ちのハガキまたは封書でご応募ください。

※ 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29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59号 2016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。ひとりでも多くの方々が、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!

※お届けは、送料のみご負担いただけます。

|                   |  |                   |   |
|-------------------|--|-------------------|---|
| 58号<br>2016<br>秋号 | 特集「あなたの肺は大丈夫? 肺の生活習慣病「COPD」を知ろう!」/スポーツコーナー「中高年のスポーツ再デビューにおける注意点」/マナボっと「気になるフケの正体を知ろう!」/こども相談室「こどもの急性腎盂腎炎について」/ほか | 54号<br>2015<br>秋号 | 特集「何度でも復習しておきたい! 正しい応急手当を学ぼう!」/新風「原因不明の不調から心も体も救う漢方の知恵」/マナボっと「成長期のみなさんに警告! 使い方次第で悪者に変身するスマートフォン」/ほか                             |
| 57号<br>2016<br>夏号 | 特集「逆流性食道炎とそれに似た症状がある病気」/スポーツコーナー「その座り方、恐怖の落下傘座りでは?」/マナボっと「地域みんなで助け合い! 認知症を知ろう」/こども相談室「突発性発疹について」/ほか              | 53号<br>2015<br>夏号 | 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」/マナボっと「危険ドラッグ・薬物ってなに?」/こども相談室「伝染性軟属腫(水いぼ)について」/ほか                                 |
| 56号<br>2016<br>春号 | 特集「“第二の心臓” 足に気配りを! ~下肢静脈瘤~」/スポーツコーナー「朝ストレッチのすすめ~体内時計を活性化しよう~」/ミレニアム通信「健康診断結果表の見方」/マナボっと「生活習慣と病気」/ほか              | 52号<br>2015<br>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 |
| 55号<br>2015<br>冬号 | 特集「ドキドキッ! これって不整脈?」/新風「スギ花粉症の最新治療 舌下免疫療法」/マナボっと「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」/ほか                    | 51号<br>2014<br>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                 |

## 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>