

# ミレニアム millennium



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

◆ 特集

女性の病気・男性の病気 ~女性編~  
生理痛を放置しない!  
「子宮内膜症」について知ろう

◆ スポーツコーナー

姿勢をよくする方法

◆ 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

マスクかぶれとニキビ ~その1 マスクかぶれ編~

◆ 元気からだ! Q&A

睡眠時無呼吸症候群の症状や  
病気の見極めポイントなど、  
教えてください。

◆ こども相談室

新生児の黄疸

ナービー

ドク太

(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





「医師会」をご存知ですか？

千葉県医師会理事 蒔田隆二 医師



みなさん医師会という団体をご存知でしょうか。少し前に新型コロナウイルス感染症対策で何度かテレビで記者会見を行っていたのを覚えている方も多いと思います。ただ医師会という名称は聞いたことがあっても、その活動目的や具体的な役割をご存じの方はあまり多くはないのではないのでしょうか？というわけで今回は医師会のご紹介をさせて頂きます。

医師会は全国で17万3千人の医師が加入している日本最大の医療専門家集団です。ただし入会には強制でなくあくまでも任意加入となっています。

団体としては三層構造となっており、まずは地域医療の最前線で活動している「郡市区医師会」、かかりつけ医として予防接種や健康診断、夜間急病診療所や休日診療といった地域の医療を支えています。その他にも学校医として子供の健康管理、市役所などの行政と協力して地域で発熱外来の開設を担当するなど皆さんに一番身近な医師として活躍しています。

その上には「都道府県医師会」があり各都道府県の医療政策に基づき、都道府県民の健康を守るため各種協議会やPR活動を行っています。また救急・災害医療などの取り組みは主に各都道府県医師会が主体となって行っています。

さらにその上には「日本医師会」があり医師会会員を代表して国や官公庁に対して医療政策に関する様々な諮問や提言を行っています。また医師会員の医療レベルを維持するため医学会を組織し医学雑誌や講演会を通じて医療関係者に最新の情報を伝えています。

この様に全国医師会員は日常の診療だけでなく、日々様々な方法で皆さんの健康と医療を守り続けています。

21世紀を「健康の世紀」に…。その願いから「ミレニアム（新千年紀）」と名付けました。

2022 September  
**ミレニアム** millennium  
第82号

目次

特集

女性の病気・男性の病気～女性編～  
生理痛を放置しない！

「子宮内膜症」について知ろう 1

スポーツコーナー

姿勢をよくする方法 5

からだのソラシド♪ マナボっと

マスクかぶれとニキビ  
～その1 マスクかぶれ編～ 6

千葉県インフォメーション

- ・夜間・休日診療、救急車利用についてのお願い
- ・9月は『AEDで命を救う勇気を持つ月間』です！
- ・認知症のことでお悩みではありませんか？ 8

元気からだ! Q&A

睡眠時無呼吸症候群の症状や病気の  
見極めポイントなど、教えてください。 10

こども相談室

新生児の黄疸 11

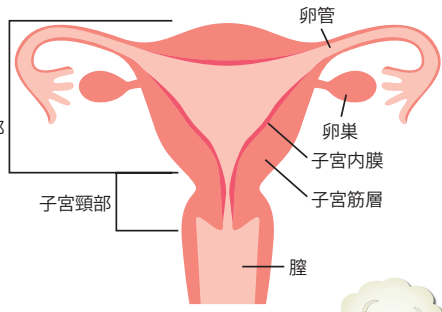
旬食野菜クッキング/ 医師会インフォメーション

しゃきしゃきごぼうサラダ/ まちがい探し 12



女性の病気・男性の病気（女性編）  
**「子宮内膜症」について知ろう**  
 生理痛を放置しない！

生理だから痛いのは仕方ない…  
 は間違い！生理痛の裏には  
 隠れた病気があるかもしれません。



■ 子宮について

子宮は骨盤のほぼ真ん中に位置し  
 ており、大きく分けると子宮体部と  
 子宮頸部に分けられます。子宮の  
 内側は子宮内膜というやわらかい  
 粘膜組織で覆われており、  
 外側は子宮筋層という筋肉  
 (平滑筋) でできています。

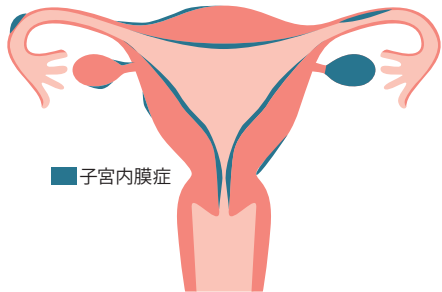
なるほど～。子宮は筋肉でできているから、  
 赤ちゃんの成長に合わせて広がることができるんだ～。  
 そして内側は、ふわふわの布団みたいなピッ



■ 子宮内膜症とは

子宮内膜またはそれに似た組織が子宮  
 の内側以外の場所で発生し、発育する病  
 気です。

内膜症がしやすい場所



[できやすい場所]

- 卵巣・卵管・子宮・膀胱
- ダグラス窩 (子宮と直腸の間のくぼみ)
- 仙骨子宮じん帯 (子宮を後ろから支えるじん帯) など

[稀にみられる場所]

- 肺・小腸など

いろんな場所に  
 子宮内膜っぽいものが  
 できちゃうピッ??



子宮内膜症について  
 詳しくみてみましょう。



辛い生理痛を我慢し続けていませんか？  
 それは子宮内膜症のサインかもしれません。  
 せん。  
 子宮内膜症は生理のある女性のうち7～  
 10%の人がかかっていると言われ、中でも、  
 卵巣機能が活発な20～30代の女性に多くみ  
 られます。  
 痛みを放置して子宮内膜症を悪化させてし  
 まわないよう、この病気について正しく知っ  
 ておきましょう。

▼ 子宮内膜症って？

子宮は胎児を育てるための伸縮自在の臓  
 器で、子宮内膜とは、その内側を覆っている  
 柔らかい粘膜です。

子宮内膜は、受精卵の着床に備えて増殖し  
 て厚くなっていきますが、妊娠が成立しない  
 と子宮から自然と剥がれ落ち、月経として排  
 出されます。

ところが、子宮内膜やそれに似た組織が、  
 本来あるべき子宮の内側以外の場所で発生・  
 増殖してしまい、痛みなどの症状や不妊など  
 の障害を引き起こすことがあります。これが

監修

千葉県医師会理事

伊豫正人 医師

## ■ 症 状

### ● 生理痛・生理以外の下腹部痛・排便痛・腰痛・性交痛など



自覚症状で最も多いのが「生理痛」で、生理の回数を重ねるごとに痛みが強くなっていく特徴があります。痛み止めを飲まないで日常生活に支障が出てしまう「月経困難症」も子宮内膜症の症状の一つです。

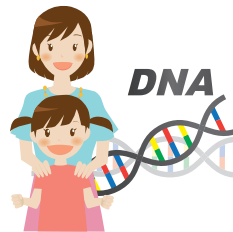
※ 稀に自覚症状が無く、他の手術のときにたまたま見つかったというケースもあります。

生理痛は子宮内膜症の患者さんの90%にみられ、そのピークは30～34歳といわれているピッコちゃん人生でちょうど結婚・出産・仕事と忙しい時だピッコちゃん



## ■ 遺伝について

現時点では、遺伝的要因の関与が考えられています。母親や姉妹に子宮内膜症の方がいらっしゃる場合は、婦人科の受診をお勧めします。



自分にも症状があつて、家族が内膜症だった場合は、ひどくなる前に相談に行つたほうがいいピッコちゃん



## ■ 子宮内膜症が増えている理由

平均初潮は、12歳くらいらしい…昭和30年代半ばと比べると、1歳くらい早まっているみたいだピッコちゃん



- 初潮を迎える年齢が早くなってきた
- 出産回数が減ってきた

子宮内膜症は、女性ホルモンが深くかかわっていると考えられているため、生理の回数が多くなったことで、この病気になる可能性が高まったり、進行しやすいと考えられています。



子宮内膜症です。発生しやすい部位は、卵巣や子宮から近い卵管、膀胱、尿管などですが、まれに肺や小腸などにみられることもあります。子宮内膜症になると、月経のたびに子宮内で起る月経と同じように増殖と剥離を繰り返しては炎症や出血を起し、周辺臓器と癒着するなどして重い生理痛を引き起こします。

また、妊娠した時に早産や帝王切開となったり、不妊の要因となったり、さらには卵巣がん化のリスクも高まると言われています。

▼子宮内膜症の原因は？

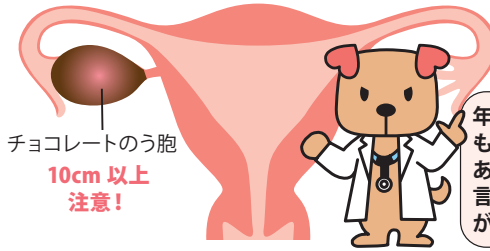
原因はまだわかっていないことが多いのですが、次の二つの説が挙げられています。一つは、最も有力とされている「月経血逆流説」です。

月経の際、月経血の一部が逆流して子宮内膜組織の断片がおなかの中に運ばれてしまうことがあります。とはいえ逆流自体はよくある現象で、大半は免疫の働きによって子宮内膜の組織は拒絶されるため、そこに付着し増殖することはありません。しかし免疫力が不十分だと、運ばれた場所で増殖してしまい、子宮内膜症となります。

もう一つは「体腔上皮化生説」で、女性ホルモンや月経血の刺激を受けた腹膜（内臓の

■ **チョコレートのお胞は、注意が必要!**

- 卵胞がうまく発育しない
- 排卵機能が低下する
- まれに卵巣がんになる



年齢が40歳以上の方、若くてもお胞の直径が10cm以上ある方は特にリスクが高まると言われているので、定期検査が必要です。

■ **早期発見のポイント**

- **だんだん悪化する生理痛**  
(鎮痛剤を飲む量が増えてきた / 鎮痛剤を飲んでも痛みが治まらない)
- **なかなか妊娠しない**  
(妊娠を希望して2年以上たつが、妊娠しない)
- **性交時、奥の方が痛い**
- **排便時、肛門の奥が痛い**
- **遺伝** (遺伝的要因の関与があるといわれているため、注意する)



中には「不妊」だけで、痛みなどの他の症状が全く無い人もいますので注意するピッ!



■ **診断について**

● **問診→内診→超音波検査(エコー)→MRI/CT・血液検査**

痛みの特徴・性交痛・排便痛・過多月経・鎮痛剤の服用状況などを細かく伺い、内診、超音波検査を行います。また、症状により卵巣がんとの鑑別をするためMRIやCT検査を実施します。

\* 内診は、1~2分の短時間で終わり、苦痛を伴うものではありません。また、性行為の経験がない方に内診は行いません。

表面を覆っている膜)が子宮内膜組織のように変化してしまい、子宮内膜症が発生するというものです。

現代女性は初潮を迎える年齢が早くなり、月経のある期間が長くなっています。晩婚・晩産・少子化が進み、子どもを持たない選択をする人も増えました。

そうして生涯の月経回数が増えるほど、子宮内膜症にかかる人は増加しているのです。

▼ **子宮内膜症と不妊症との関連**

子宮内膜症によって卵管の周囲に癒着が生じた場合は、排卵や卵子の取り込みの障害となるため不妊につながります。癒着はなくても炎症があるだけで子宮周囲の環境が悪化し、妊娠しにくくなると考えられています。

また、卵巣に子宮内膜症ができると、毎月の月経血が卵巣内にたまり「卵巣子宮内膜症性のう胞」という袋状の病変ができます。これは古い血液の色から「チョコレートのお胞」とも呼ばれ、不妊の原因や卵巣がんに変化する危険性があると言われています。

子宮内膜症がある女性のすべてが不妊症になるといわけでは決してありませんが、不妊症の患者さんの40~50%に子宮内膜症がみられ、不妊治療が進んだ現代においても大きな課題となっています。



## ■ 治療法

薬による治療と手術による治療の2種類に大別されます。

治療法の選択は、自分のライフプラン\*や症状の種類、重症度などにより異なるため、総合的に判断し、決めていきます。

\*年齢や妊娠を希望するか、希望する場合はいつ頃か、など。

### [薬物療法について]

薬物療法におけるステップ



#### ① 対症療法

鎮痛剤で痛みのコントロールをする

※ 子宮内膜症の進行を防ぐものではありません。

↓対症療法でも改善がみられない場合は②の治療法に。

#### ② ホルモン療法

子宮内膜症の進行を抑えるためにA、Bどちらかの方法を選択する

**A 低用量ピルや黄体ホルモン製剤を服用する**

※ 薬で妊娠に似た状態にする治療法。女性ホルモンの分泌を抑えたり、内膜症ができていところらに直接作用し症状を緩和させる。

**B GnRH 誘導体もしくはダナゾールを服用する**

※ 卵巣ホルモンの分泌を抑えてしまう(卵巣ホルモンを人工的に閉経の状態にする)。

→ 副作用：GnRH 誘導体は、更年期のような症状が起こる場合があり、ダナゾールは男性ホルモンの誘導体なので、体重増加などが現れることがある。

### [手術療法について]

#### ● 妊娠を望む場合

▶ 病巣だけを切除する

#### ● 将来的にも妊娠を望まない場合

▶ 卵巣と子宮を全摘出する根治手術を検討する

#### ● 病気の程度が高い場合

※ 取り切れなかった病片などから再発することもあります  
※ 手術後も経過観察は必要で、ホルモン薬の投与をすることもあります



子宮内膜症は、生理のたびに身体が辛いばかりではなく、臓器の各所で癒着を起こしてしまうかもしれない病気です。生理痛が辛い方は、自分の体を知るためにも、ハードルが高い婦人科ではありますが、早めに検査にいきましょう!



### ▼ 治療法は？

子宮内膜症の治療は薬物療法と手術があり、薬物療法は、痛みを抑える対症療法と、子宮内膜症の進行を抑え病巣を小さくするためのホルモン療法に大別されます。

低用量ピルについては、生理痛に高い有効性があり、子宮内膜症の進行を予防します(副作用など心配な方は、婦人科で相談しましょう)。

手術は、病巣が大きい場合やチョコレートのお胞がある際に優先され、多くは体への負担が少ない腹腔鏡手術が選択されます。

ただ、上の囲みで詳しく紹介しているとおり、どの治療にも一長一短があります。

子宮内膜症は直接命に関わる病気ではないものの根治は難しく、女性の人生を大きく左右しかねない病気です。患者さんの年齢や重症度はもちろん、妊娠希望や不妊の訴えの有無に応じて治療法を選択していく必要があります。



つらい生理痛は、ある意味、身体が教えてくれる大事なサインととらえ、専門医に相談してください!!

生活の質を守るため、自分の身体を守るためにも早めに病院へ行ってみるピッ!



## 姿勢をよくする方法

皆さんは「よい姿勢」と聞いて、何をどうしたらよいと思いますか？

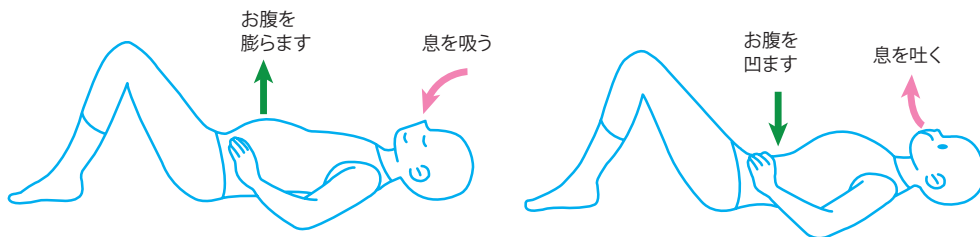
背筋を伸ばすこと、おなかを引っ込めることなど、いろいろあると思いますが、これらはみな私たちが普段使っている筋肉の働きでできることです。

私たち人間は、2本の足でまっすぐ立って歩くこと(直立二足歩行)ができるように進化してきました。それを実現させたのが背骨(脊椎)のカーブ(S字カーブ)です。このカーブを無理なく維持できる姿勢、それが「よい姿勢」です。

そして、この「よい姿勢」を維持するために必要な筋肉が、体幹筋です。体幹とは体の部位を表す用語で、頭部と四肢(手足)を除く胴体部分のことです。背骨・骨盤・肋骨を併せた骨と体幹筋で構成されています。体幹筋とは腹側にある腹筋と背側にある背筋で構成されていて、さらに表層にあるアウターマッスルと深層にあるインナーマッスルに分けられます。これらの筋肉の中で、特にインナーマッスルの腹横筋という筋肉が、おなかの周りをコルセットのように覆い腹圧を高める働きがあります。体幹筋のなかでも、この腹横筋を意識して鍛えることが「よい姿勢」を維持する秘訣です。

腹横筋を鍛える効果的な運動として、「ドローイン」があります。これは仰向けに寝て呼吸をしながら腹圧を高め、腹横筋が鍛えられる運動です。

- ① 仰向けに寝て、両膝を立てる。
- ② 息を吸いながらおなかを膨らませます。
- ③ 息をゆっくり吐きながら、おなかを凹ませ、おなかと背中をくっつけるイメージで腹横筋を収縮させる。
- ④ ②と③を10回程度繰り返す。



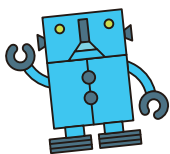
「ドローイン」をすることによってインナーマッスルを鍛えることができますが、これによりさらに表層のアウターマッスルのトレーニングにもつながり、体幹筋全体が鍛えられて「よい姿勢」を維持する体になります。何か体を動かしたい、腰痛を治したいという方が最初に行う運動としては、強さもちょうどよいと思われます。ぜひ試してみてください。

# マスクかぶれとニキビ ～その1 マスクかぶれ編～

監修 千葉県医師会 広報・ホームページ委員会 久保田 智樹 医師

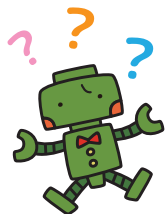


マスクをつけると肌荒れする人がいますが、  
みなさんは大丈夫ですか？  
今号ではマスクでおこる「かぶれ」、次号では  
「ニキビ」について学びましょう！



## そもそも「かぶれ」ってなあに？

なにかしらの物が、皮ふにさわることでおこる皮ふ炎のことで、  
難しい名前では「接触性皮ふ炎（かぶれ）」といいます。



## なにかしらの物って？

たとえば金属や化学物質、植物や布（生地）、ゴムなど、私たちのまわりにあるさま  
ざまな物で、人によって原因になる物は違ってきます。

今回のテーマ「マスクかぶれ」は、マスクが原因で皮ふの不調が起こることをいいます。



## かぶれの原因はいろいろあるんだね！ 具体的にはどんな症状になるの？

### ●かぶれの症状

- 赤くなる
- かゆくなる
- ヒリヒリする
- はれる
- プツプツができる など



### ●マスクかぶれの主な原因

- 蒸れ  
マスクの中は、いつも蒸れた状態に…
- こすれる  
顔の動きに合わせて  
肌とマスクがこすれあう
- 乾そう  
蒸れた状態からマスクをは  
ずすと、肌の水分まで一気  
にうばわれる



まずは、マスクを  
つけている時の様子を  
みてみるピッ！

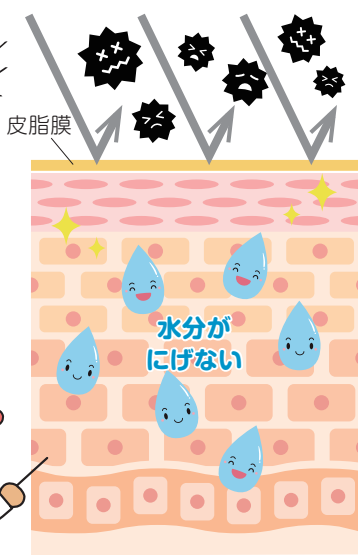




蒸れたり、こすれたり、  
マスクの中は  
大変なこと  
になっているピッ...

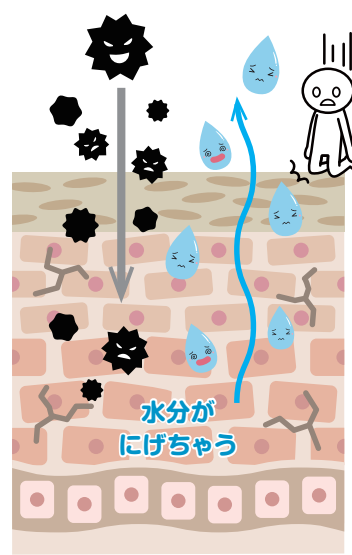


### 皮脂膜が刺激物をシャットアウト



皮脂膜が正常な肌

### 刺激物の侵入を防げない



皮脂膜がこわれた肌

皮脂膜こわれた...

このような3つの環境がそろると、肌の皮脂膜（バリア機能）がこわれてしまいます。

そして、肌の皮脂膜（バリア機能）がこわれるとマスクかぶれやマスクニキビなどの肌トラブルを引き起こすのです。



## マスクかぶれにならないためには、どうすればいいの？

### ① マスクをはずしてもいい場面では、マスクをはずす

- ▶ まわりに人がいないとき
- ▶ 屋外で人との距離が十分にあり、会話をしないとき
- ▶ 屋外で一人でトレーニングしているとき など



### ② 汗や皮脂をとる

- ▶ とくどきマスクをはずして、水で軽く顔を洗ったり、ぬれタオルで軽く押しふきする



### ③ 保湿する

- ▶ さっぱりタイプのローションや、水に溶けやすい成分（水溶性の成分）できている保湿剤などで保湿する



「ヘパリン類似物質」や「トラネキサム酸」、「グリチルリチン酸」などが入っている化粧水がいいピッ!



### ● 病院へ行くタイミング

- ・ぬれタオルなどでひやしていてもおさまらない
  - ・かゆみがある赤み ・ブツブツやざらざら
  - ・ジュクジュク
- などがみられたら、すぐに皮膚科に行ってくださいね!



次回「マスクニキビと思春期ニキビの正しい治し方」につづく



## 夜間・休日診療、救急車利用についてのお願い

症状に緊急性がなくても、「夜間のほうがすいている」、「平日は仕事がある」などの理由で夜間や休日に救急外来を受診したり、「便利だから」と救急車を呼ぶ方がいます。

このような方が増えると、救急医療を必要とする重症患者への治療や処置の遅れにつながる上、医療従事者の過重労働が発生するなど、医療現場は深刻な危機にさらされてしまいます。

判断例として、3つのケースを覚えておいてください。

- 意識が無いなど、緊急・重症の場合は迷わず119番に通報!
- 症状が軽い場合は、まずかかりつけ医に相談!
- かかりつけ医と連絡がとれない・翌日まで待てないけれど比較的症状が軽い場合は、救急当番医などの初期救急医療施設を利用!

また、県では急な病気やけがをしたとき、「救急車を呼んだ方がいい?」「今すぐ病院に行った方がいい?」などの相談に看護師などがアドバイスする電話相談窓口を設けています。

11月は「みんなで医療を考える月間」となっていますので、みんなの医療が守られるために、「上手な医療のかかり方」を知り、できることから始めましょう。



### 電話相談について

(夜間・休日)「救急安心電話相談」	電話番号：(短縮ダイヤル) # 7009 受付時間：平日・土曜日 18時～翌朝6時 日曜日・祝日・振替休日 9時～翌朝6時 ※ダイヤル回線、IP 電話、光電話からは、 <b>☎03(6735) 8305</b>
こども急病電話相談	電話番号：(短縮ダイヤル) # 8000 受付時間：毎日19時～翌朝6時 ※ダイヤル回線、IP 電話、光電話、銚子市からは、 <b>☎043(242) 9939</b>

お問い合わせ 千葉県健康福祉部医療整備課 TEL 043-223-3879 / 3886

## 9月は『AEDで命を救う勇気を持つ月間』です！

皆さんは、AEDを知っていますか？

AED(Automated External Defibrillator)は、日本語では、「自動体外式除細動器」といい、心室細動という不整脈を起こしている(心肺停止状態となっている)人に使用することで、心臓の動きを元に戻す医療機器です。

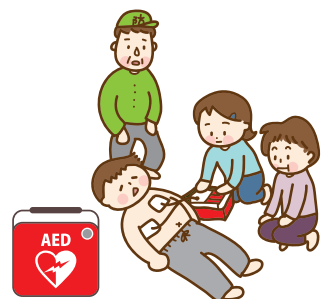
一般の人でも簡単に使用することができ、心肺蘇生法と合わせて実施することで、生存率を大幅に上昇させることができますが、使用方法や設置場所の認知度、使用率は決して高いとは言えません。

そこで県では、県民の皆様へAEDや心肺蘇生法(救命処置)について知っていただくため、9月を「AEDで命を救う勇気を持つ月間」としています。

AEDの使用・心肺蘇生法の実施方法については、各市町村消防で講習を行っておりますので、ひとりでも多くの方の命を救うため、講習会に参加して実施方法を習得しましょう。講習の詳細については、住所地または勤務地のある市町村消防にお問い合わせください。

また、AED設置事業者の皆様におかれましては、定期的なAEDの保守点検を実施していただくほか、AEDの設置・撤去等をされた場合は県に届け出ていただくようお願いします。

届出の方法や県内のAED設置状況については、県ホームページをご覧ください。



千葉県 AED

**お問い合わせ** 千葉県健康福祉部医療整備課 TEL 043-223-3879 / 3886

## 認知症のことでお悩みではありませんか？

もし、あなたやあなたのご家族の方の認知症のことでお悩みでしたら独りで抱えこまず、身近な人や相談窓口にご相談してみましよう。

県では、認知症のことでお悩みの方の相談窓口として「ちば認知症相談コールセンター」を開設し、また、若年性認知症でお悩みの方の専用相談窓口として「千葉県若年性認知症専用相談窓口」を開設しています。

介護経験者や専門職等のスタッフが相談にお応えしますので、お気軽にご相談ください。



### 相談について

<p><b>ちば認知症 相談コールセンター</b></p>	<p>相談日時： 電話相談 月・火・木・土曜日 面接相談 金曜日(要予約) 10時～16時(祝日・年末年始を除く) 場 所： 千葉市中央区千葉港4-3 千葉県経営者会館5階 513号室 ☎043-238-7731(なやみなんでもみんないっしょに) (短縮ダイヤル) #7100(プッシュ回線の固定電話のみ)</p>
<p><b>千葉県若年性認知症 専用相談窓口</b></p>	<p>相談日時： 電話及び面接相談 月・水・金曜日(面接相談は要予約) 9時～15時(祝日・年末年始を除く) 場 所： 千葉大学医学部附属病院 ☎043-226-2601</p>

**お問い合わせ** 千葉県高齢者福祉課 TEL 043-223-2237  
認知症の人と家族の会千葉県支部 TEL 043-204-8228

# 元気からだ!

## Q&A

## 睡眠時無呼吸症候群の 症状や病気の見極め ポイントなど、 教えてください。

千葉県医師会 広報・ホームページ委員会

森谷 哲郎 医師

### Q

睡眠時無呼吸症候群ってどんな呼吸になるの？

### A

「ガガガガガ」。大きなイビキをかきながら寝ている方が、「ガガッ…ガガッ…」とといったきり、呼吸が止まってしまう。しばらくすると、喘ぐようにイビキ呼吸を再開。呼吸の停止は1分以上続くことも珍しくありません。

とても苦しそうにみえるのですが、本人はぐっすり眠っている。不思議ですよね。

### Q

どんな症状がでるの？

### A

夜にきちんと寝ているのに、昼間に強い眠気に襲われる方は可能性があるかもしれません。テレビをみたり、読書をするやすぐに眠くなる。運転中に強い眠気に襲われる。会議中にうとうととしてしまう。電車で座ると2、3駅の区間でも寝てしまふ、などが特徴的な症状です。特に、居眠り・不注意運転による交通事故は大きな社会問題となっています。

また意外ですが、夜に2回以上「おしっこ」で目が覚める、という方も要注意です。

### Q

その他にどんな特徴があるの？

### A

一般に太り気味の方に多いと言われています。男性が多く、女性の2〜3倍です。

また、多血症、つまり血が濃くなることがあります。眠気が強い方で、健康診断で血色素量（ヘモグロビン）の高値を指摘された方は検査を受けてもいいかもしれません。

睡眠時無呼吸症候群は高血圧症、心不全などに大きな影響を及ぼします。それらの病気のある方は特に注意しましょう。

### Q

何科を受診すればいいの？

### A

どんな検査、治療になるの？  
内科（特に呼吸器内科や循環器科）や耳鼻科が専門です。病院だけでなく、検査をしてくれるクリニックも数多くあります。医療機関に電話して尋ねてみましょう。インターネットで探すこともできます。

検査ですが、一泊二日で行う入院精密検査のほかに、機械を借りて自宅で行う簡易検査もあります。

治療はCPAPシーパップと呼ばれる鼻マスクのような機械を使います。「こんな機械、かえって苦しそつだなあ」「大袈裟おおげさでいやだなあ」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、多くの方が問題なく使われています。まずは、気軽に医療機関に相談してみましよう。



## 新生児の黄疸<sup>おうだん</sup>

千葉県小児科医会 <sup>はすぬま</sup>蓮沼 <sup>りゅうじ</sup>竜司 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

### Q1 黄疸ってどんなもの？

黄疸とは、ビリルビンという成分が体内で多くなることで皮膚が黄色くなることをいいます。皮膚以外にも白目が黄色くなることもあります。すべての赤ちゃんで見られるもので、そのほとんどが生理的な現象です。黄疸が強くなると核黄疸という病気になり、脳や神経に障害を起こし知能障害といった後遺症を残す可能性があります。その核黄疸にならないようにすることが黄疸に対する治療の目的です。

### Q2 どうして起こるの？

ビリルビンという成分が体内で多くなることで黄疸が強くなります。そのほとんどは生後、赤血球が壊れることによって産生されます。ビリルビンは肝臓で代謝され体外に排出されますが、新生児は代謝の機能がまだ不十分なので蓄積しやすい状態にあります。

多くの場合、生後4~7日にビリルビン量はピークを迎え、その後少なくなります。

しかし、肝臓や胆道(消化酵素が運ばれる通り道)の病気を元々持っていたり、お母さんの血液型や抗体によっては黄疸が強くなる、病的な黄疸である可能性もあります。

また、母乳栄養によって黄疸が強くなる母乳性黄疸というものがあります。ただ黄疸といっても、母乳性黄疸で脳に障害を起こすことはないと言われています。そのため、母乳を止める必要はありません。

### Q3 対処方法は？

医療機関において多くは光線療法といって、特殊な青白い光を浴びることによってビリルビンを水に溶けやすい形に変化させ、尿や便として体外に排出し黄疸を改善させる治療が行われます。重症な黄疸の場合は、輸血を行うこともあります。

### Q4 病院を受診した方がいい黄疸は？

生後1~2週間を過ぎても黄疸が強くなる、生後1か月を過ぎても黄疸が改善しない、うんちが白色に近い(母子手帳の便カードで1-3番)、活気がない、38度以上の熱があるなど当てはまるものがあれば、出産をされた医療機関や近くの小児科に相談をすることをおすすめします。







# しやきしやき

## ごぼうサラダ

しやきしやきとした食感と  
ゴマの風味が新鮮！



### 材料(4人分)

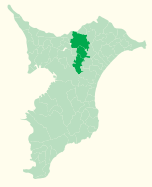
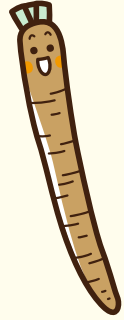
サラダごぼう……………200g  
(3〜4本)

- マヨネーズ……………大さじ4
  - すりゴマ(白)……………大さじ2
  - 塩・こしょう・酢……………各少々
- ※お好みで、きゅうりやにんじんを千切りにして入れても美味しいです。

### つくり方

- ① ごぼうは5cmくらいの千切りにし、熱湯でさつとゆで、水に取って水切りをする。塩・こしょうでお好みの味にする。
- ② ごぼうをすりゴマ・マヨネーズであえる。

サラダごぼうは、  
アクが少ないので  
食べやすいよ！



### 主な産地

成田市・八街市・富里市  
※「サラダごぼう」ではなく「ごぼう」の主な産地です

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では“ちばの食材”を使ったレシピを多数掲載しています。  
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>



教えてちばの恵み

# ドク太&ナーピーのまちがい探し

オリジナルグッズは  
メモ帳&クリアファイル

正解者の中から抽選で5名様に  
ドク太&ナーピーのグッズをプレゼント！

5つのちがいを  
見つけてピッ！



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



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

**80号** テーマ採用・まちがい探し当選者  
船橋市 キンモクセイ様／松戸市 ことねさん様  
流山市 ゆつき一様／東金市 東金のキムタク様  
市川市 ちっち様／銚子市 YN様／千葉市 浦野様 他1名様  
おめでとうございます！



前号の答え A・D・F・H(L)・I

千葉県医師会では、県民のみなさまの健康増進と病気予防のために、  
年4回(3・6・9・12月)「ミレニアム」を発行しています。

1. 何号をご覧になりましたか? [ ] 号]

2. 特に興味をもった、印象に残ったページは?

[ ]

3. 取りあげてほしいテーマは?

[ ]

4. 本誌へのご意見・ご感想

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

※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。

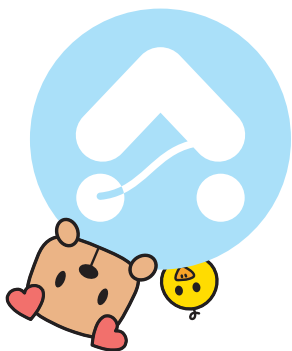
5. 当選した場合のお名前表記は? (ペンネーム・イニシャル・匿名希望など)

[ ]

6. まちがい探しの答え (応募する方は、ご記入ください)

[ ]

山 折 り  
◎ 個人情報保護のためお送りいただいた「かかりつけ医」の掲載内容の複製・転載、複製・転載の目的以外に使用することを禁じます。



## テーマ採用・まちがい探し応募方法

封書またはハガキに下記の【ご応募記載事項】内容を記載し、ご応募ください。

まちがい探しの正解者および、テーマ採用者に抽選で素敵な賞品をプレゼントいたします。

- まちがい探し正解者 5名  
ドク太&ナーピーオリジナルグッズ
- テーマ採用者  
QUO カード (オリジナルではありません/1,000円)

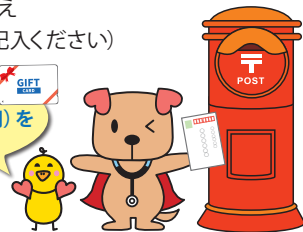


※2022年11月30日着分まで有効です。 ※「まちがい探し・82号で採用されたテーマ」当選者は、84号(2023年3月10日発行)に掲載いたします。

### 【ご応募記載事項】

- ① お名前
- ② 性別
- ③ 年齢 (年代でも可:<例>20代)
- ④ ご住所
- ⑤ 電話番号
- ⑥ 本誌入手先
- ⑦ バックナンバー希望号数と冊数  
(ご希望の場合のみご記入ください)
- ⑧ 質問にお答えください。
  - ① 何号をご覧になりましたか?
  - ② この号で特に興味を持った、印象に残ったページは?
  - ③ 取り上げてほしいテーマは?
  - ④ 本誌に対するご意見・ご感想
  - ⑤ 当選した場合のお名前表記は?  
(ペンネーム・匿名希望など)
  - ⑥ まちがい探しの答え  
(応募する方はご記入ください)

テーマ採用者には  
QUO カード (1,000円) を  
プレゼント



千葉県医師会ホームページで  
バックナンバーを含む本誌が見られます。

バックナンバーをご希望の方は、本会ホームページ「千葉県医師会ミレニアム」で本誌内容をチェック!



※ 住所・氏名・電話番号・希望号数と冊数を記入し、送料分の切手と一緒に封書で送付してください。  
(1冊/140円・2冊/210円・3~4冊/250円・5~9冊/400円)

## 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、千葉県医師会広報係あてにお申し込みください。



◎ 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し、連絡の目的以外に使用することはありません。

## バックナンバーをお届けします!

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、ぜひご利用いただきたいと思います。少しでも多くのおみなさまが、健康に過ごせますように。

**81号**  
2022  
夏号  
特集「働きものの『肝臓』にいたわりを! 脂肪肝について」/ マナボっと「スポーツをがんばっているみなさんへ～気を付けたい腰痛『腰椎分離症』について～」/ スポーツ「朝のめまいと予防法」/ こども相談室「子どもが頭をぶつけた時の対処法について」/ Q&A「毒虫にやられたときの対処法は?～ハチ編～」/ ほか

**80号**  
2022  
春号  
特集「悩んでいませんか? うるさい耳鳴り」/ マナボっと「うつる病気『感染症』について知ろう!～その2感染症にかかりにくいからだを作る～」/ スポーツ「スポーツ前のストレッチ～ハムストリングタイトネスを中心に～」/ こども相談室「麻しん(はしか)」/ ほか

**79号**  
2021  
冬号  
特集「冬に多い血圧の急変動による血栓症に注意!～脳梗塞にならないために～」/ マナボっと「うつる病気『感染症』について知ろう!～その1 感染症の病原体について～」/ スポーツ「WITHコロナ時代に安全に運動・スポーツをするポイント」/ Q&A「『便秘』ってなあに?」/ こども相談室「赤ちゃんの体調不良」その見極め方」/ ほか

**78号**  
2021  
秋号  
特集「しっかり治そう! やっかいでしつこい膀胱炎」/ マナボっと「排便の大切さを学ぼう!(その2慢性便秘にならないための生活習慣)」/ スポーツ「運動会で多い保護者のけがを予防するために」/ こども相談室「新生児から3か月児くらいの肌(湿疹等)について」/ ほか

**77号**  
2021  
夏号  
特集「身近なのによく知られていない 坐骨神経痛」/ マナボっと「排便の大切さを学ぼう!(その1 排便センサー)」/ スポーツ「体幹筋のトレーニング」/ Q&A「『高齢者の誤嚥』予防する方法はあるの?」/ こども相談室「乳児の鉄分不足・貧血について」/ ほか

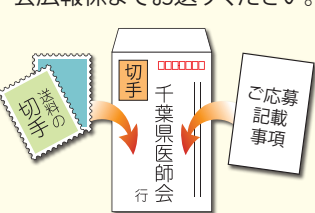
**76号**  
2021  
春号  
特集「加齢に伴い避けられない白内障」/ マナボっと「思春期の月経痛」/ スポーツ「再びスポーツのための運動」/ 情報ファクトリー「千葉県てんかん診療拠点機関の開設」/ こども相談室「小児生活習慣病」/ ほか

**75号**  
2020  
冬号  
特集「健康寿命は骨が支える 骨粗しょう症を知ろう!」/ こころの健康「精神科と心療内科の違いについて」/ こども相談室「ロタウイルス感染症」/ Q&A「ぎっくり腰って腰がどうなってしまうことをいうの?」/ ほか

**74号**  
2020  
秋号  
特集「『子どもの急病』知っておきたい受診の目安」/ Q&A「家族のための栄養バランスの良い食事を作るためには?」/ こころの健康「不眠・不安・焦燥感」/ こども相談室「子どもの高熱、脳へのダメージについて」/ 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係までお送りください。



冊数	送料
1冊	140円
2冊	210円
3～4冊	250円
5～9冊	400円

☆ 他冊数送料は広報係までお尋ねください。

84円切手を貼ってください

260-0026

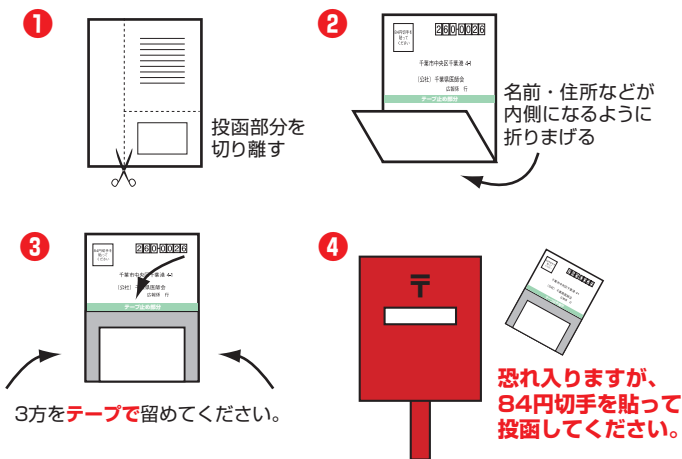
千葉市中央区千葉港 4-1

(公社) 千葉県医師会

広報係 行

### テープ止め部分

### 封書の投函方法



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	
TEL	メールアドレス
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方は、送料分の切手と一緒に封書で送付してください。