

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

「かゆくないから大丈夫」は間違い!!
かくれ水虫(足白癬・爪白癬)の
完治を目指そう

◆ スポーツコーナー

ジョギング・ランニングの効用

◆ 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

つき指を深掘り♪
ケガをした後の正しいケアを知ろう!

◆ 元気からだ! Q&A

熱中症と熱射病の
違いについて

◆ こども相談室

扁桃肥大について

(発熱や痛みがないのに扁桃が大きい)



ドク太

ナービー



これからのマスクとの付き合い方

千葉県医師会理事

高澤 たかざわ

努 つとむ 医師



新型コロナウイルスはインフルエンザと同じ呼吸器感染症です。つばなどの飛沫で感染する他、さらに微小なエアロゾル（マイクロ飛沫）で感染することが明らかになっています。

外出時のマスク着用が当たり前の、この3年間でしたが、令和5年3月13日以降は原則としてマスクの着用は、個人の判断に委ねられることになりました。

私たちは、これからマスクをどのような場面で着用すべきでしょうか？

マスクは、「自分の飛沫を飛ばさない」ためには大きな効果があります。一方で、自分を守る意味ではマスクの効果には限界があります。マスクと顔の間には隙間があつて、そこから空気が入ってくるからです。

高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦は重症化リスクを有するとされます。今後高齢者など重症化リスクの高い方への感染を防ぐために、①医療

機関を受診する時、②高齢者など重症化リスクの高い方が多く入院・生活する医療機関や高齢者施設などへ訪問する時、③通勤ラッシュ時など、混雑した電車やバスに乗車する時は、今後もマスク着用が望まれます。

電車やバスでも全員の着席が可能である場合（新幹線、通勤ライナー、高速バス、貸切バス等）は、比較的ソーシャルディスタンスが保たれるため、マスク着用は個人の判断に委ねられます。

また、新型コロナウイルス感染症の流行期に重症化リスクの高い方が混雑した場所に行く時は、感染から自身を守るための対策としてマスク着用が効果的です。

これからも、適切な場面で上手にマスクを使っていきましょう。

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。

ミレニアム millennium

2023 June
第85号

目次

特集

「かゆくないから大丈夫」は間違い!!
かくれ水虫（足白癬・爪白癬）の完治を目指そう 1

スポーツコーナー

ジョギング・ランニングの効用 5

からだのソラシド♪ マナぽつと

つき指を深掘り♪
ケガをした後の正しいケアを知ろう! 6

千葉県インフォメーション

- ・ 児童養護施設等退所者に対する奨学金の寄付について
- ・ 健診は毎年受けましょう!
- ・ 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

熱中症と熱射病の違いについて 10

こども相談室

扁桃肥大について
(発熱や痛みがないのに扁桃が大きい) 11

旬食野菜クッキング / 医師会インフォメーション

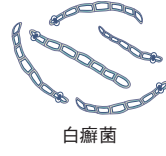
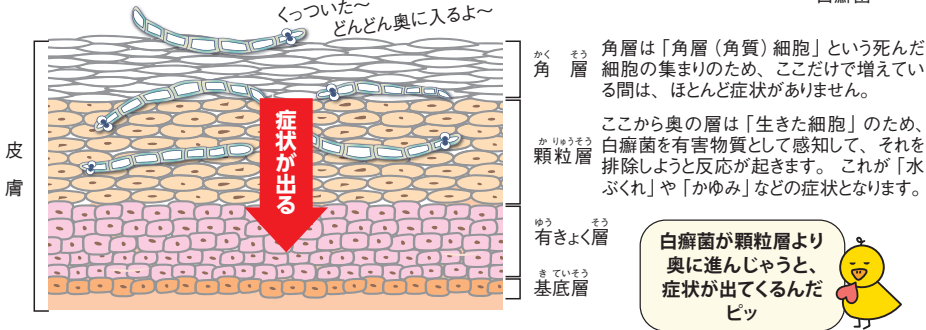
ミニトマトとしその冷製パスタ
まちがい探し 12



■ 水虫とは？

白癬菌という真菌(カビ)の一種によっておきる感染症です。皮膚に白癬菌が付き、皮膚のケラチンという成分を栄養源にして増殖していきます。

白癬菌が皮膚にくっついて症状が出るまでの仕組み



白癬菌

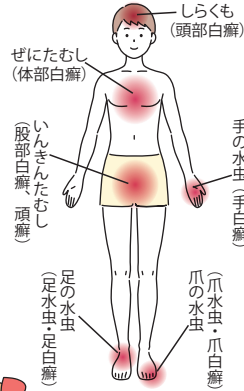
角層は「角層(角質)細胞」という死んだ細胞の集まりのため、ここだけで増えている間は、ほとんど症状がありません。

ここから奥の層は「生きた細胞」のため、白癬菌を有害物質として感知して、それを排除しようと反応が起きます。これが「水ぶくれ」や「かゆみ」などの症状となります。

白癬菌が顆粒層より奥に進んじやうと、症状が出てくるんだビツ

■ 水虫の種類

- **手の水虫(手白癬)**: 足の水虫と同じような症状です。まれに爪にも生じます。
- **ぜにたむし(体部白癬)**: 顔面、首、臀部(おしり)など体のいたるところに発症します。はじめは米粒大の赤いブツブツですが、やがて境目がはっきりした暗赤色の丸い皮疹になり、拡大してゆきます。周辺部は堤防状に盛り上がり、その後、皮疹の中心部では色が薄くなってきて、一見治ってきたように見えます。
- **いんきんたむし(股部白癬、頑癬)**: ぜにたむしのなかで、股(太ももの内側)にできたものを特に「いんきんたむし」と呼びます。厳密にはいんきんたむしという病名は、水虫ではない陰部の湿疹も含んでいる俗称として用いられていることがあり、注意が必要です。
- **しろくも(頭部白癬)**: 頭部に、円形や楕円形の脱毛や、膿を伴う病巣ができます。
- **足の水虫(足水虫/足白癬)、爪の水虫(爪水虫/爪白癬)**



このように、白癬菌は身体のさまざまなところに感染しますが、その多く(9割近く)は足です。このように最も感染する「足の水虫」と「爪の水虫」について次ページから詳しく解説します。



「かゆくないから大丈夫」は間違い!!
かくれ水虫(足白癬・爪白癬)の
完治を目指そう

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



水虫と言えばかゆいもの。そう思い込んでいる人は少なくないでしょう。しかし実際には、かゆいタイプの水虫は10%程度で、かゆみを伴わない「かくれ水虫」の方がはるかに多いのです。

「かゆくないから平気でしょ!」と無自覚のまま悪化させたり、人にうつしてしまったりしないよう、身近な病気の水虫について正しく知っておきましょう。

▼ 水虫って？

水虫は白癬菌という真菌(カビの仲間)によって起こる感染症で、実に日本人の5人に一人はかかっているといわれる身近な病気です。白癬菌はケラチンというタンパク質の一種を栄養源としているため、ケラチンが多い皮膚の角質層や髪、爪に多くみられます。

また、発症部位によってさまざまな呼び名がついているので別の皮膚病と誤解されがちですが、顔面などに発症しやすい「ぜにたむし」や、股部から内股に発症する「いんきんたむし」等も水虫の仲間です。(上段参照)

▼ 水虫を疑ったら必ず検査を!

白癬菌は高温多湿を好むため、夏になると繁殖が活発になって水虫が一举に悪化しやすくなります。加えて夏場は、黄色ブドウ球菌などによる細菌感染症を合併し、膿を伴うほ

■ 足水虫と爪水虫の種類と症状

自分では水虫だと思っけていても、「実は違った!」という場合もあるビツ



【足水虫】



しかん
趾間型
足の趾の間に
できる

【症状】

患部が赤くなり皮がむけてムズムズしたり、白くふやける。一般的にはジユクジユクするが、中には乾燥型もある。

しょうすいほう
小水疱型

土ふまずや足裏のふちあたりにできやすい

【症状】

小さい水ぶくれができて、破れたあと皮がむけてくる。
かゆみを伴うことが比較的多い。



角質増殖型

かかとを中心にできる

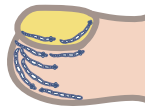
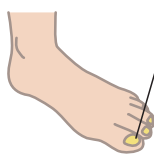
【症状】

足裏の皮膚が分厚くなって硬くなり、ひび割れを伴う。かゆみはほとんどない。
一見水虫と思われにくく、放置されていることが多い。塗り薬が効きにくい。

【爪水虫】

【症状】

爪が白色や黄色に変色したり、にごった色になる。また爪が厚くなったり、もろくなったりする。



皮膚から爪に入り込む

爪は硬いのになんで白癬菌は爪に感染できるんだビツ??

爪はケラチンというたんぱく質でつくられています。白癬菌は、ケラチンを分解する酵素(ケラチナーゼ)を持っているので、爪を溶かしながら侵入できるのです。そして、ケラチンを栄養源にして増え続け、爪にすみつきます。
また、足水虫歴が長い人ほど、爪水虫にもなっている人が多いです。



写真提供：久保田智樹医師

ど重症化することがあるので注意が必要です。また、最近では冬でも、温かく湿度の高いブーツを長時間履くなどして足が蒸れやすい環境をつくってしまい、水虫を悪化させてしまつ若い人が非常に増えています。

水虫は体のあらゆるところにできますが、圧倒的に多いのが足の水虫です。

足の水虫には、足にできる「足水虫」と、爪にできる「爪水虫」があります。放置していた足水虫から白癬菌が感染して爪水虫を発症することも多々あり、足水虫と爪水虫の両方にかかっている患者さんも少なくありません。

しかし、大半はさほどの自覚症状がないので気づきにくく、放置されやすい点が大きな問題です。

患者数が非常に多い水虫ですが、間違えやすい病気もたくさんあるため、少しでも水虫を疑ったら、医療機関できちんと検査を受けることをおすすめします。

検査では病変の一部を採取し、顕微鏡で白癬菌がいるかどうかを確認します。足水虫の場合は患部の辺縁の角質や水疱部分の皮膚を採取し、爪水虫の場合は爪の変形変色している部分を少し削り採って、顕微鏡で調べます。痛みもなく、短時間で簡単に済む検査です。

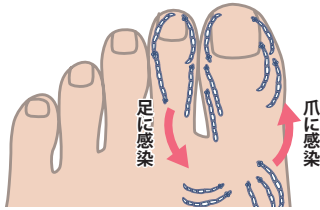
▼家族間での感染ループを止めよう!

水虫は、患者さんからはがれ落ちた皮膚の角質の中にある白癬菌が他の人に付着することで感染します。

とはいえ、白癬菌が皮膚についたらすぐに

■ 感染するしくみ

自分の体の別部位へ感染



足と爪で感染し合う

人から人への感染



角質と一緒に落ちて、他の人に付く

患者さんは知らないうちに菌をばらまいてしまっているピッ

ペットからの感染



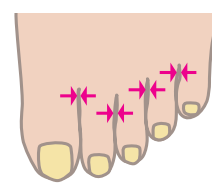
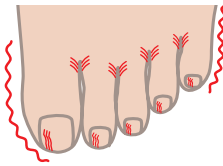
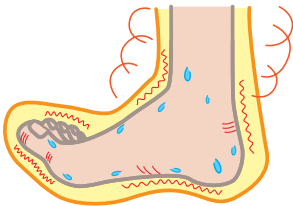
白癬にかかっているペットから

■ 白癬菌に感染しやすい条件

- 菌が付着した部位が長時間高温多湿の環境下にある
- 皮膚に傷がある(目に見えないような小さなものも含む)
- 足の趾と趾の間に隙間が少ない(指同士がくっついている)
- 皮膚のバリア機能が低下している

(皮膚表面が汗などでアルカリ性になっている)

※ 皮膚に傷があると、12時間で感染が成立してしまうというデータがあります



水虫にならないようにするためには、これらの条件を回避することが大切です!!



▼ **根気よく治療して再発を防ごう!**

水虫の治療では、白癬菌の繁殖を抑え死滅させる抗真菌薬による薬物療法が行われます。塗り薬と飲み薬がありますが、自分の症状に合った適切な治療を行うには、医療機関を受診し医師に処方してもらうのが一番です。

足水虫の治療には、主に塗り薬が使われます。入浴後に塗ると皮膚が清潔な上、角質層がふやけて薬が浸透しやすくなっているため効果的です。また、白癬菌は患部周囲の広い範囲に潜んでいるので、広くたっぷり塗るのがポイントです。

爪水虫の場合は、塗り薬では爪の中まで届きにくいことがあるため、飲み薬もよく使わ

感染して水虫になるわけではありません。皮膚表面に傷があったり、汚れていたり等、白癬菌が侵入して増殖しやすい条件が多いほど感染しやすくなるため、それらの条件を取り除くことが大切です。(上段参照)

家庭内に水虫の患者さんがいる場合は、同じバスマットやスリッパを使っていたり、素足のまま過ごしたりしていると、おのずと同居家族への感染リスクが高まります。水虫の患者さんの約35%は、自分以外にも水虫を発症している家族がいるという調査結果もあります。

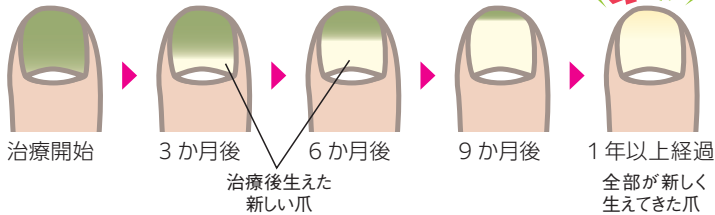
水虫は適切な治療をしないと完治できないため、同居家族間で延々とつし合うことのないよう、感染している家族全員できちんと治療することが肝心です。

また、白癬菌に感染している犬や猫と接触していると、接した顔や体、髪の毛に水虫を発症することがあるので注意が必要です。

■ 爪水虫の治療経過

爪の生え変わりイメージ図

爪水虫は完治まで1年以上かかるといわれています。



水虫がいた爪が
すべて生え変わり、
新しい健康な爪になることが
ゴールです！



とにかく根気が大事
なんだピッ…
健康な足を目指して
がんばるピッ！

■ 治療と予防にあたってのポイント

★ 1か所の水虫から、他の部位への感染に注意！

白癬菌は、全身の皮膚に寄生しますので、別の部位へうつらないように早めに対処しましょう。

★ 途中で治療をやめない！

再発を繰り返すことになり、結果として永遠に水虫と離れられないこととなります。(塗り薬の場合は、治ったように思われてもさらに2か月くらいは薬を続けることが大切ですし、爪水虫では、爪が新しい爪に生え変わることが完治につながります。足の爪は伸びるのが遅いので、足の甲を足先方向に優しくマッサージして爪の根元にある爪の工場に新鮮な血液が行き渡るようにして、新しいきれいな爪の伸びを促進させることも大切です)

★ 同居家族は注意して！

家族に患者さんがいたら、その人は完全に治るまで治療し、またご家族みんなで予防しましょう。

★ 日常生活での心がけ！

- 床やマットなどは、こまめに掃除機がけ、拭き掃除、洗濯を。
- 入浴施設やスポーツジム、病院(スリッパに履き替えるところ)など不特定多数の人が利用する場所から帰ったら、早めに足を優しく丁寧に洗いましょう。洗った後は、趾の間までしっかり乾かしましょう。
- バスマットやスリッパ、体を拭いたタオルなどは、水虫の人と共用しないようにしましょう。
- 靴は時々休ませて、乾燥させましょう。



同じ靴を履き続けないうようにするピッ



こじらせないためには
早期発見・早期治療！
治ったと思っても
油断せず、再感染・再発を
防ぎましょう！



みんなで
水虫根絶を
目指すピッ！



れます。飲み薬を服用すると抗真菌薬の有効成分が血流にのって全身にくまなく運ばれ、内側から効果を発揮します。

昔は、「水虫を治す薬を発明したらノーベル賞」と言われたほど治らないと思われていた水虫。しかし、それは適切な治療が行われていなかったり、まだ完治していないのに素人判断で治療をやめてしまったりしていたからで、水虫はしっかり治療すれば治せる病気です。

ただ、白癬菌は治療を始めても、すぐには死滅してくれません。治ったように見えても実は皮膚の中に潜んでいて、時間がたつとまたジワジワと増殖していき、水虫が再発してしまうことがとても多いのです。

自分の足から爪へ、爪から足へとうつしたり、大切な家族に感染させたりしないよう、焦らず根気よく治療に取り組みましょう。

ジョギング・ランニングの効用

近年メタボ、ロコモ、フレイルなど生活習慣病に対する治療、管理に関心が高まりつつあり、その対策として、中・高年の運動療法が重要な位置を占めるようになっております。厚生労働省から健康づくりのための運動基準が示されており、具体的には健康づくりをする人は、毎日8,000～10,000歩の歩行を、運動を主体とする人ではジョギングなど毎週約35分間を目安としております。ジョギング・ランニングは有酸素運動で、特別な準備の必要なく、手軽に行え、いろいろな効用が見込まれます。

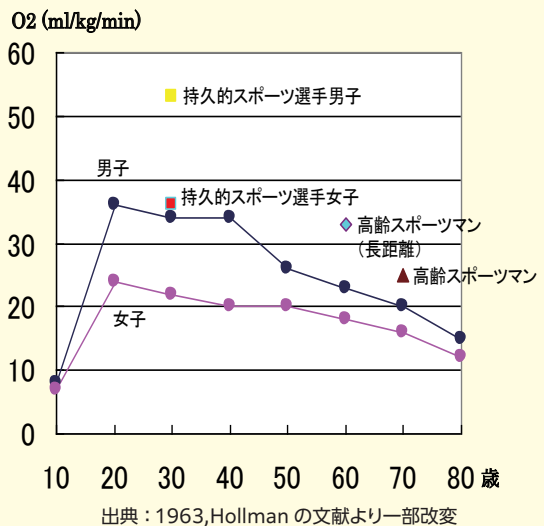
ジョギング・ランニングの効用

①	精神的効用	ストレス解消、ランナーズハイ(走り続けたある時点で、脳内のβ-エンドルフィンの作用により、快感・恍惚感が生じる)
②	体力増進	筋力、持久力、敏捷性、バランス感覚のアップ、心肺機能強化(参考:下図)
③	骨密度の増大	骨粗鬆症、骨折の予防
④	免疫学的効用	風邪などに罹りにくくなる
⑤	脂質異常症(高脂血症)の治療	虚血性心疾患の予防
⑥	減量に効用	肥満の解消効果(生活習慣病:脂質異常症(高脂血症)、糖尿病など)



ジョギング・ランニングは習慣づけることが大切で、最初は鍛錬と思って走りますが、ゴール後は達成感が生まれ、次へのモチベーションにつながります。慣れて来ると徐々に楽しみに移行して来ます。ランニングウェアやランニングシューズの用意は気分を高めます。走る場所、時間は、予めある程度決めておき、目標を定めて行うようにします。まずはコース選びが必要で、できれば公園などの走り易い場所を選び、体力に応じて、2km,3km,5km,10kmなど距離を設定します。また、熟練してくると、ジョギングからランニングへなど、徐々に距離・スピードを拡大して行きます。ランニング中は腕振りが大切で、自分の目の横あたりまで、高く振ることにより、前傾姿勢が減少されます。坂道のりではやや前傾姿勢を強め、強く振るよう心がけます。途中は景色を見ながら、残り距離を考えながら、また、考え事をしながら行くと、知らないうちに距離を踏んでおります。それぞれの状況に合わせて、楽しみながら走ることが、いろいろな効用に結びつきます。頑張ってください。

図：全身持久力の指標となる最大酸素摂取量 (VO₂ max) の年齢による変化



つき指を深掘り♪ ケガをした後の 正しいケアを知ろう!

監修 千葉県医師会 広報・ホームページ委員会
菅森 毅士 医師



日ごろ、よくみられるケガのひとつに「つき指」があります。名前を聞いたことはあると思いますが、具体的には、どんなケガのことをつき指というのでしょうか。正しい応急処置を含め、つき指について学びましょう。

つき指とは、どんなケガのことなの？

指先に物があたって、何かにひっかかったりするなど、大きな力が指先に加わることによっておこるいろいろなケガを、まとめて「つき指」という名前で呼んでいます。

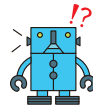


みんなは、
きつとボールを使う
スポーツとかで
よくおこると思う
ピツ

「つき指」は、
ひとつの状態を
さす病名じゃ
なかったんだ...

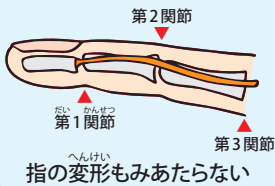


えっ？ つき指っていろいろあるの？

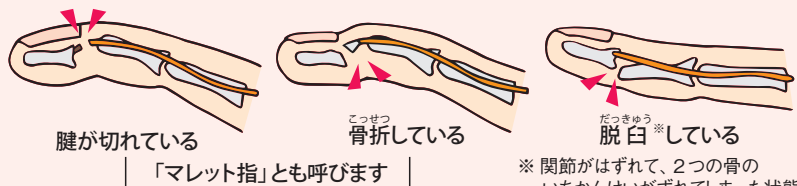


ひとくりに「つき指」と言っても、ケガの状態が軽いもの、重いものなどさまざまです。どんなものがあるのか、みてみましょう！

● 軽くぶついただけ



● ダメージが「腱」や「骨」にまで達してしまった

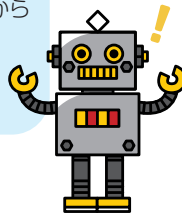


※ 関節がはずれて、2つの骨の
いちかんけいはずれてしまった状態

つき指は、
「ほっておけば
そのうちなおるケガ」と
軽く考えられることが
多いのですが、
中には手術が必要な
場合もあります。



なるほど～
つき指は、軽いケガから
重症のケガまで、
全部のことをさす
呼び名なんだね！



つき指は、
第1関節（指先）だけではなく、
第2関節・第3関節（指の根元）
でもおこるピツ



「そもそも、そのケガはつき指なの?」という問題

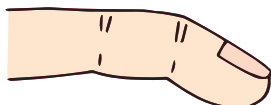
つき指した時に、医師ではない一般の方たちは、そもそもそのケガが「つき指かどうか」を判断するのは、とてもむずかしいことです。ただ、つき指の可能性のある症状としては、以下のようなことがあげられます。



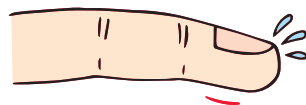
■ つき指かもしれない症状の目安



● 関節に痛みとはれがある



● 指先が曲がっている



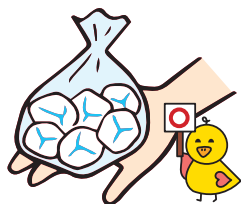
● 指を完全に伸ばすことができない など



つき指の応急処置

私たちがまずできることは

冷やす!! そして **ひっぱらない!**

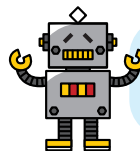


昔は「つき指はひっぱって治す」って聞いたピッやだ～真逆をやったことなるピッ



安静*にして患部(ケガしたところ)を冷やした後、少しでも「いつもと違うな」と思ったら早めに整形外科を受診してください。早めに診断を受けることが、あとあとの後遺症リスクも少なくすみます。

*安静…ケガしたところをあまり動かさず静かにする



知ってよかった～。
もう絶対に、
ひっぱらない～!!

マナボつと世代のみんなには、
後遺症が出るようなことには
なってほしくないピッ



■ 冷やすときのポイント

- 指を冷やすときは、洗面器やボールなどに氷水を入れて、直接指を入れて冷やしましょう。(入れ物がない場合は、ビニール袋に氷を入れて指を冷やしてください)
- 氷で冷やしすぎると、凍傷や皮ふ炎をおこしてしまうこともあるので、氷を直接肌にあてたり、患部の冷やし過ぎには注意しましょう。
- 近くに氷がない場合は、流水で冷やしましょう。

*冷感湿布は、ひんやり感じるだけで患部を冷やしませんので、氷がない時は流水で。



これから先も、後遺症を出さずにスポーツや遊びを楽しむためにも、「早い診断で正しいケアをすることが大切!」というのを忘れずにいてくださいね!



みんな～
「つき指」を正しく
知っておくピッ～♥

児童養護施設等退所者に対する奨学金の寄付について

● 制度創設の趣旨

保護者からの虐待など様々な事情で児童養護施設等に入所している子どもたちは、基本的に18歳になると就職や進学により自立することが求められます。

児童養護施設等を退所する子どもたちの中には、学費負担など経済的な事情で進学をあきらめざるを得ない場合も見られます。

こうした子どもたちの進学を社会全体で支援していくため、給付型の奨学金制度を創設しました。



● 制度概要

■ 制度対象者

児童養護施設等や里親のもとで生活している子どもで、大学、短期大学、専修学校等に進学する者

■ 給付額

一人あたり年額30万円

● 寄付について

奨学金の寄付については、千葉県社会福祉協議会で受け付けています。

下記のQRコードを読み取っていただき、ホームページから、お申込みください。

なお、ホームページからのお申込みが難しい場合については、申込書を郵送しますので、電話にてご連絡ください。

お問い合わせ先 千葉県社会福祉協議会 総務部 総務班

TEL: 043-245-1101

H P: http://www.chibakenshakyo.com/000kifu_page2023.php



● 寄付お願いのメッセージ

児童養護施設で生活している子どものうち、令和3年度は48名が高校を卒業しましたが、そのうち大学や専修学校等に進学したのは19名で、進学率は39.5%でした。これは、千葉県内の高校生全体の進学率83.9%と比較すると、半分以下ということになります。

児童養護施設等や里親のもとで生活している子どもの多くは、親からの経済的な援助を受けることは難しいことから、県では、自立後の住居、生活、学習などに対する支援を強化しているところですが、それでも経済的な事情で進学をあきらめざるを得ない場合があります。

このような子どもたちが、生まれ育った環境に左右されることなく、夢と希望をもって成長していけるように、また、将来のために学ぶ機会を確保するために、社会全体で支えるための仕組みとして、民間資金を活用した給付型の奨学金制度を創設しました。

制度の趣旨をご理解いただき、皆さまのご協力をお願いします。



健診は毎年受けましょう！

多くの市町村や事業所で、特定健診の始まっている季節です。
40～74歳の方は特定健診、75歳以上の方は後期高齢者健診の対象です。

生活習慣病はほとんど自覚症状がないまま進行します。年1回は健診を受けることが、生活習慣を見直すチャンスになります。

高血圧や糖尿病等で治療を受けている方も、年1回は健診で健康状態を確認しましょう。

健診の案内は、加入している医療保険者から通知されます。



—お問い合わせはご加入の健康保険の医療保険者へ—

特定健診・特定保健指導について

千葉県HP ▶ <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/seikatsushukan/tokuteikenshin.html>



お問い合わせ 千葉県健康づくり支援課 TEL 043-223-2405

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ょう。

県では、認知症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のスタッフが相談にお応えしますので、ぜひご利用ください。



ちば認知症相談コールセンター	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
	電話	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)
千葉県若年性認知症専用相談窓口	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
	電話	043-226-2601

お問い合わせ 千葉県高齢者福祉課 TEL 043-223-2237

元気からだ!

Q&A

熱中症と熱射病の違いについて

国際医療福祉大学成田病院救急科

志賀 隆 医師

Q 熱中症と熱射病は違うの？

A 古典的には重症の熱中症のことを熱射病といいます。特に、直射日光をあびることによっておこった熱射病を日射病ということがあります。環境への暴露後に「意識障害、体温40℃以上、発汗停止」の3つの特徴がそろった場合に熱射病の診断に至ります。

ただ、右記の3つの特徴が揃わなくとも重症の熱中症のこともあります。そのため、日本救急医学会では熱中症診療ガイドラインなどの作成にあたり、安岡らが提唱した重症度分類を使うようになっていきます。この分類は、臨床データに照らしつつ一般市民、病

院前救護、医療機関による診断とケアについてわかりやすく改訂したものです。(左図参照)

熱中症の重症度分類

I度(応急処置と見守り)

めまい・失神「立ちくらみ」を起こす。“熱失神”と呼ぶこともあります。大量の発汗がある。筋肉痛・筋肉の硬直「こむら返り」を起こす。発汗に伴う塩分(ナトリウム等)の欠乏により生じます。意識障害はみとめない。

II度(医療機関へ)

頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感等がある場合。体がぐったりする、力が入らないなどがある。集中力・判断力の低下がある。従来から「熱疲労」と言われていた状態。

III度(入院加療)

意識障害・痙攣・手足の運動障害、呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクと引きつけがある、まっすぐに走れない・歩けないなどがあれば該当します。また、肝臓や腎臓の障害、血液の凝固障害のいずれかをみとめる場合も該当します。従来から「熱射病」や「重度の日射病」と言われていたものがこれに相当します。

熱中症診療ガイドライン 2015 より 筆者改訂

Q 経口補水液が無い場合の代用品は何がいいの？

A 経口補水液がない場合には、塩分を含む飲み物としてスポーツドリンクも候補にあがります。ただ、スポーツドリンクは塩分量が少なく、糖分が多いことを認識しておく必要が

あります。お水や清涼飲料水しかない場合にはそれらも候補になります。この場合、大量に塩分のない水分をとると体のナトリウム濃度が下がってしまいう懸念があります。

熱中症が進むと嘔気・嘔吐や意識が悪くなるということもあります。そのような場合には病院で点滴にて水分を補充する必要があります。

Q 急に意識が無くなった人がいた時は？

A 熱射病のところでもご紹介しましたが、立ちくらみにとどまらず、意識が悪くなっている場合には重症の熱中症の可能性があります。集中力・判断力の低下やまっすぐ歩けない、呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクと引きつけがある、などの症状があれば病院への受診を検討してください。水分をとれず動けない場合には病院での処置が必要な可能性が高く、救急車を呼んで良いといえます。





扁桃肥大について (発熱や痛みがないのに扁桃が大きい)

千葉県こども病院耳鼻咽喉科 外池 百合恵 医師

こども急病電話相談

受診するべきかどうかわかったら

#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 健診で扁桃肥大と言われましたが、 どのような状態ですか？

扁桃は咽頭にあるリンパ組織で、一般的には扁桃腺と呼ばれています。口を開けると左右に見える口蓋扁桃、鼻の奥にあるアデノイド(咽頭扁桃)などがあります。扁桃は乳幼児期の免疫に重要な役割を果たしますが、その一方で扁桃自体に細菌などが感染することがあり、炎症を起こして赤く大きくなると発熱や痛みを伴います(扁桃炎)。扁桃肥大とは、炎症がない状態で口蓋扁桃が大きいことをいいます。

Q2 治療が必要ですか？

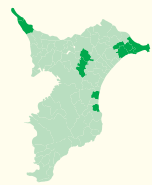
子どもでは成長に伴い口蓋扁桃とアデノイドは徐々に大きくなり、口蓋扁桃は6歳頃、アデノイドは4、5歳頃に最大となります。その後は自然に小さくなるので、この頃に症状がなければ治療の必要はありません。症状としては、睡眠中のいびき・無呼吸、寝起きが悪い、日中の眠気、多動、口呼吸、肉の塊などが飲み込みづらく食事に時間がかかる、などがあります。このように呼吸や食事に支障が出てい

る場合、口蓋扁桃とアデノイドを手術で摘出すると症状が著明に改善します。ただし、いびき症状は扁桃の一時的な炎症や鼻炎による鼻づまり、肥満などから悪くなることもありますので、症状がある場合はまずお近くの耳鼻咽喉科にご相談ください。

Q3 扁桃が大きいと 扁桃炎になりやすいのですか？

扁桃が大きいと必ずしも炎症を起こしやすいわけではありませんが、口蓋扁桃が繰り返し炎症を起こすことで扁桃肥大につながることはあります。扁桃炎の予防には、睡眠、栄養、加湿などの生活上の注意や、手洗い、うがいなどの感染予防が大切です。口呼吸による口腔内乾燥が影響することもあり、原因となる副鼻腔炎やアレルギー性鼻炎があれば治療が必要です。それでも年4回以上扁桃炎を繰り返す場合には、いびきなどの症状の有無に関わらず手術を検討することがあります。





簡単お手軽調理で
暑い夏を
乗り切りましょう!



トマトの主な産地
白子町、一宮町、八街市、
富里市、銚子市、旭市
*ミニトマトの主な産地ではありません。

ミニトマトと しその冷製パスタ

トマトの酸味としその香りが食欲をそそります♪

材料(2人分)

- パスタ (14mm) 160g
- ミニトマト 10個
- しそ 10枚
- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2
- オリーブオイル 大さじ2
- にんにく 1かけ
- 塩 お湯に対して1% (今回は20g)
- 黒こしょう 適量

つくり方

- ① 2ℓの湯を沸かし、塩を入れて、パスタを表示より1分くらい長めにゆでる。
- ② ゆでている間に、ボウルに小さく切ったミニトマト、刻んだしそ、めんつゆ、オリーブオイル、にんにくのすりおろし、黒こしょうを入れてあえておく。
- ③ パスタがゆであがったら冷水に取り、ざるに上げてしっかり水気を切り、②のボウルに入れて具とからませる。

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

83号 テーマ採用・まちがい探し当選者
浦安市 H.T. 様 / 千葉市 T.T. 様 / 船橋市 カントク様 /
市川市 ハナ様 / 市原市 Y.I. 様 / 流山市 ゆつき一様 他1名様
おめでとうございます!

ご応募
ありがとうございました

前号の答え A・D・F・K・L

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)「ミレニウム」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)

[]

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)

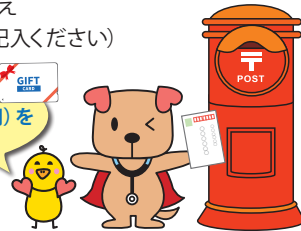


※2023年8月31日着分まで有効です。 ※「まちがい探し・85号で採用されたテーマ」当選者は、87号(2023年12月10日発刊)に掲載いたします。

【ご応募記載事項】

- お名前
- 性別
- 年齢 (年代でも可:<例>20代)
- ご住所
- 電話番号
- 本誌入手先
- 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)
- 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ウム」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)



ミレニウ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。ひとりでも多くのおみなさまが、健康に過ごせますように。

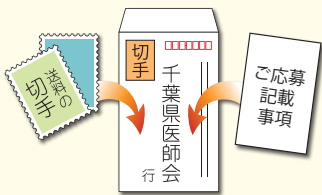
- 84号**
2023 春号
特集「いつまでも元気に歩くために『変形性ひざ関節症』を知らう! / マナボっと「目の病気『結膜炎』について知らう! / スポーツ「運動再開」Q&A「胃酸過多について」/ こども相談室「子どもの睡眠について」/ ほか
- 83号**
2022 冬号
特集「中高年男性の尿トラブルの主な原因『前立腺肥大症』について知らう! / マナボっと「マスクかぶれとニキビ〜その2マスクニキビと思春期ニキビの正しい治し方編〜」/ スポーツ「寒い冬に運動を継続するには?」/ Q & A「レイノー現象について」/ こども相談室「アタマジラミについて」/ ほか
- 82号**
2022 秋号
特集「生理痛を放置しない! 『子宮内膜症』について知らう! / 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〜」/ スポーツ「姿勢をよくする方法」/ 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」/ ほか
- 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〜気をつけたい腰痛『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』について知らう!〜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』について知らう! ~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「『便秘栓』ってなに?」/ 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

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

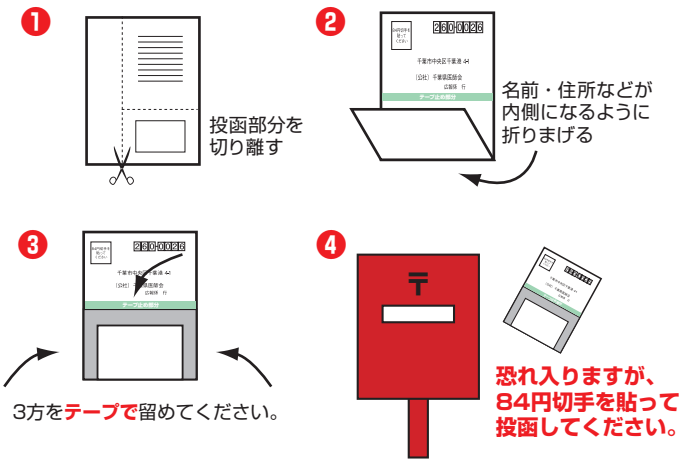
千葉市中央区千葉港 4-1

(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。