

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

「子宮頸がん」と「子宮体がん」
全く別の病気って、知っていましたか？

◆ 元気からだ！ Q&A

注意欠陥／多動性障害
(ADHD)について

◆ スポーツコーナー

スポーツにおける膝の怪我
—前十字靭帯損傷を放置しない!!—

◆ こども相談室

赤ちゃんの
うつぶせ寝について

◆ 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

鼻炎について

～秋冬に気をつけたい鼻炎～



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



日常生活自立支援事業「すまいる」

千葉県医師会理事

細井 尚人 医師



みなさんは年を取り体が不自由になって自分で銀行に行くことができなくなったらどうしますか。通帳や印鑑をなくしてしまい、自分でお金の管理ができなくなったらどうしますか。財産管理について第三者のお手伝いが必要な方が最近増加しています。

社会福祉協議会が行っている日常生活自立支援事業「すまいる」というサービスがあります。すまいるは認知症高齢者・知的障害・精神障害によって財産管理が困難になった人が対象です。

主な内容は、①福祉サービスなどの利用援助（福祉サービスの情報提供が受けられる。利用や中止について一緒に考えてくれる。福祉サービスを利用して嫌なことがあったら苦情解決制度の利用手続きの支援をしてくれる）、②日常的な金銭管理（医療費や税金、公共料金などの支払いの手伝い）、③預金通帳や年金手帳、不動産権利書など大切な書類や印鑑を預かってもらうなどのサービスが受けられます。

すまいるの利用には、本人と社会福祉協議会との契約、費用が必要です。また、財産管理だけでなく、身上保護を行ってもらったり、さらに権利擁護が必要な場合は、成年後見人制度という制度があります。もしも、すまいるの支援を受けている途中で認知機能が低下し、本人の契約能力がなくなった場合、成年後見人制度への移行について相談と支援が受けられます。くわしくは、お近くの社会福祉協議会にお問い合わせください。

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。

2023 September
ミレニアム millennium
第86号

目次

特集

「子宮頸がん」と「子宮体がん」
 全く別の病気って、知っていましたか？ 1

スポーツコーナー

スポーツにおける膝の怪我
 — 前十字靭帯損傷を放置しない!! — 5

からだのソラシド♪ マナぽっと

鼻炎について
 ～秋冬に気をつけたい鼻炎～ 6

千葉県インフォメーション

- ・ ご存じですか? 「紹介受診重点医療機関」
- ・ かけがえのない命を守りたい — 自殺対策 —
- ・ 認知症のことでお悩みではありませんか? 8

元氣からだ! Q&A

注意欠陥/多動性障害 (ADHD) について 10

こども相談室

赤ちゃんのうつぶせ寝について 11

旬食野菜クッキング/ 医師会インフォメーション

ほうれんそうのナムル
 まちがい探し 12



患者数・死亡数が年々増加傾向にあります。

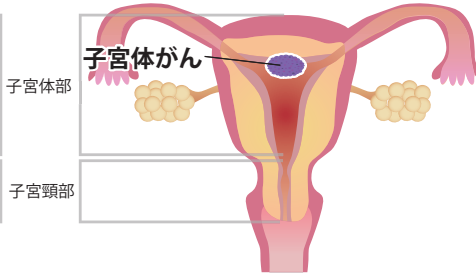
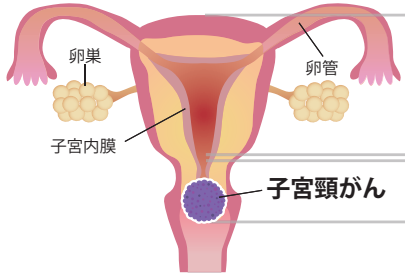


■ 子宮がんができる位置

子宮がんは2種類

子宮の入口付近に発生する…**子宮頸がん**

子宮の奥で発生する…**子宮体がん**



*子宮体がんについては4Pで解説します。

■ 子宮頸がんの主な原因ウイルス

ヒトパピローマウイルス(HPV)

ハイリスク型がたくさんあるビツ…



ハイリスクの型

HPV 16・18・31・33・35・39・45・51・52・56・58・59・66・68型など
子宮頸がんの原因となる型(頸がんの60~70%がHPV 16・18型)

ローリスクの型

HPV 6・11・42・43・44型
尖圭コンジローマなどを発症する

★ヒトパピローマウイルス(HPV)は、型によって発症する病気が全く異なります(ハイリスク型・ローリスク型)。

感染を予防することが、がんリスク回避の手段です!!



感染予防の方法を知りたいビツ

「子宮頸がん」と「子宮体がん」
全く別の病気って、知っていましたか?

監修

千葉県医師会理事

伊豫正人 医師



子宮のがんには、子宮の入り口近く(頸部)にできる「子宮頸がん」と、子宮の奥(胎児が育つ部分)にできる「子宮体がん」の2種類があります。

ひとまとめに「子宮がん」と呼ばれることも多いものの、この二つのがんは、原因も発症のメカニズムも全く異なる別々の病気だということをご存じでしょうか。

多くの女性の命と人生を脅かすこの二つの病気について、きちんと知っておきましょう。

▼子宮頸がんとは?

日本では、毎年約一万人もの女性が発がんにかかり、約二八〇〇人が命を落としています。他のがんに比べ若い世代での発症率が高く、20代から増え始め、命は助かっても、がん治療で子宮を失い妊娠できなくなったり、子宮の一部をとる手術をしたことで早産・流産のリスクが高まったりします。

早期には自覚症状がほとんどなく、進行してから、異常なおりもの、月経以外の不正出血、性行為の際の出血、下腹部の痛みなどが現れます。

子宮頸がんの主な原因は、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染で、主に性交渉を通じて感染します。

とはいえ、HPVというのはどこにでも存在するごくありふれたウイルスです。一度でも性交渉の経験があれば男女を問わず感染の可

予防策があったピッ!
心強いピッ!



■ 感染予防の方法

現在の感染予防策としては、HPV ワクチン接種があります。

HPV ワクチンについて

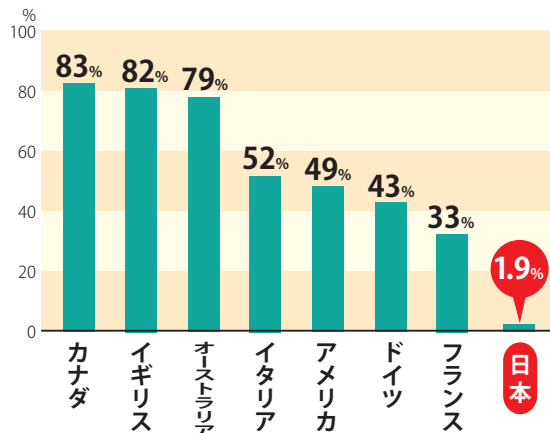
世界では 120 か国以上で使用されています (2022 年 12 月時点)。

日本は、3 回目まで接種が済んだ割合は 1.9%*と極端に低いことがわかります。

* 数値は、厚生労働省「定期の予防接種実施者数」より

出典： 広報誌「厚生労働」2022 年 5 月号特集 (mhlw.go.jp) HPV ワクチンについて知ってください 子宮頸がん予防の最前線 より
https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202205_00001.html

HPV ワクチンを接種した女の子の割合 (2019 年)



[HPV ワクチンの種類と有効な型]

ワクチンの種類	有効な HPV 型		ローリスクの型						
	6 型	11 型	16 型	18 型	31 型	33 型	45 型	52 型	58 型
9 価(ワクチン名: シルガード®9) 頸がんの原因の 80 ~ 90% を防ぐといわれています	●	●	●	●	●	●	●	●	●
4 価(ワクチン名: ガーダシル®) 頸がんの原因の 50 ~ 70% を防ぐといわれています	●	●	●	●	×	×	×	×	×
2 価(ワクチン名: サーバリックス®) 頸がんの原因の 50 ~ 70% を防ぐといわれています	×	×	●	●	×	×	×	×	×

能力があるため、「誰でも一生に一度は感染する」と言われています。ただ、感染しても多くの場合は、その人の免疫力によって排除され自然消失します。

ところが、二〇〇種以上の型がある HPV の中のリスクが高い型のウイルスが女性に感染し、それが自然に排除されることなく感染が長期化すると、子宮頸がんの発症につながります。

▼ 子宮頸がん撲滅も可能にするワクチン

日本では患者数が増加し続けている子宮頸がんですが、オーストラリアでは 2028 年には子宮頸がんが撲滅されるだろうと予測されています。この大きな違いを生み出しているのが HPV ワクチン (子宮頸がんワクチン) の接種率です。

子宮頸がんはワクチンによって予防が可能ですが、日本の HPV ワクチン接種率は 1.9% と、欧米に比べて非常に低いのが現状です。日本では、2013 年に HPV ワクチンの定期接種が始まりましたが、接種後の副反応報告から積極的な勧奨が一時控えられていました。しかしその後、厚生労働省が検討した結果、HPV ワクチンの安全性について特段の懸念が認められないことが確認され、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回るということが認められ、2022 年から積極的な接種勧奨が再開されています。

現在は、小学校 6 年・高校 1 年相当の女子を対象に、HPV ワクチンの接種が公費で提供されています (定期接種を逃してしまった方への「キャッチアップ接種」あり。3 ページ上記参照)。

【HPV ワクチン接種の対象者】

● 定期接種

令和 5 年度に小 6 ～高 1 生相当の女の子

● キャッチアップ接種

HPV ワクチン接種を個別におすすめすることを控えられていた期間に、定期接種の対象年齢だった方で、接種機会を逃した方を対象に実施する予防接種を「キャッチアップ接種」といいます。

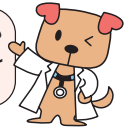
< 接種対象要項 >

- 平成 9 年(1997 年) 4 月 2 日～平成 18 年(2007 年) 4 月 1 日生まれの女性
 - 過去に HPV ワクチン接種を 3 回終えていない方
- ※このほか、平成 19 年度生まれの方は、高校 1 年相当を超えても接種できます。

● 任意接種

上記接種対象の方以外でも全額自己負担で接種できます。お近くの医療機関にお尋ねください。

2023 年 4 月から 9 価ワクチンも公費(自己負担なし)で受けられるようになりました。



定期接種を逃してしまった方も公費で接種できるんだピッ



【ワクチンの接種方法】

ワクチン接種は全部で 3 回(2 回※¹)。一定の間隔をあげ、原則として同じワクチンを 3 回(2 回) 接種します。

*気になる症状が現れた場合は、次の接種をやめることができます。

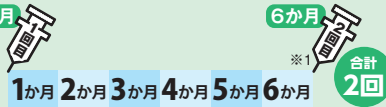
*報告されている副反応は、痛みや腫れ、頭痛などです。詳しくは、医師にお尋ねください。



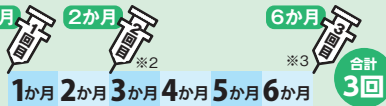
ワクチンの種類によって、接種回数や接種のタイミングが異なりますので、ご注意ください！

シルガード[®]9

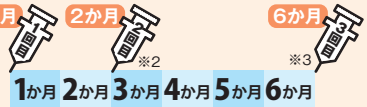
1 回目の接種を 15 歳になるまでに受ける場合



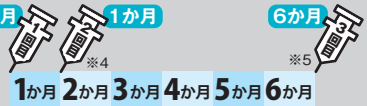
1 回目の接種を 15 歳になってから受ける場合



ガーダシル[®]



サーバリックス[®]



これら 3 種類のワクチンは、いずれも 1 年以内に接種を終えることが望ましい、とされています。

※ 1: 1 回目と 2 回目の接種は、少なくとも 5 か月以上あけます。5 か月未満である場合、3 回目の接種が必要になります。 ※ 2・3: 2 回目と 3 回目の接種が、それぞれ 1 回目の 2 か月後と 6 か月後にできない場合、2 回目は 1 回目から 1 か月以上 (※ 2)、3 回目は 2 回目から 3 か月以上 (※ 3) あけます。 ※ 4・5: 2 回目と 3 回目の接種が、それぞれ 1 回目の 1 か月後と 6 か月後にできない場合、2 回目は 1 回目から 1 か月以上 (※ 4)、3 回目は 1 回目から 5 か月以上、2 回目から 2 か月半以上 (※ 5) あけます。

厚生労働省「小学校 6 年～高校 1 年相当の女の子と保護者の方へ大切なお知らせ 詳細版」より改変

▼ 子宮体がんとは？

子宮体がんは、妊娠した時に胎児を育てる子宮体部の内側を覆っている子宮内膜に発生するがんで、こちらも日本で増加し続けているがんの一つです。

病名に子宮という言葉がついていることから、子宮頸がんと似ているように誤解されがちですが、全く別の病気で、子宮体がんの原因の多くは、女性ホルモンの乱れにあります。

女性ホルモンには、子宮内膜の増殖を促す「エストロゲン」と、その逆に子宮内膜の増殖を抑える「プロゲステロン」があります。何らかの原因でこの二つのバランスが崩れ、エストロゲンの働きばかりが過剰となり、子宮内膜が異常に増殖して、子宮体がんになりやすい状態になり、発症します。

代表的な症状は不正出血で、早期からほとんどの人に現れます。進行するにつれ、排尿時

HPV ワクチンは、HPV 感染を予防するためのものであり、感染した HPV を治療する効果はないため、初めての性交渉前に接種しておくことが望ましいとされています。

ただし、ワクチンを受ければ 100% 子宮頸がんを防げるというわけではないため、20 歳以降は、2 年に 1 回の子宮頸がん検診が推奨されています。

子宮頸がんは、感染してから発症するまでに数年～数十年かかります。がん化する前の「前がん状態(異形成)」で見えれば、子宮頸部の一部を切り取る手術(円錐切除)で子宮を残すこともできるため、定期的な検診がとても重要です。

■ 子宮体がんについて



子宮体がんの原因の多くは、エストロゲン（らんぼう 卵胞ホルモン）に関わりがあります（頻度は少ないですが、エストロゲンとは関係のないタイプもあります）。

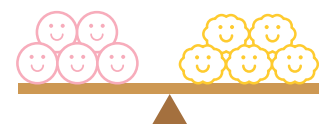
がんができる場所が
違うだけじゃなくて、
全く違う病気なんだ
ピッ…

【子宮体がんになりやすい状態】

正常な状態

エストロゲンとプロゲステロンの
バランスが保たれている。

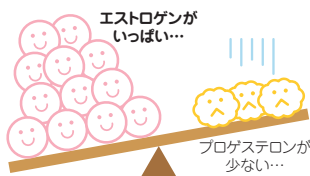
-  エストロゲン（卵胞ホルモン）
子宮内膜の増殖を促す働き
-  プロゲステロン（黄体ホルモン）
子宮内膜の増殖を抑える働き



子宮体がんが発症しやすい状態

エストロゲンとプロゲステロンの
バランスが崩れる。

プロゲステロンの分泌が減り、エ
ストロゲンの働きばかりが過剰となる。



一般的な市民検診の子宮がん検診
は、「子宮頸がん検診」のことをさし
ます。

子宮体がんの検査は、子宮内膜細胞
診となり、何らかの自覚症状が出た
ときに受けるため、自覚症状を見落
とさないことが、早期発見の大切な
カギとなります。気になることがあ
ったらすぐに医師に相談してください！

いつもと違う、
と感じたら婦人科
に行ってほしいピッ



【頸がん・体がんの比較】

	子宮頸がん	子宮体がん
発生場所	子宮の入口付近(子宮頸部)	子宮の奥(子宮内膜)
原因	95%以上がヒトパピローマ ウイルス(HPV) など	主に卵胞ホルモン(女性ホル モン) など
患者数が多い 発症年齢	25～40代	40～60代の閉経前後に 多い
患者数の推移	死亡数が増加傾向に推移し ている	子宮がん全体の30～40% くらいに増加傾向(以前は 10%程度)
初期症状	無症状	初期は、痛みは無いが、不 正出血の症状が最も多い
予防ワクチン	3回(2回)のワクチン接種	なし

【発症リスクが高いと言われている方】

- ・ 妊娠出産経験が無い
- ・ 月経不順(無排卵性月経周期)
- ・ 閉経が遅い
- ・ 肥満(脂肪でもエストロゲンがつくられ
ているため)、糖尿病、高血圧
- ・ 近親者に乳がん・大腸がんを患った方が
いる



【進行時の症状】

- ・ 下腹部痛
- ・ 下肢の浮腫や痛み
- ・ 排尿、排便障害

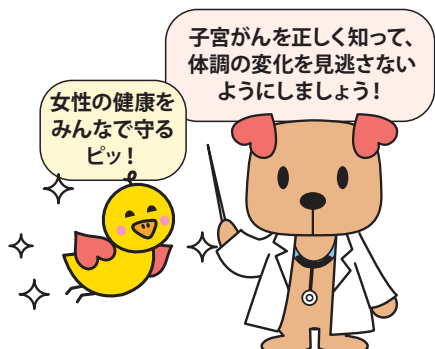


の痛みや排尿のしにくさ、性交時の痛み、おりもの異常や下腹部痛などが現れます。発症は40歳以降から増え始め、最も多いのは50～60代です。子宮内膜は生理がくれば自然とはがれて排出されるため、閉経前での子宮体がん発症は少ないものの、最近では40歳未満の患者さんも徐々に増えているので注意が必要です。

危険因子として、肥満、糖尿病、高血圧、高脂肪高カロリー食の嗜好、月経不順、不妊、未産婦などが挙げられます。

自治体が「子宮がん検診」として実施している検診の多くは、子宮頸がんを見つけているため、子宮体がんの検査は含まれていません。

ですが、子宮体がんは早期に発見して治療を始めれば、経過の良いがんです。違和感があるのに「更年期だから仕方ない」と片付けてしまったりせず、気になることがある方は、早めに婦人科を受診することをお勧めします。



スポーツにおける膝の怪我 —前十字靭帯損傷を放置しない!!—

千葉県医師会
健康スポーツ医学研究委員会
佐藤 優 医師

子供から高齢の方まで、老若男女問わず多くの方が盛んにスポーツ活動を行っております。スポーツに怪我は付き物ですが、放っておいて良い怪我と、そうではない怪我があると言えるでしょう。

皆さんは、前十字靭帯という膝関節の中にある靭帯をご存じでしょうか？ 太ももの骨(大腿骨)とすねの骨(脛骨)を繋いでいる膝関節の安定性に関する大事な靭帯です。この前十字靭帯は、サッカーやバレーボール、バスケットボール、スキーなどのスポーツで断裂してしまうことが多い怪我になります。急激な方向転換動作や着地動作を伴うスポーツで膝が内側に入ってしまうと、前十字靭帯が伸ばされて断裂してしまうのです。前十字靭帯が切れると、膝に痛みを感じます。そして膝が腫れます。曲げ伸ばしするのが難しくなります。腫れる理由は、靭帯が切れると膝関節の中で靭帯から出た血液が溜まるからです。膝が痛くて腫れている、動かしづらいという症状がある場合は、必ず整形外科を受診してください。

整形外科では、骨の写真であるレントゲンを撮影するでしょう。このレントゲンで異常がないから大丈夫、と思わないでください！ なぜなら、靭帯はレントゲンには映りません。レントゲンを撮影しても、前十字靭帯が切れてしまっているかはわからないのです。スポーツで膝を痛めて膝が腫れている時は、必ずMRI 検査ができる施設でMRI を撮影してもらわなければいけません。MRI は、膝の中の組織すべてを見ることができます。このMRI で前十字靭帯が断裂している状態がよくわかります。

さて、切れてしまったらどうするのか。切れてしまったものを放っておくとどうなるのか、について説明します。放っておくと膝が不安定になり、膝が急に崩れるような症状が出現します。この膝崩れを繰り返していると、膝関節の中のクッションの役割を担っている半月板という組織が傷んでいきます。この半月板は軟骨を守っていますので、半月板が傷むと軟骨がすり減ってきます。そして膝の痛みが強くなり、変形性膝関節症へと進んでいきます。つまり、前十字靭帯は、切れてしまったら放っておいてはいけません。治療が必要になります。前十字靭帯は、残念ながら自然に治りづらい靭帯なのです。

自然に治らないので、新しく前十字靭帯を作り変える必要があります。これを再建手術と呼び、自分の体内の膝周辺の腱を採取して、膝関節の中の前十字靭帯がある場所に移植します。つまり、手術が必要になります。日本では、前十字靭帯再建手術が年間13,000件行われております。移植した腱は、1年前後の月日をかけて前十字靭帯と似た組織に変化していき、関節を安定させてくれることとなります。スポーツの復帰までは、おおよそ1年程度です。

それでは、スポーツを今後する予定のない人は、手術をしなくてもいいのでしょうか？ スポーツをしなくても、日常生活動作で膝崩れを頻回に起こしている場合は、前述のように変形性膝関節症をできる限り予防するために、手術することをお勧めします。スポーツで膝を痛めて腫れてきたらMRI 検査を受ける、前十字靭帯が切れていた際には、放置せず手術をお勧めします。しっかり調べて、しっかり治しましょう！



び え ん 鼻 炎 について

～秋冬に気をつけたい鼻炎～



監修 千葉県医師会監事 寺田 俊昌 医師

なんだか鼻水が出ていて鼻の調子が悪いな…、かぜをひいた後に鼻症状だけがぜんぜんおらないよ…、など、これからの季節は、鼻の不調に悩まされることもあるかと思います。

今号では、秋から冬にかけて多くなる「鼻炎」について学びましょう。

そもそも鼻炎ってなに？



鼻の粘膜に炎症が起こり、腫れてしまった状態のことです。

鼻炎の症状は、 人に備わっている防御反応！

粘膜が腫れることで、鼻づまり・鼻水・くしゃみ・ニオイがわかりづらい、というような症状が起こります。

中でも、くしゃみ・鼻水・鼻づまりは人間が体に異物を入れないようにするために備わっている「防御反応」なのです。



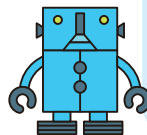
鼻症状の原因は？

鼻症状の原因は、「人間が自分の体にとって異物と判断した物質」すべてです。

その異物と判断される原因物質は、人によってそれぞれ違います。

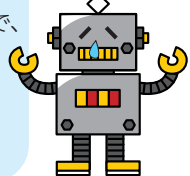
異物…体内に入ったときに、体の組織になじまないもの

ボクは
何でもないよ



じゃあ、
これからの季節で、
鼻炎になる
原因物質って
どんなものか
あるのかな？

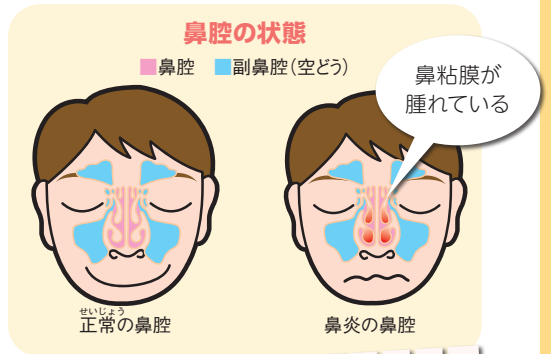
ボクは
鼻水出るよ



これからの季節で鼻炎になる原因物質をみてみましょう！



鼻腔にある
鼻粘膜は、
とっても大切な
働きがあるんだ
ピッ



ちょこっとメモ

鼻腔からは、いつも少しずつ鼻汁が出ていて、これが健康な状態です。この少しずつ出ている鼻汁は、人間にとって大切な要素が入っていて、鼻から入ってくる細菌や異物を体から出したり、殺菌する働きがあります。



自分の体を守るための
「防御反応」だけど、
結果として鼻炎にさせて
しまうことになるピッ…



鼻炎の主な原因



大きく分けると「アレルギー」と「アレルギー以外」に分かれるんだって

原因その①

アレルギーによる鼻炎

アレルギーの原因となるもの

■ 季節性：限られた時期だけ

● 植物の花粉

秋の始まりからは、ブタクサ属・ヨモギ属・アサ科のカナムグラなど



■ 通年性：一年中

● 動物の毛やフケ、虫の死骸やフンなど

● 部屋の環境（ホコリ・チリなど）

- ・ 空気が乾燥する季節は、室内のホコリやカビ・ダニの死骸などが舞いやすくなる。
- ・ 夏に繁殖したダニの死骸やフンは、秋に多くなる。

※ 特に温風が吹き出てくる暖房器具は、使っていない期間にたまってしまったホコリやダニ、カビなどが温風と一緒に吹き出されるので、注意が必要！



「普通なら害は無い」ものに対して反応してしまうアレルギーは、体が「敵だ!」と思ってしまう、体の勘違いなのです。

それは個人の体質によって違うため、アレルギーを起こす人と起こさない人がいるのです。



原因その②

アレルギー以外の鼻炎

■ ウイルス・細菌によるもの（急性ウイルス性鼻炎）

● かぜやインフルエンザなどの感染症

● 寒暖差によるもの

寒暖差アレルギー

（医学的な呼び名は「血管運動性鼻炎」）

- ・ 「アレルギー」と呼ばれていますがアレルギーではなく、温度変化によって起こる鼻炎。
- ・ 暖かい室内から冷たい空気の屋外に出たり、お風呂からあがったとき、寝床から起きたときなどに起こりやすい。



● 鼻炎が長引いたもの（慢性鼻炎）

長引く鼻づまりが主な症状

● 薬の使いすぎによるもの（薬剤性鼻炎）

薬を使いすぎるとかえって血管がはれてしまう。主な症状は鼻づまり。

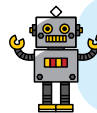


寒暖差アレルギーは、自律神経とも関係があるとされています。

鼻粘膜の血管を広げたり縮めたりするのは、自律神経によってコントロールされているため、寒暖差の刺激で自律神経が乱れると症状が出るのです。



秋冬の鼻炎で気をつけること!



花粉って秋も飛ぶんだね...
寒暖差アレルギー? ?
初めて知ったよ...

アレルギー性鼻炎

アレルギー物質をさける!

- ★ 室内を加湿し、掃除を徹底!
- ★ 暖房機の掃除は念入りに!
- ★ 外に出るときは、マスク、メガネなどで花粉対策を!



急性ウイルス性鼻炎

感染症にかかりにくい生活習慣を!

- ★ 十分な睡眠・3食きちんと食べる・運動・手洗いなど、基本的な習慣を続ける!



寒暖差アレルギー

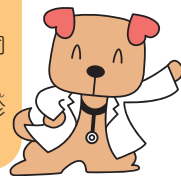
体に感じる温度差をできるだけ小さくして、自律神経を整えて!

- ★ マスクで冷たい空気をシャットアウト!
首・手首・足首などを温めるのも効果的



大切なのは、鼻症状の原因をきちんと明らかにして、その原因に合った治療をすることです。

検査してみると、「かぜとアレルギーを併発（同時に起こる）していた」という事例もあります。鼻の具合が悪くなったら、早めに耳鼻科を受診して、鼻炎がひどくならないようにしましょう。



かぜをひいた後、濃い鼻汁が出る場合は、副鼻腔炎*の可能性があるので、早めに耳鼻科を受診するピッ!

* ちくのう症とも呼ばれ、副鼻腔に炎症が起る病気のことです。

ご存じですか？「紹介受診重点医療機関」

診療所や病院の役割分担を明確にし、質が高く効率的な外来医療提供体制が確保されるよう、「紹介受診重点医療機関」の制度が始まっています。かかりつけの医療機関との役割分担により、患者さんが適切な検査や治療をよりスムーズに受けられるようになり、待ち時間の短縮等が期待されます。



● まずはかかりつけの医療機関を受診しよう

「紹介受診重点医療機関」とは、かかりつけ医からの紹介状を持って受診いただくことに重点をおいた医療機関であって、手術・処置や化学療法等を必要とする外来や放射線治療等の高額医療機器等を必要とする外来を行う医療機関です。

風邪などの日常的で緊急性のない病気の場合、まずはかかりつけの医療機関を受診しましょう。かかりつけの医療機関を受診後、専門的な検査や治療が必要と判断された場合には、紹介受診重点医療機関等を受診するための紹介状が発行されます。



出典：厚生労働省医政局 地域医療計画課

● 受診の前に必ず確認を

紹介受診重点医療機関へ紹介状を持たずに受診した場合、通常の料金(医療費3割負担等)に加え、特別の料金がかかることがあります。事前に確認の上、当該医療機関を受診するようにしましょう。

紹介受診重点医療機関を調べるには

千葉県 紹介受診重点医療機関

検索

お問い合わせ 千葉県健康福祉部医療整備課 TEL 043-223-2457

かけがえのない命を守りたい ―自殺対策―

● 24分に一人の方が自ら命を絶っています。

警察庁の統計によれば、令和4年に自ら命を絶たれた方は、全国で2万1881人であり、近年は2万人前後で推移しています。1日あたり約60人、24分に一人の方が自ら命を絶っていることとなります。千葉県においても994人の方が自ら命を絶たれる大変痛ましい状況であることから、県、市町村及び各種団体が連携して総合的な自殺防止策に取り組んでいるところです。

● あなたやあなたの大切な人が悩んでいたら…一人で悩まず相談を。

もし、あなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。

また、大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、ぜひ声をかけてみてください。そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。その後も、「何かあったらまた話してね」と寄り添い、温かく見守ってあげてください。

● 相談先の一覧 「こころの健康、悩みなどの相談窓口」

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kokoro/soudanitiran.html>

● 県民の皆様へ

自殺はその多くが「心理的に追い込まれた末の死」です。

話をよく聴き、一緒に考えてくれる人(=ゲートキーパー)がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

家族や友人が悩んでいたら、どうか声をかけてあげてください。そして、その人の心の声を聴いてください。それだけで気持ちが楽になるものです。



参考：(厚生労働省ホームページ 自殺対策) https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html
※9月は自殺対策強化月間です。千葉県では、首都圏の九都県市と連携して自殺予防に関する取組を行います。

お問い合わせ 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2668

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、ひとりで抱えこまず、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」を開設しています。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 千葉県健康福祉部高齢者福祉課 TEL 043-223-2237

元気からだ! Q&A

注意欠陥／多動性障害 (ADHD)について

千葉県医師会広報・ホームページ委員会

鶴岡 義明 医師

Q ADHDってどんな病気なの？

A 文部科学省の定義※によると、注意欠陥／多動性障害(ADHD)とは行動に障害がみられる発達障害の一種です。不注意、多動性、衝動性などの症状が小児期から現われ社会的活動や学業に支障を生じる事があります。大人になっても症状が続く場合もあります。

Q どんな症状がでるの？

A 「不注意の症状」

- ・うっかりミスが多い
- ・勉強に集中できず気が散りやすい
- ・話をしっかり聞けない
- ・作業が雑
- ・計画性に乏しく段取りが悪い

- ・整理整頓が苦手
- ・忘れ物が多い
- ・約束や期限を守れない

「多動性の症状」

- ・落ち着かず手足を常に動かしている
- ・授業中に、席にじっと座ってられない、歩き回る
- ・しゃべり続ける
- ・行動が次々と変わる

「衝動性の症状」

- ・順番を待つことが出来ない
- ・思っている事をすぐ口に出してしまう
- ・他人の会話に割り込む
- ・問いかけ終わる前に答えてしまう
- ・脈絡なく唐突に行動を始める

Q 何科を受診すればいいの？

A 精神科です。広汎性発達障害、統合失調症、双極性障害、気分障害、不安障害、解離性障害、境界性パーソナリティー障害などの精神障害との鑑別が必要です。若年者を得意とする精神科専門医を受診する事を推奨します。若年者を専門とする精神科医は少ないので、専門医を見つけれない場合は、近隣の精神科クリニックを受診し、紹介して貰うという方法もあります。初診

の際に、小児は患者本人に問診する事が困難なため、保護者など普段近くで様子を見ている方から本人の行動を聞きます。幼稚園、保育園、小学校などでの保護者が現場で見える事のできない行動障害は、教師から事前に書類にしてもらおうと、担当医師に伝わりやすいと思います。

Q 治療方法は？

A 通院精神療法と薬物療法が主です。注意欠陥／多動性障害は10年以上前から知られている疾患ですが、効果的な薬物が分かったのは最近です。成長期にある若年者への薬物投与となるので、除外診断、確定診断、重症度評価を適切に行い、適応を慎重に検討されなければなりません。また、併存障害が多くみられるため、必要に応じて抗うつ薬や抗精神病薬、気分安定薬、抗不安薬、抗かんきん薬、抗不安薬を使用する場合があります。



注) 世間一般にいう「大人のADHD」とは、大人になってから発症するのではなく、先天性の障害が大人になってから発覚したものをいいます。

※ 文部科学省ホームページ(学習障害(LD)、注意欠陥／多動性障害(ADHD)及び高機能自閉症について)
https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/attach/1396626.htm

赤ちゃんの うつぶせ寝について

東京女子医科大学八千代医療センター小児集中治療科 きむら 木村 しょう 翔 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けます。

ダイヤル回線・IP電話・光電話・銚子市からは
☎043 (242) 9939

Q1 うつぶせ寝はよくないと 聞いたのですが、 なぜいけないのですか？

うつぶせ寝は、SIDS(乳幼児突然死症候群)やSUID(予測できない乳幼児突然死)という突然死を起こすリスクが高くなります。また、窒息も起こりやすくなるため、子どもを寝かせる時は仰向けで寝かせるようにしましょう。

Q2 寝返りしてうつぶせ寝に なってしまう場合は どうしたらいいですか？

2022年のアメリカ小児科学会のガイドラインでは、1歳まではうつぶせ寝になっていたなら、仰向けに戻したほうが良いと言われています。横向きの場合も仰向けに戻すことが勧められています。

これは、窒息の予防だけでなく、吐いてしまった時の誤嚥予防にもなります。肺につながる気管は、胃につながる食道より体の前側にあります。仰向けで寝ていれば、赤ちゃんが吐いてしまっても、上にある気管・肺に行きづらいですが、うつぶせ寝の場合は気管が下にくるので、誤嚥をしてしまう可能性が高くなってしまいます。

Q3 赤ちゃんには、どのような寝具が いいですか？

シートに沈み込んで窒息することがないように、ある程度固い寝具が良いと言われています。やわらかいシートは、沈み込んで窒息することがあります。シートだけでなく、窒息をさせてしまう可能性があるぬいぐるみなどのやわらかいものも、近くに置かないようにしましょう。また、転がって行かないように傾きのない寝具にしましょう。

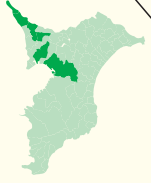
加えて、特に6か月までは、添い寝をしないほうが良いとされています。子どもと大人が同じベッドで寝ると、子どもが大人の下に入ってしまうなど、窒息することがあります。大人とベッドは分けて、子ども用のベッドで寝かせましょう。ベッドは分けても、何かあったときにすぐ気がつけるよう同じ部屋で寝るとよいでしょう。

なお、大人用ベッドに取り付ける幼児用ベッドガード(柵)は、窒息リスク回避の観点から、生後18か月からと製品に記載されています。子どもの命を守るために、その製品の対象月齢を守るようにしましょう。





ほうれんそうを冷凍保存する場合は、ゆでる→水気をしぼって小口に分ける→ラップで包んで冷凍庫へ



ほうれんそうの主な産地
野田市、柏市
船橋市、千葉市



ほうれんそうのナムル

お酒のおつまみとしても喜ばれる料理です。

材料(4人分)

ほうれんそう	300g
いりごま(白)	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
ねぎ	40g
ごま油	小さじ2
とうがらし粉	小さじ1/4
こしょう	少々

つくり方

- ① ほうれんそうは、よく洗って たつぷりの熱湯でさっとゆでる。
- ② 冷水にとり、かたくしぼって 3cmの長さに切る。
- ③ ねぎは、みじん切りに切る。
- ④ ボウルにAを入れ、混ぜる。
- ⑤ 最後にほうれんそうを加え、こしょうを少々加えて混ぜ合わせる。

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

検索

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

84号 テーマ採用・まちがい探し当選者

千葉市 まりんcat様 / 富津市 H.T様 / 香取市 エナピー様 /
八千代市 YT様 / 習志野市 ヴイトン様 / 千葉市 よし子ちゃん様 /
香取市 J.H様 / 柏市 Y.N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 C・E・G・H・J



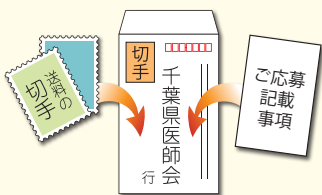
バックナンバーをお届けします!

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。

85号 2023 夏号	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! / マナボット「つき指を深掘り」ケガをした後の正しいケアを知ろう! / スポーツ「ジョギング・ランニングの効用」/ 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」ほか
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』を知ろう! / マナボット「目の病気「結膜炎」について知ろう! / 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」について知ろう! / マナボット「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』について知ろう! / マナボット「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」/ マナボット「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」/ マナボット「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~」/ マナボット「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「便秘症」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」/ マナボット「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

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

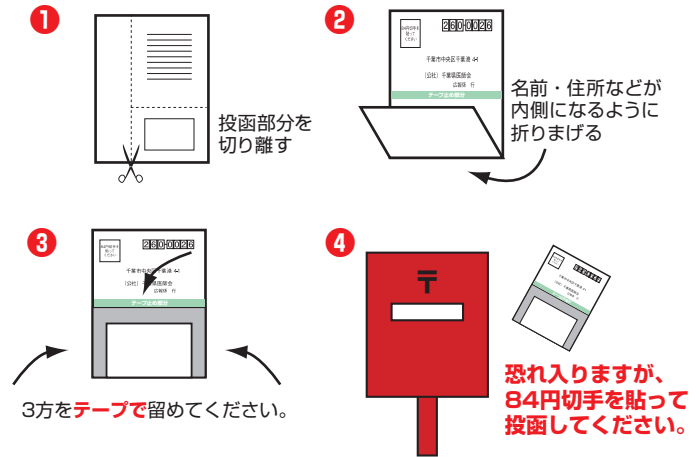
千葉市中央区千葉港 4-1

(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。