

ミレニアム millennium

通巻 第 87 号



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

◆ 特集

手指の病気

「ヘバーデン結節」と
「母指 CM 関節症」

◆ 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

「香りの害」を知っておきましょう!

— 香害に配慮した暮らし
私たちにできる心づかい —

◆ スポーツコーナー

* あなたの「飲みこむ力」、
大丈夫ですか?

◆ 情報ファクトリー

皆さんは、AED を知っていますか?

◆ こども相談室

鼻水の吸引について



ドク太

ナービー



『医師会の活動』を知っていますか？

千葉県医師会監事

中野 義澄 医師



皆さんは医師会がどんなことをしているかご存知ですか？

知らない方が多いと思いますが、私も医師会員ではなかった勤務医の頃はあまり知りませんでした。開業して医師会員となり、医師会が市民の健康増進と病気予防のために色々なことをしていることを知って正直驚きました。

医師会には大きく日本医師会、都道府県医師会、地区医師会の3つの組織がありますが、それぞれ国、都道府県、市町村と協力して市民の皆さんの健康を守るために努力しています。

医師会員である私たち開業医の仕事は日常の診療は当然ですが、それ以外に住民の健康診断、予防接種、学校医、市民公開講座などかなり多岐にわたります。住民の健康に密着した地道な活動です。学校医は医療の専門職として生徒の健診だけではなく先生方も含めた学校全体の医療に関する相談に乗っています。

コロナ感染症が流行してからは、コロナワクチンの接種に加えて発熱外来で多くのコロナ患者の診療にあたっています。自身も感染するリスクの中で医師会員は奮闘しています。医師会として時には行政と対立することもあります。医師会には市民の皆さんに不利益がないかを常に考えているからです。医師会員は地域のかかりつけ医として皆さんの健康を守っています。かかりつけ医に何でも相談しながら健康で楽しい日々を送ってください。

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。

ミレニアム millennium

2023 December

第87号

目次

特集

手指の病気

「ヘバーデン結節」と「母指CM関節症」 1

スポーツコーナー

あなたの「飲みこむ力」、大丈夫ですか？ 5

からだのソラシド♪ マナボつと

「香りの害」を知っておきましょう!

一香害に配慮した暮らし 私たちにできる心づかい 6

千葉県インフォメーション

- 千葉県精神保健福祉センター移転による相談電話番号変更
- 千葉県小児・AYA世代のがん患者等の妊孕性温存療法研究促進事業
- 「人生会議」してみませんか 8

情報ファクトリー

皆さんは、AEDを知っていますか？ 10

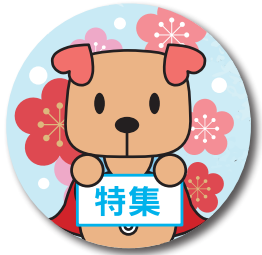
こども相談室

鼻水の吸引について 11

旬食野菜クッキング/ 医師会インフォメーション

さといもと長ねぎのグラタン
まちがい探し 12

*本誌に掲載された情報は発行時のものです。
*転載・複製をご希望の方は、(公社)千葉県医師会広報係までご一報ください。



手指の病気
「ヘバーデン結節」と「母指CM関節症」

■ヘバーデン結節

指の第1関節(DIP関節)で骨と骨の軟骨がすり減って、骨が変形してしまう病気です。

手指は何をするにもよく使う場所なので、痛みなどがあると、生活の質が下がってしまいます。



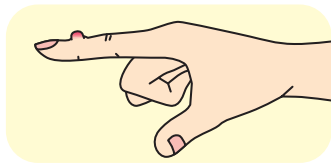
【症状】

- ・人差し指(示指)から小指(小指)にかけての第1関節(DIP関節)や、親指(母指)の第1関節(IP関節)が赤く腫れる、曲がる
- ・動かすと痛み、また動かしにくくなる・指が曲がったまま伸びなくなる
- ・手をにぎるときに、こわばっているような感じがある
- ・骨の変形が進むと、爪側の皮膚に水ぶくれのような透き通った出っ張り(ミュカスシスト:手指粘液嚢腫)が現れることもある

「手の骨と関節図」は3Pを見てビッ



第1関節が赤く腫れたり曲がったりする



関節とつながっているので、ミュカスシストは破らないように注意!(感染があった場合は、化膿性関節炎になってしまうこともあります。)

ちょこっとメモ

ヘバーデン結節と同様の病変が指の第2関節(近位指節間関節:PIP)で起こるのは「ブシャール結節」といいます。発生頻度は、圧倒的に第1関節に生じるヘバーデン結節が多く、第2関節に生じるブシャール結節はそれほど多いものではありません。



症状が現れた場所によって、呼び名が違います。また、人によって痛みの強度や症状は異なります。

原因がわからないということは、誰がなってもおかしくないってことだビッ...



注)記事内の各部位の名称は、わかりやすいように一般的に呼ばれている名称で表記しています。

▼ヘバーデン結節とは?

中高年以降に多く見られる手指の痛みや変形。毎日のいろいろな動作のたびに痛みや動かしづらさに悩まされながら、「もう年だから仕方ない...」と自己判断であきらめてしまっていないませんか? 対策や治療の選択肢が増えた今、手指の代表的な病気であり、患者数が非常に多い「ヘバーデン結節」と「母指CM関節症」について解説いたします。

「ヘバーデン結節」は、手指の第一関節に腫れ・痛み・しびれ・変形が生じる病気です。40代以降の女性に特に多く発症します。 「結節」とは骨のコブのことです。関節の中で骨と骨の間のクッションとなっている軟骨がすり減ってしまうことに始まり、関節のすき間が狭くなって、ぶつかり合う骨が徐々に変形し、関節がコブのように盛り上がって目立つようになります。爪の付け根あたりに水ぶくれ(ミュカスシスト…手指粘液嚢腫)が現れることもあります。 症状には個人差があり、同じような変形があってもさほどの痛みなく過ごしている人もいますが、指の動きが悪くなったり、強く握ることが困難になったり、さらに悪化すると、痛くて重い物を持たない、指先に力を入れられず

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



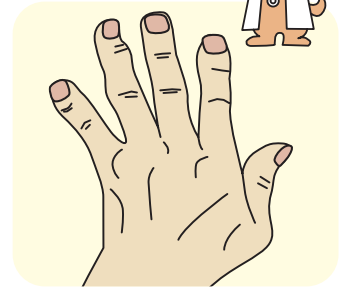


リウマチや痛風(偽痛風)、
感染性関節炎がないことを
確認することが大切です。

【診 断】

問診、視診、触診、レントゲン撮影などで関節リウマチとの鑑別をすることが大切です。(血液検査などをすることもあります)

- ・ 第1関節の変形、突出、痛みがある
- ・ X線写真でDIP関節の隙間が狭くなっていたり、関節が壊れている
- ・ 骨棘がある (骨棘: 関節面の軟骨が肥大増殖し、次第に硬くなって骨化して「トゲ」ようになったもの)



【リウマチ図】

親指以外の4本の指がつけ根から小指側
に変形するリウマチ「尺側偏位」型

※ この他にスワンネック変形・ボタンホール変形・Z変形などがあります。

一般の方が間違いやすい病気「関節リウマチ」との違い

① X線写真で、ヘバーデン結節は、骨が変形したり骨棘が生じるのに対し、リウマチは、骨びらん(骨が溶けた状態)がみられる ② 関節の腫れ方や腫れている場所 ③ 朝のこわばり症状の違い

* リウマチは第2関節におきやすいですが、ヘバーデン結節の場合は、指の第1関節です。リウマチは足首、膝、肩、肘、股関節など全身の関節のどこにでも炎症が左右対称に出る場合があります。

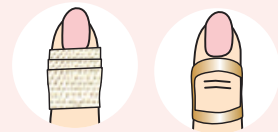
* ヘバーデン結節は初期には関節リウマチと同様に、こわばりなどの症状が出てきますが、1時間以上続くことは、あまりありません。また、リウマチの場合は免疫異常の病気ですので、関節症状の他に、体がだるく感じたり、筋肉痛、熱っぽい、食欲がでない、貧血、リンパ節が腫れる、喉や口の中が乾くなどの症状が発症する場合があります。

【治 療】

長年の経過として、曲がったり動かしにくくなりますが、痛みは徐々に無くなっていくことがあります。

保存療法

患部を安静に保つ(テーピングや装具などで固定)。
また、痛みが強い場合は消炎鎮痛剤を服用する。



早めの診断で、症状に
合った適切な処置が大切
だビッ...



急性期

- ・ 患部を安静に保つ
- ・ ノンステロイド性消炎鎮痛薬入りの軟膏を塗布する
- ・ 少量のステロイドを関節内に注射する

手術療法

ヘバーデン結節に対し、保存的療法で痛みが改善しないときや変形がひどくなり日常生活に支障をきたす場合は、手術を考慮します。手術法にはコブ結節を切除するもの(骨棘切除・骨膜切除術)や関節を固定してしまう方法(関節固定術)があります。

また、なかなか改善されないミューカスシストに対しては、粘液嚢腫切除術(袋を切除する手術)が行われる場合があります。



発症後数年で、変形は残るものの、炎症
症状や痛みはなくなることが多く、手術療
法に至るケースはあまり無いようです。

▼ヘバーデン結節の診断と治療

ヘバーデン結節は、年齢によるものだから仕方ないと放置されがちですが、似ている他の病気を見逃さないために、また、適切な処置で症状を改善させるためにも、専門医の診断と治療が必要です。

診断の決め手となるのはレントゲン検査です。レントゲン写真で、関節の隙間が狭くなっていたり、骨が変形して関節が壊れていたり、骨のトゲ(骨棘)関節面の軟骨が肥大増殖し、次第に硬くなって骨化してトゲのようになったもの(骨棘)が認められればヘバーデン結節と診断されます。

一見、自己免疫疾患の一つである関節リウマチとよく似ているため、レントゲンによる画像検査や血液検査を行ってしっかり鑑別しておく必要があります。

治療は、テーピングでの固定による局所の安静や、消炎鎮痛効果のある薬による保存療法が基本となります。急性期には、関節内へのステロイド注射も有効です。(※ステロイドには腫れや軟骨をもろくする副作用があるため頻回使用

掃除ができない等、日常生活や仕事にも支障をきたします。

手指をよく使う人が発症しやすい傾向がありますが、はっきりとした原因はわかっていません。40代以降の女性に多いことから、女性ホルモンの減少が関係していると考えられています。遺伝性は証明されていませんが、近親者にヘバーデン結節になった方がいらっしやるなら似た体質があることを考慮し、中高年以降は手指の関節を酷使しないよう留意しておきましょう。

■ 手の骨と関節図

手は、たくさんの骨や関節で成り立っています。前腕と指の骨の間の手の平側にある手根骨といわれている部分は、8個の小さな骨の総称です。

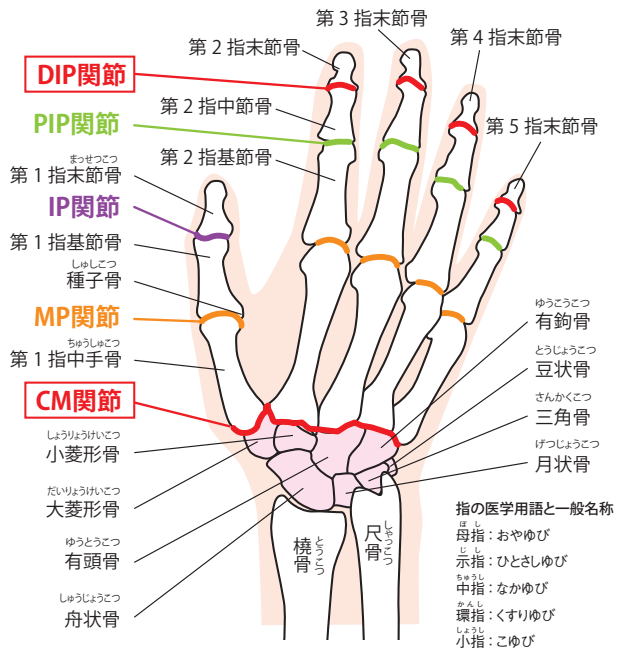
手の骨の構造がどうなっているのか、見てみましょう！



CM 関節の下の狭いところに、8個の骨が複雑に集まっているなんて、初めて知ったピッ



色の部分…手根骨



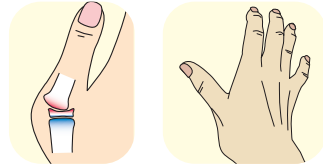
■ 母指 CM 関節症について

中高年の女性に多く発症します。親指（母指）に力を入れる作業をすると、親指のつけ根付近や手首に近いあたりが痛む病気です。

【症 状】

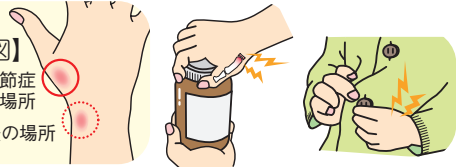
- ・ ビンのふたを開けるときや物をつまむときなど、親指を動かしたり、力を入れる動作をすると痛む
- ・ 親指のつけ根が腫れてきたり、こわばって力が入らない
- ・ 症状が進むと亜脱臼やスワンネック変形になる

【CM 関節の病態例】



【位置図】

母指CM 関節症の場所
腱鞘炎の場所



進行していくと、CM 関節の変形が外見からみてもわかるようになります

利き手に発症しやすいのかと思ったら、それは関係ないらしいピッ…

進行すると、親指の骨の位置がずれて亜脱臼を起し、親指のつけ根部分が出っ張るような形にふくらみ、安静にしても痛むことがあります。母指CM 関節症の直接の発症原因は、CM 関節の軟骨がすり減り、骨同士の摩擦が起こることです。親指の関節軟骨がすり減る原因としては、親指の使い過ぎや加齢などが挙げられますが、原因がはっきりしないケースも少なくありません。

母指CM 関節症とは？
「母指」とは親指のことです。「CM 関節」とは親指の付け根の関節（手の骨と関節図）参照) のことで、この関節が変形して痛む病気が「母指CM 関節症」です。母指CM 関節症もヘバーデン結節も、ひざ等によく現れる「変形性関節症」の一種で、母指CM 関節症も40代以降の女性に特に多く、年齢が増すほど発症頻度や変形の程度が増大します。親指の付け根部分にだるさや不安定感を感じる初期症状に始まり、ビンのふたを開けようとすると、物を強くつまもうとする時など、親指に力を入れると、親指の付け根付近や手首に近いあたりに痛みが走ったり、親指が開きにくくなったりします。

は避けます)
変形や痛みがひどく、保存療法では症状が改善されない場合には、手術が検討されます。手術法としては、関節を固定して安静を得る関節固定術やコブ結節を切除する骨棘切除・骨膜切除術が行われます。

【診断】

問診・触診・X線検査

親指のつけ根に腫れがあり、押すと痛む。また、親指をひねるようにすると強く痛む。

手首の母指側の腱鞘炎(ドケルバン腱鞘炎)*やリウマチとの鑑別が大切。 ※ 3P 左下の位置図を参照

発症初期には、母指球(親指付け根の手のひらのふくらんでいるあたり)のたるさや不安定感をうったえる方が多いです。



| | | |
|--------------|----------------------------|--|
| ステージⅠ | レントゲン上での問題はみられない | |
| ステージⅡ | 関節の隙間が少し狭くなり、骨硬化が少しみられる | |
| ステージⅢ | 関節に隙間がほとんどなくなり、骨硬化や骨棘がみられる | |
| ステージⅣ | 完全に関節の隙間がなくなり、骨棘の形成もみられる | |

進行すると、日常生活に大きな支障が出てきて不自由さが増えちゃうビッ...



【治療】

- ・なるべく患部を動かさないように、安静を保つ
- ・消炎鎮痛剤入りの内服薬や外用薬を使用する
- ・テーピングやサポーター、CM関節保護用の軟性装具(固定装具)をつける
- ・温熱療法
- ・関節内注射 など



よくならない場合は、手術療法を検討する

【軟骨の摩耗が進行している場合】

- ・関節固定術、切除関節形成術(大菱形骨の一部を摘出して、靭帯を再建する)など

【関節の摩耗が比較的軽度の場合】

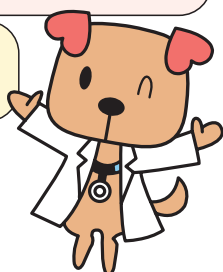
- ・骨切り術(第一中手骨の形状を骨切りによって変え、関節に加わる力の方向を正常に近づける)など

これらの術式が検討されます



手指の痛みが続いたら、早めに整形外科にご相談ください。早期発見早期治療が、今後の人生の助けとなります!

一人であきらめたり、無理したりしないでビッ!



▼ **母指CM関節症の診断と治療**

診察は主に問診と触診で自覚症状を確認するほか、レントゲン検査によって、症状が似ている腱鞘炎やリウマチなどの病気との鑑別を行います。

治療の基本は、痛みと腫れを和らげるための内服薬や外用薬、テーピングやサポーターなどの装具を利用した固定による温存療法です。それで不十分な時は、関節内へのステロイド注射を行います。多くは、それらの治療により自然に改善していきます。

しかし、痛みや変形の程度が強く、数か月の治療を続けても症状が改善されずに日常生活に支障をきたしている場合には、手術が検討されます。

日常生活に影響を及ぼす痛みが長期間続き、患者さんが手術を希望されるときは、手の専門医等により手術療法が行われる場合があります。広範囲に軟骨が摩耗している場合は、関節固定術や切除関節形成術、軟骨変性が軽度の場合は、関節を温存する骨切り術等が検討されます。

あなたの「飲みこむ力」、 大丈夫ですか？

千葉県医師会
健康スポーツ医学研究委員会
スミス 馨子^{かおる} 医師

食事、水分を飲みこむときに引っかかる感じはありませんか？

年齢が上がると筋力も低下し、飲みこむための筋肉の力も低下してきます。これって治るの？ 予防できるの？

つかえる(固形物)のか？ 飲み物(液体)でむせるのか？

固形物のつかえは、喉や食道が狭くなっていたり、舌(ベロ)の動きが悪くなったために起こることがあります。また、液体でむせるのは飲みこむための筋肉の衰えや、喉の障害も考えなければいけませんので、まずは耳鼻科に行って喉を直接診てもらうことを勧めます。

耳鼻科であまり異常がないことがわかってもし症状が続く場合は、食事の仕方を考えてみましょう。

- ① テレビを見ながら「ながら食い」「早食い」「丸飲み」はせず、食事に集中すること
- ② 背もたれのついたイスに深く腰掛けて、足はしっかり床につけること
- ③ 一口量は少なくして、飲みこむ瞬間は軽く下をむいて、ゴクッと飲みこむこと
- ④ もしむせてしまったら、咳をして出すこと

など、心がけてください。

また、多くの訓練法がありますが、お家でできる運動方法をいくつかご紹介します。

■ ペットボトル呼吸訓練

やわらかいペットボトルを口にくわえて、吸ったり吐いたりする運動です。

- ① 空のやわらかいペットボトルを口にくわえて、息を吸いこむ
- ② 平たくつぶれたら、今度は息を吐きペットボトルをふくらます

毎食前や空き時間に1セット(10秒間)を10回程度、1日3セット行う

※ 最初は手でつぶれるくらいのやわらかいペットボトルからはじめ、徐々に呼吸力がついてきたら硬い素材のもの、大きなペットボトルへとステップアップ!



■ 歌唱・音読

声を出すことと嚥下は密接に関係していますので、会話する機会が少なくなると、声が小さくなってむせることが多くなります。カラオケや本の音読なども効果があります。

まずは、試してみてください。



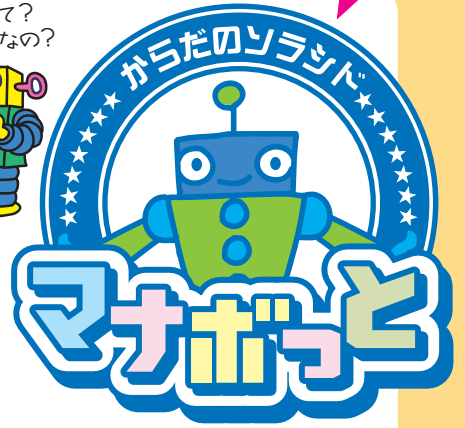
「香りの害」を 知っておきましょう！

- 香害に配慮した暮らし

私たちにできる心づかい-

監修 千葉県医師会 広報・ホームページ委員会

香りの害って？
どういうことなの？



みなさんが暮らしている生活空間には、さまざまな香りがあります。

好みの香りを探して柔軟剤を選んだり、ハンドクリームを選んだり…。

ふだんはあまり気にとめませんが、気にしてみるとたくさんの香りに囲まれていることに気づきます。

実は、生活の中で何気なく嗅いでいるその「香り」で、体調をくずしてしまう人がいます。

今号では、「香りの害」について学びましょう！

なぜ香りが害になるの？



シャンプーや柔軟剤、香水、芳香剤などの多くは化学物質（人工的な香料や添加剤など）が使われています。この化学物質を吸い込むことによって、体が反応してしまい、いろいろな症状が出る人がいるのです。

このような症状が出る原因の一つに、「化学物質過敏症」があります。



体調不良の原因の一つ

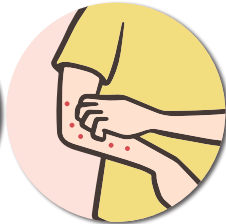
「化学物質過敏症」は、どんな症状が出るの？



微熱



下痢・便秘



ひふの赤みやかゆみ



鼻水や鼻血

空気はつながっているから、
香りや添加剤も空気中を
ただよってしまうピツ



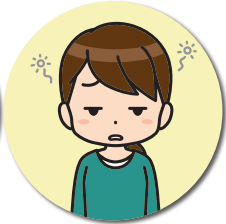
さげられ
ないよ…



つかれているように
だるい



吐き気

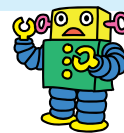


眠れない



頭痛

そうだね。
自分専用空気なんて、
ないもんね



自分だけの
空気…
ないわ



このほか、動悸・呼吸困難・風邪のような症状・目がチカチカする・まぶしい・集中力低下・月経異常・イライラする・怒りっぽい・不安障害やパニック障害・うつ症状 など

ちょこっとメモ

* 化学物質過敏症になるくわしいメカニズムは、今はまだわかっていません。

* この病気は発症してしまうと、ほんの少しでも化学物質にふれたことで体調が悪くなってしまうといわれています。

【注意】 化学物質過敏症と思い込んで、ほかの病気を見のびしてしまうことがないようにしましょう。

まだ解明されて
いないんだって…



原因になると考えられているもの



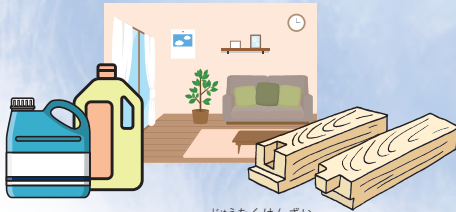
柔軟剤・洗剤



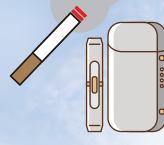
防虫剤・殺虫剤
虫よけ剤



香水・芳香剤
消臭除菌剤



ワックス・住宅建材



たばこ

その他、農薬・排気ガスなど

どこからともなく、空気中を漂ってくる化学物質をさけることはむずかしいため、このような病気があることを知って、自分たちにできることを少しずつでも始めてみるのが大切だと思います。



※「においのするもの」は、香りの害「香害」の原因となる可能性がありますが、これらのすべてが香害の「原因となる化学物質」を発生するわけではありません。

※香りの強さの感じ方には個人差があります。

私たちにできること!

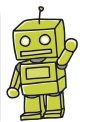


できることからやってみよう~!!

香りの感じ方には個人差があるということを知っておくよ♪



学校や駅、お店など人が集まる場所では、「香り製品」の使い方に心配りしてみようよ!



タバコにもとても多くの化学物質が含まれています。タバコの煙から離れるね♪



今使っている柔軟剤や洗剤、ハンドクリーム、整髪剤、シャンプーなどを買い替えるときは、「無香料」を選んでみようかな♪



学校の給食着は、順番でいろいろなお友だちが着るので、香りのある柔軟剤・洗剤には特に心配りしたいよね♪

それと、汗に反応して香りが強くなる柔軟剤・洗剤もあるから、体操服を洗うときにも気をつけるね!



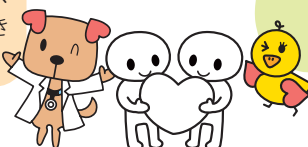
殺虫剤や虫よけ剤を使う時は、周りに人がいないか注意するね♪



外出するときは、自分の「香り」について考えてみるね♪



これから大人になっていくみなさんも、化学物質過敏症を知って、誰にとっても優しい暮らしができる社会をつくっていきましょう!



「香りの害」は社会全体としての配慮がとっても必要になるんだピッ

千葉県精神保健福祉センター移転による相談電話番号変更

千葉県精神保健福祉センターの相談電話は庁舎の移転により下記に変更となりました。県民の皆さまには大変ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

移転日：令和5年10月10日

● ところの電話相談

043-307-3360(月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)9時～18時30分まで)

● 依存症電話相談

043-307-3781(月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)9時30分～16時30分まで)

● 千葉県ひきこもり地域支援センター電話相談

043-307-3812(月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)9時30分～16時30分まで)

※相談対象者が千葉市在住の場合、ご相談窓口は千葉市となります。

詳細はホームページをご覧ください。

千葉県精神保健福祉センター

検索



千葉県精神保健福祉センター

お問い合わせ 千葉県健康福祉部障害者福祉推進課 精神保健福祉推進班 TEL 043-223-2680

千葉県小児・AYA 世代の^{にんようせい}がん患者等の妊孕性温存療法研究促進事業

未来の家族のために！

～がんの治療を始める前に子どもを授かる選択肢について考えてみませんか～

本事業は、厚生労働省より開始され、2つの事業から構成されています。

- ① 小児・AYA 世代がん患者等に対する妊孕性温存療法のエビデンス確立を志向した研究
- ② 国と自治体による公的助成制度 (AYA 世代とは、Adolescent and Young Adult の略で15～39歳までを指す)

- 令和3年4月より、がん患者さん等が妊孕性温存療法を行った場合に費用の助成を開始しました。
- 令和4年4月より、がん患者さん等が温存後生殖補助医療を行った場合に費用の助成を開始しました。

■ がん等の治療開始前に、ご相談ください。

妊孕性温存を希望する場合、治療開始前にかん等治療の担当医と生殖医療を専門とする医師の両者の連携と評価が必要です。

■ 千葉県がん・生殖医療ネットワーク COFNET(Chiba OncoFertility NETwork) をご活用ください。

がん等の治療を受ける患者さんやご家族、がん等の治療を提供する医療機関の皆様に向け、妊孕性や生殖機能の温存についての相談や、どこの施設に問い合わせればよいか等の情報提供をしています。

<https://www.ho.chiba-u.ac.jp/seisyokuiryo/index.html>



COFNET ホームページ

■ 公的助成制度の詳細については、県ホームページをご確認ください。

千葉県ホームページ

小児・AYA 世代のがん患者等の妊孕性温存療法研究促進事業

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/gan/ninyouseionzon.html>



千葉県ホームページ

お問い合わせ 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2402

「人生会議」してみませんか

最期まで自分らしく生きるために、人生の最終段階に自分が望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議（ACP:アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。

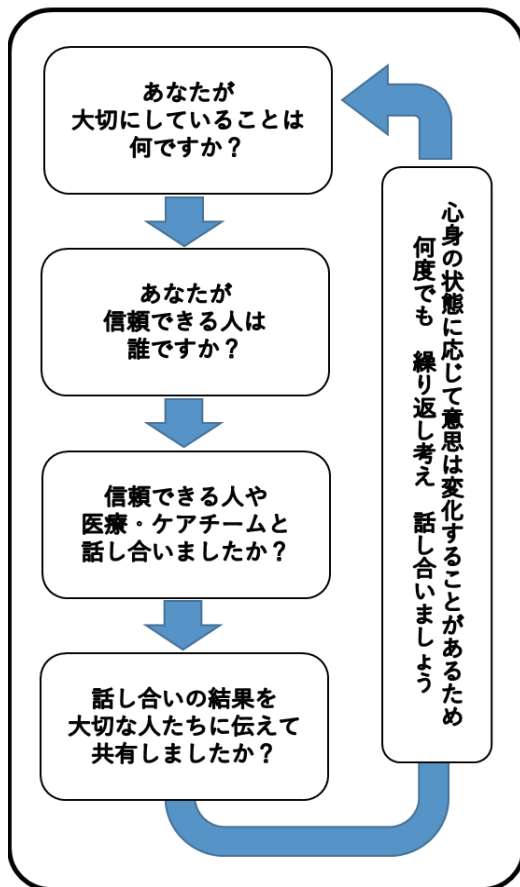
県が令和2年度に実施した県民調査において、「人生会議」を「知らない」と回答した人は80.6%、「聞いたことはあるがよく知らない」と回答した人は16.9%でした。

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

話し合いの進めかた（例）



※ このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

11月30日は「いい看取り・看取られ」の意味を込め、「人生会議の日」とされています。

みなさんもこの機会に「人生会議」してみませんか。

千葉県 人生会議

検索



お問い合わせ 千葉県健康福祉部医療整備課 TEL 043-223-2608

皆さんは、 AEDを知っていますか？



千葉県医師会顧問
まつもと ひさし
松本 尚 医師



AED (Automated External Defibrillator) とは、日本語で「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人（この時、患者さんは事実上、心肺停止状態となっています）に使用することで、心臓の動きを元に戻す医療機器です。皆さんも、街中で壁に取り付けられているのを一度は見たことがあると思います。

AED は、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が大幅に上昇させることができます。ただ、使用方法や設置場所の認知度、使用率はまだまだ高くはありません。

緊急の事態に遭遇した場合に適切な応急手当が実施できるように、日頃から応急手当に関する知識と技術を習得しておくことが大切です。各市町村消防で行なっている救命講習内でAEDの使用・心肺蘇生法の実施方法についての講習があります。皆さんもいざという時のために、救命講習を受講しましょう！

* AEDの使用、心肺蘇生法の実施に資格はいりません。 * 救命講習会については、各市町村消防にお問い合わせください。

目の前で人が倒れたら、

① 119番通報とAEDの手配

• 119番通報するときには、人が倒れていることを伝えましょう。迷うことがあっても、「通信指令員」が行うべきことを指導してくれます。携帯のスピーカー機能を使用して、確認しながら行いましょう。



② 普段どおりの呼吸がない場合は ただちに心肺蘇生法

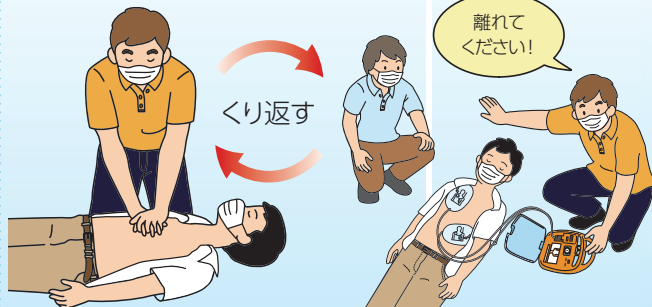
胸骨圧迫
(心臓マッサージ)



AEDで電気ショック

- 胸が5cm沈み込むように「強く」、「速く」圧迫を繰り返す。
- テンポは1分間に100～120回、「絶え間なく」行う。

- AED自体が電気ショックの必要性を判断します。音声ガイダンスに従って実施してください。



①②図の出典：千葉県

鼻水の吸引について

千葉県小児科医会 てらだ かずき 寺田 和樹 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 鼻がつまっている乳児は吸引器等 で吸ってあげたほうがいいの？

「鼻吸い」のメリットは大きく2つあります。

1つは中耳炎の予防、治療です。

中耳炎は鼻の奥から耳管(鼻・喉と耳をつなぐ管)を通して中耳(耳の中)に進入したウイルスや細菌が、鼓膜などに炎症を起こすことで生じます。「耳から」菌が進入して中耳炎になるわけではなく、「鼻から」中耳炎は生じます。

こどもが中耳炎になりやすい理由は、

- ① かぜをひく機会が多い
- ② 耳管の構造の問題(大人と比べこどもの耳管は短く、また耳管の傾きが水平なため、鼻に溜まったウイルスや細菌を含んだ分泌物が容易に中耳に進入しやすい)
- ③ 鼻水を上手にかめない(かぜをひくことで分泌される分泌物を外に出しにくい)

などが挙げられます。

中耳炎の対策として、①と②については有効な対策はありません。③への対策として、鼻をかめない乳幼児には鼻水を適宜吸ってあげることが重要です。

もう一つのメリットは不快感の解消です。

「鼻吸い」では大泣きしてしまう子どもも多いですが、「鼻吸い」が終わるとすっきりして穏やかな顔に戻ることが多いものです。鼻水が溜まっていると、それだけで不機嫌や哺乳不良の原因にもなりますので、鼻水が気になったときには受診してください。

Q2 年齢によって おすすめの器具(種類)は？

電動のものは理想ですが、高価であることを考えると手動のものでも十分です。

「鼻吸い」で大切なことは器具ではなく、鼻を吸うタイミングです。

鼻の粘膜が乾燥しているときには、上手に吸えないことが多いです。入浴後など、鼻の粘膜が潤っているときに吸ってあげることが効果的です。

上手に吸えないときは、受診していただき、病院の吸引機で吸うのが効果的です。





さといもと 長ねぎのグラタタン

ヘルシーグラタタン登場！

材料（4人分）

- さといも……………500g
- 長ねぎ……………1本
- 牛乳……………800ml
- バター……………40g
- 米粉……………35g
- みそ……………36g
- マヨネーズ……………24g
- 塩・こしょう……………各適量
- 粉チーズ……………適量
- パセリのみじん切り……………適量

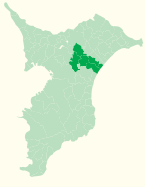
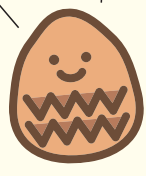
つくり方

- ① さといもは皮をむいてひと口大に切り、熱湯で約5分ゆでもみ洗いしながらぬめりを取る。長ねぎは2〜3cmの長さで切る。
- ② 油（分量外）を熱したフライパンで、さといもと長ねぎをかるく炒める。
- ③ フライパンが厚手の鍋にAを入れ、中火で絶えずかき混ぜながらタマにならないようにホワイトソースを作る。
- ④ 弱火にしてさらにみそとマヨネーズを加えてかき混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 耐熱容器に②と④を入れ、粉チーズとパセリをふってオーブンで焼き色がつく程度に焼く。

出典：ちばのおいもレシピ

さといもの主な産地
富里市・八街市・山武市

寒さと乾燥に弱いので、冷蔵庫保存しないですね！



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 |

85号 テーマ採用・まちがい探し当選者

市原市 You 様 / 柏市 リキ 様 / 柏市 Y・N 様 / 館山市 ジョン元気! 様
 流山市 パイナップル 様 / 松戸市 かおりん 様 / 我孫子市 匿名希望 様
 白井市 メロディ 様 / 館山市 さる吉 様 / 船橋市 ヒロピー 様
 茂原市 スーさん 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 B・C・E・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)

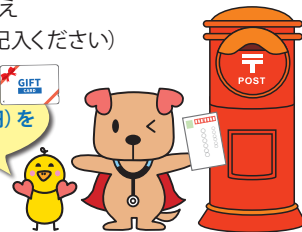


※2024年2月29日着分まで有効です。 ※「まちがい探し・87号で採用されたテーマ」当選者は、89号(2024年6月10日発刊)に掲載いたします。

【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。

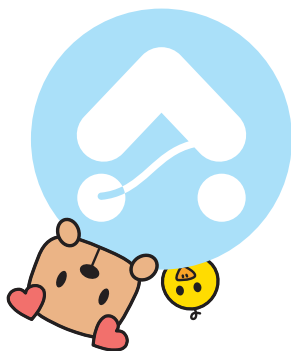
バックナンバーをご希望の方は、本会ホームページ「千葉県医師会ミレニウム」で本誌内容をチェック!



※ 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。





バックナンバーをお届けします!

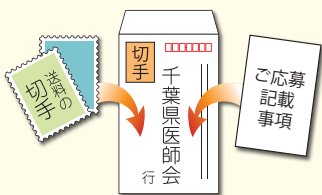
過去の号にも、病気や健康に関する様々なテーマを掲載しておりますので、ぜひご利用いただきたいと思います。ひとりでも多くのおみなさまが、健康に過ごせますように。

| | |
|-------------------|---|
| 86号 2023 秋号 | 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?』/ マナボっと「鼻炎について〜秋冬に気をつけたい鼻炎〜」/ スポーツ「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!!〜」/ Q & A「注意欠陥/多動性障害(ADHD)について」/ こども相談室「赤ちゃんのうつぶせ寝について」/ ほか |
| 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』/ マナボっと「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!」/ マナボっと「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 |

*掲載内容は発行時のものです。なお、転載・複製をご希望の方は、(公社)千葉県医師会広報係までご一報ください。

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

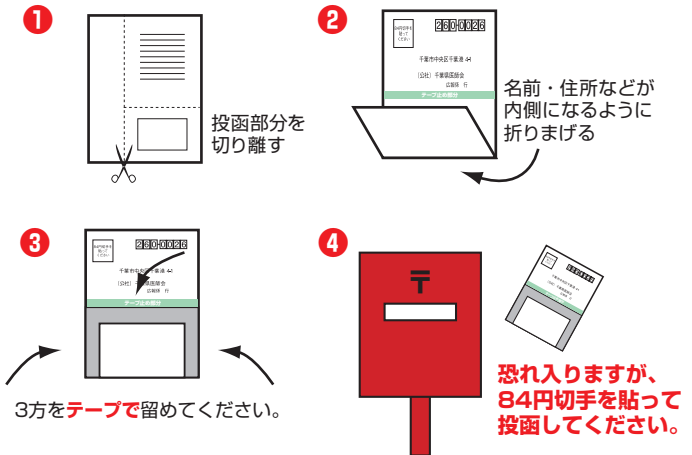
千葉市中央区千葉港 4-1

(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。