

# 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

症状が出たり消えたりしながら全身に広がる  
「梅毒」を知って感染を防ごう！

◆ スポーツコーナー

鍛えよう、体幹！

◆ 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

手のひらの多汗症を知ろう！  
(手掌多汗症)

◆ 元気からだ！ Q&A

牛乳を飲むとお腹がゴロゴロ…  
乳糖不耐症について

◆ こども相談室

百日咳について





人が得る情報の約80%は目から入ると言われており、日常生活に目とても大事です。しかし、目に違和感などがある場合以外には、目を意識している人はとても少ないと思います。

過去には健康増進事業としての住民基本健診で、眼底検査が行われておりましたが、2008年に特定健康診査が導入され、糖尿病、高血圧、高脂血症などのメタボリック症候群の方以外の眼底検査が基本的に削除され、眼底検査の機会が極端に少なくなっております。

眼底検査により、視神経乳頭の形態から緑内障に関する情報、網膜血管の状態から動脈硬化程度、糖尿病の手がかり、黄斑変性症の有無など重要な病気の有無を知る情報が得られます。

日本人の中途失明原因の1位は緑内障、2位は糖尿病網膜症、4位に黄斑変性症と報告されております。緑内障は疾患が進行しないと自覚症状がほとんど出ないために、発見が遅くなると視野欠損など重大な障害が起こり、日常生活における影響が多大です。これらの疾患は、眼底検査により早期発見も可能なことが多いことから、40歳を過ぎたら積極的に眼に目を向けて眼科を受診していただきたいと考えます。

私たち眼科医の組織（日本眼科医会）は、ACジャパンの協力によるテレビ公共広告などで、緑内障という病気の啓発動画、40歳を過ぎたら眼底検査を受けるのだ！と、動画で眼底検査の重要性をお知らせしております。

健康的な生活は、視覚を含む健全な五感からもたらされる、と信じております。

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。

# ミレニアム millennium

2024 March 第88号

## 目次

### 特集

症状が出たり消えたりしながら全身に広がる「梅毒」を知って感染を防ごう！ 1

### スポーツコーナー

鍛えよう、体幹！ 5

### からだのソラシド♪ マナボつと

手のひらの多汗症を知ろう！（手掌多汗症） 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ご願い  
 ・あなたの腎臓を守りましょう！  
 ・骨髄バンクにご協力を  
 『あなたの勇気が命をつなぎます』 8

### 元気からだ! Q&A

牛乳を飲むとお腹がゴロゴロ…  
 乳糖不耐症について 10

### こども相談室

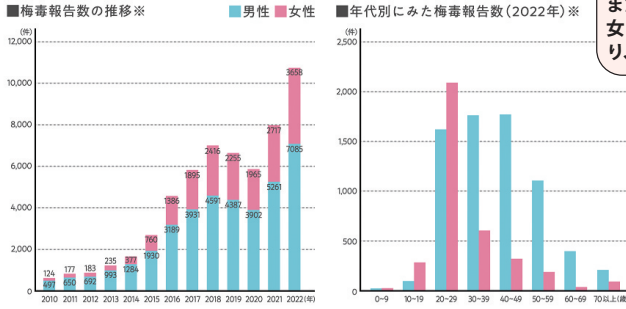
百日咳について 11

### 旬食野菜クッキング / 医師会インフォメーション

いんげんとかぶの黒アヒージョ  
 まちがい探し 12

\* 本誌に掲載された情報は2024年2月末時点のものです。  
 \* 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。

## ■ 感染者増加の現実



※2021年は、第1～52週2022年10月8日時点集計値(暫定値)、2022年は第1～44週2022年11月9日時点集計値の報告を対象。  
 出典：厚生労働省ホームページ 梅毒「梅毒の発生状況について」より([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou/kekakukansenshou/seikansenshou/syphilis.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekakukansenshou/seikansenshou/syphilis.html)) 最終アクセス2023.12)

2022年は、過去最多の感染者数となり危機的状況が続いています。また、男性20代～50代、女性20代が急増しており、危惧されています。



梅毒は 偽装の達人! (The great imitator) という異名もあるピツ いろんな症状があるから、他の病気と間違えられることもあるピツ



## 感染者増加の原因(考えられる背景例)

- ① 性行動の多様化** ネットや SNS の普及で不特定多数との性交渉が増えている
- ② 間違った自己診断** 自分の症状をインターネットで調べ、「梅毒ではない」と間違った自己判断をして受診しない
- ③ 感染を自覚していない** 感染しているのに無症状、症状が軽くて梅毒であることを自覚していない(感染時期から3か月くらいたった頃に初めて症状が出ることもあり、また、出現した症状は人によってさまざま、わかりづらい)
- ④ 医師から処方された薬をきちんと服用していない** 医療機関を受診し、薬物治療を始めるが、最後まで薬を服用せずに、途中でやめてしまう 結果、治療していないのに性交渉をして感染を広げていく

## 梅毒は、気づきにくい! うつしやすい!

受診していない「隠れ梅毒患者さん」もいるみたい… 梅毒は感染症なので、感染しない・させないために、正しい知識が必要ですよ。



感染するのは性器だけではありません! 接触して梅毒トレポネーマが感染したところに症状が出るため、口や喉などにも症状が出ます。

性器じゃないからうつらないでしょ? っ ていう認識は捨てるピツ!! キスでも感染するピツ…



# 「梅毒」を知って感染を防ごう!

症状が出たり消えたりしながら全身に広がる

監修

千葉原医師会  
 岩崎秀昭 医師

今、梅毒が過去最悪のペースで流行していることをご存じでしょうか。2022年の患者数は過去最多だった2021年をさらに上回り、現行法で統計を取り始めて以来、最大の患者数となりました。感染拡大が止まらず、千葉県内においても深刻な問題となっている梅毒。中でも流行の中心となっている若い世代(特に20代女性と20代〜40代男性)の方々は、もはや「身近な病気」と心しておくべき現状です。自分自身と大切な人の体を守るために、梅毒についての認識をアップデートしておきましょう。

### ▼梅毒とは?

梅毒は、性的接触により「梅毒トレポネーマ」という細菌が感染して起こる性感染症です。梅毒トレポネーマは感染している人の体液(精液、膣分泌液、血液、傷口からの浸出液など)に含まれ、口や性器、肛門などの粘膜や皮膚から接触相手の体内に侵入します。感染力が非常に強く、一回の性行為でも高い確率で感染し、オーラルセックス(口腔性交)やアナルセックス(肛門性交)でも感染します。病変が口にあればキスだけでも感染します。

※病変：病気の症状が出ている皮膚や粘膜

## ■梅毒について

### 【症状】

症状は、現れたり消えたりを繰り返しながら長い期間をかけて徐々に進行していきます。

症状が出て、自然に消えてしまうから、治ったと勘違いしてしまうビツ…  
しかも、無症状の期間もあるなんて…  
だから病院にも行かなくて普段通りに生活してしまう人がいるんだビツ…



経過	症状
感染 ～3週間くらい	感染してもすぐには症状が出ない期間
1期 3週間くらい～	感染したところ(性器・肛門・口)に3mmから3cmくらいの痛みのないできものができる → このできものは治療しなくても1か月くらいで自然に消える
2期 3か月くらい～	手のひらや足の裏、体に赤い発疹(丘疹・バラ疹)ができる → 痛くもかゆくもない無症状で、治療をしなくても半年以内に自然に消える
3期 3年くらい～	結節やゴム腫 → ゴムのようなしこりやこぶが皮膚や筋肉、骨などにできてきて、周りの組織を壊す
4期 10年くらい～	心臓や血管、脳などの複数の臓器に病変が生じる * 全身の血管や神経、臓器が侵され、動脈りゅう・進行まひ(中枢神経系が侵されることで記憶力低下や性格の変化が起こる)・歩行障害(脊髄ろう)・心不全など

梅毒の症状は、時間経過とともに内臓や脳などにも症状が進行していき、失明したり認知症のような症状になることもあります。



感染拡大の原因は、「梅毒の正しい知識がないから」ということもあるかもしれないビツ  
知らないから、きっとこの病気を軽くみちゃうんだビツ



### ⚠️覚えておいて!!

- ▲ 症状がなくなっても、感染力が無くなったわけではない!  
※ できものなどの症状がおさまっても、人にはうつしてしまいます。
- ▲ 完治するまで根気よく治療しなければならぬ!  
※ 医師から「治癒した」と診断されるまで必ず通院してください。
- ▲ 免疫はつかない!
- ▲ アトピー性皮膚炎など、もともと皮膚にトラブルがある場合は、見分けるのに難しいことがある!
- ▲ 唇や口の中、のどにも梅毒の症状が現れることを知らない人が多いため、見逃されやすい!
- ▲ 自然に治ることはない! 何度でも感染するビツ…



また、女性が妊娠中に感染して治療せずにいると胎児まで感染して「先天(性)梅毒」という病気をもって産まれたり、流産や死産などにいたる可能性があります。

予防策としては、粘膜の直接の接触を避けられるコンドームの使用が有効です。とはいえ、コンドームで覆われていない部分から感染する可能性があり、確実に防げるものではないことをよく理解しておく必要があります。

### ▼気づきにくいからうつしやすい梅毒の特徴

梅毒は潜伏期間が長く、感染後間もないと検査しても陰性となり見つけることができません。さらに、「症状が出たり消えたりして無症状の人もいるため、感染に気づきにくい」という厄介な特徴があります。そのため、無自覚のまま人にうつしてしまうことが非常に多い病気です。

症状は、感染部位にできものが現れることから始まります。しかし、このできものには痛みがないうえ、治療しなくても自然に消えてしまいます。

感染後3か月頃には、体に赤い発疹が現れます。この発疹にも痛みや痒みはなく、自然に消えて無症状となります。

問題のない健康体に見える時期をさみながら進行するため、ただの湿疹や口内炎と勘違いし、感染を広げてしまうケースが後を絶ちません。症状が出た部位が性器等の場合、なかなか目にしにくいという点も見逃されやすい理由の一つです。



## 【検査と診断】

何かの症状があり受診した際に、見逃されやすい病気の一つである「梅毒」を、早期に見つけて正しく診断するために必要なことは、まずは、梅毒であるかないかの鑑別検査をすることです。

梅毒の診断は、一般的には、症状の診察や問診と血液検査です。

診察や問診だけでなく、血液検査で血中の抗体を確認することが大切です。



### 梅毒の検査方法

血液検査で、抗体を検出するための血清診断を行います。

- ① RPR 法：非トレポネーマ脂質抗体を測定
- ② TP 抗原法：梅毒トレポネーマ抗体を測定

梅毒の診断はこの2種類の検査方法を組み合わせて行い、その結果から梅毒に感染しているかどうかを、総合的に判断します。

この2つの検査のいいところりをして診断するから、2つの検査が必要なんだビツ



## 【治療効果の判定】

治療効果の判定は、RPR法と梅毒トレポネーマを測定し判断していきます。

(梅毒診療ガイド(第2版), 日本性感染症学会梅毒委員会梅毒診療ガイド作成小委員会(委員長: 荒川創一), 厚生労働科学研究「性感染症に関する特定感染症予防指針に基づく対策の推進に関する研究」(研究代表者: 三嶋廣繁)  
[http://jssti.umin.jp/pdf/syphilis-medical\\_guide\\_v2.pdf](http://jssti.umin.jp/pdf/syphilis-medical_guide_v2.pdf))

梅毒の治療判定は個々のケースによって異なり複雑なので、医師が「治療終了」と判定するまでは、必ず治療を続けることが大切です。



## ■ 先天(性)梅毒について

妊娠中の女性が梅毒に感染していると、赤ちゃんにまで影響が及びます。気づかずに治療を受けなかった場合は、赤ちゃんが「先天(性)梅毒」(発育不全・難聴など)という病気を持って生まれたり、流産や死産など望まぬ事態となる可能性があります。



妊婦健診をきちんと受けましょう! 妊娠すると妊婦健診の際にチェックしますので、妊婦健診を受けていれば、先天(性)梅毒は防げます。

### 注意!!

- 妊娠中にパートナーから感染し、母子感染のリスクが発生するケースもあります。
- 性行為が一度でもあれば、だれでも感染する可能性はあります。

軽い気持ちでつい...では済まされないビツ!



- パートナー等がいる場合は必ず一緒に検査
- 治療にあたっては、次のポイントが重要です。
  - 治ったように思っても、医師から治療終了と診断されるまでは処方薬を確実に服用し、中断なく治療する。
- 梅毒の治療と注意点
  - ▼ 戦前までは不治の病と恐れられていた梅毒ですが、現代では抗菌薬のペニシリンという特效薬があり、完治が可能な病気となっています。(ペニシリンアレルギーがある人には、別の系統の抗菌薬を用います)
  - 治療は、ペニシリン系の内服薬を服用する方法が一般的です。また、2021年には、早期梅毒であれば1回の注射※(筋肉注射)で治療を完了できる抗菌薬も承認され、選択肢の一つとなりました(どちらの方法でも、治るまでにかかる時間はほぼ同じです)。
  - ※この治療については、すべての医療機関で行われているわけではありません。

また、梅毒の症状は多彩で、一般的な病状とだいぶ異なる症例も珍しくありません。検査を受けず、ネットや友達の情報だけで素人診断することは禁物です。

梅毒は症状の有無にかかわらず人にうつすリスクがあり、自然治癒することはない病気です。治療せずにいると脳や心臓に重大な合併症を発生し、日常生活が困難になるほどの症状まで引き起こします。放置し続けられれば、まれではあるものの死に至ることもあります。

## ■ その他の性感染症

梅毒以外の性感染症も増加傾向にあり、注意が必要です。

梅毒の他にここ10年で感染者が最も多くなったのは、クラミジアと尖圭コンジローマです。

### その他の主な性感染症

病名	潜伏期間	症状(女性)	症状(男性)
性器クラミジア	1週間～3週間程度※1	無症状、おりもの増加、性器のかゆみ、下腹部痛、性交痛 など	無症状、排尿すると痛い・しみる、尿道から乳白色や透明のさらさらした分泌物が出る など
尖圭コンジローマ	3週間～8か月程度 (平均2.8か月)	性器、肛門周辺などに鶏の冠のようなイボができる、自覚症状はほとんどない など	性器、肛門周辺などに鶏の冠のようなイボができる、自覚症状はほとんどない など
淋菌感染症(淋病)	2日～7日程度 (男性性器への感染の場合)	おりもの・下腹部の異常、症状がない場合もある など	排尿時に強い痛み、尿道から膿が出る、精巣のあたりが腫れて熱が出る場合がある、無症状 など
性器ヘルペス	2日～10日程度	感染部位に水ぶくれができ、強く痛む など	感染部位に水ぶくれができ、強く痛む など
トリコモナス症	5日～28日程度	外陰部・膣のかゆみ、おりもの(悪臭)、排尿痛、性交痛、無症状 など	排尿時の痛みや違和感、尿道分泌物、無症状 など

※1 クラミジア性子宮頸管炎、男性クラミジア尿道炎の場合  
上記のほかに、性的接触で感染するカンジタ症・B型肝炎ウイルス性肝炎・HIV感染症などがあります。

これら性感染症の潜伏期間や症状は、あくまでも目安です。「症状が出ないこともある」ということを知っておいてください。

正しい知識と行動で、発見と治療のチャンスを逃さないようにしましょう。

性病科・皮膚科・泌尿器科・産婦人科などの専門医を受診してください!



を受け、結果次第で一緒に治療を行う。

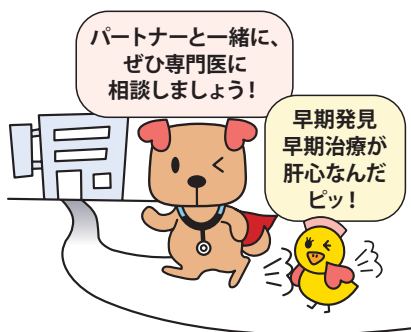
● 医師から安全と判定されるまでは、感染につながる行為を控える。

● 治療終了後も定期的な検査を続ける。

残念ながら、梅毒は治療可能となったがために「昔の病気」と軽視されたり、「不特定多数と性的接触がある人だけの病気」「自分は関係ないから大丈夫」と思い込んでいる人が少なくないようです。

しかし梅毒は今、急拡大している病気であり、今もワクチンのない病気です。一度感染しても免疫がつかないため、せっかく治療したのに再感染を繰り返す人もいます。さらに、梅毒に感染していると、エイズ(後天性免疫不全症候群)の原因となるHIV(ヒト免疫不全ウイルス)の感染リスクも高くなっています。

梅毒を心配しつつ、受診をためらう人もいるかもしれませんが、しかし検査を受けることは、つらい不安や健康のピンチから自分を救うことができる大切な機会なのです。正しい知識と行動で、発見と治療のチャンスを逃さないください。



## 鍛えよう、体幹!

ここ数年、体幹という言葉をよく耳にするとと思いますが、体幹とは体の土台となる筋力=体幹筋力を指し、どんな動きをする時も基本となり、とても重要です。

例えば、サッカーでボールを蹴る時は、まず腕をカッコよく振り上げます。するとその上半身の力が体幹を通過して下肢に伝わりますが、体幹が安定していないと力が吸収されてしまい、結果的にボールは遠くまで飛びません。

野球でボールを投げる時だってそうです。ピッチャーがカッコよくWindアップしたあと、お尻で重心移動→股関節がねじれて骨盤がまわる、の動作を経て、いよいよキャッチャーの方へ体が向くときに体幹が崩れて力が吸収されてしまったら、球速が出ませんよね。

このようにスポーツをする上でも重要な体幹筋力について、今回は3つの鍛え方をご紹介します。無理なく実践していただき、ぜひ体幹を強化してみましょう!

※Windアップ…ピッチャーの投球モーションのこと

### ■ プランク手伸ばし

#### 左右交互に10回程度(片腕につき10回)

- ① 床にうつ伏せになり、肩幅に合わせ腕を開き、両肘を90度にして床につける
- ② 前腕・肘・つま先を地面につけ、背筋を伸ばし、腰を持ち上げ、体が一直線になる姿勢をキープする
- ③ この姿勢のまま片手を前方に伸ばし、親指を上に向け、3秒程度キープする

#### 体は「床と平行」を意識してキープ

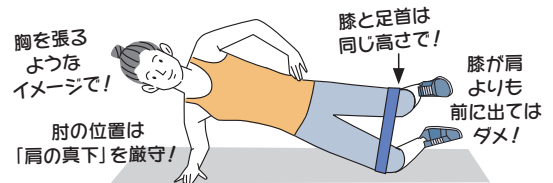


### ■ グルーツサイドブリッジ

#### 片側10回~15回程度

- ① チューブを膝の上に巻き、横向きの姿勢で両膝を90度に曲げ、肩の真下に肘がくるようにする
- ② ①の姿勢を保ったまま、肩から膝までが一直線のラインになるように上側の膝を天井に向かって持ち上げる
- ③ この姿勢のまま、3秒程度キープする

#### 肩から膝までが一直線になるイメージで

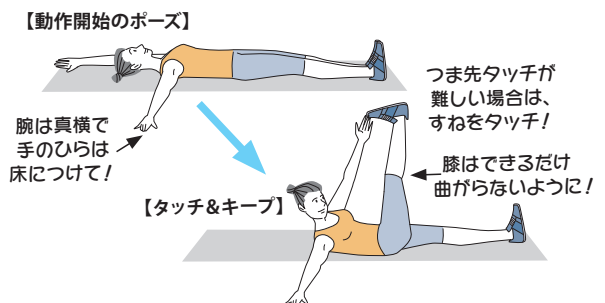


### ■ オブリーク トータッチ

#### 片側8~10回程度

- ① 両手足を伸ばして仰向けになり、右手を肩の高さで真横に置き、手のひらは床につける(動作開始のポーズ)
- ② 右足をゆっくり上にあげ、左手で右足のつま先をタッチする
- ③ タッチしたら数秒キープして、ゆっくり「動作開始のポーズ」に戻す

#### できるだけ反動をつけないように、ゆっくり行う



# 手のひらの多汗症\*を知ろう!

(手掌多汗症)

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

あせは、人の体にとって役割がいろいろありますが、中でも生命維持にかかわるほど大切な役割があります。みなさん、何だと思いますか？  
答えは「体温調節」です。たくさん運動をしたり風邪で熱が出たりするときは、あせを出して体温が必要以上に上がることを防ぎます。「あせをかくこと」は、人体に備わっているすばらしい仕組みです。しかし、この「あせ」はその出方に問題がみられることがあります。例えば、あせが全く出なかったり、ある一部分だけにたくさんあせをかく、などです。  
今号では、手のひらに必要以上にあせをかいてしまう「手のひらの多汗症(手掌多汗症)」について学んでいきましょう。



皮膚の表面からあせを出して、その水分が蒸発するときには体の熱をうばって体を冷やすピツ  
人間の体ってすごいピツ!



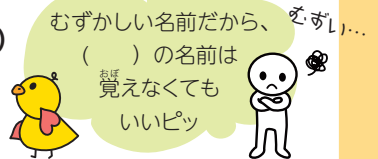
## 手のひらの多汗症って、どういうものなの？

多汗症とは、「生活に問題(支障)がでてしまうほど、たくさんあせをかいてしまって、困る状態」をいいます。  
そして、多汗症の症状が手のひらで起こるのが、「手のひらの多汗症」です。その原因には2種類あります。



- ① 何かの病気やケガの影響で、たくさんあせをかいてしまう(続発性多汗症)
- ② 特に病気やケガはないけれど、たくさんあせをかいてしまう(原発性多汗症)

この2つのうち②について詳しく解説します。

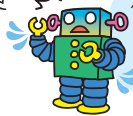


## 診断の目安

### どんな人が手のひらの多汗症と診断されるの？

以下の①～⑥のうち、2つ以上あてはまり、それが6か月以上続いている場合に手のひらの多汗症と診断されます。

- ① 最初に症状が出たのが25歳以下
- ② 左右対称に(両手のひらとも)たくさんあせをかく
- ③ 寝ているときは、あせをかかない
- ④ 1週間に1回以上あせで困るできごとがある
- ⑤ 同じような症状がある家族がいる
- ⑥ 手あせで日常生活に問題がおきている



手あせが多くても、生活するうえで、そのことに困っていなければ、必ずしも治療しなくてもいいんだピツ



初めて症状が出るのは、幼少期とマナポッと世代の思春期に多く、悩んでしまうこともあるようです。



わっ、2つあてはまった... 多汗症かもしれないな、ボク...





## 具体的にみられる症状

- 手のひらだけにたくさんのおせをかく（人により異なりますが、したり落ちるほどの場合もあります）
- 日中（10～18時）に多くみられ、夜の睡眠中は症状がみられない
- 緊張したときや、物を持つときなどに特に多くおせをかく

### 困りごとの例

#### ● 皮膚のトラブル

あせで手がふやけたり、あせもや湿疹ができたりする



#### ● 勉強やテスト、プリントなどの紙作業

紙がフニャフニャになり、やぶれることもある  
学校でプリントを配れない



#### ● 部活動、運動

運動具を使うものや楽器、体操などは、やりたくても、ちゅうちよしてしまう  
2人ペアで組むストレッチがいやで、体育を休んでしまう



#### ● 人間関係

まわりの人がどう思うか気になってしまい、積極的になれない  
恥ずかしくて、親友にもうちあげられない



#### ● モバイル機器

あせでスマートフォンが反応しなかったり  
パソコンのキーボードがこわれてしまう



#### ● 将来の夢

将来の夢は保育士だけど、  
手あせのせいであきらめてしまう



みんながふだん特に気にせず  
にやっていることなのに…  
多汗症のせいではぶらくて、困っ  
ている人がいるんだピッ。ぜひ  
このことを知ってほしいピッ



「手あせやバ！」って  
言われたことあるよ…  
心ない言葉は、  
ひかえてほしいピッ



## 治療について

### ● ぬり薬

#### ● 塩化アルミニウム外用薬

（皮膚表面にある「あせの出口」にふたをして、  
あせが出ないようにする薬）



※注：すべての医療機関で行える治療ではありません

#### ● 抗コリン外用薬

（皮膚にある「あせを作って出すところ（汗腺）  
に働きかける物質（アセチルコリン）」をブロッ  
クすることで、あせが出ないようにする薬）



### ● その他

#### ● イオンフォレーシス

（水素イオンがあせの出口を小さくする）

※注：すべての医療機関で行える治療ではありません

### ● 飲み薬

#### ● 抗コリン経口薬



### ● 手のひらに注射する方法

#### ● A型ボツリヌス毒素局注療法

※注：すべての医療機関で行える治療ではありません



### ● 手術

#### ● 交感神経遮断術

（あせをかく神経を除く手術）

※注：すべての医療機関で行える治療ではありません



## 知ることの大切さ

★ 手あせで悩んでいるお友だちがいることを知り  
ましょう。

★ 多汗症というものを正しく  
理解しましょう。

★ 治療法がいろいろあること  
を知りましょう。



## 私たちにできること

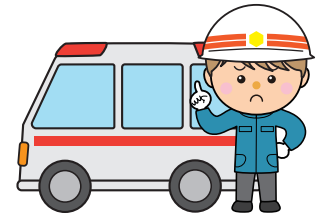


手のひらの多汗症で悩んでいるお友だちは、  
みなさんが想像していた以上に、ふだんの生活で  
困りごとが多い、ということがわかったと思います。  
そして、手あせで悩んでいるお友だちがいたら、  
ぜひ治療薬があることを教えてあげてください！

※ 学校・塾・お稽古ごとの先生方、学業や友人関係において  
の環境整備等に、ご配慮をいただけましたら幸いです

## 夜間・休日診療、救急車利用についてお願い

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。

判断に迷うときは、以下の電話相談を活用してください。



### <電話相談について>

<b>救急安心電話相談</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 電話番号：(短縮ダイヤル)# <b>7119</b></li> <li>■ 受付時間：平日・土曜日 18時～翌朝8時 日曜日・祝日・年末年始・GW 9時～翌朝8時</li> <li>※ダイヤル回線、IP電話、PHSからは ☎03(6810) 1636</li> </ul>
<b>こども急病電話相談</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 電話番号：(短縮ダイヤル)# <b>8000</b></li> <li>■ 受付時間：毎日19時～翌朝8時</li> <li>※ダイヤル回線、IP電話、光電話、銚子市からは ☎043(242) 9939</li> </ul>

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

## あなたの腎臓を守りましょう！

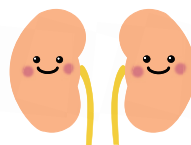
慢性腎臓病(CKD)は腎臓の機能が低下する病気です。

腎臓の機能は低下しても自覚症状が出にくく、進行すると人工透析が必要になることもあります。

中でも、透析になる原因として最も多いのが、糖尿病の管理が悪く、血糖値が高い状態が続くことにより腎臓の機能が低下した状態である「糖尿病性腎症」です。

腎臓の機能を守るために、次のことに気を付けましょう。

- 健診で異常を指摘されたら必ず受診する
- 医師から経過観察と言われたら、指示された時期に忘れずに受診する
- 治療中の人は、治療を自己判断で中断しない
- 血圧のコントロール
- 食生活は減塩で！
- 禁煙
- 飲みすぎに気をつけましょう



■ ホームページ 糖尿病性腎症・慢性腎臓病(CKD) 重症化予防対策について

URL <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouken/dm-ckdjiyuusyoukayobou.html>

お問い合わせ 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2405



## 骨髄バンクにご協力を『あなたの勇気が命をつなぎます』

骨髄・末梢血幹細胞移植は、白血病などの血液の病気を治すための有効な治療法です。



毎年約2,000人の方が骨髄バンクを介してドナーを探していますが、骨髄移植等には患者とドナーの白血球の型(HLA型)が合致する必要があるため、その確率は数百～数万分の一といわれています。

一人でも多くの患者さんが移植を受けられるよう、骨髄バンクへのドナー登録をお願いします。ドナー登録は献血ルーム等で受け付けています。

公益財団法人日本骨髄バンクは、SNSを通じてドナー登録者の提供意思の維持や、若年層の新規ドナー登録を推進するために、LINE公式アカウントを開設しています。

下記のコードより友達追加ができます。

疑問や不安を解消するためにお役立てください。

また、ドナーの方やドナーが勤務する事業所に対し、助成金を交付している市町村もあります。

詳しくは市役所・町村役場にお問い合わせください。

お問い合わせ (公財) 日本骨髄バンク TEL 03-5280-1789

千葉県健康福祉部薬務課 TEL 043-223-2614

ホームページ <https://www.jmdp.or.jp/>



# 元気からだ! Q&A

牛乳を飲むとお腹が「ゴロゴロ」...

## 乳糖不耐症について

千葉県医師会理事

松岡 かつお 医師

**Q** 牛乳を飲むとお腹が「ゴロゴロ」したり、下痢になるのはなぜ?

**A** 人間のエネルギー源となる牛乳に含まれている糖分を「乳糖」(英語で「ラクトース」といいます。乳糖は小腸で「ラクターゼ」という酵素で分解されますが、酵素が不足したり、働きが弱くなったりすると、乳糖の正常な分解ができず、下痢が起こり、ガスを多量に発生したりします。この状態を「乳糖不耐症」と呼びます。

**Q** どんな人がなりやすいの??

**A** ほとんどの赤ちゃんは腸の中にラクターゼを持っていて、母乳を消化することができます。しかし、ラクターゼが生まれつき不足していたり、成長につれて働きが弱まったりすることで乳糖不耐症がおこるようにな

ります。日本人は乳糖不耐症が多いことがわかっています。感染性腸炎の場合、一時的にラクターゼの働きが悪くなり同様の症状を起こすことがあります。

**Q** 牛乳アレルギーと乳糖不耐症は違うものなの??

**A** 「牛乳アレルギー」は乳製品に含まれるある種のタンパク質へのアレルギーで、3歳以降に自然治癒することが多いとされています。①新生児・乳児消化管アレルギー②即時型アレルギー③アトピー性皮膚炎の3つがあります。原因となる食物を摂取した後、蕁麻疹、呼吸困難・アナフィラキシー反応の他、腹痛・下痢などが起こり、より深刻な病態です。乳糖不耐症は食事をしてから30分〜2時間程度してから腹部症状が突然起こりますが、その他の全身的な症状は出てきません。水素呼吸試験で確定できます。

**Q** 治るの??

**A** 症状を改善させるには、症状を起こす乳製品を摂らないこと、ラクターゼのサプリメントを飲むなどがあります。しかし、症状には個人差があり、牛乳を数回に分けて飲めば症

状が出にくかったり、温めれば大丈夫という方もいます。体温に近い方がラクターゼの活性が上がるためではないかと言われています。乳糖をあらかじめ分解・除去した「ラクトースフリーの牛乳」で慣れていくうちに、普通の牛乳も飲めるようになることもあるようです。ヨーグルトは乳糖不耐症の人でも摂取できることから、牛乳の代替品としての役割が期待されます。乳製品は栄養価も高く、カルシウムなども入っていますから、ぜひ何らかの形で摂取を続けていければよいですね。

一般的な牛乳を温めて飲む



牛乳の代替品として、ヨーグルトで不足する栄養を摂取

自分に合った方法を見つけましょう!



## 百日咳について

千葉県小児科医会 ふかさわ ちえ 深沢 千絵 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8:00

※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 「百日咳」とはどんな病気ですか？

「百日咳菌」という細菌に感染することで発症する感染症です。「百日間」（およそ3か月）咳が続くことに由来しています。

潜伏期間は約1週間程度で、はじめは鼻水、軽い咳といった普通のかぜのような症状です。ところが、この時期には排菌量が多いため、感染をまわりに広げるおそれがあります。

典型的な症状としては、かぜ症状が1~2週間続いた後に、「特徴的な激しい咳こみ」がみられるようになります。5~10回以上の乾いた連続した咳こみです。一連の咳こみに引き続いて息を吸う時に「ヒュー」という気道のせまくなった音が聞こえるのも特徴的です。

### Q2 診断法や治療法はありますか？

鼻の奥を綿棒でぬぐって遺伝子検査を行うのが最近の診断法の主体ですが、結果が出るまでに、数日から1週間くらいかかることもあります。診断された場合は、菌を退治するための抗菌薬を飲みます。

### Q3 小さな子どもがかかるとどうなりますか？ 大人もかかりますか？

乳児、とくに生後2~3か月までの乳児では重症化しやすく、命にかかわることもあります。この時期の乳児では典型的な咳がなく、息をとめてしまう無呼吸発作が主体となることも多くあります。そのほか、肺炎、痙攣、脳症といつ

た合併症もあります。

一方、ワクチンを打ったことのある年長児や大人もかかる病気で、典型的な症状をとらず長引く咳のみの症状のこともあります。症状は軽くても、小さな赤ちゃんに感染させてしまうこともあるので注意が必要です。

### Q4 ワクチンはありますか？

四種混合(五種混合\*) ワクチン、三種混合ワクチンに、百日咳のワクチンが含まれており、今の子どもたちは生後2か月から四種混合(五種混合) ワクチンとして定期接種を受けることができます。

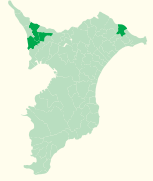
ところが、このワクチンの免疫効果は、小学校に入るころには徐々に落ちていってしまいます。海外では、学童期に百日咳ワクチンの定期接種が行われている国も多いですが、日本では、学童期以降に百日咳のワクチンの定期接種はありません。日本小児科学会は、5~6歳および11~12歳での三種混合ワクチンの任意接種を受けることをおすすめしています。かかりつけの小児科医に相談してみましょう。



※五種混合ワクチンは、2024年4月より接種可能となる予定です



葉と根は切り離して、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存してね!



かぶの主な産地  
松戸市・柏市・東庄町



# いんげんとかぶの 黒アヒージョ

オリーブオイルとしょうゆの風味を味わって♪

## 材料(2人分)

- いんげん……………8本
- かぶ……………2個
- にんにく……………1片
- 赤唐辛子……………1本
- オリーブオイル……………3/4カップ
- しょうゆ……………大さじ1
- パセリ(みじん切り) ……適量

## つくり方

- ① にんにくは薄切りにし、赤唐辛子は半分に切って種を除く。
- ② いんげんは両端を切り落とし、長さ3等分に切る。かぶは茎を少し残してくし形切りにする。
- ③ スキレットなどの耐熱皿に、にんにく、赤唐辛子、オリーブオイルを入れて弱火にかける。にんにくが少し色づき、香りが立ってきたら②を加える。
- ④ 2分ほど煮て、ぐつぐつとしてきたらしょうゆを加え、火を止める。

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

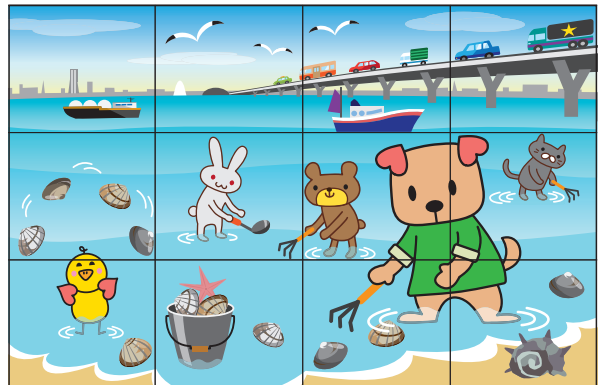
オリジナルグッズは  
ふせん&クリアファイル

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

86号

## テーマ採用・まちがい探し当選者

千葉市まなみつつ様 / 千葉市E.H様 / 千葉市A.T様 / 千葉市M.S様  
千葉市E.K様 / 柏市M.N様 / 船橋市ゆっか様  
八千代市ふくま様 / 市原市うめちゃん様 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・H・K

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)

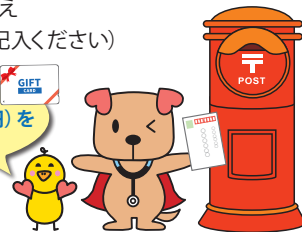


※2024年5月31日着分まで有効です。 ※「まちがい探し・88号で採用されたテーマ」当選者は、90号(2024年9月10日発刊)に掲載いたします。

### 【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!

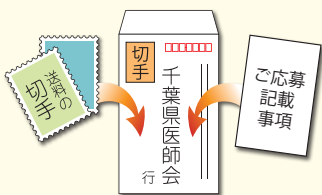
過去の号にも、病気や健康に関する様々なテーマを掲載しておりますので、ぜひご利用いただきたいと思います。ひとりでも多くのおみなさまが、健康に過ごせますように。

- 87号**  
 2023 冬号  
 特集「手指の病気『ヘバーデン結節』と『母指CM関節症』/ マナボット『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』/ スポーツ「あなたの『飲み込む力』、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」ほか
- 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?」/ マナボット「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「レイノワール現象について」/ 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

\* 掲載内容は 2024 年 2 月末時点のものです。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

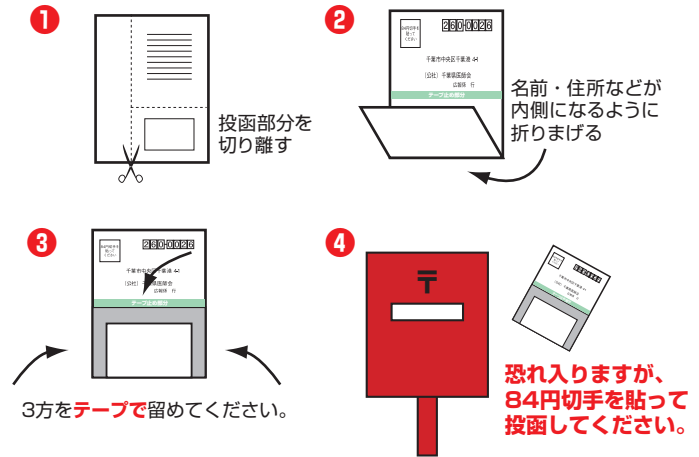
千葉市中央区千葉港 4-1

(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。