

千葉県民の健康増進と病気の予防のためのフリーマガジン

千葉県医師会



<http://www.chiba.med.or.jp>

# ミレニアム

millennium

特集

## メタボリックシンドローム

「かかりつけ医」が安心をささえます

日本医師会会長 唐澤 祥人

CHIBAで発見! 健康増進ご当地めぐり

山武市

2007

リニューアル第1号

通巻

第21号

# いのちへの 優しさとおもいやり

臨終研修は、あなたの優しさと  
おもいやりによる臨終提供があってこそ、  
成り立つものです。



臨終提供意思表示カードを  
お持ちください。



臨終提供には意思の表示が必要です。  
心臓停止後の摘臓・角膜提供は  
家族のお申し出だけでも可能ですが  
意思表示カードの署名・捺印にご協力ください。

財団法人 千葉ヘルス財団

〒260-8667  
千葉市中央区市場町1-1 千葉健康福祉センター内  
電話 043-223-2663 FAX 043-224-6910  
<http://www.chiba-health.or.jp/>

財団が独自に、臨終研修 各ケアの提供を目的とした講座は、遠く研修の参加費や旅行と費用の負担で運営されています。研修の場を中心に生活や相談もいたします。

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。



### ● 聴く ..... 2

## 「かかりつけ医」が 安心をささえます

日本医師会会長 唐澤 祥人

(聴き手) 千葉県医師会会長 藤森 宗徳

### 特集

## 【メタボリック シンドローム】

おへその周りの肉づきが  
気になってきたら要注意 ..... 6

適正なエネルギー摂取を  
心がけましょう ..... 8

体脂肪を燃烧しやすい  
からだをつくりましょう ..... 9

【専門医のアドバイス】  
千葉大学医学部助教授 藤田 伸輔 ..... 10

- CHIBAで発見! 健康増進ご当地めぐり
  - 山武市 **さんぶの森 元気館** ..... 11
  - 山武育ちの健康食材 ..... 13
- 地区医師会へようこそ ..... 13
  - 山武都市医師会
- 「かかりつけ医」と私 ..... 14
  - 日本 IBM 顧問 伊藤 貞雄
- おすすめ生活改善レシピ ..... 16
  - 大豆たんぱくの唐揚げ香味ソース
- 健康ひろば
  - 【家庭の健康アドバイス】
  - 花粉症 ..... 18
  - 感染性胃腸炎 ..... 18
  - 乳幼児の予防接種 ..... 19
  - Q&A ..... 19
  - 医療トピックス ..... 19
- Information
  - 県からのお知らせ ..... 20
  - 困った時の 子供の心相談医 ..... 20
  - ブックレビュー ..... 20
  - こども急病電話相談 ..... 21
  - NHK-FM ラジオ「健康メモ」放送予定 ..... 21
  - 原稿募集 ..... 21

© 社団法人 千葉県医師会 (本誌掲載の記事は無断転載を禁じます)

## リニューアル発刊にあたって

「ミレニアム」リニューアル第1号が、ようやく発刊の運びとなりました。本誌は、千葉県医師会と県民の皆様を結ぶ広報誌として2000年3月に創刊し、以来7年間で20号を刊行いたしました。その間、社会情勢は大きく様変わりし、医療環境はご承知のように年々、厳しさを増しております。

本誌もそうした時代のニーズに即した方向転換を図るべく、大幅なリニューアルを行ないました。リニューアルの最大のポイントは、県民の皆様へ「病気の予防」への意識を高めていただくことです。従来、皆様と医師との関係は、病気を仲立ちにしておりました。病気でなければ医師とは無縁です。しかし、そのような関係は、いづなれば不幸な関係です。医師は病気を治すことを至上命題としてきました。が、これからは、病気を未然に防ぐ、活動にも力を入れていかねばならないと考えます。高齢化が進み、健康に対する関心がとみに深まっておりますが、先頃、大きな社会問題になったテレビの健康番組の捏造事件のように、危うい健康情報が垂れ流しをされていることを、私たち医師は憂慮しております。

本誌は、健康に対する正しい判断ができる情報も織り込みながら、県民の皆様の「健康増進と病気の予防のためのフリーマガジン」を新たなキャッチフレーズに、このたびのリニューアルを行なった次第です。今後、増ページも含めて内容の充実を図ってまいりますので、ご愛読をよろしくお願い申し上げます。

千葉県医師会広報担当理事 吉岡 英征

聴く

「かかりつけ医」が安心をささげます

## 唐澤 祥人

日本医師会会長



聴き手

藤森 宗徳  
千葉県医師会会長

藤森 日本医師会を代表してご出演されたNHK総合テレビの討論番組「日本の、これから医療に安心できますか」（06年10月14日放映）を拝見しましたが、高視聴率だったそうですね。

唐澤 ええ。いかに国民の皆様が現在の医療に対して関心をお持ちか、また不安を感じておられるか、ということを再認識させられました。スタジオには医療関係者と患者・患者家族の代表も参加し、テーマごとに視聴者から携帯電話で生アンケートをとるなど、国民の声が確実に反映された番組になったと思います。

## 医師不足・偏在は 医療費抑制策が原因

**藤森** 実は内心、医師にとつて

は手厳しい議論が巻き起こるのではないかと心配していたのですが、批判はもっぱら同席された厚生労働省の事務次官に集中していたのが印象的でした。

**唐澤** やはり、行政側が最も力を持っていきますからね。それが浮き彫りになれば、私が出演する意味があると考えておりました。国民の皆様を知っていただくべきことは、医師会や医師の立場でなく、真実です。あえて日本医師会の立場を申し上げるなら、国民が求めておられる安全で安心な医療の提供を目指す、という一点に尽きます。

ちなみに生アンケートの「あなたは今、今の医療に安心できませんか」への回答は「安心できる」

が1174人、「安心できない」が6527人でした。国民の大多数が不安を感じている日本の医療をどうするのかについて、日本医師会としてもさらに真剣に取り組んでいかなければならないと思っております。

**藤森** 政府は財政難を理由に、医療を含む社会保障費を抑制しようという動きを加速させていますが、昨年実施された医療費の高齢者負担増、療養病床の削減などの施策は、高齢化時代の国民のニーズとは逆行していませんね。

**唐澤** 国民の皆様は、それを敏感にキャッチしているから「安心できない」と思われているのです。医療費の前に削減すべき大きなムダがたくさんあるはず、というのが一般的な国民感情ではないでしょうか。

日本の医療は世界最高レベルにあり、それを支えてきた柱の

一つが国民皆保険制度です。この制度は、いつでも、どこでも、だれもが低負担で質の高い医療を受けられる“を原則にしてきました。だから、安心できたのです。しかし、その原則が政府によってなし崩しにされ、負担する費用によって受けられる医療が決まるという方向に改悪されています。

医師会は、国民の皆様のために「国民皆保険制度を断固守る」という立場を貫かなければなりません。

**藤森** 医療がますます「金の切れ目が、いのちの切れ目」という傾向を強めていることを、私も危惧しています。今の医療制度は、医師にとつても「安心できない」ものです。特に千葉県のみならず全国の主に公立病院の勤務医は、“このままではやっていけない”と悲鳴を上げています。

**唐澤** 私のもとにも、そのような声がたくさん寄せられています。近年、医師不足や地域的な偏在が大きな社会問題になっておりますが、元はと言えば長年にわたる政府の医療費抑制策がもたらしたものです。それに追いつきかけないように、病院の統廃合・集約化、在院日数短縮、在宅医療へのシフトなどによる大幅な医療費抑制が進行中です。

また、産科・産婦人科の医師がここ数年、急激に減少していますが、その原因として過重労働・医療訴訟の多さ・女性医師に対する社会の理解不足などが指摘されています。小児科医の場合は、統計上は増えているのですが、地域的な偏在によって需要と供給のバランスが崩れているため現場では足りないと感じる“ねじれ現象”が起きていますと指摘されています。



藤森 宗徳  
千葉県医師会会長

## 「病診連携」を強固に

**藤森** “国民のための医療”を取り戻すには、日本医師会として今、何をすべきとお考えですか。  
**唐澤** 医師の確保・偏在を解決するため、ドクターバンクの全国的ネットワーク化が急務の課題です。あわせて女性医

師バンクを創設し、結婚や育児のためにやむなく離職している方々の再就業支援にも力を入れていかねばなりません。また、医師不在の“へき地”については、研修医が診療経験を積む場としてのシステムづくりを検討中です。病院勤務医の過重労働については、医師会が提唱している「病診連携」を国民の皆様

にご理解いただくことで、ある程度は緩和されると思われると思います。

例えば、病気の診察や治療を受けようとする、誰もが大きな病院や専門医療を望みます。そのため病院の外来はどれも混雑し、「3時間待つて3分間診療」と酷評されるほどで、患者さんにとって必ずしも安心を与えられる医療にはなっていません。勤務医も昼夜にかかわらず対応に追われ、疲れきって退職をする人も多く、その負担が残った医師にのしかかるといった悪循環がみられます。

**藤森** その結果、救急医療にも大きな影響を与えています。わが国の医療体制は、日常的な病気が近くの診療所に、入院や特殊な検査が必要な患者さんは病院に、というように機能分担されていたのが長所だったはずですが…。

**唐澤** その「病診連携」の機能を強化することが、“安心な医療”を提供するための絶対条件です。救急医療については、特に外科系の勤務医の確保に、日本医師会として取り組んでまいりたいと考えております。

国民の皆様にお願したいのは、病気になったらまず身近な診療所を受診し、病状によっては専門医のいる病院を紹介してもらおうようにしていただきたいということです。

診療所の医師と病院の専門医がお互いに補充し協力し合って、一人の患者さんのために最適な医療を提供する「病診連携」が強固になれば、医療のムダを省くだけでなく、安心な医療の実現が可能になります。

**藤森** 身近な診療所の医師を「かかりつけ医」として、医師会では“かかりつけ医”を持ちましょう”と地域の皆様に訴え



唐澤 祥人 [からさわ よしと] 日本医師会会長  
 1943年生まれ。千葉大学医学部卒。東京都医師会長(03年～)、  
 日本医師会理事(04年～)を経て、2006年4月に日本医師会  
 会長に就任。千葉大学名誉博士。

## 「かかりつけ医」は 地域の健康リーダー

ています。開業医である唐澤先生は、どのような「かかりつけ医」を目指してこられましたか。

唐澤 「かかりつけ医」とは、患者さんのみならず、その家族も含めて全人的なお付き合い

ができる医師だと思います。また、病気を診るだけでなく、病気の予防や健康増進についての啓蒙のために地域の方々の日常的な交流も必要です。医療は社会性をもってこそ、生きたものになるからです。その意味で、「かかりつけ医」は“地域の健康リーダー”でなければならぬと思います。

私事で恐縮ですが、歌手の吉幾三さんは光栄にも私を「かかりつけ医」としてくださっています。奥さんが赤ちゃんの検診のために、私の診療所にやって来られたのがきっかけでした。吉さんがまだ無名で売れていなかった頃でしたが、ある夜電話がかかってきて居酒屋でお会いし、すっかり

意気投合し：それから30年あまり、吉さんご一家が青森に転居をされてからもお互いに何かあれば連絡をとり合うなどして、親戚付き合いをさせていたでいております。

人との縁、地域との縁を大事にする中に、「かかりつけ医」だからこそ味わえる医療の醍醐味があると言えるでしょうね。

## 余録



唐澤先生は、千葉大学医学部のご出身です。日本医師会会長にご就任後、千葉大学から名誉博士(第2号)の称号(上の写真)が贈られました。同窓のひとりとして、また、同じ開業医として誇らしく思います。長いお付き合いですが、唐澤先生から尊大さを感じたことはありません。いつも腰が低く、柔らかな態度で人に接しておられます。医師会では「かかりつけ医」の推進運動を展開しておりますが、私は医師会員には「良きかかりつけ医」になろうと訴えております。そのお手本のひとりが、唐澤先生です。

「藤森 宗徳」

# 特集

# メタボリック シンドローム

おへその周りの肉づきが  
気になってきたら要注意

メタボリックシンドロームは「内臓脂肪症候群」と訳され、動脈硬化によって引き起こされる心臓病や脳卒中などの循環器病を予防するための疾患概念としてつくられた言葉です。1998年にWHO（世界保健機関）によって名称統一がされました。心臓病や脳卒中中は、日本ではがんに次いで死亡率が高い病気です。生活習慣病の代表です。生活習慣病は、生活の欧米化（高脂肪・高カロリー）の食事、車社会がもたらした運動不足など

が原因とされ、今やメタボリックシンドロームの撲滅は先進国共通の課題になっています。

体内に脂肪が過剰に蓄積する状態を「肥満」といいますが、内臓周囲（腸の周り）に脂肪が蓄積する「内臓脂肪型の肥満」は、代謝の異常などによって高血圧、高血糖、脂質異常をもたらし、それぞれの程度が軽くても放置し続けると心臓病や脳卒中、糖尿病合併症（人工透析・失明）等へと進展します。この状態を、メタボリックシンドロームと呼ぶのです。ウエストが太くなってきたなと思うたら、「内臓脂肪型の肥満」を

最近、マスコミで話題になっている「メタボリックシンドローム」。これがクローズアップされているのは、2008年4月から実施される40歳～74歳の国民を対象にした健康診断と保健指導の重要な指標になるからです。厚生労働省の試算によると、40歳～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人に「メタボリックシンドローム」の恐れがあるそうです。と言っても、あなたの生活習慣を見直すことで改善・予防ができるので、ご安心ください。

お腹がぼっこり突き出した人は、  
おへその周りの肉を指でつまんでみてください。

● 薄くしかつまめない人は…



● 厚くつまめる人は…



内臓脂肪は、いったんたまと減らしにくい皮下脂肪とは異なり、日々の食生活の改善や運動などで徐々に減らすことができます。

## ウエスト周囲径（腹囲）の正しい測り方

ウエスト周囲径とは、ズボンやスカートのウエスト周りではなく、はだかの状態のおへその高さにメジャーを回して測る径のことです。





疑わなければなりません。

内臓脂肪量を正確に測定するためには腹部CT（コンピュータ断層撮影）検査が必要ですが、簡便な方法として「ウエスト周囲径（腹囲）」の測定による診断（下図参照）があります。ウエスト周囲径を測る場合は、はだかの状態で、おへその周りを測るのがポイントです。男性は85センチ以上、女性は90センチ以上が診断基準です。この数値は、内臓脂肪面積100平方センチ以上に相当します。これに血圧、血中脂質、血糖値の異常がプラスされて初めてメタボリックシンドロームと診断されます。

高血糖や高中性脂肪血症を引き起こします。さらに、脂肪細胞から分泌される物質に異常が起き、動脈硬化を進展させると考えられています。

脂肪細胞から分泌される生理活性物質の一つに「アディポネクチン」があります。この物質は、傷ついた血管を修復する働きをしています。血圧・血糖値の上昇、血中脂質の異常、喫煙などによって血管は傷つきやすのですが、血液中を流れているこの物質がその箇所を発見し、修復してくれているのです。

ところが、内臓脂肪が増えること「アディポネクチン」が減少するだけでなく、逆に悪影響を与える生理活性物質が増え、高血圧・糖尿病・高脂血症を誘発することがわかってきました。

内臓脂肪を過剰に蓄積させないことが、循環器病のリスクを低減させる近道なのです。

診断基準

【必須事項】内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径（腹囲）	男性 85cm 以上 女性 90cm 以上
内臓脂肪面積：男女とも 100 cm <sup>2</sup> 以上に相当	

＋ プラス

【選択事項】次の3項目のうち2項目以上該当

血中脂質（中性脂肪）	高トリグリセライド血症 $\geq 150 \text{ mg / dl}$ かつ / または 低 HDL コレステロール血症 $< 40 \text{ mg / dl}$
血 圧	収縮期（最大）血圧 $\geq 130 \text{ mm Hg}$ かつ / または 拡張期（最小）血圧 $\geq 85 \text{ mm Hg}$
血 糖	空腹時高血糖 $\geq 110 \text{ mg / dl}$



2008年度に実施される健診プログラムでは、以下の3段階に分類されます。

① 特に問題がない人

② メタボリックシンドロームの予備群と考えられる人

右の選択事項のうち1項目でも該当すれば、予備群としてプログラムにのった保健指導がされます。

③ メタボリックシンドロームが強く疑われる人

個々に数値目標を立てた保健指導がされ、診断書は健康福祉センター（保健所）へ送られ、目標が達成しているかどうかチェックされます。

## 適正なエネルギー摂取 を心がけましょう

メタボリックシンドロームは、男性は30歳代から、女性は更年期以降に顕著になります。これを改善・予防するには、食事と運動による適正なエネルギーの代謝が必要になります。肥満は、過食なのに運動不足という生活習慣が原因になります。これでは、エネルギーの摂取と消費のバランスが崩れてしまうのは当然です。

内臓脂肪を過剰に蓄積させないためには、中性脂肪を増やさない食事が大切です。3大栄養素（たんぱく質・脂質・糖質）のうち、代謝後に中性脂肪として体内に蓄積しやすいのが脂質と糖質です。このことから、脂っこいものや甘いものの過度の摂取は内臓脂肪

を増やす元凶であるところを理解いただけるはずですよ。

メタボリックシンドロームの改善・予防の第一歩は、日本古来の食習慣を見直すことです。お米中心の主食と1汁2菜の日本食の考え方は、栄養バランスのとれたヘルシーな食事です。1日に摂る料理の組み合わせと、そのおおよその量の目安については「食事バランスガイド」（厚生労働省・農林水産省決定）が公表されていますので、それを参考にしてください。

食事は1日3食きちんと食べ、間食や夜食は摂らないようにしましょう。国民栄養調査によると、野菜の摂取量が減少しているようです。野菜は、脂肪の代謝に欠かせないビタミンを含んでいるため、内臓脂肪の低減に効果があります。野菜を食べなくなったことも、メタボリックシンドロームの増加の一

### 食事のポイント

#### 1日3食をしっかり食べましょう！

朝食ぬき、間食、夜食などの不規則な食事習慣は、病気の原因になります。朝食は必ずとり、夕食は寝る3時間前までにすませるようにしてください。また、早食いは禁物です。一口20回以上噛んで食べるようにしましょう。

#### 栄養バランスのとれた食事を心がけましょう！

献立の基本は、主食（ご飯・パン・麺など）＋汁物＋主菜（肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを使った料理）＋副菜（野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなどを使った料理）です。「主食と1汁2菜」という日本食の考え方で、栄養バランスをとってください。野菜は1日350gが目安です。さらに、果物（1日200g）と牛乳・乳製品（牛乳なら1日1本程度）も加えましょう。

#### 腹八分目、アルコールは控え目に！

食べ過ぎ、飲み過ぎは肥満の最大の原因です。満腹になるまで食べ続けるのはやめて、腹八分目に。アルコールを飲むと食欲が増えて食べ過ぎにつながりやすいので“控えめに”を心がけ、週1日～2日の休肝日をつくりましょう。

こんな食生活をしていませんか

- 朝食ぬき
- 間食が多い
- 早食い
- 満腹になるまで食べる
- 油っこいものが好き
- 甘いものが好き
- 野菜・果物はあまり食べない
- お酒をよく飲む

因と言えます。

また、過食を避けて腹八分目で満足するには、よく噛んで食べる。ことをおすすすめします。その意味からも、早食いは禁物です。

### 体脂肪を燃焼しやすいからだをつくりましょう

栄養バランスのとれた食事、規則正しい食事習慣を心がけても、エネルギーを適正に消費しなければ、脂肪は蓄積します。運動が必要になるのは、そのためです。

脂肪を燃焼させるのに効果的なのは、「有酸素運動」です。どなたにもすぐできるのが、ウォーキング。ただ漫然と歩くのではなく、正しい姿勢で歩く（下図参照）ことがポイントです。

勤務帰りに一つ前の駅で下車

して自宅まで歩く、近くでの買い物は自転車を使わずに歩くなど、日常生活の合い間を利用して行なうようにしましょう。

また、スクワット（下図参照）などの筋肉のトレーニングも体脂肪を燃焼させるうえで効果があります。脂肪は、筋肉量と比例して燃焼するからです。

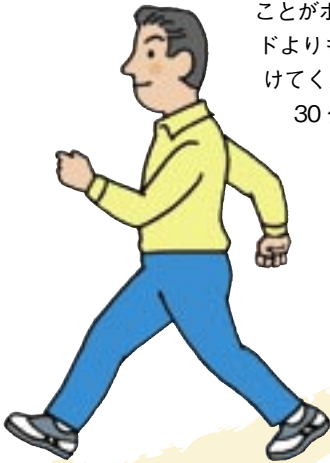
メタボリックシンドロームでふくらんだお腹を引っ込めるには、腹筋を鍛える「筋トレ」がおすすすめです。

生活習慣病は、過食・運動不足など毎日の生活習慣の積み重ねが原因で起きます。ですから、その改善・予防も、日常的に行なわなければなりません。

それに気付いて、すぐ不健康な生活習慣を改めることが、あなたの健康を守るのです。メタボリックシンドロームの検査・治療などについては、「かかりつけ医」にご相談ください。

## すぐにできる効果的な運動例

**た**だ漫然と歩くのではなく、正しい姿勢が大事です。上体は、あごを引き、胸を張り、背すじを伸ばします。ひじを軽く曲げ、こぶしを軽く握ってください。膝をまっすぐ伸ばして、つま先で地面を蹴り、かかとから着地することがポイントです。スピードよりも正しい姿勢を心がけてください。まず、1日30分（週2日～3日）を目標に始めてみましょう。ただし、空腹時、食後すぐ、体調が悪い時などは避けてください。



ウォーキング

**脂**肪は筋肉量が多いほど燃えやすいので、筋肉を鍛えることが肥満防止になります。スクワットは、デスクワークや家事の合間に、手軽で場所をとらずにできる筋肉トレーニングの一つです。両足を肩幅の広さに開いて立ち、腕を頭の後ろで組んで、背すじを伸ばしたままゆっくり膝を曲げ、中腰になったところで1秒ほど止めてゆっくり立ち上がる。以上の動作を5回～10回反復してください。これを1日に何回か繰り返し、毎日持続しましょう。



スクワット

専門医の  
アドバイス

# 健康は自分で 管理をしましょう

千葉大学医学部附属病院  
地域医療連携部 助教授  
藤田 伸輔



2008年度から、40歳〜74歳のすべての人に「メタボリックシンドローム」の健診が義務付けられます。なぜ、この健診が必要かと言うと、いま健康な人でもいつ病気になるかわからないので、それを未然に防止することが大事だからです。

「メタボリックシンドローム」は、放置していると重大な病気の原因は、偏った食事、運動不足、不規則な生活、喫煙、ストレスなどです。やっかいなのは、それが習慣化されてしまっていることで、病気になる前に自ら改善をするのは極めて困難です。

「メタボリックシンドローム」の健診目的は、病気を発見することではなく、不健康な生活習慣を改善することで病気を未然に防ごうとの動機付けにあります。自分の健康は、自ら管理しなければなりません。しかし、それを怠って病気になった人でも、医師は治療をしなければならぬのです。これは患者さん

はもとより、医師にとっても不幸なことです。ですから、いま正常な人に健康教育をして、将来起こりうる病気の予防をしておくという観点から「メタボリックシンドローム」の健診が行なわれるの

です。これによって、医師は病気の時だけでなく、日常的に皆さんの健康増進のためのお手伝いをするという役割をも担うこととなります。

また、この健診の大きな特徴は、メジャーで腹囲を測定することで、ある程度まで診断ができる点にあります。高度な検査機器を使わなくとも診断ができるというのは、日本の医療にとって画期的です。

「メタボリックシンドローム」の健診によって、医師と皆さんが「健康についての価値観」を共有することができるようではないかと期待をしています。(談)

## 千葉県医師会健康宣言

# みんなで高めるいのちの価値

千葉県医師会は、こんな活動を推進しています。

### 地域連携

地域に開かれた医師会として、患者さんの団体やボランティア団体、行政との連携をさらに深めます。

### 情報交換

患者さんと医師との一体感を強める情報開示につとめ、IT時代にふさわしい医師会をめざします。

### 新世紀の医療へ

高齢化社会に対応した新しい健康価値観の創出、環境や生態系との関わりを考慮した医療の追求をします。



# さんむ 山武市

千葉県の北東部に位置し、九十九里海岸（全長約66km）の約8kmによって太平洋に面している。2006年3月、成東町・山武町・蓮沼村・松尾町が合併して新市名となる。

合併前の山武は“さんぶ”と読まれてきたが、新市名は歴史的な読み方の“さんむ”に基づく。



面積：146,38 km<sup>2</sup>

総人口：約60,000人

市の木：杉

市の花：野菊

市の鳥：ウグイス

主産業：農林業・観光業

## こころとカラダ。元気力アップ！さんぶの森 元気館

### 多彩なプログラムで健康増進トレーニング

「さんぶの森 元気館」は、山武市の「健康づくり支援センター」と「老人福祉センター」の複合施設です。旧・山武町の町営施設として2005年3月に開館して以来、延べ35万5000人が利用しています。

有料にもかかわらず、開館2年で1日平均650人前後の利用者があるのは、健康志向の高まりの表れと言えます。従来、立派な建物を造つても利用者が少ないことから、「バコモノ行政」と批判されてきた自治体の施設ですが、「さんぶの森 元気館」は市民ニーズにマッチした施設のありようを示すモデルになり得ると言ってもよいでしょう。

現在、「病気を未然に防ぐ」という観点からの「生活習慣の



#### トレーニングルーム (機能回復訓練室)

有酸素系マシン、筋力トレーニングマシンが揃っています。クイズをしながら目標めざしてペダルを踏む…楽しくなければ、長続きしません。

改善」が強調されています。そのポイントの一つが「運動」です。移動に乗り物を利用するこ

とが多い私達は、運動不足になりがちです。ところが、一口に「運動」と言っても、何をどの程度やれば



**温水プール**  
一般用は25m×6コース、うち2コースを“歩くコース”として使用。こども用プールもあります。



**スタジオ** (機能回復訓練室)

良いかに迷う人が多いはずで  
す。また、一人でやる場合は、  
とかく長続きせず、効果が得ら  
れないまま諦めてしまつのが一  
般的です。

「さんぶの森元気館」では、  
民間会社と提携をして、専門の  
インストラクターの指導のもと  
で多彩なプログラムによる健康  
増進トレーニングを行なってい  
ます。実は、これが利用者がり  
ピーターになる秘訣なのです。  
インストラクターは、一人ひと  
りの様子を見ながら目標を示  
し、叱咤激励をしてくれます。  
さらに、一緒にトレーニングを  
する仲間がいるため、互いに励  
まし合ったり競争したりして、  
モチベーションが高まります。  
「運動」を楽しみながらやり、  
長続きさせるには、人との結び  
つきが大事なのです。そのこ  
とを「さんぶの森元気館」は、  
改めて私達に教えてくれます。

**健康増進プール**



**さんぶの森 元気館** [施設の概要]

● **福祉部門**

機能回復訓練室 (スタジオ兼用)  
浴室 (さんぶの森温泉：天然温泉、高温サウナ、  
炭酸カルシウム温泉：人工温泉、低温サウナ)  
リラクゼーションルーム／キッズルーム  
和室 (70 畳、20 畳)／多目的室 (3)  
診察室 (救護室兼用)／相談指導室

● **健康増進部門**

温水プール (一般用、こども用、健康増進用)  
トレーニングルーム (機能回復訓練室兼用)

● **その他**

更衣・ロッカー室／カフェテリア／休息コーナー

● **施設使用料**

トレーニングルーム・浴室：一般 800 円、高齢者等 500 円  
屋内温水プール・浴室：一般 800 円、高齢者等・中学生 500 円、  
こども 400 円

全施設：一般 1,000 円、高齢者等 800 円  
※定期券 (1 か月券、3 か月券、6 か月券)

● **開館時間・休館日**

開館時間：平日・土曜日 10 時～22 時／日曜日・祝日 10 時～20 時  
休館日：金曜日 (祝日は開館)／12 月 29 日～1 月 3 日／館内整  
理日 (10 日以内)

■ **所在地**

山武市美杉野二丁目 672-10  
☎ 0475-80-9300



市民の自主的な健康づくり運動を支援しています。

ご利用されるのは 50 歳代が最も多く、40 歳代から  
60 歳代の方が中心です。やはり、この世代が健康増進へ  
の関心が高いということなのでしょう。定期券を購入され  
て通って来る方も多く、平均すると月 12 回ご利用されて  
います。「肥満が解消してスリムになった」「運動するのが  
こんなに楽しいなら、もっと早くやっていたら良かった」  
といった声を聞くと、嬉しくなります。

トレーニングは自己流でなく、インストラクターや医師  
などの専門家の正しい指導に基づいて行なうことが、とて  
も大切だと思います。



田上 和弘 館長

## （山武育ちの健康食材）

黒潮の影響を受けた温暖な気候に育てられた山武市の農産物の多くは、農薬と化学肥料の使用を通常の半分以下に減らすとともに、たい肥投入などの土づくりを行なって栽培する「ちばエコ農産物」として千葉県が認証しています。



### 春

3月～5月

ネギ・ニラ・ホウレンソウ・キュウリ・ダイコン・ナス・エシャレット (3月)・ニンジン (3月)・イチゴ (3月)・アオウリ (4月)・カボチャ (5月)・スイカ (5月)・ソラマメ (5月)・ジャガイモ (5月)

### 夏

6月～8月

ネギ・ニラ・ホウレンソウ・ナス (6月)・アオウリ (～6月)・カボチャ (～7月)・スイカ (～7月)・トウモロコシ (～7月)・シシトウ (～7月)

### 秋

9月～11月

ネギ・ニラ・ホウレンソウ・キュウリ・トマト・サツマイモ (11月)

### 冬

12月～2月

ネギ・ニラ・ホウレンソウ・キュウリ・ニンジン・イチゴ・トマト (12月)・サツマイモ (12月)・ナス (1月)・エシャレット (1月)・ブロッコリー (1月～2月)

### 海っ子ネギ



ネギと海水は相性が良く、生育に合わせて海水を使うと品質が高まることが確かめられました。生育後半に定期的に海水散布を行なう「海っ子ネギ」は、九十九里の潮風と太平洋の海水が育てた“こだわりの味”です。

### ニンジン



ニンジンの栄養素の大部分を占める「β(ベータ)カロチン」は、体内でビタミンAに変わり、目の健康を保ったり、皮膚を丈夫にしたり、免疫機能を高めるなどの働きをします。生活習慣病の予防に欠かせない食材です。

### ソラマメ



ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>が豊富で、疲労回復や皮膚や眼・鼻・口の粘膜を健康に保つ働きがあります。ソラマメ産出額全国第2位の千葉県で“ナンバーワン産地”の山武ソラマメは、5月がピークの早期出荷です。

### スイカ



成分に含まれるアミノ酸やカリウムは利尿作用があり、高血圧・解毒などに効果があります。松尾町豊岡地区では皮が薄くてとても甘く、冷蔵庫に保存しやすい「豊岡ドラゴン」が作出されています。

地区医師会へ  
ようこそ

21



田畑 陽一郎 会長

## 山武都市医師会

事務所：山武市東岩崎 5-12  
☎ 0475-52-4611  
<http://www.chiba.med.or.jp/sanbu/>



**山** 武都市医師会は明治40年に設立し、現在は124名の会員がおります。

昨年1市8町村が合併して2市4町となり、人口22万人の地域住民の医療を担っており、学校医・産業医や予防接種事業を通して地域との連携も図っております。一方、他医療圏同様に当医療圏でも公的医療機関の医師不足による二次救急医療の問題がみられておりますが、医師会主導の休日在宅当番医・夜間急病診療所が対応し頑張っております。懸案の“九十九里地域医療センター(仮称)”も紆余曲折しながら進んでおり、住民の皆様ともども大きな期待をしております。

今後とも地域に開かれた医師会、日々研鑽していく医師会でありたいと考えております。

# 「かかりつけ医」と私

日本IBM 顧問  
伊藤 貞雄



近隣に住む40年来の友人が、脳溢血で急逝された。日頃、フィットネスクラブに通って体を鍛え、お医者さんとは無縁であることを自慢していた方である。私は、その突然の死に驚き、死のプロセスにショックを受けた。

60歳を過ぎ、現役引退後は、もっぱら千葉市の自宅近くのクリニック（内科、整形外科）の先生方とお世話になっている。持病の高血圧、糖尿病予備軍の一人として定期的な投薬と保健指導を受けているが、生活

## 「施術の至り」

の目標とリズムは先生方のご指導に基づいている。食事、運動、睡眠と、「かかりつけ医」の言葉が、まるで時報の音のように私の日常生活のリズムを進めてくれている。

老齢化の進行と持病の度合いは、経年変化、生活習慣と大きく関わっている。その点で、身近な「かかりつけ医」の存在は、日々の健康状態や状況の変化に即応していただけるから、心強く、安心である。

私の「かかりつけ医」は、生活習慣の健全性維持のため、私の性格を読み取り、きめ細かなデータの整備をご指導してくれる。自己管理の徹底をとの意図である。体のデータのみならず、メンタリティ、性格をも老人病の一環として捉えているようだ。まことに、施術の至りである。病気と無縁であることに越したことはないが、身近に「かかりつけ医」がいるのといないのでは、老後の安心感に天地雲泥の差があるように思う。

## 「かかりつけ医」は、身近なナビゲーター。

幅広い医療知識と適切な医療ネットワークで頼りになります。

「かかりつけ医」を持ちましょう。



社団法人 千葉県医師会

### 自己判断より、すぐ相談

「かかりつけ医」は、病気の時だけでなく、予防や健康管理について適切なアドバイスをしてくれる、身近な診療所の開業医です。多くの専門医療のネットワークを持ち、必要に応じて適切な専門医を紹介するなど、治療の道しるべをつけてくれるナビゲーターとして頼りになる存在です。

「かかりつけ医」は、開業医になる前は大学病院や公立病院などで長い勤務経験を積んでいますので、病気の診断や治療については大病院の医師に劣ることはありません。高度な医療や特殊な検査が必要な場合は、大病院と連携を図っていますので専門医に紹介状を書いてくれます。いざという時、「かかりつけ医」はあなたの味方です。



# あなたの不調、 もしかしたら…!?

健康食品？

サプリメント？



かかりつけの医師に、  
食に関することも相談しましょう。

「食品安全に関する情報システム」モデル事業

皆様のご協力をお願いいたします。

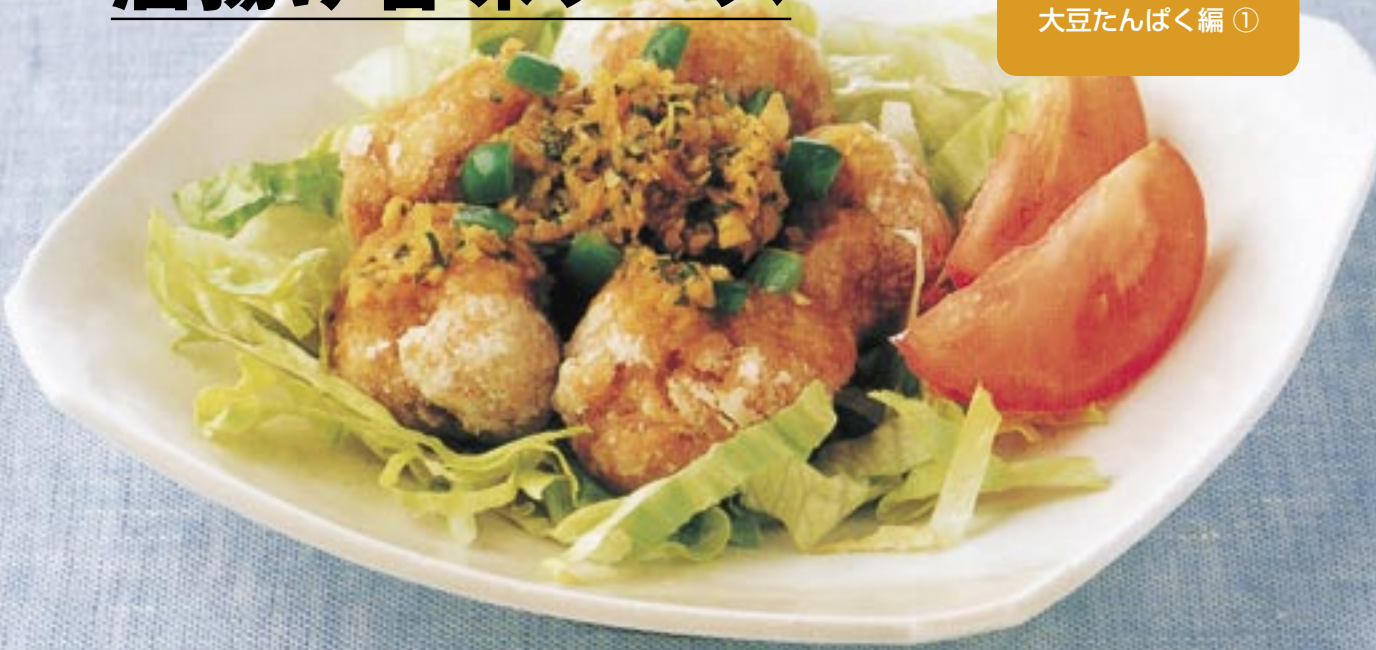


日本医師会

# 大豆たんぱくの 唐揚げ香味ソース

おすすめ/  
生活改善  
レシピ

大豆たんぱく編 ①



## 作り方

- 1 大豆たんぱくをぬるま湯で戻して硬く絞り、中華だし粉末としょうが汁をもみこんで下味をつける。
- 2 へたと種を取り除いたピーマンを5ミリの角切りにして、さっと湯通しをする。
- 3 しょうが、長ねぎ、みょうがをみじん切りにする。
- 4 濃口醤油、砂糖、酢、中華だし汁を合わせて味を調え、3の香味野菜と合わせる。
- 5 鍋にサラダ油を入れ、高温になったら、1に片栗粉を薄くまぶして2分ほど揚げる。
- 6 カリッと揚がったら、油を切り、4にからめて味をなじませる。
- 7 お皿に太めに千切りにしたレタスを敷き、その上に唐揚げを盛りつけ、2のピーマンとトマトを添える。

**生活習慣病**は、不規則な食事や栄養の偏りが大きく関係しています。その改善・予防のために、お米を中心とした多様な副食からなる「日本型食生活」、特に地域の気候風土と結びついた伝統的な食文化の継承が重要視されています。

日本古来の食材としての大豆は、良質なたんぱく質をたくさは含んでいることから「畑の肉」と呼ばれています。また、コレステロールの低減のみならず内臓脂肪の減少にも効果があるといわれます。

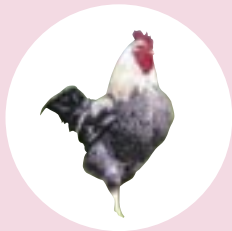
そこで、ヘルシーで栄養価が高く、高齢者にも美味しく食べられるように配慮した「大豆たんぱく」を食材にした健康増進レシピをご紹介します。

「大豆たんぱく」については、下記のホームページをご覧ください。

<http://www.protein.or.jp>

(社) 日本植物蛋白食品協会

大豆たんぱくを、鶏胸肉（皮つき）200g（4人分）に替えてお試しください。千葉県産の「房総地どり」をおすすめします。



● 房総地どり ●

千葉県が作出した千葉県固有の地どりです。広々としたスペースの中で、110日間じっくり育てました。適度な締りのある肉質、旨み成分のイノシン酸を多く含んでいます。

全農千葉県本部 ☎ 043-245-7381

材料名	4人分の分量(g)	目安値
大豆たんぱく	60	
中華だし粉末	12	大さじ1杯弱
しょうが汁	10	小さじ2杯
ピーマン	40	小1個
しょうが	20	ひとかけ
長ねぎ	40	1/4本
にんにく	8	
みょうが	20	小1個
レタス	80	5枚
トマト	120	3/4個
濃口醤油	24	大さじ1杯+小さじ2杯
砂糖	6	小さじ2杯
酢	16	大さじ1杯強
中華だし汁	20	大さじ1杯+小さじ1杯
片栗粉	20	大さじ2杯
サラダ油（揚げ油）	適宜	

1人分の栄養価			
エネルギー	164kcal	たんぱく質	8.2g
脂質	7.6g	食塩	0.9g
カルシウム	58mg	鉄	1.6mg
コレステロール	0mg	食物繊維	4.0g



ふさこがね

デビュー！

お米は元気の源です。千葉県では長年親しまれてきた県産米「ふさおとめ」を改良した中生品種「ちば28号」を育成し、公募によって「ふさこがね」と名づけました。「ふさこがね」は、粒が大きく、ふっくらした炊き上がり、味は「コシヒカリ」並みの美味しさです。新しい千葉ブランドの「ふさこがね」で、朝・昼・晩、美味しいご飯をどうぞ！



■ 協力：(社) 日本植物蛋白食品協会 / (財) 食品産業センター / 千葉県農林水産部生産振興課

家庭の健康アドバイス

## 花粉症

花粉症は、特定の植物の花粉に触れて、鼻・眼・のどなどにさまざまなアレルギー症状が出る病気です。原因となる植物の開花時期に発症するのが特徴です。

原因となる植物はスギ、ヒノキ、ハンノキ・シラカンバなどの樹木の他に、イネ科やキク科の雑草などに多く、春だけでなく夏や秋にも花粉症を発症する人がいます。最大の予防策としては、花粉アレルギーの人は花粉が飛散する時期の外出を極力控える、洗濯物や布団を外に干さないというように、なるべく

鼻のムズムズ... 目の痒み... 花粉症かな?と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。

発症や重症化の予防効果が期待されるのは...

「マスク」や「眼鏡」の着用      「うがい」の励行

玄関口での「靴たたき」      「洗顔」「手洗い」の励行

千葉県の花粉症情報を調べるには...      関東地方の花粉飛散情報は...

千葉県アレルギー相談センターのホームページで <http://www.pref.chiba.jp/sc/2677>      埼玉県の花粉飛散システム(はなこころ)のホームページで <http://kafun.nies.go.jp/>

花粉症などのアレルギー疾患に関するご相談は...

千葉県アレルギー相談センターへ ☎ 043(223)2677  
月・水・金曜11(祝日を除く)の9時～17時(12時～13時を除く)  
または、各健康福祉センター(保健所)へ

花粉に触れない、家の中に持ち込まないようにすることです。やむを得ず外出しなければならぬ時は、花粉の飛散情報を確認し、マスクやメガネを着用し、帰宅時は玄関の前で衣服に付いた花粉を払うようにしてください。また、花粉症の人はもちろんで

すが、そうでない人も発症の可能性がありますので、帰宅時のうがいと手を洗いを習慣付けましょう。

家庭の健康アドバイス

## 感染性胃腸炎

感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルス

等のウイルス、あるいは胃腸炎症状を起こす細菌を原因とする感染症で、例年12月をピークに11月から翌年6月頃にかけて発生します。

昨年は例年より早い立ち上がりで10月から患者数が増加し、12月の集団発生報告数は前年を大幅に上回りました。さらにピークを越えた後も、4月2件、5月5件、6月1件の集団感染が発生していますので、まだまだ油断は禁物です。

主な症状は、嘔吐・吐き気・下痢・腹痛などです。乳幼児や高齢者の場合は脱水症状を起こしたり、時には嘔吐物を誤って飲み込み、窒息や肺炎を起こして死亡する例もあります。

予防のためには、二枚貝を生食しない、手洗いの励行、感染者の嘔吐物や便に触れる必要がある時は、ビニール手袋やマスクを着用する、などが必要です。また、嘔吐物で汚れた床や用具などの消毒は、必ず塩素系の消毒液で行なってください。

### 千葉県内医療施設検索サイトのご紹介

医療施設検索サイトは、以下のQRコードからブックマーク登録ができます！ぜひご利用ください。

<http://www.chiba-1.med.or.jp/edicaldb/i/>



### 千葉県医師会 健康教育委員会 「健康ひろば千葉」

<http://www.chiba.med.or.jp/kenko/>

#### 携帯サイト

<http://www.chiba.med.or.jp/kenko/i/>



家庭の健康アドバイス  
**乳幼児の予防接種**

平成18年度から、麻疹・

風疹（MR）ワクチン接種が始まり、BCG接種のやり方も変わりました。お子さんが生れたら、「予防接種のスケジュール表」を作成して、適切なタイミングで忘れずに予防接種を受けるように

**Q** 家庭で血圧を測る場合は、どんな点に注意をすれば良いでしょうか？

**A** 家庭血圧は通常、起床後1時間以内、朝食前、薬を服用している方は服用前の安静坐位の血圧を測定します。さらに可能なら、夕食と入浴後を避けた就寝前の血圧測定を行なうと良いでしょう。両者の差が大きい場合は、早朝高血圧の可能性がります。

家庭血圧における高血圧の基準は、おおよそ130～135／80～85mmHg前後以上です。なお、指あるいは手首での血圧測定は、原理的にも実際的にも不正確になりやすいのでお勧めできません。

また、家庭血圧が正しく測定されるように、カフを巻く位置と巻き方、いつも一定条件下で計測することなど、測定方法を「かかりつけ医」に教えてもらうことが大切です。

● 健康教育委員会「健康ひろば千葉」より

**医療トピックス**

3月14日  
**インフルエンザ警報が発令されました**

今シーズンのインフルエンザは、例年に比べ1か月ほど遅く流行が始まりました。3月5日～11日（2007年第10週）に、国の定める警報基準値（定点からの患者報告数30）を超える31.75を記録したため、県は「インフルエンザ警報」を発令しました。

インフルエンザは、普通の風邪に比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併して重症化することが多いので、体力のない高齢者や乳幼児などは、特に注意が必要です。

また、インフルエンザの治療薬「タミフル」服用後の若者の異常行動が大きな社会問題となったことを受けて、3月21日に厚生労働省が「10歳代への処方原則中止する」と発表しました。

「タミフル」服用については、「かかりつけ医」にご相談ください。

4月1日からドクターヘリが県内の高速道路本線上に離着陸できるようになりました

県域をほぼ30分以内でカバーし、緊急時に患者さんを高度救急医療機に搬送するドクターヘリ。2001年10月の導入以来、救急救命活動に多くの実績をあげてきましたが、高速道路上の交通事故等に対応できないという難点がありました。

このたび各関係機関の協力によって、ドクターヘリの県内の高速道路本線上における離着陸が可能になり、交通事故等の救急救命活動が迅速化されます。ドライバーの皆さんは、道路情報板や交通規制に従って走行していただくよう、ご理解ご協力をお願いいたします。



- ① 最初に、生後3か月の日付けで、BCGの予約を入れましょう。
- ② BCGを受けたら、その日に、4週間後のDPT（三種混合ワクチン）接種の予約をしてください。
- ③ DPTを受けた日に、3～8週間後のDPT2回目の予約をしてください。（3週間後の同

- ④ 生後12か月になったら、なるべく早く麻疹・風疹（MR）ワクチンの接種をしてください。
- ⑤ 2歳になるまでに、風疹（MR）ワクチン接種1回とDPT4回目を済ませてください。
- ⑥ ポリオは集団接種です。なるべく0歳で1回、1歳で1回受けるのが望

- ⑦ おたふくかぜ・水ぼうそうは任意接種ですが、しばしば流行するので、1歳を過ぎたら早めに接種されることをお勧めします。
- ⑧ インフルエンザも任意接種ですが、毎年シーズン前（10～12月）に受けるようにしましょう。

- ⑨ 予防接種が何らかの理由で遅れている場合や、順序が逆になった場合は「かかりつけ医」にご相談のうえ、スケジュールを決めてください。
- は、生後6か月以降で接種が認められています。多くの医師は生後12か月以降の接種を勧めています。

● 健康教育委員会「健康ひろば千葉」より  
 国立病院機構下志津病院小児科  
 山本重則

## 困った時の 子供の心相談医

渡辺 福	渡辺医院 (千葉市稲毛区)
中島 浩一	鷲見医院 (千葉市中央区)
宇田川 淳子	国立病院機構千葉東病院小児科 (千葉市中央区)
岩田 裕子	岩田こどもクリニック (千葉市花見川区)
佐藤 好範	さとう小児科医院 (千葉市緑区)
高柳 直子	おゆみのクリニック (千葉市緑区)
原本 真名	まなこどもクリニック (千葉市緑区)
忍足 美代子	忍足小児科医院 (千葉市緑区)
太田 文夫	おおた小児科・循環器科 (千葉市美浜区)
伊藤 ルミ	伊藤小児科 (千葉市美浜区)
民谷 通子	たみたに小児科 (千葉市美浜区)
平澤 与枝子	平沢小児科 (千葉市若葉区)
前本 達男	国保旭中央病院小児科 (旭市)
前田 弘子	天王台こども・おとしよりクリニック (我孫子市)
金 孝一	えんびつ公園こどもクリニック (市川市)
柴田 和子	柴田小児科クリニック (市川市)
杉本 斉永	浦安市川市民病院小児科 (浦安市)
桑原 奈津子	名戸ヶ谷病院小児科 (柏市)
木口 富恵	木口小児科 (流山市)
木口 博之	木口小児科 (流山市)
稲葉 美佐子	小児科 稲葉医院 (習志野市)
矢野 仁子	矢野クリニック (成田市)
岡田 一芳	岡田小児科医院 (野田市)
篠原 洋子	小金原病院小児科 (松戸市)
阿部 啓次郎	あべこどもクリニック (八千代市)
渡邊 博子	国立病院機構下志津病院小児科 (四街道市)

## 県からのお知らせ

### 心のふれあいフェスティバル

心の病を持つ方と地域の方々の心の交流を深めるためのイベントです。心を込めて作った作品の展示やバザー、パフォーマンスをはじめ、どなたでもご利用いただける心のよろず相談やメンタルヘルスチェック、抽選会などを行ないます。

【日時】5月9日(水) 10時25分～14時30分

【会場】千葉市中央公園および千葉市文化センター

(JR千葉駅から徒歩10分)

【参加費】無料

■お問合せ/県精神保健福祉センター ☎043-263-3891

### 「国民健康保険料の還付等の手続きに関する電話」にご注意ください

市町村の職員と名乗る者から、国民健康保険料等の還付などと偽って、口座番号を聞いたり、コンビニやスーパーのATMより現金を振込させるような電話が、一部地域の県民にかかっています。市町村では、還付等の手続きは必ず文書でお知らせしており、このような電話はいたしません。ご不明な点があるときは、お住まいの市町村の国民健康保険担当課にお問合せください。

■県保険指導課

### 男性電話相談のご案内

自分の生き方、家庭や仕事、健康等で悩んでいる方、ひとりで悩まないで電話で相談してみませんか。専門の男性相談員がお話を伺います。相談料は無料、秘密は厳守します。

【相談日】毎週水曜日 16時～20時

【対象者】千葉県在住・在勤・在学の男性

■専用☎043-285-0231 ちば県民共生センター

脳を活性化させる  
ブックレビュー

## 冬の鎖

秩父夜祭殺人事件

海庭良和 著



埼玉新聞社刊  
362P/定価1,890円

著者は昭和10年生れ。現役開業医の吉原忠男氏。しかも埼玉県医師会長という重責を担って活躍中。それでいて小説家という三足のわらじを履く。かつて「オール読物」新人賞を受賞した日本ペンクラブ会員。ミステリー小説の本格派である。超多忙な中で「埼玉新聞」に平成17年1月から9月まで連載執筆したものを一冊にまとめて出版された。

秩父の夜祭に連続殺人事件が起こる。医師の資格を持つ美人警視・神山倫子を中心に、ベテラン八嶋警部、新鋭の花園刑事の3人がからみながら捜査を展開する。この中に事件の鍵を解く右手のない男が登場する。かつて明治時代、秩父事件の受刑者達が北海道に送られ過酷な労働を強いられた事実がある。彼は雪の中に右手を凍らせ、それを踏みつけて割り手錠を外して逃走した。この男をめぐる過去の猟奇な殺人事件を背景に、子孫の復讐劇を描いている。事件の解明は、不審な死の系譜から死体に付着していた豚の毛が決め手となる。

結末は意外な展開で、銃を構えた犯人の前に立ちはだかる美人捜査官……。息詰まる迫力は著者の本領といえるが、これは読んでからのお楽しみとしよう。著者が豊富な歴史的事件の資料を調査した上で、それを現代のフィクションに投影させた手腕はさすがである。そこには、当時の農民一揆が明治政府に利用された不条理な社会を浮かび上がらせる意図も垣間見え、単なるスリラーものに終わらない重厚な作品となっている。各章に貴重な写真や挿絵がある。

【評】三枝 一雄 (千葉県医師会副会長)

## 【健康メモ】放送予定

NHK 千葉放送局の FM ラジオ番組「ひるどき情報ちば」(11 時～12 時) 内で放送 (周波数: 千葉 80.7 / 銚子 83.9 / 勝浦 83.7 / 館山 79.0)。テーマ、出演医師は変更になる場合があります。なお、第 1 火曜日は歯科領域がテーマとなります。

4 月 10 日 (火)

4 月から変わる介護保険制度について  
守 正英 医師 (守医院院長)

4 月 17 日 (火)

産科医 (お産の現場) の現状について  
十河 正寛 医師 (十河産婦人科医院院長)

4 月 24 日 (火)

嗅覚障害について  
内田 勝久 医師  
(千葉県医師会編集広報委員)

5 月 15 日 (火)

小児期の生活習慣病対策  
篠宮 正樹 医師 (西船内科院長)

5 月 22 日 (火)

PET (ペット) 検査でわかること、わからないこと  
吉田 勝哉 医師 (国保旭中央病院 PET 画像診断センター長)

5 月 29 日 (火)

在宅介護とかかりつけ医  
坂本 文夫 医師 (坂本医院院長)

## 編集後記

リニューアルした「ミレニアム」、いかがでしょうか? 試行錯誤をしながらの編集作業でしたが、リニューアルは、まだ“道なかば”といったところで、今後も続行します。だんだん良くなってまいりますので、ご期待ください。なお、愛読者プレゼントは、次号 (第 22 号) 以降に復活しますのでお楽しみに。次号は、6 月上旬発行を予定しています。

# ミレニアム

通巻 第 21 号

2007 年 3 月 29 日発行

社団法人 千葉県医師会 広報課

〒 260-0026 千葉県中央区千葉港 7-1

☎ 043-242-4271 (代)

[www.chiba.med.or.jp](http://www.chiba.med.or.jp)

**こども急病  
電話相談**

受診した方が良いのが、  
様子をみても大丈夫なのが、  
看護師や小児科医が電話でアドバイスします。

相談日時は  
土・日曜日、祝日、振替休日、  
12月29日～1月3日の19時～22時

プッシュ留線の固定電話からは、局番なしの  
**#8000**

※#8000は、お子様のいるお家の一室に設置する「おまかせ留守番電話」をご利用ください。

●ダイヤル留線、携帯電話、#8000をご利用いただけない地域からおかけの場合  
**☎043(242)9939**

緊急・重症の場合は迷わず  
「119」へ

お子さんの急な病気で心配なとき

局番なしの#8000または、043(242)9939

看護師・小児科医が電話で相談に応じます。

医師 千原 謙 産科 千葉産科医会

電話がつながるとアナウンス (自動メッセージ) が流れます。

最後に、「ご承諾いただける場合は①をプッシュしてください。ご承諾いただけない場合は②をプッシュしてください。最初から説明を聞く場合は③をプッシュしてください。①をプッシュした場合は、「では、担当者がおりましたら、まずお子さんの氏名、住所、電話番号、性別と名前をゆっくりお伝えください。」②をプッシュした場合、「電話をお切りください。ご利用ありがとうございました。」③をプッシュした場合、ガイダンスの最初に戻ります。」

なお、相談者には通話料金がかかりますので、ご承知おください。

## 原稿募集

「医師」について読者の皆さんの原稿を募集します。次の三つのテーマから選んでください。

『私のかかりつけ医』／『心に残る医師』／『医師のこんなところが嫌い』

いずれも 800 文字以内にまとめてください。応募原稿は、千葉県医師会編集広報委員会にて検討の上、採用が決まれば「ミレニアム」誌上に掲載させていただきます。掲載された方には、記念品を差し上げます。採否に關しての事前のお問合せには応じられませんので、ご注意ください。原稿の返却はいたしませんので、ご了承ください。

【応募方法】原稿は封筒にて郵送をお願いします。原稿にも名前、住所、電話を明記ください。送り先の住所は、左に記してあります。なお、宛名は千葉県医師会広報課「ミレニアム」原稿募集係としてください。

【募集締切】2007 年 5 月 15 日 (当日消印有効)

■ 読者の皆様の個人情報は、本誌の誌面づくりやご連絡のみに使用させていただきます。

千葉の豊かな自然が育みました

愛情いちばん

# 千葉の農林水産物

温暖な気候と豊かな海と大地に恵まれた千葉県は農林水産物の宝庫です。



愛情いちばん  
千葉の農産物  
「愛情いちばん千葉の農産物」のロゴマーク  
太陽と大地をモチーフに、千葉県産農産物の元気をと生きたるの愛情が表現されています。

千葉県が自信を持ってお届けします！



「千葉エコ農産物」認証マーク



「ちばエコ農産物」の5つのポイント！

- ポイント01 化学合成農薬と化学肥料は通常の半分以下！
- ポイント02 栽培作業をしっかりと記録！
- ポイント03 栽培前と収穫前の2回の検査！
- ポイント04 県の職員が現場を直接チェック！
- ポイント05 インターネットで情報をゲット！

このマークのお店で購入できます  
(販売協力店パネル)