

# ミレニアム

millennium



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



— 対 談 —

千葉県知事 森田 健作氏 × 千葉県医師会会長 藤森 宗徳

## 日本一魅力的な 「健康県ちば」をつくらう!

◆ 特集 —最新医療紹介—  
ガマンしないで正しく知って  
**頭痛にサヨナラ!**

◆ アスリートに聞く!  
～スポーツとカラダづくり～  
スポーツジャーナリスト  
**増田 明美さん**

◆ 新風 —最新医療紹介—  
**子宮筋腫に対する  
動脈塞栓術**

◆ 医と食育  
子どもたちに  
正しい生活習慣を!



頭巻

千葉県医師会理事  
鎌田 栄 医師



古くからの医療も大切に

事情があり、15年程前より休日(鴨川市にて)花作り農家の真似事をしています。カーネーション、キンギョソウ、フリージャ、今年にはバラも加わりました。最近はやりのバイオテクノロジーの発達により、種々の新品種の作出の多さには驚かされます。毎年種苗会社のカタログには沢山の種類の掲載がみられます。然しながら数年後にはその殆どが消失し、なかには1年こつきりも稀ではありません。おそらくは、思った程の結果が得られなかった為でしょう。無理をして作ったものはどうもうまくないようです。そのカタログから翌年の作付けを決める生産者はいい迷惑です。従来色素の関係で不可能とされてきた、青いバラが開発されたとのニュースがあります。どうももう少し様子をみたほうが無難かと思われまます。

一方数十年前より変わらぬ人気を保つ品種もみられます。(カーネーションのフランシスコ、キンギョソウの雪姫等)。どうも無理に作出したものは欠点も多く、自然に改良された品種には及ばないようです。

我々の医療の世界にも以上のことがあてはまるようですが、如何でしょうか。医療技術、薬剤等、新しいものとびつた為の失敗もあるように思えます。日本では新薬の承認が他国よりも遅く、その為の患者の不利益が指摘されます。またある先輩医師は、新薬は発売開始1年を経て安全性を確認してから自分の患者に使うと話していました。その位慎重でもよいかと考えられます。自分の農業経験によると、急な開発に依り不確実な結果のまま新しいということが正しいと思ひ込む危険もあるように思います。長年使用してきた、安全性の確認された医療技術、薬剤を上手に使いこなすのも医療の進歩かもしれません。

# ミレニアム millennium 2009 November 第31号

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。

## 目次

### 対談

日本一魅力的な「健康県ちば」をつくろう!  
千葉県知事 森田健作氏×千葉県医師会会長 藤森宗徳 1

地域医療連携パスについて  
千葉県共用地域医療連携パスってなに? 5

### 特集

ガマンしないで正しく知って 頭痛にサヨナラ! 6

新風—千葉県の最新医療情報紹介—  
子宮筋腫に対する動脈塞栓術 10

アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~  
スポーツジャーナリスト 増田 明美さん 12

### 医と食育

子どもたちに正しい生活習慣を! 14

### 健康ひろば千葉

甲状腺の病気  
新型インフルエンザあれこれ 16

### スポーツコーナー

スポーツ前後の食事 18

### 千葉県インフォメーション

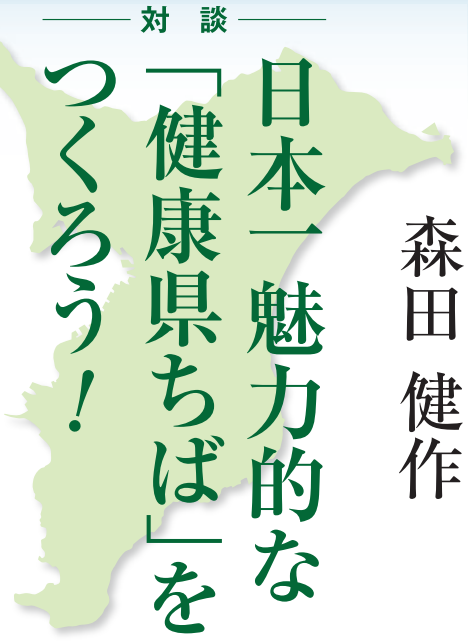
麻しん・風しんにかからないために! 19

### こころのカルテ

お酒の話 20

### こども相談室

あかちゃんとおしゃぶり 21



# 日本一魅力的な 「健康県ちば」を つくろう！



藤森 宗徳  
千葉県医師会会長



森田 健作  
千葉県知事

**藤森** このたびは千葉県知事ご就任おめでとうございます。まずは、森田知事が目指す千葉県の今後の目標や特色などからお聞かせ下さい。

**森田** 千葉県は非常にポテンシャルのある県ですが、そのポテンシャルの大きさに「一番気がついていないのが千葉県民かもしれない」と私は思うんですね。例えば、アクアラインの通行料が800円に下がりましたが、千葉県にそれだけの実力や魅力がなかったら料金は下がらないんですよ。麻生前総理にも『海ほたる』に来ていただきましたが、千葉県にそれだけの実力、魅力がなければ来ていただけません。だから私はポテンシャルがあるということをどんどん言うのです。私達の千葉県は経済、観光、企業誘致においても非常にポテンシャルが高く、首都圏から注目されています。私達はそのことにもっと気がつくべきだと。

同時に、健康というのは私達のコアの部分。基本です。だから私は千葉県を、医療の面でも東京をはじめ首都圏をリードしていく県にしたいと思っています。

そのような中、藤森会長のご提案により平成20年からスタートした「健康県ちば宣言プロジェクト」では、県医師会をはじめ医療・福祉団体や企業などの皆様からご協力を賜り、お陰様で1万7千件を超える「健康宣言」のご応募

をいただいております。この場をお借りして、改めて感謝申し上げます。

**藤森** 「健康県ちば宣言プロジェクト」は、県民一人ひとりが健康になることから始めて、県全体を健康にしていこうというもの。そして、それにより県外からも高い評価を得られるような魅力ある千葉県を作っていこうという点も目的の一つなんですね。個々の健康が一番基本ですから、一人ひとりが健康の大切さを自覚しないとイケない。自分の健康を守るために何をやるか、それをオープンに宣言していただいで、それに向けて努力するというのが一番大事だと思えます。森田知事も健康宣言を出していただきましたが、『早寝早起き、朝食前の軽い運動』でしたでしょうか。

**森田** ええ！ 何しろ私は、朝型なんです。朝は4時から4時半に起き、毎日ではありませんが走っています。また、腹筋や腕立て伏せは毎日やっています。それが私の健康の基本であると考えています。それと3食しっかり食べることです。

**藤森** 是非、知事さんが走ってる姿をテレビでどんどん映して欲しいですね。

**森田** よろしければ、いつでも！（笑） 私は

健康というのは、二つから成っているという考えを持っています。一つには、運動をしたり、偏らない食事をきちんととること。そしてもう一つは、ストレスへの対処なんです。運動をして食事もきちんととっていても、ストレスをガーンと与えられると不健康になってしまいます。どちらか一方だけでは健康を維持できないんですね。ストレスを100%なくすることはできません。でもストレスを乗り越えていくことはできます。私自身、辛い時は「神様が俺のことを鍛えてくれているんだ」と自分に言い聞かせるようにしています。こう思うことで100のストレスも50のストレスに半減されるんですよ。二つの健康を維持していくためには、自分の発想を変えることも大きいのかなと思っています。

**藤森** そのような心がけによって、元気でハツラツとしていらっしゃるんですね。そんな知事さんを見て、県民も大いに元気をもらっていると思いますよ。

話は変わりますが、次に千葉県の大きな問題の一つである「医師確保対策」について伺いたいと思います。

**森田** 医師不足については、今や千葉県だけでなく全国的な問題となっております。県民の皆様が適切な医療を受けられるよう地域の病院



間のネットワークを整えるとともに、医師を育てていくことは大変重要な課題であると考えています。

現在、県では『千葉県で若手医師を育てよう！』という熱い思いから、県医師会や千葉大学などが作った「千葉医師研修支援ネットワーク」への支援や、県医師会が中心となって行っていただいていいる、より良い研修環境を作るための「臨床研修医交流会」など、様々な医師確保対策に取り組んでいます。特に、

## 「千葉に住んだら安心だ」と感じていただき、人も医師も集まってくるような千葉県に…

今年度からは、千葉大学のご協力をいただき、新たな医師確保対策として、将来、千葉県内で働く医師を育てることを目的とした2種類の修学資金貸付制度を創設いたしました。これにより、千葉大学では、23年ぶりに医学部の定員増が図られました。

**藤森** 情報がしっかり伝わらないと、評価も得られず人も医師も集まりませんから、明るい知事さんのお力で千葉県の医療の良いところもどんどんアピールしていただきたいですね。

「千葉都民」という言葉がありますが、千葉に住みながら、勤務地は東京。買物も東京。病院も東京に行ってしまう人が多い。これはやっぱり残念なことで、千葉に住んでいることに誇りを持って欲しいですね。

**森田** 医療においても、東京にはない千葉ならではの新たなシステムや制度を導入していかなければならないと考えます。「千葉に住んだら安心だ」と感じていただき、人も医師も集まってくるような千葉県にしていくなために。これは医療の分野に限ったことではないのですが、諸先生方が英知を集めて何か一つ新しいモデルケースを作り、県も「よし、これをやろう！」と実践する。そのようにすることで、モデルケースを知った県外の方が、「千葉にはこんなに良いものがあつた」と全国的に広まります。

こうしたものが何か一つでもあつたら、そこからどんどん千葉の魅力が伝わっていくだろうというのが私の考えなんです。

**藤森** 今、県医師会で力を入れている運動の一つに「かかりつけ医をつくろう！ 良きかかりつけ医になろう！」というものがあります。日常的には近くのかかりつけ医に診てもらい、必要があつた場合には病院で検査や治療を受けるようにする。そうしなければ病院ばかりが混雑してしまい、病院の勤務医だけが忙しくて辞めてしまいますからね。ですから、かかりつけ医と病院が連携して仕事を分担しながら、患者さんを相互で診てあげることが大切だと思います。

これが「循環型地域医療連携システム」の仕組みですが、この連携がきちんと図れれば、患者さんも安心して医療を受けられます。

**森田** まずは身近なかかりつけ医の先生に診ていただき、たとえば難しい手術が必要といったような場合には、専門病院を紹介していただき手術を受ける。そしてその専門病院の退院後には、またかかりつけ医の先生にフォローしていただく。昔はみんなそつやつと医療を受けていたと思います。

**藤森** このシステムを具体的に運用するためのツールとして、千葉県と医師会で各医療機

関への「地域医療連携パス」の普及を進めています。「地域医療連携パス」は、医療機関同士で病状のデータや治療方針を共有するためのもので、各医療機関が作成するカルテ以外に、医療機関同士で共有して使える大きなカルテになります。たとえば私は糖尿病をもっています、専門病院で、こういう検査を受けて、こういう結果だったということが全て記載され、このパスを、そのままかかりつけ医のところに持っていけば、こういう

## 「循環型地域医療連携システム」 がきちんと図れれば、 患者さんも安心して医療を受けられます。

検査結果が出たからこういう治療が必要だということがすぐわかり、適切な治療を受けられる仕組みになっています。これは、一部の医療機関だけではなく全県の医療機関で行うことが必要です。そして次の段階としては、これをIT化していくことです。今は研究段階なのですが、IT化すれば、簡略化され、患者さんが大きな紙のカルテを持って歩かなくて済みますからね。

この全県共用の医療連携パスの活用を進めているのは全国でも千葉県だけで全国初のもので、先日、会議でこのパスを発表したら、県外の方々からも大変注目を浴びました。

**森田** この「地域医療連携システム」については、県医師会、県内の病院など多くの医療関係者、さらには福祉関係者の方々にもご賛同いただいております。そして「地域医療連携パス」は、まさにオール千葉県としての協働によって完成したものです。この構築に当たり、県医師会にはチームリーダーとして大変ご尽力いただいております。このシステムを実際に活用していくためには、まずは県民の皆さんに「かかりつけ医をつくること、皆さんがもっとスムーズに医療サービスを受けられるようになります。そのために、県と医師会ではこういった取り組みを行っています」といった情報を提供し、アナウンスしていくことが大切ですね。



**藤森** そうですね。最近はずっと大病院に行けば良いと思いついて入る方が非常に多くいます。でも患者さんとしても、いつも混んでいる専門病院で待っているより、日常的には家の近所にあるかかりつけ医に診てもらおう方が負担がかかりません。ですから、県民の方々には良いかかりつけ医を各自で選んでいただき、医者の方々は良いかかりつけ医になる努力をすることが必要になります。患者さんのお医者さんに対する相性ということもあり、遠く離れるところのお医者さんでも、自分にとっては近くのお医者さんより相性が良く、かかりつけ医としてより良いということもありますからね。まず、かかりつけ医と専門病院がしっかり連携をとることが肝心です。

**森田** 今年度は、この「地域医療連携システム」を全県に普及していくための大事な年です。効率的で質の高い医療を提供していくために、県医師会と県が協力しながら是非、進めていきますでしょう！ また、医師会ではこういうことをやるから、県としてはこういうことをやって欲しいと、どんどんご提言を賜りたいと思います。

**藤森** もう一つ、これは私が個人的に思っていることなのですが、千葉県では是非、禁煙を勧めてもらいたいんですよね。禁煙する人が

増えれば、顕著に健康増進につながりますからね。

**森田** 禁煙については、神奈川県の松沢知事が頑張っていますよね。八都府市の首都圏サミットで受動喫煙の害について松沢知事が話されましたが、それを各県ごとではなく、首都圏全体で、禁煙に向けて取り組んでいこうと、石原東京都知事らと話しているところですよ。

**藤森** 一つお願いがあるのですが、県庁舎で率先して行っていただけたらと思います。県庁は今、分煙になっていますが、県庁の中で禁煙を徹底していただければ、県民も各市町村の公共施設もそれを見習うと思います。

**森田** なるほど。私は煙草を吸いませんが、受動喫煙というのは大変な害がありますし、前

## 千葉は十分、 日本一になれるポテンシャルがあると 私は思っています。

向きに検討していかねばならないことと考えています。

**藤森** 県民一人ひとりの健康は何より大切なことですが、トータルで千葉県の健康も大切なことですから、明るい知事さんのお力で、今後も千葉県の魅力を全国にどんどん発信していただきたいですね。



**森田** 医療の面においても、千葉は十分、日本一になれるポテンシャルがあると私は思っています。これからも県医師会と千葉県が両輪となって、県民の幸せのために頑張っていきたいと思います！



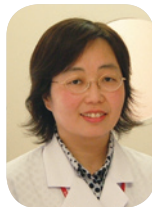


ガマンしないで  
正しく知って

# 頭痛にサヨナラ!

監修 千葉市立青葉病院

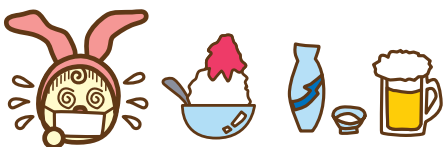
神経内科 青墳章代 医師



## 頭痛の種類

### 「日常的に起こる頭痛」

かぜ、寝不足、二日酔い、ストレスや疲れ、アイスクリームやかき氷などを急いで食べたなど、頭痛がおきた原因がハッキリしている頭痛。原因さえ解消されれば自然に治るので、あまり心配いりません。



### 「慢性頭痛」

これといったハッキリした原因がないまま繰り返しておこる、いわゆる「頭痛もちの頭痛」と呼ばれる頭痛。頭痛の約80パーセントはこのタイプ。原因や症状によって、さらにこの3つのタイプに分けられます。

「緊張型頭痛」・「片頭痛」・「群発頭痛」

悪化させたり、こじらせたりしないよう、医師の診断を受けましょう。

タイプごとに対処法が異なるので、まずは自分の頭痛のタイプを知りましょう。次ページ「頭痛タイプチェック」へ

Go!



### 「脳の病気が原因の頭痛」

脳腫瘍、脳梗塞、髄膜炎、クモ膜下出血など、脳の病気が原因でおこる頭痛。ただごとではないほどの激しい痛みが突然襲ってくる 경우가多く、治療が遅れると命にかかわることもあります。次にあげるようないつもと違う頭痛が襲ってきたら、要注意!

#### （危険な頭痛の主な特徴）

- 今まで経験したことがない強い頭痛
- 殴られたように急激に起こった頭痛
- 数日から数週間かけてどんどんひどくなる頭痛
- 原因不明の高熱、吐き気や嘔吐をともなう頭痛
- 「字が読みにくい、書きにくい、しゃべりにくい」など神経障害、意識障害、言語障害、手足のまひ、視野狭窄などをともなう頭痛
- 原因不明の頭痛

重大な病気が関係している怖れがあります。

ただちに病院へ!



たかが頭痛? されど頭痛! 頭痛はたいがいの人なら経験したことのある、いわばありふれた痛み。それだけに甘くみてしまい、頭痛が起きてもただ我慢するだけだったり、あるいはそのつど市販の鎮痛剤を飲んで紛らわしている人が少なくありません。頭痛について正しく知り、適切に対処し、つらい痛みをきちんと解消していきましょう。

### 慢性頭痛は

治療が必要な「病気」です。

頭痛の原因はさまざまなので、痛くなる場所や痛みの強さなど、現れる症状もいろいろ。大きく分けると、かぜや二日酔いなどの原因でおこる「日常的に起こる頭痛」、原因がわからないまま繰り返しておこる「慢性頭痛」(二次性頭痛)、くも膜下出血、脳出血などによって起こる「脳の病気が原因の頭痛」(二次性頭痛)の三つに分けられます。

この中で、「脳の病気が原因の頭痛」の場合、いち早く治療が必要であることは言うまでもありませんが、「慢性頭痛」の場合も医師の診察を受けた方がよいことをご存知の方は、まだまだ少ないのでは?

頭痛がおこるたびに市販薬を常用している人も多くみられますが、市販の鎮痛剤は痛みを一時的に抑



# 頭痛タイプチェック！

一口に頭痛といっても、そのタイプによって原因や対処法が違ってきます。正しく対処するために、あなたの頭痛はどのタイプか、調べてみましょう。

- どこが痛い？**
  - ①頭の片側
  - ②頭の両側、または全体
  - ③片側の目の奥
- どんな痛み？**
  - ①ズキンズキンと脈打つように痛む
  - ②締め付けられるような重い痛み
  - ③目の奥がえぐられるような激しい痛み
- 動くと痛い？**
  - ①はい。痛いので動きたくない
  - ②いいえ。動いて痛みが軽くことなることも
  - ③痛くてじっとしてられない
- 頭痛の頻度は？**
  - ①週2回から月1回程度
  - ②ほぼ毎日のようなペース
  - ③1～2ヶ月間に集中しほぼ毎日(痛みの持続は1～2時間)
- 頭痛以外の症状は？**
  - ①吐き気。光や音に過敏になる。
  - ②肩や首のこり。めまい
  - ③目の充血。涙が出る。鼻水、鼻づまり。
- 頭痛の前ぶれは？**
  - ①ギザギザした光が見えたり、視野の半分が見えにくくなる
  - ②特になし
  - ③特になし
- 頭痛のきっかけは？**
  - ①寝不足、寝過ぎ、人混み、月経、ホッとした時(忙しさから解放)
  - ②パソコンによる目の疲れ、長時間の同一姿勢、精神的ストレス
  - ③アルコール

- ①が多いあなたは ▷ 「片頭痛」が疑われます。
- ②が多いあなたは ▷ 「緊張型頭痛」が疑われます。
- ③が多いあなたは ▷ 「群発頭痛」が疑われます。

※その他に、①と②の両方の特徴をあわせ持つタイプもあります→「混合型頭痛」  
 ※この結果はあくまで目安に過ぎません。医療機関で、医師による正確な診断を受けることをお勧めします。



えるだけの、いわばその場しのぎ。頭痛の原因そのものを解消できるわけではありません。しかも服用し過ぎると、頭痛の症状がかえって悪化してしまふ「薬剤誘発性頭痛」に陥ることがあるため、近年、問題となつていきます。日本人はとかく一人で痛みをガマンしてしまいがちですが、その忍耐強さは体にとっては決して良いこととは言えないのです。

現在では慢性頭痛についての研究が進み、良い治療薬も開発されています。痛みに煩わされることなく生活を楽しむため、脳と体全体の状態を健康に保つため、慢性頭痛に悩んでいたら、迷わず医師に相談し治療を受けることをオススメします。

## 市販薬の飲み過ぎにご注意！

### 「薬剤誘発性頭痛」って？

本来、わたしたちの体には、おきた痛みをブロックしてくれる機能が備わっています。ところが一時的に痛みを抑えるだけの鎮痛薬を飲み過ぎてしまふと、その機能が次第に衰え、かえって痛みに敏感になつてしまうことがあります。これが「薬剤誘発性頭痛」です。

たまの頭痛を市販薬で上手くコントロールできているなら問題ありませんが、ひと月に10日以上鎮痛薬を飲んでいる方や、1回に飲む量が増えている方、また、薬が効かなくなつてきたと感じている方は、飲んでる薬を持って早めに医師に相談してください。

## ②「緊張型頭痛」とは？

肩や首の筋肉の緊張にともなって起こるのが「緊張型頭痛」。肩こり人口の多い日本人の中では最もポピュラーで、慢性頭痛の中でも一番多くみられる頭痛です。体と心のストレスが原因となるため「ストレス頭痛」と呼ばれることもあります。

### ■緊張型頭痛はなぜおこる？

長時間のデスクワークや車の運転で同じ姿勢をとり続けた場合など、頭から首、肩にかけての筋肉が緊張することが原因。緊張によって血流が悪くなると筋肉に疲労物質がたまり、神経を刺激して痛みが発症します。また、悩みや心配ごとなどの精神的ストレスから自律神経のバランスが乱れ、血管が収縮することでもおこるといわれています。

### ■対処法と治療法は？

緊張型頭痛の場合、まずは筋肉のこりをほぐしてあげることが肝心です。ゆっくりとストレッチを行うことも大変効果的ですし、カイロや蒸しタオルで患部を温めることやマッサージも有効。心身のストレス解消のためには、自分に合った気分転換をすることも大切です。薬物治療を行う場合は、症状や原因に応じ、筋緊張改善薬や抗不安剤、抗うつ薬などを処方します。



ストレッチ◎



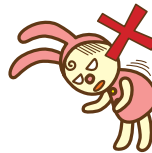
温める◎



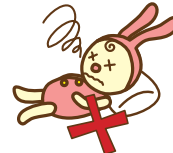
マッサージ◎

### ■予防法は？

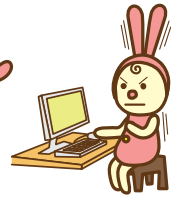
- 肉体的にも精神的にもストレスをためこまないようにする
- 長時間同じ姿勢を続けない。(特に前かがみやうつむきの姿勢に注意)
- パソコン操作などを長時間続ける場合は、姿勢を良くし、定期的に休憩をとりストレッチを行う
- 高過ぎる枕を避ける



うつむき・前かがみ×



高い枕×



姿勢正しく◎

## ③「群発頭痛」とは？

他の頭痛に比べ患者数が少ない「群発頭痛」は、群発地震のようにある期間に集中して起こることから、この病名が付けられました。季節性の頭痛とも呼ばれ、春から夏、夏から秋への季節の変わり目におこることが多い頭痛です。以前は20～30代の男性に多い頭痛でしたが、最近は女性にも増えているといわれています。

### ■群発頭痛はなぜおこる？

目の後ろをとっている内頸動脈という太い血管が拡張し、炎症をおこすために発症すると考えられています。また、ニトログロセリン(狭心症の治療薬)などの血管を拡張する薬も群発頭痛をおこすことや、女性の場合には脳下垂体腫瘍という病気が潜んでいることもありますので、自己判断せず医療機関を受診しましょう。

### ■対処法と治療法は？

群発頭痛が始まってしまったら、痛みをひどくしないうちに治療することが肝心です。頭痛発作がおきてすぐの時点なら、深呼吸や酸素吸入が効果的。薬物治療の場合は、トリプタン製剤の中のスマトリプタン注射剤などを使います。(血管の腫れを抑える薬で、10分程度で効いてきます)群発頭痛の場合、市販の鎮痛薬ではほとんど効果がありません。ですが、きちんと専門医に診てもらえば、予防薬を処方してもらい頭痛発作の頻度を減らすことができます。

### ■予防法は？

- 少量のアルコールでも頭痛発作が誘発されるので、群発頭痛期間中のアルコールは厳禁
- 喫煙を避ける
- 飛行機などによる気圧の変化を避ける



アルコール×



喫煙×

# ①「片頭痛」とは？

その名のとおり、頭の片側のこめかみあたりで心臓が脈打つようにひどく痛む片頭痛。頭痛もちの代名詞のようにもなっていて、日本人の約8%が悩まされているといわれています。

## ■片頭痛はなぜおこる？

片頭痛は、脳の興奮性によっておこるとみられる頭痛です。心身のストレスなど、何らかの原因からいったん収縮した脳の血管が反動で拡がり過ぎたとき、近くの感覚神経を刺激。その刺激によって神経が炎症を起こしたり、拡がった血管が三叉神経を圧迫するため痛みが起こると考えられています。脳の興奮性を高める誘因は人それぞれですが、主には心身のストレス、アルコールや食品、光、音、匂いなど。片頭痛は男性より女性に多く、女性の場合はホルモンバランスが乱れると片頭痛が起こりやすくなります。

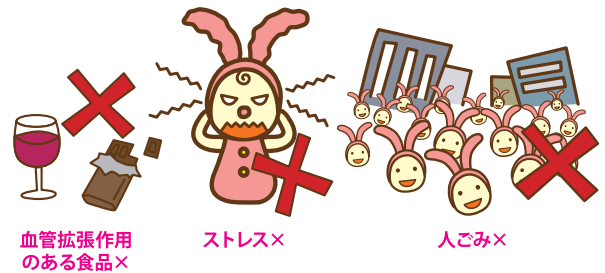
## ■治療法は？

慢性頭痛の中でも、特に早めに治療する必要があるのが片頭痛です。なぜかという、脳血管の拡張が原因の片頭痛の場合、片頭痛がおこるたびにわずかな脳の損傷が繰り返され、将来脳梗塞にかかるリスクが高くなることが最近の研究でわかったからです。頭痛もちを自認している人にとっては少々ショックな話ですが、逆にいえば、医療機関で片頭痛に適した治療を受ければ、将来脳梗塞を起こすリスクを下げるすることができます！片頭痛の場合、一般的にはまず「トリプタン製剤」という薬を使って治療します。トリプタン製剤は辛い痛みをすぐ抑えてくれる頓服薬。同時に、血管の拡張と炎症物質を抑える効果もあるため、その場しのぎの対処ではなく、片頭痛を根本から抑えてくれます。

## ■予防法は？

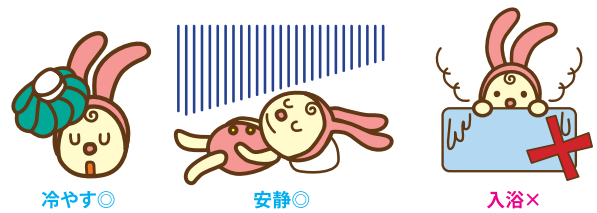
片頭痛を起こさないためには、血管拡張の原因となることを避けましょう。

- 日ごろからストレスをためこまないようにする
- 寝不足、寝過ぎを避け、休日もふだん通りに起床、就寝する
- 人混み、騒音や強い光を避ける
- ワイン、チョコレートなど血管を拡張する作用のある食べ物とはらない
- どんな時に頭痛の発作が出やすいか注意して知っておく



## ■片頭痛が起きてしまったら…

- 痛む部分を冷やす
- 暗い静かな部屋で安静にする
- 入浴は避け、必要な場合だけはシャワーだけに
- 痛み出しのときなら、コーヒーや緑茶を飲むと痛みが軽減することも。ただし、飲みすぎると逆効果。



辛い痛みは、もうガマンしない！慢性頭痛はきちんと治療して、元気を毎日を過ごしてね！



- 睡眠や休養は十分にとっていますか？
- 既往症、治療中の病気、現在服用している薬はありますか？
- 家族に頭痛持ちの人はいますか？
- 頭痛がおこるのはどのくらい頻度ですか？
- 吐き気や嘔吐、鼻水、涙などの症状をとまっていますか？
- 善されますか？
- 吐き気や嘔吐、鼻水、涙などの症状をとまっていますか？
- どの程度の痛みを感じますか？
- いつどんなふうに頭痛が始まりましたか？
- 何時間くらいその頭痛が続きましたか？
- どんな時にひどくなり、どのようにすると改善されますか？

### (主な問診項目)

慢性頭痛の治療の場合、診断をくだし治療方針を決める上で、問診は特に大きな参考となります。医師から質問されるのは主に次のような内容です。

## 慢性頭痛の診察



BREATHE  
NEW LIFE

千葉県の最新医療情報紹介

## 子宮筋腫に対する動脈塞栓術

### 切らずに治す子宮筋腫の最先端治療

お腹も子宮も傷つけないまま、辛い症状から解放される！  
子宮筋腫治療に登場した新たな選択肢。



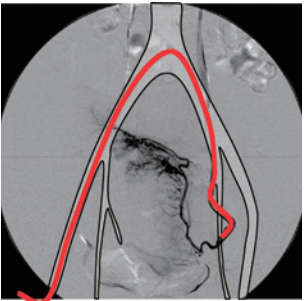
千葉大学大学院医学研究院  
生殖機能病態学 教授  
生水 真紀夫 医師

せん。30〜40代の女性の3〜4人に1人は子宮筋腫を持っていてといわれ、その年代に症状が出てくることが多い病気ですがこの年代から婦人科検診を受ける人が増え、見つかる確率が高くなるということもあります。最近では20代の患者さんも見られます。

女性ホルモンの影響で大きくなる腫瘍であるため、筋腫があつたとしても、50代を過ぎて生理が無くなれば自然と小さくなって症状も消え、治療の必要も無くなります。

また、子宮筋腫が見つかったても、必ず治療しなくてはならないわけではありません。とりたてて困った症状が無ければ、経過観察のみの無治療となります。全く症状が出ない方も多いため、お腹に子宮筋腫を持っていても、そうとは気づかないまま何の問題もなく一生を過ごされる女性もたくさんいます。

逆に、人によつては臨月の妊婦さんのようなお腹になつてしまうほど腫瘍が巨大化してしまふこともありまうこともありますし、重度の



子宮動脈塞栓術

貧血や激しい痛みなど、様々な辛い症状に苦しめられている患者さんもあります。さらに、腫瘍のできた位置や大きさによつては時に不妊の原因となつたり、ごくまれに悪性腫瘍の一種である「子宮肉腫」が見つかることもあるため、軽視はできません。

### 子宮筋腫の症状と治療法

子宮筋腫が原因となつて次のような症状がある場合には、治療が必要となります。

- ① 生理時の出血が多く、貧血がある。
- ② 強い生理痛、下腹部痛、腰痛がある。
- ③ 筋腫が原因の不妊症が疑われる。
- ④ 他臓器への圧迫症状がある。(筋腫が膀胱を圧迫しているための頻尿や、腸を圧迫しているための便秘など)
- ⑤ 悪性の疑いがある。

そして、現在行われている子宮筋腫の治療法としては、主に次のようなものがあります。

### ① 手術

筋腫を子宮ごと摘出する場合と、筋腫のみを摘出する場合とがあります。

### ② 薬物療法

筋腫の大きさも症状もそれほどではない場合、痛みに対しては鎮痛剤、貧血に対しては増血剤を用る、いわゆる対症療法で対応します。

また、女性ホルモンの分泌に左右される子宮筋腫の特徴を利用し、薬物によつて女性ホルモンの分泌を抑えて人工的に閉経状態をつくるホルモン療法もあります。生理が止まるので、生理時の出血過

### 子宮筋腫とは？

子宮筋腫に悩まされてはいるものであれば手術はしたくないし、子宮も残したい。そんな女性達への朗報といえる新しい治療法が子宮筋腫に対する動脈塞栓術です。2005年にアメリカのライス国務長官がこの治療を受け、ほんの数日で仕事復帰したことも注目を集めた動脈塞栓術について千葉大学医学部付属病院の生水真紀夫先生に伺いました。

子宮筋腫とは、子宮の筋肉からできる良性の腫瘍です。悪性腫瘍(がん)ではないので、増殖して周囲の組織を侵したり、他の臓器に転移することはありま

## ◆ 子宮筋腫の動脈塞栓術のメリットとデメリット ◆

### ■ メリット

- ・ 子宮を温存できる。
- ・ 開腹しないため、体への負担が少ない。
- ・ 局所麻酔で治療できる。
- ・ 入院期間が2～3日と短い。
- ・ お腹に傷を残さない。
- ・ 再発がほとんどない。
- ・ 貧血があっても治療できる。

### ■ デメリット

- ・ 筋腫だけでなく、子宮の正常な筋肉に対してもダメージを与えてしまうことがある(無月経など)。
- ・ 卵巣の働きが悪くなることもあるため、妊娠・出産希望患者には使えない。
- ・ 壊死した筋腫の細胞から、子宮内に感染を引き起こすことがまれにある。
- ・ 治療後の数日間の強い痛みや発熱、閉経が早まるなどの症状がある。
- ・ 現時点では保険がきかないため費用が高い。(病院によって異なるが30～35万ほど)
- ・ 筋腫を取る治療ではないので組織の検査ができず、悪性が疑われる場合は治療の適応外となる。

多による貧血や生理痛がいったんは解消するもの、ホルモン療法には副作用があるため6ヶ月が限度とされており、治療をやめると筋腫も症状も元に戻ってしまうのが普通です。

### ③ 動脈塞栓術(UAE)

手術をせずに症状を改善するための新しい治療法。次の項目で詳しく解説します。

### ④ エコーによる熱凝固(FUS)

筋腫に特殊な超音波を照射し熱で凝固させる新しい治療法。体へのダメージは塞栓療法以上に少ないものの、適応となる症例が非常に少ない上、治療効果の安定性という点で動脈塞栓術に劣るといのが現状です。

### ⑤ 漢方薬

副作用の心配がないため、生理痛などに対し古くから用いられています。

### 子宮筋腫に対する動脈塞栓術(UAE)とは？

子宮筋腫の症状が薬物療法では改善できないという場合、以前なら、残された治療法は手術しかありませんでした。

そんな中、手術でお腹を切ったり子宮を摘出することなく、子宮筋腫の症状を改善できるようにした画期的な最新治療が動脈塞栓術です。「塞栓」とは、文字どおり栓をしてふさぐという意味で、動脈塞栓術とは、筋腫に栄養や酸素を送っている血管(子宮動脈)をあえてふさいで詰まらせてしまう治療法です。

具体的には、局所麻酔をした上で、右ふとももの付け根からカテーテルという直径2ミリメートル弱の細い管を血管に入れ、子宮動脈から塞栓物質(セラチ

ンスポンジ)を注入。これによ

り筋腫につながる血管の血流が

せき止められ、酸素と栄養の供給を絶たれてし

まった子宮筋腫は壊死(組織が

死ぬこと)を起

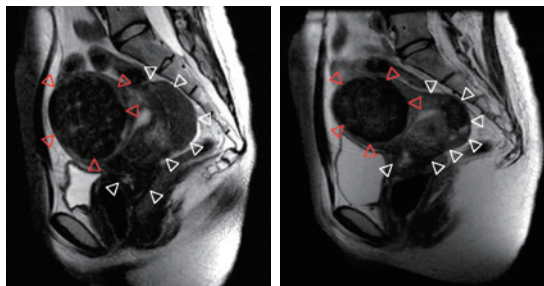
こして徐々に縮小。それに伴い、

症状も軽快していくというわけ

です。

治療にかかる時間は1時間程度。子宮を温存できる上、開腹手術に比べると体への負担はかなり少なく、治療を受けた翌日には歩くことができ、2日か3日目には退院できます。治療を受けた患者さんの8～9割は症状が改善し、8割強の人は5年後をみても追加治療の必要がありません。

しかし逆に言えば、思ったほど症状が軽快しなかったり、追加治療が必要になる方もいらっしゃるのです。「確実に症状を取り去りたい」という患者さんにはお勧めできません。また卵巣機能が低下することもあるため、現時点では妊娠・出産希望のある患者さんには禁忌となっています。筋腫の位置や大きさ、患者さんの体の状態や要望によってこの治療の適応となるか否かは変わってきますので、主治医とよく相談して治療法を選ぶことが大切です。



UAE 施行症例 (赤矢頭：子宮筋腫、白矢頭：腺筋症を含む子宮)



アスリートに聞く！  
スポーツとカラダづくり

スポーツジャーナリスト

## 増田明美さん

増田明美 (マスタアケミ) 生年月日：1964年、千葉県いすみ市出身／1984年ロサンゼルス五輪女子マラソン日本代表／現役生活13年間に日本記録12回、世界記録2回を更新／現在、スポーツジャーナリスト、大阪芸術大学教授として多方面にて活躍中 (写真：2009.4 韓国・慶州市にて)

レースをより味わい深く観戦させてくれるその解説からは、スポーツジャーナリストとしての丹念な取材の積み重ねと、選手達や走ることをこよなく愛す増田さんの熱い思いが伝わってきます。今回はそんな増田明美さんに、現役時代の裏話からトップランナー達の強さの秘訣、市民ランナーへのアドバイスを伺いました。

### 山あり谷ありだった陸上道

私の故郷は南房総のいすみ市です。小学校には往復5キロを歩いて通い、中学時代は往復10キロを自転車通学していました。家の後ろのみかん山で遊んで足腰が鍛えられたこともありですが、それ以上にしょっちゅう忘れ物をしては家に取りに戻っていたので脚力が鍛えられたんです(笑)。

中学から陸上を始め、成田高校に入り指導者の先生のお宅に下宿してから、すぐ隣の部屋にライバルがいました。高校1年生頃の私は、彼女を太らせて蹴落とそうと彼女のお茶碗にご飯をぎゅうぎゅう詰めにしてよそったり、朝練を遅刻させようと彼女の時計を遅らせていたりしたんですよ(笑)。そんなふうと考えていた頃は選手としてもダメ。先生にも「日本一になりたいならライバルに感謝できるくらい人格を高めろ」と年中怒られていました。最初はその意味がわからなかったんですが、高校最後の大会で彼女も私も別々の種目でそれぞれのチャンピオンになった時、「二人で頑張ってきたから結果を出せたんだね」とお互いに感謝し抱き合って喜びました。

当時の指導者・滝田先生は「自分が教えているのは『陸

## 走ることを 楽しんで、 もつと素敵に 健やかに！

上道』。人間性を向上できないければ陸上をやっている意味が無い！とおっしゃっていました。そして「競技者として骨太な精神をつくるためには宮本武蔵や三國志などの歴史書を読む」といつも言われ、成田高校の後輩の室伏広治君も大きな影響を受けていましたね。

その後、マラソンで日本記録をどんどん塗り替えロス五輪の代表選手にも選ばれましたが、引退は28歳と早かったですね。大阪国際マラソンで走っている最中に倒れたことがあるんですが、その原因は一過性の脳貧血と栄養失調だったんです。当時は体重が少ないほど記録が良くなると考えられていたため私がとっていた力

ロリーは少な過ぎ、当時の体重は約37キロで体脂肪は8%。引退直後の検査では足に7ヶ所もの疲労骨折が見つかりました。でも今活躍する選手達はスポーツ医学の知識をしっかりと取り入れて、体脂肪については15パーセント手前くらいを維持している人が多いです。

### トップ選手たちの強さの秘訣

強い選手ほどよく食べます。Oちゃん(※高橋尚子さんの愛称)はチームメイト達が残した魚の血合いや皮を集めては好んで食べていましたし、大好きな生レバーを朝から食べたり、骨つき肉の骨を割って中の髄液をすすっていたり。可愛い顔をして百獣の王のライオンみたいでした(笑)。本能的に体に必要なものをどんどん食べているんですね。神の骨太さと同時に体の骨力が大事。野口みずきさんもよく食べますが、元気な人は骨力があります。

また、強い人ほど疲労の回復が上手。アミノ酸を積極的に摂ったり、マッサージの仕方を工夫したり。若いうちは

とかく練習ばかりを重視し、練習が終わったら関係ないと思いがちですが、大事な練習をしたら次の大事な練習までの間にいかに早く疲労をとり、質の高い練習を継続できるかが肝心！

40歳まで現役だった弘山晴美さんは「マラソンは生活だ」という言葉が口癖でした。かぜをひかない体づくりを心がけ、疲労回復のためにアロマセラピーを研究し、お風呂にはリラックスできる香りを入れてゆっくりストレッチ。食事をとってから何時間後に布団に入ると快眠につながるのかなど、本当によく自分を知っていました。生活の全てが競技のためという時間の刻み方をしていたので、選手生命が長かったのでしょうか。

### 楽しくケガなく続けるコツ

Qちゃんにしても野口みずきさんにしても、結果を残す人はみんな走る事が大好き！ Qちゃんは朝ごはんを食べる前から「行ってきます」と40キロ走ってきて、午後にはまた30〜40キロ走り、ほっといたら毎日70キロ走ってしまうので止めるのが大変だったそうです(笑)。

走ることを好きでいるためには、練習メニューの工夫も必要。トラックばかり走っていたら飽きてしまいますから、たまには海や山の方に行って野外走をしたり、素敵な道を調べて地図を作って行ってみるのも良いですね。ジョギングを始める場合は、まず最初に、自分の家を中心に3〜4種類の楽しいコースを作ってみると良いと思います。

初心者の方は、まず歩くことから始めましょう。走りの基本は歩きですから、胸をはって、背筋をのびし、足の歩



幅を広く保つことを意識し、肩の力を抜いて、腕をスムーズに振って歩く。早歩きくらいでウォーキングをし、30〜40分くらい歩けるようになると良い筋肉ができてきます。そうしたら次はスキップを練習してみてください。歩く姿勢を大事にしなから、そこにスキップを加えてリズムカルに進むのがジョギングです。怪我をせず長く楽しく続けるために、ウォーキングからジョギングへ上手に移行して欲しいと思います。

市民ランナーの方々の中にも3時間切りや4時間切りを目標にトレーニングをされている方が増えていきますが、それだけにケガをされる方が特に男性に多い。男性は5キロを30分で走れるようになると、次はその5キロを20分で走りたいとスピードを追ってしまいがち。そうすると筋肉に急に負担がかかり、膝や腰を傷めることが多いんですね。ですから私は、30分走れるようになったら、同じペースで40分、50分。少しペースを落として、60分、70分とスピードを追うのではなく、走る距離と時間を長くして欲しいと思います。ゆっくり長く走る方が脂肪も燃えて良いですし、景色を楽しみながら心にゆとりをもつて走れますから。人はそれぞれ筋肉の付き方も骨格も違うので、自分の体の声をよく聞きながら、楽しみながら走ることを続けて欲しいです。

### 大会に出て、もっと広い走る世界へ

私は今も走ることが大好きです。海外でも日本でも新しい場所に行く観光名所を走って周り、90分くらい観光ラ

ンニング。日常生活でも週に4〜5回、1時間で9キロくらい走っています。走った方が心と体の贅肉がとれるんです。たまにゲストラランナーで大会にも出ているんですけど、開会式では「ゆっくり走ります」と言いつつ、私をライバル視して追い抜いてくるおじさんに出会うと、思わずムキになって結構全力で走っちゃったりして面白いんです(笑)。

ジョギングを始めることに慣れた方は、是非、各地の大会に出てみると良いと思います。千葉県なら給水所にスイカのある富里のスイカロードマラソンが有名ですし、場所によっては巨峰や桃をいただけたり。越後湯沢の大会は日本酒と温泉がセットですし、フランスのポルドーマラソンはポイントごとにワインがあるそうです。

もう一つオススメさせていたいただきたいのが、私の故郷千葉県いすみ市で開催している「いすみ健康マラソン」。身近な田舎で田園風景が広がり、まき塚が続いているコースの景色はとても綺麗です。遠くから漂ってくる海の風も気持ち良いですよ。走ることと旅を兼ねると新しい出会いがあつて楽しみがふくらみます。走る世界って、本当に広いんです。

## 読者プレゼント 増田明美 著「カゼヲキル」

出版社：講談社



抽選  
9名様

全3巻1セットを著者直筆サイン入りで、9名様にプレゼント！応募方法は医師会インフォメーションをご覧ください。(裏表紙)

# 医と食育

子どもたちに正しい生活習慣を！  
いいことたくさん！ 早寝・早起き・朝ごはん

千葉県健康づくり支援課  
千葉県医師会

子どもたちの生活に生活習慣病の芽！

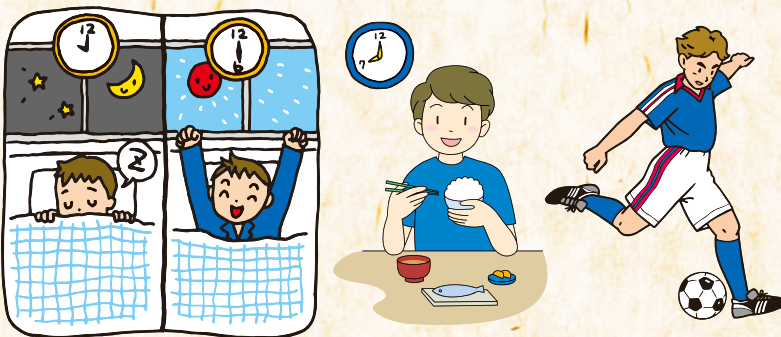
不適切な食生活や運動不足から、子どもたちの肥満が増えて  
います。40年前は2〜3%程度だった小中学生の肥満は、年を  
追うごとに増え、今では8〜10%の児童・生徒が肥満の問題を  
抱えています。

小学生の肥満は、何もしないと思春期の肥満に移行し、そし  
て思春期の肥満の7〜8割はおとなの肥満に移行してしまいま  
す。肥満は生活習慣病の危険因子ですから、肥満の増加に伴い、  
糖尿病や虚血性心疾患などの病気にかかる方が増え、千葉県で  
も死亡原因の約6割をこれら生活習慣病がしめるようになって  
います。

今の日本には、コンビニエンスストアに代表されるように、欲  
しくなったらすぐ買える環境があります。また、テレビやゲー  
ムなど室内で遊ぶ時間が増えたことや、歩く時間が減ったこと  
などが、肥満をおこしやすくしています。日本人のごく普通の  
ライフスタイルが肥満を誘発してしまつのです。

このような環境の中で、子どもたちが、これからの長い人生を  
自分らしく、いきいきと過ごしていくためには、健康に対する  
正しい知識と健康的な生活習慣がとても大切です。

まずは「早寝・早起き・朝ごはん」からはじめよう！



1. 子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけましょう。
2. 体を動かす楽しさを知り、運動の習慣をつけましょう。

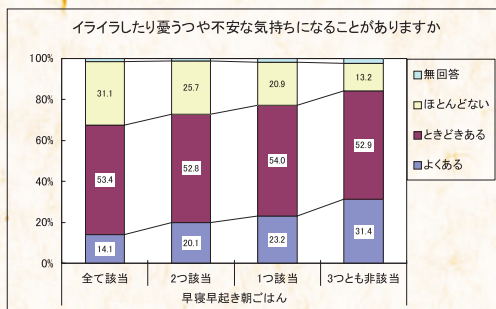
Vo.4



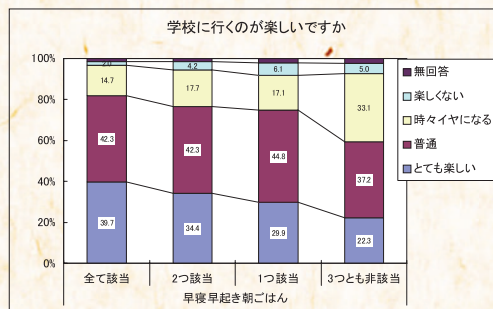
## 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践している子は… **いいことたくさん!!**

※ 鎌ヶ谷市・鴨川市・木更津市・流山市・銚子市の小学5年生(2,191名)とその保護者等(2,642名)を対象に健康状態や食生活などに関する実態調査を行いました。

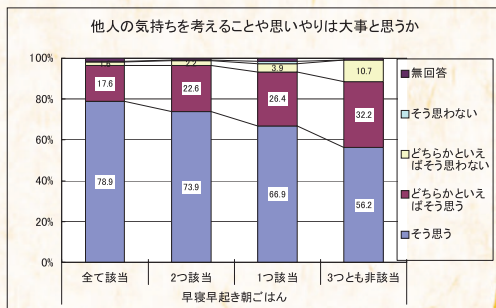
### ☆心も体も元気な日が多い!



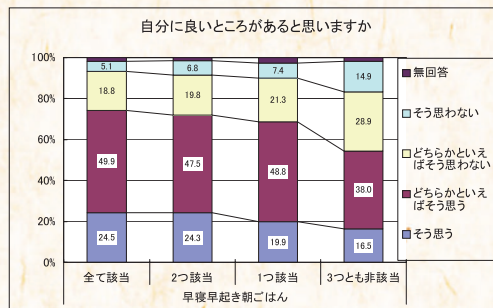
### ☆学校に行くのが楽しい!



### ☆おもいやりを大事にしている



### ☆自分に自信がある!



大人になってから、長い年月をかけて身についた生活習慣を変えるのはとても大変なことです。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防には、子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけることがとても大切です。「早寝 早起き 朝ごはん」が実践できている子どもは、肥満が少なく、その他の生活習慣も全般に良好で、精神的にも安定した状態であることがわかりました。

今回の様々な調査では、「朝食の摂取頻度」・「ファストフードの摂取頻度」・「野菜の摂取頻度」  
「食事のときにテレビを観ながら食べている頻度」

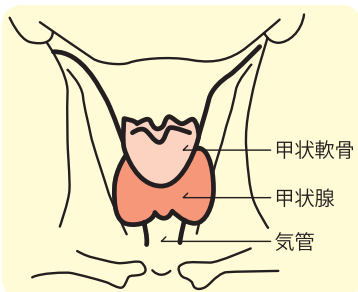
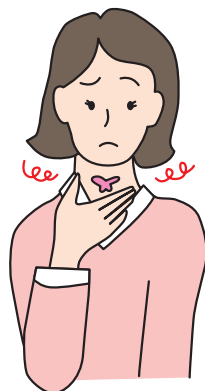
について、親と子の相関が見られました。親の生活習慣は子どもに大きな影響を及ぼします。家族みんなと一緒に生活習慣の改善に取り組むことが大切です。

## 健康情報

千葉県医師会  
健康教育委員会

### 甲状腺の病気

委員長 寺野 隆 医師



甲状腺ホルモンは新陳代謝を活発にさせるホルモンです。この分泌過剰が甲状腺機能亢進症で（代表は**バセドウ病**）、汗をかいたり、動悸がしたり、体重が減少したりします。反対に分泌低下が甲状腺機能低下症で（代表は**橋本病**）慢性甲状腺炎で、寒がりになったり、むくみ易くなったりします。甲状腺の病気は女性に多く（男性の数倍から数十倍）、無症状な人もいれると、40歳以上の女性の15%程度にみられます。代表的な自己免疫疾患で、甲

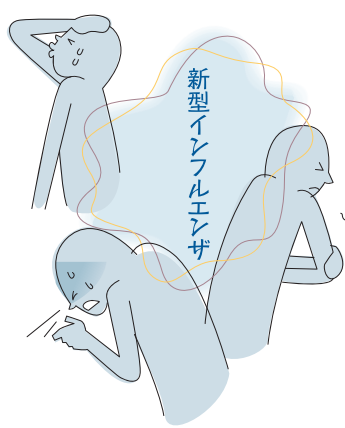
己免疫疾患で、甲

状腺を刺激したり（バセドウ病）、抑制したりする（橋本病）抗体が体の中で産生されます。甲状腺の腫れ（首の真ん中でのど仏の下に左右対称に蝶が羽を広げたような形に存在するが正常な人では見たり触ったりしても分からない）、機能亢進の症状、眼球突出などからバセドウ病を疑い、甲状腺の腫れ、機能低下の症状から橋本病を疑いますが、病初期では症状がなく、血中甲状腺ホルモンや自己抗体の測定により診断されることも多くあります。バセドウ病による甲状腺機能亢進症の場合は薬物、放射線、手術治療などが選択されます。だいたい2年くらいでの治癒または緩解を目指します。橋本病による機能低下症では甲状腺ホルモンの補充をしますが、多くの場合は一生必要になりません。

甲状腺の病気は機能亢進、低下するものだけではありません。甲状腺癌を筆頭とする**甲状腺腫瘍**があります。頻度は甲状腺機能異常を呈するものよりかなり多いと考えられます。大半は良性腫瘍ですが、数%に癌があり、20歳代の若年層にも見られますので注意が必要です。診断にはエコーと必要に応じた細胞診検査が必要です。鏡などを見て自分で腫れに気付くようであれば、一度医師の診察を受ける事をお勧めします。甲状腺疾患は治療法も確立している全体的には予後のいい疾患群ですので、あまり恐れる必要はありませんが、きちんと診断されていない患者さんも大変多いと考えられます。

### 新型インフルエンザ あれこれ

委員 工藤 典代 医師



#### 「新型インフルエンザ」

4月の終わり、若い防護服に防護マスクをつけた物々しいでたちの検疫官が、成田空港の到着便に乗り込んでいく様子が繰り返しメディアに放映されました。あの騒動をみて2004年に発生したSARS（重症急性呼吸器症候群）を思い出した方も少なくないでしょう。今回の原因はメキシコで発生した「豚インフルエンザ（新型インフルエンザ）」でした。すでに厚生労働省では「新型インフルエンザ対策行動計画」が策定されていますが、それは鳥インフルエンザを想定したものでした。豚インフルエンザの概要がわかるにつれて、鳥インフルエンザとは感染力も重症度もかなり異なっていることが明らかになってきました。当初、感染者は強制入院の対象となっていました。

た。しかし、2009年6月19日に厚労省が方針を変更してからはこの扱いはなくなり、季節性インフルエンザとほぼ同様の扱いとなりました。その後、夏季にもかかわらず全国的な流行となり、9月には千葉県内でも季節性インフルエンザのように多くの患者さんがかかるようになっていきます。ここでもう一度、予防法やかかった時の対策を復習してみましょう。

## 【予防には】

自分がかからないようにする、もし、かかった時には人にうつさないようにすることが重要です。風邪も同様ですが、新型インフルエンザは飛沫感染や接触感染をします。接触感染とはウイルスが混じったくしゃみや唾液、鼻水などがついたもの（ドアノブなど）に手で触れて、触れた手で鼻や口をさわることで、死滅していないウイルスが鼻や口から入ってきて感染することです。

従って、重要なことは自分の鼻や口などを手で触らないことです。手はいろいろなところを触りますから、手洗いが重要です。15秒以上かけて石鹸と流水で手を洗いましょう。15秒の目安は「ハッピーバースデイチューン」の歌をちょうど一回歌う時間です。

- ・手を洗う（石鹸と流水で15秒以上）
- ・手で鼻や口をさわらない
- ・鼻や口をさわった手は洗う

## 【うつさない為には】

もちろん外出は最小限にとどめましょう。飛沫感染はくしゃみや咳などで飛んだ唾液に含まれるウイルスを吸い込むことで感染します。ですからインフルエンザにかかっている人が唾液を飛ばさないように気をつけることが重要です。これには厚労省がインフルエンザの感染拡大を防ぐために呼びかけた「咳エチケット」と言われるものがあります（文末のイラスト参照）。

マスク着用については、ウイルスは小さいので空中に漂っている場合はマスクを通過してしまい、かからないための予防とはなりにくいのです。しかし、かかっている人がマスクをつけることで飛沫の大部分は防ぐことができると考えられています。マスクは予防よりも、むしろ自分から人へ感染させないためのものです。また、鼻をかんだりくしゃみを押さえたティッシュは自用のビニール袋を準備し、そこに入れて口をしばるといいでしょう。

## 【かかった時に気をつけること】

肺炎やインフルエンザ脳症が連日のように報道されていますが、実は季節性インフルエンザでもそれらの発症があります。流行の終わった南半球からは、むしろ季節性インフルエンザと比べ脳症の発生数は少ないと報告されています。いずれにしても次のことには注意しましょう。

## 子どもでは

- ・呼吸が速くなった
- ・顔色が悪い
- ・呼んでも反応がない
- ・変なことをいう

## 大人では

- ・胸が痛い
- ・息が苦しい
- ・3日以上高熱が続いている

このような場合には医療機関を受診しましょう。

当然のことですが普段から体調管理を行い、個人でできる予防を行い、かかった時には十分な休養を取りましょう。

- ・咳やくしゃみの際には口や鼻を押さえ、周りの人から顔をそむける
- ・使用後のティッシュはすぐに蓋つきのゴミ箱に捨てる
- ・症状のある人は正しくマスクを着用し、感染防止に努める



「健康ひろば千葉」千葉県医師会・健康教育委員会

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

携帯サイト

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



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、右のQRコードからブックマーク登録出来ます。ぜひご利用ください。

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





スポーツコーナー

## スポーツ 前後の食事

健康スポーツ医学研究委員会

副委員長 中村 真人 医師



運動中は交感神経優位となり、消化管運動や消化液の分泌が低下します。さらに、運動中は血流の再分配により内臓血流は犠牲にされます。そのため、食事直後のハードな運動はよくありません。また、食事は糖質中心の消化の良い食物とし、生ものやガスを発生しやすい豆類・繊維質の食物は制限することです。脂肪分は胃内の停留

時間が長いので、運動前の摂取や中の補食としては控えるべきです。

さらに運動前は、運動により出現する活性酸素に対抗する意味とエネルギー産生に有利なようにビタミンB1・B2・Cも十分摂りましょう。また水分摂取量を増やし、十分水分を体に蓄えることも大切です。しかし、アルコールは禁物です。また、栄養補給が運動量にあつた内容かどうかでも常に考えましょう。運動量に比し摂取量が足りないと筋肉内の貯蔵グリコーゲンを枯渇させてしまいますが、逆に多いと内臓脂肪増大の原因になります。

運動を一日中する場合は、運動の1〜2時間前までに糖質食(特にデンプンを多く含む食品)や生ジュースなどを摂取させ、運動開始の時点では完全に食べ物が消化されグリコーゲンとしてまさに活用される状態が望ましいと思われれます。

運動後は、乳酸が貯まるだけではなくグリコーゲンの枯渇・低血糖・CPKなど筋肉からの老廃物の血液内の流出などが起き、一刻も早く疲労回復する必要があります。疲労の原因そのものの詳細はまだ解っておりませんが、少なくとも糖質の枯渇は身体運動の疲労に影響しています。運動後に、筋自体のグリコーゲンが枯渇すると筋自体のグリコーゲン合成を行

いますが、この時に糖分が補給されないと筋自体のタンパク質の異化が亢進し筋肉が痩せてしまいます。また、激しい運動では筋肉の傷害筋蛋白分解が亢進します。筋肉の傷害は運動直後よりも2〜3日後のほうが強く、その修復には1〜2週間かかります。そこで回復期における蛋白の再合成に蛋白質の補給も重要です。ところで、血糖の取り込み速度やグリコーゲン合成酵素活性は運動終了時に最も亢進しています。それ故、この時に低濃度の糖質を補給するとグリコーゲン合成に役立ちます。運動終了後の糖質補給のタイミングにより、筋肉グリコーゲンの回復が極端に変わることがわかります。回復期のエネルギー補給で重要なことは運動終了後、できるだけ速やかに、できれば30分以内に糖質補給をすることです。その結果、運動終了後の筋肉グリコーゲンを速やかに回復させ、三度の食事による糖質補給の負担を軽減させることが出来ます。果物は糖質と共にグリコーゲン貯蔵を促進するクエン酸を含むので、運動終了後にフレッシュジュースのようにして是非摂取すべきです。

また、一週間の単位で考えると毎日運動するのではなく3日に1回程度の休息も必要です。

麻しん排除を目指して!

## 麻しん・風しんにかからないために!



麻疹・風疹ワクチンを受けましょう

## 麻しん(はしか)

麻しんウィルスの空気感染によって起こります。感染力が強く、予防接種を受けないと、多くの人がかかる病気です。発熱、せき、鼻汁、めやに、発疹を主症状とします。最初3～4日間は38℃前後の熱で、一時おさまりかけたかと思うと、また39～40℃の高熱と発疹がでます。高熱は3～4日で解熱し、次第に発疹も消失します。しばらく色素沈着が残ります。

主な合併症としては、気管支炎、肺炎、中耳炎、脳炎があります。患者100人中、中耳炎は約7～9人、肺炎は約1～6人に合併します。脳炎は約1,000人に1～2人の割合で発生がみられます。また、亜急性硬化性全脳炎(SSPE)という慢性に経過する脳炎は約10万例に1～2例発生します。このように予防接種を受けずに、麻しん(はしか)にかかった人は数千人に1人の割合で死亡します。

## 風しん

風しんウィルスの飛沫感染によって起こります。潜伏期間は2～3週間です。

軽いかぜ症状ではじまり、発疹、発熱、後頸部リンパ節腫脹などが主症状です。そのほか、眼球結膜の充血もみられます。発疹も熱も約3日間で治るので「三日ばしか」とも呼ばれることがあります。合併症として、関節痛、血小板減少性紫斑病、脳炎などが報告されています。血小板減少性紫斑病は患者3,000人に1人、脳炎は患者6,000人に1人くらいです。大人になってからかかると重症になります。

妊婦が妊娠早期にかかると、先天性風疹症候群と呼ばれる病気により心臓病、白内障、聴力障害などの障害を持った児が生まれる可能性が高くなります。

出典：「予防接種と子どもの健康」より  
財団法人予防接種リサーチセンター

## 定期予防接種

中学1年生と高校3年生に相当する年齢の人は  
2008年4月から5年間新たに定期予防接種対象になりました

第1期：1歳

第2期：小学校就学前の1年間(幼稚園・保育所等の年長児)

第3期：中学1年生に相当する年齢の者

第4期：高校3年生に相当する年齢の者

第3・4期

第1期



重要

1歳のお誕生日の  
プレゼントに!

第2期



重要

小学校入学準備に!



重要

冬到来前に!  
受験シーズン前に!

麻しん・風しんワクチンを2回接種することについては、3つの理由があります。



## なぜ2回接種なの?

**理由その1**：1回の接種で免疫がつかなかった子どもたち(数%存在すると考えられます)に免疫を与えます。

**理由その2**：1回の接種で免疫がついたにもかかわらず、その後の時間の経過とともにその免疫が減衰した子どもたちに再び刺激を与え、免疫を強固なものにします。

**理由その3**：1回目に接種しそびれた子どもたちにもう一度接種のチャンスを与えます。



## お酒の話

千葉県医師会理事 森本 浩司 医師



お酒のことで時々気になることがあります。それは、一般の方のお酒に関する知識やイメージに偏りがあるのではないかとと思われることです。それも、アルコールを消費する方向に偏っているような気がしてなりません。さらに、アルコールの摂りすぎがうつ病や自殺と関連していることやアルコールの影響で内臓を悪くするばかりでなく脳そのものにも障害をもたらす可能性があることなど、お酒を飲むからには予め知っておかなくてはならないことまであまりご存知ない方が多いように思うのです。

お酒は、飲み方によってそれこそ **百薬の長から毒薬に至るまで** 本当に大きく変わります。ですから、私はアルコールに関する基本的な知識は特に飲酒を始める年齢に達する前に一度は学んでおくべきだと思っています。もちろんいくつになっても遅いとは思いませんが、知っておくべきポイントはアルコールには依存性があること、心身へ直接的な害をもたらす可能性があること、短時間の内に多くのお酒を飲むと急性アルコール中毒になり時には命を落とす危険もあること、うつ病や自殺と関連があることなどでしょうか。

我が国に、アルコール依存症者は少なく見積もっても240万人はいるという調査があります。もちろんアルコールの害はアルコール依存症に起因するものばかりではありませんから、アルコールのために損をしている人は本当に多いことだろうと思います。

最近、日本人の喫煙率が下がってきました。これは世の中の禁煙や分煙が進んできたこともあるでしょうが、タバコの害について一般の人々がよく知るようになった影響も大きいことと思います。タバコがそうであるように、お酒についても客観的な事実を理解した上でおつきあいをする時代が来たのではないのでしょうか。

**お酒は、** 人類にとって歴史や文化と結びついた **貴重な財産** です。それだけに、お酒がいつの間にか単なる“薬物”に落ちぶれてしまうことを恐れます。

# こども相談室

千葉県小児科医会  
理事 宇田川 淳子 医師

## 【あかちゃんとおしゃぶり】

赤ちゃんがおしゃぶりを口にしていてはとてかわいく微笑ましいものです。かわいいホルダーを付けたファッション性が受けてか、乳幼児におしゃぶりを与えている親をよく見かけるようになりました。乳児が泣いた時に泣き止ます手段として便利な育児用品ですが、おしゃぶりの使用については色々な意見があります。



### おしゃぶりの利点

- ◎ かわいい! とてモファッションナブル♡
- ◎ 精神安定(胎児も母体内で指しゃぶりをしているので自然の行為?)
- ◎ 簡単に泣き止む。静かになる。入眠がスムーズ。
- ◎ 母親の子育てのストレスが減る(これが一番の利点?)
- ◎ 鼻呼吸や舌や顎の発達を促進する(おしゃぶりの宣伝。学問的検証なし。)
- ◎ 指しゃぶりによる吸いだこ、指の傷が予防できる。(指の傷予防には最適)

### おしゃぶりの欠点

- ◎ 習慣性になりやすい。(おしゃぶり使用中は 静かでおこ)
- ◎ あやすのが減る。ふれあいが減る。発語の機会が減る。意思表示の機会が減る。
- ◎ 長時間使用すると歯のかみ合わせが悪くなる(上下の前歯の間に隙間ができる)
- ◎ こどもがどうして泣いているのかを考えないで使用する可能性がある。
- ◎ 学習の機会が奪われる(赤ちゃんはなんでも口に持っていくことで学習しています。おしゃぶりをくわえているとできない…)

### とは言っても…

噛み合わせの異常は2才までに中止すれば発育とともに改善される。とのこと。また、発語の遅れや、発達障害とおしゃぶりの因果関係は検証されていません。

おしゃぶりを使用している間も、声かけをし、一緒に遊ぶなどふれあいを大切に。子育ての手抜きとして利用しない。(耳の痛いお母様もいらっしやるのでは?) 発語や言葉を覚える1才過ぎたらホルダーをはずし常時使用しない。遅くとも2才半までに使用を中止する。…以上を頭に置きおしゃぶりを上手に利用するといいでしょ。

乳児の指しゃぶりは自然な行為であり、それに代わるおしゃぶりの使用は自然なのかもしれません。しゃぶりの安心感を実感し安定した精神状態を保つ、とてもいい効果も期待できます。十分なスキップがあれば、自然に不要となっていくでしょう。色々な育児用品が溢れています。各々の利点・欠点を理解し、上手に楽しく子育てしましょう。

## こども急病 電話相談

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

ブッシュ回線の固定電話・携帯電話からは、  
**#8000**

#8000は、銚子市及び旭市の一部(旧飯岡町・旧海上町)の地域からはご利用いただけません。

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

●相談日時は  
**毎日・夜間 午後7時~午後10時**

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。

実施 千葉県 千葉県医師会

「かかりつけ医」を持ちましょう

社団法人 **千葉県医師会**

## 千葉県では看護師が不足しています

### 看護職再就業に朗報!

千葉県では、看護師が大変不足しております。かつて看護師として働いていたあなた! あなたの看護師免許を今一度、看護を必要とする県民のためにお役に立てください。復帰にあたり、離職中の空白を補うために『基本的な知識・技術の習得、施設での実習』を行います。ご希望日で受講できる講習会ですので、ぜひご活用ください。



#### 〈病院派遣型看護職再就業講習会登録病院〉

<b>東葛地区 (3)</b> 柏市立柏病院 名戸ヶ谷病院 小張総合病院	千葉東病院 千葉大学医学部附属病院 千葉市立海浜病院 千葉社会保険病院 最成病院 千葉健生病院
<b>船橋地区 (5)</b> 済生会習志野病院 勝田台病院 津田沼中央総合病院 東京湾岸リハビリテーション病院 船橋二和病院	<b>市原地区 (1)</b> 千葉労災病院
<b>印旛地区 (4)</b> 下志津病院 佐倉厚生園 東邦大学医療センター佐倉病院 聖隷佐倉市民病院	<b>君津地区 (1)</b> 君津中央病院
<b>松戸地区 (1)</b> 千葉西総合病院	<b>安房地区 (1)</b> 亀田総合病院
<b>市川地区 (1)</b> 東京歯科大学市川総合病院	<b>利根地区 (2)</b> 国保小見川総合病院 国保匝岫市民病院
<b>千葉地区 (7)</b> 千葉医療センター	<b>山武地区 (1)</b> 国保成東病院
	<b>長夷地区 (1)</b> 塩田病院

- 主 催** 社団法人 千葉県看護協会 (千葉県ナースセンター)
- 対 象 者** 看護職免許所有者  
現在、未就業者で千葉県内に就業を希望されている方
- 募 集** 年間を通して行う
- 実 施 場 所** 千葉県内の看護職再就業講習会登録病院 28施設
- 募 集 要 項**
- ①講習内容 基本メニューに基づいて、研修病院が作成  
基本メニュー
    - 医療・看護の現状講義
    - 看護実践のための基礎知識など(講義・演習)医療・看護の動向、看護倫理、医療安全等
    - 最近の医療・看護の実際を学ぶ
  - ②期 間 原則5日間(時間/9:00～16:00)
  - ③費 用 3,000円(資料代、看護職賠償保険加入料1,630円を含む)他、交通費一部自己負担あり

申し込み・問合せ **千葉県ナースセンター** 電話**043-247-6371** E-mail [chiba@nurse-senter.net](mailto:chiba@nurse-senter.net)

### アスリートに聞く!

#### スポーツジャーナリスト **増田明美さん** サイン入り本プレゼント!

[応募方法] ハガキに必要事項を記載してご応募ください。[必要事項] 郵便番号・住所・氏名・年齢・ミレニアムの感想・Eメールアドレス(メールアドレスがある場合)・下記住所「増田明美サイン入り本プレゼント係」まで。[締め切り] 2009年12月31日必着

※ 当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。(発送は1月中旬を予定しております)



### ミレニアム 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・購読開始号を必ずご記入のうえ、千葉県医師会広報課までにお申し込みください。

### お申込み・お問合せは 下記の連絡先 広報課まで

◎ 個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは(社)千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。

**ミレニアム** 通巻第31号 2009年11月10日発行 **社団法人 千葉県医師会** 〒260-0026 千葉市中央区千葉港7-1

**連絡先** 電話 **043-242-4271** (代) FAX **043-246-3142** Eメール [kouhou@office-cma.or.jp](mailto:kouhou@office-cma.or.jp)

ホームページ <http://www.chiba.med.or.jp>