

ミレニアム millennium



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

◆ 特集

心療内科からみる睡眠障害「不眠症」

◆ 新風 —最新医療紹介—

重粒子線がん治療

◆ 病気と食事

高血圧症

◆ スポーツコーナー

夏のダイエット



◆ こども相談室

熱性けいれん

◆ 百楽カフェ

「五十肩」ってどんな病気？

アスリートに聞く！ ～スポーツとカラダづくり～
セーリング(ヨット) 千葉県セーリング連盟副会長

國府田 由隆さん



ミレニアム

オリジナルキャラクター「名前」発表！

詳しくは
21ページを
ご覧下さい



冷酷な現実？を踏まえた行動変容

1時間20分18秒、お恥ずかしい話ですが1月末に開催された若潮マラソン10キロ部門での私のタイムです。時速では7・5キロ、急いで歩いているのと殆ど変わらない速度ですが私にとっては精一杯の結果でした。最近運動らしいことは疎にせず、睡眠不足や不規則な生活を送っていることから、家族からは『絶対に走らないで!!』と言われる様な状況下での成績です。自分でも前日まで参加を迷いましたが還暦を間近に控え、自分の現実を見つめ直す意味での挑戦となりました。然し結果は散々なものであり、折り返し5キロ地点では辛うじて28分台のペースでしたが後半は足が動かず、余りの遅れに心配された方々がコース途中まで迎えて来るあり様でした。

ところで年齢を重ねることにより、人間はその身体機能が低下します。成長期には体力も気力も昂りますが30歳代から体力は確実に低下、若い頃には簡単にできた事も不可能になってきます。その事を確かめる為には自身を再評価する作業が必要となり、自らの能力低下を素直に受容する事が、生活習慣を見直す大きな動機付けにもなります。私の場合、悔しいですが一緒に参加した同年代の友人とは20分の差が出ました。走る前は負けないつもりでしたが、現実には冷酷なものです。その友人は毎日運動し努力していたのかも知れませんが、私のタイムを見て優越感からか涙を浮かべ笑っていました。皆さんも身体の機能がどこまで損なわれているかを自覚されていますか? 『年だから仕方が無い』面もありますが以前には出来た事が不可能になる事態に直面した時、それを諦めるのか、何とか機能回復を試みるのかは貴方御自身の気持ち次第です。冷酷な現実を踏まえ前向きに行動すること(行動変容)は極めて骨の折れる事ですが『悔しさをバネにするのも有効な手段である』と負け惜しみを言っている状況です。また来年も再挑戦? それとも身の程を弁えた方が良いか? 悩みは尽きない今日この頃です。

目次

特集

診療内科からみる睡眠障害「不眠症」 1

新風—千葉県の最新医療情報紹介—
重粒子線がん治療 4

アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~
セーリング (ヨット) 千葉県セーリング連盟副会長
國府田 由隆さん 6

スポーツコーナー
夏のダイエット 8

百楽カフェ
「五十肩」ってどんな病気? 9

医と食育
6月は食育月間・食品便利図のご紹介 10

ひとこまストーリー
エピソード3 親の学び 12

こども相談室

熱性けいれん 13

千葉県インフォメーション

がん検診受診促進企業連携事業
H22年度における肝炎医療費助成の拡充について 14

こころのカルテ

こころの健康のために 16

情報ファクトリー

糖尿病 — 良い治療と連携パス — 17

病気と食事

高血圧症 18

旬食野菜クッキング

トマト 19

インフォメーション

公開講座・ネーミング決定のお知らせ 20



しっかり
眠れていますか？

心療内科からみる 睡眠障害「不眠症」

不眠症の主な原因

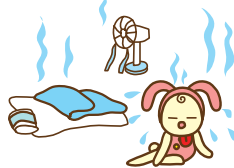
身体要因

痛みやかゆみ、熱や咳、頻尿などの身体的な不快感や、睡眠時無呼吸症候群などの身体疾患。



環境要因

騒音や暑さ寒さ。旅行による時差や枕が変わったことなど。



心理的要因

悩みごとやイライラ。極度の緊張や睡眠へのこだわりなど。



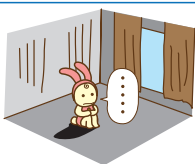
薬やアルコール

薬の副作用やアルコール、カフェインなどの摂取。



精神疾患

うつ病や不安障害など。心療内科などの専門医の治療が必要。



不眠症の症状のタイプ

※複数の症状が重なって現れることもあります。

入眠困難タイプ

眠ろうとしても、なかなか(30分～1時間以上)寝付くことができない。



早朝覚醒タイプ

起きようと思っている時間の2時間以上前に目が覚め、その後眠れない。



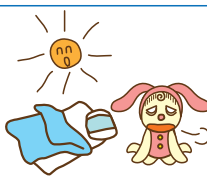
中途覚醒タイプ

いったん眠りについて、夜中に何度も目が覚めて眠れない。



熟眠障害タイプ

眠りが浅く、睡眠時間のわりに熟睡した感じが得られず、翌朝疲労感が残る。



不眠症とは？

- なかなか寝つけない。
 - 眠りを維持できない。
 - 朝、早過ぎる時間に目覚める。
 - 眠りが浅く十分眠った気がしない。
- などの症状がたび重なることによって、
- 目覚めたときのだるさ
 - 日中の強い眠気
 - 注意力の散漫
 - 疲労・倦怠感

といった体調不良が起これ、日常生活に支障をきたすようになってしまった状態を指します。

今年もまた寝苦しい季節がやってきますが、あなたは最近、よく眠れていますか？統計によると、日本人の4〜5人に1人は不眠に悩まされているそうです。「眠りたいのに、眠れない！」というのは、それだけで充分辛いこと。中には、睡眠不足が病気を引き起こし、その病気がさらに睡眠不足を悪化させるという悪循環に陥ってしまう方も…。そこで今回は、不眠症の対策と治療についてご紹介いたします。

監修 千葉真医師会

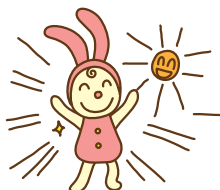
佐々 毅医師



不眠症の治療法

不眠症の治療には、薬物を使わない治療と、睡眠薬を使う治療(薬物治療)の2つがあります。

睡眠薬を使わない治療法



①生活指導

食生活を改善し、適度な運動をして肥満を治すなど、生活改善を行うことで睡眠環境を整える方法。

②リラックス療法

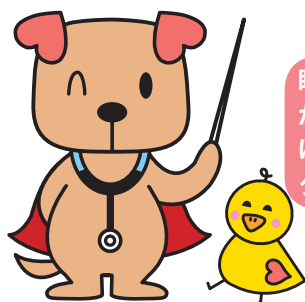
就寝前に体の筋肉の緊張をやわらげること、心身ともにリラックスした状態で眠りにつけるように訓練する自立訓練法。

③精神療法

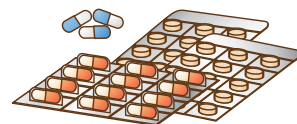
カウンセリングなどで、不眠症の原因となっている悩みやストレスを軽減・解消する方法。

④高照度光療法

深夜労働や交代制の勤務などで、睡眠時間帯がずれてしまっている場合にもちいられる治療法。2500～3000ルクスの高照度光を照射することにより、睡眠や体温といった生体リズムを矯正します。



睡眠薬を使う治療法 (薬物治療)



①超短時間型

すぐに効果が現れる分、薬が効いている時間も短い睡眠導入剤と呼ばれる薬。翌朝にまで薬の作用が残らない。寝つきの悪い入眠障害タイプに用いられる。

②短時間型

比較的速く薬の効き目が現れるが、作用時間も短め。入眠障害や熟眠障害タイプに用いられる。

③中間型

効き目が現れる時間が、超短時間型や短時間型よりははや長く、持続時間は比較的長いのが特徴。早朝覚醒タイプなどに用いられる。

④長時間型

薬の分解に時間がかかるため、起きた後も薬の作用が続く。うつ病などに伴って発症した不眠に対し用いられることがある。

睡眠薬は、薬の効く時間が短いものから長いものまで4つのタイプに分けられ、症状に合わせて最も適したタイプの睡眠薬が処方されます。

睡眠薬を誤解していませんか？

睡眠薬について、「一度使い始めたならやめられなくなる」、「飲み続けると痴呆になる」などの誤ったイメージをもっているいませんか？

現在、治療に使われている睡眠薬は、昔使われていた薬と違い、正しく使えば長期間飲み続けても安全な薬です。医師の指示を守り、安心して服用してください。

なお、睡眠薬は医師の処方が必要な薬で市販はされていません。勘違いされる方が多いのですが、町の薬局やドラッグストアで売っている市販薬はあくまでも睡眠改善薬であり、睡眠薬ではありません。

睡眠について、正しく知ろう。

睡眠や不眠について間違った認識を持っていると、気にしなくてよいことを悩んだり、誤った対処によって状態を悪化させて

肝心なのは、日中にしつかり覚醒して元気に過ごせているか否か。ですから、たとえ毎日の睡眠時間は短くても、目覚めた時にぐっすり眠れた満足感があり快適に過ごせているのであれば不眠症ではありません。逆に、睡眠時間はたっぷりとれていても、目覚めが悪く日中の眠気やだるさが慢性化していたら不眠症といえます。

ぐっすり眠って、スッキリ起きるために！

☆知っておきたい12のポイント <睡眠障害対処12の指針>

より良い睡眠をとるために、睡眠環境を整えたり、生活環境を改善してみましょう。



睡眠時間は人それぞれ、 日中の眠気で困らなければ十分

- 睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない
- 歳をとると必要な睡眠時間は短くなる

刺激物を避け、 眠る前には自分なりのリラックス法

- 就床前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避ける
- 軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング

眠たくなってから床に就く、 就床時刻にこだわりすぎない

- 眠ろうとする意気込みが頭をささせ寝つきを悪くする

同じ時刻に毎日起床

- 早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる
- 日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつかなくなる

光の利用でよい睡眠

- 目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
- 夜は明るすぎない照明を

規則正しい3度の食事、 規則的な運動習慣

- 朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
- 運動習慣は熟睡を促進

昼寝をするなら、 15時前の20～30分

- 長い昼寝はかえってぼんやりのもと
- 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

眠りが浅いときは、 むしろ積極的に遅寝・早起きに

- 寝床で長く過ごすすぎると熟睡感が減る

睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や 足のびくつき・むずむず感には要注意

- 背景に睡眠の病気、専門治療が必要

十分眠っても日中の 眠気が強い時は専門医に

- 長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談
- 車の運転に注意

睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

- 睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる

睡眠薬は医師の指示で 正しく使えば安全

- 一定時刻に服用し就床
- アルコールとの併用をしない

(厚生労働省 精神・神経疾患研究委託費 睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班、平成13年度研究報告書より)

改善点の全てを一度に実行しようと、無理をする必要はありません。焦ることなく、一つずつ改善してください。



睡眠について正しく知って、眠り上手になりましょう！



しまつことがあります。

上の表で紹介する「睡眠障害対処12の指針」には、睡眠について知っていて欲しい、非常に大切なポイントがまとめられています。

ぜひ一度、一つひとつに目を通し、睡眠についてのあなたの認識をチェックしてみましょう！

不眠が続いたら、悩まず受診を！

「眠れない」という悩みは、とかく『本人の心がけ次第』と一蹴されてしまいがち。ですが不眠症は病気です。生活面での改善を心がけても不眠が続いていたら、一人で悩んでいないで、なるべく早めに医療機関を受診してください。不眠症の診断と治療は、不眠症外来のある病院や専門医のいる病院のほか、内科、心療内科、神経内科、精神科でも行われています。



千葉県の最新医療情報紹介

重粒子線がん治療

人にやさしく、がんに強い！
切らずに治せる
放射線治療のエース
重粒子線がん治療



放射線医学総合研究所
重粒子医科学センター病院
治療課第1治療室医長

安田 茂雄 医師

がん治療は、命さえ助ければそれで良いというものではありません。生活の質を落とさぬよう、臓器や体の形を可能なかぎり守りながら治すことが大切。そんな中、いま世界的に熱い注目を集めているのが重粒子線治療です。

現在、この治療を行っているのは世界でたった5ヶ所のみ。うち3ヶ所は日本にあり、重粒子線治療は、わが国が世界に先駆けて開発してきた最先端医療技術なのです。今回は、放射線医学総合研究所の安田茂雄先生に解説していただきます。

切らない、痛くない、放射線治療の長所

がんの治療といえば手術、放射線、抗がん剤の三大治療が挙げられますが、基本的には、がんは病巣を取り除かなければなりません。そこでまず有効なのが手術。切り取った瞬間に体からがんが消えるわけですから、確実性が高い治療

です。しかし、がんと一緒に体の一部を切り取ってしまうのでダメージは大きく、場所によっては重要な機能までなくしてしまうことも。例えば喉頭がんでは、手術で患部を取り去ってしまうと、声を失ってしまう場合もあります。

そういったがんの場合でも臓器や機能を失うことなく治療できる点が、放射線治療の一番の特長です。

放射線治療はDNAを破壊してがんを殺す治療。数十秒の照射を受けるだけで、熱さや痛みを感じることは全くありません。手術に比べ体の負担が圧倒的に少なく、機能や形態を温存できます。

ただし放射線治療で扱えないがんもあります。胃や腸など、がんを治すだけの放射線に耐えられずに障害されてしまう臓器にできたがんは、やはり手術が主体となります。

さらに、がんが体の中に広く転移している場合は、手術や放射線治療といった局所だけの治療では不十分です。散らばったがん細胞を殺す薬を体全体に与える、抗がん剤治療のような全身的な治療が必要となります。

放射線の中でも重粒子線が優れている点

①がん病巣に集中して狙い撃ちできる。

従来の放射線治療の場合、体に吸収される線量のピークは体の表面から浅い所にあり、奥に進むにつれだんだん減弱しながら体を通り抜けるという性質があります。そのためターゲットであるがん病巣の手前部分や、病巣を通り過ぎた深部など、周囲の正常な組織にも多くの線量が照射されダメージを与えてしまいます。

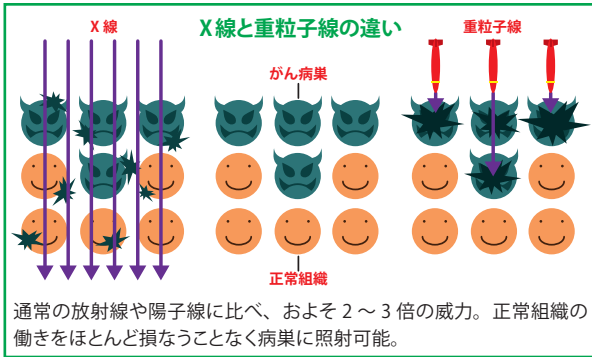
それに対し重粒子線は、体の表面近くの線量は少なく、ある一定の深さで止まり、止まる寸前にエネルギーを一気に放出し鋭い線量のピークを形成するという性質があります。

重粒子線治療が画期的なのは、この性質を利用し、線量のピークがちょうど病巣に当たるようピークの幅や深さを自在にコントロールできるという点です。しかも病巣の形に合わせて立体的に照射することで、病巣に狙いを絞った確かな照射が可能。その分、周囲の正常組織へのダメージを最小限に食い止められます。

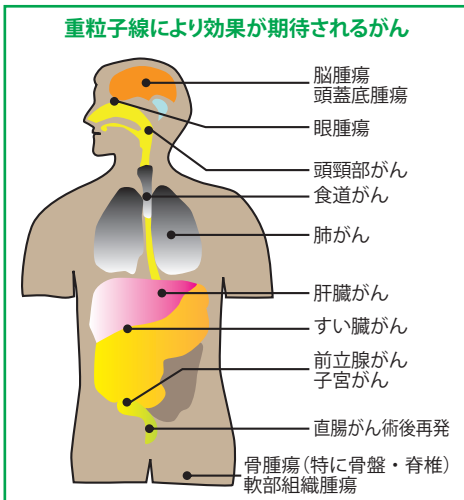
それによって、病巣近くに放射線が当たると危険な臓器があるために通常の放射線治療が行えなかったがんも治療でき、がんのある臓器の働きをほとんどそとこねずに治療できます。

②威力が強いで効果が大きい。

重粒子線のもう一つの優れた特長に、その破壊力の強さがあります。通常の放射線に比べおよそ2〜3倍もの威力があるため、効き目がたいへん強い。これまでの放射線治療では治りにくかつ



患者さんは、重粒子線を照射している間、動かず横になっているだけ。(治療室にて)



重粒子線治療の流れ

まずは病状を診断し、重粒子線治療の適応であるか否かを見極めることから始まります。そのために必要な検査を行い、症例検討会で承認を得て治療が決定されます。治療を行うための準備として、まず重粒子線を正確に照射するために、一人ひとりの患者さんに専用の固定具を作ります。CT画像を基に作成された治療計画は

会議にかかられ、スタッフ全員で吟味。治療開始前日にリハーサルを行い、翌日から本番の治療に入ります。1日あたりの治療に要する時間は平均20～30分。治

たがんにも効果を発揮しています。その代表的なものに、骨軟部の肉腫があります。このがんは従来の放射線では歯が立ちませんでした。ところが重粒子線治療では、従来の放射線ではあり得なかったほど良好な治療結果が得られ、たいへん喜ばれています。

また、頭頸部、肺、肝臓、前立腺などのがんでも、より安全に短期間で治療でき、手術に匹敵するほどの効果を上げています。

<重粒子線治療を受けたい方へ>

※放射線医学総合研究所の場合

●重粒子線がん治療相談

- ①電話によるご相談：病院事務課 相談窓口 ☎ 043-284-8852
- ②当院医師による重粒子相談外来：月・木曜日 8:30～12:00（受付 11:00 まで）

●専門外来受診（保険適用）

かかりつけ医師からの紹介による受診です。専門外来日は疾患ごとに異なりますので、重粒子線相談窓口にお電話いただくか、重粒子医科学センター病院ホームページ (<http://www.nirs.go.jp/hospital/index.shtml>) にてご確認ください。

★受診される場合は、必ず、かかりつけ医師の紹介状、病状が分かる資料（X線CT、MRIなどの画像情報や血液検査結果など）、保険証をご持参ください。診療費は保険の適用となります。

●重粒子線がん治療（保険適用外・H22.5.20 現在）

重粒子線がん治療は現在保険の適用にはなっていません。そのため治療費は全額自己負担で一律 314 万円かかります。

療全体にかかる期間は、長い治療で4～5週間。肺がんは1回限りの治療も行われています、肝臓がんは2日間で治療しています。副作用は臓器により異なりますが概して少なく、多くは皮膚に日焼けのような赤みが出る程度です。

より強く、よりやさしいがん治療といえる重粒子線治療は、高齢化社会におけるがん治療の切り札として、今後ますます重要な役割を担っていくものと思われま



アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

限界なきモンスタースポーツ! ヨット(セーリング)の魅力。



千葉県セーリング連盟 副会長
明海大学ヨット部監督 **國府田 由隆** さん

子ども達には「勝つ喜びを体験させることが大事」と語る國府田さん

「ヨットがこれほど多彩で魅力的なスポーツだったとは! せっかく海に囲まれた千葉に暮らしているのにヨットに乗ったことがないのは、余りに勿体ないことなのかも!」思わずそんな気になってしまっ、お話をいただいたのは、指導者として名高いヨットマンである明海大学ヨット部の國府田由隆監督。遠くから眺める姿は美しく、近くで見ると迫力の競技・ヨット(セーリング)について、國府田監督に紹介していただきました。

■風を読み、波をつかんで走る

ヨットは、海上に定められたいくつかのブイ(マーク)を決められた順序で回り、いかに速くゴールするかを競うスポーツで、オリンピック競技にも含まれています。セール(帆)にはらませた風(揚力)だけで進み、エンジンはありません。

波間に優雅に浮かんでいるイメージがあるかもしれませんが、競技としてのヨットの実際はそれとはかけ離れています。ひとたび海に出れば、そこに待っているのは風や波との熾烈な戦い。風が強く波が荒い日のスピードは恐ろしいほど。それだけに、強い風、高い波を乗り越えた時に得られる達成感や征服感は格別です。

競技の勝敗を握る鍵となるのは、めまぐるしく変化する風向や風速、潮の流れを素早く察知する能力。そして常に神経を研ぎ澄まし、的確に状況判断しながら艇を操る技術が不可欠です。そのための強靭な体力、集中力、精神力も必要です。

さらに、現在どこにどういう風があり、自分は相手の艇に対してどういうポジションをとれば有利になるかを計算するためには、「流体力学」「幾何学」を利用して進むヨットの特性を充分理解した上での戦略が欠かせません。つまり、知力、体力、精神力と、総合的なパフォーマンスが求められる点が競技としてのヨットの難しさでもあり、醍醐味でもあるわけです。敵は、大自然であり、ほかの艇であり、自分自身。一度として、同じ状況の闘いはありません。だからこそ、この競技には限界がない。他の競技なら、この種目ならこのくらいのタイムが限界という予想もつきませんが、どこまでも限界のないヨットは、まさにモンスタースポーツだと思います。

■ヨットマンならではの誇りと絆

現在、明海大学のヨット部で指導している私は、レスキュー艇兼コーチング・ボートに乗って沖に出て、選手を監督しています。子供たちを預かっていますから、怪我をさせてはいけないのと緊張の日々。決してあつてはいけないこととはいえ、ヨットには、油断すれば命すら落としかねないというシビアさがあります。ですから子供たちには、技術より何よりも、まず第一に命の尊さを訴え続けています。

学生ヨットは二人乗りで、艇を扱うにも、勝負に勝つにも、二人の力を合わせなければなりません。しかもお互いの命を支えあっている関係なので、いつも「ペアは二人で一つの人間だと思え！」と教えています。そうして一心同体のように辛さも喜びも共にし

てきた。ペアの間には、他人は入り込めないほど強く深い絆ができます。また、陸で出会った見知らぬ同士であっても、「実はヨットマンだ」と聞けば半端ではない鍛錬を積んできたに違いない人間同士として特別なつながりを感じ、すぐに打ち解けることができます。私も、ヨットを始めたことで、日本はもちろん世界各地でたくさんのかげがえのない仲間達と出逢うことができました。

■負ける悔しさより勝つ喜びを！

ヨットは大自然の中で体と心を鍛え、健康にしてくれる素晴らしいスポーツです。しかしその練習は過酷。季節を問わず1年じゅう艇に乗るので、気温差にも耐えられる基礎体力が必要です。そのための本はランニングですね。走力のない者は体力がありませんから。バランスよくしっかり食べる栄養管理も肝心ですし、きちんと睡眠をとることも大切。普段から意識して、規則正しい生活を維持しなくてはなりません。

メンタル面の強さは、とにかくたくさん乗せて鍛えていくしかありませんが、逆にいえば、ヨットに乗り続けていけば、自立心や精神力の強さは自然と磨かれていきます。また、競技スポーツですから結果を出すことは非常に大切。私はいつも「負ける悔しさより勝つ喜びを」という言葉で選手たちを叱咤激励しています。自分は頑張っただけの結果を出したのだという自信をもって社会に出ていくために、勝つことには大きな意義があるのです。

■あなたの人生にもヨットの楽しさを

勝ちを目指す競技としてのヨットは過酷ですが、そうでなければ、実はヨットは老若男女を問わず楽しめる素晴らしいスポーツです。ヨットは簡単には体験できないもの、と思っておられる方も多いようですが、興味をもたれたら、ぜひ一度、稲毛のヨットハーバーを訪れてみてください。小型のヨット「ディンギー」なら、初心者でも気軽にトライすることができます。稲毛ヨットハーバーでは、年に7回、初心者のためのヨット教室などを開催しています。リタイアされてからヨット教室に参加し、「こんなに素晴らしいスポーツがあったのか。もっと早く出会いたかった」と、市民のヨットサークルに入って続けておられる方も増えています。お子さんの健全な育成のためにも、生涯スポーツとして楽しめるヨットの魅力を、多くの方に肌で感じていただきたいと願っています。

読者プレゼント

明海大学3色ボールペン
(黒・赤・シャープ) 5名様
メタルワールドタイムトラベラーズ
(目覚まし、電卓機能付) 5名様

抽選で10名の
みなさまへ
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。



スポーツコーナー

夏の ダイエット

千葉県医師会 中村 真人 医師

夏は薄着になり体型が出やすいので、夏に向かつてダイエットを考えている方が多いと思います。でも、知っていますか？ ダイエットは、実は運命の分かれ道だった事を！ 一方の道は、基礎代謝の高い太りにくい身体になる道。もう一方の道は、基礎代謝の低い太りやすい身体になる道です。それでは、太りにくい身体になるにはどうしたら良いでしょうか。

まず、ダイエットを始めようと思ったら、1週間で良いから体重と運動の表を作りましょう。一日最低2回、起床直後と就寝直前に排尿後の体重を測定しましょう。そして、点と点を繋いで下さい。折れ線グラフになるはずです。

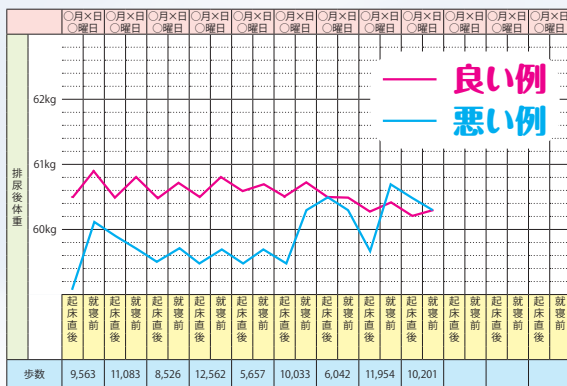
体重グラフの下には、毎日の歩数や運動した時間、筋トレの有無などを、数字であるいは星取り表のように書きましょう。1週間記録を続けると色々なことがわかります。例えば、不言実行、三日坊主

言行不一致などです。

この体重グラフが美しいノコギリの刃のような波形になれば、あなたにはダイエットを開始する資格があります。しかし、この体重波形が波打っているときは、ダイエットは絶対に勧めません。なぜダイエットを勧めないかって？ 減量の中身が、問題だからです。

もし、皆さんが1時間汗ビシヨリ運動したとします。よく頑張ったって、思わず自分を褒めてしまいますよね。でも、1時間の運動で消費したカロリーは、脂肪でたったの20〜40グラム、ボールペンのキャップ程度です。1週間続けても、200グラム程度。たった一日食べ過ぎればお終いです。

ですから、もし脂肪だけ減らしたいのなら運動・食事を毎日規則正しく行い、体重グラフが如何に美しいノコギリの波形になるか、そしてその波形がや



- 200g毎のグラフを作成する
- 体重測定は必ず、排尿後行うようにする
- 起床直後、就寝前の血圧、脈拍も測定するとベスト
- はじめは、7日間を目安に測定してみましょう！

や右肩下がりになるかがポイントです。この時、運動量が少ないと恐怖の太りやすい身体になります。

運動は大切ですが、あくまでも食事療法あるいは太りにくい身体作りのサポートです。次に、筋肉を増やすことが大切です。それも瞬間的にパワーを生み出す速筋ではなく、ジワジワカロリーを消費する持久筋を鍛えて筋肉を増やしましょう。

筋肉が増えれば消費カロリーも増え自然に太りにくい身体になっていきます。筋肉の絶対量を増やすことは、カロリー消費を増し転倒予防に重要です。また、筋肉量が増すと外傷の予防や回復にも絶対有利です。ですから持久筋を増やすには、昼食や夕食の前にダンベル体操やスクワットなど軽いウエイトトレーニングをしましょう。

最後に夏のダイエットでは、脱水・熱中症にも注意。さらに、強い紫外線は身体のストレスになりますから、バランス良い特にビタミンの補給は活性酸素の影響を除く意味でも大切です。また、夏の昼間は暑いので、早寝早起きの習慣は、良い生活習慣のスタートとして重要です。早寝早起きの習慣が、朝の自然光を浴びることで人間本来の生体リズムを取り戻し、運動する習慣を作り出します。

さあ、皆さん良い習慣を自分のものにして太りにくい身体を作り健康になりましょう。





「五十肩」って どんな病気？

千葉県医師会顧問 鈴木弘祐 医師



日ごろ、外来診療において、本人自身から五十肩と称して来院される方は意外に少ないです。

肩の痛みを主訴とする疾患はかなり多く、しかも50歳くらいに起こる病気と漠然と考えているためか、自己診断が難しいのではないかと思われます。これは五十肩ですね、と診断すると、多くの人が『もう70歳にもなるのに若返った』と苦笑する

ことが多いようです。これは人生50年と考えられていた時代の診断名であり、人生90年、100年の現在とは当然異なり、ずれが生じるのはやむを得ないと思います。

五十肩は肩の痛みと肩関節の日常生活での運動制限を主訴とする状態をいいます。原因は多くの方が自覚しておらず、気が付いたら腕が上がらなくなっていたというケースが多いのです。医学的には肩関節を構成している靭帯等の拘縮による繊細なメカニズム(上肢を挙げた時、上腕骨と肩峰が衝突しないようにする微妙な仕組み)の故障と考えられます。

五十肩は肩関節周囲炎という疾患名の中に包含されることが多いのですが、40歳代後期から高齢にいたるまでの独特な病態を表わすには適切な呼称かと思われ

ます。

肩関節の痛みは肩関節炎、肩峰下包炎、腱板炎、上腕二頭筋長頭腱炎という肩関節を構成する部分や周辺組織の過度の使用や外傷などによる急性あるいは慢性の炎症性変化でも強い疼痛を生じますが、臨床症状の特徴やレントゲン検査などから容易に鑑別されます。

五十肩は肩周辺や腕の外傷時の安静後や内科的な安静臥床など運動不足が原因となることが多く、前述の様な炎症性疾患と早期に区別して、積極的な関節可動域の改善を図ることが重要で、早期に整形外科を受診し、積極的な運動を要するのか、安静が必要なのかを明確にしてもらう必要があります。

放置しても治る自然治癒も30%程度はありますが、方針を間違えますと、凍結肩という全く動かぬ状態となり、改善に長期間要する様になってしまいます。

五十肩の鎮痛は可動域改善のための運動訓練(前挙、外転、後ろ回しなど)を行うためのものですので、鎮痛剤の服用程度では難しく、一般にブロック注射、SSP療法、温熱療法などが行われます。夜間の痛みは寝返り時の可動域限界を超えるための痛みで可動域が改善するにつれて消退します。ちなみに筆者は前号「元氣からだ! Q&A」で述べた針治療を用いています。



6月は食育月間です。

「食べる」ことは
「生きる」こと。
「食」は私たちの
心を育む基本です。



「食育」ってなに？

食育とは、子どもの頃から「食」の大切さや正しい知識を学んで自分で考え、健全で豊かな毎日が送れるようにするための教えといわれています。

具体的には

● 食べ物の育ちやそれを育てる環境を知る

● 生まれ育った地域や日本に受け継がれてきた食文化に対する関心を高める

● 「いのち」をいただくことへの感謝

● 作ってくれた人への感謝
もちろん、子どもだけではなく私たち日本人が大切に守ってきた「日本の食」を、次世代に引き継いでいくために、大人にも大切な「食育」です。

楽しく食べる

食事をおいしく楽しくいただくことは、からだにも心にもとても大切です。会話がはずむ明るい食卓は、充実した気分です。食事を楽しむことができます。

食育で身につけたい能力

① 食べ物を選択する能力

自分のからだにとって必要な食べ物を、バランスよく食べているかを判断する能力。



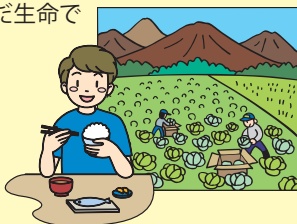
② 料理する能力

包丁の使い方や食材の選び方を身につけるだけでなく、指を使い五感を総動員させて料理をつくることで、子どもたちの創造力、集中力、物事を計画的に進める能力。



③ 食べ物の育ちを感じる能力

食材はすべて自然が育んだ生命であり、私たちはそんな生命を頂くことで、健康な生活を維持できることを理解する能力。



④ 元気なからだのわかる能力

自分のからだの最も元気な状態を感じて、常に健康でいられるようからだをコントロールする能力。



もう一度見直そう! 『ベストバランスメニュー』

バランスの良い食事をご紹介します。ぜひ、実践してみてください♪

主食・主菜・副菜

主食に肉や魚などの主菜、野菜や海藻などの副菜を組み合わせた食事はとても栄養バランスのよいものです。色々な組み合わせで、おいしく楽しくいただきます。

主食：ごはん、パン、麺類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

副菜：野菜、海藻、きのこなどを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

【主菜】

主に魚、肉、たまご、乳製品、豆類など、タンパク質やカルシウムを十分にとりましょう。脂肪はひかえめに。

【副菜】

野菜を中心にビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとりましょう。

【主食】

米・パン・めん類などの穀類で、糖質からのエネルギーをとりましょう。

【汁物】

野菜や海藻をたくさん使って第二の副菜的役割に。



食品便利図で毎日が『ベストバランスメニュー』

6つの基礎食品、3つの食品群

食品は、栄養素別に6つのグループ、働きによって3つのグループに分かれています。それぞれのグループから食品を選び、バランスの良い食事をつくりましょう。

①群から……………主菜

②③④群から……………副菜

⑤群から……………主食

⑥群から……………油脂

を選び多彩なメニューを!!



出典：千葉県ホームページ(ちばの食育)



親の学び

市川市 岩澤 由佳さん



ご主人の俊輔さんと長男の慎平くんと一緒に

「子どもの湿疹が治って、本当によかった。でも、先生に感謝している理由はそれだけじゃないんです」

笑顔でそう語る岩澤田佳さんご夫妻の長男・慎平くんは、ただれのような湿疹ができたのは生後4ヶ月頃のこと。「顔、耳、手首、足首にまで一杯できてしまったため小児科へ連れていくと、アトピーと診断されました。出していたいたお薬を付けると、最初は効果てきめんだったのですが、すぐに効かなくなり、ひどくなる一方で…」

心配した岩澤さんが色々とりサーチして出会ったのが、市内で開業しているベテラン皮膚科医でした。

「先生は、初診の時からとにかく丁寧に説明してくださいました。赤ちゃんの皮膚の特徴や、うちの子の皮膚の現状。日常生活の中で気をつけるべきことも、具体的に細かく教えて下さいました。それに、質問したくてもうまく言葉にできないようなことも、こちらにどういう不安があるのかを察して、良いアドバイスをくださるので感激しました」

そしてしっかり納得できた岩澤さんは、医師と二人三脚で慎平くんの湿疹の治療をスタート。そこで出された薬は、みるみる皮膚が綺麗になるような強い薬

ではありませんでしたが、岩澤さんは、長い目で治療していかうと前向きに考えられるようになっていました。

「湿疹がじゅくじゅくしている部分には、薬を塗った包帯を使うんですが、その交換が大変。1日に2回の交換だけでもひと苦労なのに、ひっかいて取ってしまったら、交換したそばから離乳食を付けて汚し、キリがないこともしばしば。」

でも『必ず治りますから続けてあげてください』という先生の言葉にはいつも親身さと頼もしさが感じられたので、私も頑張る続けることができました」

そして医師の言葉どおり着実に効果は現われ、しつこかった湿疹は今では足首にわずかに残るのみ。それも成長と共に治るから心配ないと言われているそうです。

「子育てをしていたら、大変でも、すぐには結果が出なくても、続けなければいけないことにこれから何度もぶつかるんだから、こんなことでくじけていられない。そして、親にとって簡単便利なことが、イコール子どもに良いことではないんだと、気づくことができました。それも、先生のお陰だと感謝しています」

その先生との出会いは、慎平くんの湿疹を治しただけなく、ママをひとまわり大きく成長させてくださったようです。

患者さんとお医者さんの
ひとこまストーリー募集!

「こんな一言で勇気が出た」「不安な気持ちが安らいだ」など、体験エピソードなどをお寄せください。本誌に掲載させていただきました方には、図書カードをプレゼントいたします。また「文章は苦手」という方は、編集部が取材にまいりますので、下記までご連絡ください。

- ◆投稿先: 〒260-0026 千葉市中央区千葉港 7-1 社団法人 千葉県医師会 広報課「ミレニアム」係/ Eメール kouhou@office-cma.or.jp
- ◆文字数: 1,100 文字以内 (投稿用紙の様式は問いません) ◆プレゼント: 本誌掲載された方 図書カード

こどもけいれん相談室

千葉県千葉リハビリテーションセンター 小児神経科 石井 光子 医師



熱性けいれん

Q 『熱性けいれん』とはどんな病気ですか？

A 病気というよりは、38℃以上の急な発熱に伴っておこるけいれん症状のことです。6ヶ月から5歳(主に1～3歳)の乳幼児にみられます。乳幼児の脳は未熟なので、急な発熱によって脳の神経細胞が興奮し、けいれんを起こすことがあります。10人に1人は熱性けいれんの経験があると言われていますから、決して珍しくない症状です。遺伝的な体質も関係しているため、親・兄弟に熱性けいれんの経験があると、可能性が高いかもしれません。

症 状

突然体をつっぱり、手足をガタガタ震わせ、白目をむいて、意識を失い、呼吸が荒く不規則になります。いわゆる「ひきつけ」です。しかし、これらの症状はたいてい5分以内におさまります。高熱に伴って、数分間一点を見つめるように意識がボーとする状態も熱性けいれんの症状と考えられます。

けいれんが起きたときの3つのポイント

☆**あわてない!**：初めて子どものひきつけを見た人はびっくりしてしまいがちですが、けいれんは数分でおさまることが多いので、落ち着いて対応してください。

☆**安全で楽な姿勢に**：呼吸が楽になるように衣類をゆるめます。嘔吐することがあるので顔を横に向け、口にあふれてきた唾液や吐物を拭いてあげてください。この時、舌をかまないようにタオルなどをくわえさせるのは、かえって危険です。

☆**観察する**：「体温」と「どのようなけいれん」が「どのくらいの時間続く」のか観察してください。それによって、病院に行った方がよいか判断できます。

受診の判断

熱性けいれんは通常5分以内におさまって意識も戻りますので、必ずしも病院に行く必要はありません。ただし次の様な場合は、単純な熱性けいれんではなく、脳の病気かもしれませんから、すぐに受

診して下さい。

- ☆ **けいれんが10分以上続く**
- ☆ **一旦おさまったけいれんが再びおこる**
- ☆ **体の一部だけのけいれんや、体の片側だけのけいれん**
- ☆ **けいれんの後、1時間たっても意識がもどらない、手足が動かない。**

予防方法

統計によると、熱性けいれんを起こした子どもの55%は1度しか発作をおこしていません。3回以上おこす子どもは4人に1人程度です。成長に伴って脳は熱の刺激に強くなるので、けいれんは起こりにくくなります。基本的に予防する必要はありません。それでも心配な人には、体温が37.5℃を越えたら「ダイアアップ坐薬」を使用するという方法もあります。詳しくはかかりつけの小児科医にお尋ねください。

こども急病 電話相談

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

フッシュ回線の固定電話・携帯電話からは、局番なしの
#8000
#8000は、銚子市及び旭市の一部(旧龍岡町・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

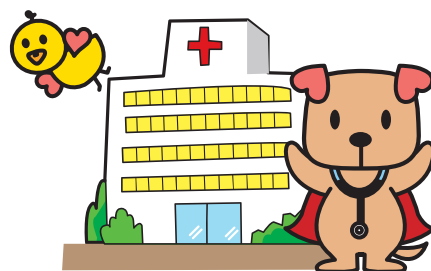
●相談日時は
毎日・夜間 午後7時～午後10時

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 千葉小児科医師会

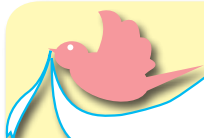
千葉県では、これらの啓発活動を実施しています。県民の皆様も、ぜひ今一度、自分の健康について向き合ってみてください。企業の皆様も検診受診促進に、ぜひご協力を!!



笑顔で検診 笑顔で安心

検診は、あなたとあなたの愛する人を守ります。

■お問い合わせ 県健康づくり支援課 TEL 043-223-2402



B型及びC型肝炎のインターフェロン治療及び B型肝炎に対する核酸アナログ製剤治療に対する医療費助成

千葉県では、「B型及びC型肝炎のインターフェロン治療」及び「B型肝炎に対する核酸アナログ製剤治療」への公費による助成制度を実施しています。なお、平成22年4月1日から制度の一部が以下のとおり変更になりました。

【平成22年度からの変更点】

1. 自己負担限度額を引き下げました。

これまで、1, 3, 5万円だった自己負担限度額が、原則1万円(上位所得世帯は2万円)となります。

2. 助成対象医療に核酸アナログ製剤を追加しました。

従来のインターフェロン治療に加え、核酸アナログ製剤治療も助成の対象となります。

3. 2回目のインターフェロン治療制度を開始しました。

インターフェロン治療において、認定基準を満たし医学的に効果が高いと認められる方は、2回目の制度利用が可能となります。

※申請に係る、内容、手続きの詳細については、住所を管轄する保健所（千葉市の場合は各区保健福祉センター健康課）にお問い合わせください。

《この欄に関するお問い合わせ先》

■千葉県健康福祉部疾病対策課感染症対策室 TEL043-223-2665

http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c_sippe/9kansennsyou/kanen/kanenzoyosei.html

がん診察をしましょう

千葉県がん検診受診促進企業連携事業について

がんは、昭和57年から本県における死亡原因の第一位となり、死亡率・罹患率ともに増加傾向にあります。しかし、早期に発見し、適切に治療を行えば、治る確率も高くなることから、定期的ながん検診の受診が必要です。

そこで、千葉県では、がん検診について、地域の特性に応じて効果的な普及啓発を進めるため、住民に接する機会を持つ企業等と連携した取組み、住民が集中する地域・場所・施設等を活用した取組みとして、「千葉県がん検診受診促進企業連携事業」を平成21年度から実施しています。皆様のご協力をお願いいたします。



【千葉県がん検診受診促進企業連携事業の概要】

①企業の窓口での啓発

企業と連携し、県民と直接接する窓口等でがん検診を啓発するリーフレットを配布。

②商業施設等での啓発

企業と連携し、人が多く集まる街頭、商店、スポーツ施設などで来場者に受診啓発を行うとともに、マンモグラフィ検診車による検診無料体験などを実施。

③医療保険者を対象としたがん検診啓発研修会の開催

健康保険組合の担当者を対象として、がんに関する知識やがん検診の必要性に関する研修会を実施。

④乳がん自己触診の普及啓発

地域の薬局と連携し、女性来店者に乳がん模型による触診の体験をしてもらい、早期発見の重要性を伝えるとともに、検診受診を啓発。なお、事前に乳がん自己触診サポーター研修を実施。

⑤ポスターによる啓発

バス・電車等の公共交通機関と連携し、車内広告による啓発。

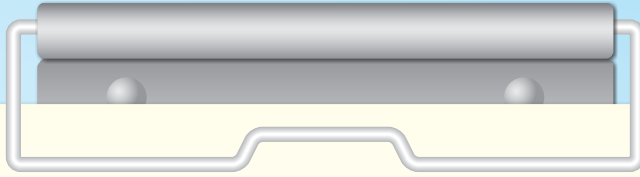
⑥レシートによる啓発

買物のレシートに啓発文を入れ、検診受診を啓発。

⑦啓発用DVDの作成

がん検診の重要性を啓発するDVDを作成し、企業、市町村等に配布。





こころの健康のために

千葉県医師会理事 森本 浩司 医師



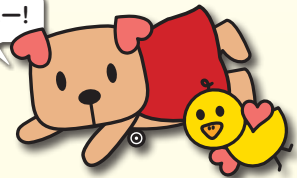
私は、診察室で日々たくさんの方とお会いします。その中で気付いたことや考えたことを2年間にわたってこのコーナーに綴ってきました。もうお気づきになった方もいらっしゃると思うのですが、話の中に病気や薬の話はほとんど出てきませんでした。それは、こころの不調を治療したり、こころの健康を保持・増進したりするときに、**今の生活を医学ではなく“生き物”の視点で見守ることがとても大切**だと思っているからです。そして何よりも、この視点をもって暮らすことは本人にしかできないことだからです。

最近、こころの健康を考えるときに多くの方が医学的視点に偏りすぎていると思います。純粋に医学的なことは、かなりの部分が日常生活では役立たないと私は思っています。

では、普段の生活においてどのようなことに気をつけて暮らせばよいのでしょうか。それは、これまでもお伝えしてきましたように、**例えば仕事を優先して自分の睡眠時間を削り続けるようなことはせず、生き物としての生活の方を優先する考え方を持つこと**だと思います。そのために、どのような生活習慣が望ましいのかということ信頼できる情報源から入手することも必要といえます。現代人の生活環境は、我々が太古の昔から受け継いできた**“感覚”だけではもはや対処できなくなっている**のだと思います。ここ十年間続いている我が国の自殺率の増加傾向は、決してこのことと無関係ではないでしょう。もちろん、どんなに気をつけていてもこころの健康を損なってしまうことはあります。そのようなときには医療機関を受診して下さいたらよいのです。

「こころのカルテ」は今回をもってお休みさせていただきます。これをお読みになった方に何か一つでも大切なことをお伝えすることができ、それがその方のこころの健康に繋がることができていたならば、筆者としては望外の喜びです。**ご愛読ありがとうございました。**

またねー!



糖尿病

—良い治療と連携パス—

千葉県糖尿病対策推進会議 副会長 金塚 東 医師

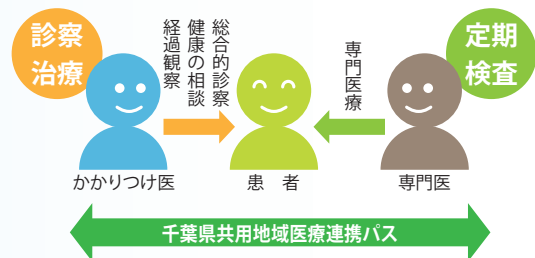
糖尿病は原因の違いにより1型糖尿病と2型糖尿病に分けられます。長い年月が経つと細い血管が悪く(微小血管障害)なり眼や腎臓の病気(網膜症、腎症)が発病し、また動脈硬化(大血管障害)が進んで、脳や心臓の病気(脳梗塞、心筋梗塞など)が増加します。糖尿病が原因で発病し、悪化する病気を糖尿病の合併症と呼びます。

合併症を防ぐために食事や運動療法が大切ですが、最近、薬により積極的に治療がされるようになりました。1型糖尿病(多くはインスリンを注射しないと死んでしまう)の患者に1日4回のインスリン注射で治療すると網膜症、腎症が少なくなります。また、2型糖尿病患者に食事や運動療法に加えて、飲み薬やインスリン注射により積極的に治療して血糖を良くすると合併症が少なくなります。これらの治療を早く始めると、その効果が身体に長く記憶され、合併症が更に少なくなることも分りました。この現象は遺産効果(Legacy Effect)と呼ばれ、早くから積極的に治療すれば、この効果は長続きして将来の合併症が少なくなります。

適切な治療を受けないと重症な合併症に罹り、眼、腎臓や心臓の治療も必要になります。糖尿病による腎臓や心臓の病気は治療が難しいため、悪化し易く、また再発を繰り返します。糖尿病の患者さんに尿毒症(血液透析が必要になる)や重症の心筋梗塞が多いのはこのためです。

重症な糖尿病や不幸にして腎臓や心臓の病気を合併症した患者さんの治療には専門的な知識や医療技術が必要で糖尿病の専門医による診療が望まれます。しかし、全ての患者さんが専門医の診療を長期間、定期的に受けることは専門医と専門施設に限りがあるため不可能で、家庭医と専門医が共同して診療する必要があります。このような糖尿病の診療を実現するために、千葉県医師会は千葉県糖尿病対策推進会議と共同して“糖尿病地域連携パス”を作成しました。家庭医と糖尿病専門医が効率よく連携して診療するために作られた“連携パス”の運用には、患者さんのご理解と協力が大切です。

千葉県共用地域医療連携パス(安定時)



地域医療の連携を促進し、
切れ目のない医療を患者さんに
提供するためのツールです。

高血圧には減塩が効果的!!

料理の塩分目安



ラーメン(1杯)
6.0g



みそ汁(1杯)
1.9g



かつどん(1人前)
4.9g



チャーハン(1人前)
4.7g

加工食品の塩分目安



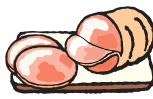
たらこ(1/2はら)
3.8g



あじの干物(1枚)
1.7g



ちくわ(1本)
3.0g



ハム(3枚)
1.7g



食パン(1枚)
0.8g

つけものの塩分目安



たくあん(3切)
2.1g



梅干(1個)
1.6g



しょうゆ
(大さじ1杯)
2.7g



みそ
(大さじ1杯)
2.2g

日本人は、1日に平均12～13gの食塩をとっています。高血圧の治療としては、7g以下にしていけば、血圧が7～8位は下がるといわれています。

自分で改善できる生活習慣!!

①塩分制限・1日7g以下

野菜や果物を十分にとる! (含まれるカリウムは塩分の作用を打ち消す)

②アルコール制限・1日のアルコール量 25～30g

禁酒、節酒をおすすめしますが、どうしても飲みたい方は適量を参考にしてください。

アルコール量＝アルコールの度数×量

- ビール(大瓶) 633ml × 5% = 31.65g → ビールなら大瓶1本
- 日本酒(1合) 180ml × 15% = 27g → 日本酒なら1合
- 焼酎(100ml) 100ml × 25% = 25g → 焼酎なら100ml

③体重減量

④運動療法・高血圧患者に適した運動

大きな筋肉を動かす運動(早歩き散歩・水中歩行)軽く息切れするか、少し汗ばむ程度。1日40分程度/週に4～5回。

※ウォーキングは適した運動の一つです。高血圧の方は、一定のペースで歩くことが大切です。会話をしながら楽しく運動しましょう。

⑤精神の安定

⑥禁煙

タバコは絶対によくありません。含まれるニコチンや一酸化炭素は、動脈硬化を進め血圧を上げます。

軽症の場合は、生活習慣の改善で血圧調節につとめます。特に塩分を7g以下にすることや体重の管理、運動療法が重要です。

高血圧には
減塩が効果的!

塩分は1日
7g以下に



「高血圧症」

監修 千葉県医師会 副会長

井上 雄元 医師

食事と健康の間には密接な関係があります。エネルギーを自家発電できない私たちの体は、燃料となる「食物」を摂取しないと栄養不足になり病気を引き起こすこともあります。また、それは逆に、栄養の取り過ぎにより病気を引き起こすこともあります。このように「食物を摂取する」は、健康でいるための影響が大きいと考えます。今号では「高血圧症」を取り上げました。既に病気を診断された方、また予備軍の方、ぜひ参考になさってください。

旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です

トマトの酸味で食欲アップ!
トマト風味のさっぱりマーボー豆腐

トマーボー

材 料(4人分)

トマト	中2個
ねぎ	2本
豆腐	400g
豚ひき肉	200g
味付ザーサイ	50g
おろしにんにく	小さじ2
おろし生姜	小さじ2
豆板醤	小さじ1と1/2
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ1
サラダ油	少々
A 水	1と1/2カップ
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
中国山椒	適量



作り方

- ① ねぎの白い部分は輪切りにして水にさらし、緑の部分はみじん切りにする。
- ② トマトはくし型に6等分し、さらに横半分切る。
- ③ 豆腐は2cm角、ザーサイは粗みじん切りにする。
- ④ フライパンに油を引き、弱中火で豚ひき肉を塩、こしょうで炒め、おろしにんにく、おろし生姜、豆板醤を加えてさらに炒める。
- ⑤ ④にザーサイ、みじん切りにしたねぎを加え、軽く炒めたら中火にし、豆腐→トマトの順で加えて軽く炒める。
- ⑥ 強火にしてAを加え、ひと煮立ちさせたら、水溶性片栗粉を加えさらにひと煮立ちさせ、ごま油を加えて皿に盛る。
- ⑦ 輪切りにしたねぎをのせ、好みに中国山椒をふりかける。

千葉県内の主な産地

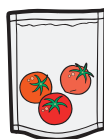
旭市、白子町、一宮町、八街市

おいしいトマトの選び方

- ① ヘタギリギリまで赤く熟しているもの
- ② 果実に張りがあり、持ってみてずっしりと重いもの
- ③ ヘタが緑色でピンと張っていて、切り口が新鮮なもの

上手な保存方法

緑色が幾分残っているものは、常温で熟させてから冷蔵庫へ。熟れすぎ防止には、ポリ袋に入れて密封し、冷蔵庫で保存してください。



トマト
産出額
全国4位

ちばの
やさいの
こと

トマトの栄養

ビタミンA、Cが豊富なほか、カルシウム、カリウムなど色々な栄養素が含まれています。栄養素の持つ特長は皮膚や粘膜を強くし、風邪などの感染症にかかりにくくしたり、カリウムについては、体内の余分な塩分の排泄を促します。カルシウムは、歯や骨の構成成分ですので、トマトはカラダのためになる野菜です。

千葉県産旬の恵を上手に使って楽しくヘルシーな毎日!!

レシピ出典：2008 千産千消応援プロジェクト「お料理レシピコンテスト」／協力：千葉県農林水産部 生産販売振興課
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。

<http://www.megumi.pref.chiba.lg.jp/>



潜在看護職員再就業支援研修会開催のお知らせ

千葉県医師会の支援を受けて潜在看護職員の再就業支援研修会を開催します。もう一度働いてみたいとお考えの皆さん、この機会に研修を受けてみませんか？ 研修費用は無料です。多くの方の参加をお待ちしています。



- 対象** 看護師、准看護師の資格を有する方・研修受講申し込み時において離職中である方
- 期間** 平成22年8月4日～11日の間の6日間・1日3～4時間
- 1日目** 開講式、医療看護の動向 **2日目** 医療看護の現場について／医療安全
- 3日目** チーム医療／個人情報 **4日目** 看護技術演習（感染予防、採血、注射、蘇生法）
- 5日目** 病院見学実習（市原市内） **6日目** ストレスマネージメント／閉講式

- ◆研修（講義・演習）場所：千葉県市原市八幡 1050 番地 市原看護専門学校 駐車場有り（台数に制限あり）
- ◆ホームページ：http://www.ichihara-kango.ac.jp/ ◆アクセス：JR 内房線 八幡宿駅から徒歩 8 分
- ◆電話：0436-41-7065 ◆お問合せ 担当：初芝

「かかりつけ医」は身近なナビゲーター

自己診断より、すぐ相談

『かかりつけ医』は病気のときだけでなく、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。

患者さんとお医者さんのひとこまストーリー募集！

お気軽にご応募ください！！

[文字数] 1,100文字以内（投稿用紙の様式は問いません）※ 文章が苦手な方は、編集部が取材にまいります。[入稿方法] 必要事項を記載して下記広報課までご郵送いただくか、Eメールでも受け付けております。【必要事項：住所・氏名・年齢・電話番号・Eメールアドレス（メールアドレスがある場合）】。

[プレゼント] 本誌掲載された方 図書カード



アスリートに聞く！

3色ペン・電卓機能付目覚まし時計プレゼント！

抽選
10名様

[応募方法] ハガキに郵便番号、住所、氏名、年齢、希望の品（ペン又は時計）、ミレニアムの感想（取り上げて欲しいテーマなど）、Eメールアドレス（アドレスがある場合）をお書きの上、下記住所「アスリートプレゼント係」まで。当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。[締め切り] 2010年8月31日必着



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。

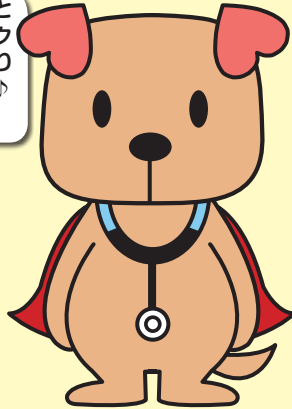
ミレニアム 通巻第33号 2010年6月10日発行 社団法人 千葉県医師会 〒260-0026 千葉市中央区千葉港 7-1
 連絡先 電話 043-242-4271 (代) FAX 043-246-3142 Eメール kouhou@office-cma.or.jp
 ホームページ http://www.chiba.med.or.jp



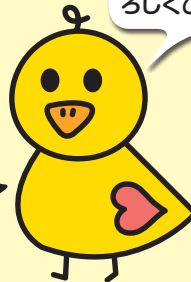
ミレニアム オリジナルマスコット 「ドク太」のパートナー名決定!! ドク太 & ナーピー



たくさんのご応募ありがとうございました! みんなボクの似顔絵を描いてくれたりしてすごくうれしかったよ! これからもよろしくね。



みんな本当にありがとう~♪ 名前をつけてもらって、とってもうれびい!! これからもよろしくぴっ。



読者の皆さま

この度はたくさんのご応募ありがとうございました。心のコもったたくさんのお名前を拝見し、本当に感動いたしました。誌面を借りまして厚く御礼申し上げます。今後も、県民の皆さまの健康増進のために、千葉県医師会はたくさんの方の情報を発信してまいります。今後ともよろしくお願いいたします。

社団法人 千葉県医師会 編集広報委員会

【賞品】(採用賞) 応募総数 90 通の中から「ナーピー」に決定!! ペアチケットをプレゼントいたします。
(参加賞) 抽選で 10 名様にドク太 & ナーピーの文具をプレゼントいたします。

※当選の発表は発送をもってかえさせていただきます。お楽しみに。

「鼻の日」市民公開講座と鼻の健康に関する無料相談会

8月7日は「鼻の日」です。 **入場無料**

日本耳鼻咽喉科学会では、「鼻の日」に、一般の方々に鼻の病気のことや、健康な鼻の大切さを知っていただくための活動を行っています。平成22年は、下記のとおり市民公開講座と鼻の健康に関する無料相談会を開催します。奮ってご参加ください。

日時: 平成22年8月7日(土) 午後2時~午後5時

場所: 三井ガーデンホテル千葉 3階「平安東」〒260-8626 千葉市中央区中央1-11-1 TEL 043-224-1131

◆主催: 日本耳鼻咽喉科学会千葉県支部会 ◆共催: 千葉県耳鼻咽喉科医会 / 千葉市耳鼻咽喉科医会 / 興和創薬
◆後援: 千葉市 / 千葉県医師会 / 千葉日报社

1. 市民公開講座 「テーマ: 良い鼻で健康的な生活を」

①嗅覚障害とアロマ 講師: 森恵莉先生 (聖路加国際病院耳鼻咽喉科)

②アレルギー性鼻炎の予防と対策 講師: 花澤豊行先生 (千葉大学耳鼻咽喉科・頭頸部腫瘍学 准教授)

2. 鼻の健康に関する無料相談会 (午後4時~/申込50名様まで)

専門医による鼻の健康相談 (アレルギー性鼻炎、嗅覚障害、副鼻腔炎など)



ハガキまたはファックスでお申し込み下さい。後日受付票をお送りします。

相談会申し込み先

- ◆〒260-0856 千葉市中央区玄鼻 1-8-1 千葉大学大学院医学研究院 耳鼻咽喉科・頭頸部腫瘍学内「鼻の日相談会係」
- ◆FAX 043-227-3442 【お申し込み締め切り: 平成22年7月31日】

千葉県内の上映会開始!

育子からの手紙



日本医師会が後援した映画「育子からの手紙」が県内各地で上映されます。

人の「命の重さ」、「生」と「希望」を問い、そこに息づく「愛」と「感謝」など世の中の人に伝えたいとの一心で、副島喜美子さん(現在埼玉県松伏町在住)が記した『育子からの手紙 15歳、ガンと闘った日々(筑摩書房刊)』を基に、少女の死後20年経過した昨年11月に映画化されました。

副島さんは現在闘病中ですが、みなさんにも育子から生きたエネルギーを感じてもらいたい…。皆さんの皆様にご覧いただきたい、と話されています。

あらすじ

36年ぶりに再発した結核性股関節炎で入院中の筆者(副島喜美子)が、隣のベッドに入院してきた育子(宮崎香蓮)。

育子は13歳という若さで骨のガンの病気に侵され、15歳で亡くなるまで、生きることへの希望を失いませんでした。年齢も置かれていた環境も違う、育子と喜美子の交流を通して、命の重さを描いています。



千葉県内の上映スケジュール

◆上映日 6月20日・8月28日・9月5日 ◆場所 君津市・旭市・木更津市

◆ホール名 君津市文化ホール(中ホール)・千葉県東総文化会館・木更津市民会館

◆今後の上映予定 我孫子市・八千代市・松戸市・船橋市・柏市・成田市・銚子市・茂原市・市川市

映画は4月から東京、大阪、名古屋、仙台、福岡でロードショーが行われ、その後全国にて拡大公開を予定しています。(前売券1,000円 当日券1,500円)

◆記以外の地区でも上映会が開催できます 「自主上映方式」による公開ですので、ぜひお問い合わせください。

◆お問い合わせ先 フィルム・クレセント 電話 03-3400-8801 URL www.film-crescent.com/ikuko

◆後援 社団法人日本医師会 社団法人日本看護協会 NPO法人ゴールドリボン・ネットワーク

全国の上映会場で観られる「ペア鑑賞券」プレゼント! (会場・時間指定なし)

抽選で20名様にペアチケットを差し上げます。ご希望の方は 住所・氏名・年齢・お電話番号・ミレニアムへのご意見ご感想をご記入の上、おハガキにて医師会事務局までお送り下さい。 ※上映会場、時間はフィルム・クレセントホームページでご確認ください。