

市民の健康を守る情報誌

すこやか

Chiba

平成19年4月15日

- 市民のための医師会  
夜救診
- 気になる病気  
耳鳴り  
腸重積
- 暮らしと医療  
禁煙指導



# かかりつけ医持っていますか？

## 「かかりつけ医」はあなたの強い味方！

みなさんは、大病院に行ってもどの診療科で診てもらおうか悩んだり、どんな先生か心配になったことはありませんか？自分の病気や健康のことを一番よく知っていてくれて、何でも気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つことはあなたの健康を守るためにぜひとも必要なことです。はじめから大病院に行かなくても「かかりつけ医」は病院と連携を図っていますので、高度な医療や特殊な検査を要する時は一番適切な病院を紹介してくれます。また、症状が安定したら「かかりつけ医」で診てもらえます。いざというとき「かかりつけ医」はあなたの頼りになる味方となります。



### 編集後記

千葉県医師会は日本全国に誇れる夜間及び休日の診療体制を構築しております。これは千葉県医師会と千葉市との強力なチームワークがあってはじめて達成できるものです。市民の健康を守るため市長を中心とした千葉市行政と医師会はつねに全力で活動をしているということが本文をお読みになりお解りいただけたことと思います。私達千葉県医師会は、これからも「千葉市民でほんとうによかった」と皆様にご褒めいただけるように更に努力をしております。

広報委員長 木村秀哉

千葉県医師会は千葉市救急医療体制に参加、協力しています。下記の診療には、多くの会員の医師が当たっています。

#### 夜間救急初期診療部 (海浜病院内)

〈住所〉美浜区磯辺3-31-1 TEL.279-3131  
 ■診療科目/内科・小児科に限る ■診療日/年中無休  
 ■診療時間/月曜日～金曜日 19:00～翌日6:00  
 土・日曜日、祝日、年末年始 18:00～翌日6:00

#### 夜間外科系救急医療

テレホンガイド TEL.244-8080  
 ■診療科目/外科・整形外科 ■診療時間/18:00～翌日6:00

#### 夜間開院医療機関案内

テレホンサービス TEL.246-9797 でお問い合わせください。  
 ■案内時間/月曜日～土曜日(祝日を除く)の17:30～19:30

#### 休日救急診療所 (千葉市総合保健医療センター内)

〈住所〉美浜区幸町1-3-9 TEL.244-5353  
 ■診療科目/内科・小児科・外科・整形外科・耳鼻咽喉科・眼科・歯科  
 ■診療日/休日(日・祝日)、年末年始  
 ■診療時間/9:00～17:00 ■受付時間/8:30～11:30、13:00～16:30

#### 産婦人科休日緊急当番医

テレホンサービス TEL.244-0202 でお問い合わせください。  
 ■案内時間/休日の8:00～17:00 ■診療時間/9:00～17:00

#### 千葉県小児救急電話相談

千葉県では平成17年9月から、小児救急電話相談を始めました。  
 ■日時: 土、日、祝日、振替休日 12月29日～1月3日 午後7時～10時  
 ■電話番号 #8000  
 タイヤル回線、携帯電話、一部の地域では043-242-9939

相談には看護師が応じるほか、必要な場合には小児科医師に電話転送されます。千葉県医師会の会員の小児科医も多数参加しています。

#### 千葉県医師会立訪問看護ステーション

〈住所〉中央区神明町204 TEL.242-8281  
 ■訪問日時/月曜日～金曜日 9:00～17:00  
 (土、日、祝日、年末年始は休業)  
 ■料金/基本料金:30分436円、1時間850円、1時間30分1,227円  
 ※介護認定区分やサービスの内容により異なります。

郵便はがき

261-8790



千葉県美浜区幸町 1-3-9  
 千葉県総合保健医療センター内

千葉県医師会  
 「すこやかChiba」編集部 行

氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 年齢 \_\_\_\_\_ 歳  
 職業 \_\_\_\_\_  
 住所 〒 \_\_\_\_\_  
 Tel ( ) \_\_\_\_\_





## 夜間救急診療の充実化を図っています。

# 夜間の急病は「夜救診」におまかせ

### 千葉市医師会では

千葉市と協力して「夜間救急初期診療業務（夜救診）」を行っています。市民の皆さんが夜間の急病時にも安心して診療を受けられるよう、千葉市医師会の会員医師が中心となり365日交代制で対応しています。



千葉市医師会  
竹田 賢 理事

### 千葉市医師会が行う事業のひとつである、千葉市夜急診について教えてください。

昭和60年4月から、千葉市医師会は地域の夜間急病患者さんのために、市立海浜病院内に設置された「夜間救急初期診療部（以下、夜救診）」での診療業務に参加・協力しています。千葉市医師会の夜間救急医療への取り組みは、この「夜救診」です。すでに20年間も続いており、その前身の「千葉市急病診療所」時代も含めると30年以上にもなります。

現在の「夜救診」は、関係者からは「千葉市夜救診」と呼ばれ、市民からは「海浜病院の夜の救急」とも呼ばれ、千葉市民はもとより周辺市町村住民からも頼りになる存在となっています。

### 夜救診を担当されるのは専属の医師ですか？

夜救診での診療を担当する医師は海浜病院の専属医師だと思っている方が多いようですが、専属ではなく当番制により、市立海浜病院内にある「夜間救急初期診療部」にそのつど出向きます。現在約250名の医師が夜救診での診療を担当していますが、そのうち210名が千葉市医師会の会員（大部分は開業医で一部に勤務医）で、40名が大学病院などの医師です。医師会会員、つまり開業医の医師が夜間の救急医療にこれだけ携わっている都市は珍しく、他政令指定都市からの注目度も高いようです。

### 診療時間と診療科目について教えてください。

夜救診の診療時間は、平日は19時から翌日6時まで、土曜日・日曜日・祝日・年始年末は18時から翌日6時までです。

診療科目は内科と小児科のみです。この夜救診は救急一次の診療を行う機関なので入院ベッドはありません。担当医師が、入院が必要などと判断した場合は、必要に応じて後方支援の二次待機医療機関（千葉市内18医療機関の輪番制）へ搬送されることがあります。

### では、夜間に内科や小児科以外の受診を希望する場合はどうすればいいのでしょうか？

外科と整形外科の夜間診療は、「夜間外科系救急医療体制」により、市内の病院と有床診療所が輪番制で対応しているので、テレホンサービスやホームページで確認してください。その他の科目についての夜間診療は、「夜間開院医療機関案内」のテレホンサービスをご利用ください。

### 夜救診の受診状況を伺いたいのですが。

現在年間約3万6千人の患者さんが受診されていて、そのうち2万人が小児科、1万6千人が内科の受診になります。また、救急車で受診は年間3千件以上、千葉市外からの受診は約15%となっています。

### 夜救診を運営するにあたって、問題点や課題点がありますか？

まず、患者さんの増加が課題点としてあげられます。特に冬季や5月連休の繁忙期は年間平均の3倍近くの患者さんが受診されるため、待ち時間が長くなります。これには、担当医の人数を増やしたり担当時間帯を延長するなどして臨機応変に対応しています。そして、救急車で来院と繁忙期の二次待機医療機関の収容患者数の増加も問題点のひとつです。

### 夜救診を利用する市民の皆さんへお願いしたいことはありますか？

夜救診の患者さんのうち、翌日の診療でも可能な患者さんは約40%にも上ります。内科も小児科も、可能であれば「かかりつけ医」を診療時間内に受診していただければと思います。また小児科では、共働きの親御さんが昼にお子さんを医療機関へ連れていくことが困難な場合もあると思いますが、土曜日・日曜日・祝日・年末年始の夜間であれば、まずは専任の看護師が対応する「小

児救急電話相談」を利用するののも一つの方法です。

夜救診は救急一次診療が対象となるので、薬は1日分の処方原則としています。夜救診を受診した翌日（又は当日）には必ず「かかりつけ医」の医師、紹介医、あるいは近くの医療機関での診察を受けて下さい。

また、患者さんの中には、救急車を利用すると優先的に診療を受けられると思っている方もおられるようですが、あくまで容態を診て急を要しないと判断した場合は待つて頂くことになるので、救急車は適切な利用をお願いします。

<b>夜間救急初期診療部（海浜病院内）</b> 〈住所〉美浜区磯辺3-31-1 TEL.279-3131
<b>夜間外科系救急医療</b> テレホンガイド TEL.244-8080
<b>夜間開院医療機関案内</b> テレホンサービス TEL.246-9797 でお問い合わせください。
<b>千葉県小児救急電話相談</b> ■電話番号 #8000 ダイヤル回線、携帯電話、一部の地域では043-242-9939

詳細は裏表紙を参照して下さい。



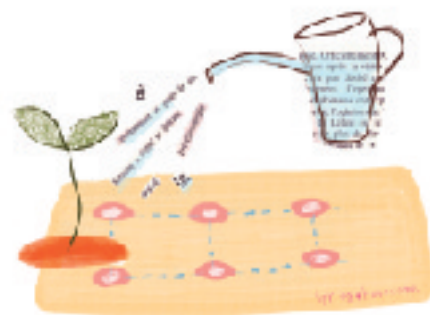
## 慢性的な耳鳴りは、治すことより気にしないこと。

### 耳鳴り

音がしていないのに音が聞こえる「耳鳴り」は、快適な生活を脅かすやっかいな現象です。原因がはっきりしない耳鳴りは、上手に共存していくことが最大の解決策。耳鳴りについてのお話を、千葉市医師会の太田先生に伺いました。

答えてくれたのは  
この先生

千葉市医師会 耳鼻咽喉科医会  
太田 豊 医師



### ■古代エジプト人も悩んだ“耳鳴り”

約3500年前の古代エジプトでその記述が発見されたというほど耳鳴りの歴史は古く、作曲家のベートーベンや思想家のルソーといった歴史上の人物も耳鳴りに悩まされたと言います。耳鳴りの原因を解明するためにさまざまな研究が行われていますが、未だ解明には至っていません。

### ■“耳鳴り”とは？

耳鳴りとは、外部に音源がないのに音を感じる状態です。呼吸音などの体内音が音源になっている場合や、内耳や聴神経の異常により耳鳴りが起きる場合もあります。この耳鳴りが継続的に感じられるようになると、快適な生活を送ることが困難になります。

### ■治るの？耳鳴り、治せる？耳鳴り

中耳炎やメニエール病、突発性難聴、脳腫瘍といった病気が原因となって耳鳴りが起こることもあり、こういう場合は原因となっている病気を治療することによって耳鳴りがよくなることもあります。耳かきによって耳の奥に押し込まれた耳垢が鼓膜に張り付いて、耳鳴りを起こすこともあります。耳鳴りの治療としては、薬物療法や心理療法、手術療法のほか、最近では耳鳴りを意識下で環境音の一つとしてとらえられるようにするTRTという治療が行われています。でも、原因が明らかでない耳鳴りを全くとらすのはなかなか難しいようです。

また、耳鳴りはストレスや睡眠不足等が増悪因子になるとも言われていますが、因果関係はよくわかっていません。

### ■耳鳴りを感じたら

耳鳴りの治療はなかなか難しい場合も少なくないのですが、治らないと決まったものでもありません。耳鳴りが続く時はまず耳鼻咽喉科の専門医にかかってその原因を調べてもらいましょう。治る耳鳴りは治療してもらい、治りにくいけど心配ない耳鳴りであればなるべく耳鳴りとらわれないようにしましょう。「気が付いたら耳鳴りがしていた」程度のつきあい方ができれば、もう治療の必要はないかもしれません。

## 突然始まり、繰り返す不機嫌に注意。早期の診断・治療が重要です。

### 腸重積

腸重積は乳幼児期に見られる代表的な救急疾患の1つです。いつもと違う不機嫌が続くときは、すぐに医療機関を受診しましょう。

答えてくれたのは  
この先生

千葉市医師会 小児科医会  
村松 俊範 医師



腸重積とは腸が腸の中に入り込んでしまう病気で、生後6ヶ月から2歳くらいの乳幼児に多く見られます。突然に発症し急激に悪化するため、小児期に見られる病気の中でも代表的な救急疾患の1つです。腸重積になると、入り込んだ腸が圧迫され血の巡りが悪くなるため、こどもは激しい痛みを感じます。この痛みは突然に始まり、数分毎に間歇的にやってきます。乳幼児では痛いことの表現が出来ないことも多く、「数分毎に繰り返すいつもと違う不機嫌」が主要な症状になることがしばしばあります。また腸の内容物が輸送できないため、おなかが張り、やがて頻回に嘔吐するようになります。圧迫された腸の中では出血があり、イチゴジャム様の血便が見られることも多いです。原因としては、風邪をひくなどして腫れた腸のリンパ組織が、その重みで腸の中に入り込んでしまう「特異性」が一番多いのですが、稀に生まれつきの腸の形の異常があるもの（メッケル憩室など）や、悪性腫瘍が原因となることがあります。

腹痛・腹部膨満・血便がそろっていれば診断は容易ですが、不機嫌だけの場合は浣腸して便性を確認することがあります。また超音波検査で特徴的な所見があり、腸重積の確定診断に有用です。

治療は入院設備のある病院で行われます。通常お尻から造影剤を入れ、レントゲンで確認しながら入り込んだ腸を押し戻します。この方法で治らない場合や、発症から長時間経過している場合、全身状態が悪い場合には手術治療が選択されます。手術では入り込んだ腸を直接手で押し戻しますが、状態によっては腸の一部を切り取る必要がある場合があります。

適切な治療が行われれば、ほとんどの場合後遺障害も残さず治りますが、発症から24時間以上経過している場合には、手術をしてもかなり危険な状態になることもあり、早期の診断・治療が重要です。いつもと違う激しい不機嫌が続くときは、躊躇せず小児科や小児外科医を受診することが大切です。

## 診療夜話

### 高齢者の寝たきりと転倒予防

日本はすでに高齢社会で、寝たきりの人が増加し、「寝たきり大国」と不名誉なことも言われています。寝たきりを減少させることは個人にとっても、家族にとっても、社会にとっても極めて大切です。寝たきりとは病気やけがで6ヶ月以上寝ている状態が続いていることをいいますが、その原因の第1は脳卒中で、2番目は転倒による骨折です。寝たきり防止のためには病気になる努力はもちろん大切ですが、転倒を予防するだけでも寝たきりの割合をかなり減少させることができます。

転倒の原因には外的因子と内的因子があり、外的

因子はまず住宅環境です。床が滑りやすくないか、段差がやたら多くないか、照明は暗くないか、履物は適正か、特に転びやすい場所である浴室の問題点など探せば沢山あります。内的因子は体の問題です。高齢によるさまざまな衰え、視力障害、種々の神経疾患、骨関節障害、薬物服用によるふらつき等々数えあげればきりがありません。

寝たきり防止のためにも、転倒の原因を改善したり、除いたりする心がけと努力を怠らないようにしてください。

広報委員 佐久川 輝章



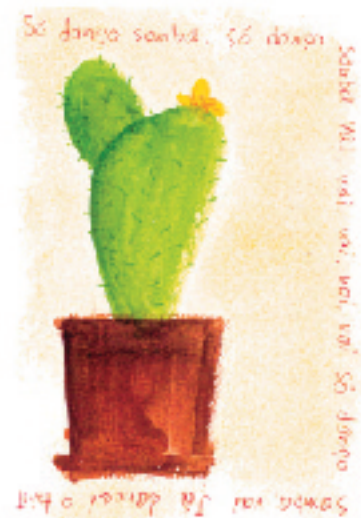
# 止めたいけど止められない、今こそ禁煙にチャレンジ！

## 禁煙指導ってな～に？

平成18年度から医療機関による禁煙指導の保険適用が認められました。ニコチン依存症はれっきとした病気！正しい治療で禁煙を成功させ健康を取り戻しましょう。

答えてくれたのは  
この先生

千葉市医師会  
ピアス 洋子 医師



**Q** たばこの害について教えてください。

**A** タバコの煙の中には4000種類以上の化学物質と200種類以上の発がん物質が含まれています。中でもニコチン、タール、一酸化炭素が3大有害物質です。またタバコには自分で吸う主流煙と、タバコを吸わないのに他人のタバコの煙を吸い込んでしまう副流煙があり、副流煙はむしろ有害物質が多いことがわかっています。タバコを吸うということは、自分だけでなく、家族や周囲の人を病気にしてしまう可能性があるのです。喫煙は全てのがんの発生率を上昇させ、また心筋梗塞、脳梗塞、ぜんそく、肺気腫、胃潰瘍などにも関わると言われています。また妊婦や母親の喫煙は子供に大きな影響を与えます。

**Q** どのくらいの喫煙で健康を害するのでしょうか？

**A** 肺癌等にかかる危険性が高くなりますが、短期間でも健康を害する方もいます。害を及ぼす喫煙の目安としてプリンクマン指数（喫煙指数）というものが知られています。具体的には、喫煙年数×1日の喫煙本数=600以上になった場合、例えば1日20本の喫煙を30年間続けた場合肺がん等にかかる危険性が高くなると言われています。

**Q** では、害があるとわかっているのになぜ喫煙を止められないのでしょうか？

**A** ニコチン依存症によるものなのです。喫煙者の脳には、視床下部というところにニコチンを感じる所ができています。煙で吸い込んだニコチンが30分で身体から尿の中に出てしまうと、またタバコを吸ってくれと身体に要求し、吸わずにいらなくなるのです。これは一種の麻薬や薬物依存と同じなのです。

**Q** 平成18年度から禁煙指導への保険適用が認められましたが、どんな人が対象になるのでしょうか？

**A** 禁煙指導の保険適用は、施設基準に適合する届出医療機関に限られます。禁煙外来のある医療機関はそれにあたります。禁煙したいと考えている人で、上記のプリンクマン指数が200以上の人、

ニコチン依存症のスクリーニングテスト（TDS）でニコチン依存症と診断された人が対象になります。

**Q** 禁煙指導では、こういった治療をするのですか？

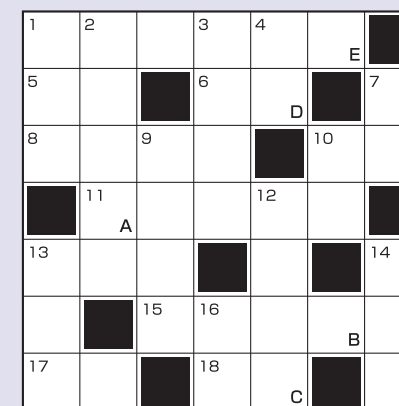
**A** ニコチンパッチというニコチンを含んだ貼り薬やニコチンガムを処方するほか、吸いたくてどうしようもなくなった時の対処法など禁煙に関する生活指導も行っていきます。禁煙指導は12週間に5回まで、貼り薬は70枚まで、1年に一度だけという決まりがあり、途中で辞めてしまうと1年経たないとまた受けられないので注意してください。

**Q** 禁煙したいと思っている人へのアドバイスをお願いします。

**A** 脳の中のニコチンを感じる所は、5日タバコが止められれば消えると言われていますが、せっかく吸わなくなったのに1本だけならと吸ってしまうと、「おいしい」「気持ちが落ち着く」といった過去の記憶が呼び起こされ、また吸い始めたくてになってしまうのです。喫煙は、経済的にも負担になり、1日2箱毎日吸う分を貯金すれば年間で21万9000円！家族で旅行に行けてしまいます。自分のためにも家族の為に、医療機関での禁煙治療を受けてみてはどうでしょうか？



## //////// クロスワードでちょっと一息 //////////



### ヨコのキー

- 千葉市の夜間救急 初期診療業務のこと
- しびれて感覚がなくなること
- 地面の下
- 医学検査で、ある刺激に対して反応のないこと。検査結果は○○○○でした
- 夏の昆虫と言えばコレ
- 心の動きに関するさま
- ひとつ、ふたつ、みつ、よっつ、○○○
- ぼんやりと覚えていること
- 皮膚が裂けたり切れたりした部分
- アミノ酸の一種。○○リン

### タテのキー

- は気から
- 身分の高いお客様用の部屋
- 攻め入ること。赤穂浪士の○○○○
- 歯医者さんのこと。○○医
- 地球の表面積の3/4を占める部分。陸の逆
- 発作性の激しい腹痛
- 風邪で○○が止まらない
- 胎児を取り出す○○○○切開
- 睡眠中鼻や口からうるさい音を出すこと
- 好物を前にすると口の中にこれが溜まる
- 胃腸炎の原因となる○○ウイルス

ABCDEを並べると解答になります。

## クロスワードの解答



- 本号「すこやかChiba」で、興味深くお読みになったのはどの記事ですか？（複数の場合はすべてに○をお付けください）  
・市民のための医師会 ・気になる病気 ・くらしと医療
- 災害医療についてお伺いします  
① これまでに防災訓練に参加されたことがありますか？  
・はい ・いいえ  
② 災害医療協力施設があることをご存知ですか？  
・はい ・いいえ  
③ 「トリアージ」という言葉をご存知ですか？  
・はい ・いいえ
- かかりつけ医をお持ちでしょうか？  
・ある…医療機関名 ( ) ( )  
・ない

どうもありがとうございました。

このアンケートはがきの個人情報は、千葉市医師会が責任を持って管理し、連絡の目的以外に使用することはありません。

クロスワード正解の方でアンケートにお答えの方に抽選で下記の景品を差し上げます。

- |    |                  |      |
|----|------------------|------|
| 1等 | ディズニーシー1日ペアパスポート | 5名様  |
| 2等 | クオカード (5000円)    | 5名様  |
| 3等 | クオカード (3000円)    | 10名様 |

※発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。