

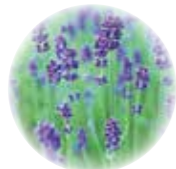
市民の健康を守る情報誌

すこやか Chiba

平成26年4月15日

- 市民のための医師会ホームページ委員会
- 気になる病気
COPD (慢性閉塞性肺疾患)
溶連菌感染症
- 暮らしと医療
食中毒予防

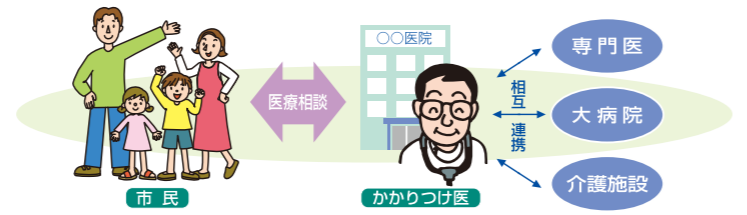
編集・発行 / 一般社団法人 千葉市医師会
〒261-0001
千葉市美浜区幸町1-3-9
TEL.043-242-1090
<http://www.chiba-city-med.or.jp/>



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

寒波・大雪と厳しかった冬も終わり、心地よい春風が吹く季節となりました。今回の「すこやかChiba」では千葉市医師会のホームページ委員会について紹介いたしました。医師会では市民の皆様の健康な生活を願い「すこやかChiba」と「ホームページ」で情報の発信を行っておりますが、ホームページではよりタイムリーな情報発信をしております。本誌には毎月多くの方からご意見を頂いておりますが、本誌を編集している広報委員の多くがホームページ委員を兼任しており、皆様からの貴重なご意見をホームページにも反映させております。当誌やホームページにご希望・ご意見がありましたら、アンケート葉書にてよろしくお願いたします。
千葉市医師会ホームページ<http://www.chiba-city-med.or.jp/>
広報委員長 伊豫 正人

郵便はがき

261-8790



千葉市美浜区幸町 1-3-9
千葉市総合保健医療センター内

差出有効期間
平成26年6月
30日まで

切手をお貼りになる必要はございません。

千葉市医師会
「すこやかChiba」編集部 行

氏名 _____ 男・女 年令 _____ 歳
職業 _____
住所 〒 _____
Tel () _____

※千葉市医師会関係者のご応募はご遠慮下さい。

千葉市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あたっています。

千葉市夜間応急診療 (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。
■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
■相談時間 / 全日19:00～22:00
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。千葉市医師会の会員の小児科医も多数参加しています。

千葉市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。



千葉市医師会のホームページを知っていますか？

千葉市の医療情報をタイムリーに発信

千葉市医師会は

市民の皆さんへの情報発信を目的にホームページを作成・運営しています。千葉市の医療に関する情報を正確かつ迅速に皆さんにお届けすることを目指しています。



話してくれたのは
この先生

千葉市医師会ホームページ委員会
瀬田 敏勝 委員長



千葉市医師会のホームページにはどんな情報が掲載されているのですか？

千葉市医師会のホームページには、千葉市医師会の概要や医師会からのお知らせはもちろんのこと、千葉市と千葉市医師会が連携して行っている検診事業などの最新情報、千葉市の医療制度の活用術、休日・夜間診療の案内といった市民の皆さんの暮らしに役立つ情報を掲載しています。トップページにある『こんなときは？』をクリックすると、妊娠・出産、年齢別といったライフスタイル別に医療制度活用術を見られるようになっており、ご自分が活用できる医療制度を簡単に確認することができ便利です。

夜間に急に体調が悪くなったときには？検診を受けたいときは？妊娠したら？介護保険はどうやって利用するの？禁煙治療はどこで受けられるの？といった、千葉市の医療に関するあらゆるハテナ？に答える情報を提供しています。

千葉市医師会のホームページの特徴的なところを教えてください。

最も特徴的なのは、「わたしの町のお医者さん」という医療機関の検索システムを組み込んでいるところです。「わたしの町のお医者さん」は、医療機関名や診療科、最寄り駅などからお探しの医療機関を簡単に検索できるシステムで、ホームページへ掲載した当初から多くの市民の皆さんにご利用いただいています。

また、毎月掲載している「健康コラム」は、そのときに話題になっていることや季節性を考慮し暮らしに役立つ情報です。健康をテーマにした情報はインターネットやテレビ番組などで目にする機会も多いかと思いま

すが、ときに疑わしい内容で語られていることもあります。当ホームページに掲載する記事は健康コラムに関しても、千葉市医師会の医師が監修する医学的に正しい内容ということで、これも特徴的な部分です。

ホームページ委員会の活動内容を教えてください。

ホームページ委員会は、2012年4月に広報委員会から分離する形で発足しました。いざというときに市民の皆さんに活用してもらえるような、より有益な情報を掲載したホームページにしようということで、ホームページ委員会を中心となって内容を見直し、同年大幅にリニューアルしました。リニューアル後は、月に1度ミーティングを開き、新たに掲載する情報やレイアウトの改善点などを話し合っています。

千葉市医師会のホームページの課題点は何だとお考えですか？

より正確でタイムリーな情報をスピーディーに掲載することが、第一の課題です。医療というジャンルの特性上情報の正確さの追求は必要不可欠ですが、正確さを追求するあまりに情報の提供が遅くなってしまえば意味がありません。また、千葉市医師会ホームページの市民の皆さんへの周知というのも課題のひとつです。

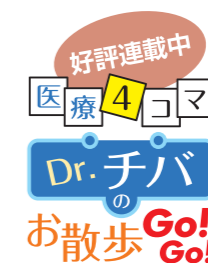
ホームページ委員会が今後目指すのはどんなホームページですか？

まずは千葉市医師会のホームページがあることを市民の皆さんに知ってもらい、生活に役立ててもらおうことを目指しています。

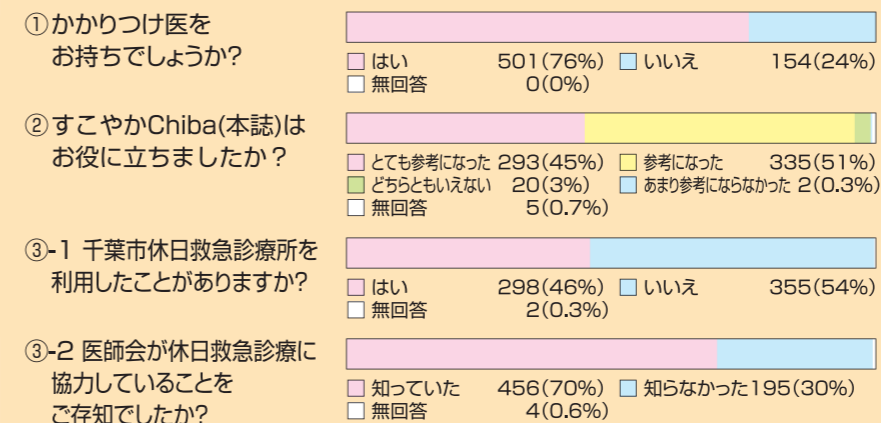
そしてより正確な情報をより早く掲載することが、具体的な目標です。ホームページ委員会では、今あるコンテンツをさらに充実させ、必要な情報をより探しやすくすることを目的にアイデアを出し合い、常にレイアウトや構成の見直しを図っています。

本紙『すこやかchiba』では、千葉市医師会ホームページに関するアンケートを定期的の実施しており、そこに寄せられた市民の皆さんの意見を反映させるように努めています。

●千葉市医師会ホームページ
<http://www.chiba-city-med.or.jp>



すこやかChiba (vol.35) アンケート結果から



今回Dr.チバが散歩(撮影)した場所

○三陽メディアフラワーミュージアム
(千葉市花の美術館)

稲毛海浜公園内にある美術館。植物園でもあり、館内や屋外の庭園では季節ごとにさまざまな花が楽しめます。今季節はバラやアジサイなどが見頃です。詳しい情報は <http://cga.or.jp/flower/>

タバコが原因のCOPDは禁煙が最大の予防策!

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」という病名を知らないという人は、まだ多いのではないのでしょうか? タバコの生活習慣病と言われる「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」は、ヘビースモーカーが大きなリスクを抱える病気です。この「COPD」について、千葉市医師会の池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 内科医会
池田 雄次 医師



■喫煙者がかかる“タバコ病”

発症する人の90%以上が喫煙者というCOPD(慢性閉塞性肺疾患)は、タバコの病気の代表選手と言えます。COPDは「肺気腫」と「慢性気管支炎」のいずれかもしくは両方が原因で、肺への空気の流れが悪くなる病気です。日本では530万人の人が罹患しています。そのうち治療を受けている人は20万人と言われています。WHO(世界保健機関)は死亡原因の第4位にあげており、日本人の死亡原因としては第9位というCOPDですが、患者は今後増えていくことが予想されています。

■こんな症状が出たら要注意

咳や痰、息切れが主なCOPDの主な症状です。タバコを長く吸っている人で、「風邪が長く治らない」「階段を昇り降りすると苦しい」という人は要注意です。年齢のせいかな?と自己診断せずに、かかりつけ医に相談をするようにしてください。

■治療も予防も“禁煙”に尽きる

壊れた肺はもとにもどらないので、治療ではなく病気の進行を食い止める策になります。COPDの最大の原因はタバコなので、病気の進行を食い止めるにはまず禁煙することです。治療薬としては気管支拡張薬を使用し、呼吸を楽にします。予防策として最も有効なもの、もちろん禁煙です。タバコを吸っていないのにCOPDにかかる人は、受動喫煙が原因の場合が大半なので、自分だけではなく周囲の人のためにも禁煙をおすすめします。

■早期発見で肺がんも防ぐ

COPD患者はそうでない人に比べて高い確率で肺がんを合併しやすいことから、千葉市では日本初の試みとして肺がん検診の際に問診票を利用してCOPDの早期発見に取り組んでいます。①60歳以上②喫煙歴がある③慢性的な咳と痰がある④前年度に精密検査でCT検査を受けていないという4項目全てに当てはまる人はCOPDの疑いがあるので、肺がん検診の際にと言わず呼吸器科で肺機能検査を受けるようにしてください。

溶連菌感染症ってどんな病気?

溶連菌感染症

主に3歳から9歳くらいの子どもがかかるありふれた病気です。0歳児や大人でもかかることがあります。昔は重症になることも多かったのですが、現在では抗菌剤をしっかり服用することで治療できます。



答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 小児科医会
野村 攝子 医師



「赤毛のアン」という物語をご存知ですか?赤毛とそばかすを気にしているアンは、身寄りがいいけれど明るく前向きな、でもちょっとあわてんぼうな女の子です。この物語の中で、たびたび「しょう紅熱」という病気が出てきます。この病気にかかった親友の妹をアンがうまく看病したことにより命を救って感謝されたり、奥手だったアンが自分の恋心に気づくきっかけになったりと、たいそうドラマチックな病気として扱われています。決しておおげさなわけではなく、この当時(1900年頃)この病気でたくさんの子どもが命を落としていたのです。

このしょう紅熱も、A群β溶血連鎖球菌(溶連菌)の感染による病気です。溶連菌感染症は、飛沫感染といって、つばがとんだりしてうつる病気です。1年中見られますが、新学期の始まる春から夏にかけてと、冬に多い傾向があります。また、一回だけではなく何回もかかることがあります。

突然の発熱、のどの痛み、のどが赤くなっている、発疹などの症状がでます。発熱は微熱のこともあります。発疹は細かく、体や顔、足先、手先などに出てかゆみを伴うことがあります。腹痛や嘔吐、頭痛も見られます。舌の表面がぶつぶつと赤く盛り上がったり、首のリンパ節が腫れることもあります。皮膚に感染すると、とびひになることもあります。

医療機関を受診すると迅速検査などで診断がつき、感染していることがわかれば抗菌剤を7~10日分処方されます。だいたい薬を飲み始めて1日ぐらいで効果が現れて症状が消えてきますが、油断大敵です。途中でやめると再発することがあります。また、急性腎炎になり血尿、むくみ、高血圧などの症状がでたり、リュウマチ熱になり関節炎などを起こすこともあります。だから、処方された薬は最後まで飲みきらなくてはなりません。

溶連菌感染症は、昔は怖い病気でしたが今は抗菌剤できちんと対処できる病気です。きちんと最後まで薬を飲みきってください。



家庭でできる食中毒の予防を今日から実践！！

食中毒はどう予防する？

細菌やウイルスが原因となる食中毒は1年中発生するものです。気温と湿度が上がる夏は細菌が増殖するリスクが、冬はウイルスによるリスクが高くなるので、通年で食中毒予防を心掛けましょう。

答えてくれたのは
この先生

千葉市保健所

山口 淳一 保健所長



Q 食中毒の主な原因は何ですか？

A 食中毒の原因として最も多いのは、「細菌」と「ウイルス」です。食べ物に付いた菌がその中で増殖し、菌が増殖した食べ物を食べることで食中毒になります。ウイルスは食べ物を介して体内に入ると腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。<主な細菌・ウイルスと感染源及び潜伏期間>
●カンピロバクター…食肉（特に鶏肉）。平均2～3日。
●サルモネラ菌…鶏卵、鶏肉など。8～72時間。
●O157…牛肉、水、手など。12時間～14日。
●ノロウイルス…汚染した手や調理器具など。1～2日。

Q 食中毒予防の3つの原則とは何ですか？

A 細菌やウイルスを「付けない、増やさない、やっつける」が、食中毒予防の3原則です。食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し体内に入ることによって発生するので、細菌やウイルスを食べ物に「付けない」、食べ物に付いた細菌を「増やさない」、加熱等により「やっつける」ということが、食中毒予防の基本となります。

Q 家庭でできる食中毒予防のポイントを教えてください。

A 家庭では、以下の6つの場面での食中毒予防を実践しましょう。
●買い物／消費期限を確認し、新鮮なものを食べられる量だけ買う。生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。肉や魚などは汁がほかの食品に付かないように分けてビニール袋に入れる。
●食品の保存／冷蔵や冷凍の必要な食品はすぐに冷蔵庫に入れる。肉や魚はほかの食品に触れないようにする。肉や魚、卵などは、取り扱う前と後に必ず手を洗う。卵はひびがあったら十分に加熱し早めに使う。
●下準備／野菜などの食材もよく洗う。肉や魚の汁が生で食べるものにかからないようにする。包丁やまな板は、肉・魚用とそのほかに分ける。冷凍食品は自然解凍しない。調理器具を洗う際には水が飛んで食品にかからないように注意する。
●調理／調理の前に石けんで手を洗う。肉や魚の

加熱は75℃で1分以上。火で調理した食品（加熱後）でも、調理器具を洗ったり生鮮食品を調理する際に細菌やウイルスを含む水や汁が飛んで付着することもあるので注意する。

●食事／食べる前に石けんで手を洗う。清潔な食器を使う。料理は室温で長時間放置しない。
●残った食品／
残った食品を扱う前にも手を洗う。清潔な容器に保存する。早く冷える様に小分けする。温め直すときには十分に加熱する。時間が経ち過ぎたりあやしいと思ったものは捨てる。

Q 手洗いは食中毒予防に効果があるのですか？

A 手には見えない細菌やウイルスが付いていることもあるので、手洗いは食中毒予防に欠かせません。料理するとき以外も以下のような場合は必ず

石けんを使って丁寧に手を洗ってください。
●トイレのあと ●肌や髪をさわったあと ●おむつを交換したあと ●動物にさわったあと ●鼻をかんだあと

Q 食中毒かもしれないと思ったときにはどうすればいいのでしょうか？

A 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱等の症状がある場合は食中毒が疑われるので、医療機関で受診し食べたものや症状を具体的に説明するようにしてください。下痢や嘔吐などの症状が激しい場合は脱水症状を防ぐために水分を補給し、高齢者や乳幼児は嘔吐物で窒息しないように注意してください。嘔吐物や便の処理はゴム手袋をして行い、処理後には手をよく洗うようにしてください。

クロスワードの解答



- かかりつけ医をお持ちでしょうか？
・ある…医療機関名 ()
()
・ない
- すこやかChiba(本誌)はお役に立ちましたか？
①とても参考になった ②参考になった
③どちらともいえない ④あまり参考にならなかった。
- ホームページをご覧になったことがありますか？
・はい ・いいえ
- わたしの町のお医者さんを利用したことがありますか？
・はい ・いいえ
- すこやかChibaとホームページにご要望はございますか？

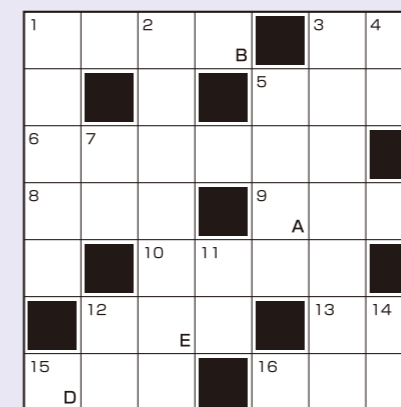
このアンケートはがきの個人情報は、千葉市医師会が責任を持って管理し、連絡の目的以外に使用することはありません。

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 クオカード(5000円) 3名様
2等 クオカード(3000円) 10名様 3等 クオカード(1000円) 50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。※同一名で、複数枚の応募は無効になります。

クロスワードでちょっと一息



ヨコのキー

- 寒さなどで手足の皮膚が割れる状態
- 日本の代表的な花のひとつ
- 水が固体の状態になったもの
- 脳の血管が詰まって血流が障害された状態
- 抹茶の作法を中心とする芸道
- 水○○○。○○○場。○○○心
- 体や知能を使って働くこと
- 容器のこと。スーツ○○○。キー○○○
- ものからしみ出させたり搾り取った液体
- 人工の眼球のこと
- 神仏や祖先を祀ること、またはその儀式

タテのキー

- タンパク質を作っている最小の成分
- 家を買うときにこれを組む人も多い
- 過去の体験を思い出せなくなる
- イガに覆われた木の実
- 指し示す意味の語。○○○○言葉
- 春が旬の山菜。○○の大木
- 餅つきに用いる道具。○○と杵
- 体に傷を負うこと。○○人。大○○
- 青色の美しい宝石。七宝の一種

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は平成26年6月30日です。
解答はメ切後に当会ホームページで発表します。