

市民の健康を守る情報誌

すこやか Chiba

平成30年4月15日

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、大病院に行ってどこ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

アンケートはがきの最後にすこやかChibaとホームページに対するご要望のコーナーがあります。たいへんさまざまなコメントを頂いております。これらのコメントは千葉市医師会の事務局で分類整理した後、広報委員会にてはばすべてを確認しています。そして、その内容は医師会だよりに掲載し千葉市医師会会員にフィードバックしております。アドバイスのコメントもあれば、励ましのコメントもあります。また、次回のテーマにつながるようなものもあります。元気付けられたり、反省したり、たいへん参考になっておりますので、是非ご記入いただけたら幸いです。
広報委員長 池田 雄次

郵便はがき

261-8790



差出有効期間
平成30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。

千葉市美浜区幸町 1-3-9
千葉市総合保健医療センター内
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 / 19:00～翌日6:00
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・祝祭日・年始年末・時間外の訪問については応相談)
■料金 / 基本料金:30分516円、1時間902円、1時間30分1,235円
※介護認定区分やサービスの内容により異なります。

- 市民のための医師会 夜急診 (千葉市夜間応急診療)
- 気になる病気 骨粗しょう症 こどもの事故
- 暮らしと医療 抗菌薬の適正使用



「夜急診」は、千葉市医師会の医師が担当します。

夜間の急病に対応する「夜急診」

千葉市医師会は

会員医師が中心となり、365日交代制で対応している「夜急診(千葉市夜間応急診療)」は、30年以上の長きにわたり、市民のみなさんの夜間の健康を守り続けています。



話してくれたのは
この先生

千葉市医師会 救急医療対策委員会

しのざき けい
篠崎 啓 医師



千葉市の夜急診(千葉市夜間応急診療)とは、どんな事業なのですか？

365日年中無休で千葉市民の夜間の急病に対して初期診療と応急処置を行う「夜急診(千葉市夜間応急診療)」は、休日昼間の千葉市休日救急診療所とともに、千葉市民のみなさんの安心な暮らしを支えています。千葉市立海浜病院内に設置されている夜急診は、千葉市と千葉市立海浜病院、千葉市医師会が中心となり、近隣の基幹病院、千葉市薬剤師会、千葉市放射線技師会の協力で運営されています。夜急診で診察を担当する医師は海浜病院の専属医師だと思われる方が多いようですが、小児科・内科系の開業医を中心とする千葉市医師会会員の医師と、大学病院や基幹病院からの派遣医師が当番制で担当しています。全国の政令指定都市の中でも、医師会の会員医師全員が地域の夜間や休日の初期救急にこれほど積極的に参画している例は珍しく、千葉市医師会の地域医療へのモチベーションの高さは、県内外から注目を集めています。

夜急診の目的と、内科小児科以外の夜間診療について教えてください。

夜急診の目的は、夜間の体調不良の患者さんに対して初期の診療や応急手当により夜間の安心を提供することであり、翌日かかりつけ医を受診していただくことを前提としています。そのためお薬は、症状を和らげたり病気の進行を遅らせるためのものが主体で、1日分のみの処方原則としています。診療科目は、内科と小児科になりますが、初期応急診療ですので入院ベッドはありません。そのため、重い病気が疑われる場合や、緊急で精密検査や処置が必要な場合は、小児科では海浜病院小児科当直医が夜急診医師とシームレスに連携し、入院治療を担当します。内科で入院が必要な場合には、千葉市の2つの市立病院を含む市内17の2次後方支援病院(輪番制)へ連絡し、搬送することがあります。

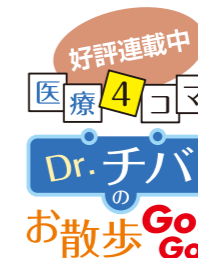
外科・整形外科の夜間診療に関しては、「夜間外科系救急医療体制」により市内の医療機関が輪番制で対応していますので、テレホンサービス(TEL043-244-8080)やホームページで、そのほかの夜間診療については、「夜間開院医療機関案内(TEL043-246-9797)」で確認してください。頭をぶつけた、耳が痛いといった子どもの外科的症状については、夜急診小児科にて初期対応をしています。

夜急診の小児科は、体制がより強化されたようですが。

小児救急においては、平成27年6月より、千葉市立海浜病院が365日24時間バックアップ体制を整え、初期から2次救急医療まで夜急診小児科と連携し、小児ER的な体制が実現されています。また、同年10月より小児科診療に緊急度に応じて治療の優先順位を決める「トリアージ」を導入しています。子どもは体の予備能力が小さく、緊急性が高い状態で診療までに時間がかかると重症化する場合があることから、最善の治療を行うために導入したものです。このため、診療が受付順にならない場合がありますが、ご了承いただければと思います。今後は、小児科以外のすべての科で、初期救急から2次、3次救急へ、よりスムーズな連携を実現することが課題であり、千葉市医師会では、千葉市や2つの市立病院と協力して、よりよい千葉市救急医療システムの実現のために、さらに貢献していきたいと考えています。

市民のみなさんへ お願いしたいことはありますか？

夜急診を安易に受診する“コンビニ受診”がなくなることが現状です。急を要さず翌日の診療でも可能と思われる症状の方は、日中の診療時間に「かかりつけ医」を受診するようにしましょう。子どもの急な発熱や体調不良などで、すぐに夜急診を受診すべきかどうか迷った場合には、専任の看護師が電話対応してくれる「千葉県小児救急電話相談 #8000 毎日、夜7時~翌朝6時まで」や、日本小児科学会のホームページ「こども救急 http://kodomo-qq.jp」を利用してください。夜急診では、年間約3000台の救急車を受け入れています。半数以上は軽症の患者さんです。救急車の安易な利用により、一刻を争う重症な傷病者に救急車が間に合わなくなる事態も想定されます。緊急性のない病気やけがでの受診の場合には、自家用車やタクシーなどを利用するようにしましょう。



すこやかChiba(vol.43)アンケート結果から

- ① かかりつけ医をお持ちでしょうか？
 ある 330(79%) ない 85(20%) 無回答 2(0%)
- ② すこやかChiba(本誌)はお役に立ちましたか？
 とても参考になった 208(50%) 参考になった 198(47%)
 どちらともいえない 7(2%) あまり参考にならなかった 1(0%)
 無回答 3(1%)
- ③ 病児・病後児保育施設をご存知でしたか？
 はい 200(52%) いいえ 217(48%) 無回答 0(0%)
- ④ 洗顔がニキビの治療に有効な事を知っていましたか？
 はい 372(89%) いいえ 45(11%) 無回答 0(0%)
- ⑤ 薬物乱用頭痛をご存知でしたか？
 はい 127(30%) いいえ 288(69%) 無回答 2(0%)



今回Dr.チバが散歩した場所

● 泉谷公園

豊かな緑と綺麗な水辺、歩行者専用道路「おゆみの道」の起点にある公園です。ホタルを人工飼育する「ほたる生態園」があり毎年6月上旬にゲンジボタルの放虫が行われます。詳しい情報は <http://www.city.chiba.jp/toshi/koenryokuchi/kanri/midori/izumiya-hotaru.html>

「骨折からの寝たきり」の危険が潜む「骨粗しょう症」

骨粗しょう症

「骨粗しょう症って、骨がもろくなる病気でしょう？」確かにそうなのですが、その先には「骨折からの寝たきり」という大きな問題が潜んでいます。骨粗しょう症の早期発見と治療の大切さについて千葉市医師会の木村先生に伺いました。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 整形外科医会

きむら ひてや
木村 秀哉 医師



■「寝たきり」の原因第3位

骨の新陳代謝*がうまくいかなくなることで、スが入ったようにスカスカな状態になってしまうのが「骨粗しょう症」です。骨粗しょう症により骨がもろくなると、軽い力が加わっただけでも骨折しやすくなります。この骨折は、「寝たきり」の原因の第3位となっています。骨粗しょう症の予防や治療は、寝たきりを防止することにつながります。*骨は毎日古い部分を溶かし(骨吸収)、新しい骨をつくって(骨形成)生まれ替わっています。

■閉経後の女性は要注意!

骨量は男女ともに30歳くらいをピークに徐々に減っていきますが、女性は閉経後の女性ホルモンの分泌低下により急激に骨密度が減少してしまいます。日本の骨粗しょう症患者数は1300万人と推測されていますが、患者さんの多くは高齢の女性で、60歳代女性の3人に1人がかかっている病気とされています。骨密度は加齢や閉経などにより減少していくものですが、食生活や生活習慣を見直すことで、減少するラインをゆるやかにすることができます。

■食事と運動で丈夫な骨を維持

骨粗しょう症を予防する主な栄養素は、骨を形成するカルシウムとカルシウムの吸収に必要なビタミンD、骨の形成を助けて強くするビタミンKです。これらの栄養素が多く含まれる、魚・牛乳・乳製品・大豆製品・緑黄色野菜・納豆・キノコなどを積極的に食事に取り入れるようにしましょう。骨に適度な負荷をかける運動もまた骨の形成に役立ちます。ウォーキングや体操などを習慣にし、丈夫な骨を維持するようにしましょう。

■検診で早期発見早期治療

千葉市では、40歳から70歳までの女性を対象に、5年おきに骨粗しょう症検診を実施しています。骨粗しょう症検診率が高いと要介護率が低いという統計もあるので、検診は必ず受けるようにしてください。骨粗しょう症と診断されたら、骨密度をできるだけそれ以上減らさないようにすることが重要です。処方された薬を飲んで一時的にようになったと思って治療をやめるとまた悪くなってしまうことがあります。薬の効果が半年ほどで見られますが、長く飲み続けるほど薬を飲まなかったひととの差が多くなるので、処方された薬は飲み続けるようにしましょう。

気をつけていますか? こどもの事故予防

こどもの事故

子どもたちは日々成長していきます。昨日できなかったことが、今日できるようになります。何にでも興味をもち、さわったり、口にいれたりします。お家の中には危険がいっぱいです。子どもたちの成長に伴い、起こりやすい事故について考えてみましょう。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 小児科医会

おおしま ひろこ
大嶋 寛子 医師



■新生児～3、4か月

一人では身動きができません。枕や柔らかい布団での窒息がおこることがあります。上の子が抱きあげて落としたり、物を食べさせてしまうなどにも注意が必要です。手足をばたつかせて動き、ベッドやソファから転落することもあります。

■4～7か月

寝返りができるころになると、小さな物をつかむようになり、何でも口にもっていき、誤飲・誤嚥がおこります。動きも活発になり、ベッドなどからの転落も増加します。

■7、8か月～1歳

ハイハイ、つかまり立ち、つたい歩きができるようになると、高いところにも手が届き、行動範囲も広がります。階段やベッドからの転落、浴室での溺水にも注意が必要です。何でもさわりたいがるので、アイロンや炊飯器の蒸気、ポットなどでのやけどもあります。タバコ、硬貨、ボタン電池、薬、化粧品、洗剤などの誤飲が多いです。『こどもの手の届かないところに片づける』『浴室に残し湯をしない』『やけどの多い台所に入れない』など心がけましょう。

■1歳～2歳

何でも自分でやりたがり、言うことをきかない年齢です。高いところからの転落、道路への飛び出しなど、屋外での事故も増えてきます。『ベランダに踏み台になるようなものを置かない』など転落防止に気をつけましょう。浴室での事故や誤飲も多い時期です。

■3～5歳

一人でできることが増え、親から離れて遊ぶ時間が増えます。交通事故や水の事故にも注意が必要です。

母子手帳には、誤飲・窒息防止用スケール(3歳児の口の大きさ39mm、口からのどの長さ51mm)がついています。3歳未満では、もっと小さい物で、窒息の危険があります。飲みこめない大きい物でも、詰まって窒息することもあります。トイレトーパーの筒に入る物が、飲みこんでしまう大きさの目安の一つです。危ないものを『手の届くところに置かない』ことが大事です。こんにゃくゼリー、あめ、ミニトマトなど、のどを詰まらせる原因になります。ピーナッツや豆は、気管にはいると水分を含んで取りにくくなります。乳幼児には与えないようにしましょう。

家族みんなで、事故予防をしましょう。

抗菌薬（抗生物質）が効かなくなる未来が来る!?

抗菌薬(抗生物質)は 正しく使いましょう。

必要な抗菌薬(抗生物質)だけを正しく使うようにすることで、抗菌薬の効かない耐性菌による感染症の拡大を抑えることができます。耐性菌を減らし、未来の子どもたちのために、有効な抗菌薬を残しましょう。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 感染症対策委員会

きくち としみ
菊地 俊実 医師



Q 「抗菌薬(抗生物質)」とは
どんな薬のことですか?

A 抗菌薬とは、「細菌」を壊したり、増えるのを抑えたりする薬のことで、抗生物質は抗菌薬の一種です。細菌とウイルスは、その大きさや仕組みが全く異なるので、細菌に効く抗菌薬(抗生物質)は、ウイルスが原因の病気に効かないのです。ひとに病気を引き起こすウイルスとしては、インフルエンザウイルスやノロウイルスなどが知られています。いわゆる「風邪」は、さまざまなウイルスが原因となる病気なので、風邪に抗菌薬(抗生物質)は効きません。

Q 最近耳にするAMR(薬剤耐性)と
耐性菌とは何のことですか?

A 病気の原因になっている細菌に抗菌薬を使ったときに、その細菌が生き延びるために抗菌薬が効かないしくみを手にいれることを、AMR(薬剤耐性)といいます。耐性菌とは、抗菌薬が効かなくなった細菌のことです。抗菌薬が効かなくなった耐性菌は、次に使われた別の抗菌薬に対しても、やがて効かなくなるしくみを手にいれます。こうして抗菌薬の効かないより強い細菌が生まれていくことが今問題となっています。

Q 耐性菌が増えると
どんな問題が起こるのですか?

A 耐性菌が増えることにより、これまで抗菌薬で治療することができていた感染症が治療できなくなるというケースが、どんどん増えていくことが懸念されます。耐性菌が増えている一方で、新しい抗菌薬の開発のペースは落ちていることもあり、このまま何も対策を取らずに現在のペースで耐性菌が増加した場合、2050年には1000万人の死亡が想定され、がんによる死者数を上回るといわれています。

Q 耐性菌はなぜ増えていくのですか?

A 抗菌薬を使えば使うほど、耐性菌が生まれる可能性は高くなっていきます。ですから、抗菌薬は過剰に使用せず、必要なときに必要な量だけを使うようにしなければなりません。また、耐性菌のなかには、抗菌薬を必要量投与すればやっつけら

れるものもいるのですが、不十分な量や期間で服用することでやっつけきれずに生き残ってしまうこともあるので、決められた用法と必要な量でしっかり退治することが大切です。

Q AMR(薬剤耐性)を防ぐために
私たちができることは何ですか?

A まずは、細菌に効く抗菌薬は、ウイルスが原因である風邪には効かないということをしかり理解することです。医師から抗菌薬(抗生物質)を処方されたら、何のために処方されたのか聞き、納得してから使うようにしてください。抗生物質は万能という意識は今も多くの患者さんが持っており、お子さんが病気になり不安をかかえる親御さんは特に抗菌薬の処方を望みがちですが、抗菌薬は決して万能薬ではありません。副作用もあり、まだまだ不明な点が多いことから、その抗菌薬が本当に必要なものなのかをきちんと理解す

ることが必要です。お薬についてわからないことがあったら、医師や薬剤師に何でも聞いてください。

そうして処方された抗菌薬は、症状がよくなったからといって途中で飲む回数を減らしたり飲むのを止めたりしないでください。残った抗菌薬を捨てずにとっておいて、ほかの機会に飲んだりほかのひとが飲むことも止めましょう。まめな手洗いやワクチンの接種により感染症を予防することも、抗菌薬の過剰な使用を減らす大切な対策になります。

これらの対策により目指すことは、「未来のために、子どもたちのために、細菌感染症と戦える抗菌薬を残しておくこと」です。耐性菌による感染症の増加は他人ごとではなく、市民のみなさんやみなさんのお子さんが近い将来に対面することになり得る大きな問題だということを知り、自分たちができることを実行していただければと思います。

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。
- 千葉県小児救急電話相談をご存知でしたか?
・はい ・いいえ
- 骨粗しょう症から寝たきりになる事をご存知でしたか?
・はい ・いいえ
- 抗菌薬は風邪のウイルスに効かない事をご存知でしたか?
・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?

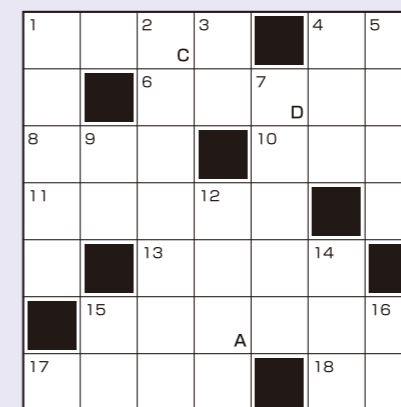
このアンケートはがきの個人情報、千葉市医師会が責任を持って管理し、連絡の目的以外に使用することはありません。

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

- ケガなどで骨が折れること。
- 過ぎてしまったとき。昔。
- 胃の病気のひとつ。
- ストレスや飲酒も原因に。
- 北の反対。〇〇〇風。
- 準備を整え機会を待つこと。
- 純真なひとをだましたり困らせたりする行為。
- 心臓から血液が流れるときの圧力。
- 下半身だけ湯につかる入浴法。
- 便り。音信。〇〇〇がない。
- 桃太郎のおともは、猿、犬、〇〇。

タテのキー

- 骨の強度を表す指標のひとつ。
- 細かい点まで詳しく調べること。
- 土を盛り上げて作った墓。
- 心と心が〇〇〇合う。
- 細菌の発生や増殖を抑えること。
- イタリアの。イタリア風の。
- さざ〇〇。荒〇〇。〇〇しぶき。
- 足に履くもの。ソックス。
- 気が強い。積極的で大胆なこと。
- 平和の象徴といわれる鳥。
- 抽選の方法。あみだ〇〇。〇〇引き。

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は平成30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。