

市民の健康を守る情報誌

すこやか Chiba

令和5年4月15日

- 市民のための医師会 訪問看護ステーション
- 気になる病気 加齢黄斑変性 感染性胃腸炎
- 暮らしと医療 マイナンバーカードと保険証

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
<https://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

在宅医療に欠かせない訪問看護ですが、千葉市医師会でも訪問看護ステーションを運営しており、本誌でご紹介をさせて頂きましたので、選択肢の一つとしてご利用ください。また、今年4月からの医療機関や薬局によるオンライン資格確認が原則義務化されたものの、機械の不足による導入の遅れやシステムの不具合などで、順調に進まない現状があります。マイナ保険証が増えることで、資格確認がより簡便になる事が期待されています。

広報委員長 清宮美香

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 19:00～24:00
 土・日曜日、祝日、年末年始 18:00～24:00

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〉中央区椿森5-4-3 TEL.441-7108、441-7109
 ■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518円、1時間907円、1時間30分1,243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

料金受取人払郵便

美浜局 承 認

4381

差出有効期間 2023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。



「訪問看護ステーション」を運営しています。

訪問看護・介護で在宅医療を支える

千葉市医師会は

在宅医療の質の向上にも力を入れており、医師会が運営する訪問看護ステーションでは、医師と看護師、ケアマネージャーが連携して、在宅医療および在宅介護に取り組んでいます。



訪問看護ステーションでは、 どんなことを行っているのでしょうか？

要介護・要支援の認定があり、かかりつけ医が訪問看護の必要性を認めた方に、訪問看護サービスを行っています。かかりつけ医の指示を受け、看護師が病気や障害を抱える方のご家庭を定期的に訪問し、健康状態のチェックや薬の服用の指導などを行い、自宅で安心して療養できるようお手伝いします。訪問看護ステーションではまた、介護支援事業も行っています。

千葉市医師会は、1997年から訪問看護ステーションを運営し、医師会会員の医師による訪問診療や受診とともに、所属の看護師による訪問看護を行っています。現在6名の看護師と2名の介護支援専門員（以下ケアマネージャー）が所属し、訪問看護と在宅介護支援にあたっています。訪問看護サービスの利用者は約60名で、週1~2回の利用があります。定期的な訪問のほかに、緊急時の訪問にも対応しています。

訪問看護サービスの対象となる人と、 サービスの具体的な内容を教えてください。

病気や障害により、家庭などにおいて療養を継続する方で、主治医が訪問看護の必要性を認める方がご利用いただけます。訪問介護と訪問看護の違いは、医療的なケアを行うかどうかになります。看護ケアを必要とする重い病気や障害のほか、末期がんの緩和ケアや認知症なども、訪問看護の対象となります。

医療保険での利用は、かかりつけ医が訪問看護の必要性を認めた方が対象となります。介護保険での利用は、要支援・要介護の認定がある方が対象となります。利用を希望される場合は、かかりつけ医または訪問看護ステーションにご相談ください。介護保険で利用を希望さ

れる方は、担当のケアマネージャーや近隣の居宅看護支援事業者にご相談いただき、訪問看護サービスへつなげることもできます。

訪問看護では、利用者の体温や血圧、脈拍などの確認をする状態観察や、たんの吸引や酸素療法・経管栄養の管理といった医療処置、歩行訓練や手足の運動といったリハビリテーション、食事や入浴などの介助のほか、療養環境のアドバイスやご家族への指導・支援など、幅広いケアを行います。訪問看護師は、医療の専門の知識を持ったうえで看護ケアと医療的な判断をし、在宅医と連携して適切な在宅医療を提供します。

指定居宅介護支援事業について 教えてください。

当ステーションでは、居宅介護支援事業の指定も受けています。ケアマネージャーの資格を持った介護支援専門員が、居宅サービス計画の作成から、利用者や家族からの相談に対する助言、主治医や介護サービス事業者との連絡と調整、要介護認定の申請手続きや更新の代行などを行い、利用される方の能力に応じて自立した日常生活を営むことができるように支援いたします。

市民にお願いしたいことと、事業としての 今後の展望をお聞かせください。

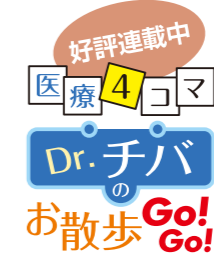
千葉市医師会立訪問看護ステーションは、医師会が長く運営しています。市民のみなさんのかかりつけ医である医師会の会員医師が携わることで、安心感や信頼感

を感じていただければと思っています。

訪問看護は、ご自宅にいたが健康面での不安のない、よりよい生活を送っていただくお手伝いをするサービスです。医療はもちろんのこと、食事や運動、衛生面でのケアなどを行うことで、利用される方のQOL（クオリティオブライフ=生活の質）の向上を目指しています。

一人暮らしの高齢者は、介護だけではなく、医療においてもサポートが必要なケースが少なくありません。認知症なども、訪問看護のケアの対象になります。在宅医療について相談したいことや困っていることがあれば、主治医に相談して訪問看護サービスの利用を検討してください。

今後は、既存の看護、介護に加え、訪問リハビリテーションサービスも行おうと考えています。千葉市医師会が運営する看護、介護、リハビリの3本柱の訪問サービスにより、市民のみなさんに安心安全な在宅医療を提供していきます。訪問看護ステーションの概要は、本誌裏表紙をご参照ください。



すこやかChiba (vol.53) 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？	<input type="checkbox"/> ある 360 (79%) <input type="checkbox"/> ない 91 (20%) <input type="checkbox"/> 無回答 4 (1%)
② すこやかChiba (本誌) はお役に立ちましたか？	<input type="checkbox"/> とても参考になった 213 (47%) <input type="checkbox"/> 参考になった 220 (48%) <input type="checkbox"/> どちらともいえない 14 (3%) <input type="checkbox"/> あまり参考にならなかった 1 (0%) <input type="checkbox"/> 無回答 7 (2%)
③ フレイルをご存知でしたか？	<input type="checkbox"/> はい 235 (51%) <input type="checkbox"/> いいえ 217 (48%) <input type="checkbox"/> 無回答 3 (1%)
④ 千葉市で肝炎ウイルス検診を行っているのを知っていましたか？	<input type="checkbox"/> はい 205 (45%) <input type="checkbox"/> いいえ 243 (53%) <input type="checkbox"/> 無回答 7 (2%)
⑤ HPVワクチンを接種したいと思いましたか？	<input type="checkbox"/> はい 167 (37%) <input type="checkbox"/> いいえ 266 (60%) <input type="checkbox"/> 無回答 12 (3%)

気になる症状は放置せず早期治療で視力の維持回復を

加齢黄斑変性

加齢黄斑変性は、加齢により網膜の中心部である黄斑に障害が生じ、見ようとするところが見えにくくなる病気です。最近ではいくつかの治療法が開発され、多くの患者さんで視力の維持や改善が得られるようになってきた加齢黄斑変性について千葉市医師会の高見先生にお話を伺いました。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 眼科医会

たかみ あさこ
高見 朝子 医師



■ 欧米失明原因第1位、日本では第4位

黄斑とは網膜の中心にある直径1.5mm～2mm程度の小さな部分の名称で、黄斑の中心は中心窩と呼ばれ、視機能(物の形や色彩を認識する能力)の大半を担っています。とても小さな部分ですが、黄斑が障害されるとそれ以外の網膜に異常がなくても視力が著しく低下します。加齢黄斑変性は欧米では成人の失明原因の第1位で、日本でも人口の高齢化や生活様式の欧米化により近年増加しており、失明原因の第4位となっています。50歳以上の人の約1%にみられ、高齢になるほど多くみられます。加齢黄斑変性の症状としては変視症(ゆがんで見える)、中心暗点(真ん中が見えなくなる)、視力低下があります。

■ 日本人に多く進行が早い「滲出型」

加齢黄斑変性には大きく分けると欧米人に多く日本人には少ない「萎縮型」と日本人に多い「滲出型」の2つの種類があります。「滲出型」は脈絡膜の異常な血管が網膜を障害しますが、このタイプにはいくつかの治療法があります。

■ 早期発見し、適切な治療を

「滲出型」の治療には、(1)薬物治療(抗VEGF薬硝子体内注射)、(2)光線力学的療法(photodynamic therapy:PDT)、(3)レーザー光凝固などがあります。黄斑変性の原因となる脈絡膜の異常な血管の発生には血管内皮増殖因子(vascular endothelial growth factor:VEGF)が関係していると考えられており、抗VEGF薬はVEGFを阻害することにより異常血管を退縮させる働きがあります。「滲出型」の多くの場合で抗VEGF薬の治療適応があります。抗VEGF薬の費用は保険3割負担の方で1回約36,000～51,000円(2023年3月現在)と安くはありませんが、高額療養費制度の対象になることもあります。抗VEGF薬はバイオテクノロジーを応用したバイオ医薬品です。医薬品にジェネリック医薬品があるようにバイオ医薬品にも「バイオシミラー」という後続品があり、先行品よりも安価に設定されています。

■ 適切な治療と有効な予防法

喫煙は加齢黄斑変性発症の危険性を高めることがわかっています。禁煙は最も大切な予防になります。また黄斑色素であるルテインを多く含むホウレンソウやケール、ブロッコリーといった食品を積極的に食べる、もしくはサプリメントで補うなども予防法として有効です。両眼で見ているとなかなか気がつかないこともありますので、たまに片眼ずつ見て、縦線や横線が歪んで見えないかチェックしてみるのもお勧めです。気になる症状がある場合には、眼科を受診してください。

感染性胃腸炎

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 小児科医会

たるい ひろき
垂井 洋樹 医師



■ 原因

ウイルス性のものがほとんど(ノロ、ロタ、サポ、アストロ、等)ですが細菌性(病原性大腸菌、サルモネラ菌、等)もあります。

食品中の病原体によって発症したものを食中毒、病気の状態を急性胃腸炎ともいいますが、これはどれもほぼ同じものを示しています。

■ 症状

病原体はまず口から入っておなかの中で増えます。人間の防御反応として、まずは嘔吐で外に出し、からだに残ったものを熱でやっつけ、便とともに排出します。

そのため典型的には、半日ぐらい嘔吐・嘔気が続き、その後熱が出て、下痢になります。胃腸は荒れてしまうので回復までに時間がかかり乳児では7-10日、幼児では4-5日、小学生でも3-4日は下痢をしていることが多いです。

■ 自宅でできる対処方法

1. 吐いているときは

吐いている間は何もあげないほうが良いです。もしくは吐かないように飲ませるようにしましょう。すぐには脱水になりません。

当初は水、麦茶を少量あたえますが、吐く回数が多ければ小児用経口補水液などの適度に砂糖と塩がはいっている飲料が望ましくなります。

2. 下痢の時の食事のすすめかた

量が少ないもの、消化の良いもの(脂肪分が少ないもの)を与えるようにしましょう。

子どもは食べたことのあるおいしそうなのが、調子が悪くても食べれるという考えにいたります。が、どの食べ物がいまのおなかの状況で消化しやすいかを大人が経験と知識を持って、判断してあげてください。

簡単に分類した<別表>を載せましたので参考にしてください。

3. 受診の目安

半日を超えて嘔吐が続いている場合は必ず医療機関を受診しましょう。下痢の改善が認められない、血便が出る場合も受診するようにしてください。

<別表>材料別の食品と消化の良さ

東邦大学佐倉病院小児科より改変

おすすめ方	もっとも良い	非常によい	良い	ふつう	悪い
消化	消化機能皆無: 絶食後の食事開始時、 離乳準備	消化機能著名低下: 絶食後、幼児のひどい下痢、 離乳前期	消化機能低下: 手術後、胃腸疾患、 急性期の病人、離乳中期後期	消化機能不十分: 軽症患者、回復期	消化機能正常
米	おもゆ、くす湯、水あめ	うらごしがゆ	かゆ	米飯	赤飯、すし、玄米
パン	小麦粉を煮たもの	パン粥	オートミール、クラッカー	トースト	菓子パン
麺	みそ汁のうわずみ	みそ汁(実なし)	煮込みうどん	うどん、マカロニ、スパゲッティ	そば、ラーメン
汁	みそ汁のうわずみ	みそ汁(実なし)	クリームスープ、みそ汁		
肉	とりスープ	うらごし	ひき肉	脂肪の少ない (ヒレ肉、鶏肉、仔牛肉)	脂肪の多い(豚肉、 ベーコン、ソーセージ)
魚	白身魚のスープ	白身魚のすり身	白身魚、はんぺん	脂肪の少ない (かれい、ひらめ、たい、あじ、 すずき、とびうお)	脂肪の多い (さば、いわし、マグロ、 さんま、うなぎ)
卵		半熟卵	固ゆで卵	生卵	すじこ、油で揚げた卵
油、乳製品			牛乳、クリーム	チーズ	ラード、牛脂
豆		豆乳	うらごし煮豆	納豆、豆腐、煮豆	あずき、大豆
野菜	野菜スープ	うらごし野菜	やわらかく煮たもの	生野菜	繊維の多いもの
果物		うらごし	果汁、バナナ、おろしりんご、 缶詰	みかん、りんご、トマト、 煮た果実	梨、いちご、いちじく、 レーズン、干し柿
おやつ			アイスクリーム、プリン、 ゼリー、ヨーグルト	ビスケット、カステラ	ドーナツ、ケーキ、 かりんとう、せんべい

マイナンバーカードを、保険証として利用できます。

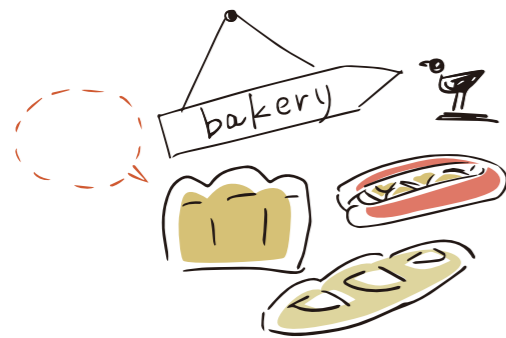
マイナ保険証を便利に活用しましょう

今年4月より、多くの医療機関や薬局でマイナンバーカード健康保険証(以下マイナ保険証)が利用できるようになりました。マイナ保険証について正しい知識を得たうえで、利点を知り活用してください。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 医療情報研究委員会 委員長

おおいし よしのり
大石 嘉則 医師



Q マイナンバーカードの健康保険証利用の概要を教えてください。

A 医療機関や薬局等の窓口で、健康保険の情報をオンラインで確認できるようにする「オンライン資格確認」が開始され、事前申し込みをすることで、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようになりました。患者様本人が同意することで、医療機関が限度額適用認定証情報の確認をすることもできます。ただし、一部負担金減免や公費負担医療等(更生医療、指定難病に対する特定医療、子ども医療費助成制度等)の助成を受けている方は、引き続き受給者証等の窓口提示が必要です。

Q マイナンバーカードを健康保険証として利用するメリットはなんですか?

A 以下マイナ保険証を利用できる医療機関や薬局では、カードをリーダーにかざすだけで、本人確認と保険資格の確認を一度に行うことができます。そのほかにも、次のようなメリットがあります。

1. 就職・転職・退職、引っ越しをしても、新たな健康保険証の発行を待たずに健康保険証として、使用することができます。
※医療保険者への届出は引き続き必要になります。
2. 限度額適用認定証の申請をしなくても、高額療養費制度の自己負担限度額が適用されます。
3. 本人が同意をすれば、初めて受診する医療機関でも、今までの薬の情報や特定健診の情報医師等と共有できます。
4. マイナポータルで自身の特定健診情報や薬剤情報、医療費通知情報が確認できます。
5. 確定申告の医療費控除に上記医療費通知情報を利用できるようになります。

Q 今までの健康保険証は、今後使えなくなるのでしょうか?

A 今までの健康保険証も、現在は変わらず使用できます。しかし、政府は2024年秋に現行の保険証を廃止しマイナ保険証に切り替える方針であり、マイナ保険証を取得しない(できない)人を対象に「資格確認書」を発行する方向で調整に入ったと報道されています。経過措置として、現行の保険証を一定期間に限り利用できるようにすることも検討しているようですが、いずれはマイナ保険証に

完全移行するものと思われます。

Q 千葉市で現在マイナ保険証を利用できる医療機関を教えてください。

A 4月からオンライン資格確認が原則義務化されましたが、やむを得ない事情でカードリーダーの導入ができず、マイナ保険証を利用できない医療機関や薬局があります。マイナ保険証の利用に関しては、現在受診されている医療機関や薬局に直接お尋ねください。また、厚生労働省のホームページにマイナンバーカードが健康保険証として使える(オンライン資格確認を導入している)医療機関・薬局の一覧が掲載されています(https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html)ので、そちらでも確認いただけます。

Q マイナ保険証利用に関して、市民のみなさんをお願いしたいことはありますか?

A マイナンバーカードのICチップ部分に、個人の詳しい医療情報が記録されているわけではありません。マイナンバーカードは、設置されているカードリーダーにかざすだけで利用でき、医療機関や薬局でお預かりすることはありませんので、個人情報の流出の可能性はかなり低いと思われます。マイナンバーカードを使って医療機関等に受診した際に、自身のお薬の履歴や過去の特定健診の情報等の提供に同意すると、医師等からより多くの種類の正確な情報に基づいた総合的な診断や、重複する投薬を回避した適切な処方を受けることができます。今後は、手術の情報などの共有も目指されています。患者様にとってよりよい医療を提供できるようになりますので、マイナ保険証利用の際には、薬剤情報や特定健診情報提供の同意にご協力いただければと思います。

クロスワードの解答



1. かかりつけ医をお持ちでしょうか?
・ある…医療機関名
()
()
・ない
2. 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
3. 訪問看護ステーションを利用したいと思いませんか?
・はい ・いいえ
4. 加齢黄斑変性をご存じでしたか?
・はい ・いいえ
5. マイナンバー保険証に切り替えましたか?
・はい ・いいえ
6. すこやかChibaとホームページにご要望はございますか?

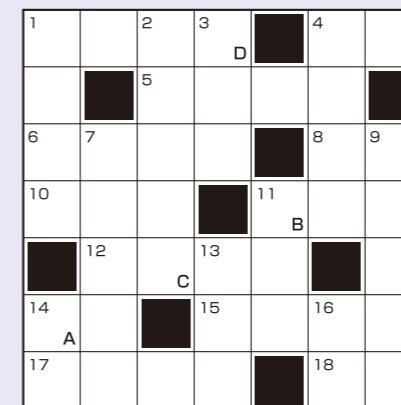
このアンケートはがきの個人情報は、千葉市医師会が責任を持って管理し、連絡の目的以外に使用することはありません。

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 タテのキー

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 1. 眼球の内側にかかる圧力。 | 1. 入院せず病院で治療を受けること。 |
| 4. ○○ノコは、春が旬の野菜。 | 2. メーテルリンク作の童話。 |
| 5. 甥を親しんでいる言葉。 | 3. 双子のこと。対になっていること。 |
| 6. 病院に来ること。 | 4. タコを捕獲するための道具。 |
| 8. 唾液のこと。○○をつける。 | 7. 青空に小さな斑点や波紋を見せる雲。 |
| 10. 日本神話に登場する天(あまの)○○。 | 9. 観光バスなどに同乗する案内係。 |
| 11. 大分県の特産。柑橘類の一種。 | 11. 垂れ下ること。 |
| 12. きわめて真面目。本格的。 | 13. 餅を小さく切り炒った菓子のこと。 |
| 14. 筆筒や椅子など、生活に使用する道具類。 | 14. ハマグリやサザエのこと。 |
| 15. 雷の音。 | 16. 自分の兄弟姉妹の娘。 |
| 17. 消化が遅いことで起こる不快感。 | |
| 18. 地下水などを組み上げる装置。 | |

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切りは令和5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。