

市民の健康を守る情報誌

# すこやか Chiba

令和5年10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  
<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

「警察医」や「新生児聴覚スクリーニング」などは、専門外の医師にとっても興味深い内容でした。「大腸がん」は早期発見・早期治療が可能で、千葉市でも40才以上の住民には検診の補助がありますので、是非ご利用ください。不明な点は千葉市ホームページから検索いただけます。また、今号では「歯周病と身体の関係」に関しまして、千葉市歯科医師会の方々に也快くご協力を頂き、感謝いたします。

広報委員長 清宮美香

郵便はがき

261-8790



差出有効期間  
2023年12月  
31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 19:00～24:00  
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。

- 市民のための医師会 警察医
- 気になる病気 大腸ガン 新生児聴覚スクリーニング検査
- 暮らしと医療 歯周病と身体の関係



## 医学的知識を活かし警察医業務を行っています

警察の捜査に協力する「警察医」

### 千葉市医師会では

異状死の遺体の検案や医学的知識を活かした捜査への協力といった業務に携わる「警察医」を推薦し、市民のみなさんと間接的に関わっています。



話してくれたのは  
この先生

千葉市医師会 警察医部会長

さいとう ぶんべい  
齋藤 文平 医師



### 「警察医」はどんなことをするのでしょうか？

警察医というのは、千葉市医師会の推薦のもとで千葉県警から囑託された医師のことで、死因の分からない遺体を調べて死因や死亡時刻を医学的に判断する「検案」という業務を主に行っています。千葉市内には5つの警察署があり、警察医は各署に3名ずつおります。

検案は、病死や自然死であっても病院以外で死亡した場合や、主治医（かかりつけ医）がいないもしくは連絡が取れないときに行われます。また、病死や自然死という判断が難しい場合や、事故死、自殺などの場合も検案が必要になります。検案が必要と判断された遺体は警察署に運ばれ、警察医はそこで検案を行い「死亡診断書」と同様の内容の「死体検案書」を作成します。

### 検案以外にどんな業務があるのか教えてください。

検案のほかに、被疑者や被害者の診療や、裁判所の求めによる医学的見地からの意見書の提出などがあります。飲酒運転や違法薬物所持の被疑者が呼気検査や尿検査を拒否したときなどに、裁判所の命令によって強制採血や強制採尿を行い、医学的専門知識を必要とする捜査への協力を行っています。他都市で大規模災害が起きたときの検案体制への協力なども、警察医の業務になります。

### 警察医の業務を行ううえで心がけていることは何ですか？

警察の捜査は、人権や既存の権利を一部止めて行われることもあるので、必ずしもすべての人が望んでいる

ものだけではありません。私は、社会の制度は、その時代に生活する人に、「必要だ。有益だ」と認めてもらえることが大切だと考えているので、警察の捜査に伴う検案も、是認されなければと思っています。ですから、検案のときにご家族は絶対に入れません、終わったら、「どうぞお別れをしてください」と声をかけます。そういう配慮を心がけることで、検案というシステムが、日本の社会に認められるべきだと思っています。

### 警察医という業務を行ううえでの課題点は何ですか？

ご両親やご兄弟など近い人を変死という形で亡くされた方々のほとんどは、亡くなった日と原因をきちんと知りたいと思われています。そういった思いにきちんと応えるために、亡くなった日時と死因をなるべく正解に近づけることが警察医の目指すところです。そのためには、さまざまな医療情報を得られるようにすることが課題と考えています。

医師として正しい死亡日時と死因を特定する技術の向上も課題と考えます。千葉市医師会警察医部会では、厚生労働省が実施している「死体検案研修会」への参加とともに、勉強会や学術講演会の定期的な開催などにより、検案の技術の向上を図っています。

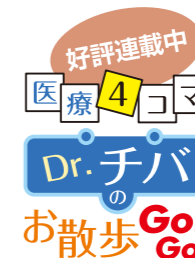
深夜や早朝などに検案を依頼されることもあり、心身ともに負担の大きい警察医には、引退後の後任探しとい

う課題もあります。業務の内容を理解し志を持った新たな警察医を育てるために、死亡診断の重要性や検案のやりがいなどを伝える啓発活動にも、今後は一層力を入れていく必要があると思います。

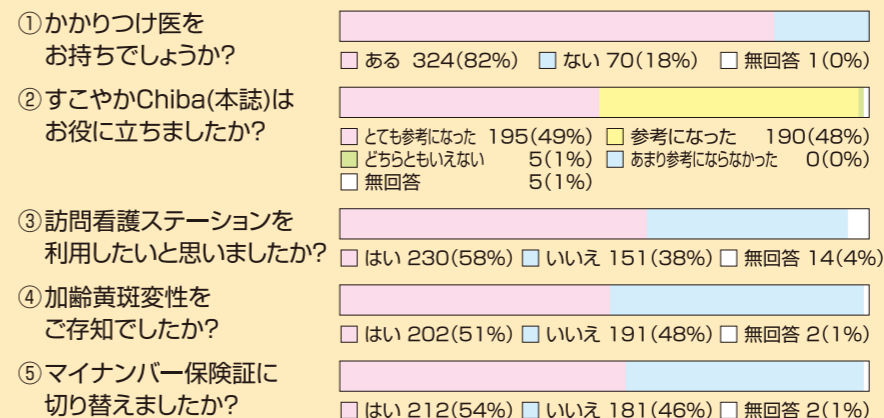
### 警察医という立場から市民へのメッセージをお願いします。

人が生きることは最も大切なことであり、人が亡くなるということもまた大切なことです。医師は、人が生きることにはもちろんのこと、死に関しても大きく関わっています。

千葉市の警察に協力する形でみなさんと間接的に関わる警察医が、千葉市医師会の医師で構成されているということを知っていただければと思います。内容を理解し知識と志を持った新たな警察医を育てるための啓発活動にも、今後はより一層力を入れていく必要があると思います。



### すこやかChiba (vol.54) アンケート結果から



今回Dr.チバが散歩した場所

●千葉公園 蓮華亭売店

緑豊かな千葉公園で、カフェ・ハーモニーが運営する売店。飲み物やソフトクリーム、軽食等が揃い、訪れる人の憩いの場となっています。詳しい情報は <http://aka.gmob.jp/cafe-harmony/rengetei.html>

## 早期に発見して治療すればほぼ完治する大腸がん

### 大腸がん

日本人に増えている「大腸がん」は、がん検診などにより早期で発見して治療すれば、100%に近い割合で完治が望めるがんです。大腸がんの症状や原因、治療法と検診の重要性などについて、千葉県医師会の市川先生に伺いました。

答えてくれたのは  
この先生

千葉県医師会 内科医会

いちかわ ちあき  
市川 千秋 医師



#### ■ 日本人が一番かかりやすいがん

大腸がんは、結腸と直腸からなる大腸に発生するがんで、良性のポリープががん化するものと、正常な粘膜から直接発生するものがあります。2019年の統計によると、大腸がんの部位別罹患率は男女ともに2位で、男女合わせると1位のがんです。日本の大腸がんの死亡数は増加傾向にあり、がんの部位別死亡数を見ると、男性は2位、女性は1位となっています。大腸がんにかかる年齢は、40歳代から増え始めて、年齢を追うごとに罹患が増えるという傾向がみられます。

#### ■ 早期発見早期治療で完治が望める

早期の大腸がんでは、自覚症状がほとんどありませんが、進行すると、便秘や腹痛、血便、便が細くなる、残便感があるといった症状が現れます。また、排便時の出血で異常に気付くことが多いようですが、痔による出血と自己診断されるケースが少なくないようです。出血が続くようであれば、検査を受けることをおすすめします。大腸がんは比較的進行が遅く、早期に発見すれば治療が可能ながんです。

#### ■ 高脂質低繊維の食事が原因に

日本で大腸がんが増えていることには、食生活の欧米化が大きく関わっているといわれています。肉類など動物性脂肪を多く摂ると、それを消化するために胆汁がたくさん分泌されます。この胆汁に含まれる胆汁酸が、腸内細菌(悪玉菌)の作用によって発がん促進作用のある「二次胆汁酸」に変わり、これが大腸粘膜に作用して発がんを促進すると考えられています。逆に食物繊維は大腸がんの予防因子と考えられており、食物繊維の摂取量が減ると大腸がんのリスク因子となります。また、肥満や運動不足、過度の飲酒習慣、喫煙なども大腸がんのリスクを高めるといわれています。

#### ■ 大腸がん検診は毎年継続して

早期の大腸がんであれば、内視鏡で切除することで、完全に治療することができます。進行している場合は手術となりますが、現在は腹部に小さな穴をいくつかあけて、モニターに映った映像を見ながら行う「腹腔鏡手術」が主流となっています。千葉市では、40歳以上の方を対象に、便潜血検査による大腸がん検診を実施しています。大腸がんは早期発見であれば治癒が見込めるがんなので、定期的を受診して進行する前に発見することが重要です。便潜血検査で陽性となったら放置せず、必ず大腸内視鏡検査などの精密検査を受けてください。

## 先天性難聴を早期に発見するために

### 新生児聴覚スクリーニング検査

答えてくれたのは  
この先生

千葉県こども病院 耳鼻咽喉科

ありもと ゆきこ  
有本友季子 医師



#### ■ 先天性難聴

生下時、1000人に1~2人の割合で先天性難聴のお子さんが生まれてきます。先天性難聴の原因では、難聴遺伝子変異による難聴(遺伝性難聴)が約半数を占め、他に内耳中耳奇形や先天性サイトメガロウイルス(CMV)感染症も重要です。先天性CMV感染症の診断は生後2週、遅くとも3週以内であれば尿や血液で検査可能です。市中に広く存在するウイルスであるため、生後3週以降は乾燥臍帯で検査を行う必要があります。

先天性CMV感染症の臨床像は多彩で、生下時から両側もしくは一側の難聴を発症する場合、後天性に難聴を発症する場合、難聴の変動や進行がみられる場合、難聴は発症しない場合等、様々です。発達遅滞等の他の症状を合併することもあり注意が必要です。

遺伝性難聴では、劣性(潜性)遺伝のものが最多で、両親は健聴であることが圧倒的に多く、難聴の程度も軽度から高度、重度まで様々です。遺伝性難聴でも、生下時は正常で遅発性に難聴を発症する例や進行例もあり注意が必要です。

原因が判明することで、早期から難聴レベルや将来像を予測できることもあります。

#### ■ 早期発見の重要性

乳児は初めて言葉に触れ、周囲の人が話すのを聞き、言葉の貯金を増やして理解が進み発語へとつながります。先天性難聴がある場合は、言語発達への影響を最小限にするために早期に発見し対応することが重要です。

目安として1ヵ月までに新生児聴覚スクリーニング検査、3ヵ月までに精査、6ヵ月までに補聴、療育指導の開始が提唱されています。早産や、重篤な合併症がある場合等ではこの限りではありません。

#### ■ 新生児聴覚スクリーニング検査(NHS)とは

産科医療機関や新生児科で新生児期に行います。検査方法には自動ABRとOAE検査があります。自動ABRでは1000人に4人、OAE検査では1000人に40人がrefer(要再検)となります。疑陽性もありますが、一側でもreferになった場合には必ず精密検査を受けましょう。

厚生労働省は新生児全員への施行を呼びかけており、千葉県でも受検する新生児全員に一律3000円の助成を行っています。検査費用は各医療機関で異なり、差額分を保護者が負担します。

#### ■ 難聴と診断されたら

一側難聴の場合は言語発達に明らかな支障を生じることはないため経過をみます。両側難聴、特に高度・重度難聴の場合には早期に補聴を開始することが音声言語獲得の点でも重要です。最初は補聴器から開始しますが、補聴効果が不十分な場合には人工内耳を検討します。補聴器も改良されており、最近では補聴器や人工内耳を装着し音声言語の活用がみられる両側高度・重度難聴児が増えています。

医療機関では難聴診断、聴覚管理、経過観察を行います。他に小児難聴への対応では、教員や言語聴覚士による療育指導が言語発達を促す点で不可欠です。

そして何より大切なのは、親御さんの温かい愛情と表情豊かな声かけです。



# 歯周病は、さまざまな全身の病気と関連しています。

## 歯周病の予防治療は 全身の健康維持に有効です。

歯周病菌が原因で起こる歯周病は、全身の健康状態と深く関わっていることがわかっています。正しい口腔ケアを行うことで歯周病の予防治療することは、さまざまな病気の予防改善につながります。

答えてくれたのは  
この先生

千葉市歯科医師会理事

かつらやま けんじ  
葛山 賢司 歯科医師



### Q 歯周病とはどんな病気ですか？

A 歯周病は、口の中の歯周病菌が原因で起こる感染症です。歯ぐき(歯肉)に炎症が起こり、さらに進行すると歯を支えている骨が溶けてしまう病気で、日本では成人の5～6割が罹患しているといわれています。歯ぐきが腫れる、出血するなどの症状から始まりますが、初期では自覚症状が少なく、気が付かないうちに進行してしまうことがあります。進行すると、歯が揺れるといった症状があらわれ、悪化すると歯を抜かなくてはいけなくなることもあります。

### Q 歯周病は全身にどんな影響を及ぼすのですか？

A 歯周病が進行することにより噛む力が衰えて食べられるものに偏りが出ることや、歯周病菌や炎症を起こす物質が増加し、歯ぐきから血管を通して全身に運ばれることで、さまざまな病気の原因になることがわかってきました。

歯周病との関連を挙げられている病気のなかでも糖尿病との関わりは深く、お互いの病状を悪化させる原因のひとつとなっていることから、相互に悪い影響を及ぼしあっていると考えられています。また、歯周病を治療することにより糖尿病が改善することもわかってきています。糖尿病以外にも、心疾患や関節リウマチ、早産・低体重児出産、誤嚥性肺炎、メタボリックシンドローム、骨粗鬆症などが、歯周病を引き起こしたり症状を悪化させるといわれています。

### Q 歯周病が起こりやすいのはどんな人ですか？

A 歯周病は、「プラーク(歯垢)」と呼ばれる沈着物から直接の原因となるので、歯みがきがうまくできない人は、歯周病が起こりやすくなります。また、喫煙者は非喫煙者と比較して3倍以上歯周病に罹りやすいといわれています。ほかにも、ストレスが多い人、中年期以降の人、妊娠中の人などが歯周病になるリスクが高いです。

### Q 歯周病をセルフチェックする方法はありますか？

A 以下のようなことが気になったら歯科医院で検査を受けてみてください。

- 歯みがきのときに出血する ●硬いものが噛みにくい ●歯茎がピンク色ではない ●口臭が気になる

- 歯ぐきが腫れることがある ●歯ぐきが下がって歯と歯の間に隙間がある ●歯がグラグラする

### Q 歯周病の検査と治療法を教えてください。

A 歯科医院ではまず、プローブという針状の器具を差し込んで「歯周ポケット」の深さを調べるプロービング検査やレントゲン検査、CT検査などにより歯周病の進行度を調べます。検査の結果、初期であれば、歯科衛生士と歯科医師による歯磨き指導や歯石除去、修復物や噛み合わせのチェックといった歯周基本治療を行います。それでもよくならない場合は、歯周外科処置を施し、症状が安定したらメンテナンスを行い経過観察を続けます。

### Q 歯周病を予防する方法はありますか？

A 毎食後の正しく丁寧な歯みがきが、予防の第一歩となります。歯と歯の間は歯ブラシだけでは磨き

れないので、デンタルフロスや歯間ブラシの使用が必要です。歯科医院での定期的な歯石除去や、専用の機器を使用して歯と歯の間や境目などの汚れをクリーニングする「PMTC」なども有効な予防法です。また、喫煙やストレスなども歯周病のリスクを高めるため、禁煙とストレスの発散も予防法として有効です。

### Q 市民の皆さんに、歯周病に関して お願いしたいことはありますか？

A 自己流の歯みがきでは、きちんと磨けていないことがあるので、歯科医院で歯みがき指導を受けることをおすすめします。また、歯周病は進行に気づかないことが多いので、症状がなくても定期的に歯科医院でチェックしてください。日々の歯みがきと口腔ケアを見直すことで、歯周病に伴う全身のさまざまな病気のリスクを下げるのが可能になります。

## 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
- 「警察医」を知っていましたか？  
・はい ・いいえ
- 大腸がん検診を受けてますか？  
・はい ・いいえ
- 歯周病と身体の関わりを知ってましたか？  
・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？

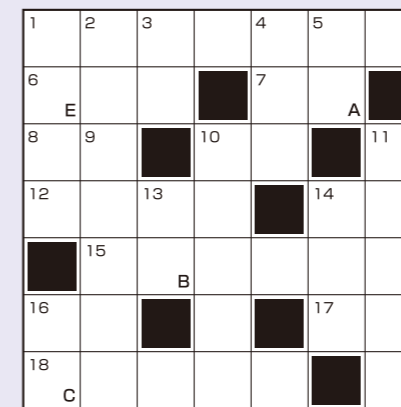
このアンケートはがきの個人情報は、千葉市医師会が責任を持って管理し、連絡の目的以外に使用することはありません。

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

- 男性では3番目、女性では2番目に多いがん。
- 南アメリカ北西部のアンデス高原に興った○○○帝国。
- 飲食などの会計をあとで払うこと。
- 表皮、真皮、皮下組織からなる器官。
- 屋敷内の空き地。裏○○。中○○。
- 硬い岩や土を掘り起こす道具。
- 内へ深くはいた所。
- 乳歯が抜けたあとに生えてくる大人の歯。
- 物事のつながり。かかわりあい。
- 突き出ていること。凹○○。
- 小さな石のこと。細石。

### タテのキー

- 手紙などを本人に代わって書くこと。
- 12～3月に流行するウイルス性の呼吸器感染症。
- 地面の下。○○水。○○街。
- ものを入れる容器。
- 山や海岸などの険しく切り立った所。
- 観賞魚用に改良したコイの総称。
- 皮膚が厚く硬くなっていくこと。角化。
- 息をする臓器。
- 胃の中のを吐くこと。
- 動物を飼育するための食物。

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は令和5年12月31日です。

解答はメ切後に当会ホームページで発表します。