

# すこやか Chiba

平成19年10月15日



## 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

大規模災害はいつやってくるかわかりません、しかもここ数年世界中で地震や台風などによる大きな被害が頻繁に発生しています。今回はこのような災害時にそなえた千葉市医師会の活動を詳しく御説明しました。また救急車の適正な利用については、千葉市消防局課長が話されているように、軽症患者の利用の年々の増加により、重症患者の搬送ができなくなったり、遅れてしまったりという事態にならないように市民の皆さまに御協力をお願いしたいと思います。変形性膝関節症と喘息はたいへん身近な病気なので、すぐにお役に立つ内容になりました。私たち千葉市医師会広報委員会は今回も「すこやかChiba」をぜひ皆さまのお手元に置いていただき活用してもらえたらと、心を込めて作りました。  
広報委員長 木村秀哉

郵便はがき

261-8790

料金受取人払郵便

美 浜 局  
承 認

3134

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19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。

### 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  
ダイヤル回線、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。

編集・発行/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  
URL <http://www.mmjp.or.jp/chibashi-med>

- 市民のための医師会  
災害時医療
- 気になる病気  
変形性膝関節症  
ぜん息
- 暮らしと医療  
救急車の利用



# 大規模災害時の医療活動

## 千葉市医師会では

大規模災害時に医療分野において市民の皆さんの救護活動や健康管理を行うため、様々な準備や活動を行っています。いざという時慌てず行動できるように、市民の皆さんも千葉市医師会とともに考え備えてください。



## いざという時の迅速な対応を目指しています。



### 千葉市で大規模災害が起きたとき、千葉市医師会ではどのような医療活動を行うのですか？

千葉市医師会では災害医療活動マニュアルを作成しており、直下型大地震等の大規模災害時に医療の専門団体として対応できるよう備えています。災害が起きたときには、医師会長、理事らにより災害医療対策本部を設置し被害状況や災害医療活動状況等の情報収集を行います。同時に、医師及び看護師等からなる医療救護班を編成し、指定された救護所等に派遣します。

### 医療救護班の活動内容についてもう少し詳しく教えてください。

医療救護班は、傷病者に対する応急処置を行うとともに、トリアージ作業を行います。トリアージ作業というのは、傷病者の重症度の判別作業のことで、具体的には、ケガの状態を診て緊急を要するかどうか、重症、軽症等の区分毎に色分けしたタグを装着する作業になります。そのほかに、救護所等での医療活動や、助産救護なども行います。また、被災者及び救援従事者に対して千葉市が行う電話相談や、巡回相談及び訪問活動等のこのころのケア対策にも協力していきます。

### 災害医療協力施設とはどんな事を行う施設なのでしょうか？

「災害医療協力施設」とは、災害時の初動期において医療活動を実施する医療施設のことで、千葉市医師会には現在64の医療施設が登録されています。これらの医療施設は災害医療の拠点となるため、電気、水道、ガス

などのライフラインや通信手段の優先的確保や救急医療物資の配備がなされており、また行政や消防局などとも密に連絡が取れるようになっています。災害医療協力施設は、市役所及び区役所におかれている各区防災マップに掲載されていますので、災害に備えて御自宅近くの施設を確認しておいてください。また「防災マップ」では避難場所、避難所や給水施設などの情報も掲載していますので、あわせて確認しておいて下さい。

### 9月1日の防災の日に行われた防災訓練では、どんな事を行ったのでしょうか？

行政が中心となって毎年実施されている「8都県市合同防災訓練」では、被災を想定した状況下での医療活動訓練を行いました。CSM（がれきの下での医療）訓練や、トリアージ作業マニュアルを活用した実践的な訓練等を行うことにより、災害発生時の医療救護活動に備えています。

### 大規模災害が起きたとき、医療活動という視点で市民のみなさんへお願いしたい事はありますか？

大規模災害の混乱時に行われるトリアージ作業により、重症度が高いと判別された人から優先して病院へ搬送したり、治療を行うこととなりますが、自分の方が重症なのに…というように医師の判断に納得をされない場合もあることと思います。しかし、トリアージ作業は、被災で混乱する中で、けがを負ったり病気になった被災者の皆さんが適確な医療が受けられるようにすることを目的としていることをご理解いただき、協力していただければ幸いです。

また、けがを負って動けない人を発見したら、一刻も早く救護の手がさしのべられるよう、災害対策本部に連絡をするようにしてください。できれば、市防災普及公社（☎248-7788）が定期的開催している救命講習会などに参加し、応急手当の仕方を身につけていただければ、災害時医療の大きな力になると思います。

### 市民の災害に対する意識調査（前回のすこやかChibaアンケートより）

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 48.3%
②災害医療協力施設があることをご存知ですか？	はい 27.2%
③「トリアージ」という言葉をご存知ですか？	はい 26.7%

### 国内の大きな都市が被災した時に、千葉市医師会は救援活動にあたるのですか？

千葉市を含む14大都市のいずれかが被災した際には、被災地以外の都市の医師会が救援にかけつけるという協定が、この秋に締結されました。千葉市医師会はこの協定にのっとり、行政と連携を保ちつつ被災地での医療活動にボランティアで参加することになります。千葉市が被災した場合も同様に、医療活動における人手が不足した場合には、他都市の医師会が救援にかけつけてくれることになっています。



第28回 八都県市合同防災訓練 (9/1草野小)

ちば先生が行く! 時代劇? の巻

ちよととひと休み

## 太らずムリせず。変形性膝関節症との付き合い方は？

### 変形性膝関節症

歳をとったら誰もがかかる可能性があり煩わしい痛みを伴う病気ですが、普段からの予防体操と適切な治療により症状を改善することは可能です。変形性膝関節症の治療と予防についてのお話を、千葉市医師会の関根先生に伺いました。

答えてくれたのは  
この先生

千葉市医師会 整形外科医会  
関根 務 医師



#### ■肥満は百害あって一利なし

変形性膝関節症とは、加齢などにより膝関節の軟骨がすり減ることにより変形し痛みなどが起こる病気で、50代以降の女性に多く見られます。そして、膝に負担のかかる肥満傾向の人が多いというのも特徴のひとつです。肥満は全ての病気に通じる要素でもあるので、食事や運動による体重コントロールを心がけましょう。

#### ■下り階段が憂鬱のタネに

変形性膝関節症になると、歩くことや立ったり座ったりすること、階段の上り下りといった日常生活に苦痛を伴います。特に、階段を下る時が痛いという患者さんが多いようです。また、膝の関節液が多量に分泌されて膝関節に水がたまることにより、膝が曲がりにくくなり、だるさや膨張感を感じることもあります。

#### ■臨機応変な治療をオススメ

治療は、膝に負担をかけずに筋力を強化する水中エクササイズや体重コントロールの指導のほか、投薬や、症状によっては手術をすることもあります。使用する薬は、痛み止めの内服薬や炎症を抑えるステロイド剤の注射、関節液を補うためのヒアルロン酸注射などがあげられます。ステロイド剤の注射は副作用の心配もあるので、旅行など長時間外出する時だけにするのが望ましいですね。変形性膝関節症は、加齢に伴い発症し完璧に治るといえるのは難しい病気なので、日常生活に苦痛を伴わないことが治療の第一目的と考え、気長につき合って行ってください。年齢を自覚しムリをし過ぎないこと、そして辛い時、必要な時には薬で痛みを軽減することが、変形性膝関節症との上手な付き合い方であり、日々の暮らしが少し楽になるポイントだと思います。

#### ■早めの予防が病気を防ぐカギ

膝を含む脚の筋肉を強化することによって、発症を予防することが可能なので、普段から以下のようなことを実行しておくとういでしょう。イスに座り膝から下をゆっくり上げ下ろしする体操や、片足立ちを一分ずつ一日三回行うことなどが効果的です。また、正しい体重移動でバランスよく歩くことも大切です。歩く時は、脚をしっかり上げて振り出し、膝もしっかり伸ばすようにしましょう。

## ぜん息なんてこわくない！

### ぜん息

ぜん息は、正確には「気管支ぜん息」といい、息苦しい発作が繰り返しておこる病気です。発作が起こると、のどの奥で「ひゅーひゅー」「ぜーぜー」という音が鳴ります。ひどくなると話ができなくなったり、苦しくて眠れなくなったりすることもあります。これは、ある刺激をきっかけとして気管支の周囲が縮まり、空気の通り道である気道を狭くし、さらに粘膜にむくみが生じて痰がからみついてしまってもっと狭くなったときに出てくる音です。

答えてくれたのは  
この先生

千葉市医師会 小児科医会  
椿 俊和 医師



#### ■ぜん息の原因

さまざまな刺激に対して気道が反応して、発作が起こります。○**抗原**（ダニ・ホコリ・ペット・カビ・食物など）○**刺激物質**（たばこの煙・汚染された空気・化学物質・花火の煙など）○**その他**（ストレス・疲れ・睡眠不足・運動・天候の変化・冷たい空気など）

#### ■ぜん息をコントロールするためには

##### 薬：きちんと薬を続けよう！

発作がないから大丈夫、とお薬を止めてしまう方が少なくありません。しかし、発作がなくても気道の炎症は治まったわけではありません。この炎症を鎮めるには時間がかかるため、症状が落ち着いても継続的に薬を使用することがとても大切です。基本的に3年程度発作がない状態であれば寛解と考えることができます。勝手に薬を止めずに医師の指示通りに続けましょう。

##### 環境：環境を整えよう！

●こまめに掃除・洗濯をして、ホコリやダニを取り除

きましょう。

- ホコリやダニがたまりやすいものは避けましょう。
- 毛のあるペットを飼うのは避けましょう。
- 室内の空気はきれいに保ちましょう。
- 温度の変化を敏感に感じますので気をつけましょう。

##### 体力：丈夫な体を作ろう！

- 規則正しい生活を心がけ、体力をつけましょう。
- 外から帰ったら手洗い・うがいをしっかりと、風邪を予防しましょう。
- 運動をする前には運動誘発ぜん息が出ないように必ず準備運動をしましょう。
- 悩みや心配事をひとりで抱え込まないで、心の鍛錬もしましょう。

この3つの柱が重要です。

ぜん息は、きちんとしたコントロールさえ行えば、日常生活に何ら支障のない病気です。主治医の先生とよく相談しながら治療を続けていってください。

## 診療夜話



皆さん占いは好きですか？私は「今日の運勢」や「〇〇占い」があるとつい目がいってしまいます。我々が行っている医療も、古代に行われていたものには占いや呪術的な要素が大きく、超人的な力をもつ神の存在と、その神が結果の決定権を持っていました。しかし、近代の医療は医学という学問に裏打ちされて行われています。過去の先人たちが報告してきた膨大な症例数を統計的に処理して得られた結果と、経験上得られた結果などを積み重ね、何が最善の治療法であるのかを検討した上で、高度な技術や有効な薬で治療を行うというやり方です。それでも医学が科学である以上、我々の経験したことがないような結果ができることもあります。そのような時

でも、何が最良かを考えて治療を行い、皆さんが元気になって喜ぶ姿を見ることが我々の喜びなのです。

今ではインターネットで病気や、それに対する診断法、治療法など新しい情報を得ることができず、それがご自分の場合に当てはまるかどうかまでは答えが得られません。その答えを得るのに皆さんは、古代から行われている神頼みにしますか？それとも信頼のおける医師に相談してみますか？皆さんに必要な情報の整理をして方向性を示すことも、我々の仕事のやりがいのひとつです。まずは、かかりつけ医にご相談してみてください。

広報委員 朱 琮 杰

# QUESTION&ANSWER

## いざという時、本当に救急車を必要としている人のために！

### 救急車の適正利用って？

救急車の出動件数は年々増加しており、常にフル稼働に近い状況になっています。生命の危険にかかわる重篤患者の搬送が遅れないよう、救急車の適切な利用をお願いします。

答えてくれたのは  
この方

千葉市消防局 警防部救急救助課 課長

松本 一敏さん



**Q** 千葉市には、現在何台の救急車があるのですか？

**A** 千葉市内の6消防署と18出張所の計24箇所には、全部で25台の救急車が365日24時間体制で活動しています。市内でかける119番は、全て千葉市消防局にある指令センターにつながり、最寄りの消防署や出張所の救急車が出動することになります。救急車にはナビゲーションシステムを搭載し、救急隊が最短コースを通り一刻も早く患者さんを病院へ搬送できるよう全力を尽くしています。また、救急時に出動できるヘリコプターも2機活動しており、遠隔地の重篤患者の搬送などに役立っています。

**Q** 救急車の中では、どんな処置が行われるのですか？

**A** 救急車には救急救命士が乗務し、病院に到着するまでの間に、心肺停止状態の患者の気道確保や薬剤投与といった救命処置を行います。指令センターには医師が24時間常駐し、現場の救急隊に指示や助言を行うことで患者さんの状態に即した救命処置の実施を図っています。指令センター常駐医師は千葉市医師会及び関係機関の協力により、市内16医療機関から約200名の医師が登録されていますが、このように指令センターに医師が常駐している消防局は、全国でも千葉市と東京都、横浜市の3都市しかありません。

**Q** 千葉市の救急車の利用状況について教えてください。

**A** 救急車の出動件数は、ほぼ毎年増加する傾向にあります。平成18年の出動件数は45977件で、1日平均126件、11分26秒に一回出動したことになります。注目していただきたいのは、救急車で搬送した42045人の搬送者のうち、打撲や擦り傷など入院の必要のない軽症患者が25670人と全体の6割を超えているという点です。

**Q** 適正でない救急車の利用の仕方とはどんなことですか？

**A** 軽症患者の中には、「夜間や休日にケガや病気をした時に、どこの医療機関で受診できるのかわ

からない」「夜間で公共交通機関も利用できず医療機関へ行く手段がない」「救急車で医療機関に行くと優先して治療してもらえそう」「無料で医療機関まで搬送してもらえる」といった理由で救急車を利用する人も少なくありません。救急車で医療機関に搬送されても、容態を診て急を要しないと判断された場合は待つて頂くことになるので、救急車は適切に利用してください。

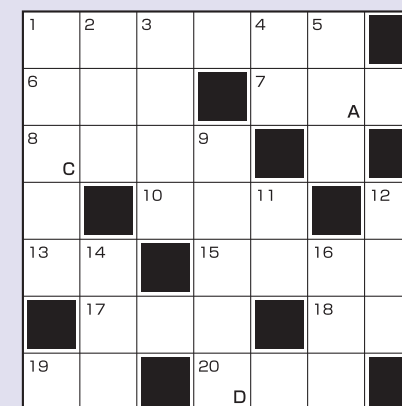
**Q** 消防局では、なぜ救急車の適正利用を呼びかけるのですか？

**A** 日によっては、全救急車のうち20台以上の救急車が出動中ということも少なくありません。その際に残った救急車で市内全域の救急出動に応えるには、どうしても遠隔地への出動となり、要請場所に到着までに長時間かかってしまうことがあります。このままの状

**Q** 救急車を適正利用するにあたって、日頃から心がけておくことはありますか？

**A** まずは、軽いケガなど自力で病院に行ける状態であれば、自家用車や公共交通機関を利用するよう心がけてください。また、ちょっとした病気やケガの時でもまず相談できるよう近くにかかりつけ医を持ち、市の広報紙やテレホンガイドなどにより夜間や休日を受診できる医療機関を把握しておくことも重要です。

### クロスワードでちょっと一息



#### ヨコのキー

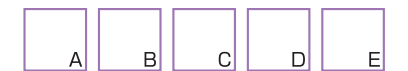
- ふくらはぎの上の連結部分
- 周囲をとりまくこと
- 喉から肺に続く空気の流れ
- しつこいさま
- 怖い顔をした海水魚。海のギャング
- モーモーと鳴く動物
- 太ってお腹が出るとこれに例えられる
- 死後のために書き残す手紙や文書
- 〇〇は友を呼ぶ
- 舌のこと
- そこにいない人について話すこと。風評

#### タテのキー

- これがあまりつきすぎると肥満に
- 骨盤の骨の一部
- 皮膚や粘膜の一部がただれて崩れること
- 風邪の症状のひとつ
- これがたまる朝起きるのが辛い
- 心の風邪と言われる病気
- 大きくならないうちに消した火事
- 同類のないこと
- 死亡した原因
- 膝に水がたまることを感じることも

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
- 「千葉市地域産業保健センター」では、市内の職員50人未満の事業場で働く方を対象に「健康相談」を行っています。  
①「千葉市地域産業保健センター」という施設をご存知ですか？  
・はい ・いいえ  
②同センターは、行政より千葉市医師会が委託されて運営しているのをご存知ですか？  
・はい ・いいえ  
③「健康相談」は、無料なのをご存知ですか？  
・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 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。