



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

みなさま「千葉市地域産業保健センター」とか「産業医」という言葉、御存知でしたか？千葉市医師会は、このように日本の経済を支える「働く人達」の健康を守るための活動も行っています。それからサプリメントの流行にとらわれない本当の意味、正しい使い方は大変参考になると思います。また、怖い頭痛とそうでない頭痛があること、よくお分かりになりましたか？いつもと違うと感じたらすぐ専門医に御相談下さい。小児の肥満はその子供の一生に関わる場合もあります。妊婦さん、小さなお子さんのいらっしゃる方、今回の「すこやかChiba」をよくお読みになって下さい。今回も大変充実した内容になりました。千葉市医師会はこれからも市民の健康を守るため、絶え間ない努力をまいります。

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

3269

差出有効期間
平成20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 年齢 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 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 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。

平成20年4月1日より全日午後7時～10時になりました。

■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。

- 市民のための医師会
千葉市地域産業保健センター
- 気になる病気
怖い頭痛
小児の肥満
- くらしと医療
サプリメント



小規模事業場の皆さんの健康を守ります。

職場の健康相談は「こ」にまかせて

千葉市医師会では

産業保健に関するさまざまな問題に取り組む「千葉市地域産業保健センター」を運営しています。産業医が選任されていない千葉市内の小規模事業場の皆さん、センターを気軽に利用し職場の健康維持とともに目指しましょう。



話してくれたのは
この先生

千葉市医師会
今井 俊哉 理事



千葉市地域産業保健センターとは、 どういった施設なのですか？

千葉市地域産業保健センターは、社団法人千葉市医師会が平成5年より厚生労働省の委託を受けて運営している公益施設で、千葉市医師会産業医部会・千葉市歯科医師会・千葉労働基準協会等、関係団体との密接な連携のもとに運営されています。センターでは、千葉市内の主として労働者数50人未満の小規模事業場の事業者、衛生担当者および労働者本人を対象に、さまざまな産業保健問題等の支援活動を行っています。

千葉市地域産業保健センターで行っている 具体的な事業内容について教えてください。

産業保健問題等の支援活動は、(1)健康相談窓口の開設と(2)個別訪問保健指導の実施、(3)産業保健情報の提供という3つの事業を柱に行っています。具体的な事業内容としましては、(1)は、健康診断結果に関する相談や作業関連疾患の予防等についての窓口相談、(2)は、健康管理指導や職場巡視、作業環境改善についてのアドバイス等、(3)は、日本医師会認定産業医としての要件を満たす医師名簿の提供や労働衛生コンサルタントの紹介、労働衛生機関の情報の提供などになります。

施設の利用の仕方を教えてください。

窓口相談は月5回、第1金曜日・第2木曜日・第3金曜日・第4木曜日（13:30～15:00※第3金のみ19:30～21:00も実施）に実施しています。相談希望者には、センターの案内パンフレットに添付の「健康相談窓口」依頼書にて事前の申し込みをお願いしております。

す。また、第2木曜日は歯科医による歯科相談と精神科専門医によるメンタルヘルス相談も行っています。個別訪問保健指導も依頼書による事前申し込みで受け付け、訪問日時のご相談に応じています。

健康相談窓口および個別訪問保健指導は、当センターに登録された産業医が対応し、全て無料で実施しています。

窓口では、どんな内容の相談が多いのでしょうか？

平成18年度の窓口相談件数は627件で、内94件が電話相談でした。相談内容で最も多いのは、過重労働に関する健康相談や保健指導についてで、ほかには、定期健康診断の結果に基づいた健康管理の方法についてや、産業医の紹介依頼、メンタルヘルスに関する健康相談、安全衛生法に関する相談等がありました。「健康診断を受けたがその結果について詳しく知りたい」「要精検の結果が出たがどうしていいかわからない」「職場環境を改善する必要があるかどうか知りたいが公にはしたくない」など、事業者・労働者を問わずさまざまな悩みや相談に応じますので、お気軽にご利用ください。

労働環境の問題点と、環境管理について どのようにお考えですか？

労働環境の変革する中で、特にメンタルヘルスの問題が重要視されており、厚生労働省の調査でも、労働者の7割が普段の仕事において身体の疲れを感じ、6割が仕事や職業生活に関する強い不安や悩み、ストレスがあると考えているという結果が出ています。ストレスの内容としては、人間関係、仕事の量や質、将来性、情報化などが挙げられ、事業者・労働者ともどもこれらにどう対処して行くかが重要であると考えています。

すこやかChiba (vol.23) アンケート結果から

「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 200	いいえ 954
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 146	いいえ 996
③「健康相談」は、無料なのをご存知ですか？	はい 286	いいえ 857

職場での健康管理について、 事業主・労働者それぞれに向け アドバイスをお願いします。

スポーツやレジャー、適度な飲酒はストレスが生じたあとの対症療法としては有効ですが、残念ながら根本的な問題解決にはつながりません。職場環境で発生するストレスの源を知り、原因を減らすことが大切であり、企業は社会的責任としてストレスへの積極的な対策を行う必要があると思います。

センターでも、この問題について今後も真摯に向き合い、解決へ向け支援活動を続けていきたいと思っています。

千葉市地域産業保健センター

〒261-0001 千葉市美浜区幸町1-3-9
千葉市総合保健医療センター3階 千葉市医師会内
Tel.043-242-1090 Fax.043-247-5270
<http://www.mmjp.or.jp/chibashi-med/>



命に関わる一刻を争う頭痛のサインを見極めるヒントは？

怖い頭痛

長年つき合い続けている慢性的な頭痛とは違う突発性の頭痛は、クモ膜下出血や脳内出血といった病気が引き起こす、命に関わる怖い頭痛かもしれません。怖い頭痛の痛みと原因、予防についてのお話を、千葉市医師会の湧井先生に伺いました。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会
湧井 健治 医師



■命に関わる怖い頭痛

頭痛には、「命に関わる怖い頭痛」と、「そうでない怖くない頭痛」があります。怖い頭痛は頭蓋骨の内側に原因のある頭痛や顔のいろいろな器官に関連した頭痛で、そうでない頭痛は頭蓋骨の外側に原因のある頭痛や顔のいろいろな器官に関連しない頭痛ということになります。

■怖い頭痛を疑うポイント

以下の5つの点に心当たりがある場合には、まず怖い頭痛を疑ってみてください。

(1) いつもと様子の違う頭痛、(2) 今まで経験したことのない頭痛、(3) 最近どんどん悪くなってくる頭痛、(4) 最初にして最悪の頭痛、(5) 突然の頭痛

慢性的ではない、今までとは違った感じのする頭痛は要注意です。また、「歩行が困難になるような突然の痛み」「最近急にズキズキ痛い」「頭痛とともに顔が落ちてくる」といった頭痛は、病気の警告兆候の可能性もあるので、以上のような頭痛を感じたら専門の医師に相談してください。

■怖い頭痛と病気の関係

命に関わる頭痛の原因となる代表的な病気と頭痛の特徴は、以下のとおりです。(1) クモ膜下出血…今までに経験したことのない最初にして最悪の激しい頭痛。発症時に意識障害を伴い、吐き気・嘔吐もある(2) 脳内出血…突然の頭痛、吐き気・嘔吐、出血の部位により局所症状または意識障害等(3) 脳梗塞…多くは頭が重い感じの頭痛だが、小脳梗塞等では強い頭痛があることもある(4) 脳腫瘍…徐々に増強してくる頭痛。咳などで痛みが強く感じることもある(5) 慢性硬膜下血腫…頭部の外傷後、硬膜下に徐々に血腫が生じるもので、多くは受傷後1カ月くらいで症状が出る。慢性的で徐々に増強する頭痛が特徴(6) 感染症による髄膜炎・脳炎…発熱、吐き気・嘔吐、けいれん発作、意識障害等を伴う頭痛

以上の病気が疑われる頭痛の場合は一刻を争うので、直ちに医師の診断を受けてください。

■怖い頭痛、予防のカギはコレ

血圧を下げるために生活習慣を見直すことは、怖い頭痛の予防につながります。特に、塩分を控えコレステロールを減らす食事と、喫煙を控えることをおすすめします。脳ドック等の検査は、病気の早期発見とともに自分の体の現状を知り生活習慣を見直すきっかけづくりと考えていただければと思います。

生活習慣は一才から一生

小児の肥満

肥満とは、年齢・身長に対して体重が多すぎる状態をいいます。おとなではBMI（体重/身長²）という指数がよく使われますが、こどもの場合は肥満度（年齢別身長別理想体重からのずれ）の方がよく使われます。簡易的には成長曲線を見て、現在身長から理想体重を求めることができます。

肥満の原因は摂取カロリーと消費カロリーのずれです。運動に比べて食べる量が多すぎれば肥満につながります。ただし、こどもの場合はおとなと違って成長がありますので、よほどのことがない限り厳しい食事制限は必要ありません。体重が横ばいであれば、身長が伸びただけ体型は改善します。しかし、毎日の生活習慣が大切であることはおとなの場合と同じです。

摂取カロリーの目安は1000+（年齢-1）×100カロリーです。（最大で男子2400カロリー、女子2200カロリー）実際の摂取カロリーを把握することは大変役に立ちますので、心配な方は地区の保健センターの栄養士さんに相談するとよいでしょう。

基本的な肥満対策を挙げます。

- ①主食のおかわりはしない。
- ②脂っぽいものの摂取をなるべく減らす。
- ③野菜をたっぷり食べる。
- ④良く噛んで楽しくゆっくり食べる。

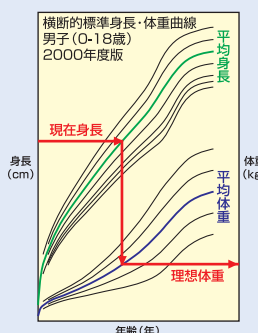
答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 小児科医会
今田 進 医師



- ⑤ジュースはやめてお茶か麦茶にする。
 - ⑥おやつは量を決めて皿に取って与え、お菓子を袋ごと与えない。
 - ⑦ゲーム、漫画、テレビだけでなく、外で身体を使って遊ぶ。
- 野菜を多くしてゆっくり食べることにより、満腹感が得られ、総摂取カロリーを少なくすることができます。

1才までの過体重はまず、心配いりません。だいたい1才を過ぎると運動量が増し、生理的に食欲が減り、スマートになります。逆に、3才で肥満であるとそれが成人以降まで影響したり、近年増加している小児の2型糖尿病の重大な誘因になります。1才以降の生活習慣は一生に関わる重要なものです。



診療夜話



Tくんがはじめてクリニックを受診したのは、生後7ヶ月のときでした。インフルエンザから熱性けいれんを起こし、蒼白な顔をしてベッドに横たわっていた小さな彼。

保育園に通っていたTくんは、その後もよくカゼをひき、クリニックを受診したり病児保育室を利用したりしていました。活発で元気な坊やで、保育士たちの手を焼かせていました。

1年後妹が生まれ、3年後に弟が生まれて、彼は立派なおにいちゃんになりました。病児保育室の利用の頻度は減ったものの、たまに来室すると絵や工作がとても上手になっていて、粘土で精巧なトカゲを作って保育士を驚かせました。

彼が小学校に上がったときには、お母さんがランドセ

ルを背負った彼をつれて、<おかげさまで小学生になりました>と御挨拶に来てくれました。

そんなTくんも3年生。御両親の転勤で、渡航することが決まりました。渡航準備でたくさんの予防接種を受けるとき、健気に、にこやかに耐え、弟妹の立派なお手本になりました。彼の成長ぶりに、感慨無量で、目頭が熱くなりました。

かかりつけ医は、患者さまの病気を見るだけでなく、御家族皆様の人生を見守り、喜びや悩みをともにしたいと思っています。何でも気軽に相談にきてくださいね!

広報委員 原木 真名

現代食に不足な栄養を補い、現代版栄養失調を解消！

サプリメントってな～に？

ただ飲んでいるだけでは効果のないのがサプリメント。サプリメントとは何ものかを知り、流行にとらわれず本当に体に必要なものは何か見極めて、効果的に摂取しましょう。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会
佐藤 務 医師



Q サプリメントは、薬とは違うのですか？

A サプリメントは薬と同じような形をしています。薬ではなく栄養補助食品です。サプリメントと薬は、たとえ同じようにビタミンと書かれたものでも、その中に含まれるビタミンの種類や量はまったく異なります。

薬は飲むだけで薬理効果があるものですが、サプリメントは薬理効果を期待するためのものではなく、あくまで足りない栄養分を補給・補完するためのものです。

Q サプリメントを摂取するメリットは何ですか？

A 現代食では過剰に摂取する傾向にあるカロリーと、明らかに不足がちなビタミン・ミネラルのバランスをとる手助けになるのが、サプリメントです。カロリーとビタミン・ミネラルのバランスをとった上で、十分な運動や睡眠を心がけ、体の細胞とエネルギーの代謝を促すことで、心身ともに健康な体づくりを行うことが可能になります。

Q 栄養補助の必要性について詳しく教えてください。

A 以下の3つの観点から、現代食にはサプリメントによる栄養補助の必要性があると考えられます。
(1) 食材の栄養価の低下。ビタミン、ミネラルなどの摂取源である野菜の栄養価は、50年前に比べ激減しています。栄養価が減っている上に一人あたりの野菜の消費量も減少しており、現代人の食事でのビタミンやミネラルの摂取量は、昔に比べ明らかに少なくなっているのです。
(2) 過度に加工された食品の増加。素材の長距離輸送や調理などにより、ビタミンやミネラルといった栄養素は削るか、壊されるか、溶かされ減少しますが、カロリーは温存されます。
(3) ストレスによるビタミン消費量の増加。過度なストレスがかかると体内のビタミンCが消費されます。仕事や人間関係などで大きなストレスを抱えている現代人には、体の酸化を防ぐためにもより多くのさまざまなビタミンが必要となります。

Q どんな種類のものを摂取すればいいのでしょうか？

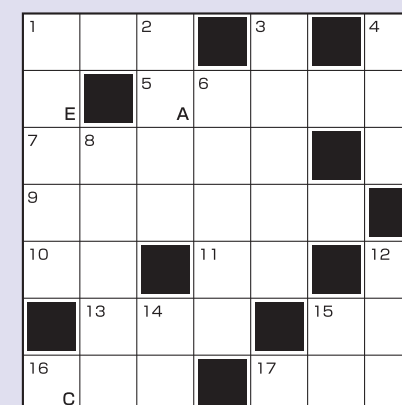
A サプリメントは、次の5つの種類に分類されます。
(1) マルチビタミン、ミネラル、プロテイン（新陳代謝と体の基本的な機能の維持にも不可欠）
(2) レシチン、EPA&DHA、ファイバー（健康維持に欠かせない、日本人の食歴にあうサプリメント）
(3) コエンザイムQ10、クエン酸、コラーゲンなど準栄養素のサプリメント（1の栄養素により体内で合成されるが加齢や疾病、薬剤等で低下する）
(4) カテキン、イソフラボン等のポリフェノール類といったファイトケミカルス（食品に微量にしか含まれていないが人体に有益な植物性化学物質の総称）
(5) イチョウ葉エキスやカモミール、ガーリックといったハーブ（植物の薬理成分を利用するもの）
(1)と(2)は、代謝にかかわる重要な栄養素でほ

かのもので代用できないため、まずこの6種のベースサプリメントから補給を考慮して下さい。(3)～(5)は、(1)と(2)を摂取しても代謝や体調が今ひとつという時に一時的に補給するものと考えてください。

Q サプリメントの正しい摂取の仕方を教えてください。

A サプリメントは食事では摂りきれなかった栄養を補助するものですから、まずは食事をきちんととることが基本となります。和食を中心とした食事と適度な運動、十分な睡眠を実践した上で、上記の優先順位を配慮してサプリメントを摂取してみてください。
摂取する際はメーカーがすすめる摂取量を守り、食事とともに水で摂取してください。また、妊娠中や薬を常用している時には、摂取していいものかどうか、かかりつけ医に相談してください。

クロスワードでちょっと一息



ヨコのキー

- 入浴たわしや化粧水に利用できる植物
- 錆びに強い合金鋼の総称
- 脳を外傷から保護する骨の集まり
- 背骨でクッションのような役割をする部分
- 代々引き継がれる家の名。家系の総称
- 素焼きの器。縄文〇〇。弥生〇〇
- 超音波を利用して行う〇〇〇検査
- 海などの波打ち際。特に石の多い海岸
- けが人や病人の手当てや世話すること
- 転んで体を強く打ち付け〇〇〇した

タテのキー

- 頭の片側に感じる脈打つような痛み
- 手術時に欠かせない専門分野
- 寒中に咲くサザンカの仲間
- 木の骨組みに紙や布を張った建具
- 足と拳を用いて攻撃する韓国の格技
- 耳の鼓膜より外側の部分の炎症
- 足の切断部分を補う人工の足
- 一般的に使われなくなった昔の言葉
- 表皮の一部が盛り上がったもの

ABCDEを並べると解答になります。

クロスワードの解答

A B C D E

- 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
- 平成20年度から基本健康診査が廃止され、特定健診・特定保健指導が開始されることになりました。
①検診制度が改正されたことはご存知ですか？
・はい ・いいえ
②これまでに検診を受けたことがありますか？
・はい(複数の場合はすべてに○をお付けください)
・職場検診 ・人間ドック ・がん検診
・基本健康診査 ・特定健診
・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。