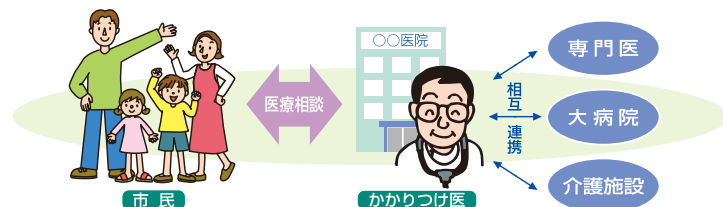




かかりつけ医持っていますか？

「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

病気は治すことはもちろんですが、病気にならないように予防することはとても大事な事です。「専門医によるメディカルチェック」は病気の予防にとって強い味方になる事業です。御存知なかった方も多いと思いますが、今回の記事をきっかけに大いに利用して下さい。年々増え続ける乳がん、早期発見が大事なことは言うまでもありません。きちんと検診を受けるよう心がけて下さい。細菌性髄膜炎は脳に異常を起こす怖い病気です。ワクチンの接種で予防ができますので、ぜひ受けていただきたいと思います。漢方薬に対する誤った知識を持っている方も多いことと思われます。今回の記事で皆様正しい知識を持っていたいただけたのではないのでしょうか。すこやかChibaを健康のためどうか御活用下さい。

広報委員長 木村秀哉

郵便はがき

261-8790

料金受取人払郵便

美浜支店
承認

5392

差出有効期間
平成22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 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／全日19:00～22:00
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
専門医によるメディカルチェック
- 気になる病気
乳がん
小児の細菌性髄膜炎
- 暮らしと医療
漢方薬

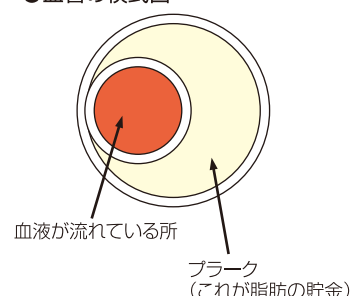
知っていますか？「専門医によるメディカルチェック」

中高年の突然死を予防します。

千葉市医師会が

昨年度より展開している「専門医によるメディカルチェック」は、成人病予防を目的に行う運動指導です。健康増進のための運動を、楽しく安全に行っていただくために、運動療法専門医をはじめとするチームで指導に取り組んでいます。

●血管の模式図



●心臓の動脈と内面のコレステロールの固まり



話してくれたのは
この先生

千葉市医師会
中村 真人 理事



千葉市医師会の行う事業のひとつに、専門医によるメディカルチェックというものがあるようですが。

この事業のもととなるスポーツ医の運動指導は平成12年から行っていて、当初は、千葉市健康増進センターの糖尿病教室受診者が対象でした。生活習慣病予防を目的とした「専門医によるメディカルチェック」という事業としては、千葉市と千葉市医師会との連携で平成21年4月より始めました。千葉市健康増進センターで毎月1回行われる「専門医によるメディカルチェック」では、安全に適度な運動を行うための検査や個人の身体状況に応じた運動処方等を行っています。

このメディカルチェックは、どんな人を対象としているのですか？

市内在住もしくは在勤の方で、千葉市内のかかりつけ医で、肥満・メタボ・運動不足などで運動を勧められた方が対象となります。かかりつけ医より健康増進センターに紹介された方に、お電話にて直接検査を申し込んでいただく形になります。千葉市健康増進センター（中央コミュニティセンター7階）043-245-5733

検査内容と指導内容について、具体的に教えてください。

一般血液検査施行後、専門医の監視の元で心電図をつけ、血圧を測りながら自転車をこぐ運動負荷試験を受けていただきます。この結果を踏まえて、運動療法専門医・保健師・運動指導士が、個人に最適な運動の方法を

指導します。具体的には、有酸素レベルでの心拍数・スピードの指導、1週間に何回、1日に何分運動すべきか、ストレッチや歩き方の指導等です。さらに、医師・保健師・管理栄養士から、生活指導と栄養指導を行います。指導終了後は、かかりつけ医の先生の前で引き続き指導を受けていただきます。

スポーツ医と運動指導士が同時に指導する施設は限られており、これらの検査内容とスポーツ専門医を含む指導料を併せて、通常は1名2〜数万円かかるものです。それが、市内在住者であれば4,500円で受けられるので、かかりつけ医より勧められた方は、是非受けて欲しいと思います。

運動負荷試験を行うとどんなことがわかるのでしょうか？

運動負荷試験では、運動中の過剰な血圧上昇反応や不整脈、狭心症、心不全、運動後低血圧、運動による喘息や食物アレルギーの誘発などが解ります。これらを知ることによって、運動中の脳卒中や突然死など、さまざまな病気を未然に防ぐことができるのです。昨年の検査では、予想以上の過剰な血圧上昇反応が見られた方が非常に多く、運動中の不整脈なども多く見られました。

こういった事業は、他市町村でも行われているのですか？

運動療法を専門とする医師の数が少ないということもあり、医師会と行政とが連携して行う事業としては数少なく、県内では千葉市と千葉市医師会が他市町村に先駆けて始めた事業です。こうした事業を行う施設としては、東京では港区のヘルシーナ、神奈川では横浜市のスポーツ医科学センターなどが挙げられますが、千葉県では、千葉市健康増進センターだけだと思います。

すこやかChiba (vol.27) アンケート結果から

① 健康増進センターをご存じですか？	はい 33%	いいえ 67%
② 医師会と千葉市が連携して、市民の為に安全な運動指導をしていることをご存じですか？	はい 32%	いいえ 68%
③ かかりつけ医の紹介であれば、肥満や運動不足の方でも指導が受けられることをご存じですか？	はい 23%	いいえ 77%

これからの活動の展望をお聞かせください。

昨年始まったばかりで、まだ十分認知されていないというのが現状ですが、今年度もこの事業を発展的に続けていくので、もっとたくさんの市民のみなさんに知っていただき、利用していただければと思っています。先日、熊谷市長にも、是非一度運動の検査を体験して、有酸素運動レベルの重要性を知って頂くようお願いしました。中高年の突然死を防ぎ、千葉市民の健康増進の牽引車となるように、この事業を通じてさらに千葉市医師会と千葉市の連携を図っていきたいと思います。

ちょっとひと休み



年々増加している乳がんは、女性がかかるがんの第1位です。

乳がん

日本の乳がんの患者さんは年間4万人を越え、1万人を越える方が亡くなっています。女性であれば誰がかかると可能性のある身近な病気である、乳がん検診についてのお話を、財団法人ちば県民保健予防財団の橋本先生に伺いました。

答えてくれたのは
この先生

財団法人 ちば県民保健予防財団
橋本 秀行 診療部長



■増え続ける乳がん患者数

日本の乳がんの患者数は、30年前の3倍以上と急速に増え続けており、亡くなる方もまた増えています。乳がんにかかりやすいのは、40歳代から60歳代までが最も多く、近年は30歳代の患者さんも増えています。また、出産歴のない人、初潮が早く閉経が遅い人、脂肪分の多い欧米型の食生活を送っている人、アルコール摂取量の多い人も乳がんのリスクがあると言われていますが、その原因ははっきりとはわかりません。

■マンモグラフィ検診って何？

マンモグラフィ検診とは、特殊なレントゲン装置を用いて、プラスチックの板に乳房を挟み込むようにして撮影する検診のことで、視触診ではわからなかった小さなしこりも確認できるのが特徴です。また、マンモグラフィ検診は非常に高い確率で乳がんを発見でき、発見される乳がんの7割以上が早期がんです。厚生労働省は、40歳代になったらマンモグラフィ検診を2年に1度受けるよう、乳がん検診の指針を発表しています。

■千葉市の乳がん検診

千葉市では、年度内に30歳以上になる女性を対象に、隔年で乳がん検診を行っているので、ご家族や友人知人を誘って是非受けていただきたいと思います。乳腺組織がしっかりしている30代の方にはエコー（超音波）検診を、40代の方にはマンモグラフィ2方向検診を、50代以上の方にはマンモグラフィ1方向検診を実施しています。自己負担金等詳しい情報は、市政だより・千葉市医師会ホームページ・千葉市保健指導課ホームページでご確認ください。

■早期発見、早期治療が大切

乳がんの予防は、残念ながら極めて困難というのが現状です。検診を受けて早期に発見することがとても重要になります。また、検診と合わせて、入浴のときに素手に石けんをつけて乳房を洗い、しこりやひきつれがないかチェックする自己検診を続けることも大切です。しこりには、良性のものと悪性のものがあり、必ずしも乳がんというわけではありません。少しでも異常を感じたら、ためらわずに専門医の診療を受けましょう。

予防可能となってきた「細菌性髄膜炎」

細菌性髄膜炎

子育て中に最もよく遭遇する症状は、発熱でしょう。「熱ぐらい何でもない」「熱だ！大変だ！」等いろいろな伝え方があると思います。今回は、発熱を認める重い病気の中で「細菌性髄膜炎」についてお話しします。

「細菌性髄膜炎（さいきんせいずいまくえん）」という病気を聞いたことがありますか？ 子どもたちの命に関わる重い病気の一つです。細菌性髄膜炎の患児数は、全国で年間1000-1500人と推測されています。

この病気では、子どもの鼻やのどの奥にいる細菌が血液の中に入り、さらに頭の中、脳を包む髄膜に侵入して様々な脳の機能異常を引き起こします。最も多いのはインフルエンザ菌b型（Hib：ヒブ）、次いで肺炎球菌です。この2菌種だけで全体の3/4を占めています。「インフルエンザ菌？」、「冬にはやるやつ？」と、よく質問されますが、昨年からは新型騒ぎのインフルエンザは「ウイルス」で、こちらは「細菌」ですので、全く違うものです。

症状は、発熱、不機嫌または頭痛、嘔吐、けいれん、意識障害などですが、病初期は、他の病気でも見ることのある症状であるため、ごく早期に診断することは難しい病気とされています。

この細菌性髄膜炎が、今や予防できる病気となってきています。世界に遅れること10数年、やっと日本でも、2008年12月からインフルエンザ菌b型のワクチン（ヒブワクチン）が、2010年2月末からは、子ども用の肺炎球菌ワクチンが、生後2か月から接種できるようになりました。現在は両ワクチンとも任意接種ワクチンですので有料ですが、「対象年齢の子ども達全員に接種してもらいたいワクチン」との認知度が上がれば公費負担化も加速されると期待しています。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 小児科医会
阿部博紀 医師



診療夜話



私は、日々の診療のなかで、患者さんとお話をすることが、大事な仕事のひとつだと考えております。コミュニケーションがうまくとれないと、なおる病気もなおらなくなってしまうという経験をしたことがあります。

英語を母国語とするある患者さんが、私の医院にいらっしゃいました。彼は、私の医院を受診する前に、2か所の医療機関を受診しており、処方されたお薬は、症状を軽快させるのには全く正しいものでした。しかし、不思議なことにこれらのお薬が効かないと言うのです。そして、実際、皮

膚の症状はとれていないのです。話を聞く限り、投薬の指示には、忠実だったようです。問題は、彼は自分の病気の診断名すら知らなかったということなのです。この方は、日本語もかなり理解することができましたが、やはり英語で病気と治療について説明したことが、安心できたようでした。そして1週間後、来院されたときには、以前と同様の治療であったにもかかわらず、皮膚の状態が軽快しており、お顔の表情も明るくなってもらいました。

開業して5年たらずの診療のなかで、心に残る出来事でした。（大野ますみ）

QUESTION&ANSWER

身近になってきた漢方薬の、知りたかったアレコレ

Q 漢方薬とは、どんな薬のことですか？

A 漢方は、古くは中国から伝えられ、脈々と受け継がれてきた医学です。漢方薬の多くは、幾つかの薬草などを一定の割合で調合して煎じたり、粉末にして練り、粒にして使用します。最近では、飲みやすいように顆粒状にした漢方薬も多く見られます。漢方薬の多くは、植物が原料ですが、石膏などの鉱物や古代生物の骨の化石など、意外なものも原料になります。また、漢方は、よく民間薬と混同されますが、民間薬は、センブリやドクダミなど、一種類の薬草を使うもののことを言います。

Q 漢方の診察法は、西洋医学とは違うのですか？

A 漢方の処方、「傷寒論」など古典といわれている治療書に使い方とともに記載されており、その使い方も、自覚症状や、脈、舌、腹、肌の状態など幾つかの条件がきちんと決められています。西洋薬は、例えば、高血圧や風邪、下痢といった病名によって処方しますが、漢方薬は、同じ高血圧という病名であっても、患者さんの体力や体の状態、症状によって、薬が違ってきます。これが、西洋薬と漢方薬の処方の仕方の大きな違いと言えます。

Q 漢方薬は、どんな病気に特に効果がありますか？

A 漢方薬は、免疫力や抵抗力、消化機能を高めて体内を活性化させたり、肉体的・精神的な不調を整える、症状を抑えるといった働きがあり、疲労、不眠、便秘、下痢、かゆみ、高血圧、肥満などさまざまな病気に有効です。胃腸の病気、冷え性、肩こり、子どもの虚弱体質、夜泣き、風邪の初期、慢性の気管支炎、加齢に伴う夜間の頻尿、白内障などには、特に効果があります。漢方薬はまた、西洋医学では対処しにくい、病後の症状回復や、検査で特に異常はないのに自覚症状があるといったときにも向きます。漢方薬は、長期間服用しないと効果がないと思われがちですが、急性の病気の場合は2、3回の服用で効果がでます。4、5回で効いてこないときは薬が合っていないということになりますので、薬を変える必要があります。慢性の病気でも2～3週間服用してみて効果がなければ薬を変えた方が良いでしょう。

Q 漢方薬は、西洋薬に比べて高いというイメージがありますが。

A 今は、健康保険が適用される漢方薬も多数あるので、病院で処方する漢方薬であれば、西洋新薬より安い金額で使うことができます。ただし、病院によっては、自費でない処方しないというところもあるので、事前に問い合わせてください。また、西洋薬と同様に、薬局で購入する場合は自費になります。

Q 漢方薬にも副作用はあるのですか？

A 漢方的な診断のことを証といいますが、この証を間違えると、気持ちが悪く、胃腸の具合が悪くなるなど、思わぬ副作用が出る場合があります。漢方薬は、できるだけ漢方専門医に診てもらい処方してもらってください。漢方薬の服用の注意点としては、●食前

おなかのすいているときに服用すること ●顆粒のものはお湯に溶かして飲む。但し、吐き気がする、出血などがある場合は冷水で ●西洋薬とは一緒に服用しない、または時間をずらして服用すること。さらに、●植物のアレルギーを持っている人 ●妊娠中7か月以前の人 ●体力が落ちている高齢者等は、服用する際に十分な注意が必要です。

Q 漢方薬を処方してもらうにはどうしたらいいのでしょうか？

A 最近では、漢方薬専門医以外に漢方内科や漢方外来といった科を持つ病院も増えてきています。漢方薬は処方を選ぶ技法を問われるので、できればこうした専門に扱っている医師に診断・処方してもらうことをおすすめします。薬局での処方も、漢方に詳しい薬剤師さんのいるところで相談してみてください。

クロスワードの解答

A B C D E

1. 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

2. かかりつけ医をお持ちでしょうか？
・ある…医療機関名 ()
()
・ない

3. 千葉市医師会は市民の皆様の健康を守るため様々な事業を行っております。知っている事業にすべて○を付けて下さい。
・休日救急診 ・夜救診 ・がん検診 ・特定健診 ・人間ドック
・介護保険・地域産業保健センター ・健康増進センター
・訪問看護ステーション ・予防接種 ・乳幼児健診 ・学校医
・保育所嘱託医 ・警察医 ・産業医 ・児童相談所
・防災対策 ・新型インフルエンザ対策 ・うつ病対策
・認知症対策 ・健康相談 ・健康教育 ・市民公開講座

どうもありがとうございました。

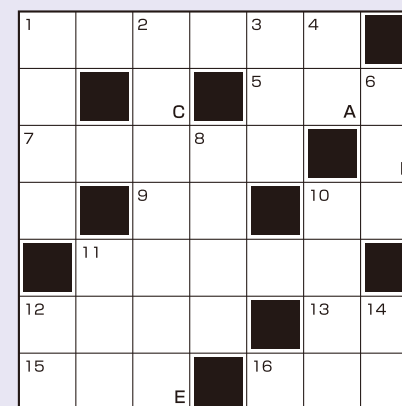
このアンケートはがきの個人情報は、千葉市医師会が責任を持って管理し、連絡の目的以外に使用することはありません。

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。
※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

1. ○○○○○○の人は、保湿を心がけて
5. 色が似ていることから桜肉とも言われる
7. ひとつの世紀の終わりの時期
9. 男性がかかるがんの一位は○○がん
10. ○○同音に賛成する
11. 糖尿病では、これが異常に高くなる
12. 光沢をなくすこと
13. 無理に自分の意見を通そうとする○○の強い人
15. 多くの人が飢え苦しんだ天保の大○○
16. 犯人が、自ら捜査機関に出頭すること

タテのキー

1. 病原体が体内に侵入すること
2. がんは○○○○○○○早期治療がカギ
3. 組織の中の○○○争い
4. ○○の死骸は、アトピーの原因に
6. 苦労を重ねて学問をすること
8. お花見は、○○○○恒例の行事
10. 一番のオススメのこと
11. ニレ科の落葉高木。街路樹に多い
12. 地球の衛星
14. キリスト教で、神のこと

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は平成22年00月00日です。

漢方薬ってどんなもの？

「漢方薬は高価で副作用がない。即効性がない。」といった誤った認識を持っていませんか？近年、市販薬としても多く販売され、注目されている漢方薬について、正しい情報を教えていただきました。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会

鎌田 慶市郎 医師

