

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
新会長就任■気になる病気
外反母趾
揺さぶられっ子症候群■くらしと医療
病児保育ってな～に？

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、大病院に行ってもこの診療科で診てもらえるか悩んだり、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

すこやかChibaも本号で29冊となりました。これからも市民の皆さまの健康を考えていろいろな情報を発信していきたいと思ひます。皆さまがどのようなことをお知りになりたいのか、どのような情報を必要とされているのか、下記FAXにてご連絡いただければ、これからの内容に反映させていくことができます。よろしくお願ひいたします。また、千葉市医師会にもホームページがあります。こちらからも情報をどんどんお送りしたいと考えていますが、こちらもご要望を下記FAXにご連絡お願ひいたします。

千葉市医師会FAX:043-247-5270
千葉市医師会ホームページ:<http://www.mmjp.or.jp/chibashi-med/>
＜ご注意＞現在はまだホームページから千葉市医師会にアクセスすることができません。ご了承ください。

広報委員長 太田 豊

郵便はがき

261-8790

料金受取人払郵便

美浜支店
承 認
1155

差出有効期間
平成22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。

■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。

地域に密着した医療活動で、市民の健康を守ります。

入江康文新会長にインタビュー

平成22年度より

千葉市医師会の会長に就任した入江康文新会長に、千葉市医師会の取り組みや課題、今後の抱負等についてお話しして頂きました。



話してくれたのは
この先生

千葉市医師会
入江 康文 会長



■会長プロフィール

昭和18年5月8日生まれ。東京都出身。鹿児島大学卒。専門は内科。千葉市医師会副会長として8年活動した後、平成22年4月より医師会長に就任。座右の銘は、克己復礼、温故知新。

新医師会長としての抱負をお聞かせください。

市民の皆様の健康と生命を守るため、約1050名の千葉市医師会会員が、日常診療のほかに、病気にかからないようにするための予防接種や感染症対策、病気の早期発見を目的とした検診事業、更には夜間救急初期診療部（夜救診）・休日救急診療所（休日救急診）を交替で当番するなど、あらゆる面から日々努力し活動をしています。また、千葉市は、政令指定都市の中でも医療・福祉に大変理解のある市であり、こうした活動は千葉市と千葉市医師会が協力して行っています。それらの業務が円滑に行われるように常に千葉市と連携をとりあい、特に緊急時における迅速な対応ができることを最も重要な点に位置づけております。

千葉市医師会は、具体的にどのような活動をしているのでしょうか。

千葉市医師会は地域医療の充実ときめ細かな医療を目指し、具体的に以下の活動を行っています。

夜救診、休日救急診、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。

医師会の会員一同一丸となりこれらの活動をより一層しっかりとしたものにして、皆様方の安全で健康なよりよい生活を、全力でバックアップしていきたいと思っています。

千葉市医師会の活動の課題点がありますか？

千葉市の医療や福祉環境について、市民の皆様には是非わかって欲しいという思いがあり、広報活動の必要性を感じています。今後も、広報紙『すこやかChiba』や市政便り、千葉市医師会のホームページ等で、私たち医師会の活動を広く広報していきますので、これまで以上に関心を持って読んでいただければと思います。

千葉市医師会から市民にお願いしたいことはありますか？

夜救診および休日救急診は我々千葉市医師会員が交代で診療していますが、診療の対象となるのはケガや急病の患者さんです。医師が行うのは応急手当てや一時的な治療にすぎず、薬も1～2日位の短期間分しか処方できません。最近、この夜救診や休日救急診を、夜間や休日しかかれないという理由で利用されている患者さんが見受けられる様ですが、御自宅や職場の近くでかかりつけ医を見つけてそちらで診察をうけていただきたい。救急の患者さんが速やかに診療を受けられるよう、ご協力をお願い致します。お近くの病院を検索できるホームページ『わたしの町のお医者さん』もごらんください。

わたしの町のお医者さん

千葉市医師会のホームページからご覧になれます。
<http://www.city.chiba.jp/doctor/index.html>

すこやかChiba(vol.28)アンケート結果から

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。知っている事業は？

休日救急診	963	新型インフルエンザ対策	415
夜救診	826	児童相談所	229
がん検診	748	産業医	162
特定健診	440	警察医	116
人間ドック	418	防災対策	116



最近では、女性だけでなく男性や子どもにも見られる病気です。

外反母趾

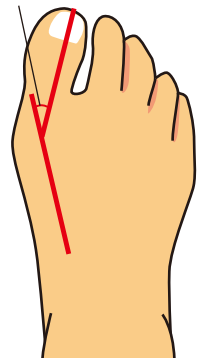
足に合わないファッション性の高い靴を履くことが原因で、女性に圧倒的に多い病気です。放っておくと体のあちこちが痛くなる、やっかいな外反母趾の症状や予防法について、千葉市医師会の上原先生に伺いました。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 整形外科医会
上原 朗 医師



外反母趾角



■男性や子どももご用心

外反母趾とは、足の親指が小指側に変形してクの字になる病気です。男性の罹患率は女性の1/10とされていますが、最近では、男性や子どもが外反母趾になるケースが増えてきています。女性が圧倒的に多い理由は、先の尖ったヒールの高い靴など足に合わない靴を履き続けることによる変形です。男性や子どもが増えてきている理由としては、靴を履いて過ごす時間が昔に比べて多くなっていることが考えられます。また、遺伝的要因もあることがわかってきています。

■親指が曲がってきたら黄信号

症状は、外反母趾角（親指の曲がった角度）により、以下の4段階に分類されます。

- ～15度 正常
- 15～20度 軽症 親指の外反が、靴を脱いだりマッサージした場合にもとに戻る状態。
- 20～40度 中程度 関節の炎症等が起こり、じん帯などが固まってもとに戻らない状態。
- 40度以上 重症 外反が自然に進行し、立っているだけで外に曲がって行く状態。

重症の状態が更に進行すると、親指が他の指に重なり親指の関節が脱臼したような状態になる終末期となります。また、腰痛や膝痛、肩こりといった2次的な体の障害を引き起こすケースも少なくありません。

■痛みがなくても放っておかない

治療法は、進行度合いによって異なります。痛みと腫れが外反母趾の具体的な症状ですが、痛みは必ずしも変形と比例しないようです。痛くないからといって処置をせずに放っておくと悪化して、最終的には手術しなければ治らないということもあります。変形があると思ったら、ストレッチや外反母趾の矯正グッズを利用するなど、セルフケアも必要です。

■予防は靴選びと歩き方から

外反母趾は、多くの場合予防が有効な病気です。まず、靴選びですが、適度に足にフィットした先の尖っていない3cm以下のヒールのものをおすすめします。そして、正しく歩くことも重要な要素です。壁を背にして肩とお尻をつけた姿勢で、大きく手を振って、かかとから地面につくように歩くようにしてください。

“高い高い”にご用心

揺さぶられっこ症候群

先日当院に「こどもを“高い高い”していて受けそこない、頭から床に落してしまった」と言っ、1歳のお子様を連れてこられた親御さんがおりました。幸いその子にはその後何事も起こらなかったのですが…。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 小児科医会
能勢 孝一郎 医師



“ゆさぶられっこ症候群”という言葉をお聞きになったことがある方もいらっしゃるかと思います。比較的新しい調査によりますと、幼稚園教諭・保育士および乳幼児を持つ親の4割以上の人達が“ゆさぶられっこ症候群”を知らないか、名前しか知らないという結果が報告されております。

我が国では2002年から母子手帳に注意を喚起する記載がなされるようになっていきます（図）が、上の結果からするとまだ市民権を得るには至っていないことがわかります。

■乳幼児揺さぶられ症候群

赤ちゃんや小さな子どもが激しく揺さぶられたり、叩かれたりするような大きな衝撃を与えられ、身体（特に、脳や視神経）に損傷を受け、重大な障害が残ったり、死亡することもあります。軽症の場合でも、食欲低下、むずかが多いなど、はっきりしない症状が続くこともあります。気になることがあったら、かかりつけの小児科医に相談しましょう。

千葉市の母子手帳から転記

この“ゆさぶられっこ症候群”、1970年代初頭に最初の報告がなされ、1980年代以降は虐待との関連で論じられることが多かったようですが、先の高い高いのような、乳児をあやす日常的な行為によってもおこることがわかってきました。

乳幼児、特に6ヶ月未満の乳児は、体のなかで頭の占める割合が大きく（重く）、それを支える首の筋力も弱いこと、また脳と頭蓋骨のアンバランスや、脳表の血管がもろいことなど乳児の未熟性とその発症に関与しているとされています。高い高いだけでなく、激しく前後左右にゆさぶること等が誘因となり発症します。

症状としては、脳の損傷や頭蓋内出血、眼底出血およびそれらによる、けいれんや意識障害等の神経症状とよばれるものが主体となります。最悪の場合死にいたることもあり、また種々の後遺症を残すこともあるため、十分な注意が必要です。

こどもが喜ぶ“高い高い”をはじめとして過度なあやし、は禁物と言うことです。

子どもが病気のとき頼りになる強力なサポーター

Q 病児保育とはどんな事業なのですか？

A お子さんが病気で、保護者の方が仕事、病気、出産、冠婚葬祭などで家庭での保育ができないときに、病児保育室でお預かりするという事業です。厚生労働省は、重要な子育て支援事業のひとつと位置づけています。千葉市では、すべての病児保育室が診療所に併設されています。

この事業は、保護者の就労支援だけではなく、こどもが病気のときにも最も重要な発達ニーズを満たしてあげるために、保育看護両面から専門的にケアされることを目的としています。

体調が悪くてもお父さんお母さんが側にいられないという時、子どもも保護者も心細い思いをするものです。病児保育室は、そのようなときに、保護者にとっては安心して預けられる場所、子どもにとってはくつろぎながら楽しく療養できる場所として、親子をサポートします。

Q どんな児童が対象になりますか？

A 千葉市内在住、または千葉市内の保育所（園）等に通っている乳児から小学校低学年までの児童を対象としています。対象となる病気は、風邪・咽頭炎・扁桃腺炎・中耳炎・消化不良などの日常見られる疾患、ぜん息などの慢性疾患、やけどなどの外傷性疾患、水痘などの伝染性疾患で、受け入れについてはお子さんの病状等により医師が判断します。

Q 市内で実施している施設は、何カ所あるのですか？

A 市内には各区に1～2カ所、計7カ所の施設があります。利用状況は、年間3300人ほどで横ばいです。国の政策としては今後大幅な事業拡大を目指しており、千葉市も施設を増やしていきたいという意向ではあります。

■病後児保育室一覧

ゆりかご園	中央区長洲	☎043-202-5511
うさぎのあな	花見川区幕張本郷	☎043-274-7431
ピノキオ	稲毛区黒砂台	☎043-256-8779
かごめかごめ	若葉区千城台東	☎043-237-6660
バンビーノ	緑区おゆみ野	☎043-293-2503
ポピンズルーム	緑区おゆみ野中央	☎043-226-9920
ミルクキー	美浜区磯辺	☎043-303-1715

Q 利用方法と、開設日時や利用料金を教えてください。

A 利用方法等は、以下のとおりです。
●申込方法
 1. 事前登録*1<各施設、保育所（園）、福祉事務所等に用意した登録票に必要事項を記入し、希望の病児・病後児保育施設の窓口で手続き>の上、前もって各施設に電話予約*2を
 *1緊急の場合は、利用当日の登録も可能な場合あり。
 *2各施設の空き状況により、利用当日でも受け付け。
●利用料金
 1日2,000円 6時間まで1,200円
 ①生活保護・市町村民税非課税世帯は無料
 ②所得税非課税世帯（①を除く）は半額
 *①②には証明書の提出が必要です。
 くわしくは千葉市保育運営課（☎043-245-5727）まで
●開設日・開設時間
 月～金8:00～18:00 土8:00～13:00
 ゆりかご園、うさぎのあな、ピノキオ、ポピンズルーム、ミルクキーは木曜日休み
 かごめかごめ、バンビーノは水曜日休み

Q 病児保育事業の課題点と今後の展望をお聞かせください。

A 市民のみなさんのニーズに応えることが大きな目標であり、また課題でもあります。そのためには、この事業のことをもっと多くの人に知ってもらう必要があると思います。また、ニーズに十分応えられるよう、施設の数も増やしたいところなのですが、現状では予算的に厳しい部分があり、行政の更なるバックアップが必要とされています。
 施設の在り方としては、単に病児を預かる託児所ではなく、育児等の相談にも気軽に対応する“子育てステーション”として、幼いお子さんを持つお母さんたちの強力なサポーターという役割を担っていきたいと思っています。

病児保育ってな～に？

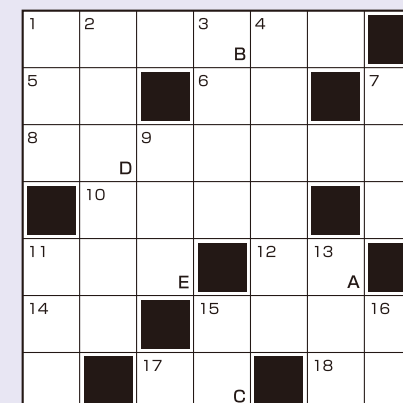
「子どもが病気、だけど今日は側にいられない」、そんなとき病院に併設した施設でお子さんをお預かりするのが、病児保育です。お子さんが安心して過ごせる場所を提供しています。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 小児科医会
原木 真名 医師



//////// クロスワードでちょっと一息 //////////



ヨコのキー

1. 医師会が行う事業のひとつ。
夜間救急初期診療部
5. 道の上下り
6. はんこのこと。認め〇〇
8. ウイルスによる
急性感染症のひとつ
10. 水に浸かること。床上〇〇〇〇
11. ものを食べると
これが分泌される
12. 皮膚の部分が角質化し
厚くなったもの
14. 悪性腫瘍。胃〇〇。肺〇〇
15. 皮膚や粘膜にできる組織の欠損
17. ひざからくるぶしまでの
間の部分
18. 甘い液。蜂〇〇。あん〇〇

タテのキー

1. 食用にする植物の総称
2. せきやたんが主な症状の病気
3. 目に見えない病原体
4. 王様などの身辺を護衛する部隊
7. つぼ焼きや刺身にする巻貝
9. 勇気や元気をふるい起こすこと
11. 子どもの持つ小銭で買える菓子
13. カレンダーのこと
15. 音を出す道具。教会の〇〇
16. 心が晴れ晴れしないこと

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は平成22年12月31日です。

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. 病院にかかる時紹介状が
・欲しい ・いらない ・わからない
4. 症状が落ち着いたら、紹介状を書いてくれた所に
・戻りたい ・戻りたくない ・わからない
5. 病院からかかりつけ医に紹介されたら
・行く ・行かない ・わからない

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、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。