



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

3月11日の東北関東大震災で被災した方々、亡くなられた方々に哀悼の意を表します。あまりにも大きい災害でした。千葉市医師会は全力で援助いたします。さて、すこやかChiba30号の発刊となりました。医師会は常に皆さんが健康に暮らしていけるよう、お手伝いしています。ご意見があれば何なりと下記FAXにお寄せ下さい。

また、千葉市医師会HPは現在全面改定に向けて鋭意準備中です。こちらでもご要望を下記FAXにご連絡お願いいたします。
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

差出有効期間
平成23年6月
30日まで〔切手をお貼りに
なる必要はござ
いせん。〕

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。

■市民のための医師会
病診連携■気になる病気
脳卒中
食物アレルギー■くらしと医療
アンチエイジングってな～に？

かかりつけ医と病院の医師がペアで健康をサポート！

よりよい地域医療を提供する病診連携

千葉市医師会は

地域のかかりつけ医と病院が
タッグを組み診療に当たる
“病診連携”により、患者さん
が安心できる医療の提供を
目指しています。



話してくれたのは
この先生

千葉市医師会
浅井 隆二 理事



病診連携という言葉は、 聞いたことのない人も多いようですが。

確かに、まだまだ一般の方には馴染みの薄い言葉だと思います。病診連携とは文字通り、拠点となる病院と診療所が連携することです。病院は高度な検査や入院治療を必要とする患者さんの診療に当たり、診療所の医師は、“かかりつけ医”として、比較的軽い病気、あるいは高血圧症のような慢性の病気やいろいろな手術の後で病状の安定した患者さんの診療等を、病院と相談しながら行います。この役割分担により、いわゆる“すきまのない（シームレス）”医療を進めることができます。

事業の目的を教えてください。

病診連携において私たちの目指していることは、患者さんの視点に立ち、安全かつ安心で質の高い医療が受けられる体制作りです。患者さんからすれば、一力所ですべての医療サービスが完結するのが望ましいことなのですが、今日の高度化した医療において、一つの総合病院だけで医療を完結させることは不可能になっています。病院と診療所がそれぞれの役割機能を分担し、緊密に連絡を取り合う病診連携により治療を完結させることが、よりよい医療サービスの提供につながると考えています。

病診連携は、今後どのような形で 展開していくのですか？

病診連携のツールとなる、“地域連携クリティカルパス”というものがあります。クリティカルパスとは、クリニカルパスとも呼ばれることもありますが、検査や治療を効率良く組み合わせた入院診療計画書のことで、病

院内で利用されているこのパスを、診療所と病院間などに範囲を広げて活用するのが“地域連携クリティカルパス”（以下、連携パス）です。このパスが患者さんと一緒に動くことで、医師同士がより詳しい患者情報を共有し、系統的な治療、リハビリなどにつなげることができるようになります。この“連携パス”の導入は、入院日数の短縮化や医療費の削減にもつながりますが、何より、地域の疾病の発生率を下げ、進行を抑えることが目的です。

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すか？

千葉市医師会では、月に一度「病診連携推進委員会」を開催し、かかりつけ医と病院との連携について話し合い、“連携パス”の導入に向けての準備を進めています。千葉市医師会ではまた、国立病院機構千葉医療センター、千葉市立青葉病院、千葉市立海浜病院、千葉社会保険病院、千葉県こども病院の各病院とオープンシステムの契約を結んでいます。各会員がそれぞれの病院に登録をして、診療所では出来ない検査や治療に登録した病院に依頼したり、場合によっては登録医自らが主治医として病院の施設を使用して、病院の主治医と協力して検査や治療を行うシステムです。このオープンシステムを強化することによって病診連携の充実を図ることも、医師会の活動のひとつです。

患者さんにはどのようなメリットが あるのでしょうか。

連携に関わる医療施設で多くの情報を共有することによりチーム医療が実現でき、各病院でばらつきがあった

診療が標準化、効率化されるようになります。近い将来、連携パスが導入されることにより、ムダのない効率的で効果的な適性医療が受けられるようになることが、患者さんの大きなメリットになるのではないのでしょうか。

病診連携の課題点と 展望をお聞かせください。

“連携パス”の導入にはさまざまな課題点があり、導入され実際に活用されるようになるまでにはまだ時間がかかるものと思われます。まずは早急にシステムを構築することが最重要課題ですが、パスを作った後、今度はそれを医療情報として有効利用していくという課題が生まれることが予想されます。千葉市医師会では、従来の“かかりつけ医”と病院との連携を強化するとともに、“連携パス”の導入と活用の実現に向け、最善の策を検討していきます。



すこやかChiba(vol.29)アンケート結果から

1. 病院にかかる時に紹介状が、	
☐ 欲しい 994(68%)	☐ いない 160(11%)
☐ わからない 297(20%)	☐ 無回答 13(1%)
2. 病状が落ち着いたら、 紹介状を書いてくれたところに	
☐ 戻りたい 987(67%)	☐ 戻りたくない 52(4%)
☐ わからない 407(28%)	☐ 無回答 18(1%)
3. 病院からかかりつけ医に 紹介されたら	
☐ 行く 1,248(85%)	☐ 行かない 5(0.3%)
☐ わからない 194(13%)	☐ 無回答 17(1%)

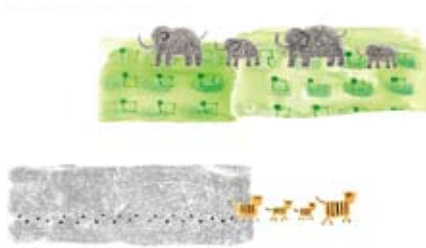
疑わしきは即病院へ!脳卒中は時間勝負の病気です。

脳卒中

「脳卒中」という言葉はよく聞
くけれど、どういうものか実は
よくわからないという人が意外
と多いのではないのでしょうか。
高齢者は特に注意したい「脳卒
中」の症状や予防法について、
千葉県医師会の仁瓶先生に伺い
ました。

答えてくれたのは
この先生

千葉県医師会
仁瓶 博史 医師



■「脳卒中」って病名？

「脳卒中」とは、脳の血管が詰まったり破れたりすることによっておきる病気の総称で、脳の血管が詰まる「脳梗塞（脳血栓・脳塞栓）」と、脳の血管が破れて出血する「脳内出血」や「くも膜下出血」に分けられます。日本では、「脳卒中」はがん、心臓病に次いで死亡率が高く、寝たきりの原因の第一位の疾患でもあります。

■ごくまれな“前触れ”

「脳卒中」の症状の多くは、片方だけの手足のまひです。ほかに、言語障害、意識障害、頭痛・嘔吐などが主な症状です。ただし、くも膜下出血の場合は、突然の激しい頭痛が特徴的な症状で、通常手足のまひなどは起きません。「脳梗塞」の前触れとして、上記の症状が一時的（2～15分）に起こり、その後すぐに治まってしまう「一過性脳虚血発作」が知られています。万が一この前触れがあった場合は、今後本格的な「脳梗塞」になる可能性が高いため、症状がよくなったときも必ず専門医を受診してください。

■ためらわず救急車を

上記のような症状があって脳卒中が疑われる場合には、できるだけ早く病院で診断と検査を受け、一刻も早く治療しなければなりません。血の塊（血栓）を溶かす薬は、発作後3時間以内に投与すれば詰まった血管が再び通るようになり、治療後の重大な後遺症を最小限にとどめられる可能性が高くなるので、たとえ夜中や休日であろうとすぐに救急車を呼んでください。

■脳卒中予防＝寝たきり予防

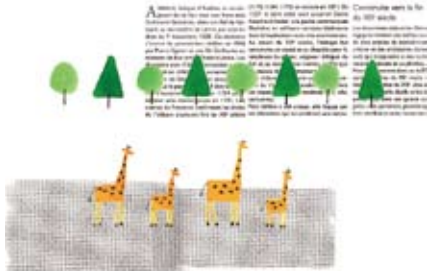
「脳卒中」の主な原因は、加齢、家族歴、高血圧、糖尿病、喫煙、脂質異常症で、このうち喫煙と高血圧、脂質異常、糖尿病は改善可能です。元気な方でもまずは健診を受けてこれらの原因がないか定期的にしらべましょう。高血圧の予防には、適量かつ塩分控えめの食事、野菜などに多く含まれるカリウムの摂取、適度な運動が有効です。また、くも膜下出血に関しては、遺伝的な要因があるので、両親やご兄弟が罹ったことがある場合は、脳ドックを受診してリスクの有無を知ることが重要です。長寿大国と言われる日本ですが、長生きでも寝たきりでは喜ばません。寝たきり長寿（の一員）にならないよう、予防と対処法をしっかり理解して、いざという時に備えましょう。

食物アレルギー

当院では受診時に問診票の記入
をしていただきますが、アレル
ギー欄に「調べたことがないの
でわかりません」と書かれてい
ることがよくあります。アレル
ギーの有無は、検査でわかるの
でしょうか？

答えてくれたのは
この先生

千葉県医師会 小児科医会
菊地 俊実 医師



食物アレルギーは、原因食物を摂取してからおよそ2時間以内に症状が出現する即時型と、それ以降に起こる非即時型に分けられます。即時型の症状は主にじんましんなどの皮膚症状ですが、ゼーゼーする（呼吸器症状）、嘔吐する（消化器症状）、ぐったりする（全身症状）、などが組み合わさって出現することもあり、アナフィラキシーと呼ばれています。非即時型の症状は主に湿疹などの皮膚症状です。

原因となる食物（アレルゲン）としては、乳児期には卵、牛乳、小麦が多く、年長児では、甲殻類、果物、そばなどです。卵や牛乳アレルギーの多くは、年齢が進むにつれて食べられるようになります。

食物アレルギーの診断は、「食べるとどんな症状が出るのか？」が重要です。食べ物と症状に明白な関連があるか、症状に再現性があるか、がポイントです。あるときは症状が出るが、あるときは大丈夫、というような場合は、アレルギーではないことも多いのです。補助的に血液検査で「特異的IgE値」を調べることもありますが、必ずしも「検査陽性＝アレルギー」ではないので、結果の解釈には注意が必要です。

原因食物を除去するかどうかの判断は、必ず医療機関で行います。成長発育途上のこどもへの食物除去を必要最小限にするため、除去の程度、除去の期間など、かかりつけ医とよく相談しましょう。

アトピー性皮膚炎の一部に食物アレルギーが関与しているとされてきましたが、最近、新しい考え方が注目されています。アレルギー体質のこどもはもともと皮膚が弱く、生後まもなくバリア機能が破綻した皮膚を通して食物アレルゲンが体内に入り、アレルギーが生じるという考えです。つまり、食物アレルギーは原因ではなく、結果だということです。赤ちゃんに湿疹ができたなら、慌てて原因食物を探すより、まずスキンケアをきちんと皮膚を良い状態に保つことが大切です。

年齢別の主な原因食物

	0歳	1歳	2~3歳	4~6歳	7~19歳	20歳以上
No.1	鶏卵	鶏卵	鶏卵	鶏卵	甲殻類	甲殻類
No.2	乳製品	乳製品	乳製品	乳製品	鶏卵	小麦
No.3	小麦	小麦	小麦	甲殻類	そば	果物類
No.4		魚卵	そば	果物類	小麦	魚類
No.5		魚類	魚卵	ピーナッツ	果物類	そば

（今井ら、厚生労働科学研究報告書、平成17年）

紫外線対策は、肌のアンチエイジングの基本

Q アンチエイジングとはどういう意味ですか？

A アンチエイジングは老化に抵抗するという意味で、若返りたいという古来からの夢を現実にするものです。若返りということで、見た目のアンチエイジングが注目されがちですが、本来は、歳をとっても健康で過ごせるという広い意味でとらえるべきことだと思います。とは言え、見た目の若々しさは中身の若さにも通じるものというのもまた事実なので、今日は皮膚科医という立場から、肌のアンチエイジングについてお話ししたいと思います。

Q 肌の老化の原因は何ですか？

A 肌の老化の最大の原因は、紫外線です。ご自分の二の腕の内側をご覧ください。多くの人は、キメが細かくシミのあまりないきれいな肌をしていると思います。実はそれがあなたの実年齢の皮膚なのです。それが、長く紫外線にさらされることによって、シミやくすみ、シワなどのある肌になってしまうのです。人生で当たる紫外線量の半分は、20歳までに当たってしまうと言われていて、最近では、小児から若い年齢の方の紫外線対策が注目されています。

Q 皮膚科で治療を受ける場合の注意点はありますか？

A 美容を目的とした診療を行う美容皮膚科では、シミ、シワ、たるみ、毛髪といった治療対象によって、レーザーや局所注射剤、外用クリーム、内服剤等を用いた治療を行っています。レーザー治療や注射は、医師や看護師のいないエステサロンでは行えないので、信頼できる美容皮膚科や美容外科で受けるようにしてください。こうした美容目的の治療は全額自己負担（健康保険適用の対象外）になるので、カウンセリング時に必ず料金を確認してください。また、アンチエイジング治療には、ある程度の限界があることを認識して欲しいと思います。ヒアルロン酸やボトックス®といったシワ治療の注射剤は効果がずっと続くものではないので、状態を維持するためには継続して治療する必要があります。

Q アンチエイジング治療には人種差があるのですか？

A 東洋人は白人に比べ皮膚のメラニン色素を作る能力が高いので、皮膚のレーザー治療など炎症を伴う

治療をする場合には色素沈着が残りやすいのが特徴です。紫外線の多い春から秋に治療した場合は、念入りに紫外線対策をするようにしてください。

Q 自分でできる肌の老化の予防法はありますか？

A やはり、紫外線対策が肌老化の一番の予防法です。紫外線の量は、1年のうちでは春から初秋（4～9月）、1日のうちでは午前10時から午後2時に多く、曇りの日でも晴れた日の約80%と意外に多いものです。特に、4、5月はまだ気温が低く紫外線をあまり意識しないので、“うっかり日焼け”に用心してください。日焼け止めだけに頼るのではなく、紫外線が多い時間帯は、なるべく外出をしない、つばが広い帽子をかぶる、長袖の上着をはおることを心がけてください。日焼け止めは多用するとどうしても肌に負担がか

かってしまうので、最後の手段と考えてください。

Q 日焼け止めや美白剤を選ぶ際の注意点はありますか？

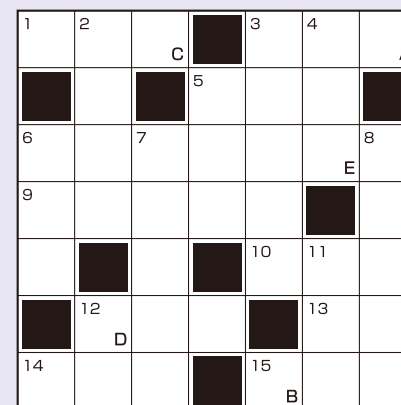
A 日焼け止めは、リゾート（スポーツ）用とタウン用をシチュエーションによって使い分けてください。耐水性のあるリゾート用は落とすときに洗浄力の強いクレンジングを必要とする場合があり、肌の負担が大きくなります。塗るときは首や胸元などの塗り残しに注意し、汗で流れてしまうときはこまめに塗り直してください。シミには、肝斑や年齢性のもの、炎症の後にできるものなどさまざまな種類があり、それぞれ有効な治療が異なります。自己判断で市販の美白用内服薬や化粧品を続けムダにお金をかけることになる前に、専門医に相談して、シミの種類の確認をした方がいいですね。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 皮膚科医会
田辺 恵美子 医師



//////// クロスワードでちょっと一息 //////////



ヨコのキー

1. 首より上の部分
3. 力強く立ち向かって行く精神力
5. 近視の逆
6. 「すこやかchiba」の編集・発行元
9. 標準や基準からかけ離れていること
10. 死後のために書き残す手紙
12. 敵を欺くために自分を苦しめること。○○○の策
13. 鬱と逆の状態
14. ○○○は様々な病気の危険信号
15. 何も言わないで黙っていること

タテのキー

2. 7月7日のロマンチックな行事
3. ある行為を禁止する命令
4. 小児に多い急性感染症。麻疹
5. 後天性免疫不全症候群
6. 地方検察庁の略
7. 特定の施設等の業務を取り仕切る人
8. 医療に関わるコスト
11. 男の子。息子
12. 好物はハチミツ。○○出沒注意

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は平成23年6月30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. 訪問看護ステーションを知っていますか？
・はい ・いいえ
4. 往診を依頼したいと思ったことがありますか？
・はい ・いいえ
5. 最期はどこで看取られたいですか？
()
・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。