

市民の健康を守る情報誌

すこやか Chiba

平成23年10月15日

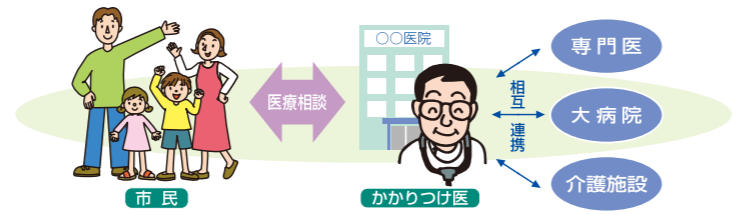
- 市民のための医師会
在宅医療
- 気になる病気
腰部脊柱管狭窄症
子供の心身症
- 暮らしと医療
医療で浴びる放射線



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

すこやかChiba31号の発刊となりました。医師会は常に皆さんの健康増進を一番に考えております。病気、通院等々で不安やお困りのこと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が完全リニューアルいたしました。市民の皆さんがより便利に医療を受けられるように工夫してあります。どうぞご覧ください。こちらでもご要望等々は下記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.chiba-city-med.or.jp/index.html>
これから寒い季節になります。気温が下がり、乾燥してくると、感冒等々が増加します。健康管理には十分お気をつけください。

広報委員長 太田 豊

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。

郵便はがき

261-8790

料金受取人払郵便



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23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 () _____



医療・福祉の連携で、より快適な在宅医療を

自宅で病院と変わらない医療を提供

千葉市医師会は

自宅で治療を受けたいという患者さんの希望をひとつでも多く叶えるために、さまざまな角度から在宅医療の推進に取り組んでいます。



話してくれたのは
この先生

千葉市医師会

和田 浩明 理事
(在宅医療担当)



在宅医療という言葉を、わかりやすく説明していただけますか？

在宅医療は文字通り在宅で医療を行うことで、在宅医療には、往診と訪問診療、訪問看護、訪問リハビリテーション、訪問歯科診療等があります。往診は、皆さんもご存知のように、急病など患者さんからの緊急の依頼があって伺うことで、それに対し訪問診療は事前に診療の計画を立てて定期的にご自宅に訪問し診療を行います。在宅医療の担い手は医師だけではなく、患者さんの必要に応じて看護師、作業・理学療法士や歯科医師等が訪問し医療を提供します。

訪問診療では、具体的にどんなことをしてもらえるのでしょうか。

対象疾患は、がん、認知症、脳卒中、骨折など幅広く、栄養管理として、経管・中心静脈栄養等、呼吸管理として、在宅酸素療法、人工呼吸器等、脳卒中後の麻痺や、骨折後のリハビリテーション等、がんに対する緩和ケア（麻薬等の痛み止め）があります。医療を受ける人の居宅等で、医療が提供されるのが在宅医療です。しかしながら、患者さんの生活を支えるのは在宅医療だけでなく、医療・介護の多職種と協働する事が必要です。

千葉市医師会の、在宅医療への取り組みについて教えてください。

今年度は在宅医療推進委員会を8回開催し、在宅医療に取り組む医師や自治体の方々の意見を摺り合わせ、要介護認定審査の平準化等・在宅介護に関する新たなルールの作成や在宅医療の研究、課題の改善、推進に取り組

んでいます。千葉市医師会ではほかにも、看護師が定期的に家庭を訪問して看護サービスを提供する訪問看護ステーションの運営や障害者自立支援法への対応なども行っています。また、千葉市立青葉病院の在宅支援ベッドの運営協力や、千葉県がんセンターの協力による“千葉市医師会在宅がん患者管理支援体制”を構築するなど、近隣の関係施設との連携を図った在宅医療推進にも取り組んでいます。

では、在宅医療を受けるにはどうしたらいいのですか？

まずは患者さんのかかりつけ医に相談してください。大きな病院に入院されている場合には、医療ソーシャルワーカーという相談員が在籍していることがあるので、そちらに相談されてもいいでしょう。在宅医療は、医療保険や介護保険などいろいろな保険が適用になるほか、高額医療費の助成を利用することもできるので、入院よりも患者さんの経済的な負担が少なくなることもメリットのひとつではないでしょうか。

千葉市の在宅医療の現状と課題点についてお聞かせください。

本紙で行ったアンケートでは約4割の方が自宅で最期を看取られたいと回答していますが、千葉市の在宅医療の利用は思った様に増えていないというのが現状です。全国の統計を見ても、約8割の方が医療機関で亡くなっていて、在宅死亡の割合は1割あまりとなっています。しかし、ますます進む高齢化や病院のベッド数の削減等から、在宅医療の需要は今後増えて行く事が予想されます。現状を踏まえた課題点としては、まだまだ在宅医療

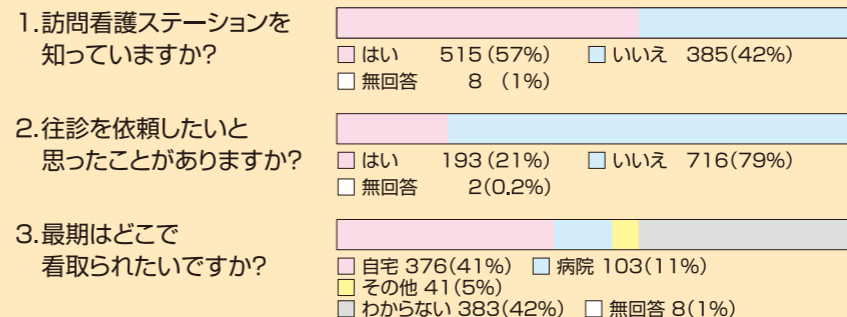
を担う医師の数が少ないということがあげられます。また、訪問診療は基本的に24時間体制が必要ですが、一人の医師では負担が大きくなります。そのため、複数の医師が協力してグループで診療を行うことが理想なのですが、このネットワーク構築が今後の課題と思われます。

千葉市医師会の在宅医療への今後の取り組みと展望についてお話しいただけますか？

今後は、医師のみならず、看護師やケアマネージャー等在宅医療の担い手となる立場の人たちとの連携を図り、在宅診療・在宅看護のネットワーク作りを推進していきたいと考えています。そのためにはまず、一人でも多くの医師に在宅診療への協力を呼びかけ賛同してもらう必要があります。在宅医療を推進するにあたり課題は少なくないですが、千葉市医師会では、最期は自宅で考える人たちの願いを一人でも多く叶えていきたいと思っています。



すこやかChiba(vol.30)アンケート結果から



加齢による腰の病気とは上手なお付き合いを

腰部脊柱管狭窄症

歩いては休むを繰り返すのは単なる歳のせいではなくこの病気のせいでも。耳慣れない病名ですが実はたいへんポピュラーな腰の病気、「腰部脊柱管狭窄症」の症状や治療法について、千葉市医師会の高田啓一先生に伺いました。



答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 整形外科医会
高田 啓一 医師



■腰部脊柱管狭窄症って？

脊柱管とは背骨の中の管状の空間のことで、この脊柱管が何らかの原因で狭くなり、脊柱管の中を通っている神経が圧迫されることによって、足の痛みやしびれなどを起こす病気を腰部脊柱管狭窄症と言います。この病気の原因の多くは、加齢による背骨の変化によるものです。ただ女性の場合は、40代以降にかかる腰椎変形すべり症からも腰部脊柱管狭窄症になることがあります。

■歩いては休むを繰り返したら

一定時間歩いたら足の痛みやしびれが出て歩けなくなり、しばらく休むとよくなるので歩き出すとまた痛みが出るということを繰り返すのが腰部脊柱管狭窄症の典型的な症状で、この症状のことを間欠跛行（かんけつはこう）といいます。この間欠跛行が進行すると歩ける距離がだんだん短くなって、ひどくなるとほとんど歩けなくなることもあります。また、歩くのは困難でも自転車ならばいくらでも移動できるというのもこの病気の特徴です。

■手術は最後の手段

症状が進行し、痛みやしびれがひどくなったりいよいよ歩けにくくなったら神経の圧迫を取り除く手術が必要です。手術をしても背骨の変形が完全に治ることはないのですが、症状が全くなくなるわけではありませんがとても歩きやすくなります。それほどひどい症状でない場合は、薬やコルセットなどで症状改善、現状維持というケースも少なくありません。

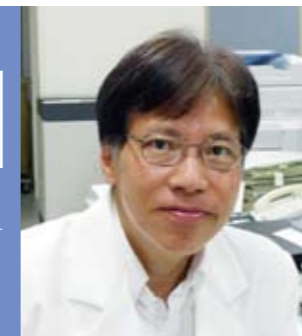
■仲良く上手に付き合って

加齢が大きな原因ということは、病気の進行も遅いということです。腰部脊柱管狭窄症とわかったら、まずは痛み止めや神経の血流をよくする薬や、腰のぐらつきを固定するコルセットなどを使って、慌てずゆっくり様子を見ます。こうした治療によって症状が大きく改善される患者さんもいるので、歩いては休むを繰り返す症状が出たら、まずは専門医に相談してください。

心身症は、病気のひとつです。適切に対処しましょう。

子どもの心身症

子どもの生活にもストレスは多く、特に学童以降に、心身症から不登校になる子どももいます。怠けているなどと簡単に片付けしないで、気になる場合は小児科外来で診療してもらいましょう。



答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 小児科医会
柿沼 宏明 医師



心身症は、緊張やストレスが心理的に影響して発病したり、症状が悪くなったりする病気をいいます。検査で病気の原因が明らかになることもありますが、はっきりしない場合が多いようです。大人では、過換気症候群や過敏性腸症候群などが心身症に分類されます。子どもは、幼いため、自分で緊張やストレスを感じる前に、体に症状が出てしまうことも多いようです。年齢によって、腹痛や頭痛など表にある症状の原因がはっきりしない場合は、心身症を考える必要があります。

■小児における心身症と周辺疾患の初発時期による分類

乳児期
嘔吐・下痢など消化器系、発熱、円形脱毛症、愛情遮断症候群や被虐待児における発育障害、アトピー性皮膚炎

幼児期
周期性嘔吐症、吃音、チック、気管支喘息、泌尿器系の疾患、指しゃぶり、性器いじりなどの習癖、登園拒否

学童期
消化器系の様々な症状、不登校（登校拒否）が代表であるが、すべて乳幼児期に芽生えたものである

前思春期（学童の終わり）
起立性調節障害、摂食障害

思春期
過敏性腸症候群（これまでの消化器症状の固定化）、過換気症候群
出典（富田和己 小児心身症p76-78 小児心身医学の臨床 診断と治療）

■子どもの心身症の診療

小児科では、通常、診察や検査によって、症状から予想される体の病気を診断します。体の病気が否定されると、訴えの強さや、学校に行けないなどの日常生活の困難さの状態に応じて、心身症を考えることになります。緊張やストレスが心理的变化の原因となっているのか、もしそうであれば、どのような変化なのかを子どもから直接聞いていきます。症状が出始めた前後の様子で、ストレス因子を知ることができるともあります。学校での様子を先生に聞くこともあります。ストレスに対する感受性は子どもによって違います。ちょっとしたストレスが体に大きく影響する子どももいます。

心身症では、子ども自身は、何が起きているのかも分からず、ただ症状に苦しめられている状態と考えます。こういった子どもに、体の病気はないから大丈夫とか、痛みは薬で我慢できるようになるとかの対応は誤っているかもしれません。子どもの訴えを否定せず、よく聞くことが治療の第一歩となります。年長の子どもの場合は、体と心の関係を、自律神経系などを例にして説明することは有用かもしれませんが、必要があれば、心理療法や薬物療法をおこないます。

放射線と医療は、密接な関係にあります

Q 放射線診断には、どんなものがありますか？

A 放射線を用いる診断には、胸部や腹部のX線撮影、胃や大腸などの消化管造影検査、乳がん検診のマンモグラフィ検査、CT検査、PET検査等があり、さまざまな病気を対象に行われています。ちなみに、CT検査と同じような印象を持たれやすいMRIは、放射線を使った検査ではありません。各検査での被曝量は、以下のとおりです。

●X線撮影／胸部(直接撮影:0.05mSv*、間接撮影:0.3mSv)、腹部0.6~1.2mSv ●消化管造影検査／上部消化管:1.1~8mSv、下部消化管:7~16mSv ●マンモグラフィ検査/0.05~0.15mSv ●胸部CT検査/6.9mSv ●PET検査/3.5mSv
*mSv=ミリシーベルト(放射線が身体に与える影響を表す指標。1Sv=1000mSv)

Q 放射線診断には、発がんの可能性はありますか？

A 放射線診断を受けて発がんする可能性はまずありません。ただ、100mSv被曝すると致死性がんを発症する確率が「1000人に5人」の割合で増えると言われています。このことから、放射線診断の発がんの可能性が全くないとは断言できません。しかし、放射線診断を受けることにより病気の診断や状態を的確に把握することができ、合理的な治療につながることは事実です。それは、放射線診断の発がんの可能性を上回るメリットを患者さんが得ているということです。

Q 放射線診断を受ける際の注意点はありますか？

A 放射線診断においては、放射線障害が起こらないように配慮されていますが、影響の発現は全くないとは言えません。妊娠可能な女性への放射線診断は出来る限りさけた方がよいのですが、仮に妊娠していることを知らずに検査を受けたとしても、一般的に墮胎する必要はありません。また、お子さん(0~9歳)での放射線による影響は、白血病発症が大人の4~5倍、甲状腺がんが2~3倍になるなど、大人に比べ大きいので、お子さんが放射線診断を受ける際には医師とよく相談してください。一回ごとの放射線診断で放射線障害を気にする必要はありませんが、食品安全委員会が打ち出している“生涯の追加の累積線量がおよそ100mSv”を目安に、医療で受ける放射線被曝の総量をご自分で把握することが大切です。

Q 放射線治療とはどのような治療法ですか？

A 放射線治療は、外科手術、抗がん剤治療とともにがん治療の“三本柱”と言われている治療法です。放射

線治療の多くは体の外から放射線を照射する外部照射と言われるもので、体のどの部分でも治療が可能です。放射線治療は痛みや熱さなどをほとんど感じない治療で身体の負担が少なく、手術のリスクが高い高齢者や基礎疾患を持つ方でも受けることができます。ただ、放射線治療で浴びる放射線量は放射線診断よりかなり多いので、妊婦さんへの放射線治療は基本的に行いません。

Q 放射線治療ではどのくらいの量の放射線を照射するのですか？

A 1回に2Gy*ずつの分割照射で、トータル45~70Gy程度の放射線を照射します。放射線治療ではがんに対する殺細胞効果が可能な限り大きくなるように治療計画をたてるので、放射線被曝は当然大きくなるのが予測されますが、急性障害や晩期障害の発生ができるだけ少なくなるように考慮しています。
*Gy=グレイ(放射線を物体に照射したときの吸収線量)

放射線医療ってな~に？

昨今不安なイメージを持たれている放射線は、がんの早期発見や治療といった医療分野に役立っています。放射線医療のメリットとデメリットを十分理解して、診察や治療に臨んでください。

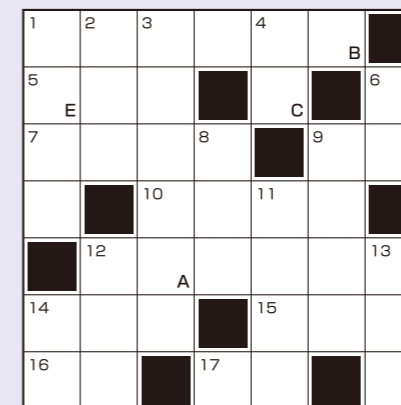
答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会

内山 勝弘 医師



クロスワードでちょっと一息



ヨコのキー

- レントゲンやCT検査、がんの治療にも用いられる
- 右の目のこと
- あることに応ずる考え、計画
- 健康や生命を害するもの
- この発作が起こると風が当たっただけでも痛い？
- 家の中に住む
- 子どもの姿をした神様
- 肩の前方にある対になった骨
- 施設。社会○○○。○○○国家
- トン○○。味噌○○。○○丼
- ヒエとともに古くから栽培される穀物

タテのキー

- 傷口などを保護するために巻く布
- 外から帰ったらまずこれと手洗い
- 患者さんを診察する部屋
- きりたんぼ鍋に欠かせない野菜
- 日本の秋を代表する花
- 常に周囲にあるもの。○○○入れ
- 本業以外のこと熱中して楽しむこと
- 柔らかいこと。○○○○な食感
- 骨盤を形成する骨の一部。○○○神経痛
- 図書館で専門的業務を行う仕事
- 道。上り○○。下り○○

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は平成23年12月31日です。

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
- かかりつけ医をお持ちでしょうか？
・ある…医療機関名 ()
()
・ない
- 医師会をご存知ですか？
・知っている ・知らない
- ご存知の方はどのような印象をお持ちでしょうか？
・とても良い ・良い ・普通 ・悪い ・とても悪い
良い理由()
悪い理由()
- あなたの日常生活に役立つ点はありますか？
・ある…役立つ点()
・ない
- 今後、医師会にどのような活動を希望、期待されますか？ ()
- 千葉市医師会のホームページをみたことがありますか？
・はい ・いいえ

あなたの年齢()才)、性別(男・女) 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 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。