

市民の健康を守る情報誌

# すこやか Chiba

平成24年4月15日

- 市民のための医師会 会員に向けた活動
- 気になる病気 憩室炎 小児の眼科の病気
- 暮らしと医療 マスコミと医療情報

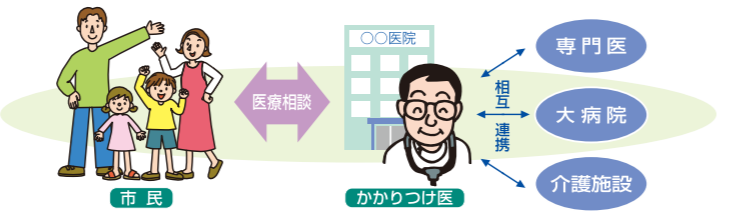
編集・発行 / 社団法人 千葉市医師会  
〒261-0001 千葉市美浜区幸町1-3-9  
TEL.043-242-1090  
<http://www.chiba-city-med.or.jp/>



## 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

医師会の一つの大きな目標は、皆さんの健康維持です。そのために、われわれ会員は日常診療に加えて、ボランティアとして医師会活動を行っております。

さて、すこやかChiba32号の発刊となりました。日々、TV等のマスメディアから発信されている情報を見ていると、真偽が疑われる内容が少なくありません。皆さんがこれらの情報を扱うにあたり、この冊子が少しでもお役に立てれば、これほどうれしいことはありません。

これから、いよいよ春本番となります。心身共に健康で過ごすことができるよう、お手伝いいたします。

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>  
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24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。〕

千葉市医師会  
「すこやかChiba」編集部 行

氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 年令 \_\_\_\_\_ 歳

職業 \_\_\_\_\_

住所 〒 \_\_\_\_\_

Tel ( ) \_\_\_\_\_



## 会員相互の連携が、医療の充実につながります

大切なのは、患者さんとの交流

### 千葉市医師会は

市民の皆さんの目に見えないところでの活動により、よりよい医療サービスの提供、他都市の医師会に負けない医師会を目指しています。



話してくれたのは  
この先生

千葉市医師会  
朱 琮杰 理事



### 千葉市医師会の会員を対象にした主な活動は何ですか？

平成24年4月現在千葉市医師会の会員は1,051名、うち開業医552名、勤務医499名となっています。千葉市医師会では、千葉市と連携し市民の皆さんを対象にした予防接種や各種検診事業、感染症対策のほかに、休日・夜間救急診療、学校医、警察医などの事業を展開しています。医師会会員に向けた活動としては、予防接種講習会や乳幼児の検診の講習会といった医師の活動に関わる講習会を随時開催し、医療の現場で事故のないように努めています。また、日々新しく変わって行く医療に関する勉強会や各種の講習会などを開催し、会員である医師が診療に専念できるような環境作りを目指しています。

### 他都市の医師会との連携も活動のひとつですよね。

他都市医師会との交流は、積極的に行っています。まず、東京、横浜、川崎、千葉の4都市の医師会が集まり、「湾岸都市医師会協議会」という会が開催されており、医療に関する問題提起や講習会、勉強会などを行っています。更に、「十四大都市医師会連絡協議会」も毎年開催されていて、各都市での医療の問題点を協議するほかに、災害時の医療連携に関して話し合いや取り決めをしています。昨年の東日本大震災の際も、この協議会の協定に基づき、各都市から被災地へ医療支援チームが派遣され、迅速な医療活動が行われました。インターネットがさかんになった昨今、情報の確かさや善し悪しの見極めはより重要になってきており、医療の世界も例外ではないと感じます。そうした社会的背景を踏まえて、他都市医師会との協議会や連携は非常に有用だと思います。

### 会員向けの情報発信はどのような形で行っているのですか？

毎月行われている理事会や、25ある委員会、5つの部会で協議決定された内容は、FAX、郵送や医師会のホームページを通して会員に発信しておりますし、広報委員会ではホームページ以外にも会員に向けて会報誌「医師会だより」を月一回発行し、会員の交流を図ると同時に、最新の医療情報などを提供して学術的なレベル維持も図っています。

### 市民の声を会員に向けて発信することも重要ということですね。

今回のアンケート結果や皆さんからのご意見は、まとも次第会員にフィードバックさせていくつもりです。また、医師会が行う事業活動内容の紹介など市民の皆さんに向けての情報発信を、より充実させることも今後の課題です。医学は完全なものではありませんし、私たち医師が患者さんから教えてもらうこともたくさんあるので、お互いに何でも気軽に話し合えるような関係を築きたいと常日頃思っています。市民の皆さんと医師がお互いに交流を深めて理解し協力し合うことが、真の医療につながると思います。

### 会員へ向けた活動として、今後目指すことは何ですか？

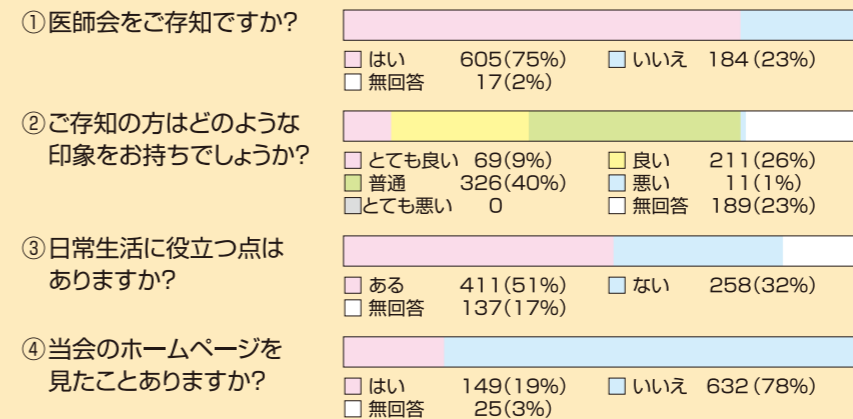
まず、随時アンケート調査を行って会員が抱えている

問題点や必要としているものをクローズアップし、それに対する解決策を提供することにより、会員のニーズに応えることです。それにより、医師会に所属することのメリットを感じてもらい、会員同士のコミュニケーションを図り団結力を高めることが目指すところです。会員同士の団結・横の繋がりは、千葉市の医療のレベルを高め、災害時のスムーズな医療支援や在宅医療のネットワーク構築にも繋がります。千葉市医師会の中にある医業対策研究委員会では、昨年度開業医が自分の専門以外の病気を診療するときの助けとなる『外来診療マニュアル』と、信頼性のある医薬品を提供することを目的とした『推奨ジェネリック医薬品リスト』を作成しました。これは、市民の皆さんへの質の高い安定した医療サービスの提供を実現させることにつながります。

こうした医師会の中での会員に向けた活動や会員の努力は、市民の皆さんの目には見え辛いものですが、安心でよりよい医療の提供に繋がる大切な活動の一つであるということ、少しでもご理解頂ければ幸いです。



### すこやかChiba(vol.31)アンケート結果から



今回Dr.チバが散歩した場所

#### 千葉公園

千葉公園は千葉駅から徒歩10分の好立地にある総合公園。公園内には、野球場、プール、体育館などの運動施設のほか、春はサクラの名所として知られています。詳しい情報は <http://www.city.chiba.jp>

## 便秘の人は要注意!大腸の病気「憩室炎」を知る

### 憩室炎

憩室という言葉は聞き慣れない人も多いのでは?この憩室が腹痛を伴う炎症を起こすのが憩室炎なのですが、そもそも憩室とは何なのでしょう?大腸の病気である「憩室炎」の症状や治療法について、千葉市医師会の西島浩先生に伺いました。



答えてくれたのは  
この先生

千葉市医師会 外科医会  
西島 浩 医師



#### ■大腸に出来る袋の炎症

憩室とは、大腸の壁の弱いところが袋のように外側に膨らんだものを言います。その憩室に便がつまったりして炎症を起こすのが憩室炎です。憩室炎は左下腹部にあるS状結腸に次いで右側の上行結腸下部が起こりやすく、炎症が軽い場合は、下腹部の圧痛、下痢、便秘といった症状が見られます。炎症が進むと、腹痛に加えて発熱と血便、更にひどくなると憩室に穴があき、腹膜炎を起こします。右側の憩室炎は、虫垂炎と間違える場合があるので、診断には注意が必要です。

#### ■便秘と加齢が二大原因

憩室ができる原因としては、食物繊維の摂取量不足による便秘の継続や、加齢により大腸の壁が弱くなること、非ステロイド性の抗炎症薬の服用などが考えられます。患者さんの多くは高齢者であり、15歳以下の方はまず心配ないでしょう。憩室炎の診断は、CT検査と注腸X線検査で行います。また、大腸がん検診の便潜血検査で陽性となり、その後の内視鏡検査で憩室が見つかることも多いです。

#### ■痛みを我慢せずに病院へ

症状が軽い場合は、絶食で便による刺激をなくし、抗生物質で炎症を抑えるという治療が一般的です。症状がひどくなり便が通らなくなる狭窄状態になった場合には、手術をすることもあります。また、憩室の壁が破裂して激しい痛みを伴う腹膜炎を起こしたとき、また下血が止まらないときには、緊急手術が必要となります。

#### ■炎症が収まっても油断大敵

憩室は自然治癒しないので、炎症が収まっても再発の可能性があります。憩室があると診断された人は、特に以下のことを意識して生活し、炎症再発の予防を心がけてください。

- 便秘をしないように、食物繊維の多い食事を心がける。
- 十分な水分をとる。
- 適度な運動をする。
- 便意を感じたときにトイレを我慢しない。

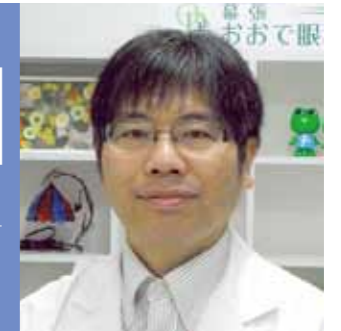
## 弱視の早期発見のために、ぜひ3歳児健診を

### 視覚の発達と弱視

3歳ぐらいになると視力検査が出来るようになります。3歳児健診は小児の視覚の発達が順調かどうかをチェックする大切な機会ですので、ぜひ受けていただき気になる事があれば眼科医に相談しましょう。

答えてくれたのは  
この先生

千葉市医師会 眼科医会  
大出 尚郎 医師



生まれたばかりの赤ちゃんはまだ光をぼんやりと感じる事しか出来ませんが、目を見開いたその瞬間から視力や両眼視機能などの大切な視機能の発達がスタートします。そして一生懸命いろいろなものを見る事によって学習し、脳が刺激され視機能の発達が促されます。

生まれた直後の赤ちゃんの視線はさまよいがちですが、生後2ヶ月もすると目の前のおもちゃなどをしっかりと見つめるようになります。これを固視と言います。さらに首がすわる頃には動くものを目で追うようになります。これを追視と言います。固視、追視は視機能の発達を示す大切なサインです。その後、視力の発達は生後半年で0.1、1歳で0.3、2から3歳で0.6以上、4から5歳で0.8以上、6歳で1.0以上となり10歳頃までに完成します。この視覚の発達する時期を「視覚感受性期」といいます。

#### ■弱視とは?

「視覚感受性期」に視覚の発達が妨げられる要因があると視機能の発達が遅れて視力が十分に出なくなってしまう事があります。この状態を弱視と言います。視覚の発達する期間は限られていて弱視のまま「視覚感受性期」を過ぎてしまうと大人になっても視力が十分に出なくなってしまうことがあります。

#### ■弱視の原因

視覚の発達時期のピークは1歳半から2歳です。

先天性の白内障や角膜混濁や高度の眼瞼下垂などの病気があると視覚発達の大切な時期に視覚刺激が脳に

届かないために弱視の原因となる事があります。重症なものは早い時期に弱視の原因となる病気の治療が必要になります。

斜視も弱視の原因となります。特に内斜視は弱視となる危険性が高く早期に治療を行います。逆に弱視や視力不良が斜視の原因になる事があるので目の位置がずれている場合は必ず眼科医にご相談ください。

左右の目で近視や遠視の程度に大きな差がある場合も弱視になる事があります。見やすい方の目ばかりが発達して他方の目が弱視になります。治療は適切な眼鏡を掛け、良い方の目にアイパッチをして弱視眼を積極的に使うように訓練します。

高度の遠視や乱視でも弱視になる事があります。屈折弱視といい適切な眼鏡を装用して治療を行います。

#### ■3歳児健診の大切さ

弱視治療は原因疾患の治療を行いながら視覚の発達を促す訓練(視能訓練)を行います。適切な眼鏡の使い方やアイパッチのしかたなどの視能訓練を指導してくれるのが視能訓練士です。

視能訓練は「視覚感受性期」を過ぎてしまうと効果がありません。

弱視治療は早い時期ほど治療効果が期待できます。固視、追視の不良や斜視などがあれば視力の測れない時期でも異常に気がつくりますが、不同視弱視や屈折弱視などは視力を測れる3歳頃に発見される事が多いので、ぜひとも3歳児眼科検診を受けていただきご心配な点があれば眼科で御相談下さい。

# 情報を鵜呑みにせずに、冷静な判断を！

## マスコミと医療情報の関係とは？

昨今の医療をテーマにしたテレビ番組では、誇大な表現や偏った解釈の情報を目にする事も少なくありません。正しいかどうか見極める目を養い、疑問に思ったらかかりつけ医に相談してください。

答えてくれたのは  
この先生

千葉市医師会

河内 文雄 医師



**Q** 患者さんにマスコミで取り上げられた医療情報に関して質問されることはよくあるのですか？

**A** 質問というよりも、その情報をこちらが当然知っているだろうという前提のもとにお話されることが多いです。でも、マスコミが取り上げている全ての情報をチェックすることはできないので、皆さんがどういうことを問題にしているかというのがわからなくて困る事はありますね。

**Q** テレビと新聞では、医療情報の扱い方に差があるのでしょうか？

**A** 近年の健康志向を反映して、マスコミが医療情報を取り上げる機会が増えていますが、新聞とテレビでは明らかな違いがあります。文字情報が残る新聞では、綿密な取材に基づく正確な情報が提供される傾向が強いのに対して、テレビでは視聴率を意識した、センセーショナルな報道の仕方が目に付きます。ときには医療をバラエティの素材としてとらえているのではないかと思えるようなケースもあります。

**Q** テレビの情報はあまり信用できないということですか？

**A** テレビの全ての情報が信用できないということではなく、正しい事ももちろん多いんですよ。責任のある取材をしてきちんと作られた番組であれば、我々が説明するよりもはるかに上手にいろいろなことを説明してくれます。有益な情報の例としてあげるとすれば、NHKの某番組で動脈硬化のメカニズムに関する最新知見を次々と出していることですね。あれは、非常に世の中に貢献していると思います。

**Q** マスコミが医療情報を取り上げたことで困ったことはありますか？

**A** NHKの某番組で、「気管支喘息は“本当は”慢性剥離性好酸球性気管支炎という病気だ」と放送した次の日、74歳の喘息の患者さんが、「喘息の治療はもういいから、慢性剥離性好酸球性気管支炎の治療をしてみたい！」と言ってきました。それもスラスラとよどみなく…。私が、「気管支喘息というのは臨床的な病名で、慢性剥離性好酸球性気管支炎というのは病理学的な病名のこと。両者は同じものですよ」と言ってもなかなか納得してもらえません。仕方なく、「時代劇を見ていると、長屋のおかみさんが、『あーら、遠山の金さん、相変わらずいい男だねえ』などと言うシーンが良く出てきますね。それをいちいち『あーら、遠山左衛門尉金四郎景元、相変わらず…』なんて言わないでしょ、

それと同じことです」と説明しましたが、わかってもらえたのかどうか…。

**Q** マスコミが医療情報を取り上げたことで深刻なケースになったことはあるのでしょうか？

**A** 昔、民放某局が「ステロイドは悪魔のクスリ!」という偏向的なキャンペーンを行ったことで、ヒステリックなまでのステロイドバッシングが起こり、そのせいで、適切な治療の機会を奪われた患者さんが数多くいます。ステロイドは副腎皮質ホルモンと言って、自分の体の中でつくっているものです。治療に用いるごく少量のステロイドが副作用を起こすくらいなら、体内で作られるステロイドで副作用を起こすはずなのに、親の勝手な思い込みでアトピーの子どもへのステロイド治療を拒否する。そして、手に負えないような状況になったところに、アトピービジネスがつけ込むという負の連鎖を生みました。結局テレビ番組の無責任な暴走によ

り、それを不当に商業主義で利用する勢力が多くて、その影響がいまだに続いているんです。

**Q** マスコミが取り上げる医療情報に対して、私たち一般市民はどのように向き合えばいいのでしょうか？

**A** 今はインターネットなども普及していますから、煽り記事や番組に騙されないように、きちんと証明されていたり然るべき人が述べているような信頼しうる情報かどうか、まずご自身で調べていただきたいと思います。そして、そういうときのためのかかりつけ医ですから、疑問があれば何でも相談してください。患者さんには遠慮があるかもしれませんが、物事を判断するためにはデータは多ければ多いほどいいので、マスコミで得た情報を積極的にこちらに伝えていただきたいと思います。

## クロスワードの解答



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. すこやかChiba(本誌)は皆様の健康生活に役立っていますか？  
・はい ・いいえ
4. 千葉市医師会のホームページをご存知ですか？  
・はい ・いいえ
5. すこやかChiba!にご要望はございますか？  
.....  
.....

あなたの年齢( )、性別(男・女) どうもありがとうございました。

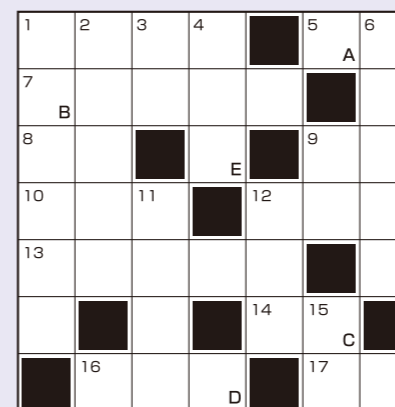
このアンケートはがきの個人情報は、千葉市医師会が責任を持って管理し、連絡の目的以外に使用することはありません。

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。

## クロスワードでちょっと一息



### ヨコのキー

1. 頭を支える首の骨のこと
5. 鯉節や昆布で作るうまみのある汁
7. ストレスが原因で○○○○○になった
8. ○○とり、○○拭い、○○もち
9. 終わること。いちばん端の所
10. 動物のオスとメスの一組
12. 全く存在しないこと。全然ないこと
13. エチルアルコールのこと
14. 行動の基点となる場所。南極○○
16. 英語でセクレタリー。社長○○○
17. 皮膚にできるできものこと

### タテのキー

1. 本誌3ページの気になる病気はこれ
2. 角張った肩。なぜ肩の反対語
3. 二つ揃って一組のもの
4. 普通でないこと
6. これを行うと業務が効率良く進む
9. 呼吸を行うための器官
11. ウリ坊は○○○○の子ども
12. 石灰のこと。水道水の○○○抜き
15. 社会や組織の中での身分や立場

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は平成24年6月30日です。