

すこやか Chiba

平成24年10月15日

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

9月からいよいよ不活化ポリオワクチンの接種が始まりました。ポリオのようにワクチンで予防できる病気があります。定期予防接種・任意接種で大切なお子さんを病気から守ることができますので、忘れずに予防接種を受けるようにして下さい。
本号では甲状腺疾患とジェネリック薬品についても取り上げました。すこやかChibaは皆様にご覧いただきたい病気や話題となっていることなどを掲載し、皆様の健康管理にお役に立てるよう2回発行しております。本号で33号となりましたが、本誌のバックナンバーを当会のホームページで見ることができます。また、ホームページでは健康コラムをはじめ皆さまの健康に役立つ情報を随時更新しておりますので、ぜひ当会のホームページもご覧ください。
千葉市医師会ホームページ<http://www.chiba-city-med.or.jp/>
広報委員長 伊豫 正人

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



差出有効期間
平成24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 年令 _____ 歳
職業 _____
住所 〒 _____
Tel () _____



- 市民のための医師会 広報活動
- 気になる病気 甲状腺機能障害
ポリオ(急性灰白髄炎・小児麻痺) かいはくすいえん
- 暮らしと医療 ジェネリック医薬品



的確な医療情報を迅速にお届けします

「すこやかChiba」の発行以外にも、市民に向けた広報活動をされていますか？

千葉市医師会のホームページの運営も、市民の皆さんに向けた広報活動のひとつです。ホームページには、千葉市医師会からのお知らせや、千葉市と千葉市医師会が連携して行っている検診事業および予防接種などの最新情報、千葉市の医療制度の活用術、休日・夜間診療の案内、健康をテーマにしたコラムなど、市民の皆さんの暮らしに役立つ情報を掲載しています。ホームページにはまた、「わたしの町のお医者さん」という医療機関の検索システムを組み込んでいます。医療機関名や診療科、最寄り駅などからお探しの医療機関を簡単に検索できるシステムで、掲載当初から多くの市民の皆さんにご利用いただいています。

広報活動を続けるうえでの今後の展望をお聞かせください。

医師会会員同士のコミュニケーションを円滑にすることにより、災害時の医療支援や在宅医療の堅密なネットワーク形成につながり、今まで以上に質の高い医療の提供が可能になります。こうした考えに基づき、今後は、会員同士の交流を目的にした対内的な広報活動をますます充実させていきたいと思っています。

また、開かれた医師会を目指すため、医師会に対する市民の皆さんの意見や要望を収集し、双方向性の広報活動を行っていきたくも考えています。皆さんの要望を取り入れられるようなシステムを構築するためには、ツイッターやフェイスブックといったSNSを利用した情報の提供も今後検討していく必要があるでしょう。

広報活動をより一層充実させ、地域医療レベルの向上を目指すとともに、千葉市医師会が市民の皆さんの身近な存在になるべく切磋琢磨していきます。

話してくれたのは
この先生

千葉市医師会
木村 秀哉 理事



千葉市医師会の会員に向けた広報活動についてお聞かせください。

会員に向けた活動としては、まず、月に一度「医師会だより」という会報誌を発行しています。この会報誌は、会員同士のコミュニケーションの場としての役割が大きく、会員発のさまざまな情報を掲載することで医師間の活発な交流を目指しています。この会報誌は、他政令市の医師会へも毎号送付しており、他都市の医師との情報交換のためのツールとしても役立っています。こうした他都市の医師会との交流により、災害時の医療支援などもスムーズに行うことができます。

千葉市医師会のホームページでもまた、医療や行政関連の最新の情報を会員に向けて提供しています。最新の医療情報を入手し辛い環境にある開業医の皆さんに新しい情報をいち早く提供することが、地域医療の向上につながると考えています。

市民に向けた広報活動として、本誌「すこやかChiba」を発行されていますか？

広報誌「すこやかChiba」の発行は、広報活動の柱のひとつです。千葉市薬剤師会や千葉市歯科医師会と連携して年に二回発行している「すこやかChiba」では、市民の皆さんの関心が高い医療情報を毎号ピックアップして掲載しています。千葉市医師会の活動内容や、さまざまな病気に関する予防法および治療法などの正しい知識、医療に関するタイムリーな話題など、暮らしに役立つ情報を分かりやすい言葉でお伝えしています。「すこやかChiba」には、専門の医師の知識や経験に基づく正しい医療情報を掲載しているので、かかりつけの医療機関などで見かけた際には是非持ち帰り、ご家族で読んでいただければと思います。

千葉市医師会は

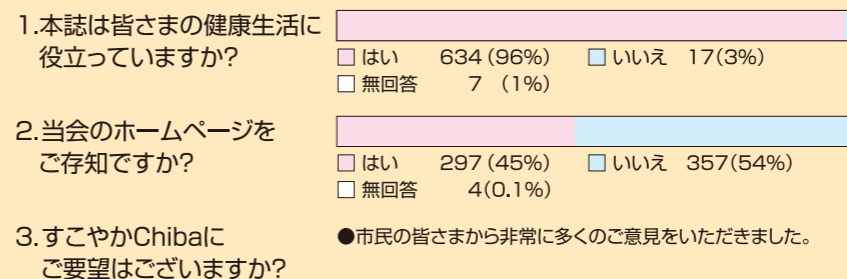
医師会の内外に向けた広報活動を展開することにより、会員同士の連携によるネットワークの構築と医療情報のスムーズな提供を目指しています。



広報活動を展開するにあたっての課題点がありますか？

医療の世界は、日々変化し進化を遂げています。昨日の常識が今日の非常識になることもあり得るので、広報活動にはスピード感が最も大切だと思います。マスコミが取り上げる“時に間違った情報”を正しい知識で塗り替えていくために、常に新しい情報を何らかの形で皆さんにお届けすることが、千葉市医師会の広報活動の課題であり使命であると考えています。また、昨年、東日本大震災の経験から、災害時の正確かつ迅速な医療情報の提供も、今後の広報活動における課題点です。

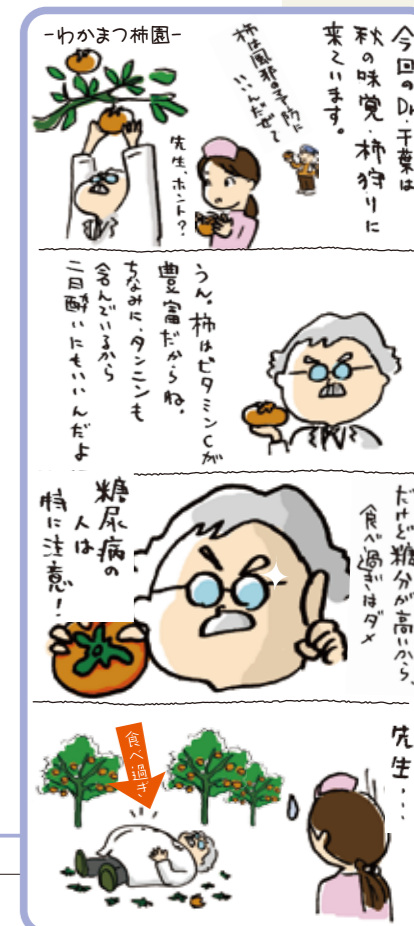
すこやかChiba (vol.32) アンケート結果から



今回Dr.チバが散歩した場所

わかまつ柿園

わかまつ柿園は千葉市と四街道市の境に位置する田園情緒豊かな観光農園です。毎年10月末～12月初旬まで柿狩りが楽しめます。電話:043-422-2695 詳しい情報は <http://www.city.chiba.jp>



女性であれば知っておきたい「甲状腺機能障害」

甲状腺機能障害

甲状腺って何？機能に異常があるとどうなるの？「バセドウ病」って何？女性に多い病気なの？耳にしたことはあってもどうい病気が詳しく知る人が少ない「甲状腺機能障害」について、千葉市医師会の寺野隆先生に伺いました。

答えてくれたのは
この先生

千葉市立青葉病院

寺野 隆 副院長



■甲状腺ってなにもの？

甲状腺は、体の代謝を調節する「甲状腺ホルモン」を作るところで、首の正面正中で鎖骨の上あたりにあり、蝶が羽を広げたような形をしています。腫れていないと一般には触れません。血液中に分泌される「甲状腺ホルモン」は、体の新陳代謝を高め、あらゆる臓器の働きを促進する作用があります。

■甲状腺ホルモンが多いと…

甲状腺機能障害には、大きく分けて2種類あります。ひとつは、甲状腺ホルモンを多く作りすぎるために代謝が活発になり過ぎる「甲状腺機能亢進症」で、バセドウ病が代表的な病気です。主な症状としては、汗を大量にかく、動悸がする、脈が速くなる、熱が出る、体重が減るといったものがあげられます。また、バセドウ病の症状として甲状腺腫と眼球突出が知られていますが、これは必ずしも出る症状ではありません。

■甲状腺ホルモンが少ないと…

甲状腺ホルモンの量が少なくなるのは「甲状腺機能低下症」と言われるもので、橋本病が代表的な病気です。亢進症とは逆に代謝が悪くなるので、機能低下がすすむと脈が遅くなる、体がむくむ、ぼーっとして覇気がなくなる、寒さに弱くなる、体重が増えるといった症状が出ます。

■治療は薬でゆっくりと

バセドウ病の治療には、薬物、アイソトープ治療、手術がありますが、日本では薬によりホルモンの合成を抑えることで1～1年半かけてゆっくりと治療していくことが多いです。薬によりホルモン値が正常化すると症状が緩和されますが、服用を止めるともとに戻ってしまうので続けることが大切です。橋本病の場合はホルモンを補充することで症状は改善します。

■女性は一度検診を

甲状腺機能障害は、男性に比べ女性に圧倒的に多い病気です。妊娠初期に甲状腺機能障害があると胎児に影響が出る場合があります。また、甲状腺機能低下症では妊娠しづらいことも知られています。甲状腺疾患を疑う場合は内科で検診を受け、甲状腺機能異常とともに腫瘍がないかも確認してください。

ポリオはワクチンで予防できる病気です

ポリオ

200～300万人に1人という頻度ながら生ワクチンによる「ワクチン関連麻痺」が大きく取り上げられ注目の疾患ですが、今秋より不活化ワクチンがいよいよ開始されます。小児科医の立場から皆様にお伝えしたいことは…

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 小児科医会

若杉 宏明 医師



■ポリオ（急性灰白髄炎・小児麻痺）とは

病原体はポリオウイルスで、ヘルパンギーナや手足口病の原因と同じ仲間です。定型的な麻痺症状を示すのは感染者の0.1～2%で、四肢の非対称性弛緩性麻痺が主ですが、時に嚥下・発語・呼吸が障害されることもあり、死亡例も少なくありません。

■ポリオはまだ根絶されてはいません

日本では1960年北海道を中心に5000名以上の大流行がみられたために、翌年にソ連とカナダから生ワクチン(OPV)を緊急輸入し生後3ヶ月～5歳までの乳幼児を対象に全国一斉集団投与が開始されて、1980年に最後の患者さんが出て以来発生はみられていません。

世界では1988年世界保健機構(WHO)がポリオ根絶計画を発表した時の流行国は125ヶ国に上っていましたが、現在はインド、パキスタン、アフガニスタン、ナイジェリアの4ヶ国まで減っています。1980年に根絶宣言がなされた天然痘に続いてWHOは各国と協力して対策を強化していますが、天然痘と比して顕性感染率が極めて低いことやポリオの流行がない国でもOPVの接種率が低いと流行国からのウイルスの流入により再び患者発生の危険があることから、根絶までにはまだまだ時間が必要です。

■本年9月より不活化ワクチン(IPV)が開始されます

実は日本では1961年から国産のIPVが販売されていましたが、この時には患者数が多いことからIPVでは流行を阻止できないと判断された経緯があります。患者数を減らすために導入されたOPVの貢献度は高いと言えますが、ポリオ発生のなくなった現在ではOPV故の「ワクチン関連麻痺」が問題となりIPVへの移行が急がれたことは皆様もご存知の通りです。

なおジフテリア・破傷風・百日咳の三種と混合の「四種混合ワクチン」が11月より使用可能の予定ですが、四種のために三種の接種を待つことはお勧めしません。特に百日咳は日常的に遭遇する疾患で、愛するわが子が顔を真っ赤にして咳込んだり無呼吸となる姿は親として正視できるものではないからです。

今心配なのはワクチン接種率が低いまま日本でも再びポリオ発生の危険があることです。今まで接種を控えていた方々もIPVが使用可能となったことから積極的に接種を受けていただけるようお願いしたいと思います。

かかりつけ医や薬剤師に気軽に相談を！

Q 一般にも浸透してきたジェネリック医薬品ですが、ジェネリック医薬品とはそもそもどういう薬なのでしょうか？

A 新薬（先発医薬品）の特許期間が終わると、他メーカーも同じ成分の薬を自由に作るできるようになります。この、「特許期間が過ぎてから厚生労働大臣の承認のもとに新たに作られた薬」を、ジェネリック医薬品（後発医薬品）と言います。

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同一の有効成分を同一量含有しており、効能・効果や用法・用量も基本的には変わりません。また、高血圧や高脂血症、糖尿病、花粉症などさまざまな病気や症状に対応しています。

Q 患者さんがジェネリック医薬品を使用する際のメリットは何ですか？

A 先発医薬品の開発には莫大な費用がかかりますが、ジェネリック医薬品は開発費用が抑えられることから、先発医薬品に比べて薬価が安くなっています。ジェネリック医薬品の価格は、先発医薬品の概ね7割以下で、中には5割以下の薬もあります。有効成分や効能・効果が先発医薬品と同じでありながら低価格というのが、ジェネリック医薬品の最大のメリットではないでしょうか。ジェネリック医薬品の普及はまた、医療費財政を削減し国民皆保険制度の持続にもつながります。

Q ジェネリック医薬品の安全性は確かなのでしょうか？

A 先発医薬品は、特許期間が終わるまでたくさんの患者さんに使用され、有効成分の安全性が確認されています。先発医薬品と有効成分が同一のジェネリック医薬品は、承認を受けるために国の厳格な審査を受け、先発医薬品と効き目や安全性が同等であると承認されたものなので、安心して使うことができます。

患者さんの中にはまだ安かろう悪かろうというイメージを持っている方もいらっしゃるようですが、薬は信用せずを使用するとその効果が100%得られないことがあるので、国が保証する

ジェネリック医薬品の安全性や効果を信じて、安心して使用して欲しいと思います。

Q ジェネリック医薬品を使用したい場合はどうすればいいのでしょうか？

A ジェネリック医薬品は、ドラッグストアで売っているような市販薬ではなく、医師の処方箋に基づいて調剤してもらった薬です。まずは、処方の際にかかりつけの医師に、ジェネリック医薬品を希望する旨を伝えてください。

また、処方箋に記されているのが先発医薬品であっても、「後発医薬品への変更不可」というチェック欄に医師のサインがなければ、薬剤師と相談して患者さん自身がジェネリック医薬品を選ぶことができます。

先発医薬品からジェネリック医薬品に変更して調剤する際には、短期間使用を試せる「分割調剤」

を行うこともできるので、希望する場合は薬剤師と相談してみてください。

Q ジェネリック医薬品に関してほかに何か注意点はありますか？

A 全ての先発医薬品に対してジェネリック医薬品が製造販売されているわけではないので、処方の際にジェネリック医薬品を希望されても、ご希望に沿えない場合があります。

また、ジェネリック医薬品と先発医薬品とでは、添加物などの有効成分以外の成分が異なる場合があるので、アレルギー体質の患者さんなどは注意が必要になります。

ジェネリック医薬品を希望する場合は、かかりつけの医師や薬剤師とよく相談し、体質に合ったものを選びましょう。

ジェネリック医薬品は本当に安全？

先発医薬品と同様の効能・効果があり安価なジェネリック医薬品の使用は、患者さんの医療費負担を軽減します。ジェネリック医薬品の効能・効果や安全性についてよく知った上で、安心して使用してください。

答えてくれたのはこの先生

千葉市薬剤師会

大塚 さち子 副会長 矢崎 吉一 理事



クロスワードの解答



- かかりつけ医をお持ちでしょうか？
 - ・ある…医療機関名 ()
 - ()
 - ・ない
- すこやかChiba(本誌)はお役に立ちましたか？
 - ①とても参考になった ②参考になった
 - ③どちらともいえない ④あまり参考にならなかった。
- どこでこの冊子を手に入れましたか？
 - ①かかりつけ医 ②他の医療機関
 - ③市役所他 ④その他()
- すこやかChibaにご要望はございますか？

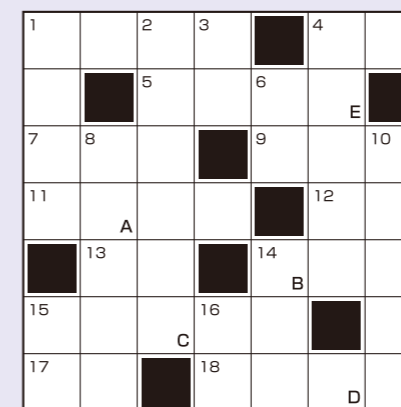
このアンケートはがきの個人情報は、千葉市医師会が責任を持って管理し、連絡の目的以外に使用することはありません。

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

- 右上腹部にある臓器。レバー。
- 病気などによる平常以上の体温
- 生活習慣病予防のため適度な〇〇〇〇を
- 身の丈。身長のこと
- 20世紀を代表するフランスの画家
- 〇〇〇〇お菓手に手を伸ばしてしまう
- 膝から上の腰に続く部分
- 皮膚に現れる赤や青などの斑紋
- 傷口などから菌が侵入して炎症すること
- まだ体験していないこと
- 1/1000メートル
- 体に赤と黄色の模様がある魚。金糸魚

タテのキー

- 骨と骨が連結する部分
- 赤血球を増加させる薬
- 巡り合わせ。金〇〇。開〇〇
- 価値のあるもの
- 家の中で床を張らず土のままのところ
- 体を相手にぶつけること
- ドイツの哲学者10カ士のこと
- 音を聞く器官
- 法律や規則によって科せられる罰

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は平成24年12月31日です。