

編集・発行／一般社団法人 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/>■ 市民のための医師会
休日救急診療■ 気になる病気
肺炎球菌ワクチン
ダーウィン医学と発熱■ 暮らしと医療
禁煙指導

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 Vol.35はお役に立ちましたでしょうか？千葉市医師会は市民の皆さまが24時間安心して暮らせるように千葉市の救急医療体制に協力しております。休日救急診療や夜間応急診療の受診に際しては千葉市のHPでも紹介されていますが適正な受診をよろしくお願いいたします。

すこやかChibaでは「気になる病気」や「くらしと医療」で皆さまの健康に役に立つ情報を発信しております。取り上げてほしい病気や何かご希望がありましたら、ぜひアンケートにご記入いただき投函していただくと幸いです。

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

郵便はがき

261-8790

料金受取人払郵便



差出有効期間
平成25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	()		

※千葉市医師会関係者のご応募はご遠慮下さい。

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。

千葉市夜間応急診療 (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。

「休日救急診療所」は正しく利用しましょう

休日の急病は「休日救急診療所」へ

千葉市医師会は

千葉市やほか医師会等との連携のもとに「休日救急診療所」を運営しており、千葉市の休日救急医療の充実のために多くの会員医師が診療にあたっています。

話してくれたのは
この先生千葉市医師会
中村 真人 理事千葉市の休日救急診療とは、
どんな事業なのでしょう？

休日救急診療は、市民のみなさんが休日に急病になったときに診療が受けられるようにする事業です。千葉市医師会は、千葉市に委託されて平成5年まで在宅当番医制で休日診療を行っていましたが、平成5年から千葉市総合保健医療センター内に「千葉市休日救急診療所※裏表紙参照」をオープンし、休日救急診療を開始しました。診療科目は、内科・小児科・外科・整形外科・眼科・耳鼻咽喉科・歯科で、婦人科は在宅という形で診療を行います。

休日救急診療の目的は、急患の患者さんに対する初期の応急処置を行うことであり、翌日にかかりつけ医を受診してもらうことを原則にしています。そのため、処方される薬は苦痛を和らげたり病気の進行を遅らせたりするためのものが主体で、1日分の処方を原則としています。また、休日救急診療所は入院ベッドがないので、重症患者で詳しい検査や緊急の入院治療が必要な場合は、千葉市立青葉病院や千葉市立海浜病院など設備の整った二次病院にお願いしています。

診療を担当するのは、主に千葉市医師会
所属医師ということですね。

現在、千葉市医師会会員の医師337名が、この千葉市休日救急診療所で診療にあたっています。ほかに、歯科は千葉市歯科医師会、薬剤師は千葉市薬剤師会、診療放射線技師は千葉県放射線技師会がそれぞれ当番で業務にあたり、そのほかに看護師、歯科衛生士、臨床検査技師、事務員などで構成しています。

休日救急診療の受診状況を教えてください。

平成23年度は、年間約2万6千人、1日平均で360人、年末年始は1日に600～800人も患者さんが受診しています。また、ここまで充実した定点休日救急診療を行っている自治体は珍しいことから、千葉市内の方だけではなく、県内の他市町村や県外からも患者さんが訪れます。

一般診療の患者さんは
休日救急診療を利用できますか？

前述のように、休日救急診療の目的はあくまでも休日の急患を診療することなので、一般診療や検査、処方、診断書だけが目的の来院はできないと考えていただきたいと思います。一般の診療所と同じ感覚での利用は急を要する患者さんの診療の妨げとなります。また、仕事の都合で平日の診療が受けられないという理由などで休日救急診療所を受診する方が増えると、休日救急診療所の担当医師も疲弊し、診療の質の低下につながる恐れもあります。特に、年末年始は通常の2～3倍の患者さんが来院するという現実があるので、軽症で待てそうな患者さんは、出来れば近隣のかかりつけ医を受診して下さい。また、お客様の病気で夜間や休日の応急診療を受診するかどうかわ迷った時には、午後7時から10時では千葉県こども救急電話相談（#8000）、それ以外は、日本小児科学会のこどもの救急 <http://kodomo-qq.jp/> をご利用ください。

休日救急診療所では救急車も受け入れています。救急車で搬送された傷病者のうち約6割が軽症者です。千葉市の救急車の出動件数は年間5万件を超えており、千葉市

の救急車25台全てが出動しても足りないこともあります。生命に危険が迫っている重篤な傷病者を救うために、緊急性のない病気やけがの場合は自家用車やタクシー等を利用するようにしてください。貴重な医療資源として、休日救急診療を有効利用していただきたいと思います。

これからの季節に休日救急診療を利用する
にあたっての注意点はありますか？

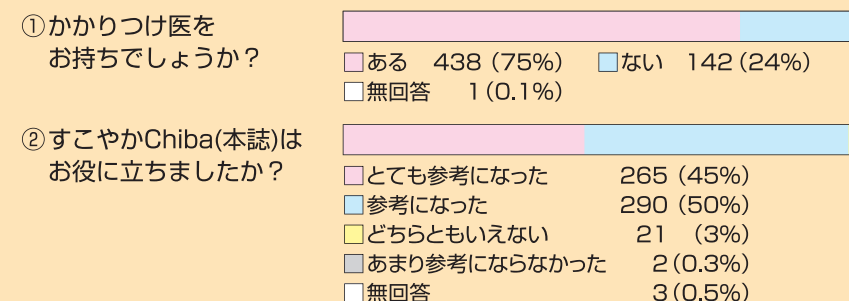
インフルエンザの季節がやってきますので、咳エチケットを心がけてください。咳エチケットとは、咳をするときにティッシュなどで口と鼻を覆う、使ったティッシュはすぐに捨てる、周囲の人からなるべく離れる、こまめに手洗いするといったことです。また、マスクの脱着は、口との接着面ではなくゴムひもを持って行い、マスクの表面には触れないようにしてください。

鳥インフルエンザを疑ったときは感染の被害が拡大する恐れがあるので、休日救急診療所を利用せずに、かかりつけ医に電話で相談して指示をあおぐ様にしてください。

新連載
医療4コマ
Dr.チバ
の
お散歩Go!



すこやかChiba(vol.34)アンケート結果から



今回Dr.チバが散歩(ハイキング)した場所

千葉県立青葉の森公園

千葉市中央区にある広々とした総合公園。自然豊かで、芸術、スポーツ施設も充実。森のガーデンでは春と秋にコンサートを開催します。 詳しい情報は <http://www.cue-net.or.jp/kouen/aoba/>

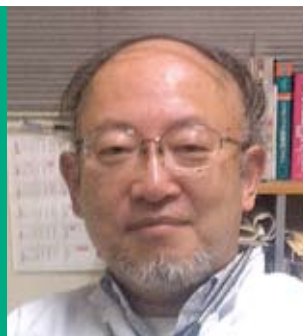
高齢者の肺炎は、肺炎球菌ワクチンで予防を！

肺炎球菌ワクチン

高齢者の肺炎の大きな原因は、肺炎球菌という細菌ですが、近年は抗生物質が効きにくい薬剤耐性菌が増え、肺炎が重症化するケースが増えています。この肺炎球菌と、「肺炎球菌ワクチン」について、千葉市医師会の中村貢先生に伺いました。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会
中村 貢 医師



■肺炎球菌ってなに？

肺炎球菌はのどや鼻に入る細菌です。肺炎球菌は、健康な人の鼻やのどにも存在する菌ですが、抵抗力が弱まっている人や免疫力が低下した高齢者などには、さまざまな病気を引き起こす要因になります。肺炎球菌が引き起こす病気には、肺炎や気管支炎、中耳炎、髄膜炎などがあります。

■高齢者の肺炎に注意

高齢者は特に、肺炎球菌による肺炎に注意が必要です。肺炎は、抗生物質と医療技術の進歩によりかなり治療できるようになりましたが、近年、ペニシリンなどの抗生物質が効きにくい耐性菌が出現したことにより、高齢者の肺炎は重症になりやすくなっています。肺炎は、日本人の死亡率の第4位に位置し、75歳以上の高齢者の肺炎による死亡率は、男女ともに急激に増加しています。

■ワクチンで防ごう

肺炎球菌ワクチンは、約90種類の肺炎球菌のうち成人でも病気を引き起こしやすい23種類の型に対して免疫をつけることができます。1回の接種で少なくとも5年以上抗体が続き、肺炎球菌による感染症の80%を防ぐことができますとされています。耐性菌の出現により治療よりこの肺炎球菌ワクチンによる予防が重要視され、千葉市でも、平成24年10月より75歳以上の方を対象に成人用肺炎球菌予防接種を実施しています。

国内のある地域では、ワクチン投与で肺炎患者が40%減少したという報告もあり、医療費削減にも貢献しています。また、在宅医療の高齢者の誤嚥性肺炎を予防する意味でも、ワクチン接種をおすすめします。希望者は市の公費負担額3,000円を引いた金額で接種することができるので、まずはかかりつけ医にご相談ください。

■次回は5年経ってから

肺炎球菌ワクチンは、接種した人の5%以上に注射部位の痛みや腫れ、熱感といった副反応が起こります。5年以内に再接種すると、初回の接種時よりも注射部位の腫れや痛み等の副反応の確率が高くなり、程度も強くなることが報告されているので、再接種する場合は5年経ってからにしてください。

私たちはなぜ発熱するのか？

ダーウィン医学と発熱

イギリスのチャールズ・ダーウィンは19世紀の最高の知識人の一人です。動物には突然変異が起こり、その変異が種の保存に有利であれば、変異が子どもに受け継がれていくという自然選択説を彼は提唱しました。今日の進化論の根幹をなす考え方です。この説を医学に応用したのがダーウィン医学です。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 小児科医会
松永 正訓 医師



私たちは感染症や生活習慣病などによって常に健康を脅かされています。もしこういった病気が、人類にとって本当に必要が無いものであるなら、これらの病気は進化の過程で消えていたはずですが、では病気が存在する理由は何でしょうか？私たちが日常頻繁に経験する「小児の発熱」をダーウィン医学の観点から見つめ直してみましょう。

小児の発熱の原因の99%は風邪です。そして風邪の原因の99%はウイルス感染です。ウイルスは「生物と無生物の間」のような物質ですから抗生剤はまったく効果がありません。風邪（ウイルス）を治しているのはお医者さんの薬ではなく、お子さんの免疫力なのです。ちなみに普段から抗生剤を使いすぎると、薬が効かない菌が体内に増えていきます。

人の体の中にウイルスが侵入すると免疫細胞がそれを察知します。サイトカインという免疫物質は、プロスタグランディンを働かせ、その結果、脳の体温設定温度が39度くらいにセットされます。その時、お子さんの体温が38度くらいにとどまっていると寒さを感じる訳です。やがて体温が39度に上昇すると、ウイルスは活動が弱まり、ウイルスを攻撃する白血球は活発に働きます。ウイルスが破壊されると、役目を終えて体温設定温度は36度くらいに下がります。こうなると一転して熱さを感じますから、子どもは汗をかきます。汗をかいたから治ったのではなく、治ったから汗をかいたのです。

人とウイルスの闘いはほとんどが72時間以内に決着がつきます。従って72時間以内の発熱ならば、呼吸困難や意識障害が無い限り、どれだけ高熱でも、危険な発熱などはまず存在しないと断言していいでしょう。発熱はウイルスを退治するのです。

人は風邪ウイルスと共存共栄することによって、人の命を奪うようなもっと恐ろしい病原体から、結果として身を守っているのかもしれない。



吸う人も吸わない人も、たばこの煙に注意！

Q 喫煙は、体にどんな影響を及ぼすのでしょうか？

A 喫煙は、肺がんやその他のがん、心筋梗塞、脳梗塞、肺炎、糖尿病、うつ病、骨粗鬆症などありとあらゆる病気の原因となります。また、女性の喫煙は、妊娠率の低下や早産、低出生体重や乳幼児の突然死症候群の原因となるなど、妊娠や出産へも影響をおよぼします。

日本では現在、能動喫煙によって年間12～13万人が死亡していると推定されています。そのうちがんでの死亡者は約8万人と多く、日本全体のがんの原因の4割が喫煙によるものという調査結果も報告されています。たばこの煙には4000種類以上の化学物質が存在し、その中の60種類以上の物質について発がん性が指摘されています。

Q 有害だとわかっているのに、喫煙をやめられないのはどうしてですか？

A たばこをやめたくないという気持ちは、ニコチンによる依存症の症状です。脳にはニコチンと結合して快感を生じさせる物質であるドーパミンを放出する受容体があり、この快感を求めてまた吸いたくなるということを繰り返してしまいます。日本の喫煙率は10年前に比べ大きく減少してはいますが、それでも全体で20.1%、男性のみだと32.4%におよび、いまだに多くの人が健康影響があることを知っていてもたばこをやめられない状況にあります。

Q 医療機関では、どんな禁煙指導を行うのですか？

A 禁煙外来のある医療機関による禁煙指導は、カウンセリングと飲み薬、貼り薬の処方になります。薬で禁断症状を抑えながら、数週間かけてニコチン依存症を治療していくのですが、禁煙治療には保険が適用されるので、1日1箱吸う人ならば、たばこ代よりも治療代の方が安くなります。

いきなり医療機関の禁煙外来へ行くのは抵抗があるという人は、禁煙の知識がある相談員が気軽に相談に応じてくれる保健福祉センターの禁煙相談窓口で、まず話を聞いてもらうのもいいでしょう。

Q 受動喫煙のリスクについて教えてください。

A 他人の吸っているたばこの煙を吸ってしまう受動喫煙にもたばこを吸うのと同様の健康影響があります。たばこ自体から立ち上る煙（副流煙）には、たばこを吸う人が吐き出す煙（主流煙）の4倍のニコチンと2倍のタールが含まれています。発がん性のあるほかの化学物質の中には、主流煙よりも副流煙の方が多く含まれているものも少なくなく、受動喫煙による健康影響が深刻であることがうかがえます。日本では、受動喫煙が原因の疾病で年間2～3万人の人が亡くなっています。

Q 受動喫煙のリスクを減らすためには何をすればよいのでしょうか？

A 家庭や職場など、滞在時間が長い場所での受動喫煙により、肺がんや心筋梗塞といった重大な健康被害

をおよぼすリスクが高まります。また、小さな子どもや妊婦はより大きな影響を受けてしまいます。喫煙率が一番高いのは30～40代の男性であり、家族である妊婦や乳幼児に影響をおよぼすことが深刻な問題になっています。近年では、部屋やものにしみ込んだたばこの煙をサードHANDSモーク（残留受動喫煙）と呼び、その健康影響も注目されています。家庭で受動喫煙を防止するには、換気扇の下でたばこを吸うのではなく、室内を完全に禁煙にすることが必要です。

また、職場となる屋内を禁煙にすることで心筋梗塞の罹患率が20%減少するといったデータもあり、フランスやカナダといった40カ国では、屋内を禁煙とする法律が制定されています。職場における禁煙措置は、非喫煙者からは言い出し辛いことかもしれませんが、産業医がいれば相談するなどして、屋内禁煙をみなさんで考え進めて行って欲しいと思います。

クロスワードの解答

A B C D E

1. かかりつけ医をお持ちでしょうか？
・ある…医療機関名
()
()
・ない

2. 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。

3-1. 千葉市休日救急診療所を利用したことがありますか？
・はい ・いいえ

3-2. 医師会が休日救急診療に協力していることをご存知でしたか？
・知っていた ・知らなかった

4. すこやかChibaにご要望はございますか？

.....
.....
.....

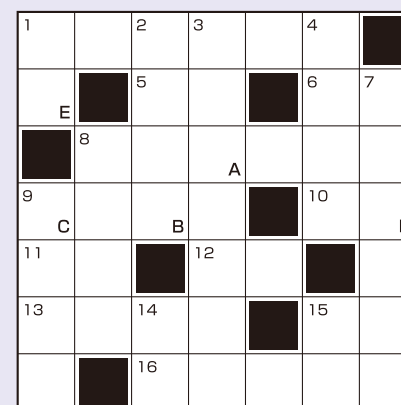
このアンケートはがきの個人情報、千葉市医師会が責任を持って管理し、連絡の目的以外に使用することはありません。

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

- 食中毒の原因となるウイルスの一種
- 押○○。封○○。刻○○
- 状態をそのまま保ちつづけること
- サッカーなどの試合中の休憩時間
- 循環過程。周期。また、その度数
- 社会や人のために役に立つこと
- 人が生活する建物
- 十干と十二支を組み合わせたもの
- タバコを吸う習慣を断つこと
- 霊長目オナガザル科の獣。マント○○
- 材料が持つ見た目や感触、匂いなど

タテのキー

- 頭部にある神経系の中枢
- 英語で週のこと
- 急性の呼吸器感染症
- 水に関わる地理的な領域
- 机上で行う仕事に用いられる用具
- 肺の炎症性疾患の総称
- 単一の細胞からなる微生物
- かまぼこの材料になる魚
- 皮膚のすぐ下。○○脂肪

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は平成25年12月31日です。
解答はメ切後に当会ホームページで発表します。

たばこの健康影響って？

「たばこの煙」は、吸う人のみならず、その周囲の人たちの健康にも大きな影響をおよぼします。たばこの害と禁煙指導、受動喫煙対策についてまずは知り、たばこの煙の健康影響を軽減しましょう。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会
田那村 雅子 医師

