



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はお役に立ちましたでしょうか？高齢化社会を反映し白内障は増加してきている疾患のひとつです。治療法も進歩していますので気になる症状があれば眼科医に相談してください。小児の病気は副鼻腔炎を取り上げました。小さいお子さんをお持ちの方の参考になればと思います。

街を歩いているとAEDを設置してある施設をよく見るようになります。当医師会では市民の皆様が安心して暮らせる千葉市になるように「心停止からの救命率の向上」を目指して活動しております。「救命のための3つの勇気」が市民の皆様に応えていくことを願います。
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27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	()		

※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。

■市民のための医師会
保険医療研究委員会

■気になる病気
白内障
小児の副鼻腔炎

■くらしと医療
AED

適正な「保険診療」が「保険医療制度」を支えます

ります。保険診療では、義務教育就学児以上70歳未満の方は、3割の一部負担金を支払えば医療を受けることができます。しかし、保険が適用されない自由診療では、診療費用は患者さんが全て負担することになります。一方混合診療とは、保険診療と自由診療を併用する診療のことで、日本では原則として認められていませんが、差額ベッド(入院時の個室代)と、がんなどの治療に用いる先進医療のみ限定されて適用が認められています。

■ 保険診療を受ける際の注意点はありますか？

保険診療の際には、必ず保険証を提示してください。かかりつけ医であっても、月が替わったら再度必ず保険証の提示をお願いします。

また、特定健康診査やがん検診といった健康診断は、保険診療ではありませんので保険は適用されません。しかし、千葉市では、住民登録のある市民のみなさんを対象に、受ける人の負担費用が少なくすむ各種がん検診を実施していますので、ぜひ受けるようにしてください。

■ 保険診療制度の課題点がありますか？

少子高齢化により日本の医療費は増加の一途をたっています。医療費はその36%が税金で、50%が国民が支払う保険料でまかなわれています。まず被保険者であるみなさんが保険料をきちんと支払うことが、国民皆保

険を維持しみなさんが安心して医療を受けることにつながります。

また、医療費の削減も国民皆保険の維持を支える重要な要素のひとつです。初診・再診ともに別料金が加算される休日・時間外受診や、同じ病気で複数の医療機関を受診する重複受診は避けるようにしましょう。また、身近にかかりつけ医を持ち、必要なときのみ大きな病院に受診することで、余計な医療費がかからず医療費を削減することができます。

■ 千葉市医師会の「保険医療研究委員会」は、どんな活動を行っているのですか？

千葉市医師会では、保険診療のルールである「保険医療機関及び保険医療養担当規則」に基づいた適正な診療を行っています。月1回開催する保険医療研究委員会では、保険診療上の問題点などを随時検討することにより、よりよい保険診療を目指しています。

千葉市医師会は

「国民健康保険」など公的医療保険によって行われる「保険診療」を行っています。適正な保険診療を行うことで、世界と云われる日本の医療をともに支えていきましょう。



■ 保険診療とは何ですか？

保険診療とは、国民が全員加入する公的医療保険によって行われる診療のことです。公的医療保険には、会社員などが加入する「健康保険」、自営業者や専業主婦などが加入する「国民健康保険」、公務員や教職員が加入する「共済組合」などがあります。

保険診療を実施する医療機関は、厚生労働大臣から保険医療機関の指定を受けることが定められていて、医師や薬剤師もまた、厚生労働大臣により保険医および保険薬剤師として登録することが義務付けられています。千葉市医師会に加入している医療機関は全てこの指定を受けた保険医療機関であり、院内のどこかに「当院は保険医療機関です」と掲示しています。

保険診療は、被保険者（加入者）が保険料を出し合うことで、医療費の一部負担金（義務教育就学児以上70歳未満の方は3割）を支払うだけで医療を受けられる仕組みになっています。国民保険であれば、被保険者が診療を受けて支払う分以外の医療費は、保険者である千葉市から医療機関（保険医）に支払われることになります。

■ 保険診療の意義を教えてください。

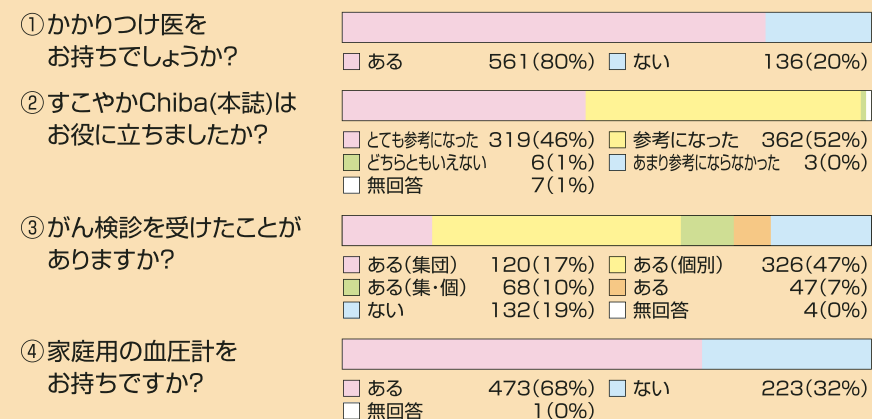
日本は、「国民皆保険制度」のもと公的医療保険への加入が義務付けられています。国民皆保険制度は、国民全員が安心して医療を受けられることを目的に定められた制度です。これにより国民は、いつでも安い医療費で高度な医療を受けることができます。また、日本が世界最長の平均寿命であることや高い保険医療水準を実現しているのも、この国民皆保険制度があればこそといえます。

■ 保険診療のほかにはどんな診療があるのですか？

保険診療のほかに、「自由診療」と「混合診療」があ

よりよい「保険診療」の提供を目指す

すこやかChiba(vol.37)アンケート結果から



今回Dr.チバが散歩した場所

○「いなげの浜」と「検見川の浜」

稲毛海浜公園内にある日本初の人工海浜「いなげの浜」は夏には海水浴場として賑わいます。また、隣接する「検見川の浜」ではマリンスポーツも楽しめます。詳しい情報は <http://www.city.chiba.jp/toshi/koenryokuchi/kanri/mihama/inagekaihinchoen.html>



加齢による白内障は、生活に不便を感じたら手術を！

白内障

「歳のせいか、視界がぼんやりとして見え辛くなった」と感じたら、目のレンズが白く濁る「白内障」かもしれません。高齢者になったら誰もがかかる可能性のあるこの「白内障」について、千葉市医師会の瀬古先生に伺いました。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 眼科医会
瀬古 歩 医師



■目のレンズが白く濁る病気

「白内障」とは、眼球の中にある水晶体が白く濁ってくる病気のことです。水晶体は、カメラで言えばレンズの役割をしている部分です。レンズが曇っていたり汚れていたりすると画像がぼやけるように、目も水晶体に濁りがあるとぼやけたりかすんで見えたりするようになります。ただ、水晶体が濁りはじめても濁りの程度が軽かったり水晶体の中心に及んでいない場合は症状が出ないことがあります。また、上記の症状のほかに、視力低下（とくに近くの見え方が悪くなる）、眩しさを感じるといった症状が出る場合もあります。

■原因のほとんどは加齢

白内障の原因のほとんどは加齢によるもので、60歳を過ぎると大多数の人が白内障を発症すると言っても過言ではありません。しかし前述のとおり、一概に白内障と言っても水晶体のどの部分がどのように濁るかににより、症状の出る時期に個人差があります。また、糖尿病や薬剤が原因の白内障もありますが、白内障が発症する原因はあまりに多岐にわたっており、予防することは難しいと思われます。

■白内障の手術は簡単？

高齢になると、白内障の手術をしたという人の話を度々耳にすることがあると思います。症状が進行して日常生活に支障を来すような場合には、水晶体を取り除き眼内レンズを挿入する手術をするのが一般的な治療法になります。術後は濁りがなくなり視界がクリアになりますが、一般的に用いられる眼内レンズは固定焦点なので老眼は治りません。また、今まで使用していた眼鏡が合わなくなることもあります。

■術後のケアはしっかりと

昨今では、局所麻酔で手術時間が短く、日帰りでできるケースも増えていることから、白内障の手術は比較的簡単だと認識されている方も少なくないようですが、手術後のケアを怠ると細菌に感染して最悪の場合失明にいたる可能性もあります。傷口が小さいから大丈夫だろうと油断せずに、洗髪洗眼をしない、むやみに目を触らない、ほこりが入らないようにするといった術後の生活の注意事項を守り、処方された点眼薬や内服薬をしっかりと使用するようになしてください。

小児の長引く鼻水、湿性咳嗽は、副鼻腔炎を疑って！

小児の副鼻腔炎

「1 か月以上、痰のからんだ咳と黄色い鼻水が続いて、治りません。喘息の疑いがあると言われて、治療しているのですが…」季節の変わり目に、このような患儿が増えます。ただの風邪でも、喘息でもない。副鼻腔炎という病気をこぞじですか？

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 小児科医会
沼澤 環 医師



■小さな子供の鼻水に気づいて！

副鼻腔炎は蓄膿症とも呼ばれていたため、青ばなを垂らした子供のイメージが強いと思います。実際、症状のメインは鼻水で、鼻風邪から発症することが多く、アレルギー性鼻炎から発症することも少なくありません。「うちの子は、鼻水は出ていません」。しかし、診察すると、鼻腔内にクリーム色の鼻汁が充満していることも多く、母親が鼻水貯留に気づいていないのです。鼻水を垂らしていなくても、「すす〜っ」と鼻をすすったり、口呼吸、よだれが多い、ミルクの飲みが悪い、喉元でゼロゼロしている場合は要注意です。

■特徴は、長引く鼻水と痰のからんだ咳

副鼻腔炎の鼻水は、喉に流れる（後鼻漏）ことが多く、その刺激で咳を引き起こします。後鼻漏は、鼻の構造上、夜間など横になった姿勢で強くなるため、湿性の咳は、就寝時、起床時に多いのが特徴です。後鼻漏が気管に入り込み、気管支炎や肺炎に発展することもあります。喉元でゼロゼロして、夜間に咳き込みがひどくなるなど、喘息、喘息性気管支炎として、気管支拡張剤など処方されるケースも少なくないのです。確かに、喘息の子は、アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎を合併していることも多く、気道過敏性に後鼻漏の刺激が加わり、喘息発作の引き金になる場合もあります。しかし、副鼻腔炎は、喘息ではないので、喘息治療だけ行っても、長引く湿性咳嗽や鼻水を解決できません。

■中耳炎にも、要注意！

小児、特に2歳以下の幼少児の副鼻腔炎で、もう一つ重要なのは、中耳炎を合併しやすいことです。鼻の奥には中耳との交通路（耳管）の入り口があり、小児ではこれが太く短い上、鼻すすりにより中耳腔が陰圧になりやすいため、容易に中耳炎を引き起こします。

■ただの風邪ではありません

風邪ならば普通、数日から1週間程度で治ります。2〜3週間以上症状が続く場合、副鼻腔炎を疑ってください。



A E D は、人の命を救うことができる医療機器。

AEDってな～に？

AEDとは何なのかを知っていても、実際に使う自信のある人はというと、まだまだ少ないのではないのでしょうか？倒れている人の命を救う鍵はAEDと心臓マッサージです。心肺蘇生の知識と処置法を身に付け、いざというときに備えましょう。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 CEMTEC委員会
赤石江太郎 医師



Q 「AED」とは何の略称ですか？

A 「AED」とは心臓救命装置のことで、「Automated External Defibrillator（自動体外式除細動器）」の略称です。「AED」は、バッテリーとコンピュータを内蔵しており、接続されたパドル（貼付電極）から患者さんの心臓の状態を自力で解析することができます。解析の結果、除細動（心臓への電気ショック）が必要な場合、音声で介助者にそれを告げ、除細動を実施することを促します。

Q AEDはどういうときに使うものですか？

A 倒れている人に意識がなく、普段どおりの呼吸がないときに使用してください。
心臓は、規則正しく収縮を繰り返すことにより、血液ポンプとしての働きをします。これが不規則に収縮することにより、ポンプとして機能しなくなった状態が「心室細動（VF=Ventricular Fibrillation）」、余りに早い電氣的な信号のため、実際にポンプとして働かなくなってしまう状態が「脈なし心室頻拍（pulseless VT=pulseless ventricular tachycardia）」です。
こういう状態の心臓は電気ショックをかけて、

一旦動きを止めてから、ポンプとして規則正しく動くように戻してやる必要があります。この操作を「除細動」と言います。ただし、この操作には心臓の不規則な動きを止める作用しかありませんので、正常な心臓のポンプ機能を取り戻すためには、後に述べる「胸骨圧迫（心臓マッサージ）」が不可欠になります。

Q AEDはどこに置いてありますか？

A 「AEDによる除細動さえ行われていれば助かったかも知れない」という症例が数多く報告されるにつれ、はじめは医療機関や消防署にしか設置されていなかったAEDですが、今や千葉市内だけでも300カ所以上の設置があります。学校や人が集まるような公共施設には必ずと言って良いほど設置されており、市内のAED設置場所は、千葉市消防局のホームページから検索して公開データをダウンロードすることもできます。

Q AEDはどうやって使うのですか？

A 使い方はきわめてカンタンです。まずは電源オン、あとはその音声に従うだけです。これで、必要があればAEDによって除細動までは実施することができます。しかし、心停止の状態の人を救うためには、もっと大事なことがあります。それは、前述の「胸骨圧迫（心臓マッサージ）」です。AEDは心臓のピクつきを止めるだけのもので、心拍を再開させるためのマシンではありません。心臓を戻してあげるのは皆さんの「手」によるマッサージに他ならないのですよ。

Q 心臓マッサージはどうやって行えばいいのですか？

A そうですね、是非「救命講習」を受けましょう。救命講習では、AEDの正しい安全な使い方とともに、正しい胸骨圧迫を学ぶことができます。当院でも開院以来ずっと続けていますが、今は多くの施設が実施しています。千葉市では、救助救急センターや消防局、消防署で毎週もしくは毎月3時間程度の「普通救命講習」を開催しており、市内居住者または市内在勤・在学者であればどなた

でも無料で受講することができます。

救命講習を受講したいという方は、まずはお近くの消防署に問い合わせてみて下さい。3時間しっかりがんばれば、消防署から「短時間救命講習受講証」が貰えますよ！

もしも倒れている人がいたら、AEDを使うことが前提ではなく、そういう場面に遭遇した場合にまず何をすればいいかを覚えて実行して欲しいと思います。まずは「救命講習」を受けることが、人の命を救うことの第一歩となります。

「救命のための3つの勇気」

いかがでしたか？倒れている人に助けに駆け寄ることは勇気の要ること。まして、AEDを使うとなればもっとです。しかし、救急隊到着前に居合わせた人が直ちにAEDも含めた救命措置を実施した場合、救命率が上がることが分かっています。そこで、著者は長年、次の3つの勇気を皆さんに提

唱しています。

「声をかける勇気」

倒れている人がいたら、勇気を持って「大丈夫ですか？」と声をかけてみましょう。

「人を呼ぶ勇気」

倒れている人に声をかけて、反応がなかったら、大きな声で「誰か来て下さい！」と助けを呼びましょう。

「AEDのボタンを押す勇気」

AEDが「ショックが必要です、オレンジのショックボタンを押して下さい」と言ったら、頑張ってショックボタンを押す勇気を持ちましょう。

人を助けるための「3つの勇気」です。是非、広げて行きたいものですね。

クロスワードの解答

A B C D E

- 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。
- 月が替わったら保険証を医療機関に見せることをご存知でしたか？
・はい ・いいえ
- AEDを知っていましたか？
・はい ・いいえ
- すこやかChibaとホームページにご要望はございますか？

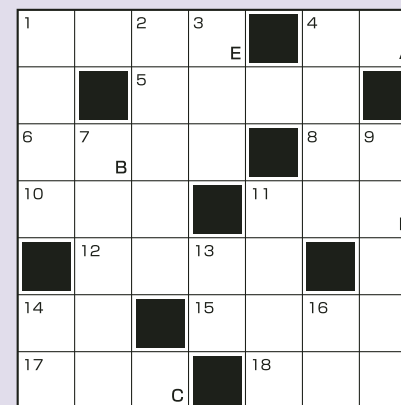
このアンケートはがきの個人情報、千葉市医師会が責任を持って管理し、連絡の目的以外に使用することはありません。

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

- 肉体的・精神的に快適で元気な状態
- こり、○○を貸す、四十○○
- 足の裏や指にできる皮膚病の一種
- なかい年月。○○○○勤続賞
- 存在を認めないこと。信号○○
- 喉から肺に続く空気の流れ
- 社長や役員などの庶務全般を行う職種
- 生きているもの
- 社会や人のために役に立つこと
- 旧地名。現在の千葉県北部と茨城県の一部
- 仕掛けや機械など
- 人口が多くにぎやかな土地。みやこ

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は平成27年6月30日です。

解答はメ切後に当会ホームページで発表します。

タテのキー

- 血管を通して酸素や栄養を運ぶ体液
- 閉経前後の数年間のこと
- 韓国の通貨
- 悪臭を放つことで知られる昆虫
- 胃の粘膜に潰瘍のできる病気
- 細部にいたるまで詳しいこと
- 火の気のあるところ
- 模擬試験の略。
- 練習を兼ねた試験
- ものごとの基本となるもの
- 幼虫やサナギから成虫になること