

- 市民のための医師会
介護保険認定
- 気になる病気
うつ病
夜泣き
- くらしと医療
新しいインフルエンザワクチン

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

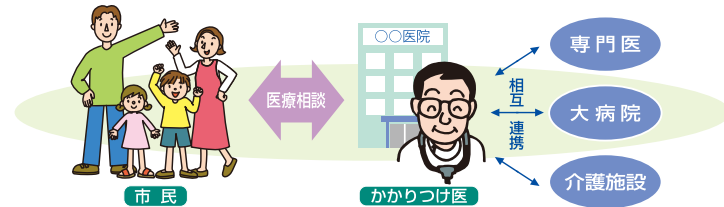
TEL.043-242-1090

<http://www.chiba-city-med.or.jp/>

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

介護認定における主治医意見書についてご存知でしたでしょうか。ほとんどの方にはまだ縁がないお話かもしれませんが、年齢を重ねるにつれいろいろな病気を発症して、体が動かなくなったり、物忘れが出たりで人の手を借りたくなることがあると思います。かかりつけ医に相談していただけたらと思います。

インフルエンザワクチンは今年から4価にグレードアップするため製薬メーカーからの薬剤原価が上昇しました。その影響を受けて、各医療機関での料金も去年よりも幾分上がるかもしれません。ご承知おきいただけたら幸いです。

広報委員長 池田 雄次

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12月
31日まで

「切手をお貼りに
なる必要はござ
いせん。」

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 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 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・祝祭日・年始年末・時間外の訪問については応相談)

■料金／基本料金:30分512円、1時間900円、1時間30分1,234円

※介護認定区分やサービスの内容により異なります。

「介護保険認定」で重要な役割を担っています

介護保険制度を長く保つために

話してくれたのは
この先生

千葉市医師会 在宅医療担当理事
和田 浩明 理事



介護保険制度について教えてください。

平成12年4月からスタートした介護保険制度は、みなさんが住んでいる千葉市が保険者となり制度を運営しており、40歳になると被保険者として介護保険に加入することが義務付けられています。65歳以上の方（第一号被保険者）および政令に定められた16の特定疾病に該当する40歳以上65歳未満の方（第二号被保険者）は、千葉市（保険者）が実施する要介護認定審査会において介護が必要と認定されると、訪問や通所介護、介護保険施設の利用などさまざまなサービスを受けることができるようになります。

では、要介護認定というのはどうすれば受けられるのでしょうか？

日常生活に支障があり介護サービスを利用したいというときには、お住まいの区の高齢障害支援課介護保険室に申請をしてください。申請を受けると認定調査員が自宅を訪問し、心身の状況などについて詳細な聞き取り調査を行います。この訪問調査の結果と主治医の意見書をもとに、介護認定審査会が審査・判定し、介護や支援を必要とする度合い（要介護および 要支援状態区分）が決定します。要介護度は要支援1から2、要介護1から5まであり、数字が上がるほど介護の必要性が増加します。

主治医意見書とは、どういうものなのか？

要介護認定では、「主治医意見書」が大きな判断材料になります。主治医意見書には、病状や心身の状態、日常生活の状況から見た介護の必要性が記載されるので、できる限りいつも診てもらっているかかりつけ医に書いてもらうようにしましょう。

また、要介護認定は一定期間毎に見直しがあり、サー

ビスを継続するには更新手続きが必要となります。要介護認定時から被保険者の心身の状況が変化していることもあるため、この更新時にも主治医の意見書が必要になります。

千葉市医師会は、介護保険制度にどう関わっているのですか？

千葉市の介護認定審査会は、保健・医療・福祉の学識経験者計175名で構成されていて、そのうち70名が、千葉市医師会会員である医師です。審査会は年間約160回行われ、5人一組の審査部会毎に毎回35～40例を審査・認定しています。審査対象例が多いので、審査員となっている医師は、審査対象者の調査書や主治医の意見書などに事前に目を通し、審査会での審査・認定がスムーズに行われるよう努めています。

また、年2回、医師会の会員を対象にした主治医意見書研修会を開催し、主治医として意見書を作成する際に、特記事項をできるだけ詳しくわかりやすく記入してもらうよう指導しています。

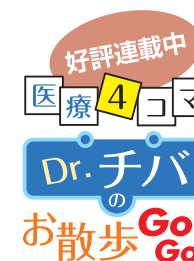
介護保険認定において、市民のみなさんをお願いしたいことはありますか？

主治医の意見書を書いてもらうときには、ご本人もしくはご家族が困っていることを必ず医師に伝えるように

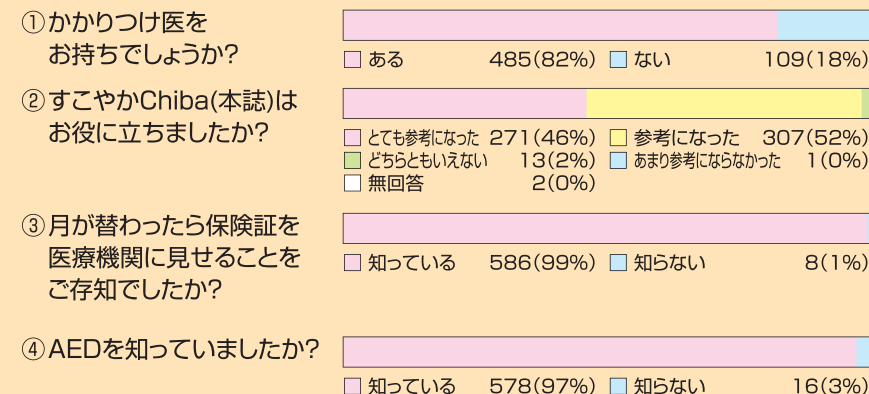
してください。歩行や排泄、認知症に関しては、詳細な情報が要介護認定を審査する際の重要な要素となるので、特に詳しく医師に情報を伝えていただければと思います。

介護保険制度の課題点がありますか？

昨年度は約35,000人が介護保険認定審査の対象となり、その数は年々増加しています。利用者の増加により制度が破綻しないように、本当に介護を必要の人へ適正な要介護認定が課題であり心がけているところです。リハビリなどによって更新時に要介護度が下がった場合は、受けられるサービスが減ってしまうこともあります。しかし、それは元気になった証拠として前向きに捉え、それまで受けていた介護サービスに頼らず生活することを目指してください。この先たくさんの方が長く制度を利用できるよう介護保険を過剰に利用しないことが、介護保険制度に関わる人と利用する人が心がけるべきことだと考えます。



すこやかChiba(vol.38)アンケート結果から



今回Dr.チバが散歩した場所

稲毛海浜公園スポーツ施設・庭球場

稲毛海浜公園内にある庭球場。ハードコートとクレーコートの2種類を完備。通年で利用でき、テニス教室などのイベントも開催しています。詳しい情報は <http://www.city.chiba.jp/shisetsu/sports/0045.html>



心と体の不調が続いたら、迷わず専門医に相談を。

うつ病

真面目で几帳面、ストレスの処理が不得意な人は、脳内物質「セロトニン」の不足による「うつ病」になりやすいと言われています。あなたやあなたの身近な人もかかるかもしれない「うつ病」について、千葉市医師会の中島先生に伺いました。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 精神科医会
中島 浩一 医師



■脳内物質「セロトニン」の不足が原因

「うつ病」の原因は、大切な人の死や職場や家庭でのトラブル、環境の変化（昇格、降格、引越、結婚など）などによるストレスなどが大きな要因となり、脳の神経伝達物質「セロトニン」が不足することだと言われています。日本では、100人に3～7人という割合で「うつ病」を経験した人がいるという調査結果があるほど、うつ病は誰もがかかる可能性のある身近な病気です。

■こんな症状が長引いたら要注意

抑うつ気分（憂うつ）、億劫感、関心がなくなる、自分を責める、食欲がなくなる、不眠、集中ができない、疲れやすい、死にたくなる。こんな症状が5つ以上当てはまり、2週間以上続いているようであれば、うつ病の可能性があります。もしもご自身や身近な人に心当たりがあれば、精神科や心療内科、もしくは、かかりつけ医に相談してみてください。

■心と体の休養が何よりも大切

うつ病は、エネルギーが枯渇している状態ですから、まずは十分な休息を取ることが一番の治療になります。ゆっくり休んでストレスのもととなっている要因を取り除くことと、抗うつ剤など薬剤を併用して治療していきます。治療には長い時間がかかることもありますが、必ず治る病気なのであせらずゆっくり治療に取り組むことが大切です。

■日頃からストレスをためない生活を

生真面目な人や考え込みやすい人は比較的うつ病になりやすい傾向があるので、「その日に起きたことはその日で終わらせること」を心がけてください。そして、自分一人で解決できないような問題や悩みがあるときは、身近な人に話を聞いてもらうようにしましょう。また、ストレスをため込む前に、趣味や好きなことをしてこまめに発散するようにしてください。

■正しい理解と早期発見

うつ病は精神的な弱さや甘えからなるものという偏見や誤解が未だにあるようですが、うつ病はセロトニンなど脳の神経伝達物質の異常が関連する身体の病気です。心の弱さが原因なので必ず再発するという考え方も間違えです。正しく理解し、うつかな？と思ったら一人で悩まず、かかりつけ医や専門医を受診し相談を。ほかの病気同様、早期発見が早期回復につながります。

お子さんが夜中に泣き出して寝付いてくれない…そんなことはありませんか？

夜泣き

昼間は機嫌も良く、母乳やミルクをたくさん飲んでいる赤ちゃんが、とくに原因もないのに夜になると、きまって泣き出すことは、わりと多いものです。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 小児科医会
花輪 恵子 医師



■いつ頃から始まるの？

夜泣きは生後3～4ヶ月ごろからみられ、2歳ぐらいまでには、だいたい自然に治ります。しかしながら、子育て中のご家族にとっては悩まされる問題ではないでしょうか？

■夜泣きの対応は？

医療機関などでご相談された方々の多くは、「病気では無いから安心して大丈夫ですよ。」と言われる事も多かったでしょう。生活習慣の見直しや、経過を見るようにと指導を受けているのではないのでしょうか？眠れないお子様自身もお辛いでしょうし、一緒に眠れない状態のご家族の方々も大変なことでしょう。

夜眠るときに背中を軽くさすったり、音楽を聞かせるなど、安心感を持たせ、抱っこしたりしてあげましょう。日中、いっぱい遊ばせてあげたり、思い当たる原因を取り除いたりしても続いてしまうようなら、あきらめてお子様に付き合う、あるいは、思い切って無視をするのも一つの方法です。

■夜泣きに効くお薬は？

西洋薬的には難しいのですが、漢方エキス製剤の中には、保険適応を持っているお薬が何種類かあります。その中でも、比較的、内服しやすく、効果が得やすいお薬に『甘麦大棗湯（かんばくたいそうとう）』があります。

このお薬は、その成分の全てが食品に使われる生薬で、『甘草（かんぞう）』、『小麦（しょうばく）』、『大棗（たいそう）』により作られています。甘く服用させやすいお薬です。内服して、直ぐにも効果が現れるお子様もみられ、副作用も少ないといわれており、かかりつけの先生にご相談のうえ、ためしてみる価値のあるお薬だと考えます。生薬として小麦が使用されているので、アレルギーのお子様は注意が必要です。



甘草



小麦



大棗

今シーズンより新たなインフルエンザワクチン導入

インフルエンザワクチンが変わるの？

インフルエンザウイルスにはワクチンが有効であり、今シーズンは、昨年までの3価ワクチンより効果が期待される4価ワクチンが導入されます。インフルエンザの流行を前にインフルエンザワクチンを接種し、重症化や拡散を防ぎましょう。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 内科医会
中村 貢 医師



Q インフルエンザと風邪の違いは何ですか？

A 主に冬に発生するインフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症で、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛といった全身症状が突然現れます。一方風邪は、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、インフルエンザほど高熱が出ることもなく全身症状もあまり見られません。

子どもや免疫力の低下している高齢者などはインフルエンザに感染しやすく、子どもはまれに急性脳症、高齢者は肺炎などを併発し重症化することもあります。

Q インフルエンザを予防するにはどうすればいいのですか？

A インフルエンザウイルスは、A型、B型に大きく分類されます。このインフルエンザウイルスには、流行が予測されるウイルスに合わせて作られるワクチンの接種が有効です。今シーズンは、これまでの3価ワクチンにB型1種を加えた4価ワクチンが導入されることになりました。10月から接種できるようになった4価ワクチンには、A型2種（香港型、新型）とB型2種が含まれており、昨年以上の効果が期待できると考えられます。

また、インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみをした際に放出されたウイルスを吸い込むことによって起こる飛沫感染なので、ワクチン接種と合わせて、手洗いとうがい、マスクの着用といった習慣予防を心がけてください。

Q ワクチンを接種したら100%インフルエンザにかからないのですか？

A ワクチンは、感染を完全に抑えるものではありませんが、ある程度の発症を阻止する効果があり、感染した場合も重症化することを阻止することができます。インフルエンザは発症後多くは1週間程度で回復しますが、中には重い合併症が現れて、入院治療を必要とする方や死亡される方もいます。ワクチンの最も大きな役割は、こうした重症化を予防することなのです。

Q ワクチンはいつ頃接種すればいいのですか？

A インフルエンザが流行するのは例年12月からですが、ワクチン接種からインフルエンザの抵抗力がつくまでに2週間程度かかることから、11月下旬までに接種するようにしてください。また、ワクチンの効果が持続する期間は6カ月程度と考えられているので、十分な免疫を保つためには毎年インフルエンザワクチンを接種することが望ましいです。

Q ワクチン接種は保険診療の対象ですか？

A ワクチン接種は治療ではないため、健康保険が適用されず全額自己負担になりますが、千葉市では市内在住の65歳以上の方を対象に助成制度を設けており、対象の方は自己負担額1,800円で接種

することができます。しかし、こうした助成のあるなしに関わらず、重症化する可能性のある高齢者や子どもはもちろんのこと、インフルエンザ感染の拡大を防ぐためにも多くの方がワクチンを接種して欲しいと考えています。

Q それでもインフルエンザに感染してしまったらどうすればいいのでしょうか？

A 高熱や鼻水、咳、関節痛といったインフルエンザ症状が出たら、すぐに医療機関を受診し治療してください。インフルエンザの治療薬は、症状が出てから48時間以降に服用を開始した場合、十分な効果が期待できません。また、発症した場合は、感染の拡大を防ぐために、症状が始まった日の翌日から5日目までかつ熱が下がってから2日目（乳幼児は3日目）までの外出自粛にご協力ください。

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。
- 千葉市医師会立訪問看護ステーションをご存知ですか？
・はい ・いいえ
- インフルエンザワクチンは、毎年接種していますか？
・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？

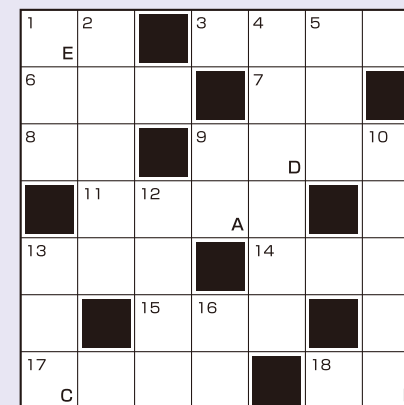
このアンケートはがきの個人情報、千葉市医師会が責任を持って管理し、連絡の目的以外に使用することはありません。

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

- 気分がふさいだ状態。○○病
- 病原体になることもある単細胞の微生物のこと
- 歯がしみる。○○○過敏
- 国語、算数、○○、社会
- 匂いを嗅ぐのは鼻。音を聞くのは？
- 全体の中の限られた一部分部分
- 人の死を悲しみ悼むこと
- 草木の花が咲くこと
- 顔の上部。猫の○○○
- 白鳥を英語で言うとは？
- 心理的、精神的な原因
- うつの反対。

気持ちが高揚した状態のこと

タテのキー

- 転んだりしてあざなどが
できること
- 組み合せてケンカすること
- 商品としての衣服や下着類
- 何かを行うために
計画をたてること
- 帰り道。○○につく
- 愛想のないこと
- 胃が下がっている状態
- 田畑を鳥から守るために
設置するもの
- 海や湖の一部で、
陸に入り込んだ部分

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は平成27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。