

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

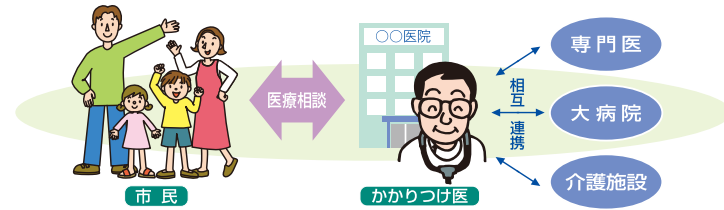
TEL.043-242-1090

<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、大病院に行ってどの診療科で診てもらうか悩んだり、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

警察医についてご存知でしたでしょうか。実は私も良くわかっていませんでした。テレビドラマのような現場に登場はされないようですが、派手ではありませんが、必要とされるお仕事ですね。また、実はこの仕事はボランティアであることも編集をしていて初めて知りました。

ハイブリッド車も数年経つと充電用の電池の交換が必要になるそうですが、AEDも5年もすると電池を交換しないといけないうです。けっこうな費用がかかって維持されているのです。せっかくのAEDも使わなければ宝の持ち腐れです。使う「**勇氣**」は大事ですね。いざという時にはこの言葉を思い出して頑張りたいと思います。

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28年6月
30日まで

〔切手をお貼りに
なる必要はござ
いせん。〕

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／19:00～翌日6:00
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。

■市民のための医師会
警察医

■気になる病気
C型肝炎
小児の心肺蘇生とAED

■くらしと医療
運動器検診



医学的知識を活かし警察業務を支えています

地元警察に協力する警察医

千葉県医師会は

千葉市の「警察医」を推薦し、異状死の遺体の検案や医学的知識を活かした捜査への協力といった業務に携わり、市民のみなさんと間接的に関わっています。



話してくれたのは
この先生

千葉県医師会 警察医部会
木下 昌 医師



「警察医」の業務内容を教えてください。

確かに、市民の皆さんにとって「警察医」はあまり身近な存在ではないかもしれませんが、警察医というのは警察の捜査に協力する医師のことで、死因の分からない遺体を調べて死因を医学的に判断する「検案」という業務を主に行っています。警察医と「監察医」との違いは何？という質問をされることがありますが、監察医というのは、東京23区や大阪市といった監察医制度のある地域で検案および解剖まで行う医師のことです。

どんな場合に検案を行うのですか？

人が亡くなる原因のほとんどは病気などによるもので、その場合は担当する医師が死因を特定し「死亡診断書」というものを作成します。しかし、死亡診断書が作成できるのは、“診療を行ってから24時間以内に死亡したときや、担当医として診療している病気が死因となった場合”のみです。その死亡診断書を作成できないケース、例えば、一人暮らしの人が自宅で突然亡くなり死後数日経ってから発見されたというときや、自殺などがそれに当てはまります。そういう場合は変死と判断され、警察官による検視ののち警察医に検案が依頼されます。変死と判断された遺体は一旦警察署に運ばれ、警察医はそこで検案を行い「死亡診断書」と同様の内容の「死体検案書」を作成します。

警察医の業務は、ほかにどんなものがあるのですか？

医学的専門知識を必要とする捜査への協力も行っています。私は婦人科の医師なので、強姦事件の捜査協力なども警察医の業務として依頼されることがあります。ほ

かには、留置所に留置された容疑者が体調を崩した場合の健康管理なども行っています。大規模災害が起きたときの検死体制への協力も、警察医の業務になります。

千葉市の警察医は、千葉市医師会所属の医師なのですか？

現在千葉市には5つの警察署があり、各署に3～4名の警察医が任命されています。市内の警察医は、全て千葉市医師会の会員である医師が担当しています。普段は開業医として勤務する千葉市医師会所属の医師が、勤務時間外に業務を請け負っているのが警察医です。千葉市の警察医には任期というものがなく、私のように何十年も警察医を続けている医師もいます。

警察医という業務を行ううえでの課題点がありますか？

ご両親やご兄弟など近い人を変死という形で亡くされた方々のほとんどは、亡くなった原因は何だったのかをきちんと知りたいと思われています。そういった思いにきちんと応えるためにも、医師として正しい死因を特定する技術の向上が課題と考えます。千葉市医師会警察医部会では、勉強会や学術講演会を定期的に開催し、検案の技術の向上を図っています。

また、深夜や早朝などに検案を依頼されることもあ

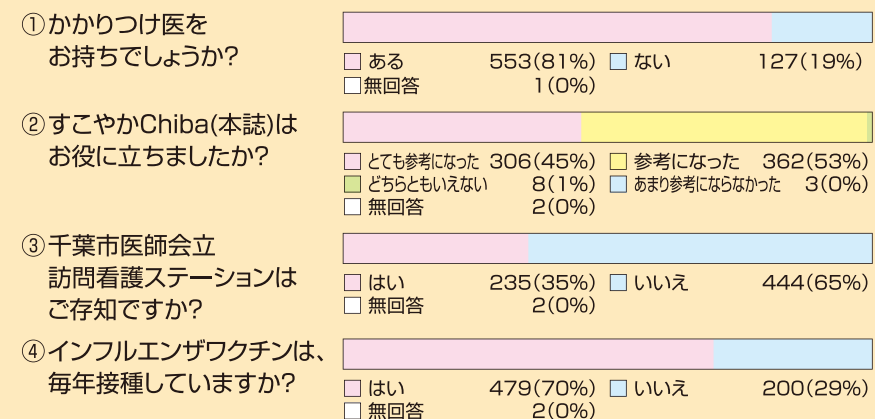
り、心身ともに負担の大きい警察医には、引退後の後任探しという課題もあります。検案の業務は、一人暮らしの高齢者の増加と比例して年々増加しています。業務の内容を理解し知識と志を持った新たな警察医を育てるための啓発活動にも、今後はより一層力を入れていく必要があると思います。

警察医という立場から市民へのメッセージをお願いします。

警察医は遺体の発見現場へ出向くことがないので、警察医として市民の皆さんとお会いする機会はほとんどありません。しかし、一人暮らしの高齢者の孤独死は増加し、私たち警察医の検案の依頼数も増え続けています。今後何らかの形で皆さんと間接的に関わる機会があるかもしれない警察医が、千葉市医師会の医師で構成されているということを広く知っていただければと思います。



すこやかChiba(vol.39)アンケート結果から



今回Dr.チバが散歩した場所

「わたしの田舎」谷当工房

タケノコ狩りやキャンプを楽しめる観光農園。地元で収穫した農産物を使って、味噌やソーセージなどの食品作りを体験できます。詳しい情報は <http://www2.u-netsurf.ne.jp/~chibaygc/koubou/kobou0.html>



放っておくと肝硬変や肝がんに進む「C型肝炎」

C型肝炎

血液を介して感染する「C型肝炎」はあまり身近に感じない病気かもしれませんが、実は知らぬ間に感染していて放っておいている人も多いのです。感染経路や治療法など「C型肝炎」についての正しい知識を、内科医会の瀬田先生に伺いました。

答えてくれたのは
この先生

千葉県医師会 内科医会
瀬田 敏勝 医師



■肝がんの原因になるC型肝炎

C型肝炎は、C型肝炎ウイルス（HCV）に感染することによって起こる肝臓の病気です。日本の感染者は150～200万人と言われていて、その多くは高齢者です。C型肝炎に感染すると約70%の人が慢性肝炎を発症し、放っておくと肝硬変になり肝がんへと進行する場合があります。日本の肝がん患者の70%はHCV感染者であり、年間3万人が肝がんによって亡くなっています。

■感染経路は？

血液を介して感染するC型肝炎は、輸血などにより感染するケースが多い病気でした。しかし、輸血用血液が精度の高いHCV検査に切り替えられた1992年からは、輸血によるHCV感染はほとんど見られなくなりました。

■自覚症状がなくても治療して

C型肝炎は自覚症状がほとんどないことから、感染していても放置している人が多くいます。しかし、放っておくと肝硬変や肝がんになることがあるので、C型肝炎に感染していることが明らかになったら必ず専門医を受診するようにしてください。治療には、長くインターフェロンが用いられていましたが、最近新薬が認可され、副作用も軽減された飲み薬のみの治療が行われるようになりました。また、C型肝炎の治療は、国や地方自治体による医療費の助成制度^{※1}もあるので活用してください。

※1.厚生労働省HP
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou09/080328_josei.html

■こんな人はウイルス検査を

まずは感染しているか知ることが大切です。千葉県では、40歳、41歳以上の人を対象に肝炎検査を無料で実施していますので、ぜひ利用下さい^{※2}。以下のような方は特に検査を受けることをおすすめします。
●これまでHCV検査を受けたことがない ●輸血歴がある ●健康診断の血液検査で肝機能の値の異常を指摘されたが医療機関を受診していない

※2.受診には千葉市で発行している受診券シールが必要ですので、お持ちでないという方は、千葉市健康部健康支援課（TEL 043-238-9930）へお問い合わせください。

「AED」は子どもに使っても大丈夫？

小児の心肺蘇生とAED

AEDは空港、駅やショッピングモールなど街中でもよく見かけようになりました。

体の大きさが違う大人と子どもでは同じAEDを使ってもよいのでしょうか？

答えてくれたのは
この先生

千葉県医師会 小児科医会
田賀 知美 医師



AEDが設置されるようになって10年以上がたちましたが、実際使ったことのある人は多くはないと思います。AED（Automated External Defibrillator:自動体外式除細動器）とは、心臓のポンプ機能が失われた状態に陥った際、心臓に電気ショック（除細動）を与えて心臓の正常な動きを取り戻す救命救急の機器です。AEDは医療従事者ではない一般市民でも使用することができます。音声ガイダンスに従って、電極パッドを胸に貼り付け、電気ショックのボタンを押すだけです。電気ショックが必要かどうかはAEDが判断するので安心です。AEDは大人だけでなく、子どもにも使うことができます。

倒れている人がいたら、赤石先生が提唱する三つの勇気を思い出して下さい。（すこやかChiba vol.39で紹介）一つ目は、倒れている人がいたら「どうしました。」と声をかける勇気です。二つ目は、意識がないと判断した場合、大きな声で「誰か来て下さい。」と助けを呼ぶ勇気です。周囲の人を集め119番通報、AEDを持ってくるようにお願いします。誰もいない場合は自分で119番通報しましょう。次に呼吸の確認を行います。正常な呼吸をしているかどうか判断に迷ったら、AEDが到着する前に直ちに胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行います。

AEDが到着したらまず電源を入れます。音声ガイダンスに従い操作をするので手順は簡単です。電極パッドには成人用と小児用があります。日本では未就学児（6歳未満）には小児用パッドを使用しますが、小児用パッドがない場合や年齢や体重がわからない場合には迷わず成人用パッドを使います。そして三つ目は、AEDが来たら、自分でショックボタンを押す勇気です。

気道確保と人工呼吸は、救命講習などで行ったことの経験がある場合に行います。救急車が到着するまで、胸骨圧迫（と人工呼吸）とAEDの繰り返しと観察になります。

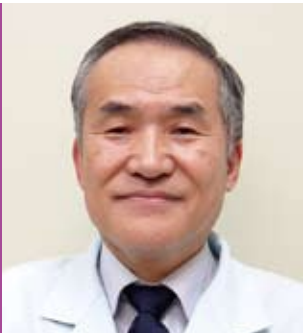
倒れている人のそばに居合わせた人がAEDを使って速やかに救命処置を行えば、救命効果は向上します。小児や乳児を対象とする場合は心肺蘇生法のやり方が成人と異なる点がいくつかあるので、「救命講習」を一度受けておくことをおすすめいたします。

AEDは除細動が必要でない場合で倒れている人には作動しません。人が倒れているとき、迷わずAEDを使える勇気を持ってください。

子どもたちの運動器の健康を守りましょう。

運動器検診とは
誰のためのどんな検診？

平成28年4月から国が全国的に実施することを決めた運動器検診は、子どもたちの運動器の状態を知り守ることを目的としています。子どもたちの健全な成長に寄与する事業にするべく、医療、教育の現場の関係者は準備を進めています。

答えてくれたのは
この先生千葉市医師会 整形外科医会
新井 貞男 医師Q 運動器検診とは
誰を対象にしたどんな検診ですか？

A 運動器は、循環器や消化器など同様のカテゴリーで、体を支えたり動かすための器官である、骨・関節・筋肉・腱・神経などの総称です。

運動器検診は、小学校・中学校・高等学校・高等専門学校の全学年を対象にし、「児童生徒等の健康診断マニュアル」をもとに平成28年4月から実施されます。

具体的には、保護者が記入する保健調査票に養護教諭が情報を加えたものを学校医に提出し、学校医は提供された情報を参考に側わん症の検査や歩行状態、下肢変形、しゃがみ込み動作、脊柱変形、肩関節挙上、肘関節・上肢変形、肘関節屈伸運動などを行います。

学校医の視触診等で、日常生活に支障があるような疾病や異常等が疑われる場合には、医療機関で検査を受けるように勧めます。

Q 運動器検診実施に至った理由は何ですか？

A 運動器検診が実施される背景のひとつに、運動不足による子どもたちの運動能力の低下があります。子どもの体格はよくなっていますが、走る・投げるといった基本的な運動能力は低下しています。また、骨折の発生率が高くなってきていることから、体が硬く柔軟性のない子どもが増えていると考えられます。

一方では、特定のスポーツを幼いうちから過剰に続けることで、運動過多による骨や関節などの運動器障害を起こしている子どもも増えています。

こうした運動における子どもたちの二極化はいずれにしても問題があり、教育および医療の現場では、近年深刻な問題として捉えられてきました。そこで、これらの問題に対応する策として、学校健診の必須項目としての運動器検診の全国的な実施が決定しました。

Q 運動器検診の目的は何ですか？

A 運動器検診を行うことにより子どもたちの運動器の疾患や異常を早期に発見することが、心身の

健全な成長・発達と、生涯にわたる健康づくりの実現につながるとされています。運動不足、運動過多、いずれの子どもにおいても、そこから生まれる問題を早期に発見・解決し、子どもたちの運動器の健康を守ることが運動器検診の目的です。

Q 運動器検診の課題点は何ですか？

A 学校医を担当する医師、地方自治体、学校ともに、運動器検診を目前にして準備に追われているというのが現状です。

準備段階の今は、本番の検診がスムーズに行えるよう、関わる医師や養護教諭が、「児童生徒等の健康診断マニュアル」や「運動器検診マニュアルビデオ」などを参考に事前に検診内容を十分把握しておくことが重要です。

また、運動器検診の対象となるお子さんのいる家庭においては、普段からお子さんの運動器の状

態に気を留め、検診に必要な保険調査票に正確に記入していただくようお願いいたします。

Q 運動器検診の
今後の展望をお聞かせください。

A 子どもたちの運動器の問題は、現在、日本のみでなく世界の多くの先進国で同じように抱えている問題です。これから実施される運動器検診は、世界に先駆け国単位で行われるものであり、今後注目されることが予想される事業です。

検診で異常を早期に発見することは、子どもたちの運動器の健康を守ることにつながります。それは、運動器の発達のみならず、脳の発達や心肺機能の向上、成人のロコモ予防などにもつながり、日本の将来の発展にも大きく寄与するものと考えられます。

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。
- 警察医をご存知でしたか？
・はい ・いいえ
- 救命救急講習会をご存知でしたか？
・はい ・いいえ
- 救命救急講習会に参加したことがありますか？
・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？

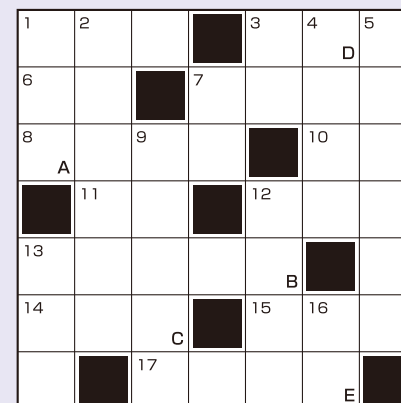
このアンケートはがきの個人情報は、千葉市医師会が責任を持って管理し、連絡の目的以外に使用することはありません。

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

- スギ○○○症
- 胸がドキドキすること
- ペットに寄生する○○やダニ
- お世辞、○○○○を言う
- ある分野において蓄えた知識
- ウイルスは子どもの胃腸炎の原因の一つ
- 生物分類上の基本単位
- ハワイで2番目に大きい○○○島
- 腸の炎症。急性○○○○○
- 液などの濃さのこと
- 蒸気機関車の別称
- 今度の餌は犬の○○○○がいい

タテのキー

- 傷口などがうみを持つこと
- 眠れないなど睡眠障害が続くこと
- 扉を英語で言うこと
- 名古屋名物のお菓子
- 生命維持に必要なエネルギー
- 数の単位の一つ。10の8乗
- 体内に摂取したものにより機能障害を起こした状態
- 十分に飲み食いしたり楽しむこと
- が引いて、青ざめる
- 春夏秋冬のこと。○○折々

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は平成28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。