

市民の健康を守る情報誌

# すこやか Chiba

平成28年10月15日

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/>

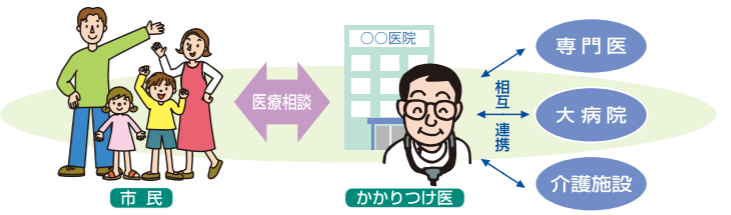
- 市民のための医師会 産業医
- 気になる病気 逆流性食道炎 肘内障
- 暮らしと医療 B型肝炎予防接種



## 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、どんな先生が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

今回の小児の病気は肘内障を取り上げました。小児科のお話なのですが、専門の整形外科の先生に書いていただきました。今回の記事を小さいお子さまと手をつなぐ機会に少しでも思い出して頂けたら幸いです。すこやかChibaは半年前の春ごろから企画するので季節に合わせるのが一苦労なのですが、B型肝炎定期予防接種がこの秋から始まるので取り上げました。非常に感染しやすいウイルスです。今回の記事でその後のことも知っていただければお子さんたちに予防接種を打つことのご理解をいただけたらと思います。

広報委員長 池田 雄次

郵便はがき

## 261-8790

料金受取人払郵便



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

差出有効期間  
平成28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。



## 労働環境改善を提言し働きやすい職場にします

事業場で働く人の健康を守る「産業医」

### 千葉市医師会は

千葉市のみなさんが健康を害することなく働いていける社会を実現するため、「産業医」の育成推薦や小規模事業所を対象にした相談窓口の運営など、産業医活動に力を入れています。



話してくれたのは  
この先生

千葉市医師会 産業保健担当理事  
師尾 郁 医師



### 「産業医」はどんな医師になるのですか？

事業場の労働衛生管理において、専門的な立場から指導助言を行う医師のことを「産業医」と言います。労働安全衛生法で、常時50人以上の労働者を使用する事業場においては、事業者は産業医の選任と労働者の健康管理等を行うことが義務付けられています。産業医になるためには、労働者の健康管理等を行うのに必要な医学に関する知識について、厚生労働省で定める一定の要件を備えなければなりません。千葉市医師会所属の産業医は、ほとんどが厚生労働大臣が定める研修（日本医師会の産業医学基礎研修）の修了者という要件を満たした日本医師会の認定産業医です。

### 「産業医」は具体的に どんなことをするのですか？

まずは、健康診断後必要であれば面接指導を実施し、労働時間の短縮など、個々の健康を保持するための措置を提言します。職場を巡視し、換気の悪さなど労働者の健康を損なうような作業環境の改善についても提言します。そのほかにも、衛生教育や健康教育、長時間労働者や休職・復職に関わる面談、労働者の健康障害の原因調査および再発防止のための措置などを行います。これらの業務に加え、昨年12月より義務化された職場のストレスチェックを実施し、高ストレス者のメンタルヘルス不調を防止する措置なども行っています。

### 千葉市医師会は、産業医に関して どんな活動を行っているのですか？

自治体などの産業医の選任依頼に対応し、産業医の資格を持つ医師会会員を派遣しています。現在千葉市医師会会員のうち少なくとも97名の医師が産業医の資格をもち、そのうち22名が自治体などの依頼を受け

産業医の業務にあたっています。また、千葉市医師会と千葉市医師会産業医部会との共催で、産業医研修会を年4回開催し、新たな産業医の育成に努めています。

### 「千葉市地域産業保健センター」とは どんな施設ですか？

「千葉市地域産業保健センター」では、労働者数50人未満の事業場の事業者、労働衛生担当者および労働者を対象に、産業保健の相談受付などを原則無料で実施しています。同施設は、千葉市医師会が千葉県医師会と協力・連携して、千葉市医師会産業医部会・千葉労働基準協会など、関連団体との連携のもとに運営されています。

相談内容は、●法定健康診断後の医師の意見聴取への対応●休職中の労働者が職場復帰する場合の対応●脳・心臓疾患のリスクの高い労働者に対する保健指導●長時間労働者に対する面接指導●メンタルヘルス不調の労働者に対する相談、指導、となっています。また、センターでの健康相談窓口のほかに、産業医のいる地域の医療機関でも健康相談窓口（サテライト）を開設しています。

月4回の相談日は18人の医師が対応し、意見聴取の対応は月3回、面接指導・メンタルヘルス相談・サテライトは各月2回行っており、千葉市の産業医活動は千葉県全体でも活発だと言えます。

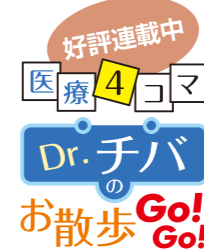
センターの利用には事前申し込みが必要ですので、詳しくはホームページ（「千葉市医師会」）で検索、もしくは

<http://www.chiba-city-med.or.jp/guide/center.html>）で確認してください。

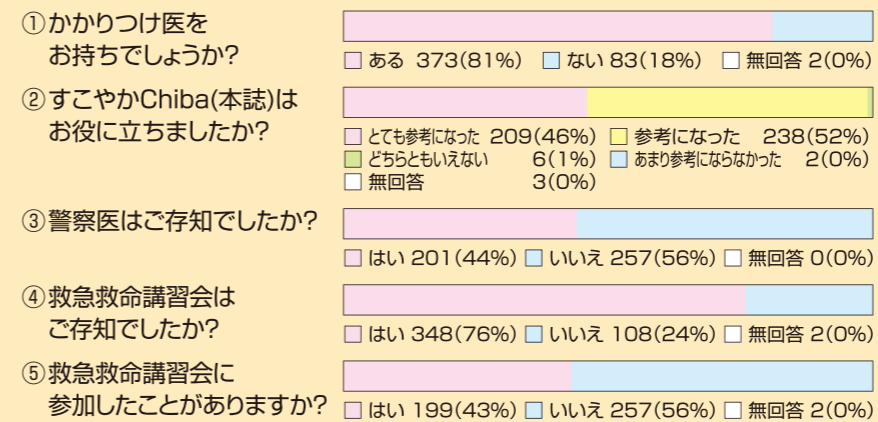
### 市民のみなさんへのメッセージを お願いします。

ブラック企業という言葉が一般化するほどに、働く人の労働環境は悪くなってきているという状況です。脳血管疾患・虚血性心疾患やメンタルヘルス不調なども非常に起こしやすくなり、今後はますます産業医の活動が重要になってくると思います。メンタルストレスなどの情報は人事権のある上司などには公開してはいけないと定められているなど、労働者のみなさんの権利を守りながら働いていけるよううまく調整していくのが産業医の職務です。

千葉市医師会所属の産業医は労働者の味方です。健康に不安を感じたら職場に遠慮することなく、会社に産業医のいる職場はその産業医に、そうでない場合は千葉市地域産業保健センターに相談にきてください。



### すこやかChiba (vol.40) アンケート結果から



今回Dr.チバが練習した場所

### ● 千葉市生涯学習センター

太鼓講座など目的に応じた各種講座、セミナーが開設できる貸出施設があります。また、市民のみなさんの生涯学習等を支援する活動をしています。詳しい情報は <http://www.chiba-gakushu.jp/>



## 食生活の欧米化などで年々増加している「逆流性食道炎」

### 逆流性食道炎

胸やけや酸っぱい液がこみあげるような症状があったら、それは食道に炎症のある「逆流性食道炎」かもしれません。放っておくと日常生活に支障をきたしかねない「逆流性食道炎」について、千葉市医師会の小出先生に伺いました。

#### ■「胸焼け」「呑酸」要注意

強い酸性の胃液が食道に逆流して炎症を起こし、びらん(粘膜がただれること)や潰瘍ができる病気を「逆流性食道炎」と言い、その患者数は近年増加傾向にあると言われています。逆流性食道炎の主な症状は、「胸やけ(胸から喉にかけて熱い感じが広がること)」や「呑酸(酸っぱいものがこみあげること)」、「胃もたれ」、「のどの痛みやつかえ」です。ほかに、耳鳴り、咳といった症状がみられることもあります。

#### ■近年増えてきた理由

逆流性食道炎の直接的な原因は、食道と胃の境目にある筋肉が緩み胃の内容物や胃液が逆流しやすくなることにあります。脂肪やたんぱく質の多い欧米型の食事はこの筋肉を緩ませる原因になり、もともと日本人には少なかったこの病気の患者数を増やしています。また、欧米型の食事などで体重が増加することで胃酸分泌が増えることや、「ピロリ菌」の感染率が低下し慢性胃炎が減少することも患者数増加の原因と考えられます。

#### ■「非びらん性逆流症」とは

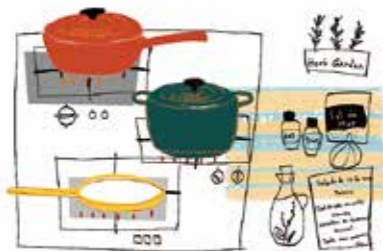
胃酸が逆流し「胸やけ」や「呑酸」などの症状があるものの、内視鏡検査を行っても炎症によるびらんや潰瘍といった異常が認められないものは「非びらん性逆流症」という病気です。この非びらん性逆流症は逆流性食道炎よりも患者数が多く、こちら治療の必要があるので、症状がある場合は必ず受診し、できるだけ具体的に医師に症状を伝えるようにしてください。症状が続くと、「食事のままならず仕事や勉強に集中できない」「よく眠れない」「運動がしづらい」など生活に影響することもあるので、早めに受診するようにしましょう。

#### ■しっかり治療して再発防止

治療の基本は、生活習慣の改善と薬物療法です。服薬と同時に、「食べ過ぎ・早食いをやめる」「糖質・脂質・コーヒー・香辛料を控える」「タバコをやめる」「食後30分は横にならない」「前かがみにならない」といったことに気をつけることで、症状が改善していきます。逆流性食道炎は、症状がなくなっても食道の炎症が治まっていないことがあり、治療をやめると再発を繰り返すという特徴があります。症状がやわらいだからといって自分の判断で治療を止めず、必ず医師の判断を仰いでください。

答えてくれたのは  
この先生

千葉市医師会 内科医会  
小出 明範 医師



## もし、ひじがはずれたら

### 肘内障

「肘がはずれる」という言葉を聞いたことがある方は多いと思いますが、医学用語では肘内障(ちゅうないしょう)といいます。では、どんな病気(けが)でしょうか。

子供の肘関節は大人に比べて柔らかいために、骨を包んで固定している靭帯(写真1矢印)から骨が抜けやすくなっています。(写真2矢印)(亜脱臼)

原因は手を引っ張られたというのが多いのですが、寝返りや、子供同士でおもちゃを取り合った、転倒などで手を捻った、なども少なくありません。急に泣き出して手を動かさなくなったら肘内障を疑ってください。手を下げて、軽く内側に捻った位置で動かさないことが多いです。(写真3)

お子さんは、肘が外れた時は痛くてびっくりして大泣きをしますが、動かさなければ痛みは治まりますので、まず手を動かさないようにあやして様子を見てください。いつまでも泣き止まなければ、骨折の可能性があるので整形外科を受診してください。

泣き止んだら、まずは痛みの場所を確認しましょう。おもちゃなどで気をそらしながら、腕を動かさないようにそっと握ってください。痛く無さそうなところから始めて、子供を安心させながら肩から手まで触ります。骨折の場合には軽く触るだけで、とても痛みがあります。この場合も整形外科へ。肘内障の場合は恐怖心がなければ、肘に触ってもほとんど痛みがありません。

#### ■治し方

これから治し方(整復法)を書きますが、一つ問題があります。整復は医療行為なので自分のお子さん以外には行わないでください。自分のお子さんでも、骨折ではないとの確信がある時以外は整形外科を受診された方が無難でしょう。

右利きの人は左手で肘を支えて、手を捻らずに肘をそっと曲げます。ここまではあまり痛みがありません。もしひどく痛む場合は要注意です。次に手首を手のひらが下を向く方向に軽く捻ります。(写真4)

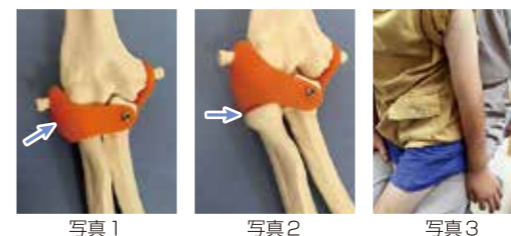
さすがに、このときは痛みますが肘を支えている手に「こりっ」と振動が伝わればおしまいです。気をそらせて、様子を見ているうちに、泣き止んで、手を動かすようになっていけば(または、写真5の格好ができれば)OKです。ここまででだめなら、無理せず、整形外科を受診してください。

整復されたら、固定や湿布などは不要です。お子さんが小さいうちは抜けやすいので手を引っ張らないように注意してください。小学校になれば抜けることはほとんどなくなります。

※本などに書いてある整復法とは若干違いますが、本法の方が治りやすく痛みも少ないです。

答えてくれたのは  
この先生

千葉市医師会 整形外科医会  
和久 真一 医師



# 将来の「肝硬変」や「肝がん」のリスクを減らす

## 乳児対象の 新たな定期予防接種

8月より千葉市が前倒しで実施している「B型肝炎予防接種」は、「肝硬変」や「肝がん」につながるB型肝炎の持続感染を防ぐ大切な予防接種です。乳幼児のほかの予防接種とともに、必ず受けるようにしましょう。

答えてくれたのは  
この先生

千葉市医師会 公衆衛生担当理事  
阿部 博紀 医師



Q B型肝炎とはどんな病気なのか？

A B型肝炎は、B型肝炎ウイルス（HBV）の感染によって起こる肝臓の病気です。

HBVは、感染した時期や感染したときの健康状態によって、一過性の感染に終わるものと、感染した状態がずっと続くもの（持続感染）とに分かれます。持続感染のうち10～15%は、感染から年月を経て慢性肝炎を発症し、その後、肝硬変や肝がんを発症することがあります。

持続感染の多くは出生時または乳幼児期の感染で成立することが知られています。

Q B型肝炎の感染ルートを教えてください。

A B型肝炎は、主に血液や体液を介して感染します。感染の主なルートは母子感染でしたが、1986年にB型肝炎の母親から生まれてきた子どもへのワクチン接種が国の事業として開始されてから、母子感染は減少しました。また、輸血などの医療行為による感染も近年ではほとんどなくなりました。

一方近年では、欧米型のHBV感染が、性的接触などにより増加しています。HBVが免疫機能の正常な大人に感染した場合は、急性肝炎になり治癒する場合がほとんどなのですが、欧米型の場合は健康な大人に感染しても慢性化しやすいという特徴があります。

Q 千葉市では8月より前倒しで行われている、B型肝炎定期予防接種の概要を教えてください。

A 前述の母子感染予防のみでは防げない家族内感染などを予防するために、今年の10月からB型肝炎予防接種を実施することが法律で定められました。千葉市では、市独自の事業として、前倒しして8月よりこのB型肝炎予防接種を無料で実施しています。

予防接種の対象となるのは、平成28年4月1日以降に生まれた赤ちゃんで、1歳までに接種を受けます。通常の定期接種と同じく、千葉市が指定する予防接種協力医療機関で受けることができ、10月以降の定期接種では、市外および県外の医療機関で接種した場合も公費負担となる場合があります。

Q B型肝炎予防接種はなぜ乳児を対象に行われるのですか？

A 成人でも接種できる予防接種ですが、特に3歳までの子どもは、HBVに感染すると持続感染する率が高いので、生まれてからなるべく早く予防接種を受けることが重要です。生後1歳になるまでに予防接種を3回行うことによって、B型肝炎に対する免疫を獲得することができ、将来のB型肝炎・肝がんなどを予防できます。

Q 副反応をふくめ、B型肝炎予防接種を受けるにあたっての注意点はありますか？

A お母さんがB型肝炎の場合は、赤ちゃんが生まれてすぐに母子感染予防の予防接種を受けることとなりますので、B型肝炎の定期予防接種は必要ありません。副反応については非常に少なく安全な予防接種と行うことができると思います。

Q 市民へのメッセージはありますか？

A 肝炎を予防することは、肝がんを予防することにつながります。定期接種の対象となるお子さんはもちろんのこと、1歳以上の定期予防接種の対象ではないお子さんも、自費にはなってしまいますが、なるべくB型肝炎予防接種を受けることをおすすめします。

また、乳幼児の予防接種全般に言えることですが、対象年齢になったらなるべく早めに打ってしっかりと免疫を付けることが大切です。受けなければならない予防接種はたくさんありますが、同時に接種することも可能ですので、かかりつけ医とよく相談してきちんと計画をたて、お子さんのために必ず全て受けるようにしてください。

### 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。
- 産業医をご存知でしたか？  
・はい ・いいえ
- 非びらん性逆流症をご存知でしたか？  
・はい ・いいえ
- 千葉市地域産業保健センターをご存知でしたか？  
・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？

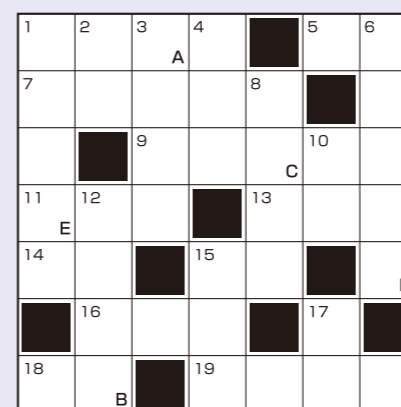
このアンケートはがきの個人情報は、千葉市医師会が責任を持って管理し、連絡の目的以外に使用することはありません。

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

- 止血などに使う布でできた医療用具
- 奈良公園にたくさんいる動物
- 治療効果を調べている段階の薬剤
- 一斉に鳴く蟬の声を雨の音に見立てた語
- 人工的に栽培されている樹木
- 短時間眠ること
- 金属の一種。○○銀銅。○○塊
- 気分がふさぐこと。躁○○
- 異常の有無や適不適などを調べること
- 祝いごとなどに食べる魚
- 銀杏の種。殻の中心部は食用になる

#### タテのキー

- 難聴の人の聴力を補う装置
- 第三者からの評価。○○がいい
- 胆のうや胆管にできる結石
- 人に不快な思いをさせる言動
- 鬼に見つからないように隠れる遊び
- 豚肉と玉ねぎを串に刺してパン粉をつけて揚げたもの
- ゴムのような歯ごたえのあるお菓子
- まるい形。○○○○脱毛症
- 満月に浮かぶ○○○の餅つき
- つぼみが開くと○○になる。○○を生ける

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は平成28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。