

市民の健康を守る情報誌

すこやか Chiba

平成29年4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/>



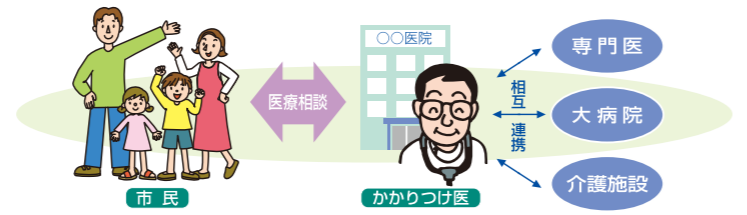
- 市民のための医師会
災害医療
- 気になる病気
特発性血小板減少性紫斑病 (ITP)
発達障害
- 暮らしと医療
ピロリ菌



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

千葉市医師会は災害時にどのような情報を集めどのような活動をするか、そしてそれに対してどのように準備しているかご理解いただけましたでしょうか。また、ピロリ菌は胃がんでなく、血液の病気にまで関与しているという不思議な感じですね。今後の胃がん検診においてピロリ菌はとても重要なキーワードになってくるので、テーマとして取り上げました。保険診療からはみ出している部分もありますのでピロリ菌につきまちはかかりつけの先生によくご相談ください。

広報委員長 池田 雄次

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。

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29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。



大地震等の災害時に迅速な医療活動を行います

大規模災害時に対応する災害医療活動

千葉市医師会は

千葉市医師会は大規模災害時に医療活動を迅速かつ適確に行うために、災害医療活動マニュアルを作成し備えています。いざというときの医療活動には市民のみなさんもできる限りご協力ください。



話してくれたのは
この先生

千葉市医師会 災害医療担当理事

とよくち 豊口 とおる 透 医師

大規模災害が起きたとき、千葉市医師会ではまずどんなことを行うのですか？

千葉市医師会では、災害医療対策委員会が設けられており、大地震等の大規模災害時に常日頃から備えています。大規模災害時には災害医療活動マニュアルに従い、医師会会長、役員などにより災害医療対策本部を千葉市総合保健医療センター内の医師会に設置します。対策本部は会員間の緊急時携帯メールシステムにより、医師会員の診療所の被害状況や開院状況などの情報収集を行います。千葉市の医療対策本部も同じ総合保健医療センター内に設置されるため、医師会より災害医療コーディネーターを派遣して、千葉市と密に連携して災害医療対策を行います。

大規模災害時には、具体的にどんな医療活動をするのですか？

大規模災害時には各区の保健福祉センターに拠点救護所が設置され、千葉市医師会選任の地域災害医療コーディネーターおよび医療救護チームが派遣されます。医療救護チームは、簡単な傷病者に対する応急処置やトリアージをおこない、重傷者の後方支援病院や災害拠点病院などへの搬送を指示します。発災後72時間以降の亜急性期には、看護師、保健師、薬剤師、歯科医師などとの協力のもとに、避難所での巡回診療や保健衛生指導などを行います。

トリアージとはなんですか？

トリアージとは、多数の傷病者がいる場合に各々の重症度に応じて、色分けしたタグを装着して、治療の優先順位を決定していくことです。歩行可能な人は緑、歩行不能でも呼吸と循環が安定している人は黄、心肺停止者が黒、呼吸はあるが、呼吸または循環が不安定な人が赤です。災害時には、黒の方の救命率は非常に低いので優先搬送せずに、赤黄の方の処置搬送を優先することで、全体の救命率が上がります。

災害医療協力施設とは、こういった施設なのですか？

「災害医療協力施設」とは、災害時の初動期において医療活動を実施する施設のことです。千葉市医師会には現在56の施設が登録されており、プレートを掲げております。災害医療協力施設は地域の災害医療の拠点となるため、電気、水道、ガスなどのライフラインや通信手段の優先的確保や救急医療物資などの配備がなされており、また行政や消防局などとも密に連絡がとれるようになっています。これらの施設は千葉市の防災マップに掲載されており、千葉市HP (<http://www.city.chiba.jp/somu/kikikanri/bousaimap.html>) でも見ることができますので、災害に備えて確認しておいてください。

そのほかに千葉市医師会として行う災害時の医療活動はありますか？

医師会員とは緊急時携帯メールシステムで連絡をとり、医療施設の稼働状況の確認とともに、救護所への応援要請などを行います。会員の医療施設の稼働状況は千葉市の防災ポータルサイトに掲載しますので、歩行可能な軽症の市民のみなさんは防災ポータルサイトで近隣医療施設の稼働状況を確認し利用いただければと思います。

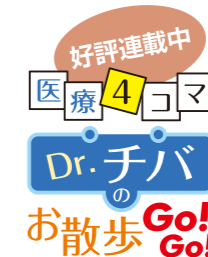
大規模災害が起きたとき、他都市との相互救援活動を行う体制は整っているのですか？

平成19年に発足した十四大都市医師会連絡協議会を毎年開催し、大規模災害時の医療支援に関しても情報交換を行っています。千葉市を含む14大都市※のいずれかが被災した際には、被災地以外の都市の医師会が医療支援チームを派遣するという相互支援協定が結ばれています。東日本大震災の際には、当医師会

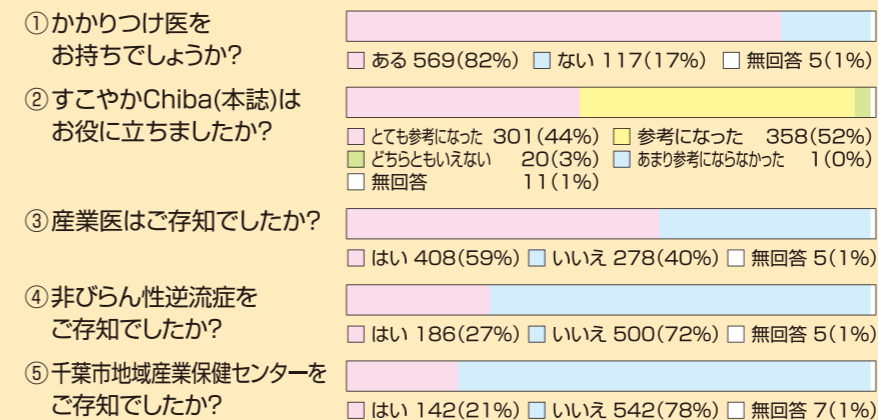
もこの協定にもとづき、検死などの医療支援活動に参加しました。
※千葉市・札幌市・仙台市・東京都・川崎市・横浜市・名古屋市・京都府・大阪府・堺市・神戸市・広島市・北九州市・福岡市

大規模災害が起きたときに市民のみなさんにお願したいことはありますか？

大規模災害時には、大学病院、市立病院、センター病院などの災害病拠点病院へ救急車やヘリコプターで緊急を要する重症者が多数搬送され、軽症者を診察する余裕は通常ありません。歩行可能な方は、千葉市の防災ポータルサイトをみて、なるべく近隣の診療所や拠点救護所に受診するようお願いいたします。また、トリアージは、災害時に被災者が適確な医療を受けられるようにすることを目的として行われます。災害時の混乱のなかでは、自分や家族を優先して診て欲しいと思われることもあるかと思いますが、トリアージの目的をご理解いただきご協力くださいますようお願いいたします。また、千葉市防災普及公社(☎043-248-5355, <http://www.chiba-bfk.or.jp>)が定期的に開催している救命講習会などに参加して応急手当の仕方を身につけることで、市民のみなさんも災害時医療の助けとなっていいただければ幸いです。



すこやかChiba (vol.41) アンケート結果から



今回Dr.チバが散歩した場所

● 昭和の森 ※桜の見頃は3月下旬～4月上旬です。

「日本の都市公園100選」に選ばれた市内最大の総合公園です。レクリエーションやスポーツ施設もあり、四季を通じて多くの植物や生き物が見られます。詳しい情報は <https://www.city.chiba.jp/toshi/koenryokuchi/kanri/midori/top.html>

指定難病の「慢性ITP」にかかったら気長に治療を

特発性血小板減少性紫斑病 (ITP)

ぶつけてもいないのにあざができて、鼻血が止まらない、そんな症状があったら難病指定されている「特発性血小板減少性紫斑病 (以下ITP)」の可能性がります。慢性になると治りにくいITPについて、千葉市医師会の清宮先生に伺いました。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 内科医会
せいみや みか
清宮 美香 医師



急性型ITP	慢性型ITP
発症から6ヶ月以内に治癒	発症から6ヶ月以上病状が継続
5歳以下に好発	中高年者に好発
5歳以下は男児が多い	20~40歳では男女比1:4

■血小板が減少する病気

血小板とは、骨髄の中で作られる血液に含まれる成分のひとつで、出血したときに血を止める重要な役割を担っています。この血小板が、免疫の異常により10万/ μ L未満に減少する病気を「特発性血小板減少性紫斑病 (以下ITP)」といいます。ITPの患者さんの数は約2万人であり、毎年約3000人の患者さんが新たにこの病気に罹っています。ITPには急性型と慢性型があり、小児のITPでは急性型が、成人のITPでは慢性型が多くなっています。難病に指定されているITPは医療費助成の対象になっており、一定の要件を満たすことにより医療費の自己負担が軽減されます。

■血小板が減少すると?

ITPは血小板が減少する病気なので、血小板が減少することで起こる以下のような症状が見受けられます。

- 点状や斑状の皮膚にみられる出血
- 歯ぐきからの出血や鼻血が止まらない
- 便や尿に血が混じる ・月経過多など。

血小板が著しく減少すると、脳内出血や消化管出血といった重篤な症状につながる可能性があります。

■治療は気長に続けること

ITPの患者さんでピロリ菌陽性である場合、ピロリ菌の除菌を行うと半数以上の患者さんで血小板数が増加することから、ピロリ菌除菌が第一の治療法とされています。ピロリ菌除菌で効果のない場合やピロリ菌陰性の患者さんの場合は、血小板の破壊を抑えることを目的としたステロイド療法が用いられます。ステロイドを使った治療は長引くことが多いですが、慢性型ITPの治療は完治を目指すのではなく、日常生活が普通に送れることを目標に行われるということを理解して、気長に治療を続けることが大切です。

■日常生活に支障はあるの?

ITPは慢性になると完治が難しい病気ですが、治療を続けていれば普通に日常生活を送ることができます。血小板の数が3万/ μ L以上であれば、多くは一般の日常生活を制限する必要はありません。ただし、軽い運動は可能ですが、打撲するようなサッカーや剣道、柔道といったスポーツは避けた方がいいです。また、鎮痛剤や解熱剤は血小板の働きを抑える作用があるため、できるだけ服用は控えるようにしましょう。

発達障害の“障害”を軽減する取り組みを

発達障害

発達障害は、人とのコミュニケーション、社会適応がうまく取れない障害です。コミュニケーションは人間関係ですから、周囲がどう受けとめ対応するかで、ずいぶん変わってくるのです。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 小児科医会
ほそやま きみこ
細山 公子 医師



発達障害とは、子どもが育つ過程で明らかになる、“行動や、社会的コミュニケーションの障害”に対してつけられた呼び名です。自閉症スペクトラム障害、ADHD (注意欠如・多動性障害)などがよく知られています。

こういった症状は、本人の心理状態によるものではなく、脳の神経組織の偏りに基づくものだとということがわかっています。

一方、こうした特性を持っていても、学校や家庭、友人の受け入れ環境がよければ、障害とは呼ばなくともいい状態にまで改善する場合があります。そのため、“特性”を“障害”にしないための取り組みが大切といえるのです。

A君は、小学校3年の頃は、授業に集中できず周りに話しかけてしまう、立ち上がってうろろする典型的なADHDの男の子でした。そのため、先生からは注意されっぱなし、いじめにもあっていました。コンサータという薬がよく効いて、授業中ちゃんと授業に集中できるようになると、いじめも減りました。薬は授業のある平日と冠婚葬祭のある休日に服用していましたが、高校になると、先生たちがA君の特性を理解し受け入れてくれたことが大きかったようで、薬は試験の日だけの服用で済みました。部活動でほかのメンバーといい関係が作れたことも大きな財産でした。大学生の今はもう薬は必要なくなって、友人がゲーム依存になっているのではないかと友人のことを気遣う心配りをしています。

10歳のB君は、「発達障害ではないか」とお母さんが心配し相談に来ました。

成績は普通ですが、すぐ気が散り、クラスメートに悪口を言われるとすぐカッとして、暴力が出てしまうといいます。診断名を確定するほどの状況ではないと思いましたが、お母さんも本人も薬を欲しがったので、ために1週間処方してみました。すると次の受診の日、薬は1回しか飲まなかったということです。わけを聞くと、1回飲んだら集中できたので、「僕は頑張ればできるってわかったから、これなら薬なしでも頑張れそうと思って」と。いろいろ話すうちに、担任も放課後こどもルームの先生も、彼を注意し叱る回数も多く、そのため彼はすっかり自分はだめな子だと自己評価が低くなっていることがわかりました。それで先生宛に「B君は、叱られると落ち込みます。ダメと叱るより、『こうしたらいいよ』と具体的に示していただくことが有効だと思います」と手紙を書きました。

環境を整えることで、薬がなくとも子どもが感情のコントロールをできるようにできれば、みんなにとってうれしいことです。

ピロリ菌の除菌が胃がんのリスクを軽減します。

ピロリ菌検査を受けましょう

「ピロリ菌」は胃がんの大きな原因としてWHO(世界保健機関)でも認定されています。ピロリ菌感染者の多い中高年以外の人たちもピロリ菌の検査を受けて、将来の胃がんを予防しましょう。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 内科医会

いちかわ ちあき
市川 千秋 医師



Q ピロリ菌とはどんな細菌なのですか？

A ヘリコバクターピロリ（以下ピロリ菌）は1983年に、それまで細菌が住み着くことができないと考えられていた胃の中で発見されました。ピロリ菌は幼少期に感染すると持続感染しますが、成人での感染では持続感染することは稀と考えられています。

ピロリ菌は井戸水など環境の悪い水回りに生息し、衛生状態の悪い昔は多く繁殖していましたが、最近では衛生状態の改善により感染の機会が減ってきました。しかし、人から人へ経口感染することから、現在では幼少期における家庭内感染などでピロリ菌に感染するケースが少なからずあります。

Q 我が国での感染の状況を教えてください？

A 日本人のピロリ菌感染率は先進国の中で際立って高くなっています。上下水道などの衛生環境が整備されていない時代に幼少期を過ごした人で感染率が高く、50代以上では70%程度に達します。衛生環境が整備されるにつれ、感染率は低下し、10~20代では20%程度と低くなっています。

Q ピロリ菌はどんな病気と関係があるのでしょうか？

A ピロリ菌の分泌するウレアーゼという酵素がアンモニアを生成し、胃粘膜を障害することで、萎縮性胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃MALTリンパ腫などの疾患を引き起こします。萎縮性胃炎はさらに長期間の粘膜障害を受けることにより胃がんへと進行していくとされ、ピロリ菌は胃がんの発生に大きく関与していると考えられています。

Q ピロリ菌の検査方法を教えてください？

A ピロリ菌の検査は、内視鏡を用いる方法や血液中の抗体測定法、尿素呼気試験、便中の抗原測定法などさまざまな方法があります。ピロリ菌を検査する目的によりふさわしい検査方法が異なります。ピロリ菌抗体の検査で陽性と判定された方

は、現在ピロリ菌に感染している可能性があります。陰性の場合は現在ピロリ菌に感染している可能性が低く、胃がんのリスクも少ないと考えられます。

Q 感染が見つかった後はどんな治療をするのですか？

A 抗体検査で陽性と判定された方は医療機関で内視鏡検査を受けましょう。慢性胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃MALTリンパ腫などの保険対象の病気が見つかった場合は保険適用でピロリ菌の除菌を行うことができます。ピロリ菌の除菌は、2種の抗生物質と胃酸を抑える薬を7日間服用します。そこで除菌が完了しなかった場合は、また別の薬剤で7日間除菌を行うことになります。

Q ピロリ菌の検査はなぜした方が良いでしょう？

A 日本では毎年約11万人が胃がんにかかっていて、約5万人もの方が亡くなっています。ピロリ菌の除菌により胃がんの発生を予防することができるので、まずは検査をして感染の有無を知ることが大切です。

千葉市が行う胃がん検診の対象は40歳以上ですが、対象年齢に満たない人たちも胃がんを予防する目的で、ぜひピロリ菌検査を受けていただきたいと思います。若い人たちがピロリ菌の除菌を行うことによって将来の胃がん発生を抑えることができるのはもちろんのこと、次世代の人へのピロリ菌の感染もまた防止することができます。

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。
- トリアージをご存知でしたか？
・はい ・いいえ
- 発達障害という言葉をご存知でしたか？
・はい ・いいえ
- ピロリ菌が胃がんの原因ということをご存知でしたか？
・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？

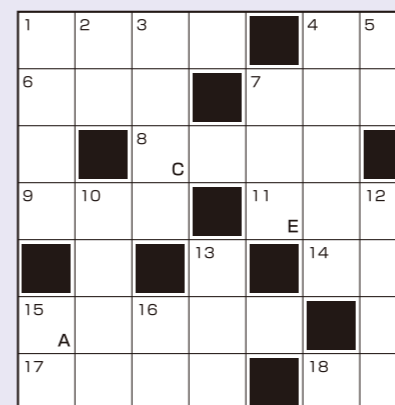
このアンケートはがきの個人情報は、千葉市医師会が責任を持って管理し、連絡の目的以外に使用することはありません。

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

1. 液体のひとつ。○○○○型。
4. 頭部の前面。つら。○○色。
6. 胃から分泌される消化液。
7. 勢いがいいこと。血気○○○。
8. 入門すること。
9. 胃粘膜の炎症。急性○○○。
14. つるぎ。ペンは○○より強し。
15. 肌老化の大きな原因。
17. 自己防衛機構のひとつ。○○○○学。
18. 全身の神経を支配しているところ。頭○○。○○梗塞。

タテのキー

1. 脊椎の最上部にある骨。
2. 歩行を助ける棒状のもの。
3. チームで長距離をリレーする競走。箱根○○○○。
4. いつも診察してもらう○○○○○医。
5. 人から受ける恵み。○○返し。
7. 大きさ。寸法。
10. 海川・湖などに沿った部分。
12. ○○○○して生活習慣病を予防。
13. 常識では考えられない不思議な出来事。
15. 終わりにすること。○○の挨拶。
16. 人が住むための建物。住居。

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は平成29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。