

市民の健康を守る情報誌

すこやか

Chiba

平成29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
千葉市との連携
- 気になる病気
血尿・たんぱく尿
ニキビ
- くらしと医療
頭痛



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、大病院に行ってどこ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

毎回クロスワードパズルは言葉の適切さとかヒントの難易度を広報委員全員で確認し必要ならば訂正しているのですが、前回のクロスワードパズルにおいてヨコの11のヒントがありませんでした。解答(シンデンス)にかかる部分でした。多くの読者の皆様からご指摘頂きました。誠に申し訳ありませんでした。ここ数年クロスワードパズルの懸賞当選倍率は毎回10倍程度で割りと当たりやすくなっています。多数のご応募お待ちしております。

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29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。

私たちが「かかりつけ医」が市民の健康を守ります。

千葉市と連携した医師会活動

千葉市医師会は

千葉市と連携し、さまざまな事業を展開しています。主な活動となる、「健康寿命の延伸」「子どもたちの医療」「夜間・救急医療」について、入江会長にお話を伺いました。

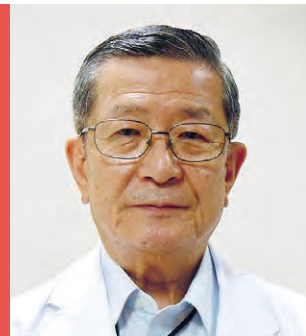


千葉市医師会平成 29 年新春対談
熊谷俊人千葉市長とともに

話してくれたのは
この先生

千葉市医師会 会長

いりえ やすぶみ
入江 康文 医師



千葉市医師会は、市民の健康寿命を延ばす活動に、どのように関わっているのでしょうか。

千葉市は平成22年度より「千葉市健康づくり推進協議会」を設置し、市民の健康づくりに関する調査審議を重ねています。協議会の委員には、千葉市医師会や歯科医会、薬剤師会、看護協会、栄養士会といった保険医療関係団体の代表者や、学識経験者、市民団体の代表などが選任され、それぞれの知識や経験を活かした提案や課題が協議されています。千葉市医師会としても、施策に対する医学的見地に立ったアドバイスなどを積極的に行っています。

千葉市は他都市に先駆けた独自の検診事業にも力を入れていますね。

今年度から「胃がんリスク検査（ピロリ菌検査）」と「胃内視鏡検査」が千葉市が実施する健康診断に導入されました。千葉市医師会では、消化器専門医からなる胃がんリスク検診検討小委員会を立ち上げるなどし、導入をバックアップしました。これらの検査は、胃がんの発症予防と早期発見を目的としており、市民のみなさんの健康を守るうえで大変重要なことだと考えています。

千葉市は子どもを対象とした医療活動にも力を入れているようですが。

千葉市では、病気や病気の回復期にあるお子さんが保育所に通えない場合に、診療所に併設した病児・病後児のための保育施設を利用することができます。千葉市の病児・病後児保育施設は、医師が常駐し医療設備の整った小児科医院に併設されているのが最大の特徴です。市

内の病児・病後児保育施設がある小児科医院は、全て千葉市医師会推薦の医院になります。市内には現在8カ所の施設があり、他市に比べて充実しています。

子どもの予防接種も、千葉市医師会が千葉市と連携して行っている事業のひとつです。こちらでも千葉市医師会推薦の150を越える内科・小児科医院が、協力医療機関として予防接種を実施しています。子どもを対象としたB型肝炎予防接種は昨年10月から国の事業として実施されていますが、千葉市は2ヶ月前倒しした8月から市独自の事業として無料で実施しました。これも、医師会と市との協力で実現した事業です。

千葉市の夜間・救急医療活動は、20年以上も前から行っているんですね。

千葉市医師会と千葉市は、20年以上前から千葉市立海浜病院で内科・小児科の夜間急病者に対応する「夜間応急診療（夜急診）」を行っています。千葉市ではまた、千葉市医師会・千葉市歯科医師会・千葉市薬剤師会と協力して「休日救急診療」も行っています。千葉市総合保健医療センター内に「休日救急診療所」を設け、休日に急を要するけがや病気の患者さんに対応しています。千葉市内の開業医で構成される千葉市医師会では、会員に夜急診と休日救急診療への参加を義務づけており、会員が交代で診察にあたっています。

すこやかChiba(vol.42)アンケート結果から

- ① かかりつけ医をお持ちでしょうか？
☐ ある 453(81%) ☐ ない 106(19%) ☐ 無回答 2(0%)
- ② すこやかChiba(本誌)はお役に立ちましたか？
☐ とても参考になった 291(52%) ☐ 参考になった 257(46%)
☐ どちらともいえない 5(1%) ☐ あまり参考にならなかった 0(0%)
☐ 無回答 8(1%)
- ③ トリアージをご存知でしたか？
☐ はい 266(47%) ☐ いいえ 290(52%) ☐ 無回答 5(1%)
- ④ 発達障害という言葉をご存知でしたか？
☐ はい 546(97%) ☐ いいえ 12(2%) ☐ 無回答 3(1%)
- ⑤ 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 484(86%) ☐ いいえ 75(13%) ☐ 無回答 2(0%)

今回Dr.チバが散歩した場所

● 富田さとにわ耕園
 (富田都市農業交流センター)

豊かな自然に囲まれて四季を通じて桜、ひまわりやコスモスなどが咲き、ブルーベリー摘みなどが楽しめます。地域との交流、研修や文化活動もできる施設です。詳しい情報は <http://www.tomita-kan.jp/>



好評連載中
 医療4コマ
 Dr.チバの散歩Go!

血尿・たんぱく尿が出たら腎臓病の可能性も



自覚症状がないまま病気が進行する故に「沈黙の臓器」と言われることもある腎臓の病気を、早期に発見する手がかりとなる「血尿とたんぱく尿」。健康診断の尿検査と腎臓病との関わりと、腎臓病の早期発見の重要性について、千葉市医師会の中村先生に伺いました。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 内科医会

なかむら まこと
中村 信 医師



■さまざまな役割を持つ腎臓

腎臓は、血液をろ過して尿をつくり、老廃物や有害物質を体の外へ排出する役割を持つ臓器です。体内の水分や塩分、ミネラルの調整、血液をつくったり血圧を調整するホルモンの分泌、カルシウムの吸収を促進するビタミンDの活性化なども腎臓の働きのひとつです。腎臓病になり腎機能がかなり低下してくるとむくみだけでなく、疲労感、食欲不振、息切れ、痒みといった症状が出てきます。

■進行すると怖い慢性腎臓病

腎臓の機能が障害される病気が腎臓病ですが、腎臓病が慢性化して進行すると「慢性腎不全」になります。慢性腎不全になる前のもっと早期の段階で原因となる障害の治療が行われないと、機能が低下した腎臓が回復するということはほとんどありません。慢性腎不全の治療をしているにも関わらず日常生活・生命の維持が困難となった場合には、「人工透析」や「腎移植」が必要になります。一方、急激に腎臓の機能が低下する「急性腎不全」では、適切な治療により腎臓の機能を維持できる可能性があります。

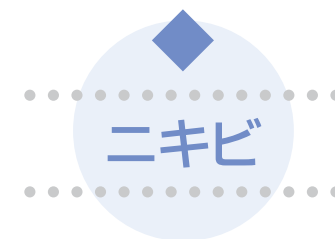
■尿検査で知る腎臓病

千葉市が実施する特定健康診査の尿検査の項目に、今年度から「尿潜血」が加わりました。これまでの検査項目の「尿たんぱく」と血液検査の項目「クレアチニン（血液中にある老廃物の一種）」に尿潜血を加えることで、腎臓・膀胱の悪性腫瘍だけでなく進行性の腎臓病を発見する手だてとなります。一過性で腎臓に障害のない尿潜血もありますが、尿潜血と尿たんぱくが同時に陽性となった場合には、腎臓病の可能性が高いと考えられます。

■健康診断で早期発見を

腎臓病は、腎機能の低下の程度が軽い間は自覚症状がほとんどありませんが、気が付いたときには回復が難しい状態まで進行しているということが、少なからずある病気です。腎臓の障害が軽度な早期の段階から尿たんぱくや潜血という形で尿にあらわれることがあるので、自覚症状がない早期の状態でも健康診断をすれば腎臓病を発見することができます。健康診断で、尿潜血、尿たんぱくが陽性であってもイコール腎臓病というわけではありませんが、担当医師に確認し必要であれば早朝尿による再検査を受けるようにしましょう。腎臓病に限らず、体に潜んでいる病気を早期に発見するために、年に一度は必ず健康診断を受けるようにしてください。

ニキビでお悩みの方へ

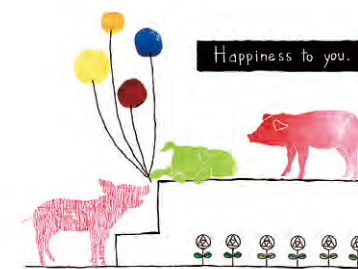
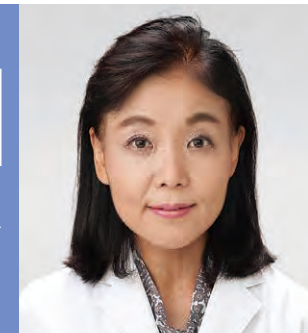


早い方は小学校中学年から、ニキビ（医学用語では「尋常性痤瘡（じんじょうせいざそう）」）で皮膚科を受診されます。ニキビをなおすためには、ニキビの原因や治療、スキンケア、ニキビを防ぐライフスタイルについてよく理解することが大切です。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 皮膚科医会

おおの
大野ますみ 医師



ニキビは、多くの方が思春期に経験する日常的な皮膚病です。

それでは、ニキビはどのようにしてできるのでしょうか。男女ともに分泌される男性ホルモンののはたらきが、思春期に高まることで、皮脂分泌が活発になります。さらに毛穴がつまり皮脂がたまり面皰（めんぼう）ができ、皮脂を好み酸素を嫌うニキビの原因となるアクネ菌が増えていきます。その後、毛穴の中で増えたアクネ菌が炎症をおこす物質をつくり、赤いニキビや膿（うみ）をもった黄色いニキビができます。

ニキビの治療と予防の第一歩は、スキンケアの基本の洗顔から始まります。朝晩2回の洗顔により、余分な皮脂とよごれ、毛穴をふさぐ角質をおとします。洗顔料をよく泡立て、泡で皮膚をいたわるように洗います。そして、特に洗顔料が残りやすい髪のはえぎわやあごから首までに注意して、洗顔料をぬるま湯で十分に洗い流します。その後、脂性肌の方も、皮膚からの水分蒸散を防ぐために、医師に処方された保湿剤あるいは市販のノンcomedジェニック（ニキビのできにくい組成）の化粧水等で保湿をすることをおすすめします。皮膚科でだされるニキビの塗り薬の中には、皮膚の乾燥をおこすことがあるために、塗り薬を塗る前の保湿が大切になることがあります。

次にニキビの治療について説明いたします。まず治療を始めてから、おおむね3か月以内の急性期と呼ばれる時期には、抗菌剤を含んだ塗り薬が処方されることが多く、症状によっては抗菌剤の内服も短期間処方されます。この時期に、治療を始めてからほぼ3か月以降の維持期に使われる毛穴のつまりをとる作用のある塗り薬などが併用されることもあります。維持期には、ニキビのできにくい皮膚をめざして治療を続けていきます。

最後に、ニキビをよくするためのライフスタイルについてですが、ストレスは皮脂の分泌を高めることがわかっているため、適度な睡眠をとり、栄養バランスのよい食事をして、リラックスできることを生活にとりいれましょう。

毎年、2月から3月になると、入学式、卒業式の前に、ニキビをなおしたいと来院される方が多くなります。ニキビには、早めに始める気長な治療と、スキンケアを含むライフスタイルの調整が必要なことをご理解ください。

慢性頭痛の原因は鎮痛剤の長期使用かもしれません！

あなたの頭痛は
どのタイプ？

慢性の「一次性頭痛」という悩みを抱える患者さんが近年増加しています。まずは自分の頭痛がどんなタイプのものなのかを知り、生活習慣の見直しとともに適切な治療をしましょう。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 内科医会

らいむら まさき
来村 昌紀 医師



Q 頭痛にはどんな種類があるのですか？

A 頭痛は、「一次性頭痛」と「二次性頭痛」という種類に大きく分けられます。二次性頭痛は、くも膜下出血や脳腫瘍、慢性硬膜下血腫等の病気が原因で起こります。一次性頭痛は、「片頭痛」や「緊張型頭痛」、「群発頭痛」など脳外科的には心配のいらない頭痛なのですが、日常的に症状があり困っている患者さんがたくさん存在します。

片頭痛は月に数回繰り返し起こり、頭の片側もしくは両側が脈打つようにひどく痛みます。緊張型頭痛は頭部全体が締め付けられるように痛み、多くの人が肩や首のこりを伴います。群発頭痛は、1～2カ月の間毎日のように数十分から2時間程度片方の目の奥が激しく痛み、その群発期を過ぎると全く痛みがなくなるという周期を繰り返す珍しい頭痛です。

Q 二次性頭痛はどんな症状がありますか？

A 頭の痛みが突然起こり、頭痛の症状以外に話にくい、手足が動かしにくいという症状がある場合は、脳卒中の可能性が、頭の痛みがだんだん増してきて継続する場合は、脳腫瘍や慢性硬膜下血腫の可能性があります。このような頭痛の場合は、直ちに病院を受診するようにしてください。

Q 一次性頭痛は予防できるのですか？

A 片頭痛や緊張型頭痛は生活習慣が原因となる場合が多いので、生活習慣を見直すことが予防であり治療にもなります。まずは生活のリズム、特に睡眠を見直すことが大切です。寝不足はもちろんのこと、寝すぎても頭痛が起こることがあります。適切な睡眠とともに、バランスのとれた食事、適度な運動とストレスの解消も、一次性頭痛の予防と治療法のひとつとなります。

Q 生活習慣以外の頭痛の原因は何ですか？

A 片頭痛は、光過敏や音過敏になることが多いので、外出の際には帽子やサングラスを着用し、夜はテレビやスマホを見ることを控えてもらうことも、予防法、治療法として有効です。また、気圧の変化も頭痛の原因の一つです。気圧の変化による頭痛には、気圧の変動を予測してくれるスマホの頭

痛アプリなどを活用するといいかもしれません。

日本頭痛学会HP（<http://jhsnet.org/>）からもダウンロードできる「頭痛ダイアリー」は、頭痛の症状や状態を把握するために非常に有効なツールですので、頭痛でお悩みの方はぜひ一度利用して欲しいと思います。

Q 一次性頭痛は生活習慣の見直しのほかにどんな治療法がありますか？

A 一次性頭痛は、薬剤での治療が一般的になりつつあります。片頭痛は予防薬と発作時に飲む頓挫薬、緊張性頭痛には筋緊張を緩和し血行を改善させる作用のある薬などを処方します。

慢性的な頭痛がある場合は一度受診してまずは大きな病気が原因になっていないかを検査し、大きな病気が原因ではない一次性頭痛と診断された場合にも、適切な治療を行うようにしましょう。自己判断で市販の頭痛薬などを飲んで症状を収め

るということが続けると、薬によってまた別の頭痛を引き起こす「薬物乱用頭痛」を引き起こす可能性があるので、一次性頭痛の治療ができる神経内科や脳神経外科の受診をおすすめします。

Q 薬物乱用頭痛とは
どういったものなのでしょうか？

A 薬物乱用頭痛は、1ヵ月に10日以上3ヵ月に渡って市販の鎮痛薬を服用している場合に起こることが多い頭痛で、近年増加しています。薬物乱用頭痛は、継続している鎮痛薬の使用回数を減らし、頭痛の予防薬の服用や生活習慣を見直すことなどで改善することができます。治療の前に、まずは鎮痛薬を飲み続ける原因となっているのはどんなタイプの頭痛なのかを知ることが大切です。やはり病院を受診してください。

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。
- 病児・病後児保育施設をご存知でしたか？
・はい ・いいえ
- 洗顔がニキビの治療に有効な事を知っていましたか？
・はい ・いいえ
- 薬物乱用頭痛をご存知でしたか？
・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？

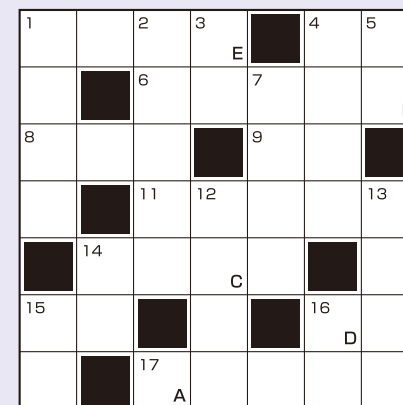
このアンケートはがきの個人情報は、千葉市医師会が責任を持って管理し、連絡の目的以外に使用することはありません。

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

- 人力で作ること。
人力を加えること。○○○○呼吸
- 紫外線や加齢が原因でできる
○○。
- みぞおちあたりに
突発的に起こる発作。
- 鑑賞。○○○館。
- 移り変わる途中。○○期。
- 得点が同じこと。
- 脊柱の中にある管状の神経中枢。
- 広島県が生産量一位を誇る貝。
- 配偶者。刺身の○○。
- 解決。
○○○○○生存権。

タテのキー

- 腎臓に炎症などが起こる病気。
- 恋愛のライバル。
- 受けるものまたは、ささえるもの。
- 北海道にある世界遺産登録地域。
- 海岸線が陸に入り込んだところ。
- 胃の位置が異常に下がった状態。
- 座り方。○○○○を正す。
- 野菜や草花などの種を
秋に蒔くこと。
- 生理現象の一種。○○と痰。
- 呼吸器系の炎症性の病気。
○○薬。
- 人脈。コネ。

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は平成29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。