



- 市民のための医師会
千葉市医師会 新会長就任
- 気になる病気
下肢静脈瘤
糖尿病
- 暮らしと医療
わたしの町のお医者さん



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

医療4コマ漫画の「Dr.チバ」が毎回好評です。「すこやかChiba」に掲載するにあたって、まずいくつかの絵コンテを広報委員会で検討します。もちろん千葉市医師会の品格を落としてはいけないし、かといって硬すぎる内容でも面白くありません。時には全ての案にダメ出しがでて、練り直しということもあります。その絶妙なバランスの上で成り立つように今回も検討しました。

お楽しみいただけましたでしょうか。今後も「Dr.チバ」をよろしく願っています。

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30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516円、1時間902円、1時間30分1,235円
※介護認定区分やサービスの内容により異なります。

市民の健康を支え、地域医療の発展に努めます。

斎藤博明新会長にインタビュー

今年6月より

千葉市医師会の会長に就任した斎藤博明新会長に、今後取り組んでいきたい事業などについて、お話をいただきました。



話してくれたのは
この先生

千葉市医師会

さいとう ひろあき
斎藤 博明 会長



■会長プロフィール

昭和29年1月3日生まれ。北海道出身。千葉大学卒。専門は呼吸器外科。千葉市医師会役員として15年活動した後、平成30年6月より医師会長に就任。趣味は、読書・旅行・ゴルフ。

千葉市医師会は、現在どんな事業に取り組んでいるのでしょうか？

当医師会の会員医師は、日常の診療のほかに、予防接種や感染症対策、検診事業など、多方面にわたり活動しています。千葉市立海浜病院で内科・小児科の夜間救急患者に対応する「夜間応急診療（夜急診）」と、休日に急を要するけがや病気の患者さんに対応する「休日救急診療所」は、当医師会員が交代で診療にあたっている事業です。また、医療についての学術専門団体として、学校医や産業医、警察医、防災医療や健康教育など、たくさんの方の医療現場に携わっています。

近々ではどんな事業への取り組みが必要だとお考えですか？

特に必要だと考えているのが、大規模災害時の救急対応です。千葉市は、30年以内に震度6弱以上の地震が起きる確率が85%以上だと言われています。大規模災害時には総合病院に患者さんが集中することが想定されます。一極集中による総合病院の機能不全を防ぐために、軽症の患者さんには近隣の医療機関を利用してもらうようアナウンスすることが必要です。千葉市医師会では、日頃から万一の災害の時に備えて、緊急時メール連絡システムを用い、各医療機関の診療可否情報、救護所への診療応援可否情報、医師会会員の安否確認などを収集する訓練を行っております。災害時にはこのシステムで収集した情報を千葉市の防災ポータルサイトに提供し、近隣の診療所が軽症患者の受け入れ先として円滑に治療にあたるよう体制を整えています。

そして、2020年に開催される東京オリンピックに向

けた、海外からの感染症対策や、観客や選手への熱中症対策なども必要だと考えています。開催期間中の医療機関への飛び入り受診なども想定し、対応を考えていかなくてはならないと思います。

■千葉市医師会としての課題点がありますか？

夜間や休日の救急診療は、医師会の会員医師が持ち回りで担当していますが、救急医療の現場はより過酷な状況になってきています。しかし、それでも今現在提供している救急医療の質を下げないというのはもちろんのことですが、よりよい救急医療の提供を目指さなければなりません。

また、千葉市においても小児科や産科の医師不足はやはり課題となっています。夜間や休日の救急医療も、小児科の専門医が不足しているのは問題です。現在は内科医師が小児科の救急診療をサポートしていますが、より精度の高い診療のためにも専門医の確保は必要であり、課題解決に向け策を講じなければならないと考えています。

市民のみなさんへお願いしたいことはありますか？

まずお願いしたいことは、かかりつけ医を持って欲しいということです。そして、予防接種や検診はできるだけ受けて欲しいと思います。例えば、ご家族で検診を受ける月を決めるとか、おじいちゃんの検診時に付き添っ

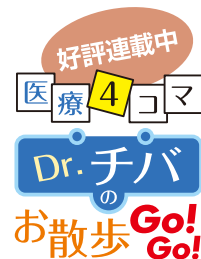
て自分も検診を行うとか、検診を受ける機会をご家族で話し合って作っていただければと思います。

次にお願ひしたいのは、救急車の適正利用です。

千葉市は、時間帯によっては待機救急車ゼロということもあるようです。救急車の利用は、本当に必要なときだけにさせていただくようお願いいたします。

■市民のみなさんへメッセージをお願いします。

千葉市医師会の目指すことは、市民のみなさんの健康を支え守り、地域医療・保健・福祉の充実と発展に貢献することです。現在は、1,205名（平成30年7月18日現在）の会員が会に所属し、千葉市のみなさんの医療に関するさまざまなご要望にお応えできるように努めております。千葉市と千葉市医師会は、医療・福祉の充実という同じ目的を持って活動を行っています。千葉市医師会は今後も千葉市と連携し、みなさんの健康を支えるために努力を重ねていきますので、安心して千葉市で生活していただきたいと思います。



すこやかChiba(vol.44)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 430(83%) ☐ ない 84(16%) ☐ 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 245(47%) ☐ 参考になった 250(48%)
☐ どちらともいえない 18(3%) ☐ あまり参考にならなかった 0(0%)
☐ 無回答 3(1%)
- ③ 千葉県小児救急電話相談をご存知でしたか？
☐ はい 200(39%) ☐ いいえ 311(60%) ☐ 無回答 5(1%)
- ④ 骨粗しょう症から寝たきりになる事をご存知でしたか？
☐ はい 400(77%) ☐ いいえ 113(22%) ☐ 無回答 3(1%)
- ⑤ 抗菌薬は風邪のウイルスに効かない事をご存知でしたか？
☐ はい 231(45%) ☐ いいえ 281(54%) ☐ 無回答 4(1%)



今回Dr.チバが散歩した場所

●千葉市中央図書館

千葉公園の近くにある図書館。緑に囲まれた明るい雰囲気の中で読書が楽しめます。蔵書数は100万冊以上。研究個室などの学習スペースもあります。詳しい情報は <http://www.library.city.chiba.jp/facilities/chuou/index.html>

脚に血管のこぶ!?!「下肢静脈瘤」かもしれません

下肢静脈瘤

「下肢静脈瘤」は、放っておいても命に関わる病気ではないけれど、進行すると生活の質（QOL）を下げてしまうことがあります。日本人の約10人に1人が発症すると言われている下肢静脈瘤について、千葉市医師会の河瀬先生に伺いました。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 外科医会

かわせ いさむ
河瀬 勇 医師



■ 脚に血が逆流してたまる病気

下肢静脈瘤とは、脚の静脈内にある弁が壊れて血液が逆流してしまい、脚にたまってしまう病気です。血管が蜘蛛の巣状に透けて見える、こぶ状に膨れる、皮膚が黒ずんで固くなるなど、さまざまな症状が見られます。下肢静脈瘤は、良性の疾患なので全身に影響を及ぼすことは少なく、放置していても命に危険が及ぶことはありません。しかし、足がむくむ、重だるくなる、はって痛くなるなど、症状によっては日常生活に支障をきたすことがあります。

■ どんなひとが発症しやすい?

下肢静脈瘤の患者さんは、現在日本に1000万人以上いると言われています。血縁者に下肢静脈瘤の方がいる場合発症率が高く、男性よりも女性が発症しやすい病気です。女性が発症しやすい理由としては、妊娠・出産の影響が考えられます。妊娠・出産時に、お腹や骨盤の中の血管が圧迫されて血流を阻害し、負荷が大きくなって弁が壊れてしまうことがあるためです。

立っている時間や座っている時間が長いことも、発症の原因のひとつと考えられています。ひざや腰が悪く、ほとんどの時間を座って過ごしているという高齢者には、下肢静脈瘤を発症していないのに、同様の症状があるというひとが見られます。そのような症状は、時間を決めて横になり足を少し高くしたり、足の筋肉を動かすようにすると改善します。

■ 足の血管にこぶができたなら注意

静脈がこぶ状に膨らみ、足がむくむ、重だるい、痛いなどの症状がある場合には、エコー診断で手術適応となることが多いです。レーザーや高周波での手術は日帰りも可能ですし、手術をすることにより症状は改善しますので、適応となった場合には早めに手術されることをおすすめします。そうでない場合には、弾性ストッキングによる圧迫療法や、硬化剤を注射して血管が蜘蛛の巣状に透けて見えるのを改善させる硬化療法といった治療法があります。

■ 歩いて脚の筋肉を動かそう

予防法として最も効果的だとされているのは、歩くことです。長時間のデスクワークの方や、立ちっぱなしの仕事の方は、仕事の合間の休憩後などに、少しでも歩くことをおすすめします。また、長時間立っていたり座っていないとダメなときには、弾性ストッキングを履くことも予防法として有効です。適度な運動を心がけ、太りすぎに注意することも大切です。就寝の際に足元を心臓より10～15センチほど高くすることも予防に役立ちます。

小児の糖尿病に関わる方へ

糖尿病

小児の糖尿病の病態や治療は成人の糖尿病と同じです。しかし子供は身体的・精神的に成長過程にあるため、様々な葛藤を持っており、この点に配慮する事が大切です。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 内科医会

えんどう けい
遠藤 溪 医師



■ 糖尿病とは?

糖尿病とは、血液中の糖分濃度（血糖）が高くなる病気のことです。網膜症や足壊疽、心筋梗塞などの合併症を引き起こします。また数日の経過で発症し、重症時は昏睡状態になる糖尿病ケトアシドーシスという急性合併症も引き起こします。

■ なぜ高血糖になるのでしょうか?

インスリンは血糖を下げる作用がありますが、血液中の糖分（ブドウ糖）を脂肪、筋肉、臓器などの組織へ運ぶためです。インスリン量の低下や、インスリン効力の低下があると、ブドウ糖を組織へ運べなくなり、血液中に留まってしまい、高血糖になります。

■ 糖尿病には種類があるの?

1型糖尿病、2型糖尿病、その他、妊娠糖尿病の4つに分類されます。

1型糖尿病はインスリンを産生する膵β細胞が破壊され、インスリン量が低下して発症します。2型糖尿病は肥満のためインスリンの効力が低下して発症します。2型糖尿病というと贅沢病・怠け病のように誤解されますが、肥満の背景に学校・家庭生活などの要因が隠れていることもあり、心理的な配慮が必要です。

■ どういう時に糖尿病を疑うか?

高血糖に伴う症状「何と無く調子が悪い」「水をよく飲む」「トイレが多い」「集中力が落ちている」などがあつたときに疑います。また「肥満がある」「身内に糖尿病の人がいる」場合も疑うことがあります。

■ 好きな食べ物やお菓子を食べても良いのでしょうか?

食べて構いません。小児期では活動量が多い、又成長にエネルギーが必要となるので、成人の糖尿病に比較して食事療法は緩やかです。ただし「好きなだけ食べる」ことは肥満や高血糖を助長するので主治医の先生とよく相談しましょう。

■ どうしてインスリンを打たなければならないのでしょうか?

1型糖尿病の場合はインスリン量が絶対的に不足しているため、注射をしないと臓器が栄養不足になったり、糖尿病ケトアシドーシスを起こし、危険です。「なぜ自分だけ」と思うこともあるでしょう。この思いは必ず出てくる葛藤です。1型糖尿病でモデルやプロ野球選手、また色々な分野で活躍する人がいます。そういった人たちもこの葛藤を持っていたと言います。これは周囲の大人が支えてあげる事が大切です。

■ 最後に

小児期・思春期では身体的・精神的にも成長過程であるため、色々な葛藤を持っています。また間違った知識や偏見などで周囲に惑わされることもあります。小児糖尿病に関わる家族・学校・医療者は正しい知識と理解を持って、子供を精神的に支えることが大切です。

医療機関検索システムを上手に活用しましょう。

Q 「わたしの町のお医者さん」とは何ですか？

A 「わたしの町のお医者さん」は、千葉市医師会が千葉市と連携して作成し管理している「千葉市医療保健情報マルチメディアシステム」です。診療科・住所・最寄駅・診療日・受診希望時間帯・検診と予防接種の6つの条件から選択するか、医療機関名を入力することにより、千葉市内の医療機関を検索することができます。現在登録されている医療機関は、約540件(平成30年10月現在)です。アクセスされる方の5割以上がスマホやタブレットからの利用であることから、今年6月にスマホ対応サイトとしてリニューアルしました。

千葉市に引っ越してきた方や、妊娠・出産・子どもの成長・がん検診・介護・在宅医療などライフスタイルの変化に伴い初めて受診する診療科を探すときなどにご利用いただければと思います。

パソコンやスマホ、タブレットを利用できない方は、わたしの町のお医者さんの利用端末が千葉市総合保健医療センターと各区役所に設置されているので、そちらをご利用ください。

Q 医療検索システムとして特徴はありますか？

A 診療日や診療時間など情報の正確さが重要だと考え、掲載医療機関にアンケートをとって年に一度情報を更新しています。掲載医療機関から変更の申請があれば随時情報を更新し、常に新しい情報を掲載するように心がけています。また、千葉市が行っている検診や予防接種から医療機関を探すことができるのも特徴のひとつです。千葉市に転入された方には、千葉市がどんな検診や予防接種を行っているのかもわかるので、この検索項目は便利に利用できるかと思います。

Q わたしの町のお医者さんの運営目的は何ですか？

A 千葉市の総合医療サイトとして活用して欲しいという思いのほかに、「かかりつけ医」を持ってもらうという目的もあります。かかりつけ医とは、ケガや体調不良のときに診てもらっている地

域の診療所やクリニックの医師のことをいいます。かかりつけ医は、病気やケガの初期医療はもちろんのこと、健康に関することを何でも相談できる身近な存在です。また、病状によって診療所やクリニックでの治療がむずかしい場合には、「病診連携」をはかり、適切な医療機関をすばやく患者さんにご紹介することができます。

Q 病診連携とは何ですか？

A 病診連携とは、拠点となる病院と診療所が連携することです。病院は高度な検査や手術、入院医療などを必要とする患者さんの診療にあたり、診療所の医師は比較的軽い病気や慢性の病気、手術後の症状の安定した患者さんの診療等を行います。それぞれの医療機関が役割分担をすることで、良質な医療をスムーズに提供することが可能になります。かかりつけ医は、病診連携の実現のために重要な役割を担います。

Q 市民のみなさんにお願いしたいことはありますか？

A わたしの町のお医者さんは、スマホ対応サイトとしてリニューアルしたばかりなので、使い勝手がわかってくるのはこれからだと思います。みなさんにご利用いただいて、ご要望があれば、改善していきたいと考えています。
今回のリニューアルと同時に医師会のホームページもトップページをスマホ対応にリニューアルしました。千葉市医師会のホームページにも、休日・夜間診療の案内や検診・予防接種のお知らせのほか、健康に関するコラムなど有益な情報をたくさん掲載しているので、ぜひ利用してください。

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。
- 下肢静脈瘤をご存じでしたか？
・はい ・いいえ
- 小児にも糖尿病があることをご存じでしたか？
・はい ・いいえ
- 「わたしの町のお医者さん」を利用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。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会

いよ まさと
伊豫 正人 理事

