

市民の健康を守る情報誌

すこやか Chiba

令和3年10月15日

- 市民のための医師会 介護保険制度との関わり
- 気になる病気 肩関節周囲炎(凍結肩) 急性中耳炎
- 暮らしと医療 コンタクトレンズ

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、大病院に行ってもこ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

今回は介護保険制度、肩関節周囲炎(凍結肩)、急性中耳炎、コンタクトレンズに関して医師会員の先生方に解説頂きました。いかがでしたでしょうか？ご意見ご希望等ございましたら、アンケートはがきにて頂ければ幸いです。
千葉市医師会ホームページにバックナンバーを掲載しておりますので、そちらもお役にください。次号は令和4年4月に発行予定ですので、楽しみにお待ちください。

広報委員長 清宮美香

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 19:00～24:00
土・日曜日、祝日、年末年始 18:00～24:00

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〉中央区椿森5-4-3 TEL.441-7108、441-7109
■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518円、1時間907円、1時間30分1,243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



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

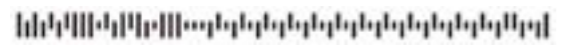
差出有効期間
2021年12月
31日まで

〔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。



医療の側面から介護保険制度を支えています。

話してくれたのは
この先生

千葉市医師会 在宅医療担当理事

たなむら あきら
田那村 彰 医師



千葉市医師会と「介護保険制度」との関わり

千葉市医師会は

千葉市や医療、介護、福祉等の各団体と連携を深めながら、介護保険制度運営に携わってきました。介護医療の両面でサポートが必要な方々がより快適な生活を送れるように、社会全体で支えていきましょう。

「訪問看護ステーション」とは？

千葉市医師会が長く運営する訪問看護ステーションでは、要介護・要支援と認定され、かかりつけ医が訪問看護の必要性を認めた方に、訪問看護サービスを行っています。看護師が、かかりつけ医の指示を受け、病気や障害を抱える方のご家庭を定期的に訪問し、健康状態のチェックや薬の服用の指導などを行います。

訪問看護ステーションではほかに、居宅サービス計画の作成や、利用者や家族からの相談に対する助言、主治医や介護サービス事業者との連絡や調整、要介護認定の申請手続きや更新の代行などを行っています。

介護保険制度のしくみと利用の仕方を教えてください。

2000年（平成12年）4月からスタートした介護保険制度とは、65歳以上の高齢者または40～64歳の特定疾病患者のうち介護が必要になった人を、社会全体で支えるしくみです。制度を運営するのは、各市区町村です。運営に必要な経費の50%は、40歳以上に加入が義務付けられる介護保険料で賄われ、残りの50%は、国や都道府県、市区町村が負担しています。

要介護認定等の申請は、住民票のある区の介護保険課で行います。申請後に調査員が行う心身の状況について聞き取り調査と主治医の意見書を基に、要介護認定審査会で要介護度^{*1}の認定が行われます。

^{*1}要介護度は要支援1から2、要介護1から5まであり、数字が上がるほど介護の必要性が増加します。

介護保険制度では、どのようなサービスを利用できるのですか？

65歳以上の人の場合は、寝たきりや認知症などにより介護を必要とする「要介護状態」になったり、家事や身じたくなど日常生活に支援が必要な「要支援状態」になった場合に、介護サービスを受けることができます。40～64歳までの人は、初老期の認知症や脳血管疾患、がんといった「16種類の特定疾病」により、要介護・要支援状態になった場合に介護サービスの対象となります。

要介護認定により受けられるサービスには、特別養護老人ホームなどを利用する施設サービスや、ヘルパーサービスやデイサービス、訪問看護・入浴やショートステイといった居宅サービス、小規模多機能型居宅介護などを利用する地域密着型サービスなどがあります。

要支援認定の場合は、介護予防サービスなどを受ける

ことができます。要支援認定で初めてサービスの利用を希望する方は、お近くの「あんしんケアセンター」にご相談ください。千葉市内に28カ所設置されているあんしんケアセンターでは、「要支援1・2」の方の介護予防ケアプランの作成などを実施します。

要介護・要支援認定非該当の方は、介護保険の利用はできませんが、介護予防事業のサービスを受けられる特定高齢者に該当する可能性があります。

千葉市医師会は、介護保険制度とどのように関わっているのですか？

介護保険の要介護認定審査には、主治医の意見書が必要となります。この意見書を作成するかかりつけ医の多くは、千葉市医師会の会員医師です。また、保健・医療・福祉の学識経験者で構成される「介護認定審査会」には、現在医師会推薦の医師73名が審査員として参加しています。

千葉市医師会は、要介護の方が利用できる「訪問看護」と「居宅療養管理指導」にも携わっています。訪問看護は、「訪問看護ステーション（左ページ参照）」や医療機関の看護師が、主治医の指示のもとに自宅を訪問し、病状の観察や診察の補助などを行います。居宅療養管理指導は、医師や歯科医師、薬剤師、看護師などが自宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。いずれも、千葉市医師会の会員医師が、指示や管理、指導などを行っています。

医療や介護等の各団体と行政が在宅医療における他職種連携の現状や課題について協議する「千葉市在宅医療推

進連絡協議会」や、同協議会の関係職種が各区ごとに顔の見える関係を作ることを目的とした「多職種連携会議」へも参加しています。関係職種間ではスマホのシステムを使った要介護要支援者の情報共有や、各種講習会や勉強会などを行い、在宅医療と介護との連携を推進しています。

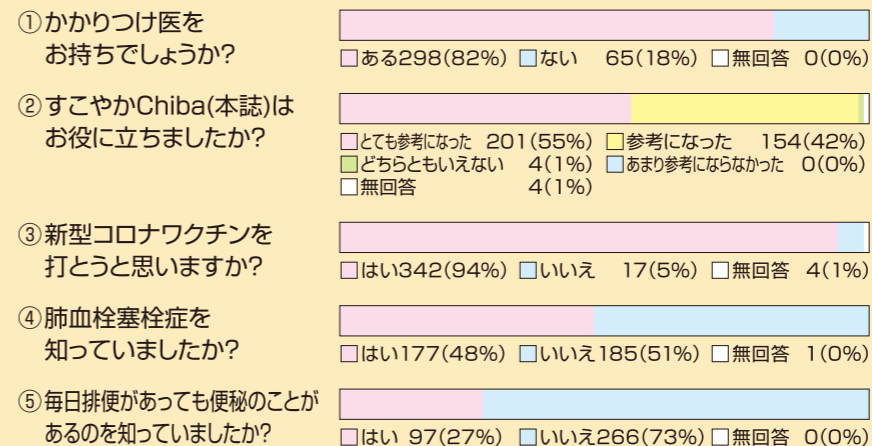
ほかにも、介護保険と深く関わる在宅医療や在宅看護をより充実させるために、あんしんケアセンターとの連携や訪問看護ステーションの運営などを行っています。

介護保険利用にあたり、市民のみなさんへお願いしたいことはありますか？

介護で家族が疲弊することは、介護されるご本人にとっても不本意なことだと思います。医療、健康、介護などで困ったことがあれば、まずはかかりつけ医にお話ししてください。ご家族の介護問題を個人で背負いこもうとせず、利用できる支援は遠慮せずに受けてください。千葉市医師会も可能な限りサポートしますので、社会全体で高齢者を支えていきましょう。



すこやかChiba (vol.50) アンケート結果から



適切な治療で早期回復する「肩関節周囲炎(凍結肩)」

肩関節周囲炎(凍結肩)

「五十肩」の呼び名で知られる「肩関節周囲炎」は、「凍結肩」という病名が一般化してきています。比較的軽症なひとが多く時間が経っても治るまで放置されがちな「肩関節周囲炎(凍結肩)」について、千葉市医師会の霜先生に伺いました。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 整形外科医会

しもともひろ
霜 知浩 医師



■「肩関節周囲炎」ってどんな病気？

肩関節周囲炎は、肩関節周囲の組織に炎症が起こる病気で、腕が後ろまで回らなくなることで気づくことがほとんどです。一般的には「五十肩」や「四十肩」と呼ばれている病気ですが、年齢との因果関係はわからないため、最近では「凍結肩」という病名が使われています。発症すると、着替えや髪を整えるといった動作が難しくなり、日常生活の活動が制限されることがあります。

■自然治癒では長期戦になる場合も

凍結肩の病期は、急性期、慢性期、回復期の3段階に分けることができます。「急性期(炎症期)」には、腕を回すなどの動作に痛みを伴うことが多く、「夜間痛」と呼ばれる眠れないほどの痛みや、じっとしていても痛む「安静時痛」などが起こることもあります。「慢性期(拘縮期)」には、痛みは軽減しますが拘縮の症状が進行し、「回復期」に入ると拘縮が徐々に改善され、可動域が回復していきます。自然治癒の場合は、発症から回復までに半年から2年ほどかかることもあります。また、糖尿病などほかの病気が原因で、治りにくくなる場合もあります。

■炎症による痛みをコントロール

急性期は痛みが強いため、消炎鎮痛薬やステロイドの関節内注射等を用いた薬物療法で、炎症をコントロールします。慢性期には、硬くなった関節を改善するためにリハビリ(可動域訓練)を行います。血行の促進や痛みの軽減のために、運動療法と並行して、温熱・冷熱療法や超音波治療法を行うこともあります。凍結肩は、病期に合わせた薬物療法や運動療法で改善することが多く、ほとんどの場合手術をする必要はありません。※治療後もまれに肩関節に軽度の運動制限が残る場合があります。

■治療により痛み軽減早期回復

凍結肩の詳細な原因はわかっていません。しかし一般的には、肩関節の老化と筋肉の酷使が原因と考えられていることから、予防策として、無理をしない範囲での適度な運動をおすすめします。

凍結肩を放置すると、組織が癒着して運動障害が残る危険性があるため、適切な治療を継続することが大切です。適切に治療をすることで痛みを軽減させ、早期回復が見込めます。また、肩の痛みの原因は、ほかの病気の可能性もあります。凍結肩の症状は、「腱板断裂」という病気の症状とよく似ているので、症状があらわれたら、早めに医療機関を受診しましょう。

かぜの症状が長引いたり、耳の症状が出始めたら要注意!

急性中耳炎

急性中耳炎は乳幼児によくみられる病気です。ほとんどの場合は完治しますが、滲出性中耳炎や慢性中耳炎などの合併症を引き起こすことがあります。完治するまでしっかり治療を受けましょう。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 耳鼻咽喉科医会

みやもと たかゆき
宮本 隆行 医師



■急性中耳炎ってどんな病気？

耳は外側から外耳・中耳・内耳という部位に分かれています。鼓膜とその奥の部屋(鼓室)が中耳で、鼓室は耳管という管で鼻の奥(喉の上の方)につながっています。耳管は中耳の換気を行っていますが急性中耳炎は、この耳管を通じて鼻や喉からウイルスや細菌が鼓室に侵入して感染を来し炎症を起こす病気です。

急性中耳炎は子供、特に乳幼児に多い病気です。子供の耳管は大人より短く、太いためウイルスや細菌が鼓室に侵入しやすいと考えられています。小学校の入学までに約80%の子供が一度はかかると言われています。

■どんな症状がでるの？

中耳に炎症が起こることによって、鼓膜が赤くなって腫れたり鼓室に膿が溜まったりします。これにより次のような症状がでます。

- ・耳が痛い ・耳の聞こえが悪い(つまった感じ)
- ・耳から膿のような分泌物がでる(耳漏) ・発熱
- 【乳幼児の場合は下記の症状も追加】
- ・不機嫌が続く ・耳をしきりに触る
- ・耳に手を当てて泣く

■治療法は？

まず、原因となる鼻や喉の治療を行います。内服薬を処方する以外に鼻汁を吸引し、年齢によっては抗生剤等の入った吸入(ネブライザー)を行います。

急性中耳炎に関しては、症状と鼓膜の状態から軽症～重症に分類し、重症度に合わせて抗生剤等の内服薬を処方します。

重症の急性中耳炎では鼓膜を少しだけ切って膿を吸い出す治療(鼓膜切開術)を行う場合もあります。鼓膜に穴があいて耳漏が出ている場合や鼓膜切開術を行った場合でも、鼓膜は通常炎症が落ち着けばふさがるので多くの場合は心配ありません。

■合併症は？

急性中耳炎はきちんと治療を行えばほとんどの場合完治しますが、原因となっている鼻や喉の症状が長引いたり、症状が改善したからと途中で治療を中断してしまうと、鼓室の中に炎症によって生じた液体(滲出液)が溜まる滲出性中耳炎(発熱や痛みはなし)や慢性的に中耳が化膿する慢性中耳炎に移行してしまふことがあります。また鼓室の炎症が内側の骨の中に及び耳の後ろが赤く腫れる乳様突起炎などを起こすこともあります。

かぜの症状が長引いたり耳の症状が出始めたら、早めに医療機関を受診して耳や鼻、喉の治療を完治するまできちんと受けることが大切です。

正しく使用することで目の健康を守りましょう。

コンタクトレンズと長く付き合うためには

コンタクトレンズは大変便利な医療機器ですが、手軽に使用できる分安易に扱い、重大な目のトラブルを起こすこともあります。コンタクトレンズの正しい扱い方や検査の重要性を知り、安全に使用しましょう。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 眼科医会

さの けんじ
佐野 研二 医師



Q コンタクトレンズの特徴を教えてください。

A コンタクトレンズは、ハードコンタクトレンズとソフトコンタクトレンズに大きく分けられます。ハードコンタクトレンズは光学的に優れ、矯正視力が出やすいというメリットがあります。特に強い乱視や角膜の形が不正になる円錐角膜のような病気の場合、ハードコンタクトレンズを使わないと良好な矯正視力が得られません。一方で、レンズが固い素材から成るため、角膜や結膜に傷をつけやすいといったデメリットがあります。

ソフトコンタクトレンズは、ハードコンタクトレンズに比べて酸素を通しにくいといった欠点がありましたが、素材を作る技術の進歩によって、今ではハードコンタクトレンズと同等以上の酸素透過性をもつようになりました。こうした酸素透過性の高いソフトコンタクトレンズには、汚れやすいという欠点がありますが、使い捨てレンズの登場によってこの欠点も克服されています。

Q 取り扱い方の注意点を教えてください。

A コンタクトレンズを扱う注意点は、眼科で初めて処方されている時に教えられ、取り扱い説明書ももらうはずですが、当たり前のことをしなくなり安易な方向へ流れていくのが人間です。

まず、コンタクトレンズを扱う爪は丸く滑らかに切っておくこと。長い爪でレンズを入れ、目を傷つけるようなことは言語道断です。化粧は、化粧品がついた指でレンズを触らないように、レンズを装着してからするようにしてください。

次に、扱う前には必ずよく手洗いをする。コンタクトレンズを舐めて装着する人がいますが、唾液の中には細菌やウイルスがたくさんいますので絶対にやらないようにしてください。

Q コンタクトレンズの使用で起こる病気にはどんなものがあるのですか？

A 一番重い病気は、角膜潰瘍・角膜浸潤です。コンタクトレンズの性能がいくら良くなったといっても裸眼に比べると傷つきやすく、そこから細菌や微生物が入りやすくなるのです。抗菌剤等で治れば良いのですが、炎症のあとが残ったりすると、角膜を削った

り角膜移植の手術が必要になります。

次によく見落とされるのが巨大乳頭性結膜炎という重い結膜炎です。かゆみが出て、まぶたの裏にぶつぶつができ腫れてくるのですが、まぶたの裏のチェックがないままコンタクトレンズ装用を続けていると悪化し続けます。コンタクトレンズがずれやすくなって判明することが多いので、心当たりがあれば眼科に相談しましょう。

Q コンタクトレンズを継続して使用する場合に、定期検診は必要ですか？

A 角膜に傷があってもコンタクトレンズを入れていると違和感や痛みが消えてしまう場合があり、定期検査をしないと角膜や結膜の傷は判らないこともあります。自分で問題ないと思っても、検査を受けると眼障害やコンタクトレンズの不具合を生じていることがあります。インターネットや通信販売で、同じブランド、同じ度数のコンタクトレンズを買って

いる人が増えてきていますが、医師の処方・指示がなく定期検査もなくインターネットで購入することは厚生労働省通知に反しています。面倒かもしれませんが、コンタクトレンズ装用を続けている限りは、必ず眼科専門医による定期検査を受けてください。

Q 市民のみなさんにお願したいことはありますか？

A コンタクトレンズは、薬事法によって、心臓のペースメーカーと同じ最もハイリスクの高度管理医療機器に分類されています。必ず、眼科専門医での処方と、医師が指示した期間(通常は3ヵ月)での定期検査を受けてください。また、コンタクトレンズを使用する際には、目に傷がつくことなどによる万が一のドクターストップに対応するために、必ず自分の目にあつた眼鏡を携帯してください。

クロスワードの解答



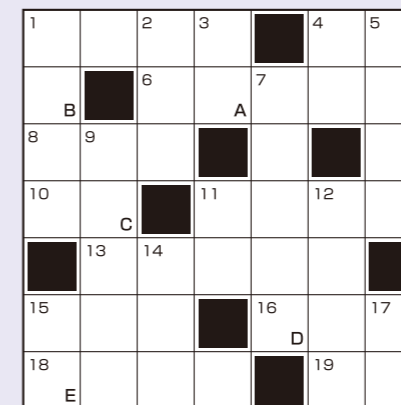
- かかりつけ医をお持ちでしょうか？
・ある…医療機関名 ()
()
・ない
- すこやかChiba(本誌)はお役に立ちましたか？
①とても参考になった ②参考になった
③どちらともいえない ④あまり参考にならなかった
- 介護保険制度を知っていましたか？
・はい ・いいえ
- 肩関節周囲炎を知っていましたか？
・はい ・いいえ
- コンタクトレンズにより病気が起こりうることを知っていましたか？
・はい ・いいえ
- すこやかChibaとホームページにご要望はございますか？

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

- 看護を職業とするひと。
- 河川や海で船が航行する水路。
- 儉約。節約。経済的なこと。
- 地球上のすべての国や地域。
- ブドウ科の落葉性の蔓植物。
- 西洋風で目新しいこと。
- 頼りにするだけのおうち。
- ハズレの反対。
- 病気や傷を治す効果があるもの。
- 期待や喜びでどきどきすること。
- 座るための道具。

タテのキー

- 骨と骨が連結する部分。
- 付き添って守ること。
- 相撲の動作のひとつ。
- 聞き〇〇を立てる。〇〇たぶ。
- 南極や北極の空に現れる美しい光。
- 脳の働きを研究する学問。
- 凝りなどをほぐすためにすること。
- 糸を通して縫う道具。
- 海の水。〇〇〇〇浴。
- 左右の腫を鼻柱に寄せること。
- 何かか通ったしるし。足〇〇。
- 齧歯目(ゲッシモク)の小動物。

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は令和3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。