

市民の健康を守る情報誌

すこやか Chiba

令和4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
<https://www.chiba-city-med.or.jp/>



- 市民のための医師会 休日救急診療
- 気になる病気 睡眠時無呼吸症候群 育児不安 ～生まれてすぐに気になる悩み
- 暮らしと医療 漢方と女性の病気

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

今回は千葉市の休日救急診療、睡眠時無呼吸症候群、育児不安、漢方と女性の病気について、医師会員の先生方から解説頂きました。ご意見ご希望等がございましたら、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、そちらも引き続きお役立てください。次号は令和4年10月に発行予定です。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



差出有効期間 2022年6月30日まで

切手をお貼りになる必要はありません。

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。



休日救急診療は、大切な医療資源です。

休日も安心して医療を受けられる

千葉市医師会は

千葉市医師会は千葉市や歯科医師会・薬剤師会等と協力して「休日救急診療所」を運営しています。千葉市の休日救急医療の充実のために、多くの会員医師が診療にあたっています。



千葉市の休日救急診療とは、どんな事業なのでしょう？

千葉市医師会は、平成5年から千葉市総合保健医療センター内に「千葉市休日救急診療所*」を開設し、休日救急診療を行っています。休日救急診療は、市民のみなさんが休日に急病になったときに安心して診療が受けられるようにする事業です。診療科目は、内科・小児科・外科・整形外科・眼科・耳鼻咽喉科・歯科で、産婦人科は当番医療機関での診療になります。

休日救急診療の目的は、休日の急病に対して、あくまで応急処置などの初期診療を行うことであり、翌日にかかりつけ医を受診していただくことを原則にしています。そのため処方されるお薬は、症状を和らげたり、病気の進行を遅らせるものが主体で1日分を原則にしています。

休日救急診療所には入院施設はありません。緊急で精密検査や入院治療が必要な場合には、市立病院など設備の整った2次待機病院へ救急車で搬送しています。

*「千葉市休日救急診療所」の詳細は、裏表紙参照

休日救急診療を行っているのはどのような人たちですか？

現在、千葉市医師会会員の医師320名が、この千葉市休日救急診療所で診療にあたっています。ほかに、歯科は千葉市歯科医師会、薬剤師は千葉市薬剤師会、診療放射線技師は千葉県放射線技師会がそれぞれ当番で業務にあたり、そのほかに看護師、歯科衛生士、臨床検査技師、事務員などで構成しています。

休日救急診療の受診状況を教えてください。

令和元年度は年間1万8千人、1日平均で240人が受診されました。ここまで受診科が充実した休日救急診療を行っている自治体は珍しいことから、千葉市内のだけ

ではなく、県内の他市町村や県外からも患者さんが訪れています。

しかし、新型コロナウイルス感染症が流行した令和2年度を受診者は、9千~1万人と大幅に減少しました。受診者数減少の理由としては、コロナ禍でマスクの着用や手洗い、ソーシャルディスタンスの確保といった基本的な感染予防が徹底されたことにより、インフルエンザや風邪の流行が減少したこと、医療の圧迫を懸念し軽症での救急車や救急診療所の利用が控えられたことなどが考えられます。

コロナ禍ではどのような対応をされているのでしょうか？

診療所内では、入口での検温や問診票による新型コロナ疑いの患者さんの把握、患者間の距離の確保、十分な換気といった感染予防策を徹底しています。また、休日救急診療所では発熱等風邪症状のある患者さんも受け入れており、担当医が必要と判断した場合には、千葉市保健所と協力してPCR検査を実施しています。

コロナ禍においても、市民のみなさんの御協力により、休日救急診療所の受診者数は適正に保たれています。休日救急診療所のスタッフ一同、急病の市民が安心して、受診いただける環境づくりに常に取り組んでいます。

休日救急診療を利用する際にお願いしたいことはありますか？

休日救急診療所はあくまでも休日の急患を診療するところなので、一般診療や検査、処方、診断書だけが目

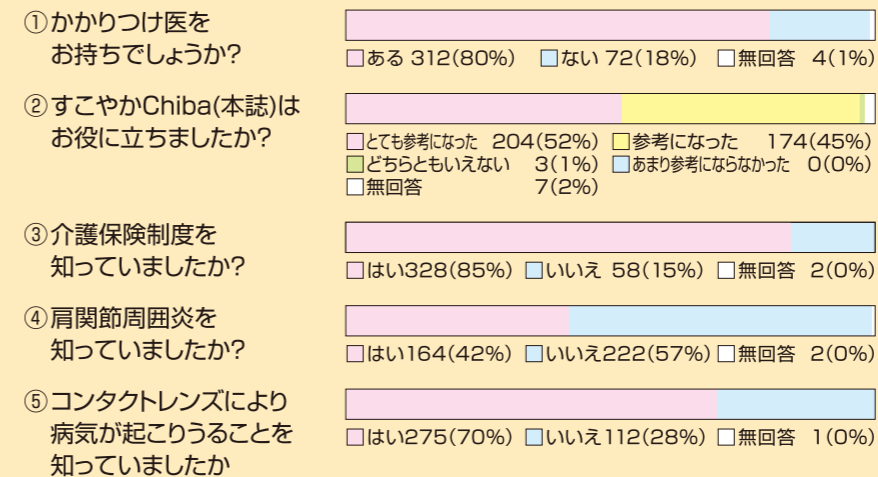
的の来院はできないと考えていただきたいと思います。一般の診療所同様の利用は急を要する患者さんの診療の妨げとなります。仕事の都合などで平日の診療が受けられないという理由での受診も控えてください。

休日救急診療所では救急車も受け入れているのですが、千葉市では年間6万件を超える救急搬送のうち、約5割以上が軽症者となっています。時には、千葉市の25台の救急車全てが出動しても足りなくなる状況も出現しています。生命に危険が迫っている重篤な傷病者を救うために、緊急性のない病気やけがの場合は自家用車やタクシー等を利用するようにしてください。すぐに医療機関を受診したほうが良いか、救急車を呼ぶべきか迷った際には、「救急安心電話相談(＃7009)」や、「こども救急電話相談(＃8000)」といった医療電話相談を利用してください。

休日救急診療所は、市民全体の共有の財産です。限られた医療資源や地域の救急医療体制を継続させていくために、市民のみなさんには、安易な受診を控えていただき、比較的軽症の方はできるだけ通常の診療時間内にかかりつけ医を受診するなど、適正な受診をこころがけるようお願いいたします。



すこやかChiba(vol.51)アンケート結果から



CPAPで睡眠時無呼吸症候群の重篤な合併症を予防

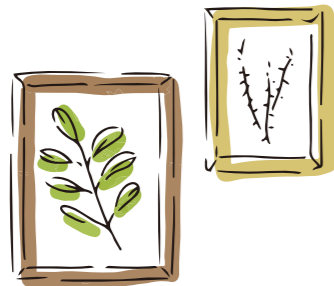
睡眠時無呼吸症候群とCPAP

「睡眠時無呼吸症候群（以下SAS）」は、睡眠の質が悪くなる病気です。徐々に悪化する傾向が見られ、放置の末に重症化すると、脳血管障害など深刻な合併症を引き起こすことがあるSASについて、千葉県医師会の田中先生に伺いました。

答えてくれたのは
この先生

千葉県医師会 内科医会

たなか りょういち
田中 良一 医師



■ SASが生活習慣病の原因に

睡眠中に、無呼吸（10秒以上の呼吸の停止）や低呼吸（完全に呼吸が止まっていないが気流が半分以下の呼吸）を繰り返すことで、質の高い睡眠がとれない状態を、睡眠時無呼吸症候群（SAS）といいます。

SASは、40～50歳代の男性と、閉経後の女性に多く見られます。成人のSASでは、高血圧や心房細動、脳卒中、心筋梗塞などを引き起こす危険性が約3～4倍高くなり、重症例では心血管系疾患発症の危険性が約5倍にもなるといわれています。

■ 肥満でなくともSASになる!?

SASの原因は、喉の筋肉が緩んで空気が通りにくくなることです。肥満のひとがなりやすい傾向にありますが、肥満でなくとも、アゴが小さい、扁桃肥大、舌が大きい、鼻炎などが原因になることもあります。

SASの症状は、頻発するいびきと、日中の耐えがたい眠気、高血圧の発症（増悪）、夜間の頻尿、起床時の頭痛などです。日中の眠気は、作業効率の低下や居眠り運転事故などの原因にもなり、社会的な問題となっています。

■ 重篤な合併症を予防するCPAP

現在SASの標準治療とされているのは、「CPAP（シーパップ：持続陽圧呼吸法）」です。CPAPは、機械で圧力をかけた空気を送ることで、気道を広げて睡眠中の無呼吸を防止する治療法です。15～20cmほどの機器とチューブでつないだマスクを、睡眠中に装着します。CPAPの効果には個人差が大きく、生活が一変する人から、全く受け付けない人まで様々です。（CPAP装着が困難な人には、舌下神経電気刺激療法という手術による治療法が2021年に保険適応になりましたが、まだ限られた施設でしか行われておりません。）

CPAPは、病気を完治させる治療ではないので、症状が見られる限り続けることとなります。しかし、CPAPにより睡眠の質があがり、重篤な合併症を予防できることは明らかです。

■ SASの予防法と受診のススメ

肥満が原因の場合は痩せる、扁桃肥大や鼻炎などが原因の場合は治療することで、無呼吸を軽減することが可能です。睡眠の質を悪化させるアルコールを控えることも、症状軽減につながります。

それでも上述した症状が見られるようであれば、耳鼻科や呼吸器科、精神科など*で検査することをおすすめします。

現時点ではCPAPが最善の治療法ですので、SASの症状に心当たりがある場合には、まず検査をしてCPAPを試してみてください。

*病院によって担当科が異なるので、事前に確認してください。

生まれてすぐに気になる悩み、SOSを出すことが大切!

育児不安

子育て中に生じる不安を育児不安と言います。子供のことを心配することは、親にとっては自然なことですが、心配のし過ぎは気分の落ち込みの原因にもなり、子供にとっても良い影響がありません。今回は育児不安の原因、育児不安で多い相談、その対処法などについてお話しします。

■ 育児不安の原因

①核家族化で育児を分担してくれる身近な人がいない。
②少子化により、年下の兄弟や親戚の子など、育児の様子を見る機会が減った。
③共働き家庭が増え、育児の負担が女性にかかりやすい。

■ 育児不安で多い相談(はじめてのつまずきで多いもの) ことにも関して

①母乳が出ない、母乳が出てあまり飲めていない。その結果、体重が増えない。
②泣いてばかりいる。泣いている理由がわからない。
③抱いていないと寝ない。寝る時間が短い。
④首がすわらない～運動発達が遅いのではないかしら
⑤皮膚のトラブル～アトピー性皮膚炎かもしれないと心配
⑥頭の変形～向きぐせのせいだけかしら
⑦離乳食を食べない～体重が増えなくなったらどうしよう
⑧毎日、うんちが出ない～便秘なのかしら
⑨言葉が出てこない。言葉の成長が遅い気がする。～発達障害だったらどうしよう

保護者に関して

①子育てが楽しくない(うつ状態)
②なにもかもうまくいなくてイライラする(子供への八つ当たり)
③とにかく疲れる(慢性的な疲労状態)

■ 対処法について

まずは、身近な相手に相談することが大切です。しかし相談できる相手が身近にいないときどうするか?

①1ヶ月健診、出産した産婦人科で受けることが多く、体重の増加が悪いときなどの指導が受けられます。
②4ヶ月健診、千葉県ではBCG接種も兼ねた、集団健診となり、身体計測、医師の診察があり、心配なことは相談できます。
③1歳までに乳児健診が無料券で2回受けられます。かかりつけ医で予約して受けてください。気にかかることは相談できます。
④1歳半健診、保健センターでの健診とかかりつけ医での個別健診があります。
⑤3歳健診、保健センターでの健診とかかりつけ医での個別健診があります。
⑥予防接種での来院も上手に利用してください。

生後2ヶ月から開始する予防接種は、しばらくは1ヶ月に1回のペースで続きますので、かかりつけ医に行った際に困っていることがあれば相談するチャンスでもあります。

☆①～⑥の機会の他にも困ったことがあれば、もよりの保健センターの保健師さんに電話で相談することをおすすめします。

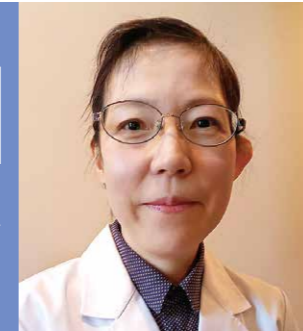
■ 一番大切なことは

一人で悩まないことです。育児不安とは誰にでも起きることなのです。困っていることを他人にうまく相談できない頑張り屋の保護者の方が増えてきている世の中です。心の状態が本当にピンチの時は心療内科や精神科の利用もおすすめします。子育てでは、上手に他者を頼れるようになることが大切です。

答えてくれたのは
この先生

千葉県医師会 小児科医会

くぼ みほ
久保 美保 医師



更年期症状をはじめとする女性の不調に、漢方が有効です。

漢方は、体質と症状を重視する医学です

体全体のバランスを整え治療する漢方は、自覚症状があっても検査では異常がない「未病」を得意とする医学です。さまざまな症状が現れる女性の「更年期症状」なども、漢方薬が使われる頻度が高い疾患です。

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 漢方とはどういう医学ですか？

A 「漢方」は、平安時代に伝わった「中国医学」が独自に発展した、日本の伝統医学です。「西洋医学」は病気を治療しますが、漢方は、体全体を診てバランスを整え回復するという考え方をします。日本では現在、すべての大学医学部で漢方医学教育を実施しており、西洋医学を学んだ医師の80%が漢方薬を処方しています。西洋薬と漢方薬を併用する医師も増えており、医師の処方箋があれば、どちらも健康保険が適用されます。

漢方薬は、薬用植物に動物由来のものや鉱物を組み合わせた天然由来の方剤です。漢方薬の処方、原則として2種類以上の生薬で構成されており、一つの薬方でいろいろな病状にも対応することができます。自然由来の漢方薬は、副反応がないと思われがちですが、人により腹痛やむくみ、血圧上昇などの症状がでる場合があります。

Q 漢方はどんな病気が得意分野ですか？

A 西洋医学は、検査のデータなどから病気を特定し、手術や薬で集中的に治療する医学であり、急性で重症な病気や手術を要する病気に適しています。しかし、検査をしても異常がなく病気として診断がつかない場合は、西洋医学での治療は難しくなってしまいます。

心身のバランスをほどほどの状態に整える「中庸（ちゅうよう）」という考え方をとする漢方は、西洋医学では有効な治療法がない場合や、治療薬の副作用がひどい場合などにも有効です。

Q 漢方は女性の不調改善も得意ですか？

A 女性に多い、冷え性やむくみ、肩こり、不眠、便秘や下痢、頭痛、胃痛、腰痛、だるさ、頻尿といった不調には、漢方薬がよく処方されます。女性特有の月経周期や妊娠、更年期に伴って起きやすい症状も、心身のバランスを整える漢方がもっとも得意とする分野です。

漢方には、3大婦人処方という、女性の不調に特によく用いられる処方があります。

●当帰芍薬散（とうきしゃくやくさん）

痩せて顔色が悪く貧血ぎみのひとに。

冷え性、むくみ、めまい、貧血、頭重感など。

●加味逍遙散（かみしょうようさん）

体質・体格が中等度からやや虚弱なひとに。
のぼせ、肩こり、イライラ、不眠など。

●桂枝茯苓丸（けいしぶくりょうがん）

体質・体格が中等度からやや頑丈なひとに。

強い肩こり、多汗、ほてり、頭痛、月経不順など。

Q 特に得意とする女性の病気はなんですか？

A 漢方は、身体本来の機能を回復し免疫の働きを高めるため、さまざまな症状が現れやすい更年期に用いられることが多いです。

日本人女性の平均閉経年齢である50歳の前後10年を更年期といえます。更年期になるとエストロゲンという女性ホルモンの分泌が急激に減り、自律神経のバランスが乱れます。自律神経の乱れは、ホットフラッシュと呼ばれるほてりやのぼせ、手足の冷え、動悸、頭痛、不眠、イライラといった困った症状を引き起こすことがあります。

生薬を組み合わせた漢方薬は複数の症状に有効

なので、さまざまな症状が現れる更年期にも、単一の処方に対応することができます。処方した漢方薬があまり効果がない場合には、別の薬の選択肢が多いことも漢方薬のよいところです。

Q 漢方治療は、どの診療科に行けばいいのでしょうか？

A 漢方薬を処方する医療機関が増えたので、病名のつかないような症状がある場合は、まずかかりつけ医に漢方薬を処方してもらえるか聞いてみてください。

医師免許を所有し東洋医学の臨床修行に修練を積んだ「漢方専門医」の検索ができる「日本東洋医学会」のホームページ(<http://www.jsom.or.jp/index.html>)や、漢方薬に詳しい病院を検索できる「漢方のお医者さん探し」(<https://www.gokinjo.co.jp/kampo/>)というサイトも活用してみてください。

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
- 休日救急診療所を利用したことがありますか？
・はい ・いいえ
- CPAPを知ってましたか？
・はい ・いいえ
- 漢方に興味を持ちましたか？
・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？

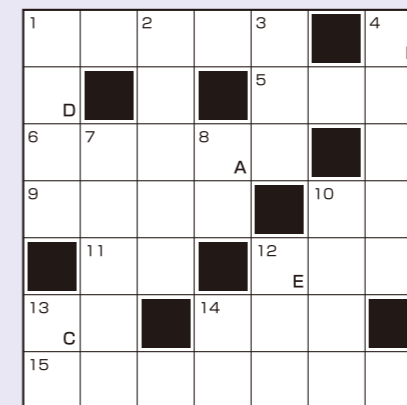
このアンケートはがきの個人情報、千葉市医師会が責任を持って管理し、連絡の目的以外に使用することはありません。

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

- 診察や治療を行うこと。
- さまよい歩くこと。○○○の民。
- 夜に活動し、植物の葉や実を食べてしまう虫。
- 物の形がなんとかわかる程度の暗さ。
- 河原などに生えるイネ科の多年草。
- 物事を中心。かなめ。
- ショウガ科の植物。ターメリック。
- 鍵のこと。○○ホルダー。
- のんびり落ち着いている様子。
- 家族に事故や病気がないこと。

タテのキー

- 体の表面や中にできるできもの。
- よく効く薬。
○○○○○口にかし。
- 樹液から塗料をつくる植物。
○○塗り。
- 未知の物に対して興味をもつ心。
- イタリア半島中部にある州。
- 味がなくこと。○○無臭。
- 横から吹いてくる風。
- 小麦粉を練って長く切った麺。
- 他国の国籍を得て他国民となること。
- 旧約聖書の物語の登場人物。
○○の箱舟。

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は令和4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。