

市民の健康を守る情報誌

すこやか Chiba

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



- 市民のための医師会
特定健康診査・健康診査・特定保健指導
- 気になる病気
B型肝炎
小児の骨折
- 暮らしと医療
HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチン

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

市民の皆様には、特定健康診査・健康診査・特定保健指導をご利用いただき、健康の維持・管理に役立てていただきたく、また、HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンに関する情報提供いたしました。こちらにも正しくご理解いただき、将来起こりうる病気から身を守っていただきたいと思います。

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519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

料金受取人払郵便

美 浜 局
承 認

4170

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
 2022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。

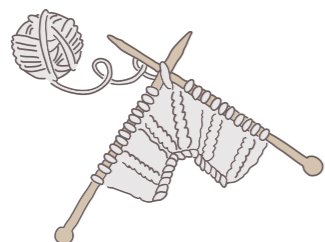


特定健診・健康診査の運用に協力しています。

特定健診で生活習慣病リスクに対応

千葉市医師会は

千葉市と協力して、主に千葉市国民健康保険の被保険者を対象に、特定健康診査・健康診査・特定保健指導を実施しており、多くの会員医師が、健診にあたっています。



話してくれたのは
この先生

千葉市医師会 成人保健担当理事

らいむら まさき
来村 昌紀 医師



千葉市の特定健康診査(特定健診)とは、どんな事業なのでしょう?

特定健診では、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)かどうかを診断することを主な目的とした、身体測定や尿検査、血液検査等を行います。国民健康保険や組合健保、各種共済といった医療保険者の加入者のうち、40~74歳のすべての人が対象となります。それぞれが加入している医療保険者から送付される「受診券」を持参して、特定健康診査実施医療機関で受診する仕組みになっています。

特定健診で生活習慣病の発症リスクが高いと診断された方には、専門職(医師、保健師、管理栄養士等)が生活習慣の改善に向けたサポートをする「特定保健指導」を実施しています。健診項目など基本的なことを除き、費用や健診場所、自己負担額などは各医療保険者の裁量に任されていますので、詳細はご自身の所属する医療保険者にご確認ください。

75歳以上の後期高齢者医療制度の被保険者(一定の障害があると認定された65歳以上の方を含む)には、特定健診と同様の「健康診査」を実施しています。

特定健診事業の目的と受診状況を教えてください。

特定健診の目的は、メタボリックシンドロームに起因する、高血圧や脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病の早期発見と予防です。メタボを早期発見・改善することで、生活習慣病の有病者やその予備群を減少でき、将来的な医療費削減にもつながります。

千葉市の令和2年度の特定健診受診率は、31.9%で、特定保健指導実施率は、17.1%でした。コロナ禍以前の平成31年度に比べると、5.7%も減少しています。受診

者のうちメタボ該当者は20%で、その予備群は11%となっています。メタボ該当者および予備群の割合は、女性より男性の方が高く、該当者は年代と共に割合が増加しています。

千葉市医師会は、特定健診においてどのような役割を担っているのですか?

千葉市医師会は、千葉市と協力して、主に千葉市国民健康保険の被保険者を対象に、特定健診と特定保健指導を実施しています。また、後期高齢者医療制度の対象となる75歳以上の方の健康診査も、千葉市医師会の会員医療機関で受診でき、特定保健指導が必要な方は、同じ医療機関で引き続き指導を受けることができます。

特定健診を受診する際にお願いしたいことはありますか?

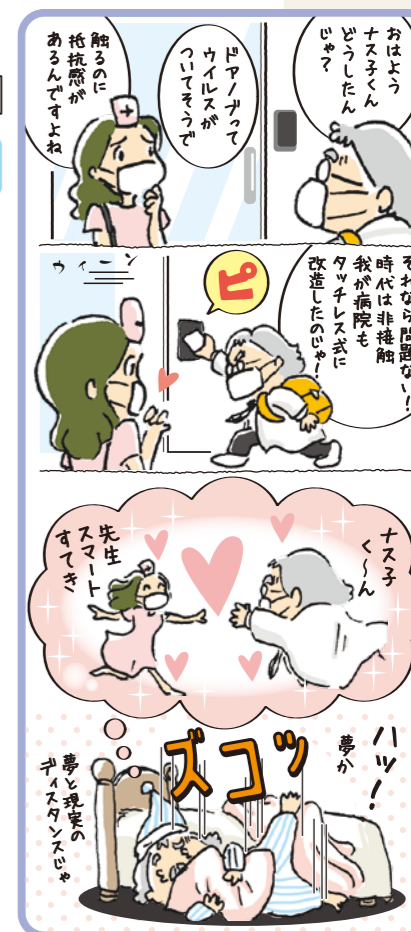
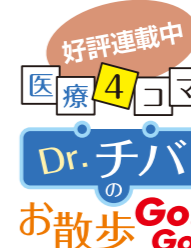
コロナ禍が続く、生活スタイルや運動量、食事の量や内容などが変化している方も多いのではないのでしょうか。健診を受けることは、いち早く病気の兆候を見つけ、生活習慣病を予防することにつながります。

また、コロナ禍で、特定健診や健康診査、がん検診の受診を控えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし、健診や検診は「不要不急」ではありません。年に1回、ご自身の体の状態を知る機会として、ぜひ健診を受けましょう。ご家族や身近な方にも受診を勧め、大切な人を守っていただければと思います。

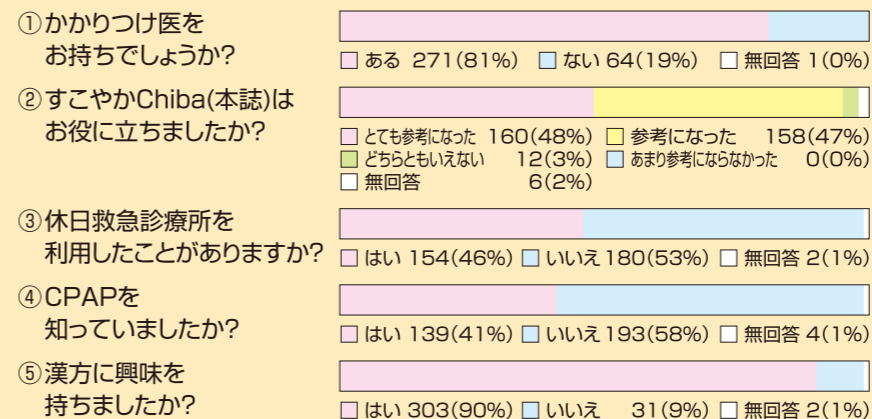
健康診査の受診について お願いしたいことはありますか?

健康診査等の結果から、千葉市の高齢者が、筋力低下や低栄養といった「フレイル(健康な状態と要介護状態の中間の状態)」の進行が懸念される状況であることが分かっています。このような状況もあり、今年度より千葉市では、高齢化率の高い花見川区と若葉区で、「高齢者の介護予防と保健事業の一体的な実施」事業を始めました。本事業では、健康診査等の結果からフレイルが懸念される高齢者の自宅に、市の医療専門職が訪問や電話をし、栄養や運動・口腔などの視点から必要な助言を行います。今後は、2区ずつ実施区を拡大し、再来年度に市全域で実施する予定です。

この事業の生命線となっているのが、健康診査の受診なのですが、千葉市の75歳を超えた方の健診受診率は高くないというのが現状です。高齢も影響するのか、65歳から74歳までの特定健診受診者よりも10ポイントほど低く、令和2年度は30%でした。健康診査を受けていない高齢者の皆さんには、老後を健康に過ごすためにも、受診をお勧めします。



すこやかChiba(vol.52)アンケート結果から



B型肝炎の早期発見は、肝硬変や肝臓がんの予防に

B型肝炎

「B型肝炎」は、無症状のままということも多いですが、進行して肝硬変となり肝臓がんを発症することもある病気です。予防と検査、適切な治療で発症や進行を抑えることのできるB型肝炎について、千葉県医師会の瀬田先生に伺いました。

答えてくれたのは
この先生

千葉県医師会 内科医会

瀬田 敏勝 医師



■ HBVウイルスの感染が原因

B型肝炎は、B型肝炎ウイルス (HBV) の感染によって起こる肝臓の病気です。HBVに感染してもほとんど症状が無い場合もありますが一度感染すると体内から無くなることは稀とされています。持続感染者 (HBVキャリア) のうち10~15%は、感染から年月を経て慢性肝炎を発症し、その後、肝硬変に進行して肝臓がんを発症することがあります。

■ 血液や体液を介する感染症

HBVは、主に血液や体液を介して感染します。感染の主なルートは母子感染でしたが、B型肝炎ワクチン接種が国の事業として開始されてから、母子感染は減少しました。また、輸血などの医療行為による感染も近年ではほとんどなくなりました。

一方近年では、欧米型のB型肝炎が、性的接触などにより増加しています。HBVが大人に感染した場合は、急性肝炎を発症後肝機能が落ち着く場合がほとんどなのですが、欧米型は慢性化しやすいという特徴があります。

■ 症状が出なくても注意が必要

肝炎になると、肝臓の細胞が壊れて肝臓の動きが悪くなります。急性B型肝炎を発症した場合や、HBVキャリアが肝炎を発症した場合、全身の倦怠感、微熱、食欲不振、悪心、嘔吐、黄疸などの症状が現れます。しかし、HBVキャリアでは、自覚症状が無くても慢性肝炎を発症していて治療が必要になる場合があります。

■ 病気の進行を防ぐ予防接種と検査

肝炎は、自覚症状が現れにくく、気付いたときには、重症化していることも多くあります。一方で、症状が軽いうちに治療をすることで、肝硬変や肝臓がんといった病気を防いだり、進行を遅らせることが可能です。

千葉県では、生後1歳未満の乳幼児を対象に、B型肝炎予防接種を無料で実施しています。過去に肝炎検査を受けたことのない方を対象に、肝炎検査も無料で行っているので、親族に肝臓がんや肝硬変になった方がいる場合は、症状がなくても肝炎ウイルス検査を受けましょう。

千葉県では、肝炎検査で陽性と判定された方が、初めて受ける精密検査・定期検査の費用や、B型およびC型肝炎に対する抗ウイルス治療に対する医療費助成を実施しています。詳しくは、千葉県疾病対策課ホームページをご覧ください。

「関節が動くから大丈夫」「腫れてないから折れてない」とは言えません。

小児の骨折

「触ると泣く」「手を使わない」「足に体重をかけられない」などの症状があれば骨折の可能性がります。小児の場合、適確な表現をすることが出来ない事が多いのでなるべく早く整形外科を受診しましょう。

答えてくれたのは
この先生

千葉県医師会 整形外科医会

木村 秀哉 医師



■ 小児の骨折の特徴は？

大人の骨折は、ズレのない骨折(いわゆるヒビ)や、割ばしをポキンと折ったように、骨折している所がズレたり離れたりするような事が殆どですが、小児の場合は折れている所が曲がったりはしますが、離れない、つまり竹を折った時のように骨どうしがくっついている(若木骨折という)ものや、子供の骨だけにある、骨が伸びる為の線(骨端線という)が開いてしまう骨折があります。

また成長期の小児の骨折は骨がつくのがとても早いので、少しくらい初めに变形があったり、離れていても小児は自家矯正力(自分で真っ直ぐにしてしまう力)が高いので心配する事はありません。ただし関節近くで大きくズレている骨折は手術を行ったりする事があります。

■ 小児の骨折にはどういうものがあるのですか？

それでは小児の骨折をいくつか御紹介します。

①鎖骨骨折：鎖骨は肩甲骨と一緒に腕を身体につなぎ止める役目をしています。鎖骨は真上から見るとS字型をしています。転んだりして肩を強打した時に、外力がS字型の真ん中の所に集中し鎖骨の中央部が折れてしまう事が殆どです。手術が必要なのはまれで、鎖骨に専用のベルトを装着するだけで3週間くらいで骨はつくのでまず心配はありません。多少外から見て变形していても殆ど真っ直ぐになります。

②上腕骨顆上骨折：肩から肘にかけての骨を上腕骨と言います。その肘に近い所の骨折です。小児の骨折では頻度が高く、転倒して肘に強い痛みを訴えた時はまずこれを疑います。大事な神経や血管があるため、十分な注意を要す骨折です。手術をしないで治す事が原則ですが、大きくズレていたり、神経や血管の損傷が疑われる場合は手術の対象となります。また後に变形を残すと、神経が引っ張られ小指の感覚が鈍くなる等の障害を残すことがあるため、慎重を要します。

③橈骨、尺骨骨幹部骨折：橈骨、尺骨とは肘と手首の間の2本の骨の事を言います。骨幹部とは骨のほぼ中央の事です。2本のうち1本のみ骨折であれば通常手術はしません。2本とも折れていて、变形が強くと不安定な場合は手術を行う場合があります。この骨折で注意しなければいけないのは、骨がモリモリと出来てきて2本の骨がくっついてしまうと、回内、回外(例えば顔を洗う時に手のひらを上に向ける動作)が出来なくなり、日常生活に大きな支障をきたしますので注意が必要であり、手術をしなければいけないと医師が判断した時は躊躇せず行うべきです。

これらの他にも下肢の骨折やまれに骨盤の骨折も起こります。

まず大事な事は、お子さんの様子がいつもと明らかに違うと感じたら、すぐに整形外科を受診して下さい。それから大切なお子さまですが過度に心配しないで下さい。子供は強い回復力を持っています。

HPVワクチンは、さまざまながんを予防します。

HPVワクチンを受けましょう。

女性特有の子宮頸がんだけでなく、男性に多い中咽頭がんや肛門がんなどの原因にもなるHPV(ヒトパピローウイルス)感染を防ぐ「HPVワクチン」について、正しい知識を得ることが大切です。

答えてくれたのは
この先生



千葉市医師会 産婦人科医会

たて 楯 ひろゆき 浩行 医師



Q ヒトパピローウイルス(HPV)とは、
どういうウイルスですか？

A HPVは、男性にも女性にも感染するリスクがある、ありふれたウイルスです。主に性交渉によって感染するため、海外では性交渉の経験のある女性の50~80%が、生涯に一度はHPVに感染するといわれています*1。
子宮の入り口にできる子宮頸がんは、HPVが長期にわたり感染することでがんになると考えられています。日本ではまた、男性に多い肛門がんの約8~9割、中咽頭がんの約半分が、HPV感染が原因だと言われています*2。HPVはさらに、膣がん、外陰がん、陰茎がんなどにも関わっていると考えられています。
*1 出典：厚生労働省HP「HPVワクチンに関するQ&A」
*2 出典：みんなパピ！パンフレット「がんを予防できるワクチン知っていますか？」

Q HPVワクチンとは、どんなワクチンですか？

A HPVワクチンを接種することで、体内にHPVに対する「抗体」ができ、HPVの感染を予防します。HPV感染を防ぐことは、子宮頸がんはもちろんのこと、HPVが関わると言われている上記のがんの予防につながります。
小学校6年から高校1年生の女子は、HPVワクチンを公費(無料)で接種できます。現在、公費で受けられるHPVワクチンは、2種類(サーバリックス、ガーダシル)あります。どちらを接種するかは、接種する医療機関に相談してください。千葉県では、定期予防接種相互乗り入れ制度があり、市町村単位で行われる定期予防接種ですが、お近くの病院で打つことも可能です。
厚生労働省は、2013年以降、HPVワクチンの安全性が十分確認できるまで、積極的に接種をすすめることを中止していました。しかし、HPVワクチンの安全性には問題がないことが確認され、有効性がリスクを明らかに上回ると判断されたため、国による接種の推奨が再開されました。さらに、キャッチアップとして接種機会を逃した1997~2005年度生まれの女性について、令和4年4月から3年間、接種にかかる費用を公費にて対応することになりました。
2019年までのワクチン接種率は1%未満でしたが、最近では全国調査で14.4%の人が接種を終えています。当院でも接種希望者は男児も含め今年になって非常に増えています。また、自費での9価ワクチン*3接種者は70名以上の方が今年受けています。
*3 シルガード®9(HPVの9つの型の感染を防ぐワクチン)

Q 子宮頸がんにかかる人は、どのくらいいるのですか？

A 国内の子宮頸がんの患者さんは、年間11,000人程度(2018年)であり、子宮頸がんで亡くなる方は、年間2,900人程度(2020年)と報告されています*4。若い年齢層で子宮頸がんを発症する割合が比較的高く、発症する割合は、20代から上昇して40代でピークを迎え、その後徐々に下降していきます。
*4 出典：国立がん研究センター がん情報サービス(子宮頸部)

Q ワクチンの副反応について教えてください。

A 主な副反応は、接種部位の疼痛、発赤、腫脹であり、ワクチンが原因となったものかどうか分からないものを含めて、接種後に重篤な症状として報告があったのは、ワクチンを受けた1万人あたり約6人*5です。
副反応が起きた際の医療体制も、現在ではしっかりと整っています。以前問題となっていた様々な症状は、現在では、HPVワクチンそのものによって引き起

こされるものではなく、思春期の女性に起こりやすい機能性身体症状ということが分かっており、ワクチンとの因果関係は否定されています。詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。
*5 出典：厚生労働省「小学校6年~高校1年相当 女の子と保護者の方へ大切なお知らせ」

Q HPVワクチン接種に関して、市民のみなさんをお願いしたいことはありますか？

A HPVワクチンは合計3回接種しますが、1回目、2回目に気になる症状が現れたら、まずは医師や周りの大人に相談してください。予防接種ですべての発がん性HPV感染を防ぐことはできないので、HPVワクチンを接種した場合でも、20歳になったら2年に1度は子宮頸がん検診を受けましょう。子宮頸がんは早期に発見すれば比較的治療しやすく予後のよいがんですが、進行すると治療が難しいことから、早期発見が極めて重要です。

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
- フレイルをご存じでしたか？
・はい ・いいえ
- 千葉市で肝炎ウイルス検診を行っているのを知ってましたか？
・はい ・いいえ
- HPVワクチンを接種したいと思いましたが？
・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？

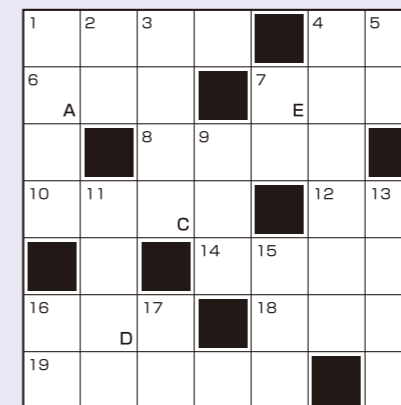
このアンケートはがきの個人情報は、千葉市医師会が責任を持って管理し、連絡の目的以外に使用することはありません。

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

- 感染症の病原体から作る予防薬。
- 方角の一つ。南の反対。
- 国に帰ること。
- 美○○が高い。
- 大工道具の一つ。
- 放射性元素の一つ。銀白色の金属。
- 屋根から雨水を集めて地面まで導くための装置。
- 砂州やサンゴ礁により外海から隔てられた水深の浅い水域。
- 刻んだ野菜を混ぜたごはん。
- 樹液が塗料になる落葉高木。
- 性質がさっぱりした気持ちの良い男。

タテのキー

- 腹の側面。よこばら。
- 漢方薬に配合される薬用植物。
- 症は慢性副鼻腔炎の別名。
- 虫歯予防効果が実証された天然甘味料。
- 河川や湖の一部が段差になり、水が落下している場所。
- 意味や価値のこと。○○ある仕事。
- ふくらはぎのこと。○○○返り。
- 人の命。○○○○救助。
- 酒を飲むこと。
- 神職や巫女をまとめる神社の長。
- 外の反対。
- ワラビやゼンマイは、○○植物。

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は令和4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。