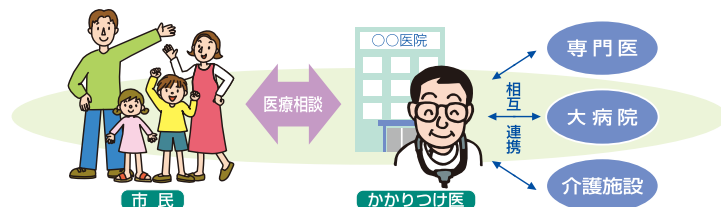




かかりつけ医持っていますか？ 「かかりつけ医」はあなたの強い味方！

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

日本全国で災害が起こる中、千葉市においても他人事ではありません。市民の皆さんにも本誌の内容を参考に備えて頂けると幸いです。「胃がん」「肺がん」はいずれも日本人のがんの中で上位を占めていますので、是非、検診を活用して下さい。「麻疹」は3月中旬より、日本国内でも海外からの輸入株の流行が見られています。ワクチンに関しては定期接種の方々を最優先に確保されていますので、定期接種の期間を迎えた方は速やかに接種して頂くことが大切です。よろしく願いいたします。

広報委員長 清宮美香

郵便はがき

261-8790

料金受取人払郵便



差出有効期間
2024年6月
30日まで

「切手をお貼りに
なる必要はござ
いしません。」

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

千葉市医師会
「すこやかChiba」編集部 行

氏名	男・女	年齢	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。



市民の健康を守る情報誌

VOL.56

すこやか Chiba

令和6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/>



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。

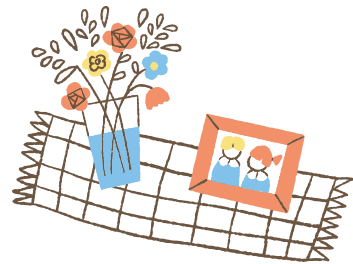
- 市民のための医師会
災害医療
- 気になる病気
胃がん
麻疹 (はしか)
- くらしと医療
肺がん検診

大規模災害時の地域の医療を守ります。

千葉市医師会が行う「災害医療活動」

千葉市医師会は

行政と連携して大地震等の大規模災害時に医療活動を行うために、常日頃から備えています。いざというときに、迅速かつ的確な医療活動を行うために、市民のみなさんご協力ください。



話してくれたのは
この先生

千葉市医師会 災害医療担当理事
つだ かつひこ
津田 克彦 医師



千葉市で行う災害医療対策に、千葉市医師会はどう関わっていますか？

千葉市で地震等の大規模災害が発生した場合には、医療対策本部が設置され、千葉県災害対策本部や災害拠点病院等の医療機関、千葉市医師会、千葉市歯科医師会、千葉市薬剤師会、警察署等と連携して医療救護活動を実施します。千葉市医師会では、行政と連携して直下型大地震等の大規模災害時に医療の専門団体として対応できるよう、常日頃から備えています。

大規模災害時には、千葉市医師会はどうような医療活動を行うのでしょうか？

大規模災害が起きた際には、災害医療活動マニュアルに従い、千葉市医師会災害医療対策本部を設置します。対策本部はまず、会員間の緊急時携帯メールシステムにより、各医療機関の診療可否情報や救護所への診療応援可否情報、医師会会員の安否確認や要望などの情報収集を行います。収集した情報は、市民のみなさんと共有できる情報として公開できるよう、千葉市の防災ポータルサイトに提供します。

千葉市医師会の災害医療対策本部は、千葉市の医療対策本部とともに総合保険医療センター内に設置され、行政と連携しながら医療活動を行います。医師会選任の地域医療コーディネーターを、千葉市および各区に設置される計7箇所の拠点救護所に1名ずつ派遣し、医療提供体制への助言や管理を行います。災害医療コーディネーターとともに医療救護チームを派遣する場合もあります。医療救護チームは、傷病者に対する応急処置やトリアージ^{※1}などを行い、災害拠点病院などへの重傷者の搬送を支持します。災害発生から72時間以降の亜急性期には、看護師会や保健師会、薬剤師会、歯科医師会な

どと協力して、救護所や避難所への巡回診療や保健衛生指導などを行います。

※1 複数傷病者がいる場合に各々の重症度に基づいて治療の優先順位を決定していくこと。ケガの状態を診て緊急を要するかどうか、重症、軽症等の区分ごとに色分けしたタグを装着する。

大規模災害時に医療活動を行うにあたり、千葉市医師会は、どんな事前準備を行っているのですか？

千葉市医師会では、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た情報収集の訓練を日頃から行っているほか、千葉市と医師会が共同で、拠点救護所の開設訓練や地域医療コーディネーターの実動訓練なども実施しています。また、千葉市や医師会、保健所、災害拠点病院、警察署、消防署等の各担当者が参加し、千葉市の災害医療対策についての意見交換を行うウェブ会議も行っています。千葉市医師会としては、大規模災害時にも可能な限り会員が運営する医療機関の体制を維持することを目指した上で、拠点救護所への人材派遣などを行い、地域の医療を守るための体制を整えています。

大規模災害時の他都市との連携について教えてください。

十四大都市医師会連絡協議会を毎年開催し、大規模災害時の医療支援に関しても情報交換を行っています。千葉市を含む十四大都市^{※2}のいずれかが被災した際には、

被災地以外の都市の医師会が医療支援チームを派遣するという相互支援協定が結ばれています。

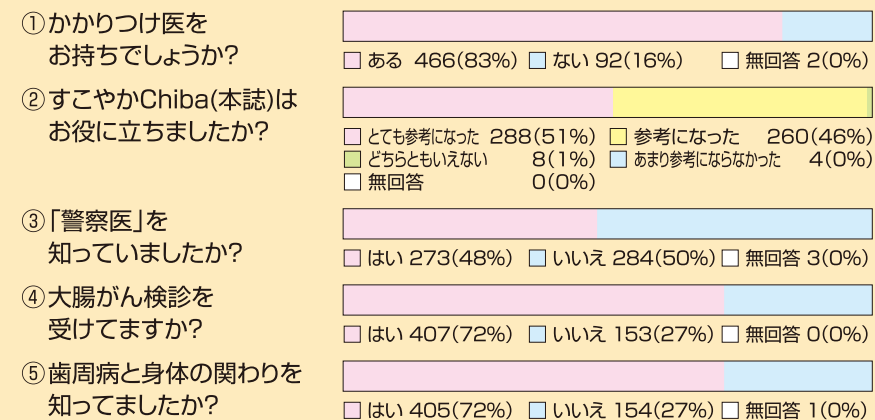
※2 千葉市・札幌市・仙台市・東京都・川崎市・横浜市・名古屋市・京都府・大阪府・堺市・神戸市・広島市・北九州市・福岡市

大規模災害に備え、市民にお願いしたいことはありますか？

災害時における総合病院は重症の方の治療がより多く求められます。歩行可能で軽症の方々は千葉市の防災ポータルサイトなどを見て、近隣の医療機関を利用してください。また、災害拠点病院等への受診者の集中を避けるために、持病がある方は非常時に備えて3〜7日分のお薬を備えてください。コロナ禍では、薬局に熱冷ましがなくなってしまったということもありますので、解熱剤や鎮痛剤といった市販薬も常備するといいでしょう。お薬手帳や健康保険証は、いつでも持ち出せるように備えてください。



すこやかChiba(vol.55)アンケート結果から



今回Dr.チバが散歩した場所

○ フランス料理ル・クール

JR千葉駅西口から徒歩10分の場所にある、本格フランス料理店。ジビエなどこだわりの食材を使用したコース料理を楽しめます。詳しい情報は <https://www.lecoeur-llc.jp/index.html> (メニューは日本語にも対応します)



定期健診で早期発見すれば治る可能性の高い胃がん

胃がん

胃がんは、症状が現れる頃には進行していることが多いですが、定期的に検査をすることで早期発見し、適切な処置をすれば治る可能性が高いです。胃がんの症状や原因、治療法や予防法などについて、千葉市医師会の有馬先生に伺いました。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 内科医会・外科医会

ありま ひであき
有馬 秀明 医師



■ 気づかないうちに転移すること

胃がんは、胃の粘膜の細胞が、がん細胞になって増殖を繰り返して増大して発見されます。更に大きくなると胃の外に向かって徐々に浸潤し、大腸や膵臓、横隔膜、肝臓などにも及びます。がん細胞がリンパ液や血液に乗って移動すると、胃から離れた臓器に転移することもあります。近年ヘリコバクターピロリ菌（以下ピロリ菌）が多くの胃がん発生原因だとわかり、除菌が進んだ結果、日本の胃がん罹患率は大きく減少し、胃がん死亡率も減ってきています。

■ 胃がんのリスクを高めるピロリ菌

初期の胃がん自体には自覚症状がありません。胃が重い、ムカムカする、みぞおちが痛む、食欲がない、胸やけといった症状が長く続けば、進行胃がんの症状かも知れませんので、検査を受けて下さい。吐き気、嘔吐、便通異常、タール状の黒色便も同様です。

前述のピロリ菌の持続感染が胃がん罹患のリスクを高めます。感染した人すべてが胃がんになるわけではありませんが、ピロリ菌を除菌することにより胃がんの発生率は著明に低下します。千葉市では、「胃がんリスク検査」として、ピロリ菌の血清抗体を測定しています。幼児期に親から感染することが多いと言われていますので、ご家族もピロリ菌検査を受けることをお勧めします。

■ 精度の高い内視鏡検査が増加

千葉市ではまた、40歳以上を対象に胃がん検診を実施しています。50歳未満は胃部エックス線検査、50歳以上になると2年に1回胃内視鏡検査も選択できます。スコープを挿入し粘膜を直接観察できる内視鏡検査は、エックス線検査よりがん発見率が高く、より早期で発見できます。千葉市でも内視鏡検査を受診する方が増加しています。

■ 早期発見すればほとんど治る

胃がんに限らずがんの予防には、禁煙、適度な飲酒、バランスの良い食事、継続的な運動、ストレス発散などが有効です。胃がんに関してはピロリ菌の除菌が有効ですが、除菌に成功しても油断できず、除菌後もしばらくは毎年、内視鏡検査を受けることをお勧めします。ピロリ菌陰性の粘膜に発生する胃がんも注目されていますし、内視鏡検診の普及により食道がんや十二指腸がんも早期発見が増えています。

定期的に胃がん検診を受け、早期にがんを発見し、内視鏡治療をはじめとした適切な治療を受けることが大切です。

MRワクチン接種率低下！1才の未接種者発症の報告も

麻疹（はしか）

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 小児科医会

おおた ふみお
太田 文夫 医師



■ このままでは

この原稿を書いている2月半ばになっても、新型コロナウイルス、インフルエンザAとB、溶連菌感染にアデノウイルスという発熱性疾患の発生が続いており、市内の小中学校では夏休み明け以降今に至るまで学級閉鎖が相次いで起きています。かつては冬の病気と言われたRSウイルス感染症（妊婦に接種するワクチンができました）は真夏の病気と化してしまいましたが、これらは新型コロナ流行の余波と言われています。これに麻疹の流行まで加わったらどうなるのか、想像するだけで身の毛がよだちます。

■ 麻疹とは

麻疹ウイルスによっておこる発熱性の病気で、肺炎や脳炎などの合併症も多く、どんなに手を尽くしても助けられなかったことも多く、「命定め」とまで言われた病気です。

今でも特效薬はなく、ワクチンが最良の予防法。麻疹を無くすためには接種率95%以上の維持が必須。

■ 日本は麻疹排除国ですが

MRワクチンは定期接種として、1才代（1期）と、小学校就学前年（2期）の2回受けられます。近年の我が国接種率は95%を超えた高い率を保っていました。新型コロナ流行中に、世界中で麻疹ワクチン（わが国ではMRワクチン）の接種率が低下。麻疹対策先進国のアメリカも含む世界各地でアウトブレイクが発生。発生のきっかけは新型コロナ対策に忙殺されて麻疹対策にまで手が回らなくなった地域でワクチンゼロ投与者が急増。その結果、未接種者の患者が急増！さらに、ワクチンを躊躇する気持（Vaccine Hesitancy）を引き起こす誤情報や偽情報の拡散に惑わされて、接種率まで下がる状況が起きています。

日本でも、千葉市でもその余波を受けて接種率低下の状況が発生。その結果、時折海外で罹患した人の持ち込みでの患者発生が報告されていましたが、2023年12月にはついに海外渡航歴のない成人が発症して、患者と接触したワクチン未接種1才児の発症が確認されるまでになっています。接種率回復ができないままだと怖い！

■ ワクチンの受け方

最良の受け方は、1期は1才の誕生日になったら直ぐに受ける、2期は予診票が届いたら（おそらく6月）早々に。この2回を済ませておくことが肝要です。

■ 成人の対策もあります

現在実施されている風疹ワクチン未接種者対象の風しん第5期定期接種（令和7年2月までの時限対策）で接種できるのは麻疹・風疹混合ワクチンなので、麻疹対策としても有効です。

■ 千葉市には特別な対策もあります。

接種した記録がなければ、子どもも大人も対象になります。2歳から昭和47年10月2日以降に生まれ、麻しんワクチン（混合ワクチンを含む）を過去に1回も接種していない人は無料で接種ができます。今すぐ、かかりつけ医に相談してください。

■ 千葉市も危ない

千葉市の子どもの接種率も低下傾向です。特に第2期は95%を割っています。今すぐお子さんの母子手帳を開いて接種歴の確認を（接種期限が切れていてもコロナ禍での救済制度が利用可能かも）。とにかく接種率を95%以上に戻さないと千葉市から患者が出ます。大人も自分の罹患歴、ワクチン接種歴を確認して適切な対応を取りましょう。

年 1 回 の 肺 が ん 検 診 で 早 期 発 見 早 期 治 療 し ま し ょ う 。

タバコを吸う人も 吸わない人も検診受診を

40歳以上を対象に実施している肺がん検診は、死亡率を減少させることが科学的に証明された検診です。検診により早期発見早期治療することにより、肺がん
で死亡するリスクを減らすことができます。

答え
くれたのは
この先生

千葉市医師会 がん検診等精度管理委員会委員

きむら
木村

とおる
透 医師



Q 肺がんとはどんな病気ですか？

A 肺がんは、気管支や肺の細胞が何らかの原因でがん化したものです。肺がんの罹患率は年々増加しており、男性は女性の約2倍多いといわれています。男女ともに肺がんの死亡率は上昇しており、がんによる死亡の男性第1位、女性第2位が肺がんです。肺がんのリスクを高める最大の原因は喫煙で、喫煙者は非喫煙者と比べて男性で4.4倍、女性では2.8倍肺がんになりやすく、喫煙を始めた年齢が若くて喫煙量が多いほど肺がんになる危険性が高くなります。受動喫煙（周囲に流れるたばこの煙を吸うこと）も肺がんになる危険性を2〜3割程度高めるといわれています。

Q 千葉市の肺がん検診について教えてください。

A 千葉市では、地域のがん死亡率の減少を目的に、がん検診を実施しています。肺がん検診は40歳以上が対象で、胸部X線検査が行われます。50歳以上の問診結果で必要と診断された方には、喀痰細胞診を行っています。初期の肺がんは、症状が見られないことも多く、症状を自覚したときにはがんが進行している場合があります。がんを早期発見できる期間はわずかですので、定期的に受診し、進行する前に発見することが重要です。

Q 肺がん検診で精密検査が必要と言われたらどんな検査を受けるのですか？

A 肺がん検診で、精密検査が必要と診断された場合は、胸部CT検査を行います。コンピュータ断層撮影により体内を輪切り状態にしてX線撮影する胸部CT検査では、胸部X線検査よりも小さな陰影を見つけることができます。

がんの一次検診で精密検査が必要と判定されても、すぐにかんと診断されたわけではありません。二次精密検査を受けて初めて、がんかどうかの診断と、進行の度合いや、どのような治療が最適かといったことが分かります。

Q 千葉市医師会は、肺がん検診とどう関わっているのですか？

A 千葉市医師会（以下医師会）は、千葉市が行う肺がん検診をはじめとする各種がん検診事業に積極的に参加協力し、その精度管理や事業の進め方についても

主体的に提言しています。医師会では、各がん検診専門分野の複数名の医師で構成されたがん検診制度管理委員会を設置し、がん検診の制度確保および向上を目指して活動を続けています。

千葉市の肺がん検診の独自の取り組みとして、千葉市と千葉市医師会、ちば県民保健予防財団の三者が協力した、肺がん検診の問診票を利用したCOPD（慢性閉塞性肺疾患）検査を行っています。COPD患者はそうでない人に比べて高い確率で肺がんを合併しやすいことから、COPDを早期に発見し禁煙指導や薬物治療を行うことで肺がんの発症を未然に防ぐことを目的としています。

Q 肺がん検診の胸部X線検査に、被ばくの危険性がありますか？

A X線撮影機器自体が飛躍的に改善され、胸部X線検査による放射線が、人体へ影響を及ぼすほど問題となることはありません。ただし、妊娠中または妊娠の

可能性がある方は、事前にかかりつけ医または検診を受ける施設にご相談ください。

Q 市民の皆さんに、肺がん検診に関してお願いしたいことはありますか？

A 検診を毎年受けることでがんを早期に発見して治療することができます。タバコを吸わない人でも肺がんになる可能性があるため、喫煙非喫煙にかかわらず年に1度必ず検診を受けてください。肺がん検診で、精密検査が必要となるのは、1000人に20人程度で、その20人中、精密検査でがんが見つかるのは1人程度です。要精密検査と判定された方は、必ず二次精密検査を受けましょう。前回受診した検診画像との比較読影により、検診の精度を高めるためには、かかりつけ医など毎回同じ医療機関で検診を受けることが望ましいです。

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
- 災害への備えは万全ですか？
・はい ・いいえ
- 千葉市の胃がん検診をご存じでしたか？
・はい ・いいえ
- 肺がんの最大の原因は喫煙だということをご存じでしたか？
・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？

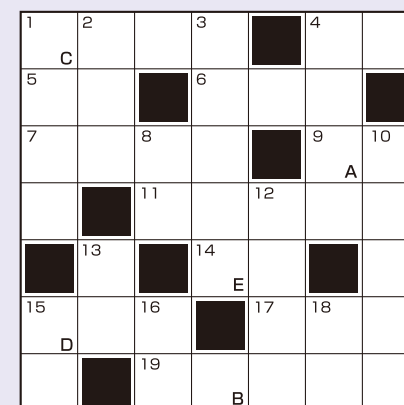
このアンケートはがきの個人情報は、千葉市医師会が責任を持って管理し、連絡の目的以外に使用することはありません。

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

- 気管の下端から左右に分かれ、両肺に通じる細い管。
- くるぶしから先の部分。
- 骨の中心にあるやわらかい組織。
- 薬品などを使って一時的に知覚を失わせること。
- 帽子が飛ばないようにあごにかける紐。
- 食事のほかに食べる嗜好品。
- 宮中や官庁などへ物品を納めること。
- 和歌、特に短歌のこと。
- 野生の菊。
- 火をたいて煮炊きするための設備。
- 選んで答えるための複数の回答候補。

タテのキー

- 傷の治ったあと。
- 寝たきりの高齢者などの生活支援をすること。
- 線が並んだ模様。
- 一緒に物事をする人。
- 弱い立場のものを庇って守ること。
- 水流で動いて音を出す仕掛け。
- はかなく消えやすい物事のたとえ。
- 穴に差し込んで開閉するための道具。
- 口の奥の食道や気管に通ずる部分。
- 無意識のうちにいう習慣的な行動。
- 舞台の前方に吊り下げる布。

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は令和6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。