

すこやか
Chiba

令和6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/>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

本号では6月に就任された千葉市医師会 大濱洋一 新会長に当会の現況と今後の展望をお話しいただきました。気になる病気では、世界的にみても少ないといわれて久しい日本人の睡眠時間。その原因のひとつである睡眠障害を渡邊先生に、続いて、これから冬の乾燥で症状が悪くなるアトピー性皮膚炎を若林先生にそれぞれ解説していただきました。また、くらしと医療では、諸事情により通院が叶わない患者さんに寄り添う訪問診療について沖田先生に詳しく解説していただきました。これからも市民の皆さんの気になる話題を提供し、発信していきたいと思いますので、今後ともよろしくお願いいたします。 広報委員長 霜 知浩

郵便はがき

261-8790

料金受取人払郵便

差出有効期間
2024年12月
31日まで〔切手をお貼りに
なる必要はござ
いせん。〕

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 19:00～24:00
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520円、1時間908円、1時間30分1,246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
千葉市医師会 新会長就任

■気になる病気
睡眠障害
アトピー性皮膚炎

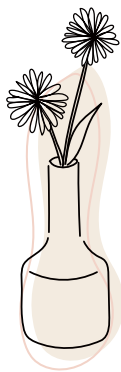
■くらしと医療
訪問診療

市民のみなさんの健康と命を守り続けます。

大濱洋一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大濱洋一新会長に、医師会が取り組む事業や今後の展望などをお話していただきました。



話してくれたのは
この先生

千葉市医師会

おおはま 洋一 会長
よういち



■会長プロフィール

昭和32年11月16日生まれ。千葉市出身。埼玉医科大学卒。専門は小児科。千葉市医師会役員として20年、うち副会長を12年務めた後、令和6年6月より千葉市医師会長に就任。趣味は、読書とスポーツ観戦。

千葉市医師会は、どのような事業に取り組んでいるのでしょうか？

千葉市医師会には現在、1,244名*の会員が所属しており、会員がかかりつけ医として直接地域の医療を支えるほか、市民のみなさんの健康の管理と病気の予防、早期発見などのため、予防接種や健診(検診)事業、夜間や休日の救急診療、学校医や産業医、警察医、防災医療や健康教育など、たくさんの医療現場に携わっています。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、地域の救急医療体制を守るために、当医師会員が交代で診療にあたっている事業です。こうした活動の多くは、千葉市と千葉市医師会が協力して行うものです。※令和6年7月1日現在

千葉市医師会と千葉市が連携し実現した事業には、どんなものがありますか？

ここ数年で取り組んだ最も大きな事業は、新型コロナウイルス感染症対策です。市民のみなさんの命を守るために千葉市と医師会が綿密に連携し、ワクチン接種やPCR検査では、大きな成果を上げました。患者さんの診療に関しても医師会で積極的に行い、保健所とも協力体制を築いたことで、良い医療を提供できたと思っています。市立病院との連携強化も、事業として進められています。2026年に新病院となる千葉市立海浜病院の運営に関しては、千葉市医師会としてしっかり連携をとり、千葉市立青葉病院と2病院を軸にして、千葉市の医療を支えていきます。

今後特に必要だと思う事業は何ですか？

近年、千葉市でも大規模地震が起こる可能性が高いと

予測されており、災害時の医療対応体制の構築が課題となっています。そうした予測を踏まえ、千葉市だけではなく、他県他都市や医師会との協力体制の構築が進められています。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働訓練なども実施しています。未知の病原体による感染症、いわゆる新興感染症への備えも重視されています。新型コロナウイルス感染症の医療対応を経験したことによって、今後また広まる恐れのある新興感染症が起こったときにも、医師会として危機的な状況に迅速な対応ができると考えています。

千葉市医師会としての課題と展望をお話ください。

今後の課題としては、救急医療体制の維持、在宅医療の充実が、挙げられます。医師の高齢化や働き方改革の影響で、夜間や休日の救急医療体制が脆弱化しつつあります。特に外科系の救急診療が課題となっており、抜本的な対策が必要とされています。また、高齢化社会に対応するため、在宅医療の推進が重要課題となっており、医師会としては、在宅医療の体制強化に取り組む方針です。「風通しのよい医師会」を医師会の活動方針として掲げ、会長就任後の新たな試みとして、役員間のメーリングリス

トを立ち上げ、各部署の現状と課題を共有する取り組みを始めました。メーリングリストの活用により風通しがよくなることで、「医師会の会員同士の誰もが誰にでも意見を言える医師会」を実現したいと考えています。また、市民のみなさんの生命と健康と福祉を守るために、さまざまな課題を通して千葉市と協力し綿密に連携を図っていくことも、重視しています。

市民のみなさんへメッセージをお願いします。

休日・夜間診療や救急災害、在宅医療といった医師会員の活動は、すべて日常の診療以外の時間に行なっています。こうした医師会員の診療後の医師会活動や市との連携状況などについて、本紙や医師会ホームページなどを通じて、ご理解いただければ幸いです。私たち千葉市医師会の最大の願いは、すべての市民のみなさんに健康で充実した日々をお送りいただけることです。みなさんの健康を支えるために、千葉市医師会は今後も努力を重ねていきます。



すこやかChiba(vol.56)

- ① かかりつけ医をお持ちでしょうか？
☐ ある 316(81%) ☐ ない 70(18%) ☐ 無回答 0(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 195(50%) ☐ 参考になった 184(47%)
☐ どちらともいえない 6(1%) ☐ あまり参考にならなかった 0(0%)
☐ 無回答 1(0%)
- ③ 災害への備えは万全ですか？
☐ はい 121(31%) ☐ いいえ 265(68%) ☐ 無回答 0(0%)
- ④ 千葉市の胃がん検診をご存知でしたか？
☐ はい 346(89%) ☐ いいえ 40(10%) ☐ 無回答 0(0%)
- ⑤ 肺がんの最大の原因は喫煙だということをご存知でしたか？
☐ はい 368(95%) ☐ いいえ 18(4%) ☐ 無回答 0(0%)

今回Dr.チバが散歩した場所

●泉自然公園

「日本のさくら名所百選」に選出され、紅葉が美しいことでも知られる自然豊かな公園。四季を通じて貴重な植物やカワセミなどの野鳥に出会えます。詳しい情報は <https://izumi-park.city.chiba.jp/guide.php>



生活習慣や病気などさまざまな原因による睡眠障害

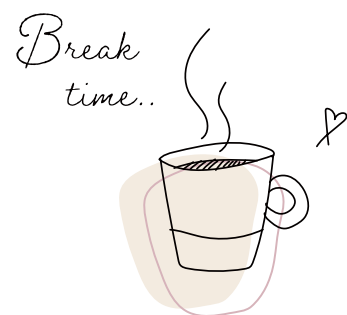
睡眠障害

眠れない、すぐ目が覚めるといった睡眠障害（不眠症）には、さまざまな原因があり、不眠症が長く続く場合には、病気が隠れている可能性があります。睡眠障害の症状や原因、予防法などについて、千葉市医師会の渡邊先生に伺いました。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 精神科医会

わたなべ ひろゆき
渡邊 博幸 医師



■睡眠障害に多い不眠症は国民病

睡眠に関連したさまざまな病気を、まとめて「睡眠障害」と呼びます。睡眠障害の代表的な疾患として、不眠症や過眠症、睡眠時随伴症があげられ、そのなかで最も多いのが、不眠症です。不眠症の症状には、入眠障害（寝つきが悪い）、中途覚醒（眠りが浅く途中で何度も目が覚める）、早朝覚醒（早朝に目覚めて二度寝ができない）などがあり、そのために日中に倦怠感や意欲の低下、集中力や食欲の低下といった不調が現れます。日本では、成人の30～40%が何らかの不眠症状を抱えており、そのうちの約10%が慢性不眠症だと言われています。

■生活習慣や病気など原因はさまざま

不眠の原因は、ストレスや加齢、こころやからだの病気、薬の副作用などさまざまであり、原因に応じた対処が必要です。不眠症になりやすい生活習慣としては、夜更かしや運動不足などが挙げられます。また、神経質な性格や不安、うつ傾向も不眠症のリスク因子となります。女性の不眠症の原因には、更年期障害や鉄欠乏性貧血などもあります。高齢者の場合、睡眠覚醒リズムの変化や長時間の就寝が不眠症を引き起こすことがあります。

■思わぬ病気が隠れている可能性が

うつ病をはじめとするこころの病気の多くは不眠症状を伴います。睡眠時無呼吸症候群やうつ病による不眠や過眠などは、特殊な睡眠障害であり通常の睡眠薬では治らないため、精神科や脳神経内科などでの検査と診断が必要です。高血圧や心臓病の胸苦しさや呼吸器疾患の咳と発作、腎臓病や前立腺肥大の頻尿、糖尿病や関節リウマチの痛み、アレルギー疾患のかゆみ、脳出血や脳梗塞などさまざまなからだの病気も、不眠が生じる原因となります。病気が原因の場合は、それぞれの疾患に応じた治療が先決です。

■生活習慣の改善により十分な睡眠を

病気が原因でない睡眠障害を予防するためには、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保して、心身の健康を保つことが必要です。性別年齢を問わず、規則正しい睡眠リズム、適度な運動、ストレス管理、環境調整などが推奨されます。高齢者の場合は、日中の活動性を高め、就寝前の過剰な睡眠を控えることが重要です。成人の適正な睡眠時間には個人差がありますが、6時間以上を目安として睡眠時間を確保しましょう。小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間の睡眠時間を確保し、朝は太陽の光を浴びて日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避けましょう。

皮膚が乾燥しやすい小児に起こりやすいアトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎は、皮膚が乾燥しやすい小児に起こりやすい病気です。繰り返す病気なので、病気の状態と治療法を理解し、コントロールすることが大切です。

■アトピー性皮膚炎とは

アトピー性皮膚炎とは、かゆみのある湿疹を繰り返す病気のことを指します。日本皮膚科学会が公開しているアトピー性皮膚炎のガイドラインでは診断基準として、①掻痒（かゆみ）、②特徴的皮疹と分布（湿疹性病変かつ左右対称性）、③慢性・反復性経過（乳児は2か月以上、それ以外は6か月以上）の3つが定義されています。アトピー性皮膚炎の患者さんには、アレルギーや喘息の合併、家族歴といったアトピー素因が多くみられます。これはアトピー性皮膚炎による皮膚バリア機能障害が関与しているとされています。

■皮膚バリア機能について

人間は自身を守るために皮膚がバリアとなって、外敵（微生物、アレルギー物質など）の侵入を防いでいますが、生まれつき自分で皮膚を保湿する成分（天然保湿因子）が少ないことなどが原因でバリア機能障害が起き、アトピー性皮膚炎を発症すると考えられています。小児の場合、思春期までは皮膚が乾燥しやすく、バリア機能障害によりアトピー性皮膚炎やアレルギーを発症しやすくなるため、十分な保湿が必要です。

■アトピー性皮膚炎の治療

皮膚炎が起きてしまった場合、まずはステロイド外用剤を使用することが多いです。即効性があり症状に合わせて強さを変更できるのが特徴ですが、ニキビやとびひなどの感染症にかかりやすくなるなど様々な副作用があるため、悪い時だけ外用する、決められた日だけ外用するなど工夫が必要となります。

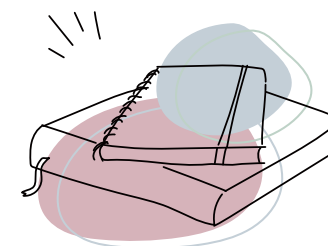
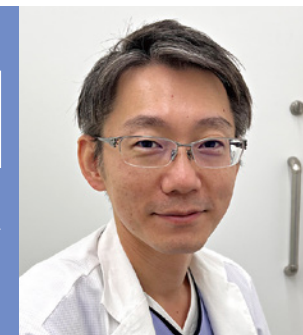
ステロイド以外の外用薬としてタクロリムス軟膏、デルゴシチニブ軟膏、ジファミラスト軟膏といった、副作用が少なく、小児でも使用できる外用剤が増えてきています。使い方次第では副作用なくアトピー性皮膚炎の長期的な治療ができるという大きな利点があります。

さらに、最近では注射薬や内服薬も次々と承認されています。ともに即効性があり、効果が高い一方、高価で感染症などの副作用があることや、事前に検査が必要となる場合があります。処方のできる病院に限られていますので、使用を検討している方は一度かかりつけ医にご相談されることをお勧めします。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 皮膚科医会

わかばやしせいいちろう
若林正一郎 医師



訪問診療は、介護とともに生活を支える医療です。

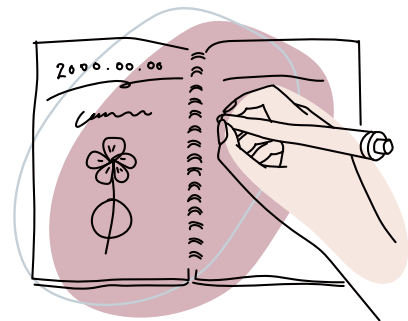
在宅の患者さんの生活に寄り添うケアが可能です。

自宅を定期的に訪問して診療を行う訪問診療は、患者さんの暮らしに接することから、一人ひとりに適したケアが提供できるサービスです。相談事がしやすいなど、外来診療にはないメリットも多いです。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 在宅医療推進委員会委員長

おきた しんや
沖田 伸也 医師



Q 訪問診療とは、どんなサービスですか？

A 訪問診療とは、高齢者や障害者など外来通院が困難な患者さんに対して、医師が定期的かつ計画的に自宅を訪問して診療を行うサービスです。対象となるのは、体力が低下した高齢者や認知症の方、病気や怪我による運動機能障害のある方、がんなどの緩和ケアや退院後の療養生活を自宅や施設で行なっている方などです。費用は、医療保険において1カ月に2回の訪問診療で院外処方箋を交付する場合、おおよそ7,000円(1割負担)、3割負担の方は、おおよそ20,000円となります。介護サービスなどを利用する場合は別途費用が発生します。

Q 訪問診療ではどのようなことをしてもらえるのですか？

A 訪問診療では、診察や投薬管理のほか、点滴や人工呼吸器の管理、経管栄養、中心静脈栄養、酸素療法なども行われます。医療機器の技術進歩により、今は在宅医療でも入院時と遜色のない医療を提供することが可能になっています。在宅療養支援診療所で届けている場合は、24時間365日の対応が義務付けられているので、夜間や休日、緊急時には、必要に応じて看護師や医師が緊急訪問します。入院治療が必要となった場合には、ご家族の方と相談の上、対応して頂ける医療機関に連絡を取り、入院の調整も行います。

Q 訪問診療を受けたい場合は、どのようにしたら良いですか？

A 訪問診療の対象とされているのは、原則的に「居宅(施設)で療養を行っており、疾病、傷病のために通院による療養が困難な方」です。しかし、その規定には、特に例示はなく、主治医の判断によるものとされています。訪問診療を希望される場合は、まず、入院・通院されている医療機関や訪問看護ステーション、千葉市あんしんケアステーション(地域包括支援センター)、ご担当のケアマネージャーなどにご相談ください。

Q 地域包括ケアシステム※における訪問診療の役割は何ですか？

A 患者さんが、自宅や施設で生活の質を維持するためには、医療だけでなく介護や生活支援が不可欠です。そのため、「地域包括ケアシステム」としては、訪問看

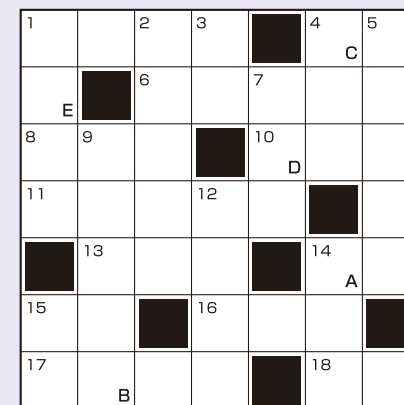
護師や訪問薬剤師、介護士、作業療法士、ホームヘルパー、ケアマネージャーなど多職種が連携して、総合的なケアを提供することが求められます。地域包括ケアシステムにおいて、訪問診療と他の介護サービスとの連携を強化し、情報を共有することが、課題であり目指すところです。

※医療や介護が必要な状態になっても、可能な限り住み慣れた地域で生活を続けることができるように、医療や介護、生活支援などのケアを受けることができるシステム

Q 千葉市医師会での、訪問診療の提供体制を教えてください。

A 訪問診療を提供する医療機関は、千葉市内で70ほどあり、現在は、医師会と医師会以外の開業医がサービスを提供しています。高齢化に伴う需要増加への対応が課題となっており、今後は複数の医師でチームを組んで対応することが求められるでしょう。千葉市医師会では、在宅医療を実施する医師の増加支援として訪問診療の同行研修の実施

//////// クロスワードでちょっと一息 //////////



ヨコのキー

- 細菌より小さい病原体。
- 旧約聖書の洪水物語の主人公。○○の方舟。
- 球状をしたネギの花のこと。
- 何かをするときの体の動き。
- 植物の枝などを土に挿し、根を出させて繁殖させる方法。
- 心臓の4つの部屋のうち、右側下部の部屋。
- 失くすこと。負けること。
- 水のきれいな川に住むサケ目アユ科の淡水魚。
- ネガティブの略。ポジと○○。
- 夜のけしき。
- 建築年数がかなり経過した民家。
- 動物の骨に詰まっている組織。

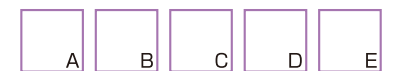
タテのキー

- 体を動かすこと。スポーツ。
- 14～16世紀まで続いたヨーロッパの文化革命。文芸復興。
- 常緑の針葉樹。○○花粉。
- 脳の全ての動きがなくなった状態。
- 1月15日(小正月)に食べるおかし。
- 悟りを求めるものという意味。弥勒○○○。
- 後頭部の髪の毛。○○○○○を引かれる。
- 性質や動作が物静かで上品なこと。
- 身ぶりなどで知らせること。
- イヌと並ぶ代表的なペット。

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は令和6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。

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
- よく眠れていますか？
・はい ・いいえ
- 皮膚のバリア機能をご存じでしたか？
・はい ・いいえ
- 訪問診療についてご理解いただけましたか？
・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。