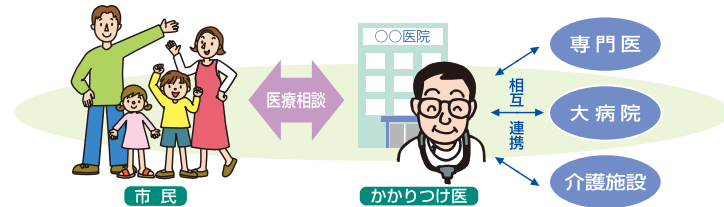




かかりつけ医持っていますか？

「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

今回のすこやかChibaで市民のための医師会は一昨年10月より千葉市と連携して開始された「物忘れチェック事業」の概要を田那村先生に話していただきました。この事業によるもの忘れ（認知症）の早期発見、早期の治療介入が行われることが期待されます。気になる病気では、国民病とまで言われるようになった花粉症を杉田先生に、肛門周囲膿瘍を村松先生にそれぞれ解説していただきました。くらしと医療では低用量ピルについての解説を水谷先生にいただきました。いよいよ春本番となり行楽シーズンも到来です。花粉に注意をしながら、来る春を楽しみましょう。

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
2025年6月
30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8:00

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
認知症千葉市のもの忘れチェック

■気になる病気
花粉症
肛門周囲膿瘍

■くらしと医療
低用量ピルの服用について

「もの忘れチェック事業」に協力しています。

「もの忘れチェック」で認知症対策

千葉市医師会は

千葉市と協力して、特定健康診査・健康診査受診時の問診票の回答から、認知機能の項目に該当があった65～89歳の方に「もの忘れチェック」を行なっています。



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

「もの忘れチェック事業」とは、
どんな事業ですか？

高齢化の進展に伴い認知症高齢者は年々増加しており、65歳以上の高齢者を対象にした2022年(令和4年)度の調査*の推計では、認知症の人の割合は約12%、認知症の前段階と考えられている軽度認知障害の人の割合は約16%とされ、両方を合わせると3人に1人に認知機能にかかわる症状があることがわかります。

千葉市の「もの忘れチェック事業」は、認知症の早期発見とともに、見落としなく市民のみなさんを治療につなげることを目的に、2023年10月より実施しています。本事業は、対象者の抽出に特定健診と健康診査の問診結果を活用したもので、千葉市医師会で作成した独自のチェック項目と独自基準を用いています。

本事業は、軽度認知障害やさまざまな認知症疾患のうち、治療対象となるアルツハイマー型認知症の検出を目的としています。対象者は、特定健診及び健康診査受診者のうち認知機能に関する2つの問診項目に該当した「認知機能の低下が疑われる65歳～89歳の方」です。市からの案内を受け取った対象者には、協力医療機関で「もの忘れチェック」を受けていただき、検査の結果認知症リスクが高い場合は、専門医療機関への受診をお勧めします。*政府広報オンライン2025年1月16日掲載

千葉市医師会は、
本事業にどう関わっているのでしょうか？

「もの忘れチェック事業」は、千葉市医師会認知症研究会が、開発し研究を重ねてきた「脳の健康診断(アルツハイマー病スクリーニングテスト)」をもとに、千葉市と医師会の認知症研究会や在宅医療推進委員会の中で協議を重ね、実施に至りました。物忘れチェックを実施する医療機関と認知症の疑いのある方が受診する専門医療機関も、千葉市医師会の協力によるものです。また、事業のスタートにあわせて、行政との協議の場として

「認知症対策委員会」を新たに設置しました。その他、かかりつけ医に認知症診断と治療の知識や技術などを習得してもらうことを目的とした「かかりつけ医認知症対応力向上研修」も、医師会会員である認知症専門医が講師を担うなど、医師会を挙げて事業に取り組んでいます。

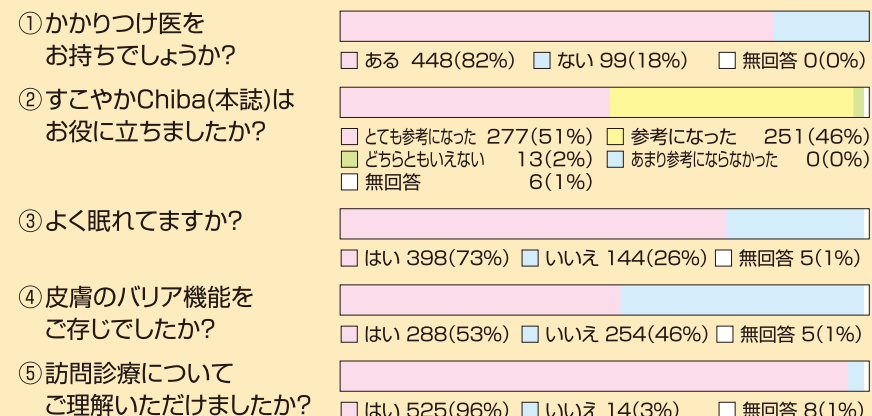
本事業の実施状況を教えてください。

2024年11月末現在、内科のほか、外科・眼科・整形外科など130の医療機関がもの忘れチェックを実施しており、認知症の疑いのある方が受診する専門医療機関は、19となっています。2023年度のもの忘れチェックの対象者2,489人のうち受診に至った方は591人でした。受診された方のうち、1「早めの専門医療機関への受診を勧める」が6.9%、2「専門医療機関の受診を検討しましょう」が7.1%、3「それ以外」が86%でした。1・2をあわせ14%の方が、「受診勧奨」に該当しており、この方々を早期に認知症専門医療機関への受診につなげていくことが重要と考えています。

本事業に関して市民にお願いしたいことは
ありますか？

特定健診及び健康診査で「認知機能の低下が疑われる65歳～89歳の方」に該当し、市からの案内を受け取ったら、積極的にもの忘れチェックを受けていただきたいです。チェックを受けて、認知症でなければ安心する

すこやかChiba(vol.57)アンケート結果から



好評連載中
医療4コマ
Dr.チバの
お散歩Go!



今回Dr.チバが散歩した場所

●千葉市美術館

浮世絵や江戸絵画などを所蔵する美術館。5月30日(金)より開館30周年を記念した企画展『江戸の名プロデューサー 鳥屋重三郎と浮世絵のキセキ』が開催されます。詳しい情報は <https://www.ccma-net.jp/>



多くのひとが悩まされ社会問題になっている花粉症

花粉症

日本では、花粉症の原因となるさまざまな植物の花粉が、一年を通して飛散しています。花粉症の症状を緩和する早め早めの対策や、症状を軽減する対策やアレルギーの体質を改善する治療法などについて、千葉市医師会の杉田先生に伺いました。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 耳鼻咽喉科医会

すぎた げん
杉田 玄 医師



■日本では年々増加する花粉症

花粉症は、花粉が体内に蓄積されることで、アレルギー反応を起こして発症します。花粉症の原因となる植物の代表格はスギやヒノキですが、それ以外にも、シラカンバやハンノキ、カモガヤ、ブタクサ、ヨモギなど、日本ではおよそ60種類の花が花粉症を引き起こすと報告されています。日本における花粉症の有病率は年々増加しており、現在では約3人に1人が影響を受けていると言われています。

■対策は花粉を浴びない持ち込まない

花粉症の主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりといったアレルギー性鼻炎と、目のかゆみ、涙目といったアレルギー性結膜炎です。花粉を浴びることや、花粉を室内に持ち込むことで症状は出やすくなります。花粉の飛散量は種類を問わず昼前後と夕方に多く、晴れて気温が高い日や空気が乾燥して風が強い日、雨上がりの翌日などは特に多くなります。飛散量の多いときの外出はなるべく避け、花粉を浴びない持ち込まないことが、花粉症対策の重要なポイントとなります。

■体質を改善する免疫療法も普及

主な治療法は、対症療法と免疫療法です。対症療法は、内服薬、点鼻薬、点眼薬を組み合わせることで、より自分の症状にあった治療が可能になります。免疫療法のひとつである舌下免疫療法は、スギ花粉などアレルギーの原因物質を含んだ錠剤を、1日1回3～5年服用することにより、7割ほどの患者さんで症状が改善し、多くの患者さんは、治療を終了した後も効果が持続します。しかし、副反応がでたり治療対象外の場合もあるので、治療を希望される方は、舌下免疫療法を行っている医院で相談をしてください。

■早めの診断と治療で花粉症に対応

花粉症は、飛散開始前や症状がごく軽いときから薬を使用することで、症状を抑えられることがわかっています。毎年花粉症の症状が出る方は、本格的な花粉飛散開始の4～5日前までには、薬の使用を開始しましょう。また、これまで花粉症と診断されていなくても、くしゃみ等の花粉症と思われる症状が出た方は、早めに医療機関で花粉症かどうか診断を受けましょう。

肛門の腫れに気づいたら早めにかかりつけ医に相談しましょう

肛門周囲膿瘍

乳児の肛門の周りが赤く腫れて大きくなり、膿が出てくる病気です。気づいたら早めにかかりつけ医に相談しましょう。

肛門周囲膿瘍は、肛門の左右どちらか（あるいは両方）に膿が溜まり、赤く腫れて徐々に腫れが強くなり、そこから膿が出てくる病気です。

生後1か月頃から1歳前くらいの男の子に多い病気です。一旦軽快しても、再発したり反対側に膿が溜まったりするなど、繰り返しやすい病気ですが、1歳ころまでには自然に腫れなくなってきます。はっきりとした原因はわかっていませんが、便が固くなってくる1歳過ぎにはほとんど見られなくなることから、乳児期の便のゆるさが原因の一つと考えられています。

■治療

治療は主として、切開排膿あるいは内服治療が行われています。切開排膿は、膿の溜まった部分を切って、膿を出す処置ですが、切ったところが閉じてしまうと再び膿が溜まってしまうため、膿がすべて出きるまでは、切開したところが閉じてしまわないように頻繁に通院し、処置を繰り返す必要があります。

内服治療は漢方薬の内服が行われています。膿の溜まり具合や時期によって漢方薬の種類が違ったりすることがあります。抗生剤を処方されることもありますが、抗生剤は一時的には良くなったように見えますが、便がゆるくなるため再び悪化することが多く、お勧めしていません。

どちらの治療法を行っても、1歳前は再発をくりかえしやすい病気です。最終的には1歳までに治ってきますので、私は漢方の内服をまず行っています。1歳過ぎても治らない難治性の場合は、手術も考慮することがあります。

■漢方薬は赤ちゃんでも飲めるの？

漢方薬＝苦い、というイメージがあると思いますが、この病気のお子さんはほとんどが乳児期早期であるため、頬の内側に漢方を入れ、母乳やミルクをすぐに飲ませることで、ほぼ全員が問題なく内服できます。経験上飲めなかったお子さんは、生後10カ月以降に初めて内服したお子さんだけでした。

■1歳以降も治らない場合

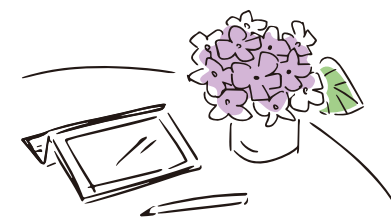
1歳以降も治らない場合は、一般的に膿の溜まる部分をすべて取り除く手術が行われます。手術の際は全身麻酔が必須であり、入院が必要となります。

小学生以上になって出てきた肛門周囲膿瘍は、全身疾患の1つの症状である可能性があるため、全身の詳しい検査を行う場合があります。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 小児科医会

むらまつ としのり
村松 俊範 医師



低用量ピルは、正しい知識を持ち正しく服用しましょう。

低用量ピルにより、QOL※
の向上が期待できます。

※生活の質

低用量ピルには、月経痛や月経前症候群(PMS)を和らげる効果が期待できますが、月経困難症にはほかの病気が隠れている可能性があるので、一度は対面での診察を受けるようにしてください。

答え
てくれ
たのは
この先生

千葉市医師会 産婦人科医会

みすたに よしのり
水谷 佳敬 医師

Q 低用量ピルとは、どんな薬ですか？

A 低用量ピルは、エストロゲンとプロゲステンという2種類の女性ホルモンが含まれている薬です。エストロゲンの量によって、中用量ピルや低用量ピルなどと分類されます。服用により排卵が抑制されたり子宮内膜が薄くなることで、月経困難症(月経に伴う下腹部痛や腰痛などの痛みや吐き気)の改善や避妊などの効果があることがわかっています。低用量ピルには、月経前のイライラなどの月経前症候群(PMS)や生理不順、ニキビ、子宮内膜症の改善なども期待されます。

Q 低用量ピルにはどんな副作用がありますか？

A 低用量ピルに含まれるホルモンは、もともと多くの女性の体にあるものを人工的に合成したものであり、昨今ではホルモン量もより少なく改善されていますが、人によっては副作用が出る場合もあります。低用量ピルの飲み始めの時期に出やすい副作用としては、吐き気や頭痛、不正出血(月経ではない腔からの出血)、むくみ、胸の張りなどがありますが、1〜3ヵ月飲み続けることで、体が慣れて治まることが多いです。こういった副作用は、主治医などに相談して、低用量ピルの種類を変える事で改善する事もあります。重大な副作用としては、血栓症があげられます。低用量ピルの服用により発症リスクが少し高くなりますが、実際に発症する人は非常に少なく、海外の研究によると、血栓ができる人の割合は、低用量ピルを飲んでいる人で1万人当たり年間3〜9人(服用なしでは同1〜5人)です。血栓症の初期症状と思われる足の腫れや胸の痛み、突然の息切れ、激しい頭痛、急に目が見えにくくなるといった体調の変化があった場合は、すぐに低用量ピルの服用を止めて、かかりつけの医師に症状を相談して下さい。

また、低用量ピルの服用により、乳がんのリスクと、子宮頸がんのリスクがやや上がる可能性があります。そのリスクはごくわずかであり、定期的に健診をうけていればそのリスクに対処可能と考えられています。乳がんも子宮頸がんも、検診により早期発見と治療が可能になるがんなので、低用量ピル服用の際には特に、定期的な検診の受診をお願いしています。

Q 低用量ピルは、どのような人が服用できますか？

A WHOの指針によると、月経が始まった人は低用量ピルを飲んで良いとされています。ただし、前兆を伴う偏頭痛や高血圧、糖尿病などの持病、35歳以上の喫煙者などの理由で飲めない場合もあります。未成年でも、月経痛の改善などを目的に低用量ピルなどを服用することができます。月経痛がつらくて勉強や部活に集中できないといったトラブルを改善するほか、月経が入試や試合などの大事なイベントに重ならないように、低用量ピルや中用量ピルで月経を移動させることもできます。

Q 低用量ピルを服用する際に注意してほしいことはありますか？

A 低用量ピルの効果を得るには、1日1錠、毎日ほぼ同じ時間に服用することが必要になります。服用に関する注意事項は、かかりつけ医によく確認してください。最近ではオンライン診療で低用量ピルを処方してもらうひとが少なくないようです。ピル服用の

きっかけとしてはオンライン受診でもいいのですが、月経困難症は、ほかの病気が原因となっている場合もあるので、いざ妊娠を考えた時に病気が進行していたということにならないために、少なくとも一度は対面での診察を受けた方がいいと思います。

Q 低用量ピルの服用を考えている方に、お伝えしたいことはありますか？

A 低用量ピルの服用の際には、服用により生理が楽になったら何をしたいのか、月経痛がなくなったら自分の人生がどう変わるのかなど、低用量ピルと自分の人生の関わりについてしっかり考えてほしいと思っています。低用量ピルは、学校や仕事を今より楽にしてくれるかもしれませんが、低用量ピルとはどんなものかという知識を得たうえで、服用することが自分にとってどう作用するのか、まず考えていただければと思います。

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
- もの忘れチェック事業をご存じでしたか？
・はい ・いいえ
- 花粉症の症状はありますか？
・はい ・いいえ
- 低用量ピルをご存じでしたか？
・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？

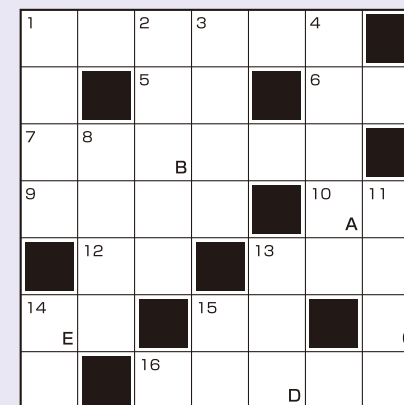
このアンケートはがきの個人情報、千葉市医師会が責任を持って管理し、連絡の目的以外に使用することはありません。

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

- 認知機能が低下し生活面で障害が出ている状態のこと。
- 1〜30mmほどの小型の昆虫。
- デモンストレーションの略。
- 海藻が細かく砕けたクスのこと。
- 調べること。研究すること。
- カカオに似た香りが特徴のコーヒー豆。
- 鼻やのどが微生物に感染することによって起こる病気。
- ニュージーランドの国鳥。
- ハワイ語で、首に付ける飾りのこと。
- 言葉の終わりの部分。
- 玉で装飾したすだれ。

タテのキー

- 苦味が特徴的な夏野菜。
- 皮膚や粘膜が暗紫色になっている状態。
- 倒れて地面に尻をつくこと。
- 腕だけでする相撲。
- 物事の区別。
- 善悪や良し悪しの判別。
- 大根の新芽。○○○○大根。
- かかとのこと。○○○を返す。
- 「希少な」、「珍しい」を意味する英語。
- 黒○○。白○○。○○和え。

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は令和7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。