

千葉県民の健康増進と病気の予防のためのフリーマガジン

編集・発行 社団法人 千葉県医師会
千葉市中央区千葉港7-1 電話 043(242)4271

ミレニアム

millennium



社団法人 **千葉県医師会**
<http://www.chiba.med.or.jp>

特集1

バランスのよい食事を摂っていますか？
誤った薬の飲み方をしていますか？

Vol. **27**
2008



特集2

どうしているの？
スポーツチームの健康管理

**順天堂
大学** 陸上競技部の巻

ぼけ防止

私の趣味は、「ドライブ・旅行・写真撮影」の三セツトである。影が欠けても不満足である。ドライブをしなくて、ついでに写真を撮ってくることもあるし、旅行をしたついでに写真を撮ってくることもある。要するに、この三つは切り離せるものではない。しかし、写真を撮るときは単独行動が最も気が楽であるし、最も回数も多いと思う。十月には写真仲間との撮影旅行が企画されているが、このような時は公共の交通機関を利用するために、前述の三セツトと云う訳にはいかない。写真歴は

極めて古い。カラー写真が普及する前は、亡き父とレントゲン室の暗室に潜り込んで現像・焼き付けを楽しんでいたものである。一時は朝日カルチャーセンターの写真講座にも通い、カラー現像にのめり込んだこともある。被写体は高校生の頃はもっぱらスナップ写真であつたが、いつの間にか、今は花と風景である。私の作品を自画自賛すれば全くの絵はがきである。プロが撮影した写真と比較すると、私の写真は確かに見劣りするが、やはり自己満足をしているのが偽らざる心境である。

最近の私は、幸か不幸か、本業も医師会活動も、どちらかと云えば忙しい類の人間である。そのため余り遠くまでは行けない。時には箱根

辺りまでは足をのばすが、東京近辺が最も多い。若者は東京に憧れて地元に残りたがらないが、私もまだ若い証拠かも知れない。調布市にある都立神代植物公園辺りが最も多い。深大寺に近接する植物公園だから、蕎麦も美味しいところである。しかし、四季折々の花を楽しむことが出来るのが最高である。園内には約45000種、10万株の植物が植えられているとのことである。今後もぼけ防止を兼ねて写真撮影に精を出したいと思っている今日この頃である。

平成20年9月23日



ミレニアム millennium

Vol.27 november 2008
CONTENTS

巻頭言

「ぼけ防止」

特集1

バランスのよい食事を摂っていますか？
誤った薬の飲み方をしていますか？ 01

私の健康宣言

鎌ヶ谷市医師会長 中井 慎雄 07
市川市医師会長 土橋 正彦

特集2

どうしているの？
スポーツチームの健康管理 08
順天堂大学 陸上競技部駅伝チーム

千葉県インフォメーション

インフルエンザは
普通の風邪とはちがいます 10

知っておくと得する

保健・医療ガイド
予防接種 14

健康ひろば千葉

急性中耳炎 16

たばこの煙から子どもを守りましょう 17

こころのカルテ

健康法としての睡眠 18

健康食材 寒天 秋メニュー

「芋ようかん」 19

スポーツ・コーナー

県民に告知すべき
スポーツに関するけが、病気の予防 20

インフォメーション

21

バランスのよい食事を摂っていますか？ 誤った薬の飲み方をしていませんか？

最近、知識不足や誤った数多くの情報により、

「栄養の偏った食事を摂っている」

「誤った薬の飲み方をしている」などの問題が起っています。

今回の特集では、「栄養の知識、バランスのよい食事を摂取することの重要性」

「正しい服薬方法」などを紹介します。

監修 総合病院国保旭中央病院

内科 石毛 憲治 医師
臨床栄養科 飯野 和江 管理栄養士
薬剤部 浅井 秀樹 部長

どうすればバランスのよい食事が 摂れるのでしょうか？

その疑問に栄養士がおこたえします。

**栄養の過剰摂取・不足は
健康を損なう
おそれがあります**

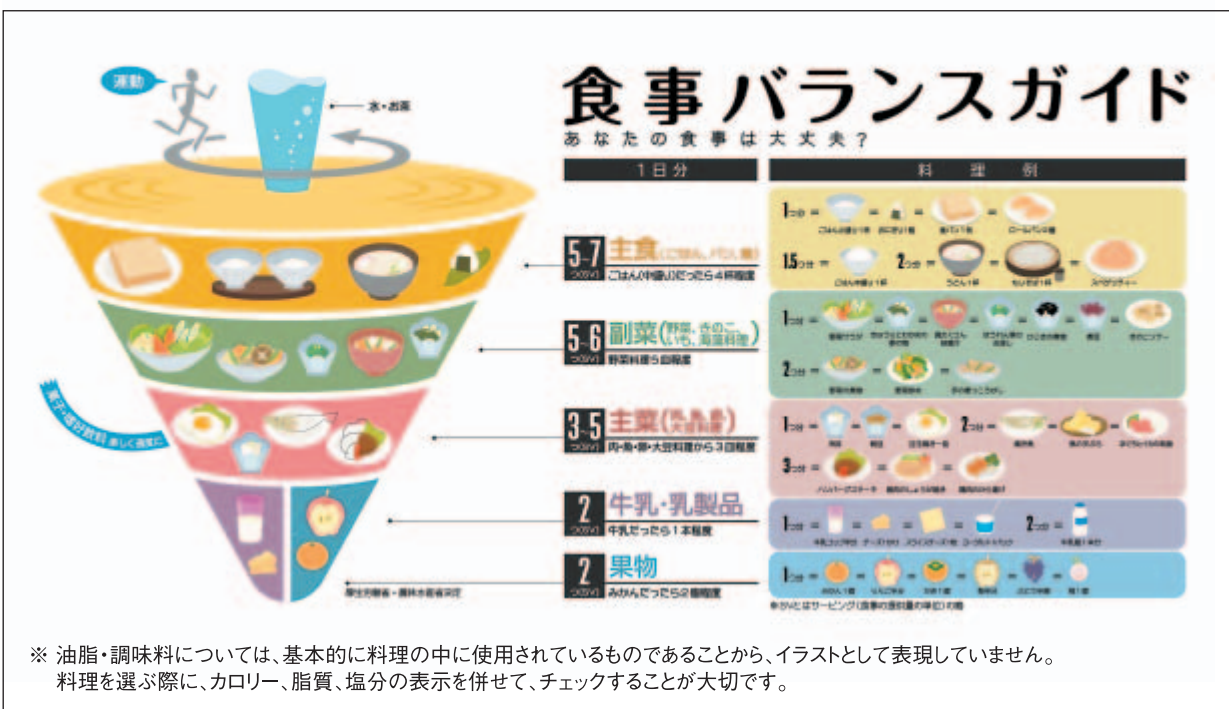
栄養バランスのよい食事を摂取することとは、健康維持のために重要です。例えば、過剰な栄養摂取は、糖尿病をはじめ脂質異常や脂肪肝などの疾病を引き起こす要因になります。反対に、栄養不足の状態



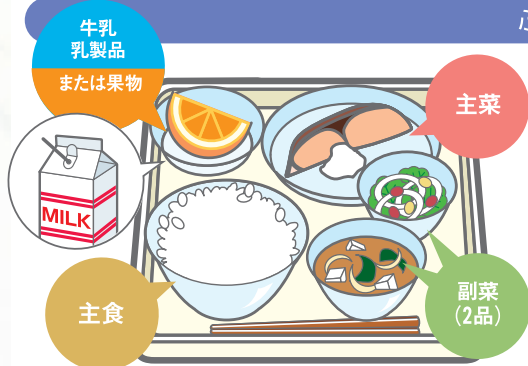
が続くと、健康を維持できなくなるおそれがあり、過度なダイエットによる貧血がよく知られています。また、カルシウムが不足すると、高齢になったときに骨粗しょう症になる可能性があるのです。

**適正な栄養摂取は
どのようにすれば
よいのでしょうか**

バランスよく栄養を摂取するには、どのようにすればよいのでしょうか。「たくさんある食品のカロリーなど、とても覚えられない」。そう感じる方もいるかもしれません。確かに、難しい面もあります。そこで「一般の方にもわかりやすく、実践しやすい「食生活指針」として、厚生労働省と農林水産省により策定されたのが「食事バランスガイド」です。食事バランスガイドでは、食事の基本を身につけるための望ましい食事のとり方やおよその量をわかりやすく示しています。



ふだんよく食べる料理例



	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	ごはん 1杯 1.5	みそ汁 焼のり ※ 1	納豆 1		みかん1ケ 1
昼食	ナポリタン 2	野菜サラダ 1		牛乳200cc 2	
夕食	ごはん 1杯 1.5	お浸し 野菜の煮物 2	焼魚 冷奴 2 1		みかん1ケ 1
1日の合計	5	5	4	2	2

※ 焼のりは低カロリーの為カウントされません。

実際には、(上図)にあるコマのようなイラストを活用します。食事バランスガイドでは、毎日の食事を①主菜、②副菜、③主菜、④牛乳・乳製品、⑤果物の5つのグループに分類しています。

食事の適量は、性別・年齢・活動量によって異なります(左上表)。一般的な成人女性の場合、主食が5〜7、副菜が5〜6、主菜が3〜5、牛乳・乳製品が2、果物が2という目安になります。コマのイラストの横にある料理例が1〜3の点数になっています、これを上手に組み合わせ、5種類をバランスよく、適量を摂取しようということなのです。

ふだんよく食べる料理例で考えてみましょう(上記料理例参考)。

適量チェック! チャート

男性	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物	女性
6～9歳 70歳以上	1800 ±200	4～5	5～6	3～4	2 ※2 2～3	2	6～9歳 70歳以上
10～11歳	2200 ±200	5～7	5～6	3～5	2 ※2 2～3	2	12～17歳 18～69歳
12～17歳 18～69歳	2600 ±200	7～8	6～7	6～7	2～3 ※2 4	2～3	

※1 活動量 低い

※1 活動量 ぶつう以上

単位:1つ(SV) SVとは…サービング(食事の提供量)の略

※1 「低い」…1日中座っていることがほとんど 「ふつう」…座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

※2 学校給食を含めた子ども向けの摂取目安としては、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせて1日に2～3つ、あるいは「基本形」よりもエネルギーが多い場合は、4つ程度までを目安にするのが適当と考えられます。

3食ぶんを合計すると、主食が5、副菜が5、主菜が4、牛乳・乳製品が2、果物が2と(左上表)の成人女性の範囲におさま

主菜の量を減らす。成長期のこどもや成人男性の場合は主食や主菜の量を増やす。こ

うすれば家族が同じメニューで対応できます。昼などに食べ過ぎたときは夕食で調整する。食べ過ぎた日があれば翌日に調整することもできます。

食事の量は1つの目安ですが、5種類を組み合わせる習慣がつけば、単品だけを食べることを防げます。子どもが喜ぶからといって好物ばかりを食べさせていると、栄養が偏ってしまいますし、好物であれば食べる量も増えてしまふと思います。食事にバランスよく野菜(副菜)を2つ、果物を1つ加えるなどすれば、このようなことは防げるわけです。そして、主菜は大皿で出すよりも、個別に盛って食卓に出したほうがよいでしょう。そうすれば、1人前の量がどれくらいなのか、見て分かるので、自分の食事の適量がどれくらいなのか、自然と身につくようになります。

ダイエットをしたい方や
メタボリック対策の
必要な方には

「極端な減量をしてリバウンドした」
「減量が必要なのに、自分には無理そう
なのであきらめた」。こんな経験をした
方がいるかもしれません。減量をするた
めには、正しい知識をもって、計画的に進

特集 バランスのよい食事を摂っていますか？
その疑問に栄養士がおこたえします。

おもな料理・食品のカロリー

飲食店・メーカーによって異なりますので目安として利用してください

料理 (1人前)	熱量
ごはん (1杯) 150g	240kcal
ざるそば	308kcal
ラーメン	443kcal
トンカツ (1枚)	481kcal
焼きそば	700kcal
幕の内弁当	727kcal
親子丼	741kcal
カレーライス	754kcal
お菓子	
せんべい (1枚) 23g	85kcal
みたらし団子 (1本) 60g	118kcal
コーヒゼリー (1ヶ) 105g	156kcal
カステラ (1切) 50g	160kcal
ドーナツ (1ヶ) 100g	270kcal
あんパン (1ヶ) 100g	270kcal
ショートケーキ (1ヶ) 110g	378kcal
メロンパン (1ヶ) 120g	460kcal
アルコール	
ウイスキーダブル 60ml	142kcal
焼酎35度 70ml	142kcal
ワイン (2杯) 200ml	146kcal
ビール (1缶) 350ml	140kcal
生ビール 640ml	250kcal
日本酒1合 180ml	185kcal

肥満判定基準BMIと適正体重

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重}[\text{kg}]}{[\text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m})]}$$

$$\text{適正体重} = 22 \times \text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m})$$

体重70kg・身長160cm (1.6m) の人の場合

BMIは $70 \div (1.6 \times 1.6) = 27$ となります。

適正体重は $22 \times (1.6 \times 1.6) = 56\text{kg}$ 程となります

低体重	18.5未満
普通体重	18.5以上25未満
肥満	25以上

めていくことが重要です。
まず、自分の適正体重を知る必要があります。一般的には(左図)のBMI(体格指数)が活用されています。
一般的に、減量する場合は1か月で1kgを目安にしたほうがよいといわれています。

体重1kg減量するためには7000キロカロリー消費する必要があります。これを30日で割ると233キロカロリーに、さらに1日3食で割ると77キロカロリーになります。どうですか？ 1食77キロカロリーということならばやれそうな気がしませんか。減量の必要な人はこうした考えで試してみてはいかがでしょうか。
そして、生活習慣のなかには、まだまだ見直せる部分があると思います。

1 外食の多い人

外食は食べごたえのあるものが多く、自然と高カロリーを摂ることになってしまいます。一般的には減量中の方の1日の適正量は、成人男性の場合1600〜1800キロカロリー、成人女性は1400〜1600キロカロリーです。1食分は、その3分の1を目安に料理を選ぶようにすれば

よいですね。昼に摂りすぎた場合は、夕食で調整しましょう。

2 夕食を多く食べる人

日本では一般的に夕食にボリュームのある食事を摂る傾向があります。夕食後は活動しないわけですから、できればエネルギーを摂りすぎないことが理想ですが、量が減らせないのであれば、肉料理よりも魚料理を選ぶ、おなががよくついでしたら生野菜を1品増やすことをお勧めします。

3 嗜好品が好きな人

間食は200キロカロリーにおさえたほうがよいといわれています。お菓子やお酒などは意外と高カロリーです。最近はこの肥満も増えていますので、おやつのパリエーションに牛乳や果物などを加えてみるのも効果的です。

この3つの生活習慣(悪いクセ)があるようでしたら、改善しやすいところから見直してみてもいいでしょうか。最近はお店でもカロリー表示しているところがありますし、惣菜が充実しているところもあります。上手に組み合わせ、楽しみながら実践してみてください。

誤った薬の飲み方を していませんか？

薬を服用するとき、決められた時間・薬の量を守り、正しく服用していますか？
つい忘れがちですが、薬は正しく服用しないと、効果がないばかりでなく、体に悪
影響を及ぼす可能性がありますので、注意してください。

誤った服薬は 危険です

薬を飲み忘れたとき、あなたはどの
うていますか？ なかには、「気づいたとき
にあわてて飲む」「忘れた分を、次のとき
に合わせて飲む」という誤った服用の仕
方をしているケースが実際にあります。
数種類の薬が処方されていて、一緒に飲み
終わるはずなのに、「部の薬が「余った」「足
りなくなった」という経験をしたことは
ありませんか。これは服用すべき薬を「飲
んでいない」「余計
に飲んでる」とい
うことになりませ
う。水に溶かして服用
する薬なのに、「薬
を混ぜる前の水だ

けを服用していた」。こんなケースもあ
ります。

こうした誤った薬の服用を防ぐには、
どうすればよいのでしょうか？

まず、「自分がなんのために薬を飲ん
でいるのか」「どのような薬を飲んでい
るのか」理解することが重要です。病院
の薬局や調剤薬局では、患者さんのため
に医師が処方した薬の説明をしています。

「薬を服用するときには確
認すればよい」というの
ではなく、わからないこと
確かめたいことがあります
したら、ぜひ、その場で
確認してください。

一つ一つの薬には重
要な役割があります。例
えば、痛みをとるときな

どは、痛み止めの消炎鎮痛剤が処方され
ますが、この薬は胃に負担がかかるので、
「一緒に胃薬が処方されます。」「よくわから
ないけど2つの薬を飲むらしい」という
のではなく、「痛みをとるために飲む、胃
を守るために飲む」と理解していれば、
誤った薬の服用は減らせると思います。

「最近、調子がよいから」などと、自己
判断で薬の服用をやめてしまうととても危
険です。そのようなことをすれば症状が
悪化しかねません。薬を服用していない
のにも関わらず、そのことを医師に報告
しないと、正確な診察ができません。こ
のような誤った薬の服用は危険ですから
注意が必要です。



OTC薬品とは？

医師の処方箋がなくても手に入る一般用医薬品のことをOTC薬品（オーバー・ザ・カウンター・ドラッグ）といいます。一般用医薬品だからといって気軽に服用してよいということではありません。誤った服用をしたり、安易に服用を続けることは危険を伴います。医療用医薬品から市販医薬品になったスイッチOTCと呼ばれる薬は作用が強いので、とくに注意が必要です。

自分の症状・基礎疾患・アレルギーなどの有無・他に服用している薬やサプリメントなどを薬剤師に伝え、自分に必要な薬を選ぶことが大切です。

ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発品）の特許が切れた後に販売される、新薬と同等と認められた、新薬より低価格な医薬品です。ジェネリック医薬品のことを知りたいときは、かかりつけの医師または薬剤師に相談してください。医師が認めれば、これまで処方していた薬からジェネリック医薬品に切り替えることができます。

この際に知っておいていただきたいことは、ジェネリック医薬品は、新薬と同等と承認されたものですが、製造工程が異なるものもあり、まったく同じ薬ではないということです。医師と薬剤師と相談しながら、自分に必要な薬を決めていくことが大切です。

サプリメントとは？

現在、多くのサプリメントが販売されています。サプリメントをどう活用すればよいかということは一概にはいえませんが、飲んでいるサプリメントのことをきちんと知ることが重要でしょう。

栄養の面では、例えば、「今日は野菜が足りなかったな」と思うのであれば、ビタミンを含んだサプリメントを活用する方法もあると思います。ただし、補助的に使うことが望ましいと思います。

「サプリメントをなぜ飲むのか」「飲んでいるサプリメントがどういうものなのか」。この点をきちんと理解することが大切です。サプリメント自体の品質や信頼性の問題、サプリメント同士の飲み合わせの問題、自分の体質の問題等への注意が必要です。そして、サプリメントだけでなく、ハーブの種類によっても同様の注意が必要な場合もあります。サプリメントやハーブを飲んでいる期間に、医療機関で薬の処方を受ける場合にはその旨を医師や薬剤師に伝えることが大切です。

薬局の薬剤師に相談し、自分でもきちんと確認することが重要です。

飲みあわせに関する 注意点

薬は特別な指示がなければ水で服用してください。

薬のなかには、飲みあわせが悪い組み合わせがあります。飲みあわせというのは、薬と薬・薬と食品が相互作用を起こし、薬の効き目をよくしてしまったり、反対に悪くしてしまったりすることです。

例えば、糖尿病の薬を飲むとき、効き目をよくする薬と一緒に服用すると、低血糖をおこす可能性があります。血液を固まりにくくするワーファリンという薬を服用する際には、血液凝固の働きのあるビタミンKを作る納豆を食べないよう注意しています。こうした飲みあわせに注意が必要な薬については、処方箋や薬と一緒に渡される説明書に注意事項が書かれています。

複数の病院や診療科を受診している患者さんは、自分の基礎疾患やアレルギー、服用している薬のことを医師に伝えてください。薬局でもらった薬の説明書をみせてもよいですし、最近では「お薬手帳」などがありますから、上手に活用してください。気になる方は、かかりつけの医師や薬剤師に相談して、正しい薬の服用をしましょう。

私の健康宣言



鎌ヶ谷市医師会長

中井 愼雄

(なかい よしお)

私の健康法の原稿依頼を受けましたが、私は、知る人ぞ知るヘビースモーカーでお酒は大好きです。そんな私が心がけていることをお話致します。



- 1 何事にも無理せず、余計なことは考えないこと
- 2 早朝の犬(35kgの茶ラフのチビちゃん)の散歩を
- 3 かかさな
- 4 お酒の席では若い人たちと楽しく飲むこと、

2日酔いは絶対しないこと

市川市医師会長

土橋 正彦

(つちはし まさひこ)

私は禁煙を続け、これを広めることを宣言します。私の禁煙は20年を超えますが、以前は一日約60本の愛煙家でした。禁煙の理由は子供の出生や家の新築など種々ありますが、決定的には米国の医学会に出席したとき「医師なのに、なぜタバコを吸うのか?」と問われたことでした。私は、その老練の医師が気高く神々しく思え、医師の心得を諭されたと感じました。私の健康にとってもありがたい一言だったと今も感謝しています。



あなたの

健

康

宣

言

を募集しています。

皆さん一人ひとりの「健康宣言」が「日本一の健康県ちば」をつくります。ぜひご応募ください。

[応募方法]

1 ホームページからの登録の場合

「健康県ちば宣言」ホームページから「私の健康宣言応募フォーム」にしたがって入力してください。 <http://www.chiba100.net>

2 ファックス・郵送の場合

次の事項を記載して送付してください。

1. 宣言文(200字以内) 2. 住所・氏名・イニシャル・年齢・生年月日・性別・電話番号

健康県ちば宣言

クリック

検索

FAX 043 (222) 9023

宛先 〒260-8867 (住所省略可) 健康県ちば宣言プロジェクト事務局
(県健康福祉政策課)

どうしているの？ ス。ポ。ー。ツ。チ。ー。ム。の。健。康。管。理

順天堂 大学

陸上競技部駅伝チーム

仲村明 監督
小野裕幸 選手(4年生)
山崎敦史 選手(4年生)
山田翔太 選手(3年生)
飯田晃宏 マネージャー(4年生)

千葉県印旛村にある順天堂大学さくらキャンパスでは、学生たちが勉学にスポーツに励んでいます。陸上競技部駅伝チームはさくらキャンパスを拠点に日々練習に取り組んでいて、地元地域でもロード練習をしています。今回は駅伝チームの仲村監督と選手たちに、健康管理の方法、2009年新春に開催される箱根駅伝への意気込みなどを伺いました。

順大駅伝チームの 特長を教えてください

仲村監督 当初は、エースである小野と山崎がチームを引っ張ってきたのですが、このひと夏を越え、3年生が非常に力をつけ、よい感じで伸びてきています。

山田選手 これまで私たち下級生は小野さん、山崎さんに引っ張ってもらっている状況でしたが、これからは3年生が主軸になり、2人の背中を押せるようなチームにしていきたいです。

小野選手 後輩たちにも自覚が出てきて、結果を出せるようになってきました、チームが成長していると実感しています。

山崎選手 あとひと皮むけるのではという期待もあります。本戦に向けてもっと強いチームになれるよう頑張ります。

20km前後の距離を全力で駆け抜ける駅伝の選手は、どのような練習をして、どのような食事を摂っているのでしょうか？

仲村監督 長距離選手は、日々、早朝にトレーニングをし、授業後にもトレーニングをします。休養するということが少ない競技であり、まず、ひたむきに努力できることが必要になります。

小野選手 長距離種目は「きついところでどこまで頑張れるか」ということにつきますと思います。そういった面では精神力がとても重要であり、精神力を養うための日頃の練習、やはり地道な積み重ねが大切になります。練習では、部員同士が声をかけるようにしています。キツイところで互いに声をかけあって励ましあうことで、もうひと頑張りできるのです。

山崎選手 苦しくなった場面で声をかけあうことは限界を突破するために必要なことです。あとは練習で妥協をしないこと。こつた積み重ねが試合のときにいきてるのだと思います。



仲村監督 食事については、スピードトレーニングや筋力トレーニングなどをしたときはタンパク質を含む食事を摂り、長い距離を走るときは炭水化物系のなかでもすぐにエネルギーになるものを摂るよう指導しています。夕食は陸上部の啓明寮で摂りますが、朝食・昼食は選手たちが自己管理しています。

**駅伝のどこに
多くの人たちをひきつける
力があるのでしょうか？**

仲村監督 駅伝は、タスキを待っている仲間たちがいるので、自分の調子が悪くてもやめることができません。諦めるわけにはいかないのです。自分のペースが思うように上がらなくても、仲間の頑張りで挽回できます。ですから、最後の最後まで自分の力を出し切ろうという気持ちで走りきる事ができるのです。

飯田マネージャー 日々の練習や生活、そして競技会を通してチームが結束し、本番で力以上のものを出す選手もいます。

**箱根駅伝に向けて、
みなさんの意気込みを
聞かせてください**

山田選手 3年生が主軸になれるよう頑張ります。私個人としては、春先に故障し、



予選会では本調子で走れませんでした。本戦では自分の役割を果たし、区間賞を獲得つもりで頑張ります。

小野選手 順大チームとしては確実に入賞し、翌年大会のシード権を獲得することが目標となります。私自身はチームのエースとして、他校のエースたちと互角以上の走りをし、チームに勢いをつけられるよう頑張ります。

山崎選手 シード権獲得できるよう、チーム一丸となって頑張ります。私自身は前回大会で思うような結果を出せなかったリベンジを果たしたい。箱根の借りは箱根でしか返せません。区間賞・上位を獲れる走りをします。

仲村監督 予選会は決してよい成績ではありませんでしたが、「選手たちには下を向くな」といつています。結果を受け止め、あとは上をみて、いつでも上をめざして頑張ります。

**新年の箱根駅伝が待ち遠しいですね。
地元の順大チームの活躍を
期待しています**



インフルエンザは 普通の風邪とはちがいます

毎年、冬になるとインフルエンザが流行します。

今年も、12月になると日本各地から

インフルエンザ患者の発生が報告されるようになります。

でも、多くの人たちは、インフルエンザはちょっと重い風邪だから

心配しなくとも大丈夫と思っているのではないのでしょうか。

ここに大きな落とし穴があります。

インフルエンザは普通に言われている風邪とは全く違い、特に高齢者や小児が罹ると重症化し、
場合によっては死亡することもある重い病気です。

そこで、ここでは、毎年冬期になると流行するインフルエンザについてお話するとともに、

今、新聞等で話題になっている鳥インフルエンザや

新型インフルエンザについてもふれておきたいと思います。



かか

毎年冬期に流行する インフルエンザについて

1

インフルエンザの原因は？

毎年冬になると流行するインフルエンザは、A型インフルエンザウイルス(写真1)のH1N1亜型、H3N2亜型又はB型インフルエンザウイルスに感染することで発症します。

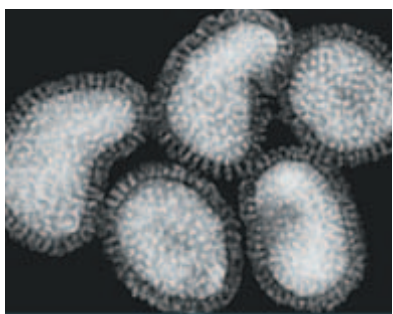


写真1 インフルエンザウイルスの電子顕微鏡写真

インフルエンザウイルスは、患者の唾液や鼻水の中にたくさん含まれていることから、患者が咳やくしゃみをした時に、これらの飛沫(しぶき)とともに周囲に飛び散ります。飛沫は2m程度の範囲に飛散

2

インフルエンザに 感染した時の症状は？

しますが、長時間空中に漂うことはないことから、患者の2m以内にいたヒトが、この飛沫を吸い込むことで感染します。
また、これらの飛沫が付着したドアノブなどに触れた手指を介して、口から感染することもあります。

インフルエンザウイルスに感染すると、数日間(1〜5日間)の潜伏期間を経た後、38℃を超える突然の発熱、咳、筋肉痛などの症状があらわれます。

健康な成人の場合には、特に治療を行わなくとも1〜2週間で自然に治る場合がほとんどですが、小児の場合には脳炎・脳症を起こす場合があります。また、お年寄りの場合には、気管支炎や肺炎を併発し、時には死亡することもあります。

インフルエンザに罹らないようにするためには、予防が第一ですが、もしこの様な症状が出たときには、早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けることが大切です。

3

インフルエンザの
予防はどうしたらいいの？

毎年流行するインフルエンザ患者の多くは、12月から翌年の3月頃にかけて発生することから、この時期の感染予防が特に重要となります。

予防には、流行前のインフルエンザワクチンの接種、流行時の「うがい・手洗い」の励行や「マスク」の着用が有効です。

さらに、インフルエンザに罹った患者が、家族や周辺の人たちに感染を広げないために、自ら「咳エチケット」を実施するのも重要です。

4

インフルエンザワクチンの
効果は？

インフルエンザウイルスに感染すると、お年寄りの場合には死亡することがあり、小児では脳炎・脳症を起こすことがあるとされています。

インフルエンザワクチンの接種は、発症を予防するばかりでなく、重症化や死亡を予防する上で効果があるとされていることから、特にお年寄りや小児は流行時期の前に予防接種を受けておくことが大切です。(65歳以上の方は定期予防接種の対象となります)



咳エチケットのポスター

咳エチケット

- 1 インフルエンザに罹っている人は、周囲の人たちへの感染を防ぐためにマスクをしましょう。
- 2 咳やクシャミをする時は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけ、1 m 以上離れましょう。
- 3 使用したティッシュは、フタ付きのゴミ箱などに捨てましょう。

ワクチンの接種を受ける際の 注意事項

- ◆ ワクチンの接種を受けてから予防効果が出るまでには、2〜3週間程度かかるとされていることから、遅くとも11月中には予防接種を済ませておきましょう。
- ◆ インフルエンザワクチンに含まれているウイルス株は、毎年変わるため、予防接種は毎年受ける必要があります。
- ◆ アレルギーや基礎疾患等がある場合には、医師と相談し医師の指示に従うことが大切です。

鳥インフルエンザについて

1 鳥インフルエンザウイルスとは？

鳥インフルエンザウイルスとは、もともと野鳥(特に野生の水鳥)の間で感染を繰り返すことで長い間維持されてきたA型インフルエンザウイルスです。

鳥インフルエンザウイルスには多くの亜型がありますが、通常、野鳥はいずれの亜型ウイルスに感染しても症状を出すことはありません。しかし、鶏などの家禽は、H5N1亜型の鳥インフルエンザウイルスのように、感染した亜型によつては100%近い死亡率を示す場合があります。

2

鳥インフルエンザウイルス (H5N1)のヒト感染例は？

鳥インフルエンザウイルスのH5N1亜型ウイルスに感染したヒトの症例は、2008年9月10日現在で15カ国から報告されており、患者数は387名、この内、死者数は245名となっています(さいわい、日本での患者発生はありません)。

ヒトがH5N1亜型ウイルスに感染した時に、この様な高い致死率を示す理由については多くの研究者が解明に努めているところですが、理由の一つとして、発生病では、発病から抗インフルエンザウイルス薬であるタミフルによる治療を始めるまでに時間がかかりすぎているためではないかと考えられています。

世界保健機構(WHO)は、発病から



48時間以内のタミフルによる治療が、致死率の減少に有効であるとしています。

3

鳥インフルエンザウイルス (H5N1)のヒトへの 感染経路は？

H5N1亜型の鳥インフルエンザウイルスに感染した家禽は、たくさんウィルスを含んだ糞を排泄します。ヒトは、この糞に直接触れたり、糞に汚染されている家禽や場所に触れた手指を介し、口を経由して感染します。

また、感染した家禽を屠殺し、マスクや手袋を着用せず、非衛生的な環境下で食用にするための処理を行う過程で、手指等に付着したウイルスが口を経由してヒトに感染を起こすこともあります。

この様に、H5N1亜型ウイルスを始めとした鳥インフルエンザウイルスは、

感染した鳥等と濃厚に接触した場合だけ鳥からヒトへ感染を起こしますが、原則、ヒトからヒトへの感染は無いと考えられています。

新型インフルエンザについて

1

新型インフルエンザとは？

新型インフルエンザとは、鳥の間で感染を繰り返している鳥インフルエンザウイルスがヒトやブタの中で変異し、ヒトからヒトへ効率よく感染する新しいインフルエンザウイルスが現れ、このウイルスが原因で起こるインフルエンザのことを言います。

ヒトは、この新型インフルエンザウイルスに対して免疫を持たないため、ひとたびこのウイルスが出現すると、感染は急速に拡大し、短期間の内に全世界へ広がるものと考えられています。

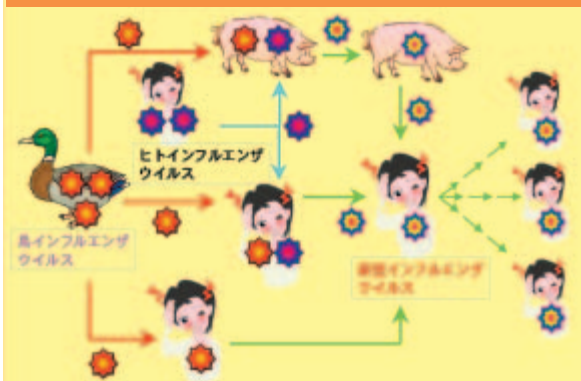
2

新型インフルエンザはいつ発生するの？

今のところ、新たな新型インフルエンザは世界中のいずれの地域からも発生していません。また、今後、新型インフルエンザがいつ発生するかについては、誰も

インフルエンザは 普通の風邪とはちがいます

新型インフルエンザの出現過程



その時期を予想することはできません。しかし、20世紀の間に、スペインインフルエンザ（1918年）、アジアインフルエンザ（1957年）、香港インフルエンザ（1968年）と、3回の新型インフルエンザの大流行がありました。毎年冬になると流行するインフルエンザは、当時大流行を起こしたスペインインフルエンザや香港インフルエンザの子孫のウイルスが原因です。

だいたいは、「新型インフルエンザがいつ発生するか」ではなく、「新型イン

フルエンザはいつか必ず発生する」という事を県民の一人ひとりが正しく理解し、自分で出来る予防策（うがい・手洗いの励行、冬のマスク着用）の習慣化など、今から発生した時に備えておくことです。

3

新型インフルエンザの 発生に備えた県の対応は？

今後発生する新型インフルエンザの流行がどの程度になるのかという点については、まだよく判っていません。

県では、国の予測を基に、新型インフルエンザが発生した際には、県内で120万人が医療機関を受診し、約25、000人～95、000人が入院、8、000人～30、000人が死亡するのではないかと想定し、この様な健康被害を最小限にするため、様々な対策の推進を図っています。

県民の方々の健康と生命を守り、患者の発生等を最小限に留めることが最も重要であることから、120万人全員の治療に用いるタミフルを既に確保しました。さらに、県医師会や病院等の

協力により、県民の皆様への医療提供体制の整備を行っています。また、医療・学校・社会福祉施設・企業・市町村などの関係者に対して発生時の感染予防等に関する研修会を開催したり、県庁ホームページを利用した県民への情報の提供などの対策を積極的に進めています。

新型インフルエンザが発生した時には、様々な広報媒体を用い迅速に県民の方々にお知らせするとともに、県庁、各健康福祉センター（保健所）、市町村、県医師会等に相談センターを設置し、皆様からの相談に対応することとしています。

引き続き、県は、県医師会や市町村をはじめとした関係機関と協力しながら、新型インフルエンザの発生に備えています。また、感染の予防や拡大を防止するためには県民の方々の協力も欠かすことができません。予防策の習慣化やマスクの備蓄など、一人ひとりが今から出来る予防対策を講じておいていただきたいと思います。



石川 広己 医師（千葉県医師会理事）

予防接種って何？
どうして必要なの？

予防接種は対象とする疾患に罹患する前に免疫（抵抗力）をつけるために行います。自分の健康を守るだけではなく、周りの人へ感染させないためにも予防接種は必要なのです。

予防接種って
どんな種類があるの？

予防接種には定期予防接種と任意の予防接種があります。

定期の予防接種は、予防接種法で定められ、市町村が実施主体となります。そのうち、高齢者インフルエンザについ

ては、一部自己負担がありますが、子どもの予防接種については定められた期間内に実施すると無料になります。

それに対して自ら（または保護者）が希望して自費で受けるのが任意接種です。

また、インフルエンザの予防接種に関しては、65歳以上の人、60歳以上65歳未満の人で心臓、じん臓又は呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人は、定期予防接種となりますが、それ以外の人は任意の予防接種となります。

定期の予防接種でも、定められた実施期間を過ぎた場合は、任意接種として扱われることが多いので注意が必要です。

どうで受ければ
いいの？

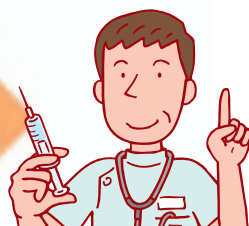
千葉県内において定期予防接種は各市町村間の乗り入れ事業として実施されていますのでお住まい以外の市町村にあるかかりつけ医でも接種することが可能です。（一部、該当しない医療機関がありますのでお住まいの市町村に確認してください）

定期予防接種スケジュール

標準的な接種年齢 予防接種法で定められている年齢 やむを得ない事情を有する場合のみ

	出生時	3ヶ月	6ヶ月	9ヶ月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	備考	
ポリオ																								※6週間以上の間隔をあけて2回接種
DPT I期																								※第1期は20〜56日の間隔を置いて3回接種することが基本です。追加接種は、初回終了後6月以上の間隔を置いて1回接種
DT II期																								※原則MRワクチン。麻疹しん及び風しんのいずれか一方に罹患したことがある者、あるいは単抗原ワクチンを希望する場合に単抗原ワクチンを接種することができる
麻疹しん・風しん																								※第1期初回接種は1週間から4週間までの間隔を置いて、2回接種することが基本です。追加接種は初回接種終了後おおむね1年を経過した時期に1回接種
日本脳炎																								※生後3月以降の接種が望ましい
BCG																								※生後3月以降の接種が望ましい
インフルエンザ																								(1) 65歳以上の者 (2) 60歳以上65歳未満であって、心臓、じん臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する者

定期予防接種



BCG

結核を予防するためのものです。結核は過去の病気ではありません。生後3ヶ月から6ヶ月に達するまでの期間に受けることが望ましいとされています。

DPT 三種混合

- D (ジフテリア) 重症になると呼吸困難や神経麻痺をおこすこともあります。
- P (百日ぜき) 長く続く咳が特徴で肺炎や脳症などの重い合併症をおこすこともあります。最近では成人で発症することがみられています。
- T (破傷風) 傷口から入った破傷風菌により筋肉の硬直や呼吸器の麻痺の危険もあります。特に千葉の土壌の中には破傷風の菌が隠れていることは有名です。

DT 二種混合

- D (ジフテリア) 重症になると呼吸困難や神経麻痺をおこすこともあります。
- T (破傷風) 傷口から入った破傷風菌により筋肉の硬直や呼吸器の麻痺の危険もあります。特に千葉の土壌の中には破傷風の菌が隠れていることは有名です。

ポリオ

ウイルスが脊髄神経の灰白質という部分をおかすと手足に麻痺がおきます。後遺症として一生、麻痺が残ることもあります。赤ちゃんに飲ませて接種します。

MR

麻疹(はしか)と風しんの予防接種です。今後は二回接種することがすすめられています。

日本脳炎

日本脳炎を発症するとこのウイルスに効く薬はありません。症状は、高熱、嘔吐などで後遺症として脳障害などが残る場合もあり、死亡率も高い病気です。現在、新しいワクチンを開発中ですが、多発する地域に行ったり、住んだりする場合は古いワクチン液でも受けた方がよいと言われています。

高齢者 インフルエンザ

インフルエンザウイルスの感染でおこり、かぜに似た症状が現れますが、40度以上の高熱や全身の倦怠感など強い全身症状が現れます。乳幼児や高齢者がかかると重症化しやすく、脳症や肺炎などの合併症を起こしたり、命にかかわるケースもあります。毎年、ウイルスの型が異なるので毎年受けなければなりません。

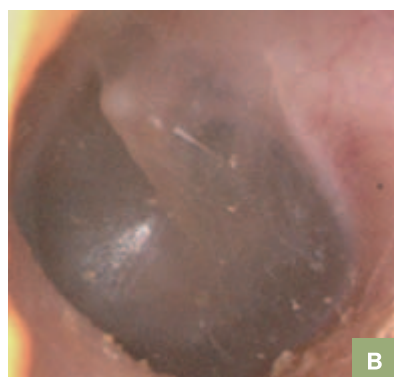


急性 中耳炎

委員 工藤典代 医師

一度お子さんが急性中耳炎になった経験があると、かぜをひいて鼻が出てきたらまた中耳炎かも…と心配になりますね。急性中耳炎は鼻からウイルスや細菌などの病原体（感染を起こすもと）が耳管という管を通して、中耳に入り感染を起こす耳の病気です。

中耳が感染を起こすとどうなるのでしょうか。左の写真Aを見てください。真っ



赤に腫れた鼓膜で、いかにも痛そうに見えますね。正常な鼓膜（B）は薄く透き通っています。鼓膜の内側（鼓室といいます）に感染が起こると、膿がたまります。鼓室に膿がたまり、鼓膜が腫れると耳がとても痛くなります。ところが、耳だれ（耳漏）がでると痛みはなくなります。耳だれは鼓膜が破れて中からでてきた膿のことです。自然に鼓膜が破れて膿が出る前

に、人工的に鼓膜に小さな穴を開けて膿を出すのが、「鼓膜切開」という治療になります。

治療の基本は抗生物質（抗菌薬）を使いますが、すべての急性中耳炎に抗生物質が必要ではありません。中耳炎にも軽症から重症まで様々です。軽症にはウイルスによる中耳炎があります。ウイルスには抗生物質は効果がなく、自然軽快するといわれています。そのため本当に軽い中耳炎には抗生物質を飲まないで様子を見ることが勧められています。ただし、2歳未満のお子さんは中耳炎が治りにくい場合があるので、より重症と考え、最初から抗生物質の治療対象になることがほとんどです。また、鼓膜の腫れがひどい場合や熱が続いている場合などは鼓膜切開で膿を出します。

急性中耳炎は一回いっかいをきちんと治療すれば難聴などの後遺症を起こすことはまずありません。しかし、保育所に通っている乳幼児は治りにくく、再発することもあります。何度も繰り返す場合は主治医の先生に相談しましょう。周りに喫煙者がいると中耳炎になりやすく、再発しやすいことも知られています。禁煙をする、かぜの流行時期には人ごみに連れて行かないなど予防も大事です。

たばこの煙

から、
こどもを
守りましょう

鈴木修一医師（独立行政法人国立病院機構 下志津病院 小児科）
委員 山本 重則 医師



たばこの煙には数百種類の有害物質が含まれており、その量はフィルターを通して吸う主流煙よりもたばこの先から出る副流煙の方が多いことがわかっています。大人が間接的にたばこの煙を吸っていると、がんや心筋梗塞、脳卒中、喘息、慢性閉塞性肺疾患など、多くの病気にかかりやすくなります。こどもがたばこの煙にさらされると、低出生体重や乳幼児突然死症候群、かぜ、虫歯、中耳炎、喘息などの病気になりやすくなります。また、身長伸びの低下、落着きのなさや、将来のメタボリックシンドロームとも関係すると指摘されています。世界保健機関はほんの少しのたばこの煙でも体に影響があるとしています。また、こどもは大人よりもたばこの影響を受けやすく、しかもその影響は長く続くと考えられています。ですから、こどもをたばこの影響から守るには、妊娠するころからの配慮が大切です。

たばこの煙は、室内で吸うとなかなか

外に出ていきません。換気扇のそばで吸っても、少なくとも半分は室内に残っています。空気清浄機で一部の物質や、においはとれますが、ほとんどの有害物質は除去することができません。こどもがいない時も室内では吸わないことが重要です。2003年より施行された健康増進法により、飲食店など公共の場では受動喫煙を防止する措置を取るよう定められています。しかし、罰則規定がないため、現在も多くの飲食店では、席を分ける、換気扇や空気清浄機を多く設置するなどの対応にとどまっています。これではたばこの煙からこどもを十分に守ることが難しいことを認識する必要があります。また、たばこを吸うと数時間以上吐く息から煙の成分がでつづけます。たとえ外でたばこを吸ってから室内に戻ってきて、室内で吸う時ほどではありませんが、こどもはたばこの影響を受けることになります。

たばこをやめられない原因は、たばこに含まれるニコチンという成分が脳に働きかけてニコチンが体からなくなるとイライラしたりしてたばこを吸いたくなるようにしてしまうためです。この状態をニコチン依存といいます。最近、テープやガムでニコチンを補うことで、たばこを吸わなくてすむようになるお薬が薬局で手に入ります。また、診療所や病院では、たばこを吸っても満足感が得られなくな

る内服薬も処方してもらえます。もし、禁煙したいという気持ちがあってもおありでしたら、ご自身の好みや、副作用などを確かめた上でお薬をためてはいかがでしょうか。一度失敗してもくじける必要はありません。ご家族や医療スタッフ、禁煙できた仲間が応援してくれるはずです。インターネット禁煙マラソンという電子メールを利用した禁煙支援システムもあります。

たばこをやめると血のめぐりがよくなる、かぜをひきにくくなる、自信がつく、お金がたまる、医療費が減るなど、よいことがいっぱいあります。もちろん、こどもの笑顔もふえることでしょう。

千葉県医師会 健康教育委員会「健康ひろば千葉」

<http://www.chiba.med.or.jp/kenko/>

携帯サイト

<http://www.chiba.med.or.jp/kenko/i/>



千葉県内医療施設検索サイトのご紹介

医療施設検索サイトは、右のQRコードからブックマーク登録ができます。ぜひご利用ください。

<http://www.chiba-l.med.or.jp/edicaldb/i/>



健康法としての睡眠

私は仕事柄たくさんの方から普段の睡眠について話を聞きます。そしてその時にいつも気になるのは決して少なくない人達が多少無理をしても睡眠時間を減らし活動時間を長くとりたいと考えていることです。何が気になるのかというと、多くの方が起きているときの眠気さえ我慢してしまえば後は問題ないだろうと考えている点です。

睡眠不足がこころと体に よくない理由

現代人の生活は昔よりも豊かで便利になっっているはずなのに、仕事や生活のために睡眠時間を削る人はむしろ増えているくらいです。ここでは詳しく触れませんが、慢性的な睡眠不足は生活習慣病、心臓の病気などといった身体疾患ばかりでなく、こころの病気にもとても大きな影響があるのです。私が普段診察室でお会いする方たちの中にも、忙しさのあまり睡眠時間を削り続け、「何とかなるさ」と思っている内にうつ病になって仕事や日常生活

に重大な支障を来すようになったという方は少なくありません。

どうしたらよいの でしょう

医学が進歩したといわれる現代においても、健康を保ち病気と戦う主体はあくまでも自分自身の生命力です。週末に寝だめをすればよいとか、自分の体は自分が一番よく分かっているとか、酒



森本浩司医師
(千葉県医師会理事)

を飲んでぐっすり眠るから大丈夫とか、無意識のうちに言い訳をしています。睡眠のことです。困っている場合には医療機関の受診をお勧めしますが、ここでは「健康法としての睡眠」のモデルをお示します。それは、①1日に7時間前後規則正しく眠ること、②この睡眠リズムを軸にして1日のスケジュールを組み立てること。この二点です。今さら言われるまでもないことだと思われるのですが、頭で分かっていることと、実践することは似て非なるものです。健康法とは案外こういうものではないでしょうか。

秋も深まり気持ちよく眠れる季節となりました。美味しい料理を楽しむように、よりよい睡眠も楽しんでみてはどうでしょうか。

芋ようかん



材料

かんてんクック	1袋 (4g)
水	400ml
さつまいも	600g (2本)
砂糖	200g
水	200ml
塩	ひとつまみ
黒豆	適量

作り方

- 1 さつまいもは3/4 (450g) の皮をむき、1.5cm幅の輪切りにして、切ったらすぐに水につけ、1時間以上水にさらしておきます。
- 2 残りのさつまいもは皮つきのまま5mm幅のいちょう切りにし、砂糖200g、水200mlとともに鍋に入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして4～5分間煮、甘煮を作ります。
- 3 耐熱性のボールに 1 のさつまいもを入れ、7分間程度電子レンジにかけ、フードプロセッサーに入れ、なめらかになるまでかけます。
- 4 鍋にかんてんクック1袋と水を入れ、火にかけ、沸騰したら、さらに2分ほどかき混ぜ溶かします。
- 5 3を加え、中火で焦がさないように3～4分間練ります。
- 6 練り上がる間に塩ひとつまみと、2の甘煮を煮汁ごと加えて混ぜ合わせ、流しかんに流し入れます。
- 7 食べやすい大きさに切って、黒豆と一緒に器に盛ります。

Q

寒天とゼラチンはどう違うの？

A

寒天は海藻エキス100%の植物性、ゼラチンは牛や豚などの皮や骨から作られる動物性なのです。

寒天は天草などから作られる植物性の食物繊維なのに対して、ゼラチンは牛や豚の皮や骨から作られる動物性のたんぱく質です。ゼリーの固まる温度も寒天は35～40℃、ゼラチンは15～20℃と違います。また、溶け出す温度も寒天は85～95℃と高いのに比べ、ゼラチンは20～30℃と低いので夏の気温では溶け出してしまいます。このようにゼリーとして見た目には大変良く似たものですが、原料も性質も全く異なっています。

項目	寒天	ゼラチン
原料	紅藻類 テングサ、オゴノリ	牛骨、牛皮、豚皮
主成分	アガロース、アガロペクチン	コラーゲン
カロリー (100gあたり)	5kcal未満	約340kcal
凝固温度	35℃～40℃	15℃～20℃
融解温度	85℃～95℃	20℃～30℃



県民に告知すべき スポーツに関するけが、病気の予防

千葉県医師会健康スポーツ医学研究委員会

〔委員〕中村 真人医師

スポーツの秋、今日は絶好の秋晴れ、さあこれから頑張ってジョギングと思ってるお父さん。ちよつと待つて下さい。準備は大丈夫ですか？ 準備つて？ 服装じゃなくて体の方ですよ。スポーツは健康の維持増進や病気の予防に必要ですし、人生の楽しみとしても重要です。しかし、スポーツには様々な落とし穴が潜んでいます。さて、どんなものがあるのでしょうか？



いくつか、挙げてみましょう。運動時の過剰な高血圧・不整脈・狭心症・心筋梗塞・

運動後低血圧・喘息や食物アレルギーなどの誘発・緑内障の悪化・眼底出血の進行・腎機能の低下・糖尿病の悪化・低血糖・関節炎や外傷など筋骨格系の傷害・オーバーステイク候群などなど結構多いですね。例えば、運動不足の40歳以上の人が急に運動をすると血圧は容易に200以上になり、中には250以上になる方も決して珍しくはありません。そんな高い血圧で運動して大丈夫でしょうか。若い頃は、激しい運動をしても血圧は180程度にしか上がりません。ですから運動中の血圧の上がり方を調べないと、とんでもない高い血圧の状態で運動することになりかねません。そして、1〜2週間の軽い運動で急に血圧が改善する方もいます。つまり、運動でも改善しない方もいます。つまり、運動に対する反応は個人差が非常に大きいと言つてことです。また安静の状態では、心臓

から出る血液の3割が下肢の筋肉に流れていますが、運動中は7割程度と急激に増加します。運動中は、運動する筋肉に血液を供給する為に、内臓に行く血液の流れを犠牲にするのです。これを血流の再分配といいます。その結果、腎臓など内臓に流れる血液が少なくなりますので、腎臓病のある方などは注意が必要です。運動誘発性喘息や、運動中に食物アレルギーにより顕著に出現しアナフィラキシーになる例もあります。さらに無症状の狭心症や心室性頻拍症などは、突然死の原因になります。

これら運動の悪い面は、通常の人間ドックでも発見は困難です。むしろいつも皆様の傍に居るかかりつけ医の先生に、常日頃、日常の色々な症状を相談するところが防ぐための一番の近道です。



「かかりつけ医」は、身近なナビゲーター。

幅広い医療知識と適切な医療ネットワークで頼りになります。

自己判断より、
すぐ相談

「かかりつけ医」は、病気の時だけでなく、予防や健康管理について適切なアドバイスをしてくれる、身近な診療所の開業医です。多くの専門医療のネットワークを持ち、必要に応じて適切な専門医を紹介するなど、治療

の道しるべをつけてくれるナビゲーターとして頼りになる存在です。

「かかりつけ医」は、開業医になる前は大学病院や公立病院などで長い勤務経験を積んでいますので、病気の診断や治療については大病院の医師に劣ることはありません。高度な医療や特殊な検査が必要な場合は、大病院と連携を図っていますので専門医に紹介状を書いてくれます。いざという時、「かかりつけ医」はあなたの味方です。

「かかりつけ医」を
持ちましょう。

社団法人 千葉県医師会



平成20年度千葉県民禁煙推進大会の開催について

受動喫煙を含めた喫煙は、がんや胎児への影響等様々な健康被害を引き起こすことが指摘されています。しかし、千葉県内の喫煙率は年々低下傾向にあるものの依然として若い女性の喫煙率の減少が鈍化している等課題も多々抱えております。

そのため、広く県民に対し、喫煙の有害性を啓発し、禁煙の推進を図り、県民をたばこの害から守るために標記大会を開催します。

◆日時

平成21年2月7日(土) 15:00～17:30

◆場所

千葉駅ビル6階 ペリエ大ホール

◆主催

千葉県／千葉県教育委員会／
千葉県医療推進協議会

ミレニアム

Millennium
The free magazine for prevention of health enhancement and illness

Vol.27 november
2008

2008年11月11日発行

社団法人 千葉県医師会

〒260-0026 千葉市中央区千葉港7-1
電話 043-242-4271(代)

<http://www.chiba.med.or.jp>

編集・印刷／三陽工業株式会社

定期購読のご案内

本誌は年間4回の発行です。定期購読を希望される方は送料のみご負担ください。送料は年間560円です。郵便切手(140円×4枚)を同封のうえ、郵便番号・住所・氏名を必ずご記入のうえ、千葉県医師会広報課あてにお申し込みください。

個人情報保護のためお送りいただいたはがきなどは(社)千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。

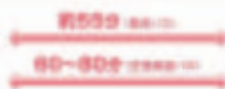


京成線千葉中央駅直結
「京成ホテルミラマール」はアクセス抜群！
優しさあふれるおもてなしで
お客様をお迎えします。

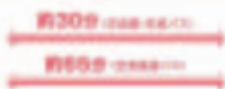


東京ディズニーリゾート

羽田空港



KEISEI HOTEL
MIRAMARE



幕張メッセ

成田空港

京成ホテルミラマールは、東京ディズニーリゾート®・グッドネイバーホテルです。



京成ホテルミラマール

〈ご予約・お問い合わせ〉 TEL:043-222-2111

www.miramare.co.jp