

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

2009 May

通巻
第

29号

ミレニアム

millennium



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

◆ 新風 — 最新医療紹介 —

直腸がんの肛門温存手術 椎間板ヘルニアの内視鏡下手術

◆ アスリートに聞く！
～スポーツとカラダづくり～

佐渡ヶ嶽部屋



◆ 千葉県インフォメーション
STOP AIDS
HIV検査普及週間

◆ Millennium photo gallery
生命によせて

◆ ひとこまストーリー
エピソード1
味方

◆ 百楽カフェ
骨粗しょう症

◆ ヘルシー&美味しい！
簡単！おさかなクッキング
ーイワシーー

特集

目の生活習慣病

「ドライアイ」から目を守ろう！



介護保険ノススメ

千葉県医師会 介護担当理事 海村孝子



1. 申請ノススメ

皆様ご存知のとおり高齢化が進む日本で、介護を必要とする人を社会全体で支える制度として平成12年に介護保険制度が始まりました。

介護保険の申請は、①65歳以上（第1号被保険者）の方 ②40歳以上65歳未満（第2号被保険者）で16種類の特定疾患の方が、住民票のある各市町村窓口で行います。ご自身で役所へ行けない場合は、ご家族が申請の手続きをします。歳をとって病気になるったり、身体が弱ったり、認知症になったりすることは、誰にでも起こることです。恥ずかしいことでもなんでもありません。「他人の世話にはならん。」などと言わないで、どんどん申請しましょう。平成18年度から第2号被保険者の特定疾患に加えられた「末期がん」の患者さんへの在宅緩和ケアは、医療とともに介護がないとご本人、ご家族を充分に支えることはできません。介護保険の恩恵をより受けやすくできるように、医師会としても今後活動してまいります。

2. 情報公開ノススメ

介護保険事業者は、外部評価や情報公開を義務付けられています。県から委託された業者が、介護現場の調査に来訪するのですが、これにかかる費用を事業所側に支払わせる事には反対です。特にグループホーム、小規模多機能居宅介護、居宅介護支援、訪問介護など零細な事業所にとっては重荷となっています。一方、市町村の地域包括支援センターでも居宅介護支援事業所と同様のケアプラン作成を要支援の利用者向けに行っているにもかかわらず、外部評価や情報公開の義務はありません。片手落ちの制度と言えるのではないのでしょうか。

介護保険がより良い制度に育っていくように、ご意見を是非千葉県医師会にお寄せ下さい。

千葉県医師会 FAX 043-246-3142 E-mail webmaster@chiba.med.or.jp

ミレニアム millennium

2009 May

第29号

21世紀を「健康の世紀」に…。

その願いから「ミレニアム（新千年紀）」と名付けました。

目次

Millennium photo gallery

いのち

生命によせて 一出会いー

1

特集

「ドライアイ」から目を守ろう!

2

ひとこまストーリー

エピソード1 味方

5

新風 ー最新医療紹介ー

直腸がんの肛門温存手術

腰椎椎間板ヘルニアの内視鏡下手術

6

アスリートに聞く! 〜スポーツとカラダづくり〜

佐渡ヶ嶽部屋

8

スポーツコーナー

夏のウォーキングと水分の補給方法

10

百楽カフェ

骨粗しょう症あれこれ

11

こども相談室

こどもの病気 Q&A

12

こころのカルテ

自分のキャラクターで行こう!

13

医と食育

親から子へつなぐつなぐ生命

14

健康ひろば千葉

Hib ワクチン接種のすすめ・虱について

16

千葉県インフォメーション

STOP AIDS HIV 検査普及週間

18

ヘルシー&美味しい♪

簡単! おさかなクッキングーイワシー

20

インフォメーション

21



第 1 回

— 出 会 い —

Millennium
Photo Gallery

いのち
生命に
よせて

PHOTO by Michio Hoshino

人生はからくり満ちている。

日々の暮らしの中で、無数の人とすれ違いながら、

私たちは出会うことがない。

その根源的な悲しみは、言いかえれば、

人と人が出会う限りない不思議さに通じている。

※「旅をする木」星野道夫著 文藝春秋(刊)より抜粋

アラスカの人と自然を愛し、旅を続けた写真家・星野道夫は、そこで出会った素晴らしい光景や命の営みを、膨大な写真と文章に残しました。彼の作品が語りかけてくる命への優しさや哀しさ、尊敬や不思議。それらと出会えた時、人の心は、動物も樹々も自分のことも他人のことも、もっと愛せるようになる気がするのです。



星野道夫：1952年、千葉県市川市に生まれる。慶応義塾大学卒業後、動物写真家・田中光常氏の助手を経て、アラスカ大学野生動物管理学部に入学。アラスカに移住しその自然と人びとを追い続け、「National Geographic」、「Audubon」など海外の著名雑誌にも作品を発表。写真展も数多く開催される。1996年、取材先のカムチャツカ半島クリル湖畔でヒグマの事故により急逝。

星野道夫写真展のお知らせ【入場無料】 ◆会期：2009年6月6日(土)～6月21日(日) ◆会場：コルトンホール、他館内各所 ◆時間：コルトンホール 10時～18時 他館内各所はコルトンプラザ営業時間中 ◆アクセス：◎JR総武線・都営新宿線 本八幡駅より徒歩約10分 JR本八幡駅北口より無料シャトルバスが運行されています。◎京成線 京成鬼越駅より徒歩5分 ※詳細はニッケコルトンプラザまでお問合せ下さい。 ◆お問合せ：ニッケコルトンプラザ 〒272-0015 千葉県市川市鬼高1丁目1番1号 ☎047-378-3551 <http://www.nikke-cp.gr.jp/>



目の
生活習慣病

「ドライアイ」から目を守ろう！

監修 千葉県医師会 日比野 久美子 医師



「ドライアイ」セルフチェックシート

下の 12 項目の中から、軽度であっても長期間みられる症状に
チェックを入れてみましょう！（年に1, 2回程度は除く）

- ☐ 目が疲れやすい
- ☐ 目が痛い
- ☐ 物がかすんで見える
- ☐ 目やにが出る
- ☐ 目がゴロゴロする
- ☐ 理由もなく涙が出る
- ☐ なんとなく目に不快感がある
- ☐ 目がかゆい
- ☐ 目が乾いた感じがする
- ☐ 目が重たい感じがする
- ☐ 光をまぶしく感じやすい
- ☐ 目が赤くなりやすい

まずはチェック
してみてください。



5つ以上チェックが
ついた場合は、
ドライアイの可能性が
高くなります！

ホントはわたしもドライアイ!!

あなたは、10秒間まばたきをせずに目を開けていることができますか？ 壁の時計の秒針を見るなどして、試しに10秒、チェックしてみてください。もし開けていられなかったとしたら…、ドライアイかもしれません。もしも？と思ったらまずは上のシートでチェックしてみてください。

ドライアイって？

「単なる乾き目でしょ？」と思っていたらご用心！ドライアイとは、目を潤してくれる涙が減ってしまったら、その成分が変化してしまったりすること、目の表面に傷がつくという、れっきとした目の「病気」です。

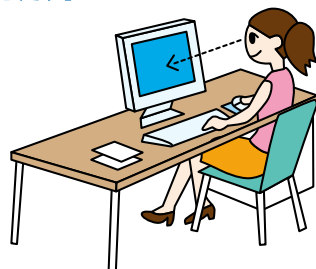
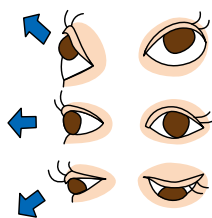
目がゴロゴロする、充血するなどの症状だけでなく、コンタクトレンズや眼鏡の度数が合っているのに目が疲れるとか、かすむと感じたり、進行すると角膜や結膜が損傷し、視力障害を起こすことさえあるのです。

涙の量が減ってしまう原因は!!

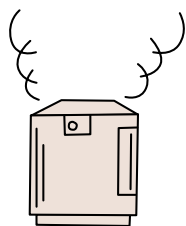
加齢によるもの、夜ふかし、ストレスなどのほか、まばたきの回数が減ることが原因となることもあります。

すぐできる！ドライアイ予防策

- テレビやパソコンは、モニター画面が目線よりも下になるよう設置する。（画面が高い位置にあると、目が大きく開かれて乾燥しやすくなるので、目線よりも下の位置に）
- 目をあまり開いていない方が涙の蒸発を防げる。
- 画面や書類と目の距離は 40 ～ 70 センチ程度離す。



- 加湿器などで湿度を調整する。



お部屋の空調やパソコンの置き方などを工夫して、目をいたわる環境をつくってあげて下さいね！

- エアコンのきかせ過ぎや、送風が直接、顔にあたることで目を乾燥させないように注意する。

- 長時間パソコンを使う際は、1 時間ごとに 10 分程度の休憩をとる。（その場で手を休ませにくい職場の場合は、トイレに行くなどして身体を動かす）



気を
つけよう！



目が乾いたからといって、異物が入った時以外は水道水で目を洗ってはいけません。水道水と涙の成分は別なもの。なのに水道水で洗眼すると、目を守ってくれる大切な涙まで洗い流してしまい、目の病気を招いたり、病気を悪化させる可能性があります。

利用者が多く含まれます。

がドライアイ患者であると言われていました。
また、ドライアイ患者にはコンタクトレンズ

- 日本全国に約 800 万人
- 目に疲れを感じている方の約 86 パーセント
- オフィスワーカーの 3 人に 1 人
- 高齢者の約 74 %

です。

ドライアイは現代人なら誰にでも起こりうる、とても身近で、たいへん患者数の多い病気

自分では気づきにくいけれど…

いように注意しましょう。

また、エアコンなどによって部屋の空気が乾燥し、涙が蒸発しやすくなってしまうこともドライアイの原因の一つ。夏はクーラーのきいた部屋でパソコンやテレビゲームに熱中し過ぎないように注意しましょう。

言われています。

また、エアコンなどによって部屋の空気が乾燥し、涙が蒸発しやすくなってしまうこともドライアイの原因の一つ。夏はクーラーのきいた部屋でパソコンやテレビゲームに熱中し過ぎないように注意しましょう。

涙はまばたきするたびに分泌されています。ところが、テレビ、携帯電話などのモニター画面をジッと見続けていたり、パソコンを長時間使っていると、自然とまばたきの回数が減り、それにもなると涙の量も減ってしまうのです。

主なドライアイ治療法

- 人工涙液やヒアルロン酸の点眼
- ドライアイ専用のフード付き眼鏡の装用

眼鏡の周りにフードをかぶせ、中にあるスポンジに注水し、目の周囲の湿度を上げます。

- 涙点プラグの挿入

涙の排出口(涙点)をシリコン製のプラグでふさぎ、涙を目の中に貯めることで乾燥を防ぎます。点眼薬でもドライアイの症状がコントロールできない重症のドライアイの人のための治療です。

日常できる簡単な回復術



温かい蒸しタオルを
閉じたまぶたの上にあてる。



軽い体操で、
心身からリラックス。



目薬の点眼。

ドライアイの場合、防腐剤の入った目薬によって、逆に目を傷めてしまう場合もあるのでご注意ください！防腐剤の入っていない「人工涙液」の点眼がオススメ

目薬の正しいさし方

下まぶたを下に引いて空いたくぼみに1～2滴落とし、1分ぐらい目をつぶって下さい。



何より肝心なのは、しっかりと目を休ませ、目の負担を軽くしてあげることです。

大切な目をお大事に。
キレイな瞳で
めっちゃ
“目力アップ”
しましょう♪



「私もドライアイかな...?」と思ったら、まずは眼科専門医へ！きちんと検査・診断をしてもらい、適切な治療を受けましょう！

また、ドライアイは涙の量が減ってしまっているため、細菌や花粉が目に入ってきて、涙で十分に洗い流すことができません。そのため目の表面に細菌や花粉が長い時間とどまってしまい、感染症やアレルギーなどの炎症が起こりやすくなります。さらには、ドライアイと症状がよく似た別の病気もありますし、他の重篤な病気にかかったことが原因でドライアイとなっている場合もあるかもしれません。

「目が乾いて疲れやすいから、引き出しに入っていた目薬でもさしておこう」などというのは、絶対禁物です！症状によって必要な点眼液は異なりますし、自己判断でいい加減な目薬を使ってしまうと、不快な症状を改善できないどころか、悪化させてしまうこともあります。目薬は使用上の注意をよく守り、他人のものや古くなったものは使用しないで下さい。

ドライアイの治療

患者さんとお医者さんの
ひとこま
ストーリー

🎬 エピソード 1

味方

習志野市 武田恵子さん
(主婦・銀行勤務)



初孫の友菜ちゃんと一緒に

「よもや孫のできる歳になってもハマリ続けているとは、予想外でした」

武田さんがバドミントンを始めたのは17年前。初心者で近所のクラブに入部した当初は幽霊部員でしたが、少しずつ上達し試合にも出場するようになると、いつしかバドミントンは人生に欠くことのできない大事な趣味に。

ところが数年たった頃、予想外なことが…。痩せ型だった武田さんが急に太りだし、それが引き金となったのか、膝が悲鳴をあげ始めたのです。「痛くてもバドミントンはやりたくて、サポーター等でだましだまし、長いこと練習を続けてしまいました」それも限界となり、地元の整形外科に行くことにはしたものの、「ママさんスポーツって、ただでさえ単なる暇つぶしのように思われがち。それで膝を傷めたとなれば、病院でもきつと、『もう歳なんだから、無理なスポーツはやめときなさい』と言われてしまうんだらうなと気が重かったんです」と武田さん。

診断してもらった結果は「変形性膝関節症」。中高年に非常に多い膝の疾患であり、武田さんの膝の場合は軽症とは言えませんでした。とりあえずバドミントンを休止し、治療とリハビリの

ためにしばらく通院することに。そしておそろのおそろ「バドミントンはやめないとダメですか?」と聞いてみると、主治医が言いました。

「僕があなただけの膝の味方だけするなら、『やめるに越したことはない』と答えるかもしれません。でも僕は、膝の味方である前にあなたの味方。あなたが人生の大切な楽しみを失くさないで済むようサポートしていきますよ」

答えは良いか悪いか二つに二つ。そう思っていた武田さんにとって、それはなんとも予想外の答えでした。「でも、たかがおばちゃんスポーツと片付けてしまわず、私の気持ちを理解してもらえたことがとても嬉しくて、この言葉がずっと心に残ってるんです」

以来、治療とリハビリに励み、数か月後にはバドミントンを再開。「その病院の主治医とリハビリの先生のお陰で、今も大好きなバドミントンを続けることができています。ケガが多い私にとって、整形外科のかかりつけ医は必要不可欠。いざという時、安心して頼れる有り難い味方です」『そうして武田さんのバドミントンライフは、予想外なほど未永く続きました…』というハッピーエンドとなることを、心より願って。

患者さんとお医者さんの ひとこまストーリー募集!

「こんな一言で勇気が出た」「不安な気持ちが安らいだ」など、体験エピソードなどをお寄せください。本誌に掲載させていただきました方には、図書カードをプレゼントいたします。また「文章は苦手」という方は、編集部が取材にまいりますので、下記までご連絡ください。

◆投稿先: 〒260-0026 千葉市中央区千葉港 7-1 社団法人 千葉県医師会 広報課「ミレニウム」係 / Eメール kouhou@office-cma.or.jp

◆文字数: 1,100 文字以内(投稿用紙の様式は問いません) ◆プレゼント: 本誌掲載された方 図書カード

直腸がんの肛門温存手術「括約筋間切除術」

「自分の肛門を残したい！」その願いをかなえる最新手術法。
下部直腸がんでも肛門の温存が可能に。

帝京大学ちば総合医療センター 外科学講座教授 医学博士 幸田 圭史 医師



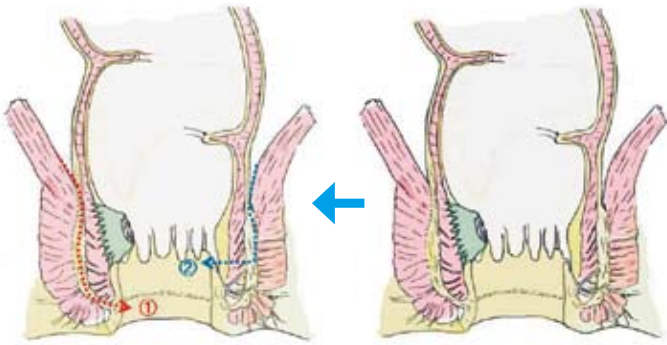
の排泄をコントロールできます。しかし括約筋がない人工肛門ではいわゆる垂れ流し状態となってしまうため、便の受け皿となる専用の袋を常に着けておいて排便の管理をしなければなりません。

排泄の問題というのは非常にデリケートで深刻。肛

がんはしっかり退治したい。でも体の機能はなるべく残したい。それはがんの手術を受ける患者さんたち共通の願いでしょう。その切実な思いに応える最新の肛門温存手術について、帝京大学ちば総合医療センターの幸田先生に伺いました。

温存か人工肛門か。よく理解して選択を。

大腸がんの中でも、がんが肛門に近いところに行くと下部直腸がんの場合、がんの腫瘍を肛門ごと切除しなければならぬことがあります。そうなった場合は、肛門のかわりに便の排泄口の役目をする人工の肛門（ストーマ）をお腹の下の方に造ることになります。本来の肛門なら、肛門をギュッと絞めて洩れを防ぐ「括約筋」という筋肉があるので、自分の意志で便やガス



このような症例にたいして①ないし②のような切離線で直腸癌を切除し、肛門を温存する。

括約筋間切除術は従来、永久人工肛門になっていた、肛門管にかかる低い位置の腫瘍が対象となる。

ただし、肛門括約筋の一部は切除するため、手術前と同じように排便をコントロールできなくなるといふ術後後遺症の問題はあります。そのため、肛門を残すことが必ずしもベストとは限らず、患者さんの病状やライフスタイルによっては人工肛門を選択した方がより良い結果につながることも。ですから、肛門を温存した場合と人工肛門にした場合のメリット・デメリットを正しく理解し、しっかり納得した上で自分にとってのより良い手術法を選択できるよう、主治医と充分話し合うことがとても重要です。

門を失い人工肛門に変えるというのは誰にとっても大変抵抗のあることであり、その後の人生に関わる大問題です。ですが現在、肛門温存術は飛躍的な進歩を遂げています。中でも画期的といえるのが、2000年あたりから増え始めた「括約筋間切除術（ISR）」です。この手術法は、「内括約筋」と「外括約筋」という2種類の肛門の筋肉の間にメスを入れ、内側にある肛門括約筋だけをがんの腫瘍と一緒に切除し、外側にある括約筋は残す方法です。この手術であれば、これまで人工肛門にせざるを得なかった下部直腸がんでも、技術的にはそのほとんどのケースにおいて肛門の温存が可能となり、「究極の肛門温存術」とも呼ばれています。

腰椎椎間板ヘルニアの内視鏡下手術

小さな傷で、痛みが激減！より体にやさしく進化した腰椎椎間板ヘルニア手術。

労働者健康福祉機構 千葉労災病院 副院長／勤労者脊椎・腰痛センターセンター長 山縣 正庸 医師



詳しいことは知らない人でも、『さうとう痛いらしい...』ということだけは有名な「椎間板ヘルニア」。激しい腰痛だけでなく、足の痛みやしびれなども引き起こし、多くの人を悩ませている病気です。その治療の一つとして、体へのダメージの少なさを注目を集めている最先端のハイテク手術について、千葉労災病院・脊椎腰痛センターの山縣先生にお話を伺いました。

ダメージが少ない分、痛みが少なく回復も早い

「腰椎椎間板ヘルニア」と診断されても、その8～9割の患者さんは、安静や鎮痛薬投与、各種ブロック療法などによって改善できます。ところが治療を続けても痛みが取れなかったり、排尿・排便障害まで起こるような場合には、椎間板ヘルニアを切除する手術が必要となります。

最も一般的な手術は「ラフ法」といって、背中側から病巣まで皮膚や筋肉を切開いて椎間板ヘルニアを切除する方法です。しかし私達はより体へのダメージが少ない治療を目指し、内視鏡下手術を取り入れています。

「内視鏡下（ないしきようか）手術」とは、手術器具を体の中の病巣まで挿入し、内視鏡が映し出すヘルニアをモニター画面で見ながら切除する手術法です。



腰椎の後方に内視鏡を挿入し、手術部位をハイビジョンカメラで写し出し、これを2台のモニター画面を見ながら手術を行います。

切開するのは手術器具の挿入に必要な2cm程度。皮膚や筋肉を大がかりに切り開いた従来の手術に比べ、皮膚や筋肉の損傷がずっと少なくて済みますから、出血や炎症も格段に軽減でき傷口も目立ちません。特に変わったのは患者さんの術後の痛み具合で、以前は痛みから術後1週間寝たきりの患者さんもいたのに対



術後に疼痛が少ないのはもちろんですが、早期の社会復帰が可能で、傷は小さく目立ちません。

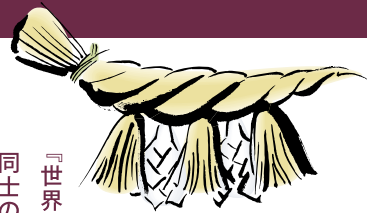
し、内視鏡下手術では術後1度も鎮痛剤を使用しないことが多く、ほとんど全ての患者さんが手術の翌日には歩けるようになります。

入院日数も、従

来は約3週間だったのに対し、内視鏡下手術の場合は術後4日～1週間ほどで退院。現在では保険も適応され、痛みが少なく社会復帰も早い手術として、患者さんたちから大変喜ばれています。

ただし、この手術には熟練した医師の高度な技術と豊富な経験が必要不可欠であるため、施術できる医師と病院は多いとはいえません。ですが現在、国レベルで内視鏡外科手術の水準を上げるための努力が始まり、私自身も後輩医師の指導に当たっています。医療機器の進化と医師の技量の進歩と合わせ、この治療法は今後ますます発展していくと思います。

日本整形外科学会では、脊椎内視鏡下手術・技術認定医を定めています。認定医については、日本整形外科学会ホームページで検索できます。
<http://www.joa.or.jp/jp/index.asp>



アスリートに聞く！スポーツとカラダづくり

佐渡ヶ嶽部屋



『世界最強の格闘技』とも言われる相撲。関取同士の立合いにおける当たりの強さは2〜2.5トンにもなるとのこと！それほどのパワーをぶつけ合って闘い続ける力士たちの肉体には、大きいだけではない驚くべき特長が、数々秘められているに違いありません。そこで今回は、松戸市に部屋を置く佐渡ヶ嶽部屋の親方・大関・琴歐洲に日本が誇る国技・相撲の世界に生きる力士たちの日々の精進ぶりと強靱な体の秘密について伺ってきました。



ノルマはどんぶり杯のご飯!?

親方 相撲の世界では早い子は15歳から入門してきます。そういった子は、体は人の2倍3倍に大きくても、風邪ひいて病院に連れていくとなれば小児科だし、ホームシックにもかかる。親御さん達から大事なお子さんを預かって親がわりとして一つ屋根の下で一緒に暮らしていくわけですから、健康管理やメンタル面でのサポートには非常に気を遣います。

食べることで私がよく注意してるのは、スナック菓子やジュース。15歳で体格は大きいけど、小児糖尿病とか脂肪肝だったりする子も中にはいるんですよ。ちゃんとご飯を食べてないのに、コンビニでお菓子を買って食って太ってるんじゃないかなれない。だから、うちは最低どんぶりにご飯を5杯食べないと外出禁止にしています。それだけ食べればスナック菓子も入りません(笑)。

琴歐洲 関取になると一人前なので、どのくらいご飯を食べるかも自由です。でも、私はお菓子はほとんど食べないし、ジュースも飲まないです。

1日2食のわけは?

親方 あれだけ激しい稽古をするので、普通

にご飯を食べてから稽古をするので全部戻しちゃなんんです。なので、稽古前はゼリー飲料だけ摂って稽古をして、稽古が終わってひと風呂あびて、まぜを結び直してもらってから、栄養バランスのとれたちゃんこをたくさん食べます。

栄養をたくさんとった後の昼寝も、体を大きくするためにとても大事なことです。立ち上がれなくなるくらい激しい稽古で全身の筋肉を酷使しますから、体をしっかり休ませるために、たいがい1時間〜2時間はきっちり昼寝します。

琴歐洲 私が入門した時の体重は120キロだったけど、部屋に入ったら稽古が本当にしんどくて、初日は準備運動だけで動けなくなり、1週間で10キロ痩せました。ものすごいダイエット。(笑)今は155キロありますけどね。

親方 私も稽古初日の翌日は全身打撲みたいになりました。部屋に入った時129キロあった体重が、半年後には97キロまで落ち、中学で柔道や砲丸投げやっていたといつても、相撲の稽古に比べれば大した練習量じゃなかったんだって思い知らされましたね。

お相撲さんたちは1回の食事でも4〜5キロは食べて重くなり、稽古して消費する繰り返し。やっぱり食べて寝るだけではダメで、稽古したり、腕立てしたり腹筋背筋やったりして筋肉がつき、体重が増し、体を大きくすることができ

お相撲さんの一日



◎午前5時 起床&稽古

新弟子から起床し、稽古場に出てきた人からどんどん稽古開始。十両の起床は6時半から7時くらい。大関たちは7時半から8時頃に起床。稽古は場所中は9時まで。それ以外は11時までみっちり。

◎午後11時 風呂&ちゃんこ&自由時間

稽古終了後、番付順にお風呂に入り、やはり番付け順にちゃんこの時間。(ちゃんことは、相撲部屋の鍋料理の呼び名ではなく、お相撲さんが食べる食事全てを指す総称) ちゃんこが終わると自由時間。トレーニングをしたり、昼寝をしたり。

◎午後4時 掃除

新弟子達は1時間くらい掃除。掃除の後はいく日必ず腹筋&背筋の筋トレ。

◎午後6時 ちゃんこ&自由時間

午前のちゃんこ同様に、番付順に食べていく。午後7時半頃から1時間くらいかけて後片付けをしたら、自由時間。

◎午後10時〜10時半 門限

ただし入門1年未満の新弟子の門限は9時。

◎午後10時 就寝

稽古で疲れているため、早い人は8時半くらいから寝てしまふ。

力士が世界最強と言われる理由は？

親方 相撲取りはなんといっても打たれ強いからでしょう。関取衆の立合いになると、その当たりの強さは2トンから2.5トンあると言われますから。お相撲さんはよく『太ってる』と言われますけど、太ってるというより、筋肉の上に脂肪が重なった鎧をつけてるんです。私も現役の時は170キロくらいの体重がありましたが、体脂肪率は20%台でした。琴欧洲はたぶん今、10なんぼくらいじゃないでしょう。ただ、体脂肪は少な過ぎてもダメ。あれだけの当たりを吸収するには、ある程度の脂肪も必要です。

体の柔らかさも強さの秘訣で、相撲取りには柔らかい筋肉が不可欠。ボディービルダーみたいにガチガチした硬い筋肉がついちゃうと瞬発力も無くなるし、硬い筋肉だと、立合いで当たった瞬間にその衝撃をモロに受けてしまうから危い。弾力性が無い筋肉はすぐ切れてしまふけど、柔らかい筋肉は切れません。稽古で良い筋肉をつけて弱点をカバーしたり、柔軟性を高めることこそ、何よりのケガ対策となります。

相撲つてすごいなっていうのも思うのは、筋トレ用の機械を使わなくても、四股、鉄砲、すり足、ぶつかりなど、そういった古くから伝わる伝統的な基本動作の稽古だけで理想的な筋肉が付けられるところ。昔から「四股と鉄砲で十両まで上がる」といわれてましたが、この四股、鉄砲をおろそかにしてる力士は強くなれません。

お相撲さんの肌が綺麗なのは？

親方 稽古でたくさん汗をかくて新陳代謝が良いからでしょう。寝る時も大体みんなパンツ一丁で寝てますから、皮膚も強いと思います。琴奨菊なんか真冬でもパンツ一丁で寝てるから、みんなから「季節感ない」って言われてます(笑)。

琴欧洲 白い息はきながらパンツで寝てるよ。(笑) みんな、部屋に入ってから半年くらいはすり傷とか青アザだらけになって体が汚くなるけど、半年くらい過ぎた頃から傷がでなくなっていくのが綺麗になってきます。

親方 不思議ですよ。稽古し続けているうちに皮膚も鍛えられて青アザもでなくなっていくんですよ。あと、風邪予防で「うがい」を徹底させています。うちは夏風邪ひいた力士が出ると冷房は使わせないことにしてるんで、みんな風邪ひかないよう必死です(笑)。

相撲の楽しさを実感して欲しい。

琴欧洲 力士を目指してる子たちには、『うちの部屋に来て、廻し締めて、稽古して強くなりなさい』って言いたい。稽古相手がいっぱい居るから、ここならどんなに強くなれる！

親方 うちでは関取衆がどんどん胸を貸してくれるから、いつでもとてもいい稽古ができます。相撲が好きで、稽古が楽しくて楽しくてしょうがない。そういう気持ちで稽古してもらえれば相撲部屋であり続けたいですね。

夏のウォーキングと 水分の補給方法

健康スポーツ医学研究委員会 委員 中村 真人 医師

ウォーキング中



ウォーキング時の
給水には、クエン酸を摂る為に
オレンジなどの柑橘類がオススメ。

運動中も喉の渇きを待たずに
少量の水を頻繁に摂る



糖質や電解質濃度が薄く、10℃前後の冷たい水で胃腸の負担軽減

ウォーキング前



夏のウォーキング時には
発汗が飛躍的に増加



運動の前までに
水分を 200 ～ 500cc は摂る

日常生活



身体から汗と尿で
毎日約 1,000cc の水分を排出



食事以外に飲水からも
1,000cc は必要

運動は、安全が第一です。その点、夏のウォーキングでは、特に熱中症に対する注意が必要です。我々の体は、ほとんどが水分です。子供で80%、老人で50%、一般成人で60%です。普段でも、身体から毎日約1000ccの汗が蒸発しさらに尿が出るので、食事以外に飲水からも1000ccは必要です。特に夏のウォーキング時には発汗が飛躍的に増えますので、水分摂取量もそれにあわせて増やさなければなりません。ウォーキング中に喉の渇きを感じる段階で、水分補給しても間に合わない程の脱水状態になっているので、運動の前までに水分を200～500ccは摂るべきです。運動中も喉の渇きを待たずに少量の水を頻繁に摂りましょう（例えば15分ごとに100cc）。糖質や電解質濃度が薄く、10℃前後の冷たい水の方が胃内の停留時間が短くなり胃腸の負担が減ります。また、水分摂取は直腸温上昇抑制に非常に効果があります。また、水分摂取は速やかに代謝され低血糖を生じたりします。果糖はその点インスリン分泌を強く刺激しないのでエネルギー源として推奨されます。また、クエン酸の補給はグリコーゲンの補給促進に有効であり、血液が酸性になるのを防止します。しかし、水分摂取も適切でないものを過剰に飲むと水中毒などの障害を来すこともあり、特に高温多湿時の長距離マラソンやトライアスロンなどでは要注意です。また水分を運動中に皮膚にかけ、蒸発により体温を下げる方法もあります。以上、熱中症予防のヒントにして下さい。



骨粗しょう症 あれこれ

千葉県医師会顧問

鈴木弘祐 医師



我が国の人口ピラミッドはつぼ型で2025年には75歳以上が2168千人となり2007年の1.86倍（千葉県は高齢化率全国2位で107.4千人・2.5倍）と急増、介護サービス受給者も589万人に達すると推測されています。

介護保険受給者における要支援の約28%、要介護の約20%を占める運動器疾患の主役が大腿骨頸部骨折で全国14.8万人に達し、その90～95%、脊椎骨折も25%

は転倒が原因といわれ、他は骨密度の低下などが原因でいずれも骨粗鬆症が関わっていると考えます。

骨折は療養の経過でも安静・臥床が多くなり、元々の骨密度の低下に運動不足による廃用症候群などが加わり、結果的に寝たきりの方なども増加する訳です。骨折治療に際しては手術や保存療法いずれにも如何に局所の安静を保ちながら患部以外の日常の運動性を維持するかが重要になります。高齢者では安静加療が生命予後にも大きく関わってきますので、転倒予防と骨強度の改善を同時に考える必要があります。転倒は高齢者に多い中枢神経系の疾患や薬物の多剤服用、下肢筋力の低下をはじめ運動器不安定症の改善が必要となります。

高齢者の脊椎くさび状変形は腰椎後弯さらには全後弯を来しバランスは極端に悪化し杖は必須となりますが、背筋力や可動性が残存しているとQOLの低下はある程度防ぐことが出来ます。従って、危険のない運動療法が必要ですが、研究開発の段階といわれており、ゆっくり歩行訓練や簡単なラジオ体操を継続することは最低限必要であると考えます。要するにいつ何時でも転ばぬよう万全の注意が重要です。

他に重要なのは薬物療法で優れた骨吸

収抑制剤もあり、活性型ビタミンD3と共にかかりつけ医に相談の上、効率的な服用をすべきと思われます。

骨粗鬆症は外傷などが加わらぬ限り自覚症がなく、不安を感じている患者さんも時々見受けられます。診断もX線や骨密度測定だけでは不十分で、最近ではWHOのWGによる「骨折リスク評価ツール」(FRAX)が注目され、骨粗鬆症ガイドラインへの組み込みが企画されています。このツールにより骨密度の測定が出来ない場合も可能となり、骨密度測定の要否や早期に骨折リスクの程度を予想し、予防の必要なケースには食事や運動など生活習慣の指導、受診の動機づけ、治療の必要な方には更に効率的な処方・服薬指導、受療の動機づけが可能であり、診療側・患者側両者にメリットがあるとの評価がなされています。

昔から骨を丈夫にする食物については古典など諸処に散見されますが、椎茸、昆布、ごま、小松菜などが頻度が多く見られます。日常の食事にも骨関連の意識を持つのも重要かと思われます。



こどもけ相談室

千葉県小児科医会
副会長 猪股 弘明 医師

こどもの病気 Q&A 電話相談で件数が多い症状【耳を痛がる】

家庭で対応可能な症状なのか、救急診療所を受診した方がよい症状なのかの判断に迷いがある場合に＃8000をプッシュして小児急病電話相談を利用してもらっています。千葉県小児科医会は、お子さんの症状の程度をチェックして緊急性のスクリーニングを行う機能を付けた冊子「チェックリストによる子どもの急病ガイドブック」を発刊しております。救急診療所の受診や、電話相談の利用の前に、この冊子を読んでいただきたいと存じます。その中から、電話相談にも件数が多い項目を紹介します。今回は「耳を痛がったら」を紹介します。



夜間などに、突然、耳が痛いとお子さんが泣き出すことはしばしば経験します。チェックリストを参考にしてください。また、判断に迷った時は、「こども急病電話相談」までお問い合わせください。

症例【耳を痛がる】

チェックポイント A

(この場合は、医療機関受診をお勧めします)

- ☐ 熱も高く、頭もひどく痛がる

解説 A

この場合は、髄膜炎の合併も疑われます。



チェックポイント B

(Bだけの場合は、以下の説明を読んで対処して下さい)

- ☐ 急に耳を痛がる。発熱がある
- ☐ 耳だれが見られる
- ☐ 耳の下が腫れていて、押すと痛い

解説 B

1. 痛みが我慢できないようでしたら、お子さま用の熱さまし(痛み止めにもなります)を使って様子を見ましょう。たとえ中耳炎でも、翌日にかかりつけ医を受診すれば大丈夫です。
2. 中耳炎で鼓膜が穿孔すると、膿が流れ出てきます。こうなると、かえって痛みは軽くなるので、夜間であれば、様子を見ても良いでしょう。
3. 耳の下が腫れている場合は、おたふくかぜの可能性がありますが、翌日にかかりつけ医を受診すれば良いです。離れたところに居て、受付で「耳の下が腫れている」と言って下さい。

※「チェックリストによる子どもの急病ガイドブック」千葉県小児科医会・千葉県医師会発行、監修：猪股弘明・佐藤好範・西牟田敏之より

「チェックリストによる子どもの急病ガイドブック」入手について

この冊子をご希望の方は、かかりつけ医師にご相談して下さい。

(冊子をご希望の先生は、まとめて購入していただきますので、千葉県小児科医会事務局にお問い合わせ下さい)

こども急病電話相談

受診した方が良いのか、様子を見ても大丈夫なのか看護師や小児科医が電話でアドバイスします。

プッシュ回線の固定電話・携帯電話からは **局番なしの＃8000**

銚子市及び旭市の一部(旧飯岡町・旧海上町)の地域からは **043 (242) 9939**

相談日時は、毎日・夜間 **午後7時～午後10時**



自分のキャラクター で行こう！

千葉県医師会理事 森本 浩司 医師



最近、**現代風のキャラクター** であろうとするあまり逆に生きにくくなっている人のことが気になります。

例えば「まじめ」という言葉があります。この言葉に対する現代風のコメントは「だからだめなんだよ」でしょうか。また「仕事」に対するそれは「べつに、さぼってもいいじゃない？」でしょうか。しかし、まじめな人や仕事をさぼらない人の方が、実際には社会から受け入れられるのです。昨今の **“現代風”** は、現実の社会とはうまく噛み合わないことが多いような気がしてなりません。

実際に経験した例を挙げます。ある時私の診療所へ通う若い会社員の方から、自分はまじめだからうつ病になるのでしょうか、と質問されたことがあります。“現代風”に考えるとそうなるのでしょうか。しかし、「まじめ」が悪いものではありません。まじめさをうまく生かさえすれば問題はないのです。また、先日ある小学校の先生から「うちの子は本ばかり読んでいて、暗くて、暗くて、どうしたらよいのでしょうか」という相談を受けた話をお聞きました。もちろん保護者の心配は他にもあるのですが、少なくとも本が好きだということを否定的にとらえる感覚は間違っているといえるでしょう。

私は、患者さん達の中に“現代風”について行けず悩んでいる人を時々見かけます。もちろん、自分自身を社会に合わせる努力は必要です。しかし、“現代風”に縛られるあまりかえってうまく行かなかったり自分らしく生きられなかったりする場合もあると思うのです。特に気になるのは子供への“現代風”の押しつけです。「いつも仲間と一緒にいてスポーツをする」現代風に言えば明るく元気な子供も、「一人で本ばかり読んでいる」現代風に言えば暗くて大人しい子供も、どちらも成長しようとしているその子供なりの姿なのです。“現代風”に流されず、**自分のキャラクターを大切に**するべきだと思います。



親から子へつなぐ生命

Vo.2



千葉県医師会 小林靖幸 医師

前回の篠宮正樹先生のお話をうけて、「親から子へつなぐ生命（いのち）」についてお話をします。ヒトは母親の子宮内で、細胞分裂し、母親から臍帯を通して栄養をもらい、身体を作ることから始まります。胎児にとって生活の全ての環境が母親の子宮なのです。そこで、ヒトは器官形成と成長の営みをし続け、ほぼ40週間を経て、やっと外界にでて生まれるのです。その後母親から授乳というかたちで、栄養と免疫、それに愛情をもらいます。またそれは母と子との会話の時間でもあるのです。さらに、生後6ヶ月ほどになると、ようやく離乳食をもらうようになるのです。「もぐもぐ、ごっくん。〇〇ちゃん、どうおいしい？」が、んばって食べてね。」と母は兄に最初の「食育」を伝えるのです。つまり、母親からの分離の代わりに食育といった本来、まさに生きるために必要な糧／「小児には徳育よりも体育よりも食育が先」な訳です）を授けるわけです。

さらに、兄の世界は広がり、兄は家庭の中で食卓を囲んで、いわゆるお茶の間を通して、母親だけでなく、食事の際に父親、祖母、祖父といった家族から自然と食育を教えられ、それが「食育することは生きること・成長すること」ということを学びます。

そこで、食育は食に対する畏敬の念、睡眠や運動習慣へと繋がっていくものでした。このことは代々その家庭で伝えられ、培ってきたことでした。しかしながら、現代の家庭では核家族化が進み、夫婦共稼ぎ、子は塾通いで、家族そろって食卓でゆっくりと会話を楽しみながら食事をするといった時間が失われつつあり、家庭での食卓・お茶の間といった食育を伝える機能が弱体化化してきております。

では、なぜ食育は大切なものなのでしょうか？

「人から人へつなぐ文化」

一つは食育そのものが「人から人へつなぐ文化」であることです。食卓は食の場であり、そこでは食を楽しむ、人と人とのコミュニケーションをもったりする、食文化の源泉であり、その基本となるのが食育です。食育があるからこそ、人間らしい食生活を送ることができるといわれます。私たちは充実した人生を送るためには食を楽しむこと、人とのコミュニケーションをもつことはたいへん大切であり、その基本となる食育というものがなければならぬのです。

生活習慣病予備群の背景

市川市の小学5年生の生活習慣病検診の結果では、図1および図2のように朝食を欠食する学童さらには就寝時間が遅い学童では肥満や高血圧、脂質異常症となる割合が高いことがわかりました。表1のように朝食を欠食する背景として、夜型の生活／就寝時間が11時以降^{37.1%}、家族団らんがない／家屋での夕食なし^{34.2%}があります。生活習慣病予備群の背景には食事や睡眠といった生活習慣の影響がはつきりできているようです。

「食育から生活習慣へ」

現在、日本では学童の約10%に肥満、成人男性の約25%にメタボリックシンドロームがあり、その背景として欧米型の脂質の多い食事、夜型の生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣の変化が背景にあるといわれております。そこで、食育は食習慣だけでなく睡眠や運動などの生活習慣、生活リズムに関わるため、生活習慣病の予防として家庭での実践が今後ますます重要となることと考えられます。食育の大切さのもう一つは健康維持のためです。まずは、「早寝、早起き、朝ごはん」から…。

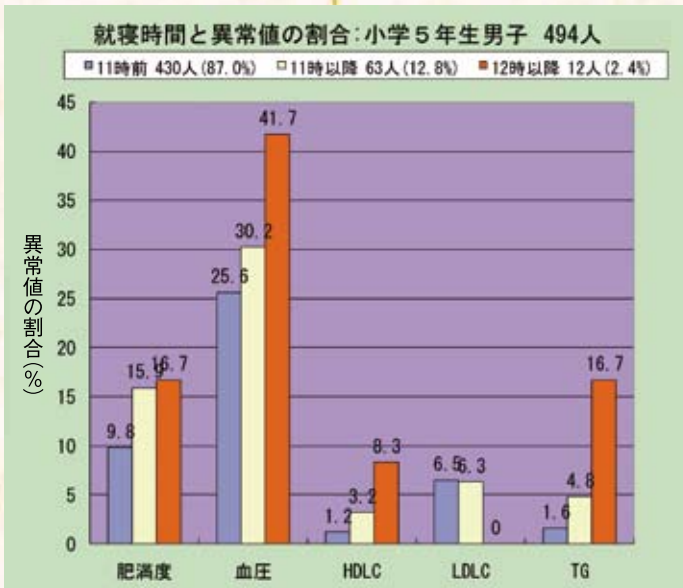


図1 / HDL-C : HDL コレステロール LDL-C : LDL コレステロール TG : 中性脂肪

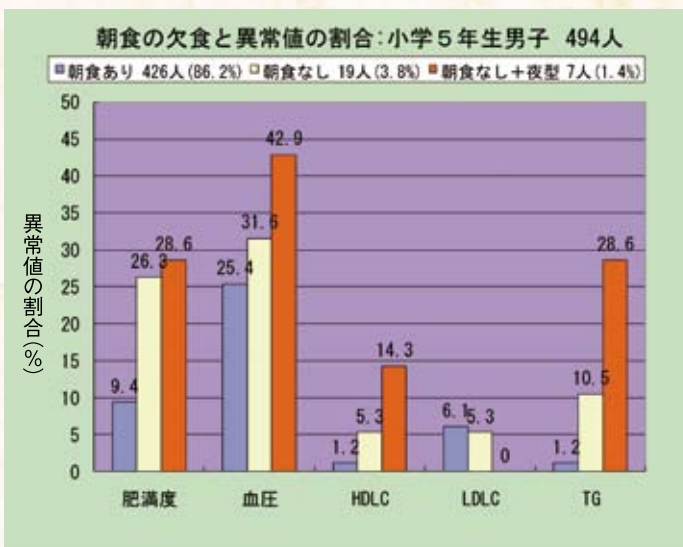


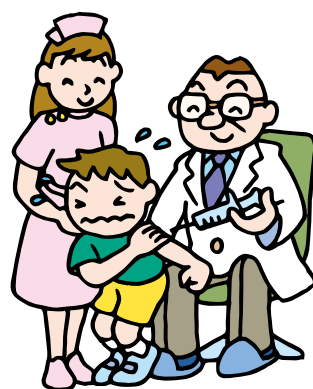
図2

小学生：朝食欠食の理由と背景	35人
時間がない	17人 (48.6%)
食欲なし	16人 (45.7%)
家族も食べない	5人 (14.3%)
体重が気になる	1人 (2.9%)
就寝時間 11 時以降	13人 (37.1%)
家族での夕食なし	12人 (34.2%)
夕食 9 時以降	4人 (3.7%)

表1

健康情報

千葉県医師会
健康教育委員会



Hibワクチン 接種のすすめ

子どもたちを細菌性髄膜炎から

守りましょう！

委員 山本 重則 医師

細菌性髄膜炎の原因菌とは？

乳幼児は細菌への抵抗力がまだ十分ではないため、時に細菌が脳や脊髄をとりまく体液にまで侵入し強い炎症を起こすことがあります。この細菌性髄膜炎という感染症は、子どもがかかると病気の中でもっとも重いものの1つであり、命を失ったり重篤な後遺症をのこしたりするものが少なくありません。細菌性髄膜炎を起こす細菌はさまざまですが、最も多い原因菌は「Hib※（ヒブ）」です。

千葉県の調査では細菌性髄膜炎の原因菌の90%がHibということがわかっています。Hibは急性喉頭蓋炎という、のどが腫れて呼吸ができなくなる感染症の主な原因菌でもあります。

髄膜炎の症状は？

髄膜炎を起こしたときは、発熱、頭痛、嘔吐、意識障害、ケイレンなどが起こります。しかし、早期には発熱以外特別な症状がみられないことも多く、風邪などと見分けにくいいため、現在の医学では早期診断が大変難しいことがわかっています。

どうすれば予防できるの？

Hibワクチンを接種することをお勧めします。この恐ろしいHibに対しては20年以上前よりアメリカをはじめ94か国以上でワクチン接種が開始され、細菌性髄膜炎や急性喉頭蓋炎にかかる子どもが激減しています。2008年12月より、このワクチンがようやく日本でも接種することができるようになりました。

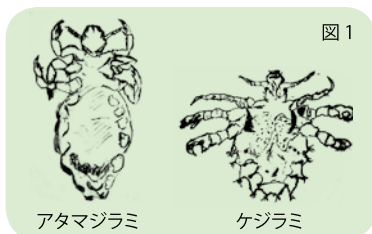
予防接種について

接種時期は生後2か月より4～8週間の間隔で（医師の判断により3週間の間隔でも可能です）3回接種し、1年後に追加接種します。三種（ジフテリア・百日咳・破傷風）混合ワクチンとほぼ同じスケジュールですので、接種部位をかねて同日に接種することが可能です。1歳～5歳未満のお子さんではじめて接種をご希望される場合は、1回のみの接種となります。主な副反応は注射部位の発赤やはれなどで、ほとんどの場合は軽くすみます。このワクチンは、まだ任意接種であるため有料です。比較的高価ですので、自治体からの助成や定期接種化が待ち望まれています。

※ Hibとは「ヘモフィルス・インフルエンザ菌b型」のイニシャルをとって「Hib」と呼ばれるようになりました。

虱について

委員 児島 孝行 医師



ヒトジラミには、アタマジラミ、コロモジラミ、ケジラミがあり、いずれも吸血します。アタマジラミは頭髪に寄生します。コロモジラミはホームレスや未開発地域などの特殊な環境でしかみられません。ケジラミは主に陰毛に寄生し、性行為で伝染するため性感染症に分類されます。また形もアタマジラミより小さく蟹に似た形をしています(図1)。

そこで、ここでは最近小児、児童に増加しているアタマジラミを中心に説明します。アタマジラミは保健所に寄せられた報告によると1980年代に比べて近年は10倍以上に増えていきます。その理由として海外から持ち込まれる、シラミを知らない親が増えている、強力な殺虫剤が使えないなどが考えられます。

虱が心配だったり、卵ではないかと思ったら念のため、皮膚科専門医を受診しましょう。

(診断)

卵…白色の微小な卵が頭髪に固着しています。

一見フケと見分けにくいのが拡大すると卵型をしており、フケのように簡単に剥がれません(図2・3)。

成虫…体長2～3mmで灰白色、吸血すると赤褐色になります。

感染機会があつてから1ヶ月後にかゆみと卵で気付くことが多く、卵から成虫まで13～16日、成虫は20日あまり生きます。

(治療)

スミスリン(フェノトリン) パウダー、スミスリンシャンプーの使用。

パウダーは頭髪には1回約7g、陰毛には約2gを振り掛け、櫛などで満遍なく散布しシャワーキャップ等で覆い、1時間待った後で洗い流します。一日1回、3日に一度、3～4回繰り返します。シャンプーは1回10～20mlを頭髪全体に行きわたらせ、5分間待って洗い流します。なおいづれも卵を殺す力はありませんので繰り返し使用することが必要になります。また毛幹に固着した卵は抜け殻になっても容易に取れないので櫛で抜き取るか、鉋で切り取ります(図4)。

髪を短く切ったり、剃毛することは治療を早めます。頭周りのタオル、シーツ類はアイロンをかけるか熱湯消毒すると効果的です。室内の消毒の必要はありません。オイラックス軟膏、抗ヒスタミン薬を使うことも効果的です。

近年小児、学童に増えていますが、潜伏期もあり1人を出席停止にしても意味が無いので登校停止は必要ありません。プールでうつることはまずありません。ロッカーやタオルの共用は避けましょう。感染集団は一斉に治療する必要があります。不潔さとは関係ありませんので、虱だからといって子供の心を傷つけない配慮が必要です。



「健康ひろば千葉」千葉県医師会・健康教育委員会
<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出来ます。ぜひご利用ください。
<http://www.chiba.med.or.jp/medicaldb/visitorj/>





口腔性交、肛門性交でも HIV や性感染症は感染します。特に肛門・直腸は傷つきやすいので肛門性交は危険です。コンドームは必ず使い安全な SEX を!!

HIV は、主として血液・精液・膣分泌液によって感染するので、日常社会生活では性行為以外では、まず感染することはありません。

STOP AIDS



HIV 検査 普及週間

6/1~7

自分には関係ないですまされません!
検査を受けましょう。

HIV 感染・エイズ発病数 千葉県全国ワースト4位

平成20年12月31日現在、本県に届出・報告のあった患者・感染者の累計数は885名。患者363名、感染者522名。性別では男性645名、女性240名となっています。

HIV は感染しても自覚症状のない期間が数年から10年以上続くことがあり、本人が気付かずに他に感染を広げるおそれがあります。早期発見・早期治療は、エイズ発症を遅らせるためにも重要です。あなたと愛する人のために、HIV 抗体検査を受けてみてはいかがですか?

HIV は感染力が弱い ウィルスです。

HIV は感染力が弱く、プールやお風呂など日常生活での接触で感染することはありません。偏見のない正しい知識を持つよう、心がけましょう。

◎こうしたことでは感染しません。

- ・公衆電話
- ・ペット
- ・理・美容院
- ・咳くしゃみ
- ・蚊ハエ など。
- ・食器の共用
- ・プール銭湯



HIV に感染からエイズ発病まで (感染したらどうなるの?)

HIV 感染

感染初期 (感染後2~4週間)

発熱・喉の痛み・筋肉痛などインフルエンザのような症状がでる場合もありますが、症状の全く出ない場合もあります。

無症候期 (感染後約5・10年程度※)

※期間には個人差があります
症状が出なくても、体内ではHIVが増加し、免疫力が少しずつ低下していきます。

エイズ発症期

エイズ発症が近づくと、しつこい下痢やひどい寝汗、理由のない体重減少などが起きます。健康ならば問題のない細菌やウィルス、カビなどによる日和見感染症や神経障害など様々な症状が出ることがあります。

県内の各保健所でHIV抗体検査を受け付けています。

より多くの皆さんにHIV検査を受けていただけるよう街頭検査も実施します。

HIV街頭検査

日時 ■6月13日(土) 14時～20時

■6月14日(日) 10時～17時

会場 モリシアホール JR総武線津田沼駅から徒歩2分

市川健康福祉センター JR本八幡駅から徒歩7分・京成八幡駅から徒歩10分

内容 5cc程度の採血を実施。検査結果は1～2時間後に分かります。

※ 予約不要。直接会場へお越しください。

即日検査や、夜間検査も実施しています。

居住地に関係なく、どこの保健所でも無料・匿名で検査を受けることができます。

平成 21 年度検査実施日程

【日中検査】

保健所	予約の必要	検査の種類					実施日				受付時間	電話番号
		HIV	クラミジア	梅毒	HCV	HBV	第1	第2	第3	第4		
習志野	有	●	○	○	○	○	木				9:00～10:00	047-475-5154
		●	○	○	○	○			木		13:00～14:00	
市川	有	●	○	○	○	○	木		木		13:30～14:00	047-377-1101
松戸	有	●	○	○	○	○	火		火		13:30～14:30	047-361-2139
野田	有	●	○	○	○	○	水				13:30～14:30	04-7124-8155
		●	○	○	○	○			水		9:00～10:00	
印旛	有	●	○	○	○	○		火			9:30～10:30	043-483-1135
印旛(成田支所)	有	●	○	○	○	○				月	13:00～13:30	0476-26-7231
香取	有	●	○	○	○	○		月		月	13:00～14:00	0478-52-9161
海浜	有	●	○	○	○	○	火		火		13:00～13:30	0479-22-0206
山武	有	●	○	○	○	○	月		月		13:00～14:00	0475-54-0611
長生	無	●	○	○	○	○	火		火		13:00～14:00	0475-22-5167
夷隅	有	●	○	○	○	○	月		月		9:30～11:00	0470-73-0145
安房	有	●	○	○	○	○	月		月		9:00～10:00	0470-22-4511
君津	有	●	○	○	○	○	水		水		13:00～14:00	0438-22-3745
市原	有	●	○	○	○	○		水		水	13:00～14:00	0436-21-6391
千葉市	有	●	○	×	×	×		火			13:30～15:30	043-238-9974
		○	○	×	×	×				火		
船橋市	有	●	○	○	×	×	火		火		13:00～14:00	047-431-4191
柏市	有	●	○	○	×	×	木		木		13:00～14:00	04-7167-1254

【夜間検査】

保健所	予約の必要	検査の種類					実施日				受付時間	電話番号
		HIV	クラミジア	梅毒	HCV	HBV	第1	第2	第3	第4		
習志野	有	○	○	○	○	○	木				17:30～19:30	047-475-5154
市川	有	○	○	○	○	○	木				17:30～19:30	047-377-1101
松戸	有	○	○	○	○	○			火		18:00～19:30	047-361-2139
野田	有	○	○	○	○	○	水				17:30～18:30	04-7124-8155
印旛	有	○	○	○	○	○		火			17:30～19:30	043-483-1135
山武	有	○	○	○	○	○	偶数月の第一月曜				17:00～19:00	0475-54-0611
長生	無	○	○	○	○	○	偶数月の第三火曜				17:30～19:00	0475-22-5167
君津	有	○	○	○	○	○			水		17:30～19:00	0438-22-3745
市原	有	○	○	○	○	○		水			17:30～19:00	0436-21-6391
千葉市	有	○	○	×	×	×				火	18:00～20:00	043-238-9974
柏市	有	○	○	○	×	×	6/4・11/19				17:30～19:30	04-7167-1254

◎受付日時は変更する場合がありますので、事前に電話で確認してください。◎●印の検査は、結果がその日のうちにわかる「即日検査」を選択することもできます。◎×印の検査は行っておりません。◎肝炎検査も同時に無料で行っております。肝炎検査のみ受付日時は異なる場合がありますので、事前に電話で確認してください。

エイズ夜間電話相談 相談日時：祝祭日を除く月曜日・金曜日の夜7時から9時まで TEL043-223-2693

◆ STOP AIDS ◆ **千葉県健康福祉部疾病対策課** TEL043-223-2665

ヘルシー&おいしい!



千葉県で獲れる旬の魚をつかった
簡単レシピをご紹介します。

情報提供：千葉県水産局水産課

今月のおさかな

イワシ

イワシの旬は（入梅イワシ）5月～7月中旬・11月～12月と、カタクチイワシ12月～3月位まで。銚子市、旭市、匝瑳市、などが産地です。栄養価は高く、カルシウム・EPA・DHA が豊富に含まれています。



効能

カルシウム：骨歯の形成、筋肉の収縮、興奮の抑制ほか、EPA：血栓を防ぐ、コレステロールの低下など、DHA：記憶学習能力の強化、血液・血管の改質、老化防止などです。



今月の料理

イワシのマヨネーズ焼き

材 料 (4人分)

イワシ	500g
小麦粉・マヨネーズ	各大さじ2
玉ねぎ（みじん切り）	大さじ3
パセリ（みじん切り）	大さじ2
にんにく（みじん切り）	小さじ1
塩・こしょう	少々

作り方

1. イワシは手開きし、塩、こしょうする。
2. マヨネーズにみじん切りの野菜を混ぜる。
3. イワシの水気をふき、小麦粉を薄くまぶし、熱したフライパンに油をひいて、身から焼き、返して身の上にマヨネーズをぬり、ふたをして焼く。
4. 火が通ったら、ふたを取り、弱火で水気を蒸発させる。

手開きの仕方 やってみてね♪

- ① うろこを取り、胸ビレの下に包丁をあててまっすぐに切り込み、頭を落とす。
- ② 腹から肛門まで切れ目を入れ、内臓を取り出し、水洗い。
- ③ 腹の切り込みに親指を入れ、中骨の上をさぐるよう左右に開き、身から骨をはがす。
- ④ 背の皮まで開いたら、尾の付け根から中骨を折りはずし、中骨を指ではさみ、すべらせるようにしながら頭の方に向かって指を進め、骨をはずす。
- ⑤ 腹骨を黒い薄皮ごと包丁ですき取る。
- ⑥ 皮をむく時には、背ビレの付け根から皮と身の間に親指を入れて、なぞるように左右に開き、身をはがす。



さかなのことをもっと知ろう!

元気の源“千葉のさかな情報”についてのサイトでは、千葉の魚についての栄養や豆知識など、
為になる情報が満載です!! ぜひ遊びに来てください♪

千葉さかな倶楽部 <http://www.pref.chiba.lg.jp/sakana/>

「かかりつけ医」は身近なナビゲーター

自己診断より、すぐ相談

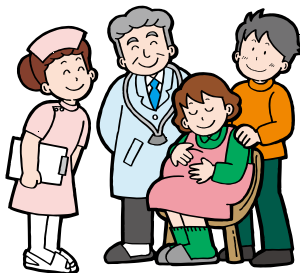
『かかりつけ医』は病気の時だけでなく、予防や健康管理について適切なアドバイスをしてくれる、身近な診療所の開業医です。多くの専門医療のネットワークを持ち、必要に応じて適切な専門医を紹介するなど、治療の道しるべをつけてくれるナビゲーターとして頼りになる存在です。

『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、大病院と連携を図りますので、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。

患者さんとお医者さんの ひとこまストーリー募集!

お気軽にご応募ください!!

「こんな一言で勇気が出た」「不安な気持ちが安らいだ」など、体験エピソードなどをお寄せください。本誌に掲載させていただきました方には、図書カードをプレゼントいたします。また「文章は苦手」という方は、編集部が取材にまいりますので、下記までご連絡ください。



- ◆**投 稿 先**: 〒260-0026 千葉市中央区千葉港 7-1
社団法人 千葉県医師会 広報課「ミレニアム」係
Eメール kouhou@office-cma.or.jp
- ◆**文 字 数**: 1,100 文字以内 (投稿用紙の様式は問いません)
- ◆**プレゼント**: 本誌掲載された方 図書カード

「かかりつけ医」を持ちましょう

 社団法人 **千葉県医師会**

こども急病 電話相談



受診した方が良いのか、
様子をもても大丈夫なのか、
看護師や小児科医が電話でアドバイスします。

プッシュ回線の固定電話・携帯電話からは、局番なしの

#8000

#8000は、鎌子市及び旭市の一部(旧飯岡町・旧海上町)の地域からはご利用いただけません。

●ダイヤル回線、#8000をご利用いただけない地域からおかけの場合

☎043 (242) 9939

●相談日時

毎日・夜間 午後7時～午後10時

緊急・重症の
場合は迷わず
「119」へ



お子さんの急な病気や
心配なとき…



局番なしの
#8000
または、
043 (242) 9939



看護師・小児科医が
電話で相談に
応じます。

実施: 千葉県 運営: 千葉県医師会

ミレニアム 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まで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ハガキなどは(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。

ミレニアム 通巻第29号 2009年5月26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) ホームページ <http://www.chiba.med.or.jp>

積水ハウスは、「住環境創造企業」へ。



積水ハウスの最新技術や設備が御覧いただけます。ぜひ御来場下さい。

納得！ 住まいの夢工場
体験！



積水ハウスの最新技術や性能を体験・体験できる住まいのテーマパークです。生涯、安心、安全に暮らす家だからこそ、一度は見学して頂きたい施設です。

洞爺湖
サミットの

ゼロエミッションハウス



「洞爺湖サミット」にて、積水ハウスが建設に協力した「ゼロエミッションハウス」。太陽光発電や燃料電池をはじめ、日本の優れた環境技術を駆使した近未来型住宅です。

※茨城県古河市の積水ハウス関東工場内「ゼロエミッションセンター」に「茨城県次世代エネルギーパーク」のひとつとして移築され、オープンいたしました。

必要事項をご記入の上、FAXまたはお電話にてお申し込みください。

◆見学を希望します

☐ 住まいの夢工場 ☐ ゼロエミッションハウス ☐ 両施設希望

〒
ご住所

お名前

お電話

お客様情報の利用目的について：このFAXにてお預かりするお客様情報につきましては、当該FAXによるご依頼・ご請求事項への対応に加え、「住まい」「住環境」「街づくり」全般に及び積水ハウスグループの事業の中で、グループ会社各社とともに、次の各目的にて利用させて頂くこととなりますのであらかじめご了承願います。(1) 積水ハウスグループ事業における各種商品・サービスの提供及びこれらのアフターサービスの提供(2) 商品・サービス提供に関連する各種手続(融資、許認可取得、登記等)の支援、取次(3) 積水ハウスグループの事業における営業活動(商品・サービス案内送付、資産活用関連情報提供等)(4) 商品・サービスの開発、改善(5) 上記各目的に付帯する事項弊社「お客様情報保護方針」の全文は、弊社ウェブサイト(<http://www.sekisuihouse.co.jp>)において公表しており、本社、支社、各支店等事業所においても紙面を常備いたしております。

お問い合わせ

積水ハウス株式会社 関東東営業本部

〒261-7119 千葉市美浜区中瀬2-6 WBGマリブイースト19F

☎0120-62-2241 FAX043-350-1831

■千葉支店 ☎043-246-3337
■成田支店 ☎0476-28-0111
■千葉南支店 ☎0438-30-5211
■千葉支店 ☎047-420-5211
■千葉西支店 ☎04-7167-6311
■つくば支店 ☎029-856-5221
■千葉シャーマン支店 ☎043-212-1211
■千葉シャーマン支店 ☎04-7167-4611