

ミレニアム millennium



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

◆ 特集

悩んでいませんか？ もしかして、私も「痔」？

◆ 新風 —最新医療紹介—

不妊治療の今

◆ アスリートに聞く！～スポーツとカラダづくり～

プロ野球選手(千葉ロッテマリーンズ)

今江敏晃さん



◆ こころの健康
～思春期の心の悩みと病～

ルールが守れない子ども No. 2

◆ こども相談室

こどもの便秘

◆ 健康ひろば千葉

暴飲暴食による胃・食道障害／急性アルコール中毒について



千葉県の「保健医療計画」と
「地域医療連携パス」について

千葉県医師会理事

田畑陽一郎 医師
たばた しょういちろう



現在、全国的に医療崩壊が叫ばれています。千葉県も例外ではありません。人口10万人対比で病院数が全国44位、一般診療所数が44位、病床数が45位。介護老人保健施設数が42位など、医療資源の不足が目立ちます。そればかりか、本県は全国第2位の速さで超高齢化社会へと突き進んでおります。

このような状況下で、「千葉県保健医療計画」が改定されました。改定されたこの計画では、住み慣れた町で安心して生活するための4項目を提唱しています。それは、①救急、在宅医療、医療連携など「質の高い保健医療提供体制の構築」②県民一人ひとりの健康づくりの推進としての「総合的な健康づくり」③子ども、高齢者、障害者、人材養成などの「保健・医療・福祉の連携確保」④健康、危機管理、医療安全などの「安全と生活を守る環境づくり」です。

その中の具体的施策の一例として、『循環型地域医療連携システム』の構築があります。それは、「脳卒中・急性心筋梗塞・糖尿病・がん」の4つの疾病に対して、「千葉県共用医療連携パス」が作成され、病気の発症から入院、回復、在宅まで患者さんにとって切れ目のない医療が受けられることを目的とするものです。このパスには、一人ひとりの治療計画や治療経過が記録されており、患者さんも治療の予定や計画が把握でき、また連携医療機関の間で情報も共有できます。また、高齢化対策の一環として、基準病床数の見直しが行われた結果、3362床の増床が可能となりました（平成23年5月）。

このような施策が実行に移され、現在の医師・看護師不足、小児科・産科診療科の減少、病院の休止・廃止、救急医療の疲弊・撤退などの医療危機回避への一助となることを大いに期待したいと思えます。

目次

特集

悩んでいませんか？ もしかして、私も「痔」？ 1

百薬カフェ

胃食道逆流症（GERD） 5

新風—千葉県の最新医療情報紹介—

不妊治療の今 6

アスリートに聞く！～スポーツとカラダづくり～

プロ野球選手（千葉ロッテマリーンズ）

今江敏晃さん 8

スポーツコーナー

冬に負けない！室内でできるおすすめ運動 10

元気からだ！Q&A

日本脳炎の予防接種について 11

健康ひろば千葉

暴飲暴食による胃・食道障害
急性アルコール中毒について 12

こども相談室

こどもの便秘 14

こころの健康～思春期の心の悩みと病～

ルールが守れない子ども No.2 15

千葉県インフォメーション

感染性胃腸炎に注意しましょう
麻しん（はしか）の予防接種は受けましたか？ 16

情報ファクトリー

介護保険制度について No.2 18

旬食野菜クッキング

ねぎ 19

医師会インフォメーション

間違い探しクイズ 他 20



お尻がとってもデリケートな理由^{わけ}

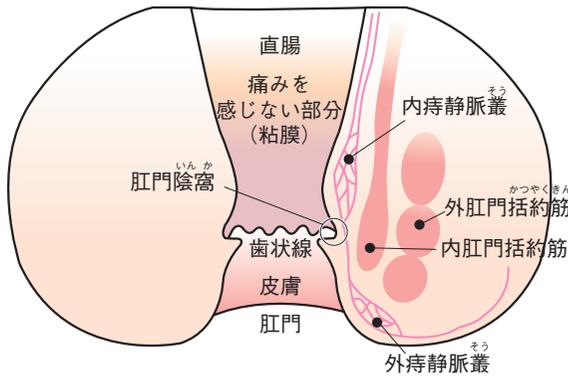
実は、初期の胎児には、お尻の穴がありません。子宮内で成長するにつれ、内側から下がってくる腸の粘膜と、外側からくぼんでくるお尻の皮膚がつながって開通し、肛門ができます。



このつながった境界線より内側は「痛みを感じる知覚神経が無く柔軟性のある粘膜部分」、外側は「知覚神経があり柔軟性に欠ける皮膚部分」となっているんだ！

つまりお尻は、神経の構造や柔軟性の異なる二つの組織の接合部分であるため、特別にデリケートなのです。

お尻のしくみ



内肛門括約筋…肛門を開いたり閉じたりする働きをしている筋肉
(自分の意思では動かせない)

外肛門括約筋…肛門を開いたり閉じたりする働きをしている筋肉
(自分の意思で閉めたり緩めたりできる筋肉)

歯状線…直腸粘膜と肛門皮膚の境目

肛門陰窩…歯状線にあるポケット状のくぼみ

内痔静脈そう・外痔静脈そう…網目状に広がった静脈血管がクッションの役割をしている部分

悩んでいませんか？
もしかして、私も『痔』？

誰にでも起こりうる病気なのです。

つまり人間にとって痔は、直立歩行を始めた時からの宿命とも言えます。

■痔とは？

痔とは、肛門と肛門周辺の病気の総称です。四本足の動物と違い、人間はお尻が心臓より低い位置にあるため、うっ血して痔になりやすくなっています。

患部がお尻だけに、心配があっても、とかく隠しておきたい「痔」。しかし、自覚症状の無いものを含めると成人の半数は「痔主」であるそうです。恥ずかしくて治療せず、早ければ痛みもなく薬で治せたものを、手術が必要なレベルまで悪化させてしまったのは、後悔先に立たず！

決して人ごとではない病気「痔」について、正しく知っておきましょう。



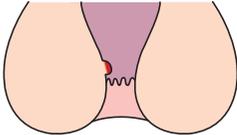
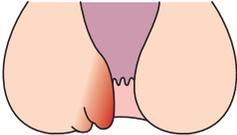
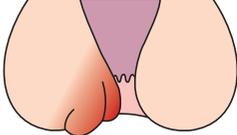
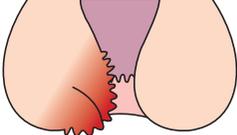
監修 医療法人社団健勝会「睦沢の里」理事長
千葉市立青葉病院前院長
更科 廣實 医師

痔の種類

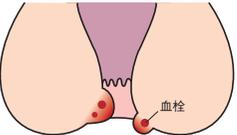
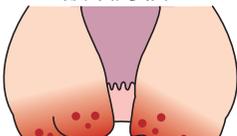
痔核 (いぼ痔)

通常、痔核というと内痔核を指し、内痔核は脱出の程度によりI~IV度に分類されます。

主な原因は便秘症やいきみの繰り返し、激しい下痢、重い物を持った際に肛門が圧迫されることなど。

内痔核			
分類	主な症状	分類	主な症状
I度 	<ul style="list-style-type: none"> ● 痔核の脱出や痛みはないが、排便時に出血することが多い。 	II度 	<ul style="list-style-type: none"> ● 排便時に痔核が脱出するが、排便後自然に元に戻る。 ● 出血があり、痛みも出てくる。
III度 	<ul style="list-style-type: none"> ● 脱出後、指などで痔核を押し込まないと戻らない。 	IV度 	<ul style="list-style-type: none"> ● 痔核が脱出したままになり、指で押ししても戻らない。 ● 粘液がしみて下着が汚れる(脱肛ともいう)。

激しい痛みを伴う痔核 (痔核の急性期)

分類	主な症状
血栓性外痔核 	<ul style="list-style-type: none"> ● 肛門周囲に血栓(血のかたまり)が作られたもの。 ● 皮膚が破れて出血することがある。
嵌頓痔核 	<ul style="list-style-type: none"> ● 痔核内に血栓(血のかたまり)が多くでき、脱出して腫れ、戻らなくなったもの。 ● 肛門でしめつけられた状態(痛みが激しい)。

女性は、便秘、妊娠・出産、ミニスカートや薄着による体の冷えなど、痔の原因を多く抱えていることもあり、最近では、女性の受診者数が増えています。



■ 痛いだけが痔ではない!!

痔核には、直腸側の粘膜にできる内痔核と、下の皮膚の部分にできる外痔核があり、一般的に痔核といえば内痔核を指します。

内痔核は、知覚神経のない粘膜にできるため痛みがありません。痔といえば「痛いもの」とイメージしがちですが、痛みも出血もない痔もあるため、自分が痔であることに気づいていない「隠れ痔王」は多いと思われる。

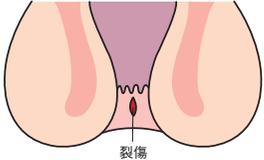
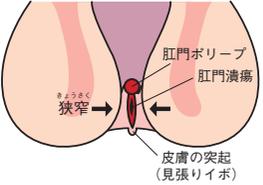
■ 痔の治療

症状が軽い場合は、排便習慣や、食生活などの見直しにより症状を改善していく「保存療法」を中心に治療します。補助的に、痛み・腫れ・出血を抑える外用薬や、便を柔らかくする薬・炎症を抑える薬など、内服薬を使う「薬物療法」も行っていきます。

また、患者数の多い内痔核では、痔核に直接注射をして(痛覚がないので痛みがない)、痔核

裂肛(きれ痔)

主な原因は、便が硬いことや、皮膚が弱いこと、下痢症など。ピリッと裂けるような痛みと、それに伴う少量の出血があります。できたばかりの裂肛は、注入軟膏を使用し、便通を整えれば治ります。しかし、肛門ポリープや見張りイボなどを形成し、保存治療で治らない場合は、手術が必要となります。

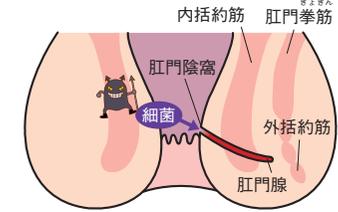
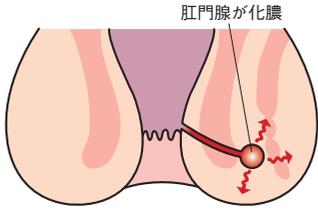
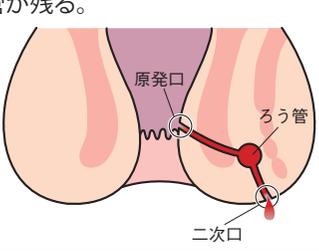
分類	主な症状	分類	主な症状
急性期 	<ul style="list-style-type: none"> ● 排便時にピリッとさけるような痛みと紙につく程度の出血がある。 ● 排便後もジーンとする痛みが続く。 	慢性期 	<ul style="list-style-type: none"> ● 裂肛のキズが慢性化して肛門潰瘍となり、突起物(見張りいぼ)やポリープができたり、肛門狭窄※がおこる。 <p>※すばまって狭いこと</p>

痔ろう(あな痔)

主な原因は、ストレスやアルコールの飲み過ぎによる下痢症と考えられ、男性に多い痔です。症状が進むと発熱や激しい痛み、腫れがみられ、膿の出口にいたる管が残ってしまった場合は、手術を行います。

痔の症状を悪化させないため、そして痔を予防するためにできることがあるよ♪ 4ページをみてね。



痔ろう(あな痔)		
<p>肛門陰窩から細菌が入り込む。</p>  <p>内括約筋 肛門拳筋 肛門陰窩 細菌 外括約筋 肛門腺</p>	<p>肛門周囲膿瘍 肛門腺の炎症が広がり、膿がたまって痛みや熱、腫れが出る。</p>  <p>肛門腺が化膿</p>	<p>痔ろう 膿の出口(二次口)から膿が排出されるが、原発口まで通じるろう管が残る。</p>  <p>原発口 ろう管 二次口</p>

を硬化・縮小させる注射療法や、医療用の輪ゴムで痔核の根元を縛り付けて、痔核を脱落させる「ゴム輪結さつ療法」などがあります。

■痔の多くは切らずに治せます

痔の治療というと、すぐ切られると勘違いし、受診をためらう方も多いようですが、最近はい服、坐薬、軟膏等の開発が進み、かなり症状をコントロールすることができるようになりました。

そのため、実際に手術まで必要となる患者さんは、全体の1/2割程度です。

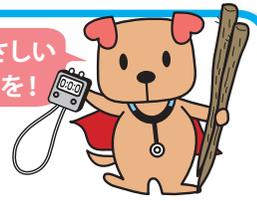
■お尻の異常に油断は禁物

便秘をしたため、普段より硬い便が出て、少し血が出たといった程度のことなら、誰でも経験があるでしょうし、特に心配はありません。

しかし、習慣的に血便が出た

自分でできる痔の改善法と予防法

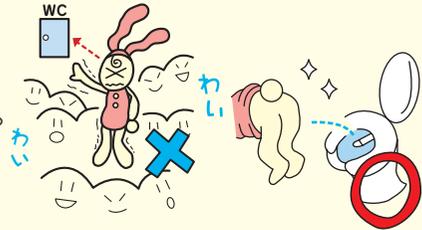
お尻にやさしい
生活習慣を!



痔の症状を悪化させないため、そして痔を予防するために、日常生活では次のようなポイントに気をつけることが大切です。

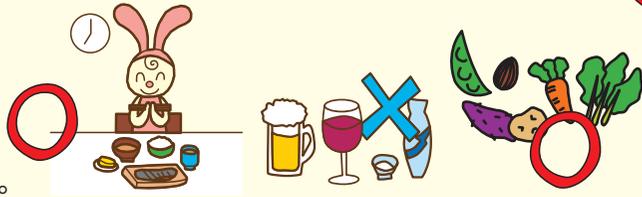
排便のポイント

- 我慢せず、便意を感じたときに排便する。
- 排便時間は長くて3分以内にし、必要以上にいきまない。
- 排便後は肛門を洗い、よく乾燥させて清潔にする。



食事のポイント

- 食物繊維をしっかりとる。
- 十分な水分を摂取する。
- 朝食をしっかりとる。
- アルコール類、香辛料を控える。



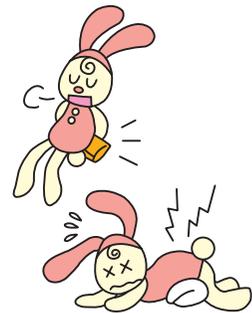
その他のポイント

- 適度な運動で腸の動きを活発にし、排便をスムーズにする。
- 座りっぱなしなど、同じ姿勢をとり続けて肛門をうっ血させない。
- 毎日入浴し、血行を良くする。



痔の応急手当

- 痛みがある場合は、肛門に力を入れないようにしてお尻をあたたため、患部が熱をもっている場合は、冷たいタオルなどで冷やす。
- 出血している場合は、患部にガーゼをあて、お尻の位置を心臓より高くして安静にする。
- 肛門から痔核が出た場合は、痛みがなければ指で肛門の中にゆっくり押し戻す(ただし無理は禁物!)



生活習慣の改善と
専門医の診断で、
お尻の不安・不快
を解消しましょう。

もう、ひとりで
悩まないでピッ!



り、便器に飛び散るほどの鮮血があったら、大腸・肛門科などで専門医の診察を受けましょう。

ただの痔と違って病院にかかった人のうち、6%の患者さんに大腸がん・ポリープができていたという調査結果もあります。

不安のある方は、定期的な診察もおすすめします。



胃食道逆流症 (GERD)

千葉市立青葉病院
消化器内科消化器科部長



橘川 嘉夫 医師
きっかわ よしお

みなさん、胸やけの経験はありませ
んか？ 食生活の欧米化などを背景と
して、近年の日本人も欧米人なみに20
〜40%の方が、胸やけを経験してい
るといふ報告があります。

胸やけ（胸骨の裏側がチリチリと焼
けるような痛み）は、胃液や食物が食

道に逆流し、食道粘膜が刺激されるこ
とによって引き起こされると考えられ
ており、このような病態は胃食道逆流症
(GERD gastroesophageal reflux disease
の略)と呼ばれています。GERDの症
状は胸やけが最も一般的ですが、胸やけ
症状が無く、喘息^{ぜんそく}、慢性咳嗽^{がせう}、咽頭炎
非心臓性胸痛^{せせい}、嘔声^{おうせい}などの一見食道と
は関係のなさそうな症状の場合があるの
で、注意が必要です。

また、GERDの患者さんに内視鏡
検査を行うと、食道に炎症がある場合
と、まったく異常が見られない場合があ
ります。胸やけ症状の程度と、内視鏡
で観察される食道粘膜の異常の間には、
必ずしも相関関係がないことが知られ
ていますので、GERDの診断は問診
だけでも可能とされています。そのた
め、内視鏡検査をしないで治療を行う
場合がありますが、この方法は他の重
大な疾患を見落としてしまう可能性が
あり、あまりおすすめはできません。

GERDの治療は、ライフスタイル
の改善と、プロトンポンプ阻害剤等の
胃酸分泌抑制剤による薬物治療が基本



です。薬物治療は非常に有効ですが、
逆流を減らすライフスタイルの改善が、
この病気とつきあっていく上で最も大
切であり、一生続けるのが理想です。
①食べ過ぎ、早食い、夜食は控えてく
ださい。②肥満や便秘、ベルトの締め
すぎは腹圧を上昇させ、逆流を起こし
やすくします。③長時間にわたる前屈
みでの作業は控えてください。④横に
なるときは、枕等で上半身を高くして
みましょう。食後2時間ほどは横にな
らない方がよいでしょう。⑤アルコー
ル、脂肪の多い食事、香辛料、コーヒー、
かぼちゃ、さつまいも、甘味和菓子等は、
胸やけを起こしやすいとされています
ので、なるべく控えましょう。

これらのライフスタイルの改善を行っ
ても胸やけがおさまらない場合は、主
治医に相談され、適切な薬物治療を受
けられることをおすすめします。

※慢性咳嗽…8週間以上続く咳／※嘔声…しゃがれ声

不妊治療の今

目指すゴールは、
子どもと健康に暮らす未来。

「不妊症」とは病名ではなく、ある一定期間（日本では2年）、性生活を行っているにもかかわらず、妊娠しない状態を指す言葉です。現在、日本の婚姻件数は年間70万〜80万前後。そのうちの10%、つまり毎年7万〜8万ものカップルが不妊症であるといわれています。

今回はこの不妊症について、東京歯科大学市川総合病院・リプロダクションセンター副センター長の吉田丈児医師と、同病院産婦人科部長の高松潔医師にお話を伺いました。

時代背景を映し増加した不妊症

子どもができないという場合、とかく昔から女性に責任があるように思われがちでした。しかし実際には、原因が女性にある場合と男性にある場合の割合は、ほぼ同じです。

ですから不妊治療を始めるなら、早い段階から男性も一緒に受診していただくことが重要です。

不妊症が増えた理由としては、女性の社会進出により、結婚年齢が遅くなったことや、育児と仕事を両立させる環境が整っていないため、晩産化が進んだことが挙げられます。



東京歯科大学市川総合病院

リプロダクションセンター
副センター長

産婦人科部長

よしだ じょうじ
吉田 丈児 医師

たかまつ ぎよし
高松 潔 医師

「不妊のストレス」への理解が必要

不妊症の原因は、女性は子宮や卵管の問題や卵巣機能の異常など、男性は精巣機能に問題があり、活発な精子を十分につくることができない、ということが最も多いようです。

間接的な要因としては、糖尿病などの疾患のほか、太り過ぎも排卵障害の原因となりますし、タバコやストレスも危険因子となります。

また、女性は年齢と共に、**妊孕性**（妊娠しやすさ）が顕著に低下することなどから、不妊そのものが強いストレスとなってしまうことも深刻な問題です。

抑うつは排卵に悪影響があるため、妊娠へのプレッシャーを与えるなど、ストレスをため込ませてしまわないよう、周囲の理解とサポートが必要です。

段階的に進めていく不妊治療

検査で特別な異常が見つからない限りは、次のようにより自然に近い治療法から、段階的に高度な治療にトライしていく方法が一般的です。

1 タイミング療法

排卵日を正確に予測して夫婦生活の夕

イミングをアドバイスし、排卵のチャンスを逃さないよう指導します。

2 人工授精 (AIH)

採取しておいた精液を、細い管を使って、女性の子宮の中に直接注入する方法です。

3 体外受精—胚移植 (IVF—ET)

女性の卵子を体外に取り出して、採取しておいた精子と受精させ、受精卵を女性の子宮に戻す方法です。

その他の生殖医療

薬によって排卵を誘発する卵巣刺激や、卵管通過障害や子宮内膜症がある場合は、それを治す手術などが行われる。

特殊な生殖医療

● 非配偶者間人工授精 (AID)

夫以外の精子をつかう人工授精。夫が無精子症で全く精子がない時、またはそれに近い条件のときに適応。

● 治療前精子凍結

男性が悪性腫瘍などのため抗がん剤などの治療を行う際、精巣の機能が障害される前に精子を採取し、冷凍保存しておく方法。

※千葉県内で行っているのは、東京歯科大学市川総合病院リプロダクショナルセンターのみ。

妊娠の機会を逃さないために

有名人の高齢出産が華やかに報道される現代、世間では高齢での妊娠・出産も容易になったと錯覚してしまう傾向があるようです。

しかし、女性の排卵は今も昔も年にせいぜい12回。妊娠のチャンスは年間12回しかないのですから、元来そうそう思い通りにできるものではありません。迷っているうちに妊娠の確率は低下し、逆に、治療を始める時期が早いほど妊娠の確率は高くなります。

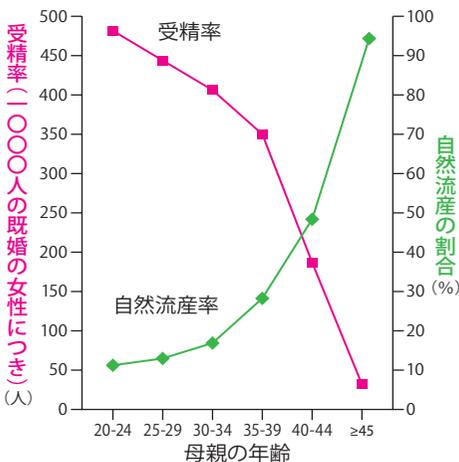
不妊治療のゴールは妊娠ではなく、無事に赤ちゃんを出産し、家族揃って健やかに

東京歯科大学市川総合病院 リプロダクションセンターについて

女性不妊担当の婦人科と男性不妊担当の泌尿器科、さらに遺伝相談担当の小児科が一つのチームを組むことで、夫婦と一緒に治療に取り組めるシステムが整っている。

我が国2例目の体外受精—胚移植 (IVF-ET) による妊娠・分娩に成功と、本邦初の凍結受精卵による妊娠・分娩の成功という歴史を持ち、生殖医療分野で有数の実績がある。

加齢に伴う受精率・流産率の変化



不妊治療は高度に進歩しています。ただ高齢になるほど受精率が顕著に低下し、流産を始めとして死産や胎児の染色体異常など、リスクが上昇する点は変わっていないことを理解しておく必要があります。

(出典：Heffner LJ, N Engl J Med, 2004)

東京歯科大学市川総合病院 リプロダクションセンター 受診患者初回来院平均年齢 (女性)

対象年	平均年齢
2002年	33.3歳
2003年	33.4歳
2004年	33.7歳
2005年	33.5歳
2006年	33.9歳
2007年	34.0歳
2008年	34.5歳
2009年	34.4歳
2010年	35.2歳
2011年(参考)	35.2歳

※対象件数4162件

※病名開始日を初回来院日として計算

生きていくことです。ですから、ご夫婦がよく理解し合い、互いの心と体をいたわり合いながら治療していくことが何より大切です。ぜひ、ご夫婦で健康診断を受けるようなつもりで、早めに専門医の診察を受けていただきたいと思います。



アスリートに聞く！ ～スポーツとカラダづくり～
心を燃やし 試練に挑む原動力は、
いつも感謝と優しさだった。



攻守の要として、マリーンズに欠かせない存在。

いまえとしあき 今江敏晃さん

プロ野球選手千葉ロッテマリーンズ

今年ほど、スポーツが社会に果たす役割が問われた年はありませんでした。

そんな中、以前から社会貢献に力を注いでおられるアスリートの一人が、千葉ロッテマリーンズの今江敏晃選手です。

今回は、今江選手を取材し、その強さの原動力と社会貢献から広がるスポーツの力を探ってみました。

PL学園時代、思い知らされた親のありがたみ

幼稚園の時に友達のお兄さんがいた野球チームに特別に入れてもらって以来、野球一筋。中学まではとにかく大好きな野球だけ頑張っていたら良かったんですが、高校でPL学園に入学してからは大変でした。

PLは全寮制のため、それまで全て親任せだった洗濯も料理も、先輩の分までやらなければなりません。学校の勉強もあるし、野球道具の整備などの雑用も多い。先輩の怖さも「上下関係が厳しい」なんて言葉じゃ追いつかない次元なんです。17、18人の新入部員中、4、5人は逃げ帰っていました。

僕も、他の部員も、逃げたいのはやまやまなんです。中学までトップだった選手ばかりですから、みんなプライドがありますし、プロを目指しているので逃げるわけにもいきません。そこで、「いつそ宇宙人でも襲来してきて、みんな一緒に逃げられたらいいのにと、年中、大真面目に考えていました(笑)。

それくらいきつい毎日だったので、親のありがたみを痛切に思い知らされました。入寮一カ月後に親から手紙をもらい、みんな一緒に同じ部屋で読むんですが、一人残らず号泣ですよ。今までやんちゃで親に反抗していた奴らも、そこから見事に変わりましたね。

体づくりに肝心な、走ることと食ること

野球選手として強くなるためには、やはり走ることが一番大事だと思います。野球は下半身が肝心ですから、若いうちは特に、



とびきり明るい笑顔の人気者。愛称は「コリ」。

しっかりと走って強い土台をつくり上げておくことがとても大切です。

食生活も大切ですから、なるべく野菜を多く摂り、バランス良く食べるよう気を付けています。とは言っても、実は僕は好き嫌いが非常に多いんです。トマトや梅干など、体に良いといわれているものは大概嫌い(笑)。でも、嫁が細かく刻むなど工夫して、嫌いな物も食べられるよう料理してくれるので、感謝しています。

心を最高に癒してくれる、息子の存在

悩みのタネは寝つきが悪さ。僕は、テレビを付けっぱなしにしないで眠れないんです。意外に考え込むタイプで、真っ暗になつて静かになると、余計なことばかり考えて眠れなくなってしまう。だから、タイマーをかけてテレビを付けたまま寝ていますが、もつと良い方法があったら、ぜひ教えてください(笑)。

僕にとって一番のリフレッシュ法となつてい

るのは、息子の顔を見ること。疲れていたリ、落ち込んでいたり、イライラしている時も、息子の顔を見ると、イヤな気持ちがふっと体から抜けていくんですよ。そして「もつと頑張らなあかん!」と、やる気が湧いてくるんです。

自分を奮い立たせてくれた社会貢献活動

2006年の不調に陥っていた時期のこと。偶然テレビで「群馬アトム」という障害者野球チームの特集を見て、一生懸命野球をしている姿に強烈に感動しました。

そこで手紙を送って練習を見に行かせてもらうと、様々な障害を抱えた方たちが、大きな声を出しながらすぐ生き生きとプレーしていたんです。「野球が楽しい!」っていう彼らの気持ちが、僕の中にドーンと入ってきたような、大きな衝撃を受けました。そして、「自分も子ども頃から野球が大好きだったのに、その気持ちを忘れていたんだな」と気づき、もう一度原点に戻ることができました。

社会貢献に積極的になつたきっかけのもう一つは、2007年に母親をがんで亡くしたことです。闘病中の母は本当に辛そうで、かける言葉を失うほどでした。

その後、千葉の子ども病院に行かせていただく機会がありました。そこで、幼いのに一生懸命病氣と闘っている子どもたちの姿に胸を打たれたんです。そして、少しでも力になればと、嫁と一緒に「NPO法人ミ

ルフューユ小児がんフロンティアーズ(小児がんの子どもと親を支える団体の支援を始めた)。

また、僕はたくさん愛情をかけて育ててくれた親に心から感謝していますし、今は自分が息子に精一杯の愛情を注いでいます。親の気持ちがわかるようになってから、親御さんと一緒に暮らせない子どもたちを支援したいと考えるようになり、児童養護施設への訪問を始めました。

今年は怪我に苦しむことが多い年でしたが、そんな時も、支援先の子どもたちから励ましのメッセージが届くと、本当に嬉しくて勇気づけられます。

僕たちプロは、まず野球に全力を尽くすことが大前提。ですから来年はしっかりとリーグ優勝し、再び日本一となつて千葉を盛り上げられるよう、精一杯頑張ります!

読者プレゼント

- ・サイン入りボール …… 3名様
- ・サイン入りTシャツ M、Lサイズ …… 各1名様
- ・サイン色紙 …… 5名様



応募方法は、医師会インフォメーションをご覧ください。

■今江 敏晃 (いまえ としあき) ○生年月日1983.8.26 ○身長・体重179cm・80kg ○右投げ右打ち ○出身 京都府向日市 ○経歴 PL学園高一千葉ロッテ(02年~) ○好きな言葉『頂点』○公式ブログ「今江主義」<http://sports.nifty.com/imaef/> ○千葉ロッテマリナーズホームページ <http://www.marines.co.jp/> 取材協力:(株)ピーワンコーポレーション



冬に負けない！ 室内でできるおすすめ運動

外の寒さに、つつい暖房の効いた家の中で、お菓子を食べながらテレビなど見ていませんか？
そういう生活習慣こそが、メタボの温床ですね。さて今回は、室内でできる運動を考えてみましょう。

まずは、脚力診断です。みなさんは、立ち上がるときに、どのように立ち上がりますか？

- ①手を使わず、床や畳から正座やあぐらの状態で立ち上がる。
- ②手をついてから、床や畳から立ち上がる。
- ③手を使わず、椅子から立ち上がる。
- ④テーブルや膝に手をついて『よいしょ』とかけ声をかけて、椅子から立ち上がる。

あなたの回答は何番ですか？ 同じ立ち上がるにしても、人によって随分違いますね。①の方は脚力がありますが、④の方は運動の仕方によっては、膝や足腰を痛める可能性があります。通常の椅子の高さは大体40cmくらいです。ここから楽に立てない方は、転倒予備軍です。また室内で行う運動も、その方の脚力・柔軟性などの要素で適切な方法が変わりますので、以下は一般的な方法とお考え頂き、できればスポーツ医や運動指導士の指導を仰ぐのが望ましいと思います。

1 コンディショニングストレッチ・ケアストレッチ

単に筋肉を伸ばして柔軟性を維持するだけでなく、一日の生活の始動時、出かける前、活動の合間で、疲れのリフレッシュや心身の安定と運動のきっかけにストレッチを行うと、コンディションの調整になります。疲労の軽減や筋肉痛の防止など、障害予防になるケアストレッチの面もあります。

※柔軟性など個人差が大きいため、やり方次第では益にも害にもなりますので、ご注意ください。



- | | | | |
|---------|----------|------------|----------|
| 2 踏み台昇降 | 3 その場足踏み | 4 スロージョギング | 5 壁スクワット |
| 6 ラジオ体操 | 7 雑巾がけ | 8 屋内チャンバラ | |

上記2～5は、それぞれスローを心がけて下さい。全ての運動を「ゆっくり」スローで行うことで全身の筋肉を使い、ゆったりした負荷になり身体への負担も少なく、いつでもどこでも可能になります。

元気かいだ!

Q & A

読者からの質問、疑問に
お答えするコーナーです。

千葉県医師会編集広報委員会

大濱洋一 医師



Q 「日本脳炎の予防接種」についてですが、接種した方がいいのか迷っています。

A 日本脳炎は、日本脳炎ウイルスの感染によっておこる急性脳炎です。ヒトからヒトへの感染はなく、ブタなどの動物の体内でウイルスが増

殖した後、そのブタを刺したコガタアカイエカなどがヒトを刺すことによって感染します。東南アジアおよび東アジアに広く分布し患者が多発しています。ウイルスを持つ蚊に刺されたあとも症状なく経過する（不顕性感染）場合がほとんどですが、脳炎を発症した場合20〜40%が死に至る病気といわれています。

わが国でも50年前までは年間1000人以上の患者が発生していましたが、ワクチンの普及、衛生面の改善によって減少し、最近の年間感染者数は10人未満になっています。おもに高齢者に発生しますが、小児の発生もみられます。有効な治療法はなく、ワクチンによる予防が最も効果的です。

日本脳炎の定期予防接種は1期と2期があり計4回接種します。1期は生後6カ月から7歳6カ月までで、初回は2回で追加は1回です。2期は9歳以上13歳未満で1回です。

日本脳炎ワクチンを接種した後に、因果関係は不明なもの、重症な脳炎を発症した事例があったことをきっかけに、平成17年に厚生労働省から、「日本

脳炎ワクチンを積極的にすすめることは控えてください。しかし、希望者には接種しても差しつかえありません」という内容の勧告がありました。その後、平成21年に新しい日本脳炎ワクチンが承認され、現在は日本脳炎の定期予防接種を通常どおり受けることができます。

このため、平成17〜21年度に日本脳炎の予防接種を受ける機会を逃している場合があります。今年の5月から、日本脳炎の定期予防接種の特例措置がさらに拡大され、定期予防接種の機会を逃した平成7年〜18年度に生まれた方は、20歳未満の間に不足分の接種を受けることができます。

ワクチン接種率の低下によって、今後再び感染者が増加することが危惧されますので、母子健康手帳などを確認して規定の回数に不足している方は積極的に接種を受けて下さい。



健康情報

千葉県医師会 健康教育委員会

千葉県医師会HP「健康トピックス」

<http://www.chiba.med.or.jp/general/topics/index.html>



暴飲暴食による 胃・食道障害

健康教育委員会委員長
秋場 齊 医師



忘年会や新年会の季節となりました。宴会などで飲酒の機会が多くなりますが、飲み過ぎ、食べ過

ぎは体に様々な障害を起こします。暴飲暴食後の胃は極端に胃壁が引き伸ばされています。この状態は胃壁の筋力が低下し、消化のための運動機能が低下します。また、胃酸が大量に分泌されることで、胃の粘膜を荒らしてしまいます。特に宴会での食事（つまみ）は味が濃いもの・塩分の濃いものが多く、やはり胃に負担をかけます。また、アルコールは、胃から約20%が吸収されます。そのため、空腹時に飲酒すると、胃の粘膜が荒れて出血し、血を吐いたり（びらん性胃炎）、また粘膜を刺激して胸焼けなど（食道炎）を起こしたりするのです。荒れた胃の粘膜が修復するまでには、一般的には60時間かかるといわれています。宴会の後など、胃腸の不調の原因がはっきりしていて、早めに症状が改善された場合、通常は心配ありません。ただし、激しい痛みや嘔吐、胸やけが止ま

らない、吐血、下痢がひどいなどの症状があるときは医師の診察を受けましょう。

最後に飲酒についてですが、（社）アルコール健康医学協会が提唱している、「適正飲酒の10か条」も参考になさって、楽しい宴をお過ごしください。

「適正飲酒の10か条」

1. 談笑し楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ週に二日は休肝日
5. やめようよきりなく長い飲み続け
6. 許さない他人への無理強いイッキ飲み
7. アルコール薬と一緒に危険です
8. 飲まないで妊娠中と授乳中は
9. 飲酒後の運動・入浴要注意
10. 肝臓など定期検査を忘れずに

急性アルコール中毒について

健康教育委員会委員
佐々 毅 医師



師走に入り、忘年会などでお酒を飲む機会が増える季節になりました。今回は、アルコールに関わる問題について取り上げたいと思います。

急性アルコール中毒は、一気飲みなどで短時間に大量のアルコールを摂取することで生じる「薬物中毒」です。アルコールは脳を麻痺させる性質を持っています。少量であればアルコールは脳皮質（言語や思考など高次の脳機能をつかさどる部分）に作用し、気持ちが高まったり明るくなったりします。しかし多量になると麻痺は脳幹部（呼吸や心臓の動

きを制御する部分）に作用し、その結果呼吸停止、心停止に至ることもあります。これは単純に、アルコールの血液中の濃度（血中濃度）に依存していきます。アルコールを飲むと、消化管で吸収され、血液中に入って脳に達することで効いてくるのですが、このタイムラグは30〜60分といわれています。したがって、この間に多量にアルコールを摂取すると、「酔っていないのに」血中濃度が上がり、アルコールが効くころには血中濃度がすでにかなり上がっているため、酔いを通り越して昏睡などの意識障害に至ってしまいます。従って、「飲み始めはゆっくり飲む」ことが大事です。また、空腹はアルコールの吸収を早めるため、タンパク質や脂肪分のあるおつまみを食べながらにしてください。

酒の強さには個人差があります。アルコールは体内でまずアセトアルデヒドに分解されます。この物質が

悪酔い、二日酔いを引き起こします。このアセトアルデヒドを無害な物質に分解する酵素が、ALDH（アセトアルデヒド脱水素酵素）と呼ばれるものですが、この酵素が活発に働く人と働かない人が遺伝子で規定されているため、人により酒の強い人、弱い人がいるのです。

よって、「俺の酒が飲めないのか！」ではなく「誰の酒も飲めない」のです。ですから、酒が飲めない人には酒をすすめてはいけません。もしそれで急性中毒を起こせば、飲ませた人が傷害等の罪に問われる可能性もあることをお忘れなく。



こどもけ相談室

千葉県小児科医会 むらまつ としのり 村松 俊範 医師

こどもの便秘



○こどもの便秘の特徴は？

こどもの便秘の原因は、年齢によって様々です。生後すぐの便秘は、生まれつきの腸の病気が原因で手術が必要な場合もありますが、大多数のお子さんの便秘には、偏食・生活習慣や体質によるものが多く見られます。症状は単に便が出ないというだけでなく、激しい腹痛をおこしたり、血便を伴ったりすることもあります。

○治療は？

治療は今困っている症状を取り除くことと、その後のスムーズな排便を維持していくことの2つに大別されます。

まず便が出なくて困っている場合は、直腸にたまっている便を出すことが重要ですので、浣腸が最も効果的です。重症の場合は、入院して何日もかけて便を出すこともあります。

次に、スムーズな排便を維持するためには、生活習慣の改善と薬物治療を組み合わせで行います。できる限り偏食をなくし、繊維質の多い野菜や海草、ヨーグルト、プルーンなど便通に良い食品を摂るように心がけましょう。また朝食は必ず食べ、その後にトイレに座る習慣をつけることも重要です。朝排便することで、1日すっきりと過ごせるようになります。薬物治療は、一般に緩下剤と呼ばれる飲み薬が使われます。こどもにはシロップや粉の薬を使うことが多いです。飲めれば漢方薬も効果的です。漢方薬は、効きすぎておなかが痛くなることもなく、長期に内服すると体質の改善につながることも多いようです。

○浣腸や薬は癖になる？

よくこのような質問を受けます。確かに便秘薬の一部には習慣性がありますが、浣腸やこどもが通常使うような内服薬では問題になることはまずありません。浣腸や薬が「便を出せない体にしてしまう」わけではなく、「自然には便を出しにくい体」だから薬を使うのです。便は一生付き合っていくものです。毎日付き合うものならば、「排便は苦しいもの」ではなく「便が出てすっきりした」と思えるほうが良いでしょう。薬の力を借りながらすっきりした感覚を覚え、排便習慣をつけていくことが重要です。

- ◎子どもの便秘で受診のタイミングは、困る症状がある場合（腹痛、食欲減退など）です。
- ◎浣腸は、自分で行う場合は、ききわけがつく4～5歳くらいからの使用が良いかと思いますが、医療機関の指導があれば、生後1～2ヵ月でも可能です。

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

●ダイヤル回線、又は鎌子市からおかけの場合
☎043 (242) 9939

●相談日時は
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

こころ の 健康

～思春期の心の悩みと病～

千葉県医師会 橘川 清人 医師



ルールが 守れない子ども No.2



前回、子どもが「ルールを守る力」は「(大人の)言うことを聞く力」ではなく、「自分で決めて実行する力」であり、それは親が「見張っている」ことによってではなく、「待つこと」によって育まれるというお話をしました。そして10歳以降の子どもがルールを守れないときの対応として、4つのステップをご紹介します。

- ①ルールが守れていない現状について「心配していること」を伝える。
- ②子どもの言い分を聞く。
- ③親の言い分を伝える。
- ④その上で目標を子どもに決めさせる。それが難しい場合には、一緒に決める。

しかし実際には、このプロセスは容易には進まないものです。子どもが目標を決められない、親の言い分に耳を傾けようとしない、子どもが自分の気持ちを表現できない、そもそも話し合いのテーブルについてもらえない…などなど。

発達障害のような問題がない場合、このようなつまずきの背景には、しばしば《「しつけ」に関して幼少の頃にとってきたスタンスを、10歳以降にも取り続けがち》ということがあります。たとえばルールを子どもに提案させるより、ついつい親が「こうしなさい」と決めてしまいがちです。

しかし、一番肝心なことは上の②と③の順番だと思います。実際には、まず親の言い分を子どもに聞かせることから始まる、あるいはそれだけで終わってしまうことが多いのです。その場合、子どもが健全に成長しているほど、むしろ逆にルールを守らないという事態が生じやすくなります。

したがって最も重要なポイントは、《まず子どもの言い分、気持ちを十分に聞き、その上で親の言い分をしっかりと伝える》ということになります。実は「子どもの言い分を十分に聞く」ということがしっかりできれば、そのあとのプロセスは不要になってしまうことも少なくありません。さらに言えば、小さい頃から「自分の言い分を聞いてもらった子ども」は、思春期に親とぶつかり合ったときにも、「話し合う」というかたちで問題を乗り越えやすくなります。(言うまでもないことですが、子どもの「言い分を聞く」というのは「言いなりになる」ととはまったく違います。念のため)しかし、そもそも子どもはなぜルールを守れるようになるのでしょうか。「待つこと」の意味についてこの次にお話ししたいと思います。

感染性胃腸炎に注意しましょう

感染性胃腸炎は、年間を通じて発生しますが、特に冬場に多く発生します。また、冬に発生する感染性胃腸炎は、ノロウイルスを原因とすることが多いのが特徴です。学校、保育所、社会福祉施設などでは、集団発生になることがあります。

○ノロウイルスとは？

ヒトの小腸で増殖し、嘔吐や下痢等を起こすウイルスです。

○どうやって感染するの？

①患者のノロウイルスが大量に含まれる、ふん便や吐物から、人の手などを介して二次感染する

②家庭や共同生活施設など、ヒト同士の接触する機会が多いところで、ヒトからヒトへ飛沫感染等直接感染する

③食品取扱者（食品の製造等に従事する者、飲食店における調理従事者、家庭で調理を行う者などを含む）が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合

④汚染されていた二枚貝を、生あるいは

十分に加熱調理しないで食べた場合
⑤ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合

○感染性胃腸炎の症状は？

ノロウイルスの潜伏期間は24〜48時間で、下痢、吐き気、腹痛、発熱（38℃以下）が主な症状です。通常3日以内で回復し、発症しても風邪のような症状で済む人もいます。

下痢や嘔吐の症状がある場合には、水分を多めに摂るように心がけ、早めに医療機関を受診しましょう。

○感染予防のために

①トイレの後、調理をする際や食事の前にはよく手を洗い、使用するタオル等は、清潔なものを使用しましょう。

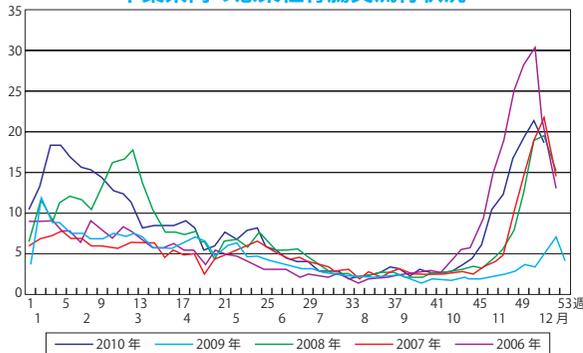
②食品は中心部まで十分に加熱してから食べましょう。（湯通し程度の加熱では、ウイルスは死にません。）また、生鮮食品（野菜、果物）は十分に洗いましょう。

③便や吐物の処理をする場合には、念のため、使い捨てできるマスクやビニ-

ル手袋を着用し、ペーパータオル等で静かに拭き取りましょう。拭き取ったあとの床は、適正な濃度の塩素系消毒剤（次亜塩素酸ナトリウムなら塩素濃度約0・02%）で消毒を行いましょう。



定点当たり報告数[※] 千葉県内の感染性胃腸炎流行状況



※「定点当たり報告数」は県であらかじめ指定した医療機関（定点）あたり一週間にどれくらいの報告があったかを表す数値。

○ノロウイルスによる胃腸炎にご注意！

（疾病対策課感染症対策室ホームページ）

<http://www.pref.chiba.lg.jp/shippei/kansenshou/noro-ichou.html>

お問い合わせ 千葉県健康福祉部疾病対策課 感染症対策室 電話：043-223-2691（直通）

麻しん(はしか)の予防接種は受けましたか？

麻しん(はしか)は、麻しんウイルスによつて起こる感染症で、感染力が強いため、免疫のない人が感染を受けるとほぼ100%発症し、風邪のような症状が出た後、39℃以上の高熱と発疹などの症状があらわれます。

麻しんは合計2回のワクチン接種により、95%以上の人が麻しんウイルスの免疫を獲得できると考えられています。定期の予防接種としては、1歳の1年間(1期)と小学校就学前の1年間(2期)に1回ずつの接種勧奨がされています。

平成20年4月1日〜平成25年3月31日までの5年間は、中学1年生に相当する年齢(第



麻しん・風しんの定期予防接種時期

第1期	1歳以上2歳未満	1歳のお誕生日を迎えたら早めに接種を受けましょう。
第2期	5歳以上7歳未満の者であつて、小学校就学前の1年間	左記に相当する年齢の人は、平成24年3月31日までに接種すれば無料です。
第3期	中学1年生に相当する年齢の者 (H10年4月2日〜H11年4月1日生)	
第4期	高校3年生に相当する年齢の者 (H5年4月2日〜H6年4月1日生) 高校2年生に相当する年齢の者 (H6年4月2日〜H7年4月1日生)	※高校2年生相当の方は修学旅行や研修旅行で海外に行く場合等が対象になります。

検査診断に御協力をお願いします。

医療機関を受診して、麻しん(疑いを含む)と診断された場合には、県では医療機関に対して、PCR検査による検査診断をしていただくよう、お願いしています。

臨牀的に麻しんと診断された場合や、麻しんに感染した時に増える抗体が陽性の場合であっても、伝染性紅斑や突発性発しんなど、麻しん以外の疾患の可能性もあります。麻しんであることを確定するため、精度の高いPCR検査を行えるように検体(血液・尿・咽頭ぬぐい液)の提供についてご協力ください。

3期)および高校3年生に相当する年齢(第4期)の方が定期の予防接種対象者になっていきます。定期接種の対象者で未接種の方は、早めに接種を受けましょう。



お問い合わせ 千葉県健康福祉部疾病対策課 感染症対策室 電話：043-223-2691 (直通)



サービス利用開始までの流れ



①非該当(自立)の方(介護予防〔地域支援事業〕の対象者)

地域包括支援
センターによる
簡易な課題分析

必要に応じた
サービス担当者
との話し合い

簡易な介護予防
プランの作成

地域支援事業の
介護予防事業を
利用

◎一定期間ごとに効果を評価し、プランを見直します。

②「要支援1・2」の方(介護予防給付の対象者)

地域包括支援センター
または、委託された
居宅介護支援事業者
による課題分析

サービス担当者
との話し合い

介護予防
プランの作成

介護予防給付の
介護予防サービ
スの利用開始

◎一定期間ごとに効果を評価し、プランを見直します。

③「要介護1～5」と認定された方

要介護1～5と認定された方は、介護サービスを受けられます。

在宅サービスを利用する場合

居宅介護支援
事業者を選んで
ケアプランの
作成を依頼

ケアプランを
作成

サービス提供
事業者との契約

サービスの利用
開始

◎一定期間ごとに効果を評価し、プランを見直します。

施設への入所を希望する場合

介護保険施設
との契約

ケアプランの作成
入所した施設で、ケアマネジャーが
ケアプランを作成します。

ケアプランにそっ
て介護サービ
スを利用します。

- *利用したサービス費用の1割が自己負担となります。
 - *低所得世帯の方は、1割の利用者負担が軽減される場合があります。
 - *平成24年4月からは、法律の改定があります。
- 詳細は、市区町村の介護保険担当窓口にお問い合わせください。

監修 千葉県医師会理事

海村孝子医師



介護保険制度について
No.2

今回は、介護認定結果後について解説いたします。認定結果については、原則として申請から30日以内に通知され、初回認定の有効期間は原則、申請日から6カ月です。なお、月途中で申請の場合、『申請日からその月の月末までの期間プラス6カ月』となります。認定によって利用可能なサービスが異なりますので、ご紹介いたします。

非該当(自立)：介護(介護予防)保険の対象者にはならないが、生活機能低下や将来的に介護が必要となる可能性が高い状態の方
要支援1・2：要介護状態が軽く、心身機能が改善する可能性が高い方
要介護1～5：介護の必要性が高い方(要介護の中でも、身体の状態により区分される)

旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です

マグロとねぎの 甜麺醤いため

甜麺醤は中華料理に使われる甘味噌で、炒め物や和え物など幅広く使える重宝な調味料です。お好みでカラーピーマンなどを加えて彩りよく。



材 料(4人分)

マグロ	400 g
ねぎ	1本
しょうがのみじん切り	1かけ分
赤とうがらし	1/2本
サラダ油	大さじ2
ごま油	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1
しょうが汁	小さじ1
片栗粉	小さじ2
B 甜麺醤	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1

作り方

- ① A、Bはそれぞれよく混ぜておく。
- ② マグロは長さ5cmの拍子木切りにし、Aをからめる。
- ③ ねぎは5cmのぶつ切りにする。赤とうがらしは、種を除いて輪切りにする。(乾燥した赤とうがらしを使うときは、水につけて戻してから切ると簡単です)
- ④ フライパンに油を熱して②のマグロを炒め、火が通ったら、ねぎとしょうがのみじん切りを加えて炒め合わせる。
- ⑤ ねぎに程よい焦げ目が付いたらBで味付けし、最後にごま油をふり混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、赤とうがらしの輪切りを散らす。

ちばの
やさいの
こと

ねぎ
生産量
全国2位

千葉県内の主な産地

柏市・松戸市・山武市・横芝光町・茂原市

おいしいねぎの選び方

- ① 白い部分がしまっていて弾力があり、ツヤがあるもので、重量感があるもの
- ② 葉は先まで緑色をしたもの
- ③ 白い部分と緑の部分の境目がはっきりしているもの

ちょこっとコラム

ねぎの「オンボ焼き」をご存知ですか？

千葉には「オンボ焼き」という食べ方が古くから伝わっています。ネギを1本丸ごとホイルに包み火の中に入れ、表面がこげたくらいで取り出し、中の「とろっつ」となった部分をフーフーいいながら食べます。

千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を!!

レシピ出典/協力：千葉県 撮影/明角和人

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。 <http://www.pref.chiba.lg.jp/pbmgm/>

インフォメーション INFORMATION

「かかりつけ医」を持ちましょう

社団法人 千葉県医師会

「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』は病気のときだけではなく、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、身近な開業医です。多くの専門医療のネットワークを持ち、治療の道しるべをつけてくれる頼れる味方です。

アスリートに聞く!

今江 敏晃さん 読者プレゼント

抽選
10名様

[応募方法] 左の封書をご利用いただくか、お手持ちのハガキに左誌面の質問項目を必ず記載し、千葉県医師会「今江敏晃さん読者プレゼント係」までお送りください。



サイン入りTシャツ
M・Lサイズ
各1名様



サイン入りボール
3名様



サイン色紙
5名様

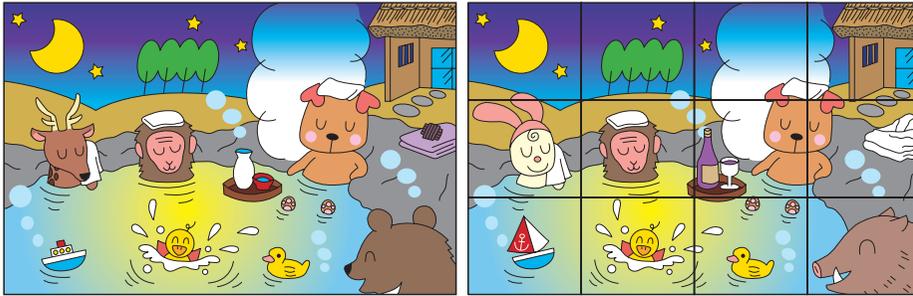
※当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
※平成24年2月29日着分まで有効。

ドク太&ナーピーの間違い探しクイズ

前号の答え:D・H・I・J・K

左右の絵で違っている箇所が5箇所あります。右のブロックに当てはめ、記号でお答えください。

※印刷のヨゴレ・カスレは含まれません



A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L

ヒント:答えは5つ

正解者の中から抽選で毎号5名様に ドク太&ナーピーのグッズをプレゼント!

今回は
オリジナル
ストラップ!

左ページ誌面に答えをご記入のうえ切り取ってお送りいただくか、お手持ちのハガキでご応募ください。なお、お手持ちのハガキの場合は、左誌面の質問項目を必ず記載してください。

※当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。 ※平成24年2月29日着分まで有効



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・電話番号・購読開始号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。

バックナンバーのお申込方法

郵便番号・住所・氏名・電話番号・希望号数・

冊数をご記入の上、送料分の切手と一緒に封書で千葉県医師会広報課までお送りください。

※左のコミュニケーションカードの利用も可能です。ご記入の上テープ止めせず同封ください。

冊数	料金
1冊	140円
2冊	200円
3~4冊	240円
5~9冊	390円

☆他冊数送料は広報課までお尋ねください。

お申込み・お問合せは下記の連絡先 広報課まで

©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39号 2011年12月10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

連絡先 電話 043-242-4271 (代) FAX 043-246-3142 Eメール kouhou@office-cma.or.jp

ホームページ <http://www.chiba.med.or.jp>

ミレニアム読者コミュニケーションカード

1. 何号をご覧になりましたか？ 2. 読者プレゼント希望
 [号] [品名：]
3. この号で特に興味を持った、印象に残ったページは？
 []
4. 取りあげてほしいテーマはありますか？
 []
5. 間違い探しクイズの答え (クイズに応募する方はご記入下さい)
 []

テープ止め部分

6. 本誌に関するご意見・ご感想 他

※個別の病気につきましてのご質問には応じかねますのでご了承ください。

谷 折 り

(ふりがな)			
お 名 前		1. 男 2. 女	
年 齢	10 歳未満・10 代・20 代・30 代・40 代・50 代・60 代・70 代・80 歳以上		
〒 ご 住 所			
T E L		F A X	
本誌 入手先	バック ナンバー 希望	希望号数と冊数	

※バックナンバーをご希望の場合は、P20 をご覧ください。

テーマ採用 プレゼントについて

テーマが採用された方は、ドク太&ナーピーの図書カードを差し上げます。



※絵柄は変更の場合がございます。

※同テーマで応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。

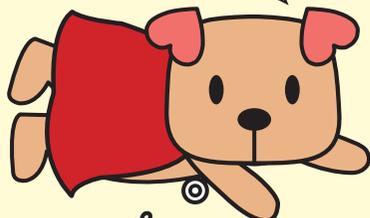
今後とも、できるだけ多くの皆さまのご希望にお応えしてまいります。たくさんのご応募お待ちしております。

封書の投函方法

- ① 投函部分を切り離す
- ② 名前・住所などが内側になるように折りまげる
- ③ 3方をテープで留めてください。
- ④ 恐れ入りますが、80円切手を貼って投函してください。

ミレニアムへの
ご意見ご感想を
お寄せください。

お手持ちの
ハガキでも
OKだよ～。



この用紙には
80円切手を
貼ってピッ!

*お手持ちのハガキ、もしくはこの紙面に記入しお送りください。なお、お手持ちのハガキをご利用の場合は、1～6までの質問にお答えください。
(※クイズは参加する方のみ)

ミレニアム設置場所

千葉県内の地区医師会、診療所、病院、千葉県内の県立・国立病院、市町村役所、出先機関(健康福祉センター、地域保健センター、旅券事務所、県民センター)、ちば県民保健予防財団、船橋市保健所、千葉県内県立高校、千葉県内特別支援学校、県立図書館(中央、西部、東部)、県立博物館(中央、関宿城)、千葉県西部防災センター、県立柏の葉公園管理事務所、さわやかちば県民プラザ、流山運転免許センター、手賀沼親水広場水の館、県立青葉の森公園(緑の相談所、芸術文化ホール)、千葉県文化振興財団、千葉県文化会館、千葉県東総文化会館、千葉県南総文化ホール、他

※詳細は、千葉県医師会広報課までお尋ねください。

80円切手を貼ってください

260-0026

千葉市中央区千葉港 7-1

社)千葉県医師会

広報課 行

バックナンバーをお届けします!

お申込み詳細は、医師会インフォメーションをご覧ください。
※お届けは、送料のみご負担頂きます。



39号 (2011冬号)	「悩んでいませんか? もしかして、私も痔?」「胃食道逆流症」「不妊治療の今」他
38号 (2011秋号)	「中高年男性の敵『前立腺がん』に要注意!」「不整脈の治療(ICD埋込型除細動器)」「痛風・高尿酸血症」他
37号 (2011夏号)	「うつ病について」「食道がんの胸腔鏡・腹腔鏡下手術」「とっさの時の応急処置」他
36号 (2011春号)	「知っておきたいタバコの罫と真実」「頭頸部がんに対する動注化学療法」「夜尿症」「関節リウマチ」他
35号 (2010冬号)	「前兆を見逃すな!脳卒中から身体を守ろう」「すい臓の腹腔鏡下手術」「便秘について」他

その他の号もございます。

千葉県医師会ホームページでも内容をご確認いただけます。

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

山折り

© 2011 千葉県医師会 発行 印刷 発行所 千葉県医師会 印刷所 千葉県医師会 印刷所 千葉県医師会 印刷所 千葉県医師会 印刷所 千葉県医師会 印刷所

