

ミレニアム millennium



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



フォーカス・脳梗塞を考える

特集

脳梗塞治療は時間との勝負!

新風—千葉県の最新医療情報紹介 Part 1—

t-PA による 血栓溶解療法

新風—千葉県の最新医療情報紹介 Part 2—

カテーテルによる 血栓回収療法

からだのソラシド♪ マナボっと
—子どもたちへのメッセージ—

睡眠の魔法で、 理想の自分をゲットしよう♪

こども相談室

こどもの誤飲について

スポーツコーナー

腰痛を予防しよう!! (生活習慣の是正編)

百楽カフェ

高齢者がかかる肺炎について



回復期リハビリテーション病棟を
ご存知ですか？

千葉県医師会理事

荒井泰助 医師



急性期の治療が終了しても、体力が低下していたり、障害が残ってしまったりしてすぐに日常生活に復帰できない方がいます。そのような方に対して、3か月前後集中的にリハビリテーションを施行し、日常生活に復帰される為の支援するのが回復期リハビリテーション病棟です。

千葉県では回復期リハビリテーション病棟の数が少なく、人口10万対回復期病棟のベッド数が全国で45位という状態です。そこで、本年度新たに回復期病棟の新設が許可されました。新設された病棟が動き始める数年後には、県内の多くの地域で人口10万対50床という全国平均レベルとなる予定です。

急性期病棟に入院して1か月前後で急に転院しなくてはいけなくなったり、主治医が変わったりと、入院されている方にとっては少々わずらわしいかもしれません。しかし、回復期の病棟ができることにより、急性期の病棟は、より急性期の医療に特化して、回復期の病棟は、よりリハビリテーションに特化して、それぞれが質を向上させていくことができやすくなります。入院されている方にとっては、それぞれの質が向上するので、回復期病棟に移った方が、早期に日常生活に復帰しやすくなるというメリットがあります。

急性期、回復期、それぞれが質を向上し、病気を持った方でも社会生活に復帰できるような社会を目指し、超高齢化社会を乗り切ろうというのが回復期リハビリテーション病棟の存在意義です。早く転院された方が、早く良くなります。急性期の治療が落ち着いて、もしリハビリテーションが必要な状況になったら、できるだけ早く回復期リハビリテーション病棟に移られることをお勧めします。

ミレニアム millennium 2013 March 第44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

フォーカス・脳梗塞を考える	特集	スポーツコーナー
	脳梗塞治療は時間との勝負! 1	腰痛を予防しよう!! (生活習慣の是正編) 14
	新 風—千葉県の最新医療情報紹介 Part 1— t-PAによる血栓溶解療法 4	こども相談室 こどもの誤飲について 15
新 風—千葉県の最新医療情報紹介 Part 2— カテーテルによる血栓回収療法 6	元気からだ! Q & A 日常放置されやすい疾患 「五十肩と肩関節炎」 16	
からだのソラシド♪ マナボっと 睡眠の魔法で、 理想の自分をゲットしよう! 8	百楽カフェ 高齢者がかかる肺炎について 17	
こころの健康 社交不安障害 11	旬食野菜クッキング そらまめのスープ 18	
千葉県インフォメーション 自殺対策 12	医師会インフォメーション 間違い探しクイズ 他 21	



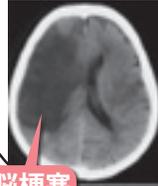
昨日まで第一線で活躍していた人が、突然、現場を退かなければならなくなるのがこの病気の恐ろしい点です。



脳梗塞とは？



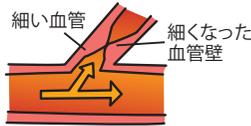
元巨人軍監督や、サッカー日本代表の元監督が倒れた原因も脳梗塞だったんだピッ！



脳梗塞の種類

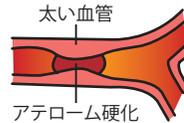
ラクナ梗塞

主に高血圧によって細い血管が詰まる脳梗塞
※ラクナは「小さなくぼみ」という意味



アテローム血栓性脳梗塞

動脈硬化(アテローム硬化)によって狭くなってしまった太い血管が詰まる脳梗塞



心原性脳塞栓症

心臓でできた大きな血栓(血のかたまり)がはがれて飛んで、太い血管を詰めておこる脳梗塞。

不整脈など、心臓に原因があって起こるタイプ。心臓の中で発生する血栓は大きく、太い動脈で詰まってしまうため、障害を受ける範囲が広くなり、重症例が多い。



脳梗塞治療は時間との勝負！
〜疑わしいと思ったら、すぐ119番！〜

■「脳卒中」と「脳梗塞」の意味
「脳卒中」は、脳の血管が破れたり(脳出血やくモ膜下出血等)、詰まったりして起こる脳の障害の総称です。
このうち、脳の血管が詰まって血流が止まり、酸素や栄養が届かなくなつて脳細胞が壊死してしまう病気が「脳梗塞」です。

脳梗塞は、要介護の原因となる疾患として、認知症を上回る第一位。治療法は進歩している一方、受診の遅れからせつかくの最新治療を受けられず、重い後遺症に苦しむ人が多いのが現状です。
万一の時、一刻も早く対処していただけよう、今号では脳梗塞を大特集。最新療法もご紹介します。



監修 東京歯科大学市川総合病院
神経内科教授 脳卒中センター長
野川茂医師

脳卒中（脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血）の症状

覚えておきたい5つの症状 ※脳卒中とは、脳梗塞を含む脳血管障害の総称です。

1. 片方の手足・顔半分の麻痺、しびれが起こる（手足のみ、顔のみの場合もあります）
2. ロレツが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない
3. 力はあるのに立てない、歩けない、フラフラする
4. 片方の目が見えない、物が2つに見える、視野の半分が欠ける
5. 経験したことのない激しい頭痛がする（クモ膜下出血の場合）

前触れがあるとは限らないから油断大敵だピッ!



一つの症状が軽い前触れとして現れ、一度消えてから、脳卒中を発症することもあります。

FAST でテスト! 1つでも異常があれば脳卒中の可能性は72%!

Face 顔

歯を見せるようにして笑ってもらう
(片側だけの顔面麻痺が無いかな?)



正常

顔面が左右対称に動く



異常

片側が他側のように動かず、左右が非対称

Arm 腕

目をあけた状態で10秒間腕を上げさせる
(片側だけの腕の麻痺が無いかな?)



正常

両側とも同様に動き、水平を維持できる



異常

片側が上がらない、または水平を維持できない

Speech 話

話をさせる(言語障害が無いかな?)

正常

とどこおりなく正確に話せる

異常

不明瞭な発語、単語を間違える、あるいは全く話せない

Time 時間

一刻も早く救急車を呼んでください!

人体の司令塔である脳が障害を受けると、意識障害、半身麻痺、言語障害などの重い後遺症を引き起こし、命を落とすこともあります。

■進化する脳梗塞治療

脳梗塞治療は、ここ数年で画期的な進化を遂げています。

その一つが、t-PAという薬により、血管を詰まらせている血栓を溶かす血栓溶解療法です。非常に効果的に脳の血流を回復させ、後遺症を劇的なまでに軽減できるため、夢の新薬と呼ばれ話題となりました。

ただしt-PAは、脳梗塞発症後4.5時間以内でなければ投与できないなどの問題点もあります。

※t-PAによる血栓溶解療法については4ページで詳しくご紹介しています。

もう一つは、足の付け根から挿入したカテーテルを使い、脳の血管を詰まらせている血栓を直接取り除く「血管内治療」です。

しかし、こちらも時間的な限界があり、発症後8時間以内でなければ治療を行うことができません。

※血管内治療については6ページで詳しくご紹介しています。

メタボリックドミノ あなたは今、どこにいますか!?

脳梗塞は、生活習慣病の最後の疾患の一つ。生活習慣の乱れは、ドミノ倒しのように様々な病気へ連鎖し、脳梗塞などの重大な病気を引き起こします。この現象を「メタボリックドミノ」と呼びます。



- マクロアングリオパチー：大血管障害
- マイクロアングリオパチー：細小血管障害
- ASO→閉塞性動脈硬化症
- ED→勃起不全

伊藤 裕 日本臨床 2003 ; 61 : 1837より改変

脳卒中を防ぐには、日頃の生活習慣が肝心です

乱れた生活習慣の積み重ねが病気を引き起こす原因ともなります。ここでは主な推奨項目をあげますので、ぜひ心がけてください。

メタボリックドミノが総崩れとなり最悪の結末とならぬよう、生活改善を!



禁煙

タバコは、血圧上昇、動脈硬化などの原因となり、百害あって一利なし。ぜひ、禁煙にチャレンジしてください。



運動

適切な運動は、血糖値や血圧を下げます。1日30分~1時間、少し早めのウォーキングなどを行ってください。



食事

野菜を多めにバランスよく食べましょう。また、塩分の摂り過ぎにはくれぐれも注意。塩分の目安は、10g / 1日(高血圧の人は6g 以下)です。



救急隊員なら脳梗塞の最新治療を行える病院がどこにあるかを知っています。救急車を呼ぶことが、最適な治療を受けるための一番の早道です。



迷うことなく救急車を呼んでください。

■脳卒中のサインを見逃さない!
脳梗塞を含む脳卒中を発症し、いつもと様子が違っているのに、当の本人は大したことはないと思ってしまうことは少なくありません。そんな時のために、周囲の人が見極めるための目安となる「FAST (ファースト)」というテストがあります。
※2ページをご参照ください。
FASTで脳卒中の症状を発見したら、迷うことなく救急車を呼んでください。

いずれの治療も、威力を発揮するための決め手は、専門医を受診するまでのスピードです。
また脳梗塞は、乱れた生活習慣の積み重ねが原因の一つとなります。禁煙や運動、バランスの良い食事など、脳梗塞予防につながる生活習慣を、心がけてください。



千葉県最新医療情報紹介 Part 1

ティ ビー エー t-PAによる血栓溶解療法

脳梗塞から劇的に回復できる新薬登場

t-PAとは:元々われわれの血液中には、血管内にできた血栓を溶かす機構が存在します。その主役を演じるのが組織型プラスミノゲン活性化因子 (tissue plasminogen activator; t-PA) で、現在血栓溶解剤として用いられるt-PAはバイオテクノロジーを用いて生産されています。



東京歯科大学市川総合病院
神経内科教授 脳卒中センター長
野川 茂 医師

脳梗塞治療を

一挙に進化させたt-PA

脳梗塞の大半は、血栓(けっせん) (血のかたまり)が血管を詰まらせ、血液が流れなくなってしまうために起こります。

t-PAは、血管を詰まらせている血栓を溶かし速やかに血流を回復できる新しい薬です。

血栓を溶かす薬は以前からあったものの、従来の薬はあらゆる場所で作用してしまうため出血のリスクが高く、カテテルと呼ばれるごく細い管を脳の血管まで送り込み、血栓の手前まで持っていかなければ薬を投与できませんでした。

それに比べt-PAは、血栓にターゲットをしぼって作用し溶かしてくれるため、注射や点滴で投与するだけで高い治療効果を得られます。

t-PAの登場により、麻痺などの後遺症は劇的なまでに軽減。脳梗塞を起しても社会復帰できる可能性は大幅に広がりました。

素晴らしい薬も

間に合わなければ使えない!

ただし、t-PAには様々な限界や問題点があります。

血管の壁にダメージを与える作用や、神経にダメージを与える作用があるため、ある一定時間を過ぎてからt-PAを投与すると、血管が破れて出血する危険性があります。

このため脳梗塞発症から45時間以内に投与する必要があります。(※以前は発症から3時間以内とされていましたが、2012年9月から、4.5時間に延長され、治療を受けられるチャンスが広がりました)

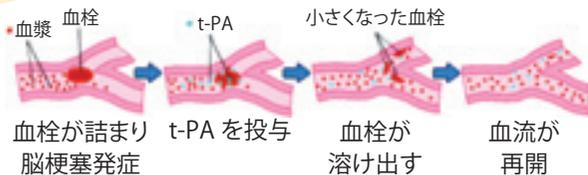
治療前の検査等には約1時間を要するので、遅くとも発症から3.5時間以内に専門病院に到着できなければt-PAを使うことができません。

また、年齢制限はありませんが、81歳(以前は75歳)以上では出血しやすくなるため、慎重投与の対象となります。

近年、画期的な進化を遂げたとされる脳梗塞治療。その立役者といえるのが、2005年に日本でも保険適応となった「t-PA」という薬です。

このt-PAを使った血栓溶解療法について、東京歯科大学市川総合病院の野川茂医師に解説していただきました。

t-PAによる血栓溶解療法のプロセス



t-PAによる治療前と治療後の血管造影写真



治療前

血栓が詰まり、先の血管への血流が止まってしまっている。



t-PAによる治療後

血栓が溶けて血流が再開し、先の細い血管まで血液が流れている。

(※1) t-PAを使うための「一定の施設基準」

t-PAによる血栓溶解療法は、経験を積んだ専門医が、適切な設備を有する施設でのみ安全に行うため、主に次のような内容の基準が設けられています。

- CTまたはMRI 検査が24時間実施可能な施設であること
 - 急性期脳卒中に対する十分な知識と経験を持つ医師（日本脳卒中学会専門医など）を中心とするストローク・チーム及び設備があること
 - 脳外科的処置が迅速に行えること
 - 実施担当医が、t-PA使用のための日本脳卒中学会の承認の講習会を受講し、その証明を取得していること
- 救急隊は適切な専門病院を知っています。

t-PAによる血栓溶解療法を受けるための必須項目

- 脳梗塞を発症した時刻がわかっていること
(発見された時刻ではない)
- 発症後4.5時間以内にt-PAを投与できること
(検査や診断に1時間は要するため、遅くとも発症後3.5時間以内にt-PA治療を行える専門病院に到着していること)
- 症状の急速な改善が無いこと
- 軽症ではないこと
(症状の急速な改善が見られた場合や軽症の場合は、t-PAの投与に伴うリスクが効果を上回る場合もあるため、十分な検討が必要)

t-PAによる血栓溶解療法を受けられない人

- 極端な高血圧、高血糖、低血糖の方や、最近、外科手術を受けた方、検査の際に出血しやすい状態にあった方
(リスクが高いため、t-PAによる血栓溶解療法は受けられません)

◎ t-PAは、患者さんとご家族にこの治療のリスクとメリットをよく説明して同意いただいた上で、はじめて投与が決定されます。脳梗塞の場合、患者さん本人は意識がないことが多いため、患者さんだけでなく、ご家族もできる限り早く病院に到着していることが必要となります。

整備に力を注いでいます。

私たちが、誰もがt-PAの恩恵を受けられるよう、千葉県の救急医療体制の

んでください。

た時は、とにかく一刻も早く救急車を呼んでください。

ASTを頭に入れておいて、脳梗塞を疑った時は、とにかく一刻も早く救急車を呼んでください。

念なことです。

万一の時に最善の治療を受けるため、最も肝心なのはスピードです。

2ページの脳卒中中の5つの症状や、FASTを頭に入れておいて、脳梗塞を疑った時は、とにかく一刻も早く救急車を呼んでください。

そうでない場合とでは、先の人生が全く違うものとなってしまったため、治療できるのにチャンスを活かせないのは大変残念なことです。

脳梗塞で麻痺の後遺症が残った場合と

治療のチャンスを逃さないために

このようにクリアしなければならぬハードルが多いため、実際にこの治療を受けられる症例はまだまだ少ないというのが厳しい現実です。

さらに、t-PAを安全に使うためには一定の施設基準を満たしていることが必要です。つまり、時間内に病院に到着すればどの病院でもt-PAを使った治療を受けられるわけではないという問題もあります。



千葉県最新医療情報紹介 Part 2

カテーテルによる 血栓回収療法

脳梗塞治療の新時代を切り拓く
話題の最先端デバイス

4ページで紹介した「t-PA」に並び、血流を再開させるため素晴らしい威力を発揮しているのがカテーテルを使った血管内治療です。
今後、より多くの患者が救われると期待を集めている血管内治療について、順天堂大学医学部附属浦安病院の卜部貴夫医師と渡邊雅男医師に解説していただきました。



順天堂大学医学部附属浦安病院

脳神経内科教授
脳神経・脳卒中センター長
脳神経内科助教
卜部貴夫 医師
渡邊雅男 医師

カテーテルで血管の内側から ダイレクトに血栓にアタック

脳梗塞の超急性期治療で第1選択となっているのは、t-PAという薬剤を点滴して血管に詰まった血栓（血のかたまり）を溶かし、血流を再開させる方法です。しかし、時間的制約などからt-PAの恩恵を受けられる患者さんはまだまだ限られていて、脳梗塞を起こした人の2〜3%というのが現状です。

また、太い血管に詰まった大きくて硬い血栓などはt-PAでは溶かしきれず、十分に血流を再開できないことが多々あります。

そういった場合に、次の手段として大きな威力を発揮できるのがカテーテルを使った血管内治療です。

カテーテルとは、病気の検査や治療を行うため、血管の中に挿入する細い管状の医療器具のことです。

まず、このカテーテルを太ももの付け根から（状況によっては手首やひじから）動脈内に挿入。血管の中を通していき、胴体を通過し、脳まで到達。X線撮影を行いモニターで脳の内部の様子を確認しながら慎重にカテーテルを操り、血管を詰まらせ脳梗塞を起こさせている血栓を直接取り除きます。

しかしこの血管内治療も、発症から時間が経過し過ぎると、使うことができなくなってしまう。先に記載したように、脳梗塞の治療で最優先されるのはt-PAであり、t-PAはカテーテル治療以上に時間制限が厳しくなります。ですから、とにかく少しでも早く病院へ到着することが望まれます。

「まさか自分が…」とあなごらず 迷わず救急車を呼ぶ決断を!

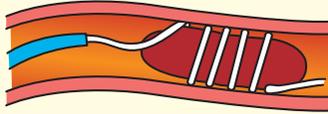
カテーテルによる治療は、小さな穴をあける程度の傷だけですむので回復も早く、患者さんへの負担を軽くすることが

血管内治療の2つの新星。メルシーとペナンブラ

近年、脳梗塞のカテーテル治療を画期的に進歩させた、頼もしい2つの器具が登場しました。それが、日本でも2010年に承認され保険適応となった「Merci^{メルシー}」と、2011年に保険適応となった「Penumbra^{ペナンブラ}」です。

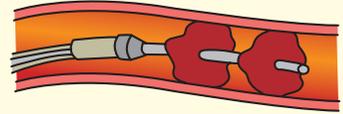
t-PAの投与に組み合わせてカテーテル治療も行うことで、血流の再開率は飛躍的に向上。脳梗塞治療の新時代が始まったといえるでしょう。

メルシー (Merci retriever)



「メルシー」と呼ばれるカテーテルは、先端部分がらせん状になっていて、ワインのコルク抜きのような形をしています。この先端のらせん状の部分で血栓をからめ取りながら、体外へ取り出し、血流を再開させます。

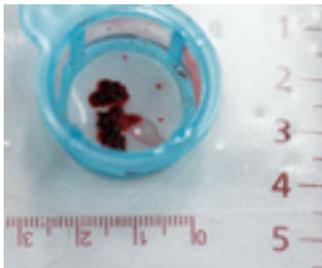
ペナンブラ (Penumbra)



「ペナンブラ」は、血栓を吸い取って回収する器具です。吸引ポンプに接続されたカテーテルを挿入し、先端の金属の針で血栓を砕きながら、掃除機のように吸い取り、血流を再開させます。

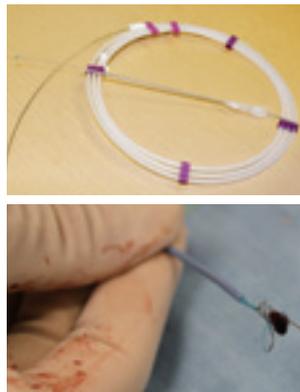
<血管の内壁には神経がなく、脳は痛みを感じないため、カテーテルを入れても通常はほとんど痛みを感じることはありません。そのため、全身麻酔を使わず、カテーテルを入れる部分を切開する際に局所麻酔をかけるのみで済むことも多くあります。>

血栓 (メルシーで治療)



回収した血栓

**患者は2週間後に
独歩退院!**



治療造影例

治療前



右の内頸動脈が詰まっていて(矢印)、脳への血流が見られない状態。

血栓回収後造影



血管内治療で血流が完全に再開した状態。(○で囲まれた部分)

できます。

ただし、複雑に曲がりくねった細く繊細な血管の中を硬い道具を使って処置するわけですから、熟練の技術が不可欠。専門のトレーニングを受けた、経験豊富な医師が行うことが前提となります。

さらに、カテーテル治療は切らずに済むといつても、いわば水風船の中に針金を入れていくような作業なので、万一、血管が破れた際にはすぐさま開頭手術に切り替え対応できるように、脳外科の専門医の存在も欠かせません。脳のスペシャリスト達によるチーム医療が必要となるため、この治療を行える施設は限られているのが実情です。

しかし、メルシーやペナンブラなど新しい医療器具の進化により、今まで救えなかった患者さんを救い、後遺症を軽減できる可能性が広がったことは事実です。

そして、脳梗塞の治療で何より肝心なのはスピードです。

万一の時も、まさか脳梗塞だとは思わず、自分で医療機関を探したり、自家用車でかかりつけ医に向かう方がとても多いのですが、そこでワンステップずつ遅れ、時間をロスしてしまうのは、非常に勿体ないことです。

とにかくすぐに救急車を呼びましょう。



睡眠の魔法で、 理想の自分を ゲットしよう♪



監修 千葉県医師会 篠宮 正樹 医師 小林 靖幸 医師

みなさんは、朝目覚めたときにスッキリしていますか？
十代のみなさんは、学校に塾、部活にお稽古ごとなど、忙しい毎日を送っていることと思います。全てのことと一緒に一生懸命だと、なかなか“だら～ん”とする時間がないですよ。そこで、ついつい夜の時間を“だら～ん時間”にあてていませんか？

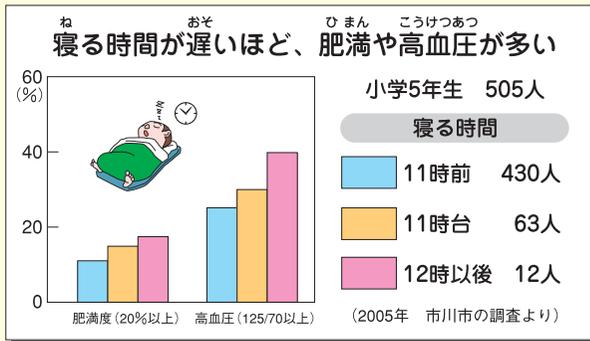
このだら～ん時間を楽しんでしまうと、寝る時間が12時近くになってしまいます。実は、このリズムを続けていると、悪循環のスパイラルに入ってしまうことがあります。そうなんです。日頃のみなさんの勉強や運動の努力が台無しになってしまうことを、知っていますか？

ここで「睡眠」という魔法をつかって、頑張った努力が実るようにしていきたいと思います！



ここで実態をみてみよう

	寝る時刻(平均)	睡眠時間(平均)
小学校 5.6年生	(男子) 21時58分 (女子) 22時8分	(男子) 8時間51分 (女子) 8時間40分
中学生	(男子) 23時12分 (女子) 23時24分	(男子) 7時間35分 (女子) 7時間15分



出典：文部科学省／中央教育審議会スポーツ・青少年分科会（第34回）資料



A君とBちゃん(13歳)の1日を見てみよう (ある中学生の事例)

A君

16:00～ 部活
18:30(1時間) 帰宅・おやつ
19:30 塾
21:30(1時間) 帰宅・夕食
22:30(1時間) 入浴
23:30(45分) 宿題
0:15 就寝

だら～ん

次の日…



Bちゃん

16:00～ 部活
18:40(50分) 帰宅・夕食
19:30 塾
21:30(20分) 帰宅・入浴
21:50(1時間強) 宿題
23:00 就寝

zzz

次の日…





睡眠は脳と身体の再起動!!



睡眠のメカニズムを知ろう!

睡眠にはリズムがあり、ノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返しています。
(それぞれ1時間半くらいを1セットとして)

ノンレム睡眠

脳に休息を与えます(脳は休息し、寝入りはじめの深いノンレム睡眠時に成長ホルモンの分泌が集中!)

- 病気やケガで受けたダメージが修復される。
- 成長ホルモンなどのホルモンが分泌される。などといわれているよ!



※ 成長ホルモン：子どもの骨を伸ばし筋肉を発育させる

お起きしている時



眼球的動きがみられない
ノンレム睡眠



眼球的動きがみられる
レム睡眠

レム睡眠

脳は目を覚ましている時に近い状態にあり、身体は休息します。まぶたの下で目がキョロキョロ動いています。

- 記憶や感情が整理される。
- 学習効果を上げるには、レム睡眠の確保が必要。などと考えられているよ!



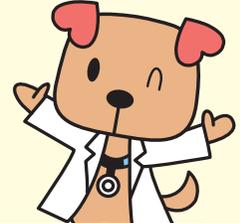
視覚野、帯状回前部、海馬という脳の部分は、起きてるときより、このレム睡眠時によく活動しているんだよ!



ちよこつと質問

夜更かしをするとどうなるの?

みなさんが寝ている間に、こんなにたくさんの仕事が脳や体の中で行われています。寝不足でこの仕事が十分に行われなくなると、心と体のバランスが崩れてしまうのですね。



わかったでしょ?

- 1 太りやすくなる!
- 2 丈夫な体が作れない!
- 3 イライラしやすくなる!
- 4 朝ご飯を食べる時間がなくなる!(朝食又キになりやすい)



理想の自分に近づくためには 努力と睡眠が大切なんだ！

今日からすぐに
できることから
はじめてみてね



理想の自分ってどんなヒト？

クラスのみんなから
信頼されている！



かっこいい！



しびれる！
カッパッパッ！

友だちが
いっぱいいる
人に優しくできるから！



運動会で
活やく！
足が速い！



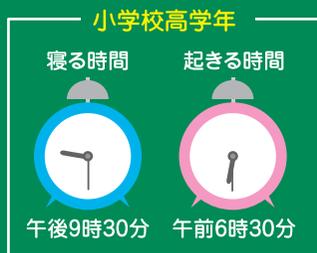
成績が
いい！



しっかり寝ると
自分が変わって
くるかもっぴ！



たとえば…こんな生活リズムに挑戦してみよう！

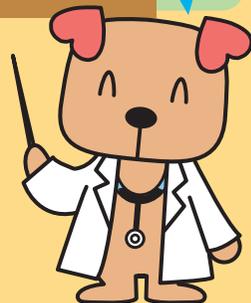
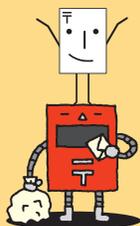


小学校低学年の
お友達は、
お兄さん、お姉さんより
もっと寝ようね。

お便り募集

このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のことなどで聞いてみたいことがあったらお手紙をくださいね。封書かハガキでお寄せください。詳細は、医師会インフォメーションをご覧ください。

※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。



こころ の 健康

～思春期の心の悩みと病～

千葉県医師会 きっかわ きよひと
橘川 清人 医師



社交不安障害



社交不安障害は、単なる「あがり症」「恥ずかしがり屋」とは違います。次にあげるような症状が起こる病気です。

- ①人前で話したり食べたり、字を書いたりする場面で、強烈な不安を感じる。
- ②単に緊張するだけでなく、動悸、身体のふるえ、吐き気、冷や汗などの身体の症状も現れる。
- ③注目されたり恥をかくことを極端に怖がり、症状が出てしまいそうな場面を避けてしまう。児童（小学生）・生徒（中学・高校生）の場合は、教室に入れなかったり、登校ができなくなる。また、低学年の児童の場合には、不安をうまく表現できず、頭痛や腹痛などの身体の症状を示したり、泣く、かんしゃくを起こすといった行動で現れることもある。

不安の核心にあるのは、「人からどう思われるか?」「変に思われるのでは?」という恐れです。それが度をを超えてしまって、生活がうまくできなくなってしまうのです。原因はまだよく分かっていませんが、「元々の体質」と「育ち方」の双方が関係していると考えられ、脳神経の一部（扁桃体など）の働きが不安定になっていることも指摘されています。治療としては、症状によって薬物で不安を抑えつつ、少しずつ不安な場面を乗り越えていく方法をとります。

<家族や周囲の対応>

①「気が弱い」「気の持ちよう」と誤解しないこと。

本人自身が、誰よりも自分を情けなく思っているものです。「つらさを分かってくれている人がいる」という安心感が、不安を乗り越えていくエネルギーになります。

②「しっかりしなさい」と励まさない。

少しずつ不安な場面に挑戦していくのですが、その際「本人の心の準備ができてから」「本人のペースで」というのが鉄則です。

③「ささやかな積み重ね」が大切。

がんばることができているときは、本人にとって大変なときでもあります。少しでもがんばれたことを、しっかり認めてあげてください。

誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して — 自殺対策 —

かけがえのない命を守りたい

千葉県では、平成24年において、1,242人の方が自ら命を絶ちました。

自殺は、本人にとってこの上ない悲劇であるだけでなく、家族や周りの方々に深い心の傷と生活上の困難をもたらします。一方、自殺は、その多くが様々な事情により追い込まれた末の死ですが、社会の努力により防ぐことができるものです。

千葉県は、市町村や民間団体と連携し、相談支援体制の整備など総合的な自殺対策に努めてまいりますので、周りの方の悩みに気づき、気持ちを受け止め、相談につなげるため、皆様の御協力をお願いいたします。

もし、あなた自身が悩んでいたら… 一人で悩むより、まず相談を

もしあなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。相談することで気持ちが軽くなったり、整理されたりします。また、悩んでいることについて一緒に考えることができ、病気や法律などに関する専門的な助言を受けることもできます。

相談先の一覧 <http://www.chiba-kokoro.jp/consultation.html>



睡眠キャンペーン
キャラクター

悩んでいる人に気づいたら…

自ら命を絶つ方は、本当は生きたいと強く願いながら、様々な事情により追い込まれ、正常な判断ができない中で亡くなることが多いと言われています。

大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、是非声をかけてみてください。そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してください。

その後も、「何かあったらまた話して」と寄り添い、温かく見守ってください。話を聞き、一緒に考えることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。それが自殺予防のために一番大切なことなのです。



参考資料(ゲートキーパー手帳) <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/kyoukagekkan/pdf/gatekeeper2.pdf>

※3月は自殺対策強化月間です。

千葉県では、交通機関での広告や金融機関、商業施設でのポスター掲示等により、自殺予防についてお知らせする取組みを行いますので、是非ご覧ください。

困った時の相談窓口

県内では様々な悩みや相談に応じるために、各種の相談窓口が開設されています。
どうぞご利用ください。

健康福祉センター（保健所）

健康福祉センター（保健所）は、地域の保健・医療・福祉の総合的な窓口として、

◎精神保健福祉相談 ◎アルコール相談（酒害相談） ◎長期療養児健康相談 ◎難病相談
◎エイズ・性病相談 ◎女性のための健康相談 ◎DV相談 ◎男性のこころと身体の健康相談
等を行っています。センターごとに実施曜日・時間等が異なりますので、最寄りの保健所へお
問合せください。 ▶受付時間 月～金（祝日・年末年始除）9：00～17：00

千葉県精神保健福祉センター

精神障害やこころの健康、アルコール、覚せい剤、有機溶剤の乱用、ひきこ
もりや思春期問題など精神保健福祉全般に関する相談 ＊来所相談は予約制

▶ ☎043-263-3893 月～金（祝日・年末年始除）9:00～16:30

▶ ☎043-268-7474 月～金（祝日・年末年始除）13:00～18:30

▶ ☎043-268-7830 月～金（祝日・年末年始除）13:00～18:30

千葉市こころの健康センター（千葉市内在住、在勤、在学の方が対象）

■精神保健福祉相談 精神障害やこころの健康など精神保健福祉全般に関する相談
＊来所相談は予約制

☎043-204-1582 月～金（祝日・年末年始除）8：30～17：30

■こころの電話 カウンセラーによる電話相談

☎043-204-1583 月～金（祝日・年末年始除）10：00～12：00
及び 13：00～17：00

一人で悩まないで…千葉いのちの電話・インターネット相談（4月再開予定）

千葉いのちの電話 自殺をはじめとする精神的危機に直面し、助けと励ましを
求めている人の電話相談

☎043-227-3900 365日 24時間受付

～利用しやすい心の相談室～ 立ち寄り処 ちば心のキャッチ

船橋FACE 5階（JR線・京成線・東武野田線船橋駅下車徒歩2分）

原則 毎週水曜日 17：00～20：00 原則 月1回 第2日曜日 14：00～17：00

県が千葉県臨床心理士会に委託して、心の総合相談（対面相談）を実施しています。

※実施日の詳細は、下記連絡先でご確認ください。 ※予約なしでも相談することができます。

予約電話：☎080-2051-0658 原則 毎週水曜日 14：00～20：00

予約メールアドレス：kigaru.soudan@gmail.com



腰痛を予防しよう!! (生活習慣の是正編)

我々の日常動作には、それぞれ癖があります。その癖で毎日毎日同じ事を繰り返しますので、悪い動作・悪い姿勢は「悪い生活習慣」となり、腰痛の原因にもなります。

そもそも腰痛は、人間が二本足で立つようになってから出現しました。従って、腰痛のライオンや腰痛の牛はめったにいません。つまり人間は、腰の構造上の弱点が積み重なって腰痛になります。

腰椎の構造は、積み木のように重なっていて、その両側から太い『大腰筋』ががっちりサポートしています。また、腰椎は前後方向には動きますが、回転する構造ではありません。腰痛は、この構造に合わない動作で起こります。

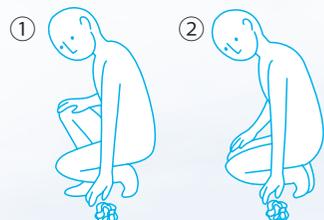
腰椎をCT*で見ると、背中側には支えがありますが、お腹の方には薄紙のような“腹筋”のみです。ですから、身体を常に支えているのは背中の大腰筋などの『体幹筋』で、腹筋は意識しないと働きません。では、腰にとって良い生活習慣とはどんなことでしょうか。

*CT：人体に様々な角度からエックス線をあて、体の断面を画像化する装置

1 腰にとって良い動作

動作例) — 洗 顔

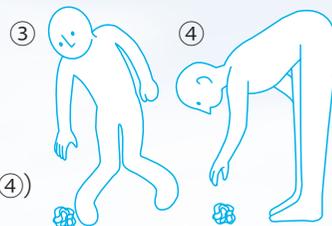
☆ 顔を洗う時は、一瞬腹筋に意識を持ち、顔を洗ってください。
腹筋に意識を持っていない人は、腹筋がゆるんでいます。
腹筋がゆるむと、いつも体幹筋に負担がかかってしまいます。
(腹筋に意識をもつと、腰痛がぐっと楽になりますよ。)



動作例) — 拾い方

☆ あなたは、床におちているものをどうやって拾いますか？

1. 片膝を床につけて拾う。(図①)
2. 膝をつま先と同じ方向に曲げて拾う。(図②)
3. 内股ポーズのまま(両膝を閉じて、膝を曲げる)拾う。(図③)
4. 床に落ちたゴミを拾うときに、膝を伸ばしたまま腰を曲げて拾う。(図④)



1から4になるに連れて、腰への負担が増えます。

3ではさらに膝の内旋と土踏まずが消失するので、習慣化すると膝・足首の障害の原因にもなります。

2 腰にとって良い姿勢

☆ 本来の良い姿勢とは、日本古来の武道でいう「自然体」のことです。

身体の何処にも無理な力が入っていない状態で、すぐに動ける姿勢です。

腰にも負担がかかりません。空手・剣道などの武道や、茶道・華道・書道など皆姿勢を重視しますね。

以上の良い生活習慣をヒントに、『元気な百歳バンザイ』になってください。

こどもけい相談室

千葉県小児科医会 ひしき 菱木はるか 医師



こどもの誤飲について



赤ちゃんは生後半年も過ぎると、何でも手にして口に持っていきようになりますが、食べ物とそうでないもの（異物）を区別することはできません。異物を誤って飲みこむことを誤飲といひ、のどや気管に詰まらせてしまうことを誤嚥といひます。

乳幼児でみられる誤飲

固形物（ボタン型電池、磁石、コイン、おもちゃ等）、その他（タバコ*、薬品、洗剤等）がよくみられます。症状がある場合は嘔気・嘔吐・腹痛などを認めます。

※タバコはそのものより、吸殻の入った（ニコチンの溶け出した）灰皿の水を飲んだ場合のほうが危険です。

乳幼児でみられる誤嚥

ピーナッツが多く、その他豆類、果物、プラスチックなどがみられます。ピーナッツ誤嚥は窒息や重症肺炎の原因になり、死亡する危険すらあります。何かを飲みこんだあとに激しいむせこみや嘔吐、呼吸にゼーゼーなどの音がすることもあります。

予防方法

赤ちゃんの口に入る小さなものや危険薬品を、目や手の届くところに置かないことが最も重要です。直径が32mm以下（トイレトーパーの芯に入る）ものは誤飲の可能性があります。ピーナッツや乾燥した豆類は乳幼児に与えないようにしましょう。

自宅での応急処置

まず周囲を確認し、口の中に異物があれば取り除きます。

吐かせてはいけないもの

- 何を飲んだかわからない
- ボタン電池
- コイン
- 灯油・ベンジン
- マニキュア・除光液
- 洗剤・漂白剤

吐かせるもの

- タバコ*¹
- ホウサン団子
- ナフタリン
- 大量の医薬品

※1（タバコの吐かせ方）

- ① 舌の奥を下に押し付ける
- ② 濃いぬるいお茶を作り、くりかえし飲ませて吐かせる（牛乳や水は飲ませないでください!!）

救急受診すべきケースについて

ボタン電池、複数の磁石、タバコ、薬品などはそのままにしておく危険ですので、すぐに受診しましょう。固形物は現物を持参し、薬品は成分のわかるものを持参してください。

日本中毒情報センターの中毒110番（電話029-852-9999：無料）に問い合わせ、正確な応急処置を取ってください。

こども急病
電話相談

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

ブ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、又は親子市からおかけの場合

☎043 (242) 9939

緊急・重症の
場合は迷わず
「119」へ

●相談日時は
毎日・夜間 午後7時～午後10時



読者からの質問、疑問に
お答えするコーナーです。

日常放置されやすい疾患 「五十肩と肩関節炎」

千葉県医師会顧問

鈴木 弘祐 医師
すずき ひろすけ



Q 五十肩について知りたいので、
教えてください。

A 整形外科外来において誤解が多く
放置されやすい疾患の一つが、
五十肩（正式には「肩関節周囲炎」という）

です。

来院時に訴える症状としては、肩関節部分で徐々に上肢が上げにくくなり、気がついたら、『棚など高所に手が届かない、衣服の着脱が困難になる、就寝中の寝返り時に痛みで眼が覚めてしまう』などが多くみられます。

五十肩の原因は、①日ごろ上肢の運動をほとんどしない②転んで手を着いた③無理して重い物を持ったなど、気づかぬまま、あるいは気づいても面倒で放置したことによるものが考えられます。また、肩の痛い方を使わず、良い方を酷使するため使い過ぎで関節炎を起こし、これも放置して、両側の五十肩という気の毒な例もみられます。

自分でできる改善策としては、毎日動かせる限界まで肩を動かし、少しでも※拘縮を改善し、運動範囲を広げることが重要です。

医療機関では、運動痛を除去する方法を講じる訳ですが、一般的に消炎鎮痛剤の内用薬・外用薬の投与、あるいは温熱療法・低周波通電等のほか、高価な電子機器もみられます。しかし、案外治療に難渋する場合があります。

筆者は東洋医学

（針治療）で継続的に除痛し、運動をしやすくして良好な結果を得ています。

医師が外来で積極的にリハビリに手を貸してあげることも大きな効果が得られます。

自宅でリハビリを行う場合は、どうしても極限までできず、次回来院時に前回より症状が後退している人もあり、前述の東洋医学的手法を併用することで、効果が上がると思われます。

一方「肩関節炎」は、痛みが強い割には可動制限が少なく、拘縮も稀で外部から局部に炎症性の所見がみられる事も多く、レントゲン撮影も必須です。治療に内外用薬のほか、関節内注射を行うケースも少なくなく、三角布で上肢の安静を保つ必要があります。対応が五十肩とは大きく異なるので注意を要します。

いずれにしても、早期に治療すれば簡単に治る病気ですので、放置せず早めに医療機関へ行くことをおすすめします。

※関節が硬くなり、関節が完全に（関節可動域100%まで）は曲がらないあるいは完全には伸びきらない状態をいいます。



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

そらまめのスープ

きれいなグリーン色のポタージュスープ。
冷やしてもおいしくいただけます♪

材料 (4人前)

そらまめ (むきみ)	250グラム (サヤ付きで17~18本)
パセリ	1枝
コンソメの素	2個
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ2
牛乳	2カップ
生クリーム	大さじ4
塩・こしょう	少々



作り方

- ① そらまめは、ゆでて皮をむき、裏ごしするか、牛乳1カップを加えてミキサーにかけペースト状にする。
- ② お湯2カップにコンソメの素を溶かし、スープを作っておく。
- ③ 厚手の鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れて焦げないように軽く炒め、②のスープを少しずつ加えながらのばし、残りの牛乳1カップを加える。(裏ごしした場合は牛乳2カップを加える)
- ④ ③に①を加え、煮立ったら最後に塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り、生クリーム大さじ1を中央にあしらひ、パセリのみじん切りを散らす。

ワンポイント・アドバイス

- ◎ そらまめは、ゆで過ぎると色が悪くなるので注意。
- ◎ 裏ごしは、ゆでたての熱いうちに。

ちばの
やさいの
こと

そらまめ
産出額
全国2位

千葉県内の主な産地

山武市 南房総市 千葉市

ちょこっとコラム そらまめイトセトラ

サヤが空に向かって実ることから「空豆」といわれます。購入するときは、サヤが濃い緑色で、赤褐色や黒くなっていないものを選びましょう。保存は、サヤのままポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に保存します。また、調理直前にサヤをむくようにしてくださいね。

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：ふるさと料理ちばの味／協力：千葉県

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.jp.pref.chiba.lg.jp/pbmgm/>

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、P.20・裏表紙をご覧ください。

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。

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

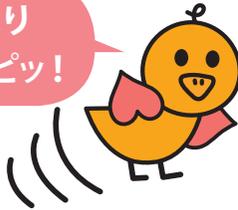
自己診断より、すぐ相談

『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。

ドク太&ナーピーの間違い探しクイズ

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。

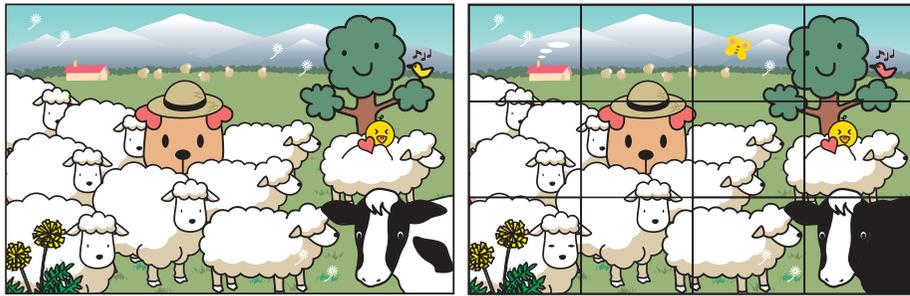
おたより
待ってるピッ!



今回は特別に
10名様に
オリジナルグッズを
プレゼント!!

前号の答え:B・D・E・J・L

※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 10 名様に
ドク太&ナーピーのグッズをプレゼント!

お手持ちのハガキに裏表紙の質問の答えを必ず記載し、ご応募ください。

※ 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25年5月31日着分まで有効

オリジナル
ストラップ
5名様

メモ帳 &
クリアファイル
5名様



ミレニウム 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あてにお申し込みください。

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し、連絡の目的以外に使用することはありません。

ミレニウム 通巻第 44 号 2013 年 3 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>

編集・印刷/株式会社集賢舎

ミレニアムからのお知らせ

千葉県医師会では、県民のみなさまの健康増進と病気予防のために、毎号テーマをかえて「ミレニアム」を発行しています。

ぜひご活用
ください!!



過去の号にも、病気や健康に関する様々なテーマを掲載しておりますので、ぜひご活用いただきたいと思ひます。ひとりでも多くのおみなさまが、健康に過ごせますように。

バックナンバーをお届けします!

P.20にもバックナンバーを掲載しています。

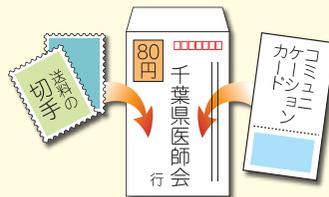
※お届けは、送料のみご負担いただきます。

43号 2012 冬号	特集「膠原病を早期発見せよ!」/スポーツコーナー「腰痛を予防しよう!ストレッチ・筋トレ編」/マナボっと「思春期を生きる君たちへ」/こども相談室「RSウイルス感染症」/Q&A「高血圧・全般の治療と漢方薬での治療」/ほか
42号 2012 秋号	特集「更年期障害を乗り切ろう!」/スポーツコーナー「ラジオ体操をみんなで」/マナボっと「目について考えてみよう」/こども相談室「手足口病について」/こころの健康「落ち着かない子ども(A/DH/D対応編)」/Q&A「川崎病について」/ほか
41号 2012 夏号	特集「認知症のこと」/スポーツコーナー「むくみ解消の運動」/マナボっと「食べることで大事!」/こころの健康「落ち着かない子ども(A/DH/D理解編)」/健康ひろば「あせも」/ペットボトル症候群「つてご存知ですか?」/ほか
40号 2012 春号	記念特集 野口健さん「挑み続ける現場から命の重さのメッセージ」/特集「糖尿病を正しく知ろう!」/情報ファクトリー「とっさの時の応急処置緊急時知識編(内科)」/ほか

39号 2011 冬号	特集「悩んでいませんか?もしかして、私も痔?」/百楽カフェ「胃食道逆流症」/新風「不妊治療の今」/Q&A「日本脳炎の予防接種について」/こども相談室「こどもの便秘」/健康ひろば「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」/ほか
38号 2011 秋号	特集「中高年男性の敵「前立腺がん」に要注意!」/新風「不整脈の治療」/百楽カフェ「痛風・高尿酸血症」/健康ひろば「低体温を改善する暮らし方」/「疥癬」/こども相談室「マイコプラズマ肺炎」/こころの健康「ルールが守れない子ども」/ほか
37号 2011 夏号	特集「うつ病について」/新風「食道がんの胸腔鏡・腹腔鏡下手術」/スポーツ「中高年が登山を楽しむために」/健康ひろば「大人もかかるこどもの感染症 麻疹と百日咳」/こども相談室「ヘルパンギーナ」/情報ファクトリー「とっさの時の応急処置—外傷編—」/ほか
36号 2011 春号	特集「知っておきたいタバコの罟と真実」/新風「頭頸部がんに対する動注化学療法」/百楽カフェ「中高年の目の病気」/Q&A「中性脂肪の数値を正常に戻す方法は?」/「関節リウマチについて」/こども相談室「夜尿症」/こころの健康「チックについて」/ほか

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。



冊数	送料
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。

〒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

◎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し、連絡の目的以外に使用することはありません。

ホームページ <http://www.chiba.med.or.jp>