

ミレニアム millennium

通巻
第 81 号



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

◆ 特集

働きものの「肝臓」にいたわりを！
脂肪肝について

◆ スポーツコーナー

朝のめまいと予防法

◆ からだのソラシド マナポット
—子どもたちへのメッセージ—

10才から
読んでほしい

スポーツをがんばっているみなさんへ
～気をつけたい腰痛「腰椎分離症」について～

◆ 元気からだ！ Q&A

毒虫にやられたときの対処法は？
～ハチ編～

◆ こども相談室

子どもが頭をぶつけた時の
対処法について

ドク太

ナービー



「国民皆保険」は生きていくための

セーフティネット

千葉県医師会理事 松岡まつおかかおり医師



日本の公的医療保険制度は国民全員加入が前提となった国民皆保険制度です。国民全員が加入し、保険料を出し合い助け合うことによって、病气や怪我になった時の負担を軽減する、万一の時の支えとなっています。患者さんは保険証があれば、医療機関を自由に選ぶことができ、自己負担は最大3割の窓口負担で診療や薬の給付など、必要な医療サービスを平等に受けることができるのです。また、所得に応じて支払う医療費に上限が決められており、高額な医療を受けても、負担が軽減されています。世界から高評価を受けている保険制度です。

公的医療保険には会社などに勤めている人が加入する「被用者保険」、自営業・非正規雇用者・会社を退職した人などが加入する「国民健康保険」、75歳以上を全員対象とする「後期高齢者医療制度」の大きく3つに分けることができます。こうした公的保険の上に労災や障害などの制度が成り立っている構造となっています。私たちには病气や怪我をしても、働けなくなっても幾重にもセーフティネットが引かれているのです。

しかし、昨今、増える高齢者や医療技術の進歩に伴い高額医療が増え、医療費の支出が増大してきました。一方、経済成長は低調であり、加えて少子化も進んでおり、財源の確保が問題となっています。今後どのような形でこの皆保険を維持していくのか、医療を提供する側も受ける側も一緒に考えていきたいと思います。

また、公的医療保険や年金に入らない無保険者も問題となっています。無保険では医療費が全額自費、障害を持って働けなくなっても保証がなく、必要な医療や補助が受けられない事態が想定されます。保険料の支払いが苦しく、加入できないと思っても、方法が見つかることがあります。ぜひ公的機関にご相談ください。

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。

2022 June
ミレニアム millennium
第81号

目次

特集

働きものの「肝臓」にいたわりを！
脂肪肝について 1

スポーツコーナー

朝のめまいと予防法 5

からだのソラシド♪ マナボっと

スポーツをがんばっているみなさんへ
～気をつけたい腰痛「腰椎分離症」について～ 6

千葉県インフォメーション

- ・旧優生保護法による不妊手術等を受けた方へお知らせ
- ・梅毒の患者が増え続けています！
- ・健診は毎年受けましょう! 8

元気からだ! Q&A

毒虫にやられたときの対処法は?
～ハチ編～ 10

こども相談室

子どもが頭をぶつけた時の対処法について 11

旬食野菜クッキング/ 医師会インフォメーション

トマトのコンポート/ まちがい探し 12



働きものの「肝臓」にいたわりを！

脂肪肝について

■ 肝臓について

【主な働き】

■ 代謝*



摂取した栄養を、体の各器官が必要とする形に変えたり、エネルギーとしてつくり出す働き。そして栄養を貯蔵する働き。

※代謝とは、糖質・たんぱく質などの栄養素を、からだが利用しやすい形に分解・合成する働きのこと。

■ 胆汁をつくる



脂質の消化吸収を助け、コレステロール濃度の調整などの役割がある胆汁をつくる。

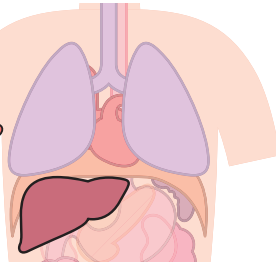
■ 解毒・分解



体内に入ったアルコール・ばい菌・アンモニア*、食品添加物、薬などの有害物質を解毒。

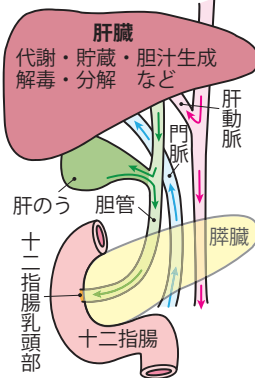
※栄養素を代謝するときなどに体内で発生する。

肝臓は、人体の中で最も大きい臓器で、右胸の下あたりにあるピッ！



<代謝の具体例>

- ▶ブドウ糖をグリコーゲンに変えて、必要ときにエネルギーとして供給
- ▶血液の赤血球をつくるための葉酸やビタミンB12を貯蔵し、必要な時に供給
- ▶アミノ酸からアルブミン、フィブリノゲンをつくり供給



肝臓は、痛みなどを感じる神経がありません。したがって、ダメージを受けた場合も、自覚症状がないため放置され、気づいたときにはかなり進行していた、というケースが多い臓器でもあります。今号では、肝臓の病気の一つ「脂肪肝」について解説します。

肝臓は、ダメージを受けても症状を出さず、限界まで黙って働く我慢強い臓器なんピッ。



門脈（静脈の一種）：腸やすい臓など消化器官からの栄養たっぷりの血液は、心臓に戻る前に、門脈から肝臓に集まる
胆汁と胆のう：肝臓で作られた胆汁を胆のうへ貯蔵。食べ物が胃に入ってくると、胆のうが収縮して胆汁が十二指腸へ放出される
肝動脈：肝臓に酸素を運ぶ血管

▼そもそも肝臓って、どんな臓器？

肝臓は様々な臓器の中でも、とびきり働き者であることをご存じでしょうか。

上でも説明しているとおり、肝臓は、「代謝」、「胆汁をつくる」、「解毒・分解」といった重要な働きをはじめ、わかっているだけでも五百以上もの仕事をしています。いわば、体内の超高性能化学工場ともいえるべき働きを担っている、人体最大の臓器です。

主なおなかの臓器からの血液は、心臓に戻る前に肝臓に集まってくるため、体内の血液の4分の1は肝臓にあり、成人では1〜1.5kgもの重さがあります。

大きく働き者であるだけでなく、その強さも肝臓の特徴です。肝臓は再生能力のある唯一の臓器で、全体の75〜80%を切り取られて

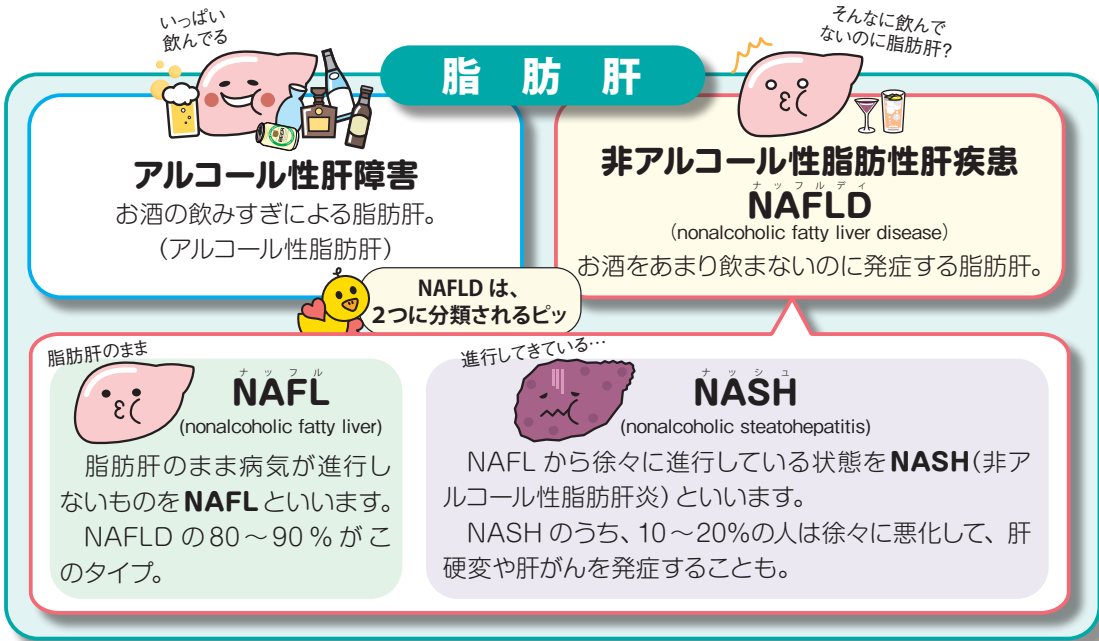
監修

千葉県医師会

瀬田敏勝 医師

■ 脂肪肝の種類について

脂肪肝とは、肝臓を構成する肝細胞の5%以上の細胞の中に、中性脂肪がたまった状態のことで、その原因の違いによって2種類に分類されます。



NAFLD(非アルコール性脂肪性肝疾患)の酒量の定義は、「お酒に含まれるアルコールであるエタノールに換算して**男性1日30g未満・女性1日20g未満**」とされています。具体的な計算方法は次のとおりです。

男性、女性ともにアルコール性脂肪肝ではなく、NAFLDと定義されるビツ。お酒の身体への影響は、お酒の量ではなく、エタノール摂取量なんだビツ!

(例) 180ml(エタノール濃度12%)のワインの場合

$$180(\text{ml}) \times 0.12(\text{濃度}) \times 0.8(\text{エタノールの比重}) = 17.28\text{g}(\text{エタノール摂取量})$$

↑エタノール約17gに相当!



脂肪肝は、過剰な飲酒が原因の「アルコール性脂肪肝」と、さほどお酒を飲まない、あるいは全く飲まないのに発症する「NAFLD(非アルコール性脂肪性肝疾患)」の二つに大別されます。

NAFLDの主な原因としては、食生活の乱れ、運動不足、ストレス、昼夜逆転のような不規則な生活などが挙げられ、太っていない人でも、体重が2~3kg増えただけで症状が大きく悪化してしまうことがあります。

脂肪肝は、過剰な飲酒が原因の「アルコール性脂肪肝」と、さほどお酒を飲まない、あるいは全く飲まないのに発症する「NAFLD(非アルコール性脂肪性肝疾患)」の二つに大別されます。

脂肪肝は、過剰な飲酒が原因の「アルコール性脂肪肝」と、さほどお酒を飲まない、あるいは全く飲まないのに発症する「NAFLD(非アルコール性脂肪性肝疾患)」の二つに大別されます。

▼脂肪肝って?

肝臓はエネルギーとして必要な中性脂肪をつくらせていますが、エネルギーとして使う量より、つくられた中性脂肪の方が多いと脂肪はどんどんたまってしまいます。そうして肝臓の細胞に脂肪が多く蓄積し、白く大きくなった状態を「脂肪肝」といいます。

脂肪肝は、過剰な飲酒が原因の「アルコール性脂肪肝」と、さほどお酒を飲まない、あるいは全く飲まないのに発症する「NAFLD(非アルコール性脂肪性肝疾患)」の二つに大別されます。

も半年後には元の大きさに回復できる能力をもっています。

ところが、この修復能力の高さから、多少のダメージを受けても働き続けてくれる上、実は肝臓には、痛みなどを感じる神経がありません。そのため不調が起っても自分では気づきにくく、見つかった時には病状が進行していたというケースが大変多いのです。

このことから肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれています。

■ NAFLD(非アルコール性脂肪性肝疾患)の原因

① 摂取カロリーが消費量を上回る
(内臓脂肪と同様、肝臓にも脂肪が蓄積する)
摂取エネルギー > 消費エネルギー



② メタボリック
シンドローム



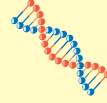
③ 栄養障害



④ 薬の副作用



⑤ 遺伝(遺伝性代謝疾患)



■ NAFLD(非アルコール性脂肪性肝疾患)／ NASH(非アルコール性脂肪肝炎)の症状

自覚症状はほとんどありません。肝臓は、再生能力が高いため、多少ダメージが加わっても修復しようと頑張ります。元々痛みなどの症状を出す臓器ではないため、異常が起きているにもかかわらず気づきにくいのです。

ギリギリまで働きます!



肝臓はギリギリまで文句も言わず働いてくれるピッ。だから、日頃から負担をかけないようにしてほしいピッ。



NASH がどんどん進み肝硬変になると、腹水がたまったり、黄疸や足のむくみが現れることがあります。

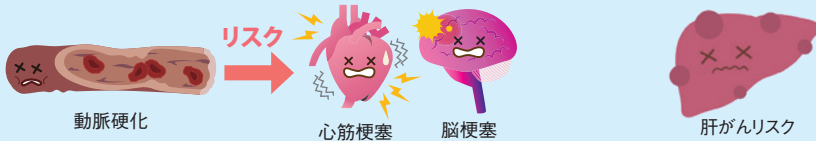


最近の研究でわかった脂肪肝のリスク

脂肪肝は重い肝臓病だけではなく、動脈硬化のリスクを高めることがわかってきました。

・動脈硬化の進行を早める

・肝がんのリスクを高める



▼ **放置すると重篤な病気につながることも**
最近の研究から、脂肪肝は肝硬変や肝がんだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化のリスクを高めることがわかってきました。
これといった自覚症状がないことから、検診で見つかったも「ただの脂肪肝」と放置してしまう人がいますが、脂肪肝はしっかり治

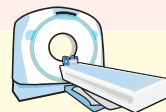
また、肥満や糖尿病がある人は、血糖値を下げるインスリンの働きが悪くなるため脂肪肝になりやすく、高脂血症や高血圧症を合併することも少なくありません。
他に、急激なダイエットによりたんぱく質が不足し、血液中に送り出せなくなった中性脂肪が肝臓にたまってNAFLDとなるケースもあります。
NAFLDの多くは深刻な状態には進行しません。このタイプを「NAFL」と呼びます。
ところが、NAFLDのうちの1〜2割は炎症を起こして徐々に悪化していきます。このタイプを「NASH(非アルコール性脂肪肝炎)」と呼び、その中の1〜2割は10年ほどで肝硬変や肝がんへと進行してしまいます。
近年、NASHから進行したとみられる肝がんの増加が大きな問題となっています。

「もしかしら」と思ったら、
迷わず血液検査を行うことが
早期診断への第一歩です!



■ 診断について

①問診	飲酒歴・服薬状況・サプリメント摂取の有無・体重の変化 など
②検査	血液検査(肝機能検査・生活習慣病合併の検査・他の肝臓病が無い か検査・甲状腺ホルモンなどの検査) 画像検査(超音波・CT・MRIなど ※外来で検査可能です)
③入院検査	NASHの可能性が高いと診断された場合は、入院して肝臓の組織を採取して調べる

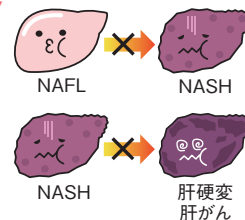


■ NAFLD(非アルコール性脂肪性肝疾患)の予防・治療について

大切なのは、進行をくい止めることです!

NAFL(進行していない脂肪肝)の場合は、NASH(非アルコール性脂肪肝炎)へ
進ませないこと!

NASH(非アルコール性脂肪肝炎)の場合は、線維化の進行を抑え、肝硬変や
肝がんに進ませないこと!



生活習慣を改善する!

①食事療法	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ過ぎに注意!(1日の摂取カロリーを適正に保つ)炭水化物や脂肪などを摂らない食事法の有効性はわかっていないため、バランスよく、適切な量の食事をとりましょう。 ・ラード・バター・マーガリン・ショートニングなど飽和脂肪酸やトランス脂肪酸を避ける! ・多価不飽和脂肪酸を多く含む青魚やビタミンEを含む緑黄色野菜を積極的にとる! 	
②運動療法	<ul style="list-style-type: none"> ・有酸素運動を3~4回/週、30分以上実施!(体内の脂肪を燃焼させる)関節に負担をかけない程度の筋肉トレーニングやヨガを加えるとさらに効果的。 	
③その他の注意	<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病や脂質代謝異常症・高血圧などがある場合は、これらの病気を改善し安定させる! ・サプリメントや市販薬等を服用する場合は、医師にご相談ください。 	

* 生活習慣を改善しても効果があらわれなかった場合は、ビタミンE(抗酸化剤)や糖尿病治療薬が有効との報告もありますが、長期にわたる進行を防げるかどうかは、はっきりと証明されていません。

療すべき病気なのです。

現状では、治療薬といえるものはまだ無いものの、脂肪肝の治療は生活習慣の改善が何より有効で、大きな治療効果が期待できます。

アルコール性脂肪肝の場合はもちろん禁酒をすることが大切です。

肥満が原因の場合は、食事療法と運動療法による体重のコントロールが重要です。約7パーセントの減量で肝臓の脂肪や炎症を抑えられると言われていますが、過剰な食事制限はストレスの増大や栄養バランスの悪化を招きかねないため、専門家の指導の元で行いましょう。

また、「脂肪肝の治療イコールダイエット」というわけではありません。脂肪肝の治療は、その原因により様々に異なるため、まずは専門医の診断を受けることをお勧めします。

大切なのは、
自分の肝臓の状態を
知って身体と
向き合うことです。

検診で、
無口な肝臓の声を
聞いてあげてピッ。

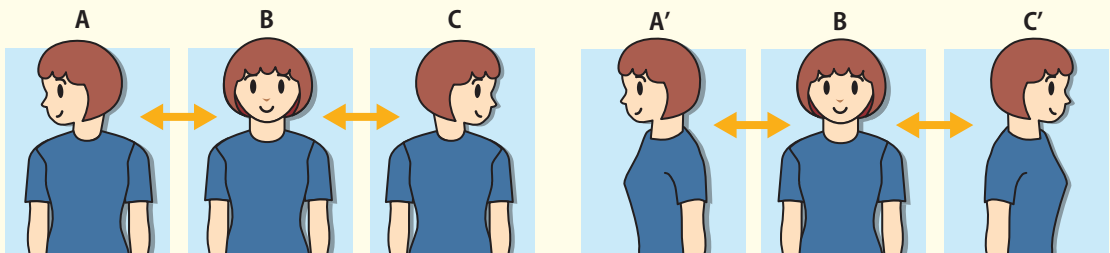


朝のめまいと予防法

朝起きて体を動かしたとたん物がグルグル回るめまい、目を開けると気持ち悪くむかむかしてきて吐いてしまう、ちょっと落ち着くがまた体を動かすとめまいで死にそうな感じがして、脳のほうからくるめまいを心配され救急車で病院に…。経験した方もいらっしゃると思います。検査で脳の異常が無いから耳鼻科に行きなさいと、指示が出て耳鼻科を受診されます。

耳に原因があるめまいでよく聞けるのが、メニエール病です。メニエール病は、耳の聞こえが悪くなって耳鳴りと共にめまいが起こる病気なので、体を動かすことでめまいが起きる病気ではありません。では何が悪いのか?? なぜこのようなめまいが起こるのか?? 耳石^{じせき}によるめまいが考えられます。同じ姿勢で読書やパソコン、テレビなどを見る習慣のある人や、長期間安静にしていた人に起きることが多く、どうしたらめまいが起きにくくなるか。めまいのリハビリ、寝返り運動が良いと言われていきます。歩くなど普通の運動とは違って、首から上を動かすことでめまいを緩和させる運動です。約2週間ほど続けることで、めまいが改善されます。

耳石によるめまいのリハビリ ～寝返り運動～



【例1: 頭部だけ動かす】

- ① 右を向いて10秒キープ (A)
- ② 正面にもどして10秒キープ (B)
- ③ 左を向いて10秒キープ (C)

【例2: 体ごと動かす】

- 例1の要領で、体ごと動かし、
(A')・(B)・(C') それぞれ10秒キープ

自分に合った方で行ってください。

スポーツをがんばって いるみなさんへ



～気をつけたい腰痛「**腰椎分離症**」について～

監修 千葉県医師会 広報・ホームページ委員会 菅森 毅士 医師

みなさん、大好きなスポーツを楽しんでいますか? 「もっとうまくやりたい!」「試合で勝ちたい!」など、それぞれの目標にむかって練習にはげんでいらっしゃると思います。今号では、マナボット世代がスポーツをする上で大切な注意点をお伝えしたいと思います。大好きなスポーツを長く楽しむために、ぜひ頭のすみに置いておいてください。

※マナボット世代…「マナボット」を読んでほしい10～15歳くらいの世代



みなさんにお伝えしたいのは、
運動によって腰に繰り返し負担がかかった場合に、
背骨が骨折してしまうことがあるということです。



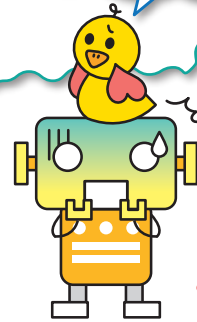
10代前半の
成長ざかりの男子に
多くみられるピツ



マナボット世代は、まだまだ成長の途中で骨は未発達。このような時期にトレーニングをしすぎると、**背骨に負担がかかり、ヒビが入ってしまうことがあります。**

そのヒビはまだ完全には分かれていませんが、**そのヒビに気づかず**にいつもどおりに過ごしていると、**ある時割れてしまうことがあるのです。**

この状態のことを「**腰椎分離症**」と呼んでいます。



折れちゃおうの??
えっ?! 背骨が

腰椎分離症って、難しい名前だから、覚えなくてもいいピツ
こういう状態になることがあるんだな～って、覚えておいてピツ



腰椎分離症の主な症状

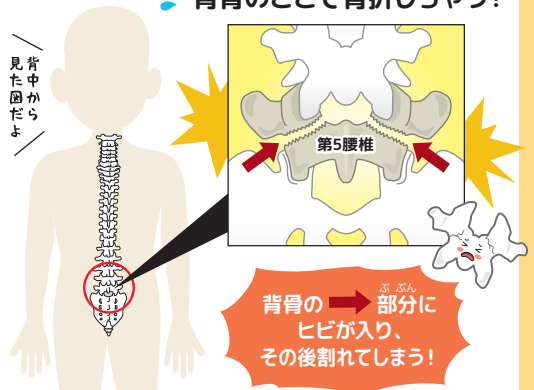
- 2週間以上腰が痛い!
- 腰が痛くて、少ししか曲げられない
- 腰を後ろにそらせたり、腰をひねると痛みがひどくなる
- おしり(でん部)や太ももの裏側が痛い



はじめの頃は、運動するときだけ痛んだり、痛みが出ず気づかない場合もあるピツ

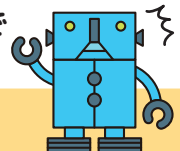


背骨のここで骨折しちゃう!



背骨の一部分にヒビが入り、その後割れてしまう!

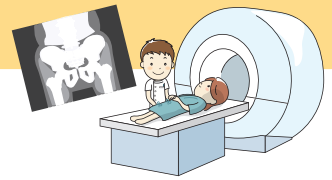
腰椎分離症って、背骨(腰椎)の中でも一番下の骨(第5腰椎)で起きやすいんだって!





けん さ ちりょう
検査・治療に
ついて
かいせつ
解説するピッ

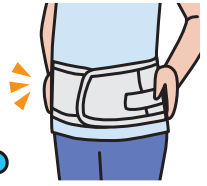
ヒビが入っているか、骨折しているかなどの検査は、主にレントゲン・CT・MRIなどの画像で診断します。



治療について



- ① 原因となったスポーツ・運動をお休みする
- ② 骨がくっつくまでコルセットで腰を固定し、安静にする
- ③ 腹筋・背筋の訓練や下半身のストレッチで筋力と柔軟性をつける



ストレッチしよう!



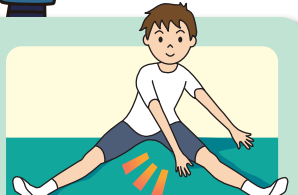
腹筋訓練



背筋のストレッチング



太もも前のストレッチング



太ももうしろ側のストレッチング

コルセットをはずした後も、この運動は続けましょう!

肉體改造大事!!



骨がくっつく見込みがある場合は、6か月くらいは骨をくっつける努力をしましょう!

- 10代前半の成長ざかりのときは…
ヒビが入ったはじめの頃は、運動する時だけ腰が痛く、ふだんは気にならないので、運動を続けてしまうこともあるようです。

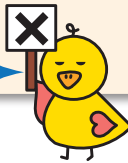


あまり痛くないし、部活やつちやあ!

注意してね!

- ヒビの段階で気づき、骨をくっつける努力をすれば、多くの場合ヒビは治ります。しかし、ヒビが入った後、何もせずに時間が経ってしまうと、骨がつくことはほぼ期待できないため、腰痛など右ページのような症状が起こったら、決して無理はせず、整形外科を受診してください。

気を付けるピッ!



ムリしちゃダメ!



骨折がわかったら医師からOKが出るまで復帰しないように。そして、再発予防のために、筋力強化と柔軟体そうは続けてね!



腰痛が良くなるまで運動はお休み! 治療に専念しよう!

腰椎分離症が進み、もっと悪くなると、背骨がずれて「腰椎すべり症」になり、大きな手術が必要になることもあるピッ



保護者のみなさまへ

- ☆骨の成長は個々に違いがあり、同じ年齢でも運動(トレーニング)の対応量はそれぞれ異なるため、注意してください。
- ☆運動しすぎた人が必ず発症するわけではありません。
- ☆発症には、生まれつきの体質も影響していると考えられています。



旧優生保護法による不妊手術等を受けた方へお知らせ

平成31年4月24日に、議員立法により「旧優生保護法に基づく優生手術等を受けた者に対する一時金の支給等に関する法律」が成立し、公布・施行されました。

同法に基づき、優生手術などを受けた方に一時金（一律320万円）が支給されます。

■ 対象となる方

以下の①または②に該当する方で、現在、生存されている方が対象となります。

- ① 昭和23年9月11日から平成8年9月25日までの間に、旧優生保護法に基づき優生手術を受けた方（母体保護のみを理由として手術を受けた方は除きます）
- ② ①のほか、同じ期間に生殖を不能にする手術または放射線の照射を受けた方（母体保護や疾病の治療を目的とするなど、優生思想に基づくものでないことが明らかな手術などを受けた方を除きます）

■ 請求方法 ※請求期限は令和6年4月23日までとされています。

お住まいの都道府県の窓口へ請求書等必要書類をご提出ください。（郵送による提出も可能です。）

■ 必要書類

- ① 旧優生保護法一時金支給請求書（様式1）
- ② 請求者の氏名、住所又は居住地が確認できる書類（住民票の写しなど）
- ③ 旧優生保護法一時金支給請求に係る診断書（様式2）

診断書の記載を依頼する医師へお伝えください。

この診断書は、請求者が当時優生手術を受けたことを証明する診断書ではなく、主には当時の手術痕が残っているかどうかを客観的に確認していただき、記載して頂くものです。また、優生手術等を実施した記録が残っていない場合には、一時金支給認定に当たり重要な資料となりますので作成について、ご理解・ご協力をいただきますよう、よろしくお願いします。

- ④ 旧優生保護法一時金支給請求に関する診断書作成料等支給申請書（様式3）
- ⑤ 一時金の振り込みを希望する金融機関の名称及び口座番号を明らかにすることができる書類（通帳やキャッシュカードの写しなど）
- その他請求に係る事実を証明する書類（参考となりうる書類があれば添付してください）
 - 【書類の例】・優生手術等の経緯についての関係者（親族等）からの証言
 - ・戸籍謄（抄）本等の子どもがいなかったことを確認できる書類
 - ・障害者手帳等の障害や疾病を有していたことが確認できる書類

■ 受付・相談窓口 ※ご不明な点は遠慮なくお問合せください。

千葉県健康福祉部 児童家庭課 母子保健班

電話番号 043-223-2332 FAX 043-224-4085

受付時間 午前9時～午後5時（月～金曜日・土日祝日、年末年始を除く）

所在地 千葉市中央区市場町1-1 千葉県庁本庁舎 13階

<https://www.pref.chiba.lg.jp/jika/boshi/yuseihogo/toiawase.html>



『旧優生保護法に基づく優生手術等を受けた者に対する一時金の支給等に関する法律前文』

昭和23年制定の旧優生保護法に基づき、あるいは旧優生保護法の存在を背景として、多くの方々が、特定の疾病や障害を有すること等を理由に、平成8年に旧優生保護法に定められていた優生手術に関する規定が削除されるまでの間において生殖を不能にする手術又は放射線の照射を受けることを強いられ、心身に多大な苦痛を受けてきた。

このことに対して、我々は、それぞれの立場において、真摯に反省し、心から深くおわびする。

今後、これらの方々の名誉と尊厳が重んぜられるとともに、このような事態を二度と繰り返すことのないよう、全ての国民が疾病や障害の有無によって分け隔てられることなく相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現に向けて、努力を尽くす決意を新たにしているものである。

ここに、国がこの問題に誠実に対応していく立場にあることを深く自覚し、この法律を制定する。



梅毒の患者が増え続けています！

【千葉県の状況】

2021年の千葉県内の患者報告数は235例となり、1999年に感染症法が改正されて以降最大の件数となっています。特徴として、感染者の約70%は男性ですが、若い世代の報告が増えており、女性では、半数以上が20代以下でした。

【感染経路】

主な感染経路は、感染している部位と粘膜や皮膚との直接の接触です。具体的には、性器と性器、性器と肛門(アナルセックス)、性器と口の接触(オーラルセックス)などが原因となります。

【症状等】

初期(感染後数週間～数か月)には、感染部位にしこりが生じるほか、体全体に赤い発疹が出ることがありますが、治療を行わなくても消えることがあります。

しかしながら、治療しないまま数年経過すると、心臓や血管、脳などに病変が生じて、死亡することがあります。

また、妊婦の感染では、胎盤を通じて胎児に感染し、早産、死産、新生児死亡、奇形が起こることがあります(先天梅毒)。

【予防方法】

コンドームの適切な使用は、梅毒だけでなくHIV等の性感染症にも有効ですが、100%予防できるとの過信は禁物です。

【治療】

気になる症状がある場合は、性的接触を控え、早めに医療機関を受診しましょう。なお、一般的には、処方された薬を内服することで治療しますが、状態によって治療期間等が異なるため、医師の指示に従いましょう。

また、一度感染したとしても再感染することがあります。パートナーも感染している場合が多いため、一緒に検査を受け、感染していた場合には、一緒に治療を行うことが大切です。

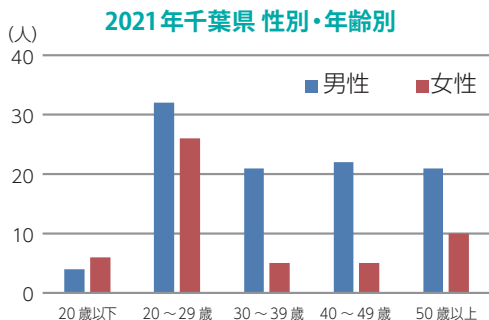
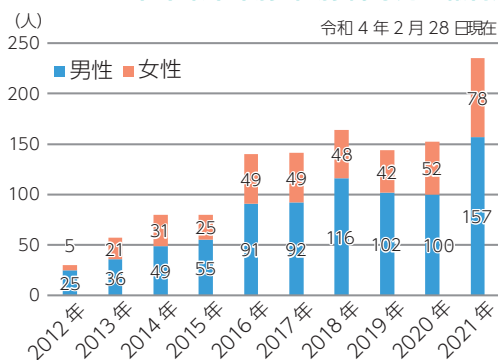
【検査を受けましょう】

梅毒やHIVなどの性感染症は、感染に気づかない場合が多くあります。

県では、保健所等において、無料・匿名で検査を実施しているとともに、令和3年10月からはちば県民保健予防財団への委託による検査を毎月実施しています。受検を希望される方は県ホームページをご確認ください(「千葉県性感染症検査」で検索)。

お問い合わせ 千葉県健康福祉部疾病対策課 TEL 043-223-2665

2012～2021年千葉県年別・性別 梅毒発生報告数



健診は毎年受けましょう！

多くの市町村や事業所で、特定健診の始まっている季節です。

40～74歳の方は特定健診、75歳以上の方は後期高齢者健診の対象です。

生活習慣病はほとんど自覚症状がないまま進行します。年1回は健診を受けることが、生活習慣を見直すチャンスになります。

高血圧や糖尿病等で治療を受けている方も、年1回は健診で健康状態を確認しましょう。

健診の案内は、加入している医療保険者から通知されます。

特定健診・特定保健指導について

U R L <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/seikatsushuukan/tokuteikenshin.html>

問合せ ご加入の健康保険の医療保険者へ

お問い合わせ 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2405



元気からだ! Q&A

毒虫にやられたときの対処法は?

ハチ編

千葉県医師会 広報・ホームページ委員会

久保田 智樹 医師

Q ハチに刺された時の対処法は?

A ハチ刺症ししやうで問題になるのは主にスズメバチ類、アシナガバチ類、ミツバチ類です。ハチ類は春から秋によく活動しますが、特に晩春から晩秋にその被害が多いです。軒下や屋根裏、樹木、土中などに巣を作り、不用意に近づいたり驚かしたりすると刺されます。

ハチ刺症の症状は激しい痛みと赤み、腫れや局所のむくみなどの局所症状が一般的ですが、ハチ毒にアレルギーがある人はアナフィラキシーショックが問題になります。これは全身の強いアレルギー反応のことで、全身の蕁麻疹じんましん

や腹痛・嘔気・嘔吐、呼吸困難や声のかすれ、さらには血圧低下や不整脈などが生じ、重症化すると、意識障害や生命の危機も起こし得ます。

人口動態統計によるとハチ毒による死者数は年に十数名で、日本国内における野生生物による死亡事故の原因生物のトップです。症状が痛みや赤み、局所の腫れだけであればチャドクガ皮膚炎の時と同じ治療でよいですが、アナフィラキシー症状を呈した際は、救急対応のできる医療機関を受診(救急車を呼ぶなど)することをお勧めします(刺された直後であれば、アウトドア用品店などで入手できる「ホイズンリムーバー」で毒を吸い出すのも一定の効果はあるようです)。

なお、ハチ毒アレルギーのある方はアドレナリン自己注射薬を携帯し、必要時速やかに使用することが大切です。ハチ刺症を防ぐには、①ハチが自分の周りを飛び回っているとき(スズメバチでは、アゴをカチカチ鳴らして警告してきます)は近くに巣がある

可能性が高いため、落ち着いてその場を去る(騒いだり手で振り払ったりすると攻撃と間違われ、刺される危険が増します)②(特にスズメバチでは)黒いものに向かってくるため、白系統の帽子や衣服を身につける(洗濯物に潜んでいることもあるので注意)③香水や整髪料をつけないようにする(ジュースの匂いも危険です)といったことを(特にハチが生息していると思われる所では)心がけてください。ハチからみたら、人間は巨大な『危険生物』です。ハチ側も自己防衛で人間を刺すことが多いです。

なお、巣を駆除する際は専門の業者に依頼しましょう。

(注)アナフィラキシー症状(全身の強い蕁麻疹・唇や口の腫れ・まぶたの腫れ・息苦しき・声が出にくくなる・息がゼーゼー、ヒューヒューする・動悸・胸の苦しき・目の前が暗くなる・気が遠くなる・意識が無くくなる・冷や汗・腹痛・嘔吐・失禁する、など)がみられる時は、救急車を呼んでも救急対応可能な医療機関を受診されることを強くお勧めします。



ミレニアム80号掲載の「チャドクガ編」も見てね♪

子どもが頭をぶつけた時の 対処法について

千葉市立海浜病院小児科 よしもと きよか 吉本 記世香 医師

こども急病電話相談

受診するべきかどうか迷ったら

#8000

毎日夜7:00~翌朝6:00

※相談は無料ですが、通話料はご負担いただきます。

ダイヤル回線・IP電話・光電話・銚子市からは
☎043 (242) 9939

Q1 転んで頭を打ったり、家具に頭を ぶつけた場合の対処法は？

◎こぶができた場合

子どもは、頭の骨と皮膚の間にある組織の結合が弱いため、こぶができてやすいです。

こぶは時間がたつとほとんどが自然に吸収されて消えます。こぶができたなら冷やしてあげてください。冷やすことで、痛みも和らぎこぶも大きくなりにくくなります。ただし、こぶが非常に大きい(3cm以上)場合や、急激に大きくなっていく場合は、骨折している可能性がありますのですぐに病院を受診してください。

◎明らかに出血している場合

傷口が出血している場合は、ガーゼや清潔なタオルで出血している場所を強く圧迫して止血をしてください。また、傷口が砂や泥で汚れている場合は、できるだけ流水で洗ってください。出血が止まらない場合は、傷を縫う可能性がありますので、必ず病院を受診してください。

Q2 頭を打った後、気を付けた方が いい症状は？

- 呼びかけてもぼんやりして反応がはっきりしない

- ぐったりして顔色が悪い
- 何度も吐いてしまう
- 痙攣けいれんしている
- 頭痛がだんだん強くなっていく
- (乳児の場合) ミルクの飲みが悪い

上記のような症状が、見られる場合は病院を受診してください。

頭を打った直後に泣きその後、機嫌が普段と変わらなければそのまま様子をみましょう。症状は頭を打ってすぐに出現する場合がありますが、4~6時間後に症状が出現することもあります。頭を打った後、最低24時間は注意深く観察が必要です。もし、経過を見ている最中で具合が悪くなったら、その時点で病院へ行きましょう。

Q3 頭を打った後、家での過ごし方は？

子どもは元気になるとすぐにはしゃいでしまいますが、頭を打った当日は安静に家の中で過ごすようにしましょう。傷がある場合(特に縫った場合)、出血や腫れの原因になるためその日のお風呂は控えましょう。





トマトのコンポート



ミニトマトがデザートに変身します。
キンキンに冷やせば夏のデザートに！

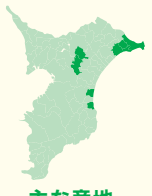
材料(2人分)

- ミニトマト……………12個
- 白ワイン……………80cc
- 水……………100cc
- レモン輪切り……………1枚
- 砂糖……………大さじ3

つくり方

- ① トマトはヘタを取り、沸騰したお湯に10秒ほどぐぐらせ、皮に切れ目が入ったら水に取り、皮をむく(湯むき)。
- ② 鍋に白ワイン・水・砂糖を入れて熱し、沸騰したら①のトマトを入れ、5分ほど煮る。火を止めてレモンの輪切りを加え、そのまま煮汁の中で冷ます。
- ③ ひと肌まで冷めたら、冷蔵庫に移し冷やす。

ヘタがピンと張っていて果実にハリがあり、ずっしりと重いものがおいしいよ！



主な産地

白子町・一宮町・八街市
富里市・銚子市・旭市

※ ミニトマトではなく、トマトの情報です



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。
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>



教えてちばの恵み

ドク太&ナーピーのまちがい探し

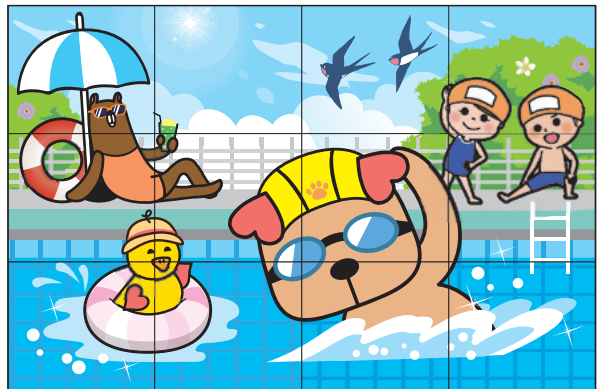
オリジナルグッズはメモ帳&クリアファイル

正解者の中から抽選で5名様にドク太&ナーピーのグッズをプレゼント！

5つのちがいを
見つけてピッ！



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



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

79号 テーマ採用・まちがい探し当選者
 東金市 **バンバン** 様 / 市原市 **ジロ** 様 / 流山市 **流山 S.K** 様
 鎌ヶ谷市 **オッキー** 様 / 千葉市 **MM7** 様 / 長生郡白子町 **トド** 様
 他1名様 **おめでとうございます！**



前号の答え D・E・F・G・K

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、
年4回(3・6・9・12月)「ミレニウム」を発行しています。

1. 何号をご覧になりましたか? [] 号]

2. 特に興味をもった、印象に残ったページは?

[]

3. 取りあげてほしいテーマは?

[]

4. 本誌へのご意見・ご感想

※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。

5. 当選した場合のお名前表記は? (ペンネーム・イニシャル・匿名希望など)

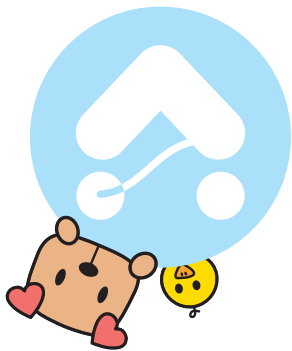
[]

6. まちがい探しの答え (応募する方は、ご記入ください)

[]

山 折 り

◎個人情報保護のためお送りいただいた/ハガキなどは(公社)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。



テーマ採用・まちがい探し応募方法

封書またはハガキに下記の【ご応募記載事項】内容を記載し、ご応募ください。

まちがい探しの正解者および、テーマ採用者に抽選で素敵な賞品をプレゼントいたします。

● まちがい探し正解者 5名

ドク太&ナーピーオリジナルグッズ

● テーマ採用者

QUO カード (オリジナルではありません/1,000円)



※2022年8月31日着分まで有効です。 ※「まちがい探し・81号で採用されたテーマ」当選者は、83号(2022年12月10日発刊)に掲載いたします。

【ご応募記載事項】

① お名前 ② 性別 ③ 年齢 (年代でも可:<例>20代)

④ ご住所 ⑤ 電話番号 ⑥ 本誌入手先

⑦ バックナンバー希望号数と冊数

(ご希望の場合のみご記入ください)

⑧ 質問にお答えください。

①何号をご覧になりましたか?

②この号で特に興味を持った、印象に残ったページは?

③取り上げてほしいテーマは?

④本誌に対するご意見・ご感想

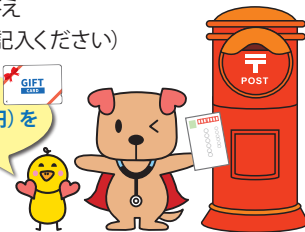
⑤当選した場合のお名前表記は?

(ペンネーム・匿名希望など)

⑥まちがい探しの答え

(応募する方はご記入ください)

テーマ採用者には
QUO カード (1,000円) を
プレゼント



千葉県医師会ホームページで
バックナンバーを含む本誌が見られます。

バックナンバーをご希望の方は、本会
ホームページ「千葉県医師会ミレニウム」
で本誌内容をチェック!



※ 住所・氏名・電話番号・希望号数と冊数を記入し、
送料分の切手と一緒に封書で送付してください。
(1冊/140円・2冊/210円・3~4冊/250円・
5~9冊/400円)

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、千葉県医師会広報係あてにお申し込みください。



◎ 個人情報保護のため、お送りいただいたハガキなどは(公社)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。

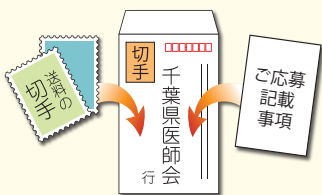
バックナンバーをお届けします!

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、ぜひご利用いただきたいと思います。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。

- 80号**
2022 春号
特集「悩んでいませんか? うるさい耳鳴り/ マナポット「うつる病気『感染症』について知ろう! ~その2 感染症にかかりにくいからだを作る~/ スポーツ「スポーツ前のストレッチ~ハムSTRINGタイトネスを中心に~/ / 子どもの相談室「麻しん(はしか)」/ ほか
- 79号**
2021 冬号
特集「冬に多い血圧の急変動による血栓症に注意! ~脳梗塞にならないために~/ マナポット「うつる病気『感染症』について知ろう! ~その1 感染症の病原体について~/ スポーツ「WITHコロナ時代に安全に運動・スポーツをするポイント」/ Q&A「便秘栓」ってなあに? / 子どもの相談室「赤ちゃんの体調不良」その見極め方 / ほか
- 78号**
2021 秋号
特集「しっかり治そう! やっかいでつこい膀胱炎」/ マナポット「排便の大切さを学ぼう!(その2 慢性便秘にならないための生活習慣)」/ スポーツ「運動会で多い保護者のけがを予防するために」/ 子どもの相談室「新生児から3か月児くらいの肌(湿疹等)について」/ ほか
- 77号**
2021 夏号
特集「身近なのによく知られていない 坐骨神経痛」/ マナポット「排便の大切さを学ぼう!(その1 排便センサー)」/ スポーツ「体幹筋のトレーニング」/ Q&A「『高齢者の誤嚥』予防する方法はあるの?」/ 子どもの相談室「乳児の鉄分不足・貧血について」/ ほか
- 76号**
2021 春号
特集「加齢に伴い避けられない白内障」/ マナポット「思春期の月経痛」/ スポーツ「再びスポーツのための運動」/ 情報ファクトリー「千葉県てんかん診療拠点機関の開設」/ 子どもの相談室「小児生活習慣病」/ ほか
- 75号**
2020 冬号
特集「健康寿命は骨が支える 骨粗しょう症を知ろう! / こころの健康「精神科と心療内科の違いについて」/ 子どもの相談室「ロタウイルス感染症」/ Q&A「ぎっくり腰って腰がどうなってしまうことというの?」/ ほか
- 74号**
2020 秋号
特集「『子どもの急病』知っておきたい受診の目安」/ Q&A「家族のための栄養バランスの良い食事を作るためには?」/ こころの健康「不眠・不安・焦燥感」/ 子どもの相談室「子どもの高熱、脳へのダメージについて」/ ほか
- 73号**
2020 夏号
特集「特に夏に多い『尿路結石症』を知ろう! / 見聞飛行「視野が狭くなってきた? と思ったら要注意 まぶたが下がる『眼瞼下垂』について」/ マナポット「気になる体のニオイについて」/ 子どもの相談室「赤ちゃんのでべそについて」/ こころの健康「不眠・不登校(不眠事例)」/ 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係までお送りください。



冊数	送料
1冊	140円
2冊	210円
3~4冊	250円
5~9冊	400円

☆ 他冊数送料は広報係までお尋ねください。

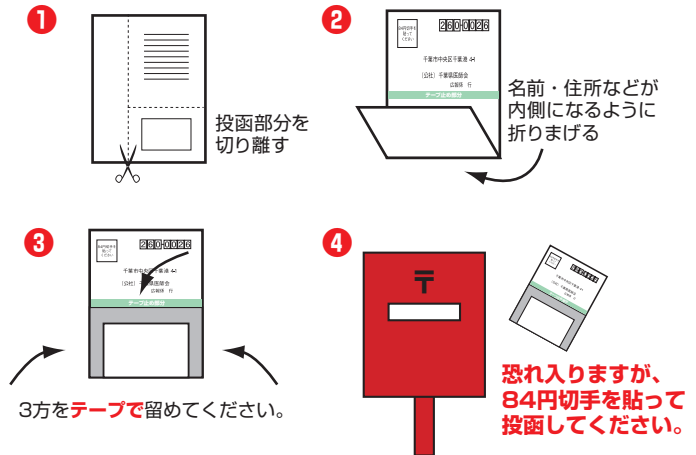
84円切手を貼ってください

260-0026

千葉市中央区千葉港 4-1
(公社) 千葉県医師会
広報係 行

テープ止め部分

封書の投函方法



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	
TEL	メールアドレス
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方は、送料分の切手と一緒に封書で送付してください。