

ミレニアム

millennium



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

◆ 特集

女性の病気・男性の病気 ～男性編～
中高年男性の尿トラブルの主な原因
「前立腺肥大症」について知ろう

◆ スポーツコーナー

寒い冬に運動を継続するには？

◆ からだのソラシド マナボつと
—子どもたちへのメッセージ—

10才から
読んでほしい

マスクかぶれとニキビ

～その2 マスクニキビと

思春期ニキビの正しい治し方編～

◆ 元気からだ！ Q&A

レイノー現象について

◆ こども相談室

アタマジラミについて



ドク太

ナービー



「平均寿命」と「健康寿命」

千葉県医師会理事

小出 明範 あきのり 医師



「平均寿命」とは「0歳における平均余命」のことで、厚生労働省が発表した令和3年（2021年）の男性の平均寿命は^{81.47}歳、女性は^{87.57}歳でした。国連の1機関であるUNFPA（国連人口基金）が発表した2022年版世界人口白書でも、我が国日本は男女ともに1位で、名実ともに世界の長寿国となっています。

一方、「健康寿命」は「健康上のトラブルによって日常生活が制限されずに暮らせる期間」と定義づけられており、日常的に介護などを必要とすることなく、自立した生活を送れている年数のことを表しています。2019年の厚生労働省のデータでは男性は^{72.68}歳、女性は^{75.38}歳で、平均寿命に比べて男性は約8.7年、女性は約12.1年下回っている結果となっています。ちなみに私たちの住む千葉県の健康寿命は、男性^{72.61}歳、女性^{75.71}歳（2019年厚生労働省調査による）です。

国や各自治体においても、それぞれが豊かな人生を送るために健康寿命をどのように延ばしていくかが大切な課題ですが、最近では健康長寿社会の実現に向けて「フレイル」という言葉が重要となっています。年齢を重ねるとともに段々と体力が弱くなり、外出する機会が減り、病気になるいまでも手助けや介護が必要となってきます。このように「心と体の働きが弱くなってきた状態」を「フレイル」と呼びます。

全国の各自治体では、健康寿命を延ばすために「フレイルチェック」をはじめ、さまざまなフレイル予防の活動や対策が行われています。ご自分の地域での活動にご興味のある方は、お住まいの自治体のホームページや広報誌で確認したり、役所などに問い合わせしてみてください。

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。

ミレニアム millennium

2022 December

第83号

目次

特集

女性の病気・男性の病気～男性編～
中高年男性の尿トラブルの主な原因
「前立腺肥大症」について知ろう 1

スポーツコーナー

寒い冬に運動を継続するには? 5

からだのソラシド♪ マナボっと

マスクかぶれとニキビ
～その2 マスクニキビと
思春期ニキビの正しい治し方編～ 6

千葉県インフォメーション

・屋外などでの「受動喫煙」をなくしましょう!
・骨髄バンクにご協力を『あなたの勇気が命をつなぎます』
・「人生会議」してみませんか 8

元気からだ! Q&A

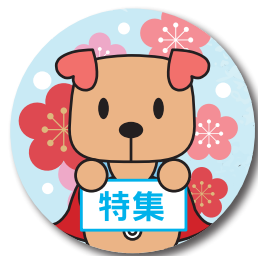
レイノー現象について 10

こども相談室

アタマジラミについて 11

旬食野菜クッキング/ 医師会インフォメーション

大根ステーキ さっぱりドレッシングがけ
まちがい探し 12



女性の病気・男性の病気（男性編）

中高年男性の尿トラブルの主な原因

「前立腺肥大症」について知ろう

監修

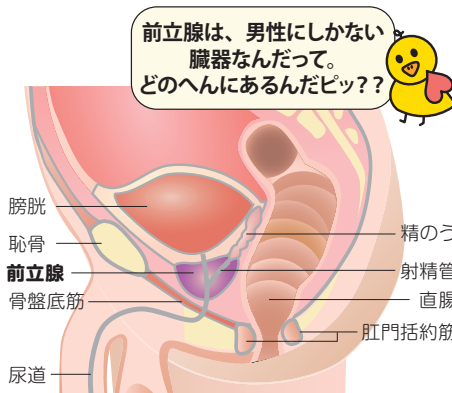
千葉大学医学部附属病院
泌尿器科
市川 智彦 医師

■ 前立腺について

【前立腺の役割】

前立腺の役割は、大きく分けると生殖と排尿にかかわることの2つがあげられます。

- 1 射精時に前立腺液（精子を保護する成分を含んだ液）を分泌します。
- 2 前立腺にある筋肉（平滑筋）が射精時に尿道内に精液を押し出し、また、精液が膀胱側に行かないように膀胱側の尿道を狭くコントロールします。



ちょこっと豆知識

- 精液の成分は、精子が全体の1%、前立腺液が30%、精のう腺液が69%。わずかに1%の精子を守り、その活動性を高めるために前立腺液と精のう腺液は重要な働きをしています。

※ 精のうとは、前立腺の後方にあり、精巣で作られた精子の通り道である射精管とつながっている組織で、精のう腺液を分泌する役割があります。

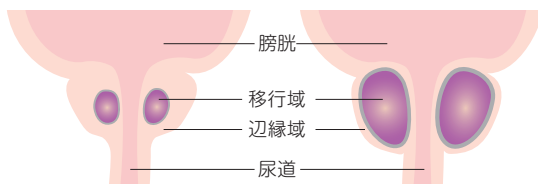
前立腺の役割、はじめて知ったピッ



【前立腺肥大症】

正常な前立腺

前立腺肥大



前立腺肥大は、尿道周囲の移行域の増大によって生じます。そのため、尿道が圧迫されることによる尿トラブル症状が現れやすくなります。

前立腺は栗くらいの大きさが卵くらいになっちゃうらしいピッ



前立腺肥大は、「移行域」というところが大きくなり起こります。この病気について詳しくみてみましょう。



▼ 前立腺肥大症って？

頻尿や残尿感、排尿に時間がかかるなどの尿トラブルで困ったことはありませんか？
男性の場合、その原因で最も多いのが前立腺肥大症です。男性は50歳を過ぎたところから前立腺の病気が増加し、5人に1人は前立腺肥大症を発症すると言われています。

前立腺は男性特有の生殖器官の一つです。膀胱の出口で尿道を取り囲むようにあり、精子の動きを助ける前立腺液を分泌するほか、排尿や射精をコントロールする役割も担っています。

幼少期は小さかった前立腺は、思春期以降に男性ホルモンの分泌が活発になると成長していき、成人では栗の实くらいの大きさになります。

ところが、加齢に伴い前立腺が肥大化していくと、その中央を通る尿道が圧迫されて細くなり、尿が出にくくなる、頻尿、残尿感といった排尿にかかわるトラブルが現れることがあります。これが前立腺肥大症です。

■ 前立腺肥大症でみられる主な症状

● (尿トラブル【下部尿路症状】) の具体例

① 排尿時の症状(おしっこを出すことに関連する症状)

- ・尿が出にくい
- ・尿が出始めるまでに時間がかかる
- ・尿線が細い、途中で尿が止まってしまう
- ・いきまないと尿が出ない
- ・尿が全く出ない



② 蓄尿時の症状(おしっこをためることに関する症状)

- ・日中トイレが近い(頻尿)
- ・尿がもれる
- ・急に尿意が起きて、トイレが間に合わない
- ・就寝後、何度も尿意を感じてトイレに行く(夜間頻尿)*



③ 排尿後の症状(おしっこをした後に出る症状)

- ・排尿したばかりなのに尿がもれる
- ・排尿後も尿が残っている感じがする(残尿感)



症状の程度や感じ方は人によって異なりますが、
進行すると症状も強くなり、さまざまな合併症を引き起こします。

夜間頻尿で注意するポイント

●「夜間頻尿＝前立腺肥大症」というのは誤解です。就寝前の水分のとりすぎが原因ということもありますので、まずは水分のとり方を振り返ってみることも必要です。また、夜間頻尿は「多尿(尿の量が多い)」が原因ということもしばしばあります。必要以上に水分をとると、トイレに行く回数が増えるというものです。本来、日中の方が尿は多く作られるのですが、逆に夜間に多く作られるようになってしまうのを「夜間多尿」といいます。原因としては、高齢になると排尿にかかわるホルモン分泌の変化が生じたり、高血圧や腎機能の障害、睡眠時無呼吸症候群などが考えられます。

夜間多尿がある場合は、
背景に病気がないか
なども調べるのが
大切です。



▼ 前立腺肥大症の原因は?

原因はまだわかっていないことが多いのですが、いくつかの危険因子が挙げられています。その一つが加齢で、男性の多くは加齢とともに前立腺が肥大していきます。(高齢になっても肥大しない人もいますし、中には加齢に伴い小さくなる人もいます)

他にも、テストステロンという男性ホルモンの関与や、遺伝的な要因、食生活、喫煙、高血圧をはじめ、肥満・高血糖・脂質異常症などの生活習慣病が前立腺肥大の危険因子と推定されています。

▼ 前立腺肥大症の診断と検査

大きくなった前立腺が尿道を圧迫して様々な症状が起こるわけですが、かといって、前立腺が大きいほど強い排尿障害が現れるというわけではありません。

前立腺がかなり肥大化しているのに無症状の人もいれば、まだ小さいのに尿トラブルに悩まされている人もいます。

そのため診断の際は、前立腺の大きさばかりを基準とするのではなく、どんな症状でどの程度の困難が生じているか、ということの方を重視して診断します。

また、前立腺肥大症は発症しやすい年代が前立腺がんと同じため、その鑑別をしておくことは重要です。

■ 前立腺肥大にともなって起こる合併症

● 合併症の例

尿 閉

急に尿が出なくなる。高齢になるほど起こりやすく緊急の処置が必要になる。

膀胱結石

前立腺肥大症は、膀胱内に尿がとどまるため、結石ができやすいと考えられている。

細菌感染症

膀胱や尿道などの尿路で起こる。

など

合併症も
発症しやすいので
注意するピッ



■ IPSS (国際前立腺症状スコア) と QOL (生活の質) スコア

どのような症状がどのような強さで現れているかを、客観的につかむためのシートです。

気になる人は
やってみて
ピッ!



国際前立腺症状スコア(IPSS)

どれくらいの割合で 次のような症状がありましたか	全くない	5回に 1回の割合 より少ない	2回に 1回の割合 より少ない	2回に 1回の割合 くらい	2回に 1回の割合 より多い	ほとんど いつも
この1か月の間に、尿をしたあとに まだ尿が残っている感じがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
この1か月の間に、尿をしてから2時間以内にも う一度しなくてはならないことがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
この1か月の間に、尿をしている間に尿が何度も とぎれることがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
この1か月の間に、尿を我慢するのが難しいことが ありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
この1か月の間に、尿の勢いが弱いことがありま したか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
この1か月の間に、尿をし始めるためにおなかに 力を入れることがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
この1か月の間に、夜寝てから朝起きるまでに、 ふつう何回尿をするために起きましたか	0回	1回	2回	3回	4回	5回以上
	0点	1点	2点	3点	4点	5点

質問シートを用いた 重症度の見方

IPSS	
軽症	0～7点
中等症	8～19点
重症	20～35点
QOL スコア	
軽症	0～1点
中等症	2～4点
重症	5～6点

男性下部尿路症状・前立腺肥大症
診療ガイドライン 2017より

QOL スコア

	とても 満足	満足	ほぼ満足	なんとなく いけない	やや不満	いやだ	とても いやだ
現在の尿の状態がこのまま変わらずに続くとし たら、どう思いますか	0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点

IPSS 点

QOL スコア 点

注意 IPSS の数値が高いからといって、必ずしも前立腺肥大症と診断できるわけではありません!

この病は、患者さんが症
状をどう感じるかによって
治療が必要かどうか、治
療方法の選択が変わって
くるため、QOL ス
コアも用いて総合
的に評価します。



▼ 前立腺肥大症の治療

前立腺肥大症は、命に関わることはほぼな
い良性の病気です。

検査の結果、前立腺肥大があるだけで前立
腺がんはなく、本人が支障を感じていないの
であれば治療の必要はなく、経過観察だけ
構いません。

逆に、症状が重く主治医が治療を勧めた場
合や、初期であっても本人が困難を感じ、改

さらに、重症になると尿路細菌感染症を
繰り返したり、膀胱結石ができたり、膀胱
にたまった尿をほとんど出せなくなる尿閉
などの合併症を発症しやすい病気であるた
め、軽微であっても尿トラブルがある場合
は、一度、泌尿器科を受診しておく必要が
あります。

受診の際には、詳しい問診と、上で紹介
しているIPSS (国際前立腺症状スコア)
というチェック表 (上記参照) により、ど
ういった排尿障害がいつから始まってどん
な経過をたどり、どのように困っているか
を入念に調べます。

■ 治療法

治療が必要な場合は、次のような方法があります。

行動療法例	- 生活指導※、骨盤底筋訓練、膀胱訓練などが含まれる ※ 長時間の座位は NG(前立腺がうっ血するため)・便秘を防ぐ・下半身の冷えに注意する・コーヒーや酒は飲み過ぎない など	  
薬物療法例	- α 1 遮断薬 (排尿にかかわる筋肉に作用する薬) 5 α 還元酵素阻害薬 (肥大した前立腺を小さくする薬) - ホスホジエステラーゼ 5 阻害薬 (排尿障害をやわらげる薬) - 抗男性ホルモン剤 (男性ホルモンを抑える薬) - 漢方薬 (蓄尿障害を緩和) など	
手術についてはさまざまな方法がありますが、一部の医療機関でしかできないものもあります。また、効果の持続期間、再治療の必要性の有無など、メリット・デメリットを知ることが大切です。主治医とよく相談しましょう。		
手術療法例	内視鏡	- 経尿道的前立腺切除術 (TURP) (内視鏡・電気メスを尿道から挿入し尿道の内側から前立腺を削り取る) - 生理食塩水かん流経尿道的前立腺切除術 (バイポーラ TURP) (TURP と同じ方法で、近年良く行われるようになってきた)
	レーザー	- ホルミウムレーザー前立腺核出術 (HoLEP) (内視鏡を尿道から挿入し、ホルミウムレーザーを照射して前立腺の皮膜内をくりぬく) - 光選択的レーザー前立腺蒸散術 (PVP) (尿道から挿入した内視鏡下にレーザーを照射して、肥大した内腺を蒸発させながら切除する)
	その他	尿道から特殊な器具 (ステントなど) を挿入し、前立腺で圧迫された尿道を広げる など

例えば、夜間に数回トイレに起きても、
患者さんが困っていなければ、
治療の必要はないんだピッ♪



■ 気をつけたい！ 前立腺肥大症と同じような症状がある病気・病態

(男性の下部尿路症状の原因となるもの)

前立腺	前立腺がん・前立腺炎
膀胱	膀胱がん・膀胱炎・膀胱結石・膀胱憩室・過活動膀胱
尿道	尿道炎・尿道狭窄・尿道憩室
脳の疾患	脳血管障害・認知症・パーキンソン病・脳腫瘍
脊髄	椎間板ヘルニア・脊柱管狭窄症・脊髄損傷
抹消神経	糖尿病・骨盤内手術後
その他	多尿・飲んでいる薬の影響(薬剤性)・睡眠障害・心因性・加齢 ほか

同じような症状の病気が
こんなにあるピッ。
ちゃんと検査しないとダメだピッ



前立腺肥大症と似た症状が出る
病気はさまざまありますので、排
尿トラブルがある場合は、一度受
診して、原因が別の病気にはない
ことを確定させることが大切です。



善を望んでいる場合には治療を開始します。つまり、前立腺肥大症の治療は、基本的に患者さんの希望と選択次第というわけです。その結果、治療となった場合の目的は、困った症状を軽減し、QOL(生活の質)を改善することになります。

治療の中心は、症状を抑える薬物療法になりますが、排尿障害が強く、薬で改善されない場合には手術が選択されます。現在では、開腹手術を行うことはまれで、尿道から入れた内視鏡やレーザーを使った、体への負担が少ない手術が基本となっています。

他にも、運動、飲水、嗜好品などをチェックし、生活指導を行うことで症状を緩和できることもあります。

主治医とよく相談し、納得した上で、ライフスタイルに合った治療法を自分自身で選択することが大切です。

経過観察中も
定期的に
検査をするんだ
ピッ!



前立腺肥大症は
無治療となった場合でも、
合併症や前立腺がんの
有無の鑑別が必要である
ことはお忘れなく!



寒い冬に運動を継続するには？

「継続は力なり」と言います。

どのようなことをするにも、継続することでそれなりの結果を求めることが出来ます。それは、運動でも同じ事です。

ところが、以前ミレニアム67号に掲載したように、運動習慣の継続率は3か月で約40%、6か月で約25%、1年後には12%、3年後には4%まで低下します。

運動習慣の継続を困難にする一番の理由は、夏の暑さと冬の寒さです。夏は「こんなに暑いと運動はやってられません。秋になって涼しくなったら頑張ります。」冬は「こんなに寒いと運動はやってられません。春になって暖かくなったら頑張ります。」という方が多いのです。ですから、この夏と冬に運動習慣が無くならない継続できる方法をお教えします。

①身近でいつでも簡単にできる運動 ②仲間がいること

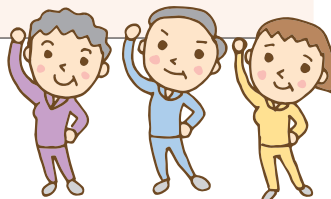
この2点が重要です。

その実例としては、

① ラジオ体操	全身運動であり、しかも家で一人でも出来るし、公園などでおこなっていると参加すれば、仲間がいるので続きます。認知症予防にもなります。(20年以上続いた運動グループもあります!)
② スクワット	膝とつま先は同じ方向で、膝はつま先より前に出ないようにしてください。
③ かかと落とし	かかとを上げる(つま先立ち)姿勢をとり、かかとをストンと落とします。 ※5本の指を広げて、体重を支える意識が大切です。
④ その場足踏み	太ももを交互に上げて、同じ場所で行進します。 ※太ももをなるべく水平に近くなるように上げると効果的です。そして、肘を直角に曲げ、大きく振ります。(朝の天気予報でも見ながら、一度に300回くらいやりましょう!)
⑤ 壁スクワット	腰や膝が痛く、スクワットが困難な方にお勧めです。 ※壁から30～40cm離れて立ち、壁を背に頭と上半身をもたれかけ、両足を肩幅くらいに開いて、上半身をゆっくり上下動させます。(膝が痛くならない程度に、ゆっくり上下動します。)
⑥ 起居時のスクワット	1日に何回も立ったり座ったりします。これを、全部筋トレに利用しましょう。立ったり座ったりの途中で、3秒でも5秒でもその状態で止まってください。一応、スクワットの姿勢になっているはずですが。 ※手が膝やテーブルにつかないように注意してください。(ふらつく方は、指1～2本ならテーブルについても結構です。)
⑦ 雑巾がけ	元気な方に、是非お勧めです。



◀ミレニアム 67 号
スポーツコーナー
「ラジオ体操でロコモ予防を!」



マスクかぶれとニキビ

～その2 マスクニキビと

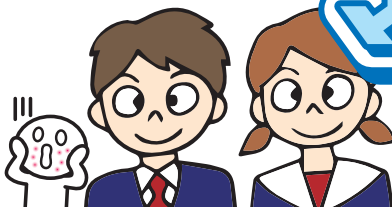
思春期ニキビの正しい治し方編～

監修 千葉県医師会 広報・ホームページ委員会 久保田 智樹 医師



「マスクかぶれ」について解説した前号に続き、今号では、マスクをつけることでできやすくなる「マスクニキビ」と「思春期ニキビ」の正しい治し方について解説いたします。

※ ここでは、マスクによってできるニキビを「マスクニキビ」。思春期にできるニキビを「思春期ニキビ」と記しています。



ニキビの
でき方をみる
ピッ



マスクニキビと思春期ニキビって違うものなの？



ニキビができる背景と原因



マスクニキビ

- ・マスク内の「蒸れ」で細胞がふやける。
- ・蒸れた後の反動で肌が乾燥してしまい、肌荒れが起きる。
- ・マスクと肌がこすれることで、肌荒れが起こる。

このような環境になると
毛穴がつまりやすくなる！

マスク内の温度が上がると皮脂が増え、毛穴の中に皮脂がつまって、ニキビができる



ニキビができてしまうプロセスは違いますが、「毛穴のつまりと、皮脂が増えてたまる」という事柄は同じで、できる「ニキビ」も同じものです。また、ケア方法も同じですので、ぜひ正しいケア方法を知ってください！



思春期ニキビ

- ・思春期は、細胞の新陳代謝が盛んで、どんどん角質が作られる。
- ・思春期は、性ホルモンの働きが活発で、皮脂がたくさん作られる。

その結果、毛穴がつまりやすくなり、その毛穴の中に皮脂がたまって、ニキビができる

どっちも同じ
ニキビなんだね！



正しいケア方法

まずは、ニキビを治すには根気がいることを知ってください！



ポイント①

- ・今あるニキビを、3 か月を目安に治す



薬（飲み薬・ぬり薬）を正しく使いましょう。
ニキビの治り具合に合わせて薬を変えながら治療しますので、根気が必要です

ポイント②

- ・再発させない
- ・ニキビあとを残さない
- ・新しく作らせない

生活習慣を見直しましょう。
間違った日常のルーティーンをやめ、肌を正常にしていきましょう

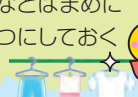


ニキビあとを残さないためにも、正しく治療しましょう。

■ 皮膚科での治療

1	①今あるニキビを治す ②毛穴をつまみにくくしてニキビができてにくい肌にする	この2つに効く「ぬり薬」で治療します。 ※保護者の皆さまへ この薬は、日本でも保険診療で使えるようになっています。
2	ひどいニキビ（炎症が強いニキビ）には、抗生剤のぬり薬や飲み薬を使う。 また、ビタミン剤、漢方薬などの飲み薬と一緒に使うこともあります。	
3	症状によっては、専用の医療器具や細い針、レーザーなどを使って、膿や角栓（毛穴のつまり）を出す治療をする場合もあります。	

■ ニキビを作らせないための生活習慣改善

洗 顔	汗をかいたら水で汗を洗い流すか、ぬれタオルやアルコール分を含まないウェットティッシュで、こすらずに押しふきます。	
食 事	和食中心でバランスのとれた食事が一番！ ※ビタミンB・C群が不足しないように気をつけましょう。	理想は22時に寝てほしいピッ... 塾や勉強で早寝が難しいとは思いますが、なるべく週に1日でも多く「早寝の日」を作るように努力してくださいね！
睡 眠	睡眠不足は皮膚のサイクル（肌の周期）や、皮脂量に悪い影響を与えます。スマホやゲームを布団に持ち込まず、なるべく日付が変わる前に寝るようにしましょう。	
顔への刺激	顔にもものがふれることによる刺激（髪の毛やマスク、ほおづえや顔を下にして寝るなど）は注意しましょう。 ※マスク着用トラブルについては、82号P6～7を参考にしてください。	まくらカバー・シーツなどの寝具や、パジャマなどはまめに洗たくして、清けつにしておくピッ！ 

■ 注 意 !

1 自己流で「ニキビをつぶす」ことはさげましょう！

▶ 自己流 NG の理由

- ①むやみにつぶすと、毛穴の中を傷つけてしまい、ひどい「ニキビあと」になることがあるため。
- ②つぶしたところから、ばい菌が入って炎症を起こし、ニキビあとになってしまうことがあるため。
- 2 生活習慣の影響も大きくかわるので、「治療は長期戦」で続けていきましょう！
- 3 背中など、体にできているニキビのようなものは、ニキビではなく「マラセチア毛包炎」の場合があるので、注意しましょう！



治療薬が違うので、注意するピッ



ニキビ治療のゴールは、今あるニキビを治すだけではなく、「ニキビができないようにすること」。

何より大切なのは、長期戦で「ニキビができない、健やかな肌作り」を目指しましょう！

たまには自分にごほうびだピッ！

自分にとって「ニキビがしやすい」と感じる食べ物（甘いものや油ものなどが多い）は、たいていおいしい物なので、たまには食べて、ストレスをためないようにするピッ！



■ マスクかぶれについては
82号▶



■ 思春期ニキビの
詳しい解説は47号▶

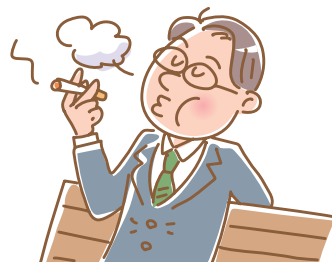


屋外などでの「受動喫煙」をなくしましょう！

健康増進法では、たばこを吸うときや灰皿を置くときは、周囲の人にたばこを吸わせることがないよう配慮することが義務付けられています。

● たばこを吸う方へ

たばこを吸うときは、家の中やベランダ、屋外の喫煙場所などの喫煙が可能な場所であっても、周りの人にたばこの煙を吸わせないように気を配りましょう。



● 施設を管理する方へ

屋外に灰皿を置く場合は、施設を利用する人や近くを通る人などに、たばこの煙を吸わせないように配慮しましょう。

■ 望まない受動喫煙を生じさせる恐れのある場所の例

- ・建物の出入り口付近 ・人通りの多い場所 ・周囲に人が集まる場所
- ・煙が施設の屋内に流れ込む場所(窓や換気扇の近く) など

子どもや妊婦、基礎疾患のある方が利用したり、近くを通ったりするような場所※は、特に気を付けてください。

※喫煙者から7メートル以内で煙のにおいを感知し、4メートル以内で刺激症状が出ると言われています。

お問い合わせ 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2660

骨髄バンクにご協力を『あなたの勇気が命をつなぎます』

骨髄・末梢血幹細胞移植は、白血病などの血液の病気を治すための有効な治療法です。

毎年約2000人の方が骨髄バンクを介してドナーを探していますが、骨髄移植等には患者とドナーの白血球の型(HLA 型) が合致する必要があり、その確率は数百～数万分の一といわれています。

一人でも多くの患者さんが移植を受けられるよう、骨髄バンクへのドナー登録をお願いします。

ドナー登録は献血ルーム等で受け付けています。

公益財団法人日本骨髄バンクは、SNS を通じてドナー登録者の提供意思の維持や、若年層の新規ドナー登録を推進するために、LINE 公式アカウントを開設しています。

下記のコードより友達追加ができます。疑問や不安を解消するためにお役立てください。

また、ドナーの方やドナーが勤務する事業所に対し、助成金を交付している市町村もあります。詳しくは市役所・町村役場にお問い合わせください。



お問い合わせ

(公財) 日本骨髄バンク TEL 03-5280-1789

県 薬 務 課 TEL 043-223-2614

ホ ー ム ペ ー ジ <https://www.jmdp.or.jp/>



「人生会議」してみませんか

最期まで自分らしく生きるために、人生の最終段階に自分が望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議(ACP: アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。

県が令和2年度に実施した県民調査において、「人生会議」を「知らない」と回答した人は80.6%、「聞いたことはあるがよく知らない」と回答した人は16.9%でした。

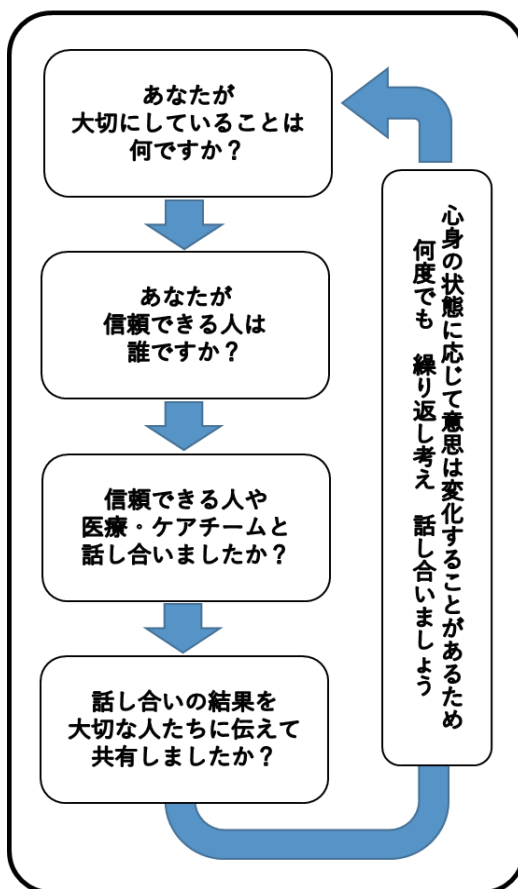
誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

みなさんもこの機会に「人生会議」してみませんか。

話し合いの進めかた(例)



※ このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

千葉県 人生会議

検索



お問い合わせ 千葉県健康福祉部健康福祉政策課 TEL 043-223-2608

元気からだ! Q&A

レイノー現象について

千葉県医師会

徳政直起 医師

Q レイノー現象とは？

A レイノー現象とは、身体全体や手足が冷たい空気や水などにさらされる寒冷刺激や、ストレスなどによる精神的緊張が原因となり、発作的に手足の血流が悪くなることで皮膚の色が蒼白・紫色・発赤の順に3相性に変色する現象のことで、冷感や痺れ・痛みを伴うこともあります。

典型例では寒冷刺激や精神的緊張により手指の細い血管が攣縮（れんしゆく）を起こし血流が低下することで蒼白となり（第1相）、数分後にはチアノーゼを起こして紫色に（第2相）、その後反応性に血管が拡張することで赤色となり（第3相）、やがて正常に戻ります。

レイノー現象に似た症状を引き起こすものとしてしもやけ（凍瘡）があり

ます。しもやけも寒冷刺激による手足の血流障害が原因となる皮膚症状ですが、血管周囲に炎症を引き起こし、腫脹を伴う紅斑が特徴で、痒みや軽い疼痛を伴うこともあります。

Q レイノー現象が現れる原因の病気は？

A レイノー現象には原因不明のもの（原発性）と、何か他に病気などの原因があるもの（続発性）とに分けることができます。

続発性の原因として

- ・膠原病（強皮症、混合性結合組織病、全身性エリテマトーデス、多発性筋炎など）
- ・内分泌障害（甲状腺腫など）
- ・神経血管症候群
- ・器質的動脈疾患（バージャー病、閉塞性動脈硬化症、クリオグロブリン血症など）
- ・職業性（振動工具器、タイピストなど）
- ・薬剤や化学物質（塩化ビニルモノマー、麦角アルカロイド、βブロッカーなど）

等があり、特に膠原病はレイノー現象を訴える患者の約半数を占めるとさ

れています。

膠原病の中でも強皮症や混合性結合組織病では高率に、全身性エリテマトーデスでは3・4割、多発性筋炎や皮膚筋炎では1・2割、その他関節リウマチやシェーグレン症候群・血管炎症候群でも認められます。

Q レイノー現象かな？と思ったら何科を受診すればいいの？

A レイノー現象の中には原因不明なものもありますが、膠原病や内分泌障害などの疾患が隠れている場合があります。

原因疾患の早期発見にもつながりますので、レイノー現象かな？と思ったら内科（特に膠原病内科）や皮膚科を受診して相談するようにしてください。

総合病院ではなくても対応できるクリニックや診療所もありますので、医療機関に電話で確認してみましょつ。



アタマジラミについて

千葉県医師会 いのえ のぶえ 井上 紳江 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 アタマジラミの症状は？

洗髪をしているのに頭をかいている場合、お子さんの髪の毛をよくみてください。

髪の毛の根元付近に0.5mm くらいの白いもの(卵) がついている、頭に2mm くらいの小さな生き物がいる、このような物体を見つけた場合アタマジラミが疑われます。

アタマジラミとは、頭髮に寄生するシラミです。陰毛に寄生するケジラミとは異なります。人の頭部に寄生し、頭皮から血を吸います。血を吸われた箇所がかゆくなります。

Q2 どうやってうつるの？

アタマジラミが寄生している人の頭髮や身の回りの物がふれることによって寄生します。

例えば、頭と頭が接触する、寝具や帽子、タオル、ブラシを共有、衣類を他の人の物と重ねて置いておくことなどからアタマジラミがうつります。

Q3 予防法・治療法は？

○予防法

集団生活において身の回りの物は共用せず、定期的に持ち帰り洗濯しましょう。

早期発見のために、こどもの頭皮を日頃からチェックする、頭皮をかゆそうにしていたらアタマジラミを疑って頭髮を見てください。

○治療法

アタマジラミがみつかったら、次の事をしてあげましょう。

1. 毎日普通のシャンプーで洗髪する。
2. 髪を大人がくしでとかす。
3. 毛髪に付着している卵が取り除けない場合は、その髪の毛をはさみで切る。
4. 身の回りの物の共有を避ける。
5. シラミ駆除医薬品を使用する。

洗える物は毎日洗いましょう。洗えないものは、使用後ハケをかけるようにしましょう。

薬局薬店にはアタマジラミを駆除する薬(パウダータイプ、シャンプータイプ) が売っています。1~4までの対策でも十分駆除できますが、使用する場合は説明書に従ってお使いください。

Q4 何科を受診すればいいの？

かかりつけの小児科
や、皮膚科を受診してください。





大根ステーキ さっぱりドレッシングがけ

これぞ和風！の香ばしい大根

材料（4人分）

- ・大根（3cm厚）..... 4個
- ・だし汁..... 適量
- ・しいたけ..... 小4個
- ・オリーブ油..... 大さじ2
- ・しょう油..... 小さじ2
- 〈ドレッシング〉
- ・ポン酢しょう油..... 大さじ6
- ・みりん..... 大さじ4
- ・だし汁..... 大さじ4
- ・白ごま..... 小さじ2
- ・七味唐辛子..... 1ふり
- ・オリーブ油..... 大さじ4
- 〈つけあわせサラダ〉
- ・エンダイブ・セロリ・イカの燻製・パプリカ..... 適量
- ・塩・こしょう..... 少々
- ・オリーブ油..... 大さじ2
- ※エンダイブとは、リーフレタスに似たキク科の野菜

作り方

- ① 大根は面取りし、片面に切込みを入れ、下茹でしてから少なめのだし汁で煮る。（圧力鍋を使うとよい）
- ② やわらかくなったら取り出して、水分をよく取る。
- ③ 調味料を合わせてドレッシングを作っておく。
- ④ つけあわせサラダは、セロリ、イカ、パプリカをオリーブ油と塩、こしょうであえ、エンダイブをしいたけに盛りつける。
- ⑤ プをしいたけに油を熱し②の大根としいたけをソテーする。大根にしょう油をかけて香りをつける。
- ⑥ ③のドレッシングをかける。
- ⑦ ④の皿に大根としいたけを盛りつけ、フライパンに残ったドレッシングをかける。

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

検索

ドク太&ナーピーのまちがい探し

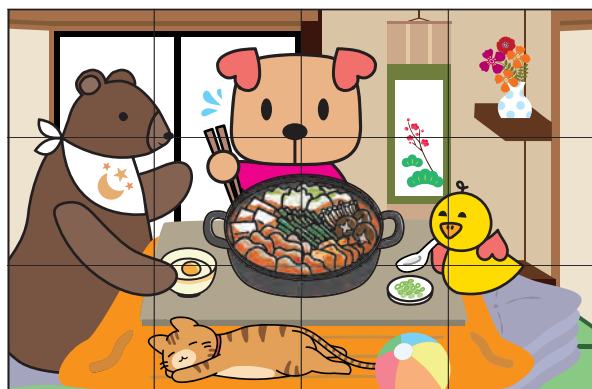
オリジナルグッズは
メモ帳&クリアファイル

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
見つけてビッ！



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

81号

テーマ採用・まちがい探し当選者

千葉県 ミッチー 様／野田市 匿名希望 様／香取市 J.H 様
習志野市 ランラン 様／市川市 匿名希望 様／香取郡多古町 S.S. 様
／鎌ヶ谷市 オッキー 様／印西市 匿名希望 様／市原市 M.H 様
おめでとうございます！



ご応募
ありがとう
ございました

前号の答え C・D・G・I・J

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)

[]

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)

※2023年2月28日着分まで有効です。 ※「まちがい探し・83号で採用されたテーマ」当選者は、85号(2023年6月10日発行)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

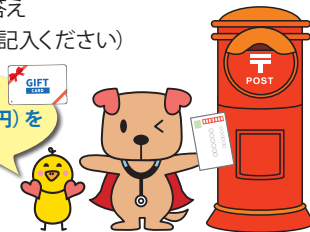
⑤ 当選した場合のお名前表記は?

(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。

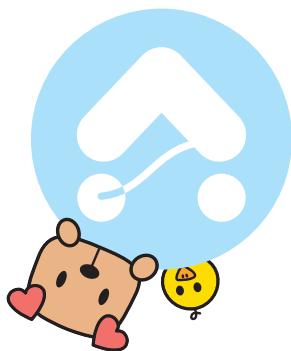
バックナンバーをご希望の方は、本会
ホームページ「千葉県医師会ミレニウム」
で本誌内容をチェック!

※ 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で負担ください。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。

山 折 り



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、ぜひご活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。

82号
2022
秋号

特集「生理痛を放置しない!『子宮内膜症』について知ろう!」/ マナボっと「マスクがぶれとニキビ〜その1 マスクがぶれ編〜」/ スポーツ「姿勢をよくする方法」/ Q&A「睡眠時無呼吸症候群の症状や病気の見極めポイントなど、教えてください」/ こども相談室「新生児の黄疸」/ ほか

81号
2022
夏号

特集「働きものの『肝臓』にいたわりを! 脂肪肝について」/ 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〜」/ スポーツ「朝のめまいと予防法」/ 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」/ Q&A「毒虫にやられたときの対処法は?〜ハチ編〜」/ ほか

80号
2022
春号

特集「悩んでいませんか? うるさい耳鳴り」/ マナボっと「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〜ハムストリングタイトネスを中心に〜」/ こども相談室「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〜」/ マナボっと「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「便秘解消」/ つてなあ? / こども相談室「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! やっかいでしつこい膀胱炎」/ マナボっと「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」/ こども相談室「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」/ マナボっと「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?」/ こども相談室「乳児の鉄分不足・貧血について」/ ほか

76号
2021
春号

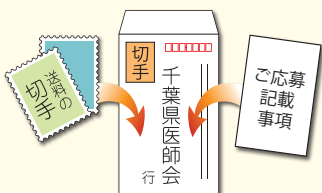
特集「加齢に伴い避けられない白内障」/ マナボっと「思春期の月経痛」/ スポーツ「再びスポーツのための運動」/ 情報ファクトリー「千葉県でかん診療拠点機関の開設」/ こども相談室「小児生活習慣病」/ ほか

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」/ こども相談室「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をいうの?」/ 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

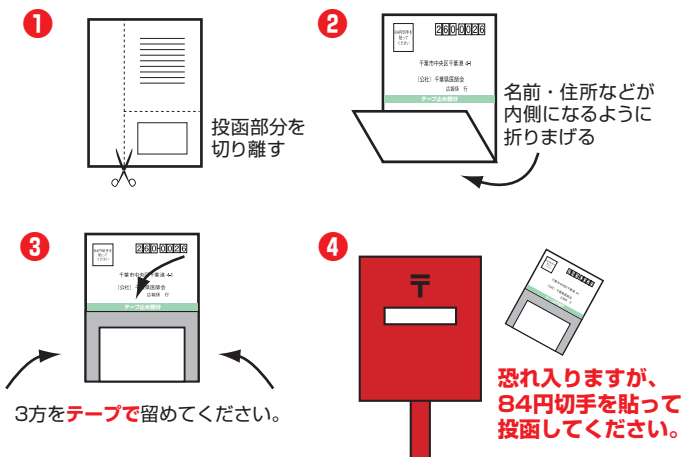
千葉市中央区千葉港 4-1

(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。