

ミレニアム millennium

2009 February

通巻 第28号



千葉県医師会
<http://www.chiba.med.or.jp>

特集

『冷え』撃退! カラダを温めて 健康に!



◆ 卷頭言
千葉県医師会副会長
鈴木 一郎

◆ 知っておくと得する
「保健・医療」ガイド
**「AED」って
ご存知ですか?**

◆ どうしているの?
スポーツチームの健康管理
NEC グリーンロケッツ



©NECSPORTS 2008

◆ 千葉県インフォメーション
B型肝炎・C型肝炎

◆ こころのカルテ
こころのリズム・体のリズム

◆ 医と食育
食は医のはじまり

◆ 健康ひろば千葉
花粉症



千葉県医師会 副会長 鈴木一郎



成人の日に思う

今年も各地で晴れやかな成人式が行われた。今年は嫌なニュースも聞かれずむしろ爽やかな大人の成人式であったように思う。TVでの報道を見ている限り、インタビューに答えて「今日から大人としての責任ある行動をとりたい」、「今年は選挙の年、積極的に投票して自分の意見を政治に反映させていきたい」とか、しっかりした意見が聞かれたのは頼もしい。

現代の若者と付き合っていると、親たちに心配を掛けてる「決して良い子」では無い10代の若者も、悪は20歳までとしつかり決め込んでいるようで、この成人式を過ぎると社会常識を持つた、責任を自覚した大人に変身していくのが面白い。ここで大人になれなかつたのは仲間に馬鹿にされる。

報道を見ると、年々の少子化が進み、県内の新成人は6万4614人だそうで、1995年の（10万1902人）3分の2以下になってしまったそうだ。

こんな数字を見せられると、昨年からの世界的な経済破綻より何より、このまま進む日本の超少子高齢社会対策が最重要課題であり、現在の医療問題を含めて総ての根がここにあるよう気がしてならない。

ミレニアム millennium 2009 February 第28号

目次 Contents

特集

「冷え」撃退！カラダを温めて健康に！ 1

わたしの健康宣言

岡 進（松戸市医師会長）

金子雅文（浦安市医師会長）

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。

千産千消

栄養士のタマゴが考えた！

ヘルシーコンビニ弁当コンテスト

～食からはじまる健康づくり事業～

千葉県健康福祉部健康づくり支援課

14

こども相談室

子どもの病気 Q&A

15

健康ひろば千葉

花粉症 耳鼻咽喉科・眼科から

16

スポーツ・コーナー

腰痛体操の有用性

18

こころのカルテ

こころのリズム 体のリズム

19

健康食材 寒天 冬メニュー

「あったか ところてんうどん」

20

インフォメーション

21

千葉県インフォメーション

B型肝炎・C型肝炎

医と食育

食は医のはじまり

12



『冷え』がこんな症状につながることも…。



精神に及ぶ冷え

自律神経が乱れがちになり、顔はほてるのにカラダが冷える、上半身に汗をかくなどの症状が出る。イライラしやすくなったり、進行すればうつ状態になることも。40代以上の女性、高齢者に多い症状。



内臓の冷え

カラダの中心に冷えが集まり、特におなか周り、腰周りが冷えがち。カラダの水分バランスが崩れ、腸、膀胱（ぼうこう）、子宮などの調子が悪くなる。主に20代の男性、20代後半～30代の女性、高齢者に多い症状。



末端の冷え

血のめぐりが良くないため、心臓から遠いところにある手足の指やふくらはぎ、ひざなどが冷える。特に指先は冷たいだけではなく、シクシクするような痛みを感じることも。20代の女性にも多い症状。

つながりやすい症状

息苦しい、動悸（どうき）がする、よく眠れない

つながりやすい症状

下痢、便秘、頻尿、膀胱炎、むくみ、頭痛、めまい、耳鳴り、関節痛

つながりやすい症状

にきび、肌荒れ、抜け毛、切れ毛、爪が割れる、肩凝り、生理がらみの不調

『冷え』撃退！カラダを温めて健康に！



『冷え』

は、様々な体調不良を引き起こしがちと言われます。カラダを温めるこの大きさと寒い季節を元気に乗り切るため、暮らしの中ですぐできる温めワザをご紹介します！

『冷え』を あなどることなけれ！

足腰が芯から冷えて辛いのを、ほおったままにしておくと、身体が疲れやすい、よく眠れない、慢性の腰痛などの症状が現われたり、さらに進行すると膀胱炎などの病気につながってしまうこともあります。「寒い季節はどうもいつも体調が悪い」という人は、「冷え」に原因があるのではないかと、疑つてみてください。また、体がちぢこまつたまま運動をしてケガをしてしまった、という人も多いこの季節。「冷え」は決して、などれません。



カラダを温めるとなぜ良いの？

カラダを温めると…？

血管が太く広がり、カラダ中の血のめぐりが良くなります。



血液の循環がよくなれば…

酸素や栄養をどんどん運び込んでくれます。同時に、カラダから早く出した方が良い老廃物や二酸化炭素も運び出してくれます。そのため、臓器や筋肉の働きもアップします。



- 栄養がカラダ中によく行き渡って、元気に！
- 老廃物がしっかり出されるから、キレイに！
- 疲労物質も早く外に出されるため、疲労回復が早い！
- 免疫機能が高まり、病気予防にもつながる！
- 筋肉も柔軟になるから、ケガもしにくくなる！



血液の役割り

血液は、私たちが生きていくのに欠かせない酸素や栄養を、カラダ中の60兆個もの細胞に送り届けてくれます。同時に、カラダの中をめぐりながら、体温を保つ働きも担っています。ですから、貧血ぎみの人は体温を保持していく力が弱くなり、カラダが冷えがちになってしまいます。

寒い中、ぽかぽかあつたかいと、心もカラダもほっこり。
でも、メリットはそれだけじゃありません。カラダを温めることは健康にとって大切な意味があるんです！

カラダを温める効果

体を温めることによって、血管が太く広がり、血液がさらさらとスムーズに流れ、カラダ中の血のめぐりが良くなります。血液の循環がよくなれば、酸素や栄養素を効率よくカラダの隅々まで運ぶことができます。そして、二酸化炭素や不要な老廃物もいち早く肝臓や腎臓に運ばれ、臓器や筋肉の働きをスムーズにしてくれます。

つまり、体を温めて血液の循環をよくすることが、カラダを健康に保つために、とっても重要なことだとと言えます。



体を温める食べ物

長ネギ、大根、ごぼうなどの根野菜、かぼちゃ、えび、羊肉、ニラ、ショウガ、ニンニク、赤ワイン、紅茶など



体を冷やす食べ物

トマト、レタス、セロリ、きゅうり、なす、あさりなど

※ビールやジュースは直接カラダを冷やしてしまうので注意

ぽかぽか万能ショウガジャム

パンに付けたり、紅茶に入れて、朝一杯のコーヒーの代わりに！



ショウガジャム 簡単レシピ♪

★ショウガ 100 g (皮付きのまますりおろす)	★砂糖 100 g
★はちみつ 大さじ2	★レモン汁 大さじ1
	★水 大さじ1

簡単だよ！

すぐできる！ぽかぽか温めワザ

ここからは、カラダを温めて健康になるために、すぐできること、簡単にできることをご紹介！

毎日の生活をちょっと振り返り、ホット&ヘルシーに過ごしましょう。

【その1】食べて温める

カラダを温めて健康になるには、カラダの内側から、冷えに負けない温かなカラダをつくることが肝心。色々なカラダの不調の中でも、「冷え」は食べ物でかなり改善できます。食事はもちろん、おやつやティータイムも、カラダを温める食材をかしこくとつて冷え撃退！

カラダを温める食べ物

一般的には夏野菜はカラダを冷やし、冬野菜はカラダを温める、と言われています。とくに『冷え』に効果がある栄養素は、ビタミンEとビタミンC。冬野菜に限らず、ビタミンCを含む果物や、ビタミンEを含む穀物や豆などのほか、発汗作用の高い香辛料などもカラダを温める食べ物の代表格です。

ティータイムも効果的に！

茶葉を発酵させて作る紅茶、ウーロン茶、ブーアル茶には体を温める効果が。ほうじ茶や黒豆茶、ココアもお勧めです。一緒にくるみやピーナッツ、栗などのナッツもオススメ。

◆衣類で冷え撃退のポイント

●冷気の侵入をふせぐ

外の冷気を取り込んでしまいやすい手首、足首、首の部分が閉じた衣類を着ましょう。



●下着にこだわる

直接肌にふれる下着や靴下は、とても重要。保温性の高い綿や赤外線加工されたものを選びましょう。

●締め付け、着膨れはNG！

寒いからといって、なんでもかんでも着込んで着膨れてしまってはダメ。カラダを締めつけてしまうと、血行が悪くなり冷えを招いてしまいます。

●足元も注意

靴下を履く場合も、まず薄手の化繊靴下を履き、その上にウールなどの靴下を履くと温かさがダンゼン違います。

◆カラダを上手に温めてくれる最強アイテム

●使い捨てカイロ

バッグの中に携帯し、寒いときに下着に貼ると便利。着膨れせず、オシャレの邪魔をしない。

●ネックウォーマー

風になびかず、マフラーよりフィットする分、保温性が高い。

●5本指ソックス

冷える指先を一本ずつ保温。血流を良くするツボが集中した足首までのものを。

●腹巻き

内臓の冷え対策に一押し！ カイロを入れるポケット付きもある。



寒い季節もあともう少し。家族や友達と一緒に時間を過ごし、ハートから温めて素敵な春をむかえてください！



あります。

冷やすことでカラダを温める裏ワザもあります！ カラダは寒さ冷たさを感じると、自然と皮膚表面の血管を収縮させ体温の低下を抑えます。冷たい水で濡らしたタオルをかたく絞ってから皮膚をこする冷水マッサージや、風呂あがりに水をかける冷水浴、乾布摩擦などは、こうしたカラダのはたらきを強化し、冷えにくいカラダをつくる方法として効果があります。

【その4】冷やして温める

筋肉には脂肪を燃やして熱をつくるはたらきがあるので、筋肉を鍛えれば、熱を作り出す力自体をアップできます。上で紹介するごく簡単な運動を暮らしの中に取り入れてみてください。

【その3】着て温める

カラダを上手に温めるには、衣類の着方や選び方も大切なポイント！ 寒さのかしこい防ぎ方と、温かさの上手な保ち方を知つて、冬のスタイルに活かしてみましょ。

◆しながらできる簡単で効果的な運動

●お布団の上で

朝起きたら布団の上で、全身を伸ばします。仰向けのまま両手を上げて、つま先から指先までゆっくりしっかりと伸ばします。これを3、4回繰り返すと、全身の血行がよくなって温まり、体も目を覚します。



●歯磨き中

心臓から最も遠く低い位置にある足先は、もっとも冷えがち。そこで、歯磨きの中もかかとの上げ下げ運動をして、足先まで血行をよくしてあげましょう。毎朝の習慣にすれば、ふくらはぎの筋肉が鍛えられ冷えにくくなる効果あり。



●テレビをみながら

腰のストレッチをしてみましょう。足を大きく開いて座り両手を真上に伸ばしたら、ゆっくり上体を前に倒してそのまま20秒キープ。これを3、4回繰り返します。



【その2】運動で温める

わたしの 健・康・宣・言

松戸市医師会長

岡進（おかすすむ）



**タバコを喫わない
効果を実感 !!**



54歳で癌が見つかり、12時間に及ぶ手術を受けました。全身麻酔の患者さんが術後、痛みを堪えて痰を出す姿を沢山見ていましたので、手術より術後の痰出しが恐怖でしたが、小さな痰が1つ出ただけで終りました。タバコを喫わない効果を実感いたしました。

34才で開業しました。分娩を取り扱っていた為、殆ど外出無し、運動無しで数年過ぎました。医師会の健康診断では2～3項目で、若手ながら、いつもワースト5に入りました。成人病予防の10か条で○がもらえるのは「タバコを喫わない」の一項目だけでした。

浦安市医師会長

金子雅文（かねこまさふみ）



不養生を反省し、健康に配慮しつつ規則正しい生活に努めています。早寝・早起き・朝ごはん！朝ごはんを忘れず！朝はパンとトーストだけでなく、バランスを考えてヨーグルト・果物を加えました。飲みすぎ・食べ過ぎに注意、食事はあくまでも、腹八分。

次に少しでも運動不足を解消したいと思います。通勤時のエスカレーター使用は避け階段を、休日、月1～2回の下手ゴルフでは、なるべく乗用カートに乘らず歩くように、等々です。

**規則正しい
生活習慣 !!**



健康であることを
誓いま～す！



あなたの 健・康・宣・言 募集中！ 健康県ちば宣言 検索

皆さん一人ひとりの「健康宣言」が「日本一の健康県ちば」をつくります。ぜひご応募ください。

応募方法

①ホームページから登録の場合

「健康県ちば宣言」ホームページから「私の健康宣言応募フォーム」にしたがって入力してください。<http://www.chiba100.net>

②ファックス・郵送の場合

次の事項を記載して送付してください。 1.宣言文(200字以内) 2.住所・氏名・イニシャル・年齢・生年月日・性別・電話番号

FAX: 043 (222) 9023 宛先: 〒260-8667 (住所省略可) 健康県ちば宣言プロジェクト事務局 (県健康福祉政策課)

「AED」つてご存知ですか？

倒れている人がいたら。 AED 使用前に…

1. 意識を確認！

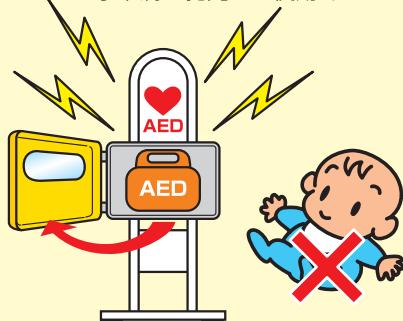
声をかけて肩を軽くたたく。意識がないときは、近くにお医者様がいるかどうか呼びかける。



2. 119番通報とAEDの要請をする

AEDの扉を開けるとブザーが鳴る場合もございます。驚かず、中の装置を取り出してください。

※AEDは1才未満の乳児には使用できません。



3. 救命救急



1. 気道を確保

2. 息を2回吹き込む



3. 胸部を圧迫する
両手を重ね、胸の中央を強く30回押す

4. AEDを使う

AEDの準備ができたら、AEDで心臓ショックを与える。



AEDとは

AEDとは、救命救急処置に使う機械のこと。日本語名は「自動体外式除細動器」といいます。心臓の筋肉が細かくケイレンし機能できなくなってしまった時、電気ショックでそのケイレンを止め、心臓の動きを元に戻すために使います。「なんだか難しそうだし、怖いし、私には使えなそう…」 いえいえ、そんなことはありません！このAED、使い方はとっても簡単。いざという時、現場に居合わせた誰もが使えるよう、特別な知識がなくて、力の無い人でも使えるように作られています。(音声で使い方をガイドしてくれる所以、その通りに使えるので、その通りに使えば大丈夫！)



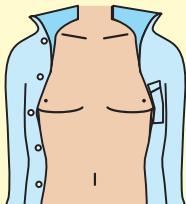
「AED」の使い方（一例です）

「AED」にはボイスレコーダーが内蔵されています。

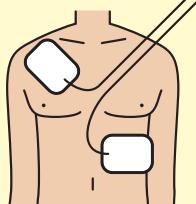
音声でわかりやすく指示してくれるので、それに従って使えば大丈夫！



1. フタを開け、
電源を入れる



2. 患者の衣服を開き、
胸を出す



3. 電極パッドを
説明図どおりに胸に貼る



4. 電極パッドにつながるコネクターを
本体に差し込む

ここで AED が自動的に心臓のリズムを調べます

アクセサリー、貼薬があつたらとる。

胸が濡れている時は、ふき取ってから
電極パッドを貼り付ける。

電気ショックが必要な場合

「全員離れてください。点滅しているボタンを押してください」とアナウンスされるので、指示のとおり全員離れてから点滅しているボタンを押します。

電気ショックが必要ない場合

「通電は必要ありません。循環の兆候を確認してください。循環の兆候がない場合にはCPR*を開始してください」とアナウンスされます。

*CPRとは、人工呼吸や心臓マッサージなどの心肺蘇生法のこと。

その後は、どちらの場合も、人工呼吸と胸骨圧迫（心臓マッサージ）を続ける。

急救車を待っている間に、あなたがAEDを使つて、心臓の動きをよみがえらせ、大切な命を救えるかもしれません。

心臓の働きとAED

タイルやアナウンスが多少異なります。でも、どの機種でも音声ガイドに従つて使えば大丈夫。落ち着いて行動することが大切です。ここではAEDを使う前にすることと、使い方をご紹介します。

心臓は、酸素や栄養を運ぶ血液を体のすみずみまで送り出すポンプの役割りをしています。心臓が働かないと血液が全身に回らなくなってしまうため、数秒で意識や反応がなくなります。そしてついには、呼吸も止まってしまいます。そうなってしまったら、ただちにAEDを使った救命処置が必要です。



ラグビーに一番必要なもの、それは勇気

ラグビーには「15」のポジションがあり、それぞれ役割りが違うため、大きい人、小さい人、足の速い人、遅いが技や力のある人と多様な選手がいる。その一人ひとりが自分の特徴を活かし、助け合いながら、チームの勝利を目指し、怖れず闘いボルを追う。

『ONE FOR ALL・ALL FOR ONE』（一人はみんなのために、みんなは一人のために）選手達は、あのタフな心と体をどうコンディショニングしているのか？ 今回は日本トップリーグで活躍中の「NECグリーンロケッツ」の熊谷選手と、須藤トレーナーにお話を伺いました。

◎健康管理のためどんなことを？

ラガーマンのカラダ作り

疲労回復が早いそうなので、その点も気をつけています。特に炭水化物とタンパク源は練習後10分以内に先にとります。プロテインとおにぎりとか、プロテインとバナナとか、疲労回復と体づくりのために欠かしません。

須藤トレーナー スポーツを思いきり楽しむためには準備することが必要。ではどう準備するかというと、前日よく寝るとか、お酒は控えるとか、バランス良く食べるなど、当たり前なことが大切です。プロでも趣味でスポーツを楽しんでいる方々でも、より強くなつてよりスポーツを楽しむために、日々の生活での準備が大事つて点は同じなんですね。



熊谷選手 ラグ

ビーは球技の中でも格闘技的な要素が大きいスポーツですから、体が頑丈なやつが生き残ります。肝心なのは疲労を残さないことで、そのためには充分な

睡眠と栄養。三食をバランスよくとり、それでも足りなかつたら、捕食をとつて体重を維持しています。先

睡眠、栄養そして休む勇気も必要

◎ケガの予防は？

熊谷選手 睡眠や栄養のほか、ストレッチや練

習後のアイシング、筋トレも基本。僕は捻挫を繰り返しているので、練習前のテーピングはきつちりやって、冬ならグラウンドに出る前に足を温めてから入念にストレッチします。そつすることで恐怖心を取り除き、思いきりプレイすることができます。中途半端にピクピクしたブレイをしてると、かえってケガをすると僕は思つてゐます。いくときは思いつきりいった方がいい量だったので自分でも驚きました。また、練習後は早めに食事をとった方が

須藤トレーナー ケガ対策として重要なのが

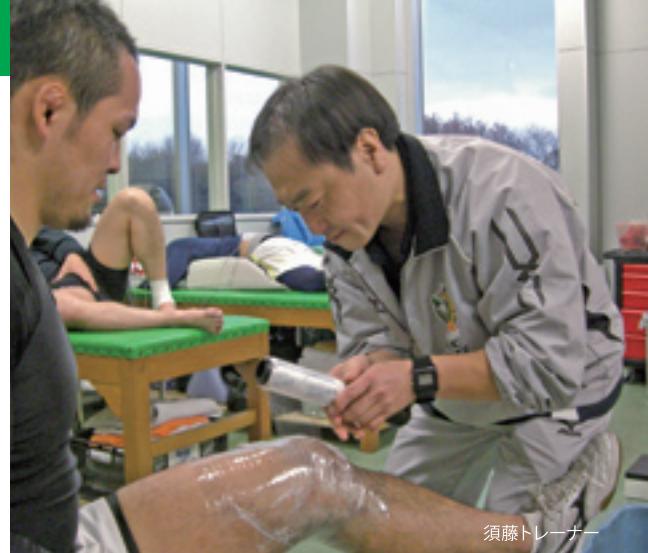
© NECSPORTS 2008

健康管理

ーンロケッツ

熊谷 皇紀（くまがえたかのり）
キャプテン（LO） 1978.5.31
福岡県生まれ。法政大学出身。
身長194cm 体重107kg 代表歴：日本代表 Cap26、日本A代表、高校代表





須藤トレーナー

NECグリーンロケッツ：ジャパンラグビートップリーグ14チーム中、今季ランキング結果は第5位。リーグ優勝決定戦となるプレーオフ出場権を得るための悲願のトップ4入りには、わずか一歩及ばなかった。が、2月に行われるもう一つのビッグタイトル「日本選手権」優勝を目指し、チーム一丸となって燃えている（2009年1月現在）。企業名 日本電気株式会社 所在地 〒270-1198 千葉県我孫子市日の出 1131 <http://www.necsports.net/>

どうしているの？ スポーツチームの **NECグリ**



どうしているの？ スポーツチームの
NECグリ

ありましたから。走れなかつたら泳いでも良いし、維持できる部分は維持し、強化できる部分は強化できるような筋トレメニューを組んでもらい、その時できることを一生懸命やつれば、怪我をした期間も必ずプラスにできます。

須藤トレーナー グリーンロケッツには優秀なチームドクターが5人も控えてるんで、ドクターと私達トレーナーと監督＆コーチが

選手とよく話し合い、無理なく復帰までもつていただけるよう努めています。

目からくる疲労に注意

◎試合前にしていることは？

己管理の促進。自己管理できるか否かで、トップ選手の寿命はすごく違ってきます。ラグビーもトップリーグが発足し、各チームが競い合つて強化を進める中、選手の意識やファイジカル面、メディカルな環境等が向上し、選手寿命はかなり延びました。が、一番肝心なのは結局、選手本人がいかに自己管理できるか否かなんです。

ケガもプラスの体験に変える

◎ケガをしてしまった時は？

熊谷選手 怪我をすれば、普通はマイナスだと考えますよね。でも僕は、過去のケガの全てをマイナスとは捉えていません。ケガしたことできただこと、気づいたことなど良いことが一杯

熊谷選手 僕の場合、試合前日はなるべく目を使わないようにします。ゲームやテレビの見過ぎ、買い物にいつの物色などは避け、目からくる疲労には特に注意し、体全体をリラックスさせて試合に備えます。

須藤トレーナー 栄養士からの指導として、試

合前日の夕方頃に選手全員に2リットルの水を渡し、試合までに飲むようにしています。代謝を良くする働きがあります。

ありましたから。走れなかつたら泳いでも良いし、維持できる部分は維持し、強化できる部分は強化できるような筋トレメニューを組んでもらい、その時できることを一生懸命やつれば、怪我をした期間も必ずプラスにできます。

◎**ジュニア選手達にアドバイスを。**

【好き】という気持ちを大切に

熊谷選手 ラグビーが好きならその気持ちを全

面に出しながら続けていけば、結果は必ずついでります。頑張って練習したり、体をつくるためにきちんとご飯を食べたり、筋トレしたりしていれば、自分はこれだけ努力してるんだからと、グラウンドでも簡単にほくじけない心が育ちます。勝負でのメンタルの強さやより良いパフォーマンスは、そういう積み重ねの中から自然に現れてくるものだと思います。

強いだけでもダメ。愛されるチームに

◎**今後の課題をひとつ言。**

熊谷選手 常に優勝争いできる力を維持し、地元の皆さんから、千葉にNECグリーンロケッツがあることを誇りに思つてもらえるようなチームにしていきたい。応援よろしくお願ひします！

NECロケツクラブ 会員募集中！



～入会してグリーンロケツを応援しよう！～

公式戦チケット（2枚）やオリジナルグッズのプレゼント、ファンクラブ限定イベントなど、特典が盛りだくさんです。

インターネットでも入会受付中！

ファンクラブ入会に関する情報、

チーム情報などはこれらまで

PC→<http://www.necsports.net/>
携帯→<http://www.necsports.net/m/>

NECロケツクラブ事務局

（受付時間 10:00～17:00）

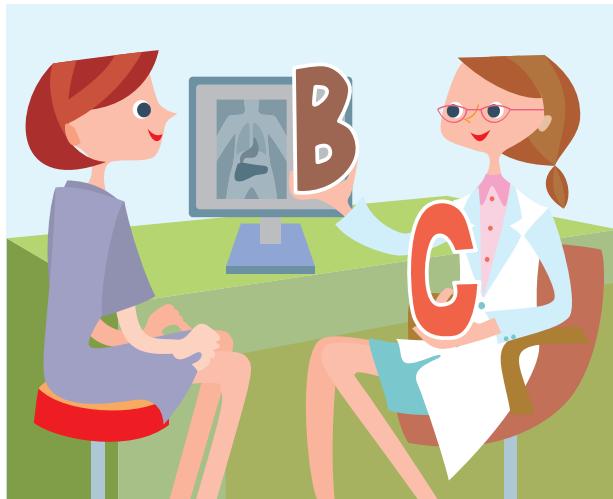
土日祝祭日、年末年始除く

TEL:03-5464-5462 FAX:03-3406-3433

病気をきちんと知って健康になろう!

B型肝炎 C型肝炎

肝がんの主な原因是ウイルス性肝炎。
なかでもB型・C型の持続感染です。



肝炎とは?

肝臓が炎症を起こし、肝臓の細胞が壊れて働きが悪くなる病気を肝炎といいます。その原因の大半はウイルスにあります。それがキャリアになり、そのまま放置するに多くの人が慢性肝炎に進行し、さらに一部の人では、肝硬変、肝がんへと進行すると言われています。

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、病気が進行していても自覚症状がなかなか現れないのに、気がついたときにはかなり病気が進行している場合が多く見られます。「肝炎」についてきちんと知つて、適切な治療をしましょう。

肝炎になるとどうなるの?

肝炎を引き起こすウイルスにはA～E型の5種類があり、B型・C型が慢性肝炎・肝硬変・肝がんに進行します。B型は血液や体液を、C型は血液を介して感染します。

B型肝炎はウイルス感染時期により経過が異なります。母子感染及び乳幼児時期に感染すると自覚症状のないキャリアになる場合があり、うち、約1割の方が慢性肝炎に進行します。また成人で感染するとほとんどの人が自覚症状がないまま治癒しますが、近い年、その約1割がキャリアになることがわかってきてています。

一方、C型肝炎は、ウイルス感染後

ウイルスに感染していたら

感染していても、肝臓に異常がなければ、すぐに治療をする必要がない場合もあります。しかし、肝臓の状態を把握できるように定期的な検査を受け、状態に合わせて治療をすることが必要です。肝炎の代表的な治療法としてインターフェロン療法などがあります。

ウイルス検査を受けよう

肝炎ウイルス検査を受けたことのない方、特に、①平成6年以前に、大量に出血するような出産や手術を受けた方、②平成4年以前に輸血を受けた方、③長期に血液透析を受けている方、④臓器移植を受けた方、⑤ボディピニアスや入れ墨をしている方は肝炎ウイルス検査を受けることをお勧めします。

に全身倦怠感や食欲不振などの症状が出現することがあります。自覚症状が軽微なために気づかぬうちに約7割の方がキャリアになり、そのまま放置するに多くの人が慢性肝炎に進行し、さらに一部の人では、肝硬変、肝がんへと進行すると言われています。

肝炎ウイルス検査を受けられるところ

【無料検査】

①各健康福祉センター（保健所）、千葉市保健所、船橋市保健所

②千葉県又は柏市が委託している医療機関

⇒ 詳しくは、お近くの健康福祉センター（保健所）又は市保健所にお問い合わせください。



【この他にも、検査が受けられます。】

・市町村では、健康増進事業に基づく肝炎ウイルス検診を実施しています。

⇒ 詳しくは、お住まいの市町村の健康増進事業担当課にお問い合わせください。

・政府管掌の健康保険に加入している会社の生活習慣病予防検診でも実施しています。

⇒ 詳しくは、お勤めの会社又は社会保険健康事業財団千葉県支部（Tel:043-222-7088）にお問い合わせください。



検査の結果、肝炎ウイルスに感染していることがわかった方



肝臓専門医のいる医療機関を受診

※県では、「指定医療機関」として指定しています。

肝臓専門医が、インターフェロン治療導入の可否を判断します。

県では、インターフェロン治療への公費による医療費助成を行っています。



インターフェロン治療を導入する場合



住所地を管轄する保健所に受給者証を申請

【申請手続きに必要な書類】

①申請書 ②診断書 ③住民票（世帯全員）④課税証明書（世帯全員）⑤保険証の写し（本人のみ）



審査会で認定されると、県庁疾病対策課から受給者証をお送りします。

インターフェロン治療を受ける際には、受給者証を提示してください。

市町村民税の課税年額に応じた自己負担限度額を超えた医療費は、公費で負担します。

◆お問い合わせ 県疾病対策課 TEL043-223-2665

医と食育

食は医のはじまり

Vo.1

千葉県医師会理事 篠宮 正樹 医師



食べたものはどこへ行く？

個々の「生命」は限りあるいわば儚（はかな）いものですが、地球が生まれて46億年そして地球上に最初の生命が生まれてから38億年もの間、「生命のつながり」は今まで絶えることなく続いてきた実にしたたかなものなのです。その生命はどうやって維持されているのでしょうか？ 私たちはなぜ食べるのでしょうか？ 「食べることは生きること」という言葉には深い意味があります。食べなくては生きていけません。それは第一にはエネルギーを得るためですね。食べなくては動けません。第二には身体を作るためにです。「どうして海で泳いでいるお魚は冷蔵庫に入れなくていいの？」という可愛らしい質問は、命の本質を衝いています。

釣った魚は冷蔵庫に入れないと傷んでしまいますね。それは生きていらないからですが、言い換えると身体の成分が入れ替わる新陳代謝の営みが止まってしまうからです。私たちの身体は常に骨でも筋肉でも、生涯生き続ける脳細胞といえども、それを構成する物質は常に入れ替わっています。それが代謝といわれるものです。1980年から2000年まで、男性はすべての年代で、肥満度の指標であるBMIが増加しています。その理由として、24時間高カロリーの食べ物が簡単に入手でき、身体を使わなくても移動できる環境となってきたことが挙げられ、さらには社会情勢の変化やメディアの普及などから人々の考え方とも様変わりしていることも影響していると思われます。その結果として、高血圧・高脂血症・糖尿病を主とする生活習慣病が増加してきました。高血圧・高脂血症は、近年の薬の発達により、ある程度コントロールが可能となりました。一方糖尿病は一度発症すると、発症当初は症状が乏しいので治療に積極的になれないことも手伝って、自

うすることによってしか生命は維持されないのでです。それでも、

1年前あるいは10年前の私は同じといえるのが生命的不思議です。行く川の流れは絶えずしてしかももとの水にあらず。でも同じ川です。偏った食べ物では、いずれ身体を作る物質に偏りが生じてしまうのです。食べるものが大事である理由です。そして第三に心を含めた意味での人間を作るのでです。食べ物をじっくりと「味わい」、作られた過程を思い遣つて食べることから、人との「ミュニケーションも書物や芸術も「味わつて」こそ、人間として成長できるのではないか？

食の偏りと生活習慣病

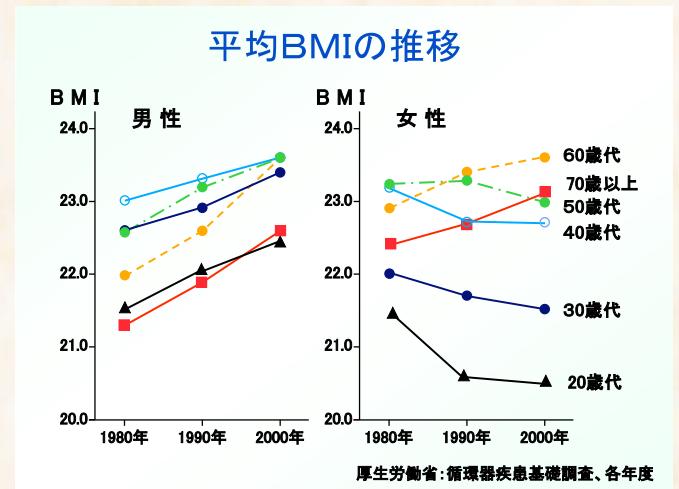
図に示すように日本では、若中年男性の肥満が年々増加しています。1980年から2000年まで、男性はすべての年代で、肥満度の指標であるBMIが増加しています。その理由として、24時間高カロリーの食べ物が簡単に入手でき、身体を使わなくても移動できる環境となってきたことが挙げられ、さらには社会情勢の変化やメディアの普及などから人々の考え方とも様変わりしていることも影響していると思われます。その結果として、高血圧・高脂血症・糖尿病を主とする生活習慣病が増加してきました。高血圧・高脂血症は、近年の薬の発達により、ある程度コントロールが可能となりました。一方糖尿病は一度発症すると、発症当初は症状が乏しいので治療に積極的になれないことも手伝って、自

覚症状が出る頃には、合併症がかなり進行してしまっています。いや合併症がおこるまでの症状が出ないのです。血糖を下げる薬とインスリン注射はあっても、糖尿病特有の合併症（網膜症、腎症、神経障害）や動脈硬化を食い止めるには、多大の労苦を伴います。毎年糖尿病網膜症で三千人が失明し、糖尿病腎症で一万三千人があらたに人工透析に入っています。肥満による高脂血症・高血圧・糖尿病は、肥満の解消で改善しますが、肥満の解消は実に困難です。小児期から肥満にならないような地道なしかし積極的な取り組みが必要です。

ところが現代は、少子化と地域社会の崩壊により、地域ぐるみの子育てが不可能になつてしましました。また食にも偏りが生じ、飽食から崩食そして呆食の時代となつてしましました。このような状況で、独力で生活習慣病を改善させるのは困難なことです。

子孫に悪影響が及ぶ女性のやせ

一方、同図にあるように、もともと太っていない20代と30代の女性のBMIがさらに減少しています。15～29歳の女性の4人の



今後の連載企画

したがつて生活習慣病予防のためには、広くその知識を広める必要があります。千葉県の「ちばの豊かな食卓づくり」計画の4つの視点として

- ①親から子へつなぐ生命（いのち）
- ②人から人へつなぐ文化
- ③作り手から買い手へつなぐ食べ物
- ④わたし、あなた、みんなへつなぐ輪

が挙げられています。そして私は、「あなたの周囲にあなたのサポートを作ろう」という提案をします。皆でおたがいがお互いの励みになることで生活習慣病を予防しましょう！人のために役立とうとすることにより、新たな生き甲斐が生まれます。自分の新たな存在価値を見つけることこそ、自らが健康になる秘訣です。今後、千葉県医師会の各分野の医師に、現況報告と取り組みそしてこれからの方針について述べて戴く予定です。

1人は、やせ（BMI 18.5以下）です。これはこれで将来の不妊や骨粗鬆症などの進展が心配されます。さらに最近では、やせた女性からは体重の少ないこどもが生まれる傾向にあり、1980年代には、男児の生下時平均体重は3200gでしたが、最近では50年前と同じレベルに低下してしまいました。お母さんの身体の中にいるときに、充分栄養が与えられず、生下時体重の少ない子どもは、子供のころからさまざまなハンディを背負うことが分かってきました。成長後も、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病になりやすいこともわかつてきたのです。充分気をつけて戴きたい事柄です。



「栄養士のタマゴが考えた！ヘルシーコンビニ弁当コンテスト」

～食からはじまる健康づくり事業～

千葉県健康福祉部健康づくり支援課

はじめに

二月一日から七日は「生活習慣病予防週間」です。この機会に改めて、ダイエットや運動など健康づくりに取り組む方も多いと思います。千葉県では、食生活の影響が大きいとされる糖尿病、心疾患、脳血管疾患の死亡率が全国平均より高く、今後、高齢化の進行によりさらにこれらの疾患による死者の増加が予想されています。

メタボリックシンдро́мや生活習慣病の予防のためには、若年期から適正な食習慣を身につけることが大切です。

そこで今年度、千葉県では、「しっかり朝食！たっぷり野菜！」をスローガンに健康な食の環境づくりに向け取り組んでいます。

若年期からの生活習慣病予防

二十歳から四十歳代の男性の利用が



疲れた体に
ビタミンチャージ弁当



スタミナ！！弁当



栄養満点・千葉満点・
ヘルシー弁当

多いとされるコンビニのお弁当を通じて、若年層に生活習慣病予防への関心を高めてもらおうと、セブン・イレブンと県内の管理栄養士・栄養士養成施設の協力を得て、「栄養士のタマゴが考えた！ヘルシーコンビニ弁当コンテスト」を実施しました。応募総数二三七作品の中から、一次審査・二次審査を経て、アイデアの詰まった優秀作品が選ばれました。知事賞の三作品はセブン・イレブンの協力により商品化し、健康づくりのメッセージをのせて、三月に県内の各店舗で販売される予定です。是非、楽しみにしていてください。

食は健康な身体づくりの基本であると同時に豊かな人間形成の基本でもあります。県では、これからも一人ひとりの積極的な健康づくりを支援する食の環境づくりを推進します。

若年期からの生活習慣病予防

二十歳から四十歳代の男性の利用が

若年期からの生活習慣病予防

二十歳から四十歳代の男性の利用が

こども相談室

子どもの病気 Q&A

夜間や休日に医療機関を受診するとき

夜間や休日にお子さんが急に病気になったとき、病院やかかりつけの診療所が休診で困った経験をされたことがあると思います。そんなとき、こども急救電話相談があります。どんな時に医療機関を受診した方がよいのか、様子を見て大丈夫なのか、看護師や小児科医が電話でアドバイスをしています。午後7時から10時までの3時間ですが、1日30件近い相談が寄せられています。そんな中で、相談の多い子どもの症状とその見方について少しまとめてみました。



Q 熱が出たらどうするの？

A せき、鼻水、下痢、嘔吐がひどく、食欲がなくて水分も十分取れずぐったりしている時には医療機関に受診した方がよいでしょう。ただし、3か月未満の乳児の場合、熱が高い時には重症の感染症が疑われます。できるだけ早く受診しましょう。熱が高くても頭がおかしくなることはありません。熱だけで他の症状がなく元気だったらあわてて医療機関に受診する必要はないでしょう。

Q 嘔吐や下痢をしたらどうするの？

A 強い腹痛を伴って、吐いたものの中に血液や胆汁（緑色の液体）が混ざる時、便の中に血液や粘液が混ざる時は、早めに医療機関を受診しましょう。水分が十分とれず、おしっこが半日も出ない時、ひきつけたり、意識がぼんやりしたりしている時には、医療機関へ行ったほうがよいでしょう。また、頭を強く打った後24時間以内に、はき始めたときも早めに受診しましょう。

Q 咳が出たらどうするの？

A 何度も咳込んでどしたり、呼吸が苦しそうになって、ゼイゼイしたり、呼吸がはやく、顔色が悪く、口の周りが青くなっているとき（チアノーゼ）、息を吸うときに肩を上下させ、肋骨の上や間をペコペコさせる呼吸（陥没呼吸）をしているときは早めに医療機関を受診しましょう。

Q ひきつけたらどうするの？

A けいれんが5分以上続く時、止まてもすぐに繰り返したり、意識がはっきりしない時には、早く医療機関を受診した方がよいでしょう。救急車をお願いしてもよいでしょう。



こども急救電話相談

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

プッシュ回線の固定電話・携帯電話からは **局番なしの#8000**

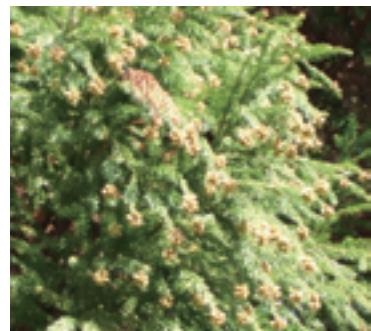
銚子市及び旭市の一部（旧飯岡町・旧海上町）の地域からは **043 (242) 9939**

相談日時は、毎日・夜間 **午後7時～午後10時**

花粉症

耳鼻咽喉科
委員 工藤 典代 医師
眼科
委員 麻薺 薫 医師

いまや関東地域では30%から40%の人がスギ花粉に感作されているといわれ、「スギ花粉症」は現代の国民病といわれているほどです。



つばみ（一部開花）をつけたスギ（2008年11月29日茂原市で）



2008年11月29日茂原市で。つばみをついているスギと花のないスギが並んでいる。

耳鼻咽喉科から見た「花粉症」

花粉症、というと毎年2月頃に春一番が吹いた後、鼻がむずむず、くしゃみに鼻水、目のかゆみ、という一連のうつとうしい症状を思い浮かべる方が少なくありません。いまや関東地域では30%から40%の人がスギ花粉に感作されているといわれ、「スギ花粉症」は現代の国民病といわれているほどです。スギ花粉症のように植物の「花粉」によって、さまざまなアレルギー症状が生じている状態を「花粉症」と呼んでいます。

スギ花粉症は花粉症の代表ですが、スギ以外にも花粉症

があります。花粉をもつ植物がすべて花粉症になるわけではなく、①花粉が抗原性（アレルギーの原因となる性質）を持つていて、②風で飛ばされる、③花粉が大量に作られる、④花粉が軽く遠距離を飛散する、⑤広い範囲に密集して生育しているなどの特徴があります。樹木だけではなく草花の花粉でも花粉症になります。また、地域によって植物の種類や生育状況が異なるため、全国一斉に発症というわけではありません。ちなみに北海道ではスギ花粉症はありませんが、シラカバ花粉症があります。シラカバ花粉症ではリンゴ、ナシ、モモ、サクランボなどバラ科の果物を食べると口の中や舌、のどがかゆくなり腫れることがあります。口腔アレルギー症候群ともいわれています。

表は花粉症が生じる植物の関東地域での平均的な花粉飛散時期です。昨年千葉では11月末にスギ花粉症の患者さんが来られました。その年によって花粉の生育状況が変わりますので「今年は症状が軽く済んだ」ということもあります。花粉症になると、鼻や目、耳、のどなど花粉がついたところがかゆくなり、くしゃみ、鼻水、鼻つまり（3大症状といいます）、嗅覚低下、頭痛などさまざまな症状が出てきます。花粉症から身を守るために、あるいは花粉症を軽くするため、次のことに気をつけましょう。

- ① 布団や洗濯物を外に干さないようにしておきましょう。
- ② 花粉状況に注意して、花粉が多い日の不要な外出は避けましょう。
- ③ 花粉が飛びそうな日は窓を開けないようにしましょう。
- ④ 帰宅したら家に花粉を持ち込まないように、家の外で花粉をで

きる限り落としましよう

(5) 外出時にはマスク、メガネなど

で花粉を体内になるべく入

れないようにしましょう

(6) 洋服、帽子などは花粉が付きにくいう素材のものにしましょう

(7) 髪や顔など花粉がついているところはお風呂などで洗い流

しましょう

いったん症状が出た場合は飲み薬（抗アレルギー薬）、点鼻薬（鼻噴霧薬）などがあります。また、毎年その季節に花粉症になるとがわかつていれば、花粉が飛散し始める頃から抗アレルギー薬を飲みはじめるとな症状が軽くなります。

眼科から見た「花粉症」

「花粉症」の一般的な考え方と耳鼻科的見地からの解説が前段にありました。この段落では、眼科的な面から解説させていただきます。スギ花粉症の場合を例にとりますと、花粉の飛散は始める一月下旬から三月にかけ、鼻、のどの耳鼻科的症状と共に、突然の目のかゆみ、目が赤くなる（充血）、メヤニが出るなどの不快な眼科的症状も起こります。メヤニがひどく、充血などの症状が強い時には細菌性・ウイルス性などの感染性結膜炎との区別がつきにくい時もあります。

表. 花粉の飛散時期

植物名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
本木	ハンノキ											
	スギ											
	ヒノキ											
	シラカバ											
草木	カモガヤ											
	ヒメガマ											
	ブタクサ											
	カナムグラ											
	ヨモギ											
	セイタカアワダチソウ											

症状を軽くするための眼科的注意事項は、外出後には水道などのきれいな水で洗眼し、目に付いた原因物質（花粉など）を洗い流すことも有効だと思います。いわゆる洗眼薬として販売されている薬品はかえつてアレルギー反応を強くすることもありますので、（私の個人的意見ですが）あまりお勧めいたしません。

治療ですが、眼科では点眼薬により目のかゆみ、充血、メヤニなどの不快な眼科的症状を抑えます。非ステロイド系の抗アレルギー作用の点眼薬の使用が主になります。症状がひどい時にはステロイド点眼薬、免疫抑制点眼薬の併用も行います。ステロイド点眼薬の症状抑制効果は強力で有効ですが、安易なステロイド剤の使用は、眼圧の上昇による緑内障誘発の危険、角膜感染症発症の危険性の増大、また長期使用などでは白内障の併発などがあり、十分な注意が必要と考えます。

毎年同じ頃に花粉症で悩んでおられる方には、非ステロイド系の抗アレルギー点眼薬を花粉飛散の二週間位前から予防的に点眼していただき、わゆる初期療法により症状を軽くすることも知られており、眼科の主治医にご相談されたら良いと思います。

「健康ひろば千葉」千葉県医師会・健康教育委員会

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

携帯サイト

<http://www.chiba.med.or.jp/kenko/i/>



千葉県内医療施設検索サイトのご紹介

医療施設検索サイトは、右のQRコードからブックマーク登録出来ます。ぜひご利用ください。

<http://www.chiba.med.or.jp/medicaldb/visitorj/>



スポーツコーナー

腰痛体操の有用性

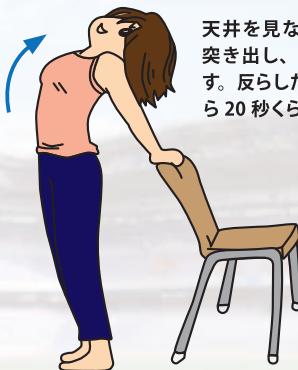
健康スポーツ医学研究委員会

委員 南 昌平 医師

ストレッチ

体操の前後に行いましょう！

国民生活調査において、腰痛はあらゆる疾患の愁訴を含めた有訴率の中で第1位であり、肩こりが第2位となっています。しかし腰痛と言っても下肢痛が含まれる場合もあり、下肢痛は別に考える必要があります。概して腰痛は椎体、椎間板、椎間関節、椎弓、傍脊柱筋など腰椎の構築性の問題で、下肢痛・しげれは神経が関与した症状と理解すべきです。腰痛には急性の腰痛と慢性腰痛があり、慢性腰痛が筋疲労、椎間板性、椎間関節性、心因性など種々の要因があるため、厄介となります。正常



天井を見ながら、おなかを突き出し、頭を後ろに反らす。反らしたら深呼吸しながら20秒くらい静止する。



腰を後ろに引きながら、頭を両腕の間に入れ、背中をまっすぐに伸ばす。伸ばしたら深呼吸しながら20秒くらい静止する。

枕体操

腹筋・背筋を鍛えよう！



おへそを見るつもりで少し上体を起こし、5秒くらい静止する。

おなかの筋肉を意識し、ブルブルと少し震える感じがあればOK。

肩が枕から少し離れるくらいでOK。あまり大きく上げる必要はない。



枕の位置はあまり上にならないように注意。(下のほうに敷いたほうが楽)

の脊椎は横からみると、頸椎前弯・胸椎後弯・腰椎前弯の生理的弯曲を呈しており、人間が進化する過程で生じたこの生理的弯曲が合目的的に脊椎への負担の最も少ない姿勢となります。ところが、この生理的弯曲が崩れると、脊椎の構成要素に不自然に負担がかかつてきます。通常前屈する時腹筋は収縮、背筋は弛緩して、逆に後屈する時背筋が収縮し、腹筋は弛緩しております。したがつていわける猫背の後弯傾向的人はいつも背筋が休みがちで背筋の筋力低下を招き、腰痛や便秘、胸焼けなどが生じます。太りすぎてお腹が前に突き出ている人も、いわゆる反り腰になり、背筋が絶えず緊張し、腰痛が生じます。肥満の方や運動不足、加齢によって腹筋・背筋などが弱っている方はまずこれらを改善する必要があります。腹筋・背筋の強化に結びつく腰痛体操は腰痛の治療、予防に役立ちます。しかしこれらは持続して行うことがキーであり、「腰みがき」を念頭に毎日取り入れる必要があります。



こころのリズム 体のリズム

千葉県医師会理事 森本 浩司 医師



「時差ボケ」と呼ばれる現象があります。これは、体内時計と今いる生活環境との間にリズムのずれが生じて起こるもので、飛行機で海外旅行をしたときなどによく経験されます。症状としては睡眠障害、食欲不振、便秘、下痢、だるさ、集中力低下などがよく知られています。

ところで、一見特殊な状況でしか起こらないように思えるこの現象ですが、私は軽いものも含めると普通に暮らしている人でもこの状態に陥っている人は案外多いのではないかと思っています。もう何年も前の話ですが、自宅に引きこもって仕事も人間関係もすっかり失ってしまった二十歳代男性のことで母親から相談を受けたことがあります。その母親は、開口一番「うちの息子は一日が二十五時間です」と言っていました。話を聞くと、その息子さんは一日の大半を自分の部屋で過ごしトイレや空腹を紛らわすときだけ部屋から出てくるという生活だったのですが寝たり起きたりするタイミングが毎日一時間ずつ遅れ続けているとのことだったのです。ここでは詳しい説明を省きますが、一日が二十五時間になるという現象は通常ならば一致しているはずの体内時計と今いる生活環境との間でリズムが連動しなくなっているときに現れやすいのです。実際にこの息子さんについて検査をして確かめたわけではありませんが、一般的にいってこのような現象は比較的簡単な条件で起こりうることが知られています。この例ほど極端ではなくても、心身のリズムが日々の暮らしのリズムにマッチしなくなるとその人に心身の不調をもたらし、人生の質を低下させる可能性も出てくるわけです。

日々たくさんの患者さんたちとお会いしていると、心身によりよいリズムを作るためには「**早寝早起き**」がいかに大切かを実感します。テレビなどで一流スポーツ選手の話を聞いていると、彼らは心身のリズム作りに大変注意を払っていることがわかります。心身の健康を保持・増進するのは、あくまでも自分自身なのです。

あったか ところてんうどん

材料

粉末寒天	1袋(4 g)
水	350ml
和風だしの素	小さじ1
めんつゆ	2カップ
豚肉	100g
人参	1/4本
山菜(水煮)	100g
しめじ	1/2パック
エリンギ	1本
ねぎ	1/2本



作り方

- 鍋に水と粉末寒天1袋を入れ、火にかけ、かき混ぜ煮溶かします。沸騰したらふきこぼれない程度の火にして1~2分間沸騰を続けます。
- 和風だしの素を入れて溶かし、火からおろして四角い容器に流し、冷やし固めます。
- 鍋にめんつゆを入れ、中火にかけます。煮立ったら、豚肉を加えます。豚肉の色が変わったら、他の材料を加え、ひと煮立ちさせます。
- ②が固まったらところてん突きで突いて(又は包丁でせん切りにして)60°C位のお湯につけて温め、湯を切って器に盛り、③をかけます。

※お湯に入るとダマになりますので、水に入れてから火にかけてください。

※水の量を加減することでたさの調節をしていただきます。

寒天オリゴ糖

寒天は、紅藻類に含まれる多糖類の『ガラクトース』と『3,6-アントヒドロガラクトース』とが交互に直鎖状に並んだ『アガロース、アガロベクチン』という糖鎖からできています。寒天を加水分解すると、還元末端に『3,6-アントヒドロガラクトース』を持つ『アガロビオース(2糖)』、『アガロテトラオース(4糖)』、『アガロヘキサオース(6糖)』、『アガロオクタオース(8糖)』などの「寒天オリゴ糖」が生成されます。

タカラバイオ(株)様のさまざまな研究の結果、この「寒天オリゴ糖」には、動物試験において、がん細胞に

特異的に自殺を引き起こさせる「アボトーシス作用」や「活性酸素を抑制する作用」、「解毒酵素を活性化させる作用」などが発見されました。昔から「寒天は体にいい」と言われてきた事に、科学のメスが入れられたのです。

今はまだ薬としては実用の段階ではありませんが、今後この「寒天オリゴ糖」の研究が進み、医療の分野でも「寒天」が皆様のお役に立てる日が来るかもしれません。

「耳の日」耳の健康に関する相談会

日 時 3月1日(日) 10時～15時

場 所 船橋市中央保健センター
船橋市海神2-13-25

内 容 耳鼻咽喉科専門医による
耳の健康に関する相談、
聴力測定、補聴器試聴・点検

定 員 50人(先着順)

申し込み方法 ハガキまたはFAXで住所・氏名・年齢・
電話番号を記入し、2月18日(水)日着

申し込み先 〒273-0021 船橋市海神2-13-25
船橋市中央保健センター内 船橋市医師会
耳の健康に関する相談会係
FAX 047-423-7131



第20回

心のふれあいフェスティバル

テーマ あなたとの出会いにありがとう
精神に障害を持つ方と地域の方々の心の交流
を深めるためのイベントです。心を込めて作つ
た作品の展示やバザー、パフォーマンス、ど
なたでもご利用いただけるよう相談やメン
タルヘルスチェック、抽選会などを行います。
ぜひご参加ください。

日時：平成21年5月13日(水)
午前10時25分～午後2時30分

場所：千葉市文化センター・千葉市中央公園
※雨天の場合は、千葉市文化センターのみの開催

主催：千葉県・千葉市
NPO法人千葉県精神保健福祉協議会

入場：無料(申込不要)

問い合わせ
千葉県精神保健福祉センター 相談指導課
TEL 043-263-3891
千葉県健康福祉部障害福祉課 精神保健福祉推進室
TEL 043-223-2680

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

『かかりつけ医』は、開業医になる前は大学病院や公立病院などで長い勤務経験を積んでいますので、病気の診断や治療については大病院の医師に劣ることはありません。高度な医療や特殊な検査が必要な場合は、大病院と連携を図っていますので、専門医に紹介状を書いてくれます。いざという時、『かかりつけ医』はあなたの味方です。

「かかりつけ医」を持ちましょう  **千葉県医師会**

ミレニアム

定期購読のご案内

本誌は年間4回の発行です。定期購読を希望される方は送料のみご負担ください。送料は年間560円です。郵便切手(140円×4枚)を同封のうえ、郵便番号・住所・氏名を必ずご記入のうえ、千葉県医師会広報課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(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。

ミレニアム 通巻第28号 2009年2月10日発行 社団法人千葉県医師会

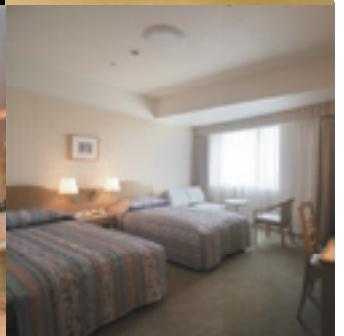
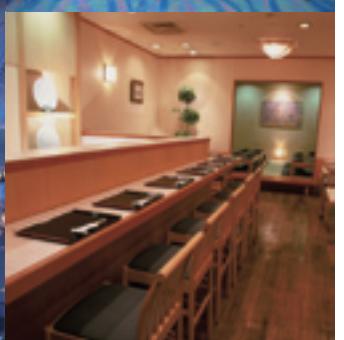
〒260-0026 千葉市中央区千葉港7-1 電話 043-242-4271(代) ホームページ <http://www.chiba.med.or.jp>



GUEST ROOM
シングル・ツイン・スイートルーム・和室 全98室

BRIDAL&BANQUET
チャペル・神殿・洋室宴会場・和室宴会場 全8会場

RESUTAURANT
レストランベイクオーレ・居酒屋千葉・ティーラウンジ
セランド・パーティールーム 全4店舗



2009年7月20日(月)

「ホテルポートプラザちば」は開業10周年を迎えます。



私たちは、開業のコンセプトでありました、
「心のみなとは、ここにあります」の初心に立ち返り、
これからもお客様に真のやすらぎをご提供できる
ホテルを目指します。

TEL043-247-7211千葉市中央区千葉港8-5(JR/モノレール千葉みなと駅前)

<http://www.portplazachiba.com>

