

# ミレニアム millennium



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

◆ 特集

生活習慣のかたよりが  
誘因ではない!

「1型糖尿病」をご存じですか?

◆ スポーツコーナー

あなたの背骨は C の字?  
それとも S の字?

◆ 新 風—千葉県の医療情報紹介—

あなどると怖い睡眠不足。  
今すぐ眠りの見直しを!  
睡眠不足症候群

◆ 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—

10才から  
読んでほしい

みなさんに知っておいてほしい病気  
～「1型糖尿病」編～

◆ こども相談室

子どもの頻尿について

◆ アスリートに聞く!  
～スポーツとカラダづくり～  
ポッチャ日本代表

廣瀬隆喜さん





## 健康寿命を延ばしましょう

千葉県医師会理事

柳澤 正敏 医師  
やなぎさわ まさとし



最近の日本人の平均寿命は延びて、80歳の人や90歳の人や100歳の人までも珍しくなくなってきました。喜ばしい事です。あやかりたいものです。

長寿は遺伝性といわれるものは約25%で、75%は遺伝性ではなく生活環境によるものと言われています。自覚して努力をすれば誰でも健康寿命を延ばして、長寿を全うできそうです。長寿の人の共通点を挙げますと、

- ① タバコを吸わない
  - ② 生活習慣病がない(特に糖尿病)
  - ③ 食生活に気をつけている
  - ④ コミュニケーションを楽しんでいる
  - ⑤ 身体活動をしている(有酸素運動)
  - ⑥ 長寿ホルモン(アディポネクチン)が増加している
  - ⑦ 夜は早く寝て、良質の睡眠を6時間から7時間している人です。
- ①から⑦まですべて大切な事です。この中で特に健康寿命に関して大切なものは、②の中での糖尿病と言われております。良くしておく必要があります。

それでは皆様、上記の①から⑦までを実行し、健康寿命を延ばして有意義で充実した楽しい人生を送りましょう。

### 目次

#### 特集

生活習慣のかたよりが誘因ではない!  
「1型糖尿病」をご存じですか? 1

#### スポーツコーナー

あなたの背骨はCの字? それともSの字? 5

#### 新風—千葉県の医療情報紹介—

あなどると怖い睡眠不足。今すぐ眠りの見直しを!  
睡眠不足症候群 6

#### アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

ポッチャ日本代表 廣瀬 隆喜さん 8

#### からだのソラシド♪ マナボっと

みなさんに知っておいてほしい病気  
~「1型糖尿病」編~ 10

#### こども相談室

子どもの頻尿について 13

#### 千葉県インフォメーション

- ・ 献血にご協力ください
- ・ お子様の予防接種はお済みですか?
- ・ 千葉県摂食障害治療支援センターが開設 14

#### 元気からだ! Q&A

感染症の出席停止について 16

#### こころの健康

こどもの心と大人の社会  
その6 薬とカウンセリング 17

#### 旬食野菜クッキング

きゅうりとタコのピリ辛サラダ 18

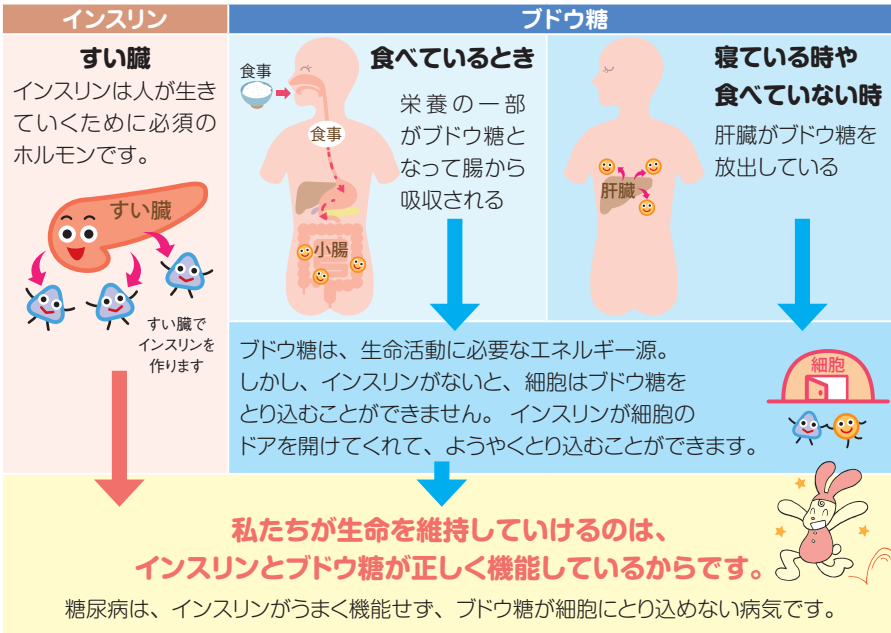
#### 医師会インフォメーション

間違い探しクイズ、プレゼント 他 21



## ブドウ糖とインスリンのメカニズム

インスリン  ブドウ糖 



## 糖尿病の種類

糖尿病は、原因別に大きく4つに分けられます。



<b>1型糖尿病</b>	1型糖尿病は、すい臓でインスリンを作るβ細胞が何らかの原因で壊れてしまうため、インスリンがほとんど出なくなることで起こります。
<b>2型糖尿病</b>	2型糖尿病は、体内でインスリンは作られています。出方が悪かったり、細胞側の原因によって、インスリンがうまく働かなくなることで起こります。
<b>その他の糖尿病</b>	すい臓や肝臓などの病気や、特定の遺伝子の異常・薬剤の影響などにより、血糖値が上昇することで起こります。
<b>妊娠糖尿病</b>	妊娠中に初めて発見されたり、あるいは発症した糖代謝異常です。

生活習慣のかたよりが誘因ではない！  
「1型糖尿病」をご存じですか？

監修

千葉県医師会編集広報委員会

副委員長

篠宮 正樹 医師



糖尿病には、原因の異なる複数の種類があることをご存じでしょうか。

生活習慣のかたよりが発症の誘因となる2型糖尿病に対し、1型糖尿病は肥満や生活習慣とは関係なく発症する病気です。

しかし、あまり知られていないため、患者さんが誤解や偏見に悩まされることが少なくありません。1型糖尿病について、ぜひ正しく知っておきましょう。

### ▼糖尿病ってどんな病気？

糖尿病とは、ひとことでは言うなら、血液中のブドウ糖が基準値を超えて上昇してしまう病気です。

本来、ブドウ糖は生命維持に不可欠なエネルギー源です。

私達が摂取した糖質はブドウ糖となって、まず小腸から吸収され、血液の流れに乗って各臓器へと向かいます。この時に重要なものが、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きです。

このインスリンが、いわば細胞のドアを開けて血液中のブドウ糖を取り込んでくれるため、私たちは食物をエネルギーとして活用することができるのです。

1型  
糖尿病

1型糖尿病について

- ◎ 1型糖尿病は、すい臓のβ細胞が破壊されてインスリンを作れなくなる病気です。
- ◎ 生活習慣病ではありません。肥満とは関係ありません。
- ◎ 小児期から思春期に多く見られますが、中高年にも起こり得ます。
- ◎ 血液中に1型糖尿病の可能性を示す抗体が検出されます。
- ◎ 自分のインスリンが作れなくなってしまうので、生命維持のために外からのインスリン投与による治療が必須です。
- ◎ 血糖値は高く、変動も大きく不安定になりますが、しっかり治療していけば通常の生活が営めます。
- ◎ 患者の負担が少なくなるように、血糖測定やインスリン投与方法について日々研究が重ねられ進歩しています。

1型糖尿病は、生活習慣病ではありません!!



食べすぎや太りすぎ、家族に糖尿病の人がいるからといって遺伝したり、うつたり（感染）する病気ではありません。

ブドウ糖がとり込めないので、体の脂肪を分解してエネルギーを作ります。そのため体重が減っていきまいます。



誤解のないようにするピッ!



<1型糖尿病の分類>

<b>劇症1型糖尿病</b>	最も急速に発症し、1週間前後でインスリン依存（インスリン注射が生命維持に必須）になります。
<b>急性発症1型糖尿病</b>	糖尿病の症状が出始めてから数か月でインスリン依存状態になります。1型の中で最も頻度の高いタイプです。
<small>かんじょしんこう</small> <b>緩徐進行1型糖尿病</b>	半年～数年かけてゆっくりとインスリン分泌が低下していくタイプです。

ところが、このインスリンが働かないとブドウ糖が細胞に取り込まれないため、栄養をとってもエネルギーとして利用できなくなってしまう。こうなると、ブドウ糖は血液の中に無駄にたまるばかりで「高血糖」という状態に陥ります。

高血糖の状態では血流が悪くなって血管が詰まって破れたりして、全身の血管や神経を傷つけていきます。放置すると、やがては腎不全や失明などの重い合併症を引き起こします。

▼生活習慣病ではない1型糖尿病

1型糖尿病も2型糖尿病も高血糖状態になってしまふ点は同じですが、発症の原因は全く異なります。

生活習慣病としてよく知られる糖尿病は2型糖尿病を指し、日本の糖尿病患者さんの90%以上が2型です。2型糖尿病は、遺伝的に糖尿病になりやすい人が、食べ過ぎや運動不足などを重ねるうちにインスリンの量や作用の低下をおこし、発症にいたります。

それに対し1型は、自分の免疫が誤ってインスリンを生産するすい臓の細胞を壊してしまい、インスリンが分泌されなくなってしまうため起こる病気で、生活習慣病ではありません。

1型糖尿病は子どもや若い人に多くみられますが、患者数が少なく認知度が低い

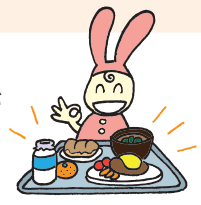
# 1型 糖尿病

## ■ インスリンの投与が一般的な治療法です。

<p><b>インスリン投与</b></p>	<p>インスリンポンプ療法・注射などがあります。近年では、患者さんに負担が少ないように開発されています。</p> <p>* インスリンを投与するにあたり、自分の血糖値を知ることは重要で測定と投与はセットで考えます。血糖を測る「自己血糖測定器」の進歩もめざましく、1日の血糖値の変化を記録できる「持続血糖モニタリング」も一般的なものになってきました。</p>	
<p><b>すい臓移植 再生医療</b></p>	<p>すい臓からうまくインスリンを出せるように、すい臓移植・すい臓移植が必要ですが、ドナー不足の問題があります。この問題解決のため、再生医療やバイオ人工すい臓など、さまざまな研究が進んでいます。</p>	

### <食 事>

食べてはいけないものはありません。しかし、それぞれ生活スタイルやインスリン治療が異なるので、日ごろの食事については主治医と話し合っ、それを守ってください。



### <低血糖と高血糖>

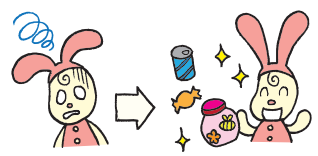
#### ・注意が必要な低血糖

低血糖とは、血液中のブドウ糖が少なすぎる状態（血糖値70mg/dL未満）をいいます。

**「いつもより運動量が多かった」・「いつもより食事の時間が遅くなった」・「ストレスがかかった」など**

**症 状**… 顔が青白くなる・反応が悪くなる・ボーっとする。（放置していると昏睡状態になることもあるので注意）

**対処法**… 糖分を補給して、血糖値を正常に近づけてください。（ブドウ糖、砂糖、ノンカロリーではないジュースなど）



#### ・高血糖

高血糖とは、血液中のブドウ糖が多すぎる状態をいいます。

**「体調を崩す」・「インスリンポンプの不具合」**

など、インスリンによる血糖コントロールがうまくいかない時になることがあります。

**症 状**… のどが渇く・トイレが近くなる など

**対処法**… トイレが近くなるため、脱水症状になりますが、ブドウ糖の入ったスポーツドリンクなどを飲まないように気をつけましょう。

め、「食生活の乱れや生活環境に問題がある」という誤解に患者や家族が悩まされ、治療が妨げられる事例まで発生しています。

1型のみではなく、2型といえども糖尿病と聞くと、すべてが本人の不摂生が原因と考えるのは大きな間違いであることを、ぜひ覚えておいてください。

▼ **インスリン治療が不可欠な1型糖尿病**

インスリンが分泌されなくなる1型糖尿病では、1日に数回、注射などで適切な量のインスリンを補い、血糖値を調節することが絶対に欠かせません。

そのため、厳しい食事制限や運動制限が必要な病気と誤解されがちですが、実際には、治療で血糖値さえコントロールできれば健康な人と変わらない生活を送ることができます。1型糖尿病を抱えながらも、世界で活躍しているプロスポーツ選手もたくさんいます。

ただし、血糖値をコントロールできないと生命に関わります。

お子さんも多い1型糖尿病の患者さんたちが、インスリン注射や補食などを気兼ねなく行いやすい環境をつくるためには、社会全体のあたたかい理解が必要です。

▼ **若い人にも増えている2型糖尿病**

2型糖尿病は、以前は中高年の人がほとんどでしたが、食生活の欧米化に伴い若い人や子どもにも増えつつあります。

2型  
糖尿病

2型糖尿病について

日本人の糖尿病患者さんの90%以上が2型糖尿病です。中高年に多い病気とされてきましたが、近年では、肥満やかたよった食生活や運動不足が続くことにより中学生にも発症しており、注意が必要です。自覚症状はありません。痛みや体調の変化を感じないため、気づかないうちに進行してしまいます。

<診断> 糖尿病の診断は、血液検査の数値から判断します。

① 早朝空腹時の血糖値 (126mg/dL 以上) 朝まで10時間以上絶食した空腹の状態ですら測った血糖値	①～④のいずれかが確認された場合	糖尿病型
② 糖負荷後2時間血糖値 (200mg/dL 以上) ブドウ糖を75g摂取して2時間後の血糖値		
③ 随時血糖値 (200mg/dL 以上) 食事の有無に関係なく測定した血糖値	①～③のいずれかが別の日に2回 同一の日で①～③のいずれかと④を確認	糖尿病
④ HbA1c (6.5%以上)		

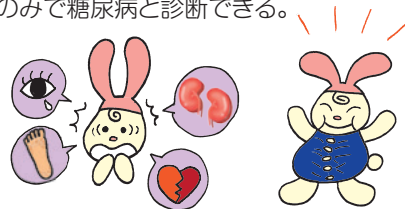
(参考)「日本糖尿病学会編・著 糖尿病治療ガイド2016-2017」より



\* 血糖値が糖尿病型を示し、かつ「口渴、多飲、多尿、体重減少などの糖尿病の典型的な症状」または「確実な糖尿病網膜症」が認められる場合には、初回検査のみで糖尿病と診断できる。

<進行後の合併症> 良好な血糖コントロールをせず放置していると、糖尿病が進行し、さまざまな合併症があらわれます。

「神経障害 (足切断の危険)」・「網膜症 (失明の危険)」  
「腎症 (人工透析へ進行の危険)」・「脳梗塞」・「心筋梗塞」など

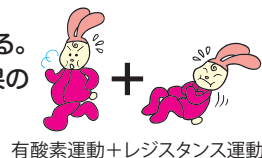


<治療> 食事・運動・薬物療法!

食事… 3食規則正しく食べ間食をさける。肥満の場合は減量し、脂質と塩分を控える。

運動… 有酸素運動とレジスタンス運動 (腹筋やダンベルなど筋肉量を増やす効果のあるもの) を、できれば毎日、少なくとも週3～5回。

薬物… 経口血糖降下薬を用いて調整する。医師とよく相談しましょう。



有酸素運動+レジスタンス運動

心あたりがあったらすぐ受診を!

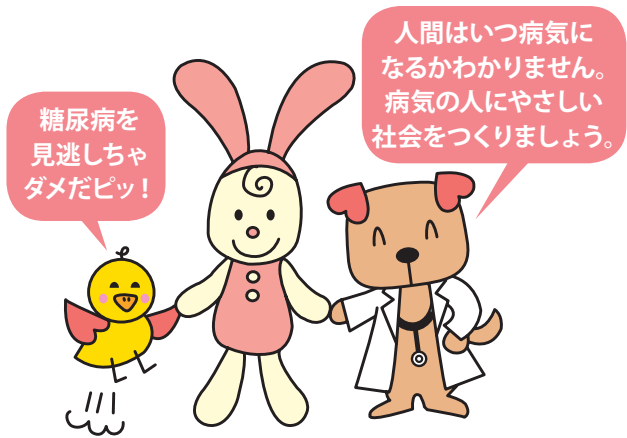
○すくにのどが渇く ○トイレの回数や量が増えた ○疲れやすい ○全身がだるい ○急に体重が減った

治療のために血糖値のコントロールが不可欠な点は1型と同じですが、2型の場合は、肥満、過食、運動不足が主な誘因であるため、食事療法と運動療法が治療の基本となります。

肥満のある人は体重を減らすだけでも病状を改善できますが、食事療法・運動療法を続けても適切な血糖値を維持できない場合には薬物療法を行います。

糖尿病は初期段階では自覚症状がほとんどないため軽く考えられがちですが、放置すると、様々な合併症を引き起こすのが最も怖いところです。

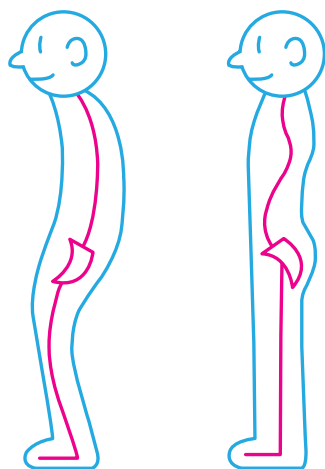
定期的な健康診断で、早期発見・早期治療を心がけましょう!





## あなたの背骨はCの字？それともSの字？

背骨が、CでもSでもどっちでもいい。そんなの自分には関係無いと言っているあなた、ちょっと待ってください。頭痛・肩こり・腰痛に困っている方、その原因に背骨の形が関係している事をご存じですか？



背骨がCの字

背骨がSの字

まず、自分の背骨がCの字かSの字か、家族やお友だちに横から見てもらってください。

簡単な目安として、背骨がCの字の方は耳が肩の線よりも前方にあります。一方、背骨がSの字の方は、耳が肩の線とほぼ同じ位置にあります。背骨がCの字の方は、それだけで頭痛・肩こり・腰痛の原因になります。

何故、そうなのかお教えしましょう。

人の脳は、約1.5kgと非常に重く、頭全部の重さは約4kgくらいになります。その重い

頭を支えるためには、二足歩行が必須条件です。ちなみに、身体の大きな牛や馬でさえ脳の重さはたった600gくらいです。背中が猫背のようなサルの脳の重さは、たった300gしかありません。背骨がCの字で、しかも頭蓋骨の端っこで背骨が頭を支える構造が可能なのは、サルの頭が軽いからです。

一方、人では重い頭を乗せるために、背骨の形はSの字になっています。力学的に強いアーチ構造であるS字バネの原理を利用しているのです。さらに、頭蓋骨の真ん中で背骨が頭を支える構造です。つまり、S字バネの真上に、頭が乗る形が理想です。

ところが最近、背中を丸めて顎が前に出ている「背骨がCの字」の方が多く見受けられます。Cの字では、重い頭を支えきれずに首の周囲の筋肉に負担をかけます。さらに、頭や上体の重みが腰にも加わり腰痛の原因になります。

背骨の形の重要性がわかりましたか？さあ、今日から背骨のSの字を意識しましょう。イメージは、バレリーナのようにスーと背筋の伸びた優雅な姿勢です。頭が背骨の真上に乗るように軽く顎を引き、腹筋にも意識を持ち、だらっと緩まないようにします。「背骨はSの字」姿勢で、あなたの頭痛・肩こり・腰痛が軽減されることでしょう。

# 新風

千葉県の医療情報

BREATHE NEW LIFE

## あなどると怖い睡眠不足。 今すぐ眠りの見直しを！ 睡眠不足症候群

タイトルの「睡眠不足症候群<sup>※</sup>」という文字を見て、「たかが寝不足」と思われた方もいらっしゃるのではないでしょうか。  
今回の新風は、そんな方にこそ「読んでいただきたい内容です。  
睡眠が軽視されてきた現代日本で、その重要性を早くから訴えてきた、睡眠研究のスペシャリスト神山潤医師にお話を伺います。



千葉県医師会  
神山潤 医師

### ▼睡眠不足症候群は立派な病気 朝の光で生体時計を整えて

日本では昔から寝る間を惜しんで勉強や仕事をするのが美德とされがちで、寝不足は気合と根性で乗り切れると勘違いしている人は未だにたくさんいます。

しかし、慢性的な睡眠不足は「睡眠不足症候群」という立派な病気であることを、まず知って欲しいと思います。

私達は誰しも、脳の中にある生体時計の支配を受けながら生きています。

この生体時計の周期は24時間よりも少し長く、地球の時間より遅れてしまおうのですが、朝の光を浴びることで「朝になった」と認識し、日々、地球時刻とのズレを解消しています。

ところが、本来なら暗いはずの夜に照明やテレビ、スマホなどの強い光を浴びていると、生体時計が夜を昼と勘違いし、地球時刻とのズレが大きくなって時差ボケのような状態になってしまいます。

また、朝の光を浴びるとメラトニンという眠りへと導くホルモンの分泌が止まり

ます。メラトニンは、夜暗くなると再び分泌され眠気を感じるようになりますが、夜になっても明るいとその分泌は大幅に減ってしまいます。

だから、朝の光を浴びることで、夜は光を浴びないことが非常に大切なのです。

### ▼寝不足が前頭前野を傷つける

寝不足になると最初にダメージを受けるのが、脳の前頭前野です。前頭前野は人間らしさや理性、判断力を担っているため、寝不足になると正常な判断ができなくなります。

睡眠を犠牲にして勉強や仕事にしても効果は上がり、失敗ばかりが増え、時間を無駄に使うばかりなのです。

さらには、イライラして感情のコントロールができなくなり、様々な心身の不調も出てきますし、寝不足だと理性が食欲に負けるために太ることもわかっていきます。また、寝不足で前頭前野にダメージを受けている脳は判断力が落ちているため、不調が寝不足のせいだと自覚できないまま悪循環にはまっています。

近年、問題となった過労自殺の事件も、忙しさによる寝不足で前頭前野が傷つけられ、正常な判断ができなくなったことで自死にまで追い込まれてしまったのだらうと思います。

※睡眠不足症候群…「日中正常に活動するために必要な睡眠」をとることができず、昼間に眠気が生じ、それが続く状態。



## 睡眠不足症候群によって引き起こされる主な症状

- ・ 攻撃的になる
- ・ 注意力が散漫になる
- ・ 疲れやすくなる
- ・ やる気が出ない
- ・ 落ち着きがなくなる
- ・ 友だちとうまくつき合えない
- ・ 食欲不振、胃腸障害 など

これらの症状が現れた結果として不安や抑うつが生じる場合もあります。

### ▼自分に必要な睡眠時間を知って！

年齢ごとに推奨される睡眠時間というのはありますが（下段図表）、必要な睡眠時間は人によってかなりの差があります。高校生くらいになると5〜6時間寝れば十分だと思っている人が多いですが、実際には毎日11時間以上寝ないと足りない方もあります。

目安としては、午前中にあくびも出ずに元気に活動できていけば、必要な睡眠をとれているといえます。周囲と関係なく、自分にとって必要な睡眠時間を知ることが大切です。それが足りなまましていると、借金がふくらんでいくように、いわば「借眠」が大きくなっていきます。

休日になると寝坊している人は、平日に

足りなかつた分の穴埋めをしているだけで、「休日にたくさん寝たから、その翌日は寝不足しても大丈夫」などということはありません。「寝だめ」、つまり「貯眠」はできません。

そのため、長年の睡眠不足を解消するには、長い時間がかかってしまいます。

### ▼睡眠、食事、活動のバランスが重要

午前も午後も、2時から4時は人間が眠くなる時間帯であるため、交通事故も産業事故も増えます。

日中の眠気で困っているなら、午後2時から4時に15分〜20分程度の昼寝をする。とその後のパフォーマンスが高まるため、積極的に取り入れると良いと思います。

睡眠不足症候群の治療として一番大事なのは、認知行動療法です。毎日、自分で睡眠の記録をつけることで自身に必要な睡眠時間をよく認知し、早寝や昼寝などの行動に結びつけます。

一時期、あたかも早起きさえすれば良いような誤解が蔓延し、「夜更かし早起き」の子どもたちが増えてしまったのは大変残念なことです。早起きは、早寝とセットでなければ逆効果です。

さらには、睡眠さえ十分とれば良いわけでもありません。人は、しっかりと寝て、食べて、出して、活動してこそ元気が出ます。それができるのは、脳内にある生

年齢別の推奨睡眠時間

時間	0〜3か月	4〜11か月	1〜2歳	3〜5歳	6〜13歳	14〜17歳	18〜25歳	26〜64歳	65歳以上
24									
23									
22									
21									
20									
19	18〜19時間								
18									
17		16〜18時間							
16	14〜17時間		15〜16時間						
15									
14		12〜15時間		14時間					
13			11〜14時間						
12	11〜13時間			10〜13時間	12時間				
11		10〜11時間			9〜11時間	11時間	10〜11時間		
10			9〜10時間		8〜11時間	8〜10時間	10時間		
9				8〜9時間	7〜8時間	7時間	7〜9時間	10時間	9時間
8							7〜9時間	7〜9時間	7〜8時間
7							6時間	6時間	7〜8時間
6									5〜6時間
5									
4									

※米国の国立睡眠財団（National Sleep Foundation）による各発達段階における推奨睡眠時間を参考に作成

体時計のおかげなのです。みなさん、本来、人に備わっている自然のメカニズムを無視せず、生体時計のリズムを整えることを今日から始めてください。

## アスリートに聞く！ ～スポーツとカラダづくり～



# ボッチャで目指す 表彰台のてっぺん



ボッチャ日本代表  
(BC2クラス)<sup>※1</sup>  
ひろせ たかゆき  
廣瀬 隆喜さん

ボッチャ日本代表として、北京、ロンドン、リオデジャネイロパラリンピックの3大会連続出場を果たし、リオでは団体戦で見事銀メダルを獲得した廣瀬選手。生まれも育ちも千葉県という彼に、学生時代のスポーツとの関わり方やボッチャの魅力、2020年への意気込みを語っていただきました。

### ◆ 中学、高校の部活で磨いた 集中力と腕力が現在の武器に

小学校は普通学校に通っていました。体育や運動会では見字が多く、「体を動かしたいのにできない」という思いで過ごしました。

中学では特別支援学校に入学し、自分がどうスポーツと関われるか模索していたところ、廊下でたまたま

ビームライフ<sup>※2</sup>の練習を見かけて「これだ！」と直感で思いました。それが僕にとって初めての本格的なスポーツとの出会いでした。

中学卒業後は同じ学校の高等部で陸上をスタート。レース用の三輪車椅子のスピード感やパワフルさに「自分もやってみたい」という気持ち湧いてきたんです。授業が終わってからの練習はもちろんハードでしたが、今思えばビームライフでは集中力を、陸上競技では腕力やパワフルさを鍛えることができ、今のボッチャにうまく生かされているなと思います。



◆ **頭で考えた戦術をいかに自分の手で実現することが出来るか**

高校3年になり卒業後の進路を考えた時、果たしてこのまま陸上を続けられるのか、体のことをケアしながら、もっと長いスパンで競技生活を続けられるものはないのか、と悩んでいました。そんな時に担任や体育の先生が勧めてくれたのがボッチャでした。

ボッチャは、常に何手、何十手先のことを予測して戦術を組み立てていきます。そういった意味では将棋やオセロなどに近いのかもしれませんが。頭で描

いたシミュレーションを、実際に自分の手で実現させることができたときの達成感本当に爽快です。また、できなければ「じゃあ、どうすればよかつたのか」と、さらなる可能性を探るようになります。試合に出るたびに奥深いボッチャの魅力に引き込まれていきました。

◆ **ボッチャはすべての人がハンディなく楽しめるスポーツ**

ボッチャの基本的なルールは、ジャックボールと呼ばれる白色の目標球にいか自分のボールを近づけられるか、というシンプルなもの。健常者も障がい者も小さな子も高齢者も、何のハンディもなく一緒に対戦できるし、チームも組める。実際に昨年は「東京カップ2017」という新しい大会が開催されて、健常者の皆さんと私たち障がい者チームで対戦もしました。健常者ならではの戦術があつたり、私たち自身も新鮮で有意義な経験でした。すべての人が一緒に参加できて楽しめる、そんなスポーツはなかなかないのではないのでしょうか。

◆ **東京パラでは僕らが表彰台にのぼる姿を見て欲しい**

ボッチャはパラだけの種目なので知名度が上がりにくいのが課題の一つです。それでもリオから帰った後は駅で声をかけられたり、地元で表彰していただいたり、改めてメダルの影響力の大きさを実感しました。この調子で2020年の東京パラリンピックの時点で知名度を100%にもってきたいし、それ以降もブームの流れを切らさないように継続的に働きかけていくのが僕ら選手の宿命だと思っています。

**読者プレゼント**



**サイン色紙……3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。

■ 廣瀬 隆喜 (ひろせ たかゆき)：生年月日1984年8月31日／所属「西尾レントオール株式会社」／戦績：リオデジャネイロパラリンピック団体銀メダル・ワールドオープン2017バンコク大会団体金メダル・2017年は団体戦、王者タイに2勝2敗。2020年パラ東京大会で金メダル獲得を目指す。



ボッチャのボールは、重さ275±12g、周長270mm±8mm。ジャックボール(目標球)は白色で、その他は赤、青と決まっていますが、材質は自由。選手それぞれがオリジナルのボールを持ち、ボール作りから戦略を練ることが出来ます。

東京での目標はやはり金メダル。そのために何が必要なのか。今、協会、コーチ、スタッフらと力を合わせながら努力を続けているところです。東京という舞台で、応援に来てくださるたくさんの方に、チームジャパンとして表彰台の一番つっぺんの方に、姿をお見せしたいと思っています。ぜひみなさん、ボッチャ会場に来てください！

# みなさんに 知っておいてほしい病気

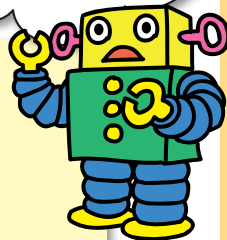
## ～「1型糖尿病」編～

監修 千葉大学医学部附属病院 小児科 高谷 具純 医師



私たちが生きているこの世界には、たくさんの病気があり、そしてたくさんの方の治療法があります。すぐに思い浮かぶのは「薬を飲む・ぬる」「手術する」でしょうか。今回とりあげる「1型糖尿病」は大人だけではなく、子どもにもみられる病気です。この病気になると、手術をしたり薬を飲んだりするのではなく、あるものを注射やポンプによって補充し続けることが治療になります。ぜひみなさんに知っていただき、理解を深めてほしいと思います。

「かたよった生活習慣」が主な原因の2型糖尿病とは違うんだね!



## 1型糖尿病ってどんな病気?

1型糖尿病は、すい臓のある場所がこわれてインスリンが出せなくなる病気です。インスリンが出なくなるとブドウ糖(エネルギーのもと)を細胞などにとり込めず、血液中を流れるブドウ糖が増えてしまいます。



### インスリンくん

すい臓から出るホルモンで、血液中のブドウ糖を一定の量におさめる働きをします。(細胞のドアを開ける役割があるよ!)

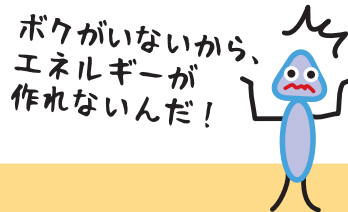


### ブドウ糖ちゃん

ブドウ糖は体のエネルギー源ですが、インスリンくんの力を借りて共同作業をすることで、初めて「エネルギー源」になることができます。



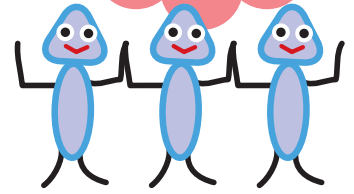
昨日までは何でもなかったのに、突然異変が…。原因は「ウイルス」なのか、自分の細胞を自分で傷つけてしまう「自己免疫の異常」なのか…。まだ、わかっていません。



でも、大丈夫!!<sup>だい じょう ぶ</sup> インスリンを補給すると、<sup>ほ きゆう</sup>  
 血糖が細胞の中にとりこまれ  
 エネルギーとして働きます。



ボクを  
 補給すれば  
 いいのさ♡



## どうやって補給するの？



例1：注射で補給

1日のうちに数回、  
 注射やポンプという器  
 具を使ってインスリン  
 を体に補給します。



例2：ポンプで補給

インスリンを  
 体に補給すれば  
 みんなと同じように  
 過ごすことが  
 できます。



給食、運動  
 校外授業...



しかし注意が  
 必要なことがあります。

それは「**低血糖**」といって、  
 血糖とインスリンのバランスを  
 崩したときにあらわれる  
 危険な状態です。

低血糖はこんなことで  
 起こります



いつもより激しい運動をしたとき  
 いつもより食事の時間が遅くなったとき  
 食事をぬいてしまったとき  
 食べたものを吐いてしまったとき  
 など

体はエネルギー源不足になり、こんな症状になります。



体がだるい

ふるえる

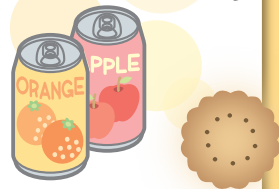
目がかすむ

意識がなくなる

難しい言葉で  
 「低血糖昏睡」  
 というよ!

# 1型糖尿病のお友だちが「低血糖」になったらどうすればいいの？

糖分を補給すれば大丈夫！  
 ガマンだけはいけません。すぐに糖分補給をしてください。  
 糖尿病のお友だちは、常に持っていますので  
 すぐに補給のお手伝いをしてください。



- ブドウ糖
- 缶  
ジュース  
(ノンカロリー  
ではないもの)
- 砂糖
- キャン  
ディー
- ビス  
ケット
- ハチミツ  
など



1型糖尿病を知ってもらえたかな？  
 体育の前後や、授業中、テスト中なども補食といって  
 糖分補給をしなくてはいけないことがあるピッ。  
 それはおやつを食べているのではないんだピッ。  
 「治療」なのだということを理解してほしいピッ。



この補給方法についてみなさんで考えてみてください。  
 1日に数回も注射をすることは、簡単なことではありません。  
 「痛いだろうな…」 「大変だろうな…」  
 「自分だったら、できるかな…」 という声が聞こえてきました。  
 そこで、みなさんにお願ひです。  
 頑張っているお友だちにより添ってあげてください。  
 みなさんの応援がきっと力になるはずです。



## 大人の方へ

### いちばん怖い「低血糖」～補食について～

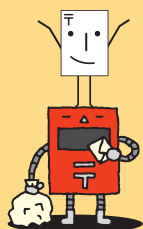
【体調が悪い時の補食（緊急に糖分を補給する）】

低血糖の症状が出たら、すぐにブドウ糖や糖分を多く含んだジュースやお菓子、ハチミツなどを食べ（させ）ます。万一、呼びかけても返事をしない、けいれんを起こすなどの症状が出たら、救急車を呼んでください。

### 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  
 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、（公社）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。



## 保護者のみなさまへ

学校に1型糖尿病のお友だちがいる場合は、学校でのインスリン注射  
 や食についての理解を、今一度ご家庭でも話していただけましたら幸いです。

かたよった生活習慣が誘因となる「2型糖尿病」は、かつては中高年に多い成人病でした。ところが近年、発症が低年齢化してきています。中学生で発症するケースもあります。子どもたちの生活習慣（食事・運動）をぜひ気にかけていただきたいと思います。



## 子どもの頻尿について

千葉県小児科医会 おおしま ひろこ 大嶋 寛子 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

### ▶ 子どもの尿回数

1～2歳：2時間おきで8～12回

3～4歳：3時間おきで5～9回

4歳以降：3～6時間おき4～8回

子どもの排尿回数は、年齢によって異なり、成長に伴って少なくなってきます。

4～5歳を過ぎても1日のトイレ回数が10回以上、またトイレに行く間隔が2時間より短い場合は「頻尿」を疑います。

### ▶ 頻尿の原因

体の病気が原因の場合と、ストレスや緊張など心理的要因が原因となる心因性頻尿があります。

### ▶ 頻尿の原因になる病気

#### 「尿路感染症(膀胱炎)」

頻尿・排尿時の痛み・尿が出にくい・すぐトイレにいく・残尿感などの症状がみられます。大腸菌などの細菌が感染しておこります。尿検査で、白血球や細菌を調べ、抗菌薬による治療が必要になります。発熱を伴うときは、上部尿路感染症(腎盂腎炎)の可能性ががあります。

#### 「過活動膀胱」

尿を出そうと思っていないときに膀胱が勝手に縮んでしまい、「おしっこを出したい・我慢できない・漏れそう」という感じがおこるのです。

子どもの膀胱容量は小さく、膀胱や尿道の機能が未熟なため起こることが多く、成長とともに自然に治ることがほとんどです。頻繁に尿漏れ

があったり、5歳過ぎても尿漏れが続くときには、検査や治療が必要になることがあります。

#### 「尿崩症」

多飲(水分のとり過ぎ)でも頻尿になりますが、まれに「尿崩症」という病気が原因で多飲多尿がみられることがあります。尿崩症は、尿を濃縮する抗利尿ホルモンが働かず、尿が多くなり、異常にのどが渇き、多飲になります。

#### 「糖尿病」

小児糖尿病では、のどの渇きや多飲多尿、頻尿で夜間も起きるなどの症状がみられます。

### ▶ 受診が必要な目安

頻尿に伴い、排尿時の痛み・血尿・腹痛・発熱など体の症状、多飲があるときは、まず、かかりつけ小児科を受診しましょう。

### ▶ 心因性の頻尿について

心因性の頻尿は、「トイレに行っても尿が少ししか出ない・排尿痛や腹痛など体の症状がない・寝ている間はおしっこをしない・遊んでいる間など夢中になっている場合は尿意をもよおさない」などが特徴です。一過性のこともあります。トイレが頻繁で集中できないなど、日常生活に支障が出たり、症状が長引いているときには小児科に相談しましょう。



## 献血にご協力ください

毎年冬場から春先は、インフルエンザの流行や花粉症の発症、天候不順などで献血者が減少し、血液不足になることが懸念されます。また、県内の10代から30代の献血者数は、ここ数年減少しております。県民の皆様には、安全な血液製剤を安定的に供給するために、献血にご協力をよろしくお願いいたします。



### ▶ 献血ルームの案内

献血ルーム名称	受付時間	定休日
モノレールちば駅献血ルーム (千葉都市モノレール千葉駅構内)	<b>成分献血</b> 10:00～12:00 14:00～17:00  <b>400mL(200mL) 献血</b> 10:00～13:00 14:00～17:30	年未年始 <sup>☆</sup>
津田沼献血ルーム (JR 津田沼駅北口 パルコB館6F)		
柏献血ルーム (JR 柏駅 榎本ビル5F)		
松戸献血ルームPure (JR 松戸駅西口 松戸ビル1F)		
献血ルームフェイス (JR 船橋駅南口 Faceビル7F)		
運転免許センター献血ルーム (千葉運転免許センター内)	<b>400mL(200mL) 献血</b> 9:00～13:00/14:00～16:30 (日曜日は16:10まで)	土曜日・祝日 年未年始

\* 献血ルームでは骨髄バンクのドナー登録も行えますので、登録への御協力をお願いします。登録いただける場合は、献血受付時にお声かけください。

☆一部の献血ルームは予約で行っています。詳しくは、千葉県赤十字血液センターにお問い合わせください。

### ▶ 献血バスの案内

○千葉県赤十字血液センターのホームページでご確認ください。

パソコン：<http://www.chiba.bc.jrc.or.jp/> 携帯電話：<http://mwmw.net/chiba-bc>

### ▶ お願い

- 複数回献血(年2回以上の献血)にご協力をお願いします。
- 安全性の高い血液の確保のため、成分献血と400mL献血にご協力ををお願いします。



**お問い合わせ** 千葉県赤十字血液センター TEL 047-457-0711  
 千葉県健康福祉部薬務課 TEL 043-223-2614



## お子様の予防接種はお済みですか？

千葉県内の市町村では、予防接種法に基づき、下記の予防接種を行っています。対象年齢のお子様は無料で接種できますので、接種状況を母子健康手帳で確認し、接種していない場合は早めに受けましょう。詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。



### 定期予防接種(こどもを対象としたもの)

予防接種名	対象年齢		回数
ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ	1期	生後3か月以上、7歳6か月未満	4回
	2期	11歳以上、13歳未満	1回
麻しん・風しん	1期	1歳以上、2歳未満	1回
	2期	5歳以上、7歳未満で小学校入学前の1年間	1回
日本脳炎 <sup>*1</sup>	1期	生後6か月以上、7歳6か月未満	3回
	2期	9歳以上、13歳未満	1回
結核(BCG)	1歳未満		1回
小児の肺炎球菌感染症	生後2か月以上、5歳未満		4回 <sup>*2</sup>
ヒブ感染症	生後2か月以上、5歳未満		4回 <sup>*2</sup>
ヒトパピローマウイルス感染症	小学6年から高校1年 *積極的な勧奨は行っていません。		3回
水痘	1歳以上、3歳未満		2回
B型肝炎 <sup>*3</sup>	1歳未満		3回

\*1 日本脳炎の対象は、特例があります。特例対象に該当するかは市町村にお尋ねください。

\*2 初回接種の開始が生後2か月以上、7か月未満の場合は4回接種。初回接種の開始が生後7か月以上の場合は接種開始月齢により1～3回接種。

\*3 母子感染予防でB型肝炎ワクチンの接種を受ける場合は、定期接種としてではなく、健康保険で受けます。

**お問い合わせ 千葉県健康福祉部疾病対策課 TEL 043-223-2691**

## 千葉県摂食障害治療支援センターが開設

### ▶ 摂食障害とは

摂食障害は若い女性に多く、致死率も6～11%と高い病気です。骨粗しょう症や不妊などの身体疾患や、不安障害やうつ病などの精神疾患を併発することもあります。

摂食障害治療を行う医療機関や医師が少なく、多くの患者さんが、適切な診療や支援を受けられない状況があります。



### ▶ 摂食障害治療支援センターの業務

①急性期の患者への対応、②専門的な相談支援、③他の医療機関、自治体、患者さんの家族との連携・調整、④治療や相談支援などに携わる関係機関の医師などに対する助言・指導、⑤地域への普及啓発 など

**★摂食障害に関するご相談等がありましたら、ご連絡ください。**

**<連絡先> 千葉県摂食障害治療支援センター 国立国際医療研究センター国府台病院 心療内科内**

TEL・FAX 047-375-4792 (市川市国府台1-7-1) 月・水・金 9:00～15:00(祝日・年末年始を除く)

メールアドレス edsupport-chiba@hospk.ncgm.go.jp

**お問い合わせ 千葉県健康福祉部障害者福祉推進課 TEL 043-223-2680**

# 元気からだ! Q&A

## 感染症の出席停止について

千葉県医師会

黒崎 知道 医師

**Q** 感染症の種類によって出席停止期間が違っていると聞きました。詳しく教えてください。

**A** 集団生活の中で疾患の感染拡大を防ぐ目的で、特に流行すると問題になる、あるいは流行しやすい感染症に関して、出席停止期間が定められています(学校保健安全法)。

### ① 出席停止期間が異なる理由

疾患ごとに病原体排泄(感染期間)が異なるからです。例えば、季節性インフルエンザでは、抗インフルエンザ薬投与により早期に解熱するようになりましたが、ウイルスの排泄は続い

ています。発症後5日を経過するとウイルスはほとんど検出されなくなることから、「解熱後2日(幼児ではウイルスの排泄が長いいため解熱後3日)かつ発症後5日を経過するまで」と規定されています。

一方、ヘルパンギーナ、手足口病では、ウイルス排出期間が長いことから、流行の阻止を狙っての出席停止は有効性が低く、現実的ではないとされています。「発熱がなく、全身状態が安定している場合は出席可能」となっています。反面、糞便中へのウイルス排泄期間が長く、手洗い(特に排便後、排泄物の後始末後)の励行が重要です。(励行：決められたことをきちんと実行すること)

このように、感染症ごとに「感染性が低下する時期」や「感染防止対策の有効性」を考慮して出席停止期間が規定されています。かかりつけ医にご相談ください。



### ② 出席停止期間の考え方

「◇◇した後、△日を経過するまで」の日数算定方法は、「◇◇という現象がみられた日を0日とし、翌日を第1日とします。△日間は出席停止になります」ということです。「解熱後2日」という場合、月曜日に解熱したとすると、火曜日・水曜日が出席停止になり、木曜日から出席可能になります。

このほか、厚生労働省の「保育所における感染症対策ガイドライン\*」では、咳の時の対応として、前日に発熱がなくても夜間しばしば咳のために起きる、少し動いただけで咳がでる等の場合や、下痢の時の対応として24時間以内に2回以上の水様便がある、食事や水分を摂ると下痢(1日に4回以上)がある場合には、登園を控えるのが望ましいとされています。お子様の病状に応じた対応が望まれます。

\* <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/pdf/hoiku02.pdf>

✉ 病気や医療に関する質問を受付けております。

千葉県医師会広報係まで 〒260-0026 千葉市中央区千葉港 4-1

※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。



# こころの健康

## こどもの心と大人の社会

### その6 薬とカウンセリング

千葉県こども病院 あんどう さきほ 安藤 咲穂 医師



精神科の診療をしていると「薬は怖いから」と使用を躊躇ちゅうちゆされる方がいます。確かに体に異物を入れるのですから、その不安は理解できます。こどもに対してであれば、親御さん達はより敏感になるでしょう。一方で、「カウンセリングをお願いします」とおっしゃる方もいます。カウンセリングは、「特殊な対話の作用によって悩みが解決される安全な方法」と感じられるのです。

ある発達障害のお子さんの場合、親御さんから「薬はやめてカウンセリングで」と言われました。そこで家の中や教室の状況を詳しくお聞きし、良い点、改善すべき点などを指摘し、生活に様々なルールをつくりました。担任の先生も協力的で、席を前にしてくれて宿題量も加減してくれました。しばらくして幼稚園に通う弟が、「お兄ちゃんのせいでテレビが見られない」と怒りだしたのです。お兄ちゃんの宿題中はテレビを消すことにしていたからです。この子自身も「先生の前なんて嫌だ。特別扱いは恥ずかしい」と言い始めました。そして、

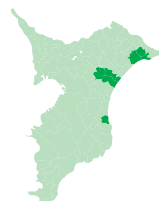
こどもの反応を受けた親御さんまでもが「カウンセリングはまだですか?」とおっしゃるのです。

私としてはちよつと驚きです。生活に様々なアドバイスをするのが、まさにカウンセリングであり、「まだですか?」という親御さんの主張は的外れに感じたからです。それと、この兄弟が示した反応はいわばこの方法の副作用です。実はカウンセリングを含めた様々な心理療法にも副作用があるのです。

この子にはその後、薬を投与しました。その結果、生活上の諸注意は欠かせませんが、特別扱いしなくても授業についていけるようになりました。薬は副作用が注目されがちですが、使わなかったことで余計な苦勞をすることもあるのです。同時に、薬以外のあらゆる治療法にも副作用があります。ある治療法を採用するかしないかは、それを用いた時のメリット、デメリットを冷静に比較して決めるべきもので、先入観にとらわれてはいけません。



きゅうりの主な産地  
旭市・山武市・一宮町



## きゅうりとタコの ピリ辛サラダ

ピリ辛ダレは油を使わない万能ダレ。  
冷奴にかけてもおいしい!



材料(4人分) 1人分60kcal

きゅうり	1本
ゆでタコ	100g
トマト	1個
(ドレッシング)	
豆板醤	小さじ1
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2



つくり方

- ① ポリ袋にきゅうりを入れて棒で叩き一口大にする。
- ② タコ、トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルに①と②を入れ混ぜ合わせる。
- ④ ドレッシングを混ぜ、③のボウルに入れてあえる。

【ドレッシングをひと工夫】

豆板醤はコチュジャン(大さじ1/2)としょうゆ(小さじ1)でも代用OK

上手な保存方法

きゅうりは大変乾きやすい野菜です。保存する際は、まず表面の水気を拭き取り、ラップで包むか、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れます。

「きゅうり」ちょこっとメモ

果実自体が曲がっていても、味や栄養に変わりはありません。表面のイボが痛いほどがっているものを選びましょう(最近では、イボがない品種もあります)。果実の真ん中付近にくびれがあるものは、切ると中が空洞になっている場合があります。

また、果実の先端の方が太りすぎているものは、樹が疲れているときについたものか、中に種が入っている可能性があり、味も落ちます。

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

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/ryuhan/pbmgm/index.html>

ちばの食材

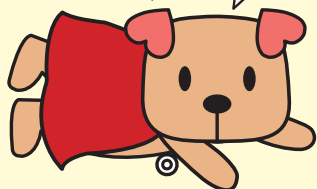
検索



ミレニアムへのご意見ご感想をお寄せください。

この用紙には82円切手を貼ってね。

お手持ちのハガキでもOKだよ～。



\*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)

地区医師会、千葉県医師会会員の診療所・病院、県立・国立病院、市町村役所、出先機関(健康福祉センター)、ちば県民保健予防財団、保健所(船橋市、柏市)、地域保健センター(鴨川、八日市場)、県立高校、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)、県立柏の葉公園管理事務所、さわやかちば県民プラザ(普及課)、手賀沼親水広場水の館、流山運転免許センター、富里市立図書館、県立青葉の森公園緑の相談所、千葉西部病勢センター、地域振興事務所、ほか

※詳細は、千葉県医師会広報係までお尋ねください。



お知らせ

こども急病電話相談

の時間が延長されました!  
 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

82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

#### 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。

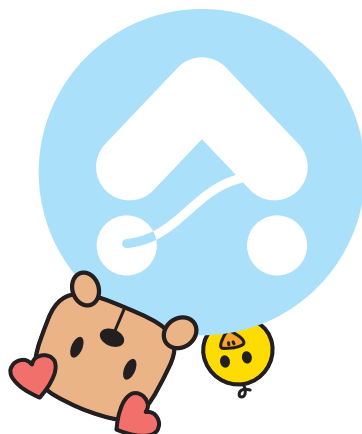
55号 (2016 春号)	特集「ドキドキッ! これって不整脈?」/新風「スギ花粉症の最新治療舌下免疫療法」/マナボっと「ヘッドホン難聴にならないために」/ほか
54号 (2015 秋号)	「何度でも復習しておきたい! 正しい応急手当を学ぼう!」/「原因不明の不調から心も体も救う漢方の知恵」/ほか
53号 (2015 夏号)	「ご存じですか? 痛いだけじゃない痛風の怖さ」/「こむら返りの予防方法」/「危険ドラッグ・薬物ってなに?」/「伝染性軟属腫(水いぼ)について」/ほか

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

©個人情報保護のためお送りいただいた封筒などは(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。



# インフォメーション INFORMATION

「かかりつけ医」を持ちましょう

公益社団法人 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。

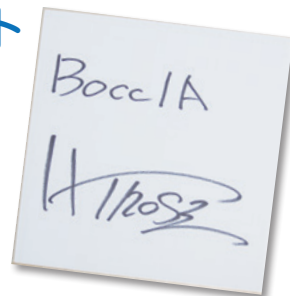
抽選  
3名様

## ボッチャ日本代表 廣瀬隆喜さん 読者プレゼント

[応募方法] 右の封書をご利用いただくか、お手持ちのハガキにP. 19の質問の答えを必ず記載し、千葉県医師会「廣瀬隆喜さん読者プレゼント係」までお送りください。

サイン色紙…………… 3名様

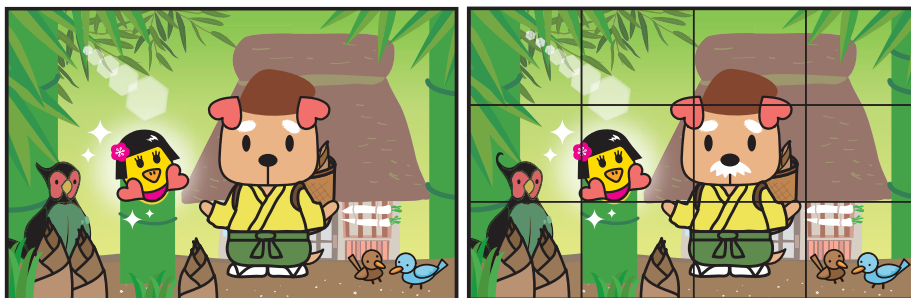
※ 当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。 ※平成30年5月31日着分まで有効。



## 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。

前号の答え  
A・F・G・I・L



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

ヒント:答えは5つ

※ 印刷のヨゴレ・カスレは含まれません

## 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!

P. 19の質問の答えをご記入の上、お手持ちのハガキまたは封書でご応募ください。

※ 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30年5月31日着分まで有効。

今回のオリジナルグッズは  
メモ帳 & クリアファイル



## 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。

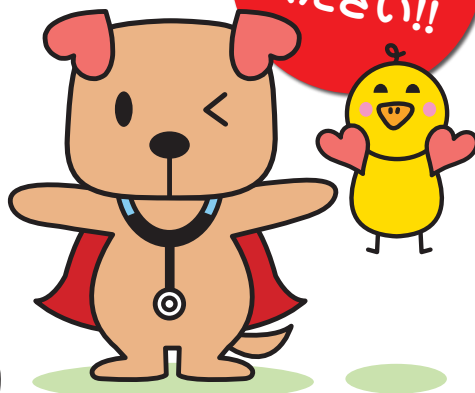
お申込み・お問合せは下記の連絡先 広報係まで

◎ 個人情報保護のため、お送りいただいたハガキなどは(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。

ミレニアム 通巻第64号 2018年3月10日発行 公益社団法人 千葉県医師会  
連絡先 〒260-0026 千葉市中央区千葉港 4-1 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。



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。ひとりでも多くの方々が、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!

※お届けは、送料のみご負担いただきます。

**63号**  
2017  
冬号  
特集「早期からの徹底治療が鍵!働き盛りの女性に多い『関節リウマチ』」/スポーツコーナー「冬こそ、筋力アップで基礎代謝をあげよう!」/マナボっと「大好きなペットと安心して暮らす大切なこと♪」/こども相談室「赤ちゃんにハチミツをあげてはいけない理由」/ほか

**62号**  
2017  
秋号  
特集「日本人の失明原因1位 知っておきたい『緑内障』!」/スポーツコーナー「肉離れ防止のウォーミングアップ法」/マナボっと「『乗り物酔い』軽減大作戦!」/こども相談室「赤ちゃんの予防接種」/Q&A「季節性うつ病について」/ほか

**61号**  
2017  
夏号  
特集「誰にでも起こりうる『パニック障害』を正しく知ろう」/スポーツコーナー「夏のだるさをグルグル体操でリセット!」/マナボっと「アレルギーを正しく理解!命にかかわるアナフィラキシーを知ろう」/こども相談室「乳児の熱中症について」/ほか

**60号**  
2017  
春号  
特集「知らぬ間に重症化する新たな国民病CKD『慢性腎臓病』」/スポーツコーナー「五感を使って運動しよう」/新風「患者数が急増する『川崎病』早期治療で、冠動脈瘤の発症を避け!」/マナボっと「実は、ものすごく大事だった!『学校の尿検査』」/こども相談室「赤ちゃんの嘔吐」/ほか

**59号**  
2016  
冬号  
特集「今年こそ、肌荒れ知らず♪冬の皮膚トラブル」/スポーツコーナー「緊張している体を解放するには」/新風「带状疱疹予防のワクチン接種」/マナボっと「守ろう、自分の足!成長期の足と、くつ選びについて知ろう」/こども相談室「『小児科と耳鼻科』受診科に迷ったら」/ほか

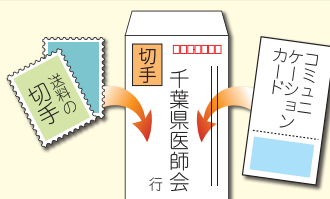
**58号**  
2016  
秋号  
特集「あなたの肺は大丈夫? 肺の生活習慣病『COPD』を知ろう!」/スポーツコーナー「中高年のスポーツ再デビューにおける注意点」/マナボっと「気になるフケの正体を知ろう!」/こども相談室「こどもの急性腎盂腎炎について」/ほか

**57号**  
2016  
夏号  
特集「逆流性食道炎とそれに似た症状がある病気」/スポーツコーナー「その座り方、恐怖の落下傘座りでは?」/マナボっと「地域みんなで助け合い!認知症を知ろう」/こども相談室「突発性発疹について」/ほか

**56号**  
2016  
春号  
特集「“第二の心臓” 足に気配りを!~下肢静脈瘤~」/スポーツコーナー「朝ストレッチのすすめ~体内時計を活性化しよう~」/ミレニアム通信「健康診断結果表の見方」/マナボっと「生活習慣と病気」/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	205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。

〒260-0026 千葉市中央区千葉港 4-1 公益社団法人 千葉県医師会 広報係

◎ 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。

ホームページ <http://www.chiba.med.or.jp>