

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

貧血の原因を知って
元気いっぱいの毎日を!

◆見聞飛行—見て聞いてなっとく!—

やせ型の若い人に
多く発症する
「気胸」に要注意!

◆アスリートに聞く!
～スポーツとカラダづくり～
JPSA公認プロサーファー
稲葉玲王さん



Photo: Dan Warbrick

◆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

エナジードリンクとカフェイン
～カフェインのとり方に注意!～

◆こども相談室

プール熱について

◆元気からだ Q&A

ひとり暮らしの高齢者が
低栄養(栄養不足)を回避する方法とは?

◆こころの健康 教えてドク太くん!

統合失調症について その4
治療③「経過に伴った周りの人の対応」



ドク太



ナービー



お薬手帳を持ち歩きましょう

千葉県医師会副会長 今井俊哉^{いまい としや}医師



お薬手帳とは、処方されたお薬を記録する手帳のことです。これを見れば、いつ、どこで、どのような薬を、どれくらいの量で処方してもらったのか、などの薬の履歴（薬歴）^{しやまうせん}がわかります。院外処方の医療機関でお薬が処方された場合、処方箋を持っていった調剤薬局などでつくってもらえます。

医師が初めて患者さんを診察する時にお薬手帳があれば、患者さんがうる覚えでも正しく情報が伝わり、今どのような病気を治療しているのか、どのような健康状態にあるのか、そして薬どうしの飲み合わせはどうかなどを判断するのに役立ち、より適切な薬を処方するのにたいへん有用です。

処方箋をもらったら、お薬手帳をそのつど薬局に提出して記録しましょう。院内でお薬をもらった場合には、一緒に薬剤情報の紙をもらえます。できるだけお薬手帳につけておきましょう。

もし自分に合わない薬があれば、お薬手帳に書き込むようにしましょう。できれば血液型なども書いておきましょう。災害や事故の時など、万一患者さんがしゃべれなくなった時でも、お薬手帳の記録から得られる情報は、治療に当たる医師にとって大きな助けになります。いざという時に自分を守るためにも、お薬手帳を常に持ち歩きましょう。

目次

特集

貧血の原因を知って、元気いっぱいの日を！ 1

スポーツコーナー

スポーツを楽しもう 5

見聞飛行一見て聞いてなっとく！

やせ型の若い人に多く発症する
「気胸」に要注意！ 6

アスリートに聞く！ ～スポーツとカラダづくり～

JPSA公認プロサーファー
稲葉玲王さん 8

からだのソラシド♪ マナボっと

エナジードリンクとカフェイン
～カフェインのとり方に注意！～ 10

こども相談室

プール熱について 13

千葉県インフォメーション

知ってください！ “たばこ” の新ルール 14

元気からだ Q&A

ひとり暮らしの高齢者が
低栄養（栄養不足）を回避する方法とは？ 16

こころの健康 教えてドク太くん！

統合失調症について その4
治療③「経過に伴った周りの人の対応」 17

旬食野菜クッキング

きのこ鶏肉のトマト煮 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



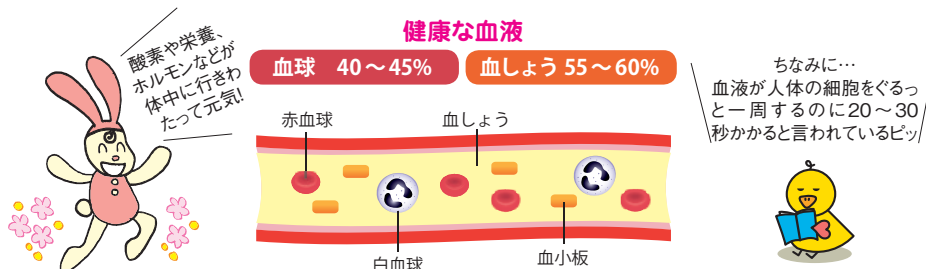
貧血の原因を知って 元気いっぱい の毎日を！

■ 血液について 血液の仕組みをみてみましょう。

血 液			
血 球			血しょう (液体成分)
赤血球 赤血球の中のヘモグロビンという物質が酸素と結合して、全身に酸素を送ります。	白血球 体内に入ってきた細菌やウイルスを排除する役割があります。	血小板 血管が破れたときに血小板が集まって、最初に出血を止めるように働きます。	グロブリン（白血球と一緒に働く）、血液が固まる時に必要な因子（血小板と一緒に働く）、ミネラルやホルモンなど、多くの物質が溶けこんでいます。

■ 健康な人の体

血液は酸素や栄養を運ぶ役割と、老廃物や二酸化炭素を回収して肺や腎臓に持ってくる役割があります。血液や血管の健康はそのまま心身の健康につながります。



貧血とは、血液中の赤血球が減少した状態、すなわち血液が薄くなっていることを言います。貧血の症状は、めまいや立ちくらみといったものも無いわけではないのですが、典型的なものでは、「顔色が悪くなる」「疲れやすくなる」「息切れがする」などがあります。特に、運動をしたり階段をのぼったりした時に、息切れすることが最も特徴的かつ重要な症状です。

顔色の悪さについては、赤血球の赤い色が薄くなるため、本来の肌色から皮膚の黄色味が目立つようになり、黄疸と間違えられる

▼そもそも貧血とはなに？

貧血の症状というと、ふらつきや立ちくらみ、一瞬意識がなくなる、などと思っている方が多いのではないのでしょうか。

実はこの症状は、一時的に脳の血流が低下して起こるものであり、医学的にいうと「起立性調節障害」ということになり（小学生が朝礼の時に気分が悪くなり倒れてしまうことと同じです）、貧血ではありません。

このように、意外と知らない貧血について、正しく知っておきましょう。

監修

千葉県医師会
清水 透 医師



■ 貧血とは？

赤血球の数、もしくはヘモグロビンの濃度が減少した状態をいいます。
減少すると…

赤血球が減少すると、十分に酸素を供給できなくなります。
それを補うために、心臓から大量の血液を送り出したり、呼吸数を増やしたりして体を正常に保とうとします。

体が補う作用が追いつかなくなると、動悸やめまいなどの症状が出ます。

めまい 頭痛
息切れ 動悸
疲れやすい



高い山に登ったとき、少し動いただけで心臓がドキドキしたり頭痛やめまいを感じますね。それと似たような症状になります。



■ 貧血が起こる原因

「貧血が起こる」すなわち、赤血球数が減ってしまう原因は大きく分けて4つです。

1 赤血球を作る材料が足りないタイプの貧血

赤血球を作っている材料

ビタミンB12
葉酸・鉄
エリスロポイエチン



● ビタミンB12が足りない

この場合は、ビタミンB12を補充する治療をします。

● 葉酸が足りない

通常の食生活ではかなり起こりにくいといわれていますが、溶血性貧血など葉酸の必要量が増えた場合は、葉酸欠乏の合併も考えなければなりません。

● 鉄が足りない

4ページで詳しく解説いたします。

● エリスロポイエチンが足りない

腎臓が悪くなると、エリスロポイエチンという物質の活性化がうまくいかななくなるために、腎性貧血になります。透析患者さんなどでみられます。

これらが不足すると、貧血になります。
ビタミンB12・葉酸欠乏の場合は、赤血球の大きさが大きくなる大球性貧血であることが特徴のひとつです。



こともあります。また、診察時には眼瞼結膜（あつかんべー）をする時にみえる喉の裏を観察するのですが、貧血だと本来の赤い色が薄くなっています。ただし体が冷えていたり、血圧が下がっていたりすると同じような症状になりますので、判断には注意が必要です。

さて「貧血」は、病名ではないことはご存じでしょうか？「貧血」は症状であって病名ではありません。貧血は、さまざまな状況や病気から起こり、その原因は4つのタイプに分けることができます。

1 赤血球を作る材料が足りないタイプ

2 赤血球が作れなくなるタイプ

3 赤血球が壊されるタイプ

4 出血などが原因で血液が失われるタイプ
これら1から4の詳細は、上記囲み内で詳しく解説いたしますので、参照してください。

▼ 患者数の多い、鉄欠乏性貧血

女性の貧血の7割を占めるともいわれている「鉄欠乏性貧血」についていくつかのポイントを述べさせていただきます。

鉄欠乏があると、一つひとつの赤血球の大きさが小さくなる特徴があり、小球性貧血を引き起こします。日本人の場合には、この小球性貧血がみられれば99.9%以上の確率で、鉄欠乏性貧血ということが診断できます。まれにサラセミアという遺伝性の貧血があり、この場合は鉄剤治療には反応しないことが特徴です。

2 赤血球が作れなくなるタイプの貧血

骨髄で造血できなくなるために、貧血になります。
その原因は、再生不良性貧血・骨髄異形成症候群・急性白血
病・多発性骨髄腫・がんの骨髄移転などの病気です。
(他には、慢性関節リウマチなどに伴う貧血もこのタイプに
分類されます。)



難治性のものや重症の
貧血も含まれています
ので、しっかりとした
検査が必要です！



3 赤血球が壊されるタイプの貧血

このタイプは、溶血性貧血と呼ばれています。

溶血性貧血の原因

- 赤血球そのものに異常があり、赤血球が壊されて溶けてしまう
- 赤血球に異常がなくても、赤血球が壊されてしまう
- 免疫の異常や薬剤により壊されてしまう



いろいろな
原因があるんだ
ビッ

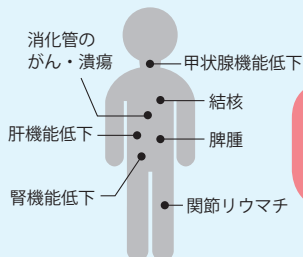


補足ですが、赤血球は脾臓^{ひざう}で壊されるので、脾臓が大きくなる(脾腫^{ひしゅ})と、溶血が進みます。

4 出血などが原因で血液が失われるタイプの貧血

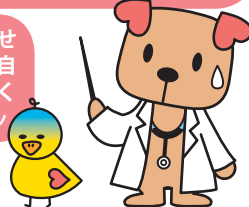
血液を作る機能は正常なのに貧血
になる場合は、胃や十二指腸などか
らの出血がある場合があります。消
化管出血の場合は、便の色が黒くな
るとされていますが、気づかない方
も多いです。

(消化管出血で、慢性的にじわじわと
出血する場合にみられます)



特に65歳以上の高齢者は、
がんや腎不全などの病気が
原因で貧血になる場合が多
いため、貧血の原因は明ら
かにしてください！

貧血に慣れてくるせ
いか息切れなどの自
覚症状がわかりにく
いことが特徴だビッ



また、ヘリコバクターピロリ菌の感染があ
ると鉄剤に対する反応が悪いことも知られて
います。

成長期(特に女子)にみられるものは、特
別な例を除いて鉄剤の内服で問題解決できる
ケースがほとんどです。思春期以降の女性は
月経があるため、かなり鉄欠乏になりやすい
のですが、子宮筋腫などの婦人科疾患がある
場合もあり注意が必要です。

一方、青年男性や閉経期以降の女性は鉄欠
乏になりにくいと考えられますが、高齢にな
れば胃がん、大腸がんなどの消化器がんの好
発年齢になってきますので、貧血がこれらの
がんの初発症状となることも知っておく必要
があります。がん検診を受けているかどうか、
あるいは消化器の精密検査が必要かどうか
など、かかりつけ医に相談してみるとよいと思
います。

鉄剤治療については、ほとんどのケースで
鉄剤の内服療法で対応が可能です。ただ鉄剤
の内服により吐き気、下痢、便秘などの症状
が起きやすいので、「鉄剤の量を減らす」「一
時期休薬する」などの工夫が大切です。

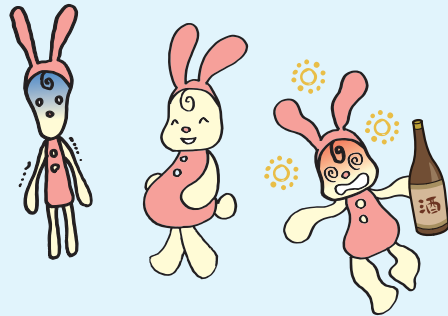
鉄剤には注射剤もありますが、アレルギー
反応や一度に鉄が体内に入ることによる組織
への鉄の沈着問題もあり、可能な限り内服薬
で対応するべきでしょう。また、いったん貧
血が改善しても鉄剤の服用を中止すると貧血
の悪化がみられることが多く、地道に長く内
服していくことが肝要です。

■ 鉄欠乏性貧血について

◆ 貧血を起こす原因

- 子宮の病気(子宮腺筋症・子宮筋腫など)
- 消化管の病気
- 無理なダイエットや偏食
- 高齢者の食事摂取不足
- 身体の成長(月経開始や急な成長)
- 妊娠や分娩、授乳
- 薬剤性(抗生剤・鎮痛剤・利尿剤などの副作用)
- アルコール中毒
- マラソンなどの激しい運動

など



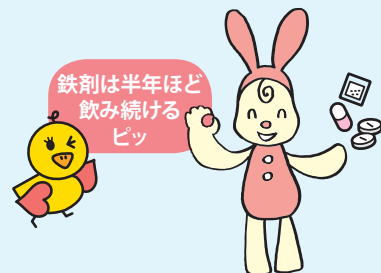
◆ 治療について

背景に大きな病気がなく、鉄欠乏性貧血と診断された場合は、鉄剤を服用する治療法が有効です。

貧血は食品だけで鉄を補うことは難しく、鉄剤を服用することが大切な治療法となります。

鉄剤を飲み続けて2～3か月ほどで貧血はほぼなくなり、その後は体内の倉庫に鉄を貯蔵するために、さらに数か月飲み続けることが大切です。

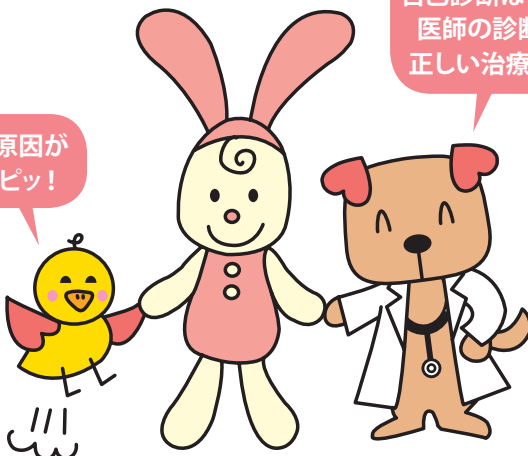
治療が終わったら、食事の内容にも気をつけて、偏食をせずバランスよく3食食べることを心がけてください。



貧血症状がある方は、
医療機関で原因を
明らかにすることが大切です！
そして、適切な治療を始めてください。

自己診断はせず、
医師の診断で
正しい治療を！

必ず原因が
あるピッ！



▼必ず原因を把握して、完治を！

貧血の体は酸素不足の状態にあります。その状態に体が慣れてきてしまえば、貧血症状を感じなくなる場合もあります。しかし、自覚症状がなくても治療しない限り酸素不足の状態は続いています。

このような時に激しい運動などを行うと心臓に負担がかかり、心不全などを起こすこともありますので、ただの貧血とあなどらず、必ず貧血の原因をつきとめて、適切な治療をしましょう。

スポーツを楽しもう

スポーツは、体を動かすだけじゃない！

みなさま、スポーツを楽しんでいますか？

答えが「ハイ」の方、もっと楽しんでください。そしてスポーツが苦手な方は、まずはスポーツをみ観てください。スポーツを観戦していると、もっと楽しみたいくなり、自然に体を動かしたくなるものです。

私は普段、患者様に「運動をしましょう!」とお勧めしていますが、やはり言われてするものではありませんでした。反省します。運動は、「やらされる」より「したくてする」方が継続にもつながり、楽しいはずです。

さて、スポーツを楽しむ時には声をあげての戦い、声を出しての応援など、必ず感情の吐露を伴います。(勝っても涙、負けても涙^{なみだ}…。私はこれが大好きです。) 一般社会での感情の吐露は、人に迷惑をかけることがあるかもしれませんが、スポーツにおける感情の吐露は問題ありません。人が本来あるべき「嬉しい」や「悔しい」などの感情を素直に表すことこそ「健康な姿」であり、それを体験できるのがスポーツです。

スポーツから学ぶ素敵な生き方

その昔、人が狩猟採集の手段として道具を使い始めると、時間的余裕が生まれ、その合間でスポーツが生まれたという説があります。それが今でも脈々と受け継がれていると私は思います。

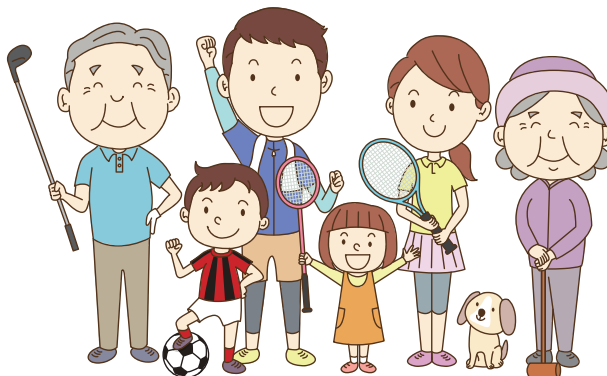
スポーツを楽しむためには、その昔と同じように、まず自分が生きるために必要な活動(仕事・治療・家事・勉強など)をしっかりと行うことが大切です。人によって必要な活動は違いますが、これらを充実させた上で真のスポーツが成立するのです。そして、その真のスポーツから学べるものこそ「健康な生き方」です。

人生は、とにかく思い通りにならないものです。失敗や負けを受け入れ、次に備えて切り替える、このような生き方を学ぶにはスポーツが最高です。

みなさん、もっとスポーツを楽しみましょう。

本来あるべき「健康な生き方」とは

1. 一生懸命働くこと
2. 心からスポーツを楽しむこと
3. ルールを重んじ、相手を敬うこと
4. どんな結果でも受け入れること





やせ型の若い人に 多く発症する 「気胸」に要注意!

やせ型の若い人に多くみられる気胸は、症例数が増えている疾患の一つです。比較的身近な病気といえ、突然発症することが多い気胸について、藤澤武彦医師にお伺いしました。

▼肺のつくりと気胸

通常、肺は左右二つの風船のような状態に保たれていますが、何らかのきっかけで肺に穴があき、パンクしたような状態となる疾患が気胸です。(図1参照)

肺は、肺そのものの表面を包む臓側胸膜と胸の壁の内側を覆っている壁側胸膜という2枚の膜に包まれていて、その2枚の膜の間のごく狭いスペースが胸腔です。

肺からもれ出た空気は、胸腔の中に入り、肺はその圧力でつぶされて縮んでしまふため、胸痛をはじめとし、息苦しさなどの症状が現れます。

▼やせ型の若い男性は、特に要注意

肺に穴があく原因には事故などの外傷によるものもありますが、自然に発生する気胸の原因のうち最も多くを占めるのは、肺にできたのう胞(ぶら)という小さな袋が破裂することです。

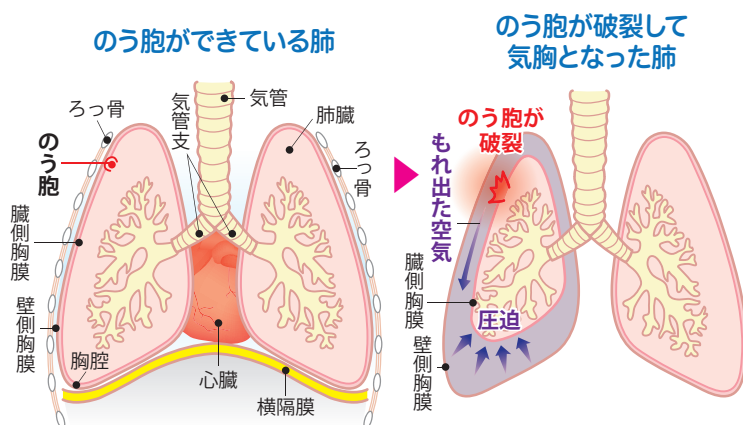
のう胞が破裂して肺が縮むと、突然の胸の痛みや息苦しさに襲われ、重症になると呼吸困難が起こります。肺が1/3以下まで縮んでしまうと重症です。

しかし、軽症の場合は軽い胸痛程度の自覚症状しかないため、気胸の発症に気づかず、検診で発見される人もいます。

10代や20代の若年層に多いこと、さらに、やせ型で背が高いタイプの男性に多いというのも気胸の特徴ですが、その理由はま

図1

気胸のプロセス



千葉県医師会 藤澤 武彦 医師



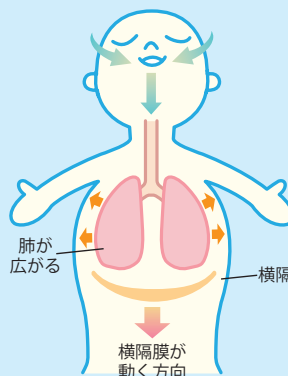
呼吸の仕組みはどうなってるの？

肺は心臓のように自力で動くことはできず、胸郭を形成する胸筋やろっ間筋・横隔膜などの筋肉の動きに伴って、受動的に膨らんだり縮んだりしています。

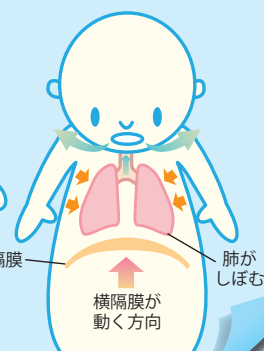
息を吸う時は、ろっ骨とろっ骨の間が拡大し、横隔膜が下がることで肺が広がり空気を取り込んでいます。

逆に、息を吐く時は、ろっ骨とろっ骨の間がせまくなり、横隔膜が元の状態に戻ろうとしてしぼむことで肺もしぼみ、空気を外に押し出しています。この繰り返しが呼吸です。

空気を吸うとき



空気を吐くとき



だ明らかになっていけません。

また、60代や70代といった高齢の患者さんや、肺気腫やCOPD（たばこ病）が原因で気胸になる方もいます。

さらには、女性の気胸は比較的少ないのですが、月経の時に何回も発症する「月経随伴性気胸」という女性特有の気胸もあります。

▼気胸の主な治療法

気胸は、胸部レントゲンにより比較的容易に見察することができま。

肺の縮み具合がごく軽度の場合は、肺に空いた穴が自然と閉じて治癒することもあるので、数日の間安静にしてもらい経過観察を行います。

肺の縮み具合が中等度以上の場合には、胸腔内にたまっている空気を抜く「胸腔ドレナージ」という処置が必要となります。

たまった空気を抜かないと、肺が圧迫されて呼吸困難に陥るだけでなく、重症の場合は命にかかわることもあるからです。

胸腔ドレナージでは、局所麻酔を使って皮膚を数ミリ切開し、そこからろっ骨の間を通して細い管（ドレーン）を胸腔内まで刺し込みます。

それをそのまま留置して、たまった空気を外に抜いていくと、肺は元のようにふくらんでいき、楽に呼吸できるようになります。そして、肺に空いた穴が自然にふさがるのを待ちます。

しかし、空気の漏れがおさまらず、肺

がふくらんでいかない時は、原因となっているのう胞を切除する手術が必要となります。

以前は開胸手術が主流でしたが、現在ではほとんどの場合、胸にあげた3か所の穴から胸腔鏡と呼ばれるカメラや肺を切る道具を挿入して行う胸腔鏡手術が行われています。これにより患者さんの体の負担は大幅に軽減し、入院期間も3〜4日間程度と短くなりました。

▼治療後の生活について

気胸の厄介な特徴として、人によっては再発しやすいということがあります。

原因としては、1回目の手術でのう胞がとりにきれいでなかったというケースや、その時には見えていなかった小さなう胞が膨らんできた等のことが考えられます。

しかし、気胸に罹ったことがあっても、きちんと治療して治癒したのであれば、スポーツ等を控える必要はありません。

学生の患者さんの場合、ご両親が心配するのは無理からぬことですが、再発を恐れるあまり、慎重になり過ぎたまま一生を送らせてしまうのも勿体ないことです。

もちろん、何か異変を感じたら、信頼のおける主治医にすぐ相談することを忘れずに生活することは必要です。

まずは、早期発見・早期治療のチャンスを見逃さないために、気胸という疾患があることを、少しでも多くの人に知っていただきたいと思っています。

アスリートに聞く！
～スポーツとカラダづくり～

パワー溢れる魅せるサーフィン。 地元一宮から世界のトップを目指す

東京オリンピックに正式種目として採用されたサーフィン。日本代表の強化指定選手に選ばれている稲葉玲王選手は、日本有数の波乗りエリアである千葉県一宮町で幼少期からサーフィンづけの毎日を送り、世界で戦い続けてきた。中学生からは単身海外留学し、世界の頂点を目指すため、ひたすら努力をしてきた稲葉選手に、サーフィンの魅力について伺いました。



JPSA公認
プロサーファー
稲葉 玲王 さん

◆ 泳ぎが苦手で泣いていた少年が
13歳で史上最年少プロサーファーへ

家からすぐの釣ヶ崎海岸は東京オリンピックの会場にも選ばれましたが、一年を通してサーフィンに適した波が来る全国有数のエリアです。父は、当時から僕をプロサーファーにしたいと思っていたようです。サーフィンを始めたのはちょうど小学一年生の頃。でも僕は泳ぐのが大の苦手。父に連れられて泣きながら始めたというのが正直なところで、とにかく「波が怖い」という強烈な印象だけは残っています（笑）。朝4時に起きてその5分後には海の中にいるとい





サーフィンを見るのがもっと楽しくなる！ サーフィンの基本ルール

種目：ショートボード（男子／女子）

オリンピックでは4人ずつ競技を行い、うち得点の高い2人が勝ち抜ける「4メンヒート」方式を採用。なお、一つの波に乗れるのは1人だけ。

1ヒート（試合）の制限時間は波の状態でも異なるが20～25分。選手はその制限時間内に10本前後のライディングを行い、うち点数の高かった2本の合計点で競う。得点は波を乗りこなすライディングテクニック（技の種類や難易度、オリジナリティ、スピード、ダイナミックさなど）を、5～7人の審判により採点される。稲葉選手の持ち味である力強い波しぶきも得点のポイントとなる。



Photo Dan Warbrick

う毎日でしたが、同世代の友達がいいたこともあって、だんだんサーフィンに夢中になっていきました。プロを意識したのは大会にも出るようになった小学2、3年の頃から。父から「史上最年少プロに」というのは言われていましたし、周りを見ればプロの人たちばかりだったので、自然な成り行きでした。結果、13歳でプロ入りできましたが、今思えばとても恵まれた環境にいたのだと実感しています。

波をよみ、相手との駆け引きに勝つ。

頭脳戦もサーフィンの見どころの一つ

サーフィンの魅力はなんといっても自然相手であること。二度と同じ波は来ないので難しさもあります。が、だからこそ格上の選手に勝てるチャンスもある。潮の流れや波の状態、地形による波の崩れ方を見極めるなど、それらを総合的に分析してライディング*します。そして、そのチャンスが活かされた時はすごく嬉しいし、とても楽しいです。

また、サーフィンはフィギュアスケートのように1人で行う競技だと思われている方が多いのですが、そうではなく、数人が同時に海に入り波乗りを競い合う競技です。一つの波に乗れるのは1人だけなので、位置取りやどの波にどのタイミングで乗るかなど、選手同士の駆け引きも面白いと思います。時には、相手選手が得点しにくいように、巧みに追いかけるように波に乗る選手もいるんですよ。相手にプレッシャーをかけるようなテクニックも勝つためには必要ということ。波しぶきの大きさや派手な技などの見栄えはもちろんですが、そういった「人相手の頭脳戦」もやる側見る側双方に、楽しめると思います。

*波に乗ること

幼い頃から目指すのは世界のトップ。

オリンピックは後からついてくる

ちょうど今は、サーフィンの世界選手権、ワールド・サーフ・リーグ（WSL）チャンピオンシップ・ツアーの真只中。ジュニアの頃から切磋琢磨してきた各国のサーフィン仲間たちと世界のトップを目指して戦っています。去年の結果は70位で、今季は現時点（2019年5月）で5位。子どもの頃からの夢が叶うかどうか、今が頑張りどころです。僕の持ち味は、大柄な外国人選手にも負けないパワー。技術的には僕も世界で戦えるレベルにあるし、それだけのことをやってきたという自負もあります。今後は、作戦力や瞬時の判断力などをより強化していきたいです。そして、今までコーチと呼べる人はいませんでしたが、1年ほど前からついてくれている日本人コーチの存在も心強いです。

僕にとって東京オリンピックは、そのツアーの延長線上にあるもの。目の前の目標に向かって一つひとつ結果を残せば、自ずとその先についてくるものだと確信しています。

読者プレゼント



カレンダー＆サイン色紙…3名様
キーケース……………2名様
RIP CURL キャップ ……1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。

■1997年3月24日生／出身地：千葉県／小学生の頃から練習の傍ら、短期でサーフィン留学を始め、13歳でプロデビューを果たす。現在は一宮を拠点に世界を転戦中。世界ランキング第5位（2019年5月時点）

エナジードリンクとカフェイン ～カフェインのとり方に注意！～

監修 千葉県医師会理事 西牟田 敏之 医師

冷たい飲み物がおいしい季節がやってきました。

みなさんは「エナジードリンク」を知っていますか？

実はこの飲み物にはカフェインという物質がたくさん含まれていて、10代のみなさんには注意してほしい飲み物です。

今号は、エナジードリンクとカフェインについて学びましょう。



カフェインって
どんなもの？



カフェインは、
コーヒーや紅茶に
入っているって
聞いたよ。

コーヒーにカフェインが含まれてい
るなんてよく知っていましたね！
そのとおり！ カフェインは飲み物や
食べ物に含まれています。他には、
薬に含まれているものもあります。



カフェインの良いところ

- ①眠気を覚ます（興奮作用）
- ②集中力がアップする（覚醒作用）
- ③尿が出る作用があるので、体に必要ない老廃物や余分な水分を外に出す（利尿作用）など

おとなが飲んだとき！



カフェインの悪いところ

- ①胃が痛くなる・胃がもたれる（胃液の分泌促進作用）
- ②貧血（体への鉄の吸収を抑える作用）
- ③自律神経を乱す（中枢神経興奮作用）
- ④血管を縮める（血管収縮作用）
- ⑤心臓が縮まるときの力が強くなる（強心作用）



（ ）の言葉はむずかしい
ので、読まなくてもいいピッ

でも子どもは、にがい
コーヒーや紅茶をガブ
ガブ飲めないから心配
ないんじゃない？

コーヒーのように
にがい飲み物だけ
ではなく、ジュース感覚
で飲めるものがとっ
ても危険だピッ！



ここで記した「良い
ところ」は、成長期
の子どもにとっては「良い
ところ」ではなく、むしろ
「悪いところ」に入ります。

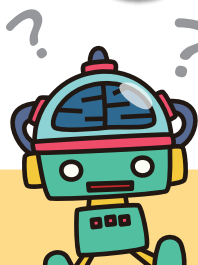
子どもはおとなより
カフェインの影響を
強く受けてしまうためです。

- ・頭が痛くなる・眠れなくなる
- ・吐き気がする
- ・下痢になる ・興奮する
- ・心臓がドキドキする
- ・中毒*になる など



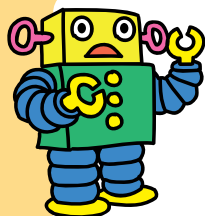
※カフェイン中毒とは…長い間ずっととり続けて中毒に
なる「慢性カフェイン中毒」と、急にたくさんのカフェ
インをとり中毒になる「急性カフェイン中毒」があり、
それぞれ症状が違います。

みなさんが気をつけなく
てはいけないものは、
身近にある飲み物で、
エナジードリンクです。



おれたちの出番かな？





エナジードリンクってどんな飲み物？

エナジードリンクは、たくさんのカフェインが入っていて覚醒作用や興奮作用があるといわれています。しかし、ジュースやスポーツドリンクなどと同じように清涼飲料水に区分けされているので、子どもでも気軽に飲んでしまいます。

カフェイン
たっぷり！

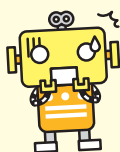


カフェインが どれだけ含まれているか、 みてみましょう！

< >は 100ml あたりのカフェイン量

商品名	カフェイン量
エナジードリンク A (355ml)	142mg <40mg>
エナジードリンク B (185ml)	79.92mg <43.2mg>
エナジードリンク B (250ml)	80mg <32mg>
エナジードリンク B (330ml)	105.6mg <32mg>
エナジードリンク B (355ml)	113.6mg <32mg>
栄養ドリンク A (100ml) *	50mg <50mg>
コーヒー微糖 A (185ml)	92.5mg <50mg>
コーラ A (500ml)	50mg <10mg>

*印は、(医薬部外品) といって清涼飲料水とは違う法律で定められている飲み物です。



えっ!? コーラにも
カフェイン入ってる!

エナジードリンクは
ネットでは「魔剤」と
言われているピッ...



カフェインがたくさん入っている
のに、炭酸飲料で子どもが好き
な味なんだピッ! だからガブガブ
飲みちゃうんだピッ!

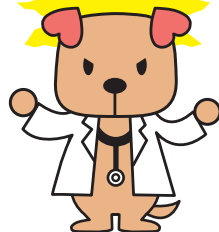


カフェインを含む飲み
物を取りすぎると心臓
や脳の障害で死亡することが
あります。



注意!!!

栄養ドリンクは、ジュース類ではないことを知っていますので、子どもがたくさん買ってたくさん飲むケースはないと思います。ところが、エナジードリンクはジュース感覚で買うことができますし、「子どもには危険だ」ということを知らないことがとてもこわいのです。



他の飲み物もみてみましょう! (食品中のカフェイン濃度)

食品の名前	カフェインの濃度 (濃さ)	食品の成分を溶け出させる方法
インスタントコーヒー (顆粒製品)	1 杯あたり 80mg	2g 使用した場合
コーヒー (コーヒーが溶け出した液)	100ml の中に 60mg 入っている	コーヒー粉末 10g、熱湯 150ml でコーヒーを作った
紅茶 (紅茶が溶け出した液)	100ml の中に 30mg 入っている	茶 5g、熱湯 360ml 1.5 ~ 4 分で紅茶を作った
せん茶 (せん茶が溶け出した液)	100ml の中に 20mg 入っている	茶 10g、90℃430ml 1 分でせん茶を作った
ほうじ茶 (ほうじ茶が溶け出した液)	100ml の中に 20mg 入っている	茶 15g、90℃650ml 30 秒でほうじ茶を作った
ウーロン茶 (ウーロン茶が溶け出した液)	100ml の中に 20mg 入っている	茶 15g、90℃650ml 30 秒でウーロン茶を作った
玄米茶 (玄米茶が溶け出した液)	100ml の中に 10mg 入っている	茶 15g、90℃650ml 30 秒で玄米茶を作った

厚生労働省「食品に含まれるカフェインの過剰摂取についてQ & A〜カフェインの過剰摂取に注意しましょう〜より数値引用一部改変」
Web サイト 2019.3.9 アクセス <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170477.html>

イン
カフェ
イン!



夏場、のどがかわいてたくさん水分が欲しいときは、
カフェインを含まない麦茶や
カフェインが少ない玄米茶などが安心ですね!



カフェインをどのくらいまでとっていいの？



ニュージーランドやアメリカ、ヨーロッパなどは、食品中のカフェイン

摂取※について具体的な数値で注意をよびかけています。

※摂取とは、体内に取り入れること。

日本は具体的な数値が出ていません！
カナダの例をみてみるピッ



カナダ保健省の一例（最大摂取量）

4～6歳	1日に45mg未満
7～9歳	1日に62.5mg未満
10～12歳	1日に85mg未満
13歳以上の青少年	1日に2.5mg/kg未満

マナボットと世代の小学校高学年生は
1日に85mg未満。
中学生以上は、体重×2.5の数字を
覚えておこうね！



←自分の体重に2.5をかけ算してね（例：体重50kgなら125mg）

食品安全委員会 食品安全総合情報システム Web サイト 2019.3.7 アクセスより <http://www.fsc.go.jp/fscis/foodSafetyMaterial/show/syu04720030110>

農林水産省では、諸外国のカフェイン摂取に関する数値を公表しています。参考にしてくださいね！

こんな
使い方は
やめよう！

試合前に
エナジー
ドリンク！

テスト前に
エナジー
ドリンク！

夜中のゲーム
対戦前に
エナジー
ドリンク！

からだに
よくない
ピッ！

エナジードリンクを飲むと、カフェインの作用で元気になる気がしますが、それは飲んだ時だけ。カフェインの効果が切れると、かえって集中力が低下したり、飲む前より疲れた感じがする場合があります。

眠気を覚まし、頭がすっきりするのは、みなさんの中にある「眠りたい、休みたい」という作用にカフェインのある物質がとりついて神経を興奮させるためです。カフェインによって、つかれや眠気の原因が解消できたわけではありません！

子どももおとなも
カフェインに頼る生活は
やめましょう！

保護者のみなさまへ

お子さまの受験勉強やテスト前の眠気覚ましに、エナジードリンクを飲ませるのはおすすめしません。カフェインには中毒性もあることから、お子様が20歳前後の年齢になったときに過剰摂取してしまう危険性もあります。今のうちから管理していただきたいと思います。

カフェイン不耐性などの持病がない方は、カフェイン含有食品も通常の摂取範囲なら危険性はありません。しかし、エナジードリンクなど大量のカフェイン含有食品は「**お子さまには摂取させない、大人は過剰摂取しない**」ことが大切です。

「疲れた」と感じたら、カフェイン飲料に頼るのではなく睡眠や栄養などを見直してみてください。（加えて、大人の方は、お酒と一緒に摂取しないようにご注意ください。）

取り上げてほしいリクエスト・感想などお待ちしています！

※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。



プール熱について

千葉県小児科医会 田邊 雄三 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 プール熱ってどんな病気ですか？

正式な病名は咽頭結膜熱^{いんとうけつまくねつ}です。おもにアデノウイルスに感染しておこります。1歳～5歳ぐらいのお子さんに多く病気の発生は一年中ありますが、7月から10月頃にかけて一番多くなること、以前はプールの水の消毒が不十分なために水を介して、あるいは共用するタオルなどでしばしば感染が広まったことがあったので、このような名前と呼ばれるようになりました。

現在は消毒が充分なプールの水でうつることはなく、おもに家庭あるいは集団保育・学校内で唾液・糞便^{ふんべん}・目やになどの飛沫あるいは接触によってうつります。インフルエンザなどと同じように一度かかってもまたかかることもあります。

Q2 プール熱の症状はどんなものですか？

ウイルスに感染して症状が出るまでの期間^{せん}(潜伏期^{ふくき})はだいたい5～7日程度で、発熱、のどの痛み(咽頭炎)、涙目・目やに・目の充血(結膜炎)がよくみられる症状ですが、結膜炎だけなどの場合もあります。

熱は39度以上など高熱になることが多く3～5日くらい続きます。お子さんによっては1週間くらい高熱が続くこともあります。食欲は保たれ元気に過ぎます。下痢がはじまり1週間以上続くこともあります。

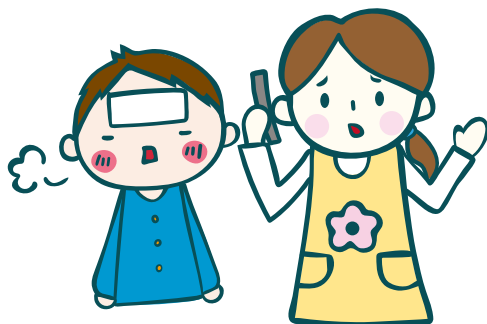
Q3 プール熱にかかってしまった場合、予防・治療法はどんなものですか？

発熱などの症状に対して行われる対症療法だけで、ワクチンや根本的な治療はありません。脱水症状などをともなわなければ、約1週間程度で自然治癒^{ちゆ}します。

予防法としては石けん・流水で手を洗うことが大切で、特におむつ交換などの時には十分に手洗いを行います。消毒用アルコールの効果は少ないとされています。

Q4 かかった場合登園・登校の目安がありますか？

熱が下がってから、あるいは結膜炎が治ってから2日経てば登園登校可能ですが、のどには2週間程度、糞便には数週間ウイルスが残っていますので、医師の判断のもと登園登校許可書が必要です。



知ってください!“たばこ”の新ルール

望まない受動喫煙の防止を目的とする「改正健康増進法」が昨年7月に成立しました。

この改正法により、学校・病院等には2019年7月1日から原則敷地内禁煙(屋内全面禁煙)が、飲食店・職場等には2020年4月1日から原則屋内禁煙が義務付けられます(違反時の罰則あり)。

改正法に基づく新たなルールの適用開始に向けて、その概要をお知らせします。

※千葉市内の施設には市条例による独自規制が適用されます。

① 子ども・患者等が主に利用する施設

※2019年7月1日(バス・タクシー等は2020年4月1日)から規制開始

○対象施設

学校、病院、診療所、助産所、薬局、介護老人保健施設、はり・あん摩・きゅう等の施術所、児童福祉施設、認定こども園、行政機関の庁舎、バス、タクシー等



「屋内喫煙場所」は設置不可(屋内全面禁煙)。

また、「受動喫煙防止措置がとられた特定屋外喫煙場所※」を除き屋外(敷地内)も禁煙

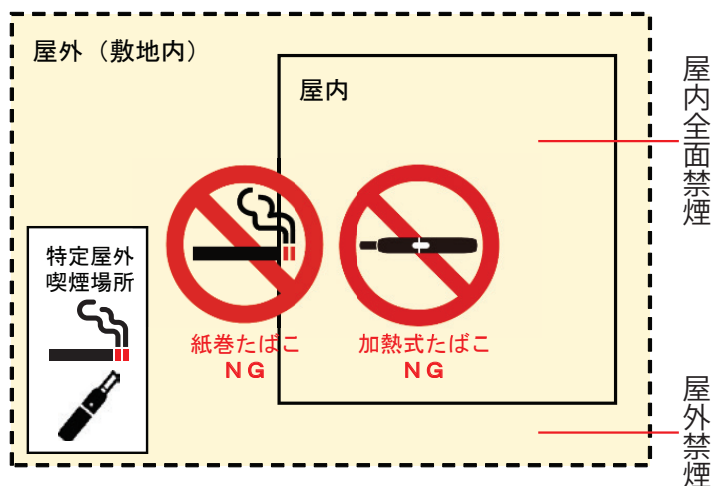
※特定屋外喫煙場所とは？

施設の利用者が通常立ち入らない場所に設置した上で、標識や区画などの必要な措置がとられた屋外喫煙場所を指します。(詳細は県ホームページを御参照ください(<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/tabako/jyudoukitsuen.html>))

特定屋外喫煙場所に必要な措置

- ア. 喫煙場所と非喫煙場所が明確に区別できるように区画されていること
- イ. 当該場所が喫煙場所であることが認識できるように標識が掲示されていること
- ウ. 施設利用者が通常立ち入らない場所に設置されていること。

□は禁煙エリアです。



② 多人数が利用する施設のうち①以外の施設

※2020年4月1日から規制開始

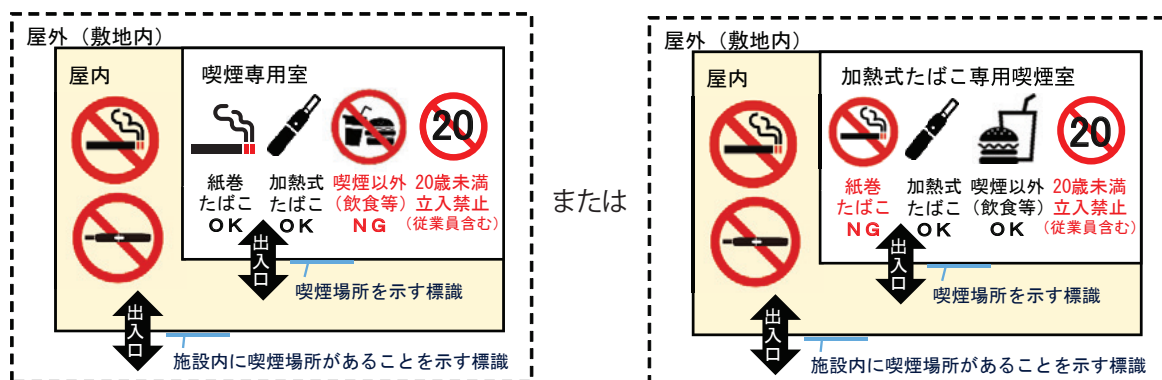
○対象施設

飲食店、旅館・ホテル、理・美容店、デパート、小売店、公衆浴場、映画館、劇場、パチンコ店、マージャン店、カラオケボックス、インターネットカフェ、ボウリング場、ゲームセンター、事業所(職場)、社会福祉施設(①に該当する施設を除く)、集会場、結婚式場、葬儀場、鉄道等車両、旅客船等

壁・天井等で区画され、たばこの煙の流出防止措置がとられた喫煙室

(喫煙専用室又は加熱式たばこ専用喫煙室)のみ設置可

(加熱式たばこ専用喫煙室とする場合を除き喫煙室内での喫煙以外の行為(飲食等)は不可)



喫煙室におけるたばこの煙の流出防止措置

1. 出入口において室外から室内に流入する空気の気流が0.2m/秒以上であること
2. たばこの煙(蒸気を含む)が室内から室外に流出しないよう、壁・天井等によって区画されていること
3. たばこの煙が屋外に排気されていること

違反時の罰則

- ・禁煙エリア内への灰皿等の設置：50万円以下の過料(罰金)
 - ・禁煙エリア内での喫煙：30万円以下の過料(罰金)
- ※禁煙エリア内ではiQOS・PloomTECH・glo等の加熱式たばこの使用も禁止されます。

望まない受動喫煙のない社会の実現を目指してまいります

■既存の小規模飲食店に対する特例

対象施設(以下のア〜ウの全てを満たす施設) ア:2020年4月1日時点で現存する飲食店。 イ:個人又は中小企業(資本金又は出資の総額が5,000万円以下の会社)が経営。 ウ:客席面積100㎡以下。 →屋内全域を喫煙場所とすることが可(喫煙場所内での飲食可)

■特例を適用する場合、施設管理者には以下の内容が義務づけられます(違反時の罰則あり)。

特例適用施設の義務：①上記の特例要件に該当することを示す資料を施設に備え付けること。 ②喫煙可能店であることを掲示すること。

違反時の罰則：①禁煙エリア内への灰皿等の設置：50万円以下の過料(罰金)。 ②禁煙エリア内での喫煙：30万円以下の過料(罰金)。 ※禁煙エリア内ではiQOS・PloomTECH・glo等の加熱式たばこの使用も禁止されます。

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

元気からだ! Q&A

ひとり暮らしの高齢者が 低栄養(栄養不足)を 回避する方法とは?

管理栄養士

けんもちと
釘持登志子氏

「低栄養」は、栄養不足が続いて血液中のたんぱく質が少なくなり、筋肉量の減少がみられ、健康な体を維持することができなくなる状態をいいます。現在、65歳以上の高齢者の6人に1人が低栄養傾向であるといわれています。高齢になると「買い物や調理をすることがおっくうになる」「好きな食品や食べやすい食品を中心に同じものばかり食べる」など、栄養不足の原因として思い当たる方も多いと思います。

また、私たちは健康に過ごしていても、加齢に伴い筋肉量や骨量は減少して活動量も低下してしまいます。老化予防と健康寿命を延ばすために食生活を見直すことがとても大切です。

Q 低栄養にならないためにはどうすればいいですか?

A 高齢になっても体重を減らさず、活動量を維持するための筋肉量を落とさないことが、低栄養にならないためには大切です。糖質や脂質のとりすぎにこだわらず、またメディア情報に惑わされず、「しっかりと食事をとる」ことが重要になります。

Q 具体的に教えてください。

A バランスのよい食事をとるためには、

①生活リズムを整えて1日に3回必ず食事をする習慣をつけること

②朝食、昼食、夕食の量を均等にすること

③主食・主菜・副菜を3食すべてに揃えることが大切です。

主食(ご飯・パン・麺)は多少控えるにしても、たんぱく質の必要量は20歳代と変わりません。主菜として肉や魚、卵、大豆製品、たんぱく質性食品は手のひら大のものを毎食必ずとり、副菜(野菜)は主菜と同じ量になるように揃えます。カルシウ



ムの必要量は高齢者ほど高くなります。骨量や骨密度を維持するために、牛乳や乳製品は毎日とるようにしましょう。

Q 毎日買い揃えるのは大変です。何か良い方法がありますか?

A 買い物や献立は2〜3日分で考えます。

まず、肉・魚などの主菜を決めます。副菜の野菜はあれもこれもと種類を増やすのではなく、新鮮なうちに使いきれぬ量を購入します。たんぱく質が不足しないように、生卵や温泉卵・豆腐や納豆・ツナやさば・鮭の缶詰など、そのままで食べられる「お助け食品」を常備しておきます。



身体づくりに欠かせないたんぱく質は、しっかりとって元気に生活していきましょう。

今日から実践!「お助け食品」をプラスして、健康な身体に♪

○**そうめんだけで済ませないで!**

- ① 温泉卵とトマトをつけて
- ② 冷やし中華の具をのせて冷やし中華風として
- ③ 市販のから揚げとサラダを副食として

✉ 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

教えてドク太くん!



千葉県医師会
もりもと こうじ 医師
森本 浩司 医師

統合失調症について

—その4 治療③「経過に伴った周りの人の対応」—

病気の経過によって周りの人が気をつけること

Q 治療が始まったときの注意点は？

統合失調症の治療は長期にわたって必要です。しかし、その治療が始まったときには、周りの人はつい「自分がしっかりしていれば大丈夫だよ」「薬に頼らないでやってみたら？」などと言いたくなるものです。しかし、それをしてはいけません。統合失調症を治療中の人が背負っているリスクを考えてあげてください。その一言が治療を中断させてしまい、人生を大きく変えるかもしれないのです。

実際、治療を中断してしまう人は珍しくありません。そしてほとんどの場合、その後しばらくして再発します。しかも、病気そのものが重くなることもありますし、学校や仕事をやめざるを得なくなることもあるのです。

周りの人のちょっとした言葉が「本人の意思」に及ぼす影響はとても大きいので、うっかり不用意な言葉をかけないように、配慮が必要です。

Q 治療が軌道に乗ってから気をつけることは？

病状が安定し治療が軌道に乗ってきたら、特に何事もなくとも定期的に外来に通いながら薬の服用を続ける段階がやってきます。この時期に周囲の人が気をつけなければならないことは、無理をさせないことです。

この時期になると、周りの人は安心感も手伝って仕事や学業、対人関係などについて、「もっとできるようにしてあげよう」と思いはじめるものです。またその反対に、本人の様子比以前よりも悪くなっているなどと感じられて心配になり、以前の本人と比べてつい「もっとできるはず」と思い、無理をさせてしまうことがあるのです。

しかし、その頑張りや励ましがあだとなって同じ治療を続けているにもかかわらず、病気だ

けを悪化させることがあるのです。

また、きちんと治療を継続し一見何事もないまま生活を送っているように見えていても、急に入院が必要になることがあります。周囲の人は、そういう場合のあることもあらかじめ知っておくといでしょう。

Q 入院する場合はどんな時？

入院が必要となる場合は、大まかにいって2つのパターンが考えられます。一つは、病気そのものが悪化した場合、そしてもう一つは休息のためです。

周りの人にとって、前者の場合は比較的分かり易いと思います。しかし後者、つまり休息のための入院というのは分かりにくいかもしれません。そのため、疲れに気づいてあげられないまま無理をさせてしまうことがあります。

統合失調症の特徴として“疲れ”のために入院が必要となる場合のあることも知っておいてください。

みなさんに伝えたいこと

- ・ 統合失調症は「長期療養」！
(安定した状態が長く続いても、治療を中断すると高い確率で再発するためです)

このことを踏まえ、周りの人はついやってしまいがちな不用意な言葉かけに気をつけましょう。



周囲の人の言葉かけは
「長期療養」をささえる!



★ 次号は「療養のコツと治療の終了」について解説いたします。

提供：千葉県



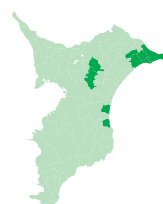
トマトの主な産地

旭市・白子町・一宮町・八街市
富里市・銚子市



きのこと鶏肉のトマト煮

材料を鍋に入れたら、
煮込んでいる間は目を離しても大丈夫！



材料(2人分)

鶏もも肉	1枚
薄力粉	大さじ1
トマト	2個(400g)
エリンギ	1パック
マッシュルーム	4個
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1
白ワイン	大さじ1
水	50cc
ワインビネガー(酢で代用可)	小さじ1
ドライバジル	小さじ1/2
こしょう	少々
アスパラガス	4本



つくり方

- ① 鶏肉をひと口大に切り、薄力粉をまんべんなくまぶしておく。
- ② トマトはさいの目切り、エリンギは斜めにスライス、マッシュルームは半分に、にんにくはみじん切りにしておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れてこんがり焼き色が付くまで炒めたら、エリンギ、マッシュルーム、にんにく、塩を加える。
- ④ きのがしんなりしたら白ワインを加えて炒め、さいの目に切ったトマト、水を加える。
- ⑤ ワインビネガー、バジル、こしょうを加えてひと混ぜし、沸騰したら中火で15～20分煮る。
- ⑥ トマトのスープがとろりとしてきたら、塩・こしょうで味を調整し、器に盛りつけてアスパラガスの塩ゆでを添える。

ちょっとひと工夫

- トマトが旬ではない時期に作るときは、水煮缶(1/2缶)でも代用OK！

千葉県産旬の恵みを上手にを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>

教えてちばの恵み

検索

ミレニアム読者コミュニケーションカード

1. 何号をご覧になりましたか？
 2. 読者プレゼント希望
- [号] [品名：]
3. この号で特に興味を持った、印象に残ったページは？
- []
4. 取りあげてほしいテーマはありますか？
- []
5. 間違い探しクイズの答え（クイズに応募する方はご記入下さい）
- []

テープ止め部分

6. 本誌に関するご意見・ご感想 他

※個別の病気につきましてのご質問には応じかねますので、ご了承ください。

谷 折 り

(ふりがな)			
お 名 前		1. 男 2. 女	
年 齢	10 歳未満・10 代・20 代・30 代・40 代・50 代・60 代・70 代・80 歳以上		
〒 ご 住 所			
T E L		F A X	
本誌 入手先		バック ナンバー 希望	希望号数と冊数

※バックナンバーをご希望の場合は、裏表紙・P.20 をご覧ください。

テーマ採用 プレゼントについて

テーマが採用された方は、ドク太&ナーピーの図書カードを差し上げます。



※絵柄は変更の場合がございます。

※同テーマで応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。

今後とも、できるだけ多くの皆さまのご希望にお応えしてまいります。たくさんのご応募お待ちしております。

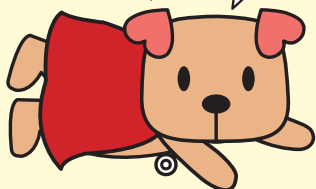
封書の投函方法

- ① 投函部分を切り離す
- ② 名前・住所などが内側になるように折りまげる
- ③ 3 方をテープで留めてください。
- ④ 恐れ入りますが、82円切手を貼って投函してください。

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。

うれしい
お知らせ
ピッ!

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。

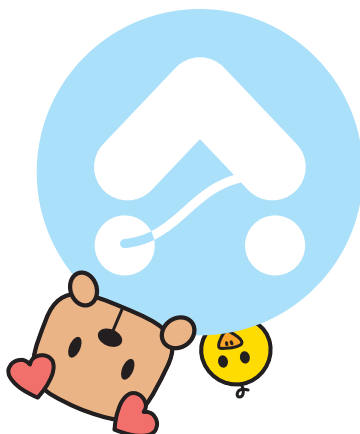
60号 (2017 春号)	特集「知らぬ間に重症化する新たな国民病 CKD『慢性腎臓病』」/ マナビっと「実はものすごく大事だった!『学校の尿検査』」/ ほか
59号 (2016 冬号)	特集「今年こそ、肌荒れ知らず! 冬の皮膚トラブル」/ スポーツコーナー「緊張している体を解放するには」/ マナビっと「守ろう、自分の足! 成長期の足と、くつ選びについて知ろう」/ ほか
58号 (2016 秋号)	特集「あなたの肺は大丈夫? 肺の生活習慣病[COPD]を知ろう!」/ スポーツコーナー「中高年のスポーツ再デビューにおける注意点」/ マナビっと「気になるフケの正体を知ろう!」/ ほか

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 り

©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。



INFORMATION

インフォメーション

「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
6名様

プロサーファー

稲葉玲王さん 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「稲葉玲王さん読者プレゼント係」までお送りください。

カレンダー＆サイン色紙 …… 3 名様
キーケース …………… 2 名様
RIP CURL キャップ …………… 1 名様

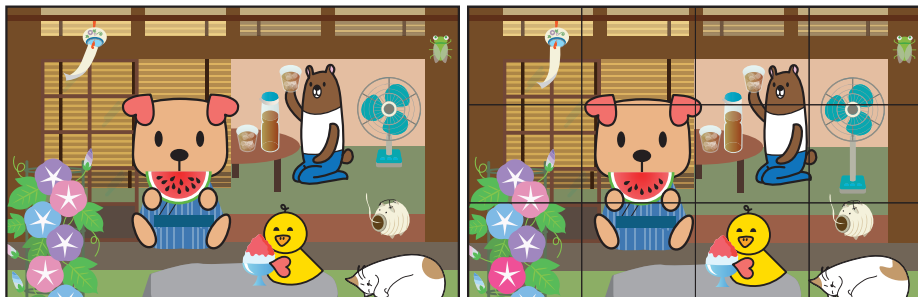
※ 当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
※ 2019年8月31日着分まで有効。



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
C・E・H・I・J



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。 ※ 2019年8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。

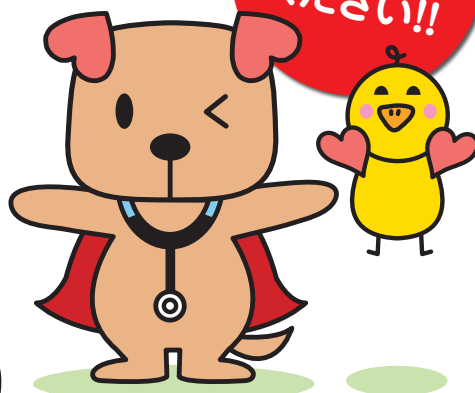
お申込み・お問合せは下記の連絡先 広報係まで

◎ 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 69 号 2019 年 6 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、送料のみで負担いただきます。

68号
2019
春号

特集「胃・十二指腸潰瘍について～ピロリ菌から胃・十二指腸を守ろう!～」／見聞飛行「新薬登場で進化した過活動膀胱（OAB）治療」／マナボっと「メガネとコンタクトレンズ」／こども相談室「赤ちゃんの心配な下痢」／Q&A「ヘルペスと带状疱疹」／ほか

67号
2018
冬号

特集「吸う人にも吸わない人にも知ってほしい『新型タバコ』の危険な真実」／スポーツコーナー「ラジオ体操で口コモ予防を!」／見聞飛行「乾癬患者の人生を支える治療の進化と周囲の理解」／マナボっと「目指せ! 今年の冬はかせ知らず!」／こども相談室「乳幼児への薬の飲ませ方(子どもが薬を吐いた時の対処法など)」／ほか

66号
2018
秋号

特集「インフルエンザ 正しく知って、みんなで防ごう!」／スポーツコーナー「そのスクワット! 本当にスクワット?」／マナボっと「鼻のおハナシ『鼻をいたわって、病気から体を守ろう!』」／新風「麻しん・風しんワクチン接種が大人にも必要な理由」／こども相談室「乳幼児の肥満について」／ほか

65号
2018
夏号

特集「知っておきべき薬剤耐性菌の脅威 抗菌薬を正しく使おう!」／スポーツコーナー「肩こり予防は脇締めから」／マナボっと「子どもがお酒を飲んではいけない理由」／新風「肝臓がん予防を可能にする小児のB型肝炎ワクチン定期接種」／こども相談室「おたふくかぜ 腫れるだけじゃないんです」／ほか

64号
2018
春号

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?」／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～」／新風「睡眠不足症候群」／こども相談室「子どもの頻尿について」／ほか

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

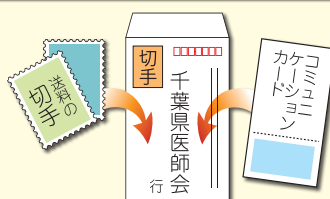
特集「日本人の失明原因1位 知っておきたい『緑内障』!」／スポーツコーナー「肉離れ防止のウォーミングアップ法」／マナボっと「『乗り物酔い』軽減大作戦!」／こども相談室「赤ちゃんの予防接種」／Q&A「季節性うつ病について」／ほか

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

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>