

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

すべての方に身近に感じてほしい
大人の食物アレルギー

◆ スポーツコーナー

猫背に伴う腰背部痛に！
背筋を鍛える運動・
背筋を使う運動

◆ 見聞飛行—見て聞いてなっとく！—

心筋梗塞や脳卒中リスクを回避！
善玉・悪玉コレステロールを知ろう

◆ アスリートに聞く！
～スポーツとカラダづくり～
ガールズ競輪選手
田中まいさん



◆ 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

スポーツ障害を予防しよう！

◆ こども相談室

ノロウイルス感染症について

◆ 元気からだ Q&A

高齢者の肺炎球菌ワクチンについて

◆ 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5
療養のコツと治療の終了



ナービー



ドク太



風しん・麻しんの 予防接種を受けましょう

「風しん第5期定期予防接種」
2019年4月から3年間原則無料

千葉県医師会公衆衛生担当理事

にしむたとしゆき
西牟田 敏之 医師



子どもの病気と思われる風しんや麻しんが、大人に流行しています。妊娠初期に風しんに感染すると、赤ちゃんが「先天性風しん症候群」という障害をもって生まれる危険があります。麻しんは感染力が強く、第1期定期接種を受けていない1歳未満の赤ちゃんがかかると危険です。これを防ぐには、風しんや麻しんにかかった記録がなく、予防接種を2回受けていない人達に、麻しん風しん混合ワクチン（MRワクチン）を2回接種していただく必要があります。

妊娠を希望する女性とそのパートナーで右記に該当する人は、風しん抗体検査（公費助成あり）を受けて、抗体価が低かったらMRワクチンを接種してください。

また、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性は、風しん予防接種を受ける機会がなかったために、「風しん第5期定期予防接種」が2019年4月1日から3年間、原則として無料で実施されています。接種前に風しん抗体検査を受け、抗体価が低い人が対象になります。

検査・接種医療機関が決まっていますので、区市町村のホームページで確認されるか、地域の保健所・保健センターに問い合わせてください。海外旅行を計画している人、乳幼児・学童に接する職員で、麻しん予防接種を2回受けていない人、麻しんにかかったことが不明な人は、積極的に予防接種を受けてください。

目次

特集

すべての方に身近に感じてほしい
大人の食物アレルギー 1

スポーツコーナー

猫背に伴う腰背部痛に！
背筋を鍛える運動・背筋を使う運動 5

見聞飛行一見て聞いてなっとく！

心筋梗塞や脳卒中リスクを回避！
善玉・悪玉コレステロールを知ろう 6

アスリートに聞く！～スポーツとカラダづくり～

ガールズ競輪選手
田中まいさん 8

からだのソラシド♪ マナボット
スポーツ障害を予防しよう！ 10

こども相談室

ノロウイルス感染症について 13

千葉県インフォメーション

9月は『AEDで命を救う勇気を持つ月間』です！
夜間・休日診療、救急車利用についてのお願い
千葉県アレルギー疾患医療拠点病院について 14

元気からだ Q&A

高齢者の肺炎球菌ワクチンについて 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5
療養のコツと治療の終了 17

旬食野菜クッキング

かぶピザ 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



■ 食物アレルギーとは

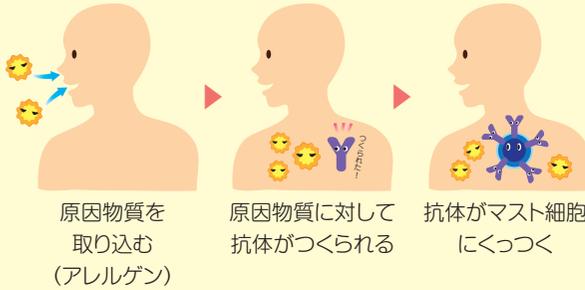
アレルギーとは、自分の体を守る「免疫」の反応がエラーを起こすことです。

免疫が過敏に働き、アレルギーとなります。

体の中では、こんなことになっているピツ



アレルギーのプロセス



原因物質を取り込む (アレルゲン)

原因物質に対して抗体がつけられる

抗体がマスト細胞にくっつく



ヒスタミン

再び同じ原因物質が入ってくると、IgE抗体にひっかかり結合。するとヒスタミンなどの化学伝達物質が放出されて、かゆみなどの症状に!!



特定の食品を食べた後に、こんな症状が出たら注意!

| | | |
|-------|--------|--------|
| じんましん | かゆみ | まぶたの腫れ |
| 目の充血 | 鼻づまり | 口唇の腫れ |
| 舌の違和感 | のどのかゆみ | せき |
| 息苦しい | 嘔吐 | 下痢 |
| 頭痛 | 頻脈 | 顔面蒼白 |

これらをいくつか併発して急激に悪化するものを「アナフィラキシー」といい、血圧低下・意識を失うなどのショック状態を「アナフィラキシーショック」といいます。



すべての方に身近に感じてほしい 大人の食物アレルギー

監修

千葉県医師会

椿 俊和 医師



▼ 食物アレルギーって？

私たちの体には、細菌やウイルスといった異物が侵入してくると、それらを撃退して体を守るうとする「免疫」という働きが備わっています。

食物アレルギーは、この免疫システムがエラーを起こし、特定の食べ物や飲み物のある異物と勘違いして排除しようと働き、自分自身の組織を傷つけてしまう現象です。

アレルギーの原因となる物質を「アレルゲン」と呼びますが、アレルゲンとなる食べ物や飲み物によって様々で、複数のアレルゲンに対してアレルギーを起こすこともあります。

症状は多岐にわたり、最も多いかゆみ・じんましんなどの皮膚症状の他、咳などの呼吸器症状、目の充血などの粘膜症状、下痢などの消化

食物アレルギーは21世紀に入ってから急増し、中でも大人になってから突然発症する人が年々増えています。それまでは平気だった食べ物や飲み物が原因となり、ある日突然、激しいアレルギー症状で深刻な事態に陥る人もいらつやいます。食物アレルギーの常識は数年前から大きく変化しているため、正しい最新情報を得ておきましょう。

■ 年齢による変遷(臨床型)

新生児から成人までの食物アレルギーの変化をみてみましょう。

【新生児】 消化器症状 (育児用ミルク)

【新生児～幼児】 アトピー性皮膚炎の悪化 (鶏卵・牛乳・小麦など)

【乳児～幼児】 じんましん・アナフィラキシー (鶏卵・牛乳・小麦・ソバ・魚類など)

【学童～成人】 じんましん・アナフィラキシー
(甲殻類・鶏卵・魚類・ソバ・ピーナッツ・果物類など)

【中高生～成人】

食物依存性運動誘発アナフィラキシー
(小麦・エビ・イカなど)
口腔アレルギー症候群
(新鮮な果物や野菜など)



■ 食物アレルギーのタイプ(赤ちゃんから大人まで)

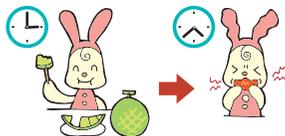
食後1～2時間以内に体に変化が起こる「即時型」のタイプをみてみましょう。

赤ちゃんの
アレルギーを
含めると
4タイプあるピッ



1 即時型症状

食後2時間以内に、じんましん・咳・呼吸困難を起こすタイプで、重篤な場合はアナフィラキシーショックを起こします。



2 新生児・乳児消化管アレルギー

ミルクの食物タンパクが原因となり、アレルギーを起こします。症状は、新生児や乳児が血便や下痢などの消化器症状を起こします。



3 食物アレルギーの関与に関する乳児アトピー性皮膚炎

乳児のアトピー性皮膚炎は、食物アレルギーが原因になっていて、原因物質を除去することによって、湿

疹がよくなる場合があります。(アトピー性皮膚炎の中で食物アレルギーの合併率は乳幼児では約40%ほど)



器症状など様々です。複数の症状が重なることもあれば、個別に現れることもあります。中でも、全身に複数の症状が現れ急激に悪化する状態を「アナフィラキシー」と呼び、さらに、命に関わる危険な状態を「アナフィラキシーショック」と呼びます。

▼ **突然発症する大人のアレルギーに注意!**

食物アレルギーは、発症した年齢によって特徴が異なることも覚えておいて欲しい点です。昔は、食物アレルギーといえば、卵や牛乳などによる乳幼児のアレルギーが一般的でした。その多くは乳児期に発症し、小児期のうちに自然寛解*します。(※特別な治療をしなくても、自然に症状が無くなること)

ところが、近年では大人が突然発症するケースが増えて問題となっています。それまで普通に口にしていたり、好物で年中食べていた食べ物が原因となり、ある日突然アレルギーを発症することがあるため、誰にとっても他人事ではありません。

消化機能の発達とともに治っていくことの多い子どものアレルギーに比べ、大人のアレルギーは一度発症すると治りにくく、生涯にわたって続くケースも珍しくありません。

さらに、子どもの3大アレルギーが卵・牛乳・小麦であるのに対し、大人のアレルギーは果物・野菜や、エビ・カニなどの甲殻類が多いことがわかっています。

また、食物アレルギーの症状といえば、赤ちゃんから大人まで、原因食物の摂取後にじんましんや息苦しさなどを起こす「即時型症状」が最も一般的です。しかし、大人のア

4 特殊型

● 口腔アレルギー症候群及び ラテックス・フルーツ症候群

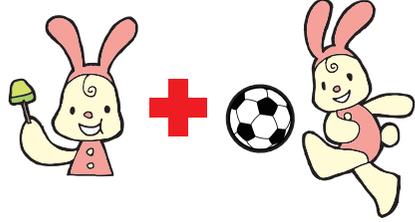
花粉飛散時に症状が悪化することが多く、花粉が原因物質だと考えられており、同じIgE抗体が果物や野菜アレルゲンにも反応するために起こります。食物摂取後、15分以内に口の中がイガイガピリピリしたり、かゆくなります。アレルゲンが消化されると反応しなくなるため、口の中の症状だけのことが多いですが、たくさん食べると全身症状が出ることもあります。



※ ほかに「非即時性」があります。食物摂取後2時間以上して発症。食物との関係が見つかりにくい。(原因食物摂取後6~12時間程度で発症する遅発型と48時間経過して発症する遅延型があります。)

● 食物依存性運動誘発アナフィラキシー

まれな疾患ですが、食べただけでは症状が出ず、食後に運動することでアナフィラキシーが起こります。発症ピークは10~20代で1.5対1で男性が多い)



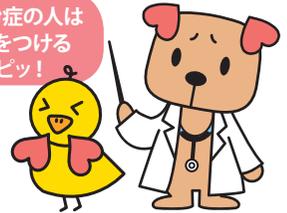
● 近年に多い口腔アレルギー症候群の原因花粉と食品例

例えば、桃を食べるとアレルギー症状が出る場合、そのルートを調べると、大もとの原因はハンノキの花粉に含まれるたんぱく質です。それは、桃のたんぱく質と似ていることでハンノキのIgE抗体と呼ばれるたんぱく質が反応して、アレルギー症状が出ます。

※ 原因物質は異なりますが、同じ形をしたたんぱく質があると、特異的IgE抗体、それらの原因物質にくっついて、アレルギー症状が出る場合があります。

| 花粉症の原因物質 | 花粉との関連が報告されている食品例 |
|-----------------------|--|
| カバノキ科 (シラカンバ・ハンノキ) | バラ科果物 (リンゴ・モモ・サクランボなど) マメ科 (大豆・ピーナッツなど) |
| イネ科 (オオアワガエリ・カモガヤ) | ウリ科果物 (メロン・スイカなど) |
| キク科 (ブタクサ・ヨモギ) | セリ科野菜 (セロリ・ニンジンなど) ウリ科果物 (メロン・スイカなど) |

花粉症の人は
気をつける
ビツ!



レルギーでは、「特殊型」と呼ばれる症状が、子どもよりも多くみられるという特徴があります。

その一つが、果物や野菜で口の中が腫れたりかゆみが出たりする「口腔アレルギー症候群」で、花粉が飛散する時期に悪化するケースが多々みられます。

もう一つは、食べただけでは症状が出ず、食後2時間以内に運動をするとアナフィラキシーが起こる「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。食後に激しい運動をする機会のある学生や成人の方達には、ぜひ覚えておいて欲しいアレルギーです。

また、アレルギーには鼻から吸い込んだり、皮膚から吸収されたアレルゲンが症状を引き起こすこともあります。

原料に小麦を含む石けんを使用していた人たちが小麦アレルギーを発症した例が有名ですが、近年の研究によって、湿疹などで荒れている皮膚からアレルゲンが侵入するとアレルギー反応が起こりやすくなることがわかっています。

毎日使う化粧品などの中にもアレルゲンが含まれていることがあるため、注意が必要です。

▼ 原因食物の特定と除去で、しっかり対策

気になる症状が出て食物アレルギーを疑ったら、迷わず専門の医療機関を受診してください。

適切な検査を受け、原因となっている食物が何かを正確につきとめ、治療していきましよう。

検査

検査前には、問診を行います。

1 血液検査

血液の中にアレルギー反応を起こすIgE抗体がどの食べ物に対してどのくらいあるかを調べます。ただし、この血液検査結果だけで食物アレルギーが診断できるものではありません。

2 皮膚テスト

皮膚に原因物質液を少量たらし、小さな針で傷をつけ15分後に様子を見て判定します。



3 食物除去試験

アレルギーの原因が疑われる食べ物を1~2週間完全に食べないようにして(完全除去)、症状がおさまるかをみます。



4 食物経口負荷試験

原因物質が疑われる食べ物を、一定の間隔で食べてみて、症状が出るかどうかを調べます。



治療

● 程度別の治療法

| 症状 | 治療法 |
|--|--------------------------------|
| 口の中がかゆい、違和感、皮膚のかゆみなど | ▶ 抗ヒスタミン薬を飲む・経過観察 |
| 強いかゆみ、じんましん10個以上、腹痛、嘔吐など | ▶ 抗ヒスタミン薬、ステロイド薬等 投与 |
| 全身の発赤・じんましん、咳、咽頭浮腫、呼吸困難、声がれ、脈が速い、唇や爪が白い、傾眠、意識障害等 | ▶ すぐに救急車で搬送、エピペン® 筋注、ステロイド薬等投与 |

● 薬品の効果

| 薬品 | 効いてくるまでの時間 | 効果 |
|---------|------------------------|--------------------------|
| 抗ヒスタミン薬 | 30分~1時間 | 皮膚のかゆみやじんましんをおさえる |
| 気管支拡張薬 | 30分~1時間 | 気管支を広げて、咳や軽いゼーゼーをおさえる |
| ステロイド薬 | 数時間後 | 数時間後に現れる症状を予防する |
| エピペン® | 5分以内 即効性有 (約20分間持続) | アナフィラキシーショックのすべての症状を和らげる |

エピペン® を使用したら、効果が切れてしまう前に、必ず救急車で病院へ!



特定のものを食べた後にかゆみや下痢など、体に違和感を覚えたら、ぜひ一度、アレルギーの専門医に相談を。



症状を見逃さずアレルギーを特定するんだピッ!



また、原因物質が入っている加工食品を食べた症状が起こるトラブルも発生しやすいため、アレルギーのある方は、パッケージのアレルギー表示の確認を習慣づける必要があります。食物アレルギーの頻度が高い卵・乳・小麦・そば・落花生・エビ・カニの7品目は、「特定原材料」として食品表示を義務づけられています。

なお、アナフィラキシーが起こった時に非常に有効な薬としてエピペン®(アドレナリン自己注射薬)がありますが、これは一時的に症状を緩和してショックを防ぐためのものであり、根本的な治療となるものではありません。使用後に症状が回復したとしても、直ちに医師の診察を受ける必要があります。

食物アレルギーに自己判断は絶対禁物です。原因食品を除去する程度も人によって異なるため、医師の正しい診断にそって症状をしっかりと防ぎ、上手に対応していきましょう。

猫背に伴う腰背部痛に！ 背筋を鍛える運動・背筋を使う運動

腰痛に悩んでいる人が老若男女大変多くみられますが、単に腰痛と言っても、その原因はさまざまあります。その原因を特定することは難しい面もありますが、腰痛対策にはそれぞれに合った対処法が必要となってきます。多くの原因がある中で、中高年の（いわゆる）猫背に伴う腰背部痛について考えてみます。

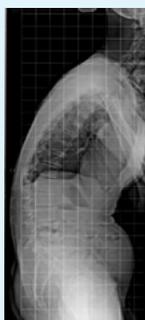
中高年の慢性腰痛の中には、歩いていると腰痛が出て歩けなくなり、途中で止まって後屈したり腰掛けたりすると軽快して、また歩けるようになる「ようつうせいいかんけつせいはいこう腰痛性間欠性跛行」というものがあります。これはすなわち、前屈姿勢の持続で背筋の血流が途絶えるため痛みが出現し、止まって後屈姿勢をとることで、血流が改善して痛みが消失する機序が考えられます。

また、朝方起床時に腰痛が出て、少し身体を動かすことで軽快してくる方、あるいは、家事・炊事・園芸作業・草取りなどでどうしても前屈姿勢を強

いられ、腰痛が出てくる方がおられますが、いずれも背筋の血流の問題が関与してくるもので、背筋の運動不足が考えられます。

普段の日常生活においては、特殊な作業以外、前屈姿勢を強いられることが多くなっております。このような場合、長時間の前屈姿勢の持続をできる限り避け、途中で背伸びを心がけることが肝要です。概して、もともと猫背の方は通常の姿勢が前傾になっているため、背筋を使うには人一倍後屈する必要があり、背筋の強化には効率が悪く不利な点があります。

普段から朝晩、起きる前と寝る前に、ベッド上ふくが いで腹臥位で行う体操・運動（図参照）など背筋を鍛える運動をしてください。また、散歩やウォーキングでは肘を胸元あたりまで上げるよう、腕を大きく振って歩くことを心がけて、背筋を使う運動を行うことが大切です。



前傾姿勢の方の立位X線写真
腰椎・骨盤が突っ立っており、胸椎が後弯している



背筋を鍛える運動

腹臥位をとることが重要で、顔を少し持ち上げるような要領で！

お腹のあたりにクッションなどを敷き、「顔を少し持ち上げて3～5秒間キープ+ ゆっくりもとにもどす」これを3回繰り返す。

腹臥位：伏臥位とも書き、腹を床につけて寝ている状態（俗に言う「うつぶせ」）。



心筋梗塞や脳卒中リスクを回避！ 善玉・悪玉コレステロールを知ろう

健康診断でよくチェックされているコレステロールや中性脂肪。その数値や、善玉・悪玉コレステロールといった言葉が気になり始めたものの、その意味となるとよくわからないという方は多いようです。検診結果を軽視し、放置し続けた結果、取り返しのつかない事態に陥ることのないよう、竹本稔医師にお話を伺いました。



国際医療福祉大学市川病院
糖尿病・代謝・内分泌科
たけもと みのる
竹本 稔 医師

▼重要な検査値である コレステロールと中性脂肪の役割

一般的な検診で、コレステロールと中性脂肪を測るのは、この二つが血管の状態や、心筋梗塞や脳卒中といった重大な病気のリスクを調べることのできる非常に重要な目安となるからです。

どちらも脂質ですが、コレステロールと中性脂肪は、構造も体の中での役割も全く違います。

まず、コレステロールから説明しますと、すっかり悪役のイメージが強くなっていますが、本来は、細胞の膜を作ったり、色々なホルモンをつくったり、「胆汁酸」という消化酵素のもととなる物質で、生命維持に欠くことのできない重要な物質です。ところが、増え過ぎると動脈硬化を起し、命にかかわる病気の原因となってしまう。一方、中性脂肪は体のエネルギー源となるもので、私達はそれを脂

肪細胞の中に蓄えておいて必要な時に使っています。

患者さんの中にはこの二つを混同されている方が多く、受診の際に「中性脂肪の薬を飲んでみます」と言っていたけれど、実際にはコレステロールを下げる薬だったという方もいらっしゃるのです。この二つをしっかりと切り分けて覚えておいていただきたいと思えます。

▼総コレステロール値だけでなく 悪玉と善玉の数値にも注意

コレステロールには、悪玉と呼ばれるLDLと、善玉と呼ばれるHDLがあります。実は、その中身は同じコレステロールです。

脂質であるコレステロールは、ほぼ水分の血液には溶け込めないため、「リポ蛋白」というカプセルに包まれることで血液に馴染み、体中をめぐることで

ます。

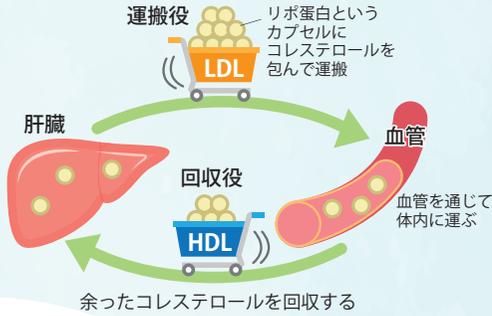
このうち、コレステロールを入れて血管内を移動し、体の隅々まで運んでいるカプセルがLDL(悪玉)です。

LDL(悪玉) コレステロールは、増え過ぎてしまうと血管の壁にたまって動脈硬化を引き起こしてしまうため、「悪玉」と呼ばれているのです。

逆に、HDL(善玉)は、余ったコレステロールを体中から回収する役割を果たしているため、「善玉」と呼ばれています。検診結果で、LDL(悪玉) コレステロールの数値が高いということはコレステロールがたまりやすくなっている、動脈硬化が進んでいる可能性があることを意味しています。

また、HDL(善玉) コレステロールの値が低い場合も、余分なコレステロールがしっかりと回収されず、たまりやすくなっていることを示しています。(LDL・

LDL・HDLの役割図



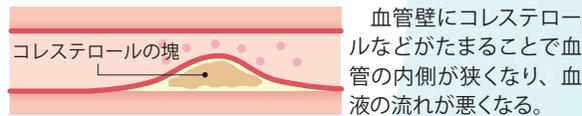
「LH比」も参考に

検診結果で最も注視して欲しいのは、やはりLDL(悪玉)コレステロールの値です。ただし、たとえLDL(悪玉)コレステロールの値が正常であっても、HDL(善玉)コレステロールの値が低いと血管内のコレステロールの回収が間に合わず動脈硬化を起こしやすくなってしまいます。

そこで参考となるのが、両方のバランスを示す数値である「LH比」です。LH比は、LDL(悪玉)コレステロール÷HDL(善玉)コレステロールで求められ、通常であれば**2.0以下**に、高血圧や糖尿病の人は**1.5以下**にすることが望ましいとされています。

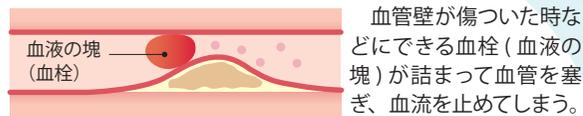
リスクが高まる病気の解説

動脈硬化とは



放置する

心筋梗塞・脳梗塞とは



放置する

最悪の場合 死亡

いづれにしても、コレステロールの数値が上がってきたら早めの健康管理を心がけること、基準値を超えたらまずは一度受診して欲しいと思います。

大切な人生を長く健康に暮らすために、せっかく受けた検診で要注意サインが出たら決して無視しないでください。

脂質異常症の診断基準(空腹時)

- LDL(悪玉)コレステロールが **140mg/dL以上**
- HDL(善玉)コレステロールが **40mg/dL未満**
- 中性脂肪値が **150mg/dL以上**

HDLの役割図参照

血液中のコレステロールや中性脂肪などの脂質が一定基準よりも多いと、動脈硬化が進んで血管が狭くなり、心筋梗塞や脳卒中など命に関わる病気を発症するリスクが高まります。この状態を「脂質異常症」と呼びます。

▼あなどれない高コレステロール 自覚症状がないまま命も危険に

脂質異常症となっても、自覚症状はほぼありません。

そのため、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪の数値が高く出ても、さほど気にかげぬまま時が過ぎ、ある日突然、

致命的な発作に襲われてはじめて検診結果を無視していたことを後悔する、という人が多いのが現状です。

そうならないためには、健康診断等でコレステロール等の値が基準値を超えた時は、早めに受診し、医師の指導を受けることを強くお勧めします。

治療は、食事や運動などの日頃の生活習慣の改善が基本となります。

しかし、それだけでは数値が下がらなかったり、糖尿病、慢性腎臓病、高血圧、喫煙などの動脈硬化を進めてしまうリスクがある場合には、薬による治療を行います。

また、早めの受診は自分のためだけに

なく、時に家族を守ることにもつながります。

というのは、遺伝的にコレステロールが高くなる「家族性高コレステロール血症」という病気があるからです。

この病気の場合、生活習慣に問題はなく、食べ過ぎでも肥満でもないにも関わらず、10代や20代のうちから動脈硬化が進んでしまいます。中には、若くして心筋梗塞や脳梗塞で命を落とす人もいますため、家族が協力して早期発見・早期治療していくことが特に重要です。

また、女性は男性に比べコレステロールの数値が低いのが一般的ですが、更年期に入ると、いきなり高コレステロールを指摘されることがよくあります。

これは閉経前までは、女性ホルモンが悪玉コレステロールを抑制し、善玉コレステロールを増やす働きを担っていたためです。

アスリートに聞く！
～スポーツとカラダづくり～

世界のスポーツ『ケイリン』で ダイナミックに駆け抜ける！

リオパラリンピック自転車競技のパイロットとして
銀メダルを獲得した田中まい選手。
現在は地元である千葉競輪場を
ホームバンク（練習拠点）に
ガールズ競輪で活躍する彼女に、
自転車競技に懸ける思いを伺いました。



ガールズ競輪選手
（日本競輪選手会千葉支部所属）
リオデジャネイロパラリンピック女子タンDEM
個人ロードタイムトライアル
（パラアスリート鹿沼由理恵選手のパイロット）
銀メダリスト

※パイロットとは、二人乗り自転車の前部座席・晴眼者

田中まいさん

父の仕事の影響で 高校から自転車競技をスタート

私が小学生の頃、競輪選手だった父の仕事について何となくわかっていたはいましたが、私が知っている父は「一緒に遊んでくれる優しいお父さん」という一面だけでした。しかし、私が中学生のとき、父の引退レースを初めて会場を見て、厳しい世界で闘うその姿に尊敬の念を抱いたのです。子ども心に「すごく格好いい！」と衝撃を受けました。



イメージ写真

自転車に乗るときは、
ヘルメットとグローブを着用しましょう！



そんな父の姿を追って、高校では自転車競技部に入部。初めて競技用自転車にまたがった時、ひと漕ぎです。そこから、あつという間に自転車競技の面白さに引き込まれていきました。

◆42年ぶりにガールズ競輪が復活！ プロへの道が拓けた

私が高校生の当時は、女子のプロ選手登録のない時代。男子部員は日本競輪学校（現日本競輪選手養成所）を受験するなど、プロの道へ進むための準備を着々としているのに、私にはその選択肢はありません。悔しくて「なんで男に産んでくれなかったのか」と両親に辛く当たったこともありましたが、それでも自転車が好きで競技を続けていたところ、大学3年生の時にガールズ競輪が復活するに。狭き門である競輪学校に合格後、さらに練習に励み、競輪選手としての国家資格を取得しました。



ケイリン
自転車競技は、第1回1896年アテネ五輪より実施されており、2000年シドニー五輪からは「ケイリン」として正式種目となる。

念願が叶い、プロになることができたデビュー戦大勢の観客の前で初めて走路に入るときワクワクした気持ちは、今でも鮮明に覚えています。

◆パートナーの夢を叶えるために 覚悟を決めたリオへの道

パラスリートの鹿沼由理恵選手とともに、リオデジャネイロパラリンピック（以下パラ）を目指すことになったのは、競輪選手としてデビュー間もない頃でした。実は、競輪とパラを目指すことの両立が難しく、一度はその挑戦から離れたこともありましたが、しかし、鹿沼選手の熱意に押され、再びタッグを組むことに。「引き受けるのであれば、彼女のためにも自分のためにも覚悟を決めよう」と競輪を休業し、パラの練習に専念しました。結果、ロードタイムトライアルで銀メダルという結果を残せたことは本当に嬉しかったですし、かけがえのない経験をさせていただいたと思っています。

◆競輪選手として1着を目指す それが次の自分の目標

パラ挑戦の後、「次は自分のやりたいことで夢を叶えてみたら？」と大学時代の監督から声をかけられた時、直感的に頭に描いたのは東京オリンピックではなく、競輪選手として活躍する自分の姿でした。デビューから7年が経ち、戦術の幅も広がり、臨機応変に戦えるようになってきました。でも自分の納得できるレベルにはまだまだ至っていません。「競輪でもっと強くなりたい、もっと1着をとりたい。」それが私にとっての喜びであり、新しい目標なんだと、改めて強く思うようになりました。



リオデジャネイロパラリンピックで獲得した「銀メダル」

今、2020年の完成に向け、千葉競輪場は新しく『千葉公園ドーム』として生まれ変わるうとしています。このドームは国際規格の自転車競技場で、競輪はもちろんその他の自転車競技も行える環境になります。ヨーロッパのように、自転車競技がもつ「スポーツ」として親しまれ、若い方を含めたくさんの皆さんが気軽に足を運べるような場所になってほしいと願っています。

そのため今私ができるのは、ガールズ競輪を盛り上げていくことです。自転車競技の持つ迫力や時速60キロを超えるスピードを実際に見ていただき、メジャーなスポーツとして確立させていくことです。地元千葉の皆さんに、今以上に格好いいレースを見せられるよう、頑張っていきたいと思っています。ぜひ応援してください！

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。

■1989年12月25日生／出身地：千葉県千葉市／自転車競技歴：2011年全日本学生選手権トラックレース大会3km個人追抜き競争優勝・全日本学生選手権個人ロードレース大会優勝・全日本学生個人タイムトライアルロードレース大会優勝・ユニバーシアード(世界大学選手権大会)3km個人追抜き競争7位入賞・2016年リオデジャネイロパラリンピック銀メダル

スポーツ障害を予防しよう！

監修 千葉県医師会 中村 真人 医師

みなさん、スポーツは好きですか？

好きなスポーツが見つかる、ついつい夢中になりますね。

スポーツに打ち込むことは、心とからだの発育にとってとても大切です。

しかし、あまり夢中になりがんだりすぎると、成長期の体に負担がかかってしまう場合もあります。

そして、痛みなどの症状が慢性的にからだにあらわれる、「スポーツ障害」になってしまうこともあります。今号では「スポーツ障害」について学びましょう。 *慢性的とは、故障(こしょう)が長く続くこと。



【近年のみなさんと運動との関係・みなさんの運動参加状況】

★運動の習慣がない

(運動不足)



筋力・柔軟性が
低くなる

物の形や位置関係などを正しく判断する能力「空間認識機能」が低くなる



★運動が好き

(運動過多：
運動が多すぎる)



けがや
障害が
多くなる



運動習慣がない子どもたちがいる一方で、体を動かすことが好きな人はひとつの競技にうちこんで、どんどん夢中になっています。

気をつけて！

成長期の子どもが、
トレーニングをしすぎると
「スポーツ障害」の
原因となります。

※正式な病名は、骨端軟骨障害です

スポーツ障害は、やりすぎるとおこるけど、やりすぎなければ発症しないピッ！

運動の目的で、むかしと今を比べてみると…

むかし 目的は、楽しむため！

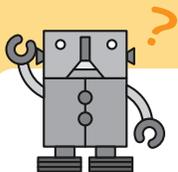
遊びの手段としてスポーツがありました。
例えば、「野球して遊ぶ」「釣りをして遊ぶ」「サッカーして遊ぶ」など…。



今 目的は、勝つため・記録向上のため！

運動が好きだし、心身を成長させるためにスポーツをします。少年団チームやクラブチームなどに入って強くなるように頑張っています。

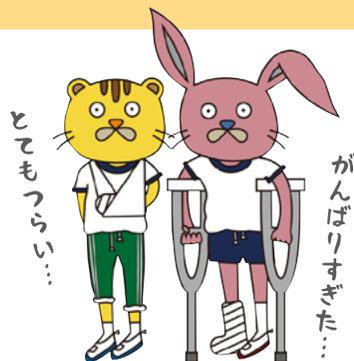




スポーツ障害ってなに？

これは、同じ場所にいつも力が加わって
おきる故障のことをさしています。

初めは、投球（球を投げること）によって「ヒジが痛くなる」・「肩が痛くなる」、
ランニングやジャンプすることによって、「ヒザが痛くなる」というような軽い症状
で、成長痛と間違われます。どのスポーツがどんな障害が多いのかみてみましょう。



**ヒジのじん帯や
軟骨部分が
障害される**



・野球
（投球）

*障害されるとは、
使いすぎて故障
すること。

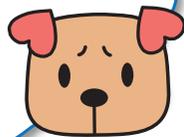
**ヒジの
外側の筋肉部分に
炎症がおこる**



・テニス（ストローク）

これらの障害は、何度も何度も
くりかえす力で、ゆっくり発
症します。

少しでも痛みやいつもと違う
感じがあったら、整形外科に行っ
て検査をしてもらってください。
自覚症状がはっきり
出たからでは手遅れ
場合があります。



**ヒザの軟骨と
骨の境目に
障害がおこる**



・テニス（走る・ジャンプ）
・サッカー
・バレーボール

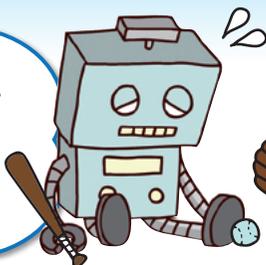


ヒザのじん帯が障害される

・テニス（カット・ターン・急停止・ジャンプの着地）
・サッカー
・陸上
・バスケットボール
・バレーボール
・ラグビー



大好きなスポーツだけど
故障しちゃったら、
できなくなっちゃうの??



早く対応すれば、
障害は防ぐことが
できるピッ!

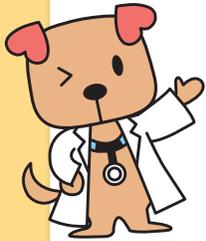
大丈夫!

「障害」は、自分でコントロールできるのです。

ある意味、「ケガ（外傷）」は偶然おこるものなので自分でコントロールする
のはむずかしいですが、「障害」は、やりすぎることでおこるものな
のでやりすぎなければおこりません。



みなさんにわかってほしいこと



成長期にはまず骨が成長し、筋肉がそれを追いかけるようにつづられます。それは平均すると男子は高校1～2年生、女子は中学3年生くらいまでです。

この時期くらいまでは、おとなとちがって体の機能（特に骨）が未完成なので、弱く、障害が生じやすいのです。このことを理解したうえで、スポーツとかかわっていくことが大切です。

また、成長のスピードも個人差が大きいため、同じ練習メニューなのに人によっては障害がおこってしまう場合があります。



障害がおこらないようにするには、どうすればいいの？



①練習メニューの見直しをしましょう



年齢ではなく、個人の発育にあわせたメニューを考えましょう。筋力トレーニングは、筋肉が増えた時期に行ないましょう。身体が成長している時期は、瞬発性（瞬間的に動く動作）よりもさまざまな運動動作を身につけましょう。

②いろいろなスポーツにチャレンジしよう



特定のスポーツだけをしていると、同じ筋肉・骨・関節に負担がかかるため、障害をおこしやすくなります。ところが、色々な競技をすると、一か所にかかる負担がなくなり、いろいろな運動神経が発達し、より多くの運動動作が可能になります。

③ストレッチをていねいにしましょう

①

- 足を肩幅に開く
- 手を頭の上で組む
- そのまま両腕と身体を真上に伸ばす
(お腹は前に出ないように注意)

②

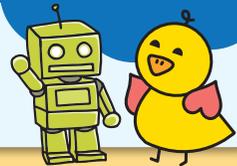
- 片足を後ろに曲げる
- ひざを後ろの方へもっていく

③

- 片足を台のような物の上に置く
- つま先を天井に向けひざを伸ばす
- ひざと背中が曲がらないように上体を前にたおす
(ももの後ろが気持ちよく伸びていくところで止める)

運動前の十分なウォーミングアップ&ストレッチ運動後のクーリングダウンをしっかりとこないましょう。

質の悪いストレッチはNG！
きちんと伸ばしている部分を
感じながらおこなうビッ！



保護者・指導者のみなさまへ

同じ年齢でも、骨年齢は5～6歳違います。それを考えて、スポーツ指導をしましょう。日本のスポーツは小学校6年間、中学校3年間というように区切られているため、指導者も子どもも、その区切りの中で結果を出そうとします。その結果、骨年齢を無視して無理をするので障害が出やすくなります。ぜひ、一生を通して楽しめるようなスポーツとのかかわり方をしていきましょう。また、一つの競技に特化したスタイルが多いのですが、全身の筋肉を使う運動をしないと、バランスのとれた成長はありません。

スポーツ指導者は、発育の個人差（特に骨年齢）を考慮することを忘れずに指導にあたっていただきたく、子ども達の見守りをお願いいたします。



取り上げてほしいリクエスト・感想などお便り待っています！

※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。

ノロウイルス 感染症について

千葉メディカルセンター小児科 たかはし よしこ 高橋 喜子 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

Q1 ノロウイルスに感染すると どんな症状になりますか？

潜伏期間は24～48時間です。発熱、腹痛、嘔吐、下痢、全身倦怠感、筋肉痛、頭痛などがみられます。とくに、嘔吐の頻度が高い傾向があります。わが国では11～1月に多く、かつては冬季嘔吐症とよばれたことがあります。

乳幼児から成人まで幅広く感染します。

Q2 ノロウイルスに感染した場合の 対処法・治療法はどのようなものですか？

根本的な治療はなく、発熱や嘔吐などの症状に対して行われる対症療法になります。

一般的には経口補水液や、食事療法をおこなうことでほとんどの方が軽快します。脱水が強い場合には、点滴を行うこともあります。多くは数日の経過で自然軽快しますが、乳幼児や高齢者では重症化することがあります。

Q3 感染しないようにする 予防法はありますか？

残念ながら、現時点で使用できるワクチンはありません。

便や吐物で感染しますので、十分な手洗い(石鹸をつけて少なくとも20秒以上擦り、流水でよく流します)、汚染された物や場所の十分な消毒が必要です。消毒は使い捨てのマスクと手袋を使用し、まず布や紙で汚染された場所を覆います。次亜塩素酸ソーダ(家庭用のハイターなど)を浸したペーパータオルなどで消毒し、ビニール袋などに使用した紙や布、手袋・マスクも一緒に入れて廃棄します。エタノールでは完全にはウイルスを不活化することはできないと言われています。

Q4 ノロウイルスにかかった場合 登園・登校の目安がありますか？

嘔吐、下痢等の症状が治まり、普通の食事がとれれば登園・登校が可能です。ただし、ウイルスは便中に3週間以上排出されることがありますので、しばらくの間、排便後やオムツ交換時の手洗いが必要です。



9月は『AEDで命を救う勇気を持つ月間』です!

皆さんは、AEDを知っていますか？ AED(Automated External Defibrillator)は、日本語では、「自動体外式除細動器」といい、心室細動という不整脈を起こしている(心肺停止状態となっている)人に使用することで、心臓の動きを元に戻す医療機器です。

一般の人でも簡単に使用することができ、心肺蘇生法と合わせて実施することで、生存率を大幅に上昇させることができますが、使用方法や設置場所の認知度、使用率は決して高いとは言えません。

そこで県では、県民の皆様へAEDや心肺蘇生法(救命処置)について知っていただくため、9月を「AEDで命を救う勇気を持つ月間」としています。

AEDの使用・心肺蘇生法の実施方法については、各市町村消防で講習を行っておりますので、ひとりでも多くの方の命を救うため、講習会に参加して実施方法を習得しましょう。講習の詳細については、住所地または勤務地のある市町村消防にお問い合わせください。



AED 設置事業者の皆様へ

定期的なAEDの保守点検を実施していただくほか、AEDの設置・撤去等をされた場合は県に届け出ていただくようお願いします。届出の方法や県内のAED設置状況については、県ホームページをご覧ください。

9月の強化月間だけではなく、この記事をクリックしてAEDについて興味・関心をもっていたいただければと思います。

お問い合わせ 千葉県健康福祉部医療整備課 TEL 043-223-3886・3879

夜間・休日診療、救急車利用についてのお願い

症状に緊急性がなくても、「夜間のほうがすいている」、「平日は仕事がある」などの理由で夜間や休日に救急外来を受診したり、「便利だから」と救急車を呼ぶ方がいます。このような方が増えると、救急医療を必要とする重症患者への治療や処置の遅れにつながりかねません。判断例として、3つのケースを覚えておいてください。

- 意識が無いなど緊急・重症の場合は迷わず119番に通報!
- 症状が軽い場合は、まずかかりつけ医に相談!
- かかりつけ医と連絡がとれない・翌日まで待てないけれど比較的症状が軽い場合は、救急当番医などの初期救急医療施設を利用!

また、急な病気やけがをしたとき、「救急車を呼んだ方がいい?」「今すぐ病院に行った方がいい?」などの相談に看護師などが電話でアドバイスしています。

限られた医療資源を本当に必要としている方が利用できるよう、救急医療を適正に利用しましょう。

電話相談について

| | |
|-------------------|---|
| (夜間・休日)「救急安心電話相談」 | 電話番号：(短縮ダイヤル) #7009 受付時間：平日・土曜日 18時～23時、日曜日・祝日 9時～23時 ※ダイヤル回線、IP電話、光電話からは、03(6735) 8305 |
| こども急病電話相談 | 電話番号：(短縮ダイヤル) #8000 受付時間：毎日 19時～翌朝6時 ※ダイヤル回線、IP電話、光電話、銚子市からは、043(242) 9939 |

お問い合わせ 千葉県健康福祉部医療整備課 TEL 043-223-3879・3886



千葉県アレルギー疾患医療拠点病院について

千葉県では、平成30年3月に千葉大学医学部附属病院をアレルギー疾患医療拠点病院に選定しました。拠点病院では、県や市などの行政、および各地の病院・診療所などと連携して、お年寄りから赤ちゃんまで質の高いアレルギー治療を受けられるように様々な事業をおこなっております。

今年度は、学校や幼稚園・行政機関などの職員向けに、「アレルギーを持つお子さんの緊急時の対応や、アレルギーの知識」などを学ぶ研修会の開催を随時おこなっております。

また、医師や医療関係者向けには、「アレルギーに関するセミナー」を開催して最新の治療や知識を共有する活動もおこなっております。そうした活動に加えアトピー性皮膚炎予防のための保湿に関する研究をおこなっており、結果については学会やホームページで発表していく予定です。

(注:アレルギー疾患とは、アトピー性皮膚炎・食物アレルギー・気管支喘息・アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎などの総称です)



○アレルギー情報サイトの開設

県民の皆様がアレルギーのことで困った時に、近くでアレルギー疾患を診療している病院を探したり、アレルギーのことを調べたりすることができます。

<https://www.ho.chiba-u.ac.jp/allergy/> ▶



○子どものアレルギー相談

お子様のアレルギーでお困りのことや心配なこと(離乳食・食事・お友達・集団生活など)について、アレルギーの子を持つ先輩ママがご相談をお受けいたします。

| | |
|------|--|
| 相談窓口 | 千葉大学医学部附属病院 電話番号 043-222-7171(代表) 「アレルギーセンターの電話相談につないでください。」とお伝えください。 |
| 受付時間 | 毎週月曜日午前10時～12時(受付は11時45分まで) (祝日・お盆(8月13日～15日)・年末年始を除く) |
| 相談時間 | 相談時間はお1人20分程度まででお願いいたします。 *医師・看護師などによる相談はおこなっておりません。 https://www.ho.chiba-u.ac.jp/allergy/faq.html ▶ |



お問い合わせ 千葉県健康福祉部疾病対策課 TEL 043-223-2662

元気からだ! Q&A

高齢者の 肺炎球菌ワクチンについて

東京歯科大学市川総合病院呼吸器内科

寺嶋 毅 医師

Q 肺炎球菌ワクチンとは？

A 肺炎の原因病原体のうち3分の1は肺炎球菌です。この細菌に対する予防効果を高める手段が肺炎球菌ワクチンで、PPSV23（商品名はニューモバックスNP）とPCV13（商品名はプレバナー13）の2種類があります。PPSV23はカバーする範囲が広く、PCV13は効果が長持ちすることが特徴です。ワクチンによって作られた抗体がカバーする範囲の肺炎に対して、PPSV23では33%、PCV13では45%の予防効果が報告されています。

Q なぜ65歳からワクチン接種が必要なの？

A 2017年の統計では死亡原因の第5位は肺炎で、肺炎による死亡者の95%は65歳以上の高齢者でした。高齢者では肺炎にかかる割合にかかわることがあります。また、肺炎をきっかけに身体機能や認知機能が低下すると、健康寿命（自分の身の回りのことが自身でできること）にも影響します。高齢者にとって肺炎予防はとても大切なことです。そのため、65歳になると肺炎球菌ワクチン（定期接種としてPPSV23）の接種が推奨されています。

Q 1度打てばいいの？（ワクチンの効果）

A PPSV23では接種から5年経過すると抗体の力が低下するため、5年後以降の再接種（任意接種、公費補助の対象外）が勧められています。PCV13（任意接種、公費補助の対象外）では免疫のはたらきが持続するので再接種の必要はありません。PPSV23とPCV13の両方を

接種しておくとかバーする範囲が広がり効果も持続させることができます。この場合1年以上間隔を空けます。

Q 65歳より若い人は打てないの？

A 65歳未満でも、60歳以上で心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり日常生活活動が極度に制限される患者さんも定期接種の対象になります。

Q 高齢者の他にもワクチン接種をした方がいい人は？

A 糖尿病、心臓、肺、肝臓に病気がある人、がんなどで免疫力の低下している患者さんなどは、肺炎を併発すると重症になるリスクが高く接種が勧められます。



✉ 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
森本 浩司 医師

統合失調症について —その5 療養のコツと治療の終了—

統合失調症は、病気の経過や生活への影響が人により大きく異なります。それは、病気そのものの個人差に加え、その人の年齢、性別、社会の中での立場、人間関係…など、さまざまな要素が複雑に関係してくるからです。

このため、きちんと治療を続けることが病気の経過全体を良くすることに変わりはないものの、誰にでも当てはまる療養のマニュアルを作ることが難しいのです。

そこで、療養をする上で多くの人に共通する指針「療養のコツ」を3つ挙げておきます。

療養のコツ

1. 夜眠り昼間は起きる生活リズムを保つ
2. 人や社会との接点が失われないようにする
(統合失調症の場合は特に、「生活」が病気を治す力になることが多いからです。)
3. 通院と服薬を守る

なぜこれらが“療養のコツ”なのでしょう。ここに、統合失調症という病気の特徴があります。ここで詳しくは述べませんが、「この3つが守られるか守られないか」、ただそれだけの違いで、その後の経過が大きく変わることがあります。

もちろん、先ほどもお伝えした通り実際の治療においては、個人差がとても大きいので、必ず主治医と相談をしながらその人に合った療養法を見つけるようにしてください。

統合失調症の治療が必要になったら、周りの人は本人の「生活」や「通院と服薬が守られているか」にも目を向けるようにしてください。

治療の終了について

統合失調症の治療は、ほとんどの場合長期にわたって必要です。安定した状態が長く続いていても、治療を中断すると高い確率で再発することが分かっているからです。ですから、統合失調症の治療を長期間続けることは、本人も周囲の人も治療の前提と考えてください。

ただ、ごく一部の人ですが、治療の終了を試みる場合があります。患者さんの「治療の終了」について知りたい場合は、主治医に尋ねてみるとよいでしょう。患者本人・ご家族など、素人判断は禁物です。

治療の終了に関連して周りの人が気をつけるべきことは、「そろそろ通院をやめてみたら?」「薬に頼るのはよくないよ」などの言葉です。自分自身の不安も手伝って、このような言葉をかけてみたくなるものですが、その言葉が治療の中断を招いて、思わぬ結果に至ることがあります。

周囲の人の言葉は、統合失調症の治療に取り組んでいる本人には想像以上に強く響くものなので、くれぐれも注意してください。

治療終了の要点

1. 治療は、決してあせらず「長い期間つきあっていく」気持ちを持つこと
2. 治療の終了は、必ず主治医と一緒に考えること

みなさんに伝えたいこと

- 統合失調症の療養で大切なのは、「生活リズム」を整えること!
- 通院と服薬は生活の一部にすること!



かなめ
「生活」は療養の要!



提供：千葉県



かぶの主な産地

松戸市 柏市 東庄町



かぶピザ

あまりがちなかぶの葉をおいしくいただく
彩りキレイな和風ピザ！



材料(4人分)

ピザクラフト …………… 1枚 (22cm)
 かぶの葉 …………… 5個分
 チーズ …………… 80g
 みそ …………… 大さじ1/2
 サラダ油 …………… 大さじ1
 唐辛子 …………… 1個分
 しょうゆ …………… 大さじ1
 みりん …………… 大さじ1/2
 砂糖 …………… 小さじ1



作り方

- ① オーブンを180℃に温める。
- ② かぶの葉を3cmの長さに切る。
- ③ フライパンで油を熱して、かぶの葉を炒める。そこに、みそ以外の調味料を加える。
- ④ ピザクラフトにみそをぬり、その上に③をのせ、チーズをのせる。
- ⑤ 温めておいたオーブンに入れて180℃で15分焼く。

おいしいかぶの選び方

- 肌につやがあり、くすみが無いもの
- 葉はみずみずしく緑が鮮やかなもの
- 重量感があり、大きさは直径6cmくらいが良い(ただし用途によっては、大きいものでも可)
- ピンとした根が、一本まっすぐ伸びて、ひげ根の少ないもの

上手な保存方法

葉と根は切り離して、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存します。

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>

教えてちばの恵み

検索

切手の値段が変わります
9/30まで82円・10/1から84円

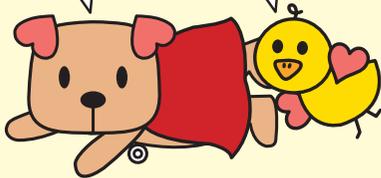
ミレニアムへのご意見ご感想をお寄せください

切手を貼ってください

260-0026

この用紙には切手を貼ってね

お手持ちのハガキでもOKだぴ〜



千葉市中央区千葉港 4-1

(公社) 千葉県医師会

広報係 行

*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。

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。

| | |
|------------------|--|
| 69号 (2019年夏号) | 特集「貧血の原因を知って元気いっぱい毎日!」/ マナポット「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!〜/ 元気からだQ&A「ひとり暮らしの高齢者が栄養不足を回避する方法とは?」/ ほか |
| 68号 (2019年春号) | 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」/ マナポット「メガネとコンタクトレンズ」/ ほか |
| 67号 (2018年冬号) | 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」/ マナポット「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」/ 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社外に開封されず、連絡の目的のためにのみ使用させていただきます。

うれしいお知らせだぴっ!

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けます。

ダイヤル回線・IP電話・光電話・銚子市からは

☎043(242)9939



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
3名様

ガールズ競輪選手

田中まいさん 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「田中まい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

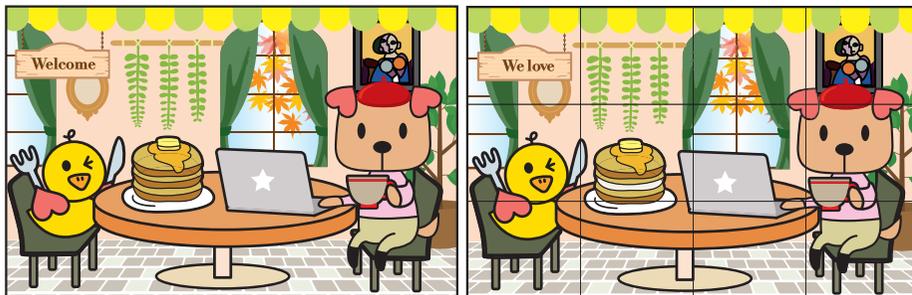
※ 当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
※ 2019年11月30日着分まで有効。



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・H・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。 ※ 2019年11月30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ご負担ください。送料は年間560円です。郵便切手(140円×4枚)を同封のうえ、郵便番号・住所・氏名・電話番号・購読開始号を必ずご記入のうえ、千葉県医師会広報係あてにお申し込みください。

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。

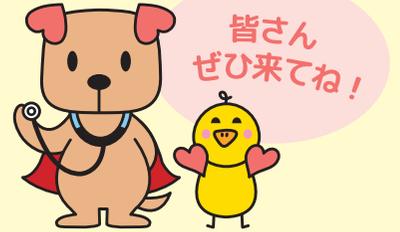
ミレニアム 通巻第70号 2019年9月10日発行 公益社団法人 千葉県医師会
連絡先 〒260-0026 千葉市中央区千葉港 4-1 電話 043-242-4271 (代) FAX 043-246-3142
Eメール kouhou@office-cma.or.jp ホームページ <http://www.chiba.med.or.jp>

『新しき時代「令和」を生きる』

～人生100年時代、知っておくべき最先端医療と、
最期まで快適に生活を送るコツ～

開催日 令和元年11月3日(日) 13:00～(受付は12:00～)

会場 ホテルポートプラザちば **参加無料**



★ 県民公開プログラム 時間 13:00～13:20

- 会長挨拶 千葉県医師会 会長 入江 康文
- 千葉県医師会について 千葉県医師会 理事 日比野久美子

★ 県民公開講座 I 「未来を変える最先端医療」

時間 13:20～14:50

座長：千葉県医師会 会長 入江康文

① 「データサイエンス時代の医学研究」

理化学研究所・医科学イノベーションハブ
推進プログラム・チームリーダー
千葉大学大学院医学研究院・人工知能(AI)医学 教授
川上英良 先生

② 「免疫チェックポイント阻害剤の開発 ーノーベル賞の舞台裏ー」

日本医科大学先端医学研究所 細胞生物学部門 教授
岩井佳子 先生

③ 「iPS細胞技術を用いた中枢神経系の 再生医療と疾患研究」

慶應義塾大学医学部 教授 岡野栄之 先生

(休憩20分) ※千葉県医師会よりお知らせ 千葉県医師会理事 海村孝子

★ 県民公開講座 II 「最期まで快適に暮らすために」

時間 15:10～16:40

座長：東京歯科大学市川総合病院皮膚科 教授 高橋眞一

① 「お口のケアで肺炎予防 ～意外と知らない全身とお口の関係～」

東京歯科大学市川総合病院歯科・口腔外科 教授
野村武史 先生

② 「高齢者の睡眠障害」

国立国際医療研究センター国府台病院
精神系統括診療部門長 早川達郎 先生

③ 「新夜間頻尿ガイドラインに沿った 夜間頻尿の治療戦略」

獨協医科大学排泄機能センター 主任教授(泌尿器科)
山西友典 先生

なお、参加希望の方は、恐れ入りますが氏名およびご連絡先を
ご記入の上、下記宛にハガキ、FAXまたはメールで事前の申
し込みをお願いいたします。

記入例

11/3
県民公開講座参加を
申し込みます。

1. 代表者氏名 ○○○○
2. ご職業
3. 連絡先
住所 ○○○○
電話 ○○○-○○○○
4. 一緒に参加される
方のお名前

【お申込み先】

- 事務局へ郵送(ハガキ)の場合
〒260-0026 千葉市中央区千葉港4-1
千葉県医師会地域保健課
 - FAXの場合
FAX 043-246-3142
TEL 043-242-9246
千葉県医師会地域保健課
 - メールの場合
メールアドレス cmaigakkai@gmail.com
千葉県医師会地域保健課
- ※受付後、折り返し受講票をお送りします。
(10月10日頃から順次発送)

