

ミレニアム millennium



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

◆ 特集

しっかり治そう！
やっかいでしつこい膀胱炎

◆ スポーツコーナー

運動会で多い保護者のけがを
予防するために

◆ からだのソラシド♪ マナボっつ
—子どもたちへのメッセージ—

10才から
読んでほしい

快便ってすばらしい♪ 排便の大切さを学ぼう！

～その2 慢性便秘にならないための生活習慣～

◆ 元気からだ！ Q&A

立ちくらみが多いのですが、
立ちくらみが起きる人は
貧血なの？

◆ こども相談室

新生児から3か月児くらいの
肌(湿疹等)について



ナービー

ドク太



腎臓が悪くなると、どうなるのでしょうか。腎臓は、体の中でできた老廃物を体の外に出し、血液をほぼ中性に保ち、体の中の水分の量を調整します。骨や貧血、血圧と関係したホルモンの調整も行います。腎臓が悪くなると、毒素や余分な水分が体の中にたまってしまいます。尿毒症といわれる、むくむといった症状が出ますが、悪くなり始めにはほとんど症状がありません。悪くなり始めると、回復しないことが多く、最後には腎不全といって血液透析が必要になってしまいます。

何に気を付けたらよいのでしょうか。健康診断で、尿検査・血液検査を受けることです。尿にタンパク質、潜血が出た場合は、要注意です。繰り返し出る方は特に注意が必要です。クレアチニンという検査も重要です。異常値が出た方は、健診を受けた医師と必ずご相談ください。糖尿病の方は、特に腎臓が悪くなりやすいので、注意してください。

千葉県では、特定健診を受けた方のデータ、受診状況を調べ、程度が軽い状態でも腎臓が悪くなっている方へ、それ以上悪くしないために保健指導を行います。糖尿病性腎症重症化予防プログラム、CKD対策協力医というものです。下図のような判断基準で、かかりつけの医師と協力することで症状がない時から、腎臓をこれ以上悪くしないために相談するものです。市町村から受診勧奨の連絡があった方は、かかりつけの医師と相談し、十分気を付けてください。

千葉県民の人工透析導入を防止するために

1 高齢中(高齢者)の方にも健診受診を促すよう努めてください

2 eGFRとともに尿のアルブミン/Cr比、尿の蛋白/Cr比

腎臓専門医への紹介

項目	判定	対応
尿蛋白/Cr比	正常	経過観察
尿蛋白/Cr比	軽度	経過観察
尿蛋白/Cr比	中等	腎臓専門医への紹介
尿蛋白/Cr比	重度	腎臓専門医への紹介

※CKDから

21世紀を「健康の世紀」に…。その願いから「ミレニアム(新千年紀)」と名付けました。

ミレニアム millennium

2021 September
第78号

千葉県インフォメーション

- ・「人生会議」してみませんか
- ・9月は『AEDで命を救う勇気を持つ月間』です!
- ・骨髄バンクにご協力を『あなたの勇気が命をつなぎます』 8

元気からだ! Q&A

- 立ちくらみが多いのですが、立ちくらみが起きる人は貧血なの? 10

こども相談室

- 新生児から3か月児くらいの肌(湿疹等)について 11

旬食野菜クッキング / 医師会インフォメーション

- ちば丸の豆乳汁 / まちがい探し 12

目次

特集

- しっかり治そう! やっかいでしつこい膀胱炎 1

スポーツコーナー

- 運動会で多い 保護者のけがを予防するために 5

からだのソラシド♪ マナボと

- 快便ってすばらしい♪ 排便の大切さを学ぼう! ~その2 慢性便秘にならないための生活習慣~ 6



しっかり治そう！
 やっかいでしつこい膀胱炎

どんな感じの
 不快感なんだピッ？



■ 膀胱炎の症状例

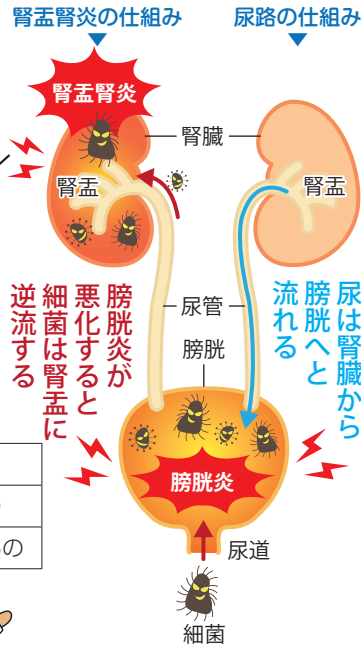
排尿時に不快感がある病気です。

排尿痛	頻尿	尿の濁り	無症状
<ul style="list-style-type: none"> ・排尿後、しみるような痛みがある ・排尿の回数が多くなる ・残尿感がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・排尿の回数が増える。症状の強い時には10分前後の間隔でトイレに行きたくなることもある 	<ul style="list-style-type: none"> ・白血球や炎症部分の分泌液や、はがれた膀胱の粘膜が混ざることがある 	<ul style="list-style-type: none"> ・膀胱炎の種類によっては無症状の場合がある

* この他、血尿などが現れることもあります。また、発熱などがある場合は別の病気*の可能性もあり、注意が必要です。

※別の病気について

膀胱に侵入した細菌が腎臓の中で尿をためておく腎盂という部分まで侵入すると、腎盂腎炎という命にかかわる病気を引き起こすことがあります。発熱や、背中や腰の痛みなどの症状がある場合は、早急を受診しましょう。



■ 膀胱炎の種類

膀胱炎にはいくつか種類があり、原因によって分類されます。

急性(単純性)膀胱炎	腸内細菌によるもの
複雑性膀胱炎	原因となる病気があるもの
間質性膀胱炎	原因不明で炎症が起こるもの



最も多いのは急性(単純性)膀胱炎だピッ

膀胱炎は、細菌によるものと、そうではないものがあります



▼膀胱炎って？

膀胱は、伸縮性のある袋のような臓器で、伸び縮みすることで尿を溜めたり、外に排出したりする働きをしています。この膀胱に炎症を起こすのが「膀胱炎」です。代表的な症状としては、排尿痛、頻尿、残尿感などが挙げられ、発熱はほとんどありません。これといった症状が何も無い場合も多々あります。逆に炎症が強く、膀胱がただれているときには尿に血が混じる(血尿)こともあります。一言で膀胱炎といっても、その原因によって大きく3つのタイプがあり、最も多いのが急性(単純性)膀胱炎です。他の2つのタイプ、複雑性膀胱炎と間質性膀胱炎と合わせ、それぞれのタイプを詳しくみていきましょう。

監修

千葉県医師会
 和久井守 医師

急性（単純性）膀胱炎

背後に病気が無く、腸内にある細菌（大腸菌など）が膀胱に到達し炎症を起こすものです。



排尿が終わるころに膀胱が痛むらしいピッ



< 患者数が多い年代 >

20～40代	生殖活動期の女性が最も多い
閉経後の女性	閉経前の女性は膣内に有害な菌が繁殖しないよう、膣の常在菌が守ってくれているのですが、閉経後の女性はその常在菌が減少するため、膀胱炎を繰り返しやすい

女性は体の構造的に発症しやすいピッ
仕方ないのかな…
トホホだピッ



検査	尿検査を行い一定数以上の白血球や細菌を調べる
治療	抗生物質（抗菌薬）を服用後、再度尿検査を行い、完治していることを確認する

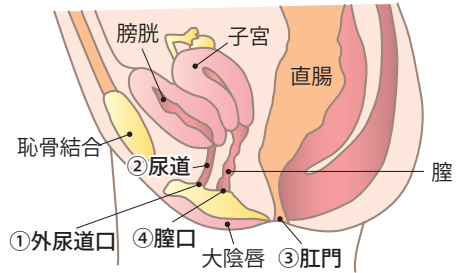
男性の膀胱炎について

特に高齢の男性に多い膀胱炎は、前立腺が関係している場合があります。前立腺がなんらかの原因で炎症を起こすと、尿道を圧迫するため、尿が排泄されにくくなってしまいます。尿が膀胱にたまって細菌が繁殖しやすくなるため膀胱炎を繰り返します。高齢男性が排尿に違和感があったら、泌尿器科を受診してください。

尿道炎や前立腺炎ということもあるので、気をつけるピッ!

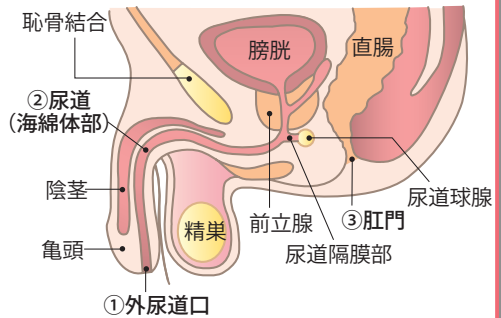


女性



女性図 ・①外尿道口 ・③肛門 ・④膣に近い
・②尿道が短い

男性



男性図 ・①外尿道口と③肛門が離れている
・②尿道が女性に比べて長い

急性（単純性）膀胱炎

一般的に「膀胱炎」と呼ばれているものは急性（単純性）膀胱炎で、女性の膀胱炎の大半はこのタイプです。

トイレの回数が増え（日に8回以上）、排尿後にツーンとした痛みが出たり、残尿感があったり、尿に濁りが出ることもあります。

膀胱に細菌が侵入することが原因ですが、原因となる細菌の80%は大腸にすみついている大腸菌です。肛門から尿道をさかのぼり、膀胱に侵入した細菌が増殖することで炎症が引き起こされます。

女性は、肛門から尿道口までの距離が男性よりずっと短いいため、その分、細菌に侵入しやすいのです。

それでも通常であれば、細菌は尿とともに膀胱から排出されるのですが、尿意を我慢しがちだったり、長時間の冷えにより膀胱の血流量が減っていたり、ストレスや疲労で体の抵抗力が落ちたりしていると、膀胱の中で細菌が繁殖して膀胱炎を起こします。

さらに、月経、便秘や性交渉等によって大腸菌が繁殖すると発症しやすくなります。

急性（単純性）膀胱炎は、尿検査ですぐに診断がつき、抗生物質（抗菌薬）を内服すると1日～2日で症状は劇的に改善。1週間程度で治ることがほとんどです。

しかし、症状が消えたからといって処方された薬の量や回数を勝手に減らしてしまうと、抗生物質（抗菌薬）が効かない多剤耐性菌を生み出す危険性があります。

■ 複雑性膀胱炎

背後に病気(基礎疾患)があり、そのことで発症する膀胱炎です。

自覚症状はあまり無いことが多く、男性に多いピッ



膠原病

尿路結石

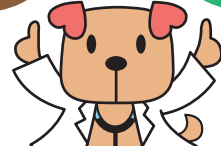
前立腺肥大症

がん

糖尿病

薬剤の服用

など



原因となる病気例	尿路結石・膠原病・がん・前立腺肥大症・糖尿病・薬剤の服用 など
治療	抗生物質(抗菌薬)を服用し、基礎疾患をコントロールする

■ 間質性膀胱炎

細菌感染以外で生じる膀胱炎の一つです。原因不明の炎症がおこり、膀胱や尿道に痛みなどが現れます。膀胱に尿がたまると痛み、排尿すると痛みが軽くなります。

中年以降の女性に多いピッ



間質性膀胱炎が疑われる特徴	<ul style="list-style-type: none"> 一般的な膀胱炎かと思って病院に行ったが、尿には異常がないと言われた 膀胱炎と言われ抗菌薬を飲んだが、症状がよくなる 排尿の回数が多く、1回の尿量が常に200cc以下である 尿がたまると下腹部が痛くなり、排尿すると痛みが消える
---------------	---

※ 間質性膀胱炎は、ハンナ型と非ハンナ型があります。膀胱の内視鏡で粘膜を観察して、「ハンナ病変」と呼ばれる特有の異常があるかを確認します。ハンナ型は難病に指定されています。

治療	<p>根本的な治療法は今のところない。内視鏡を使って病変を焼けばかなり症状は改善するのですが、完全に良くなることは難しいようだ</p> <p>* 内服薬で症状をやわらげながら通常通りの生活を送っている人もたくさんいます</p>
----	---



大きく分けて3タイプに分けられることがわかりました。3タイプのうち、患者数が多いのは大腸菌等が原因の急性(単純性)膀胱炎です。このタイプは日頃の生活で気をつけることもできるので、ぜひ実行してください!(4P 参照)

抗生物質(抗菌薬)は指示されたとおりにしっかりと飲み切り、再発させないよう、確実に治すことが大切です。

また、急性(単純性)膀胱炎は生活の中で予防できるので、ぜひ実行してください。(4P参照)

▼ 複雑性膀胱炎

背後にある病気(尿管結石、前立腺肥大症、糖尿病、膠原病、がん等)によって発症する慢性の膀胱炎で、男性に多くみられます。

尿路結石や前立腺肥大症などの基礎疾患や、尿道に長期間置かれたカテーテルにより尿の流れが妨げられ、尿が出にくくなったり、残尿が増えたりすることで細菌に感染し、膀胱に炎症が起ります。

また、ステロイド剤や抗がん剤などによる免疫力の低下が原因となることもあります。

このタイプの膀胱炎の治療には、抗菌薬の内服だけでなく、ベースとなっている基礎疾患のコントロールが非常に重要です。












▼ 間質性膀胱炎

細菌感染で起こる膀胱炎と異なり、何らかの理由により膀胱の粘膜層が壊れ、尿が粘膜下層(間質)に浸み込んで炎症が起る、原因不明の病気です。

圧倒的に女性に多く、尿がたまるほど膀胱に痛みや不快感が生じ、排尿すると楽になります。膀胱のふくらみが悪く、少ししか尿をためられないため、1日に何十回もトイレに

■ 急性（単純性）膀胱炎の再発防止・予防について

膀胱炎は繰り返しやすい病気です。しかし、日常のちょっとした習慣を見直すことで、予防できることもありますので、ぜひ実行してください。

飲食について気を付けよう	1日の水分の目安量 約2～2.5ℓをしっかりとる	食事：1～1.5ℓ 飲水：1ℓ *食後のお茶も有効です	
	利尿作用があると いわれる食品をとる	冬瓜、きゅうり、レタスなどの野菜や緑茶など	
	免疫力を高める	* ビタミンA、ビタミンC など免疫力を高める作用を利用して、普段から免疫力を高めておきましょう ビタミンA…菜の花、ブロッコリー、カボチャ、乳製品など ビタミンC…菜の花、イモ類、パセリ、イチゴなど	
	刺激物を避ける	刺激物は炎症を助長する可能性があるため、唐辛子・わさび・洋がらしなどの香辛料やアルコール、コーヒーなどは控える	
生活の習慣について気を付けよう	トイレをがまんしない	膀胱内に尿がたまる時間が長ければ長いほど細菌が増えやすいため	
	水分はこまめに十分とる	十分に水分をとると、尿と一緒に細菌を膀胱の外へ出すことができるため	
	身体の抵抗力をつける	睡眠不足やストレス、過労、無理なダイエットなどは身体の抵抗力を落とし、膀胱炎を起こしやすくするといわれているため	
	陰部を清潔にする	生理用ナプキンやおりものシートはこまめにとりかえる。また、入浴時は、石鹸などは使用せずに、お湯だけで洗うようにする	
	性行為後はトイレへ	性行為中は細菌が尿道に侵入しやすいといわれているため、すぐに排尿しシャワーを浴びる	
	拭くときは前から後ろへ	肛門にいる細菌が尿道に入らないように、前から肛門の方へ向かって拭くようにする	
	便座で大きく開脚して 排尿するように工夫する	洋式トイレの便座では、足を閉じ気味にするより開脚して排尿するほうが、尿道の清潔が保たれやすいため	



症状によっては早急を受診して！

排尿時の症状に加えて、背中中の痛みや高熱、吐き気や悪寒などの症状もある場合はすぐに受診してください。



処方された薬を
しっかり飲み切ること、
生活習慣を見直すことが
肝心です！

膀胱炎、
繰り返したく
ないんだ。
ピッ！



行く方も珍しくありません。症状は似ていても膀胱炎とは全く別の病気です。尿検査をしても細菌は見つからず、抗生物質（抗菌薬）では症状が改善されないため、精神的な原因を疑われることもあります。薬物治療の他、萎縮した膀胱を水圧で広げる「水圧拡張術」などの治療が行われますが、まだまだわからないことの多い病気です。

▼膀胱炎を防ぐ生活習慣を！

膀胱炎を防ぐ秘訣は、水分をたくさんとること、トイレを我慢しないことです。水分を十分に摂取して尿量を多くすることで、細菌を体外へと洗い流すことができますし、尿意を我慢しないことで、膀胱内での細菌の定着と増殖を抑えられます。

膀胱炎は再発しやすい病気ですが、何度も繰り返ししている方は、上で紹介していることをぜひ心がけてみてください。

症状が長引いたり、間質性膀胱炎の症状に心当たりがある場合は、できるだけ早めに泌尿器科を受診し、検査を受けましょう。

運動会で多い保護者のけがを予防するために

秋といえば運動会シーズンですね。クラスメートと競い合ったり、一緒にお弁当を食べたりできるので楽しみにしているお子さんも多いですね。一方、保護者にとっても、子供が笑顔で過ごしている姿が見られたり、ひよんなことから子供の成長がみられて、非常に記憶に残る一日ですね。

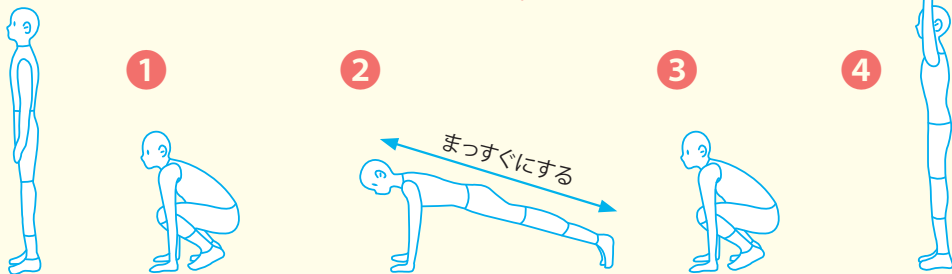
近年は運動会で保護者向けの種目を開催する学校も多いようですが、その中でも目玉といえるのが親子リレーや保護者対抗リレーなどです。しかし、ここで想定外のことが起きることが非常に多いです。「第3コーナーを回ろうとしたらふとももの裏でぶちっという感触があって、そのまま転倒してしまった」

そんな話をよく耳にします。

気持ちはいつまでも若く、体も筋力、柔軟性、俊敏性はまだ若い者に負けない! そう思いたいですが、残念ながらそんなことはあり得ません。筋力やスピードはもちろん年齢を重ねるごとに落ちますし、筋の柔軟性も低下しているはず。柔軟性の低下した筋や腱に突然強い負荷がかかってしまうと必然的に残念な結果が待っています。

そこで今回は運動会でそんな下肢のケガをしなくていいように、アクティブストレッチにもなり、トレーニングにもなるバーピージャンプを紹介します。昔やったことがある、という方も多いと思いますが、筋力強化・筋血流量増加・筋柔軟性改善効果と共に脂肪燃焼効果などがあるとして最近再び注目されています。

バーピージャンプ



- ① 立っている状態からしゃがみ込み、手を地面に付ける。
* このとき、両つま先と両膝が真正面を向いていることが大切です。
- ② 足で地面を蹴り、足を後ろに伸ばして頭、両肩、腰、両膝、両足を一枚の板状に伸ばす。
* お尻が突きでたり、逆に落ちないようにしっかり体を固めましょう。
- ③ 足を元に戻し、しゃがんだ状態に戻る。
- ④ しゃがんだ状態から立ち上がり、直立する(余裕があれば、両腕を頭上にあげてジャンプする)。
* この時は、胸を張ってしっかり指先を真上に伸ばしましょう。

この運動、実際に行ってみると結構ハードですが、筋が目覚めますよね。

このようにきちんと体の準備をしてから運動会に参加すれば、「年寄りの冷や水だ」と笑われるのではなく、「昔とった杵柄だなぁ!」と注目されるのではないのでしょうか。

快便ってすばらしい♪ 排便の大切さを学ぼう！

～その2 慢性便秘にならないための生活習慣～

快便とは、いつも気持ち良くうんちが出て、おなかがすっきりしていること
排便とは、うんちを出すこと



監修 千葉県医師会理事 松岡 かおり 医師

今号では、うんちをすっきり出すための生活習慣について解説します。

前号で学んだ「排便センサー」と「人のからだのしくみに合った生活習慣」の両方が整うと、朝おうちでうんちをしてから出かけられ、毎日快適に過ごすことができます。



今号では、慢性便秘にならないために、「毎朝「するん」と排便するための方法を解説します。まず、私たちの身体のしくみをみてみましょう！

前号で知ったこと♪

- *思春期の便秘をなおさないと、おとなになってもずーっと便秘（慢性便秘症）になっちゃうかもしれない！
- *排便センサーが反応したら、ガマンしないですぐうんち！（学校でうんちがしたくなったら、すぐトイレへGO！ ガマンするとセンサーがこわれちゃう）
- *便座に座ったらすぐに「するん」と出るのが理想のうんち！（「うんちの形状目安図」で理想のうんちを知ったよ）

うか目
りんりせ
ちスマ



このしくみを知ると、どうすればいいのかが見えてくるピッ！



快便のために、胃腸はどんな活動をしているの？

夜の胃腸の活動

1 寝る前、胃腸は朝の便の準備をします。

2 熟睡中は、胃腸もお休みです。

朝の胃腸の活動

1 朝起きると、胃腸の活動も開始！

2 胃に食べ物が入ると、胃結腸反射が始まる！

大腸動け！

食べ物 飲み物

うんちを直腸に運べ！

胃結腸反射は、お腹がすいている時に強くあらわれるピッ！だから朝、からっぽの胃に食べ物が入る朝食後は、うんちを出す最大のチャンスなんだピッ！

人間の身体のしくみってスゴイ！！

3 すぐにトイレでうんちを出す！

いいうんち出た！

正しいうんち！ スポン！するん！

胃結腸反射とは
食べ物が胃に入ると大腸が動き始めて便が直腸に運ばれ、便意を感じることをいいます。



みんなが持っているこの身体のしくみを、正常に働かせるために、前号に学んだ「うんちがしたい、と思ったらすぐトイレ！」に加えて、**4つの方法が大切です！**



1 生活リズムを整える



- 1 次の日のうんちのために、早く寝る！
- 2 早く起きる！
朝ごはんを食べ終わってから学校に行くまでの時間を1時間くらいみてほしいので、早起きが大切！
- 3 朝ごはんを必ず食べる！
身体を維持するためにも、胃結腸反射を起こさせるためにもとっても重要！
- 4 1日3食規則正しい時間に食事をとる！



3 水分をこまめにとる！

健康なうんちには70～80%の水分が含まれています。一度にたくさん飲むのではなく、こまめに水分補給しましょう。



4 運動する！

体を動かすことは腸を動かすことになり、とても大切です。新型コロナウイルス感染症の影響や外遊びが減ったことで、体を動かすことが減っているようですから、意識して運動するようにしましょう。



2 バランスの良い食事

★ 身体に必要な栄養素をバランスよく食べる！

いつものメニューに食物繊維*食材と発酵食品・乳酸菌食品をプラス！

*食物繊維は、**水に溶けるものと溶けないもの2種類**があります。

水に溶ける食物繊維(水溶性食物繊維)とは？

水に溶けて腸内の水分をまきこんで、うんちをやわらかくする！

(わかめ・ごぼう・にんじん・納豆・バナナ・プルーン・大麦・ひじき・アボカド など)



水に溶けない食物繊維(不溶性食物繊維)とは？

水に溶けず水分を吸収してうんちをかさ増して腸を刺激し、乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌のエサになる！

(とうもろこし・フロッキー・玄米・エリンギ・さつまいも・おから・大豆・アーモンド など)



⚠️ 便秘の時に大量の不溶性食物繊維をとりすぎると、かえってお腹がはって苦しくなることがあるので注意するピッ！



★ 発酵食品・乳酸菌食品を積極的にとる！

善玉菌のエサになるので、食物繊維と同様に積極的にとりましょう。

(納豆・みそ・しょうゆ・ヨーグルト・チーズ・豆板醤・かつお節・キムチ・塩こうじ など)



目指せ！
するん★
うんち！

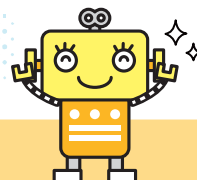


- * うんちがしなくなったら、すぐトイレ！ (排便センサーをこわさないため)
- * 早寝早起きして！ (朝食後に、うんちタイムをゆ〜っくりとるため)
- * 適度な運動！ (体を動かすと腸も動く)
- * 食物繊維と発酵食品、そしてこまめに水分補給！ (うんちの材料を補給)



学校でうんちが出たお友だちがいたら「出てよかったね♥」と喜び合おう♪
みなさん、食事・睡眠・運動を見直してみてね！

「するん★うんち」
目指して、さっそくやってみます♥



学校や塾でうんちがしなくなったら、ガマンしないでトイレへ行くピッ！
人間の身体のしくみにそった生活をするんだピッ！



「人生会議」してみませんか

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

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

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

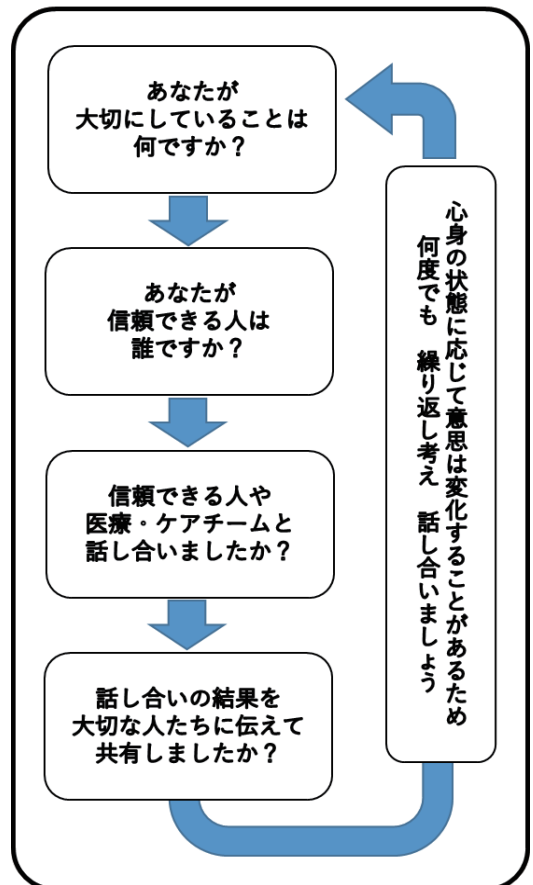
命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

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

11月30日は「いい看取り・看取られ」の意味を込め、「人生会議の日」とされています。

みなさんもこの機会に「人生会議」してみませんか。

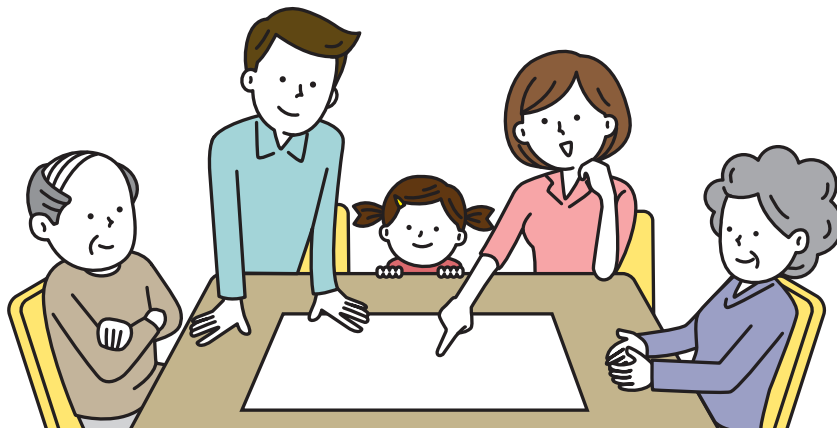
話し合いの進めかた(例)



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

千葉県 人生会議

検索



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

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。

また、AED設置事業者の皆様におかれましては、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。



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

骨髄バンクにご協力を『あなたの勇気が命をつなぎます』

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

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

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

ドナー登録は献血ルーム等で受け付けています。

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

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

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



お問い合わせ (公財) 日本骨髄バンク TEL 03-5280-1789
 県 薬 務 課 TEL 043-223-2614
 ホ ム ペ ー ジ <https://www.jmdp.or.jp/>



元気からだ! Q&A

立ちくらみが多いのですが、立ちくらみが起きる人は貧血なの？

千葉県医師会

ピアス 洋子 医師

Q

立ちくらみとは？

A

立ちくらみとは、急に立ち上がった時、姿勢を変えた時に、身体の血液循環の異常により、脳に行く血流が少なくなり、めまい、もつろうとする、目の前が暗くなるなどの症状が出る事です。最悪、意識消失、失神する事があります。

今朝電車の中で貧血を起こした、と言って受診される方がいます。実際に貧血がある場合もありますが、立ちくらみは必ずしも本当の貧血ではありません。本当の貧血は身体の中での出血や、鉄不足のため、血液中の赤血球

にある、酸素を運ぶヘモグロビン濃度は低くなった状態です。

しかし立ちくらみの殆どは、起立性調節障害や、迷走神経反射、いわゆる脳貧血と呼ばれる症状で、交感神経と副交感神経の調節がうまくいかず、立ち上がった時に、脳にきちんと血流が行かなくなった状態です。

Q

立ちくらみの原因は？

A

脱水、食後に内臓への血流が増加する事で脳の血流が減少、長時間の起立や痛み、感情の変化による反応、内耳からくるめまい、薬による低血圧、低血糖、飲酒などがあります。また若い女性に多い体位性頻脈症候群は原因不明の交感神経の活性化や血流分布の異常などがあります。他に稀ですが心、脳の異常や、神経の変性疾患などがある場合もあります。

Q

立ちくらみの予防策は？

十分に水分をとり、アルコールは控えるか避けて、定期的

な運動で、血管壁の平滑筋の緊張を高め、下肢に貯まる血液を減少させる事が重要です。また立ち上がる時、ゆっくり頭を最後にしたたり、緊張を避ける事も重要です。また薬によるものなら、投薬の中止、変更も考えます。

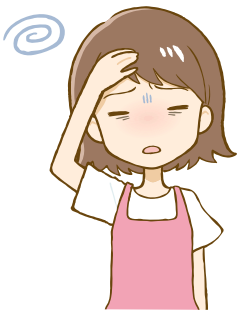
Q

治療・回避法などは？

A

立ちくらみを起こしたら、横になり足を挙上、水分、塩分をとります。弾性ストッキングや腹帯の着用も有効な場合があります。本当に貧血なら鉄剤の服用が必要です。血圧が低すぎるようであれば、交感神経を刺激する薬の服用が有効な場合もあります。副作用のリスクもあります。規則正しい生活と運動、十分な飲水を心掛け、自律神経を整えましょう。

挙上：持ち上げること



新生児から3か月児くらいの肌(湿疹等)について

千葉市立海浜病院小児科 加藤 いくみ 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 新生児から3か月くらいの赤ちゃんの肌の特徴は？

生後2~3か月くらいまでは、赤ちゃん自身とお母さん由来の「性ホルモン」の影響で、一時的に皮脂分泌が盛んな時期。また、皮膚バリア機能が未熟であり、皮膚トラブルを起こしやすいです。

Q2 赤ちゃんのおでこから頭皮に黄色いカサカサができています、これはなに？

赤ちゃんの頭皮、おでこ、眉毛や鼻の周囲など、皮脂の多い部位に黄色の油脂性の厚いカサブタや発疹ができることがあります。これは「乳児脂漏性湿疹」と言い、皮脂の分泌が多いことが原因と考えられています。カサブタができたなら、オイル(ベビーオイルやオリーブオイル)を塗り、30分程おいて軟らかくしてシャンプーで洗い流します。カサブタが厚く固まってしまうと、皮膚の炎症や感染を起こし、ステロイド軟膏などの治療が必要な場合があります。予防として、1日1回は頭皮をシャンプーで洗いましょう。生後2~3か月を超えて、皮脂の分泌が低下してくるとできなくなってきます。

Q3 「顔に赤いブツブツができてきた」ケアはどうすれば良いの？

この時期の赤ちゃんのおでこや頬などの皮脂の多い部位にできるブツブツは、「新生児ざ

瘡」といって、いわゆる「ニキビ」が多いです。ケアとしては、通常のニキビと同じように、泡立てた石鹸で余分な皮脂を優しく洗い流し、保湿をします。こちらも、生後2~3か月を過ぎると自然に良くなっていきます。

Q4 様子を見ても良い湿疹と、受診し方が良い湿疹の見分け方

適切なケアをしても改善しない場合は、皮膚科か小児科を受診しましょう。また、「乳児脂漏性湿疹」も「新生児ざ瘡」も初期のアトピー性皮膚炎と見分けることが難しい場合があります。湿疹が持続する場合、かゆみが強い場合、顔以外の部位にも湿疹が見られる場合、乾燥が強い場合などは受診をしましょう。

Q5 秋口から冬にかけての皮膚のケアでの注意点は？

脂漏部位(頭皮、おでこ、眉毛部、鼻部など)以外の皮膚は、新生児期であっても乾燥しやすいです。特に秋口から冬は乾燥しやすい時期ですので、全身の保湿を行うことが大切です。





ちば丸の豆乳汁

トロツとした汁感にしつかりした飲みごたえ

材料(4人分)

- ちば丸(モとも) …… 4〜6個(500g)
- 塩(ぬめりとり用) …… 適宜
- だし汁 …… 2.5カップ(500ml)
- 塩(味付け用) …… 小さじ1(適宜調節)
- 豆乳 …… 2カップ(400ml)
- 味噌 …… 適宜

〈お好みでどうぞ〉

【ちば丸のクルトン】

- ちば丸(モとも) …… 40g
- 揚げ油 …… 適宜
- 【仕上げ】
- 三つ葉 …… 4本(20gくらい)
- 柚子の皮 …… 少々
- 黒こしょう・黒ごまなど …… 適宜

つくり方

- ① ちば丸4〜6個は皮をむいて一口大に切り、塩をふつてもみ込み、水で洗ってぬめりを取り、鍋にだし汁2.5カップ、塩小さじ1とともに入れて中火にかける。
- ② 沸騰したら、弱めの中火にしてふたをずらし、10分煮る。
- ③ ちば丸が柔らかくなったら、おたまでざつとつぶし、豆乳2カップを加える。
- ④ 味をみて味噌少々または塩少々で味をととのえる。お好みで、ちば丸のクルトン、粗びき黒こしょうや黒ごまなどをふりかける。

主な産地
富里市・山武市・八街市

ゆでたあと、水気を取ってラップに包み冷凍保存することもできるよ!



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

ドク太&ナーピーのまちがい探し

オリジナルグッズはメモ帳&クリアファイル

正解者の中から抽選で5名様にドク太&ナーピーのグッズをプレゼント!

5つのちがいを 見つけてピッ!



左右の絵で違っている箇所が5箇所あります。左下のブロックに当てはめ、記号でお答えください。



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

76号 テーマ採用・まちがい探し当選者
木更津市 K・M様 / 千葉市 つくし様 / 千葉市 JIN 様
市原市 匿名希望様 / 船橋市 D.T. 様 他1名様
おめでとうございます!



前号の答え D・E・H・I・K

千葉県医師会では、県民のみなさまの健康増進と病気予防のために、
 年4回(3・6・9・12月)「ミレニウム」を発行しています。

1. 何号をご覧になりましたか? [] 号

2. 特に興味をもった、印象に残ったページは?

[]

3. 取りあげてほしいテーマは?

[]

4. 本誌へのご意見・ご感想

※個別の病気につきましてのご質問には応じかねますので、ご了承ください。

5. 当選した場合のお名前表記は? (ペンネーム・イニシャル・匿名希望など)

[]

6. まちがい探しの答え (応募する方は、ご記入ください)

[]

テーマ採用・まちがい探し応募方法

封書またはハガキに下記の【ご応募記載事項】内容を記載し、ご応募ください。

まちがい探しの正解者および、テーマ採用者に抽選で素敵な賞品をプレゼントいたします。

- まちがい探し正解者 5名
 ドク太&ナーピーオリジナルグッズ
- テーマ採用者
 QUO カード (オリジナルではありません/1,000円)

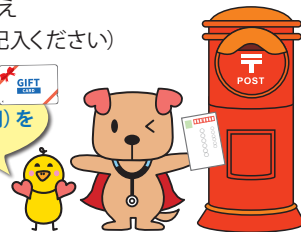


※2021年11月30日着分まで有効です。 ※「まちがい探し・78号で採用されたテーマ」当選者は、80号(2022年3月10日発行)に掲載いたします。

【ご応募記載事項】

- ① お名前
- ② 性別
- ③ 年齢 (年代でも可:<例>20代)
- ④ ご住所
- ⑤ 電話番号
- ⑥ 本誌入手先
- ⑦ バックナンバー希望号数と冊数
(ご希望の場合のみご記入ください)
- ⑧ 質問にお答えください。
 - ① 何号をご覧になりましたか?
 - ② この号で特に興味を持った、印象に残ったページは?
 - ③ 取り上げてほしいテーマは?
 - ④ 本誌に対するご意見・ご感想
 - ⑤ 当選した場合のお名前表記は?
(ペンネーム・匿名希望など)
 - ⑥ まちがい探しの答え
(応募する方はご記入ください)

テーマ採用者には
 QUO カード (1,000円) を
 プレゼント



千葉県医師会ホームページで
 バックナンバーを含む本誌が見られます。

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

※ 住所・氏名・電話番号・希望号数と冊数を記入し、送料分の切手と一緒に封書で送付してください。
 (1冊/140円・2冊/210円・3~4冊/250円・5~9冊/400円)



ミレニウム定期購読のご案内

本誌は年間4回の発行です。定期購読を希望される方は送料のみご負担ください。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。



ミレニアム 通巻第 78 号 2021 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



◎ 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。

バックナンバーをお届けします!

過去の号にも、病気や健康に関する様々なテーマを掲載しておりますので、ぜひご利用いただきたいと思います。ひとりでも多くのおみなさまが、健康に過ごせますように。

77号 特集「身近なのによく知られていない 坐骨神経痛」/ マナポット「排便の大切さを学ぼう!(その1 排便センサー)」/ スポーツ「体幹筋のトレーニング」/ Q&A 「『高齢者の誤嚥』予防する方法はあるの?」/ ども相談室「乳児の鉄分不足・貧血について」/ ほか

76号 特集「加齢に伴い避けられない白内障」/ マナポット「思春期の月経痛」/ スポーツ「再びスポーツのための運動」/ 情報ファクトリー「千葉県てんかん診療拠点機関の開設」/ ども相談室「小児生活習慣病」/ ほか

75号 特集「健康寿命は骨が支える 骨粗しょう症を知ろう」/ こころの健康「精神科と心療内科の違いについて」/ ども相談室「ロタウイルス感染症」/ Q&A「ぎっくり腰って腰がどうなってしまうことをいうの?」/ ほか

74号 特集「子どもの急病」知っておきたい受診の目安」/ Q&A 「家族のための栄養バランスの良い食事を作るためには?」/ こころの健康「不眠・不安・焦燥感」/ ども相談室「こどもの高熱、脳へのダメージについて」/ ほか

73号 特集「特に夏に多い『尿路結石症』を知ろう」/ 見聞飛行「視野が狭くなってきた? と思ったら要注意 まぶたが下がる『眼瞼下垂』について」/ マナポット「気になる体のニオイについて」/ ども相談室「赤ちゃんのでべそについて」/ こころの健康「不眠・不登校(不眠事例)」/ ほか

72号 特集「ストレスが呼ぶ便通異常『過敏性腸症候群』」/ 情報ファクトリー「『原則屋内禁煙義務化』に伴い千葉県を『無煙生活推進県』に!」/ マナポット「過呼吸症候群(過換気症候群)について」/ ども相談室「赤ちゃんに白湯は必要なの?」/ Q&A「大人もかかるリンゴ病」/ ほか

71号 特集「少しの異変に気づき、心臓病を早期に発見! 狭心症・心筋梗塞を知ろう」/ 見聞飛行「見えているのに早期発見が少ない口腔がん 口の機能と命を守る検診を!」/ マナポット「思春期の頭痛を知ろう」/ ども相談室「扁桃炎について」/ Q&A「飛蚊症ってどんな病気?」/ ほか

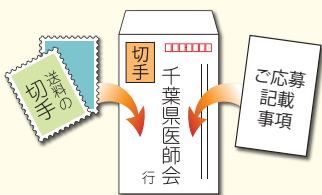
70号 特集「すべての方に身近に感じてほしい 大人の食物アレルギー」/ 見聞飛行「心筋梗塞や脳卒中リスクを回避! 善玉・悪玉コレステロールを知ろう」/ マナポット「スポーツ障害を予防しよう!」/ ども相談室「ノロウイルス感染症について」/ Q&A「高齢者の肺炎球菌ワクチンについて」/ ほか

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	210円
3~4冊	250円
5~9冊	400円

☆ 他冊数送料は広報係までお尋ねください。



84円切手を貼ってください

260-0026

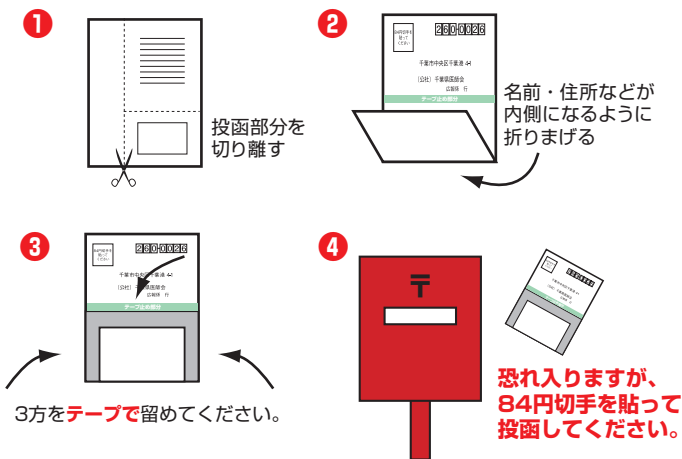
千葉市中央区千葉港 4-1

(公社) 千葉県医師会

広報係 行

テープ止め部分

封書の投函方法



谷 折 り

(ふりがな)	
お名前	1. 男 2. 女
年齢	10歳未満・10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80歳以上
〒	
ご住所	
TEL	メールアドレス
本誌入手先	*バックナンバー希望 希望号数と冊数

※バックナンバーをご希望の方は、送料分の切手と一緒に封書で送付してください。