

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

いつまでも元気に歩くために

「変形性ひざ関節症」を知ろう！

◆ スポーツコーナー

運動再開

◆ 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

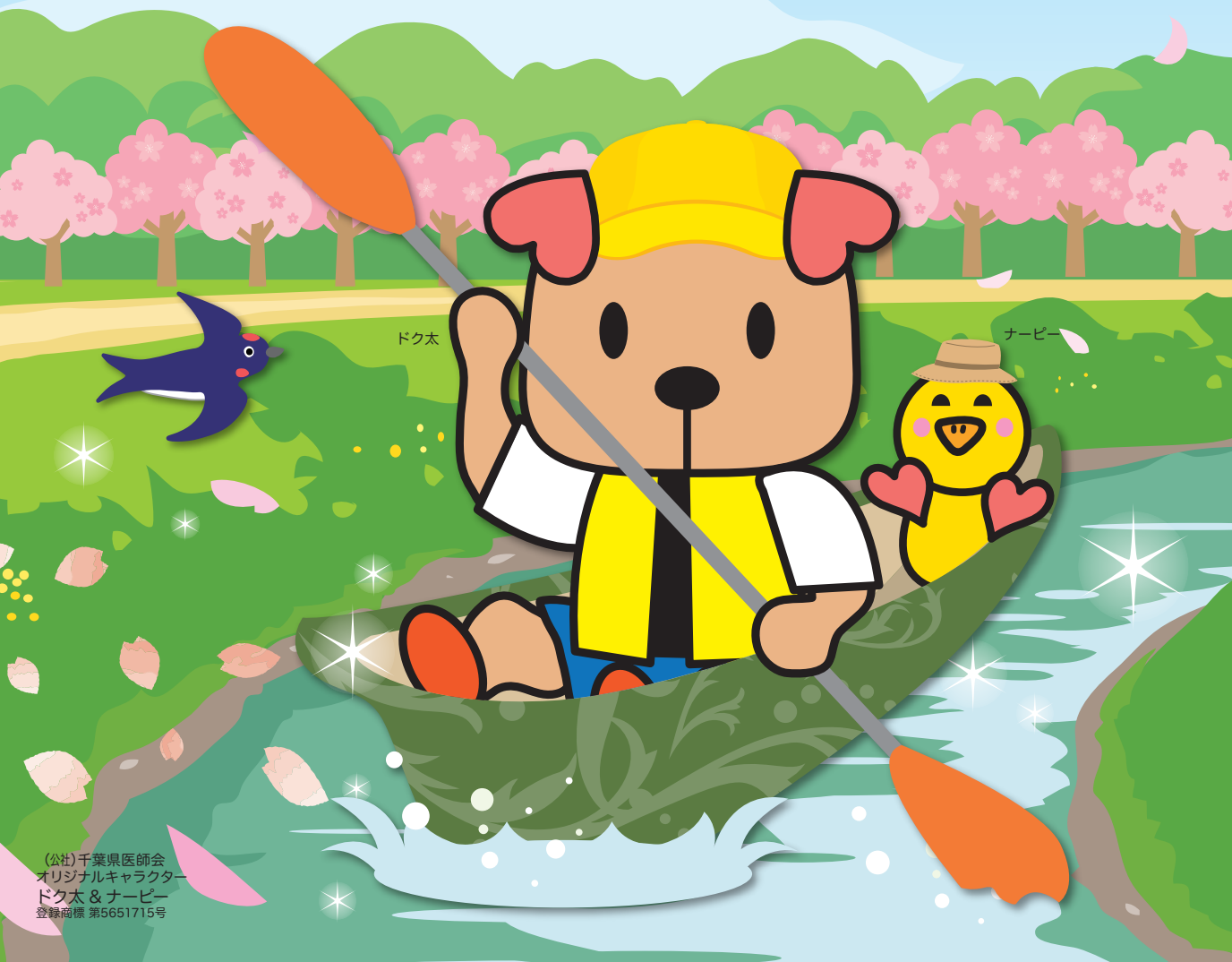
目の病気「結膜炎」について知ろう！

◆ 元気からだ！ Q&A

胃酸過多について

◆ こども相談室

子どもの睡眠について





予防接種は済んでいますか？
健診・検診を受けていますか？

千葉県医師会理事
おのきょうこ
大野京子医師



春になり、進学・進級・就職等、新しい環境での生活を迎える方が多いことでしょう。生活の基盤になるのは、健康です。病気にかかっていないというだけではなく、積極的な予防や早期発見が、健康の維持には大切です。予防接種は、日本脳炎と子宮頸がんワクチンが、一時、積極的な接種勧奨が控えられていたために、接種されていない方が多くいらっしゃいます。そのため、標準的な接種年齢を超えても、公費で、無料接種できる救済措置が行われています。詳細は、お住いの自治体にお問い合わせください。

日本脳炎は死亡率が高く、救命されても重い後遺症が残ります。日本では毎年、患者さんが発生しています。また、子宮頸がんワクチンは、WHO（世界保健機関）が接種を強く勧めているワクチンで、世界の100か国以上で接種されています。一時期、神経疾患との因果関係が疑われましたが、調査で直接の関係は認められませんでした。日本での接種率はとても低く、30年後の日本における子宮頸がんの罹患率は、世界トップクラスになるのではと危惧されています。お子さん、お孫さんがこれらのワクチンを接種しているか、ぜひ、確認して下さい。

また、ご自身も、自治体が行っている特定健診やがん検診を、「病気にかかっていないことを確認するため」に是非受けてください。

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

2023 March
第84号

目次

特集

いつまでも元気に歩くために
「変形性ひざ関節症」を知ろう！ 1

スポーツコーナー

運動再開 5

からだのソラシド♪ マナボっと

目の病気「結膜炎」について知ろう！ 6

千葉県インフォメーション

- ・ 歩行困難者のための利用証を発行します
- ・ 認知症のことでお悩みではありませんか？
- ・ 千葉県は、県民の皆さんの健康づくりを応援しています！ 8

元気からだ! Q&A

胃酸過多について 10

こども相談室

子どもの睡眠について 11

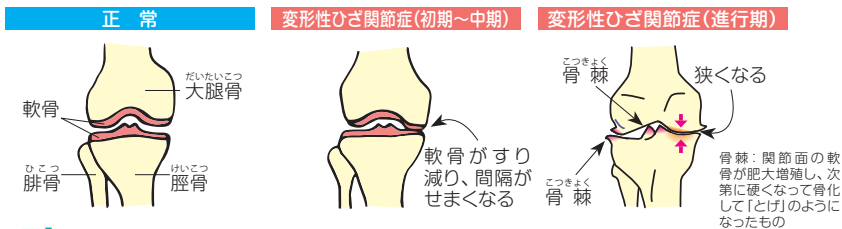
旬食野菜クッキング/ 医師会インフォメーション

スナックキャベツ
まちがい探し 12

■ 変形性ひざ関節症とは？

ひざ関節の軟骨がすり減り、痛みや炎症、ひざの変形がおこる病気です。

【変形性ひざ関節症の病態略図】



【原因】

患者さんの男女比は、1:4と女性に多く発生しますが、その理由ははっきりとは解明されていません。原因は、一次性的のものと二次性的のものの2つに分けられます。

▶ 一次性的変形性ひざ関節症(原因がはっきりしないもの)

・加齢 ・筋肉の衰え ・肥満 ・長期にわたるO脚、X脚

▶ 二次性的変形性ひざ関節症(原因が特定できるもの)

・関節のケガや病気でひざの関節を傷つけてしまう

例: 半月板・じん帯損傷、骨折、化膿性ひざ関節炎、関節リウマチ、若い頃のケガ 等

O脚やX脚が
原因になることも
あるなんて…。
知らなかったピッ

ちょこっとメモ

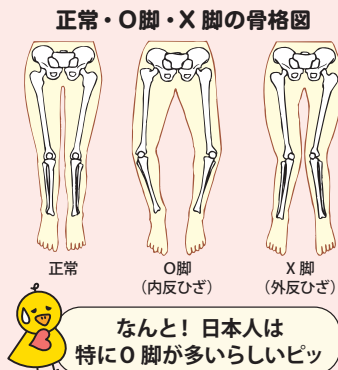
原因が「O脚・X脚の場合」のメカニズム

人は立っている時、ひざの内側と外側の両方に体重がかかっていますが、O脚は、内側に強く体重がかかってしまいます。

体重がかかる場所がかたよることで、大きな負荷がかかる軟骨は、通常にくらべて摩耗しやすくなります。

ちなみに、外側の軟骨がすり減り、ひざが内側に傾くのがX脚です。

このように、O脚やX脚の方は、この病気の発症率が高いのです。



いつまでも元気に歩くために
「変形性ひざ関節症」を知ろう！

監修

千葉県医師会
広報・ホームページ委員会

菅森毅士 医師
すがもり つよし



▼ 変形性ひざ関節症って？

ひざ関節は、太ももの骨(大腿骨)とすねの骨(脛骨)の継ぎ目にある関節です。

それぞれの骨の表面は、クッションのような弾力性で衝撃を和らげてくれる軟骨で覆われていて、硬い骨同士が直接ぶつかって傷つくのを防いでくれています。

ところが、加齢や筋肉の衰え、ケガなどの原因により軟骨が削られすり減ってしまふと、ひざをスムーズに動かせなくなり、痛みや炎症が生じます。これが変形性ひざ関節症です。

軟骨のすり減りは年齢を重ねて長くひざを使い続けていれば誰にでも起こりますが、劣化の速度には個人差があります。

重い物を持ってたくさん歩く労働、肥満、激しいスポーツ、昔のケガなどでひざへの負担が大きいと、その分、軟骨の減りも早くなってしまう。

ひざに痛みを感じつつ、「年齢を重ねたら、ある程度は仕方ない」と放置していませんか？ わが国では、実に4人に1人はひざに痛みを抱えていると言われていますが、そのほとんどが変形性ひざ関節症という病気です。早い段階で適切な治療を受けて進行を最小限にとどめ、生活の質を保てるよう、まずはこの病気を知ることから始めましょう！

【進行別症状】

初期



立ち上がりや
歩き始めにひざが痛み
(休むと痛みがとれる)

中期



歩くとひざが痛み、
正座や階段の昇り降りが困難

末期



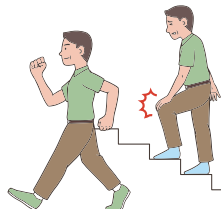
変形が目立ち、
ひざがピンと伸びず
歩くのも困難

【診断】

問診や診察、触診、X線(レントゲン)検査などで診断します。



いすや坐位から立
ち上がる時や歩き
始めなど運動開始
時の痛みがあるか



歩行時よりも階段
の昇り降りの方が
痛い



入浴など温めるこ
とで痛みが軽減す
るか



ひざ関節が腫れて
いないか(腫脹)
関節に水がたまっ
ていないか(水腫)

触診で、
ひざ関節内側の
痛みや動きの制限、
変形関節の不安定さ
などを調べるビツ



症状が他の病気から起こっていないことを正確に診断することが重要です。
これを「鑑別診断」といいます。

*関節リウマチ・神経病性関節症・ひざ関節結核等ではないか、鑑別しながら病気を特定します。



▼変形性ひざ関節症の症状

主な症状は、ひざの痛みと水がたまってひざが腫れることです。

初期症状としては、ひざにこわばりを感じたり、立ち上がった後歩き始めるときにひざに痛みが生じ、正座ができなくなっていくきます。

症状が進行していくにつれ、ひざをまっすぐ投げ出して座ってもひざを完全には伸ばせなくなり、骨が変形してO脚変形が現れます。

さらに悪化すると安静時や就寝中まで強い痛みに悩まされるようになり、最終的にはただ歩くことさえ困難となって要介護や寝たきりにつながる危険性もあります。

▼変形性ひざ関節症の治療

進行を最小限に食い止めるためには、主に4つの治療方法があります。

●薬物療法

湿布や軟膏などの外用薬や、消炎鎮痛剤の内服により痛みや腫れを軽減します。

また、ヒアルロン酸(関節潤滑油・軟骨に栄養を与える働きがある)やステロイド剤(炎症を強く抑えられるが乱用は要注意)をひざ関節に直接注射することもあります。

●理学療法

理学療法の中でも、適切なトレーニングで大腿四頭筋(ひざ関節を支えている太もも前

【日常生活で気をつけること】



● 体重をコントロールする
(肥満の場合は、減量する)



● 正座をさける



● ひざを冷やさない
(クーラーなどに注意する)



● 立ち仕事は、休憩をはさみながらおこなう



● 外出時は、下り坂や階段はなるべく控える

【痛みの悪循環】

痛いから動けない→動かないから筋肉が落ちる→ますます痛くなる



この流れ、納得だピッ。
筋力をつけることが大切で
自分のために、運動しなきゃ…だピッ!

など

■ ひざの負担を軽減する歩き方のコツ

- 1 背筋を伸ばし、軽くお腹を引き締めて歩く。
- 2 あごを引き、視線は5～6m先に落とす。
- 3 歩幅は、足を着地するときにひざが軽く曲がる程度にとる。
- 4 かかとから着地して、次に親指の付け根に体重を移動し、つま先で大地を蹴る。
- 5 腕は足の動きに合わせて軽く振り、首はまっすぐに保って揺らさないようにする。



▼ **筋力アップでひざをカバール**、**症状改善!**
ひざに痛みがあるとどうしても動きたくなくなり、過剰に安静にしてしまつて運動不足になります。
ひざへの過度な負担を避けることは必要ですが、かといって運動不足になると、ひざを支えている筋肉がどんどん衰えてしまう上、体重増加を招き、ひざへの負担が増してますます痛みが悪化するという悪循環に陥ってしまいます。

● **手術**
症状が重く、薬物療法や理学療法では改善できない場合には、外科的手術を検討します。関節内ですり切れた半月板や軟骨のささくれなどを取り除いたり、増殖した滑膜を除去したりする関節鏡(内視鏡)手術や、すねの骨を切つて変形を矯正する高位脛骨骨切り術、傷んで変形したひざ関節の表面を取り除いて人工関節に置き換える人工ひざ関節置換術などがあります。

● **装具療法**
症状に応じて、ひざや足底に装具(サポーターやインソール)を付けたり、杖を使用することも痛みの緩和や運動機能の補助に有効です。

● **装具療法**
面(筋肉)を鍛えてひざへの負担を軽減したり、ひざ関節の可動域を広げる運動療法は、変形性ひざ関節症治療の中心となります。
また、肥満がある場合は体重コントロールも大切です、血行を改善する温熱療法なども行われます。

■ ひざを支える筋肉強化の運動・ストレッチ

ひざを屈伸する筋肉を鍛えて、関節にかかる負担を軽減する運動をご紹介します。

変形性ひざ関節症は、人によって症状が異なります。筋力を強化するために運動は必要ですが、個々の症状に合ったものを選んで行うことが大切です。
ここでは、一例をご紹介しますので「筋力アップ」の運動とはどのようなものか、ぜひ参考になさってください。



① ひざの裏のかたさをとる運動

*左右の脚で 20 回ずつ実施

ひざの動きをよくする方法

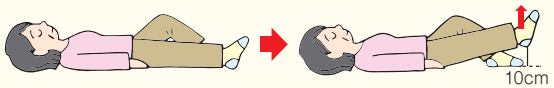


- ① 脚を伸ばして座る
- ② ひざに力を入れて、つま先を伸ばして 5 秒間キープ
- ③ ひざに力を入れて、つま先をそらせて 5 秒間キープ

② 脚上げ運動

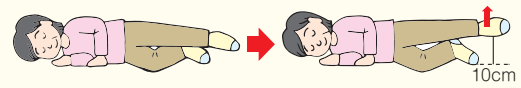
*左右の脚で 20 回ずつ実施

仰向けで太もも前方を強化！



- ① 片方のひざを伸ばして仰向けに寝る
- ② 伸ばした脚を 10cm くらいのところまでゆっくりあげ、5 秒間キープ
- ③ ゆっくり元にもどし、2～3 秒休む

横向きで太もも外側を強化！

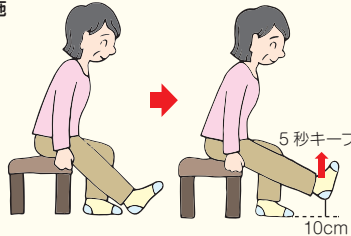


- ① 床についている方のひざを曲げ、横向きに寝る
- ② 上の脚を伸ばしたまま 10cm くらいのところまでゆっくり上げ、5 秒間キープ
- ③ ゆっくり元にもどし、2～3 秒休む

③ ひざを伸ばす筋肉の強化運動

*左右の脚で 20 回ずつ実施

- ① いすに浅く腰かけて片方の脚を前に伸ばす
- ② 床から 10cm くらいの高さまであげ、5 秒間キープ
- ③ ゆっくり元にもどし、2～3 秒休む



④ 太もも裏面のすじのストレッチ

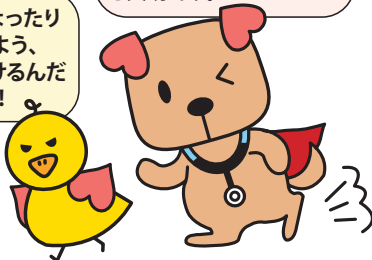
*左右の脚で 2～3 回ずつ実施

- ① いすに浅く腰かけて片方の脚を前に伸ばし、指先を足の指に近づけるように体を前屈し、30 秒キープ



ひざの痛みで運動ができない時は、水の浮力でひざへの負担を軽くできる水中ウォーキングなども効果的。スクワットで脚全体の筋力を鍛えることも大切です。

歩けなくなったりしないよう、運動を続けるんだビッ！



この悪循環を断ち切るために不可欠なのが、筋力アップのトレーニングの継続です。一度すり減った軟骨は元に戻せないものの、ひざ関節の安定性はその多くを大腿四頭筋が担っているため、この筋肉を鍛えれば辛い痛みを改善でき、症状悪化をくい止められる場合があることがわかっています。
逆に、ひざが痛むからと趣味や旅行も諦め、ただ安静にしているばかりでは、変形性ひざ関節症は悪化の一途をたどってしまいます。ひざをかばって他の関節を傷めてしまうことも少なくありません。
上の図で紹介しているとおり、ひざを守るための筋力トレーニングやひざ関節の動きを良くするストレッチは、日常生活の中で十分に実践可能です。
ひざに痛みを感じたら、できるだけ早く専門医を受診した上で、自分の症状に適した運動やストレッチを根気よく続けてみてください。

運動再開

千葉県医師会
健康スポーツ医学研究委員会
とりうみ まさあき
鳥海 正明 医師

皆様、身体が冬状態ではありませんか？ 私、冬状態です。

アスリートにとっては、シーズン・オフの休養、コンディショニングは大変重要で、そしてシーズン・オフならではの課題に取り組むのが当たり前です。我々一般人は、できる事ならば毎日軽い運動をする、週に2回ほどトレーニングをするというのが理想かと思います。

それがなかなか難しいのが現実です。特に冬、冬明けは、あえて意識して運動に取り組む事が大切です。

季節も冬が明けようとしています。新型コロナウイルス感染症の流行で、何か日常生活も冬っぽくありませんでしたか？ 多くの方の行動半径が狭くなったのではないのでしょうか。これまでよく行っていたところに行かなくなり、レジャー、スポーツの機会も減ったのではないのでしょうか？ そろそろ、運動は戻していきたいでしょう。

ブランク後の運動に大切なのは、『とにかく軽く』と『準備運動を丁寧に』の2点かと思います。丁寧なストレッチ運動をしてのウォーキングは最高です。通勤も良い運動となっている場合も多いのですが、テレワークが浸透し、その分の運動を取り返すには、強い意志が必要です。通勤が運動になっていないと自覚する方、車通勤の方は、とにかく歩きましょう。生活習慣病のコントロールには、ゆっくり痩せることはとても重要です。

色々なダイエット法が出ていますが、体重の10%の減量に費やす期間が短い方法ほどリバウンド率が高い事も知られています。急なダイエットは様々な臓器にとって負担となります。ほとんど害がなく、時間をかけて痩せられるのが運動で、脂肪燃焼に有効なのは、1回の有酸素運動に時間を使うものです。つまり歩くのが一番です。長時間走れる方を除いて、走るよりも歩く方が有効です。体重コントロールの理想は、1か月で1キロの減量かと思います。

ウォーキングで計算してみましょう。歩き方にもよりますが、通勤で歩く速さをイメージして計算すると、ウォーキングの消費カロリーは、おおよそ、体重(kg) × 距離(km)*で計算できます。一般的には30分の早歩きで約3km 歩けます。体重60kg とすると、60 × 3で約180キロカロリーの消費です。30日歩くと、180 × 30で5400キロカロリーとなります。

脂肪にすると600グラムくらいです。身体の脂肪を有酸素運動で消費すると、脂肪組織の水分も減りますので、1kg ~ 1.3kg のダイエット効果になります。肥満傾向の方は、これで今年中に10kg のダイエットも夢ではありません。

以前は運動をされていた方、初めだけ“軽く”始めていただければ、ブランクがあっても筋肉は以前の情報を予想以上に長く記憶していることがわかってきました。何か嬉しい発見です。

また、これまでほとんど運動をしてこなかった方も、軽い運動の開始が今後の健康、豊かな人生に大いに役立つはずです。

さあ、歩きましょう!!



*体重減量を目的とする場合の消費カロリーの計算式は、「(身体活動のメッツ・1メッツ) × 運動時間 × 体重 (厚生労働省: 運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書)」ですが、ここではわかりやすくおおよその値を出す計算式を示しています。

目の病気「結膜炎」について知ろう！

監修 千葉県医師会 監事

麻薙 薫 医師

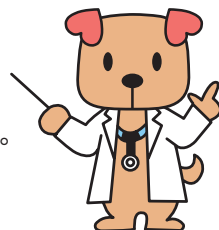


みなさんは、「結膜炎」という病気を聞いたことがありますか？
今号では、人にうつりやすい「はやり目」と呼ばれている種類の
結膜炎を解説します。

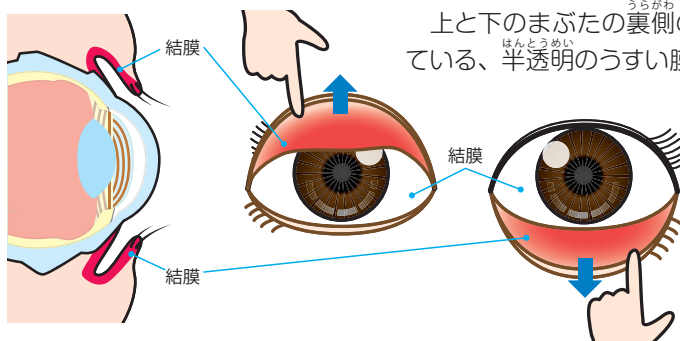
みなさん、この病気をぜひ知っておいてください。

結膜炎ってどんな病気なの？

目の「結膜」という部分に炎症がおこり、いろいろな症状があらわれます。
この炎症のことを「結膜炎」といいます。



結膜って、どこにあるの？



上と下のまぶたの裏側のピンクのところと、白目の表面をおおっている、半透明のうすい膜のことをいいます。



あっかんべーをしたときに見えるピンク色のところと、まぶたをひっくり返したときに見えるピンクのところ、そして白目の上にあるんだビツ

結膜にはどんな役割があるの？

- ① 異物や病原体が目の中に入るのを防ぐ
- ② 目の表面を涙でおおって目を潤わせる



結膜が、病原体を防ぎきれなかった場合、
結膜炎という病気になってしまいます。



透明だから
見えないけれど、
大事な役割が
あるんだビツ

結膜炎の症状（例）

- 白目とまぶたの裏が真っ赤になる
- めやにがいっぱい出る
- まぶたがはれる
- 涙の量がふえる
- 目がかゆくなったり、なにか入っているみたいにゴロゴロする



結膜炎の中でも感染力が強く
人にうつりやすいのが「はやり目」で、
はやり目の原因は
「ウイルス」です。
また、感染経路※1は
主に接触感染※2です。



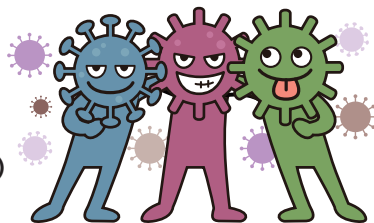
※1 感染経路…人の体に入ってくるルート
※2 接触感染…ウイルスがついた物にふれてうつる

どんなウイルスなの？



オしたち、はやり目トリオさ♪

- アデノウイルス 8・19・37 型 (流行性角結膜炎)
- アデノウイルス 3・4・7 型 (咽頭結膜熱 (プール熱))
- エンテロウイルス・コクサッキーウイルス (急性出血性結膜炎)



アデノウイルスは
感染してから発症するまで約1週間、
エンテロウイルスは
たった1～2日らしいピッ
*発症とは、病気の症状があらわれること

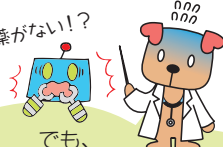
はやり目は、「流行性角結膜炎」「咽頭結膜熱」
「急性出血性結膜炎」の3種類



ウイルスが原因のはやり目は、今のところ特効薬 (この病気を治す薬) は
ありません。

薬が無いので、感染したウイルスに対して、自分に免疫ができ
て自然に治っていくのを待つことになります。ですから、感染
してから体に入ったウイルスをやっつけるまでに時間がかかって
しまいます (平均では、2～3週間くらい)。

薬がない!!?



でも、

つらい症状をやわらげるためのお薬や、
別の細菌に感染しないように予防する
お薬はあるから、安心するピッ♪



感染してしまったら...

こっこの目にうつらないように、
さわらないようにしよう!



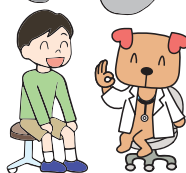
ほかの人に感染させないことが大事!
気をつけてほしい
大切なポイントをご紹介します!



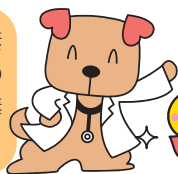
片目だけ感染した場合は、もう片方の
目に感染しないように気をつけるピッ



- ① めやにや涙をふく場合は、ティッシュペーパーなどの使い捨てのものを使い、
すぐに捨てましょう。(さわってしまった場合には、すぐに石鹸で手を洗いま
しょう)
- ② 患者さんが捨てたごみ類をご家族が処理する時は、直接さわらないように
工夫しましょう。
- ③ タオルや食器は、家族とは別にしましょう。
- ④ お風呂は最後に入りましょう。
- ⑤ ウイルス性結膜炎と診断されたら、学校はお休みしましょう。完全に治っ
たことを医師に確認してもらってから、登校してください。
- ⑥ 原因がプール熱の場合は、ふん便にウイルスが1か月ほどいるので、目の症
状がなくなってもプールは入れません。



患者さんが使ったところは、塩素
系漂白剤の薄め液や 80% 程度の
アルコール消毒液でこまめに消毒
して、感染予防を!



しっかり寝て
栄養バランスの良い食事をとって
過ごすピッ♪



ちょこっとメモ

結膜炎は、今回解説したウイルス性のほかに細菌による「細菌性」とアレルギーによるアレルギー
性がありますが、細菌性は感染力が弱く、アレルギー性は人へは感染しません。



歩行困難者のための利用証を発行します

公共施設や商業施設などに設置されている優先駐車スペースを、障害者、介護が必要な高齢者、妊産婦、けが人など、歩行が困難な方が利用しやすくなるよう、県や市町村が利用証を交付する「ちば障害者等用駐車区画利用証制度」を設けています。

同制度について関心のある方は、県またはお住まいの市町村にお問い合わせください。



● 利用対象者

日常生活において、障害などを理由に歩行が困難であると認められる方。(障害者、高齢者、難病患者、妊産婦、けが人など)

※具体的な基準についてはお問い合わせください。



車いす使用者用駐車施設

● 利用について

公共施設や商業施設(ショッピングセンターなど)に設置されている右の写真の様な駐車区画での利用が可能です。駐車するときは、ルームミラーに利用証を掛けるなど、車外から見えるように掲示してください。



おもいやり駐車区画

● 利用証の交付について

県(郵送のみ)およびお住まいの市町村窓口にて交付します。申請の際は申請書と障害者手帳の写しなど確認書類の提出が必要です。



利用証

● おもいやり駐車区画について

県では駐車場を管理されている皆様へ、歩行困難者のための優先駐車区画(おもいやり駐車区画)の設置をお願いしております。

ご協力いただける場合はコーンカバーの提供がございましたので、ご関心がありましたら、県までご連絡ください。



お問い合わせ

千葉県健康福祉部健康福祉指導課 TEL 043-223-3924
またはお住まいの市町村担当課

認知症のことでお悩みではありませんか？

もし、あなたやあなたのご家族の方の認知症のことでお悩みでしたら独りで抱えこまず、身近な人や相談窓口にご相談してみましょう。

県では、認知症でお悩みの方の相談窓口として「ちば認知症相談コールセンター」を開設し、また、若年性認知症でお悩みの方の専用相談窓口として「千葉県若年性認知症専用相談窓口」を開設しています。

介護経験者や専門職のスタッフが相談にお応えしますので、ぜひご利用ください。



「ちば認知症相談コールセンター」

相談日時: 電話相談 月・火・木・土曜日
面接相談 金曜日(要予約)
10時～16時(祝日・年末年始を除く)
場 所: 千葉市中央区千葉港4-3
千葉県経営者会館5階 513号室
☎ 043-238-7731 (なやみなんでもみんないっしょに)
短縮ダイヤル: #7100 (プッシュ回線の固定電話のみ)

「千葉県若年性認知症専用相談窓口」

相談日時: 電話及び面接相談
月・水・金曜日(面接相談は要予約)
9時～15時(祝日・年末年始を除く)
場 所: 千葉大学医学部附属病院
☎ 043-226-2601

お問い合わせ 千葉県高齢者福祉課 TEL 043-223-2237

千葉県は、県民の皆さんの健康づくりを応援しています！

「元気ちば！健康チャレンジ事業」は、各市町村が実施する健康ポイント事業と連携し、健康づくりに取り組む県民に対し、県内で使える優待カード「ち～バリュ～カード」を交付し、お得なサービスを提供する全県的な取組として、令和2年12月から実施している事業です。

令和5年3月現在、県内の26市町村と連携して実施しており、令和4年10月末より県内3市において電子版「ち～バリュ～カード」の交付を開始しています。



○「元気ちば！健康チャレンジ事業」に参加するには？

ステップ ①

「健康づくり」でポイントを貯めよう

市町村が実施する健康診断、健康教室や介護予防教室などの健康ポイント事業に参加してポイントを貯めます。市町村によって健康ポイント事業の対象や内容が決まっていますので、詳しくは、下記HP「ち～バリュ～ねっと」から市町村HPをご確認ください。

ステップ ②

「ち～バリュ～カード」をゲット

一定以上のポイントを獲得するとお得なサービスが受けられる『ち～バリュ～カード』が交付されます。(市町村に対し申請する必要があります。)

※ 電子版ち～バリュ～カードの交付を受けたい場合には、お使いのスマートフォン等でWEBから利用者登録をしていただく必要があります。

ステップ ③

「ち～バリュ～カード」を使おう

「ち～バリュ～カード」を本事業に協賛する店舗などで提示すると協賛店が設定したお得なサービスが受けられます。※ 目印は、「ち～バリュ～の店」のステッカーとのぼり旗です。

詳しくは



ち～バリュ～ねっと
ホームページ

※協賛店・参加市町村は、県内において、順次拡大していく予定です。

この機会に、できることから健康づくりを始めてみませんか。

お問い合わせ

元気ちば！健康チャレンジ事業事務局
千葉県健康福祉部 健康づくり支援課

TEL 070-4480-5997
TEL 043-223-2661

元気からだ! Q&A

胃酸過多について

千葉県医師会広報・ホームページ委員会

相^{あい} 正人^{まさひと} 医師

Q 胃酸過多とは？

A 胃酸は通常一日に1500 ml ～ 2500 ml 程度分泌されます。胃酸の

分泌には自律神経の副交感神経や食物の胃粘膜に対する物理的、化学的刺激等が関係します。一方、胃酸から胃粘膜を保護するものに胃粘液があります。胃粘膜への攻撃因子である胃酸と防御因子である胃粘液のバランスが崩れ、胃酸が優位となった場合に「胃酸過多」の状態となり、胃粘膜が傷つけられ、胃炎や胃潰瘍などに繋がります。

Q なぜ胃酸過多になるの？

A 原因として

- ・睡眠不足などの生活の乱れ
- ・暴飲暴食や早食い
- ・喫煙、アルコール・カフェインなどの刺激物の摂取
- ・仕事、家事、育児などによるストレスなどが挙げられます。

Q 胃酸過多になったときの食事や生活で気をつけることは？

A 食物繊維や脂質の少ない、消化の良い食べ物を選ぶようにしましょう。また胃酸過多の時は、長時間空腹状態が続くと胃が荒れやすくなるため、消化の良い食べ物を少しずつ食べるようにしましょう。胃の負担を抑えた食生活を心がけることで、胃酸過多の改善が期待できます。食事の際は、良く噛んで食べるように心がけてください。食物繊維が多い野菜類でも、軟らかく煮る、蒸す、繊維と直角にカットするなどの調理法で消化が良くなります。

おすすめの食べ物

- ・穀類（おかゆ、うどん、食パン）
- ・魚介類（たら、かれい、たいなどの白身魚）
- ・肉類（脂肪の少ない赤身）
- ・大豆製品（豆腐、納豆）
- ・乳製品（温めた牛乳、ヨーグルト、乳酸菌飲料）
- ・野菜（ほうれん草やかぼちゃ、ジャガイモなどの食物繊維が少ない野菜）
- ・果物（バナナ、リンゴ）

控えた方がいい食べ物

- ・香辛料
- ・甘みの強いもの（洋菓子など）
- ・酢の物や柑橘系などの酸味が強いもの
- ・アルコール類
- ・炭酸飲料
- ・コーヒー、紅茶





子どもの睡眠について

千葉県小児科医会 ながさわ かすみ 永沢 佳純 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 子どもに必要な睡眠時間は？

2015年にアメリカのNational Sleep Foundationが、起きているときの脳の働きをよくするのに必要な睡眠時間(昼寝を含めた総睡眠時間と上限下限の目安)を報告しています。

年齢	必要な睡眠時間(時間)
0～3か月	(11～) 14～17 (～19)
4～11か月	(10～) 12～15 (～18)
1～2歳	(9～) 11～14 (～16)
3～5歳	(8～) 10～13 (～14)
6～13歳	(7～) 9～11 (～12)
14～17歳	(7～) 8～10 (～11)

Q2 未就学児の昼寝の目安は？

生後2週間くらいは昼夜を問わず少しずつ何時間も寝ます。その後起きている時間が長くなってきたら、ぼーっとする、ぐずる、イライラする、あくび、手足が温くなるなど眠気のサインをとらえて昼寝させましょう。生後3～6か月では、午前中、午後、夕方の3回、生後6～12か月では午前中と午後の2回、1歳過ぎに午後の昼寝だけになることが多いです。4～5歳過ぎから昼寝をしなくなる子もいます。昼寝の回数や時間には個人差があるので、1日で必要な睡眠時間がとれて、起きている時間に機嫌よく過ごせればよいと思います。

Q3 夜泣きとは？

生後3か月未満の乳児が突然大声で激しく泣き続ける状態はコリックと言います。日中の機嫌や体調は悪くなく、夜中に急に泣き出すことが何日も続く場合は「夜泣き」の可能性が高いです。睡眠リズムが安定しない2歳頃までは何回も起きて泣くこともありますが、子どもの成長や健康への悪影響はありません。朝に太陽の光を浴びる、日中の刺激や活動の量を調整する、長時間のメディア視聴を避ける、夜間に明るい光を浴びない、寝る時間を一定にする、入眠儀式を行うなどで睡眠・覚醒リズムを整え、夜間の授乳はやめてみましょう。

Q4 泣いている赤ちゃんを寝かしつけるには？



2022年に理化学研究所のグループが、泣いている赤ちゃんを寝かしつけるにはだっこして歩くことが効果的だという研究成果を発表しました。赤ちゃんが眠り始めて5～8分間ほどだっこし続けてからベッドに寝かしつけると目を覚ましにくくなることもわかりました。





主な産地
銚子市、旭市
野田市



スナックキャベツ

スナック感覚で食べられる
キャベツ料理です。
中の具材を工夫すれば
いろいろ楽しめます。

材料(4人分/チーズもち味8個・
チーズもちカレー味4個)

キャベツ……………3〜4枚
チーズ……………20g
もち……………20g
レトルトカレー……………20g
焼きのり……………3枚
小麦粉……………20g
卵……………適量
パン粉……………適量
揚げ油……………適量
しょうゆ・塩……………お好みで適量

つくり方

- ① キャベツは塩ゆでし、水気をよくふきとる。
- ② チーズ・もち・レトルトカレーなどの材料を、それぞれ1つ分に分けておく。
- ③ ①のキャベツで「①」を包み、「チーズもち味」を12個つくる。そのうちの4個は「チーズもちカレー味」にするため、②を加えて包む。
- ④ 4等分にした焼きのりで③を巻き、水で溶いた小麦粉で焼きのりの重くなった部分を付け合せる。
- ⑤ ④を小麦粉、卵、パン粉の順にまぶし、油で揚げる。
- ⑥ お好みで、しょうゆや塩をつけて食べる。

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。
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>



教えてちばの恵み

検索

ドク太&ナーピーのまちがい探し

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!

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。

オリジナルグッズは
メモ帳 & クリアファイル



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

前号の答え B・D・E・J・L

82号

テーマ採用・まちがい探し当選者

富津市 レモンコーラ 様 / 白井市 ムスカリア 様 /
船橋市 チャメ様 / 市原市 川合 様 / 船橋市 トラちゃん 様 /
八千代市 ぷーさん 様 / 我孫子市 Y.W. 様 / 千葉市 ムーミン 様
おめでとうございます!



ご応募
ありがとう
ございました

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)



※2023年5月31日着分まで有効です。 ※「まちがい探し」84号で採用されたテーマ当選者は、86号(2023年9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

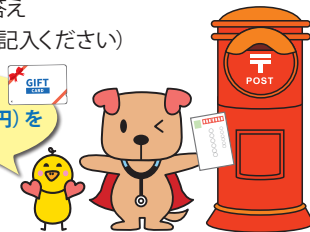
⑤ 当選した場合のお名前表記は?

(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!

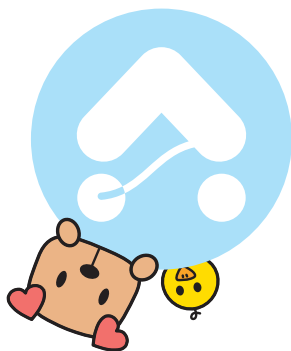
※ 住所・氏名・電話番号・希望号数と冊数を記入し、
送料分の切手と一緒に封書で送付してください。
(1冊/140円・2冊/210円・3〜4冊/250円・
5〜9冊/400円)



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。

◎ 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、ぜひご活用いただきたいと思います。ひとりでも多くみなさまが、健康に過ごせますように。

83号
2022
冬号

特集「中高年男性の尿トラブルの主な原因『前立腺肥大症』について知ろう! / マナボっと「マスクかぶれとニキビ〜その2マスクニキビと思春期ニキビの正しい治し方編〜」/ スポーツ「寒い冬に運動を継続するには?」/ Q & A「レイノ現象について」/ こども相談室「アタマジラミについて」/ ほか

82号
2022
秋号

特集「生理痛を放置しない! 『子宮内膜症』について知ろう! / マナボっと「マスクかぶれとニキビ〜その1マスクかぶれ編〜」/ スポーツ「姿勢をよくする方法」/ Q & A「睡眠時無呼吸症候群の症状や病気の見極めポイントなど、教えてください」/ こども相談室「新生児の黄疸」/ ほか

81号
2022
夏号

特集「働きものの『肝臓』にいたわりを! 脂肪肝について」/ マナボっと「スポーツをがんばっているみなさんへ〜気をつけたい腰痛『腰椎分離症』について〜」/ スポーツ「朝のめまいと予防法」/ こども相談室「子どもが頭をぶつけた時の対処法について」/ Q & A「毒虫にやられたときの対処法は?〜ハチ編〜」/ ほか

80号
2022
春号

特集「悩んでいますか? うるさい耳鳴り」/ マナボっと「うつる病気『感染症』について知ろう! 〜その2感染症にかかりにくいからだを作る〜」/ スポーツ「スポーツ前のストレッチ〜ハムストリングタイトネスを中心に〜」/ こども相談室「麻しん(はしか)」/ ほか

79号
2021
冬号

特集「冬に多い血圧の急変動による血栓症に注意! 〜脳梗塞にならないために〜」/ マナボっと「うつる病気『感染症』について知ろう! 〜その1感染症の病原体について〜」/ スポーツ「WITHコロナ時代に安全に運動・スポーツをするポイント」/ Q & A「『便秘栓』ってなあに?」/ こども相談室「赤ちゃんの体調不良」その見極め方」/ ほか

78号
2021
秋号

特集「しっかり治そう! やっかいでつこい膀胱炎」/ マナボっと「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)」/ スポーツ「運動会で多い保護者のけがを予防するために」/ 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」/ ほか

77号
2021
夏号

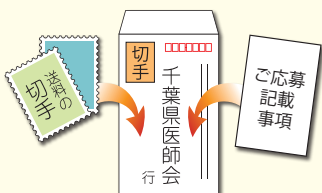
特集「身近なのによく知られていない 坐骨神経痛」/ マナボっと「排便の大切さを学ぼう! (その1排便センサー)」/ スポーツ「体幹筋のトレーニング」/ Q & A「『高齢者の誤嚥』予防する方法はあるの?」/ こども相談室「乳児の鉄分不足・貧血について」/ ほか

76号
2021
春号

特集「加齢に伴い避けられない白内障」/ マナボっと「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」/ こども相談室「小児生活習慣病」/ 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

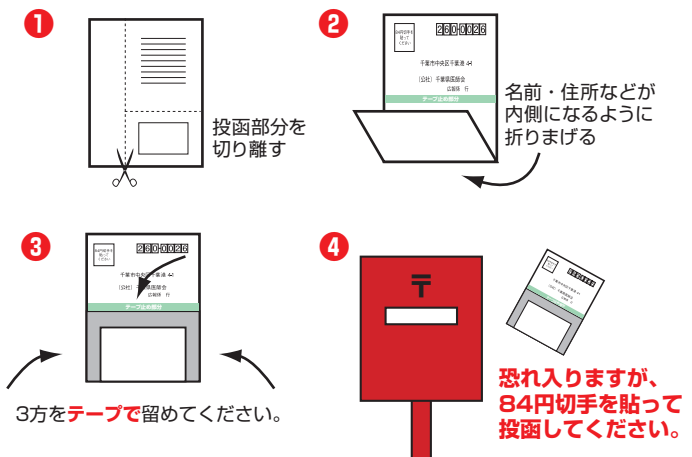
千葉市中央区千葉港 4-1

(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。