

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【膵臓の病気(後編)】
早期発見されにくい
「膵臓がん」について
- ◆ スポーツコーナー
2つの「身体活動」で
運動量を増やそう!
- ◆ こども相談室
新生児マススクリーニング検査について
- ◆ 元気からだ! Q&A
声帯結節とはどんな病気?

- ◆ 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

知っておこう!
身近なケガ「肉離れ」



ナービー



ドク太





本日、このミレニアムを読んでくださっている千葉県民の皆様ありがとうございました。本誌は20年以上も続く、歴史のある小冊子です。年4回春夏秋冬に、皆様の健康保持や病気の対策など、その時期に合った内容を、医師会会員の先生方を中心に県民の皆様に向けてわかりやすく書いています。お近くの医療機関や役所などにも置いてありますし、定期購読もできますので、お気軽に手に取ってご覧頂き、健康づくりの参考にして頂ければ幸いです。

私も千葉県医師会の会員数は約5千人です。日常の診療や各種検診、予防接種などを行うことはもちろん、学校医として児童生徒の健康保持に努めたり、休日や夜間の救急医療にも交代で従事するなど幅広く活動しています。

さて、皆様にはかかりつけ医はおられますか。もしかかりつけ医がおられないようであれば、ご友人や近所の方にお聞きになれば気の合う先生が見つかると思います。

かかりつけ医は、日頃の健康状態を知ってもらえる心強い存在です。また、必要に応じ専門医療機関を紹介してくれますので、皆様の安心のためにもぜひ見つけて頂きたいと思います。

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

2024 September

第90号

目次

特集

脾臓の病気〔後編〕
早期発見されにくい「脾臓がん」について 1

スポーツコーナー
2つの「身体活動」で運動量を増やそう! 5

からだのソラシド♪ マナボット
知っておこう! 身近なケガ「肉離れ」 6

こども相談室
新生児マススクリーニング検査について 9

千葉県インフォメーション

- かけがえのない命を守りたい —自殺対策—
- 「人生会議」してみませんか
- 医療のかかり方について考えてみませんか 10

元気からだ! Q&A

声帯結節とはどんな病気? 12

旬食野菜クッキング

ピーナッツクリーム 13

ミレニアムからのお知らせ

定期購読・バックナンバー 14

医師会インフォメーション

まちがい探し 17

* 本誌に掲載された情報は2024年8月末時点のものです。
* 転載・複製をご希望の方は、(公社)千葉県医師会広報係までご一報ください。



膵臓の病気〔後編〕

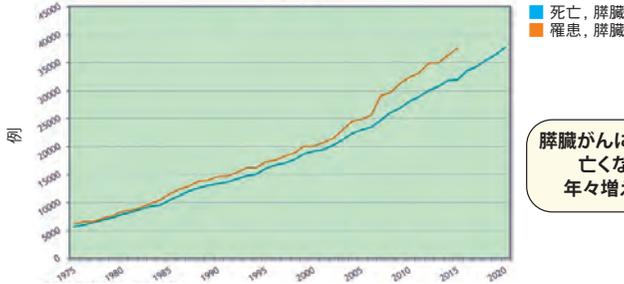
「膵臓がん」について

早期発見されにくい

【罹患者数と死亡者数】

膵臓がんは男女とも増加しています。

部位別 死亡数(全国)・罹患者数(全国) 年次推移[男女計, 全年齢]



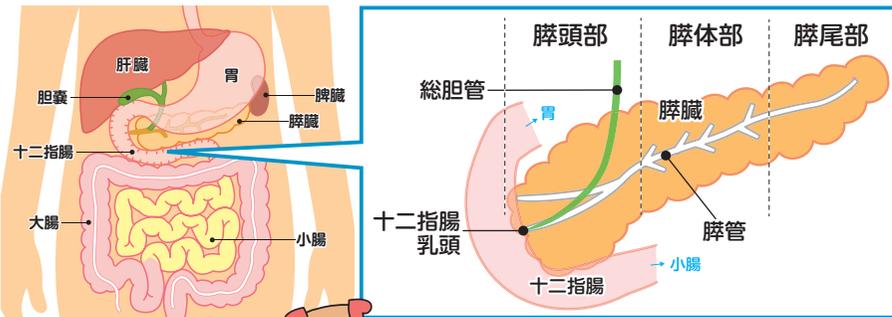
膵臓がんにかかった人も、亡くなった人も、年々増えているよ...



資料：国立がん研究センターがん対策情報センター
Source: Center for Cancer Control and Information Services, National Cancer Center, Japan
出典：国立がん研究センターがん情報サービス

【膵臓がんができる場所】

膵臓がんの多くは膵管(膵液の通り道)に発生し、そのほとんどは「腺がん」という種類のがん細胞で、一番多くみられるのは膵頭部です。



膵臓周辺臓器のイメージ図

発生頻度が高いがんではありませんが、罹患者率は60歳頃から増えはじめ、高齢になるほど高くなります。

▼膵臓がんとは？

膵臓は、消化液を分泌して食べ物の消化を助ける機能と、インスリンなどのホルモンを分泌して血糖値を一定濃度に調整する機能を担っている重要な臓器です。その膵臓をむしばむ膵臓がんは、早期発見される確率が最も低いがんと言われています。理由の一つは、早期のうちは症状がほぼないということからです。自覚症状により自ら受診し早期発見・早期治療できたというケースは滅多にありません。膵臓が存在している位置も早期発見を困難にしています。膵臓は胃の後ろ側の深いところに存在し、胃・十二指腸・小腸・大腸・肝臓・胆嚢・脾臓などに囲まれているため、がんが発生しても検査で発見しにくいのです。さらに、膵臓がんはサイズが小さいうちか

本誌では、患者数が増加している膵臓の病気について、前号の「急性膵炎」に続き、今号では「膵臓がん」を取り上げます。医学の進歩に伴い、多くのがんにおいて生存率は高まり、適切な治療を受ければ完治できるがんも増えてきています。そんな中、膵臓がんは進行するまで発見できないケースが多く、日本における死亡者数は男女ともに増加の一途をたどっているのが現状です。

監修

千葉原医師会
原 太郎 医師

ふくまく ほしゆ 腹膜播種とは

人のおなかは、腹膜という薄い膜でおおわれていて、その膜の中に胃、小腸、大腸などの消化器や子宮などの臓器があります。

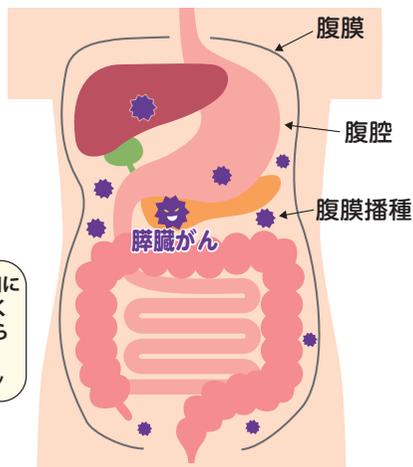
がんは、臓器の内側から発生しますが、がんが成長して臓器の外の腹腔にちらばり、転移巣を作ります。これを腹膜播種といいます。

* 腹膜播種は膵臓がん特有のものではなく、胃がんや大腸がん、卵巣がん等、様々ながんにみられる病態です。

膵臓がんは、がんが小さいうちから腹膜播種が起きやすいといわれています。



「腹膜」という畑にがんの種をまくような現象から腹膜播種っていうらしいピッ



腹膜播種のイメージ図

【症状】

無症状



上腹部痛



黄疸



体重減少



食欲不振



* これらの症状は一例です。症状が出ない場合もありますし、他の病気などでも出ている場合もあります。

* 「この症状が出たら膵臓がん」と言えるような特異的な症状はありません。

* 膵臓のどの部分に発生するかによっても症状は異なります。

初期症状が出にくいなんて、やっかいな病気だピッ...



▼膵臓がんの症状

前述したとおり、早期の段階では自覚症状はほとんどありませんが、進行してくると、他に原因のない腹痛、腰背部痛、黄疸、体重減少、食欲不振などが起こります。

また、膵臓はインスリンを分泌して血糖値を調整する役割をもつ臓器であるため、膵臓がんは糖尿病と相互に影響し合う関係にあります。糖尿病の人はそうでない人の約2倍も膵臓がんになりやすいと言われ、膵臓がんと診断される人の約4人に1人は糖尿病歴があります。

逆に、膵臓がんが発生すると、インスリンを分泌する働きに支障をきたし血糖値が急に高くなり、もともと持っていた糖尿病が悪化することがあります。

急に糖尿病を発症したり、血糖値をコントロールできなくなると糖尿病が悪化したりした場合は要注意です。そういったことから膵臓を検査したところ、がんが見つかったというケースは多々あります。

早期発見が難しい上、転移しやすく進行スピードが速いという厄介な特徴をもつことから、膵臓がんは死亡率の高い難治がんの一つとなっているのです。

ら転移しやすいという特徴があります。おなかの中にがん細胞が散らばり広がってしまう腹膜播種（上段囲み参照）が起きていることもあり、その場合、手術は困難となってしまう。

【検査方法】

■診断のための主な検査(例)

膵臓がんの検査は、血液検査、画像検査、内視鏡検査、細胞・組織検査があります。

血液検査	超音波(エコー)検査	CT検査
MRI検査	超音波内視鏡検査(EUS)	内視鏡的逆行性胆管膵管造影(ERCP)

EUS、ERCPは聞ききれない検査だけど、口から内視鏡を入れて病変を詳しく調べる検査なんだピッ



※上記の他、進行した膵臓がんの転移や病期診断等の確認で「PET検査」や「審査腹腔鏡」等が行われることがあります。

【治療方法】

がん進行の程度に基づいた基準治療を基本として、**患者さんの希望や生活環境などを総合的にみて**、治療方針を決めていきます。



手術療法(外科治療)	●膵頭十二指腸切除術 ●膵体尾部切除術 ●膵全摘術
化学放射線療法	●化学放射線療法(放射線治療と化学療法を組み合わせた治療法) ※手術ができない膵臓がんで、痛みをやわらげることを目的とする場合、また遠隔転移がある膵臓がん等にも行うこともあります。
化学療法	●術前補助化学療法・術後補助化学療法(一定期間のみ) ●手術ができない場合、手術後に再発した場合は、一次化学療法・二次化学療法を行う
緩和治療：その他	●黄疸や胆管炎に対する治療 ●消化管や胆管の閉塞に対する治療 ●緩和ケア/支持療法 など

緩和ケア/支持療法は、「終末期のもの」と思われていることもありますが、**がん**と診断されたときから始まります。がんに伴う症状や治療の副作用・合併症等を軽くさせるためにも大切なケアです。



▼膵臓がんの検査と治療

膵臓がんが疑われた場合は、血液検査のほか、超音波(エコー)検査やCT、MRIなどの画像診断検査が行われます。しかし、体の奥にある膵臓の場合は、通常の体表からの検査ではがんをとらえにくいという問題があります。

膵臓をより正確に調べる方法としては、胃や十二指腸に胃カメラを挿入し、先端に取り付けた超音波画像装置により膵臓、胆嚢、胆管や周囲のリンパ節まで観察する超音波内視鏡検査(EUS)等があります。

膵臓がんの治療は、手術、化学放射線療法、化学療法(抗がん剤)、緩和治療の4つです。(手術は根治を期待できる唯一の治療法ですが、手術を行えるのはがんが周辺臓器に広がっていない場合だけです)

手術が可能となったら、術前治療として化学療法を行い、がんを小さくしてから手術を行う方法が今の主流です。膵臓がんの場合、サイズが小さくてもすでに転移している可能性があるため、先に抗がん剤で細かながんをつぶしてから手術をした方が、治療成績が良いとされています。

がんが膵臓周辺の大きな血管を巻き込んでいたり、別の臓器に転移していたりして手術ができない場合は、化学療法や化学放射線療法を行います。治療方針は、患者さんの年齢や体の状態、生活環境などを総合的に考慮し、患者さんとよく話し合いながら決定します。手術や化学療法が難しい場合は、痛みや食欲

【発症リスクを高めると言われている要因例】



■ 膵疾患

慢性膵炎 13.3 ~ 16.2 倍
膵嚢胞 3.0 ~ 22.5 倍
膵管拡張 6.4 倍



■ 家族歴 (家族性膵がん)

2人いる 6.4 倍
3人以上いる 32 倍

* 親、兄弟姉妹(第一度近親者)に
2人以上膵臓がん患者がいる



■ 生活習慣病

糖尿病 1.7 ~ 1.9 倍
肥満 1.3 ~ 1.4 倍



■ 嗜好

喫煙 1.7 ~ 1.8 倍
飲酒 1.1 ~ 1.3 倍

【私たちが気をつけられること】

早期発見するためにも、危険因子を知っておきましょう。

- ◆ 発症リスクがある場合は、定期的に腹部超音波検査を受けましょう。
(超音波検査は、外来で痛みなくできる検査です)
- ◆ 糖尿病を発症したり、糖尿病が悪化した時は、念のため膵臓の検査を受けましょう。
- ◆ 喫煙・お酒の飲みすぎ・肥満など、自分でコントロールできるものは、生活を見直し改善していきましょう。

※膵臓がんだけでなくがん全般の予防につながります



禁煙



節度のある飲酒



バランスの良い食事



適正な体型維持

現在、指針として定められている膵臓がん検診はありません。気になる症状がある方は、早めに受診し、医師に相談してください。



の低下といった症状に気づいて緩和ケアを中心に行っていきます。

▼ **発症リスクが高い人は意識的に検査と予防を!**

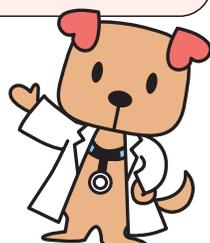
膵臓がんの多くが、手術ができない段階になるまで見つからないのは非常に残念なことです。腫瘍サイズが3〜10mmのごく早期に発見することができれば5年生存率は大幅に上昇するため、早期発見がとても重要となります。

慢性膵炎や膵嚢胞といった膵臓の病気がある人はもちろん、発症要因の一つである家族性膵がんの家系の人や、糖尿病がある人、喫煙習慣のある人やお酒をよく飲む人は、ぜひとも定期的に人間ドックで腹部超音波検査を受けるようにしましょう。

特に、急に血糖値が上昇した、糖尿病を発症した、生活習慣は変わっていないのに糖尿病がうまくコントロールできなくなったという場合は、早急に専門医を受診してください。

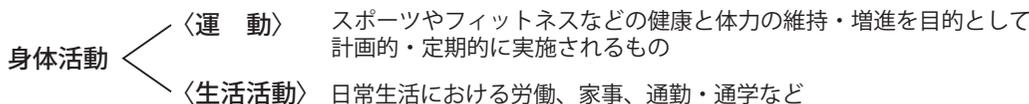
危険因子を極力取り除き、膵臓がんの予防と早期発見に努めましょう!

誰より自分を守るのは、あなた自身だピッ!



2つの「^{しん}「^{たい}身体活動」で運動量を増やそう!

皆さんは「身体活動」という言葉をご存じでしょうか。読んで字のごとく^{からだ}身体を活発に動かすことを「身体活動」と呼んでおり、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動を指します。その「身体活動」には以下のとおり『運動』と『生活活動』の2つがあります。



ある研究で、身体活動(運動)の量が多い者は、少ない者と比較して、循環器病、2型糖尿病、がん、うつ病、認知症等の発症・罹患リスクが低いことが報告されています。さらに、これらがもたらす効果は、自己免疫力の向上、体力の維持、血流の促進などが知られており、身体活動は、健康づくりに欠かせません。

国は、最新の科学的知見に基づき「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」を策定しており、身体活動の強さと量を表す単位「メッツ」を用いています。日頃から「メッツ」を意識しながら行動することで、今よりも身体活動を増やすことができます。

皆さん、下記を参考に今日から始めてみませんか。

※メッツは身体活動の強さの単位で、安静時を1メッツとする。例:3メッツ…安静時の3倍の身体活動量

※身体活動・運動の強度としては3メッツがキーワードとなります。



【3メッツの身体活動例】

生活活動	普通歩行(平地、67m/分、犬を連れて)、電動アシスト付き自転車に乗る、家財道具の片付け、台所の手洗い、梱包、ギター演奏(立位)	運動	ボウリング、バレーボール、社交ダンス(ワルツ、サンバ、タンゴ)、ピラティス、太極拳
-------------	--	-----------	---

全体の方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者※1	身体活動	座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日40分以上 (1日約 6,000歩 以上) (=週15メッツ・時以上)	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日60分以上 (1日約 8,000歩 以上) (=週23メッツ・時以上)	
子ども (※身体を動かす時間が少ない子どもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※3を減らす。	

※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状況等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

※2 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。

※3 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

知っておこう！ 身近なケガ「肉離れ」



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

秋は運動するにはとてもいい季節ですね！
暑い夏から解放されて、体育や部活動でも一層がんばれる季節でもあります。そこで、今号のテーマは「肉離れ」を取りあげました。
「肉離れ」を知って、ケガなくスポーツを楽しみましょう！

「肉離れ」ってよく聞くけど、どんなケガなの？

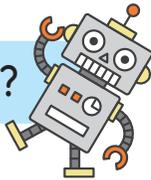


筋肉に急に大きな力(負担)がかかる動作があったときに、
筋肉が耐えきれずに切れたり、ダメージを受けてしまう
ケガを「肉離れ」といいます。



トホホ・・・

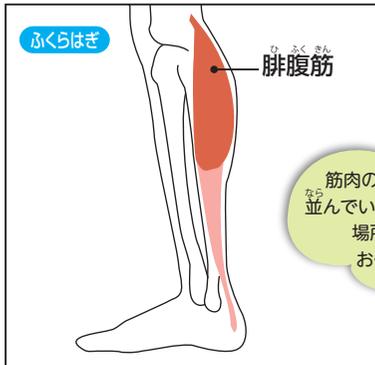
どんなところに起きやすいの？



自分の筋力で
自分の筋肉に
ダメージを
あたえちゃうの

一般的には、太ももやふくらはぎなど、下半身の筋肉に起こりやすいです。

起こりやすい場所の略図



筋肉の名前って漢字が
並んでいてむずかしいから、
場所だけ覚えて
おくといいピッ



ねぶそくだり...



どんな時に起きやすいの？

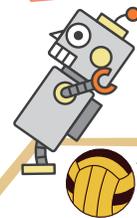
- ・急な動きをしたとき
- ・筋肉につかれがたまっているとき
- ・ウォーミングアップ* 不足や体が冷えているとき
- ・睡眠不足や栄養不足で体のつかれがぬけないとき
- ・ふだん運動しない人が急に運動をしたとき

* P8「予防について」を見てね。

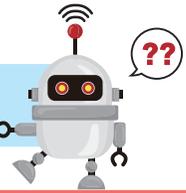
など



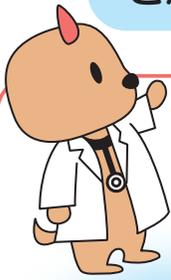
業間休みの、ドッチボール。
逃げる時、急に動かすから
気をつけないと、な。



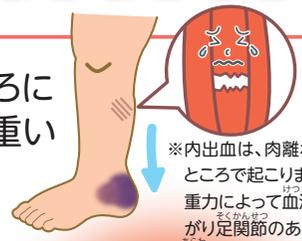
どんな症状なの？



「肉離れ」で歩けなくなったり、手術が必要になることもあるなんて知らなかったピツ



肉離れになって筋肉が傷ついているところに痛みが出ます。その痛みは、軽い症状から重い症状までさまざまです。



※内出血は、肉離れしたところで起こりますが、重力によって血液は下がり足関節のあたりに現れます。

部活はちよつとお休みだけど、そんなに痛くない



違和感があるけど普通の生活が送れる

まっばづえがないとムリ……



動かすと強い痛み。歩く時はサポートが必要



痛すぎる



がまんができないくらいの痛み

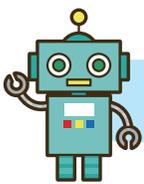
軽い症状

- ダメージを受けた場所がなんとなく気になったり、軽い痛みがある
- 短い時間で症状がよくなってくる
- 一人で歩ける

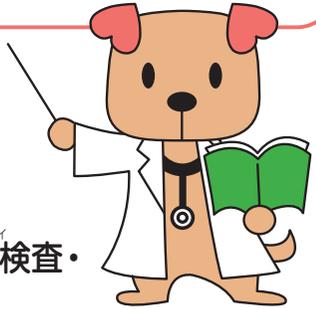
- 筋肉を動かしたときや、押したときに強い痛みがある
- 一人で歩くのはむずかしく、まっばづえや車いすが必要なこともある
- 広い範囲で内出血(皮下出血)がみられることもある

重い症状

- 痛みがかなりひどい
- 筋肉と骨のつなぎ目が切れてしまっていることもあり、手術が必要な場合もある



どんな検査をするのかな？



ケガをした時の状況を詳しく聞いたあと、X線検査、MRI検査・超音波(エコー)検査で治療方法を決めていきます。

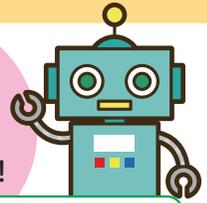
- 骨が折れていないかどうか？
- 合併症※が起こっていないかどうか？
※肉離れとは別のダメージが起こっていること
- ケガをしたところの正確な位置や範囲はどこか？
などを検査していきます





覚えておいてほしい 治療と予防のこと

肉離れしたら
「すぐRICE!」
応急処置して
大事なんだね!



治療について

- ケガをした直後は、RICE療法を行いましょ！
腫れや内出血などをおさえるために、病院に行くまでの間に行ってくださいね。そして、ケガをした方の脚には体重をかけないようにしましょう。
- 安静にして固定しながら、筋肉が回復するのを待ちましょ！
運動をひかえる！ サポーターなどで固定させる！ など、とにかく安静にしてね。
※ケガが重い場合は、重症度に応じて手術などの治療をすることがあります。
- ある程度回復してきたら、ストレッチやリハビリテーションを行っていきましょう！
※ケガの程度に合わせて始めますが、自分で判断せず、お医者さんからリハビリの指示があったら始めましょね。

RICE療法って何？



Rest すぐ安静にする
Ice 患部を冷やす
Compression 圧迫する
Elevation 患部を心臓より高い位置に置く

痛み止め(飲み薬、シップ)などを一緒に使うケースも多いピッ



予防について

運動前後のストレッチ(ウォーミングアップ・クールダウン)を十分に行いましょ！

どちらも同じストレッチでOKだピッ



ウォーミングアップが必要な理由

筋肉・腱・靭帯などの動く範囲(可動域)を広げるため
*筋肉を動かして温めると、腱・靭帯などがやわらかくなります

クールダウンが必要な理由

筋肉のつかれを残さないようにするため

肉離れ予防のストレッチ例



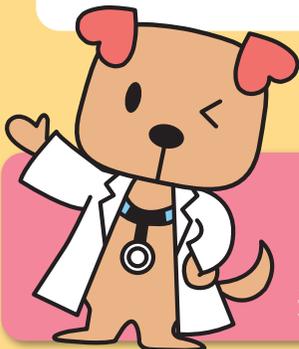
1. 太ももの前を伸ばす



2. 太ももの後ろを伸ばす



3. ふくらはぎからアキレス腱までを伸ばす



スポーツ再開について

ストレッチした時に痛みが出なくて、ケガをする前のような感じになったら復帰OK！
違和感(へんな感じ)がある状態での再開はひかえましょ！

ケガに気をつけてスポーツを楽しんでほしいピッ！



新生児マススクリーニング検査について

千葉県こども病院代謝科 いちもと けいこ 市本 景子 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8:00

※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 新生児マススクリーニング検査とは？

先天性の代謝疾患がないかを調べるために、ほとんどの赤ちゃんが生後4~5日目頃に足の裏から少しの血液を採血して、新生児マススクリーニング検査(先天性代謝異常等検査)という大事な検査を受けています。日本では1977年に開始され、その目的は、治療法のある病気を発症前に発見し、早期に介入することで重大な障害を予防することにあります。疾患によっては初回の検査で異常と出ないことや、検査結果がわかる前に発症してしまうこともごくまれにありますが、病気の可能性が高い子を見つけようとするものです。

Q2 検査の対象となる疾患は？

現在、18種の代謝疾患と2種の内分泌疾患が対象となっています。代謝疾患とは、細胞内で働く酵素の働きが落ちることで、正常に処理されなかった物質が体に溜まって具合が悪くなったり、必要な物質を作れないことで体がエネルギー不足になってしまったりする病気です。内分泌疾患とは、体で働くホルモンの異常による病気を指します。



Q3 「要 再検」になったらどうなるの？

再検査の対象になったからといって、すぐに病気があるとは限りません。追加で精密検査などを行い、その結果によって初めて診断が確定されます。

『拡大新生児スクリーニング検査』について

検査技術や治療技術の進歩によって、検査できる対象疾患が広がってきました。「生まれつき免疫が弱く、感染症で具合が悪くなる疾患」や、「徐々に筋力が低下していく疾患」など、早期治療が高い効果をもたらす疾患を対象に、『拡大新生児スクリーニング検査』として行われるようになりました。ただし、全ての出産施設で受けられるわけではありません。

また、有料での検査となることもありますので、詳しくは出産施設へお問い合わせいただくか、「先天性代謝異常等検査」で検索してみてください。



かけがえのない命を守りたい ―自殺対策―

24分に一人の方が自ら命を絶っています。

警察庁の統計によれば、令和5年に自ら命を絶たれた方は、全国で2万1837人であり、近年は2万人前後で推移しています。しかし、依然として1日に約60人、24分に一人の方が自ら命を絶っていることとなります。千葉県においても975人の方が自ら命を絶たれる大変痛ましい状況であることから、県、市町村及び各種団体が連携して総合的な自殺防止策に取り組んでいるところです。



あなたやあなたの大切な人が悩んでいたら…一人で悩まず相談を。

もし、あなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。

また、大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、ぜひ声をかけてみてください。

そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。その後も、「何かあったらまた話してね」と寄り添い、温かく見守ってあげてください。

相談先の一覧 「こころの健康、悩みなどの相談窓口」▶

URL <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kokoro/soudanitiran.html>



県民の皆様へ

自殺はその多くが「心理的に追い込まれた末の死」です。

話をよく聴き、一緒に考えてくれる人(= ゲートキーパー) がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

家族や友人が悩んでいたら、どうか声をかけてあげてください。そして、その人の心の声を聴いてください。それだけで気持ちが楽になるものです。

参考(厚生労働省ホームページ 自殺対策)

URL https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html ▶

※9月は自殺対策強化月間です。千葉県では、首都圏の九都県市と連携して自殺予防に関する取組を行います。



お問い合わせ 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2668

「人生会議」してみませんか

誰もが、いつかは人生の終わりを迎えます。人生の最終段階に自分が望む医療やケアについて考え、家族などとあらかじめ話し合い、その思いを共有しておくこと(「人生会議」(ACP: アドバンス・ケア・プランニング))が大切です。

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、人生会議をしてみませんか。



千葉県ホームページ「『人生会議』してみませんか」▶

お問い合わせ 千葉県健康福祉部医療整備課 TEL 043-223-2608



医療のかかり方について考えてみませんか

11月は「みんなで医療を考える月間」です

厚生労働省では、毎年11月を「みんなで医療を考える月間」と定め、上手な医療のかかり方について普及を図っています。

必要なときに安心して医療が受けられる環境を将来に引き継いでいけるよう、「上手な医療のかかり方」を知り、考え、行動することが大切です。みんなの医療をまもるため、御理解と御協力をお願いします。



● かかりつけ医って？

病気になったとき、身近で頼りになるのが「かかりつけ医」です。風邪などの日常的で緊急性のない病気の場合は、まずはかかりつけ医を受診しましょう。

かかりつけ医は、患者に専門的な検査や治療が必要と判断した場合には、紹介状を発行し、適切な「紹介受診重点医療機関」などにつないでくれます。

● かかりつけ医はどうやってみつけるの？

近所や職場の診療所にかかってみて決めましょう。健康診断や予防接種などの機会に身近な医療機関に行くことで「かかりつけ医」を見つけるきっかけにもなります。身近な医療機関を探す際には、医療情報ネット(ナビイ)を活用することも一つの方法です。

医療情報ネット(ナビイ) ▶



● 夜中に家族の様子がおかしい！ 救急車!!

「すぐに病院に行った方が良いか」や「救急車を呼ぶべきか」悩んだりためらったりした時に、看護師などが電話で相談に対応してくれます。

こども急病電話相談	電話番号	(短縮ダイヤル)# 8000 ※ダイヤル回線、IP 電話、光電話、銚子市からは 043(242) 9939
	受付時間	毎日 19 時～翌朝 8 時
救急安心電話相談	電話番号	(短縮ダイヤル)# 7119 ※ダイヤル回線、IP 電話からは 03(6810) 1636
	受付時間	平日・土曜日 18 時～翌朝 8 時 日曜日・祝日・振替休日 9 時～翌朝 8 時

お問い合わせ 千葉県健康福祉部医療整備課 TEL 043-223- 2608 (かかりつけ医)
3884 (医療情報ネット)
3886 (電話相談)

元気からだ! Q&A

声帯結節とは

どんな病気?

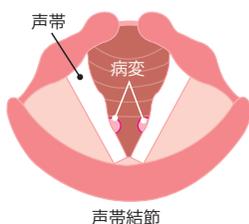
千葉大学大学院医学研究院
耳鼻咽喉科・頭頸部腫瘍学
鈴木猛司 医師

声を出す仕組みについて

私たちは声を使いコミュニケーションをとっています。喉ぼとけ(甲状軟骨)の中には声帯があり、発声だけでなく呼吸や嚥下にも重要な役割を果たしています。左右1対の声帯は前方でくっついており、呼吸時は多くの空気が通過できるようにV字となり、発声時はV字からII字のようにピタッと閉じて、その隙間を通過する呼気が声帯を振動させて声の元を生じさせます。つまり、声帯がピタッと閉じず、呼気による声帯振動が起りにくいと、良い声は出ず「声がかすれる」こととなります。

Q 声帯結節ってどんな病気なの?

A 長い時間大声を出していると、発声時声帯粘膜波動の振幅が大きく強い衝突が生じる部分(声帯の前方1/3)に両側性の「たこ」のようなもの(隆起性病変)ができます。このたこのような



ものにより、声帯がピタッと閉じないために「声のかすれ」を引き起こす病気が声帯結節です。この病気は、大きな声を出す小学校低学年の男児や若い女性、声をよく使う職業(教師、保育士、インストラクター、歌手など)の方に好発します。

Q 受診のタイミングは?

A 声帯ポリープ*や声帯癌など他の病変でも「声のかすれ」が生じますので、1週間以上改善がない場合は、お近くの耳鼻咽喉科医を受診し、喉頭内視鏡で診察されることを

お勧めします。喉頭内視鏡は当日にすぐできる

検査で、鼻から細いカメラを入れ声帯を確認します。



*主に片側の声帯にポリープ(血腫...ふくらみ)が生じる病気です。

Q 治療方法は?

A 声帯結節は長時間、大声を出すことが主な原因となります。また、声の安静が一番の治療となります。また、声の衛生指導を行い、声の出るメカニズムやするべきこと、控えることを理解し実行してもらうことで改善を図ります。これは予防にもつながります。積極的に、言語聴覚士から発声訓練を行うこともあります。炎症をとるためのステロイド吸入や、胃酸逆流が関与している場合は胃酸分泌抑制薬などの薬物治療を併用する場合もあります。難治性の場合には手術治療を検討することもあります。



ピーナツクリーム



驚くほど濃厚で、混ぜるだけで手軽に作ることができる自家製のピーナツクリーム。地元千葉の落花生で、ぜひお試しください♪

落花生の主な産地

八街市・千葉市・佐倉市・富里市
袖ヶ浦市・市原市・山武市



材料(2人分)

- いり落花生 …………… 80 g
- 無塩バター …………… 50 g
- はちみつ …………… 大さじ1
- きび砂糖 (他の砂糖可) … 大さじ1



つくり方

- ① 殻、薄皮をとった落花生をフードプロセッサーに入れて混ぜる。
- ② 少し落花生がなじんで滑らかになったら、室温に戻しておいたバターを入れてさらに混ぜる。
- ③ きび砂糖とはちみつを入れ混ぜ、滑らかになったら清潔な器に入れる。

豆だけに/



落花生豆知識

千葉県の落花生栽培は明治9年に山武郡南郷町(現山武市)の農家牧野万右工門氏が試作したのが始まりとされています。その後、干ばつ被害や戦争などの時代背景とともに、旭市から八街市などへ主となる産地が変化していきました。

現在、国内流通量は全体の9割が外国産で、国内産は約1割程度となっています。その少ない国内産の約8割は千葉県で生産されています。

落花生の赤い渋皮にも栄養分が含まれているよ。捨てずに食べてみてね!



千葉県で栽培されている主な品種

ちばほんだち 千葉半立	煎豆の食味は独特な風味があり良好
ナカテユタカ	煎豆の食味はあっさりとした甘みがあり良好
さとか 郷の香	ゆで落花生に適していて、食味は良好
おおまさり	ゆで落花生に適していて、甘みが強くて柔らかく食味が優れている
Qなっつ	甘みが強く、煎豆に適している(他の品種よりも渋皮が薄いので、渋皮ごと食べやすいとされている)

ちばの野菜伝道師協力隊・野菜ソムリエ：くしもとちあき

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

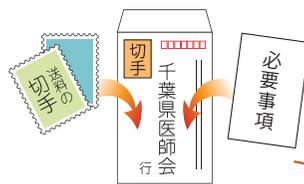
ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>

教えてちばの恵み

検索

ミレニアムからのお知らせ

定期購読・バックナンバーをご希望の方は、
必要事項①～⑤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 広報係までご郵送ください。



定期購読はこちら

発行:年4回(3・6・9・12月)

郵便料金改定のため送料が
変わりました。



郵便切手(送料)
R6.10.1～
180円×4枚 (年間 720円)

- ① お名前 ② 郵便番号 ③ ご住所
④ 電話番号 ⑤ 購読開始号



バックナンバーはこちら

郵便切手(送料)

冊数	現行料金	R6.10.1～
1冊	140円	180円
2冊	210円	270円
3～4冊	250円	320円

9/24(火)着分までは現行料金でご対応いたします。

☆他冊数送料は広報係までお尋ねください。

- ① お名前 ② 郵便番号 ③ ご住所
④ 電話番号 ⑤ 希望号と冊数

バックナンバー

83号以前はこちらから ▶



89号 2024 夏号	特集 臓腑の病氣(前編) 何の前触れもなく激痛に襲われる「急性膵炎」について マナボット 『オーバードーズ』について考えてみよう スポーツ 夏場の運動について～室内の運動で体力維持～ Q&A 認知症の予防薬 最新の治療薬について こども相談室 妊婦と赤ちゃんのビタミンD不足について
88号 2024 春号	特集 症状が出たり消えたりしながら全身に広がる 『梅毒』を知って感染を防ごう! マナボット 手のひらの多汗症を知ろう!(手掌多汗症) スポーツ 鍛えよう、体幹! Q&A 牛乳を飲むとお腹がゴロゴロ…乳糖不耐症について こども相談室 百日咳について
87号 2023 冬号	特集 手指の病氣「ヘバーデン結節」と「母指CM関節症」 マナボット 『香りの害』を知っておきましょう! — 香害に 配慮した暮らし 私たちにできる心づかい — スポーツ あなたの「飲み込む力」、大丈夫ですか? 備忘アワー 皆さんは、AEDを知っていますか? こども相談室 鼻水の吸引について

86号 2023 秋号	特集 『子宮頸がん』と『子宮体がん』全く別の病気で、 知っていましたか? マナボット 鼻炎について ～秋冬に気をつけたい鼻炎～ スポーツ スポーツにおける膝の怪我 一瞬十字靭帯損傷を放置しない!! Q&A 注意欠陥/多動性障害(ADHD)について こども相談室 赤ちゃんのうつぶせ寝について
85号 2023 夏号	特集 『かゆくないから大丈夫』は間違い!! かくれ水虫(足白癬・爪白癬)の完治を目指すそう マナボット つき指を深掘り♪ケガをした後の正しいケアを知ろう! スポーツ ジョギング・ランニングの効用 Q&A 熱中症と熱射病の違いについて こども相談室 扁桃肥大について
84号 2023 春号	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! マナボット 目の病氣『結膜炎』について知ろう! スポーツ 運動再開 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

公益社団法人 千葉県医師会 広報係

〒260-0026 千葉市中央区千葉港4-1

TEL 043-242-4271(代) FAX 043-246-3142

◎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90号コミュニケーションカード

1. 本誌入手先は? []

2. 特に興味を持った、印象に残ったコーナーは?

*該当コーナーの□に✓を入れてください。(複数可)

- 巻頭言 特集 スポーツコーナー マナビっと
 千葉県インフォメーション 元気からだ! Q&A こども相談室
 旬食野菜クッキング 医師会インフォメーション (まちがい探しクイズ)

3. 取りあげてほしいテーマは?

[]

4. 本誌へのご意見・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。

ご希望の方のみご記入ください

5. まちがい探しの答え * オリジナルグッズの応募は、こちら!

[. . .]

6. バックナンバーをご希望の方 *詳細は、14ページをご覧ください。
*送料分の切手を一緒に封筒でお送りください。

バックナンバー希望号数:	冊数:
号	冊

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。



ぜひ、お役立てください。

夜間・休日の 電話相談

- 通話料はご利用者様のご負担です。
- 救急・重症の場合は、迷わず「119」へ連絡してください。

【ご利用上の注意】

電話相談は、医療行為(診療や治療)ではありません。ご相談者様へのアドバイスであり、参考としていただくものですので、ご注意ください。



千葉県 救急安心 電話相談

病院へ行くか… 救急車を呼ぶか…

迷ったら相談

#7119

受付時間 平日・土曜日 18:00～翌朝8:00
日・祝・年末年始・GW 9:00～翌朝8:00

ダイヤル回線・IP電話からおかけの場合は

03-6810-1636



千葉県 こども急病 電話相談

受診するべきかどうか…

迷ったら相談

#8000

受付時間 毎日 19:00～翌朝8:00

ダイヤル回線・IP電話・光電話・銚子市からおかけの場合は

043-242-9939

ミレニアムへのご意見ご感想をお寄せください



リクエストも待ってるよ!

*右のコミュニケーションカードまたはハガキ等に1~6までの回答と、お名前・当選した場合のお名前表記・年齢・ご住所・電話番号(またはメールアドレス)を記載の上、ご郵送ください。

テーマ採用
プレゼントについて



たづねたご応募
待ってます
Please wait for your application



テーマが採用された方には、抽選でQUOカード(1,000円)を差し上げます。



できるだけ多くの皆さまのリクエストにお応えしてまいります。

84円切手を貼ってください

※R6.10.1からは110円切手になります。

260-0026

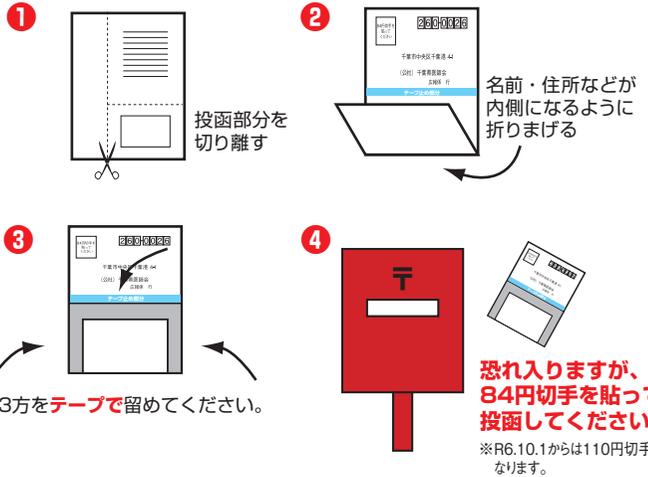
千葉市中央区千葉港 4-1

(公社) 千葉県医師会

広報係 行

テープ留め部分

封書の投函方法



谷 折 り

ふりがな お名前		
当選した場合のお名前表記	※ペンネーム、イニシャル、名前のまま、匿名希望など	
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	〒	
電 話	メールアドレス	

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。

ドク太&ナーピーのまちがい探し

オリジナルグッズは
 ふせん&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。下記のブロックに当てはめ、記号でお答えください。

※ 印刷のヨゴレ・カスレは含まれません



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

88号

テーマ採用・まちがい探し当選者

鎌ヶ谷市 オレンジのピーちゃん様 / 千葉市 はられちゃん様
 千葉市 けい様 / 市川市 ちゃんわか様 / 香取市 たまみ様
 山武市 とっちー様 / 流山市 流山S.K様 / 八千代市 まりちゃん様

おめでとうございます!



ご応募
 ありがとう
 ございました

前号の答え A・D・F・I・L

ミレニウム88号掲載内容に関するお詫び

2024年3月10日発行 ミレニウム第88号 特集『症状が出たり消えたりしながら全身に広がる「梅毒」を知って感染を防ごう!』において、3ページ記載の内容に一部誤りがございました。

【梅毒の検査方法】

- 誤)** ①脂質抗原検査:脂質抗原に対する抗体(RPR法)
 ②TP抗原検査:梅毒トレポネーマに対する抗体(TP抗原法)
- 正)** ①RPR法:非トレポネーマ脂質抗体を測定
 ②TP抗原法:梅毒トレポネーマ抗体を測定

【治療効果の判定】

- 誤)** 治療効果の判定は、脂質抗原検査(RPR法)で梅毒トレポネーマ抗体量を測定し、その数値等様々な条件で判断していきます。
- 正)** 治療効果の判定は、RPR法と梅毒トレポネーマを測定し判断していきます。

(梅毒診療ガイド(第2版),日本性感染症学会梅毒委員会梅毒診療ガイド作成小委員会

(委員長:荒川創一),厚生労働科学研究「性感染症に関する特定感染症予防指針に基づく対策の推進に関する研究」(研究代表者:三鴨廣繁)
http://jssti.umin.jp/pdf/syphilis-medical_guide_v2.pdf

読者の皆様、ならびに関係者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしました。謹んでお詫び申し上げます。

「県民公開講座」のお知らせ

講座テーマ **老いと共に生きる I**



日時

11月3日(日・祝)

13:00~16:00頃

会場

ホテルポートプラザちば

千葉市中央区千葉港8-5

TEL:043-247-7211(代表)



1 「認知症について」

袖ヶ浦さつき台病院 心療内科・精神科 細井 尚人 先生
(千葉県医師会理事)

2 「フレイルとロコモ」

聖隷佐倉市民病院 整形外科 岸田 俊二 先生

3 「今日から取り組む介護予防とかかりつけ医のすすめ」

あおぞら診療所 川越 正平 先生
(千葉県医師会理事)

申込方法

参加希望の方は、「参加申込フォーム」からお申込みください。なお、メール・ハガキ・FAXのいずれかの方法でも申込みいただけます。

件名に「11/3県民公開講座参加希望」と明記の上、下記1~7を記入し、送付先までお送りください。折返し受講票をお送りいたします。

- 1.代表者氏名 2.住所 3.年齢 4.TEL 5.FAX
6.ご職業 7.一緒に参加される方の氏名



〈送付先〉 千葉県医師会 地域保健課 宛

メール cmaigakkai@gmail.com

ハガキ 〒260-0026 千葉市中央区千葉港4-1

FAX 043-246-3142

〈お問合せ先〉 TEL 043-242-9246

参加申込フォーム



参加無料
なので
ぜひ来てね!