

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

共により良く生きるため
「パーキンソン病」を知ろう

◆ 元気からだ！Q&A

夏に気をつけたい「低カリウム血症」
～カリウム不足で救急搬送？～

◆ スポーツコーナー

ストレッチ運動と呼吸
～呼吸を意識して効果アップ！～

◆ こども相談室

こどもの予防接種について

◆ 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歳から
読んでほしい

子どもの近視と将来の目の病気
～成長期の目の使い方に注意！～



ナービー



ドクタ



子どものデジタル時間に要注意！
ルールを作って育ちを守ろう！

千葉県医師会理事 松本歩美^{まつもとあゆみ} 医師



今号もミレニアムを手にとり取ってくださり、ありがとうございます。今回は、スマホなどデジタルツールとの付き合い方がテーマです。

長時間のデジタルツールの使用は子どもの心身に影響します。特に、深刻なのは脳へのダメージです。毎日長時間デジタルツールを使う子どもの脳は成長が少ないことがわかっており、学習困難や感情のコントロールへの影響が懸念されています。近視の小学生が増えていることも心配です。近視が強いと、成人後に失明の危険がある網膜の病気が緑内障になりやすいのです。

とはいえ、デジタルツールを使わないというわけにはいきません。そこで大切なのは親子でルールを作り、それを守ることです。子どもが小さいうちは、観るタイミングや内容を、必ず大人が決めるようにお願いします。大きくなりスマホを持たせるときは、使う時間や用途を決めたり、例えば、許可なしにアプリをダウンロードしない、などといったルールが必要です。

あわせて考えていただきたいのは、デジタルツールを使わない遊びの有用性です。外遊びは視力の改善にもつながりますし、室内では折り紙やあやとりもおすすです。忙しいパパやママが多いので、おじいちゃんやおばあちゃんにもご活躍いただけたらありがたいと思います。

今までルールを決めていなかったという方も、ルールは決めただけで守られていない…という方も、子どもたちのデジタルツールの使い方を、もう一度ご家族で話し合ってみませんか？

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。

2025 June
ミレニアム millennium 第93号

目次

特集

共により良く生きるため
「パーキンソン病」を知ろう 1

スポーツコーナー

ストレッチ運動と呼吸
～呼吸を意識して効果アップ!～ 5

からだのソラシド♪ マナボっと

子どもの近視と将来の目の病気
～成長期の目の使い方注意!～ 6

元気からだ! Q&A

夏に気をつけたい「低カリウム血症」
～カリウム不足で救急搬送?～ 9

千葉県インフォメーション

- ・梅毒の報告数が高止まりしています!
- ・健診は毎年受けましょう!
- ・認知症のことでお悩みではありませんか? 10

こども相談室

こどもの予防接種について 12

旬食野菜クッキング

きゅうりとレタスのやみつきサラダ 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2025年5月末時点のものです。



共により良く生きるため 「パーキンソン病」を知ろう

監修 千葉大学医学部附属病院
脳神経内科 平野成樹医師

■ 体が動くメカニズム

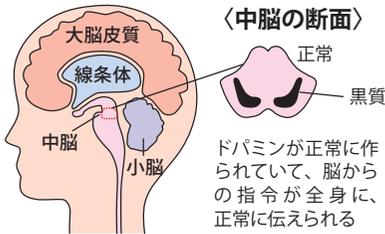
私たちの体は、大脳皮質からの指令が筋肉に伝わることで動いていて、その指令を伝えるために大切な物質が「ドパミン」です。ドパミンには、この指令を調節する役割があり、車に例えるとアクセルのような働きを担っています。



この病気は、神経変性疾患でアルツハイマー病に次いで発症数が多い病気です。

〈体を動かすときの脳の仕組み〉

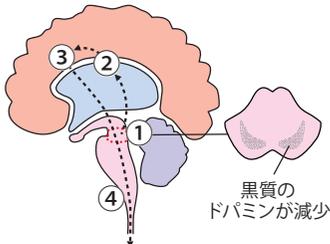
ドパミンは、中脳の「黒質」にあるドパミン神経細胞で作られています。



「ドパミン」で聞いたことがあるけど、体を動かすために大事な役割があったなんて、知らなかったビッ...



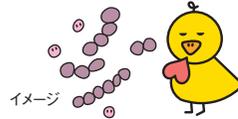
〈パーキンソン病 脳内変化の仕組み〉



ドパミン神経細胞が減るため、運動障害が起こります。

- ① α-シヌクレインにより、黒質でドパミンが十分作られない
- ② 線条体へ送るドパミンが減る
- ③ 大脳皮質へ指令が届きづらい
- ④ 運動の指令がうまく伝わらず運動機能が低下する

α-シヌクレインが原因みたいだビッ



ドパミンが減る原因は、①のドパミン神経細胞の中に、α-シヌクレインというタンパク質が集まって増えてたまり、ドパミン細胞が壊れることに関連している、とされています。

▼ パーキンソン病って？

パーキンソン病は、運動の調整に重要な役割を果たす「ドパミン」という神経伝達物質が減少することで運動機能に障害が起こる病気です。
ドパミンは加齢に伴い誰でも少しずつ減っていくものですが、パーキンソン病では健康な人と比べ著しいスピードで減少してしまいます。それにより、動作が遅くなったり、手足が震えたり、動かしにくくなるといった運動症状が現れます。
また、ドパミンは運動機能だけでなく精神的な働きにも深く関わっているため、ドパミンが減少すると、何かをしようとする意欲が低下し気分が沈み、不安に感じやすくなります。

「歩くのが遅くなった」「手足が震える」。自分、あるいは家族のそんな変化に気づきながら、年齢のせいにしてはいませんか？
パーキンソン病は高齢になるほど発症しやすい病気です、超高齢社会の日本では65歳以上の100人に一人が発症するほど身近な病気となっています。世界的にも「パーキンソンパンデミック」と呼ばれるほど患者数が急増している今、いったいどんな病気なのか、ぜひ知っておきましょう。

■ 発症前にみられる非運動症状例

▶ 夜驚症



▶ 不安障害・抑うつなど



▶ 嗅覚障害など



発症する5~10年前に出る症状があるなら、気をつけておくことができそうだしっ



※いずれの症状もみられないこともあります。

■ 発症後にみられる症状

〈初期にみられる症状例〉

動きが遅くなる(無動)

- ・ 立つ、歩く、書くなどあらゆる動作が遅くなる
- ・ 歩くときに手を振らなくなる
- ・ 話し方の抑揚がなくなる(ぼそぼそ話す)
- ・ 顔の表情が乏しくなる



手足が震える

- ・ じっとしている時に震える
- ・ 片方の手や足から始まることが多い
- ・ 不安や緊張で震えが強くなる
- ※震えは、全ての人に必ず出るわけではなく、出ないこともあります。



筋肉がこわばる

- ・ 手足の筋肉が硬くなりこわばる(動かしにくい)
- ※余計に動きが小さくなり、ひどいと痛みが出ることもあります。



〈主に進行期にみられる症状例〉

バランスがとれない

- ・ 体のバランスがとりにくくなり、転ぶ(症状が進むと、腰が曲がったり体が傾く)
- ・ 歩いている時に止まれなくなる(突進歩行)



ゆっくり進行していらしいっ



これらの症状は、パーキンソン病以外の病気にもみられる症状ですので、自分で「パーキンソン病」と決めつけるのではなく、必ず医療機関で相談しましょう!



50歳以上に多い病気ですが、まれに40歳以下で発症する方もいて「若年性パーキンソン病」と呼ばれます。現時点では根治できる治療はなく国の定める指定難病となつていますが、薬で症状の治療(緩和・改善)が可能です。パーキンソン病が直接の原因で亡くなることはありません。

▼ **前ぶれとなる非運動症状にも注意**

パーキンソン病という体の動きの変調ばかりが注目されがちですが、近年の研究により、運動症状が現れる5~10年も前から、体の動きに関係しない「非運動症状」が出現していることがわかってきます。

パーキンソン病の前ぶれのように現れる非運動症状には、夜驚症(睡眠中の夢を見て叫んだり暴れたりする)、根拠のない不安・無気力・パニック発作・抑うつといった精神的な症状、匂いがわからなくなる嗅覚障害、便秘・頻尿、体重減少など、実に多様な症状が挙げられます。これらは運動症状に比べて、病気によるものと認識されにくいのですが、パーキンソン病を早期に発見しうる症状とも言えます。

その後に見られるのが「動きが遅くなる」「手足が震える」「筋肉がこわばる」などの運動症状です。これらの運動症状は一般的に片手もしくは片足に現れ、次第に反対側にも進行し、強まっていきます。

歩き方にもパーキンソン病特有の症状が現れます。初期からみられる特徴としては、歩幅が狭く小刻みになる、足をすりながら歩く、腕

■ 検査と診断の一例

現時点では、パーキンソン病を確実に診断できる検査方法はありませんが、自覚症状や神経所見であてはまり、他の病気ではないことを確認しながら総合的に判断します。



パーキンソン病は、脳の萎縮などの病変がなく、CTやMRIでは異常がみられないため、これらの検査は別の目的で用いられます。

▶ 問診

▶ **ドパミントランスポーター画像** 薬品を使って脳の中のドパミンの働きを調べる

▶ **CT・MRI** パーキンソン病以外の病気がないか、鑑別のために行う など



■ 治療

1. 薬物療法

脳内で減っているドパミンを薬で補います。

レボドパ (L-ドパ)	脳内でドパミンに変化し、即効性があり最も効果的。遅い動作が改善する。
ドパミンアゴニスト	長時間効く。治療効果はやや弱いが、1日中穏やかで安定した効果が期待できる。内服用だけでなく、貼付薬・注射薬もある。
その他 (ドパミン調整薬・非ドパミン系薬剤など)	MAO-B 阻害薬、COMT 阻害薬、ドパミン遊離促進薬、ドプス、抗コリン薬など。

2. 外科治療

運動症状のコントロールが難しくなった場合や薬物を減らしたい場合は、手術が選択されます。

脳深部刺激療法 (DBS)	脳に電極を埋め込み電気刺激を与え運動機能を改善する。 ※薬の効果が落ちてきた中期～進行期に有効とされています。
---------------	--



3. リハビリテーション・運動療法

パーキンソン病と診断されたら、すぐに始めることが大切です。

- リハビリテーション(バランスや筋力を保つ運動 / ストレッチ など)
- □・声のリハビリテーション(大きな声で音読・カラオケ など)
- ウォーキング



を振らなくなる(振るのが小さくなる)といった症状があります。

進行してくると、体のバランスがとりづらくなったり、足底が地面にへばりついたように感じられてなかなか一歩が出ない「すくみ足」や、体がつんのめるように前かがみになり急に小走りになってしまう「突進歩行」などの症状が現れ、転びやすくなり、長い距離を歩けなくなります。

▼ **治療法の進化により予後が劇的に改善**

かつては、発症すると十年ほどで寝たきりになると恐れられていたパーキンソン病ですが、近年、様々な薬や治療法が開発され、症状を劇的に改善できるようになりました。

治療の基本となるのは、レボドパ (L-ドパ) という薬を使った薬剤療法です。レボドパは、脳内でドパミンに変換されてドパミン不足を補う薬で、早期から服用すると数年間は、ほぼ一日中症状を抑えることができます。

ただ、症状の進行に伴って、効果の持続時間が短くなってくるため、その際はレボドパを増やしたり、ドパミンの代わりとなる薬や、ドパミンの効果を高める薬を使います。このように病状に合わせて、複数の薬を組み合わせながら治療していくことで、症状をコントロールできる期間は飛躍的に長くなりました。

また、薬物療法で十分な効果が得られなくなった進行期の患者さんに対しては、手術で脳に電極を埋め込んで刺激を与え症状を改善させる「脳深部刺激療法」も開発され、福音となっています。

■ パーキンソン病と診断されたら、続けてほしいこと(例)

毎日 10 ~ 30 分運動する!

ストレッチ	可動域が狭くなっている関節や、筋肉の緊張が強いところを中心に、呼吸を意識しながら行う。	
ウォーキング	背中を伸ばし、足はかかとから地面につけ、腕を振ることを意識しながら行う。	
筋力トレーニング	体幹や脚の筋力維持のトレーニングを中心に行う。	

*この他、個々の症状にあわせ嚙下訓練や呼吸訓練などのメニューを行うこともあります。

体重を減らさないようにする!

- エネルギー源の主菜・主食はしっかり摂取する
- 体調管理のために定期的に体重を測る
- 体重減少がみられたら、炭水化物を増やしたり、おやつなどでエネルギーを補給する



日中、やることを作る!

- 楽しいと思えることを見つける
(昼寝をしないように、楽しいと思えることをして日中過ごす)
- なるべく人と会う



〈これからの治療について〉
パーキンソン病の治療法は、日々進歩しています。進行そのものを抑制できたり、長期間効果を持つような薬の開発・研究などが進められています。このような医療の進歩に期待を寄せながら、処方された薬を正しく内服し、今できることを焦らず行っていきましょう。



お医者さんと一緒に、快適に暮らせる過ごし方を見つけていくピッ



▼日常生活維持に重要な運動療法

「パーキンソン病は今や天寿を全うできる病気」と前述しましたが、そのために薬物療法と並んで欠かせないのが日頃の運動です。

体を思うように動かしにくくなるパーキンソン病では、「転ぶのが怖い」という理由から動かなくなってしまう患者さんが非常に多くみられます。

しかし、寝転んでばかりの生活を送っていると運動機能が低下するだけでなく、無気力、うつ、睡眠障害、便秘などの非運動症状まで悪化させてしまいます。

パーキンソン病と診断されたら、専門家の指導のもとすぐに運動療法を始めましょう。運動やリハビリテーションは、筋力や体力の維持や転倒予防にもつながり、これを継続していくことは、日常生活に必要な動作をできるだけ長く保つていくことに大きく役立ちます。パーキンソン病治療にとって、薬物療法と日頃の運動は車の両輪のように重要なのです。

また、ドパミンは楽しいと脳内で分泌され、楽しくないと出なくなりやすくなります。ドパミンを増やすためにも好きな趣味を続けたり積極的に人と会うなどして人生を楽しむことをあきらめず、治療や運動に前向きに取り組んでいくことが大切です。

ストレッチ運動と呼吸 ～呼吸を意識して効果アップ!～

筋肉が硬くなると、筋肉や関節の痛みやケガ、転倒の原因になります。その予防にストレッチ運動が推奨されていますが、今や高齢者からプロアスリートまで、多くの人々がストレッチ運動を行っています。これは、とても良いことだと思います。

ストレッチ運動は、①反動をつけない ②痛むような強い伸ばし方はしない ③深くゆっくり呼吸をする というのが基本です。

そして、その呼吸は「吸気：呼気」を、おおよそ「1：2」になるようにします。3秒吸って6秒吐くようなイメージです。1分間の呼吸数は、おおよそ6回くらいになります。また、禅やヨガで行われるような「お腹を膨らませて吸い、お腹をへこませながら吐く」腹式呼吸では、副交感神経が優位になるだけでなく、いくつかのストレスホルモンが減少することもわかっています。したがって、腹式呼吸の状態でのストレッチが理想です(しかし、胸を大きく使う胸式呼吸でも、筋肉の柔軟性や自律神経を整える効果は十分望めます)。

注意していただきたいのは、呼吸を止めてストレッチすることです。時々、このような方をお見かけしますが、これはダメです。その対策としては、「1、2、3…」と意識して数を数えると、呼吸が止まることが少なくなりますので、ぜひ試してみてください。

深くゆっくりとした呼吸は自律神経を整え、心身の状態を良好に保とうとする働きを促進させます。自律神経は、基本的には自動的に調節される神経で、意識して調節することはなかなかできません。『さあ、少し脈拍を下げてみましょう!』と言われても普通はできません。しかし、手首で脈を確かめながら、呼吸を深く、ゆっくりしてみてください。息を吐いている時の方が、少し脈が遅くなるのがわかるかと思います。それは、息を吐いている状態の方が、副交感神経が刺激されることがわかっているため、この時間(息を吐いている時間)を長くするのです。副交感神経が優位な状態だと、血管が拡張し血圧も下がり、その上、心理的なリラックス効果もあります。

皆様も呼吸を意識したストレッチ運動で、筋肉を柔軟にしてケガを防ぎ、心身をリラックスさせる習慣をつけていただけると嬉しいです。



子どもの近視と将来の目の病気 ～成長期の目の使い方に注意!～

監修 千葉県医師会 岸真理 医師

みなさんは、裸眼視力^{らんがんしりょく}※が1.0未満の小・中学生が増えていることを知っていますか。この子どもたちのうち、約8～9割が「近視である」とされています。

今号では、低年齢化してきている「近視」について、大切なことをお伝えしたいと思います。

※メガネやコンタクトレンズをつけていないときの視力



実は、目は見えている部分だけではなく、内部にも続きがあり、脳とつながっています。

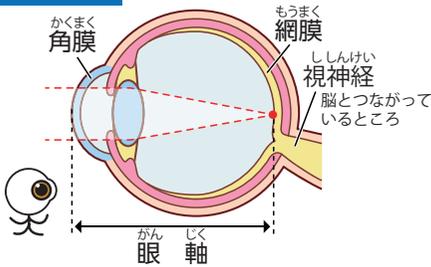


まず、近視について解説します!

近視とは、遠くのものを見るときに、目のピントが合わずに物がぼけて見えるようになる目の病気です。正常の見え方と比較してみましょう!



正常



近くの見える方



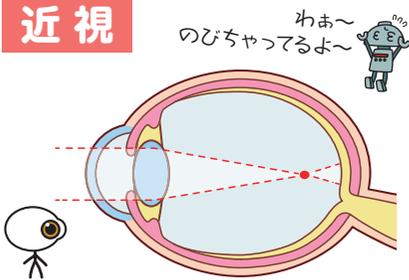
遠くの見える方



正常だと、近くも遠くもちゃんと見えているね!



近視



近くの見える方



遠くの見える方



近視は近くは見えるけど遠くはぼやけて見えちゃうピッ

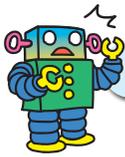


近視は、眼軸（角膜から網膜までの目の奥行き）がのびてしまう状態のことをいいます。

おまけっと 〈近視になるのは、環境（生活習慣）が重要な原因の一つ!〉

近視になる原因として、アジア人は遺伝もありますが、最近の研究では、近くばかりを見る作業が増えた、外で過ごす時間が少なくなったなど、「環境が原因で近視になってしまう」ということも考えられるようになりました。





眼軸がのびちゃうとどうなるの？

成長の途中で近視になった場合、体の成長が止まるまで眼軸がのび続ける可能性があり、一度のびた眼軸は、元にはもどりません。そのため、幼少期（約10歳以下）で近視になると、「強度近視」の状態になりやすいのです。



強度近視について

「強度近視」とは、眼軸が標準の範囲より長くのびてしまい、近視の度合いがとても強くなることです。

強度近視になってしまうと、「大人になったときに他の病気になってしまふ可能性がある」ということがわかりました。



強度近視になる可能性が増えちゃうので、小さいころから近視にならないようにしなくちゃいけないんだピツ

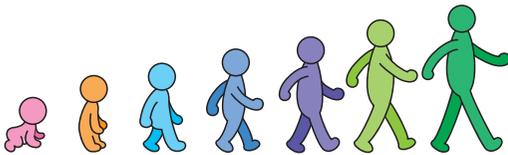


近視ではない場合と比較して

大人になったときにかかりやすくなってしまう目の病気

- 緑内障
- 網膜剥離
- 周辺部網膜変性
- 近視性黄斑症
- 白内障

みなそれぞれに、視力を失ってしまうこともある病気なのです。



大人になったとき なくかも



病名はむずかしいので、覚えなくてもいいピツ。子どもの近視が将来の病気につながっていることだけ覚えておくピツ

昔の常識をリセットしよう！

近視になったら...

今

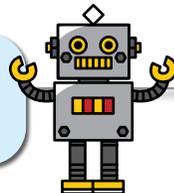
- 大人になったとき、視力を失う病気になりやすい！（「不便なだけ」じゃないんだよ）
- 近視にならないようにしたり、近視をこれ以上進ませないための解決策がわかってきたよ！

昔

メガネをかければ見えるし、近視はちょっと不便なだけ！



今までの常識を変えないといけないみたいだね。



みんなで始めよう「近視予防大作戦」!!

近視をこれ以上進ませない!
近視にならない! ために
大切な環境(生活習慣)です。



「外で過ごす時間」といっても、
タブレットやスマホゲームを外で
やるんじゃなくて、しっかり体を
動かして遊んでくださいね!



☆ 外で過ごす時間を増やしましょう!

学校の日^{きょうがひ}は1日1時間
半、休日^{きゅうじつ}は2時間を目標^{もくひょう}に、
できるだけ外で遊ぶように
してね!



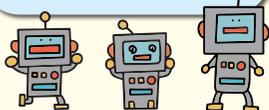
〈外で過ごす時の注意〉

近年^{ここん}の夏^{なつ}はとても暑い^{あつい}の
で、日かげや^{ひかげ}ずしい時間帯^{じかんたい}
を選び、熱中症^{ねつちゅうしょう}・紫外線^{しがいせん}対
策^{さく}をして遊ぶようにしてね。



(くもり空^{くもりぞら}や日かげでも、近視^{きんし}予防^{よぼう}になる
明るさ^{あかるさ}は確保^{かくほ}できることが多いです)

遊んで近視^{きんし}予防^{よぼう}に
なるなんてステキ!



業間^{ぎやま}休み^{やすみ}や昼休^{ひるやすみ}みも
積極^{せつきよく}的に外^{そと}に出て
遊ぶ^{あそぶ}んだピッ~



☆ 近くのものを見る時、 作業^{しやぎ}するときは姿勢^{しせい}に 注意^{ちゅうい}しましょう!

- ① 近くのものを見る時は
30cm 以上はなす
- ② 背筋^{せすじ}をのぼし、良い姿勢^{しせい}で
見る
- ③ 左右^{さゆう}の目が同じ距離^{きょり}で物を
見られるようにする



〈目の休けい〉

読書^{よみかき}や書き物^{かきもの}をするときは、20分に一度は
遠く^{とほく}を見て、少なくとも20秒^{20びょう}
くらは目を休ませ^{やすませ}てね!



20-20-20 ルール



20分



20
フィート



20
秒

「20-20-20 ルール」と覚えてね。

20分 近くを見ていたら
20 フィート以上 先を見る
20 秒 でいいから目を休ませて

※ 20 フィートは約 6m

☆ その他

寝^ねる1時間前^{1じかんまえ}には、デジタル機器^{でじたるきぎ}を見ないようにして、
早寝早起^{はやねはやくし}きを心がけましょう。

※ スマートフォンやタブレットなどデジタル機器^{でじたるきぎ}の近視^{きんし}予防^{よぼう}の具体的^{くわんたいぎ}
な使い方は、今はまだ研究途中^{けんきゅうちゅうじゆう}のためルールとしてはお伝えできま
せんが、連続^{れんぞく}使用^{しゅうぎょう}はさけたほうがよいでしょう。

自分の目は自分で守る!
を合言葉^{あひことば}に、
今すぐはじめよう。

自分で
守るぞ!



保護者の皆さまへ

- ・ 近年では、6歳未満^{6さい未満}で近視^{きんし}を発症^{はつせい}することも珍しくないようです。日頃から、お子様の視力^{しりき}観察^{くわんさつ}をお願いします。
- ・ 近視^{きんし}の有無^{いうむ}にかかわらず、屋外活動^{おくわい}は低年齢^{ていねんれい}のお子様にも有効^{ゆうこう}です。
- ・ レーシック手術^{れいしきくじゆつ}や ICL 手術^{いかりくじゆつ}などの近視^{きんし}矯正手術^{きょうせい}をしても、残念ながら近視^{きんし}によって薄くなっ
た眼底^{がんてい}はそのままです。

【大切なお願い】

お子様たちの将来^{しょうらい}の視力^{しりき}維持^{えいじ}のためにも、成長期^{せいちょうき}に眼軸^{がんじく}が伸びないように、ぜひ、
環境^{かんげい}(生活習慣^{せいかくじかん})に気をつけてあげてください。

元気からだ！ Q&A

夏に気をつけたい

「低カリウム血症」

「カリウム不足で救急搬送？」

千葉県医師会理事

高澤 努 医師

みなさんは体内に存在するカリウムの役割をご存じですか？ カリウムは、体の細胞や筋肉、神経の働きを正常に保つために欠かせないミネラルです。

暑い夏、汗をかくことが多い季節ですが、体内のバランスが崩れることで「低カリウム血症」という状態になることがあります。低カリウム血症とは、血液中のカリウム濃度が低下することを指し、さまざまな体の不調がみられ、重症化すると危険な状態を引き起こすこともあります。

Q 低カリウム血症は、どんな症状になるの？

A カリウムが不足すると、初期症状として、筋力の低下やけいれん、疲労感や倦怠感、動悸（心臓がドキドキする感じ）、便秘などの症状が現れます。

※重症化すると、足のまひから徐々に脱力し歩行困難、不整脈や呼吸困難を引き起こし、救急搬送されることもあります。

Q なぜ夏に起りやすいの？

A ① 汗を大量にかく

暑さや運動で汗をかくと、体内のカリウムが失われます。特に水分補給を水やお茶だけで行くと、カリウムを十分に補えないことがあります。

② 嘔吐や下痢

夏は食中毒やウイルス性胃腸炎が多く、嘔吐や下痢によって体からカリウムが急激に失われることがあります。

③ 利尿薬や一部の薬剤の使用

血圧を下げるための利尿薬などを服用している方は、尿と一緒にカリウムが排出されやすくなります。

④ 偏った食生活

夏は食欲が落ち、冷たい麺類や飲み物だけで済ませがちですが、これではカリウムが不足する可能性があります。

Q 予防することはできるの？

A 夏の低カリウム血症を防ぐためには、次のような対策が有効です。

① カリウムを含む食品を意識してとる

カリウムは果物や野菜に多く含まれています。バナナ、トマト、スイカ、ほうれん草、アボカドなどが手軽に

とれるおすすめ食品です。

② 水分補給は適切に

大量の汗をかいたときは、水やお茶だけでなく、スポーツドリンクや経口補水液を活用して、電解質（ナトリウムやカリウム）を補うようにしましょう。

③ 胃腸の健康を保つ

夏場は食中毒予防のために食品管理を徹底し、胃腸を守る工夫をしてください。下痢や嘔吐が続く場合は早めに医療機関を受診しましょう。

④ 薬の服用に注意する

利尿薬や特定の薬を使用している方は、主治医に相談しながら体調管理を行いましょ。

重症化させないために

低カリウム血症は、初期症状が見過ごされがちですが、放置すると重大な健康リスクにつながる可能性があります。

暑い夏は、汗や体調不良によるカリウムの喪失が増えるため注意し、体に違和感があったら早めに医師に相談し、暑い夏を乗り切りましょう！



梅毒の報告数が高止まりしています!



【千葉県の状況】

令和6年の千葉県内の患者報告数は454例となり、平成11年に感染症法が改正されて以降、最多の報告数となった令和5年とほぼ同水準で推移しています。特徴として、男性では20代から50代で多く、女性では20代の感染者が多い状況です。



【感染経路】

主な感染経路は、感染している部位と粘膜や皮膚との直接の接触です。具体的には、性器と性器、性器と肛門（アナルセックス）、性器と口の接触（オーラルセックス）などが原因となります。

【症状等】

初期（感染後数週間～数か月）には、感染部位にしこりが生じるほか、体全体に赤い発疹が出る場合がありますが、治療を行わなくても消えることがあります。

しかしながら、治療しないまま数年経過すると、心臓や血管、脳などに病変が生じて、死亡することがあります。

また、妊婦の感染では、胎盤を通じて胎児に感染し、早産、死産、新生児死亡、奇形が起こることがあります（先天梅毒）。

【予防方法】

コンドームの適切な使用は、梅毒だけでなくHIV等の性感染症にも有効ですが、100%予防できるとの過信は禁物です。また、不特定多数の人との性的接触は感染リスクを高めることから、回避することが望ましいです。



【治療】

気になる症状がある場合は、性的接触を控え、早めに医療機関を受診しましょう。

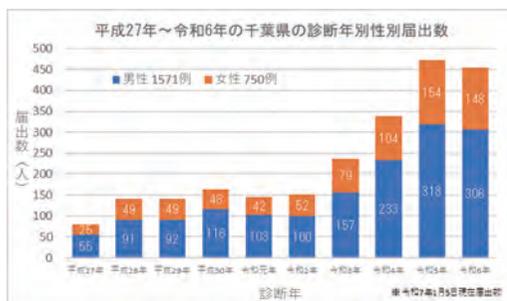
なお、一般的には、処方された薬を内服することで治療しますが、状態によって治療期間等が異なるため、医師の指示に従いましょう。

また、一度感染したとしても再感染することがあります。パートナーも感染している場合が多いため、一緒に検査を受け、感染していた場合には、一緒に治療を行うことが大切です。

【検査を受けましょう】

梅毒やHIVなどの性感染症は、感染に気づかない場合が多くあります。

県では、保健所等において、無料・匿名で検査を実施しています。受検を希望される方は県ホームページをご確認ください（「千葉県 性感染症検査」で検索）。



お問い合わせ 千葉県健康福祉部疾病対策課 TEL 043-223-2691

健診は毎年受けましょう！

多くの市町村や事業所で、特定健診が始まっています。

40～74歳の方は特定健診、75歳以上の方は後期高齢者健診の対象です。

生活習慣病は、ほとんど自覚症状のないまま進行します。年1回は健診を受けることが、生活習慣を見直すチャンスにもなります。

高血圧や糖尿病等で治療を受けている方も、年1回は健診で健康状態を確認しましょう。

健診の案内は、加入している医療保険者から通知されます。



ホームページ

特定健診・特定保健指導について

URL <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/seikatsushuukan/tokuteikenshin.html>



お問い合わせ 担当

ご加入の健康保険の医療保険者へ

千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2405

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、ひとりで抱え込まず、身近な人や相談窓口にご相談してみましょう。

県では、認知症のこと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」を開設しています。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)	午前10時～午後4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)	午前9時～午後3時(祝日・年末年始を除く)
	場所	千葉大学医学部附属病院内	☎ 043-226-2601(直通)

お問い合わせ 千葉県健康福祉部高齢者福祉課 TEL 043-223-2237

こどもの予防接種について

千葉県小児科医会 こ だ ま た か ひ ろ 小玉隆裕 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 予防接種はなぜ必要なの？

予防接種には「個人を守る」「社会を守る」という2つの役割があります。

まず、予防接種を受けると、その病気の発症や重症化を予防できます。例えば、日本脳炎という病気では、発症すると20～40%の方が亡くなり、生存しても45～70%に重度の後遺症を残すと言われていますが、4回の予防接種で発症のリスクを75～95%減らします。これが「個人を守る」ということです。

次に、多くの人が予防接種を受けることで、集団の中に感染者が出て、流行を阻止することができます。これが「社会を守る」ことになります。例えば、赤ちゃんが百日咳に感染すると重症化し致命的になることがあります。周りの人がきちんとワクチンを接種することで、予防接種を受けられない2か月未満の赤ちゃんが百日咳に感染することを防ぎます。感染や重症化の予防はもちろん、流行していない病気を再び流行させないように予防接種は必要なのです。

Q2 混合ワクチンを接種しても大丈夫なの？

混合ワクチンのメリットとしては、受診や針を刺す回数が減る、接種忘れ・接種ミス

減少、複数の免疫を短時間で得られることがあります。では、デメリットはなんですか？少なくとも予防接種を受ける側にとっては「無い」と言っていきたいと思います。

一つわかりやすい例を挙げますと、土の上で転んだ時のことを考えてみましょう。天然の土1gの中には、1,000種類以上の細菌や大量のカビがいます。これらが傷から体内に入ることによって、少なくとも混合ワクチン以上の抗体が作られることとなります。しかし、免疫系でのトラブルは起こりません。このことからわかるように、数種類の抗原を接種する混合ワクチンを恐れる必要はないのです。

Q3 接種予定内に受けられなかったのですが、どうすればいいですか？

スケジュール期間中に接種できなかった場合、公費(無料)の対象にはなりません。自費(有料)での接種は可能なものもあります。前述したとおり、打たなくて良いワクチンはありませんので、期間を過ぎてしまった接種については、かかりつけの医師にご相談ください。



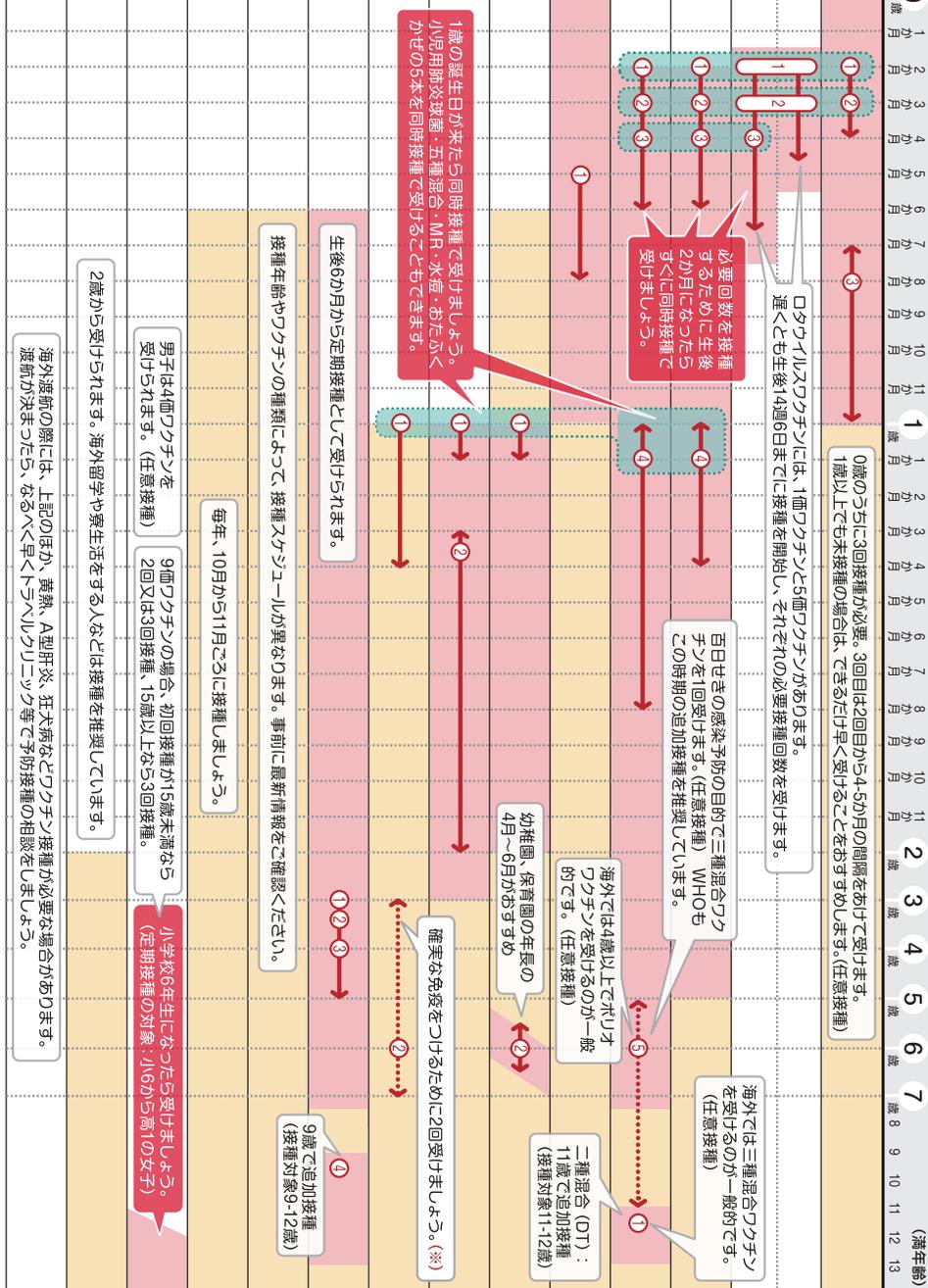
* 次ページは「予防接種スケジュール2025年4月版(2025年2月作成)」ですので、参考になさってください。

予防接種スケジュール

大切な子どもをVPD(ワクチンで防げる病気)から守るためには、接種できる時期になったらできるだけベストのタイミングで、忘れずに予防接種を受けることが重要です。このスケジュールはNPO法人NPOを知って、子どもを守る会の会によるもっとも早期に免疫をつけるための提案です。お子さまの予防接種に関しては、地域ごとの接種方法やVPDの流行状況に応じて、かかりつけ医と相談のうえスケジュールを立てましょう。

ワクチン名	接種済み	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	(満年齢)
不活化ワクチン B型肝炎 (母子感染予防を除く)	<input type="checkbox"/>															
生ワクチン ロタウイルス (飲むワクチン)	<input type="checkbox"/>															
不活化ワクチン 小児用肺炎球菌	<input type="checkbox"/>															
不活化ワクチン 五種混合 (ポリオ、百日せき、破傷風、ポリオ・ヒブ)	<input type="checkbox"/>															
生ワクチン BCG	<input type="checkbox"/>															
生ワクチン MR (麻しん風しん混合)	<input type="checkbox"/>															
生ワクチン 水痘 (おすはとうそ)	<input type="checkbox"/>															
生ワクチン おたふくかせ	<input type="checkbox"/>															
不活化ワクチン 日本脳炎	<input type="checkbox"/>															
mRNAワクチン 新型コロナウイルス	<input type="checkbox"/>															
不活化ワクチン インフルエンザ	<input type="checkbox"/>															
不活化ワクチン HPV(2価、4価、9価) (ヒトパピローマウイルス)	<input type="checkbox"/>															
不活化ワクチン 髄膜炎菌	<input type="checkbox"/>															
生ワクチン 渡航ワクチン	<input type="checkbox"/>															

定期 定められた期間内で受ける場合は原則として無料(公費負担)。
任意 多くは有料(自己負担)、自治体によっては公費助成があります。
任意 任意接種ワクチンの必要性は定期接種ワクチンと変わりません。
任意 異なる種類の注射の生ワクチン同士の接種間隔は最短で4週間です(4週間後の同じ曜日から接種可)。





きゅうりの主な産地
旭市・九十九里町・山武市
大網白里市・一宮町



きゅうりとレタスのやみつきサラダ

ドレッシングがポイント！
さっぱりして、いくらでも食べられちゃう♪



材料(2人分)

- きゅうり 1/2 本
- レタス 1/2 玉
- <ドレッシング>
- にんにくすりおろし 1 かけ分
- だしの素 小さじ 1/4
- 水 大さじ 2
- 塩 小さじ 1
- 砂糖 大さじ 1
- ごま油 大さじ 2
- 白ごま 大さじ 2
- 酢 小さじ 1/2

*ドレッシングは、作りやすい分量で表記しています。



作り方

- ① ボウルにドレッシングをつくっておく。
 - ② きゅうりはピーラーで皮をむいて斜めにスライスする。
 - ③ レタスは洗って水気をよく切り、一口大にちぎる。ボウルに、きゅうり・レタスを入れ、①のドレッシングを適量あえる。
- ※ お好みで、白髪ねぎをのせても美味しくいただけます。

知ってる？ きゅうりのこと (監修 ぬねととしこ 管理栄養士)

きゅうりはトマトやナスなどと並ぶ、夏野菜の代表格！

きゅうりは約95%が水分なので、食事から手軽に水分摂取できるというのは、暑い夏にはぴったりの食材です。また、パリッとした歯ごたえと爽やかな香りもきゅうりならではの魅力です。食欲が落ちてしまいがちなこの季節、加熱調理しなくても食べられるきゅうりを、ぜひ活用してください。

注) 体が冷えやすい方や胃腸が弱くお腹を壊しやすい方は、食べすぎに注意しましょう。

ぼくの自慢は、水分たっぷりなところだよ！あとね... 目立たないけど、カリウム・ビタミンCとかも入ってるんだ～



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93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、裏表紙をご覧ください。
* 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



*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



たいねんがひん
待ってらっしゃい



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。

110円切手を
貼ってください

260-0026

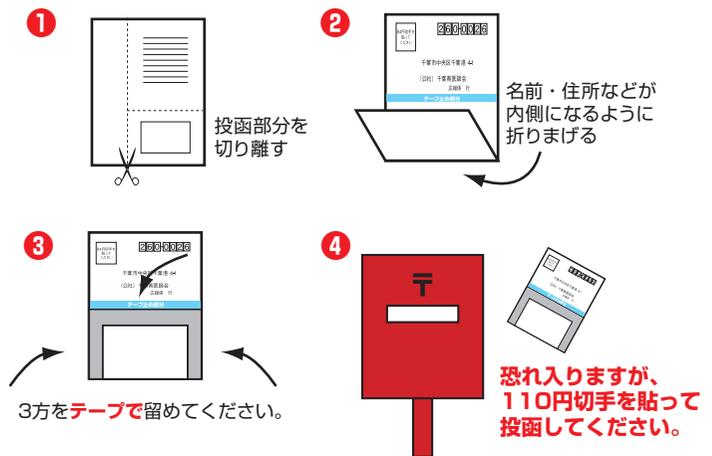
千葉市中央区千葉港 4-1

(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、「ミレニアム」を発行しています。

ドク太&ナーピーのまちがい探し

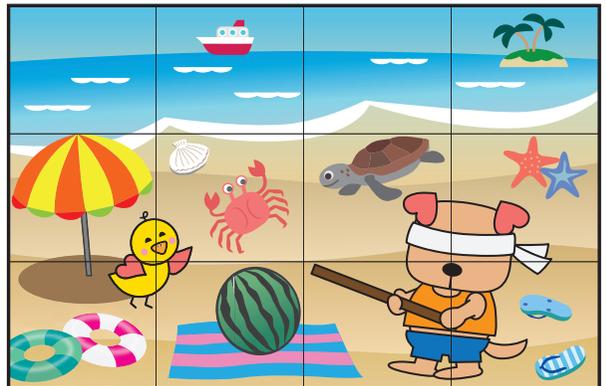
オリジナルグッズは
 ふせん&クリアファイル

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!



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

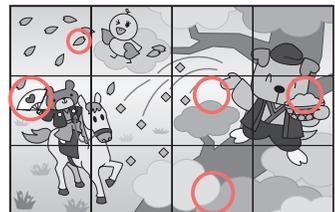
* P15のコミュニケーションカードまたはハガキや封書などに答えをご記入の上、ご応募ください。
 * 2025年8月31日必着



※ 印刷のヨゴレ・カスレは含まれません

前号の答え A・E・G・H・K

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



91号テーマ採用・まちがい探し当選者

我孫子市 匿名希望 様 / 市原市 2106様 / 習志野市 サツチャン様

鎌ヶ谷市 はなちゃんのママ様 / 佐倉市 ぶー君 様

千葉市 にんにん 様 / 松戸市 I.Y 様 / 松戸市 テルサン 様



ミレニアム 通巻第93号 2025年6月10日発行

発行：公益社団法人 千葉県医師会 〒260-0026 千葉市中央区千葉港4-1
 TEL 043-242-4271 (代) FAX 043-246-3142 <https://www.chiba.med.or.jp>
 編集・印刷：株式会社集賛舎

本会の許諾なく記事及びイラスト等を転載・複製することはできません。
 希望される方は申請が必要となりますので、千葉県医師会ホームページまたはミレニアム担当者までご連絡ください。

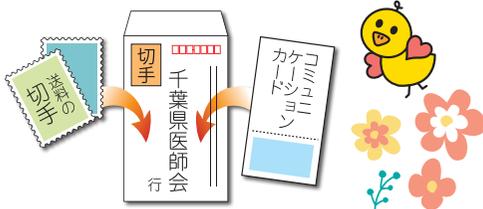
定期購読・バックナンバーのご案内

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)ミレニアムを発行しています。

ぜひお役立て
ください!



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 発行:年4回 (3・6・9・12月)	郵便切手(送料)
	180円分の切手×4回分
① お名前	② 郵便番号
④ 電話番号	⑤ 購読開始号
③ ご住所	

バックナンバー ☆ 他冊数送料は広報係 までお尋ねください。	冊数	郵便切手(送料)
	1冊	180円
	2冊	270円
	3～4冊	320円
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

86号以前はこちらから▶



92号 2025 春号	特集	めまい、耳鳴りに要注意! メニエール病について	99号 2024 夏号	特集	臓腑の病気〔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	おなかが痛い! 「急性虫垂炎」という病気を知ろう		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	「チョコ・トレ」で、足元しっかり!!		スポーツ	夏場の運動について ～室内の運動で体力維持～
91号 2024 冬号	Q & A	むずむず脚症候群について	88号 2024 春号	Q & A	認知症の予防薬 最新の治療薬について
	特集	片目だけで見るとわかる目の病 「加齢黄斑変性」を見逃すな!		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
	マナボット	子どももおとなも、赤ちゃんも! みんなを悩ます「口内炎」		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!
90号 2024 秋号	スポーツ	ケガの無い運動を一生続けていくために ～動的ストレッチと静的ストレッチ～	87号 2023 冬号	マナボット	手のひらの多汗症を知ろう!(手掌多汗症)
	Q & A	粘り気がある鼻水が鼻から喉に落ちる不快 改善できるの?～後鼻漏について～		スポーツ	鍛えよう、体幹!
	こども相談室	冬は特に注意! やけどについて		Q & A	牛乳を飲むとお腹がゴロゴロ… 乳糖不耐症について
90号 2024 秋号	特集	臓腑の病気〔後編〕 早期発見されにくい「膵臓がん」について	87号 2023 冬号	こども相談室	百日咳について
	マナボット	知っておこう! 身近なケガ「肉離れ」		特集	手指の病気 「ヘバーデン結節」と「母指CM 関節症」
	スポーツ	2つの「身体活動」で運動量を増やそう!		マナボット	「香りの害」を知っておきましょう! 一香害に配慮した暮らし 私たちにできる心づかい
Q & A	声帯結節とはどんな病気?	こども相談室	新生児マススクリーニング検査について	スポーツ	あなたの「飲みこむ力」、大丈夫ですか? 皆さんは、AEDを知っていますか? 情報ファクトリー 鼻水の吸引について

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。