

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

より積極的な血圧管理を！
放置すると怖い「高血圧」

◆ スポーツコーナー

ブルガリアンスクワットで、
将来の健康寿命を延ばそう！

◆ 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

とっても大切！
みんなの今と未来を守る
「学校健診」

◆ こども相談室

こどもの花粉症

◆ 元気からだ！Q&A

男性乳がん Q&A
～知っておきたい6つのこと～





かかりつけ医は あなたの医療情報センター

千葉県医師会理事
師尾 郁もろお 医師



「かかりつけ医」にはどのようなイメージをもっていますか？ 風邪をひいたときに受診する街のお医者さん、あるいは高齢の家族の慢性疾患を管理している医師かもしれません。しかし、かかりつけ医の本当の価値はそれだけにとどまりません。

現代の医療は専門分化が進み、一人の医師がすべての病気を診るのは難しくなっています。だからこそ、自分の健康状態や既往歴、服薬内容などを総合的に把握してくれる「医療情報のハブ」となる存在が重要です。かかりつけ医は、まさにその役割を担っています。

たとえば、異なる病院の複数の診療科を受診している場合、かかりつけ医に情報が集まっていれば、必要に応じて各科の医師と連携を取り、スムーズで安全な医療を受けることができます。

健康診断の結果や日常のちょっとした不調の相談にのり、適切な医療につなげるのもかかりつけ医の役割です。特に高齢者や持病のある方にとっては、小さな変化を見逃さず、早期に対処することが重篤な病気の予防につながります。かかりつけ医は、病気だけでなく生活環境にも目を向け、一人の人としての患者さんを診ます。

近年では、マイナンバーカードの健康保険証利用による医療情報の共有もはじまっています。それでも、普段からの医療情報をかかりつけ医と共有していることが大切です。かかりつけ医は、あなたの身近な医療の専門家であり、信頼できる情報センターです。病気のときだけでなく、健康なときから相談できる関係を築いておきましょう。

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

2025 December

第95号

目次

特集

より積極的な血圧管理を！
放置すると怖い「高血圧」 1

スポーツコーナー

ブルガリアンスクワットで、
将来の健康寿命を延ばそう！ 5

からだのソラシド♪ マナボっと

とっても大切！
みんなの今と未来を守る「学校健診」 6

こども相談室

こどもの花粉症 10

千葉県インフォメーション

・あなたの腎臓を守りましょう！
・電子処方せんで安心＆便利な医療を！ 11

元氣からだ! Q&A

男性乳がん Q&A
～知っておきたい6つのこと～ 12

旬食野菜クッキング

どっさり長ねぎのかき揚げ 14

医師会インフォメーション

まちがい探し 17



今号では、高血圧症の約9割以上をしめる「本態性高血圧」について解説します。

■ 血圧とは

心臓から送り出される血液が全身へと流れていく際に血管の内側にかかる圧力のことです。この圧力は心臓の動き（収縮・拡張）によって発生します。

また、血管が柔らかくきれいだとか、血液はスムーズに流れ血管壁に圧力はかかりませんが、血管の壁が硬くなっていたり血管が細くなっているとか、血液を流すために高い圧力が必要になります。



血圧
血管の内側にかかる血液の圧力

▶ 血圧の仕組み

血圧は「上の血圧」と「下の血圧」があります。

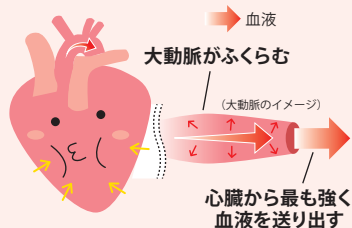


血圧を測るときは、この2つの数値を測ることで、心臓と血管がどのくらいダメージを受けているかを知ることができるビツ

心臓が縮んでいるとき

上の血圧(収縮期血圧)

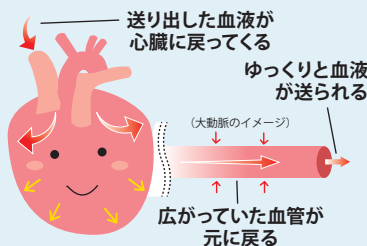
心臓から血液が出て血管に高い圧力がかかっている



心臓が広がっているとき

下の血圧(拡張期血圧)

ふくらんでいた血管が元に戻りゆっくり血液が送られる



▶ 環境により変動する血圧例



喫煙



飲酒



睡眠不足



温度差



便秘

血圧は一定ではなく、時間帯や計測場所、感情や生活習慣などによっても異なります。



より積極的な血圧管理を！
放置すると怖い「高血圧」

監修

千葉県医師会
志鎌伸昭 医師

▼ そもそも高血圧って？

高血圧とは、血流によって血管にかかる圧力が、慢性的に高い状態のことを指します。長期間にわたり高い圧力にさらされた血管は、古いゴムホースのように硬く厚くなっていき、その結果、もろく傷つきやすい血管になってしまいます。これが「動脈硬化」です。

動脈硬化が進むと、血管の内側が狭くなって血液の流れが悪くなったり、血栓（血の塊）ができて血管を詰まらせるなどして、脳梗塞や心筋梗塞といった病気を引き起こします。高血圧は、こういった重大な病気の元凶でありながら、自覚症状がないまま進行していくため「サイレントキラー」と呼ばれているのです。

自覚症状がないまま命に関わる病を引き起こす「サイレントキラー（静かなる殺し屋）」、それが高血圧です。

高血圧に起因する病気で多くの命が失われている中、日本高血圧学会は今年、6年ぶりにガイドライン*を改定し、より早めに、より積極的な血圧管理が必要であることを強調しています。

健康な人生を守るため、血圧への意識と日々の行動を、今こそ最新版にアップデートしていきましょう！

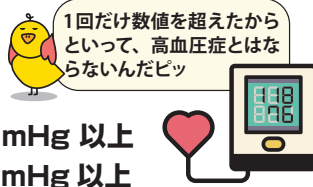
*「高血圧管理・治療ガイドライン2025」信頼のおける最新の医学研究に基づき、最良と考えられる検査や治療法などが提示された文書。

■ 高血圧症の診断

▶ 高血圧症の診断基準値

■ 診察室血圧 140/90mmHg 以上

■ 家庭血圧 135/85mmHg 以上



ガイドライン
改定!

国民全体が血圧を下げるアクションを起こせることを重視して、ガイドラインが改定され、診断基準値が変更されました。

異なる日の複数回の診察で血圧を測定し、この数値にあてはまる方が高血圧症と診断されます。

* 診察室血圧とは、診察室で測る血圧値のことで、家庭血圧とは、ご家庭で決められた時間に複数日測定した平均値を指します。

▶ 診断のために必要な「家庭血圧測定のルール」

★朝・晩で複数回測定し、平均値を記録する(必須)

計測のタイミング	朝 (起床後1時間以内)	夜 (寝る直前)
計測環境(条件)	・排尿後 ・朝食前 ・座って1～2分安静後	・座って1～2分安静後



※記録期間は、5～7日程度

▶ 家庭血圧を知る必要がある最大の理由

診察室だけでは見つけられない、「仮面高血圧」や「白衣高血圧」の有無を確認するために、家庭血圧も測定する必要があります。

仮面高血圧	家庭では高血圧だが、診察室では正常値 * 病院以外(普段生活する環境)で血圧が高い状態が続いていると、合併症のリスクが高まってしまうため、家庭数値を知ることが大切。	
白衣高血圧	家庭では正常値だが、診察室では高血圧 * 本当は血圧が高くないのに、高血圧と誤って診断されてしまうことがあるため、家庭数値を知ることが大切。	



なぜ仮面高血圧になるのかというと、日中の活動やストレス、睡眠時などに血圧が上がるためです。また、白衣高血圧になるのは、病院で医師や看護師がいる環境では、緊張して高血圧となる方がいるためです。

仮面…、白衣…。感情や環境によっても数値が変動することがよくわかるビッ。家でちゃんと記録することにするビッ!



高血圧は大きく分けると、「本態性高血圧」と「二次性高血圧」という二つのタイプがあります。

本態性高血圧は、原因が特定できない高血圧で、日本の高血圧患者の約9割はこのタイプです。塩分の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレスといった生活習慣や環境要因により発症します。また、何らかの遺伝的要因が重なりあって起こることもわかっています。

対して、二次性高血圧は、腎臓やホルモンをつくる内分泌腺の病気など、特定の病気が原因で起こる患者数の少ない高血圧です。しかし、本態性高血圧とは治療法が異なる場合があるので、しっかり鑑別することが重要です。

▼ 見直された治療の目標値

これまで、血圧をどこまで下げるべきかという治療の目標値は、年齢などによって細かく分けて設定されてきました。

しかし新しいガイドラインでは、年齢・性別にかかわらず、全ての高血圧患者に対し、「上の血圧は130未満、下の血圧は80未満」を目標とするよう統一されました。

これは、最新の研究で、高齢であっても血圧を下げると脳卒中などの予防につながるということが明らかになったことにより見直されたものです。ガイドラインによれば、最高血圧130未満を目標に治療すると、脳卒中や心臓病のリスクが17%下がるとされています。

ただし、むやみに血圧を下げればよいわけではなく、医師が個人差をよく考慮した上で目標値を設定することが重要という点は変わりありません。

■ 高血圧の症状と怖い合併症について

▶ 命をおびやかす合併症

- ① 脳血管障害(脳梗塞・脳出血など)
- ② 心臓病(心不全・心筋梗塞など)
- ③ 動脈疾患(大動脈瘤・急性大動脈解離など)
- ④ 腎臓疾患(腎硬化症・慢性腎臓病など)



高血圧症は、①～④のような命にかかわる病気のもとになってしまいます。2019年の集計データ(脳血管・心血管病で亡くなった方の危険因子)で、一番多かったのは「高血圧症」でした。命を守るためには、高血圧にならないように予防したり、高血圧症の正しい治療を続けることがとても大切なのです。

合併症を発症するのは、脳・心臓・腎臓などです。

高血圧症が脳血管障害、冠動脈疾患などの脳心血管病の最大の危険因子であることを示しています。



症状がないことが放置しやすい要因の一つかもしれないけど、放置するのは絶対にダメだピッ…もっとちゃんと自分を守ってほしいピッ

■ 治療について

▶ 生活習慣の改善と薬物療法

基本的な治療法としては、「生活習慣の改善」が必要不可欠で、120/80mmHg 以上のすべての方が対象となります。また、高血圧(140/90mmHg 以上)の場合、合併症の危険因子※がある方は、「早期に薬物治療を開始」する必要があります。

※合併症の危険因子とは

- ・①～⑤の項目に複数該当する方
① 65 歳以上 ② 男性 ③ 喫煙者 ④ 脂質異常症 ⑤ 糖尿病
- ・すでに脳梗塞や心不全などの脳心血管病を発症している方
- ・慢性腎臓病を発症している方

▶ 血圧の目標値(降圧目標値)

- 診察室血圧 130/80mmHg 未満
- 家庭血圧 125/75mmHg 未満



目標値に近づける生活習慣は次のページで解説するピッ

120/80mmHg 超えたら生活習慣を改善!
140/90mmHg 超えたら薬物治療も開始!



生活習慣を改善!

薬を服用!

▼ 高血圧の検査と診断

診断では、まず問診を行い、喫煙や飲酒、運動や食事の習慣、家族の病歴など、生活習慣を詳しく調べます。次に血圧を複数回測定し、「仮面高血圧」「白衣高血圧」(2ページ上囲み内参照)などの有無も確認します。

また血液検査では血糖値やコレステロール値を調べ、糖尿病など血圧上昇の原因となる病気が隠れていないかを確かめます。尿検査では、腎臓の働きに異常がないかを確認します。必要に応じて、高血圧による合併症がすでに起きていないかを調べるための検査も行います。心電図で心臓に異常がないかを調べ、胸部レントゲンでは心臓の大きさを確認します。さらに、眼底検査で網膜の血管の状態を診て動脈硬化の程度を調べることや、首の動脈に超音波を当てるエコー検査で血管の壁の厚さやプラーク(血管内壁にできた脂質などの塊)の有無を調べることもあります。

▼ 血圧の上昇と合併症のリスクは正比例

高血圧の怖さは、自覚症状のなさから放置されがちなこと、脳・心臓・腎臓などに命をおびやかす合併症を引き起こすことにあります。そういった重大な病気を発症してしまったり、幸いにして命は取り留めたとしても、重い後遺症が残ったり、自身と家族の人生を大きく変えてしまうケースは非常に多くみられます。にもかかわらず、高血圧と診断されても未治療のままだったり、治療を始めても薬をきちんと服用していなかったりする方が多いのは非常に残念なことです。日本高血圧学会によれば、「日本の血圧コントロール状況は、主要経済国の中で最下位レベル」という衝撃的な状況にあるそうです。

■「生活習慣の改善」で特に重要なポイント

1 減 塩

1日6g未満を目標に!

減塩の工夫

- ・香辛料や酢・柑橘類の酸味などで味にアクセントを
- ・みそ、しょうゆなどの調味料は「減塩」のものを選ぶ
- ・インスタントやできあいのものはできるだけ控える
- ・塩味を控え、天然だしのうま味を生かす
- ・余分な塩分を体外に出す成分カリウム*を多く含む野菜や果物を多くとり、低脂肪牛乳・乳製品も積極的に摂取する

※腎機能に問題がないか確認が必要です



減塩は「血圧低下に効果的」と言われているから、頑張って長く続けてほしいビツ

生活習慣の改善は、予防だけではなく薬物治療を始めた後も続けることが大切です!



2 運 動

肥満防止やストレス解消にも有効な運動を行う!

- ・気軽に始められる早歩きなどの「有酸素運動」(毎日30分以上)が効果的
- *運動強度や運動時間については、医師の指導に沿って行ってください。

また、適正体重 BMI(体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m))25未満を維持しましょう。



3 禁煙と節酒

禁煙・アルコールを制限する!

*喫煙は血管を収縮させたり、血管壁を傷つけ動脈硬化を早めてしまうため、即禁煙してください。

また、「アルコール摂取は血圧を上げる要因」となるため、量を制限*してください。

※男性:おおよその目安:ビールだと中瓶1本・日本酒だと1合・焼酎だと半合・ワインだと2杯(いずれもエタノール20~30ml/日以下) 女性:男性の約半分(10~20ml/日以下)



4 その他

その他の生活習慣も見直し総合的に改善する!

- ・屋内外での温度差・睡眠不足・便秘を避け、ストレスがたまらないように工夫する



5 健康診断結果

再検査だった方は、必ず病院へ!

- ・血圧の再検査を進められた方は、必ず医療機関を受診する
- *基準値でも数値があまりよくなかった方は、生活習慣を見直して行動を変えましょう。



隠れた高血圧を見逃さないようにしましょう!
そして、正常値の人油断は禁物、血管を守る生活習慣を心がけて過ごしましょう!



「自覚症状がない」という怖さを忘れないように自分の身体は自分で守るんだビツ!



血圧の上昇と、脳や心臓などの病気による死亡リスクは、比例して高まります。逆に、血圧をきちんとコントロールできれば、これらの病気を予防できる可能性が大きく高まることを理解しておきましょう。

▼高血圧治療は、より早めに、より積極的に!

高血圧は生活習慣の積み重ねによって引き起こされる生活習慣病の一つであるため、治療には、食事や運動、睡眠など、生活習慣の改善が欠かせません。

それに加えて重要なのが薬による治療です。血圧を下げるための内服薬は近年めざましく進歩し、その選択肢も増えています。

高血圧と診断されても、「薬を飲むことには、まだ抵抗がある」と、治療を先延ばしにする人は少なくありません。しかし、怖い合併症を予防し、将来の自分を守るためには、できるだけ早い段階から積極的に高血圧治療に取り組むことが大切です。

ブルガリアンスクワットで、 将来の健康寿命を延ばそう！

「筋肉を増やし蓄えること」と「お金を貯めること（貯金）」は、多くの共通点があります。どちらもコツコツ積み重ねることによって大きな成果、資産につながります。筋肉は、1回のトレーニングで劇的に増えるものではありません。小さな負荷でも、継続的に筋肉へ刺激を与えることで将来大きな蓄えになります。習慣的な努力が資産形成を生むように、筋肉は「身体の財産」であり、老後の生活の質に直接関わる“健康寿命の通帳残高”です。

筋肉がしっかりあることで、転倒や寝たきりを予防でき、医療費も抑えられます。「将来のリスクに備える投資」をしましょう。

ブルガリアンスクワットは、片足を後ろの台に乗せた状態で行う片脚スクワットで、通常のスクワットよりもバランス能力や筋力が求められますが、高齢者にとっても安全な方法で取り組みれば、大きな効果が得られるエクササイズです。とくに大臀筋^{だいでんきん}、大腿四頭筋^{だいたい しとうきん}、ハムストリングスなどを効率よく鍛えることができ、日常生活に必要な「立ち上がる」「歩く」「階段をのぼる」といった動作を維持・向上させ、転倒や要介護状態になることを防ぎます。股関節周囲の筋力を鍛え、柔軟性も維持・改善することで腰への負担が軽減し腰痛改善にもなります。また、片脚で身体を支える動作の中でバランス能力が向上し、転倒予防に直結します。高齢者の多くはバランス感覚の衰えを感じていますが、このトレーニングを通じて安定した動作が身につき、移動や姿勢保持がスムーズになります。椅子やベンチと支えさえあれば実施可能です。

初めは支えを使って行い、慣れてきたら支え無しで行いましょう。初めは浅くてもいいので、慣れてきたら深くしゃがみ込みましょう。しゃがんだ時に前足の膝関節が90度くらいになり、つま先より膝が前に出ない位置に前足を置いて10～15回を2～3セット行いましょう。

毎日の小さな運動が、10年後、20年後の健康寿命の延伸や自立した生活の維持に大きな効果を生みます。今日の1回のスクワットが、将来の自立した生活への積み立てになります。さあ、今日からコツコツ、筋肉を増やし蓄えていきましょう！



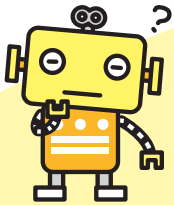
とっても大切！ みんなの今と未来を守る 「学校健診」

監修 千葉県医師会 川村 麻規子 医師



学校で行われている健康診断を「学校健診」と呼び、
1年に1回行われています。この学校健診は、成長ざかりのみなさんに
とっても大切な行事です。

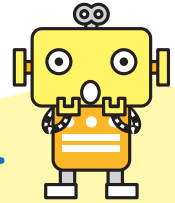
今号では学校健診の大切さについて、一緒に学んでいきましょう！



学校健診って なんで必要なの？

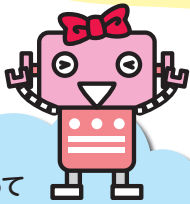
日々成長しているみなさんが、これから先も健康で
いるために行われるのが学校健診です。

毎年1回、小学1年生から高校3年生まで、
みなさんの成長途中の健康を見守るために必要です。



学校健診って どんなことをするの？

身体測定、視力測定、尿検査、心電
図検査（小学1年生と中学1年生だけ）、
内科健診、運動器検診などを行います。



長く見守って
健康チェックしてくれたら、
私も安心～♪

おまけと

★体重・身長・視力測定や尿
検査は、内科健診とは違う日
に行われることが多いです。
★運動器検診は、事前におう
ちの人へお手紙（アンケート調
査）がありますので、先生か
らもらったら、忘れずにおう
ちの人へお渡しください。



健康チェックは、大人だけ
じゃなくて、成長期にも
必要なことなんだピッ♪

これから小学校へ入学する
妹さんや弟さんにも
わかりやすいように、
次のページで具体的に解説します。



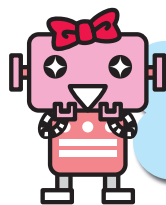
健康診断はプライバシーを守りながら行われます

内科健診をする場所（下イラスト）は、みなさんが安心できるように、まわりから見えないように工夫がしてあります。

内科健診をする 部屋の一例

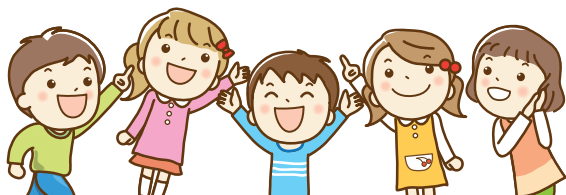


みなさんのプライバシーを守る方法については、健診前に学校からお話があると思いますので、よく聞いておきましょう！



どうやって行われるのか
知ることができて
よかった～♪

それでは具体的に「内科健診」についてみてみましょう



内科健診

1. 視診

顔色やまぶたを見て貧血がないか、皮膚の様子(色や発疹など)をみます。

胸や背中の骨などが変な形になっていないかをみます。

貧血は、血液の栄養不足(酸素が体中に行きわたらない)のことで、成長期にも多いから、貧血のサインを確認してもらうことが大切だピッ



3. 触診

首にある甲状腺やリンパ節などが腫れていないか、直接触って確かめます。

甲状腺は、体や脳が成長するためのホルモンを作っている場所。リンパ節は、悪い菌やウイルスが入ってきたときに戦ってくれる「見張り番」で、だいじな場所なんだピッ



2. 聴診

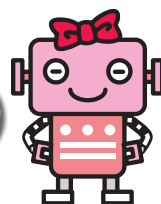
聴診器で心臓や肺の音に異常がないかを確かめます。小さな音の異常を見つけるためには、直接皮膚に聴診器をあてて聴くことが必要です。

服の上からの聴診は、正確に聴きとれません。

お医者さんは、小さい音を集中して聴きとる必要があるので、お部屋に入ったら静かに待つピッ



そっか！ 上の服を着ないのには、だいじな理由があったんだね。



4. 側弯症

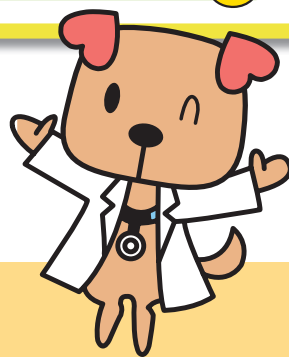
成長とともに背骨が曲がってしまう病気(脊柱側弯症)がないかを確認します。背中をみますが、背中を触って確認することもあります。

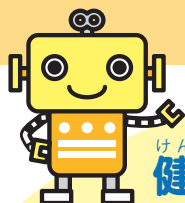
小学校高学年～中学生に多く発症する側弯症もあるピッ。自分では気づきにくいから、背骨をきちんと確認してもらうことが大切なんだピッ



【みなさんに協力してほしいこと】

内科健診では、服の上からでは確認できないものがあります。心臓や肺の音を正しく聴いたり、骨の形を調べるためにはとても大切なことなのです。





けんしんけつ か 健診結果はどうなるの？

- ・健診結果は、みなさんの大切な成長の記録として、小学校から中学校へ引き継がれます。

※健診記録の引き継ぎは中学校までですが、学校健診は、小学1年生から高校3年生(高等専門学校は卒業年度)まで行われます。

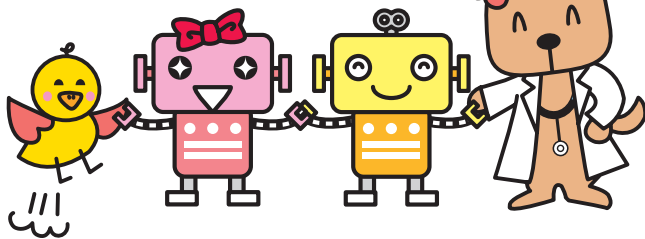
- ・健診結果はみなさんにお手紙をお渡ししますので、必ずおうちの人に渡してください。もし、お手紙に「病院に行ってください」と書かれていたら、なるべく早く病院に行ってくださいね。



病院に行ってください、と書いてあっても心配なくていいピッ。病院に行って診察したり検査をすることがとっても大切なことなんだピッ



学校健診の日は、なるべくお休みしないように体調を整えて、できるだけ健診を受けるようにしましょう！



保護者の皆様へ

*学校健診は、「学校保健安全法」という法律で毎年行うことが義務づけられています。

この法律では、健診の内容も決まっています、学校や学校医が勝手に変えることはできません。

また、内科健診を行う環境は、文部科学省から指導されており、必ず個人のプライバシーを守るように定められています。

*健診当日、学校健診を受けられなかった場合は、学校に相談してください。

*健診と診察の違いについて

健診：症状がない隠れた病気を見つけるために全身を診察する

診察：何か症状がある時に必要な部位のみ診察する

「健診」と「診察」は違うということをご理解いただき、学校健診にご協力いただけましたら幸いです。





こどもの花粉症

千葉県小児科医会 つばき としかず 椿 俊和 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 何歳から発症？

耳鼻咽喉科医およびその家族を対象とした2019年の全国疫学調査では、年齢別有病率をみると、0～4歳 3.8%、5～9歳 30.1%、10～19歳 49.5%と、若い年齢での発症が増加しています。

Q2 特徴的な症状は？

こどもが的確に症状を訴えることは難しいですが、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどのほかに、鼻を上下にこするしぐさ(アレルギー性鼻炎^{えん})、鼻こすり、目こすり、口呼吸、顔しかめ癖、人中^{じんちゆう}(鼻の下から上唇の間にあるくぼみ)伸びし、などの身体的サインも重要な症状となります。また、鼻水の性質や状態が風邪との区別には重要で、黄緑色の粘性がある鼻汁は細菌感染の可能性が強くなります。

Q3 治療方法は？

局所の処置として、鼻吸引や鼻洗浄を含む鼻処置など血管収縮剤を用いて行うことや、抗アレルギー剤をネブライザーで吸入するエアロゾル吸入療法があります。また、薬物療法として、抗アレルギー剤の内服やステロイド薬(鼻噴霧用ステロイド薬・全身ステロイド薬)、生物学的製剤(オマリズマブ:12歳以上が適応)、点鼻用血管収縮薬(2歳未満の

乳幼児は使えません)、漢方薬、アレルギー免疫療法(皮下免疫療法・舌下免疫療法※:年齢の制約はありませんが、5歳未満は、アナフィラキシーへの対応に精通した医師によって行われるべきだと思います)、手術などの治療法があります。特にアレルギー免疫療法は、薬物療法と異なり、現時点では長期にわたり症状が安定した状態を保つ唯一の治療法になります。3～5年の治療を目安とすることが推奨されていますが、治療終了後も数年間にわたって効果が持続することが期待できます。

※ 皮下免疫療法: スギ抗原を含むエキスを皮膚の下に注射する治療

舌下免疫療法: スギ抗原を含むエキスを舌の下に入れてから2分後に飲み込む治療

Q4 完治はするのでしょうか？

花粉症は、完治が難しい疾患です。そのため、小児の花粉症については、患児の睡眠や食事、遊びや勉強・スポーツなどの当たり前の活動が障害されることがないように、必要な治療を的確に行ってあげることが重要です。



あなたの腎臓を守りましょう！

慢性腎臓病(CKD)は腎臓の機能が低下する病気です。

現在、日本のCKD患者数は約2,000万人(成人の5人に1人)*と推計されており、新たな国民病として注目されています。

(※日本腎臓学会「CKD診療ガイド2024」より)

腎臓の機能は低下しても自覚症状が出にくく、進行すると人工透析が必要になることもあります。

CKDの発症や進行のリスク因子として、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病や、食塩の過剰摂取、肥満、喫煙、過度の飲酒、睡眠不足等の生活習慣、加齢に伴う腎機能の低下などが知られています。

腎臓の機能を守るために、次のことに気を付けましょう。

- ・健診で異常を指摘されたら必ず受診する
- ・医師から経過観察と言われたら、指示された時期に忘れずに受診する
- ・治療中の人は、治療を自己判断で中断しない
- ・血圧のコントロール
- ・食生活は減塩で！
- ・禁煙
- ・お酒の飲みすぎに気をつけましょう



ホームページ 糖尿病性腎症・慢性腎臓病(CKD)重症化予防対策について

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouken/dm-ckdjyusyoukayoubou.html>



お問い合わせ 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2405

電子処方せんで安心&便利な医療を！

電子処方せんとは、これまで紙で発行していた処方せんを電子化したものです。もっと便利に、より安心安全な医療の提供を目的に、徐々に医療機関等で導入が進んでいます。



■メリット

- ・飲み合わせの悪いお薬の処方やお薬のもらいすぎを防ぐ
- ・はじめての医療機関・薬局でも、直近のお薬情報を確認してもらえる など

詳しくは厚生労働省のホームページをご確認ください▶



お問い合わせ 千葉県健康福祉部健康福祉政策課 TEL 043-223-2609

元氣からだ! Q&A

男性乳がん Q&A

〜知っておきたい9つのこと〜

千葉県がんセンター 乳腺外科

中村力也 医師

Q1 乳がんは女性特有の病気なのでは？

A いいえ、乳がんは男性にも発症する病気です。男性乳がんは全乳がんの約0.7%を占め、日本では年間約700人程度が診断されています。数は少ないものの、高齢化に伴い増加傾向にあります。現在、男性の800人に1人が生涯に男性乳がんを発症すると推定されています。

また、男性乳がんの罹患率は年齢とともに上昇し、70歳代がピークとなります。女性乳がんが40〜50代に多いのとは異なるパターンです。男性にも乳がんが起こり得ることを正しく知っておくことが、早期発見への第一歩です。

Q2

どんな人がなりやすいの？

男性乳がんのリスク因子には、次のようなものがあります。

● 家族歴（乳がん、卵巣がん、膵臓がんのある家系）

● 染色体異常

● BRCA1/2 遺伝子変異（特にBRCA2はリスク大）

● Klinefelter（クラインフェルター）

症候群（性染色体の異常があり乳腺の発達やホルモン異常、不妊が特徴）

● 内因性ホルモン異常をきたす病態

● 肥満

● 肝硬変

● 前立腺がんのホルモン療法中

● 精巣異常（停留精巣、思春期前の流行性耳下腺炎による辜丸炎）

● 若年期の胸部への放射線照射歴

これらの因子が複数重なる場合は特にリスクが高まり、注意が必要です。

また、重要な点として、男性乳がん患者の約90%は家族歴がありません。つまり、家族歴がないからといって安心できるわけではなく、誰にでも発症の可能性があることを認識しておく必

要があります。

Q3

主な症状は？（痛みやかゆみなどの症状はあるの？）

男性乳がんの初期症状で最も多いのは、無痛性のしこり（腫瘤）です。乳首の下に硬いしこりがでるのが典型です。加えて次のような症状があります。

● 乳頭の変形や陥没

● 異常な乳頭分泌（血液を含むことも）

● 乳頭や皮膚のただれ・湿疹状変化

● 皮膚のひきつれや凹み

● 脇の下のしこり（リンパ節腫脹）

痛みやかゆみは少なく、自覚しにくいため、違和感があれば早期受診が重要です。

Q4

診断・検査方法は？

男性乳がんの診断方法は、基本的に女性乳がんと同様です。

まずは視診・触診が行われ、必要に応じて次の検査が実施されます。

● 超音波検査（エコー）

● マンモグラフィ

● 細胞診・針生検（組織を採取して顕微鏡で診断）

また、遺伝性乳がんが疑われる場合はBRCA1/2遺伝子検査が行われることもあります。家族歴や本人の病状に応じて、遺伝力ウンセリングの対象となることもあります。

AQ5

予防(自己検診など)について

乳がんを完全に防ぐことは難しいですが、早期発見が治療効果を高める鍵になります。

- 月1回程度、鏡の前で乳頭や胸の左右差、皮膚の異常をチェック
- 硬いしこりや分泌物があれば速やかに受診

- 家族歴がある方は、医師による定期的な診察や遺伝力ウンセリングを検討

また、肥満の是正や肝機能の管理も、ホルモンバランスの正常化に寄与し、リスク低減に役立ちます。

AQ6

受診料について

乳がんの診察や検査は健康保険の適用対象です。3割負担の方であれば、初診・エコー・細胞診などを含めて数千円〜1万円程度が

月に1度のセルフチェックで早期発見対策を!

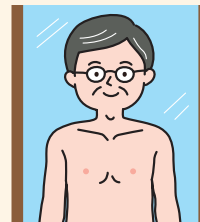
<見て確認!>

乳頭の異変チェック

- ・分泌物(透明・赤色・白色など)
- ・変形(凹み・ただれなど)

皮膚の異変チェック

- ・皮膚のくぼみ
- ・しこりや腫れ
- ・痛みやただれ など



※「いつもと違う」に気づくために普段の自分を覚えておきましょう!

<触って確認!>

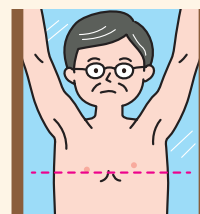


- ① 上から下に
- ② 外から内に
- ③ 「の」を書くイメージで

<両手を上げて確認!>

乳頭の左右位置チェック

左右差があるか確認する



一般的です。

また、遺伝子検査(BRCA1/2)も、医師が医学的必要性を認めた場合は保険適用になります。保険診療では3割負担で6万円程度です。また、家系内ですでに診断がついている方がいる場合は約2〜7万円(検査会社によって異なります)です。

自由診療となる場合は、施設にもよりますが10万〜20万円程度かかることがあります。費用については事前に医

療機関での確認が必要です。

おわりに

男性乳がんは稀ながら、誰にでも起こりうる現実的な疾患です。「まさか自分か」と思わず、違和感に気づいたらためらわずに受診を。正しい知識が早期発見と治療につながります。あなた自身と大切な人の健康を守るために、ぜひ意識していただきたい疾患です。



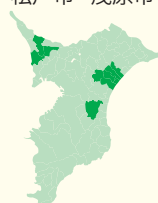
長ねぎの主な産地

山武市・横芝光町・柏市・
松戸市・茂原市



どっさり長ねぎのかき揚げ

こんなに野菜の多いかき揚げ！
ねぎの甘みがお口の中に広がります。



材料(4人分)

長ねぎ 200 g
あさり缶(身) 1 缶(スープを除く 60 g)
そば粉 大さじ 2
青のり 大さじ 1
油 適量

<天ぷら粉>

薄力粉 1/2 カップ
卵 1 個
あさり缶のスープ 1 缶分

<天つゆ>

天つゆ 適量
大根おろし 1/2 本
おろししょうが 1 かけ分

<生いたけの甘煮>

生いたけ 4 個
砂糖 大さじ 1
しょうゆ 小さじ 2
酒 小さじ 1

<添え物>

ゆず 1 個
青じそ 8 枚



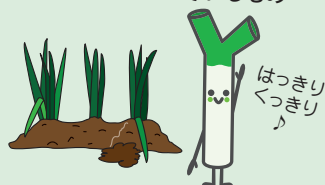
つくり方

- ① 長ねぎはざくざく輪切りにして、青のりとそば粉を混ぜ、水分を吸わせる。
- ② ①にあさり缶(身)を混ぜ、天ぷら粉の材料を溶き、混ぜて、180℃の油でこんがり揚げ。
- ③ 生いたけを砂糖、しょうゆ、酒で煮て、甘煮を作る。
- ④ 皿に②を盛り、その上に青じその千切りをのせる。ゆず 1/4 くし切り③を添える。大根おろしとおろししょうがを入れた天つゆにつけて食べる。

ちょこっとメモ ~おいしい長ねぎの選び方~

- ・ 白い部分がしまっていて弾力がある
- ・ ツヤがあり重量感がある
- ・ 根から葉の先までしっかり張りがあり、葉が鮮やかな緑色のもの
- ・ 白い部分と緑の部分の境目がはっきりしているもの

長ねぎは白い部分を太く長くするために、成長の過程で日光に当てないように盛り土をします。丹念に育てられたねぎほど、白と緑の色の差がはっきり、くっきりするのです！



千葉県産旬の恵みを上手に使う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/pbmngm/index.html>

教えてちばの恵み

検索

ミレニアム95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 ☐ マナボっと
☐ 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:

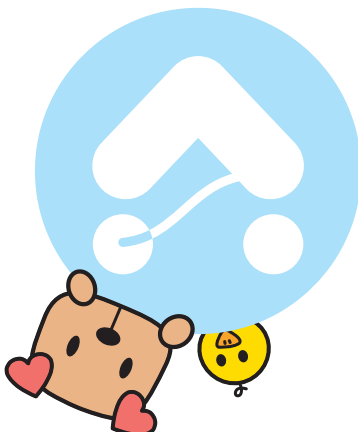
冊 数:

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。

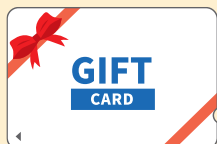
テーマ採用
プレゼントについて



たいていの人は
待っているよ！



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

- 1 投函部分を切り離す
- 2 名前・住所などが内側になるように折りまげる
- 3 3方をテープで留めてください。
- 4 恐れ入りますが、110円切手を貼って投函してください。

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！

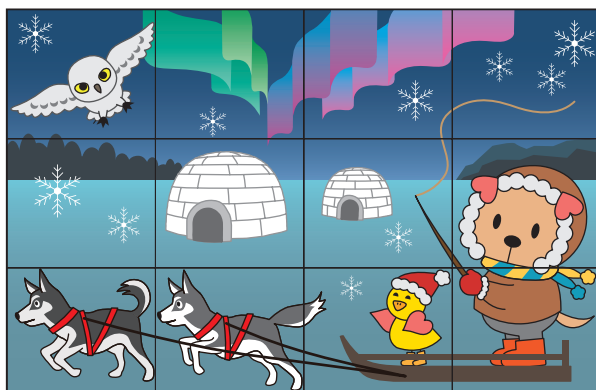
5つのちがいを
 見つけてピッ！



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。

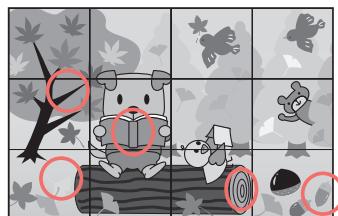
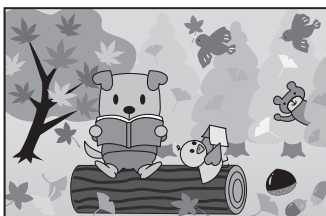
* 2026年2月28日必着



※ 印刷のヨゴレ・カスレは含まれません

前号の答え E・F・I・K・L

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



93号テーマ採用・まちがい探し当選者

佐倉市 S.S 様 / 千葉市 M.O. 様 / 千葉市 ゆたかチャン様

山武市 松尾の嵐を呼ぶ男様 / 鎌ヶ谷市 Miyo 様

山武市 とっちゃん様 / 市川市 めまっち様

ご応募
 ありがとう
 ございました



ミレニアム 通巻第95号 2025年12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：株式会社集賢舎

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。

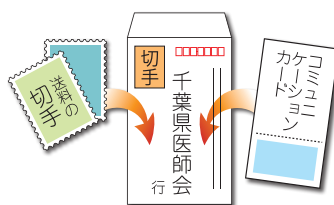
定期購読・バックナンバーのご案内

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

バックナンバー	冊数	郵便切手(送料)
☆ 他冊数送料は広報係 までお尋ねください。	1冊	180円
	2冊	270円
	3～4冊	320円
① お名前 ④ 電話番号	② 郵便番号 ⑤ 希望号と冊数	③ ご住所

バックナンバー

88号以前はこちらから▶



94号 2025 秋号	特 集	血管ダメージを放置しないで！ 脂質異常症
	マナボっと	子どももおとなも一緒に知ろう！ 「若年ミオクロニーてんかん」
	スポーツ	ウォーキングのすすめ
	Q & A	爪のトラブルについて (縦割れ・横溝・二枚爪)
	こども相談室	赤ちゃんの入浴について
93号 2025 夏号	特 集	共により良く生きるため 「パーキンソン病」を知ろう
	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に注意！～
	スポーツ	ストレッチ運動と呼吸 ～呼吸を意識して効果アップ！～
	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？～
	こども相談室	こどもの予防接種について
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
	マナボっと	おなかが痛い！「急性虫垂炎」という 病気を知ろう
	Q & A	むずむず脚症候群について
	こども相談室	こどもの「髄膜炎」について 知っておきましょう

91号 2024 冬号	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！
	マナボっと	子どももおとなも、赤ちゃんも！ みんなを悩ます「口内炎」
	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～
	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～
	こども相談室	冬は特に注意！やけどについて
90号 2024 秋号	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
	マナボっと	知っておこう！身近なケガ「肉離れ」
	スポーツ	2つの「身体活動」で運動量を増やそう！
	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
89号 2024 夏号	特 集	脾臓の病気(前編) 何の前触れもなく激痛に襲われる「急性脾炎」について
	マナボっと	「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

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。