



## かかりつけ医持っていますか？

### 「かかりつけ医」はあなたの強い味方！

みなさんは、大病院に行ってもどの診療科で診てもらおうか悩んだり、どんな先生か心配になったことはありませんか？自分の病気や健康のことを一番よく知っていてくれて、何でも気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つことはあなたの健康を守るためにぜひとも必要なことです。はじめから大病院に行かなくても「かかりつけ医」は病院と連携を図っていますので、高度な医療や特殊な検査を要する時は一番適切な病院を紹介してくれます。また、症状が安定したら「かかりつけ医」で診てもらえます。いざというとき「かかりつけ医」はあなたの頼りになる味方となります。



### 編集後記

4月からスタートした「特定健康診査」は従来の「基本健康診査」とは異なり、メタボリック症候群かどうかを診断するものであるため、市民の皆様にはちょっと理解しづらいかとも思われます。今回はこの「メタボ検診」につきまして、なるべく分かりやすく解説を致しました。

また、「くらしと医療」のコーナーでは健康運動士という耳慣れない言葉について詳しく説明されており、いよいよ医療も本格的に病気の治療から病気の予防へと移行しつつあることを感じます。

緑内障は早期発見が大変重要であり、最悪の場合は失明の恐れがある大変怖い目の病気です。ぜひ眼科の専門医で、検査をされることをお勧めします。また、小児の中耳炎について分かりやすく、詳しく解説致しました。小さなお子さんのいらっしゃるご家庭の皆様はとても参考になるものと思います。今回の「すこやかChiba」も、ぜひお手元において御活用していただけましたら幸いです。

広報委員長 木村秀哉

郵便はがき

261-8790

料金受取人払郵便

美浜支店  
承認

4168

千葉県美浜区幸町 1-3-9

千葉県総合保健医療センター内

差出有効期間  
平成20年12月  
31日まで

切手をお貼りになる必要はございません。

千葉市医師会

「すこやかChiba」編集部 行

氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 年令 \_\_\_\_\_ 歳

職業 \_\_\_\_\_

住所 〒 \_\_\_\_\_

Tel ( ) \_\_\_\_\_



千葉市医師会は千葉市救急医療体制に参加、協力しています。下記の診療には、多くの会員の医師が当たっています。

#### 夜間救急初期診療部 (海浜病院内)

〈住所〉美浜区磯辺3-31-1 TEL.279-3131

■診療科目/内科・小児科に限る ■診療日/年中無休  
■診療時間/月曜日～金曜日 19:00～翌日6:00  
土・日曜日、祝日、年末年始 18:00～翌日6:00

#### 夜間外科系救急医療

テレホンガイド TEL.244-8080

■診療科目/外科・整形外科 ■診療時間/18:00～翌日6:00

#### 夜間開院医療機関案内

テレホンサービス TEL.246-9797 でお問い合わせください。

■案内時間/月曜日～土曜日(祝日を除く)の17:30～19:30

#### 休日救急診療所 (千葉市総合保健医療センター内)

〈住所〉美浜区幸町1-3-9 TEL.244-5353

■診療科目/内科・小児科・外科・整形外科・耳鼻咽喉科・眼科・歯科  
■診療日/休日(日・祝日)、年末年始  
■診療時間/9:00～17:00 ■受付時間/8:30～11:30、13:00～16:30

#### 産婦人科休日緊急当番医

テレホンサービス TEL.244-0202 でお問い合わせください。

■案内時間/休日の8:00～17:00 ■診療時間/9:00～17:00

#### 千葉県小児救急電話相談

千葉県では平成17年9月から、小児救急電話相談を始めました。

■電話番号 #8000  
ダイヤル回線、携帯電話、一部の地域では043-242-9939

■相談時間/全日19:00～22:00  
相談には看護師が応じるほか、必要な場合には小児科医師に電話転送されます。千葉市医師会の会員の小児科医も多数参加しています。

#### 千葉市医師会立訪問看護ステーション

〈住所〉中央区神明町204 TEL.242-8281

■訪問日時/月曜日～金曜日 9:00～17:00  
(土・日、祝日、年末年始は休業)

■料金/基本料金:30分436円、1時間850円、1時間30分1,227円

※介護認定区分やサービスの内容により異なります。

■市民のための医師会  
特定健康診査・保健指導

■気になる病気  
緑内障  
小児の中耳炎

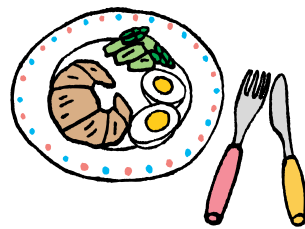
■くらしと医療  
健康運動指導士の仕事

## 特定健診の運用改善に取り組んでいます。

# 4月より始動した特定健康診査

### 千葉市医師会では

今年4月から始まっている「特定健康診査・特定保健指導」をスムーズに運用するために、積極的に協力しています。千葉市が行っているがん検診などとともに受診し、健康を見直す機会として大いに活用してください。



### すこやかChiba (vol.24) アンケート結果から

平成20年度から基本健康診査が廃止され、特定健診・特定保健指導が開始されることになりました。

- ①検診制度が改正されたことをご存知ですか？
- はい 541    いいえ 437    無回答 19
- ②これまでに検診を受けたことがありますか？
- はい 774    いいえ 207    無回答 16
- |        |     |
|--------|-----|
| 職場検診   | 502 |
| 人間ドック  | 208 |
| がん検診   | 316 |
| 基本健康診査 | 445 |
| 特定健診   | 37  |

話してくれたのは  
この先生

千葉市医師会  
磯辺 雄二 理事



### 4月から特定健康診査（特定健診）・特定保健指導がスタートしましたが、改めて健診の内容を教えてください。

特定健診の対象者は、国民健康保険や組合健保、各種共済といった医療保険者の加入者で、40～74歳の全ての人です。それぞれが加入している医療保険者から送付される「受診券」を持参して、特定健康診査実施医療機関で受診するというしくみになっています。この健診では、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）かどうかを診断することを主な目的とした、身体測定や尿検査、血液検査等を行います。判定結果は、全ての受診者に通知され、メタボ該当者と予備軍については、保健指導が行われます。

\*75歳以上の方には、健康診査として、メタボリックシンドロームを直接の対象としない別の検診制度が用意されています。

### 市町村主体の検診事業とは、根本的に違うということですね。

昨年度まで行われていた「基本健康診査」は、市町村が住民を対象に、その健康をある程度総合的に評価して疾病の予防と健康増進を行うことを目的としていたものですが、「特定健診」は、医療保険者がメタボ予防を目的に行うものであり、実施主体も目的も異なります。千葉市国保加入者と75歳以上の方は、これまでどおりかかりつけの医療機関でそれぞれ特定健診と健康診査を受けることができます。健康保険（組合健保、政管健保など）の加入者本人は、事業所で雇用主が行う職場健診が特定健診を兼ねる形となりますが、被扶養者の方は加入する保険者に受診申し込み後、受診券が送られてきます。また、受診できるところも保険者が指定しますが、多くのかかりつけ医療機関も指定されています。後期高

齢者医療制度加入者と国保の加入者には、受診券と健診記録票が同時に送られて来ます。

### 特定健診の目的は何ですか？

特定健診は、高齢者にかかる医療費を抑制する方策の一つです。習慣の変化や高齢者の増加等によって生活習慣病も増加し、それに伴い高齢者の医療費も増えていきます。糖尿病をはじめとする生活習慣病の有病者及び予備軍を削減するためにメタボを早期発見・改善することが、将来的な医療費削減につながるというわけです。

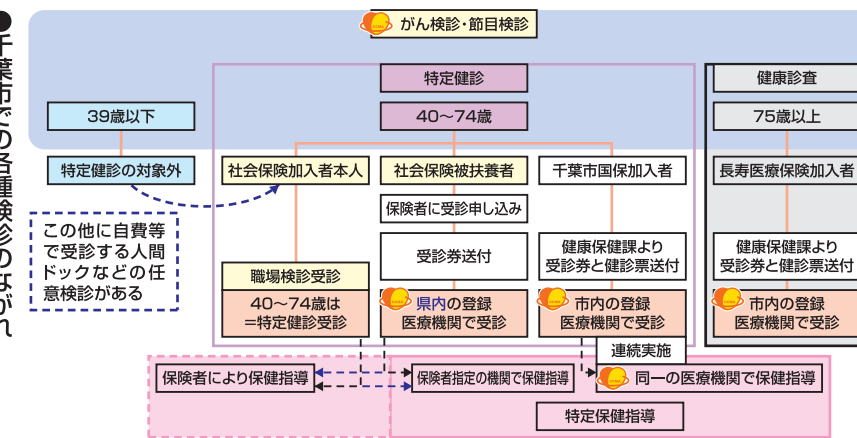
### 特定健診と、これまで市が行っていた基本健康診査との違いを教えてください。

特定健診はメタボに特化した内容になっていて、基本健康診査にあった血液検査の一部や胸部レントゲン検査等の項目が削られており、この健診を受けるだけで健康面は安心というものではないので、千葉市が行っているがん検診などとともに受診することをおすすめします。しかし、生活習慣病の予防も健康維持のために重要なことなので、特定健診は健康に関心を持つきっかけの一つとして、きちんと受診して欲しいと思います。

### 千葉市医師会は、特定健診においてどういう役割を担っているのですか？

千葉市は、自らが医療保険者となる千葉市国民健康保険の被保険者を対象として、千葉市医師会の協力医療機関で特定健診と保健指導を実施しています。また後期高齢者医療制度の対象となる75歳以上の方の健康診査事業についても千葉市医師会の会員医療機関で受診でき、

●千葉市での各種検診のながれ



特定保健指導が必要な方についても同じ医療機関で引き続き指導を受けることができます。

特定健診は始まったばかりですが、検診内容やしくみなどにさまざまな問題点がありますが、千葉市医師会としては、制度の欠点をカバーすべく最善を尽くしています。受診者の皆さんが、ほかの検診とともにスムーズに受診でき、診断の結果を活かせるように運用改善できないかと働きかけているところです。

### メタボと診断されないことが一番だと思うのですが、そのためには何をすればいいのでしょうか。

やはり、食生活を基本に生活習慣を見直すことが一番です。体重や食べたものを計り記録することから始め、食べることを意識すること。必要以上に食べず、揚げ物の衣は残すとか、外食のライスは半分にする、なるべく歩くようにするとか、短期的な目標を立てずにちょっとした努力を長く続けることが大切です。



気になる病気

### 緑内障 小児の中耳炎

気になる病気をわかりやすく

## MEDICAL NAVIGATION

### 「40歳過ぎたら眼科で検診」が緑内障の早期発見に有効。

#### 緑内障

緑内障は40歳以上の20人に1人がかかる病気であり、我が国の中途失明原因の第1位となっています。失明予防には、早期発見早期治療がたいへん大きな意味を持ちます。その緑内障の症状、治療、進行防止策等についてのお話を、千葉市医師会の日比野先生に伺いました。

答えてくれたのは  
この先生

千葉市医師会 眼科医会

日比野 久美子 医師



#### ■日本人に多い正常眼圧緑内障

まぶたの上から眼球をさわると、眼球の硬さを感じます。これが眼圧であり、眼球の中を循環している房水とよばれるお水の循環状態で眼圧の値が変化します。眼圧が高くなると視神経が圧迫される事で障害を受け、視野(物が見える範囲)がせまくなったり、進行すれば視力さえも失われてしまいます。これが緑内障です。

緑内障には、眼圧が急激に上がる、閉塞隅角緑内障と慢性的な開放隅角緑内障があります。前者の場合は、片方の眼の眼痛、充血、視力低下や頭痛など、いわゆる緑内障発作という劇的な症状が出現します。

しかし、緑内障の多くを占める後者の場合は、非常に自覚症状に乏しいのが難点なのです。さて、この開放隅角緑内障の中には、眼圧が正常値であるにもかかわらず、視神経が弱いために正常な眼圧にさえ耐え切れずに視神経が障害される、正常眼圧緑内障というタイプがあり、日本人の緑内障はこの型が最も多いのが特徴です。

#### ■自覚症状がでたら赤信号

前述したように、正常眼圧緑内障をはじめとした開放隅角緑内障の場合、自覚症状は出現しにくく、片方の眼に視野障害が生じて、もう片方の眼の視野が補うことで早期に発見しずらく、かなり進行した視野障害、視力低下といった末期状態になってから医療機関に来院する方もいらっしゃいます。しかし、視神経の障害によって失われた視野や視力は、白内障と違い、治療しても元には戻りません。従って、我が国での中途失明原因の第1位となっています。

#### ■早期発見、早期治療が失明予防のカギ

自分で視野の異常を感じた頃には相当進行している場合も考えられます。緑内障は、高眼圧に加えて、加齢、遺伝、近視などさまざまな原因で発症するといわれ、代表的な眼の成人病。やはり、40歳をすぎたら眼科受診をする事がベストな早期発見法です。眼科では、眼底、眼圧、視野、隅角、視力などの検査をし、総合的に診断をくだします。正常眼圧緑内障では、眼圧だけをはかっても診断がつかないから、この検査の中でも、経験のある眼科専門医による眼底検査(視神経障害の状態を観察する事)が最も重要です。緑内障と診断がいたら早期治療を施し、視神経障害を進行させないことが大切です。実際の治療は、眼圧を下げたり、視神経を保護する点眼薬や内服薬を処方しますが、効果が得られない時や緑内障発作の場合は、レーザー治療や手術を行います。

### 症状を訴えられない乳幼児の中耳炎に気をつけて。

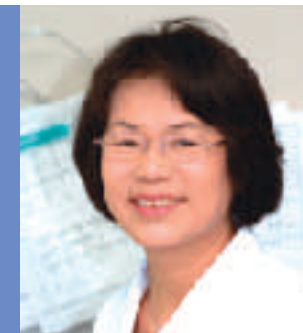
#### 小児の中耳炎

かぜの治療を受けているのに熱が下がらない、なんとなく機嫌が悪い、と思っていると「急性中耳炎」だった、ということが乳幼児期にはしばしばみられます。ごく普通に治る急性中耳炎が多いのですが、繰り返したり、長引くこともあります。治ったことを耳鼻科で確認していただきましょう。

答えてくれたのは  
この先生

千葉県立衛生短期大学教授  
(前千葉県こども病院 耳鼻咽喉科部長)

工藤 典代(ふみよ) 医師



急性中耳炎は生後3歳までに62%の子どもが一度はかかるといわれています。「急に耳を痛がる」ことが多いのですが、乳幼児は耳痛を正確に訴えられません。機嫌が悪い、突然泣き出した、見ていると耳をよく触る、これらが急性中耳炎のサインとなります。かぜをひいたかな、鼻水が出ているな、と思ったときは気をつけましょう。「お風呂で水が入ったから?」と聞かれることが多いのですが、そのようなことはありません。鼻の奥は耳管という管で耳(中耳)とつながっています。急性中耳炎の原因となるウイルスや細菌は鼻の奥から耳管を通じて中耳に入り、中耳が化膿してしまうのが原因です。

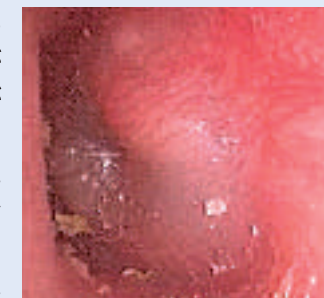
中耳は鼓膜の内側にあります。中耳が化膿すると真っ赤になり膿がたまります。耳の孔から鼓膜を診ると真っ赤になって腫れているのが分かります。耳鼻科で耳を診るといのは、このような鼓膜を診ているのです。

急性中耳炎になったら・・・。突然の夜の耳痛には困りますね。とりあえずは手元にある解熱鎮痛剤をのませ、

気持ちよければ軽く冷やして、翌朝に耳鼻科を受診しましょう。耳だれが出るのと痛みは軽くなります。

治療は抗生剤を飲んだり、鼓膜の腫れがひどければ鼓膜切開(鼓膜に小さな膿の出口となる孔をつくる)をして膿を出します。抗生剤はペニシリン系薬が基本となります。また、鼻が出ていると中耳炎が治りにくくなるので、鼻の治療も並行して行います。

2歳未満児や、集団保育を受けているお子さんは中耳炎が長引いたり、何度も繰り返したりすることがあります。また、抗生剤が効きにくいこともあります。気長に治るまで診ていただきましょう。一回一回をきちんと治していけば、難聴が残ってしまうことはまずありません。



真っ赤にはれた左鼓膜の写真

### 診療夜話



医療費が高いか、安いというアンケートがこのすこやか千葉でも以前にあり、高いと感じる人が多かったように覚えています。この8月、当院の患者さん何人かに大事件が起こりました。医療費負担が1割から3割になってしまったのです。85歳の方、79歳の方、70歳の方...なかには年金収入が基準より4万円超えただけで、3割になってしまったとがっかりされている方もいらっしゃいました。85歳の方は、奥さんが歯医者さんに行った時に、3割になったことに気づき、奥様に怒られた、とよげてらっしゃいました。でも彼は負けずに、市に電話したり交渉したりと、頑張りましたが、勿論大きな組織にかなう筈がありません。だめでした、と肩を落としてらっしゃいました。虚血性心疾患があり、厳格に糖尿病を毎月検査して

いた方も、遠慮がちにできれば検査を二月に一回にして欲しいとおっしゃり、そうしましょうね、というしかありませんでした。以前医療費が、本人は「ただ」という時もあったことなど信じられません。患者さんが3割お支払いになっても、医師の収入が増えることはありません。市町村や健康保険組合が出す分がわずかに減るだけなのです。医療費が高くなるので国が減ぶ、との声高な議論があります。果たしてどこまで厚労省の試算が本場で、誰の言っていることが正しいでしょう。しかし、長い間日本のために頑張って働いてくださった高齢者の方々へ、もう少し優しい行政でよいのではないかと憤っている私です。

広報委員 ピアス 洋子

くらしと医療  
健康運動  
指導士の  
仕事

この先生に答えてもらいました

QUESTION&ANSWER

安全で効果的な運動を提案・指導し、メタボ解消を支援

健康運動指導士って  
な～に？

運動は、病気の予防・改善と健康増進に有効な手段。  
「高齢者だから・・・、病気だから・・・、体力に不安があるから・・・」と諦めず、健康運動指導士のもとで運動を始めませんか？

Q 健康運動指導士とは  
どういう資格なのですか？

A 健康運動指導士とは、「個人の心身の状態に応じた安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムを作成し指導する」専門家です。健康運動指導士は、高齢者や疾病を有する方でも安心して運動できるように、医学的な基礎知識や運動生理学の知識を持った上で運動を実践指導します。現在は、厚生労働省から事業を引き継いだ、財団法人健康・体力づくり事業財団が認定する資格です。本年度から実施されている特定健診・特定保健指導においては、運動と身体活動支援を担う指導者として注目されています。

Q どんなところで運動指導を  
受けられるのですか？

A 平成20年1月1日現在、上記財団に登録している健康運動指導士は、全国で12,230人です。実際に指導を行っている場としては、健康増進センターや保健センター、病院や診療所のほか、民間のスポーツクラブや老人介護・保健福祉施設等があげられます。私自身は、千葉中央メディカルセンターに併設する疾病予防運動施設、「千葉中央メディカル健康スポーツセンター」で指導を行っています。

Q 疾病予防運動施設とは、  
どんな施設ですか？

A 疾病予防・改善と健康増進を目的として、医師の管理のもと健康運動指導士が、正しく安全な運動療法を提供する施設です。当施設では、医師によるメディカルチェックにて運動可と診断された方を対象に、プログラムを作成します。運動は、作成したプログラムに基づき、筋力トレーニングや有酸素運動、ストレッチ、ダンベル体操など、個々の体力や疾病のレベル、運動の目的に応じて実施します。

Q 病気の予防における  
運動の必要性について教えてください。

A 運動は、メタボリックシンドロームをはじめ高血圧症や糖尿病、肥満、高脂質血症といった生活習慣病の予防や改善に有効な手段です。筋力トレーニングは、筋力の維持向上、骨粗鬆症、関節痛の予防に効果があるため女性や高齢者にとって重要な運動です。また、筋力や骨を強化することは、ねたきりの予防にもなります。有酸素運動は、脂肪燃焼、血圧改善、血糖値・中性脂肪の減少に、ストレッチは、肩こりや腰痛の改善に有効です。さらに、こうした運動の継続により心筋梗塞や脳卒中といった重大な疾患の予防にもなります。

Q 健康運動指導士として  
心がけていることはありますか？

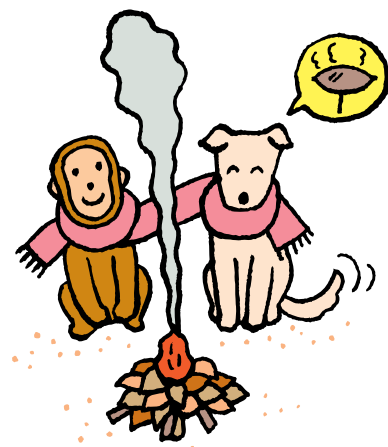
A さまざまな疾患を抱える患者さんを運動指導する立場にあるので、基礎的な医学的知識を高めるため、勉強会、研究会に参加し情報収集、知識の向上に努めています。施設では、利用者から健康に関する質問や相談をされることも多いので、信頼関係を築くためにも迅速かつ親身になって対応するよう心がけています。

Q 健康運動指導士としての  
今後の目標を教えてください。

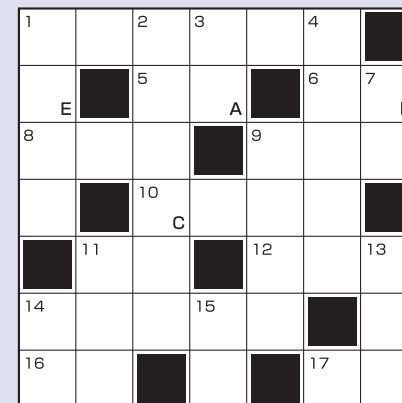
A 私個人としては、この施設でいろいろな疾病の方を指導し、疾病改善の手助けを続けていきたいと考えています。広い意味では、疾病予防の促進のため、医療や介護の分野で多くの健康運動指導士が活躍できるよう私自身、努力していきたいと思えます。

答えてくれたのは  
この先生

千葉中央メディカル 健康スポーツセンター  
所長 野崎 真道 さん



クロスワードでちょっと一息



ヨコのキー

- 1. ○○○○○○ 症候群は大きな病気の警告
- 5. モーと鳴く家畜
- 6. アラビア産のコーヒー
- 8. スケトウダラの卵巣を塩漬したもの
- 9. コロンブスの○○○
- 10. 蓄えた深い学問や知識
- 11. 汚物にたかり、伝染病を媒介する虫
- 12. 証明。証拠。○○○をたてる
- 14. 脂肪が蓄積した体のこと
- 16. 葉柄や、若芽の○○ノトウは食用
- 17. 聴覚器官。パンの○○

タテのキー

- 1. 精神的。○○○クリニック
- 2. 膀胱の粘膜の炎症
- 3. 元金に対して払う一定割合の礼金
- 4. ○○○○出血は脳血管障害の一つ
- 7. 竹、籐、針金などを編んで作った入れ物
- 9. その場において物事の成り行きや結果を見守ること
- 11. タバコの葉を刻まずに棒状に巻いたもの
- 13. 個人が楽しみとしてしていること
- 14. 動物の体を覆い保護している組織
- 15. 繰り返し圧迫を受けた皮膚の部分角質化し厚くなったもの

ABCDEを並べると解答になります。

クロスワードの解答



- 本号「すこやかChiba」で、興味深くお読みになったのはどの記事ですか？(複数の場合はすべてに○をお付けください)  
・市民のための医師会 ・気になる病気 ・くらしと医療
- 国は医療にもっとお金を使うべきだと思いますか？  
・はい ・いいえ
- 医師の数をもっと増やすべきだと思いますか？  
・はい ・いいえ
- 健康保険は必要だと思いますか？  
・はい ・いいえ
- かかりつけ医をお持ちでしょうか？  
・ある…医療機関名 ( ) ( )  
・ない

どうもありがとうございました。

このアンケートはがきの個人情報、千葉市医師会が責任を持って管理し、連絡の目的以外に使用することはありません。

- クロスワード正解の方でアンケートにお答えの方に抽選で下記の景品を差し上げます。
- 1等 ディズニーシー1日ペアパスポート 3名様
  - 2等 クオカード (3000円) 10名様
  - 3等 クオカード (1000円) 50名様

※発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。