

市民の健康を守る情報誌

すこやか Chiba

平成26年10月15日

編集・発行 / 一般社団法人 千葉市医師会
〒261-0001
千葉市美浜区幸町1-3-9
TEL.043-242-1090
<http://www.chiba-city-med.or.jp/>

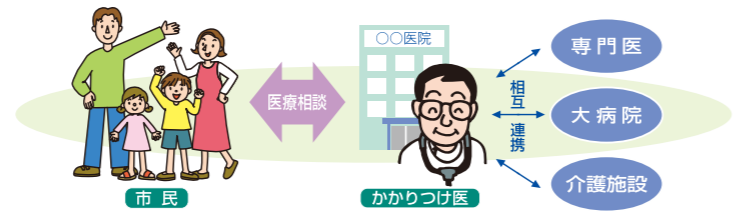


- 市民のための医師会
がん検診精度管理委員会
- 気になる病気
高血圧
“かぜ”と抗菌薬
- 暮らしと医療
ロコモ（運動器症候群）

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、大病院に行ってどこ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

本文にあるように私たち医師会ではがん検診の精度管理を行い、検診の精度向上のため研修を行うなどして市民の皆様が安心してがん検診を受けられるように活動しております。がんは早期発見が重要ですから是非ご自身の健康管理のためがん検診を受診してください。

皆様から寄せられるアンケートは「すこやかChiba」やホームページだけでなく日々の診療にも参考になっております。ご意見・ご希望がありましたらアンケートにてよろしく願いいたします

広報委員長 伊豫 正人

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あたっています。

千葉市夜間応急診療 (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。

郵便はがき

261-8790



差出有効期間 平成26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 () _____

※千葉市医師会関係者のご応募はご遠慮下さい。



まずはがん検診を受診してください

より精度の高いがん検診の提供を目指す

千葉市医師会は

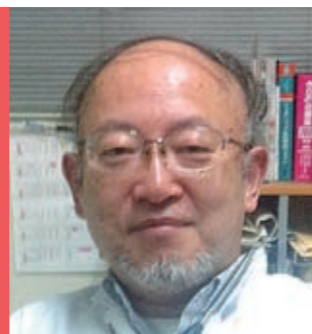
千葉市との連携により各種がん検診の精度管理を行っています。データの分析にはじまり、検診担当医の研修や新しい検診の導入検討など、さまざまな活動を行っています。



話してくれたのは
この先生

千葉市医師会

中村 貢 理事



千葉市医師会の「がん検診精度管理委員会」の目的は何ですか？

千葉市では、国の定めた健康増進法に基づく肺がん、胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がんの5種類のがん検診のほか、35～39歳の胃がん検診、30代の女性の乳がん検診、50歳以上の男性を対象とした前立腺がん検診を独自の事業として行っています。千葉市医師会は、千葉市が行う各種がん検診事業に積極的に参加協力するだけでなく、その精度管理や事業の進め方についても主体的に提言しています。

がんは早期発見すれば治る確率が高い病気ですから、がん検診の受診は非常に重要な役割を担います。そして、受診の重要性とともに求められるのが、検診精度の高さです。

千葉市医師会の「がん検診精度管理委員会」は、平成20年度に発足しました。現在は、各がん検診専門分野の11名の医師で構成されています。同委員会では、がん検診の精度確保および向上を目指し、千葉市との連携をはかりながらさまざまな活動を行っています。

「がん検診精度管理委員会」は、主にどんな活動をしているのでしょうか？

委員会では、現在千葉市で行っているがん検診の受診データを集計解析し、解析結果を医師会会員で共有しています。また、解析結果をもとに、検診手法の問題点や検診システムの改良などを検討しています。

がん検診の精度管理に関しては、参加医療機関ごとのデータ分析をもとに問題点を把握し、どこの指定医療機関でも同程度に高い精度で受診できるよう指導しています。そして、精度向上を目的とした活動としては、各がん検診をテーマにした研修会や講演会、症例検討会などを年数回ずつ開催しています。

ほかにも、二次精密検査の陽性者についての治療内容・予後などのデータの収集と分析、新しいがん検診導入への助言と提言など、多岐にわたる活動を行っています。

精度管理への独自の取り組みとしては、COPD検診があげられますよね。

そうですね。肺がん検診の問診票を利用したCOPD（慢性閉塞性肺疾患）検診は、千葉市と千葉市医師会、ちば県民保健予防財団の三者が協力し、全国初の試みとして独自に開始したものです。COPD患者はそうでない人に比べて高い確率で肺がんを合併しやすいことから、COPDを早期に発見し禁煙指導や薬物治療を行うことで肺がんの発症を未然に防ぐことを目的としています。がん検診時のこの検査によりCOPD患者を早期発見することはもちろんのこと、レントゲンでは異常がないがCOPDの疑いがあるとして再検査をして肺がんが見つかったというケースもあり、成果をあげています。

「がん検診精度管理委員会」としての課題と目標を教えてください。

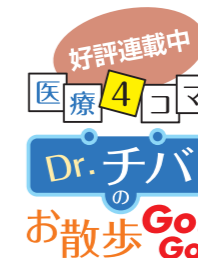
精度管理以前の問題として、がん検診受診率の伸び悩みが大きな課題と考えています。平成24年度の千葉市のがん検診の受診率は、肺がん32.9%、胃がん16.8%、子宮がん29.3%、乳がん32.4%、大腸がん28.1

%、前立腺がん17.9%でした。受診率はここ数年横ばいで、比較的若い方の受診が少ないという傾向が続いています。

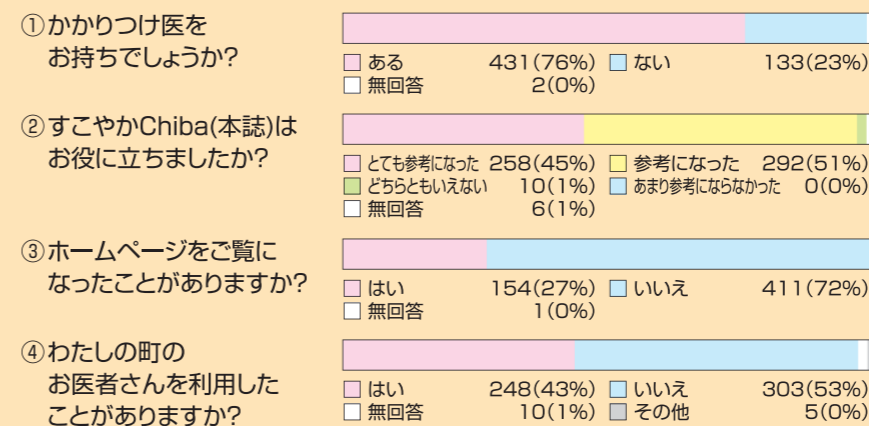
がん検診受診を進めるパンフレットの作成や市民向けがん講座の開催など、広報活動も積極的に行ってはいますが、思ったように数字が伸びないというのが現状です。現代は、2人に1人ががんにかかる時代と言われています。その後の長い人生を健康で過ごせるように、がん検診は若年層こそ受診して欲しいものです。

がん検診受診率の向上とともに、精度の向上が目標です。しかし、日々精度向上を目指していても検診で発見されないこともゼロではないので、検診の時点では異常がなくても、症状があればすぐに医療機関を受診してがんの早期発見に努めて欲しいと願います。

また、マスコミでも取り上げられ話題となっていますが、血液検査によるがん検診など新しい検査技術の導入も検討課題としてあがっています。新たな技術の習得ときちんとした精度管理のもとに、時代に見合った検診の形を取り入れていくことも課題であり目標です。



すこやかChiba(vol.36)アンケート結果から



今回Dr.チバが散歩した場所

● 千葉市動物公園

千葉市若葉区にある動物公園。計7つのエリアで動物たちを観察することができます。また、動物たちと直接触れ合うこともでき、子どもの学習の場としてもおすすめです。詳しい情報は <http://www.city.chiba.jp/zoo/>

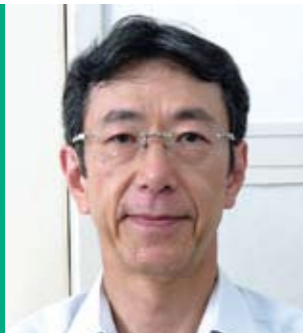
高血圧は、自覚症状がなくてもしっかり治療を!

高血圧

高齢者の医療費トップは高血圧です。高血圧は数値がよほど高くない限り症状が出にくいことから放置する人が少なくありませんが、命に関わるさまざまな病気の引き金となるものです。この「高血圧」について、千葉市医師会の竹田先生に伺いました。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 内科医会
竹田 賢 医師



■高血圧って病気なの?

今年4月に日本人間ドック学会から発表された血圧の上限值が、従来よりも大幅に緩和された数値だったことで話題になりました。しかし、厚生労働省が基準としている高血圧の数値は、日本高血圧学会が打ち出している「診察室血圧*1で140/90mmHg以上、家庭血圧*2で135/85mmHg以上」であり、千葉市医師会でもこの数値を基準としています。

高血圧は自覚症状が出にくいことから「数字の病気」と言われています。しかし、高血圧を放っておくと血管が硬くなる動脈硬化になり、心筋梗塞や脳卒中などの発作を起こすこともあります。高血圧と診断されたら放置せず、医療機関で診察を受けてください。

*1診察室で計測する血圧数値 *2家庭で計測する血圧数値

■高血圧の原因は?

日本人の高血圧の大部分は原因が特定できませんが、遺伝や肥満、塩分の多い食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒などが危険因子と考えられます。この危険因子が多い人ほど、高血圧になる割合が高くなると言えます。

■数値が高ければ受診を

まずは、自身の血圧を知ることが必要です。高血圧の診断は、診察室血圧よりも家庭血圧を優先します。高血圧が疑われる人は、家庭用の血圧計（上腕部で測定するタイプを推奨）で毎日測定し、平均値を出すことでより正確な数値を把握することをおすすめします。

高血圧と診断されても必ずしもすぐに薬物治療を開始するというわけではありませんので、高血圧の疑いがある場合はまず医療機関で診察を受けてください。

■生活習慣を見直そう

高血圧の人がまずしなければならないことは、生活習慣の見直しです。食事の塩分と脂質を減らす、野菜を多く食べる、運動をする、タバコを止める、酒量を減らすなど、規則正しく健康的な生活を目標することが血圧を下げることに繋がります。

そして、それでも血圧が下がらない場合はいよいよ薬物治療となるわけですが、血圧が下がったからと言って自己診断で薬を減らすことはしてはいけません。血圧は一時的に下げればよいというものではなく、正常の状態をずっと保つことが大切なのです。

“かぜ”に抗菌薬(抗生物質)は有効?

“かぜ”と抗菌薬

「発熱しているので抗菌薬(抗生物質)を処方して下さい。熱で頭がおかしくならないか心配です」クリニックでよく抗菌薬を所望される言葉です。発熱の原因は“かぜ”が圧倒的に多いのが実情です。“かぜ”に対して抗菌薬は有効なのでしょうか?

■検討した報告は?

“かぜ”の原因はウイルス感染であり、ウイルスに抗菌薬は効きません。実際“かぜ”に対する抗菌薬の有効性を検討した報告はいくつかあります。たとえば、Sutrisnaらのインドネシアにおける検討(1991)ですが5歳未満のお子さん889例を抗菌薬投与した群と投与しなかった群に分けて検討したところ、治癒した例は両群で差がなく2次感染(症状増悪)・合併症出現は14%対14%と同じでした。その他のいくつかの報告をみても2次感染および合併症の発症率に差がなく、いずれも無効であったと結論付けています。つまり、“かぜ”に対して抗菌薬は無効です。

◇無用な抗菌薬を使用するとどうなるの?

“かぜ”に対して最初から抗菌薬を使用すると、抗菌薬が必要な2次感染が起こった場合、原因菌は投与された抗菌薬に効かない菌(耐性菌)による感染になります。したがって、治療にはさらに上のランクの抗菌薬が必要になります。これはお子さんにとって決して良いことではないと考えていますと説明しています。

“かぜ”に対して抗菌薬投与群と非投与群で2次感染および合併症の発症率に差がないわけですから、無用な抗菌薬は最初から使用しないで経過によって考慮することが私達医師の基本で、抗菌薬の適正使用に努め耐性菌を増やさないようにしましょうと叫ばれています。

◇患者さんに守っていただきたいことは?

かかりつけ医の先生方は抗菌薬が必要か否かを考えながら診療をなさっています。発熱があっても抗菌薬を処方しない場合もありますが、処方する場合には必要な日数を処方します。解熱したから止めようと自己判断せず処方された日数は服薬しましょう。これが耐性菌を増やさないためにも守っていただきたいことです。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 小児科医会
黒崎 知道 医師



ロコモを知って防いで、健康寿命をのばす。

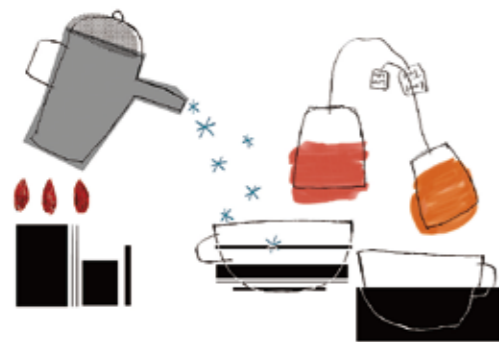
ロコモってな～に?

誰にも起こりうる国民病「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」は、「寝たきり」や「要介護」の大きな要因になります。ロコモを予防して健康寿命をのばし、いきいきと生活しましょう。

答えてくれたのは
この先生



千葉市医師会 整形外科医会
木村 秀哉 医師



Q 「ロコモ」とは何のことですか?

A 「ロコモ」とは2007年に日本整形外科学会が提唱した概念で、「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の略称です。筋肉や骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器に障害が起きて、立つ、歩く、走る、のぼるといった移動の動作に支障をきたし、日常生活が困難になった状態をロコモといいます。
ロコモあるいはロコモのおそれのある人は全国で4,700万人と予測されており、ロコモ=国民病とまで言われています。

Q ロコモの主な原因は何ですか?

A 運動器の障害の原因は、主に「加齢による運動器の病気」で、変形性関節症、骨粗鬆症、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症、神経障害サルコペニアなどがあげられます。また、加齢による筋力低下やバランス能力の低下と運動不足などによる身体機能の衰えも、ロコモの原因となります。

Q ロコモを放っておくとどうなるのですか?

A ゆっくりしか歩けない、よくつまずくなど自力の移動が辛いなぁと感じてもそのまま何も対処しないしていると、「寝たきり」や「要介護」になる危険性が高くなります。ロコモは、「メタボ」や「認知症」と同様に、「健康寿命」を短くさせる大きな原因となるのです。

健康寿命とは、支援や介護を必要とせず、健康で活動的に日常生活を送ることができる期間のことを言います。日本人の健康寿命は、男性70.42歳、女性73.62歳*とされています。

要支援および要介護の原因の第1位は「運動器の障害」です。脳血管障害や認知症よりも高い割合なのです。運動器の健康を維持しロコモにならないようにすることが、健康寿命を長くすることにつながります。

*厚生労働科学研究「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究(平成23~24年度)」より

Q ロコモかどうか自分で判断することはできますか?

A 「7つのロコモチェック」が、ロコモの簡単な診断方法です。
●片脚立ちで靴下をはけない ●家の中でつまずいたりすべったりする ●階段を上がるのに手すりが必要 ●やや重い家事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難 ●2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難 ●15分くらい続けて歩くことができない ●横断歩道を青信号で渡りきれない
以上の項目のうち、1つでも当てはまればロコモの可能性があるとと言えます。

Q ロコモの予防法はありますか?

A 骨や筋肉などを健康な状態に保つためには、適度な運動により適切な負荷をかけることが必要です。

以下のような予防運動の「ロコトレ」を毎日の習慣にすることでロコモを予防することができます。

- 片脚立ち(3回/1日)
転ばないように何かにつかまって、左右の脚で各1分ずつ立つ。
- スクワット(5~6回繰り返す×3回/1日)
1.肩幅より少し広めに足を開き立つ(つま先は30度くらい)。
2.膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、イスに腰掛けるようにお尻をおろす。

ロコモは高齢者になるものと思いがちですが、若くても油断できません。骨や筋肉のピークは20~30代。40代から身体の衰えを感じ始める人も少なくないのです。運動器の衰えを感じる前に、生活に適度な運動を取り入れましょう。

クロスワードの解答



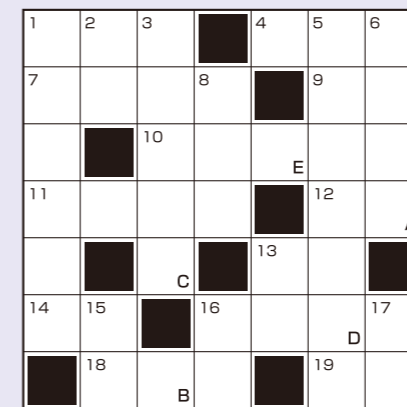
- かかりつけ医をお持ちでしょうか?
・ある…医療機関名 ()
()
・ない
- すこやかChiba(本誌)はお役に立ちましたか?
①とても参考になった ②参考になった
③どちらともいえない ④あまり参考にならなかった。
- がん検診を受けたことがありますか?
・ある(集団・個別) ・ない
- 家庭用の血圧計をお持ちですか?
・ある ・ない
- すこやかChibaとホームページにご要望はございますか?
.....
.....
.....

このアンケートはがきの個人情報は、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 クオカード(5000円) 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。*同一名で、複数枚の応募は無効になります。

クロスワードでちょっと一息



- | ヨコのキー | タテのキー |
|------------------------|------------------------|
| 1. 医師が着る白い衣服 | 1. 季語のある5・7・5の短詩を集めたもの |
| 4. ぶどう色の体と黒い尾をもつカラス科の鳥 | 2. 髪をすく道具。ツゲの○○ |
| 7. 本紙を発行しているのは千葉市○○○○ | 3. ビロリ菌やストレスが原因でなることも |
| 9. クリを包んでいる外皮 | 5. 治療後、健康状態を観察すること |
| 10. 胃の消化液が過剰に出ている状態 | 6. 魚などを原形を崩さず煮たもの |
| 11. 書物や資料などを前もって読むこと | 8. 相撲の勝利判定のひとつ。○○○足 |
| 12. ハサミを含む5対の足を持つ甲殻類 | 13. 英語で牛のこと。○○ボーイ |
| 13. 金属の薄い板で作った容器。びんと○○ | 15. 人や車が通るために整備された所 |
| 14. 地球の表面の7割を占めるもの | 16. 月日の移り変わり。○○は金なり |
| 16. 飛行機や車に物を積み込むこと | 17. 皮膚の小さなできもの |
| 18. じゃんけんのときのハサミの手の形 | |
| 19. 口が狭く胸がふくらんだ容器 | |

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は平成26年12月31日です。
解答はメ切後に当会ホームページで発表します。