

市民の健康を守る情報誌

すこやか Chiba

平成31年4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/>

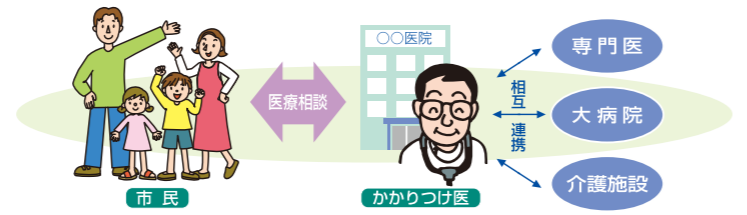
- 市民のための医師会
病児保育
- 気になる病気
心房細動
リンゴ病
- 暮らしと医療
胃がん検診



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

すこやかChibaのアンケートにお答えいただいた読者の皆様、いつもいつも誠にありがとうございます。アンケートハガキに書いていただいた「ご要望」も一つ残らず広報委員会で確認して、医師会会員全員に周知する広報誌に全て掲載しております。また、時々一人で何枚もアンケートハガキをお出しになる方がおられますが、事務局で全てチェックして一名様分としてまとめております。できますればお一人様一通でお願いいたします。当選確率は現在10倍程度で非常に高確率です。たくさんの方のご応募お待ちしております。

広報委員長 池田 雄次

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 / 19:00～翌日6:00
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・祝祭日・年始年末・時間外の訪問については応相談)

■料金 / 基本料金:30分516円、1時間902円、1時間30分1,235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



千葉市美浜区幸町 1-3-9
千葉市総合保健医療センター内

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。



病気の子どもはプロに任せ、安心して働いてください。

究極の子育て支援としての「病児保育」

千葉市医師会は

千葉市と連携して、「病児保育事業」に取り組んでいます。病気の子どもたちが快適に過ごす環境を提供し保護者の心身の負担を軽減する、病児保育のプロによる病児保育を目指しています。



話してくれたのは
この先生

千葉県小児科医会

さとう よしのり
佐藤 好範 会長



病児保育の概念・目的を教えてください。

病児保育とは、病気にかかっている子どもの健康と幸福を守るために、保育士、看護師、栄養士、医師といった専門家集団によって、多方面にわたって世話をすることをいいます。病児保育事業は、病気の子どもを預かる就労支援に加え、昨今では、保育を必要としている子どもに最適な保育環境を提供するということを目的に進められています。社会全体で子どもを育てるという意識のもとに、子どもの目線を持って、「子どもが成長する環境を整える」ことが大切だと考えています。施設のスタッフは、「子どもに空白の1日を作らせない」を共通理念に、子どもたちが何かしらの成長を感じられる1日にしてあげたいと思いつつ、ケアにあたっています。

千葉市の病児保育事業について教えてください。

千葉市の病児保育事業は、「お子さんが病気回復期などのため、保護者が就労または疾病、事故、出産、冠婚葬祭などの理由で、家庭での育児が困難なときに、診療所併設で安心な病児・病後児保育施設でお預かりする」事業です。千葉市医師会が千葉市に対して医療機関を推薦し、質の高いサービスの提供とその安定した運営に向けてサポートしています。千葉市は病児保育の運営にあたって強力な支援を行っており、事業の活性化に効果をあげています。

市内にある病児保育施設を教えてください。

市内には現在8つの病児保育施設があります。平成29年度の利用児童数は年間6,512人で、10年ほど前と比較すると倍近くに増えています。病児保育は、千葉市内在住、または千葉市内の保育所(園)・幼稚園・小学校等に通っている乳児から小学生までを対象としています。ご希望される病児保育施設の窓口で事前登録手続き後、利用の予約をお願いしています。

詳しくは、千葉市病児・病後児保育事業のご案内 (<https://www.city.chiba.jp/kodomomirai/kodomo-mirai/shien/byouji-byougouji.html>) をご覧ください。

- ゆりかご園 中央区長洲 043-202-5511
- えんじえるん 中央区千葉寺町 043-268-2234
- うさぎのあな 花見川区幕張本郷 043-274-7431
- ノア 稲毛区小仲台 043-290-0707
- さくらっこ 若葉区桜木 043-231-0654
- パンピーノ 緑区おゆみ野 043-293-2503
- ポピンズルーム 緑区おゆみ野中央 043-226-9920
- ミルキー 美浜区磯辺 043-303-1715

病児保育事業の課題と今後の展望をお聞かせください。

病児保育施設や定員数の増加に伴う質の維持向上が、大きな課題です。病児保育の質をあげることで、高い理念の実現が可能になると考えています。質の向上に向けては、より専門性を高めるために、施設スタッフが病児保育専門士の資格を取得するなどしています。

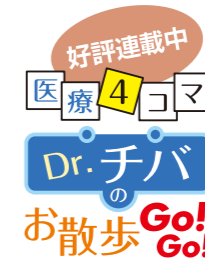
病児保育は、病気にかかった子どもに最適な環境を提供し、病気の状態からの早期の回復をもたらす、子どもが本来持つ能力を伸ばし育てていくことを目標としています。こうした目標を達成できれば、病児保育事業は究極の子育て支援になり得ると考えています。病児保育には、医師のほか、看護師、保育士と、それぞれの分野の専門家も携わっています。病気のこと以外にも、育児に関して困

っていることがあれば、スタッフに気軽に相談して欲しいと思います。病児保育施設が、子育てを支援する強力なサポーターになれるように、より信頼していただけるように、私たちは研鑽を積んでいかなければと思います。

市民のみなさんへお願いしたいことはありますか？

子育て中の保護者のなかには、病児保育を利用することに後ろめたさを感じている方も少なくないようです。しかし、お子さんが病気になったときには、迷わず専門家に任せて安心して働いて欲しいと思います。お仕事のお休みは、病気のお子さんのケアに使うのではなく、元氣になったお子さんとスキンシップを図る時間にあててはどうでしょうか？

そして、御予約をキャンセルされる場合は必ず施設にご連絡ください。無断キャンセルがなくなることで、必要な方が必要なときに病児保育施設を利用できるようになりますので、よろしくお願いいたします。



すこやかChiba (vol.45) アンケート結果から

- ① かかりつけ医をお持ちでしょうか？
 ある 436 (78%) ない 125 (22%) 無回答 0 (0%)
- ② すこやかChiba(本誌)はお役に立ちましたか？
 とても参考になった 259 (46%) 参考になった 284 (51%)
 どちらともいえない 7 (1%) あまり参考にならなかった 3 (0%)
 無回答 8 (1%)
- ③ 下肢静脈瘤をご存知でしたか？
 はい 408 (73%) いいえ 150 (27%) 無回答 3 (0%)
- ④ 小児にも糖尿病があることをご存知でしたか？
 はい 398 (71%) いいえ 158 (28%) 無回答 5 (1%)
- ⑤ 「わたしの町のお医者さん」を利用したことがありますか？
 はい 196 (35%) いいえ 352 (63%) 無回答 13 (2%)



今回Dr.チバが散歩した場所

千葉市立加曽利貝塚博物館

1966年に開館した加曽利貝塚博物館は、特別史跡に指定されている日本最大級の加曽利貝塚からみつかった縄文土器などの史跡を展示しています。詳しい情報は <https://www.city.chiba.jp/kasori/>

合併症がこわい「心房細動」とはどんな病気なの？

心房細動

息切れや動悸が起こりやすい…、その原因は「心房細動」かもしれません。それ自体が命に関わることほとんどありませんが、「脳梗塞」を発症する原因となることもある「心房細動」について、千葉県医師会の遠藤先生に伺いました。

■不整脈？ それ、心房細動かも

心房細動とは不整脈の一種で、心臓上部の「心房」と呼ばれる部分が、不規則に細かく震える状態をいいます。脈が不整になるほか、ドキドキする、息がきれやすい、階段や坂を上るのが辛い、胸が苦しい、体がだるく疲れやすいといった症状が見られます。心房細動は、こうした自覚症状がない場合も多く、ずっと気づかないこともあります。心房細動のうち、3人に1人は自覚症状がないと言われています。

■怖いのは合併症の「脳梗塞」

心房細動自体が命に関わることはほとんどありませんが、心房細動が引き起こす合併症には注意する必要があります。心拍数が高い状態が長く続くと、心臓の収縮機能が低下して心不全を引き起こすことがあります。また、心房細動が起こると心房に血栓(血の塊)ができやすくなるので、それが血流によって脳の動脈に流れ込んで塞いでしまう「脳梗塞」を起こす可能性が高くなります。脳梗塞の15%は、心房細動による血栓が原因です。

■どんな人がかかりやすい？

心房細動は年齢が上がるにつれて発生率が高くなり、女性よりも男性に多く発生します。日本では、80歳以上の10人にひとりが心房細動を持っているとされ、患者さんの総数は70万人以上と推定されています。高血圧や糖尿病、心筋梗塞や弁膜症といった心臓病や、慢性の肺疾患のある方は発生しやすく、アルコールやカフェインの過剰摂取、睡眠不足、精神的ストレスといった生活習慣の乱れによって発生しやすくなる方もいます。

■心房細動になってしまったら

自覚症状がある場合は、内科や循環器科を受診して検査をしてください。心房細動の原因となっている病気がないかどうか調べる必要があります。自覚症状があり心房細動と診断された場合には、①心臓を正常なリズムに戻してそれを保つ ②心房細動中の脈拍数をコントロールする ③脳梗塞などの血栓塞栓症の予防の、3つの治療(予防)が必要になります。①と②の治療により症状を軽減し、心臓の機能の低下を防ぐことで合併症を防ぐことができます。③は、心房細動によって血栓ができるのを防ぎ脳梗塞などを予防するために、抗血栓薬を用いる治療になります。心房細動と診断された場合には、症状の改善と合併症を防ぐためにもきちんと治療をしましょう。

答えてくれたのは
この先生

千葉県医師会 外科医会

えんどう たけし
遠藤 毅 医師



ほっぺがリンゴのように赤くなったら

リンゴ病

リンゴ病(伝染性紅斑)は学校感染症に指定されています。千葉県では登校・登園許可証が必要ですので、お子さまのほっぺがリンゴのように赤くなったら医療機関を受診しましょう。元気であれば発疹がでていても登校・登園できます。

■リンゴ病とは？

パルボウイルスB19による感染症です。軽い風邪症状を示した後、頬が赤くなったり、太ももや腕に赤い斑点やまだら模様がでたりします。発疹は、ほてったり痒くなることもあります。通常、熱はでません。一度かかれば、生涯かかりません。

感染経路は気道分泌物との接触がメインで、幼児・学童の間で流行することが多い伝染病です。潜伏期間はおおよそ10-20日間。感染力が強いのは発疹がでる前の1週間ほどで、頬が赤くなる頃にはうつす時期をすぎています。

■パルボウイルスB19による疾患

小児がかかるとリンゴ病(伝染性紅斑)の症状がでることが多いですが、症状がでないこと(不顕性感染)もあります。おとながかかると、膝や指などの関節炎をおこすこともあります。免疫抑制療法をうけている方や血液疾患の持病がある方などは、重度の貧血をおこし輸血や血液製剤の投与が必要になる場合もあります。

妊婦さん(特に妊娠前半期)が感染するとお腹の赤ちゃんに影響がでたり、流産の原因にもなります。リンゴ病にかかったことがない妊婦さんは、周囲で流行している時期は感冒症状がある人には近づかないなど、うつらないように注意しましょう。

■診断

血液検査でパルボウイルスB19の抗体を測ることができますが、妊婦さん以外では保険適用外となります。したがって、医師が症状から判断し診断します。非典型的な発疹がでている場合には風疹とみわけるのが難しい場合があります。

■治療

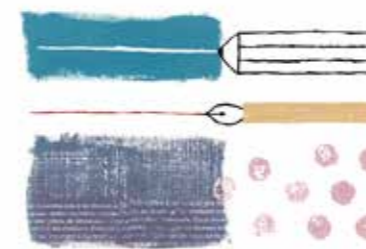
自然に治りますが、かゆみが強いときにはかゆみ止めを処方してもらうといいでしょう。

発疹は通常1週間前後で消えますが、日光に長くあたたたり運動やお風呂で体があたたまりやすくなると赤みが長引いたり、再燃することがあります。

答えてくれたのは
この先生

千葉県医師会 小児科医会

いしわた ふみえ
石和田文栄 医師



胃がんは治る病気です。胃がん検診で早期発見を！

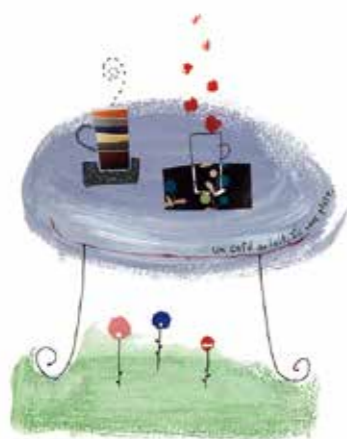
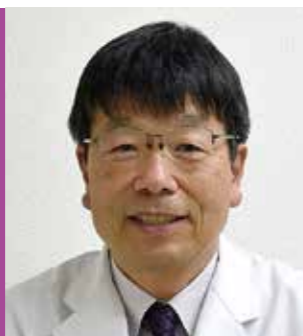
千葉市の胃がん検診を受診していますか？

千葉市と千葉市医師会が行う胃がん検診が、2017年度から内容を新たに実施されています。新たに追加された「胃部内視鏡検査」と胃がんリスク検査である「ピロリ菌検査」とは、どんな検査なのでしょう。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 内科医会

いそべ ゆうじ
磯辺 雄二 医師



Q 胃がんは、どんな病気ですか？

A 日本人の死亡原因の1位となっている「がん」ですが、そのうち「胃がん」の2017年度の死亡数は、男性2位、女性3位となっています。「胃がん」は大腸がんに次いで日本人が最も多くかかるがんで、男性の9人に1人、女性の18人に1人がかかる病気とされています。

胃がん発生の主な要因としては、塩分の過剰摂取、不規則な食事、喫煙習慣があげられますが、近年、胃がんの発症にピロリ菌が大きく関与していることがわかりました。ピロリ菌の感染が持続すると胃の粘膜の炎症から萎縮へと進行し、胃がんを引き起こしやすい状態をつくりだすと言われています。

Q 千葉市の胃がん検診はどんな検診ですか？

A 千葉市在住者を対象にした胃がん検診は、2017年度より対象年齢が40歳以上になり、これまで行っていた胃部エックス線検査に加え、50歳以上の方を対象に隔年で胃部内視鏡検査が選択できるようになりました。胃部内視鏡検査は、医師が胃の粘膜をカメラで観察し、直接胃がんを発見することが期待される検査です。2017年度には千葉市の胃がん検診で発見された胃がんは82例、食道がんなどその他の悪性疾患は31例にのぼっています。

同年度より、胃がんリスク検査として、20～39歳を対象としたピロリ菌検査も実施されています。ピロリ菌の感染の原因として、親から子どもへの離乳食の口移しなどによる垂直感染も疑われており、20代、30代の方が保持するピロリ菌を除菌することで、その次世代の胃がんの発症リスクも軽減することが期待できます。千葉市医師会は、千葉市が行うすべてのがん検診事業に積極的に参加し、精度管理や提言を行っています。

●胃部エックス線検査(対象年齢:千葉市在住の40歳以上
費用*:個別検診2,200円、集団検診1,100円)

●胃内視鏡検査(対象年齢:50歳以上で偶数歳の方のみ選択可
費用*:個別検診3,000円)

※70歳以上の方は無料。市民税非課税世帯などの方は、免除制度があります。

●胃がんリスク検査(ピロリ菌検査)

対象年齢:千葉市在住の20、25、30、35～39歳
(1人1回のみ) 費用:500円(免除制度あり)

いずれの検査も受診の際には、千葉市が発行している受診券シールが必要になります。

Q 胃がん検診のそれぞれの検査の特徴を教えてください。

A 胃部エックス線検査は、バリウム(造影剤)を飲んで胃をX線で透視しながら撮影する検査です。エックス線検査のデメリットとしては被曝があげられますが、1回の検査で浴びる線量はわずかなので、健康に大きな影響を及ぼすことはありません。

胃部内視鏡検査では、医師が胃の内部をカメラで観察するため、色調の違いなどでより胃の奥の小さな病変部を見つけることができます。カメラは口や鼻から内視鏡を通すので、食道や十二指腸の様子も観察することができます。一方、検診では喉や鼻の表面に麻酔薬を使用するため、その薬にアレルギーのある人は検査ができない場合もあります。また、内視鏡検査でのごく稀な健康被害も報告があります。

どちらの検査も近年は機械の性能が向上しているため、がんの発見率は上がっています。胃カメラによる検査を辛いと感じるようであれば、無理に内視鏡検査を受ける必要はありません。どちらを選択するにしても、定期的に検査を受けることが大切です。

Q 市民のみなさんをお願いしたいことはありますか？

A がん検診はあくまでがんの疑いがあるかどうかを広く調べる検査です。胃がんは、検査法と治療法の進歩により、早期発見早期治療をすれば高い確率で治癒する病気なので、積極的に胃がん検診を受けていただきたいと思います。検診を受けて精密検査が必要とされた場合はそちらも必ず受診してください。

また、ピロリ菌検査は、ご自分が対象年齢でなくても、将来の発がんリスクの軽減が見込まれるお子さんやお孫さんへ、受診を勧めただけだと思います。最後に、がん検診期間の最終月である2月は予約が集中するので、検診の機会を逃さないためにも、余裕を持って予約をしていただければ幸いです。

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。
- 病児保育を利用したことがありますか？
・はい ・いいえ
- 心房細動をご存知でしたか？
・はい ・いいえ
- 胃がん検診を受診したことがありますか？
・はい ・いいえ
- すこやかChibaとホームページにご要望はございますか？

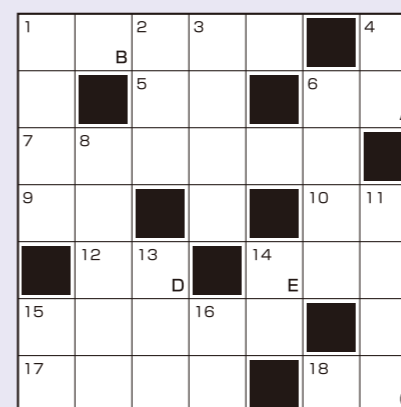
このアンケートはがきの個人情報は、千葉市医師会が責任を持って管理し、連絡の目的以外に使用することはありません。

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

- 食物を消化・吸収する器官。
- 身分や立場。〇〇が高い。
- 海や川などの水辺に接したところ。
- 主に細菌の感染によって起こる、膀胱の粘膜の炎症。
- 化膿したときに出る不透明な粘液。
- 体の一部の組織や細胞が死ぬこと。
- トゲがたくさんある海の生き物。
- はさみに似た金属性の医療器具。
- 胃液の酸度が異常に高い状態。
- 利き手が右のひとのこと。
- 鼻の長い動物。

タテのキー

- 心臓の上の部分。右〇〇〇〇。
- パンや蕎麦の生地を伸ばすときに振るう粉。
- 運が開けること。
- 義定や義手のこと。
- タバコをやめること。
- あめふらしの別名。
- ナス科の野菜。ピーマンの仲間。
- 世間の受け。評判。〇〇者。
- 腕が胴体に接続する部分の上部。
- 言葉が持っている概念のこと。〇〇深長。〇〇不明。
- 岩などに付着する二枚貝。英訳は、oyster。

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は令和元年6月30日です。
解答はメ切後に当会ホームページで発表します。