

市民の健康を守る情報誌

# すこやか Chiba

平成18年10月15日



## 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、どんな先生が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

今回は千葉市歯科医師会の先生方の御協力を得て「歯と体の健康」についてわかりやすく説明をしていただきました。「じんましん」「熱性けいれん」はとても身近な病気なのですぐに役立つ内容だと思います。また、皆さまからお送りいただいたアンケートはがきは、集計し、千葉市医師会会員全員に報告し日々の診療の参考にさせていただいています。これからも千葉市医師会は市民の健康を守るため活動をしてまいります。

広報委員長 木村秀哉

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

差出有効期間  
平成18年11月  
30日まで  
切手をお貼りになる必要はありません。

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あっています。

**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。

- 日時：土、日、祝日、振替休日 12月29日～1月3日 午後7時～10時
- 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。

編集・発行／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  
URL <http://www.mmjp.or.jp/chibashi-med>

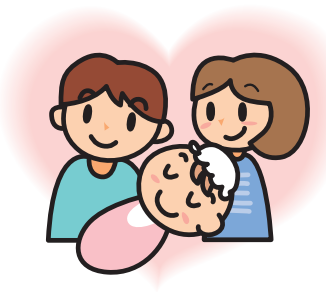
- 市民のための医師会  
保育所嘱託医 病後児保育
- 気になる病気  
じんましん  
熱性けいれん
- 暮らしと医療  
歯と体の健康

## 安心して子育てできる環境づくり

お子さんの健康を、サポートします。

### 千葉市医師会では

働くお母さんやお父さんが安心してお子さんを預けられるように、保育所の子どもの健康管理を行っています。また、お子さんが病気で保育所などに預けられない時の強い味方、「病後児保育室」も是非ご利用ください。



### 千葉市医師会のシンボルマークができました



今年の6月に千葉市医師会のシンボルマークができました。作品は、生命の象徴である卵が二つ重なり合ってきたハートとそれを繋ぐ血液の輪によって、調和、連結、結束、宇宙、未来、無限を表しています。CCMAはChiba City Medical Associationの略です。今後、千葉市医師会のシンボルとして多くの方に知られるところとなりますことを願っております。

話してくれたのは  
この先生

社団法人千葉市医師会  
有益 修理事



### 乳幼児の健康維持のために 千葉市医師会が行っている活動について 教えていただきたいのですが。

千葉市医師会では昭和57年に保育所嘱託医部会を立ち上げ、市内の公立保育所と私立保育園を対象に嘱託医において乳幼児の健康管理の充実をはかっています。現在公立私立あわせて90の施設を、60人の会員が担当しています。また平成11年より、市内7カ所の診療所において病気回復期などのために保育所等に預けることのできないお子さんを預かる、「乳幼児健康支援一時預かり事業（病後児保育）」を展開しています。

### 保育所嘱託医は、具体的にどのようなことを 行っているのですか？

軸となる事業は、年間を通しての健康診断です。入所時と年2回の定期健診を、必要に応じて行っています。その他に、救急時の保育所への助言と指導、保護者向けの講演会なども行っています。また、年に1度、保育所職員との共同学習会を行い、各種予防接種の接種率の向上や施設における与薬について、アレルギー疾患への対応の仕方、事故防止や日常生活での疑問点の解決策などを、情報交換とともに話し合っています。

### 保育所での健康管理についての課題点や 今後の目標をお聞かせください。

共同学習会の実施等により、最近では施設内の行事や出来事といった情報もだいぶ嘱託医に入ってくるようになりました。児童の健康について施設職員の方から相談を持ちかけられる機会も、徐々に増えてきています。今後は、今以上の嘱託医と施設職員との連携、コミュニケーションの円滑化、

更なる嘱託医の活用を目標に、施設職員や保護者のみなさんが、いつでも気軽に何でも相談できる嘱託医を目指していきます。

### 保護者の方たちへ、乳幼児の健康を維持する ためのアドバイスをお願いします。

各種予防接種の徹底をお願いしたいですね。保護者のみなさんは、なかなか時間がとれないといった事情もあるかとは思いますが、何とか時間を作ってこどもたちに予防接種を受けさせて欲しいです。また、これからの季節、インフルエンザの予防接種も任意ではありますが、できれば受けておいた方がいいと思います。それから、保育所内での与薬は事故を引き起こす可能性も否定できないので基本的には好ましくありません。保育所での与薬は、どうしてもやむを得ない場合のみと理解していただければと思います。

### もうひとつの事業である「病後児保育」とは、 具体的にどんな内容なのでしょう？

病気回復期などのお子さんを保育所等に預けることができない場合、保護者の方がお仕事や病気などの理由で家庭での育児が難しい時に、診療所に併設した病後児保育施設で預かるというものです。働くお母さんやお父さんを支援したいという熱意のある医師の方々によって、現在は各区に最低1カ所の施設設置という事業展開当初の目的をクリアし、利用者も年々増えているようです。

### 病後児保育室利用概要

- 対象児童 千葉市内在住、または千葉市内の保育所（園）等に通っている乳児から小学校低学年までの児童
- 対象となる病気 かぜ・消化不良などの日常みられる疾患、ぜん息などの慢性疾患、やけどなどの外傷性疾患、風しんなどの伝染性疾患
- 申込方法 事前登録※1のうえ、各施設に前もって電話予約※2を
- 利用料金 1日2000円 6時間まで1200円  
①生活保護・市町村税非課税世帯は無料  
②①を除く所得税非課税世帯は半額 ※要証明書
- 開設日・開設時間 月～金8:00～18:00、土8:00～13:00  
※各施設定休日は要問い合わせ

ちょっとひと休み



## 季節の変わり目は、温度差、ストレス、飲酒に要注意！

### じんましん

じんましんってしっしんどう違うの？何が原因なの？今井先生が患者さんからよく受けるという質問をもとに、わかっているようで知らないことの多いじんましんという病気について、解説していただきました。

答えてくれたのは  
この先生

千葉市医師会 皮膚科医会  
今井 俊哉 医師



#### ■かゆいぶつぶつ。これってじんましん？しっしん？

「じんましん」は、短期間に出たり引込んだり、という特徴があります。例えば、夜眠る前に出ている場所が、朝起きてみるとあとかたもなく消えていて、でも違う場所に新しいものが出ている、といったぐあいです。虫刺されやかぶれなどの「しっしん」は、一晩で引込んだりということはありません。

#### ■じんましん。食事のせい？どこか内臓が悪い？

「食べ物にあたって出るじんましん」は有名ですが、実際全てのじんましんの中で占める割合は、そう多くありません。まず、その物を続けて食べなければ自然に治っていくことが多いでしょうし、自分にとってじんましんの出そうな食べ物は、経験的に患者さんが知っているもので、避けるようになるでしょう。「肝臓の調子が悪いと出る」というのも有名ですが、やはり全体の中の割合は多くはありません。

#### ■じんましん体質？？？

100人に2、3人の割合で「じんましんが出やすい皮膚の性質」を持っている人がいます。本人は自覚のない場合が多いようですが、例えば、下着のゴムのあとや紙袋を腕にぶらさげていた時のひものあとが、赤くなったり、盛り上がったたり、かゆくなったり、ひどい時はみみずばれになったりしたことはありませんか？思い当たる人は立派な「じんましん予備軍」です。また、この体質は遺伝します。お父さん、お母さん、またはご兄弟に、じんましんの出やすい方はいらっしゃるいませんか？

#### ■じんましん発症因子

「じんましんが出やすい皮膚の性質」を持つ人に、睡眠不足、疲れすぎなどのストレスが加わると、勝手に出たり引込んだりするじんましんが発症します。「きれいな人の顔を見るとじんましんが出る」なんて言いますよね。急激な温度差も発症を促します。「寒冷じんましん」や「温暖じんましん」などはこれにあたります。熱いお風呂であったまって、冷房のきいた部屋で裸で涼む、なんていうのはきめんです。「季節の変わり目に体調を崩しやすい」というのは、「かぜをひきやすい」という意味もあるのですが、「1日の中の温度差が大きい季節の変わり目には、じんましんも出やすくなる」という意味もあるのではないのでしょうか？

また、飲酒も発症を助長します。4月や5月、会社で人事異動の人やフレッシュマン。環境が大きく変わってさらに歓送迎会。要注意です。

#### ■「しっこいじんましん」は治るのか？

病院に行って、「じんましんだから、お薬飲んでください」。飲んだら出るのは止まったが、勝手に飲むのを止めたらまた出てきた！？病気は何でもそうですが、軽いものから重くしっこいものまでさまざまです。重い場合にはしばらく継続した治療が必要です。医師の指示のもとにじんましんをコントロールしましょう。じんましんが出ないでいる時間をのばすことができれば、徐々にお薬を減らして行くことができます。あきらめずトライしましょう。

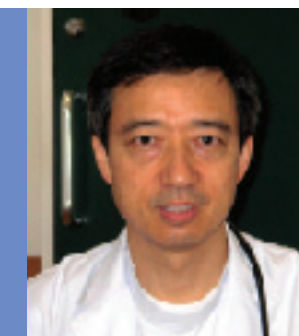
## 熱性けいれんは幼児期までにしばしば起こる疾患です。

### 熱性けいれん

熱性けいれんは幼児期までにしばしば起こる疾患です。適切な対処法・予防法を行えば、決して怖い病気ではありません。

答えてくれたのは  
この先生

千葉市医師会 小児科医会  
玉井 和人 医師



熱性けいれんは、1歳前から5歳までの乳幼児にしばしば見られる疾患です。中枢神経系の感染症などがなく、発熱だけでけいれんを起こします。けいれんは、全身をつっぱった後に四肢をピクピクさせるもので、くちびるが紫色となり、意識もなくなります。けいれんは通常5分以内で自然に止まり、止まったあとは、比較的速やかに意識は回復し、後遺症は残しません。発熱する疾患であればどんなものでも熱性けいれんを起こす可能性があります。突発性発疹症やインフルエンザでは、その頻度が多いようです。また、熱性けいれんは素因性の要素が強く、両親や兄弟などに熱性けいれんの既往がある場合が少なくありません。

熱が急に上がる時、体を細かくブルブルふるわせることがあります。それを熱性けいれんと勘違いすることも多いようです。これは、寒気による震えです。熱性けいれんとは違い、意識が保たれていることが特徴です。我が子がけいれんを起こした時、冷静に対応すること

は容易ではありませんが、適切に対応し、観察することが診断にも治療にも役立ちます。けいれんした場合、最も重要なことは気道の確保です。つまり、呼吸が出来るような姿勢を保つことです。具体的には、顔（全身でもよい）を横に向けて、口の中の分泌物や吐物が口の中にたまらないようにします。また、あごを突き出した姿勢（頭部を反り返した姿勢）に保つことで、気道がまっすぐになり、呼吸しやすくなります。このようにして、けいれんが止まるのを待ちます。ほとんどの熱性けいれんは5分以内には止まります。けいれん時に口の中にハンカチや箸などを入れないでください。気道が塞がれ、かつ、口の中や歯を傷つける原因にもなります。気道を確保したら、けいれんをよく観察してください。四肢の姿勢や動き方、顔色、唇の色、目の位置、持続時間などを見てください。けいれんの形によっては、詳しい検査が必要な時もあります。

## 診療夜話

皆さん映画は好きですか？昨年はロボットやクローン人間を題材にしたものが話題に上っていましたが、今や我々の生活の中にも少しながら入り込んできています。人間は生活を便利にするために色々な工夫をしてきました。そのうちに、体調が悪いときには年齢、性別、身長、体重と症状を3つくらい打ち込むと診断名と薬のリストが表示される機械がコンビニに設置されたり、自宅用のドクターロボットが出回るかもしれません。でも、ドクターロボットに症状を取り除いてもらえば、それだけで心身ともに健康になるのでしょうか？病気やけがに対応する処置として「手当て」という言葉がありますが、もともとは痛む場所に手を当てて炎症を和らげる方法として古来から使われています。ロボットからの電氣的な器械音、熱ではなく、生身の人の心から出る気や熱、心身に対する優しい思いやりがその場所

に作用して効果がでるのだそうです。ですから、痛む場所を人に治してもらおうためにはお互いの「気」が十分に通じ合わないと効果が発揮されません。「気」の乱れと病む状態が病気ですので、体調がおかしいときには自己判断せずに「気」が通じ合うかかりつけ医に行って早めの手当てを受けましょう。最後に、「気」をより高めて通じやすくする秘訣は、お互いの信頼と礼節を守った態度、心を開いた状態で接することだと氣功の先生が言っておりました。これから更に進化する機械社会の中で、せめて人間同士は目を見て心を通わせる「気の利いた」文化を進化させ、心身に対する優しい人間関係を構築しましょうよ。それが我々人間にはできるはずですから…。

広報委員 朱 琮 杰

# 健康な歯は、体の健康と楽しい人生を支えます！

8020運動ってなに？

80歳で20本歯を残そう！という運動のこと、知っていますか？歯の健康は、体の健康とどう関わっているのかを知って、永い人生をイキイキと過ごしませんか？

答えてくれたのはこの先生



千葉市歯科医師会  
宍倉 邦明 会長



千葉市歯科医師会  
進川 元樹 理事



Q 口の中の病気について教えてください。

A 代表的な病気は、虫歯と歯周病です。口の中の細菌がつくる酸によって歯が溶けていくのが虫歯、毒素によって歯を支えている歯肉がはれたり骨が溶けたりするのが歯周病で、どちらの病気も細菌の固まりである歯垢が原因です。歯周病によって歯が失われる割合は年齢が上がるにつれて徐々に増え、40歳代で急増しています。

Q 口の中の健康は体にどう影響を与えるのですか？

A 心筋梗塞や糖尿病、認知症などは、歯周病が要因のひとつだと言われています。また、がんや脳卒中といった生活習慣病は食生活と深くかかわっているため、口の中を健康に保ち食べ物をよく噛めるようにすることが、これらの病気の予防にもつながります。口の中の健康こそが体の健康の原点なのです。

Q 日常生活への影響もあるのですか？

A 噛み合わせがうまくいかないと食べ物をよく噛むことができなくなり、脳の発達や動きが悪くなったり肥満の要因にもなります。また、噛み合わせが悪いことによる無理な筋肉の緊張から肩こりや腰痛といった体の不調や、眼精疲労、集中力の低下、不眠などさまざまな症状が生じることもあります。勉強や仕事の場で力を十分に発揮するためにも、歯の健康に配慮することが必要です。プロスポーツの世界では、オフシーズンに歯のメンテナンスをするという選手も少なくないようです。

Q 「8020運動」というのはどんな運動なのですか？

A 「8020運動」というのは、厚労省と日本歯科医師会が中心となって進めている運動のことです。80歳になった時に20本残っている歯は、イキイキとした生活に役立つとして、若いうちから歯や口の健康管理をしっかり行おうというものです。しっかり噛んで食べられる、しゃべることができる、笑えるというのは人生を楽しむために重要なことなのです。

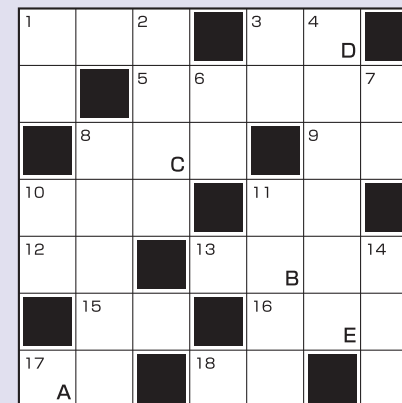
Q 歯の健康を維持するためにはどんなことをすればいいのですか？

A 健康な歯をより多く残すためには、定期的な歯科検診と正しい歯磨きを実行してください。歯科医で自分に合った歯の磨き方を指導してもらい、正しい歯磨きを習慣にすることが大切です。また、ささいなことでも気軽に相談できるかかりつけの歯科医師を持つことも大切だと思います。歯の治療は痛くなる前に始め、最後まできちんと治療してください。昔と違って歯の治療は痛みも少なくなっているので、怖がらずに気軽に病院に来てください。

〈訪問歯科診療問い合わせ先〉

社団法人千葉市保健医療事業団 TEL 043-238-9912

## クロスワードでちょっと一息



### ヨコのキー

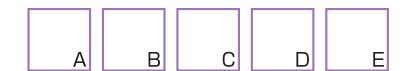
- 暑い夏や発熱時にできやすい発疹
- 髪をとかず道具
- 心のかげと言われる病気
- 深流に住むサケ科の淡水魚
- 夜空に輝く〇〇。期待の〇〇
- 外耳と中耳との境にあるほぼ円形の薄い膜
- 神経細胞が集合し神経活動の中枢をなす部分
- 足の裏にできた〇〇ノメが痛い
- 病気治療のため、静かに寝ていること
- 延命長寿を祝って年頭に飲む祝い酒
- 簡単な造りの長い腰掛け。公園の〇〇〇
- 交通〇〇で病院に運ばれないように気を付けて
- 人や動物が出す音。恐怖で〇〇も出ない

### タテのキー

- 皮膚にできる斑紋の俗称
- 眼球を覆う最も内側の膜。〇〇〇〇剥離
- 頭と胴をつないでいる部分
- 医師が患者に投与する薬について薬剤師に与える指示書
- 指の先の堅い部分
- 「モー」と鳴く動物
- 深山に住んでいるといわれる男の妖怪
- 手や足の表の部分
- この人はアルコール依存症にご注意を
- 〇〇〇一会は一生涯に一度しかない出会いのこと

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
- 我が国の医療についてお伺いします  
①医療費は高いと思いますか？  
・高い ・安い ・どちらともいえない  
②また医療の満足度は何%ですか？  
( ) %
- 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 | ディズニーシー1日ペアパスポート | 5名様  |
| 2等 | クオカード (5000円)    | 5名様  |
| 3等 | クオカード (3000円)    | 10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。