

すこやか Chiba

平成21年10月15日

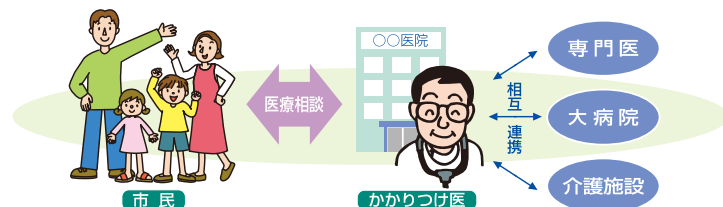
編集・発行 / 社団法人 千葉市医師会
〒261-0001
千葉市美浜区幸町1-3-9
TEL.043-242-1090
URL <http://www.mmjp.or.jp/chibashi-med>



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

これからの未来を背負っていく子供たちや学生またそれぞれの職員の方々のからだや心の健康を保つため、千葉市医師会は千葉市内の学校医を推薦しています。皆さま今回、学校医が、健康診断、感染の予防をはじめ、たくさんの仕事をしていることをおわかりいただけものと思います。新型インフルエンザ感染の拡大防止は、私たち医師の仕事でもありますが、市民1人1人の御協力がぜひに欠かせません。皆さま、インフルエンザに対する正しい知識をぜひお待ちいただきたいと思います。千葉市医師会はいつでも最新の情報、知識により市民の皆さまの健康を守り続けております。
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

5212

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21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あたっています。

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

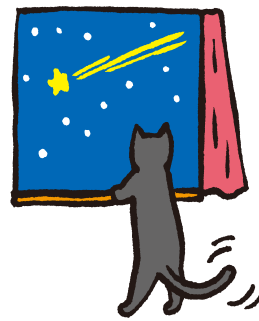
〈住所〉中央区神明町204 TEL.242-8281
■訪問日時 / 月曜日～金曜日 9:00～17:00
(土・日、祝日、年末年始は休業)
■料 金 / 基本料金:30分436円、1時間850円、1時間30分1,227円
※介護認定区分やサービスの内容により異なります。

- 市民のための医師会
子どもたちの健康を支援する学校医
- 気になる病気
前立腺がん
赤ちゃんの病気
- 暮らしと医療
新型インフルエンザ

子どもたちの健康を支援する学校医

千葉県医師会が

推薦する学校医の活動は、定期健康診断にとどまりません。麻疹や新型インフルエンザといった感染症の予防や各専門医による子どもたちの心身のケア、職員の健康相談など、学校の健康問題を多方面にわたり支援しています。



千葉市内の学校医は、千葉県医師会の会員です。



千葉県医師会の活動のひとつに、学校医というものがありますね。

学校に学校医を置くことは、学校保健安全法という法律によって決まっています。学校医が置かれるのは、幼稚園、小学校、中学校、高等学校、中高一貫校、特別支援学校、大学および高等専門学校です。千葉県医師会では、千葉県教育委員会や私立学校設置者からの要望により、市立の小・中学校、高等学校に学校医を推薦しています。

法令に根拠はありませんが、一般学校医のほかに、眼科医、耳鼻咽喉科医などを学校医として配置できるようになっています。また、学校医のほかに、学校歯科医、学校薬剤師も置かれ、学校三師※と呼ばれています。

では、学校に学校医を置くことの目的は何ですか。

学校保健法では、「学校における保健管理および安全管理に関し必要な事項を定め、幼児、児童、生徒および学生並びに職員の健康の保持増進を図り、もって学校教育の円滑な実施とその成果の確保に資すること」を目的であるとしています。私たち学校医が支援することにより、子どもたちが心身ともに健康で、適正な環境のなかで安心して教育を受けられることが一番の目的だと考えています。

学校医というと健康診断が浮かびますが、ほかにどんな活動を行っているのですか。

学校医は、毎学年定期に実施している健康診断のほか、学校保健委員会への参加、感染症や食中毒の予防処

置に従事すること、就学時の健診の実施を行っています。学校保健委員会とは、子どもたちの健康について、学校、家庭、地域ぐるみで考え行動する組織で、学校職員、学校三師（左記※印参照）、保護者代表、地域保健関係機関の代表などで構成されます。千葉市では、このほかに専門委員会として、腎疾患（千葉市学校尿検査判定委員会）、心疾患（千葉市学校心疾患判定委員会）、脊柱側湾（千葉市学校脊柱側湾症判定委員会）の三委員会と、結核の審議会（千葉市学校児童生徒結核対策審議会）が設置されており、健康診断の後、必要な場合は精密検査を実施しています。

児童・生徒たちのほか、学校の先生方の健康管理も行っているのですね。

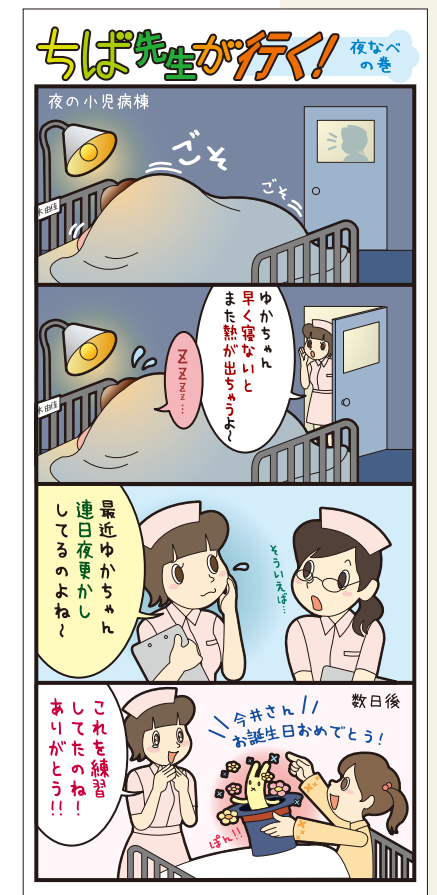
学校医が学校の産業医的な役割を担い、昨年度から指定された学校に出向いて、全職員を対象に心身の健康相談を行っています。職員の健康維持を支援することにより、健全な教育環境の保持につながると考えています。

学校医の活動の中で、千葉県医師会が他都市の先駆けとなって取り組んでいることがあるようですが。

学校保健法が改正され、今年4月に学校保健安全法として施行されました。これに伴い、「学校・家庭・地域の連携重視や児童・生徒の健康問題が専門化するなか、学校・地域保健連携推進事業として精神科医や産婦人科医などの専門医を学校に派遣する国の補助事業」が、平成20年度から、「子どもの健康を守る地域専門家総合連携事業」として拡充されています。多岐にわたってきている児童・生徒の健康問題に対応するべく、千葉市では、この法律施行に先駆け、5年ほど前から各専門医を市内の学校に派遣し、健康相談や受診、スポーツ障害についての講演会などを行っています。

これからの学校医の活動の課題と展望をお聞かせください。

平成19年の麻疹の流行時には、千葉県教育委員会と千葉県医師会との連携により学校でのワクチン接種を実施し、麻疹の予防に取り組みました。この経験をベースに、今後は、学校、家庭、地域の医療機関等に連携を広げ、学校保健活動を支援していく必要があります。地域の連携を深めるとともに、従来の学校医だけではなく、地域の医師会や各診療科の医師が学校保健活動を支援することにより、子どもたちがより安心して教育を受けることができるのではないのでしょうか。



すこやかChiba (vol.26) アンケート結果から

①学校医は医師会が推薦していることを知っていますか?	はい 39%	いいえ 61
②学校医の仕事を知っていますか?	はい 56	いいえ 44

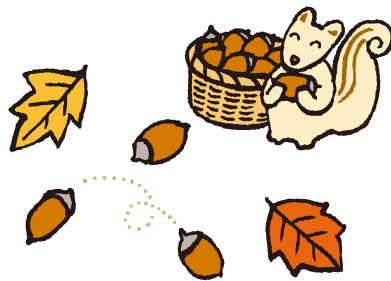
前立腺がんは、検診により早期に発見することが重要です。

前立腺がん

年々増加している前立腺がんは、2020年には、男性のがんのうち、肺がんに次いで2番目に罹患数の多いがんになると予測されています。早期発見により治る確率の高いがんでもある、前立腺がんについてのお話を、千葉市医師会の岡野先生に伺いました。

答えてくれたのは
この先生

千葉市立青葉病院 泌尿器科 部長
岡野 達弥 医師



■50歳を過ぎた男性はご用心

前立腺は男性だけが持っている臓器で、この前立腺の腺細胞が、がん化したものを前立腺がんと言います。前立腺がんは、老化により性ホルモンのバランスがくずれたり、環境や食生活などさまざまな要因が加わって発生する病気と言われています。もともと欧米に多く日本人には少ないと言われたがんですが、高齢化や食生活など生活習慣の欧米化のためか、日本でもここ30年で大きく増加傾向にあります。

■前立腺肥大症との違いは？

前立腺がんと前立腺肥大症は全く異なる疾患で、前立腺肥大症から前立腺がんに移行することはありません。前立腺肥大症との合併症により、頻尿や排尿困難、残尿感といった症状を訴える患者さんも多いですが、前立腺がん自体は初期の自覚症状がほとんどなく、進行すると骨に転移しやすいという特徴もあるので注意が必要です。

■豊富な治療のバリエーション

がんの進行度や悪性度、年齢などによって治療の選択肢が多いというのも、前立腺がんの特徴のひとつです。最も一般的なのは開腹手術ですが、腹部に小さな穴を開けて施術する腹腔鏡手術も徐々に実施されるようになってきています。放射線療法は、体の外から前立腺に放射線を照射する外照射療法のほか、最近では、体の中に金属の物質を埋め込み、そこから前立腺に放射線を当てる小線源療法が注目されています。ほかにも、体内の男性ホルモンを低下させてがんの増殖を抑える薬物療法(内分泌療法)などが治療法として用いられています。

■早期発見が何より有効

前立腺がんは初期の自覚症状があまりなく、症状によって早期発見するということは難しい病気です。しかし、採血で腫瘍マーカーの前立腺特異抗原(PSA)を測定することで、早期発見が可能ながんでもあります。早期に発見することができればがんが完治する可能性も高くなるので、50歳を過ぎたら定期的ながん検診を受けることをおすすめします。千葉市では、国の定めたがん検診ではない独自の事業として前立腺がん検診を実施しています。50歳以降の男性を対象に、5歳刻みで行う節目検診として行っており、自己負担額は1,000円(70歳以上は無料)です。現在のところ、検診受診率は20%程度と低いいため、より多くの皆さんに前立腺がん検診を知っていただければと思います。

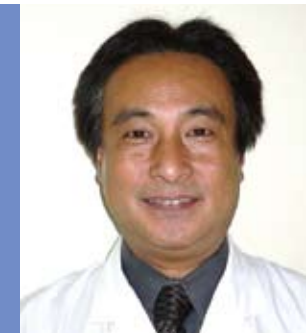
新米ママの不安を解消します。

赤ちゃんの病気

はじめての赤ちゃんのお母さんは、うれしい気持ちもありますが、不安もいろいろあって大変でしょう。赤ちゃんに関するケアや病気について知っておくことで、少しでも不安を減らすことができたらと思います。今回は、1か月健診でよく聞かれる心配事について説明します。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 小児科医会
大濱 洋一 医師



皮膚が黄色い

生後2~3日から皮膚や白目が黄色くなりますが、1-2週間で自然に治ります。これを生理的黄疸と言います。母乳を飲んでいる場合、母乳性黄疸といって黄疸が長引くことがあります。治療の必要はなく、母乳を中止する必要もありません。

湿疹

生後2~3週間から、赤ちゃんの顔や体に赤いブツブツができることがあります。これらの湿疹を乳児湿疹と言います。脂漏性湿疹は、頭に黄色いかさぶたがこびりついてとれない状態をいいます。いずれも生後6カ月くらいまでには自然に消えてしまうので、あまり心配はいりません。石けんで洗って皮膚を清潔に保ちましょう。

向き癖

向き癖のため、頭の形がいびつな子がいます。立ったり座ったりの生活になればだんだん頭の形はよくなっていき目立たなくなります。まれに、首の筋肉にしこりのある筋性斜頸という状態のこともあります。ほとんどの場合は、しこりはだんだん小さくなり自然に治ります。

よく吐く

おっぱいを吐いてしまったりするのは、よくあることです。吐いても機嫌よく、体重が増えていれば心配ありません。勢いよく噴水のように吐いたり、元気がない場合は注意が必要です。

目やに

涙の通り道が細いため、涙が鼻にスムーズに流れずに目やにがよくでますが、たいていは心配ありません。多量の目やにが毎日見られる場合は涙の通りをよくする治療が必要です。

おへそがじくじく

へその緒は生後1週間くらいで自然に取れます。へその緒が取れた後に米粒から小豆くらいの大きさの肉のかたまりが盛り上がり、じくじくしているものを臍肉芽腫と言います。糸でしばったり硝酸銀で焼き切ったりして治療します。

診療夜話



中学生のころから英語には苦手意識がある。大学に入るときにとりあえず、読解力は身につけたが、作文の能力と会話する能力はまったく身につかなかった。そんな私のような人間のところにも、米国留学のための紹介状を求めてくる患者さんがいる。英文の紹介状と聞くだけで思わず腰が引けてしまう私のようなものところに、慣れない作文なので、筆の進みがどうしても遅い。締め切り間近になってやっと文章のようなものができてくる。読み返してみてもどうもしっくりこない。しかし、適当な英文が考え付かない。と悩んでいたら、母国語が英語の患者さんがちょうど来院された。恥を忍んでその悩みの箇所を相談するとたちまちそれが霧散した。すばらしい。さすがネイティブ。

一難去ってほっとしていたら、先日、日本に来て2ヶ月の英語しか話せない外国の方が来院された。しかも通訳なしで一人で来院された。どうやら、腰の痛みがあるらしい。ぎっくり腰のような感じである。ぎっくり腰なら3度経験しているので、日本語でなら細かく正確に説明できるのだが、英語しか話せない彼、英語は「ア リトル」な私、簡単に伝わるはずがない。身振り手振り表情までつけてなんとかごまかした。この夏は本当に英語に泣かされたっばなしであった。

こんなことならもっと英会話の勉強をしておけばよかったなあととりえず反省などしてみるのだが、いつも反省だけで終わってしまい、精進は忘れてしまうのであった。(雄)

正しい対応で、新型インフルエンザの拡大防止に協力を

新型インフルエンザって？

新型インフルエンザに感染すると重症化しやすいハイリスクの人たちを社会全体で守るため、また、医療体制の維持のため、正しい知識を持って対応し、感染の拡大防止にご協力ください。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会
岩田 裕子 理事



Q 新型インフルエンザの特徴を教えてください。

A 新型インフルエンザは、誰も免疫を持たない新しい種類のインフルエンザです。持病がある人など、感染すると重症化するリスクのある人がいるというのは季節性インフルエンザと同様です。慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病などの代謝性疾患、腎機能障害、ステロイド内服などによる免疫機能不全といった持病がある方や、妊婦、幼児、高齢者は、なるべく感染しないように特に予防に心がけて注意してください。

Q 症状と、感染の広がり方について教えてください。

A 新型インフルエンザの症状は、急な発熱、くしゃみ、咳、のどの痛みといった、季節性インフルエンザの症状とよく似ています。感染経路は、咳やくしゃみとともに放出されたウイルスを吸い込むことによっておこる飛沫感染と、ウイルスが付着したものをふれた後に目、鼻、口などに触れることで感染する接触感染が考えられています。

Q 感染の拡大は、今後更に広まるのでしょうか？

A 学校が始まり全国的に流行は拡大していますが、これから冬になり低温かつ湿度が低いという環境になるにつれ、更に拡大していく可能性は十分に考えられます。感染の拡大を防ぐためにも、咳エチケット(以下参照)を心がけてください。

咳エチケット

- 咳やくしゃみが出ている間は、マスクを着用してください。マスクは、ガーゼのマスクではなく不織布でできた3層構造のサージカルマスクを使用して下さい。また、使用後のマスクはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 咳やくしゃみのしぶき(飛沫)は約2m飛ぶと言われているので、周囲の人からなるべく離れてください。
- マスクをしていない時に咳やくしゃみをする場合は、他の人から顔をそらし、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。また、使ったティッシュはすぐゴミ箱に捨てましょう。
- 咳とくしゃみを抑えた手は、すぐに石けんで洗いましょう。

Q 感染を予防することはできますか？

A 手洗いとうがいをしっかりとすることが、ウイルス感染の予防になります。手洗いは、石けんを使って指の間まで最低15秒以上行い、洗った後は清潔なタオル等で水を十分に拭き取りましょう。また、ウイルスの

感染を避けるため、手で鼻や口を触らないように気をつけてください。人ごみや屋内、公共の乗り物といった場所では、予防の意味でもマスクの着用が有効だと考えられます。

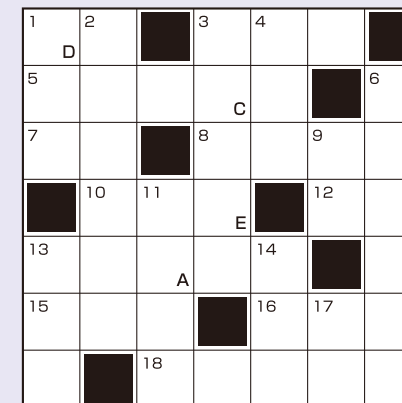
Q かかってしまった?と思ったら、どうすればいいですか？

A 急な発熱と咳やのどの痛みなどの症状が出たら、かかりつけ医に事前に電話して、受診時間や受診方法について指示を受けてから受診しましょう。かかりつけ医がない方は、新型インフルエンザ相談センターに電話して、どの医療機関に行けばよいか相談してください。受診時は、マスクを着用しましょう。
<新型インフルエンザ相談センター>
時間/8:00~19:00(土日祝も開設)
TEL/043-238-1792・1793
FAX/043-238-9932

Q 市民の皆さんにお願いしたい事はありますか？

A 今後感染者が増加した場合、多くの方が医療機関を受診し、大変な混雑や混乱が予想されます。そのため、より重症な患者さんの救命・救急診療に支障が生じる可能性もあります。現在流行している新型インフルエンザの場合は、感染したほとんどのの方が比較的軽症のまま数日で回復しているので、必ずしも受診が必要なものではありません。症状が重くない場合は発熱してすぐにはではなく、少し自宅で様子を見てからの受診でもいいでしょう。とくに救急医療体制の維持のために、すぐには受診しないこととあわせて、混雑が予想される夜間・休日の受診はなるべく避けるようお願いいたします。ただし、先に述べた持病のある方や妊婦、幼児、高齢者で症状が出た場合は、かかりつけ医に必ず電話で相談し、早期受診早期治療を心がけて下さい。また、感染の拡大を防ぐため、発症した場合は以下の期間の外出自粛にご協力ください。
●発熱や咳、のどの痛みなど症状が始まった日の翌日から7日目まで、かつ、熱が下がってから2日目まで。

クロスワードでちょっと一息



ヨコのキー

- 体の一部の組織や細胞が死ぬこと
- 献血した血は、○○○に使われる
- 今号の「市民のための医師会」(1P)のテーマ
- 数の単位。1万の1万倍
- シートベルトは、生と死の○○○○
- 水面に物が落ちた時に広がる波の模様
- ハマグリ、サザエなどは○○類の一種
- 機械を使わないで打つ蕎麦のこと
- 鼻や口を覆う衛生用具
- 死後のために書き残す文書。遺言状
- 製作された製品に再び手を加えること

タテのキー

- 楽しいと顔がにこにこ、○○○になる
- 建物の室内環境で○○○○○症候群に
- エアロビクスは、○○○○○運動
- 手術後の○○○は良好だ
- 死の原因となる重い傷のこと
- 歯科大学、薬科大学、○○大学
- よもぎの別名
- 自分の目の前。自分に近い方
- 物を売るときの値段。売り値
- 相撲の基本動作のひとつ。○○を踏む

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は平成21年12月31日です。

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
- かかりつけ医をお持ちでしょうか？
・ある…医療機関名 ()
()
・ない
- 健康増進センターをご存じですか？
・はい ・いいえ
- 医師会と千葉市が連携して、市民の為の安全な運動指導をしていることをご存じですか？
・はい ・いいえ
- かかりつけ医の紹介であれば、肥満や運動不足の方でも指導が受けられることをご存じですか？
・はい ・いいえ

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 | 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。