

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/>

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えるか悩んだり、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は皆様の健康に少しでもお役にたてるようにと年2回発行しております。本号の気になる病気では慢性腎臓病と小児の鉄欠乏性貧血を取り上げました。慢性腎臓病に限らず早期には自覚症状が乏しい病気が多くありますので、皆様の健康維持のために定期的な健診はとても大切になります。くらしと医療では母体の血液検査による出生前診断を取り上げました。妊娠を考えている方や妊婦さんで気になっていた方も多いかと思います。少しでも皆様のお役にたてれば幸いです。

私たち千葉市医師会は日常の診療に加えて、本号で紹介した「千葉市を日本のシアトルに!」の事業以外にも救急医療、がん検診、予防接種など市民の皆様が健康な生活をおくれるようにお手伝いさせていただいております。医師会の活動の詳細については当会ホームページをぜひご覧ください。

春に向け天気が日ごとと目まぐるしく変わっています。健康管理には十分にお気を付け下さい。
千葉市医師会ホームページ<http://www.chiba-city-med.or.jp/>

広報委員長 伊豫 正人

郵便はがき

261-8790

料金受取人払郵便



差出有効期間
平成25年6月
30日まで

〔切手をお貼りに
なる必要はござ
いしません。〕

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
千葉市医師会シアトル計画

■気になる病気
慢性腎臓病(CKD)
鉄欠乏性貧血

■くらしと医療
新・出生前診断

千葉市の救急救命率の向上を目指します

千葉市を日本のシアトルに！

千葉市医師会は

アメリカ・シアトル市の高い救急救命率を目標に事業を展開し、住みやすく魅力的なブランド力の高い千葉市の実現を目指しています。

話してくれたのは
この先生千葉市医師会
中村 眞人 理事

千葉市では、市民の救命率を上げる事業を展開しているようですが。

アメリカのシアトル市における「救急救命率※1」は、年間平均30～40%という驚異的な数値なのに対して、日本ではわずか5%に満たないということをご存知ですか？日本では、年間約10万人が突然死していて、そのうちの6割は心臓が原因で死に至っています。もしも、亡くなったその6割の人たちに、迅速な救命処置を行うことができれば、助かった命も少なくはなかったでしょう。

シアトル市が高い救命率を誇る背景には、市民の「救命講習受講率の高さ」があります。シアトル市総人口約60万人の約半数が救命講習の受講者であり、2人に1人の市民が応急手当を実施できる有資格者なのです。千葉市では、2010年度より、「千葉市を日本のシアトルに！」という活動を行っています。世界一の救命都市といわれるシアトルをお手本に、市をあげて救命率の向上を目指そうというものです。

※心臓疾患が原因で心肺停止となった人を、一般市民が目撃してから1ヵ月以上、生存した症例の率

救命率をあげるために、どんな事業を展開しているのでしょうか。

シアトルでは、1970年の後半から市内の公立中学校の1年生を対象に、救命講習を実施していきました。千葉市でも、救命率の向上を目指すには、子どもの頃から繰り返し救命講習を受けることが不可欠と考えています。千葉市医師会では、千葉市教育委員会と連携して、市内の小中高校生を対象にした「いのちを守る教育推進プラン」を、2011年から開始しています。授業では、心肺蘇生法の講習やAEDの使い方はもちろんのこと、

命の大切さや、自らが人の命を救うことの意義を説いています。2011年度はみつわ台中学校区で実施され、昨年度は都賀中学校区、葛城中学校区が加わり実施されました。

子どもたちが、死を身近なものとして認識することで生の大切さを知り、授業を受けた子どもたちがその知識や救命の技能を持ち帰り伝えることで、命や救命に関して家族で考える機会になるという考えのもとに、事業を展開しています。

千葉市の救命率が上がると、どんなメリットがあるのですか？

市民のみなさんが、自分たちの手で尊い命を救うことが当然と考える街は、魅力的だと思いませんか？安心して暮らせる街になることにより、千葉市のブランド力が高まることは、容易に想像できます。また、市場価値が高まれば出て行く人が減り住む人が増え、経済的な発展も期待できます。

事業を展開するにあたっての課題点は何ですか？

千葉市がシアトルのような高い救命率を実現するには、市民の最低30%以上が、自信を持って質の高い救命処置をできるようになることが必須です。そのためには、一人につき3回以上の受講が必要であり、それを実現するにはあらゆる方向からのアプローチが必要になります。

市内の小中学校で年間3万人が講習を受ければ、10年後には市民の30%達成が実現できる計算になりますが、実際には、指導者のスキル不足等の課題があります。10年後の救急救命率30%の目標達成に向け、指導者の育成や講習内容の見直しなどに、迅速に対応していかなければなりません。

「千葉市を日本のシアトルに！」計画の今後の展望をお聞かせください。

現在、千葉市医師会および消防局と教育委員会が連携するCEMTEC委員会を医師会内に設け、救命率向上を目的とするさまざまな事業を推進しております。「いのちを守る教育推進プラン」の実施とともに、教職員プロバイダー・インストラクターの養成や医師会主催の蘇生トレーニング講習の開催、9講座からなる救急医研修会、市医師会認定救急医制度の設立、三師会でのBLS講習、救急タマゴホルダーの配布などを行い、10年後の目標達成を目指しています。



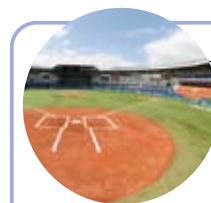
すこやかChiba(vol.33)アンケート結果から

- ① かかりつけ医をお持ちでしょうか？
☐ ある 587 (77%) ☐ ない 169 (22%)
☐ 無回答 2 (0.2%)
- 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 294 (39%) ☐ 参考になった 438 (58%)
☐ どちらともいえない 18 (2%)
☐ あまり参考にならなかった 6 (0.8%) ☐ 無回答 2 (0.2%)
- ③ どこでこの冊子を手に入れましたか？
☐ かかりつけ医 430 (57%) ☐ 他の医療機関 198 (26%)
☐ 市役所他 66 (9%) ☐ その他 62 (8%) ☐ 無回答 2 (0.2%)

今回Dr.チバが観戦した場所

QVC マリンフィールド

JR 海浜幕張駅から徒歩15分、三井アウトレットパークや幕張メッセの近くにある野球場。千葉ロッテマリーンズが本拠地とする大リーグ級のスタジアム。詳しい情報は <http://www.marines.co.jp/>



人工透析にならないために健康診断で早期発見！

慢性腎臓病(CKD)

腎臓はどんな役割を持つ臓器なのか、具体的に言える人は少ないかもしれません。誰もがかかる可能性があるのかにかかっても気づきづらく、進行すると深刻な事態になる「慢性腎臓病」について、千葉市医師会の上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
上田 志朗 医師



■働き者の腎臓

腎臓は、腰のあたりにある左右一対の臓器であり、血液を濾過して老廃物や塩分を排出し、体を正常な状態に保ってくれています。ほかにも、カルシウムを体内に吸収させるのに必要なビタミンDの活性化や、赤血球を作るエリスロポエチンというホルモンの分泌、塩分やミネラルのバランス調整、血圧の調整といったさまざまな働きをしています。

■自覚症状なしの怖さ

慢性腎臓病（CKD）は、簡単に言うと腎臓の機能が低下する病気のことです。糖尿病や高血圧が原因でなることが多いです。CKDは、末期になるとだるさや貧血、食欲低下、息苦しさ、むくみといった症状が現れますが、それまでは自覚症状がほとんどありません。症状が現れたときには病気がかなり進行している場合が多いので、早期に発見することが何よりも重要です。CKDが進行して腎不全になると体内から老廃物を除去できなくなり、最終的には透析や移植が必要になってしまいます。また、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性も高くなります。

■尿たんぱくを侮るな

CKDは、血液検査で簡単に発見できる病気です。尿たんぱくと血液検査のクレアチニン（血液中にある老廃物の一種）値だけで、検診を受けた人の腎臓がどの程度機能しているか簡単に判断できるのです。千葉市の特定健康診査では、CKDの診断を目的に、平成24年度から血液検査の項目にクレアチニンが加わりました。

■透析知らずの一生を

健康診断で早期発見することが最も大切な病気ですが、もしも、CKDがある程度まで進行してしまっていたならば、食事療法や重症度に応じた薬物治療などにより、進行を遅らせながら病気と付き合っていくことを目指しましょう。もしCKDだと診断されたら、専門医に相談してその後の治療方針などを決めることをおすすめします。人工透析にならないことを目標に、気長に病気と向き合うことで前向きな人生を送りましょう。

頻繁に見られる重篤な鉄欠乏性貧血

鉄欠乏性貧血

小児科での鉄欠乏性貧血の背景

- 女子の貧血
(月経多量、過度の運動バスケット、テニス等が多い)
- 断乳の遅れ・母乳栄養の持続・極端な菜食主義
- IH調理等で調理器具からの鉄供給の低下の可能性

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 小児科医会
安田 敏行 医師



■鉄欠乏性貧血

鉄不足はもっとも頻繁にみられる栄養不足でかつ見逃されることが多い状態です。鉄は酸素を運ぶ赤血球の色素であるヘモグロビン(Hb)の成分で、鉄欠乏による貧血では、顔色が青白い、元気がない、食欲がない、成長の遅れ等の症状がでます。重篤な症状でも周囲のひとが気付かないくらい遅く進行し、さらに医師の診察でも貧血の所見を的確に診断することは困難な場合が多いものです。また、運動のみでなく集中力・学力にも影響し重い場合、治療後も能力的な影響が残るとされており放置すべきではありません。感染症にもかかりやすくなります。

離乳時期と成長期女子に貧血は多い

中学校の健診で貧血が多くみつき、中学2年生の希望者に貧血スクリーニングを行ったことがあります。約10%の女子生徒に鉄欠乏と5%に鉄欠乏性貧血がみつかりました。多くの場合、激しい運動部活動・月経過多がありました。これらの方が将来出産子供を産むとすると生まれた子供に十分な鉄を与えられない可能性があります。

電子カルテを検索すると2012年に、発熱等で約600名の採血をおこないました。その結果、1年間で鉄欠乏性貧血が約21名見つかりました。そのうち8名は体の鉄の量を示すフェリチン値が1（正常は30以上）と極限に近い鉄不足状態でした。これらの方は全例母乳栄養で、年齢は、9ヶ月から2歳6ヶ月、断乳が遅れた1歳6ヶ月前後のお子様が多数を占めました。半数は採血前から貧血が疑われ、貧血の指標である酸素を運ぶHb値(12g未満で貧血)の最低は、4.5で7以下は4名いました。これらの方は鉄剤治療ですみやかに貧血・活動・食欲等改善し身長増加の加速が見られた方も複数いました。

どのように予防・対応するか

乳幼児で貧血が発見された方は、皆さん普通以上に真剣に育児に取り組まれている方です。結果として過度の菜食主義の方もおられました。予防の第一は女性の鉄欠乏をなくすことです。中学校からの貧血checkが必要でしょう。最近IHが調理器具として用いられ、鉄を供給できる調理器具が使えない事が多いよう調理器具からの鉄の供給低下も危惧されます。鉄玉子が市販されており調理に使うと良いかもしれませんが、1日10mg以上の鉄供給が必要とされています。豚レバー、貝類、ヒジキ、ゴマ、セロリ等を通常の食事であれば目標の10mgになります。

妊婦さんの血液でできる新しいタイプの出生前診断（NIPT）

Q 出生前診断とはどういうものですか？

A 出生前診断とは、おなかの中にいる胎児の異常を出産前に見つけ出すことを目的に行われるものです。現在行われている出生前診断には、超音波検査、羊水検査、絨毛検査、母体血清マーカー検査などがあります。副作用のない超音波検査では、妊娠早期に大きな奇形を見つけることができますが、微細な異常を発見することは困難です。羊水検査や絨毛検査では、染色体や遺伝子の異常の有無を調べることができますが、検査の際に流産などの危険が伴う場合もあります。羊水検査の流産率はおよそ1/200、絨毛検査の流産率も同等以上に高いとされています。

Q この春から始まろうとしている新しいタイプの出生前診断とはどんなものですか？

A 「新しい出生前診断」とは、「母体血を用いた新しい出生前遺伝学的検査」のことです。母体血を採取するだけで、安全に遺伝子異常の有無を知ることができる検査ということで、妊娠・出産を考える方たちを中心に、広く注目を集めています。妊婦血中には、赤ちゃんのDNA断片も混入しているので、このDNA断片数を測定器で数えることで、赤ちゃんの染色体異常を「推測」できるのです。現時点では、13、18、21番の染色体の異常のみ検査可能であり、2013年4月から、約20の認定施設でおこなわれる予定です。

Q なぜこの新しい出生前診断が注目されているのでしょうか？

A 35歳での出産の場合、ダウン症のリスクは、約1/400、40歳になると約1/100と、年齢とともに高くなっています。21番の染色体トリソミー（通常2本の染色体が3本ある状態）はダウン症候群ということで、マスコミ等ではこの部分が特にクローズアップして伝えられています。

また、新しい出生前診断は、流産の危険性がなく、ハイリスク群では99%の感度が得られるので、注目されているのです。一方、あくまで、3つの特定の染色体に異常（トリソミー）があるか

どうかの可能性を探る検査であり確定診断ではないので、そこをよく理解していただきたいと思います。

Q 新しい出生前診断は、誰でも受けられるのですか？

A 新しい出生前診断の対象となるのは、●超音波検査で胎児の染色体に異常がある可能性があった●染色体異常のお子さんを妊娠したことがある●血清マーカー検査で染色体異常の可能性があった●高齢妊娠（目安は35歳）という方などで、妊娠10週以降に検査が可能になります。そして、検査ができるのは、遺伝カウンセリングを十分に受けることのできる特定の医療機関に限られています。検査を実施しているのは、2013年3月現在、国立成育医療研究センター、昭和大、東大、東京慈恵会医大、横浜市立大です。費用は保険の適用外なので、20万円程度です。

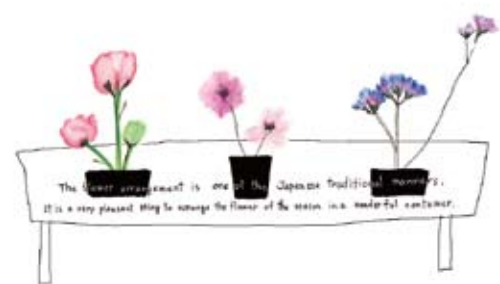
Q 新しい出生前診断を受ける際の注意点はありますか？

A 新しい出生前診断は確定診断ではなく、陽性的中率は99%であり、100%遺伝子異常があると断言することはできません。新し出生前診断で遺伝子異常の可能性が高いという結果が出た場合でも、羊水検査や絨毛検査で確認をする必要もあるのです。また、この検査はカウンセリングを受けることが必須条件になっています。カウンセリングの担当医師の指導のもとに検査の内容をよく理解し、万が一遺伝子異常の可能性があるという結果が出た場合にはどうするのかをきちんと考えた上で、検査に臨むようにしてください。

（この情報は2013年3月時点でのものです）

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 産婦人科医会
高橋 敬一 医師



クロスワードの解答

A B C D E

- 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。
- 千葉市医師会シアトル計画についてどう思いますか？

- すこやかChiba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。

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は平成25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。