

市民の健康を守る情報誌

すこやか Chiba

令和元年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/>

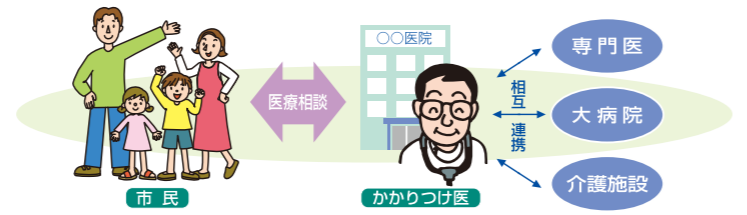


- 市民のための医師会 禁煙推進委員会
- 気になる病気
白血病
色覚異常
- 暮らしと医療
予防接種

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

台風15号は甚大な被害をもたらし、多くの方が被災されました。この台風によって被害に遭われた皆様には心よりお見舞いを申し上げます。また一刻も早く日常に戻るよう復旧をお祈り申し上げます。また体調の崩しやすい季節です。お身体には気をつけて下さい。

広報委員長 遠藤 溪

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518円、1時間904円、1時間30分1,239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
2019年12月
31日まで

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。



タバコの健康被害をなくすための活動をしています。

禁煙支援に取り組む「禁煙推進委員会」

千葉市医師会は

タバコの健康被害をなくすことを目的とした「禁煙推進事業」に取り組んでいます。禁煙推進委員会は、千葉市の受動喫煙防止条例制定に関わり、千葉市と協力してタバコの健康被害から市民を守る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 禁煙推進委員会委員長

たなむら あきら
田那村 彰 医師



禁煙推進委員会発足の経緯と目的を教えてください。

東京オリンピック・パラリンピック開催をきっかけに健康増進法の一部改正が成立し、2020年4月1日より学校や病院、児童福祉施設、行政機関の庁舎等の敷地内は原則禁煙とする法律が施行されることとなりました。千葉市では、改正が成立した国の健康増進法よりも厳格な「受動喫煙防止条例」を独自に制定し、施設や飲食店等の禁煙化を積極的に進めています。この条例の成立をサポートするため、それまで禁煙推進研究会として活動していた会が、平成29年度に千葉市医師会禁煙推進委員会という名称で新設されました。

禁煙推進委員会の活動目的は、タバコの害から市民を守るということです。タバコを吸わない人を受動喫煙の被害から守ることはもちろんのこと、タバコを吸う人が健康被害を被ることも防止するためにも、さまざまな活動を行っています。

タバコは体にどのような害を与えるのでしょうか？

喫煙は、がんや脳卒中、心筋梗塞、喘息、不妊症、骨粗しょう症、歯槽膿漏、中耳炎、認知症など、ありとあらゆる病気のリスクを高めることが知られています。他人のタバコの煙を吸ってしまう受動喫煙による健康被害も甚大で、日本で受動喫煙が原因で亡くなる方は年間1万5千人(2016年厚生労働省報告)に及ぶと推定されています。火をつけたタバコから出る「副流煙」には、喫煙者が吸っている「主流煙」よりも多くの有害物質が含まれていることから、子どもたちへの健康被害が非常に問題視されています。

健康被害が少ないと言われて近年流行している「新型タバコ」にも、健康リスクがあります。タバコの葉を電気で加熱し発生した蒸気を吸引する「加熱式タバコ」は、タバコの葉が原料になっているため、紙巻きタバコと同様のニコチンと有害

物質も含まれています。「煙がでないから受動喫煙はない」とタバコメーカーは主張しますが、喫煙者の呼気に含まれる有害物質による受動喫煙の危険性は指摘されています。

禁煙推進委員会はどんな活動をしているのですか？

禁煙推進委員会では主に、定期的な委員会の開催と、禁煙の啓蒙や禁煙外来の促進といった活動を行っています。また、千葉市の受動喫煙防止条例が市民のみなさんに正しく理解され、着実に実施されるようにサポートすることも重要な活動のひとつです。2018年3月には、千葉市医師会主催の市民公開講座を開催し、参加した市民のみなさんに条例の内容や必要性について知っていただきました。今後もこうしたさまざまな活動を通じて、受動喫煙や禁煙についての知識を広め、多くの方にタバコの害から身を守る方法を実践して欲しいと思っています。

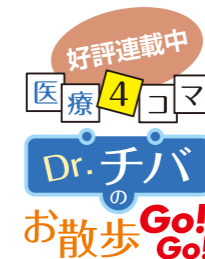
千葉市医師会の禁煙推進事業の今後の展望をお聞かせください。

千葉市医師会には、学校医として児童生徒に禁煙教育を実施するなど、研究会の時代から個人的に禁煙推進活動を行っている医師が多く存在するので、今後はそういった個々の活動を集約させ、医師会内の禁煙推進ネットワークのようなものを強化していきたいと考えています。

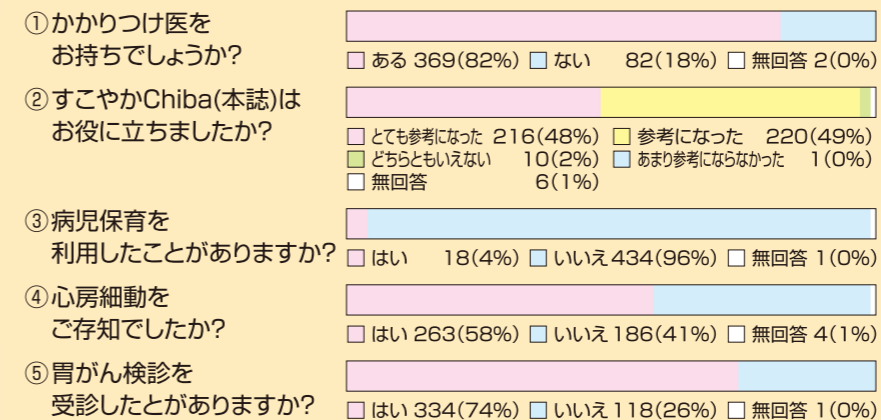
防煙教育の推進も、今後目指していきたいことのひとつです。子どもたちが喫煙者にならないこと、受動喫煙の怖さを知って「私に害が及ぶから吸わないで」と言えるようになることが大きな目標です。

市民のみなさんへお願いしたいことはありますか？

閉鎖された屋内での喫煙(例として喫煙室)は非常に濃い煙となる為屋外で吸った場合よりも有害で、より健康リスクが高くなります。閉鎖された屋内での喫煙を止めることは、喫煙者の健康を守ることに繋がります。そして、屋外での喫煙もやめる、つまり禁煙することができれば、喫煙者非喫煙者の両方がタバコの害から救われます。タバコを止められないのは、ニコチンによる依存症になっているからです。千葉市では、受動喫煙による妊婦と子どもの健康被害を防止するため、妊婦と同居または15歳以下の子どもと同居する喫煙者に対し、禁煙外来治療費の一部を助成する事業を行っています。対象の方で禁煙を望む方は、ぜひ利用してください。



すこやかChiba(vol.46)アンケート結果から



今回Dr.チバが散歩した場所

花島公園スポーツ施設・体育館

広い体育館や弓道場、テニスコートなどを設備した花島公園内にあるスポーツ施設です。トレーニング室なども完備しています。詳しい情報は <https://www.sc-chiba.com/>

不治の病ではなくなりつつある「白血病」という病気

白血病

ひと昔前は、白血病というと治らない病気というイメージでしたが、医学の進歩により治る症例も増えてきました。誰もがかかる可能性があり、治り得る「白血病」という病気について、千葉市医師会の清宮先生にお話を伺いました。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 内科医会
せいみや みか
清宮 美香 医師



■「白血病」ってどんな病気？

白血病は、血液のがんです。血液のもととなる細胞（造血幹細胞）が、骨髄の中でがん化し増殖して正常な血液細胞が減少することにより、さまざまな症状があらわれます。白血病には、白血病細胞が血球に成長する前の段階（芽球）で増える「急性」と、成熟血球が増える「慢性」があり、さらに、白血病細胞のタイプから「骨髄性」と「リンパ性」に分けられます。白血病の原因は明らかにはなっていませんが、タバコや放射線などにより遺伝子が傷つくことでがん化することがわかっています。

■急性白血病と慢性白血病

急性型の白血病は増殖のスピードが速いため症状も強く、無治療では2～3か月で生命に危険が及びます。一方慢性型は症状も軽く、年単位で進行します。急性白血病には、動気や息切れ、倦怠感などの貧血症状や、発熱が続く感染症状、皮下出血などがみられます。慢性白血病には、倦怠感や体重の減少、寝汗、発熱といった症状がありますが、初期の場合は自覚症状が少ないため気づきにくく、定期検診の血液検査で偶然発見されることが多いです。健康診断は、白血病の早期発見にも役立ちますので、ぜひ受けてください。

■日々進化する「白血病」の治療

白血病の治療は、複数の抗がん剤を組み合わせた化学療法が基本になり、平均2年以上かかります。急性白血病では最初の半年は入院を要し、抗がん剤の副作用として吐き気や脱毛、白血球減少による感染症と戦うこととなりますが、化学療法後に、骨髄やさい帯血の中にある造血幹細胞を移植することで完治を目指すこともできます。白血病は不治の病いから、治る病気へと変わってきています。

■誰もがかかる可能性のある病気

骨髄やさい帯血から造血幹細胞を採取するドナーは、血縁者または「骨髄バンク」や「さい帯血バンク」に登録している非血縁ドナーから選択されます。造血幹細胞移植には、白血球の型である「HLA」が一致する適切なドナーが必要になるため、「骨髄バンク」や「さい帯血バンク」の登録者数が増えれば、造血幹細胞移植を希望する患者さんと適切なドナーとの、より早いマッチングが可能になります。白血病なんて他人事だと思わず、多くの方が「骨髄バンク」や「さい帯血バンク」に登録してくれることを願っています。

色覚異常といわれたら

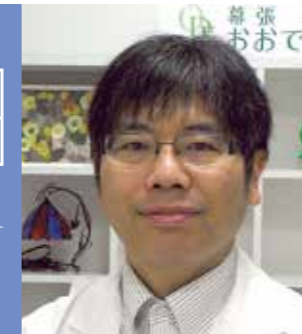
色覚異常

千葉市では小学校4年生の希望者に色覚検査を行っています。先天性色覚異常は1クラスに1人くらいの頻度であり、決してまれな疾患ではありません。

検査の結果、「色覚異常の疑い」といわれたら、眼科を受診し、正しく診断をうけて、その程度に応じたアドバイスをいただくと良いでしょう。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 眼科医会
おおて ひさお
大出 尚郎 医師



先天性色覚異常は男子の5%、女子の0.2%に認められます。私たちの目には赤錐体、緑錐体、青錐体という3種類の色を感じる細胞があり、その組み合わせで多様な色を見分けているのですが、これらの細胞に異常があると色の違いがわかりにくくなります。3種類の錐体細胞のうち1つが欠けている場合を2色覚（旧名称：色盲）といいます。1つの細胞に異常があつて、感度が低下している場合に異常3色覚（旧名称：色弱）といいます。赤錐体に異常がある場合を1型、緑錐体の異常は2型、青錐体の異常は3型と分類されるのですが、先天性色覚異常の多くは緑錐体の異常である2型が76%と最も多く、次に1型で24%、3型（1%未満）はほとんどありません。2型または1型の色覚異常があると、赤と緑、オレンジと黄緑、茶と緑、青と紫、ピンクと白、ピンクと灰色、緑と灰色、緑と黒、さらに1型ではこれに加えて赤と黒、ピンクと水色、の色の組み合わせを混同しやすい傾向があります。

色覚異常の7割以上は異常3色覚なので、照明を明るくしたり、色のコントラストをつける、色の面積を広くするなどの工夫で色間違いを減らすことができます。2色覚の場合は、色の情報だけに頼らずに明るさや位置、形、大きさ、などを合わせて判断することを教えてあげましょう。

お子さんに色覚異常が認められていたとしても直ちに日常生活において、大きな支障をきたすわけではありません。しかしながら、色間違いしやすいということを知ること、周りの人も配慮することが大切です。色間違いをむやみに注意しないとか、赤や緑のチョークを使わずに白や黄色を使うなど、学校生活で配慮が必要となったり、将来の就職においても一部の職業においては配慮が必要となる場合があります。千葉市では以前から小学校4年生の希望者に色覚検査を行っております。

色覚検査の結果、「色覚異常の疑い」を指摘されたら眼科を受診して正しく診断を受けてその程度に応じたアドバイスをいただくことが大切です。

感染症拡大防止のためにも予防接種を受けましょう。

予防接種は、病気を予防する確実な手段です。

「予防接種」で防げる病気は、どれも重症化すると怖い病気です。お子さんや自分の健康のためにも、周囲に感染症を拡大させないためにも、確実に病気を予防することのできる予防接種を受診しましょう。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 公衆衛生担当理事

たまい かすと
玉井 和人 医師



Q 予防接種で防げるのはどんな病気ですか？

A ヒブ感染症、肺炎球菌感染症、麻しん（はしか）、風しん、百日咳、ジフテリア、破傷風、ポリオ、水痘（みずぼうそう）、日本脳炎、HPV（ヒトパピローマウイルス感染症）、B型肝炎、インフルエンザなどです。予防接種で防げる病気をVPDと言います。VPDの多くは、かかると重症化したり、後遺症を残したり、時には死に至るような深刻な病気ですので、それを防ぐ効果のある予防接種はとても重要なものです。

Q 予防接種の副反応にはどんなものがありますか？

A 予防接種には全く副反応がないわけではありません。しかし、副反応のほとんどは、軽度の発熱や、注射した部分が赤くなったり腫れたりといった、比較的軽く短時間で治るものです。副反応のリスクよりも、予防接種を受けずに病気にかかり重篤化するリスクの方がはるかに大きいです。

Q 子どもの予防接種について教えてください。

A 無料で受けられる定期接種はもちろんのこと、任意接種のロタウイルスやおたふくかぜ、インフルエンザも、自費にはなりますが必ず受けていただきたい予防接種です。子供の予防接種は数も多く、スケジュールを組むのも複雑化していますが、日本小児科学会HPでは推奨されるスケジュールを公開していますし、また、小児科医に相談しただけであれば、お子さんに合ったスケジュールを立てることが出来ますので、お気軽にご相談ください。日本は先進国の中では子どもの予防接種の接種率が低く、予防接種を受けないことで病気にかかり、重篤化するお子さんも少なからず存在します。せっかく予防接種で防げる病気があるのですから、必ず予防接種を受けて欲しいと思います。

Q 大人も受けた方がいい予防接種は何ですか？

A 大人のVPDには、インフルエンザ、带状疱疹、麻しん、風しん、水痘、百日咳、日本脳炎、破傷風、子宮頸がん、侵襲性髄膜炎菌感染症、高齢者の肺炎球菌感染症などがあります。それぞれ、対象者と受けるべき時期や回数が異なるので、必要に応じて予防

接種を受けてください。高齢者を対象にしたインフルエンザと肺炎球菌予防接種は、助成がありますので、千葉市のホームページ等で確認してください。

Q 千葉市は風しんに対してどんな対策をとっているのですか？

A 妊娠初期に風しんにかかると、胎児には種々の影響が出る場合があります。子宮内での死亡や種々の重篤な異常(子宮内発育不全、小頭症、白内障、難聴、心奇形など)などです。それを先天性風しん症候群と言います。このため、千葉では「妊娠を希望する女性とその配偶者および同居家族」、「風しんの抗体価が低い妊婦の配偶者および同居家族」と、「昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性*」を対象に風しん抗体検査を実施しています。抗体が低い方は、麻しん風しん混合ワクチンの接種を受けることができます。いずれも無料です。実施している医療機関は千葉市HPでも公開していますし、各医療機関に

問い合わせいただいても確認できます。
※これまで風しんにかかる公的な予防接種を受ける機会がなかった世代であり、風しんにかかり周囲へ広げてしまう可能性があるため

Q 市民のみなさんをお願いしたいことはありますか？

A 来年開催される東京オリンピック・パラリンピックの期間中は、海外からたくさんの方が訪れることから、種々の感染症が持ち込まれたり、広がったりするリスクが懸念されます。開催期間前には麻しんや風しんなどのVPDは可能な限り予防接種を行いましょう。また、妊婦や病気や治療のため免疫機能が低下している人など、予防接種を受けたくても受けることが出来ない人がいます。そういった人のためにも、日頃から予防接種のある病気は予防して、感染が拡大しないようにしましょう。

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。
- 受動喫煙防止条例制定をご存知でしたか？
・はい ・いいえ
- たばこの書をご存知でしたか？
・はい ・いいえ
- 千葉市の風しん予防対策を理解していますか？
・はい ・いいえ
- 骨髄バンクに登録していますか？
・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？

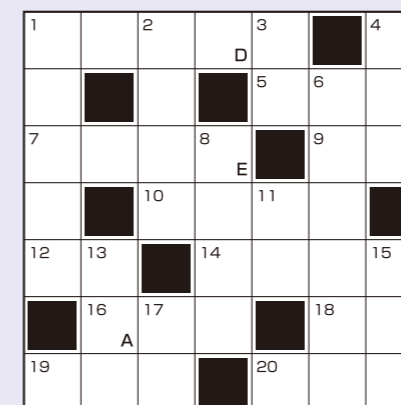
このアンケートはがきの個人情報は、千葉市医師会が責任を持って管理し、連絡の目的以外に使用することはありません。

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

- 冷えやすい体質。
- 主に北海道でとれる魚。春告魚。
- 新しく製造発売された薬。
- 〇〇マーク。会社の〇〇。
- 血液を無償で提供すること。
- 〇〇干し。〇〇酒。
- 命のこと。〇〇〇〇力。
- 平たい桶のこと。
- 色的一种。〇〇豆。〇〇髪。
- 髪飾りや贈答品の装飾に使う紐。
- 二枚貝の一種。〇〇〇の酒蒸し。

タテのキー

- 皮下組織中に蓄積された脂肪。
- 体の一部が冷えて痛痒くなること。
- トゲのある海の生き物。バフン〇〇。
- 青森県が出荷量日本一の果物。
- クローバーの別名。
- 煙で燻して乾燥させた商品。
- 〇〇自動車。〇〇食。〇〇快。
- メタボリックシンドロームの略。
- 家屋の床の一部に設置された炉。
- 花の名前。胡蝶〇〇。鈴〇〇。

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は令和元年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。