

市民の健康を守る情報誌

すこやか Chiba

令和2年4月15日

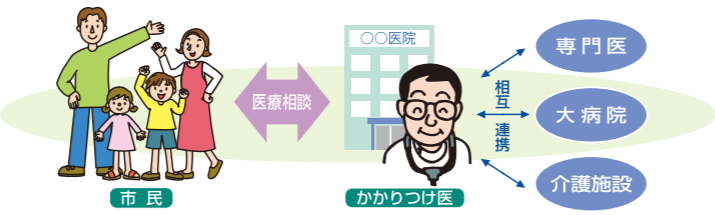
編集・発行 / 一般社団法人 千葉市医師会
〒261-0001
千葉市美浜区幸町1-3-9
TEL.043-242-1090
<http://www.chiba-city-med.or.jp/>



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

ようやく暖かい春になりましたね。さて今回は千葉市医師会の学校保健事業、関節リウマチ、アナフィラキシー、ドーピングというテーマを取り上げました。いかがでしたでしょうか？ご意見等についてはアンケートハガキで頂ければ幸いです。次号は10月に発行予定です。宜しくお願いします。
広報委員長 遠藤 溪

郵便はがき

261-8790

料金受取人払郵便



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
2020年6月
30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 () _____

*千葉市医師会関係者のご応募はご遠慮下さい。



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。

- 市民のための医師会 学校保健
- 気になる病気 関節リウマチ アナフィラキシー
- 暮らしと医療 ドーピング



千葉県医師会は、学校保健をさまざまな形で支援しています。

子どもたちの健康を守る「学校保健」

千葉県医師会で

推薦する学校医は、健康診断や運動器検診など子どもたちの健康を守る活動をしています。千葉県医師会ではほかにも、アレルギー対策や救命講習などさまざまな形で学校保健活動を支援しています。



話してくれたのは
この先生

千葉県医師会

おおた ふみお
太田 文夫 理事



千葉県医師会と学校保健との関わりについて教えてください。

学校保健とは、児童生徒が心身ともに健康な状態を保持し、学校生活を健康に過ごす能力や知識を発展させる教育活動のことです。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依頼により、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、一般学校医の他に、眼科医、耳鼻咽喉科医も学校医として推薦しています。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。千葉県医師会では、学校医の他にも、さまざまな形で子どもたちの健康を守る活動をしています。

学校医は主にどんなことをしているのでしょうか。

学校医の主な職務は、就学時の健康診断や全学年対象の定期健康診断とその事後措置のほか、養護教諭の学校保健活動の支援、学校保健委員会への参加、感染症や食中毒の予防処置などです。平成28年4月から始まった運動器健診も、学校医の職務です。

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(上記※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。

千葉県医師会は、学校医のほかにどんな活動をしているのでしょうか。

千葉県医師会ではこのほかの学校保健活動として、学校腎疾患対策委員会、学校脊柱側弯症対策委員会、学校心疾患対策委員会の三つの専門委員会と、学校児童生徒結核対策審議会へ委員を派遣し、児童生徒等の健康支援に協力し

ています。また、教育委員会作成の「学校における食物アレルギー対応の手引き」作成に協力し、給食での除去食対応への助言や、管理指導表の積極的利用を提案しています。

千葉県独自で取り組んでいる学校保健事業はありますか？

平成22年からは、医師会が提案した「命を守る教育推進プラン」を小・中学校の授業に取り入れてもらっています。AEDの使用法や応急手当など救命救急の実施訓練を繰り返し学ぶことで、救命救急への関心を高め救命率向上を目指しています。救命救急先進都市と言われるシアトル市に追いつくべく、「千葉県を日本のシアトルに計画」と称して、消防局とも連携して救命講習の支援活動を行っており、平成31年度には市内のほぼ全校で実施するにいたっています。

平成20年度から行っている「子どもの健康を守る地域専門家総合連携事業」も継続展開しています。学校医部会と協力して、整形外科医やアレルギー専門医といった各専門医を市内の学校に派遣し、スポーツ障害予防や食物アレルギー対策についての講演会などを行っています。

食物アレルギー対策として、近年急増しているエピペン処方を受けている児童・生徒等については、保護者の承諾を得て消防局に登録する制度を作り、学校と消防機関が情報を共有することで、アナフィラキシー発症時の救急要請に迅速かつ適切な対応ができるようにしました。

同様の登録制度は、心臓疾患を持ち急変リスクの高い児童生徒等にも適用し、いざというときに備えています。

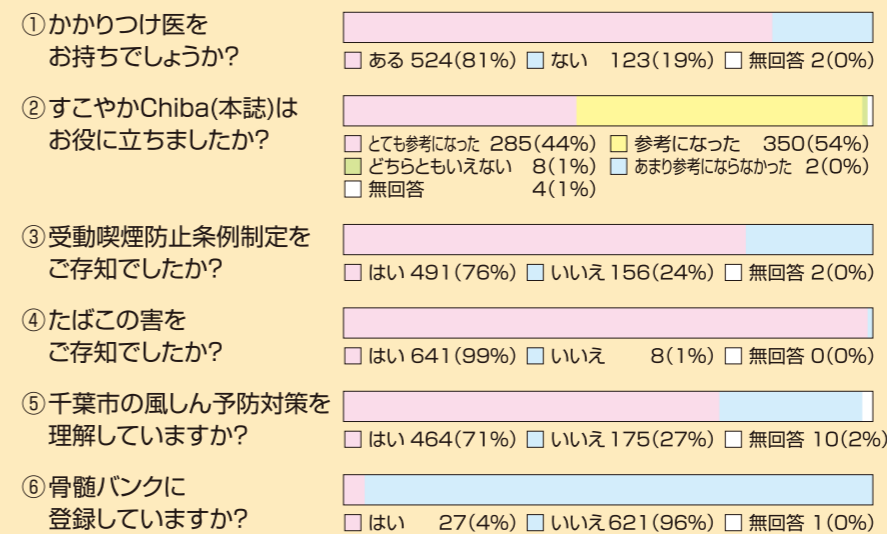
これからの学校保健の支援活動の課題と展望をお聞かせください。

子ども達を取り巻く環境は変化し、食物アレルギーや熱中症対策、心のケアなど、学校保健活動は多岐にわたっています。近年は、外国人の児童・生徒も増加しており、学校保健においても、言葉やコミュニケーションの壁を越えた対応が必要とされています。千葉県医師会としても、今以上に学校、家庭、地域の医療機関等との連携を広げ、学校保健活動を支援していくことが必要だと考えています。

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学校生活を送ることができるのではないのでしょうか。



すこやかChiba (vol.47) アンケート結果から



進行すると関節や骨を破壊する「関節リウマチ」

関節リウマチ

免疫の異常により関節の腫れや痛みが起こる「関節リウマチ」は、男性よりも女性がかかりやすい病気です。発症のピークは40～50代ですが、若くして発症する可能性もある「関節リウマチ」について、千葉市医師会の梨井先生に伺いました。



答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 整形外科医会

梨井 泰鉉 医師



■「関節リウマチ」ってどんな病気？

関節リウマチは、免疫の機能が外敵に対して過剰に反応してしまうことで、関節が腫れて痛くなり徐々に壊れていく病気です。40～50代が発症のピークですが、20代や30代、60歳を超えてから発症するケースも見られます。日本には現在60～70万人のリウマチ患者さんがいますが、そのうちの8割が女性です。発症には遺伝的要素もありますが、関節リウマチの家族がいるからといって、必ず発症するわけではありません。喫煙や肉体的精神的な過度のストレスは、発症の可能性を高める要因であることがわかっています。

■手足の指の腫れは要注意

関節リウマチの主な初期症状としては、●関節のあちこちが痛む ●朝方に手足の指関節がこわばる ●手足の痺れや痛みなどがあげられます。病気が進行すると、疲労感や脱力感、体重減少、食欲低下といった全身症状が現れることがあります。関節リウマチに加えて血管炎を発症すると、悪性関節リウマチとなり、関節リウマチの症状の進行が早まるほか、38℃以上の発熱や筋肉痛、筋力の低下、胸膜炎、間質性肺炎、心外・心内膜炎、消化管出血などの症状が見られます。

■関節リウマチの診断と治療

関節リウマチは、問診、触診とともに、超音波やX線検査、血液検査などを行い診断されます。前述の初期症状がある場合は、20代30代であっても専門医への受診をおすすめします。治療には主に、症状と関節の破壊を抑制する抗リウマチ薬を用い、病気の進行を食い止め身体機能を保持して生活の質の維持を目指します。治療薬は近年大きく進歩し、以前より格段に症状をコントロールできるようになっていますが、症状が進行した場合には、手術やリハビリが必要になることもあります。

■大切なのは早期発見と治療の継続

関節リウマチは放置すると確実に進行する病気なので、最も大切なのは早期発見早期治療です。治療を途中で止めないことも大切です。症状が軽減されたからと言って薬の服用を止めると、再発することが少なくありません。適切な治療を継続することで、症状が軽い状態を維持することも可能になる病気ですので、必ず医師の指示に従い自分の判断で治療をやめないようにしてください。

アナフィラキシーは命にかかわる病気です

アナフィラキシー

アナフィラキシーは、短時間に全身に起こるアレルギー反応であり、ときに命にかかわる危険な状態になることもあります。アナフィラキシーが起こったときに落ち着いて対処できるよう、正しい知識を持っておくことが大切です。

■アナフィラキシーとは？

アナフィラキシーとは、短時間に全身に起こるアレルギー反応のことをいいます。アレルギー症状には、蕁麻疹などの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、咳や息苦しさなどの呼吸器症状といったさまざまなものがありますが、これらのアレルギー症状が複数同時に起こった状態をアナフィラキシーといいます。ときに血圧低下や意識障害(ぐったりして反応が鈍くなる)を引き起こし、アナフィラキシーショックと呼ばれる命にかかわる危険な状態になることもあります。

■アナフィラキシーの原因

小児のアナフィラキシーはほとんどが食物アレルギーによるものですが、それ以外にも薬物や昆虫毒(ハチやアリ)なども原因となります。また、特殊なものとして、特定の食物を摂取後に運動を行うことにより引き起こされる食物依存性運動誘発アナフィラキシーがあり、学校で給食後に外で遊んでいたらアナフィラキシーを起こしたといったエピソードで受診されることがあります。

アレルギーの原因となるものが事前にわかっている場合には、本人家族だけでなく園や学校など周囲の人々とも情報を共有し、原因物質と接触しないような対策を講じておくことが重要です。

■アナフィラキシーが起こったら

アナフィラキシーは症状の進行が早いので、患児の安静を保ち、救急車を呼ぶなどして急いで医療機関を受診しましょう。アナフィラキシーの症状を抑える薬としてアドレナリンの筋肉注射が有効であり、アナフィラキシーを起こす危険性が高い患児には事前に医師よりアドレナリン自己注射薬である「エピペン®」が処方されています。エピペン®は医療機関受診までの間に一時的に症状を緩和する目的で作られたものであり、持っている場合にはすみやかに使用することが大切です。使用の目安として、日本小児アレルギー学会から『一般向けエピペン®の適応』が示されています。患児本人が注射するか、できない場合には保護者や教職員、保育士などが代わりに注射することが可能です。アドレナリンの効果は一時的であり、再び症状が悪化することがあるため、エピペン®を使用した後も速やかに医療機関を受診してください。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 小児科医会

井出 ともゆき 医師



一般向けエピペン®の適応(日本小児アレルギー学会)

エピペン®が処方されている患者で
アナフィラキシーショックを疑う場合、
下記の症状が一つでもあれば使用すべきである

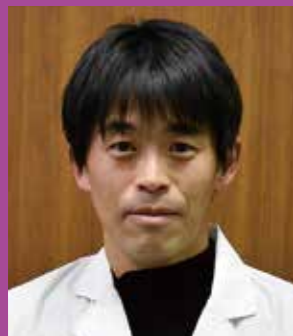
- | | |
|--------|--|
| 消化器の症状 | ● 繰り返し吐き続ける
● 持続する強い(がまんできない)おなかの痛み |
| 呼吸器の症状 | ● のどや胸が締め付けられる
● 声がかすれる ● 犬が吠えるような咳
● 持続する強い咳込み
● ゼーゼーする呼吸 ● 息がしにくい |
| 全身の症状 | ● 唇や爪が青白い
● 脈を触れにくい・不規則
● 意識がもうろうとしている
● ぐったりしている・尿や便を漏らす |

ドーピングは他人ごと？いえ、そうではありません。

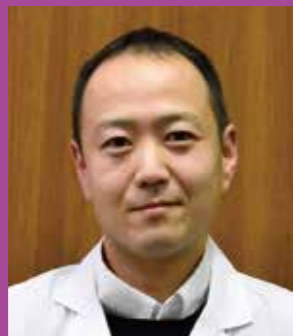
アンチ・ドーピング活動は、 全ての人々に関わることです。

薬物等によるドーピングは、オリンピックとアスリートだけに関わる話ではありません。ドーピングによる不正を排除しスポーツの価値を守る「アンチ・ドーピング活動」を、みんなで促進していきましょう。

答えてくれたのは
この先生



千葉市薬剤師会 副会長
やざき よしかず
矢崎 吉一 先生



千葉市薬剤師会 理事
さいが まさし
雑賀 匡史 先生

世界アンチ・ドーピング規定で定義されている 10のアンチ・ドーピング規則違反*

1. 採取した尿や血液に禁止物質が存在すること
2. 禁止物質・禁止方法の使用または使用を企てること
3. ドーピング検査を拒否または避けること
4. ドーピング・コントロールを妨害または妨害しようとする事
*ドーピング・コントロールとは、ドーピング検査の一連の流れのことを指します
5. 居場所情報関連の義務を果たさないこと
*あらかじめ指定されたアスリートは、自身の居場所情報を専用のシステムを通して提出、更新する必要があります
6. 正当な理由なく禁止物質・禁止方法を持っていること
7. 禁止物質・禁止方法を不正に取引し、入手しようとする事
8. アスリートに対して禁止物質・禁止方法を使用または使用を企てること
9. アンチ・ドーピング規則違反を手伝い、促し、共謀し、関与すること
10. アンチ・ドーピング規則違反に関与していた人とスポーツの場で関係を持つこと

Q ドーピングとはどういうものですか？

A スポーツの大会などで、競技力を高めるために不正に薬物を使用することを「ドーピング」と言います。ドーピングの禁止物質は、世界アンチドーピング機構(WADA)によって決定され、毎年更新されています。ドーピング検査は、オリンピックやパラリンピック、デフリンピック、ワールドカップなどスポーツの国際大会、プロスポーツリーグ、国民体育大会などで実施されています。ドーピング違反をすると、メダルや得点、賞の剥奪を含む成績の失効、出場停止、資格停止、最悪の場合、その種目から永久追放されることもあります。また、禁止物質を使用する以外に、ドーピング検査を拒否・回避することもルール違反です。*参照

Q ドーピングはなぜ禁止されているのですか？

A ドーピングは、●選手が健康を害する恐れがあること ●フェアプレーの精神に反すること ●社会的にも悪影響を及ぼすことから禁止されています。平成30年には、「スポーツにおけるドーピングの防止活動の推進に関する法律」が施行され、国としてもドーピング防止活動に関する施策を推進しています。参加するのが市民レベルの大会であっても、フェアプレーの精神を持つことは大切なことです。また、一般のスポーツ愛好家であっても、競技力を高めるために禁止された薬物を使用して健康被害を受けることもあります。ドーピング検査は日本を代表するようなトップアスリートに限られたものではなく、国体のように身近な大会に出場する選手も検査対象となっているため、いつ何時検査対象選手になるかは予測しづらく、日頃から注意しておく必要があります。

Q ドーピングの禁止物質は どんな医薬品に入っているのですか？

A 市販薬・処方薬ともに注意が必要です。市販薬では総合感冒薬、胃腸薬、のど飴などにも入っている恐れがあります。特に漢方薬は構成生薬に禁止物質を含むものが多いので避けましょう。処方薬では、様々な医薬品に禁止物質が含まれており、花粉症や風邪で受診しても禁止薬物を処方される可能性があります。目薬でも禁止物質を含む場合もあり、受診する科を問わず医師・薬剤師にドーピング検査対象者であることを伝えてください。

ドーピング検査対象者が薬を服用する場合は、必ず医師や薬剤師に相談してください。また、薬やサプリメントを服用している場合は可能な限り、商品名、成分名、服用期間、製造ロット番号等の情報を記録するようにしてください。アンチ・ドーピングを目的とした薬の検索サイト「グローバルDRO <https://www.globaldro.com/home/index/>」の活用もお勧めします。ドーピングに関してさらに詳しく知りたい場合は、最新のアンチ・ドーピング規則に関する知識を有する「公認スポーツファーマシスト」の資格を持った薬剤師に相談してください。

Q 医薬品以外にも禁止物質が 入っているものがあるのですか？

A サプリメントは医薬品ではなく食品であるため、パッケージに表示されていない禁止物質が含まれている可能性があります。特に海外産のサプリメントは禁止物質混入の報告が多いため注意が必要です。

サプリメントのほか、医薬部外品の栄養ドリンクや生薬由来のアロマオイルなどにも禁止物質が含まれていることがあります。

Q 「うっかりドーピング」とはなんですか？

A 日本では、競技能力を上げるためのドーピングではなく、そうとは知らずに禁止物質を含む薬やサプリメントなどを服用してしまう「うっかりドーピング」のケースが多く見られます。うっかりドーピングでも、検査で禁止物質が出たら違反となってしまいます。喘息などの治療でどうしても禁止薬物を使わなければならない場合は、事前に申請して許可が下りれば使用を認められることもあります。自己判断で薬を飲むのをやめたりせずに、まずは保護者やチームのコーチ、監督、トレーナー、チームドクター、かかりつけの医師や薬剤師に相談してください。

クロスワードの解答



1. かかりつけ医をお持ちでしょうか？
・ある…医療機関名 ()
()
・ない
2. 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。
3. 千葉市独自の学校保健事業があるのをご存知でしたか？
・はい ・いいえ
4. 関節リウマチの初期症状をご存知でしたか？
・はい ・いいえ
5. アナフィラキシーは時に命にかかわる病気をご存知でしたか？
・はい ・いいえ
6. ドーピングの禁止物質が市販薬にも入っているのをご存知でしたか？
・はい ・いいえ
7. すこやかChibaとホームページにご要望はございますか？

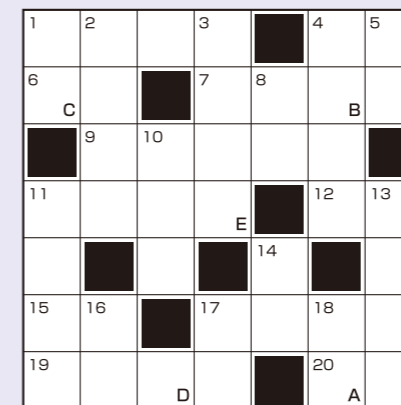
このアンケートはがきの個人情報は、千葉市医師会が責任を持って管理し、連絡の目的以外に使用することはありません。

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

1. 感染症を起こす病原体の一種。
4. 生の〇〇はノロウイルスに注意。
6. 屋根の端の外に張り出した部分。
7. 〇〇〇〇を利用する場合は年一回の水質検査を。
9. 山形県を流れる一級河川。
11. チノ・パンツの略。
12. 種類がいろいろ混じった小魚。
15. 〇〇なで声。〇〇じゃらし。
17. ふくらはぎのはじにある〇〇〇〇腱。
19. 足の先の部分。
20. 目の英訳。〇〇コンタクト。

タテのキー

1. スペイン語で数字の1の意味。
2. 生きているものの総称。〇〇〇〇がかり。
3. 眠ること。
4. 神のしわざのような高度な技術。
5. すり〇〇。切り〇〇。〇〇跡。
8. エドガー・〇〇は印象派の画家。
10. タイ料理の〇〇〇ライス。
11. 乳幼児期に突然起こる発熱。
13. 香料をアルコール類に溶かしたもの。
14. 学名「ニッポニア・ニッポン」の鳥。
16. 将棋やチェスの盤上で動かすもの。
17. 夏と冬の間の季節。
18. 希少な、珍しいという意味の英語。

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は令和2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。