

市民の健康を守る情報誌

すこやか

Chiba

令和2年10月15日

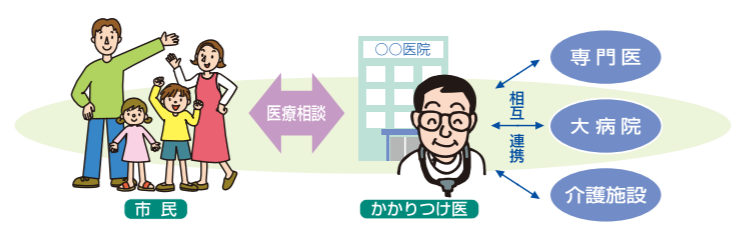
編集・発行 / 一般社団法人 千葉市医師会
〒261-0001
千葉市美浜区幸町1-3-9
TEL.043-242-1090
http://www.chiba-city-med.or.jp/



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？



編集後記

長い梅雨と暑い夏がようやく終わりましたね。皆様いかがお過ごしでしょうか。
さて今回のテーマはいかがでしたか？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。

広報委員長 遠藤 溪

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
千葉市医師会
「すこやかChiba」編集部 行

Form with fields for Name, Gender, Age, Occupation, Address, and 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
診療時間 / 月曜日～金曜日 19:00～24:00
土・日曜日、祝日、年末年始 18:00～24:00

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〉中央区椿森5-4-3 TEL.441-7108、441-7109
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 災害医療
気になる病気 潰瘍性大腸炎
湿潤療法
くらしと医療 コロナ禍における検診



他都市とも連携し大規模災害に備えています。

千葉市医師会が行う「災害医療活動」

千葉市医師会は

行政と連携して大地震等の大規模災害時に医療活動を行うために、常日頃から備えています。いざというときに、迅速かつ的確な医療活動を行うために、市民のみなさんご協力ください。



話してくれたのは
この先生

千葉市医師会 災害医療担当理事
つだ かつひこ
津田 克彦 医師



大規模災害時に医療活動を行うにあたり、千葉市医師会はどんな事前準備を行っているのですか？

千葉市医師会の災害医療対策委員会では、行政と連携して直下型大地震等の大規模災害時に医療の専門団体として対応できるよう、常日頃から備えています。千葉市医師会では、万一の災害の時に備えて、緊急時メール連絡システムを用い、各医療機関の診療可否情報、救護所への診療応援可否情報、医師会会員の安否確認などを収集する訓練を行っています。災害時にはこのシステムで収集した情報を、千葉市の防災ポータルサイトに提供します。

大規模災害時に、千葉市医師会がまず行う医療活動の内容を教えてください。

大規模災害が起きた際には、災害医療活動マニュアルに従い、医師会会長、役員などにより災害医療対策本部を設置します。対策本部はまず、会員間の緊急時携帯メールシステムにより、会員医療機関の安否や被害状況、開院状況や要望などの情報収集を行います。収集した情報は、市民のみなさんと共有できる情報として公開できるよう、千葉市の防災ポータルサイトに提供します。

千葉市医師会の災害医療対策本部は、千葉市の医療対策本部とともに総合保険医療センター内に設置され、行政と連携しながら医療活動を行います。千葉市に2名と各区の拠点救護所に1名ずつ、医師会選任の地域医療コーディネーターを派遣し、医療提供体制への助言や管理を行います。災害医療コーディネーターとともに医療救護チームを派遣する場合があります。医療救護チームは、傷病者に対する応急処置やトリアージ*などを行い、後方支援病院や災害拠点病院などへの重傷者の搬送を支持します。

災害発生から72時間以降の亜急性期には、歯科医師会、薬剤師会、看護協会などと協力して、必要に応じて救護所や避難所への巡回診療や保険衛生指導などを行います。
※複数傷病者がいる場合に各々の重症度に基づいて治療の優先順位を決定していくことで、ケガの状態を診て緊急を要するかどうか、重症、軽症等の区分ごとに色分けしたタグを装着します。

大規模災害時の他都市との連携について教えてください。

平成19年に発足した十四大都市医師会連絡協議会を毎年開催し、大規模災害時の医療支援に関しても情報交換を行っています。千葉市を含む14大都市*のいずれかが被災した際には、被災地以外の都市の医師会が医療支援チームを派遣するという相互支援協定が結ばれています。
※千葉市・札幌市・仙台市・東京都・川崎市・横浜市・名古屋市・京都府・大阪府・堺市・神戸市・広島市・北九州市・福岡市

災害医療活動に関して、課題点がありますか？

台風や豪雨などの災害時には、大地震以上に各医療機関の被災状況が異なり、よりきめ細かな情報の提供が必要とされています。会員医療機関の状況や要望を積極的に聞き出すため、個別に連絡を取り合うことも必要だと考えています。緊急時メール連絡システムで収集した情報を、よりリアルで使える形で市民のみなさんに提供で

きるよう体制を整えていきます。

大規模災害に備え、市民にお願いしたいことはありますか？

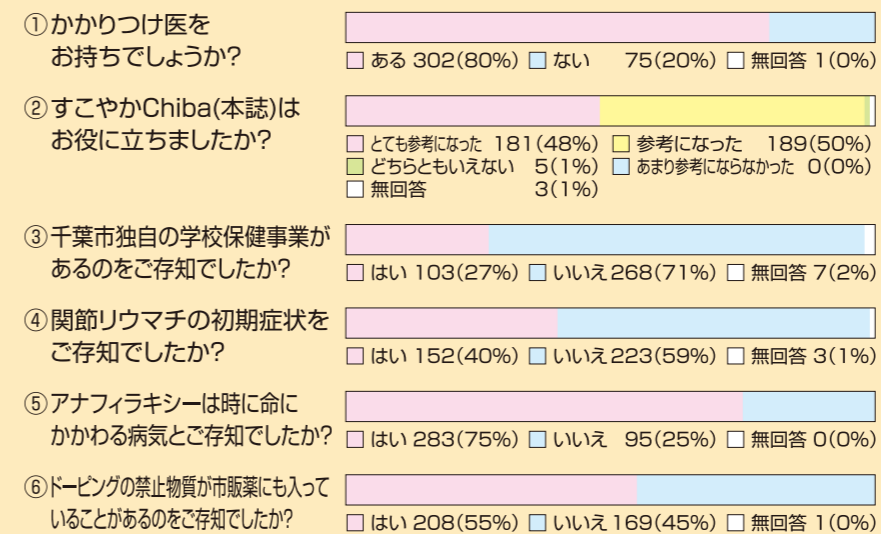
まず、お薬手帳や健康保険証をいつでも持ち出せるように備えてください。慢性疾患の方は、外出の際は、常に非常時に備えて3日分から7日分のお薬を携帯するとういことと思われます。

次に、災害時の診療についてです。災害時における総合病院は重症の方の治療がより多く求められます。受診者の集中を避けるために、歩行可能で軽症の方々は千葉市の防災ポータルサイトなどを見て、近隣の医療機関を利用してください。

そして、千葉市が定期的に開催している救命講習会などに参加して応急手当の仕方を身につけることで防災と救命の意識を高め、市民のみなさんがいざというときに災害時医療の助けになっていただければ心強いです。



すこやかChiba (vol.48) アンケート結果から



気になる腸の症状を繰り返す「潰瘍性大腸炎」

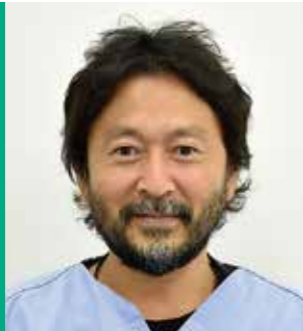
潰瘍性大腸炎

難病指定されている「潰瘍性大腸炎」は、早期で発見してきちんと治療を続ければ命に関わる心配の少ない病気です。20代がメインではありますが、30代以降でも油断できないこの病気について、千葉県医師会の磯野先生に伺いました。

答えてくれたのは
この先生

千葉県医師会 内科医会

いその あつし
磯野 貴史 医師



■「潰瘍性大腸炎」ってどんな病気？

潰瘍性大腸炎とは、大腸の粘膜に慢性的に炎症を起こす病気です。潰瘍性大腸炎の発症年齢は、男性20～24歳、女性25～29歳に多く、男女比はほぼ同じですが、10代や30代、40代以降で発症する人も少なくありません。潰瘍性大腸炎は、国が定めた指定難病のひとつで、発症原因ははっきりしていませんが、免疫異常が関係していると考えられています。日本には現在、18万人以上の罹患者がいて、その数は増加傾向にあります。

ストレスが発症や悪化の原因のひとつになることはわかっているので、規則正しい生活をするのが予防の助けとなります。

■悪化と落ち着くを繰り返す症状

潰瘍性大腸炎の主な症状は、下痢、軟便、血便、腹痛などで、これらの症状が持続的かつ反復的にあらわれます。病気が進行すると、体重減少や発熱といった全身症状が起こることもあります。発症してから7年後以降は大腸がんを発症するリスクが高くなると言われています。また、寛解(症状が落ち着いている状態)と再燃(悪化している状態)を繰り返すことが多く、再燃を起こす患者さんの中には重大な合併症を引き起こしたり、症状の悪化に伴う外科手術が必要になることもあります。

■薬物療法で症状をコントロール

潰瘍性大腸炎が疑われる場合には、血液検査や大腸内視鏡検査などを行い、潰瘍性大腸炎と診断された場合、重傷度やQOL(生活の質)などを考慮して治療方法を決定します。薬物療法が基本になりますが、薬で症状がコントロールできない場合には、手術が必要になることもあります。

治療には、定期的な薬の服用と定期的な検査が必要となります。寛解したからと言って、自己判断で薬の服用や検査を止めると再発したときに症状が悪化することもありますので、治療は医師の指示に従って続けることが大切です。

■気になる症状が続いたら受診を

潰瘍性大腸炎の患者さんは、全体の9割が軽症から中等症で、重症化する人は少ないです。しかし、患者さんの多くは若い人であることから、症状があっても放置してしまっている方が多い病気だと考えられます。命に関わるような病気ではありませんが、治療せず放置すれば重症化する可能性もあります。病気に早く気づくことができれば、症状も治療も軽いもので済むかもしれません。気になる症状が続いたら迷わず受診し、検査することをおすすめします。

傷を治すには消毒、ガーゼより湿潤療法

モイストヒーリング 湿潤療法

今どきの傷の治し方は

i. 消毒しない ii. 水道水で洗浄 iii. 傷を乾かさない
この3つがポイントです。

昔は傷の手当てとして

※まずは消毒 ※なるべく傷は乾かしてと言われていたのですが、おじいちゃん・おばあちゃんにはなかなか受け入れ難い治療法かもしれませんが、「身体本来の治す力を使っただけの治療法」だと言うことをお話しすると理解が得られやすいです。

答えてくれたのは
この先生

千葉県医師会 皮膚科医会

むねゆき まさみ
宗雪 正美 医師



1. 消毒しない

傷からの浸出液には、もともと傷を治すための成分が多く含まれています。(血小板、白血球、マクロファージなど) 治すだけではなく細菌感染を予防する働きも備わっているのですが、これらは消毒液の成分にとっても弱く、濃度の低いものであっても影響を強く受けることが研究でわかってきました。消毒はもともと、細菌の感染で化膿するのを予防するために行っていたのですが、その消毒がかえって自分自身の感染防御能力や肌の再生能力を下げたまま傷口を治らせていたのです。なので、現在は基本的には消毒液を使わないことが推奨されています。

2. 水道水で洗浄

怪我をしたら、まず水道水で汚れを洗い出すことが重要です。「それで感染しないの?」と心配する方もいますが、日本の水道水は綺麗で安全性も高いので安心して水道水で洗っていただければと思います。この時、砂や砂利などが傷口に残っているとそこから感染するリスクがありますのでしっかり洗ってください。

3. 傷を乾かさない

昔は早く乾かして瘡蓋(かさぶた)を作ることが、雑菌が死滅して良いとされてきました。しかし、乾燥すると傷を治すための細胞も死滅することがわかってきました。そのため今は乾かさない、すなわち、かさぶたを作らないで治す湿潤を維持することが提唱されるようになりました。

これこそが湿潤療法(モイストヒーリング)の真骨頂です。以前の方法より痛みも少なく、傷跡が残りにくいのが特徴です。

水道水で洗った後は、ワセリンがあればそれを塗布して、無ければそのまま、切り傷は紙絆創膏で直接覆い、擦り傷はラップで覆って紙絆創膏で周りを留めます。その時にその時にガーゼは浸出液を吸い取ってしまうので使用しないで大丈夫です。

以上が湿潤療法ですが、気をつけることがいくつかあります。

☆今回挙げた方法は日常で負った擦り傷、切り傷を想定しています。筋肉が裂けていたり、骨が見えているような深い傷、洗い流すだけでは取れない傷の奥に砂やガラスなどが残っている傷、動物に噛まれた傷などは医療機関にかかりましょう。

☆水道水は直接かけて洗ってください。溜め洗いは不潔になります。また、石鹸を使った場合は、その成分が残らないように充分洗い流してください。

☆ティッシュは溶けて傷に張り付いてしまうので絶対に使わないでください。市販のドレッシング剤は使用上の注意をよく読んで上手に利用してください。

今どきの傷の治し方、お分かりいただけただけでしょうか。心配なことがあれば自己判断せずになんでもかかりつけの先生に聞いてみてください。

コロナ禍でも、必要ながん検診・特定健診は受診しましょう。

コロナ禍における がん検診・特定健診

千葉市医師会では、万全の新型コロナ対策をしながら、がん検診・特定健康診査等を実施しています。病気の早期発見に大変有効な検診・健診を、体調のよいときに、必ず受診してください。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 成人保健部担当理事

みやもと じゅんいち
宮本 潤一 医師



Q 千葉市ではどんながん検診・特定健診を実施しているのですか？

A 千葉市医師会は千葉市からの委託を受けて、肺がん・胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がんの検診と、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検査、胃がんリスク検査、特定健康診査(以下、特定健診)といった検診・健診を行っています。がん検診の目的は、がんの早期発見であり、特定健診の目的は、生活習慣病の重症化の予防です。がんなどを早期発見して治療につなげたり、生活習慣病の重症化を予防したりして死亡率を低下させることは、市民のみなさんの「健康」という公共の利益につながり、医療費の削減にもつながります。

Q がん検診により、がんをどのくらい発見できているのですか？

A 人数にすると全体で年間500人以上の方ががんが発見されています。がん検診の種類によってかなり違いがありますが、精密検査が必要と判断される方は1%~10%にも及びます。がん検診の受診率としてはまだ10~20%程度で十分とは言えず、多くの市民に参加いただくことで、さらなる早期発見が可能となります。

Q 千葉市医師会では、がん検診・特定健診実施の際にどのようなコロナ対策を行っているのでしょうか？

A 医療機関の受診環境としては、換気と消毒の徹底、受診者間の距離の確保に努めています。職員は、マスク着用を原則とし、検温と手洗い、手指の消毒を徹底しています。毎朝の体調確認の結果、発熱等の症状を認めた場合は医療機関を受診し、異常を認めた場合は出勤を停止します。

受診者に関しては、対象者や家族に発熱や咳、くしゃみなどの呼吸器症状がないか確認し、受診時に使用する機器は使用毎にアルコール消毒液で消毒します。ロッカールームやドアノブ、トイレ等受診者が触れる部分の消毒も徹底しています。

Q コロナ禍におけるがん検診事業についてどんな見解をお持ちですか？

A がん検診や特定健診を受診することで一定の

割合で病気が見つかるということは、検診・健診を受診しないと本来なら早期発見や予防対策が出来たそれらの病気を見逃してしまうということです。新型コロナウイルス感染症も怖いですが、ほかの重大な病気に気づくことができず進行してしまうこともとても怖いことです。市民のみなさんには、「コロナが怖いので今年度は止めておこう」ではなく、コロナ対策をしっかりと行ったうえで、がん検診や特定健診を継続して受けていただきたいと思っています。

Q 市民ががん検診・特定健診を受診する際に注意して欲しいことはありますか？

A まず以下の事項を守っていただきたいと思っています。①マスクを着用し、できるだけ少人数で。②受診前にご自宅で検温を。③発熱、風邪症状等がある方は、体調が回復してから受診を。④受診前に手指の消毒を。

がん検診や特定健診等の受診について少しでも心配なことがあれば、すぐ病院に連絡、相談をしていただければと思います。

Q ほかに、市民のみなさんへお願いなどありますでしょうか？

A 今年度のがん検診・特定健診は2021年2月28日までですが、毎年期限ギリギリで受診される方が多く見受けられます。また、今年は新型コロナの影響で、インフルエンザの予防接種を受ける方が多くなることが予想されます。これから年度末に向けて、インフルエンザの流行に伴う予防接種や駆け込み受診で、病院の混雑が続く可能性があります。がん検診、その他の検診、特定健診は、できる限り早めに受診するようお願いいたします。

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
- 大規模災害に備え医薬品等の持ち出しの準備はできていますか？
・はい ・いいえ
- 潰瘍性大腸炎を知ってましたか？
・はい ・いいえ
- 湿潤療法を知ってましたか？
・はい ・いいえ
- がん検診を受診してますか？
・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？

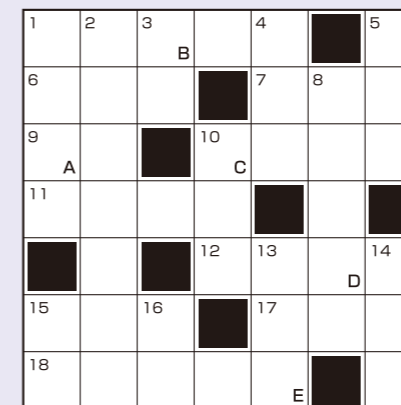
このアンケートはがきの個人情報、千葉市医師会が責任を持って管理し、連絡の目的以外に使用することはありません。

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

- 痩せるために食事制限をすること。
- セキセイ○○○。オカメ○○○。
- 運命。宿命。
- 体の表面を覆っているもの。
- 歯を治療するお医者さん。
- 縁起のいいもの。
- 能の作品のひとつ。
- 医療や薬剤で病気を治すこと。
- オニイトマキエイの別名。
- 甘さの目安のひとつ。
- 膝頭を擬人化した言葉。

タテのキー

- 本人に代わって書くこと。
- 冬に流行する感染症。
- エコロジーの略語。
- 鶏の頭にあるもの。
- 刻んだ青菜を混ぜたごはん。
- 小腸と肛門の間にある、消化管の一部。
- 与えられた重大な務め。医師の○○○。
- 本土・本島から離れている島。
- タヌキ○○○。天ぷら○○○。
- 痺れて感覚がなくなること。
- 風を利用して空に掲げる玩具。

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は令和2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。