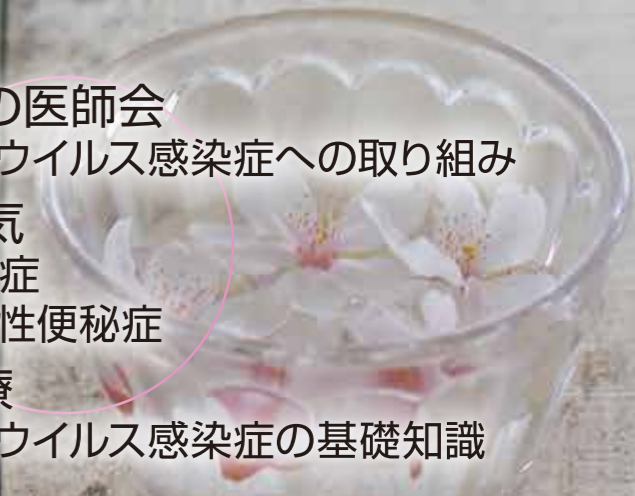


市民の健康を守る情報誌

すこやか Chiba

令和3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/>



- 市民のための医師会
新型コロナウイルス感染症への取り組み
- 気になる病気
肺血栓塞栓症
子どもの慢性便秘症
- 暮らしと医療
新型コロナウイルス感染症の基礎知識

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？ 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

新型コロナウイルス感染症の予防接種が始まりました。順調に接種が進むことを願うばかりです。
さて今回はその新型コロナウイルス感染症を中心に、肺血栓塞栓症、慢性便秘症を取り上げました。内容については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。
また千葉市医師会ホームページにバックナンバーを掲載しています。ぜひ見てください。
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 19:00～24:00
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907円、1時間30分1,243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
2021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

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。



診察・検査とともに、万全の体制を整えています。

千葉県医師会会員医療機関では、どんな感染対策を行っていますか？

発熱等かぜ症状のある患者さんの診察や検査を実施している各医療機関では、発熱外来もしくはかぜ外来などを設け、発熱等の症状のある患者さんに関しては診察時間や受付・診療場所を分けて対応しています。診察を行う医師は防護具を身につけ、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、マスク着用はもちろん、患者さんとの接触がある場合は、必要に応じて、防護具も使用し、手指消毒も徹底しています。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、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。

種の実績もそれに伴う安全性も、重症化を防ぐという効果も確かなものです。いたずらに怖がることなく、世代を問わずできるだけたくさんの方に接種して欲しいと思っています。ただし、ワクチンの大きな目的は重症化を防ぐことであり、接種後は感染の可能性がなくなるということではありません。接種後も、マスクの着用や手洗い、ソーシャルディスタンスといった感染症対策を継続してください。

新型コロナウイルス感染症に関して市民にお願いしたいことはありますか？

千葉県と千葉県医師会は、発熱等の症状がある方がかかりつけ医等の身近な医療機関に相談し、必要な診察や検査を受けられるような体制を整えています。陽性確定後に、入院、ホテル療養、自宅療養となった各陽性者が必要な医療処置を受けられるように、千葉県と千葉県医師会ではできるかぎりのことをしています。発熱や咳の継続や、陽性者との濃厚接触など、コロナ感染が疑われる場合には、まずかかりつけ医や身近なクリニックに相談してください。



話してくれたのは
この先生

千葉県医師会 公衆衛生担当理事

たまい かずと
玉井 和人 医師

昨年からの新型コロナウイルス感染症への対応を教えてください。

昨年4月の緊急事態宣言発令前にまず千葉県医師会として行ったのは、新型コロナウイルス感染症に関するマニュアル作りです。新型コロナ感染拡大当初は情報も乏しく、防護具や消毒用アルコールが不足するなどさまざまな制約があるなか、発熱患者の診察やPCR検査に協力してくれるクリニックに向けて、初期診療等のマニュアルを作成しました。

4月には、発熱や咳等の症状がある患者さんを受け入れ、必要があれば保健所を介してPCR検査を行うクリニックが増え、千葉県とともに可能な限り検査に対応する体制作りを進めました。5月には、医師会員による「ドライブスルー検査」を、8月には保健所の屋外で検体採取を行う「ウォークスルー検査」を開始しました。昨年末には保健所の敷地内にプレハブを建て、日曜祝日のみになりますが、陽性者の濃厚接触者や疑わしい症状がある人などを対象にした検査や、自宅待機療養者を対象にした電話診療等を行っています。

現在はどのような取り組みを行っているのですか？

現在は、千葉市内の約200の医療機関で、発熱等かぜ症状のある患者さんの診察や検査を実施しています。この診察検査を実施している医療機関のほとんどが、千葉県医師会の会員医療機関になります。千葉県医師会ではまた、新型コロナウイルス感染症の再流行に備え、現在は日曜祝日のみを行っている自宅待機療養者の電話診療を、平日も実施できるように体制を整えています。

千葉県医師会は

新型コロナウイルス感染症拡大当初から、行政と連携して検査等を迅速かつ柔軟に実施してきました。ワクチン接種に関しても、かかりつけ医ができるかぎり対応します。



新型コロナウイルス感染症への取り組み

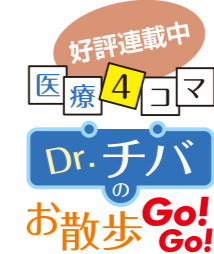
ワクチン接種にはどのように関わっているのですか？

ワクチン接種の対象者は16歳以上で、医療従事者から始め、次に65歳以上の高齢者と基礎疾患等重症化するリスクのある方の接種を行います。千葉県では約300のクリニックでの個別接種を主体として、日曜日のみ集団接種とする方式となりました。高齢者から接種が始まりますが、かかりつけ医かお近くの接種可能な医療機関での接種を基本とし、日曜日しか都合がつかない方は集団接種を選ぶことができます。

副反応が話題になりやすいワクチンですが、他国での接

すこやかChiba (vol.49) 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430(81%) ない 103(19%) 無回答 0(0%)
- 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 278(52%) 参考になった 240(45%)
 どちらともいえない 8(2%) あまり参考にならなかった 7(1%)
 無回答 0(0%)
- ③ 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246(46%) いいえ276(52%) 無回答 11(2%)
- ④ 潰瘍性大腸炎を知っていましたか？
 はい335(63%) いいえ194(36%) 無回答 4(1%)
- ⑤ 湿潤療法を知っていましたか？
 はい164(31%) いいえ365(68%) 無回答 4(1%)
- ⑥ がん検診を受診しますか？
 はい415(78%) いいえ115(22%) 無回答 3(0%)



突然死の原因にもなる、実は怖い「肺血栓塞栓症」

肺血栓塞栓症

「エコノミークラス症候群」の別名で知られる「肺血栓塞栓症」は、発症早期に死に至ることもある病気です。近年、災害時の避難所生活や車中泊等による発症で度々注目されるこの病気について、千葉県医師会の志鎌先生に伺いました。

■「肺血栓塞栓症」ってどんな病気？

肺血栓塞栓症は、肺動脈に血の塊(血栓)が詰まることによって起こる病気です。足の静脈にできた血栓が、血液の流れに乗って肺に達することにより発症します。呼吸困難や胸痛、息切れといった症状があり、時には意識喪失して心停止してしまうこともあります。日本では、1年間に100万人あたり62人の人が発症するという報告があり、発症から48時間までの死亡率は心筋梗塞と同じ10%程度とされています。

■別名は「エコノミークラス症候群」

肺血栓塞栓症という病名よりも、エコノミークラス症候群という別名の方が知名度が高いかと思えます。別名が表すとおり、飛行機のエコノミークラスや夜行バスでの移動、車中泊、長時間のデスクワーク、手術時や手術後など狭い空間で長時間同じ姿勢でいることが肺血栓塞栓症を引き起こす血栓をつくる要因になります。こうした行為に加え、脱水状態、高齢、基礎疾患、肥満、喫煙、心疾患やがんの既往なども発症の危険因子とされています。

■病気の前兆をとらえて突然死を防ぐ

主な治療法は、血栓溶解剤や抗凝固薬などによる血栓溶解療法です。発症後は、一定期間抗凝固薬の服用が必要になります。重症の場合は、カテーテルを用いた治療や手術をすることもあります。症状がなくなったからといって自己診断で服薬を止めると再発のリスクを高めます。完治後も、医師の指示があれば定期的に検査を受け、再発を予防しましょう。

肺血栓塞栓症は、早期発見することにより重症化や死亡率を下げるすることができます。近年は、病気の認知度が上がったことや高性能のCTや必要な検査が普及したことなどから、早期発見が可能になりました。発症を防ぐためには、足に血栓ができた時点で気づくことが望ましいです。片方の足だけにむくみや痛みが生じる場合は、血栓による血流の障害が疑われるので、すぐに医療機関を受診してください。さらに、突然の強い胸痛や呼吸困難などが起きた場合には、躊躇なく医療機関を受診してください。

■動かない、水を飲まない人は注意

同じ姿勢を長時間続けないことが、肺血栓塞栓症の予防につながります。飛行機などでの長時間移動や、長時間のデスクワーク時などには、ときどき足を動かすようにしてください。水分補給も大切ですが、アルコールや、緑茶、コーヒーといったカフェインを含むものには利尿作用があるので、水やスポーツドリンクと一緒に飲むようにしましょう。

答えてくれたのは
この先生

千葉県医師会 内科医会

しかま のぶあき
志鎌 伸昭 医師



お子さんのうんち、見てますか？便秘は様々な症状を起こします

子どもの慢性便秘症

便秘は様々なことを起こし、腹痛、肛門痛、痔、便失禁、嘔吐・吐き気、夜尿の原因になります。毎日うんちがでるけど便秘症と診断されるお子さんもいます



答えてくれたのは
この先生

千葉県医師会 小児科医会

こばやし かずひこ
小林 一彦 医師

■週に何回だと便秘症と診断するのでしょうか

週2回以下、5日以上排便がないと便秘症とされますが、毎日うんちが出ていても、「コロコロしたウサギの糞のような便」「苦しそうにいきんでうんちしている」「肛門が切れて出血する」は便秘症です。食後にお腹が痛くなるため受診して便秘症と診断されるお子さんもいます。

排便回数は診断のために重要ですが、排便回数に関係なくスムーズにうんちが出ないで困っている子どもを便秘症と診断します。その状態が1〜2か月以上続いている場合は慢性便秘症として治療します。

5歳以上で来院した便秘の子どもの25%程度が成人の便秘へ移行すると報告されています。早く受診して、適切な治療を受けることは、とても大切です。

■離乳食開始後の便秘

離乳食が始まると固くなった便をうまく出せなく便秘になりやすい時期です。

便を柔らかくするお薬や浣腸で治療します。独り歩きが出来るようになるとうまく腹圧をかけられるようになり改善することが多いです。

■トイレトレーニングと便秘

トイレトレーニングの時期も便秘になりやすい時期です。排便時に痛みがあると、トイレトレーニングが上向きにならなくなることがあります。幼稚園入園までにトイレでうんちが出来ないと困ると焦らないでください。

便秘治療しているお子さんは、排便がスムーズにできるようになってから開始しましょう。

お家で大人と同じ洋式トイレを利用する場合は、足台を準備しましょう。膝裏が便座より浮くくらいの高さの足台を使用すると、排便がスムーズになります。

トイレ拒否が強い場合は、服を脱がずに座ることから始めましょう。少しでも出来たら褒めましょう。

■便秘とおねしょ

便秘がおねしょの原因になることがあります。膀胱の後ろ側に直腸があるため、直腸に大きな便が詰まっていると膀胱を圧迫します。そのために尿を十分に貯めることが出来ずにおねしょの原因になります。

■便秘症の治療

○規則正しい生活習慣

朝ごはんを食べた後に、リラックスした時間帯に排便するのが理想的です。朝に余裕をもってトイレに行くためには早寝早起きが必要です。

朝に時間が取れない時は、夕食後にトイレに座ることを習慣にしてみましょう。

○バランスのとれた食習慣

便秘の診療で「うちの子は水分を取らないんです」という話をよく聞きます。尿量が減るほどの脱水でなければ、水分摂取量の増加は便秘に影響しません。たくさん飲んだ水分は尿になるだけです。

食物繊維が不足している場合は、野菜、海藻類、豆類、芋類、果物を増やしましょう。残念ながら、これを食べると便秘が改善する特定の食物はありません。バランスのよい食習慣が大切です。

○薬物療法

年齢、症状に応じて「浸透圧性下剤(便を柔らかくする)」「刺激性下剤(腸を刺激する)」「座薬」「浣腸」の治療があります。日本でも2歳以上の慢性便秘症にポリエチレングリコール製剤が処方できるようになり治療の選択肢が増えました。

よく「薬を飲まないとうんちをしなくなるのではないか。」と質問されますが、そのようなことはありません。直腸に便が降りてきて便意を感じてスムーズに排便する習慣がつくことが大切です。そのような状態になるまで治療を続けましょう。お薬は通常6〜24か月程度は必要です。便秘がよくなってすぐに薬を減らしたり、止めると再発することがよくあります。少しでもご心配なようでしたらかかりつけ医にご相談ください。

ウイルスやワクチンについて正しく知り行動しましょう。

正しい知識の元に 感染症対策の継続を

新型コロナウイルス感染症を収束させるには、ワクチン接種と感染症対策を継続することが重要です。どんな病気か知り、検査やワクチンの正しい知識を得て、収束に向けてできることに取り組みましょう。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 内科医会

きむら とおる
木村 透 医師



Q 新型コロナ感染症はどんな病気ですか？

A 新型コロナウイルス感染症(SARS-CoV-2)の原因となる新型コロナウイルス(COVID-19)は、かぜなどの原因となるコロナウイルスのひとつです。症状は、季節性インフルエンザ等発熱や咳を起こす感染症によく似ていますが、長く続く熱や肺炎の発症、味覚や嗅覚障害といった特徴的な症状を伴うことも少なくありません。重症化しやすいのは、高齢者と基礎疾患のある人で、若年層は無症状や軽症ですむ傾向にあります。慢性閉塞性肺疾患(COPD)、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満といった基礎疾患が重症化のリスクとなります。

Q 新型コロナ感染症はどんな特徴を持った感染症ですか？

A 新型コロナウイルス感染症は、咳やくしゃみとともに放出されたウイルスを吸い込んで感染する「飛沫感染」や、ウイルスが付着したものに触れた後に目や鼻、口などに触れることで感染する「接触感染」により感染します。新型コロナウイルスは、発症の2日前から発症後7~10日間程度感染させる可能性があり、発症の直前直後でウイルス排出量が高くなるため、無症状の陽性者からも感染する可能性があります。

新型コロナウイルスは密閉された空間では数時間にわたり感染性を維持することから、定期的な換気が有効な対策とされています。マスクの着用と、3密を避けるためのソーシャルディスタンスも有効な対策です。

Q PCR検査、抗原検査、抗体検査の違いを教えてください。

A PCR検査と抗原検査は、新型コロナウイルス感染症を診断するための検査で、いずれも被検者の細胞内にウイルスが存在しているかどうかを調べる検査です。一方抗体検査は、過去に新型コロナウイルス感染症にかかったことがあるかを調べるものであるため、検査を受ける時点で感染しているかを調べることはできません。

Q 新型コロナワクチンはどんなワクチンですか？

A 新型コロナワクチンは、ウイルスのタンパク質をつくるもとなる情報の一部を注射することで体内でウイルスのタンパク質の一部が作られ、それに対する抗体などができるといふ、これまでのワクチンとは違う仕組みを持つワクチンです。新しい種類のワクチンではありますが、その効果や安全性については、多くの国による臨床試験や実際の接種で確認されています。

ワクチンを接種して免疫ができることにより、発熱や咳などの症状が出ることや、重症化を防ぐことが期待されます。ワクチンというと副反応を心配されるかと思いますが、副反応が起こる可能性は、どんなワクチンでもあります。体内に異物を投与するため、接種部位の腫れや痛み、発熱、頭痛などの軽度な副反応が起こることがありますが、

重度の副反応が起こることは極めて稀だと考えられています。

Q 市民のみなさんにお願いしたいことはありますか？

A ワクチンは、高齢者や基礎疾患があり重症化しやすい人はもちろんのこと、症状が軽い傾向にある若い人たちも、自分だけでなくまわりの人を守るためにもぜひ接種を受けてほしいと思います。多くの人がワクチンを接種することにより、感染拡大を抑制することも期待できます。しかし感染が収束するまでは、接種後もマスクの着用や手洗い、3密の回避といった感染予防策を継続していただくようお願いします。

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
- 新型コロナワクチンを打とうと思いますか？
・はい ・いいえ
- 肺血栓塞栓症を知っていましたか？
・はい ・いいえ
- 毎日排便があっても便秘のことがあるのを知っていましたか？
・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？

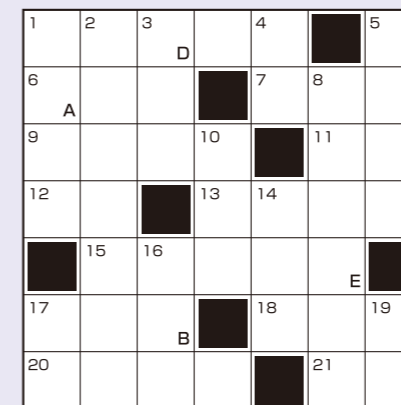
このアンケートはがきの個人情報は、千葉市医師会が責任を持って管理し、連絡の目的以外に使用することはありません。

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

- 「○○○○○医」はあなたの強い味方!(本誌裏表紙を参照)
- 羽色が美しい鳥。コザクラ○○○。
- 隠して尻隠さず。
- 鉢などに複数の植物を植えること。
- 繊維を細長く引き伸ばしたもの。
- がよい。開○○。金○○。
- ある事柄を判断して処理すること。
- 日焼けの原因となる光線。
- シカ科の哺乳類。八丈島の○○○。
- 魚を生かしておくところ。水槽など。
- 思いかげず出会うこと。
- 座るための道具。

タテのキー

- 体の一部が深部まで欠損した状態。
- 細菌やウイルスなどの感染で起こる病気。
- 頭や要領がよいこと。
- 世話をすること。介護や看護。
- 菓子など甘いものを好むこと。
- 体の温度を計る道具。
- 正体。本性。○○○の知れない。
- 性が異なるもの。同性の対義語。
- おもちゃ。知育○○○。郷土○○○。
- ものごとを成り立たせる水母などの部分。
- ものを燃やしたときに出る黒い微粒子。

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は令和3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。