

市民の健康を守る情報誌

すこやか

Chiba

令和7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

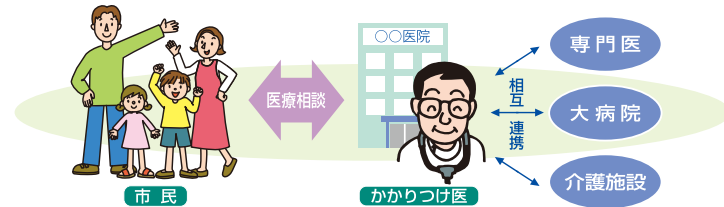
<https://www.chiba-city-med.or.jp/>

- 市民のための医師会
病児保育
- 気になる病気
緑内障
先天性股関節脱臼
- 暮らしと医療
補聴器



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

今回のすこやかChibaで市民のための医師会は、千葉市における病児保育事業の紹介を原木先生に話していただきました。病気にかかって施設に預けることができないお子さんたちを安心して過ごせるようにする。また、保護者の方の就労支援にもつながります。気になる病気では失明原因の1位である緑内障を高見先生に、乳幼児の定期検診で確認される先天性股関節脱臼を西須先生にそれぞれ解説していただきました。ようやく秋の訪れを感じるようにはなりましたが、季節外れの猛暑、豪雨もあります。季節の変わり目ですので、体調管理にはお気をつけください。

広報委員長 霜 知浩

郵便はがき

261-8790

料金受取人払郵便

差出有効期間
2025年12月
31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。



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、一部の地域では043-242-9939

■相談時間／19:00～翌日8:00
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520円、1時間908円、1時間30分1,246円
※介護認定区分やサービスの内容により異なります。

病児が安心して過ごせる場所を提供します。

病院併設の施設で行う「病児保育」

千葉市医師会は

千葉市と協力して、病気回復期等でお子さんを保育所などに預けることができない場合にクリニックに併設した病児保育施設で預かる「病児保育事業」を行なっています。



話してくれたのは
この先生

千葉市医師会 学校保健担当理事

はらき まな
原木 真名 医師



「病児保育」とは、どういう事業でしょうか？

病児保育は、保育園や幼稚園に通っているお子さんたちが、熱を出したり下痢をしたりして、普段の施設を利用できなくなったときにお預かりする事業です。病児保育は、＜保護者の方の子育て・就労を支援する＞という使命はもちろんのこと、＜子ども達が病気のときに最善の環境の中で楽しく過ごせる場所、病気でも健やかに過ごす権利を守る場所＞ということもファーストの使命も持っています。

千葉市の病児保育の特徴と、千葉市医師会との関わりについて教えてください。

千葉市の病児保育室は全て医療機関併設型です。千葉市医師会が千葉市に対して医療機関を推薦し、質の高いサービスの提供とその安定した運営に向けてサポートしています。クリニックの中や隣に病児保育室があって医師が近くにいるため、病気の初期段階や病状が急変した場合も、安心して預けられるというメリットがあります。

また、お子さん2人に保育士1人の配置で保育していることにより、手厚い保育・看護をうけることができます。

千葉市と千葉市医師会は、お父さん・お母さんが安心して子育てできる地域づくりと、子どもたちが病気になったときに理想的な環境でケアを受けられる場所の提供を目指しています。

本事業の実施状況を教えてください。

千葉市の病児保育事業は平成11年から始まり、徐々に施設数が増え、市内には現在10の病児保育施設があります。令和6年度の利用児童数は年間5,215人で、コロナ禍を除き、増え続けています。病児保育は、千葉市内在住、または千葉市内の保育所(園)・幼稚園・小学校等に通っている乳児から小学生までを対象としています。ご希望される病児保育施設の窓口で事前登録手続き後、利用の予約をお願いいたします。詳しくは、千葉市病児・病後児保育事業のご案内

(<https://www.city.chiba.jp/kodomomirai/yojikyoiku/shien/byouji-byougoji.html>)
をご覧ください。



ゆりかご園	中央区長洲	043-202-5511
えんじえるん	中央区千葉寺町	043-268-2234
あおとり	中央区弁天	043-285-1157
うさぎのあな	花見川区幕張本郷	043-274-7431
ぞうさんの森	花見川区幕張町	043-306-7073
こぐまはうす	花見川区作新台	043-259-6405
ノア	稲毛区小仲台	043-290-0707
さくらっこ	若葉区桜木	043-231-0654
バンビーノ	緑区おゆみ野	043-293-2503
ポピンズルーム	緑区おゆみ野中央	043-226-9920

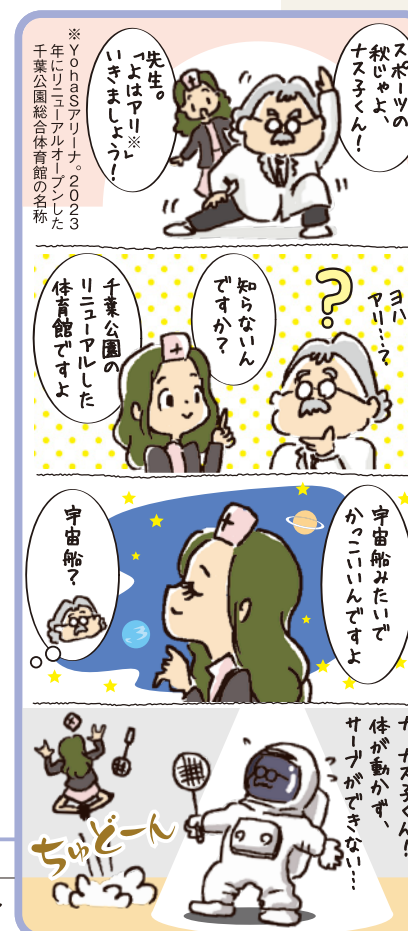
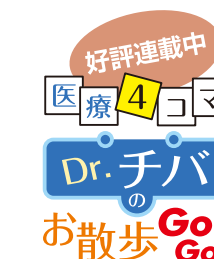
本事業の運営上の課題と展望をお聞かせください。

感染症の流行などにより、利用者数の波が激しいことが課題です。利用者数が少ないときでも患者さんが来たら受け入れられるようスタッフを揃えておく必要があるため、施設の運営側としては、人員的にも財政的にも厳しい面があります。一方、まだ病児保育施設数が十分ではない地域があり、その偏りをなくすために新しい病児保育室が必要とされています。施設が増やせるように千葉市にもバックアップしてほしいですし、市民の方々にも応援していただきたいと思います。

そして、病児保育施設が単に病気の子どもを預かるだ

すこやかChiba(vol.58)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？	<input type="checkbox"/> ある 436(82%) <input type="checkbox"/> ない 92(17%) <input type="checkbox"/> 無回答 2(0%)
② すこやかChiba(本誌)はお役に立ちましたか？	<input type="checkbox"/> とても参考になった 240(45%) <input type="checkbox"/> 参考になった 271(51%) <input type="checkbox"/> どちらともいえない 15(2%) <input type="checkbox"/> あまり参考にならなかった 4(0%) <input type="checkbox"/> 無回答 0(0%)
③ もの忘れチェック事業をご存知でしたか？	<input type="checkbox"/> はい 97(18%) <input type="checkbox"/> いいえ 425(80%) <input type="checkbox"/> 無回答 8(1%)
④ 花粉症の症状はありますか？	<input type="checkbox"/> はい 273(51%) <input type="checkbox"/> いいえ 255(48%) <input type="checkbox"/> 無回答 2(0%)
⑤ 低用量ピルをご存知でしたか？	<input type="checkbox"/> はい 217(40%) <input type="checkbox"/> いいえ 309(58%) <input type="checkbox"/> 無回答 4(0%)



今回Dr.チバが散歩した場所

● YohaSアリーナ ~本能に、感動を。~

V.LEAGUEチーム「千葉ドット」の本拠地として知られ、バドミントン、フットサルなど様々なスポーツが楽しめる設備が充実しています。詳しい情報は <https://www.sc-chiba.com/shisetsu/chibapark/>

40歳を過ぎたら、緑内障予防のために眼科で検査を

緑内障

シニア世代でよく見られる目の病気には「白内障」「緑内障」「加齢黄斑変性」があります。特に開放隅角緑内障は、かなり進行するまで自覚症状が出にくく、気づきにくい病気です。一度失った視野は回復できないため、早期発見と治療の継続がとても大切です。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 眼科医会

たかみ あさこ
高見 朝子 医師



■ 緑内障とは？

緑内障は、何らかの原因で視神経が障害され視野が狭くなる病気で、眼圧の上昇が原因の1つといわれており、中途失明第1位の眼疾患です。

一方で日本人には眼圧が正常範囲内でも緑内障になる「正常眼圧緑内障」が多くみられ、視神経の脆弱性や血流不足なども原因として考えられています。

■ 隅角の広さにより2タイプに分類

角膜と虹彩の接合部分で眼内を循環する房水の排出路に当たる部分を隅角といいます。隅角が狭い閉塞隅角緑内障と隅角が広い開放隅角緑内障の二つに大別されます。

■ 閉塞隅角緑内障

慢性型と急性型（急性緑内障発作）があります。特に急性型は60歳以上の遠視の女性に多くみられ、急激に眼圧が上昇し、目の痛み・頭痛・吐き気・急な視力低下・瞳孔異常・充血などの症状が現れます。放置すると数日で失明する危険もあります。発作予防には早期の白内障手術や、感冒薬・抗不安薬・鎮痙剤など発作を誘発しやすい薬（緑内障禁忌薬）を避けることが有効です。

■ 開放隅角緑内障

男女を問わず40歳以上に多く、強い近視や遺伝、糖尿病、睡眠時無呼吸症候群、眼外傷歴はリスクファクターと言われています。「正常眼圧緑内障」は開放隅角緑内障に含まれます。自覚症状として視野欠損を感じることはほぼなく、なんとなくぼやける、見づらいという程度のことが多くあります。視野の異常に気づいた時には、かなり進行している場合もあります。

治療は点眼治療が中心となりますが、点眼薬によっても十分に眼圧が下がらない場合や視野障害が進行する場合にはレーザー治療や手術を行うことがあります。たとえ自覚症状がなくとも眼科で視野異常を指摘されていたらしっかり治療を継続しましょう。

■ リスクが増す40歳以上は検査を

40歳以上の約20人に1人は緑内障だと考えられています。そのため40歳過ぎたら一度は眼科検診を受けることをお勧めします。検査で早期発見し適切な治療を続ければ、生涯にわたって視力を保てる可能性が高まります。

赤ちゃんの先天性股関節脱臼は、早期発見と治療が重要です

先天性股関節脱臼

幼児期までは、脱臼していても痛みはなく、歩行もできるので、発見されにくい疾患です。放っておくと就学からの治療が大変ですので、乳児期に股関節検診を受けておきましょう。

■ 先天性股関節脱臼とは？

先天性または生後数か月以内に生じた股関節の脱臼です（図）。先天性でないことが多いため、学術的には「發育性股関節形成不全」と呼ばれています。一般の方には、よりわかりやすい「乳児股関節脱臼」という病名が用いられています。



図
6歳女児
右股関節脱臼

■ 症状と放置した場合の経過

乳児期には、股関節が開きにくかったり、開閉するときに音が鳴ったり、大腿のしわが左右非対称だったり様々な症状がみられますが、はっきりした症状のない場合もあります。両側が脱臼している場合は気付かれにくいですが、歩行開始時期はやや遅めですが、他に合併疾患がない限り歩行不能ということはありません。歩くようになると、歩容異常がみられることが多いのですが、正常と見分けがつかない場合もあります。幼児期に痛みを訴えるケースはほぼありません。学童期以降では様々な症状が徐々に出現します。

■ 診断

千葉市では、上記症状に家族歴、性別、分娩時の体位を加えて脱臼の可能性を点数化し、高点数の場合はX線検査を行うこととなっています。小児整形外科専門医は、X線検査では描出されない大腿骨頭の軟骨の輪郭と位置を評価するため、超音波検査を行っています。本邦では脱臼例の16%が1歳以降で診断されています。

■ 治療

生後数か月以内に診断されれば、装具で治療するのが一般的です。この方法で整復されない場合は、入院して両脚を牽引して整復する治療を行います。それでも整復できない場合は、手術が必要となります。早期治療が、とても大切な疾患です。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 整形外科医会

さいす たかし
西須 孝 医師



聞こえづらさを感じたら、耳鼻科を受診しましょう。

補聴器は、専門医の診断のもとに使用しましょう。

補聴器は、環境音に慣れるための継続的な使用が効果的です。難聴の早期発見と、治療や補聴器の使用など適切な対応によって、コミュニケーション能力を維持し、豊かな社会生活を続けましょう。

答えてくれたのは
この先生

千葉市医師会 耳鼻咽喉科医会
すぎた げん
杉田 玄 医師



Q 日本ではどのような人が難聴になっているのですか？

A 日本では約1,430万人が難聴だと言われています。国立長寿医療研究センターが行った調査によると、難聴有病率は75～79歳の男性で71.4%、女性で67.3%、80歳以上の男性で84.3%、女性で73.3%となっています。有病率からも分かるように、年齢を重ねることで徐々に進行する「加齢性難聴」の方が多いです。一般的に40歳代から聴力が低下する傾向があり、65歳を超えると、聞こえづらさを感じる人が急激に増え、75歳を超えると約半数の人が聞こえづらさを感じているとも言われています。

Q 聞こえにくいことで日常生活にどのような影響が出てくるのでしょうか？

A 聞こえにくくなると、車の接近などの危険な状況に気づけなくなったり、家族や友人とのコミュニケーションがうまくいかず、人と話をするのに自信が持てなくなったりしてしまいます。ほかに、社会的に孤立しうつ状態に陥る、自信がなくなる、認知機能に影響をもち、というような影響が出る可能性があります。

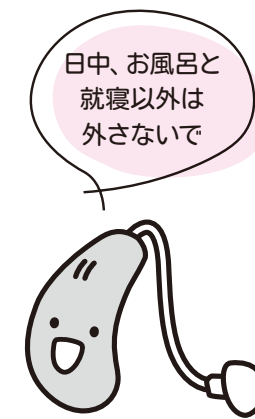
Q 聞こえにくくなったと感じたら、どうすればいいですか？

A まずは耳鼻咽喉科で難聴の原因を確認してください。難聴の原因は、以下の2つに大きく分けられます。●蝸牛が衰える感音性難聴の仲間(老人性・突発性難聴)●蝸牛は元気で外耳道・鼓膜・耳小骨の音を伝える部分が原因の伝音性難聴の仲間<耳垢栓塞・鼓膜に穴が開いているや耳だれが続いている、慢性中耳炎(細菌・かびが原因)・アレルギーのポリープや分泌物がたまる、好酸球性・滲出性中耳炎・外耳道のおでき・真珠腫性中耳炎や外耳道癌>。
中耳炎・腫瘍がなければ、原因により有効な補聴器の種類(通常か骨導か)が提案できます。補聴器は、難聴によって生じるコミュニケーションの障害を補う医療機器です。補聴器を早期に使用することで、人とのコミュニケーションが活性化し、生活の質の向上につながります。補聴器の適応であれば、補聴器専門医・補聴器指導医がいる病院へ受診するとよいと思われます。

Q 補聴器の正しい使い方を教えてください。

A 難聴が進行すると、周囲の環境音が入ってこない、ほぼ無音に近い環境で生活するようになります。その状態から補聴器を使用すると、会話など必要な音以外の音が非常にうるさく感じて、必要なとき以外は外してしまうという方が少なくありません。

正常に聞こえているときは、環境音と言葉の音の違いを脳が認識し、環境音を「気にしないでいい音」として自動的に処理していました。難聴が進行し10年以上も音が入ってこない状態が続いていると、その記憶が消えてしまうので、その状況を再び作り出す必要があります。



す。ということから、「生活している時は常に補聴器をつけて音を聞き流す習慣をつけること」が、補聴器を使用するうえでとても重要になります。

Q 聞こえに不安を感じることにに関してアドバイスをお願いします。

A 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では、「聴こえ8030運動」を行なっています。この運動は、80歳で30dB(ささやき声が聞こえるくらい)の聴力(または補聴器をした状態で30dBの聴力)を保つ国民啓発活動です。聴力が低下すると脳の活動も低下する可能性があり、認知症との関連も指摘されているため、補聴器の重要性も注目されています。少し聞こえづらくなったと感じたら、早めに対応することが大切です。

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
- 病児保育をご存じでしたか？
・はい ・いいえ
- 正常眼圧でも緑内障になることをご存じでしたか？
・はい ・いいえ
- 補聴器に正しい使い方があることをご存じでしたか？
・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

1	2	3	4		5	
6					7	8
	C				10	
		9				
11	12			13	A	
			14			
15					16	
		D				B
17			18	E		

ヨコのキー

- 冬場の食中毒の原因になるウイルス。
- 眠るつもりはないのにとうとうと眠ってしまうこと。
- シャキシャキした食感とみずみずしい果肉が特徴の果物。
- 特定の医師や病院にかかっていること。
- 離れた場所や方向を指す言葉。
- 個人の所有物。
- 野生の動物を捕獲すること。
- 冬は、ひび割れや○○○○になりやすい。
- 筆で書き記すこと。書き記したもの。
- ツノがある草食動物。
- のし餅を四角く切り分けたもの。

タテのキー

- 脳神経外科の通称。
- ウイルスは乳幼児の感染性胃腸炎の主な原因ウイルス。
- はかなく消えやすいもののたとえ。
- スギやヒノキに多い○○○花粉症。
- 石が風化などによって砕けて小さくなったもの。
- 出血を止めるための応急処置。
- 北海道北部の沖合にある○○○島。
- 手術によらない方法で体の臓器を診る医師。
- 枯れてしまった樹木。
- 夜と昼の間。○○焼け。○○市。
- 空気中の水蒸気が凍って地面などに付いたもの。

ABCDEを並べると解答になります。

●応募のメ切は令和7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。