

ミレニアム

millennium



公益社団法人 千葉県医師会
<https://www.chiba.med.or.jp>

◆ 特集

まだ間に合う！
「フレイル」を知って
要介護を防ごう！

◆ からだのソラシド♪ マナボっと
—子どもたちへのメッセージ—

10歳から
読んでほしい

背中ニキビの正体は、ニキビじゃない？！
「マラセチア毛包炎」

◆ スポーツコーナー

血流制限トレーニングで
膝にやさしく、
効率よく筋力アップ

◆ こども相談室

こどもの水の事故に注意！

◆ 元気からだ！Q&A

胆石症ってどんな病気なの？



ナービー

ドク太



マイナ保険証を使いましょう

千葉県医師会副会長

今井俊哉^{いまい としや} 医師



県民の皆様、お手元の「マイナバーカード」が健康保険証として利用できることをご存じでしょうか？令和6年12月から、マイナバーカードが健康保険証として使用できるようになりました。

■マイナ保険証に切り替える3つのメリット

●より良い医療が受けられる

過去に処方された薬の情報や特定健診の結果を医師・薬剤師と共有できるため、初めての病院でも適切な診断や処置が受けやすくなります。

●救急現場での活用

マイナ救急は、令和7年10月から全国で開始されました。救急現場において、マイナ保険証を活用することで、搬送中の適切な応急処置や搬送先の選定を円滑にできるほか、搬送先の病院でもスムーズに情報を共有できるメリットもあります。

●確定申告の医療費控除が簡単に

マイナポータルと連携することで、1年間の医療費データが自動で集計されます。領収書を保管したり、手入力したりする手間が大幅に省けます。

使い方は簡単です。医療機関の受付にある「顔認証付きカードリーダー」にカードを置き、画面の案内に従って顔認証または暗証番号入力を行うだけです。

マイナバーカードをまだお持ちでない方や、保険証としての登録が済んでいない方は、この機会にぜひ準備をしましょう。安心・便利な医療の未来のために、皆様のご協力をお願いします。

21世紀を「健康の世紀」に…。その願いから「ミレニウム（新千年紀）」と名付けました。

ミレニウム^{millennium}

2026 June

第97号

目次

特集

まだ間に合う！
「フレイル」を知って要介護を防ごう！ 1

からだのソラシド♪ マナボっと
背中ニキビの正体は、ニキビじゃない?!
「マラセチア毛包炎」 5

スポーツコーナー
血流制限トレーニングで
膝にやさしく、効率よく筋力アップ 8

こども相談室
こどもの水の事故に注意！ 9

千葉県インフォメーション

- ・福祉分野における生成 AI を活用したチャットボットについて
- ・認知症のことでお悩みではありませんか？
- ・梅毒の報告数が高止まりしています！ 10

元気からだ! Q&A
胆石症ってどんな病気なの？ 12

旬食野菜クッキング
メンタイジャガの白い世界 14

医師会インフォメーション
まちがい探し 17



まだ間に合う！

フレイルを知って 要介護を防ごう！

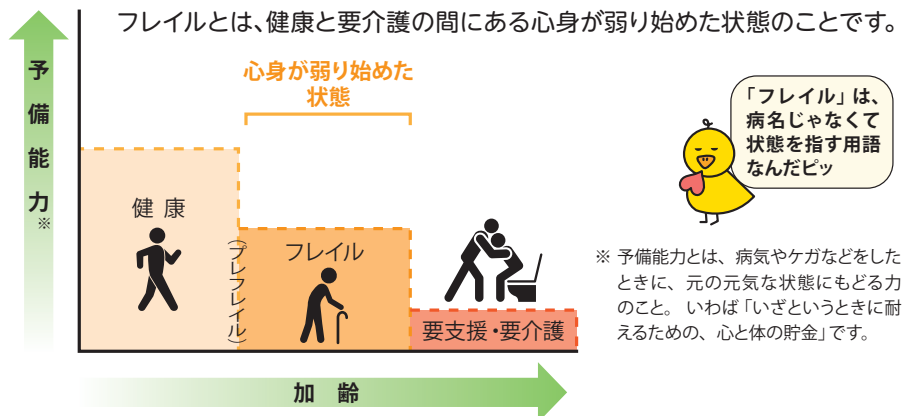
監修

千葉県医師会

岸田 俊二 医師

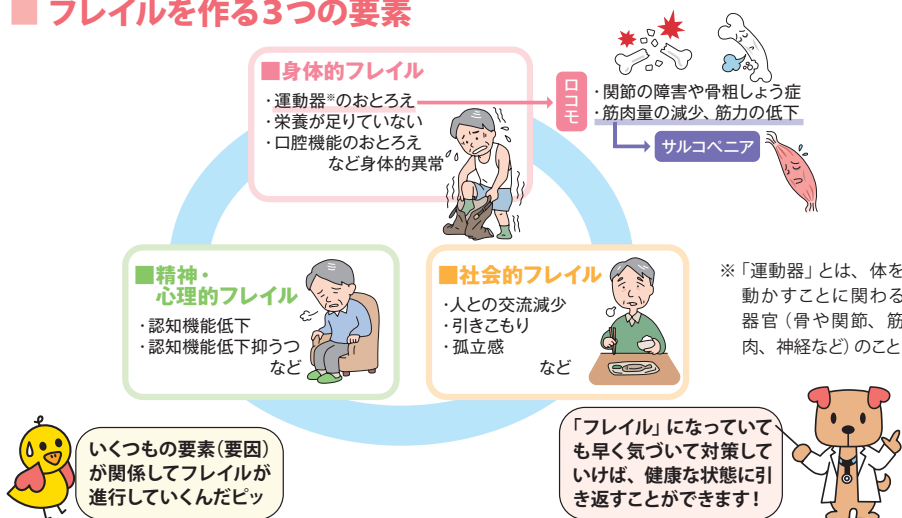
■ フレイルとは

フレイルとは、健康と要介護の間にある心身が弱り始めた状態のことです。



※ 予備能力とは、病気やケガなどをしたときに、元の元気な状態にもどる力のこと。いわば「いざというときに耐えるための、心と体の貯金」です。

■ フレイルを作る3つの要素



「フレイル」という言葉をご存じでしょうか？年齢とともに気力・体力が弱まり、介護が必要になる一歩手前となった状態を指します。

「最近、疲れやすい」「以前より外出がおっくう」「歩くことに自信がなくなってきた」こうした変化は、ご本人だけでなく、ご家族も気づくことのできるフレイルのサインかもしれません。

フレイルは、加齢により誰でも起こり得るものですが、早めの気づきと生活の見直しで、健康な状態へ引き返せるとされています。今すぐ対策を始めて、「やりたいことができる暮らし」を長く続けていきましょう。

▼ そもそも「フレイル」とは？

フレイルとはもともと「虚弱」を意味する言葉で、体のおとろえだけでなく、心や社会とのつながりも含め、総合的に低下した状態を意味します。

体力がおとろえる「身体的フレイル」、気力や意欲が低下する「精神・心理的フレイル」、人とのつながりが減る「社会的フレイル」、この3つが悪影響を及ぼし合って心身の力をおとろえさせていきます。

高齢者ではまず、骨や筋肉、関節などのおとろえから運動能力の低下が始まります。こうした状態に深く関わっているのが、「ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）」と「サルコペニア」です。

ロコモとは、体を動かす仕組み（運動器）であ

■ フレイル判定(例)

該当項目… 2 つ以内で「プレフレイル(フレイル予備軍)」、
3 つ以上で「フレイル」にあてはまる可能性があります。

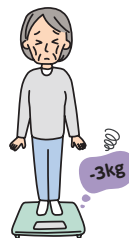
□ 筋力の低下

握力が 男性28kg 未満
女性18kg 未満
サルコペニア判定*



□ 体重の減少

意図とせず6か月間で
2kg 以上減少した



□ 疲労感

ここ2週間、わけもなく
疲れたような感じがする



□ 歩行速度の低下

通常歩行で、5m歩くのに
5秒以上かかる



□ 最低週1回の運動習慣

- ①軽い運動・体操
- ②定期的な運動・スポーツ
- どちらも「最低1回もしていない」

運動とか嫌いだし、
めんどろ



今の自分を知るために、セルフ
チェックしてみてください!
(ロコモの簡単チェックは本文で
解説しています)



■ サルコペニア判定(例)

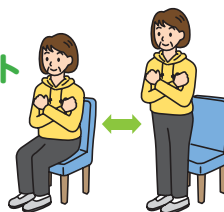
筋力(握力)・身体機能テストで判定

どちらかに該当する場合はサルコペニアの可能性
があります。

*サルコペニア判定(例)の握力数値は、フレイル判定(例)と同じです。

□ 身体機能テスト

12秒以内にイスから
5回立ち上げられるか



▼ **早期発見のためのセルフチェック**

フレイルは、早めに気づくことが予防と改善の
第一歩です。ご自身やご家族がフレイルに当ては
まらないか、上の「フレイル判定」を使ってチェッ
クしてみましょう。

また、身体的フレイルの重要な要素であるロコ
モの状態に陥っていないかをチェックできる簡単
な方法もあります。日本整形外科学会では、以下
の7つの項目のうち、一つでも当てはまればロコ
モの可能性があるとされています。

- ① 片脚立ちで靴下をはけない
- ② 家の中でつまずいたり、すべったりする
- ③ 階段を上るのに手すりが必要である
- ④ 家の中のやや重い作業が困難である(掃除機の
使用、布団の上げ下ろしなど)

る骨・関節・筋肉がおとろえ、日常動作に支障が
出てきた状態を指します。「前より長く歩けない」
「階段の上り下りが不安」といった変化がロコモの
サインです。

サルコペニアは、活動量の低下や栄養不足など
により筋力が弱まった状態のことをいいます。筋
肉が減ると関節に負担がかかって体を支えにくく
なり、ロコモの大きな原因となります。ロコモが
進行すると、家に閉じこもりがちになって活動量
が減り、フレイルへとつながります。

フレイルに陥ると、転倒や骨折などが起こりや
すくなり、要介護となる割合が高まります。さら
に、心身全体の活力が低下して認知症も発症しや
すくなるうえ、体の生理的機能の低下からいろい
ろな病気を発症しやすくなり、重症化して寝たき
りになる割合や死亡割合も高くなることがかつ
ています。なお、糖尿病、高血圧、腎臓病、心臓病、
呼吸器疾患、整形外科疾患などの持病がある人は
フレイルになりやすいため、より注意が必要です。

■ フレイル予防と健康体に戻るための大切な習慣

● 身体的フレイル【栄養】



たんぱく質の含有量は、食品の重さではありません。それぞれ食品によって違うので、気をつけてください。体重50kgの方が必要なたんぱく質量は、1日に50～60gとなります。

たんぱく質摂取量

必要なたんぱく質量の目安

体重1kgあたり1.0～1.2g/1日

＜食材別たんぱく質含有量（例）＞ ＊各数値は概算値

・豚肉（ロース 50g）	11.4g	・卵（1個）	7.4g
・鮭（75g）	16.7g	・焼きちくわ（1/2本 28g）	3.4g
・木綿豆腐（1/4丁 80g）	5.3g	・牛乳（200ml）	6.6g
・ごはん（150g）	3.8g	・食パン1枚（6枚切）	5.6g
・ヨーグルト（70g）	3.0g	・プロセスチーズ（1個 15g）	3.4g

＜補足＞

骨や筋肉のために毎日摂取したい栄養素※2

・たんぱく質	筋肉だけではなく、骨の材料にもなる
・カルシウム	骨・歯の材料
・ビタミンD	カルシウムの吸収を高める
・ビタミンK	骨の形成や骨密度を維持する

骨のフレイル対策は、カルシウムだけではなくたんぱく質やビタミンD、ビタミンKの摂取も必要です。

出典及び参考

※1: 厚生労働省令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業「食で元気にフレイル予防(P9)」

※2・3: 日本整形外科学会ロコモONELINE「食生活でロコモ対策」

※4: 【ロコモ チャレンジ】推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所『「さあ、にぎやかにいただく」』は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10種の食品群の頭文字をとったもので、ロコモ チャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。

バランスの良い食事

主食・主菜・副菜 / 1日3回

- ・牛乳・乳製品・果物を1日のどこかで適量プラス
- ・たんぱく質を主菜で、野菜・きのこ・海藻類を副菜で摂取

多種類の食品（以下10品目のうち7品目以上）を毎日バランスよくとりましょう! ※3

- さ魚 動物性たんぱく質・カルシウム・ビタミンDが豊富
- あ油 細胞を作る適度な脂分は必要
- に肉 良質なたんぱく質源の代表
- ぎ牛乳 たんぱく質とカルシウムが豊富
- や野菜 ビタミンや食物繊維を十分にとれる
- か海藻 低エネルギーでもミネラル・食物繊維が豊富
- い芋 糖質でエネルギー補給。ビタミン・ミネラルも含む
- た卵 簡単にたんぱく質がとれる
- だ大豆 たんぱく質のもとになる必須アミノ酸やカルシウムも豊富
- く果物 ミネラル・ビタミンが多く食物繊維もとれる

食品の頭文字「さ・あ・に・ぎ・や・か・に・い・た・だ・く」※4と覚えましょう!

● 精神的フレイル・社会的フレイル【社会参加】

- ・積極的に社会とのつながりを持つ（地域活動やボランティア、コミュニティセンターでの活動、趣味の会等に参加する）
- ・1日に誰とも話さなかった、という日を作らないようにする
- ・積極的に散歩に出かける
- ・家族や友人と会話をしながら食事をする



● 身体的フレイル【運動】については、次ページの運動と有酸素運動などを組み合わせて行う



▼ フレイル対策のポイント「食べる」「動くこと」「人とつながること」

フレイル対策のベースとなるのは、元気に動ける体を保つことです。そこでまず重要なのが、栄養と運動です。

栄養面で大切なのは、栄養バランスの良い食事と適切な量です。年齢を重ねると食事量の減少や「量はとれているのに栄養不足」という状況が起こりやすく、その結果、体調を崩しやすくなる人が増えてきます。

骨や筋肉を保つためには、肉・魚・大豆製品などに多く含まれるたんぱく質を意識的にとることが特に重要です。加えて、ビタミンやカルシウムなども不足しないよう、バランスよく食べることが心がけましょう。なお、たんぱく質摂取は、夕食だけにかたよることなく、朝・昼・夕の3食で均等にとるほうが、筋肉がつくられやすいことがわかっています。

あわせて必要となるのが、口腔内のメンテナンスです。毎日の歯磨きに加え、定期的に歯科検診を受け、食べる楽しみを大切にしてください。

運動面では、ウォーキングやストレッチを行うなど、体を動かす習慣をつけましょう。4ページの「ロコモ予防運動」も非常に効果的です。

ただし、急にきつい運動を始めるのは厳禁です。けがをしてしまうと、逆にロコモを進めてしまいかねません。大切なのは、無理のない運動から始め、

5 2kgほど（1ℓの牛乳パック2個程度）の買い物をして、持ち帰るのが困難である

6 15分くらい続けて歩くことができない

7 横断歩道を青信号で渡りきれない

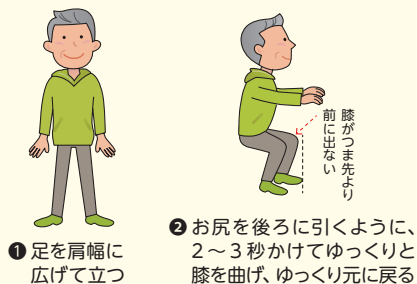
※一つも該当しなかった場合でも、足腰に痛みやしびれなどの違和感がある方は、早めに整形外科を受診してください。

■ ロコモ予防運動 例

たった 2 つの簡単運動 (A・B) を、毎日の新習慣に！



A. スクワット 「5～6回で1セット」×1日3セット 下肢筋力をつける



POINT

- ・動作中は息を止めない
- ・膝の曲がり方は 90 度を大きく超えないようにする
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手について行う
- ・らくにできる人は回数やセット数を増やしてもよい

スクワットができない場合

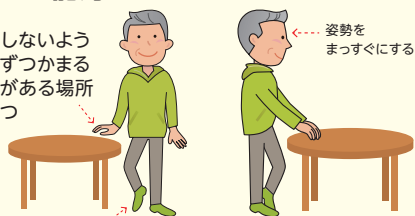
※イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作をくり返す



B. 片脚立ち

「左右とも1分間で1セット」×1日3セット
バランス能力をつける

転倒しないように必ずつかまるものがある場所に立つ



床につかない程度に、片脚を上げる

POINT

- ・支えが必要な人は、机などに手や指をつけて注意して行う

運動は無理をせず、がんばりすぎずに「続けること」を目標にしてほしいピッ



せっかく運動しても、エネルギー源(炭水化物や脂質)が不足していると筋肉は減ってしまいます。筋肉量を増やし筋力を高めるためにも、きちんと食べて、毎日適切な運動を！

プラス！

もっとできる人は、自分の体力に合わせてトライ！

ヒールレイズ

1日の回数の目安：10～20回
(できる範囲で)×2～3セット

ふくらはぎの筋力をつける

POINT

- ・バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手や指をつけて行う
- ・自信がある人は壁などに手をつけて片脚で行ってみるのもよい



出典：日本整形外科学会：ロコモティブシンドローム 予防啓発公式サイト ロコモオンライン

徐々に強度を上げていくことです。少しずつでも継続していくことで、けがを防ぎながら筋力や体力を高めることができます。
※運動を始める際は天候（高温多湿や低温）等に十分に注意し、病氣治療中の方は主治医にご相談のうえ、運動を行ってください。

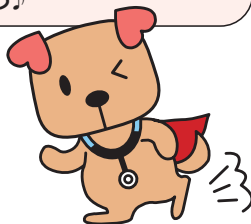
見落としがちですが、気力や意欲の低下も、重要なフレイルのサインです。

心の元気を保つためには、趣味や友人との会話を楽しむこと、張り合いを感じられるボランティア活動に参加することなど、人と関わる機会を意識的につくることが大切です。外出すれば自然と運動量が増し、社会参加して人とコミュニケーションをとることは、心と体の両方の活力を向上させてくれます。

「食べること」「動くこと」「人とながかること」。この3つのポイントを意識して、ぜひ、できることからフレイル対策を始めてみましょう！

食べて動いてフレイル対策！好きなことをずっと続けていくために、さあ、みなさん始めましょう♪

外出を控えたり食欲がなくなる暑い夏は、特に気をつけてほしいピッ！



背中ニキビの正体は、ニキビじゃない？！ 「マラセチア毛包炎」

監修 千葉県医師会 広報・ホームページ委員会 久保田 智樹 医師

成長期は、みなさんの肌に変化が起こりやすい時期です。
特にニキビは顔だけではなく、背中や胸にもブツブツができて、
なかなか治らないという悩みも少なくありません。

マナボっと世代のみなさん！ そのブツブツ、
もしかしたらニキビではなく別の皮膚トラブルかもしれません。
今号では、ニキビと間違えやすい皮膚の病気について解説いたします。

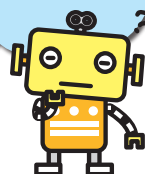


顔や体にできる赤いブツブツは、 ニキビとは限りません！

ニキビかと思って市販薬をぬり続けても治らない場合は、
ニキビによく似た「マラセチア毛包炎」かもしれません。
見た目の症状が似ているこの2つの病気を、のぞいてみましょう！



ニキビみたいに
赤いんだよ！
でも違うの??



原因となる菌について

ニキビとマラセチア毛包炎の発症には、「菌」が関係しています。
実は、この2つは、原因となる菌の種類がまったく異なるのです。

原因菌を比べてみよう！



こんな感じで皮膚に住んでいるよ！

ニキビの原因
アクネ菌(細菌)
*バイキンの仲間

マラセチア毛包炎の原因
マラセチア菌(真菌)
*カビの仲間

主なお仕事

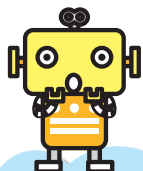
- ・皮膚を弱酸性に保つ
- ・外敵(悪い菌)が入ってこないようにバリアを張って皮膚を守る

共通点

- ・だれの皮膚にもいる
 - ・皮膚を守ってくれている常在菌※
 - ・皮脂が大好き♪
 - ・増えすぎると悪さをする
- ※健康な皮膚にいつもいる微生物のこと

主なお仕事

- ・皮膚が乾燥しないように、皮脂を分解して天然成分をつくる



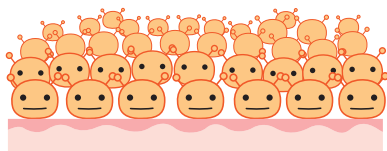
細菌と真菌で、原因菌は違う種類だったんだね。
しかも、2つとも大切なやくわり役割をしてくれている菌だったなんて！



しかし...

ふだんは頼れるありがたい菌ですが、
増えすぎてしまうと様子は一変し、皮膚トラブルが起こります。

マラセチア菌が、増えすぎると...



へんしん
変身!!

わっ!
ワルになっとる〜

マラセチア毛包炎
になる!



〔マラセチア菌が増える環境〕

① 汗などで高温多湿になったとき!

ジメジメしたところが大好き! 仲間が増える〜

② 皮膚の免疫が低下したとき!

免疫をおさえる作用を持つ薬を使っていたり、
睡眠不足や疲れなどで皮膚の免疫機能が低くなったときに勢力拡大さ〜

③ バリア機能が低下したとき!

脱毛処理や強い刺激など、皮膚にダメージがあったときは毛包に入り
込むチャンスなのさ〜

かんきょう
この環境がマラセチア菌の
仲間たちを
増やしちゃうんだピッ

マラセチア毛包炎ができるしくみ

マラセチア菌が異常に増えることで、炎症を引き起こします。

- ① 増えすぎたマラセチア菌が毛穴の奥の「毛包に入り込む」
- ② 皮脂を食べて、菌がもっと増える
- ③ マラセチア菌が毛包内で炎症を起こす
- ④ 炎症を起こした毛包がどんどん増えていく

炎症がどんどん
増えて
いくなんて〜

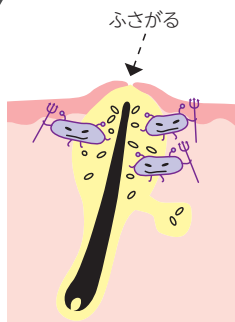


おまけと

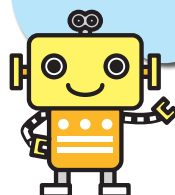
ニキビができるしくみ

- ① どんどん増えた角質や皮脂が合わさって
「角栓」になり、毛穴がふさがる
- ② 角栓でふさがった毛穴の中に皮脂がたまり、
アクネ菌が大量に増える
- ③ 炎症が起こってニキビになる

このように、ニキビとマラセチア毛包炎はできるしくみが異なります。



わっ! ほんとうだ〜。
菌の種類だけでなく、
できるしくみも違うんだね!



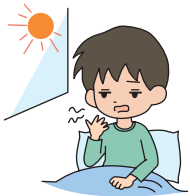
症状の違い	 马拉セチア毛包炎 (马拉塞チア菌)	 ニキビ (阿克ネ菌)
できる場所	皮脂が多い・汗をかきやすい胸や背中、 ^{かた} 肩、頭皮など(顔にできる場合もある)	主に顔にできる
かゆみ	ほとんどの場合で、かゆみがある	ほとんどかゆくない
できものの形	^{ちよつぱい} 直径2~3mmくらいで みんな同じような大きさ	大小いろいろで、 大きさに違いがみられる

マラセチア毛包炎の予防方法^{よ ぼう ほう ほう}

こすらず
押さえふき…



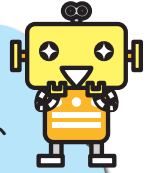
- ・汗をかいたらそのままにしない(洗う、ふき取る[※]、定期的に着替えるなど)
※ぬらしたタオルやハンカチ、アルコールが入っていないウェットティッシュで、やさしく「押さえふき」してください。
- ・通気性の良い服を着る(蒸れると、汗や皮脂がたまりやすい)
- ・皮膚によけいな油分を残さない
(例えば、油分が多いクリーム・日焼け止め・シャンプー剤のすすぎ残しなど)
- ・かゆくてもごしごし洗わない
- ・食事や睡眠不足に気をつける(免疫力を低下させない)



せいかつしゅうかん くず
生活習慣の崩れなどで
体の免疫力が下がると、
菌の活動をおさえる力が弱まって、
症状が出やすくなるから
気をつけるピッ



ジメジメNG!
汗をかいた後は、
ちゃんとケア
することにしたよ〜



治療方法^{ち りょう ほう ほう}

- ①皮膚科(専門医療機関)を受診して、原因菌をはっきりさせる
- ②真菌に効くぬり薬をぬる(抗真菌外用薬)
- ③ぬり薬で治らないときは、飲み薬を飲む



感染しないよ!



マラセチア菌・マラセチア毛包炎は、
人から人へうつることはないの、
感染対策はしなくていいんだピッ!

自己判断でぬった薬で症状を悪化させる前に、ま
ずは正しい診断を受け、重い症状になる前に原因
菌に合った薬で治療することが大切です。

そして、特に思春期の男子は、皮脂が多くなるの
でこまめなケアを忘れずに!



血流制限トレーニングで 膝にやさしく、効率よく筋力アップ

初夏を迎え、散歩や体操など運動を始めるのに適した季節となりました。健康維持のために運動の必要性を感じていても、「膝が痛くて続かない」「重い負荷の筋力トレーニングには不安がある」と感じている方も少なくありません。そうした方に近年注目されている運動方法が血流制限トレーニングです。

血流制限トレーニングとは、腕や脚の付け根を専用のベルトで適切に圧迫し、血液の戻りを一部制限した状態で行う運動です。血流を完全に止めるのではなく、動脈の流れを保ったまま行うことで、軽い負荷でも筋肉に十分な刺激が加わります。

血流が制限された状態では、筋肉内に乳酸などの代謝産物がたまりやすくなり、脳が「強い運動をしている」と錯覚します。その結果、通常は高い負荷でしか使われない筋肉も動員され、低負荷であっても筋力や筋肉量の維持・向上が期待できると考えられています。

この方法の大きな利点は、関節への負担が少ない点です。膝に強い衝撃を与えずに太ももの筋肉を鍛えることができるため、膝痛を抱える方や高齢者、運動習慣のない方でも取り組みやすい特徴があります。整形外科領域では、手術後や長期安静後のリハビリテーションにおいて、筋力低下を防ぐ目的で用いられることもあります。

また、下肢筋力の維持は転倒予防や歩行能力の保持に直結し、日常生活の自立を支える重要な要素です。短時間でも効果が得られやすく、暑さが気になり始める季節でも、無理なく続けやすい運動方法といえます。一方で、血栓症の既往がある方、重度の心血管疾患を有する方、妊娠中の方、悪性腫瘍の治療中の方などは実施を控える、または事前に医師へ相談することが大切です。



これから夏に向けて活動量が増える時期だからこそ、体にやさしく始められる血流制限トレーニングを、健康づくりの選択肢の一つとして考えてみてはいかがでしょうか。

*「血流制限トレーニング」は、専用の器具を使い、専門家の指導のもとで安全に行うトレーニングです。
自己流で行うのは危険ですので、まずは、同治療を行っている整形外科などの専門機関へご相談ください。

こどもの水の事故に注意！

東京女子医科大学八千代医療センター
あべとうた
阿部 昂太 医師

こどもが溺れる時、どんな様子を想像しますか？ 実は、保護者の8割以上が「助けを求める声が聞こえなかった」と答えています。つまり、こどもは声を出さずに、静かに溺れます。また、赤ちゃんから小学校入学前（6歳前後）までは、わずか3cmほどの水深でも溺れる可能性があると言われています。水があるところでは、どんなシチュエーションでも注意が必要であることを知ってください。



症状別応急処置について

● こどもを水から引き上げて、安全な場所で観察しましょう。

① 呼吸をしていない

呼びかけに反応がない場合

- ▶ 最もパニックになりやすい場面ですが、落ち着いて
- ①～③を行う

① 人がいたら
助けを呼ぶ



② 119 番に
救急要請



③ 人工呼吸と
心臓マッサージを行う

② 嘔吐している場合

- ▶ 体の左側を下に傾けて、吐いたもので空気の通り道がふさがらないようにする
- * 口の中に指を入れると、こどもの口を傷つけたり、保護者のけがにつながるため避けてください。

③ 反応がある、いつもと同じように見える場合

- ▶ 水を拭き取り、体温が下がらないようにする
- * 今元気に見えても、あとから症状が出る場合があります。溺れてしまった場合は、症状がなくても医療機関を受診することをおすすめします。

予防について

大切なことは、水がある場所にこどもを1人で近づかせないことです。しかし、それだけでは根本的な予防とは言えません。「目を離さない」ことは重要ですが、わずか数秒の間でも事故は起こります。海や川のレジャーではライフジャケットを着用し、自宅内では浴槽の扉にこどもが届かない高さに鍵をかける、一緒に入浴していても浴槽内に1人にしない、浴槽内にお湯を残さないなど、環境そのものを安全にする工夫が必要です。



**こどもは声を出さず、静かに溺れます。
その事実を知り、行動を変えることが、こどもの命を守る第1歩です。**

福祉分野における生成 AI を活用したチャットボットについて

県では、困りごとを抱えた方が相談支援機関に円滑に相談できるようサポートするAIチャットボット「いつでも福祉相談サポート」を令和7年2月から導入しています。このAIチャットボットは24時間利用でき、生成AIを活用して、生活困窮、介護、子育てなど福祉分野に関する様々な相談を丁寧にお聞きし、県や市町村の担当部署や相談支援機関を案内します。



1 機能と特徴

(1) 機能

24時間365日対応：インターネット上でいつでも利用可能。

- **生成AIによる相談対応** 生活困窮、介護、子育てなど福祉分野の相談を丁寧にお聞きし、課題を整理した上で適切な相談窓口を案内。

(2) 特徴

- **アクセスのしやすさ** 県ホームページやLINEなどのSNSを通じて、いつでも何度でも利用可能。
- **複雑な相談への対応** 複雑化・複合化した課題について、生成AIが相談内容を整理し、適切な支援機関を案内。
- **幅広い福祉分野に対応** 生活困窮者自立支援、高齢者福祉、児童福祉、障害者福祉など、福祉分野全般にわたる支援機関を案内可能。

2 利用方法

①いつでも福祉相談サポート(Web版)



②いつでも福祉相談サポート(LINE版)



お問い合わせ 千葉県健康福祉部健康福祉指導課地域福祉推進班 TEL 043-223-2615
メール：kensi@mz.pref.chiba.lg.jp

認知症のことでお悩みではありませんか？

もし、あなたやあなたのご家族の方の認知症のことでお悩みでしたら、ひとりで抱えてまず、身近な人や相談窓口にご相談してみましょう。

県では、認知症のことでお悩みの方の相談窓口として「ちば認知症相談コールセンター」を開設しています。また、若年性認知症でお悩みの方の専用相談窓口として「千葉県若年性認知症専用相談窓口」を開設しています。

介護経験者や専門職のスタッフが相談にお応えしますので、ぜひご利用ください。



「ちば認知症相談コールセンター」

相談日時	電話相談 月・火・木・土曜日	
	面接相談 金曜日(要予約)	午前10時～午後4時(祝日・年末年始を除く)
場 所	千葉県中央区千葉港4-3 千葉県経営者会館5階513号室	☎043-238-7731(なやみなんでもみんないっしょに) <短縮ダイヤル> #7100(プッシュ回線の固定電話のみ)

「千葉県若年性認知症専用相談窓口」

相談日時	電話相談 月・水・金曜日	午前9時～午後3時(祝日・年末年始を除く)
	場 所: 千葉大学医学部附属病院内	☎043-226-2601(直通)

お問い合わせ 千葉県健康福祉部高齢者福祉課 TEL 043-223-2237

梅毒の報告数が高止まりしています！

【千葉県における梅毒の発生状況は？】

千葉県内の梅毒患者報告数は令和7年に444例となり、過去最多だった令和5年から患者数が多い状況が続いています。男性は20代～50代、女性は20代に多くみられます。

【梅毒とは？】

主な感染経路は、感染部位が他の人の粘膜や皮膚と接触することです。セックスだけでなく、オーラルセックス(口腔性交)やアナルセックス(肛門性交)などでも感染します。

初期症状は感染部位のしこりや全身の赤い発疹ですが、自然に消えることもあります。しかしながら、治療せずに放置すると数年後に心臓や脳などに症状が出現し死亡することもあります。また、妊婦が感染すると胎児に影響し、早産や死産などを引き起こすことがあります(先天梅毒)。



予防にはコンドームの適切な使用が有効ですが、完全予防はできません。不特定多数との性的接触は避けることが望ましいです。

気になる症状があれば性的接触を控え、早めに受診してください。治療は医師の診断のもと、主に処方された薬を内服します。薬をきちんと飲み、最後まで治療を続けることで完治します。また、一度治っても再感染の可能性があるため、パートナーも検査・治療を行うことが大切です。

【検査を受けましょう】

梅毒やHIVなどは自覚症状がなく、気づかないことが多い感染症です。

保健所などでは、無料・匿名で検査を実施しています。

受検を希望される方は「千葉県 性感染症検査」で検索してください。



千葉県内保健所での
検査・相談はこちら

お問い合わせ 千葉県健康福祉部疾病対策課 TEL 043-223-2691

千葉県 性感染症検査



元気からだ! Q&A

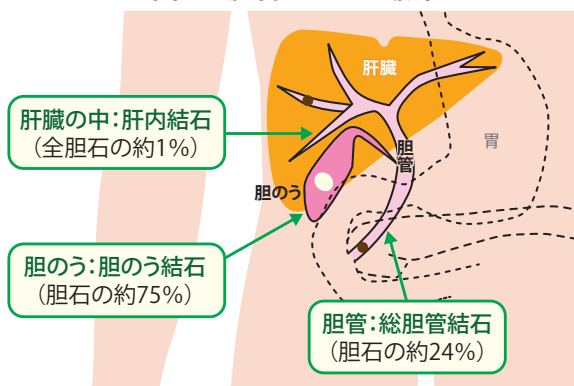
胆石症ってどんな病気なの？

千葉メディカルセンター 消化器内科

福田 吉宏 医師

「胆石」をわかりやすく簡潔に定義すると、「肝臓で作られる胆汁の成分が、胆のう・胆管で固まって石になったもの」です。日本国内で二千万人以上いると言われ、約10人に1人が胆石を持っているとされており、身近な病気といえます。

図1：胆石ができる場所



胆のう・胆管の役割

胆のう：胆汁を一時的に蓄え、濃縮する袋。食事をとると胆のうが収縮して、胆汁が腸管内に分泌され、脂肪などの消化吸収を助ける

胆管：肝臓と十二指腸をつなぐ、胆汁の流れる管

Q 胆石はどうしてできるの？

A 胆汁の流れ道である胆管や胆汁の貯蔵庫である胆のうで、胆汁成分が固まることができます。

胆石には①コレステロール結石と②色素結石（ビリルビンカルシウム石・黒色石）の2種類があり、それぞれ原因が違います（表1参照）。

Q 胆石がしやすい人の特徴は？

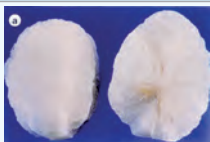
A 胆石症の危険因子は、古くから、5F※
 と言われており、40歳以上の年齢
 女性、肥満、人種、妊娠・出産経験が挙げ
 られますが、近年の日本では、男性の方が
 多くなっています。

高脂血症、高カロリー食、極端な体重減少・ダイエット、長期間の経口避妊薬なども、危険因子です。遺伝的な要素もあり、胆石を持っている家族がいる場合は、ご自身も持っている可能性が増えます。

肥満で、高脂血症があり、家族内に胆石の方がいる場合は、注意が必要です。

※ 5F：40歳以上、Female：女性、Fatty：肥満、Fair：白人、Fertile：妊娠・出産

表1：胆石の種類

種類	① コレステロール結石	② 色素結石	
		ビリルビンカルシウム石	黒色石
			
主な原因	コレステロール濃度の上昇	胆汁の中にいる細菌	不明
できる場所	胆のうによくできる	胆管にしやすい	感染を伴わず、胆のうで形成されるといわれている
危険因子	肥満、高脂血症、急激なダイエット・体重減少など	胆管の出口に憩室（くぼみ）がある場合など ※細菌が逆流しやすい	肝硬変・溶血性貧血などの病気、心臓弁置換術後など

Q どんな症状になるの？

A

・胆石が胆のうの出口、または胆のう管にはまり込んだ場合

『急性胆のう炎』が起るため、右上腹部からみぞおちのあたりに痛みが出ます。なお、嘔吐や発熱を伴うこともあります。

*脂肪分の多い食事をとった後に起こりやすいです。

・胆石が総胆管の出口にはまり込んだ場合

『急性胆管炎』が起るため、上腹部痛、発熱に加え、黄疸が生じます。また、敗血症を合併して、血圧低下や意識障害を伴うこともあり、できるだけ速やかな治療が必要です。

*胆石を持っている人が、みんな症状を起こすわけではなく、10〜20%程度（10人のうち1人から2人程度）に、症状・炎症が生じると言われています。それ以外の人は、無症状で経過します。

Q 検査・診断方法は？

A 無症状の胆のう結石は、健康診断や人間ドックの腹部超音波検査で見つ

かることが多いです。

・『急性胆のう炎』の診断

腹部超音波検査（胆のうの腫れや壁の厚さ具合など）と胆のうがある位置を押したときの痛みなどで診断します。また、腹部CTで周囲への炎症の波及などを確認できます。

・『総胆管結石による胆管炎』の診断

腹部超音波では確認できないことが多く、症状や採血データから総胆管結石による胆管炎を疑う場合は、腹部CTで総胆管内に結石があるか、総胆管が拡張しているかを調べます。

また、カルシウムの沈着が無い結石はCTには映らないため、MRCPという検査を追加して診断することもあります。

Q 胆石症の治療は？

A 無症状の胆のう結石は、特に治療は必要ありません。しかし、胆のうの

壁が厚くなっている場合は、腫瘍を伴っている可能性もあり、慎重なフォローアップが必要で、場合によっては切除をお勧めすることもあります。

石灰化を伴わないコレステロール結石の場合は、内服薬で溶けることもあるため、

まず溶解療法を行うこともあります（炎症には至らず、右上腹部の軽い痛みなどの症状がある場合）。

胆石が胆のうの出口にはまり込んで、急性胆のう炎が生じた場合は、抗菌薬を投与のうえ、できるだけ早期に腹腔鏡下胆のう摘出術を行うことが、現在のガイドラインでは勧められています。

総胆管の出口に結石がはまり込んで、急性胆管炎を生じた場合は、敗血症につながる危険性があるため緊急での、内視鏡的治療（内視鏡的乳頭切開術や内視鏡的胆管ステント留置術など）が必要になります。

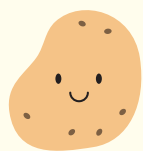
■ 終わりに

胆のう結石を持っていますが、多くの人は、無症状で経過しますが、脂肪分の多い食事をとった後に、右上腹部からみぞおちのあたりの痛みがでたら、胆石発作を疑いますので、病院を受診してください。

なお、胆石がある方は、脂っこい食事を取り過ぎないように、少し気を付けていただいた方が安全です。

【写真引用】図説消化器病シリーズ13 胆道疾患
【参考文献】図説消化器病シリーズ13 胆道疾患
胆石症ガイドブック
急性胆管炎・胆嚢炎ガイドライン2018
胆石症診療ガイドライン2021

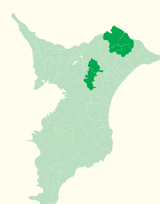




メンタイジャガの白い世界

簡単・ヘルシーで、おつまみにもぴったりな、じゃがいもと明太子の白和えです！

じゃがいもの主な産地
八街市・香取市・富里市



材料(4人分)

じゃがいも	2～3個
木綿豆腐	1丁
辛子明太子	2腹
青じそ	4枚
刻みのり	適量
塩・こしょう	少々
酒	小さじ1



つくり方

- ① 木綿豆腐は、よく水気をきっておく。
- ② じゃがいもをラップで包み、電子レンジで5～8分加熱して皮をむく。(電子レンジがない場合は、皮をむいたじゃがいもをくしが刺さる程度になるまでゆでる)
- ③ ボールに②を入れ、木べらなどでごろごろとした感じが残る程度につぶす。
- ④ 手で粗くほぐした①を③に入れ、ほぐした辛子明太子、塩・こしょう、酒を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 皿に盛り、千切りにした青じそと刻みのりを散らす。

ちょこっとメモ

この時季だけのポクッ



千葉県産じゃがいも(ばれいしょ)は、6月が旬です!!

北海道産じゃがいもの出荷量が少なくなる6月から7月は、千葉県産が出回る時季となります。直売所でも千葉県産のじゃがいもが手に入りやすくなりますので、ぜひ「千葉県産の新じゃが」をお楽しみください。

千葉県産旬の恵みを上手にを使って楽しくヘルシーな毎日を

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では“ちばの食材”を使ったレシピを多数掲載しています。
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>

教えてちばの恵み

検索

ミレニアム97号 コミュニケーションカード

1. 本誌入手先は？

2. 特に興味を持った、印象に残ったコーナーは？

* 該当コーナーの□に✓を入れてください。(複数可)

- ☐ 巻頭言 ☐ 特集 ☐ スポーツコーナー ☐ マナボっと
☐ 千葉県インフォメーション ☐ 元気からだ! Q&A ☐ こども相談室
☐ 旬食野菜クッキング ☐ 医師会インフォメーション (まちがい探しクイズ)

3. 取りあげてほしいテーマは？

4. 本誌へのご意見・ご感想 他

* 個別の病気につきましてのご質問には応じかねますので、ご了承ください。

ご希望の方のみご記入ください

5. まちがい探しの答え * オリジナルグッズの応募は、こちら!

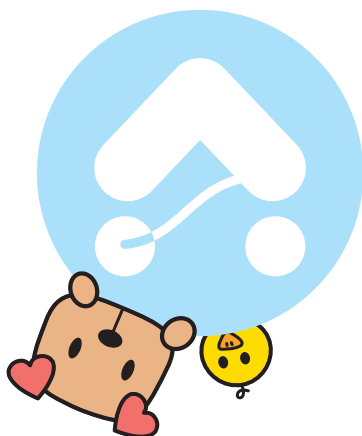
[. . .]

6. バックナンバーをご希望の方 ※詳細は、裏表紙をご覧ください。
※送料分の切手を一緒に封筒でお送りください。

バックナンバー希望号数:	冊 数:
号	冊

山 折 り

◎ 個人情報保護のためお送りいただいた封筒などは(公社)千葉県医師会が保管し、連絡の目的以外に使用することはありません。



ぜひ、お役立てください。

夜間・休日の 電話相談

- 通話料はご利用者様のご負担です。
- 救急・重症の場合は、迷わず「119」へ連絡してください。

【ご利用上の注意】

電話相談は、医療行為(診療や治療)ではありません。ご相談者様へのアドバイスであり、参考としていただくものですので、ご注意ください。



千葉県 救急安心 電話相談

病院へ行くか… 救急車を呼ぶか…

迷ったら相談

#7119

24時間365日対応

ダイヤル回線・IP電話からおかけの場合は

043-216-3668



千葉県 こども急病 電話相談

受診するべきかどうか…

迷ったら相談

#8000

受付時間 [月～土] 午後7時～翌朝8時まで
[日・祝] 午前8時～翌朝8時まで

ダイヤル回線・IP電話・光電話・銚子市からおかけの場合は

043-242-9939

ミレニアムへの
ご意見ご感想を
お寄せください



*右のコミュニケーションカードまたはハガキ等に1～6までの回答と、お名前・当選した場合のお名前表記・年齢・ご住所・電話番号（またはメールアドレス）を記載の上、ご郵送ください。

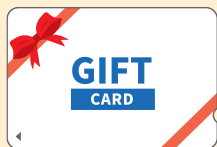
テーマ採用
プレゼントに
ついて



たいねんが
待ってるよ！



テーマが採用された方には、抽選で
QUOカード(1,000円)を差し上げます。



できるだけ多くの皆さまの
リクエストにお応えしてまいります。

110円切手を
貼ってください

260-0026

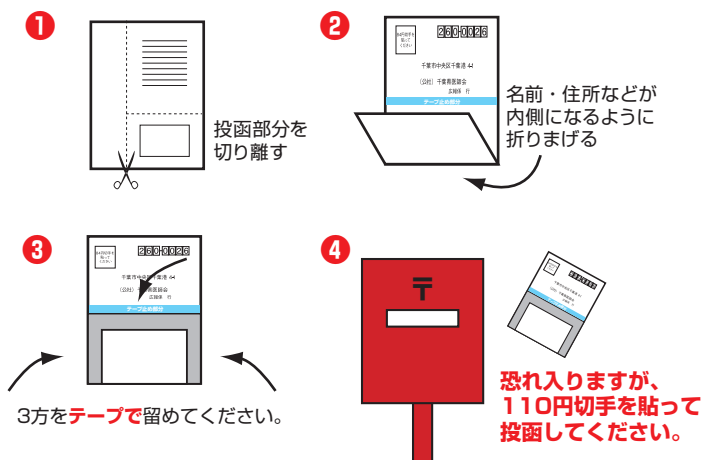
千葉市中央区千葉港 4-1

(公社) 千葉県医師会

広報係 行

テープ留め部分

封書の投函方法



谷 折 り

ふりがな お名前		
当選した場合の お名前表記	※ペンネーム、イニシャル、名前のまま、匿名希望など	
年 齢	10 歳未満・10 代・20 代・30 代・40 代・50 代・60 代・70 代・80 歳以上	
ご住所	〒	
電 話	メールアドレス	

千葉県医師会では、県民のみなさまの健康増進と病気予防のために、
 「ミレニアム」を発行しています。

ドク太 & ナーピーのまちがい探し

オリジナルグッズは
 ふせん & クリアファイル

正解者の中から抽選で5名様に
 ドク太 & ナーピーのグッズをプレゼント！

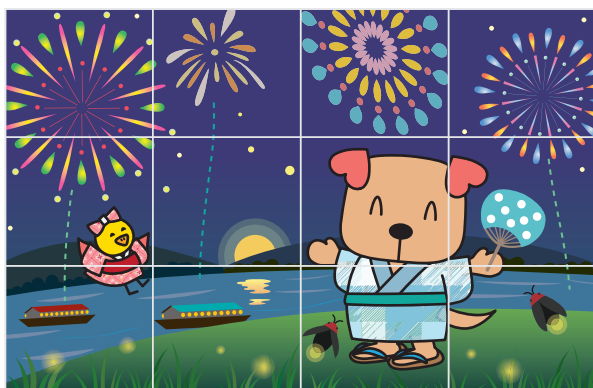
5つのちがいを
 見つけてピッ！



左右の絵で違っている箇所が5つあります。下記のブロックに当てはめ、記号でお答えください。

※ P15 のコミュニケーションカードまたはハガキや封書などに答えをご記入の上、ご応募ください。

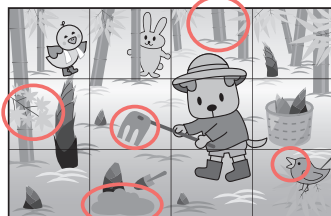
※ 2026年8月31日必着



※ 印刷のヨゴレ・カスレは含まれません

前号の答え C・E・F・J・L

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L



95号まちがい探し・96号テーマ採用当選者

(千葉市) おばけまんじゅう様 / (千葉市) シェリーとラング様 /

(印西市) シーバーバ様 / (山武郡) のぶちゃん様 / (市原市) M.A 様 /

(柏市) HIRO 様 / (柏市) おとき様

ご応募
 ありがとう
 ございました



ミレニアム 通巻第97号 2026年6月10日発行

発行：公益社団法人 千葉県医師会 〒260-0026 千葉市中央区千葉港 4-1

TEL 043-242-4271 (代) FAX 043-246-3142 <https://www.chiba.med.or.jp>

編集・印刷：株式会社集賢舎

※本誌に掲載された情報は、2026年5月末時点のものです。また、掲載図・イラストはイメージです。

※本会の許諾なく記事及びイラスト等を転載・複製することはできません。

希望される方は申請が必要となりますので、千葉県医師会ホームページまたはミレニアム担当者までご連絡ください。

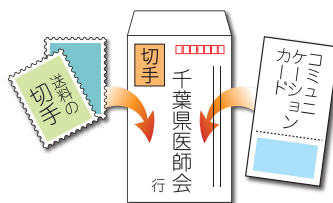
定期購読・バックナンバーのご案内

千葉県医師会では、県民のみなさまの健康増進と病気予防のために、年4回（3・6・9・12月）ミレニアムを発行しています。

ぜひお役立て
ください！



定期購読・バックナンバーをご希望の方は、必要事項（①～⑤）をご記入の上、**送料分の切手と一緒に封書で**千葉県医師会 広報係までご郵送ください。



定期購読	郵便切手(送料)
発行：年4回 (3・6・9・12月)	180円分の切手×4回分
① お名前 ④ 電話番号	② 郵便番号 ⑤ 購読開始号
③ ご住所	

バックナンバー	冊数	郵便切手(送料)
☆ 他冊数送料は広報係 までお尋ねください。	1冊	180円
	2冊	270円
	3～4冊	320円
① お名前 ④ 電話番号	② 郵便番号 ⑤ 希望号と冊数	③ ご住所

バックナンバー

90号以前はこちらから▶



96号 2026 春号	特集 日本人の罹患数が最も多いがん 「大腸がん」の基礎知識
	マナボっと 大切な背骨を守ろう！ 成長期に注意したい「思春期特発性側弯症」
	スポーツ 鼻血が出たらどうするの？
	Q & A 花粉皮膚炎について
	こども相談室 離乳食の基礎知識
95号 2025 冬号	特集 より積極的な血圧管理を！ 放置すると怖い「高血圧」
	マナボっと とっても大切！ みんなの今と未来を守る「学校健診」
	スポーツ ブルガリアンスクワットで、 将来の健康寿命を延ばそう！
	Q & A 男性乳がんQ & A ～知っておきたい6つのこと～
	こども相談室 こどもの花粉症
94号 2025 秋号	特集 血管ダメージを放置しないで！ 脂質異常症
	マナボっと 子どももおとなも一緒に知ろう！ 「若年ミオクロニエーテンかん」
	スポーツ ウォーキングのすすめ
	Q & A 爪のトラブルについて (縦割れ・横溝・二枚爪)
	こども相談室 赤ちゃんの入浴について

93号 2025 夏号	特集 共により良く生きるため 「パーキンソン病」を知ろう
	マナボっと 子どもの近視と将来の目の病気 ～成長期の目の使い方に注意！～
	スポーツ ストレッチ運動と呼吸 ～呼吸を意識して効果アップ！～
	Q & A 夏に気をつけたい「低カリウム血症」 ～カリウム不足で救急搬送？～
	こども相談室 こどもの予防接種について
92号 2025 春号	特集 めまい、耳鳴りに要注意！ メニエール病について
	マナボっと おなかの痛み！「急性虫垂炎」という 病気を知ろう
	Q & A むずむず脚症候群について
	こども相談室 こどもの「髄膜炎」について 知っておきましょう
91号 2024 冬号	特集 片目だけで見るとわかる目の病 「加齢黄斑変性」を見逃すな！
	マナボっと こどももおとなも、赤ちゃんも！ みんなを悩ます「口内炎」
	スポーツ ケガの無い運動を一生続けていくために ～動的ストレッチと静的ストレッチ～
	Q & A 粘り気がある鼻水が鼻から喉に落ちる不快、 改善できるの？～後鼻漏について～
	こども相談室 冬は特に注意！やけどについて

公益社団法人 千葉県医師会 広報係

〒260-0026 千葉市中央区千葉港 4-1 TEL 043-242-4271 (代) FAX 043-246-3142

◎ 個人情報保護のため、お送りいただいたハガキなどは（公社）千葉県医師会が保管し、連絡の目的以外に使用することはありません。