

けんこう



Chiba

I N D E X

[特集] 知っておくべき不整脈『心房細動』	1
千葉大学大学院医学研究院 循環器内科学 准教授 千葉県脳卒中・心臓病等総合支援センター 副センター長 近藤 祐介	
[元気の秘訣] 骨粗鬆症は女性だけの病気ではありません	3
千葉大学大学院医学研究院整形外科 診療講師 瓦井 裕也	
[美味彩色] 家庭で作りたくなるプロの味のレシピ①	4
発酵処 Gift	
[教えて！けんしー] 第32回 新生児スクリーニング検査	5
[働く人の健康管理] 生涯現役を支える転倒予防	6
合同会社 幕張産業医オフィス 代表 久保 恵子	
[INFORMATION]	7



▲東京ドイツ村 たくさんの菊からマリーゴールドに続く(袖ヶ浦市)

知っておくべき不整脈『心房細動』

千葉大学大学院医学研究院 循環器内科学 准教授
千葉県脳卒中・心臓病等総合支援センター 副センター長 近藤 祐介



「不整脈」と聞くと、「心臓が突然止まってしまうのではないかと心配される方も多いかもしれません。

不整脈にはさまざまな種類がありますが、その中でも特に知っておいていただきたいのが「^{しんぼうさいどう}心房細動」です。高齢化とともに患者さんが増えており、決して珍しい病気ではありません。

心臓は、全身に血液を送り出すポンプとして、通常は規則正しいリズムで動いています。正常な状態では、心臓の上の部屋である「心房」から規則正しい電気信号が発生し、それが心室へ伝わることで、心臓は一定のリズムで収縮します。

ところが心房細動になると、心房の中で非常に速く、不規則な電気信号が発生します。その結果、心房は規則正しく収縮できず、細かく震えるような状態になります。そして心室に伝わる電気信号も不規則になるため、脈が「バラバラ」になります。

心房細動の代表的な症状は、動悸、息切れ、胸の違和感、疲れやすさ、めまいなどです。「急に心臓がドキドキする」「階段を上ると以前より息が切れる」といった症状から見つかることもあります。一方で、まったく症状がない人も少なくありません。健康診断などで心電図を記録した際に、偶然発見されることもあります。そのため、「症状がないから大丈夫」とは限らないのが心房細動の特徴です。

そこで、簡単に不整脈があるかどうかを知るために、「検脈」はとても重要です。検脈とは、自分で手首などの脈を触れて、脈の速さやリズムを確認することです。手首の親指側に反対の手の指を軽く当てると、脈を感じることができます（検脈の方法はイラスト参照）。心房細動では、脈が速くなったり遅くなったりして、「バラバラで規則性がない」ことが特徴です。日頃から自分の脈を確認する習慣をつけることは、症状のない心房細動を早期に発見するきっかけにもなります。

では、なぜ心房細動が重要なのでしょうか。

大きな理由の一つが、脳梗塞の原因になることで

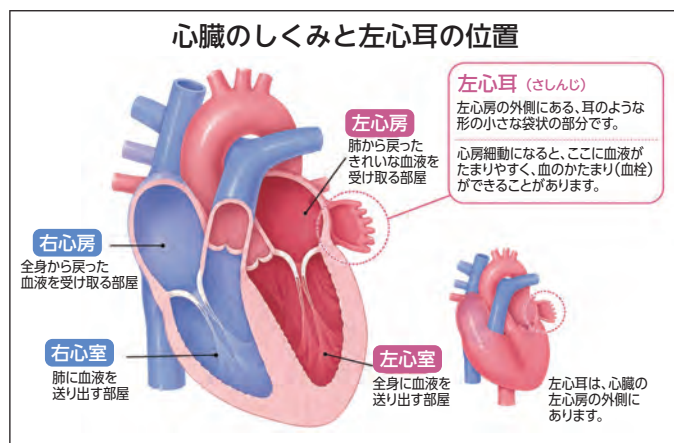
す。心房細動になると、心房が十分に収縮しないため、心房の中で血液がよどみやすくなります。特に「左心耳」と呼ばれる部分には血液がたまりやすく、そこで血の塊、すなわち血栓ができることがあります。この血栓が心臓から飛び出して脳の血管を詰まらせると、脳梗塞を起こします。心房細動に伴う脳梗塞は重症になることもあるため、予防が非常に重要です。

そのため、脳梗塞のリスクが高い患者さんには、血液を固まりにくくする抗凝固薬を使用します。年齢や高血圧、糖尿病、心不全、脳梗塞の既往などを総合的に評価して治療を選択します。また、出血の危険性などの理由で長期間の抗凝固薬の服用が難しい患者さんでは、血栓ができやすい左心耳をカテーテル治療で閉鎖する左心耳閉鎖術という選択肢もあります。

心房細動そのものに対する治療も進歩しています。心拍数を調整する薬や正常なリズムを維持するための薬に加えて、現在では、心房細動の原因となる異常な電気信号を抑えるカテーテルアブレーションが広く行われています。患者さんの年齢、症状、心房細動の持続期間、心臓の状態などを考慮しながら、一人ひとりに適した治療を選択することが大切です。

また、心房細動には、高血圧、心不全、糖尿病、肥満、睡眠時無呼吸症候群、飲酒など、さまざまな要因が関係します。そのため、薬やカテーテル治療だけでなく、血圧や体重の管理、適度な運動、節酒など、生活習慣や関連する病気を適切に管理することも重要です。

さらに、脳卒中や心臓病を発症した患者さんとその



ご家族には、治療だけでなく、療養生活、仕事との両立、介護や福祉制度など、さまざまな支援が必要になります。こうした課題に幅広く対応するため、千葉県の委託事業として「脳卒中・心臓病等総合支援センター」を千葉大学医学部附属病院内に設立しました。センターでは、脳卒中や心臓病の患者さんとそのご家族が安心して療養生活を送れるよう、医療だけでなく、生活や社会復帰なども含めた総合的な相談・支援に取り組んでいます。

詳しい情報については、以下のホームページもご覧ください。

- 千葉大学医学部附属病院
脳卒中・心臓病等総合支援センター
<https://www.ho.chiba-u.ac.jp/dept/noushin/>
- 千葉大学医学部附属病院
循環器内科 不整脈グループ
<https://fuseimyaku-m-chiba-u.jp/>

最近では、家庭用血圧計やスマートウォッチなどを

きっかけに、不規則な脈に気づく機会も増えていきます。ただし、こうした機器だけで心房細動を確定診断することはできません。検脈やスマートウォッチなどで脈の乱れに気づいた場合には、医療機関で心電図による確認を受けることが大切です。

心房細動は、すぐに命を奪う不整脈とは限りません。しかし、放置すると脳梗塞や心不全につながる可能性があります。一方で、早期に発見し、一人ひとりのリスクに応じて適切な治療を行えば、脳梗塞を予防し、症状や生活の質を改善できる病気でもあります。

まずは自分の脈を触れてみることから始めてみてください。「脈がバラバラする」「いつもと違う」「突然ドキドキする」と感じたら、それが心房細動を発見する大切なサインかもしれません。

「自分の脈は自分でチェックする」。検脈は、心房細動を早く見つけ、脳梗塞を予防するための第一歩です。



検脈の方法 —自分で脈をチェックしてみましょう—

- 1** 脈をチェックする際は
手首の動脈を使う



💡 左手首を使って脈をチェックする時のイメージ

- 2** 手首を少し曲げて
手首の「しわの位置」を確認する



しわの位置

- 3** しわの位置に、反対の手の「薬指」の先が来るように
人差し指・中指・薬指の3本を当てる



親指の付け根の骨の内側で、脈がよく触れる所を見つけること
(3本の指先を少し立てるとわかりやすい)

- 4** 15秒くらい脈拍を触れてみて、間隔が「規則的」かどうかを確認する



「不規則かな?」と思ったらさらに1~2分程度続ける

脈のチェックの解釈



規則的な脈
(整っている)

- 脈の間隔が一定で、リズムが整っている状態
- ほとんどの人の脈は規則的です



基本的に心配ありません



不規則な脈
(乱れている)

- 脈の間隔が不規則で、リズムが乱れている状態
- 心房細動などの不整脈の可能性があります



気になる症状がある場合は、医療機関に相談しましょう

検脈のポイント

- ✓ 手首の動脈(橈骨動脈)をやさしく触れ、15秒間の脈拍数とリズムを確認する
- ✓ 心房細動などの不整脈は、「脈が不規則でバラつく」として触知される
- ✓ 頻脈(>100回/分)徐脈(<60回/分)、脈の弱さや不整は、循環動態や重症疾患のサインになることがある



息切れ・胸痛・めまい・失神などの症状がある場合や、脈の乱れが気になる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

著者プロフィール

近藤 祐介 (こんどう ゆうすけ)

千葉大学医学部附属病院 千葉県脳卒中・心臓病等総合支援センター 副センター長



2013年	10月	University of Bonn(ドイツ), Department of Medicine-Cardiology, Clinical Fellow
2015年	5月	千葉大学医学部附属病院 循環器内科学 医員
2015年	10月	千葉大学大学院医学研究院 循環器病先端治療学講座 特任助教
2018年	10月	千葉大学大学院医学研究院 不整脈先端治療学講座 特任助教
2019年	6月	千葉大学大学院医学研究院 不整脈先端治療学講座 特任講師
2020年	4月	千葉大学大学院医学研究院 循環器内科学 講師
2021年	10月	千葉大学医学部附属病院 循環器内科 診療准教授
2022年	4月	千葉大学大学院医学研究院 循環器内科学 准教授
		千葉大学医学部附属病院 循環器内科 副科長
2025年	8月	千葉大学医学部附属病院 千葉県脳卒中・心臓病等総合支援センター 副センター長 現在に至る



骨粗鬆症は女性だけの

病気ではありません —骨折を防ぎ、健康寿命を守るために—

千葉大学大学院医学研究院整形外科 診療講師 瓦井 裕也

はじめに

「骨粗鬆症」と聞くと、閉経後の女性に多い病気というイメージを持つ方が多いかもしれません。確かに女性に多い病気ですが、男性にも決して少なくありません。国内の患者数は1,500万人以上といわれ、男性もその2割強を占めると推計されています。

骨は、古い骨が壊され、新しい骨が作られる新陳代謝を繰り返しています。このバランスが崩れ、骨の量や質が低下して骨折しやすくなった状態が骨粗鬆症です。初期にはほとんど症状がなく、転倒や尻もち、重い物を持つなどのちょっとしたきっかけで骨折し、初めて見つかることもあります。

男性で注意したいこと

加齢
喫煙
過度の飲酒
糖尿病・慢性腎臓病
ステロイド薬



女性で注意したいこと

閉経後
やせ
運動不足
過去の骨折



生じやすい骨折

骨粗鬆症で起こりやすい骨折には、背骨の圧迫骨折、手首の骨折、太ももの付け根である大腿骨近位部骨折などがあります。特に大腿骨近位部骨折は、手術や入院が必要になることが多く、歩く力の低下や介護が必要になるきっかけにもなります。

骨粗鬆症対策は、単に骨を強くするだけでなく、健康寿命を守るためにも重要です。

原因

女性では、閉経後に女性ホルモンが減少することで骨密度が低下しやすくなります。男性では、加齢に加えて、喫煙、過度の飲酒、運動不足、低栄養、糖尿病や腎臓病、ステロイド薬の使用などが関係します。

男性では「骨粗鬆症は女性の病気」という思い込みから、検査や治療が遅れることがあります。背中が丸くなった、身長が縮んだ、軽い転倒で骨折したという場合には、男女を問わず注意が必要です。

予防

予防の基本は、食事、運動、転倒予防です。食事ではカルシウムだけでなく、その吸収を助けるビタミンDや、骨と筋肉を保つたんぱく質も大切です。乳製品、小魚、大豆製品、魚類、緑黄色野菜などをバランスよく取り入れましょう。

ウォーキング、階段の利用、軽い筋力トレーニングなど、続けやすい運動も有効です。また、家の中の段差、滑りやすいマット、暗い廊下などを見直し、転びにくい環境を整えることも大切です。

検査

骨粗鬆症は、骨密度検査、レントゲン検査、血液検査などで評価します。閉経後の女性や高齢の男性、過去に骨折した方、身長が縮んだ方、ステロイド薬を使用している方は、早めに骨密度を確認することをお勧めします。

治療

近年、骨粗鬆症の薬物治療は著しく進歩しています。骨が壊れるのを抑える薬だけでなく、骨を作る働きを促し、骨密度を大きく上昇させる注射製剤も利用できるようになりました。

特に、すでに骨折を経験している方、骨密度が著しく低い方、複数回骨折している方など、重度の骨粗鬆症では、こうした薬剤が非常に有効な治療選択肢となります。治療薬は骨折の危険性、年齢、腎臓の機能、これまでの骨折歴などに応じて選択し、定期的な検査を受けながら継続することが重要です。

骨密度検査を受けましょう

① 気づく

・身長が縮んだ
・背中が曲がった
・軽い転倒で骨折



② 検査する

・DXA法で骨密度を測定します
・検査結果をもとに骨の状態を確認します



③ 相談・治療

・医師に相談し、必要に応じて治療や生活改善を行います
内服薬や注射薬による治療



カルシウム・ビタミンD
運動・食事の見直し

❗ 気になる症状や骨折歴があれば、早めに受診

骨密度検査で自分の骨の状態を知りましょう

※DXA法：2種類のX線を使って、腰や太ももの付け根の骨密度を測る検査です。

さいごに

骨粗鬆症は「年齢のせい」と片づける病気ではありません。女性だけでなく男性にも起こり、骨折をきっかけに生活の自立度が大きく低下することがあります。

自分の骨の状態を知り、食事、運動、転倒予防、必要に応じた治療を早めに始めることが、将来の骨折を防ぎ、元気に歩き続けることにつながります。

家庭で作りたいくなる プロの味のレシピ①



皆さんにぜひ試していただきたい様々なレシピを紹介しているこのコーナー。

今回より4回に渡り、「発酵処Gift」さんにレシピを教えていただきます。発酵の恵みを取り入れたパンやスイーツ、食事などを楽しむことができ、ほっと一息つきながら、発酵の魅力を身近に感じられる体に優しいお店です。第1回目は、濃縮甘酒を使ったチョコレートムースです。さまざまな食の制限がある方にも、そうでない方にも、手作りの楽しさを感じていただけるスイーツのレシピをお届けします。

【混ぜるだけのチョコレートムース】

材 料

【チョコレートムース】

- ・絹豆腐 …………… 150g
- ・純ココア …………… 25g
- ・黒糖 …………… 10g
(ココナッツシュガーでも可)
- ・メープルシロップ …… 10g
(蜂蜜でも可)
- ・濃縮甘酒※…………… 30g
- ・ピーナツバター …… 5g
(胡麻油ペーストでも可)

【クリーム】

- ・好きなヨーグルト …… 80g
- ・メープルシロップ 8~10g
(ジャムでも可)

作り方

- 1 チョコレートムースの材料全てをボールに入れ、ホイッパー(泡立て器)で滑らかになるまで混ぜます。(ミキサーでも可)
 - 2 お好きなヨーグルトにメープルシロップを混ぜてクリームを作ります。
 - 3 1と2を器に入れて、1時間冷蔵庫で冷やします。
- ★甘さが控えめなので、お好みで甘味を増やしてお召し上がりください。
- ★冷やす前に好みのチョコレートを溶かし2にかけると、パリパリ触感も楽しめます。



※濃縮甘酒 水分が少ない高濃度な甘酒、砂糖代わりに使う濃い甘酒

【グラノーラ】



材 料

- ・オートミール …………… 100g
- ・米粉 …………… 20g
- ・メープルシロップ…………… 20g
(蜂蜜でも可)
- ・ご家庭にあるお好みのオイル 25g
- ・好みのナッツ&ドライフルーツ
(なくても可) …………… 25~35g
- ・濃縮甘酒 …………… 40g



作り方

- 1 濃縮甘酒以外の材料をボールに入れて全て混ぜます。
 - 2 1に甘酒を入れて、混ぜます。
 - 3 オーブンシートに平らに敷いて薄く伸ばします。
 - 4 オーブンを160~170℃に予熱し、15分焼きます。様子を見て5~10分追加して焼きます。(焼き立ては柔らかく、冷めるとカリカリになります)
- ※湿気ないように、乾燥剤と一緒に保管がおすすめです。

チョコレートムースとしてはもちろん、凍らせてアイスとしても楽しめます。ヨーグルトクリームとグラノーラを添えてミントをのせたら、カフェ気分のスイーツに。お好みのアレンジでお楽しみください。

発酵処Gift

■営業日 水木金曜日(祝日休)
■営業時間 11時~17時
心と体に優しい食を心がけています。
アレルギーや糖質などの食事制限のある方などに対応したケーキなどもお作りしています。



スイーツを作るときに、
気になる豆腐の臭いを抜く
フチヒント

- その1 豆腐を加熱してから使う
- その2 ココアやきな粉、ピーナツペーストなどを混ぜる
- その3 バニラ等の香料を使う
- その4 フルーツやフルーツジャムを混ぜる





▶ 新生児スクリーニング検査

赤ちゃんの未来を守るために～新生児スクリーニング検査の広がり～



赤ちゃんが元気に成長していくことは、ご家族みなさまの願いです。新生児スクリーニング検査は、病気を症状が現れる前に見つけ、早期治療につなげるための大切な検査です。医学や治療法の進歩とともに、検査できる病気も広がっています。

生まれてすぐの大切な検査 新生児スクリーニングとは?



新生児スクリーニング検査は、わが国では1977年(昭和52年)に始まりました。当財団でも1978年から現在まで、千葉県内で生まれた赤ちゃんの検査を担ってきました。

開始当初は5疾患でしたが、「タンデムマス法」の導入により対象が広がり、現在は先天性代謝異常症18疾患と内分泌疾患2疾患の計20疾患を検査しています。

※タンデムマス法 タンデム型質量分析計を使用する検査法
のことで、1回の検査で多くの病気を調べることができます。

先天性代謝異常症は、生まれつき「酵素」や「輸送体」がうまく働かず、体に不要な物質がたまったり、必要な物質が不足したりする病気です。内分泌疾患は、成長や体の働きを調整する「ホルモン」の異常により、体の機能に影響する病気です。

症状が出る前に治療を始めることで、障害を予防したり、症状を軽減したりできる病気があります。

そのため、早期発見・早期治療が大切です。

これまでの拡大スクリーニング検査 治療の進歩で「早く見つける」意味が さらに大きく



医学や治療法の進歩により、脊髄性筋萎縮症(SMA)や重症複合免疫不全症(SCID)でも新しい治療薬が開発されました。

SMAは筋肉を動かす神経に異常が生じ筋力が低下していく病気で、重症の場合は運動発達や呼吸・飲み込む力に影響することがあります。

SCIDは生まれつき免疫の働きが弱く、感染症にかかりやすくなる病気で、重症の場合は命に関わることもあります。

どちらも早期に発見し治療を始めることで、病気の進行を抑え、より良い発達や感染予防につなげることが期待できるため、SMAとSCIDの検査を行っています。

当初は有料検査でしたが、2024年度からは実証事業により公費で受けられるようになりました。

新たに始まる拡大スクリーニング さらに5疾患を追加



当財団では、新生児期に重い病気を早期発見・早期治療につなげるため、新たな拡大スクリーニング検査の準備を進めています。

新たに対象となるのは、ライソゾーム病(LSD)4疾患と副腎白質ジストロフィー(ALD)1疾患です。

LSDは、不要な物質を分解する酵素がうまく働かない病気の総称です。ファブリー病、ポンペ病、ムコ多糖症Ⅰ型、ムコ多糖症Ⅱ型が対象です。進行すると心臓や筋肉、骨、神経などに影響することがありますが、早期診断によって治療効果が期待できます。

ALDは、特定の脂肪酸を分解できないことで起こる病気です。進行すると神経や副腎に障害を生じることがありますが、症状が出る前に発見することで、適切な治療につなげることができます。

検査は、生後4～6日頃に赤ちゃんのかかとから少量の血液を採取し、ろ紙にしみ込ませて行います。

※なお、LSD・ALDは、希望者を対象とした有料の任意検査

POINT!



症状が出る前に見つけることが、
赤ちゃんの未来を守る第一歩です。

ちば県民保健予防財団は、正確な検査と
迅速な結果報告に努め、赤ちゃんの健やかな
成長と、ご家族の安心を支えてまいります。



生涯現役を支える 転倒予防

働く人の
健康管理

合同会社 幕張産業医オフィス
代表 久保恵子

生涯現役時代と言われるようになり、2023年の調査では、働いている、または仕事を探している人が65～69歳の半数以上、70～74歳の三分の一以上となっています。長く活躍される方が増える一方で、労働災害による死傷者数のうち60歳以上の割合は、2004年から2024年の20年の間に、約15%から30%と倍に増加しています。労働災害の中で「転倒」および「墜落・転落」は、若年者より高齢者の頻度が明らかに高くなっています。

ここまでをお読みになり、高所や足場が悪い場所で転落・転倒する男性の姿を思い浮かべた方もいらっしゃるかもしれません。もちろんそのような事例も少なからずあるのですが、高齢者の転倒災害の千人率（労働者千人あたりに1年間で発生した死傷者数）は、女性で特に高くなっています。背景には、更年期以降の女性では骨粗鬆症が増え、転倒が骨折や長期休業につながりやすいことなどがあると考えられます。

一般的に、濡れた場所、滑る場所、階段、片付いておらず床に物が置かれていたりコードが這っていたりする場所等が、転倒リスクの高い場所となります。しかし特に高齢者では、防滑性のある床や

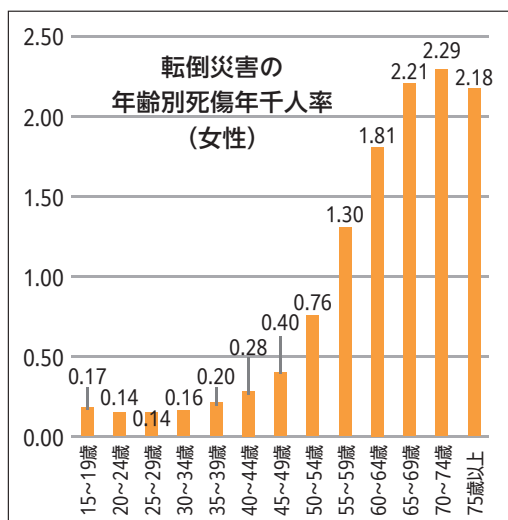
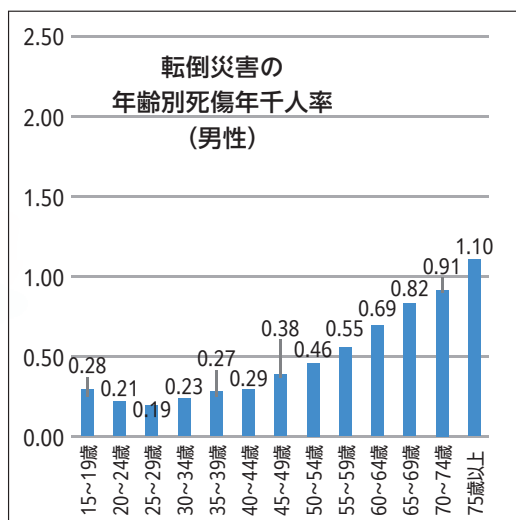
マットなどのわずかな段差に引っかかったり、急いでいるときに何もない場所で転倒したりということもありますので、職場や家庭で可能な対策を行うのは当然のことながら、限界があるのも現実です。

当たり前のことかもしれませんが、転倒対策は個々人が、転倒しにくい身体、転倒しても怪我をしにくい身体作りを意識することも重要です。若い時から、あるいは気づいた日から、筋力や柔軟性を維持・強化できるよう、毎日5分が難しい場合は1分からでも、運動習慣を付けてみてはいかがでしょうか。

私が産業医をしているある事業場では、壁や机に手を添え、「かかと上げ」と、かかとを床につけたまま「つま先上げ」を交互に各10回、さらにスクワットを10回行ってから始業する活動を行っています。継続している方からは「階段を昇降することになったと感じる」など、自覚的に効果が感じられています。

人生100年時代、怪我なく元気に長く働けるよう、日々少しずつでも筋肉を刺激し、タンパク質を含むバランスのよい食事を心がけ、未来の健やかさと転倒防止のために「貯筋」することをお勧めします。

＜男女別・年齢別 転倒災害の発生率＞



※転倒災害における男性の死傷千人率は0.41、女性の死傷千人率は0.67。

＜参考＞厚生労働省 令和6年労働災害発生状況について 内閣府 令和6年版高齢社会白書

令和8年度がん予防展・講演会を開催しました

9月のがん征圧月間に合わせ、「がん予防展」を9月13日(日)にイオンモール成田(成田市)にて開催しました。多くの家族連れが「目で見るがん細胞コーナー」や、「胃がん内視鏡体験コーナー」等を体験されました。



▲胃内視鏡体験の様子

令和8年度サマーセミナーを開催しました

配信期間：令和8年8月10日(月)～8月31日(月)まで

子どもの「心と体」の健康を考える「サマーセミナー」。今年度もオンデマンド配信で開催しました。今年度は講演Ⅰとして「アレルギー疾患の理解と保健室で活かせる緊急対応」と題して、帝京大学ちば総合医療センター 第三内科 准教授 小林 政司先生に、アレルギーの基礎知識と学校での対応方法等についてご講演いただきました。また、講演Ⅱでは「知っておきたい子どもの肥満～学校現場での指導のポイント～」と題して、和洋女子大学 家政学部 健康栄養学科 教授 原 光彦先生に、肥満・肥満症に対する教育現場での指導法と成長曲線の活用方法等についてご講演いただきました。

視聴後のアンケートでは、どちらの講演も大変勉強になったとご好評の声をいただきました。



新しい乳房超音波検診車が納車されました



2026年6月、乳房超音波検診車の新すずらん3号車がやってきました。大型車仕様で車内のスペースもゆったりとした造りになっています。床面をフラットにする事で段差を無くしたり、ステップに手すりを付けたりする等の配慮により妊婦さんや御高齢の受診者様にも安心安全に検査を受けていただけるような仕様にしました。また、近年ではオートマ車限定の運転免許証を取得する人が増えている事を考慮し、将来を見据えた新たな試みとして財団内初のオートマ仕様検診車として稼働しており、運転もしやすいと好評です。



当財団へお越しの際は
路線バスが便利です

JR千葉駅 西口ロータリー25番バス停又はJR京葉線千葉みなと駅西口バス停から「新港車庫前」「新港イースト」行をご利用ください。

千葉駅←→財団 (約17分)
千葉みなと駅←→財団 (約6分)

※駐車場もご用意しています。
(約140台分)

けんこう Chiba

秋号
vol.91 2026

令和8年10月発行

発行 公益財団法人ちば県民保健予防財団

編集 調査研究部 企画広報課
〒261-0002 千葉市美浜区新港32番地14
TEL. 043-246-0350 (代表)
URL <https://www.kenko-chiba.or.jp/>



財団HP