正しい健康情報。楽しい気分転換。患者さんのカラダとココロに直接お届けするダイレクト・マガジンです。

からころ

karada cocoro

2009 16号

無料

病気の窓⑯ 赤瀬川原平
「宇宙空間と高齢者」

宮子あずさ さんに聞く！
病院生活の基礎知識⑯
医師とのつきあい方

よくわかる医療最前線⑯
COPDの最新治療

からころなんでも相談室⑧
薬剤師さんってどんな仕事をしているの？

うららか people⑮宮島勝子
「看護師の夢を半世紀がかりでつかむ」

カン腎カナメのJIN最終回
健腎がカンジン！

からころ○× 食材図鑑⑧
「疲れ目の人」

わたしの気分転換⑧
コウ・ケンテツ さん
〝毎日、家族みんなでごはんを食べること〟

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

病気の窓　第16回

宇宙空間と高齢者

赤瀬川原平（画家・作家）

宇宙飛行士の若田さんが、宇宙空間での約四ヶ月という長い生活を終えて、地上に帰還した。帰還後の地上訓練をしないとすぐには記者会見できないといわれていたが、予定よりずっと早く記者会見がおこなわれた。若田さんが宇宙生活の間、真面目にちゃんと日課の肉体トレーニングをつづけていたせいらしい。

この記事に共感した読者は多いのではないか。とくに高齢者は暗黙のうちに共感しているのではないかと思う。

それというのも、高齢者の体の骨や関節や筋肉は、少しずつ宇宙空間での体に近づいているのだ。宇宙の無重力空間というのは、腰や関節に負担がかからず、その限りでは楽な状態である。でも楽だからといって何もしないでいると、体の節々がなまってきて、地球の重力空間に帰還したとき、その重力の負担でまともに立ったり歩いたりできなくなるのだ。

人類は全員がこの地球重力空間で暮している。だから荷物を持ったり階段を上がったりという日常生活の中で、いやおうなくこの重力空間に対応する足腰を作り上げている。でも人間、楽をしたいから、たまに何もしない日がつづくと、たちまち体がその分なまって、日々の活動がきつくなる。若いころはそのくらい平気だが、歳とるとつくづくそれを感じる。

若田さんは宇宙空間での四ヶ月間、マシン相手に毎日二時間の運動を欠かさなかった。その持続が偉い。地球でのぼくはトレーニングジムで一時間、それも平均三日に一回くらいだ。それでまあ何とかもっているが、宇宙空間で毎日二時間はちょっときつい。やはり怠けたくなるだろう。よくよく考えたら、地球空間は大変な場所なのだった。

3 「病気の窓」⑯　赤瀬川原平
4 わたしの気分転換⑧
「毎日、家族みんなでごはんを食べること」
コウ・ケンテツ
7 息ぬきマンガ「病院とわたし」⑯
8 病院生活の基礎知識⑯
宮子あずささんに聞く！
《医師とのつきあい方》
12 よくわかる医療最前線⑯
COPDの最新治療
16 からころなんでも相談室⑧
薬剤師さんってどんな仕事をしているの？
20 うららか people ⑮宮島勝子
「看護師の夢を
半世紀がかりでつかむ」
22 カン腎カナメのJIN　最終回
24 生出先生のおくすり教室①
25 からころ○×食材図鑑⑧
「疲れ目の人」
26 からころお買い物くらぶ
33 プレゼント付きアンケート
34 からころ News flash
35 からころ通信
38 「そらのいろ」⑯　高橋順子

からころ 2009 16

トンボたちに誘われて、キノコ狩りにでかけました。山のあちこちに、夕やけ色のキノコが生えていました。すると「ねぇ、見て見て！」とトンボたち。見上げると、そこには大きな夕日が。とてもキレイなので、しばらく見ていました。
イラスト：山内和朗

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

おしまい

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

病院生活の基礎知識 16

宮子あずささんに聞く！

医師とのつきあい方

基本編

入院、通院生活の基礎知識を紹介するコーナーです。看護師であり作家としてもご活躍の宮子あずささんに、今回は、医師とのつきあい方についてうかがいました。

Q 病院には、どんな医師が働いている？

①外来と病棟で、担当医がかわることがある

病院には大きく分けて3つのタイプの医師がいます。

ⓐ外来と病棟を受け持つ
ⓑ外来のみ受け持つ
ⓒ病棟のみ受け持つ

また、医師が受け持つ病棟が決まっている場合もあり、状況によっては、通院時の主治医とは別の医師が、入院後の主治医になることもある。その場合でも、通院時の状況はカルテを通じて引きつがれているのでご安心下さい。

症状は自分の言葉で伝えて

症状は患者さんご自身にしかわかりません。専門用語を使わずに、感じたままを医師に伝えてください。

②主治医と担当医がいる

病院によっては、入院すると、主治医と担当医がチームを組んで、患者さんの治療にあたっています。

主治医は実力のあるベテラン医師。一方、担当医は、まだ経験の浅い若い医師や研修医であることが多いようです。主治医は外来診療をかけ持ちしていることも多く、日々こまめに病室を見まわるのは担当医です。

ちなみに、病院にいる医師でいちばん偉いのは部長または教授。治療に関する最高責任者です。病院によっては、部長と教授は主治医になりません。

③当直医は若い医師が中心

夜間、休日などで緊急事態が起こったときには、当直医が活躍します。経験の浅い医師や研修医、つまり病棟で担当医として働く若い医師たちが当直医の中心。見知らぬ医師が来る場合もあります。

④担当医と仲よくすべし

若い担当医だからといって、ご心配は無用です。病棟では、主治医と数人の担当医がチームを組み、患者さんの情報を共有しています。担当医しか診察に来ていなくても、主治医には詳しい情報が伝えられていて、細かい指示が出されています。

私は、むしろ担当医と仲よくなることが入院生活のコツだと思っています。なにより若い先生は、熱心です。やる気も満々。しかも気軽につきあえる。

もし、主治医の言うことがわからなかったり、病気や治療についての疑問などがあれば、担当医に聞くといいと思います。一生懸命に勉強して、親切に教えてくれるはずです。

Q 医師と上手に接するには？

⑤一度にすべては話せない

限られた診察時間の中で、ほとんど初対面に近い医師を相手に、病気や治療にまつわる一切を語りつくすのは、とてもむずかしいと思います。

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

ここぞとばかり、一度にすべてを医師に伝えようとする方もいらっしゃいます。でも、かえって逆効果かも。話の焦点が定まらずに、お互いに混乱することになりがちです。

多くの病気は、治療が長期戦になります。あせらずに、ゆっくりと、落ちついて医師とつきあっていきましょう。急がばまわれ。

⑥大事なことから話す

できれば、あらかじめ聞きたいことの優先順位を考えておくといいと思います。テーマを絞って大事なことから聞いてみる。まずは3つ程度。それぐらいが、医師の説明に集中できる限度ではないでしょうか。

⑦次回までに疑問を整理する

医師の説明が途中からわからなくなる……こともあるかもしれません。患者さんも緊張していますし、医師の話しかたによっては自分の頭で整理してみないとポイントが見えない……ということもよくあります。

理解できないこと、納得のいかないことは、よく考えてから、次の診察のときに質問したほうがいいと思います。

⑧症状は自分の言葉で伝える

専門用語を多用なさる患者さんを最近よく見かけるようになりました。よく出てくるのは「エビデンス」という言葉です。

病気や治療について勉強するのはもちろん良いことです。でも、医師と同じレベルで話をしようとあせる必要はありません。実際に患者さんが、自分の体に起こっていることを伝えるには、むしろ専門用語では不自然なのです。

「疼痛（とうつう）」とか「疝痛（せんつう）」と表現するよりも、「火箸をあてられたように痛む」とか「こんなに痛いのは生まれて初めて」……とか、感じたままを自分の言葉で伝えることが大切です。そのほうが症状が正確に伝わるはずです。

⑨メモより、顔を見て話す

医師の説明を聞きもらすまいと、一生懸命にメモをとる患者さんが増えています。でも私は必ずしもよいとは思いません。経験から申しますと、メモをとることに集中すると、話を理解できません（笑）。

診察は、人間同士（患者と医師）のコミュニケーションです。メモは必要最少限におさえ、ちゃんと相手の顔を見て話を聞くことのほうが大切です。

⑩「薬はいや！」の一言は、医師泣かせ

医療者側がいちばん困ってしまうのは、「薬は絶対に飲まない」と宣言されたときです。

できれば薬をのみたくないというお気持ちは、よくわかります。かつては「薬漬け」という批判もありました。たくさん薬を出してもうける悪徳医師がいたことも否定できません。

しかし、現代の医療は、薬が主役です。薬は日進月歩で進歩しています。副作用対策も進んでいます。医薬分業が進んで、薬の処方内容もチェックされています（※）。

いまの医師は無駄な薬は出しません。まずは正しく服用して、少しでも治療効果をあげることが大切だということをご理解ください。

メモを取るよりも、医師の顔を見て話す

診察も人と人とのコミュニケーションです。メモは最少限におさえて、相手の顔を見て話しましょう。

薬による治療をいやがらないで

医師は無駄な薬を出しません。薬を飲むことをいやがらずに、まずは正しく服用することが大切です。

※16ページに関連記事

イラスト：根津あやぼ

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

宮子あずささんに聞く！

医師とのつきあい方 本音アドバイス 実践編

Q いい医師とは何か？

⑪医師は技量か？　愛想か？

医師にも愛想のいい人と悪い人がいます。愛想と技量は無関係です。たしかに、腕はいいけれど愛想が悪い先生はいる。でも、愛想が悪くて腕も悪いという先生は少ないかも。さすがに淘汰されるのでしょう（笑）。

私なら、重篤な病気を扱う専門医は、技量で選びます。でも、かかりつけ医の場合は、感じが悪い医者はやはり考えもの。大事なことを伝えられないようでは、話になりません。どんな名医でも、私なら遠慮します。

⑫医師は万能ではない

はっきり言いますが、医師はひとりの専門家にすぎません。専門外のことはわからない。いい医師は自分の能力が及ばないと判断したら、すぐに他の医師の手を借りることができる。

症状が長びいていたり、より専門的な診療を必要とするときに、紹介状をさらっと書いてくれる医師は、名医です。

⑬医師に好かれる必要はない

医師は、病気を診ています。しかも、毎日数えきれないほどの患者さんに接しています。良くも悪くも、患者さんの細かいことまで覚えられないのです。

逆に言えば、医師に気に入られようと気をつかう必要はないのです。もし腹にすえかねることがあれば、我慢せずにその場で文句を言っていいと私は思います。それが、診断や治療に影響を及ぼすとは考えられません。

⑭医師を変えるべきか？

医師の評判は、冷静に考えたほうがいいと思います。

たとえば進行性の病気の場合、医師を変えるたびに期待は大きくなりますが、肝心の病状が悪化すると、あとに担当した医師ほど印象が悪くなっていく。

どんなに腕のいい医師に出会っても、だめなときはだめと腹をくくっておかないと、治療というものはうまくいきません。

病気のことは医師にまかせる。よほどのことがない限り医師を信頼する。それが良き治療には不可欠だと私は思います。

宮子あずさ

みやこ・あずさ　1963年東京都生まれ。明治大学文学部を中退して看護学校に入学。87年より東京厚生年金病院に22年間勤務。東京女子医科大学の博士課程在学中。看護師として働きながら、文筆活動や講演を行う。著書に『看護婦が見つめた人間が病むということ』（講談社文庫）ほか。

読者からの質問に宮子さんが答える！

ここが気になる！ Q&A はみだし編

当直医は専門医？

大きな病院の内科病棟には内科医が、外科病棟には外科医が当直しているはずです。しかし中規模以下の病院では該当診療科の医師が当直しているとは限りません。もちろん、主治医からは患者さんに対する指示はあらかじめ出ています。夜間は当直医も看護師もその指示にもとづいて行動しています。夜間に何かあると、見慣れない医師が診察に来ることがあると思いますが、ご安心ください。

できれば女性医師に診てほしい。

お気持ちはよくわかります。とくに婦人科の診療では、同性同士のほうが安心して話ができる。でも、女医にこだわりすぎると、なかなか予約が取れず、病気が進行してしまうこともある。婦人科では、男性の医師の場合も診察時に必ず女性ナースが立ちあうことになっています。もし見あたらなければ、「女性ナースを立ち会わせて」と要望してください。

開業医を選ぶときのポイントは？

たしかに、開業医の場合、看板に○○科、××科……と多くの診療科目を掲げていて、専門がわかりにくい。日本の法律では、医師免許さえあればどの診療科目を掲げてもいいんです（麻酔科医、母体保護法指定医などを除く）。病院のホームページを見て、その医師の専門を確認するなり、開業前にどこの病院の何科で働いていたのかを調べれば、すぐわかります。

どういうとき専門医に診せるべき？

ある症状がずっと続いているとき。あるいは、一度治った症状が再発したとき。これは専門的に診てもらったほうがいいと思います。微熱が続いたり、なんだか風邪っぽいと思って、受診してみると膠原病やがんだったということもないとはいえません。専門医に診てほしいときは、かかりつけ医に、一度大きな病院で専門的に診てもらいたいとはっきり伝えてください。いきなり大きな病院に行っても、紹介状がないと診てもらえないことが多いのです。

医師の無愛想に悲しい思いを……。

医療現場では、なんとかしたいと思っても、どうにもできないこともあります。そういうとき、妙にがんばりすぎる医師も、患者を突き放してしまう医師も、考えものです。

つらい思いをしている患者さんの言葉をまず受け入れる。それが医師たる者の務めです。どうにもできないときに、「大変ですね」という一言をかけられるかどうか。そこが良医か否かの分かれ目だと私は思います。

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

よくわかる医療最前線
第16回

慢性閉塞性肺疾患 COPDの最新治療

監修　木田厚瑞先生
日本医科大学呼吸器内科 教授
日本医科大学呼吸ケアクリニック 所長
きだ・こうずい　1945年石川県生まれ。金沢大学大学院医学研究科修了。おもな著書に『知られざる肺の病気 COPD』（講談社）、『肺の生活習慣病（COPD）』（中公新書）、『COPD 慢性閉塞性肺疾患』（主婦の友社）

人間がかかる病気の中で、もっとも患者数が多いのはかぜだといわれています。平均して大人は年4回、子どもは年7回、かぜを引くとされています。

あまりにも身近な病気なので、せきやたん、息切れなどの呼吸器系のトラブルは、なんでもかぜのせいだと思っていませんか。

息切れやせき、たんがいつまでも続く場合は、〝呼吸器の生活習慣病〟といわれるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の可能性があります。肺と気管支に障害が起き、呼吸困難を引き起こす病気です。

COPDは、喫煙と強い因果関係があるといわれています。たばこを吸う人は、とくに注意が必要です。

COPDとはどんな病気？

――肺や気管支は、どんな働きをしているのでしょうか？

「空気中から酸素を取り込み、血液を通じて全身の細胞に送り届けることが、肺や気管支など呼吸器の役割です。

肺には〝肺胞〟と呼ばれるとても小さな球体がたくさんあります。この肺胞はぶどうの房のようになっていて、ここで二酸化炭素を多く含んだ血液（静脈血）を、酸素を多く含んだ血液（動脈血）に変えて心臓に戻すのです。

〝呼吸器の生活習慣病〟COPDにかかると、この働きが阻害され、身体が酸素不足の状態になります」

――COPDは、どういう病気なんですか？

「せきやたんが出て息苦しくなり、荷物を持ったり歩いたりするような日常生活が困難になり、QOL（生活の質）が低下するのが特徴です。さらに、虚血性心疾患、肺がん、運動不足による骨粗しょう症などの病気を併発することもあります。

慢性の病気ですから、すっきり治るものではありません。気管支拡張薬や場合によっては吸入ステロイド剤を継続的に使って、改善させながら治療を継続しなければいけません。

また、潜在的な患者数が多いのも特徴です。現在COPDと診断されている患者さんは約20数万人ですが、潜在的には500万人を超えるといわれています」

――COPDになると、肺や気管支はどういう状態になるのですか？

「まず、ぶどうの房のように連なっている数百から数千の肺胞の壁が破壊されて、ひとつにつながり、肺胞の断面積が小さくなってしまいます。さらに、ひとつにつながった肺胞は弾力性を失って収縮しなくなるため、肺から十分に空気を吐き出せなくなってしまうのです。

気管支に慢性的な炎症が起きるのも、大きな特徴のひとつです。炎症が起きると気管支の壁が腫れて厚くなり、たんが多くなります。そのため吸い込んだ空気が気管支を通りにくくなり、肺に入る量が少なくなります。これが息切れやせきやたんの原因になります。また気管支にたんがつまると、細菌やウイルスが肺に侵入しやすくなり、感染症などの合併症が起こりやすくなります」

最大の危険要因はタバコ

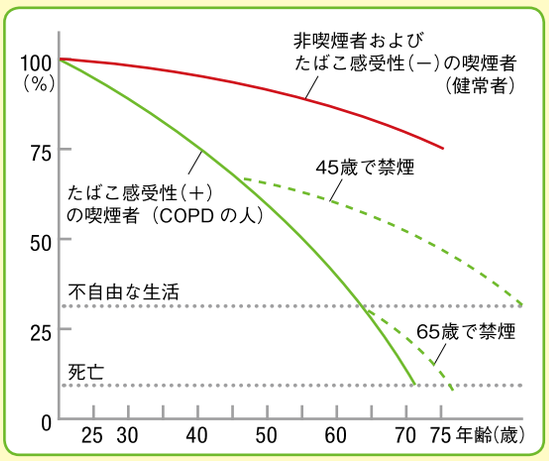
――COPDは、別名「タバコ病」。タバコが原因で発症するケースは多いのですか？

「喫煙者の15～20％がCOPDになるといわれています。また、COPD患者の95％は喫煙者ですね。習慣的な喫煙を始めてから、およそ20年で発症します。最近は喫煙を始める年齢が早くなっているようで、30代で

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

【喫煙による肺機能（FEV1.0）の低下状況】

25歳時のFEV1.0を100とした比率

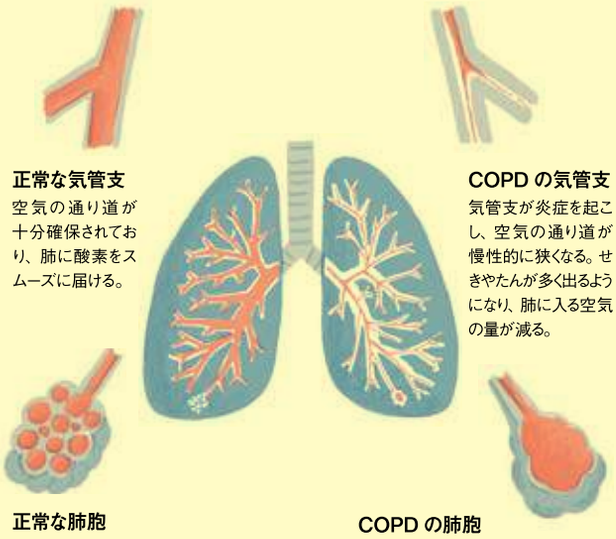


（COPD診療ガイド）

FEV1.0は肺機能を測る指標。全力で息を吐き出したときの、1秒間に吐いた空気の量を指す。

参考：木田厚瑞・監修『知られざる肺の病気 COPD』（講談社）

「正常な呼吸器系」「COPDの呼吸器系」



正常な気管支
空気の通り道が十分確保されており、肺に酸素をスムーズに届ける。

COPDの気管支
気管支が炎症を起こし、空気の通り道が慢性的に狭くなる。せきやたんが多く出るようになり、肺に入る空気の量が減る。

正常な肺胞
肺胞が十分に機能し、酸素と二酸化炭素の受け取りがスムーズにおこなわれる。

COPDの肺胞
肺胞の弾力性が失われてしまい、収縮しにくくなるので、肺から十分に空気を吐き出せなくなる。

発症する患者さんもいます」

――タバコの何がCOPDを引き起こすのですか？

「煙です。有害物質を含む煙を吸い続けることで、気管支や肺胞は慢性的な炎症状態になります。気管支粘膜には線毛という非常に細い毛がありますが、気管支の炎症はこの線毛の機能を低下させます。すると、肺の中に有害なゴミやほこりがどんどん入ってしまう。また、タバコの煙は気管支と肺胞の細胞を広く破壊する働きもあります。

気管支と肺胞の炎症、これによる気管支腔の狭窄（きょうさく）、肺胞の破壊は、タバコの煙を吸い続けることで進行していきます」

――喫煙者の周囲の人にも、COPDのリスクはありますか？

「COPDで問題になるのは、喫煙そのものではなくタバコの煙を吸うこと。ですから、喫煙者のまわりにいる人もCOPDのリスクが高くなります」

――タバコ以外には、どんな原因がありますか？

「粉塵や有害なガス、煙のある場所で働く人はCOPDになる可能性が高い。因果関係は証明されていませんが、大気汚染もCOPDの原因になるといわれています。発展途上国では、料理に使う薪から出る煙のために、女性のCOPD罹患率が高いという報告もあります」

せきと息切れに要注意

――COPDには、どんな自覚症状があるんですか？

「まず皆さんに知っていただきたいのは、中年を過ぎた年齢の方が息切れを感じたり、歩くスピードが遅くなったりするのは、決して年齢のせいだけではないということです。この2つの症状は、COPDの自覚症状でもありますから。あとは、せきが止まらない、たんが継続して出るという症状がありますね」

――COPDかどうか決めるには、どんな検査がありますか？

「診断を確定するためには、スパイロメトリーという肺機能を

息苦しさを楽にする呼吸法 ― 口すぼめ呼吸

吐く時間が、吸うときの2倍になるように口をすぼめてゆっくり息を吐きます。さらに、息を吐く時間が長くなるように、数を数えながら練習しましょう。何度も試すうちに、自分に適した呼吸法が身につきます。

①軽く口を閉じて、鼻から息を吸う。　②口をすぼめた状態で、口から息を吐く。

ポイント

口元から30cmほど手を離して、口をすぼめて息を吐く。その息が手のひらに感じるように練習する。

吐くときお腹の筋肉を引き締める。

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

調べる検査器具を使います。息を吸う力と吐く力が健常者とどれだけ違うかが、COPDの判断基準のひとつです。診断を確実にするために、胸部X線写真や心電図、血液検査などもあわせて行います」

――スパイロメトリーとは聞きなれない検査器具ですが、一般的に普及しているのですか？

「残念ながら、内科・呼吸器科の開業医のうち、スパイロメトリーを備えているのは10％以下というのが現状です。だからといって、これまで一度も行ったことがない病院の呼吸器内科にいきなり行くよりは、日常的に患者の体調に気を配っているかかりつけ医に相談してほしいと思います。

病歴を把握しているかかりつけ医に呼吸器内科の専門医を紹介してもらい、検査と診断を受けましょう。治療方針が決まったら、またかかりつけ医のお世話になるといいと思います。

生涯つきあっていく慢性疾患の治療には、かかりつけ医の存在は非常に大きいのです」

治療は薬と体質改善で

――COPDにかかった場合、注意すべきことは？

「もっとも警戒しなければいけないのが、かぜなどのきっかけで突然起きる増悪（ぞうあく）です。せき、たん、息切れなどが急激に悪化する状態をいいます。医師の手当てが遅れると命に関わることもあります。

喫煙は増悪の原因のひとつですから、完全な禁煙は、増悪を防ぐために重要です。

さらに問題なのが、一度増悪を起こすと、それ以前の状態までは回復しないということです。つまり、増悪を起こすたびにCOPDの症状は急速に進行していくのです」

――COPDの治療はどのように進めるんでしょうか？

「COPDの治療には、3つのポイントがあります。まずは禁煙。やめれば治るというものではありませんが、確実に進行は遅くなります。次に的確な薬の使用。症状を改善する目的で使いますが、根気よく使い続けることが大切です。増悪に対処するために、ステロイド剤を処方する場合があります。ステロイドは怖い、というイメージがあるようですが、増悪を起こしてしまうほうがよほど危険。医師の指示通りに使えば大丈夫です。最後に運動と食事。COPDのせいで息切れが起きると、身体を動かしたくなくなりますが、運動不足は体力低下を招きます。また、太りすぎもやせすぎも、治療の妨げになりますから、バランスの取れた食事で適切な体重を保ちましょう。

COPDとつきあう上でもっとも大事なのは、病気の全貌をきちんと知ること。COPDは完全に治る病気ではありませんが、つきあい方次第でQOLの低下を食い止めながら暮らしていくことはできます。

COPDは肺の疾患ですが、肺の重要な機能を考えると、全身に影響を及ぼす病気といえます。健康維持のためにも、真剣に向き合ってほしいですね」

【慢性安定期のCOPD患者に用いられるおもな薬剤】

	薬剤名・成分名		おもな商品名	タイプ	副作用
気管支拡張薬	短時間作用型抗コリン薬	臭化オキシトロピウム	テルシガン	吸	吐き気、口渇、排尿困難、腹痛、口腔不快感など
		臭化イプラトロピウム	アトロベント	吸	心悸亢進、尿閉、頭痛、吐き気など
	長時間作用型抗コリン薬	臭化チオトロピウム水和物	スピリーバ	吸	口渇、排尿困難など
	短時間作用型β2刺激薬	硫酸サルブタモール	サルタノール	吸	心悸亢進、洞性頻脈、不整脈、振戦、頭痛、悪心など
		塩酸プロカテロール	メプチンエアー	吸	
	長時間作用型β2刺激薬	キシナホ酸サルメテロール	セレベント	吸	心悸亢進、振戦、せき、脈拍増加、頭痛、悪心、低カリウム血症、筋けいれん（足がつる）など
		塩酸ツロブテロール	ホクナリン	貼	
	テオフィリン薬（キサンチン系）	アミノフィリン	ネオフィリン	注	ショック、けいれん、頭痛、動機、悪心、嘔吐、CPK*上昇、肝機能障害など ※併用注意薬多数あり
		テオフィリン徐放剤	テオロング テオドール ユニフィル	内	（*筋肉に多く存在する酸素で、筋肉に障害があると血中のCPK値が高くなる。）
ステロイド薬	局所投与用（吸入用）	プロピオン酸ベクロメタゾン	アルデシン	吸	せき、咽喉頭の刺激感や痛み、声がれ、口腔内カンジダ症、口内炎など
		プロピオン酸フルチカゾン	フルタイド	吸	
		ブデソニド	パルミコート	吸	
		シクレソニド	オルベスコ	吸	
	全身投与用	プレドニゾロン	プレドニゾロン プレドニン	内	高血糖、易感染、多毛、ムーンフェイス、骨粗しょう症、白内障、発疹、肝機能障害など
		トリアムシノロンアセトニド	ケナコルト－A	注	※ケナコルトは注射後に注射部分を揉まない
喀痰調整薬		塩酸ブロムヘキシン	ビソルボン	吸 内 注	悪心、心悸亢進、頭痛、発疹、せきなど 肝機能障害、食欲不振、発疹など
		カルボシステイン	ムコダイン	内	
		フドステイン	クリアナール	内	
		塩酸アンブロキソール	ムコソルバン	内	
		塩酸アンブロキソール徐放剤	ムコソルバンL		

参考：木田厚瑞・著『COPD 慢性閉塞性肺疾患』（主婦の友社）

吸 吸入 注 注射 内 内服 貼 貼付

イラスト：橋本豊

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

からころ**なんでも**相談室 ⑧

薬剤師さんってどんな仕事をしているの？

医療や健康に関する読者の疑問を、編集部ウサ吉が徹底調査します！　今回のテーマは、薬局の仕組み。受付へ処方箋を出してから薬を受け取るまでに、薬局のなかでどんなことが行われているのか、わかりやすく解説します。

お話をうかがった方
藤原真理子　薬剤師。株式会社エトス取締役部長
加瀬典子　薬剤師。同エリアマネージャー、みどり薬局中央店勤務
竹内和美　薬剤師。同エリアマネージャー、みどり薬局西尾久店勤務

薬局で薬を受け取るのに、時間がかかることがあります。薬剤師さんはなかで何をしているのですか？
（K・Kさん 40代 東京都国立市）

Q1 なぜ、病院ではなく薬局で薬をもらうようになった？

病院や診療所（クリニック）が処方箋を発行し、薬局が薬を出す。このように医師と薬剤師が分業して薬を扱うことを「医薬分業」といいます。

日本では、長い間、医薬兼業が主流でした。医師が薬剤師の機能も兼ねていたのです。しかし、医療が高度化し、薬の種類が増えたことによって、医師も薬剤師も、ともにより深い専門性を要求されるようになりました。これが医薬分業が進展した理由です。

Q2 医薬分業のメリットは何ですか？

メリットの一つは、薬の専門家による厳しいチェックが可能となったことです。

治療の専門家である医師と、薬の専門家である薬剤師が分業することで、患者さんにとって最適な薬を処方できるようになりました。

もう一つのメリットは、薬剤師が患者さんそれぞれの薬歴と照らし合わせながら調剤できること。

薬歴とは、患者さんの薬に関する記録です。病院でいうカルテにあたり、その薬局で過去に渡した薬や副作用歴などの重要な情報が記されています。これによって、薬の重複やのみ合わせなどを確認しながら、薬を出すことができるのです。

Q3 デメリットはないのでしょうか？

病院と薬局の2か所に足を運ばなければならないので、とくに病状の重い方、高齢者の方にとっては負担になります。

さらに、同じ処方内容であっても、院内処方よりも薬局の窓口で支払う金額のほうが少し高くなります。このこともご理解いただけると助かります。

Q4 なぜ同じ薬でも支払い額が違うのですか？

薬価は国によって定められています。点数制で1点＝10円。ですから、病院でも薬局でも薬価そのものは変わりません。

薬局での支払い金額が病院と異なってくるのは、薬剤師が専門的に行っている業務に対する対価と考えてください。たとえば、薬ののみ方や副作用についての詳しい説明（服薬指導）や、安心して薬をのんでいただくた

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

めのさまざまなチェックや薬歴管理などです。

Q5 実際には、どんな手順で薬が出されるのですか？

調剤室では間違いが起こらないよう、細心の注意をはらいながら薬の準備をします。

では、処方箋の行方を追いながら、業務の流れを簡単にご説明します。

①処方箋受付

処方箋を受け取ります。はじめて来局した患者さんには、アンケートに記入してもらいます。アンケートによって、現在使用している薬や副作用歴、アレルギーの有無、既往歴などを確認します。「お薬手帳」をお持ちであれば、ここで処方箋と一緒に提出してください。

お薬手帳は、過去に処方された薬や、副作用歴などを記録する手帳のこと。お薬手帳があれば、はじめての病院や薬局でもいま服用している薬や過去の処方内容について把握することができます。複数の病院にかかっていても、手帳を確認すれば薬の重複を避けることができます。

②処方監査

氏名や年齢、発行年月日など、処方箋の記載事項をまず確認。それから、薬名、用法・用量、併用薬、禁忌薬の有無……など、処方の内容を確認します。禁忌薬とは、併用あるいは患者さんの体の状態によっては、強い副作用やショック症状を引き起こしたり、悪影響を与えたりするおそれのある薬です。

処方箋に疑問がある場合は、医師に問い合わせます（疑義照会）。処方された薬が1種類でも、些細なことでも、疑問があれば必ず確認します。

実際に処方箋を書いた医師に確認しなければならないため、疑義照会には時間がかかることもあります。疑義照会した時間、内容、担当した薬剤師の名前は、処方箋の備考欄に記録します。

③薬歴確認

薬歴と処方箋を照らし合わせます。薬歴に記録されている、前回の処方内容、副作用、服用状況などの情報を確認し、今回処方された薬をのんでも問題がないかをチェックする作業です。お薬手帳もここでチェックします。初めて来局した患者さんの場合は、お薬手帳が薬歴のかわりになります。

④調剤

処方箋に記載された薬について、記載されたとおりの分量を用意します。錠剤やカプセル剤の数を数えたり、粉末薬、液体薬、軟膏薬などを量ったり……。指示や要望があった場合は、のみ忘れやのみ間違いを防ぐ目的で、一包化（服用分ごとにパック）もします。

⑤調剤薬監査

処方箋どおりに薬が調剤されているか、調剤した薬剤師とは別の薬剤師がチェックします。同時に、薬袋（薬を入れる袋）を確認し、さらに処方箋をもう一度点検します。

⑥薬の引き渡し・服薬指導

薬剤師が処方箋を確認しながら薬を渡します。一緒に、薬の説明書（薬剤情報）とお薬手帳をお渡しします。

このとき、患者さんと一緒に薬を見ながら、薬の効能や服用方法、副作用、のみ忘れたとき・のみすぎたときの対処法などを説明します。これが服薬指導です。

Q6 処方箋はどの薬局へ持っていってもいい？

はい。調剤室があり、「保険薬局」「処方箋受付」などと掲示されている店舗であればOKです。

ただし、薬剤師がいても、調剤室がなければOTC薬（一般用医薬品）の販売しかできません。いわゆるドラッグストアの多くはこれにあたりますが、最近では調剤室を併設した店舗も増えてきていて、処方箋を受け付けています。

Q7 「この薬は置いていない」と言われました……。

現在、何万種もの薬が販売されているため、医療機関によって使われる薬の傾向が異なります。薬局では、よく出る薬を中心に在庫しているので、処方箋に記載された薬を在庫していないこともあるのです。

そのため、当日中に手に入らなければ、後日お渡しすることになりますが、翌日まで待てない病状もあります。そのようなときは、同じ効能のある別の薬への切り替えを医師に提案したり、別の薬局を紹介したりして、患者さんが困ることのないように対応します。

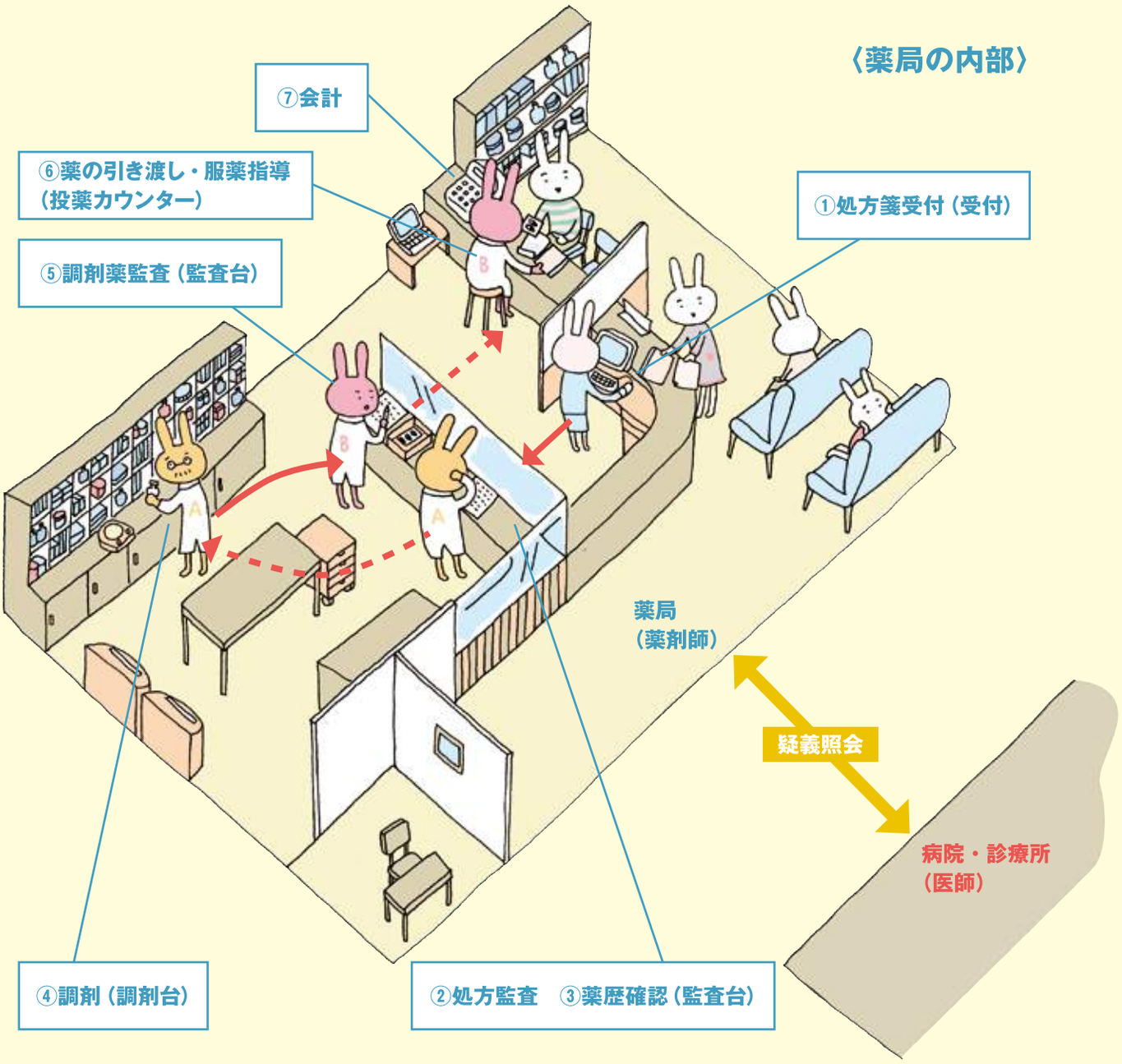
Q8 処方箋はいつ持っていっても大丈夫？

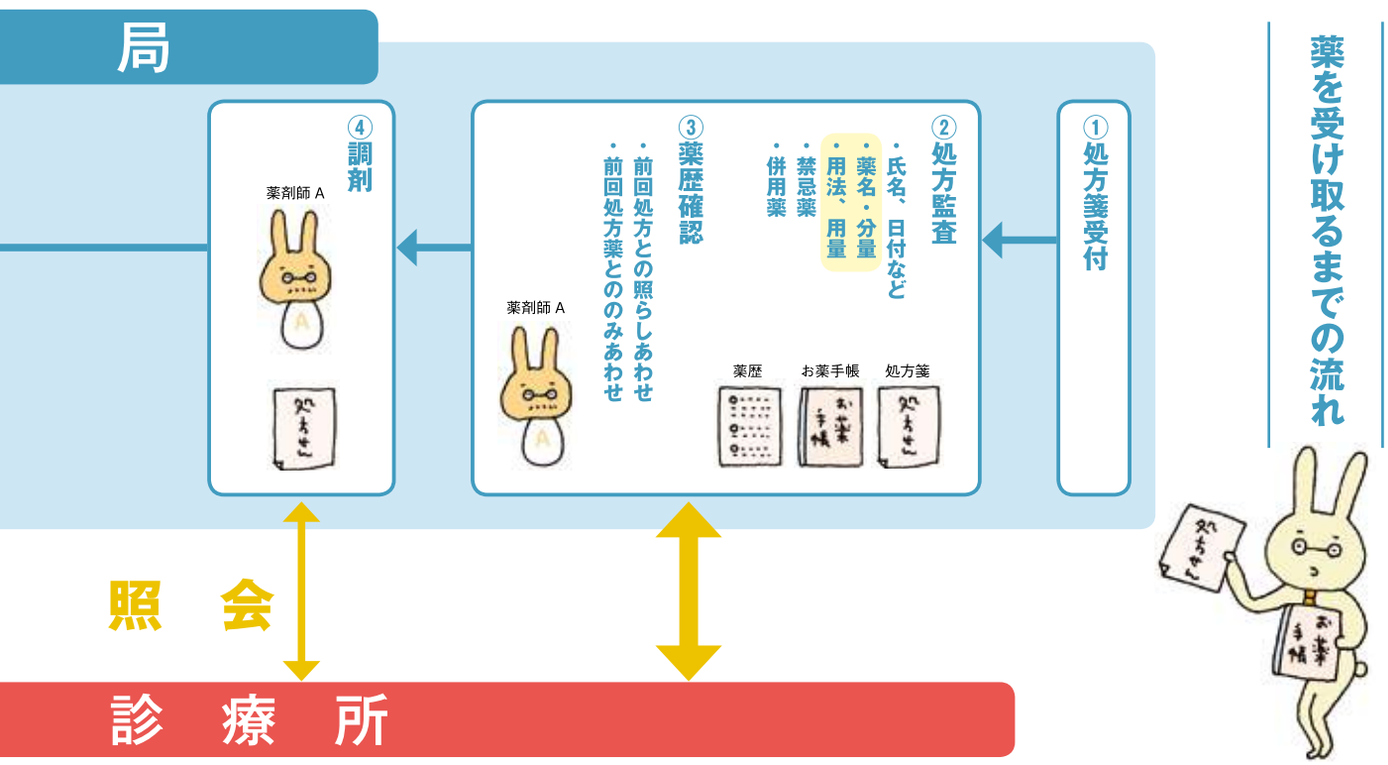
処方箋の有効期限は発行日を含めて4日間。土日も日数に含まれるので、たとえば金曜日に処方箋をもらった場合は翌月曜日が期限です。期限を過ぎると再発行してもらわなければならず、時間もお金もよけいにかかってしまいます。

Q9 本人が処方箋を持っていけないときはどうすれば？

家族の方などが代理で薬を受け取ることもできます。ただし、本人の病気や治療内容などについて、代理の人が知っている情報は限られているので、本人が行くのがいちばんです。

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載





© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

また、在宅治療を受けている患者さんに対しては、薬剤師が薬をお届けし、服薬指導を行うこともあります。

Q10 お薬手帳が何冊もある場合はどうすればいい？

1人1冊が原則です。薬局ごとに手帳が違っていては、患者さんが飲んでいる薬の全体像を把握できません。薬局の窓口へ申し出れば、1冊にまとめてくれるはずです。

お薬手帳は通常、薬局で無料で配布していますが、手帳への記録には一回40～50円（3割負担の場合）ほどかかります。ちなみに75歳以上の方の場合は、お薬手帳への記録が義務化されており、薬歴管理指導料にその費用が含まれています(*)。「薬情（薬剤情報）があるから」「一過性の病気だから」という理由で、手帳はいらないという方もいらっしゃいますが、薬情にはそのとき出された薬の情報しか載っていません。お薬手帳があれば、2年前に一度だけのんだ薬のこともすぐ確認することができます。手帳と薬情の目的は違いますので、ぜひ手帳を活用してください。

Q11 お薬手帳を持ってくるのを忘れてしまったら？

手帳への記録は薬剤師が行います。忘れてしまった場合は、次回お持ちいただいた際に未記録分を含め記録します。

Q12 薬があまっているので、減らしてもらいたいのですが？

薬は、病状に合わせた量が処方されます。ですから、薬があまる、もしくはたりない、という場合は、のみ方や管理に問題があるのかもしれません。

薬は、用法・用量を誤ると病気が治らないばかりか、病状が悪化する危険性も……。薬の過不足が生じたら、医師や薬剤師にかならず相談してください。

Q13 いろいろな薬局がある……どう選んだらいい？

いちばんいいのは「かかりつけ薬局」を持つことです。同じ薬局にいくことで、薬歴が蓄積されるからです。とくに慢性疾患の方などは、飛びこみで行った薬局に必要な薬がなかった…というトラブルを避けることもできます。

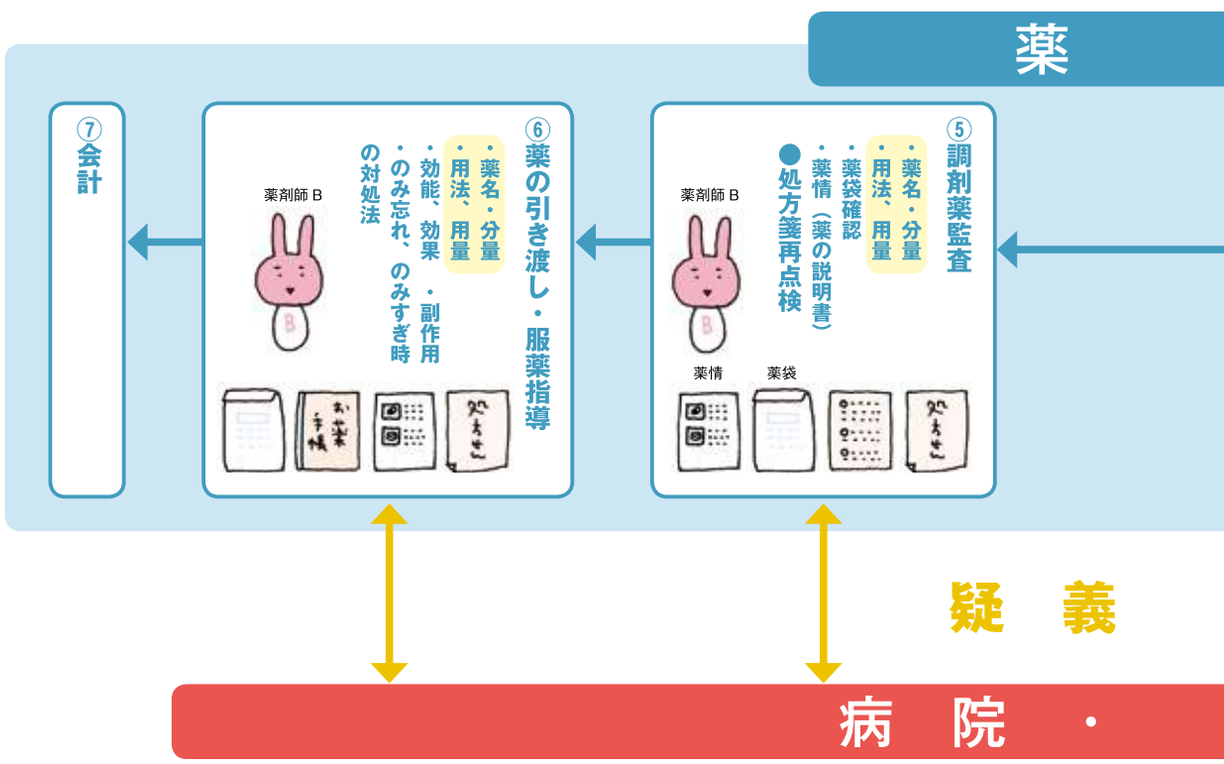
かかりつけ薬局があれば、薬はもちろん、健康食品、食事のことなどの相談もしやすく、患者さんにとってとても心強いことです。

最近は、オフィスビルを中心に小規模の薬局が増えています。働いている人も、仕事のあいまに受け取りに行くことができるので便利です。このように自分の都合に合わせて薬局を選べるのは、医薬分業の利点だと思います。

かかりつけ薬局がない場合はとくに、お薬手帳を正しく活用することが大事です。

ウサ吉の感想

薬剤師さんは、ただ薬を渡すだけじゃなく、いろんな仕事をしているんだね。今度からお薬手帳も活用してみようっと。



イラスト：磯田裕子

＊薬歴管理指導料は30点。75歳以上は35点。

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

看護師の夢を半世紀がかりでつかむ

72歳で看護師国家試験に合格

宮島勝子　聖母看護学校卒業 看護師

今年の春、看護師国家試験にひとりの女性が合格した。

宮島勝子さん、73歳（現在）。日本看護協会によると、70代での合格は異例だという。

宮島さんには、准看護師として50年以上のキャリアがあった。

「戦時中、台湾にいたんです。小学生の頃、近所に軍の医務室があって、よくのぞいてました。看護婦さんが兵隊さんの傷をテキパキと処置していて……。その姿を見て憧れを抱きました」

終戦後、一家（両親と6人の兄弟姉妹）で宮崎県に引き揚げた。次女の宮島さんは、地元の准看護婦学校に入学して准看護師の資格（*）を取る。その後機会あって上京し、病院で働きながら看護師の資格を取るために学校に通いはじめた。

そして、結婚。出産。

仕事と家庭の両立だけで精一杯で勉強まで手がまわらず、看護師の道をあきらめた。

厳密にいうと、准看護師は医師や看護師の指示のもとに業務しなければならない。だが、実

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

際の医療現場では、仕事の内容はほとんど変わらなかった。

その後も、宮島さんは結核療養所やハンセン病療養所などで働き続けた。経験を積んでいくにつれて、やっぱり准看護師ではもの足りない……という思いがつのったが、日々忙しすぎてチャンスがなかった。

定年後も、宮島さんは近くの病院でパートとして働き続けた。そして、古希を間近に控えた12月、ある記事に出会う。

「たまたま病院で『看護協会ニュース』の記事を見たんです。そこに聖母看護学校通信制の募集要項が載ってたんですよ」

応募資格は、准看護師として10年以上の業務経験があること。宮島さんはすぐに電話した。

「年齢制限はありますか？」

半世紀近くあたためてきた看護師への夢が胸をよぎる……。

「年齢は関係ありません」

さっそく受験手続きをした。

当時の試験科目は「国語」「看護一般」の2科目。

「合格通知を見たとき、まー腰が抜けるほどびっくりしました」

学校側も、驚いた。入学者名簿を作っていたら、70代の新入生がいる！　調べてみると、堂々たる成績で合格していた。

ラストチャンスだと思えば猛勉強も苦にならない

家族には、入学が決まってから知らせた。

「子どもたちはビックリ、主人はあきれてました（笑）。本当に続けられるのかって」

取得単位数は2年間で62。うち46単位分は自宅で受けられる（放送大学とスカイパーフェクTVで放送する聖母看護学校独自の授業）。残り16単位が臨地実習だった。

「私の看護学校時代とは全然違う。解剖生理学、生化学……全然わからないのよ。とにかく先生のお話を必死にメモ。教科書は真っ黒。鉛筆と色鉛筆を何ダースも買って、筆箱じゃなくて大きな袋に入れていたので、若い学友に笑われました（笑）」

実習先の病院でも、話題になった。70代で看護師を目指して、元気に勉強している姿を見せてほしい……と歓迎された。国家試験が迫ってくると、毎日10時間以上勉強した。

ご主人も、応援してくれた。

「昨日は朝5時まで電気がついていたね、がんばってるなぁ」

などとねぎらって、積極的に家事を手伝ってくれた。

が、ある日、帯状疱疹ができて、1週間入院する。

「教科書は肌身離さず持ってました。消灯後もベッドの上でこっそり読みました。年齢的にチャンスはもうないんだと思ってましたから……、寸暇を惜しんで勉強できたんです」

高齢の看護師だからこそできることがある

「国家試験に合格したときは、天にも昇る気持ちでした。金メダルをとった14歳の岩崎恭子さんが〝いままで生きてきた中でいちばん幸せ〟って言ったでしょ？　73歳だけれど、まさに同じ気持ちだなって思いました」

わざわざ厚労省まで行って、番号を何度も何度も確認した。

〝准〟が取れたと思うと、うれしくてたまらなかった。

「〝スゴイね〟って皆さんが言ってくださるんですけど、私ではなく、私のような高齢でも看護師になれる制度があることのほうがスゴイと思います。本当に感謝しています」

聖母看護学校の通信制は2005年に開校し、生徒の平均年齢は43歳。宮島さんの合格記事が新聞に載ると、60代のシニアの准看護師さんたちからの問い合わせが増えたらしい。

宮島さんは、現在、7月にオープンした都内杉並区の特別養護老人ホームに勤務している。

「私と同年配の患者さんもたくさんいらっしゃるんです。お互いに苦労をねぎらって、理解しあって、楽しい話をして、笑ってね。若い頃とちがって力仕事は無理だけど、この年だからこそできることもあるんじゃないかと思うんですよ」

と、宮島勝子さんは、ニッコリ笑った。はじけるようにパワフルで、やさしい笑顔だった。

みやじま・かつこ　1936年生まれ。19歳のとき、宮崎県内の看護学校で准看護師の資格を取り、以後、准看護師として働き続ける。70歳で聖母看護学校の通信制に入学し、72歳で看護師の国家資格を取得する。現在は杉並区にある特別養護老人ホーム「マイルドハート高円寺」に勤務している。健康である限り働き続けたいという宮島さんの健康の秘訣は、3食しっかり摂ることと、睡眠をとること。

授業で使用したプリント。鉛筆と色鉛筆でびっしり書き込まれている。「基礎看護と実習の授業が大変でしたね」

撮影：菅原孝司

＊看護師は厚生労働大臣が与える国家資格で、准看護師は都道府県知事が与える知事免許。

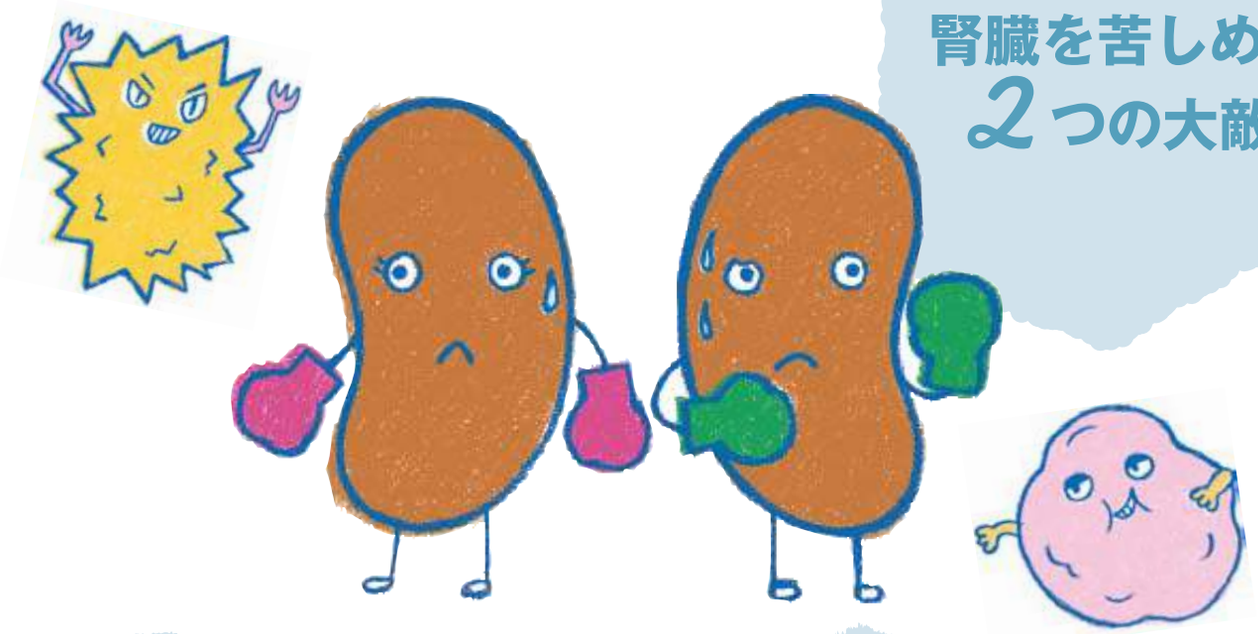
© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

カン腎カナメのJIN 最終回

腎臓をいたわる生活のススメ

健腎がカンジン！

これまで５回にわたって腎臓について勉強してきた「カン腎カナメのJIN」。最終回はおさらいとして、腎臓の２つの大敵と、健康な腎臓を維持するための３つのポイントを学びます。



腎臓を苦しめる２つの大敵

高血圧には要注意

30歳以上の日本人のうち、男性の約51.7%、女性の約39.7％が高血圧（140/90mmHg以上）。高血圧は腎臓に重い負担を与えます。

糖尿病にも気をつけよう

日本人のほとんどはインスリン（血糖値をコントロールする）の分泌や作用が低く、ちょっと食べすぎただけで血糖値が上がります。高血糖は腎臓の血管を傷つけます。

飯野靖彦先生
いいの・やすひこ　1947年生まれ。東京医科歯科大学卒。専門は内科学、腎臓病学、腎移植など。現在、日本医科大学内科教授・腎臓内科部長。著書に『専門医が答えるQ＆A　腎臓病』（主婦の友社）、訳書に『一目でわかる腎臓』（メディカル・サイエンス・インターナショナル）など。

〝健腎〟の最大の敵 高血圧と糖尿病（高血糖）

腎臓は、体を巡る血液をきれいにろ過してくれるかけがえのない臓器です。文字どおり、健康の肝腎かなめです。

しかし、腎臓は肝臓と同様に、〝沈黙の臓器〟です。悪くなっても、痛みでSOSを知らせてくれません。

「肝臓には〝休肝日〟という言葉があって、休ませれば、ある程度機能は回復します。

しかし腎臓は、一度壊れたら元どおりには回復しません。ときどき休みをとるのではなく、ふだんから腎臓にやさしい暮らしを心がけてほしいものです」

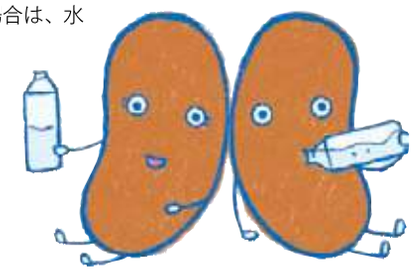
前々回（第４回）、高血圧と高血糖（糖尿病）に要注意との

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

健腎のための3つのポイント

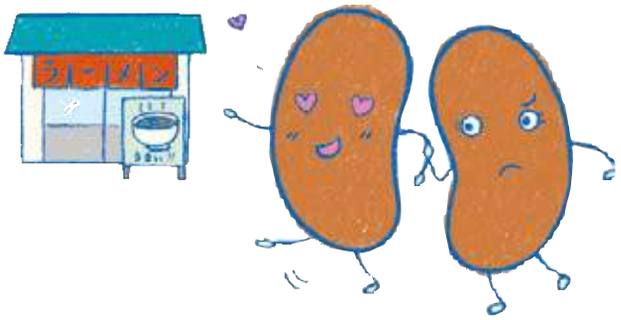
水分を十分に摂る

のどが渇いたら、十分な水分補給を。同時に、トイレに行くのを我慢しないこと。（腎機能が低下している場合は、水分制限が必要な場合があります）



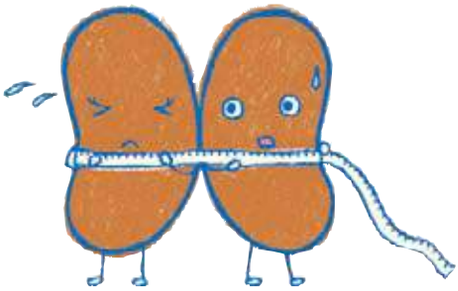
塩分・脂質を摂りすぎない

過剰な塩分や脂質は、高血圧や肥満の原因に。さらに、腎臓に大きなダメージを与えます。



太りすぎに注意

適度な運動を続けて、太りすぎないようにすることも、腎臓を元気に保つためには大切なことです。



お話をうかがいました。

「高血圧と高血糖は2大危険要因です。高血圧になると、血管が動脈硬化を起こし、腎臓への血流が少なくなると同時に、腎臓内部の血管もいたみます。この状態が続くと、腎臓が萎縮して、硬くなり、腎硬化症という病気を引き起こします。

高血糖は、腎臓の中の血管壁をいため、血液をろ過するフィルター（糸球体）を傷つけて、腎臓が腫れあがる。これが糖尿病性腎症（糖尿病の合併症）です。

高血圧も高血糖も、どちらも血液のろ過能力を低下させる大きな原因と考えてください」

腎臓にやさしい生活をまずは3つの約束

高血圧、高血糖といえば、メタボリックシンドロームのおもな要因でもあります。

「メタボはさまざまな生活習慣病の原因になりますが、腎臓病はその代表です。

まず、太りすぎには気をつけてください。肥満はタンパク尿を増加させ、血糖値、中性脂肪値、コレステロール値を上昇させ、腎機能に悪影響を与えます。標準体重を目標にダイエットすると、腎機能に好影響がみられるといわれています。

次に、食生活上の注意点として、塩分や脂質を摂りすぎないように心がけることが大切です。塩分の摂りすぎは高血圧を招き、脂質の摂りすぎは血中のコレステロールを増加させて、いずれも糸球体の硬化と腎機能の低下につながります。

第三は、水分を十分に摂ること。腎臓には体内の水分量を一定に保つ役割もあります。そのためには十分な水の供給が必要です。健康な人は、汗や尿などで一日約2リットルの水分を排泄しています。つまり、一日最低約2リットル程度の水分を摂取することが望ましい。のどの渇きは、腎臓が水を要求している証拠だということを忘れないようにしてください」

長い間、腎臓についてご講義いただき、ありがとうございました。健康の肝腎かなめは、腎臓なんですね！

撮影：西邑泰和　イラスト：すずきさちこ／キッコーマン「うちのごはん」、ホクト「きのこ組」のテレビCMでキャラクターを手がける。著書に『あさごはんからはじめよう』（講談社）など。©Sachiko Suzuki 2009

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

生出先生のおくすり教室　第1回

かぜ薬の選び方①

薬のパッケージには、自分に合うかどうかを判断する手がかりがたくさん書かれています。かぜ薬の選び方の1回目は、パッケージの見方です。日本薬剤師会の生出泉太郎先生にお話をうかがいました。

かぜをひいたとき、お店のかぜ薬コーナーをながめて、適当に選んでいませんか？

一見同じように見えるかぜ薬でも、じつはそれぞれ特徴があります。たとえば、みなさんおなじみの「ルル」。

ルルブランドには、新ルルAゴールド（鼻かぜにとくに効果がある）、ルルアタックEX（抗炎症作用でのどの痛みや熱に効く）など、配合成分や効き方の異なるかぜ薬がたくさんあります！「以前に家族がのんでたルルがあったはず……」

というのは、正しいかぜ薬のみ方ではありません。自分に合ったものを選ぶには、お薬のパッケージを穴があくほど見てみることをおすすめします。

では、どこを見ればいいか？

まず、かぜ薬かどうかを知るためには、種類（①）を確認してください。通常「総合感冒薬」あるいは「総合かぜ薬」と書かれています。また、効能と効果（②）にも「かぜの諸症状の緩和」と記載されているので、こちらも確認してください。同じ風邪の症状でも、頭痛・発熱に効くもの（解熱鎮痛薬）、鼻水・鼻づまりに効くもの（鼻炎用薬）、せきやたんに効くもの（咳止め薬など）があって、それぞれ表記が異なります。

かぜ薬には有効成分（③）が複数含まれています。成分についてはまた次回に詳しく説明しますが、この有効成分が商品を大きく特徴づけています。

使用上の注意（④）も、ぜひ読んでおきたい項目です。アレルギーや眠気に関する注意などが書かれています。

リスク分類（⑤）は、今年6月の薬事法改正によって表示が義務づけられました。同じブランド名でも商品によってリスク分類が異なりますのでご注意を。

用法用量（⑥）も確認しましょう。これも商品によって異なります。使用期限（⑦）に関しては、一般的に未開封の状態で保管した場合の期限であることをお忘れなく。開封後は保管方法によって期待される効果がでないこともあるので、必要なときに必要な量だけ買いましょう。

次回は、かぜ薬を成分で選ぶ際のポイントを説明します。

生出泉太郎先生
おいで・せんたろう　日本薬剤師会副会長（一般用医薬品委員会、薬剤師の将来ビジョン特別委員会などを担当）。アジア薬剤師会連合（ＦＡＰＡ）開局部会座長。

撮影：森田哲夫

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

今号のターゲット　からころ○×食材図鑑⑧

疲れ目の人

10月10日は「目の愛護デー」です。
目が重たい、ショボショボする……など、目の疲れは不快なもの。
今回は、目の健康維持に役立つビタミンAの正しい摂り方を学びます。

牛レバー 1100 μg
シュンギク（ゆで） 440 μg
銀だら 1100 μg
西洋かぼちゃ（ゆで） 330 μg
にんじん（ゆで） 720 μg
（100g あたりの レチノール当量）

良いもの

野菜に含まれるβ-カロテンが大切。大量に摂っても、体内で必要な分だけビタミンAに変換されます。ビタミンAの1日の推奨摂取量は、成人男性850μgRE(*)、成人女性650～700μgRE、1日の上限は2700μgREです。

μg＝マイクログラム

ビタミンAは、目などの粘膜を健康に保つ働きのある脂溶性ビタミン。おもに、うなぎやレバーなどの動物性食品に含まれています。

ビタミンAが欠乏すると、目の疲れや乾きの原因になりますが、逆に摂りすぎると頭痛や吐き気などのビタミン過剰症を引き起こすので要注意です。しかし、緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変わるため、過剰症の心配がなく安心です。

食べたほうがいいもの

●緑黄色野菜は油と一緒に

β-カロテンは脂肪と一緒に摂ると吸収率がアップ。熱に強いので、緑黄色野菜は炒め物やポタージュにすると◎。油分の多い、ごまやピーナッツと組み合わせるのもおすすめです。

●レバーは鶏・豚より牛

牛レバーは、鶏や豚のレバーにくらべてビタミンAの量が少ないので、摂りすぎる心配が少なく安心。100gあたりの含有量は、鶏や豚の10分の1以下です。

●植物性：動物性＝1：1

ビタミンAは、1日に必要な量を植物性食品と動物性食品から半分ずつ摂れると理想的。不足しがちな緑黄色野菜を、意識的に摂ることでバランスがよくなります。

過剰摂取を控えたいもの

●鶏レバーは量に気をつける

やきとり2本（40g）に含まれるビタミンAは、1日の上限値の約2倍。鶏レバーを食べた次の日は、ビタミンA摂取を控えるよう心がけて。

●うなぎは〝きも〟に注意！

うなぎのきもに含まれるビタミンAは、かば焼きの約3倍。肝臓（レバー）はビタミンAを多く含むので、食べすぎに注意。

●すじこなどの魚卵は控えめに

ビタミンAだけでなく、コレステロールや塩分も多いので、摂取はほどほどに。

ひと言アドバイス

おひたしにごま、なますにピーナッツ……などのひと手間でビタミンAの吸収率をアップ！コクが加わって箸もすすみます。

豚レバー 13000 μg
鶏レバー 14000 μg
うなぎ（きも） 4400 μg
あんきも 8300 μg
すじこ 670 μg
（100g あたりの レチノール当量）

過剰摂取を控えたいもの

ビタミンAを多く含む動物性食品を摂りすぎないこと！　とくに妊娠中は胎児に影響を与えるので、ビタミン過剰症の心配が少ないβ-カロテンで摂るほうが安心です。

＊RE：レチノール当量。レチノールとは、ビタミンAの主要な成分。レチノールは動物性食品にはそのままの状態で含まれている。おもに植物性食品に含まれるβ-カロテンは、体内でレチノールへと変換される。レチノール当量とは、体内でレチノールとして作用する量の総量を指す。

森野眞由美先生
管理栄養士。株式会社バイワネル代表。女子栄養大学栄養学部卒業後、同大学の講師などを経て1992年に（株）バイワネル設立。雑誌やTVなどを通じて食育を広める活動を行っている。

イラスト：橋本豊

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

からころ News flash

新聞やテレビ、企業の広報資料などから、
知ってお得な医療と健康の News をお届けします。

医療

精神疾患、血液で診断可能に

大阪市大大学院医学研究科の関山敦生客員准教授が兵庫医科大と共同で、うつ病や統合失調症などの精神疾患を判断できる血液中の分子を発見、血液検査による判定法を確立した。問診や行動観察が主流だった精神科診療で、客観的な数値指標を診断に取り入れることができる。ストレスの強度や回復程度も数値化できるという。

（毎日新聞8月26日付）

自在に動かせる内視鏡を開発

龍谷大と大阪医科大の共同チームが、胃や腸の中を自在に動かして撮影できる「自走式カプセル内視鏡」の開発に成功したと発表。磁力を利用して遠隔操作する。

（朝日新聞7月3日付）

MRI改良で、死角なしに

オランダと日本の研究チームが、MRIを改良し、脊髄から末梢神経の鮮明な撮影に成功。全身撮影が可能で、撮影時間は5分程度。末梢神経に関連する病気の診断や治療に役立つという。

（毎日新聞7月30日付）

強くて極薄、ナノばんそうこう

早稲田大などの研究チームが、世界一薄い治療用シート「ナノばんそうこう」の開発に成功したと発表。このシートは、臓器表面の凹凸に合わせ、ラップのように張り付く。従来の治療用シートでは接着に薬剤を使うため、人体に悪影響を及ぼすおそれがあった。

（読売新聞7月7日付）

がん経験者ら、キーホルダーで訴え

がん経験者らでつくるNPO法人HOPEプロジェクトが、外からはわからない痛さやつらさを抱えている人がいることを理解してもらおうと、啓発用キーホルダーを作った。身につけ、公共の場などで配慮を求めるのに役立ててもらおうと支援者を募っている。

（朝日新聞7月5日付）

脳波を読みとる車椅子を開発

進みたい方向を脳波から読みとり、その通りに動く電動車椅子を、理研やトヨタの研究チームが開発した。障害者の行動範囲を広げる技術として注目されている。

（毎日新聞6月30日付）

新薬

子宮頸がん予防ワクチン、初認定

WHOは、製薬大手米メルク社の子宮頸がんを予防するワクチン「ガーダシル」を、品質や安全性、有効性などの基準を満たすものと認定した。子宮頸がん予防ワクチンの認定は初めて。日本での「ガーダシル」承認取得にも追い風になりそうだ。

（日経産業新聞6月5日付）

ゼリー剤のアルツハイマー薬承認

エーザイは、アルツハイマー型認知症治療薬「アリセプト」についてゼリー剤の承認を取得したと発表。「はちみつレモン風味」のゼリー状で、高齢者にも服用しやすく、介護担当者にも扱いやすい。

（日経産業新聞7月23日付）

ADHD小児用新薬登場

発達障害のひとつADHD（注意欠陥多動障害）の治療薬として、新たに「アトモキセチン」が承認された。これまでは「メチルフェニデート」のみだったが、選択肢が増え、医師らが歓迎している。

（毎日新聞7月7日付）

新承認の高血圧薬、酵素を阻害

ノバルティスファーマは、高血圧症治療薬「ラジレス」の承認を取得。高血圧を引き起こす酵素を直接阻害するという。従来の高血圧薬とは作用する方法が違い、既存薬で効果が得られなかった患者にとっては朗報だ。

（日経産業新聞7月13日付）

健康

不況がストレスの原因

働く男女を対象とする武田薬品工業のネット調査によると、昨年9月以降の「世界同時不況がストレスの原因」と回答した人が全体の4割にのぼった。

（毎日新聞6月21日付）

ブレスに、ゲルマニウム含まれず

国民生活センターは、「生体電流を整え、血行をよくする」などと健康効果をうたうゲルマニウムブレスレットの成分調査で、12品目中8品目にゲルマニウムがほとんど含まれていなかったと発表した。また、ゲルマニウム自体の健康効果についても科学的根拠は確認できず、「健康効果は期待すべきでない」としている。

（毎日新聞6月26日付）

インフォ

「むずむず脚症候群」相談受付

患者組織「むずむず脚症候群友の会」が9月1日～6日、相談や悩みに答えるホットラインを開設。ホットライン以外にも毎週火、木、土の午前10時～午後4時に相談を受け付けている。

㊐072・646・6226

（毎日新聞8月21日付）

アルコール分解サプリ新発売

味の素は、アルコール分解を早めるアミノ酸を含んだサプリメント「ノ・ミカタ」を新発売。1本にシジミ167粒分の（アミノ酸の一種）アラニンが含まれている。

（朝日新聞7月10日付）

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

医療と健康に関して、コレだけは言いたい！

おたよりひろば

LETTER

サンタさんからのプレゼント

数年前、クリスマス時期に子どもが入院しました。クリスマスを病院で……と落ち込んでいたら、クリスマスの朝、子どもの枕元にプレゼントと「早くよくなってね。サンタより」というカードが。看護師さんにお礼を言うと「何のこと？　サンタさんがやってくれたんですよ」ととぼけられました。そのカードはいまでも大切にしています。

【H・J（40代）福島県いわき市】

編集部：きっとお子さんもサンタさんのおかげで、早くよくなろうとがんばれたことでしょう。患者さんや家族の気持ちに配慮する、素敵な看護師さんですね。

笑顔で接してほしい

病院の受付の人が笑顔で話してくれると病気が治りそうな気がします。やはり病院のスタッフには「笑顔で病気を治す」という気持ちで接してほしいです。

【Y・T（10代）広島県広島市】

編集部：体に不調があるときは、心もナーバスになっているもの。そんなときは、ちょっとしたやさしさもうれしいですよね。

病気と知って、安心

むずむず脚症候群を、前号で初めて知りました。私は重症ではないですが、症状はあてはまります。年に何回か、脚がむずむずとしてガマンできず、かきむしってしまいます。これが病気だと知って安心しました。

【S・K（70代）栃木県那須塩原市】

編集部：病気かどうかわからないのは、不安ですね。軽症とはいえ、専門医にちゃんと見てもらった方がいいかもしれません。

資格の取りやすさに不安

介護の仕事をしています。このご時世だからか、ヘルパー2級を取得して一緒に働く人が増えました。が、あまりいい人材に恵まれません。私は3年間働き、介護福祉士の資格を取りました。ヘルパー2級は3か月あまりで取れるそうです。たった3か月、週1回の講習で取れてよいものか、少し気がかりです。

【匿名希望（30代）新潟県新潟市】

編集部：介護の知識だけでなく、仕事への責任や覚悟まで、その3か月で学ぶことができるといいですね。

病気は神様から与えられた修行

病気で入院するたびに、また神様から人生の修行に出された(!?)と思うんです。病院には、さまざまな人生ドラマがあり、勉強になりますね。

【T・Y（30代）新潟県新潟市】

編集部：その前向きな意識、すばらしいことだと思います！　修行を積んだからこそひらける人生もあることでしょう。

老化をユーモアでプラスに

前号の「病気の窓」、〝歳をとるのは病気だろうか〟がよかったです。母は自分の顔がふけていくことを嘆いたり、アンチエイジングに懸命にがんばっています。尿意を頻繁に感じることを、若い頃の自分と比較しマイナスに感じるのではなく、鳥にたとえる赤瀬川さんのユーモアにうれしくなりました。

【Y・Y（20代）愛知県蒲郡市】

編集部：若くきれいでいたい、というお母さまも素敵ですが、歳をとり、体や考え方が変わるのを楽しむのももっと素敵ですね。

攻撃的な態度にいいことなし

病院で働いています。たまにとても攻撃的な態度の患者さんがいて、つい「いやだな……」とおびえてしまいます。待ち時間が長かったり、病気が治らなかったり、事情はあるのでしょうが、そんな態度をとってもいいことないよ、と伝えたいです。

【O・Y（20代）群馬県前橋市】

編集部：病院の対応に注文をつけてばかりでは、医療者にもいい印象を与えませんよね。医療者も患者さんも〝病気を治したい〟という同じ目的を持って、タッグを組めたらいいですよね。

「わたしの気分転換」に期待

前号の清水ミチコさんの「わたしの気分転換」はとてもよかったです。中1、小6の息子たちにも〝マイナスな感情は伝染する〟〝自分の機嫌を良くして1日を楽しくする〟など、読み聞かせました。これからもこのページに期待しています。

【S・M（30代）香川県高松市】

編集部：自分の機嫌をよくして、プラスの感情もまわりに伝染させたいものですね。家族みんながプラスを発信すれば、幸せいっぱいの家庭になりますね。

理想を捨てたらだめ

現在、在宅介護のヘルパーをしています。わたしの心のこもったサービスで利用者が満足し、少しずつでもQOL（クオリティ・オブ・ライフ）が上がればと思っています。理想と現実の差はありますが、理想は捨てたらだめだと思っています。

【O・N（30代）山梨県南アルプス市】

編集部：QOLとは生活の質のこと。介護業界はさまざまな事情で問題も多いと思いますが、このように理想をもって取り組んでいる方がおられると思うと、心強いですね。日々のお仕事がんばってください。

腎臓について学べてよかった

前号に腎臓の記事を見つけ、手に取りました。先日、主人が腎臓の検査でひっかかり、食生活を見直すようにと、栄養指導を受けています。記事を読み、少しでも腎臓について学べてよかったです。

【I・C（50代）山梨県甲州市】

編集部：お大事になさってください。今後も学べてよかった、と言っていただける記事をつくっていきます。ご期待ください。

医療事務は職員と患者のつなぎ役

診療所で事務をしています。職員と患者のつなぎ役として責任をもち、安心して治療を受けられる環境づくりをしています。

【M・K（20代）北海道小樽市】

編集部：医療に携わるすべての方が、わたしたち患者のために働いてくださっています。病気がつらくても、医療スタッフへの感謝を忘れてはいけませんね。

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

MEDICAL

FROM医療現場

尊敬できる患者さんに支えられて

理学療法士　M・Yさん（奈良県奈良市、23歳）

この春から、理学療法士として働いています。職場のみんなはとても親切で、新人の私を助けてくれます。働きはじめた頃は、いい先輩に囲まれて、働けることが楽しくて仕方ありませんでした。しかし、仕事を続けるうちに、まだなにもできない自分に落ち込んだり、あせりを感じるようになってきました。

私は、「若い」「女」「男性に比べると細身」などの第一印象で患者さんに信頼してもらえないことがあります。見た目で不安を持たれるのは仕方がない。だから、その分自分がしっかりしていることを示せばいいのですが、ベッドから車椅子への移動介助すらスムーズにできない……とても歯がゆいです。

ひじのリハビリのとき、私だと90度しか曲がらないのに、先輩だと１００度まで曲がるんです。後日、傷口を保護してあげると痛みを感じにくいため、曲がりやすいことを文献で知り、みんな常に勉強しているんだとあらためて気づかされました。

理学療法士は、現場に出て最初の3年間の勉強量でその後の技術力が決まるといわれています。理学療法は比較的新しい治療分野なので、日々新しい治療法が発見されます。ですから、最新の文献を読んで勉強しないと最適な施術ができないのです。私も休日は大学で勉強しています。「そうかこうすればよかったんだ！」と発見するたびに、少しずつでも成長していることにうれしくなります。

まだ自分の技術に自信がないのですが、先日患者さんにうれしい言葉をかけられました。

「やっぱり、これからもあなたに担当してもらいたい」

もっと技術のある先生に担当してもらうこともできたのに、私を選んでくれたのです。お叱りをうけることもありますが、私が担当する患者さんは、尊敬できる人ばかり。幸せな環境です。落ち込むこともありますが、待っている患者さんがいる……だから「もっとがんばらなくちゃ！」と思えるんです。

WORD

からだのコトバ豆知識⑯

「揚げ足を取る」

イラスト：ほしのゆみ

「屁理屈ばかり言って」

「屁は理屈を言わないよ」

「揚げ足を取るんじゃない」

と、親に叱られた経験、きっと誰にでもありますよね。

ご存じのとおり「揚げ足を取る」とは、言いそこないや言葉じり、些細な失敗をとらえて相手をなじることです。

でも、なぜ「揚げ足」を「取る」というんでしょうか？

調べてみると、相撲の決まり手が由来のようです。

相撲でいう「揚げ足」とは、相手が技をかけようとして揚げた足のこと。その揚げ足を両手でかかえ上げて、逆に相手を倒す決まり手のことを「足取り」といいます。これから転じて「揚げ足を取る」が一般的に使われるようになりました。

「揚げ足を取る」というと、細かなことにつけこんでくるいやな人と、マイナスイメージを持ちますよね。しかし、ちょっとした間違いに気づくほど相手の話に集中していた、ともいえるのではないでしょうか。

……ちょっと強引？

でも、勝負の世界には達者な人がいて、わざと足を揚げ、相手が足を取ろうとしたところで大技をかけてくる輩もいます。

揚げ足を取ろうとするときは、逆手に取られないよう細心の注意が必要です。

ま、そうやって逆手を取り合うのも、楽しいかも。

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

SENRYU

からころ 川柳

病気や健康にまつわる川柳コーナーです。
皆さまからの力作をお待ちしております！

父の歳
越してもみるは
母の夢

そういち（奈良県御所市）

（いくつになっても母親の存在は大きいですよね）

あきらめを
忘れてガンを
友として

弘坊（北海道札幌市）

（病気を受け入れ歩んでいく姿勢に励まされますね）

STORY

私の闘病記⑫

栃木県真岡市　S・Fさん

治療を支えてくれた両親に感謝

私は、両足ともに、先天性内反足でした。生まれつき足首から下が内側に変形している病気です。両親は、生まれたばかりの私の足を見て、すぐに健常でないとわかったそうです。

足の向きを矯正するためのギプスを巻き、就寝時は足の装具を付けなければなりませんでした。幼いうちはそれでも、治療をしに行く大学病院の食堂で、ナポリタンとクリームソーダを食べられるのが楽しみでした。

小・中学校時代は、上履き、外履きの中に革で作った中敷きを入れて生活しました。お風呂上がりには父が足首をマッサージしてくれ、足首を曲げる練習は母が手伝ってくれました。

中学生になると大学病院への通院は夏休みに一回のみになりました。そして、高校三年の夏休みに通院が終了。生まれてからずっと続けてきた治療がついに終わりました。いまは日常生活に支障はありません。

私は小さい頃から、自分の足が生まれつき病気だと知っていました。中・高時代は、走るのが遅いことや、足首が細いことがコンプレックスで、親のことを恨んだりもしました。

やがて、私も母親となりました。出産のとき、母は、真っ先に息子の足を見たと思います。孫を抱きあげながら、

「あなたは、キレイな足で生まれてきて、よかったね」

と言うのを聞き、親だって好きで病気の子を産んだんじゃないのに、ずっと重い責任に耐えていたんだろうと思いました。熱心に治療を支えてくれた両親に、心から感謝したいです。

「からころ」年間購読受付中！

「からころ」を年間購読しませんか？ 年４回発行で、年間購読料 1,260 円（送料分・税込み）です。お申し込みいただいた方には「からころ」エコバッグをプレゼントいたします。お申し込みは P.32 のアンケート用紙か、下記電話番号までお問い合わせください。

お支払い方法：「からころ」送付時に、郵便振替用紙を同封いたします。
お問い合わせ：TEL　03-5779-6370

「私の闘病記」募集！

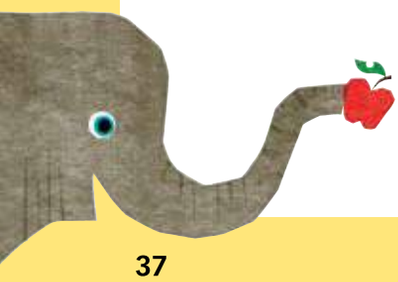
あなたが体験した闘病生活についてお聞かせください！　苦しかった経験や、こんな人に支えられた……などの具体的なエピソードをお待ちしております。採用作品は「からころ通信」に掲載し、採用者には「からころ」オリジナルグッズをプレゼントいたします。

字数：600 字程度
内容：ご自身が体験した闘病生活について

おたより募集！

「今号のうららかさん」の推薦（自薦、他薦不問）、「からだのコトバ豆知識」のテーマ、「からころ川柳」への投稿、「からころなんでも相談室」への質問、「おたよりひろば」へのお手紙、誌面の感想など、読者の皆さまからのおたよりを編集部一同、心からお待ちしております！
採用された方には「からころ」オリジナルグッズをプレゼントいたします。

あて先は、
〒 101-0051　東京都千代田区
神田神保町 3-11 望月ビル６Ｆ
「からころ」編集部おたよりコーナー係まで。
FAX：03-3234-8582
e-mail：media@karacoro.net



© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

からころ 2009 16号

からころ　第4巻第16号
2009年9月24日発行

Editor in chief：髙橋団吉
Senior Editor：篠宮奈々子
Editor：深水央、渡邉直子、権佳恵、河西理子、
宮崎早香、栗林直子、竹中島唯

Art Director：土屋和浩（GLOVE）
Designer：遠藤亜由美、黒須直樹、小林沙織、
利根川裕、橘亜希（GLOVE）

＜編集室＞
〒101-0051
東京都千代田区神田神保町3-11 望月ビル6F デコ
TEL：03-3234-8525 ／ FAX：03-3234-8582
e-mail：media@karacoro.net

発行：株式会社ユートシャルム
〒155-8655　東京都世田谷区代沢5-2-1
TEL：03-5779-6370
発行人：北原秀猛
広告営業：紺野康男
広報：内木洋一
e-mail：info@karacoro.net

※ 通販、アンケートページ、「からころ」の配布、
入手場所に関するお問い合わせは、
株式会社ユートシャルム　TEL：03-5779-6370 まで。

※ 本誌の全部もしくは一部の無断転載や複製を禁じます。
©UTOC 2009 Printed in Japan

「そらのいろ」⑯

涙の上の舟

高橋順子

「コンタクトレンズは　つまり
涙の上の舟なんです
ロマンチックな言い方をすれば、ですね」
と老眼科医はおばさんに言った
ドライ・アイ（涙液分泌不全）のおばさんの目に
舟を浮かべる地球の目が映った
地球の涙の中を泳ぐ銀のおいしいサンマたち
を帰りに買って帰ろう

イラスト：平野 瑞恵

からころ次号は、
2009年12月21日
発行予定です。

からころウェブもチェック！
http://www.karacoro.net

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載