

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

2010

19

号

無料

からころなんでも相談室⑪

病院ではどんな人が  
働いているの？

病気の窓⑪ 赤瀬川原平  
「目の充電」

宮子あづささんに聞く！  
病院生活の基礎知識⑪  
病院の選び方

からころ○×食材図鑑⑪  
「中性脂肪の高い人」

うららかpeople⑪浜田きよ子さん  
「排泄は、『生きる気力』の源です」

よくわかる医療最前線⑪  
前立腺がんの最新治療

わたしの  
気分転換  
⑪

バナナマン

“ウケること”。これが最大のストレス発散！

# 目の充電

赤瀬川原平（画家・作家）



- 3 「病気の窓」(19) 赤瀬川原平  
4 わたしの気分転換(11)  
「ウケること。  
これが最大のストレス発散！」  
バナナマン

7 息ぬきマンガ「病院とわたし」(19)

8 病院生活の基礎知識(19)  
宮子あづささん聞く！  
『病院の選び方』

12 よくわかる医療最新治療  
前立腺がんの最新治療  
生出先生のおすすめ教室(19)

16 かぜ薬の選び方 その4  
「かぜ薬の選び方 その4」

17 疲れ目を改善するカシスの力  
「知っていますか？」

18 「排泄は、『生きる気力』の源です」  
うららか people(17) 浜田きよ子さん

20 「中性脂肪の高い人」  
からころ○×食材図鑑(11)

21 「からころなんでも相談室」(11)  
病院ではどんな人が働いているの？

25 「からころ News flash」  
からころお買い物くらぶ

30 読者プレゼント  
からころ通信

34 「そらのいろ」(19) 高橋順子

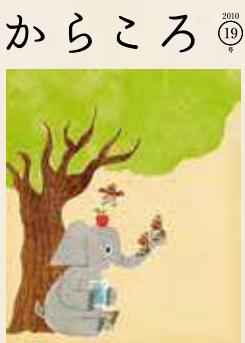
人間が苦労して作り上げたものは、結局自然のものとよく似ている。ジェット機は鳥にそつくりだし、潜水艦は鮫やイルカにそつくりだし、レーシングカーはゴキブリそつくりだ。カメラは目の構造にそつくりだし、パソコンは頭の中の仕組みにそつくりだ。

このところ実感するのは、目のことだ。日中は目を使っているというつもりもなく、何かを見ている。目には何かが見えていて当たり前でいるわけだが、一日も終りに近づくと、見ようとしても見えにくくなる。寝る前にテレビを見てもちらちらして、細部が見えない。というより、ぼくの場合は像がだぶる。乱視があるのはわかっているが、一日の終りごろにはそれがますます出てきてしまう。

これは目の電池切れだ。完全に切れたわけではないが、その警告が出ている。もうないぞ、ないぞ、といわれているのだ。普通の電池なら買ってきて交換すればいいが、人体はそうはいかない。取り外しはできないので、人体のまま充電しないといけない。つまりもう眠らないといけないわけだ。

考えてみれば日中の目はいつも開き放しで、何かを見ている。目を閉じて休むのは、眠っている時だけだ。その眠っている間に人体の目は充電をしている。

ケイタイも、夜の間に充電する。日中のケイタイの電池切れで懲りてしているので、みんな夜は必ずケイタイに充電する。今まで気がつかなかつたので、人間の目がケイタイの真似をしているようだけど、じつはケイタイの方が人間の眠っている間に、自分も真似して充電しているのだった。



「ブ～～ン」カブトムシたちが、お散歩から戻ってきました。「今日は太陽サンサン。気持ちよかったです」と、木かけでひとやすみ。「木の蜜でつくった、ソーダをどうぞ」「いただきます」おいしいドリンクをごちそうになりました。

イラスト：山内和朗



# ちょっとひといき息ぬきマンガ。



おしまい

# 病院生活の基礎知識

19

宮子あずさん聞く！

## 病院の選び方

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んに、今回は、病院の選び方にについてうかがいました。

Q 病院と診療所は、どこが違う？

①病床数で分けられる

ふつう「病院」といえば、大学病院も総合病院も専門病院も診療所も含めて、お医者さんが診療している施設すべてをさしますよね。でも、厳密にいうと、病床数20床以上の施設が「病院」で、19床以下が「診療所」。この区別は、意外に皆さんご存じありません。



基本  
編

### 診療所（クリニック）と病院の違いを知る

＊クリニック→病院、順に受診するのが基本。診療所の紹介状がないと受診できない病院や、初診料が高くなってしまう病院もあります。

やや古臭いせいか、いまは英語の「クリニック」がはやりのようです。

②まず診療所へ、症状が重い場合は病院へ

病院の選び方の基本は、まず（1）最初に診療所を受診し、（2）重い病気の場合は病院へ、が原則です。

発熱や下痢、腹痛や嘔吐、打撲や骨折などのケガ……など

の場合は、近くの診療所で診てもらい、さらに精度の高い検査や、高度の治療が必要だと判断された場合には、しきるべき病院で受診します。

なぜ、診療所と病院で役割分担するのか。最大の理由は、患者さんの大病院集中を防ぐためです。いまでも、「3時間待ち5分診療」があり前……という大病院は少なくありません。このままでは、患者さんも、医師も、疲れてしまします。

③病院には紹介状持参が原則

病院の医療サービスを受けた場合には、診療所の医師が発行する紹介状を持参することが

原則です。

もちろん、紹介状がなくても受け付けてもらいますが、その場合の初診料は、病院が自由に設定していくことになっています。この初診料は、

病院によってまちまちで、何千円もの開きが出ることもめずらしくありません。要注意です。

このシステムは、重症の患者さんが大病院での医療を受けやすくするためのものだと考えてください。

④専門性の高い診療所もある

診療所だからといって、必ずしも高度の医療が受けられないというわけではありません。なかには、大病院が負けの最新設備を備え、最先端医療を行っている専門診療所もあります。あえて19床以下の施設にとどめて、その分、専門分野の医療施設にお金をかけている。「〇〇整形外科クリニック」「〇〇脳神経外科」……などのなかには、このようなエキスパート診療所が存在します。

**(5)複数疾患を抱えている場合  
は、総合病院がおすすめ**

たとえば、大腸がんのほかに、白血病の疑いもある。糖尿病も進んでいて、視力も減退してきた……。こんな患者さんがいらしたとします。関係するのは、内科、消化器外科、血液内科、眼科……。こうなると、やはり原則として、それらの科を院内に揃えている総合病院のほうが望ましいでしょう。

**(6)複数の医療機関にかかるときは、お薬手帳は必携**

いろいろな事情から、複数の医療機関にかかる場合もあります。そのときは、必ずお薬手帳をご持参ください。近年の医薬品の進歩は驚くべきものがありますが、一方、副作用等について慎重に配慮する必要があるからです。

**Q 診療所は、  
どうやって選ぶ？**

**(7)ホームページを見る**

もちろん、口コミや評判も目安になります。さらに、最



**病院は治療実績と評判で選ぶ**

病院は、症例数や生存率で評価するのが基本です。ただし、数字には裏もある。ふりまわされないことが大切です。

日本では、どこかの施設でもホームページを開設しています。ぜひご覧になつてください。注目していただきたいのは、その医療施設や医師の特徴、つまり得意分野です。診療所や小規模病院の場合、外から看板を見ただけでは得意分野がわかりにくい場合もあります。

日本の医師免許制度では、国家試験に合格していれば、「麻酔科」を除いて、何科の看板を掲げてもいいんです。極端な場合、泌尿器科専門の医師が「眼科」や「皮膚科」を名のつてもいい。よく、看板にズラズラと診療科名を並べてある小規模医療施設を見かけますよね。「内科、胃腸外科、泌尿器科、皮膚科、性病科……」とか（笑）。

ホームページで、その医師の略歴を見てみると、得意分野がわかります。卒業学科、勤務歴……どこの病院の何科に何年勤務していたか……を見れば、たいがいのことは

近ではどこの施設でもホームページを開設しています。ぜひご覧になつてください。

注目していただきたいのは、その医療施設や医師の特徴、つまり得意分野です。診療所や小規模病院の場合、外から看板を見ただけでは得意分野がわかりにくい場合もあります。

**(8)かかりつけ医は、迷つたら「内科」がいい**

診療所と病院を上手に使い

わかるコツは、近所に「かかりつけ医」を持つことです。

先端医療施設はなくとも、医

療全般にバランスよく知識を

持つていて、適切な初期診療

とその後の治療方針について

アドバイスをしてくれるの

が、かかりつけ医。難しい病

気の早期発見は、このかかり

つけ医の『眼』にかかるとい

う。いざというときは往診も

してくれますしね。

では、どこの開業医に頼めばいいのか？ 迷つたら、近所の内科がいいと私は思います。

「内科」というのは、いわば「全科」といつてもいい

ほど間口が広い。病院の受付

でも、なんだかわからない症

状の場合は、まず内科扱い

なんです。つまり、内科医に

は、ほぼ医療全般についての

知識があると考えていいでし

よう。ただし、本当に内科医

の経験があるかどうかは、経

宮子あずささんに聞く！

# 病院の選び方 本音アドバイス

Q 病院は、実績で選べばいい？

## ⑨治療例の豊富な病院を選ぶのが基本

雑誌などでよく「病院の選び方」の特集が組まれています。その際に、もつとも重視されているのが、「治療例」「症例数」。がん治療では、生存率をもとにしたランキングもつられています。

たしかに、医療は経験値が

ものをいう世界です。難しい検査や手術は、経験値の高い医師や病院のほうが安心できることはまちがいない。

でも一方で、数値にふりまわされるのも考え方です。いまや医療訴訟も増える一方で、リスクの高い難しい治療を回避する傾向が出かねない状況です。さらには、このようにしてリスクの高い患者さんを避けたほうが、生存率

のランクインも高くなる。

極端なことを言えば、生存率を高めるために、ほかの臓器に深刻な合併症を持つ患者さんの場合は、手術や治療を避けることもあり得ないとは言えません。がんの治療には成功しても、ほかの病因で死亡するリスクが高いからです。

数字には、裏もある。  
もちろん、リスクを承知であえて難しい治療にトライしてくれる病院も、医師も、存在します。ほかの病院で「処置なし」と言われた患者さんは積極的に受け入れている公立病院もあります。

ただしそういう施設は、マスコミの病院や名医ランキン



宮子あづさ

みやこ・あづさ 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。看護師として働きながら、現在、東京女子医科大学の博士課程在学中。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。

## 実践編

## ⑩病院選びで疲れないと

とにかく、病院選びや医者選びで疲弊してしまわないことが大切です。たとえば、がんの場合は、名医探しに時間を費やしてしまうと、病期を進行させてしまうことにもなりかねません。ほどほどのところで納得して、むしろご自分の気力を充実させることのほうが大事です。

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

専門病院では専門分野の医療だけ？

たとえば、がんの専門医療機関に入院していた患者さんが、心筋梗塞を起こしたとします。この場合は、救急車で循環器の救急に対応してくれる病院に搬送されることになります。あらかじめ循環器系にリスクを抱えていることがわかっているれば、がんの専門病院ではなくて総合病院に入院するという選択もあると思います。

このようなケースは、じつは決してめずらしいことではありません。脳神経外科専門クリニックの入院患者さんが盲腸炎を起こした、整形外科専門病院の患者さんが脳溢血を起こした……などなど。リスクがわかっている場合は、あらかじめ担当の医師に相談する

ことをおすすめします。

乳がんは何科で診療をうけたらいい？

乳がんは女性に圧倒的に多い病気ですので、婦人科に行かれる患者さんも多いようです。ですが、これはまちがい。婦人科は子宮や卵巣といった女性生殖器に関する病気を専門とする科で、多くの場合、乳がんは専門外です。「乳腺外科（乳腺科）」を標榜する専門クリニックや、大きな病院の外科で診てもらったほうが安心です。

「専門看護師」がいる病院があるが……

看護師の資格をとった後に、さらに専門分野の学習を積んだ看護師が、専門看護師または認定看護師です。いずれも日本看護協会が認定を行っています。

専門看護師は、がん看護、精神看護、地域看護、老人看護、小児看護、母性看護、慢性疾患看護、急性・重症患者看護、感染

症看護、家族支援の10分野。認定看護師は、がん化学療法看護、がん性疼痛看護などのがん関連の領域のほか、訪問看護、不妊症看護、手術看護など19分野に、それぞれ分かれています(P.24に関係記事)。

このような専門看護師が従事している病院は、やはり看護にも熱心な病院といえると思います。病院を選ぶ際の判断基準のひとつにしてください。

複数の病気を併発している場合は……

基本編でも触れましたが、併発した病気の専門の科がそろっている総合病院にかかるのがいいと思います。ただ、総合病院の各診療科は、専門分化している分、専門外の診療はしないという傾向があり、結果として、全身をトータルで見る目が弱いというデメリットがあります。この弱点を改善するため、最近は、「総合診療科」を設ける病院もあります。こうした取り組みをしている病院を探すのも手だと思います。



# 前立腺がんの最新治療

日本人の前立腺がん発生率は、近年、上昇傾向にあります。ただし、比較的おとなしいがんで、早期に発見できれば、治療の選択肢も多く、根治することも可能です。

最新の検査技術や治療法について、お話をうかがいました。

トイレの回数が増えた。尿に勢いがない。尿の切れが悪い……。50代以上の男性には、心あたりのある方も多いのではないでしょうか。いずれも、前立腺になにかしら異状があるというサインです。

今回は、前立腺の代表的な疾患である前立腺がんの症状や検査法、治療法について、日本大学病院医学部泌尿器科学系の主任教授、高橋悟先生におうかがいしました。

## 前立腺がんは増えている

——そもそも前立腺とは、どういう臓器なのですか？

「ご存じのように、男性だけが持つ生殖器です。精液の約

役割も果たしています」

——どのあたりに位置していますか？

「前立腺は膀胱のすぐ下にあります。尿道を取り囲むように発達した筋肉が収縮・弛緩することによって、形も大きさも、栗の実に似ています。尿道を取り囲むように発達した筋肉が収

縮・弛緩することによって、尿や精液を押し出すポンプの役割も果たしています」

三割は前立腺の分泌液です。この乳白色の弱アルカリ性分泌液には、精子を守る役割がある。弱酸性の女性生殖器内は精子にとって危険な環境ですが、前立腺分泌液に包み込まれることによってその危険から守られています。さらにこの分泌液には、クエン酸や亜鉛など精子の活動に必要な物質が含まれています

——中高年の方に前立腺がんが多いのは、なぜですか？

「前立腺の働きを正常に保つには、アンドロゲンという男

性ホルモンが重要な役割をになっています。中高年になると、このホルモンのバランスが乱れて、前立腺肥大や前立腺がんが発症しやすくなる」と聞きました。

年には5万人を突破すると推定されています

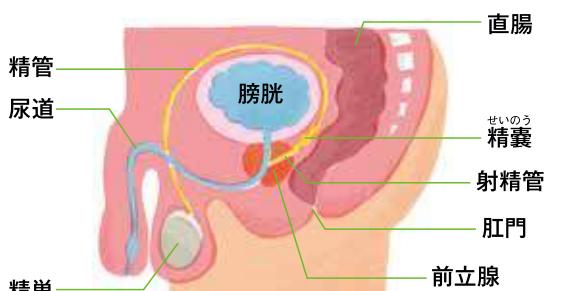
——なぜ、急に、増えてきたのでしょうか？

「おもに三つの理由が考えられます。ひとつは、食生活の欧米化です。高脂肪の食事を摂取するようになってから、発症率が上昇しています。

もうひとつは、高齢化です。前立腺がんは50歳以上に多く、高齢化とともに発生率が高まる。80代になると、約半数の人にごく微小ながんが見つかるという報告もあります。寿命が伸びて高齢者が増えれば、患者数も増えます。

さらに、検査技術の進歩も患者数の増加につながっています。PSA検査という検査

## 前立腺の位置と構造



膀胱の下部出口に位置し、尿道を包み込んでいます。直徑は約4cm、厚さは約2.5cm、重さは15～20gほど。栗の実のような形をしている。



監修 高橋悟先生

たかはし・さとる 1961年生まれ。85年群馬大学医学部卒業。98年東京大学医学部泌尿器科講師、09年東京大学医学部泌尿器科助教授。05年より現職。日本排尿機能学会理事。日本癌治療学会評議員。著書に「よくわかる前立腺の病気」(岩波アクティブ新書)など。

## 前立腺がんの病期による治療法の選択

| がんの病期 |        | ABCD<br>分類 | TNM<br>分類 | 特徴   | おもな治療法                                  |
|-------|--------|------------|-----------|--|---|
| 進行度   | 偶発がん   |            |           |  |   |
| 進行度   | 偶発がん   | A1         | T1a       | がんの範囲が、切除した組織の5%以内                         | ・経過観察<br>・前立腺全摘除術<br>・放射線療法             |
|       |        | A2         | T1b       | がんの範囲が、切除した組織の5%以上                         |   |
|       |        | 該当なし       | T1c       | PSA値が高く、生検によって確認されたがん                      |   |
| 進行度   | 限局がん   | B1         | T2a       | 左葉か右葉のいずれかに1/2以下のがん                        | ・前立腺全摘除術<br>・放射線療法<br>+内分泌療法            |
|       |        | B1         | T2b       | 左葉か右葉のいずれかに1/2を超えるがん                       |   |
|       |        | B2         | T2c       | 左葉、右葉の両方にあるがん                              |   |
| 進行度   | 局所浸潤がん | C1         | T3a       | 被膜外への浸潤                                    | ・前立腺全摘除術<br>・内分泌療法<br>・放射線療法<br>を組み合わせる |
|       |        | C1         | T3b       | 精嚢への浸潤                                     |   |
|       |        | C2         | T4        | 精嚢以外の隣接した臓器（膀胱頸部、尿道括約筋、直腸、拳筋、または骨盤壁など）への浸潤 |   |
| 進行度   | 進行がん   | D1         | N1        | 前立腺の近くにあるリンパ節への転移                          | ・内分泌療法                                  |
|       |        | D2         | M1a       | 前立腺から離れているリンパ節への転移                         |   |
|       |        |            | M1b       | 骨への転移                                      |   |
|       |        |            | M1c       | M1a、M1b以外の部位への転移                           |   |

参考：高橋悟「よくわかる前立腺の病気」（岩波書店）

法が実用化されたおかげで、  
従来なら見のがされていた早  
期のがんも見つかるようにな  
りました」

# 早期発見の力ギは P S A 検査

「血液検査をして、前立腺がんの腫瘍マーカーを調べるだけです。この腫瘍マーカーを液1ml中のPSAが4ng（ナノグラム）を越えれば、がんの疑いがあります。ただし、PSA値が高いからといって必ずしもがんだとは限りません。単なる炎症や前立腺肥大などが原因の場合もあります」

——PSA検査を受けねば早期発見が可能なんですね？

「アメリカでは50歳以上の男性の80%がPSA検査を受けています。早期発見によって死亡率も下がってきている。ところが、日本の検診率はたったの8%。前立腺がん患者

がんが進行した状態で発見されるというのが現状です」

——P.S.A.検査は、どうしたら受けられますか？

「簡単な血液検査ですから、かかりつけのクリニックでも人間ドックでも検査可能で、自治体の検診で実施するところも増えています。

ただし、残念ながら、まだまだ日本では認知度が低い。医師から指示がないときは、まず患者さんご自身から『P.S.A.検査を受けたい』とおっしゃつてください。

早期発見のためには、50歳を過ぎたら年1回は検診することをおすすめします。家族に前立腺がん患者さんがいるなら、40歳から検診したほうがいい。父親が前立腺がんの場合、息子たちのリスクはほぼ2倍と考えてください」

——P.S.A.数値が高かつた場合は、次になんの検査を？

「直腸からの触診、M.R.I.、経直腸的超音波診断（注2）などがありますが、最終的な

注1=前立腺特異抗原、Prostate Specific Antigen  
注2=肛門から超音波検査器具を挿入して検査する

診断には「生検」が必要です。

8～12本の細い針を前立腺に刺して組織を取り出し、がん細胞の有無と進行状態を調べます。何本の針からがん細胞が見つかるかによって、がんの大きさもわかります」

## 進行状態を正確に把握する

——がんが発見されたら、次に、なにをする？  
「進行状態をできるだけ正確に把握します。いくつかの評価分類法を組み合わせて判断することになります。ごく簡単に説明しておきましょう。

まず、A B C D分類。病期をA～Dに分けます。

**A（偶発がん）**は、微小ながら、前立腺肥大などの手術で偶然発見されたもの。

**B（限局がん）**は、がん細胞が前立腺の被膜内にとどまっている場合。

**C（局所浸潤がん）**は、前立腺の被膜の外側にがん細胞が出てきてしまつた状態。

D（進行がん）は、リンパ節やほかの臓器、骨などに転移が見られる場合。

Bの段階で発見できれば、治せるチャンスはとても高いと考えています」

——さらにほかの評価分類もあるわけですね？

「TNM分類というものがあります。Tは、がんの大きさ。

Nは、前立腺至近のリンパ節への転移の有無。Mは、

前立腺から遠いリンパ節や臓器への転移の有無。この三つを組み合わせて分類します。

さらに、悪性の程度を点数化する方法もあります（グリ

ソンスコア）。6点以下は、比較的おとなしいがん。7点は、油断できないがん。8点以上は、手ごわいがんです」

## 早期の前立腺がんの場合

——早期の前立腺がんの場合

がんで、前立腺肥大などの手術で偶然発見されたもの。

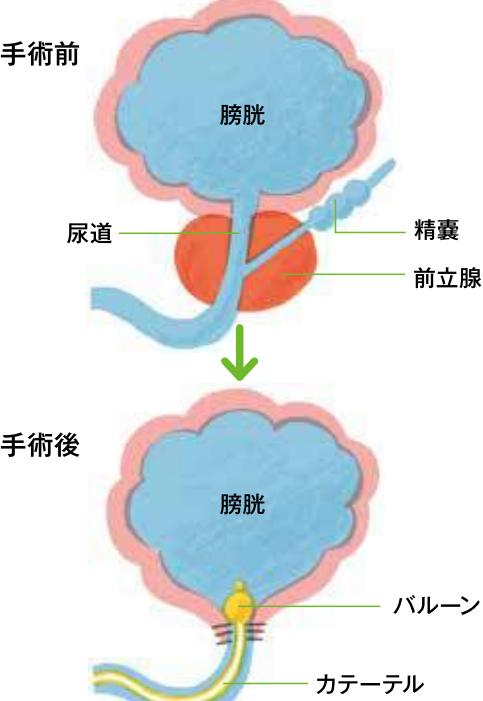
**A（偶発がん）**は、がん細

胞が前立腺の被膜内にとどま

っている場合。

**C（局所浸潤がん）**は、前立腺の被膜の外側にがん細胞が出てきてしまつた状態。

## 前立腺全摘除術

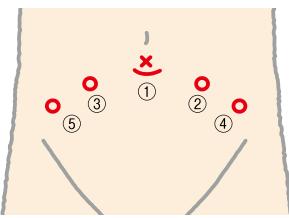


前立腺を精囊とともに取り除き、膀胱と尿道の切断部分を縫い合わせる。術後に留置するバルーンカテーテルは、通常、抜糸後1～2週間ほどで抜く。

### おもな手術方法

(A) 開腹手術……へその下から恥骨の近くまで、縦方向に5cmほど切開して行う。

(B) 腹腔鏡下前立腺全摘除術……へその下に直径12mmほどの孔を5か所ほど開け、ここから内視鏡や手術器具などを挿入して行う。



参考：高橋悟『よくわかる前立腺の病気』（岩波書店）

## 全摘手術と放射線療法

——病期B、Cの場合はどういう治療に？

——Bの場合は摘出手術が一般的ですね。開腹手術によつて

期間が3年以上の場合、無治療経過観察も可能といわれて

います。ただし、活発ながん細胞では1年の場合もあり、

このようなときは治療をすべきでしょう

——がんの進行スピードは、ほぼ一定なんでしょうか？

「差があります。進行の速さ

を測る目安に、『PSAダブル

リングタイム』があります。

腹手術といつても、切るのは

5cm程度ですので、体への負担は少ないと考えてください。開腹と腹腔鏡、どちらが楽かは一概には言えません。

以前は、手術等で尿道や神経が傷つくと尿失禁のおそれがありました。いまではほとんど心配はありません。

そのほかの治療法として、近年大いに注目を集めているのが放射線療法です。

放射線を当てて、がん組織を焼くわけですね。

「従来は、がん以外の組織を傷つけてしまうことが放射線療法のデメリットでした。最近では、合併症を減らす

照射方法が登場しています。  
「原体照射法」は、がんの形状に合わせて360度回転しながら照射し、ほかの正常組織への照射を極力減らすように工夫されています。

「IMRT」では、あらかじめ予定線量をコンピュータに入力します。部位によって放

射線の強度を変えることによつてがん組織に照射を集中させます。完治率の向上も期待できる照射方法です。

さらに、「密封小線源療法」という方法もあります。シード（種）と呼ばれる直径0.8mmほどの線源を前立腺に埋め込み、内側からがん細胞を焼いていく方法です。進行状態によって、これに外からの照射を組み合わせます。

病期Cの場合は、放射線療法が一般的です。摘出手術を行なうこともあります。それでも一つの治療法だけでは不十分なことがあるため、必要に応じて併用したり、次に述べるホルモン治療を組み合わせます」

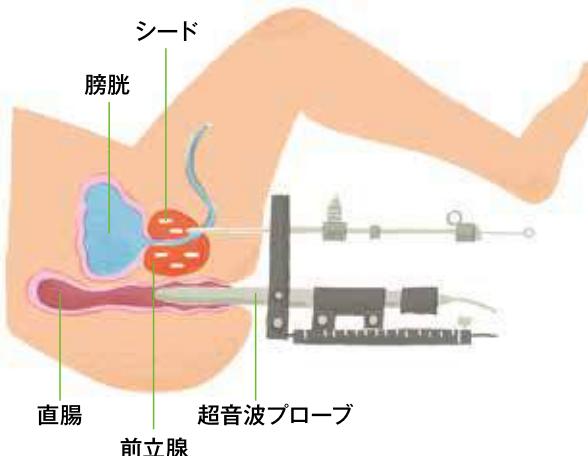
前立腺は男性ホルモンが欠乏すると萎縮します。このときは、がんも萎縮する。この性質を利用して、男性ホルモンの分泌と作用を抑えるホルモン剤を投与します。効果が続くのは、通常2~3年ほどですが、LH-RHアナログ

ド（種）と呼ばれる直径0.8mmほどの線源を前立腺に埋め込み、内側からがん細胞を焼いていく方法です。進行状態によって、これに外からの照射を組み合わせます。

病期Cの場合は、放射線療法が一般的です。摘出手術を行なうこともあります。それでも一つの治療法だけでは不十分なことがあるため、必要に応じて併用したり、次に述べるホルモン治療を組み合わせます」

前立腺は男性ホルモンが欠乏すると萎縮します。このときは、がんも萎縮する。この性質を利用して、男性ホルモンの分泌と作用を抑えるホルモ

## 密封小線源療法



前立腺のなかに小さいシード（線源）を埋め込み、ここから放射線を照射してがん細胞を焼き殺す。外照射法にくらべて、がんの部位に、より多くの放射線を当てることができるために治療効果が高い。適用は病期Bまで。処置時間は2時間ほど。日帰りも可能だが、通常は3日間ほど入院が必要。

参考：高橋悟「よくわかる前立腺の病気」（岩波書店）

——病期Dの場合はどうな治療内容に？

「ホルモン治療が中心になります。これは内分泌治療法とも呼ばれ、病期B、Cでも大きな効果をあげています。

**ホルモン療法と治療の副作用**

——病期Dの場合はどうな治療内容に？

「ホルモン治療が中心になります。これは内分泌治療法とも呼ばれ、病期B、Cでも大きな効果をあげています。

——最後に、読者にメッセージ——

「前立腺がんはもつとも対応しやすいがんの一つだと思します。がんと診断されても、すぐに死に結びつけて考えな

## 内分泌療法で使われるおもな薬剤

④=内服、⑤=皮下注射、⑥=静脈注射

|                | 成分名               | おもな商品名   | タイプ      |
|----------------|-------------------|----------|----------|
| LH-RH<br>アナログ剤 | 酢酸リュープロレリン        | リュープリンSR | ④(3か月ごと) |
|                | 酢酸ゴセレリン           | ゾラデックスLA | ④(3か月ごと) |
| 抗男性<br>ホルモン剤   | ビカルタミド（非ステロイド系）   | カソデックス   | ④        |
|                | フルタマイド（非ステロイド系）   | オダイン     | ④        |
| 女性<br>ホルモン剤    | 酢酸クロルマジノン（ステロイド系） | プロスター    | ④        |
|                | ホスフェストロール         | ホンバン     | ④／⑥      |
| ステロイド剤         | エチニルエストラジオール      | プロセキソール  | ④        |
|                | リン酸エストラムスチンナトリウム  | エストラサイト  | ④        |
|                | デキサメタゾン           | デカドロン    | ④        |
|                | プレドニゾロン           | プレドニン    | ④        |

参考：高橋悟「よくわかる前立腺の病気」（岩波書店）



薬局でかぜ薬を選ぶとき、何錠入りを買おうか、迷ったことはありませんか？ 少量の小瓶か？ 大瓶か？ 今回は、量に注目したかぜ薬の選び方を紹介します。

同じブランドのかぜ薬でも、箱の大きさ、つまり入っている錠数はさまざまです。たとえば「ルル」。瓶入りタイプだと、30錠入り。65錠入り。100錠入りの3種類が市販されています。

さて、どれを選べばいいのでしょうか。基本的な考え方をご説明します。

①まず、かぜ薬は、開封したら飲みきってしまうことが基本です。薬の外箱に書かれた使用期限は、あくまで未開封の場合。一度開封してそのまま放置すると、効果効能が劣化することもあるので、早めに使いきりましょう。

②錠数は、3～4日分を目

（3）1日2回服用タイプと3



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。

回服用タイプがあります。

仕事の都合などで昼に薬を飲めない方は、1日2回タイプが便利だと思います。症状が重いときは、飲む回数が多いほうがおすすめ。1日3回のタイプがいいでしょう。

最近では、1日2回1錠ずつ飲む薬も増えてきました。ただし、このタイプは大人専用です。一般的な1日3回3錠ずつの薬は、小児は1錠、中学生は2錠という調整が可能で、家族みんなで飲めるよう考えられています。

安にしてください。1日3回3錠ずつ服用の場合は、3～4日分で27～36錠。一人暮らしの方なら、30錠入りで十分です。二人家族なら65錠入り。家族が多い場合は100錠入りがおすすめです。錠数が多いと1錠あたりの値段が安くなるのでお得です。

\*

つまり、家族が多いなら大瓶タイプを、一人暮らしの方は小瓶タイプを買うのが基本です。もし余っても、もったいない……と思わず、古くなつた薬は捨ててください。



## 錠数の選び方（新ルルAゴールドの場合）

年齢によって飲み方（用量）が異なります。以下にあげた四つのケースを参考に、ご自分の家族構成によって計算みてください。

**15歳以上**  
1回3錠／1日3回

**11歳以上15歳未満**  
1回2錠／1日3回

**6歳以上11歳未満**  
1回1錠／1日3回

計算例

**ケース1**



3錠／1回

× 3回 × 3～4日 = 27～36錠

→ **30錠**  
(1錠あたり30.8円)

**ケース2**



3錠／1回 × 2人

× 3回 × 3～4日 = 54～72錠

→ **65錠**  
(1錠あたり27.1円)

**ケース3**



3錠／1回  
2錠／1回  
1錠／1回

× 3回 × 3～4日 = 54～72錠

→ **65錠**  
(1錠あたり27.1円)

**ケース4**



3錠／1回 × 2人  
2錠／1回 × 1人  
1錠／1回 × 2人

× 3回 × 3～4日 = 90～120錠

→ **100錠**  
(1錠あたり23.9円)

# 知つていませんか？疲れ目を改善するカシスの力

避けられない眼の疲れと、私たちはどう向き合っていけばいいのでしょうか。眼精疲労の改善方法を、西葛西・井上眼科病院院長の宮永嘉隆先生にうかがいました。

## カシスってどんな果物？

クロフサスグリって聞いたことがありますか？ 日本で7～8月に収穫される果物の和名で、フランス語ではカシスと呼ばれます。カシス、と聞くとキュールを思い浮かべる人が多いかもしれませんが、欧米では民間療法に用いられるなど、古くから親しまれてきました。

カシスはビタミンやミネラルをたっぷり含み、ビタミンCはオレンジの約

3倍。その栄養素の豊富さから、「ベリーの王様」とも呼ばれています。そしていま、もつとも注目される栄養素が、抗酸化ポリフェノールの一種であるカシスアントシアニンです。この成分は、現代人の多くが悩む眼精疲労を軽減するのです。

## なぜ眼精疲労を改善するの？

テレビやパソコンの画面を長時間見続けていると、目がしばしば……それは眼の凝り。近いところを長時間凝視し続けると、眼球を支える毛様体筋に緊張状態が続き、凝りが生じます。この凝りがひどくなると、目のピント調節がうまくいかなくなる一時的な「ピントフリーーズ現象」（近視状態）を引き起こし、慢性的な眼精疲労へと進行するおそれがあります。そこから

不眠や腰痛などの症状をひきおこすこともあります。

カシスアントシアニンは毛様体筋の血流を促して凝りをほぐし、眼精疲労を軽くする効果があるのです。

## カシスアントシアニンの実力とは？

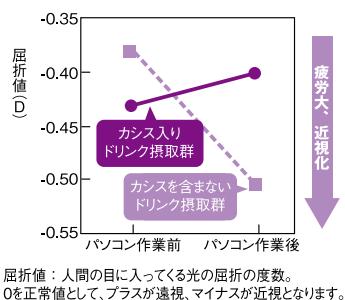
アントシアニンとして有名なのはブルーベリーです。しかし収穫年による多少の違いはあるが、カシスはじつにブルーベリーの3～4倍ものアントシアニンを含んでいます。また末梢血管の血流を改善し筋疲労を緩和する働きは、カシスアントシアニンだけに確認されている効果なのです。

カシスは疲れ目を抱える現代人の強い味方。効率よく摂取するには、果実のみではなくサプリメントやドリンクなどを上手に活用しましょう。

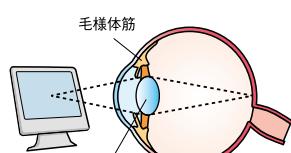


**宮永嘉隆先生**  
みやなが・よしたか  
西葛西・井上眼科病院院長、  
日本カシス協会会長、東京  
女子医科大学名誉教授

### カシスアントシアニン摂取による一時的な近視化の抑制効果



### 眼精疲労のメカニズム



近くを見続けると毛様体筋が緊張し、一時的な近視状態に。これが眼精疲労の原因。



# 排泄は、“生きる気力”的源です

病気と向かい合っている方や乗り越えてきた方、医療現場で活躍されている方などをご紹介します。今回は、排泄ケアの情報館「むつき庵」代表の浜田きよ子さんです。

## 排泄ケアに悩む人に寄りそう

| 浜田きよ子 | 高齢生活研究所所長  
排泄用具の情報館「むつき庵」代表



「むつき庵」という名の情報館が、京都市西陣にある。  
むつきは、おむつ、おしめの意味。館内の壁一面には、おむつ、おむつ……。  
約400種、国内のおもなメーカーの商品が揃っている。

この排泄に関する情報専門館には、全国からさまざまなお人たちが集まる。排泄に悩むご本人やその家族、看護師や介護福祉士……などなど。

25年ほど前、浜田さんの母は、重い糖尿病と白内障をわずらって、入退院を繰り返していった。

当時の病院のベッドは、いまよりもずっと高かった。2段階段に足をかけて、80cmほどの高さを昇り降りしなければならない。目が不自由であればなおさら苦労も多かったはずだが、それでも母は、廊

下の隅にあるトイレまで自分で歩いて行った。

ある日、母はベッドの階段に思いきり膝をぶつけてしまふ。骨折でもしたら大変だから、と看護師さんやお医者さんにすすめられて、おむつを

あてることになった。

「母は、とても嫌がっていたんです。ちゃんと気をつけるから……と何度も言いました。でも、先生方のおつしやることにしたがって、おむつをあてることにしたんです」

「か月後に、母は亡くなつた。69歳だった。

「後悔の念が、いつまでも、残りました。おむつをあててから、母は、坂道を転げ落ちるよう衰えていきました。おむつをあてて、本当によかつたのか。生きる気力を失わせたんじゃないかな……。そんな思いをぬぐい去ることができなかつたんです」

おむつ以外に方法があつたかも……という思いが、ときを経るにつれてつていつて、浜田さんを介護の勉強に向かわせた。

## 介護の技術よりも、 その人の暮らしが大事

「介護の勉強を始めてみると、素朴な疑問が胸にわいた。『介護の勉強は、技術論が中

心です。移動や入浴の介助、車いすへの移乗……という介護技術を学ぶ。それも大切ですが、介護を受ける人の気持ちや感じ方についてもっと考

えねばならない。その人らしく暮らせることを大切にしたい、と私は思つたんです」

調べてみると、当時すでに、病気の人や体の不自由な人の生活を支える便利な道具類がたくさんあつた。だが、その存在は医療現場ではほとんど知られていなかつた。

母が亡くなつて3年後の1988年に、浜田さんは、福祉用具を紹介する場所をつくり、95年に無料で介護や福祉用具の相談を受ける「高齢生活研究所」を開設した。

「お話をうかがつていくうちに、排泄ケアがいちばん難しいテーマだということに、あらためて思い至りました。たとえば『尿漏れ』にしてみれば、福社用具でサポートできる場合もある。病気が原因の場合もあれば、身体機能

の低下による場合もある。言葉の問題もありました。

たんに『おむつ』といつても、人たちは集まつて、情報交換おむつも、布おむつもある。パンツ型もあれば、テープ止めのタイプもある。実物が揃つていれば相談の質もあがりますしね。いつそ排泄専門の情報館があつてもいいんじやないか。そういう思いがついていたんです」

## 「おむつフィッタ」が 全国に1800人!

当初は、どうやつて始めたらしいのか、見当がつかなかつた。だが、

「全然お金にならないけど、こんな場所をつくりたい」と、親しいいくつかのメー

カーの役員さんに話してみる

と、意外にも、「意義あることだから」と快諾してくれた。こうし

て2003年、共同出資による「株式会社排泄総合研究所」が生まれ、その屋号を「むつき庵」とした。

オープンしてみると、たち

まち医療現場の人たちにも評判になつた。看護職や介護職の人たちが集まつて、情報交換しながら排泄について学び

あう場に育つていつた。どうすれば、おむつをあてても褥瘡(床ずれ)を招かずにするか?おむつからの軟便漏れをどう防ぐ?

「トラブルこそ学びの場である……という気持ちを、皆さんがお持ちになつています。楽しいですよ」

むつき庵には、「おむつフィッター」という特有の資格制度がある。2泊3日の研修で取得できる3級おむつフィッターは、いまや全国で約1

800人を数える。

「排泄は、『生きる気力』を左右するほど大切なことなんですね。うまくいかなければ、生きる力を失うことにもなりかねない。よい方法が見つければ、人生を取り戻すことでもできる。そういう実例をたく

づける人々の話に粘り強く耳を傾けてきた。そして、25年前に母を見送つたときのことが、いまも念頭にある。「悩んでいた方に笑顔が戻ること、よかつた……の一言が、いちばんの励みです」その優しい笑顔が、とてもまぶしく思えた。



はまだ・きよこ 京都府生まれ。  
同志社大学文学部社会学科卒業。  
母の介護をきっかけに、高齢者の暮らしを広げる道具について学ぶ。  
1995年高齢生活研究所を開設。  
2003年11月、排泄用具の情報館「むつき庵」を開く。排泄用具やおむつの展示、排泄に関する相談を受けている。著書に『排泄ケアが暮らしを変える』(ミネルヴァ書房)ほか多数。むつき庵: <http://www.mutsuki-an.com/>

# 中性脂肪の高い人

脂肪の過剰摂取は生活習慣病などの原因になります。年代を問わず食生活が大きく影響するため、日頃からカロリーだけでなく食材選びにも注意が必要です。



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。



オリーブ油

納豆

いんげんまめ

アジ

もずく

## 良いもの

不飽和脂肪酸を含む食材を積極的に摂取しましょう。不飽和脂肪酸には、中性脂肪の生成を抑える働きがあります。さらに、血糖値を抑え、中性脂肪を減らす働きのある食物繊維と組み合わせれば効果UP。

- 青魚のメニューを増やす
- オリーブ油豊富な油を選ぶ
- 食物繊維をたっぷりと

アジなどの青魚には、肝臓で中性脂肪がつくられるのを抑える作用のある不飽和脂肪酸(EPAやDHA)が多く含まれています(とくに目の部分に多い)。不飽和脂肪酸は酸化しやすいため、同じ青魚でも干物は△です。

砂糖やアルコールも中性脂肪を増やす要因です。お菓子や焼酎も要注意です。

## 食べたほうがいいもの

体内に存在する中性脂肪は、活動するためのエネルギーを貯蔵するなど、重要な役割をなっています。しかし、必要以上に摂取すると、肥満や脂肪肝、さらには高脂血症などを引き起こすことがわかつきました。

筋肉を貯蔵するなど、重要な役割をなっています。しかし、必要以上に摂取すると、肥満や脂肪肝、さらには高脂血症などを引き起こすことがわかつきました。

筋肉を貯蔵するなど、重要な役割をなっています。しかし、必要以上に摂取すると、肥満や糖質を吸着し、便と一緒に排泄してくれます。納豆やもずくは、そのまま献立にプラスできるので便利ですね。

## 過剰摂取を控えたいもの

炭水化物(糖質) 中心のメニューになつていませんか? ラーメン+ギョーザといった組み合わせは×。主食を減らして副菜を増やす工夫を。

## ● 糖質は脂肪に変わりやすい

アイスクリームやジュースには砂糖がたっぷり。じつは和菓子にも、意外に砂糖が多く使われています。

## ● アルコールはほどほどに

アルコールが分解される際に発生する酵素は、肝臓での中性脂肪の合成を促進します。焼酎は体にいいから丈夫、というのは間違い。焼酎も同様にアルコールです。

食習慣を見直すために食べたものを書き出してみましょう。たまに「食べていい」日をつくることも長続きのコツ。



チャーハン

焼酎

アイスクリーム

牛丼

串カツ

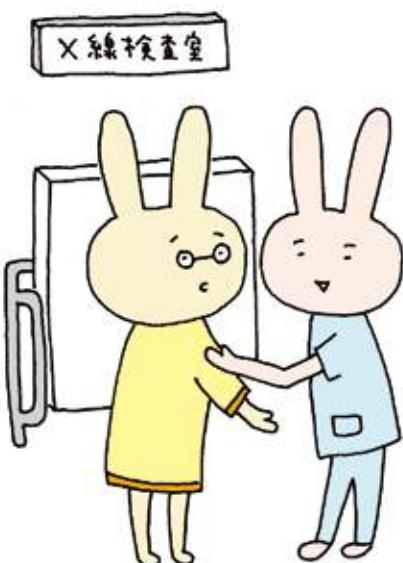
## 過剰摂取を控えたいもの

動物性脂肪(肉やバター)、糖質(砂糖や米などの炭水化物)、アルコールが中性脂肪を増やす三大要因です。摂取カロリーだけでなく、同じ肉なら脂肪の少ない赤身を選ぶなどの工夫も大切。

# 病院ではどんな人が働いているの?\*

医療や健康に関する読者の疑問に、  
編集部員ウサ吉が徹底調査してお答えします!

今回のテーマは「病院で働く人々」。  
医師と連携して治療や闘病を支えている  
さまざまな専門職をご紹介します。



編集部員ウサ吉

医療業界に興味があるのですが、職種が多くてよくわかりません。病院では医師、看護師、薬剤師のほかにどんな人たちが働いているのですか。  
(A・Yさん 20代 秋田県秋田市)

## Q1 病院には、どんな人が働いているの?

東京慈恵会医科大学附属病院本院（病床数1075床）の場合、およそ30の専門職があります。大別すると、検査やリハビリを担当する診療系、受付やカルテ管理、医療に関わる相談などを担当する事務系に分けられ、そのほかに、医療機器の管理を行う専門職や、栄養指導を行う専門職などがあります。

## Q2 診療系の職種には、どんなものがある?

ではまず、検査系の職種から、仕事内容と必要な資格についてご説明しましょう。

**①臨床検査技師**……体の異常の有無、病状の把握のため常に、さまざまな検査を行うの

お話をうかがつた方…今出進章  
いままで・のぶあき 東京慈恵会医科大学附属病院事務部  
長。東京慈恵会医科大学の事務職として35年のキャリアを持つ。事務部長となつて9年目を迎える。

が臨床検査技師の仕事です。

検査は、脳波や心電図、超音波（エコー）、MRI（磁気共鳴画像検査）、呼吸機能、眼底写真などの「生理学的検査」と、血液や尿、便、細胞、細菌などを調べる「検査」に大別されます。

このうち、MRIと超音波検査については、後述する③診療放射線技師も、眼底写真検査については⑦視能訓練士および⑧診療放射線技師も行うことができます。

**④資格取得の条件**（以下同）／養成課程のある専門学校または短期大学、専門学部のある大学を卒業後、国家試験を受験。

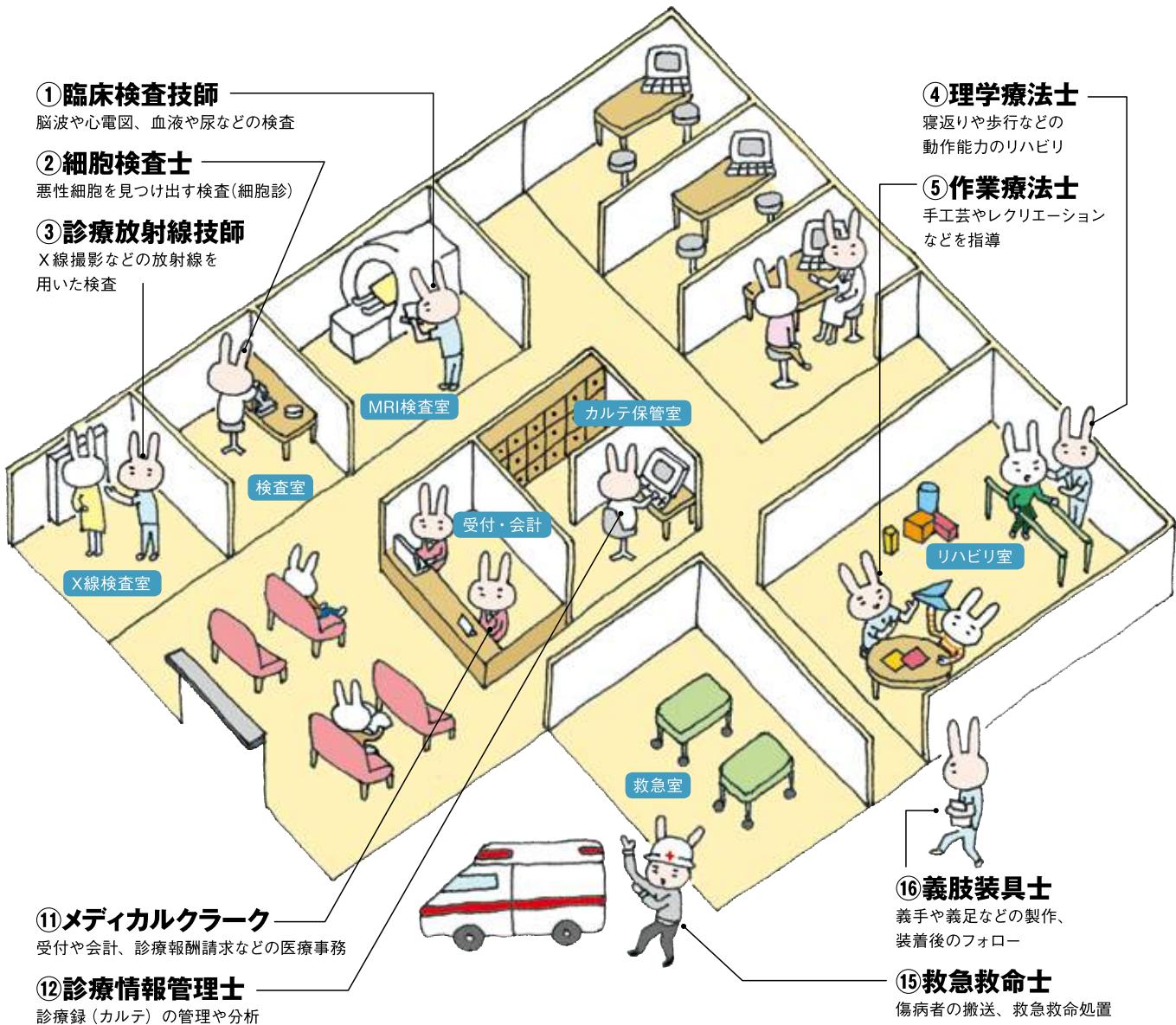
**⑤臨床検査技師**……X線撮影やCTなどの放射線を使用した検査を担当します。また、MRIや超音波検査のような放射線を使わない検査も行います。

そのほか、放射線の管理やコンピュータによる画像処理なども大切な業務です。

**⑥養成課程のある専門学校ま**

査を「細胞診」といいます。この細胞診を専門に行うのが細胞検査士です。

専門職としてはほかにも、超音波検査における一定の技術を取得した超音波検査士や、輸血を安全かつ適切に行うために、輸血に関する検査や血液製剤の管理などを担当する認定輸血検査技師などがあります。



### ④理学療法士

寝返りや歩行などの動作能力のリハビリ

### ⑤作業療法士

手工芸やレクリエーションなどを指導

### ⑯義肢装具士

義手や義足などの製作、装着後のフォロー

### ⑮救急救命士

傷病者の搬送、救急救命処置

## Q3 リハビリを行う職種に はどんなものがある?

身体と心、それに専門職があります。

### ④理学療法士

……障がいを持つ患者さんに対して、基本的な動作能力の回復を目指して、運動療法を行うのが理学療法士です。

運動療法には、寝返りや起き上がり、歩行や車椅子の訓練などをはじめ、マッサージや温熱療法も含まれます。

### ⑤作業療法士

……理学療法と一緒にを行うことで、より効果を発揮するのが作業療法です。作業療法士は、心身に障がいのある患者さんに、手芸やレクリエーションなどの作業活動を指導します。調理や食べる動作を練習したり、散歩をして気分転換したり、生活に密着したさまざまな作業を通して、心身の基本的な機能や、社会生活への適応能

たは短期大学、専門学部のある大学を卒業後、国家試験を受験。

力などの回復、維持を図つて故のために、話す・聞く・食べるといった機能に障がいが起きた患者さんに対して、機能の維持・向上を目指して訓練、指導を行っています。

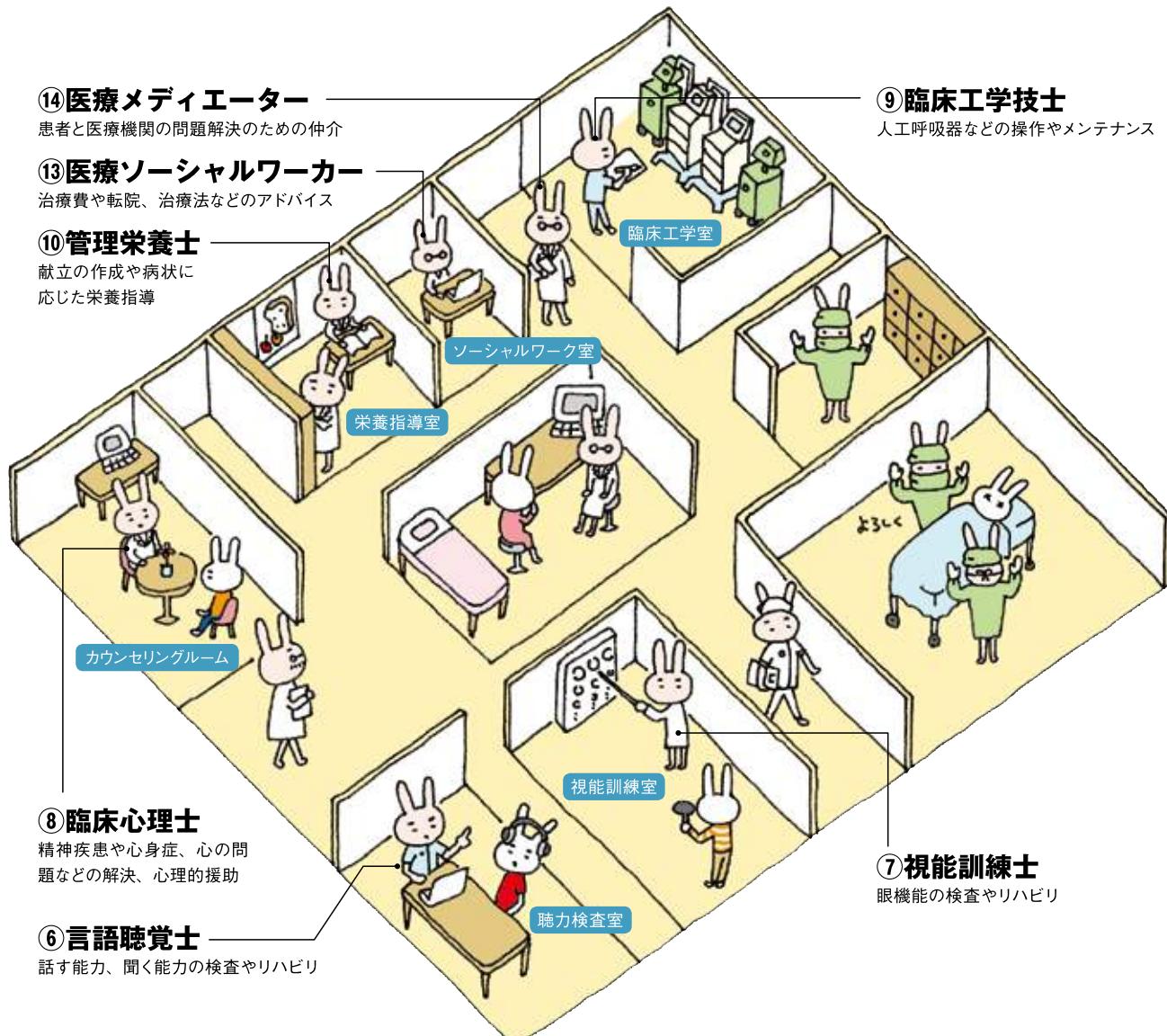
たとえば、言葉の理解や発語が困難になる失語症や、发声障害、食べもの・飲みものが上手に飲み込めない摂食・嚥下障害を持つ患者さん、先天的難聴や言語発達の障がいなどを持つ方が対象です。

一般の4年制大学を卒業した場合は、専修学校で必要な知識と技能を修得しなければならない。

### ⑦視能訓練士

……目の機能に障がいのある方に対し、視力や視野などの眼機能の検査を行ったり、機能回復のための矯正訓練や治療を行ったりする職種です。

介養成校の専門課程修了後、国家試験を受験。



**Q5 治療を“食”で支える職にはなにがある?**

⑩ 管理栄養士……病院食の献立作成や食事の提供、食生

臨床工学技士という専門職が担当しています。  
⑨ 臨床工学技士……人工呼吸器や人工心肺装置、人工透析装置などの操作や点検、メンテナンスを行っています。  
⑪ 養成校で専門課程修了後、国家試験を受験。

**Q4 医療機器を管理する職種は?**

⑪ メディカルクラーク (医療事務)……診療の予約、患者さんの受付、入退院の手続き、カルテの管理や、診療費の会計、診療報酬 (レセプト) 請求業務などの、医療事務全般を担当しています。

日本臨床心理士資格認定協会が実施する認定試験を受験。受験には、1年ないし2年以上の実務経験が必要な場合もある。

▲ 指定大学院などを修了後、日本臨床心理士資格認定協会が実施する認定試験を受験。精神疾患や心身症、心の問題などの解決、心理的援助を手助けする専門家です。心理テストや面接を通じて心理や性格を判定し、適切な援助方法を見きわめます。

▲ 指定大学院などを修了後、日本臨床心理士資格認定協会が実施する認定試験を受験。精神疾患や心身症、心の問題などの解決、心理的援助を手助けする専門家です。心理テストや面接を通じて心理や性格を判定し、適切な援助方法を見きわめます。

活についてのアドバイスや栄養指導など、個々の病状や栄養状態に応じて指導や管理を行うのが管理栄養士です。最近では生活習慣病の予防など、健康管理を指導する職種としても期待されています。

▲ 栄養士免許保有者のみ、管理栄養士の国家試験を受験できる。栄養士免許は、専門の大学や短期大学などを卒業すると都道府県知事から与えられる。試験は実施しない。

卷之三

（12）**診療情報管理士**……病院などの医療機関で診療録（カルテ）を管理、分析する仕事です。カルテには診療の経過をはじめ、検査や手術、看護の記録などが記されています。こうした膨大なカルテ情報を、医療（診察や治療）を向上させるために必須のデータベースです。さらに、各診療科の医師が研究を行う際にも活用することができます。

平成12年の診療報酬改定では、診療録管理体制加算が新たに設けられました。

（13）**医療ソーシャルワーカー**……2年間の診療情報管理課程通信教育を修了、もしくは（社）日本病院会が認定する大学や専門学校で必要な単位を取得後、認定試験を受験。

……経済的・社会的な心配や、精神的・心理的な悩みを抱えているために治療に専念できない患者さんやご家族の相談にのったり、問題解決を支援するアドバイザーです。

治療費や転院の相談、生活

関するアドバイス、社会復帰の援助など、相談の内容は多岐にわたります。患者さんやご家族と一緒になつて具体的な解決策を考えたり、より専門的なサポートが必要と判断すれば専門家への橋渡しも行います。

医療ソーシャルワーカーについて規定した法律はなく、 「ケースワーカー」「医療福祉相談員」など、病院によつて名称が異なります。

**⑯ 医療メディエーター（医療対話仲介者）** ……医療事故が起つた際や、院内で患者さん側と医療機関側の意見のくい違いが起つたときなどに、中立的な立場から双方の意見を聞き、対話の橋渡しを行います。今後、ますます必要性が高まる職種の一つとさ

ターは、あくまでも対話を促進し、問題解決へ導くのが役割で、法的な解決には関わりません。

**Q7 看護師、薬剤師にもスペシャリストがいる？**

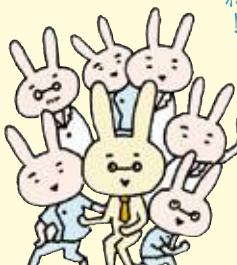
より専門的な看護を行うために、日本看護協会では1996年から、専門看護師ないと認定看護師の制度をスタートさせました。

専門看護師には、「がん看護」や「精神看護」など10分野（※1）、認定看護師には、「救急看護」や「皮膚排泄ケア」など19分野（※2）があります。看護師のかには、病院などでキャリアを積みながら、こうした専門看護師、認定看護師の資格を取得する人も増えています。

一方、薬剤師にも専門薬剤師制度が設けられています。専門薬剤師制度には、「がん専門薬剤師」「感染制御専門薬剤師」「妊婦・授乳婦専門薬剤師」「H.I.V.感染専門薬剤師」の5分野があります。認定薬剤師制度では、12の機関が薬剤師認定制度認証機構として、「がん薬物療法認定薬剤師」などの認定薬剤師証を発行しています。

⑯ 義肢装具士……不慮の事  
故や病気などで手足を失つた人のために、義手や義足、フルセットなどの義肢装具を寸、製作する仕事です。さらに、患者さんの身体に義肢装具が適合するまでフォローすることも重要な仕事です。

介養成校の専門課程修了後、国家試験を受験。



ウサ吉の感想

病院にはたくさんの専門職の人が働いていて、チームワークで治療にあたっている

んだね！

# からころ News flash

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

## 医療

### 脳バンク設立へ

日本生物学的精神医学会は「脳バンク」を来年中に立ち上げる。亡くなつた人の脳を提供してもらって凍結保存し、うつや統合失調症、認知症などの診断や治療の研究に役立てる。

(読売新聞5月22日付)

### アトピーの新薬開発に期待

アトピー性皮膚炎に有効な新薬が開発されつつある。この春、日本新薬は新薬候補物質「NS-T-141」の初期治験を終えた。ステロイド剤が炎症を抑えかゆみをあまり軽減できなかつたのにくらべ、かゆみを抑制する効果が期待される。

(日経産業新聞4月22日付)

### 若年認知症の全国組織発足

若年認知症患者の家族らによる初の全国組織「全国若年認知症の家族会・支援者連絡協議会」が東京都内で発足。支援の乏しい現状の打開を目指す。

(毎日新聞5月24日付)

### 卵巣凍結保存、治療後体内へ

女性がん患者は、治療の副作用で妊娠できなくなることがある。順天堂大学は、卵巣を凍結保存し、がん治療終了後に体内に戻す治療を学内の倫理委員会

で承認したと発表。

(朝日新聞4月17日付)

### COPDの有識者検討会設置

厚生労働省は7日、肺気腫や慢性気管支炎などの総称である「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」の有識者検討会を設置すると発表。肺の生活習慣病とも呼ばれる、同疾患の予防や早期発見のための対策を協議する。

(毎日新聞6月8日付)

## 研究

### 変形性関節症の原因物質解明

東京大学の川口浩准教授らは、腰痛などの原因となる変形性関節症を引き起こすたんぱく質を突き止めた。このたんぱく質の働きを抑えることで同疾患の治療が可能になるとされる。

(読売新聞5月24日付)

### アレルギー抑制の分子発見

筑波大学の渋谷彰教授らが、ぜんそくや花粉症などのアレルギー症状を抑える分子を発見。この分子の働きを強めることができれば、さまざまなアレルギーに効く薬の開発につながる。

(毎日新聞6月7日付)

### カメラの「目」で視力回復

大阪大学の研究グループは、目の見えない人の脳に小型カメ

ラで撮った画像を送り、視力を回復させることに国内で初めて成功。眼球の裏側にうめこんだ電極チップが視神経を刺激して脳に画像を伝える。網膜色素変性症など、網膜の異状で失明した人の視力回復が見込める。

(朝日新聞5月1日付)

## 食品

### 細菌性の下痢 コメで予防

東京大学医学研究所は、コレラ菌や、下痢の原因となる毒素原性大腸菌に効くワクチン成分を含む「遺伝子組み換えコメ」を開発した。長期保存しやすく、食べるワクチンとして応用できる可能性がある。

(日経産業新聞4月28日付)

## 新薬

### 中枢神経系薬の開発に着手

製薬会社のメルクセローノは視覚障害などの症状を引き起こす、多発性硬化症の治療薬「クレドリビン（一般名）」の開発に着手。過剰な白血球の作用を抑制することによって、同疾患によるさまざまな障害の再発防止につながると期待される。

### 4割小型の新機種

家庭用健康機器大手のタニタは、消費カロリー量を測る活動量計の新製品を発売。従来より4割小型にし、一定時間を区切つて測定する機能などを追加。

(読売新聞5月3日付)

## 糖尿病新薬を発売

ノバルティスファーマは、血糖値をバランスよく調節できる新しい糖尿病治療薬「エクア」を発売した。1日2回飲めば、24時間効果が持続するという。

(日経産業新聞4月16日付)

## インフォ

### つくばに医療福祉モール

和義肢研究所は最先端の義肢展示や実際に装着できる体験型施設「医療福祉モール」を開設。来年2月着工、同9月完成予定。

(日経産業新聞4月21日付)

新NPO法人「女性の健康とメノポーズを考える会」が「働く女性のヘルス＆ライフノート」を作成。20歳代から60歳代以下の女性が、年代ごとに抱える健康や仕事の問題、サポート制度や法律などを紹介している。

(毎日新聞5月28日付)

# からころ信通

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

**患者さんの声を聞きたい**  
父が49歳で脊髄小脳変性症を発症しました。病気の進行が早く、55歳で他界。精神力の強い父は、弱音をはかず、家族にやつあたりすることはありませんでした。そんな父を尊敬していますが、胸の内を知りたかった。本音を言えず苦しんでいる患者さんの声が聞きたいです。

【N・N（20代）福島県会津若松市】編集部：「私の闘病記」では、闘病を経験された方のエピソードを掲載しています。患者さんやご家族の皆さんがほんの少しでも元気になっていたらと思います。

**息子の言葉に励まされた**  
半年前、夫が食道がんと診断され、から「がん」という言葉に敏感になっています。息子に「また“がん”的話……」とあきれられていきましたが、その息子から「奇跡は信じる人にしか起こらないんだって！」と励まされました。なによりもうれしい言葉でした。

【M・E（40代）福島県いわき市】編集部：息子さんの言葉、とっても励みになりますね。編集部一同、ご主人の回復をお祈りしております。

**そつけない薬剤師さんにがっかり**  
先日薬局で、薬剤師さんにそつけない態度をとられました。薬剤師さんは、親切なイメージ

だつたので残念。薬の知識だけではなく、よりよい接客マナーも大切なではないでしょうか？

【H・K（30代）宮城県仙台市】編集部：薬剤師さんの笑顔は、なにより最高のお薬ですよね。

【B・C（50代）福島県大沼郡】編集部：毎日大変だと思います。これからもお母さまを支えてあげてください。

【M・M（60代）東京都青梅市】編集部：勇気と希望を与えてくれる、すてきなお医者さんですね。

【M・M（60代）東京都青梅市】編集部：勇気と希望を与えてくれる、すてきなお医者さんですね。



んで、宮子あづささんがあつしやるとおり、少し鈍感になつての愚痴を聞いてあげようと思いました。元気になつても大志を抱いてください」と激励されました。思い切つて手術を受け、現在は仕事に復帰しています。

【M・M（60代）東京都青梅市】編集部：勇気と希望を与えてくれる、すてきなお医者さんですね。

## 介護職の職場環境を良好に

介護職から離れて6年がたちます。現在、子育て中なので難しいのですが、いつか職場復帰したいと思っています。しかし、土日に休みがなく、夜勤もある。もっと働きやすい環境になれば、介護職に興味を持つ人も増えるのではないかと思います。

【N・Y（20代）静岡県田方郡】編集部：介護職は激務で、しかも働きやすい労働条件に改善されるといいであります。

の伊東俊雅さんのお話がとても興味深かったです。「患者さんは薬によって生かされているのではなく、薬の助けを借りながら自力で自發的に生きているんですね」という言葉にがん薬物療法認定薬剤師の信念を感じました。【T・H（50代）神奈川県藤沢市】編集部：伊東さんの記事には、ほかにも多くの方から共感をいただきました。

## がん専門薬剤師の信念に感動

前号の「うららかピープル」

【M・K（20代）佐賀県小城市】編集部：一口にかぜ薬といつてもいろいろな種類があります。症状に合った薬を選んで、早く治したいですね。

## 自分にあつたかぜ薬を選ぶ

今まで、「いちばん身近なかぜ薬をじっくり選んで買うことはありませんでした。前号の「かぜ薬の選び方」を読んで、これからは症状に合わせて使い分けをしたいと思いました。

【M・K（20代）佐賀県小城市】編集部：一口にかぜ薬といつてもいろいろな種類があります。症状に合った薬を選んで、早く治したいですね。

## 元気をもらいました

現在、パニック障害と恐怖症の症状と闘っています。前号の

現状と闘っています。前号の羽田美智子さんの明るい人柄にふれ、元気になりました。

【H・A（20代）東京都北区】編集部：羽田さんは、インターネット中も太陽のようなすてきな方でした。

## 娘が看護師を目指しています

長年、うつ病に苦しんできました。そんな私を見て、娘は「人の心と体を癒す人になりたい」と、一念発起し、看護学校に入学しました。今年の国家試験に合格して、皆様の役に立てる人

になれますように、と日々願っています。

【H・A（60代）千葉県船橋市】編集部：応援しています！

## 病気をして生きる喜びを知る

今まで22回入院しています。退院して仕事に復帰できる

喜びをかみしめています。親にもらった大切な体、この先も大事にしていきたいと思います。

【N・T（50代）埼玉県所沢市】編集部：これからも、無理をなさらず体を大切に、お仕事がんばってください。

## 愚痴は「鈍感に」聞くこと

母が大病後、毎日私は病気の愚痴を言うようになりました。

前号の「病院生活の基礎知識・病気の人とのつきあい方」を読んでいました。

## 医師からの激励の言葉

1年前に入院しました。その

## 看護師さんのやさしさに感激

夜勤の看護師さんが、消灯後も不安で眠れない患者の悩みを聞いている……。前号の

看護師さんは、親切なイメージ



「からころ」はいつも家でじっくり読ませてもらっています。活字が大きく、内容が充実しています。これからも分かりやすい文章をお願いします。予算不足などで「仕分け」にならないよう、頼っています。

**お見舞いはいつ行けばいいの？**  
友人や親戚が入院すると、お見舞いに行くタイミングに迷います。また、どんなものをお見舞い品に持つていったらいでしようか？

【S・N（70代）長野県上田市】

「からころ」はいつも家でじっくり読ませてもらっています。活字が大きく、内容が充実しています。これからも分かりやすい文章をお願いします。予算不足などで「仕分け」にならないよう、頼っています。

【S・S（70代）愛知県名古屋市】

「からころ」はいつも家の病気と向き合う力となつたはずです。

【S・T（50代）千葉県市川市】

編集部・病気でつらいときこそ、看護師さんのやさしさは、この患者さんの病気と向き合つたはずです。

【S・T（50代）千葉県市川市】

編集部・病気でつらいときこそ、看護師さんのやさしさは、この患者さんの病気と向き合つたはずです。

## おたよりひろば

**Q & A**

読者の皆さまから寄せられた医療や健康に関する疑問や質問に、専門家がお答えするコーナーです。

**Q 夜しつかり寝ているはずなのに、日中に強い眠気を感じます。昼食をお腹いっぱい食べたからかな……と思つていたのですが、仕事中にもうどうとしてしまつて困っています。いい解決法を教えてください。**

【A 午後の眠気は体内サイクルによるものです。15分間ほどの昼寝をするのが効果的です。】

（愛知医科大学睡眠科教授・塩見利明）

【S・H（20代）東京都豊島区】

**Q 眠れないとついお酒を飲んで、眠くなってきたな……と思つたら布団に入っています。お酒に頼つて寝てもいいのでしょうか？**

【A お酒よりも睡眠薬を飲んで眠りをきちんとコントロールします。】

（愛知医科大学睡眠科教授・塩見利明）

【M・K（50代）神奈川県横浜市】

いちばんいい解消法は、昼寝です。午後3時くらいまでに15分間が理想です。眠気が消え、午後の作業の効率もきっと上がるはずです。「仕事中に昼寝」と聞くと怠惰な印象を受けた人も多いかもしれません。本来の人間の生理に合致した正常な寝みです。デスクでは眠りにくいという人は、トイレの中でもいいのでとにかく寝つほしいと思います。

神経内科や睡眠クリニック、眼科などで、自分に合った薬を処方してもらいましょう。

人間は、朝方の3～4時頃にいちばん深く眠つてゐるといいます。午後2時頃なんです。ちょうどお昼ごはんを食べ終わつた頃……。「お腹いっぱいになつたから眠くなつた」とつい思つてしまふよね。でも、睡眠が不足しているのではなく、自然な体のサイクルによるものです。眠藥を飲むのがいちばんです。



鳥越俊太郎さん

ぼくの日々の活力は、眠りが支えてくれています。



編集部からのお知らせ

「からころ」から本が生まれます！  
『眠って生きろ』

鳥越俊太郎 塩見利明 共著

6月28日全国書店発売 1200円（税別）（デコ）

本誌連載「鳥越俊太郎の快眠ジャーナル」の最終回で対談していただいた、ジャーナリストの鳥越俊太郎さんと愛知医科大学睡眠科教授・塩見利明先生が、眠りについて語り合つた1冊です。眠れない人も、眠っているつもりの人にも、きっと役立つ睡眠情報がたっぷりつまっています。



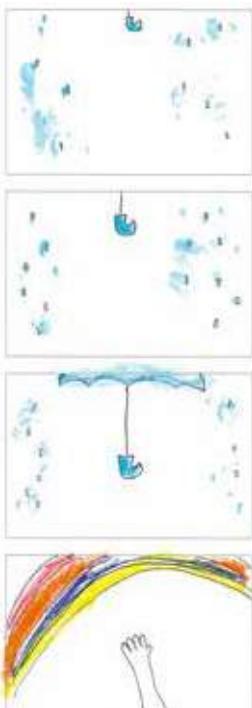
塩見利明さん

なんか眠い、は大切な体のサインです。

ART

## アートの 小部屋

イラストやマンガなどのアート作品を編集部までお送りください。なお、お送りいただいた作品はご返却できませんので、ご了承ください。



タイトル「6月」  
W・Sさん（鳥取県鳥取市）

「はにかむ」が転訛した  
という説のほか、嫌いなものを  
食べたときのような顔文字は「歯  
苦」とてた)になるからなど、  
諸説あるようです。

「は(恥)ぢかむ」が転訛した  
という説のほか、嫌いなものを  
食べたときのような顔文字は「歯  
苦」とてた)になるからなど、  
諸説あるようです。



太宰治は言っています。  
「文化と書いて、それにハニカ  
ミとルビをふること、大賛成」

MEDICAL

## FROM医療現場 病院で医療制度の説明を

医療事務 K・Hさん（東京都世田谷区、37歳）

個人病院に5年、総合病院に7年勤務した医療事務員です。長年、医療事務にたずさわり、患者さんへの医療制度の説明について、つくづく思うことがあります。

たとえば、自己負担が一定金額を超えた場合に適用される高額療養費制度。患者さんからたずねられないかぎり、この制度について病院側から説明することはほとんどないのです。

医療費助成制度も、複雑な手続きが必要な場合があるにもかかわらず、その説明を病院側からすることはまれです。

医療制度については、患者さ

ん自身が調べなければいけないのが現状です。その際には、インターネットも情報源になりますが、自治体の広報誌や国民健康保険のパンフレットの利用がおすすめ。助成申請の手順や検診の情報など、一冊手元に置いておくと、いざというときに訪ねる部署などがわかり、便利です。窓口などに置いてある病院も多いので、ぜひ探してみてください。

それでも知りたい情報が手に入らない場合は、医療事務員にたずねてほしい。病気の診察はできませんが、医療制度についてならアドバイスできます。

（大）



## からだのコトバ豆知識⑯ 「はにかむ」

WORD

「はにかんだ表情がかわいい」  
なんて年頃の娘さんをからか  
つたとします。きっと、さらにはにかんで、いつそうかわいら  
しくなるでしょう。歯をむき出  
して怒りだすなんてことは、ま  
ずありません。

ところが、かつて「はにかむ」  
は、歯があざらいに生えること、  
歯をむきだしにすることを意味  
しました。

どうして、現在の「はずかし  
がる」という意味になつたので  
しょうか。

「は(恥)ぢかむ」が転訛した  
という説のほか、嫌いなものを  
食べたときのような顔文字は「歯  
苦」とてた)になるからなど、  
諸説あるようです。

明治時代には、「はずかしが  
る」の意味で使われるのがふつ  
うだつたらしく、夏目漱石は、  
小説『硝子戸の中』で、「羞恥  
屋」の字をあてています。川端  
康成の名作『伊豆の踊子』にも、  
はにかみ屋さんは登場します。  
『雇女の百合子だけは、はにか  
み盛りだからもあるが、いつも  
私の方でむつりしていた』  
百合子は17歳。むつりして

いても、かわいらしくにちがい  
ありません。では、はにかみは  
年頃の娘だけに許された特権な  
のでしょうか。

太宰治は言っています。  
「文化と書いて、それにハニカ  
ミとルビをふること、大賛成」



イラスト：鈴木みき

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！

かわいい孫に  
医者行きを  
すすめられ

(お孫さんのかわいい笑顔にはさみませんね)

好々爺(長野県上伊那郡)

減らす妻女の  
管理食

(奥さまほい家庭の「管理職」なのがも。)

STORY

## 私の闘病記⑯

千葉県 我孫子市 M・Yさん



乳がんの発見から17年。  
年を重ねてますます元気に

17年前、海外旅行の前に、近所の総合病院で乳がんの検査を受けました。結果は異状なし。検査を受けたことも忘れて、観光を楽しんできました。

ところが、帰国から2か月後、胸に違和感をおぼえて、同じ病院でエコー検査を受けました。結果は異状なし。医師も「大丈夫ですよ」と言ってくれたので、ひと安心しました。

しかし、その後も胸の違和感は消えず、次第に不安がつのつていったので、某大学病院で3度目の検査を受けました。精密検査の結果は陽性。大きく広がったがんが見つかりました。医師の口から結果が告げられると、目の前が真っ暗になりました。動転する私に、そばにいた看護師さんが言ったひと言。

「いま、乳がんはめずらしくない病気よ!! 誰でもなるんだから大丈夫、大丈夫」

…みじめでした。

看護師さんの励ましの言葉が、空々しく聞こえてしまい、いたたまれない気持ちになりました。その病院への入院は断り、別の病院で治療を始めることに。

後日、東京のがんセンターで手術を受けました。手術は無事終わり、経過も順調。入院中、担当の先生と看護師さんは、心のこもったあたたかい言葉をいつもかけてくださいました。感謝しています。結果的によい病院にめぐりあえて、命を助けていただきました。

年に1回の健康診断は、ずっと異状がありません。老いてなお、人生を楽しんでいます。

## 「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」オリジナルグッズ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、「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：〒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

## からころメイツ大募集！

よりよい誌面づくりにご協力いただきたい、読者のみなさまの輪を広げたい……そんな思いから、「からころメイツ」を大募集いたします。ご応募は、P. 32のアンケート用紙で。ご案内をお送りする都合上、メールアドレスをお持ちの方に限らせていただきます。ご応募お待ちしております。

〈特典1〉「からころメイツ」限定のプレゼント企画のご案内。

〈特典2〉「からころ」応援企業から、モニタープレゼントのご案内。

〈特典3〉「からころ」を応援してくださる製薬会社から、疾病情報のご案内。

個人情報の取り扱いについてはP.30をご参照ください。

からころ 第5巻第19号  
2010年6月21日発行

Editor in chief: 高橋団吉  
Senior Editor: 篠宮奈々子  
Editor: 斎藤春菜、渡邊直子、河西理子、藤原雪

Art Director: 土屋和浩 (GLOVE)  
Designer: 小林沙織、黒須直樹、  
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  
印刷: 図書印刷株式会社

※ 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 2010 Printed in Japan

## 或る日のおじいさん

高橋順子

「そらのいろ」  
話といえば水戸黄門しか知らなかつた

無口なおじいさんは或る日

高齢者デイケアサービスセンターで

ピーターパンを読んでもらつた

永久に大人にならない少年が海賊をやつづける話である

おじいさんは海岸通りを歩きながら

水平線がこっちに寄ってくるような気がした

帰つてからおばあさんに

「ピーターパンで知つてるか」とたずねた

からころ次号は、  
2010年9月22日  
発行予定です。

からころウェブもチェック!

<http://www.karacoro.net>