

からころ

karada

cocoro

2010

21

号

宮子あづさん聞く!
病院生活の
基礎知識② 「節制の心得」

よくわかる
医療最前線② 大腸がんの最新治療(前編)

うららかpeople⑩中村知子さん
「近所のおばちゃんち、みたいな
ほっとする診療所でありたい」

からころ食材研究所②
「ブロッコリー」

からころなんでも相談室⑬
「健診」と「検診」は何がちがう?

わたしの
気分転換
⑬

小日向文世さん

どんな人のどんな厳しい言葉も、
『家族』だと思えばありがたい

病気の窓⑪赤瀬川原平
「我慢のし過ぎもよくない」



我慢のし過ぎもよくない

赤瀬川原平（画家・作家）

最近嬉しいことがある。鼻づまりが治つたのだ。四年間鼻がつまりつ放しだった。花粉症のアレルギーがきつかけで、鼻のことではずっと苦しんでいた。

人間、鼻づまりで死ぬことはないだろう、とは思うが、辛い。四六時中だから、苦しい。

この二、三年は、近くの市民病院に通つていたが、担当の医師が変わつてばかりいる。でも薬はどうせ同じものだからと、ぼくの方でも気持が慢性化していた。

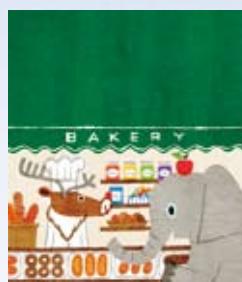
歳とると体が弱るので、新聞の医療記事はよく見る。ある日「後鼻漏」についての記事を見つけ、あ、これだと、思い切つてそこに書かれた耳鼻科医院に予約した。

行くとそれまでの市民病院とは違ひ、あれこれが新鮮だつた。診察を受け、重症だといわれた。ふつうなら即手術だけど、年齢的に全身麻酔は避けたい。とにかくまず薬で、と一週間分をもらつた。診察で膿を吸い出されたのはちょっと痛かったが、次も一週間分の薬をもらい、飲むうちに鼻づまりが消えてきた。何だか嘘みたいだ。先生も、「薬の効きがいいですねえ」

と感心している。ちょうどうまく自分の体に合つたのだろう。鼻づまりの間に嗅覚もなくなり、匂いはもう諦めていたが、それも何年振りかで戻り、驚いた。匂いが復活するとは……。膿で埋没していたものが、発掘されたみたいだ。

でも鼻だけ（鼻の奥のポリープ）というのは手術以外に消滅しないから、薬との付き合いは続く。それでも嬉しい。自分は我慢強いたちだが、我慢のし過ぎもよくないと、つくづく思つた。

からころ²⁰⁰



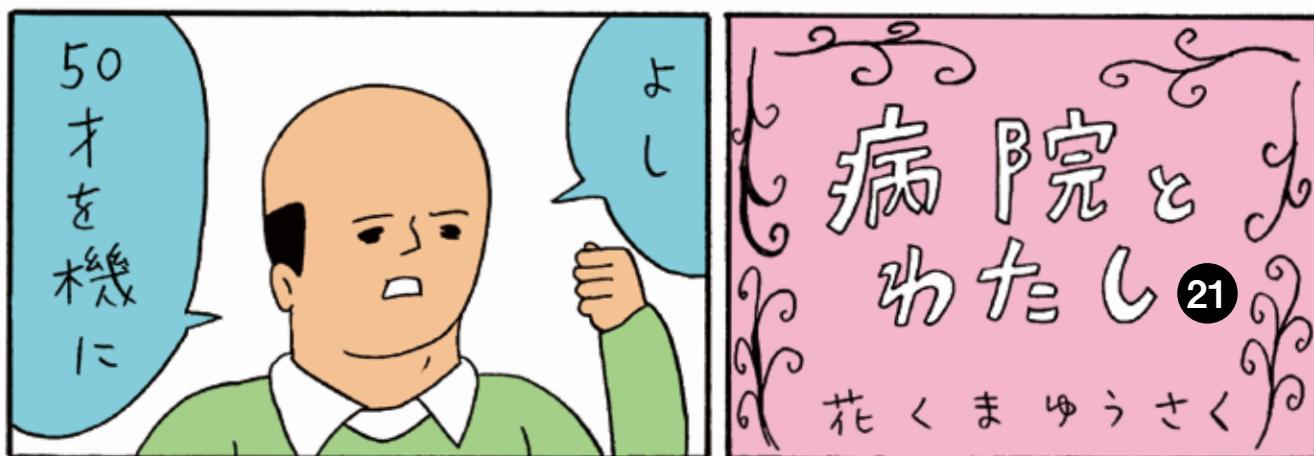
今日は街へお買い物。キレイなお花屋さん、すてきなカフェ、ベストセラーが並ぶ本屋さんがあります。その隣には「ただいま焼きたて～」トナカイのパン屋さんがありました。仲間たちの分もたっぷり買って、森へ帰っていました。

イラスト：山内和朗

- 3 「病気の窓」²¹ 赤瀬川原平
4 わたしの気分転換¹³
「どんな人のどんな厳しい言葉も、家族」だと思えばありがたい 小日向文世さん
7 息ぬきマンガ「病院とわたし」²¹
8 病院生活の基礎知識²¹
宮子あづささんに聞く!
《節制の心得》
11 生出先生のおくすり教室⑥「頭痛薬の選び方」
「相性の合う薬を『正しく』飲む」
12 よくわかる医療最前線²¹
大腸がんの最新治療（前編）
13 からころなんでも相談室¹³
「健診」と「検診」って何がちがう?
からころ食材研究所²
21 「ブロッコリー」
22 うららかpeople¹⁹ 中村知子さん
「近所のおばちゃんち」みたいな
ほつとする診療所でありたい
24 からころお買い物くらぶ
31 読者プレゼント
からころ News flash
38 34 からころ通信
「そらのいろ」²¹ 高橋順子



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

21

宮子あずさん聞く！

節制の心得

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、今回は、タバコ、お酒、食事の節制についてうかがいました。

基本編

- Q 嗜好品の節制はどうしたらいい？
- ① 禁ずるより減らすが基本
すべての節制に共通することは、「禁ずるより減らす」。
- ② 禁煙補助薬は効果がある
一方で「節煙より禁煙のほうが長続きします。



『禁ずる』より、『減らす』

少しでも節制できたら自分をほめてあげる。つい、「すべてが無か」になりがちですが、自分のできる範囲でまずやってみることが大切です。

ひとつの目安は、時間喫煙（一日のうち限られた時間しか喫煙できない）ができるかどうか。体がニコチンに依存している人の場合は時間喫煙ができません。

ニコチン依存症のおもな禁忌症状は、発汗、いらいら、不安。集中力が落ちて、身体が震える人もいます。

ニコチン依存には、精神的な要素があります。明らかに禁断症状はないけれど、なんなくやめられない。そんな

うが楽」という人も少なくありません。税率が上がつて、いつも禁煙しようと思う人が多くなったのに加え、禁煙補助薬も良くなっています。タバコを吸うかわりに、薬物投与によって体内のニコチン量をキープするのが、禁煙補助薬です。これにより、吸わなくてもいい気持ちになるわけです。いまでは禁煙外来に患者さんが殺到して、薬が不足しているとも聞きます。

③ 「依存」は量に比例しない

依存症かどうかを判断する

（一日のうち限られた時間しか喫煙できない）ができるか

どうか。体がニコチンに依存している人の場合は時間喫煙

ができません。

ニコチン依存症のおもな禁

断症状は、発汗、いらいら、

不安。集中力が落ちて、身体

が震える人もいます。

ニコチン依存には、精神的

な要素があります。明らかに

禁断症状はないけれど、なん

なくやめられない。そんな

ふうに見える人もいます。

④ 専門医はおだて方が上手

わたしも、禁煙から一年がたちました。先日、禁煙外来

の医師にたまたま外出つ

たとき、「なんだか肌がきれ

いになったね」と言われた

んです。これが患者の「やめ

る意識」を持続させるテクニ

ックなんだと思いました。お

しつけるより、おだてる。こ

れが、節制持続のコツかもし

れません。ちなみにわたし

は、ニコチンガムを少し使つ

た程度でやめました。

Q お酒の節制はどうしたらいい？

⑤ 大酒飲みと依存症はちがう

大酒飲みがすべてアルコール依存症とは限りません。

分かれ目は、お酒が切れた

ときに禁断症状が出るかどうか。

要するに、「暴れるか／

暴れないか」です。外ではガ

ブ飲みしちゃうけれど、家で

は飲まなくても平気という人

は依存症ではない。ただし、

入院させてみないと判断がつ

かない場合もあります。

⑥お酒の「害」を軽くみない

人間関係がこわれるのも、

アルコール依存の特徴です。

お酒は、本人だけの問題にとどまりません。家庭崩壊の原因にもなります。タバコには受動喫煙という問題がありますが、ヘビースモーカーが暴れて周囲の人迷惑をかけることはありません。

さらに、過度のアルコール摂取は、人を抑うつ的にす

る。「依存」は、「ゆるやかな自殺行為」という見方もできます。お酒を飲む人は、老化も病気の進行も、脳の萎縮も早いんです。

⑦人に勧められたら受診を

アルコール依存は、自分で気づきにくい。ほとんどの場合、まず周囲の人が危機感を抱きます。人から勧められたら、すばり、迷わずに専門の病院を受診してください。

⑧節制は本人の意志次第

かなりの量のお酒を飲む人なら、お酒で命を縮める可能性は理解しています。周囲に



医師と相談して節制の最善策を決める

糖尿病や透析の患者さんなど、食事制限がむずかしい場合や、節制がうまくいかない場合は、医師に相談することが大事です。

よい変化を見つけて、ほめてあげる

節制しなきゃ……ということは、本人がいちばんよくわかっている。まわりの人は、口うるさく言わずに、じょうずにはめてあげてください。

迷惑をかけないのであれば、結局、本人の人生観の問題。たとえば、肝臓がんになつても、「飲めるうちに飲ませてくれ」という患者さんもいるんですよ。こうした時は、本

人の意志を尊重するしかないでしょう。とくに、治療でない段階なら、好きに飲むのもあります。

⑨「孤独」にしない、させない
「友だちがいる間は、まだ大丈夫です」。アルコール依存症の元患者さんがそう言つていました。依存症が進むと、まず友が去り、次いで妻が去る……。問題は、酒量の多寡よりも、社会性があるかないかなのだと思います。量よりも孤独が、ますます依存を深めることで、お酒の場合は大事だと思います。

また、高血圧の方が塩分を控えるには、家で食事するのがやっぱりいい。ただし外食でも、丼モノをやめて定食にするだけでも効果がある。ラーメンよりもつけめん。カツ丼よりもカツ定食。塩分摂取量がぜんぜんちがいます。

⑩日記をつけてみる
たとえば、その日食べたものを日記に書く。飲み食いしたものを列挙するだけでいい。できなかつたことを悔やむのではなくて、できた日も

Q 食事制限と
どうつきあう？

⑪100%を求める
ない
高血圧や糖尿病の方、透析を受けている方などは、食事

あると確認することが大切。数字で見えてくるとやりがいにもつながります。

制限がつきものです。この場合も、100%を求めるに苦しくなります。

宮子あずささんに聞く！

節制の心得

本音アドバイス

実践編

Q くじけそうになったとき、どうすればいい？

⑫過度の「節制」は禁物

本人も周囲の人も、節制に過敏になると、かえって続きません。いわゆる嗜好品は、なければないでよいはずですが、それですまないからむづかしいのです。

そもそも人には、無駄なことをしたいという心理があるものです（心理学用語で「嗜癖性」といいます）。身体にいいものだけを食べて、身体にいいことだけをやって、それで人生いいのか……という疑問もある。

もちろん、病気になれば、食事への気づかいは必要です。でも一方で、食べることは生きることの原点です。食べられるうちは、元気。こうした信念を持つ方も多いでしょう。そういう人に、食べる

なというのは酷だと思います。身体にはいいかもしませんが、生命力は落ちていません。病気の方に対しては、多

少体に悪いと思うようなものであつても、まず、食べられるといふことを一緒にやろこぶ。病気の方に対しては、多

少体に悪いと思うようなものであつても、まず、食べられるといふことを一緒にやろこぶ。

人には完璧には節制できない。そのことを認めてお互いに思いやることも大事なのではないでしょうか。

⑬「いい加減」の力を見直す

一般に、ストレスが強いのに気晴らしが上手にできない人は、節制がむずかしいという印象があります。ついで100点か／0点かという発想におちいりがちだからです。まじめすぎるのも考え方だと思います。

そうですが、嗜好品に対してあまりに厳しい社会もこわい気がします。日本の社会は、もともと、嗜好品について寛

容でした。ところが、最近では、ベランダでタバコを吸う「蛮族」すらご近所からバッシングを受ける世の中。「寛容」を忘れた社会に暮らすのは、みんな苦しいのではないでしようか。



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。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)ほか多数。

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

心の不安に耐えられないんです……

タバコでもお酒でもそうですが、やめようとする人には、「もしやめられなかったら」という不安がある。震えがくるかも……という身体的な不安よりも、「ここまで禁煙してきたのに、また吸っちゃったらどうしよう」という心理的な不安の方が強い。わたしも不安でした。ニコチンガム一個を8つに切って噛んでた。意味がないとはわかっていても、細かくして持っていると安心でした。

禁煙補助薬の注意点は？

喫煙本数の少ない人は注意してください。禁煙しようとしてパッチを貼ったら、具合が悪

くなってしまった方を見たことがあります。ふだん吸ってる量よりパッチのニコチン量の方が多くて、急性ニコチン中毒になってしまいます。ただし、この人は、この件をきっかけに、きっぱり禁煙できました。

パッチなどの禁煙補助薬にはやめどきがあつて、そこを見誤ると、元に戻ってしまうケースが少なくありません。どうせ体のなかにニコチン入れてるんだから、だったら吸っちゃえ！と思っちゃうわけ。同じような理由で、ニコチニガムを手放せない人もいます。

どうしても食事制限に
真剣にとりくめない……

まず、人まかせではいけません。とくに男性の場合、奥さんまかせにしないで、自分でも料理をつくりましょう。そうすると、摂取量に敏感になれる。男の人は、数字が好きです。摂取量を計算してみるのもいい。自分で料理するようになれば、食事療法の第一段階はまづまづの成功といっていいと思います。

人工透析を受けています。
食事制限がとてもつらいのですが……

人工透析の患者さんの食事制限は厳格です。ただし、いまでは治療の選択肢も増えていきます。

たとえば、透析よりも食事制限がゆるやかな腹膜透析（腹膜を使って行う透析、毎日3回必要）という治療方法があります。透析よりは短時間ですむので、食事制限がむずかしければ、担当医と治療法を相談してみるのもひとつ的方法です。

糖尿病でもおいしく食べる
方法はありませんか？

以前、インスリンを早めの時期から使って、多めに食べるという患者さんがいました。食事療法なし、にはできませんが、インスリンの使い方によって多少の調整は可能です。前述の透析の場合と同様に、一度医師と相談してみることをおすすめします。



相性の合う薬を正しく、飲む

効果的に頭痛をおさえるためには、まず自分に合う薬を知り、正しい飲み方を守ることが大切です。

①頭痛薬は相性が大事

相性を確かめるコツは、症状が出たらすぐに服用すること。早めに飲んで、2時間たつても効果があらわれない場合は、その薬は合わないと判断していいと思います。

②たっぷりの水で飲む

コップ一杯（約200cc）の水かぬるま湯で飲んでも大丈夫。少量だと薬が溶けにくく、十分な効果があらわれません。薬が食道にひつかかり炎症や潰瘍を引き起こすことも。高齢者はとくに気をつけください。

成分中にカフェインを含む薬もあり、コーヒー・紅茶で飲むとカフェインの過剰摂取

につながります。
また、ジュースや牛乳で飲むと、副作用が強くなることもあります。薬が胃から腸へ移行するまで30分ほどかかるので、その間は水以外の飲みものは控えましょう。服用中の

③併用に注意する

飲酒は、腎臓や肝臓に負担がかかるので厳禁です。
サプリメントに使われるイチヨウ葉エキスには、解熱鎮痛成分のアスピリンやイブプロフェンと同様、血小板凝集を抑える働きがあります。併用すると出血傾向^(※1)が高まることがあります。



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などを担当)。アジア薬剤師会連合(FAPA)開局部会座長。

分がある)。風邪と頭痛のうち、症状のつらいほうの薬を飲んでください。

④依存にも要注意

市販薬を多量または長期間服用し続けると、薬物性頭痛を引き起こすこともあります。片頭痛の方には、副作用の少ないアスピリンか、イブプロフェンの単一成分頭痛薬をおすすめします。

また、コーヒー・紅茶をよく飲む方はカフェイン依存性による頭痛に注意すること。カフェインの摂取を1週間控えてみてください。

⑤医師・薬剤師に必ず相談

同じ薬でも個々の症状や傾向により、最適な飲み方は異なります。服用に不安や疑問のある場合は、必ず医師や薬剤師に相談してください。

おぼえておきたい服用のポイント

①痛みが出たら早めに服用、2時間様子をみて相性を判断

②水またはぬるま湯、たっぷり200ccで飲む コーヒー、紅茶、緑茶、牛乳、ジュース……はNG!

③併用に注意!

サプリメント(とくにイチヨウ葉エキス)や風邪薬と併用しない。

④依存には要注意

多量・長期間の服用に注意し、カフェインは摂取を控える。

知っておきたい注意事項

小児(15歳以下)	小児用製品(アセトアミノフェン配合)以外は服用禁止。量を減らしても成人用は×。
妊婦	原則として服用しない。やむをえず服用する場合はアセトアミノフェンを選択。
授乳中	アスピリンやカフェインは服用しない。やむをえず服用する場合は授乳を控える。
高齢者	成人量よりも少なめに服用する。様子を見ながら用量内で增量する。
喘息の既往歴がある	サリチル酸系、プロピオニ酸系、サリチルアミド酸系の解熱鎮痛成分の使用に注意。



大腸がんの最新治療（前編）

1980年以降、日本では大腸がんの患者さんが急増しています。発症する人は年間約10万人、亡くなる人は約4万人。

胃がんに次いで罹患率の高い大腸がんを2回にわたってとりあげます。前編では、発見から手術までを解説します。

大腸がんは、比較的治りやすいがんといわれています。I期に治療すれば5年生存率は約95%。リンパ節に転移したIII期でも70%を超えます。しかし、大腸がんには特徴的な自覚症状がありません。では、どうすれば早期発見できるのか。どのような治療が効果的なのか。東京都立駒込病院大腸外科部長の高橋慶一先生にうかがいました。

層、固有筋層、漿膜の順に浸潤する。さらに進行すると、腸壁を突きやぶり、腹腔内にがんが飛び散つて『腹膜播種』を起こします。粘膜下層または、さらに粘膜下層より深くがんが腸壁に入りこんでくると、リンパ管や血管を介してほかの臓器（血液の集まりやすい肝臓や肺）やリンパ節へ転移するおそれが出できます

平坦なタイプは、『デノボ（※がん）』と呼ばれ、検査でも見つけにくく、進行が早いのでとくに注意が必要です

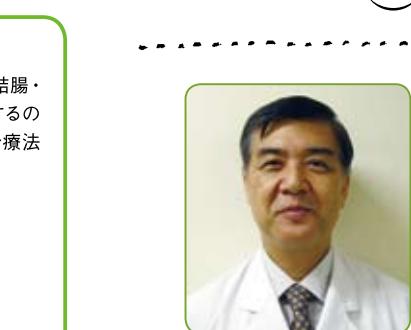
——とくに発症しやすいのはどんなタイプの人ですか？

「大腸がんにはどんな種類がありますか？」
食生活の欧米化が日本の大腸がんを増やした
——そもそも大腸がんはどこにできるのですか？

「大腸がんの大部分が結腸と直腸にできます。結腸が6割、直腸が4割。また、形状によって2タイプに大別できます。ポリープ由来のイボ状のタイプと、粘膜細胞が変異

人。日本人に大腸がんが増えたのも、食生活の欧米化がおもな原因とされています。腸内環境をととのえる食物繊維の摂取量が減ると発症しやすくなります。

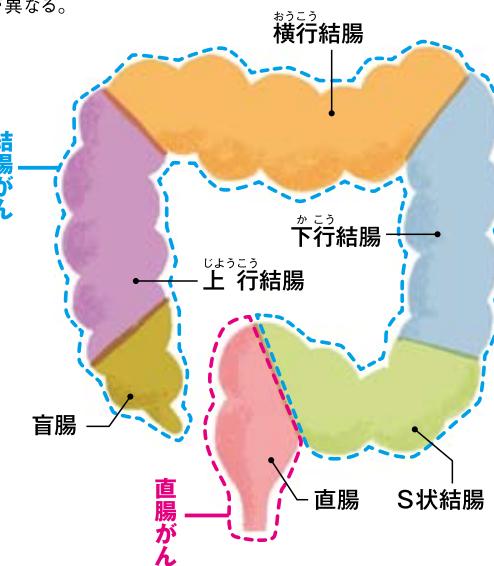
アルコールや喫煙との関連も指摘されています。患者数、死亡者数ともに男性が女性を上まわっているのは、こ



監修 高橋慶一先生
1984年 山形大学医学部卒業。専門分野は大腸外科。日本大腸肛門病学会専門医・評議員。著書に『大腸がん手術後の生活読本』（主婦と生活社）。

大腸の構造と大腸がんの分類

成人の大腸の長さはおよそ1.5m。結腸（盲腸・上行結腸・横行結腸・下行結腸・S状結腸）と直腸の二つに大別される。結腸に発生するのが「結腸がん」、直腸に発生するのが「直腸がん」で、それぞれ治療法が異なる。



※デノボとは、ラテン語のde novoで、“はじめから”“新たに”という意味がある。

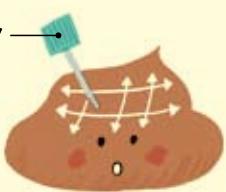
大腸がんの検査

（一次検査）

便潜血検査

便のなかに血液が混じっているかどうかを調べる検査。大腸がんのおよそ6割を発見できる。一般的な健康診断で受けることができる。便潜血検査の結果が「陽性」の場合は、次に精密検査を受ける。

専用スティック



陽性

陰性

（精密検査）

大腸内視鏡検査

直径1cmほどの内視鏡を肛門から挿入して、大腸の表面を観察する精度の高い検査。診断のために細胞を採取したり、小さいポリープであれば切除することもできる。検査自体は15~20分程度。前処置を含めて所要時間は4~5時間。

ほかに、肛門に指を入れて調べる「直腸指診」、肛門からバリウムを入れてX線写真を撮る「直腸造影検査」、CTの検査情報から立体画像をつくる「バーチャルコロノスコピー」などがある。

異常あり

治療

定期検診

異常なし

大腸がんの自覚症状

- 便の表面に血液や粘液が付着する
- 便が出にくくなる、細くなる
- 肛門に違和感がある
- 便秘と下痢を繰り返す

※これらの症状はがんがある程度大きくなないとあらわれない。

大腸がんや子宮体がん、尿管がん等の人が3人以上いる人は注意が必要です

40歳を過ぎたら 毎年検診を受ける

「大腸がんを予防するにはどうしたらいですか？」
「定期検査につきます。早期（0～I期）であれば、ほぼ100%治せます。加齢と

便潜血検査は、精密検査の必要な人を選別するための一次検査と考えてください。

便潜血検査で陽性になると、次は内視鏡検査。医師が

直接腸内を見て判断するので、正確です。直径2cm以下のポリープであれば、そのまま内視鏡による切除もできる

場合が多く、日帰り治療も可能です。医師が肛門から指を入れる触診も、発見率が高く、直腸の進行がんの半分を見つけることができます。

すこしきびしい言い方をすれば、がんは自己責任です。症状がないからと安心せず、検診を受けてください

「便を見てください。大腸が

ともに発生率が高まりますから、40歳を過ぎたら年1回は検査を受けてください。

もつとも簡単で、かつ有効な検査方法は、便潜血検査です。大腸がんの約6割が、この検査で発見されます。しかし、この検査の結果だけでがんの有無は判定できません。

便潜血検査は、精密検査の必要な人を選別するための一次検査と考えてください。

便潜血検査で陽性になると、次は内視鏡検査。医師が

直接腸内を見て判断するので、正確です。直径2cm以下のポリープであれば、そのまま内視鏡による切除もできる

場合が多く、日帰り治療も可

能です。医師が肛門から指を

入れる触診も、発見率が高

く、直腸の進行がんの半分を見つけることができます。

すこしきびしい言い方をす

れば、がんは自己責任です。

症状がないからと安心せず、

検診を受けてください

「便を見てください。大腸が

んができると、便が通過するたびにこすれて出血します。

便にゼリー状の血が付着していたら要注意。よく「便器が

真っ赤になるほど鮮やかな血が出る」という人がいます

が、これは痔の可能性が高い

い。大腸がんの血は赤黒い色

の方が多いです。

便の状態も重要です。がん

が便の通り道をふさぐので、

便が細くなる。細切れの便が

あります。すぐに医師に相談してください

「大腸内視鏡検査で、盲腸の側のがんを見つける？

では、どうやって大腸右

部分までくまなく大腸をよく

みてもらうことが大切です。

最近では、CTの検査情報

から立体画像をつくるバーチ

ヤルコロノスコピー（大腸3

D-CT検査）という方法も

あります。放射線被曝という

問題もありますが、癒着や狭

窄により内視鏡検査が困難な

場所にも利用できます

早期治療は内視鏡と腹腔鏡で行える

——効果的な早期治療法にはおもにどのようなものがありますか？

「外科手術による切除が最善ですが、最近では、おなかを切らない「内視鏡治療」や特殊な器械をおなかに挿入して

行う「腹腔鏡手術」の技術も

向上し、大きくおなかを切ら

なくとも、手術ができるよう

になりました。

大腸がんの病期



大腸がんの進行度は、がんの大きさではなく、大腸壁のどのくらいの深さにまで達しているか(深達度)と、ほかの臓器への転移の有無と程度で決まる。

内視鏡治療は、肛門から挿入した内視鏡で、病巣を取りのぞく方法です。病巣が小さい場合は入院しなくても治療ができるので、患者さんの負担も少ない。しかし、この手術が行えるのは、基本的に早期(0～I期)の直径2cm以下のがんだけです。粘膜下層にとどまる、2cmを超えるがんの一部は、ESD(粘膜下層剥離手術)という方法で切除可能な場合もありますが、全国でも限られた施設でしか切除できません。

腹腔鏡手術は、内視鏡治療では切除できないがんに対しで行います。おなかに4～5か所、直 径2～10mmほどの孔をあけて行う手術で、きずあとが残りにくい、腸閉塞を起こしにくい、などのメリットがあります。

ただし、腹腔鏡治療は、病院によって技術に差があるといふのが現状です。腹腔鏡手術を行っている数が多い病院ほど、技術が高いと考えていでしょ

治療の基本は開腹手術きちんと切除すれば治る

——開腹手術を選択するのはどんなとき?

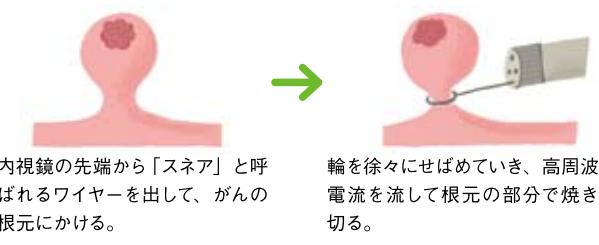
「大腸がんの治療は、開腹手術が基本だとわたしは思いました。手術前の検査で詳細に調べますが、大腸以外の場所に1cm以下の小さな病変があれば、た場合には、視野のせまい腹腔鏡では十分に観察できない

大腸がんは、リンパ節に転移が見られるⅢa期でも、きちんと手術をすれば5年生存率は70%を超えます。遠隔臓器に転移が見られるⅣ期でも、13%以上あるんです」

早期がんの治療法

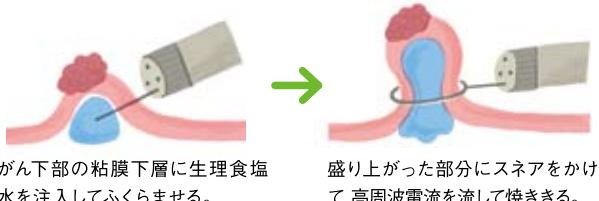
A: ポリベクトミー

内視鏡を用いてがんを切除する方法。ポリープががん化したイボ状のタイプで、直径が2cm以内の早期がんの場合に行われる。



B: 内視鏡的粘膜切除術

デノボがんなどの平坦な形状のがんに対して行われる方法。粘膜下層に生理食塩水を注入し、がんを持ち上げてから切除する。



——おもな開腹手術の方法を教えてください。

「結腸の場合は、がん病巣を中心 に、口側と肛門側の腸管をそれぞれ10cmほど切除してつなぎあわせます。転移のおそれがある周囲のリンパ節も一緒に切除する。

術後は、右側の結腸がんの手術の場合は、後遺症が少ないのでですが、左側のS状結腸や下行結腸の場合は、便の回数がやや増える状態になることがあります。

直腸の手術は、どれだけ排便機能を残せるかがカギ。病巣が肛門から3cm以上離れていれば、自律神経や肛門括約筋を残す手術が可能ですが、3cm以下だと直腸と一緒に肛門も切除しなければならないことが多いります。肛門の機能が失われるため、S状結腸に通じる孔をおなかにあけて人工肛門をつくります。

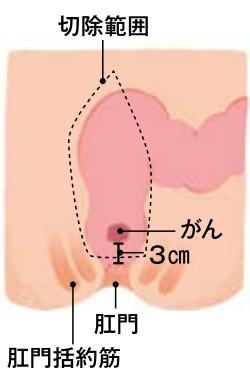
いまは技術も進歩して、多くの場合、肛門を残す手術が可能になりました。早期のがんには、局所切除術(経肛門

直腸がんの治療

肛門機能温存術

肛門や肛門括約筋を残して、がん周辺の直腸だけを切除する。肛門を残せるので、術後も自然な排便ができる。

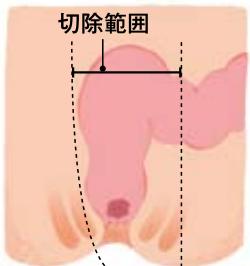
対象：がんの位置が肛門から3cm以上離れている場合



直腸切断術

直腸とともに肛門も切除する。術後は、おなかにあけた小さな孔からS状結腸の先端を出して、人工肛門を設置。

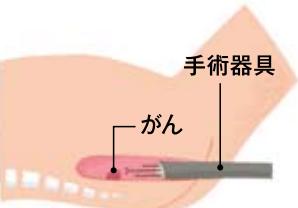
対象：がんが肛門付近にあり、肛門機能温存術がむずかしい場合



局所切除術

特殊な手術器具を肛門から挿入して、がんとその周辺の組織を切除する。切除したがんは肛門から取り出す。肛門は残すことができる。

対象：リンパ節転移がなく粘膜にとどまっているがんや、直径が2cm以内で粘膜下層の上部にあるがんの場合

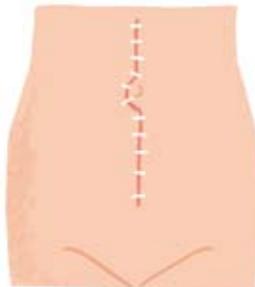


結腸がんの治療

開腹手術

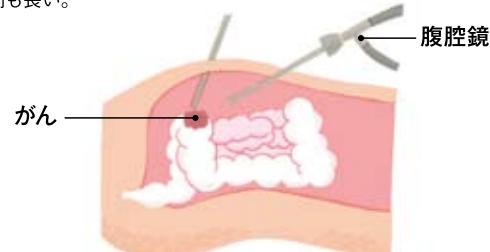
がんを中心にして、口側と肛門側の腸管をそれぞれ約10cm切除して、残った腸管をつなぎ直す。傷口が大きいために、体への負担や術後の痛みは腹腔鏡手術にくらべて大きい。小腸などの癒着が起こり、腸閉塞が起こることもある。

対象：Ⅰ期の後半あたりからⅣ期まで



腹腔鏡手術

おなかに小さな孔を4~5か所あけてガスでおなかをふくらませて、腹腔鏡を挿入してがんを切除する。切除した組織はおなかを5cmほど切開して取り出す。傷が小さいので痛みが少なく、術後の癒着も起こりにくいが、特殊な器具や技術が必要なため、受けられる医療機関が限られる。開腹手術にくらべて手術時間も長い。



対象：おもに、0期であっても内視鏡治療がむずかしい場合やⅠ期の結腸がん

的切除）も行えます。肛門から特殊な器具を挿入し、がんを切除する方法です。

術後の在院日数は、腹腔鏡手術で5~10日、開腹手術は10~15日ほど。術後2~3年の再発率は、ほとんど差があります。

「治療法はどう選択したらよいのでしょうか。」

「どこにどの程度の大腸がんがあるかをよく調べることが第一になります。その診断にもとづいて、どのような治療を行うべきかを決定すべきです。がんの進行度にあつた適切な治療、過不足のない治療を選択することがもつとも重要です。医師と十分に話しあい、適切な治療を選んでください。

日本の大腸がんの手術技術は世界一です。手術による治療成績もすぐれています。歐米の医師とくらべて、日本の医師はこまかい手作業がうまい。血管のまわりのリンパ節をきれいに取る、血管の根元まで含めて、病巣を確実に取

り去るなど、作業一つひとつがていねいで、確実に行つているんです」

「化学療法についてはどう考えるべきですか？」

「化学療法でがんを消すことはできません。外科的にがんを切除するのが基本です。再発の危険があるときは、再発予防のため、術後、補助的に化学療法を行う（補助化学療法）ことがあります。また、切除できない遠隔転移や、再発のある大腸がんの場合には、補助化学療法よりも強力な全身化学療法が行われるのが一般的です。

がんの治療法はさまざまなものがあります。インターネットなどに情報もたくさんある。ただし、悩むだけではがんは治りません。医師にまず相談しましょう。

医師は最善をつくすのが仕事です。患者さんもがんと向き合つてください。がんは恐くない。つき合い方はいくらでもあります」

からころなんでも相談室(13)

「健診」と「検診」は

何がちがう?

医療や健康に関する読者の質問に、

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「健診」と「検診」。

二つの「けんしん」のちがいから、

受診方法、費用までわかりやすく解説します。



編集部員ウサ吉



お話をうかがつた方：和田高士
わだ・たかし 東京慈恵会医科大学附属病院新橋健診センター
所長。1985年東京慈恵会医科大学内科学院卒。2000
年、同大学健康医学センター所長を経て、現職。著書に『専門医
がすすめる「特定健診・メタボ」攻略法』など。

「結婚を機に退職して1年。健康診断を受けようと思うのですがどうしたらいいのかよくわかりません。検査の内容や負担の有無も知りたいです」
(S・Kさん 千葉県千葉市 30代)

Q1 「健診」と「検診」はどうちがう?

「健診」とは、「健康診断」の略語で、自分の健康状態を正しく把握したり、気づいていない病気を発見し、早期に治療することを目的に行います。会社員などが定期的に受ける「一般定期健康診断」をはじめ、「学校健診」や「妊娠婦健診」などがあります。

一方、「検診」の目的は、ある特定の病気を発見し、早期に治療を行うこと。「がん検診」や「骨粗しょう症検診」「糖尿病検診」などがその代表例です。健診では全体を調べるのに対し、検診では、ある特定の病気についてチェックします。

Q2 「健康診査」は「健康診断」とどうちがう?

会社員の場合には、年に1回以上、定期的に健康診断を受けます。これは「一般定期健康診断」と呼ばれるもので、労働安全衛生法によって義務づけられています。さらに、このほか放射線業務や有機溶剤業などの特定業務に携わる人を対象にした「特定業務従事者の健康診断」や、海外に6か月以上派遣される人を対象にした「海外派遣労働者の健康診断」などが法律で義務づけられています。

Q3 会社員が受ける健診の種類と、その費用は?

深夜業などの特定業務に常時従事する従業員に対しては、6か月以内に1回、実施するよう定められています。費用

は自治体・保健所が窓口になって実施される健診を「健康診査」といいます。たとえば、「特定健診」は、通称、「メタボ健診」と呼ばれていますが、正式名称は「特定健康診査」です。母子健康法で義務づけられる「妊娠婦健康診査」「乳児健康診査」なども同様です。

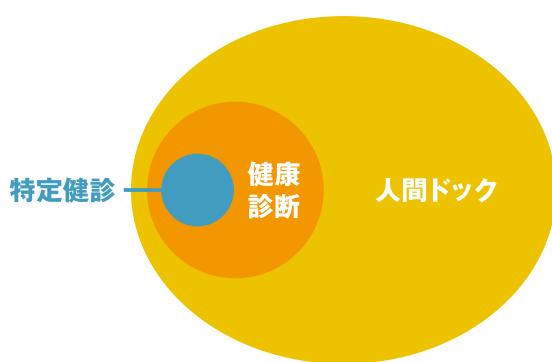
は事業主が負担します。
同じく労働安全衛生法で義務づけられている健診に、「雇入れ時健康診断」があります。社員を雇用する際には健康診断を行わなければなりません。この費用も原則、事業主が負担します。

Q4 定期健診で、異常があつた場合の負担は?

Q3の健診結果で、脳血管疾患および心臓疾患を発症する危険性が高いと判断された受診者は、「二次健康診断等

健康診断、特定健診、人間ドックの守備範囲

たとえば、一般定期健康診断の基本的な検査項目は、身長・体重／BMI／視力・聴力／腹囲／胸部X線、血圧、血液、尿、心電図。これに対して、特定健診は対象年齢を限定し、メタボリックシンドロームに関する検査（脂質／肝機能／代謝系／腎機能など）を重点的に行う。人間ドックは、受診者の希望に応じて、さまざまな検査を行う。



「健診」と「検診」のちがい

健診（健康診断） = 健康かどうかを確認するために行う。

<例>

- ・一般定期健康診断
 - ……事業主が従業員のために定期的に行う。
- ・特定健康診査（特定健診）
 - ……メタボリックシンドローム発見を目的として行う。
 - 対象は40～74歳。
- ・人間ドック……任意で行う健康診断。

検診=特定の病気にねらいを定めて検査する。

<例>

- ・がん検診
- ・骨粗しょう症検診
- ・歯周病検診

給付」を受けることができま
す。これは、受診者が、自己
負担なしで精密検査を受ける
ことができるよう設けられた
制度です。

Q5 専業主婦や自営業者が受ける健康診断は？

専業主婦の場合、ご主人が加入している健康保険組合によつては、ご主人の会社負担で健康診断が受けられることもあります。しかし、それは

1. 血圧
 2. 血中脂質検査
 3. 血糖検査
 4. BMI（肥満度）
- これら4項目すべての検査結果で異常所見があると診断された場合、給付の対象となります。すべての要件に該当しなくとも、前記のうち3項目に異常値が認められ、所属事業場の産業医が必要と認めた場合も、検査を受けることができます。

ただし、すでに脳血管疾患や心臓疾患の治療を受けていると、受診できません。

Q6 特定健診の内容について教えてください。

平成20年からこの制度がスタートした背景には、糖尿病

レアケース。会社負担の健診が受けられない人や自営業者は、40歳以上であれば「特定健診」を受けることになります。

特定健診とは、健康保険に加入している40～74歳の全員を対象にした健康診査です。厚生労働省の管轄で行われ、自治体の指定する医療機関で受けます。費用は、自治体や保険組合によって異なり、有料の場合があります。

国保の場合、従来は40歳以上なら各市町村の基本健診を受けることになっていました。現在は、これが特定健診に移行しています。検査内容は、メタボ関係の検査が中心です。企業の健診や人間ドックで行う検査が特定健診の内容を含んでいる場合は、「特定健診を受けた」と認定されます。

該当する項目の数によって危険度を分け、それによつて「特定保健指導」を受けることがあります。1回の面接と6か月後の評価による「動機づけ支援」と、3か月から6か月の対面や電話、電子メールによる継続的な指導を行う「積極的支援」があります。

や脳卒中、心筋梗塞、高脂血症などに代表される生活習慣病患者さんの急増があります。生活習慣病は、とくに内臓に脂肪が蓄積した肥満が原因であるとされ、これによつてさまざまな病気が引き起こされた状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と呼んでいます。

科学的根拠のあるがん検診

- 胃 胃X線
- 大腸 便潜血検査、大腸内視鏡
- 肺 胸部X線と喀痰（喫煙者のみ）の併用
- 乳房 視触診とマンモグラフィー（乳房X線）の併用
- 子宮頸部 細胞診
- 肝臓 肝炎ウイルス・キャリア検査

市町村が実施するがん検診の例

検診名	対象者	受診間隔	おもな検査項目
胃がん検診	40歳以上	年1回	胃X線
大腸がん検診	40歳以上	年1回	便潜血検査
肺がん検診	40歳以上	年1回	胸部X線、喀痰細胞診
乳がん検診	40歳以上 (女性のみ)	2年に1回	視触診、マンモグラフィー (乳房X線)
子宮がん検診	20歳以上 (女性のみ)	2年に1回	視診、子宮頸部の 細胞診、内診

特定健診の検査項目

- ① 問診（生活習慣、治療疾患病名）
- ② 診察
- ③ 身体計測（身長、体重、腹囲）
- ④ 血圧測定
- ⑤ 血液検査（中性脂肪、HDL・LDLコレステロール、GOT・GPT・γ-GTP、血糖もしくはHbA1c）
- ⑥ 尿糖、尿タンパクの有無の検査
- ⑦ 貧血検査

※貧血の既往歴を有する人、または視診等で貧血が疑われる人

心電図、眼底検査

※前年の健診結果等において、①血圧、②脂質、③血糖、④肥満のすべての項目について、一定の基準に該当した人

Q7 40歳未満の場合は、どうすればいい？

専業主婦や自営業者で、特定健診の対象年齢よりも若い（40歳未満）、法律にもとづく健診はありません。

一方、個人の希望によって、医療機関や健診機関などで受けられるのが「人間ドック」です。人間ドックは、法律にもとづかない任意型検診のため、自費です。費用は、数万円からが一般的。健康保険組合に加盟していれば、組合によっては費用が補助されるケースもあります。

人間ドックでは、「すべて」を検査することはできません。つまり、人間ドックでの「異常なし」＝「健康」とは限りません。たとえば、脳腫瘍などのまれな病気の発見には、標準的な人間ドック以上 の検査が必要です。

Q8 人間ドックの検査項目にはどんなものが？

自費で行う人間ドックは、検査項目も自分で選択できます。

す。しかし、日本人間ドック

学会と日本総合健診医学会では基本検査項目を定めており、その項目については、必ず検査が行われます。

人間ドックの基本検査項目

のなかには、会社員が1年内ごとに1回受ける「一般定期健康診断」や、40～74歳の

方が受ける「特定健康診査」の項目も含まれています。

つまり、人間ドックを受ければ、一般定期健康診断や特定健康診査で行う検査項目を、すべて受けたことになります。

Q9 人間ドックを受診する間隔の目安は？

参考までに個人的な判断基準をお知らせしておくと、人間ドックの受診間隔を計算するときに、「 $100 / \text{年齢}$ 」という計算式を目安にします。

たとえば、33歳の方の場合は、 $100 / 33 = 3.03$ となります。小数点以下を切り捨てるとき、「3」です。

参考までに個人的な判断基準をお知らせしておくと、人間ドックの受診間隔を計算するときに、「 $100 / \text{年齢}$ 」という計算式を目安にします。

たとえば、33歳の方の場合は、 $100 / 33 = 3.03$ となります。小数点以下を切り捨てるとき、「3」です。

Q10 代表的な検査を教えてください。

検査の代表的なものは、「がん検診」です。

がん検診の目的は、ある特定のがんを早期発見し、適切な治療を行って、がんによる

死亡者を減少させることです。ただし、一度の受診で多くのがんを見つけることはできません。がん検診の対象は、「症状のない人」です。

国では、死亡率を減少させる効果の高いがん検診を、科学的根拠にもとづいて定めています。いわゆる市区町村で実施されているがん検診（胃がん、肺がん、大腸がん、子宫がん、乳がん）もこれに準じて、それぞれ科学的に検証された検査方法、対象年齢、受診間隔によって実施されて

〈検診〉と〈診療における検査〉のちがい

	〈検診〉		〈診療における検査〉
	A: 対策型検診(住民検診型)	B: 任意型検診(人間ドック型)	
目的	特定の病気を早期発見する 「対象集団の全体」の死亡率を下げる		病気を正しく診断する
対象者	症状のない人 地域住民や職域など、対象となる集団の構成員全員		症状やなんらかの不安がある人
費用	医療保険は使えない 無料、あるいは一部少額の自己負担		健康保険が使える
病気が見つかる人	少ない		多い
緊急性	低い		高い

います。

科学的根拠のあるがん検診には、「大腸内視鏡」や「肝炎ウイルス・キャリア検査」も含まれますが、検査費用が高額になるため、いまのところ、多くの市区町村では実施していません。

この科学的根拠のあるがん検診は、「対策型検診」とも呼ばれています。

Q11 対策型のがん検診は、なぜ対象が限られる?
対策型検診(上図A)の費用は、公的資金でまかなわれます(一部自己負担あり)。税金を使って行う以上、早期治療が効果をあげる(死亡率を減少させる)病気に限定されるわけです。

それ以外の、明らかに死亡率を低下させる根拠のないがんについての検診は、対策型検診に対して「任意型検診」(上図B)として実施されます。その代表が、前述の人間ドックで、費用は全額自己負担※となります。

Q12 がん検診に、なぜ健康保険はきかないの?

一方、診療(上図右)とは「症状がない人」つまりは「症状がない人」、つまり健康な人が対象です。

は、そもそも病気のある人、あるいは病気が疑われる人を対象とします。熱があるとか、下痢をしているなど異常な病態が生じていることが前提で、診療には健康保険が適用されます。検診は、とくに症状がない人を対象としており、したがって、健康保険は適用されません。

健康診断や人間ドックも、同様です。病気の有無がわからない状態で検査するわけですから、保険はききません。

健診や検診で病気が見つかった場合も、検査自体には保険が使えません。

Q13 自治体独自の検診にはどんなものが?

いま、自治体単位で、さまざまな検診の試みが始まっています。前立腺がん、喉頭がん、歯、骨粗しょう症……などあつい検診体制を敷いている自治体もあり、費用も無料だったり、1000円前後や広報誌で確認して、積極的に受診してみましょう。

ウサ吉の感想

制度はちょっと複雑だけ、健診も検診も大事なんだね。ぼくも忘れずに定期健診を受けようっと!



今号の食材

ブロッコリー

毎号、旬の食材を取りあげて、身体にいい理由を徹底調査！

こんな症状におすすめ、調理のポイント、あわせて食べたいプラスα食材を紹介します。

胃がん予防に

スルフォラファンががん抑制酵素の働きを活性化

風邪をひきやすい人

ビタミンCやβカロテンが鼻などの粘膜を丈夫にして、抵抗力をアップ

骨の弱い人

豊富なビタミンCがコラーゲン形成をサポート。骨や血管を強化！

●摂取量の目安

緑黄色野菜の摂取量の目安は一日100～120g。ブロッコリーなら1／2個。

●調理のポイント！

必ずゆでてあく抜きを。ゆであがつても、水っぽくなってしまうのだけっして水につけないこと。

（新芽）は、成熟したブロッコリーよりもがん抑制酵素が活性化する働きがあります。さらにスプラウト成分が含まれており、がん抑制酵素を活性化する働きがあります。約20～60倍とも。



プラスα食材でパワーUP



れんこん

れんこんのビタミンCは、加熱したり、切ったり、水にさらしても損失が少ないすぐれもの。鍋や豚汁にブロッコリーと一緒に入れて免疫力UP！

身体にいい理由

●抗酸化パワーで風邪予防

1食分40gにみかん(70g)の約2倍のビタミンCが含まれています。コラーゲンの形成をサポートして骨や血管、筋肉などを強くしてくれます。また免疫力が高まります。また免疫力が高まつて風邪をひきにくくする効果があります。

●スルフォラファンに注目！

ブロッコリーは、がん予防効果のある食べものとしてアメリカ国立がん研究所が掲げた「デザイナーフーズ」の一つ。スルフォラファンという

ブロッコリーの旬は、11月から2月にかけて。同じアブラナ科のカリフラワーにくらべて、βカロテンが豊富です。油で炒めたり、油を含むゴマなどと合わせると吸収率が高まります。

●動脈硬化防止にビタミンB₂

鉄分だけでなく、鉄の吸収を助けてくれるビタミンCが含まれているので、貧血の予防や改善に効果あります。

ビタミンB₂が豊富です。

ただし、デザイナーフーズだけでがんを防げるわけではありません。食事は、「バランスよく」が鉄則！



森野真由美先生

もりの・まゆみ 管理栄養士。(株)バイワネル代表。女子栄養大学栄養学部卒業後、同大学講師などを経て1992年に(株)バイワネル設立。

『近所のおばちゃんち、みたいな ほっとする診療所でありたい』

病気と向き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紹介します。今回は、ナカムラこどもクリニックの中村知子さんです。

専業主婦から37歳で小児科医に

| 中村知子 | ナカムラこどもクリニック院長



中村知子さんは、高槻市の住宅地にある「日本一ちつちやな診療所」の小児科医である。白衣は着ない。安くて安心できる、患者と家族に寄り添う診療所を目指している。

中村さんは、高校時代か
部進学に挑戦して、37歳で医
師になり、47歳のとき小児科
を卒業した。白衣は着ない。安くて安心できる、患者と家族に寄り添う診療所を目指している。

「長女が病気で生まれて、やらないかんぞ」と思った
クリニックを開業した。

「26歳、27歳、28歳、29歳、30歳。5回受験したんです。
最初の2、3回は、軽い気持ちで、つて目ざめたんです」

長女の病気は、「ファロ
五徴症」という。心臓に穴があ
ったんですね。一ヶ月検診のと
き、心雜音があるよ……って
お医者さんに言われました。
これは真面目にやらないかん
ぞ、つて目ざめたんです」

長女の病気は、「ファロ
五徴症」という。心臓に穴があ
ったんですね。一ヶ月検診のと
き、心雜音があるよ……って
お医者さんに言われました。
これは真面目にやらないかん
ぞ、つて目ざめたんです」

「毎日が発作との戦いでし
た。ごはんを食べたりトイレ
に行ったり、少しでも体に負
担がかかると、全身が真っ青
になる。ハツ、ハツって肩で
息をして、しゃがみこむ。ア
ーッて痙攣して意識がなくな
る。もう逝つちやうのかなつ
て……本当に怖くてたまら
なかつた。いつ発作を起こす
かわからない娘のそばで、娘
を見ながら、勉強してました」



閑静な住宅街に建つ日本一ちっちゃなクリニック。目印は明るいピンクの外壁。

育児、食事の準備を手伝つて
台所でも、『キッチンラー
ニング』した。たとえば煮物
ができるまでの間、ちょこつ
と参考書をひろげる。家事や

見ながら、勉強してました』
『でも、やつぱりゴールの見
えない受験生活つて、不安で、
つらかった。授乳中に受けた

セントー試験で、眠つちやつ
たこともある。4回も落ちて、
やつぱりダメかな、もう30歳
になるし、こんなことやつて
たらあほみたいやし、もうや
めたろと思つたその年に受か
つたんです』

『まわりの人々に、ずーっと助
けてもらつてきました。ピン
チになると、『お願い、今晚、
ちょっと助けてー!』みたい
な。すると、帰るとちゃんと
ご飯ができる。本当に助か
りました。やつぱり、人の手
でつくってくれたものはおい
しいですよ』

5回目の受験で見事合格
し、京都府立医科大学に入学
する。大学に入つて2年目、
長女が3歳半になつたとき、
やつと長女の手術をすること
ができた。

『日本一小さな診療所』を開
いたのは47歳のときである。
『開業する気なんてなかつ
た。たまたま、借家があいて、
ちょうど近くに新築マンショ
ンが建つて子どもが増えてい
るから、小児科が必要になる
だろうと思つたんです』

『手術が終わつてICU(集
中治療室)に入つていつた
ら、全然生き生きとしてるん
です。青白かった顔はきれい
なピンク色やし、ぷくつとふ
くれて紫色してた指先が、ま
つすぐやし。とっても感動し
ました』

『でも、やつぱりゴールの見
えない受験生活つて、不安で、
つらかった。授乳中に受けた

セントー試験で、眠つちやつ
たこともある。4回も落ちて、
やつぱりダメかな、もう30歳
になるし、こんなことやつて
たらあほみたいやし、もうや
めたろと思つたその年に受か
つたんです』

『まわりの人々に、ずーっと助
けてもらつてきました。ピン
チになると、『お願い、今晚、
ちょっと助けてー!』みたい
な。すると、帰るとちゃんと
ご飯ができる。本当に助か
りました。やつぱり、人の手
でつくってくれたものはおい
しいですよ』

『日本一小さな診療所』を開
いたのは47歳のときである。
『開業する気なんてなかつ
た。たまたま、借家があいて、
ちょうど近くに新築マンショ
ンが建つて子どもが増えてい
るから、小児科が必要になる
だろうと思つたんです』

『日本一小さな診療所』を開
いたのは47歳のときである。
『開業する気なんてなかつ
た。たまたま、借家があいて、
ちょうど近くに新築マンショ
ンが建つて子どもが増えてい
るから、小児科が必要になる
だろうと思つたんです』

『日本一小さな診療所』を開
いたのは47歳のときである。
『開業する気なんてなかつ
た。たまたま、借家があいて、
ちょうど近くに新築マンショ
ンが建つて子どもが増えてい
るから、小児科が必要になる
だろうと思つたんです』

家族ぐるみの治療ができる のは、小児科の醍醐味

『小児科は、子どもが一人で
来るわけじゃない。お母さん
やお父さん、ときにはおばあ
ちゃんが一緒に来る。そうす
ると、子どもと一緒に、お母
さんの悩みを治療してるみた

いな。そこが小児科のよさで
もあると思う。家族ぐるみの
治療ができるのは、小児科の
醍醐味ですね。

なかむら・ともこ 1955年東京都世田谷区生まれ。京都大学農
学部畜産学科卒。25歳で結婚し、専業主婦に。その後、医学部
を目指して、受験勉強を始める。28歳のときに長女が生まれる。
30歳で京都府立医科大学に合格する。在学中に二児を出産。37
歳で大阪府高槻市に小児科を開業。趣味はジャズピアノを弾くこと、ジャズを聞くこと。

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

新薬

アルツハイマー病の治療応用も

インフォ

高血圧の男性、平均余命短く

厚生労働省研究班が、健康診断の結果や生活習慣と、医療費などとの関係を調べた。その結果、高血圧の男性は平均余命が短くなるなど、健診結果が異常値の男性は、正常値の人にくらべて平均余命が短く、生涯医療費も上まわることがわかった。

(朝日新聞 9月20日より)

乳がんをきれいに治す学会設立

「きちんと取つて、きれいに治す」とのスローガンを掲げ、乳がん手術に携わる医師らが、術後の乳房の形も考えて治療を行う学会を立ち上げた。女性の乳房へのこだわりを理解し、きれいに治す医師を養成。将来的には認定医制度も検討、各地の乳腺外科への配置を目指す。

(朝日新聞 11月2日より)

60歳以上、入浴事故に注意

入浴事故で救急搬送された人の8割が60歳以上であること、が、日本温泉気候物理医学会とかつた。両学会は「浴室内の温度を適切に調節することで防止できる可能性がある」と呼びかけている。

(毎日新聞 11月20日より)

研究

ぜんそく発作に新たな物質

国立成育医療研究センター研究所と東京大の研究チームが、ぜんそくの発作の要因となる新たな物質を突きとめた。インターリコイキン (IL) 33というこの物質の働きを抑制できれば新たな治療法の開発につながる。

(読売新聞 10月20日より)

研究

健康

家族全員で食事は「週1～2回」

朝食、夕食、それぞれで家族全員がそろう回数をカゴメが調査(対象はおもに3～6歳の子を持つ親)。朝食・夕食ともに「週1～2回」が最多の約4割で、「週5日以上」を上まわった。

(日経MJ 11月5日より)

コンタクト装着前にすぎを

「こすり洗い」に加え「装着前のすすぎ」を徹底するよう、日本コンタクトレンズ学会が呼びかけている。使用方法が簡単である一方、消毒力が弱い多目的溶剤(MPS)の普及で眼障害が増えている。同学会はケースに付着した細菌がレンズに移る可能性も指摘している。

(産経新聞 11月10日より)

目の疲れをやわらげる錠剤
目の奥の血管を拡張して血流をよくする成分を配合した内服薬「モアストレッチ錠」をロート製薬が発売。ビタミンBの吸収を促し、目の疲れが引き起こす肩こりなど、全身の症状にも効果が期待できるという。価格は14錠入りで924円。

(http://www.rohto.co.jp)

アルツハイマー病の発症をもたらすとされる物質「アミロイドベータ」の產生量を抑制する可能性がある2種類のたんぱく質を、滋賀医科大学のチームが発見。これまで実現できなかつた、治療薬への応用が期待される。

(日経産業新聞 9月27日より)

コレステロールゼロのステップ

キッコーマンが、コレステロールをゼロに抑えたポタージュを発売。「デルモンテ 玄米とコーンのポタージュ」と「デルモンテ 玄米とかぼちゃのポタージュ」。希望小売価格は125ml 3本セットで450円。生協や通信販売限定。

(http://www.kikkoman.co.jp)

30秒で測定できる電子体温計

テルモから、医療機関向けの電子体温計が2種類発売された。内蔵するセンサーの感度を高め、独自の予測演算法を進化させたことで、両製品とも約30秒で測定できる。価格はいずれも1本2850円。

(http://www.terumo.co.jp)

やわらか病院食が市販化

後遺症や高齢のため普通の食事が摂れない人向けの食事を、イーヌ大塚製薬と藤田保健衛生大の教授らが開発した。味や見た目、栄養素はそのままだが、酵素の力で舌でくずせる軟らかさに。商品名は「あい」と「さばの塩焼き」「チキンカレー」など15品を1品400円前後で通信販売。

(http://www.enotsuka.co.jp)

からころ 信通

医療と健康に関して、コレだけは言いたい！

LETTER

おたよりひろば

病気は「つれ」のよくなもの
出産、育児、介護を経験しました。命に触れることが多けれ

【F・E（30代）山梨県甲府市】
編集部・垣添さんは「心理学の知識を持った専門家の育成も急務」とおっしゃっていました。今後、少しずつでもご遺族のケアが充実することを望みたいですね。

主治医が変わるのが不安です
眼の黄斑変性症で、7年間通院しています。その間、何度も主治医が変わるのでとても不安です。「カルテがあるから大丈夫」といわれますが……。患者にとっても、重大なことだとわかつてもらえないようです。

【A・T（60代）東京都中野区】

編集部・きちんとカルテが引き継がれているとしても、信頼関係を築いた医師に引き続き、診ていただきたいのが患者の本音ですよね。

ホームヘルパーをめざす読者へ
先日、息子が入院した病院のホームヘルパーさんが、「時間優先」という感じで、対応が冷たく悲しい思いをしました。ホームヘルパーをめざしているT・Mさん！忙しく、大変な

表紙をコピーして友人へ
ともに子宮がんを患つた友人が、ゾウさんファンなのでとま

【Y・H（40代）栃木県下野市】
編集部・とても勇気づけられるおたよりです。病気になつたとき、この言葉を思い出しますね。

介護で心がけてること
20号のK・Sさんのおたより（パーキンソン病とうつ病を患う母を介護）を読みました。私も母を介護しているのですが、「自分でできることはすべてさせること」と決めています。買い物に連れだしてほしい物を選ばせたり、近所の人と会話することや、精神的にもよいリハビリになつているようです。

【S・T（40代）山梨県中央市】

編集部・介護でもらう側は、とかく、家にじこもりがちです。適度な刺激はリハビリにも効果的ですね。

体験談に勇気をもらつた
みなさんの体験談やおたよりに、勇気と元気をもらつています。私自身も、早産し、翌年に

病気で亡くしました。行政は届けを出したとたん、その存在をなかつたものとしておしまいなんだなあとthoughtました。「グリーフケア」という言葉がもつと広まればいいのに。

【F・E（30代）山梨県甲府市】

編集部・教室を読んで、頭痛薬の選び

方を学べてよかったです。今後は、パッケージ裏面の成分を見て購入しようと思いました。

【I・S（40代）福島県田村村】

編集部・頭痛薬に含まれる四つの成分について、鎮痛作用の強弱、作用時間の長さ、副作用をご紹介しました。

「グリーフケア」を知つてほしい
20号の「うららかPeople」で、垣添忠生さんが遺族の「グリーフ（悲嘆）ケア」の大切さについて、お話ししていました。私も2年前に、10歳の娘を病気で亡くしました。行政は届けを出したとたん、その存在をなかつたものとしておしまいなんだなあとthoughtました。「グリーフケア」という言葉がもつと広まればいいのに。

【Y・H（40代）栃木県下野市】

編集部・とても勇気づけられるおたよりです。病気になつたとき、この言葉を思い出しますね。

頭痛薬を選ぶ基準を学んだ

20号の「生出先生のおくすり教室」を読んで、頭痛薬の選び

方を学べてよかったです。今後は、パッケージ裏面の成分を見て購入しようと思いました。

【I・S（30代）茨城県土浦市】

編集部・前号の「診療報酬改定でなにが変わったの？」という記事は、「なにが？ どういうふうに？」という疑問に答えてあり、とてもわかりやすかったです。

診療報酬改定の記事に納得

前号の「診療報酬改定でなにが変わったの？」という記事は、「なにが？ どういうふうに？」という疑問に答えてあり、とてもわかりやすかったです。

【I・S（30代）茨城県土浦市】

編集部・前号の宮子さんの記事は「長患有いつのつきあい方」。今号は「節制の心得」。今後とも宮子さんのアドバイスをご愛読いただければ幸いです。

乳がん検診、受けます！

前号の「乳がんの最新治療」の「どんな人がかかりやすいか」という項目に、すべてあてはまらず、ほつとしました。でも油断大敵ですよね。検診は定期的に受けたいと思います。

【I・M（20代）千葉県木更津市】

編集部・乳がんの危険因子は、①初潮が早い（10歳以下）、②月経周期が短い、③閉経が遅い（55歳以降）など10項目。

その意気で、どうぞ受診を！

お仕事ですが、ぜひ患者さんの気持ちも大切にするホームヘルパーになつてください。

【K・F（30代）神奈川県相模原市】

編集部・前号のおたよりひろばにご登場いたいたいた・T・Mさんへのメッセージ、ありがとうございました。

【S・N（60代）栃木県足利市】

編集部・読者のみなさんから「表紙イラストがかわいい！」というお声が多数寄せられています。うららちゃんは、現在、旅の途中。はたしてゴールはどこ？

とき「からころ」の表紙をコピーして贈っています。からころオリジナルグッズもかわいい！

【S・N（60代）栃木県足利市】

編集部・読者のみなさんから「表紙イラストがかわいい！」というお声が多数寄せられています。うららちゃんは、現在、旅の途中。はたしてゴールはどこ？



偶然の再会に感動しました
看護学生のときに、立ち会つた出産で、無事に生まれた男の子A君。いまごろどうしているのだろうと思っていた矢先、ゲームセンターで感動の再会！自分の子どもの隣で遊んでいたのが、4歳になつたA君でした。お母さんも私のことをおぼえて

私の周囲には、妻に先立られた男性が数名います。「妻と二人で、楽しい余生を」と思つていた矢先のこと。70～80代の男性が、楽しみもなく酒におぼれ早く迎えにきてほしい」と願つています。私にできることはないかと日々考えるばかりです。

M・Y (50代) 千葉県南房総市
編集部・話を聞いてあげるだけで、この方々の気持ちもなごむのではないでしょうか。元気になつてほしいですね。

伴侶を失つた知人にできること

M・T (30代) 群馬県高崎市
編集部・心身ともに大変だった時期を、乗り越えられたのですね。M・Tさんのおたよりに励まされる方もおられるはずです。おたよりありがとうございます。

夫が脳出血で倒れ、疲れきつていたのですが、周囲の人の助けをうけてここまできました。いまでは子どもも元気に成長し、夫も社会復帰。普通の生活を送れる幸せを感じています。

T・K (20代) 福島県南相馬市
編集部・A君のママも、きっと再会を喜ばれたことでしょうね！

いてくれ、涙が出そぐくらいうれしい出来事でした。

T・I (20代) 茨城県守谷市
編集部・息子がアレルギーで通院中です。なかなか詳しい医師がおらず、困っています。アレルギーとの闘いは長く、母親の心労はとても大きい。病気のみならず、母親の心のケアまでしてくれるようなスペシャリストが増えたれどもと思つています。

I・T (20代) 茨城県守谷市
編集部・長患いで、患者さんはもちろん周囲の方々もご心労のことでしょう。息子さんが早くよくなりますように。

おたより 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。

われています。

このホルモン治療は、効果的な治療である反面、副作用もあります。薬によってホルモンの产生を抑制するため、たとえば抗エストロゲン剤の場合、ホ

ットフラッシュ（ほてりや汗）などの更年期のような症状が出て、膣分泌物の増加や月経異常があらわれることもあります。

一方で、エストロゲンと似た作用もあり、コレステロール値を下げたり、骨粗しょう症を予防する効果があります。

エストロゲンは、閉経前と閉

Q 20号の「よくわかる医療最新線 乳がんの最新治療」を読みました。P・15の「おもなホルモン療法剤の特徴と副作用」の表の中に、「抗エストロゲン剤は閉経後の人に対する効果大」とありました。閉経前でも使えるのでしょうか。

A 抗エストロゲン剤は、閉経前と閉経後、どちらにも使用できます。説明不足により誤解をまねいてしまったようなので、あらためて詳しく説明します。

長男の出産の際、20時間以上のきつい陣痛が続きました。総合病院で、看護師さん、助産師さんが入れ替わるなか、不安な気持ちで出産しました。産後、初めて来てくださった看護師さんが「陣痛きつかつたみたいですね。無事に生まれてよかつた」と言葉をかけてください、とても救われました。私も思いやりのある言葉を心がけています。

O・S (40代) 群馬県桐生市
編集部・醫療スタッフさんのほんのひと言で、元気が出るものですね。

のひとつで、女性ホルモンの一種であるエストロゲンの働きを妨害する効果があります。

乳がんの6～7割は女性ホルモンの影響によって増殖します。そこで、女性ホルモンの分泌を低下させたり、その働きをブロックすることによって乳がんの増殖を抑えるホルモン療法が行

われています。

このホルモン治療は、効果的な治療である反面、副作用もあります。薬によってホルモンの产生を抑制するため、たとえば抗エストロゲン剤の場合、ホットフラッシュ（ほてりや汗）などの更年期のような症状が出て、膣分泌物の増加や月経異常があらわれることもあります。

一方で、エストロゲンと似た作用もあり、コレステロール値を下げたり、骨粗しょう症を予防する効果があります。

エストロゲンは、閉経前と閉

経後で体内でのつくられ方が異なりますが、抗エストロゲン剤はエストロゲンが作用する直前に効力を発揮する薬なので、閉経後と閉経前、どちらにも有効です。ただし、どちらかといえれば、閉経後の人に対して、より効果的です。

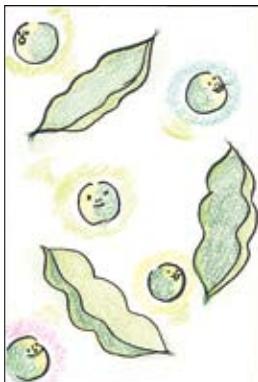
代表的な抗エストロゲン剤はタモキシフエン（商品名ノルバデックス）です。ほかにトレミフェン（商品名フェアストン）があります。より詳しく知りたい方は『中村清吾の乳がんがつかったときにはまず読む本』（婦の友社）をご参照ください。

昭和大学医学部乳腺外科教授
中村清吾

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紹介するコーナーです。

作品は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「とびだそう」
kuraraさん（長野県上田市）

MEDICAL FROM 医療現場

母の言葉を胸に がんばります

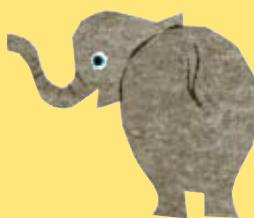
看護師 K・Kさん
(山梨県甲府市、60代)

今年の8月17日、95歳の母がこの世を去りました。

十数年前から心臓病に苦しみ、数回の救急入院。元来、明るくがんばり屋の母でしたので生き抜いてきましたが、去年の暮れの突然の脳梗塞、人工呼吸器をつけて「生」との戦いの日々……キセキともいわれた自発呼吸……。やがて人工呼吸器もはずすことができ、懸命にリハビリまでがんばりました。

しかしこの日、95歳の生の灯が消えてしまったのです。

気丈ともいえる母からもらった言葉は、「困っている人がいたらなんでもいい……できることはしてあげるんだよ。その人間としてのあなたかい母の言葉を胸に、今日もまた看護師として働き、出会いを大切にしている私です。



STORY

私の闘病記⑯⑰ 「夫婦のひととき」2題



前立腺肥大症と診断され、こ数年、頻尿に苦しんでいました。尿流量検査も、残尿検査も思わずなく、なんでも相談できる主治医の先生の説明を受け、思い切って8日間の入院・手術に踏み切りました。

家内には、入院前「一人でやつてくるから大丈夫。来なくていいよ」と伝えましたが、入院当日の午後から早速点滴が始まり、ふだんの生活が一変したことを痛感しました。

二日目、絶飲食。酸素マスクと点滴をしたまま、手術台へ。主治医の先生はじめ、多くの医療スタッフ、看護師さんが私を取りまいています。しかし、心配していたほどの苦痛もなく、しっかりと丁寧に手術が進行して

いくのがモニターからもうかがいい知ることができました。

術後は、点滴などいろいろな管をつけたままの不自由な生活でしたが、四六時中医師や看護師さんが検診に来てくれました。家内は、仕事や家事の合間にぬつて、入院中毎日顔を出してくれました。中学生のひとり娘も、部活後に何度も足を運んでくれました。

8日間の入院でしたが、外と遮断された病棟で、あらためて健康のありがたさを感じ、医師や看護師をはじめ多くの病院スタッフの方々、そして家族に対する感謝の気持ちが心からこみあげてきました。強く強く幸せをかみしめることができた貴重な時間だったと思います。

2月14日、この日は母の命日でしたが、左胸にコリコリしたしこりがあると娘に話すと、すぐ病院へ行つたほうがいいと言われました。その日の午後、国立病院を受診した結果、Ⅲ期の乳がんとのこと。まさか自分ががんになるとは夢にも思わなかつたので大ショックでした。

入院前日、思い出のレストラントンで主人と最後の晩さんをして、手術を受けました。

左胸全摘、リンパも除去。一時間半の手術は無事終わりました。血管が細くて点滴は大の苦手ですが、翌朝は経過も順調。一日で点滴終了。やつた！この日から左手の上下運動のリハビリが始まり（これはつらかった！）、なぜか腕に水がかかった！）、なぜか腕に水がたまり、周りの人より3週間程入院がのびてしましました。

当時主人は、まだ現役。早出のときは仕事が終わつてから、遅出のときは仕事の前に、必ず一日1回、1か月半の間毎日病院へ通つてくれました。病友からは「ダーリングが来たよ」とひやかされました。心の支えになつたようです。

乳がんの手術をして、まる8年たちました（現在69歳）。いまも病院とのおつきあいで自分の体を知り、知識も増え、家族との絆も深まりました。目がさめて、スッキリした朝を迎える日が来るよう、今日も主人とウォーキングを楽しみながらがんばっています。

入院して気づいた愛される幸せ

東京都品川区 N・Sさん

「ダーリング」に支えられて

東京都千代田区 I・Yさん

SENYU

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！

(わかつていてもつい氣にしてしまいますよね)

あゝ無情
一喜一憂
検査値で

白虎隊
(福島県会津若松市)

踏みしめ自宅
一歩一歩
への復帰

ナオミ
(鹿児島県鹿児島市)

WORD

からだのコトバ豆知識② 「爪に火を灯す」

イラスト：鈴木みき



ひどく貧しい生活をする
と、ひどくケチであることのた
とえとして、よく使われます。

辞書によると、この言いまわ
し、古くは室町時代以前から使
われていた様子で、昔は、ひど
くケチであることを揶揄する使
い方がおもだつたようです。

「爪に灯した火で火傷する」
ということわざも、やがて派
生しました。あまりケチを続け
ていると、ケチがもとで大ケガ
をする、という意味です。

現代では、むしろ、徹底的に
儉約することを肯定する意味で
使うことが多いのではないでし
ょうか。

「もう貯金使っちゃったんだか
らさ、あんた、今日から爪に火
を灯して暮らすわよォ」
「わかつたよお。じゃ、お水で

晩酌しよう」

などという具合に。

「けち」は、古来、美德の対極
に位置する損な性癖でした。と
くに男性の場合、キャラとして
は最悪。ケチな男ほどモテない
のは、古今東西の常識です。

ところが、人の世というもの
はおもしろいもので、こと蓄財
に関しては、ケチは『美德』で
す。辞書には、こんな川柳も載
っています（雑俳「柳多留」）。

「爪の火を子息夜な夜な消しに
いき」

どケチを貫いて財をなした金
持ちの家で、親が灯した爪の火
を、毎晩のように息子が消して
歩く。よほどの金持ち孝行とい
うべきでしょ。モテなくて
も、こうでなくつちや、お金は
貯められませんやね。

「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回發行で、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.30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！

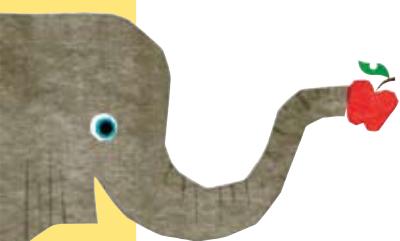
「今号のうららかさん」の推薦（自薦、他薦不問）、「からだのコトバ豆知識」のテーマ、「からころ川柳」への投稿、「からころなんでも相談室」への質問、「おたよりひろば」へのお手紙、「アートの小部屋」、「FROM医療現場」、誌面の感想など、読者の皆さまからのおたよりを編集部一同、心からお待ちしております！ 採用された方には「からころ」オリジナルグッズをプレゼントいたします。

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



からころ

2010
21
号

からころ 第5巻第21号
2010年12月20日発行

Editor in chief：高橋団吉
Senior Editor：篠宮奈々子
Editor：渡邊直子、齋藤春菜、相澤良見、
藤原雪、宮崎早香

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。
©UTOCL 2010 Printed in Japan

からころ次号は、
2011年3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>



おじいさんの家

「そらのいろ」
㉑

高橋順子

おじいさんは床屋の帰りに誰かと
会う約束をした 頭でなくて心で
その人はいつまで経っても現れない
どうしたのだろう

いつもの町が知らない町になつている

もう帰ろう

ツバメと猫のための出入り口が 上下に
まるく開いていたあの家に帰ろう
月がついてきてくれるから
まだ大丈夫だ

