

# からころ

karada cocoro

2012

27

号



3ステップでつくる！ からころ元気食堂④  
「骨粗鬆症の人」

からころなんでも相談室⑩  
「診療報酬改定の  
ポイントは？」

生出先生のおくすり教室⑫  
「外用消炎鎮痛薬（貼り薬・塗り薬）の選び方 との2」

よくわかる医療最前線⑦  
「骨粗鬆症の最新治療」

病院生活の基礎知識⑦ 宮子あづささんに聞く！  
「緩和ケア」

病気の窓⑦ 赤瀬川原平  
「雑用の神様」



アン・サリーさん  
日常生活の中にある“宝物”を見つけてみる

## 雑用の神様

赤瀬川原平（画家・作家）

人間、病院に入院してみると、雑用の有難さが身にしみる。日常生活はいつも雑用にまみれている。でも頭の故障で入院すると、いつさいの雑用から切り離される。最初はそれが楽でいいようにも思うけど、だんだん退屈して体がなまつてくる。体がなまれば頭もなまる。退屈するということは、その雑用の中に帰つていけるということだろう。

ぼくは、机上の仕事が多くなつてから雑用に精を出すようになつてきた。耳はいいほうなので、玄関の「ピンポーン」が鳴るとチャンス到来とばかり仕事を置いて駆けつけ、ハンコを押して荷物を受け取る。前の家は玄関が一階で仕事場は二階だった。だからちよつとした運動にはちょうど良い距離だ。今のは二階が玄関で一階が仕事場だ。だからいずれもちよつと良い。

ぼくの雑用のもう一つはゴミ係りだ。古新聞、古雑誌類はそれぞれの場所に分けて積み上げていく。その他の雑誌類も、専用の袋に底から積み上げていく。生ゴミ類は台所の袋に詰め、お惣菜の入っていたパッケージ類は量かさが少なくなるようにハサミで切つてゴミ袋に入れる。

もう一つは洗濯物を畳む係りだ。シャツもパンツもきちんと畳む。やりだしたらきちんとしないと気が済まないものだ。

あとまだいろいろあるが、取りあえずそれだけの雑用をこなすだけでも体の回転を始めることができ。普段は雑用をバカにしているが入院生活ではその雑用がありがたく輝いて見えてくる。

からころ 2012.9



今日は太陽さんさんのいいお天気。  
「うらちゃん、泳ごうよ！」らっこ  
さんに誘われて、海へと泳ぎました。  
すいすいと泳いでいると……ざつ  
ぶ～ん！ くじらさんが顔を出し、お  
空に舞い上がりました。

イラスト：山内和朗

3 病気の窓②

「雑用の神様」 赤瀬川原平

わたしの気分転換⑨

「日常生活の中にある『宝物』を見つけてみる」  
アン・サリーゼン

よくわかる医療最前線⑦

「骨粗鬆症の最新治療」  
宮子あづささん

病院生活の基礎知識⑦

「遊んで学べる！『薬育』エンターテインメント」  
生出先生のおくすり教室⑫

「外用消炎鎮痛薬（貼り薬・塗り薬）の選び方 その2」

15 息ぬきマンガ「病院とわたし」⑦ 花くまゆうさく  
たんけん！メディカルミュージアム①くすりミュージアム

16 「遊んで学べる！『薬育』エンターテインメント」  
18 「排泄障害は、コントロールできる。」  
20 「一度きりの人生、前向きに生きてほしい」  
22 「診療報酬改定のポイントは？」  
25 「からころなんでも相談室」⑯  
28 「からころお買い物くらぶ」  
30 「読者プレゼント」  
33 「からころお買物通信」

38 「そらのいろ」⑦ 「カラスの仕事」 高橋順子



# 骨粗鬆症の最新治療

**骨粗鬆症は、骨がもうくなつて骨折しやすくなる病気です。**

患者数は国民の約1割にあたる約11280万人。

最近では、新薬も開発され、治療法もめざましく進歩しています

卷之三

## 骨粗鬆症は 早めの検査

## 早めの検査で対策を

——骨粗鬆症の——  
——髄の字——

「そうなんです。要するに、

る。医学的にいふと、骨密度の低下と骨質の劣化によつて、骨の強度が落ちて、骨折しやすくなる。これが骨粗鬆症の症状です」

——なぜ、硬いはずの骨が劣化してしまうのですか？

「骨は、生きています。日々刻々と新陳代謝を繰り返している。古くなつた骨は体内で壊れて血液に吸収され（骨

骨の原料になるカルシウムを吸収する力は、年齢とともに低下し、骨形成のスピードも落ちてきます。とくに女性の場合は閉経後に骨の破壊が

骨の健康は、この骨吸収と骨形成のバランスによつて保たれています。骨形成が骨吸収に追いつかなくなると、徐々に骨がスカスカになつて

吸収)、新しい骨がつくれられています(骨形成)。こうして、成人の場合は1年間で全体の20~30%の骨が入れかわっています。専門的にいって、この骨の新陳代謝において

——骨粗鬆症になつた場合、  
もつともこわいのは……？

「骨折です。骨折によつて動  
けなくなると、生活の質が一  
気に低下してしまつ。とくに  
年間14万件を超える足のつけ  
根の骨折の場合は、寝たきり  
になつたり、認知症を誘発し  
たりします。

急速に進みます。破骨細胞の働きを抑える女性ホルモンの分泌が大幅に減ってしまう。実際、骨粗鬆症の患者さんの4分の3以上は女性です

ちに症状が徐々に進み、消化器、呼吸器、心臓などの機能を低下させます。痛みは、背骨の変形が進んで神経が圧迫されるようになつてはじめてあらわれることが多い。じつは、年をとつて身長が低くなる人の多くは、椎体の圧迫骨

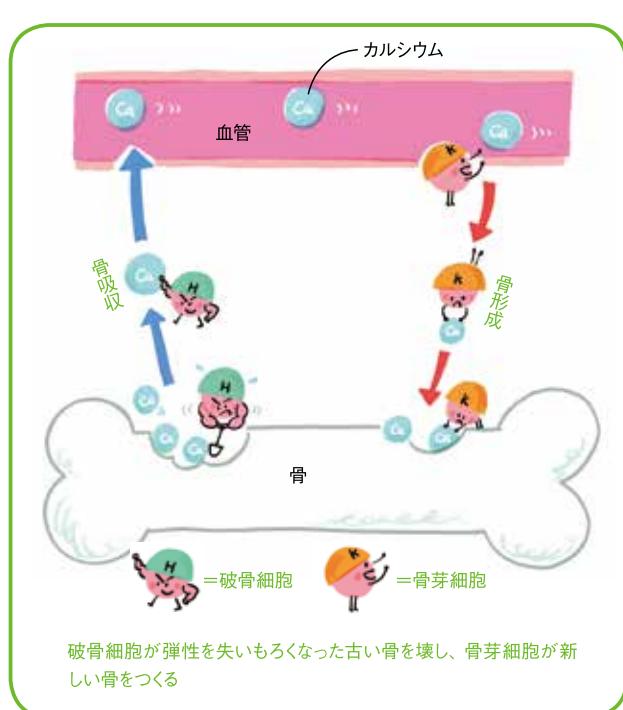
されるようになつてはじめて  
あらわれることが多い。じつ  
は、年をとつて身長が低くな  
る人の多くは、椎体の圧迫骨

**骨粗鬆症は  
早めの検査で対策を**

吸収）、新しい骨がつくられています（骨形成）。こうして、成人的場合よ1年間で全急速に進みます。破骨細胞の働きを抑える女性ホルモンの分泌が大幅に減ってしまう。

ちに症状が徐々に進み、消化器、呼吸器、心臓などの機能を低下させます。痛みは、背骨の変形が進んで神経が圧迫

されるようになつてはじめて  
あらわれることが多い。じつ  
は、年をとつて身長が低くな  
る人の多くは、椎体の圧迫骨



## 骨の新陳代謝のしくみ～骨形成と骨吸収～

**監修** 細井李之先生  
ほそい・たかゆき 独立行政法人 国立長寿医療研究  
センター・臨床研究推進部長／骨粗鬆症科医長。  
1915年生まれ。千葉大学医学部卒業後 東京大  
学医学部老年病学教室局長などを経て現職。  
本骨粗鬆症学年理事。著書に「骨粗鬆症の予防と治  
療ガイドライン」(共著、ライフサ

## こんな人は骨粗鬆症に注意



折が原因なんです。70歳代前半では25%、80歳以上では43%の方が圧迫骨折といわれています。骨折して重症化する前に、早めに検査するようおすすめします」

### —検査を受ける目安は？

「身長が2センチ以上縮んだり、背骨が曲がってきたら、骨粗鬆症を疑うべきです。

女性の場合は、閉経したら一度検査を受けて、その後は

2年おきに検査を受けると、早期発見に役立ちます。男性は骨密度の減少が女性にくらべて10～15年程度遅れるので、60歳を目安にしてください。予防目的なら女性は40代、男性は50代に一度検査しておくといいですね。

折の有無。足のつけ根（大腿骨近位部）の骨折か椎体の圧迫骨折が見つかれば、即座に

骨粗鬆症と診断されますが、椎体の骨折は痛むのですぐわかりますが、椎体の骨折の有無と骨量の減少で骨折の有無と程度を調べます。骨の濃淡から骨量の減少もある程度判断できます。

この2か所に骨折がなければ、次に骨密度を測定します。超音波診断、DXA（デキサ）法、MD法の三つが一般的です。いずれの検査でもまだ骨折がない場合は、骨密度測定値が、20～44歳の骨密度平均値の70%以下になると骨粗鬆症と診断され、薬物治療を始めます

### —骨密度の検査について、詳しく教えてください。

「超音波診断では、超音波をかかとなどに当てる骨量を測定します。X線被曝の心配はないものの、DXA法やMD法のように診断基準をあてはめることはできません。健康診断などで、精密検査が必要か否かを判断するときによく使われます。

DXA法では、2種類の微

### 骨粗鬆症と診断されます。

足のつけ根の骨折は痛むのすぐわかりますが、椎体の骨折の場合は、X線撮影で骨折の有無と程度を調べます。骨の濃淡から骨量の減少度を調べる方法です。精度は

DXA法に匹敵し、デジタル総に撮影し、濃淡の差で骨密度を調べる方法です。精度は

DXA法に匹敵し、デジタル化してすぐに結果がわかると

いう利点もありますが、測定

が手の骨に限られるというデ

メリットもある。治療効果を

確かめるために、足のつけ根

の骨密度を測りたくても、MD法では効果判定が困難です。

つまり、いまのところ、骨密度の測定はDXA法で腰椎

か足のつけ根を測定するのが

ベストです。ただしDXA法

検査装置は、大規模病院にしか設置されていないというの

が現状です。

### 多種多様な薬から選ぶ

—おもな治療法は、どのよ

うなものですか？

「薬物治療が中心です。骨吸

量X線を使って体全体の骨密度を細かく測定します。検査時間も長くて10分程度です。

MD法は、X線で手の指を基準器（アルミニウム）と一緒に撮影し、濃淡の差で骨密度を調べる方法です。精度は

MD法に匹敵し、デジタル総に撮影し、濃淡の差で骨密度を調べる方法です。精度は

DXA法に匹敵し、デジタル化してすぐに結果がわかると

いう利点もありますが、測定

が手の骨に限られるというデ

メリットもある。治療効果を

確かめるために、足のつけ根

の骨密度を測りたくても、MD法では効果判定が困難です。

つまり、いまのところ、骨密度の測定はDXA法で腰椎

か足のつけ根を測定するのが

ベストです。ただしDXA法

検査装置は、大規模病院にしか設置されていないというの

が現状です。

たとえば、ビスホスホネートという治療薬がポピュラーで、破骨細胞の活動を抑えてくれます。10年以上使うことができ、なかでもアレンドロニ酸やリセドロン酸、ミノドロン酸という成分名の薬は骨密度を上昇させて、骨折を抑える効果も確かめられています。

ただし、5年以上使うと、

ける薬。この二つを上手に使

いながら骨密度の回復を待つのが一般的です。

2010年には、テリパラチドという画期的な新薬も登場しました。骨芽細胞に直接

働きかけ、骨形成を強力に促して、短期間に骨密度を回復させた「攻め」の薬です。た

だし、使用期限の日安が最長2年間で、一回きりしか使えません。このお薬は、骨折のリスクがいよいよ高くなつたら使いたい。骨密度が50～

60%以下の場合や、骨折の頻度が高く、椎体の変形がかなり進んでいるケース以外は、ほかの薬を検討します。

たとえば、ビスホスホネートという治療薬がポピュラーで、破骨細胞の活動を抑えてくれます。10年以上使うこと

ができる、なかでもアレンド

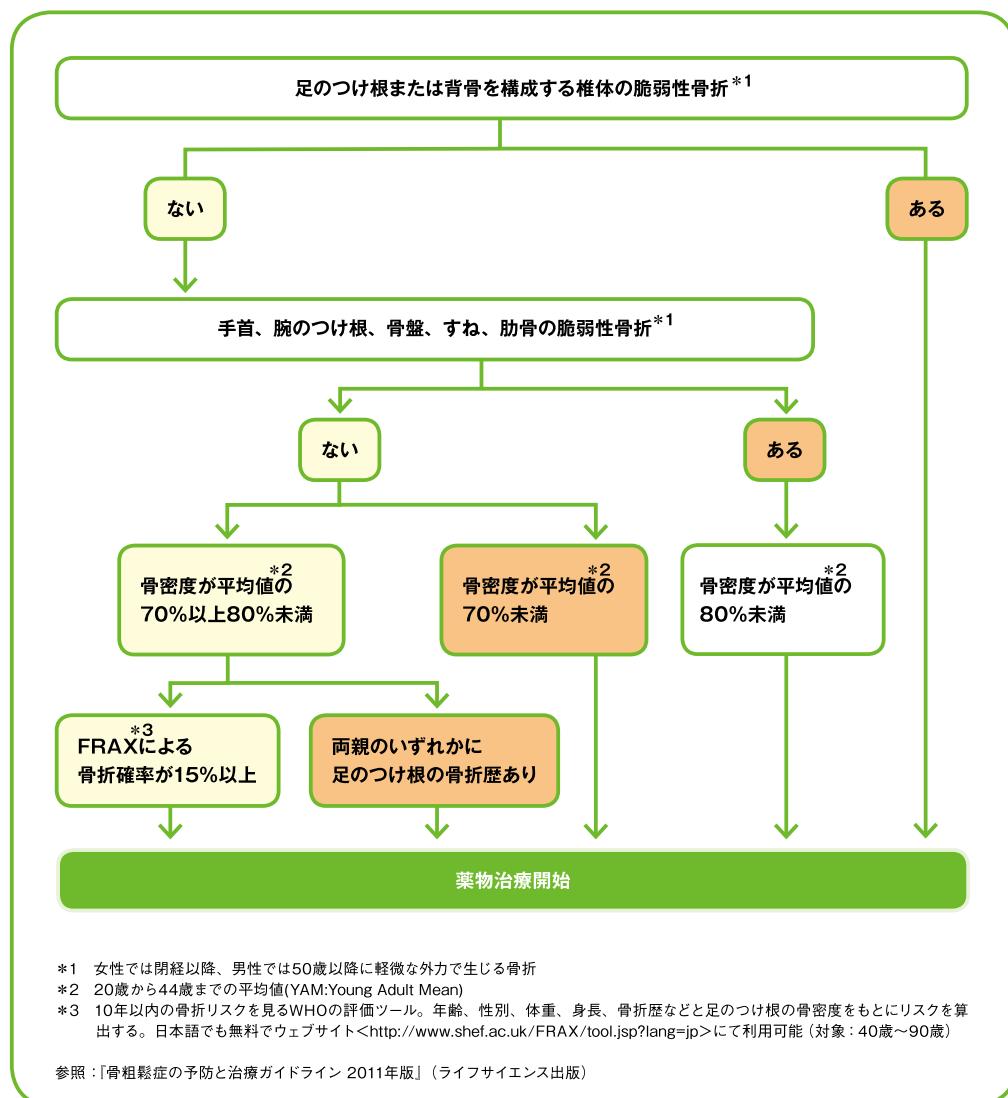
ロニ酸やリセドロン酸、ミノ

ドロン酸という成分名の薬は

骨密度を上昇させて、骨折を

抑える効果も確かめられています。

## 原発性骨粗鬆症の薬物治療開始基準



まれに頸の骨が壊死するとい  
う副作用が報告されていま  
す。胃腸障害を起こすこど  
もある。60歳以下で骨折の危  
険

性が高くなかった場合は、大腿骨  
近位部骨折のおそれも少ないと  
見てることも考えます」

期の女性には、S  
E  
R  
M<sup>△</sup>(選  
択肢  
が  
ある  
わけ  
です  
ね?)

重視されるようになりますし  
た。骨密度対骨質でいうと、  
7対3くらい。2007年には、骨代謝マーカー(※)の  
なかで骨質を反映するともい  
う副作用が報告されていま  
す。胃腸障害を起こすこど  
もある。60歳以下で骨折の危  
険

——薬の副作用で発症する人  
も多いと聞きました。  
「骨粗鬆症には、閉経や老齢  
による原発性のものと、薬剤  
やほかの疾患の影響で起きる

択的エストロゲン受容体作動  
薬)もよく処方されます。S  
ERMには女性ホルモンに似  
た働きがあり、骨吸収を抑え  
ます。現在用いられるラロキ  
シフェンとバゼドキシフェン  
は、骨密度の上昇と椎体骨折  
の予防効果を持ちます。

また、骨量がさほど減少し  
ていない人やビタミンD不足  
が原因と思われる人には、活  
性型ビタミンD<sub>3</sub>薬が処方さ  
れことがあります。ビタミ  
ンDには、カルシウムの吸  
収を助けて、骨折を抑える効果  
があるわけです。昨年、保険  
適用されたエルデカルシトリー  
ルには、骨折を抑える働きに  
加え、骨密度を上昇させる効  
果も認められています」

——薬を使って骨密度を高  
く維持することが大事だと?  
「2000年以降、骨粗鬆症  
では骨密度に加え、骨の質も  
さまざまなかかるリスクも高まりま  
す。薬の選択をするときは、  
骨密度増加や骨折抑制などに  
加え、転倒防止、疼痛改善な  
どの効果にも配慮しながら副  
作用とともに総合的に考えて  
いくことが大事です。担当医  
とよく話し合って、よりベタ  
ーな薬物治療を選択していく  
べき

たとえば、年齢が上がるほど  
転倒のリスクも高まりま  
す。薬の選択をするときは、  
骨密度増加や骨折抑制などに  
加え、転倒防止、疼痛改善な  
どの効果にも配慮しながら副  
作用とともに総合的に考えて  
いくことが大事です。担当医  
とよく話し合って、よりベタ  
ーな薬物治療を選択していく  
べき

※骨代謝マーカー……薬物治療の成果を見る指標として、骨吸収や骨形成などの様子を数値で示す。

続発性のものがあります。

副作用で骨粗鬆症をまねく  
代表的な薬剤は、慢性関節リ  
ウマチやアレルギーなどの治  
療に使うステロイド薬です。

フレドニソロンというステロイド薬に換算して一日5mgを3、4以降内服でこ場合、思

3か月以上内服した場合、骨量が減るケースが少なくありません。また前立腺がんでも、閉経後の女性と同様に年2%かそれ以上のペースで骨量が減ります。これらの副作用のある薬物治療を続ける場合は、並行して骨のケアをする必要があります。

女性の骨粗鬆症患者さんの9割は原発性ですが、男性の患者さんの3分の1以上は続発性だという報告もあります。また内分泌疾患、慢性消化器疾患がある人、卵巢摘出や胃切除を行つた人も要注意です。とくに副甲状腺機能亢進症にかかっている場合は、病気が直接の原因となつてどうさん骨量が減つてしまいます。さらに最近、2型糖尿病

**効果は大きい**

骨粗鬆症を防ぎ、骨強度

に排出し、骨吸収をさまる働きがあります。

さらに、骨折には遺伝的な

食品も要注意です。インスタント食品に多く含まれている  
リンには、カルシウムを体外に排出し、骨吸収をさまたげ  
る働きがあります。

さらに今年の4月には、骨形成と骨吸収を同時にコントロールするセマフォリン3A

「2012年3月に、第一三共(株)が厚生労働省に対し、デノスマブという新薬の承認を申請しました。破骨細胞の形成を抑える世界初の抗体製剤で、EUなどで効果が認められており、日本でも実用化にむけて準備が進められています。

や慢性腎臓病があると骨の質が悪化して折れやすくなるという研究報告もあります。

生活習慣病の診療を受けている方は骨粗鬆症についてもケアしたほうが賢明です

——今後期待できる新しい薬

を改善させるには……？

「生活習慣病の一種」といわれるほど日常生活の影響が大きい。生活改善につとめれば、薬剤治療の効果をさらに高められる。

要因も関係しています。家族に骨折歴がある人は早めに検査を受けて下さい――適度の運動も大事ですね。

と、骨密度が下がつてしまい  
ます。片足立ちや一日30分程  
度の軽い歩行は骨密度を保つ  
のにとても効果的です。特別  
な運動をしなくとも、通常の

## 骨粗鬆症の主な治療薬

	一般名(商品名)	特徴	副作用
テリバラチド薬	テリバラチド(フルテオ、テリボン)	骨形成促進剤。骨芽細胞に直接作用して骨密度を上げる	吐き気、便秘、気力の低下、脱力感など
ビスホスホネート薬	エチドロン酸(ダイドロネル)	骨吸収を抑制して骨密度を上げる。骨折抑制効果も認められている	胃腸障害、吐き気など。歯科治療の際などにまれに顎骨壊死が起こる
	アレンドロン酸(フォサマック、ボノロン)		
	リセドロン酸(アクトネル、ベネット)		
	ミノドロン酸(ボノテオ、リカルボン)		
SERM (サーミム/選択的エストロゲン受容体作動薬)	ラロキシフェン(エビスタ) バゼドキシフェン(ビビアント)	女性ホルモン同様の働きで、骨吸収を防ぎ、骨密度を上げる。 女性のみに使用する	乳房の張り、ほてりなど
活性型ビタミンD3薬	アルファカルシドール (アルファロール、ワンアルファ)	カルシウム吸収を助ける。 骨折抑制効果や転倒抑制効果も認められている	副作用は少なめ。まれに高カルシウム血症など
	カルシリトリオール(ロカルトロール)		
	エルデカルシトール(エディロール)		
ビタミンK2薬	メナテレノン(ケイツー、グラケー)	骨質の悪化を防ぎ、とくにビタミンK不足に有効。骨密度上昇とは別経路の骨折抑制効果がある	副作用はほぼなし

参考：「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2011年版」（ライフサイエンス出版）



# 緩和ケア

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ん、緩和ケアに対する心がまえを教えてもらいました。

- ①人はいつか必ず死を迎える  
私は緩和ケア病棟の看護師長を6年間勤め、500人近く人の死を見送ってきました。誰もがいつかは必ず死ぬ。つらいことですが、一度しっかりと死について考えておいたほうがいいのだと思います。
- ②苦痛をやわらげる  
緩和ケア病棟（ホスピス）

## Q 緩和ケアとは何か？



### 「抗がん剤投与と心肺蘇生はなし！」が原則です

緩和ケア病棟では、抗がん剤の投与や心肺蘇生を行わないのが原則です。ご本人もご家族もそのことを十分に納得しておきましょう。

- ④点滴をすると、かえって苦しくなることもある  
医療施設にもありますが、点滴もあまり行われません。末期のがん患者さんは、消化吸収力が衰えているので、点滴をしても栄養にならず、むくんなり、痰が増えたりして、かえって息苦しくなってしまうことが多いからです。
- ⑤鎮痛剤をしっかり使う  
緩和ケア病棟では、モルヒネなどの麻薬性鎮痛剤を内服、注射などの方法で投与し、がんの痛みを抑えていきます。緩和ケア病棟の医師は、鎮痛剤の使い方が上手で、治療病棟よりも、たくさんの量を思い切って使います。

- ⑥死を早めず、延ばさず  
ご家族のなかには、「胃瘻（胃に直接栄養剤を注入すること）はしてくれないのか」「酸素投与は……」と、積極的な治療に傾く人もいます。施設や医師によりますが、基本的に処置されないものと覚悟しておいたほうがいいでしょう。死を不自然に早めるようなことはしないが、延ばすこともある。それが緩和ケア病棟の考え方です。

では、末期のがん患者さんに對して、治癒を目指すのではなく、心身の苦痛をやわらげることを主眼とした治療を行っています。

### ③緩和ケア病棟では、抗がん剤投与と蘇生は行わない

人ばかり。自然に「延命の人めの治療はしない」と納得できません。すつきりするからやらないについても、施設によります。すつきりするからやつてあげたいというのが個人的な意見です。

めの治療はしない」と納得できません。すつきりするからやらないについても、施設によります。すつきりするからやつてあげたいというのが個人的な意見です。

**⑦緩和ケアは、気持ちを切りかえるきっかけ**

「あれもこれも……」とご家族が思うのは当然です。しかし、ご本人にとつて本当に必要なことなの? どうか。

ここがむずかしいところです。私も4月に母を見送りましたが、いちばん大変だったのはこの「選ぶ」ことでした。無理のない形を選ぶには、死が避けられない状況を認めなければなりません。つらいことです。これを認めることの大切さを、緩和ケア病棟へ入る」という決断が、ご本人とご家族の気持ちを切りかえるきっかけになる。そんな役割も緩和ケア病棟にはあります。

**Q 緩和ケア病棟はどうなところ?**

**⑧静かで、看護師数も多い**  
がんの終末期を、よりよい環境で、苦痛なく過ごすための施設ですから、静かで落ち着いた環境が整っています。



**理想的な死を迎えることは意外にむずかしい**

最近に家族に「ありがとう」と言って死にたい。そうおっしゃる方が多いのです。でも、理想的な死に方は、なかなかむずかしいものです。

**に入る前に見学しておきましょう**

緩和ケア病棟は、施設によって雰囲気が大きく異なります。ご本人やご家族が事前に見学して、自分に合った施設を見つけましょう。

治療中心の病棟より、看護師の数も多くなるように基準が定められています。  
**⑨入院費は月額約4万円**  
健康保険が適用されます。

1か月の入院料は「4万7910円（1日の入院料）×30（日）」。ただし高額療養費制度が適用されますので、70歳以上の方の自己負担額は月4万4400円、70歳未満の方は月約9万1800円（＊「限度額適用認定証」の交付が必要）。食事代（標準負担額1食260円）と個室料金は別途かかります。

**⑩入院期間は平均約3週間**  
私のところでは、平均する約3週間ほどでした。

**⑪お見舞い時間は自由**

時間制限はないところが多く、個室なら、泊まることもできます。相部屋の場合、宿泊できるかどうかは、施設に確認してください。

**⑫施設に入る前に見学する**  
お茶会などが催され、病棟内の交流が盛んなところもあります。そこでないところもある

ります。どんな雰囲気を選ぶか、いろいろな施設を見てまわって、納得してから入ることをおすすめします。

以前は、「話せる人しか受け入れない」という病棟が少なくありませんでした。しかし、最近は多くの施設が、がんが脳に転移して話せなくなつた方を受け入れています。

**Q 専門病棟以外でも、ケアは受けられる?**

**⑬入院治療中にも受けられる**  
緩和ケアは、かつては治癒の可能性が見込めない患者さんを対象としていましたが、現在では、「痛みを軽減することを目的として、治療中も行われています。医師や看護師からなる「緩和ケアチーム」が、治療病棟を巡回して、ケアにあたっています。

**⑭外来で緩和ケアを受ける**

最近、緩和ケア外来を設置する病院も増えてきました。緩和ケア病棟同様、鎮痛剤を処方してくれるほか、心のケアも行ってくれます。



宮子あずささんに聞く！

# 緩和ケア本音アドバイス

実践編

Q 緩和ケア以外の選択肢はある？

⑯総合病院をあたってみる

がん専門病院に「治療は終了した」と言わざるも、専門病院以外なら、治療を続ける判断をする病院もあります。

⑰在宅緩和ケアを利用する

在宅緩和ケアでは、訪問医師が病院の担当医と連携してケアします。鎮痛剤の注射も可能です。自宅療養していく苦しくなつたら、緩和ケア病棟に入る方も多いのです。

⑲死に方は選べない

「こんなふうに死にたい」というイメージが具体的すぎて、そのとおりにいかず、ご家族の不満が残ることもあります。「最期に『ありがとうございます』と言いたい」と望まれたのですが、なかなかそうはいきません。以来私は「死に方は選べない」とし

⑱こだわりを持ちすぎない  
葬儀や埋葬法について、ご本人が細かい注文を出して、ご家族がとまどっているのをよく見ました。人は自分の死を意識すると、頑なになるようですが、残された時間が短く考えたほうがいい。そんな人のほうが、おだやかな時間を過ごさせていたと思います。

Q 死を覚悟したときに、どうするか？

みじみ思うようになりました。  
亡くなる直前になつて、お子さんの意向ばかりが強くて、配偶者が黙つてしまふ場面を見かけます。さまざまな家族があるので一概には言えませんが、配偶者はもつとも身近な存在を失うわけで、悲しみも痛手も大きい。なるべく配偶者の気持ちを考えてあげたほうがいい……というのが個人的な思いです。

⑳配偶者の満足を考える  
亡くなる直前になつて、お子さんの意向ばかりが強くて、配偶者が黙つてしまふ場面を見かけます。さまざまな家族があるので一概には言えませんが、配偶者はもつとも身近な存在を失うわけで、悲しみも痛手も大きい。なるべく配偶者の気持ちを考えてあげたほうがいい……というのが個人的な思いです。



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。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

緩和ケア病棟に入るときに、何か注意することは？

事務的なことですが、戸籍の名前の漢字表記が、ふだん使っている表記と違う人がいらっしゃいます。斎藤の「斎」「齋」「齊」とか。死亡診断書には、戸籍上の表記を書かねばなりません。無用の混乱を避けるためにも、あらかじめ確認しておいたほうがいいですね。

家族が揃うまで延命してほしい

基本編で申し上げたとおり、緩和ケア病棟では、原則として心肺蘇生等の延命処置はいたしません。とはいって、常に家族が付きそつているとは限りません。緩和ケア病棟とい

状況でも、近しい人が集まるまで、亡くなつてほしくないという事情がご家族によってはあり得ると思います。そんなときは、究極の方法として、死亡診断を延ばすということをしていました。医師が診断をしなければ、「死」にはなりません。「皆さんお集まりになってから、死亡診断をいたします」と言って宣告を遅らせるわけです。6時間くらい診断を下さずに待つことがありました。

「自宅で死にたい」は可能？

可能です。ただし、同居するご家族は、よほど経験がないと、死に向かっていく様子を落ち着いて見守っていらっしゃません。それなりの覚悟が必要です。

在宅死を希望する場合は、なにかあったらすぐにかけつけてくれるかかりつけ医と、すぐに受け入れてくれる診療所や病院を探しておきましょう。ご家族の留守中などで発見が遅れた場合でも、医師に診てもらいます。死亡診断をできるのは医師だけだからです。

方、医師の立ち会わない死は、警察から不審死として調べられることもあります。でも、警察に調べられたからといって、ご家族が「よい死に方ではなかった」と気落ちすることはないと思います。

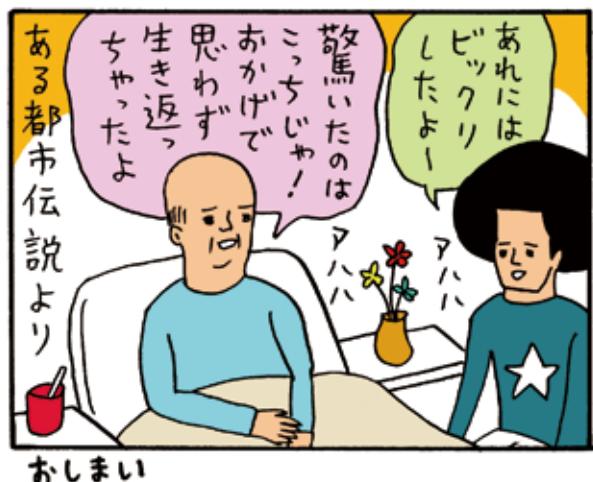
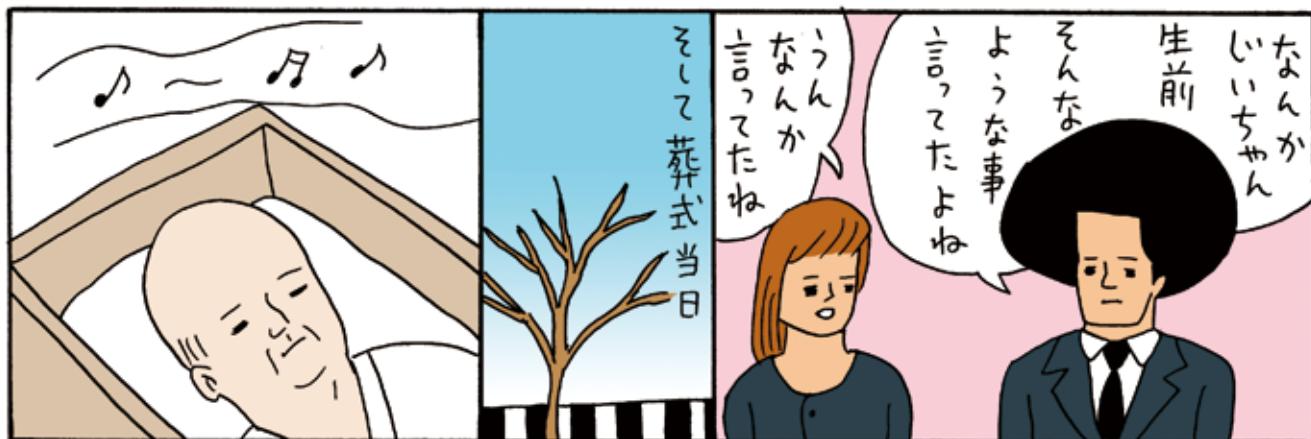
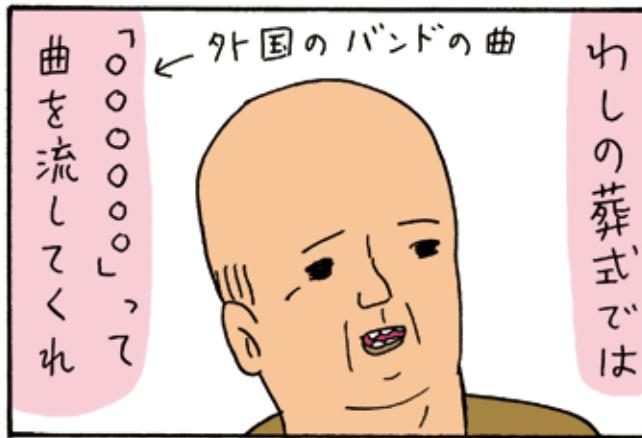
緩和ケア病棟で見た忘れられない死は？

エノケンが大好きだというおじいさんが、いよいよ亡くなるとき、病室でご家族がエノケンの「炭坑節」を流していたことがあります。場違いな明るい歌に、一瞬違和感を感じましたが、なごやかなかい死の瞬間として、印象に残っています。

元看護師だったという60代の奥様を亡くした男性が、「婦長さん、見てください」と言って、遺影を見せてくれたこともあります。その奥様の遺影は、20代のころの白衣の姿でした。その瞬間、びっくりしましたが、その男性にとっては、奥様はずっと若いままだったのでしょうか。その変わらぬ愛情を思つたら、涙が出てきました。



# ちょっとひといき息ぬきマンガ。



# 遊んで学べる！ 『薬育、エンターテインメント』

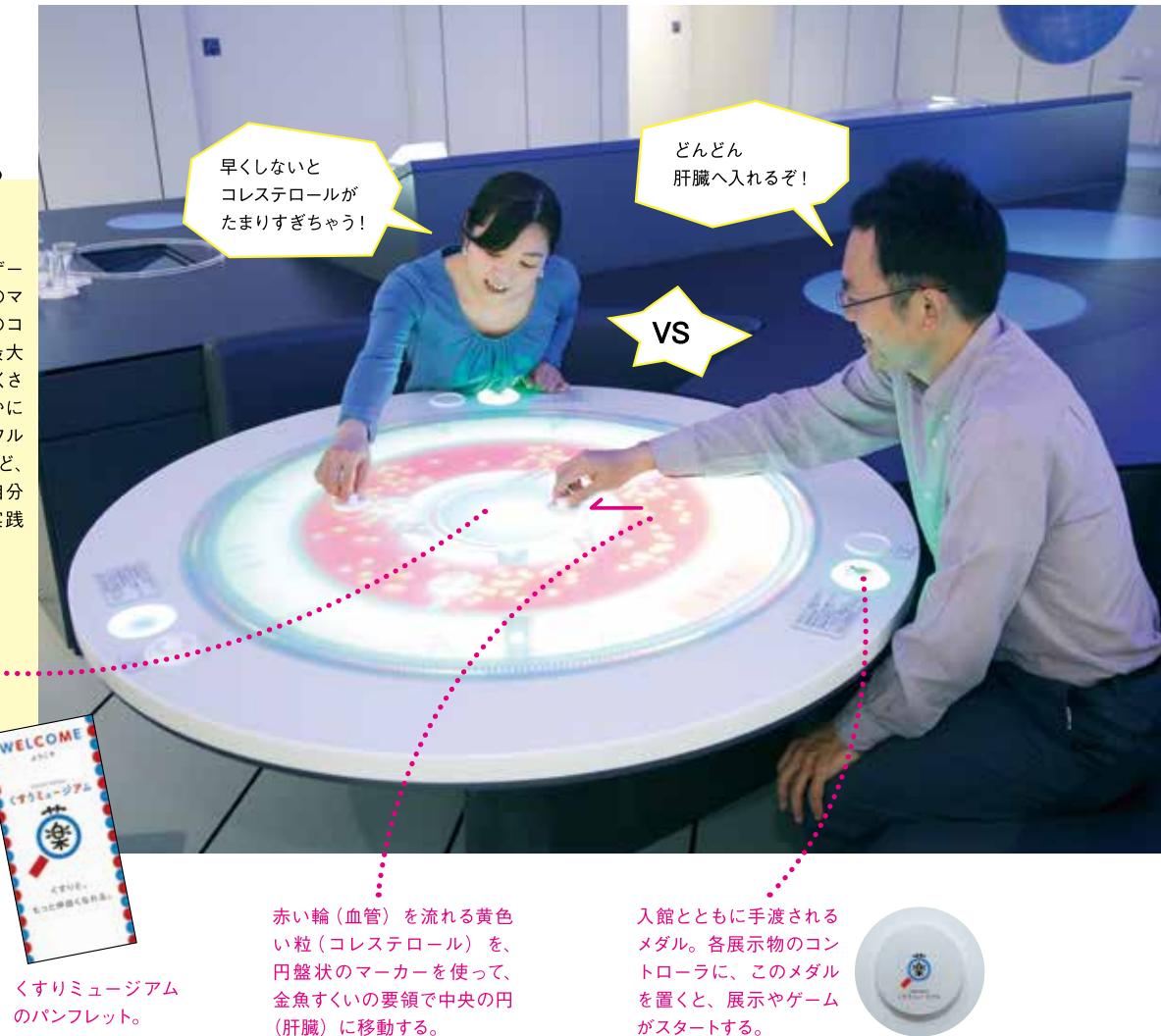
Daiichi Sankyo くすりミュージアム（東京都中央区）

医薬品についての博物館や展示館、工場を見学する新コーナーです。  
今回は、東京の日本橋にオープンしたハイテク博物館をたんけん！

## 対戦ゲームで コレステロールや ウイルスを退治

エアホッケーのような対戦ゲーム「くすりの動き」。円盤状のマーカーを動かして、血管内のコレステロールを取り除く。最大3人まで同時プレイでき、たくさん取り除いた人が勝ち。ほかにも、白血球を動かしてインフルエンザウイルスを退治するなど、数種のゲームが楽しめる。自分が薬となって、薬の働きを実践できておもしろい。

コレステロールを中心の円（肝臓）に放り込むと得点。もたもたしていると血管にコレステロールがたまってブラーク（血管壁にできるこぶのようなもの）が発生する。これが動脈硬化の原因。



くすりミュージアムのパンフレット。

赤い輪（血管）を流れる黄色い粒（コレステロール）を、円盤状のマーカーを使って、金魚すくいの要領で中央の円（肝臓）に移動する。

入館とともに手渡されるメダル。各展示物のコントローラに、このメダルを置くと、展示やゲームがスタートする。

入ってみて、びっくり。1階のラウンジを通して、メインフロアの2階にあがると、巨大なスケルトンの人体模型が！ 服用したり、注射したり、座薬を入れたりするお薬が、体内でどう移動し、どこで作用し、最後は肝臓で吸収されて、尿として排泄されるまでが電光で表示される。一目瞭然。このミュージアムのすごいところは、体験型の展示を愉しめるところ。2～3人で行けば、インフルエンザウイルス撃退やコレステロール軽減などをテーマにした対

そんな大人のための「薬育」、お薬をよく知るための博物館が今年2月に日本橋にオープンした。「Daiichi Sankyo くすりミュージアム」

お薬って、病気になれば毎日お世話になるものだけれど、実は、よく知らないのかも。つやつやときれいな粒々のなかに、どんな成分が、どんなふうに入っているのか。見えない。体のなかも、見えない。お薬がからだのどこを通って、どこで効いているのか、いまひとつ実感がわからない。

2012年 | vol.27 | からころ

## クイズに答えて 薬の剤形をおぼえる

たとえば「中に粉末または顆粒状の薬が入っている」というヒントをもとに剤形を当てる「くすりの種類」クイズ。正解の模型を手元のトレイに置くと、画面上に解説が出る。(この問題の答えは「カプセル」)。



答えにあわせて、薬の特徴も説明してくれる

正解を考えてトレイに薬の模型をめめる

## 人体模型のなかで 服用した薬が働く様子が見える

薬が体の中をどのように動いていくかを人体模型で見せてくれる「くすりの動き」。薬を選ぶと大きな人体模型に光が走り、薬がどこで溶けて吸収され、どのように体内をめぐるかがわかる。たとえば、座薬なら肛門から入り、腸で吸収される。注射なら、静脈から入って血管をめぐる。手元の画面にも解説が表示される。



あっ、薬がカラダに効いている！

薬の流れが電光で表示される

薬の模型を選んでトレイに置くと…

## 重さ量りコーナーで 成分配合を楽しむ

秤に小石を乗せてぴったり「1g」にするゲーム感覚の展示。薬の配合は0.000001g単位で調整するが、この成分配合の緊張感を味わえる。小石をピンセットでつまむ単純作業に思わず熱中。秤は重さ1/1000g以上を表示。

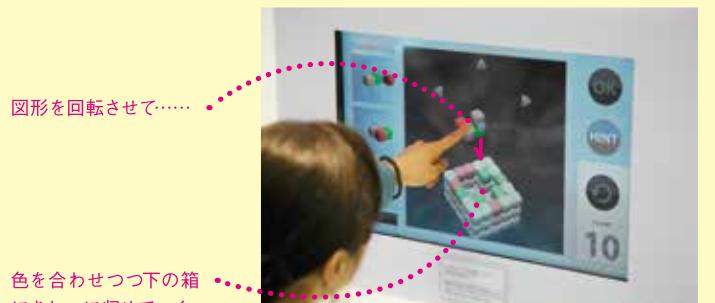


ちょうど「1g」になったら成功！



## 3方向シアターで薬の未来を見る

3方の壁が大型スクリーンになっている大迫力の「シアター」。「くすりの未来」という4分間のショートムービーを上映。薬と人のよりよい関係が見えてくる。上映時間以外は、紀元前からの薬の歴史が表示されている。



色を合わせつつ下の箱にきれいに収めていく

## 薬の「組み立て」を 3Dパズルで擬似体験

医療品開発の「ドラッグデザイン」と呼ばれる工程を3Dパズルに見立てた「くすりを組み立てる」。薬がより高い効能を発揮するように、成分の組み合わせを工夫する。タッチパネル上で、上の図形を回転させて、下の箱にきれいに収めると高得点。図形が立体なので意外にむずかしい。

戦ゲームを楽しみながら、からだ  
とくすりの微妙なメカニズムを、  
実感として腑に落とすことができ  
る。  
なるほど～！

さらに、入館時に渡されるメダルに性別、年齢などの属性を登録しているため、その情報を反映した展示映像や解説が……。わたしの身体がスクリーンいっぱいに映し出されて、臓器から細胞、DNAというミクロの世界が目に飛び込んできたときは、とっても驚きました。

このおもしろくてハイテクな「くすりミュージアム」は、しっかり学んで愉しむには、ゆうに3時間は必要かも。でも入場無料だから、買い物ついでに何回も立ち寄ってみるのがおススメです。



### Daiichi Sankyo くすりミュージアム

東京都中央区日本橋本町3-5-1 第  
一三共本社ビルA館1・2階 ☎03-  
6225-1133 ●営業時間：10時～17時  
(土曜10時～16時) ●休館日：日曜、祝日、  
年末年始など ●入館料：無料

## 生出先生のおすすめ教室 第12回

### 外用消炎鎮痛薬(貼り薬・塗り薬)の選び方 その2

# 剤形(薬の形)によって使い分ける

湿布、軟膏剤、液剤などさまざまな剤形の外用消炎鎮痛薬が市販されています。

それぞれの特徴に合わせて使い分けると、より効果的です。

外用消炎鎮痛薬は、「貼り薬」と

「塗り薬」の2つに大別できます。  
貼り薬は、「パップ剤」と「プラスラー剤・テープ剤」の2種類。  
塗り薬は、「軟膏剤」「クリーム剤」「液剤(ローション剤)」「ゲル剤」「エアゾール剤」の5種類です。

すめです。

ただし、かぶれやすいので、肌の弱い人は要注意! テープ剤はプラスラー剤よりも薄く、肌にぴたつと密着します。

#### 貼り薬

●パップ剤は、症状が急性か慢性かで使い分ける

パップ剤は、厚い生地に水分をたっぷり含ませています。冷感タイプと温感タイプがあり、急性期の痛みの場合は、まず冷やして炎症を抑えることが大事です。炎症がおさまったら、温めるタイプに変えて血行を改善し、痛みをやわらげます。

なお、貼り薬は患部に長く薬剤を密着できるものの、はがれやすく、動きのある関節、腕や脚などの露出部分には向きません。

●つらい痛みや慢性の痛みにはラスター剤かテープ剤

薄くて伸縮性にすぐれ、はがれにくいのが特徴です。消炎・鎮痛効果の高い成分(\*)を配合したタイプも多く、つらい痛みにおす

#### マッサージによる血行改善をはかるなら軟膏かクリーム

伸びがよいため、マッサージなどで血行をよくしながら塗りこむことができます。

軟膏とクリームの違いは、皮膚への浸透性と刺激性の強弱にあります。軟膏は、浸透性は弱いですが、刺激が少ないのが特徴です。

#### 露出部には液剤かゲル剤

べたつきが少なく、塗ったあとに目立たないのが特徴です。

#### 捻挫や筋肉痛には、冷却効果の高いエアゾール剤

スプレー式なので、広範囲にすればやく塗ることができます。透性や効き目の持続性は他の剤形のほうが、まさっています。



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。

### 代表的な剤形と選び方のポイント

	剤形	特徴	痛みの種類	はがれにくさ	べたつき感	おもな市販薬
貼り薬 (湿布)	パップ剤	水分保有量が多く、厚みがある。プラスラー剤にくらべてかぶれにくい。	冷感タイプ→急性 温感タイプ→慢性	×	-	キウメタシンパップZ(第一三共ヘルスケア)、ハリックス55EX冷感(ライオン)
	プラスラー剤・テープ剤	薄くて、水分は含まれていない。伸縮性や粘着性にすぐれている。テープ剤はプラスラー剤よりも薄型。	慢性	○	-	ナボリンフェルビナク70(エーザイ)、ボルタレンACテープ(ノバルティス ファーマ)
塗り薬	軟膏剤	刺激が少なく肌の弱い人に適している。マッサージしながら塗りこむことができる(血行改善効果)。	慢性	○	多	塗るズッキノンa軟膏(小林製薬)、ヘバリンZ軟膏(ゼリア新薬工業)
	クリーム剤	マッサージしながら塗りこむことができる(血行改善効果)。刺激性があり、傷のある部位には使用不可。	慢性	○	やや多	サロメチールID1%クリーム(佐藤製薬)、フェイタスクリーム(久光製薬)
	液剤(ローション剤)	有毛部にも使用可。多くはアルコールを含み、刺激性が強い。	急性	○	なし	パテクフェルビナクメントルローション(第一三共ヘルスケア)、トクホンフェルビナローション(トクホン)
	ゲル剤	液剤をゼリー状に固めたもの。伸びがよく、広範囲に塗ることができる。液剤よりも吸収性にすぐれる。	急性	○	なし	バンテリンコーアクリーミィゲルLT(興和)、ジクロテクトゲル(大正製薬)
	エアゾール剤	スプレー式のため、手を汚さずに広範囲に塗ることができる。冷却効果が高く、ねんざや打撲などの急性の痛みに用いられることが多い。	急性	○	なし	ダッシュエアロ(トクホン)、エーサロンバスDX(久光製薬)

\*1 ジクロフェナク、インドメタシン、フェルビナク、ケトプロフェン、ピロキシカムなど

3ステップでつくる!

## からころ元気食堂 第4回

# 「骨粗鬆症の人」

気になる症状別に、牧野直子さんおすすめの「おいしくて元気になる」献立を紹介します。

今回の主菜はミルク麻婆豆腐。カルシウムが多く含んだ一品です。

### 副菜：水菜とじゃこのサラダ

\* (50kcal / 126mg)

水菜のシャキシャキ、じゃこのカリカリ、焼きのりのパリパリという3つの食感を楽しめるさわやかなサラダ。

[つくり方] 水菜(2株)と貝割れ菜(1/2パック)を合わせて、ごま油でカリカリになるまで炒めたじゃこ(大さじ1)を加える。しょうゆ(小さじ1)をふり、全体をなじませたら、焼きのり(1/2枚)を散らす。



### 主食：ごはん 120g

\* (202kcal / 6mg)



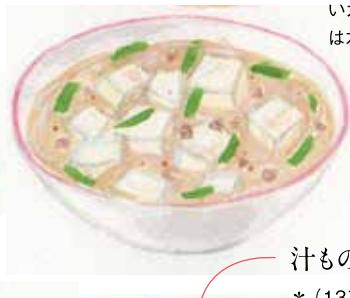
\* (エネルギー／カルシウム)。栄養価は1人分、レシピの分量は2人分です。

献立合計：684kcal、カルシウム543mg。

### 主菜：ミルク麻婆豆腐

\* (295kcal / 306mg)

牛ひき肉と木綿豆腐を牛乳で煮立てたクリーミーな麻婆豆腐。骨粗鬆症予防に欠かせないカルシウムを豊富に含む。(材料とつくり方は左下をご覧ください)



### 汁もの：青梗菜とわかめのごまスープ

\* (137kcal / 105mg)

ごまの香りが食欲をそそる具だくさんスープ。

[つくり方] 水(2カップ)と鶏がらスープの素(小さじ1強)を煮立て、青梗菜(1株)、塩蔵わかめ(30g)、まいたけ(1/2パック)を加える。火が通ったら練り白ごま(大さじ2)を溶きながら加え、塩、こしょうで味を整え、すり白ごま(大さじ1)を散らす。



### ミルク麻婆豆腐

#### 材料 (2人分)

牛乳…1カップ

木綿豆腐(水切りして方形に切る)…1丁(300g)

牛赤身ひき肉…50g

漬け汁A

しょうゆ・酒…各小さじ1/2、こしょう…少々

ごま油…小さじ2

にんにく・しょうが(みじん切り)…各1/2かけ

ねぎ(みじん切り)…1/4本

ニラ(長さ2cmに切る)…10g(1本程度)

豆板醤…小さじ1/2～

しょうゆ・酒…各大さじ1

水溶き片栗粉

片栗粉…大さじ1/2、水…大さじ1

#### つくり方

①牛ひき肉にAをなじませる。

②フライパンにごま油を熱し、①を加えてボロボロになるまで炒め、しょうが、にんにく、ねぎ、豆板醤を加えて香りがたつまで炒める。

③しょうゆ、酒、牛乳、豆腐を加え、煮立ったら弱火で2~3分煮て、ニラを加え、水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつける。

骨粗鬆症は、骨の内部が粗くスカスカになる病気です。加齢やカルシウム不足が原因とされます。予防のためにカルシウムを十分にとりましょう。

**牛乳と豆腐でカルシウム摂取**

ミルク麻婆豆腐の牛乳と豆腐には、カルシウムが多く含まれ、一日に必要なカルシウム量(約600mg)の半分を摂取できます。

サラダの水菜とじゃこ、スープの青梗菜にも、カルシウムがたっぷり。主菜と合わせて十分なカルシウムを摂取できます。

カルシウムは、乳製品や大豆製品のほか、青菜や小魚、ひじき、切り干し大根などにも多く

含まれています。毎日の食事にどうぞ。

**ビタミンD、Kもいっしょに**

じゃこには、ビタミンDも豊富。ビタミンD(サケやきくらげ、干しいたけに多い)は、腸でカルシウムの吸収を助ける働きがあります。

貝割れ菜と焼きのりに豊富に含まれるビタミンK(納豆や緑黄色野菜に多い)は、吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを促します。

**動物性たんぱく質も忘れずに**

カルシウムを効果的に吸収するには、動物性たんぱく質も必要です。今回は、ミルク麻婆豆腐に牛ひき肉を使いました。



監修：牧野直子さん (管理栄養士・料理家) まきの・なおこ (有)スタジオ食代表。テレビ、雑誌など多方面で活躍。著書に『病気にならない新・野菜を食べる健康法』(マガジンハウス)など。

# 排泄障害は、コントロールできる。 一度きりの人生、前向きに生きてほしい

西村かおるさん 気持ちのいい排泄をすべての人へ  
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をご紹介します。  
今回は、排泄ケア専門の看護師、西村かおるさんです。



にしむら・かおる 1990年、東京都杉並区にコンチネンスセンター（排泄ケア情報センター）を開設。コンチネンス（排泄）ケアの普及に努める。北里大学病院、東京都リハビリテーション病院など複数の病院の泌尿器科に非常勤で勤務。著者に『パンツは一生の友達』（現代書館）ほか多数。

西村かおるさんが看護師をこころざしたのは、少女時代のことである。  
いつしょに遊んでいた友だちがケガをして、手当としてあげたら、とても感謝された。大きくなつたら必ず看護師になろう、と心に決めた。  
看護学校を卒業し、憧れの看護師として働きはじめてまもなく、ある疑問が頭をもたげ、日々ふくらんでいった。  
忙しすぎて、患者さん一人ひとりの要望にきちんとこたえることができない……。  
1年後に、その疑問を思い切って病院側にぶつけてみると、訪問看護師として働くことと、訪問看護師として働くことをすすめられた。訪問看護師は、患者さんと接する時間も長い。きちんと患者さんに向き合つて仕事を続けるうちに、患者さんが未解決のまま抱えている大問題に気づいた。  
排泄障害である。

ある日、在宅療養中の80代の女性Aさんが、涙ながらに訴えた。  
「知らないうちに、廊下に便





尿瓶にも、こぼれ防止機能がついているものや中身がみえやすいもの・みえにくいものなどさまざまな種類がある。患者さんの事情に合わせて使い分ける。

を2回も落としていたの。また同じようなことをしてしまったのではないかと思うと、人と会うのが苦痛。いつそ早く死んでしまいたい

その言葉を聞いて、西村さんは、憤りをおぼえた。

「治療は終わっているのに、なお苦しんでいる……。排泄障害は命に直接かかわりはないけれど、患者さんの精神的な負担は、第三者が想像できないほど大きい。医療は、患者さんやその家族が気持ちよく生活できるところまでつき合うべきなのに……」

しかしそのときは、Aさんは寝たきり用の大型おむつを紹介することしかできなかつた。お礼の手紙をもらつたが、無力感はぬぐいきれない。

「心の慰めだけでは、患者さんは救えません。彼女は、生涯、外出がつらかったのだと思います」

## 排泄は、食事療法や筋トレで改善できる

その後、西村さんはイギリ

スに看護留学した。そこで、

排泄障害専門の医療アドバイザーに出会う。Aさんのケースを相談してみたところ、「筋肉トレーニングや食事療法などで改善できる」という答えが返ってきた。

「驚きました。排泄障害は『仕方がない』と考えていたけれど、そうじやない。自分でコントロール可能なんだと知つて、目からウロコでした」

帰国してすぐに、西村さんは排泄ケア専門の看護師として再出発した。複数の病院で非常勤勤務をこなし、患者さんの排泄障害をサポートしながら、看護師たちに排泄ケアの指導を続けた。

さらに、持ち前の行動力にものをいわせて日本コンチネンス協会を立ち上げ、日本全国から排泄ケアの相談を受けられる体制をつくつた。コンチネンスとは、「排泄をコントロールできる状態」。「すべての人気が持ちのいい排泄ができる社会創り」が協会のスローガンである。

西村さんは、いまやコンチ

ネンス分野では国際的な存在で、日々多忙をきわめる。

「カオルのあきらめない力」

世界の関係者が異口同音に

口にする賛辞である。

## 人の気持ちを100%は理解できないが……

「排泄障害を抱えていても、その人なりに精神のバランスがとれていて、元気な状態つてあると思うんです。どんな境遇の人でも、せっかくの人たとえば、飛び降り自殺しようとして脊隨損傷になつた30歳の男性がいた。神経が切断されて、尿意を感じることができない。おむつを4枚重ねて、30分おきにお腹を押し排泄するのだが、夜は大量に漏れてしまう。尿意がなくとも、自分の意思で尿を出せる道具を紹介した。

西村さんは、いまやコンチネンス分野では国際的な存在で、日々多忙をきわめる。Aさんのケースを相談してみたところ、「筋肉トレーニングや食事療法などで改善できる」という答えが返ってきた。

スに看護留学した。そこで、

これまでベッドで朝食をとつていた彼も、自分で目ざまし時計をセットして、食堂で食べるようになりました」

歳をとれば、誰もが排泄障害に直面する。明日はわが身。でも、いざ自分の身に起こつたら、どうなるか。西村さんも、じつは、自信が持てない。

「数年前に父親を亡くしたとき、看護師としてたくさんの人を見取つてきたはずな

に、冷静ではいられませんでした。火葬場で棺の中の父に抱きついて、大声で泣いてしまつたんです。自分の気持ちさえよくわからない……とつづくづく実感しました。患者さんの気持ちを100%理解してあげることは、とてもむずかしい。だからこそ、看護師は、できる限り患者さんの心と体に向き合わなければならぬんだと思います」

あきらめない力。

西村さんのお話をうかがつていると、そのことのすばらしさに、胸が熱くなる。

# 診療報酬改定のポイントは?

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「平成24年度診療報酬改定のポイント」。

「診療報酬改定」の目的から医療費の動向、医療全体への影響まで、わかりやすく解説します。

**Q1 そもそも「診療報酬」とは?**

保険診療では、医療の値段が国によって決められています。「診療報酬」とはこの料金のこと。診断料、検査料、薬代から入院時の食事代まで、保険診療の対象となる全サービスが「1点=10円」で点数化されています。

×0.3で810円) (\*1)。  
人件費や物価も考慮し、ほぼ2年に一度改定されています。

診療報酬の改定は医療のあり方を大きく左右します。国がある分野の点数を上げればそこに力を入れる医療機関が増え、下げれば人員削減や規模の縮小が進みます。医療保険制度を維持するためには医療費の膨張を抑えなければなりませんが、ただ点数を下げただけでは医療が破綻してしまいます。国は「必要なと

**Q2 外来診療の変更ポイントは?**

き、必要な人に安全な医療を提供する」という目的に向け、バランスをとりながら点数を調整しています。

今回の改定は、海外にくらべて高い薬価の点数を下げ、そのぶん医科などの点数を上げました。全体では0.004%の微増(12億円相当)に抑えられており、患者さん側の大幅な負担増にはつながりません。

①再診料の追加加算  
もつとも多くの人に影響しそうなのは、再診料のルール変更です。同じ日に同一の医療機関で複数の科を受診する場合、これまで再診料は何科受診しても690円でした。今後はこの再診料に340円が加算されて1030円となり、同じく再診は何回でも可能となります。これは複数科受診を減らすことが目的です。患者さんが数科を受診すると、病院の混雑にますます拍車がかかり、医療の効率が

4月に医療制度が改正されました。以前は病院で複数の診療科にかかっても再診料は一度しか取られませんでしたが、今後は受診する科が増えると余分に再診料がかかるようです。変更点について詳しく教えてください。

(N・Hさん 30代 埼玉県所沢市)



編集部員ウサ吉

お話をうかがった方:木村憲洋先生

きむら・のりひろ 高崎健康福祉大学 健康福祉学部 医療福祉情報学科 准教授。『2012年度診療報酬改定33のQ&A』(セジデム・ストラテジックデータ株式会社)『医療費のしくみ』『病院のしくみ』(日本実業出版社)ほか著書多数。

\*1 以下本欄では医療サービスの値段を「○○○○円」で表記しました。3割負担の保険診療の場合は「×0.30円」が自己負担額です。

## II 治療施設の有効活用へ

～認知症の地域医療連携～

### 「地域連携認知症集中治療加算」

患者さんを治療して60日以内に元の療養病棟に再入院させる

1万5000円（退院時）

治療病棟



治療

### 療養病棟



療養

### 「地域連携認知症支援加算」

症状の悪化した患者さんを治療病棟に紹介、転院させる

1万5000円（再転院時）

参考：「医療費のしくみ」（著：木村憲洋、発行：日本実業出版社）

## I 診療報酬のおもな変更項目

外来	再診料の増額……何科受診しても690円だったのを、2科以上の場合は340円を足した1030円で何回でも受診が可能に（同日に同一医療機関で受診の場合）。
救急	「夜間休日救急搬送医学管理料」……二次救急医療機関が深夜・土日に緊急搬送患者を受け入れると新たに2000円増額。地域救急医療を促進
小児科	「小児特定治療室管理料」（1日につき）……小児に特化した特定集中治療室（ICU）の入院料を新設。1~7日で15万5000円、8~14日は13万5000円。小児救急医療の促進
リハビリ	維持期リハビリの縮小……脳血管リハビリでは180日、運動器リハビリでは150日を超えた介護保険の対象者の医療保険によるリハビリ（従来は月ごとに20分×13単位）を2か月目は20分×7単位、3か月目には保険適用外に変更
入院	「退院調整加算」……退院支援計画の策定や退院調整専門部署の設置などの条件を満たす医療機関に対し、最高8000円を増額。早期退院化促す
在宅医療	緊急時・夜間の往診料の引き上げ……往診や看取りに実績がある医療機関の往診料金を、緊急往診で最大2000円、夜間往診では最大4000円増額

参考：「平成24年度診療報酬改定の概要」（厚生労働省保険局医療課）  
「医療費のしくみ」（著：木村憲洋、発行：日本実業出版社）

落ちてしまいかねません。

### ② 外来がん治療の促進

がんの放射線治療では、治療のたびに払っていた再診料が一部不要になりました。医

師の診察後、「外来放射線照射診療料」2800円を払え

ば、以後7日間は再診料なしで放射線治療が可能になり、患者さんの負担が減りました

（図III参照）。また化学療法では、使う抗がん剤により点数を2段階に分け、リスクの高いものは点数を上げて、先端治療の導入を促しました。外

来がん治療の促進を目指した変更です。

### ③ 外来リハビリの促進

がんの放射線治療と同様に、診察時に「外来リハビリテーション診療料」を支払った場合、7日間あるいは14日間は再診料を払わずにリハビリを受けられるようになります。これも入院リハビリを減らし、外来リハビリを促進するための措置です。

リハビリには早期リハビ

内）、通常リハビリ（早期リハビリ以降の標準算定日数）、維持期リハビリ（標準算定日数以降）の3種があり、今回の改定では早期リハビリの点数がアップし、維持

期リハビリの点数がダウ。また、これまでに医療保険と介護保険の重複対象であつた維持期リハビリは、2014年4月以降は介護保険のみの対象となります。早期リハビリは医療保険、維持

期リハビリは介護保険といふ方針が明確に打ち出されたわけです。

この移行措置として、介護保険の対象となる患者さんが維持期を超えてリハビリを受ける場合は、医療保険で認められていた月に20分×13単位のリハビリが、2か月目は7単位に縮小され、3か月目には医療保険適用外に。

### Q3 在宅医療はどう変わりますか？

高齢化が進み、入院を待つ患者さんが増えて、自宅で安心して療養や看取りができる体制を整えてほしいという声

が高まっています。今回の改定では往診や訪問看護などの点数をアップさせて、医療機関が在宅医療に積極的に取り組むよう促しています。

2014年4月以降は全ての維持期リハビリが医療保険の中長期的な疾病予防適用外となります。

往診や看取りに一定の実績のある在宅療養支援診療所による往診料金は、緊急往診で最大2000円、夜間および深夜往診で最大4000円の

には、疾病的予防も大切です。「糖尿病透析予防指導管理料」は、医療財政を圧迫する腎臓透析費用を抑えるための新料金です。透析のリスクが高い糖尿病性腎症の患者さんに対する予防指導は、

3500円。患者さんにとっては負担増ですが、重篤な病気を事前に防ぐというメリットがあります。

### III がんの外来治療を促進～外来放射線照射診療料の導入～



#### 旧 2012年3月まで

放射線治療を行うたびに診療が必要で再診料がかかった。

診察した日 医師の診療により放射線治療が決定

1日目	放射線治療にかかる料金	再診料 (690円)
2日目	放射線治療にかかる料金	再診料 (690円)
3日目	放射線治療にかかる料金	再診料 (690円)
4日目	放射線治療にかかる料金	再診料 (690円)
5日目	放射線治療にかかる料金	再診料 (690円)
6日目	放射線治療にかかる料金	再診料 (690円)
7日目	放射線治療にかかる料金	再診料 (690円)

参考：『医療費のしくみ』（著：木村憲洋、発行：日本実業出版社）

#### 新 2012年4月から

放射線治療経験5年の放射線治療医が診察を行った日に「外来放射線照射診療料」として2800円\*を支払えば、以後7日間は医師による診察を行わなくても放射線治療が行えるようになった。

診察した日 医師の診療により放射線治療が決定

1日目	放射線治療にかかる料金	再診料 (690円)	外来放射線照射診療料 (2800円*)
2日目	放射線治療にかかる料金	再診料 (690円)	
3日目	放射線治療にかかる料金	再診料 (690円)	
4日目	放射線治療にかかる料金	再診料 (690円)	
5日目	放射線治療にかかる料金	再診料 (690円)	
6日目	放射線治療にかかる料金	再診料 (690円)	
7日目	放射線治療にかかる料金	再診料 (690円)	

「外来放射線照射診療料」を払うことによって再診料が不要になった

\*診療した日を含め、3日以内で照射が終了する場合は半額の1400円。

参考：『医療費のしくみ』（著：木村憲洋、発行：日本実業出版社）

1日目 ホスピスへの入院料を、在院日数が30日以内の短期では1日1万円以上アップし、60日以降は1日5000円近くダメ

増額です。また、病院での入院治療から在宅治療への移行を促すために、退院当日の訪問看護の料金（＊）を6000円増額し、お試し泊時の訪問看護料8500円を設けました。さらに医療機関が在宅患者の緊急入院を受け入れた場合、最高で1万2000円の増額を認めています。安心の在宅医療を提供することが目的です。

#### ⑥緩和ケアの在宅医療化

入院長期化の影響で、がんの緩和ケア病棟（ホスピス）でもベッドが足りない状態が続いています。そこで在宅でも緩和ケアを行いやすい環境をつくるために、医療用麻酔の処方日数を14日から30日に延長し、緩和ケア専門の看護師による訪問看護の点数も上げて、在宅緩和ケアの体制を強化するよう求めています。

また、これまで一律だったホスピスへの入院料を、在院日数が30日以内の短期では1日1万円以上アップし、60日以降は1日5000円近くダメ

ウン。より多くの患者さんがホスピスを利用できるよう、入院の短期化を促す方針を打ち出しています。

#### Q4 入院医療の変更点を教えてください。

#### ⑦入院ベッドの機能明確化

数に制限がある入院ベッドを有効に活用するため、ベッドの役割を明確にしました。

たとえば、急性期用ベッドでは、重症患者受け入れ条件を

より厳格にし、入院基本料の点数をアップ。一人一人に適した高度医療の提供する場と位置づけられました。

#### ⑧病棟・病院間の連携強化

容態の変化に応じた医療がスムーズに提供できるように、今回の改定では病棟・病院間の連携強化を図っています。その代表例が、認知症患者さんの転院治療です。症状

が悪化して集中治療が必要になつた患者さんを認知症

#### ウサ吉の感想

より多くの人が納得できる制度を目指して改定が続けられているんだね。

棟・療養病棟の双方へ新たに認められました（図Ⅱ参照）。

#### ⑨入院期間の短縮化

入院期間を短縮するため、土、日、日の入院基本料を8%引き下げました。土、日には実質的な治療行為を行うことが難しいためです。

#### Q5 ほかに知つておいたほうがいい点は？

診療の際にもらう処方箋の薬の名前が変わるケースがあります。これは処方箋の発行

時、薬の商品名ではなく有効成分の名称で書くと20円加算されるようになつたから。処方箋を受け取る薬局が値段の安い後発医薬品を使いやすくするための措置で、薬局でも

が増えるでしょう。

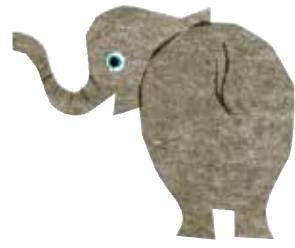
#### ウサ吉の感想

より多くの人が納得できる制度を目指して改定が続けられ

## LETTER

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



#### 大野さんの言葉に励まされた

26号の大野更紗さんのインタビューを読み、とても励まされました。私自身も腎臓病で長い間薬物治療を続けています。副作用がひどく、そのつらさをわかつてくれる人も身近にはいません。でも、大野さんの言葉を読んで、少し考えが変わりました。私は、いつも自分だけが一人ぼっちなんだつっぱつていきましたが、きっと誰かの優しさや共感がほしかったんだ……と思いつきました。入院中に心が折れそうなとき、副作用で夜眠れなかつたとき、そばにいてくれた看護師さんが今まで忘れられません。病気は違つても、不安な気持ちは同じだと思いました。私も、これからはもっとゆるく、誰かに心を開いて生きてゆきたいと思いました。

【A・Eさん（20代）福島県伊達市編集部】「どんなに困難でも解決法は必ずある」という難病を患う大野更紗さんの言葉には、たくさんの方々から「感動」のおたよりをいただきました。

#### 医師のひと言に救われました

会社の健康診断の結果に、がんとあつて、ピックリ。定期的に検査を受けていたのに……。気持ちが落ち込んでしまいました。再検査の結果が、予想して

いたよりもよかつたので、ひと安心ですが、何より先生のひと言に救われました。「医学は日々進歩しています。薬も同じ。この先、医療はもつとよくなりますよ」涙が出ました。

【A・Kさん（40代）栃木県佐野市】編集部「医療は日進月歩」は編集部の実感であります。期待しましょう。

#### ウドさんの氣分転換が ポジティブで新鮮です

前号の「わたしの氣分転換」で、ウド鈴木さんが、氣分転換アイテムとして「かつら」や「め

がね」を取り入れて、いらっしゃるのには驚きました。会社勤めをしていた若い頃は、化粧を落としたのが気分転換になつていま

したが、考えてみると「元の自分で戻る」行為としての氣分転換だつたようです。ウドさんの

ように、何かを身につけることで「いつもと違う自分を楽しむ」気分転換は、とてもポジティブで新鮮に感じました。

【H・Kさん（40代）栃木県足利市】編集部「ちょっとした小物や、洋服の色の変化が気持ちをわくわくさせてくれるんですね。

#### 病気が教えてくれることもある

以前、主人が心不全で倒れました。主人の心中やいかばかり

かと慮りましたが、バチスタ手術、バイパス手術などにより、助けていただきました。苦しいなか、15年経て、現在落ち着いた生活ができることに感謝します。夫婦仲よく暮らせるなどをありがたく思います。いまでは、3人の子どもに5人（今年7人になる）の孫に恵まれ、幸せです。病気にならないほうが、もちろんいい。けれども、病気はさまざまなことを教えてもらります。

【K・Mさん（50代）愛知県豊橋市】編集部「苦しい闘病生活を経て、いまのお暮らしがあるのですね。たくさんのお孫さんに囲まれて、仲むつまじく過ごしていらっしゃる姿が目に浮かびました。

#### 笑うつていいですね！

26号の「息抜きマンガ」を読んで大笑いしました。ストレスがたまりイライラしているんですが、読んだらいライラがふつとんじやいました！ 笑うつていいですね！

【Y・Wさん（50代）愛知県豊田市】編集部「私も読むたび笑っています。

#### 判断チャートが役立ちました

26号「からころなんでも相談室」の子どもの病気の判断チャートがとても役に立ちました。私も2歳の子どもが夜中に急に高熱を出し、どうしようかと焦りましたが、判断チャートに従って、翌日かかりつけ医へ。

そのときうしろから看護師さんが「おじいちゃん何歳？」と。「88歳」と答えると、「まだ！」ここでは若いよ！ 新人さんね！」私も祖父も笑顔になりました。その看護師さんは、落着いて対応できました。

【T・Yさん（30代）新潟県柏崎市】編集部「小児科受診のタイミング、むずかしいですよね。26号で取り上げた「判断チャート」、役立っているというおたよりが多數届いています。

が、毎日祖父に元気にあいさつをしてくれて、祖父も元気をもらい、少しずつ回復しているようです。やはり病は気からとうのも本当だなと思いました。

【K・Rさん（20代）宮崎県延岡市】編集部「看護師さんの元気な声かけで、病室の雰囲気もバッと明るくなりますね。

## 病気でも前向きなのはなぜ?



からころを拝読して、皆さん大病をかかえているにもかかわらず、前向きに生きておられるのはなぜ? と考えてみました。結論。大病しても心が折れないこと、ストレスを上手にかわしてもっと大変な人の力になれるようにと考え、実行されていることがあります……。

【S・Nさん(70代以上)名古屋市】  
編集部・病気とともに生きていくというう姿勢が、大切なかもしれませんね。

## 雑穀と野菜の食生活で笑顔に

「医食同源」を信じて、日々の食生活は雑穀と野菜を中心にしています。当初、夫は「なんか、もの足りない」と嘆いていましたが、時がたつにつれ「身体が軽くなつた、胃にもやさしいみたい!」と言うようになりました。二人で「この野菜は身体のどこにいいんだって!」と話すことが多くなり、夫婦の会話と笑顔が増えました。

【T・Yさん(60代)岡山県久米郡】  
編集部・夫婦で、ともに食事を楽しむ。何気ない光景のようで、とっても素敵です。「からころ元気食堂」もぜひ!

26号 静岡県A・Sさんへ  
子どもが入院し、点滴をずっとつけていました。汚れてもな

かなか着替えることができなかつたので、手ぬぐいを使い、点滴をつけたまま着替えられる洋服をつくりました。

く退院し、からころ26号を手にして、おたよりを読みました。何かお力になれれば……と思い、このおたよりを書いています。

【T・Kさん(30代)三重県松阪市】  
編集部・おしゃれでかつオムツ交換しやすい介護用ズボンを探していたA・Sさんへのアドバイスですね。ありがとうございます。今号、「うららかpeople」にご登場いただいた西村さんは、「お

氣に入りのおしゃれなズボンに、股に沿った形でフアスナーを付け、着脱やすい介護用ズボンをつくるのがおすすめです」とアドバイスをいただきました。

## 亡くなつた主人の母へ感謝

昨年、肝臓がんで主人の母が64歳で亡くなりました。長年B型肝炎を患つていたのです。が、いつも笑顔でやさしい母が大好きでした。私が重度のつわりで3か月寝つきだつたときも、励ましの手紙をくれて、なんとか無事出産しました。その娘も今年4歳に。「ばあばは悪いバイキンマンが体に入っちゃつたんだよね。大きくなつたら、お医者さんになつてバイキンマントをやつつけてあげるんだ」と話します。これからも健康に注意して天国のばあばに心配かけとつけていました。

【S・Rさん(30代)東京都新宿区】  
編集部・引き続きよい記事をお届けできるよう、がんばります!

Q22号「病院生活の基礎知識」

ないよう過ごしたいです。

【Y・Jさん(30代)栃木県栃木市】  
編集部・お母さまも、天国から娘さんの成長を見守つておられると思います。

## ウェブページも見ていて

はじめて拝見しました。WEBもブックマークし、Twitterでツイートさせていただきました。病気で通院中ですが、皆さ

んのおたよりなどを拝見して、元気が出てきました。ありがとうございます!

【F・Rさん(30代)福島県いわき市】  
編集部・立ちくらみや、目の結膜

が白い、顔色が悪いなど「貧血

が疑われる症状」はあります。

しかし個人差もあるため、血液

検査をして、赤血球の割合を調

べないとわかりません。貧血に

も、いろいろな種類(血液がつ

くられない/出血している等)

があります。これを鑑別するに

も採血が有効です

②「肛門に近い所で出血する

と便に血が混じります(血便)。

胃の出血は、いつたん消化され

黒っぽい色になります(タール

便)。これらは肉眼でわかる場

合もあります。しかし、見えな

くても出血していることがあります。この場合は、きちんと血液の痕跡を見る便潜血検査でないとわかりません

## おたよりひろば



### Q22号「病院生活の基礎知識」

の「便からわかること」を拝読しました。①貧血は病院で血液検査を受けないとわかりませんか? ②便潜血は目視することで判明するものですか?

【F・Rさん(30代)福島県いわき市】  
A 宮子あづささんにお聞きしました。

①「立ちくらみや、目の結膜

が白い、顔色が悪いなど「貧血

が疑われる症状」はあります。

しかし個人差もあるため、血液

検査をして、赤血球の割合を調

べないとわかりません。貧血に

も、いろいろな種類(血液がつ

くられない/出血している等)

があります。これを鑑別するに

も採血が有効です

②「肛門に近い所で出血する

と便に血が混じります(血便)。

胃の出血は、いつたん消化され

黒っぽい色になります(タール

便)。これらは肉眼でわかる場

合もあります。しかし、見えな

くても出血していることがあります。この場合は、きちんと血液の痕跡を見る便潜血検査でないとわかりません

## WORD

からだのコトバ豆知識 ②

### 手の平を返す



イラスト：鈴木みき

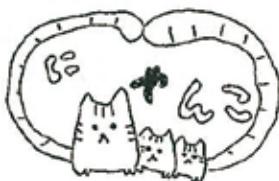
「うちの旦那ったら、手の平を返すように態度が変わったわ」などとよく言います。

「手の平を返す」は、辞書を引いてみると、「物事や事態が簡単あるいは急速に変化する」とで、本来はよい意味でも悪い意味でも使われます。たしかに、手は、体のなかで口となるんでもつとも「簡単」かつ「急速」に動かせる部位です。手は「口ほどに物を言い」、古来、さまざまな表現を産みだしてきました。ときには、正反対の意味になつたりして、わたしたちをとまどわせます。

たとえば、日本人が「おいで、おいで」と手招きするジェスチャーは、多くの外国では「あつに行け！」の意味だそうです。

たとえば、手の表と裏。どちらが表だか、ご存じですか？  
辞書によれば、手の甲が「表」で、手の平が「裏」です。そういえば、ダイヤの指輪を輝かせるときは、手の甲ですよね。でも、裏側つまり手の平のほうが大事つて、思いません？  
働くけど働くけどわが暮らし樂にならざりじつと手を見る一啄木この場合、じつと見つめるのは、手の平？ それとも甲？ 古くは、手の平を「掌」と書きました。たなごころは「手の心」という意味です。

## GRAFFITI らくがき掲示板



O・Yさん（栃木県栃木市）



I・Sさん（山口県宇部市）



Y・Sさん（東京都八王子市）

## もし母親になつたら……。

医療事務 F.Rさん  
(神奈川県厚木市 30代)

結婚して半年ほどたち、子どもがほしいと思うようになりました。職場はおもに小児科がメインなので、赤ちゃんや小さいお子さんを連れてくる方が多くいらっしゃいます。よく見ていると、お子さんはお母さんと行動が似ています。キッズルームをきちんと片づける子はお母さんも落ち着かれています、楽しんで育児をしているようです。反対に、大きい声で騒いでいる子のお母さんは……。もし自分が母親になつたら……と思い、失礼ながら、お母さんたちを眺めつつ勉強中です。

## 若いナースに生き生きと働いてほしい

看護師 K.Yさん  
(北海道札幌市 30代)

10数年ナースをしています。3交代で忙しい毎日が続いており、本当にいつも辞めたい気持ちでいっぱいでした。出産を機に育児に専念し、最近、子ども（5歳）の協力を得ながらパート（外来クリニック）のナースとして再スタートしました。幸運なよいスタッフにも恵ま

れ、おだやかな気持ちで患者さんとも接することができます。ナースは、やりがいのある仕事です。もう少し忙しさや心身の負担を軽減できさえすれば、若い人たちももっと生き生きと働くことができるのになあとつくづく感じています。

# 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！

笑点を  
見る患者

たれこあら  
(広島県広島市)

また一種  
くすりが減つて  
春はそこ

なおよし  
(神奈川県横須賀市)

(笑うことは元気の源ですね！)

(この夏、お薬、また一つ減りましたか？)

## 私の闘病記㉖

### 津波と胃がん手術、 でも今は元気です

福島県南相馬市 M・Kさん(60代)

私の両親は、がんで他界しています。でも、私は「絶対ない」と決め込んでいました。去年3月、地震による津波で家は全壊し、原発事故もあり、ときどき手で胃のあたりを5回も避難して、南会津に4か月お世話になりました。その頃から胃のあたりに違和感があり、ときどき手で胃のあたりを

さすっていたのです。8月に仮設住宅に入り、主人と病院へ行き、検査の結果、胃がんと告知されました。手術まで一人毎日泣いていました。

さいわい、手術が成功して、術後21日で退院。いまはゴルフ、散歩、仮設住宅でのふれあいを楽しんでいます。

## 「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。TEL 03-5779-6370

## おたより募集！

「私の闘病記」(600字程度)への投稿、「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」へのご質問、「おたよりひろば」へのお手紙など、読者の皆さまからのおたよりを心からお待ち申し上げます！ 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。なお、おたよりは、からころウェブサイトで紹介させていただくことがあります。

あて先：〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-64 神保町協和ビル2F「からころ」編集部おたよりコーナー係まで。FAX: 03-6273-7837 e-mail: media@karacoro.net

## 「からころモバイル」がスタートしました！

最新号の内容など、「からころ」の情報が携帯電話からもご覧いただけます。

定期購読の申し込み、からころメイツへの登録も受付中です！ <http://moweb.jp/karacoro/>

QRコード対応機種は  
こちらから



## 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のアンケート用紙または「からころモバイル」サイトから。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。ご応募お待ち申し上げます。

〈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・新薬情報のご案内

個人情報の取り扱いについてはP.32をご参照ください。

# STORY

## 私の闘病記㉕

### 医療の進歩に 助けられました

神奈川県小田原市 E・Sさん(40代)

二人目の子どもが妊娠34週目を迎えたとき、検査で胎児に異常が見つかりました。

「赤ちゃんに腫瘍があります」

目の前が、真っ暗に。それまで心音の異常もなく、すくすくと育っていたのに……。

「どんな出産方法がいいか。専門病院を紹介しますから相談してみてください」

かかりつけの産科医から紹介された医療センターを訪ねてみたけれど、これも医療の進歩のおかげだと感謝しています。

「即入院してください」と宣告されて、そのまま入院。

36週目に帝王切開で出産し、この世に誕生したその日に、子どもは腫瘍の手術を受けました。

あれから、7年。もうそんなに……と思えるほど、子どもは元気に育っています。

思い出せばいろいろ大変だつたけれど、これも医療の進歩のおかげだと感謝しています。

## 「からころウェブサイト」が 新しくなりました。

最新号の内容、よくわかる医療最前線の閲覧、おたより紹介、バックナンバーの購入など盛りだくさんのサイトです。

<http://www.karacoro.net>



からころ 第7巻第27号  
2012年6月20日発行

Editor in chief: 高橋団吉  
Senior Editor: 篠宮奈々子  
Editor: 大塚真、青山梓

Art Director: 土屋和浩 (g-love.org)  
Designer: 利根川裕、橘亜希、高橋里愛 (g-love.org)

<編集室>  
〒101-0051  
東京都千代田区神田神保町1-64  
神保町協和ビル2F デコ  
TEL: 03-6273-7781  
FAX: 03-6273-7837  
e-mail: media@karacoro.net

発行: 株式会社ネグジット総研  
〒650-0033 神戸市中央区江戸町85番1  
ペイ・ウイング神戸ビル5階  
TEL: 078-393-2151  
発行人: 八田光  
営業・広報: 細野康男  
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、  
株式会社ネグジット総研 ユートシャルム部  
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 2012 Printed in Japan

からころ次号は、  
2012年9月20日  
発行予定です。

からころホームページがリニューアル!!

- ・最新号のお知らせ
  - ・配布施設一覧
  - ・定期購読のご案内
  - ・からころお買い物くらぶ など
- 情報が満載です!

<http://www.karacoro.net>

「そらのいろ」  
(27)

## カラスの仕事 高橋順子

カラスが牛乳パックと格闘していた

こいつ こいつ

カラスは箱を足でおさえ くちばしでつつく

箱はすぐにする うまくいかないなあ コツ コツ  
しかしあきらめない こいつ こいつ

あきらめたカラスの顔を見てやろうとしたわたしが  
ついにあきらめて立ち去る  
カラスに背中を見られながら

