

からこころ

karada cocoro

2013

32

号

よくわかる医療最前線⑫

「口腔の最新治療 その1 口内炎・ドライマウス」

病院生活の基礎知識⑫ 宮子あづきさんに聞く!

「症状の伝え方」

秋山正子さんの在宅ケアはっとルーム⑬

「在宅でのリハビリにまつわる悩み」

わたしの
気分転換
㉔

水道橋博士さん

おれはめちゃめちゃ元気だー!

そう思うと、不思議と力がわく

生出先生のおくすり教室⑯

「皮膚炎のおくすりの選び方」



頭に広がる謎の答え

赤瀬川原平（画家・作家）

最近は面白そうな「ナゾナゾ」を探している。
探してみると意外とないものだ。

入院生活が長いと、どうしても何か楽しみ
や刺激がほしくなる。

それにはまず「ナゾナゾ」が、頭のスト
レッチになる。

そして謎に広がりがあつて、簡単なものが
いい。

例えば、

「ストロベリーは何語？」

「いちご」

というのがあって、この「ナゾナゾ」は好
きなひとつだ。設問が子供っぽくて気に入っ
ている。

それは自分で作ろうとしても、なかなか出
来ない。

今回は肺炎を患い、春から長期入院をして
いる。

そうすると、社会との関係も絶たれ病院内
だけで楽しみを、見つけねばならない。

「ナゾナゾ」は頭だけで練り合わせが出来る。
なにも道具は要らない。

その上で一滴の謎が、頭全体に広がる。
そして、とうとう解らず降参し答えを聞く
と、

「やられた！」

と、思わずそこで笑いが湧きおこる。

このせいもあつてか、自分の病気は快復に
向かっている。

そしてこの原稿も病室で書くことができた。
やつぱり人間は笑ってこそそのものなのだ。
そのことが身に沁みてわかった。

からころ ²⁰¹³ ₍₃₂₎



今日はみんなでいもりにやってきました。
「あれ、ぬけないなあ」とハリネズミさん。
「さあ、みんなで手伝おう!」モグラさん、
たぬきさん、ヤギさん、くまさんが集まつて「ヨッコラショ、ドッコイシショ」
かけ声をかけて、ひっぱると……「スッポ
ーン!」森いちばんの大きな大きなおいもでした。

イラスト:山内和朗

28 24 20 読者プレゼント
からだにいいもの研究所 第1回
「ムムム自然栽培農場」

38 31 からころ通信
そらのいろ ⁽³²⁾ 「ヒマラヤ杉」

高橋順子

3 病気の窓 ⁽³²⁾
「頭に広がる謎の答え」 赤瀬川原平
4 わたしの気分転換 ⁽²⁴⁾ 水道橋博士さん
「おれはめちゃめちゃ元気だー!
そう思うと、不思議と力がわく」

8 よくわかる医療最前線 ⁽³²⁾
「口腔の最新治療」 その1 口内炎・ドライマウス
11 生出先生のおくすり教室 ⁽¹⁷⁾
「皮膚炎のおくすりの選び方」

12 病院生活の基礎知識 ⁽³²⁾
宮子あづささんに聞く! 「症状の伝え方」
15 息ぬきマンガ 「病院とわたし」 ⁽³²⁾ 花くまゆうさく
16 秋山正子さんの在宅ケアはつとルーム ⁽³⁾
「在宅でのリハビリにまつわる悩み」
17 管理栄養士がつくる! からころ元気食堂 ⁽⁹⁾
「内臓脂肪の多い人のメニュー」
18 うららかpeople ⁽³⁰⁾ 松さや香さん
「前向きになれたのは
仕事に夢中になれたから」
20 からころお買い物くらぶ



口腔の最新治療

その1 口内炎
ドライマウス

口（口腔）は消化や呼吸のために必要不可欠です。口腔の不調は、QOL（生活の質）を大きく低下させてしまいます。今回は「その1」として、がん以外の口腔疾患について吉原俊雄先生におうかがいしました（口腔がんについては、次号で取り上げます）。

きりとは解明されていません。

通常1～2週間ほどで自然治癒しますが、症状がひどい場合は専用のステロイド軟膏

やパッチ（錠剤型の貼り薬）で治療します。OTC薬（一般用医薬品）も普及しています

から、お近くの薬局で薬剤師にたずねてみてください。

なかなか治らない場合や、炎症の範囲が広い場合は、ほ

かの病気の疑いがあるので、医師に診てもらいましょう。

抗ウイルス薬で治療する

と、どちらのタイプも2～3週間ほどで症状はおさまります。

しかし、ヘルペスウイル

スそのものは根絶されずに体

内にとどまるため、過労や睡

眠不足、風邪などにより免疫

力が低下するとウイルスが活性化して、再発するおそれがあ

ります。原因と考えられるのは、文

字どおりウイルスが原因。代

表的なヘルペスウイルスによ

る症状には、2種類あります。

①アフタ性口内炎は、中心が白く、ふちが赤い、直径2～5ミリほどの小さな円形の潰瘍（アフタ）によって起こる炎症で、痛みをともないます。原因と考えられるのは、過労やストレス、胃腸障害、ビタミン不足、口腔内の乾燥・不衛生などですが、はつ

—口内炎には舌がんの疑いがある
一般的な病気はなんですか？
—口腔内に起こるもつとも「口内炎」です。口腔の粘膜にできる炎症や潰瘍を総称して口内炎と呼び、発生する場所によってそれぞれ口唇炎、舌炎、歯肉炎、口角炎などともいいます。症状別には大きく3種類に分かれます。

②ウイルス性口内炎は、文

字どおりウイルスが原因。代表的なヘルペスウイルスによ

る症状には、2種類あります。

—口内炎の予防には規則正

図1 口内炎が起こるしくみ



①口腔の粘膜に異常が起こる

ストレスやビタミン不足、ウイルス感染、外的刺激などにより、口腔の粘膜に異常が発生すると、血液中のタンパク質「プラスミノーゲン」がタンパク質分解酵素「プラスミン」に変化して、患部に浸透する。



②炎症や痛みの成分が発生する

プラスミンが患部に蓄積すると、炎症の原因となる「ヒスタミン」や痛みのもとになる「プロスタグランジン」「ブラジキニン」が発生し、血管が拡張される。



③炎症が起り、口内炎ができる

炎症が起きると、血管からこれらの成分がさらに透過しやすくなって、患部にはれや痛みを引き起こす。炎症が続くと、粘膜がびらん様にただれ、えぐれて口内炎ができる。



監修：吉原俊雄先生
よしはら・としお
1952年生まれ。東京女子医科大学耳鼻咽喉科主任教授。日本口腔・咽喉科学会理事長。千葉大学医学部卒業。唾液腺や咽頭の炎症に関する臨床研究を専門とする。
編集・共著に『Success耳鼻咽喉科』（金原出版）など。

しい生活が大切ですね。

「食生活も重要です。とくにビタミン（B₂、C、Aなど）が不足しないように気をつけください。喫煙や飲酒による影響も指摘されていますから、口内炎ができやすい体质の方は控えましょう。

また、やけどのほか、歯・入れ歯・矯正器具などで口腔内が刺激されて、発症する場

合もあります。このような物

理的な障害により起てる③力

タル性口内炎は、赤いはれ、水泡、疼痛などが特徴です。嚥みあわせが悪く、頬の内側などに歯があたる場合や入れ歯が合わない場合には、歯科で調整してもらいましょう」

——口内炎が口腔がんになることはありますか？

「口内炎は悪化してもがんに

はなりません。しかし、早期の舌がんは白濁しているため、アフタ性口内炎と見分けがつきにくい。日本人の口腔がんの6割は舌がんです。舌がんは放置すると徐々に成長します。舌にできた口内炎が

1か月以上も治らない場合は、耳鼻咽喉科を受診してください。舌がんは早期に発見できれば、舌の機能をそこなうことなく治療できます」

——耳鼻咽喉科を受診してください。舌がんは早期に発見できれば、舌の機能をそこなうことなく治療できます」

しまつている患者さんが多い。唾液腺は、ほかの分泌腺と同様、加齢にともない分泌力が低下します。男性はゆるやかに減少していくのにに対し

女性は閉経によってホルモンバランスが崩れると、がくんと唾液の分泌量が減つてしまることもある。そのため、ドライマウスは50代以上の更年期の女性にもつとも多いのです。

（角膜乾燥症）を併発します。

また、がん治療で、頭頸部への放射線治療が、唾液腺の機能低下の原因になってしま

うケースもあります」

——ドライマウスになると、どんな病気になりやすい？

「まずは前述の口内炎です。唾液量が減れば、口腔内の菌が増殖しやすくなるうえに、いわば“潤滑油”が減少することによって、歯や舌の摩擦が強まり、口腔内が傷つきやすくなります。口腔内の常在菌が異常繁殖することで起てる

口内炎も、ドライマウスの患者さんに多く見られます。

さらに、唾液は消化液ですから、分泌量が減ると消化力が低下し、胃腸炎の原因になります。また唾液は舌が味を感じるのを助けているので、分泌量が減れば味覚障害を引き起こします。加えて、

嚥下障害、口臭の悪化、虫歯・歯周病の増加、感染症へ

図2 ドライマウスが引き起こす症状

口内炎・口腔カンジダ症

口腔内の常在細菌が増殖することにより、炎症を起こす。



口臭の悪化

口腔内の雑菌が増殖して、口臭の悪化をまねく。

消化器障害

消化力が低下して、胃に負担がかかる。胃痛や胃腸炎を起こしやすくなる。

虫歯・歯周病

細菌が繁殖することによって、細菌が生産する毒素や酸も増加する。

味覚障害

舌が炎症を起こすと、味を感じる器官「味蕾」も障害を受ける。

嚥下障害

食べ物を飲み込みづらくなる。高齢者にとくに多い。

抵抗力の低下

唾液による抗菌作用が弱まるため、風邪や肺炎などの感染症にかかりやすくなる。

ドライマウスは多くの疾患を誘発する

——口内炎の次に多いのは？

「ドライマウス（口腔乾燥症）は、最近とくに注目されています。国内の潜在患者は800万人ともいわれます。健康な人でも、朝、目ざめるときや、寝起きのときなど口腔が粘りつくことがあります。ですが、あの不快な状態がずっと続くと考えてください」

——原因はなんですか？

「直接の要因は、唾液の減少

です。生活習慣やストレスなどのさまざまな要因が複合して、唾液腺の機能が低下して

しまつている患者さんが多い。唾液腺は、ほかの分泌腺と同様、加齢にともない分泌力が低下します。男性はゆるやかに減少していくのにに対し女性は閉經によってホルモンバランスが崩れると、がくんと唾液の分泌量が減つてしま

うことです。

——病気がドライマウスを引き起こす場合もあるのですね。

「自己免疫疾患の一種であるシェーブグレン症候群も唾液の分泌量を減少させます。この

場合は、外分泌腺（唾液腺）全体に障害が及ぶので、鼻や喉、皮膚も乾燥する。涙の量も減少し、大抵の場合、ドライアイ（角膜乾燥症）を併発します。

また、がん治療で、頭頸部

*1 唾液腺、乳腺、涙腺など、特定の物質を生産・貯蔵・分泌する器官。

の抵抗力の低下など、連鎖的にさまざまな悪影響を及ぼすことになります」

——ドライマウスを予防するにはどうすればいい?

「規則正しい生活が基本です。食事や就寝の時間が不規則になると、自律神経が乱れて、唾液の分泌が低下します。

食事は、ゆっくりよく噛むことが大事。唾液のめぐりがよくなります。レモンなど酸味のある食べ物やガムも唾液の分泌を促進するので効果的です。

症状が重く、口が渴いて話しづらい、食べ物が飲み込みにくい……と思ったら、まずは耳鼻咽喉科を受診してみてください。シエーグレン症候群などの疾患が原因であれば、人工唾液や保湿剤を保険適用で処方してもらえます。

薬の副作用が疑われる場合も、かかりつけの医師に相談してください。処方薬を変えてもらうこともできます——ほかに最近増えている疾患はありますか?

「味覚に異常をきたす味覚障害は、とくに高齢者に多く、増加傾向にあります。もともと一般的な症状は、味を感じにくくなる味覚低下。原因はさまざままで、亜鉛の欠乏、ドライマウス、鼻づまり、舌炎（舌の炎症）、薬の副作用のほか、心因性の場合も少なくない。

原因さえ判明すれば比較的簡単に治療できます。内服薬で亜鉛を補うことにより、およそ7割の患者さんの症状が緩和されるという報告もあります。

心因性の疑いが強い場合は、抗不安薬や向精神薬を服用します」

——最近、「舌痛症」という病気をよく聞くのですが。

「舌痛症は、40代以上の女性に多く、舌全体に神経痛と似たようなヒリヒリ感をともないます。炎症をしずめる普通の痛みどめは効果がありませ

ん。痛みで苦しんでいても、見た目に病変がみとめられにくいことが、患者さんにとってつらいところです。なかには舌がんを心配する患者さ

んもありますが、病変が見あたらず、飲食に支障がなければ、まずがんではありません。

舌痛症の原因は、義歯の不

具合、鉄や亜鉛の不足、舌カンジダ症、心因性の要因なども考えられます。最近では感覚神経の異常がおもな原因ではないかと指摘されはじめています。この場合は、抗生素や抗うつ薬や抗てんかん薬による治療が効果的です。

舌痛症で悩んでいる方は、まずは耳鼻咽喉科を受診してみてください。全身的な病気がないかどうかを調べたうえで、舌痛の緩和を目指します」

——口腔に異常を感じたらまずは耳鼻咽喉科を受診

——最後に、受診の仕方を教えてください。口に異常を感じたら何科に行けばいい?

「まずは耳鼻咽喉科を受診してください。日本の耳鼻咽喉科の口腔治療は世界でもトップクラス。全身の状態をみながら口腔疾患を診察します。

図3 ドライマウスの予防法

規則正しい生活

不規則な生活で自律神経が乱れると、唾液の分泌量が減る。夜よりも昼、睡眠時よりも活動時のほうが唾液は出やすい。



よく噛んで食べる

おかゆやゼリーなどの噛まない食べ物ばかりだと、唾液の分泌量はさらに減ってしまう。しっかりと噛むことで唾液腺は刺激され、活性化する。



ストレッチで唾液腺を刺激

口を大きく動かして「ア、イ、ウ、エ、オ」とはっきり発音する口唇ストレッチや、舌尖を口内で動かす舌のストレッチをリラックスして行う。



口の保湿を心がける

加湿器などで部屋の乾燥を防ぎ、エアコンは効かせすぎないようにする。ジェルやスプレーなど、口腔保湿ケア製品を上手に使う。



歯周病や歯肉炎など特定部位の疾患については、歯科で診てもらつてもよいと思います。ただし、虫歯の治療で歯科にかかるつているからといつて、安心しないでください。一般的の歯科医は、虫歯の病変部を中心に診察するため、口腔内に別の病変があつても見過ごしてしまった場合がある。近年は、生活習慣の乱れによるストレスが原因の口腔疾患が増えていくよう感じます。まずは日常生活でストレスをためないことが、口腔疾患の予防には大切です」



皮膚炎のおくすりの選び方

ステロイドも上手に使い、長引くなら受診を

皮膚炎は、かゆみやかぶれなどの症状が同じでも原因が異なることが多く、自己判断の難しい病気です。市販のおくすりの選び方と受診が必要なケースの見分け方について紹介します。

皮膚炎と一言でいってもさまざまです。なかでも多いのが、「接触皮膚炎」いわゆる「かぶれ」。汗をかいて肌のバリア機能が落ちている状態で時計の皮バンドやアクリセサリーにかぶれたり、湿布にかぶれたりするのもこの一種です。冬に増える皮膚炎の代表は「じんましん」。寒い屋外から温かい室内に入ると、急な温度変化に適応することができず、かゆみが現れます。このほかにも「あせも」「脂漏性皮膚炎」などがありますが、詳しくは下図を参照してください。

●抗ヒスタミン薬や鎮痒薬でかゆみをおさえる

皮膚炎対策の基本は、肌を清潔にし、刺激を与えないことです。かゆいからといって肌をかいてしまって、傷ができて化膿したり、かいた刺激でよりかゆくなる……など症状の悪化をまねきます。まずは、抗ヒスタミン成分（ジフェンヒドラミンなど）や、鎮痒成分（クロタミトンなど）が入った塗り薬でかゆみをおさえます。これらの薬を「かゆみ止め」と呼ぶことがあります。

●発疹や炎症がひどいときはステ



監修：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。

□イード薬

ステロイドには抗炎症作用があります。ステロイドの副作用をおそれ人が多いのですが、注意が必要なのは全身に対して長期間かつ大量に使う場合。一週間などと期間を区切り、急性の皮膚炎に局所的に使う場合にはほとんど心配はありません。

●市販薬で症状がおさまらないときは速やかに皮膚科へ

皮膚炎は、アレルギー物質（食物を含む）、薬剤、ウイルス、ストレスなど、さまざまな原因がもとで発生します。発疹の出方も千差万別で、とくにストレスや薬剤が原因の場合は自己判断が難しいのが特徴です。

さらに、「アトピー性皮膚炎」「帯状疱疹」などの場合は、すぐに受診して治療を受けたほうがよいため、症状がおさまらないときは早めに皮膚科を受診してください。

※発疹 赤味、ぶつぶつした湿疹、盛り上がったような腫れ、水疱など、外見上の皮膚の変化全般を指す。

皮膚炎の症状と対策

原因	症状	対策	おもな市販薬
接触皮膚炎（かぶれ）	薬、化粧品、革、ゴム、金属、植物など	発疹、かゆみ、痛み、水疱など。水仕事で起こる「主婦湿疹」もこの一種。 ・原因物質への接触を避ける ・ステロイド薬を塗る（症状が軽い場合は非ステロイド薬でもよい）	・ステロイド薬：「オイラックスPZ軟膏」（第一三共ヘルスケア） ・非ステロイド薬：「トレナタムクリーム」（佐藤製薬）
じんましん	食べ物、動植物、薬、暑さ・寒さ、衣類などによる摩擦、ストレスなど	皮膚が赤く腫れる、かゆみができる。数時間でおさまることが多い。かくとみみず腫れに。 ・「かゆみ止め」を塗る ・炎症がひどい場合はステロイド薬を用いる ・たびたび発症する場合は皮膚科へ	・「ラナケインクリーム」（小林製薬）
脂漏性皮膚炎	皮脂の分泌異常	髪の生え際、眉毛、鼻の脇などにカサカサした湿疹ができる。 ・ビタミンB2の摂取 ・こまめに頭皮を洗う ・油分を含む整髪料やシャンプーを控える	—
あせも	汚れやアカが汗の出口を塞ぎ、炎症を起こす	首周り、手足のつけ根、関節など、汗の溜まりやすい部分に小さな発疹ができる。 ・肌を清潔に保ち、患部が蒸れないよう心がける ・自然治癒が多いが、発疹がおさまらなければステロイド薬を使う	・ステロイド薬：「オイラックスPZ軟膏」（第一三共ヘルスケア）

富子あずささんに聞く！

症状の伝え方

基本編

看護師であり作家としても活躍の富子あずさん、入院、通院生活の基礎知識を紹介していただくコーナーです。今回は、痛みやかゆみを効果的に伝えるコツを教えてもらいました。

- Q 症状の伝え方のポイントは？**
- ①まず「2W1H」を伝える
医師がまず知りたいのは、「When（いつ）」「Where（どこ）」「How（どう）」
のか」じゃ。「いつ」に関しては、時間帯や頻度（「食事直後から」「毎日のように」等）も伝えるとよいでしょう。「どう」は、手で示してもOKです。
 - ②うまく伝えようとしない
①がわからないときは、無理して話をまとめる必要はありません。次の人が待っている



- Q 痛みの伝え方のコツは？**

- ④まず「経過」を伝える
可能ならば、現在の症状を伝えたあとで、これまでの経

痛みにはいろいろな表現があります。しかし比喩や擬音で痛みをうまく表現するのはなかなかむずかしいですね。ここはシンプルに。食後だけ痛いとか、熱をともなうとか、具体的なほうが医師も診断の材料が増えて助かります。

緯を時系列で話しましよう。いつから症状が出始めたか。苦痛のピークはいつか。診断をくだす場合、経過はとても大事です。「滅多にしない運動をした」「仕事が忙しすぎる」など、いまの症状につながっているかも……と感じるエピソードがあれば、話してください。病気の原因を探るうえで重要な情報になります。

⑤無理に言語化しなくてよい
「お腹がさし込むようにキリキリ痛む」「頭の中が脈打つようにズキズキ痛む」など、

痛みにはいろいろな表現があります。しかし比喩や擬音で痛みをうまく表現するのはなかなかむずかしいですね。ここはシンプルに。食後だけ痛いとか、熱をともなうとか、具体的なほうが医師も診断の材料が増えて助かります。

⑥眠れるかどうかは重要
痛みは数値で表せないので、程度を伝えるのはむずかしい。そこでひとつ目の安となるのは、睡眠との関係です。「眠れないほど痛い」「痛



- ⑧頭痛は、突然始まる頭痛に要注意。
頻度は高くありませんが、くも膜下出血や脳出血の可能性性

- みで目がさめることがある」「寝ている間は気にならない」などの情報は、診断にとても役立ちます。寝汗の量も伝えることができれば、言うことをした」「仕事が忙しすぎる」など、いまの症状につながっているかも……と感じるエピソードがあれば、話してください。病気の原因を探るうえで重要な情報になります。

⑦体温や血圧を記録しておく
頭痛や腹痛、胸の痛みがあつても、すぐに病院に行けない場合は、せめてそのときの体温や血圧を測っておいてください。痛みの原因を探すためのヒントになります。

体温を測るバロメーターです。

があり危険です。「3日前から徐々に痛い」「今朝突然激痛に襲われた」など、痛み方の変化を伝えてください。

⑨**腹痛は、食事との関連を伝えるのが基本**

腹痛は消化管の運動としばしば関連します。「食べた直後から痛い」「食後はいつも痛い」「食べなくても痛い」など、食事と関連づけて伝えると、診断がスムーズです。

⑩**胸の痛みは、呼吸や動作と連動するかどうかを伝える**

呼吸器系、循環器系の病気は運動と関わりが大きい。「息を吸うと痛い」「体を動かすと痛い」など体の活動と連動するかどうかを伝えると、原因をつきとめやすくなります。息苦しさや咳をともなうかにも注意してください。

⑪**関節痛は、「動と静」を対比させて伝える**

動かすと痛いか、動かさないでも痛いか。「動と静」を対比させて伝えるのが基本です。外傷や打撲がなく、関節を動かすと、痛みとこわばり

を感じる場合は、関節リウマチの可能性があります。「押すと痛い」「押さなくても痛い」と「しびれをともなうかどうか」も伝えるべきポイントです。

Q つい痛みを過小に伝えてしまってどうすればいい？

⑫**医師も痛みに弱い。遠慮無用**

医師に「大げさだなあ」と思われるのがはずかしい。多くの方がそう思われるみたいですね。でも大丈夫。医療者は痛みに弱いです。私たち医療関係者の間には「産婦人科の女医さんのお産は大騒ぎ」という言葉があります。医師が痛みに強いなんてことはまったくありません。安心して「こんなにつらいです」と堂々と訴えてください！

⑬**必要以上の薬は出さない**

い薬を出されそうで心配だという人がいます。医師は問診に加えて、触診、検査の数値、経験などから総合的に診断をくだします。患者さんの

言い方によって、必要以上の薬を処方するようなことはありません。安心してください。ただし、痛みどめは人によつて合う合わないがわかれます。効きすぎると、あるいは効かないときは、医師に相談してください。

⑭**医師の「誘導」に乗らない**

師は、患者さんの訴える症状と自分の見立てが違うと「な

ぜ？」と思う。勉強したことや経験したことと違うと、一瞬混乱してしまうんですね。「ここが痛いですね」と、医師に言われると、なんとか誘導されてしまいがちですが、痛くなれば、正直に「NO」と言いましょう。

症状	症状とともに伝えるべき情報 (医師が知りたいこと)	疑われるおもな病気	
痛み	頭痛	突発性の激痛(嘔吐、麻痺、しびれをともなう) 突発性の激痛(発熱、けいれんをともなう) 徐々に痛みが増す ずっと痛みが続く	くも膜下出血、脳出血 髄膜炎、脳炎 脳腫瘍 高血圧、うつ病
	腹痛	空腹時に痛い 食事中・食後に痛い 吐き気をともなう	胃潰瘍、十二指腸潰瘍 食道炎、急性胃炎、大腸炎 食中毒、胃炎
	胸の痛み	左胸が痛い 右胸が痛い 咳をともなう 息を吸うと痛い 動いていると痛い 息苦しい	狭心症、心筋梗塞 肋間神経痛 心筋炎 胸膜炎 狭心症 肥大型心筋病
	関節痛	動かすと痛い 動かさなくても痛い	変形性膝関節症 関節リウマチ
	かゆみ	発疹あり 発疹なし	じんましん 腎不全
	嘔吐	吐き気あり 吐き気なし	食中毒 脳腫瘍
	咳	痰をともなわない 黄色や緑色のうみのような痰をともなう 血性痰 無色の痰 起床後～午前中 就寝後、明け方 1日中	気管支喘息、アトピー咳 気管支炎、肺炎 上気道炎、肺がん 気管支喘息 気管支拡張症、胃食道逆流症 心不全、肺結核 後鼻漏
	だるさ	症状と関連がありそうなことすべて	急性肝炎、糖尿病、更年期障害、うつ病など多数
痛み以外	かゆみ		
	嘔吐		
	咳		
	だるさ		
	かゆみ		
	嘔吐		
	咳		
	だるさ		

症状の伝え方

実践編

Q 痛み以外の症状の上手な伝え方は？

⑯かゆみは、考えられる原因をメモしておく

かゆみは発赤などの皮膚症状をともなう場合がありますから厄介です。受診するとき有限つて、おさまっていることもある。どんな状況で皮膚の変化やかゆみが出たのかを忘れないうちにメモしておくことをおすすめします。たとえば、「植物にさわった」「汗を大量にかいた」などです。靴下や腕時計など、患部に接触したものもリストアップしておきとよいでしょう。受診するときは、服用している薬を持参します。飲みなれた薬でも、体調次第でかゆみが現れることもあるからです。

⑯嘔吐は、吐き気があつたか／なかつたかが重要

医師がまず知りたいのは吐

き気との関連です。吐き気があつて嘔吐したか、吐き気がなく突然嘔吐したかを伝えます。吐き気がない場合は、脳神経系の障害が考えられます。

⑰咳は、痰をともなうかどうかが大事

咳には、痰をともなう湿った咳と、痰をともなわない乾いた咳があります。前者では、痰の色のほか、のどに残る痰の量に気をつけてください。就寝後と明け方に咳が出る場合は、心不全や肺結核の恐れがあります。

⑯なんとなくだるいときも、経過を伝えるのが基本

症状には、なんとなくだるい、つらい、体が重い、といった、自分でもあいまいにしか表現できない状態もあります。明確な症状がなくて、も

どかしくても、不調を感じたら、ありのまま医師に伝えてください。この場合も、痛みと同様に経過を伝えることが基本です。そのほか、睡眠状態や食事との関連、体温など、症状と関連がありそうなことがあります。

■ これが、すべて伝えてみてください。それらを糸口にして病気が見つかることがあります。



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、東京女子医科大学の博士課程を修了。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

問診票の書き方で悩んでしまいます

痛みの度合いを「1 (強い)」～「5 (弱い)」などに分けて、あてはまるものに丸をつけさせる問診票があります。つい迷ってしまいますよね。「2」なのか「3」なのか、または「4」か……。でも、医師が知りたいのは、「1」に近いか「5」に近いかの傾向です。「2 (やや強い)」か「3 (ふつう)」で、お悩みになる必要はありません。

それでも、迷ってしまったときは、問診票の余白に、これまでの経過や現状のほか、気になっていることをなんでも自由に記述してください。ついでに医師に聞きたいことがあれば、走り書きでもいいのでメモしておきましょう。

関節が痛いのですが、ストレス性かも。
精神科に行くべきですか？

たしかに、ストレスにより関節が痛くなる「心因痛」という症状があります。しかし、ストレス性だと思っても、痛い場所があるのなら、精神科ではなく、まずは整形外科で受診することをおすすめします。検査の結果、どこにも異常がなかったら、次の対応として精神科を考えてください。

ちなみに私は前の職場のとき、ずっと鼻の奥がねばねばする感じに悩まされていました。耳鼻科に行っても原因はわからずじまいでしたが、職場を変えたら治りました。やはり多忙とストレスが原因だったのかもしれません。

高齢の母に体調を聞いても「つらい」と言わない。我慢をしているの？

ご高齢の方のなかには、本当に症状を感じていない人もいます。「年寄りは身体が干上がる

まで暑がらない」というたとえ話は本当で、年をとるとすべての知覚が低下していき、熱も痛みも感じにくくなる傾向にあります。ふだんから水分を豊富にとり、体温を調節しやすくするなど、工夫をしてあげてください。

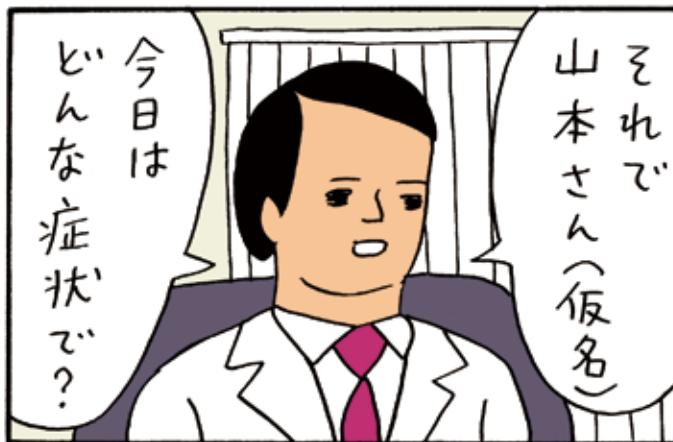
「つらい」と訴えていても、いつもより脈が速くなっている息が上がっているときは、身体になんらかの異変が起こっているサインです。その場合はすみやかに病院に連れて行ってあげてください。

身体のほてりが気になりますが、なにか病気なのでしょうか？

ほてりから疑われる病気のひとつに更年期障害があります。更年期障害は、人によってさまざまですが、一般的には、ほてりのほかに、動いていないのに動悸がする、大量の汗が出る、夜眠れない、のぼせやすい、めまいが起こるなどの症状が出ます。女性ホルモンの低下にともなう症状ですので、婦人科を受診してみてください。



ちょっとひといき 息ぬきマンガ。



カエルくんのほつひとこと
なにげない目標も
達成すれば
大きな自信になるよ

秋山正子さんの 在宅ケア“ほつ”とルーム③

在宅でのリハビリにまつわる悩み

在宅ケアをめぐる悩みに訪問看護師の秋山正子さんが答えます。

Q1

「もう88歳。体はもとに戻らない。リハビリはいらない」と母が意欲を失っています。
無理にでもリハビリをすすめるべきか迷っています。(Y・Nさん 60代 女性)

「リハビリ」と聞くと、歩行や物をつかむ練習のことを思い浮かべる方が多いようですが。しかし、寝返りや嚥下（物を飲み込むこと）、歯磨きなど、日常生活で必要な細かい動作もリハビリの内容に含まれます。

また、2001年からリハビリの定義も変わりました。それまでのリハビリ目標は、失われた体の機能を取り戻すことだったのですが、いま

がん患者さんであっても、リハビリは必要です。いま、お母さまが、やりたくてもできないことはな

ります。お母さまの気持ちに寄り添って、意欲をうまく引き出すことから始めてみましょう。

がりハビリです。

りで、お孫さんの顔を見たいなら、スムーズに寝返りをうてるほうがよいでしょう。美容院に行って髪を切ってもらいたいのなら、自分で美容院の椅子に座れたうらいいですよ。これらの希望を実現に近づけること

Q2 母が脳梗塞で倒れました。右半身に麻痺が残ったため、現在は病院でリハビリをしています。退院後に自宅でリハビリを継続するためには改修が必要ですか？

(K・Oさん 40代 女性)

病院内の整つたりハビリ環境を見てしまって、「同じ環境を自宅でも用意しなければ」とつい考えてしまうのです。車椅子での生活が主になると、車椅子は別ですが、退院後、自宅の環境でも、少しの工夫で十分に生活できます。

そもそも、自宅は病院とは広さが違います。病院は広い

ので、手すりにつかりながら歩くことができなかつた方でも、自宅の狭い廊下なら、手すりがなくても、もので。階段や段差が、リハビリ器具のかわりになることも多いのです。退院後2～3日様子をみ

専門家の意見を聞いてみる

のがいちばんです。

● 知って役立つ在宅ケアの基本ワード ●

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

理学療法士

運動療法や温熱、電気などを使った物理療法を用いながら、日常生活の動作がスムーズに行えるように手助けをする。

作業療法士

医師の指示のもとに、スポーツや会話、食事などの「作業」を通して身体的・精神的な障害がある方の生活向上をサポート。

言語聴覚士

言葉によるコミュニケーションや、声が出にくいなどの音声に問題がある方、嚥下障害のある方に対してリハビリを行う。

在宅リハビリでも、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などの専門スタッフの手を借りることができます。これらの専門スタッフにリハビリのサポートをお願いしたい場合は、まずは地域包括センターや、ケアマネジャーに相談してください。介護保険サービスのなかにもリハビリ関連のサポートがあるので上手に利用しましょう。



あきやま・まさこ

1973年聖路加看護大学卒業。白十字訪問看護ステーション・白十字ヘルパーステーション統括所長。2011年7月に、誰もが無料で在宅ケアにまつわるさまざまな悩みを相談できる「暮らしの保健室」を開設。著書に『在宅ケアの不思議な力』『在宅ケアのつながる力』(共に医学書院)ほか。

<http://www.hakujuji-net.com/>

内臓脂肪の多い人のメニュー

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、栄養満点のいわしを使った、おしゃれな一品です。

主菜：いわしのソテー
バルサミコソース

* (217/13.1/9.9/2.6)

バルサミコ酢のやさしい酸味
が食欲をそそるメインディッシュ。
ユ。焼いた野菜と相性抜群。



主食：雑穀ごはん 1人分150g
* (250/4.7/1.0/1.2)

* (エネルギー〈kcal〉／たんぱく質〈g〉／脂質〈g〉／食物繊維〈g〉)。

献立栄養価合計(1人分)：エネルギー570kcal、たんぱく質23.2g、

脂質14.8g、食物繊維8.2g

レシピの分量は2人分です。

副菜：にんじんとごぼうの
ピーナッツあえ

* (53/1.8/1.6/2.7)

[つくり方]にんじん(4cm)、ごぼう(15cm、ともに太めのせん切り)をさっとゆで、ゆでて斜め切りしたいんげん(5本)とあわせ、ピーナッツバター(大さじ1/2)、砂糖・しょうゆ(各小さじ1/2)、野菜のゆで汁(小さじ1)とあえる。

汁物：きのこのミルクスープ
* (50/3.6/2.3/1.7)

[つくり方]鍋に水(1/2カップ)とコンソメ(小さじ1)、薄切りしたマッシュルーム(3個)、短冊切りしたエリンギ(1個)を入れ、煮立ったら牛乳(1カップ)を加え、塩・こしょう(各少々)で味を調える。

主菜のつくり方

いわしのソテー バルサミコソース

材料(2人分)

いわし(開く) 大2尾
オクラ(たて半分に切る) 6本
かぼちゃ(いちょう切り) 80g
塩・こしょう 各少々
小麦粉 適宜
オリーブ油 小さじ1
A(しょうゆ・バルサミコ酢・みりん..各大さじ1)

つくり方

①フライパンに油を熱し、塩・こしょうをして小麦粉をまぶしたいわしとかぼちゃ、オクラを焼く。

②火が通ったらかぼちゃとオクラに塩・こしょうを振って取り出し、Aを加えていわしにからめ、器に盛りつける。

1食500kcalが理想
内臓脂肪が多いとは、腹囲
が男性85cm以上、女性90cm以
上の状態のこと。この場合、一
日の摂取カロリーを、男性は約
1800～2000kcal、女
性は約1600～1800kcal
を目標にします。1食500
kcalが理想です。

カロリー&脂質をセーブ

まずは、摂取カロリーを減ら
すこと。さらに、脂質を減らし
た献立を心がけましょう。料理
に使う油や、マヨネーズなどの
調味料、肉や魚などに含まれる
脂質をセーブします。調理に使
う油を一日に20g(大さじ2弱)
にする、鶏肉なら皮を除き、豚

や牛なら、モモやヒレなど脂肪
が少ない部位を選びます。いわ
しなどの青背魚は脂質は多くて
も、中性脂肪値を下げるDHA
やEPAが含まれるので1食あ
たり80gを目安に食べましょう。
食物繊維で脂質&塩分量を調整
食物繊維は、腸内の余分な脂
質や塩分(ナトリウム)を吸着
し排泄するため、血液中のコレ
ステロールやナトリウムの量を
適正に保つ効果が期待できま
す。また、糖質の吸収をゆるや
かにするため、血糖値のコント
ロールに役立つたり、内臓脂肪
を蓄積しにくくします。野菜を
一日に350g、きのこや海藻類
なども、毎食、食べましょう。

監修：牧野直子さん

まさの・なおこ

管理栄養士・料理家。(有)スタジオ食
代表。著書に『100歳までボケない
常備菜で10分レシピ』(共著)。





まつ・さやか

1977年東京都生まれ。日本人の父親と台湾人の母親の間に生まれる。29歳で若年性乳がんに。罹患3年後からウェブサイト「ELLE Online」に掲載したブログをまとめた『彼女失格』を、2013年幻冬舎より刊行。

前向きになれたのは 仕事に夢中になれたから

—松さや香さん—
若年性乳がんを乗り越えて

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、若年性乳がんを経験した松さや香さんです。

婚したいと考えていた。仕事をでも憧れの編集者としてスタートしたばかり。ようやく夢がかなう直前のがん告知だった。左の乳房下にできていたうずらの卵大のしこりは、その気配さえ感じなかつた。

「ある日、彼のバイクのうしろに乗ついたら、バイクが少しはねたんです。声も出ないくらいの激痛が走りました。自宅で、さわってみるとしこりがある……。いやいやいや、私まだ29歳よ！」つて思いつきり叫びたかつた。でも、あつさりと診断されたんです。「がんです」とつて

松さや香さんが若年性乳がんを告知されたのは、5年前の29歳のとき。手術で左胸のがんを摘出し、5年間のホルモン治療を終えて、現在は

「寛解（※）」の状態である。

「再発への不安と戦っているのでは？」とよく聞かれます。が、それほどでもないんです。日常というものが持つているパワーって、強いんですよ。仕事でもプライベートでも、やるべきことは山ほどある。病気のことを考える時間なんて、ないんですよ」

だが、当初は、不安に押しつぶされそうな毎日だった。当時、松さんには4年越しの恋人がいて、そろそろ結

「お金が底をついたら、消費者金融で借りても、生きてやるつて思つていました。私つて欲深いんです（笑い）」



『彼女失格』(幻冬舎)

がんになったら、仕事や恋はどうなるの？ 格闘相手は、決して病だけではない！ 若年性乳がんが、日々の生活にどんな影響を与えるかをリアルにつづった1冊。

さいわい、会社は理解を示してくれた。仕事の内容や勤務時間にも配慮してくれて、仲間のやさしさにも幾度となく救われた。だが、仕事と治療を両立させることは、とてもむずかしかった。

抗がん剤を投与された夜は、30分ごとに襲ってくる嘔吐地獄が待っていた。全身がだるい。高熱が続く。2回目の投与がいちばんつらかった。これがあと5回も続くかと思うと、体力より気力がもたない……。

でも、仕事は待ってくれない。右手に点滴、左手で原稿チェックという毎日で、抗がん剤の投与が終わるのを待つて、打ち合わせ場所にタクシーを走らせたこともある。

「必死でした。おかげで、あとどれくらい生きられるんだろう……などと思い悩んで、ひどく落ち込むということはなかつたんです」

ある日、彼の前で、吐いてしまった。突然の吐き気に耐えられず、トイレに駆け込む

ことすらできなかつた。「やっぱり、目の前で恋人に吐かれたら驚きますよね。私は、『愛に支えられる闘病生活』を期待しているのですが、そうはいきませんでした。がん患者なんだからやさしくしてほしい、やさしくしなければいけない……という思いに、二人ともどちらわれていたのだと思います。彼とは、その後、別れました」

3年前、世話になつた聖路加国際病院の医師や看護師とともに、若年性乳がん患者サポートコミュニティを立ち上げた。松さんが何よりも伝えたいのは、『仕事を続けてほんとう』ということだ。

「がんになつたら仕事は休むもの……』というイメージがつたけれど、実際には、仕事が救つてくれました。

がん患者さんの境遇は、人それぞれだと思います。でも、若くて、体力があるなら、悲しみにくれている時間がある

ことすらできなかつた。「やつぱり、目の前で恋人に吐かれたら驚きますよね。私は、『愛に支えられる闘病生活』を期待しているのですが、そうはいきませんでした。がん患者なんだからやさしくしてほしい、やさしくしなければいけない……という思いに、二人ともどちらわれていたのだと思います。彼とは、その後、別れました」

3年前、世話になつた聖路加国際病院の医師や看護師とともに、若年性乳がん患者サポートコミュニティを立ち上げた。松さんが何よりも伝えたいのは、『仕事を続けてほんとう』ということだ。

がんになつたら仕事は休むもの……』というイメージがあつたけれど、実際には、仕事が救つてくれました。

松さや香さんがすぐに前を向いたことに、父親の存在も大きかつた。がん告知を受ける1年前に、父親は肝臓がんで亡くなつていた。

「父は、とても厳しく、理想の高い人でした。何をやっても『お前はダメだ』と言わながら育つたので、父だけには絶対に負けたくないんです。仕事でもプライベートでも、何ひとつ結果を残せずに死んでしまつたら、向こうに行つたときに、『やつぱりダメです』

笑つてしまふ 闘病記があつてい

3年前、世話になつた聖路加国際病院の医師や看護師とともに、若年性乳がん患者サポートコミュニティを立ち上げた。松さんが何よりも伝えたいのは、『仕事を続けてほんとう』ということだ。

がんになつたら仕事は休むもの……』というイメージがあつたけれど、実際には、仕事が救つてくれました。

がん病中は、つらくて何度も泣いた。でも、自分の経験を書くときは、お涙ちようだい式の本はやめようと決めた。

「がんと闘うって、情けなかつたり、みじめだつたり、滑稽なこともたくさんある。私の本を読んで、『闘病記なのに笑つた』という感想をいたしました。最高のほめ言葉です」

※寛解……病気の症状が一時的、あるいは継続的に軽減した状態。

みなさまのからだとこころを
健康にする逸品をご紹介します。

第一回は三つの「無」に取り組む
「ムムム自然栽培農場」の野菜です。

安心・安全な野菜で 心も体も元気になつてほしい

香川県高松空港から車で40分。雑草だらけの耕作放棄地帯に、美しく耕された畑がふと現れる。ここが「ムムム自然栽培農場」だ。約1万2000坪の広大な敷地で、50種類以上の野菜が育てられている。

農場を案内してくれた山西和雄代表にすすめられて、大ぶりのピーマンをひと口かじってみる。肉厚で甘い！ 単純に採れたてだからというだけではない、雑味がなくハッキリした味。そしてはじけるような力を感じる。

「おいしいでしょ。これが野菜本来の味です。野菜嫌いの子どもでも、うちの野菜はよく食べててくれるんです」と山西さん。

ここでは、無農薬、無化学肥料、無動物性肥料という、つまり三つの「無」

を実践している。だから、「ムムム」。

「無動物性肥料とは、牛糞や鶴糞、魚粉などの動物性肥料を使わない農法のこと。この農法に取り組んではいるが、国内では私たちだけです。家畜には、

大量の成長ホルモン剤などが投与されている場合が多く、それらの糞が肥料

に加工される。その化学物質は野菜に吸収され、野菜本来の味や安全性を壊してしまう。近年、アレルギーで苦しむ人が増えているのは、食材に含まれる化学物質がその一因ではないかと私たちは考えています。ほんとうに安全な野菜を、とくに子どもたちに食べてほしい。それが、ムムムの夢です」

ムムムは、高速道路の維持管理会社を経営する山西さんが、道路沿いの草地で刈り取った大量の雑草をどうにか

活用できないかと考え、堆肥にしたこ

とから始まった。最初はビジネスチャーンとしてしか考えていなかつたが、農協O.Bの協力もあって無農薬・無化学肥料のいい野菜をつくれるようになり、

やがて、「次の世代にこの野菜を残したい」という夢に発展していった。

しかし、わずかな野菜を限られた販路で売つても、商売にも、もちろん夢の実現にもならない。そんなとき出会つたのが、元・日銀工コノミストで当時製薬会社の社長だった村山昇作さん。村山さんは若い頃に体を壊したのをきっかけに、有機玄米や野菜を中心にして食事療法を続けていた。

「私は添加物を含むものを食べると、湿疹が出てしまう。でもムムムの野菜だと、まったく発症しません。しかもおい

しい。体にいいものは、おいしくないという固定概念をくつがえされました」

村山さんもアレルギーやアトピーで悩む人に、この野菜を広めたいと、山西さんとタッグを組むことにした。

いまでは野菜を加工したピューレも販売している。パッケージにもこだわり、表面に付着している化合物が食材に付かない最新技術を採用して、「安全と安心」を徹底してつくる。

「ムムム農法ほど安全な農法は、ほかにありません。この農法を世界に普及させ、世界中の人たちに安全な野菜を届けるのが、私たちの目標です」

今後の課題は、生産コストを低く抑えること。販売価格を下げて、より多くの人に野菜を買ってもらえるように努力してきたと村山さんは言う。





ムムム自然栽培農場の ヒストリー



村山昇作さん



山西和雄さん

1998年

**山西さんが
堆肥づくりをスタート**

山西さんが草刈後の大量の雑草を有効活用する方法として「堆肥づくり」をスタート。



2008年

山西農園を設立

堆肥の自家消費をねらい、農業へ進出。完全無農薬・無化学肥料の野菜栽培に成功するが、販路などの問題が山積みに。



2011年

**村山さん参加、
ムムム自然栽培農場設立**

村山さんの参加によって無農薬、無化学肥料、無動物性肥料の「ムムム農法」が確立され、「ムムムの野菜」を世に送り出す。



①



③



④



②



⑤

①採れたての野菜を持つ山西さん(右)と村山さん(右から二番目)とスタッフのみなさん。②その日採れたばかりの野菜でつくったスープ。野菜の甘みと魚介のだしがなんともいえずおいしい!③プチトマトは2種類育てている。④「ムムム」の命の堆肥。動物性の堆肥とは違い、いやなにおいはそれほどしない。⑤このあたりは長年の耕作放棄地で、残留農薬の心配が少ない。



2

害虫退治に薬を使っていない

1で紹介した燻炭の副産物が木酢液。数百倍に薄めれば虫除けとして使えるから、まさに一石二鳥。この天然由来の液を野菜に散布すれば、農薬を使わなくとも害虫の忌避効果が得られる。大きな虫は、野菜をていねいに見ながら、人の手で取り除く。

アンチエイジング効果が高い

肌の老化の約80%は紫外線が原因。紫外線から肌を守るにはビタミンAを摂取することも効果的だと考えられている。「じつはビタミンAをサプリメントで摂取すると中毒になる可能性があります。しかし、野菜に含まれているベータカロテンは必要に応じてビタミンAに変化するため、中毒にはなることはありません」と、川添剛先生（吉川病院 美容皮膚形成部長）。つまりベータカロテンを豊富に含むムムムの野菜はアンチエイジングに最適なのです。



吉川病院
川添剛先生

4

6

有機農法を超えた“ムムム農法”

「有機JAS法」では、一部の農薬や鶏糞や牛糞といった動物由来の肥料の使用が認められている。一方、ムムムの自然栽培法では農薬や動物性肥料は一切使わない。“植物による植物の栽培”を徹底しているムムム式のほうが、一步も二歩も進んだ栽培法なのだ。



1

化学物質をほとんど含まない

堆肥は雑草に糖蜜や米ぬかを混ぜて約3年熟成させたもの。手に取ってみるとさらさらとした黒い土のようで、香ばしい。これが元雑草？と驚く。さらに、野菜の根張りをよくするために、モミガラを蒸し焼きにした燻炭を土に混せたり、和三盆の廃液と米ぬかを混ぜて発酵させたり、肥料はすべて純植物由来。だから化学物質の含有量が少ない。



ムムム自然栽培農場の 野菜はここがスゴい！

カロテンやリコピンが豊富

「おおむねムムムの野菜には、市販の野菜よりも多くの二次代謝物が含まれます」と、濱田博喜教授（岡山理科大学理学部臨床生命学科）。二次代謝物とは、にんじんならばカロテン、トマトならばリコピンなど、それぞれの植物が持つ薬効成分のこと。「過度な肥料を与えると、二次代謝物の増加の妨げになります。つまり、ムムム農法は二次代謝物の増加にも適しているのです。ひと言でいえば、ムムムの野菜は健康にいい！」ということですね」



岡山理科大学
濱田博喜教授

3

5

“野菜の青汁”でぐんぐん成長

野に生えているドクダミやヨモギの成長点（植物の先端にあり、葉や茎はここから伸びてくる）をつみ、これを糖蜜や木酢、天然水と混ぜて10～20日間ほど発酵させる。この液をムムムでは「青汁」と呼んでいる。「青汁は、野菜の栄養ドリンクなんですよ」と山西さん。植物の元気がなくなったらこれを吹きかけやれば、再びさかんに成長するようになる。



農家がつくった こだわりピューレ

“ムムム農法”でつくった野菜をピューレに。原料はその野菜のみで、添加物、化合物など一切なし。野菜本来の甘みがおいしい！離乳食や高齢者の流動食などもってこい。ムムム自然栽培農場のサイトでレシピも公開中。ぜひこの機会にお試しください！

内容：にんじん、さつまいも、たまねぎ、かぼちゃ（各80g）、おかゆ（150g）の5種セットで2150円（税込み）。

☎0879-25-7717

<http://mumumubin.com/>

ムムムの野菜を
味わいたい方は
コチラ！

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

●前号（31号）を読んで

原田さんのように外出しよう

原田紀世さんの記事が気がなつて、家に持ち帰り、読ませていただきました。原田さんが悩んだときは、努めて人に会つてみると、とおっしゃっていて、そういう考え方もあるんだなあとハツとさせられました。わたしは、悩んだときに家で過ごすことが多いのですが、もっと前向きに少しずつ外出してみようかと思いつ、ちょっと背中を押してもらった気分です。

【H・Rさん（30代）埼玉県草加市】編集部「原田さんは、意外にも心配性で新しい仕事の前には悪夢を見てしまふ」と話されました。そんなときの不安解消法は人と接すること。「狭くなつていった視野が広がる。ものごとを別の角度から見ることができる、はつとうするんです」。仕事にしても病氣にしても、ひとりで悩んでしまうと、暗い方向へ考えてしまいがち。人に会つて、楽しく話すことは、大切ですね。

挑戦し続けるGOMAさんに感動

「うららか People」で紹介されていた、GOMAさん。ちょうど、高次脳機能障害を持つ方の自立支援を行う職場を仕事で訪れたばかりだったので、じつと読み入つてしましました。記憶が失われていく一方で、新たに点描画の才能を見出し、覚えていた管楽器ディジユリドゥを活かしながら

家で過ごすことなどが少しずつ外してみようかと思いつ、ちょっと背中を押してもらつた気分です。

【H・Rさん（30代）埼玉県草加市】編集部「原田さんは、意外にも心配性で新しい仕事の前には悪夢を見てしまふ」と話されました。そんなときの不安解消法は人と接すること。「狭くなつていった視野が広がる。ものごとを別の角度から見ることができる、はつとうするんです」。仕事にしても病氣にしても、ひとりで悩んでしまいうと、暗い方向へ考えてしまいがち。人に会つて、楽しく話すことは、大切ですね。

「のんびりいきましよう」がいい

【宮子あづささん】（70代）岐阜県美濃市】編集部「今回の『病気の窓』は原平先生（入院のため休載かも……）と思っていましたが、着きました。校了前にちゃんと玉稿が！」先生は元気ですよ。左のイラストは著書『健康半分』から。

【S・Yさん（70代）高知市】編集部「H・Yさんは、奥ーストラリア・アボリジニの管楽器ディジユリドゥの演奏家。交通事故で、考える力、記憶する力などを失いました。取材中はそのような気配はまったくなく、「いまの僕には、使える記憶の力は限られています。同じ使うんじゃなくて、新しい挑戦にいたい」と、やさしい笑顔で語る姿が印象的でした。

【H・Kさん（30代）福島県会津若松市】編集部「ぜひ、お父さまに読んでいただきたいです。

赤瀬川先生、お元気ですか？

赤瀬川原平さんの「病気の窓」は、絵も楽しいけれど、文章が好きです。単行本も読みました。

病気（車椅子）ながら、樂に、構えず、生き抜いておられるのが励みです。わたしは何度も生死をさまよつたあげく、いまも、どうにか生きています。あり

がら、挑戦しつづける姿を見て、自分もがんばらなければ！ と励まされました。これからも応援させていただきます。

がしに大食いしたり、隠れて甘いものを食べたり、運動をサポートします！ ゼヒ、おたよりひろばに載せていただいて、改心させたいです！！

宮子さんからひとこと

H・Kさんのお父さま、たまたま糖尿病という病気になつたがために、多くの不自由に耐えなければならない理不尽。心中お察します。長生きはしなくて良いから、好きなことをして生きたい。それもひとつの方学です。

ただ、問題は、そうそう人間は簡単に死にません。高血糖が続くと、動脈硬化によって、腎不全から透析になつたり、目が見えなくなつたりと、合併症をかかえての生活になる可能性が上がります。つまり、もっと不自由な生活が長く続く可能性があるので、インスリンを続けたうえで、年に何回かは羽目を外して食べて気分転換。そうやって長年生活している人がたくさんいます。メリハリをつけて、がんばつてみましょうよ。



●聞かせて言わせて ●

わたしの父は、15年前に糖尿病と診断されました。これまで

糖尿病の父に読ませたい！

【S・Aさん（30代）長野県岡谷市】編集部「あせらず、さばらず、手をとりあつて。宮子さんは、素直な気持ちの『がんばらない』」という意見でした。

受診できないなら最初に言つて

先日、腰を痛めて受診しましたが、初診のためか、混んでいたためか、受付であまり良い対応をしていただけませんでした。質問しても「混んでいます」と繰り返すばかりで、診てもらえるかどうかも言ってもらえま

は食事コントロールと運動だけで済んでいたのですが、1年ほど前からインスリン注射を打たなくてはならなくなりました。1日3度、食事のたびに注射を打ちます。でも、「もういいんだあ。オレは食つて死ぬんだから」と、母とわたしの目の前でこれみよ

がしに大食いしたり、隠れて甘いものを食べたり、運動をサポートします！ ゼヒ、おたよりひろばに載せていただいて、改心させたいです！！

がしに大食いしたり、隠れて甘いものを食べたり、運動をサポートします！ ゼヒ、おたよりひろばに載せていただいて、改心させたいです！！



「健康診断でコレステロール値が高いことがわかり、心配です。予防策や食事法などを教えてほしいです」S・Rさん（東京都八王子市）

薬剤師さんの仕事ぶりに感心
先日、調剤薬局で、ある患者さんが、薬剤師さんにグチつているのを目撃しました。「薬を飲んでから30分は寝てはいけない、なんていうことがなければ、母も毎日ちゃんと飲むと思うんですね！」と、どうやら毎日飲むべき薬を1週間に1度しか飲んでいない様子です。薬剤師さんは毅然とした態度で、辛抱強く、処方された通りに薬を服用することの大切さを説いていました。最終的には、患者さんも納得して、笑顔で帰つていきました。調剤するだけが仕事ではない、薬剤師さんの大変さを感じました。

【S・Wさん（30代）山梨県甲府市】

せん。こちらから「別の所に行つたほうが良いということですか？」と聞くと「そのほうが……」と言われました。結局、他院でヘルニアと診断を受けましたが、立つているのもつらい状態でそのままに応対されたときの悲しさは言葉にできません。診ていただけないのなら、初めからはつきりと示していただきたいです。

【K・Yさん（30代）群馬県甘楽郡甘楽町】
編集部：たしかに。お気持ちよくわかります。病院側にも事情があるのだと思われますが、それでも、改善の余地はあるはずですよね。

薬剤師さんの仕事ぶりに感心
先日、調剤薬局で、ある患者さんが、薬剤師さんにグチつているのを目撃しました。「薬を飲んでから30分は寝てはいけない、なんていうことがなければ、母も毎日ちゃんと飲むと思うんですね！」と、どうやら毎日飲むべき薬を1週間に1度しか飲んでいない様子です。薬剤師さんは毅然とした態度で、辛抱強く、処方された通りに薬を服用することの大切さを説いていました。最終的には、患者さんも納得して、笑顔で帰つていきました。調剤するだけが仕事ではない、薬剤師さんの大変さを感じました。

【T・Tさん（40代）静岡県沼津市】
編集部：31号に掲載させていただいたM・Kさんのおたよりは、「生き付き合わなければいけない病気にかかつたとき、どう受け入れるのか、誰に相談したらよいのか」という内容でした。T・Tさんのメッセージと一緒に柄だったわたしの母も脳梗塞になりました。小さい頃に両親

編集部：医師や看護師の方とはまた違う立場ですが、困ったときに気軽に相談できる立派な先生として、じつは最適かも。仲良し薬剤師さんを持つことを、おすすめします。

思い切り泣き病気を受け入れる

31号の山口市のM・Kさんへ。
わたしも、一生治らない難病だと医師に言われ、病気と付き合って約10年になります。周りの人と自分を比べたりすることが、いまもあります。どう受け入れるかは、思い切り泣くことです。それでもダメだったら、自分の家族に自分のありのままの思いを聞いてもらうこと。M・Kさんが何の難病かはわかりませんが、難病の団体についても調べてみてください。きっと同じ病気を抱えている人たちの団体があるはずです。M・Kさんは20代。一生付き合つていくには、自分の病気と付き合つてくれる主治医の先生との信頼を持つことです。

自分の病気を受け入れるには、時間がかかります。自ら行動しないと、始まりません！

元気が取り柄の母が……

31号に紹介された、福島県須賀市の中・Sさんのおたよりを読み、涙が出ました。元気が取り柄だったわたしの母も脳梗塞になりました。小さい頃に両親

担当医が変わる良さもある

31号の一関市S・Tさんへ。主治医の先生が一年ごとに変わつて困るとのご意見ですが、わたしの息子も、新しい先生が来るたびに、担当医として入れ変わってています。息子は難病なので、先生方の勉強対象かな？と最初は思つていましたが、最近は考えが変わりました。医療もひとつの先生の見方だけでなく、いろいろな先生の所見があつてもいいのでは……と思うのです。古い先生は現状維持の考えが強く、でも、新しい先生は別の対処方法を提案してくれて……。おかげで、いまは前より人間らしい生活をしています。

【A・Sさん（50代）静岡県田方郡函南町】
編集部：S・Tさんのおたよりは、「総合病院で一年ごとに主治医が変わる。せめて3年くらいは……」というものでした。A・Sさん、貴重なアドバイスをありがとうございました。

宮子さんからひと言！

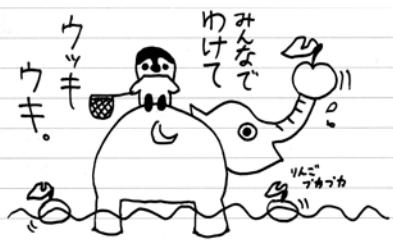
私は去年母親を見送りました。十分な恩返しをできない申し訳なさは、私もあります。でも、子どもが自分の人生を生きていれば、そうそつ親心中には生きられないのも現実。そこは母もわかつていただけます……。そう思うことにしました。

脳梗塞で注意するのは、血圧の変化と脱水です。冬は急に寒いところに出ると、血管が収縮して血圧が上がります。浴室やトイレなどは暖かくします。また、脱水は夏のほうが起こりやすいのですが、冬は過剰な暖房にも注意が必要。くれぐれも大事に。

が離婚していく、わたしは母親に育てられ、母が大好きです。自分に何ができるだろう。母のことを思えば思うほど、涙が出来ます。わたしより母のほうがつらいと思うのですが、突然すぎます。わたしより母のほうがつたびに、担当医として入れ変わって困るとのご意見ですが、わたしの息子も、新しい先生が来るたびに、担当医として入れ変わっています。息子は難病なので、先生方の勉強対象かな？と最初は思つていましたが、最近は考えが変わりました。医療もひとつの先生の見方だけでなく、いろいろな先生の所見があつてもいいのでは……と思うのです。古い先生は現状維持の考えが強く、でも、新しい先生は別の対処方法を提案してくれて……。おかげで、いまは前より人間らしい生活をしています。

【U・Mさん（30代）新潟県五泉市】
編集部：31号のH・Sさんの「変わりゆく母を前に」には、たくさんのおたよりをいただいています。「なにもわからなくなつた母は、毎日病院のベッドの上にいます。私は、今までやりたい放題、わがままに生きてきました……」という内容でした。U・Mさん、脳梗塞で気をつけるべき注意点を、宮子あづささん聞いてみました。

アトピーが改善しました



「からころのゾウさんたちは、とてもかわいいです」K・Aさん（長野県村井町）

7歳の息子がいるのですが、4歳の頃からアトピー性皮膚炎の症状が出ていました。発症当時は、症状がひどく、息子の身体を見るのもつらい日々が続きました。町の医者にかかると同時に改善せず、夜もぐっすり寝られず、親も子も限界でした。そんな時に紹介してもらつたのが、小児科総合ホームページでした。とっても親の気持ちを受け止めてくれて、息子の状態も詳しく診てくれました。的確な改善方法を教えてください、1週間後には目で見てわかるぐらい症状が引いていきました。その時の感動は、今までよく覚えていきます。お世話になつてから3年が経ち、多少の波はあります、元気にすくすく成長して、アトピーを感じなくなりきれいな肌になりました。今後も仲良く付き合つていけるように親のわたしもがんばります！

【F・Mさん（30代）埼玉県所沢市】

編集部：息子さんのアトピーが改善され、本当に良かったですね。病院通いや食生活、いろいろ大変だと思いますが、親子でがんばつてくださいね。

苦労ヤセは、やつれるだけ！

夫が盲腸で入院、退院後に今度は2人の子どもが続けて口タ

ウイルスで入院し、私も一緒に泊り込み、約1か月間病院にずっと入り浸りの毎日でした。おかげで、夫も子どももわたしも体力的にもメンタル的にも大変で、激ヤセしてしまいました。でも、

苦労ヤセはダイエットと違って、やせるというより、やつれるといった感じで、綺麗にはならないんですね……（涙）。健康がいちばん！ としみじみ感じました。【N・Mさん（30代）長野県佐久市】

編集部：お疲れさまでした。みんなでおいしいものをたくさん食べて、どうぞ、健康を取り戻してくださいね。

前を向いてばかりでは……

おたより広場で「うしろ向きでもいいよ」と投稿されたK・Sさんに共感します。前向きな意見でパワーをもらうこともあります。

でも、一人でくつろいでいるとき、K・Sさんのような言葉をいただくと、「自分だけじゃないんだ……」とホッとします。

【Y・Sさん（30代）愛知県小牧市】
編集部：前々号（30号）の愛知県豊橋市のK・Sさん（30代）からのおたよりは「前向きのお話が多い中で、前向きにならないと……と無理してがんばるより、うしろ向きでもいいよ、と伝えたい」という内容でした。共感のおたより、続々です。

患者さんに元気をもらいました

訪問リハビリで患者さんのリハビリをしているとき、急に足に痛みが出て、つい「大丈夫かしら？」と口にすると、「痛い」ということは生きている証拠。大丈夫よ」と言われました。何とも強い感銘を受けました。患者さんに元気をもらったような気がします。

【Y・Mさん（20代）福岡県飯塚市】

編集部：さすがの一言ですね。病気とうきあうことに関しては、患者さんのほうがプロ。学ぶこと多しですね。

おたより広場で「うしろ向きでもいいよ」と投稿されたK・Sさんに共感します。前向きな意見でパワーをもらうこともあります。でも、一人でくつろいでいるとき、K・Sさんのような言葉をいただくと、「自分だけじゃないんだ……」とホッとします。

酸素を持ち歩く方を見て……

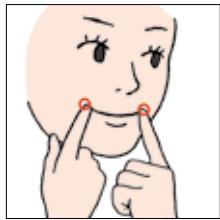
昨年から祖母が24時間酸素を吸っています（自宅で）。今まで気にもしなかったのですが、スーパーや駅などで背中に酸素を背負っている人、車椅子の横に酸素を付けている人、片手でステッケースのように引っ張っている人……などをたくさん見かけるようになりました。

そのたびに「たいへんだなあ」と思い、自分が小さなことにくよくよ悩んでいることが恥ずかしくなると同時に、自分はいまは幸せなんだと思っています。

TSUBO 今号のツボ「地倉」

食欲を正常に戻すツボ

食欲の秋……などといって、食べすぎによる体調不良になつてしませんか？ そんなときにはこの「地倉」を押してください。胃とのつながりが深く、食事の前に押すことで食欲を適度に整え、食べすぎを防いでくれます。無理のないダイエットにもおすすめです。



ツボの場所は……

口角の外側にあるくぼみにあります。唇を閉じて、笑ってみると見つけやすいです。

ツボの押し方は……

唇を閉じ、左右同時に人差し指をくぼみに引っ掛けるように押します。強く押しすぎず、ほんの少し押し上げてください。



イラスト：寺崎愛

STORY わたしの闘病記

クモ膜下出血から復活しました

2006年11月末に動脈瘤破裂からクモ膜下出血を起こし、3か月入院しました。意識不明で救急搬送されたときには、生死の境目にあったのですが、处置が早かつたおかげか、わたしの悪運が強かったのか、何の後遺症もなく回復し、現在はホームヘルパー2級の資格を取得して、社会復帰を目指しています。

ただし、かつてのわたしを知る知人からは、少し滑舌が悪くなつたんじゃないかとは言われています。たしかに、「語一語、慎重に発語しなければ舌がもつれ気味になることは、自覚できますけれど、認知症とか半身不随などの大きな後遺症もなく、最悪の場合には死に至る病から回復できた幸運は、何ものにも代えがたいものだと感謝の気持ちでいっぱいです。頭の中に入っているシャントと脳のけいれん止めの内服薬とは、一生の付き合いになりそうです。

H・Nさん(50代)香川県坂出市
編集部「ヘルパーのお仕事は大変だと思いますが、ご経験を生かしてがんばってくださいね。応援しております。『からころ』と同じ

乳がんの通院帰りにはごほうび

私がんで3か月ごとに通院しています。『からころ』と同じ

ペースですね。最初は、うつとした気持ちで入院していましたが、この頃は、幼稚園の子ども延長保育を利用して、病院帰りにコーヒーを飲んだりして、自分へのごほうびタイムにしています。さあ、また明日からがんばるぞ!

T・Yさん(40代)埼玉県ふじみ野市
編集部「その前向きな姿勢がとっても素敵です。」

「心配の心配」はもつしません!

長野県小諸市のI・Mさんへ。わたしも40歳で胃がんになり、抗がん剤の点滴中には脱毛等もあり、食事ものどを通らず、下痢で脱水症状になり、緊急搬送もされました。いまでも、自宅治療で抗がん剤を飲んでおりましたが、やはり副作用は続き、背中の痛みや多少のしごれ等があります。不安になることは多々あります。I・Mさんの言う通り「心配の心配」はしないでいいと思います。わたしはステージIVです。不安は毎日尽きませんが、「おたよりひろば」を読んで、励まされております。

K・Sさん(40代)群馬県邑楽郡

乳がんの通院帰りにはごほうび

私がんで3か月ごとに通院しています。『からころ』と同じ

変形性膝関節症は手術を

昨年、変形性膝関節症で両膝を手術しました。膝を外側に大きく曲げて、痛そうに歩行している人を見ると、手術をすすめたくなります。リハビリは、かなり厳しいものでしたが、いまはまっすぐな足でサッサと歩けます。10キロの散歩もできます。体にメスを入れることをためらう方も多いと思いますが、リハビリに耐えられるうちに、早めに! 痛みとサヨナラできますよ。

N・Yさん(60代)東京都八王子市
編集部「変形性膝関節症は、罹患者100万人といわれ、高齢になるほど女性の比率の高くなる膝の病気です。保存療法と手術療法がありますが、ある程度進行した場合は、思い切って手術を受けたほうがいい……と聞きます。お心当たりのある方は、先生とよくご相談してください。」

娘ががんを教えてくれました

昨年、生まれた娘が、1か月健診で仙骨に異常のある「二分脊椎」だと診断されました。定

編集部「30号で山形県のS・Aさんから乳がんの抗がん剤治療で副作用と転移も心配との投稿をいただき、31号で小諸市のI・Mさんから「心配を心配する気持ちを持たず、なつたらなつて先生に相談をすればいい」とのアドバイスがありました。この副作用と転移の「心配」についても、たくさんのおたよりが届いています。」

期通院していたある日、小児科の先生に「お母さん、甲状腺が腫れていると言われたことはないですか? 気になるようでしたら、専門医に診てもらってくれます。」と、突然言われました。後日、外科を受診し、触診とエコー検査を行い、甲状腺に2つのしこりがあることが判明しました。さらに、細胞を取つて検査をすると「甲状腺乳頭がん」だと診断されました。自覚症状がまつたなかつたので、びっくりしました。甲状腺の全摘出手術を受けて、いまは回復に向かっています。しかし娘はわたしにこの病気を教えるために生まれてきたのでは……と思ひます。先日、娘の通院ひと段落しました。家族3人のなにげない、日常を愛おしく過ごしています。

N・Eさん(30代)山梨県北杜市
編集部「一家団欒のシーンが目に浮かびます。ご主人もお疲れさまでした。」

透析22年間の母を見送つて

今年一月に、心臓病などを抱えながら人工透析を22年間もがんばった、全盲の母を亡くしました。命の大切さ、健康の大切さ、人と人とのかかわり方、看護師さんとのつきあい方……いろいろと勉強させられた22年間

SENRYU

からころ川柳

病気や健康にまつわる川柳コーナー

癒される
先生の声
今日も行く

(名医ですねえ)

さく(からころHPから)
ひやりはつとさん(東京都足立区)
ひやりはつとさん(東京都足立区)
健康自慢
気付いたら
すでにステージ5

(冷や汗の出る、ドキドキの川柳です)

安定感



【Y・Fさん(50代 山形市)
編集部・お母さまの、生きる意志……
いうことを、思わずいられません。】

人とはありがたいもの

今回、生まれてはじめて入院しました。手術をして、約百日間の入院でした。さまざまなことがありました。しかし、いま言えることは、本当にありがたかった……。人とは、こんなにありがたいものなのか、とつくづく感じました。わたしもこれから、皆さまに恩返しをしてい

「毒のあるマンガも描かれる花くまさんが『からころ』で描かれていること自体も、おもしろいのですが、回を重ねるごとに味が出ているのもたまらないです!」M・Tさん(宮崎県都城市)

通院している病院で「からころ」を読むようになりました。これからも、心に安心感を、そして知識を届けてください。

【Y・Hさん(40代 鹿児島市)
編集部・お疲れさまでした。その一言、胸に沁みました。】

心配が重なつて母の記憶が……

先日、いつも元気な母が突然半日分の記憶を失くし、驚いて脳神経科に連れて行きましたが、検査の結果は、異常なし。

ストレス性の心の問題とのことで。最近、兄が離婚して実家に帰つたり、わたしが良性と重なつて、みんなへの心配で心も頭もいっぱいになり、パンクしてしまったらしいのです。一時的にでも記憶を失くすことを脳が選んだんですね。これからは心が軽くなるように楽しみ

きたいと思います。

【Y・Hさん(40代 鹿児島市)
編集部・お疲れさまでした。その一言、胸に沁みました。】

【H・Tさん(30代 埼玉県松伏町)
編集部・ご自身の卵巣手術もご心労多き難事と拝察いたします。一步一歩、ゆっくりと前に進んでください。】

を増やして、一緒にすごしていきたいです。

【M・Kさん(50代 栃木市)
編集部・自分のことを自分でできる……
そのことのありがたさ、素晴らしい。大切にしたいと思います。

わたしは、37歳から関節リウマチです。手も足も変形していますが、車の運転はできるし、ちゃんと歩けます。ときどき手足や体がおかしくなるときがありますが、軽いほうだと思いま

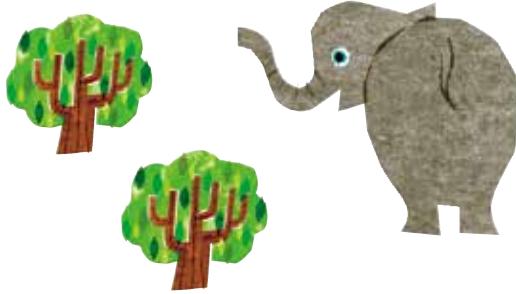
【M・Kさん(50代 栃木市)
編集部・自分のことを自分でできる……
そのことのありがたさ、素晴らしい。大切にしたいと思います。

お詫びと訂正

31号で北海道札幌市のN・Hさんから、「札幌市が無料で実施している神経芽細胞腫マス・スクリーニング検査のおかげで、息子の小児がんを早い段階で発見できました」というおたよりを掲載させていただきました。その際に、編集部では、先天性疾患の有無を調べる新生児マス・スクリーニングについて、誤って紹介してしまいました。お詫び申し上げます。あらためて、神経芽細胞腫マス・スクリーニングについて触れておきます。

神経芽細胞腫マス・スクリーニングは、かつて国の公費で生後6～7か月の乳児を対象に、全国一齊に実施されていた神経芽細胞腫(小児がん)の尿検査です。しかし、平成15年7月30日に厚生労働省が、有効性の検討を十分に尽くす必要があるとの理由で、公費での検査を休止すべきと結論づけました。現在は札幌市ののみが制度を継続して公費で実施。年間、約1万人の小児を検査しています。新潟県、大阪府、熊本県などの検査機関では有料で検査を受けられます。いずれの検査機関も、より有効性が高まる、1歳～1歳6か月頃の小児を対象に実施しています。申込み後、小児の尿を専門機関に郵送する方法が一般的です。





みなさまからのご質問について、専門の先生に答えていただくコーナーです。

アレルギー科 斎藤博久先生

国立成育医療研究センター副研究所長

Q 「スギ花粉アレルギー」と言わせて2年。通院している内科の先生が血液検査のついでに「アレルギー指数」を調べてくれたところ、「スコア6」という結果が。これは、最大値ということですが、どういう意味でしょうか？

N・Eさん（40代）埼玉県川口市

A まず、「アレルギー指数」という言葉は、一般的にはあまり使われていません。Nさんの先生が、アレルギーの程度を実感的にわかつてもらおうとして、あえて使ったのではないでしょう。

専門的には、アレルギー指数ではなく、「アレルゲン（スギ花粉などのアレルギーの原因物質）特異的IgE抗体」といいます。この「特異的IgE抗体濃度」は、アレルギーの血液検査では代表的なものであります。0・34（UA/mL）以下が陰性、0・35（UA/mL）以上が陽性です（表参照）。

特異的IgE抗体をいろいろ調べることで、何のアレルゲンに反応しているかを知ること

とが出来ます。たしかに、「スコア6」というのは最大値ですが、スギ花粉に反応するIgE抗体がたくさん血液中に存在するということを意味しているものの、重症度とは必ずしも比例しません。

アレルギーは、外界から体内に侵入したアレルゲンに対して、それを排除しようとして、血中の特異的IgE抗体が過敏に反応することによって起こります。しかし、血液中に特異的IgE抗体がたくさんあつても、粘膜や皮膚のバリア機能がしつかりていればあまり強く症状が出ないこともあります。

直接、ご質問とは関係ありませんが、特異的IgE抗体の種類はたくさんあるので、どのアレルゲンに対する反応を調べるかは、症状や生活環境などでの問診から医師がある程度予測して選びます。春先にくしゃみが止まらないので、食べて口の中に炎症があると

関する抗体……などなどです。

検査に使用するアレルゲンには、卵白、卵黄、牛乳、ハウスダストなど約200項目あります。症状に応じて医師と相談して選びます。これら

の検査は、内科のほかに、皮膚科や耳鼻科など採血設備が整つていればどこでも行うことができます。

時間が後に反応を見る。ただし、金属アレルギーなど特異的IgE抗体とは無関係な反応を見るための診断方法です。スギ花粉症の診断には使いません。

③負荷試験……アレルギー物質を鼻腔内などに入れて反応を見る。症状が出ている組織にアレルゲンを入れるので、いちばん、確実な診断ですが、副作用のリスクは一番高くなります。

参考にとどめるべきですね

①スクラッチテスト（プリックテ스트）……アレルギー物質を皮膚にたらし、針で少し突いたり（プリック）引っ搔いたり（スクラッチ）して15分後に反応を見る。皮膚に存在している特異的IgE抗体による反応を見る検査です。特異的IgE抗体の検査リストにない項目などを調べるときに有用です。

②パッチテスト……アレルギー物質を皮膚に貼つて48～72

IgE抗体濃度 (UA/mL)	判定	スコア
<0.35	陰性	0
0.35～<0.7	疑陽性	1
0.7～<3.5		2
3.5～<17.5		3
17.5～<50	陽性	4
50～<100		5
100以上		6

表 特異的IgE抗体濃度

からころ 第7巻第32号
2013年9月18日発行

Editor in chief : 高橋団吉
Senior Editor : 斎藤春菜
Editor : 篠宮奈々子、名取沙季、安藤拓哉
Art Director : 土屋和浩 (g-love.org)
Designer : 利根川裕、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
〒155-8655 東京都世田谷区代沢5-2-1
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 2013 Printed in Japan

からころ次号は、
2013年12月19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>

いつも右に曲がる道を左に曲がつたら
パン屋さんのとなりに 大きな円錐形の
ヒマラヤ杉が立っていた
こんにちは
わたしはこの近くのものです
これから毎朝あなたに会いに来ます
ハイタッチしに来ます
ぬくいからだをもつ木
ほそい古葉^{ふるば}をことばのように落とすものよ

いつも右に曲がる道を左に曲がつたら
パン屋さんのとなりに 大きな円錐形の
ヒマラヤ杉が立っていた
こんにちは

ヒマラヤ杉

高橋順子



たかはし・じゅんこ:詩人。千葉県生まれ。おもな詩集に『時の雨』(読売文学賞)、『あさって歯医者さんに行こう』(連載「そらのいろ」を収録)など。最新刊は月の名称400語のほか、詩・エッセー・写真を収録した『月の名前』。