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

無料

からころ

karada cocoro

2014 37号

生出先生のおくすり教室㉒
「うがい薬の選び方」

よくわかる医療最前線㊲
「腎臓病の最新治療
その1 腎臓病の基本治療」

わたしの気分転換㉙
加瀬亮さん
そのままの自分から、出発するしかない

病院生活の基礎知識㊲ 宮子あずささんに聞く！
「高血圧とのつき合い方」

秋山正子さんの在宅ケアほっとルーム⑧
「トイレ介助の悩み」

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

病気の窓　最終回

特別編

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って、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。

このせいもあってか、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。

やっぱり人間は笑ってこそのものなのだ。

そのことが身に沁みてわかった。

赤瀬川原平さんは、２０１４年10月26日、敗血症により亡くなられました。心よりご冥福をお祈り申しあげます。絶筆の原稿となった「頭に広がる謎の答え」（本誌32号）を再掲載いたします。

「病気の窓」に掲載されたエッセイは全部で32本でした。初回から23回までは『健康半分』（デコ刊）に収録されています。未収録の９本を収めた『増補健康半分』（デコ刊）を平成27年１月に刊行の予定です。

3 病気の窓　最終回「頭に広がる謎の答え」
4 わたしの気分転換㉙　加瀬亮さん
「そのままの自分から、出発するしかない」
8 よくわかる医療最前線㊲
「腎臓病の最新治療　その1 腎臓病の基本治療」
11 生出先生のおくすり教室㉒
「うがい薬の選び方」
12 病院生活の基礎知識㊲
宮子あずささんに聞く！「高血圧とのつき合い方」
15 息ぬきマンガ「病院とわたし」㊲　花くまゆうさく
16 秋山正子さんの在宅ケアほっとルーム⑧
「トイレ介助の悩み」
17 からころなんでも相談室㉗
「肩こりを解消するためには？」
20 うららか people㉟　新井淑則さん
「人は、人に支えられながら、生きていく」
22 e健康ショップ逸品ひろば
26 読者プレゼント
30 管理栄養士がつくる！　からころ元気食堂⑭
「高血圧の人のメニュー」
31 からころ通信
38 そらのいろ㊲　「ピーチャン」　高橋順子

からころ 2014 ㊲

なんだか眠れない夜です。家の外に出てみると、なんと満天の星。「きれいな星空だね」と、ムササビさんに話しかけると「あれはオリオン座だよ」と教えてくれました。遠くからフクロウさんが飛んできて「あたたかいミルクをどうぞ」。みんなで、ホットミルクを飲みながら、冬空の天体観測を楽しみました。

イラスト：山内和朗

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

腎臓病の最新治療

その1 腎臓病の基本治療

腎臓は、〝縁の下の力持ち〟として、体を正常に保つために、さまざまな働きをしています。今回は、慢性腎臓病について山縣邦弘先生におうかがいしました。次号では、人工透析と腎移植を中心に、腎不全の最新治療を紹介します。

山縣邦弘先生
やまがた・くにひろ　1959年生まれ。筑波大学附属病院腎泌尿器内科診療グループ長、血液浄化療法部部長（筑波大学医学医療系腎臓内科学教授）。日本腎臓学会指導医、同専門医。日本透析医学会専門医。2006年より現職。

腎臓のおかげで血液はきれいになる

――そもそも腎臓とはどんな臓器ですか？

「腎臓は、おとなの握りこぶしほどの大きさで、そら豆のような形をしています。背中側の腰の少し上、背骨を挟んで左右にひとつずつあります。

おもな働きは次の5つ。

①血液中の老廃物を取り除く。
②尿をつくり、体内の水分量を調節する。
③ナトリウムやカルシウム、リンなど、体内のミネラル（電解質）の濃度を調節する。
④血液を弱アルカリ性に保つ。
⑤ホルモンを産生し、血圧のコントロールや赤血球の産生を促す。

とくに重要な①の働きについて詳しく説明しましょう。

血液は、全身の細胞に酸素や栄養素を届けると同時に、体にとって不要な物質（老廃物）を回収しています。尿素窒素などタンパク質の分解産物が代表的な老廃物で、これらが血液中にたまるとさまざまな病気を引き起こします。

この老廃物をとり除いているのが腎臓です。

1つの腎臓には糸球体という毛細血管のかたまりが約100万個もあり、この糸球体が血液をろ過しています。

ろ過された老廃物は尿として体外に排出され、血球やタンパク質などの血液中の有用な成分ときれいになった血液が静脈を通って心臓に戻っていく。つまり腎臓は、血液循環におけるフィルター（ろ過器）の役割を果たしているのです」

――よく、腎不全という病気を耳にします。

「腎不全は、腎臓の機能が大きくそこなわれた状態をさす言葉です。

腎臓がどれだけ機能しているのかは糸球体ろ過量（GFR※1）という数値であらわされます。健康な状態ならGFRは100。腎機能が完全に失われると0になる。つまり、GFRは腎臓が何％機能しているかを示す数値です。一般的にGFRが30以下、すなわち腎機能が30％以下になると腎不全と診断されます。

脱水などによる血圧低下や細菌の感染などによって急激に腎機能が低下する急性腎不全では、原因を治療すれば腎機能は回復します。一方、慢性疾患などが原因で、長期に少しずつ腎機能が低下する慢性腎不全では、原因の疾患を治療してもなかなか腎機能は回復しません。

慢性腎不全がさらに進み、腎機能が10％程度まで低下した状態が末期腎不全です。体内に老廃物がたまり、循環器や消化器、呼吸器、代謝機能、神経、皮膚など、全身にさまざまな障害を引き起こします。この障害にともなう頭痛、貧血、顔や下肢のむくみ、視力の低下、皮膚のかゆみ、倦怠感、呼吸困難といった諸症状が尿毒症です。尿毒症を発症する前に、腎移植あるいは人工透析のどちらかを行う必要があります。

最近では、どんな原因であれ、腎機能が60％以下に低下した状態が3か月以上持続すると慢性腎臓病（Chronic Kidney Disease：CKD）と診断し、腎機能を維持するための治療や生活指導を始めるようになりました。CKDになると、心筋梗塞や狭心症や脳卒中などの心血管疾患の発症リスクも高まり、進行するにつれて尿毒症に近い症状が出はじめます」

――CKDになりやすいのはどんな人ですか？

「まずは、高齢の方ですね。ほかの臓器と同じように腎臓も加齢とともに少しずつ機能

※1　健康診断の結果としては、eGFR（推算糸球体ろ過量）として表記される。eGFRは、血液検査の血清クレアチニンの値、年齢、性別をもとに、計算式によって割り出した糸球体ろ過量。健康診断の検査項目にeGFRが含まれていない場合は、病院で検査を受けてください。

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

が低下していきます。若いときからの高血圧、肥満、糖尿病、脂質異常症を十分に治療しないと、加齢による腎機能の低下が進みます。

また、女性よりも男性のほうがかかりやすい。理由はまだはっきりしませんが、飲酒や喫煙などの生活習慣、ホルモンの影響などが関係していると考えられます。

家族にCKDの患者さんがいる方も要注意。遺伝的な要因というよりも、腎臓に負担がかかる生活環境が疑われるからです」

――CKDは予防できる？

「高血糖、高血圧、脂質異常は、腎臓に大きな負担をかける三大要因です。つまり、生活習慣病の予防は、そのままCKDの予防になります。

喫煙は控えましょう。血中に吸収されたニコチンも腎臓でろ過されて、排泄されます。腎臓に負担をかけるうえに、尿路や膀胱の病気のリスクも高まります。

過度な飲酒もNG。一日あたり、ビールなら中ビン1本（500㎖）、日本酒なら一合（180㎖）程度であれば腎臓に負担はかかりません」

腎臓病の早期発見には尿検査が大切

――CKDの早期発見には？

「腎臓は〝沈黙の臓器〟です。かなり悪化するまでほとんど自覚症状がありません。早期発見には尿検査と血液のクレアチニン検査が大切です。血清クレアチニン検査をもとにGFRを推算して、腎機能低下の有無をチェックします。腎機能が低下していると、本来、尿には含まれない成分が検出されるようになります。

その代表がタンパク質。糸球体が壊れると、体に必要なタンパク質が尿に漏れ出してしまいます。

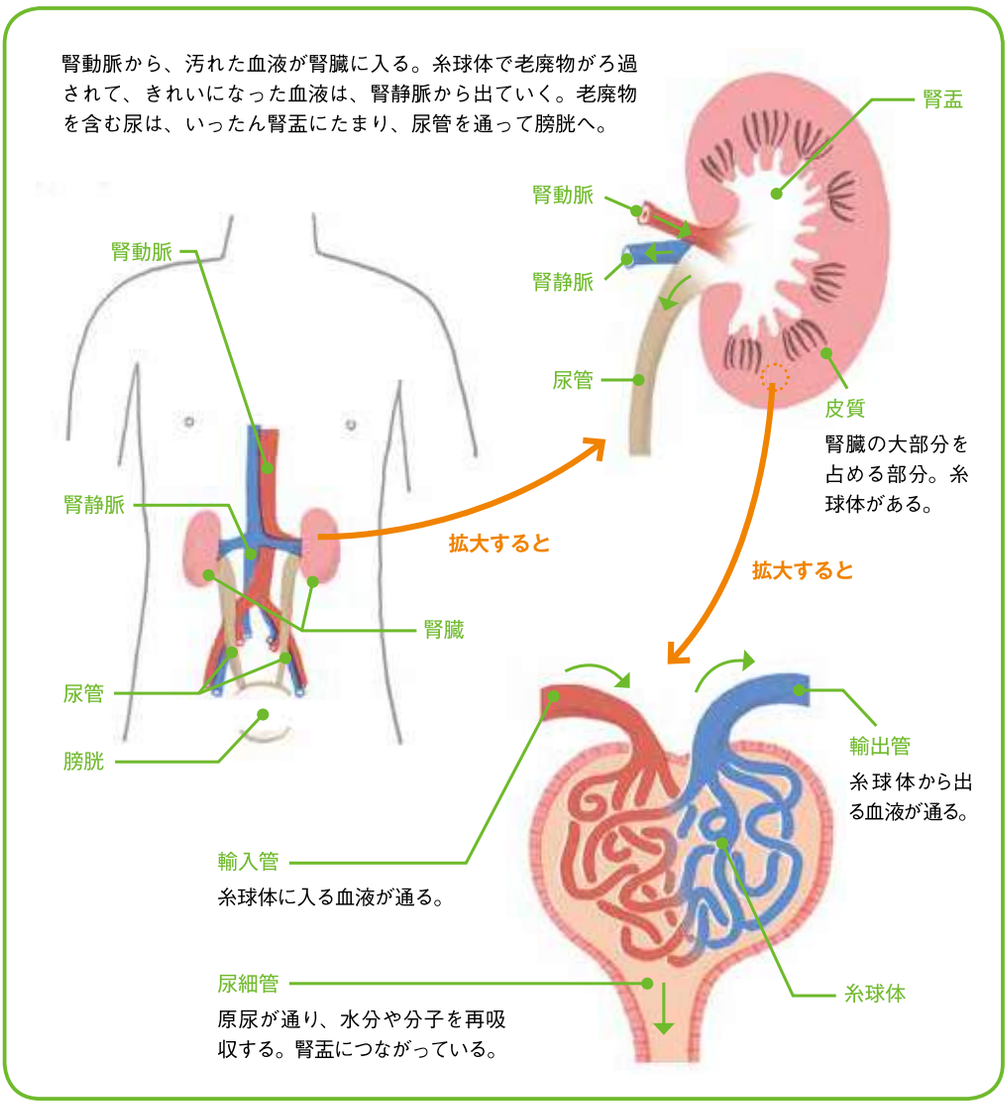
赤血球も尿に漏れることがあります。タンパク質と赤血球の両方が漏れると、どちらか一方よりも腎機能の悪化が速いことが知られています。

一年に一度、必ず健康診断で血清クレアチニン検査と尿検査を受けてください。尿検査で異常が見つかればさらに詳しく検査して、腎臓が病気になっていないか調べます。

尿検査については、簡単な検査キットが市販されています。薬局などで数10回分が2000円ほどで手に入りますよ」

――では、腎臓病にはどんなものがある？

図1　腎臓と糸球体の構造と血液の流れ



取材・文：編集部　イラスト：橋本豊

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

「とくに多いのは糖尿病性腎症、慢性糸球体腎炎、腎硬化症の3つです。

糖尿病性腎症は、血糖値が高い状態が続くことで腎臓内の毛細血管が硬化し、糸球体のろ過機能が落ちる病気です。

慢性糸球体腎炎は、糸球体が炎症を起こして徐々に機能が低下し、タンパク尿、血尿が続く状態。炎症の原因によって、さらにIgA腎症※2、膜性腎症※3、ループス腎炎※4などに分類されます。

腎硬化症は、高血圧によって動脈硬化が起こり、腎臓の毛細血管に血液が流れにくくなるために発症します。

そのほか、慢性的な細菌の感染による腎盂の炎症が起こる腎盂腎炎、血栓が腎臓の動脈にできる腎梗塞、尿酸が結晶化して腎臓にたまる痛風腎など、腎臓病はじつに多種多様。いずれも治療せずに放置しておくと、腎機能が低下しつづけて腎不全に至りますので、早期治療がなにより大切です」

図2　腎臓病の予防

❶喫煙を控える

自己流の禁煙でイライラして、血圧が上昇したり、心が不安定になるようなら、禁煙外来などで専門医の指導を受けること。

❷過度な飲酒を控える

一日あたり、ウイスキーやブランデーならダブル1杯（60mℓ）、ワインならグラス1杯（129mℓ）、焼酎なら一合（180mℓ）程度を目安にする。

❸食塩の過剰摂取を控える

塩分の摂りすぎは血圧を上昇させ、腎臓の負担を大きくする。香辛料を上手に使用するなど、ふだんから減塩を心がける。

食塩の過剰摂取は腎臓に負担をかける

――CKDと診断されたら、どんな治療をする？

「薬物療法と食事療法により腎臓への負担を軽減し、これ以上腎機能が低下しないようにします。

たとえば、薬物療法では、高血圧の方には降圧薬、水分が排泄されずむくみがある方には利尿薬を処方します。

また、腎機能が低下するとエリスロポエチンという造血ホルモンが生産されなくなり、多くの患者さんは貧血になります。貧血が続くと、心血管疾患を発症しやすくなるばかりでなく、腎臓自体にも負担がかかる。そのため、エリスロポエチンの働きを補うように赤血球造血刺激因子製剤や鉄剤を投与します。

食事療法では、摂取栄養素を制限します。とくに食塩の制限は基本中の基本です。

食塩（NaCl）を摂りすぎると高血圧になるばかりでなく、ナトリウム（Na）を排泄しようとして腎臓が無理します。CKDの患者さんは、一日あたりの食塩摂取量6g以下が目安。健康な人でも腎臓をいたわって、ふだんから減塩を心がけましょう。

腎機能がさらに低下するとタンパク質も制限します。タンパク質が代謝・分解されてできる窒素成分は最終的には腎臓で排泄処理される。また、血液中のカリウムやリンの濃度が高い場合も、それぞれ摂取量を制限します。

症状によっては、栄養を制限することで別の病気を発症してしまうこともあります。食事療法は、必ず主治医と相談しながら行ってください」

――最後に腎臓病の最新治療を教えてください。

「多発性嚢胞腎は、腎臓に多数の嚢胞ができる遺伝性の難病で、日本には約3万人の患者さんがいるとされています。これまで治療薬はありませんでしたが、日本の製薬メーカーがつくったトルバプタンという薬が今年の3月に承認されました。

難治性のネフローゼに効く薬も登場しています。ネフローゼは、なんらかの原因によって腎臓に障害が起こり、血液中のタンパク質が尿に大量に漏れ出て、まぶたや下肢にひどいむくみをともなう病気です。腎臓そのものに原因があるタイプ（一次性）と、全身性の病気の合併症として腎機能が障害されるタイプ（二次性）があります。通常、一次性のタイプにはステロイドや免疫抑制剤が効果的なのですが、これら難治性のネフローゼ症候群のなかでも、頻回再発型あるいはステロイド依存性を示すタイプに、抗がん剤のリツキシマブの有効性が新たに認められました。

＊

腎臓は、体を健康な状態に保つためにとても大切な臓器です。正常なうちから、ぜひ腎臓をいたわる生活習慣を心がけてください。

※2　IgA腎症は、免疫抗体のIgAが糸球体に沈着することで糸球体が炎症を起こす。発症の詳しいメカニズムは解明されていない。　※3　膜性腎症は、糸球体の血管壁に免疫複合体が沈着し、タンパク質が漏れ出てしまう病気。沈着の原因には、がんや膠原病、肝炎、薬の副作用などがあるが、特定できないケースもある。　※4　ループス腎炎は、膠原病の一種である全身性エリテマトーデスの合併症として腎臓が炎症を起こしている状態。

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

生出先生のおくすり教室 第22回

うがい薬の選び方

用法用量を守り、続けることが大切

うがい薬は、のどや口腔内の殺菌・消毒、炎症の緩和、口臭の除去などに効果的です。
今回は、うがい薬の種類と正しい使い方を紹介します。

市販のうがい薬（医薬品）は、作用によって2種類に大別されます。

ひとつは、ポビドンヨードを主成分とする茶色のタイプ。殺菌・消毒作用が強く、かぜやインフルエンザの予防、口臭の除去に効果的です。ただし、ヨード過敏症の方は、使用しないこと。じんましんなどのアレルギー反応を起こし、ひどいときには意識を失うケースもあります。

もうひとつは、青色のタイプ。アズレンスルホン酸ナトリウムを主成分として、消炎・鎮痛作用が強い。のどの炎症や口内炎の悪化を抑え、痛みをやわらげてくれます。

両タイプとも、口腔内に大きな傷やただれがあったり、甲状腺の疾患がある場合は、症状悪化のおそれがあるので、使用前に医師や薬剤師、登録販売者に相談してください。

医薬品より効果は弱まりますが、指定医薬部外品もあります。病気や口臭の予防には、うがいを継続して行うことが重要です。効能に細かくこだわるより、自分に合ったものを続けて使いましょう。

●必ず用法どおりに希釈する

用法用量は必ず守ってください。水で薄めすぎると、十分な効果が得られません。逆に濃すぎると、口腔の粘膜障害などの副作用を引き起こす危険性があります。また、希釈したらすぐに使用すること。希釈したまま放置すると、薬剤の成分が揮発して、徐々に効果は失われます。

●15秒×3回のうがいが理想的

うがいは15秒×3回で1セット。

①食べかすや汚れを落とすため、口をとじて強めにぶくぶくとゆすぐ。

②のどの奥まで薬液が届くように、上を向き、がらがらとうがいする（「あー」と発声しながら行うと薬液がのどの奥に届きやすい）。

③もう一度②を繰り返す。

一日に①～③を4～6セット、起床時や帰宅したとき、食事の前後などに行うと効果的です。

鼻づまりや咳などで15秒もうがいができない場合は、1回5秒にしてもOKです。ただし、そのぶん回数を増やしてください。

最近では、スプレータイプののどの薬も登場しています。のどの痛みやはれなど、患部に直接吹きかけることができます。激しい咳などでうがいができないときに有効です。携帯用としても便利なので、上手に活用してみてください。

市販されているおもなうがい薬

分類	作用	商品名
第３類医薬品	殺菌・消毒作用	・イソジンうがい薬　・イソジンうがい薬P ・ケンエーうがい薬　・ポビドンうがい薬 ・テピカうがい薬PVMミント味
	抗炎症作用	・浅田飴AZうがい薬　・アズレアイうがい液 ・セピーAZうがい薬　・パブロンうがい薬AZ
指定医薬部外品	殺菌・消毒作用	・アルペンうがい　・アルペンこどもうがい薬 ・新コルゲンコーワうがいぐすり ・テピカうがい薬CPミント味 ・テピカうがい薬CPピーチ味

監修：生出泉太郎
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）。2014年「秋の褒章」で藍綬褒章を受章。

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

宮子あずささんに聞く！

高血圧とのつき合い方 基本編

看護師であり、作家としてもご活躍の宮子あずささんに、入院と通院の基礎知識を解説していただくコーナーです。今回は、高血圧の方が日常生活をおくるうえでの注意点を教えていただきました。

Q 高血圧とはどんな病気？

①血圧が高い状態が続く

「血圧」とは、血液が血管壁を押す圧力のこと。この圧力の高い状態が高血圧です。

②上下の血圧値で判断する

血圧は、心臓が収縮して血液を送りだすときにもっとも高く、これが「収縮期血圧（上の血圧）」です。心臓が拡張して血液が戻るときがもっとも低く、これが「拡張期血圧（下の血圧）」です。

日本高血圧学会による高血圧の基準は、上の血圧が140mmHg（*）以上、または下の血圧が90mmHg（以下単位は略）以上。つまり、上145／下85や上135／下95は、高血圧です。

塩分が少なくなるように食事を工夫する

高血圧治療の基本は塩分を減らすことです。煮魚ではなく、焼き魚にして味つけを調整できるようにしたり、だしを濃くとって、みその量を減らしたりします。

③塩分の摂りすぎが主原因

食塩に含まれるナトリウムが血圧を上げることがわかっています（ただし詳しい仕組みはまだわかっていません）。

また、塩分を摂りすぎると、のどが渇いて水を大量に飲んでしまいがちです。その結果、血液量が増えて血圧が上がります。

④加齢も原因のひとつ

年をとると、血管壁が厚くなって血管が狭くなります。血液が流れにくくなるので、心臓が高い圧力をかけ、血圧も上昇します。

肥満、とくに内臓脂肪の多い方は、血管にLDLコレステロールが付着して、血管が狭くなるので要注意です。

喫煙や飲酒にも気をつけて。習慣化すると、血管が収縮して血圧が上がります。

⑤遺伝する可能性も高い

高血圧には遺伝性のものもあります。親が高血圧の方は、はやめから節制を心がけてくださいね。

⑥放置すると合併症が起こる

血管に強い圧力がかかり続けると、血管に傷ができ、コレステロールがしみこんで血管がさらに狭くなります。血液の流れがとどこおって脳梗塞や脳出血、心筋梗塞などの合併症のリスクが高まります。

腎臓の糸球体の血管も狭くなります。腎臓のろ過機能が低下して慢性腎不全になると、人工透析が必要になる場合もあります。

高血圧は自覚症状がなく、気づきにくい病気です。年に一度は健康診断を受けることをおすすめします。

Q 高血圧になったとき気をつけることは？

⑦どこまで下げるか考える

40～60代なら、合併症になる心配がないとされる「至適血圧」（上120未満かつ下

＊mmHg：圧力の単位。1cm²あたりの水銀を1mm（水であれば13mm）押し上げる力のこと。140mmHgは、水を1.82mも押し上げるほどの強い力です。
読みは「ミリメートルエイチジー」「水銀柱ミリメートル」など。

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

80未満）をめざしたほうがいい。でも、70、80代なら、基準まで下がればOKだと私は思います。治療の柱は、降圧剤（血管を広げたり、血流量を減らしたりする）を飲むことと、塩分摂取量を減らすことですが、どちらも毎日続けなければならず、たいへんです。どこまで下げるか医師と意見が合わなければ、別の医師に相談するのも手です。

⑧減塩を心がける

医師からは「食塩摂取量を一日6g未満に」と指導されます。日本人の平均は一日11～12gです。6gを厳密に計算しなくてもいいので、食品の購入時に成分表示を見て、「食塩」や「ナトリウム」の少ない食品を買うよう心がけてください。減塩調味料を使うのもいいですね。

みそ汁なら、だしを濃くとれば、みそを少なくしてもおいしくいただけます。また、煮物のように汁気の多いものより、刺身や焼き魚など、しょうゆをつけて食べたほうが塩分を減らせます。

ラーメンが好きな人は、せめて1週間に一度程度にして、汁は全部飲まないで！

⑨うま味調味料も控える

原材料名に「アミノ酸等」と表記されている食品（うま味調味料など）には、ナトリウムが入っています。中華料理には、うま味調味料が大量に使われていることが多いので、食べすぎには要注意です。

⑩軽い運動を取り入れる

運動すると、筋肉に血液を送る細動脈が広がり、血流がよくなります。毎日続けられるものがよく、ウォーキングがおすすめ。ジョギングなどの激しい運動は、心臓に負担をかけるので避けましょう。

⑪トイレや風呂の寒さに注意

暖かいところから急に寒いところへ行くと、体は、体温の低下を防ぐため、体表近くの血管を収縮させます。その結果血圧は急上昇します。トイレや洗面所、脱衣所、風呂場などは、早めに暖房を入れて、できるだけ暖かくする。上着を1枚羽おっていくだけでも違います。

冬の朝、起きがけに寒いトイレでふんばるのも禁物！寒さで血圧が上昇している状態で、身体に力を入れると、さらに血圧が上がり、血管が切れるおそれもあります。

⑫ストレスが少ない生活を

ストレスがかかると血圧は上昇します。なかなか血圧が下がらないときは、仕事を休んだり、睡眠を十分にとるなど、生活を改善することを考えてみてください。

家のなかに寒いところをつくらない

暖かいところから寒いところに行くと血圧は急激に上昇します。トイレや洗面所、脱衣所、風呂場などを暖かくしておくことが大切です。

血圧は、腕の位置を安定させて心臓の高さで測る

正確に測るためには腕の位置を安定させて、なおかつ心臓の高さで測ります。血圧手帳に血圧値を記録すると、やりがいもできて効果的。

収縮期血圧（上の血圧）		拡張期血圧（下の血圧）	
140以上	or	90以上	→高血圧
135以上	or	85以上	→家で測った場合は高血圧
130～139	or	85～89	→正常だがやや高い血圧
120～129	and	80～84	→正常血圧
120未満	and	80未満	→至適血圧

（日本高血圧学会の数値。単位はmmHg）

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

宮子あずささんに聞く！

高血圧とのつき合い方

実践編

Q 自宅で血圧を測るときに気をつけることは？

⑬リラックスした状態で測る

高血圧の方は、毎日自宅で血圧を測り、数値を把握することが大切です。正確に測るには、心身ともにリラックスした状態で毎日同じ時間に測ります。血圧の安定しているとき、たとえば起床後1時間以内の排尿後、朝食前、服薬前に測定するのがいいですね。

⑭自宅では上135／下85以上を高血圧と考える

病院で血圧を測る場合、緊張などから高めの数値が出る傾向があります。自宅ではその反対に低めになりやすいので、基準からマイナス5として、上135以上／下85以上を高血圧と判断してください。

⑮血圧の記録を日課にする

じつは私の夫もぜんそくの発作を機に高血圧になりました。以来、血圧を測り、血圧手帳（調剤薬局などで入手できる）に記録するのが日課になり、さらにはエクセルでグラフ化して、診察のたびに医師に見せるという徹底ぶり。おかげで5年前の上170／下110が、上116／下80まで下がりました。

⑯腕で測る血圧計がおすすめ

血圧計には指や手首、上腕で測るものなどさまざまなタイプがありますが、上腕で測るタイプがおすすめです。心臓の高さに近く、安定した姿勢で測れるので、正確な数値が出やすいのです。なお、私の夫は、さらに安定した姿勢で、なおかつ心臓の高さにあわせるべく、ひっくり返した酒升の上に肘を乗せて測っています。

⑰下がらないときは病院へ

薬を飲んでいるのに、血圧がいっこうに下がらない場合は、必ず医師に相談を！高血圧人口のわずか5％ですが、塩分の摂りすぎではなく、腎炎や糖尿病性腎症などの腎臓の疾患や、バセドウ病などのホルモンの分泌異常が原因で高血圧になっている可能性があります。

宮子あずさ

みやこ・あずさ　1963年東京都生まれ。明治大学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。2013年春、東京女子医科大学の博士課程を修了。現在、精神科病院の訪問看護に従事。著書に『お世話する人・される人がラクになる介護』(PHP)ほか。

読者からの質問に宮子さんが答える！

ここが気になる！ Q&A

はみだし編

カーッとなると血圧は上がるの？

たしかに、怒ると血圧は上がるようです。私も、「上司が部下をどなった瞬間に倒れてしまった」という話を聞いたことがあります。瞬間的な怒りだけでなく、怒りっぽい気質の人も、高血圧になりやすく、心筋梗塞にもなりやすいといわれています。基本編でも述べたとおり、ストレスでも血圧は上がります。たとえば離婚問題を機に高血圧になった……なんていう話も聞きました。

薬嫌いの夫に降圧剤を飲んでもらいたい

降圧剤は一度飲んだらやめられなくなるような薬ではありません。血圧が下がったらやめてもいいし、血圧が上がりがちな冬だけ飲む人もいます。「ためしに飲んでみて、いったん血圧を下げてみたら」とすすめてみてはいかがでしょうか。ときどき、患者さんのご家族から「治療を受けようとしない家族を説得してください」というお話をいただくこともあります。しかし、私たち看護師や医師が説得するのはなかなかむずかしい……。もし、病気や薬に対する知識不足が原因で治療に抵抗を感じていらっしゃるのであれば、喜んでご説明しますので、ぜひお声がけを。その後、みなさんで話し合ってみてください。

降圧剤に副作用はあるの？

副作用はほとんどありませんが、ときどき、血圧が急に降下して、脱水症状やめまいを起こす方がいます。そういう症状が起きた場合は、必ず医師に申し出てください。また、高齢で脳梗塞のおそれのある方は、降圧剤で急に血圧を下げると危険です。脳の血流が不足しすぎて血管内の老廃物が流れなくなり、むしろ脳梗塞になるリスクが高まってしまいます。降圧剤を服用すべきかどうかは、医師とよく相談してください。

更年期に急に高血圧になるって本当？

たしかに、そうした女性がけっこういらっしゃるようです。ホルモンバランスが崩れることが原因と考えられています。とくに妊娠高血圧症候群で高血圧になった経験のある方はなりやすい。女性は40歳を過ぎたら血圧に気を配ったほうがいいですね。

日本高血圧学会と日本人間ドック学会の基準はなぜちがうの？

2014年4月に、日本人間ドック学会が「上147／下94」という高血圧の新たな基準を発表し、話題になりました。これは日本高血圧学会の基準の「上140／下90」よりかなり高く、「ゆるい」基準といえます。ただし、気をつけてほしいのは、日本人間ドック学会の調査は、あくまでも健康な人を対象にしたものだということ。肥満ぎみの人や喫煙者、すでに高血圧になっていて治療を進めている人は、この基準ではなく、日本高血圧学会の基準で判断したほうがいいと私は思います。

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

ちょっとひといき息ぬきマンガ。

おしまい

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

秋山正子さんの

在宅ケア ほっとルーム 8

今号のテーマ「トイレ介助の悩み」

まず、なるべく自分で トイレに行ける工夫をしましょう

読者のお悩み

母は高齢のため足が弱くなり、トイレに間に合わないことが増えました。私がトイレの介助をすると機嫌をそこねてしまいます。手助けのコツを教えてください。

（神奈川県　M・Kさん　62歳）

お母さまの機嫌がわるくなるのは、「一人でトイレに行きたいのに行けない」もどかしさからではないでしょうか。その思いに寄り添い、まずはご本人が、一人でトイレに行きやすい工夫をしましょう。

ポイントは2つです。

①移動距離を短くする

・寝室をトイレから近い部屋にする

・トイレのドアは「開き戸」ではなく「引き戸」にする

・介護用ポータブルトイレ（※1）をベッドの近くに置く

引き戸は、開閉時の前後動作がないため、トイレまで直進できます。

②排泄リズムを把握する

トイレに行く時間は人によってだいたい決まっています。「昼食後に行く」「血圧の薬を飲んだら行きたくなる」など。

そのリズムがわかれば、「そろそろ行きますか？」と声かけできるし、トイレに間に合わないことも少なくなります。

量も見てみます。もし、夜間だけ尿量が多いのであれば、夜間だけ紙パンツをはいてもらうという提案もできます。

ぜひ、「排泄日記」をつけてみてください。「トイレに行く時間・量」を記録して、排泄リズムを把握しましょう。

デイサービスなどを利用するときも、スタッフに排泄リズムを伝えるとよいでしょう。

紙パンツをすすめるときはメリットを伝える

トイレの介護は大変です。ときには「紙パンツをはいてほしい」と主張していいと思います。ただし、「もらすから」……と伝えるのは、NG。

「**本人にとってのメリット**」を上手に伝えましょう。

たとえば、冷え対策のために下着を重ね着している方がいます。そんなときは、「紙パンツは1枚でもあたたかいよ」とすすめてみてください。紙パンツって、とってもあたたかいんですよ。

夜だけでもはいてほしい場合は、「夜中はころびやすいし、紙パンツをはけばゆっくり寝られる」ことを伝えます。

はき心地をアップさせるひと手間も大切。ガサガサする腰まわりや股の伸縮部分は、手で揉めば肌ざわりがよくなります。また、紙パンツはサイド部分を破くことができます。汚れた紙パンツは破けば簡単にとりはずせますよ。

トイレの介助に困ったら家庭内で悩みを抱え込まず、遠慮なく地域包括支援センターやケアマネジャーに相談してください。

カエルくんのほっとひと言

トイレに行くことは歩行のリハビリになるよ

在宅ケアにまつわるお悩み募集

いま読者のみなさんが抱えているお悩みについて、からころ編集部までお知らせください。

住所：〒101-0051　東京都千代田区神田神保町1-64　神保町協和ビル2F　デコ内
からころ編集部
FAX：03-6273-7837

私がお答えします

あきやま・まさこ
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。在宅ケアの悩みを相談できる「暮らしの保健室」室長。
http://www.cares-hakujuji.com

※1　ポータブルトイレ…トイレまで行くのはむずかしいが、座って排泄することはできる方向けの寝室に置くタイプのトイレ。材質（樹脂、木、スチールなど）や機能（消臭、ウォシュレットなど）によってさまざまな種類があります。

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

肩こりを解消するためには？

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取材してお答えします！
今回のテーマは「肩こり」。つらい肩こり、どうすれば軽くなる？
肩こりの自己診断法から簡単なストレッチまで、わかりやすく解説します。

「しつこい肩こりに悩まされています。自宅で簡単にできる、効果的な解消法があれば教えてください」

（T・Nさん　新潟県　40代）

編集部員ウサ吉

Q1 なぜ、肩がこる？

肩こりは、僧帽筋（そうぼうきん）という筋肉が硬くなった状態です。原因は、大きく3つ考えられます。

A 筋肉の疲労

長時間パソコンに向かって前かがみになる、バッグを左肩ばかりにかけている……など、ふだんの姿勢や体の使い方によって、肩に負担がかかっていることがよくあります。とくに女性は男性よりも筋肉が少なく、肩まわりの筋肉に負担がかかりやすい。

また、過度な筋力トレーニングや激しい運動、重いものを持つことも肩の筋肉を疲労させる原因になります。

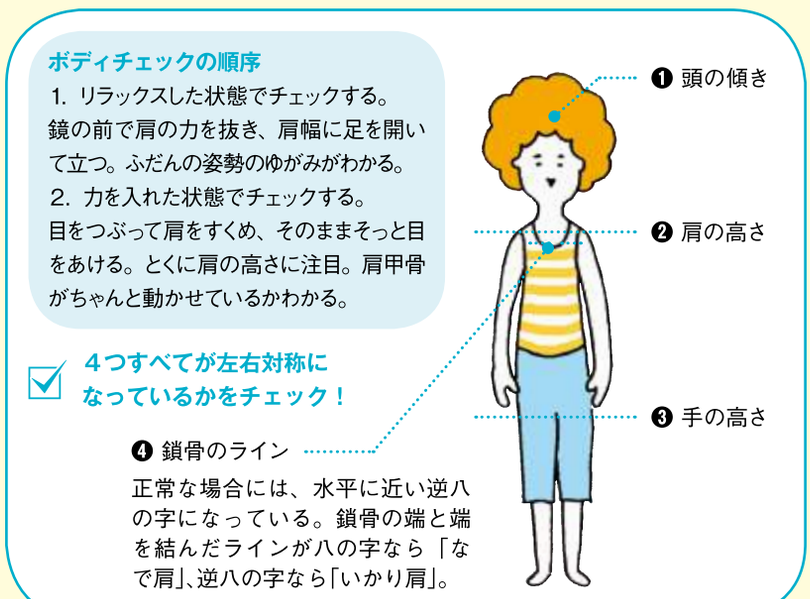
B 血行不良

運動不足や冷え、脂質異常は全身の血行をわるくする。とくになで肩の人は、要注意。肩甲骨が普通の人よりも下がっているために神経や血管が圧迫されがちです。

C ほかの病気

五十肩（肩関節周囲炎）や頸椎椎間板ヘルニアなどの肩や首の病気が原因の場合もあります。さらに、狭心症や心筋梗塞のほか、十二指腸や肺、胃の炎症など内臓の病気が肩の不調をもたらすこともある。「張り」や「だるさ」というより、「しびれ」や「痛

図1　ボディチェックのポイント



お話をうかがった方：
筒井廣明先生
つつい・ひろあき
昭和大学藤が丘リハビリテーション病院スポーツ整形外科教授。

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

図2　肩の筋肉の硬さと関節の機能をチェックする動き

①肩まわし

肩先だけで円を描くようにまわしましょう。

▶ 正常な人……きれいな円を描ける。

▶ 肩こりが進んでいる人……円を描けず、△や□になってしまう。まわすときに音が鳴る。

②腕開き

ひじを90°に曲げ、手のひらを真上に向ける。
脇をしめたまま、腕を外に開いていきましょう。

▶ 正常な人……60°以上腕を開ける。

▶ 肩関節が悪い人……60°も腕が開かない。途中で痛みやひっかかりを感じる。

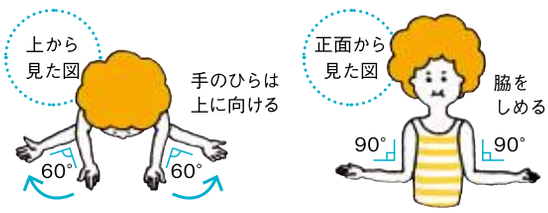


図3　首の筋肉の硬さをチェックする動き

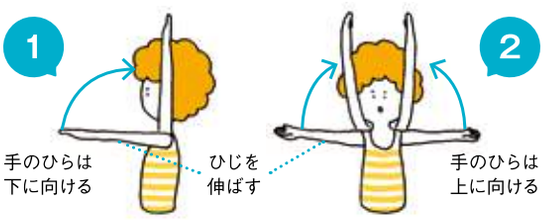
首まわし

10秒ほどかけて、ゆっくりと首をまわしましょう。一周したら、逆まわしもやってみましょう。

▶ 正常な人……ひっかかったり、痛みを感じずにまわせる。

▶ 首の筋肉がこっている、硬くなっている人……大きくきれいに円が描けない。つっぱった感じがする。

③ばんざい



❶腕をまっすぐ前に伸ばし、手のひらを下に向ける。そこから真上に上げましょう。

❷腕を真横に伸ばし、手のひらを上に向ける。そこから真上に上げましょう。

▶ 正常な人……左右対称に腕を上げられる。

▶ 肩関節が悪い人……どちらか片方の腕が上がらない。

み」を感じるようであれば、病気のおそれもあります。医師に相談してください。

Q2 肩こりの予防法は？

正しい姿勢を身につけることが大切です。全身のバランスを整えて、体のゆがみをなくすことが予防の第一歩。

鏡で図1の4つのポイントをチェックしましょう。他の人に見てもらうと、自分では気づきにくいところのゆがみも指摘してもらえますよ。

さらに、あごが前に突き出ていないか、猫背だったり、腰がそったりしていないか、横からも確認しましょう。

Q3 肩こりがひどくなるとどうなる？

まず肩が動かなくなります。自覚症状がある方は、図2の①～③の動きを試してみてください。1つでもうまくできなければ、肩の筋肉がかなり硬くなっています。

①～③を問題なくできれば、さほど肩の筋肉は硬くなっていません。ただし、ほかの筋肉が硬くなり、肩に負担をかけているかもしれません。

ひとつは、首の筋肉。「首まわし」（図3）がうまくできなければ、首の筋肉が硬くなっています。

もうひとつは、腹筋や下半身などの体幹の筋肉。とくに腹筋の影響は大きい。みぞおち（肋骨から指2本分下）のあたりを、両手の人差し指から小指の計8本でぐっと押し込んでみましょう。指が1センチ以上沈まなければ、腹筋が硬くなっています。

Q4 肩こりの解消に効果的な方法は？

筋肉をほぐし、血行をよくします。図2の動きには、硬くなった筋肉をほぐす効果もありますよ。ほかに手軽にできる方法として、次の4つをおすすめします。

■ストレッチ……こっている筋肉を、ゆっくり呼吸をしながら伸ばすには、図4のスト

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

図4　肩こりに効くストレッチ

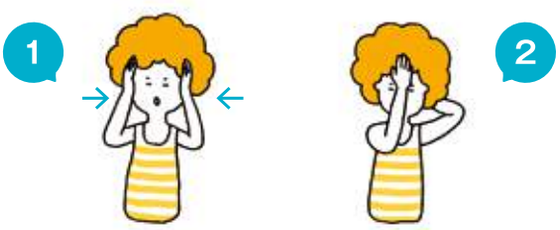
①胸を張る

肩全体を支えている肋骨まわりの筋肉をほぐす。肋骨とそのまわりの筋肉がほぐれると、肩や腕がスムーズに動く。

❶直立し、両手を体の後ろで組みます。
❷その手を下に引っぱりながら、斜め上に向かって胸を張り出します。
❸❷の体勢をキープし、2〜3回深呼吸しましょう。

②頭の挟み押し

肩や首のこりは頭皮まで硬くする。頭皮のこりをほぐせば、肩もほぐれる。



❶鼻から息を吐きながら、頭を左右からぐっと押します。
❷鼻から息を吸いながら、おでこと後頭部をぐっと押します。
❸❶と❷を繰り返しましょう。

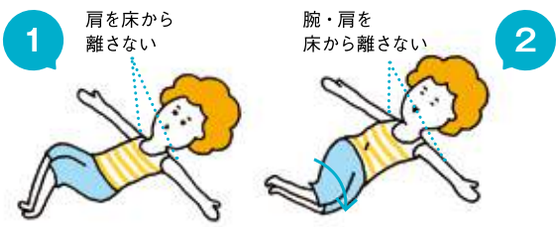
③スイング ストレッチ

わきの下から背中、腰にかけて広がっている筋肉（広背筋）をほぐす。

❶背筋を伸ばして椅子に座り、リラックスします。
❷右腕を真横にまっすぐ伸ばし、そこから30°ほど前に出します。
❸その角度のまま、斜め上（60°ほど上）にあるものを取るようなイメージで腕をしっかり伸ばします。
❹その体勢をキープし、ゆっくりと深呼吸をしましょう。
❺ゆっくりと腕を戻して、反対側の腕も同じように行います。

④ひざ倒し

腰のあたりが硬くなっているときにとくに有効。腰まわりを伸ばし、体幹の筋肉をほぐします。



❶あお向けになり、両手を広げて膝を立てます。
❷両膝をそろえて真横に倒し、床につけましょう。
❸❶の体勢に戻り、反対側に両膝を倒しましょう。

＊

レッチがおすすめです。

回数の目安は、痛みや疲労が起きない程度。「こっているな」と思ったときにちょっとやってみる。痛みやしびれをともなうときはすぐに整形外科を受診してください。

■マッサージ……こっている部分を、親指以外の4本の指で小刻みにさすります。1秒間に3往復程度のスピードで、30秒ほど続ける。痛くなるほど強くもんだり、叩いたりするのは逆効果です。

■入浴……37〜39℃のお湯にゆっくりつかる。入浴後にストレッチやマッサージをすると、効果がアップします。

入浴できないときは、首のうしろ、鎖骨の下、肩の3点を蒸しタオルやカイロ、湯たんぽなどであたためましょう。ただし、低温やけど防止のため、長くても1回30分。

■深呼吸……全身の力を抜き、ゆっくり腹式呼吸をしましょう。リラックスできて全身の筋肉のこりがほぐれます。

心理的なストレスにより、実際には筋肉が硬くなっていないのに、肩こりを感じてしまう方もいます。この「心理的肩こり」は、ストレスの原因がとり除かれなければ、なかなか改善されません。しかし、まずはストレッチやマッサージをやってみてください。気分がリラックスし、ストレスも軽減できるはずです。

一方、筋肉のこりを自覚できていない「かくれ肩こり」の方もいます。この場合はとくに要注意。ある日突然激痛や肩の障害があらわれます。「かくれ肩こり」発見のために、健康な方でも、ぜひ図2〜4の動きを定期的に行い、問題なくできるか確認してください。

ウサ吉の感想
かくれ肩こりはこわいね。

取材・文：深水央　イラスト：磯田裕子

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

うららかPeople 第35回

人は、人に支えられながら、生きていく

新井淑則さん

埼玉県秩父郡長瀞町立長瀞中学校教諭

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、両目の視力を失いながらリハビリ訓練を積み、公立中学校教諭に復帰した新井淑則さんです。

あらい・よしのり
1961年埼玉県生まれ。1984年中央大学文学部卒業後、埼玉県の中学校に国語教師として着任。28歳のとき右目の網膜剝離を発症。秩父養護学校に転任したが、34歳で左目の視力も失う。リハビリテーションセンターで訓練し、1999年に秩父養護学校へ復職。埼玉県立盲学校、現・特別支援学校塙保己一学園を経て、2008年埼玉県秩父郡の長瀞中学校に着任。著書に『全盲先生、泣いて笑っていっぱい生きる』（マガジンハウス）。

渓流下りで知られる埼玉県長瀞の町立中学校に、全盲の国語の先生がいる。

新井淑則（よしのり）先生。34歳で両目の視力を失った。

異変は28歳のとき、突然訪れた。ある日、サッカー部顧問としてグラウンドを走りまわっていたとき、右目の前をたくさんの虫が飛びかった。

網膜剝離（もうまくはくり）の前兆だった。

網膜は、カメラにたとえるとフィルムにあたる。角膜、水晶体を通して入ってきた光を脳に伝える神経細胞で、損傷すると再生しない。

何度も手術をしたが、右目の視力は戻らなかった。中学校から養護学校への転勤をよぎなくされ転任。左目を頼りに教員生活を続けた。

しかし、3年後に、左目も失明してしまう。

絶望と孤独……。胸が押しつぶされた

半年間、新井さんは家に引きこもった。ただ、ただ、茫然。寝てもさめても、闇。

「死んでしまえば楽になる」

頭をよぎるのはそのことばかり。部屋の壁に拳を叩（こぶし）きつけては血だらけにした。

妻の真弓さんは、中学の音楽の先生だった。職場結婚である。妻、両親、子どもが3人家族。真弓さんは教職を続けながら、3人の子を育て、苦しむ夫に寄り添って、義父母を励ました。

だが、そんな妻に、新井さんは八つあたりした。

「いいよな、お前は仕事に行けて――。失明した人間の気持ちなんてわかるまい。不幸なのはオレだけだ……」

耐え難い孤独感に苛（さいな）まれた。

ある日、まだ幼い長女と入

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

磁石つきスケールを使って、真っ直ぐに板書する。長瀞町立中学校に着任して７年目の今年は、1年B組の担任を受け持つ。右目を失明してから、23年ぶりの担任だ。授業はパートナーの先生とふたりで行い、その間、盲導犬のリルは机の横でおとなしく寝そべっている。

浴しているとき、長女のたわいないひと言に、激昂した。

お風呂場のガラス戸を蹴やぶり、血だらけになって救急車で運ばれた。八針縫った。

思いつめた妻がこう言った。

「……そんなにつらいなら、みんなで、死にましょう……」

新井さんの背筋が凍った。

「……いやだ」

「……わかったわ……」

＊

真弓さんは渋る新井さんをなんとか外に連れ出し、視覚障がいのある人たちと引き合わせた。なかに、埼玉県の高校で物理を教える、宮城道雄さんという先生がいた。

「視力を失っても、教師に戻ることができますよ」

だが、当初、教師に復職できるとは、とても思えなかった。せめて身のまわりのことぐらい自分でできるようになりたいと、リハビリセンターへ通いはじめた。

点字の習得、白杖を使った歩行訓練、音声ソフトを使ったパソコンの練習、調理、洗濯などの家事……。10か月間の入所訓練で、たくさんの同じ境遇の人々と出会った。

「つらさと苦しみを共有できることが、何より励みになった。この世で不幸なのは、オレだけじゃない……」

ここが大きな節目だった。

家に引きこもっていたときは、できないことばかりを数えていた。車の運転もできない、本も読めない……。リハビリを始めて数か月で、できることを数えて喜ぶ自分に気がついた。点字が読めた、メールができた、白杖を使ってコンビニへ買い物に行けた……。

リハビリを終えるころには、復職への希望がわいてきた。

リハビリの仲間は皆、按摩、鍼灸の道を選ぶ。

「どうせ苦労するなら、好きな道で苦労しよう」

ここから、養護学校に復職し、さらに中学校に復職を果たすまでの苦労は、むろん、想像を絶する。

だが、孤独ではなかった。

宮城先生もいた。教員仲間もいた。手助けしてくれたボランティアは、数え切れない。埼玉県の県議も知事も、長瀞町の町長も復職のために働いてくれた。盲導犬の初代クロード、二代目マーリン。妻と家族もまた。

絶望から救いだしてくれたのは、〝他者〟

２００８年、46歳で、ついに中学校の教壇に戻った。

新井さんは、いま三頭目の盲導犬リルと電車通勤している。埼玉県と長瀞町が、駅から学校まで点字ブロックを敷いてくれた。教室のドアや机には、点字シールを貼った。

復職７年目の今年、待望の学級担任となった。

生徒の声を録音して何十回も聴き、休み時間にもなるべく生徒と言葉をかわして、名前と性格をおぼえる。

当初は緊張してかたくなっていた生徒たちも〝全盲先生〟にすぐになじんだ。

「この列は5枚です」（プリントを配るとき）

「そこは教室の後ろのドアです、淑則先生」

「先生、信号の押しボタン、押してありますから」

ごく自然に声をかけ、新井先生の手を引くようになる。

「僕が一生懸命に伝えようとすると、生徒たちも応えようとして必死になる。ぼくは教師として生徒を支えているつもりなんだけれど、じつは支えられているんですよね。

絶望した僕を救ってくれたのは、さまざまな〝他者〟でした。人は、人に支えられて、生きている。その言葉の重みをどれほど痛感させられたか、わかりません」

この秋、放課後に、ひとりの卒業生が訪ねてきた。

「オレ、こないだ、商店街で白杖持ってる人がいたから、思わず声かけちゃったよ」

新井先生に照れくさそうに話す。

「……ちょっとワルだった子でしてね」

〝全盲先生〟の目が、やさしく、ほほえんでいた。

取材：佐藤恵菜　撮影：阪本勇

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

リニューアルしました！

からころセレクト!

e健康ショップ 逸品ひろば

「からころお買い物くらぶ」は、今号から「e健康ショップ　逸品ひろば」にリニューアルいたしました。「e健康ショップ」は、商品数約2万2000種類を揃えるネットショップです（加盟薬局の窓口からでもお買い物ができます）。本誌では、「逸品ひろば」のコーナーで編集部がセレクトしたアイテムをご紹介いたします。引きつづき、健康関連商品のお買い物をお楽しみくださいね。「e健康ショップ」の使い方は、24～25ページで解説します。

e健康ショップホームページ　http://www.ekenkoshop.jp/

[風邪やインフルエンザ対策に]

寒くなって、体調を崩してしまう人も少なくありません。しっかり予防して、元気に冬を乗り切りましょう！

ウイルスやニオイを抑制する

空気対流に合わせて効果的に二酸化炭素塩素ガスを放散し、使用する人の周囲のウイルスとニオイを抑制します。内側には、超撥水複合素材を採用。誤って水に濡れても効果や安全性は変わりません。

ナノクロ　携帯タイプ

価格(税込)864円

主成分●亜塩素酸ナトリウム、焼成マグネシウムケイ酸塩

さわやかな柑橘系の香りの手指消毒剤

天然アロマオイルを配合した手指消毒剤。べたつきにくく、使用感は良好。保湿成分としてヒアルロン酸ナトリウム、プロピレングリコールを配合。消毒用エタノールがすぐれた消毒効果を発揮します。

指定医薬部外品

ステア®ジェル　リフレッシュアロマ

価格(税込)486円

内容量●60ml　成分●エタノール、ヒアルロン酸Na、PG、カルボマー、TEA、香料　販売名●ステアジェルa

[体の冷えや乾燥対策に]

冷えや乾燥が気になる季節になりました。保温や保湿グッズでしっかりと対策をし、快適に過ごしましょう！

カサカサのお肌をしっとりうるおす

乾燥肌ケアに最適なスキンケア入浴剤。うるおい保護成分（お米由来リッチオイル、べにふうき茶エキス、ホホバオイル）でしっとり。甘草エキス、菖蒲エキスが、肌あれ、しっしん、あせもなどをやわらげます。

指定医薬部外品

薬用ソフレ　スキンケア入浴液
ホワイトフローラルの香り

価格(税込)1,102円

内容量●720ml　成分●甘草エキス、菖蒲エキス　販売名●薬用ソフレD-b

敏感肌を低刺激な泡で洗い、うるおいを届ける

乾燥肌やかゆみ肌などの敏感肌に使える保湿乳液と洗浄料。保湿乳液が浸透し、長時間、やわらかでなめらかな肌を保ちます。洗浄料は泡ぎれがよく、洗い流しやすいのも特徴です。

セタフィル®　レストラダーム®
ボディローション　価格(税込)3,240円

セタフィル®　レストラダーム®
ボディウォッシュ　価格(税込)2,700円

内容量●295ml　メーカー●ガルデルマ

足先からじんわりあたためる

専用カバーに貼り付け、靴下の上からはいて使用する温熱シート。持続時間9時間で、室内で快適な温度設計（最高39度、平均35度）で温めます。靴下に直接貼らないので、大切な靴下を傷めません。

ホカロンぬくもりーな
〈足先用〉専用足先カバーセット

価格(税込)594円

内容量●専用足先カバー1足＋専用温熱シート5足入

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

[フェイス＆ボディケアに]

肌の外側と内側からダブルケア！
乾燥やハリ不足で悩んでいる方、忙しくてゆっくりお手入れできない方に。

根本からうるおい続ける肌をつくる高保湿化粧水

速攻＆長時間保湿の化粧水。18種類のNMF（天然保湿因子）が、肌本来のうるおい成分を補給します。「ポリアミン」と4種の植物エキスが肌のコンディションを整えて、乾燥によるトラブルや肌あれもケア。2つのナノカプセルが肌の奥まで浸透し、すみずみまで働きかけます。次に使う化粧品の浸透も良くなります。

トリニティーライン
モイスト ローション プレミアムEX 150ml

価格(税込)3,780円　容量●150ml　メーカー●ドクタープログラム

先着100名様！

「ジェルクリーム プレミアム 120g」をご購入の方に
オーガニックコットンバスタオル プレゼント！

ふんわりやわらかで肌にもやさしい、ワッフル調のバスタオルです。吸水性、通気性に優れ、部屋干しでもすぐに乾きます。厳選したオーガニックコットンを使用。化学薬品の使用を極力抑えた製法で仕上げています。

サイズ●60×108cm　素材●綿100%（オーガニックコットン10%使用）　日本製

ベタつかずしっとりとした感触のジェルクリーム

これ一つで本格的エイジングケア※1が完了するジェルクリーム。肌の奥（角質層）まで成分を届ける「ナノカプセル」技術を採用。美容成分の質と量にこだわり続けた結果、ハリ・弾力、キメ、つやをもたらす48種類の美容成分を95%以上配合しました。

お得&使いやすいポンプタイプ

トリニティーライン
ジェルクリーム プレミアム 120g
ポンプタイプ

価格(税込)
8,424円

容量●120g　メーカー●ドクタープログラム

肌のうるおいをキープ！

トリニティーライン
ジェルクリーム プレミアム 50g

価格(税込)4,104円　容量●50g　メーカー●ドクタープログラム

※無香料、無着色、ノンアルコール（エタノール不使用）、ノンパラベン／アレルギーテスト済み＊、パッチテスト済み 。（＊すべての方にアレルギーや皮ふ刺激が起こらないというわけではありません）※1　エイジングケアとは年齢に応じた化粧品効能によるお手入れのこと

[体内からの健康サポートに]

毎日の生活に取り入れられる、健康をサポートするアイテムを集めました。内から健康な体をつくりましょう。

「プレミアガセリ菌CP2305」で毎日快適

カルピス社独自の乳酸菌「プレミアガセリ菌CP2305」で健康をおいしくサポート。発酵乳ベースで程よい酸味が特徴。脂肪ゼロなので、毎日気軽に飲み続けられます。

届く強さの乳酸菌　価格(税込)154円

内容量●200ml　原材料●乳酸菌飲料、果糖ぶどう糖液糖、安定剤（大豆多糖類、ペクチン）、酸味料、香料、甘味料（アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物、アセスルファムカリウム、スクラロース）

豊富な栄養素を含むアマニの力を取り入れて

ゴールデン種のアマニを香ばしくローストし、使いやすいスティック状にしました。サラダやスープ、アイスクリームと一緒に。オメガ3，アマニリグナン、食物繊維を摂取できます。

ローストアマニ［粒］

価格(税込)1,080円

内容量●5g×15本
原材料●アマニ

栄養、水分、電解質をおかゆでサポート

米菓でおなじみの亀田製菓が、新潟大学医歯学総合病院小児科、木戸病院小児科と共同開発。体調不良時に不足しがちな電解質、水分、栄養をバランスよく補給。子どもの食べきりサイズ（100g）なのも便利。

イオンバランスおかゆ　価格(税込)154円

内容量●100g　原材料●米（国内産）、食塩、植物性乳酸菌（殺菌）、増粘多糖類、クエン酸ナトリウム、塩化カリウム、クエン酸

「からころお買い物くらぶ」のお電話によるご注文、ファックスシートによるご注文は、2014年12月22日をもって終了させていただきました。長い間ご愛顧いただき、まことにありがとうございました。

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

「e健康ショップ」の上手な使い方

「e健康ショップ」は、おくすり（一般医薬品）とドリンク剤やサプリメント、化粧品などの健康関連商品を購入できる大規模なネットショップです。ご予約・ご注文は、ネットでも加盟薬局の窓口でもできます。商品の受け取りも、ご自宅でもご指定の薬局でもできます。〈薬局受け取り〉にすれば、飲みあわせ、使い方などの疑問点などを薬局スタッフに相談することもできますよ。

ご予約・ご注文から商品受け取りまでの流れと注意点をまとめてみましたので、みなさまのご都合にあわせて、ぜひご利用ください。

e健康ショップの仕組みをご紹介！

自宅でも…

薬局でも…

このシールが目印！

ネットで予約・注文できます

（ネットでの予約・注文の場合は、宅配か薬局受け取りを選べます）

薬局で予約・注文できます

（薬局での予約・注文の場合は、薬局受け取りのみとなります）

「からころ」を見せて注文もできます

自宅へ宅配

薬局受け取り

e健康ショップ

おくすり

約3195種類！

健康・介護・美容関連商品

約1万9040種類！

（2014年12月現在）

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

からころクイズ

第 2 回

食べものの漢字

**毎回、身体や病気にまつわる
息ぬきクイズを出題します。
今回は、漢字の画数と読み方に挑戦！**

Q1 黒色線は何画目でしょう？
（20 点）

卵

Q2 次の漢字はなんと読むのでしょう？
（20 点× 4 問）

あ **粥**

い **海苔**

う **心太**

え **饂飩**

▶ 答えはP. 36

ヒント：（う）と（え）は細長～いもの。（う）は暑いとき、（え）は寒いときに、おいしい。

「e健康ショップ」のいいところ

● 商品数が多い！

サプリメントをはじめ、化粧品、洗剤などの日用品、赤ちゃん向けの離乳食やペット用のエサまで、約2万2000点の取り揃え。お近くの店にない商品も見つけられます。

● おくすりの予約ができる！

なかなか見つけられないおくすりも、苦労して探し回らなくても確実に手に入ります（専門性の高いおくすり、市場在庫の少ないおくすり、虫さされ、花粉症対策薬など季節性のあるおくすりなど）。

● 5400 円（税込）以上は送料無料！

サプリメントの買い置きや、重いものやかさばるもののまとめ買いをして、送料無料に。

薬局受け取りのいいところ

※加盟薬局は全国で1万2620軒（2014年12月6日時点）。「e健康ショップ」のシールを目印にしてください。

● 薬剤師に相談できる！

商品の受け取りは常駐する薬剤師さんから。サプリメントやドリンク剤とほかのおくすりとの飲みあわせや、そのほか健康に関する不安や疑問などを気軽に相談してみましょう。

● 送料、手数料無料！

たとえば1種類だけおくすりを買ったり、洗剤を1本買ったり……5400円（税込）以下のちょっとした買い物でも送料、手数料はかかりません。

● 指定した薬局に3～5営業日で届く！

予約・注文をした翌日に受け取り候補日をメールでお知らせします。家の近く、職場の近くなどで都合のいい薬局を指定して、ご都合のよいタイミングで取りに行けます。

ここに注意して！

「要指導医薬品」「第一類医薬品」「指定第二類医薬品」は、ネットあるいは加盟薬局の窓口で予約し、薬局窓口で薬剤師さんの説明を受けて購入します。宅配のサービスは利用できませんので、注意してください。

	注文方法		受け取り方法	
	ネットから	薬局から	自宅で	薬局で
要指導医薬品 第一類医薬品 指定第二類医薬品	予約	予約	×	○
第二類医薬品 第三類医薬品 健康関連商品	○	○	○	○

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

管理栄養士がつくる！

からころ元気食堂 第14回

高血圧の人のメニュー

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、ふっくら蒸した魚料理です。

副菜：セロリとパプリカの甘酢漬け

＊（16／0.4／0.1／135／0.6／0.3）

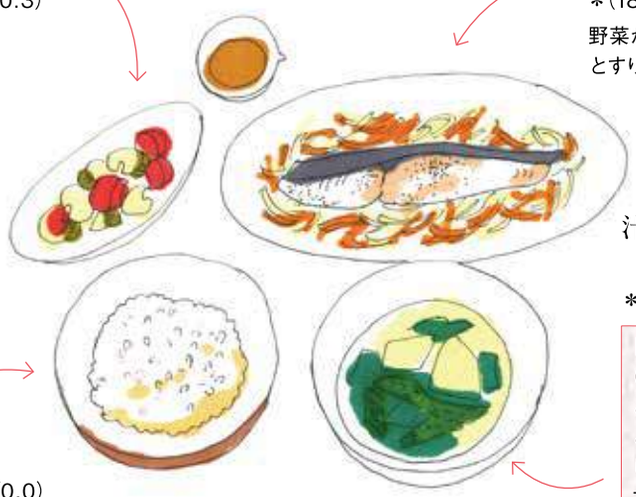
甘酢がおいしい！　ヘルシーでさっぱりした副菜です。

［つくり方］ ①セロリ（1/2本、ななめ薄切り）とパプリカ（1/4個、乱切り）を耐熱ボウルに入れ、酢（大1）、塩、こしょう（少々）、砂糖（小1）をかける。②ラップをして1分半加熱し、蒸らす。

主菜：さわらとねぎ、にんじんの中華蒸し

＊（186／16.8／10.6／511／1.3／0.9）

野菜がたっぷりとれる魚料理。ごま油とすりごまが食欲をそそります。



汁物：わかめと絹さや、じゃがいものスープ

＊（31／0.9／0.1／148／0.8／0.8）

［つくり方］ ①なべにじゃがいも（1/2個、いちょう切り）、水（1と1/2カップ）、鶏がらスープのもと（小1）を入れて火にかける。②じゃがいもがやわらかくなったら、水で戻したカットわかめ（ひとつまみ、ざく切り）と絹さや（6枚、ななめ半分に切る）を加え、あらびきこしょう（少々）をふる。

主食：麦ごはん　1人分120g

＊（199／3.5／0.6／61／1.5／0.0）

＊〈エネルギー〈kcal〉／たんぱく質〈g〉／脂質〈g〉／カリウム〈mg〉／食物繊維〈g〉／塩分〈g〉〉。栄養価は1人分、レシピの分量は2人分です。
献立合計（1人分）：エネルギー＝432kcal、たんぱく質21.6g、脂質11.4g、カリウム855mg、食物繊維4.2g、塩分2.0g

肥満の人は、まず減量を

高血圧とは、収縮期血圧140mmHgまたは拡張期血圧90mmHg以上の状態です。おもな原因は肥満と塩分摂取過多。肥満で高血圧の人が1kg減量すると、血圧は4mmHg下がります。減量を心がけましょう。

野菜、きのこ、海藻がおすすめ

野菜、きのこ、海藻類を食べると、ナトリウムを排泄するカリウムや食物繊維を摂取できます。一日に野菜350g以上（野菜料理5皿）、果物200g以内を目安に食べましょう。

塩分摂取量は一日6g未満

かつて一日の塩分摂取の目標値は、男性9g未満、女性7・5g未満、高血圧の人は6g未満でした。「日本人の食事摂取基準」（2015年版）では、さらに厳しくなり、男性8g未満、女性7g未満、高血圧の人は6g未満に。日本人の塩分摂取量をさらに減らそうという、国の方針が明らかになりました。

調味料は計り、卓上に置かない

目分量だと、調味料をつい使いすぎてしまうため、こまめに計るくせを。また、卓上には置かず、必要に応じて出すルールに。

薄味メニューをよく噛んで

濃い味の料理は、よく噛まなくても味わえるので早食いに。薄味の料理は、よく噛むため、早食いや食べ過ぎを防げます。

主菜のつくり方

さわらとねぎ、にんじんの中華蒸し

材料（2人分）

- さわら……2切れ
- ねぎ……1／2本（せん切り）
- にんじん……1／4本（せん切り）
- 塩・こしょう……各少々
- 酒……大さじ1
- しょうゆ……小さじ1／2
- ごま油……小さじ1
- すりごま……小さじ1

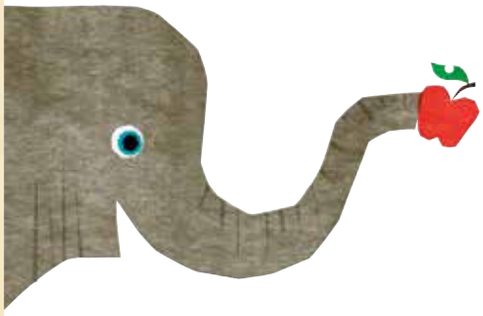
つくり方

①耐熱皿に、ねぎとにんじんを敷き、塩、こしょうをふったさわらをのせて、酒をまわしかけ、ラップをしてレンジで4分加熱し、蒸らす。②器に盛りつけ、蒸し汁としょうゆ、ごま油、すりごまをあわせたものを添える。

監修：牧野直子さん（まきの・なおこ）
管理栄養士・料理家。㈲スタジオ食代表。著書に『だしダイエット』（日東書院）。

イラスト：吉田ナミ

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



からころ通信

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

※2014年8月27日〜11月21日までに届いたおたより（35号、36号分）をもとに編集しています。

●36号をよんで

すべてを受け止められる母になりたい

私も昔シノラーでした（笑）。すっかりきれいに大人になられた篠原さんの姿に、私もちゃんと手入れしなければなと思い読み進めていると、お母様にひどいことを言ったり八つ当たりしてしまうことがあるけれど、それは何を言っても母が自分のことを許してくれるという信頼関係があるから、と。4歳の息子が最近荒れていて困っていたのですが、篠原さんのお母様のように、すべてを受け止められる母になりたいなと思いました。「ふだんから地道にがんばっていなければ夢は叶わない」。本当にそう思います。

【S・Jさん（30代）北海道河西郡】

編集部：前号の「わたしの気分転換」は、篠原ともえさんでした。元シノラーからのおたより、たくさん届いています。編集スタッフにも元シノラーがいます（笑）。

コーヒーも飲みすぎには注意

「カフェイン・糖分の過剰摂取に要注意！」は、とても興味深く読ませていただきました。頭痛を引き起こす原因になることは知っていましたが、イライラを引き起こすことは知りませんでした。ホッとしたいとき、イライラしているときにコーヒーを飲んで休憩していたので、1日にかなりの回数飲んでいました。仕事に行く前に体がだるいときは「ユンケル」を飲むこともときどきあります。もちろん適量を心がけていますが、ふだんの食事から体調、健康を考えておくことが一番なんだなとあらためて勉強になりました。

【S・Nさん（30代）大阪市】

編集部：前号の「生出先生のおくすり教室」では、「カフェインを過剰に摂取すると、イライラや頭痛などの副作用を引き起こすおそれがある。コーヒーや紅茶を飲んだときは、カフェイン入りのドリンク剤は控えたほうがいい」と教えていただきました。

毎号、笑いをこらえきれない！

「病院とわたし」、いつもおもしろくて、病院で読めないです（笑ってしまうので）。これからも楽しみにしてます。

【K・Mさん（20代）山梨県中巨摩郡】

編集部：私もヘビーな編集作業が続くと、花くまさんの「病院とわたし」の原稿を見て、つい笑ってしまい、編集長にニラまれます（め）。

ありがとう！

赤瀬川原平さん

ページを開けたとき、赤瀬川さんの「マウンドに立つ」にとても心が……。わーこういうことなんだな……と、診察の前にとてもおだやかな気持ちになりました。

【Y・Kさん（60代）青森県東津軽郡】

＊

「病気はからだののぞき穴」、大変感銘を受け、家族みんなが気をつけたいと切り取り、冷蔵庫に貼らせていただきました。健康とは空気のような存在。日々の生活で意識していきたいなと思っています。

【M・Hさん（30代）奈良県北葛城郡】

＊

赤瀬川さんが亡くなってしまい、ショックです。必ずご快復されると思って待っていたので、とても残念です。あの名調子の文章を、これからは新しいものが読めなくなってしまうのですね。がっかりしています。過去の文章を読み返して過ごすことにします。ご冥福を心からお祈りします。

【Y・Sさん（20代）東京都狛江市】

＊

入院と聞いていて、きっと回復して帰ってくると信じていました。「病気の窓」には赤瀬川さんの思いが詰まっていて、私も励まされました。いままで落ち込んだときに勇気づけてくれて、本当にありがとうございました。

【O・Eさん（40代）長野県小諸市】

＊

謹んでご冥福をお祈りいたします。言葉の数々が胸に沁みます。「病気にはなりたくないが、いざなってしまったらそれをひとつのチャンスだと考える」「人生時間というものを緊迫の場面でしみじみと考えられる。コンピューターには出来ない、人間だけの贅沢である」。いつも前向きに物事をとらえられる方でした。

【K・Mさん（40代）北海道河西郡】

編集部：赤瀬川原平氏は平成二十六年十月二十六日に七十七歳でご逝去されました。読者のみなさまからも、たくさんのおたよりをいただいています。

巻頭エッセイ「病気の窓」は、編集部の心の支えでもありました。独特のユーモアたっぷりの語り口で、病気とともに生きる愉しさと勇気を教え続けてくれました。合掌。

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

「シノラー」も、もう35歳かあ……と感嘆しつつ、以前にも増して美しくなってきた篠原ともえさんの「ふだんから地道にがんばっていなければ夢は叶わない」という言葉に同感です。
T・Hさん（新潟県三条市）

ホントよね、〝まわりからいろいろ言われたくない〟

「わたしの闘病記（O・Y君）」を読んで、反省の声を届けたいと思いました。私たち夫婦は共働きで、ぜんそくの息子がいました。2～3歳のころ、発作で病院に運ばれることもあり、病後児保育ルームに預けて仕事に行ったり……と、いま思えばさびしいときもあったと思います。周囲の子たちに「いつも薬。ぜーぜーしてる。遊んであげない」などと言われていたと卒園後に知りました。いまは中学生になり、発作も起きず、テニスが大好きな子に育ちました。

あのころ、もっと子どもの話を聞く余裕があれば……。O・Y君にも、遠慮せず（親に迷惑をかけてるなんて思わないで！）、ハッキリ言ってほしい。

理解のない人に理解してもらうためには、やっぱり大人の力が必要。ね？

【T・Yさん（30代）山梨県中央市】

編集部：「まわりの人から、薬の副作用のことなどあれこれ言われたくない」という小学5年生のO・Y君からのおたよりでした。ほかにもたくさんの方から応援メッセージが届いています。O・Y君、ぜったいぜんそくを治そうね！

ウォーキングは姿勢が大事

〈ウォーキングで体力をつけるには？〉を読んで、自分の歩き方とは比較できないほど、効果的な歩き方を知りました。毎日1時間くらい歩いていましたが、「ダラダラ」。明日からは姿勢を正しく歩くようにチャレンジしてみます。私は心臓疾患で病院へ行っていますし、薬も飲んでいますが、主治医から「歩くことは心臓にもいいから、毎日続けるといいですよ」と言われています。今回の竹井仁先生に感謝しています。

【T・Nさん（50代）山梨県南都留郡】

編集部：前号の「なんでも相談室」は、「効果的なウォーキングの方法」について、首都大学東京の竹井仁先生にうかがいました。「ウォーキングは姿勢が重要。30分間だらけた姿勢で歩いたときの消費エネルギーは、正しい姿勢で歩いたときよりも150キロカロリー少なくなる」と教えていただきました。さらに、「いくつになっても運動によって筋力がつくことが科学的に証明されている」とも。ご高齢のみなさんも、すこ～しずつウォーキングを始めてみてくださいね。

もう一度、社会のなかで生きる

I・Mさんの「つらさをのりこえて」を読み、自分自身と重なることも多く、筆をとりました。私の主人もアルコール依存症でした。最初は肝硬変で入院をし、アルコール科に再入院。2年前に離婚していましたが、「家族療法を受けて」と言われ、娘と私で依存症の勉強をしました。3か月して、主人が退院すると言ってきかないのでそうさせると病院から連絡がありました。主治医にアドバイスをもとめると、主人の精神はしっかりしている、でも生きるも死ぬも本人が決めること、たとえ家族でも他人をコントロールできないのでは……と。

それから主人の生き方を冷静にみることができるようになり、離婚3年目に復縁しました。主人は肝硬変、透析、胃がんを繰り返し、平成20年に亡くなりました。結婚、離婚、結婚……あわせて38年。病気に振り回されることのほうが多かったですが、一生懸命にそれぞれの人生を生きたのだといまは思います。私自身、主人を看送ってから病気になり、ようやく快復にむかっています。多くの人の応援もあり、ここまできました。もう一度社会の中へ入って、生きるぞ！　の心意気です。

【G・Hさん（60代）三重県松阪市】

編集部：前号、宮崎県I・Mさんのおたよりを掲載しました。「アルコール依存症の夫が、離婚後、自らの命を絶ってしまいました。大切な人をなくさないために、いまはカウンセリングについて学びたいと思っています」。I・Mさんも、G・Hさんもつらさを乗り越えて……、う～ん、やっぱり女性のほうが強い!?

●言わせて聞かせて

患者さんの選択が正解！

43歳で第二子を妊娠、44歳で出産しました。出生前診断を受けなかったのですが、第三者からほめられたり、逆に「なぜ受けなかったのか」と問い詰められたりして、そのことに疑問を感じました。私は結婚するまで看護師をしていました。出生前診断に限らず、さまざまな科で治療方針をめぐって周囲からいろいろと言われて、迷っている患者さんを多く見かけました。患者さん本人の選択が正解だと思います。まわりの人はあたたかく見守ってほしいですね。

【K・Mさん（40代）静岡市】

宮子あずささんからひと言！

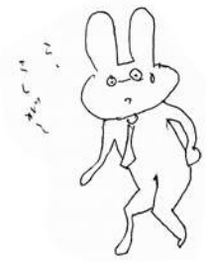
医療の進歩とともに、いろいろ手立てが増えています。なにを選ぶかという選択の中身以上に、どこまで選ぼうとするかという点が、問われるのではないでしょうか。「患者さん本人の選択が正解」本当にその通り！

私の人生観ともぴったり合致します。また、私事ですが、夫の弟がダウン症で、就労して楽しく生きています。子どもを選ばないことを選んだK・Mさんの選択に、心からの拍手を送ります。

症状を伝えるのはむずかしい

仕事で精神科を受診する障がい者の方にかかわっています。

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



からころクイズがおもしろかったです。
U・Kさん（青森県五所川原市）
編集部：前号の「なんでも相談室」に登場した運動不足のウサ吉です！

障害の影響もあり、受診時に医師にきちんと自分の状態を伝えられない方が多いと感じていました。いかに正確に状況を伝えられるようにするか、さまざまな支援方法も模索してきました。

そして、自分自身が定期的に受診する身になって、限られた時間で状況をもれなく伝えることのむずかしさをあらためて実感しました。受診前にメモを作成して診察にのぞむようにしていますが、医師とのコミュニケーションに困難を感じている方も多いのでは、と思います。

【S・Yさん（30代）山形市】

編集部：医者との上手なコミュニケーション法こそ、本コーナーの最大テーマかもしれません。わたしはこれで失敗した……、こうやって成功している……。みなさんからの体験談、お待ちしております。

薬剤師さんの顔は暗い？

調剤薬局の管理部門に勤務しています。先日、店舗の助手としてお会計と処方箋受付の仕事を手伝いました。その際、強く感じたことは、店舗スタッフの顔が暗いことです。声は明るいのですが、目は笑っていません。病院から来る患者さんより元気がないのでは、サービス業として致命的と思いました。どうすればよいか、いまも考えています。他の方々のアドバイスを聞いてみたいです。

【K・Yさん（30代）宮城県黒川郡】

編集部：待たせないように、薬の説明を間違えないように……いろいろと気をめぐらすうちに、つい表情が険しくなってしまうのかも……。でも、いちばんの原因は、わたしたち患者側の表情がキツイからではないでしょうか？　明るく話しかけてみれば、薬剤師さんの表情もやわらぐのでは？　みなさんはどう思いますか？

いい先生に出会いました

先日、三男が入院しました。初めての病院でしたので、三男が「コケイン症候群」であることをお話しました。先生は「初耳です。不勉強ですみません」とおっしゃいました。その場で私に質問をしたり、ネットで調べたりもしてくださいました。そのような応対をしてくださった先生ははじめてでしたので、こんなに謙虚なお医者さまがいるのかと感心し、安心してお世話になることができました。

【A・Yさん（30代）群馬県邑楽郡】

編集部：よかったですね。人として魅力ある先生がいいですよね、やっぱり。

娘の不登校にどう対処したら…

娘が不登校ぎみになり、学校からのしつこい訪問と電話でストレスフルになり、食事がとれなくなりました。低血糖と病院で言われましたが、食べると吐き気がするようで、睡眠もとれなくなってしまいました。体のことが心配ですが、「無視していいよ」「無理しなくていい！」と声をかけ、心を楽にしてあげています。私のしている努力は、正しいのでしょうか……？

【S・Aさん（30代）静岡県御殿場市】

宮子あずささんからひと言！

無理に登校を促さないS・Aさんの対応でいいと思います。一方で、学校からの働きかけでトンネルを抜けるお子さんもいます。学校も、なにもしないわけにもいかないでしょう。可能であれば、親御さんの方から定期的に報告を入れます、と提案するのはいかがでしょうか。そうすれば、アプローチは落ち着くと思います。

また、体の消耗は、少し気になります。精神科に抵抗があれば、心療内科にかかってみてはいかがでしょうか。

デイサービスに居場所がない…

デイサービスに男性が行っても、ともに楽しめる場所があまりありません。デイサービスのあり方というものも、とりあげてほしいと思います。

【T・Yさん（60代）静岡県富士市】

編集部：男は、孤独な生きものです。…とり消します！　男は、甘ったれです。癒されたいのです。……では、どうすればいいのか……。みなさまのお知恵拝借！

TSUBO　今号のツボ「不容（ふよう）」

急な胃の痛みに効くツボ

冬はなにかとイベントがつづく季節。暴飲暴食をしてしまいがちでは？　生活の乱れやストレスなどで起こる胃痛に即効性があるのが「不容」です。胃酸過多、胃けいれんなどの胃の不調のほとんどに効きます。しゃっくりにも効果があるので、とまらないときは押してみてください。

ツボの場所は……

みぞおちの中央に人差し指を当て、左右斜め下に指幅３本ぶん下がったところです。

ツボの押し方は……

中指の腹をツボに当て、身体の中心に向かって、左右同時にやさしく押してください。

イラスト：寺崎愛

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

STORY わたしの闘病記

来年の干支を描いてみました。
H・Mさん（山梨県甲府市）

2年半の闘病のあとに……

肝硬変から肝性脳症になり、アルコール依存もあり、精神医療センターに約4か月入院しました。2年半ちょっとの間禁酒しましたが、後輩が新潟へ嫁いだお祝いに、ついワインと日本酒を少々。酒は百薬の長という言葉をしみじみ思い出しました。残りは、家に帰ってきて寝る前にほんの少し。先生にも、表彰ものだといわれています。目力がついてきた、と。先日、36年ぶりに新潟まで高速道路を時速130キロでとばしました。帰りは息子の運転で、私は助手席で日本酒を一合ほど。とても楽しい一日でした。

【D・Jさん（50代）埼玉県蓮田市】

編集部：がんばってますね。健康って、いいですよね。でも、少しずつ増えて……ませんか。高速130キロ走行も、あぶない！し〜んぱいです。

小6の娘が自家中毒に

小6の娘の食欲が落ち、腹痛や吐き気を訴えるため、小児科を受診したところ、自家中毒と診断されました。点滴を受け、内服薬を処方されましたが、よくならず。水分を摂らせてください、食事もできるだけ食べさせてください、と言われるばかり。本人はまったく受け付けないのに、どうすればいいのかわからないまま1か月半が過ぎ、5キロやせてしまいました。

結局、大きな病院に紹介され、検査では異常なしでした。担当ドクターは「これなら食べられるというものはありますか？漬物や梅干が好きなら食べさせて。喉が渇いて水分も摂れますよ」とおっしゃいました。すこしでも力のつくものをと「ごはんや麺を……」とばかり考えていたので、目からウロコでした。娘は漢方薬を処方され、薬効あってか不調を訴えなくなり、食事と水分をだいぶ摂れるようになりました。

【I・Mさん（40代）山形県北村山郡】

編集部：なるほど。しょっぱいものを食べて、水分を呼び込む。おぼえておきます。お嬢さんのこと、ご心配ですよね。治ったら、おいしいものがいっぱい待ってるからね……とお伝えください。

命あるかぎり豊かに生きる

卵巣のう腫摘出手術3日目で、いま、「からころ」を読ませていただきました。これが2回目です。前回は6か月の娘の入院中でした。娘は低酸素性虚血性脳症という病気で、2か月前に亡くなりました。

娘の入院時に、何も手につかない中でふと読んで、私以外にもこんなに、苦しんで、頑張っている方がいるんだと励まされました。

そして、今回。自分の体のことで同じ病院に入院し、気も沈みがちでしたが、「うららかピープル」の黒﨑伸子さんの記事を読んではっとさせられました。自分がどんな医療をのぞむのか、納得の上で病気にも最悪の事態にも向き合えるようにして……の言葉、心にひびきました。娘の分まで、自分の命がある限り、人生を豊かに生きる。

そのときがきたら、私はどうしたいか。いまからゆっくり考えておきたいです。

【N・Tさん（40代）長野県駒ヶ根市】

編集部：35号の「うららかピープル」は「国境なき医師団」日本会長の黒﨑伸子さんにご登場いただきました。N・Tさん、また、おたよりください。

高次脳機能障害が残り……

4年前、モヤモヤ病からの左脳出血で倒れ、入院しました。2度の手術により右半身にしびれが残るものの、日常生活は支障なく送れています。髪が伸び、見た目には脳出血をしたとは思えないほど回復しましたが、高次脳機能障害が残っています。パートタイムで働きはじめ、社会復帰をしましたが、職場の方々に迷惑をかけてしまうことが多いです。同じことを何度も聞いてしまうため、「さっきも言ったよね？」「どうして忘れちゃうの？」「仕事が覚えられないなら契約更新しない」と言われてしまいました。まわりに病気への理解を求めていくのがよいのか。受け入れて退職するべきか。そして、高次脳機能障害といかにうまく付き合っていったらいいのか。モンモンとする日々です。

【H・Tさん（20代）静岡県袋井市】

宮子あずささんからひと言！

いろいろ大変ですね。本来ならば、周囲の理解があってしかるべきと思います。しかし、事情をわかった上での採用でないと、理解を得ていくのが難しい。残念ながら、これも現実です。採用にあたって、管理者の方には、どこまで症状についてお話ししたのでしょうか。わかった上での採用であれば、もう少し長い目で見てほしい、と言っていいと思います。もしそうでなければ、改めて理解してもらえるか、話し合ってはいかがでしょうか。

主人の一言に救われました

職場での事故で右手首を粉砕骨折し手術しました。口唇を4針、歯が4本かけて……。当日は、気丈にふるまっていましたが、鏡にうつった自分の姿を見て、涙が止まりませんでした。

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

自分の信念を持ち、食べ物に気を遣い、心からも健康を保っている人は年齢関係なく美しいんだよ……と、篠原ともえさんの「わたしの気分転換」に教えられた気がします。
Ａ・Ｈさん（東京都中野区）

「私がなにかした？　なんで」という思いと、ひとりではなにもできないくやしさとで主人や子どもに当たり散らしました。「病は気から」という言葉通り、どんどんマイナス志向になっていく自分がいました。文句も言わずにそばで介護してくれる主人が「生きていてくれるだけでいい……」とつぶやいた言葉に救われました。いまはリハビリに励み、字が書けるまでに……。支えあいながら生きていることをあらためて思いました。

【Ｍ・Ｎさん（50代）奈良県香芝市】

編集部：人は、支えあいながら生きる……。今号「ららかピープル」にご登場いただいた新井淑則先生も、同じことをおっしゃっています。

もしかして、メラノーマ!?

6月にメラノーマの疑いで生検オペをしました。皮膚科ナースの経験もあるので、足の裏に6ミリの黒いホクロ状のものをみつけたときには、頭が真っ白に。地元の皮膚科に行って、「ホクロです！」と言ってほしかったのに、「大学病院に行って！」と言われたときには、頭がごちゃごちゃになりました。あれだけ病棟でメラノーマを見ていたのに、何回も病気の本を開いたり、泣いたり……。結局、生検の結果「血豆」でした。でも、いままで患者さまの心にどれだけ寄り添えていたのか……何度も自問自答し、反省の日々です。

【Ｓ・Ｍさん（30代）埼玉県入間市】

編集部：よかったですね、本当に。わたしは、「血豆事件」後のＳ・Ｍナースの患者になりたいです（笑）。

「一病息災」を実感しました

子宮頸部異形成の二度目の手術で、子宮を全摘出するために検査をしたら、糖尿病と甲状腺乳頭がんが見つかりました。血糖コントロールが順調に行えるようになったので、先日無事に子宮の手術を終えて退院し、いま、次の手術に向けて食事・運動・投薬治療に励んでいます。次から次へと病気が見つかり、不安がないと言ったらウソになりますが、もし病気にならなければ、自分の身体の異常にも気づけなかったと思うので、これもいいキッカケだと思って前向きに考えています。〝これしかない〟ではなく、〝まだこんなにもやれることがある〟と日々自分の可能性を探しています。本当に「一病息災」ですね。

【Ｓ・Ｈさん（30代）静岡県浜松市】

編集部：ありがとうございました。……でも、若さはパワーですよ。若い力で、キラキラ輝いて、勇気をくださいね。（Ｄ）

からころ DATE FILE 第一回

「調剤薬局にどんなサービスを求めますか?」

「からころ　34号」（2014年３月20日発行）でお願いした、アンケートについてご報告します。
回答者数：700人（女性591人、男性102人、未記入７人）

1位 接客マナーについて（161人）
2位 施設の充実について（122人）
3位 お薬について（108人）
4位 処方箋以外の商品について（98人）
5位 待ち時間について（42人）

利用者の声

1位 窓口で声をかけてほしい／わかりやすくていねいに説明してくれると安心する／薬の受け渡しはついたてのあるコーナーでしてほしい
2位 感染防止の設備（空気清浄機や消毒液など）があると安心できる／病気に関する小冊子や書籍を置いてほしい／イスを増やしてほしい／真夏には冷水機がありがたい／キッズコーナーがほしい／消毒を徹底させてほしい（ポスターを貼って協力を呼びかけてほしい）
3位 薬のていねいな説明がほしい（飲む時間などの注意事項、飲み忘れたときの対応など）／薬の副作用についても教えてほしい／容器のリサイクルをしてほしい／毎回同じ薬でおくすり手帳が増えていくのを改善してほしい／年齢に応じた飲み忘れ対策をしてほしい／ジェネリックを選択しやすくして（情報が知りたい）／どんなお薬がどれだけ実際に使われているか、知りたい
4位 薬局でしか買えない商品を置いてほしい／マスク、体温計、子どもに薬を飲ませやすいスポイトなどを一緒に買えるとうれしい／化粧品も置いてほしい
5位 処方される薬の量が多いと時間がかかるが、もう少し早くならないか／待ち時間の目安を知らせてほしい／会計を早くしてほしい／予約制度をもうけてほしい／正確な調剤でスピードをあげてほしい

もっとも多いのは、「接客マナーについて」で161人（全体の23%）でした。待ち時間の要望は意外に少なく、42人（同６%）。待ち時間の短縮もさることながら、親しみやすい接客マナー、清潔で安心できる設備、役立つ情報とサービスを薬局に求めているようです。薬局さん、薬剤師さん、ご参考にしていただけたら幸いです。

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

からころクイズ（P.25）答え合わせ

A1．6画目
A2．あかゆ　いのり　うところてん　えうどん

【「卵」の豆知識】総画数7。字のなりたちは、左の象形文字。カエルのたまごの形をかたどっています。

SENRYU からころ川柳

病気や健康にまつわる川柳コーナー

十年目
医師へ寛解
プレゼント

ありささん（福島県）

（おめでとうございます！）

なおらない
やまい医師告ぐ
なおったる

なお子さん（栃木県）

（その意気！　その意気です！）

3年ぶりです。元気です

3年前ほど、「主人が心臓病を患いながらも、医学の進歩とともに命を助けていただき、大勢の孫にも恵まれありがたく、感謝しつつ暮らしています」という内容で載せていただきました。

主人は頑張っています。今年2月に大腸がんが見つかり、その検査中に大動脈瘤が見つかり、先にその手術を済ませ、大腸がん手術前のCTで腎臓がんも見つかり、無事手術を終えました。この15年間、医学の進歩とよい医師のおかげで、ふつうの暮らしができていることに本当にありがたいと感謝しています。もちろん主人の運の強さと気力にも感服しています！

【K・Mさん（50代）愛知県豊橋市】

編集部：2012年27号に掲載したK・Mさんの闘病記は、「15年前に夫が心不全で倒れましたが、バチスタ手術、バイパス手術などを経て、いまでは夫婦で落ち着いた暮らしをできることに感謝しています」というものでした。ご主人なら、きっと今度の病気も大丈夫！　またのおたより、お待ちしています。

誰でもいいから助けて

就職して、ストレスからめまいでふらつくことがとても増えました。いろいろな病院を受診しましたが、これといった診断がつかず、退職しました。辞めたことで少しだけ治まりましたが、次の職を考えることでまたストレスが……。「誰でもいいから助けてほしい」「誰でもいいから話を聞いてほしい」といつも思っていました。おたよりを読むことで、勉強になったこともあります。いろんな人の話が聞きたいと思いました。

【M・Aさん（10代）静岡県御殿場市】

編集部：わかりました。おたより広場拡大版を企画しています。待っていてね。……誰か、他の人の役に立つことを、いっしょうけんめいやってみる。それもいいんじゃないかな、とオジサンは思います。（D）

早く薬を卒業したい！

現在、血糖値、尿酸値、脂質値、血圧値を改善するために、それぞれの薬を服用しながら、運動と食事に注意しつつ、体重増に神経を使っている69歳の男です。月1回の検査では、それぞれの数値は基準スレスレのところを行ったり来たりしています。いつまでこれらの薬を服用しつづけなければならないのでしょうか……？

自分としては、せめて75歳くらいからは病気も肥満も気にせずに、毎晩酒場を放浪して自由気ままに生活したく存じております。早く薬を卒業したい！

【M・Rさん（60代）鹿児島市】

編集部：わかります！　それでこそ男の人生です！　薩摩隼人！　でも……、でもですよぉ……。その前に、お薬早く卒業しましょうね。

●知っ得！健康KEYWORD④

『頓服』（とんぶく）

※みなさまのおたよりから、健康に関するわかりにくい用語を選んで解説するコーナーです。

よく耳にはするけれど、正確な意味は知らない医療用語……って、ありますよね。「頓服」は、その代表かも。

8割の人が知っていて、でも正しく意味を理解しているのはその半分……という調査もあります。

辞書を引くと、「頓服」の「頓」は「急に」という意味です。「頓服薬」は、急に症状が出たり、ひどくなったときに飲む（服用する）お薬です。

「解熱剤」「鎮痛剤」「吐き気止め」「下剤」「発作治療薬」「睡眠剤」などがその代表的なもので、いざというときには、なによりの味方です！

ただし、いつ服用するかを判断するのは、わたしたち患者自身です。しかも、すぐに効果の出る強いお薬が多く、量や服用間隔を守ることがとても大切です。たとえば、解熱剤や痛み止めは、最低でも4～5時間はあけてください。

また、処方薬と併用する場合は、かならず医師か薬剤師に相談してくださいね。

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

「そらのいろ」㊲

ピーチャン

高橋順子

鳥のいない鳥籠を残して
緑いろのインコは神社の杜（もり）に飛んできた
もう奥さんに
「ナンカ　ナイカ」
といわなくても　緑の木の実が食べられる
ときどき「ピーチャン」といって
口から木の実を落としてしまう
そのたびに首をかしげる
だれかに呼ばれたかしら　と

たかはし・じゅんこ：詩人。千葉県生まれ。おもな詩集に読売文学賞受賞作『時の雨』（青土社）、『あさって歯医者さんに行こう』（本誌連載「そらのいろ」を収録）など。月にちなむ400語のほか、詩・エッセー・写真を収録した『月の名前』もおすすめ。

からころ　2014 37号

からころ　第8巻第37号
2014年12月22日発行

Editor in chief：髙橋団吉
Senior Editor：篠宮奈々子
Editor：齋藤春菜、和田めぐみ
Art Director：土屋和浩（g-love.org）
Designer：遠藤亜由美、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：紺野康男
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 2014 Printed in Japan

からころ次号は、
2015年3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

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