

からころ

karada

cocoro

2016

42

号

わたしの
気分転換
④

柄本明さん

後ろ向きになってしま
それで、いいんじゃないの。
人間なんだしねえ



生出先生のおくすり教室⑦

「おくすりQ&A その3」

よくわかる医療最前線④

「C型肝炎の最新治療」

病院生活の基礎知識② 宮子あずささんの本音アドバイス

「体重コントロール」

からころなんでも相談室①

「訪問看護ってどんなことをしているの?」

からころ

2016 vol.42

目次



今号のおはなし

今日は、あひるさんの結婚式。森の仲間たちもおめかしして、街へやってきました。ムササビさん、野ネズミさん、ウサギさんが「そうだ！ 花束をプレゼントしよう」と、お花屋さんへ。大きな大きな花束をかかえて、あひるさんの待つ教会へ。到着すると、照れくさそうにあひるさんとお嫁さんが待っていました。みんなで「おめでとう！」と言いながら、花束をプレゼントしました。

イラスト：山内和朗

元気が出る！ インタビュー

わたしの気分転換⁽³⁴⁾ 4

生出先生のおくすり教室⁽²⁷⁾ 7

おくすりQ & A その3 「薬の管理法のコツ」

薬はどこに保管する？ 残薬の管理方法は？

からころクリニック 36

多発性骨髄腫

19

後ろ向きになつても、それで、いいんじゃないの。人間なんだしねえ

うららか people⁽⁴⁰⁾ 20

金子磨矢子さん（N e c c o カフェ代表）

人は、みんなちがつて当たり前認め合つて、ともに生きていく

管理栄養士がつくる！ からころ元気食堂⁽¹⁹⁾ 19
アジのカレームニエル&野菜ソテー添え

LDLコレステロール値が高い人のメニュー

36

役に立つ！ 医療・健康情報

よくわかる医療最前線⁽⁴²⁾ 8

C型肝炎の最新治療

C型肝炎の発症のメカニズムと進行、画期的な新薬による治療法について解説します

病院生活の基礎知識⁽⁴²⁾ 12

宮子あづささんの本音アドバイス
体重コントロール



読者プレゼント 26

からころ通信

おたよりひろば

からころクイズ第7回「カラダの漢字〈座〉」／

わたしの闘病記／からころ川柳／からころDATA

FILE

息ぬきマンガ

「病院とわたし」⁽⁴²⁾ 15

花くまゆうさく



訪問看護で受けられるサービスと利用方法

訪問看護つて
どんなことをしているの？

そらのいろ⁽⁴²⁾ 38
「お元気で」高橋順子

生出先生のおくすり教室 第27回

おくすりQ&A その3

「薬の管理法のコツ」

読者のみなさまから寄せられたお薬に関する疑問や不安について、日本薬剤師会副会長の生出泉太郎先生にお答えいただきました。

- ❶ 薬の正しい保管方法や保管場所を教えてください。

【T・Nさん(30代) 東京都】

薬の天敵は、光と熱と湿気。薬の成分が変わってしまうこともあります。高温・多湿を避けて、風とおしゃい日陰で保管してください。

ただし、冷蔵庫はNG。錠剤やカプセル剤、粉薬が結露によって湿気をおびてしまうことも。座薬や目薬など「要冷蔵」と明記されたもの以外は入れないで。

「冷凍庫」は絶対にNG。凍ると変質してしまいます。

通常の保管法と異なる場合は、パッケージや説明書に記載があるので、確認してくださいね。



❷ よく、飲み忘れてします。あまたの薬は、どうしたらいい?

【H・Kさん(60代) 宮崎県】

かかりつけの薬局に持ち込んでください。薬が無駄にならないようにたとえば糖尿病や高血圧などの慢性疾患の場合、4週間以上の長期处方もめずらしくありません。飲み忘れも、ときとしてある。たとえば、毎回4週間分処方される薬が1週間に残っていることを伝えれば、薬剤師が主治医と相談の上、次回に3週間分だけ処方して、薬が無駄にならないように合わせてくれます。

薬剤師が調整してくれますよ。

たとえば糖尿病や高血圧などの慢性疾患の場合、4週間以上の長期処方もめずらしくありません。飲み忘

れも、ときとしてある。たとえば、毎回4週間分処方される薬が1週間に残っていることを伝えれば、薬剤師が主治医と相談の上、次回に3週間分だけ処方して、薬が無駄にならないようになります。

たいてい頓服薬は、「熱が出たとき、何回分」というように処方され、

使用期限は細かくは指示されないかもしれません。ただし、一般的に薬の使用期限は、製造から3年程度。

もれません。ただし、一般的に薬

【T・Tさん(50代) 神奈川県】

❸ 抗生物質を1週間分処方され、3日で治ったので途中で飲むのを止めました。次に同じ症状のときに飲んでもいいですか?

処方薬は決められた日数分を、欠かさず飲むのが大原則です。3日で症状が消えたとしても、体内には細菌が残っています。医師は患者さんの症状を診て、必要な量を、必要な日数分だけ処方している。そのことをお忘れなく。

また、「処方薬の使用期限」医師から指示された期間」と考えてください。1週間分処方された薬の使用

- ❹ 1年前に処方された頓服薬を保管しています。いざというときに飲んでもOK? 【O・Kさん(40代) 新潟県】

期限は、原則1週間。それが過ぎたら、思いきって捨てましょう。

❺ 1年前に処方された頓服薬を保管しています。いざというときに飲んでもOK? 【O・Kさん(40代) 新潟県】

期限は、原則1週間。それが過ぎた

限りは、原則1週間。それが過ぎたら、思いきって捨てましょう。

また、あまりにも時間がたつと、医師が診断したときと病気の状態が変わってしまっている……ということもあります。長い間保管している頓服薬は、捨てるか、薬局に持ち込んで薬剤師に相談することをおすすめします。



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、薬学教育委員会などを担当）。



かる線
最前線
わくわく医療

第42回

C型肝炎の最新治療

日本のC型肝炎の患者さんは推定150万人以上。
従来、治癒の難しい病気でしたが、昨年、画期的な新薬が登場しました。

今回はC型肝炎の最新治療について、溝上雅史先生にうかがいました。

のですね。

肝臓がんの約7割が
ウイルス感染によるもの
——C型肝炎は、そもそもど
んな病気ですか？

「C型肝炎ウイルスに感染
することで発症します。C
型肝炎ウイルスにはさまざま
なタイプがあります。もつとも
多いのはIb型とIIa
型、IIb型です。患者数
が多いのがIb型
で、約7割。国内には推定
で150～200万人の
感染者がいますが、うち
120万人は感染に無自覚
で、未治療の状態にあると
いわれています」

——病気の進行がゆるやかな
を発症する。日本では年間
100万人がC型肝炎ウイルスに
感染しているといわれています。

——なぜでしょうか？
「C型肝炎ウイルスが発見

「ええ。C型肝炎ウイルス
に感染すると、急性肝炎を
発症しますが、約3割の方
のC型肝炎ウイルスは自然
に排除されます。残り7割

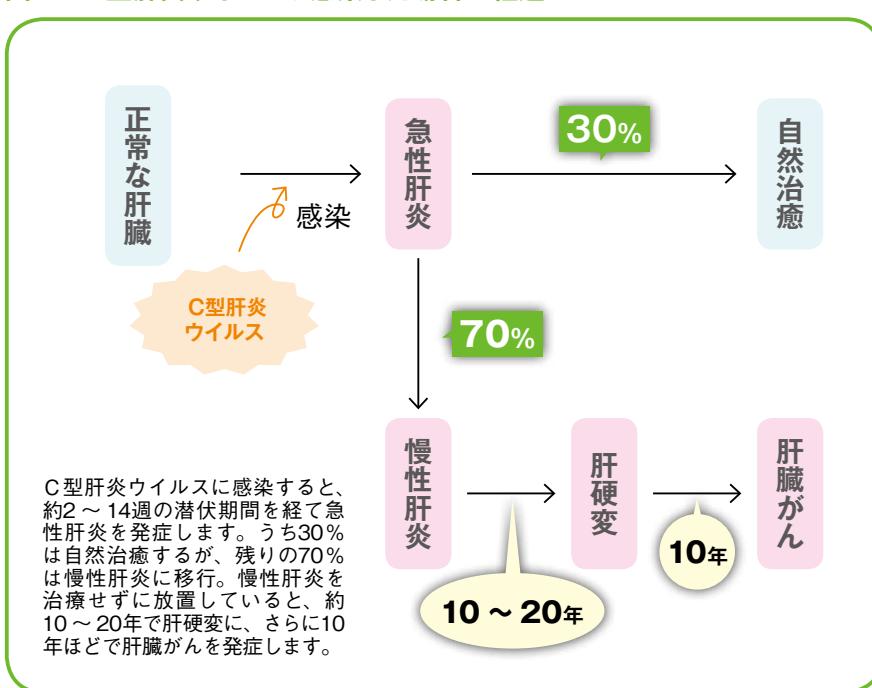
3万人以上の方が肝臓がん
で亡くなりますが、うち約
7割がC型肝炎ウイルス感
染が原因とみられます」

——感染のおもな経路は？

「血液感染です。輸血や血
液製剤使用等の医療行為、
針刺し事故、刺青、ピアス
の穴あけ、麻薬の回し打
ち、ひげそりや歯ブラシの
共用などがあります。まれ
に、母子感染のケースもあ
る。性行為もノーリスクと
は言えません。

じつは、日本人には感染
者が多いため、感染患者数では、
アメリカの約20倍です」

図1 C型肝炎ウイルスが感染した場合の経過



C型肝炎ウイルスに感染すると、約2～14週の潜伏期間を経て急性肝炎を発症します。うち30%は自然治癒するが、残りの70%は慢性肝炎に移行。慢性肝炎を約10～20年で肝硬変に、さらに10年ほどで肝臓がんを発症します。



監修・溝上雅史先生
みぞかみ・まさし 独立行政法人国立国際
医療研究センター（千葉県市川市国府台）
免疫研究センター長。専門はウイルス性肝
炎治療。抗ウイルス製剤の研究開発および
治療の第一人者。1976年名古屋市立大
学医学部卒業。名古屋市立大学医学部臨床
分子情報医学教授。

されたのは、1989年です。日本には、明治初期に西洋医学の本格的導入とともに到来したと考えられています。その間に、医療者や麻薬中毒者などによって不衛生な注射針の回し打ち等が広範に行われて、感染者を増大させました。たとえば、日本住血吸虫治療、戦後のヒロポン中毒……。

1990年以前の輸血や血液製剤使用も、感染拡大の一因になっています。

現在では、HCVスクリーニングよって輸血の安全性は格段に向上了っています。

——無自覚のまま、病状が進行してしまう。どうつきあえばいいのでしょうか。

「肝臓は〈沈黙の臓器〉です。黄疸や吐き気、疲労感、発熱などの自覚症状が現れたときは、かなり進行

しています。症状の有無に関わらず、C型肝炎ウイルス検査を受けることが、とても大切です。基本的には、一度だけ検診すればOK。

1992年以降は、医療行為によつてC型肝炎ウイルスに感染するリスクはゼロと考えてください」

——検査はどこで受けられますか？

「まず、C型肝炎ウイルス抗体のスクリーニング検査を行います。陽性の場合は、専門医を受診してC型肝炎ウイルス核酸增幅検査を受けてください。とくに以下に該当する方は、早めの検査が必要です。

①1992年以前に輸血を受けたことがある。

②非加熱血液凝固因子製剤やフィブリノゲン製剤を投与されたことがある。

③長期に血液透析を受けている。

④刺青をしている(ピアス

穴あけ経験者も)。

(5)薬物濫用歴がある。

現在、行政が40歳以上を対象に定期検診を行っています。お住まいの市区町村に問い合わせてください」

従来のインターフェロン治療には限界があった

——C型肝炎治療の概略について、教えてください。

「体内からウイルスを排除する目的で、インターフェロン注射薬による治療が行われてきましたが、さまざまな課題がありました。

日本人にもっとも多いI型や肝細胞の纖維化が進行している場合は、効果が期待できない。発熱、全身倦怠感、うつ、脱毛といった副作用も強い。治療期間も48週と長く、働きながらの治療が難しい。高齢者は使えない……などです。

ない患者さんには、肝庇護

療法というものもあります。

しかし、進行を遅延させることはできても、根本治療にはなりません。血中濃度

が維持されるペグインターフェロンが開発され、リバ

クもありました。

ビリンとの併用よつて治療

が維持されるペグインターフェロンが開発され、リバクもありました。

しかし、ここ1~2年で画期的な新薬が続々と登場しています」

図2 C型肝炎ウイルス抗体の早期検査が必要な方



効果が上がっていましたが、最大でも排除率は50%程度。

依然として強い副作用リスクもあります。

しかし、ここ1~2年で画期的な新薬が続々と登場しています」

画期的な飲み薬登場。

——なぜ、新薬が次々に製造されるようになつた?

「薬品研究分野の技術革新」

が大きく関係しています

田隆字博士)がC型肝炎ウ

イルスの試験管内培養に成

功して、新薬の開発研究が

飛躍的にスピードアップしました。新薬は、おもに3種類。まず2014年に登場したのが、ダクラタスビルとアスナプレビル。Ib型に有効で、ウイルス排除率も高い(85%)。1日2回の飲み薬で服用期間は24週です。2015年5月に登場したのが、リバビリンを併用

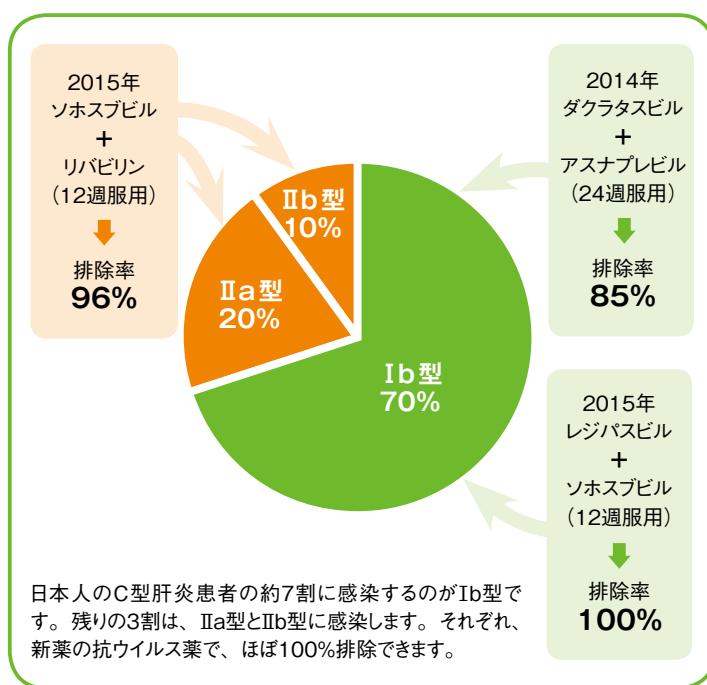
しながら服薬するソホスビル。IIa、IIb型に有効で、1日1回、12週服薬して、ウイルス除去率96%。さらに同年9月には、レジパスビルという新薬とソホスビルの配合薬が誕生。Ib型に有効で、1日1回、12週服薬。治験ではウイルス排除率100%。

て、薬を選択します。日本
肝臓学会ウエブサイトに専
門医一覧と全国70か所の肝
疾患連携診療拠点病院が掲
載されているので、ご利用
ください。新薬は高価です
が、公的補助によつて患者
さんの月額負担は1～2万
円で行うことができます」
――治療を受ける上での注
意点はありますか？

耐性を獲得する。抗ウイルス薬治療では、専門医師指導の下に、服薬量、時間、期間をしつかり守っていた
だく必要があるのです。

服薬治療後もフォローアップが重要です。治療を終えたからといって通院することをやめず、定期的に受診してください

——ウイルス排除でC型肝炎



日本人のC型肝炎患者の約7割に感染するのがIb型です。残りの3割は、IIa型とIIb型に感染します。それぞれ、新薬の抗ウイルス薬で、ほぼ100%排除できます。

「えず、また、透析患者さんにはレジパスビルとソホスビルの配合薬が使用できません」

ですから、絶対に、服薬法を守つていただきたい。

また現在の薬は重度の肝硬変には使えません。重度肝硬変への抗ウイルス薬治療が始まる予定です。で、期待してください」



宮子あずさんのおすすめアドバイス

体重コントロール

基本編

看護師として長年キャリアを積み、

現在は精神科の訪問看護にたずさわる宮子あずさんに、入院と通院生活の基礎知識を解説していただく「一ナード」です。今回のテーマは、「肥満」。体重コントロールのポイントをうかがいました。

Q 肥満の定義って何？

①肥満は「BMI-25」以上

肥満とは、体重が重いことではなくて、体に脂肪が過剰に蓄積した状態を言います。指標になるのは、体脂肪率BMI(*1)。



①肥満は万病のもと

BMI25以上の「肥満」、さらにBMI35以上の「高度肥満」になると、さまざまな疾患を引き起こすリスクが上昇。菌が繁殖しやすく、傷の治癒にも時間がかかるようになります。

肪肥満型と皮下脂肪肥満型の2種類があつて、内臓脂病になるリスクが高いとされます。

②暴飲暴食が主原因

原因是、何と言つても、食べすぎ。消費されなかつたエネルギーは脂肪としてたくわえられます。

お酒は高カロリーですし、

おつまみにも高カロリーの

ものが多い。

量だけでなく、もちろん質も重要です。たとえば、コンビニエンスストア定番のインスタント食品や冷凍食品、ファーストフードには脂肪や糖分が多く、高カロリーです。

③加齢や運動不足も原因に

食事の量や質が同じでも、太り方が違うのは、人によって基礎代謝量や運動量が異なるから。じつとして、でも、脳や心臓などはエネ

ルギーを消費しています（基礎代謝）。

筋肉の量が多いほど基礎代謝量が上がるのに、摂取カロリーが同じでも、筋

肉質の人は太りにくいのです。年をとると太りやすくなるのは、加齢とともに筋肉の量が低下し、それにともなって基礎代謝量も落ちていくからです。

Q 太ると、どうなるの？

④呼吸に影響

肥満になると、肺が圧迫されて換気が悪くなり、息苦しい状態が続きます。

また、頸や首まわりにも脂肪がつくと、睡眠時に気道が一時的に狭くなつて、睡眠時無呼吸症候群を発症するリスクも高まります。

⑤全身の血のめぐりが悪くなる、合併症が出現

高度肥満になると、心臓に負担がかかり、全身に血

*1 体脂肪率BMI(Body Mass Index)=[体重(kg)]÷[身長(m)]²

液がうまくまわらなくなってしまいます。

さらに、これに糖尿病や高脂血症などが加わると、ますます血液が滞ってしまいます。血液がドロドロになつて、これにより感染や心栓（心原性脳塞栓症）などの合併症で亡くなる人も出てきます。

Q 予防する方法は？

⑥ まず食生活を改善する

なによりも、極端な食事制限は禁物です。このことだけは、よく覚えておいてください。リバウンドもしやすい。骨粗鬆症や栄養失调を起こす危険もある。

③ 食生活を改善する
3 食をしつかり食べながら、カロリーを落としていきましょう。ビタミンやミネラル豊富の食材を多く摂るよう心がけて。たとえば、野菜やキノコ、海藻は、低エネルギーかつ栄養豊富で、



② 月に5kg以上増、3kg以上減の場合は病院へ

食事量に変化はないのに突然太った、という場合には、一度受診してください。クッシング症候群や甲状腺機能低下症など、内分泌異常の恐れがあります。月に3kg以上減った場合も、要注意です。

脂質や糖の吸収を抑える食物纖維を多く含みます。

糖尿病や脂質異常症などの合併症がある場合は、主治医と相談して、それぞれ適切な食事療法を実行してください。

⑦ 適度な運動をする
筋トレやウォーキングなどの有酸素運動は、体脂肪を燃焼させてくれます。一駅分を歩いてみたり、エレベーターではなく階段を使つてみたり……生活の中で、少しだけ歩くことを心がけるだけで、体重は減つてくれるものですよ。

⑧ 「書いて痩せる」もあり

自分の食べているものをノートに記録し、気をつけられただけで、食生活を整えることができる。これが、「レコーディング・ダイエット」です。とくに「食べていいのに太る」という人は、一度、食べたものを

すべて書き出してみましょう。意外に食べていることが多いものです。
⑨ こんなときには、病院へ
高度肥満では、医師の治療が必要になる人もいます。たとえば、中枢性食欲抑制剤を使う薬物治療が有効な場合もあります。

また、外科手術も一部で行われています。その場合は、胃にバルーン（シリコン製の風船）を入れて胃袋の実質的な容積を小さくしたり、胃そのものを切除して小さくします。ただし動脈硬化が進行している場合や高齢者には不向きで、できる人は限られます。
また、急激な肥満では、クッシング症候群や甲状腺機能低下症といった内分泌異常の恐れもあります。1か月間で5～6キロ程度の体重増や、頻脈、むくみなどの症状を伴う場合は、一度受診してください。



体重コントロール

実践編

Q やせていることも
問題になる?

(10) ちょっと太っているくらい
がちょうどいいのかも

肥満には注意すべきです

が、最近は「理想体重。プラス1割くらいがいちばん長生きする」との説もあります。じつはわたしも、長年ナースをしてきた経験から言うと、ちょっと太ってるくらいがちょうどいいかも……と思っています。

(11) ダイエットが拒食症につながることも

とくに若い人の場合、ダイエットが拒食症を招くことも多いんです。太ることへの恐怖心から拒食症になってしまします。また、過食をして自己誘発嘔吐を繰り返す、いわゆる「食べ吐き」もあります。拒食症や過食

受診して

(12) 月に3kg以上減つたら、



宮子あづさ

みやこ・あづさ 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、精神科病院で訪問看護に従事。著書に『お世話する人・される人がラクになる介護』(PHP)、『あたたかい病院』(萬葉房)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

体重を増やすにはどうすればいいの?

健康であっても、体质によって太りにくい方がいます。たとえば、甲状腺の機能がやや高かったり、胃下垂だったり……。気にしきる必要はありませんが、極端にやせたり、体重がどんどん落ち続ける場合は、間食することも一手です。1日のカロリー摂取量を増やすことができます。

間食には、おにぎりやフルーツ、栄養補助食品などを選んでみましょう。食事メニューに鶏肉や白身魚、大豆や卵などのタンパク質と脂質を豊富に含んだ食材を取り入れることも有効です。

妊娠中のダイエットで
子どもが太りやすくなるって、本当?

やはり、やりすぎは禁物です。ひどくやせた状態では分娩時に体力が持たず、ハイリスクな出産になってしまいます。また、十分な栄養が届かず胎児が飢餓状態となり、少しの栄養でも生きていけるように肥満細胞を発達させます。お子さんが将来、肥満や糖尿病になりやすくなる。ほどほどに体重コントロールをなさってください。

肥満嗜好ってなに?

「デブ専」という俗語もありますが、男女ともに肥満体型に性的に魅力を感じる方がいらっしゃいます。人間には様々な嗜好があるため、それ自体は間違ったことではないと思うのですが、パートナーを太らせることに快感を覚え、肥満を助長するようになると、やはり問題だと言わざるを得ません。そのパートナーの命を奪いかねない行為であります。

内服薬の影響で太ることもある?

とくに向精神薬の中には、消化吸収機能を良くするものや、食欲を増進したり、満腹中枢の反応を鈍くすることで、肥満を助長させるものがあります。

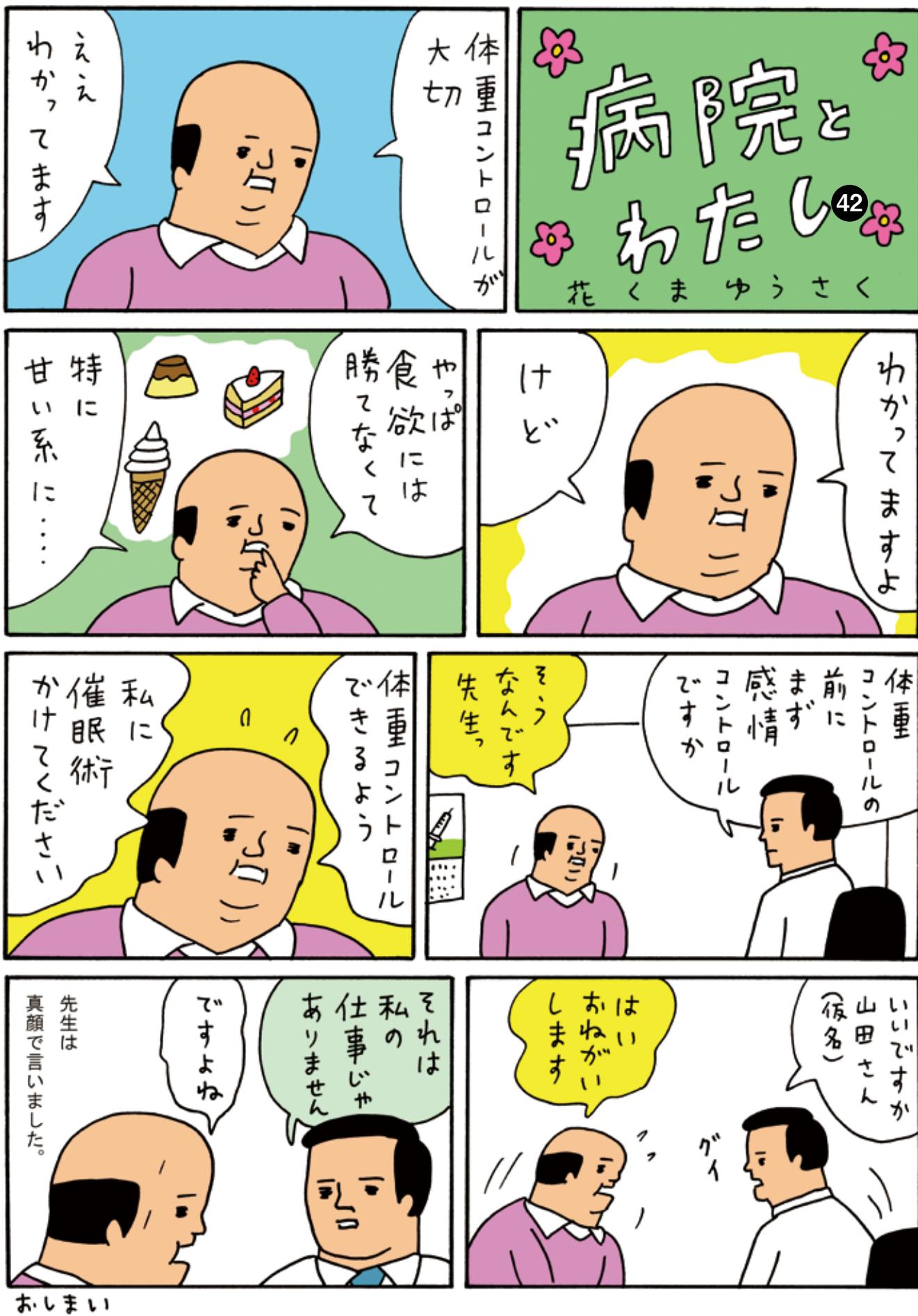
これらの向精神薬の服薬によって体重が増加した場合は、主治医に相談してください。体重増加対策を行い、それでも改善しない場合は、薬の効果などを考慮しながら、減薬や種類の変更を検討することを考えていきましょう。

尿失禁と肥満って関係している?

肥満の方は、脂肪によって膀胱に腹圧がかかり、腹圧性尿失禁の症状が出ることが多いです。立ち上がったとき、重いものを持ったとき、咳やくしゃみをしたときに尿漏れがある……という方の場合は、体重を少しづつ落としていくことで改善させていくことが期待できます。



ちょっとひといき息ぬきマンガ。

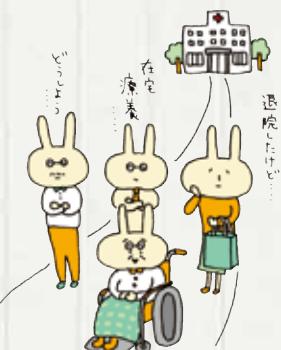


訪問看護ってどんなことをしているの？

医療や健康に関する読者からのご質問について、編集部員ウサ吉が徹底取材！
今回のテーマは「訪問看護」。訪問看護ではどんなサービスが受けられるのか。
どうすれば、訪問看護を利用できるのか？ 秋山正子さんにうかがいました。

大病院を退院し、自宅での療養に移ることになりました。家族だけではわからないことも多く、不安があります。訪問看護はどんなことをやってもらえるんでしょうか？

(O・Mさん 広島県 50代)



編集部員ウサ吉

Q1 訪問看護制度っていつからある？

医療保険が適用されたのは、30年以上も前です（1983年）。当初はおも

に高齢者が対象でしたが、94年には乳幼児から老人まで、あらゆる在宅療養者が

利用可能になりました。

2000年に介護保険制度がスタートしてからは、要介護者への居宅サービスの一環として、訪問看護を使えるようになっています。

入院期間を減らして、在宅での療養を推し進めることが、政府の方針です。社

会保障費の削減を目指す以上、今後も「在宅」への移行がさらに進むはず。訪問看護の役割は、ますます重要なになっていくでしょう。

Q2 訪問看護師はどこにいて、何をしてくれるの？

訪問看護ステーションという専門機関が拠点で、全国に約7000か所あります。これに訪問看護師を抱える病院や診療所約1700か所が加わる。24

時間365日対応が基本ですが、まだまだ発展途上で、訪問看護師2～3名という

小所帯も多いです。

訪問看護師の仕事は基本的に病院看護師と同じだと

考えてください。在宅酸素

や人工呼吸器の管理、病状

や障害の観察、血圧・脈拍

等のチェック、リハビリテー

ション……などです（図1）。

訪問看護は一回あたり30分～1時間30分程度で、週3回が原則。例外的に週4日以上、1日3回まで認められます。これに訪問看護師

を抱える病院や診療所約1700か所が加わる。24

時間365日対応が基本ですが、まだまだ発展途上で、訪問看護師2～3名とい

その点はやや複雑です。まず40歳以下の方はみなさ

ん医療保険が適用されます。41歳～65歳未満の方々の場合には、16特定疾患（※1）

をお持ちで介護認定を受け

ていらっしゃる方のみ、介

護保険適用。65歳以上の方

は、原則、介護保険が適用されますから、介護保険で

受けます。ただし、65歳以上でも、介護保険を使えない場合があります。たとえば、がん

治療が一段落して退院しても、認知症等もなくて心身ともに日常生活で不自由しない場合は、「非該当」。そ

Q3 医療保険と介護保険の両方が適用される？

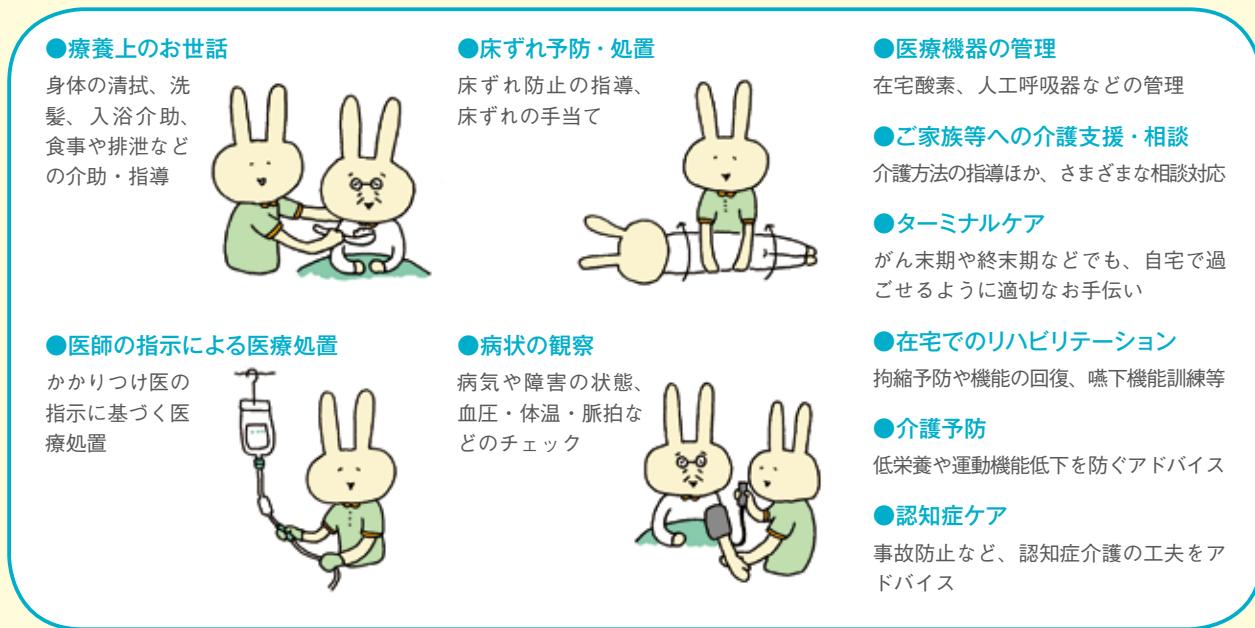
入院期間を減らして、在宅での療養を推し進めることが、政府の方針です。社

お話をうかがった方：
秋山正子さん
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。



※1 「16特定疾患」の場合、40歳以上65歳未満でも介護保険適用対象となる。がん末期、関節リウマチ、筋委縮性側索硬化症、後縦靭帯骨化症、骨折をともなう骨粗しょう症など、厚生労働省の定める16の疾患。

図1 訪問看護でできること



かかりつけ医の指示に基づく医療処置

かかりつけ医でも、いざれ
でもOKです。

主治医から「指示書」を
もらつて、地域の訪問看護
ステーションに依頼する流れ
が基本です。介護保険適用
の場合は、ケアマネジャー
が在宅療養のプランを立て、
そのあと訪問看護師に声がかかることが多い。
ただし、退院後すぐに訪

Q4 退院するときに訪問看護を頼む？

医療保険で訪問看護を受け、介護保険でヘルパーさんや福祉・介護用具を利用、というケースもあります。

保険を併用できる場合もある。たとえば、進行性筋ジストロフィー症、パーキンソン病などの指定疾病（※2）をお持ちであれば、医療保険が適用されます。

の場合でも医師から「指示書」が出ていれば、医療保険適用のもとに訪問看護を受けることができます。

問看護を受ける場合は、退院時の打ち合わせに訪問看護師が同席したほうがスムーズです。入院中の情報も確認しやすくなります。

医に書いてもらえる？

問看護を受ける場合は、退院時の打ち合わせに訪問看護師が同席したほうがスムーズです。入院中の情報も確認しやすくなります。

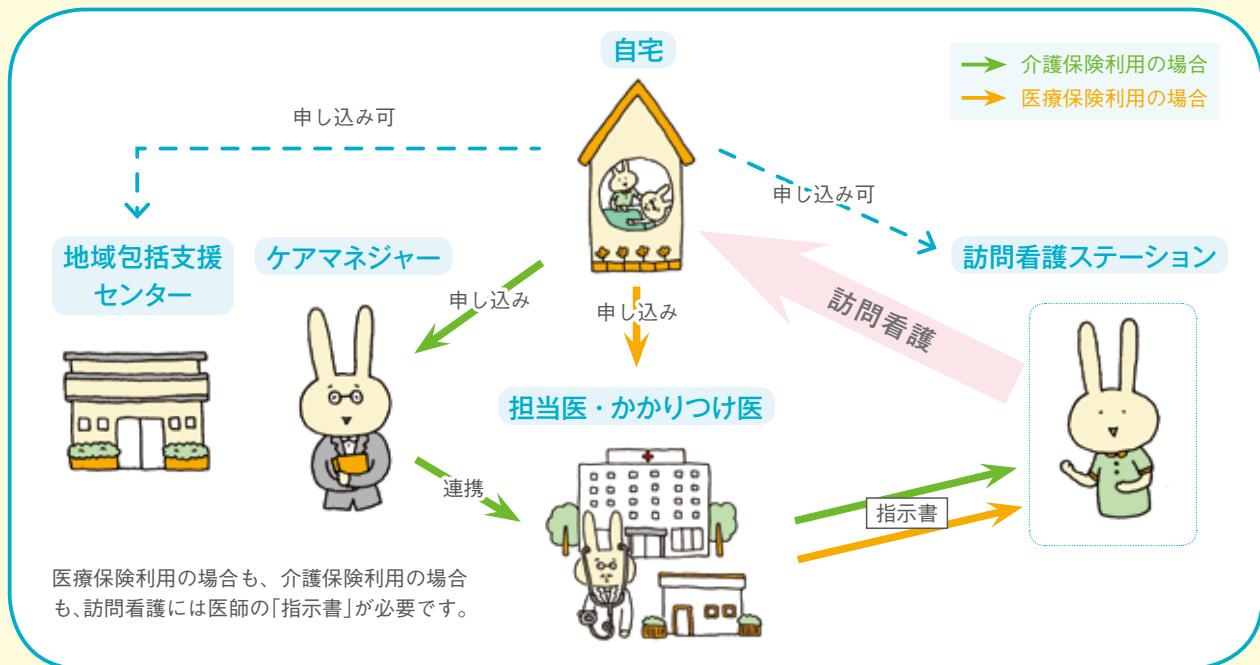
主治医から「指示書」をもらつて、地域の訪問看護ステーションに依頼する流れが基本です。介護保険適用の場合は、ケアマネジャーが在宅療養のプランを立て、そのあと訪問看護師に声がかかることが多い。

後期高齢者（75歳～）の方々であれば、できれば、かかりつけ医に書いていた方々でなければ、できれば、かかりつけ医でも、いざれでもOKです。

訪問看護ステーションに直接相談してくださつて結構です。通院病院の主治医や、かかりつけ医に相談いただいても対応できます。

Q6 自宅療養の方が使いたいときは？

図2 訪問看護の利用方法(自宅療養の場合)



たい。その間、訪問看護を受けたいんですが……」などという相談も、訪問看護ステーションには入ります。

介護保険をご利用ですか？かかりつけ医の先生と直接相談してもいいですか？……などとおたずねしながら、準備を整えます。

Q7 介護保険と医療保険費用に差はある？

一般的には、医療保険は3割負担、介護保険は1割負担。看護内容にもよりますが、その分、介護保険のほうが利用者負担は少なくて済みます。

たとえば若い進行がんの患者さんであれば、医療保険の3割負担ですので、やや高いという印象になる。さらに医療保険の場合、初回の訪問時に準備費用も組み込まれるので、やや高めになります。

ただし後期高齢者の場合

は、医療保険は1割負担が基本ですし、介護保険でも2割、3割負担の方もいらっしゃる。トータルで考えれば、さほどの差はないと思われます。費用面のご心配があれば、これも訪問看護師にご相談してください。

Q8 訪問看護を上手に使うコツって、ある？

ぜひ知つておいていただきたいのは、平成24年から入院中の外泊時にも利用できるようになつたことです。さらに、退院直後の2週間にも使えるようになります。

した。特例的な措置ですが、退院日から毎日訪問看護を受けることも可能です。介護保険適用の方でも、この2週間に限つて医療保険適用になります。ご本人にとっても、ご家族にとつても、不安が募る時期ですからね。

もうひとつ、訪問看護は重度になつてから……と考えの方が多いんです。でも、そうじやない。予防的な場面でこそ、訪問看護は活躍できる。そのことをぜひ知つておいていただきたいです。たとえば、床ずれ。できる前に訪問看護を受けていれば、床ずれをつくらなくともすむ場合が、ほとんどです。

病気が悪化する前に手を打つ。いざというときに早めに対応ができる。結果として、おだやかな最期を迎えることにもつながります。

頻度は少なくともいいので、訪問看護はお早めに。このことをぜひ頭に入れてくれてください。

ウサ吉の感想

なるほどー！ 早めに訪問看護師さんとつきあっておきたいな。

LDLコレステロール値が高い人のメニュー

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、カレー風味が食欲をそそる、アジのムニエルです。

副菜：

大豆ときゅうりの
おろし和え

* (189/54/1.6/0.9)



[つくり方] 軽く水気をきった①大根おろし(1/2カップ)とすし酢(大さじ1)を合わせる。②縦半分にしてから斜め薄切りにしたきゅうり(1/2本)を塩(分量外)もみし、水気をきいたら、ゆで大豆(60g)とともに①と和える。

* (エネルギー(kcal) / コレステロール(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=525kcal、コレステロール165mg、食物繊維6.1g、塩分2.8g。

主菜：

アジのカレームニエル

* (66/0/3.0/0.9)

汁物：

アスパラとえのきのかきたまスープ

* (50/111/0.8/1.0)

主食：

五穀ごはん

* (220/0/0.7/0)

[つくり方] ①鍋に水(1と1/2カップ)、鶏がらスープの素(小さじ1)、2cmの長さに切ったえのき(1/4袋)を加えて火にかけ、沸騰したら、軸の硬い部分を切り落とし、斜め薄切りにしたアスパラ(2本)を加える。②再沸騰したら、塩(少々)で味を調整、溶いた卵をまわし入れる。仕上げにこしょう(少々)をふる。

主菜のつくり方

アジのカレームニエル

材料 (2人分)

アジ……2尾(300g)(3枚おろし)
塩、酒、粗挽きこしょう……少々
オリーブ油……大さじ1
ミニトマト……6個
スナップえんどう……8本(筋をとりさつと下ゆでしておく)
小麦粉……大さじ1
A カレー粉……小さじ1/2

つくり方

①アジに下味の塩、酒をふり、10分ほどおく。水気が出たらペーパーなどで拭き取り、Aをまぶす。②フライパンにオリーブ油小さじ1を熱し、ミニトマトとスナップえんどうをさっと炒めて取り出し、塩、粗挽きこしょうをふる。残りの油をフライパンに入れて熱し、①を皮目から焼き、両面、焼き色がつくまで焼く。②といっしょに盛り合わせる。

LDLとHDLの割合に注意
総コレステロール値とは、血液中のコレステロールの総量で、LDL(悪玉)コレステロールとHDL(善玉)コレステロールの合計です。注目すべきは、LH比です。LDL値/HDL値で算出され、1.5以下はきれいな血管。2.0以上は血管にコレステロールが蓄積し、動脈硬化が疑われる。2.5以上は血栓ができる可能性があり、心筋梗塞のリスクが高い、とされます。

脂質の多いメニューに注意

油っこい料理は太りやすく、LDLコレステロール値も高くなります。肉料理やバターなどの油脂

卵は1日2個を目安に

最近の研究で、習慣的な卵の摂取量と血中コレステロールや心筋梗塞の発症率との間にほとんど関連が見られず、1日あたり1~2個までなら心配ないという調査結果が発表されました。

青背の魚には、n-3系多価不飽和脂肪酸が多く、HDLコレステロール値を上げる働きがあります。大豆はコレステロールを含まず、食物繊維やビタミンB₁が豊富。

大豆イソフラボンやレシチンにはLDLコレステロール値を下げる働きが期待できます。

分は控えめにしましよう。

監修：牧野直子さん (まきの・なおこ)
管理栄養士・料理家。(有)スタジオ食
代表。著書に『健康診断の気になる
結果を食べて治す』(マガジンハウス)。





かねこ・まやこ

1953年生まれ。一般社団法人「発達・精神サポートネットワーク」理事長。子どものころからADHD（注意欠陥・多動性障害）の症状に悩み、40代に自らADHDである可能性に気づいた。後に「高機能広汎性発達障害」（知的障害のないアスペルガー症候群、自閉症などの複合型の発達障害）と診断された。2010年、Neccoを創設。

今回は、ご自身も発達障害者で、日本で唯一の発達障害の人達が集まれるカフェを運営する、金子磨矢子さんです。

人は、みんなちがつて当たり前認め合つて、ともに生きていく

—金子磨矢子さん— 「Neccoカフェ」代表

東京・西早稲田のビルにある「Necco」は、発達障害の人たちが運営するカフェだ。扉を開けるとコーヒーの香りに包まれる。食器やタオルなどのよく使う物は、見える所に『出してある』……。「見えない所にしまうと、その存在ごと忘れちゃうことがあって」と笑う代表の金子磨矢子さん。彼女自身も発達障害の当事者である。

人とコミュニケーションが取りにくい、興味関心が狭く、特定のモノにこだわる、忘れ物が多い……などなど、発達障害の症状はさまざま。中枢神経系の何らかの機能不全が原因とされるが、詳しいことはわかつていない。日本ではここ20年ほどで知られるようになつてきたが、十分に理解されてはいない。症状は人それぞれに異なるため、周囲の理解を得ることも難しい。

私は世界でいちばんダメな子でした

金子さんは物心ついたころから何となく、自分はほかの子とはちがうと気づいていた。何をするにも時間がかかり、何をしても最後までやり遂げられない。外出すれば忘れ物。取りに戻っては出かけ、出かけでは戻るの繰り返しで、結局、約束の時間に間に合わない。「なんであんたはいつもこうなの」と、親からは叱られてしまっていた。

「頭が悪くてだらしがない。世界でいちばんダメな子だと思っていました。ほかの子はみんなものすごくがんばつているんだ、えらいな、と。いつも人に迷惑をかけて申しわけない。そう思いながら生きていたような気がします」

転機は1997年、43歳のときに訪れた。本屋さんで、



スタッフのみなさん

発達障害の関連図書がそろった
ブックカフェでもある。

カフェタイムは12時～18時。その後はフリースペースとして22時までオープン。イベントや講演会、勉強会が数多く開かれている。

〒東京都新宿区西早稲田2-18-21 羽柴ビル202

☎03-6233-7456 定休日なし（年末年始は休業）

A D H D当事者である医師・司馬理英子さんの『のび太・ジャイアン症候群』を手に取ると、「発達障害」という障害について書かれていた。

——やるべきことではなく、今やりたいことをやってしまう——。金子さんがひとり抱え続けてきた悩みだった。

「そうか、私はこれだつたんだ。私みたいな人がほかにもいたんだ！」

驚き、喜び、夢中になつてページをめくつた。自分みたいな「ダメ人間」は世の中で自分だけと思っていた。でも、ひとりじやない。何度も本を開いては、こみ上げる喜びをかみしめた。自分のせいではなく、脳の障害なんだとわかつて、涙が出た。「A D H D」も初めて知つた。

「あるある！」で盛り上がるカフェ

発達障害は大人になれば治る病と言ってきた。実際に社会に出て、仕事を始めてから症状が顕在化する人も少

なくない。短期間で離職を繰り返し、自己評価が下がりづけ、うつになる人も多い。

同じ障害を持つ人と話したい……。

金子さんはインターネットを通じて知り合つた当事者の人たちと交流を始めた。ファミレスや公民館に集まり、体験を語り合つた。

「それ、あるある！」「私も私も！」「わかるわかる！」

長年、心にため込んでいた思いが、堰を切つたようにあふれ出て止まらない。当事者たちの孤独を金子さんは痛いほど感じた。

「共感してもらうことで癒やされる。みんながいつでも集まれて話せる居場所がほしい」

発達障害の仲間といつでも集まる居場所づくりを計画し、2011年、「N e c c o カフェ」が生まれた。

開店にあたつて、発達障害

者ならではの苦労もあった。まず物件探し。不動産屋さんに「発達障害者のためのカフェに」と話をすると、断られた。

人の話を信じやすいという性格につけこまれ、詐欺にかけたこともある。

N e c c o カフェはスタッフもみな発達障害者だ。口コ

ミやインターネットで評判は広まり、今では全国から来客がある。中には何度も店の前まで足を運んでいたが、入りず、5回目にやっと入れたという人もいた。その人の気持ちがスタッフたちにはよくわかる。

「あるよねー、そういうの」N e c c o カフェは毎日、「あるある話」で盛り上がる。

「背中に向かってでも大好き」って言つて

金子さんの子どもも、小学生のころにアスペルガー症候群と診断された。その子どもが昨年春、大学を卒業し、就職した。

「親子で発達障害というケー

スは多い。ウチは障害をお互い認め合うことで、何とかうまくいくようになりましたが、

合つて生きていけばいい」

そう願いながら、今日も金子さんは「N e c c o カフェ」でお客さんを待つてゐる。

逸品ひろば

「e 健康ショップ」は、商品数約1万8000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）。「逸品ひろば」では、編集部がセレクトしたアイテムをご紹介いたします。

* 「e 健康ショップ」ホームページまたは「からころ」を受け取った薬局窓口で注文できます。

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



e健康ショップ①

からころセレクト！ 今号の注目アイテム

【体内からの健康サポートに】

健康的な食生活をサポートする商品を集めました。

健康をサポートする ヨーグルト風味のサプリメント

「シールド乳酸菌M-1」と「乳糖果糖オリゴ糖」の2つの力によって、健やかな毎日をサポートするキャンディタイプのサプリメント。1日2粒で、シールド乳酸菌M-1の1日摂取目安量を摂取できる。ヨーグルト風味でおいしい。



キュッとつまつた乳酸菌 キャンディサプリ

価格(税込) 500円

内容量●72g 原材料●還元バラチノース、還元水飴、植物油脂、還元麦芽糖水飴、還元難消化性デキストリン、デキストリン、難消化性デキストリン、乳酸菌乾燥粉末(殺菌)、こんにゃく粉、乳糖果糖オリゴ糖、酸味料、香料、乳化剤、甘味料(スクロース)(原材料の一部に乳成分、大豆を含む) メーカー●H+Bライフサイエンス

高品質なココナッツオイル! 毎日の食事に取り入れて



高品質なココナッツオイル! 毎日の食事に取り入れて

製薬会社エーザイの品質基準のもとに製造し、日本国内で充填したエクストラヴァーディンココナッツオイル。ココナッツオイルに含まれる、体内でエネルギーになりやすいといわれる「中鎖脂肪酸」が、あなたの健康をサポート。

エクストラヴァーディン ココナッツオイル リッチココ

価格(税込) 2,138円

内容量●230g 原材料●食用ココナッツ油 メーカー●エーザイ

【入れ歯のケアに】

入れ歯を、もっと快適に使っていただくための
サポートアイテムを集めました。



口臭の原因となる雑菌を除去 お出かけ前にささっと洗浄

泡で包んで手洗いする、ポンプタイプの入れ歯洗浄剤。水洗いでは落ちにくい油汚れや口臭の原因となる雑菌をすっきり除去。約300回ブッシュ可能。さわやかなミントの香りでお口すっきり。

パーシャルデント洗浄フォーム

価格(税込) 702円

内容量●250ml 成分●エタノール、アニオン系界面活性剤、香料、IPMP メーカー●小林製薬

ぬりやすく、はがしやすい クッションタイプの安定剤



入れ歯と歯茎のすきまをうめる、クッションタイプの総入れ歯安定剤。ぬりやすく、はがしやすいのが特徴。熱いお茶などを飲んでも溶け出さず、べたつかない。がたつきが大きい方におすすめ。

新ライオデント ピンク

価格(税込) 1,728円 内容量●60g メーカー●ライオン



入れ歯に違和感が出てきた方に 粉末タイプの安定剤

入れ歯にふりかけるだけで薄くつき、違和感が少ない粉末タイプの総入れ歯安定剤。天然原料(カラヤガム)使用で、ほどよい粘着力を発揮。入れ歯をつくりたての方、すきまが小さい方に。

新ファストン

価格(税込) 950円 内容量●50g メーカー●ライオン

【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。

洗顔後、これ1つでスキンケア完了のオールインワンジェルクリーム

Point 1 美容成分の濃さ



年齢肌に大切な美容成分**48種類**

*ドクタープログラム調べ



2015年
「モンドセレクション」
最高金賞を受賞

ツヤ キメ うるおい保湿
ハリ 弹力 乾燥による小ジワ

*機能評価試験済み

《日やけ止め乳液》

薬用ホワイトニング
UVミルク

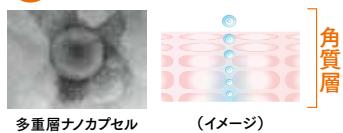


Point 2 美容成分の質

純度95%の
「天然型セラミド*1」を配合。

*1 保湿成分：セラミド2

Point 3 美容成分の届け方



ナノカプセル技術を採用。

美容成分を肌の奥*2まで届けます。

*2 角質層まで

《エイジングケア*3 ジェルクリーム》

トリニティーライン
ジェルクリーム プレミアム



まずはお試し!

50gジャータイプ
(約1~1.5か月分)

価格(税込) **4,104円**

お得な大容量!

120gポンプタイプ
(約2.5~3か月分)

価格(税込) **8,424円**

*3 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。



医薬部外品
30ml



価格(税込) **3,564円**

ノンケミカルで
肌にやさしい使い心地

- SPF50+ PA++++
- 肌にやさしい使い心地
- ウォータープルーフ
- お子様にもご使用いただけます

【飲み込み力低下でお困りの方に】

食品や薬などの飲み込みをサポートします。



薬をラクに服用できるゼリー状オブラー

薬やサプリメントを服用するためのゼリー状オブラー。薬の味やにおいをしっかりガードしてくれる。飲み込み力が低下した方や薬の服用が苦手な方もラクに服用できる。唾液が出やすいレモン味。

らくらく® 服薬ゼリー携帯パック

価格(税込) **324円**

内容量● 25g × 3本 原材料● エリスリトール、還元麦芽水あめ、寒天、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、乳酸カルシウム、香料、甘味料（ステビア）、クチナシ色素 メーカー● 龍角散



楽しく食事をするために
飲み込む力を強化するトレーニング用具

飲み込みに必要な舌と口蓋の接触力（舌圧）を強化するため開発された自主訓練用トレーニング用具。用具を舌の上にのせて歯でくわえ、舌で用具を押し上げてトレーニング。舌の力によって、素材の固さが5段階に分かれている。

ペコぱんだ Sピンク 価格(税込) **864円**

内容量● 1個 素材● スチレン系熱可塑性エラストマー 商品仕様● S：軟らかめ
カラー● ピンク メーカー● 株式会社ジェイ・エム・エス

「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。



「入れ歯安定剤」

「e健康ショッップ」が注目する健康アイテムについて、選び方のポイントをメーカーの担当者に聞くコーナーです。今回のテーマは、「入れ歯装着に使用する「入れ歯安定剤」」です。

Q 入れ歯って、どんな仕組み？

入れ歯はあごの粘膜に唾液によって吸いつきます。しつかり吸いついてくれれば安定剤は必要ないのですが、とくに初心者の方々には違和感を訴える方が多い。

また、歯が抜けて時間が経つと、あごの骨の量が減り、歯ぐきの形も変わるので、徐々に入れ歯と歯ぐきの間にすき間ができてしまふので、安定剤の助けを借りることになります。

Q どんな種類がある？

おもに次の4種です。

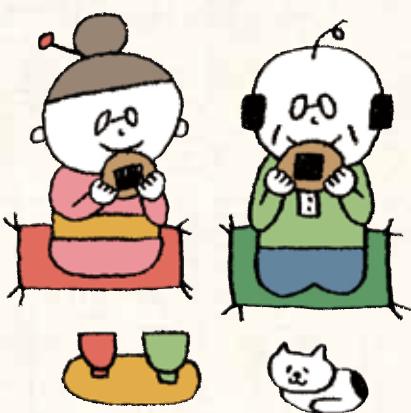
- ①粉末タイプ
- ②クリーミータイプ
- ③シートタイプ
- ④クツショントイプ

Q 粉末タイプの選び方のポイントは？

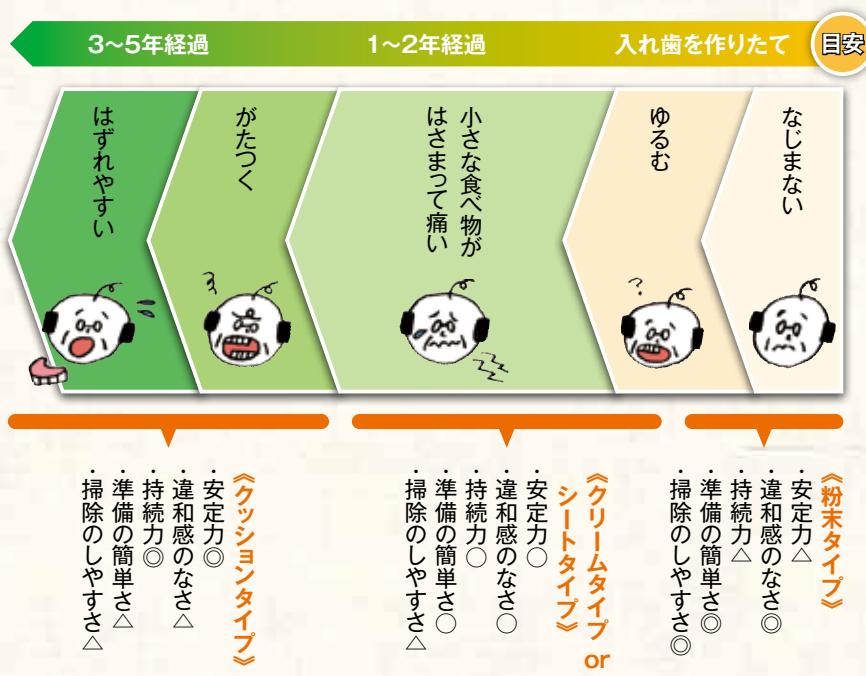
入れ歯をしめらせ、床に粉末をふりかけて装着します。準備が簡単で、違和感が少ないので、メリット。はずした後は口をすぎ、入れ歯も水洗いがラク。ただし、粘着力は他のタイプに比べると、強くありません。

（1）～（3）は、粘着成分で安定させるタイプ。唾液などの水分と混ざると粘着性が増すので、「のりタイプ」とも総称されます。入れ歯とあごのすき間が小さく、入れ歯がゆるむな」と感じるときに効果的です。（4）は、チューインガム状の吸着剤によって安定させることになります。

るタイプ。（1）～（3）より強力なので、すき間が大きくなつてガタつくようになつたときに使ってください。



【入れ歯安定剤の選び方】



答えてくれた人

ライオン株式会社

ヘルス＆ホームケア事業本部

塚原正也さん

オーラル

ケア事業部のブランドマネージャーとして、入れ歯安定剤の商品開発に携わる。

好みで使い分けてください。

Q クリームタイプはどうやって選ぶ？

入れ歯の床にクリームを塗つて装着します。準備が簡単で、粉末タイプより粘着力が強いのがメリット。ただし、はずしたときに入れ歯や口腔内にクリームが付着してたら、取り除く必要があります。商品によつて粘着力と質感（ざらつき）に差があるので、試してみてください。

Q シートタイプの選ぶコツって何？

クリームタイプと同等の粘着力があります。持ち運びに便利なのが特徴です。水をつけたシートを入れ歯の床に貼りつけて装着してください。上あごと下あごに合わせた商品と、両方に使える短

い帯状の商品の2種あります。ご自分の入れ歯に合うなら前者が便利。部分入れ歯に使うなら後者です。

Q クッショントイプの選び方は？

①～③の粘着タイプにくらべて、食べかすが侵入しにくい。なんだときの歯ぐきの痛みもやわらぎます。

クリームタイプとシートタイプは熱いお茶を飲んだときに多少口のなかがベトつきますが、このタイプは溶け出しません。入れ歯に安定剤をつけたまま水洗いできるので、2～3日間続けて使用できます。ただし、クッショントイプが入れ歯や口腔内にこびりついたら取り除く必要があります。

入れ歯を作りたてのときはアルコール（エタノール）含有商品もあるので、過敏症の方は要注意です。長期運用にも気をつけてください。歯ぐきに刺激が伝わりにくくなり、歯茎がやせたり、噛み合せが悪くなったりすることがあります。固くなつて入れ歯からそれなくなつてしまふこともあります。固くなつて入れ歯をしつかり読んで、無理な連用は避けてください。

3 クッショントイプだが、長期運用は避ける

クリームタイプと同等の粘着力があります。持ち運びに便利なのが特徴です。水をつけたシートを入れ歯の床に貼りつけて装着してください。上あごと下あごに合わせた商品と、両方に使える短

使い方は、入れ歯の床に指で塗り広げて、かみしめ、床からはみ出た分を取り除いて装着。少し手間がかかるのが難点です。

Q 注意点を教えてください

まず、自分の歯ぐきと入れ歯の適合具合（フィット具合）を把握することが大切です。

選び方のポイント

まず、自分の歯ぐきと入れ歯の適合具合（フィット具合）を把握することが大切です。



1 入れ歯を作りたてのときはひとまず粉末タイプ

入れ歯に違和感がある程度のときは、粘着力の弱い粉末タイプでOK。粉末タイプなら取り扱いも簡単です。

2 クリームタイプかシートタイプ

入れ歯がゆるんだり、小さな食べ物がすき間にさまつて痛みを感じたりするようなどきは、多少粘着力の強いこの2タイプを。

入れ歯安定剤は、あくまでも一時的に利用するものです。入れ歯が合わないな…と感じたら、まよわずおすすめします。

▶ 具体的な商品情報はe健康ショップの特集ページからチェック！ <http://www.ekenkoshop.jp/karakoro/>

LETTERS

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

※2015年11月18日～2016年2月23日までに届いたおたより（40号、41号分）をもとに編集しています。

● 41号を読んで

日々のくらしにキラキラを

広末涼子さんのさわやかなインタビューを読んで、心が洗われました。日々のくらしに「キラキラ」をひとつひとつ数えて、なにげない毎日の大きさをしみじみと感じ、一日一日を大切に生きていくたいと思いました。

今年一月で69歳になりましたが、娘と一緒に読書（同じ本を一緒に読んで感想を話し合つたり）美術館めぐり、旅行（昨年は日光、京都）を楽しんでいます。もちろん健康管理に気をつかいながら。愛娘はジムに通つてキラキラ輝いています。若さつてすてき！

【A・Iさん（60代）神奈川県川崎市】
編集部：前号の「わたしの気分転換」は、女優の広末涼子さんにご登場いただきました。「病氣と向き合う毎日にも、キラキラした瞬間がたくさんある。その「キラキラ」をひとつひとつ数えてみて……」。いいことばですよね。

14年待ちの天使のパンに感激しました

障がいを受けても、壁にブチ当たりながら前に進んでいく多以良泉己さんの生き方に感銘をうけました。ひとつことに打ち込む生き方は、その方の生来の性格かもしれません、自分

の人生にもいい影響を与えていました。

【A・Iさん（60代）神奈川県川崎市】
私は二年前、ある日、突然「パニック症」になり、すべてが怖くて、不安で、うつにも悩まされました。それまでは何に対しても自分が正しいと思い込み、弱い人を軽蔑し、自信満々に生きていましたが、自分がそうなつて初めて、心の病がどんなにつらいものか知りました。しかし、どんな病氣でも、自分の苦しみや悩みは他人にはわかりません。でも他人に話したことで私はだいぶ楽になりました。家族や友人、誰一人として私から離れていく人はいなくて、私も離れていく人はいなくて、むしろ今まで通りふつうに接してくれました。いちばん「心の病」を理解しようとしたなかったのは自分自身だと気づきました。

【A・Iさん（60代）神奈川県川崎市】
私も二年前、ある日、突然「パニック症」になり、すべてが怖くて、不安で、うつにも悩まされました。それまでは何に対しても自分が正しいと思い込み、弱い人を軽蔑し、自信満々に生きていましたが、自分がそうなつて初めて、心の病がどんなにつらいものか知りました。

「心の病」とのつきあい方はとても、むずかしい

私も、自身自身が心の病になるまで、心の病の人たちを笑き放した目で見ていました。そして、いざ自分がなってみて、その辛さを思い知りました。

【N・Tさん（60代）大阪府】
私は、自身自身が心の病にな

るの人生にもいい影響を与えていました。

今では、症状もよくなり「パニク症になつてよかつたかも」とさえ思えるときがあります。

【S・Rさん（40代）東京都品川区】

*

からころ クイズ 第7回

Q 黒色線は何画目
でしよう？

座

► 答えはP. 35

【K・Aさん（20代）群馬県吾妻郡】
私は、自分が正しいと思い込み、弱い人を軽蔑し、自信満々に生きていましたが、自分がそうなつて初めて、心の病がどんなにつらいものか知りました。しかし、どんな病氣でも、自分の苦しみや悩みは他人にはわかりません。でも他人に話すことで私はだいぶ楽になりました。家族や友人、誰一人として私から離れていく人はいなくて、私も離れていく人はいなくて、むしろ今まで通りふつうに接してくれました。いちばん「心の病」を理解しようとしたなかったのは自分自身だと気づきました。

【Y・Hさん（60代）長野県諏訪市】
私は、自分が正しいと思い込み、弱い人を軽蔑し、自信満々に生きていましたが、自分がそうなつて初めて、心の病がどんなにつらいものか知りました。しかし、どんな病氣でも、自分の苦しみや悩みは他人にはわかりません。でも他人に話すことで私はだいぶ楽になりました。家族や友人、誰一人として私から離れていく人はいなくて、私も離れていく人はいなくて、むしろ今まで通りふつうに接してくれました。いちばん「心の病」を理解しようとしたなかったのは自分自身だと気づきました。

【Y・Hさん（60代）長野県諏訪市】
飲食店に勤務しています。早い日は10時、遅い日は16時に出ます。前号の「病院生活の基礎知識」では、おたよりをもとに「うつとのつきあい方」について小特集を組みました。

【Y・Hさん（60代）長野県諏訪市】
心の病も持つ方も、周囲の方々も、思い悩んでいる方がとても多いようです。正解はないけれど……。引き続きご意見・ご感想をお寄せください。

（昼寝をすると15～20



アトリエ・エーのおえかき窓

《今号の一枚》『写経』 登坂京太郎さん（27歳）

コンビニ店員さんに絶品をもらって以来、5年間写経を続けています。まずはお経の読み仮名をえんぴつで書き、カラフルに着色しています。

※「アトリエ・エー」は、ダウン症や自閉症の子どもたちのためのお絵かき教室です。

せんそくと長つきあいです
成人ぜんそくの最新治療の記事
事、何回も何回も、よく読ませて
いただきました。ありがとうございます。

【AKさん(30代) 東京都杉並区】
編集部・前々号、前号で発達障害の
お子さんを育てるお母さんのおたよ
りを掲載しました。今号「うららか
ピープル」には発達障害の方に登場
いただいています。難しいことも
多々あると思いますが、前を向いて
歩いていきましょう。応援します!

分ですまないほど寝てしまいま
す)。いまは、日中を元気に過
ごせていますが、仕事柄、最適
なりズムの作り方が難しく感じ
ています。

【T・Hさん(40代)長野県駒ヶ根市】

編集部:前号の「なんでも相談室」は、「よい睡眠をとるためにには?」でした。

塩見利明先生オススメのメソッドは、
①起床時間と就寝時間を毎日同じに
する ②15~20分ほど昼寝をする
③寝る前の儀式を決める、④ベッド
では目に光を入れない、⑤体を温め
すぎない、⑥夜の遅い時間に食べな
い。T・Hさん、お仕事ごくろうさ
まです。お忙しそうですね。そこ一
しだけ、①⑥あたりから、心がけて
みでは……?

発達障害治療の進歩を願う

小諸市のO・Wさんの投稿を

部）が、當時、苦しいのです。

これが、ただならぬいいのです
が、退職してずっと家にいる
主人が本当に何もしないので、

小諸市のO・Wさんの投稿を
読みました。私自身、アスペル
ガーゆえに「精神発作」を起
し、親を傷つけたり物を壊した
りすることがあり、正気に返る
と大人の自分がそんな暴れ方を
することに、自分で許せなくな
った

春です。春の息吹を吸い込んで、氣分転換してみてくださいね。

Y・Mさんの娘さん、ステキ。「わが娘の生き方に頭が下がる
思いです」を読みました。見た
目を気にせずに、いっしょに樂
しめる娘さんは、ステキですね。
わたし自身もケロイドがあります。
つい他人の目を気にしてしまいます。
でもこれからは人目を気

にせずに、自分の人生を楽しんでいたいと思いました。勇気が持てた記事でした。

宮子あづささんからひと言！

卷之三

●言わせて、聞かせて！

両親も80代を迎える毎年の誕生日には、喜んでお祝いしてもらっています。大学病院なので電車を乗り継いで一日がかりです。

ようにならなければ、周囲は本当に大変ですよ。夫婦関係の現在は、過去の集大成。今すぐ直すのは困難でしょうが、ぜひ手をかけない方向でがんばってみてください。



「ちやぶだい返し」をさせずに 病院に行かせる方法は？

「からころ」を見つけるたび、とてもうれしくなります！ 無料なのに、中身は満足する内容でいっぱいですね。もっと多くの人に手に取ってもらいたいです。

I・Aさん（10代、埼玉県吉川市）

私の夫は、「水虫は病気じゃない」と言い放ち、病院へ行こうとも、薬をつけようともしません。痛みが出るといいなあ……などと考えたりします。何とか治療に前向きになる方法はないでしょうか。ちなみに夫は超短気で、怒るとすぐに「ちやぶだい返し」をするほど、あはれん坊です。夫の仕事は大工さん。

一日中くつを履いています。
【S・Sさん（40代）北海道小樽市】

編集部「なんと『ちやぶだい返し』！笑いました！ 昭和のイメージでなんとも懐かしい響き。困ったご主人を病院に行かせるのは、「大切な家族に感染してもいいの？」しかりませんね。泣き落としてください。きっと、腕のいい大工さん。早く治療をはじめて！」

介護の仕事をしている人たちの努力も知つて欲しい

母が介護の仕事をしています。認知症の人をお風呂に入れてあげるのがとても大変だそうです。お風呂に入ることを理解できなないので、ひつかかれたり、かまれたり、髪の毛をつかまれてひっぱられたりします。認知症の人を傷つけてはいけないので押さえこむこともできないそうですが。母たちの努力を施設に預け

【M・Mさん（50代）長野県安曇野市】

患者さんの側になると……
看護師でも

【宮子あづささんからひと言！】

私も物忘れがひどいので、他人事ではありません。食事を例に取ると、食事内容を忘れるのが物忘れ。食べたこと

ている人の家族がもつと知つてくれたらいいと思います。いつ

もひつかかれた傷が痛そうです。

【M・Tさん（10代）福島県白河市】

編集部「介護の現場には、体験しないとわからない苦労がたくさんあります！ 尊敬できるお母さんをこれから大事にしてあげてください。

私はケアミックスの病院で働いていますが、近隣の急性期病院のあり方（ケアの仕方、申し送りの仕方）にとても疑問を感じています。

どの病院も「とにかく患者様を次へ出すのに必死、出してしまえばそれまで」と見えます。

病棟で他院からの紹介を受けます

が、食べられる人でも経管栄養のままだつたり（NGチューブ）、目の前の患者様が前院での状況とあまりにもかけ離れていたり、カテーテルの交換日も書いてなかつたり、リハビリと

看護で食形態が異なつていて、どうぞ」とおっしゃるのです。

ほかの医療圏ではスムーズな申し送りのために、どのような工夫がなされているのか知りたいです。

く、見入つてしましました。看護師という職業柄、極力患者さんの話を聞いてあげたいと思う反面、時間が許してくれないこともあります。病院で聞きたいけれど聞けないことや、ちょっとあります。病院で聞きたいと誰か聞いて……的なことも書かれていて、ありがたい！

書かれていて、あるがために、看護師をしていても患者の側になると、「????」なことが起きおりあります。私もそのうち

投書させて頂くかもです（笑）。

【K・Kさん（50代）茨城県牛久市】

編集部「患者さんになつた看護師さんの感じること、とても関心があります。ぜひ、おたよりお待ちしていきます！」

私はケアミックスの病院で働いていますが、近隣の急性期病院のあり方（ケアの仕方、申し送りの仕方）にとても疑問を感じています。

どの病院も「とにかく患者様を次へ出すのに必死、出してしまえばそれまで」と見えます。

病棟で他院からの紹介を受けます

が、食べられる人でも経管栄養のままだつたり（NGチューブ）、目の前の患者様が前院での状況とあまりにもかけ離れていたり、カテーテルの交換日も書いてなかつたり、リハビリと

看護で食形態が異なつていて、どうぞ」とおっしゃるのです。

ほかの医療圏ではスムーズな申し送りのために、どのような工夫がなされているのか知りたいです。

く、見入つてしましました。看護師という職業柄、極力患者さんの話を聞いてあげたいと思う反面、時間が許してくれないこともあります。病院で聞きたいけれど聞けないことや、ちょっとあります。病院で聞きたいと誰か聞いて……的なことも書かれていて、ありがたい！

書かれていて、あるがために、看護師をしていても患者の側になると、「????」なことが起きおりあります。私もそのうち

投書させて頂くかもです（笑）。

【K・Kさん（50代）茨城県牛久市】

編集部「患者さんになつた看護師さんの感じること、とても関心があります。ぜひ、おたよりお待ちしていきます！」

私はケアミックスの病院で働いていますが、近隣の急性期病院のあり方（ケアの仕方、申し送りの仕方）にとても疑問を感じています。

どの病院も「とにかく患者様を次へ出すのに必死、出してしまえばそれまで」と見えます。

病棟で他院からの紹介を受けます

が、食べられる人でも経管栄養のままだつたり（NGチューブ）、目の前の患者様が前院での状況とあまりにもかけ離れていたり、カテーテルの交換日も書いてなかつたり、リハビリと

看護で食形態が異なつていて、どうぞ」とおっしゃるのです。

ほかの医療圏ではスムーズな申し送りのために、どのような工夫がなされているのか知りたいです。

く、見入つてしましました。看護師という職業柄、極力患者さんの話を聞いてあげたいと思う反面、時間が許してくれないこともあります。病院で聞きたい

けれど聞けないことや、ちょっとあります。病院で聞きたいと誰か聞いて……的なことも書かれていて、ありがたい！

書かれていて、あるがために、看護師をしていても患者の側になると、「????」なことが起きおりあります。私もそのうち

投書させて頂くかもです（笑）。

【K・Kさん（50代）茨城県牛久市】

編集部「患者さんになつた看護師さんの感じること、とても関心があります。ぜひ、おたよりお待ちしていきます！」

私はケアミックスの病院で働いていますが、近隣の急性期病院のあり方（ケアの仕方、申し送りの仕方）にとても疑問を感じています。

どの病院も「とにかく患者様を次へ出すのに必死、出してしまえばそれまで」と見えます。

病棟で他院からの紹介を受けます

が、食べられる人でも経管栄養のままだつたり（NGチューブ）、目の前の患者様が前院での状況とあまりにもかけ離れていたり、カテーテルの交換日も書いてなかつたり、リハビリと

看護で食形態が異なつていて、どうぞ」とおっしゃるのです。

ほかの医療圏ではスムーズな申し送りのために、どのような工夫がなされているのか知りたいです。

く、見入つてしましました。看護師という職業柄、極力患者さんの話を聞いてあげたいと思う反面、時間が許してくれないこともあります。病院で聞きたい

けれど聞けうことや、ちょっとあります。病院で聞きたいと誰か聞いて……的なことも書かれていて、ありがたい！

書かれていて、あるがために、看護師をしていても患者の側になると、「????」なことが起きおりあります。私もそのうち

投書させて頂くかもです（笑）。

【K・Kさん（50代）茨城県牛久市】

編集部「患者さんになつた看護師さんの感じること、とても関心があります。ぜひ、おたよりお待ちしていきます！」

私はケアミックスの病院で働いていますが、近隣の急性期病院のあり方（ケアの仕方、申し送りの仕方）にとても疑問を感じています。

どの病院も「とにかく患者様を次へ出すのに必死、出してしまえばそれまで」と見えます。

病棟で他院からの紹介を受けます

が、食べられる人でも経管栄養のままだつたり（NGチューブ）、目の前の患者様が前院での状況とあまりにもかけ離れていたり、カテーテルの交換日も書いてなかつたり、リハビリと

看護で食形態が異なつていて、どうぞ」とおっしゃるのです。

ほかの医療圏ではスムーズな申し送りのために、どのような工夫がなされているのか知りたいです。

く、見入つてしましました。看護師という職業柄、極力患者さんの話を聞いてあげたいと思う反面、時間が許してくれないこともあります。病院で聞きたい

けれど聞けうことや、ちょっとあります。病院で聞きたいと誰か聞いて……的なことも書かれていて、ありがたい！

書かれていて、あるがために、看護師をしていても患者の側になると、「????」なことが起きおりあります。私もそのうち

投書させて頂くかもです（笑）。

【K・Kさん（50代）茨城県牛久市】

編集部「患者さんになつた看護師さんの感じること、とても関心があります。ぜひ、おたよりお待ちしていきます！」

私はケアミックスの病院で働いていますが、近隣の急性期病院のあり方（ケアの仕方、申し送りの仕方）にとても疑問を感じています。

どの病院も「とにかく患者様を次へ出すのに必死、出してしまえばそれまで」と見えます。

病棟で他院からの紹介を受けます

が、食べられる人でも経管栄養のままだつたり（NGチューブ）、目の前の患者様が前院での状況とあまりにもかけ離れていたり、カテーテルの交換日も書いてなかつたり、リハビリと

看護で食形態が異なつていて、どうぞ」とおっしゃるのです。

ほかの医療圏ではスムーズな申し送りのために、どのような工夫がなされているのか知りたいです。

く、見入つてしましました。看護師という職業柄、極力患者さんの話を聞いてあげたいと思う反面、時間が許してくれないこともあります。病院で聞きたい

けれど聞けうことや、ちょっとあります。病院で聞きたいと誰か聞いて……的なことも書かれていて、ありがたい！

書かれていて、あるがために、看護師をしていても患者の側になると、「????」なことが起きおりあります。私もそのうち

投書させて頂くかもです（笑）。

【K・Kさん（50代）茨城県牛久市】

編集部「患者さんになつた看護師さんの感じること、とても関心があります。ぜひ、おたよりお待ちしていきます！」

「物忘れ」と「認知症」って どこが違うの？

年々ヒドくなつてきているため、母に「認知症じゃないの！」調べてもらつたら！」と何度も言われます。物忘れと認知症の違いってなんでしょうか？

ですが、病院に行つた方がいいのでしょうか？

【Y・Uさん（40代）東京都渋谷区】

私も物忘れがひどいので、他人事ではありません。食事を例に取ると、食事内容を忘れるのが物忘れ。食べたこと

みなさんのおたより、興味深



主人が35歳で高血圧の薬を飲み始めました。毎食野菜を取り入れ、平日はお酒を控えています……が、週末はどんどん飲んでしまいます。ストレスを与えるまで厳しくするのも、長続きしないと思うので…みんなさんはどうしていますか？

N・Tさん（30代、高知市）

「こんなにちは、お願ひします」と、診察室に入るときにからずあいさつをします。「はい、どうしましたか？」とたいていのお医者さんは答えてくれますが、患者の顔も見ず、返事もない先生も何人かいました。そのときは、どんなに具合が悪くても、即、その場から立ち去りたりなります。

どんな場所でも、ひとことのあいさつや言葉はとても大切で、人の心を大きく変えてしまうものだと思います。言葉やあいさつの持つ意味、力はとても大きなもので、日常の中でも意識していかなければいけないと思いました。

【O・Yさん（20代）長野県上田市】
編集部：言葉づかいって、相手を気づかう気持ちの表れ……ですよね？聞く方の立場になつて言葉を選ぶようになります。きっと、気持ちが伝わ

自体を忘れるのが認知症。そんな理解をしています。また、物忘れがひどくなる原因は多彩。たとえば、更年期に見られるホルモンバランスのくずれやうつ状態も原因になります。不安も、いい影響があります。最近では「物忘れ外来」を置く医療機関も増えました。不安なら、活用するのも良いと思います。

言葉の力ってスゴイ！

「こんなにちは、お願ひします」と、診察室に入るときにからずあいさつをします。「はい、どうしましたか？」とたいていのお医者さんは答えてくれますが、患者の顔も見ず、返事もない先生も何人かいました。そのときは、どんなに具合が悪くても、即、その場から立ち去りたりなります。

【I・Tさん（50代）大阪府大阪市】
編集部：大意、賛同いたします。パソコン万能のネット社会には、重大な落とし穴がある！つたいくまどきの若いモンは……ですか？ご郵送なさつてください。諸事、おつなぎもうしあげます（団）

パソコンって目が疲れるし、メールで中傷されたくないし、携帯もタブレットもまったく興味がありません。こんな私ですが、マイツ会員になって、アンケートに回答してみたい気持ちはあります。プレゼントにも応募したいし、モニターや疾病情報にはたいへん興味がある。郵送で参加させていただきたいな、と。

る気がします。

からころメイツになつてアンケートに回答したいのに！

からころメイツに応募したいのですが、パソコンがありません。なんでもかんでもインターネットというのは、やめてほしい。パソコンがない人は、星の数ほどいると思います。

からころ DATE FILE 第五回

「からころ 39号」（2015年6月22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：679人（女性542人、男性132人、未記入5人）

「薬局で経験したうれしかったこと、感謝したこと」

1位 薬剤師の行動・しぐさ・対応・態度（291人）

2位 薬局の設備・備品・サービス（107人）

3位 薬剤師からの言葉・言葉づかい（31人）

（自由回答、回答数513）

利用者の声

- 【1位】「辛かったでしょう」「痛かったでしょう」といたわりの言葉をかけられると、うれしい／子どもの名前を覚えていて「元気になってね」と声をかけてもらえた／親子でインフルエンザにかかり、処方せんを見た薬剤師さんが「大丈夫ですか？車に乗って待っていてください」と声をかけてくれ、寒空の下、車まで薬を持ってきました／など
- 【2位】お水＆お湯の無料サーバーが、何より／子ども用のシール、おもちゃ、キッズスペースがあると、助かります／トイレがキレイであることがいちばん／ご意見コーナーがあって、改善提案が貼り出されてました／ドライブスルーでお薬がもらいました（インフルなどのとき助かります）／など
- 【3位】病院では聞けなかったことを丁寧に教えてもらえた／体調に気づかしながら丁寧にお薬の飲み方や効能を説明してもらえた／「前回処方薬の効き目はどうでした？」と聞いてくれた。／子どもに声をかけてくれる薬剤師さんがいると、うれしい／など
- 【そのほかの意見】病名を大きな声で話す薬剤師さんが目立つ。残念です。サイドに仕切り板があると話しやすい／薬の説明を受けるが、院内でドクターから聞いている／処方薬について惜しみなく情報を伝授してくれる薬剤師さんが少ない。話がひろがらない／薬だけでなく、もっと体調にきづかってほしい／あまりとやかく言われたくないです……など

約8割の方が、「薬局でうれしかったことがある」と回答しています。その大半は、「親身になって気づかってくれた」「薬の詳しい情報を教えてもらえた」など薬剤師さんへの感謝。一方で、病院と薬局で同じ説明を受けることへの抵抗感も根強くあります。この点は、お薬でのトラブルを招かないためとお考えいただきたく……。

わたしの闘病記



日々、食べているものが、明日からの自分の体をつくるのだと思い、食べ物に気を配るようにしています。最近はまっているのは、モチ麦！ とてもおいしいです。

1・Yさん（40代、広島市）

特効薬は同じ病気の人への声！

数年間、リウマチ治療中です。副作用って、どのくらい今までがまんの範囲に考えればいいのかな？ ほかの人はどうしているのかな？ とかとか……。お医者様と話すこと以外にも、いろいろ疑問がわいたり、心配だつたり……。すぐ近くに同じ病の人はいないので、同じ病気の

症状が重いときは、できないことが増えていき、落ち込むことが多かったです。今は、1日1つでもなにかできたことに感謝し、工夫しながらの生活です。病気になれば、落ち込むことがあります、絶対になにかできることはあります。1日無事に過ごせる喜びを感じることで、病気に立ち向かうことができると思います。

【H・Hさん（30代）愛知県小牧市】

多発性骨髄腫と闘っています

1年前に多発性骨髄腫と診断され、2か月の入院と、その後の抗がん剤投与を受け、11月まで続きました（9ステージ×4日投与）。たいへん長い投与期間と抗がん剤の副作用の影響から、食欲もなく、ゲリなどがつづく苦労をしました。今後、体力の回復を考えていますが、余命3年半と宣告されており、不安な毎日を過ごしておられます。良きアドバイスを頂けることと、ほかの人の経験などを教えていただけたら幸いです。

【S・Kさん（70代）埼玉県春日部市】

宮子あずささんからひと言！

人間の強さと弱さをふまえた、M・Aさんのお考えに、本当にそっだなあ、と共感しました。いろいろな患者さんと関わって思うのは、持病を抱えての生活は、どんな病気でも、大変だということです。「つらいのは自分だけではない」と頭でわかつても、「なぜ自分が」と割り切れない気持ちになるのは当然。常に明るく病に立ち向かう、立派な患者さんを演じる必要はありません。心身ともに無理は禁物です。

【M・Aさん（50代）栃木市】

明るい声かけに感動！

右手首を骨折し、入院中です。同室は、それぞれつ骨や足を骨折された方々。リハビリで一緒になつた方は、とても前向きで明るく、「一緒にがんばりましょう！」と声をかけてくださいました。わたしよりたいへんな思いをしたてあろうその方のお気持ちに、感動しました。

【O・Tさん（30代）大分県中津市】

適度に薬に頼ることも必要

子どものころからコレステロール、特にLDLしが高く、食事や運動で数値を保つてきました。出産を機にホルモンバランスが変わり、育児もあり、高値に。

生がされている使命がある

自分がつらい病状なのだけれど、やる気がなくなり、困っています。「からころ」にはながら、命をおとす方もいます。

脳腫瘍を乗り越えて

5年が経ちました。術後半年してけいれん発作を起こしましたが、薬のおかげでそれ以降安定した状態を保っています。

同じ脳腫瘍という病名でありながら、命をおとす方もいます。

1日無事に過ごせることに感謝

10年前から原因不明の発熱、関節症、だるさ、食欲不振などの症状が出て、検査も続けて、数年前に膠原病と診断されました。ステロイドの副作用で緑内障になり、鎮痛剤で腎臓の機能が低下するなど、苦労しました。

人の話とか、記事があると心強いなと思います。また、ほかの病気で治療中の方の記事にも、読んで励まされています。

【H・Yさん（50代）鹿児島市】

編集部：以前に「関節リウマチ」を特集しました。でも、医療は日進月歩。最新治療について、近々あつかってみようと思います。

人々のおたよりが掲載されていて、読んでいると、ときには、人間は弱いもの……などとも思つたりします。持病は、悲しいけれど完治しません。仲良くお付き合いができるときは、本当に心のやり場がありません。

しかし、それでも生かされていられるということは、なにか使命がある……のかもしれませんね。

【M・Aさん（50代）栃木市】

でも、私は外見的にはまったく健健康体なので、口にしても信じてもらえず、「ま、いいか！」と何ごともなかつたかのようにフツウにしているのです。

【M・Tさん（50代）静岡県掛川市】

「一億総活躍社会」。私も一員になれるでしょうか？ 年齢、一人でも多くの人を社会に受け入れてほしいと願っています。

【M・Tさん（50代）静岡県掛川市】

SENRYU

からころ 川柳

病気や健康にまつわる川柳コーナー

見舞い客
病人よそに
同窓会

(ある！ ある！)

病んでこそ
いたわりの心
ありがたく

(……ですよね 工)

効果に大きく関わります。また、自己コントロールは、それ 자체が病気の本質なだけに、皆さん苦労しています。自助グループでの相互支援、情報交換が有効だった患者さんもいました。

編集部・沁みました

「笑顔の私」を思い出してもらえる
よう、ほがらかに生きていきた
いと考えています。3人がそつ
だつたように。

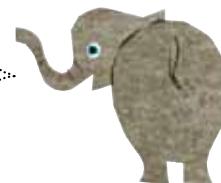
「笑顔の私」を思い出してもらえる
よう、ほがらかに生きていきた
いと考えています。3人がそつ
だつたように。

からころクイズ (P.30) 答え

A. 8項目

【 座の豆知識 】

総画数10。もともとは「坐」が「すわる」、「座」が「すわる場所」の意味(新表記で「坐」を「座」と書くように)。ところで「座薬」はなぜ「座」? すわる姿勢で差し込むから……たぶん。



食事ではなかなか下がらず、薬をすすめられていましたが、二頭痛もありました。冷えやだる

値が高かつたので、病院の先生と相談し、軽い薬をのむことにしました。すると、だるさや不調があつたという間になくなり、LDLも240から120まで2か月で下がりました！ 健康を保つには、適度に薬に頼ることも必要なんだと感じています。

【S・Rさん（30代）宮城県黒川郡編集部】よかったです。薬には副作用の心配もありますが、正しく使えば上手に病気と付きあえる。不安なことは、先生や薬剤師さんにどんどん相談しましょう。

「先生を変えてみる」ことも
治療の選択肢のひとつ

〔W・Aさん(60代)山梨県南都留郡編集部…お疲れさまでした。みなさまからのおたよりを拝読していると、

院と薬局は、夜10時まで対応してくれます。

なにかいいアドバイスはないでしょうか？ また、同じような症状に苦しんでいる方は、どのように自分をコントロールしているのでしょうか？

やかてはやつてくる
自然の摂理だから……

やがてはやつてくる
自然の摂理だから……

した。10か月休職して、聴神経腫瘍の摘出手術もおこないました。しかし、うつ病は職場復帰したあとも良くならず、会社の健康相談室で医師の変更を相談

医師との相性こそ、わたくしたち患者サイドにとって、最大の重要なテーマなんだということがよくわかります。

**失明の恐怖と闘いながら
前向きに生きる**

失明の恐怖と闘いながら
前向きに生きる

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。



Q

多発性骨髄腫の最新事情について教えてください。

W・Yさん(60代)高知県

多発性骨髄腫は骨髄内の形質細胞ががん化する病気です。形質細胞はリンパ球に由来する細胞の一種。体内に侵入してきた細菌やウイルスを攻撃する「抗体」を造っています。患者さんの大半は60歳以上。40歳以下で発症することはまれです。以前は、治療開始後の平均的な余命は2~3年とされていましたが、現在は治

療薬の進化により余命は大きく伸びました。
——どんな症状が起ころう?
おもに次の4つです。

①骨が溶けやすくなる
8割以上の患者さんが骨の痛みを訴えます。もつとも多いのは腰です。骨がもろくなため、腕や脚の骨折（病的骨折）のほか、背骨が変形する圧迫骨折も起こります。

②腎臓の働きが悪くなる
がん化した形質細胞は、抗体の代わりに「Mたんぱく」という物質を大量に生み出します。これが腎臓にたまつて腎全に至ることがあります。

③貧血による倦怠感
正常な赤血球が造られなくなって貧血になります。正常な白血球も減少して免疫機能が働かなくなる。そのため、感染症にかかりやすくなる。正常な血小板が減って、出血しやすくなる……などの症状があらわれます。

④血液中のカルシウム濃度が高くなる
溶けた骨のカルシウムが血液に流れ込みます。血中カル

シウム濃度が過度に上昇する、多尿、吐気、食欲不振、ときに意識障害を起こします。

——基本の治療方針は?
多発性骨髄腫は、一般的に進行が遅い病気です。一部の患者さんは症状がない時期に検診などをきっかけとして診断されます。その場合は経過観察をして、症状が出た時点で治療を開始します。

治療は、薬物療法を中心となります。従来の抗がん剤やステロイド剤に加えて、このステロイドミブ、レナリドミドなどの新しい治療薬が使われるようになりました。

若くて体力のある患者さんは、これらの薬物療法に加えて抗がん剤の一つであるメルファランを大量に用いる治療を自家移植と併用で行います。自家移植では、予め正常な造血幹細胞（いわば血液細胞の「タネ」）を患者さんから採取して凍結保存しておき、大量の抗がん剤（メルファラン）を投与して体内のがん細胞を全滅させた後、保存して

リドマイド（※2）と類似の薬です。2010年から保険適用されていますが、2015年から初回治療にもるようになります。自家移植の治療効果は高いのですが、一時的に白血球が減って感染症のリスクや口内炎や下痢などの副作用があり、体に負担がかかるため、一般的に65歳以下くらいの体力のある患者さんに限られます。

いた造血幹細胞を体内に戻します。この造血幹細胞から新たに正常な血液細胞が造られるようになります。

多発性骨髄腫

伊豆津宏二先生

虎の門病院血液内科部長

2006年に保険適用された分子標的薬で、骨髄腫細胞の増殖を抑制し、治療効果はかなり高い。ただし、神經障害（指先のしびれ）や血小板が減るという副作用の可能性があります。メルファランなど（あわじ）の抗がん剤やステロイドとの併用で使われます。治療導入

2015年に、ポマリドミドとパノビノスタット（いすれものみ薬）が新たに承認されました。さらにカルチカルゾミブ、イクサザミブ、ダラツムマブ、エロツズマブなどの分子標的薬の新薬の開発が進んでおり、近い将来に使えるようになることが期待されています。

多発性骨髄腫に対する新しい治療薬とは?

新しい治療薬の中でもボルテゾミブとレナリドミド（※1）は初回治療で使われます。

ボルテゾミブは注射薬。発性骨髄腫を対象とする薬としてサリドマイドがありますが、2015年に、ポマリドミドとパノビノスタット（いすれものみ薬）が新たに承認されました。さらにカル

チカルゾミブ、イクサザミブ、ダラツムマブ、エロツズマブなどの分子標的薬の新薬の開

(※1) サリドマイドの効果を高め、副作用のリスクを低減させた薬。

(※2) 1958年に睡眠薬として登場したが、妊娠が服用した場合、胎児に奇形を引き起こすことがわかり、販売中止となった。その後、多発性骨髄腫への有効性が認められて、2008年に多発性骨髄腫の治療薬として再承認された。

「そらのいろ」⁽⁴²⁾

お元気で

高橋順子

神社のラジオ体操が終わると

おばあさんたちは連れだつて 杖二本の
スキー・スタイルで坂を下りはじめる

おじいさんはちょっとはよろけるが 杖はつかわない

向こうから来る若いおばあさんと

「元気でな」と言いながら 両手で握手するのだ

コブシの花のつぼみがふくらんできた

おじいさんのつましく つつがない一日は

こうしてめぐり始める

たかはし・じゅんこ・詩人。千葉県生まれ。おもな詩集に『あさつて歯医者さんに行こう』(本誌連載「そらのいろ」を収録)、『海へ』(藤村記念歴程賞、三好達治賞受賞)など。月にちなみ400語のほか、エッセーや写真を収録した『月の名前』もおすすめ。



からころ

2016
号

からころ 第9巻第42号
2016年3月22日発行

Editor in chief : 高橋團吉
Senior Editor : 篠宮奈々子
Editor : 斎藤春菜、和田めぐみ
Art Director : 土屋和浩 (g-love.org)
Designer : 黒須直樹、山崎まりな
梅山美緒 (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: 美和啓樹
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。
©UTOCA 2015 Printed in Japan

からころ次号は、
2016年6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
…など情報が満載です!
<http://karacoro.net>