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

2017 47号

わたしの気分転換㊴

ピース 又吉直樹

「月が奇跡的にデカイこと、みんな忘れてません？」

在宅ケアほっとルーム⑰

「薬剤師さんに頼めること」

よくわかる医療最前線㊼

「パーキンソン病の最新治療」

病院生活の基礎知識㊼
宮子あずささんに聞く！

「病院とのつきあい方」

からころなんでも相談室㊱

「寝たきり予防のための筋トレ法」

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

からころ

2017 vol.47

目次

今号のおはなし

照りつける太陽、セミがミーンミン。今日は森の仲間たちと海水浴。アザラシさんに「ぼくのヨットへどうぞ」と誘われ、いざ出発〜。からちゃんはデッキでクリームソーダを、ころちゃんは日光浴、泳ぐのが大好きなビーバーは……ざっぷ〜ん、海へ飛び込んでしまいました。

元気が出る！ インタビュー

わたしの気分転換㊴……4

ピース又吉直樹

「月が奇跡的にデカいこと、みんな忘れてません？」

うららか people㊺……20

岸田ひろ実さん

「〝死にたい〟って、〝生きたい〟の裏返しなんです」

役に立つ！ 医療・健康情報

よくわかる医療最前線㊼……8

パーキンソン病の最新治療

昔は「7〜8年で寝たきり」と言われていましたが、いまでは症状をコントロールできるようになりました。最新治療と進行予防に焦点を当ててみました。

病院生活の基礎知識㊼……12

宮子あずささんに聞く！

「病院とのつきあい方」

かかりつけ医はどのように探せばいいの？
救急車を呼ぶタイミングは？
在宅療養における、
病院とのつきあい方のコツを教えていただきました。

からころなんでも相談室㊱……16

「寝たきり予防のための筋トレ法（50歳代以上の場合）」

寝たきりにならないためには、50代からの筋肉トレーニングを！無理なく、気軽にできる、筋肉トレーニングをご紹介します。

在宅ケアほっとルーム⑰……19

「薬剤師さんに頼めること」

管理栄養士がつくる！ からころ元気食堂㉔……27

「腎機能アップメニュー」

豚肉の野菜巻きフライ

おすすめ！ 健康アイテム

e健康ショップ逸品ひろば……22

❶からころセレクト！
今号の注目アイテム

❷教えて！健康アイテムの選び方
「歯周病用市販薬」

読者プレゼント……28

からころ通信……31

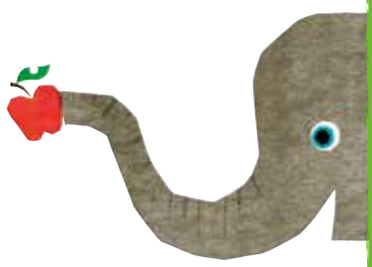
おたよりひろば／からころクイズ⑪

わたしの闘病記／からころ川柳

そらのいろ㊼「こころ」高橋順子……38

息ぬきマンガ
「病院とわたし」㊼……15
花くまゆうさく

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



パーキンソン病の最新治療

パーキンソン病は、かつては「発症から7～8年で寝たきり」といわれていました。いまでは新薬や新しい治療法の登場によって、症状や合併症をコントロールできるようになっています。今回は、最新治療と進行を予防する方法を村田美穂先生にうかがいました。

監修：村田美穂先生
むらた・みほ　国立精神・神経研究センター病院院長・理事（パーキンソン病・運動障害疾患センター長）。

パーキンソン病とは？

――**パーキンソン病とは？**

「運動症状（ふるえなど）や精神・自律神経症状（うつや便秘など）が現れる病気です。50～70歳代で発症することが多いですが、40歳以下で発症する場合もあります（若年性パーキンソン病）。男女差はなく、患者さんは人口10万人あたり約150人。このうち10％程度は遺伝性であると考えられています。

パーキンソン病の治療薬で症状が改善することが診断基準のひとつでもありますが、現在のところ、薬はほぼ一生必要です」

直接的な原因は、ドパミンの減少

――**原因はなんですか？**

「脳内で〈ドパミン〉の分泌が減少してしまうのが直接的な原因です。ドパミンは精神や身体の活動にかかわる重要な神経伝達物質で、分泌減少には脳内の黒質にあるドパミン神経細胞（図1）が変性することが関係しています。そのドパミン神経細胞がなぜ減少するのかについては、はっきりとは解明されていません」

――**どうやって診断する？**

「CT検査やMRI検査では、異常を見つけることができません。

従来は〈MIBG心筋シンチグラフィ〉（※1）という検査が主流でした。

現在主流になりつつあるのは、ドパミン神経の異常による病変を発見できる〈DAT（ダット）シンチグラフィ〉という検査法です。この検査では、目印となる薬剤を注入し、脳内での取り込みを専用のカメラで撮影することで、脳内のドパミン神経の状態をチェックします。

ただし、検査だけでは確定診断はできません。特徴的な運動症状や精神・自律神経症状と照らし合わせて、総合的に判断する必要があります」

――**おもな症状を教えてください。**

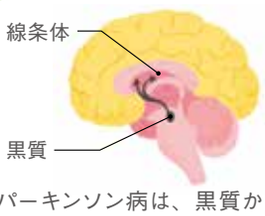
「パーキンソン病の四大症状は次のとおりです。

❶手足がふるえる（振戦）。
❷筋肉がこわばる（筋強剛）。
❸動けなくなる（無動）。
❹バランスの変化に対応しにくくなる（姿勢反射障害）。

このうち❹は病初期から出ることはなく、進行期の症状です。また、無動の症状のひとつとして、歩幅が小さくなることがあります。進行期には、突進するように歩く（突進歩行）、すぐに歩き出せない（すくみ足）などの症状も現れます。

これらの運動症状のほかに、精神症状、自律神経症

図1　ドパミンの経路



パーキンソン病は、黒質から線条体に移行するドパミン量の減少により発症する。

※1　交感神経のトラブルをチェックする検査法で、パーキンソン病患者さんの場合、顕著な異常が出る。ただし、病初期の異常は見つかりにくい。

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

状、感覚障害、臭覚障害などが出現することがあります。精神症状は、うつ、不安、意欲減退、睡眠障害、認知機能低下、幻覚・妄想など。自律神経症状は、便秘、排尿障害、起立性低血圧などです（図2）。

リハビリが大切

――進行の程度はどのように分ける？

「パーキンソン病の運動障害の程度は、Ⅰ度～Ⅴ度で分類されています（ヤール重症度、図4上段）。

Ⅰ度：症状が体の片側のみにみられる。

Ⅱ度：症状は体の両側にあるが、姿勢反射障害はない（多少の障害はあるが、日常生活と仕事を続けることは可能）。

Ⅲ度：姿勢反射障害が現れる。活動はある程度制限されるが、介助は不要で、職種によっては就業が可能。

Ⅳ度：自力で立つことや歩くことは可能。しかし、自力のみに頼る生活は困難となる。

Ⅴ度：立つことができず、介助がなければ、ベッド上での生活や車椅子生活を強いられる。

症状が進むと、徐々に体が動かしにくくなります。体を動かしにくいため、筋肉量が落ちて、ますます体を動かしにくくなる……という悪循環に陥ってしまう方も多くいらっしゃいます。

パーキンソン病の進行度は、厚生労働省の生活機能障害度によっても、分類されています（図4下段）。ヤール重症度でⅢ度以上、かつ生活機能障害度で2度以上だと、特定疾患として医療費の補助を受けることができます」

――進行を抑えるためにできることは？

「パーキンソン病治療はこの20年で著しく進歩し、症状の進行を遅らせることが可能になりました。〈パーキンソン病＝寝たきり〉は、昔のイメージです。発症から10年以上経っても、薬が効いている時間帯は、通常、自力で生活することができます。そのためには、きちんとした治療と積極的なリハビリが大切です。

ぜひとも早期からリハビリを始めましょう。日常生活に、頭部や手足のストレッチを取り入れてみてください。筋トレや有酸素運動を行って、基礎体力をつけることも大切です。

たとえば、すくみ足がある方は、床に等間隔に貼ったテープをまたぐように歩

図2　パーキンソン病の症状

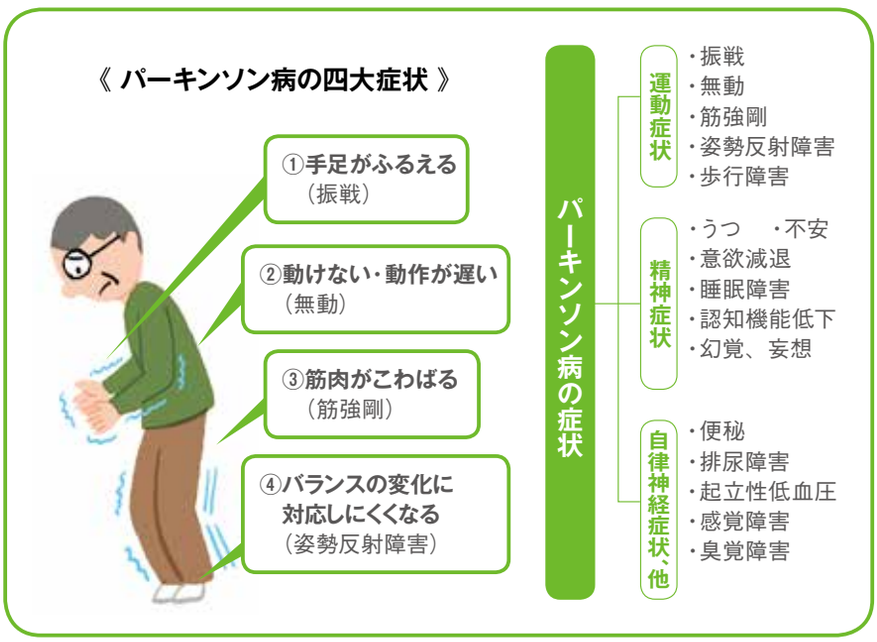
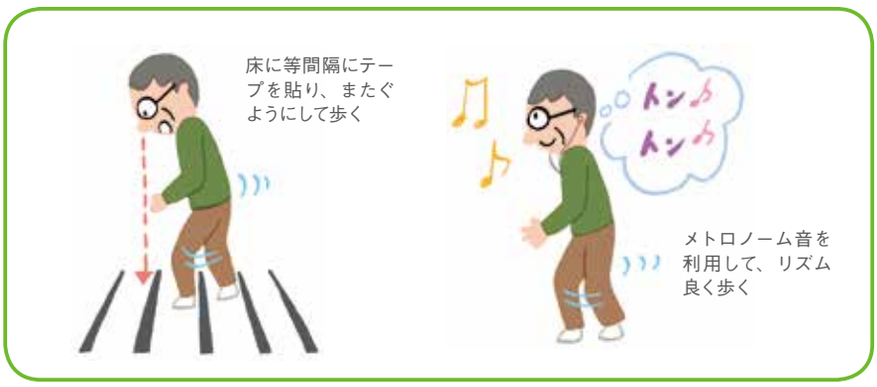


図3　すくみ足への対処法



※2(P.11) 皮下注射製剤。使用後約10分で効果が出はじめ、約1時間程度持続する。

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

図4　パーキンソン病の進行度判定表

ヘーン・ヤール運動機能重症度分類（ヤール重症度）

Ⅰ度
○症状は体の片側のみにみられる。

Ⅱ度
○症状は体の両側にあるが、姿勢反射障害はない。
（多少の障害はあるが、日常生活と仕事を続けることは可能）

Ⅲ度
○姿勢反射障害が現れる。
○活動はある程度制限されるが、介助不要で、職種によって就業が可能。

Ⅳ度
○自力で立つことや歩くことは可能。しかし、自力のみに頼る生活は困難となる。

Ⅴ度
○立つことができず、介助がなければベッド上生活や車椅子生活を強いられる。

厚生労働省の生活機能障害度

1度
日常生活や通院にほとんど介助を要しない。

2度
日常生活や通院に部分的介助を要する。

3度
日常生活に全面的介助を要する。自力で歩行・起立が不能。

◆ヤール重症度Ⅲ度以上かつ生活機能障害度2度以上で、特定疾患として医療費の補助を受けることができる。

いたり、メトロノームを利用してリズムよく歩くことが有効です（図3）。

自律神経症状や活動量の低下によって、便秘しやすくなるため、野菜や海藻など食物繊維の多い食事を摂るようにしましょう」

早期に治療を開始する

――どんな治療をする？

「以前は、パーキンソン病治療はそれほど早く始める必要はないと考えられていましたが、いまでは、症状があれば早めに薬物治療を開始します。

薬物治療では、ドパミンを補充する〈L-ドパ〉と、その働きを助ける〈ドパミン受容体作動薬〉の二つをおもに用います。L-ドパは、パーキンソン病治療の柱となる薬です。効果が高く、効きが早いのが特徴。初期から進行期を通して、使用することができます。ただし、進行期には、とくに若い方では1回の服用ごとの効果持続時間が2～3時間と短縮することがあり、効果を安定させることが課題となります。

ドパミン受容体作動薬には、〈麦角系〉と〈非麦角系〉の2種類があり、L-ドパより効果が弱く、効果の出現も遅いです。ただし、効果の持続時間は比較的長い。

そのほかにも、〈ドパミン放出を促す〉、〈ドパミンの分解を抑える〉、〈ドパミンと拮抗する物質を抑制する〉、〈ドパミンの合成を促す〉……などさまざまな効果の薬があります。これらの薬を総称して、抗パーキンソン病薬といいます（図5）」

――副作用は？

「心配しすぎる必要はありません。抗パーキンソン病薬は、決して副作用の多い薬ではないのです。きちんと処方通りに使用することができれば、安全で、十分な効果を得ることができます。ただし、どんなお薬でも〝絶対安全〟とはいえません。

たとえば、悪心・嘔吐、起立性低血圧、眠気、幻覚・妄想、心臓弁膜症などが見られることがあります。このような副作用が出たらかならず主治医にご相談ください。服薬をご自身の判断でやめてしまうと、体の硬直や高熱、筋肉細胞の崩壊、急性腎不全などの症状が出現する〈悪性症候群〉を引き起こすおそれがあります。パーキンソン症状が急激に悪化するリスクも高まってしまいます」

――長期治療中に注意することは？

「病気の経過が長くなるとドパミン神経の脱落も進行し、L-ドパの効果持続時

※3（P.11）L-ドパに“L-ドパを効率よく脳内に移行させるための薬”を配合したもの。
※4（P.11）抗パーキンソン病薬を使用することで出現する運動合併症のひとつ。手足や肩などがくねるように勝手に動く。そのほかの運動合併症には、突っ張るような姿勢になる〈ジストニア〉などがある。出現時には、薬の過剰投与が考えられるため、減薬を検討する。

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

図5　おもな抗パーキンソン病薬

①L-ドパ（レボドパ）

◯パーキンソン病治療の柱となる薬。
◯効果が高い。
◯効果の出現が早い。
◯初期から進行期まで効果がある。
◯進行すると、1回の服薬ごとの効果持続時間が2～3時間と短くなることがある（ウェアリング・オフ現象）。
◯とくに若い方では、大量の服薬でウェアリング・オフ現象や不随意運動（ジスキネジア）が出現しやすい。
◯吐き気、食欲不振、幻覚などは、ドパミン受容体作動薬よりも出現しにくい。

②ドパミン受容体作動薬（麦角系薬、非麦角系薬に共通）

◯効果はL-ドパより弱い。
◯効果の出現はL-ドパより遅い。
◯進行期にはこの薬のみでの治療は難しい。
◯1回の服薬での効果持続時間は比較的長い。
◯ウェアリング・オフ現象やジスキネジアが少ない。
◯副作用（食欲不振、吐き気、むくみ、眠気、幻覚など）はL-ドパよりも出現しやすい。
◯高齢者はとくに、眠気や幻覚に注意が必要。
◯非麦角系では、突発性睡眠がおこりうるため、自動車の運転を避ける必要がある。

③MAO－B阻害薬	脳内でのドパミン代謝を抑制し、L-ドパの作用を強く、長くする。ウェアリング・オフ現象を改善する。
④COMT阻害薬	血液中でL-ドパの代謝を抑制し、作用時間を長くする。ウェアリング・オフ現象を改善する。
⑤レボドパ賦活薬	振戦を改善する。ウェアリング・オフ現象を改善する。
⑥アデノシン受容体拮抗薬	L-ドパ効果の増強や、ウェアリング・オフ現象を改善する。
⑦抗コリン薬	脳内アセチルコリンを抑制してドパミンとのバランスを良くする。振戦を改善する。
⑧ドパミン遊離促進薬	ドパミンの放出を増やす。ジスキネジアを改善する。
⑨ノルエピネフリン（※6）前駆物質	進行するとノルエピネフリンも減少するため、これを補充する。すくみの改善が期待できる。

間が短くなることがあります。薬を飲むと動きが良くなり、ふるえも減りますが、薬が切れてくると、再び動きにくくなったり、ふるえてきたりします（ウェアリング・オフ）。このウェアリング・オフを緩和するために薬が開発されています。

たとえば、ドパミン受容体作動薬には、長時間作用型の薬があります。体内で成分を徐々に溶け出させる「徐放剤」、皮膚を通して薬剤をゆっくり浸透させる「貼付剤」などです。さらに、即効性の高い〈アポカイン〉（※2）という自己注射薬も登場しました。また、図5の③～⑥のお薬もおもにウェアリング・オフ現象をコントロールするために使われます。

また、2016年に〈デュオドーパ配合経腸用液〉が発売されました。これは、L-ドパ合剤（※3）を直接、空腸（小腸の一部）へとポンプで1日16時間流し込む治療法で、体内のお薬の濃度を一定に保つことで、重いウェアリング・オフ症状を緩和できます。また、〈ジスキネジア〉（※4）の症状を軽減させることも期待できます。

患者さんによって、お困りのことはさまざまです。症状や副作用の悩みは主治医にお伝えください。医師と相談しながら、ご自身に合ったお薬の種類と量の調整をしっかりと行うことがとても大切です」

――薬物以外の治療法はありますか？

「外科的な治療を検討できる場合もあります（脳深部刺激療法　※5）。強いふるえやウェアリング・オフ、ジスキネジアに効果が高いですが、70歳以上の高齢者や精神症状が目立つ患者さんには、原則、適応できません。

さらに、来年にはiPS細胞を移植する治験が開始される予定です」

＊

「パーキンソン病治療で大切なのは、お薬とリハビリ、そして前向きな気持ちです。お薬はかならず処方せん通りに飲み、飲んだ結果を主治医に伝えてください。そして、趣味や旅行を楽しみ、お仕事に励みながら、充実した日々を送ってください。L-ドパ開発前は〈7～8年で寝たきりに……〉だったそうですが、治療の進歩によって、症状をコントロールしながら、仕事も継続できている方々がたくさんいらっしゃいます。いまや、パーキンソン病だから……と悲観的に考える必要はありません。なによりも、治療にも生活にも前向きに取り組むことが大切です」

取材・文：編集部
イラスト：橋本豊

※5 局所麻酔の手術で脳内に電極を挿入し、電気刺激を加えることで症状をコントロールする。一定期間で電池交換が必要。
※6 ドパミンと同じく神経伝達物質の一つ。

© 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！

病院とのつきあい方

看護師として長年キャリアを積みあげた宮子あずささんに、入院と通院生活の基礎知識を解説していただくコーナーです。今回のテーマは、「病院とのつきあい方」をめぐる最新事情についてです。

Q 大病院の初診料が高いのは、どうして？

①高い初診料は「専門治療施設」の証明

初診料はもともと健康保険の対象外で、各医療施設が自由に金額を決めています。一般に、大きな大学病院や国公立病院などは、診療所などからの紹介状がないと、初診料が高額になるよう設定されています。なぜなら、国の方針では、大病院は診療所などからの紹介患者を受けるよう強い圧力を受けていて、フリーの患者さんを受けると、収入が減るようなペナルティがあるから。その収入減を補うために、紹介状がない患者さんの初診料を高くせざるを得ないのです。

この方法には、私たち医療者の多くが疑問を感じているのですが、ほかにやりようがない、というのがほんとうのところです。

②病院には役割分担がある

一方で、大病院と診療所（＝開業医、クリニック）の役割を分けるメリットもあります。

診療所は、比較的軽い病気や不調を治療する。診療所の医師は「かかりつけ医」として、患者さんの暮らしぶりを考慮しながら、健康に関わるさまざまな相談にものってくれます。これに対して大病院は高度な専門医療を提供する場所です。

軽度の患者さんが大病院に殺到すると、高度な専門医療を必要とする方々の治療に支障が出てしまう。大病院では、紹介状をお持ちではない方を基本的にはお受けしていないのです。

③病院と診療所。両方にかかることが増える

たとえば、大病院に入院して手術などを受けた場合、従来であれば、退院後もその病院に通院して治療・経過観察をするのが一般的でした。しかしこれからは、こうした流れが変わり、大病院での治療が終わった後は、診療所に戻る人が増えるでしょう。普段は地元の診療所でかかりつけ医の診療を受け、何か大きなことがあれば、紹介された大病院で専門医の治療を受ける。そしてそれが終わったら、また診療所に戻るわけです。

「診療所→病院→診療所」

かかりつけ医探しには診療所のHPをチェック

ウェブサイトに「地域のかかりつけ医として……」といった文言があれば、その医師はかかりつけ医としての志を持っていることが期待できます。

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

医者に置き換えると、「かかりつけ医→専門医→かかりつけ医」という流れになっていく。

国の基本方針は、医療費削減のため、地域在宅医療に重きを置いています。「かかりつけ医」の役割はますます大きくなっています。

Q 「かかりつけ医」を作るポイントって何？

④「内科」「総合内科」を掲げるクリニックを探す

「内科」「総合内科」をまっ先に掲げるクリニックを探してみて。「内科」の使命は、よくわからない体の不調に「診断を下すこと」です。守備範囲が広い。

医師免許は「科」を特定しません。医師免許を持っていれば、何科でも開設できる。看板やHPを見て、下段に「内科」とあるところは……。最上段に「内科」「総合内科」を掲げるところがオススメです。

⑤ウェブサイトをのぞく

HPをチェックして、「地域のかかりつけ医として……」「地域に根ざした医療を……」などの文面があれば、そこの医師は「かかりつけ医としての志」をお持ちであることが期待できます。

⑥「わからない」ときは、市役所や役場に相談して

医療環境は、地域によってもさまざまです。「最寄りの内科」が遠く離れていることもある。医療や健康に関して「わからない」ことがあれば、ひとまず行政（市役所や役場）に聞いてみてください。健康と暮らしに関するご相談ならば、どのような内容でも、随時受けつけてくれるはずです。

お住まいの地域に「保健センター」があれば、そちらにお電話を。医療や福祉の専門的知識を持つ保健師が相談にのってくれます。

Q 複数の病院にかかるときのコツは？

⑦お薬手帳の活用を！

たとえば、皮膚科と整形外科と内科さらに歯科……という具合に、複数の病院にかかっている方も多数いらっしゃいます。治療やお薬の重複というトラブルも起こっている。いわゆる多剤併用で、薬の過剰摂取や相互作用による副作用が出てしまう（ポリファーマシー）。本来であれば、かかりつけ医に全体像を把握してもらうことが理想ですが、まだまだ未成熟な点も多いというのが現実です。

では、どうすればいいか。

そこで活用していただきたいのが「お薬手帳」です。お薬手帳に記載された薬の種類から、医師は治療内容をある程度読み取ることが

病院選びに迷ったら行政へ相談

市役所、保険センターでは、健康や暮らしに関する相談を受け付けています。気後れせずに、些細なことでも、相談してください。

お薬手帳を治療の補助として活用しよう

複数の病院にかかっている場合、処方薬の重複が珍しくありません。不安な方は、診療時にお薬手帳を提示してください。

※2 16特定疾患は以下の通りです。がん末期、関節リウマチ、筋萎縮性側索硬化症、後縦靱帯骨化症、骨折を伴う骨粗鬆症、初老期における認知症、進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病、脊髄小脳変性症、脊柱管狭窄症、早老症、多系統萎縮症、糖尿病性神経障害・糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症、脳血管疾患、閉塞性動脈硬化症、慢性閉塞性肺疾患、両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症。

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

できます。

ただし、医師から「お薬手帳を見せて」とオファーされることは、現状ではまずありません。診察のはじめにご自分から提示してみてください。

Q 在宅療養の注意点は？

⑧救急車を呼ぶタイミングを確かめておく

なかなか難しいですよね。〝タクシー代わり〟という批判もあって、いざというときにすぐ救急車を呼べなかった……という話も少なくありません。

Ⓐ突然の激痛（心臓や頭、背中）。Ⓑひどい脱力。Ⓒ激しい嘔吐。これらの場合は、迷わず救急車を呼んでください。もし、判断がつかない場合は、救急時対応のご相談窓口にお電話を（たとえば東京都や横浜市、大阪市であれば【#7119】）（※1）。

⑨利用可能な制度を知る

たとえば、介護保険（原則1割負担）は65歳以上の高齢者に適応されるのが原則ですが、40歳～64歳の方でも、16特定疾患（※2 P.13に記載）に該当すれば、介護保険を利用することが可能です。

さらに、障害者総合支援法によって、すべての身体・知的・精神（発達）障害者、ならびに358の指定難病（※3）患者さんが障害福祉サービスの対象となりました。自宅での入浴・排泄・食事等の介護支援や、ショートステイ、施設入所支援などを受けられます。

制度は、変わり続けています。ご自分の関係しそうな制度の詳細については、市役所や地域包括センターにぜひご相談ください。

⑩「自宅で最期を迎えたい」場合は事前確認が大切

そのことをご希望されている方やそのご家族は、あらかじめ主治医や看護師と相談しておくことが重要です。「いよいよ……」というときになって、救急車を呼んでしまうと、ご本人やご家族が望んでいない〈蘇生〉が行われてしまう。結果的に、最期のときを穏やかに過ごせないことにもなりかねません。

いよいよ……のときが近づいたときの対応方法をあらかじめ医師や看護師と打ち合わせて、心の準備をすることが大切です。

宮子あずさ
みやこ・あずさ　1963年東京都生まれ。87年より東京厚生年金病院に22年間勤務。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』（萬書房）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

入院継続を希望していますが、「早期退院」を迫られています。なにか方法がある……？

こんなひどい状態じゃとうてい自宅での療養なんて無理……。そんなふうにご本人やご家族が思っていても、いまの病院は「早期退院」を迫ってきます。医療現場では、「かつては歩けたら退院、いまはベットで起き上がれれば退院」……などとささやかれています。医療費削減のために国が「入院基準」のハードルを高く設定し、長期入院になればなるほど病院が儲からなくなってるためです。

ただし、いわゆる「急性期治療」を終えたあとでも、入院の可能な病院はあります。

病院のベッド（病床）には5種類あります。①精神病床、②感染症病床、③結核病床、④療養病床、⑤一般病床。急性期の方が入院するのは、⑤一般病床。急性期でない方の受け入れ先になるのが、④療養病床（指定介護療養型医療施設＊と医療型療養病床の2種類）です。一般病床での入院は長くても1か月程度ですが、療養病床であれば6か月（180日）が入院期間の目安です。

療養病床へ、どうすれば入院できる？

一般病床に入院して治療を行い、急性期は脱したものの自宅での療養はまだ厳しいと医療者が判断した場合、療養病床への転院（転床）が検討されます。ただし、療養病床も満床であることが多く、必ずしも転院できるとは限りません。医師からの提案がない場合は、一般病床からの退院の前に、いかに自宅での療養が困難であるのかを看護師や医師に伝えることが大切。そうすれば、「退院支援」の一環として療養病床への転院が検討される可能性があります。

在宅療養中の方が大きく体調を崩した時に、ケアマネさんに相談の上、療養病棟に直接入院できるよう、取りはからってもらえる場合もあります。とは言え、長期入院はなかなか狭き門なのは事実。療養病床自体は、国が削減に向けて動いているため、よほどの状況でないと入れないとお考えください。

一方で、一つの施設に長くいられることにこだわらなければ、ショートステイを移りながら、結果として長く施設にいることは可能です。こちらの方は、国がすすめる「時々入院、ほぼ在宅」の方向にもかなっており、現実的な方向だと思います。

転院は、ご本人にもご家族にも、大きな負担になります。そう思っていても、長期入院をさせれば、さまざまな国からのペナルティがあります。それを押して長期入院を許可するのは、なかなかできないことです。とても心苦しいことですが、それが現状です……。ご理解ください。

＊指定介護療養型医療施設は2018年3月に廃止予定

※1　ネットで「救急相談センター」と検索。または、市役所等に問い合わせると教えてくれます。
※3　平成29年に障害福祉サービスの対象となる難病として、関節リウマチ、潰瘍性大腸炎などの358疾患が指定されています。

取材・文：編集部
イラスト：根津あやぱ

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

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

寝たきり予防のための筋トレ法（50歳代以降の方々に）

前回は、おもに40歳代以下の方々の下半身筋トレ法をあつかいました。
今回は、50歳代以降の方々のための筋肉増強法です。
目標は、人生の最後まで自分の足で立って歩くこと。
前回に続き国立長寿医療研究センター副院長の荒井秀典先生にお聞きします。

何もないところで転んでしまい、「もしかして足腰弱ってる？」と不安になりました。でも、ジムに行くのも大げさだし……。簡単な筋トレ法を教えてください。

（Y・Iさん　京都市　50代）

編集部員ウサ吉

はじめに、前回（40代のための筋トレ法）の要点をまとめておきます。

❶人の筋肉量は20代がピークで、放っておけば1年に1％ずつ減少する。
❷筋肉は、何歳になっても維持＆強化できる。
❸筋肉維持の基本は「歩くこと」。「1日8000歩」が目標。
❹筋肉強化のためには効果的な「筋トレ」も必要。
❺筋肉強化には食事も重要。

Q1 「運動不足」は、なぜ怖い？

とくに運動しなければ、50代の筋肉は20代にくらべて「30％減」。60代になると、「サルコペニア」（歩行困難や寝たきりなど筋力低下した人に起きる諸症状）の危険が迫ってきます。

チェックリストにまとめてみました（図1）。

認知症のリスクも高くなります（サルコペニアの認知症発症リスクは2倍）。

Q2 シニア世代でも「1日8000歩」が目標でOK？

とくに、痛みや持病がな

図1　サルコペニアのセルフチェック

＼ やってみよう！ ／

目を開けたまま腰に手をあてて、片足立ちをします。そのまま何秒間キープできるか計ってみてください。

キープできた時間が……
～5秒→サルコペニアの可能性大
5秒～15秒→80歳代の筋力
15秒～30秒→60～70歳代の筋力
30秒～60秒→50～60歳代の筋力

まずはここをチェック！

- □手すりにつかまらないと階段の上り下りができない
- □横断歩道を青信号のうちに渡りきれない
- □風呂掃除や草取りなどやや重い家事がつらい
- □2キロ程度の荷物を持ち歩くのがつらい
- □坂道などで息が切れる
- □15分ぐらい歩くのがつらい
- □ペットボトルのキャップが開けづらい
- □平地でつまずいたり転んだりする

1つでもあてはまった方は、サルコペニア要注意。

お話をうかがった方：
荒井秀典先生
あらい・ひでのり
国立長寿医療研究センター副院長。京都大学医学部卒。日本動脈硬化学会理事、日本老年医学会理事ほか。

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

図2　手軽にできる筋力トレーニング

足あげ筋トレ　太ももと腸腰筋（太ももの付け根の筋肉）を鍛えて「歩ける体」を維持。

｛ 片足2回ずつ × 3セット ｝

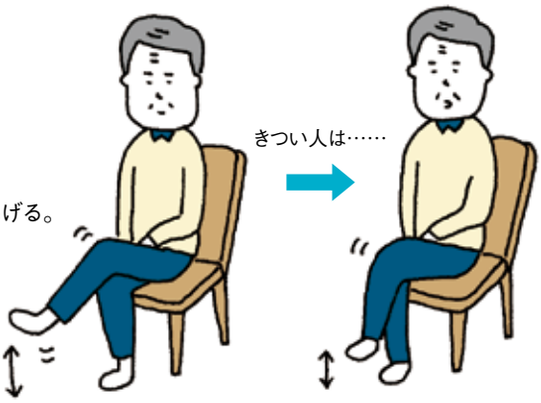
❶背筋を伸ばし、
右手でイスの底面をつかんで座る。

❷ひざを少し曲げた状態で、
「1、2、3」と数えながらゆっくり左足をあげる。

❸「1、2、3」と数えながら左足を下ろす。

❹右足も同様に上げて、下げる。

ポイント　負荷を強くしたい場合は、
ひざをまっすぐ伸ばしましょう。



骨盤底筋体操　腰まわりの筋肉を鍛えて、尿もれ・失禁などを起こしにくい体に。

｛ 5回 × 10セット ｝

❶立った姿勢、座った姿勢、
仰向けに寝た姿勢のいずれかで、
深呼吸してリラックスする。

❷足を肩幅に開き、背筋を伸ばす。

❸男性は肛門を、女性は膣を締めるつもりで、
キュッと力を入れ、そのまま5秒キープ。

ポイント　お腹の力は抜いて、
ゆっくり深呼吸しながら行いましょう。

ければ、「1日8000歩」を目標にしてください。

最近の研究（※1）では、一日5000歩以上歩く人は認知症になりにくく、サルコペニアの人は8000歩が効果的……と報告されています（※2）。

ただし、「歩き過ぎ」には要注意。この研究でも「1万2000歩以上歩いても病気を防ぐ効果は高まらない」とされています。

1日1時間半も歩くのは、なかなか大変です。エレベーターを使わず階段を上り下りするなどして、トータルで8000歩に相当するようにしましょう。

Q3 「シニア筋トレ」の注意点は何？

㋐毎日やらなくてOK

50代以上の場合、毎日、汗をかく必要はありません。筋トレは筋肉にダメージも与えます。そのダメージを回復させる時間が必要なので、60代以上なら、週2～3回行えば十分。それだけでも筋肉はちゃんと増えていきます。10～20％程度、筋肉を増やすだけで病気や寝たきりになるリスクを大幅に減らせます（図2）。また、口のまわりのトレーニングも大事です。毎日行いましょう（図3）。

㋑声を出しながら

60代以降の方の場合、とくに意識したいのは、呼吸を止めず行うこと。息を止めて運動をすると、血圧が上がってしまいます。「1、2、3、4……」と動作にあわせて声を出してみて。自然に呼吸することができて、効果的です。

㋒前後にストレッチを！

筋トレの鍵はストレッチが握っています。開始前のストレッチは、筋肉をほぐして血流をあげ、関節の可動域を拡げてくれる。筋ト

※1　2000～2010年に行われた「中之条研究」。
※2　8000歩は、約6キロ。歩き続けて1時間10分～30分くらいです。

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

図3　口のまわりの筋肉トレーニング

嚥下体操

口と舌を鍛えて誤嚥を防止。唾液が出やすくなり、食べ物の消化・吸収もUP。

首の体操

❶ゆっくりうしろを振り返ります。左右両方。

❷耳が肩につくように、ゆっくり首を左右に倒す。
❸首を左右にゆっくりと1回ずつ回します。

肩の体操

❶両手を頭上に上げ、体の横にゆっくりと下げます。

❷両肩をゆっくりと上げて、ストンと落とします。
❸肩を前からうしろ、うしろから前にゆっくりまわします。

口と頬の体操

❶「口を大きく開ける」「口を閉じて歯をしっかりかみ合わせる」をくり返します。

❷口を横に広げたり、すぼめたりします。

❸頬をふくらませたり、すぼめたりします。

舌の体操

❶舌を出したり、ひっこめたりします。
❷口の両端をなめます。

❸舌で鼻の先、あごの先をさわるようにします。

ポイント　テレビをみながら、お風呂に入りながら……ちょっとした時間に毎日行ってください。いちばん効果的なタイミングは、食事の前です。

レ中のケガも予防できます。

筋トレ後のストレッチは、筋肉中にたまった乳酸を排出し、筋肉痛を最小限に抑えて、筋力の回復をうながしてくれます。

㋓筋トレ後に栄養補給を

筋トレ直後に、水分補給をかねて牛乳や豆乳、ゼリー飲料を飲む。これもおすすめです。要介護の高齢者を対象とした調査では、「運動」＋「たんぱく質とビタミンDの栄養補助飲料」を続けた場合、3か月で約5・4％筋肉増量……という結果も出ています。

もちろん、毎日の食事で必要な栄養補充をするのが理想的です。とくに「糖質」と「たんぱく質」をしっかり取りたいですね（※3）。

Q4　持病や食事制限のある方は、どうすればいい？

シニア世代の方は、健康状態も個人差が大きく、病気をお持ちの方も少なくありません。膝の痛みや腰痛をお持ちの方、歩きにくい方、強く力を入れるのが難しい方などは、無理をしないことが大切です。

運動制限や食事制限を受けている方は、医師や管理栄養士の指導を受けながら、ご自分にあった方法で筋肉の維持と強化に取り組んでください。また、無料相談を実施している市役所なども多いので、気軽にご相談してみてください。

無理をしない。少しずつ。楽しみながら。これがシニアの筋力強化の基本です。

ウサ吉の感想

何歳になっても、筋肉強化が大事なんだね。いつまでも健康でいるために、さっそく明日から「8000歩」にチャレンジしてみよっと。

※3　〈たんぱく質〉筋肉維持ならば体重1キロあたり1グラム。筋肉増強のためには体重1キロあたり1.2～1.5グラムが目標です。体重60キロの人なら72～90グラム。
〈糖　　質〉食事全体のカロリー量の半分を目安に。
〈ビタミンD〉キノコや魚類を多めに。キノコは日光で干したもののほうがビタミンD量が豊富です。

取材・文：有川美紀子
イラスト：磯田裕子

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

在宅ケア ほっとルーム 17

今号のテーマ 薬剤師さんに頼めること

薬剤師さんに家に来てもらい服薬状況をチェックする

秋山正子
（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。

読者のお悩み

一人暮らしの父親が在宅介護サービスを受けています。様子を見に行くと、いつも大量のお薬があまっています。どうしたら、きちんと飲むようにできますか？

〈S・Aさん 神奈川県相模原市〉

ご心配ですよね。

薬剤師さんに相談することができれば、それがベストだと思います。薬剤師さんは薬局でお薬を調剤する人……と思っている方が多い。でも、薬剤師さんのいちばん大切な使命は、お薬を、正しく、安全に服薬していただくことなんです。

まず、いまご利用の薬局に「訪問サービス」があるか／ないか確認してみてください。「訪問サービス」を行っていれば、薬剤師さんがお父さまの自宅までお薬を届けてくれます。

薬剤師さんに正しく服薬できる環境を整えてもらう

薬剤師さんが「訪問」してみると、ご自宅にお薬が大量に残っていたという話はよく聞きます。医師は、処方薬を「きちんと飲んでいる」ことを前提に経過を診ていますが、じつは「飲んでいない」方が多い……。

薬剤師さんは、ご本人やご家族の方のお話を聞いて、原因を調べ、お薬を飲む環境を整えてくれます。

「なんの薬か分からなくなってしまったから」という方には、お薬の種類別収納箱を作り、効果効能も記載する。飲み忘れを防ぐために、ポケットがついた「お薬カレンダー」を作り、日付別にお薬をセットするなどの対策を講じてくれます。

訪問薬剤師さんは、体調のチェックも行います。握力やしびれ、むくみなどをチェックして、主治医や看護師に報告し、お薬の飲み合わせ等に問題がないかを確認します。またご家族と情報交換を行い、ケアマネジャーと連携して、よりよい介護体制作りを支援するのも大切な役割です。

たとえば、食事時の姿勢が保てなかったり、嚥下機能が落ちていてお薬を飲みにくい……場合は、福祉用具スタッフと連携して座りやすい椅子を手配したり、主治医や看護師に相談して、嚥下機能を上げるための対策を検討したりします。

湿布や絆創膏など医療用品を訪問薬剤師さんから購入することも可能です。

自宅近くに信頼できる薬剤師を見つける

近年、「かかりつけ薬剤師」を持つことが推奨されています。かかりつけ薬剤師を見つけるときは、近くの薬局であることが重要。お薬を処方してもらう病院が遠くても、お薬は家の近くでもらう。なにかあったとき相談しやすく、適切な服薬指導を受けられます。

かかりつけ薬剤師を決めるには、「ジワジワ近づく」のも一手です。薬局の掲示板や薬袋で名前をチェックしておき、出勤日にあわせてなるべく同じ薬剤師さんと接すれば、自然に、体調や服薬状況などの共有が進みます。信頼できると思えたら、「かかりつけ薬剤師さんになってください」とおっしゃってみてください。

薬局に通えない方の場合は、ケアマネジャーに相談し、自宅から近い薬局の情報を聞き、薬剤師を紹介してもらいましょう。

ほっと解説

お薬カレンダーがあれば、飲み忘れ防止に。塗り薬などは、収納箱に何の薬かを記載。どちらも薬剤師さんにご相談できる。

 取材・文：編集部

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

うららかPeople 第45回

「死にたい」って、「生きたい」の裏返しなんです

―岸田ひろ実さん―

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々を紹介します。今回は、車椅子で講演活動を続ける岸田ひろ実さんです。

生きていることがつらすぎる。死んだほうがマシ――。

ある日突然、「大動脈解離」で倒れ、歩くことができなくなった岸田ひろ実さんは、病院のベッドで天井を見つめながら、そう思いつめていた。

心臓の血管が破裂して剥がれていく病気。致死率は50％。手術で命は取り留めたものの、下半身に麻痺が残り、ひとりでは何もできなくなった。昨日まで2人の子の親として生きてきたのに。もう人の迷惑になるばかりで人の役に立つことはない。絶望を感じた。

「ママ、死にたいなら死んでもいいよ」

ひろ実さんの人生は、それまでも決して平穏無事ではなかった。27歳のときに生まれた長男には知的障害があった。37歳のとき、最愛の夫が心筋梗塞で急死した。それでもひろ実さんが希望を失うことはなかった。母として笑顔を忘れず、一所懸命に働き、生活を支えてきた。夫を亡くして3年、その生活にも慣れてきたころの大動脈解離だった。

死んだほうがマシ――。

そんな気持ちは、だれにも打ち明けられない。いちばんの理解者は当時17歳の長女の奈美さんだが、ただでさえ悲しい思いをさせている娘に、これ以上、心配させるようなことは言えなかった。お見舞いに来る人たちにも笑顔を向け、明るく振る舞った。

「ひとりっ子で大事に育てられたせいか、私は子どものころからいわゆる優等生タイプの〝いい子〟。こんな状態になっても〝いい人〟であろうとしていたんです」

手術から半年経ったある日、一時外出が認められ、娘と近所の三宮に出かけることにし

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

きしだ・ひろみ
1968年、大阪府生まれ。2008年に大動脈解離で倒れ、下半身麻痺となり車椅子の生活に。2011年、娘が創業メンバーの会社ミライロに入社し、自身の経験を活かした講演活動を開始。高齢者や障害者への向き合い方「ユニバーサルマナー」の普及に携わる。日本ユニバーサル協会の理事も務めている。著書に『ママ、死にたいなら死んでもいいよ』（致知出版社）。

た。車椅子とはいえ久しぶりの外出。何を食べよう、何を買おう？　ワクワクした。

しかしそんな浮き立った気分は、ものの5分で消し飛んだ。三宮の街はバリアフリーではなかった。車椅子のひろ実さんと奈美さんは「すみません」「通してください」と、数え切れないほど頭を下げなければならなかった。行きたかったレストランの前には階段があり、あきらめた。やっとの思いでイタリアンカフェのテーブルに着いたとき、ひろ実さんの心の中で何かがフツリと切れた。

「もう無理。もう死にたい」

口に出してすぐ、後悔した。娘が泣き出すのを見るのがこわくて、うつむいていた。

「ママ、死にたいなら死んでもいいよ」

驚いて顔を上げると、娘がスパゲティを食べていた。

「ママがどんなつらい思いで病院にいるか、私は知ってる。死んだほうが楽なくらい苦しいこともわかってる。けれど、今死なれると私が困る。だってママは私に必要だから」

奈美さんはフォークを手にしたまま、こうも言った。

「歩けなくても寝たきりでもいい。ママはそのままでいい」

その言葉はひろ実さんの心を深く揺さぶった。ひとりでは何もできない。でも子どもたちから必要されているならもう一回、がんばってみよう。

「私は生まれ変わるんだって思いました。〈死にたい〉って〈生きたい〉の裏返しなんですよね」

これまでの人生、何があっても〝いい人〟をやめられなかった。でも、それももうやめる。もう失うものはない。するとなんだかワクワクしてきた。もしかしたら、生まれて初めて感じたかもしれない自由だった。

はじめての講演 受け取ったメッセージ

それから褥瘡（床ずれ）の大手術を2回、リハビリセンターでの訓練を経て、手術から2年、ひろ実さんはようやく神戸の自宅に戻った。

奈美さんは福祉関係の学部に通う大学生になっていた。しかも入学早々、バリアフリーをめざす会社を立ち上げていた。それが今、ひろ実さんも所属する「ミライロ」だ。

「バリアフリーを学ぶ研修会で講師をしてほしい。ママが今まで外出先で感じてきた思いを話してよ」

と、ミライロの仕事を持ちかけてきたのも奈美さんだ。

初仕事は千葉県。あるレジャー施設のスタッフ研修だった。研修会までの2週間、ひろ実さんは原稿を書き、写真を撮り、パソコンの操作を覚えることに没頭した。

講演は15分。必死だった。

翌日、研修を受けた人から100枚以上のメッセージを受け取る。そこにはたくさんの感謝の言葉がつづられていた。神戸へ帰る新幹線の中で読んでいると、涙があふれてきた。隣に座る娘に言った。

「私、死なないでよかった」

娘は母に抱きつき、泣いた。

＊

ママ、死にたいなら死んでもいいよ……。

どんな思いで奈美さんがそれを言ったのか。ひろ実さんは後日、知ることになる。

大動脈解離で倒れ、ひろ実さんが意識を失っていた間に奈美さんは医者から「手術の成功率は2割」と説明された。

「ママを助けてください」。奈美さんは同意した。そのことが奈美さんを苦しめていた。

もしあのとき、同意していなければ、母は死んでいた。でも、これほどつらい思いをさせることもなかった、と。だから母に「絶対に死なないで」とは言えなかった。

今、奈美さんは神戸の実家を離れ、ミライロの本社がある大阪で暮らしている。息子さんは就労支援センターで働き始めた。ひろ実さんはミライロの仕事をつづけ、講演活動で全国を旅している。

死ななくてよかった……。

その思いを噛みしめながら。

取材・文：佐藤恵菜　撮影：阪本 勇

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

逸品ひろば

「e 健康ショップ」は、取扱い商品２万品目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します。

＊商品の詳細・ご注文は「e 健康ショップ」をご利用ください。

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

[お口の健康に]

オーラルケアはお口の健康アップのためだけでなく、からだの健康とも深く関係しています。

腫れて痛い、ぐらつきが気になる弱った歯ぐきに再生サポート力！

歯を失う原因となる歯槽膿漏症状を抑えます。肌研究を行うロート製薬だから行きついた、独自の歯ぐき再生サポート処方。歯を失わないことを目指し、本来の強い歯ぐきへ 再生サポートしていく治療薬です。

[第3類医薬品]ハレス口内薬

価格（税込）1,620円

メーカー●ロート　内容量●15g　用法・用量●【歯肉炎・歯槽膿漏】 1日２回（朝・晩）ブラッシング後、適量（約0.3g／約1.5cm）を歯ぐきに塗り込んでください。【口内炎】 1日２～４回、適量を患部に塗ってください。

お口の中が気になる方へ。乾燥・口臭・ネバつきに

お口の中にうるおいを与えることで口中を浄化し、口臭を予防する口腔用スプレーです。手軽に使えるので普段使いから介護シーンまで幅広くお使いいただけます。食品用原料のみ使用。ノンアルコール・パラベンフリー。

オーラルプラス
口腔用スプレー
うるおいミスト
アクアミントの香味

価格（税込）1,026円

メーカー●アサヒグループ食品（和光堂）　内容量●50mL　成分●水（基剤）、グリセリン（湿潤剤）、キシリトール（甘味剤）、トレハロース（保湿剤）、マルチトール（甘味剤）、ヒアルロン酸Na（保湿剤）、チャ葉エキス（湿潤剤）、クマイザサ葉エキス（湿潤剤）、カキタンニン（湿潤剤）、マルトデキストリン（湿潤剤）、カンテン（増粘剤）、セルロースガム（増粘剤）、クエン酸（pH調整剤）、クエン酸Na（pH調整剤）、炭酸Na（pH調整剤）、カプリル酸グリセリル（可溶化剤）、ミリスチン酸ポリグリセル-2（可溶化剤）、ミリスチン酸ポリグリセル-10（可溶化剤）、安息香酸Na（保存剤）、ソルビン酸Ｋ（保存剤）、香料（香味剤）

3年にわたる歯科医の臨床結果をもとに誕生した歯周病専門ハミガキ

プロポリスエキス・カンゾウエキスと薬用成分の効果で、歯周病菌の繁殖や歯垢の生成を抑制し、歯周病や虫歯の発生を阻止します。口臭や歯ぐきの出血を抑え、長時間、口の中を清潔で爽やかに維持します。

[医薬部外品]デンタルポリスDX

価格（税込）1,620円

メーカー●日本自然療法　内容量●80g　有効成分●イソプロピルメチルフェノール・酢酸トコフェロール　その他の成分●プロポリスエキス・甘草エキス・銅クロロフィリンナトリウム・濃グリセリン・歯磨用リン酸水素カルシウム・カラギーナン・ラウリル硫酸塩・香料（ペパーミントタイプ）・パラベン

[体内からの健康サポートに]

話題の注目素材を使った食品です。

1日に必要な100億個の「シールド乳酸菌」を2粒で摂れる

森永乳業が保有する乳酸菌数千株の中から、カラダをまもるために選び抜かれたシールド乳酸菌です。休息する時間が取れない方、小さいお子さま、高齢の方にもおすすめです。

ギュッとつまった乳酸菌
キャンディサプリ

価格（税込）500円

メーカー●Ｈ＋Ｂライフサイエンス　内容量●72g　原材料●還元パラチノース、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（スクラロース）（原材料の一部に乳成分、大豆を含む）

米糀（こうじ）からつくった甘酒をスッキリ飲みやすいゼリー飲料に

ワンハンドで手軽に甘酒を楽しめるゼリー飲料です。アルコール０％で砂糖不使用だから小さなお子さまにも安心してお飲みいただけます。再栓可能なパウチ容器なので、携帯にも便利です。

プラス糀
米糀の甘酒ゼリー

価格（税込）192円

メーカー●マルコメ　内容量●160g　原材料●甘酒（米、米こうじ、食塩）／ゲル化剤（寒天、ローカストビーンガム）、酸味料

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

[誤嚥予防に]

嚥下が困難な方に向けた介護食です。とろみ調整済みでそのまま飲めます。

介護する方に手軽さと安心を！

健康には、水分補給が必須。飲み込みづらい方々には、飲み物へのとろみ付けが必要不可欠です。

とろみ飲料
もも
桃本来の上品な甘さ。ビタミンC配合。果汁3%。

とろみ飲料
ヨーグルト味
後味すっきりなヨーグルト風味。オリゴ糖・乳酸菌入り。

とろみ飲料
りんご
国産りんご果汁を使用した、やさしい甘さ。果汁10%。

もも、ヨーグルト味、りんご
価格（税込）各170円

メーカー●大和製罐　内容量●275g

とろみ飲料
ほうじ茶
香ばしいやすらぎの香りを楽しめる。国産茶葉使用。

とろみ飲料
緑茶
100%国産茶葉で丁寧に仕上げた、香り豊かな味わい。

とろみ飲料
スポーツドリンク
脱水予防に最適。のみやすく、スッキリした味わい。

ほうじ茶、緑茶、スポーツドリンク
価格（税込）各200円

メーカー●大和製罐
内容量●475g

point 1　とろみ調整済み

とろみ付け作業が不要ですので、そのままお飲みいただけます。

point 2　均質な粘度で安心安全

HOTでもCOLDでも安定した粘度。光を遮断するアルミボトル缶を採用。とろみ付け作業に伴う、粘度のバラツキやダマの発生を防げ、安定した粘度を保てる。粘度は「学会分類2013（とろみ）」の「薄いとろみ」に対応。

point 3　再栓可能なボトル缶入り

外出時やイベントの際など……いつでもどこでも、すぐにお飲みいただけます。また、持ち運びにも便利です。常温で1年間保管できるので、いざというときの備蓄品にも最適。　※保存料は使用しておりません。

[虫刺され対策に]

効きめ、つけ心地、成分、あなたにぴったりの虫よけ剤を見つけてください。

新虫よけ成分〈イカリジン〉を高濃度に配合！舞い散りの少ないミストタイプ

有効成分（イカリジン）を15%配合し、虫よけ効果が6～8時間持続。お肌にやさしく、お子さまへの使用制限もないので赤ちゃんから大人まで使えます。うるおい成分ヒアルロン酸Na配合。

[防除用医薬部外品]
天使のスキンベープミスト プレミアム
価格（税込）1,188円

メーカー●フマキラー　内容量●200mL　有効成分●イカリジン15%(原液濃度)、その他の成分：エタノール、ヒアルロン酸Na(2)、精製水、香料

香りのバリアで虫をよせつけない。ディート無配合のアウトドアスプレー

空間や衣服などにシュッとスプレー！ 虫の嫌がる天然精油、ユーカリ油、ゼラニウム油、ハッカ油をバランスよく配合。天然温泉水配合、ディート不使用、防腐剤不使用。

イハダ アウトドアスクリーン
価格（税込）540円

メーカー●資生堂薬品　内容量●50mL　成分●エタノール、水、香料、DPG、ハッカ油、乳酸Na、乳酸、ヒドロキシプロピルシクロデキストリン、ローズマリー葉油、ユーカリ油、EDTA－2Na、温泉水、ニオイテンジクアオイ油

濃度でしっかり効きめ長持ち！医薬品タイプ

有効成分（ディート）を30%配合した「医薬品」の虫よけ剤です。効きめしっかり、お肌にやさしい4種のうるおい成分配合、サラサラやさしいつけ心地で、むせにくく、つけたい所にムラなくスプレーできます。

[第2類医薬品]
サラテクト リッチリッチ30
価格（税込）1,058円

メーカー●アース製薬　内容量●200mL　成分●原液100mL中、ディート30g、添加物：無水ケイ酸、グリセリン脂肪酸エステル、ポリプロピレングリコール、モモ葉エキス、ヒアルロン酸ナトリウム(2)、アスコルビン酸、香料、無水エタノール、液化石油ガス

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

e健康ショップ②

教えて！ 健康アイテムの選び方 第8回

「歯周病用市販薬」

「e健康ショップ」が注目する健康アイテムについて、選び方のポイントを専門家にうかがうコーナーです。今回のテーマは、症状によって使い分けたい歯周病用市販薬です。

「歯周病」とは、どんな病気ですか？

「歯周病」とは、歯肉の炎症によって歯ぐき全体がむしばまれ、歯の骨まで溶けてしまうおそろしい病気です。最終的には歯が抜けてしまいます。今では日本人の成人の8割が歯周病と言われています。

原因は、歯の表面に付着している歯垢です。「プラーク」ともいいます。食べかすではありません。歯の表面に付着している細菌のかたまりで、だれの歯にもあります。1㎎の歯垢には数億から10億もの細菌がすみついています。

この歯垢のたまった状態を放置すると、次のような順番で歯周病が進行します。

①歯ぐきに炎症が起きる→②歯と歯ぐきの間にすき間（1～2㎜）ができる。これが「歯周ポケット」。→③炎症がさらに進むと、「歯槽骨」という歯を支える骨や、歯と歯槽骨をつないでいる「歯根膜」がだんだん溶ける。→④さらに進むと歯槽骨が破壊され、歯がぐらぐらする。この段階を「歯周炎」「歯槽膿漏」とも言う。→⑤歯が抜ける。

どんな症状が出たら対処が必要ですか？

歯周病は、ある日突然なるのではありません。ほとんどの人が「気づかないうちに」進行します。そのため気づいたときにはすでにかなり進行していることが少なくありません。

下のチェックシートをご覧ください。歯周病に気がつくタイミングとして多いのは、「ブラッシング時に出血する」と、「歯肉が赤く腫れている」です。初期症状なので、この時点で治療をすれば歯を失わずに済む可能性が高くなります。

「朝起きたとき、口の中がネバネバする」「口臭が気になる」は、歯周病菌が繁殖している証拠です。

また「歯肉がむずがゆい、痛い」「かたい物が噛みにくい」「歯がぐらつく」「歯と歯肉の間から膿が出る」などは、かなり進行している症状と見られ、一刻も早い治療が必要です。

どのようなものを使えばよいですか？

ドラッグストアやコンビニには「歯周病専用ハミガキ」や「薬用ハミガキ」などと書かれた製品があります。ここでひとつ注意してください。「医薬部外品」と書いてありませんか？

医薬部外品は予防や衛生を目的にしたものです。歯周病になる前なら予防効果が期待できますが、症状が

今すぐ歯周病チェック！

1つでもあてはまれば、歯ぐきケアが必要です。

- □ 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- □ ブラッシング時に出血する
- □ 口臭が気になる
- □ 歯肉がむずがゆい、痛い
- □ 歯肉が赤く腫れている
- □ かたい物が噛みにくい
- □ 歯が長くなったような気がする
- □ 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間にすき間がでてきた。食べ物が挟まる
- □ 歯がぐらつく
- □ 歯と歯肉の間から膿が出る

参考：ロート製薬（http://jp.rohto.com/haresu/）

答えてくれた人
ロート製薬株式会社
商品企画部
宮本瑠美さん

みやもと・るみ　生活者の隠れた悩みにも目を向けた商品開発に取り組んでいます。

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

薬剤のタイプ別メリット／デメリット　※○がメリット、△がデメリットです。

直接塗るタイプ

○ 症状のある歯ぐきに直接塗れて、有効成分が歯ぐきに浸透しやすい。

△ 歯ぐき全体に塗るのは、ややむずかしい。

ハミガキタイプ

○ 歯ブラシでブラッシングしながら簡単に歯ぐきに塗れる。

△ ブラッシング後、水で口内をすすぐので、有効成分が流れやすい。

マウスウォッシュタイプ

○ 歯ブラシが行き届きにくい箇所にも、有効成分を行き渡らせることができる。

△ 歯ぐきに有効成分が滞留する時間が短い。

出たあとで使っても効果はあまり期待できません。歯周病の緩和には専用の医薬品が必要で、現在市販されているものには「第三類医薬品」と明記されています。

歯周病用市販薬には3タイプあります（上図）。

出血や腫れなどがピンポイントの場合は直接塗るタイプ、全体的に広がっている場合はハミガキタイプやマウスウォッシュタイプをおすすめします。

直接塗るタイプは塗ってから1時間ほどは飲んだり食べたりしないほうがいいので、寝る前や朝のハミガキ後に塗布するといいでしょう。ハミガキタイプやマウスウォッシュタイプは、ハミガキをするタイミングで使うことができます。

歯周病用市販薬を使用すると、数日から2週間ほどで、出血が止まるなど症状の改善がみられます。もし改善がみられない場合、歯科医に相談しましょう。

予防法は？

歯垢をためないことがいちばん大切です。毎日しっかりブラッシングしてください。歯ブラシの届かない歯間は、歯間ブラシやデンタルフロスを使って歯垢をかき出しましょう。歯周病は完治が難しい病気です。症状が治まったあとも、ブラッシングを忘れずに。

選び方のポイント

歯周病の症状が出たあとは、専用の医薬品を選ぶ。

1 医薬部外品か医薬品かを選ぶ

予防段階であれば、「医薬部外品」を。すでに症状が出ている場合は、「第三類医薬品」を選びましょう。

2 症状にあった形状を選ぶ

歯周病用市販薬には、直接塗るタイプ、ハミガキタイプ、マウスウォッシュタイプの3種類あります。「症状がピンポイントか／全体か」で、使い分けましょう。

3 配合されている有効成分を見る

有効成分の種類や配合率は、メーカーによって異なります。たとえば、歯ぐきからの出血が気になる場合は、止血成分が配合されているものを選びましょう。

▶ 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/

取材・文：佐藤恵菜　イラスト：matsu

© 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24回

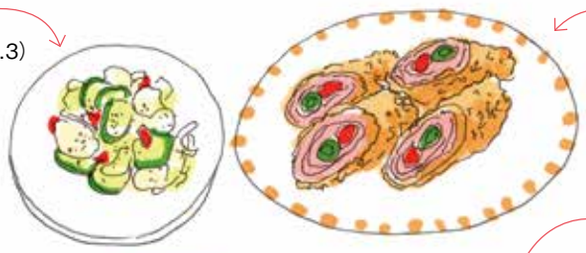
腎機能アップメニュー

気になる症状別に、牧野直子さんにおすすめの「おいしくて元気になる」献立を紹介していただきます。
今回は、腎臓病患者さんむけメニューです。

副菜：ポテトサラダ
＊(83／1.1／4.5／9.7／194／0.3)

［つくり方］ ①じゃがいも(100g)をゆでてつぶす。②①に、薄切りにしたきゅうり(10g)と薄切りにしてゆでたたまねぎ(20g)、塩(0.3g)を加えて混ぜ、マヨネーズ(大さじ1)とからし(小さじ1/4)を混ぜたものを加えて、あえる。

主菜：
豚肉の野菜巻きフライ
＊(257／11.6／17.0／12.2／148／0.4)



汁物：
春雨とキャベツのスープ
＊(18／0.2／0.6／3.1／21／0.7)

［つくり方］ ①鍋に水(220ml)と鶏がらスープの素(小さじ2/3)を入れて温め、水で戻して食べやすく切った春雨(5g)とちぎったキャベツ(5枚)を加えてひと煮立ちさせる。塩(0.6g)で味を調え、ラー油をたらす。

主食：低たんぱくごはん
＊(243／0.3／0.6／59.1／0.0／0.0)

［つくり方］ レトルトパックの低たんぱくごはん(150g)を2つ、電子レンジであたためる。

(エネルギー〈kcal〉／たんぱく質〈g〉／脂質〈g〉／炭水化物〈g〉／カリウム〈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＝601kcal、たんぱく質＝13.2g、脂質＝22.7g、炭水化物＝84.1g、カリウム＝363g、塩分＝1.4g

老廃物排出を担う大切な臓器

腎臓のおもな働きは、血液をろ過して老廃物や塩分を尿として体外へ排出すること。そのほかにも、血圧や体液量を調整するなど、さまざまな働きがあります。

腎臓の機能が低下すると、夜間尿、むくみ、貧血、倦怠感、息切れなどの症状が現れます。

たんぱく質量を調整する

たんぱく質は、体をつくるもとになる大切な栄養素ですが、腎臓でしか処理できない老廃物を含むため、大量に摂取すると腎臓を酷使することに。肉や魚の1食の目安は、約40g。主食を低たんぱく食品に換える方法もあります。

塩分摂取、1日6gを目安に

機能が低下した腎臓は、ナトリウム(塩分)の排泄機能も落ちています。このため、塩分を摂りすぎると、血圧が上がったり、体がむくむなどの症状が出ることがあります。1日6gを目安に。旨み、酸味、コクをきかせ、薄味が気にならない調理の工夫も大切です。

エネルギー量をしっかり摂る

エネルギー量が不足すると、体内のたんぱく質が壊されてしまうため、老廃物が増えてしまいます。食が細い方の場合は、揚げる、炒めるなど、調理で油を使用して、1日の必要カロリーを摂取しましょう。

主菜のつくり方

豚肉の野菜巻きフライ

材料(2人分)

豚もも薄切り(しゃぶしゃぶ用) ……80g(4枚)
こしょう……少々
いんげん……20g(ゆでる)
パプリカ……20g(棒状に切ってゆでる)
揚げ油……適量
小麦粉……小さじ1
卵……1/2個
パン粉……15g
A 低塩中濃ソース……小さじ4
A ケチャップ……小さじ1

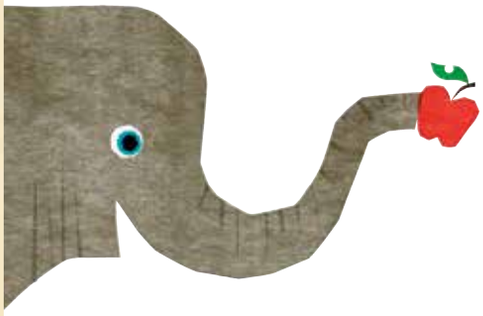
つくり方

①豚肉を広げ、こしょうをふり、いんげん、パプリカを均等に分けて巻く。
②①に、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて揚げる。
③Aを混ぜ合わせ、主菜に添える。

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『健康診断の気になる結果を食べて治す』(マガジンハウス)。

 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

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

※2017年4月4日～2017年5月16日までに届いたおたより（45号、46号分）をもとに編集しています。

●前号（46号）を読んで

コンドルズ、大好きです

コンドルズの特集がよかったです。しばらく前に子どもと一緒にコンドルズの遊育計画に行ってきたので、興味をもって読めました。ダンスをさっそくやりたいです。

【K・Hさん（30代）　愛知県豊川市】

編集部：前号の「わたしの気分転換」は、ダンス集団のコンドルズさんでした。「目的のない動きって気持ちを楽にさせるんです。人はふとした瞬間に笑うのであって、目的をもって笑いはしないでしょう？」。リーダーの近藤良平さんのお言葉です。

「看護師とのコミュニケーション術」、参考になりました

「要望はハッキリ伝えて」という言葉にハッとさせられました。つい「察してほしい」と甘えてしまう病身のわがままを許してほしいとも思ってしまいますが、宮子あずささんのきっぱりとした文章に反省させられました。

【O・Tさん（40代）　茨城県日立市】

＊

いままで考えたことがない視点が新鮮で、勉強になりました。私はいま、大学で看護を学び、実習中です。学校で患者さんとの基本的なコミュニケーションは学ぶことができましたが、臨床に出てみると、さまざまな患者さんがいたりとコミュニケーションで悩んだり、つまずくことがたくさんありました。

このページを読んで、看護師側からではなく、患者さん側のコミュニケーション術を知ることができてためになりました。

【N・Mさん（20代）　山形県天童市】

＊

私は看護師です。治療をしにきている患者さまに「看護師とのコミュニケーション」を考えさせてしまっていること、恥ずかしく思いました。本当ならば、看護師が入院・治療生活をよりよくしてあげなければいけないのに……。今回の記事を参考に患者さまのことを考えてかかわっていきたいと思います。

【K・Eさん（30代）静岡市】

編集部：前号の「看護師とのコミュニケーション術」、患者さんとナースさんの両方のお立場から、たくさんおたよりをいただいています。

体力の衰えにギクッ！

「からころなんでも相談室」を読んで、ギクッとしてしまった40代です。自分ではとくに体力の変化に気づかないのですが、本人の自覚がないほうが怖いのかもしれませんね。まだそんな年齢じゃないのに……と思ってしまうけど、いまから自分にできる運動、からころで紹介されている筋トレ等を取り入れていきます。

【Y・Mさん（40代）秋田市】

編集部：前号は「下半身強化のための筋トレ法」。荒井秀典先生に「筋力維持のためには一日8000歩」と教えていただきました。今号は「寝たきり予防のための筋トレ法」です。

難病の「屋台の大将」下村和代さんの生き方に涙

「うららかピープル」の下村和代さんの記事に涙が出ました。

私も、子どものころから病気なんてなったことがなく、体力には自信がありました。父が透析をしていることもあり、小学生のころから「私が頑張らなきゃ」と生きてきました。でも、頑張りすぎてストレスをかかえやすかったこともあってか、28歳のとき、多発性硬化症を患っていることを知りました。受けとめられませんでした。

両親にはしょぼくれている姿を見せることができず気丈にふるまい、友だちは友だちじゃなかったと感じることが増えました。恋愛も怖くなり一人で死にたいと思うようになっていました。いまでもときに思います。

でも、病気になったからこそ、病気の人に対しての大変さが理解できるようになってきたように感じます。親の愛もいままで以上にわかるようになりました。下村さんの病気とは違いますが、一生懸命生きていいんだね、とあらためて感じることができました。すてきな記事を読めてよかったです。

【E・Cさん（30代）宮城県多賀城市】

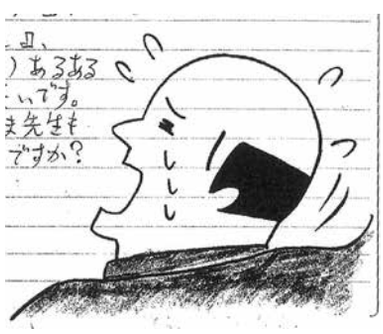
編集部：前号の「うららかピープル」は、博多の屋台「かじしか」を切り盛りする下村和代さん、27歳のお話。手足の自由がきかなくなる難病「クロウ・フカセ症候群」と闘いながら、店頭に立ち続けています。

花くまさんも入院経験者？

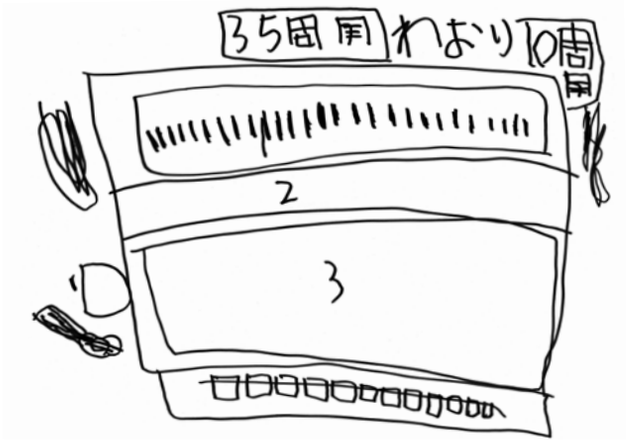
花くまゆうさく先生の「病院とわたし」、病院あるある満載で苦笑いです。もしかして花くま先生も入院経験者ですか？

【T・Hさん（50代）新潟県三条市】

編集部：機会があったら、聞いてみます！



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



アトリエ・エーのおえかき窓（6）

《今号の一枚》『コンサート』
棚原 遼（10歳）

通っている学童の創立35周年記念コンサートで、みんなで歌を歌った遼くん。舞台上の雛壇や、グランドピアノなどにぎやかで迫力いっぱいの様子を描きました。

※「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。

糖尿病は「万病のもと」

昨日、糖尿病の定期通院で、血糖値・ヘモグロビンA1cとも前回検査よりも上がっていてショックを受けていたところ、薬をもらいに行った薬局で「からころ」をいただいて、なんと最新の糖尿病の治療という特集記事が。あらためて食事、運動を心がけていきたいと思います。

【T・Tさん（70代）福島市】

編集部：前号の「医療最前線」は「糖尿病」。患者さんは、健康な人とくらべて、脳梗塞、肺がん、認知症のリスクが約2倍……ということに驚きました。予防のためにも、ふだんから健康的な食事と適度な運動をこころがけたいものです。

「ハーボニー」の効果にビックリ

35歳のころ、過労気味で会社の保健室で打ってもらった血管注射からC型肝炎を発病し、すぐかぜ引き状態となりました。注射針の回しうちだと思います。以来、去年の十二月末まで悩まされていました。

病院の先生のすすめで、C型肝炎の飲み薬を半信半疑で飲み続けると、3ビンで数値はマイナスに。何よりのクリスマスプレゼントでした。老齢のためインターフェロンは使えず、あの世まで背負ってゆくものかと覚悟を決めていたので、あまりの効き目にびっくり。迷っている方、ぜひ飲んでください。

C型肝炎の治療法と早期治療の明細がよくわかりとても助かり安心しました。体験者としてグッドタイミングの記事でした。ハーボニーはすごいです。

【O・Hさん（80代）山梨県大月市】

編集部：前号「C型ウイルス検査と早期治療のすすめ」にもたくさんのおたよりが届いています。新しい薬の登場で、C型肝炎治療は大きく進歩しています。

災害食を日常から

子どもがたくさんの食物アレルギーをかかえているため、日々の食事づくりに追われています。そのため、災害時のことまでは気がまわらない……。

今回、尾西食品さんがアレルギー対応食をつくられていることをはじめて知りました。本当にありがたい情報をありがとうございました。さっそく災害時のため、いえ毎日の家事負担軽減のため、動こうと思います。

【B・Yさん（40代）福岡市】

編集部：前号で「災害食とアレルギー対応食品」を取り上げました。「非常食よりもおいしく、ふだんから食べなれているものを」をコンセプトに開発された「災害食」は、アレルギーの方も安心して食べられるように考えられています。B・Yさんのように、毎日の食事に取り入れるのもアリ、ですね。

匿名さん、頑張りましょう！

娘が病院で手に取り、私に見せてくれました。そこで目にしたのが、「父が自宅で……」です。私も毎日のように、バカヤロウといわれています。長男を近くに就職させなかったことと、家を継がせなかったことのためと思われます。一生懸命トイレの始末、洗濯、食事の世話をしているのですが、バカヤロウなのです。匿名さん、頑張りましょう。あなたは40代、ファイト！（人に言えないこと、受けとめてくれる「からころ」に感謝です）。

【N・Hさん（60代）福島県石川郡】

編集部：前号掲載の秋田県の匿名さんからのおたよりは、「家に、眠らないでわめいている父がいます。わたしが何もしていなくても、すべて人のせいにします。ほかの家でもそうなのでしょうか」というものでした。

●言わせて聞かせて

未練がたくさんあります

いま、落ち込んでいます。介護と家事の両立に加え、自分のがんのこともあり、20年間パートで働いている会社をこの5月に辞めることになりました。仕事は私にあっていて、とても居心地のいい会社でしたが、義母の認知症＋うつ病＋脳梗塞による失語症等により、心身ともに疲れて、このままでは義母よりも先に自分が倒れてしまいそうなので、やむなくやめることにしました。未練がたくさんあります。でも、いつか、この状況から抜け出して、またどこかで働きたいです。すみません、ただのグチでした……。

【S・Kさん（50代）愛知県豊川市】

編集部：本当に、お疲れさまです。またおたよりくださいね。

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

おたよりひろばでの投稿者と、それに応える編集部の文面が興味深く、端から端まで読んでいます。
T・Yさん（40代、千葉県銚子市）

緑内障で手術を受けて

「おたよりひろば」を虫メガネでたどりたどり読んで元気をいただいています。

緑内障で何度も入院、手術…。それでも、徐々に進行していく病気です。「退院おめでとう！」と言われると、ちょっと複雑な気持ちに……。それに加え、失明しないために目にシャワーやお水、雨が極力入らないようにする。きれいな手以外ではさわらない。ホコリの多いときは気をつける……などなど、ストレスの溜まることが多いです。

でも、悩んでいても仕方ない。とにかく今日一日を精一杯生きる……ところまで、やっとたどり着いてます。

【M・Mさん（50代）愛知県犬山市】

編集部：恐縮です。このおたよりも虫メガネでお読みいただいているのでございますね。限られたページ数になるべくたくさんのおたよりをご紹介しようと思うと……。なんとか改善します！

介護で思うことあり

在宅で母を介護しています。要介護5で、進行性の病気です。現在81歳になります。

自分で食べられない、全面介助されている母の状態を毎日見るのは、つらいですが、「お母さん、幸福？」と聞くと、「一緒にいるのが、幸福」といってくれて、涙が出ます。

いつか別れがくることはわかっているのに、とても切ない気持ちになります。

【W・Mさん（60代）大阪市】

＊

新年度ですが、職場は人手不足で、利用者さんは増えたのに、担い手が減ってしまったまま。新しい職員を募集しても、なかなか担い手が集まらず、若い男性が決定したのに、わずか2日でこられなくなるという現実も。

重症心身障がい者の方の生活介護施設ですが、名前だけ見ていると、とても重い印象になるかも知れませんが、利用者さんは、皆、ほのぼのお元気です！

それでも、移乗や排泄介助など、二人体制での支援も多く、毎日へとへと……。早くこの事態が落ち着くよう、みんなで前を向いてます。

【H・Yさん（40代）さいたま市】

宮子あずささんからひと言！

欠員のある状況は、本当に大変ですよね。みんなで話し合い、無理せずできることを確実にやっていきましょう。何より、早く欠員が埋まるといいですね。

母の頑張る姿に胸が熱く……

私の母（60歳）が昨年9月にチャーグ・ストラウス症候群（好酸球性多発血管炎性肉芽腫症）になりました。ステロイドを服用しているので顔はパンパン、体重は増え、久しぶりに会ったときはすっかり変わってしまった姿にショックを受けました……。しかし、手足が不自由ながらも杖をつき、一生懸命歩いている姿を見ると私も胸が熱くなってきました。

病気を早期発見できなかったのは、とても残念だったけど、自分のこの体が元気に動けることに日々感謝しなければいけないな……と思いました。

【S・Sさん（30代）千葉県習志野市】

編集部：チャーグ・ストラウス症候群は、血管に炎症が起こり、気管支ぜんそくやアレルギー性鼻炎をはじめ、末梢神経炎、紫斑、消化管潰瘍などのさまざまな症状が全身にあらわれる難病……。S・Sさん、お母さまの歩く姿が目に浮かんできます。ありがとうございました。

幸せをかみしめながらゆっくりとゴールへ向かう

「おたよりひろば」を読んでいると、私はなんて幸せなんだと思う。幸せにおぼれている、健康優良ババーだとわかった。たしかに筋肉が衰えてきて、草取り、窓ふきをちょっとしたくらいであっちこっちが痛くなる。でも、それくらいだ。コレステロール値は高いが、それも薬でなんとか下がっている。

私のモットーは、①食べて、②出して、③ねむれて、④歩けること。4つもできる。幸せをかみしめ、「からころ」に後押ししてもらい、頑張れ栄養失調の健康優良ババーと唱えながら、ゴールに向かい、ゆっくりと歩みを進めている。一日一日をせいいっぱい、すべての人と物に感謝して、ゆっくりゆっくりと。

【A・Kさん（60代）千葉県茂原市】

編集部：力強い歩み！　すばらしい。

からころクイズ 第11回

Q 黒色線は何画目でしょう？

飛

▶ 答えはP. 36

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

主人も私も70代ですが、元気でガンバっています!!
N・Kさん（70代、熊本市）

子どもの診察って大変！

1歳8か月の娘の鼻水が止まらず、耳鼻科へかかりました。最初は泣かずにいましたが、私やスタッフの方に体を押さえつけられると大泣き。先生にも申しわけないと思いました。

2日後、また行くと、診察室に入った時点で大泣き。よく診てもらえず、「トラウマになるからもう来なくてもいいです」と多めに薬をもらい、帰りました。子どもが病院にかかるのは本当に大変！　私まで病気になってしまいそうでした。

【M・Sさん（20代）栃木県鹿沼市】

編集部：たしかに。このトラウマ、思い当たるものが……。お子さまの診察についてのおたより、お待ちしています。

「なにもしない夫にイラッ」に共感（その6）

主人も私も、メンタルに通院していますが、なにから何まで私に頼り、そのくせ金銭的には渋りがちです。子どももいないし、将来の保障は何もありません。ヘビースモーカーの主人は、痰が出てても、朝から晩まで吸っています。たいして運動もせず。野菜やくだものも好き嫌いが激しく、毎回同じような食生活で少しくらい痛みがあっても、バファリン等で痛みを治すと医者に行こうとしません。

男性ってみんなこうですか？　誰の言うことも聞きません。

【O・Cさん（60代）横浜市】

＊

「しすぎでイラッ」もあるんですね～。フムフム。うちは結婚10年目ですが……超イクメン夫。うちの家族も大切にしてくれるし、子どもたちのお世話もなんのその！　勉強もスポーツも教えてくれ、お仕事も頑張ってくれているし、家事も得意ですヨ‼　パーフェクトなだんな様に大切にされ、私は本当に幸せですよ♡　もう一度生まれ変わっても私はだんなと結婚したいです♡（向こうはどうかな？苦笑）

【Y・Hさん（30代）千葉県市原市】

編集部：このテーマ、た～くさんおたよりが届いています。

病気に職業は関係ない！

看護師をしていますが、子どものころからよく風邪をひく、熱を出す、そしていまは職業病の腰痛……。医者に「患者さんより患者らしい看護師だよね」と言われてしまいます。看護師だからって皆が皆、健康じゃないです！　ストレスで胃も痛くなるし、思いどおりにならずイライラをぶつけてくる患者さんも多いんですよ～。とくに扱いづらいのが研究職の先生方。「自分は頭がいいんです！」を前面に……。ハァ……？　病気のときに職業は関係ないですよー！

【K・Kさん（50代）茨城県牛久市】

編集部：看護師のまえに人間ですものね。

病院まで車で1時間以上……

いま住んでいる自治体には、眼科、耳鼻科などの専門科を持つ病院がありません。車で1時間以上かけて他の地域へ行かなければならず、不便です。何とかならないものか……。それが当たり前になってしまっているようで、どうにかしたいという声も上がらず……。政府は若者の地方移住を推進したいようですが、この状態では厳しいと思っています。

【O・Yさん（30代）群馬県嬬恋村】

編集部：ご不便、お察しもうしあげます。このこと、大問題ですよね。

補聴器の購入を決めて気持ちが楽に

子どもの頃から難聴の私。自分が健康に産んであげられなかったと母が悩んでいるのを知っているので、あまり悩みを言えませんでした。仕事場で無視されたと勘違いされてしまったり……さまざまなトラブルに巻き込まれてきました。テレビの音が聞き取りづらかったり、会合などではマイクがないと聞こえなかったりしますが、1対1の会話はできるので、ごまかし続けてきました。

でも、私も40歳になり、これからますます耳も弱くなってしまうと思うので補聴器の購入を考えています。少しあきらめにも似た気持ちなのですが、就職に不利だとか、家族に心配かけるからとか、苦しい気分だったので、〝買おう！〟と決めてから少し心が楽になりました。

【Y・Hさん（40代）神奈川県横須賀市】

編集部：私も子どもの頃から左耳が難聴で、右耳しか聞こえません。音の出どころがわからなかったり、話かけられても気がつかないことがあったりと、苦労してきました。またのお便りお待ちしております（A）。

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

STORY
わたしの闘病記

うさぎさんのお散歩。気持ちいいね。
M・Tさん（6歳、千葉県印西市）

●わたしの闘病記

この先の人生、何を食べて生きていけばいいのか……

糖尿病と言われて、約1年半になります。いまは朝食後1回血糖を下げる薬で済んでいますが、炭水化物をなるべく取らない生活に、いささか嫌気がさしています。「断糖」の本も2冊買い、一時はちゃんとやっていましたが、最近はいいかげんに……。医療機関で糖尿病の食事セットを買っていますが、やはり豆類や根菜のほか、糖類の多いものが入っているので、捨てています。食品の点数計算は面倒ですし、この先の人生、何を食べて生きていけばいいのかしら？　コーヒーもちなみに炭水化物だって……あ～あ飲みたいなぁ～。

【O・Aさん（50代）埼玉県春日部市】

編集部：そうか、コーヒーも、ですか……。いずれ、記事で特集してみたいと思います。

まさか自分が乳がんに

昨年末、退職と同時に乳がんがわかり、いまは〈手術→放射線→抗エストロゲン剤を服用中〉です。

まさか自分が、がんになるとは思わず、がん保険にも入っていませんでした。高額療養費制度があるとはいえ、がんと診断されたときにまとまった金額が入れば、その後、治療や療養に気持ち的に余裕が持てると思います。がん保険は加入しておくべきです。4月から働き出します。この歳にして新入社員です。生活のためにがんばります。

【K・Eさん（40代）香川県観音寺市】

編集部：わかりました。ありがとうございました。乳がんの闘病記、たくさん届いています。

気持ちが行ったり来たりです

初めて手に取りました。私がDM（糖尿病）、HT（高血圧）なので、DM（糖尿病）のことじっくり読みました。体重コントロールを心がけ、朝晩血圧を測り、体重も測っています。ヨガを始めました。冬に休んでいた散歩も再開しましたが、花粉症なので、毎日はまだできません。筋力、体力のおとろえを実感しています。

父（81歳）が透析を始めて、4年。食事と健康、体力管理（見守りをしています）。自律神経についても知りたいです。更年期なのか、母の死のショックなのか、3・11の後遺症なのか、昨年、休職の後、退職しました。仕事をやめてから約1年。早く元気になりたい気持ちとまだ、ボーっと家にいたい気持ちが行ったり来たりです。

【K・Eさん（50代）岩手県奥州市】

編集部：少しずつ。一歩。一歩。マイペースでお進みくださいますよう。

咳も放置せず、しっかり治療

子どもの春休みが終わり〝やれやれ〟と思っていたら、かぜをひきました。近くの病院に検診で行ったら、熱もあり、お医者さんから「気づかなかったの？」といわれました。

4日間処方薬を飲み終えても、いまひとつ改善せず、市販のかぜ薬を飲むこと2週間。やっぱりよくならず、夜、咳き込むので、呼吸器内科を受診したら、喘息だと診断されました。吸入器でみるみる楽になり、早めに行けばよかったと後悔。風邪初期にもう一度病院に行けば、喘息にならなかったかな～。答えはわかりませんが、咳も放置せず、しっかり治すべきですね。

【M・Hさん（30代）北海道帯広市】

編集部：お忙しいと受診も遅れてしまいがちですよね……。

頭が痛くて何も手につきません

子どもがいるのに、頭が痛くて何もできない……。

夫は、単身赴任中で、3歳、1歳の息子たちと過ごしています。最近頭が痛くなって、何も手につかないときがあります。ずっと薬を飲んでいますが、何かよくなる方法があったら聞きたいです。

【N・Aさん（30代）佐賀県小城市】

宮子あずささんからひと言！

頭痛は、いろいろな原因で起きますが、やはり脳出血などの大病でないことを、確認するのが肝要です。まだでしたら、内科か脳外科に行き、調べてもらいましょう。それで問題がなければ、疲れが身体に出ている場合もあります。心療内科で相談するのもよいと思います。

息子に上から乗られて……

中学2年生の発達障がいの息子に突然、上からのっかられ、左足首がボキッと音がして……病院の救急外来へ。専門医がいないので翌日整形外科へ。捻挫で靭帯を損傷していて、湿布と痛み止めを飲んで自宅で安静にし、松葉杖の生活です。皮下出血もしています。

家族もほとんど協力してくれないので、1日中寝ているわけにもいかず、仕事も休んでいます。医師からは治療も長くかか

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

からころクイズ (P.33) 答え

A．4画目

[飛の豆知識]
総画数9。もともとは、鳥が羽をひろげて、上に向かって羽ばたいている様子を表しているんだって！

るといわれ、先が見えないです。外も自由に出られなくなりました。松葉杖も初めてなので使いなれないせいか、大変で……何とか早く回復したいです。

【O・Eさん（40代）長野県小諸市】

編集部：痛っ！　元気いい！　お大事になさって、ひと休みなさってから、まだご活躍くださいますよう。

働けることが自信に

わたしは広汎性発達障害と双極性障害を持っています。過去には、人にはとても言えないぐらいの悪いこともしてしまいました。15歳から精神的な病気もあったのですが、甘えと弱さとで昔はたくさんの人を傷つけました。いまは障害を持ちながら、短い時間のパートと家事をしています。障害がわかってから、結婚は無理だと思ったのですが、過去を話しても、受け入れてくれる相手と暮らしています。でも、体は疲れやすく、昼間でも5時間くらい多いときは寝ています。仕事も悩みすぎるぐらいの毎日です。でも、一般のパートで10か月ぐらい働いていることは、私にとって自信になっています。「からころ」が置いてある薬局の方に親切にしていただいたり、もちろん大事にしてくれる主人や、助けてくれたりする方に、少しでも感謝していきたいです。

「からころ」編集部の方にも本当に感謝しています。

【T・Aさん（30代）山口県防府市】

編集部：おたより、ありがとうございます。編集部も、みなさまのおたよりから元気をもらっています。感謝です！

私もとてもつらくて……

年男の歳になりました。子どもが急性白血病で、入退院を去年夏から去年5月頃まで繰り返しています。両親もいますが、母の腰が痛くなり、父が急に倒れて病院行きとなりました。どうしてこのようなことになるのかわかりません。私も、心の病気に少しなっています。この先どうなるのか、とても不安です。私もとてもつらくて、生きるのがいやになります。あと少しで私の人生に幕をおろしたいと思っています。それでは……。

【M・Kさん（40代）栃木県河内郡】

宮子あずささんからひと言！

お子さん、親御さんと相次いでの大病、心中お察しいたします。にっちもさっちもいかない気持ちになるのは当然です。難しいとは思いますが、休養できるときに休養してください。そうでないと、心身共に疲れ切ってしまいます。「心の病気」とのこと、受診はなさっていますか？　常に緊張していると、なかなか休養が取れません。十分な休養をとるためにも、心療内科や精神科の受診をお勧めします。お子さん、親御さんの病気という困難な状況は変わりません。けれども、MKさんの気力、体調が整うことで、現実に対処できることが少しずつ増えると思います。そして、なるべく一人で悩まずに。周囲に話せる人がいたら、話を聞いてもらいましょう。

一人で生きているわけではない

アメリカから来日して今年で22年目になります。遺伝性の腎不全のため、10年前から人工透析を受けています。ときにつらいこともありますが、ドクター、ナース、技師、薬剤師……たちのあたたかさ、誠実さに、本当に助けられています。まわりの人たちの力で生かされているんだなと、心から感じています。こういう気持ちになれたことを思えば、透析ライフも悪くないかな……なんて思ったり。

すべての人は自分一人で生かされているわけではないのです。私もこれからもずっと感謝を忘れずにいたいと思います。

【K・Rさん（50代）東京都新宿区】

編集部：本当に、おっしゃるとおりですよね。ありがとうございました。

SENRYU からころ川柳

病気や健康にまつわる川柳コーナー

投稿に
からだのいたみの
偲ばれる

和子さん（神奈川県横浜市）

（いやーホントに）

認知症
われも成るとは
思わなし

隆史さん（滋賀県大津市）

（肝に銘じます）

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

BACK NUMBER

「からころ」のバックナンバーは、1冊216円（送料別）でお届けいたします。お申し込みはからころウェブサイト、またはお電話で。※1～5、8、10、12号は在庫切れです。

号数	よくわかる医療最前線	病院生活の基礎知識	からころなんでも相談室
7号	7. 過敏性大腸症候群の改善法	7. 尿検査	
9号	9. インフルエンザ対策	9. 血液検査	1. POCTってなに?
11号	11. 中高年の眼病最新治療	11. 画像診断②	3. トクホってなに?
13号	13. 肝炎・肝硬変の最新治療	13. 入院生活の心得	5. 後期高齢者医療制度って?
14号	14. 頭痛	14. 痛みとのつきあい方	6. 薬事法改正で薬の買い方が変わる?①
15号	15. かゆみ	15. 看護師とのつきあい方	7. 薬事法改正で薬の買い方が変わる?②
16号	16. COPD	16. 医師とのつきあい方	8. 薬剤師さんってどんな仕事をしているの?
17号	17. 子宮頸がん	17. うつの人とのつきあい方	9. 救急車を呼ぶ判断基準ってあるの?
18号	18. 胃がん	18. 病気の人とのつきあい方	10. 介護保険ってどうやって利用するの?
19号	19. 前立腺がん	19. 病院の選び方	11. 病院ではどんな人が働いているの?
20号	20. 乳がん	20. 長患いとのつきあい方	12. 診療報酬改定でなにが変わったの?
21号	21. 大腸がん（前編）	21. 節制の心得	13. 健診と検診って何がちがう?
22号	22. 大腸がん（後編）	22. 問診のじょうずな受け方	14. “患者会”ってどんな活動をしているの?
23号	23. 肺がん	23. 病院へ行く判断基準	15. “薬の災害対策”。どうしたらいい?
24号	24. 脳梗塞	24. 入院の心得	16. 大人に必要な予防接種って?
25号	25. 関節リウマチ	25. 認知症とのつきあい方	17. “難病”ってどんな病気?
26号	26. アレルギー性疾患	26. 便からわかること	18. 子どもの急病。受診の判断基準は?
27号	27. 骨粗鬆症の最新治療	27. 緩和ケア	19. 診療報酬改定のポイントは?
28号	28. 糖尿病の最新治療	28. 口腔ケア	20. リハビリの流れとポイントは?
29号	29. 認知症の最新治療	29. 在宅介護の心得	21. 漢方薬の治療を受けるには?
30号	30. 耳の最新治療 その1 めまい編	30. 読者のみなさまの悩み、質問にお答えします	22. 中性脂肪を減らすには?
31号	31. 耳の最新治療 その2 中耳炎・耳鳴り編	31. 精神科受診の心得	お休み
32号	32. 口腔の最新治療 その1 口内炎・ドライマウス	32. 症状の伝え方	お休み
33号	33. 口腔の最新治療 その2 口腔がん・咽喉頭がん	33. がんとのつき合い方　前編	23. 薬の値段はどう決まる?
34号	34. 皮膚の最新治療 その1 皮膚炎（湿疹）・じんましん・水虫	34. がんとのつき合い方　中編	24. 女性の不調を漢方で改善するには?
35号	35. 皮膚の最新治療 その2 アトピー性皮膚炎	35. がんとのつき合い方　後編	25. 診療報酬改定のポイントは?
36号	36. 皮膚の最新治療　その3　皮膚がん	36. 糖尿病とのつき合い方	26. ウォーキングで体力をつけるには?
37号	37. 腎臓病の最新治療　その1　腎臓病の基本治療	37. 高血圧とのつき合い方	27. 肩こりを解消するためには?
38号	38. 腎臓病の最新治療　その2　腎不全の基本治療	38. 頭痛とのつき合い方	28. 歯を健康に保つためには?
39号	39. 血液がんの最新治療　その1　白血病の基本治療	39.「心の病」とのつき合い方	29. 腰痛を解消するためには?
40号	40. 血液がんの最新治療　その2　悪性リンパ腫	40. 読者のみなさまの悩み、質問にお答えします その1	お休み
41号	41. 成人ぜんそくの最新治療	41. 読者のみなさまの悩み、質問にお答えします その2	30.よい睡眠をとるには?
42号	42.C型肝炎の最新治療	42.体重コントロール	31.訪問看護ってどんなことをしているの?
43号	43.乳がんの最新治療その1　乳がんの基本治療	43.インターネット情報とのつき合い方	32.コレステロールはどうやって下げる?
44号	44.乳がんの最新治療その2　乳房再建と〝術後〟の心がまえ	44.健康診断とのつき合い方	33.かかりつけ薬剤師って何?
45号	45.乳がんの最新治療その3　Q&A特集	45.医師とのコミュニケーション術	34.老眼とのつきあい方
46号	46.糖尿病の最新治療	46.看護師とのコミュニケーション術	35.下半身強化のための筋トレ法（40代の場合）

「からころ」年間購読受付中！

「からころ」年間購読をしませんか？　3月、6月、9月、12月の年4回、ご自宅へお届けします。年間購読は980円（送料・税込）。お申し込みいただいた方には「からころ」オリジナルグッズをプレゼントいたします！　下記の窓口よりお申し込みください。

●お電話でのお申し込み　03-6838-2833（平日9時～17時）

●インターネットでのお申し込み　http://karacoro.net/application/

＜お支払い方法＞「からころ」お届けの際に同封いたします払込用紙をご使用ください。

おたより募集！

「私の闘病記」（600字程度）への投稿、イラストの投稿、「からだのコトバ豆知識」のテーマ、「からころ川柳」への投稿、「からころなんでも相談室」へのご質問、「おたよりひろば」へのお手紙など、読者のみなさまからのおたよりを心からお待ち申し上げます。採用された方には「からころ」オリジナルグッズをプレゼントいたします。なお、おたよりは、からころウェブサイトでもご紹介させていただいています。

あて先：〒100-6612　東京都千代田区丸の内1-9-2
グラントウキョウサウスタワー12F　株式会社 e健康ショップ
FAX：03-6838-2913　e-mail：info@karacoro.net

「からころウェブサイト」も要チェック！

最新号の内容、「よくわかる医療最前線」の閲覧、おたより、川柳の紹介、バックナンバーの購入、配布施設の一覧、オリジナル壁紙などなど盛りだくさんのサイトです。

http://karacoro.net

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

「そらのいろ」㊼

こころ

高橋順子

こころは　いろんなものを見聞きし
ふくらんだり　はずんだり　ちぢこまったり
自分をかわいそうだと思ったりする
こころの口が　への字にまがって
ほっぺたが　ぴくぴく動くときもある
そんなときは　自分のこころでも
たたいちゃだめ　つねってもだめ
一杯の水をのんでごらん
きっとこころの細胞がうるおってくる

たかはし・じゅんこ：詩人。千葉県生まれ。おもな詩集に『あさっ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。月にちなむ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 2017 47号

からころ　第10巻第47号
2017年6月20日発行

発行：株式会社e健康ショップ
〒100-6612 東京都千代田区丸の内1-9-2
グラントウキョウサウスタワー12F
TEL：03-6838-2833
FAX：03-6838-2913
e-mail：info@karacoro.net

印刷：図書印刷株式会社

Editor in chief：高橋団吉
Senior Editor：篠宮奈々子
Editor：齋藤春菜、東江夏海
Art Director：土屋和浩（g-love.org）
Designer：黒須直樹

〈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

※ 本誌の全部もしくは一部の無断転載や複製を禁じます。
©e健康ショップ 2017 Printed in Japan

からころ次号は、
2017年9月20日
発行予定です。

からころホームページもぜひご覧ください。
・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/

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