

無料

からこころ

karada

cocoro

2018

53

号

宮子あずささんの本音エッセイ
ざんねんなひと、そこそこしあわせなひと③

「ひとりでも、人と暮らしても、
そこそこしあわせでいるには」

「『睡眠負債』を解消しよう」

セルフメディケーション講座④ 「下痢の原因を見きわめて、 お薬を使い分けよう！」



わたしの
気分転換
(45)

ふかわりょうさん

自分のペースで登れるところまで。
そのときどきの景色を楽しみながら

よくわかる医療最前線⑮

「てんかんの最新治療」

からころ

2018 vol.53

目次



今号のおはなし

しんしんと雪が降り積もる日。裏山はまっしろな衣装を身にまとっています。森の仲間たちはソリを抱えて家を飛び出し、裏山へいちもくさん。「ぼくがいちばんだ」とからちゃん。「ゆっくり景色を楽しむわ」ところちゃん。あらいくまさん、きつねさんもやってきて、みんなでソリすべりを楽しみました。

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(45).....4

ふかわりようさん

「自分のペースで登れるところまで。
そのときどきの景色を楽しみながら」

うらうか people (51).....16

加藤忠相さん（あおいけあ代表取締役）

「死んでもいいから釣りに行きたい」
そう言われたら、それをサポートするのが
ぼくらの仕事です

役に立つ！ 医療・健康情報

よくわかる医療最前線(53).....8

「てんかんの最新治療」

どんな病気なのかという基礎知識から、
診察、診断の流れ、治療薬の
最新情報について紹介します



からころなんでも相談室(42).....13

「睡眠負債」を解消しよう

睡眠ってなに？ 睡眠負債のリスク、解消するコツに
ついて白川修一郎先生（睡眠評価研究機構代表）に
うかがいました。

そらのいろ(53) 「朝のさんば」高橋順子.....38

セルフメーディケーション講座(4).....18

「下痢の原因」を見きわめて、 お薬を使い分けよう！

宮子あづささんの「ボジティブ介護術」

ざんねんな人、そこそこしあわせな人(3).....19

「ひとりでも、人と暮らしても、
そこそこしあわせでいるには」

秋山正子さんの「ボジティブ介護術」(2).....25

「本音をうまく伝えて、
介護のプロと上手につきあうには」

管理栄養士がつくる！ からころ元気食堂(30).....29

「20分でつくる風邪予防メニュー」

おすすめ！ 健康アイテム
e健康ショップ

からころセレクション.....20

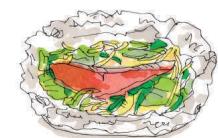
健康レッスン 1・2・3(4).....22

「空間除菌」のイロハ

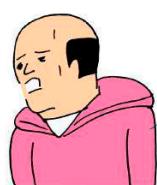
読者プレゼント.....26

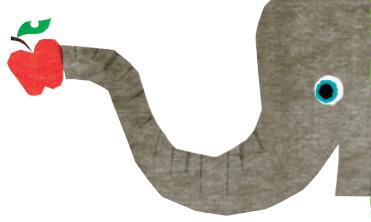
からころ通信.....30

おたよりひろば／からころクイズ(17)
わたしの闘病記／からころ川柳
からころクリニック「インフルエンザ」.....36



息ぬきマンガ
「病院とわたし」(53).....12
花くまゆうさく





てんかんの最新治療

「てんかん」とは無縁……とお思いの方も多いのでは? 実は、とくに高齢者にとっては、意外に身近な病気です。たとえば、「隠れてんかん」。認知症の症状と似ているために、つい見逃されがちです。今年の春(2018年3月)、てんかんの治療ガイドラインが8年ぶりに改定され、治療の選択肢がぐっと拡がっています。

てんかん治療の最前線について工藤千秋先生にお話をうかがいました。



監修・工藤千秋先生

くどうちあき脳神経外科クリニック院長。認知症認定医。指導医、脳神経外科専門医。「脳と心の再生力」アレンスなど著書多数。

全般てんかんは、脳神経の全体が発作を起こし、意識の喪失、強直、けいれん

……などをともないます。

従来から多くの方がイメージしていらっしゃる、「手足をピクピクけいれんさせる……てんかん」です。

一方、部分てんかんは、一部分の脳神経が発作を起こすだけです。

脳神経が興奮して、発作を起こす。脳神経疾患です。脳神経の電気信号が過剰に発信されることが、直接的な原因です。

大きく、「全般てんかん」と「部分てんかん」に分けられます。

この部分てんかんは、さ

らに「単純部分発作」と

意証がくもり、発作時のこ

「複雑部分発作」に分けられます。大難把に、単純=軽度、複雑=重症とご理解ください。

単純部分発作は、1分程度でおさまります。手足が

ブルブルッと少し震えたり、首がねじれる……など。ピカピカッと光るもののが見え

ることもあります。

まわりの人が「なにか様子が変かな」と思つて声をかけると、「うん、うん」と答えることができる。

ただし、こちらも1分程度で発作は終わるので、本

たとえば、車の運転中や調理中に発作を起こせば、周囲の人々を巻き込む大事故を招きかねません。一人で入浴中に発作を起こせば、

とを本人は覚えていません。

放置しても、いい?

最初は軽度でも、発作を繰り返すうちに重症化のリスクが徐々に高くなります。単純発作から、複雑発作へ。

部分てんかんから、全般てんかんへ……。

また、部分てんかんであ

つても、複雑発作であれば意証がくもります。日常生活の中でさまざまな危険に見舞われることになります。

たとえば、車の運転中や

周囲の人々を巻き込む大事

故を招きかねません。一人

で入浴中に発作を起こせば、

© 2019 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

図2:複雑部分発作の特徴



— 高齢者のてんかんも増えていると聞きました。またたくてんかん症状のなかつた人が、高齢になってから、突然、発症する。この「高齢発症てんかん」にも、要注意です。

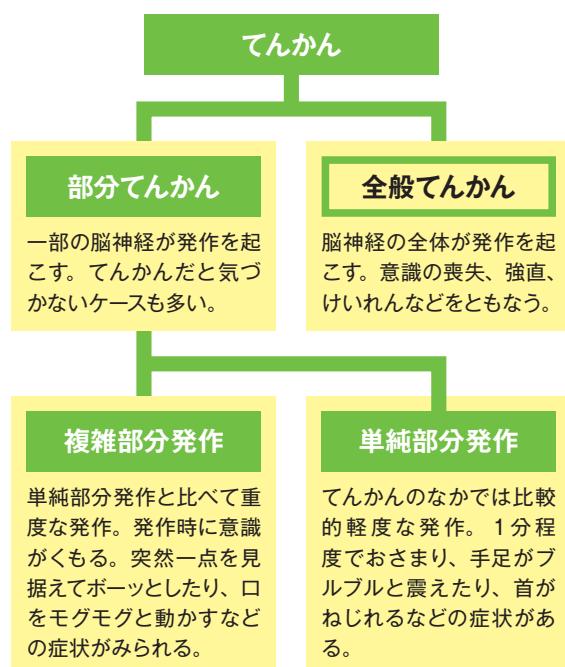
とくに、高齢者のてんかんは、放置すると重症化しやすく、命の危険にもつながります。

高齢者の場合は、脳出血など脳血管疾患が原因になります。しかし、これといってとくに原因が見当たらないのに、突然発症してしまうケースも少なくありません。

実はてんかんなのに、本人も周囲も医療者も見過ごしてしまっている……。このような患者さんを「隠れてんかん」と呼んでいます。

このもつとも特徴的なてんかん症状を何度も繰り返すようであれば、迷わず、脳神経外科か脳神経内科を受診してください。

図1:てんかんの種類



溺れてしまう危険性もあります。できる限り早期にてんかんという病気を見つけて、治療を始めることがとても大切なことです。

「隠れてんかん」って、何? 「隠れてんかん」について、どう見過ごしてしまいやすいので、「年せいかも……」と、つい見過ぎてしまいさせたりする程度の症状なので、部分発作です。手足が少し震えたり、口をモグモグ

さらに、「高齢発症てんかん」は、そのほとんどが「部分てんかん」の「複雑部分発作」です。手足が少しうまく見えて、意識がくもる。突然一点を見据えてボーッとしたり、口をモグモグと動かすなどの症状がみられる。

日本では、認知症患者さん100人のうち7~8人は、てんかんが原因と考えられます。

— 「隠れてんかん」を見つけるにはどうすれば?

てんかんか。認知症か。

このことを早期に見分けて、受診するためのキーポイントは、次の2点です。

①「モグモグ、ボーッ」に要注意!

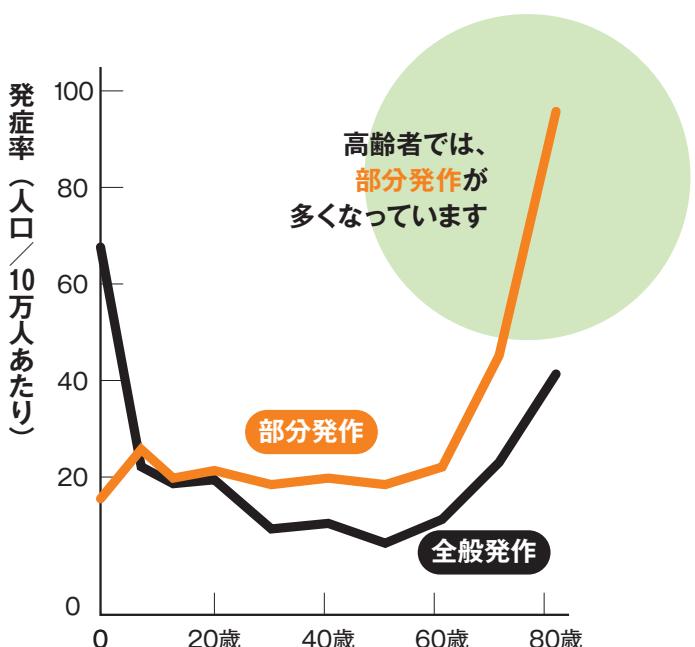
家族や周囲の方が「ちょっとおかしいかも?」と感じはじめたら、じっくりと根気強く観察してみてください。

口をモグモグ動かしている。一点を見つめて、ボーッとしていて、呼びかけにもハッキリと答えられない

知症薬を処方されても、効果はみられない。結局のところ、長期間、不必要な薬を飲み続けることになりかねません。

このもつとも特徴的なてんかん症状を何度も繰り返すようであれば、迷わず、脳神経外科か脳神経内科を受診してください。

図3：全般発作と部分発作の年齢別発症率



高齢者では、
部分発作が
多くなっています

てんかん発作の症状は、持続しません。長くても1分程度でおさまります。認知症の症状は継続します。「モグモグ、ボーッ」という状況が元には戻りません。「モグモグ、ボーッ」などの症状があらわれるときと、あらわれないときが混在する場合は、てんかんの可能性が高いと判断できます。

②動画を撮って、受診する。
「モグモグ&ボーッかも……」と思つたら、すぐに動画を撮ってください。

ご本人を連れて受診しても、診察室ではまったく発作らしきものが出ない……。

とてもよくあることなのですが、これでは医師も診断をつけにくい。撮影した動画を受診の際に見せれば、一目瞭然です。言葉で説明するよりも正確に症状を伝

えることができます。

患者さんが寝たきりだつたり、施設に入所している場合は、在宅診療や訪問診療の際に脳波を測つてもらう方法があります。脳波測定による診断率は30～70%。

最近では、ポータブル脳波計の登場によつて、脳神経外科以外の医師でも診断ができるようになりました。

——「隠れてんかん」と

てんかん発作の症状は、持続しません。長くても1分程度でおさまります。認知症の症状は継続します。「モグモグ、ボーッ」という状況が元には戻りません。「モグモグ、ボーッ」などの症状があらわれるときと、あらわれないときが混在する場合は、てんかんの可能性が高いと判断できます。

むずかしいのは、認知症とてんかんを併発している場合です。つねに、なんとなく、「モグモグ、ボーッ」が続いている。はたして、どの症状がてんかん由来のもので、どの症状が認知症由来のものなのか……。そこを見きわめることは、なかなかできません。専門医の診断治療におまかせください。

2018年3月には8年ぶりに「てんかん診療ガイドライン」が改定され、治療薬の選択肢がさらに増えました。

抗てんかん剤の新薬が数種類登場しています。

お薬は、大きく、まず最初の治療で使う第一選択薬、

第一選択薬が効果的でない場合に使う第二選択薬に分けられます。たとえば、部分てんかんの第一選択薬として、長らくカルバマゼピンという薬が使われきました。発作を抑えるという点では、とても効果的なお薬です。しかし、副作用も強い。頭がクラクラする、発疹が出る……などの副作用を我慢しながら、それでも発作が起きるのを怖れて、服薬を続ける患者さんも少なくありませんでした。

今回の改定により第一選択薬は5種類に増え、体質や症状によつて使いわけられるようになりました。薬品名を紹介しておきます。

カルバマゼピン、ラモトリギン、レベチラセタム、ゾニサミド、トピラマート。

さらに、部分てんかんの第二選択薬として、8種類が推奨されています。

注* AMPA受容体……グルタミン酸受容体の一種。てんかん発作は神経伝達物質であるグルタミン酸がその誘引となる。

てんかん発作の症状は、持続しません。長くても1分程度でおさまります。認知症の症状は継続します。「モグモグ、ボーッ」という状況が元には戻りません。「モグモグ、ボーッ」などの症状があらわれるときと、あらわれないときが混在する場合は、てんかんの可能性が高いと判断できます。

どうやって治療する？

——「てんかん」と診断されたら、どうする？

てんかんと診断されても、あわてる必要はありません。てんかん治療薬は、長足の進歩をとげつつあります。

早期の診断。

この2ステップによつて、患者さんの7、8割は、発作を抑えることができるようになります。てんかんは、以前ほど、「おそろしい病気」ではなくつてい

ます。

つた場合に使う第二選択薬に分けられます。たとえば、部分てんかんの第一選択薬として、長らくカルバマゼピンという薬が使われきました。発作を抑えるという点では、とても効果的なお薬です。しかし、副作用も強い。頭がクラクラする、発疹が出る……などの副作用を我慢しながら、それでも発作が起きるのを怖れて、服薬を続ける患者さんも少なくありませんでした。

今回の改定により第一選択薬は5種類に増え、体質や症状によつて使いわけられるようになりました。薬品名を紹介しておきます。

カルバマゼピン、ラモトリギン、レベチラセタム、ゾニサミド、トピラマート。

さらに、部分てんかんの第二選択薬として、8種類が推奨されています。

図4：部分発作の選択薬

第一選択薬	おもな副作用	第二選択薬	おもな副作用
カルバマゼピン	めまい、複視、眼振、失調、眠気、低ナトリウム血症、発疹、血球減少、肝障害、SJS*1、TEN*2、DIHS*3	フェニトイン	めまい、複視、眼振、失調、眠気、発疹、血球減少、肝障害、SJS、DIHS、TEN
ラモトリギン	眠気、めまい、複視、発疹、血球減少、肝障害、SJS、DIHS、TEN	ガバペンチン	眠気、めまい、倦怠感、頭痛、複視、ミオクローヌス
レベチラセタム	めまい、頭痛、精神症状（不機嫌、易怒性など）	バルプロ酸	血小板減少、肥満、脱毛、振戦、利尿、フェブリノーゲン低下、肝障害、急性胰炎
ゾニサミド	眠気、無気力、食欲減退、発汗減少、尿路結石、発疹、肝障害	フェノバルビタール	眠気、鎮静、不穏、興奮、多動、失調、発疹、肝障害、血球減少
トピラマート	眠気、無気力、食欲減退、発汗減少、尿路結石	クロバザム	眠気、流涎、失調、行動異常、気道分泌過多、発疹
問診、身体診査、脳波、画像検査の後、てんかんの分類を診断。部分でてんかんだと診断されれば、第一選択薬を用いる。第一選択薬で効果が見られない場合や、副作用が強い場合には第二選択薬を用いる。			
* 1 : SJS…スティーブンスジョンソン症候群、* 2 : TEN…中毒性表皮壊死症、* 3 : DIHS…薬剤性過敏症候群			

もちろん、多剤併用（医療業界ではポリファーマシーといいます）には気をつけなければなりません。

たとえば、いちばん新しいペランパネルというお薬は、全般てんかん／部分てんかんの両方に使うことができます。発作を誘発する脳内信号を遮断する作用（AMP A受容体拮抗作用＊）を持っていて、発作を確実に抑制することができると新薬です。しかも、飲みやすい。一日一回、就寝前の服用ですみます。

このように、信頼性の高い第二選択薬が後ろに控えていることで、患者さんや医療者の安心感も増して早期治療も柔軟かつ積極的に行えるようになりました。

さらに、従来は副作用の心配から薬を使いづらかった妊婦さんやうつ病患者の方々にも対応できる新薬も

登場しています。

もちろん、多剤併用（医療業界ではポリファーマシーといいます）には気をつけなければなりません。

たとえば、いちばん新しいペランパネルというお薬は、全般てんかん／部分てんかんの両方に使うことができます。発作を誘発する脳内信号を遮断する作用（AMP A受容体拮抗作用＊）を持っていて、発作を確実に抑制することができると新薬です。しかも、飲みやすい。一日一回、就寝前の服用ですみます。

このように、信頼性の高い第二選択薬が後ろに控えていることで、患者さんや医療者の安心感も増して早期治療も柔軟かつ積極的に行えるようになりました。

もちろん、多剤併用（医療業界ではポリファーマシーといいます）には気をつけなければなりません。

もちろん、多剤併用（医療業界ではポリファーマシーといいます）には気をつけなければなりません。

かんの方々を含めれば、もつともっと数が増えるはずです。

しかし、てんかんは、も

はや、おそろしい病気ではありません。ごくありふれた、脳神経の病気です。

治療薬の選択肢が飛躍的に拡がった今こそ、早期発見＆早期治療で、みなさま

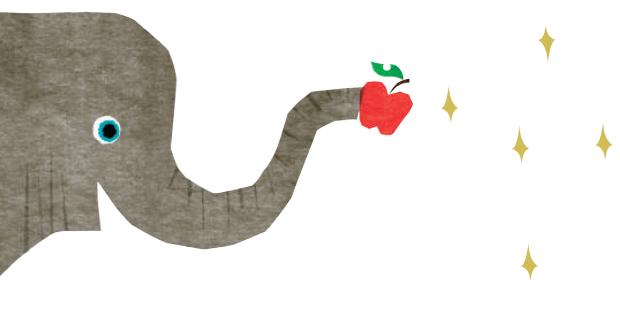
の健康な暮らしを守っていきたいと願っています。

大切なことです。少なくとも、あやまつて認知症薬を飲み続けるよりは、お薬の量を減らすことにつながるはずです。

とくに高齢者の方々の場合は、はじめは少な目に服薬をはじめて、様子をみながら必要に応じて增量することが大事です。副作用を予防するために、お薬は控えめにスタートします。

注意。おかしいかも……と思ったら、受診してみて。

「モグモグ＆ボーッ」に要





ちょっとひといき息ぬきマンガ。

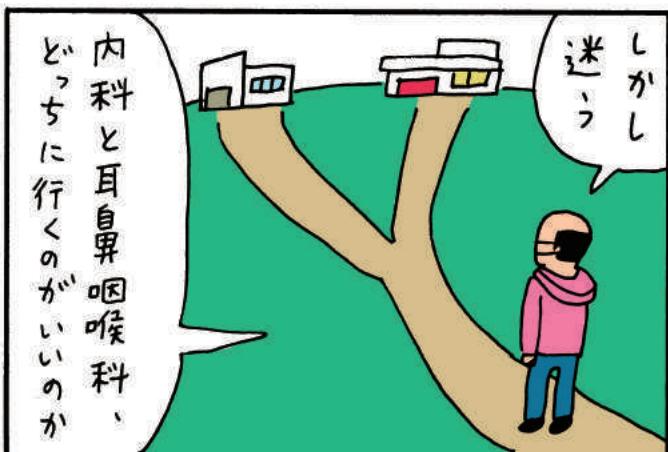


図1：睡眠負債の蓄積による発症リスク



図2：睡眠日誌

試しに10日間、眠った時間を記録してみましょう。「睡眠負債(D)」は「7時間」を目標にして「+/-」。その日の「気分」「パフォーマンス」もざっくりとメモしてみて。この方の累計睡眠負債は10日間で4時間。しかし、夜に2~3回目覚めているので、睡眠負債は実質的に蓄積しています。(詳しくは、白川修一郎「命を縮める睡眠負債を解消する」祥伝社)

■ 睡眠 S: 睡眠時間 D: 睡眠負債量
M: 気分 P: パフォーマンス

月日	曜日	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	S	D	M	P
12/7	月	■	■	■	■	■																		■	7	0	×	×	
12/8	火	■	■	■	■	■	■	■															■	7	0	×	△		
12/9	水	■	■	■	■	■	■	■															■	7.5	-0.5	△	×		
12/10	木	■	■	■	■	■	■	■															■	6.5	0	×	×		
12/11	金	■	■	■	■	■	■	■															■	6.5	0.5	△	×		
12/12	土	■	■	■	■	■	■	■															■	8.5	-1	△	△		
12/13	日	■	■	■	■	■	■	■															■	7	-1	×	△		
12/14	月	■	■	■	■	■	■	■															■	7	-1	△	×		
12/15	火	■	■	■	■	■	■	■															■	6.5	-0.5	×	×		
12/16	水	■	■	■	■	■	■	■															■	7	-0.5	×	×		

夜勤など不規則な勤務形態の方、夜間に高齢者介護をなさる方、赤ちゃんの夜泣きや授乳で夜起きるママさん……。睡眠時間がバラになるので、睡眠負債

Q6 変則勤務の人は、どうすればいい？

①朝、陽の光を浴びること。
②朝食時間となるべく一定にすること。
体内時計が「朝！」にリセットされます。

Q7 食欲のない人は、どうすればいい？

大事なのは、朝食です。たとえば入院中で、朝、なかなか食べられない方もいらっしゃる。でも、「噛む食物」を口に入れてみると「食の時間だな」と認識して、脳を覚醒させてくれます。炭水化物やたんぱく質の摂取を心がけてみてください。

解消にくい。たとえば、日曜日に朝寝坊して、夜に眠れなくなつて、月曜朝に寝不足で会社に行く……。ありますよね？これを繰り返すと、生体リズムが狂ってしまいます。

そのような方は、「アンカースリープ」（必ず眠る時間帯）を設けるのが効果的です。午前3時頃に2~3時間、昼12~15時頃に1~2時間程度アンカースリープを確保すれば、生体リズムの乱れを軽減できます。

を蓄積しやすい。図2のよ

うに、計算上の負債は少な

くとも、実際には眠りの質

が悪化していきます。

Q8 夜、何度もトイレに起きる場合は？

一度、トイレに立つと、なかなか眠れませんよね。夜間頻尿の要因になるのも、生体リズムの乱れです。

寝起きのリズムが保たれていれば、夜間に（抗利尿ホルモンが分泌され）蓄尿量が減り、トイレに起きる必要がないんです。しかし、リズムが乱れると、ホルモンのバランスが崩れて、夜間蓄尿量が増えてしまう。

また、15時以降の水分攝取量が多いと、夜の頻尿につながります。飲み物はなるべく午前中に飲むようにしてください。カフェインの摂取も頻尿につながるので、夕方にお茶が飲みたくない。十分に対応してくれるはずです。

夜間頻尿の方は、じつはずです。

Q10

睡眠薬とは、どうつきあえばいい？

は、尿量が少ないことが多い。ウトウトしながら、と思つて、つい起きてしまう。でも、出ても少量……。そんな場合は、起きずにガマンしちゃうことも効果的です。

トイレに立つてしまふと、脳も身体も覚醒してしまいます。ウトウトしながら、やり過ごしちゃったほうが、睡眠負債は蓄積されません。

Q9 睡眠の病気かな？
何科を受診する？

残念ながら、まだ日本では「睡眠科」は稀少で、専門医もごく少数です。睡眠の問題をなかなか改善できない場合は、心療内科や精神科を受診してみてください。

もちろん、眠りには心理的な要因も大きく影響します。快眠グッズには、科学的な根拠はありませんが、「効く」と思えば、うまくセルフコントロールできて、安心して眠れる人もいる。

は、尿量が少ないことが多い。ウトウトしながら、と思つて、つい起きてしまう。でも、出ても少量……。そんな場合は、起きずにガマンしちゃうことも効果的です。

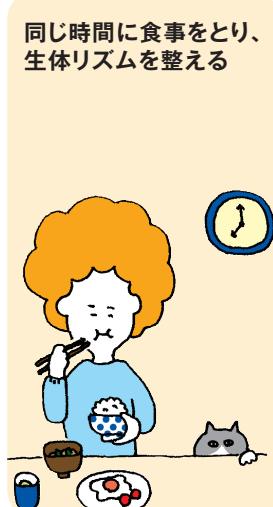
Q11 快眠グッズって、効果的ですか？

それでも眠れない場合は、他の病気の可能性も考えて、受診してください。

大事なことは、低用量からはじめて、最大でも3か月以上飲みつけないこと。

とくに高齢の方は、整形外科、眼科、皮膚科などで「寝つきが悪い」と訴えると、睡眠薬を処方されることが多いと思います。

図3：睡眠負債を解消するコツ



同じ時間に食事をとり、生体リズムを整える



午後3時以降の水分摂取を控える



日中の「決まった時間帯」に、不足分の睡眠をとる

睡眠薬よりも効果的な場合もあります。
いい睡眠は、安心と安全が確保されてはじめてできるもの。寝室をよい環境に整えることも、大切です。

睡眠薬を1～2週間服用するには、問題ありません。

睡眠薬よりも効果的な場合もあります。
いい睡眠は、安心と安全が確保されてはじめてできるもの。寝室をよい環境に整えることも、大切です。

ウサ吉の感想

睡眠不足は万病の元なんだ。

「睡眠負債」って怖いね。今日から早寝早起きしよう！

夜に眠れない人は、昼間に「アンカースリープ」を！

「死んでもいいから釣りに行きたい」 そう言われたら、それをサポートするのが ぼくらの仕事です

— 加藤忠相さん — あおいけあ 代表取締役
神奈川県藤沢市に、入居しているお年寄りもスタッフも、
とても明るく元気な介護施設があります。
その明るさの秘密は、どこにあるのでしょうか?
代表の加藤忠相さんにうかがつてきました。

のどかな住宅街の一角に、「あ
おいけあ」はある。グループホームと小規模多機能型居宅介護(※)
の建物、食堂や喫茶店の入ったア
パートもあって、小さな『広場』
を作っている。敷地を横切る通路
は私道だが、地元の人も通るし、
放課後の小学生がホームに立ち寄
って遊んで行く。施設のお年寄り
やスタッフとも顔なじみだ。

建物の1つから、歌声が聞こえ
てきた。代表の加藤忠相さんのご
案内で中に入っていくと、おばあ
ちゃんがおやつのメロンを「どう
ぞ」と差し出した。
その表情が、とってもおだやか。
スタッフたちの声も明るい。

たまたま手にした本が 「グループホームの基礎知識」

加藤忠相さんは、祖父の経営す
る保育園を継ぐつもりで、福祉大

学に進学した。しかし、祖父が急
死してしまったことなどもあり、
卒業後、いきなりニートに。たま
たま目にした求人情報に応募して、
採用されたのが横浜の特別養護老
人ホーム(特養)だった。

そこで目にした介護の現場に、
加藤さんは言葉を失つた。玄関は
施錠され、食事は、時間が来たら
片づける。食べ終わっていなくて
も……。排泄介助の時間も決まつ
ていて、その時間に合わせられな
い人にはオムツをあてる……。そ
れがマニュアルに記された介護方
式だった。

「ここは本当に高齢者の生活のた
めの施設なのか。これじゃ、職員
のための職場じゃないか」

ある日、立ち寄った本屋で、平
積みになつてている本をふと手に取
つた。『グループホームの基礎知
識』(山井和則・著)。介護保険制
度が始まる前年(1999年)の
ことだ。パラパラと立ち読みした。
ヘグループホームとは認知症のお
年寄り6~9人を家庭的な環境の
中で……。地域とともに最期まで

*小規模多機能型居宅介護：「通い」「訪問」「泊まり」など、従来は別々に提供されていたサービスを1つの事業所で扱うことで、必要なケアを隨時組み合わせたケアプランを提案できる介護サービス。利用料は月額定額制。



同じ敷地内に喫茶店や食堂があり、近くの人も利用している。



「あおいけあ」の施設の床は無垢材。テーブルや椅子も木製。木の感触がお年寄りには心地いい。柱やパーテーションのない部屋は見晴らしがよく、窓の外も見渡せる。視覚や聴覚が低下しているお年寄りにとっては、全体が見渡せることが安心感につながる。

かとう・ただすけ
1974年、神奈川県藤沢市生まれ。東北福祉大学社会教育学科卒業。横浜の特別養護老人ホームに就職。3年後、起業して「あおいけあ」を設立。小規模多機能型居宅介護、グループホームを中心に、地域に密着した高齢者の介護、自立支援を展開している。著書に『あおいけあ流 介護の世界』(共著、南日本ヘルスリサーチラボ)がある。

いきいきと暮らすための自立支援を……。

これならオレでもできるかな……。
いい人っぽい話をして、帰ればそれでよかったです。何も見てなければよかったです。

25歳のとき、特養を退職して「あおいけあ」を設立した。

「働きやすい職場がほしかっただけなんです。かみさんもいるし」

その人の誇りを知らずに

介護することはできない

設立当初、デイサービスで預かったお年寄りは、他の施設がとても手に負えないとサジを投げた、俗に「迷惑老人」といわれるような方ばかりだった。

たとえば、そのひとりは元気な認知症のおじいちゃん。一時もじつとしていないし、すぐ怒る。施設を飛び出し、杖を振り回しながら畠をつつきしていく。毎日、追いかけて走り回り、ヘトヘトになつて、加藤さんは、気がついた。——オレ、特養でお年寄りのこと、何も見てなかつたんだな……。

「特養では玄関にカギがかかっていりし、おしつこしちゃつても片づければよかつた。お年寄りの

こと、考えてますよって顔して、いい人っぽい話をして、帰ればそれでよかったです。だから、じいちゃんやばあちゃんがなんでこんなに怒るのか、わからなかつた」

介護の考え方が、変わつた。

それからは、お年寄りに徹底的に向き合つた。話を聞いた。毎日聞いた。いつどこに生まれ、何を食べ、どんな仕事をし、何に誇りを持って生きてきたのか。

「それを理解していなければ、ケアなんてできないんですよ。みんなで折り紙折つておしまい……なんてありえない」

その人生、だれの人生ですか？

いまでも、介護のために、お年寄りを「車椅子に乗せ」「オムツをはかせ」「暴れないよう薬を飲ませて寝かせ」たりする施設が少なくない。

「でも、それ、だれの人生ですか？ 目の前のじいちゃん、ばあちゃんの人生ですよね。われわれ

に薬飲ませて寝かせる権利なんて、ありません。その人が、オレは死んでもいいからこれを食べたい、釣りに行きたいと言つたら、できるようにサポートするのがぼくらの仕事。背中を押してあげるのが、介護の仕事。」最期までこの町で生きてきてよかつた」と思つてもらうために介護はあるんです

「あおいけあ」の施設にはカギがかからない。食べたいものを食べ、お酒を飲みたい人は、飲む。

「困つた人」をどう支援するかという三人称の考え方じゃなくて、自分だったらどうしたい？ と一人称で考えるとわかりやすい。一

いい場所にしなくちゃ、と思えるはずなんですよ。みんなが、思いつきり自分の生きたい人生を求める。そのことが大切だと思います。みんなの生き方が変われば、介護も変わると思うんです

「一人称の人生」を生きる。「一人称で介護」する。

加藤さんの言葉は、介護の将来を照らしているように思える。

3ステップでわかる!

セルフメディケーション講座 第4回

第4回

下痢の原因を見きわめて、お薬を使い分けよう！

軽度な身体の不調や症状をご自身で改善してみませんか？覚えておきたい基本知識を、3ステップで学びましょう。



薬局では、遠慮なく
薬剤師にご相談くださいね



教えてくれた人
渡邊和久さん
(わたなべ・かずひさ)

日本薬剤師会常務理事

まずは、症状を穏やかに抑え、
静菌作用を持つ薬を使いましょ
う。「ベルベリン」「アクリノール」
「木クレオソート」などの成分が
含まれたOTC医薬品です。

Step 3

慢性的な下痢は、
隠れた疾患のサインかも

慢性的に下痢が繰り返される場合
は、大腸がんのリスクも考えなけ
ればなりません。すぐに、受診し
てください。



胃などで消化された食べ物の残りカスは、大腸で便として形づくりられます。長い大腸を通過中に水分量が調整される。水分が多くれば下痢に、少なすぎれば便秘になります。水分過剰の下痢状態をつくる原因は、おもに、ストレス、細菌とウイルスの感染、隠れた疾患の3つです。

Step 1
ストレスが、下痢を引き起^きす

このストレスなどが原因で繰り返される腹痛、下痢、便秘を「過敏性腸症候群」といいます。これには「トリメブチンマレイン酸塩」という成分の入ったOTC医薬品が有効です。ただし、すでに医療機関で「過敏性腸症候群」と診断されている方のみ購入できます。

ほかにも、突然的な下痢を強力に止めるためには「ロートエキス」という成分の入ったOTC医薬品が有効です。

これら細菌やウイルスが体内に入ると、一刻も早く体外に排出しようとして、腸が水分を分泌して下痢状態を作り、大量の水分とともに流し出します。

緊張や不安などの精神的ストレスは、おむね、腸の収縮活動を活発にさせます。活発になりすぎると、食べ物の残りカスが腸内を猛スピードで通過し、水分を十分に吸収できません。水分過剰のまま、下痢便になります。

Step 2
感染性下痢の場合は、
薬の使用をひかえよう

食あたりやウイルス感染でも、下痢になります。この場合は、発熱や嘔吐を伴うのが特徴です。食あたりの原因となるのは、卵

下痢の対応ポイント

①水分補給をしっかりと
「経口補水液」が最適です。1ℓの水に20~40gの砂糖と1.5~3gの塩を加えるだけで作れます。
薬局薬店で購入も可能です。

②香辛料、脂質を避けて、消化によい食事をとる
脂質は腸に負担を与えます。香辛料などは腸の活動を活発化させ、症状を悪化させます。

③心筋梗塞、脳梗塞のリスクがある方は受診を
脱水状態になると、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高くなります。



第③回

看護師として30年以上のキャリアを積みあげてきた宮子あづささん。さまざまな患者さんに出会つてきましたなかで、ふと疑問に感じることが……。今日は、誰もが気にかかる「老後の暮らし」についてです。

ひとりでも、人と暮らしても、そこそこしあわせでいるには

多くの患者さんとかかわる中で、天涯孤独でも楽しもうな人、子どもや孫に恵まれても不満だらけの人を見て、「何が違うのかなあ」とよく考えていました。

子どもがいる人、いない人
「お子さんいないの？」さびしいでしょう」。ごくまれに少し親しくなった患者さんから、このように言われることがありました。そのため私は、「いいえ、さまざまなお子さんいるのよ」と見えないこと。とくに、後者の方は、「孫の世話など見舞いにも来ない」と連日怒りつづけています。

実際は、娘さんだって、何かと気にかけているように見えます。ただ、本人の有無はどれだけしあわせ

が、みんな子どもがいてしわせなのかといえば、さにあらず。その人自身が子どものいないひとり暮らしだつたり、娘家族との同居がうまくいかず苦しんでいたりと、さまざまなのです。

共通しているのは、その人自身があまりハッピーに見えないこと。とくに、後者の方は、「孫の世話など見舞いにも来ない」と見えないこと。とくに、後者の方は、「孫の世話など見舞いにも来ない」と連日怒りつづけています。

要求水準が高いため、つねに不満ばかり。「子どもは世話をするべき」「子どもは親の世話をするべき」と理想像を押しつける性質が、不満を生み、人を遠ざけているのではないか。たとえば、「子どもの有無」は関係なく、「収入」「日々の会話」「健康」の3つが幸福感に大きく影響するとの結果が読み取れます。

「収入」「健康状態」についてはいかんともしがたい面がありますが、「日々の会話」は工夫次第でなんとかなるのではないか。となると、なるようになるのでしよう。

きつけのお店をつくるとか。挨拶程度でも、会話の機会をつくりましょう。私の周辺には、最近フェイスブックを始める年配者が増えてきました。中には身体の具合が悪く、自由に歩き回れない人もいます。「毎日日記みたいに投稿するから、途切れたら倒れていくと思って」と安否確認のために始めたそうです。

とはいっても、コメント欄での交流を見れば、りっぱな「日々の会話」。求めれば与えられる……のが、話し相手。ひとりでも、人と暮らしても、話し相手は宝です。



宮子あづさ(みやこ・あづさ)

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『看護師という生き方』(ちくまプリマー新書)、『看護婦だからできること』(集英社文庫)など多数。





Be Healthy & Happy
e健康ショップ

からころセレクション

「e 健康ショップ からころセレクション」では、スタッフよりすぐりのアイテムをご紹介します。

商品の詳細・ご注文は、e 健康ショップホームページまで。

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



お出かけ前のスプレーで、かんたんマスク効果

新成分配合！ 資生堂の特許技術により、さっとスプレーするだけ花粉やウイルスを寄せつけません。皮膚アレルギーテスト済みで、マイクロの上からでも使えます。

イハダ アレルスクリーンEX

価格(税込) 972円／1,728円

メーカー●資生堂薬品 内容量●50g、100g



食品衛生の現場の声からうまれました

きめ細かい泡が手のすみすみまでしっかりと殺菌・消毒します。泡切れがよいのですぎも短くすみ、アミノ酸生まれのうるおい成分が手荒れから肌を守ります。

ハンドラボ 薬用泡ハンドソープ

価格(税込) 322円～2,678円

メーカー●サラヤ 内容量●本体300mL、詰め替え250mL・500mL・2.7L



飛沫感染を防ぐ、医療用マスク

不織布3層構造のフィルターが、液体や飛沫をしっかりガード。細菌やウイルスの感染を予防する医療用マスクです。毎日使うものだからこそ、大容量の50枚入りで経済的に。

サラヤ サージカルマスク

価格(税込) 324円／346円

メーカー●サラヤ 内容量●50枚入り サイズ●Sサイズ、フリーサイズ



生薬と乳酸菌が腸内環境を改善します

生薬が腸の動きを改善し、酪酸菌と乳酸菌が腸内細菌のバランスを整えます。軟便や便秘を解消して腸の正常化を促し、刺激を受けにくい理想的な腸内環境をサポートします。

太田胃散整腸葉

価格(税込) 1,339円／2,603円

メーカー●太田胃散 内容量●160錠、370錠

第3類
医薬品



過敏性腸症候群(IBS)の再発症状を改善

消化管運動調律成分トリメブチンマレイン酸塩配合。両面作用を持つ成分が、下痢型、便秘型、混合型など、いずれの病型のIBSに対してもすぐれた効果を発揮します。

セレキノンS

価格(税込) 1,922円

メーカー●田辺三菱製薬 内容量●20錠

要指導
医薬品



インフルエンザ・ウイルス対策

風邪やインフルエンザの予防、まずは「空間除菌」から。

二酸化塩素分子のチカラで、室内のウイルスや菌を除去

ウイルス対策はもちろん、カビの発生を抑制し、トイレや生ごみの不快な匂いを消臭します。リニューアルした新デザインで、そのまま置いてもお部屋のインテリアを邪魔しません。

クレベリン 置き型

価格(税込) 1,080円～2,484円

メーカー●大幸薬品 内容量●60g、150g、150g(ケース付き)



抗ウイルスコーティング！99.9%ウイルスを低減！

ドアノブや手すりなど、気になるところにスプレーするだけ！ 有効成分が表面をコーティングし、新成分がウイルスをしっかりとキャッチして無害化します。効果は約1か月持続します。

インククリン

価格(税込) 1,296円／2,149円

メーカー●UYEKI(ウエキ) 内容量●50mL、250mL



おなかのさまざまな不調に

それぞれの体質や原因にあった薬を選びましょう。

あらゆる下痢に対応できる下痢止め

正露丸には腸の運動や水分分泌を正常に整える効果があるため、ウイルスや菌が原因の下痢にも使用できます。幅広い原因と症状に対応できるので、常備薬にぴったりです。

正露丸

価格(税込) 691円～2,765円

メーカー●大幸薬品 内容量●50粒、100粒、200粒、400粒



こってりしたものをおいしく食べたいときに

独自の有効成分が肝臓に作用。胆汁酸の分泌を促進して、脂肪による胃もたれを改善します。会食や宴会の多い方、こってりした料理がつらくなってきた方におすすめです。

タナベ胃腸薬ウルソ

価格(税込) 594円～2,862円

メーカー●田辺三菱製薬 内容量●10錠、20錠、60錠

第3類
医薬品



睡眠の質を高める サプリメント

起床時の疲労感や眠気を軽減する成分L-テアニンを200mg配合。眠っても疲れがとれない方や、眠気が強くてすっきりと起きられない……といふ方におすすめです。

ネナイト

価格(税込) 2,052円／3,564円

メーカー●アヒグループ食品 内容量●30日分(120粒)、60日分(240粒)



いびきと歯ぎしり、 どちらも気になる方へ

自分の歯型にあつたマウスガードがつくれます。上下の歯を固定することで、睡眠中に口が開いてしまうのを防ぎ、鼻呼吸を促していびきを防ぎます。同時に歯ぎしりも防止します。

トプラン いびきマウスガード

価格(税込) 1,058円

メーカー●東京企画販売 内容量●1個



乾燥を防いで、 鼻呼吸ラクラク

ノズルの先端を軽く鼻腔に入れ、2～3回スプレーするだけでお鼻がスッキリ！ 粘膜の乾燥を防ぎ、鼻呼吸をスムーズにします。ラベンダーの香りで気分もリラックス♪

ぐークリーンEX

価格(税込) 1,296円

メーカー●東京鼻科学研究所 内容量●30mL



「深い眠り」をサポートする サプリメント

天然ハーブ「ラフマ」から抽出された、睡眠の質(眠りの深さ)を向上させる成分ヒペロシド、イソクエルシトリンを配合。年齢とともに減少する「セロトニン」の増加が期待できます。

D sleep ディースリープ

価格(税込) 1,080円

メーカー●常盤薬品工業 内容量●2粒×7包入



就寝前の リラックスタイムに

快眠(よい寝つき・深く長く眠れた感覚)をサポートするオルニチンと、健やかな血流を保つて体温を維持するモノグルコシルヘスペリジンを配合。健康にうれしいカロリーゼロ。

キリン サプリ ヨーグルトテイスト

価格(税込) 3,629円

メーカー●キリンビバレッジ 内容量●500mL×24本



e健康ショップ「からころセレクション」に掲載された商品のご注文・お取り寄せはこちらから！

e健康ショップは、ご注文した商品をお近くの薬局で受取ることができる新しいサービスです。
市販薬、健康関連商品など約20,000品目の取扱い、受取り可能な薬局は全国約14,000軒です。



24時間、ネットで
いつでも注文



送料・手数料
すべて無料！



店頭で探す
手間が省ける



好きな時間に
薬局で受取り



薬剤師に相談可能

※宅配利用を除く

ご利用の流れ

1. 商品の注文

パソコンやスマートフォンから商品を選び、受取薬局を指定します。加盟薬局の窓口でお取り寄せも承ります。



1日～2日後



<http://www.ekenkoshop.jp/karakoro/>

からころ×e健康ショップ

検索



●WEBサイトをチェック！

からころ×e健康ショップ 連載企画

本音をうまく伝えて、 介護のプロと上手につきあうには

前号は「介護ストレス軽減のために、プロに頼る」でした。……とはいって、「なかなかプロに本音を吐き出せない」という反響も。では、どうすればいい?

がんばっている人ほど、「本音を吐き出して人に頼ることにハードルの高さを感じるものです。

でも、それではますます

介護ストレスが溜まる一方では? 今回は、私なりのテクニックを紹介します。

①自分の本音を書き出す

頭の中だけで悩んでいると、ストレスが溜まりがち。まず、自分の本音を紙に書き出してみてください。

自分は、何にいちばん困っているのか?

書き出してみると、状況

その上で、「これだけは言いたい」「ここだけは助けてほしい」をメモしてみて。

実際に相談するときも、そのメモを見せながら話してみてください。相談される側も、要望が明快であれば対応しやすいものです。

②相談の相手を見きわめる

よく知らない相手にいきなり相談するのは、誰でも

手紙やメールでもOKです。

③タイミングを見計らう

たとえ忙しそうなスタッフさんでも、少し息をついたり、ちょっと手を止めたりするタイミングがあるはりするタイミングがあるはず。そこを狙って、「いまいいですか?」と声をかけてみて。

ご自分が忙しくて、とてもそんな余裕がない場合は、

助けを求めるることは、自

ハードルが高いもの。ふだんから、あいさつしたり、仕事の様子を観察したりして、話しやすそうな人を見て、話すことがあります。

私も実母を施設に預けていたとき、たまにしか顔を出せない申し訳なさから、スタッフさんに対して話しづらさを感じていたことがあります。姉は、まず「こ

とにちは」「いつもありがとうございます」と声をかけ、そこからこまごまと気になることを伝えていました。日頃からあいさつしておくださいでも、ハードルはぐつと下がるものです。

悩みをすべて吐き出すのも、ストレス軽減法の一つです。ただ、すべての問題を一度に解決することは、プロでも不可能です。優先度の高い順に小出しに伝えていくのが効果的です。

④結果が出たらお礼を言う

介護のプロたちも人間です。志や思いや悩みを持つて仕事に携わっています。一見無愛想でも、お礼を言われてコロッとした態度が柔らかくなることも……。「ありがとうございました」と一言だけは忘れないようにしましょう。

まずあいさつから入り、①で整理した「これだけは言いたい」を簡潔に伝えます。長い手紙はどうしても重くなってしまう(メールも同様です)。そして「今度来たときにお話ししたいです」と結んでおけば、相手も「返事しなきゃ」と負担に感じません。

悩みをすべて吐き出すのも、ストレス軽減法の一つです。ただ、すべての問題を一度に解決することは、プロでも不可能です。優先

度の高い順に小出しに伝えていくのが効果的です。とにかく、一人で抱え込まないでくださいね。

「いまの本音」を
紙に書き出してみよう



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。

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

※2018年8月7日～2018年11月6日までに届いたおたより（51号、52号分）をもとに編集しています。

● 52号を読んで
大ファンの西島秀俊さん
登場していました！

病院→薬局での待ち時間はあまり気分の良い時間ではないのですが（長かつたり、病氣しているという雰囲気があつたり……）、今回の巻頭インタビューは、まさにはきだめに鶴！（笑）とっても楽しく拝読しました。

【T・Nさん（40代）茨城県鉾田市】

編集部前号の巻頭インタビュー「わたしの気分転換」は、俳優の西島秀俊さん。「自分より自分のことをわかってくれる人がいる。……僕自身も自由になります」。イラストのおたよりも届いています（次ページ）。

がんを抱えて働く看護師さんに
パワーももらいました

私の母も口腔がんだったので、びっくり。この方も、お強いですね。「病気になると周囲に迷惑ばかりかけて……と心苦しさがつのります。でも、そういうじゃない」。この言葉が、好きです。

【K・Mさん（30代）東京都八王子市】

山本さんの言葉と、その笑顔に、頭が下がりました。自分の悩みなどちっぽけでした。

【H・Yさん（60代）秋田市】
編集部前号「うららかピープル」は、口腔がん、肝炎、難聴を抱えながら看護師として働き続ける山本美裕紀

さんでした。「夢は、変わつてもいい。でも、持ち続けてほしい……」。感動のおたより、たくさん届いています。

さんでした。「夢は、変わつてもいい。でも、持ち続けてほしい……」。感動のおたより、たくさん届いています。

参考になりました。ありがとうございます。
● 頭痛アドバイス、いただき！
すぐ頭痛になるので、とても参考になりました。ありがとうございます。

「心房細動」記事に、納得

心房細動で内服治療中です。手術をすすめられていますが、拒否中。……寿命と思い、最期を待つ気でいました。記事を読み、とても参考になりました。

考え直したほうがいいか？ よい企画をありがとうございます。

【S・Mさん（60代）埼玉県草加市】

嫁ぎ先は心臓トラブルの多い家系で、なるほどなるほどと読みました。主人がインスタントコーヒーを濃く入れすぎて、余ったミルクココアもまぜ、わたしの飲み残しも飲んで……、不整脈がひどく、カフェインのとりすぎかな、と話しておりました。ただ、記事に登場の医師のアドバイスが「何をどのくらい飲むとドキドキするか、試してください」とは、スゴーッ！ いちばん適切なアドバイスだわ……と、しみじみ納得しました。

【W・Sさん（60代）札幌市】

編集部「娘さん、ありがとうございます！」前号の「なんでも相談室」「骨粗鬆症を防ごう」では、食生活と運動のポイントについてご紹介しました。

ヨーグルトは、かき混ぜない！

山本さんの言葉と、その笑顔に、頭が下がりました。自分の悩みなどちっぽけでした。

【M・Tさん（30代）静岡県駿東郡】
編集部前号「医療最前线」は「心房細動の最新治療」。自覚症状のないことも多く、ざつと60人に1人の「ありふれた病気」。命には直接、関係しないが脳梗塞や、心不全のリスクが高いことのことでした。

参考になりました。ありがとうございます。

からころ
クイズ
第
17
回

Q 黒色線は何画目
でしよう？

吸

► 答えはP. 33

編集部「そうかも！」

病院観が変わったかも……？
病院には、どうしても「おかたい」イメージがあるのですが、「病院とわたし」をよんではいると、病院に対しても過度に身がまえなくて……よいのかな、と考え方が変わりそうです！

【N・Tさん（30代）神奈川県座間市】





「自分より自分のことをわかってくれている人がいる。その安心感が大きい」という西島秀俊さんの言葉に納得すると同時に、そういう存在がいらっしゃることをうらやましく思いました。はたして、自分にはいるのだろうか……と。

【T・Hさん（50代）新潟県三条市】

毎日、ハッピーなわけじゃない。
毎日、いろいろあるものだ。
そう感じるだけで、
そう思うだけで、
しあわせ。
【ayaさん（30代）山梨市】

俺には、できないけれど……

「からころ」を読むたびに、障害や病気をかかえながらも懸命に、強く、日々を送つておられる方々の真摯な生きざまを知り、涙しながら読み、定年後再雇用されながら、人生への脱力感におぼれている自分を恥じながらも、俺はそのように強くは生きることはできないな！と絶望しております。

有名ではないかもしれないけど教科書に載せたり、国民栄誉賞をあげたくなるような、懸命に夢をもつて人々に勇気を与えている人のことを、もつともっと知りたいです。

【U・Mさん（60代）栃木県宇都宮市】

編集部・合点承知です！

母が急に……

前号で掲載の者です（「不幸中の幸い」）。その90歳の母が、急に旅立つてしましました。その日、15時に医者が回診したときは呼吸も正常でしたが、18時半ころ様子を見に行くと、呼吸が荒く、19時20分に……。あまりにも急で、まだ信じることができません。何を見ても思い出すことばかりで、悲しくて胸が苦しくなります。あんなに元気だったのに……。とにかく今は、つらくて悲しいばかりです。

【T・Aさん（60代）埼玉県狭山市】

編集部・緩和ケアにいたがんを患うお母さまが、あれよあれよという間にお元気い……というおたよりでした。T・Aさん、思い切り、悲しんでお母さまを思い出してあげて。おつらいことと拝察しますが、どつても、

いと思います。

【N・Hさん（40代）栃木県足利市】

父は60代で胃がん、70代で大腸がんを手術しました。84歳で亡くなった時は心不全でした。介護の10年ほどは大変でした。

認知症予防には、本を読む！

先日テレビで、健康寿命についてA.I.で調べたところ、食事や運動よりも「本を読む」がキーワードだったとのこと。視力が落ちて、本を読むのがおつきになつっていましたが、新聞や雑誌の活字だけでなく、また本を読もうかと考えています。

【K・Yさん（60代）横浜市】

編集部・スマホより、やっぱり本かも……という方、増える?

ん。スタッフの方々、こういうことはやめてほしいと思います。

【T・Mさん（30代）長野県上田市】

現役の薬剤師です。51号おたより広場に「その日の気分で3つの薬局を交互に利用している」という方がいらっしゃいました。

できれば1つに決め、その薬局ですべて管理してもらうことをおすすめします。

待ち時間に関しては、たいへんご迷惑をおかけして申しわけありません。処方せんをいただいてからチェックする項目がたくさんあり、これが終わつてからお薬を用意します。さほど混んでないのに待たされてしまうのは、きちんとチェックしているからだと思います。ご迷惑をおかけしてしまうこともありますが、日々努力してまいります。

待ち時間について

子どもを連れてよく病院に行きます。待つだろうな……と思うときは、おやつ、おもち

や、絵本を持参します。何も用意しない親子をよく見かけます

【T・Mさん（40代）長野県飯山市】

編集部・かかりつけ薬局（薬剤師）を持つこと。ですよね？「待ち時間」については、おたより続々と届いています。

思い切って断捨離しました

今年は猛暑、地震、台風と自然災害も多く、私の実家の裏山も少し崩れてしまいました。母も一人で暮らしているので、だんだんと心配になつたのでしよう。

子ども叱るな来た道じや。年寄り笑うな行く道じや。

目くばり、気くばり、心くばりを心がけて、毎日がんばりました

が、当然、ギャーギャー騒ぎ始めます。すると、その親は受付けに「まだですか？」と何度も聞きに行き、順番を飛ばされることがままあります。納得できません。



【T・Kさん（50代）山口県下関市】

急に実家を離れ、私の近所に引つ越すことになりました。思い切って断捨離しましたが、体の動くうちに、元気なうちにしないとできました。

【F・Hさん（50代）山口県岩国市】

編集部・同感です。歳を重ねると、やつぱり、いろいろ、捨てるに捨てられなくなりますものね。

薬剤師さんに救われて……

主人が尿路結石で緊急受診し、た際、持ち合わせが足りず払えませんでした。薬剤師さんに「いつでも大丈夫ですよ！」と笑顔で言われ、大変ありがとうございました。

その薬剤師さんは、娘が夜尿症で通院していたときも、助けられました。医師に「お母さんがちゃんとやらないからだよ」と言われて、落ち込みながら薬を待っていると、「大丈夫、お母さんのせいじゃないよ、そのうち治るよ」と励まされ、号泣したことがあります。

心も体も励まされ、いやされ、本当に感謝の気持ちで一杯です。

【S・Mさん（40代）山梨県甲府市】

編集部・ともかく、よかつた。
災害時はどうすればいいか、困

災害に備え、お薬はどうする？

父が高齢で一人暮らしなので、災害時はどうすればいいか、困

っています。高齢者の避難準備について、特別に用意したらいものってありますか？ 薬はいものってありますか？ 薬はよく方法が知りたいですね。

【N・Tさん（50代）秋田市】

編集部・たしかに。いたきました。このテーマで記事、考えてみます。

【S・Yさん（30代）宮城県栗原市】

軽度のうつ病と診断されました。心療内科の先生や友人たち

は、口をそろえて「お母さんと

二人暮らしできればいいのに

ね」と言います。母も心療内科に通っています。自分以外に無

関心な父。「うつ病なんて、こ

の辺に大勢いる」と暴言を吐く

ひきこもりの姉。25年間も私の

存在を無視し続ける義兄。「う

ざい」「うるさい」を連発する

看護師の姪……。

「家族は助け合うもの」は、政

府や幸せな人たちが作りあげた

幻想で、私にとつて母以外の

家族は苦痛でしかありません。

「宝くじに当たつたら一人で逃げよう」と、母と話しているく

らいです。

人とかかわりたくないけれど……

小さい頃から健康そのもので

したが、思春期の14歳頃からストレスで体を壊すようになります。他人とかかわらないようにしたいのですが、外出しない

わけにもいかず、狭い世の中で暮らしています。誰とも会わな

い生活をしたいけれど、それは叶わぬ夢なのでしょうね。人とのかかわり方は難しいですね。

【S・Yさん（30代）宮城県栗原市】

軽度のうつ病と診断されました。心療内科の先生や友人たち

は、口をそろえて「お母さんと

二人暮らしできればいいのに

ね」と言います。母も心療内科に通っています。自分以外に無

関心な父。「うつ病なんて、こ

の辺に大勢いる」と暴言を吐く

ひきこもりの姉。25年間も私の

存在を無視し続ける義兄。「う

ざい」「うるさい」を連発する

看護師の姪……。

「家族は助け合うもの」は、政

府や幸せな人たちが作りあげた

幻想で、私にとつて母以外の

家族は苦痛でしかありません。

「宝くじに当たつたら一人で逃げよう」と、母と話しているく

らいです。

宮子あすささんからひと言！

発達障害の息子さんとのかかわりは、いろいろとご苦労もあると思います。外からの押しつけは最小限にしたいところですが、夜中のゲームは生活リズムを乱してしまいます。

暴力もあるということですし、精神状態にも悪影響が出ているのではないか。必要なら一時的に薬の力を借りるのも一案です。心療内科や精神科の受診をお勧めします。

【O・Eさん（50代）長野県小諸市】

宮子あすささんからひと言！

発達障害の息子さんとのかかわりは、いろいろとご苦労もあると思

います。外からの押しつけは最小限にしたいところですが、夜中のゲー

ムは生活リズムを乱してしまいます。

暴力もあるということですし、精神

状態にも悪影響が出ているのではないか。必要なら一時的に薬の力を借りるのも一案です。心療内

科や精神科の受診をお勧めします。

ない家族は、無理に近づかず、距離を置いた方が実害がありません。

【T・Sさん（40代）宮城県石巻市】

息子がゲーム漬けで心配です

中学3年の発達障害の息子が、一日中ゲーム漬けで、夜中もや

ついていて睡眠不足。健康が心配で本人に言うと、暴力をふるい、どう対応したらいいのか悩んでいます。

【S・Yさん（30代）宮城県栗原市】

息子がゲーム漬けで心配です

中学3年の発達障害の息子が、一日中ゲーム漬けで、夜中もや

ついていて睡眠不足。健康が心配で本人に言うと、暴力をふるい、どう対応したらいいのか悩んでいます。

【O・Eさん（50代）長野県小諸市】

宮子あすささんからひと言！

発達障害の息子さんとのかかわりは、いろいろとご苦労もあると思

います。外からの押しつけは最小限にしたいところですが、夜中のゲー

ムは生活リズムを乱してしまいます。

暴力もあるということですし、精神

状態にも悪影響が出ているのではないか。必要なら一時的に薬の力を借りるのも一案です。心療内

科や精神科の受診をお勧めします。

●糖尿病・三題

2人目を妊娠した時に、妊娠糖尿病と診断されました。野菜が好きなのに、太ってないのに、なぜ自分が？ と驚きました。

「からころ」のe健康ショップのページに食べ物の糖質量がの

ついて、そうめんは他にくらべて糖質量が高いんだなあ……

といふことになりました。他人とかかわらないよう

したいのですが、外出しない

わけにもいかず、狭い世の中で暮らしています。誰とも会わな

いのがいちばんです。かかわりに離は組み合わせによりけり。無理が

離れたら、少し引きこもるのも良いと思います。家族も同じです。家族が仲よしとは限らない。うまくいか

遠方で独居の父は、「朝食に

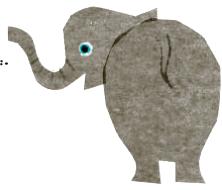
からころクイズ (P.30) 答え

A. 4画目

【吸の豆知識】

総画数6画。口が形を表し、及が音を示す。及には、追いつくという意味がある。吸には、口ですいついて離れないこと、息を口の中に入れることを表す。

参考:『新選漢和辞典』第六版(小学館)



デニッシュ2切れ、牛乳」「昼食になか卯やうどん屋さんで外食」「夕食はコンビニ定食」です。
「野菜も食べてる」「牛乳飲んでる」「お菓子・タバコ・酒なし」というのですが、目に見えない糖がたっぷり使われていて、糖尿病(軽度)を患っているから注意するよう伝えても、なかなかの方は何を食べいらっしゃるのか。教えていただきたく。

【K・Mさん(50代)大阪府交野市】

人生、上を見れば自分よりも幸せそうな人がたくさん。でも「からころ」を読んで、思いました。元気に毎日子どもたちと遊べる私はすごく幸せなんだ……。もっとあ(だつたらな)、こ(だつたらな)……なんて思わず、一日一日を大切に、楽しく過ごしたいなと思います。

【G・Hさん(20代)北海道川上郡】

編集部: 拝読しながら、フト、「しあわせ」の語源調べちゃいました。「おこない(為)」を「あわせ」。とか。

糖尿病に炭水化物はダメということは知っていますが、ご飯と麺類が大好物です。家内が毎日、鬼の形相で監視。ご飯は150gまで!

先日家内が一泊旅行に出かけた時、ラッキー、ラッキー、超ラッキー……と、白飯を丼大盛り4杯、即席ラーメン3袋、冷やしソーメンを8把、本当に久しぶりに食べまくりました。腹一杯食べて、血糖値が上ががらない方法はないのですか?

【O・Iさん(60代)福岡県筑紫野市】

人生、上を見れば自分よりも幸せ放題です。同居の私の父(85歳)は心臓に爆弾を抱え、週1回通院、母(80歳)はペースメイカーを入れ、脳の手術もして月3回の通院です。

私は一人っ子。3人を世話しているが、そろそろ限界が近いかも。夜がこわいし、食欲もなく、心から笑えません。耳鳴りと背中の痛みがつらいです。

【O・Kさん(50代)岡山県瀬戸内市】

●介護について・三題

祖母の介護、父のがんの看病を続けて、今は母の介護をしています。母は2年前脳梗塞で倒れ、言語障害が残り、在宅介護です。兄弟もいますが、ほとんど私にまかせきり。母も私にはかりわがままを言い、日々時間に追われる毎日です。

30代後半で、自分自身のことも考えたい。結婚もしたいです。このままシングル介護中心の生活だと、本当につらい。気分が落ち込んで泣く日もあります。

今は日々のこととに集中し、無理せず、つらいときは少し休んで、倒れないようにしています。

【M・Yさん(30代)熊本県山鹿市】

「待ち遠しいクリスマスを絵にしてみました」
【T・Hさん(30代)
岩手県花巻市】



上を見ればきりがない

*

夫はまだ60代半ばです。すごいスピードで認知症が進んでいます。家に閉じこもりの日々で、口だけは達者です。タンスの引き出しはすべて抜いてしまった。

秋山正子さんからひと言!
「おつかれさまです。おつらいですね。でも、ちょっと考えてみてください。「介護のプロ」の立場は、あくまで「第三者」です。だから、冷静でいられる。実際に親子関係の渦中に入れば、あなたは当事者。プロ(第三者)に助けを求めていいはず。「プロを上手に使う」ことを実践してください。」「プロなんだから……」と言われたら、「プロである前に家族です」と言っててしまいましょう。

人生、上を見れば自分よりも幸せな人がたくさん。でも「からころ」を読んで、思いました。元気に毎日子どもたちと遊べる私はすごく幸せなんだ……。もっとあ(だつたらな)、こ(だつたらな)……なんて思わず、一日一日を大切に、楽しく過ごしたいなと思います。

人生、上を見れば自分よりも幸せ放題です。同居の私の父(85歳)は心臓に爆弾を抱え、週1回通院、母(80歳)はペースメイカーを入れ、脳の手術もして月3回の通院です。

夫はまだ60代半ばです。すごいスピードで認知症が進んでいます。なかに、介護のプロの方がご自分のご家族の介護現場でつらい思いをしている……ときには言葉も吐いてしまう……とうおたより、数通りありました。

STORY わたしの闘病記



「お散歩は、最高の気分転換！」
【A・Nさん（20代）東京都台東区】

前には息子もがんになりましたが、つらさを知っていたので、私は内緒にしていました。いまだに過呼吸、不眠症が治りませんが、なんとか歩けるようになりました。医師にも看護師さんにも友だちにもご近所さんにもとてもよくしていただきたので元気でいられるのだと感謝して、一日一日を過ごしています。明けない夜はないのです。

【Y・Iさん（60代）茨城県水戸市】
編集部：「がん患者の家族は第二の患者……」は、51号の秋山正子さん連載「在宅ケアあつとルーム」の一文でした。Y・Iさん、またのおたより、お待ちしております！

恩返しがしたくてたまらない
突然の劇症の感染症で、生きるか死ぬかの瀬戸際を2週間体験し、復活できました。たくさんの人の助けと、多額のお金を使って……。

【A・Mさん（40代）長野県下伊那郡】
編集部：よかつた。
統合失調症になり、はや23年。明るく前向きの妻に感謝していることもなりました。3年

前には息子もがんになりましたが、つらさを知っていたので、私は内緒をしていました。まだに過呼吸、不眠症が治りませんが、なんとか歩けるようになりました。医師にも看護師さんにも友だちにもご近所さんにもとてもよくしていただきたので元気でいられるのだと感謝して、一日一日を過ごしています。明けない夜はないのです。

【Y・Iさん（60代）茨城県水戸市】
編集部：「がん患者の家族は第二の患者……」は、51号の秋山正子さん連載「在宅ケアあつとルーム」の一文でした。Y・Iさん、またのおたより、お待ちしております！

お待ちしております！
突然の劇症の感染症で、生きるか死ぬかの瀬戸際を2週間体験し、復活できました。たくさんの人の助けと、多額のお金を使って……。

【Y・Rさん（30代）山形県西置賜郡】
編集部：本当にありがとうございます。まだお若い。ゆっくりお休みになつて、復活なさいつください！

できることを増やしていく
突然の劇症の感染症で、生きるか死ぬかの瀬戸際を2週間体験し、復活できました。たくさんの人の助けと、多額のお金を使って……。

【M・Sさん（40代）秋田市】
編集部：M・Sさん、毎号のおたより、ありがとうございます。多科受診が続きますが、持ちまえの前向きハート力で、乗り切つてくださいますよ。

【A・Mさん（40代）青森市】
編集部：よかつた。
統合失調症になり、はや23年。明るく前向きの妻に感謝していることもなりました。3年

昨年は甲状腺がんになりました。甲状腺の右側を切除しました。どちらもよい方向に向かっており、精神科は8週間に1回、甲状腺のほうは3か月に1回の通院になりました。

【T・Hさん（50代）東京都世田谷区】
編集部：すばらしい。「できないこと」をちょっとだけできるようにする喜び……と、49号で登場の荻田謙治先生（車椅子の精神科医師）もおっしゃっていました。

10科にお世話をなっています
循環器系、消化器系、内分泌系……など10科の先生方のお世話をなつておられ、すべての先生を信頼しています。ただ、カルテを見て、私の病気をすべて理解しようとすると、先生もいますが、理解しようとしない先生がいるのも事実です（この先生を主治医として認めることができません）。

【M・Sさん（40代）秋田市】
編集部：M・Sさん、毎号のおたより、ありがとうございます。多科受診が続きますが、持ちまえの前向きハート力で、乗り切つてくださいますよ。

【I・Sさん（40代）青森市】
編集部：ありがとうございます。「考え始めたら、きりがない。きっと、どうにかなるさ……」。前号掲載の「おたより（A・Yさん）の一節」です。

ます。妻は家にいられる時間が増えてあります。しかし、彼女なりのメリットを見つけながら、世話をしてくれるので、こちらも気持ちに余裕ができます。

【K・Hさん（30代）埼玉県所沢市】
編集部：頸骨骨髄炎……。ご同病の方、おたよりいただけたらうれしいか出会えないのが悩みです。

【K・Hさん（30代）埼玉県所沢市】
編集部：頸骨骨髄炎……。ご同病の方、おたよりいただけたらうれしいか出会えないのが悩みです。

SENRYU

からころ 川柳

病気や健康にまつわる川柳コーナー

回らない寿司食べ
立ちくらみ レジで

注射針

(ドキドキの時間!)

今回はのべ13人のナースの名前もメモ。退院の日には何人かがわざわざ声をかけに病室ま

ありがとうございました。ナースコールを押すのをためらい、なるべく自分で……と行動してしまった。

【T・Tさん（7歳） 東京都世田谷区】

S・Kさん(宮城県仙台市)

M・Hさん(栃木県日光市)

【0:Kさん（50代）群馬県高崎市】
編集部：パン、パスタ、ラーメン……全部、好きです！　ずいぶん食べてます。気をつけます。

病気になつて気づかされました。間は誰にでも役割があるんだと、
【D・Cさん（30代）大分県速見郡】
宮子あずささんからひと言！
「障害があるからわかることがある。障害がないからわかることもある。本当に一つしゃる通りなのですよね。体験が違うとなかなか理解するのが難しいのですが、体験に優劣はある

なくなりました。病気のときは、結婚もあきらめていましたが、すべてを受け入れてくれる心やさしい旦那さんと出会うことができて、結婚式ではうれしくて涙が止まりませんでした。支えてくれる家族に感謝しながら、一日一日を大

に頼ることにしています。
〔M.Mさん(40代)静岡県富士市〕

【M・Yさん(40代)香川県丸亀市】
編集部・よかつたですね！ わたしたちの体つて、8割は水分……といいますしね。たしかに、お水は大事接な関係があるのでね。

障害だからこそ……

乳がんを2回経験するまで、一人暮らしが長く、好きなパン・パスタ、ラーメンばかり食べていました。長年の偏った食生活の代償は大きく、乳がん、甲状腺機能低下症、子宮筋腫のほか爪や肌、腸や口腔環境のトラブル……など。すべて、糖質を因とする病気です。みなさまもご自愛を。

【O・Kさん(50代)群馬県高崎市】

編集部：パン、パスタ、ラーメン……全部、好きです！　ずいぶん食べています。気をつけます。

について知ることで、自分自身だけでなく、まわりの人たちも少なからず特性を持ち合わせているのだと気づきました。特性を持つているからといって、病気なのではありません。日常生活に支障が出るのであれば、「障害」となるのかもしれません。だからといって、障害者であることを恥ずかしく思つ必要もないと私は思います。

障害があるからこそわかることがある、できることがある。人間解釈できることもある。人

りません。それを障害と呼ぶにせよ、恥ずかしく思う必要はないのです。いろいろ大変なことが多いと思いますが、くればれども無理はなさらずに。ご自身のペースを大切にしてくださいね。

「てんかん」とともに生きて
編集部・おめでとうございます!
【A・Sさん(30代 福島県相馬市)
切に生きていきたいです。

で来てください。涙しました。
Y・Mさん(70代) 東京都調布市

編集部：すばらしい。

みなさんも気をつけで
乳がんを2回経験す
一人暮らしが長く、好
パスタ、ラーメンばかり
いました。長年の偏つ

について知ることで、自分自身だけでなく、まわりの人たちも少なからず特性を持ち合わせているのだと気づきました。

りませんそれを障害と叫ぶにせよ、病気特性と呼ぶにせよ、恥ずかしく思う必要はないのです。いろいろ大変なことが多いと思いますが、くればれも無理はなさらずに、ご自身のペースを大切にしてくださいね。

「てんかん」とともに生きて
編集部・おめでとうございまーす！
[A.Sさん 30代 福島県相馬市]
切に生きていきたいです。

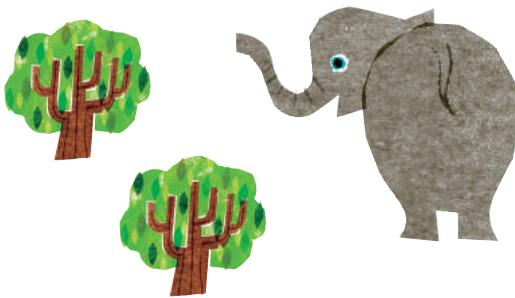
水を「かなならず一日2㍑」！
要ご改善角ばる成り立たず亮、
編集部：すばらしい。
【Y・Mさん（70代）東京都調布市】

「んかん」とともに生きて

【A.55歳（30代）福島県相馬市】

【Y・Mさん（70代） 東京都調布市】
「来てくださり、涙しました。
編集部：すばらしい。」

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

毎年、冬になると「インフルエンザの流行」が
ニュースで流れます。かぜとは、どう違うのですか？
予防対策と、かかつてしまつたときの
対処法を教えてください。

【T・Hさん(30代) 千葉県船橋市】

——ふつうのかぜとの
ちがいは何ですか？

インフルエンザもかぜも、ウイルス感染によって発症します。ウイルスは「乾燥かつ低温」を好むので、日本では冬（11～2月）に流行しやすい。

インフルエンザにかかると、通常のかぜよりも激しい症状が
出やすい（高熱、咳、喉の痛み、筋肉痛、関節痛など）。症状の
出方はさまざまですが、38度以上の熱が5日ほど続くことが、かぜとの大きなちがいです。

——高齢者は、要注意ですね。

ええ。高齢者や持病のある方（とくに呼吸器の病気）は、気をつけてください。「かぜをこじらせて肺炎に」という話をよく聞くと思いますが、インフルエンザの場合、こじれる可能性がさらに高く、もとも

と持っている病気をより悪化させることもあります。

こじらせて感染症にかかると、気道粘膜に別の病原菌が感染して、肺炎や敗血症を招く場合もあります。心臓の弱い方などは、さらに負担が大きくなる可能性もある。

なお、体力の低下した高齢者の場合は、インフルエンザにかかると、かぜと見分けがつきにくいことがあるので、細心の注意が必要です。飲食する体力が奪われると、脱水症状になることもあります。

——どんな感染経路が？

おもに「飛沫感染」と「間接的な接触感染」の2種類です。飛沫感染では、罹患した人のウイルスが咳やくしゃみを通して（半径1～2メートルほど飛散）、周囲の人の粘膜に付着し

——どうすれば、インフルエンザ
を予防できる？

医学的に「明らかに有効」とされているのは「手洗い」と「ワクチン」の2つです。

石鹼を使ってこまめに手洗いをすることで、感染の確率を約半分に減らすことができます。たとえば、家族の一人が罹患した場合、ほかの家族にうつる確率は1割ほどです。しかし手洗いを1日10回する人は、1日5回の人よりも、感染の確率が低い……というデータもあります。

「ワクチン」としては、「マスク」としては有効ですが、マスクをつけると、飛沫感染を減らすための「エチケットマスク」としては有用です。

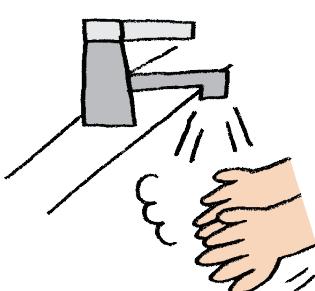
——ワクチンの効果は？

ワクチンは、ウイルスの感染率は1割ほどです。しかし手洗いを1日10回する人は、1日5回の人よりも、感染の確率が低い……というデータもあります。

インフルエンザ

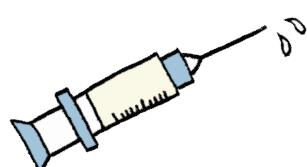
國島広之先生

聖マリアンナ医科大学 教授・感染症センター長



こまめな手洗いで、
ドアノブやつり革などからの
間接的な接触感染を防ごう

**有効なインフルエンザ
予防対策は2つ**



インフルエンザは
持病を悪化させやすい。
せんそくなど持病のある人は、
ワクチンの接種も忘れずに

(体細胞に侵入して増殖すること)を防ぐものではありません。

感染後に、発病(＝発熱、喉の痛み等の症状が出ること)を抑えることができます。

といつても、完璧に発病を抑えられるわけではなく、確率はざっと4割です。つまり、感染後に発病する割合が、ワクチンを打つていらない人よりも4割ほど少なくなるということです。

13歳以上の方なら、1シーズ1回の接種でOK。効果は約5か月(厚労省)。65歳以上の方であれば公的助成制度も活用できます。

インフルエンザの予防策としては、おおむね、手洗いで約5割低減、ワクチンで約4割低減……と思つてください。

—インフルエンザかな……と思つたときの対処法は?

や学校に行かないようになります。他の人にもうつしてしまう可能性があります。

そして、水分を十分にとり、安静にして寝ているのが、いちばん。症状は激しいけれど、安静にしていれば、1週間ほどで治ります。インフルエンザだからといつて必ずしも急いで受診が必要:

…というわけではありません。

—どんな場合に受診が必要?

高熱が続く場合は、受診してください。とくに注意してほしいのは、高齢者や持病のある人です。インフルエンザが疑われる場合は、すみやかに受診を。

最初に述べましたが、インフルエンザによつて持病が悪化するおそれがあります。高齢者は体力が落ちていますから、高熱が続くと心臓に大きな負担がかかり、心不全や肺炎を引き起こりリスクが高まります。

年少者の場合も気をつけて。たとえば、ぜんそくなど持病のある子どもの場合も、罹患に気がついたら、受診しましょう。

抗インフル薬は、体内でウイルスの増殖を抑えます。大きく2種類あります。すべて処方薬で、市販薬はありません。

—インフルエンザ薬について教えてください。

①ノイラミニダーゼ阻害薬 感染した細胞からウイルスが出ていくのを阻害します(製品名は「タミフル」「リレンザ」「イナビル」など)。

タミフルは、「異常行動」が問題視されました。「因果関係不明確」として、今季から10代にも使用可能になっています。

②キヤップ依存性

エンドスクレアーゼ阻害薬

今年の3月に保険適用になつた新薬です(製品名は「ゾフルーザ」)。ウイルス感染した細胞の核の中でウイルスの増殖を抑えます。ノイラミニダーゼ阻害薬よりウイルス増殖を抑える力は強いとされます。

また、服用もラクです。1回2粒飲むだけ。(「タミフル」「リレンザ」は吸引タイプ)。

どの薬を使うかは、お医者さんにおまかせください。患者さんの症状を診て適切な薬を処方します。

インフルエンザは発症後3～7日は鼻や喉からウイルスを排出します。薬で熱が下がつても、発症後1週間は外出を控えるようにしてください。

*

インフルエンザも、大きければ、かぜの一種ともいえます。かぜの予防策と同様に、流行期は「なるべく人混みの中に行かない」「十分な栄養、睡眠を取つて、体力をつける」ことがとても大切です。

この冬も、「ノーインフル」で乗り切りましょう。

「からころ」 年間購読受付中!



「からころ」を年間購読しませんか?

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」オリジナルポストカード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>

まずは払込用紙を送付いたします。入金確認後、「からころ」を発送いたします。あらかじめご了承ください。

おたより募集!

「わたしの闘病記」(600字程度)への投稿、イラストの投稿、「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

グラントウキヨウサウスタワー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>

「そらのいろ」
⑤

朝のさんぽ

高橋順子

さんぽしているわたしを

男の人の自転車が追い抜いていった

背中に女の子がくくりつけられている

「きょう、あつたかいね」

女の子が言つた

「うん、そうだね」

北風が犬の毛を光らせ

咲いたばかりの梅の花をふるわせている

どちらかというと 寒い日だったが

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

2018
53号

からころ 第12巻第53号
2018年12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19-2
グラントウキヨウサウスタワー12F
TEL: 03-6838-2833
FAX: 03-6838-2913
e-mail: info@karacoro.net

Editor in chief: 高橋団吉
Senior Editor: 篠宮奈々子
Editor: 東江夏海、高橋星羽
Art Director: 土屋和浩 (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

印刷: 株式会社吉田印刷所

※ 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 2018 Printed in Japan

からころ次号は、
2019年3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/>