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
2019
55
号

わたしの気分転換㊼

知花くららさん

短歌を詠むと、〝優等生の鎧〟をぬげる裸の自分になれるんです

よくわかる医療最前線㊺

「CKD（慢性腎臓病）治療の最前線」

宮子あずささんの本音エッセー⑤
きのうよりちょっとラクに過ごすコツ

「ネットの情報にふりまわされないためには」

からころなんでも相談室㊹

「ひざの痛み解消法」

セルフメディケーション講座⑥

「自分に合う健康食品を選んで、摂りすぎには注意」

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

からころ

2019 vol.55

目次

今号のおはなし

白い砂浜。青い空。太陽サンサン。お昼寝していたからちゃんは、ころちゃんに「海中散歩へ行こうよ」と誘われました。海の中では、たこさん、マンボウさんがのんびり。からちゃん、ころちゃんも大きな海に、たくさんのパワーをもらいました。

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㊼……4

知花くららさん

「短歌を詠むと、〝優等生の鎧（よろい）〟をぬげる裸の自分になれるんです」

うららか people㊸……16

山田隆司さん 作業療法士、〈CMT友の会〉代表

「病気の当事者だからこそ最強のサポーターになれるんです」

役に立つ！ 医療・健康情報

よくわかる医療最前線㊺……8

「CKD（慢性腎臓病）治療の最前線」

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㊹……13

「ひざの痛み解消法」

ひざの痛みの原因や痛みを解消する方法について、中川匠先生（帝京大学医学部整形外科・教授）にうかがいました。

セルフメディケーション講座⑥……18

「自分に合う健康食品を選んで、摂りすぎには注意」

宮子あずささんの本音エッセー⑤

きのうよりちょっとラクに過ごすコツ……19

「ネット情報にふりまわされないためには」

健康レッスン1・2・3⑤……22

「いまこそ知りたい経口補水液ってなに？」

秋山正子さんの「ポジティブ介護術」④……25

「家族の運転に不安を感じたら……」

管理栄養士がつくる！ からころ元気食堂㉜……29

「常備菜で手軽にアレンジ！貧血の予防・改善メニュー」

からころクリニック「アルコール依存症」……36

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

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⑲

わたしの闘病記／からころ川柳

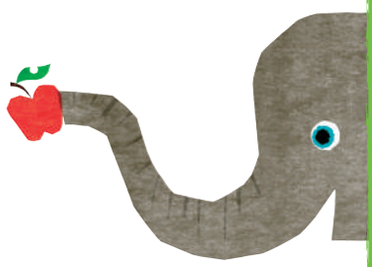
そらのいろ㊺「グーちゃん」高橋順子……38

息ぬきマンガ

「病院とわたし」㊺……12

花くまゆうさく

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



CKD（慢性腎臓病）治療の最前線

「CKD（慢性腎臓病）」が注目されています。腎臓は、〝無言の臓器〟。自覚症状がほとんどなく、気づいた時点では症状がかなり進行していて、体全体に悪影響を及ぼします。早期発見が、なによりも大切。おもな症状や検査・治療法、生活改善法について、富野康日己先生にうかがいました。

監修：富野康日己先生
とみの・やすひこ
医学博士。順天堂大学名誉教授。医療法人社団松和会理事長。1974年、順天堂大学医学部卒。腎臓内科を専門とする。

CKD（慢性腎臓病）とは？

――腎臓って、どのあたりにあるのですか？

大事なことを「肝腎要（かんじんかなめ）」と言いますよね。腎臓はまさに人体の要となる臓器です。それなのに、どこにあるのか、わかりにくい。心臓のようにドキドキしたり、胃のようにキリキリ痛まない。「無言の臓器」です。

腎臓は、胃の裏側（背中側）にあります。脊椎をはさんで左右にひとつずつ。大きさは握りこぶしぐらい、形はそら豆に似ていて、重さは120～150gほど。

――どのような働きを？

おもな役目は、「老廃物を含んだ血液のろ過」と「尿をつくること」です。毛細血管のかたまり（糸球体）がフィルターになって、全身をめぐってきた血液をろ過して心臓へ送り返します。ろ過された老廃物は腎臓のなかから尿管を通って膀胱へ送られ、尿として排出されます。この機能を担うのが「ネフロン」です。（図1参照）。

このほかにも、ホルモンの分泌、体液の調節、血圧の安定化、赤血球の産生など、生命維持のための役割をいくつも担っています。

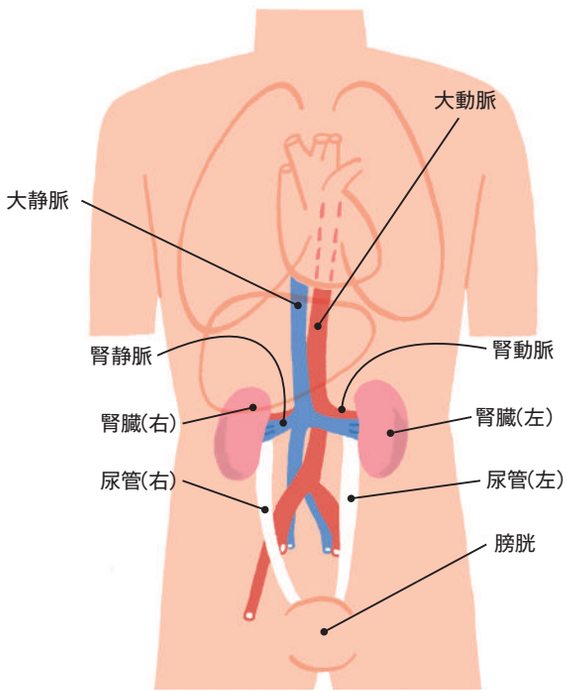
――腎臓病の慢性と急性は、どう違うのですか？

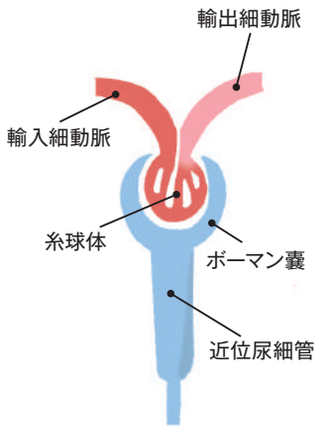
急性腎臓病は、腎機能が急激に低下します（急性糸球体腎炎、急性腎盂腎炎、尿細管壊死など）。命にかかわることもありますが、早めに治療すれば、完治する可能性があります。

慢性になると、完治はむずかしくなります。

CKD（＊1）は、さまざまな原因によって「腎機能

図1：腎臓の位置とネフロンの構造





腎臓は、「ネフロン」というものが左右合わせて約200万個集まって作られています。ネフロンは、糸球体とボーマン嚢、尿細管から構成されています。糸球体は毛細血管の集まりで、流れ込んだ血液をろ過しています。ろ過してできたものが、尿のもととなる「原尿」です。

＊1　「CKD」は「chronic kidney disease」の略。

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

表1：尿検査で調べるおもな項目

項目	内容
たんぱく尿	アルブミン（たんぱく質の一種）に反応する試験紙を用いる。陽性ならば、糸球体に何らかの異常があると考えられる。
潜血反応	血尿とヘモグロビン尿、ミオグロビン尿の陽性／陰性を調べる。
尿糖	血糖値が160～170mg/dl以上だと陽性。糖尿病の有無や程度がわかる。
尿沈渣	尿を遠心分離機にかけて、沈殿物の種類を調べる。「顕微鏡的血尿（目で見ただけではわからない程度の血尿）」も調べることができる。
微量アルブミン	わずかでもアルブミンが検出されれば、糖尿病性腎症や高血圧による腎臓障害の危険性がある。
低分子たんぱく	アルブミンよりも小さな低分子たんぱく質の有無を調べる。陽性ならば、尿細管・間質性腎炎などの尿細管に異常が考えられる。
尿中ケトン体	ケトン体（筋肉などのエネルギー源）が多く排出されているときは、糖尿病が進行している可能性が高い。
細菌検査	尿路感染症が疑われるときに行なう検査。細菌を特定する。
細胞診	がんが疑われる場合に行なう。尿中にがん化した細胞が含まれているかどうかを調べる。

がおよそ6割以下に低下した状態」を指します。

具体的には、「尿たんぱく0・15g／日以上」または「eGFR 60㎖／分未満」が3か月以上続いた場合に、CKDと診断されます。

世界的に患者数が増加していて、日本でも推定千数百万人。高齢化や糖尿病患者の増加によって、いまや「国民病」です。

――どのような症状が現れますか？

初期はほとんど無症状です。たんぱく尿や血尿が出ても、肉眼的血尿以外は確認がむずかしい。自覚症状が現れたときには、すでにかなり進行しています。

――どのような自覚症状が出るのですか？

わかりやすいのは、尿たんぱくです。症状が進むと、尿に大小の泡が立ち、なかなか消えません。泡立つ尿が続くようなら、要注意。

症状が進むと、尿の濃縮力が低下して、夜に三度も四度もトイレに行くようになる（夜間尿）。血圧も上がって、頭痛、肩こり、めまいなどが生じます。

さらに進行すると、全身の倦怠感、貧血、尿量の極端な増減などの尿毒症の症状が出て（腎不全）、人工透析が必要になります。

――CKDになる原因は何ですか？

CKDの四大原疾患は「糖尿病」「慢性腎炎」「高血圧」「多発性嚢胞腎」です。

近年、とくに糖尿病から進行する人が増えています。糖尿病の改善こそがCKD予防のキーポイントです。

――CKDの合併症について教えてください。

とくに気をつけたいのは、心・血管疾患。狭心症、心筋梗塞や脳梗塞・脳出血など、命に関わる重大な疾患を引き起こすこともあるので要注意です。

このほかにも、さまざまな合併症があります。

ネフローゼ症候群／腎性高血圧／腎性貧血／高カリウム血症／高リン血症／低カルシウム血症／アシドーシス……などなど。

検査法と治療法は？

――どうすれば、早期発見できますか？

定期的に「尿検査」と「血液検査」を受けてください。

❶【尿検査】（表1参照）

- たんぱく尿
- アルブミン尿
- 血尿

この3つのどれかに「陽性」が出たら、すみやかに再検査を受けてください。

たんぱく尿は市販の検査キットでも調べられます。1か月に3回以上「陽性」が出たら、専門医の受診を。

❷【血液検査】

- クレアチニン濃度＝上昇した場合は、すでに腎機能がかなり低下しています。腎臓は2つあるため、片方の腎機能が落ちても、さほど値は上がりませんが、要注意です。
- eGFR濃度（推算糸球体ろ過量）＝腎（糸球体ろ過）機能低下を発見可能。ただし、年齢や筋肉量によって個人差が出ます。
- シスタチンC濃度＝年齢や筋肉量、性別差による影響が小さく、腎機能の低下をより早く発見できます。

この❶❷の検査が基本で

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

図２：腎臓病の６つの治療法

①生活指導、運動療法
生活習慣の改善と運動や就労の調整を行います。

②食事療法
塩分やたんぱく質、カリウムなどを制限します。

③薬物療法
病気の種類や進行度に応じてさまざまな治療薬が処方されます。

④透析療法
重症の場合に、透析療法（血液透析または、腹膜透析）を実施。

⑤手術療法
腎臓・尿路結石や腫瘍、血管障害などの場合は手術を行ないます。

⑥腎移植
腎臓が機能しなくなった場合に、移植を行なう場合があります。

すが、さらに次のような検査も行われています。

❸【イヌリンクリアランス】
もっとも正確に糸球体ろ過量を調べる検査法です。イヌリン（植物由来の物質）を注射して、血清濃度と尿中濃度を測定します。

ＣＫＤの疑いがある人に保険適用されますが、検査に手間も時間もかかるので、実施している病院は少くなっています。

❹【画像検査】
超音波、ＣＴ、ＭＲＩで腎臓の形状や大きさ、嚢胞（のうほう）、結石、腫瘍の有無を確認します。

❺【腎生検】
腎臓の組織を一部採取して行なう精密検査です。たんぱく尿や血尿が出ている人、急激に腎機能が低下している人が対象になります。

――おもな治療法を教えてください。

薬物療法、食事療法、生活指導、運動療法を組み合わせます。それに加えて透析療法や手術療法、腎移植が検討されることもあります（図２参照）。

さらに、原疾患に対処することも重要です。同じ進行度でも原疾患によって治療法が変わってきます。

とくに、原疾患に糖尿病がからんでいると、末期腎不全や心不全のリスクも高まるため、すみやかに治療を受ける必要があります。

以下に、代表的な原疾患別治療をとりあげます。

【糖尿病性腎症の治療】
まず、血糖値と血圧を管理します。血圧が上がると腎臓に過剰な負担がかかり、病気の進行を早めます。

【IgA（アイジーエー）腎症の治療】
糸球体にIgAというたんぱく質がたまり炎症を起こしています。日本人に多い病気ですが、詳しい原因や予防策はまだ十分にはわかっていません。扁桃腺からの感染がきっかけとなることが多いので、扁桃腺摘出手術を行ないます。さらに、ステロイド薬の短期大量投与を行ないます。

【高血圧性腎硬化症の治療】
血圧管理の目標値は、「収縮期１３０未満～拡張期80未満」です（＊２）。高血圧（拡張期１３０以上）が続く場合は悪性で、急速に腎機能が悪化します。短期間で腎不全まで進む危険性があり、透析治療が必要になることもあります。

【多発性嚢胞腎】
腎臓にできた多数の嚢胞が腎臓を圧迫し、腎機能を低下させます。治療は血圧管理と利尿薬の服用です。腹部や腰部、背中が痛んだり、血尿や混濁した尿が出る場合は結石や感染症の合併が疑われるので、すみやかな受診が必要です。

＊２　血圧の単位はmmHg

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

図３：腎臓病の進行を防ぐ運動療法

適度な運動をすることで、腎機能低下を防ぐことができます。ウォーキングからはじめます。運動するときには以下の３つを守りましょう。
①運動内容について医師と相談する　②風邪気味、微熱、下痢、吐き気、だるさ、動悸、睡眠不足があるときには運動をしない　③運動中に動悸、息切れ、めまい、冷や汗がある場合には、すぐに中止して受診する

代謝を上げる歩き方のポイント

①前を見て、ひじを引く
まっすぐ前を見て、猫背にならないように。ひじを引き、腕を大きく振る。

②大股で歩く
腰も使って、なるべく大股で歩く。

③かかとからつく
必ずかかとから着地する。

どうやって生活改善する？

――生活習慣の改善ポイントを教えてください。

「７つの健康習慣」をご紹介しておきます（＊３）

①適正な睡眠時間
②禁煙
③適正体重を維持する
④過度の飲酒をしない
⑤定期的な運動
⑥朝食をとる
⑦間食をしない

この７項目を実践することが、ＣＫＤの改善と予防につながります。

――「食事療法」の要点はどんなことですか？

食事療法の詳しい内容は、ＣＫＤの原疾患や進行度によって異なってきます。かならず医師や管理栄養士の指示にしたがってください。

しかし、どのタイプにも共通していえることもあります。

「塩分制限」「たんぱく質制限」「適切なエネルギー摂取」です。

夏の酷暑や冬の冷えなども腎臓に負担をかけます。水分補給や保温を忘れずに。

――どの程度、運動していいのですか？

かつて、脱水や腎血流低下への懸念から、「腎臓病に運動はタブー」とされていた時代もありました。しかし、運動によって体力や筋力をつけて、メタボ予防をしていくことはとても重要です。とくに肥満の方は末期腎不全のリスクが高まるので、運動による減量が必須です。

まず効果的なのは、腎機能に応じた軽度から中等度の運動の開始です。水泳、水中歩行、サイクリング、テニス、ウォーキングやジョギングなど。ただし、急激な運動は、要注意です。医師に相談し指示にしたがってください。腎機能の経過により運動の程度に強弱をつけます（図３参照）。

近年は、「腎臓リハビリテーション」も充実しつつあります。医師、看護師、理学療法士や作業療法士、聴覚療法士、管理栄養士がチームを組んで、運動療法、食事療法、薬物療法、精神的ケアなどを包括的に行なうプログラムです。

＊

ＣＫＤは長くつきあう病気です。これ以上悪化させず、現状維持を目標に日常生活を送りましょう。

症状が進むと、透析療法（血液透析・腹膜透析）、腎臓移植となりますが、もしそうなっても、悲観しないでください。適切につきあっていけば、人生をまっとうすることができます。

まずは、その前段階の早期発見と予防を心がけましょう。

取材・文：佐藤恵菜　イラスト：橋本豊

＊３　「７つの健康習慣」＝カリフォルニア大学・ブレスロー教授が1973年に提唱

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

ちょっとひといき **息ぬきマンガ。**

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

何歳からでも始められる

「ひざの痛み」解消法

年齢を重ねると、だれでも感じるようになる「ひざの痛み」。
いつもどおりに生活しているのに、なぜ痛くなるの？
ひざ痛のメカニズム、痛みの解消法、手軽にできる予防法を、
〝ひざの専門医〟の中川匠先生（帝京大学医学部）に教えていただきました。

ひざの痛みを抱えて暮らしている お年寄りの多いこと多いこと。ひざが痛くなる前に、気軽にできる運動（ストレッチ、筋トレ）について教えてください。

（T・Kさん　山梨県南アルプス市　60代）

編集部員ウサ吉

Q1 どうして、ひざが痛くなるの？

ひざ痛の要因は、大きくわけて二つあります。けがと、加齢によるものです。

10～40代の患者さんには、スポーツでのけがやひざの使いすぎの人が多く、50歳以上では、加齢がおもな原因です。60代で6割、70代で7割、80代で8割の人がひざ痛を抱えていて、そのほとんどが加齢による「変形性ひざ関節症」です。

Q2 「変形性ひざ関節症」って、どんな症状？

年齢とともに、ひざ関節にある軟骨がすり減ってしまいます。すると、骨への負担が大きくなって、痛みが出たり、はがれた軟骨片によって炎症がおこります。

何十年も関節を動かしていれば、どうしても、軟骨はすり減っていくのです。

Q3 どんな人がなりやすいの？

肥満傾向の方、体重が急増した人、O脚の人……。また、男性より女性のほうがなりやすいです。

ヒトが歩くとき、ひざには体重の約2・5倍の力が加わります。体重が6キロ増えたら、ひざの負担は「＋15キロ」です。

O脚は、ひざの内側に負担がかかり、内側の軟骨をすり減らしてしまいます。また、女性に発症リスクが高いのは、出産時の体重増やホルモン変化、ひざ関節周辺の筋力が男性より弱いことが原因と考えられます。

Q4 どうなったら病院に行くべき？

腫れや熱をともなうひざ痛で、外出がつらい場合は、整形外科を受診してください。ただし、セルフケアで症状が改善するようであれば、様子をみてもかまいません（**図1**参照）。

以下、判断の目安です。

◆受診すべき場合

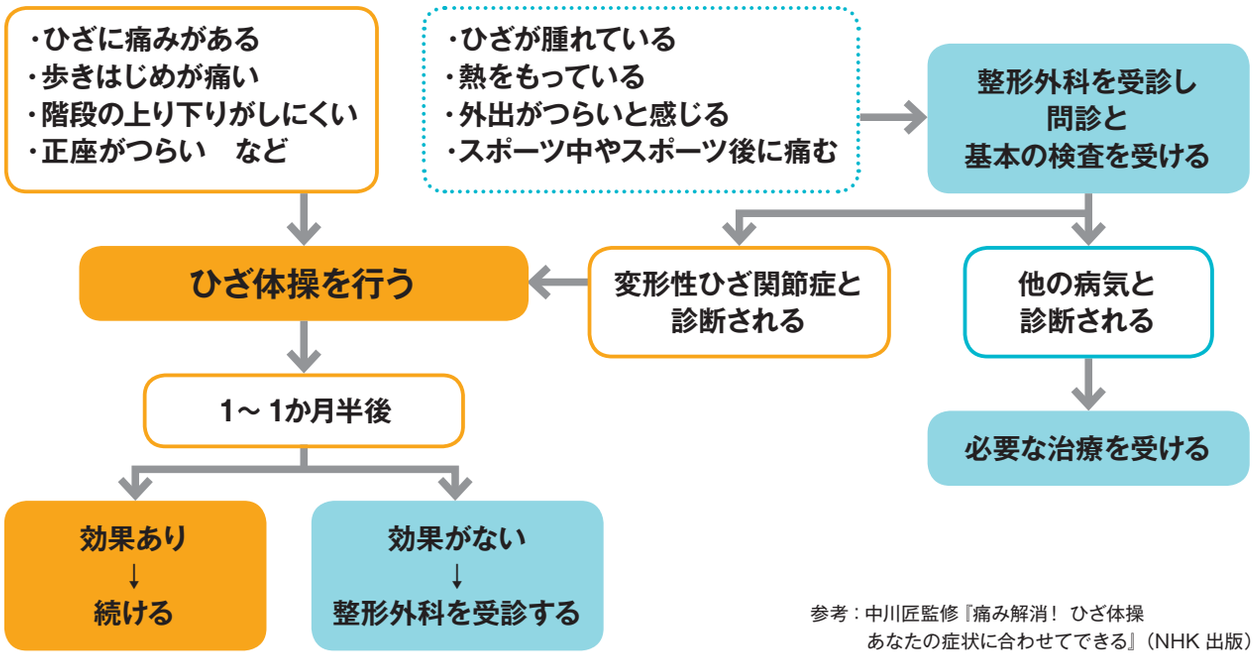
①腫れて、熱をもっている。
②安静にしていても痛い。
③外出がつらい。

ただし、治療しても、すり減った軟骨を元に戻すことはできません。治療の目的は、飲み薬や外用薬で痛みをやわらげ、インソール（足形に合った足底板）や運動指導によって、薬なし

お話をうかがった方：中川 匠先生
なかがわ・たくみ
帝京大学医学部整形外科 教授
専門は膝関節外科・スポーツ整形外科。東京大学卒。整形外科学会専門医、JOSKAS評議員、臨床バイオメカニクス学会評議員、日本整形外科スポーツ医学会代議員。

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

図1：受診の目安



参考：中川匠監修『痛み解消！ ひざ体操
あなたの症状に合わせてできる』（NHK 出版）

で快適にひざを動かせる状態に導くことです。

以前にひざを痛めたことがある人、持病がある人は早めに受診してください。

とくに、「動かしにくい、ひざに水がたまっている」と感じる場合は、関節リウマチや痛風など別の病気のおそれもあります。

◆もう少し、セルフケアを試みていい場合

①痛みだけがある。
②動かしはじめだけが痛い。
③正座だけがつらい。

Q5 どうやってセルフケアすればいい？

まず、痛みがひどく、腫れている場合は、冷やしましょう。炎症を拡大させないためには、血行を抑えたほうがいいです。もし安静にしていても腫れがひかないようなら、病院へ。

一方、腫れはないけれどこわばり感や動きにくさを感じる場合は、入浴などで温めて、血行をよくしましょう。無理ない程度にストレッチもしてみてください。

痛みをやわらげるには、市販の鎮痛剤や湿布薬なども有効です。ただし、一時的に（2、3週間程度）。痛みが長引く場合は、受診を。

Q6 おすすめの運動、「ひざ体操」を教えて！

ひざ痛軽減には、ふだんからひざを動かして、ひざの周囲の筋肉を鍛えておくことが大切です。

おすすめは「ひざ体操」。ふとももの筋肉（大腿四頭筋）、ひざを伸ばすときに使う）を鍛えられ、効果的です。歩くときの衝撃を抑えて、痛みを軽減してくれます（**図2**参照）。ひざ痛の予防にも効果があります。

Q7 運動をするときに、注意することは？

なにより、無理をしないことが大切です。自分のペースでひざの状態を見ながら、少しずつ運動強度を上げていきましょう。

①徐々に。
②正しい方法で。
③続けられる方法で。

たとえば、「スクワット」でも、正しい方法で行わないと、ひざや腰を痛める原因にもなってしまいます。

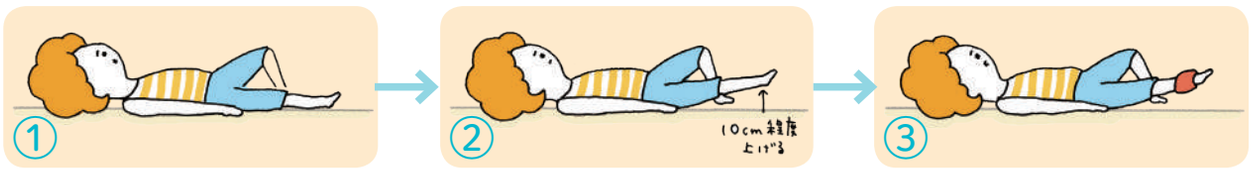
❶足を肩幅に開いて立つ。
❷ふくらはぎが地面と垂直になるよう、腰を沈める。

これが正しいやりかたです。ひざ周辺の筋肉も鍛えられます。❷のためには、股（股関節）を大きく開かなければなりません。

ただし、とくに高齢者には、ちょっときついので、❷にこだわらずに、ふつうにイスに腰かけるイメージで続けてみてください（バランスが崩れたら、イスに腰かける。**図3**参照）。

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

図2：ひざ体操



あおむけで、片脚を軽く曲げた姿勢からスタート

あおむけになって、体全体の力を抜き、リラックスする。片方の脚を軽く曲げる。もう片方の脚を伸ばしたら準備完了。

伸ばした脚を10cm持ち上げて5秒間キープ

片脚は曲げたまま、伸ばしたほうの脚を10cmほど持ち上げ、5秒間キープ。3秒休んで、繰り返す。これを両脚20回ずつ。1日3セット行なう。伸ばした脚の足首は曲げても伸ばしてもOK。

慣れてきたら、おもりをつけてみて

②の運動を1日3セット難なくできるようになったら、上げるほうの脚におもりをつけてみよう。おもりは500gからスタート（おもりはスポーツ用品店などで入手可能です）。

図3：ひざに負担の少ないイスを使ったスクワット（高齢者向け）

肩幅程度に脚を広げ、背筋を伸ばして立つ

自分の肩幅程度に両脚を広げ、背筋を伸ばして、立つ。腕は前に組んでも伸ばしてもOK。後ろにイスを用意しておくこと。

「ふくらはぎは地面と垂直に」をなるべくイメージして

ゆっくりと、ふくらはぎが床面と垂直になるイメージで、腰を下げていく。ぎりぎりまで立ち姿勢を維持しながら、最後はそのままイスに腰を落とす。息を止めずに行なう。

イスに腰を沈めたら、ゆっくり立ち上がる

イスから、ゆっくりともとの姿勢にもどしていく。猫背にならないように、胸を開き、前を向いて。この「①→②→③」の回数を増やしていく。

Q8 NGの運動、スポーツって、ある？

いま、とくに痛みがなければ、スポーツを続けてかまいません。

ただし、痛みが出た場合は、無理しないようにしましょう。とくにひざに負担がかかるジョギング、サッカー、エアロビクス、山登り……などには要注意です。痛みがとれるまで、激しい運動は控えましょう。

また、これから運動を始めようという方におすすめなのは、ウォーキング、スイミング、お元気な方には自転車……。ひざに負担の少ないスポーツです。ジムなどでも、ひざに配慮した運動ができます。

Q9 日常生活での注意点は何ですか？

ひざの痛みがないのなら、従来の生活スタイルを維持してください。

たとえば、正座よりイスの生活、布団よりベッドでの生活のほうが、ひざに負担はかかりません。しかし、痛みの原因は、軟骨がすり減ることではないので、無理に生活スタイルを変える必要はないのです。

いつまでも快適に歩くために大切なのは、次の3つです。

①太らない。
②無理をしない。
③運動する。

筋肉は80代でも90代でも鍛えることができます。

ぜひ、今日から実践してみましょう。

ウサ吉の感想

「筋肉は裏切らない」「ひざの痛みも運動で解消できる」って、ホントだったんだね。今日からウサ吉もふともも鍛えるぞ！

取材・文：笠井美春　イラスト：磯田裕子

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

うららか People 第53回

「病気の当事者だからこそ最強のサポーターになれるんです」

山田隆司さん

作業療法士、〈CMT友の会〉代表

神経難病のシャルコー・マリー・トゥース病を抱えながら、作業療法士として、〈CMT友の会〉の代表としてますます活躍の幅を拡げる山田隆司さん。小さい頃からの「夢」をかなえる道のりと、病気とのつきあい方をうかがいました。

作業療法士の山田隆司さんは、神経難病のシャルコー・マリー・トゥース病（CMT）を患っている。

末梢神経の麻痺により、四肢の筋肉が徐々に衰える。日常生活の維持には、リハビリが欠かせない。

「お疲れさまです！」

リハビリ入院中の病室（国立病院機構東名古屋病院）を訪ねてみると、明るい笑顔で迎えてくれた。

＊

山田さんが自分の足に違和感を覚えたのは、4歳の冬。よく転ぶ。3つ違いの姉の足と見くらべて、

「お母さん、ぼくの足、変だよ」

と、つぶやいた。近所の整形外科に診てもらったが、原因は不明。大学病院で「先天性内反足」と診断され、7歳、8歳、13歳、18歳で4回手術をし、そのたびに、リハビリに通った。

「理学療法士に憧れました。リハビリによって手足が動くようになる感動を、自分も患者さんと共有したい。そう思ったんです」

だが、長年担当してくれた理学療法士には、反対されてしまう。

「君は気が優しいから、患者さんに厳しいことを言ってあげられない。……作業療法士はどう？」

理学療法士は、基本動作能力の回復を目ざして、トレーニングを指導する。作業療法士は、社会復帰のために応用動作や言語能力を回復させることを目ざし、日常のさまざまな作業をサポートする。

なるほど自分の体験を活かせるのは作業療法士かも……と思い、高校卒業後、専門学校に進んだ。

人に支えられて生きてきた自分もだれかを支えたい

19歳のとき、本当の病名が判明する。実技の授業で山田さんの手足をさわった先生に「CMTじゃないかな」と言われた。

「えっ？」

それまで単なる先天性の障がい

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

HAL®医療用下肢タイプ（2016年より保険適用）を使用したリハビリ。「担当スタッフさんと、三人四脚……いや、HALも入れて四人六脚でがんばってます！」

〈CMT友の会〉の原点は、2000年頃に始めたインターネット掲示板。現在は研究団体とも協力し、ピアサポート（当事者同士の交流）を中心理念に掲げ、活動を拡げている。

やまだ・たかし
1979年生まれ。４歳でCMTを発症し、専門学校在学中に確定診断が下る。卒業後は作業療法士として働きながら、CMTの患者会の立ち上げに尽力。2008年に〈CMT友の会〉が発足し、2016年以来、同会の代表を務めている。

と思っていたものが、進行性、難治性、遺伝性の難病だった。

「1年間休学しました。つらくて実習を受けられなくなった」

これまでの人生のすべてを否定された気持ちになって、作業療法士という夢は諦めようと決めた。

その年、シドニーでパラリンピック大会が開かれた。車いすバスケットをしていたので、山田さんも、チームメイトと一緒に観戦した。選手たちのプレーにも心を動かされたが、それ以上に、シドニーの〝人〟に衝撃を受けた。

「スタッフも、お客さんも、みんなでサポートしあっている。車いすの人を、通りがかりの軍人さんが抱き上げて運んでいくんですよ。バリアフリーじゃなくて、バリアパス。障がいがあっても、助けあってパス（通過）する。すごくいいな、と思いました」

日本に戻ってから、一人旅をしてみた。目的地は、祖母が住む岩手。10日ほどかかってたどり着いた。数多くの人と出会って、そして、助けられた。

……自分はたくさんの人に支えられて生きている。自分も誰かを支えられるようになりたい……。

作業療法士への思いが、あらためて強くなった。

病気になって、苦労はした でも不幸ではなかった

妻は、専門学校の同級生だった。

山田さんがCMTの診断を受けた授業に、彼女も出席していた。

診断にショックを受けた山田さんに、彼女はこう言った。

「その病気があったから、あなたは今、ここにいる。病気も、障がいも、あなたの構成要素だよね」

ありのままを肯定する、その言葉に、救われた。

だが、結婚して、妻が子どもを流産したとき、落ち込んだ。

……遺伝性の病気を持つ自分は、子どもをつくるべきではないのかもしれない……。

そうつぶやくと妻が声を荒げた。

「その考えは、私にも、あなたの両親にも、この子にも失礼よ。今までの人生を病気のせいで不幸だったと思うなら、子どもはつくらないほうがいい」

妻の言葉を、心の中で何度も反芻してみた。

……病気になって、面倒なことや大変なことはたくさんあった。でも、不幸ではなかった。病気が遺伝すれば、子どもは苦労するだろう。でも、サポートはできる。当事者だからこそ、最強のサポーターになれるかもしれない……。

「妻には、本当に助けられました。だれよりも尊敬しています！」

と、山田さんは破顔一笑する。

＊

いま、山田隆司さんは、ベテラン作業療法士として活躍している。患者会〈CMT友の会〉代表としても、忙しい。

二児の父でもある。

主治医の橋本先生は、こう語る。

「まわりを巻き込むのがうまい人。不安や悩みをシェアするのがうまい。だから、人が集まってくる。そこが、彼の人間的な魅力なんでしょうね。作業療法士としても貴重な存在です」

取材・文：編集部　撮影：河合莉子

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

3ステップでわかる！

セルフメディケーション講座 第6回

自分に合う健康食品を選んで、摂りすぎには注意

健康食品を利用したいという方が、覚えておきたい基本知識を、3ステップで説明します。

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
渡邉 和久さん
（わたなべ・かずひさ）
日本薬剤師会常務理事

健康を保つための栄養素は食事から摂ることが基本です。

しかし、食欲が落ちてしまったり、多忙で食事が偏ってしまったりするために、サプリメントなどを利用したいという方は数多くいらっしゃいます。

だからといって、むやみに摂取すればいいわけではありません。利用する際にはいくつかの守るべきポイントがあります。

Step 1 「健康食品」とは？

「健康食品」は、あくまでも「食べもの」で、「医薬品」ではありません。ただ、法律上の定義はなく、広い意味で健康の保持増進を行なう食品全般を指しています。

「健康食品」には、「保健機能食品」といわゆる「健康食品」があります（＊1）。いわゆる「健康食品」には、さまざまな商品があります。購入や使用する際には、確認してほしいポイントがありますので、下の図をご参照ください。

Step 2 摂りすぎに注意！

あまり知られていないことですが、「健康食品」にも「副作用」や医薬品との「相互作用（飲み合わせなど）」があります。たとえば、鉄分の過剰摂取には肝臓障害のリスク、ビタミンCの過剰摂取には下痢を引きおこすリスクや特定の抗てんかん薬との相互作用のリスクがあります。パッケージに記載されている一日の摂取量を守ることが大切です。もちろん、健康食品同士の併用のリスクもあります。疑問があるときは、早めに薬剤師に相談してください。

Step 3 「健康食品手帳」を作ろう

健康食品を利用されている方には、「健康食品手帳」を活用されることをおすすめします。

❶いつ、なにを、どれだけ食べたか。❷そのあと、どう体調が変化したか。

この❶❷が重要な情報です。とくに医薬品を服用されているかたは、お薬手帳とともに健康食品手帳を医師や薬剤師に見てもらってください。

健康食品で確認してほしいポイント

過剰な広告はそのまま信じない

健康食品に、病気を治す医薬品と同様の効果があるとは限りません。広告が過剰と思われるものは、注意しましょう。

消費者の問い合わせ先がある

企業が相談窓口を設けている場合があります。健康食品でのトラブルや疑問は、相談窓口に問い合わせてください。

海外製の商品には注意しよう

海外では栄養素の摂取量の基準が異なります。医師や薬剤師に相談し、その健康食品が本当に必要であるか判断しましょう。

＊1 「保健機能食品」は、「特定保健用食品（トクホ）」や「栄養機能食品」、「機能性表示食品」など、国の制度に基づき機能性等を表示したもの。一方、いわゆる「健康食品」は、機能性等を表示できない。

取材・文：編集部　イラスト：みやしたゆみ

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

宮子あずささんの本音エッセー

きのうより ちょっと ラクに過ごすコツ 第5回

ネット情報にふりまわされないためには

自分や家族の病気については、だれしも気になるもの。今回は、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ずささんに、「情報とのつきあい方」について教えていただきました。

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『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。

テレビ、雑誌、インターネット。病気や健康に関する情報は、さまざまな手段で手に入ります。

一方で、その情報がどこまで確かなのかを吟味するのは難しく、情報に翻弄されてあらぬ方に向かう人も少なくありません。

まずは「標準治療」を知る

私は精神科勤務が長いのですが、看護師生活30年の前半戦は、がんの患者さんを多く見てきました。そこで強く感じたのが、標準治療のすばらしさです。

国立がん研究センターのサイトによれば、標準治療とは、「科学的根拠に基づいた観点で、現在利用できる最良の治療であることが示され、ある状態の一般的な患者さんに行われることが推奨される治療」を指します。

進行がんでは、残念ながら標準治療の効果が期待できない場合もあります。それでも、まず標準治療の中で可能な治療を探すのが、情報収集の基本。標準治療に対して、「××をするな」と命令形で否定する情報には、くれぐれも気をつけてほしいと思うのです。

では、この「標準治療」についての情報は、どのようにすれば入手できるでしょうか。

たとえば、がんであれば、国立がん研究センター、がん研有明病院などがんの専門病院のサイトには必ずがんに関する情報が掲載されています。

病気についてネットで検索していると、その病気に関連した広告が多く出てくるようになります。怪しいサイトに入らないように、くれぐれも気をつけて。情報の典拠が明示されていること。信頼のできる発信源であること。この2つが大切です。

私も翻弄されている！

かくいう私も、自分のこととなると、ざんねんな情報収集をたくさんしてきました。

私は生まれつき右目の視力が悪く、目が疲れやすかったのですが、年を重ねてからは、肩こりとドライアイも悪化。眼科でもらった目薬をさしても、画期的な改善はありません。

わかっているのです。目薬をさせば少し楽になると。なのに、眼科にかかっては、「目薬さしていますか」「あまり……」「さしてくださいね」「はい」。まめに点眼を続けることがどうしてもできません。

そして私はテレビやネットで情報を探し、「眼瞼下垂ではないか」「まぶたをつり上げればよくなるのではないか」などと夢想。そのたびに眼科医に否定されては、また忘れた頃にネットで検索し、時間を浪費しています。

こんな自分を振り返ってみると、「すっきり治したい」気持ちに行き当たります。目薬をさして少し楽になるんじゃなく、すっきり楽になりたいんですよね。

この「すっきり治したい！」気持ちが、ネット検索漬けを招き寄せる。

私も気をつけなければいけません。

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

e健康ショップからころセレクション

季節のおすすめ商品や、予防や健康に注目したすぐれものなど、誰かに伝えたくなる商品をご紹介します！

監修
島田緑（しまだ・みどり）
e健康ショップ　EC事業部
マネージャー

夏をすこやかに過ごそう

シーンで選びたい！おすすめ熱中症対策商品

夏はどうしても奪われる水分量が多くなりますが、補給する水分の内容にも気をつける必要があります。水分補給としては水やお茶がよいですが、炎天下での運動や大量に汗をかいたときは、電解質（イオン）を含んだ飲料の方が吸収が早く、回復に効果的です。

電解質の吸収をサポートする働きが期待できる〝クエン酸〟を配合した飲料や、意外に思われるかもしれませんが、〝飲む点滴〟と呼ばれる甘酒にも、適度な塩分が含まれ、熱中症予防や対策として備えておくといいでしょう。軽度から中等度の脱水状態のときは、経口補水液（塩分、糖分、水分が体に吸収されやすい配合でつくられている飲料）を利用します。

病者用食品※

電解質と糖質の配合バランスを考慮

軽度から中等度の脱水状態の方向けの経口補水液。下痢、嘔吐、発熱などによる脱水状態や高齢者の経口摂取不足による脱水状態などに最適。

OS-1 丸PET
価格（税込）205円
メーカー：大塚製薬　内容量：500mL

お子さまにもおすすめの甘酒

米、米こうじのデンプンを分解し、自然な甘みを引き出したノンアルコール糀甘酒。紙製のカートカン入りで、電子レンジの使用も可能。

プラス糀 米糀からつくった甘酒
価格（税込）2,722円
メーカー：マルコメ　内容量：125mL×18本

マスカット風味のしょっぱくない塩飴

暑さで失われる塩分と糖分を補給できる塩飴。深みのある味わいの国産塩を練りこみました。あっさりとした甘みのマスカット風味がクセになります。

Gains 匠の塩飴 マスカット味
価格（税込）248円
メーカー：サラヤ　内容量：100g

さわやかな塩レモン風味ウォーキングのおともに

水分と電解質を気軽に摂取できるゼリー飲料。健康をサポートするシールド乳酸菌とクエン酸も配合しています。1本130gの飲みきりサイズ。散歩や運動のおともに！

レモンと乳酸菌の水分補給ゼリー
価格（税込）972円
メーカー：クリニコ　内容量：130g×6個

※国の許可を受けて、病気にかかっている人の健康の保持・回復に適するという特別の用途を表示して販売される食品。特別用途食品の一つ。

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

進化する「たんぱく質制限食品」

腎機能が低下している場合、医師からたんぱく質の摂取を控えるよう指示が出る場合があります。

しかし、単純に摂取を減らせばよいというわけではありません。低栄養にならないように必要なたんぱく質・エネルギーはしっかり摂る必要があります。

また、塩分を摂りすぎると高血圧を引き起こし、腎機能の低下を早める原因となります。1日の食塩摂取量は6g未満に抑えることが理想的です。

最近では、腎疾患の患者さんとそのご家族の負担を軽減する、低たんぱく・減塩の食品が充実してきました。

e健康ショップで、とくに好評なのが電子レンジであたためて食べられる低たんぱくごはん。毎日の献立に取り入れやすいので、常備しておくといいですね。

病者用食品※

国産コシヒカリの低たんぱくごはん

「サトウのごはん」のおいしさをそのままに、特殊酵素処理でたんぱく質を低減した無菌包装米飯です。

やさしくラクケア
サトウの低たんぱくごはん
1/25

たんぱく質0.18g/食塩相当量0g

※1食(180g)あたり

価格(税込)314円
メーカー：ハウス食品　内容量：180g

さくさく食感の低たんぱくせんべい

国内産のお米を使用した、ひとくちサイズのせんべい。5枚あたり約100kcal。甘醤油タレで、濃厚な味わいに仕上げました。

たんぱく質調整
純米せんべい 甘醤油味

たんぱく質0.2g/食塩相当量0.05g

※1袋(65g)あたり

価格(税込)513円
メーカー：木徳神糧　内容量：65g

化学調味料不使用 低たんぱく即席ノンカップ麺

たんぱく質、リン、カリウムおよびナトリウムを調整。化学調味料はいっさい使わず、独自の方法で麺とスープを調整しました。お湯を注ぐだけで食べられます。

即席げんた らーめん
みそとんこつ

たんぱく質3.6g/食塩相当量2.33g

※1袋(73g)あたり

価格(税込)151円
メーカー：キッセイ薬品工業　内容量：73g

たんぱく質0gでもコクのある味わいのプリン

牛乳・玉子を使用したようなコクとカラメルのようなの苦みを持つカスタード風味に仕上げました。口当たりのよいクリーミーな食感です。

やさしくラクケア
クリーミープリン カスタード風味

たんぱく質0g/食塩相当量0.025g

※1パック(63g)あたり

価格(税込)173円
メーカー：ハウス食品　内容量：63g

このページでご紹介した商品は、
ネットで注文、お近くの調剤薬局へ取り寄せて、お支払いできます。

ご利用の流れ → 1 ネットで商品の注文＆受け取り薬局指定 → 2 メールで受け取り可能日の連絡をもらう → 3 薬局で支払い、商品を受け取る

からころ × e健康ショップ

https://www.ekenkoshop.jp/karakoro/

からころ×e健康ショップ　検索

e健康ショップでは、そのほか魅力的な商品を多数ご用意しています！

イラスト：磯田裕子（プロフィールイラスト）

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

e健康ショップ

健康レッスン1・2・3 第5回

いまこそ知りたい

「経口補水液ってなに？」

暑い夏に、なにより注意したいのは脱水状態や熱中症。予防できる？　なってしまったら、どうする？　今回は、脱水状態の予防と対策についてとりあげます。脱水状態になったときは、水やスポーツドリンクよりも「経口補水液」が効果的です。

答えてくれた人
株式会社大塚製薬工場
OS－1事業部
マーケティング部
OS－1担当
プロダクトマーケティング
マネージャー
坂下悠一さん

熱中症につながる「脱水状態」とは？

毎年、夏になると、「熱中症で緊急搬送」というニュースをよく耳にします。

熱中症とは、高温の環境下で起こる脱水状態や臓器障害のこと。脱水状態は、大量の汗で、体液（水分と塩分）を失うことによって起こります。

「脱水」がときとして命にかかわるのは、体液が減ると体が正常に機能しなくなるから。次のようなさまざまな症状が生じます。

❶脳→めまい、立ちくらみ、集中力・記憶力の低下、頭痛、意識消失、けいれん
❷消化器→食欲低下、悪心（おしん）、嘔吐、下痢、便秘
❸筋肉→筋肉痛、しびれ、まひ、こむら返り

〝かくれ脱水〟のサインを見逃さないで

では、どれほどの体液が失われると、脱水状態になるのでしょうか。

一般的には、体重の2％の体液が失われると、「軽度」の脱水状態。3～9％失われると、「中等度」。10％以上失われると、「重度」。命にかかわるおそれが出てきます。

とはいえ、❶❷❸の状態になるまでは、なかなか自覚できないものです。いわゆる〝かくれ脱水〟の場合も多く、熱中症を増やす大きな原因になっています。

とくに注意が必要なのは、高齢者と子どもです（図2参照）。

高齢者には、「エアコンをかけたがらない」「夜中のトイレがイヤで、水分を摂らない」という方々も多い。周囲の方々の目配りが大切です（図1参照）。

以下に、脱水状態のチェックポイントをまとめておきます。

- 食事量が減っている
- 37度以上の発熱が24時間以上続いている
- いつもより汗が多い
- 尿の回数が少なく、量も少ない
- 便秘気味
- いつもより意識がハッキリしない

規則正しい生活とこまめな水分補給で、脱水状態を予防する

脱水予防の基本は、規則正しい食生活です。

水分は、水やお茶などの飲料水からだけ摂っているのではありません。食べ物に含まれる水分、さらには食べ物が体内で代謝されることで生まれる水分もあります（代謝水）。

たとえば体重50キロの人が1日に2500mℓの水分を摂るとすると、1200mℓは飲料水から、1000mℓは食べ物から。残りの300mℓは代謝水です。

水分の多い野菜やくだものを食べることは、脱水予防に適しているわけです。

もちろん、こまめに水分補給することも大切です。「1日8回を目安に、ノドが渇く前に飲む」

これがコツです。でも、お酒はNG。利尿作用があるので、飲みすぎると尿の量が増えて、脱水予防どころか逆効果です。

また睡眠不足や過労などによる体調不良も脱水の原因になります。

「経口補水液」は脱水状態に適している

脱水状態になってしまったら、速やかに水分と塩分

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

図1：脱水状態の発見方法

1：握手してみる
→手が冷たければ、疑わしい
脱水状態になると、血液は臓器に集中。
そのため、手足が冷たくなります。

2：ベロを見せてもらう
→乾いていたら、疑わしい
脱水状態になると、唾液が減少。
ベロの表面も乾燥します。

3：皮膚をつまんで、はなす
→皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなかったら、疑わしい
脱水状態になると、皮膚の弾力性がなくなります。

4：親指の爪の先を押してみる
→赤みが戻るのが遅ければ、疑わしい
血液が手足に行き渡っていない兆候です。

5：高齢者のわきの下を確認する
→乾いていたら、疑わしい
通常、高齢者のわきの下は、汗による潤いがあります。

出典：谷口英喜「イラストで解説！『脱水症』と『経口補水液』のすべてがわかる本」（日本医療企画、2014年）

図2：子どもと高齢者が脱水状態になりやすい理由

子ども
- 成長期は水分の出入りが激しい
- 皮膚や呼吸から失われる水分が大人の約1.7倍も
- 汗をかく機能や、腎臓の機能が未熟

高齢者
- 体液をためるタンク（筋肉）が少ない
- 飲んだり食べたりする量が減っている
- のどが渇いていることに気がつきにくくなる

を補給する必要があります。このとき効果的なのが「経口補水液」です。

ふつうの水ではだめ？

残念ながら、NGです。脱水時に水だけをたくさん飲むのは、逆効果。体液中の塩分がさらに薄まってしまうからです。

その点、経口補水液は、塩分（ナトリウムやカリウムなどの電解質）と水分が速やかに吸収されるようバランスよく配合されています。糖分が含まれているのは、塩分をより速やかに体に吸収させるためです。

スポーツドリンクにも電解質が含まれていますが、濃度が低いので脱水時には向きません。とくにはげしい下痢や嘔吐による脱水には不十分です。

経口補水液は、市販されています。電解質の濃度は商品によってちがいますが、医療用にも使われる「病者用食品」のマーク付き商品なら濃度は十分です。

気をつけていただきたいのは、経口補水液をふだんから飲んでも脱水予防にはならないことです。塩分が多いので、ふだん飲みすると塩分のとりすぎになってしまう。ふだんは水やお茶を飲みましょう。

これから暑い季節がやって来ます。急な脱水に備えて、経口補水液を冷蔵庫にストックしておくと安心です。

脱水対策のコツ

1 規則正しい食生活をしよう
◉人が体にとり入れる水分のうち約3割は食べ物から。規則正しく、栄養バランスのとれた食事が、脱水予防の基本習慣。体調を整えるうえでも大切です。

2 〝かくれ脱水〟に注意する
◉高齢者や子どもは脱水状態になりやすく、また、なっても気づきにくいもの。原因不明の発熱や急激な体重減少をはじめ、図1のような脱水サインを見つけたら、早めに水分補給を。

3 脱水状態には経口補水液を飲む
◉塩分を体に速やかに補給できるのは、水やスポーツドリンクよりも経口補水液。薬局やドラッグストアで購入できます。使用の際は、医師に相談してください。

▶ e健康ショップの特集ページもチェック！
https://www.ekenkoshop.jp/karakoro/

 イラスト：matsu

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

第4回

秋山正子さんの「ポジティブ介護術」

家族の運転に不安を感じたら……

近年、高齢運転者による事故の報道が増えています。危険な運転を防ぐために、家族ができることとは？

編集部：本誌にも、「認知症気味の家族が運転をやめてくれない」「免許証の自主返納に応じてくれない」というお悩みが数多く寄せられています。どうすれば、スムーズに運転を中止してもらえるのか。秋山さんに、免許の返納を促すコツや、困ったときの相談窓口についてうかがいました。

「なぜ、運転するのか」を本人と家族で確認してみる

まず、なぜ運転をやめたくないのか、本人の話をしっかり聞いてあげてください。その理由が「移動のため」であれば、公共の交通機関や、さまざまな移動サービスの利用で代替が可能です。地域によっては、タクシーの高齢者優待乗車証などを発行しているところもあります。

運転することが生きがいや楽しみの一つであるケースもあります。その場合は、運転にかわる趣味や楽しみを探してみましょう。たとえば、地域にどんな活動があるか、どのような人が参加しているのか。自治体の窓口やケアマネジャーに相談するのもおすすめです。

第三者から運転の中止をすすめてもらう

本人がどうしても拒否するときは、家族以外の第三者から運転の中止を促してもらいましょう。ケアマネジャーやかかりつけ医などに相談してみてください。

また、警察署や免許センターには「運転適性相談窓口」があります。家族だけで抱え込まず、専門の機関に相談するのも効果的です。

一部の地域では、認知症専門医と自治体の連携も始まっています（群馬県など）。認知機能検査で「認知症のおそれあり」と判断された方に対して、専門医がリハビリや認知機能の維持をサポートし、ケアマネジャーを含め地域で支援していく試みです。

緊急性が高い場合は、物理的に運転を防ぐ

すでに運転が非常に危険であったり、免許を返納しているのに運転しようとしたりする場合は、車自体を本人から遠ざけてください。たとえば、自宅に車を置かず、少し離れた駐車場に預けるとか。運転を防ぐことができれば、少なくとも事故は起こりません。また、いったん車と離れ、車のない生活に慣れてもらうことで、運転の中止を受け入れやすくなることもあります。

運転免許の自主返納にはメリットもある

自主返納の手続きは警察署や運転免許センターで行ないます。返納後は、「運転経歴証明書」の申請を忘れずに。公的な身分証として使用できます。

このカードを提示することで、公共交通機関の運賃や施設利用料の割引など、自治体ごとにさまざまな特典を受けられます。また民間企業でも、飲食代の割引や、商品の値引きを行なっているところもあります。

各自治体の特典内容は、都道府県警のホームページで確認できますよ。ぜひ、お住まいの地域の特典を調べて、ご本人にも教えてあげて。メリットもたくさんあるから、返納しましょうね……と伝えてみてください。

ふだんの運転を確認してみて

危険運転チェックリスト（＊）

- □センターラインを越える
- □路側帯に乗りあげる
- □車庫入れに失敗する
- □ふだん通らない道に出ると、迷ったり、パニック状態になったりする
- □車間距離が短くなる

1つでも繰り返す場合、危険運転のサインです！

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。2019年8月にフローレンス・ナイチンゲール記章受賞。

＊「認知症高齢者の自動車運転を考える家族介護者のための支援マニュアル©」国立長寿医療研究センター　長寿政策科学研究部　http://www.ncgg.go.jp/cgss/department/dgp/ より

© 2019 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32回

常備菜で手軽にアレンジ

貧血の予防・改善メニュー

気になる症状別に、牧野直子さんに「おいしくて元気になる」レシピを紹介していただきます。
今回は、常備菜「ひじきとあさりの甘辛煮」を活用したアレンジレシピです。

アレンジレシピ
③ひじきとあさり入りオムレツ

常備菜
ひじきとあさりの甘辛煮

アレンジレシピ
②ひじきとあさりの青菜炒め

アレンジレシピ
①ひじきとあさりのもち麦おにぎり

「ヘム鉄」「非ヘム鉄」がある

鉄は体内でつくれません。しかも、体内への吸収率も低いため、毎日の食事から継続的に摂取することが重要です。食品に含まれる鉄には、2種類あります。動物性食品に多く含まれる「ヘム鉄」、植物性食品に多く含まれる「非ヘム鉄」です。

吸収率が高いヘム鉄

ヘム鉄は、体内への吸収率が高く、非ヘム鉄の5倍といわれています。非ヘム鉄は、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ると吸収率が高まります。

赤身肉や緑黄色野菜に含まれる

ヘム鉄は、**レバーや赤身の肉、魚肉、あさりやしじみなど、非ヘム鉄は、小松菜、菜の花、ほうれん草などの緑黄色野菜、ひじき、豆類**に多く含まれます。

継続的に摂取するためには、鉄が豊富な常備菜をつくるのがオススメです。アレンジして、献立に取り入れましょう。忙しい朝の朝食やお弁当づくりの強い味方になります。

ひじきとあさりに注目！

鉄が豊富なひじきとあさりは最強コンビです。あさり缶を活用し、手軽につくりましょう。「ひじきとあさりの甘辛煮」は、しょうゆとみりんで味つけして煮含めるため、日もち（4～5日）します。小分けにラップをして、冷凍保存も可能です（約1か月）。

つくり方

（材料は常備菜以外、２人分）

常備菜：ひじきとあさりの甘辛煮

〈材料〉約8食分（つくりやすい分量）
あさりの水煮……2缶（1缶130g）：むき身と汁に分ける。汁は、みそ汁などのだしに使う。
芽ひじき……20g：水につけて戻し、ざるに上げて水気をよくきる。
しょうが……大1かけ(30g)：千切り
サラダ油……小さじ2
A（だし汁1/2カップ、しょうゆ・みりん・酒・砂糖各大さじ1）

［つくり方］①鍋にサラダ油としょうがを入れ、中火で炒め、香りがたってきたらあさりのむき身と芽ひじきを入れて、さっと炒める。②Aを加えて汁気がなくなるまで弱火で約10分ほど煮る。

アレンジレシピ

①ひじきとあさりのもち麦おにぎり

［つくり方］お米1合にもち麦1パック（50g）を加えて炊く。ご飯にひじきとあさりの甘辛煮（大さじ8）を加えて混ぜ、おにぎりにする。

②ひじきとあさりの青菜炒め

［つくり方］フライパンにサラダ油（大さじ1）とみじん切りにしたにんにく（1かけ）を加えて弱火にかけ、香りがたってきたら、ざく切りにした小松菜（1束）を軸、葉の順で加え、全体に油がまわったら、ひじきとあさりの甘辛煮（大さじ4）を加えて炒め、塩・あらびきこしょう（各少々）で調味する。

③ひじきとあさり入りオムレツ

［つくり方］①ボールに卵（3個）を割り入れ、ひじきとあさりの甘辛煮（大さじ4）、とろけるチーズ（20g）、小口切りにした小ねぎ（1本分）を加えて混ぜる。②フライパンにサラダ油（大さじ1）を熱し、①を一気に加えてオムレツを成型する。③レタス（適量）といっしょに盛り付ける。

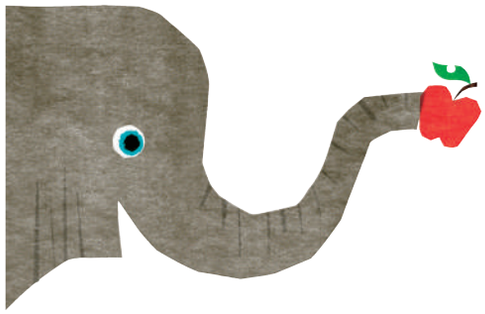
各料理の栄養価

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	備考
甘辛煮	481	56.7	14.5	78.9	1	6.3	全量
もち麦おにぎり	314	12.5	2.7	10.9	0	0.8	1人分
青菜炒め	109	5.9	7.2	8.9	51	0.9	1人分
オムレツ	237	15.4	17.3	6.7	2	1.0	1人分

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『ゆる塩レシピ』（学研プラス）。

 イラスト：吉田ナミ

© 2019 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

※2019年2月27日～5月6日までに届いたおたより（53号、54号分）をもとに編集しています。

●54号を読んで

サヘル・ローズさんの言葉に感謝

「かならずあなたを見ていてくれる人がいる。だから、顔をあげて……」。サヘル・ローズさんの言葉にはげまされました。私もいまアルバイトをしていて、生きるのにとても疲れてしまい、電車の中で、思わず大泣きしてしまいました。ローズさんのような、明るくて強い女性に憧れます。

【K・Kさん（40代）神奈川県横浜市】

編集部：前号の「わたしの気分転換」は、女優・タレントのサヘル・ローズさん。あの明るい笑顔は、幼少期からのご苦労があったればこそだったのですね。「はげまされました」のおたより、たくさんいただきました。

「死に向かって、生ききる」

看護師です。「がん哲学外来」を初めて知りました。病気は治せないけれど、病気とともにどう生きるか。患者さんやご家族が、いまある生をよりよいものにするためにお手伝いする……。医師・樋野興夫さんのやさしさに、感動です。

病気を抱えて生活する人々を多く看てきて、悲しみや切なさを何度も感じてきました。「死に向かって生ききる」ために、私も患者さんの声に耳を傾けていきたいです。

【G・Rさん（30代）新潟市】

＊

樋野先生の「ピンピンコロリしてしまえば〝死に向かって生ききる〟ことはできない」という言葉に目が覚めました。

【I・Yさん（70代）埼玉県越谷市】

編集部：前号「うららかピープル」は、㈱がん哲学外来理事長の樋野興夫さん（順天堂大学教授）にご登場いただきました。大反響です。「がん哲学外来」に取材したドキュメンタリー映画『がんと生きる　言葉の処方箋』も公開中です。

点眼薬のわけ。目からウロコ！

緑内障で治療中です。数種類の点眼薬を使う理由が、「よくわかる医療最前線」の記事で、やっとわかりました。所持している薬と見くらべながら、楽しく読ませていただきました。

【M・Eさん（70代）宮城県富谷市】

編集部：前号の「医療最前線」は「三大眼病の最新治療」でした。緑内障で複数の点眼薬を使う理由は、効き方を確認しながら少しずつお薬を追加していく……でした。

朗報！　人工乳房もあり

乳房再建手術はすごく費用がかかると思っていましたが、さほどではなく、「人工乳房」という選択肢もあることを知りました。患者さんが両方のよさや欠点を把握して、選べるようになればいいですね。

【S・Yさん（40代）長野県飯田市】

編集部：前号「医療現場を訪ねて」は、着脱式人工乳房を製作する「ブレストケア京都」でした。ご関心のある方は、ぜひ読んでみて。

少し「距離」と「時間」をおいて

秋山正子さんの「ポジティブ介護術・介護する側とされる側の衝突をやわらげるには」がとても参考になりました。「共依存」や「介護ストレス」でなくても、ああしなきゃ／こうすべき／それをしちゃだめと強い口調で夫に言ってしまいます。少し距離をおいて、それぞれの時間を楽しむのもよいと思いました。

【S・Aさん（20代）秋田市】

＊

宮子あずささんの〝ひと言〟の「怒りのピークは6秒……この6秒間はぐっと感情を抑え、相手の言葉に耳を傾けてはいかがでしょうか」という言葉にハッとしました。いつの間にか、私も相手の気持ちを聞けない人間になってしまっていたのですね。心の余裕は大切です。

【I・Yさん（50代）福島県会津若松市】

編集部：たしかに。人間同士って、四六時中、真正面で向き合おうとすると、疲れちゃいますものね。

ともに生きていきましょう！

息子さんが潰瘍性大腸炎を患うF・Yさん。私も13歳で同じ炎症性の腸の病気・クローン病になったので、絶食のつらさや、新薬を試すこわさなど、とても共感しました。

とくに、大粒の新薬を飲む息子さんを思い、ご自分もアメを飲み込んでみたとのこと……。私の母も必死で看病してくれたことを思いだし、涙が出ました。子どもが大病にかかったときの、母親のかわってやりたい、つらさに少しでも寄りそいたいという気持ちがすごく感じられて、

からころクイズ　第19回

Q 黒色線は何画目でしょう？

我

▶ 答えはP. 33

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

私も一人じゃないんだという思いをあらためて強くしました。

毎日、病状と向き合うのは大変なことですが、ともに生きていきましょう。F・Yさん、そして息子さん、ありがとう！

【T・Mさん（30代）徳島県板野郡】

編集部：前号掲載のおたより（F・Yさん、茨城県）は、「病気はえらべません。でも病気になったことで、あたり前の幸せをかみしめることもできる……」でした。

●53号を読んで「死んでもいいから釣りに行きたい」の言葉に、納得。

わが家には、95歳の大ばあちゃんがいます。ここ一年に脳梗塞や肺炎などの大病にかかってしまい、「家の中にいて」「草取りしなくていいから」と、私の思いを押しつけていました。

それでも大ばあちゃんは草取りするし、散歩にも行く。頭を抱えていましたが、この記事の言葉を読んで、ハッとしました。「もういい年だし、大ばあちゃんが好きなように生きてくれたほうが、幸せだなあ……」と。

【K・Mさん（30代）栃木県那須烏山市】

編集部：53号の「うららかピープル」は、介護施設「あおいけあ」代表の加藤忠相さんでした。「死んでもいいから釣りに行きたい……をサポートするのがぼくらの仕事です」。続々反響届いています。

ひとりでも、食事改善

K・Mさんへ。私も独居寡夫老人です。一年前に家内を亡くし、しばらくはコンビニ弁当、ファミレス、即席ラーメンばかりでした。

体重減少・不安感・不眠が始まり、子どもたちにもすすめられて、宅配の弁当や食材を取り入れ、毎食ごとに記録をつけはじめました。すると自然にバランスも考え、不器用ながら簡単な料理もできるようになり、体調も徐々に改善しましたよ。

K・Mさん、プライドを傷つけないよう、父上にご進言なさってみてください。

【N・Sさん（70代）千葉県八千代市】

編集部：K・Mさん（大阪府）からのおたよりは、「遠方・独居の父（糖尿病）の外食&コンビニ弁当生活の改善法、教えて」という内容でした。N・Sさん、すばらしい。まず、記録をつけてみることですね。

●言わせて聞かせて 待ち時間について・2題

8月に他界した父が、通院中よく「からころ」を読んでいました。当時は病院の待ち時間がとても苦痛でした。でも、いま思うと、父と二人であんなにゆっくりした時間を過ごしたことはなかった。いろいろ話もでき、幸せな時間でした。病気もすてたものではないな……かも。

【O・Mさん（50代）三重県志摩市】

＊

54号のおたよりに、「待合室でさわぐ子どもたちに、看護師さんも見て見ぬふり」とありました。でも、注意することはとてもむずかしいのです。注意すると、「ほら、おこられちゃった」。子どもさんが騒いでいると「うるさいと看護師さんに注射されるよ」……などと。

上手な言い方があれば教えていただきたいです。注射は騒いだ罰ではないということも、きちんと教えてくださいね。

【A・Cさん（50代）埼玉県入間市】

宮子あずささんからひと言

残念ですが、この手の問題は、注意してもしなくても、よくは言われません。私ならまず、そこを割り切ります。その上で、子どもの騒ぎ方がひどければ、「具合の悪い人もいるので、もう少し静かにしてください」と、子どもに直接話しかけます。そのあと親が子どもをどうフォローするか。酷な言い方ですが、それは親自身の問題だと思うのです。

世界一の親バカ母より

娘が小学校を卒業しました。かわいらしいワンピースに身をつつみ、元気いっぱいに入学式を迎えたあの日から、早くも6年が過ぎました。私は娘が入学する年に病気になり、闘病しながら子育てしてきました。落ち込んだときはいつも娘の魔法の言葉に支えられ、いままで生きてこられました。本当にありがとう。中学生になっても、高校生になっても、その先も、ママは応援し続けるからね‼ 卒業おめでとう！ そしてありがとう♡ 世界一親バカな母より

【Y・Aさん（40代）山形県米沢市】

編集部：おたよりの別の欄に「転移」ともありました。お大事になさってください。娘さん、ありがとう‼ これからも、ヨロシク‼

「笑顔って、不思議。まわりの誰かが笑ったときは、自分の口角も自然と上がり、まわりを見てみると、誰かがいるはず。自分を見てくれている人がかならず……。ひとりじゃない」サヘル・ローズさんの言葉に勇気づけられました。

【T・Hさん（50代）新潟県三条市】

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

からころの表紙が好きです！　かわいいイラストに、心も癒やされています♪
【M・Nさん（60代）三重県多気郡】

昨年の7月に娘を出産しました。毎日のごはんと娘がお昼寝中のモグモグタイムがやめられません。７月の育休明けで職場復帰するので、それまでにダイエットして体重・体型を元に戻そうと思います。がんばります!!
【S・Cさん（20代）秋田県大館市】

●薬局について・3題

以前、ＡＤＨＤの息子の視力検査に近所の眼科を受診したところ、「うちでは診られないから他へ行って」と突き放されました。動きまわる子（多動性）ではないのに……心ない言葉に落ち込み、よく行く薬局の薬剤師さんに愚痴を聞いてもらい、眼科を紹介してもらいました。薬のことだけではなく、少しでも話を聞いてもらえると、心の薬をもらえた気がします。
【N・Yさん（40代）東京都板橋区】

編集部：信頼できる薬剤師さん、とっても貴重ですよね。よかった。

＊

病院ごとに複数の薬局を利用しています。混んでいたりすると、いまのまま、病院にいちばん近い薬局でいいのか悩みます。「かかりつけ薬局」というくらいだから、頻繁に薬局を変えるのがよくないことはわかるのですが……。
【B・Yさん（60代）神奈川県横浜市】

＊

よく行く心療内科の前にある薬局では、先生に「ジェネリックにしてください」と言わない限り、薬剤師さんもだまって高額の薬を出します。一方整形外科の前の薬局は、「ジェネリックにしますか？」と聞いてくれます。病院や薬局の方針が見え隠れするようで……患者としては、副作用がない限り、なるべく安くすませたいのが本心です。
【T・Sさん（40代）宮城県石巻市】

編集部：いま、注目されているのが、「かかりつけ薬局」の「かかりつけ薬剤師」さんです。なんでも相談できる薬剤師さん。ジェネリックのことも、相談できますよ。

「ほおっておけばなおる」？

主人は、風邪でも熱が出ても腹痛でも、どんな症状でも病院には行かず、自然治癒を待つのです。私はすぐ薬を飲んだり早く寝たりと対処するのですが、主人は何もしません。30歳を過ぎ、体力的にも厳しいのではと受診をすすめても、「ほおっておけばなおる」の一言。あげくに、咳はゴホゴホ、鼻水ズルズルでは、気になって仕方ありません……。
【M・Rさん（20代）香川県高松市】

編集部：わかります。奥さまの心配も、ご主人の気持ちも。まだお若いし、咳ゴホ・鼻ズル程度なら、自力で吹き飛ばせるのかも。でも、感染する病気には要注意。それと、健診だけはちゃんと受けてくださいね！

受け身の人生はいやだから

病気で苦しい思いをしてまで、長生きするのか。もし長生きしても、人口減による医療費の圧迫、サービスの低下……などなど、長生きする利点がわからなくなってきました。

ただ、すべて受け身の人生はいやだ。世の中に貢献……とは言わないまでも、世の中がよくなる方向に身を寄せて生きたい。たとえ自己満足でも、自己が満足すれば、それでよし！

五十近いのに不安定な気持ち。まだまだ未熟だのう……。
【U・Kさん（40代）青森県五所川原市】

編集部：まだ40代。働きざかり。期待してます。

睡眠負債は解消できるか？

睡眠負債、現状はとても解消できそうにありません。

毎日夜1時くらいに寝て、朝5時半に起きます。睡眠時間は4時間半。仕事の関係でこれ以上眠ることはできません。

なにかいい方法はありませんか？　もう何十年も、8時間なんて寝たことありません。
【U・Hさん（40代）静岡市】

編集部：本当に、おつかれさまです。53号「なんでも相談室」で、「睡眠負債」を扱いました。昼間1時間ほどの「アンカースリープ」も効果的ですが、ご無理なのかも……。

「積極的に治療しない」選択も？

看護師です。高齢化社会を迎え、ＡＤＬ（＊）を保って生活するために、積極的に治療しないという選択もあっていいと考えています。自分の人生を選べるのは幸せなことだと思うのです。医療者サイドからすれば、治療が収入につながるという側面はありますが……。
【K・Nさん（50代）栃木県宇都宮市】

宮子あずささんからひと言

私見ですが、国が勧める高齢者医療は、積極的に治療しない医療ではないでしょうか。昨年度改定された「終末期医療の決定プロセスに関するガイドライン」は、治療の中止について、とても寛大です。また、治療して入院を長引かせることが、収入減になるような制度変更が行われています。このような流れにも、目を向けてみてはいかがでしょう。

行くぞ！　検診

先日、子宮頸がん検査を受けたら、「初期の異形成で様子見」でした。「がん」という言葉がショックでしたが、医師にこう言われたのを覚えています。

「医療が進歩しているのに検診に来る人が少なくて、何人も命を落としています。今後、がんに進行しても、早期にわかれば治ります。だから検診だけは受けてください」

いま、子育て中です。年2回の検診、忘れずに行くぞ！
【N・Mさん（20代）東京都板橋区】

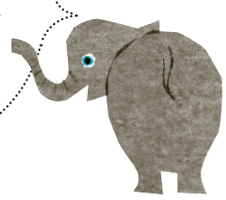
＊ADL：Activities of Daily Livingの略。日常生活動作のこと。

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

からころクイズ (P.30) 答え

A. 7画目

[我の豆知識]
総画数７画。手は、垂と同じで、たれること。戈はまさかりを表す。「我」は、武器を下げていることで、自分の姿を表す。
参考：『新選漢和辞典』第６版（小学館）



表紙の絵、とってもかわいいですね。薬局でボーっとしてたら目にとびこんできました！
【H・Mさん（30代）沖縄県那覇市】

編集部：そうですよね！　さあ、みんなも、検診に行くぞ！

●90代からひと言！　3題

毎号、楽しく読んでいます。91歳ですが、ズンバ踊ってます。すごいだろ～！
【T・Fさん（90代）三重県北牟婁郡】

＊

背丈が10㎝も低くなり、猫背となりました。これも、自然のなりゆき？　昭和・平成・令和と三代、自分でも驚いております。良寛さんの言葉「死ぬ時節には死ぬがよく候」。こんな気持ちで生きております。
【W・Mさん（90代）長野県上田市】

＊

「人生１００歳時代」と語られる時代となりましたが、それは医学の進歩と「高度福祉国家」（健康保険制度など）の誇りでもあり、先人たちの努力のたまものであることを銘記したい。
【K・Oさん（90代）滋賀県大津市】

編集部：ありがとうございました。90過ぎても、ズンバ、元気に踊ってみたいです！

心療内科と精神科は、ちがう？

とても似ているように思えます。ちがいを知りたいです。
【T・Hさん（50代）福島県いわき市】

宮子あずささんからひと言

心療内科は、おもに精神的な問題から引き起こされる身体症状を対象とするのに対し、精神科は統合失調症やうつ病、双極性障害などの精神科疾患がおもな対象となります。ただし、同じ診断の基準を用いるため、診療や治療は、重なる部分も多いのです。ちょっとわかりにくいですよね。現実的には、精神科への通院に抵抗感がある人でも、〝心療内科なら行きやすい〟という面もありますよね。

●介護について・3題

看護師として、長年お年寄りに接してきました。子育てと両立できたのも、母のサポートがあったから。母の認知症と父の介護のために、仕事も週３回のパートに替えました。

自宅介護がむずかしくなった父は施設に入所し、母だけの介護になったのに、介護８年目の私は疲れています。母は、まだちゃんと歩けるし、食事もできる。私を娘として忘れてもいません。ぜんぜん楽なはずなのに。自己嫌悪です。
【H・Kさん（50代）北海道寿都郡】

＊

20代で母の看病、30代では自分の病気治療、40代のいまは自宅で父の介護をしている独身女性です。病気や健康に人一倍関心が高くても、そのたびに退職してキャリアを築けません。心が折れそうになりますが、前向きにがんばっています。いまも不安でいっぱいですが、２年前に母を見送り、今度は父を看取るまで、なんとか一人でやりとげねばなりません。

大勢の方々ががんばっているのですから、笑顔で毎日生きていることに感謝しながら、自分自身を励ましています。
【I・Hさん（40代）埼玉県草加市】

＊

20年近くの介護のすえ、父を94歳で亡くしました。25年ほど前から車椅子生活、10年前からほぼ寝たきりで、認知症でもありました。他人の手を借りるつらさをあまり感じていない様子で、本人には認知症が一つの救いだったのかもしれないと思います。がんのため、あと３か月の余命宣告を受けた５日後に旅立ちましたが、これも痛みや苦しみを少しでも軽くするための救いだったのかもしれません。
【I・Hさん（60代）兵庫県尼崎市】

編集部：引き続き「介護」にまつわるおたより、お待ちもうしあげます。

近所の認知症ご夫婦のことが……

実家の近所の方が認知症のようで、夫婦ゲンカの声がして胸をいためています。治療はしてないのか、年々悪化しているようで、事件や事故が起きないうちに、支援できるといいと思います。第三者からの支援をどのようにすればいいのか、気になっています。
【K・Yさん（30代）福島県郡山市】

秋山正子さんからひと言

あまり知られていないことのようですが、地域包括支援センターは、ご近所の方からの情報提供でも動くことができます。

ご実家の近くのセンターに、「こういう状況の方がいらして、とても気になる。ちょっと訪ねてみてくれませんか」と伝えてみてください。もちろん、電話での相談もＯＫ（個人情報が漏れることもありません）。対象の方の年齢が75歳以上の後期高齢者であれば、職員が訪問して状況を判断し、必要に応じた支援を検討することができます。ぜひ、気軽に相談してみてくださいね。

気がつけば、＋20キロ！

なぜか、日々、増えていく体重。年齢のせいで代謝が悪くなったうえに、ストレス解消といいわけしながら、飲むビールと甘いおかし。

気がつけば、「＋20キロ」。ダイエット……。わかっています。でも、その言葉がストレスになり、つい甘い物へ手がのびて……。
【K・Yさん（50代）東京都あきる野市】

編集部：わかりまっす！　でも!!

＊宮子あずささん、秋山正子さんは、本誌に連載されている方々です。
（「宮子あずささんの本音エッセー」P.19、秋山正子さんの「ポジティブ介護術」P.25）

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

STORY

わたしの闘病記

54号「元気食堂・満足感のある糖質オフメニュー」がよかった。
【M・Cさん（70代）埼玉県富士見市】

脱インシュリンにチャレンジ

主人が家系的な糖尿病です。インシュリンだけ打っていればよいと思っていたようですが、先生の指導で、思い切って入院食事療法に切り替えてみました。

2週間の入院で、食事の大切さやカロリー、血糖値やヘモグロビンA1C、さらに合併症にも注意を払うようになりました。現在は運動・食事・飲み薬で生活しています。

やはり病気は自分自身で向き合うことが大切と痛感しています。

【N・Mさん（60代）山梨県南アルプス市】

編集部：お見事。やっぱり、前向きのチャレンジって、大切ですよね。

乳がん・3題

5年前、乳がん宣告されたときに、すぐには信じられず、別の病院で検査を受けたり、セカンドオピニオンを聞きまわったり、ずいぶんジタバタしました。「自分はがんなんだ」と受け入れることができなかったからだと思います。

今年、新たに乳がんが見つかりました。今度はすんなり受け入れられた一方で、この間に生まれた娘を思うと、かわいそうで、心配です。私の毛が抜けたり、吐いたりして、娘の小さな心が不安でいっぱいにならないようによく説明して、なるべく明るく乗り越えたい。母になった私が強くなれますように！

【S・Yさん（40代）静岡市】

＊

私は4年前に乳がんになりましたが、「からころ」に出会えて、勇気が出ました。自分も医者のみに頼らず、努力しなければならないことも勉強しました。現在80歳で一人暮らしですが、もう少し生き生きとして生きたいと思うから。前向きの人の記事が読みたいですね。

【T・Cさん（80代）兵庫県神戸市】

＊

乳がんは3年目。乾癬歴30年。毎月乳がんの薬を取りにいくのと皮膚科の受診がセットになっています（皮膚科の薬は高い！早くジェネリック出ないかしら）。寛解すると手入れをサボり、紅皮症の繰り返しでつらい～。乳がんの治療も早く一段落しないかな～。

寒い日も暑い日も。途中電車の踏切が開いていればいいカンジ、カンカンと止められると、なんとなくもんやり……そんな月に一度の病院通いです。

【H・Mさん（40代）茨城県水戸市】

編集部：「がん」のおたより、多数いただいてます。今回は「乳がん」をとりあげてみました。

これまで入院しらずだったのに

50歳を越えてかかった病気は、指定難病のOPLL、肺炎2回、大腸悪性ポリープ2回、軽度脳梗塞、慢性腎不全などなど。入院5回。……還暦までまだ2年、〝安心安全〟が来るのだろうか。

【N・Kさん（50代）三重県北牟婁郡】

編集部：還暦前後から、どっと増えますよね。でも、病気とつきあうことはあたり前と割り切って。いきいきと生きるのは、さあ、これからです。

夢は楽天的になること

副腎疲労のため、正社員として働く体力はなく、週3～4日勤務がやっとです。やりたい仕事は体力的に厳しく、これまであきらめてきたことは多い。それでも「からころ」のおたより広場には励まされます。心が折れそうになるけど、前向きに生きていきたい。あれこれ考えすぎな自分から、楽天的な自分になることが人生の夢！

【T・Cさん（30代）神奈川県厚木市】

編集部：いい夢ですね！

うつを乗り越えて

うつ病性仮性認知症の50男です。よく忘れものをするので困っていました。そこで家事の時間を決めて毎日ルーチン化したうえで、鳩時計を買ってきました。たとえば5時が鳴ったら、「ご（5）はんをつくる」と覚える。するとどうでしょう、もの忘れがだいぶ減ったのです。外出別の持ち物も表にまとめ、以来悩まなくなりました。薬では治らないないもの忘れですが、〝対処療法〟で対応しています。

【S・Eさん（50代）東京都江東区】

＊

大学卒業の頃ノイローゼになり、36歳で長男、3年後に長女を出産し、ともに産後うつになり、実家の母の世話になりました。私の躁うつ病は一生治らないといわれましたが、3年前に抗うつ剤から解放され、いまは睡眠薬だけで生活できるようになりました。

母は2年前101歳と半年で

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

SENRYU からころ川柳

病気や健康にまつわる川柳コーナー

スカイツリー
歩いて下りて
足が吊り

S・Kさん（仙台市）

（アシツリー！）

老患者（ベテラン）
新人医師を
問診中

ヤスヒロさん（静岡市）

（してみたくなりますよねぇ、大丈夫かな……って）

亡くなる直前まで、元気にデイサービスに通っていました。偉大な母です。心以外はすべてをくれました。いまは感謝しかありません。夫は、私や長男の精神疾患に巻き込まれないように、ただひたすら働きました。二つは持てない人なので、とにかく自分は経済的に支えるというスタンスだったと思います。

ふつうに生活する。ふつうに家事ができる。いまはすべてに感謝の毎日です。

【O・Yさん（70代）大阪府吹田市】

編集部：おたより、ありがとうございました。何度も読み返しました。

神の手はどこに？

妻は、15年来、膠原病（全身性免疫不全症）で、いま75歳です。疲れやすく、少しずつ弱ってきています。

医療のゴッドハンド（神の手）はいらっしゃらないでしょうか？　政府指定の難病ですが、治療は多量の薬物と医師の指導のみ。私は夫として、妻のかたわらで懸命に、家事等をサポートしております。見ていて、とても、かわいそうでなりません。（私は元気です）

【M・Kさん（80代）奈良県香芝市】

編集部：お察しします。一方で、医療は長足の進歩をとげています。奥様を支えてくださいますよう。

つねに〝復活〟。現代医療に感謝

40歳以降、10年おきに3度、入院生活を送りました。

40代＝急性腎不全。数週間の透析治療、半年間の安静で完治。

50代＝原田氏病。ほとんど失明状態でしたが、半年間のステロイド治療で完治しました。

60代＝結節性痒疹。全身の痒疹で、入院当初は「悪性リンパ腫の疑い」でしたが、さいわい良性だったので、現在は退院して抗アレルギー薬と外用副腎皮質ホルモン剤で治療中です。

つねに復活するので、妻も驚いています。現代の医療に感謝です。

「からころ」のネーミング、どういういきさつですか？

【S・Sさん（60代）愛知県岡崎市】

編集部：すばらしい。「からころ」は、「からだとこころ」です。これからも「から＋ころ」で「つねに復活」していただきたく！

生まれた子どもに寄りそって

2児（5歳と1歳）の母です。上の子は生後2日目にヒルシュプルング病とわかり、生後3か月で手術を経験。ウンチを自分で出せないので、生後一日目に大学病院に救急車で運ばれ、子どもだけNICU（新生児集中治療室）に入院しました。あまり聞かない病名だったので、調べまくりました。いまでは、元気に走りまわっています。

下の子はお腹にいるときから、房室中隔欠損症とわかり、事前に心の準備もできたので、泣きまくることはなかったです。

これから心臓カテーテル検査が待っていて、その結果次第ではすぐに手術、待てるようなら体重を増やしてから手術となります。上の子で少し慣れたので、焦らず、どっしりかまえていられます。手術して早く治ってほしいです。

【T・Mさん（30代）宮城県多賀城市】

＊

息子は超未熟児で生まれてきました。体重510g、23週で、生きるか死ぬかの瀬戸際でした。でも、すばらしいお医者さまや看護師さんのおかげで、今年6歳になり、元気で生活しています。医療の発達には驚かされることばかり、ただただ感謝です。

【H・Mさん（30代）三重県亀山市】

編集部：お母さん、すばらしい。みんな、元気に、育ててください。

病気だからこそ、楽しく元気に

私は足の付け根の恥骨を骨折しているので、50センチくらいしか歩けません。出かけるのは、1か月に病院3つだけです。桜の花見も、タクシーの中からと、病院の待合室からでした。こんな毎日ですが、楽しく元気に暮らしています。

【T・Aさん（60代）埼玉県狭山市】

編集部：ありがとうございます。元気をいただきました。

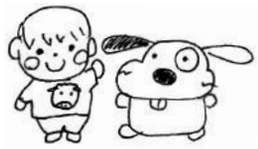
主人の前向きな姿は「えらい！」

主人は15年前に脳内出血で倒れ、半身不随です。右半身はすべて麻痺し、言葉も私にしかわかりません。15年間、左手で、大人のぬり絵をぬったり、新聞の言葉を書き出したりして、最初はポツポツした字でしたが、いまでは私より上手です。

倒れて、16年目。デイサービスや通所リハビリをしながら、いつも前を見つめて努力している姿は立派です。怒りたくなるときもありますが、「えらい」と思っております。

【M・Yさん（70代）山梨県甲府市】

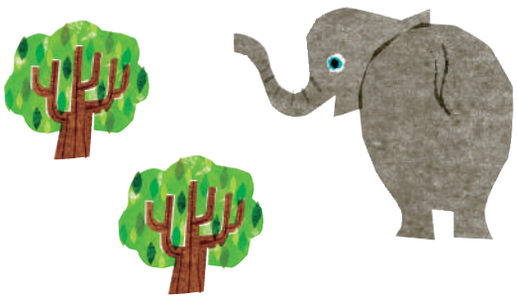
編集部：えらい！　頭がさがります。



毎朝、ちょっとだけ瞑想をしています。今日も奇跡の一日を……。

【M・Mさん（30代）神奈川県川崎市】

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



アルコール依存症

樋口進先生
国立病院機構　久里浜医療センター

Q 夫の酒量が心配です。どの程度飲酒すると、依存症になるのでしょうか？予防と治療法についても、教えてください。

【S・Tさん（50代）秋田県大仙市】

――アルコール依存症とは？

「長期間・大量」にお酒を摂取することで発症します。酒量をコントロールできなくなり、手の震えや睡眠障害などの症状があらわれます。

WHO（世界保健機関）の定めた「アルコール依存症」の診断基準は次のとおりです。

①強い飲酒欲求（飲みたい）、あるいは強迫感（飲まなきゃ）がある
②飲酒する時間、場所、量をコントロールすることが困難
③禁酒や減酒したとき、離脱症状（手の震え、大量の発汗、睡眠障害）があらわれる
④アルコールに耐性がついて、飲酒量が増える
⑤飲酒が生活の中心になる。飲酒に費やす時間が長くなる
⑥健康や生活に悪影響が出ているのに、禁酒できない

この6項目のうち、過去1年間に3項目以上が同時に、（または繰り返し）出現した場合、「アルコール依存症」と診断されます。

簡易的なスクリーニングテストもあります。なかでも「AUDIT」というテストは信頼性も高く、ネット上でもできます。高得点が出てしまった場合は、すみやかに専門の医療機関を受診してください。

――どんな病院を受診する？

アルコール依存症の改善には、服薬だけでなく、カウンセリングや疾病教育など、さまざまな治療が必要となります。かならず専門の病院やクリニックを受診してください。地元の保健所や精神保健福祉センターに相談すると、紹介してくれます。また、ネット上でも検索できます。

――どんな治療を？

まず、体全体の状態をチェックします。アルコールは、肝障害や慢性膵炎、糖尿病、血管障害……などの原因になります。離脱症状の治療と並行して、これらの病気も治療していかなければなりません。

アルコール依存症の治療は、服薬、疾病教育、個人カウンセリング、認知行動療法などを組み合わせておこないます。

また、ご家族の方々の協力も不可欠です。依存症についての知識や対応法を学ぶプログラムを実施させていただきます。

たとえば、ご家族の方がやってはいけないことが、いくつかあります。

代表的なのは「イネイブリング」という行為です。

患者さんが酔ってモノを壊したり、勤め先に迷惑をかけたりしたときに、ご家族が謝罪したり、尻拭いをする……。

つい、やってしまいがちですよね。しかし、患者さんに必要なのは、「自分が起こした問題に直面する」こと。ご家族が対処してしまうと、逆効果。むしろ回復を妨げることになってしまいます。

――治療に要する期間、費用について教えてください

病院によって異なります。久里浜医療センターでは、約10週間の入院治療をおこないます。

外来の場合は、長期間、治療を継続することが再発防止にも効果的です。服薬も、半年～1年ほど続けることが多い。自己判断で中断せずに、医師の治療計画にしたがってください。

また、アルコール依存症の治療は、カウンセリングやプログ

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

ラムも含め、保険適用されます。高額になる場合は、高額療養費制度も利用できます。病院の窓口やソーシャルワーカーに相談してみてください。

――どんな治療薬がある？

大きく分けて、2種類あります。離脱症状を改善する薬と、断酒を維持するための薬です。

前者では、おもに抗不安薬や睡眠薬を症状に合わせて処方します。

後者の代表は、「レグテクト錠」という断酒補助剤です（1回2錠、1日3回）。飲酒したいという欲求を抑える効果があります。

「ジスルフィラム」、「シアナミド」という抗酒薬もよく処方されます（毎朝1回）。心理的に飲酒を断念させる薬です。お酒を飲むと、気持ち悪くなる。少量のアルコールを飲んでも、吐き気や頭痛、動悸などを引き起こします。

また、今年3月に「セリンクロ」という新薬が保険適用になりました。「禁酒」ではなくて「減酒」が目的です。患者さんの中には、断酒に強い抵抗があって、治療を拒む方も少なくありません。まずは、アルコールの量を減らすところから治療に参加してもらう。この新薬の登場によって、治療の幅がぐんと広がりました。

――どの程度飲酒すると、依存症になりますか？

厚生労働省は「1日に純アルコール60gを超える飲酒」を「多量飲酒」と定義しています。

ビールなら中瓶3本程度、日本酒は3合、ワインならグラス6杯。毎日、これ以上摂取し続けていると、依存症のリスクが高まります。

ちなみに厚生労働省は、「節度ある適度な飲酒」の基準も定めています。

1日に、ビールなら中瓶1本、日本酒1合、ワインはグラス2杯程度です。また、週に1、2日の休肝日（飲酒しない日）をつくることを推奨しています。

ぜひ、この機会に、ご自分やご家族の方の飲酒習慣を、見直してみてくださいね。

――本人が治療を拒否する場合、どうすればいい？

ご家族で抱え込まず、外部の力を借りてみてください。各自治体の福祉センターや保健所に相談しましょう。また、地域によって、ご家族の支援活動をおこなっているグループもあります。

アルコール依存症は、早期に治療を開始すれば、それだけ早い回復が見込めます。お一人で悩まずに、まずは周囲の手を借りることを考えてください。

＊

アルコールが原因の肝障害や膵炎は、肝臓や膵臓を治療するだけでは根本的な解決になりません。依存症以前の段階でも、アルコールによって健康や生活に問題が起きているなら、専門の医療機関を受診してみてください。「減酒」の相談も受け付けています。

「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　https://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

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

「そらのいろ」㊺

グーちゃん

高橋順子

小さなロボット犬の名前はグーちゃん
「グーちゃん」と呼ぶと「グーちゃん」と答える
「ワンワン」と言うと「ワンワン」
「ニャーニャー」と言うと「ニャーニャー」

ある日何も答えなくなったので
「乾電池切れたかな」と言ったら
「カンデンチきれた」だって
うそばっかり

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 2019 55号

からころ　第13巻第55号
2019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

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 2019 Printed in Japan

からころ次号は、
2019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/

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