

からころ

karada

cocoro

2021

62

号

寺島しのぶさん

わたしの
気分転換
54

よくわかる医療最前線⑥

「乳がんの 最新治療」(前編)

セルフメディケーション講座⑬

「『痔かも?』と思ったら、
どうすればいい?」

からころなんでも相談室⑪

「『男性の更年期症状』 とのつきあい方」

秋山正子さんの「ポジティブ介護術」⑨

「行政のサポートを上手に利用するのがコツです」

ミニマムボディで、パワフルに除菌脱臭

光触媒作用で
分解除去できる有害物質



主な機能



製品仕様

品名	光触媒除菌脱臭機 arc-M
品番	T10-P00-04B
電源	USB C 入力
消費電力	約5W
外形寸法	直径66mm×高さ193mm
製品重量	約400g
運転モード	[高速][低速]2モード

※製品の仕様や外観は、改善などのため予告なく変更することがあります。



フィルター交換不要で手間いらず



本体の吸気口部が開閉し、ホコリ取り用の金属フィルターが取り外しできます。



ホコリ取り用の金属フィルターは、水洗い等で繰り返しご使用いただけます。

ボタン一つのシンプル操作



便利なUSB接続



PCからも供電可能



arc-M 従来モデル
の製品紹介動画は
こちらからご覧に
なれます。➡➡➡



白木公康教授
インタビュー動画は
こちらからご覧に
なれます。➡➡➡



からころ

2021 vol.62

目次



今号のおはなし
物知りのワニさんが「となりの森に、ブランコがあるんだよ」と教えてくれました。からちゃんところちゃん、うさぎさんを誘い、みんなで歌を歌いながらとなりの森へ。「いつせ～のせ～」春風に吹かれながら、みんなでブランコにのりました。
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⁽⁵⁴⁾ 4

寺島しのぶさん

「うれしいことは、ひとつでいい。

試練の年に見つけた、からだといふの休め方」



健康レッスン1・2・3⁽¹¹⁾ 20

花粉症・感染症対策に！

「鼻うがいのススメ」

宮子あずさんの本音エッセー⁽¹¹⁾ 23

「上手に“家飲み”するための4ポイント」

管理栄養士がつくる―からころ元気食堂⁽³⁹⁾ 31

「電子レンジでつくる！」

「脂質カットメニュー」

セルフメディケーション講座⁽¹³⁾ 32

「“痔かも？”と思ったら、どうすればいい？」

秋野礼子さん
おはぎ在宅デンタルクリニック
院長

うかひか People⁽⁶⁰⁾ 16

「最後まで好きな服を着て、おいしいものを食べたい！」

役に立つ！ 医療・健康情報

よくわかる医療最前線⁽⁶²⁾ 8

「乳がんの最新治療」（前編）

どんな病気なのかという基礎知識から、診察、治療など最新情報について紹介します。

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 18

読者プレゼント 28

からころ通信 33

おたよりひろば／からころクイズ⁽²⁶⁾

教えて！ 本田先生⁽²⁾

わたしの闘病記／からころ川柳

そらのいろ⁽²²⁾ 「歩く」 高橋順子

39

秋山正子さんの「ポジティブ介護術」⁽⁹⁾ 15

「行政のサポートを上手に利用するのがコツです」

からころなんでも相談室⁽⁵¹⁾ 12

「“男性の更年期症状”とのつきあい方」

男性の更年期症状の原因と治療法、つきあい方についてうかがいました。

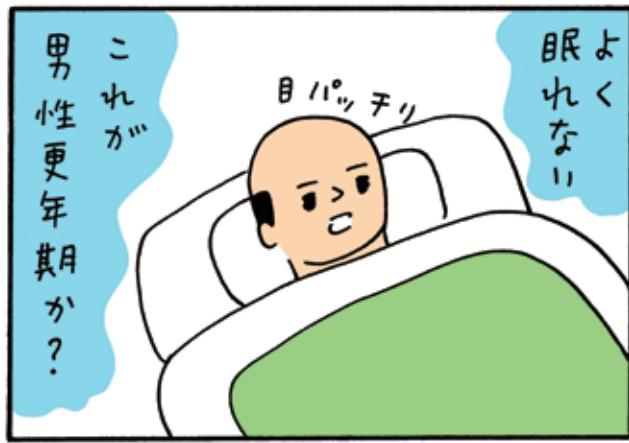


息ぬきマンガ
「病院とわたし」⁽⁶²⁾ 7

花くまゆうさく



ちょっとひといき息ぬきマンガ。





乳がんの最新治療（前編）

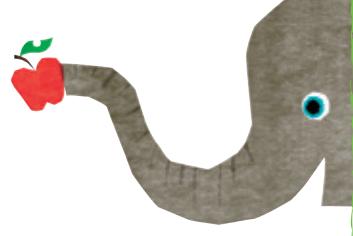
乳がんは、年間8万人が発症しています。90年代以降、女性がかかるもつとも多いがんです。

5年前、中村清吾先生にご登場いただき、

「乳がんの最新治療」を3回にわたって掲載しました。

この5年間に、乳がんの治療法は日進月歩の勢いで進歩しています。

「早期に適切な治療をすれば、約9割が治る」。最新情報を中心にまとめてみました。



——乳がんの発症には、どんな傾向がありますか？

乳がんは、とくに40代後半から50歳代にかけて発症することが多いがんです。

乳房には、母乳を作る「小葉」と、母乳を乳頭まで運ぶ「乳管」があります。乳がんを発症するのは、約9割が乳管で、残りの1割程度が小葉です。

また、乳がんの7割が、

女性ホルモンのエストロゲンが関係しています。たと

えば月経回数の多い人は、

エストロゲンの分泌量も多

く、乳がんを発症しやすい

傾向にあります。

そのほかに、初潮が11歳以下／初産が30歳以上／出

産経験がない／閉経が55歳以上……などの方は、発症リスクが高くなるので注意してください（表1）。

また、日ごろの生活習慣

では、過度の飲酒、過度の喫煙、過度の肥満の3つに気をつけてください。

——乳がん治療の基本は、

5年前と変わった？

検診→発見→治療の大き

な流れは変わっていません

ん（表2）。標準的な治療は、

大きく「手術」「放射線治

療」「薬物療法」の3つです。

以前に取り上げた号をご参

照ください（欄外のQRコード

で読み取れます）。

しかし、ここ数年間に、

具体的な治療法は日進月歩

で進化をとげています。

乳がんの詳しいタイプに

ついての研究が進み、それ

に対応して、治療の選択肢

が大幅に増えています。そ

れぞれのがんのタイプに応

じて、治療法を選ぶことが

できるようになりました。

いまや、乳がんは早期に

療を受ければ、約9割が治

ります。

今回は、治療の各段階に

おける最新情報を中心に取

り上げていきます。

——乳がんを早期発見するには、どうすればいい？

もちろん、触診も有効で

す。体の表面にできるがん

ですから、ご自分で発見す

ることができます。月に1



監修：中村清吾先生

なかむら・せいご

昭和大学医学部外科学講座乳腺
外科部門教授、昭和大学病院ブ
レストセンター長、聖路加国際
病院ブレストセンター長を務め、
2010年6月より現職。NPO
法人日本乳がん情報ネットワーク
代表理事も務める。

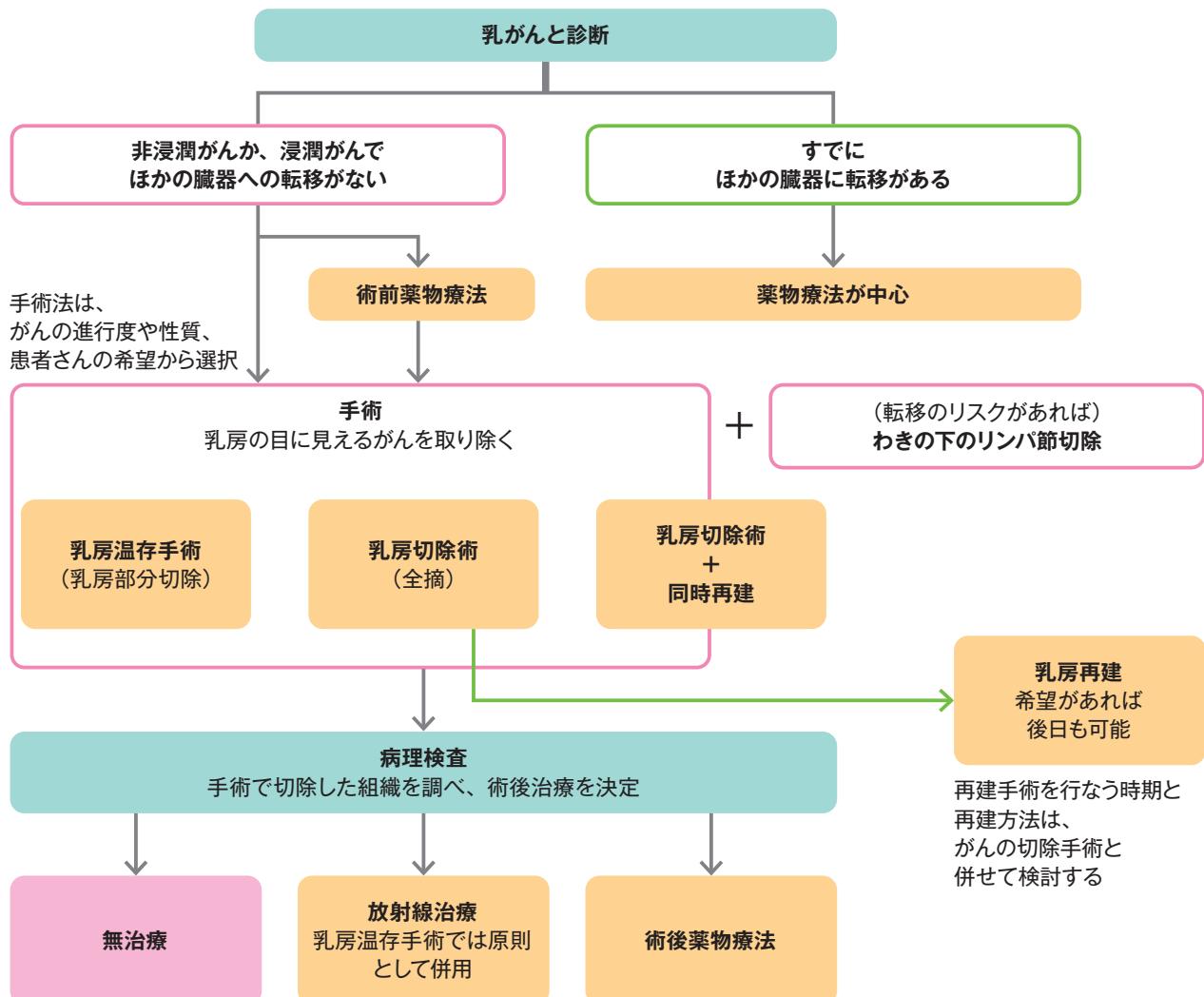
表1：乳がんになりやすい方

- 40代後半～50代
- 初潮が11歳以下
- 閉経が55歳以上
- 初産が30歳以上
- 出産していない
- 飲酒をよくする
- 喫煙する
- 肥満である



からころでは、43号、44号、45号で、「乳がんの最新治療」を取り上げています。
バックナンバーはからころホームページまたはQRコードよりご確認ください。

表2：乳がんの初期治療の流れ



回、しこりや変形がないかチェックしましょう。閉経前の人は、月経後4日～1週間ほど経過してから行ってください(図1)。

ポイントは、触感です。

乳がんによるしこりは、触ると硬くてゴツゴツしています。乳がん以外の原因によるしこりは、軟らかくて動くことが多いです。

40歳以上になつたら、年に一度、マンモグラフィーをおすすめします。乳房のしこりはもちろんのこと、触診では見つけにくい石灰化を確認できます。

ただし、マンモグラフィーにも弱点があります。マンモグラフィーでは、しこりも白く映りますが、乳腺(小葉+乳管)も白く映ります(図2)。乳腺の密度が高い人は、マンモグラフィーを受けてもしこりを見つけにくいのです。

50歳未満のアジア人の約8割は、乳腺密度が高いといわれています。50歳未満の方や授乳経験のない方は、マンモグラフィーだけではなく超音波検査も受けるようにしてください。

マンモグラフィーと超音波検査を併せて行なえば、乳がんの早期発見率は1.5倍になることが、近年明らかになっています。

さらに、担当の医師から、より詳細なMRI検査をすすめられることがあるかもしれません。

MRIは、小さながんも発見できます。MRIの画像をもとに一部組織を取つて生検するやりかた(MRIガイド下生検)もあって、いまではこれも保険適用になっています。

また、遺伝性乳がんをすでに発症している人は、年1回のMRI検査が昨年4月から保険適用になりました。

図1:自己触診のポイント

1 鏡の前でチェック



腕を上げたときと下げたときに、乳房にくぼみやひきつれないかを見る。また、皮膚にただれ、湿疹、変色がないことを確認する。

Point

- 月経が終了してから
1週間後くらいに行ないましょう。
- 閉経後は毎月同じ日に行なうと
変化に気がつきやすくなります。
- 自己触診だけでなく、定期的な乳がん検診を行なうことが大切です。

2 手で触ってチェック



3 仰向けでチェック



調べる乳房の反対側の手で、指の腹を使って乳房を圧迫する。
両脇の下も同じように圧迫する。乳房やわきの下にしこりがないことを確認する。

※圧迫するときは、円を描くようにして触るとよい。

左右の乳首をしづらるように軽くつまみ、分泌物がないことを確認する。

仰向けに寝て、同じように手で触ってチェックし、しこりがないことを確認する。

切開手術 + 乳房再建手術 の二択です。

つまり、①は乳房を部分的に切除して、放射線治療をする。②は乳房を全摘して、再建手術をする。①②の割合は五分五分ぐらい。
かつては、乳房を残せる／残せないの二択でした。いまでは、無理な乳房温存手術はしないで、切除後に乳房を再建する方向に大きく変わっています。乳房を温存しても、形が変わったり、小さくなってしまうこともありますしね。

とくに乳房内に複数のがんがでている場合は、がんの要素を100%取つてから、乳房再建手術をするという方が増えていきます。とくに、遺伝性の乳がんの場合は、温存した乳房にがんが再発しやすいので、乳房切除術が選択されることが多いです。

遺伝性乳がんの方では、乳がん手術を受けても、反対側の乳房にがんができることが一般の方よりやや多く、それを早期に見つけることができます。

現在では、大きく、①「乳房温存手術」、②「乳房切除手術 + 乳房再建手術」の二択です。

つまり、①は乳房を部分的に切除して、放射線治療をする。②は乳房を全摘して、再建手術をする。①②の割合は五分五分ぐらい。
かつては、乳房を残せる／残せないの二択でした。いまでは、無理な乳房温存手術はしないで、切除後に乳房を再建する方向に大きく変わっています。乳房を温存しても、形が変わったり、小さくなってしまうこともありますしね。

乳房切除以外の傷痕が残らない。手術時間や入院期間

最新情報を教えてください。

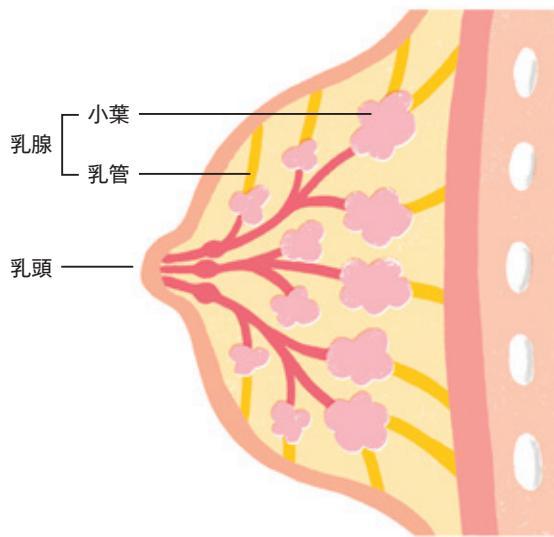
（A）ご自分の体の一部（自家組織）を使う方法、（B）人工乳房（インプラント）を使う方法があります。

（A）のメリットは、乳房が柔らかく温かみがある。体型によつて形が変わる。体型の変化や加齢によつて変形しやすい……です。デメリットは、傷痕が残る、手術時間や入院時間が長い、体への負担が大きい……。

一方、（B）のメリットは、

乳房切除以外の傷痕が残らない。手術時間や入院期間

図2:乳房のつくり



が短い。体への負担が少ない。デメリットは、乳房がやや硬く体温を感じにくい。交換が必要になる場合もある……などです。

ここ数年は、インプラントによる再建の一歩が保険適用になつたことから、インプラントによる乳房再建術を受ける患者さんが増えています。

ただし、ごくまれですが、

インプラント関連未分化大

成外科医と連携をとり、手術ができる環境がそろつた施設でのみ、可能です。ご検討されている方は、担当医師にご相談ください。

また、乳頭・乳輪を温存

する方も増えています。乳頭・乳輪を残して、その下

ただし、乳頭を残す場合は、わずかながらがんが再発するリスクがあります。また、乳頭だけ残しても、授乳はできません。

最近では、乳房のたわみで傷痕が隠れるようにする方法も行なわれています。

—遺伝性の乳がんの場合 は、予防的な切除手術もで きるようになります。

数年前、アメリカの女優アンジエリーナ・ジョリーさんが行なつて話題になりましたよね。現在、欧米では「遺伝性乳がん卵巢がん症候群（HBOC）」の患者さんの4割近くの方が予防的な切除手術を受けています。日本でも保険適用に

細胞型リンパ腫（BIA-ALCL）などの合併症を発症したケースも報告されています。

インプラントによる再建術は、認定を受けている形

成外科医と連携をとり、手術ができる環境がそろつた施設でのみ、可能です。ご検討されている方は、担当医師にご相談ください。

また、最初の乳がん手術の際に、反対側の乳房も予防的に切除することもできることになりました。

まさに、『新薬ラッシュ』ユ』が続いています。次々に新しいお薬が開発されて、どんどん臨床治験が行なわれ、次々に承認され

ます。以前の乳がん治療では、すべての患者さんに対しても、「遺伝性の乳がん」についての最新情報を詳しく紹介していく予定です(*1)。

なりましたので、今後、手術を受ける方が多くなるだろうと予想されます。

年1回のMRI検診を受けて、インプラントで再建します。手術前のMRI検査で、がんが皮膚、乳輪、乳頭と十分に離れていることがわかれれば、選択可能です。

たとえば、抗がん剤は、全身に強い副作用をもたらすことが多いため、「なるべく使わない方向」に治療が進んでいます。がん細胞に標的を絞ったお薬が次々に登場しています。

この調子で新薬ラッシュが続いていけば、「がんをメスで治す時代」は、やがて終わるのかもしれません。「お薬を上手に使えば、がんが消えてしまう時代」が始まっている。

* ご期待ください。

次号では、「薬物療法」を中心、「再発乳がん」「遺伝性の乳がん」についての最新情報を詳しく紹介していく予定です(*1)。



「男性の更年期症状」とのつきあい方

疲れやすい、やる気が出ない、眠れないなど、更年期症状は男性にも起ります。
その原因とつきあい方について、日本初のメンズヘルス外来を開設した
順天堂大学大学院教授の堀江重郎先生にうかがいました。

Q1 女性の更年期とのちがいは?

男性の更年期障害とは、男性ホルモンの一種であるテストステロンの減少が引き起こす心身の不調のことです。

女性の場合、50歳頃にエストロゲン（女性ホルモンの一種）の分泌が急激に低下しますが、テストステロンの低下は緩やか。個人差も大きく、加齢よりも、生活習慣や社会的な活動状況が密接に関係します。

男性の更年期は、始まり

最近、夫（60代）が元気がなく、いつも家でダラダラとしています。「散歩でもしたら?」と提案しても、面倒くさそうにしています。運動不足のせいなのか、夜も眠れていな様子。これは、いわゆる男性の更年期症状でしょうか？

（H・Aさん 神奈川県小田原市）



編集部員ウサ吉

も終わりもわかりにくいのが特徴です。

40代以降であれば、どの年代でも起ります。

また、ストレスはテスト

ステロン値に大きく影響します。40代で受診される方

は、職位が変わったことで

Q4 何科を受診すればいい?

70～80代以降では筋肉の力が落ちて……と受診される方もいます。

多岐に渡るため、分泌量が減少すると心身にさまざまな不調が現れます（図1）。放置すると、肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病、うつ、不眠、認知症、骨粗鬆症……などを招きやすくなります。

40代にはできていた仕事がこなせなくなつてパワハラの対象になつてしまつた、定年退職後に調子が悪くなつたなどのケース。

Q3 なにが原因? どんな人がありやすい?

男性の更年期は、始まり

ストレスを感じている、クリエイティブな仕事をしているがアイデアが浮かばなくなつてしまつた……というようなケースです。40代、50代、60代では、30代、40代にはできていた仕事がこなせなくなつてパワハラの対象になつてしまつた、定年退職後に調子が悪くなつたなどのケース。



お話をうかがった方:
堀江重郎先生
ほりえ・しげお

順天堂大学大学院医学研究科泌尿器外科学教授。医学博士。専門は、泌尿器一般、ロボット支援手術（前立腺）、男性医学（ED、男性更年期障害・LOH症候群）など。日本初のメンズヘルス外来を開設。著書に『うつかな?と思ったら男性更年期を疑いなさい』など。

図1：男性更年期のおもな症状

身体症状

- 発汗やほてり
- 筋肉量の低下
- 筋肉痛
- 関節痛
- 疲労感
- めまい、頭痛、耳鳴り
- 頻尿
- 肥満
- 勃起力低下



テストステロンの働きは、筋肉量や骨量を増やす、内臓脂肪を減らす、血液を作る、動脈硬化予防、性機能維持などさまざまなので、減少すると不調が現れる。

精神症状

- 興味や意欲の喪失
- 不眠
- 不安感
- 集中力や記憶力の低下
- イライラ
- 笑わなくなる
- うつ



テストステロンは脳機能とも関わる。記憶力や判断力を高めたり、恐怖や不安などの感情に蓋をする働きがあるため、減少するとネガティブになります。

Q5 どんな検査をする？

問診と血液検査です。

問診には「AMTS（加齢男性症状）調査票」がよく使われます。心、体、性機能など17項目について自己評価を行い、症状の程度を判定するものです。

血液検査の結果、テストステロン値がおおむね300 ng/ml以下の場合「LOH症候群（加齢男性性腺機能低下症候群）」と診断され、治療の対象となります。

Q6 治療法は？

テストステロン値が著しく低く、症状が重い場合は（全体の3割程度）、ホルモン補充療法が行われます。

残り7割の場合は、漢方薬や生活習慣の見直しで改善をはかります。症状によつては、抗うつ薬や抗不安薬、

ED（勃起障害）治療薬などが使われることもあります。

効果があるとされています。しかし、注射はホルモンの変動を激しくするため、陰囊に塗つて経皮吸収させるゲルやクリームを処方するクリニックもあります。こちらは保険適用外なので2か月分で3万円などと高額です。近年、自費診療でも自己負担を減らせるような薬剤の開発が進んでいます。

1 漢方薬

治療に使われる代表的な漢方薬は、補中益氣湯（ほちゅうえつきとう）です。

これは、疲れやすい、だるいなどの症状に有効で、とくにやせていて元気のない人や高齢者に向きます。

このほか、がつしりした体格で足腰の痛みや尿トラブルがある人には八味地黄丸（はちみじょうがん）、比

較的年齢が若く、イライラや不安、動悸、不眠、便秘などの症状がある人には柴胡加竜骨牡蠣湯（さいこかりゆうこつぼれいとう）が向いています。

2 ホルモン補充療法

日本で保険適用なのはテストステロン製剤の注射です。2～4週間に1回、3か月行い、効果があれば1年ほど続けます。約6割に

Q7 普段の生活で気をつけることは？

1 人と関わる

テストステロンは人と関わることで分泌量が増えます。将棋や囲碁のようなゲーム、ゴルフやサッカーなどのスポーツで適度に人と競いあったり、カラオケや俳句などの趣味や自己表現で人から認められることが効果的です。また、異性と接する機会を持つたり、学生時代の友だちと会うことをおすすめです。

図2:更年期症状と上手につきあう心得



1

運動を習慣化する

テスステロンの分泌は適度な運動で高まるが、過度な運動では減少する。適度な運動とは「運動後に心地よい筋肉の張りがあり、翌日に疲労を持ち越さない程度」のこと。

2

夜ふかしをしない

テスステロンが作られるのは夜中の1時から3時。この時間帯を含めて睡眠時間は十分に。就寝前のスマートやパソコン、明るすぎる照明は眠りの質に影響を与えるので、使用を控えて。

3

仲間と過ごす

テスステロンは社会の中で自分の役割を与えられたり、認められたりすると分泌量が増えるため、定年後に減少するケースが多い。趣味などで仲間との関わりを持ち続けるといい。

4

食生活を見直す

肉や魚に含まれる栄養素はテスステロン増に役立つ。たんぱく質は神経伝達物質のドーバミンやセロトニンの原料にもなるため、うつ予防にもなる。抹茶もドーバミン増に役立つ。

3 バランスのいい食事
テスステロンの原料は

筋肉を動かして刺激を与えるとテスステロンが分泌されます。スクワットや腕立て伏せなどの筋力トレーニングや階段の上り下りを含めた早歩きなどを、毎日10分程度、継続して行いましょう。お尻や太ももの大きな筋肉を動かすことも有効です。

運動は激しすぎると逆効果です。男性市民ランナーの走行距離と血中テスステロン量を調べた研究では、1か月に100kmまでは走行距離に応じてテスステロン値が上がっていましたが、200kmを超えるとテスステロン値が大幅に下がっていました。

コロナ禍の現在は、オンラインゲームやオンライン飲み会などで人との関わりを保つといいでしよう。
2 適度な運動
筋肉を動かして刺激を与えるとテスステロンが分泌されます。スクワットや腕立て伏せなどの筋力トレーニングや階段の上り下りを含めた早歩きなどを、毎日10分程度、継続して行いましょう。お尻や太ももの大きな筋肉を動かすことも有効です。

運動は激しすぎると逆効果です。男性市民ランナーの走行距離と血中テスステロン量を調べた研究では、1か月に100kmまでは走行距離に応じてテスステロン値が上がっていましたが、200kmを超えるとテスステロン値が大幅に下がっていました。

テスステロン値が大幅に下がっていました。
3 バランスのいい食事
テスステロンの原料は

筋肉を動かして刺激を与えるとテスステロンが分泌されます。スクワットや腕立て伏せなどの筋力トレーニングや階段の上り下りを含めた早歩きなどを、毎日10分程度、継続して行いましょう。お尻や太ももの大きな筋肉を動かすことも有効です。

たんぱく質やコレステロールです。肉、魚、卵などを毎食取り入れましょう。コレステロールの原料の1つは糖質なので、極端な糖質制限はすすめられません。

たんぱく質やコレステロールです。肉、魚、卵などを毎食取り入れましょう。コレステロールの原料の1つは糖質なので、極端な糖質制限はすすめられません。

たんぱく質やコレステロールです。肉、魚、卵などを毎食取り入れましょう。コレステロールの原料の1つは糖質なので、極端な糖質制限はすすめられません。

たんぱく質やコレステロールです。肉、魚、卵などを毎食取り入れましょう。コレステロールの原料の1つは糖質なので、極端な糖質制限はすすめられません。

たんぱく質やコレステロールです。肉、魚、卵などを毎食取り入れましょう。コレステロールの原料の1つは糖質なので、極端な糖質制限はすすめられません。



ウサ吉の感想

男性は、むずかしいことに挑戦し、成功するとテスステロンの分泌が増えます。ボリビアの先住民のテ

男性は、むずかしいことに挑戦し、成功するとテスステロンの分泌が増えます。ボリビアの先住民のテ

たんぱく質やコレステロールでは、狩猟で獲物を手に入れた男性は、失敗した男性よりもテスステロンが増えていました。

秋山正子さんの「ポジティブ介護術」

行政のサポートを上手に利用するのがコツです

介護についてのおたより、たくさん届いています。今回のテーマは、
「80代の祖父が要介護になり、家中でバタバタしています。
介護スタートの基礎知識について教えてください」(N・Kさん、栃木県)。
秋山正子さんにお答えいただきました。



みなさん、あわてますよね、やっぱり。

介護は、突然やってきて、困りごとが次々に出てきます。その内容もそれぞれ。Aさんは「母に嚥下障害が出で、食事が大変に」。Bさんは「父は足が弱り、転倒を恐れてトイレをいやがり便秘になつて」……等々。どんなケースでも、まず大前提として知つておいていただきたいのは、「介護だけではできることが限られる」ということです。

介護と医療は連携するもの

たとえば、ヘルパーさんは医療行為ができません。Bさんのケースでも、摘便して便秘を改善するには、訪問診療や看護などの医療サービスが必要になります。利用する保険も別々です。医療保険を利用するのが介護サービス。さらに、どちらの保険でも利用できて、一部医療行為も行なえます。それらを組み合

わせると対応の幅が広がります。介護する側の負担を大きく減らすことができます。

この医療と介護の連携を「地域包括ケアシステム」

として推進するのが各市町村の自治体。人口や施設数など地域の特性をもとに独自の取り組みを実施するところも増えています。効率よくサービスを受けるには、あらかじめ市町村の取り組みを知つておくことが近道です。

おすすめなのが、市町村自治体の発行している冊子(*)。よくある質問&回答、相談事例、医療・介護サービスの仕組みと解説、各種相談窓口（緩和医療を行なう診療所／在宅療養支援病院／摂食嚥下相談窓口／地域包括支援センターなど）の地図・連絡先などの実用情報が掲載されています。

たとえばAさんのケースなら、まずケアマネジャーに相談してみて、それでもうまく解決できない場合は「摂食嚥下相談窓口」を訪ねてみるのも一手です。

ぜひ支援サービスを頼つて

日本の福祉制度は、残念ながら、困っている人に黙つて手がさしのべられる段階までには至つていません。困っていることをアピールしないとサポートを受けられないというのが実情です。しかし、助けを求めば、現行制度の範囲内で厚い支援を受けることができます。「介護は家族の仕事」と決めつけずに、ぜひ支援サービスを頼つてください。

多くのプロたちの手を借りる「手厚い介護」を実現することで、介護する側、される側の両方が救われる。よりよく、生きていく。そのことを、お心のすみにしまつておいてくださいね。また、ご相談ください。



秋山正子さん
(あきやま・まさこ)

白十字訪問看護ステーション・白十字ヘルバ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。近著に「がんと共に生きていくときに、知っておいてほしいこと」(山と溪谷社)



最後まで好きな服を着て、おいしいものを食べたい！

患者さんに“よりそ”ことは同情することじゃない

—萩野礼子さん— おはぎ在宅デンタルクリニック院長

東京都文京区に、訪問診療中心の歯科診療所があります。「おはぎ在宅デンタルクリニックス」。院長の萩野礼子さんが目標に掲げるのは「食のバリアフリー」。いつたい、どういう意味なの……？　お話をうかがつてみました。

萩野礼子さんは、神戸市の生まれ。高校2年生のとき、阪神淡路大震災を経験する。公共交通が止まって学校へ通えない日々が続いた。じつとしているよりも自分にできることをしたい……そう思って、避難所の手伝いに参加した。「避難所で、冷えて硬い揚げもののお弁当を食べられずに、暗い表情になっていく高齢者の方を見ました。その人が、炊き出しで温かいものを口にすると、パッと笑顔になる。食べることは生きる力になるんだ、と知った瞬間でした」

大学は歯学部に進んだ。

「おじいちゃん子、おばあちゃん子だったこともあり、高齢者医療にも興味がありました。歯と、食事。大切なことですか。ものづくりも好きだったので、私に向いてると思ったんです」

「歯科と協力する」という発想自分が医療業界に乏しかった。

「とくに在宅ケアにおける歯科の役割は、大きい。もっと連携して、医師やケアマネさんに頼られる存

だが、歯学部の講義を聞くうちには、失望感がつのつていった。「なんだ、詰めものをして、歯磨き指導するだけじゃないか……と。もちろん、必要な治療技術ではあります。でも、もつといろりで起きるんじゃないのかな？」そう思つちゃつたんです」





割烹「甚三紅」で提供している「健康な人が食べてもおいしい嚥下調整食」の一例。ウニ・サーモン・枝豆のレモン羹と、冷たい茶碗蒸し。寒天やゼラチンを使い、舌で潰せる固さに調整している。

はぎの・あやこ

1977年兵庫県神戸市生まれ。日本顎顔面補綴学会認定医。東京医科歯科大学歯学部、同大学院顎顔面補綴学専攻卒業後、東京医科歯科大学歯学部附属病院、福島県いわき市ときわ会常盤病院、国立がん研究センター中央病院勤務を経て現職。見た目にもこだわったおいしい嚥下調整食が食べられる割烹「甚三紅」(東京都台東区)のオーナーも務める。

んが、入れ歯の不具合で歯科の外へにまわされたりする。不便ですよね。歯科医が病室に行つたほうがずっと患者さんの負担も少ない。

入院患者さんの栄養状態が悪くなつた場合も、栄養士の目線から見ると、たんぱく質が足りないから食事で増やしましよう……になると、でも、歯科医から見ると、歯

が悪くて肉を食べられてないんじゃないかな……と。入院中や寝たきりのときって、食べることが唯一の楽しみという人も多いんです。そこをもつとケアさせてよ！ その一心で、とにかく介護や医療のチームに加えてもらえるように一生懸命働きかけました

福島県いわき市のときわ会常盤病院、東京の国立がん研究センターなどに勤務しながら試行錯誤を重ねて、2019年、訪問診療に特化した「おはぎ在宅デンタルクリニック」を開設した。

「口腔ケア、嚥下障害、顎顔面補綴(*)...できることは何でもやります。患者さんにより違う医療」と言われますが、「より

そう」は同情することじゃない。知識と技術を尽くして患者さんの生活を改善することです。

その人にぴったりの入れ歯を作らる。必要なら、食事姿勢を改善するマッサージもする。手づくりの嚥下食も作ります。禁食していた方が、久しぶりの食事で「おいしい」と笑顔を見せてみると、本当にうれしくて……」

だれもが

最後まで楽しめる 〈食のバリアフリー〉を

これから目標は？

「これまで、自分で何でもできるようになりました。でも、私だけ

にやつてきました。でも、私だけ

では、ほんの少しの人しか助けられない。医療や介護との連携はもちろん、外食産業や宅配業、製造業など、多職種と連携していくたらと思っています。そして何より、おいしい嚥下食をつくりたい！」

たとえば……と、いま実際に使われている嚥下食を見せてくれた。

すきやき風、西京焼き風……さまざまな味のムースもある。「味も栄養値も、進化しています。でも……。積極的に食べたいとは思わないですね。将来、私が寝たきりになつたときには、もっとおいしいものを食べたいときつと思う（笑）。〈嚥下食のわりにおいしい〉じゃなくて、〈だれが食べてもおいしい嚥下食〉がほしい。年をとつたつて、認知症になつたって、好きな服を着たいし、おいしいものを食べたいんです。寝たきりでも認知症でも、人生の最後まで食べることを楽しめる『食のバリアフリー』を実現すること。それが私の目標です」

最後に、からころ読者へのメッセージをいただいた。

「とくに高齢の方には、入れ歯は自費だから高額だと思っている方が多いんです。言わせてください。〈保険適用です！ 高くありません！〉。個人差はありますぐ、高くて1割負担で1万円ほど。どうか、おいしく食べることをあきらめないください。全力でお手伝いします！」

さまざまな味のムースもある。

「味も栄養値も、進化しています。でも……。積極的に食べたいとは思わないですね。将来、私が寝

たきりになつたときには、もっとおいしいものを食べたいときつと思



e健康ショッピングからこころセレクション

全身疾患の予防のために 口腔ケアをしよう！

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

生活習慣を改善して、口腔内の乾燥ケアを

唾液のはたらき

健康な成人では、1日に1・0～1・5ℓの唾液が分泌されるといわれています。

唾液には、細菌やウイルスを殺菌する、胃での消化吸収を高める、細胞の代謝を活発にする、咀嚼・嚥下などを助ける、粘膜を保護し修復を助けるといったさまざまのはたらきがあります。

骨粗鬆症の原因になるといわれ、また歯周病菌は誤嚥性肺炎の原因菌のひとつと考えられています。

口腔内だけでなく、全身の健康のために、唾液が十分に分泌されることは、とても大切なことです。

口の乾燥を防ぐために

る、よく咀嚼する、ストレスを減らすなど、生活習慣を改善することで、症状が軽減することもあります。

「唾液腺マッサージ」もおすすめです。乾燥が気になるときや食事前に行うと、唾液の分泌が促進されます。

力は入れず、気持ちよいと感じるところで行うようにしましょう。

現在、高齢者の40%が口の渴きを自覚しているといわれています。原因は多岐にわたり、疾患や薬の副作用によって口の中の細菌が減って、虫歯や歯周病のリスクも減ります。

歯周病は認知症や糖尿病、

でない場合、口呼吸をやめぜひお試しください。

唾液腺マッサージ

加齢や薬の影響、ストレスなどさまざまな原因により唾液の分泌量は減ってしまいます。
マッサージをして、唾液の分泌を促しましょう。



じかせん
耳下腺

人差し指から小指までの4本の指をおいて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって10回まわす。



がっかせん
顎下腺

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5か所くらいを、順番に5回ずつ押す。



ぜつかせん
舌下腺

両手の親指をそろえ、あごの下から上に5回、グーッと押す。

口腔ケアに 必要な 3つのポイントは?

1: 保湿ケア

口の中の乾燥を防ぐために、
口腔内を保湿し、
粘膜を保護します。
乾燥による口臭予防にも
効果的です。

2: 歯みがき

口腔ケアの基本です。
ブラッシングと
うがいで歯垢を除去します。

3: お口みがき

食べかす、痰、細菌による
ネバネバ汚れを除去。
歯ぐき、舌、上あごなどの
口腔粘膜をきれいにします。

うるおいのある清潔な口内環境にする

1: 保湿ケア

オーラルプラス
口腔用ジェル
うるおいキープ
価格(税込) 1,045円
内容量: 60g



オーラルプラス
うるおい
マウスウォッシュ
価格(税込) 1,045円
内容量: 250mL



オーラルプラス
口腔用スプレー
うるおいミスト
価格(税込) 1,045円
内容量: 50mL
香味: 無香料・レモン・アクアミント

弱った歯や歯ぐきへのダメージを抑えてやさしくみがく

2: 歯みがき

オーラルプラス
口腔ケア
歯ブラシ
価格(税込) 1,100円



オーラルプラス
マイルド歯みがき
ジェル
価格(税込) 1,045円
内容量: 100g



オーラルプラス
口腔ケアウエッティー
60枚/100枚/詰替え用100枚
価格(税込) 440円/ 880円/ 704円
内容量: 60枚入(マイルド) / 100枚入(スッキリ) / 100枚入(スッカリ)



うがいのかわりにふきとる

3: お口みがき

オーラルプラス
口腔ケアスponジ
価格(税込)
550円/ 2,640円
内容量: 10本/ 60本



デリケートなお口の中を
やさしくケア
口腔ケア
シリーズ



アサヒグループ食品



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、お支払いいただけます。

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
Be Healthy & Happy

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

からころ×e健康ショップ

検索



e健康ショップは、確かな商品と正しい情報を届けします。



鼻うがいのススメ 花粉症・感染症対策に！



鼻づまりや鼻水がひどいとき、鼻ごと取りはずして洗いたい！なんて思ったことありませんか？より効果的な感染症予防対策が求められるいま、手洗い、マスクに加え、新しい習慣に、「鼻うがい」をおすすめします！

1 鼻腔を保湿して鼻から侵入物を減らそう

鼻うがいとは、片方の鼻の穴（鼻腔）から水を注入し、もう片方の鼻の穴から出すことで、鼻腔、副鼻腔、上咽頭を洗浄すること。

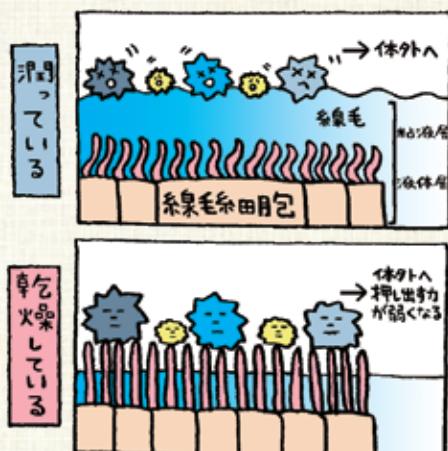
しかし、鼻うがいには鼻腔を保湿し、感染症リスクを軽減するというメリットがあります。鼻腔内には線毛という、

2 副鼻腔炎の治療にも有効な鼻うがい

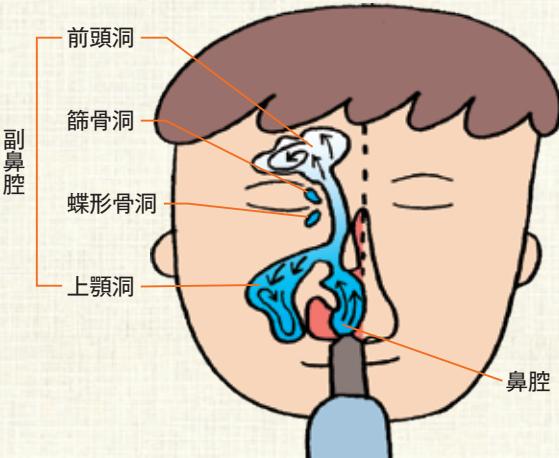
鼻うがいで洗えるのは鼻腔だけではなく、副鼻腔と上咽頭も洗えます（図2）。鼻づまりが悪化すると副鼻腔炎に進行するおそれがあります。副鼻腔は、鼻の周囲に左右それぞれ4か所、合計8か所もあります。鼻うがいで、この8つの副鼻腔も洗うことができます。

空気が乾燥する冬場に風邪をひきやすくなるのはそのためです。かぜ薬に含まれることの多い「鼻水を止める成分」も、鼻腔内を乾燥させる一因になります。

図1：線毛の仕組み



鼻うがいというと鼻腔内を洗浄するイメージがありますが、副鼻腔、喉の奥に位置する上咽頭まできれいにすることができます。アレルギー症状の軽減、感染症予防にも有効です。



鼻うがいというと鼻腔内を洗浄するイメージがありますが、副鼻腔、喉の奥に位置する上咽頭まできれいにすることができます。アレルギー症状の軽減、感染症予防にも有効です。

答えてくれた人
ニールメッド株式会社
代表取締役社長
唐木佑介さん



鼻うがいのまとめ



鼻うがいには 生理食塩水を使いましょう

生理食塩水は、人間の体液と同じ塩分0.9%の水です。浸透圧が体液と同じなので、鼻を通したときに痛みを感じにくいのです。

温度は36°Cがベスト

人肌の36°Cの生理食塩水を使うと、さらに刺激が少なく、ラクに鼻うがいができます。

鼻うがいは鼻腔だけではなく 副鼻腔炎の予防にも

副鼻腔も洗浄するので副鼻腔炎に悩む方にもおすすめです。

市販の鼻うがいキットには 粉末製品と液剤製品があります

いずれも生理食塩水がベースとなっています。液体製品は溶かす手間がないかわりに、保存剤が添加されています。一方、粉末製品は毎回、洗浄液を作る必要がありますが、保存剤や香料などの成分が入っていないものが多く、経済的なところもポイントです。

勢いよく噴射すると 耳管に水が入るので注意！

鼻うがいの際、思い切り水を吸い込むと水が耳管に入ってしまうおそれがあるので、注意してください。市販の鼻うがいセットの場合、ボトルをギュッと握って水を噴射させますが、このときも一気に噴射しないように。とくにお子さまの使用時にはご注意ください。

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

3 人肌の 生理食塩水を 使えば鼻うがいは 痛くない！

鼻腔と上咽頭にもスッキリ洗净できるのです。

副鼻腔までしつかり洗うには大人なら片方で100㎖ほど、両方で200㎖と、かなりたっぷりの生理食塩水が必要です。

温度にもコツがあり、36°Cの人肌の生理食塩水を使うこと。より刺激を減らすことができます。

鼻うがいは、鼻がかめるようになれば、お子さんにもうおすすめです。慣れるまでは、あまり勢いよく水を

分です。鼻うがいをすると、上咽頭にも水が当たり、洗净できます。このように鼻うがいは、手の届かない副鼻腔と上咽頭もスッキリ洗净できるのです。

同じ濃度なら浸透圧（＊）が生じず、痛みが起こりにくいというわけです。

副鼻腔までしつかり洗うには大人なら片方で100㎖ほど、両方で200㎖と、かなりたっぷりの生理食塩水が必要です。

また、生理食塩水は弱酸性です。より刺激が少ない中性にするために、アルカリ性の重曹を配合した製品もあります。

鼻うがいで鼻腔内の線毛の湿度を保つことで細菌やウイルスの侵入を減らし、感染症予防につながります。

また、鼻うがいは、服用している薬の飲み合わせを気にしてせす行えることもポイントです。毎日の新習慣として、手洗い、うがい、マスクとともに、鼻うがいをすすめします。

図3：海外の文献に掲載された「鼻うがいの有用性」

生理食塩水の洗浄は、慢性的な経鼻的症状を伴う患者に対する術後治療として有用である。

出典：「米国顔面形成外科および再建外科学会、および米国頭頸部外科学会学会誌」（2007年）

現在、カナダと米国の治療ガイドラインにて、副鼻腔炎および鼻腔の術後洗浄のために鼻洗浄を推奨している。

出典：「Canadian Family Physician」（2003年2月号）

副鼻腔炎の術後の患者にも洗浄が一般的に推奨されている。

出典：「アメリカ医師会ジャーナル」（2019年6月号）

アメリカ生まれの世界実績No.1の鼻洗浄器

新しい
習慣

花粉症、ウィルス感染症には 鼻洗浄で症状緩和と予防対策

生理食塩水と重曹の洗浄液で
鼻腔内環境を整え、鼻呼吸を促します^{※1}

NeilMed
サイナス・リンス™



子供用

NeilMed
サイナス・リンス™
キッズ

サイナスリンスキッズ	定価
サイナスリンス(キッズ)30包	1450円(税別)
サイナスリンス(キッズ)リフィル60	1200円(税別)



※1サイナスリンス参考論文／AMA OTOLARYNGOLOGY PATIENT PAGE Saline Irrigation and Topical Nasal Steroids

ご注文はインターネット「e健康ショップ」、またはお近くの調剤薬局で <https://www.ekenkoshop.jp/>

NeilMed®



Be Healthy & Happy
e健康ショップ

e健康ショップ

検索



e健康ショップの
薬局受取りなら
送料・手数料
0円



上手に“家飲み”するための 4ポイント

看護師として30年以上のキャリアを積みあげ、現在も精神科病院の訪問看護師として活躍している宮子あづささん。ステイホーム中の飲酒について、最近気になつてゐることが……。

コロナ自粛で
酒量が増えている

新型コロナウイルス感染症に生活を縛られて、二度目の春がやってきます。

いやいやながらも自歎生活が板につき、どうにかなりモートワークにも慣れた。そんな方も多いのではないでしようか。

ひとつは、アルコール依存症の診療を行なう精神科病院で、アルコールに関する

相談件数の増加について
は、これまで禁酒を守つて
いた依存症当事者の再飲酒
も含まれています。原因は
コロナによるステイホーム。
禁酒の自助グループや、社
会復帰した職場などに通え
ず、家で飲酒を再開する例
が後を絶ちません。

また、現在依存症でない
人であっても、安心はでき
ません。ステイホームで家
にこもると、人目がなくな

る相談件数が明らかに増えていること。もうひとつは家庭から出されるビンや缶のゴミの中に、尋常でない数のアルコール飲料のそれが含まれていることです。

ります。そこで、元々お酒が好きだと、リモートワークをしながら、ちびちびと……。そんな形で羽目がはずれると、依存症がぐつと近づいてきます。

酒量を増やさないために
やや脅しが過ぎたかもし
れません。でも、甘くは考
えないでください。日本は
とても飲酒に甘い国。潜在
的な依存症は多いと考えら
れます。アルコール依存症
にならないために、いくつ
か具体的なポイントを挙げ
たいと思います。

②定量と時間を決めて飲む
③飲んだ量がわかるようにカウントする。

④度数が高い割に、甘くて飲みやすいストロング系には手を出さない。

①～③はすぐにご理解いただけるでしょう。要は出勤していたとき程度の飲み方に抑えるということなんですね。外飲みなら、「家に帰らなくちゃ」、家飲みでも、「明日の出勤に差しつかえないように」飲んでいましたよね。出勤があるときと同じように、リミットを設けましょう。

そして④。少し前から、依存症を専門とする精神科

医の間で、ストロング系の危険性が話題になつていま
す。度数が9%とビールの倍程度なのに甘くて飲みやすいのがストロング系。とくに、「酔いたくて飲む」人は要注意です。

私自身はお酒が好きな人間ではありません。ですか
ら、ついついお酒に厳しくなる傾向があります。でも、
そこを差し引いても、コロナ禍というストレスが強い
環境での飲酒には、注意が必要なのは確かです。

じつは、怖い「家飲み」。
酒量を増やさないために、ぜひ4つのポイントに留意
してください。



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。



WELCOME
デイサービスへ
ようこそ! ⑥

手芸レクリエーションが人気! 心も体も元気になる デイ施設



デイサービスでは体を動かしたり、入浴してスッキリしたり、
レクリエーションで楽しい時間を過ごしたり。
それぞれの利用者さんに合った、さまざまな過ごし方があります。
今回は職員のサポートで趣味の世界が広がる
東京都小平市にある「ソラスト小平」を訪ねました。

※施設内では、スタッフ、利用者さんともに常時マスクを着用しています。
撮影時に一時的にマスクをはずしていました。

サロンのような デイサービス

お昼すぎのソラスト小平では、
20数名の利用者さんが編み物や工
コクラフト、木目込み、読書など

に思い思いに取り組んでいました。

「こちらに見学に来られる方から、
よく『サロン的な雰囲気ですね』
といわれるんです」

と、管理者の市川文子さんは話

します。

とくに人気なのが手芸です。
手芸が得意なスタッフが作り方
をサポートしてくれます。作品の
サイズ、使う糸や紙の色をリクエ
ストすることができます。

「作品ができあがつたときの、み
なさんのうれしそうな顔! 帰る

ときにリボンをかけてお渡しして
います。お子さんやお孫さんに
プレゼントされる人も多いです
よ。作品ができた達成感はもちろ
ん、人にプレゼントする喜びも感
じていらっしゃると思います」(市
川さん)

昨年はコロナ禍で見送られまし
たが、手芸品の作品展を毎年、
近くの公民館で開いています。そ
して、みんなで見に行きます。取
材時はちょうど施設内の壁に木目
込みの作品を飾った「ミニ作品展」
が開かれていました。

「笑いヨガ」もソラスト小平の人
気メニューです(現在は休止)。
大きな声で笑い、腕を伸ばせば口
角も腕も上がり、元気が出ます。
早く再開したいですね!



①一心に編み物されていた利用者さん。右は2003年のデイサービス開業以来、ずっとボランティアで編み物を教えてくださっている先生。②メタリックヤーンのリモコンケースが完成!「これでリモコンが散らからないわ」とうれしそう。③スタッフのみなさん。後列右から管理者の市川さん、岡さん、黒木さん。前列右から梅田さん、坂田さん、大町さん。④木目込みに打ち込んでいます。⑤なごやかなお茶の時間。⑥エアロバイクをご利用者さん。ひとりひとりに合わせた機能訓練の計画を作成しています。⑦利用者さんが作ったメタリックヤーンのティッシュボックスカバー。

ベテランスタッフによる 気心の知れたケア

勤続年数の長いスタッフが多いのもソラスト小平の特長のひとつ。利用者さんとお互い気心が知れる仲なので、細やかなケアが届きやすくなります。

昨年、こんなことがありました。

入浴介助時にスタッフが見つけた胸の小さなしこり。すぐに常駐の看護師が触診し、受診をすすめたところ、初期乳がんが見つかりました。すみやかな処置で大事に至らずにすみ、いまも通つていらっしゃいます。

通所が10年以上になる利用者さんは少なくありません。なかには手工芸の腕がぐんぐん上達している方も。また、通所当初は階段を座りながら降りていたけれど、機能訓練を受けるうちに、自分の足で降りられるようになったという方もあります。

細やかな気配り、目配り。スタッフに見守られ、ソラスト小平の利用者はゆったりと趣味に没頭していました。

ソラスト小平の特長は?

1 手芸レクリエーションが盛ん

手先を使うことは脳の活性化につながります。木目込み、メタリックヤーン、エコクラフトなどの手芸品づくりが活発です。

2 ベテランスタッフが多く、長くつきあえるディ

勤続10年以上のスタッフが5名以上という高いベテラン率。介護職に意識の高いスタッフが多いのも特長で、約8割が介護福祉士の資格を取得しています。長期間、同じスタッフがケアするからこそのが安心感があります。

3 入浴は個別浴槽

スタッフがつきそって、おひとりずつ入浴していただきます。

4 ボランティアによるイベントがにぎやか

現在コロナ禍により休止しているが、ギター・ハーブの演奏者、絵手紙、書道の先生など、さまざまなジャンルのボランティアが来所し、楽しませてくれます。



ソラスト小平
☎042-348-1302

〒187-0045 東京都小平市
学園西町2-15-1 2F

Q&A

「自立支援とトータルケア」で 人と暮らしを元気に



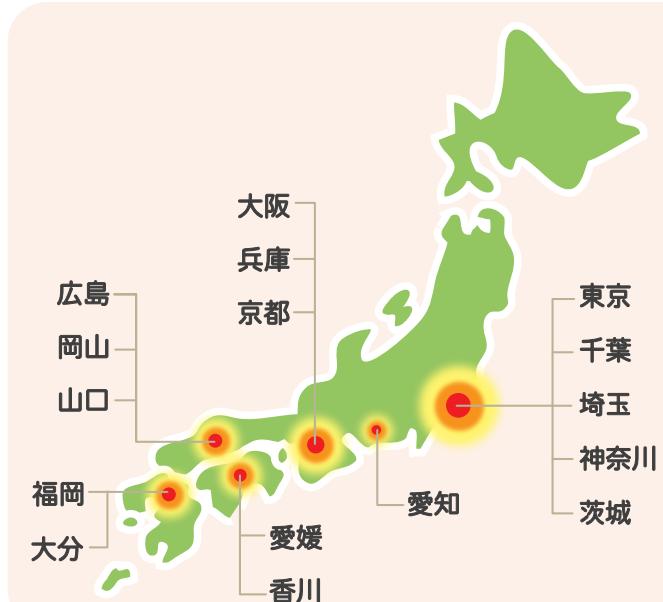
私たちソラストは首都圏・関西圏・名古屋地区の1都2府13県で
通所介護・訪問介護を軸とした多彩な介護サービスを展開し
介護が必要な方々にとって日常を無理なく過ごせる幸せと楽しさを追求しています

「確かな技術にこころを込めて」をスローガンに
全てのスタッフが一人ひとりに寄り添い
誠意にあふれたきめ細やかな対応を常に心がけています

全国に約631カ所で介護サービスを運営

※連結データ

私たちソラストは、多様なサービスを展開し、“地域に根差した介護”をグループ全体で提供しております



▶在宅系サービス

- ・訪問介護 / 152カ所
※家事代行含む
- ・デイサービス / 188カ所
- ・居宅介護支援事業所 / 94カ所

▶入居系サービス

- ・有料老人ホーム・サービス付高齢者住宅 / 47カ所
- ・グループホーム / 85カ所

▶その他

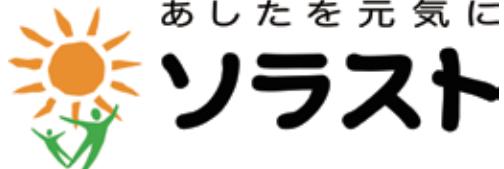
- ・ショートステイ・ケアハウスなど / 65カ所
※ショートステイ、ケアハウス、訪問看護、
小規模多機能型居宅介護、福祉用具貸与・販売、
定期巡回・随時対応型訪問介護看護等が含まれています

※数字は2020年12月時点

グループ全体が「ワンチーム」で地域を支える

私たちソラストは、グループ全体がワンチームとなり、より良いサービスの提供に心がけています

- 株式会社住センター 神奈川県においてデイサービスを中心に事業を行っています
- 株式会社ティー・エム・メディカルサービス ... 京都府において小規模多機能型居宅介護およびグループホームを運営しています
- 株式会社ピナクル 京都市を中心にグループホームやデイサービスなどを運営しています
- ベストケア株式会社 愛媛県、関東圏、関西圏においてデイサービスを中心に事業を行っています
- 株式会社日本ケアリンク 首都圏において施設系介護サービスを中心に事業を行っています
- 株式会社JAWA 大阪府、愛媛県、兵庫県等でグループホームや介護付有料老人ホームを運営しています
- 株式会社オールライフメイト 東京都内を中心に有料老人ホームを運営しています
- なごやかケアリンク株式会社 東京都内を中心にデイサービスを運営しています
- 株式会社クリーンメイト 千葉県千葉市を中心に居宅介護支援および訪問介護を運営しています
- 恵の会グループ 大分県大分市を中心にデイサービス、有料老人ホーム等を運営しています
- 株式会社日本エルダリーケアサービス 関東を中心に、名古屋、関西、広島、九州での在宅ケアサービスなどを運営しています
- 株式会社ファイブシーズヘルスケア 神戸市と大阪市において、グループホーム、デイサービスなどを運営しています。



介護の事ならソラストにお任せください

有料老人ホーム・介護サービスのソラスト



電子レンジでつくる!

脂質カットメニュー

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、手軽に電子レンジでつくる、脂質カットメニューです。



つくり方 (材料は2人分)

主菜①:

鶏むね肉とキャベツのピリ辛蒸し

[つくり方] ①そぎ切りにした鶏むね肉(小1枚)にA(しょうゆ小さじ2、酒大さじ1、豆板醤小さじ1/4、ごま油小さじ1)をもみこむ。②耐熱皿にざく切りにしたキャベツ(大2枚)、斜め薄切りにした長ネギ(1/2本)、①をまんべんなく広げてのせ、ふんわりとラップをしてレンジで4分加熱する。全体を混ぜ、再びラップをして2分加熱する。

主菜②:

アボカドの豚肉巻き

わさびじょうゆ添え

[つくり方] ①豚もも薄切り肉(しゃぶしゃぶ用120g)を広げ、塩(少々)をふり、縦半分に切って縦に幅1cmに切ったアボカド(1個)をのせて巻く。②耐熱皿に①を並べ、ラップをしてレンジで4分加熱する。わさびじょうゆを添える。

主菜③:

カジキのマヨネーズ炒め

[つくり方] ①耐熱皿にA(マヨネーズ大さじ1、オイスターソース小さじ2、おろしにんにく少々)を合わせ、そぎ切りにして塩少々をふり、水気をふいたカジキ(2切れ)、小房に分けたブロッコリー(150g)、半分に切ったマッシュルーム(3個)を加えてからめ、ふんわりとラップをしてレンジで3分加熱。②全体を混ぜ、さらに1~2分、カジキに火が通るまでレンジ加熱する。

主菜④:

揚げないアジの南蛮漬け

[つくり方] ①耐熱ボウルに、斜め細切りにしたパブリカ(赤・黄各1/4)にごま油をからめて、レンジで1分加熱し、熱いうちにA(ポン酢しょくじゅうゆ小さじ2、だし汁大さじ1)、斜め半分に切り種をとった唐辛子(1本)、薄切りにした玉ねぎ(1/4個)を加え、冷ます。②皮目に3本浅い切れ目を入れ、一口大に切ったアジ(刺身用2尾)を加えて和える。



主菜④
揚げない
アジの南蛮漬け



主菜③:
カジキの
マヨネーズ炒め



主菜②:
アボカドの豚肉巻き
わさびじょうゆ添え

男性約65g、女性約55gの脂質を
在宅勤務などで運動不足が続いている場合、消費エネルギーを摂取エネルギーが上回る状態が続くと、体重増は避けられません。摂取エネルギーの一因に、脂質の摂りすぎがあります。和食より洋食が多い、揚げ物が好き、マヨネーズ・ドレッシングをよく使う……という人は、脂質の摂りすぎかもしれません。

脂質の1日あたりの摂取目安量は男性約65g、女性約55g。そのうち、調理で使う油脂は約20g(小さじ5杯相当)が目安です。今回、紹介する料理は、少ない調理油や食材がもつ脂質をレンジの使用で最大限に活かしています。また、豚もも肉のように脂身の少

ない肉に、良質の脂質を含む食材(アボカド)を組み合わせました。豚肉や牛肉なら薄切り肉3~4枚、鶏もも肉なら1/4枚、魚の場合は切り身1切れほどです。野菜やキノコ類などと組み合わせると、満足感を得られ、生活習慣病予防と改善に働く食物繊維も補えます。また、外食では、栄養成分表示の脂質量をチェック。オーバー一分は他の食事で調整しましょう。脂質異常症の予防、改善にはアジやイワシ、サバなどの青背魚に含まれるEPA、オリーブ油に含まれるオレイン酸など不飽和脂肪酸を含む食材をとり入れましょう。

各料理の栄養価(1人分)

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	糖質 (g)
鶏むね肉とキャベツのピリ辛蒸し	201	23.5	8.1	2.5	1.1	5.8
アボカドの豚肉巻き わさびじょうゆ添え	247	14.5	19.3	3.7	1.3	1.4
カジキのマヨネーズ炒め	229	23.7	12.5	3.8	1.7	2.0
揚げないアジの南蛮漬け	156	15.1	7.3	1.2	1.6	5.6



監修

牧野直子さん(まきの・なおこ)
管理栄養士・料理家。(有)スタイル食代表。共著に『2品おかずで塩分一日6g生活』(女子栄養大学出版部)。

3ステップでわかる!

「痔かも?」と思ったら、どうすればいい?

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
岩月 進さん
(いわつき・すすむ)

日本薬剤師会常務理事

販薬)で軽減が可能です。
OTC医薬品を使っても痔が改善されない場合は、医師の診断を。その際は、どのような症状がいつからあるかを伝えるとともに、使った薬の箱や添付文書など、成分表示されたものを持参すると、スムーズな診断につながります。

Step 1 肛門の血管に異常が起る

痔は、肛門周辺の血管に異常が生じる病気で、大きく3つに分類できます。**①**「いぼ痔(痔核)」。いきみなどにより血管がうつ血してふくらんだ状態です。肛門の中にできる「内痔核」と外にできる「外痔核」があります。**②**「切れ痔(裂肛)」。皮膚が切れた状態です。**③**「痔瘻」。**①②**が進行した状態です。膣が下着を汚す、お尻がいつも痛いなどの症状があると、「痔瘻」のおそれがあります。医師の診断を仰いでください。

Step 2 お薬は薬剤師に相談して

痔のお薬は、坐薬、軟膏、注入

Step 3 予防は「腸活」で、快便習慣をつけること

軟膏の3種類(図参照)。おもな成分は、消炎作用のある「抗炎症成分」、痛み・かゆみをやわらげる「抗ヒスタミン剤」、便通の刺激をやわらげる「油脂性基剤」、出血を抑える「血管収縮剤」などがあります。

薬の選び方は、痔の場所、進行の程度によってさまざまなので、薬局で専門家(薬剤師や登録販売者)に相談するのが近道です。恥ずかしくて相談しづらくても、正確な症状とご自分の希望を伝えないと、適した薬が選べません。「かゆみがある」「痛くないけど出血する」「膣も出ている」といった症状のほか「便秘がち」「食べすぎの癖がある」などの情報も、正確に伝えましょう。

痔に限らず、薬について相談で

おもな痔疾の薬



①坐薬

内痔核に向いている。肛門の中にある患部に成分を届けることができる。



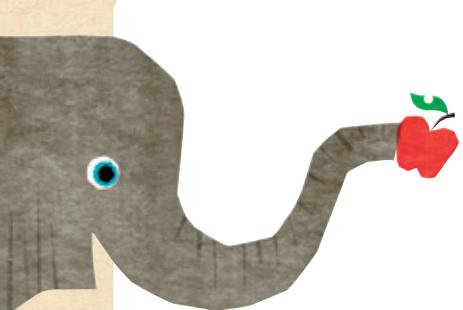
②軟膏

外痔核、切れ痔に向いています。清潔な指またはガーゼなどで塗布する。



③注入軟膏

内痔核には注入。外痔核、切れ痔には指またはガーゼなどで塗布する。



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

*2020年11月6日～2021年2月4日までに届いたおたより(60号、61号分)をもとに編集しています。

60号・61号を読んで

疲れた時は、頑張らない

いつも笑顔で元気そうに見える高橋真麻さんにもさまざまある思いがあるのですね。

自分は、ついつい頑張ろうと

しきりてしまうので、「疲れた時に頑張らないこと」の言葉を心に刻んでおこうと思います。

【K・Hさん(60代)広島県東広島市】

編集部：61号「わたしの気分転換」は、タレントの高橋真麻さん。「ここらのポジとネガは表裏一体。うまくいかなくとも、ハイ、次!」と気分転換することが大事」というお話をでした。

がんとともに、生きる！

荒井里奈さんのインタビュー、何度も何度も読みました。私の旦那も、がんサバイバーです。それを支える私もサバイバー。

病気の家族と暮らすのは、本当に大変ですが、荒井さんのように「死ぬまで生きる」ことを楽しみたいです。

【O・Cさん(40代)福島県白河市】

編集部：61号「うららかpeople」は、がんサバイバーの荒井里奈さん。「泣いてがんが治るなら、いくらでも泣きます。でも、そりゃない……。たくさんのおたより、届いています。

オンライン診療が主流に？

61号「なんでも相談室」＝オ

ンライン診療って、なに？」の

記事がとてもためになりました。

スマホがあれば利用できるけど、オンライン診療の功罪など、わかりやすく教えていただき、ありがとうございます。

【B・Yさん 横浜市】

編集部：黒木春郎先生(日本遠隔医療学会オンライン診療分科会会長)に解説していただきました。患者さん側のIT力に左右される、外科などには不向き……などのデメリットもあるけれど、今後、ますます大きな役割を果たす……とのことでした。

「高血圧」に注意します

母が高血圧なので、新しい情報をお教えていただき、助かりました。家族ぐるみで取り組もうと思います。

「塩分チェックシート」、わたしが5点でした。ダイエットも兼ねて、コレステロールを下げ試みを昨年から始めたのですが、それが塩分カットにつながったようです。

【I・Sさん(40代)栃木県足利市】

編集部：61号「最新治療」は、最良クラスです。61号「医療最前線」は「高血圧の最新治療」。13項目の「塩分チェックシート」

消毒液にもいろいろある！

「健康レッスン1・2・3」、役立ちました。私の家では、消毒液として次亜塩素酸を使用していますが、アルコール消毒液とのちがいや「抗菌」「除菌」のニュアンスのちがいなど、こと細かに記載されていて、とても助かりました。

【K・Sさん(20代)群馬県太田市】

編集部：61号のテーマは「消毒・除菌剤の基礎知識」。次亜塩素酸ナトリウムと次亜塩素酸水は「まったく別もの」でした。新型コロナウイルスにはアルコールや次亜塩素酸水が有効で、ノロウイルスには次亜塩素酸ナトリウムや二酸化塩素が効果的。しかしかり使い分けましょうね。

更年期かな？

そう思っていたところ、60号「更年期症状とのつきあい方」の記事を見つけ、夢中で読ませていただきました。

①受け入れる心を持つ②リラ

ックスして症状を緩和させる③楽しめることをいくつか用意しておく。この3つは、今の自分にはできないないので、ちょっとずつでもできるようになります。

【N・Mさん(30代)宮城県仙台市】

で、「自分の塩分危険度を判定できます。

からころ クイズ 第26回

Q 黒色線は何画目
でしょうか？

丸

▶ 答えはP.37



言わせて聞かせて

「あつたかい言葉」が何より

ナースです。忙しい毎日で、ついつい患者さんの心に寄り添うこと忘れてしまいそうになります。

でも、私も三度の手術をしており、そのたびに患者さんの気持ちを体験して、「やさしく思いやる」ことの大切さを痛感しています。体が弱っているときの「あつたかい言葉」は、何よりも治療薬だと思います。

【K・Kさん（50代）福島県いわき市】
編集部：よろしくお願ひいたします！ 「あつたかい言葉」は、わたしたち患者側も、使えるようになりたいです。

【秋山正子さん（50代）長野県上田市】
秋山正子さんからひと言
「かかりつけ医」というのは、さまざまな症状について総合的に相談にのってくれる医師のこと。

【S・Iさん（60代）北海道河東郡】
多くは内科、総合診療科などの

医師です。対して、産婦人科は単科の専門医。まずは内科のかかりつけ医を見つけて相談し、紹介状を書いてもらう方式だと、よい医師につながりやすいと思います。さらにお急ぎなら、婦人科のがん検診のために市町村が公開している健診窓口のリストを参考に探してみてください。

糖尿病治療は重要です！

ナースです。「からころ」には豊富な医療知識や読者の方の感想が掲載されていて、楽しく医療について学べます。

【A・Aさん（20代）宮城県東松島市】
糖尿病についても取り上げほしいと思いました。年々、糖尿病患者が増え続けています。

【S・Mさん（60代）香川県坂出市】
糖尿病と診断されたのに放置してしまっている患者さんに治療の重要性を伝えたいです。

*
【A・Aさん（20代）宮城県東松島市】

「かかりつけ医」とよく聞きますが、専門的な産婦人科などは地方に少なく、見つけるのが大変です。友だちに聞いたりネットで調べてもピンとくるものがない、受診できない状況です。どうしたらいいですか？

【T・Zさん（50代）長野県上田市】
秋山正子さんからひと言
「かかりつけ医」というのは、さまざまなものについて総合的に相談にのってくれる医師のこと。

テーマかも。でも、放置はNGです。しつかり向き合っていきましょうね。

わたしの快便習慣、教えます

毎朝起きる前に布団の上で体操しています。寝たままの状態で片足ずつ上げて横に倒したり反対に振ってみたり！

もう一種。大きく息を吸って腹式呼吸しながら、ゆっくり両手を大きく回して、曲げた膝をかかえるようにします。そのとき、頭はゆっくり持ち上げて自分のおへそ辺りを見るように。

これを20回程度行うと、ほぼ100%便が出ます。個人差はあるでしょうが、私は毎朝、この体操をしてトイレに行きます。

【S・Mさん（60代）香川県坂出市】
編集部：なるほどー！

【N・Mさん（20代）埼玉県越谷市】
なんでも話せる場所作りが必要

【A・Aさん（20代）宮城県東松島市】
「おたよりひろば」の投稿を読んでいると、みなさんそれに悩みを抱えていて、「大変なのは自分だけじゃない」とあらためて痛感しました。

【N・Mさん（20代）栃木市】
悩みや疑問を気軽に相談できるコミュニティがもっと増えていくといいですね。

【S・Iさん（60代）北海道河東郡】
ぜひチャレンジしてみて！

「ろ」「ど」が聞き取りにくく

日本語の「ろ」と「ど」、「ひ」「し」、「で」「れ」の区別ができる（音で聞いて）苦しんでます。どこの医療機関に行けばよいのか。これも「障害」になるのか。教えていただければ。

【I・Yさん（50代）大分県由布市】
宮子あづさんから一言

私も初めて知った症状で、調べながらのお答えになります。現時点ではつきりその病気と断定はできませんが、音は聞こえていても言葉が聞き取れない症状について、「聴覚情報処理障害」として研究が進められています。扱う診療科は耳鼻科になります。最近は診療できる病院も増えているようです。扱う診療科は耳鼻科になります。耳鼻科になりたいです。

【N・Mさん（20代）埼玉県越谷市】
どうしても苦手です。どこに行つても「変わり者」「あぶれ者」として悪口、いやがらせのターゲットに……。どうしたらよろしいでしょうか？

【N・Mさん（20代）埼玉県越谷市】
都合よくADHDを持ち出して職場に自称ADHDの子がいます。とくに診断を受けたわけではないのに、「当てはまることが多いから」と公言したり、Twitterに載せたりしています。

【M・Kさん（50代）静岡県磐田市】
私が家にも保護猫が3匹います。10歳オス。6ヶ月のオスとメス。3匹を育てていると思つていましたが、本当はこの猫たちに……。わたしや主人、子どもたち、みんなの心がほんわりやさしくなれます。世話をしてもあげているのではなくて、心のお世話をしてももらっている。そんな気がする今日この頃です。

【M・Kさん（50代）静岡県磐田市】
編集部：うらやましい～！

発達障害・2題

本田先生の記事を拝読し、20代半ばになつて、初めてASDだと自覚しました。対人関係がどうしても苦手です。どこに行つても「変わり者」「あぶれ者」として悪口、いやがらせのターゲットに……。どうしたらよろしいでしょうか？

【N・Mさん（20代）埼玉県越谷市】
どうわれて

編集部・「発達障害」にも、たくさんおたよりいただいています。「教えて! 本田先生」のコーナーで毎回とりあげていきます。

介護について・4題

介護する人の話を聞いてあげて

15年前、10年間寝たきりだった祖母を看取りました。当時は、施設も特養くらいしかなく、民生員の方が「オムツ券」を月に一度持つてくれるくらい。家族全員でなんとか力を合わせて祖母を介護した気がします。

今、介護が大変だという話を聞くことが多くなりました。親族や隣近所の方は、毎日一生懸命介護をしている人たちの話をあたたかく聞いてあげてください。それが何よりも大切な手助けですよ!

【S・Mさん(60代 福島県田村市)

いざれ行く道だから

年をとつていく両親が、はがゆくて……。皆さんは感じませんか。自分も年をとっているんですが、わが身を棚において両親だけを責めてしまう。あとで後悔も。子育てのときにも同じような経験をした気がします。

*

介護福祉士です。「からころ」

【Y・Kさん(50代 横浜市)

かつこよかつた父が弱つてい姿を見るのは、つらいものです。母も、以前はきびきび家事をしていたのに……。洗い残しがあつたり……。いずれ行く道。落ち着いて見守ろう! そばにいるから。

【S・Yさん(50代 千葉県富津市)

老母をサポートできる幸せ

4年前に認知症を発症した母は、いま90歳、一人暮らしを続けています。通いでサポートしていたわたしも、ストレスからか2年前に関節リウマチを発症。さいわい落ちていますが、痛み、しびれ、だるさ等つらい状態に悩まされるときは、このまま悪化していったら……と不安になることもあります。

以前は、母のところに通うことにストレスを感じて、「何で私だけが!」と思うこともあったのですが、いまでは「元気に母をサポートできるって、なんて幸せなことなんだ!」と思えるようになりました。60号掲載のN・Tさんのおたより「関節リウマチです!」にあつた「あたり前のことがとてもステキ」という言葉をかみしめています。

【S・Mさん(60代 福島県田村市)

モチベーションがもたない……

コロナ禍で自分の医療人としてのモチベーションを維持していくのが難しいです。自分も感

の読者アンケートの職業選択の欄に「介護士」の選択肢が無いのを見て、まだまだ地位が低いんだなあと悲しくなります。

【C・Yさん(30代 東京都東村山市)】編集部・「介護」のおたより、たくさん届いています。C・Yさん、「ご指摘ありがとうございます。C・Yさんより訂正させていただきました。今号より訂正させていただきました。

コロナ禍・4題

夫婦喧嘩がヒートアップ?

コロナ禍でストレスがたまつているのか、まわりのママ友だけはいつも以上に夫婦ゲンカがヒートアップしているようです。よく旦那さんや姑さんの愚痴をリモートで聞いています。

私の家でも夫とのケンカはあります。在宅での仕事が増え、家事をしてくれるようになり、以前よりも少しだけ仲良くなつた気がします。もともと、人づきあいが苦手な私は、「巣ごもり生活も悪くはないなあ」とプラスに考えています。

【N・Mさん(20代 東京都板橋区)

風邪の気配、まったくなし!

マスクは必需品になりましたが、そのせいか、この半年、まったく風邪をひいていないことに驚いています。いつも季節の変わり目にのどの痛みや鼻水が垂れることもあるのに、まったくなし! マスクだけでなく、うがい手洗いの効果もあるのでしょうかが、本当に基本的なことが風邪予防になるのですね。

【T・Nさん(30代 福島市)

副業リモートワークを始めて

全然稼ぎにはなりませんが、趣味を生かせる仕事なので、頑張つて両立させたいです。「何かを始めるときは、何かを止めると」と教わったので、ゲームはスッパリやめようと思います。コロナ禍で価値観が変わつてしましましたが、メンタルと相談しながら乗り切りたいです。

【I・Nさん(30代 福島市)

染したくないのに、PCR検査にマスクなしでくる患者さんに対応するのが、悲しくなることがあります。ほかの医療関係の方々は、このコロナ禍で、どの

よう仕事のモチベーションを維持しているのか知りたいです。

【H・Yさん(40代 東京都世田谷区)

富子あずささんから一言

日々のお勤め、本当に疲れ

ます。感染と背中合わせの状況で、配慮に欠く行動に腹が立つのは当然です。私は新型

コロナの現場ではないのですが、仲間と囁き合い、気持ちを切り替えます。コロナ禍のストレスは医療者にもそれ以外の方にも大きな負担になっています。でもこれはいつか終わること。そう信じて日々を過ごしていきましょう。

もこればかりはいつか終わること。そう信じて日々を過ごしていきましょう。前向きに乗り越えていきましょうね。

編集部・コロナ禍から貴重な学びを! 前向きに乗り越えていきましょう。



「はちのチクくんはるさがし」
【S・Yさん(5歳) 東京都世田谷区】



教えて! 本田先生 ②

ASの パートナーとの つきあい方

発達障害診療を専門とする本田秀夫先生に、
読者からの質問にお答えいただくコーナーです。
今回はASのパートナーとのつきあい方についてです。



本田秀夫先生
ほんだ・ひでお

信州大学医学部子どものこころの発達医学教室教授。精神科医。医学博士。専門は発達障害の診療で、発達障害の子どもや大人の診療・支援を行なっている。

こと、興味関心のあることを優先しようとします。

この特性が強く出て、社会生活に支障をきたすようになるとASD（自閉スペクトラム症）と診断されます。

の妻がいました。夫は、子育てや家事を一切手伝おうとしません。ついに我慢しきれず、「私が家族のためにこんなに献身的に働いているのに、どうして何も手伝ってくれないの?」と泣

欠点を補つてあまりある
「何か」を大切にして

とをやつてくれれば、よ」」とい
う姿勢でいてください。

発達障害の記事を読ませてい
ただき、うちの主人もAS傾向
が強いのではないかと思いまし
た。とかく、自分中心に考える。
毎日の生活の中で、こちらの気
持ちはわかつてもらえない。イ

卷之三

パートナーとの生活の中で、相手に発達障害の特性が見えてくると、ストレスがたまるという人もいると思います。よくある例をはじめて、対処法のポイントをまとめてみます。参考になさってください。

生きづらさを理解してあげて

ASの特性が強い人は、「空氣を読んで行動する」「相手の気持ちをくみ取る」ことが苦手です。ついつい、自分のやりたい

できるだけ具体的に伝えて

では、具体的にどう対処したらよいのでしょうか。

よくある例を挙げます。

一方で、AS特性を持つ人は、う人もいます。この特性があるおかげで、仕事や勉強がはかどるといいます。

一方で、AS特性を持つ人は、「なぜ自分はダメなんだろう…」などと自分自身を責めて、苦しむ場合もあります。その生きづらさも理解してあげてください。そのことが、AS特性を持つパートナーと良い関係を築くことにつながります。

「言わなくてもそれくらいわかるだろう」という考え方は捨てるください。そして、やってほしいことをできるだけ具体的に伝えてみてください。一つ一つメモにして渡してみて

パートナーとなつてゐるのはいろいろ欠点はあつても、それを補つてあまりある“何か”があるからかもしません。

しかし、具体的に伝え続けながらといって、それ以上のことはあまりできません。

繰り返します。AS特性が強い人は、相手の困り事を想像することが苦手です。「伝えたこ

なお、最近、「カサンンドラ症候群」という言葉も耳にします。発達障害者を恋人や配偶者に持つた方の精神的ストレスを総称しているようですが、医学概念としてはコンセンサスを得られていません。本稿では使用を控えさせていただきました。

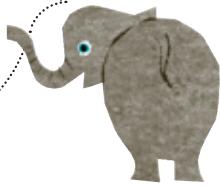
からころクイズ (P.33) 答え

A. 9画目

[熱の豆知識]

熱（げい）と火（ひ）とを組み合わせた形。熱は苗木を土に植え込む形。苗木を植え、育てるには、温熱（あたたかいこと）の時がよいという意味で、火を加えたものと考えられている。

参考：白川静『常用字解』（平凡社）



STORY

わたしの闘病記

やつと字が書けるように

13年前、32歳の時にリウマチ膠原病と言われました。そのころ脳梗塞にもなり、今も右半身まひです。ここ三年くらいでやっと少し字が書けるようになりました。でも、たまに手首や指が痛くなります。今はステロイドを飲み、グルコサミンのサプリを摂り、ヘルストロンについて生活しています。

【W・Kさん(40代)横浜市】

編集部：お心のこもる文字、しつかり読ませていただきました。

頑張りすぎず、あきらめず

関節リウマチとつきあつていてます。「どうして自分だけが…」「治らないなんて…」という思ひが強かった時期もありました。

でも、「おたより広場」を読んで、自分の症状は軽い方かも、と考えるようになりました。

「頑張りすぎず、期待しすぎず、あきらめず」と思う一方で、「あきらめることなく、希望を持つて、よいとすることを継続する」と思う気持ちの両方のバランスを取るように心がけています。

手術、先送りになりました！

心臓弁膜症で通院中です。B.N.Pが90台でしたが、200、300と上がり、ついに400まで。医師に手術の時期を検討しました。

でも、足のむくみはまったくなし。いま、300ですが、自覚症状もなく、毎日、自宅でジムのオンラインレッスンを1時間続けています。おしゃべりも

できるし、気持ちよく汗もかくし、心身によい。手術の話は、先送りになりました。

【K・Hさん(60代)福島県伊達郡】

編集部：ご自愛くださいね。

70歳。がんです。現役です！

12年前に多発性骨髄腫を発症。ネフローゼも発症しました。

その後、ステージ1の状態でした。が、2回胃がんの内視鏡手術を受けました。

さまざまな病気にかかりやすい年齢なのがと落ち込んでいましたが、みんなさんの「おたより」を読んで力が湧いてきました。まもなく71歳になりますが、まだ現役の設備工事の仕事をしています。

体が悲鳴をあげる前に行動を

年一回の健康診断を大切にしています。甲状腺がんになった経験があるので、体の変化にとても敏感になっています。

数年前から、めまいの症状が出てきて、最近ひどくなりました。精神科の病気も持っているため、のどが渴くことや夜中に目が覚めてしまうことにも慣れました。

体の不調は、気づいてからの行動では遅いかもしれません。体は正直です。悲鳴をあげる前に、自分から治していくことを考えてています。

【Y・Rさん(40代)山形県西置賜郡】

編集部：早めに気づいて、即行動に移すこと。銘記します。

彼ができました！

病院のデイ・ケアに週三回通っています。19歳のとき「神経衰弱」になり、入退院を繰り返し（「統合失調症」と診断）、ようやく今になって、入院するところなくデイに通っています。

ここ4～5年、彼がてきてから、すべてが変わり始めました。愛してくれる相手、愛する彼に支えられ、明るい人生を歩んでいます。父と彼とわたしで、デイのスタッフの皆さんに心から感謝している毎日です。

E・Sさん(50代)福島県会津若松市

編集部：いいお話を！

何があつてもどんとい.....

とても大変な2020年でした。娘が出産で大量出血。大学

病院で手術して、いまは元気にバタバタと子育てしています。

5月に、父がお腹が痛いといい、病院に連れていくと末期の胃がんでした。2ヶ月後に亡くなりました。9月に主人に血尿が出て、病院に行くと、がん。11月には肺がんも見つかり、手術しました。

もう何があつても「どんとこい！」という気持ちです。2021年も、わたしがみんなを支えて、がんばります（笑）。

【H・Yさん(60代)鹿児島県鹿屋市】

編集部：がんばってください！みんなで応援しています！

やればできる！と、信じる！

8人家族です。私は、ずっと鬪病生活を続けています。最近、右手が麻痺してしまい、不便なことばかりです。朝食は子どものために頑張って作っていますが、8人分の夕食作りは母に手

編集部：ありがとうございます。その両方の気持ちのバランス、大切ですね。心がけてみます。

【I・Kさん(60代)西東京市】

編集部：大変でしたね。体を動かしてお仕事すること、基本ですかね。健康の源です。

伝つてもらいます。休日には家族みんなが協力してくれます。私は、家族のために最後まで元気に生きると決めています。

SENRYU からころ川柳

病気や健康にまつわる川柳コーナー

コロナ君
地球よサラバ
天へ飛んでけ

(ホントに。広大無辺の宇宙へ旅立て！)

階段で
転びケガした
四ツ谷駅

(アチャー！ 大丈夫でしたか？)

T・Tさん(前橋市)

K・Sさん(仙台市)

『からころ』 定期購読受付中！

3月、6月、9月、12月の年4回、
ご自宅へお届けします。

定期購読は1400円(送料・税込)。



おたより募集！

「わたしの闘病記」、イラスト、「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」へのご意見など、読者のみなさまからのおたよりを心よりお待ち申し上げます。採用された方にはポストカードをプレゼントいたします。

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

子どもたちが幸せだつたらいいなあと、毎日思っています。
あとどのくらい生きられるか
わかりませんが、いつも「やれ
ができる！」と信じて、笑顔で
頑張つて生きています。
【Y・Aさん(40代)山形県米沢市】

編集部「ありがとうございます。
お言葉、心に刻みます。
Y・Aさん(40代)山形県米沢市】

留守を守る家族に感謝
入院しました。残してきた家
族の冷たい仕打ちに心折れそう
になることがありました。しかし、
コロナ禍で、心を鬼にして
留守を守ついてくれたことが
わかり、長期入院はもう二度と
しないように、健康に気をつけ
ていきたいと思いました。奥

【S・Hさん(50代)長野県上田市】

◆刻みニンニク(桃屋の瓶)と
コンビニのチキンバーを混ぜて
ご飯にかけるとうまいです。
【K・Tさん 北海道室蘭市】

◆焼きイモをつぶして、生クリ
ームとリソウを細かく切ったも
のを混ぜると、「なんちゅうて
きんとん」になります。

【M・Nさん 長野県飯島町】

◆さば缶、ネギ、豆腐を煮て、
卵とじに。シニアにもおすすめ。
【A・Sさん 奈良県五條市】

◆はんぺんにみそマヨを塗って、
トースターで焼く。お手軽です。
【I・Kさん 山梨県甲斐市】

朝のみそ汁に具を(野菜等)
加え、卵とじにする。ご飯の上
にのせてどんぶり風にも。
【K・Yさん 長野県上田市】

◆マカロニをゆでて、きな粉を
まぶす。おやつになりますよ。
【K・Hさん 東広島市】

◆納豆にトマト(サイコロ状や
や小さめに切る)とバルサミ
酢を大きじ1杯入れ、納豆のタ
レも入れて混ぜる。ガーリック
トーストにしたフランスパンの
上にのせて食べるとおいしい。
【N・Hさん 静岡県富士市】

◆少し古くなつたり傷んだりソ
ゴを、できれば皮付きで1~2
センチのスライスや角切りに。
電子レンジで2~3分チン。甘
味が足りなければ、ハチミツや
シナモンなどを。そのままパン
にのせて、おいしいですよ。
【O・Tさん 埼玉県杉戸町】

モバイルから
右記QRコードより
アクセス



お電話から
0120-223-223 (年中無休24時間)

パソコンから

からころ 定期購読 検索

【注意事項】●定期購読のご契約は Fujisan.co.jp となります。お申し込みは同社の利用規約に準じます。●フリーダイヤルのご注文はご請求ハガキでのお支払いとなります。●月額払いのご注文はクレジットカード払い・Web口座振替のいずれかとなります。

●年間購読に関するお問い合わせは右記までお願い致します。富士山マガジンサービス カスタマーサポート cs@fujisan.co.jp

「からころウェブサイト」も要チェック！



最新号を除き、過去の掲載記事はホー
ムページからもご覧いただけます。記
事内容はPDFファイルでご用意して
います。※ただし、著作権などの関係で
一部収容していない記事もあります。

<http://karacoro.net>

「そらのいろ」^{⑥2}

歩く 高橋順子

ふくら雀のような友だちからメールが来た

「出歩かなくなつたので

コロナぶとりよ

歩こうとすると

右足が先か

左足が先かわからなくなりました」

えつ 私の場合は

と考えてもわからないのだつた

雀も道の真ん中で小首をかしげて



からころ ^{2021 62号}

からころ 第15巻第62号
2021年3月22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)
〒101-0064
千代田区神田猿楽町1-5-20 田端ビル3階
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 2021 Printed in Japan

からころ次号は、
2021年6月21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/>

からころ

2021
62

karacoro
東邦ホールディングスグループ
第15巻第62号 2021年5月22日発行
発行 株式会社丸薬ショップ 〒100-6612 東京都千代田区丸の内1丁目9番2号 グラントウキヨウサウスタワー12階

ジェネリックの未来を創る。



高品質なジェネリック医薬品を安定的かつ継続的に供給するために



東邦ホールディングスグループ
共創未来ファーマ株式会社

【本店・品川工場】

〒140-0005 東京都品川区広町1丁目4番4号

【丸の内オフィス】

〒100-6612 東京都千代田区丸の内1丁目9番2号 グラントウキヨウサウスタワー12階

<http://www.kyosomirai-p.co.jp>

A000002292