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
2021
64号

特別編

新型コロナワクチンの効果と安全性(その2)

よくわかる医療最前線

咽頭・喉頭がんの最新治療

セルフメディケーション講座

尿路感染による膀胱炎を防ぐには?

からころなんでも相談室

舌を鍛えよう!

宮子あずささんの本音エッセー

過ごしやすい時季も〝冷え〟と〝無理〟は禁物

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が〈よい関係〉を築くためのケア技法

わたしの気分転換

塚地武雅さん

100kcal マイサイズ

Otsuka 大塚食品

マンナンごはん
150 kcal

欧風カレー
100 kcal

健康は、計算できる。

＋

＝ おいしく続けられるカロリーコントロール

※写真はイメージです。

© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

からころ

2021 vol.64

目次

今号のおはなし

ここは森のはずれにある大きな公園。カラフルなすべり台がいくつもありました。からちゃん、ころちゃんは、ぶたさんたちとすべり台にいちもくさん。「わーい！　気持ちいい！」「だれがいちばんはやいかな？」お日様が沈むまで、繰り返し繰り返しすべりました。
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㊻……4

塚地武雅さん

「スムーズでなくてもいいじゃない？ ちょっとした工夫でなんとかなること、けっこうあります」

うららか People㊷……18

小林エリコさん（作家）

「〝ツラいのは、私だけじゃない〟それが、何よりの力になる」

役に立つ！ 医療・健康情報

よくわかる医療最前線㊹……8

「咽頭・喉頭がんの最新治療」

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㊸……12

「舌を鍛えよう！」

口腔機能低下によるリスクとリスクを軽減する方法についてうかがいました。

宮子あずさんの本音エッセー⑬……15

「過ごしやすい時季も〝冷え〟と〝無理〟は禁物」

からころなんでも相談室　特別編……16

「新型コロナワクチンの効果と安全性（その2）」

健康レッスン1・2・3⑬……22

毎日をすこやかに！

「疲れの対処法」

セルフメディケーション講座⑮……25

「尿路感染による膀胱炎を防ぐには？」

管理栄養士がつくる！ からころ元気食堂㊶……29

「ホイル焼きで！ 肝機能アップメニュー」

秋山正子さんの「ポジティブ介護術」⑪……30

「介護する側とされる側が〈よい関係〉を築くためのケア技法」

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

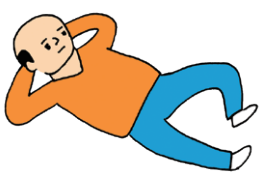
からころ通信……31

おたよりひろば／からころクイズ㉘

教えて！　本田先生③

わたしの闘病記／からころ川柳

そらのいろ㊹「水平線」高橋順子……39



息ぬきマンガ

「病院とわたし」㊹……7

花くまゆうさく

© 2021 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。

© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

咽頭・喉頭がんの最新治療

のど（咽頭と喉頭）にできるがんは、これまで喫煙と飲酒がおもな原因とされてきましたが、近年、ウイルスによるものも多いことがわかってきました。がんのタイプと予防法・治療法について、北里大学病院副院長の山下拓先生にうかがいました。

監修：山下拓先生
やました・たく
北里大学病院副院長（診療担当）、診療部長。北里大学では医学部耳鼻咽喉科・頭頸部外科教授もつとめる。経口的咽喉頭切除術やロボット支援下咽頭がん手術など最新の技術を駆使して診療にあたる。

――のどにできるがんには、どんな種類が？

のどは、大きく咽頭と喉頭に分かれます。

咽頭は、鼻の奥から口の奥を経て、食道へと続く部分。喉頭は、気管の上に続く、空気の通り道で、声を出すための「声門」があります（図1）。

がんのできる場所によって、咽頭がんは上咽頭がん／中咽頭がん／下咽頭がん、喉頭がんは声門がん／声門上がん／声門下がんに分かれます。

のどは、声を出して会話する／食べ物を飲み込む／呼吸する……など、重要な役割を果たしています。それらの機能をなるべくそこなわずに治療することがポイントです。

――どのような初期症状がありますか？

初期の咽頭・喉頭がんには、特有の自覚症状がほとんどありません。

ただし、**喉頭がんは、嗄声（声がかすれる）の症状が起こるので、比較的早めに気がつきます。**

咽頭がんにも初期症状がありますが、喉の違和感や嚥下時の違和感など風邪の症状に似ているため、見逃されがちです。

「おかしいかな？」と思ったとき、次の2点に心あたりがある場合は、迷わずに受診してください。

❶飲酒や喫煙の習慣がある

❷のどの違和感が2～3週間続いている

❷では、嚥下時の違和感や痛み、腫れが同じ場所であることも重要です。加えて、痰に血が混じるときも要注意。喉の腫れが長く続いている場合は、すでにリンパ節へ転移しているケースもありえます。

受診は、耳鼻咽喉科をおすすめします。内視鏡や喉頭鏡、耳鏡を使った検査や触診によって状態を確認できます。がんが疑われる場合は組織を採取して検査し、もしがんが見つかれば、他器官への転移の有無を調べます。

――咽頭・喉頭がんを引き起こす原因は？

喫煙と飲酒の習慣が、大きく関係しています。

たばこには約70種類の発がん性物質が含まれ、喫煙するたびに細胞の遺伝子を傷つけてしまう。

遺伝子が傷つくことは、日常的に起こっています。しかし、通常は、傷ついた遺伝子が修復されたり、免疫細胞の働きで、がんにはなりません。喫煙習慣によって発がん性物質による遺伝子の傷が蓄積し続けることで、がん発生のリスクが高まります。

飲酒とがんの因果関係も、はっきりしています。

アルコールは体内で分解されてアセトアルデヒドになります。このアセトアルデヒドが、じつは発がん性物質。体内にはアセトアルデヒドを分解する酵素（ALDH2）があって、この酵素の活性が高い方は、「お酒に強い」。しかし、日本人の約35％は、この酵素

© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

図1：頭頸部の各部位にできるおもながん

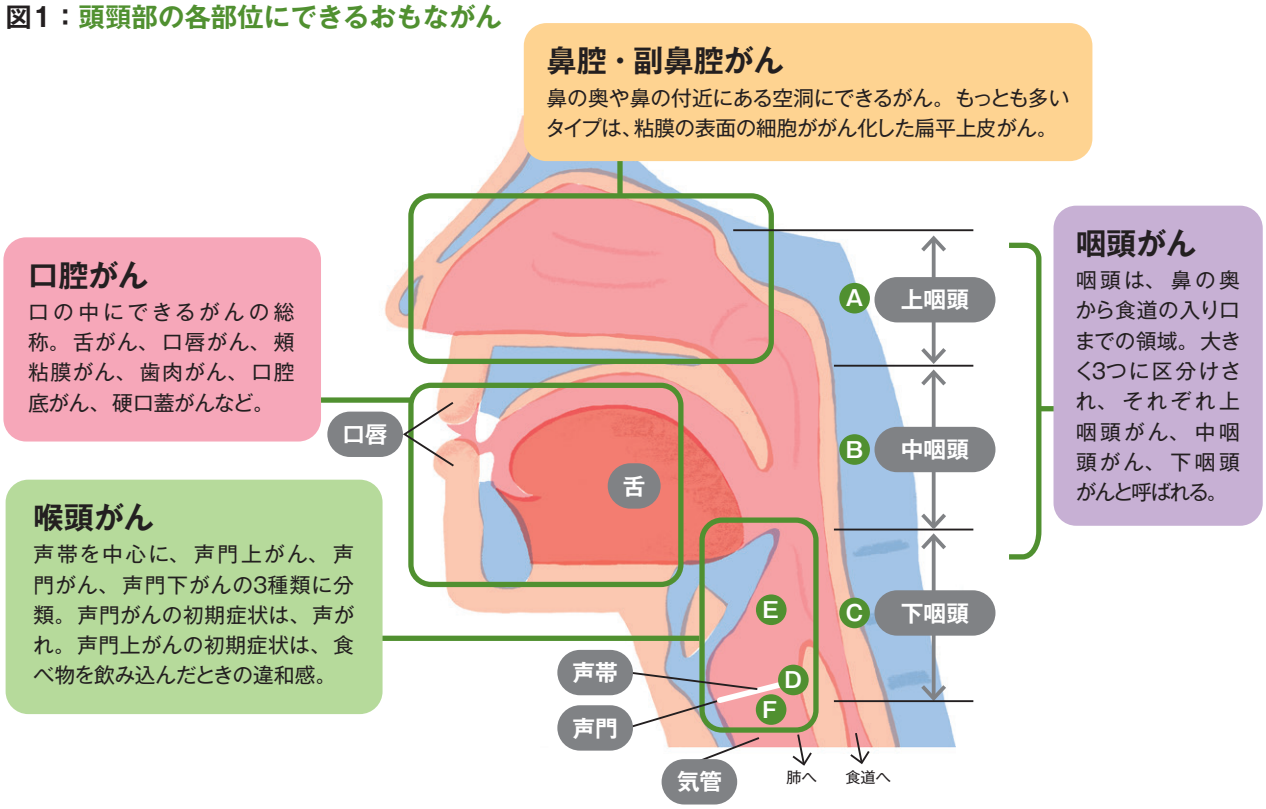


図2：咽頭・喉頭がんの種類と初期症状

できる部位	咽頭がん			喉頭がん		
	上咽頭がん	中咽頭がん	下咽頭がん	声門がん	声門上がん	声門下がん
	A	B	C	D	E	F
初期症状	ないことも多い。進行すると首のしこり（頸部リンパ節転移）、鼻づまり、鼻血、耳のつまった感じ、難聴、目が見えにくくなるなど脳神経症状が出ることも。	ないことも多い。飲み込むときの違和感、咽頭痛が長く続く、吐血、口を大きく開けづらい、耳の痛み、首のしこり、声の変化、口蓋扁桃が腫れるなど。	ないことも多い。飲み込むときの違和感、咽頭痛が長く続く、吐血、口を大きく開けづらい、耳の痛み、首のしこり、声の変化など。	嗄声（させい／声のかすれ）で初期に気が付きやすい。進行すると息苦しさなど。	喉の痛みや違和感など風邪の症状と似ているため見のがされがち。進行すると嗄声、息苦しさなど。	ないことも多い。進行すると嗄声、息苦しさなど。
患者数と性差	年間に800人ほど。患者数は3：1で男性が多い。	年間に1800人ほど。男性患者が女性の約5倍。	年間に1900人ほど。男性患者が女性の約10倍。	年間に5000人ほど。男性患者が女性の約10倍。		

※国立がんセンター研究センター　がん情報サービス　「喉頭がん」「上咽頭がん」「中咽頭がん」「下咽頭がん」を参考に作成。

が不活性で「お酒に弱い」。不活性型の方が毎日飲酒すると、下咽頭がんのリスクが70倍も高まります（＊1）。

――喫煙や飲酒以外にも、要因がある？

中咽頭がんでは、ウイルスが原因になることもあります。ヒトパピローマウイルス（HPV）です。

日本人の中咽頭がんの6割はHPV由来で、発症率は男性が女性の約5倍。若年層に多いことも特徴です。

HPVに感染しても、約9割の方は免疫によってHPVが体外に排除されます。ところがうまく排除できないと、HPVが抑制遺伝子を不活性化させるため、がんになりやすくなってしまいます。

HPVが原因となるがんに、子宮頸がんがあります。子宮頸がんはHPVワクチンで予防可能ですが、中咽頭がんがHPVワクチンで

＊1　ALDH2の活性型／不活性型を調べる簡単な方法をご紹介します。70～90%のアルコール綿を肘の内側に絆創膏テープ（薬剤のついていないもの）で貼り付けます。そのまま7分間。テープを剝がしたとき、皮膚が赤くなっていたらALDH2が欠損していて、「お酒が飲めないタイプ」。赤くなっていない方のうち、さらに10分後、2度目にチェックしたとき赤くなっていたら、不活性型で、「お酒に弱いタイプ」。1度目も2度目も赤くならない方は、活性型。「お酒に強いタイプ」です。

© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

予防できるかどうかは、まだわかっていません。

中咽頭がんは手術するケースも多いのですが、HPV由来の場合は放射線療法や薬物療法が効果的なので、手術しない治療選択も増えています。

――最新の治療法について、教えてください。

咽頭・喉頭がんは、TNM分類でステージを決定します。がんの広がり（T分類）／頸部リンパ節に転移したがんの大きさと個数（N分類）／遠隔転移の有無（M分類）。ステージと患者さんそれぞれの状況に合わせて、治療法を決めていきます。以下、手術療法、薬物療法の順に最新事情を概説します。

手術療法

いま、注目されているのは、「経口的手術」です。口から器材を入れてがんを切除します。大きくふたつのやりかたがあります。

ひとつは、ロボット支援手術。海外では10年前から行なわれていて、日本でも2018年に咽頭・喉頭がんについて承認され、翌年4月から導入されています。ただし、現時点では保険適用されていません。

もうひとつは、日本で開発された、内視鏡による手術です（＊2）。手術の精度はロボット支援手術と変わりません。

これらの経口的手術は、嚥下や発声機能への影響を最小限に抑えることができます。この経口的手術の登場により、初期の中咽頭がんや下咽頭がんでは放射線治療より手術が選択されるケースが増えています。

上咽頭がんでは、頭頸部の中心近くにがんができるため、手術がむずかしい場合があります。さいわい放射線治療がよく効くので、手術せずに、放射線治療と薬物療法を組み合わせて治療します。

薬物療法

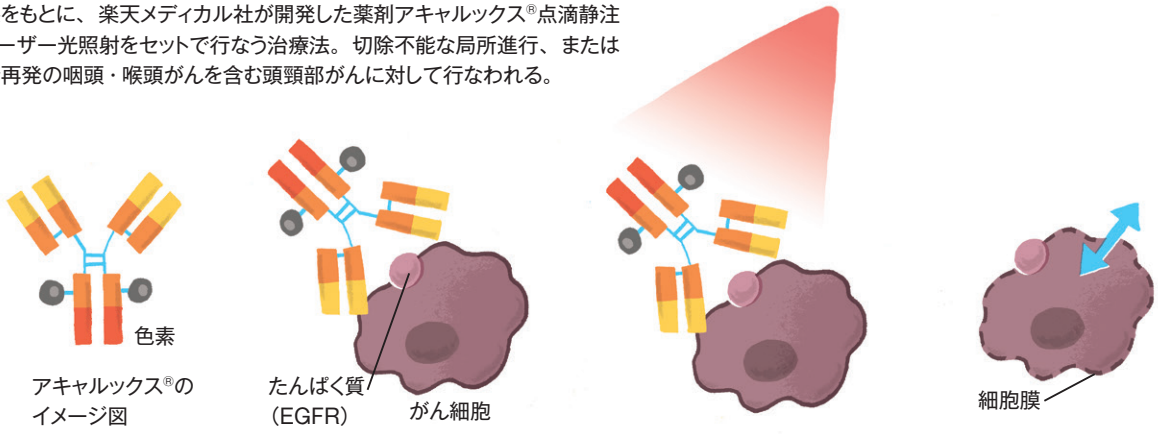
のどのがんの再発率は40～50％で、再発転移がんの場合、薬物療法が有効です。代表的な薬剤は、プラチナ製剤「シスプラチン」や、放射線治療と併用する分子標的薬「セツキシマブ」などです。

かつては、ある抗がん剤が効かなくなると別の抗がん剤を使うことを繰り返してきましたが、いまでは、再発がんには新しいタイプの薬が使われるようになっています。

たとえば、2017年認可の免疫チェックポイント阻害薬「ニボルマブ」（製品名オプジーボ）。「シスプラチン」などのプラチナ製剤が効かない方に使います。

図3：光免疫療法

「がん光免疫療法（イルミノックス治療）」ともいう。小林久隆氏の研究成果をもとに、楽天メディカル社が開発した薬剤アキャルックス®点滴静注とレーザー光照射をセットで行なう治療法。切除不能な局所進行、または局所再発の咽頭・喉頭がんを含む頭頸部がんに対して行なわれる。



EGFRにアキャルックス®が結合
点滴静注したアキャルックス®ががん細胞表面にあるたんぱく質EGFRに結合する。

レーザー光により色素が反応
アキャルックス®が結合したがん細胞にレーザー光を当てると、アキャルックス®の中にある色素が反応する。

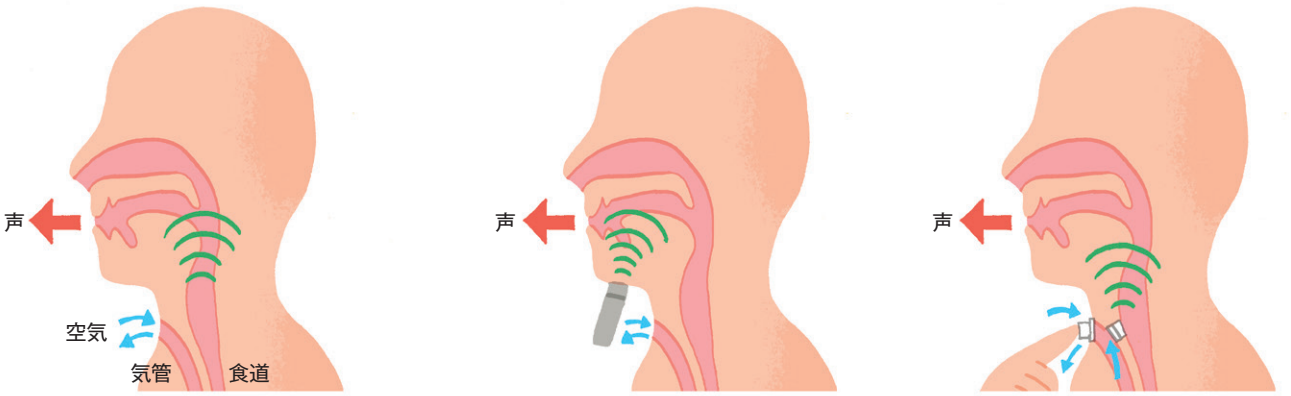
がん細胞が死滅
がん細胞の細胞膜が破壊され、がん細胞が死滅する。

参考：楽天メディカル「アキャルックス®」ホームページ

© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

図4：代用発声3つの方法

喉頭を摘出した場合、声は失われるが、おもに3つの方法で代用発声を行なうことができる。



食道発声法

食道内に空気を取り込み、げっぷのように空気を逆流させ、食道入口の粘膜を振動させて音声を発する。

EL発声法

EL（電気式人工喉頭）を喉に当て、振動板の振動音を体に取り込み、その振動を利用して舌や唇を動かし発声する。

シャント発声法

食道と気管をシリコンの管でつなぎ、肺からの息を食道に送り込み、食道の粘膜を振動させて音声を発する。

また、プラチナ製剤使用前から投与できる免疫チェックポイント阻害薬「ペムブロリズマブ」（製品名キイトルーダ）も2019年に認可され、治療の選択の幅が広がっています。

がん治療における薬物療法は、がん増殖のメカニズムが解明されつつあることで、日進月歩の勢いで進化しています。今後も新薬や他のがん治療薬の応用など、選択肢はさらに増えていきます。

光免疫治療

もっとも新しい治療法は光免疫治療です（図3）。これは米国国立衛生研究所主任研究員・小林久隆氏らの研究成果をもとにした新技術の治療法で、2020年9月、世界に先駆けて日本で保険収載されました。この治療法は、新開発された薬剤の点滴静注と、レーザー光照射がセットで行なわれます。

がん細胞表面に現れるたんぱく質（EGFR）に結合する薬剤（アキャルックス®）を点滴し、がん細胞に行き渡ってからレーザー照射します。するとレーザーに薬剤の色素が反応し、がんの細胞膜が破壊され、がん細胞を死滅させることができます。現時点で対象となるのは頭頸部の扁平上皮がんで、切除不能な局所進行または局所再発のがんのみです（＊3）。

――外科手術で声が出せなくなったら、どうする？

近年、さまざまな代用発声法が進んでいます。

「食道発声法」は、食道に取り込んだ空気を逆流させ、食道入口の粘膜を振動させることで発声させます。

「EL発声法」は、電気式の人工喉頭を使い、機械の振動を利用して舌や唇を動かします。食道発声法より短時間で習得できます。

もっとも新しいのは、「シャント発声法」です。喉頭摘出手術で分離した食道と気管をシリコン製の管でつなぎ、呼吸用気管孔を指で押さえて、肺からの息を食道に送り込み、食道の粘膜を振動させます。習得も容易で発声しやすく、発声表現の豊かさなどにすぐれています（図4）。

＊

咽頭・喉頭がんに限らず、いま、がん治療は飛躍的な進歩を遂げています。再発がんについても続々と新薬が承認されています。

しかし、もっとも大事なのは、予防です。喫煙・飲酒習慣のある方は、もう一度生活を見直していただき、もし異常を感じたら、迷わずに耳鼻咽喉科を受診してください。

＊2　内視鏡による手術（経口的鏡視下手術）：EMR、ESDなど＝内視鏡的切除術、ELPS＝内視鏡的咽喉頭手術、TOVS＝ビデオ喉頭鏡手術といった種類がある。　＊3　光免疫治療は、食道がんなどほかのがんでも治験が行なわれている。

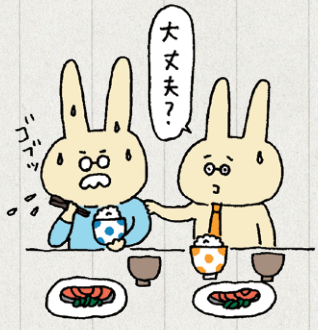
取材・文：有川美紀子　イラスト：橋本豊
© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

舌を鍛えよう!

コロナ禍で人との会話が減り、口や舌の機能（口腔機能）が低下していると言われています。口腔機能低下によるリスクには、どんなものがある？　リスクを軽減するには、どうしたらいい？日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック院長・菊谷武先生にうかがいました。

最近、夫（60代）が食事中にむせるようになりました。なんとなく声もかすれているような気がします。まだまだ若いと思っていますが、口の中の機能が衰えはじめているのでしょうか？　気をつけることはありますか？

（M・Yさん　大分県大分市）



編集部員ウサ吉

Q1 コロナ禍で口の機能が低下している？

新型コロナウイルス感染症の流行により、家で過ごす時間が増え、運動不足による身体機能の低下が懸念されています。

東京大学高齢社会総合研究機構が、全国約70の自治体で高齢者を対象に身体機能などの調査を行なったところ、新型コロナウイルス感染症流行後は流行前に比べて、骨格筋量（とくに体幹部）、握力、ふくらはぎの周囲長、さらに、滑舌（かっぜつ）も低下していることがわかりました。

滑舌とは、言葉をなめらかに発声するための舌や口の動きのこと。人と会話する機会が減ったり、マスクを長時間装着しているために、口や舌を動かす機会が減ったことが原因だと考えられています。

Q2 舌や口の動きが悪いとどうなるの？

噛（か）んだり、飲み込んだりする力が低下し、十分な栄養がとれなくなります。また、会話が減ったり、表情が乏しくなって、コミュニケーション能力も低下します。シニアの場合は、進行すると、寝たきりや認知症になる可能性が高くなってしまいます。

東京大学の調査によると、口腔機能の衰えがある人は、そうでない人に比べ、4年後の死亡リスクが2・09倍、要介護の状態になるリスクが2・35倍に高くなることがわかっています（＊1）。

Q3 歯があれば食べられるのでは？

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」。この「8020（ハチマルニイマル）運動」の推進により、ご自分の歯を保っている高齢者が増えました。2016年の調査では、80歳の人の約50％が20本以上の歯を維持していました。

しかし、実際には、「歯があっても食べられない」という人が増えています。

なぜなら、私たちは歯だけで食べているわけではないからです。唇、舌、頬、下あご、のどなどのさまざまな部位を連動的に働かせて食べています。とりわけ大事なのが、舌です。

ここで、私たちが食べ物を口に入れて、咀嚼し、飲

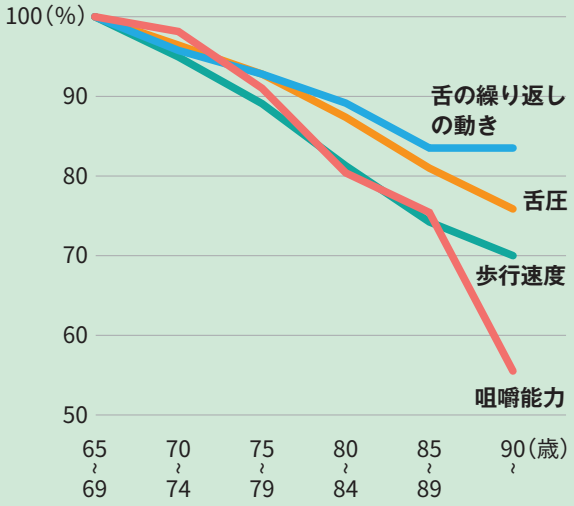
お話をうかがった方：菊谷武先生
きくたに・たけし

日本歯科大学教授、日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック院長。専門は摂食嚥下リハビリテーション、老年歯科学。著書に『あなたの老いは舌から始まる』（NHK出版）ほか。

＊1　Tanaka T,et al.「J Gerontol A BiolSci Med Sci.」（2018）に掲載されたデータ。

© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

図2：口腔および身体の運動機能の加齢変化



健康高齢者：1596名
平均年齢73.0±5.6歳（65歳から94歳）

菊谷武先生作成

図1：口腔機能の衰えのサイン

- □ 誤嚥する、またはむせる
- □ 最近食べるのが遅くなった
- □ 話が聞き取りづらいと言われるようになった
- □ 舌や頬をよく噛む
- □ 食べこぼす
- □ 「ブクブク」とうがいをすると、食べかすがよく出る
- □ 口角が下がってきた
- □ ほうれい線が濃くなってきた

1つでも症状があてはまる場合は、口腔機能の衰えが疑われる。とくに65歳以上の方は、歯科医院を受診して「口腔機能低下症」の検査を受けることをおすすめします。

み込むまでのプロセスを説明します。

1 食べ物の情報を感知する

食べ物の味、温度、硬さなどを舌や歯で感知し、情報を脳に送る。

2 奥歯に移動させる

噛まなくても飲み込めるか、飲み込めないかを判断し、噛む必要があるものは、舌で奥歯に移動させる。

3 噛み砕く

舌で食べ物を左右の奥歯に移動させながら、舌、唇、頬、あごを動かして、飲み込みやすい大きさになるまで噛み砕く。柔らかいものは舌を上あごに当てて押しつぶす。

4 飲み込みやすく、まとめる

咀嚼したものを飲み込みやすい形にして、舌の上にまとめる。

5 のどに送る

咽頭（いんとう）を強く絞り、食べ物を一気に食道に送る。このとき、0・5秒間息を止めて気管を閉じ、食道を開く。

＊

ふだん、何気なく行なっている「食べる」という行為は、このようにじつに複雑で、緻密な動きなのです。この動きを維持するためには、歯だけでなく、舌を意識することが大切です。

Q4 舌の衰えのサインは？

舌を使わないと舌の筋力（舌圧（ぜつあつ））が落ちたり、効率的に動かすことができなくなります。すると、誤嚥やむせが頻発したり、食べる速度が遅くなったり、舌や頬の内側を噛んでしまったりします。話が聞き取りにくいと言われることもあります。

また、ブクブクうがいをすると、食べかすが多く出てくるようにもなります。これは、舌で食べ物をうまくまとめられなくなると、口の中に食べかすが残りやすくなるためです。

このほか、口角が下がったり、ほうれい線が濃くなったりするのは、口輪筋（こうりんきん）や頬筋（きょうきん）が弱くなったサイン。口腔機能が衰えているおそれがあります。

Q5 舌を鍛えるには？

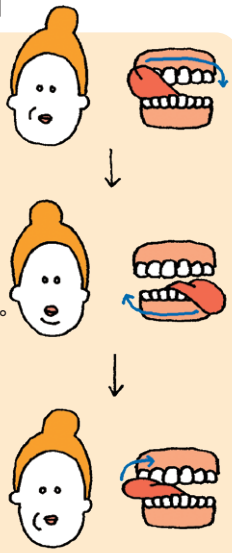
舌の筋トレとしては、「舌ぐるぐる体操」（図3）がおすすめです。また、早口言葉を5回程度繰り返すと、舌をたくみに動かすトレーニングになります。

人と会話をする機会が減っている人は、電話やオンラインでおしゃべりをしたり、自宅で本や新聞を音読すると効果的です。また、ガムを噛んだり、少し硬めのものをよく噛んで食べることもおすすめです。

このほか、マスクをしていると、口角を上げてしゃべることが減ってしまいます。口角を思い切り横に広

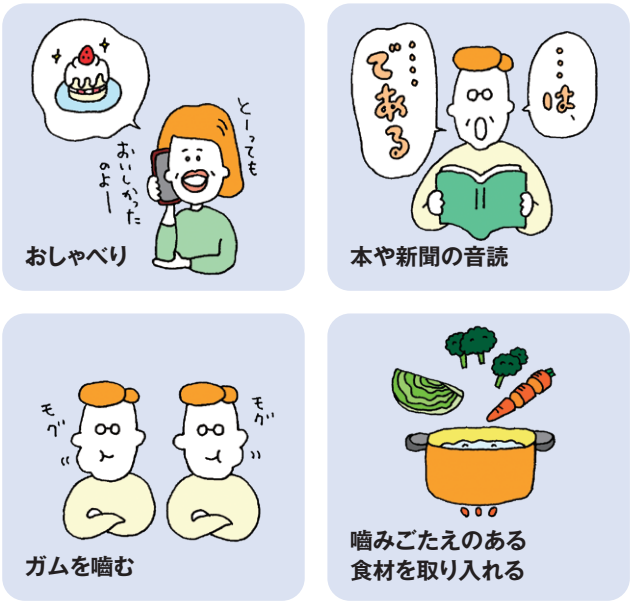
© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

図3：
舌の筋トレ「舌ぐるぐる体操」



右回り3回、左回り3回1セットとして行なう。

図4：
舌を鍛える生活習慣



げて「イー」、唇をとがらせて「ウー」と発声する運動を繰り返すと、唇や頬の筋肉が鍛えられます。

Q6 舌の衰えを予防するには？

加齢にともない全身の筋力が衰えますが、舌の筋力の衰えは比較的ゆるやかです。食べることや話すことは、生きるためにもっとも重要な機能だからです。

舌の衰えの兆候は40～50代から現れますが、ほとんど自覚症状がありません。75歳ごろに顕著な自覚症状が現れて、びっくりする人が少なくありません。ささいな衰えを軽視しないことがとても大切です。

もう一つ、大切なポイントがあります。舌の筋力を維持するためには、舌だけを鍛えればいいかというと、そうではないということ。舌の筋肉量は、体の多くを占める骨格筋量と相関することがわかっています。つまり、骨格筋がしっかりしている人は、舌の筋肉もしっかりしているということです。

全身の筋肉量が維持されている人は、たとえ口腔機能が低下しても、トレーニングによる回復が早いことがわかっています。ですから、この記事を読んで、「舌を鍛えよう」と思った方は、舌だけでなく、全身を鍛えることをおすすめします。

Q7 家族の舌の衰えが気になったら？

日本老年歯科医学会では、口腔機能が低下した状態を「口腔機能低下症」と定義しています。口腔機能低下症の検査は、2018年4月から、原則65歳以上は保険適用になっています。

口腔内の衛生状態、乾燥、咬合力、舌や口の運動機能、舌圧、咀嚼機能、嚥下機能の7項目を専用の機器を使って測定し、評価基準に該当する項目が3つ以上あると「口腔機能低下症」と診断されます。

検査にかかる時間は15分ほどで、自己負担額は300円～1000円ですから、高齢のご家族の舌の衰えが気になったら、検査をすすめてみてください。

ただし「口腔機能低下症」は、新しい診断基準で、まだすべての歯科医院で検査が受けられるわけではありません。かかりつけの歯科医に問い合わせてみて、もしやっていなければ、検査ができる医院を紹介してもらうといいでしょう。

ウサ吉の感想

要介護にならないためには、舌を鍛えることが大切なんだね。コロナ禍ではとくに注意が必要。今日から舌の筋トレを始めよう！

取材・文：村山真由美　イラスト：磯田裕子

© 2021 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13回

過ごしやすい時季も〝冷え〟と〝無理〟は禁物

暑さ寒さがやわらぐ時期は、かえって
ゆううつになったり、体調不良になったりしやすいもの。
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、
季節の変わり目の不調とのつきあい方をうかがいました。

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。

大事なのは冷え対策

「秋バテ」「春バテ」は、いずれも季節の変わり目に起こりやすい自律神経の不調。9月はまさに秋バテの季節です。

猛暑の時期を過ぎ、ようやくしのぎやすくなったのに、身体のだるさや疲れやすさが続いてしまう……。

夏の間は欠かせなかった冷房に加え、冷たい物の摂り過ぎなども自律神経に影響します。

また、この時期は秋の長雨の時期。昼夜の気温差で体調を崩しやすく、人によっては低気圧の影響を強く受けてしまいます。

では、春バテはというと、やはりようやく寒さがゆるんだ頃に、多くの人がさまざまな身体の不調を感じます。症状は秋バテ同様、だるさや疲れやすさ。昼夜の寒暖差や手足の冷えによって、自律神経が乱れてしまいます。

いずれも身体面のケアとして大事なのは、身体を冷やさないこと。とくに猛暑の時期は冷房が必須。冬以上に冷え対策が大切です。

具体的には、羽織るものを準備する、足やお腹を冷やさないように下着などを工夫する。こうした基本が大事です。

気をつけたい精神面のケア

秋バテや春バテと聞いて、私は30代半ばまで強く感じていた、2月終わりから3月終わりにかけてのうつ的気分を思い出しました。のちに精神科で働きはじめ、日照時間の短さがうつの誘因になることを学び、なるほどと納得した次第です。

私の場合は、40代以降、この季節による変化をほとんど自覚しなくなりました。

加齢が良い方に働いたのかもしれません。繊細な若い時期の方が、ストレスに弱い面もあるのです。

とはいえ、秋と春には、その季節特有の精神的ストレスがあり得るでしょう。秋は「とりあえず夏休みまでは」と棚上げしていた仕事が、先延ばしできなくなる時期。一方春は、進学や就職、転勤など大きな変化が起きやすい時期です。

そして、私たち自身も、いい季節に、バリバリ働けるはず、と自分にものすごく期待するのではないでしょうか。その結果、思い切り自分にプレッシャーをかけてしまう。これは私にも経験があります。

ところが、秋バテや春バテでは、思ったより体が動きません。やがて焦りが募り、ストレスを強く感じるようになります。やらなければと思いながらだらだら過ごす自分に、自己嫌悪を感じる人もいるでしょう。

こうした状況に陥らないためには、秋バテ、春バテの存在をぜひ知ってほしいと思います。そして、テキパキ動けない自分を責めるのはやめましょう。

いまはコロナ禍。私たちは、これまでの秋にはなかったような緊張を強いられています。疲れたと感じたら休み、少し羽を伸ばしたくなったら、人の少ない所に出かけてみる……。それぞれの工夫で、季節の変わり目を乗り切りましょう。

© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

新型コロナワクチンの効果と安全性（その2）

前号に続き、峰宗太郎先生と岡田玲緒奈先生に「新型コロナワクチンの最新事情」についてうかがいました。

本記事は、2021年8月24日時点の情報をもとに作成いたしました。

左：峰宗太郎先生（みね・そうたろう）
病理専門医、薬剤師、医学博士。国立感染症研究所等を経て、米国国立研究機関博士研究員。専門は病理学・ウイルス学・免疫学。

右：岡田玲緒奈先生（おかだ・れおな）
小児科専門医、医学博士。千葉大学医学部附属病院次世代医療構想センター特任助教。千葉県内の医療政策研究に取り組む。

感染状況について

❶今後、どのような経過をたどりますか？

簡単に予測することはできませんね。ワクチン接種の普及率、その速度、さらに世界の動向と密接にかかわるからです。

現在、伝播性の高いデルタ変異ウイルスが日本国内でも拡大しています。より多くの方が迅速にワクチン接種をすませることが、終息への第一歩です。

また、ワクチン接種のみに頼るのは、正しくありません。一人一人の感染予防行動を継続することがとても重要です。

ワクチンの普及と感染予防の徹底を両輪として、感染者数を抑えること。これがさまざまな規制の解除に先立って、最優先すべきことだと思います。

❷ほかの感染症（インフルエンザなど）と、どこが違う？

以下、新型コロナウイルス感染症の特徴です。

Ⓐ症状の出方に大きな幅がある。無症状に近い人から亡くなる人まで、幅広い。

Ⓑ致死率が数％と高い。

季節性インフルエンザは0・04～0・08％でこれと比較しても「低い」といえない。

Ⓒ無症状者からも伝播する。

2020年は、毎年流行するウイルス性疾患（インフルエンザ、小児の夏風邪など）はほとんど沈黙状態でした。これを可能にした感染予防策をもってしても、抑えきれない。何度も流行の波を繰り返す。それが、新型コロナウイルス感染症です。

❸「集団免疫」は達成できる？

「集団免疫」とは、ある病原体に対して人口の一定割合以上の人が免疫を持つことにより、集団内で感染者が出ても周囲に広がらなくなる状態です。

新型コロナウイルスの場合、ワクチンの効果が90％保たれていて、人口の約80％の人が接種を終えれば「集団免疫」は達成されると考えられていました。

しかし、この条件が達成される閾値は上昇していると考えられます。時間経過とともにワクチン効果が低下すること、伝播性のより高い変異ウイルスが出現したことがおもな理由です。

ただし、集団免疫も白か黒かでとらえるべきでなく、その達成／未達成にこだわるのは、あまり適切ではありません。また、まずは、ワクチン接種によってご自分の身を守ること。これが、とても大事なことです。

「ワクチン」について

❹感染予防効果、重症化を防ぐ効果はどの程度あった？

ファイザー社／モデルナ社のmRNAワクチン（＊1）では、臨床試験での発症予防効果が「約95％」でした。イスラエル等での調査・分析によれば、接種直後における発症予防効果、重症感染予防効果はともに「90％以上」です。感染予防効果についても、まだ不確かな面はあるものの、「90％程度」あることがわかっています。

ただし、時間経過とともに効果が低下すること、変異ウイルスに対しては効果が低減することも、判明しました。

また、とくに免疫不全のある人は、ワクチン接種をしても免疫を獲得しにくい可能性があります。その他の要因による影響は、さほど大きくないことが明らかになっています。

アストラゼネカ社のベクターワクチンについては、発症予防効果は「70％程度」で、変異ウイルスの種類によっては効果が大きく下がります。ただし、重症感染予防効果は「90％以上」あることもわかっています。

❺「副反応」の最新情報は？死亡例は、出ている？

ワクチンが直接の原因となったと特定できる死亡例は、日本では出ていません。

副反応については、前回記事の内容から、大きく変わった点はありません（若年者における心筋炎については❼に詳述します）。くわしく知りたい方は、厚生労働省ホームページ掲載のデータをご覧ください（＊2）。

アナフィラキシーのリスクと対策についても同様です。大きく変わったことはありません。

アナフィラキシー経験のある方は、あらかじめ接種前に医療関係者に相談してください。接種後の経過観察時間を延ばすなどの対策がとられます。

❻3回目接種の必要性は？

ファイザー社／モデルナ社のmRNAワクチンは、2回の接種が基本です。2回接種後に、さらに接種することを「ブースターショット」といいます。

mRNAワクチンの接種後、ある程度時間が経過すると、血液中の抗体（ウイルスと戦う物質）の量はゆっくりと低下していきます。2回目の接種からしばらく時間が経つと、防御力が下がってしまうわけです。

＊1 「mRNAワクチン」メッセンジャーRNAワクチン。ウイルスの部品にあたるタンパク質の設計図（遺伝情報）を投与するワクチンで、この設計図をもとに体内でウイルスのタンパク質の一部がつくられ、そのタンパク質に対する免疫がつく仕組み。 ＊2 https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/0002.htm

© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

とくに、デルタ株などの変異ウイルスに対しては、従来株に対して以上に高い抗体価が必要になる可能性が出てきました。

このために、まだ研究段階ですが、海外では、高齢者などリスクの高い人を中心に、2回目接種の数か月後に3回目接種を開始する動きがあります。

ただし、3回接種後どうなるかについては、まだ誰にもわかりません。3回接種でかなり長期にワクチン効果が持続することになる可能性もあります。副反応については、2回目接種と同等かあるいは軽いという調査結果も出ていますが、まだ情報が十分とはいえません。

❼10代への接種が始まります。注意点は？

現時点で注意が必要なのは、「心筋炎」です。心筋炎は、心臓の筋肉が炎症を起こす病気です。原因はさまざまで、新型コロナウイルス感染によっても起こりますし、薬剤、膠原病などによっても発症します。

今回のmRNAワクチンでは、若年者で比較的多く発生することがわかっていて、アメリカでは、12～39歳の2回目接種後、100万人に12・6人の割合と報告されています。

接種後1週間以内に発症しますが、男性に多い傾向です。

心筋炎としてはかなり軽症のケースが多く、アメリカの報告では2～3日で退院しているケースがほとんどです。

とくに若い男性は、ワクチン接種後数日間は、胸の痛みや息切れ、動悸に注意して、もしそのような症状が出たら、すみやかに受診してください。

CDC（＊3）は、コロナにかかることのリスクはmRNAワクチンによって心筋炎を発症するリスクをはるかに上まわるとして、若者への接種推奨の方針を変えていません。

なお、たとえば接種会場でワクチン接種後すぐに起こるようなものではありません。

10代は、精神的な反応が身体症状としてあらわれやすい年代です。ストレスや痛みで気が遠くなったり、倒れてしまったりすることも（迷走神経反射など）。なるべく安心してワクチン接種に臨むことが重要ですから、ご心配であれば、横になって打つ、接種後の待機時間を長くとる……など、医療スタッフに相談してよいと思います。

接種後に体調不良が起きた場合は、医療スタッフに相談してください。多くの副反応は、免疫がきちんと機能している証拠です。また、ワクチン接種と身体症状の因果関係を詮索するよりも、まずは、しっかり適切な医療処置を受けることを考えてください。

❽新しいワクチンは、開発されている？

ノババックス社の開発した新しいワクチンが、よい成績を出しています。mRNAワクチン（ファイザー／モデルナ）、ウイルスベクターワクチン（アストラゼネカ）とは異なる、「組換えタンパク・ナノパーティクル・ワクチン」です（＊4）。このワクチンが導入されると、選択肢が増え、供給量も安定することが期待できます。

このほかにもワクチン開発は進んでいますが、いまのところファイザー／モデルナ2社のmRNAワクチンを超える成績のものは報告されていません。

期待できる治療法について

❾重症化を防ぐ「抗体カクテル療法」って、どんなもの？

「カクテル」は、もともと医療業界で複数の薬を一緒に投与するときに使われる用語です。

今回の抗体カクテル療法は、2種類の「抗体製剤」を同時に点滴投与（1回）します。「カシリズマブ」と「イムデビマブ」。どちらも、新型コロナウイルスのスパイクタンパク質を無力化（中和）する抗体です。

ワクチンは、接種したヒト自身の免疫細胞に、新型コロナウイルスのスパイクタンパク質に対する抗体を作らせます。

これに対して抗体カクテル療法では、すでにできあがっている抗体を薬として投与します。抗体は一定期間後に体内で分解されるので、ワクチンとは異なり、効果は長続きはしません。

抗体カクテル療法は、発症から時間の経っていない軽症や中等症で、ウイルス量の減少や重症化を抑制する効果が確かめられています。重症化リスク因子を1つ以上持つ新型コロナウイルス感染症患者に対する臨床試験では、入院または死亡の割合を70％減少させたという結果報告もあり、期待されています。

しかし、抗体製剤は大量生産が難しいため、適応をしっかりと見きわめる必要があります。日本では、軽症や中等症の患者さんで、50歳以上の方や基礎疾患のある方など、重症化リスクが高く、酸素投与を必要としないくらいの症状の方が対象です。

❿ほかに注目の治療薬はある？

臨床試験の成績が出ている薬としては、ステロイド製剤や炎症を抑える抗体製剤「トシリズマブ」（アクテムラ®）、「JAK阻害薬」などです。すでに臨床の現場で使われています。

現在開発中の薬としては、メルク社やファイザー社が先行して、ウイルスの増殖を直接阻害する抗ウイルス薬を臨床試験しています。日本の塩野義製薬なども抗ウイルス薬の治験をすすめているほか、候補薬となるものの試験は多数行なわれています。しかしながら、現時点ではとくに有望と思われる抗ウイルス薬は報告されていません。

＊

いま重要なことは、ワクチンの2回接種で免疫を獲得した人を、一刻も早く、一人でも多く増やすことです。高い接種率を達成して、重症化する人が極小になれば、ブースター接種する必要はなくなります。

こびナビ

峰先生、岡田先生が運営メンバーに名を連ねる「こびナビ」とは、新型コロナウイルスワクチンに関する情報をお届けするプロジェクトです。

こびナビ
https://covnavi.jp/

＊3「CDC」アメリカ疾病対策センター
＊4「組換えタンパク・ナノパーティクル・ワクチン」ウイルスの一部の成分である、スパイクタンパク質を合成したナノ粒子を利用したワクチン。

© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

うららか People 第62回

〝ツラいのは、私だけじゃない〟それが、何よりの力になる

小林エリコさん 作家

いじめ、精神病院入院と障害者認定、生活保護受給、ブラック企業での過酷な労働……。次々にみまう難題を前に精神を病み、自殺未遂を繰り返しながらも、つらい過去を乗り越えて、いま、作家として活動を続ける小林エリコさん。いったい、どうやって？

小林エリコさんは、小学生の頃から40歳すぎまで、「生きづらさ」の大波に翻弄され続けた。

小中学校では執拗ないじめにさらされて、家庭は〝機能不全〟。父や兄が暴力をふるい、家計はひっ迫し続け、母は無力だった。

高校時代から精神科に通いはじめ、抗うつ剤が切れると「死にたい」と口にするようになる。

上京して就職するも、激務と薄給のあまり自殺を図る。かろうじて一命をとりとめるが、精神病院の隔離病棟に入院。以後「精神障害者」としての人生を余儀なくされる。仕事につけず、生活保護を受給しながら悶々と一人暮らしを続け、自殺未遂を繰り返す……。

いじめ、家庭内暴力、性的虐待や恋愛のもつれ……、小林さんは、自分が経験した「地獄」のありさまを赤裸々に綴り続ける。

えっ、ここまで書いちゃうの？と、読みながら何度も思ってしまうほど、リアル。

「私がいちばんつらかったとき、いちばんの救いになったのは、同じような状況にいる人の体験談、生（なま）の声だったんです。

だから、いま、ようやく書くことのできる状態まで回復して、あのときの自分のように苦しんでいる人たちに、〈つらいのは私だけじゃない〉って思ってもらえたらいいな……。そう思いながら、書いているんです。

つらいことって、人に言いづらいですよね。でも、本当のことを書くことで、読むことで、救われる命もある。

それに、わたし、ウソが書けないんですよ、性格的に。そのことが、わたしの生きづらさにもつながっているんですよね。たぶん」

と、にっこり微笑む。

「自信」は、社会が与えるもの

小林エリコさんのひきこもり生活は、20年近く、続いた。

「ヒトって、不思議なことに、つらい場所に、居続けられちゃうんですよね。わかっていても、出られない。わたしも、そうでした」

© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

「本を読んでくれた方に〈生活保護のことを書いてくれてありがとう〉と言われたことがあります。自分の経験が、だれかの助けになるとうれしい」（小林エリコさん）

こばやし・えりこ
1977年茨城県生まれ。作家、マンガ家。短大卒業後、漫画雑誌の編集に携わるが自殺未遂で退職。のちに精神障害者保健福祉手帳を取得。現在は通院を続けながらNPO法人の事務職として働き、作家活動を展開している。著書に『この地獄を生きるのだ』（イースト・プレス）、『家族、捨ててもいいですか』（大和書房）、『私がフェミニズムを知らなかった頃』（晶文社）ほか。マンガに『エリコの失敗日記』など。

……たしかに。

「自己肯定感が大事……とか。もっと自信を持って……とか。さかんに言われるんですけれど、そんなもの、自分の内側からはわき出してきてくれないんですよ。かえって、〈圧〉になる。ますます引きこもって、自信を失っていく。

自信って、社会が与えてくれるものだと思うんです、私は。仕事をしたり、会社やグループに加わったり、仲間と遊んだり……。

でも、わたしは精神障害者でしたから、働けないんです。数えきれないほど面接に行きましたが、全部落ちました。

実家を出た後は、生活保護を受けることになった。最低限の生活は保証されているけれど、世間に申し訳ない気持ちでいっぱいでした。もうこれ以上、落ちる場所はない、早く終わりにしたい……そう思って、自殺未遂を繰り返しました」

どうやって、そのどん底の暮らしから抜け出すことが……？

「小さなことなんですよ。ある日、たまたま、精神保健福祉の向上をうたうNPOの会報を見たんです。ここなら私でも働けるかもしれない、と思い、最後の勇気をふりしぼって〝わたしを雇ってくれませんか〟と電話しました。電話をかける前に、何度も何度も練習して（笑）」

一度は断られるも、働いていた頃の経験を買われて声がかかり、非常勤の事務員として職を得た。生活保護を打ち切って、転居して、自分名義のクレジットカードを作り……自立への手札を一つひとつ切り出していったときのことを、小林さんはこう記している。

「私はうつむきながら、自分に感動していた。どんな映画よりも、どんな本よりも、どんな音楽よりも、私の人生は美しく、感動的じゃないか。病気になったことも、死にかけたことも、人から見放されたことも、全て大切なことなのだ」（＊）

この仕事を得て、今年で8年目をむかえる。

小林エリコさんの日常は、ご自身でも驚くほど、改善にむかっている。みずからの体験を書き綴ることで、多くの読者に勇気を与え続けていることも、大きな力になっているにちがいない。

家族って、不思議ですね

いま、ご家族との関係は……？

「わたしの家族は、いま、バラバラです。父母は離婚して、兄とも絶縁状態。いまでも、父に、感謝はできません。

でも、よく思い出すんですよ、父のことを。動物園や遊園地じゃなくて、競輪・競馬場にはよく連れていってもらいました。マニアックな映画好きで、映画館にも一緒に通ったし……。いい／悪いはともかく、いまのわたしを作ったのは、あの家族、みんなで暮らしていたあの団地、なによりも、父親なんですよね。

ずっと音信不通でしたが、少し〝会ってみたい〟気持ちも芽生えてきて、一度、会いました。……（微笑）。家族って、不思議ですよね。……選べませんし」

＊デビュー作『この地獄を生きるのだ』（イースト・プレス）より

取材・文：有川美紀子　写真：舛元清香
© 2021 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

季節の変わり目をすこやかに過ごすヒント

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！

夏から秋に向けての体調管理

9月になって酷暑から解放され、ようやく過ごしやすい季節になったというのに、なんとなく体調がすぐれないという方はいらっしゃいませんか？　夏よりも秋のほうが体の不調を感じるというケースは、意外に多いものです。

秋に感じる不調の多くは「秋バテ」と呼ばれるものかもしれません。

「夏バテ」は、夏の暑さで体力や食欲が低下することにより疲れやだるさなどの不調が現れるもので、涼しくなれば回復しますが、秋バテは夏場の冷房や冷たいものの摂り過ぎによって体の〝冷え〟が蓄積し、涼しくなる頃に不調として現れます。なんとなく不調だけどそのうち治るだろうと思っていると冷えが改善せず、どんどん調子が悪くなるなんてこともあるのです。

この季節は雨も多く台風シーズンで気圧も乱高下。「秋バテ」を引きずるとさらに不調になりかねません。

秋は夏の疲れを回復させ、冬の寒さに備える季節です。身体を季節に対応させて元気な秋を過ごしましょう。

監修
中井由紀子
（なかい・ゆきこ）
e健康ショップ
EC事業部

有効成分が温浴効果を高め、血行を促進して身体を温めます

無機温泉成分である炭酸水素ナトリウムに加え、温浴効果を高める生薬をきざんで配合した天然志向の入浴剤。身体の内側まで温めるため、湯ざめしにくく、冷え症、疲労回復、肩のこりなどの改善に。

医薬部外品

百薬湯
価格（税込）385円／3,850円
メーカー：UYEKI（ウエキ）
内容量：1包／10包

手軽な「温活」をお味噌汁で!

しょうが、ヒハツエキス入りのぽかぽか気分になれるお味噌汁。だしのコクとキャベツ、小松菜、ねぎの旨味に、しょうがの風味がアクセント。

fracora
あしたのキレイのお味噌汁
カラダ輝く　しょうが＋
価格（税込）1,620円
メーカー：協和　内容量：10袋

冷え性や生理不順など、女性特有のお悩みの改善に

「当帰芍薬散」は、古くより多くの女性に用いられてきた漢方薬です。全身に大切な栄養素を与え、血行をよくすると同時に、水分代謝を整えることで余分な水分を体から取り除き、足腰の冷え症などを改善します。

第2類医薬品

ツムラ漢方
当帰芍薬散料エキス顆粒
価格（税込）2,640円／4,730円
メーカー：ツムラ　内容量：20包／48包

14種類の自然の生薬を配合。疲れや胃腸の不調、体の冷えなどの改善に

薬効成分が体内を広くめぐり、血行や代謝を改善し、からだ全体を温めます。継続して服用することで「体を守る力」を高め、体質を向上させて体調を整えます。

第2類医薬品

薬用養命酒
価格（税込）1,705円／2,420円
メーカー：養命酒製造
内容量：700mL／1000mL

© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

胃腸にやさしい食事

秋は夏の疲れで胃腸が弱っている時期。胃痛・胃もたれ・胸焼けなど、胃腸の調子が悪いと、食欲が減退してしまいます。

しかし栄養を摂らなければ、なかなか体調も回復しません。まずは、胃腸に負担をかけないような、消化吸収されやすい食事を心がけましょう。

「胃腸にやさしい食事」というと、うどんやお粥を思い浮かべる方も多いかもしれませんが、食材の選択や調理方法を工夫すれば、さまざまなバリエーションを楽しめます。飲食と食材選びのポイントを紹介します。

●食事の注意点

数回に分けて食べる

1回にたくさんの量を食べると胃腸に負担をかけます。1日5回くらいに分けて、ゆっくりよく噛んで食べましょう。

繊維が多いものは避ける

パイナップルやごぼう、ほうれん草の茎の部分、玄米などは消化に時間がかかるため胃腸に負担をかけやすく、注意が必要です。なお噛んだときに、「かたい」と感じるものや「噛みにくい」と思うものは胃で消化されにくいため注意しましょう。

肉や揚げ物は控えめに

脂肪は消化に時間がかかり、胃の中で長く滞留するため、負担をかけやすいのでなるべく避けましょう。

酸味や刺激物は避ける

酢の物やかんきつ類などの酸味は、刺激が強く胃液分泌が活発になり、胃に負担がかかります。また香辛料、コーヒー、アルコール、炭酸飲料などの刺激物も、胃に負担がかかるうえ胃酸過多を促すため気をつけましょう。

養命酒製造の健康素材の知識と「五行思想」から着想した五色の粥

お湯を注いでかき混ぜれば1分で完成！　フリーズドライ製法で食材の風味をとじこめました。お米と健康素材や野菜を手軽においしく摂ることができます。消化もおだやかなお粥です。

五養粥

価格(税込)298円

メーカー：養命酒製造　内容量：1食

黒：中華風醤油味、白：生姜入り白湯仕立て、赤：三種のハーブ＆トマト味、黄：かぼちゃ入り和風味、緑：ほうれん草＆豆乳味

カフェインが苦手な方にもうれしい、カフェイン0.00gの紅茶

「超臨界二酸化炭素抽出法」という安全な方法で、カフェインを除去した、からだにもやさしい紅茶。おやすみ前のリラックスタイムにもおすすめ。

やさしいデカフェ紅茶

価格(税込)378円

メーカー：日本緑茶センター

内容量：10包

味：アールグレイ、アップル、マスカット、ピーチ、セイロン

手軽にすぐ食べられる、あっさり和風にゅうめん

だしの旨みを効かせて具材本来の持ち味を生かしたにゅうめん。食欲がなく軽く食事をすませたいときや、夜食にも。

アマノフーズ　にゅうめん

価格(税込)238円

メーカー：アサヒグループ食品(アマノフーズ)　内容量：1食

味：とろみ醤油、すまし柚子、まろやか鶏だし、五種の野菜(あっさり味噌味)

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お届けします。

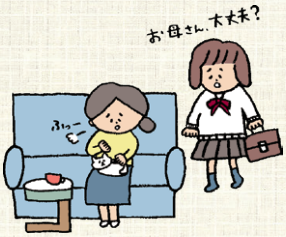
イラスト：磯田裕子(プロフィールイラスト)

© 2021 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13回

毎日をすこやかに！疲れの対処法



季節の変わり目や、ちょっと忙しい日が続いたりするとなんとなくだるい、眠い、やる気が出ない……。そんなこと、ありませんか？病院へ行くほどではなくても、それは「疲れ」のせいかもしれません。いまのうちに対処して、スッキリすこやかな毎日を取り戻しましょう。

答えてくれた人
養命酒製造株式会社
マーケティング部長
薬剤師
田辺章二さん

1 疲れを放っておくと不定愁訴の原因にも

疲れの原因は、過労や睡眠不足、ストレス、栄養不足など、じつにさまざまです。気候の変動や、住まいや職場の環境の変化がもとになることもあります。

ふつうの疲れであれば十分な休息、睡眠、食事（栄養）をとることで回復します。

しかし忙しい現代人は、十分に疲れがとれないうちに動きだしてしまい、また疲れてしまう……。そんな生活があたり前になって、疲れがたまっているのに気づかない人も少なくないようです。

あなたは自分の疲れに、気づいていますか？　図1でチェックしてみましょう。

疲れを放っておくと、悪循環に陥ってしまいます。たとえば次のような症状が現れます。

●免疫力の低下：抵抗力が落ちて、風邪やインフルエンザをはじめ、感染症にかかりやすくなります。

●集中力の低下：作業の質やスピードが落ちます。なかなかやる気が出ず、出ても長続きしません。

●イライラや不安：心に余裕がなくなり、すぐにイライラしたり不安になったり、落ち着きません。

●眠れない：寝つきが悪い。眠りが浅い。途中で目が覚める。眠れないと疲れが取れず、さらにまた眠れないという負のスパイラルに。

このほか肩こりや頭痛、胃腸の不調など。〝不定愁訴〟と呼ばれる原因不明の症状も、疲れが原因になっていることがあります。

さらにひどくなると、朝起きることも仕事や学校に行くこともつらくなる「慢性疲労症候群」にまで進行してしまいます。これはもう受診が必要な病気です。

2 疲れは「休め」のサイン病気の前の「未病」です

疲れは心身に負担がかかったときに生じる生理現象のひとつ。それ自体は異常ではありません。ですから「疲れたな」と思ったら、体が発する「休め」のサインだと思ってください。

東洋医学では、なんとなく不調が続く状態を「未病（みびょう）」といいます。

病院に行くほどではない疲れも「未病」ととらえ、治療対象になります。

ここで、東洋医学における健康の考え方を簡単にご

図1　疲れのサインチェックリスト

- □イライラしたり、不安になったり、ゆううつになったり、気持ちが不安定だ。
- □なんとなくだるい、気力がわかない。
- □物事に集中できず、ミスが多い。
- □朝起きたとき、ぐったりしていることがある。
- □日中、強い眠気に襲われる。
- □以前よりも体調を崩しやすくなった。
- □胃もたれや下痢などの症状がよくあり、胃腸の調子が悪いと感じる。
- □ぐっすり眠れない。
- □運動をしたわけでもないのに、へとへとになることがある。

© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

紹介しておきましょう。

体の健康状態を知る要素として、「気」「血」「水」の3つがあります。

「気」は生命活動の原動力、「血」は血液とその中に含まれる栄養素、「水」はリンパ液や汗などの体液を意味します。気・血・水はお互いに関連し合っており、3つがバランスよく体内をめぐっていれば「健康」といえるのです。

3 疲れをためない生活習慣を身につけよう

3つの要素の中で、疲れは「気」の不足や乱れが原因と考えられます。改善策の中心は、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠です。

規則正しい生活が「気」を整える基本になります。

朝は同じ時間に起きる。昼は適度に体を動かす。夜はリラックスできる時間をつくる。ぬるめの湯にゆったりとつかり、睡眠時間を十分にとりましょう。

食事は腹八分目に。旬の食材を取り入れることも「気」を養います。

リフレッシュする時間も大切です。気分転換できる趣味があるといいですね。

スマホから情報が次々に入ってくる時代ですが、情報をシャットアウトする〝情報断食〟も有効です。

カモミールやジャスミンなどのハーブティーには、リラックス効果があります。

それでも疲れが残りやすい人は生薬を配合した薬酒を取り入れるのもおすすめです。薬局・薬店で薬剤師に体調や症状を伝えて相談してみてください。

最後に、体調不良が改善しない場合は、未病ではなく病気のおそれがありますので、早めに受診することをおすすめします。

図2　疲れをためないコツ

「疲れの対処法」のまとめ

忙しい人ほど疲れに気づかないので要注意

忙しい人や、バリバリと活発に動きまわっている人ほど、疲れに気づいていないことがあります。ふつうは、ひと晩ぐっすり眠る、または数日休めば、疲れはとれます。回復しないうちに、また心身に負荷をかけてしまうと、疲れがたまっていきます。

疲れは「休め」のサイン

心身に負荷がかかって生じるのが疲れです。生理現象であって異常ではありません。「疲れたな」と思ったら、それはあなた自身の体からの「休め」のサインだと受けとめましょう。

第一に十分な睡眠をとること

「疲れているのに眠れない」という症状もめずらしくありません。睡眠の質が低下すれば寝ても疲れが取れず、さらにまた眠れない……負のスパイラルに入ってしまいます。疲れ対策はまず、十分な睡眠時間を確保することです。

「規則正しい生活」が疲れをためない生活の基本

毎日決まった起床時間、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠時間。あたり前のことばかりですが、こうした生活習慣が疲れに強い体をつくります。

▶ 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

© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

養命先生に、相談しませんか。

血行をよくし、丈夫なからだへ。養命酒

街のみんなの悩みを相談される養命先生。「疲れと別れなさい」と先生は言います。―― 養命酒には14種の自然の生薬が溶け込んでいます。その有効成分はおだやかに体内に浸透。全身の血行・代謝をよくし、「体を守る力」を高め丈夫な体へ導きます。○疲れてだるい… ○体力の消耗… ○胃腸の不調… ○顔色がすぐれない… ○食欲が出ない… ○病気療養中… などの体の不調にじっくりと効き目をあらわします。

第2類医薬品

養命先生と学ぶ動画公開中 >>

［効果・効能］肉体疲労・胃腸虚弱・食欲不振・虚弱体質・冷え症・血色不良・病中病後の滋養強壮に　www.yomeishu.co.jp

希望小売価格(税込) 700mL 1,705円／1,000mL 2,420円 お近くの薬局、薬店、ドラッグストア、ネット通販等でご購入いただけます。 **養命酒製造株式会社** 〒150-8563 東京都渋谷区南平台町 16-25

© 2021 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15回

尿路感染による膀胱炎を防ぐには？

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。

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

薬局では、遠慮なく薬剤師にご相談くださいね

Step 1 頻尿や残尿感、風邪のようなだるさが出ることも

膀胱炎の多くは、尿路が細菌に感染することで生じます（尿路感染症の1つ）。

男性より女性が多く発症する原因は、女性器のほうが肛門に近いこと、生理用品の使用などで細菌に感染しやすいことなどが挙げられます。

炎症が起きると膀胱が腫れて、容積が小さくなります。そのため、頻繁にトイレに行きたくなる「頻尿」という症状が現れます。残尿感や排尿時の痛みも膀胱炎の症状です。感染が進行すると、尿が白濁することもあります。

このほか、なんとなくだるい、熱っぽい……など、風邪に似た症状が現れることがあります。風邪かな？　と思っていたら、膀胱炎だったというのもよく聞く話です。

Step 2 受診して抗菌剤投与が第一選択

膀胱炎は細菌による炎症のため、抗菌剤による治療が必要です。

抗菌剤は市販されていないため、膀胱炎はセルフメディケーションでは治せません。泌尿器科、または内科を受診しましょう。

とくに男性は前立腺肥大のリスクもあるので、膀胱炎が疑われる症状が出たら、すぐに受診してください。

一方、女性には膀胱炎を繰り返す方もいらっしゃいます。膀胱炎の予兆を感じたら、予防策として市販薬を利用してもいいでしょう。

市販薬のほとんどは生薬を使った漢方薬です。漢方薬は、症状だけでなく、その人の体質や体調に合わせて選ばなくては効果がありません。市販薬を選ぶ際は、かならず薬局の薬剤師か登録販売者に①過去に膀胱炎になったことがあること、②現在、どんな症状があるか、この2点を伝えて、ご相談ください。

Step 3 免疫力を高めることがもっとも有効な予防策

膀胱炎にもっとも効果的な予防策は、免疫力を高めることです。風邪を含めたすべての感染症に共通するのは、疲れやストレスがたまって免疫力が落ちているときにかかりやすいということ。

食事の栄養バランス、睡眠時間など、生活習慣を見直しましょう。とくに、腸に棲む善玉菌を増やしてあげる「腸活」をおすすめします。市販の乳酸菌も有効です。

基本的な予防策としては、トイレをがまんしないことも大事です。細菌は尿を栄養にして繁殖します。なるべく小まめに水分を取り、トイレをがまんしないように心がけてください。

膀胱炎を繰り返さないための生活習慣

❶トイレをがまんしない
仕事柄トイレに行きにくい人も、がまんは禁物。

❷こまめに水を飲む
膀胱内の細菌をどんどん押し流すために、水分が必要。

❸免疫力を高める
食事、睡眠、運動のほか、「腸活」も取り入れて。

取材・文：佐藤恵菜　イラスト：みやしたゆみ

© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

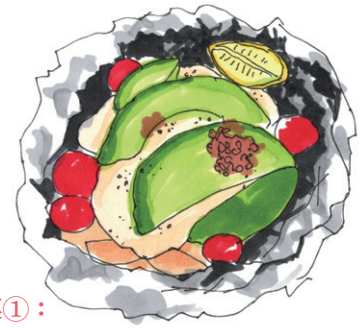
管理栄養士がつくる！

からころ元気食堂 第41回

ホイル焼きで！

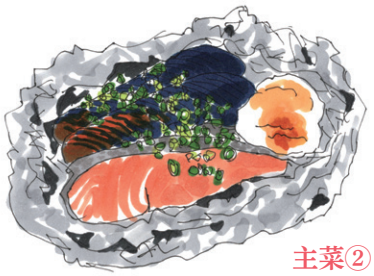
肝機能アップメニュー

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、肝機能がアップする時短メニューです。



主菜①：
鶏肉、ミニトマト、
アボカドのホイル焼き

主菜③：
タラとアサリのホイル焼き



主菜②：
鮭とナスのホイル焼き

日本人間ドッグ学会の調査によると、受診者のうち、肝機能異常は1984年には9・6％でしたが、2012年には32・4％と増加しました。健診で見つかる肝機能異常の多くは脂肪肝です。その原因は肥満や過度な飲酒、運動不足、過労など。自覚症状が現れにくいため、気づかぬうちに病状が悪化するため注意が必要です。

まずは食生活を見直しましょう。

❶良質なたんぱく質を摂る

肉や魚介、大豆製品、卵、牛乳・乳製品からバランスよく摂取。肉は脂身の少ない部位を、魚介は良質な脂質を含む青魚、肝機能の働きを助けるタウリンを含むアサリやシジミ、タコなどがおすすめ。

❷ビタミンを十分に摂る

肝機能が低下するとビタミンの貯蔵量が減るので、しっかり摂る必要があります。抗酸化ビタミンと言われるビタミンA、C、Eやエネルギー代謝を円滑にするビタミンB群を摂りましょう。

❸脂質の摂りすぎに気をつける

1日の脂質の摂取量は45～55g以内に。そのうち調理で使う油は約大さじ1（12g）が目安です。

❹アルコール量は1週間の平均を適量以下に

アルコールの適量は男性が40g以下、女性が20g以下です。

肥満を伴う場合は適正体重を目標に「食事量2割減」、「運動する」などできることから始めましょう。

つくり方（材料は2人分）

主菜①：鶏肉、ミニトマト、アボカドのホイル焼き

［つくり方］❶アルミホイルに、厚みを均等にして塩、こしょうした鶏むね肉（1/2枚）、ミニトマト（10個）、くし形切りにしたアボカド（1/2個）、縦に薄切りにした玉ねぎ（1/4個）をのせる。❷①に刻んだアンチョビ（2切れ）を散らし、オリーブ油（大さじ1）をかけて、ホイルの口を閉じる。❸魚焼きグリルで約10分焼く。カットレモン（2切れ）を添える。

主菜②：鮭とナスのホイル焼き

［つくり方］❶生鮭（2切れ）に塩（小さじ1/5）をふって10分くらいおき、水気をふく。❷縦半分に切って、皮目に斜めに浅い切れ目を入れたナス（2本）に植物油（大さじ1）をからめる。❸アルミホイルを広げ、鮭、ナスをのせ、ホイルの口を閉じて、魚焼きグリルで約10分焼く。❹水気をきった大根おろし（150g）をそえ、小口切りにした小ネギ（1本）をちらし、ポン酢しょうゆ（大さじ1強）を添え、かけて食べる。
鮭はサワラ、アジ、カジキでもよい。

主菜③：タラとアサリのホイル焼き

［つくり方］❶タラ（2切れ）に塩（小さじ1/5）をふって10分くらいおき、水気をふく。❷アルミホイルにタラ、砂抜きしたアサリ（150g）、縦に6～8等分に切った赤ピーマン（1個）、パセリ（少々）をのせ、白ワイン（大さじ2）、オリーブ油（大さじ1/2）をかけ魚焼きグリルで約10分焼く。
タラはサワラ、タイ、イワシでもよい。

ホイル焼きのメリット

・材料をアルミホイルに入れて焼くだけなので、調理器具も使わず、皿の汚れも少なく手軽。
・食材のうま味を閉じ込め、ジューシーに仕上がる。
・水溶性ビタミンの損失が少ない。

各料理の栄養価（1人分）

料理名	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	野菜量 (g)
鶏肉、ミニトマト、アボカドのホイル焼き	251	0.9	17.3	16.5	約75
鮭とナスのホイル焼き	142	1.4	19.3	3.5	約150
タラとアサリのホイル焼き	118	1.4	19.5	6.4	約15

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。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）。

イラスト：吉田ナミ

© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

第11回

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が〈よい関係〉を築くためのケア技法

介護関係のおたより、毎号たくさん届いています。
介護のプロフェッショナル・秋山正子さんに、
認知症の進む家族と上手にコミュニケーションをとる方法を教えていただきました。

認知症の進む家族を介護していると、コミュニケーションがうまくいかないことがよくあります。強い態度でケアを拒否されたり、何気ない言葉で相手を怒らせてしまったり……。拒絶やすれ違いが積み重なって疲れ果て、関係がどんどん悪化してしまうケースも少なくありません。

基本の3テクニック

〈ユマニチュード〉(*)というフランス発祥のケア技法があります。スムーズにケアを行なうために、世界各国のケア施設で活用されているテクニックです。

今回ご紹介するのは、ユマニチュードの基本となる3つのテクニック。「介護がつらい、苦しい」と感じている方は、ぜひ試してみてください。

❶見る

まずは正面から相手の目を見つめます。もし相手が横や下を向いていたら、視線の正面に入り込んで、目を合わせます。

ケアのとき、私たちはつい寝ている相手を上から見下ろしたり、目を合わせずにケアを始めたりしてしまいがちです。でも、介護される側にしてみれば、見くだされたり、無視されたりしたように感じてしまう。正面からきちんと相手の目を見ることは、「私たちは人として対等ですよ」というメッセージにもなります。

❷話す

目が合ったらすぐにポジティブな言葉で話しかけます。「顔色、いいね」「おいしいご飯、持ってきたよ」……気軽な言葉でかまいません。反応がなくても、落ち着いた声で、おだやかに話し続けてみて。

ケアの際は「あたたかいタオルで体を拭くね」などと行動を実況説明するのもグッド。「動かないで」などの制止や否定の言葉は避けましょう。相手は「命令された」「イヤなことを強制されている」と感じて、ケアの拒否につながってしまいます。

❸さわる

相手にさわることも大切です。手のひらなど、できるだけ広い面積で支えるように触れましょう。体温を移すようにしっかり触れてあげると、相手も安心し、リラックスできます。また、手足などをつかむのは基本的にNG。「拘束された！」と相手をおびえさせ、恐怖や不信感を与えてしまいます。下から、そっと、支えてあげてください。

目に見えない〈思いやり〉を伝えるテクニック

「大切にされている」と実感することで、人は安心し、リラックスできます。しかし認知症が進むご本人は、介護する側の思いやりを理解することが難しくなっていきます。むしろケアの過程で否定されたり拘束されたことに反応し、おびえて抵抗したり、ケアを嫌がるようになってしまう。

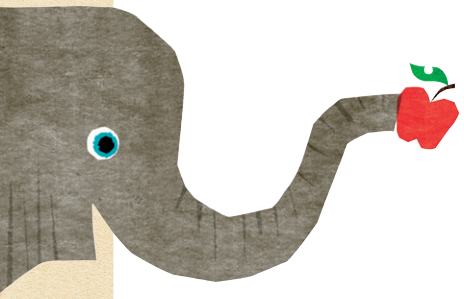
心の中の思いやりを、行動で相手に伝える技術がユマニチュードです。最初は少し気恥ずかしいかもしれませんが、思い切って3つのテクニックを実践してみて。相手に信頼されて、ケアをすんなり受け入れてもらえるようになると、介護は格段に楽になりますよ。

秋山正子さん
(あきやま・まさこ)

白十字訪問看護ステーション・白十字ヘルパーステーション統括所長。在宅ケアの悩みを相談できる「暮らしの保健室」室長。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)

＊ユマニチュードは30年以上前にフランスで開発され、高い効果により世界各国に広まりました。近年は日本の看護や介護の現場でも活用されています。

© 2021 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

※2021年5月6日～2021年8月18日までに届いたおたより（62号、63号分）をもとに編集しています。

62号・63号を読んで

思い切り外を走ってみたい！

高橋尚子さんの「私の気分転換」に感銘を受けました。私はルームランナーで好きな音楽を聴きながら5～7キロを時速9～10キロで走りますが、嫌なことを忘れて頭がクリアになっていくのが高橋さんと同じだと思いました。コロナが終息したら、高橋さんみたいに、新しい道や知らない植物、きれいな花などを探しながら走ってみたいと思いました。

【O・Mさん（40代）茨城県日立市】

ちゃんと寝ることが大切！

寺島しのぶさんの記事を読みました。コロナ禍で自粛生活が続くなかで、仕事ができなかったり、お子さんも登校できなかったり、たくさんのストレスを抱えて、大変な思いをしていたのだと知りました。寺島さんは、そんなとき「頭を無にして、ちゃんと寝る」。寝るときはついつい携帯をいじってしまいがちですが、何も考えずに一日の疲れをとることも大事なんだな…とあらためて考えました。

【S・Yさん（20代）福島県福島市】

編集部：63号「わたしの気分転換」は、五輪マラソン金メダリストのQちゃんでした。「計画を立てるより、先を見通すより、今日できることを、する」。「頼り／頼られることで、心の距離が近くなる」……。いい言葉、たくさんいただきました。

編集部：62号「わたしの気分転換」は、女優の寺島しのぶさんでした。「夜の布団の中で、その日幸せに感じたことをひとつだけ思い出す」。コロナうつから脱却して、前を向くコツについて話していただきました。

乳がん検診に行きます！

乳がんの記事、とても勉強になりました！　そろそろ検診を受けたほうがいい年齢になってはいるのですが、忙しいから、ちょっと調べてから……を言い訳に、ついつい先送りしていました。でもこの記事はとてもわかりやすく書いてあって、「なんだか怖いな」というイメージを払拭することができました。せっかくなのでこれを機に検診に行ってきます！

【H・Mさん（30代）広島県福山市】

＊

治療選択にはサポートが必要

30代と50代、二度乳がんに罹患しました（再発ではなく別な型）。62号にも書いてある通り、治療法は日進月歩。初発のときの知識はあまり役に立たず、治療法も多岐にわたり、知識がないまま次々と決断をせまられるつらさがありました。治療の選択肢が増えるのは間違いなく喜ばしいことですが、その選択をする際に手助けしてくれたり、不安に寄り添ってくれるような場所が必要だと思います。

【Y・Aさん（50代）北海道釧路市】

編集部：62・63号「医療最前線」は「乳がんの最新治療（前編・後編）」でした。「乳がんは薬で治せる時代がはじまっている」。乳がんに限らず、がん治療薬は〝新薬ラッシュ〟。ありがたいことですが、治療の選択肢も一気に増えて、選択にとまどうことも。適切なサポート体制、大事ですよね。

H・Mさん、いってらっしゃーい！　早期発見が大切です！

内多さんのご活躍を応援！

内多勝康さんには偶然にも三度、お会いしたことがあります。NHKの食堂。渋谷近くで颯爽と自転車に乗っていらっしゃったとき。父の入院先で。当時、テレビで大活躍されていましたが、とても自然体で好印象。福祉の世界への転職については初耳でしたが、久々にお顔を拝見し、うれしくなりました。さらなるご活躍を応援したいです。

【T・Mさん（50代）東京都葛飾区】

編集部：63号「うららかピープル」は、元NHKアナウンサーの内多勝康さん。福祉の世界に転進して、「医療的ケア」（病気や障害のため必要な人工呼吸器や経管栄養、吸痰などの処置）の必要な親子の支援に奮闘中です。心揺さぶられるお話でした。

時短でリセットタイムを

「おすすめ時短メニュー」、どれもすごすぎる簡単さでした！

これでもいいんだなあ……と、バランスのよさに感心しました。無理して気合いを入れても続きません。時短で浮いた時間をリセットタイムにして、ワークライフバランスをとるための参考

からころクイズ 第28回

Q 黒色線は何画目でしょう？

医

▶ 答えは P.36

© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

になりました。

【M・Yさん（50代）宮城県石巻市】

編集部：「時短メニュー」、大人気。今号はスペースの都合でご紹介できたのは、一例のみ（涙）。引き続き、大募集中です！

牧野さん、ありがとう！

人間ドックで、初めて「血圧」でひっかかりました。驚いて、あわてて減塩を心がけ、大好きなキムチやザーサイなどをなるべくとらないようにしていましたが、「からころ元気食堂」のレシピにキムチとザーサイが使われていてびっくり！　こういうレシピなら、大丈夫なのですね。管理栄養士さんの考案で安心だし、なんだか心が軽くなりました。引き続き、野菜をたくさんとって、高血圧にならないよう気をつけたいと思います。牧野さん、ありがとう！

【T・Mさん（40代）長野県上田市】

編集部：63号の「からころ元気食堂」は「フライパン一つで！塩分カットメニュー」でした。ハムやタラコなどの加工品の塩分を上手に利用するコツを教えていただきました。

ゾウさん！　ウサギさん！

表紙の絵がかわいらしく、こどもも喜んで手に取ります！「ゾウさんだ！　うさぎさん！」と、薬局での待ち時間に絵をながめて喜んでいました。

【W・Rさん（30代）福島県福島市】

編集部：からころ表紙画が、絵本になります！『まるとてんてんのえほん』。からくん、ころちゃん大活躍の知育絵本です。

（デコ／1000円+税）
10月上旬発売（予定）です。

言わせて聞かせて

病院嫌いのがんこな夫に

主人は「病院」が大キライ。体調が悪いときも、家で様子をみる日々。もしも大きい病気だったらこわいので病院に行ってほしいのですが、なかなか行ってくれません。男の人、そんな方多くないですか？

【M・Rさん（30代）香川県高松市】

編集部：若い男性って、〝病院嫌い〟が多いかもしれませんね。まだ、ご自分の体力・健康に自信あるし、医療者さんたちに囲まれると、ちょっと身構えちゃう。でも、病院通いすると、健康意識が高まります。病気は早期発見が何より！「クルマの定期点検みたいなものだから…」と声をかけ、根気よく、病院嫌いの理由をさぐってみて。

妻の手作りつまみで一杯！

酒量が増えました。暑いし、外飲みできないし。テレビを観ながら缶チューハイもうまい。つまみをコンビニで選ぶのも楽しい。酒は百薬の長といいますが、家飲みしている人は、皆、そう思っているのでは？

以前なら、「居酒屋の○○じゃなきゃ飲んだ気がしねーよ！」とか言ってたのが、いまは妻の手作りつまみで飲んでいるのですから、家飲みバンザーイですよね。赤ちょうちんも懐かしいですが、いまは、うまい家飲みで、ぐいっといきましょう！

【S・Sさん（50代）山形県寒河江市】

編集部：奥さんの手料理で一杯……うらやましい！　でも、飲み過ぎには要注意でっせ！。

医療費補助を手厚くして

私はちてきしょうがいがあり、3わりふたんです！　でもおかねが高いので医療もその半がくにしてほしいとねがっています！　はらえない人もいるのではないか！　そうゆうねがいを！　早くしてほしく思ってます！　びょうきになった時はらえるがくをもっともっと変えてほしいです！　私ははらえる！　だけどはらえない人にもちりょうをしてほしい！　びょうどうになってほしいですね！

【N・Cさん（40代）福岡県大野城市】

編集部：ありがとうございます！　医療費も高額化してます。補助制度の見直し・拡充を！

娘が登校拒否に……

下の娘が高校進学したとたんに登校拒否になりました。最初のうちは力づくでも引っ張って行かせようとしたのですが、あきらめも入り、いまは様子を見守ろうというスタンスです。

気分が悪いときは、自殺もしたい死にたいと考え、何も食べない日もあり、親として情けなくなり、ふがいない気持ちでした。いまは、転校を考えて動きだした様子で、一安心。取りえや長所を探そうとしたこともありましたが、食べておいしいと感じたり、何かしたいことを見つけてくれるだけで、ありがたい、幸せなんだと思う今日この頃です。

【O・Tさん（40代）山口県下関市】

編集部：ご心配でしたよね。でも、動きだしているご様子。娘さんらしさ……を、大切にしてあげてください。

パンばっかり……

義父、義母、夫と私4人で生活をしています。自分の夕食はありません。ひとりでパンを食べています。部屋でいつもいつもひとりでパンパンの毎日です。

【O・Kさん（50代）静岡県磐田市】

編集部：……一度、外に出てみて。おいしいパン屋さん、探しまくってみませんか？

〝生きる〟を考えてみたい

40代を過ぎて〝生きる〟について考えることが多くなりました。いままでの自分に猛反省。無知、経験不足などなど後悔しても仕方がないのでこれから先の〝生きる〟について考えています。いまから学ぶのはもう遅い……とあきらめそうになりますが「おたよりひろば」を読んでいると、いろいろな人がいるんだな～と前向きになれました。がんばります！

【K・Rさん（40代）栃木県宇都宮市】

編集部：まだ40代！　人生半ばですよ～。これから！

定期診察がなくなると不安

毎月医者へ行って高血圧の薬をもらっていますが、やめてもいいと言われました。かかりつ

© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

け医がいなくなるような気がして、不安です。

【K・Nさん（60代）奈良県葛城市】

編集部：ですよね。編集部OGの訪問ナースに聞いてみました。「お薬が終わっても、定期診断を受けられるはず。3か月／半年に1回でも。かかりつけ医になってください……と伝えてみて」とのことでした。

食べる？　食べない？

60歳を2年過ぎてどんどん体力が落ちています。そこで運動と減量で元気をとりもどそうと思っています。炭水化物を減らして、乳製品や肉、魚を増やす食事などをとって若返りたい。40代くらいの体力に戻りたいです。野菜は緑黄色野菜や根菜類を多くとるようにして、煮物、サラダでしっかり食べたいです。とくに毎食、ねぎ、玉ねぎ、にんにく、ニラ、らっきょうの5種類はとっています。これにしょうがと酢を加えると最強です。

【S・Sさん（60代）群馬県伊勢崎市】

＊

健康、自信ないです。年をとり、あまり食べないときのほうが体の調子がよいです。食べるのが好きな私にはつらいですが、そう思うこの頃です。

【S・Rさん（40代）静岡県磐田市】

編集部：S・Sさん、男性の方です。すごい！　ご自分でお作りに？　S・Rさん、同感です。「腹八分目」より「腹六分目」、いっそ「腹五分くらい」がちょうどよくないですか？

高齢者介護のむずかしさに……

ヘルパーを17年間、7月末で退職予定です。認知症の利用者さんも、何度も訪問しているうちに笑顔がみられ、待っていてくれるようになりました。何度も同じ話、失禁も……。それでも笑顔がうれしくて……。でも家族だったらできるのかな、という葛藤がありました。在宅介護で疲れ切ってしまうより、施設にお願いして、相方が笑顔でいられるほうがいいのでは……とか。わたしも高齢になり、自分のことを自分でできるうちは家で暮らしたいですが、そのあと娘たちの世話になるのは……と、考えてしまうこの頃です。

【K・Kさん（70代）福島県いわき市】

＊

90代の老人性鬱病の介護をしています。内科的には悪いところはないのですが、心療内科で薬をもらっています。デイサービス以外は部屋で寝てばかり。食事時はずっとうつむいて食べ、無言です。耳が遠いせいもありますが、なかなか会話のキャッチボールができず、どこまで楽しく世話をしたらよいのかわからず、家族でストレスになっています。本人も家族も、少しでも明るい日常を送る介護術を教えてほしいです。

【S・Kさん（60代）神奈川県横浜市】

秋山正子さんからひと言

たとえば、ご本人にこれまでの人生の歩みを話してもらい、周囲が書きとめる「聞き書き」で、少しずつ元気を取り戻した方もおられます。友人や近所の方など、家族以外の方を介護の輪に加えて、話し相手になってもらえるといいかもしれません。また老人性うつには、他の病気が隠れていることも。ご近所に「暮らしの保健室」などがあれば、相談してみるのも得策です。

発達障害・3題

社会人になって発達障害（軽度）の診断を受けました。診断を受ける前から確かに言葉へのこだわりが強く、人づきあいがむずかしかったです。「いじめられてる！　いやがらせだ！」と感じ、泣きわめいたり、群れから離れたり、いろいろなことがありましたが、現在、私の障害として言語化できるようになりました。それは「話の流れを読むことが苦手」ということ。ここまで生きてこられたのも、たくさんの方のやさしさやサポートがあってのことなので、日々感謝し、脳の機能障害とうまくつきあい、前向きに明るく人生を謳歌していきたいです。

【W・Cさん（20代）山形県鶴岡市】

＊

発達障害グレーゾーンの子の支援について。発達障害に理解があり、合う先生のときは楽しく行けていますが、理解のない先生や合わない先生のときは、先生も子どもも大変で、グレーだからサポートも受けられずに大変な思いをしました。自治体によってサポートに大きく差があることも改善してほしいと思います。私の自治体では、病院はほとんど学校生活に関与できません。一方で近隣の自治体では、病院から学校へ発達障害専門の理学療法士が出向き、先生と方向性の確認などのミーティングをしているそうです。

【T・Mさん（30代）香川県丸亀市】

＊

「ASのパートナーとのつきあい方」の記事（62号「教えて！本田先生②」）の最後に「どうしてもがまんできない！」と思い詰めてしまうのであれば別れることを選択肢のひとつとして視野に入れてみてください、とありました。本当に自分の精神を健全に保つためには、別れることも大切だと感じています。私が指定難病（全身性エリテマトーデス）を発症してからも、非協力的で、私をわがままだと言ってきたり、思いやりの気持ちもなく、これから先一緒にいてもがまんの連続なのだと思います。とても疲れます。疲れやすくてもがんばって家事育児をして睡眠不足の毎日ですが、夫は本当に協力してくれず、知らないふりをしているようにも見えます。離婚を決意しました。

【M・Sさん（40代）福島県相馬郡】

編集部：発達障害についてのおたよりもたくさん届いています。今号から「教えて！本田先生」も再開いたしました。M・Sさん、またのおたより、お待ちしております。

「ねこがお花につつまれる」
【K・Kさん（7歳）長野県小諸市】

© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

コロナ禍・5題

スティホームの注意点は？

外食などがNGな時期でも、家族は同じ食卓だったり、同じ部屋で就寝することに……。規則がないのはなぜでしょうか？

【Y・Mさん（50代）神奈川県鎌倉市】

宮子あずささんからひと言

国が強い対策を求めないのは、現実的に無理だからだと思います。感染防止のためとはいえ、家族でも食事は別々、常にマスク装着、寝る時は寝室も別に、と言われたとして、果たしてどれだけの人が守れるでしょうか。居住環境の問題もありますし、緊張が続くことによる精神的ストレスも見逃せません。ですから、手洗い、外でのマスク着用など家にウイルスを持ち込まない対策が主になります。しかし、家庭内で感染者が出た場合は、その人をなるべく個室に入れ、接触を避ける必要があります。

ワクチン接種、本人の意思を尊重しました

わが家でも高齢の母がワクチンを打ちました。副反応は腕の痛さくらいだったのですが、2回目が近づくにつれ、母は打つのをやめると言い出しました。知り合いで持病のある方が2回目を打って入院したと聞いたからですが、本人の感覚を大事にしなければと思いました。いいかどうかはわかりませんが、いくつになっても自分で判断しなければと思いました。

【W・Nさん（50代）静岡県浜松市】

コロナうつ、心配……

今回、ワクチン接種の記事がとても役にたちました。歯が悪い、耳が遠い、考えることをしない、気力がない父と、肢体不自由の姪をかかえ、家族全員がすべてのことをあきらめ、こもる生活を1年半続け、健康であった者すら救急やら疲れで参っています。好きだった習い事も気力がわかず、興味や前向きな気持ちが失われてしまいました。忙しいなか、時間をぬって趣味を楽しんでいたときのほうがやる気が出ていた気がします。コロナ後、もとに戻れるのか、不安です。

【U・Tさん（40代）千葉県旭市】

＊

このコロナ禍でストレスは満杯です。主人がリモートで在宅勤務になり、早や1年が過ぎたからです。会社に行っていたときには、朝7時にでかけ、夜9時過ぎて戻るパターンでした。いまはまったく自由時間がなく、ひとりになってほっとできる時間もなくなり、つらい毎日を過ごしています。話相手にもなってくれずに、私の声が大きくて「うるさい！」という始末です。あーあ、早く以前のように通勤してほしいなと願う今日この頃です。

【M・Jさん（60代）神奈川県横浜市】

医療関係者さまから一言

コロナワクチンの調整をおこなっている薬剤師です。ワクチンが無駄になるとニュースになってしまうため、毎日ピリピリしています。

ワクチンの予約をしている方の無断キャンセル、別の日の予約の方がきてしまうなど、もう少しルールを守っていただけるとうれしいです。早くみんなにハッピーな日がくるのを待っています。

【S・Rさん（30代）静岡県磐田市】

＊

お薬手帳は、患者さんはもちろんのこと、医師や薬剤師、看護師にとっても、大切な情報です。新型コロナウイルスワクチンを打つ際にも、重要な情報源になります。お医者さんにかかるとき、薬局で薬をもらうとき、お薬手帳をご活用ください。

【S・Yさん（30代）長野県塩尻市】

編集部：63号「なんでも相談室」では「新型コロナワクチンの効果と安全性」について特集しました。今号でも続編を掲載しています（16〜17ページ）。コロナ禍、まだ当分は続きそうです。上手なつきあい方、お知恵を拝借いたしたく、おたよりお待ちしてます！

自分で育てたスイカが採れ、思わずうれしくて絵手紙にしてみました。
【K・Tさん（80代）長野県南箕輪村】

編集部でつくってみました！おすすめ時短メニュー

61号のアンケート「おすすめ時短メニュー」に、読者のみなさまからたくさんのおたよりが届きました！　前号に続き、今号も編集部メンバーでつくってみました。

にらどんぶり

【Y・Mさん（60代）秋田県能代市】

材　料：にら、かつおぶし、めんつゆ
レシピ：①にらをみじん切りして、めんつゆで和える。②ごはんに①をのせ、かつおぶしをかける。お好みで納豆や卵を混ぜても。

感　想：私は、温泉卵をのせてみました。にらと温泉卵の相性はばっちり。辛味が気になる方は、さっとゆでたり炒めたりして、めんつゆで和えるのがおすすめです。Y・Mさんいわく「朝の忙しいときにつくります」とのこと。ぱぱっと作れて、栄養満点の最強朝食レシピ！　おたより、ありがとうございました！

© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

教えて！本田先生③

自分がADHDかもしれないと思ったら

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ADHD（注意欠陥・多動）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。

発達障害の記事を読み、もしかしたら自分もADHDかもしれないと思いました。仕事をしていても、うっかりミスが多く、集中が続かないことがあります。いずれ対人関係にも影響が……と思うと、不安です。どのように対処していけばいいでしょうか。

【K・Iさん（30代）愛知県】

「うっかりミス」は、ADHDの典型的な特性です。

「気が散ってしまい、集中できない」ことは、多かれ少なかれ誰にでもありますよね。しかし、その特性がいざ自分にもあてはまるかも……と思いはじめてしまうと、不安になるものです。

まず、「ミスしてしまうこと」をご本人と周囲の人が気にせずにすむかどうか。ここが、ポイントです。本人や周囲の人が「まあいいか」と思えるようであれば、問題視する必要もありません。

「うっかり屋さん」には、自分のミスをあまり気にしない人が多いですしね。反対に、過度に気にしてしまう場合は、AS（自閉スペクトラム）など他の特性も重複している可能性があります。

また、何度もくり返し注意されると、ストレスでミスに過敏になってしまう。ますますADHDの特性が強く出てしまって、生活に支障をきたすようになってしまいます。

❶「−」ではなく「＋」に考える

「発達障害」と聞くと、なんらかの心身機能の欠損として否定的にとらえてしまいがちですね。でも、それは、一面に過ぎません。考え方を変えれば、プラスに解釈することもできるのです。

実際、うっかりミスが多い／目前のタスクに集中できない／デスクまわりを整頓できないなどの特性を持つ方が、大ヒット企画を作る……というたぐいの話はよく聞きます。傾向として、ADHDの特性を持つ方は、発想力が豊かです。

ですから、「〜が苦手」ではなく「〜よりも〜を優先する」ととらえてみたらいかがでしょうか。「コツコツ仕事をこなすことが苦手」ではなくて、「コツコツやるよりも、ここぞという場面で一発勝負するやり方を優先する」と、とらえてみる。そうすれば、少し前向きになれるはずです。

❷信頼できる相談相手をつくる

「うっかりミスが多い」などと自覚しているだけで、一歩前進です。わかっていれば、対策を講じることができます。いちばん有効なのは、「自分はミスが多い」ことを職場の上司や同僚に伝えておくこと。そうすれば、みんなでフォローしてくれるようになるはずです。

フォローしてもらってばかりで……と落ち込みやすい人は、どの仕事だったら自分はまわりの人の役に立てるかを考えてみてください。どんなに小さなことでもかまいません。

もうひとつ大事なことは、信頼できる相談相手を持つことです。

一人で抱え込んで、悩み、苦しみ、答えを見出してみても、その答えが一般常識から大きくズレてしまい、ますます混乱してしまうこともあります。ADHDの特性があると、一人で早合点しがちですが、相談相手がいると立ち止まって冷静に判断できるチャンスが増えます。

ぜひ、信頼できる人を見つけて相談してみてください。すぐにアドバイスしようとする人ではなくて、話をさえぎらずに聞いてくれる人のほうがいいです。話を聞いてもらうだけでも、自分自身の考えや思いを整理することができるからです。信頼して相談できる人が増えていけば、何かトラブルがあっても大丈夫だ……という自信にもつながります。

わたしもADHDの特性を持っています。「うっかり屋」です。たとえば、原稿の締め切りをなかなか守れません。若いころはトラブルも多かったのですが、周囲の人に助けてもらいながら、どうにかやっていけるようになりました。

＊

わたしは、相談に来られた方に、「自律スキル」と「ソーシャルスキル」の話をします。

「自律スキル」は、自分にできること／苦手なこと、やるべきこと／やりたいことを判断し、自分の力の限界を知ることです。一方、困ったとき誰かに相談することや、最低限のルールを守ることが「ソーシャルスキル」です。

この二つのスキルを身につけることが、発達の特性を持った人が社会参加していくためにとても重要です。できることは自分で行ない、社会に貢献する。苦手なところは、無理をせずに人に相談しながらこなしていくことが可能になるからです。ぜひ、ご参考になさってみてください。

© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

STORY わたしの闘病記

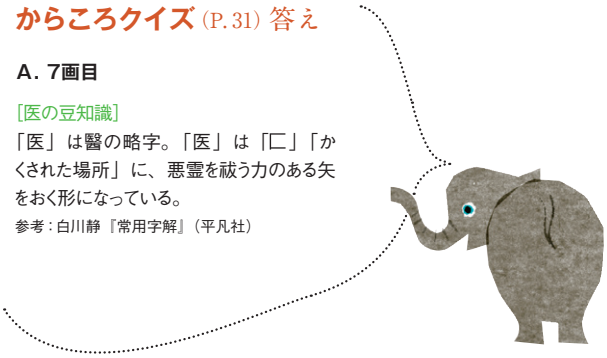
からころクイズ (P.31) 答え

A. 7画目

[医の豆知識]

「医」は醫の略字。「医」は「匸」「かくされた場所」に、悪霊を祓う力のある矢をおく形になっている。

参考：白川静『常用字解』（平凡社）



やっぱり医食同源!?

1年前にアルドステロン症と診断され、毎日服薬しておりますが、今日から薬が半分に！もしかしたら、バランスのよい食事を心がけたからかな？　と思っています。うれしい！

【I・Sさん（30代）東京都台東区】

編集部：よかったです！　やっぱり大事ですよね、食事のバランス。見直してみます！

一すじの涙に、感激！

くも膜下出血で倒れ、いろいろと認識できなくなった主人ですが、なんとか妻の私のことはわかってくれていました。

でも、コロナ禍で面会禁止となり、1年以上も主人と会えないまま。3か月前からリモート面会はできるようになりましたが、タブレットの中の私を主人は理解できない様子で……。

ようやくマイナンバー写真の件で5分だけ面会許可をいただき、会いに行けたのですが……なんと覚えてくれていました！

毎日ベッドの上で拘束され、寝ているだけの主人ですが、私を見て、少し笑顔になり、ツーッと一すじの涙が……！

もう感激です！　絶対にコロナにかかってほしくないし、私もかかりたくない！

【Y・Rさん（50代）三重県津市】

編集部：……泣きました。本当にお疲れさまです。みんなで、応援しています！

医療従事者の方々に感謝！

良性発作性頭位めまい症を10年以上前に発症し、コロナ禍で大変な昨年10月、発作で立ちあがれず、吐き続けて、入院し、24時間点滴をしました。

医療に関わる方々には本当に申し訳なく、泣いて謝る私に、お医者さんも看護師さんも「大丈夫、あなたは何も悪くないよ。何かあれば、がまんせずに早めに言ってね」と。救急車のなかでも「こんな大変な時期にすみません」とウワゴトのように言う私に、若い救急隊員の方が「大丈夫ですよ。早く元気になってくださいね」と帰りがけにこそっと私のベッドまで来てくれて、感謝の気持ちでいっぱいになりました。

医療に関わるすべての方々に御礼を言いたいです。ありがとうございます。

【H・Yさん（50代）茨城県筑西市】

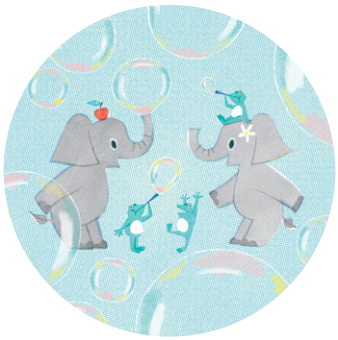
編集部：大変な思いをされましたね。医療従事者さんへの感謝のお気持ち、誌面でお伝えいたします！

自分だけじゃない！

病気や介護などで大変な方が多く、自分だけじゃないと励まされます。隅々まで読んで、なんとかがんばらないといけないと奮い立たせています。

【N・Mさん（30代）神奈川県横浜市】

編集部：ありがとうございます。負けないゾウ！



本当に「遺伝性」なのか……

てんかん、軽度の発達障害にくわえて、30代なかばで遺伝性血管性浮腫が発覚。いまはいい皮膚科の先生に診てもらえるようになり、かなり生活が楽になりましたが、親から遺伝する病気はこわいです。私は片親しか知らないため、本当に遺伝したのか、私だけが突発的に発症したのかも確認できない状態。このような場合、もう確認のしようはないのでしょうか？

【K・Nさん（30代）京都府京都市】

編集部：……おつらいですよね。ご質問、宿題にさせてください。

腰痛と背部痛、なにか手が？

OPLL（後縦靱帯骨化症）で手術をして約9年半、その後大腸がんや腎臓病、軽い脳梗塞をして、布団でほとんど寝ています。無理をするとめまいがしたり、体調も崩れます。そのせいか腰痛や背部痛がとれません。頸椎も若干痛みが増してきています。痛み止めも続けていますが、効きも悪くなってきています。せめて腰痛や背部痛くらいはなくなってほしいのですが、手軽にできるいい方法を教えてください。

【N・Kさん（50代）三重県北牟婁郡】

秋山正子さんからひと言

OPLL（後縦靱帯骨化症）は、要介護状態に相当する第2号被保険者になれる特定疾病です。地域包括支援センターなどに電話して、受けられる介護保険サービスや、生活を少し楽にする工夫などを相談してみるのはいかがでしょうか？　訪問鍼灸マッサージなどを利用して体の緊張を少しほぐしたり、理学療法士さんに相談したりするのも一案です。

ストレスって、何なの？

パニック障害歴10年になりま

© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

した。あたりまえにできていたことができなくなり、どんどん悪化している日々です。仕事もできず、いきなり毎日腹痛に襲われ、過敏性腸症候群と言われましたが、薬は効かず……すべて「ストレス」「脳の誤作動」で片づけられます。ストレスって何なんでしょう……。

【K・Mさん（30代）山形県鶴岡市】

宮子あずささんからひと言

ストレスというのは、この場合症状の引き金になる刺激を指します。現状で薬が効かないのは残念です。それでも、「脳の誤作動」という原因がわかっていれば、今後適した治療に出会える可能性はあるのではないでしょうか。いろいろな薬も開発されています。少しでも楽な時間が増えますように。

がん・5題

からだが、跳ね返してくれる

アルコール性肝炎の治療中に乳がんを発症。幸いにも初期で乳房温存手術、現在ホルモン治療と放射線治療10回目を終えたところです。

これまで血液検査で異常がなかったため、医者にもかからず、喫煙、飲酒とかなり無謀な生活をしていました。吐血し、ヘモグロビン濃度3・8、肝機能障害、体重激増（浮腫のため）、寝たきり入院4か月……。主人にも迷惑をかけました。

いまはタバコ、お酒もやめ、毎日主人と散歩がてら運動公園へ。食事も塩分を控え、新鮮な野菜と鶏肉、大豆などたんぱく質を中心に見直しました。

それなりのことは、からだは受け止めて、跳ね返してくれるんだな……とつくづく思っています。いままで食べなかった和菓子やくだものをおいしいと思うようになりました。

【S・Yさん（50代）神奈川県海老名市】

編集部：いやあ、たいへん。でも、切り替えがすばらしい。でも、戻っちゃ、ダメですよ！

地獄の1丁目まで行って……

がんで余命4か月と言われたけど、いまは元気になり、船旅を楽しんでいます。

がんを告知されて、年金ももらえずに、退職金も使わずに死ぬのはイヤだー……と思い、つらい治療に耐えましたが、QOLも下がり、生きていてもしかたがないと、治療中断。

それがよかったのか、少しずつQOLが改善してきて、先生が「あなたの旅に合わせて治療しますよ」と言ってくれたので、がん仲間と船旅に出ました。遊びすぎて、退職金を入れた袋の底が見えるようになりましたが、先生いわく「好きなことをしていると免疫力が活性化するのか、進行していないね」と。

コロナ禍が終息したら、退職金を使い切るまで遊ぶ予定です。こんな気持ちになったのも、末期がんになって地獄の1丁目まで行ってきたからだと思います。残された時間を悔いなく過ごしたいです。

【Y・Yさん（70代）富山県富山市】

編集部：ありがとうございます。がん仲間との船旅！　また、ご様子お知らせください。

不安と共存して、自分らしく

昨年5月に卵巣がんで手術、7～11月まで抗がん剤治療をし、いまは経過観察中です。不安なときにふと薬局で目にした「からころ」の表紙のあたたかい絵に、とてもホッとしたのを覚えています。「からころ」に出会って、さまざまな方々の病気とのつきあい方を知ることができて、心のなかの不安が少しずつ消えてゆく感じがしました。すべての不安が消えることはないですが、ポジティブに生きる方法を「からころ」からいつも学ばせていただいております。これからも不安とうまく共存しながら、自分らしく、病気と向き合っていきたいです。

【A・Tさん（40代）茨城県結城市】

編集部：ありがとうございます！　病いと生きる。わたしたち人間の原点……ですよね。

「自宅で最期」を決心した娘さんに……

ステージ4の咽頭がんの娘さんが自宅で最期を迎えると決心した……前号の投稿者さんの年齢を見ると、娘さんは私と同年代なのではないかと思い、涙が出てしまいました。どうかご本人様の回復と、ご家族様の健康をお祈りしております。

【T・Yさん（40代）茨城県日立市】

編集部：前号H・Eさん（福島県）のおたよりでした。「最後まで悔いのない世話をしたい」と。心に沁みました。

病気と戦う皆さまにエールを！

わたしを励ましてくださっていた皆さま、音信不通にしてしまい、申し訳ございません。「原発不明がん左頸部リンパ節転移」で手術。放射線35回の壮絶な入院が3か月、10か月後、右へ転移、手術、肺の異常も認められ、左肺上部切除……と戦っておりました。

覚えてくださっている読者の皆さま、わたしはいまも副作用（痛みなどいろいろ……）と戦いつつも、ここにおります。がんに負けず、自分に負けず、生きたいものです。がんだけでなく、いろいろな病気と戦っておられる皆さまに、エールを送らせていただきます。

【N・Kさん（50代）長野県上田市】

編集部：N・Kさんは、いまは休職中のナースさんです。54号56号「おたひろ」にご登場いただき、大反響でした。N・Kさん、ありがとうございます！　みんなでエール、受け取りましたよ！

8年ぶりに働きはじめました！
自分にくつを買いました。
【N・Aさん（30代）佐賀県小城市】

「ばいきんまん」ちょっと困った表情のばいきんまん。もしかして、アンパンマンにパンチされたあと！？
【S・Tさん（3歳）東京都調布市】

© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

私のカンタン健康法

うつ伏せに寝たお腹の下に枕を入れて、10分間、そのままいるだけ。お通じがよくなり、体重が減りました。ためしてみて。

【M・Sさん（20代）長野県松本市】

＊

お尻歩き。ヨガマットを敷き、お尻で前後に歩くだけ。1日50回が目安。

【M・Mさん（30代）福島県郡山市】

＊

ユーチューブ「宅トレ」を始めて、はや1年。10分足らずのものもあり。時間や回数を決めないことが継続の秘訣かな（笑）。

【K・Aさん（30代）宮城県気仙沼市】

＊

立った状態で右手と左足をタッチ、左手と右足をタッチ。これを10回繰り返します。

【K・Kさん（40代）東京都杉並区】

＊

電子画面を見ることが増えたので、「チャンスがあれば、ちらっと遠くを見る」。

【N・Sさん（40代）】

＊

近距離でも大まわりして歩く。スーパーでもお店から離れた場所に車を停めて、歩く。

【K・Hさん（50代）新潟県北蒲原郡】

＊

3分速歩。3分ゆっくり歩く。インターバル速歩です。

【U・Fさん（50代）埼玉県所沢市】

＊

排便時に、おへその横から時計まわりに指先で半周分マッサージ。これを便意がくるまで繰り返す。快便生活エンジョイ！

【U・Eさん（60代）神奈川県横浜市】

＊

大きく口を開けて、〝ワッハッハ〟。口を閉じ口角を上げて〝ニッコリ〟。これを朝晩3回ずつ。表情も豊かになります！

【F・Hさん（60代）群馬県太田市】

＊

夫のグチを受け流し、時には「うっせぃわァ〜！」と金婚式を迎えたいまでも、ドンパチやってます！

【S・Eさん　神奈川県藤沢市】

＊

オーバーに、体をつかうようにしています。上にあるものをとるときは、大きく手をあげてとる。片足を少し上にあげたりとか。お金かかりません〜ん。

【I・Eさん（80代）千葉県銚子市】

＊

生ニンニクを3片にスライスしてラップに包み、レンジで加熱。排水ゴミ袋に入れて、お風呂に。かゆみもとれて、ぐっすり眠れます。ためしてみて。

【Y・Eさん（90代）香川県坂出市】

編集部：「私のカンタン健康法」、おたよりたくさん届いてます。でも、スペースが足りない！

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
あなたもしっかり
マスクして

S・Yさん（栃木県小山市）

（不織布を、三重に！　鼻まで隠して！）

金持ちは
遺産過多から
胃がもたれ

S・Kさん（仙台市）

（でも……、ウラヤマシイ！）

『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

モバイルから
右記QRコードより
アクセス

【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

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

© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

「そらのいろ」64

水平線

高橋順子

埠頭の近くに碇のかたちをしたオブジェがある
「人魚がひとりすわっているわ」
目の悪いおばあさんはつぶやいている
そのさきに水平線
水平線の上の小さな船は
おばあさんには見えない
でもおばあさんは水平線を見やっている
人魚がいっぱい泳いでくるころだ

たかはし・じゅんこ：詩人。千葉県生まれ。おもな詩集に『時の雨』（読売文学賞受賞）、『海へ』（藤村記念歴程賞、三好達治賞受賞）など。最新詩集に『さくら　さくらん』（本紙連載「そらのいろ」も収録）。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 2021 64号

からころ　第15巻第64号
2021年9月21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：髙橋団吉
Senior Editor：篠宮奈々子
Editor：古谷玲子、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12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/

© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

からころ
2021 64号
karacoro
第15巻第64号 2021年9月21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

病院の顔が見えると安心できる。

病院を探してみたけど、
該当する病院が沢山あって、どこに行くのがいいんだろう…
こんな風に思ったことはありませんか？

そんな時にオススメする病院選びの基準。
それは「顔が見える病院を選ぼう」ということ。
病院なびは、病院関係者に会い、
実際に「足を使って」データを集めています。
院長先生の顔写真の収集には特に力を入れており、
写真を公開することは、
責任を持って患者さんや病気と対峙する
という表明になるからです。

病院をお探しの際は
ぜひ医師の顔が見える病院検索サイト
「病院なび」をご利用ください。

月間1000万人以上の
患者さんが使っている
日本最大級の病院検索サイト

※弊社集計による2021年7月GoogleAnalyticsのユーザ数に基づく

病院なび
ホームページはこちらから
https://byoinnavi.jp/
共創未来
eHealthcare
株式会社eヘルスケア　東京都千代田区紀尾井町3-8 第2紀尾井町ビル1F
株式会社eヘルスケアは東邦ホールディングス株式会社のグループ会社です。