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 65号

よくわかる医療最前線

「片頭痛の最新治療」

セルフメディケーション講座

「解熱鎮痛剤とのつきあい方」

新連載　心身リセット塾

「肩こり」

わたしの気分転換

さだまさしさん

宮子あずささんの本音エッセー

「コロナ禍収束後に向けたメンタルヘルス対策」

Equipped with a patented
ALMION®

光触媒除菌脱臭機
arc

光触媒という優しい選択

ニオイのもと、ウイルスを分解・除去
クリーンな室内環境を

◆ 全国の医療・介護現場へ
5,000台以上の導入実績※
※シリーズ累計

◆ 消耗品レスで連続稼働

◆ 2倍の分解能力（弊社従来機種比較）

コンパクトタイプの
光触媒除菌脱臭機
arc-M

除菌　脱臭　静音　省スペース　交換不要　USB

APS JAPAN
Life-Design for Safety and Amenity
安全で快適な暮らしをデザインする、APSジャパン
URL https://www.apsjapan.co.jp

最新機種arc製品動画をご覧になれます。▶▶
YouTube

arc-M製品動画をご覧になれます。▶▶
YouTube

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

からころ

2021 vol.65

目次

今号のおはなし

遠くに見える、ボールの丘。「あの丘に、のぼれるかな？」「ぽーんとなげられるかな」からちゃん、ころちゃんは、しろくまさんたちと猛ダッシュ。みんなでボールによじのぼってみたら……ふわふわ～～ん。からだがういてしまうので、みんなで大笑いしました。
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

さだまさしさん

「がんばっちゃダメ。あきらめてもダメ。思いどおりにならない自分を許して」

うららか People㊸……18

清水研さん（精神腫瘍科医）

「人生には限りがある。だからこそ、輝ける」

役に立つ！ 医療・健康情報

よくわかる医療最前線㊺……8

「片頭痛の最新治療」

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。

医療現場を訪ねて……12

「在宅診療とオンライン診療のいま・これから」

新連載　心身リセット塾①……16

「肩こり」

宮子あずさんの本音エッセー⑭……17

「コロナ禍収束後に向けたメンタルヘルス対策」

健康レッスン1・2・3⑭……22

おぼえておこう「3層防衛」

「家庭でできる感染対策の基本」

セルフメディケーション講座⑯……25

「解熱鎮痛剤とのつきあい方」

管理栄養士がつくる！　からころ元気食堂㊷……29

「メイン食材は3つ！腸の調子を整えるメニュー」

秋山正子さんの「ポジティブ介護術」⑫……30

「スムーズにケアを進めるためのコツ・5ステップ」

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

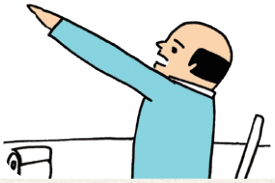
からころ通信……31

おたよりひろば／からころクイズ㉙

教えて！　本田先生④……35

わたしの闘病記／からころ川柳

そらのいろ㊺「呪文」高橋順子……39



息ぬきマンガ

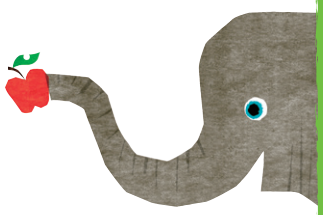
「病院とわたし」㊺……7

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



片頭痛の最新治療

片頭痛でお悩みの方、多いですよね。日本人（成人）の約8・4％が片頭痛で悩んでいるといわれています。2021年には画期的な新薬が登場し、注目を集めています。片頭痛が起きる仕組みと新しい治療薬について、慶應義塾大学病院の滝沢翼先生にお話をうかがいました。

監修：滝沢翼先生
たきざわ・つばさ
慶應義塾大学医学部内科学（神経）専任講師。慶應義塾大学医学部卒業後、医学部内科学（神経）入局。米国マサチューセッツ総合病院への留学を経て、現職。頭痛を含む神経内科全般の治療にあたる。

――片頭痛とは？

頭痛は、大きく2つに分類されます。

1つは、各種検査で明らかな異常がないのに、慢性的な頭痛を繰り返す「一次性頭痛」。

もう1つは、くも膜下出血や脳動脈解離、脳出血などの症状として発症する「二次性頭痛」です。

片頭痛は一次性頭痛の一種で、中等度～重度の頭痛。日常的な動作で悪化、生活に支障をきたすことも多く、「頭の片側が脈打つようにズキンズキンと痛む」。ただし、なかには頭の両側が痛む、あるいは脈打つような痛みではないケースもあります。女性に多い疾患で男性よりも3倍多いとされています。片頭痛の見分け方をまとめました（図1）。

――片頭痛は、すぐに治療を受けなくてもいい？

早期の受診をおすすめします。ほかの疾患が原因でないかどうかを確認し、片頭痛の場合は生活上の支障を改善する治療の開始も検討します。

一方、二次性頭痛の場合は、脳の血管から出血しているなど、命にかかわることも少なくありません。一刻を争う診断治療が必要です。

頭痛を発症した場合、「この痛みは危険な頭痛なのか、そうではないのか」を知りたいですよね。

ご参考までに、二次性頭痛を疑うポイントをまとめました（図2）。

――片頭痛特有の症状は？

片頭痛はただの痛みではなく、吐き気、光や音への過敏症状など、さまざまな症状をともないます。患者さんによっては「予兆→前兆→頭痛」という経過をたどります。

「予兆」の頻度はデータによってもまちまちですが、頭痛発症の数時間～48時間前に起こります。

●予兆
- 首や肩のコリ
- 生あくび
- 疲労感
- 食欲の亢進　など

一方、「前兆」は約3割の方でみられ、頭痛の直前や同時に起こり、5～60分程度続きます。

●前兆
- 「閃輝暗点（せんきあんてん）」＝視界にチカチカしたものが現れ、次第に広がります。

また、さまざまなきっかけによって片頭痛が起こることもあります。

●きっかけ
- 生理前
- 睡眠不足、あるいは寝すぎ
- ストレス、あるいはストレスからの解放
- 空腹、飲酒
- 天候の変化、温度や気圧の変化　など

いずれにしても片頭痛かどうかなかなか判断のむずかしいケースもありますので、一度、専門医を受診することをおすすめします。

――何科を受診すればいいですか？

日本頭痛学会認定の専門

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

医の受診をおすすめします（＊1）。近くに専門医がいない場合は、「脳神経内科」「脳神経外科」を探しましょう。頭痛治療は日進月歩で進歩しています。

――受診の際、医師に伝えるべき情報は？

ぜひ、「頭痛ダイアリー」を活用してください。

頭痛の起こった日時、痛みの強さ、どのくらい継続したか、薬を飲んだか、効いたか否か、生活にどんな支障があったか……などを記録できます。短い問診時間でも、医師と正確な情報を共有できます。記録がないと、患者さんご自身も、なかなか正確に思い出せないものです。

「頭痛ダイアリー」は、日本頭痛学会のホームページからもダウンロードできますし（＊2）、製薬会社が作成したものもあります。ご利用ください。

――なぜ、片頭痛が起こるのでしょうか？

脳の感覚をつかさどる「三叉神経」が関係しています。

三叉神経がある種の刺激を受けると、CGRP（＊3）という神経ペプチドが分泌されます。このCGRPが脳を包んでいる硬膜の血管やその周囲に作用すると、血管が拡張したり、炎症が起きたりして、片頭痛を発症させます。

このCGRPは、片頭痛発症のプロセスでとても大きな役割を演じています。

最近、画期的な治療薬が続々と開発されていますが、多くがこのCGRPとその働きを標的にした新薬です。

――おもな治療薬について教えてください。

まず、最初に急性期治療薬についてお話します。

急性期治療薬

Ⓐアセトアミノフェン（カロナールなど）

Ⓑ NSAIDs（ロキソニンなど）

軽い頭痛であれば、これらの解熱鎮痛薬で治まることもあります。服用しながら、様子を見ます。

Ⓒトリプタン（イミグラン、レルパックスなど）

より重症の場合に使います。頭痛出現直後に服用する頓服薬で、経口薬以外に点鼻薬や皮下注射もあります。

トリプタンは、神経伝達

図1：片頭痛の見分け方

まず、❶～❸をチェックしてみてください。
以下の条件に当てはまる場合は、「片頭痛」と診断されます。
「❶に当てはまる。さらに、❷の①②③④の2つ以上に当てはまる。さらに、❸の①②いずれかがある。そのような発作を5回以上経験している」
また、上記を満たさなくても❹の発作を2回以上経験している場合も「片頭痛」と診断されます。
※「片頭痛」といっても、かならずしも片側だけ痛むとは限りません。頭の両側が痛む場合、脈打つような拍動性の痛みではない場合も、上記の条件に当てはまる場合は「片頭痛」と診断されることもあります。

1 頭痛の持続時間が4～72時間ある
（なにも治療しなかった・治療が効かない場合に）

2
① 頭の片側だけが痛む
② 拍動性
（脈打つようにズキンズキンと痛む）
③ 中等度～重度の頭痛
（日常生活に支障がある頭痛）
④ 日常的な動作（階段の上り下りや歩行など）で頭痛が悪化する、または頭痛がするためにこうした動作を避ける

3
① 頭痛発作中に吐き気または嘔吐
（あるいは両方）
② 頭痛発作中に光および音に敏感になる

4 5～60分間、閃輝暗点を代表とする視野症状が頭痛の前におこる

参考：『国際頭痛分類第3版』

図2：二次性頭痛を疑うポイント

以下の症状、経過、既往歴などに心当たりのある場合は、「二次性頭痛」が疑われます。迷わずに、受診してみてください。

頭痛以外の症状について
- ○発熱を含む全身症状をともなう
- ○意識の低下、麻痺や感覚の異常、ろれつ障害、言葉の出しづらさ……がある
- ○目の充血や涙をともなう目の痛みがある

既往歴の有無や発症状況について
- ○がんの既往歴がある
- ○免疫の異常（HIVなど）を持っている
- ○妊娠中または出産前後に発症した
- ○50歳以降に発症した
- ○突然に発症した

頭痛発症のきっかけなどについて
- ○以前から頭痛もちだったが、その頭痛パターンが変化している
- ○まったく新しいタイプの頭痛を発症した
- ○姿勢によって、痛みが変化する
- ○くしゃみ、せき、または運動することで頭痛が誘発される
- ○痛みや症状が徐々に進行する
- ○外傷後に発症した
- ○鎮痛薬を頻回に内服していることで発症した
- ○新しい薬を使用して発症した

参考：『頭痛の診療ガイドライン2021』

＊1 日本頭痛学会のホームページに認定頭痛専門医一覧記載。https://www.jhsnet.net/ichiran.html
＊2 日本頭痛学会・頭痛ダイアリー　https://www.jhsnet.net/dr_medical_diary.html
＊3 CGRP（カルシトニン遺伝子関連ペプチド）は三叉神経にある神経ペプチド。なんらかの原因で三叉神経から放出されると片頭痛発作を引き起こす。

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

物質セロトニンを受けとるレセプター（受容体）に働きかけます。拡張した血管を収縮させたり、CGRPの放出を抑えたりする作用もあると考えられています。結果的に頭痛時に用いると、頭痛発症を抑えこみます。

このトリプタンについて、よく質問を受けます。

頭痛の前兆である「閃輝暗点」が現れたらトリプタンを飲むべきか？

トリプタンには血管収縮作用があります。閃輝暗点時は血管が収縮していると考えられますので、服用は閃輝暗点後に頭痛が始まってからをおすすめします。一方、頭痛が始まったら早めに内服したほうが効果が高いとされます。トリプタンについては服用のよいタイミングを見つけることが大切です。

トリプタンは有効性が高い急性期治療薬です。ただし、血管収縮することで悪影響の出る脳梗塞、狭心症、コントロールされていない高血圧の方の場合は、トリプタンは禁忌となります。

――なるほど。では、急性期治療以外のお薬について、教えてください。

以下は、いわゆる「予防療法」に使う薬剤です。

予防療法

片頭痛発作が月に2回以上あるいは生活に支障をきたす頭痛が月に3日以上ある場合に、予防療法が検討されます。急性期治療薬のみでは日常生活に支障がある場合、予防療法を行なうようおすすめします。

予防薬は、大きく分けて5種類です。どの薬を使うかは、ほかの病気の合併の有無、妊娠中や妊娠の可能性があるかによっても変わります。

❶カルシウム拮抗薬
❷抗てんかん薬
❸β遮断薬
❹抗うつ剤
❺CGRP関連抗体薬

このうち❶～❹は従来の治療薬です。どの薬が効果的かは、試してみないとわかりません。服用の2～3か月後に、そのまま続けるか、量を増やすか、薬を変えるか……などを判断します。

――ほかにも治療薬はある？

漢方薬を使うこともあります。手足の冷えが強い片頭痛患者さんには呉茱萸湯（ごしゅゆとう）、気圧の変動に影響を受けやすいケースには五苓散（ごれいさん）を処方することがあります。

――では、❺CGRP関連抗体薬について教えてください。

2021年に承認された、2タイプ3種類があります。

㋐三叉神経から分泌されるCGRPそのものに働きかける薬と、㋑CGRPと結合するレセプター（CGRP受容体）に働きかける薬の2タイプです（図3、図4）。

㋐抗CGRP抗体

三叉神経から分泌されたCGRPとくっついて、CGRPとCGRP受容体の結合を遮断します。血管の拡張や炎症を抑え、頭痛を防ぎます。ガルカネズマブ（エムガルティ）とフレマネズマブ（アジョビ）の2種類があります。いずれも月に1回の皮下注射が可能です。加えてフレマネズマブは3倍量を3か月に1回の皮下注射も可能です。

㋑抗CGRP受容体抗体

CGRPとCGRP受容体を結合させないために、CGRP受容体に蓋をします。エレヌマブ（アイモビーグ）という新薬です。月1回の皮下注射になります。

――まさしく、誕生間もない新薬ですね。

図3：最新の片頭痛治療薬

一般名（商品名）	種類	投与形式	投与頻度
ガルカネズマブ（エムガルティ）	抗CGRP抗体	皮下注射	月1回
フレマネズマブ（アジョビ）	抗CGRP抗体	皮下注射	月1回または3か月に1回
エレヌマブ（アイモビーグ）	抗CGRP受容体抗体	皮下注射	月1回

※上記以外にもトリプタンと同様に頭痛を発症してから内服する急性期治療薬（ラスミジタン）、CGRPやその受容体に働きかける上記以外の新しい薬（エプチネズマブ、アトゲパント）が開発途中です。

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

図4：片頭痛治療薬の効くしくみ

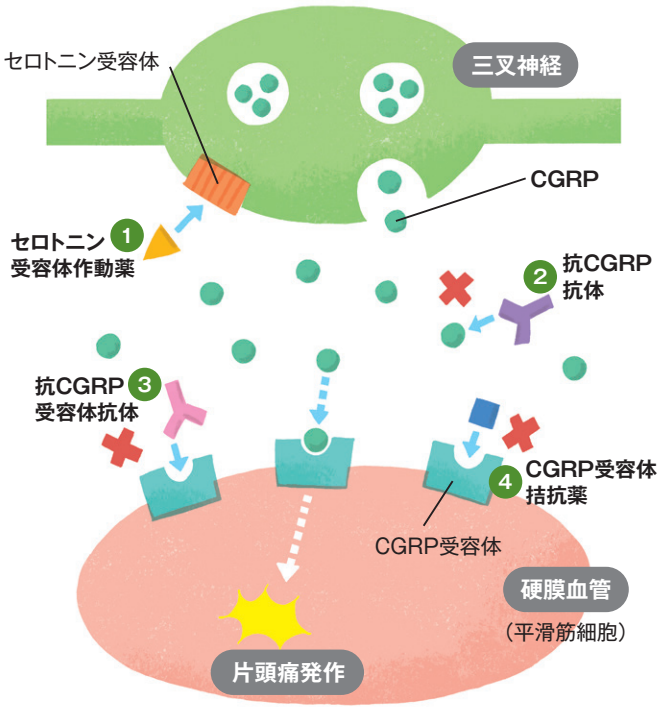
❶はセロトニン受容体に働きかけ、拡張した血管を収縮させたり、炎症を抑制する。
❷～❹は三叉神経が刺激を受けたときに分泌する神経ペプチドCGRPが血管を拡張させたり炎症を起こす作用を抑制する。

1 セロトニン受容体作動薬
スマトリプタン、ゾルミトリプタン、エレトリプタン、リザトリプタン、ナラトリプタン

2 抗CGRP抗体
ガルカネズマブ・フレマネズマブ
エプチネズマブ（治験中）

3 抗CGRP受容体抗体
エレヌマブ

4 CGRP受容体拮抗薬
アトゲパント（治験中）



参考：『Edvinsson L et al. Nature Reviews Neurology 2018, vol 14』

はい。まだ使われはじめて間もないため、どのような患者さんにもっとも効果があるのか、3つの薬の効き目に、どう違いがあるのか……など、まだまだ今後の検証も必要な状況です。

しかし、外来診療での感触としては、新薬には即効性があります。

従来、薬が効くまでに2～3か月必要でしたが、新薬では早期から片頭痛の日数が半減したという患者さんも多く、なかには片頭痛日数がゼロになったという患者さんもいらっしゃいます（少数ですが、まったく効かない患者さんもいらっしゃいます）。

副作用もほとんど出ていません。一部に注射部位が痛む方がいる程度です。

また、いずれの薬も生涯使いつづけるわけではなく、効果を見ながら、投薬を中止したりすることもできる見込みです。

――画期的な新薬ですね。

ただし、3種いずれも高額です。

3割負担の方で、1か月に13000円前後、1日換算でおおよそ450円です。そのこともあって、現時点では、新薬の処方に制限があります。

「月に4回以上の片頭痛があり、従来の予防薬を使っても効果が十分ではない、あるいは合併症や副作用などで使えない方」が対象です。また、処方できる施設も、日本頭痛学会などの専門医がいる施設に限られます。

――今後も、さらなる新薬登場に期待していい？

現在治験中の新薬もいくつかあり、承認されれば、さらに選択肢が増えることになります。2例挙げておきます。

1つは、抗CGRP抗体のエプチネズマブ（点滴投与）です。もう1つは、CGRP受容体拮抗薬アトゲパント（経口投与）で、いずれも予防療法に用いる薬です。

これ以外にも、急性期治療用のラスミジタンという薬も現在承認が検討されています。承認されれば狭心症や脳梗塞などトリプタンが服用できない患者さんへの投与も可能になる見込みです。

＊

これまで、片頭痛は、やっかいな病気でした。とくに重度の片頭痛に苦しむ方々の予防療法については、病気のメカニズムに即した特効薬がありませんでした。しかし、新薬の登場によって、明るい希望が見えてきています。

片頭痛の薬物治療は、今後もさらなる進歩が期待できます。

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

医療現場を訪ねて

在宅診療とオンライン診療のいま・これから

全国の医療現場を訪ね、さまざまな取り組みをご紹介するコーナーです。今回は、在宅診療を先進的に進めてこられた西田医院（東京都調布市）と、オンライン診療を導入された純子ウィメンズクリニック自由が丘（東京都目黒区）を訪ねました。

在宅診療

外来に歩いて来られなくなった患者さんを最期まで見守りたい

西田医院（東京都調布市）
西田伸一先生

ICUより在宅診療医院を継いですぐに始めた

東京都調布市。京王線・柴崎駅の商店街を抜けた先に西田医院はあります。

1968年に開院、町のお医者さんとして親しまれてきました。院長の西田伸一先生は、2000年にお父様から医院を受け継ぎました。それまでは大学病院などの救命救急センターに勤務してきました。救急医療の先生が、なぜ、在宅診療を始めたのでしょうか。

「救命救急センターにいたころから高齢者の重症肺炎などを診てきました。せっかく治って退院したのに、またICUに運ばれてくる患者さんが少なくありませんでした。当時は患者さんを地域で見守る、地域連携の仕組みがなかったんですよ。だから自分が医院を継いだら訪問診療をやりたいなと思っていました」

2000年といえば、介護保険が施行された年です。ケアマネジャーや医療的ソーシャルワーカーたちによる医療の地域連携は始まったばかりでした。

「親父が長いこと診てきた患者さんたちが高齢になって、だんだん外来に通えなくなってくる。その患者さんをひとり、ふたりと訪問しはじめたのが始まりです」

その後、この町も住民の高齢化が進み、ひとり暮らしの高齢者、認知症の高齢者も増えています。

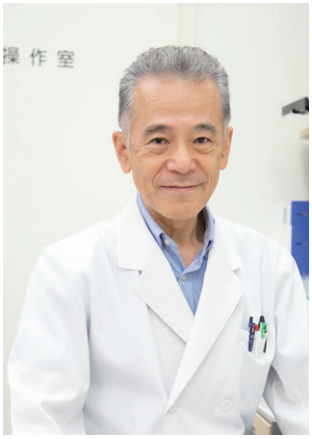
そこで、思い切って午後の診療時間を訪問診療に当てました。現在、60名ほどを往診しています。

いまは外来に自分の足で通う高齢の患者さんから、西田先生はよく、こんなふうに聞かれるそうです。

「いずれ自分はここまで歩いて来られなくなるだろう。そうしたら先生、往診に来てくれるかい？」と。

西田伸一 先生
にしだ・しんいち
西田医院（東京都調布市）院長。1985年、帝京大学医学部卒業。帝京大学附属病院救命救急センター勤務。2000年から西田医院を前院長の父から受け継ぐ。2012年にアウル訪問看護ステーションを開設。

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



（右上）訪問診療中の西田先生。（右下）往診時の医療診察器具。（上中央）西田医院の玄関。（上右から3番目）医院のすぐ隣にある「しばさき彩ステーション」。認知症カフェであり子ども食堂にもなる。（下中央）「しばさき彩ステーション」のスタッフのみなさん。
●西田医院：東京都調布市柴崎1-64-13　☎042-483-1350

「みなさん、将来が不安なんですよね。住み慣れた地域で医療が受けられる仕組みをもっと考えていかないといけないと思います」

コロナ禍でわかったかかりつけ医の大切さ

昨年からのコロナ禍で、往診にはいっそうの注意が求められるようになりました。そして、「コロナ禍で一気に在宅医療の課題があらわになりました」と、西田先生は話します。

たとえば、自宅療養する人には、診断した医師が継続して医療を提供する必要があります。診断医がかかりつけ医であれば当然のことでもあります。しかし、検査だけ行なう医療機関も多く、かかりつけ医のいない人もたくさんいました。とくに、ふだん通院しない人にとっては「かかりつけ医ってだれ？」という状態に。地域の医師たちが連携、分担して対応するものの、ふだんの診療と重なり疲労困憊……。

「この経験を、今後の地域連携に活かしたいですね。オンライン診療も含め、検討していきたいです」

隣のカフェにお茶ついでに診察に寄って

この町には、長いこと「かかりつけ医は西田医院」の住民がたくさんいます。

「それこそ、私が子どものころから知っている患者さんもいらっしゃいます。だから私、あんまりえらそうなことは言えません」

と笑う西田先生ですが、こうした親子二代にわたる医院には大きなアドバンテージがあります。

「ほとんどの患者さんの以前の状態がわかりますし、ご家族からもお話が聞けます。とくに認知症が進んでいる方には大事ですね」

認知症の方やその家族のための交流の場として、西田先生は近所の公団で認知症カフェを毎月、開いてきました。しかし、月一回の集いではケアできないと感じ、3年前に医院のすぐ隣に常設カフェ「しばさき彩（いろどり）ステーション」をオープンしました。

ここでは町の人が集まってさまざまな活動が行なわれています。認知症の方や介護を担う方々が気軽に話せて、お茶が飲めて、町の人とつながれる場所です。

「認知症の方にとって、居場所があることは大事です。カフェの帰りに診察に寄ってくれてもいいし。具合が悪くなったら在宅診療につなげやすいですしね」

在宅診療に取り組む西田先生の言葉が心強く感じられました。

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

（左）東急東横線自由が丘駅から徒歩2分の純子ウィメンズクリニック自由が丘。（右）診察室のパソコンでオンライン診療中の純子先生。

オンライン診療

遠方の方や通院しにくい方の受診が楽になるといいですね

純子ウィメンズクリニック自由が丘（目黒区自由が丘）
矢内原純子先生

漢方薬やピルの処方に向くオンライン診療

オフホワイトの壁、大きな窓、おしゃれな外観が目を引く純子ウィメンズクリニック自由が丘。ここには十代から更年期の女性まで、幅広い患者さんが訪れます。今年から「ＫＡＩＴＯＳ（カイトス）」（左ページ）を利用して、オンライン診療を始めました。

オンライン診療を始めたきっかけはＳＮＳだったと、院長の矢内原純子先生は話します。ＳＮＳとはインターネットを使ったコミュニケーションのことです。

「若い女性の生理痛の悩みなどに接するうちに遠方の方や、お住まいの近くにちょうどいい婦人科がなく、相談する先生を探しているという方もいらっしゃって。オンライン診療なら、こういう方々の希望にも応えられるのではないかと、思い切って導入しました」

オンライン診療を行なっている婦人科は、全国的にもまだ少ないのが現状です。

どんな患者さんをオンラインで診療しているのでしょうか？

「婦人科の場合、やはり対面での診察が基本になります。月経痛や不正出血といった症状であっても、オンラインで話を聞いただけでは診断はできません。一度、採血や超音波検査をする必要があります。その結果を見て、その後当面は薬の処方だけですむ患者さんは、オンライン診療に切り替えてもいいですよね」

たとえば、月経痛でピルを処方されている患者さん。対面での初診後にとくに異常がなければ、次回からはオンライン診療が可能です。お薬は院内処方しているので、クリニックから直接、自宅まで送られてきます。

「漢方薬の処方も、重い副

矢内原純子 先生
やないはら・じゅんこ
1997年、聖マリアンナ医科大学卒業。昭和大学産婦人科学教室に入局。昭和大学病院などを経て、2020年、東京・自由が丘にクリニックを開業。47歳からダイエットを開始、フィットネスの大会にも出場している。

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

注目のオンライン
診療システム
「KAITOS（カイトス）」
ご担当者に聞きました！

東邦ホールディングス株式会社
薬局共創未来　山田理紗さん

オンライン診療とは何ですか?

スマートフォンやタブレット、パソコンなどを使って、病院の予約、受診、決済までをオンラインで行なう診療の仕組みです。

KAITOSとは何ですか?

「病院なび」というインターネットサイトと提携したオンライン診療の利用サービスです。「病院なび」は日本最大級の医療機関検索サイトです。受診したい診療科、地域を入力して検索すると、オンライン診療を取り入れているクリニックが探せます。その場でオンライン診療を予約することもできます。

オンライン診療には、ビデオアプリのzoom（ズーム）を使用します。スマートフォン、タブレット、パソコンのいずれかをお持ちであれば、ご利用いただけます。

インターネットに詳しくなくても使えますか?

KAITOSは専用コールセンターがあるのが特長です。ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。オペレーターにつながり、ていねいにご説明しますので、インターネットやzoomの操作に不慣れな方もご安心ください。また、どんなクリニックを受診したらよいか、クリニック探しのお手伝いもいたします。

お薬の受け取りはどのようにするのですか?

院内処方のクリニックであれば、お薬は直接、患者さまのご自宅へ郵送されてきます。そうでない場合は、クリニックから処方箋がお近くの薬局に送られます。さらに、患者さまは、お薬の受け取り方法について、薬局での受け取りかご自宅への郵送かを選択できます。

オンライン診療の便利さを、KAITOSで実感していただければ幸いです。

問い合わせ先：

一般向けKAITOS（カイトス）
コールセンター
0570-027-666
（受付時間　平日9:00～17:00）

（右上）クリニックの2階は、広々としたフィットネスジム。出産前後のフィットネスプログラム、正しいダイエットの指導、メタボ予防にも力を入れている。（右下）クリニックの受付。全体に明るいトーンが印象的。
●純子ウィメンズクリニック自由が丘：東京都目黒区自由が丘2-16-11メイプルヒルズⅡ
☎03-3718-1333

作用がほとんどみられないのでオンライン診療に向いていますね」

とくに遠方の方にとっては、交通費と通院する時間が大幅に節約できそうです。

通院がむずかしい方にもうひとつの選択肢

患者さんのなかには、更年期の症状や障害などによって、外出が困難な方もいます。

「たとえば、通院に家族による車での送り迎えが必要な方や、電車に乗ることが苦痛な方もいらっしゃいます。そういう方には、オンライン診療をひとつの選択肢としてご提案していきたいですね」

受診のハードルを下げるという点でも、オンライン診療は期待されています。

対面診療とオンライン診療を上手に組み合わせて

純子先生のクリニックでは、対面診療とオンライン診療を併用する患者さんが多いそうです。オンライン診療を選んだ患者さんも、たまには直接、先生に会って話したいこともあるでしょう。先生にとっても、

「患者さんと画面を通して会うのと直接会うのとでは、表情や姿勢など得られる情報量が違います。顔色などからわかる変化もありますからね」と、対面診療の大切さを指摘します。

コロナ禍で通院を自粛した人も少なくないでしょう。通院が困難な方、遠方の方、お薬の処方だけですむ方などは、家にいながら受診できるオンライン診療をひとつの選択肢として考えてみてもいいですね。

取材・文：佐藤恵菜　撮影：押尾健太郎
© 2021 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

心身リセット塾

第1回

肩こり

心身のちょっとした不調をツボで解消してみませんか？今回のテーマは肩こりです。肩こりの原因とおすすめのツボ、生活改善ポイントをご紹介します。

長引くコロナ禍にあって生活習慣が変化し、運動不足や自律神経の乱れにより、心身の不調を訴える方が増えています。肩こりのおもな原因は、同じ姿勢が続く、運動不足など。そのほか、怒りっぽい人は肩に力が入りますし、冷え症の方も肩こりになりやすいです。

ところで、肩こりのメカニズムをご存じですか？

首のうしろから肩、背中にある僧帽筋は、筋繊維が束となっていて、その中に血管が通っています。筋肉がこわばって緊張状態が続くと、血流がとどこおります。その結果、うっ血状態を引き起こし、疲労物質が蓄積して肩に痛みが生じるのです。

肩こりを解消するオススメのツボを3つ紹介します。

1「手三里（てさんり）」は、ひじの近くにあるツボです。

2「肩井（けんせい）」は、肩先と首の付け根の真ん中で、肩山の筋肉の中央にあるツボです。

3「膏肓（こうこう）」は、肩甲骨の内側にあるツボです。

同時に、生活習慣を見直しましょう。3つのNG習慣を紹介します。

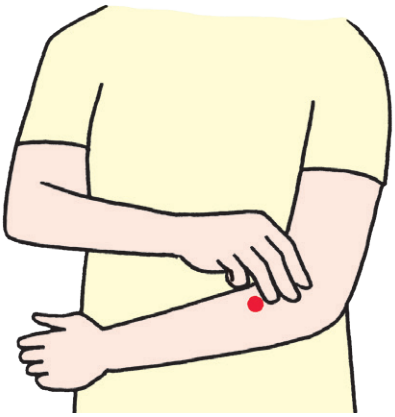
○猫背……30分に一度は頭の位置を意識して、背筋を伸ばす。

○うつむく姿勢……パソコンを置く位置を高くし、目線が下がらないように注意。

○かかとやつま先で立つ…：足裏のアーチを意識。青竹踏みを30回、左右の足指を5回ずつつまむ。

肩こりが気になったら、3つのツボを押してみて。さらに日々の生活習慣を見直してみてくださいね。

（てさんり）手三里

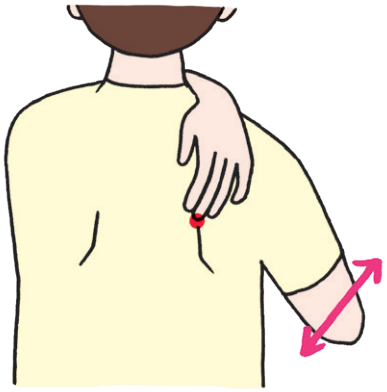


ひじを曲げたときにできるしわに人差し指をおき、指幅3本分の薬指のとなりのところが手三里です。指で「1、2、3」と押さえ、「4、5、6」でそーっと力を抜く。これを10回ほど、繰り返す。慣れてきたら、指で押すと同時に首を左右にまわしてみてください。筋肉の緊張がほぐれ、肩こりが軽減します。

（けんせい）肩井

ツボと反対側の腕を伸ばして、中指が当たるように、肩井を押さえる。押さえたまま、押された側の腕をぐるぐる10回ほどまわす。押さえる力は自分の好みで。ツボを押しながら肩や腕をゆっくり動かすことで、肩こり解消をめざします。

（こうこう）膏肓



ツボと反対側の手を肩井から背中にまわし、肩甲骨の内側にある膏肓に、人差し指あるいは中指などを当てる。ツボに指をおいたまま、腕をまわしたりうしろに引いたりして肩甲骨を動かす。10回程度で、肩まわりや背中のこりまですっきりしてきます。

監修
小井土善彦（こいど・よしひこ）
せりえ鍼灸室（神奈川県横浜市）の院長、鍼灸師。専門は産婦人科領域を中心とした鍼灸治療。著書に『妊活お灸』（辻内先生との共著）ほか。

辻内敬子（つじうち・けいこ）
同副院長、鍼灸按摩マッサージ指圧師。不妊カウンセラーの資格を持つ。著書に『顔望診をはじめよう』（監修）ほか。

取材・文：編集部　イラスト：坂木浩子

© 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14回

コロナ禍収束後に向けたメンタルヘルス対策

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。新型コロナウイルスの流行開始から約2年がたち、第5波が落ち着いた今だからこそ、気になることとは……？

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。

うつ、不眠、体の不調……コロナ禍で増えています

2年にわたり猛威を振るった新型コロナウイルスも、秋になり感染者が減少。ところが新たな変異株の発生が報じられています。予断を許さない状況ですが、今回は期待を込めて、コロナ禍の収束に向けた話題を取り上げます。

言うまでもなく、新型コロナウイルスの影響は社会に広く及んでいます。看護師として感じるのは、感染経験の有無にかかわらず、多くの人がメンタル面での変調に苦しんでいること。具体的には、抑うつ、不眠、漠然とした身体の不調など、多岐にわたります。

コロナ禍で精神的な不調に陥るおもな原因は、まず不安と活動不足です。加えて、他人の行動が過度に気になり、怒りの感情がわきやすくなっていないでしょうか。ぜひ、ご自身を振り返ってみてください。

なぜなら私たちはこの期間、手洗い、マスク装着、外出制限と、感染を広げないためにさまざまな行動を取らざるをえませんでした。そして、自分が不自由に堪えてがんばるほどに、他人にも同じ行動を求めてしまうのは、自然な心理です。

とはいえ、私たちひとりひとりが互いを監視し合う社会というのは息苦しいもの。これを続ければ、他人に対する寛容性が失われ、つねにだれかが吊るし上げられる、生きづらい社会になりかねません。

他人の行動に過敏にならないことが大事

では、〈他人の行動に過敏になり、怒りの感情がわきやすい〉とは、どのような状態でしょうか。

たとえば、ノーマスクで歩いてきた人を見て、その場で怒りの感情に打ち震えるのは、この範疇に入ると思います。

私自身は緊急事態宣言解除後も、自宅を出たらマスクを装着しています。この先も続けるつもりですが、他人にそれを求めることは、意識して控えています。

私は、ノーマスクの人がいても、飛沫が飛ばなければ別に問題はないと考えます。しかし、その人がくしゃみをしないとも限らない。ですから、なるべく距離を空けるようにはしています。

その人を気にし続けていると、互いの距離は近いままです。その人に腹を立てるよりも、そっと離れて距離をとる方が、感染予防の見地からは、はるかに合理的ではないでしょうか。

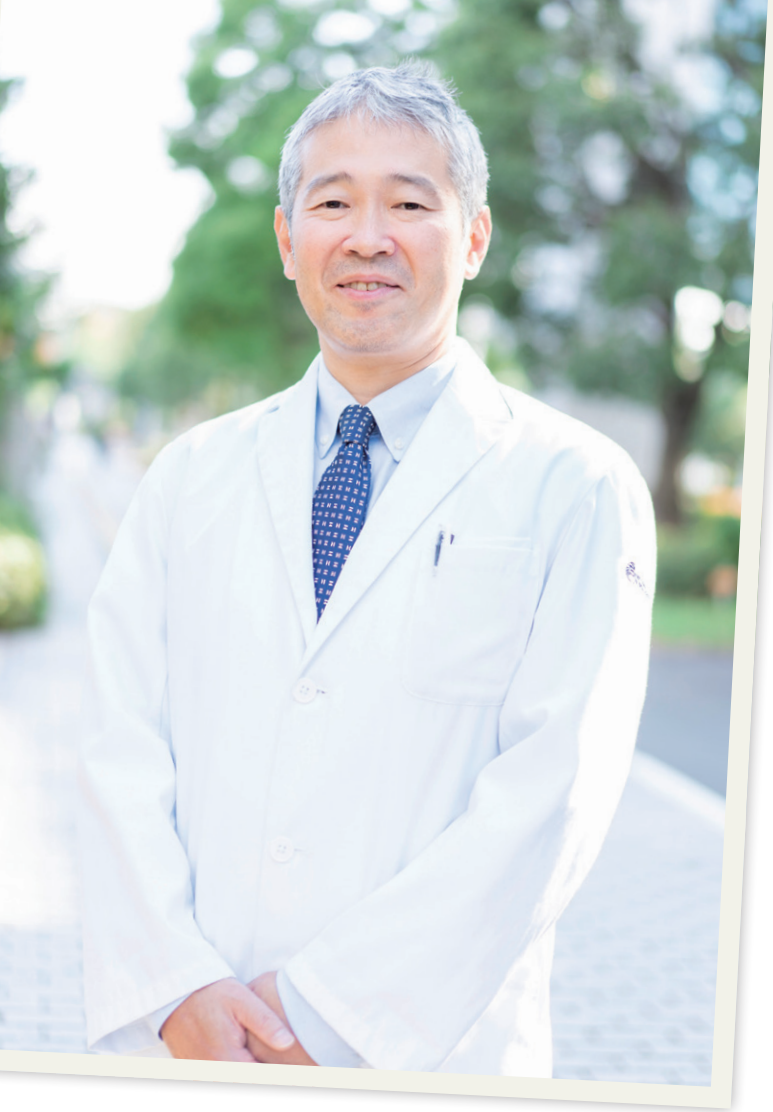
＊

SNSでは一時、ノーマスクの人、鼻がマスクから出ている人、自粛せずに居酒屋で飲んでいる人などが、〈感染予防策を取れない不届者〉として攻撃されていました。また、ご自分も外出してその場にいるにもかかわらず、「人出が多い！」と他人の外出を責める傾向も気になりました。

感染状況は、まだ不安含みです。長丁場だからこそ、他人の行動に過敏になる怖さを自覚し、自分の気持ちを穏やかにコントロールしていきたいものです。

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

うららかPeople 第63回



人生には限りがある。だからこそ、輝ける

清水研さん

精神腫瘍科医

いま、がん治療は、飛躍的な進歩の途上にあります。新薬も続々と登場しています。でも、重い病であることに、変わりはありません。清水研さんは、18年間、がん患者さんと向きあい続けてきた精神科医です。その数、4000人を越える。患者さんたちに教えられたことは……？

清水研さんが、がん専門の精神科医になったのは、31歳のとき。18年ほど前のことでした。

国立がんセンター東病院に赴任当初から、大きな壁に直面します。患者さんの苦しみに寄りそうことが、できるのか……。

「年上の患者さんがほとんどで、人生経験も豊富です。ぼくみたいな若輩者が、人生の最期に直面する人たちを救うことなどできやしない。彼らの苦しみを聴くのがつらくて、ほとんどうつ状態でした」

就任2年目のある日のことです。

清水さんは、重い足取りで、ある病室に向かっていました。20代のAさん。再発口腔がんが広がり、食事もできない状態でした。

がんが再発したとき、Aさんは「なぜ自分だけがこんな目に！」と怒りにふるえたそうです。担当医から「さぞつらかろうから、話を聴いてあげて」と頼まれました。

「自分だったら、耐えられそうにない。はたして、どんな言葉をかけてあげられるのやら……」

おそるおそる病室に入る清水さんを待っていたのは、Aさんのあたたかい笑顔でした。

「先生、来てくれて、ありがとう」

ジュースをスポイトで飲ませてもらいながら「おいしい」と笑い、読んだ小説を「おもしろかった」と解説し、看護師さんや家族たちへの感謝の言葉を口にしました。

清水さんはショックを受けます。

「患者さんの恐怖、不安、怒り、悲しみは、ずっと続くものと思い込んでいたんです。でも、想像を絶するきびしい現実の中で、一日一日をおだやかに、豊かに、生きる人たちがいる。驚きました」

Aさんは、その半年後に亡くなりました。

“あるべき人生”より“こうしたい人生”を生きて

それ以降、清水さんは、徹底して患者さんたちの話に耳を傾けるようになります。

「とてもたくさんのことを、学ばせていただきました。

人は、苦難と向き合う力を持っているんです。がんの不安や悲し

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

音楽が好き。3歳から始めたバイオリンについて、「子どものころは習い事として仕方なく（笑）弾いていました。でもいまは弾きたいときに弾けて楽しい」と語ります。

しみず・けん
1971年生まれ。精神科医・医学博士。金沢大学卒業後、一般精神科研修を経て、2003年、国立がんセンター東病院精神腫瘍科レジデントに。2006年、国立がんセンター（現・国立がん研究センター）中央病院精神腫瘍科に勤務。おもな著書に『もしも一年後、この世にいないとしたら。』（文響社）、『がんで不安なあなたに読んでほしい。自分らしく生きるためのQ&A』（ビジネス社）など。

みから、自分で立ち直ることができる。すごい力を持っている。

もちろん、当初は、誰でも恐怖、怒り、絶望に打ちのめされます。でも、その悲しみという感情が、じつは必要なんですよね。苦しみを癒してくれるんです。だから、無理に抑え込んだり、隠したりしなくて、いい。泣いちゃいけないと思っていると、つらくなる一方なんですよ」

清水さんは、ゆっくり、言葉をやりとりしながら、患者さんのつらさ、悩みを受けとめます。

「ご自分の苦しさ、思いや悩みが目の前の医師にたしかに伝わっている。その感覚が、前を向く助けになっていきます。

死について考えることは、未来について考えることなんですよ。残された時間を、どう過ごしたいか。本当にしたいことは、何なのか？　そのことに、向き合える。

ここが、大きな節目です。

それまでの〝あるべき人生〟から、〝こうしたい人生〟に切り替えられるようになる」

たとえば、〈がんになっても弱音を吐いてはいけない〉〈絶対泣くべきじゃない〉などは、〝あるべき人生〟の発想なんですね。

「ええ。泣きたいときは、泣く。腹の立つときは、怒る。やりたいことは、やる！　これが〝こうしたい人生〟の発想です。

残り時間を直視すると、やりたいことが見えてくるんですよ。このことだけはすませておきたい。あるいは、やってみたい。あの人には、会っておきたい。会ってこのことを伝えておきたい……。いま生きていることに感謝して、精一杯生きたいと思うようになれるんです」

なるほど。

「でも、なかには、なかなか切り替えのできない方もいらっしゃいます。〝あるべき自分〟から抜け出せない。そんな患者さんには、面談のときこう話してみます。

〈いまだけ、心のフタ、ちょっとはずしてみませんか？〉

心のフタがちょっとでも開けば、前を向いて、スタートできます」

がんは根治を望める時代に。でも、人生は一回きりです

この20年で、がん治療は画期的な進歩をとげています。

「がん＝死ではない時代が始まっています。全がん患者さんの5年生存率は60％以上。早期発見できれば、かなりの確率で根治を望めます。しかし依然として重い病気であることに変わりはありません」

2018年のデータでは、生涯にがんになる可能性は男性65・0％、女性50・2％。死因のトップ（＊）。再発の心配もありますし、人生の残り時間を考えさせてくれるという点でも変わりはないと。

「じつは、ぼく自身、〝あるべき人生〟にしがみついてきたんです。いつも周囲の目を気にしながら生きてきました。でも、この仕事を通じて、ぼく自身も変わりました。

人生は、一回きりの旅路です。かならず、終わりをむかえます。だから、〝あるべき人生〟だけで終わりたくない！……って、いまではぼくも思います（笑）」

＊《最新がん統計》（国立がん研究センター「がん情報サービス」）による

取材・文：編集部　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

冬の悩みを解消しよう

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！

早めのケアで指先を守る

寒くなってくると手指が乾燥し、二枚爪やささくれなどのトラブルが増えます。

日々の乾燥予防におすすめしたいのは「ワセリン」です。ワセリンは、皮膚の表面に膜を作って水分蒸発を防ぎ、保護します。塗り薬や化粧品の基剤となるもので、ほとんど刺激がなく肌が弱い人でも安心して使用できます。

ハンドクリームなどに含まれる「尿素」は角質層に入り込んで水分を保持する作用があり、皮膚をしっとり柔らかくします。

ささくれやパックリ割れになってしまったら、まずは清潔なハサミや爪切りなどでささくれを根元からカットしましょう。それ以上悪化させないために、組織の修復作用がある成分アラントインやパンテノールを含む治療薬がおすすめです。

また、コラーゲンをはじめ、ビタミンAやビタミンC、ビタミンB群、鉄分や亜鉛は、美しい指、爪に必要な栄養素です。食事からの摂取が理想ですが、効率的に摂取できるサプリメントもおすすめです。

監修
中井由紀子
（なかい・ゆきこ）
e健康ショップ
EC事業部

すぐれた保湿性でやわらかくなめらかな肌に

手指のあれなどさまざまな乾燥による肌トラブルに。使用性にこだわったスムーズタッチ尿素製剤により、皮膚に塗り広げやすく、なめらかな肌触りで快適な使用感。

第3類医薬品

フェルゼアHA20クリーム
価格（税込）1,078円／1,518円
メーカー：ライオン　内容量：80g/160g

敏感なお肌もしっかり守る。添加物を一切配合していないワセリン製剤

やわらかく伸びがよい、品質にこだわったピュアワセリン。肌に余分な負担をかけず、手だけでなく顔や目元、唇など全身に幅広く使用することができます。

第3類医薬品

プロペト　ピュアベール
価格（税込）660円／1,100円
メーカー：第一三共ヘルスケア
内容量：30g/100g

鉄やコラーゲン、マルチビタミンなどの美容にうれしい成分を配合

1粒に、鉄とコラーゲン、さらにビタミンC、B1、B2、B6を配合。美容にうれしい成分が手軽に摂れるサプリメント。

栄養機能食品

ディアナチュラ スタイル 鉄×コラーゲン
価格（税込）518円
メーカー：アサヒグループ食品
内容量：20粒

4つの作用で、ひび割れしにくい肌へ改善

肌の乾燥や角化に効果を発揮。アラントインやパンテノールの皮膚組織修復作用、グリチルレチン酸の抗炎症作用、トコフェロール酢酸エステル（ビタミンE）の血行促進作用、グリセリンの保湿作用といった4つの作用が働き、繰り返すつらい「ひび・あかぎれ」を治していきます。

第3類医薬品

ケラチナミンコーワ ヒビエイド
価格（税込）1,254円／2,167円
メーカー：興和　内容量：15g/35g

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

食事で冷え性対策

人は、食べること・体を動かすことで内臓や筋肉で熱を作り出します。その熱が血液によって体のすみずみまで運ばれ、細胞に酸素と栄養を供給することで体温をキープしています。

無理なダイエットなどで、栄養バランスが悪くなると、体内で作り出すエネルギーが減るため、冷えや低体温を招きます。

冷えが気になる人は、常温より冷えているものは食べない・飲まない、加熱したものを食べるように。また、体を温める効果のある、しょうがなどの食材を摂るなど、工夫しましょう。

●冷え症の方におすすめの栄養素

たんぱく質

熱エネルギー源となり代謝を上げます。納豆、豆腐などの大豆製品、牛乳、チーズなどの乳製品、あじ、などの魚類、牛、豚、鶏などの肉類に多く含まれます。

ビタミンB群

たんぱく質をエネルギーに変えて体温を上昇させます。豚肉、ハム、玄米、ピーナッツ、レバー、うなぎ、卵、チーズ、納豆、さば、カレイ、ししゃもなど。

ビタミンE

末梢血管を拡張して血行をよくし新陳代謝を高めます。かぼちゃ、アボカド、あじ、アーモンド、ピーナッツ、植物油、ごまなど。

鉄分

血液に含まれるヘモグロビンの合成に必要で、体の各器官に酸素を運びます。レバー、ひじき、切干大根、ほうれんそう、小松菜、ピーマン、あさり、しじみ、大豆、高野豆腐など。

そのほか、糖分、脂質も大事。これらをバランスよく摂取しましょう。

素材にとことんこだわったスープ

動物性原料は使わず、国産野菜を使用し、香料・着色料・化学調味料不使用。からだへのやさしさにとことんこだわったスープ。アレルギー特定原材料等28品目不使用。

LOHASOUP
カラダにやさしいシリーズ

価格(税込)432円
メーカー：ファイン　内容量：5袋
種類：かぼちゃポタージュ・ごぼうポタージュ・コーン風味ポタージュ・野菜スープ・たまねぎスープ

日本産さばを使用。減塩タイプのさば缶

国内で水揚げされた新鮮なさばを缶詰にしました。シールをはがすようなフタで、女性や年配の方、お子さまにも開けやすい。

ニッスイ　スルッとふた さば缶　減塩30%

価格(税込)292円
メーカー：日本水産　内容量：190g
種類：みそ煮・水煮・味付

高知県産しょうが100%使用。お湯をそそぐだけで手軽にぽかぽか

高知県産しょうがを生のまましぼって、かりんエキスを加え、黒糖や葛粉で甘みととろみをつけて粉末にしました。やさしい甘さとさわやかな風味で、からだを温めてくれます。

生しぼりしょうが湯

価格(税込)1,080円
メーカー：協和　内容量：18g×20袋

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14回

おぼえておこう「3層防衛」

家庭でできる感染対策の基本

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行など、この冬もさまざまな感染症の対策が必要ですね。みなさんはすでにマスクや手洗いなどの対策を実行されていると思います。より適切な感染対策へ、理解を深めていくために、今回は「感染対策の3層防衛」についてご紹介します。

1 「3層防衛」で感染を広げない！

新型コロナウイルスはもちろん、風邪やインフルエンザウイルスなどの感染症流行時には、ウイルスや菌などの病原体を「持ち込まない」、「持ち出さない」、「拡げない」という原則に基づいて、それぞれの感染経路に適した感染対策を行なうことが大切です。

そこで、「3層防衛」という対策方法を覚えておくと、ご家庭や職場で適切な感染対策ができます。

第1層は、ウイルスや菌が体や身のまわりの物に付着しないように予防する物体防衛。第2層は、屋内の空間中にあるウイルスや菌の量を減らす空間防衛。第3層は、ウイルスや菌が体内に入ったり、体内で増殖するのを抑える体内防衛。以上3つの感染対策を「3層防衛」と呼びます（下図参照）。

2009年の新型インフルエンザ、最近では新型コロナウイルス感染症が世界中で流行しました。こうした新たな感染症の流行は、いつまた起こるかわかりません。そのため私たちは「3層防衛」の徹底をご提案しています。

2 第1層「物体防衛」の基本は手洗い、マスク

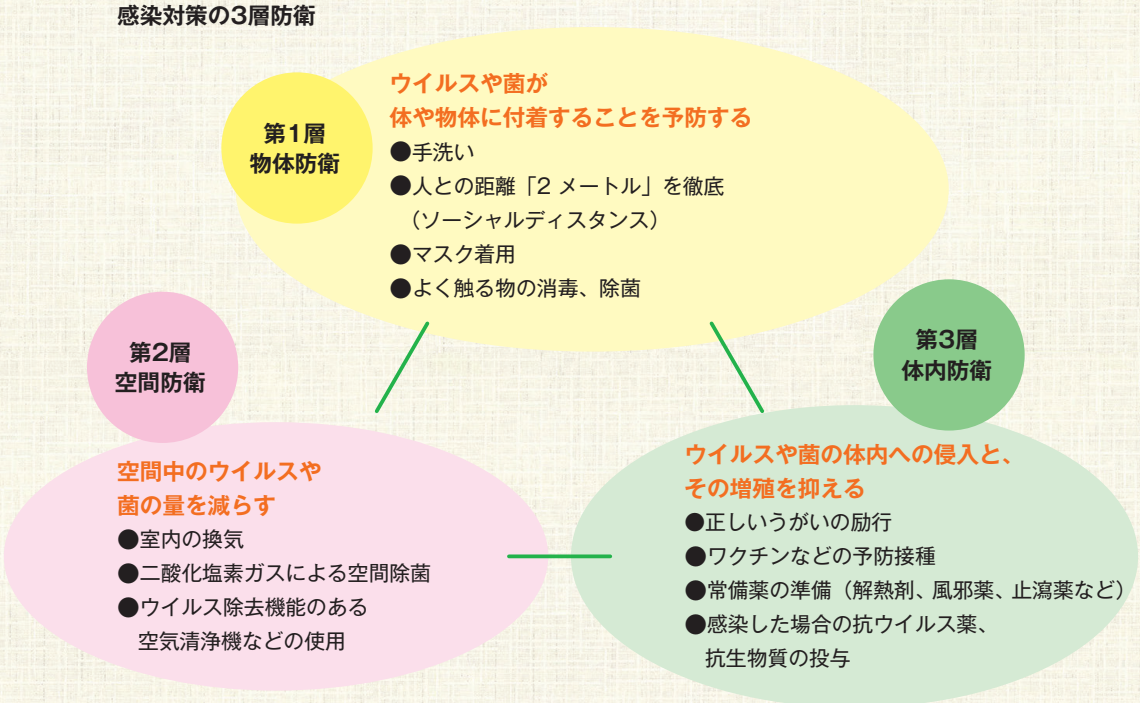
新型コロナウイルスもインフルエンザ、ノロウイルス、食中毒など家庭や職場で起こる感染症も対策の基本は手洗いです。

流水でよく手をぬらしたあと、石けんをつけ、手の甲から洗っていきます。

とくに洗い残しの多い、指先、指の間、親指、手首を意識して洗いましょう。

手洗いのあとにアルコール消毒をしておくと、より徹底できます。外出時には小さなアルコール消毒剤を

感染対策の3層防衛



答えてくれた人
大幸薬品株式会社
マーケティング本部
戦略学術グループ
薬剤師・医療環境管理士
下川道世さん

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

持ち歩くと安心ですね。

飛沫感染で感染する新型コロナウイルスやインフルエンザなどでは、マスクの着用やソーシャルディスタンスも重要です。マスクは正しく装着することはもちろんですが、素材によって有効性が異なることがわかってきました。

飛沫抑制効果は、不織布がもっとも高く、布→ウレタンの順に低くなります。通気性はこの逆で、ウレタンがもっとも高く、布→不織布の順に低くなります。不織布マスクは息苦しいというイメージもありますが、息苦しさに配慮した不織布マスクや鼻筋やあごのラインなどにフィットするように工夫したマスクも販売されています。

3 第2層「空間防衛」換気の徹底を

新型コロナウイルスの感染経路として、飛沫感染、接触感染に加え、エアロゾル感染が注目されています。

エアロゾルはマイクロ飛沫とも呼ばれます。ウイルスを含んだ飛沫よりもさらに小さく、空気中を浮遊することで他者に感染します。空気感染と同じようにエアロゾル感染予防には換気の徹底が必要です。窓の開かない密閉された会議室で会議を行なうときは、ドアを開けたり、飛沫抑制効果の高いマスクを着用し2メートル以上の距離をとりましょう。

これから冬を迎えますが、室内の換気は1時間に2回以上が推奨されています。対角線上にある2つの窓を開けるのが効率的です。窓がない場合や夜間などは、台所の換気扇を回しておくだけでも効果があります。

このような対策がとれない場所では、空気清浄機や、ウイルス除去に効果がある二酸化塩素の除菌剤の使用をおすすめします。

感染対策「3層防衛」のまとめ

第1層 物体防衛

●正しい「手洗い」を続けましょう。とくに洗い残しの多い、指先、指の間、親指、手首を意識して洗いましょう。

●「マスク」装着を徹底しましょう。飛沫感染対策には、不織布マスクがおすすめ。顔にできるだけフィットするように正しく装着しましょう。

●飛沫感染対策には、人との距離は「2メートル」とりましょう。とくに換気のできない部屋ではエアロゾル感染を予防するためにも2メートル以上の距離が必要です。

第2層 空間防衛

●室内の換気は1時間に2回以上。空気が流れやすいよう、対角線上にある2つの窓を開けると効果的です。

●換気ができない場所では、空気清浄機を使いましょう。空間除菌剤の使用も効果的です。

第3層 体内防衛

●外から帰ってきたら、うがいをしましょう。

●風邪薬や常備薬を準備しておきましょう。

●ワクチンを接種しましょう。持病がある人や、ワクチンで強い副反応が出たことがある人は、医師に相談しましょう。

一般的な感染症のおもな感染経路

	感染経路	感染リスク
接触感染	病原体で汚染された物に触れた手指で粘膜（目、口、鼻など）に触れることによる感染	・新型コロナウイルスは、プラスチックの表面では最大 72 時間、ボール紙では最大 24 時間生存
飛沫感染	せきやくしゃみによって飛んだ飛沫が粘膜（目、口、鼻など）に付着することによる感染	・飛沫のサイズは直径0.005mm（5μm）以上 ・水分を含むため飛沫が届くのは感染源から1 ～ 2m程度
エアロゾル感染（マイクロ飛沫）	せきやくしゃみによって飛んだ小さな飛沫（マイクロ飛沫）が粘膜（目、口、鼻など）に付着することによる感染 ※現状、「エアロゾル（マイクロ飛沫）感染」の明確な定義はない	・遠くまで飛散する小さな飛沫 ・感染源から約1.8m以上離れた場所でも感染が起こりうる ※要件：15分以上の長期暴露、不十分な換気または密閉された空間、呼気の増加
空気感染	空気中に浮遊した病原体を含む「飛沫核」による感染	・「飛沫核」のサイズは直径0.005mm（5μm）以下 ・水分が蒸発した粒子が空間に浮遊し、広範囲に広がる

※ WHO、厚生労働省、CDC のサイトをもとに作成

▶ 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

クレベ&アンド
by cleverin

TAIKO

狙って除菌

●すべてのウイルス・菌を除去できるわけではありません。

●小児に使用させる場合には、保護者の指導監督のもとに使用させること。

製品に関する問い合わせ先 大幸薬品株式会社 お客様相談係 TEL 0570-783-818 受付時間 9:00-17:00(土、日、祝日を除く)

© 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16回

解熱鎮痛剤とのつきあい方

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？おぼ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

Step 1 市販の解熱鎮痛剤は成分で3タイプに分かれる

解熱鎮痛剤は、成分によって3つのタイプに大別されます。

①アセトアミノフェン　痛みを感じにくくする作用があります。解熱作用はおだやかで、平熱時に鎮痛を目的に使用しても問題ありません。ただし長期にわたる服用で肝機能障害が生じるおそれがあるため、お酒を日常的に多く飲む習慣がある方は注意が必要です。

②NSAIDs（非ステロイド性抗炎症薬）　痛みや発熱を引き起こす「プロスタグランジン」という物質の生成を抑制します。ロキソプロフェン、イブプロフェン、アスピリンなどが代表的な成分です。ただしプロスタグランジンは胃の粘膜を保護する物質でもあるため、副作用として胃腸障害が現れることがあります。

③ピリン系　プロスタグランジンの生成を抑制し、さらに体温調節機能に働きかけて熱を下げます。解熱効果が高いため、平熱時に使用すると体温を下げすぎるおそれがあります。また、ピリンアレルギーの方は喘息発作や湿疹などのおそれがあり、使用できません。

Step 2 常備薬としての第一選択はアセトアミノフェンの「単剤」

市販薬の多くは、この3つの成分と他の薬効成分を組み合わせた「配合剤」です。しかし常備薬として選ぶなら、副作用が少なく、幼児や高齢者でも安心して使えるアセトアミノフェンの「単剤」が第一選択になります。単剤とは、1つの薬効成分のみで作られた薬のこと。配合剤よりも副作用が少なく、汎用的に使えます。

痛みや発熱だけではなく、咳や鼻水、倦怠感、炎症など複数の症状がある場合は、薬剤師に相談して薬を選びましょう。その際、かならず「使用目的」を伝えてください。「熱を下げたいけど、眠くなるのは困る」「ケガの痛みと腫れをやわらげたい」など、事情が分かれば、それに合わせた薬を選ぶことができます。

また、持病などで常用している薬がある方は、薬の箱に書いてある成分や、錠剤の刻印を書きとめたり、お薬手帳を忘れずに薬剤師に見せてください。飲み合わせを考慮して、より安全な薬をご提案します。

Step 3 症状が続く場合は医療機関へ

解熱鎮痛剤は、あくまで一時の不調をやわらげるもの。治療薬ではありません。市販薬を数日間服用しても症状が続く場合は、医師の診察を受けてください。その際、熱がいつから出たか、その他の症状はあるか、どんな薬を飲んだかなどの記録を持参するとスムーズに診断できます。

解熱鎮痛剤の成分と特徴

種類	アセトアミノフェン	NSAIDs（非ステロイド性抗炎症薬）	ピリン系
特徴	鎮痛剤の中では、比較的安全性が高い。幼児～高齢者、妊婦も使用できる。インフルエンザでも使える	解熱鎮痛効果が高い。炎症を抑える作用もある	解熱効果が高い
注意点	炎症を抑える作用はない。肝機能に影響を与えることがある	副作用として胃腸障害が起きることも。インフルエンザのときは使用しないほうがよい	ピリンアレルギーがある場合は使用不可。体温を下げすぎるおそれがある
おもな商品例*	タイレノールA バファリンルナJ	ロキソニンS イブA錠	セデス・ハイ セミドン顆粒

*配合剤を含む

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42回

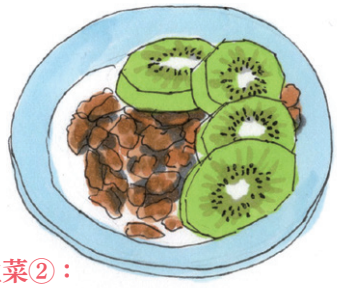
メイン食材は3つ！

腸の調子を整えるメニュー

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、少ない食材で手軽に作る腸の調子を整えるメニューです。

主菜①：
牛肉とごぼうの
キムチ炒め

副菜：
蒸し大豆と切り昆布の煮物



主菜②：
ブランフレークとキウイの豆乳仕立て

❶発酵性食物繊維を摂る

食物繊維のなかでも、腸内で発酵して善玉菌を増やすことで腸内環境を整える「発酵性食物繊維」に注目が集まっています。

「発酵性食物繊維」が多く含まれるのは、オーツ麦を原料とするオートミールや小麦ふすまから作られるブランフレーク（シリアル）、押し麦やもち麦などです。また、ごぼうにはイヌリン、大豆にはオリゴ糖などの発酵性食物繊維が多く含まれています。果物では、発酵性食物繊維のペクチンが豊富なキウイフルーツがおすすめです。

❷たんぱく質の摂りすぎに注意

近年、フレイル予防など筋肉量を増やすことに注目が集まり、たんぱく質をしっかり摂ることが大事だといわれています。毎回の食事でたんぱく質源となる主菜と植物性のたんぱく質源になる主食を食べていれば、不足はないでしょう（＊1）。ただし、毎回の食事で主菜が2品以上ある、またプロテイン飲料を多飲している場合、摂りすぎの弊害が心配です。吸収されなかったたんぱく質は腸内で腐敗菌を増やす要因になり、腸内環境の悪化を招きます。

❸きのこ、海藻類も忘れずに

きのこや海藻類は食物繊維が豊富です。きのこは便通をよくする働き以外に、最近では、ビタミンDやβグルカン（食物繊維の一種）が免疫を高めることで注目されています。さまざまな料理に取り入れて、積極的に摂りましょう。

つくり方

主菜①：牛肉とごぼうのキムチ炒め
（2人分）
［つくり方］❶ささがきにしたごぼう（60g）を水に入れて火にかけ、沸騰後3分で上げる。❷フライパンにごま油（小さじ2）を入れて熱し、①のごぼうを炒める。牛こま切れ肉（150g）を入れ、肉の色が変わったらキムチ（60g）を加えてさっと炒める。❸しょうゆ（小さじ2）を加え、なじませる。

主菜②：ブランフレークとキウイの豆乳仕立て
（1人分）
［つくり方］❶ボウルにブランフレーク（40g）を入れ、食べやすい大きさに切ったキウイ（1個）を入れ、調整豆乳（1カップ）を注ぐ。

副菜：蒸し大豆と切り昆布の煮物
（作りやすい分量／4〜6人分）
［つくり方］❶切り昆布（15g）を水で戻して食べやすい大きさに切り、鍋に、蒸し大豆（50g）、切り昆布、石づきをとってほぐしたしめじ（1/2パック）、だし汁（1/2カップ）、しょうゆ、みりん（各大さじ1）を入れる。❷中火にかけ、煮立ったらアクを取り、落としぶたをして10分煮含める。❸器に盛り、七味唐辛子（少々）をふる。

＊1 たんぱく質は普通の生活活動強度（日常生活で身体を動かす量）の人で体重1kgあたり約1g、からだを鍛えている人で約2g、高齢者では約1・2gが必要です。

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)	食物繊維 (g)
牛肉とごぼうのキムチ炒め	313	1.6	14.0	23.9	2.5
ブランフレークとキウイの豆乳仕立て	314	0.8	10.2	8.3	6.1
蒸し大豆と切り昆布の煮物	24	0.4	1.9	0.9	2.0

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）。

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

第12回

秋山正子さんの「ポジティブ介護術」

スムーズにケアを進めるための コツ・5ステップ

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、
ケア中に起こりがちなトラブルの解消方法を教えていただきました。

認知症の進むご家族を介護していると、ケアをいやがられたり、拒否されたりすることがあります。

「せっかく食事を準備したのに、食べてくれない」

「お風呂に入れようとしたら、〈さわるな！〉と……」

ビックリしますよね。スムーズにケアを受け入れてもらって、少しでも快適に過ごしてほしいのに……。

前号では、〈ユマニチュード〉(*)というケア技法から3つの基本テクニックをご紹介しました。

今回ご紹介するのは、ユマニチュードの〈5つのステップ〉。ケアをよりスムーズに行なうコツです。ぜひ試してみてください。

ノックで始め、「またね」で終わる5ステップ

①ノックをする

ノックなどで来訪を知らせましょう。いきなり大きい声で呼びかけると、驚かせてしまいます。眠っていたり、ぼんやりしていたりすることもあるので、反応があるまで待ってみて。3回ほどノックを繰り返しても応答がない場合は、「お邪魔しま～す」と一声かけてから入室しましょう。

②ケアの準備を伝える

ケアを始める前に、「顔を見にきたよ」「会えてうれしいな」と声をかけてあげてください。いきなりケアの話を切り出すと、「ケアのためだけに来たの？」とさびしい気持ちを抱かせてしまうことも。「会いにきた」と伝えてから、「そろそろご飯にしようか」などと提案しましょう。同意を得られないときは、あまりしつこくねばらず、いったん諦めることも大切です。「意志を尊重してもらえる」という安心が、信頼につながります。

③3つの基本テクニックを実践する

ケアを行なうときは、前号でご紹介した3つの基本テクニック❶相手を正面から見る、❷ポジティブな言葉で話しかけ続ける、❸手のひらで優しくさわる……を心がけてみてください。途中で拒否されそうになったら、どれかが欠けているかも。意識しながら繰り返すことで、テクニックを少しずつ身につけていきましょう。

④ケアを振り返る

ケアが終わったら、「ご飯おいしかったね」「お風呂、気持ちよかったね」「一緒に過ごせてうれしかったよ」……と、ポジティブな言葉で振り返ります。ことばにすることで、ケアの心地よさがしっかりと記憶に残ります。

じつは感情は、人間の記憶の中でもっとも残りやすい。ケアされた事実や、ケアをしてくれた人のことを忘れてしまっても、「気持ちよかった」という感情は最後まで残ります。よい記憶を残すことで、次回のケアがよりスムーズになります。

⑤次回を約束する

ケアが終わったら、失礼する前に、次回の約束をしましょう。「また明日ね」「次は○時に来るね」と伝えればOK。介護される側は「また来てくれるんだね」と安心できます。カレンダーに印をつけたり、メモを残すのも効果的です。

＊

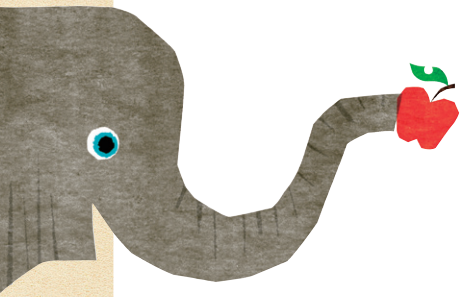
返事を待つ。声をかける。最初は、少し手間だな……と感じるかもしれません。でもケアがスムーズになると、ケアにかかる時間は結果的に短くなり、気持ちも楽になります。

ぜひ、できることから取り入れてみてくださいね。

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8月19日～2021年11月18日までに届いたおたより（63号、64号分）をもとに編集しています。

63号・64号を読んで

自閉症のことを知ってほしい

「わたしの気分転換」で、塚地さんが自閉症の映画の主演をされると知りました。私の息子は自閉症です。将来が見えない不安が少しでも解消されるような、何か得られるものがあればと思うので、ぜひ観に行きたいです。たくさんの人にも観てもらって、自閉症のことを理解してもらいたいとも思いました。

【Y・Jさん（40代）長野県松本市】

編集部：64号「わたしの気分転換」は、俳優でお笑い芸人の塚地武雅さんでした。映画『梅切らぬバカ』では、自閉症の息子（49歳）を演じます。母親役は、加賀まりこさん。必見ですよね。

今日を全力で突っ走る！

高橋尚子さんの「今日できることを、する。今日一日を全力で生きる」。見習いたいです。

【F・Mさん（60代）山形県天童市】

編集部：63号「わたしの気分転換」は、スポーツキャスターの高橋尚子さん。「ゴールへの近道は、今日、何ができるか……なんですよね。計画を立てることより、先を見通すことより、今日できることを、する」。共感のおたより、たくさん届いています。

〝自分だけじゃない〟が第一歩

小林エリコさんの記事がとくに印象的でした。私も以前、どうしようもない精神状態と、それでも生きたいという気持ちで葛藤する日々が続いていました。いつまでこんな状態が続くのかと不安でうちのめされそうになってはまた朝を迎え、そして今を生きています。小林さんのいう通り〝自分だけじゃない〟と視野を広げることが改善の一歩のように思います。「からころ」さんがどれだけ力をくれ、救ってくれるか、計り知れないです。

【S・Kさん（30代）福島県新地町】

編集部：ありがとうございます。64号「うららかピープル」は作家・マンガ家の小林エリコさん。いじめ、精神病院入院、障害者認定、生活保護受給、自殺未遂……次々におそいかかる困難とともに生きてきて、「つらいとき、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生の声でした」と。大反響です。

手術以外の治療法がある！

私の主人は副咽頭小体腫瘍という病気で、手術が難しいと言われています。部位は少し違うと思いますが、64号の咽頭・喉頭がんの最新治療の記事を読んで、光免疫療法や放射線治療、薬物療法という選択肢もあるのだと知りました。主人の腫瘍は、生検をしても正体不明で、PET検査をしても他にがんが見当たらないため経過観察となり、半年に一度MRIを撮っています。大きさも6年ほど変わらず、とくに支障なく日常生活を送っていますが、タバコとお酒が多いです。記事を読んで、そういう原因もあるのかと思いました。

【O・Mさん（40代）茨城県日立市】

編集部：64号「医療最前線」は「咽頭・喉頭がんの最新治療」でした。治療法は飛躍的に進歩をとげています。喫煙と飲酒がハイリスクであることも明らかになっています。O・Mさん、ご心配ですよね。定期検診を欠かさず、お体を大切になさってください。タバコとお酒も控えめに。

家族の団らんで舌を鍛える！

「舌を鍛えよう！」の記事は、ちょうど父も食事中むせるようになってきて、とてもタイムリー。家族みんなで読み込みました。まさか舌の衰えが関係していたとは！　これがきっかけで、舌を鍛えるために家族の会話も増えました（笑）。

【S・Mさん（30代）福島県いわき市】

編集部：64号「なんでも相談室」は「口や舌の機能低下のリスクと対策」でした。「舌ぐるぐる体操」、ぜひ、やってみて！

「疲れの対処法」試してみます！

疲れをためないコツとして「情報断食」の時間を作ろうという田辺先生（薬剤師）のアドバイスがありました。昔の人は情報などない中で、自然に向き合い、語り合ってのびのびと過ごしていたのだろうと思うと、なんだか気持ちがゆっくりとして、疲れは感じなくなりました。

【U・Tさん（60代）大阪府羽曳野市】

編集部：たしかに。64号の「健康レッスン1・2・3」は「疲れの対処法」でした。とくに寝床に情報端末を持ち込まないこと、大切かもしれませんよね。

からころクイズ 第29回

Q 黒色線は何画目でしょう？

▶ 答えはP.36

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

「負けないゾウ」、かわいい！

表紙の絵がなぜゾウさん中心なのか？　理由がわかりました。「動詞＋ゾウ」なのネ。それにしても、かわいい表紙、大好きです。小学校とこども園で本の読み聞かせをしている私。からくん、ころちゃん大活躍の絵本、本屋さんで探してみます。

【M・Yさん（70代）静岡県浜松市】

編集部：ありがとうございます！　プレゼントもしてますよー（26ページ）。

順子さんの詩に思いをめぐらす

小生、自宅療養中、かつスケッチ修業中の身でもあります。「からころ」拝読がなによりの楽しみです。まず、「空のいろ」。高橋順子さんの詩を巻頭詩のように愛読しております。前号タイトルは、『水平線』。作品の舞台を想像し、詩人の心情を目路はるか見やっておりました。たぶん、舞台は瀬戸内海に浮かぶ小島の船着き場で、そこには例えば草間彌生さんのカラフルなオブジェが、母娘のなつかしい旅枕のように設置されてあるのじゃないだろうかという気がしました。ご健筆を祈ります。

【熊耳さん・東京都国立市】

編集部：64号掲載『水平線』の冒頭は、〈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……〉でした。

秋バテ、春バテもあるんだな

「きのうよりちょっとラクに過ごすコツ」を読んで、癒されました。秋バテ、春バテに気づかず過ごしていたので、ハッとさせられました。どう乗り切るかを書かずに、存在自体を知ってほしいと書いてありました。がんばらない文章に、とても前向きになりました。

【U・Aさん（40代）埼玉県さいたま市】

編集部：宮子あずささん連載のテーマは「過ごしやすい時季も〝冷え〟と〝無理〟は禁物」でした。秋バテ、春バテのあることを知って、「テキパキ動けない自分を責めないで」と。

どうかおだやかな日々を

前号おたよりのO・Kさん

夕食はパンばかり……。同居は、いろいろ大変ですよね。私も義母と16年間すごしました。でも、私は我慢の限界で、体調を崩し、義妹、実の娘の家で暮らさせてもらうことに最近なりました。つくづく我慢は自分の体を痛めることだと実感しました。ご家庭内のことはわかりませんが、どうぞご自分のお体を大切にしてください。良い改善策がありますように。

【M・Tさん（50代）山梨県南巨摩郡】

＊

病院の待合室で記事を読んで、泣きました。かわいそう過ぎる。「パン屋めぐりをしたら……」と編集部のコメント。そこまでの元気が投稿者にあるのか。むごいコメントに聞こえないか。難しさも感じました。

【I・Eさん（50代）栃木県小山市】

編集部：64号に掲載させていただいたO・Kさん（静岡県）のおたよりは、義父、義母、夫との4人暮らしで、ご自分の夕食はなく、「部屋でいつもいつもひとりでパンの毎日」でした。M・Tさん、I・Eさん、おたより、ありがとうございます。編集部、大反省です。O・Kさん、ごめんなさい。その後、いかがお過ごしですか？（団）

秋山正子さんからひと言

O・Kさん、ぜひ、磐田市の〈女性相談〉の窓口に駆け込んでください。電話相談でも大丈夫。つらいと感じることは、どんなことでも話してみて。ためらわずに、支援の手を頼ってくださいね。

言わせて聞かせて

風邪ひきやすいです。どうしたら？

とくにのどが赤くはれ、白っぽいものがつきます。手洗い、うがい、食事には気をつけているのですが、それでも風邪をひいてしまったとき、どう対処したらいいのか？　いつも発熱し、薬を飲んでも、1週間くらいはダウンしてしまいます。

【A・Yさん（10代）福島県須賀川市】

宮子あずささんからひと言

風邪はウイルスによる上気道感染症。手洗い、十分な栄養と休養などの予防策をとっても、完全には防げません。風邪をひいたら、何より大切なのは休養です。熱や喉の痛みに対する解熱鎮痛剤はありますが、あくまでも対症療法。ウイルスの力が弱まるまで、ゆっくり休み、体力保持に努めましょう。

病気の友人とのつきあい〝いままで通り〟を大切に

30代です。胃がん、乳がんの友だちがいます。昔と違って治療法が進歩し、すぐに「がん＝死」と結びつく時代ではなくなりつつある印象ですが、本人や家族の気持ちを考えると、とても悩みます。〝いままで通り〟をベースに、ゆっくり話したりお茶したり、一緒に過ごせたらなあと感じています。

毎年の健康診断、二次検診、しっかり向き合って、自分のからだをより一層大事にして、長生き……とまではいかなくても平均寿命までは〝元気に〟いたいものですね。夫婦ともにそう思います。

【K・Cさん（30代）秋田県山本郡】

編集部：がんとともに生きる。病とともに生きる。私たちの時代の大きなテーマですよね。

簡単な応急処置法、もっと知って

クリニックのナースです。ご家庭でできる簡単な応急処置法について、知識のない方が多いなあと感じます。包丁で指先をちょっと切ったり、転んだスリ傷から血が出たり……。そのままガーゼも当てずに来院する方も。もう少しご自宅で対応できないのかなぁ～なんて思います。来院するのも大変だし、待ち時間も長いし、クリニックでの処置も基本、同じなので……。

【G・Yさん（50代）群馬県前橋市】

編集部：たしかに。簡単な応急処置法、大切ですよね。身につけておいたほうが、いざというときも、絶対、いいし！

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

介護について・3題

子育ても一段落し、自分の時間ができると思いきや、両親が要介護となり、仕事との両立で疲労、ストレスの8年間でした。ようやくその介護も終わって、肩の荷が下りたら、私も還暦が目前に迫る歳になっていました。自由な時間が本当にできたけれど、体はボロボロ。涙が出るほど情けなくなってしまう。介護に無縁の人がうらやましかったけれど、神様が私にしかできないと与えたことだったと思っています。介護でがんばっていらっしゃる方々、ご自身の体を大切になさってください。

【M・Sさん（50代）新潟県佐渡市】

＊

母は73歳、徐々に物忘れが多くなってきました。毎回言うことがちがうなんてことは日常茶飯事。でも、なんだかかわいいんです。病気がちな私を50年も守ってくれたんですもの。これからは私の番。まかせとけ！

【T・Yさん（40代）栃木県那須郡】

＊

「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」を読み、考えさせられました。私はまだ体力がありますが、何かしようとすると、すぐ取り上げられてしまいます。される側は、黙って、何もさせてもらえません。残存機能を活かせと言われますが……。これで、よいのでしょうか？

【K・Kさん（80代）香川県高松市】

編集部：介護についてのおたよりも多数いただいてます。

K・Kさん、たしかに。とくに介護する側が「危ないかも（ケガや飲食物トラブル等で）」と思うと、すぐに取り上げてしまう傾向にありますよね。すぐ、取り上げない！　肝に銘じます。

名医との運命に感謝！

先日、母が脱臼して救急搬送されました。日曜日の大病院。担当医がなんと10年前に私の骨折手術をしたドクターでした。「親子でなにしてんの⁉」と大笑い。母の脱臼はすぐに治してもらいました。名医との運命に感謝です。

【S・Kさん　山梨県甲斐市】

編集部：でも、よかったですねぇ！　その爆笑シーン、目に浮かぶようです！

母姉のいさかいにどう向き合えばいいのか

私は今、やさしく理解ある夫と3人のこどもにも恵まれ、幸せな日々をすごしていますが、実家のことで悩んでいます。母は75歳、持病のうつが悪化し入院中です。二人暮らしをしている50歳の姉は20代で潰瘍性大腸炎を発症しました。病気もあってか、母につらくあたる姉に、私がそれとなく注意しても、「病気になったのは母のせい。自分も母からつらいめにあわされているし、うつだから面倒みきれない」と、とても冷たい態度です。そんな姉と、それでも退院後は姉と暮らすという母と、どのように向き合っていったらよいのでしょうか。

【A・Aさん（40代）山形県鶴岡市】

秋山正子さんからひと言

ご心中、お察しします。家族同士は、どうしても感情的になりやすいもの。まして持病がおありなら、肉体的にも精神的にも余裕のない状況と思います。できれば週1回でも、訪問看護師などプロの第三者に来てもらうのがおすすめです。鶴岡市には地域の医師会が運営する地域医療連携室〈ほたる〉があります。ぜひ、相談してみてください。

国は身障者手帳の拡大発行を

63号のS・Nさんの身障者手帳についての投稿に同じ思いです。じつは私もケースワーカーの方に、「どうして難病じゃないの？　手帳がとれないの？」と言われました。手術を11回しており、現在は両ひざに装具をしています。喘息で中一まで入退院を繰り返し、現在アトピーで治療中です。身障者手帳をとれない方がたくさんいらっしゃると思います。政府には、もっと疾患のこと、そして生活のことを知っていただきたい！　大変なのです！

【T・Tさん（40代）神奈川県大和市】

編集部：ありがとうございました。S・Nさん（山形県）のおたよりは、重い内科疾患についても発行すべきでは……でした。

梅干しには妻への想いが……

大震災で、妻を亡くしました。以来、梅干しは食していません。前号の読者プレゼントの誌面で見て思い出し、こんな商品ならぜひ常備したいなあ……と思った次第です。

【M・Nさん（60代）宮城県石巻市】

編集部：ありがとうございます。涙、出ます。64号プレゼントは「紀州産南高梅のテトラパック個包装（アポテック梅）」でした。10年の歳月が、経ちました。

今は太っていてもいい！

こどもの学費などのため、昼夜働いています。いまは風邪をひくこともなく健康ですが、夜遅く帰ってから食事をすることも多々あり、おなかまわりが浮き輪状態（デブ）です。とても気になり、心ないひとにも「太い」と言われショックでしたが、やせて体力がなくなり働けなくなるのは困るので、「今は太っていてもいい！」と自分に言い聞かせています。健康診断の結果も、ＢＭＩでひっかかるのみです。適度にからだは動かしていますが、やせません。やせたいけど、働きたい、健康でいたい……。毎日そのことばかり考えています。

【T・Fさん（50代）東京都町田市】

宮子あずささんからひと言

お気持ち、とてもわかります。体重より、肥満が引き起こしやすい病気に注意しましょう。具体的には、血圧や中性脂肪の値に引き続き注目して。高くなってしまったら、痩せずに内服もありです。

息子の頻尿、どうすれば……

膀胱炎の話、とてもためになります。最近息子（41歳）は膀胱憩室のため尿の出が悪くなり、頻尿になってしまいました。知的障害者でもあり、自分で管を入れて抜くのは無理だと思うのですが、私がしてあげるのも自

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

信がありません。どうしたものかと、とても困っています。

【W・Eさん（70代）山形県山形市】

編集部：64号「セルフメディケーション」は「尿路感染による膀胱炎を防ぐには」でした。

秋山正子さんからひと言

ご不安なときは、ぜひ訪問看護師などのプロを頼ってください。まずはかかりつけ医に「本人や家族での導尿が不安なので、訪問看護師を頼みたい」と相談してみて。家庭でできる対策は、体を冷やさない、コーヒーや緑茶など利尿作用のある飲料を避ける……など。温かくして、お大事になさってください。

造影剤の説明が怖くて……

数年前、夜間に体調が悪くなり、救急センターに行きました。造影CTを撮ると言われたのですが、承諾書が必要で、当直医が「○万人に一人の確率で亡くなる場合があります」と説明しました。私はパニック障害があるため、怖くなってしまい、「もう自分は死ぬもの」と思いこみ、署名するのに1時間もかかってしまいました。先日、父の通院に付き添った際、造影CTを撮ることを看護師さんにサラッと説明され、承諾書への署名も本人のみでした。私はパニック障害のせいで気にしすぎて真に受けてしまうのですが、今はあまり説明しないのかな？

【K・Mさん（30代）山形県鶴岡市】

宮子あずささんからひと言

大変でしたね。副作用の説明の仕方は、医療者によってかなり違います。かならずしも説明しない傾向になってはいないと思います。過度の不安を与えない工夫はしてほしいですよね。

風邪流行期の受診が心配

最近、のどの調子が悪く、嚥下時の痛みや咳がひどいので、いつも血圧の薬をもらっている病院を受診。すると医師は、のどの状態すら見ず、何をするでもなく、「咳どめとうがい薬を出します」と診断（？）。支払い時には受付の方に「これからは発熱外来へ行ってください」と言われました。「熱はなくてもそちらへ行ってください！」と。薬局へ行くと、今度は即「車へ戻ってください」と言われ、完全防護服でのやりとり。コロナ禍では当然のことなのでしょうが、せめてもう少しちゃんと診察してほしかったです。確認せずにいつものように病院へ行った私も、もっと注意すべきだったのでしょう。結局市販薬を飲んでいます。これからの「WITHコロナ」時代、どういうふうに病院を受診したらいいのでしょうか。冬の風邪シーズンもちょっと不安です。

【O・Kさん（50代）岡山県瀬戸内市】

編集部：大変でしたね。お疲れさまでした。コロナ禍の収束、見通しが立ちそうになく、「オンライン診療」も一気に進むものと思われます。今号の記事「医療現場を訪ねて」もご参考になさってみてください。

「コロナ禍」？「この中」？

テレビでよく聞く「コロナ禍」。「この中」と聞きまちがえることがあります。私だけでしょうか？

【I・Tさん（50代）大阪府大阪市】

編集部：たしかに！

発達障害・2題

特性にあわせた環境づくりを

わが家の長男（小学一年生）は発達障害とは言い切れませんが、保育園時代から多動気味でクラスでいちばん手がかかるようです。小学校でも、何をするにも人一倍時間がかかり、担任の先生に大いに助けてもらっています。先生の負担も心配です。ちょっと手のかかる子へのサポートがもっと手厚くなれば良いなと思っています。一年生のクラスには担任に加えて補助の先生がもうひとりいるとか。そうすると手のかかる子もそうでない子も、生きやすくなるのではないかと思うのです。

【N・Mさん（30代）千葉県船橋市】

アラフィフでADHDと診断

「おたよりひろば」の発達障害に関する投稿を関心を持って読ませていただきました。

現在57歳の私は、もの心ついたときから、なんとなくうまくいかない感覚を持ったまま大人になりました。落ち着きがないと毎日親に言われ、実際、家具のかどなどに足をぶつけて、足にはつねに青あざができている状態。大人になっても独特のカン違いやうっかりミスの連続で自分で自分に疲れる日々でした。数年前にやっとADHDとわかり「自分の努力だけではどうしようもなかったんだ」と少しほっとしました。でも、もっと早くわかればここまで自分を責め続けなくてすんだのにな～。

【U・Sさん（50代）茨城県結城市】

編集部：発達障害、わたしたちの大きなテーマですよね。「教えて！　本田先生」（左ページ）も、ぜひ。

七輪の焼きサンマ、食べてみたいです。
【T・Yさん（50代）千葉県銚子市】

現在、保育園の年長さんです。好きなフルーツは、マスカット、さくらんぼ、りんご。お絵かきが大好きです。
【M・Nさん（6歳）大分県宇佐市】

今年の夏に育てた野菜たち。夏は終わっても、私の体の一部となって働いてくれてありがとう。
【Y・Kさん（20代）山形県米沢市】

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

教えて！本田先生④

自分がAS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AS（自閉スペクトラム）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・支援も行なっている。

仕事中、自分のペースが崩されるのが苦手です。急な予定変更にも、アタフタしがち。同僚たちから「空気が読めない」と言われ、ストレスフルです。

友人との会話も、興味のある話題以外は、上の空になりがちです。

おそらく、私はAS傾向なのだと思います。であれば、どう対処していけばいいのか。アドバイスください。

（K・Mさん　埼玉県川口市）

こだわりが強く、興味や関心の範囲が狭い。融通が利かない。何ごともマイペースで、チームプレーが苦手……。AS（自閉スペクトラム）の特性です。

これらの特性を人から指摘されるようになると、不安になりますよね。ストレスも高じる。

わたし自身も、ASの傾向を持っています。スケジュールを管理したり、空気を読むのが苦手なので、よくわかります。

でも、あせらないでください。

情報社会はAS傾向の人に酷！

まず、大前提です。発達の特性は、「個性」と考えてください。誰でも、多かれ少なかれその傾向を持っていて、程度の差でしかない……ということです。

とくに、情報の氾濫するネット社会では、ASの特性の少ない、いわゆる定型発達の方たちでさえ、ストレスフルです。押し寄せる情報洪水の渦中で、過密スケジュールをこなしていく。それだけで、精いっぱい。

ましてや、ASの特性と向き合い、なんとか折り合いをつけながら生活している方々のストレスは、つのる一方です。

そういう方々に対して、「臨機応変に対応して」「まわりに合わせて」と何かにつけて要求するのは、酷というものです。

過剰適応に苦しむケースも多い

AS傾向にある人は、周囲の人たちと同様にふるまおうとして苦しむことが多いのです。この「過剰適応」の状態が続くと、うつや過度の不安に悩むようになってしまいます。

そんな苦しみを我慢する必要はありません。周囲に合わせようと必死になるより、ありのままを打ち明けられる人を身近に確保してください。

目で見て確認する癖をつけて

さて、K・Mさん。

まず、情報を視覚化して活用することです。

たとえば、スケジュール表を作っておくのも1つの方法です。急な用事が入ってもとまどわずにすむよう、スケジュールにはゆとりを持たせて。予定変更、追加事項などがあれば、そのつど書き込みましょう。

これを定期的に見て、やるべきタスクを確認する習慣をつけてください。困ったときに相談すべき相手をメモしておくことも有効です。

「指示は具体的に」と伝えて

ASの特性がある人は、曖昧な表現が苦手です。

「だいたい」「適当に」「ほぼほぼ」「気持ち……」などなど。

トラブルになる前に、あらかじめ上司や同僚に、「指示は、できるだけ具体的、論理的にお願いします」と伝えておくのも一手です。また、周囲の方々も、ASの特性を理解して、明快かつ具体的に、論理的に話すように心がけてみてください。

プラス面を活かすことを考えて

ASの特性がある人は、得意なことであれば集中力を発揮して、成果をあげることができます。

なかには独創的な企画案を考えたり、緻密（ちみつ）な資料を作成したり、他の人にはない持ち味を発揮する人もいます。

なるべく自分のペースでコツコツ取り組ませてもらえるよう、上司や同僚と相談してみてください。

K・Mさんのいまの職場でそのような配慮が得られにくいようであれば、転職するのも、選択肢の一つだと思います。

「本当にやりたいこと」が大事

ASの特性のある人は、「やりたいことに没頭する」傾向にあります。しかし一方で、やりたいことができていないケースもじつは多いのです。

そもそも自分でやりたくて始めたことでも、次々にノルマを作って、「やりたいこと」を「やるべきこと化」しがち。真面目な性格の人ほどがんばってしまって、気がつくと日常生活がパンパンになってしまうことも少なくありません。

こんな場合も、信頼できる相談相手がとても大切です。洗いざらい相談しながら、あなたが本当にやりたいこと、やりたい方法を見つけ出してください。

＊

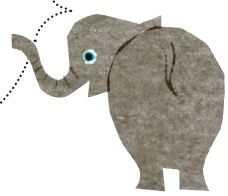
K・Mさん。過剰適応に苦しむより、あなたならではの人生を歩んでください。きっと、輝きますから。

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

からころクイズ（P.31）答え

A. 6画目

［耳の豆知識］
「耳」は象形文字（もとの形を絵で表した漢字）。「耳の形」です。古代の人は、耳には神の声を聞くという大切なはたらきがあると考えたとされます。神のお告げをかしこく理解することを聡（聰）といいます。
参考：白川静『常用字解』（平凡社）



STORY わたしの闘病記

“闘病記”に励まされます

皆さまつらい症状や痛みに耐えながら、病と向き合っていらっしゃるんだなあと思います。私も片側顔面けいれんで、目のまわりがピクピク。人に会うのがつらかったり、写真を撮るのが嫌だったり、一生この症状と付き合っていくのかと思うとうんざりします。私よりももっとつらいのにポジティブなお考えを持たれている方に励まされます。日々感謝して過ごしたいです。

【M・Jさん（40代）茨城県かすみがうら市】

編集部：ありがとうございます。顔面けいれん、おつらいですよね。少しずつ、気分転換アイテムを増やしてみて。

コロナに感染しました……

コロナウイルスに感染しました。ごく軽症であったものの、現在もからだのだるさや味覚異常が残っています。とくに味覚は、毎食のことでもあり、小さなことではありますがつねに気になります。感染時、熱は37・3度までしか出ず、主症状は喉の痛みで咳もほとんど出なかったため、診断が遅くなったという面もありました。8月末のことで、自宅療養になりましたが、ほかの家族に感染させないようにつねに気をつかいました。これでもし悪化したら、死んでしまう人もいるのではないかと思うほど、保健所も手いっぱいの様子が伝わってきました。

通院、仕事以外の不必要な（自分の楽しみのための）外出、遠出は避け、手洗い、消毒などもしっかりしていたのに、感染しました。ただ、不織布の感触が苦手で、布マスクをしていたので、今は不織布マスクの内側にガーゼを入れるようにしています。日常生活でもストレスの多い時期でもあったので、そういったことが感染の原因になったのかもと考えています。

ワクチンは打っていませんでした。だから感染したとか、後悔しているとか……はまったくないです。自分で選択したことなので。

【T・Aさん（40代）千葉県船橋市】

編集部：大変でしたよね。とにかく、この先何がどうなるか、わからない状況でしたから。本当にお疲れさまでした。

インフルワクチンも安定供給を

新型コロナのワクチン接種が終わったら今度はインフルエンザ。子どもたちはそれでしか守れないから。でも2回目分まであるかどうかわかりません。ワクチンありますように。父母も手術を控えているので早く受けたいようなのですが、供給されていないようです。私も再発（40代前半で乳がん、服薬中）しないように、新たな病気にかからないようにしないと！　家族全員、健康でいられますように。

【H・Mさん（40代）茨城県水戸市】

編集部：お疲れさまです。インフルワクチン、予約混雑状態、続いていますよね。編集部周辺でも、まだ3割ほど。コロナ、インフル……ほんと、ストレス倍増ですが、負けないゾウ！

長いリハビリを経て車の運転、職場復帰も可能に

52歳のときに、脊髄損傷で約8か月の入院生活をし、会社に迷惑をかけてしまいましたが、あとの祭りでした。先生に一生車いす生活と言われたものの、退院して、杖棒にて歩行練習をして、車も自分で運転できるようになりました。そのとき54歳。会社にも復帰して、60歳で定年。いま81歳ですが、ありがたい厚生年金生活をしています。当時、孫娘（2歳くらい）が見舞いに来たときの気持ちを川柳にして、病院の「看護週間」に応募。最優秀賞に選ばれました。

「おじいちゃん
　小走り孫娘の／見舞い客」

【K・Sさん（80代）山形県米沢市】

編集部：すごい！「小走り」の一言が意味深長ですね！

メンタル凹んでます。でも……

いま、すごく情緒不安定で、ツライ。精神的な病気がいちばんつらいときです。薬がこわい。副作用がこわい。何もできない。仕事に行く一歩手前でもがいている。そんなときに、姉が子宮の全摘手術。母も私も一緒の病気。高齢。子ども、結婚は、娘二人とものぞめず。でもがんばります。塚地武雅さん主演の映画、ぜひ観たいです。

【Y・Kさん（40代）富山県富山市】

＊

うつ病で3年間、休職しました。今年の春、「少し外に出て運動してみよう」と思い立って、ウォーキングを始めました。それからどんどん気持ちも身体も回復して、もうすぐ復職する予定です。

精神科の病気は周囲からなかなか理解を得られず、つらい思いをします。「運動したら？」とか「少し家事したら？」と言われても、身体が動かないのです。怠けているわけではないの

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

に肩身が狭くなる。自分から動き出せるようになったら、回復の兆しだと思います。まわりの人はぜひ長い目で見てあげてください。きっと回復しますから。

【K・Sさん（40代）栃木県芳賀郡】

編集部：「精神疾患」についてのおたよりも、たくさん届いています。焦らず。焦らせず。ゆっくり。じっくり……ですね。

大病ですが、明るく過ごしてます

肺がんです。人間ドックで見つかりました。アレヨアレヨという間に手術台の上でした。左肺、半分切除。落ち込む時間はありませんでした。抗がん剤治療を終えてから、右肺も半分切除しました。続いて、また左に多発性肺がん。もういい……と思っていましたが、先生のすすめで放射線治療をしました。開き直っているのか、誰がみても病人とは思えないほど、明るく過ごしています（自己申告）。

コロナ収束の折には、日帰り旅行を一人でしたいと思っています（友だちと足並みを揃えられないので）。

【N・Mさん（70代）長野県埴科郡】

＊

みなさんのいろいろなおたよりを楽しみにしています。小生も週3回の人工透析に通うようになって6年目、生活の主体が病院に行くことになりました。仕方がありません。終活を考えながら、毎日を過ごすことに、愉しみを探しながら、やっていこうと思います。

【O・Tさん（60代）山口県下関市】

編集部：ありがとうございました！　勇気、いただきました。「人は、自分で立ち直ることができる、すごい力を持っている」。今号「うららかピープル」にご登場の清水研先生のお言葉です。

自転車で糖尿病撃退！

いま糖尿病と闘っていますが、ダメ元ではじめた自転車での有酸素運動が思いのほか効果があり、努力は裏切らないと実感しています。

【F・Tさん（50代）山口県萩市】

編集部：サイクリング、楽しいですよね。有酸素運動……ですと、スピードもお出しになってるのでは？　気をつけて！

両膝人工関節の手術を受けて

膝が痛くなり、これ以上普通の日常生活は無理だと感じ、一大決心。この9月中旬に両膝人工関節の手術をしました。約10日経ちますが、まだ痛みはあります。目下リハビリにがんばっています。病院の先生、スタッフの皆さんに感謝です。100歳まで生きられる気がしてきました。あらためて、医療の進歩にも感謝です。

【T・Tさん（70代）東京都荒川区】

編集部：お疲れさまでした。人工関節手術も、長足の進歩をとげていますよね。オーダーメイドの人工関節が作れるようになりましたし。100歳、元気で突破していただきたく。

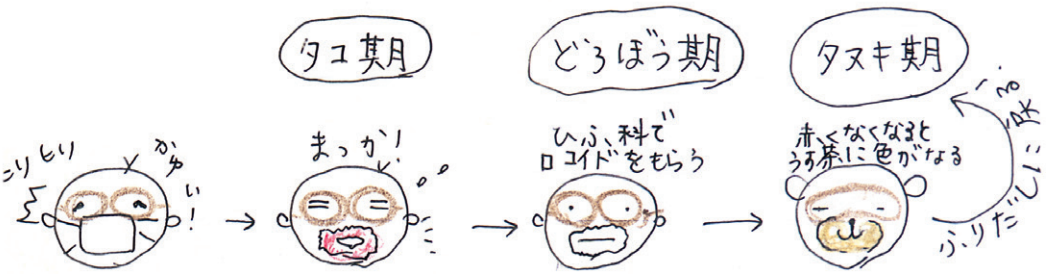
カサカサ乾そう肌が悩みです

わたしはいま小学4年生。保育園のころから冬になるとお肌がカサカサになる乾そう肌です。コロナでずっとマスクをしているせいで、冬はくちびるのまわりがまっかにはれて、そのあと黒っぽくなるのをくり返します。ひふ科に行っていますが「たぬきみたいだね」と笑われるのがはずかしいです。赤くなってからだとはずかしいので、なる前になんとかできる方法はありませんか？　学校では給食中以外はマスクをはずせません。

【K・Hさん（9歳）大分県別府市】

宮子あずささんから一言

それは大変ですね。肌に触れるマスクの素材によっても違うかもしれません。感染予防に適しているのは不織布ですが、もしつらければ、布マスクの上から不織布マスクをするのもいいと思います。ご自身の肌に合うものが見つかるといいですね。



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！　今号も編集部メンバーでつくってみました。

キャベツと卵のココット

【S・Kさん（40代）茨城県鹿嶋市】

材　料：キャベツ、卵、チーズ、塩、こしょう

レシピ：①千切りにしたキャベツの上に、溶き卵をのせ、塩こしょうをし、あればチーズをのせる。②電子レンジで1～2分程度、加熱する。

編集部コメント：5分で完成しました。キャベツをもりもりいただける、栄養満点メニューですね。S・Kさんより「熱々をいただきます。ごはんにもパンにも合いますよ！」とのこと。ぜひ、みなさま、お試しください！

© 2021 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

マスクして
小さき声で
小言いう

A・Sさん（東京都調布市）

（みんなで小言、小言、小言……）

塩分自粛！
でもお願いします
減塩給付金

塩梅屋さん（大分県由布市）

（ですよねぇ。でもやっぱ、控えましょうネ）

私のカンタン健康法

♥朝、布団から出る前に両手を上に上げて、グーパーグーパー。手の指先からデコルテまでゆっくりさすってリンパ液を流す感じに。同時に足の指もグーパーグーパーし、足首をぐるんぐるんと回す。それから起きて、ゆっくり深呼吸。窓を開けて、朝の空気を吸うと、一日を元気に過ごせそうな気がします。

【O・iさん（50代）千葉県我孫子市】

♥毎朝6時半のラジオ体操を、孫（5歳）とやります。気分もすっきり。一日の始まりです。

【O・Sさん（70代）長野県上田市】

♥よもぎを洗って干して、お風呂に入れています。体があたまって、肩こりや腰痛にとてもいいような気がします。

【S・Yさん（50代）岩手県盛岡市】

♥生ニンニク3片を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。ぐっすり眠れます。

【Y・Eさん（90代）香川県坂出市】

♥30分以内のゆるランをしています。おしゃべりができる程度のスローペースで。

【A・Sさん（30代）宮城県石巻市】

自粛生活が終わったらやりたいこと

♥たまにジョギング中に偶然出会う、私と年齢が近そうな女性がおり、いつもすれ違うときの会釈だけなのですが、自粛生活が終わったらぜひその女性にお声かけして、喫茶店などで一度ゆっくり健康談義をしたい！

【Y・Kさん（40代）千葉県白井市】

♥子どもたちを連れてアンパンマンミュージアムに行きたい！

【T・Yさん（30代）青森県南津軽郡】

♥軒並み中止となっていた、規模の大きなマラソン大会に参加したいです。

【K・Aさん（40代）東京都府中市】

♥妻と温泉旅行がしてみたいです。結婚58年目です。よく、こんな小生につきあい、苦楽をともにしてくれたと思いながら、なかなか口にできず、情けない思いと感謝の念を持っております。

【T・Tさん（80代）千葉県千葉市】

♥マスクをはずして、外を歩きたいですね。難聴のため、マスク越しの会話はなりたたず。マスクなしでも口唇読み取りとなるので疲れるし……、まずは一人歩きで外の空気を満喫したいです。

【O・Nさん　福島県郡山市】

♥韓国旅行です。おいしい食べ物。コスメの買い物もしたい。

【O・Aさん（20代）東京都杉並区】

編集部：たくさんのおたより、ありがとうございました！

『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」⑮

呪文

高橋順子

ある日ある人が
「シャバコノモダク」とつぶやいた
すると世界が変わった

トラックがUターンして
「クダモノコバヤシ」の店の前に停まった
すると世界が元通りになった

「シャバシャバ！」

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 65 号

からころ　第15巻第65号
2021年12月20日発行

発行：株式会社e健康ショップ
〒100-6612 東京都千代田区丸の内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、桑沢香里、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、
2022年3月22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 冬 65
karacoro
第15巻第65号 2021年12月20日発行
発行／株式会社tkc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

サイエンスが進歩し続けるのは、
考え続ける人がいるから。
わかったこと。わからないこと。
その果てなき積み重ねで、答えに近づいていく。
がんや血栓の治療薬も、例外ではありません。
第一三共が積み重ねてきた知恵に、
新しい切り口を日々加えていく。

そうして生まれるイノベーションの先に、
希望という名のゴールがあると信じて。

イノベーションに情熱を。
ひとに思いやりを。

Daiichi-Sankyo
第一三共株式会社