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
2022
66号

よくわかる医療最前線
「糖尿病の最新治療」

セルフメディケーション講座
「鼻水、鼻づまりの対処法」

心身リセット塾
「鼻炎」

からころなんでも相談室
「内臓脂肪って、なに?」

宮子あずささんの本音エッセー
「スマホやパソコン特有の疲労を軽減するには」

わたしの気分転換
関根麻里さん

ネットで注文、薬局で受取り！

送料手数料無料

サービス参加薬局数約14,000軒

e健康ショップ

薬局店頭受取りサービスのご案内

薬局受取りサービス 使いやすい5つのポイント

1. 送料・手数料すべて**無料**
2. 取扱商品は約**18,000品目**
3. クレジットカード**不要**
4. パソコン・スマホで**24時間受付**
5. **薬剤師に相談**しながら

ライフスタイルに合わせて活用

薬局受取りサービス ご利用の流れ

いつでも気軽に注文！あとは取りにいくだけ！

❶ ネットで商品の注文

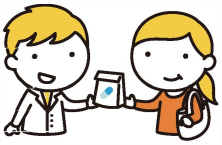
パソコン・スマートフォンから商品を選び、受取薬局を指定します。

❷ メールで受取日連絡

商品の準備ができ次第、「受取可能日のご案内」メールをお送りします。

❸ 薬局で支払い・受取り

受取可能日から2週間以内にご来店の上、商品と引き換えに代金をお支払いください。



薬用 歯肉炎・歯槽膿漏・口臭予防ハミガキ

ミツバチのつくる天然物質
プロポリスエキス配合

デンタルポリスDX

医薬部外品　内容量80g

ブラジル養蜂場 高品質プロポリス原料を使用！

プロポリス

ミツバチが植物の樹液を集めてつくる防御物質。巣を異物から守り、生存環境を清潔に保っています。フラボノイドやアミノ酸、ビタミン・ミネラルなど様々な成分を含有します

〈配合成分〉

- イソプロピルメチルフェノール（薬用成分）
  歯周病・虫歯の原因菌を殺菌
- 酢酸トコフェロール（薬用成分）
  歯肉の血行を促進・丈夫にします
- プロポリスエキス（抗酸化剤）
  ミツバチのつくる天然の防御物質

☑歯肉炎の予防
☑歯槽膿漏の予防　☑口臭の防止
☑お口を爽快にする　☑虫歯の予防

発売元　日本自然療法株式会社　〒160-0023東京都新宿区西新宿6-26-12
TEL：03-3346-3441　e-mail：dono@nnf.co.jp

今話題のこんな商品もお取り扱いしています。詳しくはe健康ショップWEBサイトをご利用ください。

Be Healthy & Happy e健康ショップ
いつもの薬局を“もっと”便利に！

https://www.ekenkoshop.jp/

e健康ショップ　検索

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

からころ

2022 vol.66

目次

今号のおはなし

おやつの時間になりました。「今日はホットケーキが食べたいな」「そうだ、いちごをつみに行こう」からちゃん、ころちゃんは、いちご畑からたくさんのいちごをつんできました。一枚、また一枚とホットケーキを重ねていったら、こんなに高いタワーになりました。

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㊽……4

関根麻里さん

「父とつくってきた『楽しさ貯金』があるからつらいときも前を向ける」

うららか People㊹……18

和田行男さん（介護福祉士）

「生きるって、すばらしい。認知症のみなさんから、教わりました」

役に立つ！ 医療・健康情報

よくわかる医療最前線㊻……8

「糖尿病の最新治療」

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㊹……13

「内臓脂肪って、なに？」

内臓脂肪が増えることによるリスクや、生活習慣で減らすコツを紹介します。

心身リセット塾②……16

「鼻炎」

宮子あずさんの本音エッセー⑮……17

「スマホやパソコン特有の疲労を軽減するには」

健康レッスン1・2・3⑮……22

食後の血糖値、中性脂肪の上昇を抑える！「食物繊維のすごいはたらき」

セルフメディケーション講座⑰……25

「鼻水、鼻づまりの対処法」

管理栄養士がつくる！ からころ元気食堂㊸……29

「メイン食材は2つ！疲労回復メニュー」

秋山正子さんの「ポジティブ介護術」⑬……30

「家族の〈徘徊〉と上手につきあうコツ」

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㉚

わたしの闘病記／からころ川柳

そらのいろ㊻「この木」高橋順子……39

息ぬきマンガ

「病院とわたし」㊻……7

花くまゆうさく

© 2022 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。

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

糖尿病の最新治療

いまや「代表的な国民病」というべき糖尿病。罹患者および予備群は約2000万人で、成人の5人に1人の割合です。一方で、新薬の開発もどんどん進み、治療の選択肢も増えています。今回は糖尿病の最新治療事情と予防の心がけについて、大杉満先生（国立国際医療研究センター　糖尿病情報センター長）にお話をうかがいました。

監修：大杉満先生
おおすぎ・みつる
国立国際医療研究センター　糖尿病情報センター長。2021年8月よりWHOの糖尿病技術諮問委員就任。

糖尿病って、なに？

――「尿」より「血液」に糖分が増える病気ですね。

血液中のブドウ糖（血糖）が増えてしまう病気です。

食物中の糖質は、消化器でブドウ糖や果糖などに分解されて、体内の臓器や筋肉などを動かすエネルギー源として使われます。

ブドウ糖が体内吸収されるには、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの助けが必要です。なんらかの理由でインスリンが十分に分泌されなかったり（インスリン分泌低下）、肥満などでインスリンが効きにくい状態（インスリン抵抗性）になったりすると、吸収されなかったブドウ糖が血液中にあふれ、高血糖が常態化してしまいます。これが「糖尿病」です。

――血糖値が高いと、どんな問題が起こりますか？

血液中のブドウ糖によって血管壁が傷ついてしまいます。末梢血管ほど、傷みやすい。細かい血管の多い眼や腎臓、神経はダメージを受けやすく、進行すると、網膜症や腎症、神経障害の発症（3大合併症）につながります。

手や足先の末梢血管も傷つきやすく、進行すると壊疽を起こしてしまいます。とくに糖尿病由来の足壊疽で切断に至る人は、年間数千人から1万人ほどいるといわれています。

さらに高血糖が改善されない状態が続くと、血液がドロドロになり、血管内に脂質が溜まりやすくなります。血管内が狭くなって、動脈硬化のリスクも高まります。

「糖尿病は万病のもと」です。糖尿病によるさまざまな合併症については、図にまとめてみましたので、ご確認ください（図1）。

――糖尿病にもタイプがありますか？

大きく4つのタイプに分かれます。

Ⓐ1型糖尿病

自己免疫疾患などによって、すい臓のインスリン分泌を担う細胞（膵β細胞）が破壊され、インスリンがほとんど分泌されなくなるタイプです。突然発症し、進行速度は人それぞれですが比較的若年層に患者さんが多いです。生涯、血糖値の管理とインスリンの自己注射が必要になります。

Ⓑ2型糖尿病

遺伝的要因と生活習慣（食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、肥満など）に起因するタイプで、インスリン分泌量の低下や、インスリンの効きが悪くなること（インスリン抵抗性）が原因です。日本人の糖尿病の9割以上は2型糖尿病。生活習慣病と言われるゆえんです。

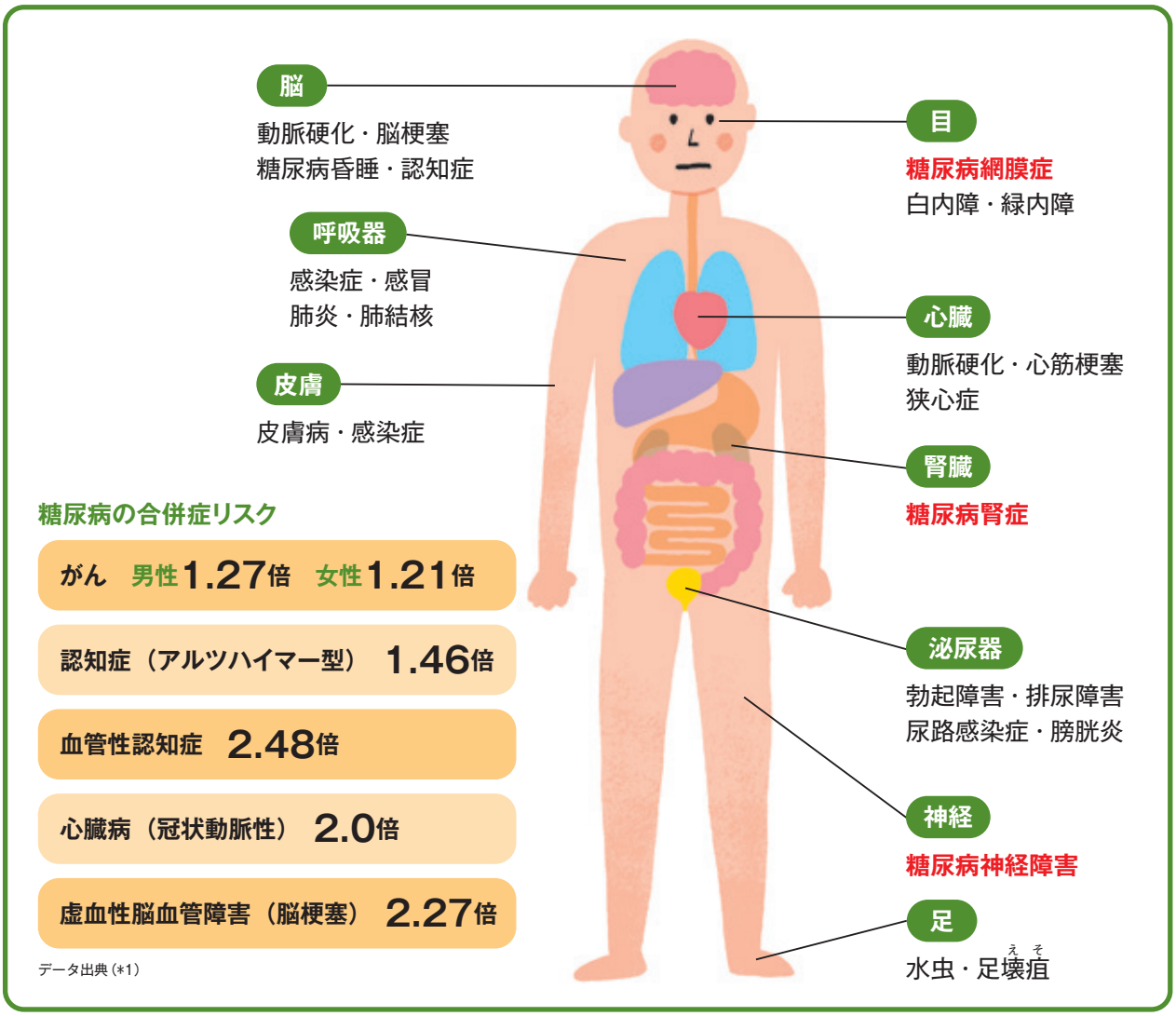
Ⓒ別の病気や治療薬の副作用、遺伝子の異常で起きるタイプ。

たとえば、膵炎、甲状腺機能亢進症、ダウン症候群などの病気や、血糖値を上

＊からころなんでも相談室「内臓脂肪って、なに？」（13ページ）も併せてご覧下さい。

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

図1：糖尿病のおもな合併症（赤字は3大合併症）



げる副作用をもつステロイド剤や利尿薬などの影響によるタイプ。原因となる疾病の治療を行ない、そのうえでインスリン注射などを行ないます。

Ⓓ妊娠糖尿病

妊娠中に血糖値上昇が見られるタイプで、大半は出産後、正常値に戻ります。食事療法などで血糖値管理をして、必要があればインスリン療法を行ないます。将来、糖尿病になりやすくなるといわれています。

「糖尿病予備群」って？

――では、日本人患者の大半を占める2型糖尿病について、教えてください。

2型糖尿病は、早期であれば生活習慣を正すことで状態を改善することができます。さらに〝糖尿病予備群〟のうちから取り組めば、糖尿病と無縁の生活を続けることも可能です。

――糖尿病予備群かどうかは、どうすればわかる？

簡単な方法があります。

体重が20歳のときから5キロ増加しているかどうか。増えていたら、予備群の可能性が高いです。10キロ増えていたら、危険水域とお考えください。

また、健康診断の血液検査で「糖代謝」の項目をチェックします。「空腹時血糖」が110mg／dl以上、「HbA1c（過去1～2か月の血糖値の平均）」が6.0％以上であれば、すでに糖尿病／正常の境界線上にあり、予備群です。

――予備群に該当したら、まずなにをするべき？

「食事の改善」「運動」が基本です。チェックポイントを1つだけご紹介します。

朝・昼・晩の食事以外に飲食しているものがどれぐらいあるか、見直して下さい。

小腹が空いて、おやつや甘

＊1 がんの数値 出典：「糖尿病と癌に関する委員会報告」（2013） 認知症の数値 出典：「Internal Medicine Journal」（2012）
心臓病、脳卒中の数値 出典：「Lancet」（2010）

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

い飲料をかなり摂っている方がたくさんいらっしゃる。

そのほか、すぐに取り組みたいことを図にまとめましたので、ぜひ実行してみてください（図2）。全部はできなくても、1つ実行するだけでも効果はあります。

毎日、同時間に体重計にのる。これもおすすめです。いまではスマホアプリと連動してグラフ化してくれる体重計もあります。さらに、公的な制度を活用することもできます。

――どんな制度ですか？

国は2016年より『糖尿病性腎症重症化予防プログラム』を実施しています（2019年改定）。

国の指導のもとに各健康保険組合が『データヘルス計画』（＊2）を作成し、各組合員（被保険者）独自の数値目標を立て、健診受診の強化や保健師や管理栄養士による食事指導（無料）などを

表1：おもな糖尿病治療薬

薬の形状	効果	薬品名	一般名（商品名）	作用	おもな副作用
経口薬	インスリン分泌を促す	スルホニル尿素薬（SU薬）	グリメピリド（アマリール）など	膵β細胞を刺激してインスリンの分泌を促進。	低血糖、体重増加など
		速効型インスリン分泌促進薬（グリニド薬）	レパグリニド（シュアポスト）など	内服後すぐから効き始め、短時間で作用してインスリン分泌を促進。	低血糖など
		DPP-4阻害薬	シタグリプチンリン酸塩水和物（ジャヌビア、グラクティブ）など	膵臓に作用するインクレチンというホルモンの分解を抑制し血糖値が高いときにインスリンの分泌を促すとともに、血糖値を上げるホルモンのひとつであるグルカゴン分泌を抑制。	低血糖、便秘など
		GLP-1受容体作動薬	セマグルチド（リベルサス）	膵β細胞のGLP-1受容体に結合し、血糖値が高いときにインスリンの分泌を促すとともに、グルカゴン分泌を抑制。	食欲不振、吐き気、便秘、下痢など
	インスリン分泌を促す インスリンを効きやすくする	グリミン薬	イメグリミン塩酸塩（ツイミーグ）	ミトコンドリア機能を改善して2つの方法で血糖を下げます。 1）膵β細胞で血糖値が高いときにインスリン分泌を促す。 2）肝臓・骨格筋での糖代謝を改善する（糖新生抑制・糖取り込み能改善によるインスリン抵抗性改善）。	悪心、下痢、便秘、低血糖など
	インスリンを効きやすくする	ビグアナイド薬	メトホルミン塩酸塩（メトグルコ）など	インスリンに対するからだの感受性を高めるなどの作用により、血糖値を下げる。	食欲不振、吐き気、便秘、下痢など
		チアゾリジン薬	ピオグリタゾン塩酸塩（アクトス）	インスリンに対するからだの感受性を高めることで血糖値を下げる。	むくみ、急激な体重増加など
	糖の吸収や排泄を調整する薬	α-グルコシダーゼ阻害薬	ボグリボース（ベイスン）など	小腸からの糖分の消化・吸収を遅らせて食後の高血糖を抑える。	お腹の張り、おならの増加、下痢など
		SGLT2阻害薬（エスジーエルティーツー）	イプラグリフロジンL-プロリン（スーグラ）など	血中糖分を尿中に排出する。	低血糖、尿路・性器感染、脱水、頻尿、皮膚症状など
注射薬	インスリンを補う	インスリン製剤	インスリン リスプロ（ヒューマログ）など	インスリンを補う。	低血糖
	インスリン分泌を促す	GLP-1受容体作動薬	リラグルチド（ビクトーザ）、デュラグルチド（トルリシティ）、セマグルチド（オゼンピック）など	膵β細胞のGLP-1受容体に結合し、血糖値が高いときにインスリンの分泌を促すとともに、グルカゴン分泌を抑制。	食欲不振、吐き気、便秘、下痢など

参考：糖尿病情報センター「血糖値を下げる飲み薬」「血糖値を下げる注射薬」

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

図2：2型糖尿病を防ぐ！　生活習慣の見直し7か条

食事は腹八分目でやめる

食べすぎないことが健康の秘訣。よく噛んで食事に20~30分かけましょう。満腹感が得られます。

体重を5~10%減らす

20歳の体重に比べて5キロ以上増えていたらまず5~10%減らしましょう。

散歩などの運動を少しずつでも始める

通勤時、ひと駅分歩くなどの工夫で、1日20分の散歩をするだけでも肥満の解消につながります。

睡眠を十分に取る

睡眠不足は糖尿病発症リスクを高めることが分かっています。できれば7時間の睡眠を心がけましょう。

ストレスと上手につきあう

過大なストレスは血糖値を45%上昇させるというデータもあります。息抜きの時間をうまく作りましょう。

野菜を積極的に摂取する

食事では最初に野菜を食べて最後にご飯など糖質を。食物繊維も摂れ、糖質を減らしても満足できます。

禁煙する

喫煙者は非喫煙者より糖尿病の発生が1.5~2倍高いことが分かっています。ほかの病気のリスクも高めます。

参考：糖尿病情報センター「2型糖尿病にならないためにはどうしたらいいの？」より

実施しています。

国民健康保険加入の方は、自治体のプログラムを利用できます。自治体から特定健診受診を促す通知が来ているはずですので、ぜひご利用ください。

これらのプログラムは、無関心層や予備群の方々など、いちばん気をつけてほしい方々をフォローする内容になっています。

最新治療は？

――糖尿病になってしまったときの最新治療法は？

基本は「食事療法・運動療法・薬物療法」です。ただし、いま薬物療法は長足の進歩を遂げつつあります。

かつてはインスリンの自己注射が主流でしたが、20~30年前から経口薬が開発されて、現在は9種類の経口薬と2種類の注射薬があります。合併症の有無や患者さんの状態（肥満や高齢など）によって治療法を選択できます（表1）。

自己注射の注射針も進化しています。いまでは、目に見えないほど細くて、短い針で腹部や大腿部などの皮下に注射します。「注射」といっても血管に刺すわけではありません。針の先には特殊な加工が施されており、痛みはかなり軽減されています。

――最新の経口薬について教えてください。

代表的な新薬を2つご紹介します。

❶セマグルチド（商品名リベルサス）

2020年11月に薬価収載されました。血糖値を下げる薬です。

注射薬としてのGLP-1受容体作動薬は以前からありましたが、経口薬はこれがはじめてです。

おもにすい臓に働きかけて、インスリンの分泌を促します。血糖値が高い場合に作用するので、低血糖になりにくい。また、食欲抑制効果もあるので、2型糖尿病患者に有効です。

海外では抗肥満薬として処方されており、日本でも臨床試験中です。ダイエット効果をうたって自由診療として処方しているクリニックもありますが、もし糖尿病でない人がダイエット目的で服用した場合、問題が起きないとも限りません。注意が必要です。

❷イメグリミン塩酸塩（商品名ツイミーグ）

2021年6月に薬価収載された画期的な最新薬。

ミトコンドリア（細胞にエネルギーを供給する細胞小器官のひとつ）の機能を活性化させることで、インスリンの①分泌促進と②抵抗性改善を同時に行ないます。

①ミトコンドリアは膵β細胞にとってエネルギー源です。活性化によって、膵

＊2　データヘルス計画＝レセプト（診療報酬）・健診などのデータ分析に基づき、PDCAサイクルで効率的・効果的な保健事業を実施する取り組み。

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

β細胞のインスリン分泌も活発になります。さらにGLP－1受容体作動薬と同様に、高血糖時のみ作用するため低血糖のリスクも少ない。動物実験の結果から、膵β細胞を保護することも期待されています。

②肝臓には「糖新生」という働きがあり、低血糖時に糖以外の物質（アミノ酸やグリセロールなど）からブドウ糖などの糖分を作り出します。また骨格筋はブドウ糖を取り込み、筋肉収縮の際のエネルギー源とします。インスリン抵抗性があると、高血糖時にも糖分を作ったり、ブドウ糖が骨格筋に吸収されにくくなったりするため、血糖値が上がってしまう。ミトコンドリアへの働きかけによって、こうした「糖新生」を抑制し、骨格筋のブドウ糖吸収量を増やすのです。

この新薬の登場によって、従来の治療法ではなかなか改善されなかった2型糖尿病の患者さんにとって、治療法の選択肢が増えました。

ただし、まだ使われはじめて間もない薬ですので、ほかの薬との併用による効果、弊害などについては、今後のデータ蓄積を待たねばなりません。

――そのほか、とくに注目すべき治療法はある？

スマホアプリやVR（＊3）の技術を利用して、患者さんに治療支援などを行なう「デジタル薬」です。言葉や映像で患者さんに働きかけ、それが病状を改善する「薬」となるわけです。2020年には禁煙用のアプリが初めて保険適用に。

糖尿病治療については2018年に国立国際医療研究センター研究所・糖尿病研究センターでIOT（＊4）を活用したアプリの実証実験を行ない、現在、その結果について精査中です。アプリ内のキャラクターが食生活のアドバイスをしたり、体重や血圧など測定値の平均と目標値の差を表示します。その情報が医師側とリアルタイムに共有できる仕組みです。日常的にアドバイスや注意喚起をすることで、重症化や治療脱落を予防する効果が期待されています。

＊

糖尿病は、現段階ではまだ「完治する病気」とはいえません。

「寛解＝病気の症状が消失した状態」は十分に期待できますが、きちんと健康管理を続けていかなければなりません。

糖尿病治療は日々刻刻と進化しています。しかし、糖尿病にならないためには、そして糖尿病を悪化させないためには、ご自分の体調の把握と生活習慣を自覚することが大切です。

どんなに画期的な新薬が開発されても、一度かかってしまうと、以後ずっと付き合っていかなければならないのが、糖尿病です。

糖尿病予備群の方々には、「いまはとくに不都合がないから……」と目をつぶってしまう方が多い。

この予備群の段階から適切な医療に結びつけることができれば、後々に患者さんご本人やご家族が味わう悲しみや苦労がどれほど軽減されるでしょうか。

まず1つからでよいので、よりよい生活習慣を身につけて、体調が良くなることを実感していただき、ぜひとも継続してくださるようお願いいたします。

Q 読者の質問に、大杉満先生が答えます！

「中学1年のときから糖尿病を患い、33歳で3大合併症である〝糖尿病神経障害〟と診断され、はや10年。どの本を見てもほかの2つの合併症（網膜症、腎症）についてはいろいろ記載されているのに、神経障害についてはほとんど記載されていません。人それぞれだと思うのですが、知りたいです」

【K・Mさん（40代）埼玉県上尾市】

A 大杉満先生より

身体の中で神経は、痛みや温度を感じたり（感覚神経）、思いどおりに動かしたり（運動神経）、脈拍の調節や臓器の働きの調節を行なっています（自律神経）。糖尿病神経障害とはこれらの神経の働きが妨げられることで、日常生活に支障を来す可能性がある状態です。気をつけることとしては、小さな傷をおっても気が付かないことがあるため、とくに足などを清潔に保ち、けがをしていないか確かめることが大切です。自律神経の障害が進むと、胃腸の動きが悪くなったり、血圧の変動が大きくなったりすることがあり、薬剤などでその症状を抑える必要が出てくることもあります。いちばん大切なことは血糖値を良好な状態に保ち、神経障害が出ない・進まないようにすることです。どうぞお大事になさってください。

取材・文：有川美紀子　イラスト：橋本豊

＊3　VR（バーチャル・リアリティ＝仮想現実）の技術。

＊4　IOT（Internet of Things［モノのインターネット］の略）。従来インターネットに接続されていなかったモノ（住宅や家電など）からのデータをネットにつなげ、人やモノに伝送する技術。

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

内臓脂肪って、なに?

見た目はやせているのに、見えない部分（内臓の周囲など）に脂肪がたくさんついている……。
そういう人が増えています。この内臓脂肪は、深刻な病気の引き金にもなります。
では、内臓脂肪を減らすには、どうすればいいか?
生活習慣病の予防と治療の専門医・栗原毅先生にお話をうかがいました。

若い頃から大食いですが、まったく太らず健康体を誇ってきました。でも、50歳を過ぎた頃から、下腹が出てきました。「内臓脂肪」という言葉を聞いて、気になっています。

（M・Aさん　神奈川県横須賀市）

編集部員
ウサ吉

Q1 どこに脂肪がつく?

脂肪は三大栄養素の1つで、体を動かすための重要なエネルギー源です。でも、必要以上にたまると、さまざまな不調をもたらします。体内の余分な脂肪は、おもに3つに分かれます。

●皮下脂肪＝皮膚のすぐ下につく脂肪で、全身のどこにでもつきます。とくに女性の下腹部や臀部、太ももなどの下半身につきやすく、指でつまめます。

●内臓脂肪＝内臓の周囲や腸間膜などにつく脂肪で、とくに男性の肥満に多くみられます。

●異所性脂肪＝通常は脂肪がつかないはずの内臓や筋肉につく脂肪で、代表的なものに脂肪肝があります。見た目はやせているケースも多い。

3つのうち、とくに健康への悪影響があるのは、内臓脂肪と異所性脂肪です。

Q2 なぜ、危険なのですか?

脂肪が増える原因は、栄養の摂りすぎ、つまり食べすぎです（＊1）。

エネルギー源として使いきれなかったブドウ糖は、インスリンによって〝いまは使わない蓄え分〟として中性脂肪に変換されます。その量が多すぎると、皮下脂肪や内臓脂肪、異所性脂肪になってしまうわけです（図1）。

なかでもとくに気をつけたいのは、脂肪肝です。あらゆる生活習慣病の引き金になる。さらに運動不足が重なると、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病、腎臓病などへ進んでしまうリスクもあります（図2）。

Q3 チェックの目安は?

「血液検査の肝機能項目にALT（GPT）とAST（GOT）という数値があります。

いずれも酵素の一種で、ALTは肝細胞が破壊されたとき、ASTは肝細胞および筋肉が破壊されると、血中濃度が上がります。

ともに標準値は「10～30（IU／L）」ですが、「5～16」が理想値です。「ALT、ASTともに16以下

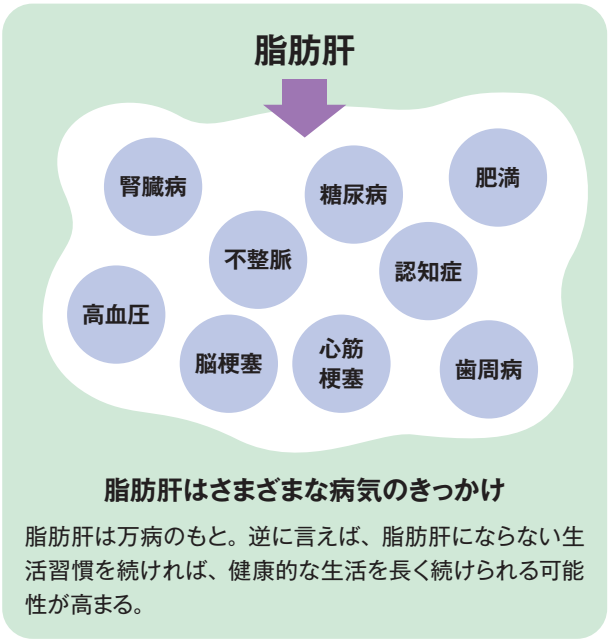
お話をうかがった方
栗原毅先生
くりはら・たけし

栗原クリニック東京・日本橋院長。肝臓専門医。前慶應義塾大学特任教授。前東京女子医科大学教授。『眠れなくなるほど面白い 図解肝臓の話』（日本文芸社）『面白いほどわかる脂肪の新常識』（宝島社）など著書多数。

＊1　よくわかる医療最前線「糖尿病の最新治療」（8ページ）も併せてご覧ください。

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

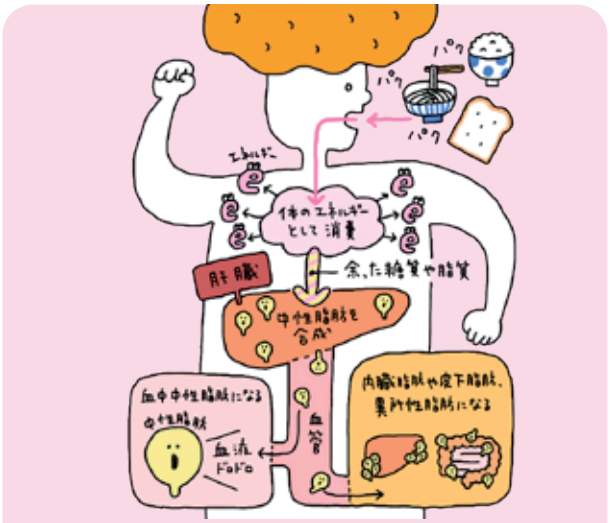
図2：脂肪肝はさまざまな病気を引き起こす



脂肪肝はさまざまな病気のきっかけ

脂肪肝は万病のもと。逆に言えば、脂肪肝にならない生活習慣を続ければ、健康的な生活を長く続けられる可能性が高まる。

図1：内臓脂肪がたまるしくみ



消費するエネルギー以上に食べてしまうことが脂肪を蓄える原因。食べすぎず、適度な運動をすることでブドウ糖を使い切りたい。

をキープしましょう。

Q4 脂肪は落とせますか？

はい。「6つの心得」（図3）を実行してみてください。中性脂肪は3日、内臓脂肪は3週間、皮下脂肪は3か月で減っていきます。

基本は、「脂質よりも、血糖値を上げる糖質を控える」ことです。糖質の1日摂取目安は250gです。50g減らして200gを目指してください。

ぷよぷよと指でつまめる皮下脂肪は、最後に減りはじめます。なかなか効果が実感できずに途中で挫折する方も多いのですが、3か月すれば体重減少に加え、ベルトの穴や服のサイズなどが変わってくるはずです。

では「6つの心得」について、詳しく説明します。

1 ゆっくり食べる。ひと口30回噛んで

早食いすると、糖質が一気に体内に入ってインスリンが大量に出ます。糖質が中性脂肪に分解され、血糖値も急上昇します。しばらくすると、その反動で血糖値が急激に下がって（低血糖状態）、眠気を催します。早食いランチのあとに眠くなるのは、このためです。

脳が満腹感を感じるには約20分かかります。早食いは、満腹感を感じる前にもっと食べたくなってしまう。「ひと口30回噛む」を心がけてみてください。

2 肉と卵とサバ缶は救世主

体脂肪が多い方は、ほとんどがたんぱく質不足です。筋肉のエネルギー源は脂肪ですが、筋肉の材料であるたんぱく質の摂取が少ないと、いくら筋トレをしても筋肉は増えてくれません。

たんぱく質不足か否かはアルブミンの値を血液検査でチェックするとわかります。標準値は「3・9g／dl」ですが、「4・4g／dl」以上ないと、筋肉は増えてくれません。

肉や卵は良質なたんぱく質源です。近年の研究で卵を何個食べてもコレステロール値は上がらないことがわかっています。肉は脂身つきを食べてもOKです。

サバ缶には1缶（190g）にたんぱく質が26・8gも含まれていて、中性脂肪を減らすEPA（エイコサペンタエン酸）や脳を活性化するDHA（ドコサヘキサエン酸）も含まれています。

3 高カカオチョコも有効

高カカオチョコ（カカオ成分70％以上）は、血糖値急上昇を防ぐ低GI食品です。抗酸化作用の高いポリフェノールも摂取できる。1日25g、3食の食前とおやつに食べると、満腹感や満足感も得られます。

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

図3：内臓脂肪を落とす「6つの心得」

1 ゆっくり噛んで食べる

1口30回噛んで、朝20分、昼25分、夜30分かけて食べるのが理想。

2 肉と卵とサバ缶を食べる

糖質を減らし、良質なたんぱく質を摂るなら肉・卵・サバ缶。

3 食前とおやつに高カカオチョコ

1回5gを1日5回に分けて25g食べると効果的。

4 舌を磨いてだしのうまみと素材の味を感じる

舌の汚れを落とし、だしのうまみを感じられれば減塩にもなる。

5 食前や食後に緑茶を飲む

温度やいれ方でうまみも感じられる緑茶で、食欲を抑制する。

6 スロースクワット。できればプラス20分歩く

しゃがむとき、膝がつま先より前に出ないようにすること。歩くことも大切。

4 舌を磨いてうまみを感じる

和食のキモ＝「だし」も有効です。昆布のグルタミン酸や鰹節のイノシン酸、干し椎茸のグアニル酸などの「うまみ」には、食欲抑制や糖吸収を遅らせる作用、血液をサラサラにする効果があります。そのうまみを吸収するには、舌の汚れ、舌苔（細菌の塊）を除去することが大切です。舌磨きグッズなどを使い、健康な舌を保ちましょう。

5 食前に緑茶を飲む

緑茶は体によい飲み物です。食後だけでなく食前にも飲んでください。血糖値の急上昇を抑え、体脂肪を減らすうえ、抗酸化作用や抗菌作用を持つカテキンが含まれています。料理にも使える粉末茶やティーバッグも活用しましょう。ペットボトルのお茶も有効です。

6 1日10回、スクワット

大腿四頭筋や大殿筋など大きな筋肉を使う運動は、基礎代謝向上や脂肪燃焼に有効です。5秒かけてしゃがみ、5秒かけて戻る「スロースクワット」を朝晩5回ずつ、1日10回。足の筋肉細胞に入り込んだ異所性脂肪も燃焼できます。さらに1日20分歩いて有酸素運動をすれば、効果的です。

Q5 肉は食べたいだけ食べていい……は本当？

ステーキやロースなども心配無用です。重要なのは「糖質を減らす」こと。サーロインステーキ100gに含まれる糖質は2・1g。りんご2切れ（50g）に含まれる糖質は7・1gです。

たとえばおせんべいは、甘くないからいいと思われがちですが、しょうゆせんべい2枚（12g）の糖質は9・9g。また和菓子はヘルシーと思われがちですが、ショートケーキ1個（95g）の糖質が35・5gに対し、大福1個（85g）の糖質は42・8gです（＊2）。

また、お菓子類には、ごく軽い中毒症状（食べないと落ち着かないなど）を起こすものもあります。代表的なのは、ポテトチップ、コーラ、アイスクリームなどです。これらを食べ続けたら、必ず内臓脂肪がたまります。そこから抜け出すには、「置き換え法」を使ってみてください。お菓子を食べたくなったら高カカオチョコ、コーラが飲みたくなったら無糖の炭酸水を飲むなどです。また、高糖質なものをいきなりゼロにするとつらいので、少し控える「ちょいオフ」をするだけでも効果はあります。

ウサ吉の感想

「ちょいオフ」ならできるかも！　さっそくやってみよう。

＊2　参考：牧田善二『一番かんたん　即やせる！　改訂版　糖質量ハンドブック』（Kindle／新星出版社）

取材・文：有川美紀子　イラスト：磯田裕子
© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

心身リセット塾

第2回

鼻炎

心身のちょっとした不調をツボで解消してみませんか？
今回のテーマは鼻炎です。
鼻炎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。

鼻水、鼻づまりなどの症状がつらい鼻炎。おもな原因は、ウイルスや細菌の感染、アレルギーなどです。そのほか、寒暖差の激しい季節や環境、ストレスや飲酒、加齢などが、鼻炎を引き起こすこともあると言われています。

鼻水、鼻づまりなどの不快症状を、なるべく早く解消したいですね。

鼻炎を解消するオススメのツボを3つ、紹介します。

1「合谷（ごうこく）」は、手の親指と人差し指の間の三角形にあります。

2「迎香（げいこう）」は、小鼻の脇にあるツボです。

3「印堂（いんどう）」は、眉間の中央にあるツボです。

そのほか、日々のちょっとした工夫で、鼻炎を予防・改善しましょう。

○部屋の湿度に注意……40～60％がベスト。湿度が低くなるとウイルスが活発に。

○帰宅後にうがい、洗顔、鼻をかむ……ウイルス、細菌を体内に取り込まないために、帰宅後の習慣にしましょう。

○入浴や蒸しタオルであたためる……鼻をあたためることで、鼻の中がしっとりし、血行を促進するため、鼻通りがよくなります。

適度な運動、十分な睡眠で、免疫をアップさせることも大事！

鼻炎が気になったら、まずは3つのツボを押してみて。日々の工夫もできるところから取り入れてみてくださいね。

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。

合谷（ごうこく）

手の親指と人差し指をくっつけると盛り上がる場所に合谷があります。ここを反対側の指の腹で、小さな円を描くようにマッサージ。あるいは5秒ほどゆっくり押して、ゆっくり離す。これを、10回ほど繰り返しましょう。鼻周辺の血行が促進されることで、鼻づまりが改善され、鼻水もたくさん出てすっきりします。

迎香（げいこう）

小鼻の脇の、少しへこんだところにあります。鼻を両脇から人差し指や中指ではさむように5秒ほど静かに押し、ゆっくり離すを1分ほど繰り返します。あるいは、指の腹でくりくりマッサージしましょう。「香りを迎える」と名づけられているように、鼻の通りがよくなります。

印堂（いんどう）

眉間の中央にある、ほんのわずかのくぼみにあります。人差し指か中指の腹で、気持ちいい程度の力で5秒かけてゆっくり押して、同じようにゆっくりと離します。5～6回あるいは1分ほど行います。あるいは指の腹で小さな円を描くようにマッサージしましょう。

取材・文：編集部　イラスト：坂木浩子

© 2022 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15回

スマホやパソコン特有の疲労を軽減するには

いまや現代社会に欠かせないスマートフォンやパソコンですが、心身に負荷をかけることもしばしば……。看護師として30年以上のキャリアを積み上げてきた宮子あずささんに、デジタル環境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。

VDT症候群の予防法はまず休憩すること

私はパソコンやスマホを毎日欠かさず長時間使い、つねに肩こりと疲れ目に悩まされています。これは典型的な「VDT症候群」（＊）。デジタル機器のディスプレイを長時間見続けた結果起こる、心身の不調です。

対策の基本は、長時間ディスプレイを見続けないこと。目安として、1時間ごとに10～15分の休憩が推奨されています。

私も気をつけてはいるのですが、文章を書くのに熱中すると、1時間は本当にあっという間。気づくと2時間たっていた……などというのは日常茶飯事です。

そのほかの対策として取り入れたのは、まず、作業に適したメガネ。読書用より離れた距離からよく見えるように、度を調整しています。これで、目の疲れはかなり軽減されました。

次に、ディスプレイを見おろせるように、作業環境を調整。パソコンはディスプレイを低い位置に置ける製品を選び、椅子はクッションも使って、座面を高くしています。

これら2つの対策は、かなり効果を上げています。しかし、何より目と肩が楽になるのは、作業中の休憩と十分な睡眠。これに尽きるんですよね。

仕事に余裕のあるときは、タイマーを使って、1時間に1回の休憩を取るよう心がけています。また、どうしても長く休めないときは、ストレッチを行なうだけでも、あとの疲労が違います。

メンタルの疲労にはデジタルデトックスも大事

最近、Facebook、Twitter、LINEなどSNSを駆使して暮らしている知人の間で、デジタルデトックスが流行しています。ある期間、SNSを完全に断ち、心身をリフレッシュする。これがデジタルデトックスです。

SNSでは多くの有益な情報が得られる一方、真偽不明の情報も少なくありません。玉石混交の情報にさらされるうち、必要以上に不安があおられ、感情がたかぶる場合もあるでしょう。自分が普段と違う感じ方、捉え方をしていると感じたら、情報収集を休むのが得策です。

また、SNSで積極的に発信している人の中には、自分がどのように言われているかを気にして、「エゴサーチ」をする人がいます。これは、自分の名前を検索するものですが、私は絶対にしないと決めています。

なぜなら、批判にせよ支持の表明にせよ、わざわざ書き込む人は、見ている人のごく一部。良くも悪くもとがった意見ばかりを目にすることになります。

自分の投稿にコメントをくれた人ならともかく、本人に届かない場所で言われていることは、所詮かげ口。対応する必要はありません。

調べはじめたらキリがないネットの世界。だからこそ、自分で「ここまでにする」と枠を決め、ときにはデジタルデトックス。疲労をためない工夫が大事です。

＊VDT症候群：VDTは「Visual Display Terminal」、テレビやパソコン、ゲーム機器などのディスプレイのこと。長時間にわたって画面を見続けることで、目の疲れや肩こり、頭痛などさまざまな症状が引き起こされる。

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

うららか People 第64回

生きるって、すばらしい。認知症のみなさんから、教わりました

和田行男さん

介護福祉士

和田行男さんは、介護業界の「革命児」です。コロナ禍前に話題になった「注文をまちがえる料理店」（＊1）の仕掛け人でもあります。和田さんが革命児と呼ばれた理由って？介護した方々から教えられたこととは？

和田行男さんは少年時代からの〝鉄っちゃん〟です。憧れの国鉄に入り、車両整備士になりますが、分割民営化を機に、転職します。

「介護業界に入ったきっかけは、《障害者列車ひまわり号》という運動に参加したことです。生まれて初めて車いすに触れましたが、びっくり。障がいをもっていると使えない公共交通、歩道、トイレ……。

世の中おかしい！

でも、ひまわり号の運動にかかわってわかったことがあるんです。障がい者自身が社会に出ることで、障がい者用のトイレができ、鉄道に携わる職員さんが車いすの扱い方を習い、階段昇降機が配備され、歩道の段差がなくなるなど、世の中が変わっていくんですよ」

おかしい！　まだ、ご自分でできること、たくさんあるのに！

1987年、「特別養護老人ホーム」のスタッフになります。

「介護施設に入ると、起床から就寝まで施設が決めた生活を強いられ、施設に閉じ込められ、陽に当たることも風を感じることもない。自分でできることもさせてもらえず、地域住民と接する機会もない。およそ人の暮らしとは程遠い状態にされていて、大いに疑問をもちましたね。

だから、意思に基づく・自分のことは自分で・互いに助け合って・社会とつながって生きる〝普通の人の生きる姿〟を追いかけたんですよ」

1999年、東京都初の認知症グループホームの開設に携わり、和田さんは施設長に。

認知症の人たちで献立を決め、食材を買いに行き、調理する。片付ける。洗濯も掃除もする。どこの家庭でも当たり前の暮らしを、グループホームで実践しました。

当時では画期的な試みで、さっそく報道番組でも取り上げられましたが、同業者からは非難の声が上がります。認知症の人たちに掃除や調理をさせるなんて、「和田は虐待のカリスマだ！」……と。

しかし、その後、国が「自立支

＊1「注文をまちがえる料理店」：認知症の方々がスタッフを務める料理店。2017年より、全国各地で不定期開催。この取り組みは、国内外で高い評価を受け、さまざまな賞を受賞。

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

「認知症そのものを治すことはできないけど、人生を諦めることはない。そこからの暮らしを、もう一度作り直せばいい」と笑顔で語る和田さん。

わだ・ゆきお
1955年、高知県生まれ。国鉄（現JR）で車両整備士として働いたのち、1987年、介護業界へ。特別養護老人ホーム勤務などを経て、2003年より株式会社大起エンゼルヘルプで、デイサービスやグループホーム、小規模多機能ホームなどを統括。「注文をまちがえる料理店」の仕掛け人。NHK・Eテレ「楽ラクワンポイント介護」に出演中。著書に『認知症になる僕たちへ』、『だいじょうぶ認知症』ほか。

援」を強調しはじめ状況は一変。「自立支援の和田」と言われはじめ、本人は「おかしな話やろ」と笑い飛ばす。

正義感。実行力。おかしいと思ったら、解決の糸口を見つけ出して、実行する。失敗を、おそれない。和田行男さんならではの天性のパワーです。

〝私、いま、こんな姿だけど、あんたと同じ人間だよ〟

「認知症は病気ではなく、脳の病気などによって引き起こされる生活に支障をきたした状態です。病気自体は治せなくても、支援する者も含めた〝環境で生活の支障を軽減できる可能性がある〟という捉え方が、とても大事なんですね。だから自宅や介護施設から、主体的に活動できる介護施設に転居してきて元気になる方がいます。

もちろん脳に疾病などをもつわけですから、それまでと同じようにはいきませんが、人生を諦めることはないし、諦めさせないのが僕らの専門性なんですよね。

目が悪くなったらメガネで補う、脚を悪くしたら杖や車いすで補う、それと同じなんですよね。介護の仕事って。僕らが補うんですよ」

和田さんが長い介護キャリアの中で学んだことって、何ですか？

「僕の先生は、僕がかかわらせていただいた方々なんですよ。生きることの素晴らしさを教わっています。教科書では学べません。

極端な話をしますが、認知症の状態にある方の言動って、そうじゃない人から見ると理解しがたいことが多々ありますよね。何度も同じことを言ったり、ご飯を食べた直後に食べていないと言ったり。

でも僕は、人間ってすごいなぁーって思っちゃうんです。見方を変えれば、フリーですからね。

僕らは、〝イヤだ〟と思ってもストレートに表現しない・できないことが多々ありますね。みんな思いのままに生きているわけじゃなく、ルールや倫理、関係性など脳が複雑に制御していますが、脳の疾患によって〝イヤなことには素直にイヤって表現できる〟っていうことは、その束縛から解放されるわけですからね。すごいですよね、人間って」

……たしかに。

「もちろん、介護する側が〝もう無理〟って決断しなきゃいけないときもあります。理念と現実のギャップが大きすぎて、苦しむこともいっぱいある。だからこそ、僕ら介護職のプロたちがいるわけですから。

介護って、〈人と人〉です。マニュアル通りにはいきません。認知症の方って、人を見る力があるんですよ。自分の味方だと思えれば、心を開いてくれる。僕は、目を見つめながら、話します。すると、みんな、僕に目で語ってくるんですよね。〝お兄ちゃん、私、いま、こんな姿だけど、あんたと同じ人間だよ〟って」

＊

和田行男さんは、今年、67歳。持ち前の正義感と実行力にさらに磨きをかけて、「少しでも人らしく最後まで生きられる社会作り」に、チャレンジを続けます。

取材・文：大塚有紀　撮影：進藤健太
© 2022 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

口内トラブルを解消しよう

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！

監修
中井由紀子
（なかい・ゆきこ）
e健康ショップ
EC事業部

口内炎を早く治そう

多くの方が一度は経験する、口内炎。じつはさまざまな種類があります。

一般的に口内炎と呼ばれるのは「アフタ性口内炎」です。疲れなどによる免疫力低下、ビタミン不足などが原因とされ、1～2週間で自然治癒します。そのほか、頬の内側を噛むなど、口腔内の傷が原因の「カタル性口内炎」や、「アレルギー性口内炎」「ニコチン性口内炎」などがあります。

口内炎を治すため、以下を心がけましょう。

●口の中を清潔に保つ

食後は必ず歯磨きを。また、乾燥していると菌が増殖しやすくなるため、水分摂取を。緑茶がおすすめ。

●栄養のかたよりを改善

口内炎に関係が深い栄養素は、「ビタミンB_2、ビタミンB_6、ビタミンC」。口内炎ができる前に、予防として摂ると効果的です。

●刺激物、酒、糖質に注意

辛いものや香辛料を避けましょう。また糖質が多いものやアルコールは、体内で分解される時にビタミンB群を大量に消費するため、摂り過ぎに注意。

細粒タイプのビタミンC製剤

ビタミンC 2,000mgを2包（1日最大服用量）で補給できます。皮膚に関連するビタミンB_2も配合。15歳未満は服用しないこと。

第3類医薬品

ハイシー 1000

価格（税込）1,267円／2,277円／3,643円
メーカー：アリナミン製薬　内容量：24包/48包/84包

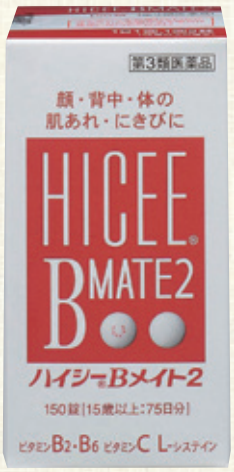
体の内側から「肌細胞の生まれ変わり」を助けるビタミンB_2・B_6

脂質やたんぱく質の代謝を助け、体の内側から「肌細胞の生まれ変わり」を助けるビタミンB_2・B_6の2つの成分が、肌あれを改善。口内炎の緩和にも。さらにビタミンCやL-システインを配合したシュガーレスの糖衣錠。7歳未満は服用しないこと。

第3類医薬品

ハイシーBメイト2

価格（税込）1,188円／1,762円／3,346円
メーカー：アリナミン製薬
内容量：40錠/75錠/150錠



早く治したい口内炎に、高い効き目の密着軟膏

抗炎症成分「トリアムシノロンアセトニド」が優れた効果を発揮。患部に直接作用して炎症や痛み、はれをしずめ、つらい口内炎を治します。

指定第2類医薬品

トラフル軟膏PROクイック

価格（税込）990円
メーカー：第一三共ヘルスケア
内容量：5g

服用しやすい小型タイプのビタミンC製剤

ビタミンC（アスコルビン酸）とビタミンCのカルシウム塩（アスコルビン酸カルシウム）にビタミンB_2を配合したビタミンC製剤。7歳未満は服用しないこと。

第3類医薬品

ビタミンC「タケダ」

価格（税込）1,760円／4,070円
メーカー：アリナミン製薬
内容量：100錠/300錠

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

セルフケアで虫歯予防

虫歯とは、虫歯の原因菌（ミュータンス菌など）が出す酸により、歯の成分であるカルシウムやリンが溶け出し、歯に穴があいた状態を指します。虫歯になる一歩手前の初期虫歯の状態であれば、セルフケアで歯を再石灰化させ健康な歯を取り戻すことができます。

初期虫歯とは、歯に穴はあいていないものの表面が溶けてつやがなくなり、白濁、あるいは薄い茶色になっている状態のことです。

●就寝前のフッ素ケア

初期虫歯がある人や虫歯になりやすいと感じている人は、歯磨きや歯間清掃で歯垢を落とし、さらにフッ素によるケアをしましょう。フッ素は、歯や口中の粘膜にとどまることで歯の再石灰化を促進します。

フッ素配合の歯磨き剤を使用し、すすぎは少量の水で1回に。歯磨きのあと、何回もすすぎたい人は仕上げにフッ素配合のジェルを使いましょう。就寝中は唾液の量が減少し、口中の自浄作用が減って菌が繁殖しやすくなる一方で、フッ素が唾液によって流されにくく、フッ素ケアに適した時間帯です。

●ハイドロキシアパタイトとは？

歯の再石灰化とは、失ったリンやカルシウムを補給しエナメル質の結晶を新たに形成すること。この新たなエナメル質の結晶の構成成分がハイドロキシアパタイトです。健康な口腔内では唾液に含まれるリンやカルシウムで再石灰化が行なわれますが、唾液からの再石灰化が間に合わないと虫歯に。そのような場合はハイドロキシアパタイト配合の歯磨き剤がおすすめです。

4歳から大人まで使える 1日1回すすぐだけの 虫歯予防薬

1日1回すすぐだけで、「有効成分フッ素」がすみずみまで行き渡り、歯にしっかりとどまって再石灰化を促進します。4歳未満の乳幼児には使用しないこと。

第3類医薬品

クリニカ　フッ素メディカルコート

価格（税込）1,078円
メーカー：ライオン
内容量：250mL

高濃度フッ素配合 <1450ppm>

活性化フッ素（フッ化物イオン）をエナメル質の表面に届けるため、科学的に開発した、独自のフッ素高浸透処方で歯に「バリア」を形成、歯を強くして虫歯を予防します。6歳未満には使用しないこと。

医薬部外品

薬用シュミテクト バリア＆プロテクト

価格（税込）897円
メーカー：グラクソ・スミスクライン・CHJ
内容量：90g

薬用ハイドロキシアパタイトの働きで 虫歯を予防

薬用ハイドロキシアパタイトの働きで、初期虫歯を再石灰化。目に見えない傷を埋めて歯垢や着色汚れをつきにくくします。

医薬部外品

アパデント　トータルケア

価格（税込）1,320円／2,200円
メーカー：サンギ
内容量：60g/120g

日本初のプロポリスエキスを 配合した薬用はみがき

殺菌作用を持つ薬用成分イソプロピルメチルフェノール配合。歯周病や虫歯の原因となる歯垢の形成を抑え、口臭も防止します。

医薬部外品

デンタルポリスDX

価格（税込）1,650円
メーカー：日本自然療法
内容量：80g

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 × Be Healthy & Happy e健康ショップ

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

からころ×e健康ショップ　検索

e健康ショップは、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）

© 2022 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15回

食後の血糖値、中性脂肪の上昇を抑える！
食物繊維のすごいはたらき

健康診断の結果を見て、血糖値や中性脂肪の値が気になる……ことはありませんか？
食物繊維にはお腹の調子を整えるほかに、食後の血糖値や中性脂肪の上昇を抑えるはたらきもあります。
食物繊維のはたらきと、上手な摂り方をご紹介します。

1 食物繊維は消化されずに大腸まで届く

食物繊維というと、なんとなく体によさそうなイメージがありますよね。

食物繊維とは小腸で消化されず、大腸まで達する食品成分のことです。食品を分解する役目を果たすものを「酵素」と言いますが、食物繊維は人が持っている消化酵素では消化できません。ちなみに糖類やたんぱく質などは酵素によって消化・吸収され、体の栄養になるわけです。

食物繊維には、水に溶ける水溶性と、水に溶けない不溶性があります。

水溶性のほうは、大腸にいる善玉菌のエサになります。善玉菌が増えると腸内環境はよくなります。腸内細菌は免疫力を高めるはたらきにも関係があり、最近、注目を集めていますね。

不溶性の食物繊維は、水に溶けませんが、水分を多く含むことができるので、大腸内で大きくふくらみます。それが大腸の動きをよくし、効果的に排便をうながします。

食物繊維には大腸内の環境を整え、便を排出しやすくするというはたらきがあるのです。

2 悪玉コレステロールや塩分をいっしょに排出

食物繊維の「お腹の調子を整える」というはたらきについては、すでによく知られていますが、じつはこのほかにも、食物繊維には重要なはたらきがあります。

食物繊維は消化されないまま大腸に達し、そのまま排出されます。そのとき、大腸内にたまっている悪玉と呼ばれるLDLコレステロールや塩の主成分であるナトリウムを包み込んで、いっしょに排出しています。

先に食物繊維には水に溶ける水溶性と、溶けない不溶性があるとご説明しましたが、不溶性の食物繊維の細胞は網の目のような構造をしているので、他の成分をごそっとからめ取ることができるのです。

LDLコレステロール値を下げることは、動脈硬化の予防になります。

また、ナトリウムを減らすことは、血圧を下げることにつながります。

大腸に有害な成分を滞留させないことは、大腸そのものにもよいことです。日本人のがんでもっとも多い大腸がんの発生を抑える効

図1：食物繊維のはたらき

- 血中コレステロール値を下げる
- 食後の血糖値の急上昇を抑える
- 便のかさをふやし、排便を促す
- 有害物質を体外へ排出し、大腸がんを予防する
- 腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える

答えてくれた人
株式会社マンナンライフ
営業開発本部　商品開発部
新規開発課
鴨井 聖広さん

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

果があるといわれています。
食べたすぐあとにも、いい効果があります。

ごはんやパンなどの炭水化物を食べると、糖分が体に吸収されて血糖値が上がりますね。食物繊維は消化されないだけでなく、ごはんの糖分にからみつき、体内に吸収されるのをジャマしてくれます。糖分の吸収がゆるやかになり、食後の血糖値の上昇が抑えられるというわけです。

3 1日1回、白飯を玄米にかえるだけでも

食物繊維の毎日の摂取量の目安は、18歳～64歳の男性は21g以上、女性は18g以上です。

じつは日本人の食物繊維の平均摂取量は減少しています。1950年代には20g以上でしたが、最近は14gくらいです（図2）。

食物繊維を十分に摂取するには、主食の穀物から摂るのがいちばんラクです。

ごはんは白米だけでなく、玄米や麦、胚芽米などを加えてみてはいかがでしょうか。1日1回、白飯を玄米にかえるだけでも食物繊維の摂取量はアップします。パン食なら、食パンよりライ麦パンがおすすめです。

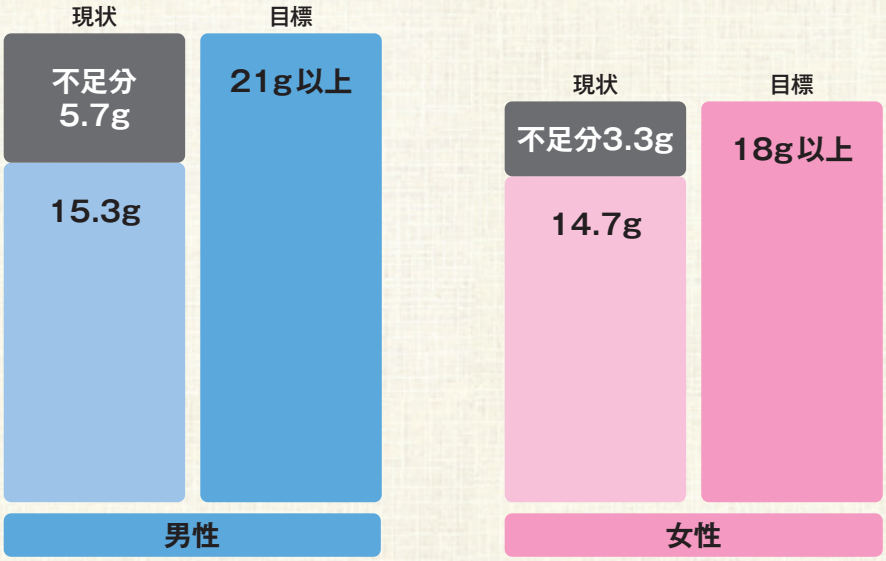
食物繊維を多く含む食品は野菜、豆類、海藻類などです（左のまとめ欄を参照）。

食物繊維は、食事の最初に食べるとより効果的です。糖分の吸収をジャマしてくれるので、ごはんより先に食べたほうがいいのです。野菜サラダやおみそ汁のワカメなどから食べましょう。

食事だけでは十分な量が摂れないときは、おやつも利用しましょう。果物やナッツ類には食物繊維が比較的多く含まれています。また食物繊維が含まれる飲み物やゼリーなどもあります。

毎日おいしく続けられる食品を探してみませんか？

図2：食物繊維摂取量の状況



現状の数値：20～60代の男女。（2018年）
出典：国立健康・栄養研究所「食物繊維摂取量の平均値・標準偏差の年次推移」（性・年齢階級別）
目標の数値：18歳～64歳の男女。
出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

「食物繊維」のまとめ

食物繊維とは？

人がもともと持っている消化酵素では消化できない食品成分のこと。たとえば糖類やたんぱく質や脂肪などは消化酵素により消化され、胃や小腸などから吸収されますが、食物繊維は消化されないまま大腸まで届きます。

食物繊維を多く含む食品

穀類：玄米、麦、胚芽米（パンならライ麦パンなど）

野菜類：カボチャ、切り干し大根、ゴボウ、タケノコ、ブロッコリー、モロヘイヤなど

イモ類：サツマイモ、コンニャク、シラタキなど

豆類：インゲン、小豆、大豆など

きのこ：キクラゲ、シイタケなど

海藻類：ひじき、わかめ、昆布など

果実類：干しイチジク、干し柿、干しプルーンなど

上手な食べ方

食物繊維を含んだ食品を食事のはじめに食べることで、血糖値の上昇が抑えられます。また、満腹感を得られ、食べ過ぎ予防も期待できます。

▶ 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

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

食事の時に一緒に1本！

マンナンライフ
MannanLife

糖質も脂質も怖くない！

機能性表示食品

マンナンGOなら！

食後の中性脂肪の上昇を抑える!!

難消化性デキストリン配合 蒟蒻ドリンク

美味しい　飲みやすい　少量だから継続しやすい

「e 健康ショップ」、または調剤薬局でお取り寄せできます

マンナンGOのポイント

食事に影響しないミニサイズ

1本わずか50mlなので、食事の時に飲んでも満腹にならず、食事も美味しく楽しめます

機能性表示食品

食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにする難消化性デキストリン(食物繊維)を配合

食事の時に1日1本！新ジャンル蒟蒻ドリンク！

野菜不足が気になる時に

脂質や糖質が多い食事と

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

マンナンライフ MannanLife

Be Healthy & Happy e健康ショップ

e健康ショップ　検索

e健康ショップの薬局受取りなら送料・手数料0円

© 2022 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17回

鼻水、鼻づまりの対処法

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 鼻水や鼻づまりを放置すると、ほかの不調を引き起こす

鼻水や鼻づまりは、たいしたことがないと、つい放置してしまいがち。でも放っておくと、口で呼吸をするようになり、のどを痛めたり、かぜを引きやすくなったりします。悪化すると副鼻腔炎を引き起こし、さらに治りにくくなってしまうおそれもあります。症状を抑えたいときは、市販薬に頼るのも一手です。

Step 2 ポイントは、鼻以外の症状

市販薬を選ぶ際には、鼻水・鼻づまり以外の症状があるか、ないかがポイントです。

鼻水や鼻づまりだけで、せきや発熱などの症状はない……この場合は、花粉やほこりなどに対するアレルギー反応により、鼻の奥の粘膜が炎症を起こしている可能性があります。水っぽく、さらさらした鼻水が出るのが特徴です。

市販薬は、鼻炎薬を選びましょう。鼻炎薬は大きく2種に分かれます。

①いまあるつらい症状を抑える薬

自律神経に働きかけて鼻粘膜の血流をよくし、鼻づまりを緩和します。炎症を抑える成分も入っています。点鼻薬と内服薬があり、症状や状況によって使い分けたり、併用したりすることもできます。

②アレルギー反応を起こりにくくする薬

アレルギー反応が表れる前に服用しておくことで、症状を軽くしたり、抑えたりできます。「春は花粉症でつらい」という方なら、花粉症シーズンの1～2週間前から薬を飲みはじめます。毎年同じ時期に鼻の調子が悪くなる……という方におすすめです。

鼻水・鼻づまりのほかに、のどの痛みやせき、発熱などの症状がある……この場合は細菌やウイルスによる感染症が考えられます。いわゆる「かぜ」で、黄色や緑に近い色の、どろどろした鼻水が出ます。

この場合は、総合感冒薬を選びましょう。総合感冒薬には、かぜの諸症状をやわらげる成分が複数配合されています。鼻水や鼻づまりを抑える成分も、その1つ。とくに「鼻用」と表記しているものは、その成分を多めに配合しているので「鼻の症状が一番つらい」というときに選びましょう。

Step 3 原因を把握して、対策することも大切

市販薬は種類が多いうえ、ほかに服用している薬やサプリとの飲み合わせもあります。

自分に合った薬を選ぶために、薬剤師には「いつから、どんな症状が出ているか」と、「運転するから眠くなっては困る」などの使用時の希望、ほかに服用している薬などを必ず伝えてください。市販薬を使用しても症状が改善しない場合や、鼻水・鼻づまりの原因がわからない場合は、医療機関を受診しましょう。

そもそも鼻水が出るのは、異物を体外に排出しようという、体の正常な反応です。原因が花粉やほこりであれば、マスクをしたり、部屋をきれいにしたりして、環境を整えるのも効果的です。かぜの場合はゆっくり休養をとり、生活習慣を見直してみましょう。

アレルギーの原因になるものを近づけない工夫も大切です。

取材・文：佐藤恵菜　イラスト：みやしたゆみ

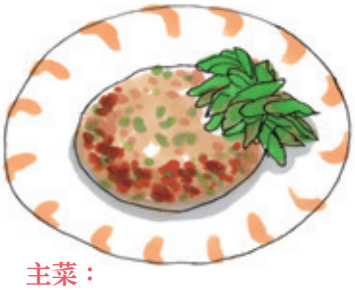
© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

管理栄養士がつくる！

からころ元気食堂 第43回

メイン食材は2つ！ 疲労回復メニュー

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疲労回復メニューです。



主菜：
ネギだくさんハンバーグ

副菜①：
紅鮭の新玉ねぎマリネ

副菜②：
ニラとタラコのナムル

❶エネルギー不足も原因に

疲労（＊1）については、治療が必要な場合もありますが、日常の食事に気を配ることも大事です。まず、「主食」、「主菜」、「副菜」が揃う食事を意識すると、おのずと栄養バランスが整います。また、エネルギー不足の場合も、疲れやすくなります。主食であるごはんやパン、麺などに含まれる糖質がもっとも効率のよいエネルギー源です。毎回の食事でごはんなら茶碗1杯、パンなら食パン4～6枚切りを1枚、麺ならゆでた状態で200gくらいは最低限必要です。

❷ビタミンB1が大切

糖質をエネルギーに換えるのに必要なのがビタミンB1です。ビタミンB1は豚肉、紅鮭、タラコ、うなぎ、胚芽米などに多く含まれます。ビタミンB1は摂りだめができず、また、汗や尿からも排泄されます。ネギ、玉ねぎ、ニラ、にんにくなどに含まれるアリシンを摂ると、ビタミンB1と結合し、ビタミンB1が体内で長く働きます。

❸卵、肉、魚、大豆製品を摂る

ビタミンB群には、ビタミンB1のほかに、脂質の代謝に関わるビタミンB2（卵、納豆など）、たんぱく質の代謝に関わるビタミンB6（青背魚、鮭など）などがあります。ビタミンB群はそれぞれの働きを助け、疲労をためにくくします。卵や肉、魚、大豆製品などの主菜を、毎食摂りましょう。

つくり方（材料は2人分）

主菜：ネギだくさんハンバーグ

［つくり方］❶豚ひき肉（150g）、長ネギ（みじん切りにした白い部分、1/2本）、小麦粉（大さじ3/4）、みそ（大さじ1/2）、水（大さじ1と1/2）をよく混ぜ合わせ、2等分して小判型に成型する。❷フライパンに油（小さじ1）を入れ、❶を置き、中火にかける。肉の厚みの半分くらいの色が変わったら、ひっくり返す。ふたをして弱火で7～8分蒸し焼きにして、取り出す。❸同じフライパンに斜め薄切りにした長ネギの青い部分を加えて、中火で炒め、しんなりしたら、みりん（大さじ1/2）、しょうゆ（小さじ1）を加えてからめ、ハンバーグに添える。

副菜①：紅鮭の新玉ねぎマリネ

［つくり方］❶繊維に沿って縦に薄切りにした新玉ねぎ（1個、200g）と、塩（小さじ1/3）、砂糖（小さじ1）、酢（大さじ2）、サラダ油（大さじ1）を合わせてなじませる。❷❶に、そぎ切りにしてグリルで焼いた紅鮭（甘塩鮭2切れ、160g）を加えてなじませる。

副菜②：ニラとタラコのナムル

［つくり方］❶塩少々を加えた湯で、ニラ（1束）をさっとゆで、水にとって冷ます。水けをしぼり、長さ4cmに切る。❷たらこ（30g）を薄皮から出してほぐす。❸❷に、ごま油（小さじ1）、しょうゆ（小さじ1/5）を合わせ、ニラを加えて和える。

＊1 疲労とは「過度の肉体的および精神的活動、または疾病によって生じた独特の不快感と休養の願望を伴う身体の活動能力の減退状態である」こと。日本疲労学会による定義。http://www.hirougakkai.com/guideline.pdf

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)	ビタミンB1 (mg)
ネギだくさんハンバーグ	215	1.1	13.3	0.54
紅鮭の新玉ねぎマリネ	199	2.4	15.6	0.25
ニラとタラコのナムル	46	0.8	3.8	0.14

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

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

第13回

秋山正子さんの「ポジティブ介護術」

家族の〈徘徊〉と上手につきあうコツ

介護についてのおたより、毎号たくさん届いています。
今回のテーマは、認知症による〈徘徊〉です。
介護のプロフェッショナル・秋山正子さんに、対処法を教えていただきました。

〈徘徊〉という言葉の意味は、「あてもなく、うろうろと歩き回ること」です。しかし、認知症の症状としての〈徘徊〉は、少し事情が異なります。認知症のご本人には、外出の目的がきちんとあるのです。

外出の目的を聞いてみる

ご本人が外に出ようとしたら、「どうしたの？」と聞いてみてください。いろいろな答えがあると思います。「会社に行く」「もう家に帰らなきゃ」「○○さんに会いに行く」……。

あれ？　と思う回答もあるかもしれません。認知症が進行すると短期記憶が苦手になっていきますが、昔のことや、長期にわたる習慣については、むしろよく覚えています。最近のことを忘れて、意識が何年も前に戻ってしまうと、退職した会社へ行こうとしたり、以前住んでいた家に帰ろうとしたりするのです。

こういう場合は、できるだけ訂正や否定はせず、おだやかに話を合わせてあげてください。時間や状況が許せば、ぜひ散歩のつもりでいっしょに外出してみて。適度な運動になりますし、ご本人も満足して、気持ちがリラックスします。

話を合わせつつ気を逸らしてみる

外出につきあえない場合は、「おやつを食べてからにしない？」「先にトイレに行っておこうか」などと話を合わせながら、別の行動に誘導してみましょう。とくに空腹感や体の不調が解消されると、気持ちも落ち着いて、外出する気がなくなってしまうことも。好きなことや趣味に話題を誘導するのも効果的です。

近所の人や施設に声をかけておく

1人で出かけても、無事に帰ってこられるなら、それに越したことはありません。しかし認知機能の低下によって、途中で目的を忘れてしまったり、道に迷ったりしてしまいます。近所の人や警察、よく行くお店、利用しているデイサービスなど、ご本人に関係する地域の方々に事情を話して、「迷いやすいので、不安そうなら声をかけてあげてください」と伝えておきましょう。いざというときに手助けしてもらえる確率がぐっと上がります。

もし近くに認知症カフェや〈暮らしの保健室〉（＊1）などがあれば、一度ご本人といっしょに訪ねてみてください。ご本人が気に入ってくれれば〈安全な外出先〉になりますし、ご家族の相談先や、情報収集の場としても役立ちます。

見まもりグッズや自治体の取り組みを活用

最近では、ご家族にご本人の居場所を知らせるアイテム（＊2）や、ご本人の外出時にご家族のスマホに通知を送るセンサーなど、見まもり用のグッズがたくさんあります。福祉用具としてレンタルできるものもあるので、ケアマネジャーに相談してみるのもおすすめです。また、自治体が発行する『認知症ハンドブック』などの冊子には、地域の見まもりサービスや、相談窓口などの情報が掲載されています。お住まいの地域のものがあれば、目を通しておくと安心です。

＊

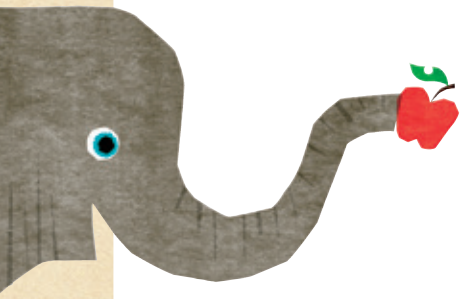
周囲には〈徘徊〉に見えても、ご本人にとっては〈外出〉です。無理にやめさせるより、リスクや危険を減らして安全に楽しんでもらうほうが、健康上のメリットもあります。介護のプロや近所の人に相談しながら、広くゆるい介護の輪をつくり、見守っていきましょう。

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）

＊1　暮らしの保健室　…医療や介護の困りごとを専門家に相談できる無料窓口。全国にあり、地域の住民ならだれでも予約なしで利用可能。
＊2　発見者から保護者へ、リアルタイムで居場所を伝えるシステム〈どこシル伝言板〉なども開発されている。必要なアイテムは、衣服に貼る専用のQRコードのみ。全国の自治体で導入が進んでいる。

取材・文：編集部

© 2022 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12月9日～2022年2月4日までに届いたおたより（64号、65号分）をもとに編集しています。

64、65号を読んで

●65号

がんばっちゃダメ、あきらめてもダメ

さだまさしさんの言葉に励まされました。「まずがんばっちゃダメだよ、とお伝えしたい。同時に、あきらめてもダメ。〈がんばらない〉というのは、思いどおりにならない自分を許すこと。〈あきらめない〉は〈これなら、わたしにもできるはず〉と信じ続けること」。さだまさしさんに『道化師のソネット』という曲があります。私も誰かとともに寄り添い、エネルギーを与えてあげられる存在になれたらと思います。

【N・Yさん（50代）山形県米沢市】

編集部：前号「わたしの気分転換」は、シンガーソングライターのさだまさしさんでした。さだまさしさんの名曲『道化師のソネット』は、「笑ってよ君のために……」でしたよね。

緊張型頭痛も知りたい……

小学生の頃から片頭痛に悩まされてきました。頭痛薬がないと、嘔吐することも、しょっちゅう。名札の裏に薬をいれていた時期もありました。上の子の妊娠中からは緊張型頭痛がメインになり、市販薬が効かず、嘔吐もあります。つわりで筋肉量が減り、肩こりが悪化したせいかと思います（脱水も起こしやすくなりました）。緊張型頭痛についても特集してほしいです。

子どもが背中や腰のお肉（笑）をもみもみしてくれます。片頭痛が遺伝していないといいなあ……。

【S・Mさん（30代）神奈川県大和市】

編集部：前号「よくわかる医療最前線」は「片頭痛の最新治療」でした。お子さんの気持ち、うれしいですね。緊張型頭痛、検討します！

がんは「本当の自分を取り戻す病」なのかも

清水研先生のお話、感銘を受けました。まさに「本当にしたいこと、こうしたい人生」を生きていれば、がんにならなかったのではないかと思います。がんになるのは、本当の自分を取り戻すためかもしれない、と思いました。

【T・Aさん（50代）大分県大分市】

編集部：前号「うららかピープル」はがん患者さんと向き合い続ける清水研さん（精神腫瘍科医）でした。大病になると、「かくあるべき人生」から「こうしたい人生」に転換できるというお話でした。深いですよね。

ツボ押しで肩こり改善！

肩こりがひどかったが、心身リセット術をやったら少し改善したので、よかった。このコラムを続けてほしい。

【T・Aさん（10代）千葉県八千代市】

編集部：「心身リセット塾」は新連載です。続けますよ！　初回は「ツボ押しで肩こりを解消する方法」でした。

薬剤師として在宅医療にどう関わるべきか

コロナ禍で在宅医療の在り方も少し変わってきていると思います。そのなかで薬剤師としてどのように行動すべきか考えていきたいと思います。なので、今回の医師の在宅に関する記事は興味深かったです。

【S・Yさん（20代）長野県佐久市】

編集部：前号の「医療現場を訪ねて」は「在宅診療とオンライン診療のいま・これから」でした。ぜひ、早期に、充実を！

あのポーズは本当？

「病院とわたし」のマンガのあのポーズは本当ですか？　マンガのネタですか？

【T・Mさん（50代）福島県鏡石市】

編集部：65号のこのカット、「排便しやすいポーズ」とありますが、花くまさん、本当に排便しやすくなりますか？

「朝だったかな？　なんの番組か忘れましたがテレビで見ました。実際、たまに試していますが、効いてるような気がします。腕

からころクイズ 第30回

Q 黒色線は何画目でしょう？

縛

▶ 答えは P.36

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

は真上ではなく、斜め上がコツです」（花くまゆうさく）

笑っちゃいました！

とてもおもしろかったおたよりがありました。前号のS・Kさんのおたより、「名医との運命に感謝」です。医師が「親子で何してんの？」と。とても笑ってしまいました。ゴメンナサイ。

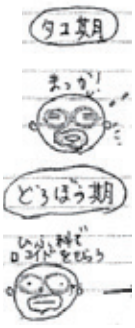
【H・Tさん（50代）栃木県日光市】

編集部：S・Kさん（山梨県）のおたよりです。「母が脱臼で救急搬送された病院の担当医が、10年前に自分の骨折手術をした医師だった！」。同じく「笑っちゃった！」というおたより、たくさん届きました。ゴメンナサイ。

肌に合ったマスク、みつかりましたか？

前号おたよりの大分県別府市のK・Hさん（9歳）の「かさかさ乾燥肌が悩み」の絵がとてもかわいいです。早くご自分に合うマスクがみつかるといいですね。

【I・Yさん（60代）静岡県御殿場市】



編集部：K・Hさん（大分県）のおたよりは「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真っ赤に……」という内容でした。その後、ご様子いかがですか？

●64号

ユマニチュードを意識して父と母に接していきたい

「ポジティブ介護術」のユマニチュードについて、職場（病院）で、いつも朝礼の時に話しています。父が8月14日に木から落ちて救急車で運ばれて入院しました。病院から電話があり、高速で一時間ちょっとで病院に到着。父も心配でしたが、ずっと下を向いたままの母（79歳）が心配になりました。先生も心配していたほど。父は骨折、大動脈乖離、腸閉塞もみつかり転院……自分がしっかりしなくては！　と母に毎日電話して、週1、2回は実家へ行って母と過ごし買い物。父のところへも行ったりしました。母とコミュニケーションをとり、母はとても元気になりました。電話の声も明るくなり、会うと笑って明るくなりました。父はリハビリを頑張り退院……不整脈の手術を2月2日にしました。ユマニチュードを大切に、両親の面倒をみていきたいです。

【S・Aさん（50代）千葉県香取市】

編集部：64号の「ポジティブ介護術」では「見る」「話す」「さわる」というユマニチュード（30年以上前にフランスで生まれたケア技法）の基本テクニックを紹介しました。

「しっかり睡眠」を第一歩に

64号「毎日をすこやかに！　疲れの対処法」を読みました。毎日、8歳、6歳、3歳の男児のお世話をしていて自分が疲れているのにも気づいていなかったかもしれません。なにもしたくない、やる気が起きない、と思うことは多々ありますが、家事などしないわけにもいかず、がんばっています。まずはしっかりとした睡眠をとりたいです。

【N・Aさん　佐賀県小城市】

編集部：64号の「健康レッスン1・2・3」では疲労が引き起こす諸症状と改善策について紹介しました。睡眠、大事です。

言わせて聞かせて

食事療法1年で改善！

わたしはコレステロールの薬を飲みたくありません。以前、医院に相談にいったところ、間食のおそろしさを痛感してまいりました。1年、間食を控えしっかり食事をとり、野菜を増やしたところ、数値が10下がりました。気軽に相談できて、的確な説明をしてくれる医療機関はありがたいです。

【K・Cさん（50代）山梨県笛吹市】

編集部：やっぱり！　間食控えること……大事ですよね。大反省。ついつい手が伸びてしまいますッ。1年……いや、とりあえず1か月目標で始めてみます。

時短メニューに「プリン」！

おすすめ時短メニューの「キャベツと卵のココット」がおいしそうだったのですぐつくりました。わたしはプリンをおすすめします。卵黄（黄身と白身を分けるのが面倒なら分けなくても淡い味になりおいしい）、豆乳、はちみつ、塩だけです。混ぜて器にいれ、大きい鍋で10分蒸します。カラメルソースはつくらなくていいです。バニラエッセンスもいらないので楽です。

【T・Tさん（40代）広島県三原市】

編集部：大人気の時短メニュー、今号もつくってみました。プリンも、おいしそう～！

先に手が出てしまう子……。どのように声かけすれば？

ふだんは元気でかわいらしいお子さんが、特定の子とトラブルになることが多く、その子を

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。

焼きおにぎりでつくる簡単スープおにぎり

【S・Eさん（30代）福島県伊達市】

材　料：焼きおにぎり（冷凍）、スープ（市販のもの）
レシピ：冷凍の焼きおにぎりを電子レンジで解凍し、インスタントのスープにいれる。仕上げにお好みで長ねぎをちらします。

編集部コメント：焼きおにぎりの解凍に1分、同時にインスタントのスープにお湯をいれ、約3分で完成。わたしはもずくスープにしました。食欲のない朝、小腹が空いたときにいいですね！

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

片頭痛もちなので、65号はとても勉強になりました。いつもはカロナールをのみ、ロキソプロフェンの湿布をおでこに貼って安静にしていると治ります。最新治療、わたしは注射がきらいなので無理です……。
【Y・Kさん（20代）山形県米沢市】

叩いたり噛んだりしてしまいます。注意すると悪いことだとは思っているみたいなのですが、どうしても口よりも先に手が出てしまうようです。そして、どうせぼくなんか死ねばいいんだ……というような言葉を口にします。どのように接したり声かけするべきなのか、教えていただきたいです。
【H・Wさん（20代）福島県いわき市】

秋山正子さんからひと言

本人も、自分の気持ちをどう表現すればいいか分からずに、困っているのかも。ぜひ、「どうして叩いちゃったのかな?」「もしかして、いっしょに何かしたかった?」などと、やさしく気持ちを聞き出してあげてみてください。

伴侶の病、なんとかしたい

妻の病気を治したい！　15歳から約18年、3か月に1回かならず受診し、投薬も……。
【S・Mさん（30代）群馬県利根群】

＊

主人が病気になり（未だ病名つかず）休職中です。断酒して、ノンアルコールビールでがまんしてくれるようになってくれました。ただわたしにもノンアルを強制してきて、「ほろよいシリーズ」も、ばれると怒り出します。仕事にまだ復帰できない主人のストレスを肌で感じながら、わたしもみなさまと同じように上手にストレス解消して、サポートしていきたいと思います。
【Y・Eさん（50代）埼玉県草加市】

編集部：ありがとうございます。ご家族のサポート、なによりの支えになります。またのおたより、お待ち申し上げます。

「健康第一」とは言うけれど

自宅近くの薬局には置かれていなくて、先日久しぶりに帰省した実家で「からころ」をもらいました。無料なのにこの情報量！　新幹線で読みふけりました。年齢としてははたらき盛りですが、精神疾患をはじめからだのあちこちが不調で、病院通いしています。健康第一とは思うものの、元気にはたらくためだけに多くのことをがまんして生きるのも嫌だな、と思ってしまいます。とはいえ、今年は少しお酒を減らして運動もしようと思います。健康へのモチベーション、みなさんはどうやって保っていますか？　不謹慎ですが、とくに長生きはしたくない、別にいまも生きていたくないけれど、子どもがいるからがんばらないといけないわたしは、とにかくどき自分の健康などもうどうでもいい、好きなように生きたい……と思います。
【S・Sさん（30代）千葉県四街道市】

編集部：おたよりありがとうございました。何度も読み返しました。……少しずつ、動いてみてください。

長時間のゲームで……

ゲームのしすぎで、目が痛かったりする。どうしたら……？
【S・Mさん（10代）群馬県利根郡】

宮子あずささんから一言

そのようなときは、目を温かいタオルなどで温めてみましょう。熱中すると、ついつい長時間続けてしまいますよね。ぜひ、1時間ごとに10〜15分の休憩をいれてください。

遺伝性の病気かもしれない……

毎号、ていねいに読んでいます。とても勉強になり、認知症予防にもつながります。「わたしの闘病記」に「本当に遺伝性なのか……」という投稿がありました。わたしの息子が体調を崩して入院したとき、医者に「遺伝性疾患かも」と言われたと嫁に聞きました。すごくびっくりして、わたしのせい？　と悩みました。結婚して55年も経って、こんなことがあるんですね。「産まなければよかったのか」とまで思い、苦しみました。遺伝というのはたいへんなこと、重い課題です。さいわい、息子は遺伝性ではなかったのですが。
【A・Mさん（70代）福島県いわき市】

編集部：64号掲載のK・Nさん（京都府）のおたよりは「30代なかばで遺伝性血管性浮腫が発覚したが、片親のため突発性か遺伝性かわからない……」という内容でした。重いテーマです。

禁煙のためのアドバイスを

喫煙をやめさせる方法をぜひ教えてほしいです。からだに悪いから、子どもにもよくないからと声をかけても主人は耳を貸さず。喫煙をやめると生命保険でおこづかいがもらえるし、喫煙代も浮いて主人のおこづかいにもゆとりができる。メリットだらけなのにやめるきっかけがなかなかみつかりません。なにかよいアドバイスがあればぜひ教えてほしいです。
【K・Mさん（40代）広島県三原市】

宮子あずささんコメント

私も以前、喫煙者でした。私は本数も少なかったので、ニコチンガム程度でやめられましたが、むずかしい方もいらっしゃいます。ぜひ、お近くのクリニックの禁煙外来でご相談なさっ

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

てみてください。

空いてる曜日・時間を教えて！

仕事をしていて週1日しか休みがとれません。いま通院のハシゴ状態で、多いときは1日3軒の医者通いをしています。家や職場からいちばん近いところで探して受診しています。知りたいのは、何曜日のなん時頃がいちばん空いているかです。天気、季節にもよるのでしょうが、忙しい身なので、なんとか自分の休み時間がほしいです。薬もだんだんと種類が増えていき、週刊誌で「5種類以上の薬は飲まないように」という記事を読むと、ギクッとします。

【K・Kさん（60代）東京都立川市】

編集部：お疲れさまです。病院の混み具合、スマホで把握できるといいのに……！　あと、かかりつけ薬剤師さん、大事です。ご相談してみてください。

介護・5題

話をすると、人生が前に進む

わたしは身体障がい者6級です。下肢障がい者。市の委託で相談員になり、会員の方々の家を訪問します。ほとんどの方が話し相手がなく、さみしそうです。わたしの妻は話好きでよくしゃべり、私もつられてしゃべります。人間は話をして前に進むんだな……と強く感じます。

【K・Sさん（80代）山形県米沢市】

なにもせず〝介護状態〟の母

母さんが動けるからだなのに、なにもしない。俺は34歳でもう介護しているみたいに思う。…忘れた、とか。毎回のようになにもしない。

【T・Nさん（30代）新潟県佐渡市】

父の介護、先行きが不安……

高次機能障害と認知症の父（91歳）の介護をしてきました。わたし自身、白血病で、帯状疱疹も引き起こしてしまい、限界を感じて父を精神科に入院させました。だますようなかたちで入院させた罪悪感がぬぐえず、苦しい日々です。退院後の施設を探していますが、父は「家へ帰る！」と一点張りなので、先行きが不安です。

【S・Tさん（50代）栃木県宇都宮市】

「ありがとう」のひと言に、泣いて

30年以上勤務した会社を辞めて、自宅で義母を介護しました。自分なりにできることを一生懸命に！　あるとき、義母より「ありがとう」のひと言をもらって、感激して泣いてしまいました。この人を大事に、最期まで看てあげようと覚悟しました。2021年8月、96歳の大往生でした。

ありがとう、お母さん。天国で安らかにね！

【S・Mさん（60代）千葉県市原市】

介護者にも支援を！

認知症の義母を介護しています。ずーっとひとりごとを言っています。病院に連れて行っても、しゃべり続けます。ときどき「ハーイハーイ」と大声をあげて。「病院だから静かにして」は理解できません。母の胸に「認知症です」とつけておきたいくらいです。悩んでいます。

子育て支援も大切だけど、介護する人にも支援してほしい。紙パンツや食事代、その他いろいろかかるんです。国民年金では足りません。本当に困っている人を助けてほしいですね。これから高齢者がますます増えていきます。介護はタダではできません。施設に入るには大金が必要です。家庭でみるのもたいへんなストレスです。介護する人がダメになります。

【T・Kさん（60代）群馬県昭和村】

秋山正子さんからひと言

お義母さまの介護、本当にたいへんですね。ぜひケアマネジャーに相談してみて。介護保険サービスを組み合わせれば、たとえば認知症を得意とする通所施設と訪問介護を併用するなど、1割負担で手厚いサポートを受けられます。自治体によっては、介護者向けに無料の支援を実施していることも。地域の役所で話を聞いたり、認知症カフェや家族の会などで情報を集めるのもおすすめです。

発達障害・2題

「発達障害」という言葉に疑問

発達障害の「障害」とは、どんな意味なのでしょうか。この言葉にはよいイメージがありません。なので、ばかにされたり軽んじられたりするのでしょうか。彼らのなかには優れた才能をもつ人もいて、偉大な業績を残している人もいます。大器晩成といわれる人たちが当てはまるような気がします。ゆっくり育って、大きな花を咲かせる。よいイメージの言い方がないものでしょうかねえ。

【C・Kさん（70代）埼玉県所沢市】

発達障害の診断を早めに！

前号のU・Sさん、アラフィフでADHDと診断を受けるまでつらい日々でしたね。親に落ち着きがないと言われたとのこと。親ならば受け入れてほしかったと思います。U・Sさんのように大人になって診断がつくまで発達障害だとわからない方がたくさんいると聞きます。できれば内科などのかかりつけ医が専門医へ紹介状を出すなど対応してもらえると、U・Sさんのように長年自分を責めるようなこともなくなりますよね。世の中が発達障害の方に理解をもってくれることを願います。

【T・Aさん（40代）岩手県八幡平市】

編集部：U・Sさん（茨城県）は「もの心ついたときから日常生活がうまくいかず、自分で自分に疲れる日々。数年前に自分がADHDだとわかり、少しほっとしました」というおたよりでした。発達障害についてのおたより、たくさんいただいています。ありがとうございます。

＊「教えて本田先生」のコーナーは、ひとまず区切りをつけさせていただくことになりました。引き続き、新しいページ企画を考えてみます！

コロナ禍・3題

医療従事者からひと言

病院で事務をしています。いま、3回目ワクチンの問い合わ

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

せと発熱、PCR検査希望などで電話や窓口に人が殺到し、毎日てんてこまいです。とくにインターネットを利用できない高齢者の方に、とりあえず病院に行って聞こうという方が多いです。不安なのはわかりますが、ご家族や知り合いの方に聞いたり、ネット上で行なえることはネット上でやってもらえると、それだけで病院の負担は軽くなり、本当に必要な方に迅速に対応できます。まず、ご自身で情報収集や体調管理などを心がけてもらいたいです。

【N・Yさん（30代）千葉県市原市】

＊

コロナ感染軽症者宿泊施設ではたらいている看護師です。〝コロナの巣〟のような場所ではたらくのですから、地域の人から「ヤバイ！」「うつる！」という風評も出ていて、人員確保もむずかしい状況です。入所者1名に13名のスタッフが関わって、終日稼働しています。

もちろん、入所期間中の日用品、飲み物（お茶、水）、寝具、電気、水道などはすべて公費で賄われます。入所する方々は、隔離されて不自由ではありますが、結構、被害者意識でわがままなことを言われる、行動される人がいたりして……。もう少し感謝の気持ちをもってほしいと思います。

【S・Tさん（70代）宮崎県宮崎市】

3回目の接種が不安です

頭痛もちです。コロナワクチン2回接種後、ひどい頭痛で、カロナールを飲んでもおさまらず、丸2日間寝込みました。3回目の接種の際、どういった準備が必要ですか？　またカロナールが効かない場合、ほかにどんな鎮痛剤がよいのでしょうか？

【W・Mさん（40代）神奈川県海老名市】

宮子あずささんからひと言

副反応は、人によって、そして回によっても大きく異なります。備えれば少なくすむ、とも言えない状況です。頭痛についていえば、いつも使っている鎮痛剤を使ってかまいません。副反応があることを想定し、2日程度休める時期を選んで接種されるのがよいと思います。

昔の遊び

編集部：前号アンケートで「昔の遊び」についてお聞かせいただきました。まだ自粛生活が続きますが、小さいころを思い出して、ちょっとリフレッシュしませんか？

♥フラフープ。ただまわすだけの単純な遊びですが、友だちとおしゃべりしながら長い時間遊んでいました。いま思うとなにが楽しかったのだろうか？　とおかしくなります。

【S・Mさん（60代）山形県長井市】

♥ゴム飛びが大好きでした。昔パンツに使っていたような白い平ゴムを長い円に結んで左右に一人ずつ立ち、ひざの高さにゴムを合わせて、ほかの人が二重になったゴムにさまざまなバージョンで足首をかけて、足首でアヤトリをするように飛びます。途中でひっかかったらほかの人にかわるのですが、運動量が多くて、歌を歌いながら飛んだりして、とても楽しかったです。

【H・Yさん（50代）茨城県筑西市】

♥子どものころに流行ったのがキン肉まんの消しゴム。通称キン消し。友だちがいなかったので、ひとりでキン消しでプロレスごっこをするのが好きでした。

【K・Aさん（40代）東京都府中市】

♥小学校のころ、学校が終わると秘密基地で遊んでいました。場所は土がたくさん盛ってある工事現場のような、いま考えるとどこかの会社のものだったのかも……。友だちと自転車で集合して、のぼったり降りたり、何かをつくってみたり。自宅からそんなに近いところではなく、近くに民家もなく、楽しく遊んでいましたが、ちょっとヒヤヒヤな子供時代でした（笑）。

【M・Yさん（30代）神奈川県相模原市】

♥子どものころ、大工さんは朝、不要な木材を燃やして暖をとっていました。その残りの炭火でおままごとをするのが大好きでした。鉄製のおもちゃの鍋が黒焦げになるのもかまわず、草花がことこと煮え、葉の色が変わっていく様子や煮汁の色の変化のおもしろさに少々のやけどもかまわず遊んだものです。

【N・Cさん（70代）山口県岩国市】

♥父が夕飯前によく花札やトランプで遊んでくれた。コミュニケーションって、笑ったり相手の顔を見たりすることで培われるんだとあらためて思う。

【S・Kさん（30代）福島県新地町】

♥ファミコンです。自分の家にはファミコンがなく、友だちの家でプレイを眺めているのが好きでした。いまはニコ生で観て楽しんでいます。

【I・Nさん（30代）福島県福島市】

♥たまごっち。人気の白色たまごっちがほしくて。結局手に入らなかった少し悲しい思い出。

【T・Yさん（40代）栃木県那須市】

♥小学校のころから野球漬けでした。いまでも週に1回、草野球を楽しんでます！

【K・Sさん（20代）福岡県福岡市】

昨年からはじまった母親の介護で、この冬は指先があかぎれに……。65号のからころセレクションで「ひび割れや手荒れ用の薬」を教えていただいて助かりました！（絵は、早春の花「レンギョウ」です）【M・Rさん（50代）千葉市】

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

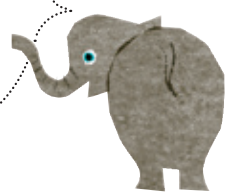
からころクイズ（P.31）答え

A. 13画目

［縛の豆知識］

「専」は苗木を手にもつ形で、苗木の根をひもなどで「しばる」ことを縛という。のちすべて「しばる、くくる」の意味に用いる。

参考：白川静『常用字解』（平凡社）



STORY わたしの闘病記

「自愛」を忘れずに！

双子を出産して早や5年。毎月生理前のめまいに悩まされながらも「疲れていたから」「仕事が忙しい」とごまかし、自分のことはおろそかに。ついに吐き気を伴うめまいを引き起こし、内科を受診。耳鼻科へ転院後「起立性調節障害」であることが判明して、症状が改善しました。「自愛」の大切さをあらためて実感しました。

【K・Mさん（30代）栃木県足利市】

編集部：お疲れさまです。でも……、よかった。「自愛」。大切な言葉ですよね。

自分から動き出す……！

うつ病で3年間休職したK・Sさんのおたよりを読んで「ウンウン！　本当にその通り！」と頭を上下にブンブン振りながら、自分と同じ気持ちの方がいたんだとうれしく思うと同時に、とても心強くなりました。

わたし自身も精神的な疾患で毎日がつらく、もがいています。でも以前よりはかなりよくなってきたと感じています。それを実感したのは、まさに〝自分から動きだせるようになった〟から。どうか、言葉よりも「そばにいるからね」という気持ちを送ってあげてください。きっと伝わります。そして大きな支えになります。

【M・Yさん（30代）神奈川県相模原市】

編集部：K・Sさん（栃木県）のおたよりは、「精神科の病気は周囲の理解が得られず、つらいです。けして怠けているわけではないので、長い目で見守ってほしい」という内容でした。

勇気をもらいました

64号Y・Yさんのおたより「地獄の1丁目まで行って……」で、病と向き合いながらも、好きな船旅を目いっぱい楽しみ、そのおかげでがんの進行も止まった、という記事を拝読し、病に臆さず、自分が楽しいと思えることに時間を使っておられる姿に勇気をもらいました。人生、いつなにがおこるかわからない。自分が本当に好きなことに時間を割ける人でありたいと思います。悔いのない人生を、すべての人が送れますように。

【S・Yさん（30代）三重県津市】

編集部：Y・Yさんの主治医いわく「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」。楽しむことのパワーって、すごいです！

経過観察中の不安、どうすれば

いつもいろいろな情報をありがとうございます。

先日、1年ぶり（抗がん剤終了後）の造影CT検査でした。その日までの不安、結果を待つ間の日々の不安、とにかく心がザワザワして、複雑でした。おかげさまで大丈夫でしたが……。この経過観察中の不安をみなさまはどのように乗り切っておられるのだろうかと切実に思いました。なんとか心を保つ方法をみつけたいです。

【I・Tさん（40代）茨城県結城市】

編集部：お疲れさまです。経過観察、経験あります。落ち着かないですよね、どうしても考えちゃうし。読者のみなさま、ぜひアドバイスいただきたく。

年1回は検診を受けて！

わたしは33歳で卵巣嚢腫、35歳で乳がんになり、手術、放射線治療を経て74歳のいま、元気にしています。年1回、残っている方の乳房のマンモグラフィーとエコー検査をしています。

娘も30歳になって一緒に検査に行きますと、初期の乳がんがみつかりました。手術し、5年過ぎ、娘は元気でいます。どうかみなさん、年1回の検診に出かけてくださいね！

【M・Sさん（70代）青森県板柳町】

編集部：M・Sさんも娘さんも、たいへんでしたね。検診って、本当に大事（あ、行かなくちゃ！）。

骨髄提供者の方に御礼を伝えたかった……

何年も後悔していることがあります。12年前に主人を亡くしました。骨髄異形成症候群という病気でした。治る方法はたったひとつ。適合する方から骨髄を移植すること。祈りがかなって提供者の方がみつかり、主人は涙を流して喜びました。でも、検査では「適合」でしたが、実際やってみたら、どんどん体調が悪くなっていきました。先生も、こればかりはやってみないとわからないことがある……とおっしゃっていました。

ひと段落したとき、提供者の方にメッセージを送る案内がきたのですが、主人が亡くなったことの悲しさばかりで、なにもできませんでした。提供者の方も痛みを伴い、たいへんな思いをされたのに……。いまでも御礼を言えなかったことを申し訳なく思っています。

【I・Cさん（50代）栃木県宇都宮市】

編集部：たいへんでございましたね。そのお気持ち、Iさんご主人に骨髄をご提供いただいた方に届きますように。おたより、

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

ありがとうございました！

「夫源病」、なんとかしたい！

毎日、いつも、毎回毎度同じミスを繰り返している夫の世話で疲れ果てました。異常に不器用で人の話やテレビのニュースやドラマも正しく理解できず、日常生活が危険でいっぱいで目を離せません。毎日イライラしてはダメな夫を注意し、夫がやらかすトンデモナイ失敗の尻拭いをすべて私1人でしています。

この生活が23年以上も続いているのですが、年々ストレス性の病を発症し続けて、いまは胃ポリープ、大腸ポリープ、頭痛、めまい、吐き気、無気力に悩まされています。

病院では「夫源病」といわれたり、「カサンドラ症候群」ともいわれていて、そこへコロナ生活が重なり、ときどき自殺した人がうらやましく思えたり、突然涙が流れてきたりして、とてもつらいです。この状態の解決方法を知りたいです。誰かに相談したところで自己責任といわれ、逃げ場がありません。

【H・Yさん（50代）茨城県筑西市】

秋山正子さんからひと言

23年もの間、よくご主人を理解して、サポートされましたね。ケアする側の苦しみは、同じ経験をした人でないと分からないもの。心療内科のクリニックなどに相談して、地域の家族会などを紹介してもらうのがおすすめです。あとは、家のなかに「1人になれる場所」をつくるのも手。ロフトでも、階段下でも、家具を動かしてでも、安心できる場所をつくって、苦しいときにちょっとだけ引きこもってみて。少し、心がゆるみます。

避けられない症状とのつきあい方を教えてほしい！

肋間神経痛と逆流性食道炎で悩んでいます。疲れを感じたときによく症状があらわれるのですが、ひとり親なので、つねにフル稼働。ストレスや疲れとのつきあい方、症状があっても休めないときの過ごし方を取り上げてほしいです。

【A・Tさん（30代）東京都台東区】

宮子あずささんからひと言

持病をもちながら、休めない状況にあるのは、本当にたいへんですね。せめて、自分をねぎらい、百パーセントの成果が上げられないときでも、「これでよし」。ご自身を追い詰めないようになさってください。

工夫次第で血糖値は下げられる！

近年、糖質コントロールで血糖値が安定することがわかり、糖質オフの飲料、お菓子やパン、惣菜などが出回り、糖尿病や予備群の人たちも工夫すれば満足感の得られる食事ができるようになりました。以前は、カロリーばかり制限され、空腹をがまんしても数値が悪くなって、命も……ということもなく、うまく代替品（たとえば小麦粉→おから粉）で血糖値のみならずアンチエイジングや健康増進などもできるので、血糖値の高いわたしは助かっています。

【O・Yさん（50代）京都府船井郡】

編集部：その調子です！　今号の「糖尿病の最新治療」もお目通しください。お薬も進化しています！

長引く入院生活で要介護5に

ふたり暮らしをしていましたが、相方が誤嚥性肺炎で入院。2～3日で回復しましたが、もともと脳梗塞の後遺症で言語障害、食事中のむせはありました。病院では経口摂取障害ありとなり、リハビリ（ゼリー食）中です。回復はむずかしそうです。早めに退院希望すればよかったと悩んでいます。入院中は動かないので要介護3から5になりました。悲しいです。

【S・Mさん（60代）山形県長井市】

秋山正子さんからひと言

じつはいま、同じことが全国でたくさん起こっています。コロナ禍で面会ができず、表情や会話が減って入院中に口腔機能が落ちてしまい、嚥下障害などが現れてしまう……。でも、退院をあきらめないで。要介護度が3から5になると、利用できるサービスが増えます。ケアマネジャーに相談して、訪問介護や訪問看護、訪問リハビリなどのサービスを目いっぱい利用してプランを組み、退院後の受け入れ態勢を整えましょう。自宅での生活に戻れると体の機能が改善するケースも珍しくありません。リハビリ中心のデイサービスなどもありますから、ご自分だけで抱え込まず、介護のプロをどんどん頼ってくださいね。

SNSの輪を励みにして

今年に入ってからSNSをはじめました。自分が思っていた以上に、同じ難病にかかっている方たちがたくさんいて、驚いています。わたしは寛解期に入っていて症状は落ち着いていますが、いまも活動期で苦しんでおられる方もいらっしゃって、発症時のわたしを見ているようで。わたしも発症して30年近くになるので、だいぶベテランだと思っていましたが、わたしよりも大先輩や手術を経験した方もいらっしゃって、自分も励みになっています。SNSも使い方次第だなあと思っています。これからもみんなで支え合えたら、うれしいです。

【T・Yさん（40代）栃木県那須市】

編集部：お疲れさまです。たしかに。同病の方との交流、なによりの支えになりますよね。SNS、ぴったりかもです。

懐かしい人の記憶とともに

数年ぶりに「からころ」を読みました。4年前に亡くなったおばが通院しながら生活してい

メジロをかきました
【T・Jさん（9歳）東京都世田谷区】

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

たとき、薬局で「からころ」を読んで、わたしにわざわざ送ってくれたことがありました。1年ぶりに遊びに行く予定の前日に入院して、数日で亡くなりました。乳がんでした。やさしい人でした。おばの思い出とともに読ませていただいています。

この4年間、おじ2人、おば2人、義母、義父と亡くしています。70代、80代、90代です。いろいろの状態で亡くなっていますが、おじ1人と義父母はコロナ禍で面会もままならず……。わたしの実家の両親は20年以上前に亡くなっていますが、それはそれで60代と70代の前半で早かったのでまったく別の想いがありましたが、わたしのことを子どものころから知ってくれた人がいなくなるのは、とってもとってもつらいです。

【I・Jさん（60代）群馬県桐生市】

編集部：まったくです。ご心中をお察し申し上げます。

おたよりに励まされています

私は精神疾患があって、服薬はかれこれ20年近く。不安定なこともありますが、クリニックにある「からころ」はとても楽しみにしています。表紙のイラストはほっこりします。陽だまりのようなイラストとともに、限られた医療資源とバランスをつけながら生活されている、全国各地の1人1人の闘病や生の気持ちを聴ける。勇気づけられます。いまは、父親の認知症と、自分の双極性Ⅱ型障害（母が私の生まれる前から統合失調症だったことで、トラウマなどもある）とのつきあい方で苦しいこともあり、どうしたら疾患がある人もない人もそれぞれのよさを地域や共同体で活かせるのか？　と考える日々です。わたしもあなたも孤独じゃないよ！って思えるのは、ピアサポートやこの「からころ」があるからと思っています。みなさんの生の声を、いつもありがとうございます！

【N・Yさん（40代）埼玉県所沢市】

編集部：おたよりあっての「からころ」です。みなさん、いつも本当にありがとうございます！

病気のことは、先生まかせ！

わたしもがんを2回、その他手術を3回しておりますが、まあまあ元気に過ごしております。のんきなので、病気になってもあまり気にしません。周りの人はどうして？　と言いますが、考えてもわからないので、病院の先生まかせで～す。

【H・Tさん（80代）栃木県足利市】

編集部：先生も、「まかせて～」と思っているかも。のんきは元気、ですよね。

SENRYU からころ川柳

病気や健康にまつわる川柳コーナー

なんだっけ？
忘れちゃったわ
増える妻

K・Tさん（長野県上伊那郡）

（あれだよォ　これじゃないョ　どれだっけ？）

3密は
コロナの好きな
蜜の味

S・Yさん（栃木県小山市）

（密を避けて、蜜を味わいましょ）

『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

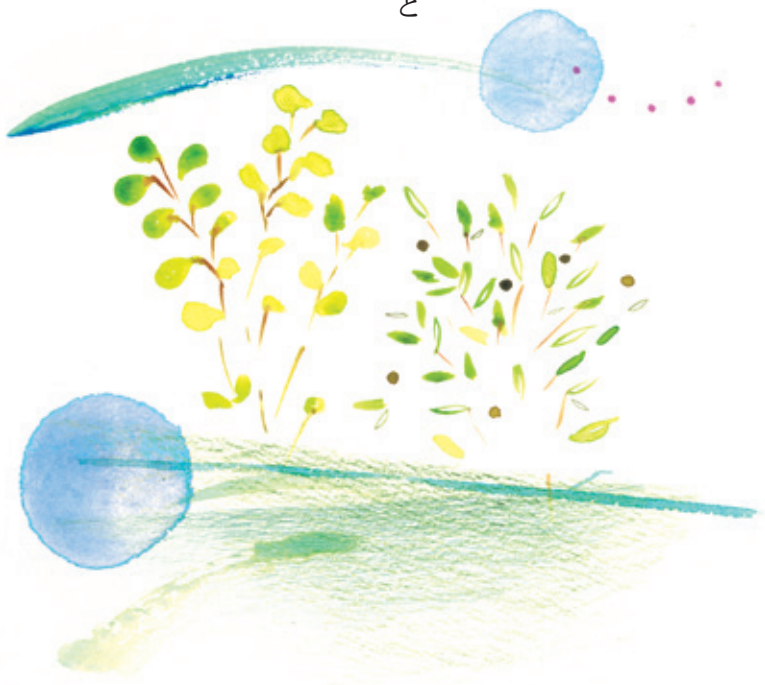
© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

「そらのいろ」㊻

この木

高橋順子

塀の向こうに木が生えてきた
銀いろのやわらかな葉っぱをそよがせ
木はどんどん大きくなる
おとなりの主人に
「この木、何という木ですか」と聞くと
「さあ、ユーカリでしょうか」と言う
コアラを登らせたいのかもしれないな
「オリーブかな」とわたしが言う
地中海の青い木の実がなるといいな



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 2022 66号

からころ　第16巻第66号
2022年3月22日発行

発行：株式会社e健康ショップ
〒100-6612 東京都千代田区丸の内1-9-2
グラントウキョウサウスタワー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：高橋星羽
Art Director：土屋和浩（glove-tokyo.com）
Designer：後藤亜由美

〈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 2022 Printed in Japan

からころ次号は、
2022年6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/

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

karacoro
第16巻第66号 2022年3月22日発行
発行／株式会社e-健康ショップ 〒100-6612 東京都千代田区丸の内1-9-2 グラントウキョウサウスタワー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。