

# からころ

karada

cocoro

2022

67

号

よくわかる医療最前線

## 「アトピー性皮膚炎の最新治療」

からころなんでも相談室  
「〈めまい〉はなぜ起る?」

宮子あづささんの本音エッセー  
「好きになれない人ともうまくつきあう方法」

心身リセット塾  
「腰痛」

セルフメディケーション講座  
「傷の応急処置」

わたしの  
気分転換

磯村勇斗さん

# SARS コロナウイルス抗原キット クリニテスト COVID-19 抗原迅速テスト



## 必要な時に、必要な場所で

安心できる生活と社会活動の維持のために、COVID-19 の抗原迅速テストは診断をサポートします。

Siemens Healthineers の新型コロナウイルス (SARS-CoV-2) 抗原<sup>\*1</sup>を検出する

クリニテスト COVID-19 抗原迅速テストは操作がシンプルで、反応時間は 15 分<sup>\*2</sup>と迅速に結果を提供します。



### 迅速な結果報告

測定開始から 15 分で判定可能



### シンプルな操作方法

特別な装置や技術が不要



### 世界中での使用実績

欧州・米国での製品供給

97.25%

感度

100%

特異性

鼻腔スワブ

製品サイトはこちら

SCAN  
ME!



### 仕様

反応時間	試料滴下後 15 分
検体タイプ <sup>*3</sup>	鼻腔
保存方法	2-30°C
使用期限	24 ヶ月

### キット内容

測定カセット	5 個
滅菌綿棒	5 本
緩衝液入り抽出チューブ	5 本
チューブ用キャップ	5 個

### 性能特性 鼻腔スワブ検体<sup>\*4</sup>

方法	結果	PCR		合計結果
		陽性	陰性	
CLINITEST Rapid COVID-19 Antigen Test (Nasal Swab)	陽性	106	0	106
	陰性	3	128	131
合計		109	128	237

感度：97.25% 特異性：100% 精度：98.73%

\*1 ヌクレオカブンドタンパク質

\*2 試料滴下後 15 分

\*3 検体採取については、新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 病原体検査の指針を参照ください

\*4 米国の 7 施設での評価。手順に精通していない医療従事者 24 名が測定を行い、採取直後の鼻腔スワブ検体を合計 237 検体測定、うち 109 検体が陽性、128 検体が陰性

鼻腔から採取した SARS-CoV-2 について、本品と米国にて緊急使用許可 (EUA:Emergency Use Authorized) されている RT-PCR 測定で得た結果を比較したもの

[www.siemens-healthineers.com/jp](http://www.siemens-healthineers.com/jp)

SIEMENS  
Healthineers

# からころ

2022 vol.67

## 目次



### 今号のおはなし

太陽さんさん。とても暑い日下がりです。「どこか涼しい場所はないかなあ」。からちゃん、ころちゃんが歩いていると、目の前にキラキラと光るきれいな滝。冷たい水にジャボーン。日が暮れるまで二人で水遊びしました。

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<sup>59</sup>...4

## 磯村勇斗さん



「いま、すぐに、答えを出さなくてもいい。  
ちゃんと考えることが大事だから」

「ハハハか People<sup>65</sup>...18

坂下千瑞子さん(医師)

「がん患者さんの  
病気と向き合う勇気を  
(すごいね!)と讃えたい」

役に立つ! 医療・健康情報

よくわかる医療最前線<sup>67</sup>...8

## 「アトピー性皮膚炎の最新治療」

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。

なんでも相談室<sup>55</sup>...12

## 「めまい」はなぜ起ころる?'

めまいの原因や最新検査方法、つきあい方を紹介します。

おすすめ! 健康アイテム

e健康ショップ  
からころセレクション...20

読者プレゼント...  
からころ通信...30  
おたよりひろば...30  
わたしの闘病記/からころ川柳...31

「かくれ脱水」を防ごう!

秋山正子さんの「ポジティブ介護術」<sup>14</sup>...15

心身リセット塾<sup>③</sup>...16

## 「腰痛」

富子あづささんの本音エッセー<sup>16</sup>...17

「好きになれない人とも  
うまくつきあう方法」

健康レッスン1・2・3<sup>16</sup>...22  
気になつたらセルフチェック!

「自宅でも使える  
抗原検査キット」とは?」

セルフメディケーション講座<sup>18</sup>...25

## 「傷の応急処置」

管理栄養士がつくる! からころ元気食堂<sup>44</sup>...29

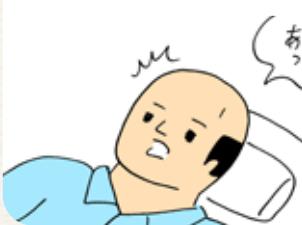
「ビタミンDも大切!  
骨を丈夫にするメニュー」

29

息ぬきマンガ

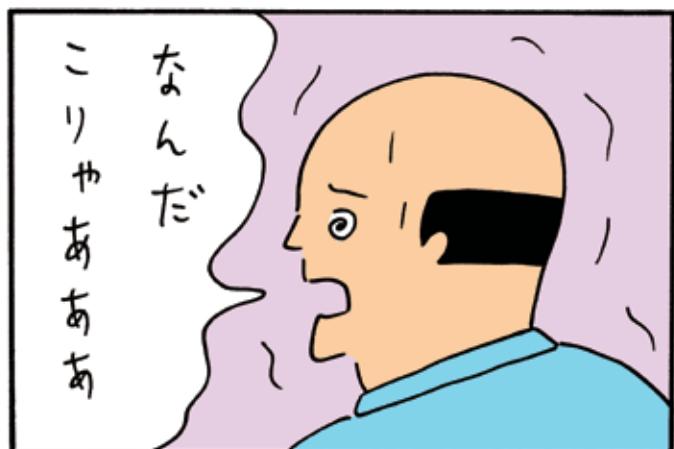
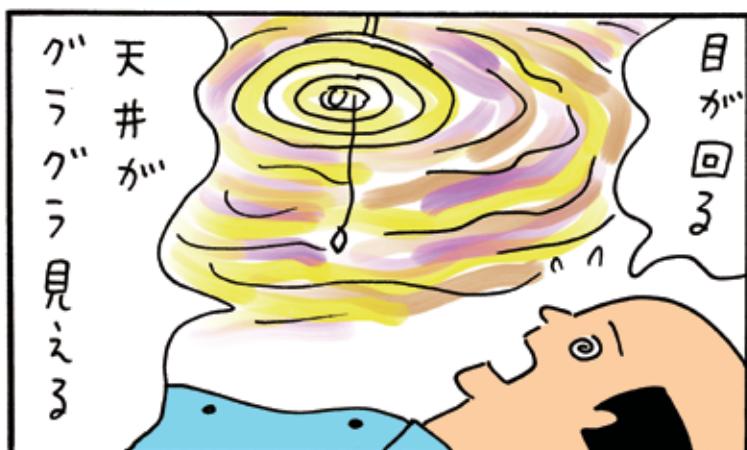
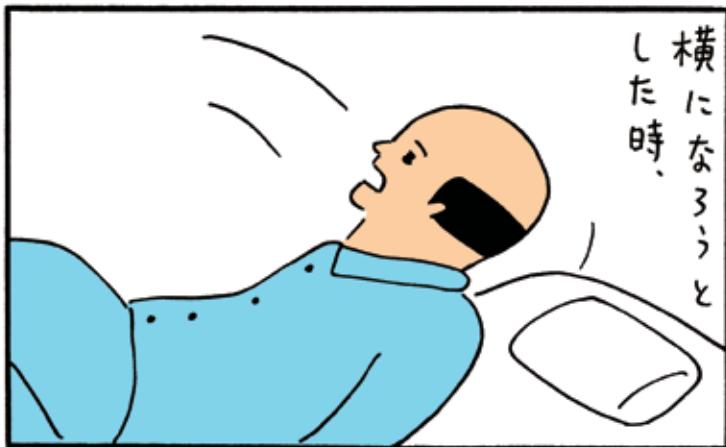
「病院とわたし」<sup>67</sup>...7

花くまゆうさく





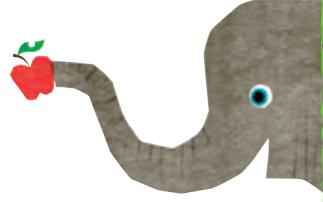
ちょっとひといき息ぬきマンガ。





わかる  
医療最前线

第67回



国内のアトピー性皮膚炎の患者数は、約51万人（2017年の厚生労働省調査）。いわば「準国民病」です。近年、画期的な新薬が続々と登場し、治療の選択肢が増えています。北里大学北里研究所病院皮膚科部長の笠井弘子先生にお話をうかがいました。

# アトピー性皮膚炎の最新治療



監修：笠井弘子先生  
かさい・ひろこ

北里大学北里研究所病院皮膚科部長。  
2006年慶應義塾大学医学部卒業。

慶應義塾大学皮膚科助教、けいゆう病院医長などを経て2018年より現職。

専門は、アトピー性皮膚炎、レーザー治療。アトピー外来、美容皮膚科外来を担当している。

## アトピー性皮膚炎とは？

アトピー性皮膚炎とは、

### どんな病気？

かゆみをともなう湿疹が出たり、治つたりを繰り返す病気です。

かゆみのある赤いブツブツができることがあります。乳児期は、顔・首・頭、悪化すると胸・背中・手足にもできます。幼児や学童期では、首の周り・臀部・ひじ・ひざの裏側に発現します。思春期以降、成人ではおもに上半身（顔や首・胸・背中）に発現します。

十代以降で症状が落ち着くむるためにかさぶたがで

きたりします。発疹が左右対称に出現することもアトピーの特徴です。

乳児～小児の頃に発症することが多いのですが、中には成人になって発症する方もいます。

発症する年齢によって湿疹ができる部位が変化します。乳児期は、顔・首・頭、悪化すると胸・背中・手足

になります。乳児や学童期でもできます。幼児や学童期では、首の周り・臀部・ひじ・ひざの裏側に発現します。思春期以降、成人ではおもに上半身（顔や首・胸・背中）に発現します。

かゆみをともなう湿疹が出たり、治つたりを繰り返す病気です。

乳児～小児の頃に発症し、持っていることです。

アトピー素因がある方に、

方もいますが、思春期以降に再発するケースもなくない病気です。

### 病気の原因は？

体質と皮膚のバリア機能低下、おもにこの2つの要因で発症します。

体質的にアトピー素因を持つ方は、発症しやすいです。

IgE抗体（アレルギーに関わるタンパク質の一種）を作りやすい体質であるこ

と、②本人や家族がアトピー性皮膚炎、気管支喘息、アレルギー性鼻炎、結膜炎などアレルギー性の病気を

持っていることです。

なんらかのアレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）が関わると、アトピー性皮膚炎を発症します。代表的なアレルゲンは、ダニやハウスダスト、カビ、ペットのフケなどで、偏った食生活も発症のきっかけになります。

基本的には、「抗炎症外用薬＋保湿剤」です。まずは、皮膚の炎症を抑えるために抗炎症外用薬を使い、乾燥している肌を保湿剤で整えます。

### 基本の治療法とは？

抗炎症外用薬は、おもに合成副腎皮質ホルモン剤の軟膏を使います。症状によつては外用カルシニューリ

アトピー素因の体質を変えることは難しいのですが、

アトピー素因の体質を変えることは難しいのですが、アトピー素因を特定するには外用カルシニューリン阻害薬、外用ヤヌスキナーゼ（JAK）阻害薬を使用することもあります。

まず、しっかりと抗炎症

とは可能です。

外用薬を塗布し、湿疹がな

い状態にします。その後、

良い状態を保つためには、

「リアクティブ療法」と「プロアクティブ療法」を行な

います。

リアクティブ療法は症状が出たときに行なう療法です。症状が出ている箇所に、抗炎症外用薬を塗布して湿疹を治し、症状が改善してきたら、保湿剤のみで治療を続けます。ぶり返したときは再び抗炎症外用薬を使います。

プロアクティブ療法は、症状が出る前から予防的に治療する療法です。湿疹が改善したあとも、保湿剤に加えて週2回ほど抗炎症外用薬を使い続け、再び湿疹が出る前に炎症を抑え込みます。

——治療が効果的に進まない場合は？

合成副腎皮質ホルモン剤の軟膏には即効性があり、

炎症を抑えることができま

す。しかし、せっかく治療を行なっているのになかなかよくならないという場合は、おもに2つの要因が考えられます。

① 症状が改善すると、自己判断で薬をやめてしまう

皮膚表面の目に見える

症状が収まるとき、「治った」と判断して薬の使用をやめてしまう方がいます。しかし、アトピー性皮膚炎による炎症は、皮膚の中でもまだくすぶっている状態です。

その状態で薬をやめてしまふと、1週間もしないうちに皮膚表面の炎症も再発します。決められた期間中、正しい量の薬で、皮膚の中の炎症もしっかりと抑えることが大切です。

② 外用薬の量を間違える

処方の際に適量をお伝えするのですが、実際にはその量が守られないこともあります。軟膏は「ファインガ

ーチップユニット」(FTU)

U)という単位で使用してください。チューブから薬を押し出したとき、人差し指の先から第一関節までの量(約0・5グラム)が1FTUです。この量を手のひら2つ分の面積に塗るのが基本です。ぜひ覚えてください。

しかし、実際に1FTUの量を塗つてみると結構べタつきがあるので、知らず知らずのうちに量を減らしてしまう方も少なくあります。そうなると、十分な効果が期待できません。

医師の処方に従って適切な薬の量を塗布していくことがなによりも大事です。

アトピー性皮膚炎という病気は、体質に深く関係している病気です。外用療法をしつかり行ない、一度は軽快しても、再び炎症が起こることがあります。

完治を期待するより、症

状を抑えてベターな状態を保ちながら、付き合ってい

く病気とお考えください。

アトピー性皮膚炎の治療に力を入れている病院では、「教育入院」を行なっています。

アトピー性皮膚炎についての基礎知識、治療法、薬の使い方(量や塗り方など)などを理解していただくも

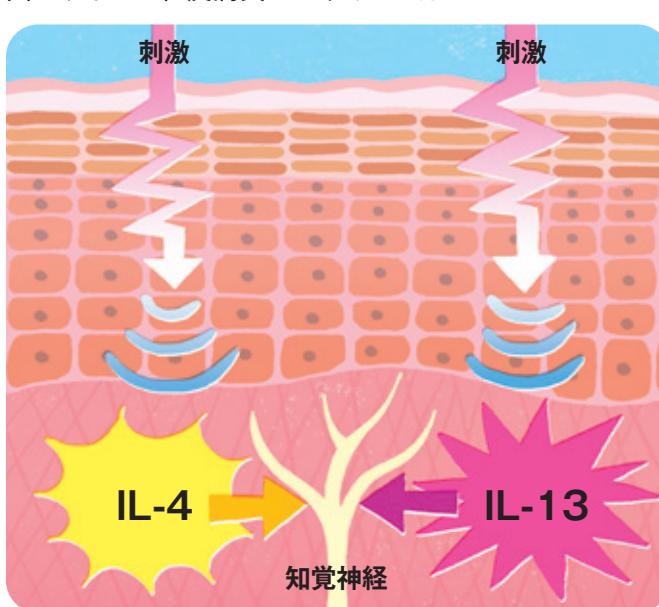
るところもあります。

アトピー性皮膚炎との信頼関係をつくること

ができますので、長期的な治療計画を立てる上でも有効です。

ので、期間は1～2週間程度です。

退院後は、ご自分の状態を把握しながら、適切に薬を使用できるようになります。入院することで、医師や看護師など医療スタッフとの信頼関係をつくることができますので、長期的な治療計画を立てる上でも有効です。



皮膚バリア機能が低下し、アレルゲンなどの刺激をブロックできないと、アレルゲンが皮膚の中まで入り込み、かゆみのもととなるIL-4、IL-13という物質が知覚神経を刺激してかゆみや炎症が生じます。

参考：NHK健康チャンネル

## 進化する治療薬

### ——最新の治療薬について 教えてください。

近年、画期的な治療薬が続々と承認されています。

これまで治療効果が出にくかった方々にも、さまざままな選択肢が用意されるようになりました。外用薬だけではなく、経口薬や皮下注射薬にも新しいものが登場しています(表1)。

たとえば、なかなか症状が改善しない方の治療法です。従来の選択肢は、紫外線療法と、免疫抑制剤の内服療法でした。ただし、免疫抑制剤は免疫力を広く低下させるため、長期間使えません(1ヶ月、3か月以内)。しかし、2018年に保険承認された皮下注射薬のヒト型モノクローナル抗体により、新たな一手が打てるようになりました。

4／13受容体モノクローナル抗体

この新薬は、生物学的製剤です。かきむしめたときに発生し、さらにかゆみを悪化させたり炎症を起こすL-13)だけを、ピンポイントで抑えてくれます。また、自己注射もできるので通院回数を減らすことができます。

この新薬によって、ほとんど症状ゼロの状態になるケースも多く見られます。従来は、ある程度改善されても皮膚に赤黒さが残つてしまふことも多かつたのですが、この新しい皮下注射での治療を始めて色素沈着が取れ、「自分の肌がこんなに白いと知りました」と、笑顔で話される患者さんも少なくありません。

ただし、3割負担で月に4万～5万円と、高価です。さらに、処方の条件もあります。「既存治療で効果不十分な、ある程度重症な方」

に限られ、処方できる病院も限定されます(厚生労働省の基準に合致する病院)。従来の治療では効果が出ず、新薬の処方を希望している方は、現在治療に通っている医院に相談してみてください。

また、JAK(ヤヌスキナーゼ)阻害薬

にも新薬が登場しています。JAKは酵素の1種で、かゆみを脳に伝達する役割を担います。JAK阻害薬はJAKをブロックすることでかゆみや炎症を抑えます。近年、4種(外用薬1種、内服薬3種)が承認されました。

外用薬については、合成副腎皮質ホルモン剤の軟膏には即効性がありますが、長期間続けることによる副作用もあるので、ある程度炎症が治まつたら、別の抗炎症外用薬でベターな状態を保っていきます。

この段階で使える薬は、

表1:アトピー性皮膚炎の最新治療薬

薬の形状	薬効分類名	効果	特徴(あるいは対象者)	対象年齢	発売・保険適用
皮下注射薬	ヒト型抗ヒトIL-4/13受容体モノクローナル抗体	抗炎症作用	中等症から重症の患者	15歳以上	2018年4月
外用薬	外用ヤヌスキナーゼ(JAK)阻害薬	抗炎症作用	刺激感がない。カルシニューリン阻害薬を使いたくない、または効果が不十分な患者	2歳以上	2020年6月
経口薬A	ヤヌスキナーゼ(JAK)阻害薬	抗炎症作用	中等症から重症の患者。感染症発現の可能性あり。治療の有効性のほうが優位の場合に処方	15歳以上	2020年12月
経口薬B	ヤヌスキナーゼ(JAK)阻害薬	抗炎症作用	中等症から重症の患者。感染症発現の可能性あり。十分な説明のもと使用	12歳以上(かつ30kg以上)	2021年8月
経口薬C	ヤヌスキナーゼ(JAK)阻害薬	抗炎症作用	中等症から重症の患者	12歳以上	2021年12月

※本記事では、薬品名を薬効分類名で表記しています。

図2:皮膚の状態を安定させる生活習慣



読者の質問に、笠井先生が答えます!

アトピーの重症度って?

「子どもの頃にアトピー性皮膚炎を発症しました。自分としてはそれほど重くないと思っていますが、体調によっては強いかゆみや発疹が出てきます。じつは重症なのでしょうか。重症かどうかはどのように判断するのでしょうか」  
[T・Sさん (30代) 東京都国分寺市]



笠井先生の回答

アトピー性皮膚炎の診断と重症度は、実際の皮膚症状の評価に加えて、血液検査を行なって判断することが多いです。血液検査では、非特異的IgE抗体の値を調べ、アトビ一体質かどうかをチェックします。  
重症度を調べるには、「スコアリング」を行ないます。質問に対する患者的回答を点数化する主観的な評価のPOEMやADCTという2種と、医師が皮疹の状態を測定するEASIがよく使われています。  
もちろん医師が目視で状態を観察して重症度を把握することも大切ですが、見た目の判断だけだと医師によって診断がブレる可能性もあります。スコアリングを使うことにより、症状の評価を医師間で共有することができます。血液検査では、TARC、好酸球、LDH（乳酸脱水素酵素）などの数値を調べることにより状態を把握できます。特にTARCは精度が高く、見た目には治まっているように見えても、皮膚内部で起こっている炎症を把握することができます。  
基本的に、どのスコアリングも数値が高いほど重症となります。

- 材（ウールや化繊）を避け、しめつけない衣類を選ぶ。**
- ②髪の毛は刺激になりま**
- す。顔周りに髪がかからな**
- いように。**
- ③入浴時には手でやさし**
- く体を洗つて。洗いすぎに**
- よる乾燥に注意。**
- ④お風呂の温度は40℃以**
- 下。熱いお湯は禁物。**
- ⑤掃除をこまめにし、ハ**
- ウスダストなどアレルゲン**
- の少ない状態をキープ。**
- また、息抜きや気晴らし**
- をして、ストレスから遠ざ**
- かることも大切です。**
- 日々のちょっととした工夫**
- で、治療効果が高まります。**
- ぜひお試しください。**

# からころなんでも相談室 第55回

## 「めまい」はなぜ起ころ？

体がふわふわする、天井がぐるぐる回る、立ちくらみがする……。

「めまい」といってもいろいろな症状があります。めまいの原因となっている病気もまた、さまざまです。

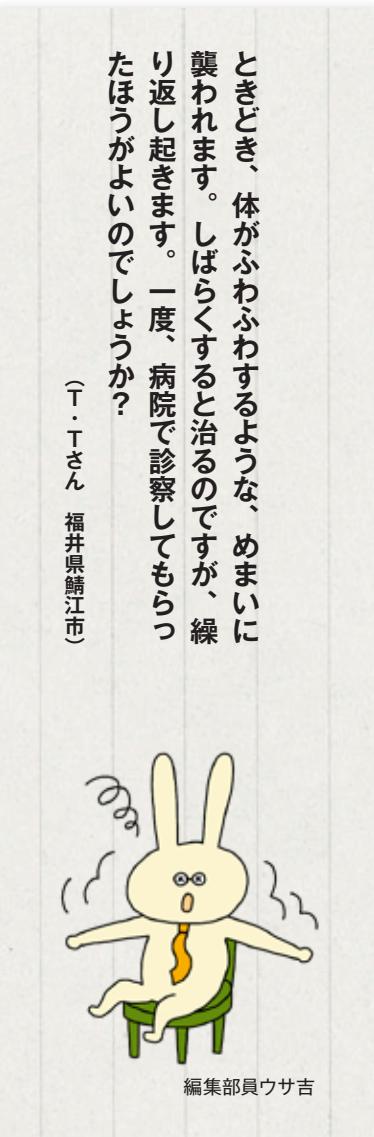
意外に多くの人が悩まされているめまい。めまいの専門医・稻垣太郎先生にお話をうかがいました。

Q1

めまいの原因は、なに？

ときどき、体がふわふわするような、めまいに襲われます。しばらくすると治るのでですが、繰り返し起きます。一度、病院で診察してもらつたほうがよいのでしょうか？

(T・Tさん 福井県鯖江市)



編集部員ウサ吉

自分自身がぐるぐる回っている。あるいは周囲がぐるぐる回っている。

入り込み、めまいを引き起こします。

まいには、さまざまな病態が含まれます。緊急性の高い病気の可能性もあります。

②の浮動性(ふわふわ)めまい

めまいは、体がふわふわして立つていられないような、心もとない感じになる。

リソバ液が増えて、内耳の感覚細胞が障害されます。強烈なぐるぐるめまいを繰り返します。

脈などの心疾患や自律神経失調症などの疾病で起きます。薬の副作用(降圧剤など)でも起きます。

③立ちくらみ

立ち上がりたときクラッとする。

まんできないほどめまい

めまいは、多くは、もつとも多いのは、①の

リソバ液が炎症を起こすことで、が

にみられます。前庭神経

めまいは、大きく3つのタイプに分けられます。ど

うかがいます。

めまいの発作時は、もつとも楽な姿勢で安静とし、めまいをやりすごしましょ

①回転性(ぐるぐる)めまい

めまいは、体からの警告です。放置していくものではありません。

から引き起こされます(表1)。めまいは、大きく3つのタイプに分けられます。どんなめまいに襲われたのか。

ア良性発作性頭位めまい

めまいは、耳の不具合に由来します。代表的なものを3つ挙げます。

めまいの発作時は、もつとも楽な姿勢で安静とし、めまいをやりすごしましょ

耳石器の中にある耳石の一

部がはがれ、三半規管の中

も回転性のめまいの原因に

ます、それを見定めること

が大切です。

Q2 めまいが起きたら、どうすればいい？

めまいの発作時は、もつとも楽な姿勢で安静とし、めまいをやりすごしましょ



お話をうかがった方  
稻垣太郎先生  
いながき・たろう

東京医科大学病院耳鼻咽喉科・頭頸部外科准教授  
1999年東京医科大学卒業。日本耳鼻咽喉科学会認定専門医。日本めまい平衡医学会専門会員およびめまい相談医。

表1：めまいの分類

種類	病名	区別のポイント（発作時）	治療
回転性 (ぐるぐる) めまい	良性発作性頭位めまい	耳鳴りなし、難聴なし	リハビリ体操、抗めまい薬
	メニエール病	繰り返し起きるめまい 耳鳴り、難聴（ない場合もある）	飲水、睡眠、運動、浸透圧利尿薬、 抗めまい薬、中耳加圧治療、手術
	突発性難聴	耳鳴り、難聴（片側が多い）	ステロイドなどの薬
	前庭神経炎	耳鳴りなし、難聴なし めまいは非常に激しい	抗めまい薬、ステロイド 前庭リハビリテーション
浮動性 (ふわふわ) めまい	PPPD	回転性めまいはない	SSRI、SNRIなど抗うつ剤や抗不安剤、 前庭リハビリテーション、認知行動療法
	脳卒中、脳内出血	嘔吐、しびれ、構音障害あり	即刻専門医にて治療
	不整脈、狭心症	血液拍出量と心拍数の低下	胸痛ある場合は循環器科で検査
立ちくらみ	心因性のめまい	同上	抗うつ剤、心療内科での治療
	心疾患	意識を失う	心疾患の治療
	自律神経失調症	動悸や冷や汗、吐き気を伴う場合も	ストレスの解消など生活習慣改善
立ちくらみ	薬剤副作用	意識を失う	原因となっている薬剤を中止

めまいが治まらない時、いったん治まつても、たびたびめまいを感じるようなときは、体の中でなにかの異変が起きている証拠です。受診してください。

①回転性のめまいは、耳に異常があるケースがほとんどなので、耳鼻咽喉科へ。

②浮動性めまいのうち、頭痛や嘔吐、構音障害（麻痺、ろれつが回らない等）を伴うときは脳出血や脳梗塞の可能性があるので、脳神経外科を受診することをおすすめします。

③立ちくらみの場合は、原因によって専門の科が分かれます。まずは、かかりつけ医や総合内科を受診してみてください。

ただし、回転性めまいが治まったあとに浮動性めまいが起ることもあり、必ず1種類のめまいだけが起こることは限りません。迷ったら、日本めまい平衡医学

会認定のめまい相談医を受診しましょう。

Q3 どんな検査をする？

耳鼻咽喉科では、問診の後に、各種の検査を行ないます（図1）。眼振検査は、耳の異常を眼の動きによつて診断する検査で、ゴーグルを装着して、寝たり起きたりしたときの目の動きを観察するのが一般的です。電気眼振図（ENG）や、ビデオ眼球運動検査で、眼球運動の異常を検出することもあります。

耳の機能そのものを調べる検査には、ヘッドフォンで音を聞いて首の筋肉の動きを見る前庭誘発筋電位検査（VEMP）があります。耳石器の異常を診断します。そのほか、安静時と立位での血圧や脈拍の変化から、自律神経機能を調べる検査

なども行ないます。

Q4 おもな治療法は？

①回転性のめまいの場合は、急性期（発作時）は、安静や抗めまい薬の内服をしますが、それは初期だけで、あとは体操などリハビリを続けるケースが一般的です。症状が強い時には、内服を併用しますが、必要以上の安静は逆効果になります。耳の機能が低下した状態でも、バランスをとるようになって、耳の機能が回復を目指します。前庭の障害により生じる運動時の視線のブレを補正する訓練に前庭リハビリテーションがあります。座った姿勢のまま、伸ばした手先を見ながら、頭部を左右に振る体操などです。メニエール病の場合は、水分摂取をすすめます。生活習慣の改善も大切です。

図1：めまいの検査

### 体平衡機能の検査

#### 重心動搖検査

重心動搖計の測定台に直立し、目を閉じた状態と開いた状態でふらつきを調べます。このほかに直立検査、偏倚検査などがあります。



### 前庭由来の誘発筋電位検査

#### 前庭誘発筋電位検査 (VEMP)

ヘッドフォンやイヤホンで音を聞き、装着した電極で筋肉の反応を測ることで、耳石器の機能を調べます。



### 眼振・眼球運動の検査

#### 頭位眼振検査

フレンツエルめがねという器具をつけて眼が左右に動く様子を調べます。



### 自律神経の検査

#### シェロング検査

10分間安静にした状態、立ち上がった直後、さらに立ち上がって10分後の血圧をそれぞれ測り、自律神経の安定感を調べます。



Q5

原因が解消されれば、めまいはなくなる？

原因となる疾患が落ち着いたあとでも、めまいが続くことがあります。

② 浮動性めまいから、脳卒中や脳内出血のおそれがあると診断された場合は、専門家の指示に従ってください。③ 立ちくらみで、心疾患が疑われる場合には、循環器科を受診して下さい。自律神経失調症が疑われる場合はストレス除去など生活习惯の改善が必要です。

④ 着いても浮動性めまいが続くようになります。これをPPP D（持続性知覚性姿勢誘発めまい）といいます。2017年に国際的に定義された新しい概念です。

人間は、耳、眼、足の裏眠をとり、適度な運動をします。塩分摂取制限も有効です。浸透圧利尿薬や抗めまい薬の投与も行なわれます。難治例に対しても、近年、鼓膜マッサージ器を使った中耳加圧治療が保険適用となり、治療の幅が広がりました。手術を行なう場合もあります。

転性めまい薬が起きた場合、耳でバランスが取れなくなると、視覚など、ほかの感覚器に頼ってバランスを取りうります。この状態が長く続くと、平常の視覚刺激にも脳が過敏に反応してしまい、脳での情報整理がうまくいかなくなり、回転性めまいが落ちる可能性があります。

また、めまいの症状がなくならず、精神的な不安感が増した結果、浮動性めまいを起こすという心因性のめまいもあります。

PPP Dや心因性めまいの治療には、精神科医や心療内科医によるアプローチも考慮します。

まずは、自分のめまいの原因を知ることが治療のスタートです。めまいでお悩みの方は、ぜひ一度受診して原因を突き止め、ご自分めまいに適した治療を行なってください。

\*  
ウサ吉の感想  
「たかがめまい」と思わず、受診しようね！

# 〈かくれ脱水〉を防ごう!

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、〈かくれ脱水〉。介護のプロフェッショナル・秋山正子さんに、意識するポイントと水分補給のコツをうかがいました。

夏といえば、熱中症。誰にでも起るおそれがあり、悪化すれば命にかかる危険な病気です。熱中症になる前の〈かくれ脱水〉(\*)の段階から、しっかりと予防していきましょう。

## 〈かくれ脱水〉とは

「明らかな不調はないが、体内の水分量が少なくなっている」状態を〈かくれ脱水〉と呼びます。とくに不調がないので、本人も周囲も気づかず、悪化して熱中症になるケースも珍しくありません。高齢者の場合は、加齢に伴い気温の変化や不調に鈍感になつていくため、周囲のサポートが必要になります。

とはいえる「水を飲んで！」

- ①最近、皮膚が乾燥する
- ②口の中がねばつく
- ③便秘になりやすい
- ④靴下のゴムの跡が

- ④手の甲を指でつまむと、3秒以上、跡が残る
- ⑤普段よりも集中力が低下している

10分以上、足に残る  
2つ以上当てはまる場合は、要注意です。かくれ脱水のおそれがあります。他にも「夜中に足がつる」「昼間でもすぐに眠くなつて、落ち着かない」などの不調があれば、脱水が原因かも。ぜひ、次のことを意識してみてください。

## 1日に6～8回、水分を

1回に飲む量は少なくて調に鈍感になつていくため、周囲のサポートが必要になります。

とはいえる「水を飲んで！」と伝えるだけでは、なかなか実行してもらえないもの。まずは、次のような変化がないか、いっしょにチェックしてみてください。

①最近、皮膚が乾燥する  
②口の中がねばつく  
③便秘になりやすい  
④靴下のゴムの跡が

1日に6～8回ぐらいです。さまざまなタイミングで水分をすすめましょう。日安は、1日に6～8回ぐらいです。汁物や果物など、水分の多いものを食事やおやつに添えるのも効果的です。

暑い日は、水やお茶を経由で失われるミネラルを

10分以上、足に残る  
2つ以上当てはまる場合は、要注意です。かくれ脱水のおそれがあります。他にも「夜中に足がつる」「昼間でもすぐに眠くなつて、落ち着かない」などの不調があれば、脱水が原因かも。ぜひ、次のことを意識してみてください。

10分以上、足に残る  
2つ以上当てはまる場合は、要注意です。かくれ脱水のおそれがあります。他にも「夜中に足がつる」「昼間でもすぐに眠くなつて、落ち着かない」などの不調があれば、脱水が原因かも。ぜひ、次のことを意識してみてください。

## 飲みたがらないと起きは……

10分以上、足に残る  
2つ以上当てはまる場合は、要注意です。かくれ脱水のおそれがあります。他にも「夜中に足がつる」「昼間でもすぐに眠くなつて、落ち着かない」などの不調があれば、脱水が原因かも。ぜひ、次のことを意識してみてください。

日本の夏は高温多湿。熱中症になりやすい条件がそろっています。介護される側もする側もかくれ脱水に気をつけて、夏を乗り切つてていきましょう。

りすることも多いのです。好きなお茶とおやつを用意して、じっくり話を聞いてみるのがおすすめです。



秋山正子さん  
(あきやま・まさこ)

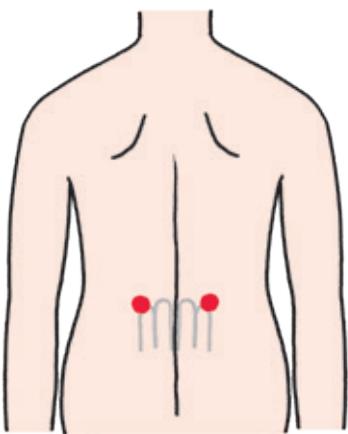
白十字訪問看護ステーション・白十字ヘルバーステーション統括所長。在宅ケアの悩みを相談できる「暮らしの保健室」室長。近著に『がんと共に生きていくときに、知っておいてほしいこと』(山と溪谷社)



# 心身リセラット塾

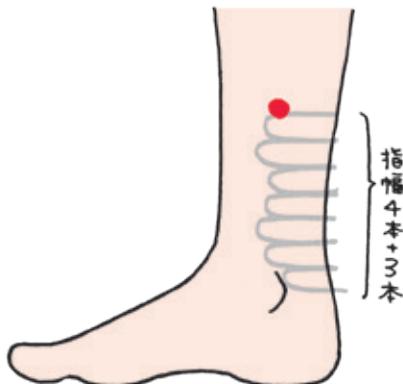
第3回

# 腰痛



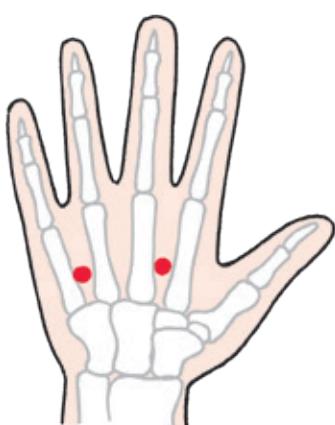
## 腎俞 (じんゆ)

ウエストライン上の背骨から指2本分横、左右2か所にあります。両手をウエストラインに置き、親指でツボを押さえながら、椅子にもたれかかります。5秒かけて「ゆっくり押してゆっくり離す」を10回行いましょう。



## 筑濱 (ちくひん)

内くるぶしのいちばん高いところに小指を置き、指幅4本+3本分上、アキレス腱のやや前の、痛みを感じるところにあります。片足のふくらはぎを反対側の手でつかむようにして、親指で押します。気持ちよい程度にもむのがおすすめです。



## 腰腿点 (ようたいてん)

人差し指と中指の骨の間の付け根と、薬指と小指の骨の間の付け根の2か所にあります。2点同時に、あるいは1点ずつ押して、痛みを感じるところにあります。この腰腿点を指で押しながらゆっくり腰を動かす動作を、1分程度、1日に数回繰り返すと効果的です。

腰痛のおもな原因は、腰を支えている組織（関節など）の変形や老化／疲労物質の蓄積／ストレス／内臓の病気などです。また最近では、「非特異的腰痛」といわれる診断不明の腰痛が少なくないことがわかってきます。（\*1）

筋力低下や運動不足、寝不足などによる疲労が蓄積した腰痛、姿勢の偏りやゆがみからくる腰痛には、ツボ押しが効果的です。

1 腎俞は、ウエストライン心身のちょっとした不調をツボで解消してみませんか？ 今回のテーマは腰痛です。腰痛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。

筋力低下や運動不足、寝不足などによる疲労が蓄積した腰痛、姿勢の偏りやゆがみからくる腰痛には、ツボ押しが効果的です。

腰痛を防ぐためのちょっとした工夫もご紹介します。

◎30分に一度、姿勢を変えたりモートワークや運動中など、同じ姿勢が続くときは、30分に一度は席を立つたり、背伸びをしたり

腰痛を防ぐためのちょっとした工夫もご紹介します。

◎30分に一度、姿勢を変えたりモートワークや運動中など、同じ姿勢が続くときは、30分に一度は席を立つたり、背伸びをしたり

腰痛を防ぐためのちょっとした工夫もご紹介します。

◎骨盤を立てる……椅子の背と腰の間にクッションや丸めたバスタオルを置き、骨盤の角度を調整します。

骨盤を立て、座骨が椅子の座面にしっかりと当たるようになります。

腰痛を防ぐためのちょっとした工夫もご紹介します。

腰痛を防ぐためのちょっとした工夫もご紹介します。

腰痛を防ぐためのちょっとした工夫もご紹介します。

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『妊娠お灸』(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・マッサージ指導師。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。





第 16 回

# 好きになれない人とも うまくつきあう方法

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づささん。職場での出会いを通して気づいた「人間関係の真理」について、本音で語ります。好き嫌いよりも重要な、人づきあいのポイントとは?



宮子あづさ(みやこ・あづさ)

1963年東京都生まれ。87年より東京厚生年金病院に22年間勤務。東京女子医科大学の博士課程を修了。現在、精神科病院で訪問看護に従事。著書に『看護師という生き方』(ちくまプリマー新書)、『看護婦だからできること』(集英社文庫)など多数。



## 誰にでもある〈相性〉

これまで私がもっとも好きだった上司は、20代の終わりにお世話になつた、50代の女性・T婦長でした。彼女との出会いで学んだのは、人間同士は相性なんだな、ということです。

笑って許し、慕つてしまふなんて、よほど私とT婦長は相性がよかつたんでしょ? ね。いまも思い出しては、

クスリと笑ってしまいます。

逆に、何があつたわけでもないのに距離を置きたくなる上司もいました。最終的にはケンカ別れになりました。いま思えば、はなから合わなかつたと言うほかありません。

なぜならT婦長との思い出の多くは、ひどい目にあつたエピソードばかり。勤務表を作り間違えて2週間連続勤務になつたり、人違いで叱り飛ばされたり……。

あんな目にあわされても、笑つて許し、慕つてしまふうに、最初から好意的に見られる人もいれば、そうでない人もいる。これはもう、それまでの私は、人を嫌う

相性なのです。

思うに、人生における大問題の一つは、この相性の悪い人、好きになれない人どうつきあうかではないでしょうか。同僚、上司、医療者、患者さん……。

私自身は、いろいろ経験して、自分なりのやり方をようやく見つけました。それはまず、好きになれない相手との関係の積み重ねとは限らない、ということです。もちろん、つきあいが深まつて感情が変わった場合もあるとは思います。

## 無理に好きになろうとする?……

けれども二人の上司のよないうに割り切れたのなろうとすると……

このように決して許せたのであって、合わない上司なら、怒り心頭。退職を考えたかもしれません。これは、努力はどうに

もなりません。相性のよい人のことはそう嫌いにならない。逆に、嫌いな人を好きになるのは至難の業なのです。いまでは好き嫌いはなりゆきに任せ、過剰に意識しないようになっています。

気がついているのは、確かにその多くは、その人でなければ好意的に受け止められるように思えました。

このことは、T婦長とのエピソードについて考えるに、じつによくわかります。

あれはT婦長だから笑つて許せたのであって、合わない上司なら、怒り心頭。退職を考えたかもしれません。これは、努力はどうに

もなりません。相性のよい人のことはそう嫌いにならない。逆に、嫌いな人を好きになるのは至難の業なのです。いまでは好き嫌いはなりゆきに任せ、過剰に意識しないようになっています。

気がついているのは、必ずしも限り距離をおけば、相手が上司であれ同僚であれ、家族であつても、好き嫌いが問題にならない領域でおつきあいできます。

くれぐれも無理はなさらず。義務的な人間関係では、多くの場合、好き嫌いよりも礼節のほうが重要です。



2020年、オンライン開催した「リレー・フォー・ライフ」（東京・御茶ノ水）のパレード中の坂下さん（右から2人目）。

うららか  
People

第 65 回

## がん患者さんの 病気と向き合う勇気を 「すごいね！」と讃えたい

—坂下千瑞子さん— 医師

17年前。原因不明の背中の痛みに襲われた坂下さん。

背骨にできた腫瘍を取り除く大手術。

けれど再発。そして、再々発。

「あと数か月の命なら、何のために生きるの？」

動けないベッドの中で自問する日々が続きました。

そんな坂下さんに「生きよう！」と思わせたものは？

医師の坂下千瑞子さんが背中に痛みを覚えたのは、2005年の夏。39歳のとき。米国ペンシルベニア大学で研究生活（血液腫瘍学講座）を始めて、二年目でした。

原因は、不明。

診断名もつきません。急ぎ、夫と2歳の娘とともに帰国。「骨軟部腫瘍」らしき希少がんとの長い闘病生活が始まりました。

背骨の腫瘍を取り除く大手術は成功しました。しかし……。  
「手術室に入る前は、やっと治せる、ああよかつたと思っていたん

ですが、術後、大変なことになってしまったと気づきました」  
背中が痛すぎて、起き上がるこ<sup>ト</sup>ができませんでした。

患者さんの“治ろうとする力”  
つて、すごい！

退院後も痛みは続き、ほぼ寝たきりでした。ベッドに横たわって天井を見つめていると、「なんのために生きているんだろう？」という思いがこみ上げてきました。

ある日のこと。2歳半の娘がベッドにトコトコ寄ってきて、坂下さんにお話をしました。

……ママがいい。

「だっこもしてあげられない。ごはんもつくつてあげられません。

でも、そばで見守るだけでも、私に残された役割があるのなら、生きていてもいいのかな。生きているだけでいいよ。娘からそう言つてもらった気がしました」

大手術を経験して、坂下さんはもうひとつ、気づいたことがあります。患者さん自身の、治ろうとする力のすばらしさです。

「医師たちは手を尽くして、腫瘍を取り除いてくれました。でも、その傷口をいやし、くつつけ、リハビリして元に戻していくのは、私の仕事なんですね。患者自身の治ろうという力が必要なんです。それまで、私も医師として、一緒に乗り越えましょう！」と言いながら患者さんに寄り添つてきましたつもりだったんですが、いざ自分ががんになつてみると、病気と向き合っているのは、こんなに大変なんだとわかる。ただでさえ体がキツイのに、病気と向き合う患者さ



2010年のRFL大分の会場にて。アメリカンハット姿の講師の高柳和江先生（癒しの環境研究会理事長）、ご両親との記念撮影。アメリカ対がん協会からいただいた「ヒーローズ・オブ・ホープ」の受賞メダルをかけて。

\* 1 : リレー・フォー・ライフ

1985年にアメリカで始まった、がん患者とその家族を支援し、地域全体でがんと向き合い、がん征圧をめざすチャリティー活動。

日本では2006年より始動。各地で行われるイベントで募る寄付金は対がん活動に寄付される。現在、世界30か国で開催されている。



『がんになった人だけが知っている  
人生で大切なこと』(アスコム)  
著:坂下千瑞子  
イラスト:横濱マリア



さかした・ちずこ

1966年、大分県生まれ。医師。血液内科専門医。1992年、大分医科大学医学部卒業後、東京医科歯科大学に入局。2004年、渡米し、ペンシルベニア大学血液腫瘍学講座の研究員になる。2005年、背骨に腫瘍が発見され、闘病生活に入る。2007年からリレー・フォーライフ・ジャパンの実行委員として携わる。2013年より東京医科歯科大学血液内科特任助教となり現在に至る。2015年より日本対がん協会評議員、2017~19年、厚生労働省のがん対策推進協議会委員を務める。

んの勇気ってすごいなって  
しかし、この手術の翌年に、腰  
の骨に再発が見つかります。

再発後の入院中に、坂下さんの  
その後の人生に大きな影響を与える「リレー・フォーライフ」(以下RFL\*)と出会います。がん患者自身による支援活動です。

たまたまつけたテレビに、RFLのパレード風景が映っていました。坂下さんは、参加者が掲げる大きな黄色い横断幕に書かれた文字に目を奪われます。

『がんでもいいじゃん♪』

すぐに、RFLの実行委員に応募しました。そして、1年後のRFLパレードに参加することが、大きな目標になりました。

がんになつてからの人生を  
より良く生きること。  
それが大切

しかし、その翌年、腰骨に再々発が見つかりました。もはや手術はできません。再発したときと同じく重粒子線療法と抗がん剤による治療です。

「先生、私、あとどれくらい、生きられるんでしようか?」

何度、主治医にたずねても、答

えは返ってきません。希少がんゆ

えに、予後がわかりません。抗がん剤治療が続く間、いちばんつらかったのは、自分と同じ状況の人

がまわりにいないことでした。

自分の力ではどうにもならない。そんなあきらめの境地を救つてくれたのは、やはりRFLでした。

2007年、兵庫県芦屋で開かれたRFLに、坂下千瑞子さんは

家族といっしょに参加しました。

娘といっしょに歩くのは、最後になるかもしれない。母と楽しく歩いた思い出を残してあげたい。そして、来年もRFLのみんなと歩きたい……。さまざま思いを囁みしめながら、坂下さんは力いっぱい歩きました。そして素敵な言葉に出会います。

「自分が生きたければ、生きたいだけ生きると決めればいいのです」

RFLで講演された高柳和江先生(P.18下写真)の言葉です。胸のつかえが取れたようで、坂下さ

んはその場で宣言します。  
「がんだけど、私、生きると決めました」

＊

それから、15年。坂下千瑞子さ

んは元気です。医師の仕事に戻り、RFLの活動も続けています。

「いまは、一生懸命好きでやっていることが、まわりまわって、だれかの元気や励みになっていたらいいなと思うんです。たとえそれが顔も知らない人であっても」

と、坂下さんは、微笑みます。

「がんはコントロール可能な時代になっています。残念ながら亡くなられる方もいらっしゃいますが、多くの患者さんは社会に戻っています。がんになつても、人生は続いていく。がんになつてからの人生をより良く生きることが大事だと思うんですよ。」

〈がんになつて、かわいそう〉とよく耳にします。でも私は、〈かわいそう〉じゃなくて、患者さんたちの病気と向き合う勇気を讃えたい。〈すごいね!〉と称賛の言葉を贈りたいんです」





e健康ショッピングからこころセレクション

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

# 夏を快適に過ごすためのセルフケア

## 皮膚トラブルをケア

夏になると、さまざまに皮膚トラブルが起こりやすくなります。

皮膚トラブルに対処する市販薬（OTC医薬品）について紹介します。

湿疹・かぶれなどの手当には、抗炎症作用のある塗り薬が用いられます。

抗炎症薬には大きく分けて、ステロイド系抗炎症薬と非ステロイド系抗炎症薬があります。

一般的にステロイド系の方が速やかに効果を発揮しますが、感染が原因の場合には使えず、また、長期の連用、広範囲への使用に

は注意が必要、などの制限があります。

非ステロイド系は、ステロイド系のように広範囲への使用や長期使用への制限がなく、感染部位にも使用できるなどのメリットがありますが、効果がマイルドなので、一般的には軽症の場合に使用します。

顔や唇、陰部などのデリケートな部分にも安心して使え、赤ちゃんのおむつかぶれなどに使用できるものがあります。

化膿している場合は、抗生素質が配合されたものを使用しましょう。

### 軟膏やクリームが塗りにくい、頭皮など有毛部に。

湿疹、皮膚炎、かぶれやそれらに伴うかゆみ等の症状を治療する皮膚疾患治療薬。OTC医薬品ではもっとも強いストロングに分類されるステロイド外用剤です。ローションは、軟膏やクリームに比べて塗りやすく、さらっとして、頭皮などの使用に適しています。

指定第2類医薬品

リンデロンV sローション

価格(税込) 2,178円

メーカー：シオノギヘルスケア 内容量：10g



### アンテドラッグステロイド、無香料・無着色の低刺激設計

アンテドラッグステロイドは、患部すぐれた抗炎症効果を発揮した後、体内に吸収されてからは、速やかに分解され低活性となるように設計されたステロイド成分です。無香料・無着色で、肌にうれしい低刺激設計。お子さまの肌にもご使用いただけます。

指定第2類医薬品

イハダ キュアロイド軟膏

価格(税込) 1,100円

メーカー：資生堂薬品

内容量：5g



監修  
中井由紀子

(なかい・ゆきこ)  
e健康ショッピング  
EC事業部

### ノンステロイドタイプの治療薬。 赤ちゃんの湿疹やかぶれにもおすすめ

顔などの敏感な部位のかゆみ、下着かぶれやデリケートゾーンのかゆみに。のびがよく、白残りしないクリームタイプ。

第3類医薬品

オイラックスソフト

価格(税込) 1,155円

メーカー：第一三共ヘルスケア  
内容量：16g



### かきむしした後の皮膚にも使用できる、非ステロイド剤

主成分の非ステロイド系抗炎症剤ウフェナマートが、炎症を鎮め、湿疹・皮膚炎等の患部に効果を発揮。のびの良いソフトなクリーム剤で、患部にやさしく塗布できます。

第2類医薬品

エピアマートSプラス

価格(税込) 1,738円

メーカー：杏林製薬

内容量：15g



## 上手に水分補給を

大量の汗をかくと、水分だけでなくナトリウムなどの電解質も失われてしまふことをご存知ですか？ 最近は、スポーツドリンクや経口補水液が数多く販売されていますが、この2つの違いはなんでしょうか。

スポーツドリンクは、水分・ミネラルの補給を目的としたもので電解質濃度が低く、糖質の量が多いのが特徴です。一方、経口補水液は、水分、塩分、糖分、カリウムなどを、体にもつとも吸収されやすい割合で配合したもので、電解質濃度が低いです。

軽い運動や入浴などの際は、電解質はそれほど失われないため、スポーツドリンクで十分です。発熱や下痢、嘔吐があるときは、体内から多くの電解質が失われるため、経口補水液がおすす

めです。

スポーツドリンクや経口補

水液の摂取目安量をご紹介します。

### ● スポーツドリンク

軽い運動時には、15～20分に1回、200mLを目安に摂りましょう。また、

40℃の湯に10分間入浴すると約500mLの水分が失われるため、それと同程度の量を補いましょう。

### ● 経口補水液

発熱・下痢・嘔吐があるときの目安量は、乳児は体重1kg当たり30～50mL／日、幼児は300～600mL／日、学童～高齢者は500～1000mL／日です。

軽い運動や入浴などの際は、水分をかいていなければ、失われる電解質の量も少ないため、水やお茶を飲めば十分です。のどの渴きを感じる前にこまめに補給しましょう。

## 水分と電解質がおいしく補給できる、さわやかな塩レモン風味の水分補給ゼリー

体調不良時や入浴後に水分と一緒に失われやすいナトリウムや、水分吸収を促進するとされる糖質をバランスよく配合しています。健康力をサポートするシールド乳酸菌とケン酸を配合。飲みきりサイズで、散歩や運動のおともに、持ち歩きやすい大きさです。

### レモンと乳酸菌の水分補給ゼリー

価格(税込) 162円／972円／3,888円  
メーカー：クリニコ  
内容量：130g／130g×6個／130g×24個



## 電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液

軽度から中等度の脱水状態の方の水・電解質を補給・維持するのに適した病者用食品です。感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態、高齢者の経口摂取不足による脱水状態、過度の発汗による脱水状態等に適しています。

### OS-1(オーエスワン) PETボトル

価格(税込) 144円／205円／3,447円／4,914円  
メーカー：大塚製薬 内容量：280mL/500mL/280mL×24本/500mL×24本

飲み込む力が弱い方にオススメ。

## 水分をおいしく補給できる果汁入りのゼリー飲料

食物繊維とオリゴ糖を加えたおいしい水分補給ゼリーです。飲み込む力が弱い方への安全性に配慮し、水分が分離しにくい設計にしました。ユニバーサルデザインカード区分「かまなくてよい」やわらかさ。

### ジャネフ ゼリー飲料

価格(税込) 162円／1,296円  
メーカー：キューピー 味：もも・りんご・ぶどう  
内容量：100g/100g×8個



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。



からころ × e健康ショップ

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

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

からころ×e健康ショップ

検索



e健康ショップは、確かな商品と正しい情報を届けします。



## 健康レッスン1・2・3

第16回

気になつたらセルフチェック！

自宅でも使える

# 「抗原検査キット」とは？

体調不良のとき、新型コロナウイルス感染症にかかるといいかどうか、不安になりますよね。それを調べるには、PCR検査、抗原検査、抗体検査など、いろいろな検査方法があります。それぞれの違いをご存知ですか？ 知つていているようで知らない、新型コロナウイルス感染症の検査について、解説いたします。

### 1 新型コロナウイルスの検査は3種類

新型コロナウイルス感染症の初期症状は、風邪と似ているのが特徴といえます。

鼻水やせき、のどの痛み、発熱などは、ふつうの風邪で見られる症状です。それでも今は、『もしかしてコロナ？』と、不安になつてしましますよね。

コロナ感染の有無を調べる検査には表1の3種類があります。

現在、感染しているかどうかを調べるのは、PCR検査と抗原検査です。過去

に感染したかどうかを調べるのは抗体検査です。

のHPなどで確認してください。

約15分で、早いのが特徴です。

### 2 PCR検査、どう違う？

PCR検査では、体内にコロナ遺伝子があるかどう

かを調べます。鼻の粘膜や唾液から検体を採取します。

以前は、検査する場所は医療機関や検査機関のみで、

発熱などの症状が出ている人に限られていました。

現在は、自治体によつて

違います。が、街中に

あります。

現在、感染しているかど

うかを調べるのは、PCR

検査と抗原検査です。過去

結果は、翌日わかることがほとんどです。

医療機関で受けた場合、結果は、翌日わかることがほとんどです。

過去に新型コロナウイルスに感染したかどうかを調べる検査です。過去に感染したことがあれば、そのときにつくられた新型コロナウイルスの「抗体」が体内に残っています。抗体があれば、感染経験があるということです。

抗体とは、ウイルスや細菌などの異物が体内に侵入したときに、体が反応してできるタンパク質のことです。体内にコロナウイルス特有のタンパク質（抗原）があれば、それに抗体が反応し、「陽性」と示します。

PCR検査も抗原検査も、

### 3 「抗原検査キット」を家に常備しよう

現在は、自治体によつて

違います。が、街中に

あります。

現在、感染しているかど

うかを調べるのは、PCR

検査と抗原検査です。過去

あります。

現在、感染しているかど

うかを調べるのは、PCR

検査と抗原検査です。過去

### 1 新型コロナウイルスの検査は3種類

新型コロナウイルス感染症の初期症状は、風邪と似ているのが特徴といえます。

鼻水やせき、のどの痛み、発熱などは、ふつうの風邪で見られる症状です。それでも今は、『もしかしてコロナ？』と、不安になつてしましますよね。

コロナ感染の有無を調べる検査には表1の3種類があります。

現在、感染しているかど

うかを調べるのは、PCR

検査と抗原検査です。過去

に感染したかどうかを調べるのは抗体検査です。

のHPなどで確認してください。

約15分で、早いのが特徴です。

過去に新型コロナウイルスに感染したかどうかを調べる検査です。過去に感染したことがあれば、そのときにつくられた新型コロナウイルスの「抗体」が体内に残っています。抗体があれば、感染経験があるということです。

抗体とは、ウイルスや細菌などの異物が体内に侵入したときに、体が反応してできるタンパク質のことです。体内にコロナウイルス特有のタンパク質（抗原）があれば、それに抗体が反応し、「陽性」と示します。

PCR検査も抗原検査も、



監修

信濃坂クリニック 院長  
東京医科大学 名誉教授  
高沢謙二先生

表1：新型コロナ検査の違い

	PCR検査	抗原検査	抗体検査
目的	現在感染しているかどうか	現在感染しているかどうか	過去に感染したかどうか
調べるもの	ウイルスを特徴づける遺伝子の有無	ウイルスを特徴づけるタンパク質(抗原)の有無	ウイルスに感染すると形成される血液中のタンパク質(抗体)の有無
検体	鼻腔咽頭ぬぐい液／唾液	鼻腔咽頭ぬぐい液／唾液	血液

ます。

ちょっと熱があり、風邪かコロナか知りたいというとき、家にキットがあると便利ですよね。

なかでも「抗原検査キット」は、多くは2000円前後で買えますし、結果が15分程度で出るので、おすすめです。家にキットを常備しておくと、発熱したときに、慌てずに済みます。

自治体によっては、抗原検査キットを買える薬局の案内をしています。お住まいの自治体のHPを確認してみてください。

抗原検査だけでは不安という方もいらっしゃるかも

しません。たしかに以前は、抗原検査の結果が「陰性」でもPCR検査を受けたほうがいいと言われてきました。

しかし現在は、PCR検査と抗原検査の陽性・陰性の一一致率は90%以上であることがわかっています。

これまで、抗原検査では陽性の場合のみ確定診断ができていますが、

2020年6月、厚生労働省は、「発症2日目から9日目までの患者については、陰性の確定診断が行なえる」としました。つまり、

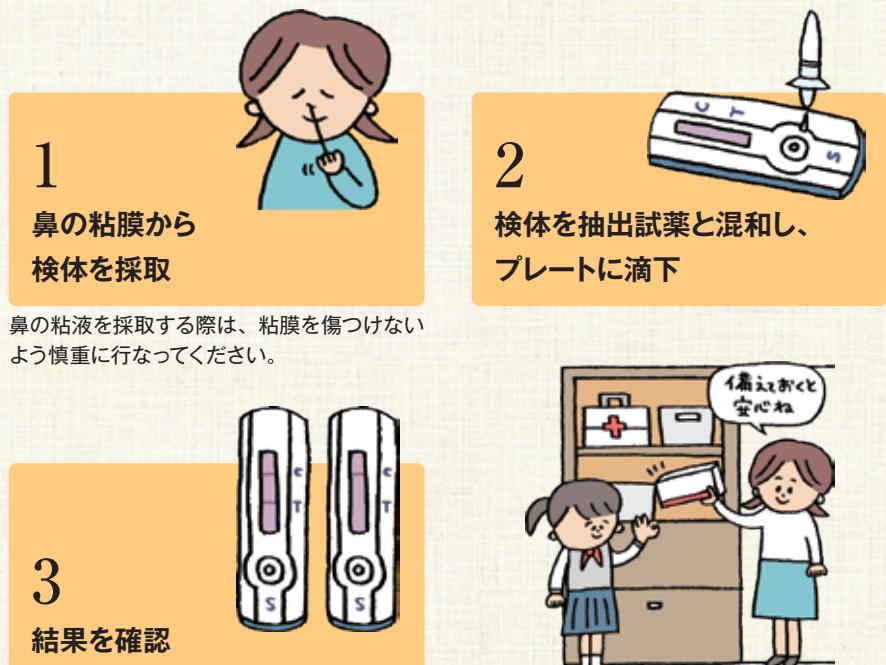
症状が出て抗原検査が「陰性」であれば感染していない

いと判断され、追加のPCR検査は不要ということです。「発症日」がわかるよう、発熱やのどの痛みなどを感じた日に、記録をつけておくことが大切です。

また、検査キットを購入する際は、「体外診断用医薬品」であることを確認してください。少数ですが、中には「研究用」という、国のお承認が得られていない製品も販売されているのでご注意ください。

そして、検査結果が「陽性」だった場合は、すみやかに地域の相談窓口、医療機関に連絡することをお忘れなく。

図1：抗原検査の流れ（鼻腔検体採取式の場合）



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



# ジェネリックの未来を創る。

東邦ホールディングスグループ  
**共創未来ファーマ**

高品質なジェネリック医薬品を安定的かつ継続的に供給するために



東邦ホールディングスグループ  
**共創未来ファーマ株式会社**

【本店・品川工場】

〒140-0005 東京都品川区広町1丁目4番4号

【丸の内オフィス】

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

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

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

PR202001-03

3ステップでわかる!

## セルフメディケーション講座

第18回

# 傷の応急処置

軽度な身体の不調や症状を、ご自身で改善してみませんか？覚えておきたい基本知識を、3ステップで説明します。



薬局では、遠慮なく  
薬剤師にご相談くださいね



教えてくれた人  
**岩月 進さん**  
(いわつき・すすむ)

日本薬剤師会常務理事

ガーゼや絆創膏を貼ったままにしておくと、雑菌が繁殖しやすくなり、化膿や炎症などのトラブルを引き起こします。先述した特殊な絆創膏でないかぎり、1日1回は交換しましょう。入浴前に剃がし、入浴後に傷口を乾燥させてから、外用薬を塗って貼り直すのが理想です。その際、傷口をよく観察し、湿疹や腫れなどの異常があれば医療機関を受診しましょう。

\* 日頃から、止血用のガーゼ、サイズの異なる絆創膏のセット、傷用の外用薬を準備しておくと、いざというときに万全の応急処置ができます。薬剤師に相談して、幅広い傷に対応できる商品を選んでおくと、安心です。

Step 1 傷口を流水で洗つて止血する

傷とは、「皮膚が裂けたり破けたりして損なわれた状態」のことです。切り傷やすり傷など、出血をともなう傷の場合、まずは傷口に異物が残らないように、流水でやけどの場合は、まず流水で患部を冷やします。表面が冷えても、皮膚の下に熱が残ることがあるため、5～30分はしっかりと冷やしてください。水ぶくれや強い痛みがあるときは、速やかに医療機関を受診しましょう。

つづけても血が止まらないときは、できるかぎり早く医療機関で治療を受けましょう。

近年注されている湿潤療法（＊）も浸出液を活用した治療法で、傷口の湿潤を保つて皮膚の修復を促進することで、かさぶたができず、傷が治りやすいといわれています。これを応用した、特殊な絆創膏も市販されています。ただし、傷によっては使用できないこともあります。これを応用した、特殊な絆創膏も市販されています。ただし、傷によっては使用できないこともあります。これを応用した、特殊な絆創膏も市販されています。ただし、傷によっては使用できないこともあります。

傷用の外用薬には、痛みをやわらげて炎症を抑える効果などがあり、放置すると傷口が化膿して病気を引き起こすことがあります。わらず医療機関を受診してください。動物に噛まれたりひつかかれたりしたときは、傷の大小にかかわらず医療機関を受診してください。傷口がきれいになつたら、止血します。傷口に清潔なガーゼなどをあてて心臓より高い位置に上げ、ビニール袋などをかぶせた手のひらで圧迫してください。10分ほど

Step 2 傷口を保護する

傷口が水で濡れていると、雑菌が繁殖しやすくなります。水をふきとつてから、傷用の外用薬を塗布し、ガーゼや絆創膏などで覆つてください。

傷用の外用薬には、痛みをやわらげて炎症を抑える効果などがあります。傷口がきれいになつたら、止血します。傷口に清潔なガーゼなどをあてて心臓より高い位置に上げ、ビニール袋などをかぶせた手のひらで圧迫してください。10分ほど

Step 3 傷口を清潔に保つ

### 傷の応急処置セット

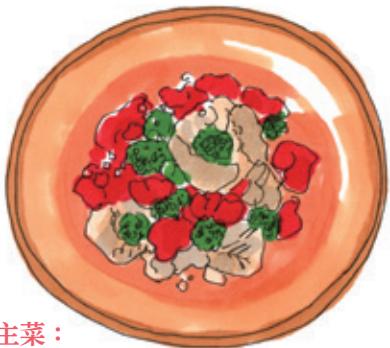


止血用のガーゼ、絆創膏セット、傷用の外用薬があれば、家庭で応急処置ができます。定期的に使用期限などを確認し、すぐに使えるように準備しておきましょう。

ビタミンDも大切!

## 骨を丈夫にするメニュー

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、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを効率よく摂取できるメニューです。



主菜：  
サバ缶のトマト煮

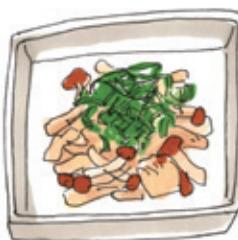
## つくり方（材料は2人分）

## 主菜：

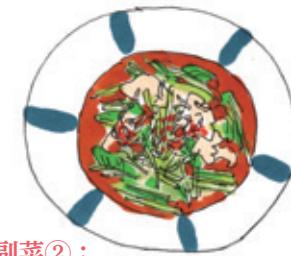
## サバ缶のトマト煮

[つくり方] ①フライパンにオリーブ油（大さじ1）を入れ、にんにくのみじん切り（1かけ分）を弱火で炒める。②2cm角に切ったトマト（大1個）、白ワイン（1/4カップ）、水（1/4カップ）を加えて煮立ったら、サバ水煮缶（1缶／200g）を汁ごと加え、中火で煮る。③塩、こしょう（各少々）で味を調整、ちぎったパセリ（1/2枝）を加える。

※まいたけやエリンギを加えてもよい。



副菜①：  
サケ缶ときのこの和風サラダ



副菜②：  
水菜とまいたけの煮浸し

## 副菜①：

## サケ缶ときのこの和風サラダ

[つくり方] ①耐熱皿にはぐしたしめじ（1パック）、縦に六等分にし、長さを半分に切ったエリンギ（大1本）を入れて、ラップをして600Wのレンジで2分加熱し、そのまま粗熱をとる。②汁気をきいたサケ缶（1缶／150g）を合わせ、ゆずこしょう（小さじ1/4）、ポン酢しょうゆ（大さじ1）、ごま油（小さじ1）で和え、千切りにしたしそ（4枚）をのせる。

※サケ缶のかわりに、甘塩サケをレンジ加熱してほぐしたものでもよい。

## 副菜②：

## 水菜とまいたけの煮浸し

[つくり方] だし汁（1/2カップ）、しょうゆ、みりん（各小さじ1）を煮立て、4~5cmにざく切りにした水菜（100g）、ほぐしたまいたけ（1パック）、しらす干し（20g）を煮る。仕上げに七味唐辛子をふる。

※卵とにしてもよい。

は、姿勢が悪くなったり、くる病になつたりします。また、成人の場合には、骨粗しき症を起こした場合は、骨折による寝つきのリスクが高くなります。

**②きのこ、魚介、卵を食べよう**  
ビタミンDの摂取目安量は、成人的な場合、男女ともに $8\text{--}5\mu\text{g}/\text{日}$ です。ビタミンDが豊富な食材は、きのこ類、魚介類、卵などで

ば「カルシウム」が代表的ですが、その吸収を助ける栄養素、ビタミンDも大切です。ビタミンDが不足すると、小腸や腎臓でのカルシウム吸収率が低下し、低カルシウム血症を起こします。小児の場合は、姿勢が悪くなったり、くる病になつたりします。また、成人の場合には、骨粗しき症を起こした場合は、骨折による寝つきのリスクが高くなります。

**③油と組み合わせて効率よく摂取**  
ビタミンDは脂溶性なので、脂質を多く含む動物性食品と組み合わせたり、炒めるなど、油を使つた調理法で効率よく摂取できます。また、日光（紫外線）に当たることで、体内でつくることもできます。高齢者はビタミンDの生産能力が低く、また日光に当たる機会が減る傾向にあるので、意識してビタミンDを摂りましょう。

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

## 各料理の栄養価（1人分）

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	ビタミンD (μg)	塩分 (g)
サバ缶のトマト煮	258	18.1	276	11.0	1.1
サケ缶ときのこの和風サラダ	160	15.1	148	6.6	1.3
水菜とまいたけの煮浸し	40	3.8	135	3.4	1.0

# 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

\*2022年2月5日～2022年5月2日までに届いたおたより（65号、66号分）をもとに編集しています。

### 65、66号を読んで

● 66号

関根麻里さんの言葉に  
元気をもらいました

関根麻里さんのページ、たの  
しく拝読しました。「楽しさ貯  
金」……いい言葉ですね。これ

からの余生、今までの楽しか  
ったことを思い出しながら、つ  
らかったことは頭から放り出し  
て、楽しく人生を歩んでいます。  
いい言葉をありがとうございます！

【W・Kさん（70代）香川県高松市】

編集部：前号の「わたしの気分  
転換」は、タレントの関根麻里さ  
ん。「父（関根勤さん）が教えて  
くれた『楽しさ貯金』があるから、  
つらいこともひきずらなくて済  
む。楽しい思い出を積み上げ  
ることが、生きる力にもつなが  
っていますね。

糖尿病予備群なのか、  
心配だけど……

前号の最前線はとても勉強にな  
なり、じっくり読ませていただき  
きました。わたしも予備群なの  
か！と思いつつ、ヒヤリとしてし  
ました。出産して、体重が  
10キロ以上増加してしまったた  
めです。戻りません。細い自分  
に戻りたいです。子育てだけで  
疲れてしまい、運動しよう！

前号の「工夫次第で血糖値  
は下げる！」で、小麦粉を  
おから粉に替えるなど、うまく  
代替品を活用しているというお  
話に、「なるほど！ わたしも  
がんばろう！」と思いました。

【S・Yさん（30代）三重県津市】

前号の「からころなんでも相  
談室」では内臓脂肪の危険性や  
食生活のポイントなどについて  
紹介しました。O・Yさん（京  
都府船井郡）の投稿は「糖質オフ  
のものをうまく活用することで、  
食事に満足しながら血糖値を下  
げられることがわかった」とい  
う内容でした。



今号もプレゼントがあります。P.26をご参考ください。

### 腰痛4コマ、響いた！

前号の腰痛の4コママンガが  
いまのわたしの状態そのまま  
ので、すごく心に響きました。  
一度腰痛になると、治るまで時  
間がかかるので、普段気をつけ  
ているのに本当に些細なきつ  
けで、せっかく治まっていた腰  
痛が再発したときの挫折感は、  
言葉にあらわれないです。

【H・Yさん（50代）茨城県筑西市】



### 花粉症薬は発症前から！

前号の「セルフメディケーシ  
ョン講座」、まさに！ いま悩  
まさされ、日々格闘している内容

でした。一応、家の環境を見直  
したり、薬も飲んでいるんだけど  
どう……と思いながら毎日の

ケーション講座」では鼻水・鼻づ  
まりの種類、市販薬の選び方を  
紹介しました。来年こそは！

ですね。お忘れなく！

### 素敵なイラストが楽しみ！

山内さんの表紙イラスト、パ  
ンケーキとぞうさんがかわいか  
つたので切り取って額に飾りました！ 毎号たのしみです！

【T・Yさん（50代）千葉県銚子市】

からころ クイズ 第31回

Q 黒色線は何画目  
でしよう？



▶ 答えは P.36

## ツボ押し、やってみます

「目が疲れたときも、押してみよう」と思いました。

【T・Sさん(10代)群馬県利根郡】

\*

副鼻腔炎で薬を飲んでいましたが、ツボ押しをした結果よくなり、薬を飲まなくて済むようになりました。本当にありがとうございました。

【T・Sさん(60代)静岡県裾野市】



小鼻の脇の、少しへこんだところを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。これを1分ほど繰り返しましょう。鼻の通りがよくなります。

## ●65号 片頭痛の特集、役立ちました

昨年の9月から新しい治療薬を医師に勧められ、片頭痛がかなり改善されました。障がい者福祉医療（市の制度）で、無料で受けられるので助かっています。30年以上近く悩んでいた片頭痛が、注射で改善されたのはびっくりです。

【U・Hさん(40代)愛知県豊田市】

編集部：65号「よくわかる医療最前線」は「片頭痛の最新治療」でした。30年以上……たいへんでしたね。お薬が効いてよかったです！

## “人生は1回きりの旅路”

医療の進化によって、治らな病気とも言っていた「がん」でした。がんやたくさんの方で亡くなられた女性の方がとても印象深く残っています。最後の最後まで治療をあきらめず、笑顔で1日1日を大切に過ごしている姿は、ただただすばらしいだけでなく、人として、尊敬としか言えないです。前号の「からころ」の清水研先生の記事のなかで、「人生には限りがある、こうしたい人生を！」との言葉は日本中だけでなく世界中の人々に言える言葉だと感じました。与えられている時間は平穏なので、そのなかでいかに楽第だと思います。今日生きられていることに感謝し、1日1日をいたせつにしていきたいですね。当たり前を当たり前と思わないことも大切ですよね。

【O・Mさん(30代)福島県会津若松市】

先日、60代前半にして「がん告知」を受けました。思つたよりは少し早い終わりを迎えたのです。『もしも1年後、この世にいないとしたら』という本を読みました。清水研さんのWEの記事も。「いまはなにをしたいか」と考えると、もうやつておかなければいけない、身辺整理がいっぱい！　たいへんです。投薬治療は、これから始めます。からだが、どうか…：

【M・Tさん(60代)和歌山県東牟婁郡】

編集部：65号の「うららかピープル」は、がん専門の精神科医、清水研さんでした。「死について考えることは、未来について考える」と「“あるべき人生”から“こうしたい人生”に」…。心に残る言葉でした。

## 奇跡のタイミングで！

ただいま、65号読者プレゼントの「カットバン使い比べセット」を頂戴しました。ちょうど足の親指の巻き爪に薬をつけたあと、保護するためのカットバンを探していた矢先。「どうしてわかったの？」と、心のなかで叫びました。大感激です。

【S・Yさん(30代)山形県酒田市】

## みんなのがんばりに励まされます

「おたよりひろば」の読者の方々の投稿を読み、みんなの率直なお話や回答された先生方のあたたかいコメントに心温まる思いがしました。わたしの

すぐれた商品でしようね。心から御礼申し上げます。いつも充実した内容が参考になり、助けられております。

【S・Eさん埼玉県春日部市】

編集部：御礼のおはがきありがとうございました。巻き爪のご様子はいかがですか。グッドタイミングで届き、編集部もうれしい限りです！

【S・Kさん(70代)秋田県仙北市】

\*

## 宅トレで体力増強！ 言わせて聞かせて

昔から低血圧で、上が86、下が53程度です。そのせいなのか、前の晩に昼寝をしても朝なかなか起きられず、体力もないのでバテやすいです。このままではいけないと、ユーチューブの動画を見ながら宅トレを始めました。がんばりすぎず、できることから少しづつ体力づくりをしていきたいです。

【S・Yさん(30代)山形県酒田市】

## みんなのがんばりに

励まされます

「おたよりひろば」の読者の方々の投稿を読み、みんなの率直なお話や回答された先生方のあたたかいコメントに心温まる思いがしました。わたしの

## わたしも！

わたしも投稿したいなあ。

【K・Kさん(40代)神奈川県川崎市】

周りにもがんと闘いながら明るく過ごされている女性がいます。元同僚ですが、その連れ合いの方が、彼女よりあとに食道がんになりました。彼女はその悲しみを乗り越え、介護施設でフルタイムではたらいています。そのことに私自身が励まされています。

【E・Aさん(40代)大分県大分市】

\*

3人目を妊娠中でしたが、9週と1日で赤ちゃんが育たなくなって稽留流産になりました。

【S・Yさん(30代)山形県酒田市】

編集部：その調子です！

【E・Aさん(40代)大分県大分市】

ます！

編集部：ありがとうございます。

編集部：勇気をいただいています。

「おたよりひろば」の読者の方々の投稿を読み、みんなの率直なお話や回答された先生方のあたたかいコメントに心温まる思いがしました。わたしの

## 「祖父母手帳」……もある

最近、学生時代の友だちが産後うつで亡くなつたという訃報を聞きました。産後うつだけではなく、義母や夫からの精神的DVもあつたと聞いています。「からころ」を読んでいらっしゃる方に、妊娠・出産・育児や子どもの成長など、いまと昔で医学的にちがうと証明されたことや「祖父母手帳」や産後ドゥーラといつた支援の存在などを、幅広く知つてほしいと思いまし  
た。

【K・Sさん(30代)福島県石川郡】

編集部・調べてみました。

「祖父母手帳」は、「孫育て」の参考書です。各自治体が発行しています。昔といまの子育ての常識の違いや子どもの事故防止策など、赤ちゃんのお世話について改めて学ぶ内容になっています。「産前・産後ドゥーラ」とは、産前産後の家庭を全面的にサポートしてくれる人(保育や心身の専門家のこと)。身体や心、育児の相談はもちろん、家事代行などのサポートもあります。「一般社団法人ドゥーラ協会」(\*1)のHPよりお近くのドゥーラを探すことができます。本人が限界を感じる前に、周囲も気づいてあげられたら……いいですね。

## 元気だと思っていた父が……

先月、父が肺炎で亡くなりました。

がいれば、と思います。

薬局で薬をもらえるようになつたらいいのですが、どうやつたらしいのでしょうか。

【S・Mさん(40代)山形県鶴岡市】

編集部・65号のA・Aさん(山形県鶴岡市)のおたよりは「うつ病が悪化し入院中の母と、潰瘍性大腸炎の持病がある姉が、母の退院後にいつしょに実家で暮らすことに不安をもつていて」という内容でした。S・Mさん、アドバイスありがとうございます。

2022年4月より、「リフ

イル処方箋」制度が導入されました。「リファイル」は英語で「補充

や「差し替え用品」の意味。病

状が安定している患者さんのみ、一定期間内に3回まで、同じ処

方箋を繰り返し使えます。

【G・Iさん(70代)埼玉県ふじみ野市】

わたしもほぼ同年代です。40歳のころ、潰瘍性大腸炎を患いました。わたしの場合は、息子が個性が強く、生きづらい生活をしています。ことあるごとに周りのせいにします。まさに(あなたの)お姉さんのような動きをします。息子がおさないときは「なんで?」と自分を責め、息子にも周りの子と同じようにさせようとしました。何年も経つたいまは「個性」と受け入れ、なるべく寛大に接しています。当事者ではない分、かわり方がむずかしく、つらいですよね。お母さんも持病をお持ちだとのこと。わたしだったらどちらともつかず、冷たいのかもしれませんが、客観的にお二人を見守ることしかできないと思います。A・Aさんに、悩

## 65号掲載のA・Aさんへ

わたしもほぼ同年代です。40歳のころ、潰瘍性大腸炎を患いました。わたしの場合は、息子

が個性が強く、生きづらい生活をしています。ことあるごとに周りのせいにします。まさしく、部分麻酔と全身麻酔が選べると言われました。体の負担やリスクは全身のほうが大きいと思っていたのですが、教えてください。

【G・Iさん(70代)埼玉県ふじみ野市】

宮子あずささんからひと言

どちらを選ぶかは、本当にそ

の人次第ですね。私自身は痛が

りなので、選べるなら全身麻酔

を選びます。全身麻酔でも、短

時間であれば、さほど大きな負

担はかかりません。もちろん、

麻酔への不安が強ければ、部分

麻酔がおすすめです。

## 受診なしの処方で医療費を安くしたい

月から、3回目まで受診なしで、

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！ 今方も編集部

メンバーでつくってみました。



梅さば冷ややっこ

【S・Rさん(60代)群馬県前橋市】

材 料：木綿豆腐、さば水煮缶、梅干し、大葉、白ごま  
レシピ：①叩いた梅干し、刻んだ大葉、すりごまを混ぜる。②木綿豆腐の上に、さばの水煮缶と①をのせる。

編集部コメント：叩いた梅干しと刻んだ大葉、すりごまを、そのまま木綿豆腐にのせてみました。さばの塩気、梅干しの酸味が好相性！ 大葉のいい香りも食欲をそそりました。

## 生活に支障をきたす五十肩

つきあい方を教えて!

五十肩がひどくて、強い鎮痛剤を服用してもあまり効果が得られず、寝られない日が続いて、仕事にも支障がでています。原因や再発予防を教えてください。

【F・Yさん（50代）三重県松阪市】  
宮子あささんからひとと

私も、五十肩は何度か経験があります。原因は、かんたんに言えば、関節の経年変化によるきしみ。痛みで動かさずにいるとき、関節が拘縮してさらに動かせなくなってしまいます。強い鎮痛剤を飲むほど痛みがつらいようでしたら、やはり整形外科の受診をおすすめします。

助産師さん、ありがとうございます！  
先日、第一子を出産しました。

初めての出産、しかもコロナ禍で面会も立ち会いもできず、それはそれは心細い思いをしました。そんななか、助産師さんのやさしかったことといったら……。コロナを気にしてマンツーマンで母親教室をしてくれたり、生まれた子供の写真や動画を撮ってくれたり。いつも笑顔で励ましてくれる助産師さんのおかげで、入院生活を乗りきることができました。ただでさえ、コロナ禍でお忙しいなか、本当

にありがとうございました。

【N・Aさん（30代）宮城県仙台市】  
編集部：よかつた！ 助産師さん、ありがとうございます！

れたり、バスのなか、電車のか、本当にあります。

【C・Mさん（70代）秋田県大館市】  
編集部：おたより、ありがとうございます！

## 電車の中で……

わたしは股関節が悪く、ヘルプマークをつけています。杖も使ってます。日に2回ほど電車（私鉄）を利用し、通院しますが、通勤、通学の時間帯に重なるため、席に座れません。高校生たちが、たぬき寝入りしたり、スマホいじりをして、席をゆずってくれることはあります。知らんぷりです。いくら勉強ができる弱者に対する思いやりがないのに怒りを覚えます。

たまに同年代の女性が席を譲ってくれるだけです。

【U・Hさん（40代）愛知県豊田市】

## 我が人生、痛みかゆみとともに

わたしはパーキンソン病です。もう、かれこれ15年になります。75歳過ぎても、わたしはひとりしもやけです。11月に寒風が吹くと、すぐ両手足の指は2倍の太さに。いまは割れてジユクジユク痛みます。春風吹いて、やっと指が元の太さに戻ると、

はや6月の湿気と暑さで服の下が汗もだらけで、またまたかゆい。もの心ついたときからずっともしもやけ、汗も。熱中症になりました。手を出して起こしてくたり、思いきり抱きしめてくれ対策をしましたとも。75過ぎ

て、これがわたしなんだとわかれました。手足は冷たく、脇の下は汗をかき、皮膚はかさかさ。そう、人はいろいろ。そういうのだ。これがわたしなのと、たら

させられました。

## 不妊症、養子縁組の特集を

不妊症で5年ほど受診しましたが、残念ながら子宝には恵まれませんでした。不妊症についての特集をお願いしたいです。できれば養子縁組までの仕組みなどもお願いしたいです。

【I・Nさん（40代）福島県会津若松市】  
編集部：不妊治療についてのおたより、いただいています。企画、考えてみます。

## 介護・3題

### 認知症の自覚のない親を受診させたいが……

親が認知症になりかけているのではないかと不安です。しかしながら本人には自覚がないのではなにかと感じています。

どうか、『自愛ください……！』

てつらい時期ですね。つらい内容にもかかわらず、おたよりはユーモアにあふれていました。どうか、『自愛ください……！』

【T・Fさん（70代）神奈川県小田原市】  
編集部：いまは6月、ちょうどおつらい時期ですね。つらい内容にもかかわらず、おたよりはユーモアにあふれていました。どうか、『自愛ください……！』

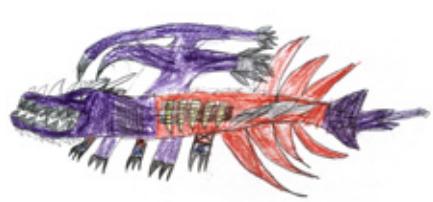
## 伴侶の看護・介護を経て思うこと

昨年4月、妻に先立たれました。文章を書くことがイマイチの私ですが、思うこと感じること多々あります。

①看護、介護は、男性は早めに現実に接した方がよい。  
②看護、介護は10%負担ででき、福祉サービスにはほぼ満足。  
③自宅療養にしたが、疼痛の緩和で、ウトウト状態。自宅にて会話のできないもどかしさ。

④医者と相談し、尊厳死を選びました。

で、これがわたしの「ものわすれ相談」を実施している保健センターもあります。最近は自治体もさまざま取り組みを行なつてます。まずは気軽に相談から始めで、まずは気軽な相談から始めてみてはいかがでしょうか。



いやなものを全部食べてくれるドラゴン  
【T・Tさん（11歳）東京都世田谷区】

(5)動けなくなる直前に、痛いな  
か、庭で花々を植え、やせ細つ  
ていた指より指輪を紛失しまし  
た。その1年後、私は導かれる  
ように指輪と出会ったのです。

(6)がんに比し、認知症の末期の  
人はたいへんと思う。認知症カ  
フェへ行つてみたく思います。

【A・Eさん(70代) 東京都町田市】

### 男性用介護アイテム、ある?

大人の介護パンツについて質  
問です。男性用に立つたまま用  
を足せるようなグッズやアイテ  
ムはないでしょうか?

【K・Mさん(30代) 静岡県浜松市】

専用のズボンや下着もあるの  
ですが、トイレでさつとくつろ  
げられず、かえつてうまくいか  
ないこともあります。それよりも、薄めのパッドなどで  
工夫をしている方が多いですね。  
また、吸水性のある素材を使用  
した布パンツなどもあります。  
何が使いやすいかは人それぞれ  
なので、ぜひいろいろ試してみ  
てください。

秋山正子さんからひとと  
う……と、努力してきたのです  
が、彼氏とおつきあいし始めて  
たったの3ヶ月で彼の転勤が決  
まって、遠距離恋愛で離ればな  
れになってしまことになりました。  
そこで、借りた本を返  
すのといっしょに、「からころ」  
の本田先生の記事をコピーして  
渡してみました。とくに具体的  
な返答はないのですが、彼にA  
Sのことを知つてもらうきつか  
けになつてくれたうれしいと思  
います。本当に助かりました。

【I・Mさん(30代) 北海道札幌市】  
編集部・ありがとうございます。  
テーマは「自分がAS(自閉スペ

達障害なのかもしれないと思う  
毎日です。病院は、何科にいけ  
ばよいのか……田舎なゆえ、精  
神科Ⅱ障がい者という目で見ら  
れやすいです。

【K・Fさん(30代) 青森県青森市】

宮子あづささんからひとと  
う……と、努力して、診断してもらつた  
がよいと思います。地域性から  
行きにくさもありでしようが  
やはり該当するのは心療内科か  
精神科。少し離れた地域で受診  
先を探すのも一案ですよ。

### 彼にASのことを……。

特性を少しずつ知つてもらお  
う……と、努力してきたのです  
が、彼氏とおつきあいし始めて  
たったの3ヶ月で彼の転勤が決  
まって、遠距離恋愛で離ればな  
れになつてしまことになりました。  
(本田先生の大ファンです!)

【F・Rさん(50代) 三重県津市】

娘が軽度のアスペルガーなの  
ですが、特性や向き不向きがま  
だしつかりと把握できていませ  
ん。スクールカウンセラーもあ  
まり頼りにできず、来年は受験  
生……。もう少し身近に相談で  
きる駆け込み寺のような機関が  
あつたらと悩んでいます。発達  
障害にもさまざまあり、最近は  
ADHDなどについてよく耳  
にしますが、光があたつていい  
い障がいについても知つてほし  
いと思っています。

【M・Hさん(50代) 山口県防府市】  
編集部・発達障害についてのお  
話ありがとうございます。

クトラム)かもしぬれないと思つ  
たらでした。彼、きっと読んで  
くれていますよ!

### ASかもしれない夫と……

夫(57歳)は元々ASっぽい  
ところがあります。予定変更な  
どを年々いやがるように。融通  
もどんどん利かなくなつて。妻  
(雑なわたし)としては、困つ  
ています。「50~60代の男性・  
グレーのAS」とのかかわり方  
を教えてほしいです。あと数年  
で定年と思うと気が重いです。

【T・Rさん(40代) 長野県上田市】

新年度がはじまり、孫は入学  
式に登校しただけで濃厚接触者  
となり、自宅で自肃生活に入り

ました。家族全員、無症状・陰  
性であつても1週間の自宅待機。  
クラス閉鎖のため、ストレスが  
たまります。マスクをして、田  
んぼ道を散歩……花粉症で、目、  
鼻がぐぢやぐぢや。翌日、雨の  
なか、傘をさしながら出かけま  
した。寒い寒いなか! 体・心  
とともに健康であることは普通と  
思つておりましたが、コロナ禍、  
きびしいものがあります。少し  
くらの目がかゆくとも、鼻がつ  
まつても、出かけたい孫。どちら  
を選んで過ごそうか? 懊ま  
しい毎日でした。

【R・Nさん(60代) 長野県北佐久郡】

ありがとうございます。「教え  
て! 本田先生」の続編企画、準  
備しています。いま少し、お待  
ちくださいませ。

### コロナ禍・3題

まだ。なんで? の会話を疲れ  
る日々です。結局打つべきか、  
やめるべきか判断がつきません。  
どうしてリスクがこわいです。

やめられるべきか判断がつきません。  
どうしてリスクがこわいです。  
どうしてリスクがこわいです。

いるのですが、3回目打つた?  
まだ。なんで? の会話を疲れ  
る日々です。結局打つべきか、  
やめるべきか判断がつきません。  
どうしてリスクがこわいです。

【T・Mさん(40代) 長野県上田市】

ワクチン接種が重要なのはわか  
りますが、打つていいだけで  
「え?」となることがあります。  
行政からもアンケートと称して、  
打たない理由を……:というよう  
なはがきが届きました。打たな  
い人にもさまざま思いや考え  
がありますし、もちろん打てな  
い人もいるでしょう。そのよう  
な人たちにも、あたたかい気持  
ちで接してくれる世の中になつ  
てほしいなと思います。(すみ  
ません。ちょっととした愚痴でし  
た)

### 接種すべきか、やめようか……

小2の子どもにも、ワクチン  
接種券が届きました。私が3回  
目をためらって、様子を見てい  
るところなのに、子どもの予約  
をしようと思えない毎日です。

【U・Tさん(30代) 福島県田村市】

人間関係がうまくなく、融通  
もきかないわたしは、自分は発

クトラム)かもしぬれないと思つ  
たらでした。彼、きっと読んで  
くれていますよ!

の友人や高学年のお友だちはど  
んどん3回目、子どもの接種を  
させています。1回も接種し  
ていないうがいるのもわかつて  
いるのですが、3回目打つた?  
まだ。なんで? の会話を疲れ  
る日々です。結局打つべきか、  
やめるべきか判断がつきません。  
どうしてリスクがこわいです。

いるのですが、3回目打つた?  
まだ。なんで? の会話を疲れ  
る日々です。結局打つべきか、  
やめるべきか判断がつきません。  
どうしてリスクがこわいです。

【I・Mさん(30代) 北海道札幌市】

### 発達障害・4題

#### 何科を受診すればいい?

【K・Fさん(30代) 青森県青森市】

悩む気持ちがあるなら、一度  
受診して、診断してもらうの  
がよいと思います。地域性から  
行きにくさもありでしようが  
やはり該当するのは心療内科か  
精神科。少し離れた地域で受診  
先を探すのも一案ですよ。

【K・Fさん(30代) 青森県青森市】

新年度がはじまり、孫は入学  
式に登校しただけで濃厚接触者  
となり、自宅で自肃生活に入り

ました。家族全員、無症状・陰  
性であつても1週間の自宅待機。  
クラス閉鎖のため、ストレスが  
たまります。マスクをして、田  
んぼ道を散歩……花粉症で、目、  
鼻がぐぢやぐぢや。翌日、雨の  
なか、傘をさしながら出かけま  
した。寒い寒いなか! 体・心  
とともに健康であることは普通と  
思つておりましたが、コロナ禍、  
きびしいものがあります。少し  
くらの目がかゆくとも、鼻がつ  
まつても、出かけたい孫。どちら  
を選んで過ごそうか? 懊ま  
しい毎日でした。

【R・Nさん(60代) 長野県北佐久郡】

られるようになるでしょう。そうしたときこそ、自分と違う選択をした人のありかたも、尊重できるようあります。



季節の変わり目は寝つきが悪くて、朝まで寝られない日もあったり……。猫はみんな寝るのが上手で、うらやましい！ 今度は猫になりたいなあ。

【K・Tさん(30代)大分県中津市】

減らしつつ、一品増やせて栄養も摂取、おさいふにもやさしいのにおすすめです。手間はかかる生産者や食材に対する感謝の気持ちも生まれます。

【I・Sさん(50代)東京都中野区】

❖ 食器を洗うときは、おけに多めに水（湯）を張っておき、洗い物ができるたびにそこで予洗い。もう洗い物がないとわかつたら

おけの水を捨てる。釜や鍋を洗うときも、おけから釜へ、釜からおけへ、おけから鍋へ。

【S・Eさん(40代)栃木県栃木市】

❖ 歩ける距離は歩く！ ガソリンを使わないのはエコかなと思っています。冬、おふろは昼間に入る。ガスの使用を減らす。寒い時間はやめて、暖かいときに入ります。

【M・Kさん(30代)長野県上田市】

❖ ペットボトルはすぐ捨てず、水をためておふろに沈めます。そうすると少量の湯でもペットボトルの重みで水かさが増すので、節水、ガス代の節約にもなるのでよく使います。

【F・Nさん(40代)東京都町田市】

❖ 紙袋をエコバッグ替わりに使っています。重いものには使えませんが、汚れたらそのまま捨てられる手軽さがいいなと思います。

【K・Sさん(30代)福島県石川郡石川町】

❖ おふろの残り湯の利用。洗濯のほかに、洗面所にかわいいバケツを置いて溜めておき、トイレの大のときに流して使うようにしています。突然の断水時にも助けられました。なので、おふろのお湯は入浴直前まで溜めたままにしています。

【M・Yさん(50代)千葉県千葉市】

いることもあるので、たまに意識して知る努力は必要だなと思っています。

【M・Kさん(50代)鹿児島県鹿児島市】

❖ ペットボトルはすぐ捨てず、水をためておふろに沈めます。そうすると少量の湯でもペットボトルの重みで水かさが増すので、節水、ガス代の節約にもなるのでよく使います。

【O・Yさん(30代)愛知県岡崎市】

❖ ペットボトルはすぐ捨てず、水をためておふろに沈めます。水の1杯は好きなカップ（何度も洗って使える）を持参してます。主人もいまではマイボトルです。ドライブのときもはじめの1杯は好きなカップ（何度も洗って使える）を持参してます。

【O・Yさん(30代)愛知県岡崎市】

❖ 新聞をなるべく使うようにしています。食器を洗剤で洗う前に新聞を濡らし、ハンパーでなどを食べたあととの皿拭くなど、手軽です。でもいま新聞読んでみたいの油汚れは落ちます。

【B・Mさん(40代)東京都大田区】

❖ 洗剤の使用量も減るし、新聞は紙なので使ったたらポイです。手軽です。でもいま新聞読んでみたいの油汚れは落ちます。

【I・Hさん(30代)静岡県駿東郡小山町】

❖ わたしのかんたんエコ活動  
からころ読者のみなさまに、日頃、「少しだけ」がんばつてい るエコ活動をうかがいました！

❖ 野菜の皮は出来る限りむかずに調理しています。皮をむいた場合でもきんぴらにしたり、スープストックにするなど、野菜をまるごと使うことで生ごみを

❖ 家庭菜園で、育つ過程や収穫するよろこび、食べることの楽しさを通して、ものへの愛着や大きさを子どもといっしょに学んでいます。

【T・Kさん(30代)福島県会津若松市】

❖ 冷蔵庫以外のコンセントはまぬに抜くようにしています。節約の方法なども、昔と変わつて

❖ よくお手洗いをがまんしてしまって膀胱炎になることがあり、水分を多く摂ることを心がけるようになりました。節約



ある晴れた日に、からちゃんはお花見に行きました。おいしいお菓子とおにぎりを持ちながら、ワクワクして歩いて。あら？ からころの文字がおかしいな？ ろの字が大きくて、ころころ～と転がった～！

【N・Yさん(50代)神奈川県菅田町】

になり、たくさん水分をとりたいで、マイボトルを持参するようになりました。また、好きな飲みものや、濃い薄いを調整やすいコーヒーも持参しています。

❖ 我が家にはたくさんタッパーがあるので、それを最大限に活用し、余るほどごはんをつくりすぎない意識をしています。ラップがあるときは、「余つたらラップすればいい」と考えていますが、いまはタッパーにおさ

まる量を意識しました。災害などでラップはあると便利なのは知っているので、防災グッズにはラップをいれていますが、私生活ではなるべく使わないよう意識しています。

❖ ラップがなくなつたとき、買

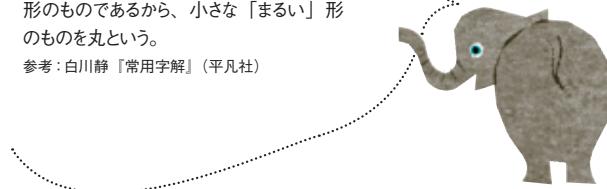
## からころクイズ (P. 30) 答え

### A. 1画目

#### [丸の豆知識]

弓の弦に弾をあてがった形。弾はあるい形のものであるから、小さな「まるい」形のものを丸といふ。

参考：白川静『常用字解』（平凡社）



## STORY

# わたしの闘病記

#### 妻の病に寄り添えたら

妻が長年、不安神経症とパニック障害にかかりています。毎日の生活では不調でもほとんど口に出さずに家事や母の世話をしてくれていますが、もつと病気のことを知つて、妻の気持ちや体調に寄り添えたら……と思っています。体験談などを知りたいです。

【S・Aさん（60代）三重県松阪市】

編集部：ありがとうございます。ぜひ！ みなさまのアドバイス、お待ち申しあげます。

#### 情報に振り回されず

#### より楽しく生きていきたい

いまはなんでも情報量が多く、食品ひとつでも、あれはよい／よくない、これをしてはいけない、これが理想……など頭がいっぱいになって、それが正解かわからなくなることがあります。持病があり、よいものは取り入れたい！ とつねに思つてるので、情報に敏感になり、振り回されることも。病気を治したい！ よくしたい！ と必死で今までやつてきましたが、最近少し肩の力を抜いて、笑つて楽しく生きられることに力をそぐ方がずっとよいのではとわかつてきました。難病で、周囲の方々には理解がむづかしい

のですが、できないことは人に頼つて、甘えて、感謝してやつていけたらと思います。

【S・Yさん（30代）静岡県浜松市】

編集部：「情報断食」も大事ですよね。ときどき肩の力を抜いて、人に頼つて……。シンプルに生きる。何度も読み直しました。

#### 持病の情報が少なすぎる

#### わたしは家族性地中海熱の難病指定を受けています。そして

フルタイム勤務、5人の母です。病気のことを調べてもなかなか出てきません。まわりにも「元気そうなのに」と言われます。

【I・Mさん（30代）山形県新庄市】

編集部：調べてみました。

家族性地中海熱は、激しい腹痛や胸痛、発疹を伴う高熱など繰りかえす遺伝性の疾患です。

#### 宮子あづささんからひと言

不調を抱えての子育ては、本当に大変だと思います。申し訳ないことに、私もこの病名は初耳でした。不調のときは周囲にも不調を伝え、ぜひ、ゆっくりお休みになつてくださいね。

#### 家族で闘病中です

娘はリウマチ、シェーレグレン、息子は糖尿病、わたしが赤血球・白血球減少で、膠原病の疑いがあると、現在検査中。わた

したち家族も、いろいろ考えながら病気とつきあい、生活しております。ほかのみなさんもいろいろなものを持て、がんばっている様子が分かり、病気との向き合い方、気持ちのもち方など、励みになつたり、参考にしたり、とてもためになります。

【K・Hさん（60代）北海道苫小牧市】

編集部：みなさまからのおたより、なによりの「読み薬」です！

【T・Yさん（30代）東京都大田区】

編集部：つらいとき、人のやさしさって、特効薬になりますよね。医療者のみなさま、ありがとうございました。

#### コロナ感染後の過酷な生活

#### 人のやさしさに助けられ……

1月下旬、新型コロナウイルス感染症陽性で、自宅療養とな

りました。39・5℃の高熱。セ

ーターの上からスウェットを羽織つても止まらぬ悪寒とせき。

ひとり暮らしの闘病生活は過酷でした。喉の激痛から水を飲むのがやっとで、「OS-1」が

食事代わりの時期もありました。

助かったのは、地元の薬剤師の

方が、LINEでやりとりしな

がら不足しそうな薬を自宅まで届けてくれました。声が

かけていて、オートロック解除

の際にお礼もあいさつも言葉に

できず、玄関に薬がかけられて

いて、たいへんありがたいと思いました。2月14日、無事に回復したものの、激しいせき込みが原因で肋間神経痛と診断され

て、いまは左胸の痛みと上手に付き合っています。カロナールをいたしたことになり、御礼ができなかつた薬局にクッキーを持参しました。逆バレンタインです。医師、薬剤師の方々とのコミュニケーションが取れて、

コミュニケーションが取れて、あらためて人のやさしさにふれ、感謝の気持ちをいたせつにした

いと考え方された病気でした。【T・Yさん（30代）東京都大田区】

編集部：つらいとき、人のやさしさって、特効薬になりますよね。医療者のみなさま、ありがとうございました。

#### 病名がわかるまで、10年

#### わたしの息子は「複雑性PTSD」（この病名がわかるまで

に10年近くかかりました）で、精神科に週1で通院中です。それまでの精神科医の方々はすべて薬を処方するためだけの3分

診療ばかりで、息子は心から信頼できる医師に出会えず、悪化していくだけでした。

いま23歳になり、ようやく寄り添ってくれる医師に出会えた

と思います。この病氣について、

もうと学び、向き合ってくれる

医師が増えてくれることを心から願つてやまぬ、生き疲れていた。

母の声を届けたくペンを取りました。

【H・Kさん(50代)宮城県仙台市】  
編集部：ありがとうございます。  
最後のおことば、胸に沁みます。

### 休み休み、ひとつずつ。

昨年夏に父が亡くなつて以来、おなかの調子が悪く、先日ついに人生初の胃カメラを！父が胃がんだつたため、ずっと心配があつたのですが、ポリーもピロリ菌もないきれいな胃のこと。しかしストレスで胃

毎年家族で海に行っていたのに、コロナ禍がはじまってから、一度も行けていません。山のほうに住んでいるので、波の音が恋しいです。

【K・Tさん(20代)千葉県船橋市】



### 悩ましい関節痛と多汗症 改善策を知りたい！

20代のころから何度もぎっくり腰で、腰痛もちとなり、テニス肘、手指のヘルペス結節、膝に水がたまるなど、あらゆる関節痛に悩まされ完治せず、運動不足でウォーキングをしたら足底腱膜炎で、いま半年間苦しんでいます。今回は医者に行かず、自分でシップやマッサージ、

下垂が悪化したためか、神経性胃炎になつており、胃痛、胃もたれを繰り返しているようでした。たしかに父が亡くなつて以来、統合失調症の母の入院先への引き継ぎや、諸手続き、母の溜め込みでごみ屋敷状態になつた実家の片づけ、自分の家の家事、子どもの初めての小学校など、やることがたくさんあつて、休みなく立ち回つて心身ともに疲れていたように思います。

【H・Nさん(30代)群馬県高崎市】  
編集部：多忙な毎日ですね。どうかご自分の時間が、少しだけでも、持てますように……。

編集部：ありがとうございます。  
関節痛、多汗症、つらさを軽減できるような企画をできないか、編集部でも模索します。

### 「ナルコレプシー」を知つて

20代のころから何度もぎっくり腰で、腰痛もちとなり、テニス肘、手指のヘルペス結節、膝に水がたまるなど、あらゆる関節痛に悩まされ完治せず、運動不足でウォーキングをしたら足底腱膜炎で、いま半年間苦しんでいます。今回は医者に行かず、自分でシップやマッサージ、

### 生存目標はひとまず5年先！

50歳から病気のデパートのような生活。入院、通院は20年以上継続しています。55歳に早期退職をして、それ以降、自分の生存を「5年先」を目標に生活してきました。現在も7科受診の生活ですが、さいわい担当の先生方に恵まれ、感謝の毎日です。異常な眠気は、本人が怠けているせいではないというこ

足の体操、サポーターなどの気休めでそつとしています。毎日がつらいです。関節痛について特集してほしいです。

また、婦人科系で子宮を全摘（45歳）してから、多汗症に悩んでいます。5月～11月ころまで外出はとくに苦痛で、自分で調節できないので仕事もできません。更年期の症状かと思い、女性ホルモンのシールや漢方など、3年ほど試しましたが、効果がありませんでした。多汗症も特集してほしいです。こんなやはりからだが資本。ストレスや疲れを溜め込みすぎるのはよくないです。これ以上悪くならないよう、休み休み無理しないように、ひとつひとつ片付けていきたいと思います。

【A・Mさん(50代)千葉県市原市】  
編集部：ありがとうございます。介護にも悩んでいましたので、心もたいへん救われました。涙しながら読んだりもしました。

【A・Mさん(50代)千葉県市原市】  
編集部：ありがとうございます。居眠り病」とも呼ばれ、患者は国内で600人に1人と言われています。主症状は、何か月もつづく日中の居眠り。根本的な原因がわかつておらず、それゆえ治療法も対症療法のみです。「居眠り病」600人に1人が……。大変な思いをしてこられたと思います。おたよりをお送りください、ありがとうございます。いました。「からころ」を通して、1人でも多くの方に知つてもらえるように、編集部でも検討していくきます。

### 息子が、2度手術して……

2月はじめ、息子がけがをして入院、手術。4月のはじめに、同じ箇所を再手術……。一度目の手術後はとても順調で、本人も医師からそう言われ、日常生活に戻った矢先の再手術……。

ショックでした。でも前向きに今度こそ注意してリハビリ生活を送つてもらいたいと思いまし。コロナのせいで手術の立ちはいもできず、お見舞いにも行けずに、親としてたいへん切ないですが、本人の回復力を信じて見守つていただきたいと思ってい

とを多くの方に知つてほしいなと思います。異常な眠気……運動中に眠る、自転車を運転しながら眠る、歌いながら眠る、食べながら眠る、自分が身内の冠婚葬祭時に眠る、など。

【K・Sさん(30代)福島県石川郡石川町】

編集部：調べてみました。  
ナルコレプシーは「居眠り病」とも呼ばれ、患者は国内で600人に1人と言われています。主症状は、何か月もつづく日中の居眠り。根本的な原因がわかつておらず、それゆえ治療法も対症療法のみです。「居眠り病」600人に1人が……。大変な思いをしてこられたと思います。おたよりをお送りください、ありがとうございます。いました。「からころ」を通して、1人でも多くの方に知つてもらえるように、編集部でも検討していくきます。

【O・Kさん(50代)静岡県磐田市】

編集部：大変なことでしたね。お察し申しあげます。その後、ご体調いかがですか？

【O・Kさん(50代)静岡県磐田市】

とは思つていませんでした。コロナ、オミクロン感染には気をつけ生活しています。

【H・Mさん(70代)福島県郡山市】

編集部：「5年先」を目標に、です。心に銘記して、またのおとよりお待ち申しあげます！

# SENRYU からころ川柳

病気や健康にまつわる川柳コーナー

「痛いですよ」と  
言わずに打つてよ  
注射針

(おっしゃるどおりー)

地の揺れに  
持病のめまい  
気にならず

(くらぐら、ぐらぐら……)

D・Mさん(山口県下関市)

S・Kさん(宮城県仙台市)

現在、糖尿病にて通院しておりますが、体重は140キロオーバーから90キロまで落とすことができ、血糖値も正常です。1日1万歩以上のウォーキングと食事制限をしておりますが、食事制限はきつい……。84歳の母は、リウマチを患つておられ、背中もまるまり、歩行量も減っています。骨折などが多く、飲酒はしないのですが、肝炎での入院などがあり、心配しております。長生きしてほしいです。

【N・Yさん(50代)千葉県我孫子市]  
編集部：50キロ！ とても努力されたんですね。N・Yさんの

【N・Yさん(50代)千葉県我孫子市】  
主人のおばさんが末期がんのため、お見舞いに行きました。いろいろ話をして、帰りに「が

\*  
【N・Yさん(40代)福島県いわき市】  
「また来ます」というだけでもよかったですかもしません。

現在、糖尿病にて通院しておりますが、体重は140キロオーバーから90キロまで落とすことができ、血糖値も正常です。1日1万歩以上のウォーキングと食事制限をしておりますが、食事制限はきつい……。84歳の母は、リウマチを患つておられ、背中もまるまり、歩行量も減っています。骨折などが多く、飲酒はしないのですが、肝炎での入院などがあり、心配しております。長生きしてほしいです。

【N・Yさん(50代)千葉県我孫子市]  
編集部：50キロ！ とても努力されたんですね。N・Yさんの

## 『からころ』定期購読受付中！

3月、6月、9月、12月の年4回、ご自宅へお届けします。

定期購読は1400円(送料・税込)。



## おたより募集！

「わたしの闘病記」、イラスト、「からころ川柳」への投稿、「からころなんでも相談室」へのご質問、「おたよりひろば」へのご意見など、読者のみなさまからのおたよりを心よりお待ち申し上げます。採用された方にはポストカードをプレゼントいたします。

あて先：〒100-6612 東京都千代田区丸の内1-9-2

グラントウキョウサウスタワー12F 株式会社 e健康ショップ  
FAX: 03-6838-2913 e-mail: info@karacoro.net

に出会い、大感激です。うれしくて何度も読み返しました！

—S・Eさん(40代)栃木県栃木市

編集部：息子さんその後いかがですか？ リハビリ、大事です。見守つてあげてください。

## 何気ないひと言に……

昨年、乳がんの手術をしました。手術前日、看護師から「がんばってね。でもいちばんがん

ばるのは先生（医者）」だけね（笑）と言われました。そのとおりなのですが、いやな気持ちになりました。ずっと忘れられません。なんとも思つていなかつたのかもしれません、手術前にそななことを言わなくともいいのになつと思つました。自分も、何気なく言つたことで人を傷つけていないか考えて発言しようと思います。

【T・Mさん(50代)三重県津市]

秋山正子さんからひと言

驚かれたことと思ひます。がんの末期の方には、「頑張つているのに、何をいまさら、さら

に頑張ればよいのか？」と思われる方もおられます。「頑張つてきましたのよね」というニュアンスを込めて、毎日の中で笑顔になれることがひとつでもありますように……とか。その方のこれまでの人生が、価値あるものであつたことを肯定する声掛けがよいのではないかと思ひます。

【N・Sさん(40代)福島県いわき市】

よかつたかもしません。

そのパワー、少しでもお母さんの症状改善につながりますように……。

「んばってね！」と言ふと「その言葉は言わないで！」と怒られました。すつごくショックでした。知らずに言つっていましたので、そんなこと初めて言われてなんと言えばいいのか、教えてほしいです。



## 「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>

# 光

## 高橋順子

「そらのいろ」  
⑥7

となりの家の塀がとりのぞかれたら  
光がわたしの家をのぞきに来た

コーヒーカップの中の コーヒーの中にも

光よ 何か見つけた?

ええ 見つけた

ほほえみの影と 思い出の影と

あなたの影を見つけたけれど

たちまち消してあげました

光



## からころ

2022  
⑥7

からころ 第16巻第67号  
2022年6月20日発行

発行：株式会社 e 健康ショップ  
〒100-6612 東京都千代田区丸の内1-9-2  
グラントウキヨウサウスタワー12F  
TEL: 03-6838-2833  
FAX: 03-6838-2913  
e-mail: info@karacoro.net

Editor in chief: 高橋団吉  
Senior Editor: 篠宮奈々子  
Editor: 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9月20日  
発行予定です。

からころホームページもぜひご覧ください。

- ・最新号のお知らせ
- ・配布施設一覧
- ・定期購読のご案内
- …など情報が満載です！

<http://karacoro.net/>

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)。  
月にちなんだ400語のほか、エッセイや写真を収録した『月の名前』もおすすめ。



病気になる。あるいは、健康への心配がある。

それだけで、人は日常から引き離されてしまう。

第一三共が掲げる「健康で豊かな生活」とはつまり、  
すべての人が前向きに日々を生きられる、ということ。

わたしたちがサイエンス＆テクノロジーで、  
革新的モダリティ（治療手段）を追求するのも、そのためです。

健康につまずかない。そんなサステナブルな未来へ。

わたしたちは今日も、イノベーションの先にあるこたえをさがしています。

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

世界中の人々の健康で豊かな生活に貢献する