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 68号

よくわかる医療最前線
## 「脳梗塞の最新治療」

心身リセット塾
## 「頭痛」

セルフメディケーション講座
## 「胃薬とのつきあい方」

からころなんでも相談室
## 「加齢性難聴って?」

宮子あずささんの本音エッセー
## 「病気の話を聞くときは……」

わたしの気分転換
## 熊谷真実さん

# からころ

2022 vol.68

## 目次

今号のおはなし
森のはじっこにある、小さな遊園地。からちゃん、ころちゃんがゆっくりゆっくり歩いて、ようやく到着しました。お客さんはからちゃん、ころちゃんだけ。コーヒーカップに腰かけたら、ぐお～んと回り出して、からちゃん、ころちゃんは大喜びでした。
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⑥⓪……4

**熊谷真実さん**
「何があっても、朝いちばんに、口角を上げて〝朝ニコ！〟それだけで一日が明るくなりますよ」

うららかPeople⑥⑥……18

**金澤泰子さん（書家）**
「奇跡は起こらなかったけれど、自然の摂理に『おまかせ』して、いまはとても幸せです」

**役に立つ！ 医療・健康情報**

よくわかる医療最前線⑥⑧……8

**「脳梗塞の最新治療」**
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⑤⑥……12

**「加齢性難聴って？」**
加齢性難聴の原因や検査方法についてご紹介します。

秋山正子さんの「ポジティブ介護術」⑮……15

**「〈何度も夜中に起こされ……〉を改善するコツ」**

心身リセット塾④……16

**「頭痛」**

宮子あずささんの本音エッセー⑰……17

**「病気の話を聞くときは……」**

健康レッスン1・2・3⑰……22

**認知機能を改善する作用もある！「ビフィズス菌のススメ」**

管理栄養士がつくる！ からころ元気食堂④⑤……24

**「血管をしなやかに！かんたん魚メニュー」**

セルフメディケーション講座⑲……25

**「胃薬とのつきあい方」**

**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

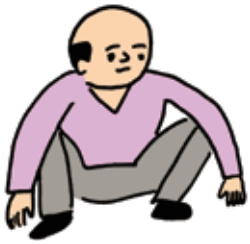
読者プレゼント……26

からころ通信……29

おたよりひろば／からころクイズ㉜

わたしの闘病記／からころ川柳

そらのいろ⑥⑧「秋」高橋順子……35


息ぬきマンガ
「病院とわたし」⑥⑧……7
花くまゆうさく


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

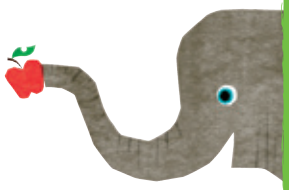
ちょっとひといき息ぬきマンガ。

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

よくわかる
医療最前線
第68回

# 脳梗塞の最新治療

脳梗塞は、命に関わる大病として、また重い後遺症が残ることのある重篤な疾病として、よく知られています。脳梗塞の種類や症状、どうすれば予防できるのか、どんな治療法があるのかなど、慶應義塾大学病院脳神経外科教室の秋山武紀先生にうかがいました。



## 脳梗塞とは、どんな病気？

**――脳梗塞は、脳卒中の一種ですか？**

そうです。脳卒中は、脳の血管が詰まって脳に血液が行かなくなる、あるいは破れて出血することで発症します。脳卒中は「脳梗塞」と「脳出血」（脳の血管が破れる）、「くも膜下出血」（脳動脈瘤が破れる）の3つに分類されます。

年間約10万人の方が脳卒中で死亡し、その5～6割を脳梗塞が占めています。新たに脳卒中になる患者さんは、年間約30万人にのぼります。

発症すると命に関わるケースも多く、また治療が功を奏して命をとりとめても、麻痺、言語障害、認知機能の低下など深刻な後遺症が残ることが多い病気です。

**――どんな種類があります か？**

おもに3種類あります。

**❶アテローム血栓性脳梗塞**

脳の太い血管が動脈硬化を起こして、発症します。アテロームは「粥腫（じゅくしゅ）」の意味です。脳の太い血管の内側にコレステロールが溜まり、血管が狭く硬くなった（動脈硬化）ところに血栓が形成されて動脈を詰まらせます。

脳梗塞全体の約33％がこのタイプです。糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病がリスク要因となります。頸動脈エコー検査やMRA検査で脳の血管状態を評価することで、発症リスクを把握することができます。

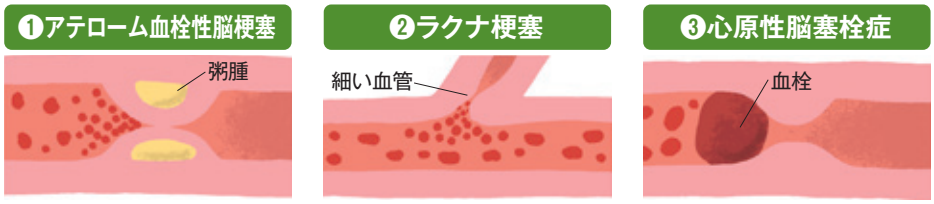
**❷ラクナ梗塞**

血圧が高くなることにより、脳の細い血管（0・9ミリ以下）が閉塞し、脳に血液が届かなくなります。脳梗塞全体の約32％を占めます。ラクナはラテン語で「小さな空洞」の意味。細い血管で発症するため無症状のまま気づかれないこともあり、「隠れ脳梗塞」「無症候性脳梗塞」とも言われます。細い血管のあちこちで小規模な脳梗塞を発症すると、血管性認知症になる場合もあります。

**❸心原性脳塞栓症**

心臓でできた血栓が、血液に乗って脳に運ばれ、太い血管を詰まらせます。脳梗塞全体の約27％を占め、予後がもっとも悪く、重い障害が残ることも少なくありません。また、頸動脈エコー検査やMRA検査でも予兆がつかめません。心房細動がある場合は血栓がで

図1：脳梗塞の種類




脳の太い血管が動脈硬化を起こし、血栓ができるタイプ。アテロームとは「粥腫」の意味。

脳の細い血管が詰まり、脳に血液が届かなくなるタイプ。ラクナとは「小さな空洞」の意味。

心臓でできた血栓が、血流によって脳に運ばれ血管を詰まらせるタイプ。

監修：**秋山武紀**先生
あきやま・たけのり
慶應義塾大学医学部脳神経外科　専任講師。1998年慶應義塾大学卒業。日本脳神経外科学会専門医。日本脳卒中学会指導医。日本脳神経血管内治療学会指導医。日本HHT研究会代表世話人。専門は脳卒中、脳血管内治療、脳血管奇形。



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

きやすいので、心臓の状態をチェックしておくことが大切です。

**――脳梗塞の原因は？**

もっとも大きな要因は、動脈硬化です。

血管壁にコレステロールが溜まると、プラークという塊ができます。このプラークによって血管が厚く硬くなり、血流の悪くなった状態が動脈硬化です。血流が悪くなると血液が固まりやすくなり、血栓ができるのです。

また脳塞栓症は、脳以外の場所で発生した血栓が脳に運ばれて発症するものです。心房細動があると心房の拍動が乱れ、血液がよどみます。このよどみに血栓が発生し、脳まで運ばれて脳梗塞を発症します。

**――若い世代でも起こる？**

若い世代の場合は、高齢者とは異なる原因で発症することがあります。たとえば、血栓症を招きやすい抗リン脂質抗体症候群という自己免疫疾患が原因になる場合もあります。

奇異性脳塞栓症は、静脈内で発生した血栓が心臓に開いた小さな孔（卵円孔）を通って脳に運ばれて発症する脳梗塞です。

肺の動静脈瘻（動脈と静脈の異常な吻合）を介して、静脈内の血栓が飛散し、脳梗塞を引き起こすこともあります。

首の運動やマッサージなどによって血管の内弾性板に裂け目ができ、中膜が剥がれ（脳動脈解離）、血管が閉塞したり、血栓が脳に運ばれて発症する脳梗塞もあります。脳動脈解離は突然発症するため、予兆も原因疾患もありません。このタイプの脳梗塞はまれであり、発症時に強い痛みを伴うという特徴があります。

また、もやもや病も脳梗塞発症の原因になります。もやもや病は、脳の太い血管の末端（内頸動脈部）が細くなり、脳細胞に十分な血液が供給されなくなると、その不足分を補うために、脳内（脳底部、脳室周囲）に細いもやもや血管ができる疾病で、血流が不十分だと脳梗塞を引き起こします。

## 発症したら、どうする？

**――受診のタイミングは？**

脳梗塞に限らず、脳卒中の疑いがあるときは、すぐに救急車を呼んでください。脳卒中かどうかを判断する「FAST」というチェックリストがあります。米国脳卒中協会が提示しているもので、日本でも広く利用されています。

F（FACE）：顔にゆがみがあり、片側が下がっている。笑顔がうまくつくれない。

A（ARM）：片腕に力が入らない。両腕を上げたままキープできず、片腕が下がってくる。

S（SPEECH）：言葉が出ない。ろれつが回らない。

T（TIME）：F／A／Sのいずれかの症状が見られたら、時刻を確認してすぐ救急車を！

このほかにも、立てない／歩けない（フラフラする）／視野の半分が欠ける／ものが二重に見える……などもチェックしてください。

発症時刻の確認は、とても重要です。脳梗塞は発症から4時間半以内に治療できるかどうかで、予後が大きく変わります。

**――前兆は？**

本格的な発作の前に、前兆が起こることがあります。一過性脳虚血発作（TIA）といい、脳梗塞と同じ症状が一時的に出ますが血栓はすぐに溶けて症状も消えるので、受診せずに放置する人もいます。しかしTIAを起こした人の1～2割が

図2：脳梗塞
早期発見の合言葉
「FAST」

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

90日以内に脳梗塞を発症します。そのうち約半数は48時間以内に発症します。一度症状が出たら、すぐに良くなっても、その日のうちに救急病院を受診してください。この時点で脳梗塞のリスクを検査しておくと、予防治療によって発症を8割抑制できます。

**――救急搬送時の注意点はありますか？**

大切なのは、「おくすり手帳」の「飲んでいる薬剤名」と「薬に対する副作用やアレルギーの有無」の情報です。

倒れたとき、ご家族が近くにいれば確認できますが、外出先で発症したり一人暮らしの場合は、「おくすり手帳」の置き場所がすぐにわかるようにしておいてください。

「おくすり手帳」には、既往歴（いつ罹患したかも含めて）も書いておくとよいでしょう。

脳梗塞を含め、脳卒中で搬送された場合、まず数十分の間に必要な検査をします。その際、服用している薬と、副作用やアレルギーの有無を必ず確認しなければなりません。これらの情報を「おくすり手帳」で確認できれば、より早く治療を開始できます。

## どんな治療法がある？

**――発症後の経過時間で、治療法はどう変わる？**

発症から4時間半以内であれば、rt-PA治療が適応となる可能性があります。rt-PAという血栓溶解薬を使って詰まった血栓を溶かし、血流を回復させる治療です。

しかし発症から4時間半以上経っている場合は、この薬を使うと脳出血のリスクが高くなるため使用できません。

このほか、過去に脳出血を起こしたことがある／脳梗塞の範囲が広い／血圧が非常に高い／2週間以内に大きな手術をした／血液検査で異常が確認されたなど、rt-PA治療ができないケースがあります。その場合でも、血管内治療が可能な場合があります。

**――血管内治療とは？**

先端に医療用装置をつけたカテーテル（ステントリトリーバーや吸引カテーテルと言います）を足の動脈から入れ、脳の血栓を回収します。こちらは条件により、発症から24時間以内であれば治療できることがありますが、早ければ早いほど（できれば6時間以内）回復が良いことが分かっています。

またrt-PA治療と血管内治療を併用することによって治療効果が高まることもわかっています。発症4時間半以内の患者さんには、併用治療を行なうこともあります。

**――予防はできますか？**

動脈硬化は、生活習慣病と密接に関係しています。高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満、喫煙習慣、過度の飲酒、塩分・脂肪の摂り過ぎ、運動不足などは、動脈硬化を促進させ、脳梗塞のリスクを高めます。さらに、脳出血のリスクも高めます。したがって、生活習慣を改善することが、何よりも予防につながります。

心房細動のある方は、生活習慣の改善とともに、必要と診断されれば血栓の形成を防ぐ抗凝固薬の服用がすすめられます。

また、前述したように脳のMRI（電磁波による断層撮影）検査やMRA（電磁波による血管撮影）検査、頸動脈エコー検査で、脳の血管や動脈硬化の状態を評価することができます。リスク要因のある方は、定期的に脳ドックを受けることをおすすめします。

50代～64歳の方は2～3年に1回程度、65歳以上の方は1～2年に1回程度を受診のめどにするとよいでしょう。

**――治療後に気をつけることは？**

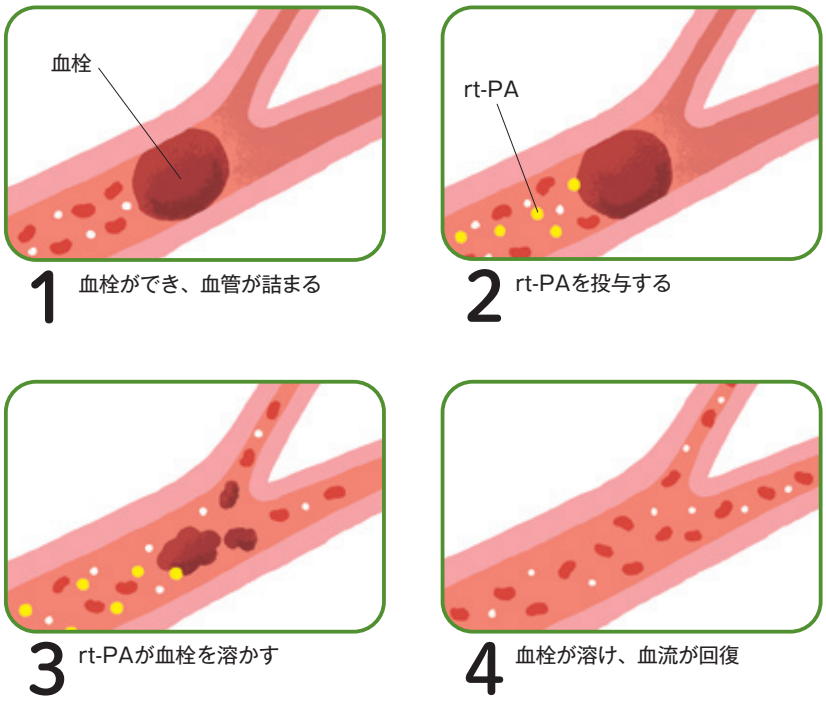
一度脳卒中になると、1年以内に約10％、5年目までに約35％の方が再発するというデータがあります。

再発を防止するには、脳梗塞再発予防に直接効果のある薬を使用すること、動脈硬化を悪化させる要因の改善や原因となる心疾患への対応などが必要です。

脳梗塞再発予防の薬としては、抗血小板薬（アスピリン、クロピドグレル、シロスタゾールなど）を服用します。心房細動を原因とする脳梗塞に対しては、抗


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

図4：rt-PA治療（血栓溶解療法）




1 血栓ができ、血管が詰まる

2 rt-PAを投与する

3 rt-PAが血栓を溶かす

4 血栓が溶け、血流が回復

図3：脳梗塞の血管内治療

**ステント型**

カテーテルで送り込んだステントに血栓をからめて回収する

**吸引型**

脳の血管内にある血栓を吸い取って回収する

凝固薬としてビタミンK阻害経口抗凝固薬（ワルファリンカリウム）が長らく使われてきましたが、現在ではそれに加えて、直接経口抗凝固薬としてダビガトラン、リバーロキサバン、アピキサバン、エドキサバンなどが使われています。

**――新しい治療が開発される可能性はある？**

傷害された脳の組織を再生治療によって甦らせる方法や、現在日本で使用されているrt-PA薬よりも効果が高い可能性のある薬物などの研究が行なわれています。ただし、現時点では実用化されていません。

ですから、まずは生活習慣を正すことが第一です。ご自身の状況を正確に把握して、必要があれば適切な治療を受けることが最善の予防策です。

## Q 読者の質問に、秋山先生が答えます！

5年前の冬、起床してすぐ、突然、頭がクラクラして倒れ救急搬送されました。ラクナ梗塞でした。脳梗塞の範囲が狭く、左手中指に後遺症が残る程度で済みました。いまは降圧剤を服用し、血圧を150mmHg程度に維持しています。身長は160cmですが、体重は88kgから72kgに減量しました。年に一度、脳ドックを受けていますが、不安です。再発の頻度や前兆、予防策について教えてください。

【T・Mさん　50代　神奈川県川崎市】

### A 秋山先生の回答

脳梗塞の再発率は1年で1割、5年で3~4割と言われています。T・Mさんは、脳梗塞を発症したものの、5年間再発がないということですから、良い経過だと思います。

脳梗塞の再発予防には血栓予防の薬を服用することと、動脈硬化進行予防の対策を取ることの二つが重要です。ラクナ梗塞では、血栓予防の薬として抗血小板薬を用います。アスピリン、クロピドグレル、シロスタゾールなどが用いられます。動脈硬化の管理としてもっとも重要なのは血圧です。ラクナ梗塞は穿通枝（せんつうし）と呼ばれる細い血管の閉塞で発症しますが、細い血管が傷んでいるときは脳出血も起こりやすいので、血圧は130mmHg以下を目指しましょう。減塩食、軽い運動などを心掛け、それでも下がらないときはかかりつけ医と相談して降圧剤の種類、量を検討しましょう。体重については、BMIという値が目安になります。計算式は、体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)}です。BMIが25以上になると脳卒中になりやすいというデータがあります。T・MさんのBMI値を計算すると28.1になりますので、今後も徐々に減量を続けると良いですね。脳梗塞再発時の前兆としては、一時的に手足が動かしにくい、しゃべりづらいなどの症状が出ることがあります。そのような時には一刻も早く、医療機関を受診してください。



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

からころなんでも相談室 第56回

# 加齢性難聴って？

年齢を重ねるにつれ、誰にでも起こりうるのが加齢性難聴です。
加齢性難聴はどのように発症するのか。聞こえを良くする方法はあるのか。
順天堂大学医学部附属順天堂医院の田島勝利先生にお話をうかがいました。

**若い頃からイヤホンを使って大音量で音楽を楽しんできました。そのせいか、最近、聞こえに不安があります。家族から「大声でしゃべらないで」「テレビの音が大きいよ」などと言われるのです。若い頃の音楽の聴き方と関係があるのでしょうか？**

（S・Rさん　兵庫県神戸市　60代）

編集部員ウサ吉

## Q1 難聴とは？

音を聞くメカニズムに障害が起こり、聞こえが悪くなることです。

音は外耳から中耳に入り、鼓膜を振動させて、蝸牛管（かぎゅうかん）に伝わります。内耳の蝸牛管にある有毛細胞が、とらえた振動を電気信号に変えて脳に伝え、音を認識させます。この仕組みのどこが障害されるかによって、大きく2種類に分けられます。

**●伝音難聴**＝外耳から中耳に障害が起こる。

**●感音難聴**＝内耳から聴神経、脳に障害が起こる。

さらに感音難聴には「突発性難聴」「騒音性難聴」「先天性難聴」「加齢性難聴」があります。今回は、高齢化社会に増加すると予想される加齢性難聴について解説します。

## Q2 加齢性難聴の原因は？

年齢を重ねれば聴力は低下しますが、個人差があります。おおよそ、60代前半では5～10人に1人、60代後半では3人に1人、70代前半では約半数、75歳以上では7割以上の方が加齢性難聴と言われています。

おもな原因は、加齢に伴う聴神経の衰弱です。聴神経が衰弱する病態として、蝸牛管の有毛細胞が脱落することが知られています。加齢により、耳の入口側の有毛細胞から徐々に壊れ、脱落していきます。有毛細胞は入口側で高音をキャッチするので、まず高音が聞き取りにくくなります。

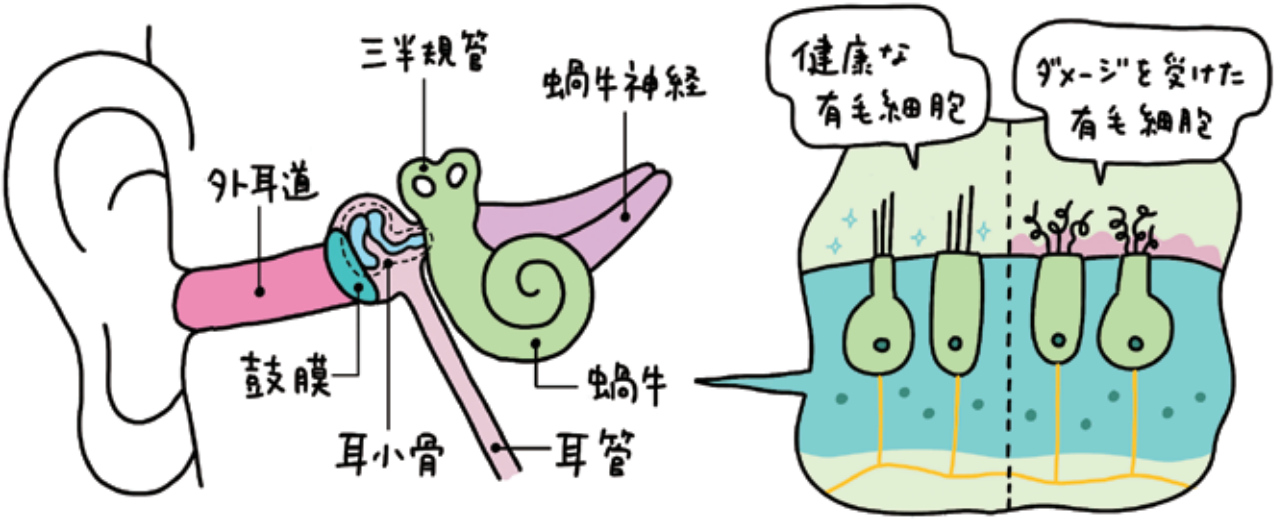
さらに最近の研究で、「内耳ギャップ結合」という組織が、加齢性難聴の初期段階に関係することがわかってきました。内耳ギャップ結合は内耳の細胞の間をつなぐ組織で、有毛細胞が音を電気信号として脳に伝える際に必要な高カリウムのリンパ液濃度を適切に保つ役割を担います。加齢に伴ってギャップ結合を構成するタンパクが水を弾くような性質に変わり（疎水化）、壊れたりすると、音の伝達に支障が出てしまいます。これは順天堂大学医学部耳鼻咽喉科学講座の神谷和作准教授率いる研究チームによる研究で明らかになったことで、加齢性難聴の初期の病態の1つである

**お話をうかがった方**
**田島勝利先生**
たじま・しょうり
順天堂大学医学部耳鼻咽喉科学講座　助教
2014年順天堂大学医学部卒業。医学博士、耳鼻咽喉科専門医、補聴器相談医、補聴器適合判定医。



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

図1：耳の構造




有毛細胞が壊れると音を電気信号に変換できず、聞こえが悪くなります。

可能性があります。しかし、初期段階で実際にどのようなことが起きているか、その詳細はまだ解明されていません。同大学では、iPS細胞を使った再生医療で内耳ギャップ結合タンパク質を安定化させる薬剤の開発なども進められています。

## Q3 加齢性難聴かどうかを確かめるには？

聴力検査を受けることをおすすめします。

初期には、高音域（4000～8000ヘルツ）が聞こえにくくなります。一般的な健診で測定するのは、おもに1000ヘルツと4000ヘルツ。高い4000ヘルツの音が聞こえづらくなっていれば、要注意です。

しかし定年退職した後は企業健診がなくなり、聴力検査をしない方々が増えてしまいます。特定健診（無料）の項目にも入っていません。次のような自覚症状があれば、一度、耳鼻科で聴力検査を受けましょう。

❶会話する相手の声が小さいと感じる。会話中に聞き返すことが多くなった

❷映画館等で音量が小さいと思う。テレビやラジオの音量が大きいと指摘される

❸体温計、血圧計などの終了音が聞こえない

❹病院などで名前を呼ばれても、聞き取れない

左右の耳で、聞こえに違いがあるかどうかもチェックしてください。加齢性難聴は左右同時に聴力が低下します。左右に差がある場合は、突発性難聴など別の病気の可能性があります。

## Q4 加齢性難聴になりやすい人はいますか？

以下の既往症がある人はなりやすいといえます。

糖尿病／脂質異常症／動脈硬化／高血圧／心疾患／腎疾患。

喫煙や過度の飲酒もリスクを高めます。内耳や脳の毛細血管の血流が悪くなり、栄養が運ばれにくくなるからです。

さらに、騒音も悪化要因の1つです。騒音環境で幼少期を過ごした方、イヤホンなどで大音量の音楽を聴いていた方、飛行機などの爆音にさらされる環境にいた方などは、耳の酷使により、早期に加齢性難聴になると言われています。

音楽は適度な音量で聴く（たとえばノイズキャンセリング機能付きのイヤホンを使う）、喫煙や過度の飲酒を避けるなど、生活習慣に気をつけることが、予防策になります。

## Q5 放置するとどうなりますか？

**●うつ病、認知症のリスクが高まる**

難聴の弊害は、音だけではなく言葉が聞き取りにく



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

図2：加齢性難聴の自覚症状

**❶会話中しばしば聞き返す**

何度も「え？　何？」と聞き返すことはないでしょうか。周囲がうるさいときだけではなく、1対1で話しているときにも聞き返しが増えていませんか？

**❷テレビ、ラジオの音が大きいと指摘される**

家族にとってちょうどいい音量では聞き取れずにボリュームを上げてしまい、「音が大きすぎる」と言われることはないでしょうか？

**❸体温計、血圧計などの終了音が聞こえない**

体温計や血圧計の小さな終了音が聞こえず、ずっと測定し続けているといった経験はありませんか？

**❹名前を呼ばれても聞き逃す**

病院や銀行など周囲がザワザワしている環境で名前を呼ばれているのに気がつかず、順番を飛ばされたりしたことはありませんか？

くなることです。

ヒトが発する母音は低周波数で、子音は高周波数です。難聴の初期は高音が聞こえにくくなるので、たとえば「カトウさん」と「サトウさん」の聞き分けが難しくなります。聞き取りに自信がもてなくなると会話が減り、孤立して、うつ病になるリスクが高まります。さらに、音による脳への刺激が減れば認知症リスクも高くなってしまいます。

2017年の国際アルツハイマー病協会・国際会議では「難聴は認知症の重大な原因」と指摘されており、現在、認知症患者の約9％は、難聴が原因で発症しているといわれています。

**●危険察知力が低下する**

さまざまな警告音やアナウンスが聞こえにくくなると、日常生活での事故やケガのリスクが高まります。

## Q6 治療法は？

残念ながら、現時点では根本的な治療法はありません。聞こえの改善に有効なのは補聴器です。

耳鼻科では、4000ヘルツの音が聞こえても、平均40デシベル以上の音が聞こえない場合に、補聴器を推奨します。しかし、日本では補聴器の所有率は難聴者のわずか14・4％（＊1）。難聴を自認しても「まだ必要ない」などの理由で、所有しないケースが多いようです。また、たとえ所有しても補聴器からの音に慣れる前につけなくなる方が相当数います。

私たちはふだん、耳に入ってくる音の中から、聞きたい音を無意識に選択して聞いています。だからこそ、大勢の人が話す場の中で、特定の人の声を聞き分けることができるのです。

補聴器とは、その人が聞きにくい音域を調整するものです。高音が聞きにくい場合は高い音を大きくするのですが、そうすると同じ周波数の音がすべて大きく聞こえてしまい、「うるさすぎる！」と感じてしまうのです。

そこで、気になる周波数の音を下げるなどして、調整します。それでも以前とまったく同様にはならないのですが、「慣れ」によって克服できます。慣れるには、1～3か月かかります。ぜひがんばってください。

補聴器は直接購入することもできますが、耳鼻科で加齢性難聴と診断された場合は、補聴器外来で購入・調整ができます。日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会が認定する補聴器相談医の診察を受けることをおすすめします（＊2）。

＊1 2018年日本補聴器工業会調べ
＊2 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会認定補聴器相談医一覧　http://www.jibika.or.jp/members/nintei/hochouki/hochouki.html



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

第15回

秋山正子さんの「ポジティブ介護術」

# 〈何度も夜中に起こされ……〉を改善するコツ

介護についてのおたより、毎号たくさん届いています。
とくに多いのが、「夜間に起こされて寝不足に……」というお悩み。
介護のプロフェッショナル・秋山正子さんに、原因と対策をうかがいました。

「夜間のトイレ介助で、何度も起こされて」

「夜中に目が覚めると、私を起こしてしゃべりはじめる。寝不足……」

介護をしていると、直面しやすい「寝不足」問題。介護をする側としては、できれば夜は眠っていてほしい……と思うもの。しかし、医師に睡眠を深める薬を処方してもらっても、なかなか改善しないケースが少なくありません。

## 何度もトイレに行きたくなるのはなぜ？

夜中に起こされる理由は、何でしょうか。その多くは、**①何度もトイレに起きるか、②夜中に目覚めて、寝つけないことだと思います。**

まず、**何度もトイレに起きる**場合、次の2点をチェックしてみてください。

**・飲んでいる薬に、利尿作用のある成分が含まれていないか**

**・寝る前に、きちんと排泄できているか**

内服薬の成分には、利尿作用があるものも珍しくありません。寝る前に飲むと、寝ている間に薬が効いてきて、夜中にトイレに行きたくなることも。対策は、薬のタイミングをずらすこと。たとえば夕食前に薬を飲んでおいて、ちょうど寝る前頃に利尿効果が出れば、トイレに行ってすっきりしてから眠れます。ぜひ薬剤師に、いま飲んでいる薬について聞いてみてください。その際、「夜間にトイレに起きてしまうので、困っている」ということも伝えてみて。薬の特徴を考えて、服用する量やタイミングを提案してくれます。

また、寝る前の排泄がうまくいっていないと、夜中に目が覚めやすくなります。寝る前だけでもいいので、きちんと排泄できたか確認してあげてください。便秘が原因で頻尿や膀胱炎が起こることもあるので、便が溜まっていないかも注意してみて。「トイレの回数を減らそう」とするよりも、「なぜ何度もトイレに行くのか？」という視点から見直してみてください。

## 何度も起こる困りごとは、記録しておく

**夜中に目覚めて、寝つけない**場合は、一度本人のようすをよく観察してみて。認知症が進むと時間や日付の感覚があいまいになります。ご本人は「目が覚めたのだから、もう朝だ」と思って、介護する側に話しかけているのかもしれません。あるいは、目が覚めても周囲が暗いので、不安になっているのかも。話を聞きつつ、少し背中をさすったり、お茶を飲ませたりすると、リラックスして寝つきやすくなります。

そして、**起こされた時刻や回数、そのときのようすをメモしておきましょう。**そのメモを持って、医師やケアマネジャー、薬剤師に相談してみてください。

「いつも4時頃に目が覚めてしまうので困っている。本当は7時頃に起きてほしいのに……」「2日に1回くらい起こされて、〈だれかに追いかけられた〉と訴えられる」など、具体的に相談するのがポイントです。「この薬が原因かも。寝る前ではなく、起床時に飲んでみましょう」「暗いと不安かも。小さな明かりをつけたままにしましょう」など、対応策を検討してくれるはず。お一人で抱え込まず、ぜひプロを頼ってくださいね。

＊

夜間に目が覚めてしまう原因は、排泄だったり、ストレスだったり、常用薬の影響だったりと、じつにさまざま。少しでも改善できれば、介護する側も、される側も、ぐっと生活しやすくなりますよ。

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

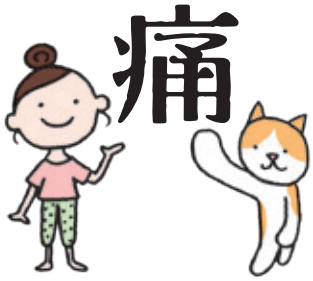


© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

心身リセット塾

第4回

# 頭痛



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

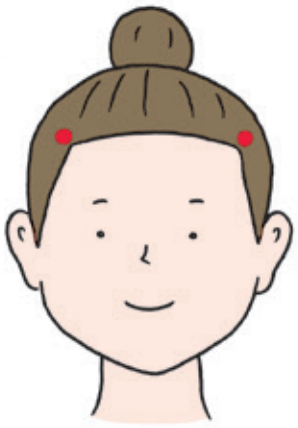
急な頭痛、つらいですよね。しかし、大半の頭痛は一過性で、大事には至りませんから、まずご安心を。ただし、「徐々に増す痛み」「吐き気」「ふらつき」「手足のしびれ」といった症状をともなう場合は、要注意。ほかの病気のおそれがありますから、すぐ医療機関を受診してください。

片頭痛も含め、一過性の頭痛は生活習慣の乱れやストレスが引き金となって起こります。首こり、肩こり、噛み合わせ、睡眠不足、寝すぎ、天候の変化、生理、空腹、飲酒……なども原因として考えられます。

まずは、首や肩を温めたり、入浴後にマッサージをしたり、首の付け根あたりの筋肉をほぐしてください。

ツボ押しもおすすめです。筋肉の緊張がほぐれるだけでなく、リラックス効果も期待できます。頭痛が起こったら、「頭維（ずい）」「率谷（そっこく）」「天柱（てんちゅう）」を押してみてください。押して気持ちよければ、そこが自分にとって頭痛をやわらげるツボです。

頭痛が続く場合は、どんなときに頭痛が起こるのか、「頭痛日記」をつけることをおすすめします。同時に、日頃の生活習慣を見直しましょう。頭痛予防のカギは、「正しい姿勢」と「適度な運動」。とくにデスクワーク中は正しい姿勢を意識し、ときどき休憩して簡単なストレッチを。日々のウォーキングも効果的です。胸を張って歩きましょう。



## 頭維（ずい）

額の角の髪の生え際から、1cmほど奥にあります。人差し指で「3秒間押して、3秒かけてゆっくり離す」を10回程度繰り返してみてください。頭をすっきりさせたいときにもおすすめです。

## 率谷（そっこく）

耳の上端から親指幅1.5本分ほど上のところにあります。人差し指で「3秒間押して、3秒かけてゆっくり離す」を10回程度繰り返してみてください。頭痛だけでなく肩こりもやわらげると言われています。

## 天柱（てんちゅう）

首のうしろの髪の生え際、2本の太い筋肉の外側のくぼみにあります。手のひらで頭全体を包むようにして、親指をツボにあて、3秒かけてゆっくり押して、3秒かけて離すを10回程度繰り返してみてください。眼精疲労や首・肩こりがつらい方にもおすすめです。

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

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





© 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17回

# 病気の話を聞くときは……

看護師として30年以上のキャリアを積みあげてきた宮子あずささんに、身近な人の〈病気の話〉を聞くときのコツを語っていただきました。励ましやアドバイスよりも重要なポイントとは？

宮子あずさ（みやこ・あずさ）

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

## 大事なのは、まず聞くこと

私は仕事柄、プライベートでもよく病気の相談を受けます。その際、何より注意しているのは、相手の話を聞くこと。じつは本人の中ではすでに答えが決まっていて、アドバイスではなく、後押しがほしい。そんな場合が少なくありません。

たとえば乳がんを患っている人から、「一番かかりたい病院は、手術待ちが月単位。第二希望の病院なら、週単位の待ち。どちらがいいと思う？」と聞かれたことがあります。まずは相手の考えを話してもらうと、すでに気持ちは第二希望の病院に傾いていました。

「珍しい病気なら、とにかく症例を多く診ている所をすすめるけど、乳がんは治療方針が確立している病気。ある程度しっかりした病院なら、どこでもちゃんと治療してもらえるでしょう。私なら、早く対応してもらえる所を選ぶなあ」と答え、相手も満足してくれました。

## 気持ちを理解する

では、相手の話を聞いて、自分の考えと大きく違う場合はどうでしょうか。そういうとき、私は、相手の考えをきちんと理解できるように、黙ってさらに話を聞くようにしています。

たとえば、私の母は膠原病でステロイド剤が手放せませんでした。けれども病気が長くなると、「薬を飲んでいるから病気になる」という思考になってしまい、「薬をやめたい」と何度も言ってきたものです。

私から見れば無謀な考えでしたが、それを論破したところで、「じゃあ飲みます」とはなりません。大事なのは、その言葉に込められた嘆きを、理解すること。

たとえ言っている内容に同意できなくても、その人の言いたいことと気持ちを理解するのが大事です。

## 本当のつらさはわからない

矛盾するようですが、相手の言葉と気持ちをいかに理解しようとしても、病む人の本当のつらさは、本人でないとわからないものです。それはどんなに近しい関係でもそうですし、看護師であっても同様です。

病気の話を聞くときに大事なのは、この限界をわきまえておくことです。仮に同じ病気で、似たような経過をたどっていたとしても、感じ方はそれぞれ違います。

だからこそ、安易にわかったと思わず、相手の話を聞くことが大事なのです。その意味で、もっとも気をつけるべきことは、自分の経験を話しすぎること。ある人にとってよかったことが、目の前の人にも効果があるとは限りません。

また、はたから見て理解できない治療や経過であっても、こちらが知りえない事情がないとも限りません。

受けている治療への批判は、控えめに。みだりに不安をあおらないことも、大切な配慮です。

病む人は、何かと不安になりやすいものです。話を聞いてもらえる人の存在は、本当に貴重です。ぜひ、よい聞き手になってあげてください。




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

うちらかPeople 第66回

# 奇跡は起こらなかったけれど、自然の摂理に「おまかせ」して、いまはとても幸せです

## 金澤泰子さん 書家

「ダウン症の書家」として知られる金澤翔子さんのお母さまです。この子と死のう……と、何度も思い詰めた。でも、ある日、気づいた。この子は、天使だ。泰子さんは、どのように娘さんと向き合い、どのように壁を乗り越えてきたのでしょうか。

1985年6月。翔子さんが生まれました。待ち望んだ子は、ダウン症。知能も育ちにくいと医師に告げられました。

その日から始まった、苦しみと悲しみ……。当時の泰子さんの日記から、いくつか抜粋します。

（生後五十二日目）ミルクの量を薄くしてしまったりして、その後すぐに後悔に悩む。翔子が大きくなるのが怖い。

（七十五日目）翔子の存在が悪いのではない。いけないのは私の自尊心なのだ。

（八十四日目）翔子はまさに天使だ。（中略）翔子が私の涙を拭いた。小さなお手てで。私は翔子にすがった。

絶望の谷底で人生を呪い、あがきながら、少しずつ、泰子さんは娘さんと生きる決意を固めていきます。

### 親子で孤独のなかに引きこもり、書き続けた「般若心経」

翔子さんが5歳のとき、泰子さんは自宅で書道教室を開きます。長年、書を嗜（たしな）んできた泰子さんにとっては、自然なことでした。自分自身の気持ちを穏やかに保つためにも欠かせない選択でした。翔子さんも母の教えで筆をもちます。

翔子さんが10歳のとき、それまで通っていた普通学校に通えなくなりました。母子はふたりだけの孤独な世界に引きこもりました。あまりのやるせなさに、泰子さんが翔子さんに書かせたのが「般若心経」です。

「自分の苦しい気持ちを翔子にぶつけるように、何枚も書かせました。教えるというより、叱りながらです。翔子は泣きながら、何千字も書いたんですよ」

母の苦悩を感じとってか、翔子さんは涙を流しながら書き続けます。一行書いては「ありがとうございました」と。これが後に「涙の般若心経」と呼ばれる書です。

翔子さんが20歳になって、はじめての個展を開きました。それは翔子さんが14歳のとき急逝した夫との約束でした。

翔子さんの伸び伸びとおおらかな書は、思いがけず、大きな反響を呼び、高い評価を得ました。

2005年、書家・金澤翔子が誕生しました。

### 「自立する力をつける」「孤独に強い子に育てる」

この20歳になった年に、翔子さんは「30歳になったら一人暮らしをする」と宣言しました。

「私の心配する気持ちを汲んで、

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

翔子さんの地元、東京都大田区の久が原商店街にオープンした「画廊・翔子」。代表的な書の数々が展示されている。開廊中は無料で鑑賞できる。取材時には、翔子さんが10歳のときに泣きながら書いた「涙の般若心経」が展示されていた。

かなざわ・やすこ
1943年、千葉県生まれ。10歳で書道を始める。1966年明治大学卒業。書家の柳田泰雲・泰山に師事。1990年、東京大田区に「久が原書道教室」を開く。現在は翔子さんのサポートをしながら、執筆・講演活動を行なっている。著書に『天使がこの世に降り立てば』（かまくら春秋社）、『金澤翔子』（平凡社）ほか。

金澤翔子（かなざわ・しょうこ）
1985年、東京都生まれ。5歳で母から書道を教わる。2005年、銀座書廊で個展。法隆寺、東大寺、出雲大社等々の名刹、大社で個展、奉納揮毫を行なう。

翔子はそう言ったんですよ」

障がいのある子を持つ親のいちばんの心配は、自分たちが死んだあとのこと。

泰子さんは、著書にこう書いています。「私の亡き後。どれだけ人に迷惑をかけずに生きてられるか。これが一番大事なことで、私は二十余年、この一点を見つめて翔子を育てていると言っても過言ではない」と。

泰子さんが娘のために決めていたことが、2つあります。

ひとつは、「自立する力をつける」こと。そのために、とくに料理はしっかり教えこみました。翔子さんが何度失敗しても、最後までやらせました。

もうひとつは、「孤独に強い子に育てる」こと。書道を選んだのは、長い静かな時間を必要とする書の道こそ、翔子さんに最適だと考えたからです。

宣言通り、30歳になって、翔子さんは一人暮らしを始めました。

「あの子には、将来のことを考える力はありません。だから、いま、目の前のことだけに集中している。そのことが、書にもあらわれているんですよ。いま、自分の目の前にいる人たちに喜んでもらいたい。その一心で書いているんです。だから、私たちにはかなわない、〝自由な魂〟のような書が生まれるのです」

## 〝私も翔子の心のなかで永遠に生きていられたらいいな〟

翔子をどう育てたらいいか、わからない……。暗い谷底にいたころ、泰子さんは毎日、こう神さまに言いつのっていました。

「いますぐ、私の目の前で、翔子を治してみせろ」と。

もちろん、そんな奇跡は起こりませんでした。

それでも、今は幸せだと泰子さんはおっしゃいます。

「あの苦しみがあったから、いまの幸せがあるのだと思います。翔子がダウン症だからできたことも、たくさんある。長い時間がかかりましたが、奇跡のようなことが起こったのかもしれませんね」

翔子さんが生まれて1年半ほど経ったころの泰子さんの日記には、こう書かれています。

「私はこの頃、泥の中にも、路傍の石のような物にも輝くモノを見てしまうようになった。翔子の誕生がそうさせた。」

奇跡は、泰子さんの心のなかに起きていたのです。

「翔子はいまも父親と会話することができるんですよ。この前も〈お母様に怒られました〉と報告していました（笑）。彼女の心のなかで父親はずっと生きています。私も翔子の心のなかで、永遠に生きていられたらいいなと願っています」

泰子さんは、今年79歳。不安がないわけではありません。

「でもね、翔子を見ていると、自然の大きな摂理のなかで生きているんだなと、あらためて感じます。ですから、たとえ大変なことが起こっても、自然の流れにまかせるつもり。〝おまかせします〟と口にすると、少し楽になれる気がします」


取材・文：佐藤恵菜　撮影：河野豊

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

Be Healthy & Happy
e健康ショップ

# からころセレクション

季節のおすすめ商品や、毎日の暮らしを豊かにしてくれる便利アイテム７商品をご紹介します。今号のメイン商品は、献立の幅がぐっと広がる、便利な調味料です！

e健康ショップで購入できるおすすめ商品をご紹介します！

監修
中井由紀子
e健康ショップ
EC事業部

## 1 電子レンジで手軽にもう1品できる便利な「サラダチキンの素」

高たんぱくで低カロリー。しかも、おいしい。鶏むね肉を使った「サラダチキン」は、毎日でも食べたくなる健康メニューです。

薄い塩味を基本に、ハーブやスパイスを加えたもの、レモンやスモークで香りづけしたものなど、スーパーやコンビニでさまざまな種類が手に入りますが、少々割高なのがネックです。

そんなサラダチキンを自宅で手軽に味わえる便利な調味料が、「日の出　サラダチキンの素」。

鶏肉を浸けてもみこみ、レンジでチンするだけで、サラダチキンが完成。ほかの料理をつくっている間にできあがるので、〝もう一品ほしい〟ときの心強い味方です。火を使わないので、ご高齢の方でも安心です。

また、味つけを自分で調整できるのも◎です。もともと、さっぱりした味ですが、減塩したいのなら使用量を減らせばOK。「1本（400mL）で鶏むね肉（250g）12回分」ですが、薄味が好みの方ならもっと減らしてもいいですね。

いろいろな料理にアレンジできる点も頼もしいですね。パスタ、ポトフ、バンバンジーなど、「日の出みりん」のサイトにはさまざまなレシピが載っているので、ぜひご参考になさってください。オリジナルレシピを考えるのも楽しそうですね。

サラダチキンファンだけでなく、料理の幅を広げたいという方にもおすすめの商品です。ぜひお試しください！

### よだれ鶏

### 鮭のホイル塩ちゃんちゃん焼き

### レモンでさっぱりうま塩鶏鍋

**「サラダチキン」の下準備**

①鶏むね肉は皮付きなら、皮を取り除く。②包丁で鶏肉の厚さが均一になるように半分に開く。（観音開き）　③鶏肉の表面にフォークなどで穴をあける。

**基本の「サラダチキン」　レシピ**

①下準備をした鶏肉に「サラダチキンの素」を大さじ2杯かけ、よくもみこむ。②液ごと耐熱容器に肉が平らになるように移し、ふんわりラップをかけ、レンジで500Wで3分加熱する。③鶏肉を裏返し、再びレンジで500Wで3分加熱する。レンジから取り出し、粗熱がとれたら出来上がり。

**「よだれ鶏」　レシピ**

①せん切りにしたきゅうり（2本）を器に敷き、食べやすくスライスしたサラダチキンを並べる。②みじん切りにした長ネギ（1／2本）、しょうゆ、酢（各大さじ1・5）、いり白ごま、はちみつ、ごま油、ラー油（各小さじ2）、にんにく（チューブ1～2cm）をよく混ぜ、サラダチキンにかける。

**おすすめポイント**

- 鶏むね肉250gで約12回作れてコスパ抜群！
- 味つけ・食べ方アレンジ多彩！
- サラダチキン以外の料理にも使える！

**日の出　サラダチキンの素**

価格（税込）270円
メーカー：キング醸造　内容量：400mL



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

## 4

### 電解質のバランスに配慮したライチ風味の水分補給ゼリー

さまざまなシーンで水分補給ができるクラッシュタイプのゼリー飲料。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。やわらかくしぼり出しやすい容器です。

**アクトウォーター**

価格（税込）162円／3,888円
メーカー：クリニコ　内容量：300g／300g×24個

## 3

### 三層構造でウイルス飛沫や花粉をブロック!

貼り薬にも使用されている不織布を使用した機能性の高いマスクです。立体形状で呼吸がしやすく、ふわっとした肌触りでフェイスラインにぴったりフィット。一般的な「耳掛けタイプ」と、頬に「貼るタイプ」の２種類をご用意しています。

**貼り薬の不織布で作ったマスク ふつう**

価格（税込）440円
メーカー：久光製薬　内容量：耳掛けタイプ　ふつう（5枚入）／貼るタイプ　ふつう（３枚入）

## 2

### のどをやさしくいたわる国産クロモジエキス配合

クロモジは、クスノキ科の落葉樹で、古くから「和製ハーブ」として親しまれてきました。本製品は、国産クロモジエキスを配合したのど飴です。とろ～りとしたペーストをハードキャンディーで包んだ２層構造で、味わいの変化を楽しめます。

**養命酒製造 クロモジのど飴**

価格（税込）298円
メーカー：養命酒製造　味：黒蜜×ハーブ風味／生姜はちみつ
内容量：76g

## 7

### 一時的に自覚する顔のむくみ感を軽減

「瞬間レモン体感飲料」のキレートレモンに機能性表示食品の新商品が登場。レモン由来モノグルコシルヘスペリジンの働きで、一時的に自覚する顔のむくみ感を軽減することができます。レモンの酸味と炭酸の刺激でリフレッシュ効果も◎。

**キレートレモン MUKUMI**

価格（税込）842円／3,370円
メーカー：ポッカサッポロフード＆ビバレッジ
内容量：155mL×6本／155mL×24本

## 6

### 強い皮膜で傷口を守る液体ばんそうこう

付属のヘラに少量取って、傷口に塗ると、透明な皮膜ができて、ばい菌の侵入をブロック。２度塗りすると一層はがれにくくなります。水やお湯の刺激からも守ってくれるので、毎日の水仕事のほか、レジャーなどの際に携帯しておくと安心です。

**大木のリュウバン**

価格（税込）968円
メーカー：大木製薬　内容量：10mL

## 5

### 心地よいあたたかさが半日持続衣類に貼るタイプのカイロ

衣類に貼るタイプのレギュラーサイズのカイロ。背中や腹部、足腰など、冷えに悩まされている場所をピンポイントであたためます。屋外作業や通勤通学、スポーツ・レジャー観戦などの心強い味方に。最高温度63℃、持続時間12時間※。

**ぽかぽか家族 貼るレギュラー**

価格（税込）782円
メーカー：アイリスオーヤマ　内容量：30個入
※都条例に基づく測定値

**このページでご紹介した商品は、ネットで注文、お近くの調剤薬局へ取り寄せて、お支払いいただけます。**

ご利用の流れ　1 ネットで商品の注文＆受け取り薬局指定 → 2 メールで受け取り可能日の連絡をもらう → 3 薬局で支払い、商品を受け取る

からころ × e健康ショップ　Be Healthy & Happy

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

からころ×e健康ショップ　検索

e健康ショップは、確かな商品と正しい情報をお届けします。



イラスト：磯田裕子（プロフィールイラスト）

© 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17回

# 認知機能を改善する作用もある！ ビフィズス菌のススメ

ヨーグルトでおなじみのビフィズス菌。お腹の調子を整える機能はよく知られていますが、最近、脳との関係の研究が進み、ある特定のビフィズス菌に認知機能改善の可能性があることがわかってきました。あらためてビフィズス菌の働きについて教えてもらいました。

## 1 ビフィズス菌は善玉菌の代表格

ビフィズス菌は腸の調子を整え、便通をスムーズにする働きで知られています。

人の大腸には数百種類、約40兆個の菌が生息していて、「腸内フローラ」と呼ばれる集団を形成しています。腸を良好な状態に保つ菌は「善玉菌」と呼ばれていますが、善玉菌の代表であるビフィズス菌と乳酸菌の割合は、99・9％がビフィズス菌で、0・1％が乳酸菌です（※1）。

ビフィズス菌と乳酸菌は、同じような菌と思われがちですが、じつはこのふたつ、まったく別の菌です。分類学的にいうと、人とナマコくらい違う生き物なのです。

糖を分解する際に、乳酸をたくさんつくり出すのが乳酸菌です。一方、ビフィズス菌も乳酸をつくりますが、乳酸よりも酢酸（短鎖脂肪酸）をたくさんつくるのが特徴です。

酢酸には、さまざまな働きがあります。①悪玉菌の働きと増殖を抑える。②腸管のバリア機能を高め、病原菌体の侵入を防ぐ。③大腸の動きを活発にして便通をスムーズにする。④免疫機能をコントロールする。⑤血糖値をコントロールする。⑥脂肪の蓄積を抑え、太りにくい体質にする……などです。

## 2 脳と腸は自律神経で結ばれている！

腸は「第二の脳」と呼ばれています。脳からの指令がなくても、腸は自律的に消化活動を行なうことができるのです。

さらに、脳と腸は自律神経やホルモンを介して密接につながっていることがわかってきました。これを「脳腸相関」といいます。

たとえば、緊張するとお腹が痛くなることがあります。逆に、お腹の調子が悪くなると不安やストレスを感じたりします。これらは脳と腸が密接に連携している証拠です。

つまり、大腸が健康なら、脳も健康に機能していると考えられるわけです。

## 3 認知機能を改善するビフィズス菌がある

脳腸相関についての研究の中で、近年、とくに注目されているのが認知機能の改善作用です。

ビフィズス菌には100種類以上の種類があります。50年以上、ビフィズス菌の研究を続けている森永乳業

**表1：ビフィズス菌と乳酸菌の違い**

| | 生息場所 | おもな代謝産物 |
|---|---|---|
| ビフィズス菌 | おもに人や動物の腸管（おもに大腸） | 乳酸＋酢酸 |
| 乳酸菌 | 自然界一般<br>牛乳、乳製品、<br>人や動物の腸管(おもに小腸)、<br>漬物など一部の発酵食品 | 乳酸 |

監修
森永乳業株式会社
研究本部　基礎研究所長
農学博士
清水金忠さん


※1：旧 *Lactobacillus* 属を乳酸菌とした場合。出典：Ogata et al., Microbial Ecology in Health and Disease. 1999 11 (1): 41-46



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

は、多くのビフィズス菌の中から「MCC1274」に認知機能を改善する作用があることを発見しました。

認知症一歩手前の段階である軽度認知障害（MCI）が疑われる人を対象に臨床試験を行なったところ、プラセボ（偽薬）を飲んだグループと比較して、MCC1274を飲んだグループに記憶力と空間認識力の改善が見られたのです。

認知機能の低下は早い段階で発見・対策すれば、進行を遅らせたり、改善する可能性もあるといわれています。早めの対処が何より大事なのです。

認知機能を維持・改善する手段として、食品やサプリメントに大きな期待が寄せられています。そのなかで、MCC1274の認知機能改善作用は、世界的にも注目されています。

## 4 「ビフィズス菌入り」を毎日少しずつ

乳酸菌はすべてのヨーグルトに入っていますが、ビフィズス菌が入っているのはパッケージに「ビフィズス菌」と明記されている商品だけです。

ビフィズス菌入りヨーグルトにも多くの種類がありますので、いろいろなものを試して、ご自分に合ったものを見つけてください。自分の生活時間に合わせて、少量でもいいので、毎日食べることをおすすめします。

ビフィズス菌は赤ちゃんのときから腸の中に棲んでいる菌ですが、年齢とともに減少していきます。ヨーグルトやサプリメントなどで積極的に補給することで、腸内フローラを良い状態に保つことができます。ビフィズス菌を毎日摂取して、健やかな腸と脳を保ちましょう！

**図1：ビフィズス菌MCC1274が認知機能を改善するメカニズム**

**1 ビフィズス菌が腸に届く**
腸内で酢酸などの代謝産物や免疫シグナルがつくられます。

↓

**2 ビフィズス菌が脳内に作用**
ビフィズス菌の菌体成分、代謝産物、免疫シグナルが、血液や神経、免疫系を介して、腸内から脳内に届きます。

↓

**3 脳内の炎症を抑制**
ビフィズス菌の菌体成分や代謝産物、免疫シグナルが、アルツハイマー型認知症の発症に関わるとされるアミロイドβたんぱく質の産生や蓄積を抑制したり、脳内の炎症を抑制します。

↓

**4 認知機能を改善**
脳内の炎症抑制などにより、認知機能の改善につながっている可能性が考えられています。

## 「ビフィズス菌」のまとめ

### ビフィズス菌とは？
人の大腸にもともと棲んでいる菌。善玉菌の代表であるビフィズス菌と乳酸菌の割合は、99.9%がビフィズス菌で、0.1%が乳酸菌です(※1)。糖を分解して、おもに「乳酸」を生成するのが乳酸菌で、「乳酸と酢酸」を生成するのがビフィズス菌です。酢酸には、健康に良いさまざまな働きがあります。

### ビフィズス菌に認知機能改善作用あり
近年の研究で、ある特定のビフィズス菌に認知機能を改善する作用があることがわかってきました。軽度認知障害(MCI) が疑われる人を対象にした臨床試験で、MCC1274というビフィズス菌が、記憶力と空間認識力を改善するという結果が出ています。

### 上手な摂り方
「ビフィズス菌」と書かれているヨーグルトを選びましょう。少量でも、毎日食べることをおすすめします。あまり神経質にならず、自分のライフスタイルに合った時間に食べましょう。ヨーグルトが苦手な人には、サプリメントもおすすめです。

▶ 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

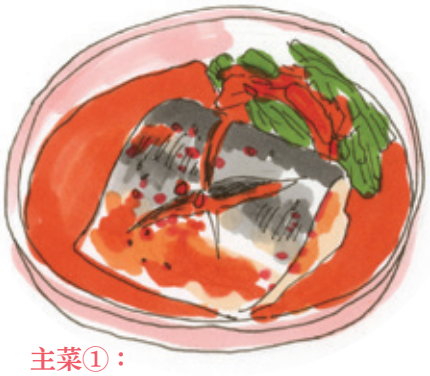
© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

管理栄養士がつくる！

# からころ元気食堂 第45回

## 血管をしなやかに！ かんたん魚メニュー

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、不飽和脂肪酸を効率よく摂取できる、お手軽な魚メニューです。



主菜①：
サバのキムチ煮

主菜②：
アジのムニエル　トマトソース添え

主菜③：
ブリの酢豚風

### ❶動脈硬化の原因「脂質異常症」

コレステロールや中性脂肪の値は、男性は40代、女性は50代から高くなる傾向にあります。いずれも体内の脂質の1種で必要不可欠なものですが、その量が正常値を超えると「脂質異常症」となり、「動脈硬化」を進行させ、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まります。食事での注意点を紹介します。

### ❷青背魚（あおせざかな）やエゴマ油がオススメ

まず、肉や乳製品などに多く含まれる飽和脂肪酸の摂りすぎに気をつけ、青背魚やエゴマ油、アマニ油などに含まれる不飽和脂肪酸を積極的に取り入れます。青背魚に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）や、エゴマ油、アマニ油に含まれるαリノレン酸は、LDLコレステロール（悪玉）や中性脂肪を減らし、HDLコレステロール（善玉）を増やす働きがあります。その結果、動脈硬化を予防し、血管を詰まりにくくします。青背魚は1食当たり切り身1切（80g）、アジなら中1尾程度が目安。調理に使う油は1日大さじ2弱（20g）を目安に。体に良い油だからといって、摂りすぎは厳禁です。

### ❸ビタミンACEを組み合わせて

血中のLDLコレステロールが酸化して血管にこびりつくのを防ぐ作用があるのが、ビタミンA（βカロテン）、C、Eやリコピンです。ビタミンA、C、Eを多く含むパプリカ、かぼちゃ、ブロッコリー、モロヘイヤなど、色の濃い野菜を上手に取り入れましょう。

### つくり方（材料は2人分）

**主菜①：サバのキムチ煮**

［つくり方］❶フライパンにだし汁（1カップ）、みりん、酒（各大さじ1）を入れて煮立て、皮に切れ目を入れたサバ（2切れ／160g）、ざく切りにしたキムチ（60g）を加える。❷サバに煮汁をかけながら煮て、みそ（小さじ1）を溶き入れ、ざく切りにしたニラ（1／2束）を加える。

**主菜②：アジのムニエル トマトソース添え**

［つくり方］❶ぜいごを取って3枚におろしたアジ（2尾／160g）に塩、こしょう（各少々）をふり、小麦粉（適量）をうすくまぶす。❷フライパンにオリーブ油（大さじ1）を入れて熱し、❶の両面を焼いて取り出す。❸同じフライパンにオリーブ油（小さじ1）を入れて熱し、みじん切りにしたにんにく（少々）と玉ねぎ（大さじ1）を炒める。しんなりしたら、粗みじん切りにしたトマト（1個）を加えて崩しながら炒め、粒マスタード（小さじ1）と塩（小さじ1/6）を加えて混ぜる。❹器に❸を敷いて、アジを盛り、みじん切りにしたパセリ（少々）を散らす。

**主菜③：ブリの酢豚風**

［つくり方］❶一口大のそぎ切りにしたブリ（2切れ／160g）に塩、酒（各少々）をふって5分おき、水気をふいて片栗粉（適量）をうすくまぶす。❷フライパンで植物油（小さじ1）を熱し、乱切りにした赤パプリカ（1/2個）、くし切りにした玉ねぎ（1/4個）、そぎ切りにしたしいたけ（2枚）を炒め、取り出す。❸フライパンに植物油（小さじ2）を加え、ブリを焼いて取り出す。よく混ぜたAを同じフライパンで温め、とろみがついたらブリと❷を加えてからめる。
A（黒酢／大さじ1、砂糖・酒・しょうゆ・水／各大さじ1/2、片栗粉／小さじ1/2）

**各料理の栄養価（1人分）**

| 料理名 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食物繊維 (g) | 塩分 (g) | エイコサペンタエン酸 (mg) | ドコサヘキサエン酸 (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| サバのキムチ煮 | 200 | 15.8 | 10.5 | 1.5 | 1.6 | 552 | 776 |
| アジのムニエル | 214 | 14.8 | 11.7 | 1.2 | 1.4 | 240 | 456 |
| ブリの酢豚風 | 291 | 16.0 | 16.4 | 1.6 | 1.2 | 752 | 1360 |

**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）。



© 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19回

# 胃薬とのつきあい方

軽度な身体の不調や症状を、ご自身で改善してみませんか？
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 胃の不調のタイプを見きわめる

胃の不調は、原因によって2つに大別されます。**①胃の動きが悪くなっているときと、②胃液の分泌が過剰になっているとき**です。胃薬を選ぶために、まずは不調のタイプを見きわめましょう。

**胃もたれや膨満感、食欲不振**などの症状があるときは、胃の動きが悪くなっているケースがほとんどです。時間が経っても消化が進まず、食べたものが胃に留まり、不快感や食欲の低下を引き起こします。

おもな原因は、食べすぎやストレス。胃に負担がかかり、消化する力が弱っています。胃の運動を助ける成分（健胃剤）や、消化をうながす成分（消化酵素）を含んだ胃薬を選びましょう。

**胃の痛みや胸やけ**などの症状があるときは、胃液の分泌が過剰になっているおそれがあります。胃液は強い酸性の液体です。胃液が過剰に分泌されると、胃を保護する胃粘液とのバランスが崩れ、胃壁にダメージを与えます。これが、痛みや胸やけの原因です。

刺激の強い食品で胃粘膜が荒れたり、ストレスで胃液の分泌がさかんになると、胃壁が刺激されて炎症や潰瘍を起こしやすくなります。胃の粘膜を修復する成分（粘膜修復剤）や、胃液を中和する成分（制酸剤）、胃液の分泌を抑制する成分（酸分泌抑制剤）などが配合された胃薬を選びましょう。

## Step 2 症状に適した胃薬を選ぶ

胃薬には、さまざまな症状を改善する総合胃腸薬と、特定の症状の改善に特化した薬があります。症状がはっきりしているときは、下記の対応表（表1）を参考にしてください。とくに強い症状がなく、複数の不調がある場合は、総合胃腸薬がおすすめです。迷ったら、ぜひ薬剤師に相談してください。症状や体質に合わせて、もっとも適した薬をご提案します。

また、胃薬の中には、他の薬に影響を及ぼす成分を含んでいるものもあります。医療機関を受診している方や、常用している薬がある方は、かならず薬剤師にご相談ください。

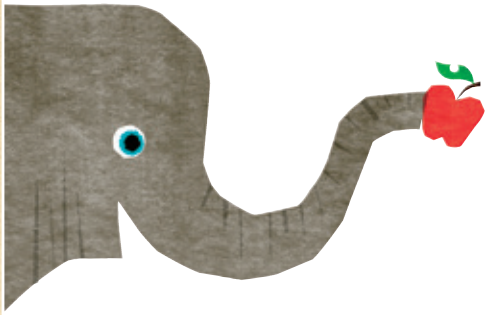
## Step 3 症状が変化した場合は、医療機関へ

もし、いままでに経験したことのないような痛みや、原因不明の症状の変化などがある場合は、すみやかに医療機関を受診してください。食べすぎや一時的なストレスなど、胃の不調の原因がわかっている場合は、市販薬を服用して様子を見てみましょう。改善すれば問題ありませんが、症状が長く続いたり、悪化したりする場合は、医師の診察を受けてください。その際、発症からの期間や症状の変化、服用した市販薬などをメモしておくと、スムーズに診断を受けられます。

**表1：胃の症状から胃薬を選ぶ**

| | | |
|---|---|---|
| 食べすぎで胃が苦しい | → | 消化剤（消化酵素） |
| 胃もたれ、食欲不振 | → | 健胃剤 |
| 胃の痛み、胸やけ、げっぷ | → | 粘膜修復剤、酸分泌抑制剤 |
| 胸やけ、むかつき、不快感 | → | 制酸剤、酸分泌抑制剤 |
| 胃がキリキリと痛む | → | 鎮痛鎮痙剤 |


取材・文：編集部　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



# 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5月3日～2022年7月28日までに届いたおたより（66号、67号分）をもとに編集しています。

### 66、67号を読んで

**考える時間を持つことが大事**

磯村勇斗さんの気分転換、参考になりました。「大事なのは、ここで、よく考えることだと思うんですよ。すぐに答えを出そうとしないで、考える時間を持つことが大事だと思います」……磯村さんの実力が認められているのは、役柄についてよく考えていらっしゃるからだと思いました。『PLAN75』、ぜひ見てみたいです。

【N・Yさん（50代）山形県米沢市】

編集部：前号の「わたしの気分転換」は、俳優の磯村勇斗さん。『PLAN75』は磯村さん出演の近未来映画（主演・倍賞千恵子）で、75歳になったら自分の生死を選べる制度が実施されている世界の話です。磯村さんの役は、市役所の窓口担当。難しい役です。考えさせられました。

**がんでも、いいじゃん♪**

先日、乳がんかもしれないとMRIと生検を受けました。結果が出るまで、「がんかもしれない」と今までにない恐怖と不安の日々を過ごしたのですが、67号「うららかPeople」で坂下先生の前向きな姿を拝見して、とても勇気をいただきました。生きている……それだけでやりたいことができる！　もっと行動していかなきゃ、と思いました。ありがとうございました。

【H・Nさん（40代）滋賀県近江八幡市】

編集部：坂下千瑞子さんは血液内科医で、希少がんのサバイバー。「がんになっても、人生は続いていく。がんになってからの人生をより良く生きることが大事」と。「がんでもいいじゃん♪」はがん患者さんたちによる国際的なチャリティ活動団体（RFL）がパレードで掲げたスローガンでした。

**お父さんにそっくり！**

67号の息ぬきマンガがタイムリーな内容だったので、思わず笑ってしまいました。このマンガのオジサンは、私の父の若い頃にそっくりです。父も「このハゲオヤジがオモシロイね」と言ってました。たぶん、本人も「自分に似ている」と思ったんだろうな……。

【H・Yさん（50代）茨城県筑西市】

**私もエコ活動、やってます**

67号の「わたしのかんたんエコ活動」、参考になるものが多かったです。いまはSDGsがさかんに叫ばれていますが、昔から知恵をしぼっていた人たちがいたことがわかります。

私の家には使っていない車が1台あります。そのフロントにペットボトルに入れた飲料水を置いておくと、気温にもよりますが、30℃くらいの日には手で持てないほど温まります。そのお湯を夕食づくりやお風呂、お茶、コーヒーなどに使っています。ポットに溜めておけば、翌朝の朝食づくりにも使えますよ。

【K・Yさん（60代）群馬県前橋市】

編集部：すごい！　まさに太陽光エネルギーの活用ですね。

**医療の進化にびっくり！**

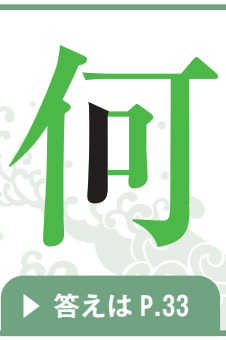
66号「医療最前線」で糖尿病の最新治療がわかりやすく説明されていたので、少しあやしい父にも見せて、情報を共有できました。注射での治療が主だと思っていましたが、医療の進化に驚きました。

【K・Mさん（30代）宮城県名取市】

編集部：糖尿病の新薬（経口薬も注射薬も）は続々と登場しています！　でも、何よりも生活習慣の改善が大事とのことでした。お心当たりの方、必読！

### からころクイズ 第32回

Q 黒色線は何画目でしょう？




▶ 答えはP.33

### 言わせて聞かせて

**猛暑だったから！**

買い物中に年輩の方がフラフラしていると、スポーツドリンクを買ってさしあげています。節電はたいへん……!!

【M・Sさん（60代）埼玉県春日部市】

編集部：暑かったですよねえ。すばらしい！

**知恵を貸してください！**

腰痛持ちのママさん、子どもとのふれあいはどうしていますか？　子どもを抱っこしないわけにはいかず、かといって腰の痛みは日々ひどくなります。も



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

ともとヘルニアもあり、ブロック注射を再開したいけど、子どもが小さくて通院もままなりません。なんとか横になりながら、ごまかしつつ過ごしています。

【T・Kさん（30代）大阪府八尾市】

編集部：それは、つらい！　どうすれば……。みなさまからのアドバイス、お待ちします！

## 「だいじょうぶかも」を探して

薬局に立ち寄ると、「からころ」あるかな～と探して、手に取ります。すごく悩んでいるわけではないけど、だれかに聞いてほしい、話したいナ～なんて思うことの答えがあったりします。子どもに病気があり、いつも心にひっかかりがあります。病気がよくなることはないけれど、近くにいる私の心が成長すれば、受け止めてあげられる気がします。下を向いてしまいそうになるとき、「あれ？　だいじょうぶかも」を探しに、また読ませていただきます。

【M・Hさん（70代）秋田県仙北市】

編集部：ありがとうございます！　編集部の「座右のおたより」にさせてください。

## 新しいお薬、出ましたよ！

67号の「悩ましい関節痛と多汗症」でお悩みのA・Mさん。多汗症治療の新薬が発売されました。一度、かかりつけ医に相談してみてください。

【E・Mさん（60代）長野県須坂市】

編集部：E・Mさんは薬剤師さん。A・Mさん（50代、千葉県）、ご参考になさってください。

## 受診するたびに後悔……

私は2か月に一度、内科を受診してお薬をいただいています。自分の体の気になっていること、心配なこと、現在の実情を医師に伝えたいと思っています。しかし実際に医師を前にすると、時間をとらせたくないとか、神経質と思われたくないとか、面倒くさい人と思われたくないとかで、言うのをやめてしまったり、ほんの少し言葉にするくらいで終わってしまいます。いい人ぶるのはやめようと思うのですが、なかなかできません。苦痛がそれほどでもないから、まあいいやと思えるのかもしれませんが、毎回悔やむような受診となってしまいます……。

【U・Tさん（30代）福島県田村市】

## 宮子あずささんからひと言

自分がどう思われるかが気になるのは、だれにでもあること。いい人ぶるのはやめようとまで、思い詰めなくても良いと思います。医師と必要な話ができるよう、話したいことをメモにまとめてはいかがでしょう。

## 手の震え、何が原因？

私は、緊張するなど特定の場面で手が震えます。仕事のときに手が震えて文字がちゃんと書けなかったり、食事会でおはしを持っていても手の震えが気になったり……。みんなが普通にできていることが、なぜ私には難しいのだろうと落ち込んだりもします。私の知り合いには同様の人がいないので、記事にしてもらえたら、私だけじゃないと勇気が出てうれしいです！

【O・Sさん（30代）静岡県浜松市】

編集部：了解しました！　手の震え、まれに他の病気が隠れていることもあるので、ぜひ医療機関を受診してみてください！

## 何度も命を失いかけて……

私は15歳で就職し、すぐに友人の運転する車で事故にあいました。車は大破。16歳でバイクの免許を取り、帰郷の帰りにT字路で車が目の前を走り抜け、あと2秒遅ければこの世にいなかったでしょう。18歳で砕石工場にアルバイトに行くと、クラッシャー（大きい石を砕く機械）の近くにある石からコードのようなものが……。工場長に見てもらったら、前工程で廃線し忘れたダイナマイトだと。27歳のときに調理師の免許をとって食堂を開き、3年で閉めてまた会社勤めに。その1年後、土石流が発生。食堂は屋根だけが残りました。これは神仏のおかげと思い、寺に行って勉強し、僧侶の資格をとりました。63歳で定年。今日まで無事です。合掌。

【K・Kさん（70代）長野県須坂市】

編集部：……私たちも、思い返してみると、危ういこと、経験してますよね。でも、勉強して僧侶に！　すごい！

## 「いいかげん」は「良い加減」

「いいかげん」。聞こえは悪いかもですが……「良い加減」。これでよい。これがよい。カンペキをめざすと、疲れます。自分で自分の首を絞めてしまいます。テキトーに、いい加減に、どんなことにも取り組んだほうがラクですし、とても楽しい♪

【H・Mさん（50代）愛知県豊田市】

編集部：……同感です！

## わが薬局の「お母ちゃん」

10年間、処方箋薬局で医療事務をしています。私の勤務する薬局には、患者さんから「看板娘」と呼ばれるベテラン薬剤師がいます。彼女より年上の患者さんも「お母ちゃん」と呼ぶくらい、親しみやすい人です。同年代の患者さんには、昔なじみのいたずらっ子になり、みんなを笑わせています。彼女がいる日を選んでやってくる熱狂的なファンもいるほど。病気の悩み、家族の話……、心が空っぽになるまで彼女に次々と話をします。ときには涙を流して相手をはげます彼女は、患者さんにとって、まさに「もうひとりのお母ちゃん」なのです。

お母ちゃんは、いつも患者さんに「大丈夫、大丈夫」と声をかけます。都会では、忙しい患者さんにスマートにお薬をお渡しすることが重要視されています。けれどお薬を渡すだけでなく、患者さんの心に寄りそえる彼女の存在は、高齢者の多い私たちの町で、まさに特効薬です。

【H・Tさん（40代）広島県呉市】

編集部：私たちも、「こころのお母ちゃん」が欲しいデス!!

先日、腰を痛めました。歩くのもおそるおそるで、大変でした。日々ストレッチ!
【T・Hさん（30代）千葉県市原市】



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

## 経過観察中の不安について

66号で、「がん治療後の〈経過観察〉の不安、どうすれば」とお書きになったI・Tさんへ。私も、主治医から寛解をいただきましたが、左の頸部リンパ節転移は残り1年、右も転移治療後の残り2年、経過観察中です。

同病の方にお話を聞いていただいても、同じ状況にあるとは限りません。がん専門に特化した病院では、「月1回がんサロン」などの患者さんやご家族の参加する会があります。一度参加してみたらいかがでしょうか。私も参加していました。コロナ禍ではございますが……。

【N・Kさん（50代）長野県上田市】

＊

経過観察中の不安についておたよりした者です。それぞれの方法でみなさん乗り越えていらっしゃるのだと思います。いまはコロナ禍で、患者会などもなかなか開催されず、「孤独」を感じやすい時代だと思います。そんな中、「からころ」には「おたよりひろば」という場所が設けられていて、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。いまは私なりに、気分転換を心がけながら、外来の日まではなるべく考えないように過ごしています。ネットなども、必要な情報以外は見ないようにしようと決めました。

【I・Tさん（40代）茨城県結城市】

編集部：経過観察は、がんに限らず、さまざまに、経験しますよね。心身の維持の仕方、引き続きおたよりお待ちもうしあげます。

最近育てているサボテンに新芽のようなものがぴょこっと生えてきて、とてもかわいくて日々癒やされています。【O・Kさん（20代）東京都練馬区】

## 引きこもり状態の息子と……

18歳の息子は知的障害があり、養護学校を卒業して一般就労をしたのですが、1か月足らずで会社を休むようになり、いまは朝から晩までスマホゲームをしています。ひきこもり状態です。課金トラブルもあり、困っています。ゲーム依存症なのか、目のほうも心配です。専門病院も近くにないです。課金のことにどう対応していけばいいのか、暴力も振るうし、不安です（80代の母もいるので……）。改善するにはどうしたらいいのか、アドバイスをください。

【O・Eさん（50代）長野県小諸市】

## 宮子あずささんからひと言

就労するまでのご家族の努力を思うと、本当に胸が痛みます。ご家族だけで現状を変えるのは困難だと思います。まず保健所に相談してはいかがでしょうか。心療内科などにご家族だけで受診する方法もありますよ。

# 介護・3題

## 「看取り」も取り上げてほしい

99歳の伯母を家で看取りました。介護の期間中、「からころ」の記事や読者のみなさんの体験談に何度も何度も力づけてもらいました。伯母の最期は苦しいもので、認知症の悪化が心臓に負担をかけて呼吸の状態を悪化させ、眠らせる薬も効かず……四十九日を過ぎたいまでも、あのときどうすればよかったのか、思い出しては後悔しています。闘病中の読者も多い「からころ」では難しいかもしれませんが、「在宅での看取り」「ターミナルケア」「グリーフケア」などの特集を望みます。

【K・Yさん（50代）東京都府中市】

## 突然……！で、動揺しています

80歳を過ぎた母が体調不良で受診し、思わぬ病気が次々と見つかりました。軽度の認知症、胆石、腸のヘルニア……手術が必要な場合に備えて総合病院も紹介されました。もし入院となった場合、認知症が進行しないか、足腰が弱って歩けないようになってしまうのではないか、考えても仕方ないことを考え続けてしまいます。実家に残る父の世話もあります。人ごとと思っていたことが、急にわが身に降りかかるとは……介護と仕事を両立できるか、不安です。

【K・Hさん（50代）岡山県瀬戸内市】

## 秋山正子さんからひと言

急な介護、ご不安ですよね。同じ悩みを抱えて、地域包括支援センターや〈暮らしの保健室〉に相談に来る方も多いです。まずお伝えしたいのは、お母さまは急に病気になったわけではないということ。病気はずっと体にひそんでいて、お母さまはその不調とつきあいながら、ちゃんと暮らしてきたのですよね。どうしても治療を優先させがちですが、もっとも大切なのは「本人がどうしたいか」、次に「家族はどうしたいか」。希望することをメモして、ぜひ地域の窓口に相談してみてください。

## 認知症の夫の変化に戸惑って

アルツハイマー型認知症の夫と同居しています。怒りやすく、物を投げたり暴言を吐いたりする夫に悩まされてきましたが、最近は寝ている時間が多く、いろいろなことがわからなくなってきています（自分の子どもや孫も）。認知症の影響で、両耳も聞こえません。使った用紙の裏を四つ切にして、筆談や絵を描くのに使っています。私自身のストレスは続いていますが、これからどう対応していけばいいでしょうか。

【S・Aさん（80代）長野県中野市】

## 秋山正子さんからひと言

認知症の方は不安を抱えやすいので、いつもケアしてくれる人が近くにいると、安心して過度に依存したり、つい甘えて暴言や暴力をふるったりすることがあります。信頼の表れでもありますが、ケアをする側にとっては大きな負担。共倒れにならないように、介護を分散させましょう。ショートステイや〈暮らしの保健室〉などを活用して、預けられる場所や、代わりに見てくれる人を増やし、1人の時間を確保して。ときには家族の会やケアラーの集いなどでうんと愚痴を吐き出しましょう。お一人で、抱え込まないでくださいね。



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

## コロナ禍・3題

### いつまで2類感染症のまま？

友人が何人か新型コロナウイルス陽性となり、10日程、一歩も外に出られない生活を送っていました。とくに小さな子どもがいる家庭の場合は、親が1人ついて子どもと入院するか、他の家族を追い出して自宅療養にするか、究極の選択だと思いました。熱が下がってもしばらくは外出できないので、ストレスへの対処も大変そうです。まだまだ周囲の目を気にする友人もいて、いつまで2類感染症のままなのかな……と思いました。

【T・Mさん（40代）長野県上田市】

### 副反応が、つらい！

3回目のワクチン接種は、それまでの2回とは異なり、副反応が強かったです。接種した夜から腕は痛みはじめ、翌日は38℃超えの発熱。インフルエンザでもこんな高熱が出たことはありません。翌日は熱も下がり、日常生活に戻れましたが、「これはワクチンがきちんと効いていくために必要な過程なんだ」と思わなければ乗り越えられませんでした。4回目はないと思いたいけれど……。

【T・Tさん（40代）青森県むつ市】

### 「からころ」が見あたらない

配布場所が目に見えて減っているような気がします。65号はとくに入手しづらく、いつもの薬局でも「入ってません」と言われ、総合病院に行った母に病院前の薬局でバックナンバーとして入手してもらいました。やはり総合病院前などの利用者の多いところが優先なのでしょうか？　かかりつけ薬局で入手できなくなるのはつらいです。

【T・Sさん（40代）宮城県石巻市】

編集部：もうしわけございません。コロナ禍で、感染予防のために、輪読する紙媒体設置を自粛する動きが拡大しております。一度手にとったら、かならずお持ち帰りくださいますようお願いもうしあげます。

コロナ禍、長い！　ストレスフルですよね。関連の最新情報、あらためて取り上げてみます。

からちゃんころちゃん、かわいい！
【O・Hさん（20代）長野県諏訪市】

### 前を向くきっかけに

以前、掲載していただきました。自分の気持ちの整理がつかず、八方ふさがりで苦しい時期でした。「からころ」を読み（自分の気持ちを落ち着かせたかったのかな）、思わず、おたよりを送っていました。自分自身の反省と、これからの決意を書いた記憶があります。心の整理のきっかけをくださって、ありがとうございました。

66号のS・Sさんのおたより「〈健康第一〉とは言うけれど」を読んで、涙が出ました。何度も読み返して、とても心配しています。私のように「からころ」で吐き出し、拾ってもらい、何かいい方向へ前進してくれていたらいいな、と願っています。

【K・Rさん（40代）栃木県宇都宮市】

編集部：K・Rさん、お元気そうで何より！　S・Sさん（30代、千葉県）のおたよりは、心身ともに不調で病院通いを続けていて、「不謹慎ですが、とくに長生きはしたくない……子どもがいるからがんばらないといけないわたしは、とき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……と思う」でした。

### 私も、間食控えます！

66号のK・Cさんの「食事療法1年で改善！」を読み、1年間間食を控えられたことに「すごい！」と思いました。私もコレステロール値が高く、薬を飲んでいます。1週間ならがまんできるかもしれないけど、とても1年は続けられない……でも、K・Cさんを見習って、努力します。とても参考になり、勇気づけられました！

【T・Hさん（70代）香川県高松市】

編集部：いかがですか？　いまも続けられていますように。K・Cさん（50代、山梨県）は、1年間間食を控えて、コレステロール数値を10下げたとのことでした。まだまだ、続けますよぉ!!

### 読者のみなさまに「夏の思い出」をうかがいました！

## わたしの夏の思い出

♥小中学生の頃、夏休みの宿題の絵が苦手で、毎年父が描いてくれました（笑）。「手を抜いてね」といっても上手すぎて、いつも先生にバレました。その父も昨年他界し、今では思い出すたびに胸が詰まります。父には感謝しかありません。

【M・Mさん（50代）埼玉県熊谷市】

♥小学生の頃、家族で北九州の「スペースワールド」へ行ったのがいい思い出です。当時は怖くてジェットコースターに乗れませんでした。スペースワールドは2018年に閉園してしまったので、いまはもう無いのが悲しいです。

【D・Yさん（30代）熊本県熊本市】

♥小学生の頃、近所の家で友人たちと「手ぬぐい投げ」をやっていたとき、自分の家の前に炎が見えました。帰って母に話すと「カネダマだよ」と教えられました。空から降ってきたそうですが、何だったのか謎です。

【M・Kさん 栃木県佐野市】

初夏に咲く生薬の基原の植物、ノイバラです。
【M・Rさん（50代）千葉県千葉市】

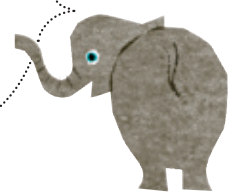


© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

## からころクイズ（P.29）答え

**A. 4画目**

［何の豆知識］
総画数7。古い字形は、人が後ろをふり向き、口を開いて、「なに、いずく」と疑問のようすを示す象形の字でした。
参考：白川静『常用字解』（平凡社）



# STORY わたしの闘病記

### 症状を正しく伝えるのが大事

4月に3回も救急搬送されました。2回は救急隊員に肩を借りて歩いて救急車に乗り、もう1回は脱水もあってまったく立てず、タンカで運ばれました。感謝申しあげます。搬送先の大学病院の救急チームの医師や看護師にも大変な迷惑をおかけしましたが、本当に助かりました。

緊急時にいちばん大切なことは「自分の症状を医療者に言えること」と実感しました。これまで7回も救急搬送されていますが、いずれも自分の症状を伝えられました。これは、主治医の先生方が私に症状をくわしく説明してくれるからです。私がいま生きていられるのは、すべて医療者さんたちのおかげです。

【M・Sさん（50代）秋田県秋田市】

編集部：M・Sさん、ご無事でよかった！　いつも、おたより、ありがとうございます。

### おしゃべり、聞こえていますヨ

67号のN・Sさんのおたより「何気ないひと言に……」で、医療者の心ないひと言に傷ついた経験を拝読しました。どこの病院でもあるんですね。

私は手術中に喉へ管を通していたため、声がガサガサで出にくくなり、しっかりと発声ができなくなりました。手術後に病院スタッフが「声が出にくい、しっかり話さない、気持ち悪い人がいるよ」と盛り上がっているのを聞いてしまい、ものすごくショックを受け、手術以上の打撃を受けました。元気なときなら気にしないことでも、弱っているときにはキツすぎます。みなさんがこんな目にあわないように願っています。

【匿名さん（30代）】

編集部：お察しいたします。N・Sさん（40代、福島県）のおたよりは、乳がん手術の前日に、「がんばってね。でもいちばんがんばるのは先生だけどね」と看護師さんに言われて、「そのとおりなのですが、いやな気持ちになりました」……でした。共感のおたより、たくさん届いています。

### 何でも8割でやっていこう！

病気になって入院すると、日々の生活をありがたく思います。でも退院して日常生活に戻ると、もっと休職すればよかったと思います。病気はイヤなものですが、入院するといつもの生活が輝いて見えるので、いいこともあります。食事も薄味ですが、慣れればこんなにバランスのいい食事はないと思うし、本を読んだりゆっくり過ごしたりできます。入院するほど頑張らずに休んで……という体のサインを聞いて、何でも8割程度でやっていきたいです。

【B・Kさん（40代）徳島県鳴門市】

編集部：「何でも8割！」。心にメモしました。

### 糖尿病予防に、歩いてます

祖母が糖尿病で亡くなり、「絶対かかっちゃダメ」と幼い頃から口癖のように母に言われて、とても身近で、いちばん知ってる病気になりました。予防のために1日8㎞歩いています。1時間半くらい。ただ、メンタルが弱く、すぐに諦めて、やめたくなります。みなさんは、メンタル管理、どうされているのか気になります。

【J・Yさん（20代）山梨県甲府市】

＊

糖尿病で毎月医療センターに通っています。毎日1時間歩いているので、HbA1cが6～7％台に下がってきました。体重も減りましたが、まだまだ膝や足が痛くなります。たまに頭痛もあります。

【T・Nさん（30代）新潟県佐渡市】

編集部：いい感じですね！　でも、少しずつ。少しずつ！

### もう、うんざりです……

てんかんの病気を持っています。この前もスーパーで倒れて病院に運ばれました。もうこんなことばっかりで、うんざりです。ちゃんと薬も飲んでいるのに、倒れてしまいます。どうしたら、いいのでしょうか。教えてください。

【T・Iさん（50代）熊本県阿蘇郡】

編集部：大変……！「てんかん」の記事企画、考えてみます。

## こころの病・3題

### 涙が止まらない

からころ、好きです。自分の声が書けるから。私は、まだ涙を流してしまいます。整形外科のドクターが心療内科に院内紹介状を書いてくださったので、暑さが収まったら受診しようかと思います。ドクターも大変だから……。今まで、こんなに、涙を流すなんて……。

【T・Tさん（40代）神奈川県大和市】

### 不具合は多々あるけれど……

心の病を30年患っています。育児も仕事も頑張っていたら、逆流性食道炎や手の関節炎になり、退職しました。回復していざ働こうとしたら、下血が2～3日に1回起こり、内痔核と診



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

断。ストレスで高血圧と高脂血症になり、7～8年前から投薬治療をはじめました。4年前に実母が亡くなったことをきっかけに、うつ病が重くなり、皮膚も炎症を起こして、月に5～6回病院に通う生活に……。でも「からころ」に出あい、私より重い病気の方が全国にたくさんいるとわかり、勇気をもらいました。今年からパートに復帰して、頑張っています。

【S・Eさん（60代）福島県福島市】

編集部：お疲れさまです！　でも、くれぐれもご無理なさらずに。またのおたより、お待ちもうしあげます。

**自閉症患者の就労は……**

生まれつき自閉スペクトラム症を持っており、30歳を迎えても一度も働いたことがありません。主治医から、就労は不可能だと21歳のときに知らされたのですが……非常に疲れやすい症状に悩まされており、二次障害を含めて、日常生活に困難があります。自閉スペクトラム症患者の8割は就労できていないという話を聞いていますが……私は社会に出るべきではないのでしょうか？

【S・Kさん（30代）群馬県太田市】

**宮子あずささんからひと言**

社会に出るべきでない人など、どこにもいません。社会参加は就労だけではなく、いろいろな形がありますよ。就労が難しいと感じるようなら、作業所、デイケアなど、支援を受けながら社会と関わる方法もあります。ぜひ、考えてみてください。

**病気とつきあいながら生きる！**

母は、がんサバイバーです。16年前に乳がんで片方の胸を全摘してから、骨転移、子宮がん、肺がん、脳腫瘍と、間を開けて、がんに苛められています。

しかし、母はポジティブで明るく、しかも強運の持ち主のようです。もうダメだと家族が覚悟するたび、新薬に救われたり。近所に新病院ができて、そのキャンペーンで脳ドックが半額だからと軽い気持ちで受けてみたら、ピンポン玉サイズの脳腫瘍が見つかったり。治療のためのガンマナイフができる病院が近くにあったり……。余命宣告もされましたが、元気？でいます。症状が無いわけではありませんが、生活スタイルを大きく変えることなく、おしゃべりを楽しんでいます。そんな母から、病気と付き合いながら自分らしく生きることを学んでいます。

【S・Eさん（30代）千葉県成田市】

編集部：元気をいただきました。ありがとうございます！

## SENRYU からころ川柳

病気や健康にまつわる川柳コーナー

父よりも
私の顔見て
話す医者

H・Hさん（秋田県秋田市）

（患者はこっち、こっち！）

コロナ禍で
我が家の犬も
太ったわ

A・Sさん（東京都調布市）

（コロコロナ……する前に、お散歩へGO！）


『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」㊽

# 秋

高橋順子

このごろへんな気候である
「もう秋」
と人に言われて鳴きはじめた虫なのに
ときどき「暑いな」というふうに休止符が入る
明日の夜はどうなるか　耐えきれず
そろって冷たい草の露を飲みに行くかもしれないな
「秋！」「秋！」
とわたしたちは合唱しなければ

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 68号

からころ　第16巻第68号
2022年9月20日発行

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

Editor in chief：髙橋団吉
Senior Editor：篠宮奈々子
Editor：高橋星羽　大久保果林　古谷玲子
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12月20日
発行予定です。

からころホームページもぜひご覧ください。
・最新号のお知らせ　・配布施設一覧
・定期購読のご案内
…など情報が満載です！
http://karacoro.net/




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

からころ 2022 68号
karacoro
第16巻第68号 2022年9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 グランド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2022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。