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

2023 72号

よくわかる医療最前線

胃がんの最新治療

後編

宮子あずささんの本音エッセー

生活習慣を変える3ステップ

からころなんでも相談室

アンガーマネジメントを習得しよう

うららかPeople

森川すいめいさん

わたしの気分転換

阿川佐和子さん

セルフメディケーション講座

不眠の改善法

共創未来グループ

全ては健康を願う人々のために

わたしたちは社会・顧客と共生し、
独創的なサービスの提供を通じて新しい価値を共創し、
世界の人々の医療と健康に貢献します。

おかげさまで創立75周年

東邦ホールディングス株式会社

東京都世田谷区代沢5-2-1 https://www.tohohd.co.jp
東証プライム市場（証券コード：8129）

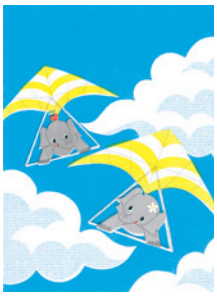
グループ会社
東邦薬品株式会社　株式会社セイエル　株式会社幸燿　九州東邦株式会社　北陸東邦株式会社
沖縄東邦株式会社　酒井薬品株式会社　ファーマクラスター株式会社　共創未来ファーマ株式会社

© 2023 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

からころ

2023 vol.72

目次



今号のおはなし
青い空に、もこもこ雲。「あの雲を触ってみたい！」「青い空に近づいてみたい！」からちゃん、ころちゃんはハングライダーに初挑戦。もこもこ雲のさわり心地はどうだったかな？
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㊹……4

阿川佐和子さん

「〈つらいな〉と思ったとき、おもしろいところがないか、探します。笑っちゃうと楽になるんです」

うららか People㊿……18

森川すいめいさん（精神科医）

「傷ついた心に一番効く薬は、〈ただ、聞いてもらうこと〉私もそれに救われました」

役に立つ！ 医療・健康情報

よくわかる医療最前線㉒……8

「胃がんの最新治療」後編

薬物療法や治療中の注意点などを紹介します。

からころなんでも相談室㊻……12

「アンガーマネジメントを習得しよう」

アンガーマネジメントの概要と取り入れ方についてご紹介します。

宮子あずささんの本音エッセー㉑……15

「生活習慣を変える3ステップ」

セルフメディケーション講座㉓……16

「不眠の改善法」

健康レッスン1・2・3㉑……22

牛乳生まれのオリゴ糖「〈ラクチュロース〉とは？」

管理栄養士がつくる！ からころ元気食堂㊾……24

トリプトファンがカギ！「睡眠の質をアップさせる朝食」

秋山正子さんの「ポジティブ介護術」⑲……25

「〈家族の会〉を活用しよう！」

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／心身リセット塾⑧「睡眠の質の向上」／からころクイズ㊱

わたしの闘病記／からころ川柳

そらのいろ㉒「カカカカ」高橋順子……35

息ぬきマンガ
「病院とわたし」㉒……7
花くまゆうさく

© 2023 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。

© 2023 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72回

胃がんの最新治療 後編

前号の前編では、胃がんの全体像と治療の大まかな流れについて紹介しました。今号では、引き続き岩崎謙一先生に、近年大きく進化している薬物療法を中心に、ステージ別の治療法を教えていただきます。術後や治療中の注意点などもうかがいます。

監修：**岩崎謙一**先生
いわさき・けんいち
東京医科大学消化器・小児外科分野講師。がん・感染症センター都立駒込病院を経て2011年東京医科大学消化器・小児外科学分野入局。米国ジョンズ・ホプキンス大学外科留学、2020年より現職。

薬物療法は大きく進化している

――薬物療法を行なうのは、どんなケースですか？

おもに3つのケースがあります。

①遠隔転移がある

腹膜播種（＊1）など、ほかの臓器への転移があり、手術で切除することが難しい場合に、がん細胞の増殖にブレーキをかけます。

②手術前にがんを小さくする

大きなリンパ節転移がある場合は、手術前にがん組織の縮小をはかります。

③手術後の再発を防止する

外科手術には、がん細胞を取り残すリスクがあります。薬物療法によって、取り残したがん細胞を叩きます。

――どんな種類の薬がありますか？

中心となるのは、ⓐ抗がん剤です。ほかに、ⓑ分子標的薬、ⓒ免疫チェックポイント阻害薬、ⓓ抗体薬物複合体（新薬）があります。

ここ数年で新薬が続々と登場し、『胃癌治療ガイドライン』（2021年7月改訂）では選択肢がぐんと増えました。

――どのように使い分けるのですか？

まず、HER2（ハーツー）が、がん組織にあるかないかをチェックします。

――HER2とは？

がん細胞の増殖に関わるタンパク質です。がん組織を調べて、がん細胞の表面にHER2が過剰にある場合は「HER2陽性胃がん」、そうでない場合は「HER2陰性胃がん」と呼ばれます（日本人の場合、8割が陰性）。陽性の場合には、HER2への攻撃に特化した薬を使用します。

――では、それぞれの薬の特徴を教えてください。

ごくごく、おおまかにご説明します。

ⓐ抗がん剤

薬物療法のメインとなる薬です。従来、「手術療法」に対して、抗がん剤による薬物療法は「化学療法」と呼ばれてきました。

抗がん剤は、がん細胞の増殖を抑え、死滅させる薬です。しかし、正常細胞にもダメージを与えるというデメリットがあります。

トリフルリジン・チピラシル塩酸塩という最新の抗がん剤は、切除不能進行・再発胃がんに使われます（薬名は表2参照、以下同）。

ⓑ分子標的薬

がん細胞の発生や増殖に関係する異常なタンパク質（分子）だけを攻撃して、その働きを抑制します。抗がん剤とは異なり、正常な細胞には作用しません。代表的な薬を2つ挙げます。

HER2阻害薬（トラスツズマブ）。HER2陽性のがん細胞のみを攻撃し、増殖を阻止します。

血管新生阻害薬（ラムシルマブ）。がん細胞の周囲に新しい血管ができないようにして、がん細胞への酸素や栄養の補給を阻止します。

ⓒ免疫チェックポイント阻害薬

免疫細胞（＊2）のがん細胞に対する攻撃力を維持す

＊1　胃がんにおいて頻度の高い転移の一つ。がんが深く浸潤して胃の外壁にしみ出し、腹膜内に種をまくように散らばった状態のこと。

© 2023 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

る薬です。がん細胞には、T細胞などの免疫細胞の攻撃を逃れる仕組みがありますが、免疫チェックポイント阻害薬は、その仕組みを解除します。切除不能進行胃がんや再発胃がんに使われるニボルマブやペムブロリズマブが代表的な薬です。

ⓓ抗体薬物複合体

がん細胞だけを攻撃する抗体（＊3）と抗がん剤を結合させた、画期的な薬です。抗がん剤をがん細胞まで抗体に運ばせて、がん細胞だけを攻撃します。HER2陽性胃がんに使われます。**2020年にトラスツズマブ・デルクステカンが保険承認されました。**

＊

これらの4種類の薬剤の中から、がんや患者さんの状態によって、使用する薬剤を選びます。強い副作用が出たり日常生活に不都合がある場合は、薬を変えていきます。

がん治療のための薬剤は豊富で、いまや患者さんそれぞれの状況に応じた、**オーダーメイド的な薬物療法が可能になってきています。**

ステージにより異なる治療法

――ここまで、内視鏡治療、外科手術（以上前編）、薬物療法の概略について教えていただきました。次に、ステージごとの基本的な治療法について教えてください。

ステージ（病期）とは、がんがどのくらい進行しているかを示す指標です。Ⅰ～Ⅳ期まであり、数字が大きいほど進行しています。ステージによっては、さらにAとBに分類します（Bの方が進行している）。

がんの深さ（深達度）、リンパ節転移の有無とその範囲、遠隔転移の有無により、ステージを確定します（6段階、表1参照）。

各ステージの基本的な治療の流れは、次の通りです。

ステージⅠ

がん細胞を内視鏡で切除します。切除後の病理診断の結果によって、次の段階は3通りに分かれます。

完全に切除できて転移もない→経過観察（年1回程度、胃カメラやCT検査を行なう）

切除しきれなかったが転移の可能性は低い→再度内視鏡治療を行なうか、慎重

図1：胃の構造

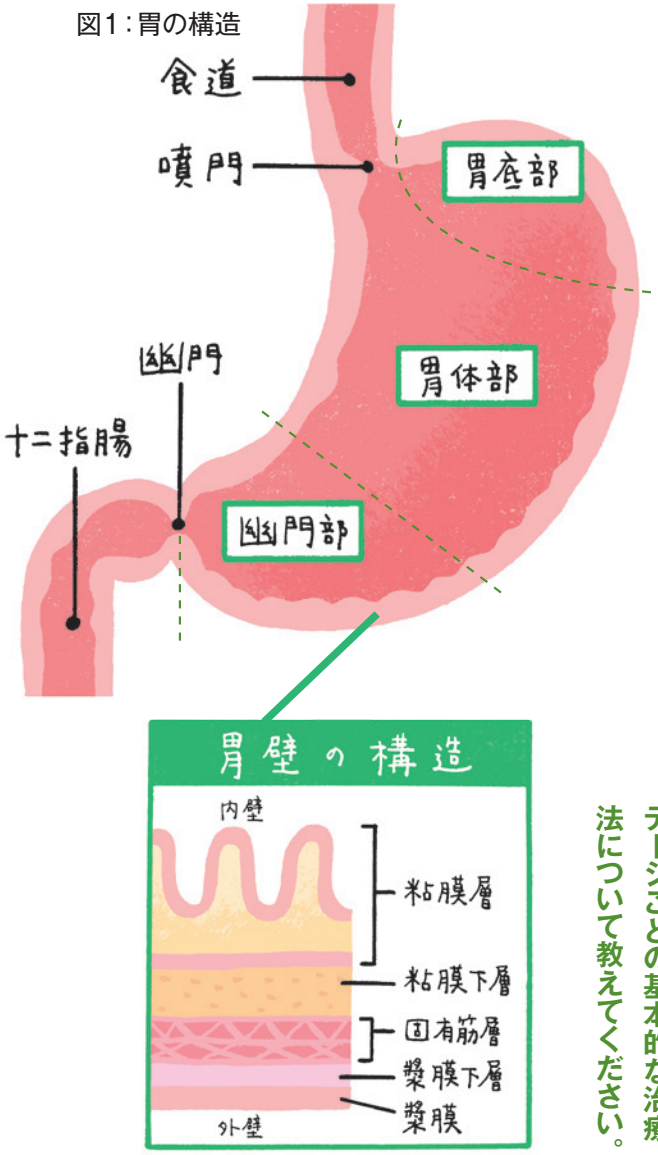


表1：がんのステージ分類(臨床分類)　参考：がん情報サービス「胃がんについて」

深さ・転移	T1	粘膜層、粘膜下層にとどまっている	リンパ節への転移なし：Ⅰ
	T2	固有筋層に入り込んでいる、あるいは浸潤している	リンパ節への転移あり：ⅡA
	T3	固有筋層を越えて漿膜下層に浸潤している	リンパ節への転移なし：ⅡB
	T4a	漿膜を越えて胃の外壁に出ている	リンパ節への転移あり：Ⅲ
	T4b	胃の外壁に出たうえ、ほかの臓器にも広がっている	ⅣA
	遠隔転移あり		ⅣB

＊2　体内の血液やリンパ液中に存在する細胞で、ウイルスや細菌などの異物の侵入を排除する。そのうちのT細胞にはとくに高い抗がん作用がある。
＊3　体内に病原菌などの異物が入って来たときに、その異物と特異的に反応して攻撃したり、体内から排除するタンパク質のこと。

© 2023 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

に経過観察する

切除の結果にかかわらず、転移の可能性がある→追加で外科手術（胃の周囲のリンパ節を切除）を行なう

ステージⅡ・Ⅲ

外科手術＋術後の補助的な薬物療法を行ないます。

ステージⅡとⅢでは、治療方針は基本的に同じです。一例を挙げます。

外科手術（胃と周囲のリンパ節を切除）を行なった後、S－1の1年間内服、もしくはカペシタビン＋オキサリプラチンか、S－1＋ドセタキセルを試します。

高度リンパ節転移（＊4）がある場合は、胃と胃から少し離れたリンパ節も切除します。手術で確実にがんを取り除くために、がんのステージを下げる目的で、術前に薬物療法を行なうこともあります。また、術後も体調に合わせて薬物療法を行ないます。

手術が可能なのは、基本的にステージⅢまでです。

ステージⅣ

薬物療法＋対症療法（投薬などによる症状の緩和）を行ないます。薬物療法には1次から4次までの段階があり、がんや患者さんの状態によってさまざまな選択肢があります。

たとえば1次治療では、抗がん剤を基本として、HER2陰性の場合にはニボルマブ、HER2陽性の場合にはトラスツズマブが推奨されます。2次治療開始前にはMSI検査（がんの遺伝子検査）を行ない、MSI－High（遺伝子の傷を修復しにくい状態）と診断された場合は、ペムブロリズマブを用いることもあります。3次、4次では、それまでに未使用の薬を試します。

ステージⅣでも、薬物療法によってがんを小さくできれば、外科手術が可能になる場合もあります。

表2：胃がん治療に用いるおもな薬

ⓐ抗がん剤（抗悪性腫瘍剤）	S-1（テガフール・ギメラシル・オテラシルカリウム）（口） カペシタビン（口） シスプラチン（点） オキサリプラチン（点） イリノテカン（CPT-11）（点） トリフルリジン・チピラシル塩酸塩（口） パクリタキセル（点） ドセタキセル（点）
ⓑ分子標的薬	トラスツズマブ（点） ラムシルマブ（点）
ⓒ免疫チェックポイント阻害薬	ニボルマブ（点） ペムブロリズマブ（点）
ⓓ抗体薬物複合体	トラスツズマブ・デルクステカン（点）

（口）…経口薬　（点）…点滴薬

日常生活での注意点は？

――治療中、どんなことに気をつければよいですか？

外科手術を受けた後は、次のような合併症が起こることがあります（多くの場合、腹痛、発熱を伴います）。

㋐縫合不全……消化管の縫い目がうまくつながらず、食べ物や消化液が漏れる。

㋑膵液漏（すいえきろう）……膵臓周辺のリンパ節郭清を行なうと、一時的に膵液が漏れ出す。

㋒腹腔内膿瘍（のうよう）……縫合不全や膵液漏によって細菌に感染し、腹腔内に膿のかたまりができる。

これらの合併症は術後すぐに起こるものなので、迅速な対処が可能です。

――普段の生活に戻った後の注意点は？

外科手術を受けた方は、退院後もさまざまな合併症が出ます。おもなものを4つ挙げておきます。

㋓ダンピング症候群

「ダンピング」とはダンプカーが積荷を一気にドサッと下ろす状態を指す言葉です。全摘手術や幽門部切除の後、胃の機能が失われることで、食べ物が一気に小腸に入ってくる状態を表し

＊4　腹部大動脈の周囲のリンパ節や、胃に血液を送る主要な血管の根元付近にがんの転移があり、大きな塊をつくっている状態。

© 2023 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

図2：術後のおもな後遺症

㋓ダンピング症候群
めまい、動悸、冷汗、
手指のふるえなど

㋔逆流性食道炎
食べたものがつかえる感じ、
熱いものを飲むと胸がしみるような感覚

㋕貧血
立ちくらみ、めまい。
無症状の場合も

㋖骨粗しょう症
骨折しやすい
（普段は無症状）

ます。食事の5～30分後に症状が出る**早期ダンピング**では、動悸、めまい、冷汗、顔面紅潮、全身倦怠感などがみられます。腹痛、下痢などの腹部症状が出る場合もあります。食事の2～3時間後に症状が出る**後期ダンピング**では、頭痛、倦怠感、冷汗、めまい、手指のふるえなどがみられます。

〔対処法〕早期ダンピングは未消化の食べ物が急に小腸に入ることで起こるので、食事の回数を増やして1回の食事量を減らしたり、よく噛んでゆっくり食べることで予防します。

後期ダンピングは、単純炭水化物（ブドウ糖、果糖、オリゴ糖など）を短時間に大量摂取することで起こります。腸で急速に糖質が吸収されることで、インスリン（＊5）が過剰に分泌され、低血糖状態に陥ることが原因です。食事の2時間後ぐらいに、飴やジュースなどで糖分を補給しましょう。

㋔逆流性食道炎

噴門付近を切除した場合に起こります。胃液などの消化液が逆流して、食道に炎症を引き起こします。

〔対処法〕食後、すぐ横になると逆流しやすいので、食後2～4時間は横にならないでください。仰向けより横向きの方が、また左側を下にした方が起こりにくいようです。

㋕貧血

全摘手術や幽門部切除の後に起こることがあります。胃酸が減少し、赤血球産生や鉄分吸収の機能が弱まるためです。

〔対処法〕状態を把握し、必要があれば、鉄剤やビタミン剤を投与します。

㋖骨粗しょう症

胃を切除すると効率よくカルシウムが吸収されなくなるため、骨粗しょう症になりやすくなります。

〔対処法〕カルシウムやビタミンDを薬で補うこともあります。

――薬物療法中は、なにに気をつければいいですか？

副作用に注意が必要です。多くの方が経験するのが吐き気です。2022年には、制吐剤のホスネツピタント塩化物塩酸塩が承認されました。抗がん剤治療では2～3日入院することが多いのですが、その1日目に点滴で投与すれば、5日程度効果が持続します。

そのほかの副作用で多いのは、体のだるさです。これには漢方薬が効果的であることが多いようです。

予後、再発について

――胃がんの予後について教えてください。

胃がんの再発（＊6）の90～95％は術後5年以内に起こっています。5年経って再発がなければ、おおむね根治したと考えてよいでしょう。

――再発後の治療法は？

基本的には、治癒を目的とした薬物療法が中心です。再発に対して手術を行なうことは、ほとんどありません。

胃がんは、早期発見であればあるほど予後が良い病気です。とくに50代以上の方々は定期検診でのチェックを心がけてください。

＊

新薬が続々と開発されて、10年前であれば治療困難だった患者さんにも、新たな道筋が開けてきました。「胃がんは治る時代」が、すぐそこまで来ています。ステージが進行している患者さんも、あきらめずに前を向いて、意欲を持って生き抜いてください。

＊5　すい臓から分泌されるホルモン。血糖値を一定に保つ働きをする。
＊6　手術などにより治ったように見えていたがんが再び現れたり、薬物療法などで いったん縮小したがんが再び大きくなったり、別の場所に同じがんが出現したりすること。

取材：有川美紀子　イラスト：橋本豊

© 2023 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

アンガーマネジメントを習得しよう

ついカッとなってしまって、後悔したことはありませんか？
そんなとき、怒りをコントロールする「アンガーマネジメント」という手法が役に立つかもしれません。医療環境の改善を目指し、岩手県立中央病院にアンガーマネジメントを組織的に導入した大浦裕之先生にお話をうかがいました。

最近、怒りやすくなったと感じています。会社では部下のちょっとしたミス、家庭では家族とのささいな行き違いで、怒りのスイッチが入ります。怒らない自分になることはできますか？

（E・Kさん　大阪府豊中市　40代）

編集部員ウサ吉

Q1 アンガーマネジメントとは？

怒りの感情とうまくつきあうための心理トレーニングです。1970年代にアメリカで生み出されました。「怒らなくなる方法なんですか？」と、よく聞かれますが、そうではありません。アンガーマネジメントの目的は、怒りをうまくコントロールできるようになること。「怒る必要があるときは上手に怒り、怒る必要のないときは怒らずに済ませられる人」になることが目標です。

Q2 怒りはなぜ生まれる？

人は自分の身に危険が迫ったとき、交感神経が興奮して血圧や心拍数が上がり、戦闘準備状態になります。怒りとは、このような生存の危機に迅速に対処して自分を守るために、もともと人間に備わっている「防衛感情」だといわれています。

この防衛感情は、不当な扱いや理不尽な言動に対しても生じます。

なかでも、価値観や正義感、生きる指針など、その人が〝とても大切に思っているもの〟が否定されたり軽んじられたりすると、その大切なものを危険から守ろうとして、とくに強い怒りが引き起こされるのです。

たとえば、「年長者は敬われるべき」「公共の交通機関ではマナーを守るべき」など、その人が当然「○○すべき」だと思っているものがないがしろにされたときがそうです。

怒りは脳の「扁桃体」という、進化的に「古い脳」の部位で発生します。扁桃体は危険を感じた時、危機回避のため、「逃げる」か「反撃する」か、スピード優先で反応するのですが、怒りの感情はこれらの行動をとりやすくさせます。扁桃体のこのような反応は非常に原始的なもので、あらゆる動物にみられます。

しかし、怒りを感じるたびに暴力を振るったり怒鳴り散らしたりして反撃していては、社会生活が送れません。人間には、この怒りの感情を理性的にコントロールする機能が大脳新皮質の「前頭前野」という部位

お話をうかがった方
大浦裕之先生
おおうら・ひろゆき
岩手県立中央病院副院長、東北大学医学部臨床教授、呼吸器外科医。

取材：有川美紀子　イラスト：磯田裕子

© 2023 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

に備わっています。大脳新皮質は進化的に「新しい脳」で、成熟に時間がかかるため、とくに若いうちは感情を制御できないことがあります。

このような怒りの発生する仕組みを理解することが、アンガーマネジメントの第一歩です。

Q3 どんなトレーニングをする？

アンガーマネジメントでは、「3つのトレーニング」に取り組みます。

①怒りの衝動を抑える

扁桃体で怒りが生じてから前頭前野が抑制的に働くまでに、6秒ほどかかります。それまでに前頭前野のブレーキが間に合わないと、ついつい声を荒げてしまうことになるのです。

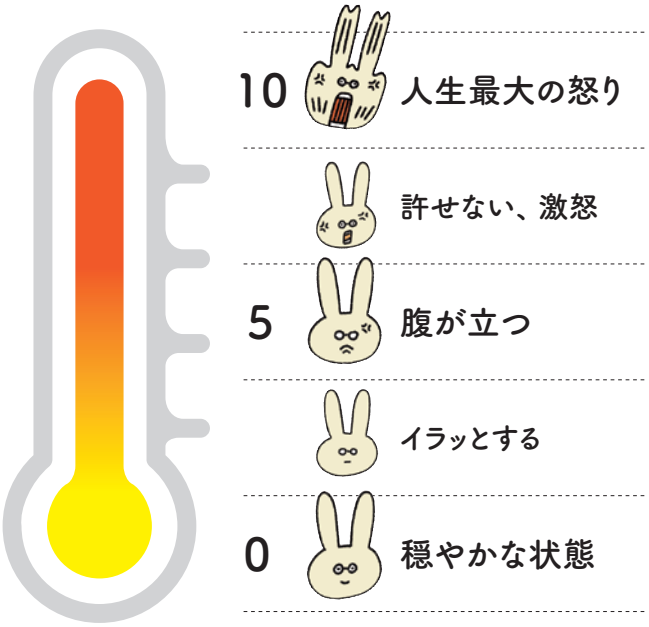
アンガーマネジメントでは、怒りを感じたらまずは6秒間、衝動的な怒りをやり過ごす訓練をします。その場でやり過ごすのが難しければ、怒りの原因から離れる（トイレに行く、飲み物を取りに行くなど）ことも有効です。物理的に距離をとると、落ち着きやすくなります。

「怒りを数値化する」（図1）ことも、効果的です。怒りを感じたとき、人生最大の怒りを10だとしたら、今の怒りはいくつぐらいか、考えてみてください。自分の怒りを客観視することで、「あのときと比べれば、今回はそれほどでもないな」とか、「やっぱり、きちんと怒っておくべきだな」などと、冷静に判断できます。

②許せるか、許せないかを判断する

図1：怒りの温度計

参考：（社）日本アンガーマネジメント協会



怒りは、要求と表裏一体です。たとえば挨拶をしてこない後輩にイライラするのは、先に挨拶をしてほしいからです。

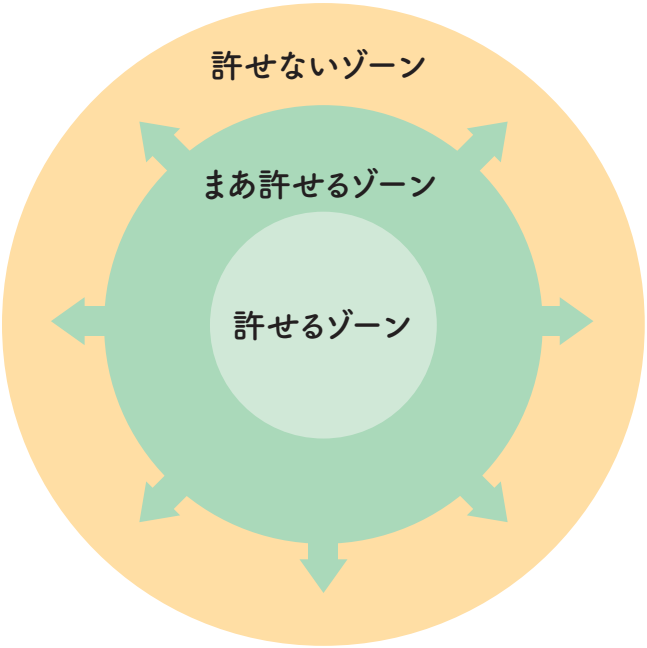
しかし、その「先に挨拶すべき」は、嫌な思いをしてまでこだわり続けるほどのものなのでしょうか。「返事はちゃんとするのだから、まあいいか」などと考えられるようになれば、気にならなくなるはずです。

数多くの「○○すべき」にとらわれていると、イライラしてストレスが溜まる一方です。しかし、そうは言っても、これまで培ってきた価値観や信念は、そう簡単には手放せません。

そこで役立つのが、図2の「3重丸」です。怒りを感じたとき、その出来事が図のどこに位置するの

図2：3重丸

参考：（社）日本アンガーマネジメント協会



© 2023 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

か、考えてみましょう。生活にあまり悪影響がないことなら、「まあ許せるゾーン」に入れて、楽になってしまうのがおすすめです。そして、「まあ許せるゾーン」を少しずつ広げていけば、怒りを覚えることも少なくなっていきます。

③考えて行動する

怒りに任せて行動すると、たいてい、悪い結果につながります。

そもそも、怒りの発端となったものは、自分で解決できるものなのでしょうか（表1）。怒っても状況が改善しないなら、怒りはただただ不快で、疲れるだけのものです。たとえば「電車内の騒音」にイライラしたとき、泣き叫ぶ子どもや電話中の大人を怒りのままに怒鳴りつけてしまったら、車内は騒然としてしまいます。では、どうすればよいのでしょうか？

大人が相手なら、冷静に注意をすることも効果的かもしれません。隣の車両に移動してしまうのもアリです。周囲の騒音を低減するイヤホンを装着して音を遮断するのも有効でしょう。

大切なのは、怒りの衝動のままに行動せず、ほんの少しでも考えてから動くこと。そして、自分はなぜ怒ったのか、あとから振り返ることです。

怒ったときの状況を日記などに記録するのも効果的です。習慣化すると、しだいに自分の怒りを客観視できるようになります。たとえば、「ミスした部下を3日続けて怒鳴ってしまった」と書けば、翌日は怒らずに済むかもしれません。

成功体験の振り返りも大切です。「怒らずに、自分の考えを冷静に伝えられたこと」も、記録してください。「怒り」に頼らなくてもコミュニケーションをとれる。そのことを脳が学習していきます。

Q4 怒りにくい性格になるには？

適度な運動、適切な食事、質の高い睡眠。この3つを心がけてください。睡眠不足や頭痛などの身体的な不調はもちろん、精神が安定していないと、脳が危険を感じて怒りやすくなります。

また「怒り」は、神経伝達物質の「セロトニン」と深い関係があります。セロトニンの分泌量が減ると、イライラしたり落ち込みやすくなります。

セロトニンを活性化するには、以下の3つが効果的です。

①日光に当たる（網膜に日光が入ると分泌が促される）
②軽い運動をする
③必須アミノ酸の「トリプトファン」を含む食品（大豆製品、乳製品など）を積極的に摂る

Q5 高齢者が怒りやすいのはなぜ？

前頭前野の機能低下が大きな原因です。前頭前野は大脳新皮質のなかでもとくに論理的思考力や判断力に関係する部分で、加齢とともに萎縮していきます。

また、認知症になると執着心が強くなり、孤独を感じやすくなります。常に不満感があって、怒りっぽくなってしまうのです。ご家族に怒りやすい方がいる場合は、孤独感を解消することを心がけてください。

＊

アンガーマネジメントに取り組み、怒りの感情とうまくつきあいましょう。

ウサ吉の感想

僕も最近怒りっぽいからさっそく取り組もう！

表1：怒りを感じた出来事に対する行動の4分類

参考：（社）日本アンガーマネジメント協会

	変えられる	変えられない
重要	すぐ取り組む。うまく言葉で伝える	現実を受け入れる
重要でない	余力があれば取り組む	放っておく

出来事が重要かどうか、自分で変えられるかどうかで分類。怒りにどう対処するかの判断がつけられる。たとえば通勤で渋滞に遭うことなどは変えられないので「現実を受け入れる」となる。

© 2023 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21回

生活習慣を変える3ステップ

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、三日坊主にならないためのコツをうかがいました。生活改善が上手くいかない……とお悩みの方、必見です！

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。

まずは計測と記録から

健康に関する情報は世にあふれています。体にいいと言われれば、やってみようと思うもの。病気の治療で減塩やカロリー制限などをすすめられる場合もあるでしょう。

でも、必要とわかっていても、続かない。そんな人は少なくありません。生活習慣を変えるって、とっても大変なことなんです。

そこで、何かを始める人に、私が必ずおすすめするのは、なるべく正確に計測し、記録をつけること。たとえばカロリー制限であれば、自分が食べたもののカロリーを記録し、どれだけ食べているかを計算します。

幸い、今は食品の多くにカロリーが記載されています。これをメモするだけでも、概算ができるでしょう。多少の漏れがあってもかまいません。ぜひ、できる範囲で記録してください。「思ったよりたくさん食べていた」という方が多いはず。

これはレコーディング・ダイエットという、効果的な減量法。記録だけで、食べる量は減らせます。大事なのは事実を知り、認めることなのです。

うまくいかないときは……

その上で、うまくいかないときは「絶対に指示されたとおりでないといけないのか」と考えてみましょう。

たとえば、**①期間を長く取ってみる**。60代女性の1日の必要カロリーは、とくに活動量が多くなければ約1900キロカロリーです。食いしん坊の私にとって、毎日1900キロカロリーに制限するのはできない相談。大食が続いたら食べる量を少し減らし、週の平均が1900キロカロリー程度になればいいと考えています。

または、**②別のものに置き換えてみる**。「カルシウムを摂るために牛乳を飲むように言われたが、牛乳が嫌い」と、知人から相談を受けました。聞けば、ヨーグルトなら食べられるとのこと。ヨーグルトは牛乳からできており、無糖ならばカロリーも変わりません。

やらないよりは、マシ！

大事なのは、続けること。持続こそ力なのです。やり方を少し変えた結果、最初にすすめられた方法より多少効果が落ちたとしても、やらないよりはマシ。私なら、そう考えます。

「毎日運動をしましょう」と言われても、元々そういう習慣がなければ、できないのが人間です。「できない」には理由があり、その人の趣味や価値観が関わっている可能性もあります。歳を重ねれば重ねるほど、それらを変えるのは困難です。

ですから、最初はできることから始めましょう。「毎日運動なんてできないや」と、やけになって投げ出さないこと。週に1回の運動でも、まったくやらないよりはマシに違いありません。

© 2023 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23回

不眠の改善法

早めに対処して悪化を防げば、医療費も抑えられます。商品の購入時に役立つ、基礎知識や注意点などをご紹介します。

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

「寝つきが悪い」「夜中に何度も起きる」「早く目が覚めてしまう」などが原因で、日中の活動に悪影響が出る。これが「不眠」です。不眠に悩む人は多く、成人の30～40％が何らかの不眠症状を抱えているといわれています。

「試験の前日で緊張している」「旅行が楽しみで眠れない」などが原因の一時的な不眠であれば、市販の睡眠改善薬で対処することができます。有効成分の抗ヒスタミン成分が眠気を促します。かぜ薬や鼻炎薬にも含まれている成分です。就寝の30分ほど前に服用することで、寝つきをよくすることができます。

ただし、睡眠改善薬はあくまで眠りを誘うだけで、不眠の原因を解消することはできません。数日間服用しても不眠が改善しない場合は、医師や薬剤師に相談してください。

不眠の原因は多様で、生活習慣の乱れやストレス、薬の副作用などのほか、疾患が影響しているケースもあります。長期にわたる不眠の場合は、医療機関を受診しましょう。今回はご自分の生活習慣を振り返って、不眠の原因を探り出し、対処する方法をご紹介します。

試験前で眠れない

Step 1 日中の自分を観察してみる

不眠が問題になるのは、「眠れないこと」ではなく、眠れないことで「日中の活動に支障が出る」ことです。「寝つきが悪い」場合の原因は、日中の活動不足がほとんどです。体が疲れていなければ、脳は「まだ休まなくても大丈夫」と判断します。そのために、夜になってもなかなか脳が睡眠モードに切り替わらず、眠りにつくまでに時間がかかってしまいます。翌日に支障がなければ、「眠くなってから横になる」という手もありますが、就寝時間を一定にしておきたい場合は、日中の活動量を増やすことをおすすめします。

「夜中に何度も起きる」場合、それが尿意によるものであれば、頻尿や薬の副作用が影響している可能性も。水分を摂るタイミングや薬の服用時間を調整することで改善できることもあるので、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。その際、**①飲食をした時間、②薬を服用した時間、③夜中に目が覚めた回数**などを記録して持参するとスムーズです。

「早く目が覚めてしまう」場合は、無理に寝直す必要はありません。ベストな睡眠時間には個人差があり、「9時間は多すぎ」「5時間は少なすぎ」などと決められません。

ご自身の生活を振り返って「眠くてなにごとにも集中できない」「車の運転中に居眠りしそうになった」などの日常生活に支障が出るような眠気がある場合は、市販薬で解決しようとせず、すぐに医療機関を受診してください。

運転中にウトウトしてしまう

© 2023 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

Step 2 生活のリズムを整える

起床と就寝の時間を一定にするには、体のリズムを整えることが大切です。人は、目が覚めてから約15時間後に眠くなります。このサイクルを乱さずに維持することが、重要なポイントです。

まず、起きたらすぐに朝日を浴びましょう。朝日によって体内時計がリセットされ、約15時間後に眠くなるようになります。前日が睡眠不足だったり、疲労がたまっていたりすると、昼頃に眠くなることもあるかもしれません。その場合は、15～20分程度の昼寝をすると頭がスッキリして、集中力がアップします。この程度の短い睡眠なら、夜の入眠時間に影響を与えることはありません。ただし、30分以上の長い睡眠はNG。体内時計が「睡眠をとった」と勘違いして、夜に眠くなる時間が後ろにずれてしまいます。

食事の時間も重要です。とくに朝食には、胃や腸を目覚めさせる役割があります。毎日できるだけ同じ時間に食事をとることを心がけてください。また、遅い夕食は控えましょう。睡眠中も消化器が活動し、眠りが浅くなって目覚めが悪くなります。

日中の十分な運動で、体を疲れさせることも大切。運動は体を一時的に覚醒させるので、就寝の3時間以上前までに行なってください。おすすめは、夕方。体に負担にならない程度の有酸素運動を習慣的に行なうと、寝つきがよくなり、深く眠れるようになります。

寝るときは、眠りやすい環境を整えてください。暑すぎや寒すぎは、体がリラックスできないので寝つきが悪くなり、睡眠も浅くなります。また、明るい照明は体内時計を狂わせるので、室内を暗くすることも忘れずに。横になる前に排泄を済ませておくと入眠しやすく、夜中に目が覚める回数も減らすことができます。

Step 3 就寝前の行動を見直す

起床の約15時間後に眠くなるとはいっても、寝る前に体を覚醒させるような行動をとってしまうと、眠気が吹き飛んでしまいます。具体的には、次の3ポイントに注意してください。

①筋トレなどの激しい運動は×

脳が興奮状態になって、落ち着くまでにかなりの時間がかかります。寝つきが悪くなり、睡眠も浅くなってしまいます。

②カフェインなどを摂取しない

カフェインとニコチンには覚醒作用があります。寝る前の摂取は厳禁。アルコールには一時的に寝つきをよくする作用がありますが、摂取後に体内でアセトアルデヒドに分解されると覚醒作用が働きます。眠りを浅くしたり、中途覚醒を促したりするため、逆効果です。

③スマホやPC、テレビを見ない

これらのモニターは、「ブルーライト」という光を発しています。この光は脳を覚醒させ、体内時計を狂わせてしまうのです。「スマホを見続けていると眠れない」のは、そのため。眠る30分前には、電子機器を手放しましょう。

＊

睡眠の前には、心身がリラックスすることが大切です。市販の睡眠に関する漢方やサプリメントも、心身のバランスをサポートしてリラックスしやすい状態に導くものが多いです。新しいものを試すときは、まず薬剤師に相談を。飲み合わせや体質を考慮して、適したものをご提案します。お気軽に質問してください。

これもおすすめ！就寝前にリラックスできる3つの習慣

ストレッチ

深呼吸をしながら行なうと、より効果的

読書

電子書籍ではなく、紙の本がおすすめ

日記を書く

頭が整理されて気持ちが落ち着きます

© 2023 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

うちらかPeople 第70回

傷ついた心に一番効く薬は、「ただ、聞いてもらうこと」私もそれに救われました。

森川すいめいさん 精神科医

森川すいめいさんは、オープンダイアローグという精神ケアを実践する精神科医です。オープンダイアローグとは、対話を重視し、患者さんや関係者の意見や感情を尊重することが特徴です。対話が心をどう癒すのか、お話をうかがいました。

――森川さんは「オープンダイアローグ」のトレーナーとうかがいました。どんな精神ケアですか？

「フィンランド発祥の精神ケアです。投薬ではなく、対話によって心の傷を癒します。入院が必要だとされていた人の8割が回復したと報告されています。

ケアの軸は〈対話〉です。患者さんだけでなく、ご家族や友人なども参加し、お互いの気持ちを順に〈ただ話す／ただ聞く〉のです。

たとえば、患者さんの話の途中で医師が〈みんな苦しいんだから……〉と言葉を挟んだら、どうでしょう。〈ちゃんと話を聞いてもらえなかった……〉と、自分を否定されたように感じ、心を閉ざしてしまう人もいらっしゃる。オープンダイアローグでは、そういったことが起こらないように、医師や心理士などが対話を助けます。解決策を探すというよりも、何を思っているのかをじっくり聞くことが一番大切なんです。

――治療の提案はしないのですか？

「治療についての話が出れば、治療の選択肢などを専門職が話します。ただ、クリニックにいらっしゃる方は、不安などで頭も心もパンパンになっている場合が多いです。まずは批判も、アドバイスという決めつけもされないところで、安心して思いを吐き出してほしい。そうすると心にスペースが生まれ、治療法などの、これからのことが考えられるようになります」

――マイナーな治療法ですか？

「〈ただ話す／ただ聞く〉といった対話はさまざまな場で大切にされています。研修医時代に配属された、アルコール病棟でも行なわれていました。アルコールや薬物依存症の患者さんたちが輪になって、自分のつらい思いを順番に話すんです。アドバイスも同意もいりません。私も参加して、うつ病の原因になった父との関係を話しました。とても癒されました」

広い世界に飛び出して、初めて安心できた

――ご自身も、うつ病を経験されたのですね。

© 2023 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

右）クリニックにある「対話室」。患者さんと身近な人、医師、心理士などが輪になって話をする。
下）森川さんの著書。本場フィンランドでの研修の様子や、心情の変化について書かれている。

もりかわ・すいめい
1973年、東京都生まれ。精神科医、鍼灸師。2つのクリニックで訪問診療などを行なう。2003年にホームレス状態にある人を支援するNPO法人「TENOHASI(てのはし)」を立ち上げ、現在も理事として活動中。2020年に日本の医師として初めてオープンダイアローグのトレーナー資格を取得。

「はい。幼いころから父の暴力や怒声に怯えて育ち、中医師（＊）の父を超えるために必死に勉強して、医学部に入りました。でも入学後、期待と現実のギャップに自分を見失ってしまって……。食欲も気力もなくなり、消えたい、死にたいと思うばかりでした」

――回復したきっかけは？

「父の〈海外で見聞を広げなさい〉という言葉です。行ったところで……とも思いましたが、一人旅の自由さを想像して心が動き、バッグ1つで欧州へ向かいました。

今でも忘れがたいのは、チェコの広場です。旅行者たちが地べたに仰向けで寝転んでいる。私もやってみたら、景色が変わって……。〈ああ、これでいいんだ〉と不思議と安心しました。そこから少しずつ回復して、大学に戻れました。

でも、やる気が回復したら、勉強よりもホームレスの人を支援するボランティア活動にのめりこんでしまって……。住まいを失った人たちには、心を傷めている人も多い。でも皆、私のことを心配して、否定せずに話を聞いてくれる。心の痛みを知っているから、やさしいんですね。この人たちと生きたいと思うようになりました」

ボランティアの現場で〈絶対に怒らない精神科医〉に出会い、同じ道を歩むことを決意します。

「うつの経験がある自分なら、患者さんをより理解できるのではないか。そう考えて、ボランティアグループの仲間とクリニックを立ち上げました。心の治療に必要なのは、安心できる場所。次に、その痛みを他人と共有することです。海外やボランティアの経験からうっすらと感じていたことを、オープンダイアローグの実践を通して実感しています」

最大の問題は、現場に「対話」をする時間がないこと

――日本の医療では、「5分間診療」が問題になっています。

「精神科も例外ではありません。5分間だけ患者さんの話を聞いて〈うつ〉と診断し、抗うつ剤を処方する。医者は楽ですけれど、患者さんは楽になりません。誰かに話を聞いてもらったり、見守ってもらうだけで回復する人たちまで〈薬物療法〉になってしまう。これは、大問題です。うちのクリニックでは、できるだけ対話の時間をとりますが、そうするとなかなか新規の予約を受けられない」

――どうすればいいでしょうか？

「身近に〈良き聞き手〉を持つことが大事です。批判もアドバイスもなしに、ただ話を聞いてくれる場を見つける。マッサージ店でも美容院でもバーでもいい。私はキックボクシングジムに通っています。そこでは、誰も互いの職業や名前を知りません。安心して社会的な鎧を脱げる場があると、心の安定につながります」

――キックボクシング！　体の健康も、大事ですよね。「からころ」は、体と心という意味です。

「ぜひ、頭も加えてください。頭と心と体は、つながっています。体が整わないと、頭だけで考えて、心がついてこないんですよ」

――からころたま……ですネ！

＊　中国の伝統医学である中医学を実践する医師。香港を含む中華人民共和国や台湾、アメリカ合衆国などにおける国家資格。

取材・文：鈴木史子　撮影：押尾健太郎

© 2023 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をご紹介します。今号のメイン商品は、腸内環境を整える風味豊かなインスタントコーヒーです！

※価格は2023年８月末日時点のものです。

監修
中井由紀子
e健康ショップ
EC事業部

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！

コーヒー豆由来のオリゴ糖が腸内環境を良好に保つ

ライター
M子が
試しました

今回、私が試してみたのは、「ブレンディ®」毎日の腸活コーヒー。コーヒー豆由来の「コーヒー豆マンノオリゴ糖」が善玉菌に働きかけて、腸内環境を良好に保ってくれるインスタントコーヒーです。

さっそく起き抜けにブラックで飲んでみたところ、その味わいにとにかくビックリ。

「インスタントコーヒーは風味不足で、おいしくない」と、ずっと敬遠してきた私。でも本品は、華やかなフレーバーが鼻に抜けて、そのあとをコーヒー豆本来の〝コク〟と〝深み〟がしっかり追いかけてきます。酸味もほどよく、「あ、コレおいしい」と自然に口からこぼれました。

そして、1日2杯飲み続けること3日間、早くも腸内環境が整ったように感じられました。2週間経ったいまも、その状態が継続しています。

母（74歳）と姉（43歳）にも試してもらったところ、私が感じたように、「腸内環境が整ったように感じた」とのこと。とくに姉は、1日1本乳酸菌飲料を飲んでいたそうですが、「飲まなくても腸内環境が整っているように感じられ、お財布にもやさしい♪」とうれしそうでした。

本品は、ミルクとの相性もバッチリ。私は「朝はカフェオレ、夕食後はブラック」と飲み分けています。

腸内環境でお悩みの方は、まずは2週間、試してみてください。

※個人差があります。

Q1

コーヒー豆マンノオリゴ糖ってなに？

コーヒー豆からコーヒーを抽出すると、脂質やたんぱく質をはじめ、さまざまな成分が残ります。その中の「マンナン」という食物繊維から、抽出・精製したオリゴ糖が「コーヒー豆マンノオリゴ糖」です。

Q2

なぜ腸内環境を良好に保てるの？

コーヒー豆マンノオリゴ糖が腸内のビフィズス菌を増やして腸の動きを活発にするからです。

Q3

コーヒー豆マンノオリゴ糖は、ほかのオリゴ糖とどう違う？

ほぼ100%、そのまま大腸に届きます。少量の摂取で腸内環境を整えます。

Q4

オリゴ糖が含まれているということは、甘いの？

甘さはほとんどありません。コーヒー豆由来のオリゴ糖なので、コーヒーの風味との相性はばっちりです。

Q5

いつ、どのくらい飲めばいい？

１日２杯（１杯あたり2.7g）を目安にまずは２週間お試しください。ご自身の体調、体質によって、調整してください。ブラックでもカフェオレでも、アイスでもホットでもお好みで！

機能性表示食品
「ブレンディ®」
スティックブラック
毎日の腸活コーヒー

価格（税込）497円

メーカー：味の素AGF　内容量：14本入
届出表示：本品にはコーヒー豆マンノオリゴ糖が含まれます。
コーヒー豆マンノオリゴ糖にはビフィズス菌を増やして
腸内環境を良好に保つ機能がある事が報告されています。

●本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

© 2023 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

生きたまま腸に届く善玉菌が1本に2億個（配合時）

卵のようにカラに包まれた「キューサイ善玉菌」が、酸で死滅することなく、腸の奥まで届きます。甘酸っぱいヨーグルト味。1日1本を目安に、水などと一緒にお飲みください。

キューサイ善玉菌

価格（税込）926円
メーカー：キューサイ　内容量：14本入

4つの成分で腸内環境をサポート

スティック1本1.5gあたり、ビフィズス菌BB536を100億個以上配合。そのほか、シールド乳酸菌®、ミルクオリゴ糖（ラクチュロース）、食物繊維が含まれています。

おなか活き活きビフィズス菌

価格（税込）2,916円
メーカー：クリニコ　内容量：30本入

ラクチュロースを50%含む機能性表示食品

牛乳由来のオリゴ糖「ラクチュロース」には、便秘気味の方の便通を改善する機能、腸内環境を改善する機能(ビフィズス菌を増やす）が報告されています。飲み物や料理にどうぞ！

ミルクオリゴ糖ラクチュロースシロップ

価格（税込）1,620円
メーカー：クリニコ　内容量：500g

1日1本。トクホ飲料で手軽に腸活!

乳果オリゴ糖の働きにより、腸内のビフィズス菌を適正に増やしておなかの調子を良好に。便通の改善に役立つ特定保健用食品の飲料です。爽やかなヨーグルト風味。

オリゴワン　ヨーグルトサワー

価格（税込）130円
メーカー：ハーバー研究所　内容量：125ml

1個に2200mgの食物繊維を配合

1日の食物繊維不足分をミニゼリー2個で手軽にチャージ。たっぷり果汁のひとくちゼリーで、毎日の「元気・キレイ・美味しい」の健康新習慣をお楽しみください。

JELLY&ME　食物繊維マンゴーゼリー

価格（税込）356円
メーカー：北辰フーズ　内容量：7個入

おなかの調子を整える特定保健用食品（トクホ）

つぶつぶ食感がおいしい「蒟蒻畑ララクラッシュ」がトクホになって新登場。1個あたり7～8kcalと低カロリーで、1日の食物繊維不足分(5～7g）を約4個で補えます。

蒟蒻畑ララクラッシュ

ぶどう・マスカット・パイナップル味　価格（税込）206円
メーカー：マンナンライフ　内容量：8個入

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）

© 2023 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21回

牛乳生まれのオリゴ糖「ラクチュロース」とは？

牛乳から作られるオリゴ糖、「ラクチュロース」をご存知ですか？大腸内のビフィズス菌を増やし、腸内環境を整え、便通を改善する作用があります。ラクチュロースの特徴をご紹介します。

1 大腸まで届いてビフィズス菌のエサに

ラクチュロースは、牛乳に含まれる乳糖から作られるオリゴ糖です。

オリゴ糖はスーパーでも販売されており、ご存知の方も多いと思います。オリゴ糖にはさまざまな種類がありますが、その多くは胃や小腸にある消化酵素では分解、吸収されずに大腸に届きます。

ラクチュロースも、そんなオリゴ糖の一種です。大腸に届いたラクチュロースは、腸内に棲む菌たちにとってちょうどいいエサになります。とくに、善玉菌として知られるビフィズス菌のエサとして注目されています。

最新の研究では、ラクチュロースを1日4gずつ摂取すると、2日後には大腸内のビフィズス菌が増加することが報告されています（図1）。

近年、「腸活」という言葉がよく聞かれるのは、大腸を健康に保つことの重要性が注目されるようになったからでしょう。

ビフィズス菌はラクチュロースなどのオリゴ糖を食べると、その代謝物である乳酸や酢酸をより多く生成します。これらの有機酸が、大腸内のいわゆる悪玉菌の増殖を抑えてくれます。

つまり、ビフィズス菌が増えることにより悪玉菌が減り、腸内環境が改善されるのです。

2 便通を改善するうれしい好循環

ラクチュロースには、便通を改善する働きもあります。ビフィズス菌が代謝物として生成する酢酸には大腸を刺激する作用があるため、大腸の蠕動（ぜんどう）運動が活発になり、便を前へ前へと動かしてくれます。

排便習慣が正常化すると、腸内に便が滞留する時間が短くなり、それに伴って便が軟らかくなり、排便しやすくなります。つまり、

ラクチュロースの摂取→ビフィズス菌の増加→腸内環境の改善→排便習慣の正常化→便の軟化→排便習慣の正常化→腸内環境の改善……

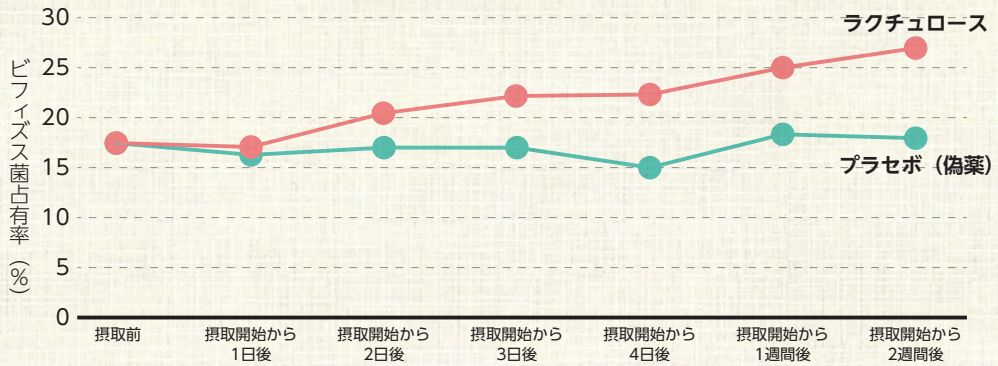
という好循環が期待できます。

3 ミネラルの吸収を促進する作用も

ラクチュロースには、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルの吸収を促進する作用もあります。

食事で摂ったミネラルの大部分は胃で溶けて、十二指腸や小腸で吸収されます。しかし、一部は小腸で吸収できない形になって大腸ま

図1：便中細菌叢のビフィズス菌占有率の変化



出典：「Lactulose Ingestion Induces a Rapid Increase in Genus *Bifidobacterium* in Healthy Japanese: A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled Crossover Trial」 Yohei Sakai, Hiroshi Ochi and Miyuki Tanaka

監修
森永乳業株式会社
研究本部　素材応用研究所
バイオプロセス研究室
主任研究員　境洋平さん

© 2023 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

でたどり着きます。

大腸まで届いたミネラルも一部は吸収されますが、ほとんどはそのまま排泄されます。しかし、ラクチュロースを同時に摂取した場合は少し異なります。

前述のように、ラクチュロースを食べたビフィズス菌からは酢酸などの有機酸が生成されるので、大腸内のpHは酸性に傾きます。これによってカルシウムやマグネシウムなどのアルカリ性のミネラルが吸収できる形に変化し、大腸から体内に吸収されていきます。

つまり、十二指腸や小腸で吸収されなかった分が、大腸からより吸収されやすくなるというわけです。

カルシウムやマグネシウムは骨の形成に欠かせないミネラルであり、積極的に摂っている方も多いと思います。その際、ラクチュロースを同時に摂ると、より効率良く吸収できます。

4 砂糖より低カロリー料理にも使える

ラクチュロースには、シロップ状やパウダー状の製品と、あらかじめラクチュロースを配合した製品（ヨーグルトなど）があります。

他のオリゴ糖製品と同じようにコーヒーや紅茶にガムシロップ代わりに入れたり、ヨーグルトにかけたりして使います。ビフィズス菌入りヨーグルトにかければ、ビフィズス菌の増加効果はさらに高まるでしょう。

砂糖のエネルギーが1gあたり約4キロカロリーであるのに対し、ラクチュロースは約2キロカロリーと半分です。糖であるにもかかわらず小腸では消化・吸収されず、大腸でビフィズス菌をはじめとした腸内細菌が食べてしまうからです。

この特性により、ラクチュロースは摂取後に血糖値に影響を与えないことがわかっています。血糖値が気になる人は、砂糖代わりに使用してもいいでしょう。

ラクチュロースはクセのない甘味が特徴です。その甘味度は砂糖の50％程度です。溶けやすく、熱にも強いため、いろいろな料理に活用できます。

ひとつ気をつけていただきたいのが〝摂り過ぎ〟です。ラクチュロースは健康によい効果があるからといって、摂取しすぎてしまうと、おなかがゆるくなってしまうことがあります。製品に記されている「1日あたりの摂取目安量」を参考に、ご自身の体調に合わせて摂取しましょう。

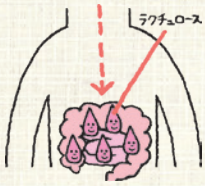
表1：砂糖とラクチュロースの比較

	砂糖（上白糖）	ラクチュロース（シロップ）
エネルギー（kcal/100g）	391	180
甘味度（砂糖を100として）	100	50
血糖値への影響	上がる	影響なし

ラクチュロースまとめ

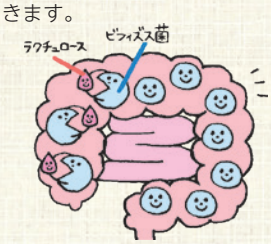
1 ラクチュロースはオリゴ糖の一種

ラクチュロースは、牛乳に含まれている乳糖を原料に作られたオリゴ糖です。胃や小腸で分解・吸収されることなく、大腸に届きます。



2 大腸内のビフィズス菌を増やし、腸内環境を整える

ラクチュロースはビフィズス菌のエサになり、続けて摂ることで腸内のビフィズス菌が着実に増えます。腸内環境の改善、便通の改善が期待できます。



3 ヨーグルトにかけて食べるのがおすすめ

砂糖やガムシロップの代わりにコーヒーや紅茶に入れたり、ヨーグルトにかけたりして摂るのがおすすめ。ラクチュロース入りの製品もあります。

4 摂り過ぎに注意！　おなかがゆるくなることも

ラクチュロースは便秘薬としても利用されるオリゴ糖です。摂り過ぎるとおなかがゆるくなってしまうことがあります。製品に記されている1日あたりの摂取目安量を参考にしましょう。

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

© 2023 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

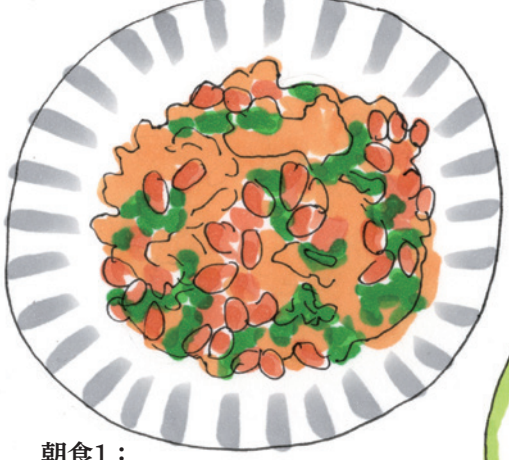
管理栄養士がつくる！

からころ元気食堂 49

トリプトファンがカギ！

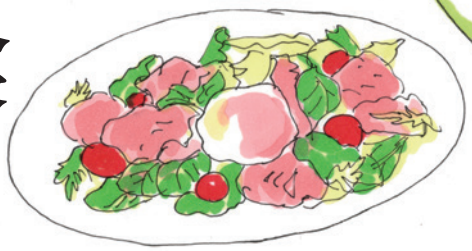
睡眠の質をアップさせる朝食

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、トリプトファンを手軽に摂取できる市販品を活用した朝食メニューです。



朝食1：
大豆のスクランブルエッグ

朝食3：
納豆トースト



朝食2：
ローストビーフと温泉卵のチーズ風味サラダ

❶睡眠に関わる「トリプトファン」

寝つけない、眠りが浅いなど睡眠に関するお悩みをよく聞きます。

睡眠に関わる栄養素は「トリプトファン」という必須アミノ酸です。私たちが食事から摂ったたんぱく質は胃や十二指腸でアミノ酸に分解され、小腸から吸収されます。そして再びたんぱく質に組み替えられ、私たちのからだを作ります。必須アミノ酸は、体内で作ることができないので、食事から摂取しなければなりません。

❷睡眠ホルモン「メラトニン」を生成

起床時に日光を浴び、朝食をとることで体内時計がリセットされ、睡眠リズムが整います。また、日光を浴びることにより睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」が14～16時間後に生成され、夜になると自然な睡眠を促すのです。

このメラトニンの生成に必要なのがトリプトファンです。

❸卵、大豆、乳製品がオススメ

トリプトファンを多く含む食材のうち朝食におすすめなのは、卵、大豆製品、乳製品です。トリプトファンの1日の摂取目安量は、体重60kgの成人で約240mgです。

またトリプトファンの生成にはビタミンB_6も必要です。ビタミンB_6は牛肉の赤身、鶏むね肉、赤身の魚、ブロッコリー、パプリカ（赤）などに含まれます。今回紹介したメニューにブロッコリーやパプリカをそえてもよいですね。

つくり方（材料2人分）

朝食1：大豆のスクランブルエッグ

［つくり方］❶わりほぐした卵（2個）に塩（小さじ1/5）、パセリのみじん切り（大さじ1）を加え混ぜる。❷フライパンにオリーブ油（小さじ2）を入れ中火で熱し、蒸し大豆（60g）をさっと炒め、塩ひとつまみを加えて混ぜる。❸①を回し入れ、大きくかき混ぜ、好みの固さになるまで火を通す。

朝食2：ローストビーフと温泉卵のチーズ風味サラダ

［つくり方］❶ベビーリーフ（1パック／50g）、へたを取ったミニトマト（10個）、ローストビーフ（薄切りの市販品／100g）を皿に盛り合わせる。❷温泉卵（市販品／2個）をのせ、合わせたA（市販品のフレンチドレッシング、粉チーズ〈各大さじ1〉、粗びきこしょう〈少々〉）をかけ、温泉卵を崩しながら和えて食べる。

朝食3：納豆トースト※材料1人分

［つくり方］❶パン（6枚切り1枚）にピザソース（市販品／50g）をぬり、納豆（1パック／40g）をまんべんなく広げ、刻みのり（少々）とピザ用チーズ（20g）をちらす（この状態でラップで包んで冷蔵しておけば、朝は焼くだけ。冷凍保存もできる）。❷オーブントースターでチーズがとけるまで7～8分焼く。

監修・牧野直子さん（まきの・なおこ）
管理栄養士・料理研究家。㈲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）。

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)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	トリプトファン (g)
大豆のスクランブルエッグ	163	10.4	11.4	3.1	1.0	168
ローストビーフと温泉卵のチーズ風味サラダ	223	17.2	13.2	7.9	1.2	252
納豆トースト	330	16.0	12.0	36.7	1.6	207

イラスト：吉田ナミ

© 2023 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

第19回

秋山正子さんの「ポジティブ介護術」

「家族の会」を活用しよう!

介護についてのおたより、毎号たくさん届いています。
介護のプロフェッショナル・秋山正子さんに、「家族の会」についてうかがいました。
介護の悩みやつらさを共有できる場です。

在宅介護には、不安や悩みがつきものです。まじめな方ほど、「私がやらなきゃ」とタスクを抱え込み、ストレスを溜めてしまいます。さらには「いい娘(嫁あるいは息子)でいなければ……」と思うあまり、家族やケアマネジャーにグチをこぼすこともできず、追い詰められてしまうケースが少なくありません。

安心して本音をさらけ出せる場所が必要

在宅介護を続けるコツは、介護のストレスを上手に吐き出すことです。

まず、利用していただきたいのが、いわゆる「家族の会」。高齢者や認知症の家族を介護している人たちの自助グループで、全国にたくさんのチームがあります。

活動のメインは、定期的に開催される集会です。介護をしている当事者たちが集まって、日頃の不安や悩み、困りごとなどを、思う存分に語り合います。集会で聞いたことは口外しないというルールを設けているところが多いので、安心して本音を吐き出すことができます。

最初は話しにくくても、「そうそう、わかる!」「そうなんだよねえ」と経験者たちから共感してもらううちに、ようやく本音を話せた……と、ほっとする方も少なくありません。

看護師や心理療法士などの専門家が同席し、治療や薬、ケアについての相談ができる会もあります。いちばん困っていることを率直に打ち明けてみると、解決の糸口が見つかるかもしれません。

また、コロナ禍以降、インターネット上のオンライン集会も少しずつ開催されるようになってきています。家を空けるのが不安な方は、まずはオンライン集会に参加してみることをおすすめします。「忙しいから」「家族を一人にできないから」とあきらめず、ぜひ挑戦してみてください。

住んでいる地域の「家族の会」を見つけよう

インターネットに慣れている方は、「お住まいの都道府県」と「家族の会」でWEB検索をしてみてください(例:「東京都 家族の会」など)。電話番号や住所、メールフォームなどの連絡先が見つかります。

WEBページには、活動報告や集会の開催予定などが掲載されていることも多いので、連絡する前に目を通しておくことをおすすめします。活動内容や会の雰囲気がわかり、安心できますよ。

インターネットが苦手な方は、地域包括支援センターや地域の役所にある高齢者窓口に相談すると、お住まいのエリアに近い家族の会を紹介してくれます。また、自治体が発行している広報誌に集会の予定や内容のお知らせが掲載されていることもあります。地域の広報誌には介護や福祉に関する有益な情報が載っていることも多いので、目を通す習慣を身につけておきましょう。

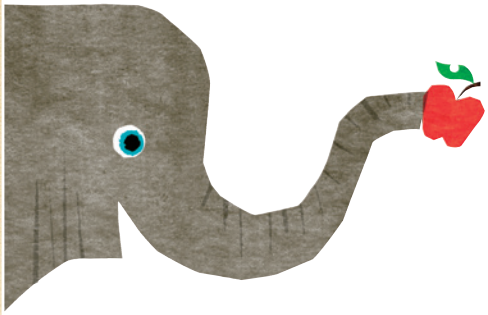
＊

介護のストレスは、長く抱え込むほど重く大きくなっていきます。溜め込みすぎて爆発した感情が、自分も介護される側も、まわりの家族をも、深く傷つけてしまうかもしれません。大切なのは、一人で抱え込まずに、定期的に思いっきり本音を吐き出すこと。それだけで、気持ちはぐっと軽くなります。

＊今号の「うららかPeople」(18ページ)は精神科医の森川すいめいさんです。「話す/聞く」ことの効果について語られています。合わせてご一読ください。

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)

© 2023 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

※2023年5月9日～2023年7月28日までに届いたおたより（70号、71号分）をもとに編集しています。
※掲載にあたり、文章に手を加える場合がありますのであらかじめご了承ください。

70、71号を読んで

明るいのはその人の一面で……

村上佳菜子さんの「選手時代は、舞台裏ですごく泣いていました」という言葉を読んで、明るく輝いて見える人でも、わたしたちが見ているのはその人の一面にすぎないのだと思いました。

【N・Hさん（20代）埼玉県富士見市】

編集部：71号の「わたしの気分転換」はプロフィギュアスケーターの村上佳菜子さん。「大人だって泣いていい！」と。泣きたいときは、泣きましょう！

村上佳菜子さんと岡村孝子さんを描きました。
【T・Tさん（40代）広島県三原市】

希望をもらいました

友人が白血病で入院中で、とても不安だったが、岡村さんの記事を読み、希望が持てた。

【A・Aさん（60代）鹿児島県鹿児島市】

編集部：71号の「うららかPeople」はシンガーソングライターの岡村孝子さんでした。急性骨髄性白血病の治療を経て、復帰コンサートを成功させた岡村さん。闘病中の経験を「女神の微笑み」（2021年）という歌にこめています。

高血圧、予防したい！

「自分はまだ若いから……」と健康を後回しにしていました。70号の「高血圧とのつきあい方」を読んで、生活習慣によって、若くても高血圧になるリスクがあると知りました。他人事ではなく、誰にでも起こりうることであり、脳卒中などの重大な病気につながるおそれもあるので、適切な食事や運動を心がけて、健康な日々をすごせるようにしたいです。

【O・Rさん（20代）千葉県市原市】

編集部：70号の「からころなんでも相談室」では、高血圧のリスクや予防のための食生活などを、東京都健康長寿医療センター副院長・原田和昌先生にうかがいました。自覚症状がほとんどないだけに、若いうちから気をつけたいですね。

私だけじゃなかった！

71号の宮子あずささんの本音エッセー「〈忘れる力〉を取り戻して」を読んで、日頃感じていることをズバリ言ってもらえて、わたしだけの感覚ではないのだと少し安心しました。このページを切り取り、日記帳に貼りました。

【M・Tさん（60代）山口県山口市】

編集部：「忘却は、生きる力」「ほどよく忘れて、くよくよしない」など、心に残る言葉がたくさんありました。

癒されます♡

息ぬきマンガ「病院とわたし」が大好きです。癒される♡「からころ」が手に入ると、いちばんに読みます。病院に行くとき、運転手をしてくれる彼にこの話をしたら、知っていました！　花くまゆうさくさん！　ちょっと微妙なところが大好きです。

【K・Sさん（50代）山梨県北杜市】

家族で減塩、胃がん予防にも

胃がんの内視鏡検査について知ることができ、なるほどと感心。健診で人生初の内視鏡検査を今年受けるので、心構えとなりました。減塩も胃がん予防になるのですね。日頃、減塩は家族で続けているので今後も続けたいです。無理なく長く続けること、大切です。

【N・Yさん（30代）山梨県南アルプス市】

編集部：71号の「医療最前線」は胃がんの最新治療（前編）。胃がんの原因や治療法などを紹介しました。塩分の多い食事、野菜・果物の摂取不足、喫煙や過度の飲酒は胃がんの発症リスクを高めます。今号は「後編」です。

からころクイズ 第36回

Q 黒色線は何画目でしょう？

張

▶ 答えはP.33

© 2023 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

ぞうさん、飾ってます

71号の表紙、すごくかわいいです！　即、額に入れて飾りました。

【T・Yさん（50代）千葉県銚子市】

心にしみた言葉

「のろくたってのろくたって、とまらなければいいんだよ」。心にしみました。

【O・Sさん（50代）山梨県大月市】

編集部：71号掲載のO・Yさん（山梨県都留市）の「忘れられないひと言」。小学生の息子さんが発達障害と診断されたときの、担任の先生の言葉でした。

縁って、あるんだな

71号の「忘れられないひと言」のなかに「お世話してくれてありがとう。生まれ変わってお前の子どもになって、たくさん親孝行するからね」という言葉がありましたが、本当に人と人との縁はあるんだなと、つくづく感じます。助けた人とはちがう人に助けられたり、これからの人生、まだまだいろいろなことが起こりそうです！

【K・Sさん（20代）長野県須坂市】

編集部：当時ヤングケアラーだったI・Mさん（千葉県八街市）が、末期がんのお母さまからかけられた言葉でした。縁、大事にしたいです。

無理に食べなくても大丈夫

10代のS・Sさんへ。私も小さいころから嫌いなものが多く、食べることに苦労しました。歳を重ねると好みが変わり、昔食べられなかったものが食べられるようになったり、その反対もまたしかりです。苦手なものは「自分の身体に合ってないんだな。もしかしたらその食材のアレルギーがあって、体が自然と排除してくれているのかな」と思うようにしています。無理に食べようと思わなくてもいいと思います。

【O・Nさん（40代）千葉県市原市】

編集部：70号のS・Sさん（群馬県みなかみ町）のおたよりは「なんでたべものに、にがてなものがでてくるの？」という内容でした。経験に基づくアドバイス、ありがとうございます！

からころ川柳にひとこと

「3時間待って病名『加齢』です」。……もう何ていうかね、3時間待つ間ドキドキ心配されていたであろうに、「加齢」とのこと。それに対処する生活習慣のアドバイスなど〝くすり〟の処方があったことを願っています。きっと加齢によるものなんだろうと思っていても、日々考えると、不安にもなりますよね。人がその年齢を迎えることは、一度きり。すべての年が初めて。自分を受け入れがたいときもあるけれど、自分を愛でていきたいと思っています。

【F・Yさん（50代）埼玉県さいたま市】

編集部：71号のM・Yさん（静岡県浜松市）の川柳でした。H・Hさんと記載されていますが、正しくはM・Yさんです。大変失礼いたしました。

白湯のこと、知りたい！

白湯って、ただお湯を冷ましたものを飲むだけなの？　どんな効果があるの？

【H・Tさん（40代）三重県志摩市】

編集部：70号の「わたしの気分転換」にご登場いただいた片岡鶴太郎さんも白湯生活をされているとか。白湯ブーム!?　正しいつくり方、飲み方、効果、もっと知りたいですね！

言わせて聞かせて

なんでも書いて……おやすみ！

ここ3年、睡眠薬でなんとか寝ていますが、先日夜、書きたいことをなんでもノートに書いてみたら、しっかり眠れたので、こんなことが効果があるのかと自分でびっくりです。

【Y・Aさん（60代）神奈川県藤沢市】

編集部：意外な睡眠法！　眠れない方、ぜひお試しください。

残り5キロはゆったりと

昨年の人間ドックでメタボと診断され、自己流ダイエットを始めました。なんと半年で11キロ減。びっくりです。でも、やはり体は正直。ストレスや栄養バランスの影響で、「ものもらい」や「口唇ヘルペス」に苦しんでいます。自分なりに栄養や体力を考えての減量作戦でしたが、体は〝悲鳴〟をあげていたんですね。目標はあと5キロ。これからはゆったりとダイエットすることにしました。

【T・Yさん（60代）山梨県中巨摩郡】

編集部：意外と聞こえないものですよね……体の声。その後、体調はいかがですか？

少しずつラクになってきました

以前、小1の息子と1歳半の娘のことで悩み、育児ノイローゼになった（娘は保育園入園後、すぐに風邪をこじらせて入院）という投稿を掲載していただきました（69号）。その後、娘は保育園が大好きに。わたしも精神科に通いながら、気分転換法を探したり、「こうしなくちゃいけない」という気持ちを手放したり。波はありますが、1年前よりラクになってきたような気がします。子どもたちの前で、笑顔でいられる時間が増えていくといいな。

【E・Mさん（40代）長野県上伊那郡】

編集部：その後の経過、お知らせいただきうれしいです！

妻のひと言で「晴れ男」に

物心ついたときから、親に「お前は雨男だ」と言われてきました。その言葉の通り、なにか行事がある度に雨が降り、自他ともに認める雨男でした。結婚後、何の根拠もなく妻から「あなたは晴れ男よ」と言われてから、なぜか晴れるように（笑）。本当に不思議ですが、今では立派な晴れ男です。魔法のひと言でなにかが変わりました。

【M・Kさん（50代）埼玉県熊谷市】

編集部：奥さまのひと言、神さまからの贈り物ですね！

© 2023 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

「夫源病」になりそうです

3月いっぱいで退職しました。同時期に年下夫が失業してしまい、今まで夕方の数時間だけ顔を合わせていればよかったのが、四六時中顔を合わせて、朝～晩ごはん……と気が狂いそうなぐらいストレスです。「夫源病」ってぴったりで、このストレスフリー体質のわたしでさえ、うつになりそうです。お互い無趣味なこともあって、わたしが出かけようとすると「どこ行く？何時ごろ帰る？」と。もうどうにかならないだろうか……。なにかが急に爆発して「リコン」してしまいそう。

【O・Kさん（60代）大分県大分市】

秋山正子さんからひと言

それは大変ですね。相手にどうにかしてもらいたいと思うとストレスが溜まりますから、自分のペースで1人の時間をつくるのが一番です。ご近所を散策して、家の外に居場所を見つけてみてください。図書館など、お金がかからず長居できる場所があるとよいですね。ボランティア活動などを始めるのもおすすめです。

医師の的確な対応に感謝！

勤務先の近くにある、小さな診療所に血圧の薬をもらいに通院していました。80代前後の先生でした。当時、血圧の薬をときどき飲まなかったりしたこともあり、ある日の夕方、仕事からの帰りがけに突然体がおかしくなり、必死にその診療所に駆け込むと、先生は「大変、ここじゃいかん！　救急車を呼んで大きな病院に行かなアカン！」と。わたしが戸惑っていると「先生の言う通りにせなあアカン！　先生が治してあげるから心配するな！」と。脳出血でした。その時の先生の速やかで的確な判断のおかげで今があります。12年前の話です。

【U・Tさん（60代）大阪府羽曳野市】

編集部：先生に大感謝！　お薬、ちゃんと飲まなきゃ、ですよね。

診察時の話の切りだし方 みなさんどうしていますか？

診察時、医師への状況説明のタイミングがうまくいきません。データ入力時に話そうとすると、「ちょっと待ってください！」。処方日数の変更をお願いすると、ぶつぶつ言って、パソコンに向かい「あー消えちゃった」。少しの変更依頼がとても大変。みなさんどうしていますか？

【T・Aさん（50代）栃木県河内郡】

編集部：たとえば「メモ作戦」。受診前日までに医師へ伝えたいことを箇条書き、診察時に渡す。口で言いづらいことも、メモだと聞きやすい、と。70号におたより掲載のM・Tさん（栃木県栃木市）のご提案です。

"若い"方、尊敬します！

看護師として病院勤務しています。患者さんたちを見ていると、年齢に比しての若さに目がいってしまいます。しわや白髪など外見で判断してしまいがちですが、じつは手づくりのバッグや毛糸の帽子など趣味を語れる人、俳句や短歌に一生懸命な人、万歩計の目標値を決めている人……本当に気持ちが若々しく、尊敬しています。仕事中も、参考にしたい患者さんたちにたくさん出会っています。

【K・Cさん（30代）秋田県山本郡】

編集部：たしかに……。いくつになってもなにごとかを楽しんでいる人、ステキですよね。

SNS・2題

フォロワーさんに支えられて

双極性障害、再発乳がんの治療をしています。わたしの大切な場所になっているのがツイッター（現X）。同病の方とも、それ以外の方ともつながっています。病気でつらい……とつぶやくと、共感や励ましのコメントをいただきます。それが癒しとなり、パワーをもらっています。フォロワーさんたちに感謝の日々。思い切って、病院変えました。

【Y・Rさん（40代）千葉県千葉市】

SNS、離れられず……

今、SNS疲れってよく聞きますね。ちょっと違うんですが、SNSを見て病気になっちゃって。投稿を1回見たら、それ関連ばかりピックアップされて、それを見てどんどん不安になっちゃって、SNS離れしたいがなかなかできなくて、また気になってる自分がいて……。

【K・Yさん（40代）北海道中川郡】

編集部：SNSに関するおたより2通掲載させていただきました。便利なツールだけど疲れることも……、上手につきあっていきたいですね。

介護・3題

板ばさみ状態、どうすれば？

介護施設ではたらいていますが、利用者様とそのご家族の方の考えや希望がちがうときに、どう対応していいのがわからず、むずかしいと感じています。よい方法を知りたいです。

心身リセット塾 第8回

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、

睡眠の質の向上

百会（ひゃくえ）

左右の耳の先端をむすんだ線と鼻の延長線（顔の正中線上）が交わる点で、頭のてっぺんにあります。「百会」を押すことで、ストレスを軽減でき、リラックスして眠りにつくことができると言われています。

【押し方】

両手で頭を包みこむようにして、人差し指か中指の指腹か指先でツボを押さえます。そのまま前後に10㎜程度、30回ほど動かす。その後、目をつぶり、ゆっくり息を吐きながら指先でツボを押し、息を吸うときに指の力を抜く。これを3回ほど繰り返します。横になって行なうと、終わった後に脱力しやすいです。

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。
辻内敬子（つじうち・けいこ）同副院長

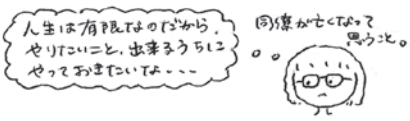
イラスト：坂木浩子

© 2023 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

【S・Nさん（40代）佐賀県伊万里市】

秋山正子さんからひと言

私自身、訪問看護にうかがった先で、ご本人とご家族の関係が悪いところも多く、ある時はご本人の味方、ある時はご家族の味方……などと七変化のこともありました。相手の話をポジティブに聞きながら「良いこと探し」をしていくと、少しずつ気持ちがほぐれることもあります。本質的には「ご本人がどうしたいか」が一番大切。ときには立ち返って、考えてみてください。



同僚が69歳で亡くなりました。
子宮頸がんだったとか……。
【T・Aさん（40代）千葉県船橋市】

70号のU・Rさんへ

わたしは特別養護老人ホームの看護師です。お義父さまの介護施設利用を提案します。徘徊される方は交通事故や川でおぼれるなどのリスクがあり、命に関わる可能性があります。「施設はかわいそう」と言われるご家族には、一週間でもご自宅で介護をされることをおすすめします。いかに大変か、理解されるでしょう。

介護職員は介護のプロです。体を起こし、車いすへ移乗すること、食事介助、おむつ交換、認知症の方への接し方にも長けています。看護師の観察により、病気の早期発見や受診のアドバイスも受けられます。お義父さまとともに、U・Rさんにも心穏やかな生活を送る権利があります。まず、ショートステイなどから試してみてはいかがでしょうか？　入所後も、面会、外出、ご自宅への外泊もできます。

【I・Nさん（60代）茨城県鹿嶋市】

編集部：貴重なご意見、ありがとうございます。70号掲載のU・Rさん（熊本県阿蘇郡）のおたよりは、年々状態が悪くなる義父の介護が大変で、施設に入所させたいが、夫の姉や弟に止められるという内容でした。

義兄管理のお金、どうすれば？

次男の妻ですが、義母と同居しています。長男家族は別に暮らしていますが、お金は義兄が管理しています。義兄はすぐカッとなり、まともに話ができません。今後、どのくらいのお金が義母のために使えるのかを、どうやって知ればいいのか困っています。

【K・Jさん（50代）神奈川県横浜市】

秋山正子さんからひと言

すぐにカッとなる人とつきあうのは、気が休まらず大変ですね。もし、お義母さんが本来もらうべき年金までお義兄さんのところに入って使われているようなら、それは経済的な虐待にあたります。お義母さんが要介護状態でケアマネジャーがついている場合は、第三者としてケアマネさんに入ってもらい、お義兄さんから話を聞きだしてもらうのもアリだと思います。

コロナ5類後の生活

今年の5月からコロナが5類感染症（＊1）に移行しました。しかし、8月には全国的に「第9波」とまで呼ばれる状況に。読者のみなさまからも、さまざまな意見が寄せられています。

5類になっても……

マスクを外してもいいのですが、外せずにいます。このままマスク生活を続けると、健康面などで影響があるのでしょうか。

【S・Mさん（40代）長野県上田市】

＊

6月以降も、通勤電車、職場で基本的にマスクをつけています。親子向けの屋内イベントで、不特定多数の人がブースを回るスタンプラリーに参加しました。私は終始マスクをつけていましたが、半数の人はマスクを外していました。マスク着用は任意なのでどちらも悪くないのですが、居心地が悪かったです。

【M・Yさん（30代）埼玉県鴻巣市】

＊

コロナは本当に落ち着いているのか。国も医者もだんまり。検査場はなくなっても、病院では感染者が増えているとか。何を信じればよいのでしょうか。

【T・Tさん（60代）神奈川県藤沢市】

＊

病院でもさまざまな制約が解除されつつあると思いますが、患者さんとの面会を望むご家族には多くの時間と機会が得られるよう願っています。病院や施設の対応を変えるのは患者さんとご家族の意見です。病院も施設もサービス業だからです。

【Y・Eさん（50代）栃木県宇都宮市】

宮子あずささんからひと言

新型コロナの流行は、今のところ完全に収まる状況は期待できません。また、5類に移行後は感染数の把握も以前より大まかになっており、どの程度感染が増えているのか、わかりにくくなっています。国の発表よりも、現場の医療者などによる情報発信が活発なので、「何を信じたらよいのかわからない」というお気持ちもよくわかります。

私自身も、8月後半に夫婦で感染し、同時期に、近しい友人などにも感染例が多くみられていました。実感としても、感染は拡大している気がします。

ただ、よい材料としては、流行が始まった当初よりは、軽症で済む人が多くなっています。後遺症が残る人、長引く人がいるのも事実なので、感染しないに越したことはありません。しかし、感染のことばかり考えていても、気持ちが塞ぎます。心配が大きい人ほど、息抜きも必要です。

マスクは、感染予防の大きな力になりますから、必要と思う人はつけるのがよいでしょう。一方で、つけない人がいるのも、現状では仕方がありません。マスクをつけない人が気になるならば、やはり気になる人のほうから距離を置くのが、妥当な折り合い方ではないでしょうか。私自身は、マスクをしない開放感とマスクをする安心感、どちらも大事に使い分けています。

＊1　感染症法が定める感染症の5類型のうちの1つ。感染力や重篤性などに基づく総合的な観点からみた危険性が、最も低いとされるもの。季節性インフルエンザや風疹など、一般的な感染症は5類に分類される。

© 2023 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

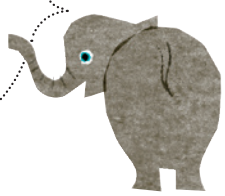
STORY

わたしの闘病記

からころクイズ（P.29）答え

A. 4画目

［張の豆知識］
総画11画。弓の弦をはるというのがもとの意味。のちに「はる、はりひろげる、ひろげる、ひらく」などの意味に用いるようになった。
参考：白川静『常用字解』（平凡社）



無理なく、助けられ上手に

わたしは双極性障害で薬を飲んでいます。また、コロナ後遺症になって2年、慢性疲労症候群（＊2）やブレインフォグ（＊3）などで困っています。忘れっぽくなり、火の始末ができなくなりましたが、宅配弁当でなんとかやっています。量は少ないですが、おいしくいただいています。無理をせず、今できることを大事に、助けられ上手に生きたいなと思っています。

【Y・Hさん（40代）奈良県生駒市】

編集部：助けてもらう勇気、本当に大事です！

まだ、やるべきことがある

もやもや病（＊4）による脳出血で手術をして早15年になります。5年ほどは、生活や仕事に支障がありましたが、少しずつ記憶機能も回復し、子宝にも恵まれ、一見すると大病をしたとは思えないほど、普通の日々を過ごしています。私が退院したとき、義母がこんな言葉をかけてくれました。「あなたにはまだやるべきことがあるから生かされているの。神様が、死ぬのは今じゃないって言ったのよ」

【F・Tさん（30代）静岡県掛川市】

編集部：お義母さまの言葉、力になりますね！

健康オタク、やめて正解!?

2023年は、急性イレウス（腸閉塞）からはじまりました。医師の診断は20年以上前に切除した子宮筋腫のなにかが癒着したとのこと。「今後もくりかえすと思います」と言われて、かなりまいりました。しかし、自己診断はちょっとちがいます。「便秘（6か月くらいコロコロ便がつづいた）、夜間の筋トレ（夕食後、YouTubeでベリーダンスなどいろいろなダンスを毎晩休まずに）、不溶性食物繊維のとりすぎが関係している」です。すべてやめてみたら、薬なしで便秘が治りました。日々、にがりで（経口または塗布で）マグネシウムを補うようにしています。〝体にいいこと〟を過信せず、「健康オタク」をやめてみたら快腸になり、よかったよかった。

【N・Nさん（50代）埼玉県熊谷市】

編集部：よかった！思い切って何かをやめてみることも大事！なんですね。

3世代で難病です

脊髄小脳変性症（＊5）と診断されました。難病です。母も祖母も、母の妹弟5人と、わたしのいとこ1人も、この病気です。薬は症状を遅らせるかもしれない程度のもの。母は今89歳で車椅子です。わたしは歩行困難になり、仕事もやめました。兄は発症していないので、もしわたしが車椅子になっても、母のことをお願いできるからありがたいです。

【M・Cさん（60代）広島県尾道市】

編集部：おたより、ありがとうございます！　たいへん……、でも、前を向いていらっしゃる。お兄さまの存在、大きいですね。

外から見えなくても……

自分は決して健康な人間とは言えません。しかし、他者から見たら「元気で明るい人」と思われているかもしれません。そのため、言いたいのは「人間は外側だけではなく、内側にも病気がある」ということです。外見に何もないから、みんなと同じあつかいや、言葉遣い、態度をとられると傷つきます。うつ病であることを言っていない人もいますので、気をつかって、イイ社会をつくってほしいです。

【A・Dさん（20代）福島県相馬市】

編集部：……たしかに！　見えない部分、大切にしたいですね。

治らない痛み、どうすれば？

上顎の痛みが治まらず、病院を4回変えてみましたが治りません。3回目の病院で「上歯茎を切開し、口の中の神経を1本取れば痛みが治まる」と言われ、手術しましたが、ダメでした。現在は、ある総合病院の口腔外科にかかっています。神経の問題だと言われ、痛み止めを処方されて、早2年経ちますが治りません。また病院を変更すべきでしょうか？

【T・Aさん（50代）茨城県日立市】

宮子あずささんからひと言

痛みはつらいですね。ただ「痛み止めで痛みが抑えられていれば、それでやむを得ない」という性質の痛みもあります。今の主治医に痛みが治る可能性があるのかを聞き、返答に納得できなければ、転医もひとつの考え方ではないでしょうか。

摂食障害の方の話を聞きたい

わたしはもう数年前から（数十年かな……）、摂食障害をかかえています。入院も経験し、

＊2　検査で異常はないが、日常生活を送れないほどの重度の疲労感が長期間続く状態。
＊3　頭の中にもやがかかったような感覚で、集中力や記憶力が低下している状態。
＊4　内頸動脈という太い脳血管の終末部が細くなり、脳の血液不足が起こりやすくなる病気。一時的な手足の麻痺、言語障害が起こる。
＊5　歩行時のふらつきや、手の震え、ろれつが回らないなどを症状とする神経の病気。

© 2023 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

体重も最低26キロまで落ち、輸血をしたこともあります。いまは休職中で、自宅で家事などをしているのですが、やはり仕事をしていないことに対して、罪悪感があります。また、家族も表では言わないけど、わたしに対して恥ずかしさ（あまり多くない病ということで）を持っているようです。同じ病に苦しんでいる方は、どのような思いをしているのでしょうか。

【I・Aさん（30代）秋田県仙北郡】

編集部：……おつらいですよね。同じ病をかかえている方、お気持ちをお聞かせくださいませ。

お酒、たばこ、治療中は禁止？

がんの治療中は、たばこ、お酒は禁止でしょうか？　少しならいいのではと、やめない人もいます（理想は禁止と思うのですが）。手術が終わり、退院した夫が、なんの楽しみもないなどと困らせます。

【Y・Yさん（70代）長野県伊那市】

宮子あずささんからひと言

がん治療に限らず、薬の中には、煙草やお酒が効果や副作用に関係するものもあります。主治医と相談し、治療に影響があるならば、ご本人も禁酒禁煙を納得できるでしょう。もし治療に影響がなければ、ご本人のお気持ち次第だと思います。

わたしも、しっかり生きていく

「わたしの闘病記」、みなさんがんばっていますね。わたしもがんばります。一生つきあう病気とともに生きる。家族ともまだまだいっしょにいたいし、みんなのごはんをつくりたい。掃除、洗濯……何気ない当たり前のことが、とてもぜいたくで、いとおしい時間です。

【O・Mさん（50代）千葉県匝瑳市】

＊

みなさんの思いを読んで、感動。わたしも62歳で乳がん、64歳で肺がん、治療をして今は元気に生活していますが、いろんなことがあり、めげそうになります。先日、サンドウィッチマンの「病院ラジオ」を聞いて、泣けました。余命を宣告された方々が元気に話しているのを聞いておどろきました。生きている間にしっかり生きなさい、と。

【K・Kさん（60代）静岡県掛川市】

編集部：しっかりと生きる……。心にとどめておきます。

結核病棟の窓から見える朝の風景。
【F・Jさん（70代）大分県中津市】

SENRYU からころ川柳

愛情編！

定年後
妻の天下で
平和なり

T・Tさん（埼玉県上尾市）

（世界平和への第1歩！）

スタンプの
ようにキスする
三歳児

H・Kさん（福島県須賀川市）

（天使のキッスにメロメロです！）

『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：03-4477-5030　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。

https://karacoro.net

© 2023 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

「そらのいろ」⑫

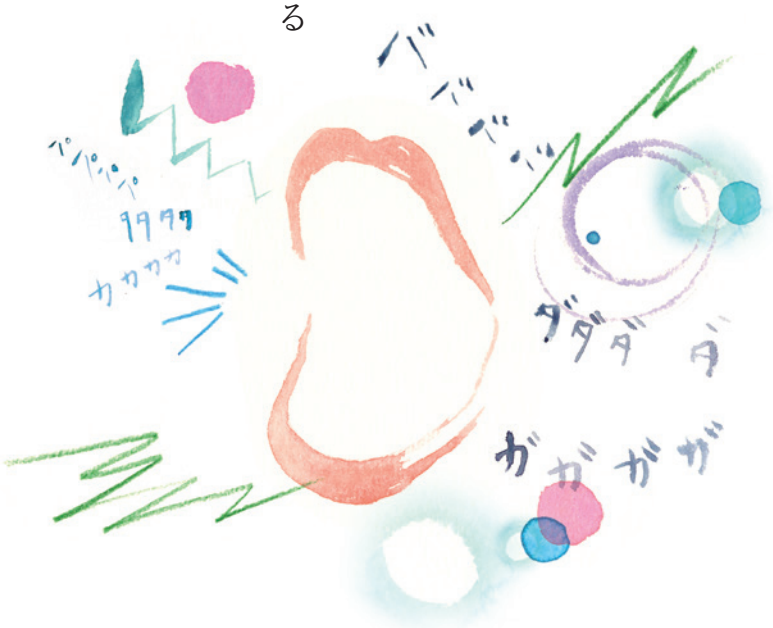
カカカカ

高橋順子

歯医者さんでうがいをしたとたん
咳がとまらなくなった
先生は喉を鍛える呪文をさずけてくれた
　パ*パパタタタタカカカカ
と大きな声でくり返すこと
わたしはそれから毎日呪文をとなえている
飽きてくると
　ババババダダダダガガガガ
と叫ぶ　さいごに
　カカカカカカ（笑）

＊歯医者さん推奨の「パタカラ体操」より

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 2023 72号

からころ　第17巻第72号
2023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：03-4477-5030
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　松成雪
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 2023 Printed in Japan

からころ次号は、
2023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！
https://karacoro.net/

© 2023 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

karacoro
2023 72号
第17巻第72号・2023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・グランドゥキョウサスタワー12F

morinaga

ミルクオリゴ糖
ラクチュロースシロップ

ラクチュロース
50%
含有

機能性関与成分：ラクチュロースとは？

❶牛乳に含まれる乳糖を原料として作られたオリゴ糖（ミルクオリゴ糖）です。
❷胃や小腸で分解・吸収されることなく、そのまま大腸に届きます。
❸腸内環境を改善する（ビフィズス菌を増やす）機能が報告されています。
❹便秘気味の方の便通を改善する機能が報告されています。

お召し上がり方

- 一日当たり 8g（小さじ 1 杯程度）を目安に、飲み物、デザート、料理などに混ぜてお召し上がりください。
- 体調に合わせて、摂取量を調整してください。
- 砂糖やガムシロップの代わりにご使用いただけます。（甘さは砂糖やガムシロップの約半分です）

機能性表示食品（届出番号 :H249）	届出表示 ： 本品に含まれるラクチュロースには、胃や小腸で分解、吸収されることなくそのまま大腸に届き、腸内環境を改善する（善玉菌の代表であるビフィズ菌を増やしたり割合を高めたりする）機能や、便秘気味の方の便通を改善する機能があることが報告されています。

本品は、本業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

他にも、豊富な製品ラインアップがあります。資料・サンプル等のご請求はお気軽に。

森永乳業グループ病態栄養部門
株式会社クリニコ
〒153-0063
東京都目黒区目黒 4-4-22
クリニコ 0120-52-0050
受付時間：平日 9:30～17:00
（土・日・祝・年末年始・5/1 を除く）
クリニコ 検索
https://www.clinico.co.jp