

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

2024

77

号

うららかPeople

公益社団法人ギャンブル依存症問題を考える会代表

田中紀子さん

セルフメディケーション講座

尿トラブルとのつきあい方

宮子あずさんの本音エッセー

〈小さな悪事〉を
どこまで見逃すか

からころなんでも相談室

せきの対処法

よくわかる医療最前線

認知症の
最新治療

わたしの
気分転換

宮本亜門さん

ビフィズス菌末 BB536

スティック1本当たり
500億個配合

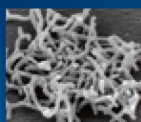
善玉菌の代表であるビフィズス菌。

ビフィズス菌 BB536 がスティック1本あたりに 500 億個以上含まれています。



ビヒダス
ヨーグルト
(400g)
**6個分以上の
ビフィズス菌**

- ビフィズス菌 BB536 は、乳児から発見された“ヒト由来”のビフィズス菌
- 他のヒトのビフィズス菌に比べて酸や酸素に強く、生きたまま大腸に到達することができる菌です



Bifidobacterium longum BB536



腸内環境を改善し、
腸の調子を整える
「機能性関与成分」ビフィズス菌 BB536 の研究報告」

機能性表示食品 届出番号: I572

届出表示：本品には生きたビフィズス菌 BB536 が含まれます。ビフィズス菌 BB536 は腸内環境を改善し、腸の調子を整える機能が報告されています。○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、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。○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。

腸内フローラをサポートする
4つの成分を配合しています



おなか生き活き
ビフィズス菌

ビフィズス菌
BB536

生きて腸まで届くヒト由来のビフィズス菌を
1本に**100億個配合**

ビフィズス菌 BB536 は乳児から発見された“ヒト由来”のビフィズス菌です。1969年に発見されて以来、世界中から多くの生理機能が報告されています。



健康力をサポートする
乳酸菌を1本に
100億個配合

食物繊維

水溶性食物繊維
を配合

オリゴ糖

ビフィズス菌を増やす
ラクチュロースを配合

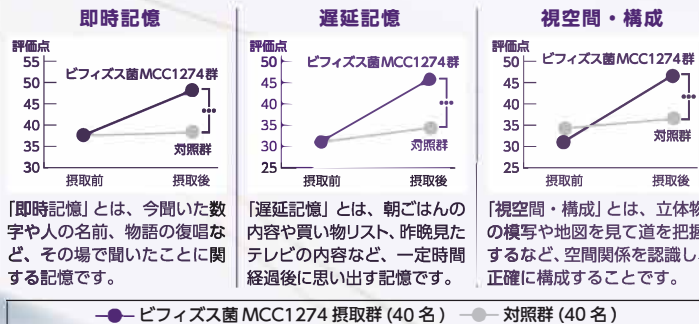
ビフィズス菌 MCC1274 は、
認知機能の一部である記憶力を
維持する働きが報告されています

メモリービフィズス菌



ビフィズス菌 MCC1274 の臨床試験結果

認知機能テスト
(RBANSスコア)の実測値



【機能性関与成分ビフィズス菌 MCC1274 (B. breve) の効果】レビュー採用論文のデータから抜粋
出典: Xiao J, et al. Journal of Alzheimer's Disease. 2020;77(1):139-147.
対象: 認知機能の低下が疑われる 50 歳～79 歳の健康な男女 (平均 61 歳)
摂取期間: 16 週間 ***p<0.0001 vs 対照群

機能性表示食品 届出番号: H738

届出表示：本品に含まれるビフィズス菌 MCC1274 (B. breve) は、健康な中高年の方の加齢に伴い低下する認知機能の一部である記憶力、空間認識力を維持する働きが報告されています。※記憶力とは、見たり聞いたりした内容を記憶し、思い出す力のことです。機能性関与成分：ビフィズス菌 MCC1274 (B. breve) 500 億個 ○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、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。○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。



今号のおはなし

その夜は、一晩中雪が降り続きました。翌朝、からちゃん、ころちゃんが目を覚ますと、森はまっしろ。「わー、キレイ!」「外に出よう!」二人は雪の玉をつくって、雪合戦を始めました。

イラスト：山内和朗

からころ

2024 vol.77

目次



元気になる！インタビュー

わたしの気分転換⑥9……4

宮本亜門さん

「自分自身を演出して
人生という舞台に立とう」

うららか People ⑦5……18

田中紀子さん

(公益社団法人ギャンブル依存症問題を考える会代表)

「依存症からの回復が
ゴールではない。」

生きる喜びを知ってほしい」

役に立つ！医療・健康情報

よくわかる医療最前線⑦7……8

「認知症の最新治療」

検査法や最新治療について解説します。

からころなんでも相談室⑥5……12

「せきの対処法」

せきの基礎知識と対処法について解説します。



秋山正子さんの「ポジティブ介護術」②3……15

「介護食の用意を楽にする 3つのポイント」

宮子あずささんの本音エッセー②6……16

「〈小さな悪事〉をどこまで見逃すか」

セルフメデイケーション講座②8……17

「尿トラブルとのつきあい方」

健康レッスン1・2・3②6……22

パンパンになつていませんか？

「脚のむくみを解消する生活習慣」

管理栄養士がつくる！ からころ元気食堂⑤4……27

具材を煮込んで！

「むくみ解消メニュー」

おすすめ！健康アイテム

e健康シヨップ

からころセレクション①……20

読者プレゼント①……24

からころ通信①……28

おたよりひろば／心身リセット塾⑬「むくみ」／

からころクイズ④／未来をつくる人①

わたしの闘病記／からころ川柳

そらのいろ⑦⑦「通じないキカイ」高橋順子……35



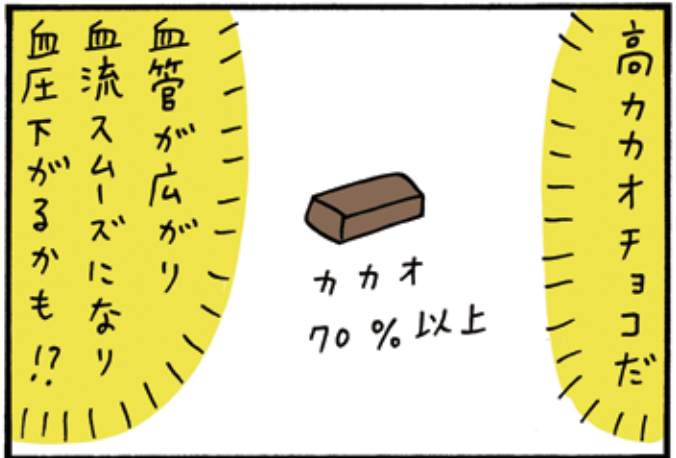
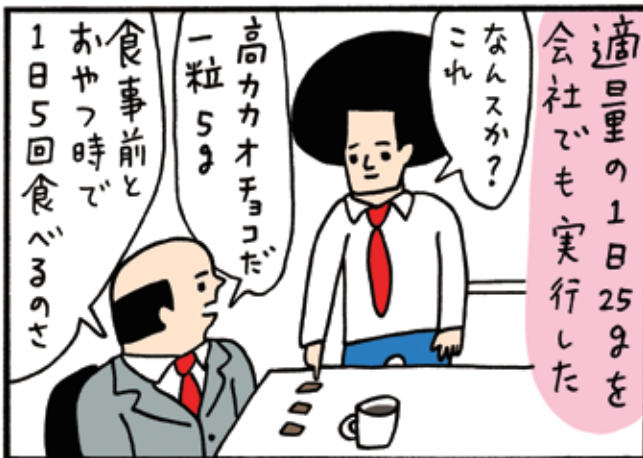
息ぬきマンガ

「病院とわたし」⑦⑦……7

花くまゆうさく



ちょっとひといき 息ぬきマンガ。





よくわかる
医療最前線

第 77 回

認知症の最新治療

2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人、国民全体の17人に1人が認知症になると予想されています。その一方で、2023年にはアルツハイマー型認知症の新薬が承認され、新たな治療の道筋も開かれました。認知症治療の最新事情について、東京医科大学病院高齢診療科医局長の佐藤友彦先生にうかがいました。



監修
佐藤友彦先生
さとう・ともひこ

東京医科大学病院高齢診療科医局長。
認知症疾患医療センター センター長。
2024年、東京医科大学高齢総合医学分
野（高齢診療科）准教授に就任。

日常生活に支障が
出はじめたら受診を

——認知症とはどういう状
態のことですか？

脳は、体全体をコントロ
ールしている重要な臓器で
す（図1）。加齢や病気など
により脳の働きが悪くなっ
たり、脳の細胞が死んで萎
縮すると、記憶・判断・理
解などの認知機能が低下し
日常生活に支障が出てきま
す。そういう状態が6か月
以上続くと、認知症と診断
されます。

——認知症にはどんな種類
がありますか？

脳が萎縮する原因によつ

て、大きく4つに分類され
ます（表1）。

患者数がもっとも多いの
が**アルツハイマー型認知症**
で、全体のおよそ6割を占
めます。アミロイドβとい
うたんばく質が蓄積するこ
とで脳の神経細胞が正常に
働けなくなったり、破壊さ
れたりして、脳が萎縮しま
す（図2、左）。萎縮は海馬
（*1）という部位から始ま
るのが特徴です。

次に多いのが、**血管性認
知症**で、全体の2割を占め
ます。脳の血管が詰まった
り（脳梗塞）、破れたり（脳
出血）して、血の流れが悪
くなり、神経細胞が破壊さ

れて発症します。

レビー小体型認知症（全
体の約4%）は、異常なた
んばく質の塊である**レビー**
小体が神経細胞を障害する
ことで、脳が萎縮します。

前頭側頭型認知症（全体
の約1%）は、さまざまな
原因により余分なたんばく
質が蓄積することにより、
脳が萎縮します。萎縮は海
馬からではなく、前頭葉か
側頭葉のいずれから始ま
ります。

これらの認知症を65歳未
満で発症した場合は、**若年
性認知症**と呼ばれます。若
年性認知症の方の一部は、
遺伝が原因の「**家族性アル**

図1：脳の構造と機能

脳の80%を占める大脳は4つの部位に分かれ、それぞれの機能がある。脳が萎縮したり、血流低下して、その機能を失うことにより、認知症の症状が現れる。

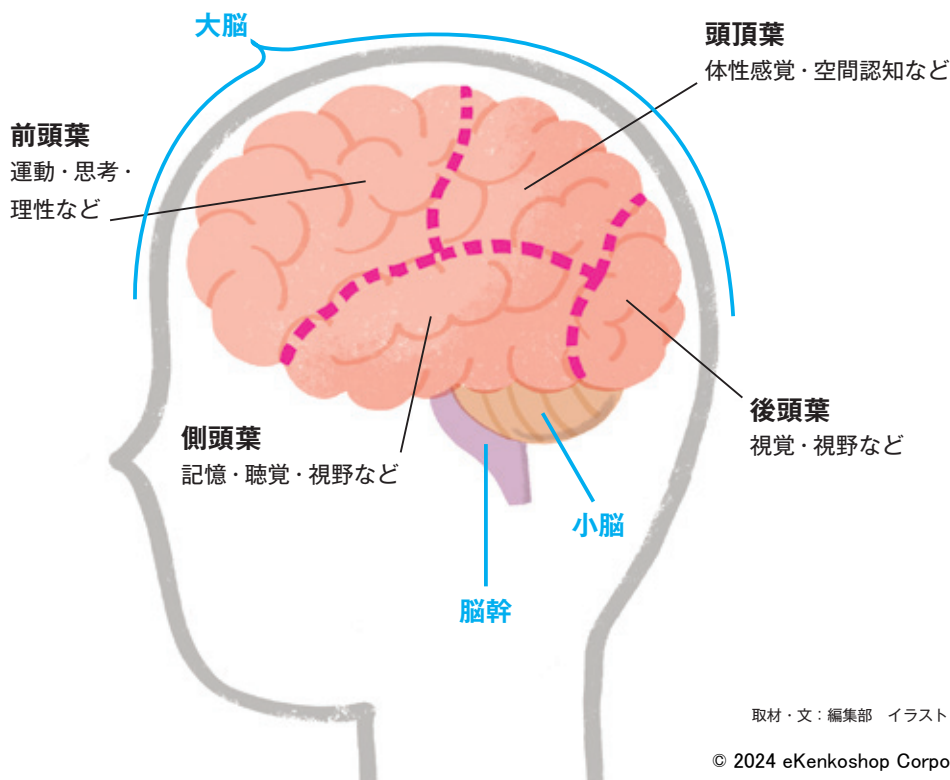


表1：おもな認知症の種類・原因・症状・治療薬

認知症の種類	原因	症状	治療薬
アルツハイマー型認知症	アミロイドβというたんぱく質が脳の神経細胞に蓄積し、神経細胞を破壊する。進行は緩やか。	記憶障害（物忘れ）、見当識障害（場所や時間がわからない）、判断能力の低下、自発性や意欲の低下、怒りっぽくなる。	軽度～重度にはコリンエステラーゼ阻害薬などの抗認知症薬を使用。前兆（軽度認知障害）～軽度の場合はレカネマブ（点滴）が使用可能。
血管性認知症	脳梗塞や脳出血などによる脳血管障害の結果、認知機能に障害が出る。	歩行障害、手足の麻痺、言語障害、嚥下障害、うつ症状、排尿障害、感情失禁（感情がコントロールできない）、夜間せん妄。	高血圧、糖尿病など、原因疾患の治療により脳卒中の再発を防ぐ。脳梗塞の再発予防のために、血液をサラサラにする薬が使われることも。
レビー小体型認知症	レビー小体という異常なたんぱく質の塊が、脳の神経細胞を破壊する。比較的進行が早い。	幻視、パーキンソン症状（手足の動きが悪くなる）、気分や態度の変動が大きい、無気力状態。	対症療法として抗認知症薬を使用。幻視やパーキンソン症状に対しては向精神薬、パーキンソン病薬などを使用。
前頭側頭型認知症	余分なたんぱく質が蓄積して、前頭葉や側頭葉が萎縮することで起こる。	社会性の欠如（万引きなど）、抑制が効かなくなる、同じ行動を繰り返す。問題行動があるので、精神病などと間違われやすい。	有効な治療薬はなく、対症療法として向精神薬を使用。

「ツハイマー病」といわれており、2分の1の確率で子どもに引き継がれ、30～60代ではほぼ100%発症します。

——認知症の症状は？

ほとんどの患者さんに見られる中核症状として、記憶障害、見当識障害（場所や時間がわからなくなる）、理解・判断力の低下などがあります。これらの中核症状の進行に伴い、不安を打開するために、不眠、抑うつなどの周辺症状が現れる場合があります。

また、認知症の種類によって、症状にちがいがあります（表1）。

アルツハイマー型認知症

最初に現れやすい症状が記憶障害です。その後、よく迷子になったり、物をなくしたり、日常の作業に時間がかかるなどの症状が現れてきます。

血管性認知症

脳梗塞や脳出血の後などに、記憶障害が目立つ症状が現れることがあります。病変の部位により、歩行障害や手足の麻痺などの運動機能障害、意欲低下などの症状の併存がみられることがあります。

レビー小体型認知症

幻視という特有の症状があります。手足の動きが悪くなるパーキンソン症状を伴います。認知機能にムラがあり、調子の良い時と悪い時があります。

前頭側頭型認知症

前頭葉と側頭葉の機能が低下するため、社会性の欠如（万引きや信号無視など）や、同じ行動を繰り返すなどの症状が見られます。

——単なる物忘れと認知症による記憶障害との違いは何？

ポイントは、「日常生活に支障が出ているか、いなか」です。たとえば、前

日の夕食に何を食べたか思い出せないというのは単なる物忘れで、とりたてて日常生活に支障はありません。ところが、食事をしたこと自体を忘れてしまうとなると、生活に支障が出てきます。

——年を取ると誰でも忘れっぽくなりますが……。

加齢も認知症の発症原因の1つです。認知症の患者数は、高齢になるにつれて激増しています（*2）。

早期発見により発症を遅らせる

——最近、よく耳にする軽度認知障害（*3）とは？

認知症には、前兆（軽度認知障害）、初期（軽度）、中期（中度）、末期（重度）の4段階があります。軽度認知障害は認知症の前段階で、認知機能の低下は生じていても日常生活に支障を

きたしていない状態を指します。この期間が、ふつう5～10年続き、年間10～15%の人が認知症に移行しています(*4)。しかしこの段階で適切に対処することで、認知症への移行を遅らせたり、正常な状態に戻すことも可能なのです。したがって、早期発見がとても重要になります。

以下のような症状を繰り返す場合は、軽度認知障害の疑いがあるので、受診をおすすめします。

- ・同じ話を何度もする
- ・物を置いた場所がわからなくなる
- ・物の名前を思い出せず、「あれ」「これ」などの指示代名詞をよく使う
- ・食事のメニューが思い出せない

——何科を受診すれば？

「高齢診療科」や「物忘れ外来」があれば最適なのですが、ない場合には脳神経

外科や神経内科、精神科など、診療科は病院によって異なります。かかりつけの病院や受診したい病院に、認知症の担当医がいるかどうか、直接問い合わせて、確認してください。

——どんな検査を？

問診の後、血液検査、心電図検査、神経心理検査、画像検査などを行います。

ミニメンタルステート検査(MMSE)や時計描画などの神経心理検査では、患者さんの知能や記憶、認知などの状態を評価します。画像検査では頭部をCTやMRIで撮影し、脳の萎縮や梗塞などの有無を調べます。

脳の働きを確認する方法としては、脳血流シンチグラフィ(*5)などがあります。

アルツハイマー型認知症の診断については、アミロイドPET検査や髄液検査

が有効です。

アミロイドPET検査

アミロイドβと結合する薬剤を注射して画像を撮り、蓄積の有無や程度を可視化します。

髄液検査

背骨の間に針を刺して脳脊髄液を採取し、髄液中のアミロイドβの有無や量を調べます。

認知症の進行を抑える新薬レカネマブ

——認知症の治療薬は？

認知症治療の目的は、症状を抑え進行を遅らせることで、治療法は薬物療法と非薬物療法に大別されます。患者さんの状態を見ながら、それらを組み合わせて治療します。

薬物療法には、中核症状に対するものと、うつや不安、幻覚、妄想などの精神

面・行動面の周辺症状に対するものがあります。表1を参照してください。

非薬物療法とは、運動や手作業、人と関わる活動などにより、脳を活性化させる治療法です。代表的なものを表2にまとめています。

慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、甲状腺疾患、ビタミン欠乏などにより生じる認知症は、原因疾患を治療することで完治が目指せるため、「治る認知症」とも呼ばれます。

——画期的な新薬が登場したんですよ。

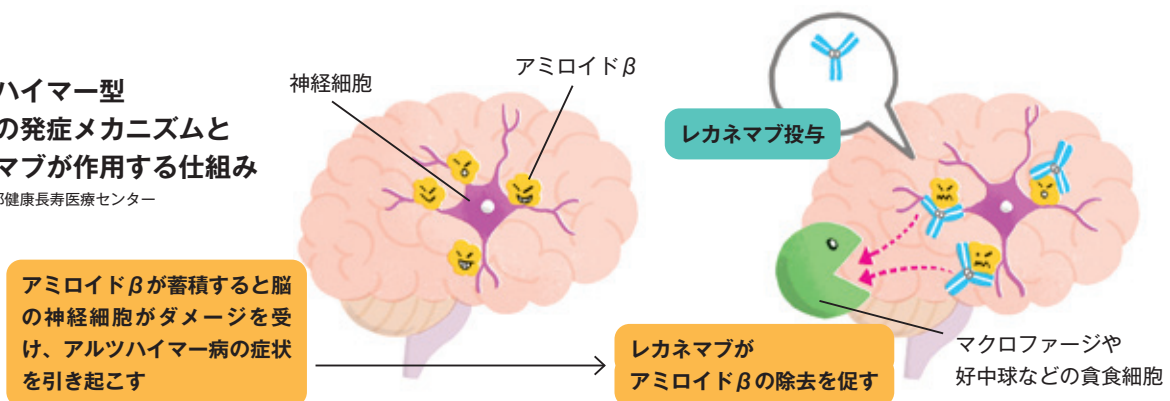
2023年に発売開始された、アルツハイマー型認知症治療薬のレカネマブが注目されています。

従来の薬物療法のおもな目的は、破壊されずに残った神経細胞の働きを促進して症状を抑えることでした。

一方、レカネマブには、アルツハイマー型認知症の

図2：
アルツハイマー型
認知症の発症メカニズムと
レカネマブが作用する仕組み

参考：東京都健康長寿医療センター



*4 軽度認知障害から、認知症へと、かならず進行するわけではない。軽度認知障害の段階にとどまる人、年齢相応のレベルに回復する人も10～30%いる。*5 脳血流シンチグラフィ 脳の血流を評価する検査。CT などでは捉えられないような早期の脳血流障害などがわかる。

表2：おもな非薬物療法

リアリティオリエンテーション

見当識障害に対するケア。リハビリや日常会話を通じて、日時や場所などを自然に思い出させる。

回想法

懐かしいアイテムなどを用いて、昔の記憶を思い出させる。

音楽療法

音楽を聴いたり、演奏したりする。

運動療法

有酸素運動などで体を動かす。

バリデーション療法

コミュニケーション方法の1つ。現実とは異なる患者の言動を異常なものではなく、意味のあるものと捉え、言動の裏にある真の訴えを探る。

原因となる脳内のアミロイドβを除去する、つまり神経細胞の破壊を抑制する作用があるので、認知症の進行自体を遅らせることができるのです。

しかし、神経細胞がかなり死んでしまった中度〜重度認知症の方には効果がありません。軽度認知障害か軽度の認知症で、一定の条件を満たした方のみが投与の対象です（*6）。また、脳出血や脳のむくみなどの副作用も報告されています。

——発症をどのくらい遅らせることができますか？

認知機能の低下や、自立して生活を送る能力の低下が「30%ほど」抑制されたとされています。これは、症状の進行を「およそ7・5か月」遅らせる効果に相当します。しかし、認知機能の低下を阻止したり、元の状態に戻したりはできないので、患者さんやご家族が効果を実感するのはむずかしいかもしれません。

発症後の症状の進行には、

個人差がありますが、おおむね10年ほどで介助なしでの生活が困難になります。

——レカネマブ以外の新薬は出ていますか？

本年11月に、レカネマブ同様、アミロイドβを除去する作用のあるドナネマブの保険適用が承認されました。認知症薬の研究開発のスピードは目覚ましく、数年後、十年後には、まったく新しい薬が実用化される可能性が大いにあると思います。

人との関わり合いが認知症を予防する

——認知症を予防するには？

難聴は、認知症に深く関係があるとされています。声や音など、周囲からの刺激が少なくなると認知症になりやすくなります。聴こえづらさが目立つ場合は、

図3：認知症を予防する運動
コグニサイズ



コグニサイズの1つ、コグニウォークの一例。正しい姿勢（視線は前方に、手はしっかり後ろに振る、足はかかとから下ろす）で、100から3と5を交互に次々と引いていく計算をしながら歩く。しりとりをしながらでもOK。週3回、1回30分程度。

参考：国立長寿医療研究センター

早めに補聴器を使ってくさい。

また、健康的な生活習慣も大切です。適度な運動、バランスのよい食事、禁煙などは必須です。運動では、ウォーキングなどの有酸素運動やコグニサイズ（図3、*7）もおすすです。

また、人との関わりもとても重要です。コロナで自粛期間中、家にこもった高齢者の認知症が一気に悪化するケースを多く見てきました。ボランティア活動や

趣味などで家族以外の人と関わるのが、認知症の発症予防につながります。

認知症という病名がついたからといって、いろいろなことが急にできなくなるわけではありません。的確な診断を受けることで、できることとできないことが明確になり、どのようなサポートが必要かがわかります。ご自身やご家族に思い当たることがある方はぜひ検査を受けてください。早期発見が何より大切です。

* 6 レカネマブの適用となるのは、MMSEの点数が22点以上で、なおかつ髄液検査やアミロイドPET検査で、脳内にアミロイドβの蓄積が確認された人。* 7 コグニサイズ 英語のCognition（認知）とExercise（運動）を組み合わせた造語。国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防運動。軽い運動と認知課題を組み合わせたもの。

せきの対処法

空気が乾燥する季節になると、せきに悩む方が増えてきます。

そもそもせきは、なぜ出るのでしょうか。

呼吸器疾患が専門の河野雄太先生にうかがいました。

Q1 せきは なぜ出る？

せきが長引くと、つらいですね。しかしせきは、生きていくために必要な生体防御反応です。気道に異物が入ったり、たんができたときなどに、せきをするのでそれらを体の外に吐き出し、肺や気道を守っているのです（図1）。

多くの場合、せきの原因はウイルスなどの感染症（いわゆる風邪）です。2〜3週間以内で治まることがほとんどですが、風邪が治

Q2 受診の タイミングは？

せきが、3週間以上続く

8週間以上続く。

【慢性咳嗽】

3〜8週間続く。

【遷延性咳嗽】

3週間未満で治まる。

【急性咳嗽】

けられます。

続期間によって、3つに分

けられます。

注意が必要です。

せき（咳嗽）は、その持

つてもせきだけ長引くとい

う場合は、背後に病気が隠

れていることもあるので、

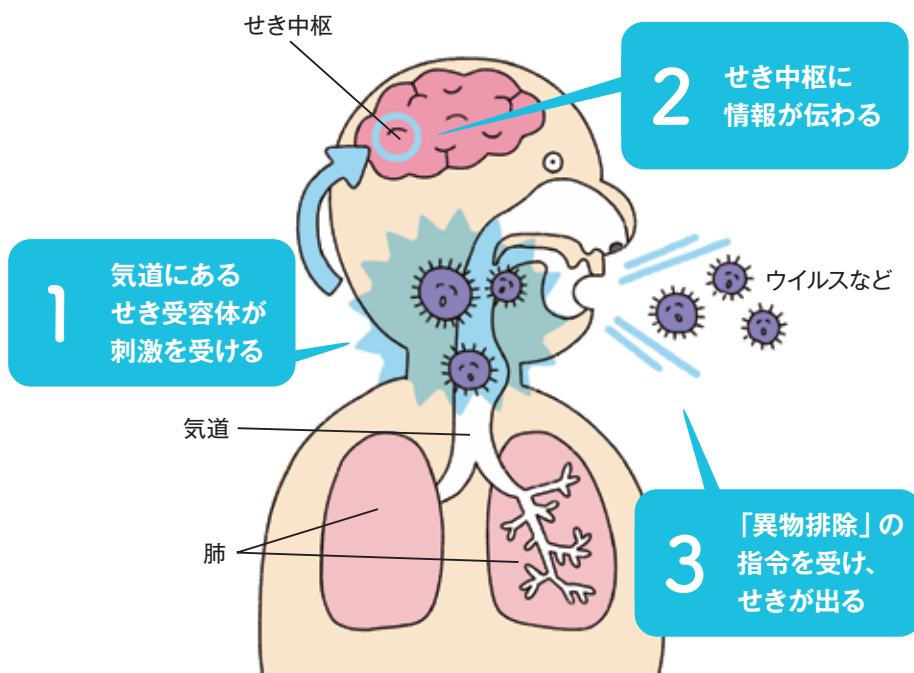
（N・Sさん 埼玉県川越市 50代）

季節の変わり目にいつもせきが出て、長引いてしまします。もしかして喘息なのだろうかと気になっていきます。せきを止めるにはどうすればいいですか？



編集部員ウサ吉

図1：せきが出る仕組み



監修
河野雄太先生
こうの・ゆうた

東京医科大学病院呼吸器内科医局長。日本アレルギー学会専門医、日本呼吸器学会専門医・指導医、日本内科学会認定内科医。専門分野は呼吸器内科。

図2： レッドフラッグサイン

以下のような
症状を伴う場合は
受診をおすすめします

長く続く発熱(*)



*微熱が続いたり、上がったりがついたりを
繰り返すような発熱の場合

血痰



息苦しさ、息切れ



胸の痛み



足のむくみ



体重の減少



Q3 せき喘息と 喘息の違いは？

「せき喘息」は、せきが続

場合は受診したほうがよいでしょう。

また、図2に示したような症状（レッドフラッグサインと呼ばれる危険な兆候）を伴う場合は、重篤な疾患が隠れている可能性があるため、3週間以内でも早めの受診をおすすめします。

とくに65歳以上の方は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が原因の場合、重症化のリスクが高くなるので、早めに受診しましょう。

くことが唯一の症状です。炎症により気道が過敏になり、せきが出やすい状態になっていることが原因です。

「喘息」（気管支喘息）も、気道（気管支）の炎症が原因で起こります。炎症を慢性的に繰り返すことで気道の壁が線維化し硬くなって元に戻らなくなります（リモデリング）。そのため気道が狭くなって呼吸がしにくくなり、ヒューヒューゼイゼイという音がする喘鳴（ぜんめい）や呼吸困難の発作を伴うこともあり、より重症度が高いといえます。

せき喘息を放置すると、5年以内に3〜4割の方が

Q4 病気が原因の せきもある？

喘息に移行します。日本人の約8%（約1000万人）が喘息にかかっており、亡くなる方も年に1000人ほどいます。せき喘息の段階でしっかり治療することが大切です。治療の基本は薬物療法で、炎症を抑えるための吸入ステロイド薬や、気管支を広げる気管支拡張薬が有効です。

●マイコプラズマ肺炎
マイコプラズマという細菌に感染することで発症する肺炎です。罹患すると発熱、倦怠感、頭痛、咽頭痛などの症状が出たのち、乾いたせきが長く続きます。若い世代がかかりやすく、今年流行している肺炎です。ほとんどが軽症ですが、まれに重症化し、胸水貯留や呼吸不全を引き起こすことがあります。

●逆流性食道炎
胃酸が逆流することで食道の粘膜に炎症が起る病気で、胸焼けや胃酸（すっぱいもの）が上がってくるなどの症状がありますが、逆流した胃酸が気管支やのどを刺激するため、せきも

症状の一つです。せき以外の症状がないケースもあり、その場合は原因が分かりにくいのですが、胃酸の分泌を抑える薬の服用で回復します。

●過敏性肺炎
鳥の羽やフン、カビなど、微小な物質を繰り返し吸い込むことが原因で起こる肺炎です。同じ季節や場所ですきなが長引く、旅行先では症状が出ないなどの特徴があり、X線検査や血液検査で診断できます。ステロイドの投薬と、アレルギーの原因となる物質の排除により症状は軽快します。

表1：せきが出る病気と症状の例

風邪

せき、くしゃみ、鼻水、発熱など

インフルエンザ

せき、悪寒、高熱の発熱(38度以上)など

気管支炎・肺炎

せき、発熱、痰など

花粉症

せき、鼻水、くしゃみ、倦怠感など

肺結核

せき、痰(血痰)、発熱など

気管支拡張症

せき、痰(血痰のことも)、副鼻腔炎

新型コロナウイルス感染症

せき、発熱、咽頭痛、倦怠感など

※ほかにも、肺がん、肺炎腫、心因性のせきなどがある。

●慢性閉塞性肺疾患(COPD)

おもな原因は喫煙です。

副鼻腔の粘膜に炎症が起こり、鼻の粘膜が腫れる病気です。粘性の高い鼻水が副鼻腔にたまり、それが喉に流れていく後鼻漏状態が続くと、気道を刺激して、せきが出るようになります。抗菌薬の内服や点鼻薬、鼻洗浄などを行いますが、重症の場合は手術をすることもあります。

Q5

咳過敏症候群とは？

長年タバコを吸い続けることで、肺胞が破壊されたり、気道に炎症が起こる疾患です。喫煙者の15〜20%が罹患するといわれ、副流煙でも罹患します。禁煙し、気管支拡張薬による薬物療法や運動療法で治療します。このほか、肺結核や肺がんなどが原因でせきが出ている場合もあります。

Q6

せきを予防するには？

また近年、「咳過敏症候群」(CHS)という新しい疾病概念が提唱されています。「様々な疾患や原因が誘発因子となり、低レベルの刺激でも咳嗽が発生する症候群」と定義されています。CHSは原因の特定できない慢性咳嗽や難治性の慢性咳嗽の原因ではないかと考えられています。CHSの人は、気道の知覚神経が過敏であることや中枢神経の異常などが原因で、空気の乾燥、温度差、会話、料理や香水の匂いなどによりせきが誘発されると考えられています。

治療には、病的に亢進したせき反射を抑制するゲイファピキサントクエン酸塩錠の服用が効果的です。ただし、味覚障害などの副作用が出ることもあります。

【感染症対策を行なう】

せきのおもな原因は感染症なので、感染症を予防することが第一です。手洗い・マスク着用・換気・人混みを避けるといった基本的な感染症対策が何より有効です。

【飲酒を控える】

アルコールが分解されてできるアセトアルデヒドには、アレルギー症状を誘発するヒスタミンを増やす作用があります。アレルギーが引き起こすぜんそくもあるので、お酒を飲むとせきが止まらなくなるという人は、呼吸器内科の受診をおすすめします。

【タバコを控える】

タバコに含まれる化学物質は、気管支を刺激してせきを誘発します。過度の喫煙はCOPDにつながるだけでなく、他の多くの呼吸器疾患や脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな病気の要

因になるので、禁煙をおすすめします。

【湿度を保つ】

乾燥は気道を刺激します。とくにこれからの季節は室外ではマスクを着用し、室内は適度な湿度に保ちましょう。ウイルス対策には、55〜60%がよいとされています。それ以上になると、カビが発生することがあります。

また加湿器も、超音波式など定期的に掃除をしないとカビが発生するタイプのものがあります。室内にカビがばらまかれると、せきを誘発するので注意しましょう。

急にせきが出たときには、のど飴や温かい飲み物も有効です。

ウサ吉の感想

空気が乾燥する季節。いつもカバンにのど飴を入れておこう！



介護食の用意を楽にする 3つのポイント

介護についてのおたより、毎号たくさん届いています。毎日の食事の準備、悩むことも多いですよ。

介護のプロフェッショナル・秋山正子さんに、介護食の準備を楽にするコツをうかがいました。

介護をする方にとって負担になりやすい、毎日の食事作り。「これでいいの?」と不安を感じながら、手探りで頑張っている方も多いと思います。

〈暮らしの保健室〉では、利用者が集まる食事を月に1回開催しています。参加者の年齢は60〜90代まで幅広く、介護度もさまざま。一度に十数人分の食事を作るので、調理の効率も重要です。この食事会のノウハウから、日々の介護食作りに取り入れやすいポイントを2つ、負担を軽減するコツを1つ、ご紹介します。

① いっしょに食べられるものを用意する

介護食の用意を楽にする一番のポイントは、介護をされる方と家族が「いっしょに食べられる」ものを作ること。ハンバーグや肉団子は高齢の方でも飲み込みやすいですし、中華がゆやとろみのあるスープなどは、どんな年代の方でもおいしく食べられます。野菜を柔

らかく煮込んだり、肉を食べやすいサイズに切ったりする必要はありますが、介護食を個別に用意するよりも、ずっと手間が少なくなります。

また、家族でいっしょに同じものを食べることは、介護される方の食欲アップにも効果的。ぜひ、1日1食でも、同じメニューで食卓を囲んでください。

② 簡単に作れるレシピを増やしておく

頑張った食事を作ってももらえないのは、つらいですね。介護食作りのポイントは、頑張りすぎないこと。少ない食材で簡単に作れるレシピを増やしていくみましょう。労力の少ない料理なら、食べてもらえなくてもダメージは軽く済みます。1つの食材だけで作れる副菜や、果物を冷凍するだけのデザートなどがおすすめです。

簡単なレシピを試していくうちに、当人が気に入る料理が見つかることもある

でしょう。

そうならば、しめたもの。好物を作り置きできるようにになると、食事の用意はぐっと楽になります。「これなら食べてくれる」という好物を増やすためにも、ときどき新しいレシピに挑戦してみてください。

③ レトルト食品やベビーフードを活用する

近年、介護向けのレトルト食品は著しく進化しています。味もおいしく、手頃な価格のものが増えてきました。日頃からストックしておいて、忙しいときや、もう1品増やしたいときなどに、どんどん活用しましょう。日持ちする商品が多いので、災害用の備蓄としても役立ちます。

ベビーフードも便利です。ほとんどのスーパードラッグストアで手に入りますし、品数も豊富。持ち歩きに適した商品も多く、外出や旅行に持つていくこともできます。乳幼児の月齢に合わせてさまざまな商品が

あるので、介護される方の嚥下能力に適したものを選びましょう。

*

最後に、参考になる書籍をご紹介します。著者の川口さんは、長年〈暮らしの保健室〉で昼食サービスのボランティアを務めてくれました。本書には〈暮らしの保健室〉で人気のレシピが多数掲載されているので、献立に悩むことの多い方におすすめです。



『いっしょに食べよう』
(川口美喜子/木犀舎/2018年)



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統括所長、看護小規模多機能型居宅介護サービス「坂町ミモザの家」運営、「暮らしの保健室」室長、認定NPO法人マギーズ東京センター長。近著に「がんと共に生きていくときに、知っておほしいこと」(山と溪谷社)。



患者さんの不健康な習慣を「小さな悪事」と名付けた、宮子あずささん。
看護師として積み上げた30年以上のキャリアから、
「小さな悪事」の効果と、周囲の受け止め方について考えます。



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。



緩和ケア病棟で、最後の喫煙

緩和ケア病棟に、がんが進行して車椅子が必要になった70代の男性がいました。家族はやさしく、毎日のように面会に来ます。

家族のいないある日の午前中、私は、男性からこう声をかけられました。

「師長さん、お願いがあります。中庭に喫煙所があるんですよね？ 家族に内緒で喫煙させてください」

病院は敷地内全面禁煙。しかし、緩和ケア病棟だけは、特別に喫煙が許されていたのです。

「昨日来た友人に、煙草とライターをこっそり持って

きてもらいました。今は引き出しの奥に隠しています。家族は全員煙草嫌い。家では禁煙したことになっていて、隠れ煙草でした。この姿になってからは、ずっと吸えずにいます。死ぬ前に一度でも煙草を吸いたくて」

私は中庭にお連れし、煙草を吸ってもらいました。

「体調が今ひとつだと、思ったほどおいしくないね。でも……ありがとう」

男性は喜びつつも、喫煙はこのときだけ。間もなく、穏やかに亡くなりました。

遺品を片付けたご家族は、果たして煙草を見つけたのでしょうか。その後の経過は知りようがありません。

不健康な生活習慣は支援の対象外

確かに喫煙は、不健康な習慣です。スナック菓子の間食、不規則な食事、飲酒なども同様で、要介護になるとできなくなってしまうのも、仕方がないと言えるでしょう。

身体の健康という意味では、煙草も酒もたしなまず、食事は規則的に、間食はほとんどにするのがいに決まっています。

実際、要介護になる人の多くは、加齢以外にも血管や呼吸器系などに問題を抱えています。

介護をしている家族がお酒を飲ませないのも、煙草

を吸わせないのも、当たり前と言えます。

ヘルパー支援でも、煙草と酒の買い物代行を依頼されたら、断ってOK。一人暮らしであれば、自分で調達できなくなれば、そこでおしまい。不健康な生活習慣の手助けは、支援のメニューにはありません。

「小さな悪事」は元気の名残

しかし、人間はみなが聖人君子ではありません。この程度の「小さな悪事」は暮らしにつきもの。要介護になって、これらをすべてやめさせるのがいいのかどうか、考えるところです。

が、介護を受ける人に、元気な時を思い出させる呼び水になる場合もあります。糖尿病で間食を禁じられていた人が、こっそり差し入れてもらったお菓子を食べている時の生き生きした表情といったら……。その人らしさって、「小さな悪事」も込みなんだなと、思われます。

どんなに親しい家族でも、すべてのことを理解できるわけではありません。

要介護になったその人が、何を大切にしているのか。自分の価値観を押しつけず、それぞれの人生だから、と線を引く。そんな距離感も大切にしたいものです。

3ステップでわかる!

セルフメディケーション講座

第28回

尿トラブルの改善法

きちんと予防して悪化を防げば、医療費を抑えられます。市販品の購入時に役立つ基礎知識や注意点などを紹介します。



教えてくれた人
富永 孝治さん
(とみなが・こうじ)

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

Step 1 受診して、トラブルの原因を特定する

頻尿や尿漏れ、排尿痛などの尿トラブルには、さまざまな原因が考えられます。たとえば、膀胱炎。膀胱内に菌が繁殖して炎症を起こし、頻尿や排尿痛を引き起こします。男性の場合は、前立腺肥大症によることがあります。肥大した前立腺が膀胱を圧迫して、頻尿や尿漏れを招くのです。

これらの病気が原因なら、治療することで尿トラブルも改善します。早めに病院を受診して、トラブルの原因を特定しましょう。ちなみに頻尿の定義は、起床から就寝までの間に8回以上の排尿があること。排尿のために夜間に目が覚めてしまう「夜間頻尿」は、2回以上で「病的」とみなされます。

Step 2

加齢や出産が原因なら、トレーニングも効果的

しかし排尿の回数は、食事や生活習慣、気温の変化などにも影響を受けます。「自分が困っているかどうか」を受診の目安として、まずは泌尿器科を受診してください。

加齢や出産によって下半身の筋肉が弱り、頻尿や尿漏れを引き起こすことも多々あります。男女ともに効果的なのは、「骨盤底筋」を鍛えること。骨盤底筋は、膀胱や子宮、大腸などが下がらないように骨盤を支えている筋肉です。毎日少しずつトレーニングすれば、何歳からでも鍛えられます。ぜひ取り組んでみてください(下図)。

病院や薬局では、「八味地黄丸」などの漢方薬をすすめられること

Step 3

自分に合った対処法を見つける

「外出先で漏らすのが怖くて、引きこもりがちになってしまう」という方もいらっしゃいます。気持ち落ち込みますし、筋力もさらに低下してしまいます。尿漏れパッドや尿漏れパンツ、消臭アイテムなどの対策グッズをぜひ活用してください。少量の尿漏れから対応できます。「まだ大丈夫だから」と敬遠せずに、使ってみてください。長時間の外出も、安心して楽しめますよ。

骨盤底筋トレーニング



①仰向けに寝て膝を立て、足を肩幅に開く。②息を吐きながら5秒程度、肛門、尿道、膣など陰部全体を締める。③息を吸いながら全身の力を抜く。②と③を10回ほど繰り返す。

頻繁にトイレに行きたくないから水分摂取量を減らすというのもNGです。脱水症状を引き起こし、より体調が悪化します。夜間にトイレに起きてしまう人も、寝る前にコップ一杯の水や白湯を飲みましょう。アルコールやカフェインを含む飲み物は、利尿作用があるので避けてください。水や麦茶など、ノンカフェインの飲み物がおすすです。

＊

大切なのは、恥ずかしがらずに、まずは医師や薬剤師などのプロを頼ること。病気でないとわかったら、周囲の親しい人に相談してみるのもいいでしょう。尿トラブルは誰にでも起こることです。一人で悩み過ぎず、周囲の人をどんどん頼ってください。

依存症からの回復が

ゴールではない。

生きる喜びを知ってほしい

田中 紀子さん

公益社団法人
ギャンブル依存症問題を考える会代表

父も祖父もギャンブル依存症という環境で育った田中紀子さん。自身も長年、ギャンブル依存症に苦しんできました。ギャンブルは自己責任。やめられないのは意志が弱いせい……。そんな見方が根深いなかで、田中さんは依存症に苦しむ人の回復と人生再建のために活動しています。



たなか・のりこ

1964年東京都生まれ。父、祖父、夫がギャンブル依存症。2004年、自助グループに参加。2014年、公益社団法人「ギャンブル依存症問題を考える会」を立ち上げ、代表就任。国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所薬物依存研究部の研究生。日本の依存症問題に警鐘を鳴らし続けている。

「私が幼い頃、父が競輪による横領事件を起こし、母子家庭になったと、後に知りました。実家に戻った母の稼ぎを今度は祖父がパチンコで使い込み、生活はずっと苦しかった」と、田中紀子さんは振り返ります。

「それでも、ギャンブルがだめとは思っていなかったんですね」

当時、「ギャンブル依存症」という言葉はありませんでした。ギャンブルがやめられないのも、借金で人生が狂うのも本人のせい。そう思われていました。しかし現在では、神経伝達物質を介した脳の障害であることが明らかに、世界保健機関(WHO)は「治療すべき病気」として、ギャンブル依存症を位置づけています。

離婚後に始まった競艇通い
繰り返される借金

田中紀子さん自身がギャンブルにはまったのは30歳の時。離婚直後でした。アルバイト先のカジノバーで知り合い、のちに再婚することになる男性は競艇ギャンブラー。楽しかった競艇デートですが、

借金の返済に追われるようになるのに半年もかかりませんでした。

ギャンブル愛好家と依存症との決定的な違いを、田中さんは「借金を繰り返すこと」と説明します。

「この借金を返したら終わりにしよう。毎回そう思いながら、毎回やめられない。だから泣きながらギャンブルしているんですよ」

異常だ気づいたのは、競艇ギャンブラーの彼と再婚した後のこと。田中さんは出産・子育てで忙しくなったのが幸いして、ギャンブルから離れることができました。しかし夫はひそかにギャンブルを続けていて、ある日、数百万円の借金が発覚します。そんなことが2回、繰り返されました。

そこで精神科を受診してみると、夫婦ともども「ギャンブル依存症」と診断されました。医者からすすめられたのは、ギャンブルで苦しむ人たちの自助グループへの参加でした。

「はじめは『依存症』って何？なんで私が病気？という思いでいっぱいでした」

自助グループの集まりで、紀子



著書『ギャンブル依存症』（角川新書）。ギャンブル依存症とは何か、どう向き合うべきか、わかりやすく解説されている。



東京・茅場町にある「ギャンブル依存症問題を考える会」の相談室。とても明るい雰囲気。内装や飾られた絵は、会の皆さんによるもの。

「ギャンブル依存症問題を考える会」
相談専用電話 070-4501-9625

さんは「ギャンブル依存症」のことを理解していききます。
「霧が晴れるように、視界が広がっていききました。楽しかった」

人生のどん底で出会った「12ステッププログラム」

しかし、田中さんには思わぬ反作用が待っていました。

「依存症について知れば知るほど、私はなんてひどい家に育ったのだろうという思いが強くなりました。悔しくて苦しくて。そして別の沼にハマってしまったんです」

買い物依存症でした。使いもしない高価なブランド品を、借金をして買いまくりました。

「自分は狂っている。そう思いました。自助グループの仲間は回復できるかもしれない。でも、私はできない。もう死ぬしかないのかな、と」
うつを発症し、精神科に通い、どん底で出会ったのが、依存症患者のための回復プログラム「12ステッププログラム」でした。

自分とギャンブルとの関わり方を見直し、傷ついた部分を修復してい

く作業でした。このプログラムは、もともとアメリカでアルコール依存からの回復手法として作られたもので、今では薬物、ギャンブルなど、さまざまな依存症からの回復に使われています。

薬にもする思いで取り組んだ12ステッププログラムで、田中さんは救われました。2008年のことです。44歳でした。

「生まれ変わりました。今までの私の人生は何だったんだろうと思うくらい。私は生き直せる。うれしくてたまりませんでした」

そして、田中さんは決意します。この12ステッププログラムを、依存症に苦しむすべての人に伝えよう。それが私の役目だと。東京の地下鉄に乗っているときでした。

「急に、涙があふれてきました。ギャンブル狂の家に生まれ、貧乏して、44年間苦しんできたのは、これをするためだったのかと」

田中さんは全国の自助グループに、12ステッププログラムを伝えて回りました。そして2014年、公益社団法人「ギャンブル依存症

問題を考える会」を立ち上げます。
**依存症から回復して
生きる喜びを知ってほしい**

田中さんは自分がギャンブルにのめり込んだ本当の理由は、孤独感や自信のなさだったと振り返ります。その経験を活かして、依存症の人たちの相談にのっています。
「依存症はひとりでは治せません。家族だけでも治せません。自助グループに参加して仲間をつくってください。家族の方は、絶対に借金肩代わりをしないでください。ギャンブル依存症の治療でいちばん大切なのは、いかに早く問題に気づかせ、治療を受ける気にさせるかということだからです。」

医療機関はギャンブルをやめることをゴールにしていますが、私たちはそこがスタート。依存症から回復したあと、どんな生き方をするのか。生まれてきた意味をどう見つけていくのか。ただ生きるだけでなく、よく生きることが私たちの目標なんです。生きる喜びを知ってほしい」



Be Healthy & Happy

e健康ショップ

からころ セレクション

※表示価格は2024年11月末日時点のものです。 ※記事内容は個人の感想です。

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、粉末タイプのビフィズス菌です。



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！

1日1本で、ビフィズス菌 500億個を摂取できる！



ライター
M子が
試しました

善玉菌の代表といえば、ビフィズス菌です。赤ちゃんの頃から腸内に存在し、整腸作用など、一生涯にわたって人の健康を支えてくれています。中には、整腸作用だけでなく、アレルギー症状の緩和や認知機能の維持が報告されているビフィズス菌もあるそうです。そんなビフィズス菌ですが、60歳を超えた頃から急激に減少していくことがわかっています。長寿の人はビフィズス菌を多く保有しているという研究報告もあるため、ビフィズス菌を積極的に摂取していくことが、健康維持と長生きの秘訣と言えそうです。

今回、私が試してみたのは、森永乳業クリニコの「ビフィズス菌末BB536」。数あるビフィズス菌のなかでも、生きたまま腸に届きやすい「ビフィズス菌BB536」を500億個も配合。スティックタイプの粉末で、1日1本が摂取量の目安です。私は毎晩、就寝前に飲むことに。味や匂いはほとんどなく、飲みやすいです。粉末が苦手な方は、ぬるま湯に溶かして飲むのがおすすめです。適度なとろみがついて、そば湯みたい。リラックスタイムにぴったりの一杯です。

魅力1

スティック1本あたりにビフィズス菌BB536が500億個含まれる！

ビヒダスヨーグルト(400g) 6個分以上のビフィズス菌がスティック1本に！



魅力2

酸や酸素に強く、生きたまま大腸に到達！

ビフィズス菌BB536は、乳児から発見されたヒトにすむ種類のビフィズス菌。他のヒトにすむ種類のビフィズス菌と比べて酸や酸素に強く、生きたまま大腸に到達できます。

魅力3

水、ぬるま湯、ヨーグルトなどに溶かしてもOK

そのまま水などと一緒に召し上がっていたくのはもちろん、水に溶かして飲んだり、ヨーグルトなどにトッピングしてもOKです。



ビフィズス菌末
BB536

価格(税込) 4,536円

メーカー：森永乳業クリニコ 内容量：2g×30本

●機能性表示食品 ●届出表示：本品には生きたビフィズス菌BB536が含まれます。ビフィズス菌BB536は、腸内環境を改善し、腸の調子を整える機能が報告されています。●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、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。●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。



お肌をしっとり、なめらかに。 6種類のハーブ配合の入浴剤

6種類のハーブエキスがお肌にうるおいを与え、たんぱく分解酵素が清浄効果を高めます。さらに生薬成分が血行を促進し、体が内側からポカポカに。プラスチック削減パッケージ（約79%）にリニューアルしました。

浴用 アビアントK

価格（税込）2,090円 医薬部外品
メーカー：祐徳薬品工業 内容量：600g



とっても温かいのに 着膨れせずスッキリ“細見え”

日中の“温活”におすすめの着圧タイツです。赤外線を吸収して発熱する「光吸収発熱機能」などにより、極上の温かさを実現しました。なめらかな肌ざわりも特徴で、着用中、美脚をキープしてくれるのも◎。

**スリムウォーク 美脚あったかタイツ
なめらかタッチ**

価格（税込）1,629円
メーカー：ピップ 内容量：1足 サイズ：S～M/M～L



2つの有効成分でしみに アプローチする美白美容液

メラニンの生成を抑制し、しみの根源を無力化する薬用美白美容液。美白有効成分のトラネキサム酸と肌荒れ防止成分グリチルリチン酸2Kを配合。ベタつきにくくうるおいを感じられるミルクタイプのテクスチャーです。

**トランシーノ
薬用メラノシグナルエッセンス**

価格（税込）4,950円 医薬部外品
メーカー：第一三共ヘルスケア 内容量：30g



下着に貼るだけで 体を芯からじんわり温める

韓国の伝統的な美容健康法「よもぎ蒸し」から着想を得た、下腹部や骨盤まわりを温めるナプキン型の温熱パットです。肌にふれるトップシートには100%オーガニックコットンを使用。1年中使いやすい穏やかな温感です。

**ウィズフェム よもぎ温座パット
オーガニック 低温タイプ 6回分**

価格（税込）1,320円
メーカー：グラフィコ 内容量：6枚入



一粒で気分すっきり。 和漢配合のおいしいのど飴

老舗菓子メーカーの春日井製菓とツムラが共同開発したのど飴です。ツムラが厳選した和漢素材の「桔梗」と「甘草」、沖縄県産黒糖を使用しました。スーとした清涼感とやさしい甘みで、毎日でも食べなくなるおいしさです。

ツムラのおいしい和漢プラスのど飴

価格（税込）281円
メーカー：ツムラ 内容量：49g



肌にスプレーし拭き取るだけで、 しっかり洗浄、潤いキープ

医師と共同開発した水不要の洗浄保湿型ローションです。洗浄・保湿・バリア機能の成分をバランス良く配合。顔や手はもちろん、全身に使用可能で、99.9%の除菌効果があります。災害備蓄品にもオススメです。

カラダキレイ

価格（税込）1,320円
メーカー：アビサル・ジャパン 内容量：80ml



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

<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。



パンパンになっていませんか？

脚のむくみを解消する生活習慣

ふくらはぎがだるくなったり、靴がきつくなったりしていませんか？ 脚のむくみは冷えや血行不良とも関係があります。原因を知って、自分に合った対処法を見つけましょう。



監修

ピップ株式会社
マーケティング本部
杉本和久さん

1 余分な水分が残っている状態がむくみ

はじめに、むくみチェックをしてみましょう。ふくらはぎを5〜10秒、指で強く押してみてください。指を離しても、凹んだ部分がすぐに元に戻らない場合は、むくんでいるといえます。

むくみとは、体に余分な水分がたまっている状態のことです（図1）。

人間の体の60%は水分です。私たちの体の中では、細胞と細胞の間で常に水分が移動しています。

血管で水分の吸収が十分に行なわれないと、細胞の外（細胞と細胞の間）に水

2 脚がむくみやすいのは重力のせい！

分がたまり「むくみ」が生じるのです。

むくみは体のいろいろな部位に生じますが、パンパンにむくんで重だるい感じがするのは、ふくらはぎです。なぜでしょうか。

その理由はズバリ、重力です。ふだん意識すること

はなくても、体は常に重力の影響を受けています。細胞外にたまった水分も血液

も、下へ下へと向かいます。

そのうえ、脚は心臓からもっとも遠い位置にあります。たまった血液を遠くの心臓まで送り返すには、血

管にかなりの圧力をかける必要があります。

ここで重要な役割を果たすのが筋肉です。筋肉は運動することで収縮と弛緩を繰り返して、血管に圧力をかけて、ポンプのように血液を心臓に送り返します。これが「筋ポンプ作用」で、ふくらはぎは「第二の心臓」といわれるほど、この作用が強く働きます。

3 むくみ対策は生活習慣にあり

仕事で立ちっぱなしだったり、椅子に座りっぱなしなど、長時間動かかないでいるとむくみやすくなります。そのほか、もともと血行がよくない冷え症の方、体に水分をため込もうとする生理が働く妊婦さんも、むくみやすくなります。

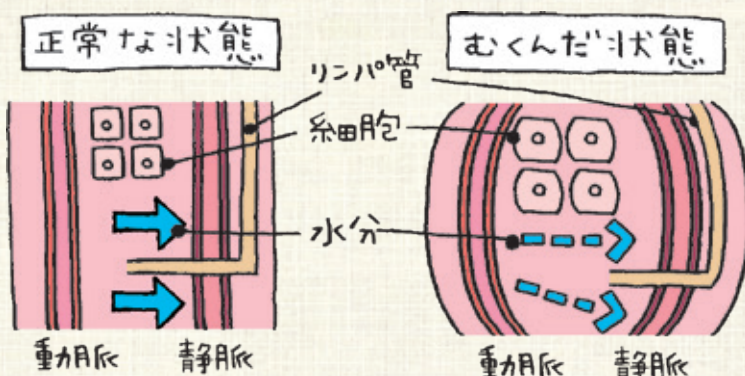
むくみの大きな原因は血

行不良なので、血行をよくすればむくみは解消されます。筋肉を動かして「筋ポンプ作用」を高めることが、

予防策の基本です。

ふくらはぎのセルフマッサージ、軽いストレッチや

図1：むくみのメカニズム



水分の吸収が十分に行われている状態（左）と、水分が十分に吸収されず細胞の外（細胞と細胞の間）にたまり、むくみが生じている状態（右）。

まとめ

① むくみは 余分な水分がたまった状態

人の体では細胞と細胞の間で水分のやりとりがあります。動脈には酸素や栄養分を含んだ水分（血液）が流れ、老廃物を含んだ水分は静脈に回収されます。この流れが滞ると、余分な水分が細胞の外に残ってむくみます。



② 脚のむくみは 「筋ポンプ作用」の低下

とくにふくらはぎがむくみやすい原因は、重力の影響で水分が下がってしまうから。また、血液を押し戻す静脈の筋ポンプ作用が低下すると、むくみやすくなります。



③ むくみやすい人は

筋肉量が少ない人は「筋ポンプ作用」が小さくなるため、むくみやすくなります。ほかに、立ち仕事の人、妊婦さんも要注意です。



④ 予防は運動と食生活、 着圧レグウェア

ストレッチやマッサージなどで脚の筋肉を動かして、筋ポンプ作用を高めましょう。食生活では塩分とアルコールを抑えめに。就寝時に着圧レグウェアを着用するのもオススメ。



e健康ショップの
特集ページもチェック！

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

ヨガなどの適度な運動で血行を促進しましょう。
脚を温めるのもいいでしょう。とくに冬場、足先や指先が冷えるという方は、冷え症対策にもなり一石二鳥です。
脚を高くして寝るのも効果的です。重力を逆に利用して、寝ている間に脚にたまった水分を上に戻しましょう。
日中は立ちっぱなしや座りっぱなしが多いという人も、足指の曲げ伸ばしをしたり、足首を回したりするだけでストレッチ効果があります。

筋ポンプ作用を高めるのに便利なのが、弾性の高いソックスやストッキングなどの、いわゆる「着圧レグウェア」です。はいているだけで脚に圧力がかかり、血流を促進します。
はくとピタッとしていて、初めはキツイと感じるかもしれませんが、しなやかな「きついソックスやストッキング」ではなく、足首やふくらはぎなど、それぞれの部位に適切に「段階圧力」がかかるように設計されています。
圧力の強さやソックスの長さ、色、素材など、さま

ざまなバリエーションがあります。一般医療機器としても使用される圧力の高いタイプは、とくにつらく重だるい感じがある方におすすめ。ほどよい引き締め感で圧力が弱い商品は、就寝時におすすめです。
4 食習慣を見直し
塩分控えめに
食生活の改善によって、むくみを予防することもできます。まずは、塩分を控えましょう。
最初に述べたように、むくみとは余分な水分がたまっていく状態のことです。

塩分の多い食事を続けていると、水分をため込みやすい体質になってしまっています。アルコールも分解に多くの水分が必要となるため、飲酒は水分をためこむ原因になります。
一方、こまめな水分補給は、水分をため込まない体質づくりにつながります。冬でも水分補給を忘れずに。
むくみは、心臓や腎臓などさまざまな疾患が原因になっていることもあります。むくみだけでなく、疲れやすい、息苦しいなどの症状がある場合は、受診をおすすめします。

図2：むくみを解消する生活習慣

同じ姿勢をとらない



脚を温める



マッサージをする



着圧レグウェア
を活用する



具材を煮込んで！

むくみ解消メニュー

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、むくみを解消する
煮込み&鍋メニューです。

つくり方 (材料2人分)

主菜：

タラのトマト煮

【つくり方】①タラ(2切れ)を一口大に切って塩、こしょう各少々をふって10分くらいおく。②みじん切りにしたにんにく(1かけ)、オリーブ油(大さじ1)をフライパンで弱火で熱し、小麦粉(適量)をまぶしたタラの両面を焼く。③無塩のトマトジュース(2カップ)、コンソメ(小さじ1)を加えて中火にかけ、煮立ったら小房にわけてゆでたブロッコリー(1/2個)、ほぐしたしめじ(1/2パック)を加えて、煮込む。器に盛りつけ、粗びきこしょう、粉チーズをふる。

※にんにくの風味で薄味をおいしく。

主菜：

豚肉と白菜の豆乳鍋

【つくり方】①鍋に昆布だし(2カップ)、豆乳(1カップ)を入れて熱し、みそ(大さじ2)を溶き入れる。②豚しゃぶしゃぶ用肉(150g)、ざく切りにした白菜(2枚)、ざく切りにしたにら(1/2束)を入れ、火が通ったら器にとりわけける。③具を食べ終えたらもち麦ごはん(150g)を加えてひと煮し、取り分けて七味唐辛子をふる。

※豆乳のコクで薄味をおいしく。

主菜：

鶏だんごのゆずしょうゆ鍋

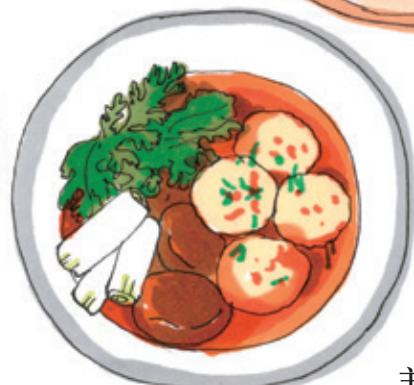
【つくり方】①鶏ひき肉(150g)、みじん切りにしたねぎ(1/4本)、しょうが汁(小さじ1)、片栗粉(大さじ2)を合わせてだんご状にする。②鍋に昆布だし(3カップ)、しょうゆ(大さじ1)、みりん(大さじ1と1/2)、酒(大さじ2)を入れて、①とぶつ切りにしたねぎ(1本)、しいたけ(4枚)を加えて火にかける。煮立ったら、ざく切りにした春菊(1束)を入れ、器に盛りつけてゆずの皮(適量)を散らす。③具を食べ終えたら、塩分0gのゆでそば(1玉)を加える。

※鶏だんごのうま味とゆずの皮の風味で薄味をおいしく。



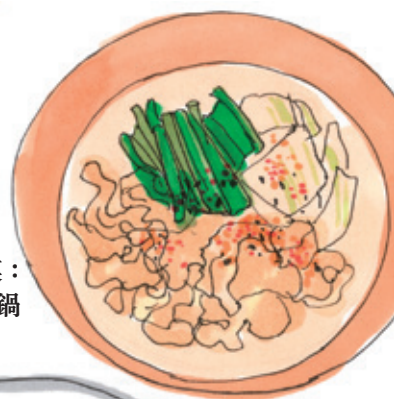
主菜：

タラのトマト煮



主菜：

鶏だんごのゆずしょうゆ鍋



主菜：

豚肉と白菜の豆乳鍋

③食物繊維とカリウムを摂取

分が控えめでも満足できます。

味、香味、辛味をきかせる、塩

よう。また調理の際、うま味や酸

などを控えて、減塩を心がけまし

す。塩分が多い肉や魚介の加工品

下げるために水分がためこまれま

私たちが塩分(ナトリウム)を

摂りすぎると、体内の塩分濃度を

②まずは減塩の工夫を

多い食事が原因です。

分の摂りすぎや血行不良、塩分の

じます。病気以外のむくみは、水

胞外の水分が増えるともくみが生

てバランスを保っています。細

水分は細胞の内側と外側に分布し

私たちが体の約60%は水分です。

①血行不良や食事の影響

むくみを防ぐには、余分なナト

リウムの吸収を妨げる食物繊維や、

排出を促すカリウムを摂ることも

大事です。食物繊維はごぼうなど

の根菜、ブロッコリー、きのこ類、

もち麦やそばなどに豊富です。カ

リウムは野菜・果物全般、いも類

に多く含まれます。カリウムは水

溶性のため、汁ごと食べる料理が

おすすめ。ただし、汁をすべ

て飲むと塩分過多になりがちなの

で、今回は汁をすべて飲んで塩

分が3gを超えないレシピを紹介

しています。鍋などの温かい料理

や体を温める食材(たんぱく質源

となる食材、にんにく、ねぎ、に

らなど)で血行を促進することも、

むくみの改善になります。



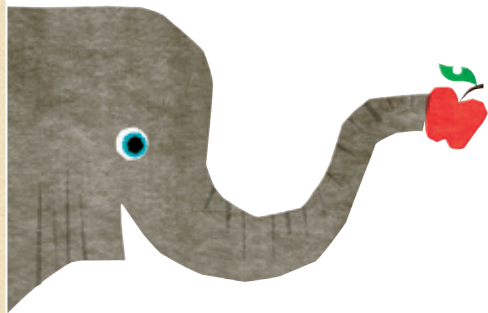
監修・牧野直子さん

(まきの・なおこ)

管理栄養士・料理研究家。(有)スタジオ
オ食代表。近著に『70歳からの簡単、
美味しい健康レシピ』(成美堂出版)。

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)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	塩分 (g)
タラのトマト煮	234	20.1	5.2	1256	1.3
豚肉と白菜の豆乳鍋+もち麦ごはん	404	21.4	4.9	1137.0	2.7
鶏だんごのゆずしょうゆ鍋+そば	351	18.1	8.8	1340	2.2



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

※2024年8月6日～2024年11月12日までに届いたおたより(75号、76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ご了承ください。

75・76号を読んで

植物から学びました！

宮崎美子さんの記事にとっても共感しました。畑仕事に癒されるのとこと、私も日々そう思っています。今年のはじめに引越をして、庭を花いっぱいにする夢に向かって日々格闘しています。初めて植えたトマト、実がなりそろそろ収穫かと楽しみにしていたら台風で実が落ちてしまったときは、本当にショックで。畑仕事は自然との闘いだ実感しました。自分の力ではどうしようもないこともあるということ、私も植物から学びました。自然とふれあいながら、人生100年時代を、元気に暮らしていければと思います。

【W・Yさん(60代)千葉県酒々井町】

編集部…76号の「わたしの気分転換」は女優の宮崎美子さんでした。「できないものはしかたがない。その中で一番いい方法を考えて、自分なりの花を咲かせる」。そんな考え方を植物に教えてもらったそうです。

泣いて、笑って、心は軽く

がんノートの岸田徹さんが教えてくださった言葉、「幸せだから笑うのではなくて、笑うから幸せ」。この一文に泣きまし

た。すぐに友人に電話をかけて、いっぱい話して、いっぱい腹を抱えて笑えました。いつもはLINEですんでしまうようなことも、電話をするようになり、心が軽くなった気がします。

【T・Cさん 岐阜県中津川市】

*

妹が乳がんの手術をすることに。どう接してよいか悩んでいたところ、76号の「からころ通信」に「日々、笑うことを大切に」(M・Tさん、山梨県富士川町)というおたよりが。それで「がんノート」を知り、妹にアドバイスできました。

【K・Yさん(60代)茨城県潮来市】

編集部…75号の「うららかピール」はNPO法人がんノート代表の岸田徹さんでした。「幸せだから」は、骨肉腫で余命宣告された女性から言われた言葉。K・Yさん、お兄さんの妹さんへの気持ち、涙が出ます。

便利だけど、ちょっと怖い

「病院とわたし」、おもしろかったです。わかるわかる……と思いました。本当にちょっと検索しただけでその広告ばかり出てきて、少し怖い気もします。便利なきともあるのですが……見張られている感じがします。

【E・Yさん(30代)茨城県ひたちなか市】



花くまゆうさくさんよりひとこと

そうですね。なんだか怖い時代になりましたね。そのうち自分への広告が、家族にも表示されるような時代がくるかもいやもつ、きてるのかしら？

はたから見れば、小さなこと！

宮子あずさんのエッセー、共感できました。アジ定食の注文を受けるのがほかのお客様より遅れてしまったことを、40年も覚えてるなんて！ はたから見たら「その男性もそんなこと忘れてるよ！」と失礼ながら笑ってしまうような出来事でも、当時感じた「申し訳ない」という気持ちは消えないのですね。かくいう私も、仕事のミス、失敗をクヨクヨ考えて、家まで持ち帰ってしまいます。これから

からころクイズ 第41回

Q 黒色線は何画目でしょう？

有

▶ 答えは P.33

は「はたから見たら小さなことなんだ」と、思おう！

【T・Tさん(40代)茨城県城里町】

編集部…75号の「きのうよりちょっとラクに過ごすコツ」は「長く引きずる後悔、どうするか？」でした。

ありのままの私を受け入れよう

O・Sさんのおたより「私は私」だけ……にたいへん共感しました。私も自信がないせいで、人の目を気にしすぎてしまいます。SNSを見てみると、キラキラしている人たちがばかりピックアップされ、見たくもないのに、目に止まってしまい、自分はずまらない人生を送っているような気にされてしま

います。宮子あずささんの「人の評価が気になるのは私も同じ」「他人は（そこまで）自分を気にしていない」という言葉に救われる思いでした。私も、自分のありのままを受けとめられるようになるのが目標です。SN

Sもあまり見ないようにします。【M・Eさん（30代）神奈川県相模原市】編集部…75号のO・Sさんのおたよりは「人にどう思われているか気にしすぎてしまう自分がいやになる」という内容でした。

腎臓の病気、もっと理解したい

慢性腎臓病の特集を拝読しました。実は子どもが先天性の糸球体腎炎（*1）で、今後のことを考えるとどうしても暗い気持ちになってしまいます。具体的にどうしたらいいのか。どんなふうになるのか。知識を増やしていくことで、不安を和らげることができるとわかり、多くの情報を取り入れたいと思うようになりました。子どもから「どうしてぼくは腎臓の病気なの？」なりたくないのに」と言われることがあり、少したじろいでしまうのですが、もっと勉強して、一緒に理解していけるようになりたいです。

【K・Aさん（40代）宮城県仙台市】編集部…お母さんの強さ、感じ

ます。74号の「医療最前線」は「慢性腎臓病の最新治療」でした。

どうさんたちに癒される

表紙の絵がかわいくて癒されます。ノートとか文房具になつてたら絶対買いたいです！

【N・Sさん（50代）大阪府東大阪市】



山内和朗さんよりひとこと

それ、大賛成です！ぬいぐるみ、カレンダー、ステッカー、マスキングテープ、エコバッグ、ハンカチ、マグカップ、付箋などなど。色んなグッズをつくってください。編集部さん、ぜひお願いします♡

懐かしい！赤い目覚まし時計

T・Mさんのおたより、赤い目覚まし時計。「ああ、そうそう、この赤い目覚まし！」私も結婚してすぐ購入。40年働いてくれました。でもある日、突然止まってしまい、どうにもこうにも……。あつさりと買い替えたデジタル時計。T・Mさんは

大事に大事にされているんですね。やさしい人だと思いました。久しぶりに赤い色のボディ、薄緑の針、カチカチの音など、思い出すことばかりです。ベルの音まで耳に戻ってきて、なんとも言えない気持ちです。私はあつさり捨てちゃったけど……T・Mさん、ありがと。

【O・Hさん（60代）東京都北区】

編集部…75号のT・Mさん（千葉県旭市）のおたよりは「初めての一人暮らしのときに買った赤い目覚まし時計を35年以上使い、動かなくなっても大切に飾っている」という内容でした。



言わせて聞かせて

アラサー、体にこたえています

20代最後の1年。だいぶ疲れやすく、頭痛などもひどくなってきました。「からころ」でさまざまな年代の方の意見を読むことができ、参考になりました。

【M・Nさん（20代）群馬県館林市】

編集部…あら30歳。また若い！一歩ずつ、しっかり歩いてネ。三歩歩いて、一歩下がる♪(団)

読んでくれますか？

娘が心をやんで、暴言を吐き、夜も眠れず、毎日が地獄！です。心がつぶれそうです。こんな人、世界に私ぐらいいない。毎日がつらい日々。主人、亡くして、14年。もうダメです。このおたより、本当に、読んでくれますか？

【K・Sさん（60代）千葉県横芝光町】

宮子あずささんよりひとこと

K・Sさん、おたより拝見しました。つらい気持ちを書いてください、本当にありがとございます。限界まで頑張っているお姿が目につかび、なんと言葉をかけてよいかわかりません。わずかしいのは承知なのですが、娘さんは治療につながっているのでしょうか。現状は娘さんにもつらいので、何らかの治療が必要だと思います。連れて行くことがむずかしければ、K・Sさんご自身が代理で精神科に相談してみてもよいでしょう。K・Sさんが誰かに相談できること、これも大切だと思います。

健康の秘訣、いちばんは……

サプリや健康食品が好きで、すぐ飛びついていましたが、結局自分の不摂生、寝不足をやめて、規則正しい生活するのがいちばんだと悟りました(笑)。

もちろん、これは必要だなんて思うサプリは吟味して飲んでいますが、やみくもに飲むのは違ったなと反省しています。

【T・Mさん（30代）大阪府大阪市】

編集部…基本が大切！ですね。

散歩で見つけた秋

仕事が超多忙……心底つらく辞職も考えました。でもこの11月に異動になったことで、ずいぶんラクになりました。妻からは「ゾンビから人間に戻れたね」と。心に余裕ができ、子どもの散歩（探検）にも付き合えて、小さな秋（左写真）を見つけた。

【M・Yさん（30代）岡山県岡山市】



家族関係……どうすれば？

「家族だから」とか、「家族なのに」という固定観念や依存性がいちばん問題だと思うのですが、結局悩みごとは自分で解決しないと、周りがどれだけ協力しても無駄だと、最近感じるようになってきました。ほかの家族が

自分のことだけ考え、やりたくないことはすべて人まかせでは、

1人だけががんばっても前に進めないなと思いました。家族だから何をしたいとか、家族のため

に私だけでもがんばらないと……という思いは、結果やりたくない家族を甘やかしただけで、

何も変わらない時間を過ごしただけでした。最近「自分は家族と離れて1人で生活した方がよいのではないか」と考えるようになってきました。話し合いすら

できない家族に、今はただ、ため息ばかりです。家族のあり方とはなんなのか、知りたいです。

【M・Eさん(50代)千葉県香取市】

秋山正子さんよりひとこと

M・Eさん、とても頑張っているらしいやうとお見受けします。

そんな状況のときこそ、第三者である専門職や、地域で活動している人を見つけて、ぜひ相談してください。愚痴を聞いてもらいながら、どこかに糸口が見いだせないか、一緒に考えてもらいましょう。介護や家族関係で同じような困難を経験している人と話せる集まりが企画されていることもありま

す。一人だけで解決しようとせず、他人である第三者を巻き込んでくださ

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

おぶつてあげるね、お姉ちゃん

私は7人姉妹で末っ子です。

いちばん上の姉と14歳ちがいます。家が花屋で、母が入退院をくりかえしていたらしく、赤子の私を長女がおんぶして学校へ通ったそうです。「親孝行娘」と言われ、新聞にも載ったそうです。その姉も、68歳で脳疾患で倒れ、現在84歳ですが、3回も脳疾患に。今は介護つき施設に入所中です。私が行っても、あまりよくわからなくなっています。とても悲しいですね……。

いつも私が行ったときは「子ども

お姉ちゃんをおぶつてあげるね!」

そのとき、いちばん私の幸せな時間です。

【S・Mさん(70代)埼玉県上尾市】

編集部：胸に、じんときます。

今年の酷暑、「節電」と「快適さ」の間で揺れた私。しかしある朝、起床時に吐きそうになり、エアコンをもっと上手に使うことを決めました。

【T・Aさん(40代)千葉県船橋市】

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

心配事が多すぎて……

両親(80代)が7月に3回、救急車にお世話になりました。

朝目が覚めると、「今日1日何事もなく過ごせますように」と祈ります。私には兄弟はいないし、主人は他界、親戚も近くにおらず、頼れる人がいない。

息子(21歳)はいますが、負担をかけたたくない。息子も高校卒業後、働いていましたが、鬱になり、今は通院して薬を飲み、家にいます。今は体調もよく、食欲もあり、好きなことをして過ごして、外出もします。そろそろ再スタートと思っていますが、本人はどう考えているかわかりません。両親と息子と心配が……。

【I・Mさん(50代)福島県鏡石町】

編集部：I・Mさんのご奮闘ぶり、目に浮かびます……。みんなで、応援しています。

睡眠薬で認知症が進む?

できるだけ睡眠薬を服用せずに寝たいのですが、眠れないときは薬に頼ります。認知症が進むとか言う人もいますが、医師や薬剤師の方は大丈夫とい

います。心配はないのでしょうか。

【N・Nさん(70代)群馬県桐生市】

日本薬剤師会常務理事

富永孝治さんからひとこと

睡眠薬は、自然な眠りの習慣を体に思い出させることを目的として使います。認知症の発症リスクは薬の種類によって、違いますし、長期の服用によって、高まるという報告もあります。かかりつけの医師や薬剤師への相談ができてい

るのなら服薬を続けてください。睡眠薬を服用している場合でも、不眠症を防ぐ基本的な生活習慣を続けることで、薬を手放せる可能性が高まります。

春はやってきます!

これまでの人生の中で、これでもかこれでもかという修羅場や病氣、親子の問題など、もう忘れるほど、ありすぎでした。

でも今、思うんです。私が生まれたとき、男子じゃなかったことがショックで両親は名前すらつけられず、生まれた病院の院長先生が私の名前をつけてくださったそうです。そのとき、私はこういう人生を歩むと決まっていたのかな、と。そして今、治療を続け、毎日検査を受けながら、それでも仕事に恵まれ、子の成長やがんばりを感じるとき、「ああ幸せな人生だなあ」と本当に思います。私、娘、息子。三人ともども病氣治療中ですが、よい家族と思ってい

ます。必ず春はやってきます!

【H・Kさん(50代)宮城県仙台市】

編集部：元氣いただきました!

オブラート、使える!

腹痛と下痢で何も食べられなくなったとき、下痢止めを飲む必要がありました。とにかくまず、水をたくさん飲まなければなりません。いつもの薬剤師さんに相談したところ、オブラートをすすめてくれました。小さいとき、口の中で引いて苦手だったからと言うと、「まるで水を付けてから飲んでみて」と教えてくれました。おかげでつるんと飲み込めて助かりました。

【T・Cさん(50代)岐阜県中津川市】

編集部：オブラート、コツがあったとは。使ってみよう!

ゲーム依存、引きこもりの娘

娘は小学生のときからゲーム依存症に。入院しても改善せず、中学生の現在もゲームだけをして不登校、引きこもり。そもそも発達障害、摂食障害の子なのでなおさら心配・不安で、毎日が抜けません。母1人、子1人なので、私がなんとかしなくては! 私も生来の発達障害。生活そのものもトラブル多発で、社会生活が大変……。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

いね。

【I・Eさん（40代）岩手県盛岡市】
宮子あずささんよりひとこと

I・Eさん、おたよりありがとうございます。いろいろな問題があつて本当に大変だと思ひます。若いエネルギーは、自分を苦しめるエネルギーにもなります。年を重ねれば楽になります。そう信じて、何より命を大事に。日々をサバイバルしていきましよう。

医師・2題

「やさしすぎ」も、どうかなく

よく行く病院の先生はやさしく接してくれてうれしいのですが、やさしすぎるのは私にとつては「あまりよくないこと」なのかもと、思うことがあります。この先生で大丈夫なのか、信じていいのかな、と。あまりきつすぎるのも問題ですが……。

【S・Fさん（50代）福島県福島市】

ほんのちよつとのやさしさを

私は内科、眼科に定期的に通院し、歯科にも月2回ほどお世話になっていきます。全部合わせると、年30回は医療関係の方たちと接していますが、やはりほんの1〜2秒でも目と目が合い、微笑みが交わされれば、うれしいです。「お大事に」と言わ

れただけでも、明るく気持ちよくなれます。患者の立場は弱く、何かいやなことがあつても、がまんすることが多いもの。忙しく働く人たちの気持ちもわかりますが、ほんの1秒くらいのやさしさでもお互いに伝えられたらいいなあと思います。

【S・Kさん（70代）埼玉県杉戸町】
編集部…ふーむ。なるほど……。

介護・3題

優先順位決めて、無理なく

年をとり、今までの両親とはちがうということを受け入れるのはむずかしい。2人暮らしで、2人とも認知症。でも、友人の言ってくれた言葉「自分のこと、子どものことが優先でいい」に、少し気が楽になった。思えば、自分をこわしてまで犠牲になれとは、両親は思っていないはず……と。引越して遠くなったが、できる範囲で様子を見に行つてみようと思う。

【O・Sさん（50代）宮城県仙台市】
編集部…自分を大事にすること、で、周りを大事に……ですよね。

担当者の異動で、悪い展開に

特養から民間の有料ケア付きホームに移った90歳の実母。認知症はなく歩行器で歩けるので、

要介護1。待つて待つて、やつと入所できた特養。当初は車椅子で言葉も片言でしたが、当時の担当者が上手にケアしてくださり、入所半年で車椅子を離れ、

会話もできるように。家族はホッとして喜んだものでした。が、去年、その方が異動になり、新しい担当者は自分のやり方を通す人で、母が「お風呂は火・金に入れてほしい」とお願いしても、自分の休みを優先して「お風呂の日は決まっていない。あなた（母のこと）の自由にはさせません！」とびしやり。母のすることなすこと注意ばかりで、面会の度に母がやつれ、弱つていき……。頼みのケアマネは母の気持ちも家族の意見も全部無視。挙げ句に今年6月に「今年中に出てください。要介護1なのだから」と言われ、ショックでした。「要介護1でも大丈夫。いつまでもいられますよ」と、

ほんの2か月前に言つてくれたケアマネと、180度違う言葉に頭が真っ白に。やつと今の施設に入所して10日目。母はがんばっています。

【O・Kさん（60代）岡山県瀬戸内市】

認知症の対応、疲れ果て……

ショートステイ勤務です。認知症で大声を出したり、歩き回

ったり、放尿したり……。ご家族によつては「薬は飲ませたくない」という方も。どう折り合いをつけるか、スタッフ一同疲れ果てています。

【K・Kさん（50代）茨城県牛久市】
秋山正子さんよりひとこと

O・Kさん、大変な思いをされましたね。お母さんの頑張りにも頭が下がります。介護保険事業の運営主体は市区町村なので、介護保険サービスについての相談や苦情は、自治体の窓口

に伝えるのも一手です。お母さんが、安心してゆつくり過ごせますように。
現場で働くK・Kさん、同僚のみなさんのお気持ち、痛いほどわかります。本当に大変な毎日です。落ち着かず荒れた行動をとつてしまう人は、そのなる前に、何かきっかけがあることもあります。トイレの場所がわからず放尿してしまうとか、空腹でイライラしてしまうとか……。ご本人も望んでショートステイに来ていたわけではなく、気持ちが荒れてしまうのも、当人の目線からすれば当然かもしれません。行動を辛抱強く観察してみることも一案です。観察したことをみんなで持ち寄つて話しあつたり、近くの精神科に相談してみるのもおすすめです。

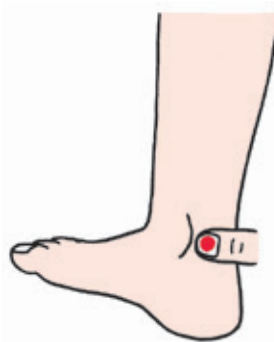
心身リヤット塾

第13回

心身のちよつ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、

むくみ

太溪（たいけい）



内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみにあるツボです。体内の水分の代謝を促す作用があるとされています。ツボを押しながら足首を前後に動かすと、足の筋肉が動き、足全体のむくみや冷えを改善します。また、足の疲れも取れます。

【押し方】

親指で1〜2分ほど軽く押し続け、同時に足首を前後に動かす。1日に1〜3回程度行なう。

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



です。ときには、実際に現場を見てもらうことも必要かもしれませんね。

おすすめ的生活習慣

読者のみなさんに、身も心も整う生活習慣を教えてくださいました。

♥私は毎晩、家内がつくつくれるピュアココアに酒粕を入れて飲むようにしています。体が温まり、よく眠れます。

【T.Fさん(60代)山形県米沢市】

♥ほんの些細なことでも、何かいいことがあったら「私ってツイてる!」「ラッキー!」と口に出して喜ぶようにしています。ポジティブな気持ちになつて、笑顔で過ごせます。

【N.Hさん(50代)新潟県燕市】

♥野菜を茹でたら、そのお湯が熱いうちに他の材料も茹でます。何も茹でるものがないときは、とりあえず卵1個投入! 予熱で温泉卵(半熟卵)に。

【T.Eさん(40代)岩手県盛岡市】

♥お風呂上がりの牛乳がサイコー!

【H.Mさん(30代)広島県呉市】

♥CDで昔のアーティストの曲を聴くこと。昔の名曲を聴くことで、あの頃にタイムスリップした気持ちに。また、今聴くと再発見や驚きがあったりして、とても楽しいです。

【A.Nさん(40代)栃木県大田原市】

♥味噌玉をつくって味噌汁を飲んでいきます。みそ、顆粒だし、フリーズドライ野菜、乾燥わかめをラップで包み、冷蔵庫で保存しています。体調がすぐれないとき、帰宅時間が遅れたとき、お鍋で味噌汁をつくるのは面倒というときに助かっています。

【U.Aさん(30代)静岡県浜松市】

♥15分程度のお昼寝がおすすめ。昼寝の時間を設けている企業もあるのだとか。昼寝をすることですっきりとした午後をすごすことができます。

【K.Aさん(40代)東京都府中市】

♥レンジで料理をあたたためている間(1~3分間)、スクワットなど軽い運動をします。短時間ですが毎日続けることで、気持ちリフレッシュ! できあがった料理もおいしく食べることがができます。

【O.Nさん(50代)静岡県浜松市】

未来をつくる人①

よりよい未来のため奮闘する人に、お話をうかがいました。

「見えないこと」があたりまえ?

視覚障害者の日常を変えたい



同行支援の様子。周辺情報を言葉で伝え、目的地まで安全に誘導する。

目的地に着いても人口がわからない、商品の値札が見えずレジで初めて金額がわかるなど、視覚障害者の方の外出には困りごとがいろいろあります。【同行支援制度(*b)】は、視覚障害者の方が安全に外出するための移動支援や、代読・代筆など外出時に必要な援助を受けるための制度です。通勤や通学には利用できませんが、余暇活動としての外出に広く利用できます。

私は、ある方との出会いでこの制度を知り、後学のためにガイドヘルパー(*c)の講習を受けました。「余暇活動のみでの利用のため、収益が不安定」「深刻なガイドヘルパー不足」など、業界の厳しい現状を知ったのもそのときです。母が視覚障害者だったこともあり、この業界を衰退させてはいけなないと、2017年に同行支援事業所を立ち上げました。起業して間もない頃に、カフェに同行した方の言葉が記憶に残っています。

「やっと事業所を見つけられた。カフェに來たのは10年ぶり。本当にうれしい」

それほど事業所が足りていなかったんです。業界の厳しさは起業当時とあまり変わっていません。撤退を余儀なくされる事業所も多いんです。事業所がなくなると、周辺の視覚障害者の方が取り残される。ぼくはそれはめっちゃくちゃイヤだな、と。現在、ガイドヘルパーの育成事業も行なっていますが、それに加えて閉鎖予定の事業所を引き継ぐ取り組みも始めました。



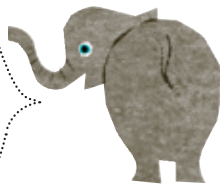
株式会社おとも代表(*a)
鈴木 貴達さん
(すずき・たかみち)

A. 1画目

【有の豆知識】

総画数6画。又と月を組み合わせた形。又は右手の形で、月は肉の形。有は祭肉（供え物として捧げる肉）を手に持って神に供える形で、神にすすめるという意味となる。そこから「もつ、たもつ、ある」の意味に用いる。

参考：白川静『常用字解』（平凡社）



STORY

わたしの闘病記

夫の闘病に、希望の光が

透析を受けて4年になる主人。「腎臓移植を受ければ週3回の透析から解放される」ことを知り、希望が見えました。サルコペニア（*2）かもしれないので、筋肉量が明らかに低下している主人の適切な食事摂取にも興味をわいてきました。もう1度、栄養指導を受けてみようと思います。

【I・Yさん（60代）千葉県柏市】
編集部…応援しています！

もう少し早く、受診していれば

今年はじめ、貧血と咳が治まらず、病院を受診したら、紹介状を渡され、そのまま大きい病院へ行きました。緊急で診察され、ひどい貧血でした。ヘモグロビン値が5くらいしかなく、入院となりました。その後の検査で「子宮体がん」と診断され、手術。抗がん剤治療も受けました。もっと早く病院へ行けばよかったと後悔しています。婦人科で行きづらいイメージがあるけど、30歳くらいからは、定期的にいった方が良くと思います。

【H・Kさん（40代）茨城県稲敷市】
編集部…婦人科、たしかに受診しづらい……。でも、大事ですね。順調な回復を祈っています。

危険な組み合わせに要注意！

糖尿病神経障害を患っています。クーラーが苦手で、熱帯夜は全然寝付けず、翌日病院があるというのに、結局丸1日眠れなくて。少しでも寝なければと、普段あまり飲まないお酒をおちよこ一杯飲み、さらにじつくり効く眠剤を飲んで、なんとか3時間程度睡眠がとれ、病院に。夕方ごろ、薬局にも普通に歩き、スーパーで買い物ですませた途端、急に意識がもうろうとし、エスカレーターで転倒。足をけがするも、痛みを感じず、すぐ帰宅したほうが良いとバス停に行きベンチで待っていたら……。ふっと声をかけられ、顔をあげると警察の方が5人も。2時間以上眠っていたか気を失っていたかは不明ですが、寝不足+お酒+眠剤がとても危険だと、身をもって体験しました。

【K・Mさん（40代）埼玉県上尾市】
編集部…こわいっ！ 危険な組み合わせ、避けたいですね。

子どもの高コレステロール

将来が不安……

小学校に通うわが子。学校検診の結果で「高コレステロール」という通知をもらいました。偏食もなく、身長、体重も平均値。食事家族と同じものですが、

ほかの家族は標準値。採血をしました。やはり高値。「遺伝でしょう」と言われました。肉、魚、野菜、バランスよく考えたメニューで生活していますが、

将来、自分の好きなように食べるようになったら、悪化するのではないかと不安になってしまいました。たとえ運動、食事に気をつけたとしても、治ることはないのでしょうか？

【A・Mさん（40代）静岡県掛川市】
編集部…たしかに……。高コレステロールのこと、本誌でも扱っています。

元気の出るルーティン

11年前に脳出血で倒れ、右半身が不自由ですが、毎月通うクリニックとその調剤薬局で、この「からころ」をいただくのがルーティンになっております。私の知らない病気などで苦しみながら、がんばって努力している記事や手記を読んで、私も前向きに進もうとケツをたたいております。

【O・Sさん（50代）神奈川県横須賀市】
編集部…ありがとございませう！

偽痛風、何か手だては？

父が偽痛風（*3）という病気で足を悪くしています。大き

い病院でちゃんと診てもらいたいのですが、かかりつけ医に治療法がないと言われたようで、行こうとしません。できることは何もないのでしょうか。

【M・Hさん（30代）栃木県高根沢町】
秋山正子さんよりひとこと

痛みを伴うつらい状況が続いていますね。完治はしないとしても、悪化しないように、体重を減らしたり、膝や足首のリハビリをしたりして症状を和らげることが出来るはず。リハビリもしてくれる整形外科を受診するのも1案です。偽痛風は、糖尿病や高血圧症の方もなりやすいといわれています。基礎疾患のコントロールも大切なので、定期的な受診を欠かさず、お大事になさってください。

がん・4題

治療の選択、医師の対応に疑問

前立腺がんにかかり治療中です。がんになって初めて体験することばかりで、「手術をしますか？」「重粒子線をしめますか？」と選択を迫られ、返答に大変迷いました。何せ情報不足で、判断に困ってしまいました。医師は同病の患者を多く診ている職人です。かんとんに選択を迫らず、もっと個々の患者さんの参

*2 サルコペニア 加齢により骨格筋量が減少・低下し、筋力や身体能力が衰えた状態。

*3 偽痛風 関節にピロリン酸カルシウムの結晶がたまり、強い関節炎を起こす病気。発作の症状が痛風（尿酸の結晶による関節炎）に似ていることから、この病名がつけられた。

SENRYU からころ川柳

か
かり
つけ
わ
た
し
は
母
に
か
か
り
き
り

M・Hさん(栃木県日光市)

(おつかれさまです！)

ダ
イ
エ
ツ
ト
明
日
か
ら
と
早
や
2
年

T・Rさん(鹿児島県肝付町)

(次の五輪までには……実行！)

大腸がん、検査入院で発見

主人は15年前、初めての便潜血検査で陽性となり、そんなこんなしているうちに、家で多量の血便が出て。あわてて近所の病院へ。S状結腸に2.5cmのがんが見つかり手術をしました。そして昨年、胆石除去手術のための検査入院で横行結腸にポリープが見つかり、病理検査をし

考になる事例を教えてください、そのうえで「あなたなら○○の方法がよいのでは？」というようにすすめてほしいと思いました。私は手術で100パーセント治ると判断しましたが結局ダメで、放射線ならいいのかと受けてみましたが、これもダメで、今、ホルモン薬を服用中です。

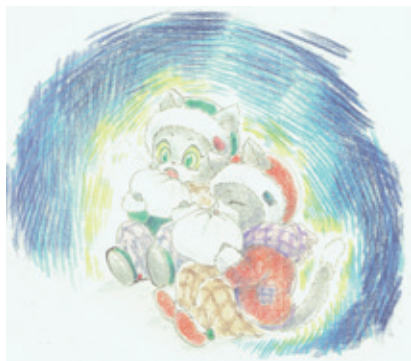
【T・Tさん(70代)山形県上山市】

編集部…たしかに。そうですね。やっぱり、一歩踏み込んだ具体的な提案がほしいですね。

過信せずに、健診を！

「からころ」が届いたころは、元氣いっぱいでしたが、お風呂に入るとき胸にしこりがみつかってから、患者さんになりました。マンモ検査は痛くてさぼっていました。ほかの健診は受けていたけれど……。大切な自分の体の健康を過信してはいけないくづく感じました！きちんと健診を受けましょう！

【M・Tさん(60代)山梨県富士川町】
編集部…ハイ！



【S・Fさん(30代)大分県大分市】

次号も手に取って、読みたいがんとはこわいなあ……。3つ目のがんの手術があり、今はただただ、こわい。成功率が低いので、この次の「からころ」も手に取り、読めますように願っています。

【T・Kさん 静岡県三島市】

編集部…だいじょうぶ……！またのおたより、みなまでお待ちしていますヨ！

『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しております。採用された方にはオリジナルグッズをプレゼントいたします。

あて先：

〒101-0064 東京都千代田区神田猿樂町1-5-20 田端ビル3F
株式会社デコ からころ編集部
FAX：03-6273-7837

からころホームページと公式X(旧Twitter) もご覧下さい！



最新号を除き、過去の掲載記事はホームページからご覧いただけます。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掲載していない記事もあります。



<https://karacoro.net>

最新情報は公式X
(旧Twitter) で配信中！



@karacoro_0

「そらのいろ」 ⑦⑦

通じないキカイ

高橋順子

「このキカイこわれてる」

年取った叔母はよく言ったものだが

いまはわたしの周囲のキカイが壊れはじめている

つまりわたしはゆるやかに壊れはじめている

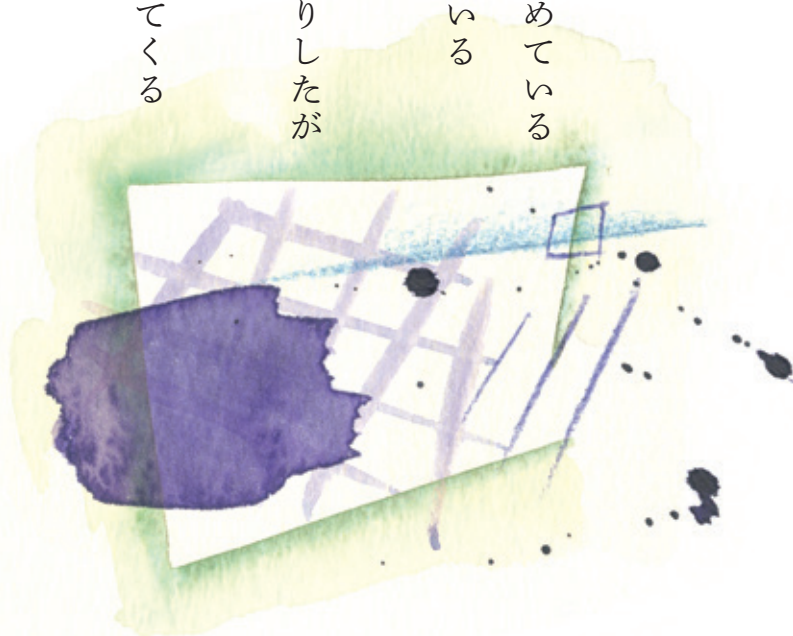
と叔母より内省的なわたしは思う

むかしのテレビは壊れても叩くと直ったりしたが

いまは通じない

ということが経験的、キカイ的に分かってくる

明瞭な青空の下



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）、
『さくら さくらん』（本紙連載「そらのいろ」も収録）など。2024年12月、雪にちな
む325語のほか、詩やエッセー、写真を収録した『雪の名前』（小学館）発刊。

からころ 2024 77号

からころ 第18巻第77号
2024年12月20日発行

発行：株式会社 e 健康ショップ

〒104-0028
東京都中央区八重洲2-2-1
東京ミッドタウン八重洲
八重洲セントラルタワー 9階

TEL：03-6838-2833
FAX：03-5539-1236

Editor in chief：高橋団吉
Senior Editor：篠宮奈々子
Editor：高橋星羽
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
千代田区神田猿樂町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

からころ次号（2025年春号）を
どうぞお楽しみに！

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/>

※ 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 2024 Printed in Japan



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。

世界中の人々の健康で豊かな生活に貢献する

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