

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

宮子あづさ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

宮本亞門さん

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」

# ビフィズス菌末 BB536

## 500億個配合

スティック1本あたり

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”的ビフィズス菌
- 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



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、副菜を中心に、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



おなか活き活き  
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”的ビフィズス菌です。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

即時記憶

評価点

55  
50  
45  
40  
35  
30

摂取前 摂取後

● ビフィズス菌 MCC1274 摂取群 (40名)

● 対照群 (40名)

\*\*\*p<0.0001 vs 対照群

遅延記憶

評価点

50  
45  
40  
35  
30  
25

摂取前 摂取後

● ビフィズス菌 MCC1274 摂取群 (40名)

● 対照群 (40名)

視空間・構成

評価点

50  
45  
40  
35  
30  
25

摂取前 摄取後

● ビフィズス菌 MCC1274 摂取群 (40名)

● 対照群 (40名)

\*\*\*p<0.0001 vs 対照群

【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 歳の健常な男女（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、健常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、副菜を中心に、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。

# からころ

2024 vol.77

## 目次



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

元気が出る! インタビュー  
わたしの気分転換<sup>(69)</sup> ..... 4

## 宮本亞門さん



秋山正子さんの「ポジティブ介護術」<sup>(23)</sup> ..... 15

## 「介護食の用意を楽にする3つのポイント」

宮子あづささんの本音エッセー<sup>(26)</sup> ..... 16

## 「〈小さな悪事〉をどこまで見逃すか」

セルフメディケーション講座<sup>(28)</sup> ..... 17

## 「尿トラブルとのつきあい方」

健康レッスン1・2・3<sup>(26)</sup> ..... 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<sup>(54)</sup> ..... 27

具材を煮込んで!

## 「むくみ解消メニュー」

管理栄養士がつくる! からころ元気食堂<sup>(54)</sup> ..... 27

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

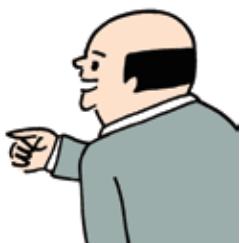
読者プレゼントトート<sup>(24)</sup>

からころ通信<sup>(28)</sup>

おたよりひろば/心身リセット塾<sup>(13)</sup> 「むくみ」 /  
からころクイズ<sup>(41)</sup> / 未来をつくる人<sup>(1)</sup>

わたしの闘病記 / からころ川柳

そらのいろ<sup>(7)</sup> 「通じないキカイ」 高橋順子 ..... 35



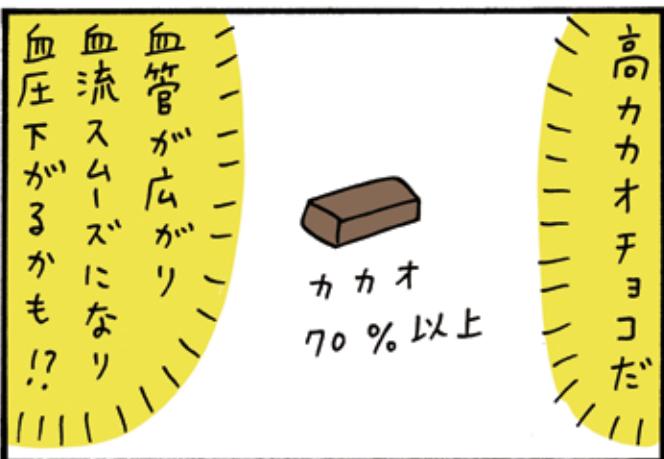
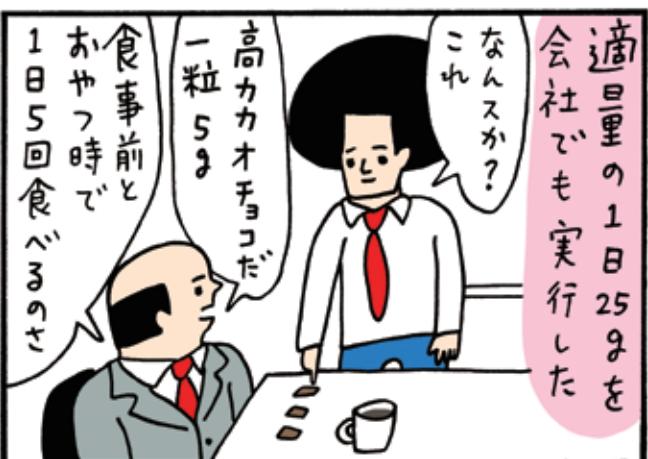
息ぬきマンガ

「病院とわたし」<sup>(77)</sup> ..... 7

花くまゆうさく



# ちょっとひといき息ぬきマンガ。





## 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。

### 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 $\beta$ とい

うたんぱく質が蓄積するこ

とで脳の神経細胞が正常に働かなくなったり、破壊さ

れたりして、脳が萎縮しま

す（図2、左）。萎縮は海馬

にて発症します。  
レビー小体型認知症（全

体の約4%）は、異常なた

んぱ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

の約1%）は、さまざまな

原因により余分なたんぱく

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

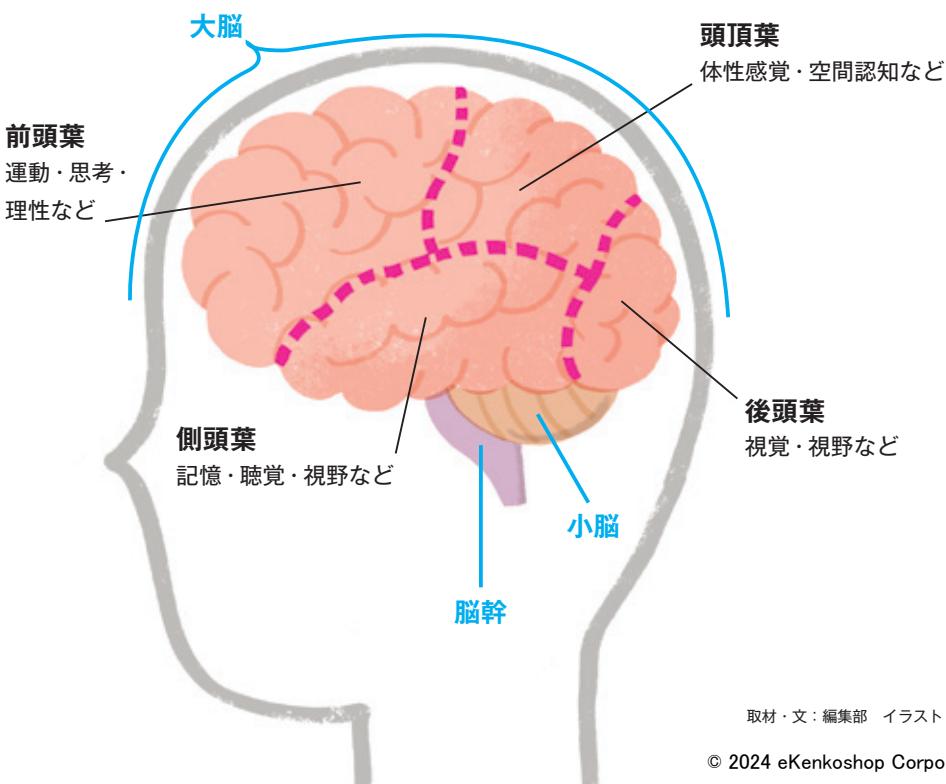
性認知症と呼ばれます。若

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。



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。

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 $\beta$ 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ある。
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。比較的の進行が早い。	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。

「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代でほぼ100%発症します。

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、不安を開けるために、不眠、抑うつななどの周辺症状が現れる場合があります。

また、認知症の種類によつて、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、よく迷子になつたり、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ます。

**レビー小体型認知症**  
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。

**前頭側頭型認知症**  
早期発見により発症を遅らせる

**度認知障害（\*3）とは？**  
認知症には、前兆（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

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症状の併存がみられることがあります。

脳梗塞や脳出血の後などに、記憶障害が目立つ症状が現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、生活に支障が出てきます。

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、生活に支障が出てきます。

加齢も認知症の発症原因の一つです。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）。

1年を取ると誰でも忘れつぼくなりますが……。

認知症には、前兆（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

\*1 海馬・側頭葉の内側部にある、記憶や空間学習能力に関わる部位。\*2 80歳代後半では男性は35%、女性は44%、95歳以上では男性は51%、女性は84%が認知症とされている。\*3 軽度認知障害 MCI (Mild Cognitive Impairment) と略されることもある。

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%の人が認知症に進行しています（\*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、画像検査などを行ないます。

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。

### 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

が有効です。

#### アミロイドPET検査

アミロイド $\beta$ 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 $\beta$ の有無や量を調べます。

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。

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を目指せるため、「治る認知症」とも呼ばれます。

#### ——画期的な新薬が登場しました

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。

としては、脳血流シンチグラフィ（\*5）などがありま

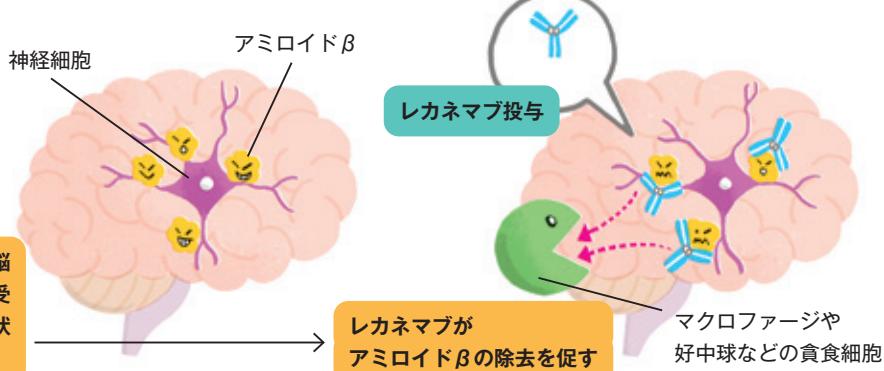
た神経細胞の働きを促進して症状を抑えることでした。

一方、レカネマブには、

**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

アミロイド $\beta$ が蓄積すると脳の神経細胞がダメージを受け、アルツハイマー病の症状を引き起こす



\*4 軽度認知障害から、認知症へと、からだ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。

原因となる脳内のアミロイド $\beta$ 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ます。

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。

——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、

——レカネマブ以外の新薬は出ていますか？

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？

## 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

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

難聴は、認知症に深く関係があるとされています。

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。

「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。

同様、アミロイド $\beta$ 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、またたく間に新しい薬が実用化される可能性があると思います。

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ーサイズ(図3、図4)もおすすめです。

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

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ひ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。

早めに補聴器を使つてくれ  
さい。

趣味などで家族以外の人と  
関わることが、認知症の発  
症予防につながります。

# せきの対処法

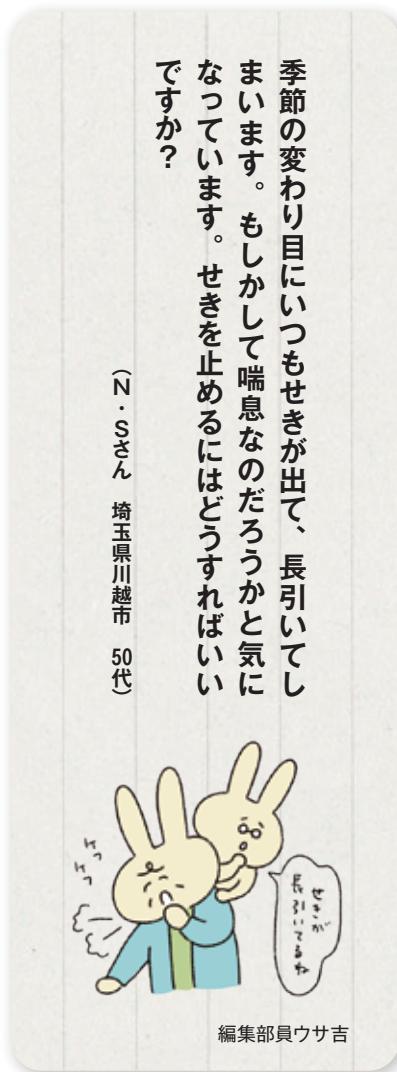
空気が乾燥する季節になると、せきに悩む方が増えてきます。

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。

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

(N・Sさん 埼玉県川越市 50代)



編集部員ウサ吉

Q1  
せきはなぜ出る？

せきが長引くと、つらい

ですよね。しかしそれは、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、たんができるときなどに、せきをすること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多いですが、風邪が治

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、注意が必要です。

せき（咳嗽）は、その持続期間によって、3つに分けられます。

**【慢性咳嗽】**

3週間未満で治まる。

**【遷延性咳嗽】**

3～8週間続く。

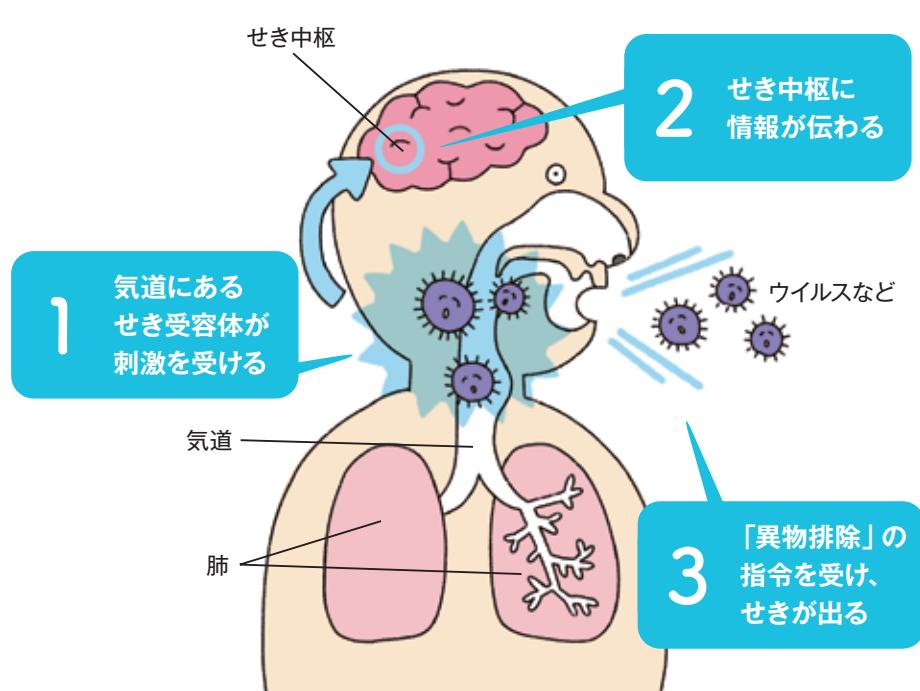
**【急性咳嗽】**

8週間以上続く。

せきが、3週間以上続く

Q2  
受診のタイミングは？

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。

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ので、3週間以内でも早めの受診をおすすめします。

ので、3週間以内でも早めの受診をおすすめします。

が隠れている可能性があるので、3週間以内でも早めの受診をおすすめします。

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、上がったり下がっ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 セキ喘息と 喘息の違いは？

「せき喘息」は、せきが続くので、5年以内に3～4割の方がいといえます。せき喘息を放置すると、ともあり、より重症度が高いといえます。

5年以内に3～4割の方がいといえます。せき喘息を放置すると、ともあり、より重症度が高いといえます。

や呼吸困難の発作を伴うこともあります。せき喘息が長引いた場合、以下のようないいといえます。

や呼吸困難の発作を伴うこともあります。せきが長引いた場合、以下のようないいといえます。

や呼吸困難の発作を伴うこともあります。せきが長引いた場合、以下のようないいといえます。

や呼吸困難の発作を伴うこともあります。せきが長引いた場合、以下のようないいといえます。

### Q4 病気が原因の せきもある？

や呼吸困難の発作を伴うこともあります。せきが長引いた場合、以下のようないいといえます。

や呼吸困難の発作を伴うこともあります。せきが長引いた場合、以下のようないいといえます。

や呼吸困難の発作を伴うこともあります。せきが長引いた場合、以下のようないいといえます。

くことが唯一の症状です。炎症により気道が過敏になつてい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つ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つて呼吸がしにくくなり、ヒューヒューヘイゼイという音がする喘鳴

が大好きです。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。

今年流行している肺炎です。ほとんどが軽症ですが、まことに重症化し、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ころる病気です。胸焼けや呑酸（どんさん）つ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

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、

●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ろる肺炎です。同じ季節や場所でせきが長引く、旅行先ではせきが長引く、旅行先ではせきが長引いた場合、以下のようないいといえます。

●マイコプラズマ肺炎 マイコプラズマという細胞の投薬と、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)、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、肺気腫、心因性のせきなどがある。

Q6

### せきを予防するには？

たせき反射を抑制するゲー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。

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、さまざまな病気の原因になります。

### 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！

副鼻腔の粘膜に炎症が起り、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、鼻洗浄などを行ないますが、重症の場合は手術をすることもあります。

●慢性閉塞性肺疾患(COPD)  
おもな原因は喫煙です。

Q5 咳過敏症候群とは？

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。

H.S.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ー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。

【湿度を保つ】  
乾燥は気道を刺激します。とくにこれから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す。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。

【湿度を保つ】  
乾燥は気道を刺激します。とくにこれから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す。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。

因になるので、禁煙をおすすめします。

# 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、悩むことが多いですよね。

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、手探りで頑張つていらつしやる方も多いと思います。

らかく煮込んだり、肉を食べやすいサイズに切つ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っています。

で  
し  
ょ  
う

そうなれば、しめたもの。  
好物を作り置きできるよう

嚙下能力に達  
びましよう。

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。

\*

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。

**②簡単に作れるレシピを増やしておく**

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、どんどん活用します。

おすすめです。

① いじり  
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「いつし  
よに食べられる」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  
ところ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

に作れるレシピを増やしていきましょう。労力の少ない料理なら、食べてもらえないでもダメージは軽く済みます。1つの食材だけを作れる副菜や、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

よう。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で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あります。乳幼児の月齢に合わせたさまざまな商品が



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と、知りておいでほしいこと』(山と溪谷社)。



『いっしょに食べよう』  
(川口美喜子／木星舎／2018年)



# 「小さな悪事」をどこまで見逃すか

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。



宮子あづさ(みやこ・あづさ)

1963年東京都生まれ。87年より東京厚生年金病院に22年間勤務。東京女子医科大学の博士課程を修了。現在、精神科病院で訪問看護に従事。著書に『看護師という生き方』(ちくまプリマ新書)、『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、毎日のようになります。

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？ 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ました。

「昨日来た友人に、煙草とライターをこつそり持つて

きてもらいました。今は引き出しの奥に隠しています。

## 不健康な生活習慣は支援の対象外

家族は全員煙草嫌い。家では禁煙したことになつていって、隠れ煙草でした。この姿になつてからは、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、煙草を吸つてもらいました。

「体調が今ひとつだと、思つ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、死んでしまう。

は穩定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元気さの名残

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つてしまふのも、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、間食はほどほどにするのがいいに決まります。

「小さな悪事」は

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

実際に、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。

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、煙草と酒の買物代行を依頼されたら、断つて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。

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た人が、こつそり差し入れてもらつたお菓子を食べている時の生き生きした表情といつたら……。

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。

要介護になつたその人が、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。

介護をしている家族がお酒を飲ませないのも、煙草

こうした「小さな悪事」

でどうか。その後の経過は知りようがありません。

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。



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ご紹介します。



薬局では、遠慮なく  
薬剤師にご相談くださいね

教えてくれた人  
**富永 孝治さん**  
(とみなが・こうじ)

日本薬剤師会常務理事

### 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。

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。

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。

### Step 2 加齢や出産が原因なら、トレーニングも効果的

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骨盤を支えている筋肉です。毎日少しづ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います。気持

ちが落ち込みますし、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。

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めです。

\*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。病気でないとわかつたら、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。

## 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。



# 依存症からの回復が ゴールではない。 生きる喜びを知つてほしい

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いました。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……。そんな見方が根強いなかで、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。

**離婚後に始まつた競艇通い  
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つたのは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、

「それでも、ギャンブルがダメとは思つていなかつたんですよ」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。そう思つていました。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なり、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。

「それでも、ギャンブルがダメとは思つていなかつたんですよ」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。そう思つていました。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なり、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。

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

「私が幼い頃、父が競輪による横領事件を起こし、母子家庭になつたと、後に知りました。実家に戻つた母の稼ぎを今度は祖父がパチンコで使い込み、生活はずつと苦しめた」と、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」だと気づいたのは、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・子育てで忙しくなつたのが幸いして、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。そんなことを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、どう向き合すべきか、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  
を理解していきます。  
「霧が晴れるように、視界が広がつ  
ていきました。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、田中さんは思わず反作  
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。そして別の沼にな  
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。

藁にもすが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、涙があふれできました。  
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、  
これをしたためだつたのかと」  
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

## 生きる喜びを知つてほしい 依存症から回復して

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  
金の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。生きてきた意味をど  
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  
を知つてほしい」

問題を考える会」を立ち上げます。

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。



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

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。

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つています。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、森永乳業クリニックの「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。

適度なところがついて、そば湯みたい。リラックスタイムにぴったりの一杯です。

飲み始めて5日経った頃から、お腹の調子のよさを実感。すつきり快調に過ごせるようになりました。さらに5日ほど飲み続けると、朝から気分がいいです。お腹の調子と気分は関係しあっているのかも。

ヨーグルトを毎日食べるよりカロリーを抑えられるう。「どうかビフィズス菌さん、いつまでも私の腸に居続けてください」と感じながら。

### 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だくのはもちろん、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：森永乳業クリニック 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。

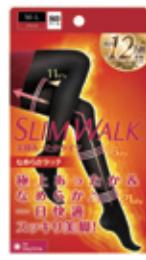


### お肌をしっとり、なめらかに。 6種類のハーブ配合の入浴剤

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、体が内側からぽかぽかに。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“細見せ”

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「光吸收発熱機能」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。スッとした清涼感とやさしい甘みで、毎日でも食べた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。

#### 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  
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届けします。



# 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

ふくらはぎがだるくなつたり、靴がきつくなつ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。原因を知つて、自分に合つた対処法を見つけましょう。

## 1 余分な水分が残つている状態がむくみ

はじめに、むくみチエツ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

分がたまり「むくみ」が生じるのです。

## 2 脚がむくみやすいのは重力せい！

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

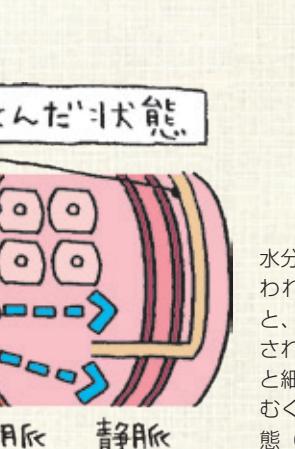
管にかなりの圧力をかける必要があります。ここで重要な役割を果たすのが筋肉です。筋肉は運動することで収縮と弛緩を繰り返し、血管に圧力をかけて、ポンプのように血液を心臓に送り返します。これが「筋ポンプ作用」です。

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

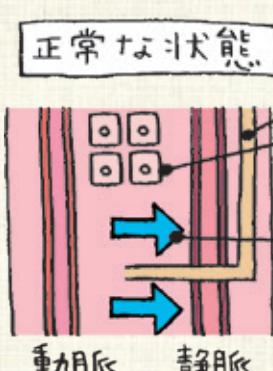
そのため、筋肉量が少ない人や運動量が少ない人の影響を受けています。細胞外にたまつた水分も血液も、下へ下へと向かいます。そのうえ、脚は心臓からもつとも遠い位置にあります。たまつた血液を遠くの心臓まで送り返すには、血

管で立ちっぱなしだった仕事で立ちはだかり、椅子に座りっぱなしなど、長時間動かないでいるともくみやすくなります。



水分の吸収が十分に行なわれている状態（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）。

図1：むくみのメカニズム



監修  
ピップ株式会社  
マーケティング本部  
杉本和久さん

## まとめ

# 1 むくみは

余分な水分がたまつた状態

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おくことがあります。



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、着圧レッグウェア

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控えめに。就寝時に着圧レッ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/>

行を促進しましょう。

脚を温めるのもいいでしょ。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つた水分を上に戻します。

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。

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つた水分を上に戻します。

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「着圧レッグウェア」です。はいて、ただけで脚に圧力がかかり、血流を促進します。

さまである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。

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。

初めはギツイと感じるかもしれません。しかし単なる「きついソックスやストッキング」ではなく、足やふくらはぎなど、それだけの部位に適切に「段階圧力」がかかるように設計されています。

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  
つている状態のことです。

**食習慣を見直し  
塩分控えめに**

むくみは、心臓や腎臓などさまざまな疾患が原因になつていてこともあります。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

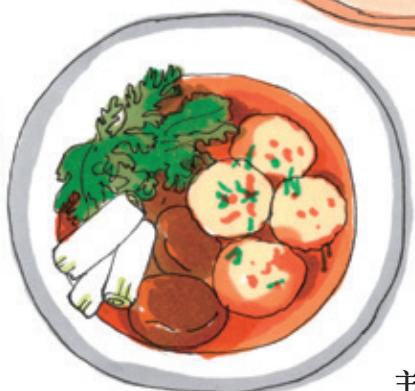
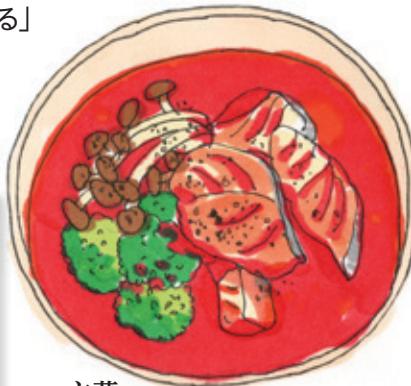


具材を煮込んで!

# 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。主菜：  
豚肉と白菜の豆乳鍋主菜：  
鶏だんごのゆずしょうゆ鍋

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、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。

## ①血行不良や食事も影響

私たちの体の約60%は水分です。水分は細胞の内側と外側に分布してバランスを保っていますが、細胞外の水分が増えるとむくみが生じます。病気以外のむくみは、水分の摂りすぎや血行不良、塩分の多い食事が原因です。

## ②まずは減塩の工夫を

私たちが塩分（ナトリウム）を摂りすぎると、体内の塩分濃度を下げるために水分がためこまれます。塩分が多い肉や魚介の加工品などを控えて、減塩を心がけましょう。また調理の際、うま味や酸味、香味、辛味をきかせると、塩分が控えめでも満足できます。

## ③食物繊維とカリウムを摂取

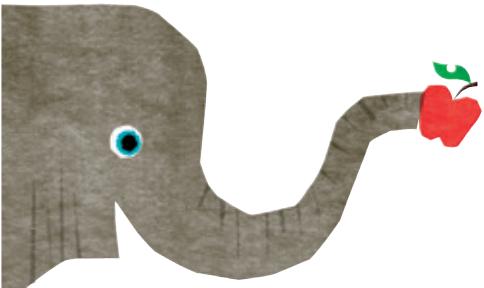
むくみを防ぐには、余分なナトリウムの吸収を妨げる食物繊維や、排出を促すカリウムを摂ることも大事です。食物繊維はごぼうなどの根菜、ブロッコリー、きのこ類、もち麦やそばなどに豊富です。カリウムは野菜・果物全般、いも類に多く含まれます。カリウムは水溶性のため、汁ごと食べる料理がおすすめです。ただし、汁をすべて飲むと塩分過多になりがちなので、今回は汁をすべて飲んでも塩分が3gを超えないレシピを紹介しています。鍋などの温かい料理や体を温める食材（たんぱく質源となる食材、にんにく、ねぎ、ならなど）で血行を促進することも、むくみの改善になります。

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ても共感しました。畠仕事に癒されるとのこと、私も日々そう思っています。今年のはじめ引越しをして、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んでいたら台風で実が落ちてしまつたときは、本当にショックで。畠仕事は自然との闘いなど実感しました。自分の力ではどうしようもないこともあると、いうことを、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。「できないものははしかたがない。その中で一番いい方法を考え、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。

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、心が軽くなつた気がします。

【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「うららかピープル」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

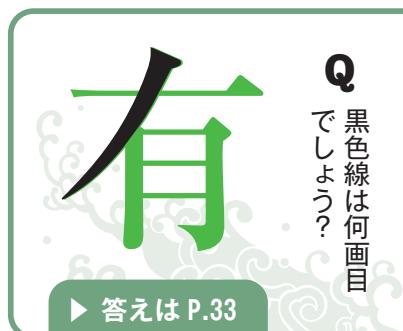
「病院とわたし」、おもしろかつたです。わかるわかる……と思いました。本当にちょっと検索しただけでその広告ばかり出てきて、少し怖い気もします。便利なときもあるのですが……見張られている感じがします。

【E・Yさん(30代)茨城県ひたちなか市】



### からころ クイズ 第41回

Q 黒色線は何画目でしよう？



▶ 答えはP.33

0・Sさんのおたより「『私は私』だけど……」にたいへん共感しました。私も自信がないせいで、人の目を気にしそぎでしまいます。SNSを見ていると、キラキラしている人たちばかりピックアップされ、見たくもないのに、目に止まってしまつているような気にされてしま

り遅れてしまったことを、四十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、當時感じた「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

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

にしていない」という言葉に救

われた思いでした。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

るか気にしそぎてしまつ自分が

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



【N・Sさん(50代)大阪府東大阪市】

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！

ます。74号の「医療最前線」は「慢

性腎臓病の最新治療」でした。

### ぞうさんたちに癒される

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

つさり捨てちゃつたけど……

T・Mさん、ありがとうございます。

【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

なつても大切

に飾つている」

という内容で



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

つさり捨てちゃつたけど……

T・Mさん、ありがとうございます。

【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

くださり、本当にありがとうございます。

限界まで頑張つてい

るお姿が目に浮かび、なんと言

葉をかけてよいか迷います。む

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。

仕事が超多忙……心底つらく

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、

世界に私ぐらいしかいない。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

ていますか？

### 読んでくれていますか？

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、

世界に私ぐらいしかいない。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

ていますか？

【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

くださり、本当にありがとうございます。

限界まで頑張つてい

るお姿が目に浮かび、なんと言

葉をかけてよいか迷います。む

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。

仕事が超多忙……心底つらく

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、

世界に私ぐらいしかいない。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

ていますか？

【T・Mさん(30代)大阪府大阪市】

編集部・基本が大切！ですね。

【T・Mさん(30代)大阪府大阪市】

歩き散歩で見つけた秋

歩事が超多忙……心底つらく

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、

世界に私ぐらいしかいない。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

ていますか？

【M・Yさん(30代)岡山県岡山市】

仕事が超多忙……心底つらく

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、

世界に私ぐらいしかいない。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

ていますか？

【M・Yさん(30代)岡山県岡山市】

歩き散歩で見つけた秋

歩事が超多忙……心底つらく

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、

世界に私ぐらいしかいない。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

ていますか？

【K・Aさん(40代)宮城県仙台市】

編集部・お母さんの強さ、感じ

【K・Aさん(40代)宮城県仙台市】

もちろん、これは必要だなって思つたなと反省しています。

【T・Mさん(30代)大阪府大阪市】

歩き散歩で見つけた秋

歩事が超多忙……心底つらく

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、

世界に私ぐらいしかいない。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

ていますか？

【M・Yさん(30代)岡山県岡山市】

歩き散歩で見つけた秋

歩事が超多忙……心底つらく

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、

世界に私ぐらいしかいない。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

ていますか？

【M・Yさん(30代)岡山県岡山市】

歩き散歩で見つけた秋

歩事が超多忙……心底つらく

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、

世界に私ぐらいしかいない。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

ていますか？

【M・Nさん(20代)群馬県館林市】

編集部・あら30歳。まだ若い！

【K・Aさん(20代)群馬県館林市】

歩き散歩で見つけた秋

歩事が超多忙……心底つらく

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、

世界に私ぐらいしかいない。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

ていますか？

【M・Nさん(20代)群馬県館林市】

歩き散歩で見つけた秋

歩事が超多忙……心底つらく

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、

世界に私ぐらいしかいない。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

ていますか？

【M・Nさん(20代)群馬県館林市】

歩き散歩で見つけた秋

歩事が超多忙……心底つらく

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、

世界に私ぐらいしかいない。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

ていますか？

【M・Nさん(20代)群馬県館林市】

歩き散歩で見つけた秋

歩事が超多忙……心底つらく

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、

世界に私ぐらいしかいない。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

ていますか？

【M・Nさん(20代)群馬県館林市】

歩き散歩で見つけた秋

歩事が超多忙……心底つらく

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、

世界に私ぐらいしかいない。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

ていますか？

【M・Nさん(20代)群馬県館林市】

歩き散歩で見つけた秋

歩事が超多忙……心底つらく

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、

世界に私ぐらいしかいない。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

ていますか？

【M・Nさん(20代)群馬県館林市】

歩き散歩で見つけた秋

歩事が超多忙……心底つらく

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、

世界に私ぐらいしかいない。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

ていますか？

【M・Nさん(20代)群馬県館林市】

歩き散歩で見つけた秋

歩事が超多忙……心底つらく

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、

世界に私ぐらいしかいない。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

ていますか？

【M・Nさん(20代)群馬県館林市】

歩き散歩で見つけた秋

歩事が超多忙……心底つらく

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、

世界に私ぐらいしかいない。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

ていますか？

自分のことだけ考え、やりたくない

ないことはすべて人まかせでは、1人だけがんばつても前に進め

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。最近は「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

うになりました。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、とても頑張つて

いらっしゃるとお見受けします。

【S・Mさん(70代)埼玉県上尾市】

秋山正子さんよりひとこと

あなたの専門職や、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

いいだせないか、一緒に考へても

らいましよう。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。



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】

## 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

へ通つたそうです。「親孝行娘」

と言われ、新聞にも載つたそ

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。私が行つても、

あまりよくわからなくなつてい

ます。とても悲しいですね……。

いつも私が行つたときは「子ども

のところ、お姉ちゃんが私をお

ぶつてくれたから、今度は私が

お姉ちゃんをおぶつてあげる

ね!」と言うと、笑っています。

そのときが、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。

## 心配事が多すぎて……

両親(80代)が7月に3回、

救急車にお世話をなりました。

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。私は兄弟はないな

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、

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。

【I・Mさん(50代)福島県鏡石町】

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

いいだせないか、一緒に考へても

らいましよう。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

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・元気いただきました!

腹痛と下痢で何も食べられない

くなつたとき、下痢止めを飲む

必要がありました。とにかくま

ずくて、水をたくさん飲まなければなりませんでした。いつも

の薬剤師さんに相談したところ、

オブラーートをすすめられました。

小さいとき、口の中で引つ

付いて苦手だったからと言う

と、「まるめて水をつけてから

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・オブラーート、コツがあ

ったとは。使ってみよう!

【N・Nさん(70代)群馬県桐生市】

春はやつてきます!

これまでの人生の中、これ

でもかこれでもかという修羅場

や病気、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、男子じゃなかつたこ

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たくだ

さつたそです。そのとき、私は

こういう人生を歩むと決ま

つていたのかな、と。そして

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

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

気が抜けません。母一人、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……。

【N・Nさん(70代)群馬県桐生市】

富永孝治さんからひとこと

[T・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。日々をサバイバルしていきましょう。

## 医師・2題

「やさしすぎ」も、どうかなと

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どつては「あまりよくないこと」なのかもと、思うことがあります。

[S・Fさん(50代)福島県福島市]

## 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、友人の言つてくれた言葉「自分のこと、子どものことが優先でいい」に、この先生で大丈夫なのかな、信じていののかな、と。あまりぎつすぎるのも問題ですが……。

[O・Sさん(50代)宮城県仙台市]

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ます。全部合せると、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

## 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

認知症の対応、疲れ果て……

シヨーネースティ勤務です。認

知症はなく歩行器で歩けるので、

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っても、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。日々をサバイバルしていきましょう。

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いくだけなく働く人たちの気持ちもわかります。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しいなあと思います。

[S・Kさん(70代)埼玉県杉戸町]

編集部：ふーむ。なるほど……。

族によつては「薬は飲ませたくない」という方も。どう折り合のつけるか、スタッフ一同疲労で放尿したり……。ご家庭によつては「薬は飲ませたくない」という方も。どう折り合のつけるか、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、大変な思いをさせましたね。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、安心してゆっくり過ごせますように。

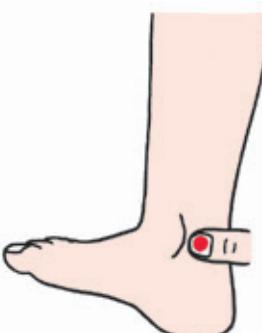
現場で働くK・Kさん、同僚のみなさんのお気持ち、痛いほどわかります。本当に大変な毎日ですね。落ち着かずに荒れた行動をとってしまう人は、そうなる前に、何かきっかけがあることもあります。トイレの場所がわからず放尿してしまうとか……。日本人も望んでショ

## 太渓（たいけい） すくみ



## 心身リセット塾 第13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、



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。

【押し方】

鍼灸室（神奈川県横浜市）の院長、鍼灸師。社員として話しあつたり、近くの精神科に相談してみるのもおすすめです。観察したことを見ることも一案です。

監修・小井土善彦（こいど・よしひこ）セリエ  
鍼灸室（神奈川県横浜市）の院長、鍼灸師。社員として話しあつたり、近くの精神科に相談してみるのもおすすめです。観察したことを見ることも一案です。

です。ときには、実際に現場を見てもうつことも必要かもしれませんね。

### おすすめの生活習慣

読者のみなさんに、身も心も整う生活習慣を教えていただきました。

私は毎晩、家内がつくって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・Yさん(60代)山形県米沢市】

ほんの些細なことでも、何かいいことがあつたら「私ツイてる!」「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。

【O・Nさん(50代)静岡県浜松市】

お風呂上がりの牛乳がサイコ

ー!

【H・Mさん(30代)広島県吳市】

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つたりして、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ます。みそ、顆粒だし、フレーズドライ野菜、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。昼寝することですつ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、気持ちがリフレッシュ! できあがった料理もおいしく食べることができます。

【O・Nさん(50代)静岡県浜松市】

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。

【O・Nさん(50代)静岡県浜松市】

お風呂上がりの牛乳がサイコ

ー!

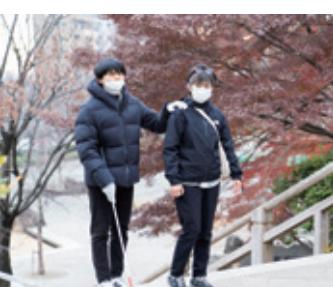
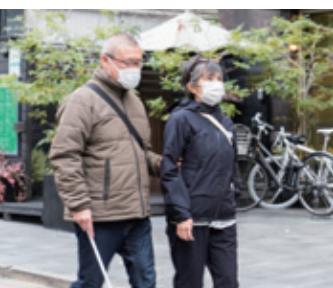
【H・Mさん(30代)広島県吳市】

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」があたりません?

### 未来をつくる人①

見えないことでも、お話をうかがいました。



同行援護の様子。周辺情報を言葉で伝え、目的地まで安全に誘導する。



株式会社おとも代表(\*a)  
鈴木 貴達さん  
(すずき・たかみち)

目的地に着いても入口がわからぬ、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っぱいです。同行援護制度(\*b)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いと、2017年に同行援護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。

ぼくは、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)を始めました。カフェに来たのは10年ぶり。本当にうれしい

外出に広く利用できます。同行援護事業所は、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。

私が、同行援護の利用者は2万6584人(2023年4月)。制度ができて10年以上経つのに、利用率は全体の1割にも満たない。知名度の低さも課題です。視覚障害者の方はただでさえ情報を取りにくないので、同行援護の話題にてもうえるとうれしいです。

それほど事業所が足りていなかつたんです。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。

全国の視覚障害者はおよそ32万人といわれていますが、同行援護の利用者は2017年に同行援護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。

カフェに来たのは10年ぶり。本当にうれしい

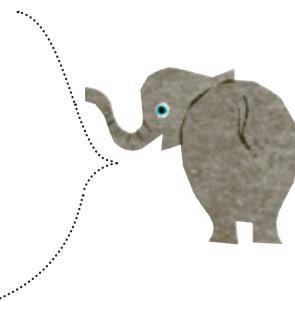
## からころクイズ (P. 28) 答え

## A. 1画面

## [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。右は祭肉  
(供え物として捧げる肉) を手に持つて  
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)



## 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) かもしれないのでも、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がわいてきました。もう一度、栄養指導を受けてみようと思ひます。

【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50%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。婦人科って行きづらいイメージがあるけど、30歳くらいからは、定期的に行つた方が良いと思います。

【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つていま

す。クライアが苦手で、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1杯飲み、さらにじっ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、薬局にも普通に行き、スーパーで買い物をすませた途端、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いいとバス停に行きベンチで待つていたら……。

【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50%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。婦人科って行きづらいイメージがあるけど、30歳くらいからは、定期的に行つた方が良いと思います。

【H・K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。

ほかの家族は標準値。採血をしましたが、やはり高値。「遺伝

でしよう」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ようになつたら、悪化するのではないかと不安になつてしまします。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、本誌でも扱つてみます。

## 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つております。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。

【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。

い病院できち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

は何ないのでしょうか？

【M・Hさん(30代)栃木県高根沢町】

編集部：たしかに……。高コレ

## 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、判断に困つてしましました。医師は同病の患者を多く診ている職人です。かんたんに選択を迫ら

【O・Sさん(50代)神奈川県横須賀市】

編集部：ありがとうございます！

## 偽痛風、何か手だては？

父が偽痛風(\*3)という病食もなく、身長、体重も平均値。

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

い病院で足を悪くしています。大き

## 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、判断に困つてしましました。医師は同病の患者を多く診ている職人です。かんたんに選択を迫ら

# SENRYU からころ川柳

かかりつけ  
わたしは母に  
かかりきり

(おつかれさまです!)

ダイエット  
明日から  
早や2年

(次の五輪までには……実行!)

M・Hさん(栃木県日光市)

T・Rさん(鹿児島県肝付町)

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

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。そうですよ  
ね。やっぱり、一步踏み込んだ  
具体的な提案がほしいですね。

M・Tさん(60代)山梨県富士川町

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

【Y・Mさん(60代)福島県いわき市】  
編集部・たいへんでしたね。でも、  
見つかってよかったです!

T・Tさん(70代)山形県上山市

編集部・だいじよづぶ……ま  
たのおたより、みんなでお待ち  
していますヨ!

T・Kさん(静岡県三島市)

考になる事例を教えてから、そ  
のうえで「あなたなら〇〇の方  
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。

たら、がんのこと。場所が胆  
嚢と近く、同時に手術しました  
が、検査入院してなかつたらと  
思うとゾッとしました。見つけ  
てもらつてよかったです。

【Y・Mさん(60代)福島県いわき市】  
編集部・たいへんでしたね。でも、  
見つかってよかったです!

次号も手に取って、読みたい

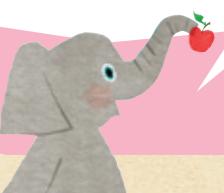
がんとはこわいなあ……。3



## 『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

## 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楽町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掲載してい  
ない記事もあります。

最新情報は公式X  
(旧Twitter) で配信中!



<https://karacoro.net>

@karacoro\_O

# 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つたものだが

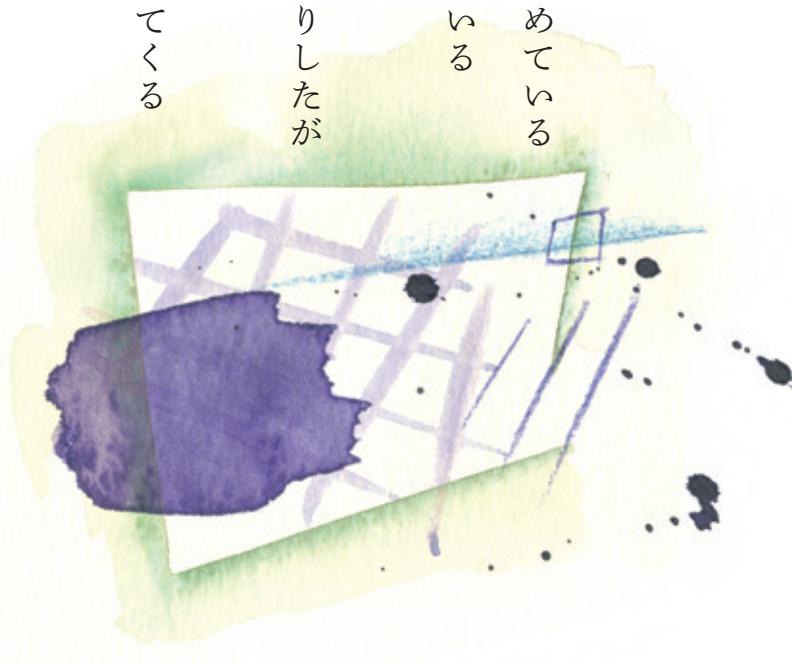
いまはわたしの周囲のキカイが壊れはじめている  
つまりわたしはゆるやかに壊れはじめている

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つたりしたが  
いまは通じない

ということが経験的、キカイ的に分かつてくる

明瞭な青空の下



## からころ

2024  
⑦

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 2024 Printed in Japan

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/>



病気になる。あるいは、健康への心配がある。

それだけで、人は日常から引き離されてしまう。

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

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

健康につまずかない。そんなサステナブルな未来へ。

わたしたちは今日も、イノベーションの先にあるこたえをさがしています。

イノベーションに情熱を。  
ひとに思いやりを。

Daiichi-Sankyo  
第一三共株式会社

世界中の人々の健康で豊かな生活に貢献する