

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

2025

78

号

うららかPeople

認定NPO法人横浜こどもホスピスプロジェクト代表理事

田川尚登さん

宮子あずさんの本音エッセー

がん再発の不安と、  
どうつきあうか



わたしの  
気分転換

別所哲也さん

よくわかる医療最前線

## 潰瘍性大腸炎の 最新治療





# あしたの感染症と、 たたかっている。

感染症がこの世からなくなることはない。  
パンデミックも、きっとまた起こる。  
だからこそ、SHIONOGIは逃げずに向き合い続けます。  
その時私たちの創るワクチンが、治療薬が、  
強く、強く、ひとつでも多くのいのちを守れるように。  
薬ができることの、その先へ。



2022.7.A41

# からころ

2025 vol.78

## 目次



元気になる！インタビュー

わたしの気分転換⑦⑩……4

### 別所哲也さん

「ゴキゲン！」は、いつでも、自分でつくるもの」

うららか People ⑦⑩……18

### 田川尚登さん

（認定NPO法人横浜子どもホスピスプロジェクト代表理事）  
「どんなに重い病気でも子どもは成長していく。やりたいことがあるんです」

役に立つ！医療・健康情報

よくわかる医療最前線⑦⑩……8

### 「潰瘍性大腸炎の最新治療」

検査法や最新治療についてご紹介します。

からころなんでも相談室⑦⑩……12

### 「今日から始める

### 正しい歯みがき」

効果的な歯みがき法についてご紹介します。



秋山正子さんの「ポジティブ介護術」②④……15

### 「認知症の家族に、

きつく当たってしまうときは……」

宮子あずささんの本音エッセー②⑦……16

### 「がん再発の不安と、どうつきあうか」

セルフメデイケーション講座②⑨……17

### 「旅行に必携の常備薬セット」

健康レッスン1・2・3②⑦……22

お子さんや敏感肌の人も！

### 「自分に合う日やけ止めの選び方」

管理栄養士がつくる！からころ元気食堂⑤⑤……27

家計にやさしい！

### 「骨密度を上げるメニュー」

おすすめ！健康アイテム

e健康ショップ

からころセレクトション……20

読者プレゼント……24

からころ通信……28

おたよりひろば／心身リセット塾⑭「ひざの痛み」／

からころクイズ④②

わたしの闘病記／からころ川柳

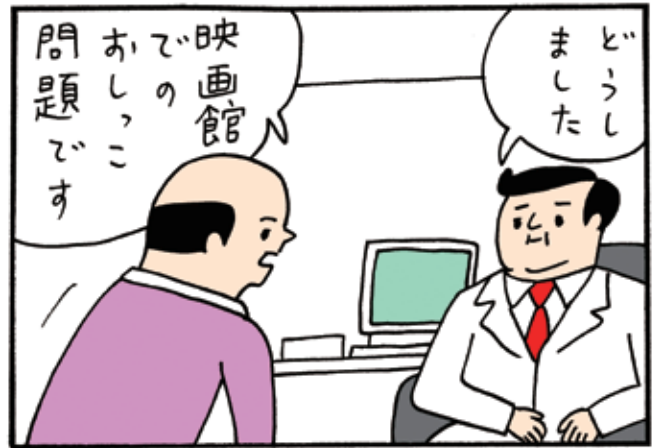
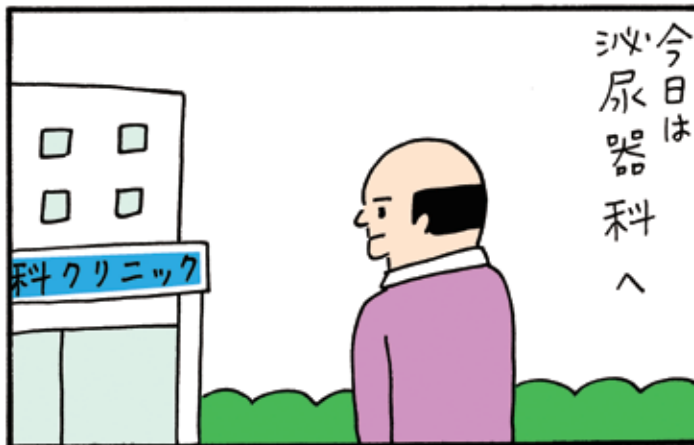
そらのいろ⑦⑩「シロヘビ坂」高橋順子……35



息ぬきマンガ  
「病院とわたし」⑦⑩……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 78 回

# 潰瘍性大腸炎の最新治療

潰瘍性大腸炎は、下痢や血便などの症状が続く原因不明の病気（指定難病）です。症状が進むと日常生活もままならなくなります。患者数は約22万人で、年間1万人のペースで増えています。その多くが20代、30代の若い世代です。現時点では完治できない病気ですが、治療法は飛躍的に進化し続けています。潰瘍性大腸炎治療の現在とこれからについて、東京科学大学大学院教授の岡本隆一先生にうかがいました。



監修  
岡本隆一先生  
おかもと・りゅういち

東京科学大学 大学院 歯医学総合研究科 歯病学系専攻 器官システム制御学講座 消化器病態学 教授。東京医科歯科大学准教授、特任教授などを経て現職。

## 潰瘍性大腸炎って何？

1週間以上続く  
下痢は、要注意

### どんな病気ですか？

大腸内側の粘膜に慢性的な炎症が生じ、びらん（ただれ）や潰瘍（深く傷つきえぐれた状態）ができる病気で

20代、30代に多い病気ですが、最近では50代以降で発症する人も増えています。

### 症状は？

初期症状として多いのは、慢性的な下痢や血便です。

下痢が続く、日中はもちろん夜間にも何度もトイレ

に行くようになります。さらに血便が出ることで貧血

になったり、粘液便（分泌物が混じった便）が出ることもあります。重症化すると、腹痛や発熱、体重減少などの症状が現れます。

食中毒でも同じような症状が出ますが、多くは1週間もすれば治まります。

1週間経っても改善しない場合は、潰瘍性大腸炎など他の原因の可能性を考えてください。

また、よくならない悪くなったりを繰り返すのも、潰瘍性大腸炎の特徴の1つです。

重症度は排便回数などによって、3段階に分けられます（図1）。

### 原因は？

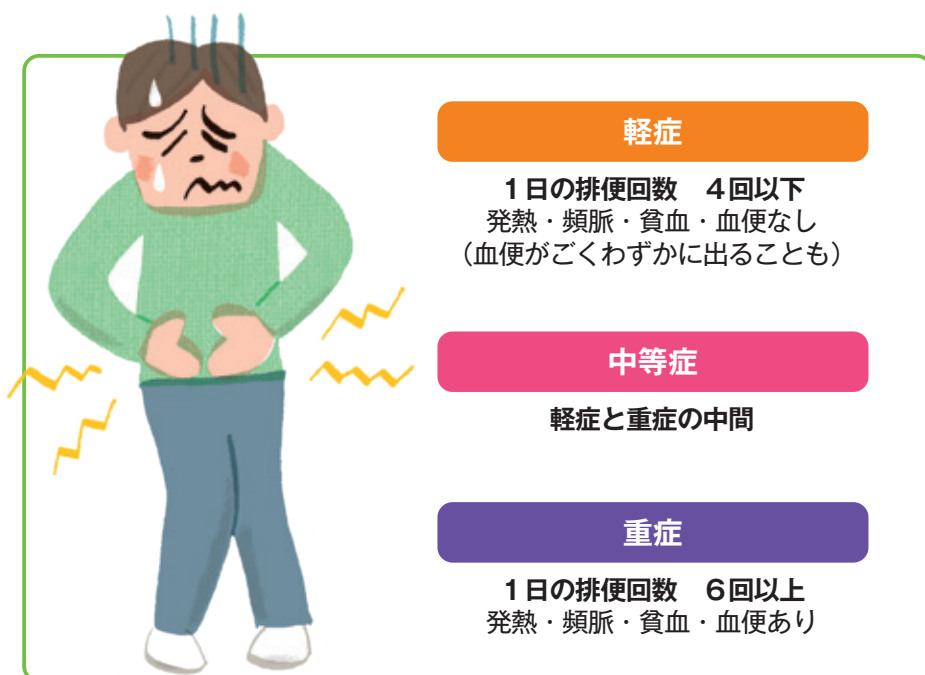
現時点では、まだわかりません。ただ、以下の①～④が複合的に関与して発症すると考えられています。

①食生活 脂肪分の多い食品の摂り過ぎが関係している可能性があると言われています。

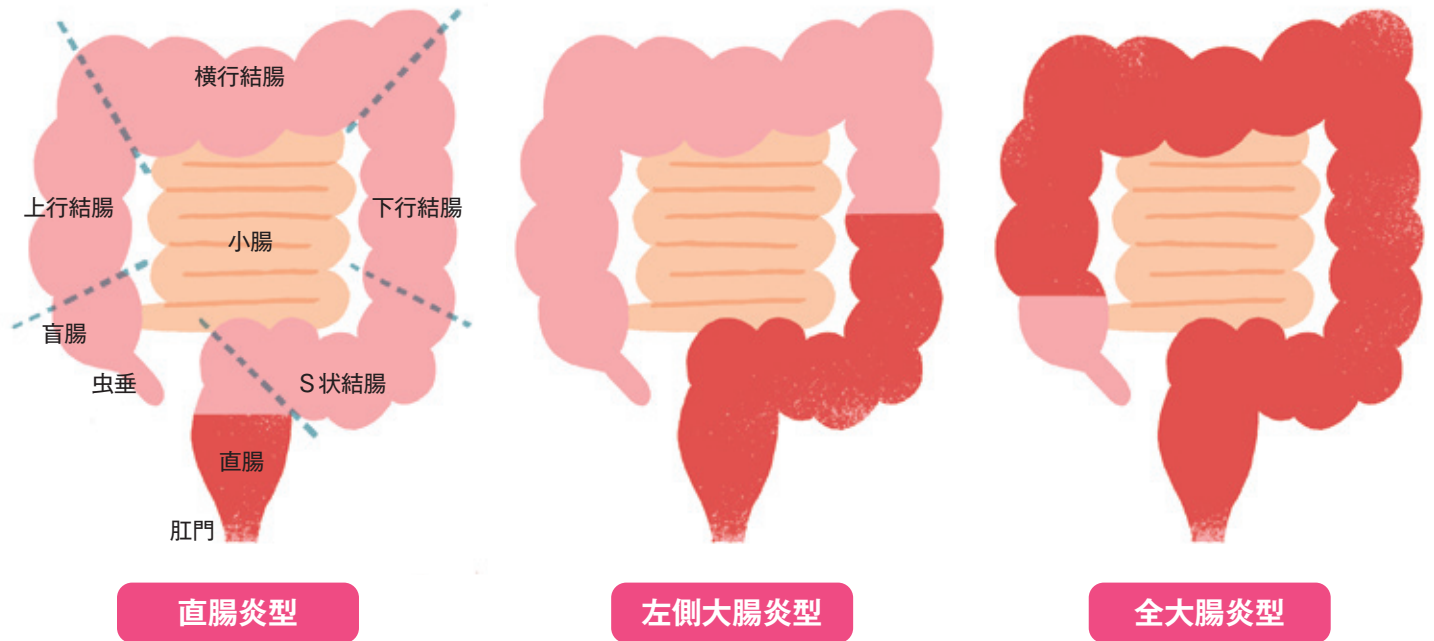
②腸内細菌 潰瘍性大腸炎の患者さんの腸内細菌は、バランスが崩れ、多様性が失われています。しかし、それが発症の原因なのか、発症したことでバランスが崩れたのか。直接の因果関係はわかっていません。

③免疫異常 免疫（ウイルスや細菌などの異物から体

図1：潰瘍性大腸炎の重症度の目安



**図2：潰瘍性大腸炎の炎症の広がり方** 直腸から炎症が始まり、腸全体に広がっていく。  
炎症は粘膜にとどまることが多い(赤色が炎症部分)。



参考：日本大腸肛門病学会HP「大腸の病気」

——どんな検査を？  
該当する症状があった場合は、消化器内科を受診してください。  
**便培養検査**は、最初に行なう大事な検査です。便を培養し、細菌や寄生虫の有無を確認します。炎症は細菌や寄生虫によっても起こり、下痢や血便などの症状が出ることもあるからです。便中に細菌や寄生虫がない場合は、潰瘍性大腸炎など他の病気の疑いがあるので、さらに次の2つの検査

### 3つの検査で 診断が確定する

を守る仕組み）が必要以上に働き、腸の粘膜を攻撃してしまうことで、炎症が起これと考えられています。  
**④ 遺伝的要因** 家族内発症が一定の割合で認められるため、何らかの遺伝的要因の関与が指摘されています。

査をします。

### 大腸内視鏡検査

下剤で腸内をきれいにし、内視鏡カメラを肛門から差し込みます。大腸の奥までカメラを入れ、抜きながら内部を観察します。観察時間は10分ほど。潰瘍性大腸炎によく見られるタイプの炎症(図2)や、がんの有無を確認します。

### 病理検査

内視鏡検査時に採取した炎症部分の組織を、顕微鏡で観察します。潰瘍性大腸炎の場合にみられる特徴がないか調べます。

これらの検査により潰瘍性大腸炎だとわかれば、すぐに治療を開始します。

### 治療の流れ

強力な新薬の登場で  
目標は次の段階へ

——最新の治療事情について

て教えてください。

従来は、症状を抑えることが治療の最終目標でした。しかし現在では、症状を抑えた後に良い状態を長く続けることが最終目標となっています。良い状態とは、日常生活を支障なく送ることができる状態のことです。

契機となったのは、2010年に承認されたインフリキシマブ(生物学的製剤、後出)です。炎症を抑える効果が非常に高く、それまでなかなか症状が改善しなかった患者さんにも効果絶大でした。

しかし、症状を抑えただけでは、5〜10年後に再燃したり、手術に至るリスクを抑えきれない。そのこともわかってきました。良い状態を長く続けることこそが、治療において大事だということです。明確になったんです。

——どんな治療を？



薬物療法が中心です。薬物療法で治らない場合は、外科手術を行います。

## 薬物療法

使われる薬剤は、おもに以下の5種類で、いずれも大腸の炎症を抑える薬です。内服薬だけでなく、点滴や自己注射などさまざまなタイプの薬が登場しています。

### ⑤ 5-ASA製剤

### ⑥ ステロイド製剤

### ⑦ チオプリン製剤（免疫調節剤）

### ⑧ 生物学的製剤

### ⑨ 分子標的薬（JAK阻害薬など）

潰瘍性大腸炎には、活動期と寛解期があります。活動期は、炎症によって症状が強く現れる時期。寛解期は、症状が治まっている時期です。

活動期には、炎症や症状を抑えて、日常生活を支援なく送ることができる状態に導きます（寛解導入療法）。まず使用する治療薬は⑤⑥のいずれかで、効果が出ない場合は⑦⑧を使います。

寛解期には、現状を維持し、再び悪化させないための治療を行います（寛解維持療法）。おもに⑤⑥や⑦⑧を使います。

\*

ここで、注目の最新薬を2つご紹介しておきます。  
ブデソニド（⑥ステロイド製剤）

2023年に承認された経口のステロイド製剤で、軽症から中等症の患者さんに使われます。この薬のいちばんの特徴は、副作用が出にくいこと。経口のステロイド製剤は炎症を抑える効果が高い反面、副作用が出やすい薬です。体の免疫力を下げてしまうため感染症にかかりやすくなったり（易感<sup>いかんせんせい</sup>性）、高血糖、高血

圧など多様な副作用があります。

新しく承認された経口のブデソニドは、内服後、大腸に到達してからゆっくり溶け出します。有効成分を炎症部に届けた後、肝臓ですぐに分解されるため、副作用が出にくいのです。  
リサンキズマブ（⑧生物学的製剤）

中等症～重症の活動期の患者さんに使われます。もともと乾癬<sup>かんせん</sup>治療薬でしたが、2024年に潰瘍性大腸炎治療薬として承認されました。炎症を引き起こすIL-23（\*1）というタンパク質の働きを妨げて、炎症を抑えます。

血液検査で事前にわかる副作用も

薬の副作用は？

いずれの薬も、内服開始1～2週間後に、効果や副

作用の有無を確認します。

前述のステロイド製剤以外の薬にも、特有の副作用があります。2例、挙げておきます。

⑤ 5-ASA製剤では、約5%の割合で、腸炎が悪化したような症状（急な発熱、腹痛、下痢など）が現れることがあります。この副作用は「5-ASA不耐」と呼ばれ、多くは内服開始後2週間以内に現れます。その場合は、いったん服薬を中止して、症状が治まれば、別の薬に変更します（\*2）。

⑦ チオプリン製剤では、1～2%の割合で、白血球の急激な減少が起こることがあります。最近、特定の遺伝子型（NUDT15遺伝子多型）の患者さんに、高い確率でこの副作用が起ることがわかってきました。そこで、内服予定の患者さんには事前に血液検査を行

ない、遺伝子を調べます。

## 外科手術

基本的には、大腸をすべて切除する全摘手術を行います。部分的に切除しただけでは、残された粘膜から再び炎症が広がる可能性があるためです。

大腸全摘手術は、通常2回に分けて行ないます。

1回目は、大腸を全摘して、小腸と肛門部を縫い合わせ、小腸にストーマ（人工肛門）を造設する手術です。おなかの外側に便の出口をつくることで、本来の通り道である吻合部（縫い合わせた部分）を2回目の手術まで休ませます。

2回目は、ストーマをはずす手術です。1回目の3か月ほど後に行ないます。当院では、できる限り腹腔鏡手術（ロボット手術）で行なっています。

大腸全摘は負担の大きい

\*1 IL-23 ヒトインターロイキン-23の略称。サイトカイン（細胞間の情報伝達をする生体内物質）の一種。リンパ球に作用し、腸管細胞に炎症を起こしたりする。\*2 症状が治まった場合でも、その症状が5-ASAそのものに反応して出たものなのか、他の添加物に反応して出たものなのかはわからない。そのため、別の5-ASA製剤を試すこともある。\*3 高度異形成 ポリールの表面の細胞が異常をきたし、がん化のリスクが高まった状態。

手術で、患者さんのその後の生活にも大きな影響を与えます。なるべく外科手術

にならないよう、薬物療法により炎症を抑えることが大方針です。

しかし、次のような場合は、早めに外科手術を行なうことがあります。

患者全体の約1%を占める劇症型(短い期間に激しい炎症が起きる)では、薬物療法では炎症を抑えきれないことが多く、手術になることがあります。

また、強力な薬が使いにくい高齢で重症の患者さんも早めに手術を考えます。

大腸がんや高度異形成(\*3)を合併している場合も手術が必要です。

さらに、大腸穿孔(\*4)、大量出血、中毒性巨大結腸症(\*5)などの合併症を起こした場合は、緊急手術が必要になります。

## 日常生活での 注意点は？

### 定期的な 大腸内視鏡検査を

#### ――予防法はある？――

バランスの取れた食事と規則正しい生活。これに尽きます。さまざまな原因が複合して発病すると考えられるので、今のところ明確な予防法はありません。

#### ――治療中は、何に気をつけたらよいですか？――

活動期では、脂質や食物繊維の多い食事、香辛料などの刺激物は控えてください。それらの食べものを消化・分解するときに大腸に負担がかかるからです。

一方、寛解期では、食事に食物繊維を取り入れてください。大根やごぼう、海藻などの食物繊維を食べると、腸内で短鎖脂肪酸(\*6)が生成されます。この

短鎖脂肪酸は大腸粘膜のエネルギー源となることが知られています。

また、潰瘍性大腸炎の患者さんは大腸がんにも注意が必要です。発病後10年で、

1〜2%の患者さんが大腸がんや、がんに近い病変が見つかるかとされています。

必ず定期的な大腸内視鏡検査を受けてください。

\*

潰瘍性大腸炎は、ここ20年で治療の選択肢がぐんと増えました。効き目のある新薬が続々と開発・実用化されて、治療法は劇的な進歩を遂げつつあります。早期に治療を始めれば、妊娠出産なども含めて、病氣のない方と同等の生活ができます。

一つの治療がうまくいかなくても心配せず、主治医と相談しながら自分に合う治療法を見つけてください。

## 読者の質問に、岡本先生が答えます！

**Q** 私は7年前から潰瘍性大腸炎の治療をしており、ここ1年ほどは出血も下痢もありません。薬をやめることはできますか？  
【M・Yさん(30代)岡山県岡山市】

**A** 再燃を防ぐためには内服を続けることが重要です。薬を中止しても一定期間は再燃しない患者さんがいることは、研究段階ではわかっています。しかし、どういうタイミングでやめれば長い期間再燃しないか、そこまではわかっていないのが現状です。いまは主治医の指示にしたがって、内服を続けてく

ださい。

**Q** 潰瘍性大腸炎の最先端医療とはどんなものですか？  
【F・Yさん(20代)大分県別府市】

**A** 2022年、私たちの研究グループは、潰瘍性大腸炎の患者さんに対して「オルガノイド」というミニ臓器を使った治療を世界で初めて行ないました。再生医療を利用した治療です。患者さんの大腸から採取した幹細胞(右)を培養してオルガノイドをつくり、内視鏡を使って潰瘍部分に移植します。移植

したオルガノイドが、潰瘍部分を治してくれることを期待しています。現在、移植後の状態を確認、分析しながら経過観察しています。経過が順調であれば、潰瘍性大腸炎の新しい治療となる可能性も大いに見えてきます。

### 幹細胞とは



自己複製能力を持つ細胞。失われた組織を再び生み出して補充する能力がある。



今日から始める

# 正しい歯みがき

虫歯や歯周病を防ぐもっとも手軽で有効な方法が、毎日の歯みがきです。  
最新の知見に基づき、アップデートされた「正しい歯みがき」について、  
東京科学大学の鈴木瞳先生にお話をうかがいました。

## Q1

### 歯みがきはなぜ大切？

まず最初に、歯を含めた口腔の健康についてご説明します。

私たちの口腔は、ものを噛んで飲み込む（嚥下）、味わう、しゃべるなど、生きるうえで欠かすことのできない役割を担っています。しかし、飲食のあとに適切なケアを行わないと虫歯や歯周病になります。さらに年齢を重ねると、口腔全体の機能も低下して、オーラルフレイルといわれる状態に陥ります。オーラル

熱心に歯みがきをしていますが、みがき残しが心配です。ネットにはさまざまな情報が紹介され、どれが正しいのかわかりません。正しいみがき方を教えてください。

（G・Tさん 茨城県龍ケ崎市の 40代）



編集部員ウサ吉

## Q2

### 歯みがきの目的は？

フレイルを放置すると誤嚥性肺炎や認知症などのリスクが高まって、全身の健康を脅かします。そうならないための第一歩が「正しい歯みがき」なのです。

虫歯や歯周病の原因となるプラーク（歯垢）を除去することです。

プラークとは、口腔内の一部の常在菌と、その常在菌が糖分をエサにして作った代謝物との混合物です。プラークの中には虫歯や歯周病の原因となる細菌

が1g当たり1000億、2500億個以上含まれています。虫歯とは、プラーク中のミュータンス菌が酸を生成して歯のカルシウムを溶かすことで歯がもろくなり、歯に穴が開いた状態のことです。

また、プラークは歯と歯肉（歯茎）の隙間（歯肉溝）に溜まりやすく、プラーク中の歯周病菌により歯茎が炎症を起こして腫れることで歯肉溝が深くなり、「歯周ポケット」が形成されます。炎症が歯肉だけに留まっている場合を「歯肉炎」、

## 歯みがきの新常識

### フッ化物配合の歯みがき粉を使う

歯みがき粉はフッ化物配合のものを。同じくフッ化物配合の洗口液もおすすめ。

### 歯みがき粉を歯ブラシ全体に

1.5～2cm程度の量を歯ブラシに。口腔内にフッ化物が残ることを意識する。

### すすぎは少量の水でOK

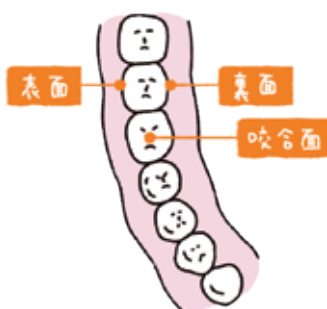
すすぎは、おおよそ1杯程度の水で1回、または可能ならすすがない。



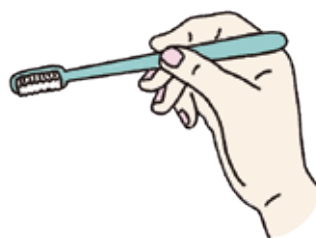
監修  
鈴木瞳先生  
すすき・ひとみ

東京科学大学・口腔健康教育学分野講師。歯科衛生士の学部・大学院教育のほか、入院患者への口腔ケア、看護師など他職種への口腔ケア教育などに従事。日本歯周病学会認定歯科衛生士、日本障害者歯科学会指導歯科衛生士、日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士。

図1：新しいブラッシング法 参考：東京医科歯科大学最先端口腔科学研究推進プロジェクト監修『新しい歯の教科書』



咬合面とは、上下の臼歯が噛み合う部分。咬合面のくぼみについたプラークを落とし、表面、裏面をみがき、最後に歯と歯肉の境目の表面、裏面をみがく。



### 持ち方はペングリップで

ペンを持つように軽く握り、みがく場所に合わせハンドルを回転させる。



### 毛先を90度に当てる

咬合面と側面は歯に対して90度の角度でブラシを当ててみがく。

### フッ化物配合歯みがき粉の使用量の目安

歯が生えてから2歳まで  
米粒（1～2mm）程度

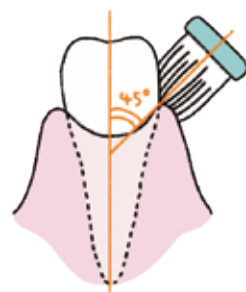
3～5歳  
グリンピース（5mm）程度

6歳以上  
歯ブラシ全体（1.5～2cm）



### 1～2mm 幅で細かく動かす

毛先がつぶれない程度の弱い圧力（150～200g）で小刻みに動かす。



### 歯と歯肉の境目をみがく

歯と歯肉の境目には、45度の角度でブラシを当ててみがく。

炎症が歯を支える骨（歯槽骨）にまで及んでいる場合を「歯周炎」といい、この二つを合わせたものが「歯周病」です。

歯周ポケットが深いほど歯周病が進行している状態で、放置すると歯槽骨が溶けていき、最後には歯が抜け落ちてしまいます。40代の日本人の約半数が歯周病だといわれています。

プラークは粘着力が強く水に溶けないので、うがいやジェットウォッシャーでは取り除けません。健康な歯を保つには、歯ブラシでプラークをかき落とすことが重要なのです。プラークを放置すると約2週間で石灰化して歯石になります。

また、酸の強い飲食物（炭酸飲料、スポーツドリンク、柑橘類など）や、調味料（ぽん酢など）をひんばんに摂取したり、つわりや拒食症による嘔吐、逆流

### Q3

#### 効果的な歯みがきの最新情報は？

性食道炎などの症状で胃酸の逆流があると、歯のエナメル質が酸にさらされて溶けてしまう「酸蝕症」という状態になります。食後の歯みがきには、この酸蝕症を予防する効果もあります。

ポイントとは以下のとおりです（P.12下段）。

- フッ化物配合の歯みがき粉を使う
- 歯ブラシ全体に歯みがき粉をつける（小児の場合は決められた量で）
- すすぎは少量の水で1回、または可能ならすすぎない

2023年、虫歯予防と治療を専門とする4つの学会（\*1）が、「フッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法」を提言しました。

フッ化物とは、陰イオン状態にあるフッ素元素を含む化合物のことで（\*2、

\*1 日本口腔衛生学会、日本小児歯科学会、日本歯科保存学会、日本老年歯科医学会

\*2 近年、有機フッ素化合物であるPFASの水質汚染がニュースとなっているが、歯みがき粉の成分であるフッ化物は無機フッ素化合物であり、PFASとは異なる物質である。



図2:

## 口腔環境に良い習慣

### ①緑茶を飲む



### ②会話を楽しむ

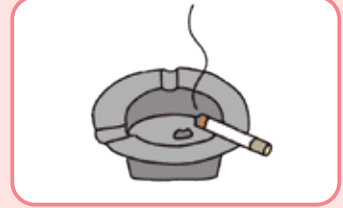


### ③かかりつけ歯科医をもつ



## 口腔環境に悪い習慣

### ④喫煙する



### ⑤だらだら食べをする



### ⑥酸性の飲み物を飲む



年齢により、安全かつ効果的な濃度(\*3)と量に推奨基準があります(図1)。フッ化物には「歯のエナメル質強化」「再石灰化(溶けかけたエナメル質を修復)促進」「酸の生成抑制」などの効果があります。

効果的な歯みがきのポイントとして挙げた「すぎは少量の水で1回、または可能ならすぎがない」というのも、フッ化物をできるだけ長く口の中に留めるためです。

### Q4 みみが残しを防ぐには?

歯ブラシはペンを持つように、親指と人差し指で軽く握ります。みがく順番を決めておくと、みがき残しを防げます。咬合面(噛み合う部分)、表面、裏面を順番にみがきます。

咬合面と側面をみがくときは歯に対して90度の角度で、歯と歯肉の境目は45度の角度でブラシを当てます。いずれもブラシは小刻みに動かし、力を入れすぎないようにしましょう(図1)。

電動歯ブラシの中には、スマホのアプリと連動して、みがき過ぎやみがき残した箇所を指摘するなどの機能が付いたものがあります。また、歯みがきが苦手な子ども用に、ゲームと連動して楽しく歯みがきを習慣化するアプリもあります。

### Q5 歯科医院には定期的にいったほうがいい?

口腔機能は加齢とともに衰えていきます。

また、どんなにいいね

### Q6 口腔環境に良い習慣、悪い習慣は?

①緑茶には、口腔内の虫歯菌の増殖を抑えるカテキンのほか、フッ化物も含まれているので、酸を抑える効果があります。

②会話は口の筋肉を鍛え、表情を豊かにします。

③かかりつけの歯科医が

に歯みがきをしてもらっても、プラークを100%落とすことはできませんし、歯石を自分で取ることも困難です。できれば3〜4か月に1回は歯科医院で、歯のクリーニングと状態チェックをしてもらいましょう。

④喫煙により歯肉の血流が低下し、歯周病のリスクが高まるだけでなく、口臭が強くなります。

⑤だらだらと食べつづけると、プラークが残ります。

⑥酸性の飲食物は口腔内を酸性に傾け、酸蝕歯になりやすくなります。

### ウサ吉の感想

フッ化物入り歯みがき粉を使って、「食べたらみがく」が大切だね!



# 認知症の家族に、 きつく当たってしまうときは……

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、認知症の家族にいらだってしまうときの対処法をうかがいました。

「やさしく接したいのに、相手の言動にカッとなってきつく当たってしまう」  
同じような悩みをよく相談されます。まずお伝えしたいのは、次のことです。  
「今のあなたには、それほど強いストレスがかかっています。決して自分を責めないでください」

## 介護する側が

### 「ひどい」わけではない

認知症が進行すると、暴言や入浴の拒否、弄便（排泄物をいじること）などが現れることがあります。悪意はなくても、介護する側にとっては大きな負担です。「耐えられない」と、きつい反応をしてしまうのも、自然なこと。

でも、できればきつい言葉はかけたくないですね。おすすめ対策は、2つあります。①ストレスの発散と、②問題行動の解決です。

## 対策① ストレスの発散

ストレスが溜まると心の

余裕がなくなり、つい態度がきつくなってしまう。ストレスを吐き出す先を見つけてみましょう。おすすめは、〈介護家族の集い〉や〈ケアラーの会〉。介護経験者や現在介護中の人が集まり、自分たちの体験を語る場です。「ここで話したことは他言しない」というルールを定めているところが多く、「とても口に出せないと思っていた悩みを吐き出せた。楽になった」という声をよく聞きます。自治体が主催する集まりも多いので、役所の窓口や地域の広報誌などで探してみてください。

もちろん、友人やケアマネジャーなど身近な第三者に吐き出すのも効果的です。ただし、ほかの家族に愚痴や悩みを吐き出すことはおすすめできません。心理的な距離が近すぎて、淡々と話を聞いてもらうということが難しいからです。介護のストレスは、家族と無関係の第三者に聞いてもらいましょう。

一人で過ごす時間を持つ

ことも大切です。ショートステイやデイサービスなどを利用して、ひと息つける機会を積極的に作りましょう。「ゆつくりお茶を飲む」「甘いものを食べる」など、気分転換になる行動リストを作って、ストレスを感じたときに試してみるのもおすすめです。

介護のストレスというのは、なかなかゼロにはなりません。限界を迎えて大爆発する前に、小出しに発散して心を軽くしていくことが大切です。

## 対策② 問題行動の解決

認知機能が衰えると、不安や不快感を言葉で表現できなくなり、一見不可解な行動に出てしまうことがあります。しかし、どんな行動にもかならず原因があります。本人をよく観察し、原因を突き止めて対処すれば、問題行動は徐々になくなっていくます。

たとえば、こんなケースがありました。



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「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、知っておいてほしいこと』（山と溪谷社）。

ある認知症の方が頻繁に弄便し、介護するご家族は疲れ果てていました。しかしなぜ弄便するのか観察してみると、どうもオムツの中から排泄物を取り除きたがっているように見えます。試しにベッドの横にポータブルトイレを置いたところ、自分できちんと排泄し、弄便もなくなりました。

原因を解決しないまま叱りつけても、問題行動はなくなりません。大切なのは、行動の原因を見極め、解消することです。そのためには、ケアマネジャーや訪問看護師、かかりつけ医など、プロの視点や経験が有効です。プロたちに参加してもらって、いっしょに解決策を考えてもらいましょう。







## がん再発の不安と、 どうつきあうか

治療を終えても、再発の不安が残るのが（がん）という病気。看護師として30年以上のキャリアを積み上げてきた宮子あずささんに、がん治療後の不安とのつきあい方をうかがいました。



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。



### 再発への不安は なくならない

私の両親はどちらもがんを経験し、がん以外の病気で亡くなっています。

母は大腸がんと慢性骨髄性白血病でしたが、幸いどちらも再発しないまま、持病の膠原病が悪化し、80歳で亡くなりました。

両親は私が長年勤務していた病院で診ていただいたこともあり、病気の経過については私が十分把握していました。

母の大腸がんには近位リンパ節への転移がありました。執刀した外科医の判断は「再発可能性は低い」とのことでしたが、病理医か

らは「再発もありうる」と

説明があり、定期検査のたびに不安が募ったものです。

両親がまだ元気だった頃、私は再発の可能性がどれだけあるのか、本やネットで情報を探しました。ただし、たどり着けるのは、ステージごとの再発可能性です。その数字が大きいほど心配が募る一方、小さいからといって安心できるとは限りません。

なぜなら、私が知りたいのは、母が実際に再発するかどうか。数字がいくら小さくても、再発しないとは言いきれないからです。

### 再発しても 経過はさまざま

一方、父の肝臓がんは再

発したものの、転移は肝臓内のみ。治療が功を奏し、5年ほど良い時間を過ごせました。最終的な死因は誤嚥性肺炎で、転倒して寝ていたことが命取りに。転ばなければ、あと1〜2年は元気だった可能性は高いでしょう。

肝臓がんだけではありません。私の周辺には、乳がん再発後、抗がん剤治療によって10年以上元気に過ごした人もいます。

もちろん、がんの再発は恐怖であり、再発しないほうがいいに決まっています。しかし、再発後のがん治療は明らかに進歩していま

す。再発したからもうダメ、という時代ではありません。**不安を忘れる時間を増やしていく**

結局のところ、がんという病気に罹ったら、再発の不安はついてまわる。これは残念ながら、避けようがない現実だと思います。

だから、無理に不安を拭きすることはありません。不安なのは、当たり前。その上で、楽しい時間を持てればラッキー。そんな心持ちがいいように思います。

では、周囲はどのように関わるのがいいのでしょうか。私自身の経験を振り返ると、がんになった両親と関わりながら、自分も不安に

なることがよくありました。そのようなときにはまず、「一番不安なのは本人だ」と自分に言い聞かせます。

また、本人からとくに病気の話題が出なければ、こちらから持ち出す必要はありません。日常の話や昔話など、病気に関係ない話は、患者さんに不安を忘れる時間をもたらします。

病気への不安を訴えられたときには、よく話を聞いてあげましょう。返す言葉に悩むより、話を聞く。これが大事です。

患者さんは、自分自身が話すことで気持ちを整理します。そのお手伝いを、してあげてください。

3ステップでわかる!

セルフメディケーション講座

第29回

# 旅行に必携の常備薬セット

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 3

## 海外への薬の持ち込みは要注意

医薬品の中には、冷所保存が必要なものもあります。個々の医薬品の説明書をよく読み、わからないことや不安なことがあれば、薬剤師に相談してください。

と安心です。

持病の薬を服用している場合は、市販薬と成分が重複するおそれもあります。薬剤師に相談したうえで、用意する薬を選んでください。また、旅先で受診が必要になった場合などに備えて、健康保険証とお薬手帳はかならず携帯しましょう。

Step 2

## 量の目安は「旅行日数×1週間」

持病の薬も含め、常備薬は旅行日数より1週間分ほど多めに用意しておきましょう。交通機関のトラブルなどで帰宅が遅れた場合にも対応できます。ただし、薬は湿気や熱、光による影響を受けやすいので、保管や持ち運びには注意が必要です。直射日光を避け、高温にならない場所で保管してください。

Step 1

## 準備しておきたい5種類の市販薬

旅行中は、移動の疲れや環境の変化から何かと体調を崩しやすいもの。旅先で薬局が見つからなかったり、営業時間外だったりすることもありますよね。万が一の場合に備えて、**①解熱鎮痛薬 ②胃腸薬 ③整腸薬 ④風邪薬 ⑤酔い止め薬**などの市販薬を用意しておくことをおすすめします。

**①解熱鎮痛薬** 頭痛や発熱時はもちろん、買いたたけや散策などで歩きすぎて足を痛めた場合にも役立ちます。

**②胃腸薬** 旅先では、食べ過ぎたり、食べられないものを食べて消化不良になったりすることがあります。胸やけには、胃酸の分泌を抑えるH<sub>2</sub>ブロッカー、胃酸を中和

する制酸薬、胃粘膜保護薬が、食べすぎによる胃もたれや消化不良には消化酵素薬が役立ちます。

**③整腸薬** 食べられない食事でお腹を壊して下痢になったり、移動中に排泄を我慢しすぎて便秘になったりするケースも少なくありません。腸の働きを整える整腸薬は、下痢と便秘どちらにも効果があります。ただし効き目が穏やかなので、症状が強い場合は下痢止めと便秘薬を使い分けましょう。

**④風邪薬** せきや鼻水、発熱などの風邪の諸症状を抑える総合感冒薬があると便利です。

**⑤酔い止め薬** 乗り物酔いをしやすい方はかならず準備しておきましょう。車酔いしない人でも、船や飛行機など、車以外の乗り物で酔うことがあります。初めて乗るものがある場合も、用意しておく





# どんなに重い病気でも 子どもは成長していく。 やりたいことがあるんです

田川尚登さん

認定NPO法人  
横浜こどもホスピスプロジェクト  
代表理事

たとえ終末期でも、子どもは遊び、そして成長していく。その子が家族といっしょに遊べる「別荘」のような場所をつくりたい。そこで過ごした思い出は、きっと子にも親にも残るだろう。……そんな思いから、田川尚登さんは横浜市に「横浜こどもホスピス〜うみとそらのおうち」をつくりました。



たがわ・ひさと

1957年、神奈川県生まれ。大学卒業後、ベンチャー企業、印刷会社に勤務。2003年、NPO法人スマイルオブキッズを設立。2008年に「リラのいえ」を開設。2017年、NPO法人横浜こどもホスピスプロジェクトを設立し、代表理事に。2021年、「横浜こどもホスピス〜うみとそらのおうち」を開設。

田川尚登さんは27年前、当時6歳だった次女、はるかさんを亡くしました。「小児脳幹部グリオーマ」という脳腫瘍の一種で、「余命は半年」と告げられていました。当時の医療でできることは放射線治療だけで、治療が終わると、はるかさんは自宅に戻りました。「家族4人でお泊まりに行きたい」と言い出したのは、はるかさんです。千葉県の房総半島に1泊旅行に出かけました。体の動きはやや不自由になっていましたが、はるかさんは元気いっぱいホテルの階段を上り、部屋でトランプやゲームをして遊びました。

でも、帰宅した日の夜、はるかさんは疲れてぐったり。田川さんが「病院に行く？」と聞くと、「明日でいい」と答えました。

翌日、はるかさんの容態が急変。病院に連れて行きましたが、間もなく呼吸が止まりました。診断から5か月後のことでした。

「せめてものの救いは、はるか意識があった最後の晩に、家族4人で眠ることができたことです」

\*

それから5年が経ったころ、田川さんはふと思いついて、娘がお世話になった病院を訪ねました。「主治医や看護師さんが温かく迎えてくれて、はるかの思い出話をしてくださいました。感謝の気持ちがいっそう強くなりました」

その気持ちで、闘病中の子どもとその家族を支える活動の始まりになりました。当時の田川さんは会社員でした。

「パパ、助けてあげて。はるかならきっとそう言うだろうな、と娘に背中を押された気がします」

2003年にNPO法人「スマイルオブキッズ」を立ち上げ資金集めに奔走。2008年、通院する親子が安心して泊まれる宿泊施設「リラのいえ」を開設しました。

次に田川さんがめざしたのが、こどもホスピスの設立でした。

日本には、難病や重い障がいを抱えた子どもが約25万人います。そのうち、LTC（\*1）の子どもは約2万人いるとされています。「たとえ重い病気でも、子どもにはやりたいことがあるんです。学校に行きたい。友だちと遊びたい。」

\*1 Life-Threatening Conditions。生命に関わる病気や病態のこと。



こどもホスピスについては、田川さんの著書『こどもホスピス 限りある小さな命が輝く場所』（新泉社）に詳しい。



（左上）放射線治療後、自宅で過ごすはるかさん（右）と姉のまどりさん（左）。（上）大きな窓の外は侍従川の河口。水中写真家・鍵井靖章さんが撮影した海の生き物がシールで貼られ、まるで泳いでいるように見える。（左）隣に大きな浴室がある、リフト付きのベッドルーム。

「横浜こどもホスピス〜うみとそらのおうち」

神奈川県横浜市金沢区六浦東1-49-5

TEL：045-353-3153（10:00～17:00／火曜日を除く）

## 余命宣告を受けていても 子どもは成長しつづける

そんなささやかな希望も制限されてしまう。親のほうも、不安や孤独感を抱えて疲れ切ってしまう。だから、親子が安心して過ごせる場所が必要なんです。子どもが思い切り遊べて、親が休息できる場所が。一日一日が、とても貴重なのですから」

ホスピスといっても、看取りの施設ではありません。家族でゆっくり泊まれて、悩みごとや心のうちを気軽に話せる人がいる……。そんな「別荘」のような場所です。

2021年11月、「横浜こどもホスピス〜うみとそらのおうち」がオープンしました。窓の向こうに、海と空が見える施設です。

最初の利用者は、小児がんの5歳の女の子でした。夜、家族やスタッフたちと花火をしました。

「2回目に来たときも花火をしました。すでに体力が落ちていたのですが、彼女はうれしそうに、『きれい』と2回、つぶやきました。翌日帰宅し、その晩に亡くなりました」

田川さんが設立した「こどもホスピス」の利用者は、18歳以下のLTC患者さんとその家族。親戚や友だち、通院先のスタッフを呼ぶこともできる「別荘」です。

「今日は何をして遊ぶうか？」「ピザを焼きたい」「ピアノを弾きたい」そんな子どもの希望をかなえるために、スタッフは事前にできるかぎりの用意をします。

「ここに来ると、子どもたちは目を輝かせて動き回りますよ。親がびつくりするくらい。その瞬間、瞬間を思いっきり生きています。」

次に来館されたとき、お子さんが、ちよつと大人になっているんですよ。子どもって、最後まで遊び、学び、成長していくんです。

ご家族にとっても、大切な時間です。そういう幸せな時間を積み重ねれば、次につながっていくんです。その子が亡くなっても、悲しみを乗り越える力になるんです」

## こどもホスピスは、その子のことを思い出せる場所

田川さんの「こどもホスピス」

には、その子が亡くなった後も家族が訪ねて来ます。翌年に誕生日会を開くことも。

「思い出って、大切です。あのときピザを焼いたね。おいしかったね。って、話せることが大事。初めはつらいかもしれませんが、できるだけ思い出してあげてください。それが、故人にとってうれしいはずなんです。そのことを、この活動を通じてひしひしと感じるようになりました。」

私は、娘を亡くして1、2年経ったころ、思い出すと娘が近くにいるような、胃のあたりがちよつとあたたくなるような感覚を覚えるようになりました。目には見えないけれど、魂がそばにいます。また会えるんだと思えるようになってきました。今も、はるかを思い出すことが私の日課です」

田川さんが今、はるかさんに伝えたいことは？

「はるかのおかげで、パパは自分のやりたいことができています。はるか、ありがとう。生まれてきてくれて、ありがとう」





Be Healthy & Happy

# e健康ショップ

## からころ セレクション



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！

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、低刺激の日やけ止めクリームです。

※表示価格は2025年2月末日時点のものです。※記事内容は個人の感想です。

## うるおい成分「しその葉エキス」が肌を保湿 超敏感肌におすすめの日やけ止めクリーム

敏感肌の私は、一年中、かゆみやカサつき、かぶれなどの肌トラブルに悩まされています。とくにこの季節は、紫外線と花粉のダブルパンチにうんざり……。症状を和らげるためにも、まず紫外線対策をしっかりしたいものです。

「ユースキン シソラ UVミルク(80g)」は、私のような敏感肌の方にぴったりの日やけ止めクリーム。北海道産のしその葉エキスの効果でやさしく肌を保湿します。

すーっと伸ばしやすいテクスチャーで、腕はもちろん顔や首、背中やふくらはぎなど、全身に使えます。じつは私はシソラシリーズの保湿クリーム「シソラクリーム(チューブ)」の愛用者。UVミルクはそれと遜色ないぐらいのし

っとり感で、塗り心地も抜群です。

さらに、紫外線散乱剤を使っているのに白浮きしない点も魅力的です。また、石けんで簡単に落とせるというのは、うれしいポイント。紫外線が多く浴びる自転車移動が多い私は大助かりです。

無香料、無着色、アルコールフリーで、子どもにも使いやすい。チューブタイプだから、家族旅行などの外出時の携帯にも便利(しかもパッケージがかわいい)。大容量でお値段もリーズナブルなので、一年中、使いたくなりました。

シソラシリーズには、ほかにボディシャンプーや保湿ローションなどがあります。お肌のトラブルでお悩みの方は、ぜひ試してみてください。

### 魅力1

#### 紫外線吸収剤フリーで 肌にやさしい

紫外線散乱剤を配合。さらに無香料、無着色、アルコールフリーで、低刺激性を実現しました。

### 魅力2

#### 伸ばしやすいテクスチャーで 白浮きしない

紫外線散乱剤を採用しながら、白浮きせず伸ばしやすいテクスチャーを実現。塗った後は肌がしっとりします。

### 魅力3

#### 石けんで 簡単に落とせる

落とすときの肌への負担も考え、石けんで落とせる処方です。顔や腕はもちろん全身に使用でき、バスタイムで簡単に落とせるのがうれしい。



ユースキン シソラ UVミルク

価格(税込) 1,650円  
メーカー：ユースキン製薬 内容量：80g



ライター  
M子が  
試しました





### 味わいは、そのまま。 毎日の1杯で腸内環境を良好に

機能性表示食品のコーヒーです。コーヒー豆から抽出した機能性関与成分「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、腸の働きを活発に。オフィスや旅行にも携帯しやすいスティックタイプです。

#### 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：AGF 内容量：14本



### 金銀花(スイカズラ) エキスが スーッと、のどをリフレッシュ

のどに良いとされる生薬・金銀花(スイカズラ)に、西洋のハーブエキスやビタミンCを配合。まろやかな味わいのおいしいのど飴です。のどがいがらっぽいつきや、のどを使いすぎたとき、気分をリフレッシュしたいときに。

#### 救心製薬の のどにやさしい金銀花のど飴

価格(税込) 324円  
メーカー：救心製薬 内容量：70g



### お米に加えて炊くだけ。 手軽にカルシウムを補える

国産大麦を白米のように研ぎあげ、サトウキビなどが由来のカルシウムを配合。毎日のごはんに加えて炊くだけで、簡単にカルシウムを補える栄養機能食品です。お茶碗約1杯分で113mgのカルシウムを摂取可能。

#### 骨太家族

価格(税込) 621円  
メーカー：はくばく 内容量：10g×10袋



### 肥満気味の方の体重、体脂肪、 内臓脂肪の減少をサポート

水やお湯に入れて混ぜるだけで、サツとつくれる機能性表示食品の紅茶。天然ポリフェノールの一種で機能性関与成分のエラグ酸が、肥満気味の方の体重、体脂肪、血中中性脂肪、内臓脂肪などの減少をサポート。

#### スリーダウンティー

価格(税込) 1,825円  
メーカー：メロディアン 内容量：11g×18個



### お口の乾燥が気になる時に なめてうるおい広がるキャンディ

気管をふさぎにくい穴あき型のキャンディ。表面の凹凸が口の中を刺激し、さわやかな酸味と香りであうおいを与えてくれます。虫歯防止のためノンシュガーで、pHバランスにも配慮。スッキリミント味とレモン味の2種。

#### オーラルプラス うるおいキャンディ スッキリミント味・レモン味

価格(税込) 346円  
メーカー：アサヒグループ食品 内容量：57g



### 1日6gでWの機能が期待できる カロリーゼロの植物由来甘味料

植物由来の希少糖「アルロース」の働きで、「脂肪の燃焼を高める効果」と「食後血糖値上昇抑制効果」が期待できる機能性表示食品の甘味料。加熱しても味が変わらないので、どんなお料理にも気軽に使えます。

#### ラカント アルロースブレンド

価格(税込) 1,169円  
メーカー：サラヤ 内容量：100g



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。





お子さんや敏感肌の人も！

# 自分に合う日やけ止めの選び方

日差しがまぶしくなり、紫外線が気になる季節がやってきました。店頭にズラリと並ぶ「日やけ止め」、どう選んだらいいのでしょうか？ 今回は、UVケアに欠かせない日やけ止めの正しい選び方を紹介します。



監修

ユースキン製薬株式会社  
企画部 部長  
高嶋 俊継さん

## 1 夏だけじゃない！

### 紫外線は一年中、要注意

UV (Ultra Violet) とは紫外線のこと。夏のイメージが強いですが、じつは一年中、降り注いでいる太陽光の一部です。

地上に届くUVには2種類あります。一つは皮膚の奥深くまで浸透し、シワやたるみの原因になるUV-A。もう一つは、肌の表面の細胞を傷つけて炎症を起こし、日やけやシミ、ソバカスの原因になるUV-Bです。夏の日やけはおもにUV-Bの仕業です。UV-Aは春先から強く降り注いでいます。

## 2

### 日やけ止めの表示のSPF、PAとは？

また、UV-AもUV-Bも、曇りや雨の日も降り注ぎます。ですから、UVケアは一年中、必要です。

日やけ止めに表示されている「SPF」と「PA」は、紫外線から肌を防御する効果の指標です。

SPFはUV-Bに対する、PAはUV-Aに対する防御効果を表しています。SPFは2〜50+であり、数値が大きいほど防御効果が高くなります。何も塗らずにUV-Bを浴びると約20分で日やけするといわれており、SPF「1」

につき約20分間、肌を日やけから守る効果があります。つまりSPF10であれば、約200分（3時間20分）、日やけから守ってくれるというわけです。

PAの効果は「+」の数で表示され、「++++」が最高レベルです。

日やけ止めは数値が高いものを選べば良い、と考えがちですが、紫外線防御効果が低いものは、肌への負担も大きくなる可能性があります。

必要以上に性能が高い日やけ止めは、落としにくいなど肌に負担がかかって肌トラブルを引き起こすこともあるため、シーンに合わ

せた日やけ止めの選びが重要です。

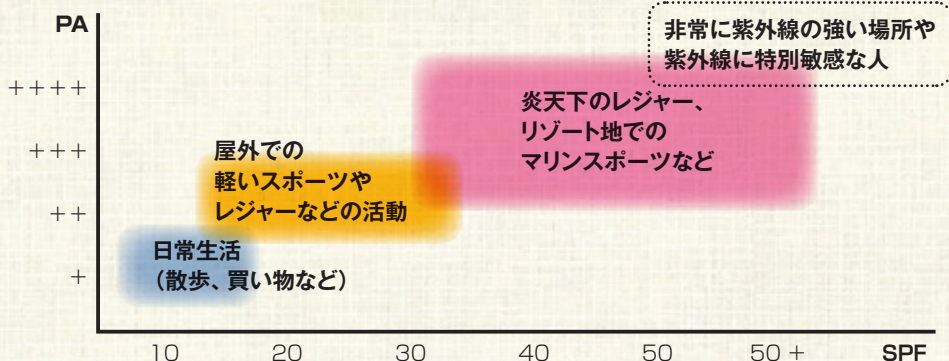
ちょっとした散歩や買い物、あるいは家の中で過ごすだけなら、「SPF10」「PA+」で十分でしょう。

図1にあるように、「どこで、どれくらい過ごすのか」によって、必要とされる防御効果は異なります。肌への負担などを考えると、シーンに合わせて使い分けをことをおすすめします。

また、海やプールへ行くときは、「ウォータープルーフ」と書かれた撥水性の高い日やけ止めが適しています。ただし、汗をかいた状態が続くと流れてしまうので、塗り直しが必要です。

図1：生活シーンに合わせた紫外線防止用化粧品の選び方

注 光線過敏症など、紫外線に過敏な方は医師の指導に従ってください





## まとめ

### 1 自分の肌と目的に合わせて、使い分けよう

「肌への刺激」「塗り心地のよさ」など、自分が優先する特性や目的によって、日焼け止めを選びましょう。「SPF」と「PA」の値が高ければいいというわけではありません。



### 2 前も後ろも、ムラなくたっぷり顔に塗る量は1円玉2つ分が目安

日焼け止めはムラなく塗る。脚の後ろ側や腕の内側も忘れずに。顔にはクリームはパール1粒分、液体は1円玉1つ分を目安に塗り、そのあともう一度同じ量を重ね塗ります。



### 3 子どもや敏感肌の人はノンケミカルを

「ノンケミカル」「紫外線吸収剤フリー」などと表示された製品を。とくに肌トラブルのある人は、「アルコールフリー」など、肌への刺激ができるだけ少ないものを選びましょう。



### 4 日焼け止めを塗る前と落とした後は必ず保湿を

日焼け止めの肌への刺激を軽減するためにも、保湿剤で肌を整えてから塗りましょう。落ちにくいものはクレンジング剤を使って落とし、その後しっかり保湿しましょう。



e健康ショップの特集ページもチェック!

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

## 3 肌への負担を軽減する「ノンケミカル」とは

日焼け止めに含まれる紫外線防止剤には、「紫外線吸収剤」と「紫外線散乱剤」の2種類があります(表1)。

紫外線吸収剤は、肌の表面で紫外線と化学反応を起こして紫外線を吸収し、熱などの別のエネルギーに変換して、紫外線が肌細胞へ浸透するのを防ぎます。

紫外線吸収剤は液体なので、つけ心地はなめらか。塗っても白く見えないという特徴があります。

紫外線散乱剤は、肌の表

面で物理的に紫外線を跳ね返すことで、肌細胞への浸透を防ぎます。

紫外線吸収剤と違い粉末成分で、化学的(ケミカル)変化がないことから、紫外線散乱剤を使用した日焼け止めには「ノンケミカル」「紫外線吸収剤フリー」などと表示されています。

どちらも安全性については十分確認されていますが、肌が弱い子どもや敏感肌の人は、日焼け止めで肌トラブルを起こしたことがある人は、より刺激が少ないノンケミカルがおすすめです。日焼け止め特有のにおいが

## 4 使用の前後はしっかり保湿を

気になる人にも、ノンケミカルをおすすめします。なお、前シーズンの使い残しは成分が劣化している可能性があり。夏以外も使用し、1年で使いきるほうがよいでしょう。

日焼け止めは紫外線から肌を守ってくれますが、その一方で、肌に刺激を与えてしまうこともあります。

ですから、塗る前と落とした後は、保湿することが大切です。

とくに夏は、塗る前の保

湿を忘れがちです。しかし、夏でも肌は乾燥します。保湿によって肌のバリア機能を保ちましょう。

日焼け止めを落とした後の保湿も大切ですが、その前に日焼け止めをしっかり落としきることが大事です。日焼け止めの成分が毛穴に残ると、肌トラブルの原因になります。

最近では「石けんで落とせる」ことを謳った日焼け止めも多いですが、汗や水で落ちにくいウォータープルーフのものはオフしにくいので、ていねいなクレンジングを心掛けましょう。

表1: 紫外線防止剤の種類とその特徴

	紫外線吸収剤	紫外線散乱剤
紫外線の防ぎ方	化合物自体が紫外線を吸収し皮膚へ紫外線が届くのを防ぐ。	粉末が紫外線を吸収・散乱することで皮膚へ紫外線が届くのを防ぐ。
テクスチャー	つけ心地はなめらか。皮膚に塗った時に白く見えない。	吸収剤に比べると、皮膚に塗った時に白く見える。
肌への刺激	まれにかぶれる人がいる。	弱い。

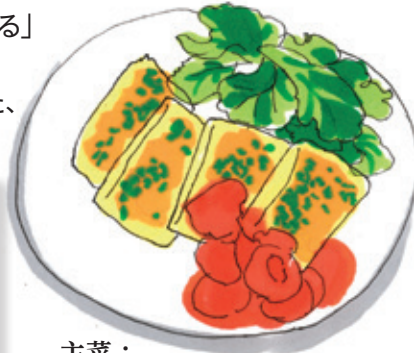


家計にやさしい！

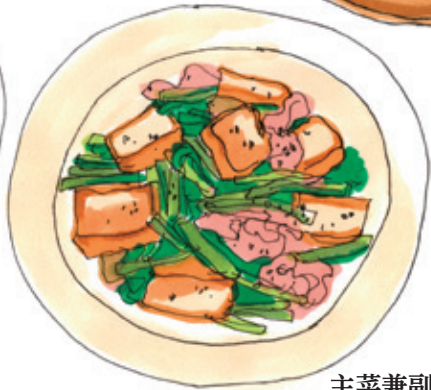
## 骨密度を上げるメニュー

牧野直子さんに「おいしくて元気になる」レシピを紹介していただきます。今回は、家計にやさしい食材を使った、骨密度を上げるメニューです。

主菜兼副菜：  
焼き豆腐と豚肉、  
青梗菜のうま煮



主菜：  
高野豆腐のピカタ  
トマトソース添え



主菜兼副菜：  
厚揚げと小松菜の  
にんにく風味炒め

## つくり方 (材料2人分)

## 主菜：

高野豆腐のピカタ  
トマトソース添え

【つくり方】①わりほぐした卵(2個)に粉チーズ(大さじ2)とみじん切りにしたパセリ(大さじ1)を加え混ぜる。②高野豆腐(2枚/約30g)を表裏通りに戻し、横半分に切り、さらに厚みを半分に切って塩、こしょう各少々をふり、小麦粉をうすくまぶして①に加えて絡める。③フライパンにオリーブ油(大さじ1)を入れて熱し、②を入れて、両面をこんがり焼いて取り出す。④同じフライパンにオリーブ油(大さじ1/2)、みじん切りにしたにんにく(小1かけ)を入れて、弱火で炒める。にんにくが色づいたら、半分に切ったミニトマト(6個)を加えて、つぶしながら炒め、ケチャップ(大さじ1と1/2)を加えて混ぜ、③にかけ、ルッコラ(適量)を添える。

## 主菜兼副菜：

## 焼き豆腐と豚肉、青梗菜のうま煮

【つくり方】①直径20cmのフライパンに水(1と1/2カップ)と鶏ガラスープの素(小さじ1)を入れ、中火で温め、8等分に切った焼き豆腐(1丁/約300g)を加える。煮立ったら、片栗粉(適量)を薄くまぶした豚こま肉(100g)を少しずつ加える。②肉に火が通ったら、オイスターソース(小さじ1)を加え、青梗菜(1株)を茎(縦に薄切り)、葉(ざく切り)の順に加え、さっと煮る。

## 主菜兼副菜

## 厚揚げと小松菜のにんにく風味炒め

【つくり方】①フライパンにごま油(大さじ1)、薄切りにしたにんにく(1かけ)を入れ、中火で炒め、香りがたったら豚こま肉(100g)をほぐしながら加えて炒める。②肉の色が変わり始めたら、厚揚げ(1枚/約200g)を縦半分に切り、さらに横1.5cm幅に切って加え、焼き色がつくまで炒める。③4～5cmの長さに切った小松菜(1束/約200g)を茎、葉の順に炒める。鍋肌から酒(大さじ1/2)を入れ、あおって炒め、塩(小さじ2/3)で味を調え、粗びきこしょう(少々)をふる。

③大豆・大豆製品は優秀食材  
マグネシウムが豊富な食材は、大豆・大豆製品や貝類(アサリなど)、小魚、海藻、ナッツ類など。

②ビタミンD、ビタミンK、マグネシウムが大事  
小腸でのカルシウム吸収を促すビタミンD、骨へのカルシウム沈着を助け、流出を防ぐビタミンK、カルシウム量を調節するマグネシウム(\*2)も大切です。

①土台はたんぱく質とカルシウム  
骨の健康を維持する土台となる栄養素は、骨の材料となるたんぱく質とカルシウム(\*1)です。いずれも牛乳や乳製品で効率よく補えますが、必要な栄養素はこれだけではありません。

今回のメニューの場合、ピカタでは卵でビタミンD、うま煮では青梗菜でカルシウムとビタミンK、炒め物では小松菜でカルシウムとビタミンKが摂取できます。

中でも、大豆・大豆製品は良質のたんぱく質源でもあり、カルシウムも豊富に含まれるのでおすすめです。木綿豆腐や厚揚げはボリューム感があり、主菜向きです。また、更年期の女性にとっては、大豆イソフラボンを補えるので、骨粗しょう症予防にも良い食材。家計にもやさしいですね。マグネシウムは摂取しにくいので、ミックスナッツ(10gで23mg)やのりの佃煮(大さじ1で20mg)など、手軽に取り入れましょう。



監修・牧野直子さん

(まきの・なおこ)

管理栄養士・料理研究家。(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)

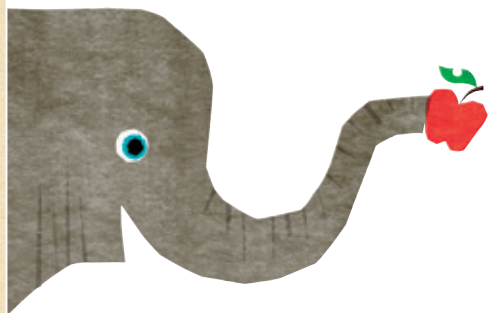
料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	塩分 (g)
高野豆腐のピカタ トマトソース添え	301	17.2	230	43	1.1
焼き豆腐と豚肉、青梗菜のうま煮	276	20.9	272	76	1.1
厚揚げと小松菜のにんにく風味炒め	335	20.1	388	73	2.0

\*1 カルシウムの摂取推奨量 18歳以上：男性700～800mg/日、女性650mg/日

\*2 マグネシウムの摂取推奨量 18～29歳：男性340mg/日、女性270mg/日

30～64歳：男性370mg/日、女性290mg/日 65～74歳：男性350mg/日、女性280mg/日





# 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11月13日～2025年1月19日までに届いたおたより(76号、77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。

### 76・77号を読んで

**亜門さんの生き方に、感動！**

宮本亜門さんの、病气から前を向く生き方に感動です。「それでも……まだ、生きている」……私がんばります。

【O・日さん(70代)神奈川県相模原市】

\*

宮本亜門さんの記事を読んで、18年前を思い出しました。主人が悪性リンパ腫になり、半年間抗がん剤治療を受け、その後は通院治療でした。私も宮本さんと一緒に「どうして主人が……」と思いました。でも、主人は前向きにがんばって治療に向き合ってくれました。その後、胃がん(初期)にもなりましたが前向きで……すごく強い人です。現在主人は70歳になりますが、今でも前向きにいろいろなことに取り組んでいます。

【N・Nさん(60代)福井県越前町】

編集部…77号の「わたしの気分転換」は演出家の宮本亜門さんでした。病気をかかえる困難な状況でも、つねに「人のために何ができるか」を考える。その姿に、励まされました。

**不安になる気持ち、わかる！**

「病院とわたし」のシリーズが好きです！ 自分にも人間ドック

クの結果が戻ってきて、再検査項目がありました。いろいろ調べたらやつぱり不安になりました。すっかり痩せたかと思いきや、逆に太りました(汗)。まだ再検査に行っていないんですが、ちゃんと受診しなければと思いました。

【T・Aさん(40代)山梨県富士川町】



**「背負わないで」に心救われ**

恩蔵さんの記事を読んで、目からうろこの落ちる思いです。「家族で認知症の原因探しをしないではいいです。(中略)どんなに頭を使っても、(中略)指先を使っても、なる人はなりません。(中略)世界中の科学者がまだ解明できていないことを、どうかご家族で背負わないでください」とのメッセージを読んで、心が救われました。何が間違っていたのか、なんで母が？……と、私の頭はそんな思

いでいっぱいでした。でも「なつてしまったものはしょうがない。残された人生、1日1日、少しでも母が楽しく過ごせるように」と思えるようになりました。このページは、私にとってはお守りのようなもので、大事にとっておき、ときどき読み返しております。ありがとうございます。

【N・Yさん(60代)青森県弘前市】

\*

「認知症になった母は名前を呼べなくなっても私を覚えていて」「脳のどこかに『私』が残っている」。いいセリフですね。いまの科学でも理由がはっきりしない病気との向き合い方の参考になりました。

【K・Yさん(50代)北海道芽室町】

編集部…76号「うららかPeople」は、脳科学者の恩蔵絢子さんでした。65歳で認知症と診断されたお母さまに、娘として、脳科学者として向き合う姿に、たくさんさんの反響が寄せられました。

**次号、楽しみ！**

とてもためになりました。今回初めて読んでみて、とても学びになったので、次号も楽しみにしています。

編集部…励みになります。あり

からころ  
クイズ 第42回

Q 黒色線は何画目でしょう？

延

▶ 答えは P.33

がとうございます！

**初めて知った、薬の連続使用期限**

夏になると、よく足に湿疹のようなものができ、病院でステロイド薬をもらって、治ったり、またできたりをくりかえしていました。「ステロイド外用剤の基礎知識」を拝読し、「6日塗って治らなければ皮膚科へ」連続使用は12日まで」ということを知り、ステロイドをやめたところ、湿疹がよくくなりました。とても参考になりました。薬を長く使いつづけるのはNGなんだと思いました。

編集部…76号の「健康レッスン1・2・3」では、ステロイドの効



能や正しい使い方について紹介しました。

## 気になる認知症治療

77号の「よくわかる医療最新線 認知症の最新治療」、興味深く読みました。母に認知症らしき症状が出ております。本人のプライドの高さゆえ、医者には診てもらっていません。早期であれば有効な治療(薬)があるようですが、脳ですので、副作用がとりわけ気になります。

【R・Aさん(60代)千葉県千葉市】

東京医科大学病院高齢診療科医局長 佐藤友彦先生よりひとこと

認知症治療薬には、77号で紹介したレカネマブ(\*1)のほか、に、アルツハイマー型認知症の初期から使えるコリンエステラーゼ阻害薬、中期で使うメマンチン塩酸塩があります。前者は消化器症状(1~3%未満)、興奮などの精神神経系症状(0~1~1%未満)が起りやすく、後者はめまいやふらつき(1~5%未満)が出やすいとされており、治療の際は、本人の症状に合った内服薬を主治医の先生と相談していただきたいと思っています。認知症は誰かがなりうる病気。早期発見早期治療が何より大切です。R・Aさんのお

母さま、ご自分の健康診断だと思って、あまり気負わずに検査を受けてみてください。

## 家内が気に入り

表紙のイラストの絵葉書セットをつくってくださったら、買いたいという方がおられるのではないのでしょうか。私もその1人です。家内がかわいいと、表紙のイラストをたいそう気に入っています。

【N・Yさん(60代)山形県米沢市】



## コーナーの継続、求む!

「未来をつくる人」というシリーズが始まり、興味深く読みました。身近に旨聲の知人がおり、考えさせられました。とても意義のあるコーナー、ぜひ長く継続を!

【M・Nさん(50代)宮城県石巻市】

編集部…ありがとうございます。77号の「未来をつくる人」は同行援護事業所「おとも」代表の鈴木貴達さんでした。不定期連載で

すが、ぜひ紹介してほしいという方がいらつしやれば、教えてくださいませ。

## K・Sさん、心に響きました

77号のK・Sさんのおたより「読んでくれていますか?」……その気持ち、「わかります」とは言いません。でも同じ経験をしたひとりの母として、K・Sさんに寄り添えると思います。私は夫と24年前に離婚(DVが原因でシエルターに逃げました)しました。それらの環境が原因か、ほかの問題もあり、娘も息子も心を病み、母子ともにつくづく苦しい数十年間でした。とくに息子は暴言、ときに暴力。細い私が全身で受け止め、ときに倒れながらも向き合ってきました。恐怖で死を考えたこともありました。何年も精神科の医師を渡り歩き、相談できるすべての場所に出向き、やっと落ち着いたのはここ2年くらい前からです。息子の病名が判明したのも2年前くらいです。K・Sさん、苦しいけれど、つらいけれど、動きましょ。私はおたよりを読んでいますよ!

【H・Kさん(50代)宮城県仙台市】

\*

千葉県のK・Sさん、私も親に暴言を吐き、泣かせて苦しめ

ました。いま、ただただ悔やみます。親だからこそ甘えて、暴言を吐いてしまっている娘さんも、その都度苦しいと思います。第三者さん(医療関係者)に間に入ってもらい、お互い本音と不満や苦しさを少しでも理解できたらいいですね。

【T・Mさん(30代)福島県会津若松市】  
編集部…K・Sさん(千葉県)のおたよりは「14年前に夫を亡くし、娘が心をやんで暴言を吐き、毎日が地獄」という内容でした。たくさんのおたより、届いています!

## 限られた食材で、工夫して

76号のおたより「野菜を食べたいけど、高い!」を読んで、「まさにそう!」と思いました。2歳の子どものいるため、体の成長のためにもいろんな食材、栄養をとって欲しいなか、野菜の高騰に頭を悩ませています。そんななかで比較的安く買えるごほうで、いろんなアレンジをして、味や食感を変えたりと工夫して調理しています。同じ食材なのに、まるで初めて食べるような表情をする子どもの顔に、笑顔をもらいます!

【K・Mさん(30代)福島県いわき市】

編集部…お母さんの工夫、お子さんも味わってくれています

## 誤植におお笑い

75号に掲載していただきありがとうございます。ウォーキングのことですが、私は2000歩のつもりで書いたのですが「千」が「4」に見えたようで、24歩になったのだなあと、思い、家族でおお笑いしました。

【O・Eさん(90代)秋田県能代市】

編集部…たいへん失礼しました! 75号に掲載したO・Eさんのおたよりは「ウォーキングの方は1日24歩が関の山です」でしたが、正しくは「1日2000歩」でした。お察しの通りの読み間違い! 申し訳ありません。笑っていただいで、救われます……!

## 言わせて聞かせて

### 毎日元気な夫婦げんか!

私は現在88歳、妻83歳です。1年前に膵臓がんの手術をしましたが、幸運に恵まれ、ヨタヨタしながらも家庭菜園に励んでおります。妻は腰痛に悩まされつつも、毎日50分、5000歩、歩行をしています。些細なことで夫婦げんかになり、友人は「アナタたちは夫婦げんかを楽



しんでいるネ」と言います。独り身になった老人たちからウラヤマシガラレテおります。これから毎日夫婦げんかに励みます。

【K・Kさん(80代)長野県東御市】  
編集部…けんかするほど……ですネ！

### きのこの食べさせ方、模索中

発達障害のある息子は味覚が過敏で、特定の食材(きのこのなどの表面がぬるつとしたもの)が食べられません。きのこは細かく刻み、シチューに入れて工夫することで、なんとか食べさせています。

【N・Yさん(30代)京都府長岡京市】  
管理栄養士・料理研究家 牧野直子さんよりひとこと

食感や風味に苦手意識を持たないように細かく刻んで、それとはわからないようにミートソースやドライカレーなどに入れたり、肉団子や餃子のあん(肉だね)に混ぜ込んでみてはいかがでしょうか。味つけもカレー風味やニンニクをきかせるなど、しっかりとしている方が食べやすくなります。

### 乗馬に初挑戦！

先日、馬に乗りました。体験時間は1時間弱でしたが、年齢

制限がないとのこと。1度乗ってみたいと思っていたので、思い切って応募して、上気度「あさかぜ」という名前の優しい馬に乗りました。先生にヨガをしている話をして、「とても姿勢良く上手」と褒められ満足。私の冥土のみやげ。友人にも写メを見せて、ちょっぴり自慢しました。

【S・Yさん(80代)山口県防府市】  
編集部…素敵です！

### グリーフケア、もっと身近に

4年前に父をがんで亡くしました。「おたよりひろば」を読んで、共感するおたよりがたくさんありました。家族を支える立場は、正直、記憶があまりないほどつらかったです。まだ父を思い出して、涙が出ます。グリーフケアの団体があることを知り、会合などに参加してみたいのですが、なかなか足を踏み出せずにいます。もっと気軽に相談できる場所(インターネットでも)があれば良いのと思います。

【T・Yさん(30代)宮城県仙台市】  
編集部…たしかに……。編集部でも、調べてみます！

### 祖母を思い出しました

主人の祖母の介護(通院介助)

中に「からころ」を読んでいます。その祖母も2年前に亡くなり、さびしい思いをしておりますが、先日主人がコロナから尿路感染症になり、病院通いで久々に「からころ」を見つけました。なつかしさと同時に、祖母と一緒に通院していたころを思い出して涙が出ました。

【K・Yさん(50代)福島県会津若松市】  
編集部…ありがとございませう。

### 何でも「ネット」、危険では？

65歳でも日々勉強ですし、PC画面は目が疲れて集中できず、紙ベースの本誌はありがたいです。いまはほぼすべて「ネット」で見て！「ネット申し込み」がまんえんしていて、最後のとりでとも言える活字の紙媒体がなおざりにされています。通信障害が起こったら、みなさんどうするつもりなのでしょう？心配です。中高年のほとんどは同感ではないかな。もう高齢化社会、始まっているのにね！汗

【T・Cさん(60代)大阪府大阪市】  
編集部…ネットと紙媒体、程よいバランスで使いたいですね。

### 身近な人の加齢臭

職場に加齢臭がひどい人がいます。自分ではわからないにお

いだと思うので、困っています。直接は言えないし、何か良い方法があればいいのですが。人のふりみて我がふり直せ。自分も30代後半になってきたので、気をつけなければ！と思います。

### 老いること、生きること

40・50代は、病院に行くのにも足が動き、前向きな通院でしたが、83歳になると、医者も「もう様子を見ましょう」と言うだけで、診察を諦めるのがあたり前です！先生も大変です！いつまでも生きていて治らない人間に、お気の毒です。この歳まで生きたことに感謝するだけです。

【S・Aさん(80代)兵庫県尼崎市】  
\*

いまや両親も亡くなり、寂しくなりました。ちょうどコロナ禍で、最期に会うことができませんでした。いま思うと、たとえ会えずとも生きてくれていること、これがいちばんだと思います。96歳まで生きてくれてありがたかったです。

【T・Mさん(60代)山口県防府市】

編集部…おたより、ありがとうございます。老いることって、生き抜くこと……。ですよね。



【K・Aさん 群馬県板倉町】

### 「他に行つて」と言われても

20歳の息子がずっと小児科にかかっていたのですが、10年以上診てもらっている医師に「発達障害もあり、精神科に通つてほしい」と突然言われ、困っています。近くにはあまり精神科がなく、カウンセリングとかをしたいのに、ロクに話を聞かないで薬を出すところばかりです。なんとかならないでしょうか？ 悩んでいます。

【O・Eさん(50代)長野県小諸市】  
宮子あずささんよりひとこと

長く通った医師にそのまま診てもらいたいお気持ち、よくわかります。一方で、小児科医は成人した患者さんを診るのが難しいのも事実。まずは精神科に



関するより詳細な情報を得るために、自治体の相談窓口をたずねてみてはいかがでしょうか。



庭先のためきも防寒対策してます。  
【W・Tさん 長野県辰野町】

## 病気の友人・2題

近しい人が大病に……

友人が昨年奥さんを肺がんで亡くし、やっと立ち直りつつあると思っていた矢先、友人自身のがん（血液）になり、現在抗がん剤治療中です。友人も奥さんも本当によい方たちで、なんでもいい人が……などと思うばかりです。病気や事故は避けられない現実ですが、人の世の儚さや、思いどおりにならぬ日々を感じています。健康面での予防、病気の治療、たちむかう心の動き、周りの支援など、考えさせられる日々です。

【K・Mさん（60代）福島県福島市】  
編集部…おたより、ありがとうございます。お気持ち、伝わってまいります。困難にたちむ

かう方々の心に寄り添えるよう「からころ」も一歩ずつ進んでいこうと思います。

## 連絡のタイミングを逃して……

近しい人が延命治療を始めることになりました。入院前に「いつでも連絡して」と言われ、つながりをもちたいのかなと思い、退院後に連絡する予定でした。しかし入院期間が延長されたと耳に入り、そのときは連絡をしませんでした。それから自分も忙しくなり、連絡のタイミングを逃してしまい、いまに至りまふ。いまさら連絡はしないほうがよいのでしょうか？ 連絡をする場合、どのように切り出せばよいかわかりません。

【H・Kさん（20代）栃木県佐野市】  
秋山正子さんよりひとこと

H・Kさんの気持ち揺れて、いることが気になります。お相手の言葉や、周囲からの情報を抱え込み、ぐるぐると考え込んでしまっていないませんか？ いざ行動してみると、あっさりうまくいくことも多いものです。「しばらく連絡せずごめんなさい。お加減はいかがですか？」など、気軽な言葉で切り出してみてはいかがでしょうか。

## 薬の疑問・2題

なぜ転がりやすい形状に？

整形外科で骨密度を測定したところ、値が低下してきたので、去年10月からカプセルと錠剤を1錠ずつ飲み始めました。ただ気になることがあります。カプセルが小さなビーズのような球状だということ。シートから取り出すときに転がります。どうしてこの形にしたのか、疑問に思いました。

【K・Mさん 埼玉県さいたま市】

薬局での確認、なんのため？

毎回、薬剤師さんに「この薬はどうして処方されているのですか？」と聞かれます。医師が処方していて、患者に聞かれてもわからないのに、どういうつもりで聞いているのかわからず、不安とストレスを感じます。

【S・Aさん（60代）神奈川県座間市】  
日本薬剤師会常務理事富永孝治さんよりひとこと

K・Mさん、とにかく小さい軟カプセルである理由は、医薬品製造会社が吸収にすぐれて飲みやすい剤型を検討した結果だと思われまふ。薬の有効成分が油状の場合にそのような剤型になることがあります。確かに、つまみにくい、転がるなどの感

想を患者さまからつかったことがあります。そうした剤型の薬は、小さな容器などにシートから押し出して飲まれてはいかがでしょうか。そのあとお水や白湯を飲んでください。ただし、夏場などの気温が高いときは軟カプセルが容器にくっつくことがあるので、注意が必要です。

S・Aさん、処方箋には薬の名前や用法用量は書かれていますが、病名は書かれていません。そこで、症状に合った薬がきちんと処方されているか、念のため確認する必要があります。もし症状にあわない薬が処方されていたり、患者さまの体質などに合わない薬だった場合は、処方医に問い合せまふ。より安全に、効果的な薬をお渡しするための質問ですので、どうぞご協力ください。

## 介護・3題

ほど良い関係を意識してまふ

親は80代、息子である私は50代です。二人暮らしなので先行きに不安があります。5080問題もあるので、いつまでも健康に過ごそうと心がけています。体の不調は心からくるものもあると思うので、笑顔でポジティブな言葉で、毎日声かけをして

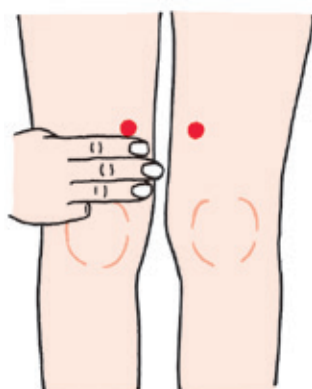
## 心身リヤット塾

第14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、

## ひざの痛み

血海（けっかい）



ひざのお皿の内側の角にくすり指をおき、指を3本そろえて人さし指があたっているところにあるツボです。このツボを押すことで血行がよくなり、ひざの痛みの緩和と筋肉の緊張緩和につながります。

### 【押し方】

椅子に深く座り、ツボに親指の腹を押し当て、1回に5〜6秒かけてゆっくり押します。これを10回繰り返しましょう。ツボを押しながら、下肢をぶらぶら10回ほど動かすのもおすすめです。

監修 ● 小井土善彦（こいど・よしひこ）せりえ鍼灸室（神奈川県横浜市）の院長、鍼灸師。辻内敬子（つじうち・けいこ）同副院長

イラスト：坂木浩子



います。1日1回外に出て、気分転換をしています。一人の時間も必要なので、昼間は離れて各々趣味の時間もとるようにしています。関係を保つには距離感も必要になって思っています。

【H・Kさん(50代)千葉県千葉市】  
編集部…素晴らしいです！

### 父のこれから、どうすれば

父は81歳。「認知症？」と心配になり、かかりつけ医へ行こうと相談。「二人(母と私)で俺を精神科へ入れるつもりだろう」と怒りだし、どう説得しても断固拒否。1日ストライキをしました。困り果て、役場の福祉課へ相談。「かかりつけ医に話を聞いてもらっては」とアドバイスを受け、受診して話を聞いてもらいましたが「紹介状を出すから専門医に診てもらいなさい。私にできることはそれくらい」「病院に連れて行くのは家族の義務」「認知症は家族の責任」と言われ、悲しくなりました。

【I・Mさん(50代)福島県鏡石町】  
秋山正子さんよりひとこと

I・Mさん、困り果ててしまったところにかかりつけ医の言葉を受けて、つらい思いをされたんですね。介護はどうしてもかかりつけ医やケアマネジャー

など、担当者に左右される面があります。地域包括支援センターなど、別の窓口を改めて頼ってみてください。また、お父さまの反応は、「ご自身の変化にとても不安を感じているように見えます。お父さまが何に不安を感じているのか、これからどうしたいのか、本音を聞き出せられませんか。リラックスした環境で話せるように、旅行や食事の席などを設けてみるのもおすすめです。」

### 暴言をやめさせるには

アルツハイマー型認知症の父が母を「オニババ」と呼んだりしてつらくあたります。どう対応すれば良いですか？

【F・Mさん(50代)秋田県秋田市】  
秋山正子さんよりひとこと

F・Mさん、認知症が進行すると、感情のコントロールができなくなっていくます。強い言葉を正面から受け止めてしまうと、言われたほうも、言ったほうもつらいもの。あまり真に受けず、気を逸らしたり、ユーモアで返したりできるようにすると、ぐっと楽になります。「そうよ、オニババよっ！」と、節分のお面をつけてみたりして……。

### いま、ハマっているもの

読者のみなさんに、夢中になっているものや熱心に取り組んでいることを教えていただきます。

♥母親(60代)との、同じ事務所のアイドルの推し活♪ まさか一緒にライヴに行くようになったとは思っていませんでした。ライヴが私の元気の源で、親子の仲も以前よりよくなりました！「推し」ってすごい！

【M・Nさん(20代)群馬県館林市】

♥ザリガニです。去年の夏に息子が近所の公園で釣ってきた2匹のザリガニを飼育しています。この子たちがかわいくてかわいくて。水槽に近づくとハサミを持ち上げて餌を催促したり、隠れ家に入ってしまったら……。初めてのザリガニ飼育は不安でしたが、すっかり魅力にハマってしまいました。

【U・Aさん(30代)静岡県浜松市】

♥折り紙。指先に力が入らなくなったので、何かいいことはないかと思い始めました。普段あまり指先まで使わないので、以前は折り目がしっかり折れていて綺麗だったのに、この頃はな

んかふんわり仕上がってます。

【N・Yさん(60代)愛知県宮市】

♥きせかえにんぎょうをつくること。かわいいふくのえをかいで、きつてつくる。

【M・Cさん(7歳)長崎県佐世保市】

♥川柳づくり。新聞の投句欄に応募し、当選すると「ヤッター」と嬉しくなります。句作りに凝ると時間を忘れて没頭できます。ひらめきとアイデアのバランス感覚がいつも新鮮です。

【A・Nさん(40代)栃木県大田原市】

♥7月に産まれた三女の子育てです。

【S・Kさん(30代)山形県鶴岡市】

♥園芸、野菜づくり、土をさわること。ガーデニングが好きなおうし座です。庭木の手入れもスキです。

【S・Hさん(50代)鹿児島県十島村】

♥カレンダーや包装紙、紙袋を再利用してポチ袋をつくり、欲しい方に差し上げています。

【Y・Mさん(70代)栃木県宇都宮市】

♥エリック・クラプトンの音楽を聴く事です。ちなみに今年4月の来日公演、武道館コンサー

トのチケットを購入しました。

【Y・Hさん(60代)茨城県日立市】

♥50代からはじめた乗馬が唯一の楽しみ。少しずつ上達するので、この年齢でも。老後のためにお金を貯めるべきだろうけど、いまを生き抜くためにも私には必要な出費。

【Z・Aさん(50代)香川県高松市】

♥映画鑑賞、ガチャガチャ。

【K・Mさん(20代)大阪府堺市】

♥犬や猫のごはんを食べる音！ YouTubeでそういう動画を見るのが幸せな時間です。

【Y・Kさん(30代)山形県米沢市】

♥ハイキング。高尾山や大山、つくば山などの標高の低い山へのお気軽ハイク。普段は味わえない新鮮な山の空気は最高！

【K・Yさん(40代)東京都世田谷区】



大好きな愛犬を描きました♥  
【K・Rさん(6歳)大分県大分市】

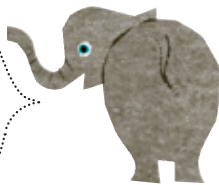


A. 1画目

【延の豆知識】

総画数8画。正は死者が手足を折り曲げている形。ゑは細長い道。死者を埋葬した玄室（棺を納める室）につづく長い地下の道を延道という。そこから延は「のびる、のばす、つらなる」の意味となる。

参考：白川静『常用字解』（平凡社）



STORY

わたしの闘病記

あたたかい先生に感謝！

【K・Mさん(60代)埼玉県越谷市】  
感染性心内膜炎(\*2)が原因での心臓弁の手術をして5年たち、オペしてくれた先生が異動してからもずっと診てくださって、卒業となりました。心身ともに健康とは、とっても大事なことです。心に寄り添ってくださった先生がいてこそだと多いと思います。感謝。

【K・Mさん(60代)埼玉県越谷市】  
編集部…うれしいですね。親身な先生に大感謝！ ありがとうございます！

友の素早い行動で助かりました

2024年、脳梗塞で入院。心房細動のアブレーション治療で入院。その2〜3年前から冷え性になり、体調の変化があったのに放置していました。命の恩人である友の行動のすばらしさを伝えるのが役目だと、思っています。

1つ、会話中に返事をしない私の顔を覗き込んでくれ、異変にすぐ気づいた。2つ、すぐ救急車を呼んでくれた。3つ、主人の電話番号を聞いてくれた。気が遠くなりながら、なんとかガラケーのパスワードを解除した。いまは家の固定電話すら利用しなくなり、友の電話番号はわかって、家族の電話番号も

では知らない。友の機転に感謝です。

【H・Aさん(60代)群馬県玉村町】  
編集部…素晴らしい！

病気になったからこそわかる

がんになり、いま経過観察中です。この病気になり、人と話すときの言葉にとても注意深くなりました。人を傷つけてしまう言葉には非常に敏感になり、言われていやだった言葉は決して言わないようにと心がけるようになりました。

何気ない一言がずっと胸に残ってしまふと、ふとした瞬間に出てきてしまうのです。言葉は本当に気をつけないと、相手の心を重くする場合もあります。しかし、たった一言で救われる場合もあるのです。いい影響を与える言葉を発したいと、つねに考えています。

【A・Tさん(40代)茨城県結城市】  
編集部…ありがとうございます。私たちも気をつけます！

膀胱痛症候群、つらいです

12月からのすごい頻尿の毎日(昼も夜も10〜15分おきくらいの尿意)が始まり、1日に30回以上トイレに行くような毎日。それだけではなくて膀胱痛で下腹部がつねにズキズキし

てる感じがします。先日、膀胱鏡検査で、膀胱痛症候群(\*3)という病気だとわかりました。治療は始まりましたが、相変わらずの頻尿状態。痛みもあって日常生活は困難です。趣味の折り紙作品づくりが生き甲斐でしたが、ここ数か月は頻尿と痛みで集中できず…つらいです。少し前につくったものを送ります(ひな祭りの飾りです)。



【N・Yさん(50代)神奈川県横浜市】  
編集部…とてもかわいらしい作品ですね！ 体調のご回復を何よりもお祈りしております。

励まされています

私は体のあちこちに欠陥があります。幸い、いますぐどうこうなるような病気ではないですが、それでもいつ重い病気になるかわからないという不安を持って過ごしています。夫はとても健康体なのに、私は眼科、消化器内科、婦人科、整形外科、甲状腺など、病院通いばかりでつらいです…。医療費がとて

もかかっていて、家族に申し訳ないです。どうしても健康になれるのか。でも「からころ」を読むと一人じゃないと励まされます。がんばります。

心の病・4題

明るくスタートに！

30年以上勤めた会社を退職しました。辞める1年くらい前から悪夢でうなされたり、寝ながら歯を食いしばって欠けてしまったことも。家族にうながされて通院。思い切って仕事を辞めてみて、現在は、ただただ陽がのぼったら起きてみたり、庭いじりをしてみたり、平日ランチに行くなど、スローライフを徐々に楽しんでいます。先日ついに抗うつ薬の処方なくなり、また。明るい2025年に向けて歩み出した私です。

のんびり、リラクセスして

【T・Mさん(50代)千葉県八街市】  
うつ病4年目です。毎日必死なせいか、あつという間でした。最近、回復傾向にあり、真つ暗闇に少しだけ光が見えています。光に向かって全力で進みたい！

\*2 感染性心内膜炎 心臓の内臓に細菌に感染する病気。心臓弁が感染すると弁膜症を起こす。  
\*3 膀胱痛症候群 膀胱に原因不明の炎症が起こり、それによって頻尿、膀胱や尿道の痛みなどの不快な症状が現れる。膀胱粘膜に特有のびらんを伴うものは「ハンナ型間質性膀胱炎」と呼ばれ、それ以外のものを「膀胱痛症候群」と呼ぶ。



## SENRYU からころ川柳

「聞き返し」だけで  
認知症かと  
疑われ

K・Tさん(長野県南箕輪村)

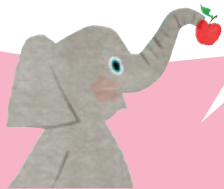
(エッ? いま何て?)

からだって  
こころの友だち  
からんころん

A・Mさん(鹿児島県鹿児島市)

(たしかに!)

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。



<https://karacoro.net>

最新情報は、公式X(旧Twitter)で配信中! 最新号の記事内容や耳より情報を発信しています。ぜひチェックしてください!



@karacoro\_O

## 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

と焦り、また落ちるなどということがないよう、このままのスピードでのんびりとリラックスを心がけて生活していきたいです。同じような方へ。一緒にのんびり歩きましょう。

【Y・Yさん(30代)静岡県浜松市】

### まだまだこれからも、挑戦!

統合失調症を発症して約25年間治療を続けています。その間に高校を卒業し、資格を取り、さらにスーパのアルバイトをして、病気に苦しめられながらも本当に充実した時間を過ごしてきました。これもひとえに、主治医の先生や看護師さんなどの優秀なスタッフの方のご指導やご判断、適切な治療があったこそだと思っています。いまは自動車の普通免許を取得したいと考えています。まずは、主治医の先生に相談した上で許可をもらえればと思っています。ま

だまだこれからも挑戦し続けて、成功したいと思っています。

【A・Nさん(40代)栃木県大田原市】

### 出張音楽教室で、変化が

夫が48歳で脳内出血(小脳)

の手術をして、その後60歳の定年まで無事に生活できました。しかし、その後次から次へといろいろな病気をもらってしまい、現在76歳ですが心を病んでいま。歩行も困難になり家の中にこもりがちで、テレビを見たり、布団で休むことが多いです。そこで、昔からギターを弾いたり、フォークソングが好きでしたので、家に教えるに来てくださる講師を頼みました。とても素晴らしい方で、本人が楽しみにするようにになりました。フォークソングを歌ったり、ギターを弾いたり、月2回のレッスンです。現在また入院中ですが、家に帰ってきたらまた始められると良

いのですが。期待しています。

【S・Kさん(70代)神奈川県秦野市】

### 宮子あずきさんよりひとこと

わかっていてもなかなかできないのが「のんびり」「リラックス」。私も気がつくど歯を食いしばって、ついつい根を詰めてしまいます。40代後半には無理がたたって過換気を起こしたこともありましたが、がんばるのとはとてもいいこと。でも、休養も同じくらい、いいことなんです。急がば回れ。みなさん、くれぐれも無理せずに。マイペースで進んでいきましょう。





「そらのいろ」 ⑦8

## シロヘビ坂

高橋順子

坂の多い町に暮らしていると  
なんだかんだ言っても

二足歩行がいちばん具合がいい

シロヘビ坂という坂があつて

びみょうに曲がっている

そこではスマレが種を飛ばし

サクランボのなる木が影をつくる

四足歩行の猫が優雅に上つてゆく

足のないヘビも通る



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 2025 ⑦8

からころ 第19巻第78号  
2025年3月21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年夏号）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  
…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 2025 Printed in Japan

# 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。



## 東邦ホールディングス株式会社

〒104-0028 東京都中央区八重洲二丁目2番1号

東京ミッドタウン八重洲 八重洲セントラルタワー 9階

<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 株式会社幸耀 九州東邦株式会社 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