

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

宮子あづさんの本音エッセー  
がん再発の不安と、  
どうつきあうか



よくわかる医療最前線

## 潰瘍性大腸炎の 最新治療

わたしの  
気分転換

別所哲也 さん



# 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。  
薬ができるこの、その先へ。



**SHIONOGI**



2022.7.A41



今号のおはなし

待ちに待った旅行の日。からちゃん、ころちゃんは、前の日から「くだものを持っていこう」「カメラは必要かな?」と一生懸命に準備をしました。さあ、準備は整いました。出発!

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>70</sup> ..... 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<sup>76</sup> ..... 18

田川尚登<sup>さん</sup>

(認定NPO法人横浜こ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<sup>78</sup> ..... 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<sup>60</sup> ..... 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「ポジティブ介護術」<sup>24</sup> ..... 15

「認知症の家族に、

きつく当たってしまうときは……」

宮子あづささんの「本音エッセー」<sup>27</sup> ..... 16

「がん再発の不安と、どうつきあうか」

セルフメディケーション講座<sup>29</sup> ..... 17

## 「旅行に必携の常備薬セット」

健康レッスン1・2・3<sup>27</sup> ..... 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<sup>55</sup> ..... 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

からころセレクション ..... 20

読者プレゼント<sup>24</sup> ..... 28

からころ通信 ..... 28  
おたよりひろば/心身リセット塾<sup>14</sup> 「ひざの痛み」 /

からころクイズ<sup>42</sup>

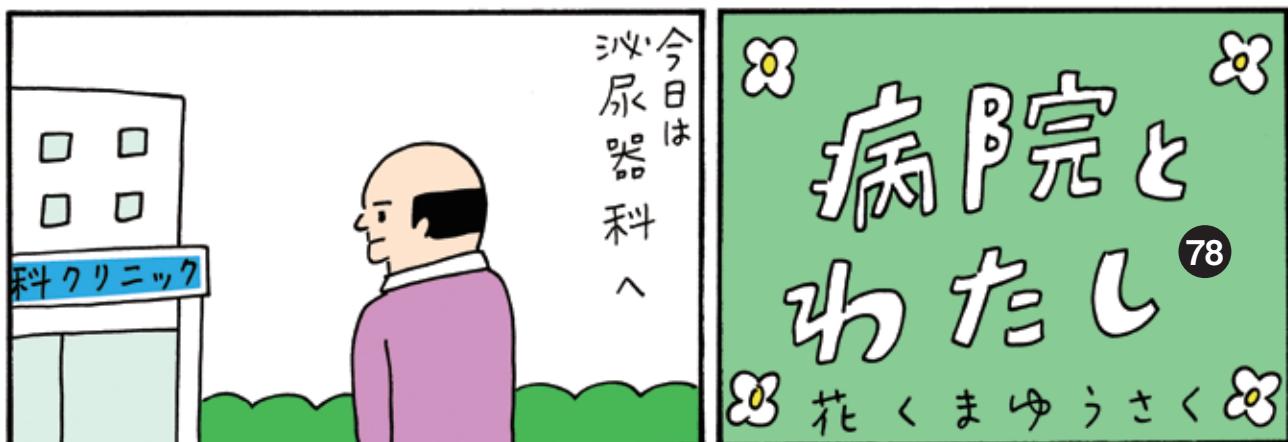
わたしの闘病記/からころ川柳  
そらのいろ<sup>78</sup> 「シロベビ坂」 高橋順子 ..... 35

息ぬきマンガ  
「病院とわたし」<sup>78</sup> ..... 7  
花くまゆうさく





ちょっとひといき息ぬきマンガ。





# 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。

## 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）ができる病気です。

20代、30代に多い病気ですが、最近は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。下痢が続き、日中はもちら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ります。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週間もすれば治ります。1週間経つ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、よくなったり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。

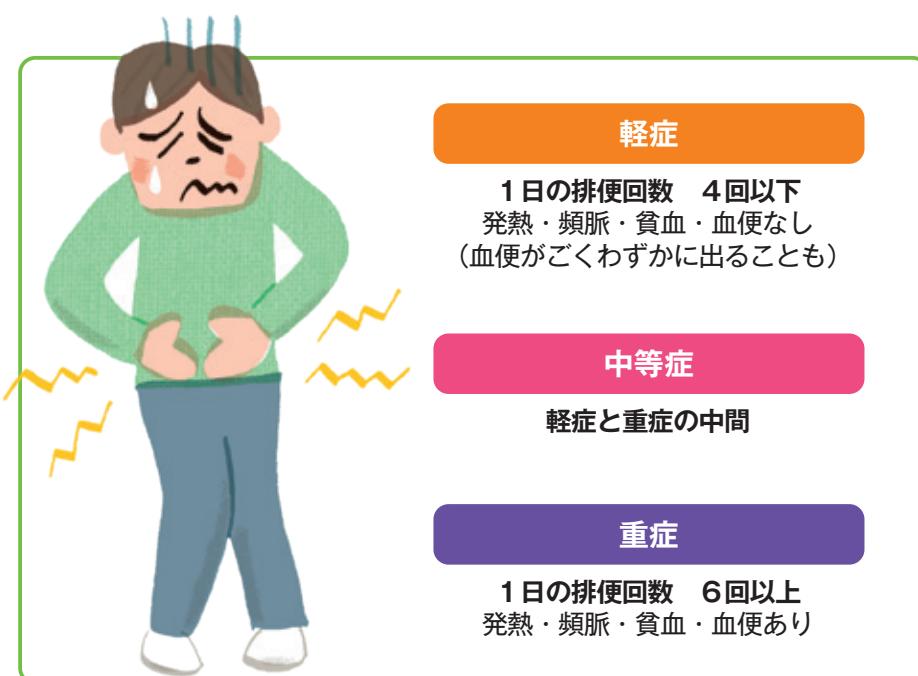
①食生活 脂肪分の多い食品の摂り過ぎが関係している可能性があると言われています。

### 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つていません。

③免疫異常 免疫（ウイルスや細菌などの異物から体

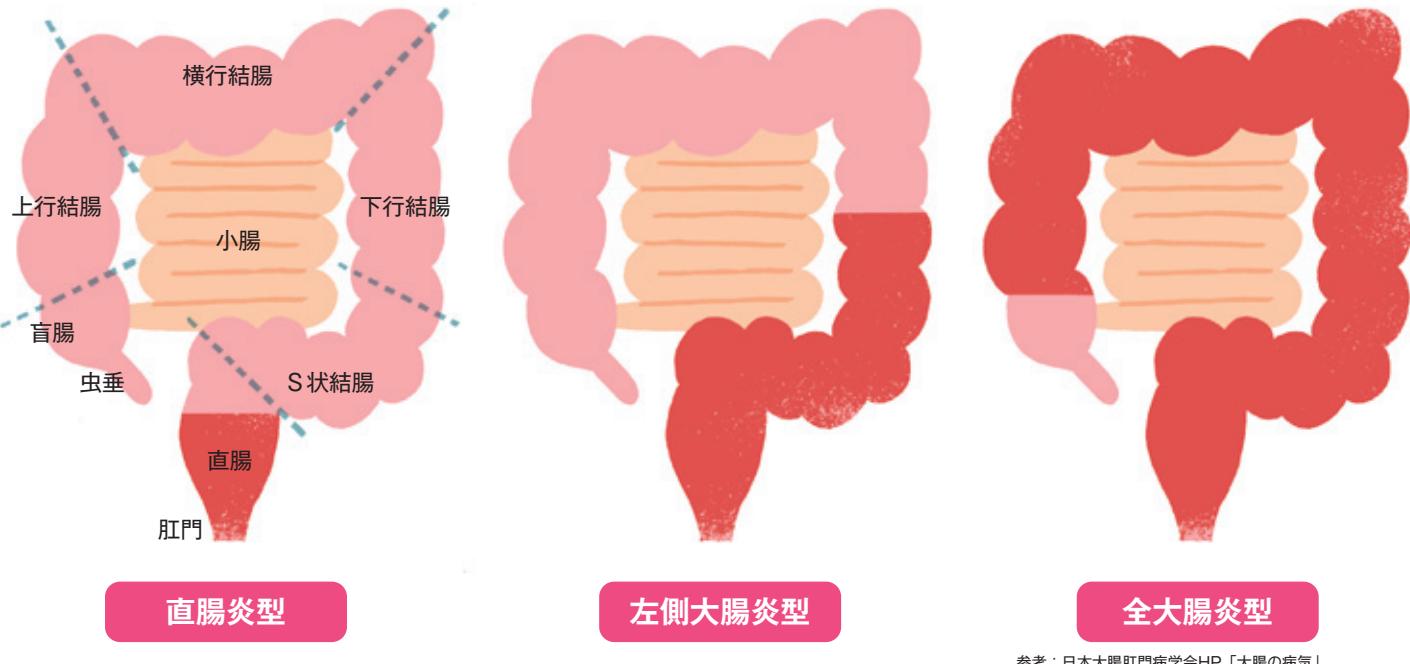
図1：潰瘍性大腸炎の重症度の目安



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 医歯学総合研究科 医歯学系専攻 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。

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」

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、炎症が起ること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。

下剤で腸内をきれいにして、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。

### 3つの検査で診断が確定する

#### ——どんな検査を？

該当する症状があつた場合は、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つても起こり、下痢や血便などの症状が出ることがあるからです。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

査をします。

#### 大腸内視鏡検査

下剤で腸内をきれいにして、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

普の炎症(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れば、すぐ治療を開始します。

強力な新薬の登場で目標は次の段階へ

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。

10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つ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

もわかつきました。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が明確になつたんです。

#### ——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、外科手術を行ないます。

## 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タイプの薬が登場しています。

### Ⓐ 5-ASA製剤

### Ⓑ ステロイド製剤

### Ⓒ チオブリン製剤(免疫調節剤)

### Ⓓ 生物学的製剤

### Ⓔ 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、炎症によつて症状が強く現れる時期。寛解期は、症状が治まつてゐる時期です。

活動期には、炎症や症状を抑えて、日常生活を支障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ⒶⒷのいずれかで、効果が出ない場合はⒹⒺを使います。

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

し、再び悪化させないための治療を行ないます(寛解維持療法)。おもにⒶⒸやⒹⒺを使います。

### ⒹⒺ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(Ⓑ ステロイド製剤)

### Ⓓ 生物学的製剤

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

出にくいくこと。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

——薬の副作用は？

——血液検査で事前にわかる副作用も

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-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)。

Ⓒ チオブリン製剤では、

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こることがわかつてきました。

そこで、内服予定の患者さ

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な

ります。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 症状が治まつた場合でも、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 ポリープの表面の細胞が異常をきたし、がん化のリスクが高まつた状態。

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ことがあります。また、強力な薬が使いに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、病気のない方と同等の生活ができます。

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】

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います。

#### 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。

## 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

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。

Q2

## 歯みがきの目的は?

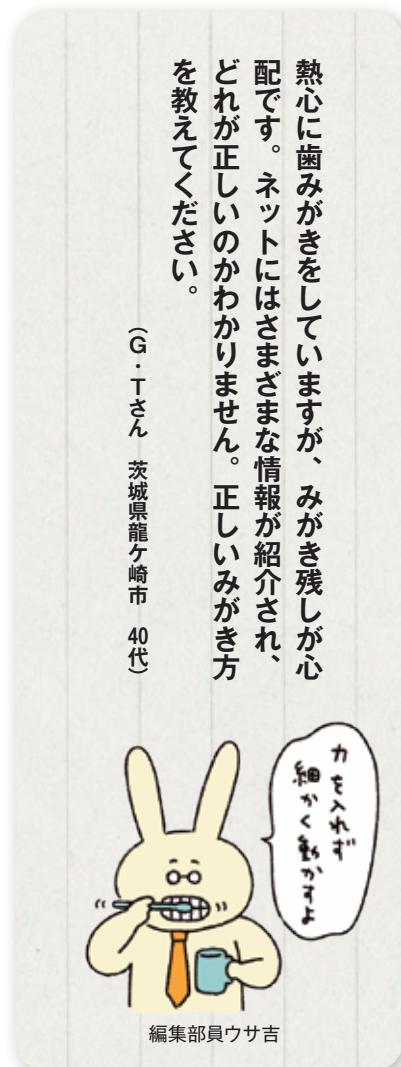
フレイルを放置すると誤嚥性肺炎や認知症などのリスクが高まって、全身の健康を脅かします。そうななりための第一歩が「正しい歯みがき」なのです。

が1g当たり1000億個以上含まれています。虫歯とは、プラク中のミューラ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。

虫歯や歯周病の原因となるプラーケ（歯垢）を除去することです。プラーケとは、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。プラーケの中には虫歯や歯周病の原因となる細菌

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 茨城県龍ヶ崎市 40代）



監修  
鈴木瞳先生  
すずき・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。

## 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。

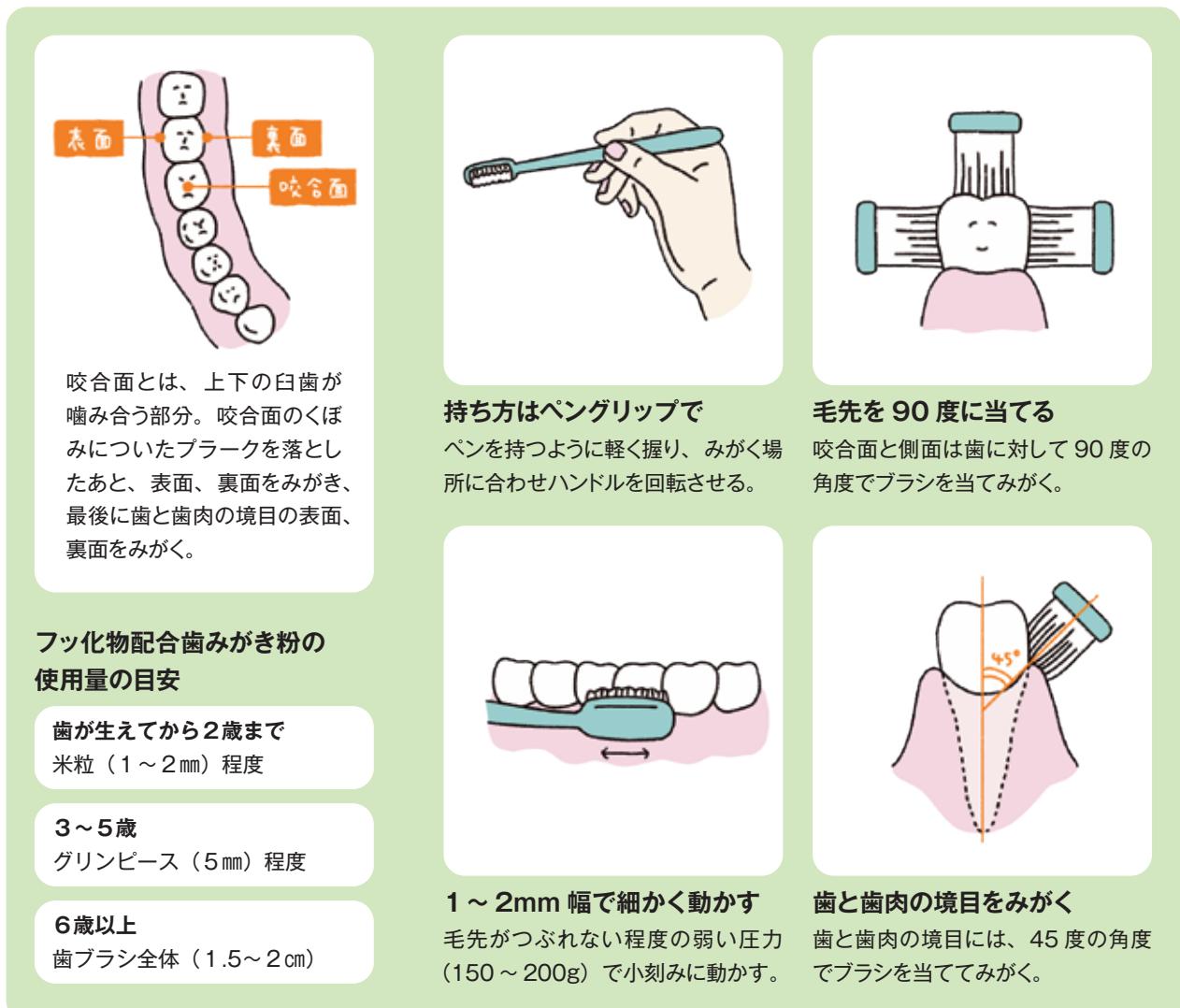
### 歯みがき粉を歯ブラシ全体に

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、おちょこ1杯程度の水で1回、または可能ならすすがない。

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』



歯を保つには、歯ブラシで  
ブラークをかき落とすこと  
が重要なのです。ブラーク  
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  
ぱんに摂取したり、つわり  
や拒食症による嘔吐、逆流

●すぎは少量の水で1回、または可能ならすすがない  
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（\*2）。

日本人の約半数が歯周病  
だといわれています。

- ポイントは以下のとおりです (P.12下段)。
- 歯ブラシ全体に歯みがき粉を使う
- フッ化物配合の歯みがき
- 歯みがき

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。

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い「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。

## Q3 効果的な歯みがき 最新情報は?

\*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

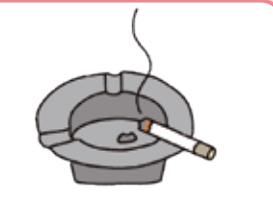


## ③かかりつけ歯科医をもつ



## 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



Q4

## みがき残しを防ぐには?

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）」「酸の生成抑制」など効果があります。

効果的な歯みがきのポイントとして挙げた「すすぎ」は少量の水で1回、または可能ならすすがない」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。

歯ブラシはペンを持つよう

うに、親指と人差し指で軽

Q5 **歯科医院には定期的に行つたほうがいい?**

口腔機能は加齢とともに衰えていきます。

また、どんなにていねい

Q6 **口腔環境に良い習慣、悪い習慣は?**

これらのことを行つたほうがいい。

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

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（噛み合った部分）、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も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。

スマートフォンのアプリと連動して、電動歯ブラシの中には、スマートフォン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。

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

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



図2:

## 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



# 認知症の家族に、 きつくな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つ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つ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

言や入浴の拒否、弄便（排泄物をいじること）などが現れことがあります。悪意はなくとも、介護する側にとつ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よね。おすすめの対策は、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。

## ストレスの発散 対策①

余裕がなくなり、つい態度がきつくなってしまします。ストレスを吐き出す先を見つけましょう。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。楽になつた」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。

「甘いものを食べる」など、気分転換になる行動リストを作つて、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ものは、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。

（2）問題行動の解決

認知機能が衰えると、不安全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ふことがあります。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つてきます。

たとえば、こんなケースがありました。

## 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、原因を突き止め対処すれば、問題行動は徐々になくなります。

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。しかしながら排泄物を取り除きたがつ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。



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』(川口・澤谷社)。

# 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づささんに、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。



## 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きたいこともあり、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つたものです。

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、小さいからといつ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とも、再発しないとは言い切れないからです。

一方、父の肝臓がんは再発したものの、転移は肝臓のみ。治療が功を奏し、5年ほど良い時間を過ごしました。最終的な死因は誤嚥性肺炎で、転倒して寝つ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す。再発したからもうダメ、という時代ではありません。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。

## 不安を忘れる時間

## 増やしていくこう

結局のところ、がんという病気に罹つたら、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、無理に不安を払拭することはできません。不安なのは、当たり前。その上で、楽しい時間を持ったときには、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。

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。

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、自分自身が話する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。

## 経過はさまざま

治療は明らかに進歩しています。しかし、再発後のがん治療は

関わるのがいいのでしょうか。私自身の経験を振り返る

こと、がんになつた両親と関わりながら、自分も不安に



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

さい。

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、わからなすことや不安なことがあれば、薬剤師に相談してください。

### Step 3 海外への薬の持ち込みは 要注意

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ければ、営業時間外だつ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こことをおすすめします。

### Step 1 準備しておきたい 5種類の市販薬

**①解熱鎮痛薬** 頭痛や発熱時ももちろん、買い物や散策などで歩きすぎで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、食べれないものを食べて消化不良になつ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** 食べなれない食事でお腹を壊して下痢になつたり、移動中に排泄を我慢しすぎて便秘になります。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

### 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、高溫にならない場所で保管してください。

治療中の薬として、医療用麻薬や向精神薬、インスリンなどの注射製剤を持ち込む場合も注意が必要です。医師による薬剤携行証明書や、治療内容を証明する英文カードが必要になることもあります。

旅行の計画を立てる段階で、かららざかかりつけの医師に相談して





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「横浜こども本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へうみとそらのおうち」を開設。

「でも、帰宅した日の夜、はるかさんは疲れてぐつたり。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。

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

でも、帰宅した日の夜、はるかさんは疲れてぐつたり。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。

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

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  
不自由になつていましたが、はる  
かさんは元気いっぱいにホテルの  
階段を二二、階段を二二、ランプつづ

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」

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。

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。「はるかちゃんが死んでしまった」と、

それから5年が経つたころ、田川さんはふと思いついて、娘がお



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) 大きな窓の外は侍徳川の河口。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へ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)

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。

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。

### 余命宣告を受けていても 子どもは成長しつづける

2021年11月、「横浜こどもホスピスへ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。

ホスピスといつても、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。

ホスピスといつても、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。

### 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」

2021年11月、「横浜こどもホスピスへ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。

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

ご家族にとつても、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ね。その子が亡くなつても、悲しみを乗り越える力になるんです

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。

「今日は何をして遊ぼうか?」「ピザを焼きたい」「ピアノを弾きたい」などなど、さまざまな希望をかなえるために、スタッフは事前にできる限りの用意をします。

「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。親がびっくりするくらい。その瞬間、瞬間を思いつきり生きています。

私は、娘を亡くして1~2年経つたころ、思い出すと娘が近くにいるような、胃のあたりがちょっとあたたか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、魂がそばにいる。また会えるんだと思えるようになれたんです。今も、はるかを思い出すことが私の日課です」

「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るよ。はるか、ありがとう。生まれてきてくれて、ありがとう」



# からころ セレクション

※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。



e健康・ショップで  
購入できる  
おすすめ商品を  
ご紹介します!

監修  
中井由紀子  
e健康・ショップ  
EC事業部

## 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としたいのです。

「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

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としたいのです。

「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。

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。

### 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。



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「コーヒー豆マントオリゴ糖」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ときや、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きあげ、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、サッ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うるおいを与  
えてくれます。虫歯防止のためノンシ  
ュガーや、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  
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。



## 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、日や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

日や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します。



### 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 日やけ止めを塗る前と落とした後は必ず保湿を

日や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、その後しっかりと保湿しましょう。



e健康ショップの  
特集ページもチェック！

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

## 3 肌への負担を軽くする 「ノンケミカル」とは

日やけ止めに含まれる紫外線吸収剤には、「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。塗つ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。

紫外線吸収剤と違った粉末成分で、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やけ止めには「ノンケミカル」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、日やけ止めで肌トラブルを起こしたことがある人には、より刺激が少ないノンケミカルがおすすめです。

肌への負担を軽くする紫外線吸収剤と紫外線散乱剤

## 4 使用の前後は しっかりと保湿を

日や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。た後は、保湿することが大切です。

とくに夏は、塗る前の保湿を心掛けましょう。

日やけ止めを落とした後は、肌トラブルの原因になります。

日や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。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。

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。
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。
肌への刺激	まれにかぶれる人がいる。

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。

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バセリ(大さじ1)を加え混ぜる。②高野豆腐(2枚/約30g)を表示通りに戻し、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：

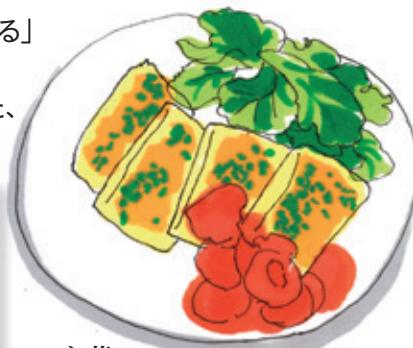
焼き豆腐と豚肉、青梗菜のうま煮

[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)を少しづつ加える。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

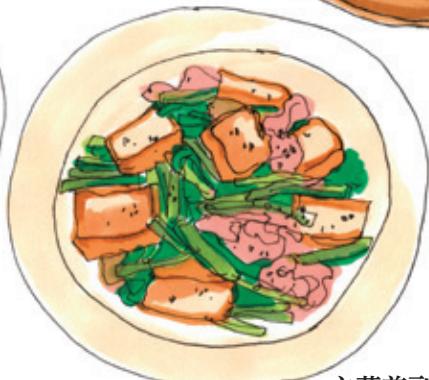
厚揚げと小松菜のにんにく風味炒め

[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。



主菜：  
高野豆腐のピカタ  
トマトソース添え

主菜兼副菜：  
焼き豆腐と豚肉、  
青梗菜のうま煮



主菜兼副菜：  
厚揚げと小松菜の  
にんにく風味炒め

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。

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。

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、ナツツ類など。

中でも、大豆・大豆製品は良質の

たんぱく質源もあり、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)などで、手軽に取り入れましょう。

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。



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)。

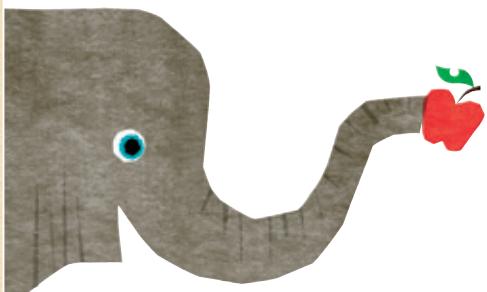
各料理の栄養価 (1人分)

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	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

## 医療と健康について、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

亞門さんの生き方に、感動！

宮本亞門さんの、病氣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」…私もがんばります。

宮本亞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  
つてくれました。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んなことに  
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」は演出家の宮本亞門さんでした。病気をかかる困難な状況でも、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

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！ 自分にも人間ドツ

「**背負わないで**」に心**救われ** 因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ほしいです。（中略）どんなに頭を使っていても、（中略）指先を使っていてもなる人はなります。（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

A man with a shocked expression, holding a document, surrounded by question marks.

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）。まだ再検査に行つていませんが、ちゃんと受診しなければと思いました。

いでいっぱいでした。でも「なつてしまつたものはしようがない。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す。このページは、私にとつてはお守りのようなもので、大事にとつておき、ときどき読み返しておられます。ありがとうございます。ありがとうございました。

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

## 初めて知った、薬の連続使用期限

がどういりますー

# 延

▶ 答えは P.33

# からころ クイズ

## 第 42 回

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、とても学びになつたので、次号も楽しみにしています。

【F・Rさん（20代）山形県飯豊町】

[K.Yさん 50代 北海道茅市町] 編集部：76回「ハルヒカPeople」は、脳科学者の恩賜絢子さんで、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、たくさんの方々が感動されました。

編集部：76号の「健康レッスン1・2・3」では、ステロイドの効

ロイド薬をもらって、治つたりかえして、またできたり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日塗つ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なんだとと思いました。

ロイド薬をもらって、治つたりまたできたりをくりかえしていくました。「ステロイド外用剤の基礎知識」を拝読し、「6日塗つ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

かどうござります！

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「よくわかる医療最前線 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、医者には診てもらつていません。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がかりです。

【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

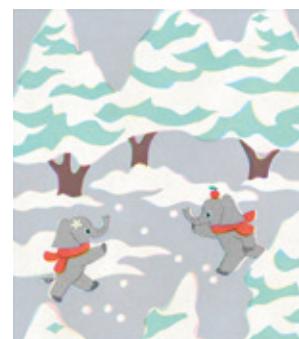
認知症治療薬には、77号で紹介したレカネマブ（＊1）のほかに、アルツハイマー型認知症の初期から使えるコリンエステラーゼ阻害薬、中期で使うメマンチン塩酸塩があります。前者は消化器症状（1～3%未満）、興奮などの精神神経系症状（0・1～1%未満）が起こりやすく、後者はめまいやふらつき（1～5%未満）が出やすいとされています。治療の際は、本人の症状に合った内服薬を主治医の先生と相談していただきたいと思います。認知症は誰もがなりうる病気。早期発見早期治療が何より大切です。R・Aさんのお

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

### 家内がお気に入り

表紙のイラストの絵葉書セットをつくってくださつたら、買いたいという方がおられるのでないでしょうか。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】



### 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

原因でシェ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、母子ともにらく苦しい数十年間でした。とく

に息子は暴言、ときには暴力。細い私が全身で受け止め、ときには倒れながらも向き合つてしましました。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

の場所に出て、やつと落ち着いた。身近に盲聾の知人があり、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

【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

【K・Mさん（30代）福島県いわき市】

すが、ぜひ紹介してほしいといふ方がいらっしゃれば、教えてくださいませ。

第三者さん（医療関係者）に入つてもらい、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】

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！

### 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した。ウオーキングのことで、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、24歩になつたのだなあと思い、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。笑つていただいて救われます……。

【O・Eさん（90代）秋田県能代市】

76号のおたより「野菜食べたいけど、高いい！」を読んで、「まさにそう！」と思いました。2歳の子どもがいるため、体の成長のためにもいろんな食材、栄養をとつて欲しいな、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ぼうで、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！

### 毎日元気な夫婦げんか！

私は現在88歳、妻83歳です。1年前に脾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、歩行をしております。些細なことで夫婦げんかになり、友人は「アナタタチは夫婦げんかを楽

よ！

しんでいるネ」と言います。独り身になつた老人たちからウラヤマシガラレテおります。これからも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  
すね！

## きのこの食べさせ方、摸索中

発達障害のある息子は味覚が過敏で、特定の食材（きのこな

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。

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、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つかり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

## 祖母を思い出しました

主人の祖母の介護（通院介助）

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

## 身近な人の加齢 どう対応すれば

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、始まってるのにね～汗  
[T・さん(60代 大阪府大阪市)]

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。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。通信障害が起こつたら、みなさんど

## 何でも「ネット」、危険では?

【K・Yさん（50代）福島県会津若松市】  
編集部：ありがとうございます。

中に「からころ」を読んでいました。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したが、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ました。

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！と思ひます。

【A・Sさん（30代）福島県相馬市】  
編集部・加齢臭や「口臭」。におい  
つて、見えないだけに厄介です  
よね。みなさんはどう対処され

[K・Aさん 群馬県坂戸町]

宮子あづさんよりひとこと  
長く通つ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

20歳の息子がずっと小児科にかかるつづいていたのですが、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、困つています。近くにはあまり精神科がなく、カウンセリングとかをして欲しいのに、ロクに話しようか? 悩んでいます。

他に行って「と言われても

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てくれていること、これがいちばんだと思いります。96歳まで生きてくれてあります。りがたかったです。

【T・Mさん（60代）山口県防府市】

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

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代後半になつてきたので、気  
をつけなければ！と思ひます。



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か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つては」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。

【T・Mさん(50代)福島県鏡石町】

I・Mさん、困り果ててしまつ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のです。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つてみてください。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、本音を聞き出せるど、「ご本人も安心できるかもしれません。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。

## いま、ハマっているもの

読者のみなさんに、夢中になつ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した。

【M・Cさん(7歳)長崎県佐世保市】

♥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るとは思つてもいませんでした。

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」つてすごい!

【M・Nさん(20代)群馬県館林市】

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、認知症が進行するごとに、感情のコントロールができなくなつていきます。強い言葉を正面から受け止めてしまつて、言われたほうも、言つ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なります。「そうよ、オニババよつー」と、節分の

【T・Aさん(30代)静岡県浜松市】

♥折り紙。指先に力が入らなくて、なかなか折れない。だから、かわいい紙が作れる。それが、おもてなしの喜び。

【Y・Mさん(70代)栃木県宇都宮市】

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。

【E・Rさん(6歳)大分県大分市】

♥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

んかふんわり仕上がりです。

【N・Yさん(60代)愛知県(宮市)

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】

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

て、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「ヤツタ」と嬉しくなります。句作りに凝

感覚がいつも新鮮です。

【A・Nさん(40代)栃木県大田原市】

♥映画鑑賞、ガチャガチャ。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、つぶや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】

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。少しづつ上達するのですね、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は必要な出費。

【Z・Aさん(50代)香川県高松市】

50代からはじめた乗馬が唯一の楽しみ。少しづつ上達するのですね、この年齢でも。老後のためにお金を貯めるべきだろ



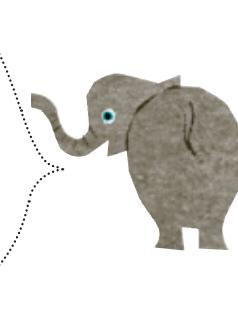
大好きな愛犬を描きました♥  
【K・Rさん(6歳)大分県大分市】

## A. 1画面

## 【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。丸は細長い道。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ふ。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！

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

つて、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。心に寄り添ってくださ  
った先生がいてこそだと多いま  
す。感謝。

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、

ます。がんばります。

【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。

【K・Mさん（60代）埼玉県越谷市】

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。その後から冷え性になり、体調の変化があつたのに放置していました。命の恩人である友の行動のそばしさを伝えるのが役目だと、思っています。

## 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。その後から冷え性になり、体調の変化があつたのに放置していました。命の恩人である友の行動のそばしさを伝えるのが役目だと、思っています。

【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。

## 膀胱痛症候群、つらいです

12月からものすごい頻尿の毎日（昼も夜も10～15分おきく）の尿意）が始まり、1日に30回以上もトイレに行くようなくなりました。それが毎日。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

てる感じです。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、ここ数ヶ月は頻尿と痛みで集中できず……つらいです。少し前につくつたものを送ります（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：一人じゃない！ みんなで応援しています！

## 心の病・4題

## 明るいスタートに！

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、だらだら陽



【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「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ります。幸い、いますぐどうこ  
けて歩み出した私です。

【T・Mさん（50代）千葉県八街市】

## のんびり、リラックスして

うつ病4年目です。毎日必死で過ごしています。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るから、家族の電話番号ま

もかかっていて、家族に申し訳ないです。どうしたら健康になれるのか。でも「からころ」を読むと「一人じゃない」と励まされます。

【M・Eさん（30代）神奈川県相模原市】

編集部：一人じゃない！ みんなで応援しています！

\*2 感染性心内膜炎 心臓の内膜が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。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  
疑われ

(エッ?  
いま何て?)

からだつて  
こころの友だち  
からんころん

(たしかに!)

K・Tさん(長野県南箕輪村)

A・Mさん(鹿児島県鹿児島市)

**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、さらにスーパー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、適切な治療があつて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ばと思っています。ま

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)

まだこれからも挑戦し続けて、成功したいと思つております。  
【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つてしまい、現在76歳ですが心を病んでいます。歩行も困難になり家中にこもりがちで、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、家に教えに来てくださる講師を頼みました。とてもすばらしい方で、本人が楽しみにするようになりました。フォークソングを歌つたり、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、家に帰つ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)

宮子あずささんよりひとこと

わかつていてもなかなかで

きないのが「のんびり」「リラッ

クス」。私も気がつくと歯を食

いしばつて、ついつい根を詰め

てしまします。40代後半には無

理がたたつて過換気を起こした

こともあります。がんばるの

はとてもいいこと。でも、休養

も同じくらい、いいことなん

ですね。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。

S・Kさん、大病を乗り越え

て定年まで勤務なさったおつれ

あいさまに、深く敬意を表しま

す。病気になり、気が塞ぐ時

もあるでしよう。音楽を教えに

家に来てくれる方を頼んだのは、

S・Kさんの素晴らしいご判断

でした。ご自宅に戻つて、また

歌えますよつに。

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。

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お伝えしています。ぜひチェックしてください!



<https://karacoro.net>



@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

# シロヘビ坂

高橋順子

坂の多い町に暮らしていると  
なんだかんだ言つても

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

びみように曲がつてゐる

そこではスミレが種を飛ばし

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、詩やエッセイ、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 2025 Printed in Japan

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/>

# 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