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

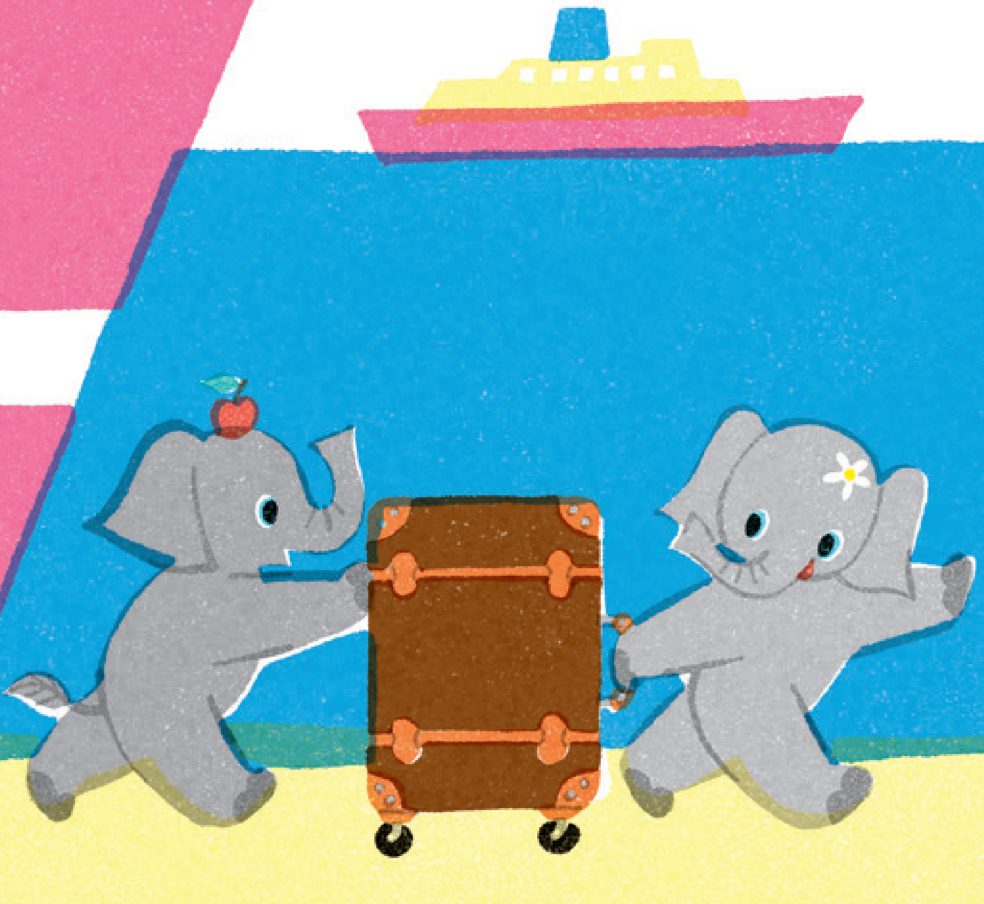
2025 79号

からころなんでも相談室
肩こりを改善しよう

うららかPeople
「かけはしプロジェクト」主宰
北島麻衣子さん

宮子あずささんの本音エッセー
大切なのは、〈わかろうとする努力〉

よくわかる医療最前線
がん治療 その1
薬、放射線、手術



わたしの気分転換
室井滋さん

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

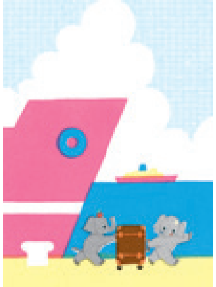
東邦薬品株式会社　株式会社セイエル　株式会社幸燿　九州東邦株式会社　沖縄東邦株式会社
酒井薬品株式会社　ファーマクラスター株式会社　共創未来ファーマ株式会社

© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

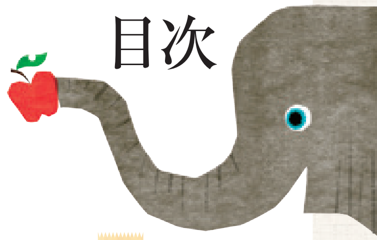
からころ

2025 vol.79

目次



今号のおはなし
大きなピンク色の船に乗って数日。ようやく目的の港に到着しました。「きれいな海だったね」「かもめさんと友だちになれたね」と、楽しかった船旅を振り返りました。さぁ、次なる目的地へ出発ー！



元気が出る！ インタビュー

わたしの気分転換(71)……4
室井滋さん
「つらいときには、エンターテインメントの力も借りてみてください」

うららかPeople(77)……18
北島麻衣子さん（「かけはしプロジェクト」主宰）
「落ちるところまで落ちて、現実に向き合えた。もう、障がいから逃げない」

役に立つ！ 医療・健康情報

よくわかる医療最前線(79)……8
「がん治療」その1
薬、放射線、手術による「標準治療」を解説。

からころなんでも相談室(67)……12
「肩こりを改善しよう」
肩こりの原因や、おすすめのストレッチ&筋トレをご紹介。

秋山正子さんの「ポジティブ介護術」㉕……15
「デイサービスの利用を拒否されたら……」

宮子あずささんの本音エッセー㉘……16
「大切なのは、〈わかろうとする努力〉」

セルフメディケーション講座㉚……17
「栄養ドリンクとの上手なつきあい方」

健康レッスン1・2・3㉘……22
敏感肌の人や子どもにも！
「虫除けグッズの選び方、使い方」

管理栄養士がつくる！ からころ元気食堂(56)……27
火を使わない！
「夏バテ予防メニュー」

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……24
からころ通信……28
おたよりひろば／心身リセット塾⑮「食欲増進」／からころクイズ㊸／わたしの闘病記／からころ川柳
そらのいろ(79)「電話が鳴る」高橋順子……35

息ぬきマンガ
「病院とわたし」(79)……7
花くまゆうさく

© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

がん治療 その1

薬、放射線、手術

日本でがんになる人は年間約百万人。2人に1人は一生に一度はがんになると言われています。多くの情報があふれるなか、本連載では知っておくべき情報を3回に分けてお届けします。まずは、めざましく進歩している、薬、放射線、手術による「標準治療」から。次号では、転移・再発、副作用への対処法や「治験」「先進医療」をとり上げます。さらに次々号では、個別のがんについてなど、読者からの質問にお答えします。

監修
若尾文彦先生
わかお・ふみひこ

国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター本部副本部長。国立がんセンター中央病院放射線診断部医長、がん対策情報センター長などを経て現職。がん情報の提供、がん対策などの研究に取り組む。

喫煙・飲酒・感染症に気をつけて

――がんの原因は？

がんは、生活習慣やウイルス感染などによって遺伝子が傷つくことで発症します。とくに以下の3つは発症のリスクを高めます。

①喫煙　たばこの煙には多くの発がん性物質が含まれており、最大の危険因子です。とくに肺、肝臓、胃、大腸、食道、膵臓、頭頸部（頭から首までの範囲）、膀胱のがんのリスクを高めます。肺がんでは、受動喫煙（他人のたばこの煙を吸うこと）でもリスクが高まります。

②飲酒　アルコールそのものや、アルコールが体内で分解されるときにできるアセトアルデヒドに発がん性があり、すべてのがんのリスクを高めます。とくに肝臓、大腸、食道、頭頸部のがんのリスクを高めます。

③感染症　以下の3つの細菌やウイルスへの感染は、特定のがんのリスクを高めます。

・ピロリ菌→胃がん

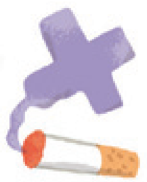
胃がんの9割はピロリ菌への感染から発症します。多くは井戸水や唾液から5歳までに感染します。50代以上の日本人の7割が感染していますが、若い人にはほとんど見られません。除菌には副作用もあるので、利益と不利益を考えて、医師と相談して決めましょう。

・B型肝炎ウイルス／C型肝炎ウイルス（HBV／HCV）→肝臓がん

血液を介して感染します。以前は医療機関での感染（注射針の使い回しなど）がありましたが、今ではなくなり、タトゥーやピアスの穴あけなどで感染することがあります。ウイルス検査を受けたことがない場合、一度は医療機関や保健センターで検査を受けてください。

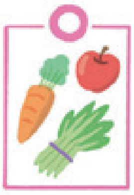
図1：がんのリスクを下げる生活習慣　参考：がん情報サービス

禁煙する
やめられない場合は
禁煙外来の受診も。
受動喫煙も避ける



お酒を控える
飲まないのがベスト。
飲酒量を減らすほど
リスクは低下する

食生活を見直す
塩分は控えめにする。
野菜や果物を多く食べる。
熱い飲み物や食べ物は冷ましてから



体を動かす
18〜64歳は、毎日60分の歩行＋週1回60分の汗をかくような運動（ジョギングなど）。65歳以上は強度を問わず、身体活動を毎日40分程度

適正体重を維持する
太りすぎ、やせすぎに注意。
〈適正BMI値〉
女性21.0〜24.9、男性21.0〜26.9
BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

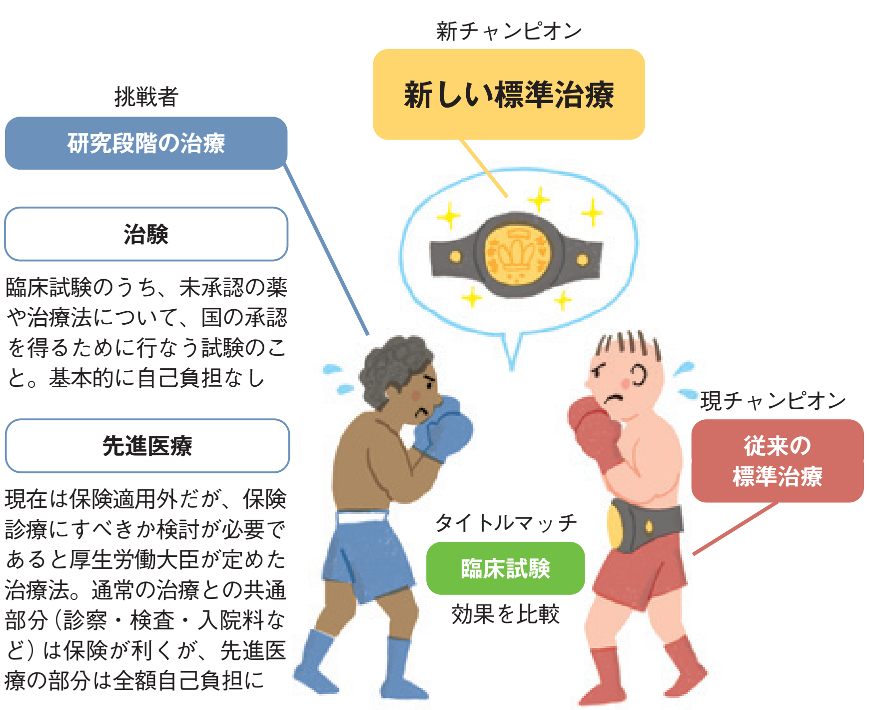
© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

・ヒトパピローマウイルス（HPV）→子宮頸がんや肛門がん

性経験があれば、男女問わず生涯で一度は感染するといわれている一般的なウイルスです。多くの場合、1、2年以内に自然に排除されますが、感染状態が続くと、子宮頸がんのほか、肛門がんや中咽頭がんなどのリスクが高まります。女性は婦人科で、男性は泌尿器科で検査を受けられます。

体型や食生活などもがんの発症に関わっています。

図2：もっともすぐれた治療が「標準治療」の座へ



乳がんは閉経後の肥満、胃がんは塩分の摂りすぎ、食道がんは熱いものの飲食が、発症リスクを高めます。

——予防するには？

前述したように、がんの要因にはさまざまなものがある一方、なぜがんになったのかわからないケースが、男性で6割弱、女性で7割以上あります。したがって、完全に予防するのはむずかしいと言えます。

しかし、発症のリスクは生活習慣の改善（図1）で下げることができます。また、予防しきれないからこそがん検診が重要です。5つのがん検診（*）は、受けることで死亡率が低下すると科学的に証明されており、国が推奨しています。住民検診などで受けられます。**早期に発見できれば、治療による身体的、金銭的な負担が軽くなり、予後も良好になりやすくなります。**

標準治療が最善・最良

——どんな治療法がある？

薬物療法、放射線治療、手術治療が3本柱です。これらを単独で、または組み合わせながら治療します。

その中で、がんの種類や状態（ステージ）に応じて有効性が科学的に証明され、推奨されているのが「標準治療」です。公的保険が適用され、かつ診療ガイドラインでも推奨されている、まず選ぶべき最善・最良のチャンピオン治療です。

対して「最新治療」と聞くと、新しく優良な治療法という印象を受けます。しかし最新治療は、まだ効果が十分に実証されていない研究段階の治療で、挑戦者と言えます。厳格なルールに基づいて行なわれる臨床試験（タイトルマッチ）で、有効と確認されたものが新しい標準治療になります（図2）。研究段階の治療には治験や先進医療があります。

インターネットや書籍などでは「最新」を謳う自由診療（全額自己負担の治療やサプリメントなどの代替医療）の情報もあふれていますが、科学的根拠が不十分なのに「完治する」などと断言するものもあり、注意が必要です（治験や先進医療の受け方、情報に翻弄されないための心得は次号で詳述します）。

事前の検査で効果的な薬がわかる

——薬物療法の進化について教えてください。

近年のがん治療を劇的に変えたのは、「分子標的薬」と「免疫チェックポイント阻害薬」です（図3-A）。以前から広く使われてきた抗がん剤は、がん細胞だけで

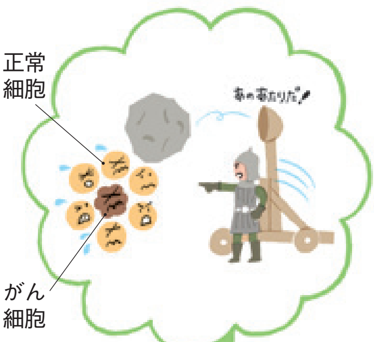
＊5つのがん検診　胃がん（胃部X線検査または胃内視鏡検査：50歳以上、2年に1回。胃部X線検査は40歳以上、年1回も可）、大腸がん（便潜血検査：40歳以上、1年に1回）、肺がん（胸部X線検査および喀痰細胞診：40歳以上、1年に1回。喀痰細胞診は50歳以上で喫煙量の多い方）、乳がん（マンモグラフィ：40歳以上、2年に1回）、子宮頸がん（細胞診：20歳以上、2年に1回。HPV検査単独法〈一部の地域のみ。今後拡大予定〉：30歳以上、5年に1回）

© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

図3：治療の進化

A：薬物療法

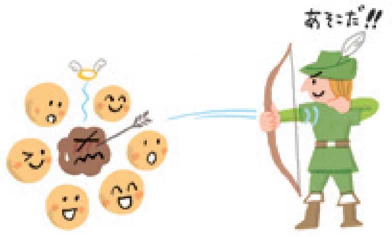
抗がん剤



自覚される副作用は、吐き気や食欲低下、だるさ、口内炎、下痢など。検査でわかる副作用は、肝／腎機能障害、血液の異常（白血球減少や貧血など）

分子標的薬

遺伝子検査で特定された分子のみを攻撃するため副作用が少ない

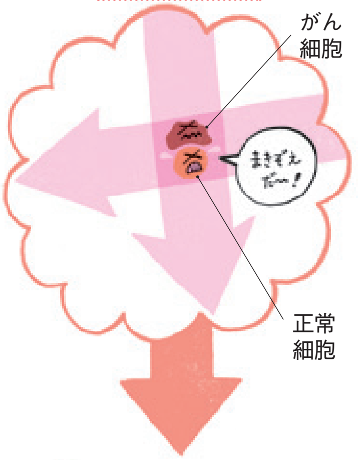


免疫チェックポイント阻害薬

T細胞にブレーキがかかる仕組みを「免疫チェックポイント」という。T細胞を助けて、免疫本来の力を発揮できるようにする

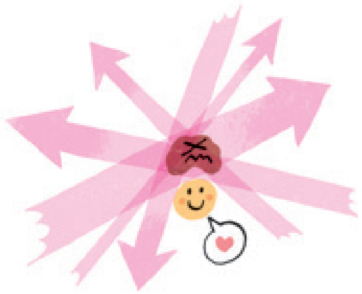
B：放射線治療

従来の放射線



強度変調放射線治療

放射線をピンポイントかつ強弱を変えて照射し、がん細胞のみを破壊。コンピュータソフトを使ってがんに当てる放射線量を事前にシミュレートする



C：手術治療

開腹手術

低侵襲手術

傷口が小さく体への負担が少ない。モニターを見ながら的確に施術できる

なく正常な細胞にも影響を及ぼし、嘔吐などの副作用が出やすいのが難点でした。

・分子標的薬

がん細胞に見られる特徴的な分子をターゲットとして攻撃する薬です。この分子は遺伝子変異によってつくられますが、変異にはさまざまなタイプがあるため、事前に細胞を採取して検査を行ないます。薬の対象となるタイプであれば、効果が期待できます。ただし、皮膚障害やたんぱく尿など、抗がん剤とは違った副作用が出る場合があります。

・免疫チェックポイント阻害薬

体が本来持っている免疫の力を強める薬で、免疫療法のひとつです。2011年、世界に先駆けて日本で承認されました。

免疫とは、異物の侵入を防いだり、侵入した異物を追い出したりする体の仕組みのことです。がん細胞には、免疫にブレーキをかけて攻撃を逃れる仕組みをもつものがあります。この薬は、ブレーキをはずし、免疫本来の力でがん細胞を倒せるように働きかけます。事前に、薬の有効性を調べるためのPD-L1検査（またはCTLA-4検査）を行なうことがあります。

――薬が効かないときは？

最初の投薬がうまくいかないとがっかりする患者さんがいらっしゃいますが、ご安心を。抗がん剤も含めて、年々新薬が開発されていま

© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

す。最初にあまり効果がなくても、「二の矢」「三の矢」「四の矢」と薬を変更しながら、がんを叩きます。

放射線は的確に

――放射線治療の進化は？

放射線をがんにピンポイントに当てる技術が向上しています。放射線の形や強弱を変えながらさまざまな方向から照射する「強度変調放射線治療（IMRT）」は、集中的にがんを攻撃し、正常な細胞へのダメージを減らします（図3-B）。

手術の傷は小さく

――手術治療の進化は？

従来は開腹手術や開胸手術が基本でしたが、現在では体への負担が少ない低侵襲手術が主流です（図3-C）。

・腹腔鏡／胸腔鏡手術

おなかや胸に数か所穴をあけて内視鏡や鉗子（細長いマジックハンドのような手術器具）を入れ、モニターで観察しながらがんを切除します。傷口が小さいため体力の回復も早く、入院期間も短縮できます。

・ロボット支援下手術

医師が患部の立体画像を見ながら、ロボットアームを操作してがんを切除する腹腔鏡／胸腔鏡手術です。手ぶれせず、精度の高い手術が行なえます。

がんが小さい場合、内視鏡治療となることもあります。口や肛門から内視鏡を入れて、特殊な器具でがんを切除します。

通院治療が主流に

――治療には入院が必要？

これまでは、数週間の入院が必要でした。現在では日数が短縮され、手術しても2週間以内の入院ですみ、2回目以降の薬物療法は外来で行なわれるようになってきました。制吐剤などの副作用を抑える薬の種類が増えて、体調をコントロールしやすくなったこともその理由のひとつです。有効な内服薬が開発されたことで、通院回数を減らせる場合もあります。また呼吸器内科や消化器内科には薬物療法を専門的に行なう腫瘍内科医が増えて（従来は外科医が担当）、的確な投薬を行なえるようになっています。日帰りで点滴などの治療が受けられる通院治療センターも各地で増えて、午前中に点滴を受けて午後から出勤するなど、治療と社会生活を両立できる場合も多くなってきました。

医師と話し合って決断

――よりよい治療を受けるために心がけることは？

以前は、医師が自らの知識と経験から、ベストと思われる治療を決めるのが一般的でした。しかし最近では、シェアード・ディシジョン・メイキング（共同意思決定）という考え方が尊重されています。患者さんは自分の生活環境や価値観を医師に伝え、医師は治療の選択肢について助言し、お互いが協力して方針を決めていきます。

わからないことは医師に質問し、希望や価値観を伝えてください。

「遠方の孫の結婚式に出席したいので、その期間の治療は控えたい」

「友人と富士登山を計画しているので、術後のリハビリを強化してほしい」

「ダンスをしていて衣装を着るので、大きな傷は残したくない」

など、遠慮はいりません。合言葉は「（腑に）お・ち・た・か」（図4）です。納得できる治療を受けるために、ぜひ覚えておいてください。

図4：治療を受けるときに確認すること

参考：『これからのヘルスリテラシー　健康を決める力』（中山和弘著、講談社）

腑に	
お	オプション（治療の選択肢）のすべてを知ることができたか
ち	（各治療の）長所を知ることができたか
た	（各治療の）短所を知ることができたか
か	価値観をきちんと伝えられて、希望に沿ったサポートを受けられるか

がん治療に関する悩みや困りごとをお寄せください
（P.25のアンケート用紙をご利用ください）。
次々号の当欄にて専門家が回答します。

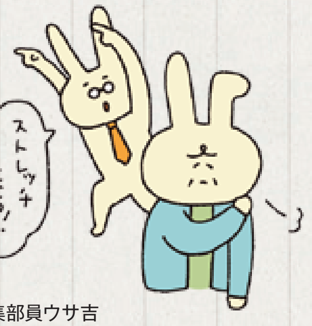
© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

肩こりを改善しよう

10万人を対象とした調査で、約72.5%の人が痛みを自覚していることが分かった、肩こり。自分で予防や改善はできるのでしょうか。また、肩こりの陰に予期せぬ病気が隠れている可能性は？　肩こりについて滋賀医科大学教授の今井晋二先生にうかがいました。

重度の肩こり持ちです。長年のデスクワークのせいだと分かっているのですが、仕事を辞めるわけにもいかず、今日も首や肩、背中をちょいちょいもんでみたり……。肩こりを治すことはできるのでしょうか。

（K・Yさん　鹿児島市　40代）



編集部員ウサ吉

Q1 そもそも「肩こり」とは？

肩こりは病気ではなく〝症状〟です。その痛みは、肩周辺の筋肉内に老廃物がたまることで引き起こされます。長時間同じ姿勢でいたり、首を前に突き出すような姿勢が習慣化することで肩周辺の筋肉が収縮し、血流が低下。乳酸などの老廃物が筋肉にたまって、痛みやこりを引き起こします（図1）。

筋肉が収縮してしまう誘因には、以下のようなものがあります。

【姿勢】パソコンやスマートフォンを長時間見ることで猫背になり、首が前に出る姿勢が習慣化。頭の重さを支えるために首や背中の筋肉が緊張・収縮する。

【加齢】肩の筋力が低下し、腕や頭、首の重みが負担となる。

【体型】なで肩の人や首が長い人は、頭を支える首の筋肉に負担がかかる。

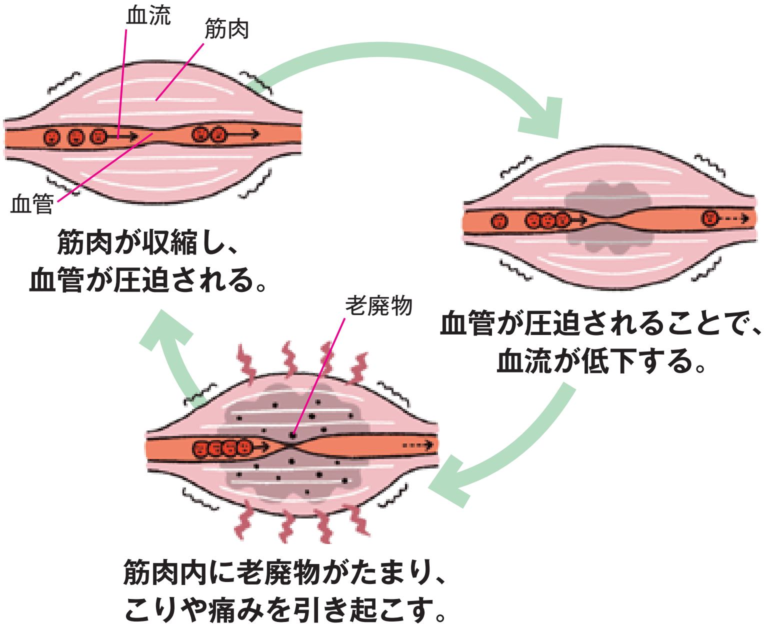
【生活習慣】重いショルダーバッグなどをいつも同じ側の肩にかける。

【冷え】長時間、冷房にあ

図1：

肩こりのメカニズム

参考：監修・今井晋二『40歳からの肩こり・肩の痛み』（NHK出版）



監修
今井晋二先生
いまい・しんじ
滋賀医科大学教授。滋賀医科大学医学部附属病院副病院長。日本肩関節学会理事長。日本整形外科学会整形外科専門医。日本リハビリテーション医学会リハビリテーション科専門医・指導医。

© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

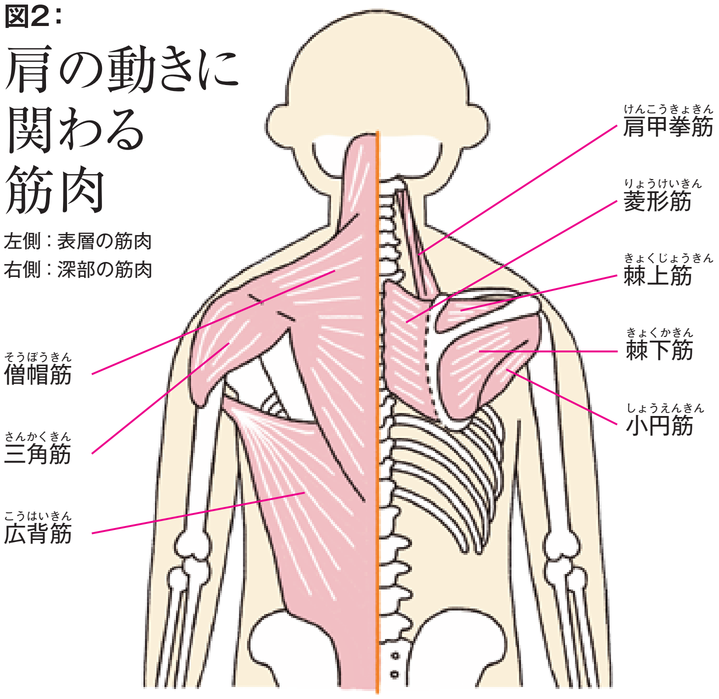
たるなどして体が冷え、血行が悪くなる。

これらが肩こりを引き起こします。肩こりになると痛む部位がコリコリしますが、それがまさに老廃物により筋肉が硬くなっている状態です。

Q2 肩こりに関係する筋肉はどれ？

肩の周辺はさまざまな筋肉で構成されています（図2）。肩の表層部分にもっとも大きく広がっているのが僧帽筋で、肩こりになりやすい筋肉です。僧帽筋の下にある菱形筋（りょうけいきん）も肩こりと深く関わっています。

図2：
肩の動きに関わる筋肉
左側：表層の筋肉
右側：深部の筋肉



参考：監修・今井晋二『40歳からの肩こり・肩の痛み』（NHK出版）

Q3 肩こりを改善するには？

肩関節をしなやかに滑らかに動かせるよう保つことが大切です。そのために有効なのがストレッチ。ストレッチにはマッサージと同じ効果があり、老廃物がたまった部分をほぐしてくれます。

ストレッチと筋トレをそれぞれ2種類ご紹介します（図3）。痛む箇所を確認し、その部位を伸ばすことを意識して行なってください。

肩こり予防には、以下の3つのステップで習慣化し、継続することが効果的です。

❶気になる（痛む）部位をストレッチで伸ばす
❷慣れてきたらその部位を筋トレで鍛え、筋力アップ
❸症状が改善してきたらストレッチ＋筋トレを組み合わせ、週3回以上を目安に継続

図3の2つのストレッチと筋トレは、いずれも座った状態でもできるので、デスクワークが続いたら20分に1回程度行なうと、肩こりが和らいでくるでしょう。

肩こりがひどいときはついつい自分でその箇所をもんでしまいますが、もむと筋肉を痛めてしまうことがあります。マッサージをしてもらった場合も、一時的に血行が良くなって肩こりが改善したように感じますが、翌日さらに痛くなることがあります。いわゆる〝もみかえし〟です。刺激が強すぎて筋肉が損傷し、炎症を起こしてしまうのです。もちろん、マッサージや整体に行って改善される場合もありますが、もむよりはストレッチで筋肉を伸ばしましょう。

Q4 病気が原因の肩こりもある？

痛みが長期間続いている、耐え難いほどの痛みがあるといった場合、病気が隠れている可能性もあります。

肩周辺の病気が原因の場合

肩関節や腱板に障害が発生していると、通常の肩こりよりも強く耐え難い痛みが生じます。

【凍結肩】（四十肩、五十肩）肩関節の周囲の炎症。

【腱板断裂】肩関節にある腱板が裂けたり切れたりした状態のことです。加齢により腱の柔軟性が失われて起こるケースやケガが原因で起こるケースがあります。

【石灰性腱炎】腱板の中に骨の成分である石灰がたまり、炎症を起こします。

【変形性肩関節症】肩関節の軟骨がすり減って炎症を起こします。加齢によるものと、ケガが原因のものがあります。

これらが原因の場合は、単なる肩こりの痛みよりも強く、長く続きます。受診したほうが良いでしょう。その場合、肩や腕の「どの

© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

部分が痛いか」をチェックし、さらに「腕を下ろした状態から、横方向に徐々に上げていったとき、何度ぐらいの角度で痛みが生じるか」を確認しておき、医師に伝えるとスムーズな診断につながります。

ただし、こうした病気でもまったく痛みがないことがあります。

たとえば腱板断裂は、60歳以上の10％以上に見られます。仮に60歳以上の人口が3000万人だとして、約300万人が腱板断裂になっているという計算になりますが、そのうちの90％にあたる270万人は無症候性腱板断裂であり、痛みを感じないまま過ごしています。痛みがなく、日常生活に支障もなければ、治療をする必要はありません。予防のために、ストレッチと筋トレを習慣化しましょう。

肩周辺以外の病気が原因の場合

まれなケースですが、肩こりには肩周辺以外の病気が隠れていることがあります。肩こり以外に、以下のような症状がある場合も受診しましょう。

階段を上るなど軽い運動をしたときに肩が痛み、同時に胸が痛んだり、締め付けられるような感じがする→狭心症や心筋梗塞の可能性

首や肩を動かしていないのに肩が痛い→骨や内臓疾患の可能性

時間が経っても痛みが軽減せず進行し、強くなる→がんの可能性

受診の際には、肩こり以外の症状についても医師に伝えましょう。

ウサ吉の感想

まずはストレッチ。痛い部分を確かめながらやってみよう。

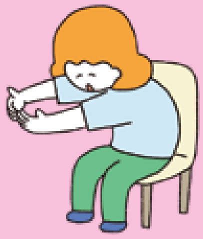
図3：肩こりを改善するストレッチ＆筋トレ

参考：監修・今井晋二『40歳からの肩こり・肩の痛み』（NHK出版）

僧帽筋下部

ストレッチ「おへそのぞき」

浅めにいすに腰掛け、両足を床に。背筋を伸ばし、大きなボールを抱えるイメージで両腕で輪をつくる。



おへそをのぞくようにして頭を下げ、腕を前方へ伸ばし、背中を後方へ引き、30秒キープ。2～3セット行なう。

筋トレ「スカイダイビング」

両肘を机につき背中を少し丸め、手を頭の上に。肘と頭を動かさず、前腕を外側に開き、元に戻す。10セット。

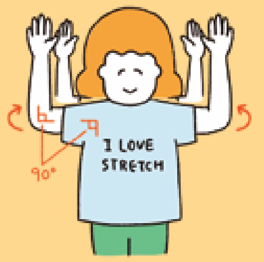
僧帽筋中部

ストレッチ「肩甲骨寄せ」

背筋を伸ばし脇を締め、前腕を前に出す。手の平を上にして親指を立てる。

親指を立てたまま腕を左右にゆっくり開く。肩甲骨が寄っているのを意識する。2～3セット行なう。

筋トレ「まいりました」



両腕を上げ、肩・肘は90°になるように曲げる。両腕を後方へゆっくりと引き元に戻す。10セット。

取材・文：有川美紀子　イラスト：磯田裕子

© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

第25回

秋山正子さんの「ポジティブ介護術」

デイサービスの利用を拒否されたら……

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、デイサービスの利用をすすめる際のポイントをうかがいました。

デイサービス（通所介護）は、利用者が施設に通い、食事や入浴・機能訓練などの生活支援を受けられる介護サービスです。当人の身体機能の維持や外部との交流という目的だけでなく、家族のレスパイトケア（休息支援）としての一面も担っています。

しかし、当人に「デイサービスに行ってみない？」と提案すると、「絶対に行かない！」「なんでそんなところに行かなきゃいけないの⁉」と、強い拒否の言葉が返ってくることがあります。途方に暮れたご家族から「どう説得すればいいか……」と相談されるケースも珍しくありません。

「いやだ」の裏にある気持ちを理解する

当人はなぜ、デイサービスを拒否するのでしょうか。多くの場合、その裏には不安や恐怖が隠れています。それを無視して説得しようとすると、信頼関係を損ね、デイサービスへの拒否感をより強めてしまいます。大切なのは、「何がいやなのか」を見極めることです。

まずは説得しようと構えずに、お茶でも飲みながら「どんなところがいやなの？」と尋ねてみてください。「まだ介護は必要ない」「デイサービスで何をするのかわからない」「知らない人ばかりのところに行きたくない」……いろいろな反応があると思います。否定せず、じっくり受け止めましょう。ときには、話を聞いただけで少し前向きになることもあります。とはいえ、あせりは禁物です。

気持ちに合わせた解決策を考える

当人の気持ちがわかったら、それに応じた働きかけを考えます。

たとえば「まだ介護は必要ない」と考えている方には、介護サービスではなく趣味の場としてすすめるのも一手です。趣味や興味のあることがレクリエーションにある施設を探し、「手芸をやりにいかない？」「俳句仲間ができるかも」と声をかけてみる。「知らない人ばかりのところはいや」という場合は、周囲に相談し、知り合いや親戚が利用している施設を紹介してみる。「どんなところかわからない」と不安に感じていたら、「見学だけしてみない？」と誘ってみる。やり方は人それぞれです。

ときにはケアマネジャーなど、第三者から声をかけるほうが効果的なこともあります。当人から聞き出した不安をメモして、ケアマネジャーや地域包括支援センターなどの介護のプロに相談するのもおすすめです。

楽しかった気持ちを共有する

認知症の方によくあるのが、一度行ってみて良い印象を持っても、次回には忘れて、また拒否してしまうケースです。

このとき、「この前行ったデイサービスだよ」と説明しても、あまり効果はありません。しかし、認知症には〈感情の記憶〉は残りやすいという特徴があります。デイサービスに行った後は、「にぎやかで楽しかったね」「花壇がきれいだったね」など、ポジティブな感情を共有しておきましょう。次に拒否されたときも、「歌を歌って楽しかったでしょ」「花壇がきれいだったね」と〈楽しかった感情〉を思い出させることで、拒否が和らぐ可能性があります。

デイサービスは、介護する側とされる側、両方の負担を軽減する、在宅介護の強い味方です。一度拒否されてもあせらずに、介護のプロの手も借りながら、利用を検討していきましょう。

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）。

© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

宮子あずささんの本音エッセー

きのうより ちょっと ラクに過ごすコツ

第28回

大切なのは、〈わかろうとする努力〉

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。患者さんのつらさと、それに対応しきれない看護師の事情。互いの認識不足をきっかけに見えてきた「看護師のあり方」とは？

忘れられない患者さんの一言

かつて患者さんから「健康なあなたたちになんか、私のつらさはわからない！」と怒鳴られたことを、最近よく思い出します。

その患者さんは50代の女性。神経系の病気で寝たきりの状態でした。

当時、私は20代半ば。その言葉にたじろぎ、何も言い返せませんでした。

看護師になって日が浅く、まだ十分な知識と技術がない時期のこと。せめて患者さんの気持ちに沿ってお世話しようと、精一杯がんばっているつもりでした。

しかし、そもそも健康な私に、病気の患者さんのつらさを理解できるのか……。彼女の言葉は私にとって、とても重いものでした。

言葉以上に「場面」が大事

あれから30年が経ち、今は少し違う側面から考えるようになりました。

患者さんの言葉も、もちろん大事。でも、その言葉がなぜ発せられたのか。そこに焦点を当てるのです。

彼女が私たちの無理解を責めたのは、ナースコールで呼ばれても、すぐに行けなかった場面でした。

この時の様子は今も思い出せます。当時の内科病棟はケア度の高い患者さんばかり。「水を飲ませて」「オムツを替えて」「点滴が終わった」「トイレに行きたい」……。次から次に依頼があり、「少しお待ちください」と頭を下げながらケアにあたっていました。

患者さんには看護師がケアに追われている状況はわかりませんから、待たされる不満ばかりが募ります。

彼女の頼み事は、「体の向きを整えてほしい」。自分で動けない患者さんにとっては切実な依頼です。

しかし私は、なくなりそうな点滴の補充と、弄便のある認知症の人のオムツ交換を優先してしまいました。

この場面での対応は、難しい問題です。頼まれ事が重なれば、誰かを後回しにしなければならない。ほかにやりようがありません。

今も私は、彼女を後回しにした自分の判断は、やむを得なかったと考えています。

一方で、後回しにされた彼女が怒るのもまた、当然の反応でしょう。

「わかります」より「お察しします」

このような場面の対処としては、患者さんが怒る気持ちを当然と思いながら、命に関わること、後回しにすると事態が悪くなることを先にやる。これしか思い浮かびません。

その上で、看護師である私は、患者さんのつらさをどこまで理解できるか……。

結論は、「看護師でも誰でも、他人のつらさを理解しきることはできない」。この事実は否定できません。

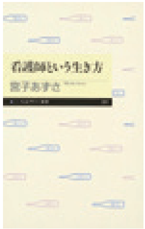
しかし、たとえそうだとしても、わかろうとする努力を続ける。私はこれこそが、看護師のあり方だと思うのです。

患者さんがつらい状況にあるとき、今の私ならなんと言葉をかけるでしょうか。

今なら、選ぶ言葉は「わかります」よりも「お察しします」。そこには、「わからなくても、察する努力は続けたい」という、私の気持ちが込められています。

宮子あずさ（みやこ・あずさ）

1963年東京都生まれ。87年より東京厚生年金病院に22年間勤務。東京女子医科大学の博士課程を修了。現在、精神科病院で訪問看護に従事。著書に『看護師という生き方』（ちくまプリマー新書）、『看護婦だからできること』（集英社文庫）など多数。



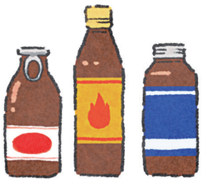
© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

3ステップでわかる!

セルフメディケーション講座 第30回

栄養ドリンクとの上手なつきあい方

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 栄養ドリンクには種類がある

栄養ドリンクは、薬局やドラッグストアで販売される「医薬品」に位置づけられているもの、コンビニやスーパーでも購入できる「医薬部外品」、食品の位置づけである「清涼飲料水」として販売されるものに分類されます。

Step 2 目的に合わせて成分を選ぶ

栄養ドリンクにはさまざまな有効成分が配合されています。成分を確認して、目的に合った商品を選びましょう。

タウリン　アミノ酸の一種で、肉類や魚介類に多く含まれています。人は生体内で合成する能力を持ち、脳、心臓、肝臓、筋肉、網膜などに多く存在します。胆汁の生成や神経系の伝達、浸透圧の調整、解毒作用、細胞膜の安定化などの役割があると言われていて、運動機能の向上や疲労感の軽減などの効果があると一部のメーカーでは謳っているようです。

ビタミンB群　おもに代謝を助けるための補酵素として働きます。「代謝」とは、栄養素からエネルギーを作りだしたり、成長や組織の修復などをしたりするために、体内で繰り返される化学反応のことをいいます。「補酵素」とは、そのような代謝に必要とされる酵素の働きを助ける物質のことです。

ビタミンC　しみ、そばかす、日焼けなどによる色素沈着を緩和する効果や、コラーゲンの生成を助け、肌の弾力を維持する効果のほか、抗酸化作用もあります。肌だけでなく体の諸器官に対してさまざまな働きをしてくれるビタミンCは、私たちにとって必要不可欠な栄養素です。

カフェイン　眠気をなくすとともに、緊張感を感じ、知覚や運動機能を高めます。一部の頭痛にも効果があり、心機能の亢進、気管支拡張の作用もみられ、胃酸分泌促進作用や利尿作用があります。しかし、過剰摂取は不眠や動悸の原因となることがあるため注意が必要です。

これらの成分以外にも、漢方・生薬などを配合したさまざまな商品があります。含まれている成分と量を把握することが大切です。

栄養ドリンクを摂取する目的と成分が一致しているか、またその量は適切であるか、ぜひ、薬剤師等に相談してください。

Step 3 用法用量を守る

栄養ドリンクには様々な成分が配合されているため、過剰摂取は危険です。記載されている用法用量を厳守してください。また、複数の栄養ドリンクの併用は避けましょう。成分が重複して過剰摂取になったり、予期しない相互作用が起こるおそれがあります。

持病のある方や、妊娠・授乳中の方は、使用の前に医師や薬剤師にかならず相談してください。栄養ドリンクに含まれる有効成分や糖質、アルコールなどが、体調や使用中の薬の効果に悪影響を与える可能性があります。子どもや高齢者の摂取にも注意が必要です。肝臓や腎臓の機能が未発達ないし低下している場合は、成分の代謝や排泄がうまくいかず、体調不良を引き起こすケースがあります。

栄養ドリンクは、一時的に体調を改善するためのものです。基本的には食事で栄養を摂り、生活習慣を整えることを心がけてください。頻繁に頼ってしまう場合は、不調の原因を解決するために医療機関を受診してください。

© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

うららかPeople 第77回

落ちるところまで落ちて、現実に向き合えた。もう、障がいから逃げない

北島 麻衣子さん
「かけはしプロジェクト」主宰

高次脳機能障害をご存知ですか？ 脳に損傷を受けた後に残る記憶力や認知力、注意力の低下、失語症などの障がいです。26歳でこの障がいと直面した北島麻衣子さんは、一時、絶望の淵に立たされました。そして、苦しみ抜いて選んだ道は、障がいと真正面から向き合うことでした。

きたじま・まいこ
1984年、愛媛県生まれ。美容学校を卒業後、結婚して徳島県へ。26歳のとき、第二子妊娠中に「先天性脳動静脈奇形」から脳出血を起こし、高次脳機能障害と半盲の後遺症を負う。2016年、徳島県美馬郡つるぎ町役場に就職。2021年、「かけはしプロジェクト」を発足。現在、自身の体験をまとめた本の出版準備中。

2011年のことです。第二子妊娠4か月目のある日、北島麻衣子さんは脳出血を起こして救急搬送されました。そこで「先天性脳動静脈奇形」が見つかり、緊急手術をすることに。術後、高次脳機能障害と半盲が残りました。

リハビリ病院に転院したものの、言葉が出てこない、文字が書けない、一桁の足し算ができない、服の着方がわからない……。

いったい、どうしちゃったの？ 少しずつわかってきたのは、「一人では何もできない」現実でした。

先生、どうして私を生かしたのですか？

リハビリを続けても、回復の希望が見えませんでした。

「1か月続けたら、漢字が書けるようになるのか。計算ができるようになるのか。まったくわかりません。リハビリって、ゴールが見えない。それがつらかった」

入院中もお腹はどんどん大きくなってくる。でも、生まれてくる子を、どう育てたらいいのか？

「お腹の子といっしょに死んでしまえば、どんなにラクか。〝先生、こんな状態の私を、どうして生かしたのですか？〞と、聞きたかった」

さいわい退院できて、無事に出産しました。でも、食事の作り方もオムツのはかせ方も、覚えられません。それでも一日も早く元の自分に戻りたかったので、育休が明けると復職しました。

しかし、以前のようには仕事はできません。ストレスをためていたある日、てんかん発作を起こし、退職せざるを得ませんでした。

どんなに泣いても、元の自分には戻れない

それからは、ほぼ引きこもりに。オシャレが大好きだったのに化粧もせず、パジャマのまま。

「家族が外出に誘ってくれるんですが、トラブルばっかり。スーパーのレジで〝1510円です〞と言われたら、以前ならすぐ、2010円出せました。それができないから、お釣りがジャラジャラたまっちゃう。人と会うのも話すのも、怖くなってしまいました」

© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

引きこもりになっても、育児や家事はやらなくてはなりません。毎朝、2時間かけて朝食を作りました。ふさぎ込んだまま、約2年が過ぎたある日、転機が訪れます。

「私、このままでいいのかな？　そんな疑問が、突然、湧いてきたんです。どんなに泣いても、元の自分に戻れるわけじゃない。ならば、障がいと真っ正面から向き合わんと前には進めん、と。これから、どう生きていきたいか。どんな母親でありたいのか。必死に考えました」

そのとき背中を押してくれたのは、「高次脳機能障害のいちばんのリハビリは、社会復帰ですよ」という主治医の言葉でした。

お二人のお子さんと。「母親としてどうありたいんかなという思いがいつも頭にある」と北島さん。

今の自分だから
できることがある

ふたたび就職にトライ。しかし、なかなか決まりません。

「障がいがあってもできることはたくさんあるのに、選択肢がすごく少ない……。悔しかったですね」

結局、地元の役場の障がい者雇用枠を見つけて、ようやく就職します。あるとき、職場の人権研修で話す機会がありました。高次脳機能障害についてもっと知ってほしい、選択肢が限られる悔しさをわかってほしいと語りました。

「これをきっかけに、各地の企業や学校、自治体などから講演を依頼されるようになったんです。

この講演活動を通じ、障がい者同士の、とくに子育て中の女性のサポートの必要性を実感しました。

女性って、子育てや家事でマルチタスクですよね。とても忙しい。でも高次脳機能障害者は、段取りを組み立てられない。時間に追われて自分に余裕がなくなって、つい子どもに冷たく当たったりしてしまう。そんな母を持つ子どもは、自分は愛されていないと思い込んで、傷ついています。ひとり親で非正規雇用だと、さらにきびしい。だから当事者のママとその子どもを含めたケアが必要なんです」

2021年、北島さんは高次脳機能障害や失語症を抱える女性とその子どもを結ぶ「かけはしプロジェクト」を立ち上げます。

「障がい者の困りごとは、当事者たちだけでは解決できません。障がいへの理解と、サポートする仕組みが社会の側に必要です。障がいを自分ごととして考えられる社会になってほしい。仲間や支援者を増やして、ゆくゆくはNPO法人にしたいんです」

障がいがあっても
チャレンジする姿を見せたい

北島さん。なぜ、そこまで強くなれたのでしょうか？

「落ちるところまで落ちたから、前を向けたんかな。引きこもりの2年間が、考える時間をくれた。

ある日突然、あたり前のことができなくなる。その絶望感は、言葉では表現できません。同時に〝あたり前〟ってどれだけ素晴らしいことなのか、身を以て知ることができました。それに私、この障がいに気づくまで、何でも中途半端だったんですよ。学校の部活動も美容の仕事も、ちょっとしんどくなるとやめちゃってた。でも、これからはイヤなことから逃げずに、目の前にあるものから目を背けずに、生きていきたいんです」

――どんな母親でありたいと？

「障がいがあっても、チャレンジするお母さん。うちの子には、それがプレッシャーになっているみたい。〝ママはがんばったよ！〟と、押しつけているようで（笑）」

――ご主人は？

「主人は口下手ですが、応援してくれています。思い通りにならない体で、新しい活動に挑戦しているのはすごい！　尊敬しているよ！と言ってくれます」

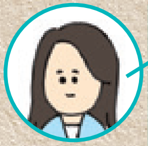
晴れ晴れとした笑顔でした。

© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

Be Healthy & Happy
e健康ショップ

からころ セレクション

季節のおすすめ商品や、毎日の暮らしを豊かにしてくれる便利アイテムをご紹介します。今号のメイン商品は、リフレッシュに最適なクラッシュゼリーです。



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！

※記事内容は個人の感想です。

クラッシュタイプの蒟蒻畑に夏にぴったりの「うめ味」が登場！

40歳を迎え、二の腕のたるみや背中のぜい肉が気になってきました。しかも夏場は、洋服で体型をごまかすこともできず……。健康のためにも、このところ食後のスイーツを我慢して、毎晩、ストレッチに励んでいます。

ダイエット中の私の心の支えになっているのが、クラッシュタイプの蒟蒻畑。細かく砕かれた蒟蒻畑とジューシーな果汁ジュレが一緒になった、パウチタイプのフルーツこんにゃくです。低カロリーながら腹持ちがよく、小腹が空いたときにもぴったり。

そんなクラッシュタイプの蒟蒻畑に、期間限定の「うめ味」が登場。うめは古来より夏バテ防止や疲労回復の効果が期待できる果実として親しまれてきました。本製品は和歌山県産のうめ果汁を使用。うめの風味を存分に引き出し、夏にほしくなる塩をプラス。さわやかな酸味で、暑さで食欲のないときや気分転換をしたいときにもおすすめです。

私は、仕事の休憩時間や夜のストレッチ中にいただいています。

１パック（１５０ｇ）でわずか42ｋｃａｌだから、ダイエット中でも罪悪感なし。しかも食物繊維を７・４ｇ含んでいるので、整腸作用も期待できる。まさに「おいしくておなかもキレイ」な一品です。

クラッシュタイプの蒟蒻畑には、ストレスや疲労感を緩和するＧＡＢＡを配合した「プラス」シリーズもあります。ぜひ試してみてください。

ライター
M子が
試しました

魅力1

夏の時期にぴったり うめ果汁に塩をプラス！

食欲が減退する夏の時期にぴったりの、さわやかなうめ果汁を使用。さらに、汗をかく時期に必須の塩（食塩相当量0.24g：1パック／150g）も含まれています。

魅力2

持ち運びに便利なパウチタイプ！ 仕事の合間にも

仕事中に一息入れたいときやお弁当にプラスしてヘルシーデザートとしても。パウチタイプなので持ち運びに便利。お出かけのおともに。

魅力3

ストレスや疲労感を緩和する GABA配合のシリーズも

果汁感を感じるパイナップル味とグレープフルーツ味の２種。GABA50mg配合。

クラッシュタイプの蒟蒻畑 うめ味

メーカー：マンナンライフ　内容量：150g
お問い合わせ先：0120-211-529
受付時間 10:00~16:00（土・日・祝日を除く）

クラッシュタイプの蒟蒻畑プラス パイナップル味 グレープフルーツ味

メーカー：マンナンライフ
内容量：150g

© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

家族みんなで使える!「イカリジン」と天然精油の「ハッカ油」配合のお肌の虫よけ

爽やかな香りで清涼感のあるクールな使い心地の虫よけスプレー。すぐれた虫よけ効果を発揮する成分「イカリジン」に、天然精油の「ハッカ油」をぜいたくに配合。使用に関する年齢制限・回数制限がないので、小さなお子様でも安心して使えます。衣類にやさしい成分のため、服の上からも使用可能です。

お肌の虫よけ　プレシャワー DF ミスト　プラスハーブ

メーカー：大日本除虫菊(KINCHO)　内容量：100ml
お問い合わせ先：06-6441-1105
受付時間：9:00 ～ 17:00(土・日・祝日を除く)

夏の熱中症、脱水症対策に。アップル風味の飲みやすい経口補水液「オーエスワン」

オーエスワンは、脱水症のための食事療法(経口補水療法)に用いる経口補水液。感染性腸炎や感冒による下痢・嘔吐・発熱を原因とした脱水症のほか、脱水を伴う熱中症の対策にも。アップル風味は、従来のオーエスワンと同じ糖・電解質濃度。消費者庁許可/特別用途食品です。

経口補水液　OS－1(オーエスワン) アップル風味　PET

メーカー：大塚製薬工場　内容量：500ml
お問い合わせ先：0120-872-873
受付時間9:00 ～ 17:30(土、日、祝日、弊社休業日を除く)

水に強く、はがれにくい。通気性にもすぐれた肌にやさしい絆創膏

通気性がよくムレにくい、肌にやさしい絆創膏です。パッド周囲の粘着面が広いため、はがれにくく、水の侵入を防いでくれます。Mサイズ(パッド11mm×22mm)のほか、Sサイズ(同7.5mm×17mm)、Lサイズ(同14mm×24mm)もあります。ウレタン不織布を使用した日本製です。

カットバン優 Mサイズ

メーカー：祐徳薬品工業　内容量：20枚
お問い合わせ先：0954-63-1320
受付時間：9：00 ～ 17：00(土・日・祝日・弊社休日を除く)

33種類の栄養素とおいしさの完全なバランスを追求。日清食品の完全メシシリーズ

もはや国民食ともいえる日清食品の「カップヌードル」。その味をベースにした汁なし焼そばが登場。ペッパーをきかせ、しょうゆのコクと香りを引き立たせたソースが食欲をそそります。三大栄養素のほか、ビタミン、ミネラル、必須脂肪酸など33種類の栄養素のバランスが整ってます!

完全メシ 汁なしカップヌードル

メーカー：日清食品　内容量：111ｇ

お問い合せ
QRコード

おいしさにもこだわった日の出みりんの自信作。"糖質ゼロ"の万能つゆ

管理栄養士が推奨する糖質ゼロの万能つゆです。一般的なめんつゆ(2倍濃縮)と比べ、カロリー55%オフ。焼津製造のかつお節、北海道産昆布を使用し、おいしさにもこだわりました。麺類のかけつゆ・つけつゆのほか、お料理にもどうぞ。ホームページでは糖質オフレシピを多数紹介。

日の出　万能つゆ 糖質ゼロ

メーカー：キング醸造　内容量：500ml
お問い合わせ先：079-495-3986
受付時間：9:00 ～ 17:00(土・日・祝日は除く)

レシピページ

北海道産しその葉エキスがお肌をしっとり潤す。超敏感肌用フェイスマスク

肌にやさしい柔らかシートがお肌にぴったり密着。北海道産のしその葉から抽出したうるおい成分しその葉エキス配合の顔用保湿マスクです。うるおいを高める「ヒアルロン酸Na」、うるおいを守る「高精製ワセリン」を配合。低刺激性、無香料・無着色、アルコールフリー。敏感肌の方にもおすすめ。

ユースキンシソラ フェイスマスク

メーカー：ユースキン製薬　内容量：５枚
お問い合わせ先：0120-22-1413
受付時間：10時～ 16時(土・日・祝日を除く)※12時～ 13時は受付休止

イラスト：磯田裕子(プロフィールイラスト)

© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

e健康ショップ

健康レッスン1・2・3 第28回

敏感肌の人や子どもにも！ 虫除けグッズの選び方、使い方

もうすぐ夏本番。外出時に気をつけたいのが、虫刺されです。さまざまな虫除けグッズが市販されていますが、最近は肌の弱い人や子どもでも安心して使える商品が増えています。上手に使って、かゆくない夏を過ごしましょう！

1 人を感知できなくさせる虫除け剤

蚊が何に引きつけられて人に寄ってくるのか、ご存知ですか？

人の体温や汗、呼気に含まれる二酸化炭素などを感知して寄ってきます。

虫除け剤を皮膚に塗布することで、蚊の二酸化炭素や汗のにおいの感知能力を撹乱し、蚊には見えない〝透明人間〟になれるのです。

虫除け剤に配合されている成分には、おもに2種類あります。

以前から使われている「ディート」と、比較的新しい「イカリジン」です。

どちらも虫に対する作用は同じ、効用も同じです。では違いは何でしょうか？

2 ディートとイカリジンの違いは？

いちばんの違いは、年齢による使用制限の有無です。ディートは12歳未満の子どもには使用量の制限がありますが、イカリジンにはありません（表1）。

また、イカリジンは服やストッキングの上からかけても問題ありませんが、ディートは、サングラスなどのプラスチック製品やストッキングにかけると変色・変質のおそれがあります。

虫除け剤にはアルコールが含まれるものが多いため、アルコールアレルギーがある人や肌荒れしやすい人は、服の上から使えるイカリジンのほうがおすすめです。

また、ディートには特有のにおいがありますが、イカリジンはほぼ無臭です。

3 天然植物成分の虫除け効果は？

ディートやイカリジンなどの化学合成物質を使わず、天然の植物成分だけを使った虫除け剤もあります。ハッカ油、ユーカリ油、レモングラス、ローズマリー、ローズゼラニウム、ゼラニウムなどの植物成分が使われています。

表1：ディートとイカリジンの違い

	ディート	イカリジン
用法・用量	濃度12%以下 ●6か月未満の乳児には使用不可 ●生後6か月以上2歳未満は1日1回 ●2歳以上12歳未満は1日1～3回が目安 濃度30% ●12歳以上	年齢による使用制限なし
濃度と持続時間	濃度12%… 約6時間 濃度30%…約8時間	濃度5%…約6時間 濃度15%…約8時間
におい	独特のにおいがある	ほぼ無臭
特徴や注意点	繊維やプラスチックを傷める可能性がある	衣服やストッキングの上から使用できる

監修
大日本除虫菊株式会社（KINCHO）
宣伝部　広報室
加原　朋子さん

© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

効果は商品によってさまざまですが、ディートやイカリジンを配合した虫除け剤と比べると小さいため、併用するのがおすすめです。

また、従来の虫除け剤に植物成分を配合したものもあります。これなら十分な虫除け効果に加え、ハーブの香りも楽しめます。たとえばハッカ油を配合した商品は、スッとした爽やかなつけ心地が人気。虫除け剤のにおいが苦手な人にもおすすめです。

4 虫除けグッズの上手な使い方

ディートやイカリジンを配合した虫除け剤には、それぞれ成分濃度に違いがあります。長時間外出するときや、とくに虫が多そうな場所に出かけるときは、高濃度のものがおすすめですが、日常でのご使用には低濃度のもので十分に効果があります。

いずれの場合も、大事なのはまんべんなく塗布することです。スプレータイプは手の平にスプレーしてから肌に塗るといいでしょう。顔や首筋にもお忘れなく。蚊は塗り忘れた部分を狙ってきます。

また虫除け剤以外の虫除けグッズを併用することで、効果を高めることができます（表2）。

リングやシールには、子どもが外出時に喜んでつけてくれそうな、かわいらしい商品があります。大人向けのシックな色のリングもあるので、敏感肌の人も使いやすいでしょう。

ピレスロイドを使った携帯用プレートは速効性があります。ただし、屋外では成分が風に流されるため、やはり虫除け剤と併用することをおすすめします。

5 黒っぽい服は避け、汗をかいたら塗り直し

体温の高い人や汗っかきの人は蚊に刺されやすいので、汗をかいたらすぐに拭いて、虫除け剤を塗り直しましょう。

また、蚊は黒いものを感知すると言われます。黒っぽい服装は避け、肌を露出しないようにしましょう。

外出時に日やけ止めを塗る際は、日やけ止め→虫除け剤の順番で塗ってください。なお、使い残した虫除け剤は、冷暗所に保管しておけば翌年も使えます。

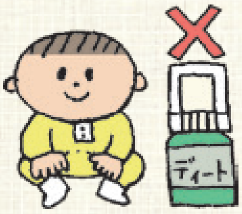
表2：外出用虫除けグッズ

分類	有効成分	特徴
スプレー、エアゾル	ディート、イカリジン	○有効成分をムラなく塗布できる ○濃度や香料が異なるさまざまな商品が市販されている
リング、シール	香料	○スプレーやアルコール刺激が苦手な人におすすめ ○6か月未満の乳児にも使用できる
携帯用プレート	ピレスロイド	○殺虫成分が含まれるので速効性がある ○バッグやベビーカーにつけられる ○野外活動におすすめ

まとめ

❶ 生後6か月未満の乳児にはディートは使用不可

ディートを使った虫除け剤は12歳未満の子どもに対して使用制限があります。生後6か月未満には使用不可。2歳未満は1日1回、12歳未満は1日1～3回です。

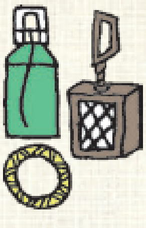


❷ 服やストッキングの上からも使えるイカリジン

イカリジンを使用した虫除け剤は、服の上から使っても生地を傷めにくいので、肌の弱い人にとっては重宝します。ほぼ無臭のため、虫除け剤のにおいが苦手な人にも。

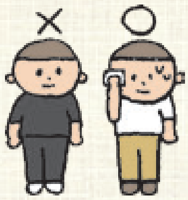
❸ 虫除け剤&虫除けグッズで効果アップ

まずは、人体に直接つけるディートやイカリジン配合の虫除け剤を使用。さらにシールやリング、プレートなどの虫除けグッズを併用すると、より一層効果が高まります。



❹ 黒っぽい服を避け、汗はこまめに拭く

虫除け剤を手の平にとって、まんべんなく肌に塗ることが重要です。蚊に刺されないためには、黒っぽい服装を避け、長袖長ズボンで肌を露出しないようにしましょう。



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

© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

火を使わない！

夏バテ予防メニュー

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、
火を使わない、夏バテ予防メニューです。

主菜：
レンジチンジャオロースー

主菜兼主食：
サバ薬味混ぜうどん

主菜：
レンジゴーヤチャンプルー

つくり方（材料2人分）

主菜兼主食：
サバ薬味混ぜうどん

［つくり方］❶冷凍うどん（2玉）は袋の表示通りに解凍し、さっと水をくぐらせ、水気を切ってそれぞれの器に盛る。❷サバの水煮（1缶）は身をほぐし、汁ごと①にのせる。薬味（小ネギの小口切り、みょうがの小口切り、生姜の千切りなど／約100g）をのせ、しょうゆ、ごま油（各小さじ1）をかけ、和えて食べる。

主菜：
レンジチンジャオロースー

［つくり方］❶A［オイスターソース・酒（各大さじ1）、鶏ガラスープの素（小さじ1/4）、おろしにんにく少々］を合わせておく。❷耐熱ボウルに、5mm幅の細切りにした豚もも肉（薄切り／150g）を入れ、酒（大さじ1/2）をなじませ、片栗粉（大さじ1/2）をもみこむ。❸②に、石づきを切り落として、ほぐしたしめじ（小1/2パック）と縦に細切りにしたピーマン（緑、赤、黄各1個）、①を加え、全体を混ぜ、ふんわりとラップをして600Wのレンジで4分加熱する。全体を混ぜ、再びふんわりとラップをして1分加熱し、1分蒸らし、ごま油（小さじ1）を加え混ぜる。

主菜：
レンジゴーヤチャンプルー

［つくり方］❶2～3㎝幅に切った豚バラ肉（100g）にめんつゆ（3倍濃縮／大さじ1）をからませる。❷耐熱容器に、半分に切って1㎝の厚さに切った厚揚げ（150g）、縦半分に切って種とわたを取り、3㎜の厚さに切ったゴーヤ（1/2本）と①を入れ、容器のふたをして、600Wのレンジで4分加熱する。❸②にわりほぐした卵（1個）を加えて全体を混ぜ、再びふたをして、レンジで1分加熱する。器に盛り、かつお節を振る。

①３食で糖質（炭水化物）を摂取

夏バテは、食欲不振により必要なエネルギーや栄養素が摂れないことが一因です。体や脳を動かすには主食となるごはんやパン、麺などに多く含まれる糖質が欠かせません。糖質は摂りだめができないので、少量でも３食ごとに摂るようにしましょう。

②ビタミンB_1が大事

糖質をエネルギーに変えるのに必要なビタミンB_1も意識して摂りましょう。ビタミンB_1は豚肉や紅鮭、たらこに多く含まれます。

③ストレスにはビタミンC

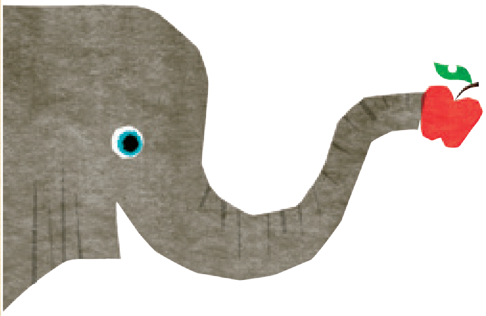
暑さというストレスに負けないためには、ビタミンCも欠かせません。ビタミンCも摂りだめができないため、３食で摂ることを意識しましょう。夏野菜ではピーマン、パプリカ、ゴーヤ、モロヘイヤなどに豊富に含まれます。さらに汗とともに失われるカリウムも必要です。カリウムが不足すると、足がつるなど筋肉の痙攣を起こしやすくなります。カリウムは水に溶ける性質があるので、薬味野菜やサラダ（キュウリやトマト、レタス、ケールなど）にして生食するか、みそ汁など汁ごと食べる料理で補いましょう。とうもろこしや枝豆、ソラマメなどは加熱してもカリウムが失われにくい野菜なのでおすすめです。今回のレシピは火を使わず短時間でつくれます。ぜひ試してみてください。

監修・牧野直子さん（まきの・なおこ）
管理栄養士・料理研究家。㈲スタジオ食代表。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)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	ビタミンB_1 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
サバ薬味混ぜうどん	406	22.0	13.4	45.9	422	0.21	8	2.3
レンジチンジャオロースー	194	14.0	9.2	10.6	465	0.73	60	1.3
レンジゴーヤチャンプルー	402	18.7	33.7	5.1	414	0.36	40	1.2

© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載



からころ通信

LETTERS

医療と健康に関して、コレだけは言いたい！

おたよりひろば

※2025年1月20日～2025年5月7日までに届いたおたより（77号、78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。

77・78号を読んで

「人生という舞台」で、明るく

私もポジティブな方ですが、宮本亞門さんの前向きな思考に感動しました。なるほど！と目から鱗でした。生きていることって、素晴らしい！人のために何ができるか。考えたらワクワクしてきました。「感動は日々の生活のあらゆる場面のなかにある」。まさにその言葉通りですね。亞門さん、ありがとうございます！

【H・Aさん（50代）埼玉県さいたま市】

＊

私は統合失調症。家族みんな病気ばかり。父、母、姉、私、みんな病気でも明るいです。小さなことに喜びを感じ、つらいことは歯を食いしばって、毎日を送ってます。宮本亞門さんの「自分自身を演出して人生という舞台に立とう」という言葉を自分に言い聞かせたいです。

【Y・Kさん（40代）富山県富山市】

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。

別所さんの笑顔、素敵！

元気が出る！インタビュー、楽しみにしています。私服姿の別所哲也さん、とってもいい笑顔！

【I・Mさん（70代）栃木県足利市】

編集部：78号の「わたしの気分転換」は俳優の別所哲也さんでした。「ゴキゲン！」は、いつでも、自分でつくるもの。まさに元気が湧いてくるインタビューでした。

トイレ問題に共感……！

「病院とわたし」、うんうんとうなずきながら読んでいました。映画を見るときはまだかなぁ～といつも思ってしまいます笑。

【W・Sさん（10代）宮城県美里町】

いまだに、涙が出ます

77号の「うららかPeople」を読んで、ギャンブル依存症だった元夫との苦労した日々を思い出しました。依存症の本人は好きなことを思い切りしているからいいけど、それによって人生をすべてつぶされる家族は地獄の苦しみです。いまだにあの頃のことがフラッシュバックして、つらくて悔しくて苦しくて涙が出ることがあります。私のような思いをする人がこれ以上ふえませんようにと願います。

【O・Yさん（40代）福島県会津若松市】

編集部：77号の「うららかPeople」は公益社団法人「ギャンブル依存症問題を考える会」代表の田中紀子さんでした。「依存症はひとりでは治せません」。説得力のある言葉に多くの反響が寄せられました。

暮らしの中で、予防したい

最近、もの忘れがひどく、人の名前や用事を忘れてしまうことがあり、心配していたので、認知症の特集は興味深く読ませていただきました。人との関わり合いが予防につながる。病気の予防だけでなく、心も体も元気になれそうな気がします！

【O・Mさん（30代）三重県津市】

編集部：77号の「よくわかる医療最前線」では、認知症の予防法や新薬などを紹介しました。

不安とうまく付き合いたい

78号の宮子あずささんのエッセー、とても深く胸を打たれました。今まさに再発の不安と付き合っております。経過観察が長くなればなるほど、なぜか不安は付きまとい、気をつけないと心が押しつぶされます。消えることのない不安をどうにか考えないように気分転換しながら過ごしているところです。不安を忘れる時間、大事ですね。その時に考えれば良いことなんです、よく考えると。しかし、性格というか心配性の自分がときどき現れてしまうんですね。

【A・Tさん（40代）茨城県結城市】

編集部：78号の宮子さんのエッセーは「がん再発の不安と、どうつきあうか」でした。

すすぎ過ぎてました！

「正しい歯みがき」がとても参

からころクイズ 第43回

影

Q 黒色線は何画目でしょう？

▶ 答えはP.33

© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

考になりました。すすぎは軽く1回でOKだったなんて。今まで何してたの!?って思いました。香料が消えるくらいすすいでいたので……。食後の「緑茶で一服」って理にかなっていたのですね〜。

【S・Nさん（20代）宮城県石巻市】

編集部：78号の「なんでも相談室」では虫歯や歯周病を防ぐための口腔ケアについて紹介しました。

楽しく、おいしく、健康に

「からころ元気食堂」が大好きです。毎日、献立を考えるのは大変ですが、元気食堂のレシピのおかげで栄養面のことも考えるのが楽しくなってきました。何より……おいしそう♡ 今回のレシピもつくらせていただきます！

【T・Rさん（20代）神奈川県横浜市】

＊

からころ元気食堂の「骨密度を上げるメニュー」は、妻が骨密度が低いので教えてあげました。大変よろこんでいました。

【K・Aさん（60代）愛知県名古屋市】

編集部：78号の「元気食堂」は、厚揚げと小松菜のにんにく風味炒めなど、骨の健康を維持するメニューを紹介しました。

ぞうさんの名前、教えて！

表紙のぞうさん、とても可愛いので、グッズがあれば欲しいです。ちなみにぞうさんの名前って、あるんですか？

【A・Yさん（50代）福島県須賀川市】

山内和朗さんからひとこと

頭にりんごを載せているのが兄の「からちゃん」、白いお花の飾りをつけているのが妹の「ころちゃん」です。ふたりが登場する表紙を描くときには「可愛い」「楽しい」「美しい」の3つのキーワードをつねに意識しています。読者の方が少しでも笑顔になってくだされば幸いです。

少しずつ、ゆっくりと

78号のI・Yさんへ。グリーフケアのお話があったので、同じように父を亡くしたときにグリーフケアを経験した一人として、お役に立てればと思いおたよりします。仙台に「仙台グリーフケア研究会」の「わかちあいの会」というNPO法人があります。そこはただ話を聞いてくれ、号泣しても受け入れてくれ、心に寄り添ってくれる静かな場所です。私も父なき後、心が崩れ、ぽっかり穴があいて気持ちのやり場に苦しみました。誰の目も気にすることなく泣いて、ときにそっと一人の居場所もつくってくれました。つらいからこそ、人の体温を感じる場所で癒されることもあります。その一歩をお父さんは待っている気もします。涙の向こうにはお父さんの笑顔が必ず待っています。そんな気持ちで、そっと背中を押したい私です。ゆっくりでいいですよ。

【H・Kさん（50代）宮城県仙台市】

編集部：H・Kさん、あたたかいお言葉ありがとうございます。78号掲載のI・Yさん（宮城県仙台市）のおたよりは「4年前に父を亡くし、このつらさを気軽に相談できる場所が欲しい」という内容でした。

言わせて聞かせて

「女子力」で、苦手克服！

野菜が苦手だった娘が、5歳ごろから急に食べられるものが増えてきました。「野菜を食べるとお肌がツヤツヤになるんだって〜」と私が何気なく言った一言が彼女に響いたようです。「どう？ 私のほっぺ。ツルッル？」とニコニコして聞いてくることが増えました。女の子ですね〜♡

【H・Aさん（30代）静岡県袋井市】

編集部：もりもり食べて、元気に大きくなってネ！

連休は不安に……

年末年始、ゴールデンウィーク、盆。1年で何度か長い休みがある。健康な人はいいが、病気療養中の身にとっては、急患にならないか心配である。長い休みが終わるとホッとするのは私だけであろうか。日曜、祝日も好きではない。医療機関が休診だからだ。休日、診療所が近くにないから、安心できない日々である。

【I・Fさん（90代以上）大阪府大阪市】

編集部：たしかに……。

顔見知りの方の訃報を聞いて

最近よく行くスーパーのレジの女性が亡くなられたと聞き、ショックを受けています。いつも一言二言交わす間柄でした。日常に追われていると命の大切さを忘れてしまいますね。毎日を悔いなく、周りの家族や友人に感謝を忘れず、生きていきたいものですね。

【A・Nさん（40代）山形県東根市】

編集部：感謝、大事にしたいです。

気持ちの切り替え、どうすれば

私はどちらかというとネガティブなタイプです。病院での診察時、いい話（いい結果）が出れば心からよろこび、悪い話（悪い結果）が出ればなかなか心の切り替えができません。皆さんはどうやってスイッチを切り替えているのか知りたいです。

【W・Mさん（40代）東京都町田市】

＊

「おたよりひろば」を読んでいると、本当にさまざまな病で大変な思いをされている人が多いのだなと思います。それにくらべれば、自分のつらさなんて大したことがないんだと思うのです。だからもっとがんばろうとか、挫けるなとか、自分を奮い立たせることができればいいのに。逆に自分よりたいへんな人がいるのに、こんな自分はダメなんだと落ち込む自分にまたがっかりするという、くりかえしです。長い間、介護していた母がいなくなり、ぽっかりあいてしまった穴は深く深く大きくて、そこから抜け出せないでいます。

【K・Nさん（50代）東京都国分寺市】

宮子あずささんからひとこと

気持ちが上がらない、否定的なことばかり考える。これは、

© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

心身の疲労の表れとも言えます。つらい時には、十分休養することが大切です。一方、病気になれば検査結果に一喜一憂する。大事な人の不在で気が沈む。お二人とも当然のお気持ちだと思います。無理にポジティブになろうとせず、自分を責めすぎないこと。感情も行動も、がんばりすぎないこと。そんな風にゆるゆると過ごすのも大切です。

届いています!

薬局に「からころ」が置いてあると安心します。表紙に癒されるので、まずはかわいい絵をじっくり眺めて、名前を呼ばれるのを待ちます。中身は帰ってからのお楽しみ。「からころ」のみんなの声、私にもちゃんと届いてますよ!

【S・Kさん(30代)福島県いわき市】

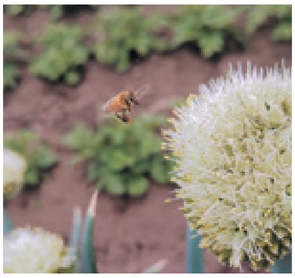
編集部：ありがとうございます! 元気が出ました。

シルバーカーが走りやすい道を

シルバーカーを利用している方を見かけることが多くなりました。自分もゆくゆくは利用するであろうかと思います。道路が広ければより安全ですが、狭い道でも利用せねばなりません。舗装されてないガタガタの道、交通量が多い道など危険がいっぱいに思われます。少しでもお年寄りにやさしい世の中になってもらいたいと思います。

【H・Hさん(60代)埼玉県行田市】

編集部：いずれはみんなお年寄り……。確かに、自分の問題でもありますよね。



春になるとネギも花咲き蜂を呼びます。
【W・Tさん（60代）長野県辰野町】

まだ20代、されど20代

10代の頃は健康を意識してなかったのに、20代後半になってサプリメント（肌に関するものや鉄分など）を服用するようになり、健康に対する考え方が変わりました。学生の頃みたいに徹夜できなくなりましたー。

【M・Nさん(20代)群馬県館林市】

編集部：まだまだお若い! だけど健康への意識、何歳であっても大切ですね!

80歳の今、楽しい!

私は80歳になりました。学生時代、就職、結婚、3人の娘を育て、現在7人の孫、1人のひ孫がいるおばあちゃんです。主人は3年前に亡くなり、現在長女と二人暮らしです。寂しい年代になったと思ってましたが、時間は1日中自由だし、病気（50代乳がん、5年前大腸がん）もしましたが、現在は嘘のように健康になりました。今、旅行、ハイキング、5～10kmのウォーキング、登山、体操教室。なんでも挑戦して楽しい毎日を過ごしています!

【T・Hさん(80代)福井県小浜市】

編集部：元気いただきました!

自分の細胞、想像してます

映画『はたらく細胞』を観てきました。体のなかで24時間一生懸命働いてくれる細胞の話です。野菜を食べながら善玉菌が喜んでいるだろうなとか、アルコールをたくさん飲むと細胞たちが大変だろうから1杯でやめておこうとか、想像しながら食事するのが楽しいです。

【A・Aさん(40代)山形県鶴岡市】

編集部：わが細胞クンたちがますます働いてくれますように!

広まってほしい、アレルギー表示

子どもがケーキを食べてアナフィラキシーショックになりました。検査でナッツ類のアレルギーがあることがわかりましたが、見ただけではわからないものも多いです。命に関わることもあるので、アレルギー表示、もっと広まって欲しいです。

【I・Yさん(30代)神奈川県横浜市】

編集部：外食や中食ではアレルギー表示が義務付けられていないと今回初めて知りました! 今後、自主的な取り組みに期待したいですね。

女性ならではの病気、怖いです

若い年代にも多い子宮関連の病気。私も以前ワクチンを接種しましたが、若い年代で病気で苦しんだり、亡くなった記事などを目にするたび、人ごとではない、怖いと感じてしまいます。

【S・Mさん(20代)栃木県小山市】

編集部：本当に……。だからこそ、検診を受けておきたいですね。

同名の薬、気をつけなくては

1か月以上咳が止まらず、病院で薬をもらっても止まらず、市販薬を飲んでみたりもしました。いつも花粉症の時期に鼻炎の薬を飲んでおり、大人1回2カプセル。今回、鼻炎の薬と同じ名前の咳止め用の薬を買ったので、いつも通り2カプセル飲みました。後からパッケージを見たら大人1回1カプセルと書いてあるではありませんか! やばい、2倍飲んでしまった。これがいわゆるオーバードーズなのかと焦りましたが、何事もなく今に至り、ホッとしています。同じ名前の薬でも、ちゃんと用量を確認してから飲まないといけないなと反省しました。

【T・Mさん(40代)長野県上田市】

編集部：ヒヤッと……。でも、何事もなくてよかった!

酒とたばこ、やめさせるには

食道がんで食道を全摘した夫ですが、2年がすぎ、酒とたばこが始まりました。お酒は少しならいいかなと思っているのですが、やめさせる手段はありますか?（本人は自由に過ごすのだと言っていますが……）

【F・Yさん(60代)埼玉県桶川市】

宮子あずささんからひとこと

煙草もお酒も、がんの関連因子ですし、肺や心臓にも決して良い影響はありません。とは言え、飲酒・喫煙を再開したのには、何か理由があるのではないでしょうか。敢えて好意的な見方をするなら、食道がんの手術後2年が経過し、おつれあい様にも日常が戻ってきたのかもしれません。頭ごなしに禁ずるのではなく、心境の変化を聞くところから始めてはいかがでしょう。ここは急がば回れです。

© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

編集部：がん治療に関する相談や疑問を、アンケート用紙などで編集部までお寄せください。81号の「よくわかる医療最前線」で、専門家からの回答を掲載いたします。

「母親」業にモヤッと……

私（母親）が大病を患っても、家族は今までの日常が続くと信じてる。私が入院中は別だけど、退院するとあたり前のように家事や雑務をやってもらえる、わがままを言っても平気、という対応をされる。家のことをやるのは（たいへんだけど）いやではないけど、労って欲しいし、今後体調が悪化したときにどうするんだろうと今から心配です。

【K・Mさん（50代）埼玉県上尾市】

編集部：お母さんはたいへんなんです……。みんな気付いて！

【K・Mさん（80代）群馬県高崎市】

お母さん、大好き

母は私を産むときに腎臓が悪くて、赤ん坊の命を選ぶか、自分の命を選ぶかの瀬戸際で私を産んでくれました。私は高校のとき、精神の病気になり、母も小4のとき、精神の病気になりました。家族病気だらけだけど、仲良くがんばっています。母はいろいろ病気があるけど、すごいと思います。母が大好きです。

【Y・Kさん（40代）富山県富山市】

編集部：胸にじんときます。

かかりつけ薬剤師さん助かります！

最近、小学生の息子にかかりつけ薬剤師さんがつきました。次に来局する日程を伝えておくと薬の在庫を切らさないように管理してくれて、複数の病院で処方された薬についても、飲み合わせなど総合的に管理してくれるので安心です。

【M・Yさん（40代）神奈川県横浜市】

編集部：スムースな処方、ありがたいですね。

発達障害・2題

転院したいが……どうすれば

うちの娘が心を病み、暴言を吐いて、思い通りにならないと、物にあたるということが続いています。うちでは、発達障害で10年以上小児科に通い、薬を処方してもらってますが、今の娘には合っていないように思います。体格が大きくなっているのに薬の量は変わらず、現状を先生にお伝えしても、何も変わっていない状態です。本人は将来人と関わる仕事がしたいと話しますが、先生からは「こういうタイプの子は、人と関わる仕事は無理だから」と。失敗をしても親としてはやりたい事をやらせたいという気持ちもあります。もちろん、本人が一番つらいのですが、家族もつらい状況です。セカンドオピニオンをと思っていますが、転院するのにも不安があり、悩んでいるところです。

【T・Sさん（40代）福島県福島市】

秋山正子さんよりひとこと

大変な状況ですね。近年、全国の自治体で、子ども支援のための総合相談窓口が開設されています。保健センターでも同様の相談ができます。まずは窓口で、「病院に通っているのですが…」と事情を話してみるのがおすすめです。受診以外の支援やケアの紹介があるかもしれません。娘さんの成長によって悩みは変化しますから、今後のためにも、関わるプロの人数を増やしていきましょう。

「つまずき」を「転機」に

私は子どもの頃から片付けが苦手で、大人になってからもだめでした。自宅はもちろん、職場でも同僚が見かねて片付けを手伝ってくれたり、異動後に上司から、前の部署へ片付けに行くよう指示されたり……といった有様でした。そんな状況で体調をくずして、初めて受診した際に自分が「発達障害（ＡＤＨＤ）」の障害特性を持っていることを知り、公的な扶助（手帳の取得や年金の受給）やリワークなどへとつながるきっかけを得られ、ようやく今までのモヤモヤとした感情が納得できるようになりました。「つまずき」を１つの「転機」として捉えると、自分の心持ちも変わってくるものです。

【T・Nさん（50代）東京都国立市】

編集部：人生の転機を迎えたT・Nさん、応援しています！

介護・4題

快く入浴してもらうには

訪問看護師をしていますが、入浴拒否がある利用者様にどうアプローチしていいか悩んでいます。その他、お家に物が溢れ衛生状態が保てないケースも散見されます。

【I・Yさん（30代）神奈川県横浜市】

秋山正子さんよりひとこと

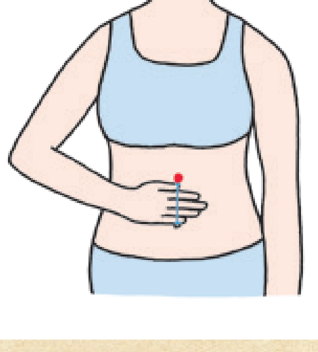
入浴の拒否、よくあります。

心身リセット塾 第15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、

食欲増進

中脘（ちゅうかん）



おへそに小指をあて、親指までの指幅5本分のところ、腹の中心線上にあるツボです。胃酸や消化液の分泌、胃のぜん動運動が促進され、空腹感を感じやすくなります。胃酸過多やストレスによる胃のけいれんなどに対しても緩和効果があります。

【押し方】

椅子に楽に座り、中指または中指+人差し指をツボの位置に当てます。5秒かけて息を吐き、お腹の奥にゆっくり指先を沈めるように押し、5秒かけて息を吸い、指の力を抜きます。これを5～6回、繰り返します。

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

© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

大変ですよね。拒否理由は人によってさまざま。「いや」の理由を聞き出して、それを避けながら心地よい経験を積んでいけると、入浴に辿り着けるケースが多いです。たとえば、温かいタオルで首筋を拭いたり、足だけをお湯で洗ったり……。利用者さんにあわせて、あの手この手を駆使している方も多いはず。ぜひ同僚に打ち明けて、情報交換してみてください。

抱え込まず、自分にゆとりを

私はケアマネジャーとして働いていることもあり、普段は介護者さんに助言する立場ですが、いつも皆さんに伝えていることは、限界まで抱え込まないということです。ときには介護から離れて、自分の時間を持つことは大切だと思います。そのために私たち専門職に声をかけてもらいたいです。

【S・Hさん（40代）山形県鶴岡市】

編集部：心強いお言葉、ありがとうございます。

施設のレク、いやがる母

デイサービスにて。ぬり絵など、祖母はいやだという。子供じみすぎたゲームもいやだと。そういう方がもっと楽しめる何かを施設で取り上げてほしい。私も（もしいつか施設に入ったら）ぬり絵などやりたくない。

【S・Yさん（50代）静岡県磐田市】

編集部：「いやだ」という気持ちも、大切にしたいですよね。

認知症の夫、今後の不安が

65歳の夫が数か月前に「レビー小体型認知症」と診断されました。お医者さんには、家に閉じこもらずにいろいろなことをして人とたくさん関わってくださいと言われたのですが、それはまさに夫が苦手なことなのです。定年から数年経った夫は、趣味の電車に定期的に一人で乗る以外は、だいたい家でテレビやユーチューブを見て過ごしています。認知症の進行を遅くするためには、やはり何とかして人と関わってほしいのが本音です。私も散歩に誘うなど一緒に出かけることを心がけていますが、実家の父の介護もあり、頻繁にはできません。今は症状はなく、私も普段は病気のことを忘れて平和に暮らしているのですが、症状が進んだときを想像し、漠然とした不安があり、どんな心構えでいればいいのかわからないままです。

【N・Sさん　埼玉県所沢市】

秋山正子さんよりひとこと

不安な心境、お察しします。ご本人も、病気を受け入れて闘病に努めるのは、すぐにはむずかしいでしょう。最初はちょっと大変かもしれませんが、ご実家でのお父さまの介護に参加してもらってはいかがでしょうか。「少し手伝ってくれない?」と連れ出すだけでも刺激になります。帰宅後に、その日の出来事を振り返るのもよいでしょう。支えが必要な人としてではなく、仲間として必要。そんな態度で接してみてください。お二人の不安が、和らぎますように。

今ハマっているもの

♥ちいかわのマンガとアニメ。作者がナガノという名前の方で、私の住んでいるところが長野県なので、勝手に親近感をもって漫画を見ていたらハマりました。

【M・Rさん（20代）長野県長野市】

♥現在87歳のおじさんが、生きがい探しにハマっています。

【M・Sさん（80代）福島県伊達市】

♥シルバニアコレクション。

【T・Sさん（30代）山口県防府市】

♥近所を散歩しながら犬に会うこと。何回も同じ犬に会えると幸せになります。

【N・Mさん（30代）神奈川県横浜市】

♥寒いのにアイスにハマっています。お医者さんにはコレステロールを心配されますが、やめられません。部屋をあたたかくして食べます。最高ですね。

【S・Rさん（40代）香川県三豊市】

♥大きな声で70年間いつも歌ってます。夫が耳が遠くて良かった。息子は「お母さんが歌ってるとシアワセなんだなあ、うれしいよ」と、17歳くらいのときに言っていました。

【O・Fさん（70代）神奈川県小田原市】

パンのおとも

お気に入りのパンのトッピングやレシピを、読者の皆さんにうかがいました。

♥とろけるスライスチーズをのせて、トースターで焼いて、シナモンを振ります。その上にジャムをつけて食べる。

【N・Kさん（50代）三重県松阪市】

♥私は学校給食をつくっているのですが、おすすめのレシピを紹介します。桜の花の塩漬けを水につけて塩を抜き、水気を切ったら、パンにバターを塗って砂糖を振り、桜の花の塩漬けをのせ、焼きます。見た目が素敵です。ちなみに入学式終了直後の給食の日に出します。お祝いの気持ちも込められているので、子どもたちによろこばれます。

【T・Yさん（40代）宮城県仙台市】

♥やっぱりチョコ！

【T・Tさん（10代）福島県塙町】

♥りんごジュースをかたくなったパンにつけるとおいしい。

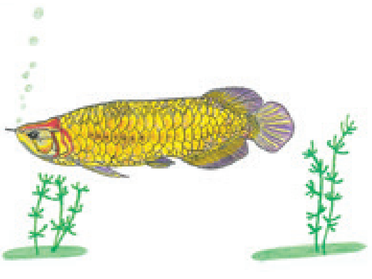
【K・Kさん　長野県東御市】

♥食パンの上にプッチンプリン！ プリンのとろ～り感が食パンとマッチして最高です！

【A・Sさん（30代）福島県相馬市】

♥酒粕レーズン。リンゴジュースでふやかした酒粕に乾燥ぶどうを入れてまぜまぜ。

【T・Yさん（50代）千葉県銚子市】



【匿名希望（70代）】

© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

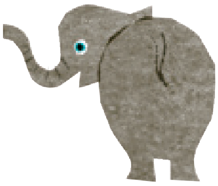
からころクイズ（P. 28）答え

A. 8画目

[影の豆知識]

総画数15画。景と彡を組み合わせた形。景は日光によって時刻をはかることをいう。京は出入り口がアーチ形の城門の形で、その城門を使って日影を測り、時刻を決めたのであろう。彡は光や音・形・色の美しいことを示すときに加える記号のような文字。そこから光に反映し、かげる状態のものを影といい、「かげ、ひかり」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

マイペースで、ゆっくりと

去年から寒暖差にやられて、体調をうまく管理できずに、自分自身が本当にいやになります。いやになっても仕方ないのですが、術後の後遺症でいきなり更年期の症状も出てしまい、気分的にも鬱々としてどうしようもない気持ちになります。少しでも気分を上げようと手芸にのめり込んだ冬でした。何かしていると気が紛れますね。ゆっくりとペースを整えていきたいです。

【A・Tさん（40代）茨城県結城市】

編集部：のめり込むことも大事なのですね。確かに……。

うれしかった病院のごはん

3か月入院していました。これまで入院生活を7回経験しましたけれど、年末年始を病院で過ごすのは初めてでした。12月31日の食事には、そばが出て、1月1日には黒豆や大根なます、伊達巻きやきんとんが出て、おいしかったです。1月7日には七草粥も出て、びっくりしました。病院は退屈で、時間がとても長く感じますが、食べる楽しみや喜びを感じることができて、栄養士さんや調理員さんに本当に感謝しています。

【N・Kさん（50代）三重県松阪市】

編集部：栄養士さん、調理員さん、ありがとうございます！

初めての健診で

43年間まともな健康診断を受けたことがなく、生きてきました。昨年、転職をきっかけに健康診断を受けることに。重度の貧血、早急に病院に行くように言われました。便潜血もあり、大腸内視鏡検査もしました。検査結果を聞きに行くまで、大腸がんでは？……とずっと不安でした。結果は大腸ポリープで、切除していただき安心できました。貧血も半年ほど点滴治療に通い、完治。病気は本当に早期発見が重要だなあと感じました、皆さまにも定期的、精密な健康診断をおすすめします。

【I・Kさん（40代）静岡県浜松市】

編集部：健診、大事ですね！

むずかしい、仕事と健康の両立

現在、潰瘍性大腸炎で通院中です。前回の診察で血糖値が高く……。だけど甘いものを飲んだり食べたりしないと仕事もがんばれない……。妻に説教されますが、仕事と健康のバランス、むずかしい。真夏はバイクに乗りにくいので、今のうちにツーリングで気分転換したいです。

【M・Yさん（30代）岡山県岡山市】

編集部：……ですよね。バイクの運転、お気をつけて！

息子は命の恩人

私は「重症うつ」で、自殺未遂までしてしまった。長男が気付き、助かってしまった。ドクターに「あと30秒遅かったら死んでましたよ」と言われました。そのときは助けた息子を恨みましたが、今となっては命の恩人です。しかし、みなさまのおたよりを拝見して、苦しいのは自分だけではないと気付きました。みなさんと一緒に死ぬまで「生きよう」と力をもらいました。

【M・Mさん（70代）東京都日野市】

編集部：死ぬまで生きる……息子さん、ありがとう！

折り紙作品で、周囲を笑顔に

私は50年間病院と縁が切れたことのない人間です。子どもの頃はぜんそくやアレルギー、心身症。30代で膠原病、一昨年に椎間板ヘルニアで手術。その後はひどいうつ状態に……。昨年、頻尿で間質性膀胱炎と診断され、今年3月に内視鏡手術に踏み切りました。頻尿は少しは改善しましたが、半年ほどで症状が戻ると言われています。今は、つかの間の時間を折り紙制作に費やしています。まわりの人に楽しんでもらえるような作品をたくさんつくりたいのです。

【N・Yさん（50代）神奈川県横浜市】

編集部：そんな中でつくってくださった作品たち、かわいさやありがたみもひとしおです……。

今ある幸せ、噛みしめて

腰椎破裂骨折という怪我をし、そのときに入れたボルトを抜く手術を行なったばかりの私です。手術の次の日に長野県に大きな地震がきて、まだ動けない自分が無力で、本当に健康ってありがたいことなんだなぁと実感しました。一つ一つのあたり前のことがすごく幸せなことなんだとも思いました。これからそういうことをしっかり噛み締めて生活していきたいです。

【T・Aさん（40代）長野県上田市】

編集部：あたり前が幸せ……ですよね。心に刻みます。

低くなった受診のハードル

数年前に心の病になり、通院経験あり。今はほとんどよくな

© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

ったが定期的に通っている。この頃とても男性の方が増えたように感じる。男女の悩みは平等に思う。男のくせに……などという人もいるが、昔に比べて病院のハードルが低くなっているのはいいことだと思う。

【S・Yさん（50代）静岡県磐田市】

編集部：みんなそれぞれ、わたしはわたし…ですよね。

人工股関節、感動です！

昨年、30代にして股関節を骨折し、人工股関節になりました。手術前は人工股関節の耐久年数が約20年と言われ、年を重ねたら入れ替えの必要があること、脱臼のリスクなど、不安なことばかりでしたが、術後翌日から歩ける、立てることに感動！　今のところ普通の生活を送れています。若い人で人工股関節は少ないみたいですが、膝や股関節の痛みに日々悩んでいる人にはおすすめです。筋肉をつけるためフィットネスも続けています。

【I・Mさん　福島県会津若松市】

編集部：すばらしい！　前を向いて歩き続けてくださいませ！

大好きな話題で日々を少しでも明るく

自分は双極性障害。精神的にとてもつらい5年間を送ってます。でも、一緒にいるパートナーは骨髄異形成症候群（＊）で、抗がん剤治療を5年間受けています。とてもポジティブで、病気の話は大嫌い。毎日、朝～夜までテレビでスポーツを見ています。ネガティブなことは大嫌い。自分は野球が大好きで大谷の大ファンで、芸能界の話が大好きな72歳のジイさんです。

【匿名希望（70代）】

編集部：ジイさまも、パートナーさんも、ワンダフル！

病後の療養も、自由気ままに

昨年、咳が止まらないことを心配して、長男が私をかかりつけ医に連れて行ってくれました。先生は、私を診てすぐに救急車で総合病院に手配してくれて、その間に私は意識を失って気がついた時には病院のベッド。間質性肺炎と言われ2か月入院し、退院時には桜も散っていました。風邪を引いたらアウトだよと言われ、十分に気をつけての生活です。足も不自由ですので、リハビリもしながら、それでも野菜の種を蒔いたり、花の球根を植えたり、和裁をしたり。長男や長女、次女にも無理しないよう言われますが、自由にやりたいことをやっての生活がいちばんの健康では……と思って気ままな生活をしています。

【N・Kさん（80代）静岡県磐田市】

編集部：素敵です！

SENRYU からころ川柳

米野菜
渋沢様が
羽根のよう

H・Kさん（福島県須賀川市）

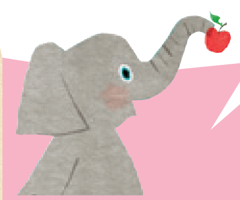
（ホント、万札が飛ぶように……！）

恋に落ち
なくした笑顔
取り戻す

A・Nさん（栃木県大田原市）

（すばらしい出会いに……多謝！）

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

＊　骨髄異形成症候群　骨髄にある造血幹細胞に異常が生じて、正常な血液細胞がつくられなくなる病気。

© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

「そらのいろ」⑲

電話が鳴る

高橋順子

ヒツウチ氏は詐欺師である
ヒツウチ氏は毎晩6時ころ　リストにしたがって
電話をかける　留守番電話になっていたら
ボタンを押してファックスの鋭い音を流してやる
ネコが催促するから　小休止してネコのごはんをつくる
椅子に座りなおすと膝の上にネコがのってくる
電話が鳴る
ネコが急に立ち上がる
ヒツウチ氏からだ！

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 79号

からころ　第19巻第79号
2025年6月23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：大塚真　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年秋号）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/

© 2025 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

からころ

2025 79号
karacoro
第19巻第79号　2025年6月23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

病気になる。あるいは、健康への心配がある。
それだけで、人は日常から引き離されてしまう。
第一三共が掲げる「健康で豊かな生活」とはつまり、
すべての人が前向きに日々を生きられる、ということ。
わたしたちがサイエンス＆テクノロジーで、
革新的モダリティ（治療手段）を追求するのも、そのためです。
健康につまずかない。そんなサステナブルな未来へ。
わたしたちは今日も、イノベーションの先にあるこたえをさがしています。

世界中の人々の健康で豊かな生活に貢献する

イノベーションに情熱を。
ひとに思いやりを。

Daiichi-Sankyo
第一三共株式会社