

カン腎カナメのJIN④高血圧と糖尿病(高血糖)が腎臓を苦しめる!

からころ○×食材図鑑⑥「痛風の人」 うららかpeople® かづき れいこ「美容と医療が連携し心から元気になれるメイクを」

病気の窓 第14回

赤瀬川原平(画家:作家)

というと、けしからん、自分だけそんな優雅なことをして、と思われるかもしれない。 このところいつも夜寝るときは、膝枕で寝ている。なかなか具合がいい

の膝といえば、当然それは女性の柔らかい膝のことだ。でもこれはちょっと違う。

らだろう。 がめくれない、足が踏んばれない、といい出すときりがないが、旧友とはその愚痴が何故か楽 しい。自分だけじゃない、みんなそうなんだ、ということを確認して、とりあえず安心するか 歳をとると、旧友と会うたびに体の愚痴をいい合う。腰が痛い、肩が痛い、目がかすむ、紙

仰向けに寝るとき、膝の下に枕を置くといいというのだ。 邪魔をして、背骨が少し反り気味になる。膝を少し曲げると、 きだいたいは仰向けに体を伸ばして寝るが、真っすぐ伸ばしっ放しはよくないらしい。 は新聞の家庭欄などに健康問題がいろいろ載っていて、その記事は腰痛対策だった。夜寝ると ぼくの場合、腰痛が永遠のテーマだが、友人の一人が、ある新聞記事を送ってくれた。最近 背骨が真っすぐになる。だから お尻が

ちゃんとしてくるはずだ。 腰が痛くない、 人生の三分の一の時間は眠っている。その間背骨を真っすぐにしていれば、これはやはり腰も 試しにやってみると、朝寝床から起き上がるとき、腰のことを忘れていた。二日目にやっと、あ、 と気がついた。昼間の活動がはじまると、またあれこれ痛くはなるが、

以来夜寝るときはいつも膝枕で、朝起き上がるときは非常に具合がいいのだ。

「病気の窓」 ④ 赤瀬川原平

わたしの気分転換6 石田衣良 ネガティブな感情に乗っ取られない

息ぬきマンガ 病院とわたし」(4

病院生活の基礎知識(4) 宮子あずささんに聞く一 痛みとのつきあい方

11 カラダのお悩み解消講座② 一疲れ目をなんとかしたい!_

13 からころ〇×食材図鑑⑥ 痛風の人

膝枕

頭痛最新治療

14

よくわかる医療最前線は

18 鳥越俊太郎の快眠ジャーナル⑥

20 からころなんでも相談室の 楽事法改正で薬の買い方が変わる?

23 からころ News flash

24 カン腎カナメのJIN④

26 うららか people ③ かづきれいこ(フェイシャルセラピスト)

28 プレゼント付きアンケー

31 からころお買い物くらぶ

35 からころ通信

そらのいろ」(4) 高橋順子

38

5 5 か ろ

一緒にどう?」 春の日差しのなか、二人でおいし いオムレツをいただきました。 イラスト: 山内和郎



かちょっとひといき息ぬきマンガ。

















病院生活の基礎知識 14

宮子あずささんに聞く!

角みとのつきあいさ

今回は、痛みとのつきあい方についてうかがいました 看護師であり作家としてもご活躍の宮子あずささんに 入院、通院生活の基礎知識を解説するコーナーです。

編

原因は肩にあるとは限りません。 えば肩が痛いからといって、 かならず医師の診察を受けましょう。

> ている感覚神経が、なんらかの 変が起こると、まずそこを通っ 感知します。 物理的あるいは化学的な刺激を たとえば、体のある部位に異

間板ヘルニアの場合は、 して認識した結果、「痛い」と ヤッチして、さらに脳が異常と 神経に働きかけることです。 のが圧迫されて、痛くなる。 突起などによって、神経そのも が圧迫されること。たとえば椎 や腫れ物などによって感覚神経物理的刺激というのは、打撲 って分泌された化学物質が感覚 これらの刺激を感覚神経がキ 化学的な刺激とは、異変によ 軟骨の

③体には痛まない場所もある 感じると考えてください。

ないので、病気の発見が遅れて しまいがちです。 ても、シグナルをキャッチでき ばれる肝臓や腎臓。異常があっ たとえば、、、沈黙の臓器、と呼 が通っていない場所もあります。 人間の体の中には、感覚神経

> が感じているんです なくて、頭蓋骨周辺の感覚神経

④場所を特定しにくい痛みも

場合が意外に多いのです。 雑で、痛む部位を特定できない 痛みのメカニズムはとても複 たとえば顎関節症では、

ます。 あることをお忘れなく。 経の経路が痛むこともよくあり ている部分ではなくて、 にあることもある。異常が起き が痛むときは、原因が心臓や胃 囲の組織が痛いこともある。 のものが痛むこともあれば、 痛みには、多少の誤差が 感覚神 周

⑤痛みには男女差がある?

うがいい、などとおっしゃるの 思います。私の20年間の看護経 願いすると思う。 は、決まって男性です。痛みに ね。そんなに痛いなら死んだほ ほうが我慢強いことが多いです 験を振り返ってみても、 にかく生かしておいて……とお ついては、私も女性側です。ど んなにつらい思いをしても、 一般に、男性のほうが弱いと 女性

違いがあるんだと思います。 おそらく、男女で脳の構造に

頭痛というのは、 にくい場所なんです。

脳の内部では いわゆる また、脳も、実は痛みを感じ

て、

脳が「痛み」を認識する

②感覚神経が異常をキャッチし

=

ださい。「痛み」は体の異常を

の異変が生じていると考えてく 感じる以上、体の中でなんらか

心部分

知らせるシグナルです。

①痛みは異常のシグナルです

痛みは、症状によって、また

Q

痛み」って、何?

0

-

い部

人によって、さまざまです。

いずれにしても、「痛い」と

どうすればいい? 「痛み」を感じたら

⑥痛いまま放置しない

なのか……。痛みはさまざまな のか、命にかかわる深刻な事態 不安を引き起こします。 このまま放っておいてもい

うことをおすすめします。 りあえず病院に行って診てもら 経験のない痛みを感じたら、 知ることが大事です。いままで まず、痛みの原因をはっきり

⑦急な痛みは、 すぐ病院へ!

刻も早く受診すべきです。 可能性もゼロではないので、 とくに、急な痛みは要注意で 重大な病気に起因している

疑いもある……。 臓がん、すい臓疾患、 みは背筋の疾患、 筋梗塞も考えられる。 定して検査します。 病院側も、 がんの転移、 最悪のケースを想 もしくはすい あるいは心 肩が痛い場 背中の痛 すい炎の

000

きは、 や心筋梗塞の疼痛など、 このほかくも膜下出血の頭痛 深刻な事態が起きている 予期せぬ激痛を感じたと 突然の



③不安な気持ちが、痛みを増長させることも

心の状態で、痛みの度合いが違ってくることもあります。とくに夜 不安がつのって痛みを感じやすくなりますね。

ないように注意が必要です。 急激な痛みのシグナルを見逃さ しゃるんです。慢性痛の方は、

はっきりしない方もいらっ くも膜下出血の激痛でさ

9 鎮痛剤には相性があ **つきあうには?** 痛みと上手に

ある。 らいいと思います。 るんですが、非ピリン系でない は私もひどい頭痛持ちで、 リンが効くという人もいれば、 薬で楽になるようなら、 頃から痛み止めを常用してい キソニンが効く人もいる。 ただし、鎮痛剤には、 慢性痛の場合、 同じ頭痛薬でも、 痛み止めのお アスピ 相性が 使った 10 代 実

②同じ薬でも、人によって効果は違います

同じ鎮痛剤を飲んでも、効き方は人それぞれ。鎮痛剤の種類によっ

て作用のしかたが違うので、体質によっても効き方が違うのです。

ある。

を感じにくくなっている場合が ちな高齢者と同じで、急な痛み

あ

れば、

それほど心配はないと

つきあっている慢性的な痛みで

片頭痛などのように、

何年も

(8) 可

能性が高

いと考えられます。

)慢性痛でも急な痛みには注意

ている方は、感覚神経の衰えが 思います。ただし慢性痛を持つ

10)鎮痛剤を飲むタイミング

長くて6~7時間です。 ふつう、 鎮痛剤の効果が持続するの 鎮痛剤は痛くなっ 7 は

ばん効果的です。 るという飲み方をするのがいち 次の薬の血中濃度が上がってく ているときは、薬の血中濃度を 薬が切れれば必ず痛むとわか を感じる前に飲んだほうがい などの強い痛みの場合は、 から飲みますが、たとえばがん 定にして、 そういう意味では、 痛みを感じる前に 鎮痛剤 痛

わけではないんです。 減らせば減らすほどい いという

⑪気晴らしには手作業が有効

痛いときに、意外に気晴ら

あれば、 すのが有効だという方も多いで 作家の小説を読むのもい 数独パズルでもいいし、 てみる。 になるのが、 おくといいそうです。 を7~10種類リストアップして たとえば、体を動かせるの ひとりでできる気晴ら 編み物などで手を動 身のまわりをかたづけ 手作業です。 ゲームや 好きな

まるで効きません。

ざというとき役にたちます。

宮子あずささんに聞く!

痛みとのつきあい

安にはどう対処したら?

痛みはメンタルな要素が強い

とか仕事など何かに集中してい さまってしまう方もいらっしゃ 密接に関係しています。 たとえば、 痛みには、 と言われると、 忘れてしまうこともあり 医師に「なんでもないで 歯の痛みは、 メンタルな要素 痛みがお 運動

痛みの閾値といいます(閾は「敷 さまざまな要因によって、上下 居」の意味)。この痛みの閾値は 体が痛みとして認識する値を、 ある一定の限界を超えると、

やすくなって、 剤では痛みがおさまらなくなる 閾値が下がった分、 ると閾値が下がることもある。 しているはずなのに、 たとえば、鎮痛剤を飲みすぎ 療が終わって、 いままでの鎮痛 痛みを感じ 一応は快癒 痛みが取

> これも閾値が下がっていて、 要以上に過敏になってしまって 効かない状態になってしまった みを感じてしまうわけです。 れないという場合もあります。 いる場合もあるからです。 要だと私は思います。 んの少しのきっかけで、 症状が進行して、 精神科を受診することも必 痛み止めも 痛みに必 強い ほ 痛

)夜の不安が痛みを増幅する これは、本当です。

どでもないことが、 られなくなる。 てしまう。昼間であれば、さほ ね。不安が、痛みの閾値を下げ 夜は、やはり不安なんですよ 夜だと耐え

します。

わたしたち看護師も同じなんで と言い争いになったりする 夜になると不安になるのは、 なんとなくピリピリしてい つまらないことで当直の医

> けて、 下げ、気晴らしや楽しみは閾値 ほうがいいと私は思います。 気になって、 を上げるわけです。 に上がる。不安や恐怖は閾値を になると、ホッとするんです。 (笑)。 痛みの閾値は夜に下がり、 窓の外が明るくなり、 鎮痛剤をお飲みになった わたしたちも、 不安で眠れないと 夜、 痛みが 夜 が 朝 朝 8 明

実践





みやこ・あずさ 1963年東京都生まれ。明治大学 文学部を中退して看護学校に入学。87年より東京 厚生年金病院に勤務。精神科病棟の看護師長を務め ながら、エッセイを発表している。著書に『ナース 主義』『ナースな言葉』(集英社文庫)、『人生に必要 なことはぜんぶ看護に学んだ』(医学書院)ほか。

読者からの質問に宮子さんが答える!

ここが気になる!



緩和ケアは終末期の患者さん対象ですか?

緩和ケアは、どんどん進歩しています。末 期の方ばかりでなくて、早期がんのうちから 患者さんの痛みや不眠などに対処していくこ とで、QOL (生活の質) の向上をめざすよ うになってきています。麻酔薬(モルヒネな ど)の処方法も改善されています。痛みを取 り除く技術も進んでいると考えてください。

ペインクリニックは何をするところ?

ペインクリニックは、痛みを取り除くこと を目的にした診療部門です。がん性疼痛をは じめ、さまざまな痛みに対処します。ただし、 痛みがあればすぐにペインクリニックで処置 してもらえるわけではありません。初診者を 受け付けている病院は少ないと思いますよ。 まずは痛みの原因究明です。痛みは体の不調 を伝える大事なシグナルですが、診断が確定 すれば不要のもの。診断が確定してから、痛 みを軽減する処置が始まります。

痛みを感じなくなることもある?

痛いはずなのに、痛みを感じない状態にな ることもあります。たとえば、がんの骨転移 が全身にある患者さんが、夜間、病棟内を歩 きまわったことがありました。この患者さん の場合は、骨がもろくなっていて骨折の危険 もありました。認知症の患者さんの場合にも、 同様のことが起こりうると思います。

糖尿病の場合は、血流が悪くなって感覚神 経が鈍り、知覚がなくなることがあります。 これが足先などに起こると、けがをしても気 づかず、傷が重症になりやすい。傷の治りも 悪いので、切断にいたることもある。これも、 痛みを感じなくなることの恐さですね。

鎮痛剤を飲んでくれない……

がん患者さんで、最後まで鎮痛剤を拒否す る方もいらっしゃいます。痛みに耐えれば、 命を延ばすことができる……という思いがあ るのだと思います。鎮痛剤が命を縮めること はないと説明しても、なかなか受け入れても らえません。医療者としては無力感を感じま すが、これもその患者さんの選択だと思うし かなかった。痛みとのつきあい方には、その 患者さんの人生観も色濃く反映されます。

がんの痛みはなぜ起こる?

がんの痛みは、がんの浸潤が神経そのもの に及んで痛む場合と、骨転移して神経を圧迫 する場合があります。がん性腹膜炎など炎症 性の痛みもあり、病態によってさまざまです。 術後の癒着で、患部が痛むこともあります。

なお、脳だけには抗がん剤が効きません。 最近増えてきたがんの脳転移のケースでは、 意識がないため痛みはほとんどありません。

ゴカラダのお悩み解消講座

をなんとかし 第 2 回

そんなあなたのためのコーナーです。 身近なカラダの悩みを、解消したい!

今回のテーマは現代人共通の悩み、「目の疲れ」です。



講師。病院、企業での栄養指導のかたわ 産業栄養指導者、女子栄養大学生涯学習 のダイエット指導など幅広く活躍中。 ら、企業の商品開発、インターネットで 弥冨秀江 (いやどみ・ひでえ) 管理栄養士

しょぼ。原因はなんですか? どうにもつらい目のし よぼ

Q

管の血行不良や涙の分泌量の減 もケータイを使う人が増え、日 △仕事でPC、 少などがあります。 疲れ目や眼精疲労の原因として 目がしょぼしょぼする、 を酷使する場面が増えました。 ストレスによる目の毛細血 プライベートで つまり

Q 対処すればいいですか? 目の疲れには、どう

△ストレスや疲労の原因を取り 除くのが一番ですが、現実的に 1) はなかなか難しいもの。 、メントで、目の疲れにいい成 りのマッサージや首のストレ 日ごろの食生活やサプ 根本的な解決にはなり 目のま A Q

分をとりいれてみましょう。

Q どのような成分が、疲れ目 にいいのでしょうか?

ンC、 粘膜を保護するビタミンAやB れています。さらに、あのD を集めているクロセチンも、 立つアントシアニン。最近注目 Aも疲れ目にいいのです。 い抗酸化作用で目にいいといわ 1 疲れ目にいい成分には、 水晶体の酸化を防ぐビタミ ロドプシンの再合成に役 眼 高 H

や、血液をサラサラにしてく れるという印象ですが? DHAといえば、 脳への効果

大人は疲れ目対策、

軽減、 をやわらげる、花粉症の症状の 血圧を下げる、 悪玉コレステロールを減 胃腸の炎症

ですね。

から、 野菜といっしょに摂りましょう。 ンA、C、 DHAは酸化しやすい成分です 視力を改善する働きがあります なはたらきが認められています らす 青魚が苦手な方には、 く摂取すれば、 にたくさん含まれているんです 知られていますが、 青魚に多く含まれていることが ントがオススメです。 サプリメントなどで効率よ 抗酸化作用のあるビタミ Eを多く含む緑黄色 D HAにはさまざま 網膜を元気にし 人間の網膜 サプリ

トで積極的に取り入れてほし DHAを、食生活やサプリメン はアトピーや元気な脳のために お年寄りは脳の活性化のために お子さん

1 日の DHA 摂取目安量は 1700mg *。 これをお魚で摂ると……?



今号のターゲット

からころ〇×食材図鑑⑥

日本の痛風患者は約60万人、そのうち9割以上が男性です。 以前は50代が発症のピークでしたが、いまは20~30代の患者が増えています。 原因となるプリン体の制限はもちろん、食生活の改善が重要視されてきています。



管理栄養士。株式会社バ イワネル代表。女子栄養 大学栄養学部卒業後、同 大学講師などを経て 1992 年に(株)バイワネル設立。 著書に『痛風を治す食事』 (主婦の友社) など多数。





良いもの

高カロリー、高プリン体食材を避 け、季節の野菜やきのこ、海藻な どで食物繊維、ビタミン、ミネラ ルをたっぷり摂りましょう。水や お茶などで積極的に水分を補給し、 尿酸排出を促すことも大事です。

風発作を引き起こします。

放っ

ておくと腎不全にいたる危険性

節炎、そして激痛をともなう痛

に蓄積され、

関節にたまると関

dを超えると結晶化し、

体内

増えます。

ます。尿酸値が7・0 mg痛風の原因になる尿酸



玄米

アスパラガス

切り干しダイコン

牛乳

高野豆腐

プリン体を含む食品を摂りす

低カ

て便利です。 よくかんで、

あるものがおすすめ。 満腹感を得やすくかみごたえの やビタミンも豊富です。 玄米や全粒粉入りのパンなど、 食物繊維

部位の倍以上のプリン体を含ん

でいるので避けましょう。

8

つやレバーなどの内臓は、 をはがして脂を減らします。

他

b

)乳製品はプリン体ゼロ

質を補いましょう。 体によくても摂りすぎは× 剰摂取を控えたいもの プリン体が多い大豆や納豆

らベプリン体が少ないのが特徴 ーグに混ぜるなど応用もきい 豆腐や高野豆腐は、 口 リーなだけでなく、 大豆にく

卵は、

症状が重い人ほどがまん

は同じ。大量に食べてしまう魚

くらやたらこ1粒のプリン体量

食べ過ぎ防止 ハン ひき肉は赤身のもの、 したい食材です。

肉は脂カット、 肉選びや調理法がポイント。

内臓は控える 鶏肉は皮

)鶏卵よりも魚卵に注意 鶏卵やうずらの卵1個と、

物。 が多くなっているのです。 食品の重さに対するプリン体量

する場合もある危険な病気です。

高血圧や脂質異常症を併発

べたほうがいいもの

大豆そのものより豆腐が◎

を選びましょう。 つおやいわしよりは、 えびやかきは控え、 乾燥させることによって、 意外なのは 赤身の 白身の 魚 か

)魚介は意外な落とし穴

すぎは逆効果。 いのも事実ですが、 食

言アドバ イス

めにして、牛乳などでたんぱく

プリン体を含む肉や魚を控え

ちょっとした工夫が長続きさせ野菜の副菜を一品増やすなど、 タルソースをレモン汁に変える、 るコツです。 事制限はつらいもの。



たらこ 120mg/100g



ビール

※ 各食品に含まれるプリン体量です。



210mg/100g





乾燥大豆 172mg/100g

過剰摂取を 控えたいもの

プリン体だけでなく、摂取カロリー にも気配りを。男性なら 1.800kcal 日が基準。アルコールはほどほど に。ビールなら中びん1本、日本酒 なら1合くらいが適量です。



15-24mg/350ml

まいわし

もつなどの内臓 140-300mg/100g

13 イラスト:橋本豊



頭痛 影治療

います。 悩まされている……といわれて

しかし、「頭が痛い」といっても、その原因や種類はさまざま。必ずしも適切な治療が施されていないというのが現状のようです。まずは、自分の頭痛のうです。まずは、自分の頭痛のられていないというのが現状のよい。

事)に、頭痛の最新治療につい清水俊彦先生(日本頭痛学会幹ターなどで頭痛外来を担当する東京女子医科大学脳神経セン

――頭痛には、どんなタイプが

てうかがいました。

あるのですか?

からないのが一次性頭痛(機能検査しても、なんの異常も見つ「大きく2種類に分けられます。

性頭痛)です。 で起こるのが二次性頭痛(症候性頭痛)、脳などの病気が原因

このうち一次性頭痛はいわゆる慢性頭痛のことで、、頭痛もる慢性頭痛、とも呼ばれています。ちの頭痛、片頭痛、群発頭痛の3つ頭痛、片頭痛、群発頭痛の3つのタイプに分けられます。もっのタイプに分けられます。ものち人に1人が悩んでいるといわれています」

慢性頭痛には3タイプある

―緊張型頭痛とは?

中程度なので、片頭痛や群発頭に起こりますが、痛みは軽度~られるような痛みが毎日のよう

クなどが誘因となります。 ストレスや長時間のデスクワー たすことはありません。心身の がするとが誘因となります。

お療薬としては、筋弛緩薬、 抗不安薬、抗うつ薬などが使わ れます。市販の鎮痛剤も効きま すが、乱用には要注意です。ふ だんからストレスを上手にコン ドロールすることを心がけると いいですね。筋肉の緊張をほぐ マストレッチも有効です」

ありません。――片頭痛に悩む人も、少なく

は期待できません。

をともないます。 吐き気や嘔吐などの不快な症状発作性の頭痛で、多くの場合、打つようにズキンズキンと痛む

心身のストレスなどによって

大量放出されると発症します。脳内にセロトニンという物質が

緊張から解放されたときに起こ

あ

40代に集中しています」
対4。女性に多く、とくに20~
対4。女性に多く、とくに20~

「ごだない」といいますか?

期に服用しなければあまり効果す。ただし、発作の予兆が現れす。ただし、発作の予兆が現れ回数を減らす予防薬を服用しま回数を減れます。かだし、発作の予兆が現れる治療薬と、頭痛の

用によって、光や音に過敏にな油意してください。また薬の服を意してください。また薬ののでいたりして頭の位置を変えると、

監修 清水俊彦先生



医科大学脳神経センターのほか、汐留シティセンしみず・としひこ 日本頭痛学会幹事。東京女子東京女子医科大学脳神経センター講師

はす。 ——**群発頭痛という名前は、**で、

「薬をやめたら頭痛が治る」など多数。

へいこう」、「薬をやめたら頭痛が治る」など多数。

のいこう」、「薬をやめたら頭痛が治る」など多数。

のいこう、「薬をやめたら頭痛が治る」など多数。

のいこう、「薬をやめたら頭痛が治る」など多数。

のいこう」、「薬をやめたら頭痛が治る」など多数。

のいこう」、「薬をやめたら頭痛が治る」など多数。

のいこう、「薬をやめたら頭痛が治る」など多数。

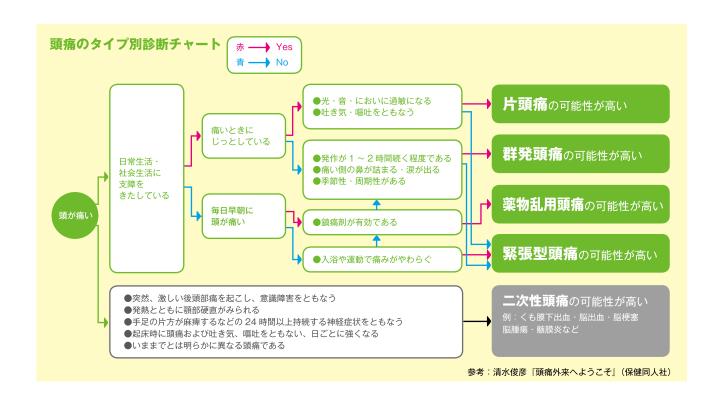
のいこうない。

のいこうな

まり耳にしませんが……。 「もっともつらい頭痛といわれているんです。片方の目の奥が次ばしでえぐられる』と形容されるほど激しく痛む。発作のされるほど激しく痛む。発作のされるほど激しく痛む。発作のされるほど激しく痛む。発作のさる時期(群発期)が人によってだいたい決まっていて、季起きる時期(群発期)が人によってだいたい決まっていて、季起きる時期(群発期)が人によってだいたい決まっていて、季起きる時期(群発期)が人によるないの動きざかりの別な痛みに襲われます。おおむ別な痛みに襲われます。おおむり耳にしませんが……。

治るものですか?――市販されている治療薬でも

むずかしく、医療機関での治療治療薬で群発頭痛を抑えるのは、市販の



増えている薬物乱用頭 痛

です。 市 る頭痛もあると聞きました。 ・販の鎮痛薬を飲む人が多いん 頭が痛くなると、 ところが服用の仕方によ とりあえず

薬の飲みすぎによって起こ

痛に、薬物乱用頭痛、というも るとまた痛みますから、 もあります。 最近とくに増えている慢性 おさまっているものの、 薬が効いている 我慢 き

をおすすめします。

無水カフェ

インを含まない薬に変えること

インは依存症を招きやすい

から

研究がぐんと進み、

特効薬とも

以上服用する人は、

無水カフェ

以内にとどめてください。

それ

です

気をつけてください

き起こす場合がありますの っては、さらにひどい頭痛を引

で、

を選び、

患者さんに改善効果がみられま 6 床試験では、 % リプタンの注射薬。 もっともよく効く薬は、 注射後30分で93・9% 注射後10分で 国内の臨 スマ 63 0

るので注意してください」 痛を誘発する原因となります なお、 変化なども頭痛の引き金とな 控えめにしてください。 酸素の薄い場所や気圧 飲酒や喫煙は、 群発 そ Ó 頭

だと思います」 -どうすれば……?

替えていくことが大事です。 ません。 A剤の服用をやめなければ治り 薬物乱用頭痛は、 依存性の低い薬に切 医師の服薬指導を受け 原因となる

薬はできるだけ単一成分のもの また、予防のためには、 服用は多くても月10 鎮 口 痛 ださい」 頭 症した頭痛、 ^たかが頭痛~ ような激しい頭痛や、

痛薬はどんどん進んでい

さんあるとも聞いています。 複雑で、わからないことがたく 「ええ。ところが近年になって **-頭痛を起こすメカニズムは** 薬の服用回数がだんだん増えて 何年も繰り返していると、 できずにまた服用する。 これ 鎮 痛

が

:必要となります。

きにくくなるわけですね。 飲みすぎによって、 薬が

むしろ薬によって痛みが誘発さ っていくわけです。こうなると てくれる時間がどんどん短くな 敏感になってしまう。 て、 れているといったほうが実感的 - 鎮痛剤や頭痛薬の常用によ 脳が痛みに対していっそう 薬の効い · つ 効

血

.くんです」

病気からくる二次性頭 痛

風邪をひいたときの頭痛は

場合によっては命にかかわりま 病気が原因で起こることも多く も膜下出血や脳腫瘍など重大な ら、二次性頭痛に分類されます。 慢性頭痛とは違うのですね? この二次性頭痛は、 乓 風邪という病気が原因ですか 副鼻腔炎などのほ 風邪や高 か、

刻も早く病院で検査を受けてく は違った痛みを感じるようなら、 んひどくなるなど普段の頭痛と これまでに経験したことが また頭痛がだんだ と放置せず、 急に発

慢性頭痛のおもな治療薬 ~痛みを緩和する薬~

薬効分類名	タイプ	成分名	おもな商品名	服薬方法	特長など	
エルゴタミン製剤	片 (群)※	酒石酸エルゴタミン+ 無水カフェイン+ イソプロピルアンチピリン	クリアミン A クリアミンS	内服	拡張した血管を収縮させる働きをもつ。予 兆・前兆の現れたときや発作の初期に服用 するとよい。吐き気があらわれることがある	
トリプタン製剤	唐	スマトリプタン	イミグラン	内服・注射・点鼻	拡張した血管を収縮させると同時に、神経	
	B	ゾルミトリプタン	ゾーミッグ	内服・口腔内速溶錠	性の炎症を抑える作用がある。痛みが本格 化した後の投与でも効果がある。随伴症状	
		エレトリプタン	レルパックス	内服	の吐き気にも有効。心臓疾患、脳血管障害 高血圧などがある患者の場合は、使用でき	
		リザトリプタン	マクサルト	内服・口腔内崩壊錠	ないことがある。	
		ナラトリプタン	アマージ	内服		
消炎鎮痛剤	片繁	アセトアミノフェン	ピリナジン	内服	軽い片頭痛や緊張型頭痛に使用。痛みに関与する物質、プロスタグランジンの生合成を抑える。予兆前兆の現れたときや発作の初期に服用するとよい	
		メフェナム酸	ポンタール			
筋弛緩薬	% *	塩酸エペリゾン	ミオナール	内服	血液循環を促し、筋肉の過剰な緊張を緩める。副作用として、眠気、脱力感、ふらてきなどが見られる。	
		塩酸チザニジン	テルネリン			
抗不安薬	緊	エチゾラム	デパス	内服	心身の緊張を緩め、痛みを緩和する。	
		ジアゼパム※	セルシン・ホリゾン			
抗うつ薬	\$	塩酸アミトリプチリン	トリプタノール			

進んでいる? -頭痛治療は、

だということもあるでしょう」 たかが頭痛……と軽く考えがち ないのが現状です。、痛ければ 頭痛は命には別状ないために、 遠因なのかもしれません。慢性 痛治療の普及をさまたげている 我慢する〟という国民性が、頭 最新治療がまだまだ行われてい 残念ながら、 日本では適切な

たかが頭痛……ではないん

内の血管の周囲に神経の炎症が すいことが報告されています。 起こり、 米の研究では、片頭痛の患者さ んは将来的に脳梗塞に移行しや 「その通りなんです。最近の欧 片頭痛は頭痛発作のたびに脳 脳血管に微細な損傷が

究が進んでいます。

ルペスとの関わりについても研

難病指定の突発性難聴とへ

でも保険適用になりました」 注射も、つい最近ですが、日本 っているスマトリプタンの自己 なりました。欧米では常識にな 欧米のほうが どの症状を引き起こします。 持っているといわれています。 かってきました。片頭痛のほか 関連が、最近の研究によってわ イニアと呼ばれる感覚過敏との 頭痛発作の前ぶれであるアロデ 体の免疫力が落ちると、発疹な すみついたヘルペスウイルスは 神経節(神経細胞体の集合)に 上の人が、潜在ウイルスとして 引き起こす? になっています スウイルスは、日本人の9%以 「帯状疱疹を引き起こすヘルペ このヘルペスウイルスと、片

抗ヘルペスウイルス薬を投与し 難聴などを訴える患者さんに、 6年ほど前から片頭痛やめまい 私が担当する頭痛外来では、

果をあげる近道だと思ってくだ

8

賢い患者になることが治療効

第一歩です。

加わります。発作回数の多い人 なるわけです。 ほど脳梗塞に陥りやすいことに

いえる薬も開発されています。

セロトニンという神経伝達物

ウイルスとの因果関係が明らか 究成果から、片頭痛とヘルペス さらに最近、片頭痛発作の研

の高い治療薬が使われるように プタン製剤というきわめて効果 質が関与する片頭痛では、トリ

-ヘルペスウイルスが頭痛を

らないわけです。そこに頭痛治 います。しかし痛みの程度には 療のむずかしさがあります」 なければ、必ずしも効果があが や遺伝なども関係しているので やはり個人差があります。体質 の治療法も、続々と開発され 人ひとりに適した治療を行わ 痛みをコントロールするため 概にはいえません。患者さん

きちんと専門医に相談し、正し 医師を見つけることも大切です い治療を知ることが頭痛治療の とお話しましたが、信頼できる プをまず知ることがポイントだ うわけではないのですね。 はじめに、自分の頭痛のタイ

特効薬を飲めばすむ、とい

ます て、 ある程度の成果をあげてい

賢く頭痛を治す んでいるわけですね。 -頭痛薬の研究は日進月歩で

||感で眠れない!!

今回も、前号にひきつづき、「むずむず脚症候群」を取り上げます。 ニュースキャスター鳥越俊太郎さんによる、よりよい睡眠をサポートする対談です。

具体的な診断、治療法についてお話ししていただきました。

ゲスト 平田幸一先生 獨協医科大学神経内科教授

候群」を取り上げているのです 前回から「むずむず脚症

まだ多いということを表してい に、症状に悩んでいる方がまだ 平田 この病気の存在を知らず が、意外に反響が大きいんです。

鳥越 「自分もそうかな?」と るのかもしれませんね。

> まず、どのような症状に注意す 気になる人もいると思います。

はいられない。これが特徴です。 の不快感が起こり、動かさずに 安静にしている時に、脚に特有 たい」という衝動にかられる。 平田 「どうしても脚を動かし



むずむず脚症候群 4つの必須診断基準

①脚にむずむずするような不快 な異常感覚が生じ、じっとして いられず、脚を動かしたくなる

②座っていたり横になっていた りするなど、安静にしていると きに異常感覚が悪化する。

③運動すると、異常感覚は改善 する。

④昼間よりも、夕方や夜に異常 感覚が強くなる



まとめレポート



脚がむずむずする、ほてる、というのがどんな感覚なのか分かってきました。 「むずむず脚症候群」が、読者だけでなく、医療界でも、もっと認知されてほ しいですね。次回は、快眠対談の最終章。

情報サイト

て、症状はさまざまです。下記で情報を 得ることをおすすめします。

「むずむず脚症候群友の会」

® 072-646-6226 火・木・土 (祝祭日を除く)10 時~16 時

日本睡眠学会 http://jssr.jp/

また、以下のサイトでの情報収集やセル フチェックもおすすめします。

かどうかを基準に判断します (左記①~④参照)。 **!群の4つの特徴にあてはまる**

なく、

また別の症状も関係する

者さんがたくさんいるんです。

鳥越 飲み薬を飲んで症状が楽

平 田 鳥越 脚 何か検査が必要ですか? 態を測定するための検査ですね しているといわれています。本 就寝中に、周期性四肢運動、(数 むず脚症候群の患者の約8割が、 査をすることもあります。むず す。そういった症状や睡眠の状 に影響を及ぼすことも多いんで 人は気づかないことも多いので が、これにより、 がピクピク動く症状)を合併 ・秒ごとの一定間隔で無意識に 確実に診断するために検 日中のQOL(生活の質) むずむずする感覚だけで 睡眠の質を

見つけられない場合は、

近隣の

神経内科、あるいは精神科へ相

さい。ただ、まだ全国にさほど

や認定施設を確認してみてくだ

多くないのが現状です。近くで

学会のホームページで、認定医

がいいと思います。

日本睡眠

平田 や解消の仕方はさまざまです。 場合があるのですね……。 医師に症状をうまく伝えられず、 かも指針になります。ただし、 んだ」という方もいたほどです。 人によって脚の不快感の感じ方 40年間、わからないまま苦し 発症歴がある人がいるかどう 家族にむずむず脚症候群

平田

軽い症状の方には生活習

慣に気を配っていただいていま

コール、ニコチンを控える。

たとえば、カフェイン、ア

外の治療方法は?

になるのは助かりますね。

薬以

平田

睡眠の専門医に相談する

ねればいいですか?

まず何科のお医者さんを訪

鳥越

思いあたる症状がある場

鳥越

簡単な質問と問診で診断

がつくのですね。そのほかにも、

専門医 受診

睡

眠

0

楽になる

ところ、 す。 平田 間 れ効果を発揮しています。長い 鳥越 脚の不快感に苦しんでいた 海外でも飲み薬が広く使わ 具体的な治療方法は? 治療の基本は、 飲み薬で楽になった患 飲み薬で

平田

基本的には、症状につい

な診察を受けるのでしょうか?

て問診し、

診断を下します。そ

際に、

症状が、

むずむず脚症

鳥越

病院ではまずはどのよう

談するといいでしょう。

が? 鳥越 発することもあると伺いました 的です。 にマッサージを行うことも効果 なるほど。うつなどを併

平田 必要です。 病歴が 長くなると注意が

平田幸一

ひらた・こういち

獨協医科大学神経内科

教授。日本神経学会専門医評議員、日本睡

鳥越 眠れないのは精神的にも、

間力の磨き方』(講談社+α新書)ほか多数。 テーターなど、精力的に活躍中。著書に『人 ーパーモーニング」(テレビ朝日)のコメン 1940年生まれ。がんと闘いながら、「ス とりごえ・しゅんたろう ジャーナリスト。

があります。また、激しい運動 これらは症状を悪化させる場合

ほしいです。

も症状を悪化させることがある

注意が必要です。

寝る前

相当こたえますからね……。

平田 早くぐっすりと眠れる日が来て と症状にあった治療で、 とがわかりました。早めの診察 早い診察、治療が大切なんです。 たよりも診察が簡単だというこ 今回の対談で、思ってい だからこそ、できるだけ 日

理事のほか国際学会の理事も務める。 眠学会認定医理事、日本臨床神経生理学会

からころなんでも相談室 6

どう変わるのでしょうか?

法律が変わって、

薬の販売方法も変わると聞きました。

H・Fさん 40代 長野県松本市

医療や健康に関する読者の疑問を かりやすく解説するコーナーです。

編集部員ウサ吉が徹底調査します!



編集部員ウサ吉



効果効能が高い薬を 自分で買えるようにな

るのか~。

法改正について、全国で講演・講義 医薬食品局総務課勤務。今回の薬事 かとう・ゆういちろう お話をうかがった方:加藤雄一郎 厚生労働省

Q1ですか? どの法律が変わったの

09年6月1日に施行されます 法が大きく変わります。 この改正で、医薬品の販売方 薬事法」が改正されて、 2

した。 3つに分類し、販売方法にそれ ぞれ条件を付けることになりま 薬品をリスクの高/低によって ごく簡単に説明します。 誤用乱用を減らすために、 医

が変わってくるということなん んでいても、薬によって買い方 つまり、同じ薬局・薬店に並

どのような分類になる?

医薬品は、 大きく2種類に分

かれます。 医師の処方箋に従って処方さ

> 薬局や薬店で販売される「一般 用医薬品」です。 れる「医療用医薬品」。 それ

医薬品」なのです。 などで自分の判断で選択できま ある患者さんがドラッグストア て一般用医薬品は、 局で販売されます。これに対し れた医薬品」で、おもに調剤薬 医療用医薬品は、 いわば「自己管理が必要な 薬剤師が調剤する「管理さ ユーザーで 医師が処方

とになりました。 第2類、第3類と分類されるこ のリスクが高い順に、 この一般用医薬品が、 第1類、 医療上

をともなう薬です。「スイッチ 薬品用の成分を配合した一般用 医薬品はこのカテゴリです。 OTC」と呼ばれる、 その反面、副作用などのリスク 第1類は、効果効能が高く、 スイッチOTCの登場で、 医療用医 従

> きるようになったということな できなかった効果・効能の高 んです。 医薬品を、 来は医師の処方がなければ服用 自分の判断で服用で

買うことになります。 必ず薬剤師の説明を受けてから 舗でしか買うことができません。 この第1類は薬剤師がいる店

販されている一般用医薬品のほ と考えてください。 とんどがこのカテゴリーに入る 成分を含む医薬品です。 いけれど、比較的リスクが高 第2類は、第1類ほどではな 現在·

風邪薬や鎮痛剤などで、 ように、 れました。該当するのは一部 第2類」という小分類が設けら この第2類の中には、「指 陳列方法に違いが出ま 後述の

タミンB、Cを含む医薬品や整腸 第3類は、リスクが低い薬。

医薬品の品質、有効性、安全性を確保するために細かい規制を定めている法律です。医薬品の開発、製造、販売などについて細かく規定さ れています。医薬品のほかに、医薬部外品、化粧品及び医療用具について網羅しています。

医薬品の分類はこうなります

	7 2 7 7 7 7					
分類	医療用医薬品	一般用医薬品				医薬部外品
	医師の処方箋が 必要な医薬品。 調剤薬局でのみ 入手可能	第 1 類医薬品	第1類医薬品 第2類医薬品		第3類医薬品	薬理作用が認められて
どんな薬?		もともと医療用医薬 品だった成分を含む 薬 (スイッチ OTC)	指定第2類 風邪薬・鎮痛剤 など	その他、現在薬 局で売られてい る一般用医薬品 の大部分	ビタミンB、C を主成分とする薬、整腸薬、うがい薬、目薬など	いるが、効果のゆるや かな成分が配合された もの。口中清涼剤、制 汗剤、きず薬など
買い方	医師の処方箋を 持って調剤薬局へ	カウンターごし	陳列に制限あり	通常の棚	通常の棚	制限なし
対応する 専門家	薬剤師	薬剤師	薬剤師または登録販売者		薬剤師または 登録販売者	制限なし
薬剤師がいる 薬局 で買えるもの	0	0	0		0	0
登録販売者がいる ドラッグストア で買えるもの	×	× O)	0	0
専門家がいない コンビニ・スーパー で買えるもの	×	×	×		×	0

※医薬品のインターネットでの販売・通信販売については、記事を作成した2月26日現在厚生労働省の有識者検討会で議論されています。

1携わる人が変わります。

さらに、

般用医薬品の

)販売

従来の薬剤師に加えて、

新し

験資格が与えられます。 専門教育が義務づけられていま 実務経験が1年以上あれば受 薬剤師は、大学での6年間 登録販売者は、 薬局などで 医薬品 0

 $\mathbf{Q3}$ 薬局店頭での買い方は どう変わるのですか?

剤

消化薬などがここに入ります。

ことが義務づけられました。 置かれます。 やすくするためです。 ーザーである患者さんに説明 場所の近く に分類別に陳列されます。 指定第2類は、専門家のいる 第2類、 第3類は、 (7m以内) に置く 通常の棚

り薬局のカウンターのうしろに 取ることができない場所、

第1類は、買う人が直接手に まず陳列方法が変わります。

つま

つはずです。 おくと、いざというときに役立 しょう。 品の販売を始めることもあるで 販売者が常駐して、 スストアやスーパーなどに登録 取り扱わなかったコンビニエン スタッフがいるのかを知って どの店で、 どんな資格 般用医薬

場します。

登録販売者がいる店

医薬品販売に携わる専門家が登 く「登録販売者」という一般用

舗では、

第2類、

第3類を販売

することができます。

Q5があったのでしょうか?

今回の改正の背景には、

急速

ちょっとした体調不良なら、 分の健康は自分で守らないと。 てみよう、ということかな。 は薬局で薬剤師さんに相談

事させようという趣旨です。 0 販売により多くの専門家を従

$\mathbf{Q4}$ 薬局のスタッフによって 買える薬が変わる?

探して聞くといいでしょう。 ます。医薬品についての相談や スタッフか、そのことは着衣や ている店舗などもでてくるはず 質問は、薬剤師か登録販売者を 名札ですぐにわかるようになり グストアでは、 今後新たにオープンするドラ 店頭に立っているのが薬剤 登録販売者か、それ以外の また、これまで医薬品を 登録販売者のみが常駐し 薬剤師を置

次ページの表をご覧ください 第3類にどんな薬が含まれるかは 般用医薬品の第1類 第2類

ウサ吉の感想

Í ま

中で、 持ち、 うという考え方が見られるよう もない、 増加などの疾病構造の変化にと かからなくてもすむようにしよ るということがあります。 る関心が高い方が多くなって な高齢化 病状の軽いうちは病院に 自分自身の健康に責任 自分自身の健康に対 の進展や生活習慣病

なんです。 然に防ぐことにもつながるはず する。それが、 る薬を使って、 イスを受けながら、 になっています。 ケーション」といいます。 この考え方を「セルフ・ 薬剤師や登録販売者のアド 健康を自己管理 大きな病気を未 薬局で買え メ デ

··OTCとは「オーバー・ザ・カウンター」の略。薬局でカウンターごしに販売される薬で、一般用医薬品をさす。 スイッチOTCは、医療用医薬品から一般用医薬品に切り替え(スイッチ)られた成分を含む医薬品のこと。

改正薬事法で変わる

薬局・薬店で買える一般用医薬品の分類

前ページで紹介した、薬事法改正後の第1類、第2類、第3類の

一般用医薬品にはそれぞれどんな薬が含まれるのか、代表的な例を紹介します。

※紹介した薬品例は編集部がセレクトしました。

第1類医薬品 医療用医薬品として使用される成分を含む



ザジテン AL 点眼薬(抗アレルギー薬) 【ノバルティスファーマ】

"抑える+鎮める+ひどくしない"3つ の働きでアレルギーをトリプル・コント ロール。「ザジテン AL」シリーズは、花 粉やハウスダスト等によるアレルギー症 状専用の薬です。



フレディ CC 膣錠(膣カンジダの再発治療薬) 【ロート製薬】

医師の治療が完了した後に、膣カン ジダが再発した方のためのお薬で す。膣内の水分でやわらかく崩れて 膣内にとどまり、1日中しっかり膣 内部を殺菌してくれます。



ニコチネルパッチ(禁煙補助薬) 【ノバルティスファーマ】

1日1回貼るだけ。禁煙時のイライラ・ 集中困難などの症状を緩和。禁煙に必要 なレベルのニコチンを安定して皮ふへ放 出します。2STEPのプログラム。8週 間で無理のない禁煙へ導きます。



レディガードコーワ (頻尿・残尿感改善薬) 【興和新薬】

女性のための頻尿・残尿感改善のお 薬。すーっと飲める錠剤タイプです。 乱れてしまった膀胱の機能を調整 し、過敏な状態を正常な状態に改善 して、尿トラブルに効果があります。



トランシーノ(しみ(肝斑に限る)改善薬) 【第一三共ヘルスケア】

女性ホルモンの乱れ等により頬に左 右対称に発症する「シミ」、肝斑(か んぱん)。トランシーノはトラネキ サム酸配合。肝斑を改善する唯一の OTC医薬品です。



ハイガード(抗アレルギー薬) 【エーザイ】

ハイガードは、花粉やハウスダスト 等によるアレルギー性鼻炎や食物等 のアレルギーによるじんましん、湿 疹等に使用する薬です。それぞれの 症状を緩和する働きがあります。

第2類医薬品 一般用医薬品のほとんどが含まれる。指定第2類は第1類同様に説明を受ける必要がある。

投与法	商品名	メーカー	効能
内服	バファリン A(解熱鎮痛薬)	ライオン	頭痛・月経痛(生理痛)・関節痛等の鎮痛、悪寒・発熱時の解熱
	新ルル A ゴールド (総合かぜ薬)	第一三共ヘルスケア	かぜの諸症状の緩和
	サクロン(胃腸薬)	エーザイ	胸やけ、飲みすぎ、胃痛、胃酸過多、胃もたれ、胃部不快感、胃部膨満感等
	チオビタゴールド(ドリンク剤)	大鵬薬品	発熱性消耗性疾患、肉体疲労、病中病後、食欲不振、栄養障害、産前産後などの場合の栄養補給
	ブテナロックV(水虫薬)	久光製薬	みずむし、いんきんたむし、ぜにたむし
外用	ボラギノールA(痔疾薬)	天藤製薬	いぼ痔、きれ痔(さけ痔)の痛み、出血、はれ、かゆみの緩和
	サロンパス EX(消炎鎮痛剤)	久光製薬	肩こりにともなう肩の痛み、腰痛、関節痛、筋肉痛、腱鞘炎、肘の痛み、打撲、捻挫
	サンテ FX ネオ(点眼薬)	参天製薬	目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、眼病予防等

……指定第2類

第3類医薬品 | 標用によるリスクが低い薬。ほかに、洗眼薬、のどに噴霧するスプレー剤などがある。

投与法	商品名	メーカー	効能
内服	チョコラBBプラス(ビタミン含有保健薬)	エーザイ	肌あれ、にきび、口内炎、かぶれ、ただれ、湿疹、皮膚炎、目のかゆみの緩和
	ザ・ガードコーワ整腸錠(整腸薬)	興和新薬	整腸(便通を整える)、軟便、便秘、胃部・腹部膨満感、消化不良の解消
外用	イソジン (うがい薬)	明治製菓	口腔内及びのどの殺菌・消毒・洗浄、口臭の除去
	ユースキン I(外用皮膚薬)	ユースキン製薬	手指のあれ、ひじ・ひざ・かかと・くるぶしの角化症、老人の乾皮症、さめ肌



からころ News flash

新聞やテレビ、企業の広報資料などから、 知ってお得な医療と健康の News をお届けします。



医療

患者の約4割が抗菌薬服用を中断

がある。また、抗菌薬は期間をお ないと、病原菌が環境に適応して いて使用すると、効果が低減する しまい、 抗菌薬は、必要量を集中的に飲ま のファイザーの調査でわかった。 めた経験があることが、製薬会社 割が、自己判断で服用を途中でや 抗菌薬を処方された患者の約4 治療が難しくなるおそれ (毎日新聞1月26日付夕刊

肺炎の原因菌、

感染者5倍增

増加した。感染源の大半は入浴施 していると考えられている。 率を上げている。施設急増も影響 設で、ジャグジーや加湿器が感染 の感染者数が、5年間で5倍近く い肺炎の原因となるレジオネラ菌 国立感染症研究所によると、重

朝日新聞1月25日付

ニキビに新薬が登場

の症状が現れた。皮膚科の専門医 果がある。ただし、使用者の8割 注意を呼びかけている。 以上に、皮膚の乾燥やかゆみなど がたまるのを防ぐ。赤ニキビに効 に毛穴が固くなるのを抑え、皮脂 された。ニキビのできる初期段階 いうニキビの塗り薬が新しく認可 昨年10月に、「アダパレン」と 保湿剤と併用してほしい、と

(読売新聞1月16日付)

卵巣がんの新薬を承認

卵巣がんの治療薬として承認。 部会は、抗がん剤「ドキシル」を 月に正式に承認される見通し。 厚労省の薬事・食品衛生審議会 4

(毎日新聞1月30日付)

研究

プロ棋士には直感回路がある?

とがわかった。今後、直感をはた きな手がかりとなる。 らかせる際の脳内の動きを知る大 葉にある背内側部、「判断」には る実験の結果、「認識」には頭頂 ていることがわかった。将棋によ のプロ棋士には、直感回路ができ により、瞬時に一手を考える将棋 大脳基底核が、活性化しているこ 理化学研究所などの研究チーム

(東京新聞12月2日付

ねたみ感じる脳の部位が判明

これは、肉体的な痛みを感じる部 ることがわかった。 位で、心と体の痛みが関係してい 部位を前頭葉の前部帯状回と特定 究チームが、ねたみを感じる脳の 放射線医学総合研究所などの研

(毎日新聞2月13日付夕刊

することを発見。乳がんの転移に 質が、乳がんの増殖や転移を抑制 Pという細胞に含まれるたんぱく 乳がん抑制のたんぱく質を発見 筑波大の研究チームは、CHI

食生活

明治乳業チーズ最大10%値下げ

ズ価格が下がったこととしている 気の悪化により、原料の輸入チー 4・8%から10・5%値下げする など25品目の希望小売価格を3月、 ことを発表。理由は、世界的な景 明治乳業が、プロセスチーズ

容量減らして、手頃感アピール (日本経済新聞1月27日付)

値段も下げ、 使い切れないことがある。また、 家族の人数が減り、賞味期限内に ている。この背景には、少子化で ッシングなどの容量を減らし、価 格を抑えて発売する動きが広がっ 食品メーカーでしょうゆやドレ 手頃感アピールの狙

朝日新聞2月2日付

関するたんぱく質の発見は初めて。 (読売新聞2月9日付)

ぜんそくの悪玉細胞を突きとめる

がると期待されている。 突きとめた。重症化の予防につな 量発生し、症状が悪化することを さまざまな種類のたんぱく質が大 見。特定のたんぱく質とくっつき NKT細胞の特殊な受容体から発 せる悪玉細胞を、免疫細胞の一種 アレルギー性ぜんそくを悪化さ (朝日新聞11月21日付)

値下げは約30年前以来。

院院長が監修している。

国内最少、低たんぱくご飯発売

ーで、国内最少の低たんぱく化を 食生活向上に 必要がある慢性腎不全患者などの 実現。厳しい食事療法を継続する トレー」を2月5日から新発売。 く質調整食品「ゆめごはん1/35 キッセイ薬品工業では、たんぱ 通常のご飯と同じカロリ

每日新聞2月3日付

女性のメタボ基準、ゆるすぎた?

2・4倍、女性で1・6倍、 された。これより腹囲が大きいと、 る。女性の現基準は90㎝で、 心筋梗塞を起こすリスクが男性で を発表した。この結果、腹囲の最 しに影響を与えそうだ。 適基準値は男性8㎝、女性8㎝と 国調査。1万6千人分の中間解析 気とのかかわりを3万人規模で全 究班が、測定値と実際に起きた病 厚労省のメタボリック症候群研

(朝日新聞1月29日付)

インフォ

布団の中でダイエット

覚まし時計「ノビーナ」。目覚ま 通りに手や足を伸ばす。赤坂整体 の体操アナウンスに合わせ、音声 しを止めると流れ出す、約3分間 布団の中でダイエットできる目

(朝日新聞1月22日付)

高血圧 30 歳以上の人のうち、男性 が高血圧 (140 / 90mm H g

腎硬化症の流れ

高血圧で 腎臓の血管が硬くなる

> 腎臓に流れ込む 血液の量が減る

腎臓が萎縮し 硬くなる

良性腎硬化症は、自覚症 状が少ないために発見されに くい。尿検査によって腎機能 に異常が出ても、慢性糸球体 腎炎と区別しにくい場合も多 い。高血圧と診断された経験 があるかどうか、動脈硬化の 傾向があるかどうかを検査し、 腎硬化症と慢性腎炎を区別す る。悪性腎硬化症は、腎機 能障害が急速に進行し、高血 圧性網膜症を併発することが 多い。30 代から40 代の男 性に多く見られる。適切な降 圧薬がなかった時代には80 ~ 90%が1年以内に亡くなる 病気だったが、現在では5年 生存率が30%以上、10年 生存率は20%以上となって

腎臓を萎縮させる 高血圧による動脈硬化が

でしょうか? 臓の働きを阻害するものはなん ことが、 わかりました。さて、 にすること。 いう濾過器が100万個もあっ 液を濾過している……という 腎臓の使命は、 毎日大量(150ℓ!) 前回までのお話でよく 腎臓には糸球体と 血液をきれい 大切な腎 の

をいためるのですか? ちらも腎臓の 大きなダメージを与えます」 (高血糖)に、 動脈硬化)、 高血圧から。 血管をいためて 血液濾過機能に 要注意です。ど なぜ腎臓

あるので注意が必要です。

現在では、降圧薬

(血圧を下

くと腎不全に移行するおそれが

ありません。しかし放置してお

いいえ。自覚症状はほとんど

「なによりも、

高血圧と糖尿病

臓に送り込まれる血液の量 少します。すると、腎臓が萎縮 なると血管をいため動脈硬化 高 管内部の圧力 血圧は、 血管が細くなり、 Ö (血圧) 腎臓 腎臓の血 の場合、 動脈 が高く が減

メタボは 腎臓にも悪影響 飯野靖彦先生 いいの・やすひこ 1947 年生まれ。

東京医科歯科大学卒。専門は内科 腎臓病学、腎移植など。現在、 日本医科大学内科教授・腎臓内科 著書に『専門医が答えるQ 腎臓病』(主婦の友社)、訳 書に『一目でわかる腎臓』(メディ カル・サイエンス・インターナシ ョナル)など。

これを腎硬化症といいます」 濾過機能が低下するわけです。 起こって、 して硬くなるため、 をまねきやす 痛みますか?

慢性腎臓病の恐怖 13号 2008.12

早期に治療すればさほど心配す

,る薬)

が進歩していますので

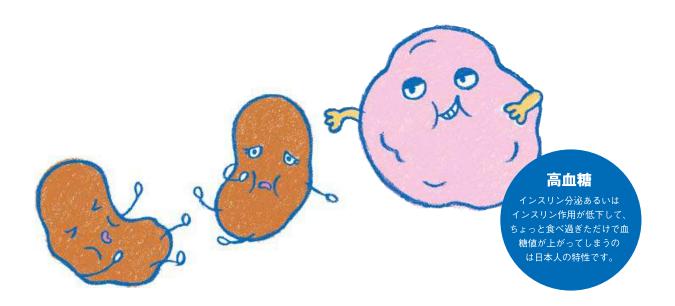
る必要はありません。腎硬化症

もし腎臓がコワレたら 12号 2008.9 U

腎臓はろ過装置 11号 2008.6

24

臣又月



糖尿病の合併症(血管障害)

大血管障害

微小血管障害

心筋梗塞

糖尿病性神経障害 (発病後3~5年)

脳梗塞

糖尿病性網膜症 (発病後5年)

閉塞性動脈硬化症

腎硬化症とは反対なんです」

有効な治療法がありますか?

血糖のコントロールと、

血圧

す。この点も、腎臓が萎縮する 最初は腎臓が腫れて、肥大しま

糖尿病性腎症 (発病後 10 年)

大血管障害には、心筋梗 塞・脳梗塞・閉塞性動脈硬 化症がある。心筋梗塞・脳 梗塞は命にかかわる重大な 病気。動脈硬化症も、足の 切断にまでいたることがある。 微小血管障害のうち、まず 現れる糖尿病性神経障害は、 痛みや温度を感じなくなる感 覚神経障害から始まり、手足 に力が入りにくくなる運動神 経障害へと進行する。

2番目の糖尿病性網膜症 は日本の中途失明原因第1 位。網膜に栄養を補給する 血管がもろくなり、出血しや すくなる。進行すると失明し てしまう。早い段階で高血 糖と高血圧に対処できれば、 症状の進行を食いとめること

ができる。

糖尿病の合併症で、もっ とも遅く現れるのが糖尿病 性腎症。人工透析を行ってい る患者のうち、42%がこの 病気にかかっている。糖尿病 性腎症の患者は増え続けて おり、人工透析患者の数を 増やしている大きな原因とな っている。

を未然に防ぐには、

高

腎臓のフィルターが壊れる!

高血糖は、

腎機能にど

与える。それで糸球体の血管壁 細胞がいたむと同時に、 腎臓内部の血管を構成している 壁が厚くなって、 がいたんでしまうんですね。 濾過装置である糸球体に障害を 内部に動脈硬化が起こり、 のため腎臓内の血流が増加 この糖尿病性腎症になると、 高血糖の状態が続くと、 いう影響を及ぼすのでしょう? 硬くなります。 高血糖 腎臓 血管

例数は少なくなっています」 糖尿病性腎症になると、 圧治療の進歩のおかげで、

症 ます」 を

置しないことが肝腎です。 うものもありますが、これも高 よって起きる悪性腎硬化症とい 圧の方には、血圧をコントロー このほか、急激な血圧上昇に する治療をおすすめします。 血圧を放 高血

腎機能維持にも大切です! やつばりメタボ予防が、

慣病をどう予防するか……とい K ま話題のメタボリック・シンド しているんですよ。 うことに狙いを定めてスター 口 ゙もともとメタボリック・シン 脈硬化によって起きる生活習 ロームという考え方自体が、 ームの代表的な特徴です。 血圧と高血糖。ともに、

りますが、腎臓においては、 硬化症や糖尿病性腎症という形 致命的な病気を招く原因にもな 筋梗塞や狭心症、脳梗塞などの は要注意です_ ためにも、くれぐれもメタボに をとるわけです。腎臓の健 メタボによる動脈硬化は、 康

原因となる食塩などをひかえ、 ることはできます。腎臓に負担 を上げるホルモンを抑制する薬 かけるタンパク質、 ロリー制限を行うことになり 糖値を下げるために、運動や 有効性が報告されています。 食事療法も進行を遅らせ 高血圧

3月第2木曜世界腎臓デー

休腎日のススメ 16号 2009.9 U

おしっこに問題アリ? 15号 2009.6 U

高血圧と高血糖の恐怖 本号 2009.3 U



また、

0



社会復帰を後押しするメイク 見た目で心は変わるもの。

暗くなってしまうことがある。 るみを見つけたとき、気分まで たとえば、目じりにしわやた

などの「見た目」により悩みを 血管腫や母斑、傷跡、やけどこれまで見落とされがちだった。 ついていて、人の気質や行動に このように外見は心と深く結び 大きな影響を与えていることは さらにはリストカットの跡

だが、医療現場では、目に見え にくいというのが現状だ。 メージまでは、なかなか相談し メインになり、内面に抱えたダ る「傷病」を治すということが しかし、そのことがどれだけ

抱えてしまう人は意外に多い。 いるだろうか。 心に暗い影を落としてしまって

どうせ私は……といういじけた プレックスがあると、人に会う もそうなのですが、外見にコン のがいやで家に引きこもったり 「シミやたるみなどの老化現象

"リハビリメイク"のパイオニア

フェイシャルセラピスト、歯学博士 「REIKO KAZKI」主宰 かづきれいこ

心から元気になれるメイクを

美容と医療が連携し



ことで『いつでも隠せるんだ: わからなくなり、 濃いアザや大きな傷がほとんど 生活を送れるようなメンタルサ 受け入れて、自信を持って社会 るメイク』という意味が含まれ 患部をカバーすることだけを目 提唱する「リハビリメイク」。 するのが、かづきれいこさんの …』という安心感が持てるよう 指すリハビリメイクなんです」 ポートがしたい。これが私の目 ているんです。傷のある自分を 的にするのではなく、そこから イキと明るい表情になる。 念だが、リハビリメイクの後は 「ジリハビリ〟と名づけたのは 「リハビリメイクの実演を見る 歩進んだ『社会復帰を支援す その負の連鎖を断ち切ろうと 実例をご紹介できないのが残 みんな、 イキ

リハビリメイク誕生の背景には、かづきさん自身のつらい経は、かづきさんは、生まれつき心房壁に穴がある心房中れつき心房壁に穴がある心房中になってしまう。顔が白ければになってしまう。顔が白ければになってしまう。顔が白ければは顔じゃない、大事なのは心だよ、なんて言葉は、きれいごとよ、なんて言葉は、きれいごとだと思っていた。

できさんの原動力となっているで、大切だったね。厚化粧で変だといいましたね。厚化粧で変だといいましたね。厚化粧で変だといいましたね。厚化粧で変だといいましたね。厚化粧で変だといた切だったのです」 外見の悩みは心のありように大切だったのです」 か見の悩みは心のありように大切だってからは、厚い白できさんの原動力となっている

偏見を打ち破る化粧は科学ではないという

多くの大学や医療機関からオフ現在、かづきさんのもとには、

るのだ。

8

明るくしてくれる。そして、ま

わりの人の心も明るくしてくれ

思えるようにもなるんです」

ブルを隠さなくても大丈夫だとんなに悩んでいた見た目のトラになるんです。そうすると、あ

なかったという。とかし、リハァーが来ている。しかし、リハアーが来ている。しかし、リハアーが来ている。しかし、リハアーが来ている。しかし、リハアーが来ている。しかし、リハアーが来ている。しかし、リハ

地元のカルチャーセンターでといった。一般女性たちにメイクの仕方をしたり、白塗りではなく傷をカバーするためのメイクを地道に研究し続けた。そしてついに1999年、大学病院の来でリハビリメイクを開設すり来でリハビリメイクを開設することになった。

「外見のトラブルから心に傷を りっている患者さんには、形成 外科、精神科、美容が三位一体 となって、社会復帰を支援しな となって、社会復帰を支援しな となってがません。だからこそ を療側をなんとしても巻き込み たかったんです」

目にも明白な科学的成果を示す者の勉強をして、学会でも積極科の勉強をして、学会でも積極料の勉強をして、学会でも積極料の勉強を発表した。また、リかに論文を発表した。また、リースを変値化するなど、誰のという。

メイクは人に元気

ことを心がけた。

これが自分の原点メイクは人に元気をする。

全国を飛びまわっているかづきさんが、とても楽しみにしてームなどでのメイクボランティームなどでのメイクボランティアだ。ベッドに伏している高齢アだ。ベッドに伏している高齢の方でも、メイクをするとそれだけで表情がぱっと華やぐとれだけで表情がぱっと

「私がいちばん楽しいのは、お客さまや患者さんと直接向き合客さまや患者さんと直接向き合って、メイクでその人が心から喜んでくれた時の笑顔。熱傷やあざで悩んでいる方も、年を重ねることで肌がたるんできた方ねることで肌がたるんできた方の顔を受け入れて、自分にい分の顔を受け入れて、自分にいたばん似合うメイクを知ってもらうこと。そして、心から元気になってもらうこと。これが私の目ざしているメイクです」

かづき・れいこ 1952 年生まれ。フェイシャルセラピスト。「REIKO KAZKI」主宰。 新潟大学大学院博士課程修了、歯学博士。心臓病の手術を受けて、長年悩んでいた顔 の赤みが解消されたことをきっかけに、30歳でプロを目ざす。NPO法人フェイシャ ルセラピスト協会理事長、新潟大学歯学部臨床教授、早稲田大学感性領域総合研究所 客員教授、ほか7大学で非常勤講師を務めるなど、全国を飛びまわる日々。老人ホー ムでのメイクなどボランティア活動にも力を注いでいる。



コレだけは言いたい! 医療と健康に関し



医者も大変なんです……

私の夫は医者です(私は元ナ

おたよりひろば

健康状態も心配です。 とても大変です。負担が大きく ール対応など、時間が不規則で の代償に長時間労働、夜間のコ と世間に思われていますが、そ ース)。゛お医者さんは金持ち゛

編集部:取材にうかがうと、疲れている先 について、一刻も早く改善が必要ですね。 生も多いようです。現在の医療の労働環境 II·S (30代) 福島県会津若松市

話のネタにぴったり

思います。66歳の夫に読んで聞 などと話に花が咲きます。 かせています。「へえ~、ほぉ~」 本誌の「ニュースフラッシュ」 知ってお得なニュースだと 【O·M (60代) 新潟県新潟市】

編集部:新聞各紙の膨大な記事の中から、 療技術の記事に、編集部も感動しています 耳寄りな情報を集めています。進化する医

楽局に仕切りがほしい

りがあるといいなぁと思います。 あります。受け渡し場所に仕切 よっては、デリケートな場合も 中で聞かれます。病気の内容に か?」など、まわりに人がいる 薬局で「症状はいかがです

ほとんどですね。気軽に質問できるような 受け渡し場所があるといいですね。 編集部:確かにオープンな雰囲気の薬局が 【S·Y(40代)群馬県太田市】

食材図鑑」、勉強になります

13号の記事の「飲みに行った

大きく違いますから。食事は健康の要です。

「医療最前線」が身にしみる

てくださいね。知っていると知らないでは、 編集部:ぜひ、いろいろな方に教えてあげ

ンターフェロンも実行しました いように治療しています。 いまは肝硬変・肝がんに進まな が、よい結果が出ませんでした。 拝読させていただきました。イ 他人事ではなく、すみずみまで 弟がC型肝炎になっており、

歩しているので、希望を持ってくださいね。 ですがインターフェロンの治療法は日々進 られなかったのは、本当に残念に思います。 編集部:インターフェロンでよい結果が得 【I·K (50代) 宮城県大崎市】

ちゃんと診察してもらえてる?

診の内容を入力しているようで ても不安になります。 す。顔色などを見てくれず、と 最近の診察はパソコンで、問

けれど、顔を見てもらいたいですね。 増えているようです。合理化もありがたい 最近、パソコンで入力した内容を薬局へ送 り、診療・調剤の時間短縮をはかる病院が 【T·A (40代) 神奈川県逗子市】

患者同士の励まし合い

室の人と話すようになってから、 思い出しました。相部屋だった 以前入院していたときのことを ので、気をつかいましたが、同 「入院生活の心得」を読んで、

考になりました。まわりの人に 後のラーメンはダメ」など、参 気が紛れました。同じ境遇の人 ん、健康がいちばんです。

も教えてあげたいです。

【W·K(40代)東京都青梅市】

編集部:いちばん気持ちをわかってくれる のは、同じ境遇の人なのかもしれませんね

早期発見&治療を実感

早期発見&治療ですね。 れからもさまざまな病気を紹介 で症状は落ち着いています。こ しています。私は貧血を放置し、 くに知っていれば……、と後悔 してもらいたいです。やっぱり た。幸い、いまではステロイド IgA腎症になってしまいまし 慢性肝臓病のことをもっと早

切、と後から気づくことも多いですよね。 編集部:病気は、早期に発見することが大 健康診断などは、こまめに行きたいですね 【H・J(30代)秋田県由利本荘市】

救急処置を広めたい

必要があると感じています。 の知識を、もっと医療従事者や で、知らない医師や看護師がと ドラインは5年ごとに変わるの トラクターをしています。ガイ 人を助けるためにも、救急処置 ても多いです。1人でも多くの 一般市民の方にも知ってもらう 現在、私は救急処置のインス

ん。多くの方に知ってもらいたいですね。 力で、誰かの命を助けられるかもしれませ いま大きく変わりつつあります。ひとりの 編集部:12号の「なんでも相談室」で取り 上げましたが、応急処置のガイドラインは 【S·Y (20代) 福岡県大野城市】

と話すのは大切ですね。もちろ

【T·N(30代)三重県桑名市】

患者への指導の加減が難しい

る情報がほしいです。 効果がある促し方など参考にな 強く言わないせいでしょうか? あまりストレスにならないよう アドバイスをしていますが、な 健康診断の結果が悪い利用者へ かなか改善してもらえません。 福祉施設の職員をしています。

編集部:生活をコントロールするのは、難 っていることを感じてもらいたいですね。 しい。患者さんには、自分に「危機」が迫 【H·M(40代) 栃木県足利市】

介護のストレス解消法は?

ます。介護する方のストレス発 ますが、日々ストレスがたまり 散法を教えていただきたいです。 なり、娘のわたしが介護してい 母が3年前から多発性筋炎に

るので、今度取り上げたいと思います。 編集部にも、介護に関する多くの投稿があ 編集部:毎日のことで、大変だと思います 【M·M(50代) 北海道札幌市】

南伸坊さんの言葉を実感

うのはいい」は実感させられま ている場合じゃないときこそ笑 られていた南伸坊さんの「笑っ 病気に負けない体作りに努めて いきたいです。 した。このストレス社会の中で、 3周年の特別企画で取り上げ

南伸坊さんの言葉は心に届きます。心の病 って過ごすことを心がけていきたいですね から、体を壊してしまう人もいるので、笑 【H·K(20代)宮城県仙台市】

MEDICAL

FROM医療現場

薬剤師(A・Aさん)(東京都墨田区、32歳)

病気への理解を深めたい

密着したお店です。 広く浅く扱っています。代々こ の町で薬局をしている、地元に 介護用品、 店では、調剤薬のほかに、市販薬 めて5年になる薬剤師です。 高齢者の多い下町の薬局に勤 サプリ、化粧品など、 お

み込まなければならないと思っ でも、これからは、もう一歩踏 ています。 お店として喜ばれていました。 いままでは「御用聞き」的な

自身が理解してなければならな ことにはならないのです。そこ 薬剤師を続けている理由だと思 することもあります。薬は決し で治療をやめてしまえば、悪化 決して病気の原因を取り除いた ショックを受けました。痛み のお手伝いをすることが、私が いと痛感しました。そして、そ いうことなのかを、患者さんご して病気を治すというのはどう て万能ではないということ、そ 止めは症状を抑えているだけで、 ている患者さんがいて、非常に めを飲み、病気が治ったと思っ というのも、ある時、 痛み止

っています。

と思います。 つながっていることを伝えたい むことが、健康に生きることに きなことを見つけ、心から楽し ったりして楽しんでいます。好 ています。私自身もサンバを踊 康ではありません。何よりも楽 しく生きることが大切だと思っ 病気にならないことだけが健

がけていく必要があります。 保険薬を無駄にしないことを心 師も、薬剤師も、一人ひとりが かと感じています。患者も、医 なっていることも原因ではない たり、医療がお金儲けの手段と 対する認識、理解が不足してい もしれませんが、個人の健康に います。国民が病んでいるのか その保険制度も破綻しはじめて ることができます。でも、 いるので、比較的安く医療に頼 日本は医療保険制度が整って

が大切なのだと思います。 ぞれに考えた全体的な取り組み 医療従事者、そして個人がそれ ら、無駄遣いしない方法を、行政 いまの医療制度に感謝しなが 8





モノの映画などに、いかにも出 **゙**……だな。ケツまくるゾ」 あにきィ、 WORD

からだのコトバ 豆知識(4)

「尻をまくる」

浮かぶようです。 わず一目散に逃げる様子が目に 尻を見せたまま、なりふりかま 意味でよく使います。相手にお ットと逃げる、遁走するという てきそうですよね。 「逃げる」という意味は、どこ 「尻(ケツ)をまくる」は、ト ところが……。 大きな辞書を引いてみても、

くりあげて、帯の後ろに挟んで

からげること」とありました。

想像するに、着物は俊敏に動

引いてみると、「着物の裾をま

ためしに、「尻はしょり」を

座り込んでいます。

腰になる」とあります。 くる」は、「本性を現して喧嘩 にも見あたりません。「尻をま これでは、まるで正反対。 ……そういえば、時代劇など

要があったものと思われます。

して足の自由を確保しておく必 にも逃げるにも、尻っぱしょり き回るには不向きで、喧嘩する

はり時流というものかしら。と

行動パターンになったのは、や

喧嘩より遁走が男性の主たる

などというやりとりが、任俠 もうヤバイっす」 裾をはしょって、お尻を出して で、切羽詰まった主人公が、 ありますが、たしかに、着物の 持ってきやがれィ!」 「てやんでィ。矢でも鉄砲でも などと言って開き直る場面

イラスト:ほしのゆみ



からころ

病気や健康にまつわる川柳コーナーです。 皆さまからの力作をお待ちしております!

> 知知何 もか ぬ

て高齢

(高齢者の心情をうまく表していますね)

坊(北海道札幌市

そういち(奈良県御所市

行かな かな

(早め早めに行動することが大切ですね)

STORY

私の闘病記⑩

埼玉県川越市 H・Sさん

自分の健康が 人のためになる

があり、1週間前からは、 はふくれ上がり、水がたまって 病院に運ばれ、即入院。胆のう 吐き気が私を襲いました。立つ も伸ばせない状態でした。 て……。痛かったでしょう?」 いました。病院の先生に こともできなくなり、救急車で 「こんなになるまで放ってお と言われ、考えてみると半月 から歩くだけで腹部に違和感 ある夜、突然、 激しい頭痛と

ていました。 みがあっても、 病気ではないと思いこませ、 細身ながら風邪も引かず、体力 しです。健康には自信があり、 歳のわんぱくな息子と2人暮ら 私は27歳のシングルマザーで5 もありました。そんな過信から のう炎で10日間入院しました 年の9月に、 毎日仕事を続け 肝炎と急性

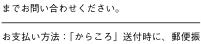
なり、 食べることの大切さに気づかさ いまは健康であることの大切さ か自分が……」と思いましたが 病気になったときには、「まさ にも迷惑をかけてしまいました つもりが、結局はこんなことに のため」と日々がんばっていた います。「息子のため」「生活 て通院と規則正しい生活をして 退院した後はすっかり体力が 病気がこれからの人生をし 息子にも親にも職場の人 少しずつ仕事復帰に向け

「からころ」 年間購読受付中!

「からころ」を年間購読しませんか? 年4回発 行で、年間購読料 1260 円 (送料分・税込み) です。お申し込みいただいた方には「からころ」 エコバッグをプレゼントいたします。お申し込 みは P.30 のアンケート用紙か、下記電話番号

お問い合わせ: TEL 03-5779-6370

替用紙を同封いたします。



「私の闘病記」

自分を大切にしないといけない りの皆を大切に思うなら、まず 先生にそう言われました。まわ 災でしたが、いまは一病息災。 けになりました。昔は、無病息 っかり生きていくためのきっか

いまやっと気づかされました。

あなたが体験した闘病生活についてお聞かせく ださい! 苦しかった経験やこんな人に支えら れた、など具体的なエピソードをお待ちしてお ります。採用作品は「からころ通信」に掲載い たします。採用者には「からころ」エコバッグ をプレゼントいたします。

字数:600字程度

内容:ご自身が体験した闘病生活について

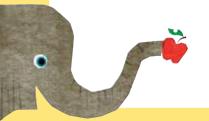
おたより募集!

「今号のうららかさん」の推薦(自薦、他薦不 問)、「からだのコトバ豆知識」のテーマ、「か らころ川柳」への投稿、「からころなんでも相 談室」への質問、「おたよりひろば」へのお手紙、 誌面の感想など、読者の皆さまからのおたより を編集部一同、心からお待ちしております! 採用された方には「からころ」エコバッグをプ レゼントいたします。

あて先は、

〒 101-0051 東京都千代田区 神田神保町 3-11 望月ビル 6 F 「からころ」編集部おたよりコーナー係まで。

FAX: 03-3234-8582 e-mail: media@karacoro.ne



からころ

からころ 第4巻第14号 2009年3月23日発行

Editor in chief: 髙橋団吉 Senior Editor: 篠宮奈々子

Editor:深水央、齋藤春菜、渡邉直子、権佳恵

Art Director: 土屋和浩 (GLOVE)

Designer: 遠藤亜由美、黒須直樹、小林沙織 (GLOVE)

<編集室> 〒 101-0051

東京都千代田区神田神保町 3-11 望月ビル 6 F デコ

 $\mathtt{TEL}: 03\text{-}3234\text{-}8525 \diagup \mathtt{FAX}: 03\text{-}3234\text{-}8582$

e-mail: media@karacoro.net

発行:株式会社ユートシャルム 〒 155-8655 東京都世田谷区代沢 5-2-1

TEL: 03-5779-6370 発行人:北原秀猛 広告営業: 紺野康男 広報:内木洋一

e-mail: info@karacoro.net

※ 通販、アンケートページ、「からころ」の配布、 入手場所に関するお問い合わせは、

株式会社ユートシャルム TEL: 03-5779-6370 まで。

※ 本誌の全部もしくは一部の無断転載や複製を禁じます。 ©UTOC 2009 Printed in Japan

たくさん歩いたので

からだが歩きやすいようにと

胸もお尻も小さくなってしまった

椅子に座ると

しっくりした感じがなくなって さてはわたしの幸福感はお尻にあったのか

不幸なお尻よと嘆かず

こんどは足のうらに幸福をつくる

高橋順

寒



からころ次号は、 2009年6月23日 発行予定です。

からころウェブもチェック!

http://www.karacoro.net



イラスト:平野 瑞恵