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。

からころ

karada cocoro

2009 15号

無料

よくわかる医療最前線⑮
皮膚のかゆみの最新治療

鳥越俊太郎の快眠ジャーナル 最終回

病気の窓⑮ 赤瀬川原平
「歩きながら鳥に近づく」

宮子あずささんに聞く！
病院生活の基礎知識⑮
看護師とのつきあい方

カン腎カナメのJIN⑤
腎臓の調子を知るには まず尿をチェック

わたしの気分転換⑦
清水ミチコさん
ミマイナスな気持ちをユーモアに変えていくミ

からころなんでも相談室⑦
薬事法改正で薬の買い方が変わる？ その2

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

病気の窓　第15回

歩きながら鳥に近づく

赤瀬川原平（画家・作家）

歳をとるのは病気ではない。だけど歳をとると、腰は痛くなるし、目はかすむし、肩は上がらなくなるし、背中は痒くなる。いろいろと不都合があらわれてくる。やはり歳をとるのは病気だろうか。

だとすると、人間歳をとるからみんな病人なのか。でもやはりみんながなるんだから、これは病気とは違うのだろう。

最近は町でトイレを見かけたら、必ずそこで用を足すことにしている。尿意というのはあんがい精神的なもので、いったん出したいと思うと、急に何が何でも出したくなる。その波が去るとまたしばらく大丈夫だったりするものだが、でもあのやきもきする気持が嫌だ。ぼくはまた、外を出歩きながらの散歩取材が多い。だから後悔をしないように、駅でもお寺でも公園でも、トイレがあれば、まだ大丈夫だと思う時でも、必ず用を足すようにしている。痩せ我慢は後悔のもとだ。

そんな自分を、鳥みたいだな、と思う。鳥は空を飛ぶので、できるだけ身を軽くしておかないといけない。まだ大丈夫、という痩せ我慢で飛んでいると、身が重いので、それだけ「燃費」がかさむ。だから鳥は少しでも溜ると飛びながらでも排泄しているそうだ。

ぼくは人間だからそこまではできないが、せめてトイレを目にしたら、迷わず出しておくことにしている。

人体の排泄孔の、パッキンがゆるんできているらしい。若いころはパッキンの弾力が効いて大丈夫だったものが、少しずつ硬化して効かなくなってきている。ある意味、鳥に近づいているのだ。

3 「病気の窓」⑮　赤瀬川原平
4 わたしの気分転換⑦「マイナスな気持ちをユーモアに変えていく」清水ミチコ
7 息ぬきマンガ「病院とわたし」⑮
8 病院生活の基礎知識⑮宮子あずささんに聞く！《看護師とのつきあい方》
11 からころ成分研究所②
13 からころ○×食材図鑑⑦「胃の調子の悪い人」
14 よくわかる医療最前線⑮皮膚のかゆみの最新治療
17 からころhealth
18 鳥越俊太郎の快眠ジャーナル　最終回
20 からころなんでも相談室⑦薬事法改正で薬の買い方が変わる？その2
22 からころ禁煙講座①
23 からころNews flash
24 カン腎カナメのＪＩＮ⑤
26 うららか people⑭千葉智子「父の遺志を受け継ぎ、〝よりよい小児科〟づくりを目指す」
28 プレゼント付きアンケート
31 からころお買い物くらぶ
35 からころ通信
38 「そらのいろ」⑮　高橋順子

からころ 2009 ⑮ 号

「クゥー、クゥー」空を見上げると、カモメたちが気持ちよさそうに飛んでいます。「いいな、空を飛べるなんて」と、海辺を歩いていたら、カモメたちが集まってきて「一緒に飛ぼうよ！」と、空のお散歩へ連れていってくれました。

イラスト：山内和朗

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

おしまい

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

病院生活の基礎知識 15

宮子あずささんに聞く！

看護師とのつきあい方

基本編

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

Q なんでも相談していい？

①なんでも相談してください

食事の好き嫌いや不眠、不安、同室の患者さんとのトラブルなど……病院生活で困ったことがあれば、なんでも相談してもらってかまいません。ナースの仕事は、第一に、患者さんの声に耳を傾けることです。

②おこたえできないこともある

もちろん病院の中ですから、できることとできないことがあります。すぐになんとかなりそうなご要望でも、なかなか実現されないこともあります。

たとえば、よく「窓際のベッドに移動したい」という要望があります。多くの患者さんが希望されるので、すぐにはおこたえできません。私が看護師長をしていたときは、入院期間の長い人から順に移動していただくとか、移動は原則なしという決まりをつくっていました。

③病気の症状は正確に伝えて

もちろん病気や治療に関してもご相談いただいて結構です。医師に話しにくいことでも、看護師になら話しやすいということもあると思います。

ただし、症状については、医師にも看護師にも、同じようにお話しください。

ときおり、看護師には率直に「痛い」と訴えて、医師には「よくしていただいて……」と礼を言う方がいらっしゃいます。鎮痛剤を処方した医師に「まだ痛い」と伝えるのは失礼なんじゃないか……。治療法に疑問を持っているように思われるのではないか……。そんなふうに考えてしまう方もいる。

もちろん、ご心配には及びません。よき治療のためには、症状をなるべく正確に伝えていただくことが大切です。

Q どの看護師に何を相談したらいいの？

④看護師はたくさんいます

「看護師」とひとくくりに言っても、ナースステーションにはたくさんの資格・役職の看護師が出入りしています。

国家免許を持つ看護師、都道府県知事免許を持つ准看護師、看護師の免許を持たない看護助手（学生や一般の方）。さらに看護師長、主任……といった病院内の役職もある。

現時点では、多くの病院で准看護師は看護師とほぼ同じ業務をしている、と考えてさしつかえありません。

⑤「プライマリーナーシング制」というものがある

ある程度の規模の病院では、「プライマリーナーシング制」

受け持ち看護師にこだわらない

困ったことがあったら、遠くの受け持ち看護師より、近くの看護師へ。情報はチーム内で引き継いでいるので大丈夫です。

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

を導入しています。プライマリーは「主要な、担当の」という意味です。主治医と同じように、入院する際に患者さん1人に対して担当の受け持ち看護師が1人つく制度です。

⑥受け持ち看護師だけでなく、チームでお世話をします

受け持ち看護師といっても、休みや夜勤もあります。不在のときはほかの看護師がお世話できるよう、情報はチーム内で引き継いでいます。

また、1人の目だけでなく、複数の目で接した方がよく見える……ということも事実です。小さな異変や兆候の見逃しも少なくなります。

⑦受け持ち看護師にこだわる必要はありません

なんでも受け持ち看護師に話すべきだ……と、いつまでも受け持ち看護師が来るのを待っている方がいらっしゃいますが、基本的には、その場に来ている看護師になんでも相談してください。

入退院の手続きに必要な書類の作成や、退院後の生活の注意点など、あいだに人が入るとややこしくなることについては、受け持ち看護師に直接ご相談されることをおすすめします。

受け持ち看護師の役割は、病院によって変わってきます。受け持ち看護師に直接相談すべきことは何か……など、入院当初にあらかじめ確認しておいたほうがいいかもしれません。

⑧嫌なところがあれば、具体的にお教えください

気に入らない看護師がいると、「あのナースはダメだ、二度とよこすな」とおっしゃる方もいます。患者は弱い立場だから……とお思いになって、我慢してしまう方もおられる。

人と人が接する場ですから、好き嫌いができてしまうことは仕方のないことだと思います。

でも、できれば、「この言い方が失礼」「あの看護の仕方が気にさわった」……など、不愉快に思われた点を具体的に教えていただければ助かります。

不満の芽が大きく成長してしまう前に、修正できる点は修正しておいたほうがベターです。

嫌なことがあったら理由をちゃんと教えて

不愉快に思う看護師がいたら、理由を教えてください。我慢せずになんでも言っていただければ、看護師もきちんと対処します。

「ありがとう」の言葉で十分です

病院関係者につけ届けはご法度。「ありがとう」の言葉は何よりもうれしく、仕事の励みになります。

Q お礼はしたほうがいい？

⑨つけ届けはご法度です

感謝の気持ちはとてもうれしいのですが、つけ届けだけは一切ご遠慮ください。

つけ届けのありなしで、治療や看護の対応が変わることは決してありません。ナースステーションにお菓子などをいただいても、困ってしまいます。

とくにお金をいただいた場合は必ずお返しすることになります。これは、退院の場合も、病院でお亡くなりになられた場合でも、同様です。

どうしても感謝の気持ちを伝えたいなら、手紙やハガキを書いてみてはいかがでしょう。退院後、元気にしていらっしゃることを伝えていただけるのは、とてもうれしいものです。

でも、いちばんうれしいのは、「ありがとう」という言葉です。ふつうに、プロの仕事をしてくれて、ありがとう……という気持ちだけで十分です。そのひと言が、何よりも励みになります。

イラスト：根津あやぼ

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

宮子あずささんに聞く！

看護師とのつきあい方 本音アドバイス 実践編

Q ナースと上手につきあうコツは？

⑩看護師長を味方につける

看護師長は、文字通り、ナース陣のボスです。病院生活全般の管理・運営が看護師長の仕事です。

看護師も、自分で解決できない込み入った問題があれば、看護師長に相談します。師長は、院内のなかなか一筋縄ではいかないモメゴトの調停者でもあるわけです。

入院生活を快適に送るためには、経験豊富な師長を味方につけておいて損はありません。

⑪大事なことは、看護師長に直接伝えてもいい

看護師長は管理業務に追われていて、なかなか患者さんとコミュニケーションがとれないことが多いと思います。だからこそ、病棟に回ってきた際には遠慮せずにいろいろ話してかけていただけたらと思います。師長にひと言相談していただけたらすんだのに……という小さなトラブルも多々ありますから。

⑫いい看護師とは、「自分にできること」を考え続ける人

看護師も人間です。患者さんとのつきあい方が上手な人も下手な人もいます。おしゃべりな人もいれば寡黙な人もいる。

看護師が明るく元気でいられるのは、人生にはどうすることもできないことがある、ということを前提に仕事をしているからだと私は思います。いかにもつらそうにみえるナースは、なんとかしようとがんばりすぎるから、うまくいかない。

患者さんは、心身ともにダメージを受けています。愚痴もわがままも出て、当然です。相手の患者さんを変えようと思うよりも、まず自分に何ができて、何ができないかを考えることが看護師の出発点です。できないことが何かをわかっている人は、投げやりになりません。

私にできることは、何か。そのことを粘りづよく考え続けることがナースの仕事なんだと思います。

宮子あずさ
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22年間勤務（内、看護師長歴7年）。現在、東京女子医科大学の博士課程在学中。看護師として働きながら、文筆活動や講演を行っている。近著に『ナース主義』（集英社文庫）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！ Q&A はみだし編

看護師長の決定権はどこまで？

病院によって異なります。入院日や退院日、ベッド管理、院内に持ち込む物品の許可・不許可や、医師からの外出許可の出ている患者さんの帰院時間などについては、看護師長の権限であることが多いと思います。

看護師長がナースコールで来ちゃった！

師長をしていたとき、ナースコールがあって病室に行ったら、「看護師さんを呼んでください」と言われたことがありました。師長がナースコールで出てくるのは、ナースステーションに人がいないときです。師長も看護師です。遠慮せずにご要望を伝えてください。

看護師さん、ちゃんと休んでますか？

３交代勤務の病院などでは、〝日勤深夜〟というパターンがあります。朝８時から16時まで働いて、一度帰宅して、夜中の０時に出てくる。確かに、この勤務パターンですと、看護師がずっと働き続けているように思えるかもしれません。しかし、夜勤明けの人が次に出勤するのは、早くても翌日の夕方から。看護師もちゃんと休息をとっています。ご心配なく。

看護師の医療処置はどこまで？

病院によって違ってきます。一般的に、小さい病院のほうが看護師がする医療処置が多くなる。大きな病院になると、筋肉注射までは看護師が行いますが、点滴注射はしないことも多い。点滴のために長時間待たされることがあるのは、点滴注射は医師がする、というその病院のルールゆえのことだと思います。

看護師さんのこと、なんて呼べばいいの？

名前で呼んでいただいても、「看護師さん」と呼んでいただいても結構です。ときおり、いちばん年配の看護師を「師長さん」と呼ぶ患者さんがいらっしゃいますが、必ずしも年配者が師長というわけではありません。

別のベッドに移るよう頼まれました……

たとえば、いびきのうるさい患者さんが同室にいる場合、「あの患者さんを部屋から出してくれ」という要望が寄せられます。要望を出した患者さんに静かなお部屋への移動を提案しても、なかなか受けていただけないことがある。看護師はナースステーションからできるだけ近い場所にいていただきたい患者さんなどを考慮して、お部屋の調整をします。全体の状況をよくするために、ベッドの移動をお願いすることはあるかもしれません。ご理解いただけると助かります。

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

〜からころ成分研究所〜 第2回

腸内改善をうながす ビフィズス菌

気になる健康成分について研究するコーナーです。今回は腸内改善の救世主・ビフィズス菌の知られざるパワーや正しい摂取法についてご紹介します！

こんなにすごい！ビフィズス菌の働き

みなさん、こんにちは。体と心の健康を支える成分を研究している「からころ成分研究所」です。今回はビフィズス菌について研究報告しようと思います。

人の腸内にすむ細菌は、体にいい善玉菌と悪さをする悪玉菌、そして優位な方に味方する中間菌の3つに大きく分けられます。ビフィズス菌は善玉菌の代表格。腸内の善玉菌を増やして悪玉を減らし、細菌のバランスを整え、腸内環境をいい状態に保ってくれます。

ビフィズス菌と乳酸菌ってどう違うの？

ビフィズス菌と乳酸菌が同じものと思っている人も多いのではないでしょうか？　乳酸菌は腸内で糖を分解して乳酸をつくりますが、ビフィズス菌は乳酸のほかに酢酸もつくりだします。この酢酸には強い殺菌作用があり、病原性細菌の定着や感染を防いでくれます。また、腸内が酸性の状態になると、腸が刺激されて、ぜん動運動をうながし排便がスムーズになります。どちらも腸内にすむ善玉菌ですが、数もビフィズス菌の方が圧倒的に多く、安定しています。

ビフィズス菌の革命児 BB536とは？

このようなビフィズス菌にもさまざまな種類があります。中でもいま注目されているのが、健康な乳児から発見されたビフィズス菌「ＢＢ５３６」。一般的にビフィズス菌は酸や酸素に弱いのですが、ＢＢ５３６は比較的酸や酸素に強い。そのために、摂取後の体内での生菌数が高く、日本はもちろん、世界でも広く効果や安全性が認められているビフィズス菌の革命児なのです。

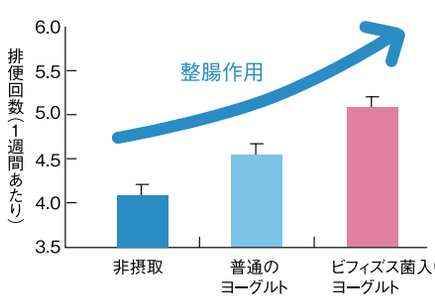
サプリメントで毎日コツコツ継続的に摂取しよう

ではビフィズス菌を上手に摂るにはどうしたらいいのでしょう？　通常の食事では摂れないので、ビフィズス菌入りのヨーグルトやサプリメントで摂るしかありません。胃酸に強いビフィズス菌を選ぶことも大切です。さらに、ビフィズス菌をカプセルに入れて胃酸から守り、腸まで生きたまま届くように工夫されたサプリメントもあります。

ビフィズス菌は加齢や日々のストレスなどでも減少するので、毎日継続して摂取するのがいいでしょう。サプリメントなら、毎日手軽に続けられますよね。

腸内改善は健康への第一歩。ビフィズス菌でお手軽に快腸生活を始めてみませんか？

普通のヨーグルトとビフィズス菌入りヨーグルト摂取による整腸作用の違い※



ビフィズス菌 BB536 の研究報告

- 腸内環境を整える
- アレルギー抑制
- 血中脂質の改善
- 消化吸収を助ける
- 便秘や下痢の防止
- 病原菌の感染防御
- 骨強度の増強
- ビタミンの生成
- 花粉症症状の軽減

※清水（肖）金忠ら、「Bifidobacterium longum BB536 含有ドリンクタイプヨーグルト摂取による便秘傾向健常者の排便回数および排便性状に及ぼす影響」、〈Jpn.J.Lactic Acid Bact,18（1）:31-36（2007）〉より

提供：株式会社クリニコ　イラスト：のざきあきこ

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

今号のターゲット　からころ○×食材図鑑⑦

胃の調子の悪い人

「なんだか胃の調子が悪い……」。とくに病気ではなくても、胃の不調に悩まされている人は少なくありません。大切なのは規則正しい食生活。今回は、胃がもたれる、胸やけがするなどの症状別に、○×食材を紹介します。

森野眞由美先生
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、同大学の講師などを経て1992年に（株）バイワネル設立。著書に『おいしく食べる胃腸病の食事』（永岡書店）など多数。

薄切り豚もも肉　ヨーグルト　納豆　卵　うどん

良いもの

たんぱく質を十分に摂ることが大切です。たんぱく質は胃粘膜の再生だけでなく、血液や皮膚をつくるためにも必要な栄養素。一日の摂取量は、成人の理想値より少し多めの80gを目安に。

ひと口に胃の不調といっても原因はさまざま。症状が長びいたり悪化した場合は医師の診察が必要です。しかし、原因が特定できない場合や、病気が見つからないことが多いのも事実。重篤な病気になる前に、食生活の改善を心がけましょう。

食べたほうがいいもの

●胃もたれには消化のよい食材

消化のよいうどんや豆腐、はんぺんなどに、魚介や肉をプラスしてたんぱく質をアップ。消化を助ける大根おろしもおすすめ。栄養豊富な卵は、半熟がいちばん消化がよく、ついで生、固ゆでの順です。

●胸やけには牛乳や乳製品

胸やけやゲップがあるとき、食欲がないから……と食間をあけると、胃液が出て胃痛の原因に。胃液に含まれる胃酸を中和する効果のある牛乳や乳製品は、胃炎や潰瘍のときでも安心して摂取できる食材です。

●疲れが胃にきたら豚もも肉

疲れやストレスで弱った胃には、疲労回復を助けるビタミンB1を含む豚肉が◎。脂分は胃もたれを引き起こすので、赤身肉を選び、消化しやすいようにやわらかく調理します。

過剰摂取を控えたいもの

●空腹時のカフェインは×

コーヒー、紅茶、緑茶などに含まれるカフェインは胃液分泌を促進し、胃粘膜を傷つけます。濃いものを避け、空腹時には飲まないこと。

●食物繊維に要注意！

食物繊維は消化されないため、弱った胃には負担がかかります。ごぼうやたけのこ、きのこ、海藻は少量にし、いも類はやわらかくゆでるなど調理に工夫を。果物はしぼってジュースに。

●強い塩味、甘味はNG

強い塩分や糖分は胃粘膜を傷つけます。つけものやつくだ煮は量に注意し、糖分や炭酸が入っている炭酸飲料は、極力飲まないようにしましょう。

ひと言アドバイス

理想の食事間隔は4～5時間。あけすぎると胃酸で粘膜が傷つきます。夕食が遅くなるときは、間食をうまく取り入れましょう。

過剰摂取を控えたいもの

胃を刺激する食品は控えめに。アルコール、コーヒー、紅茶、緑茶などを空腹時に飲まないこと、辛味、酸味、塩味、甘味の強いものを摂りすぎないことに注意しましょう。

つけもの　コーヒー　ロースカツ　ごぼう　キムチ

イラスト：橋本豊

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

よくわかる医療最前線
第15回

皮膚のかゆみの最新治療

監修　中川秀己先生
東京慈恵会医科大学附属病院 皮膚科 教授

なかがわ・ひでみ　1953年生まれ。東京大学医学部卒業。日本皮膚科学会理事。著書に『アトピー性皮膚炎治療の実際』（診断と治療社）、『実地医家のための尋常性乾癬治療症例集』（医薬ジャーナル社）など。

「たかが、かゆみ……」と、つい思われがちです。しかし、かゆみには経験者にしかわからないつらさがあります。「かきすぎて血だらけ……」「毎晩かゆくて眠れない……」

このようなかゆみは肉体的なつらさだけでなく、不眠という精神的苦痛をもたらして、QOL（生活の質）を著しく低下させます。さらに、かゆみが重篤な病気のサインとしてあらわれることも……。

かゆみはなぜ起こるのか。どうしたら治るのか。今回は「かゆみ」というやっかいな症状に焦点をあて、その原因と対策をさぐってみます。東京慈恵会医科大学附属病院の中川秀己先生にお話をうかがいました。

なぜ、かゆいのか？

――そもそも、かゆみとはなんでしょう？

「かゆみは、〝かくことで皮膚や粘膜から有害物質が侵入することを防ぐ〟、つまり、一種の生体防御反応であるというのが古典的な解釈です。でも、それだけではじんましんやアトピー性皮膚炎などの持続性のある強烈なかゆみを説明できません。まだまだ解明されていない部分も多い、というのが現状です」

――かゆみのメカニズムはどこまで解明されているのですか？

「大きく、2つに分けることができます。

①末梢性のかゆみ

②中枢性のかゆみ

ともに、かゆみを引き起こす原因物質が存在します。末梢性のかゆみを引き起こす代表的な原因物質にヒスタミンがあります。ヒスタミンが分泌されると、皮膚の知覚神経（抹消神経）が刺激されます。その興奮が脊髄を経由して伝わり、最終的に脳で〝かゆい〟と認知されます。この末梢性のかゆみは、抗ヒスタミン薬などで抑えることができます。

これに対して、中枢性のかゆみは、脳や脊髄の神経（中枢神経）にかゆみの原因物質が直接作用して起こります」

――かゆい場所は皮膚だけれど皮膚に原因はないのですか？

「その通りです。この中枢性のかゆみは、非常に強くて、しつこいのが特徴です。一般的にはごくまれですが、病気の方には比較的出やすい。腎不全や糖尿病の方、モルヒネを使用している患者さんなどは注意が必要です。中枢性のかゆみの原因物質は、モルヒネ、ベータエンドルフィンなど。医薬品の副作用としてあらわれることもあり、抗ヒスタミン薬は効きません」

原因がないのに、かゆい？

――原因がわからずかゆくて悩んでいる人はたくさんいます。

「かゆみには、もうひとつの分け方があります。

Ⓐ皮膚疾患にともなうかゆみ

Ⓑ皮膚疾患のないかゆみ

アトピー性皮膚炎やじんましんが、Ⓐの代表例です。アトピー性皮膚炎は子どもに多い病気ですが、最近では成人してから発病する人も多く、患者数が増えています。

治療にはおもにステロイド系の外用薬が有効です。ステロイドは怖い……と思われる方もいますが、医師の指示通りに使えば、怖い薬ではありません（＊）。

最近注目されている薬に、シクロスポリンという内服薬があります。かゆみが強く重症で、従来の治療薬で効果が見られない大人に有効とされ、期待されている薬です」

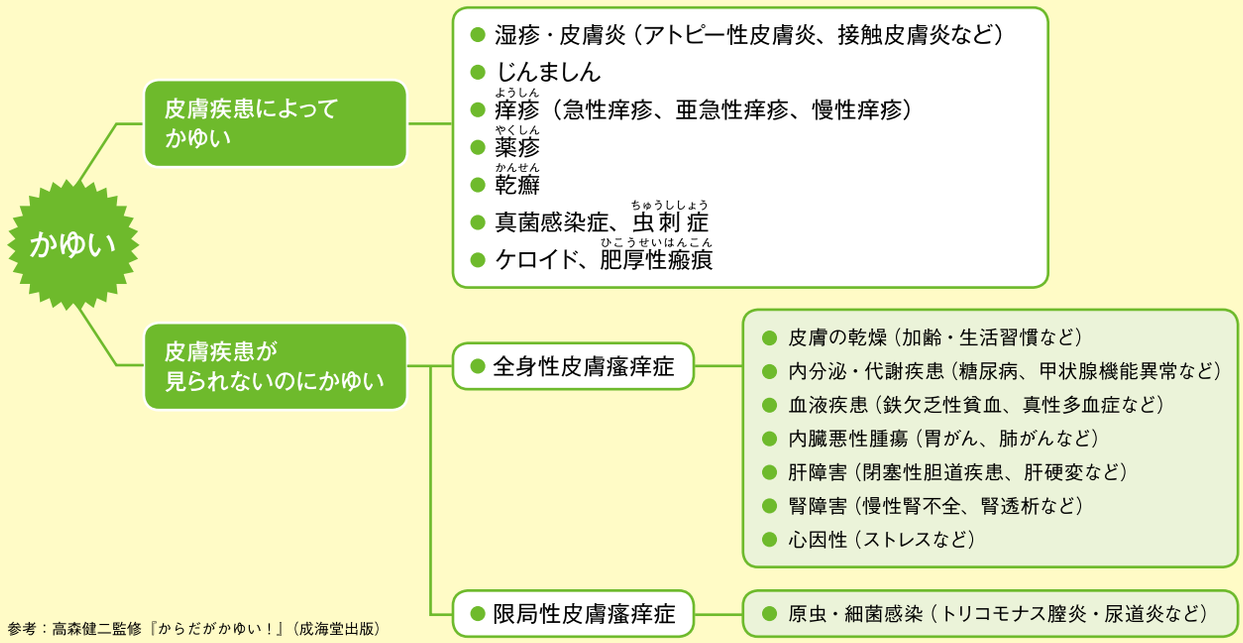
――Ⓑの皮膚疾患のないかゆみには、どんなものが？

「全身性と限局性があり限局性

（＊）「よくわかる医療最前線」第６回『アトピー性皮膚炎とステロイド外用薬』に掲載

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

【かゆみの分類】



参考：高森健二監修『からだがかゆい！』（成海堂出版）

の場合は、多くが陰部や肛門周囲に起こります。おもに、皮膚にいる細菌や真菌が増えることで起きると考えられています。

皮膚疾患のない全身性のかゆみのうち、もっとも多いのが、乾皮症。いわゆるドライスキンと呼ばれるものです。

とくに、空気が乾燥する秋から冬にかけて起こりやすく、皮膚の水分や皮脂分泌が減る高齢者ほど多く見られます。

治療は、保湿剤や抗ヒスタミン剤でかゆみを抑えます。かいて湿疹になっている場合は、ステロイドの外用薬を使います」

――皮膚が乾燥すると、なぜかゆくなるのでしょう？

「正常な皮膚は、うるおいがバリアとなって、体を外部の刺激から守っています。乾燥すると、かゆみを感じる神経が皮膚の上まで伸びてくることに加え、バリアもそこなわれているので、髪の毛や下着がちょっと触れた程度の刺激でも、かゆく感じてしまいます」

――ドライスキンは、秋や冬だけのものですか？

「基本的には、そうです。ただし、夏でもエアコンのきいたところで長く生活する方などは、室内の乾燥によってドライスキン状態になることもあります。

でも春を過ぎてもかゆいという場合は、乾燥が原因ではない可能性が高いですね。内科的な疾患が原因になっている場合も考えられます。

糖尿病や甲状腺異常などの内分泌系・代謝系の疾患がある人は、かゆみを生じやすい。糖尿病の場合は、発汗機能が低下したり、高血糖のために脱水気味になりやすく、皮膚の乾燥を招きがちです。甲状腺の機能障害の場合も、肌が乾燥しやすいためにかゆみが生じるのです」

――かゆみの背後に重篤な病気がかくれている場合もある！

「悪性腫瘍が原因で全身にかゆみが起こることもあります。がん細胞から分泌される物質が関係していると思われますが、はっきりとはわかっていません。

【かゆみを悪化させる因子】

出典：『からだがかゆい！』

身のまわりには、かゆみを悪化させる因子がたくさんあります。日ごろからかゆみに悩んでいる人は、食べ物や睡眠不足などにも気をつけましょう。

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

腎障害によるかゆみもあります。慢性腎不全の人には全身性のかゆみが出やすく、病状が悪化して透析が必要になると、かゆみがさらにひどくなります」

――こんなかゆみは危険！という判断基準を教えてください。

「とにかく、かゆみが強い。かゆみがいつまでも続く。かゆみの程度が悪化した……。こういった場合にはがまんせずに、病院で診察を受けてください」

――皮膚の乾燥も内科的疾患も見あたらない場合は……？

「ストレスなどの精神的な要因が引き金になっている可能性が考えられます。たとえばアトピー性皮膚炎の場合も、不安なときやイライラしたときにかゆみを強く感じる。この心因性のかゆみの場合は、心身医学の専門医に相談してみる必要があるかもしれません」

かゆみはどこまで治る？

――かゆみを起こさないために、気をつけるべきことは？

「一般的に、体温が上がると、かゆみを感じやすくなります。かゆいときは、アルコールを控え、熱いお風呂や長湯は避けましょう。入浴後は保湿剤を塗り、少し体をさましてから寝る方がいいでしょう。

食品にも、かゆみを引き起こす成分が含まれているものがあります。たとえば、ヒスタミンを遊離させる物質や、ヒスタミンに似た物質を多く含むたけのこ、山芋、古くなった肉や魚など。また、同じものをたくさん食べるとかゆみが起こる場合もあるので、ご注意を」

――かゆみを抑えるためには、どうしたらいいでしょうか？

「手軽にできるのは、かゆい部分に水でぬらしたタオルをあてること。ただし、氷などで急激に冷やすと、かえってかゆみが増すので注意してください」

――どんな薬が使われますか？

「一般的には、抗ヒスタミン薬を内服します。皮膚に症状がある場合には、ステロイドの外用に加えて、皮膚のかさつきを抑える保湿剤……など。

かゆみがひどくて眠れない人には、睡眠薬を処方することもあります。最近の睡眠薬は、正しく服用しさえすれば、それほど心配ありません。

薬の使用中に症状が悪化したら、自己判断せずに医師の指示を受けてください。症状がよくなったからといって勝手にやめてしまわないことも大切です」

――かゆみは、治るものなのでしょうか？

「むずかしいご質問です。治りにくい皮膚の病気にともなうものや原因不明のもの、中枢性のかゆみは、原因も複雑です。かゆみの程度も個人差が大きいため、最適な治療にたどり着くまで、時間がかかる場合も少なくありません。

原因が特定できずに悩んでいる方には、ご自分のかゆみについてのメモをとっておくことをおすすめします。どんなときにどういうかゆみが起きたか、どういうひどくなったのか……。治療の改善の糸口が見つかるかもしれません」

【皮膚科でよく使う外用薬・保湿剤】

分類	成分	製品名	
ステロイド系外用薬	クロベタゾール プロピオン酸エステル	デルモベート	1群 一番強い
	ジフロラゾン酢酸エステル	ジフラール、ダイアコート	
	モメタゾン フランカルボン酸エステル	フルメタ	2群 とても強い
	ベタメタゾン酪酸 エステルプロピオン酸エステル	アンテベート	
	フルオシノニド	トプシム	
	ベタメタゾンジ プロピオン酸エステル	リンデロン -DP	
	ジフルプレドナート	マイザー	
	酪酸プロピオン酸ヒドロコルチゾン	パンデル	
	デプロドンプロピオン酸エステル	エクラー	3群 強い
	デキサメタゾン プロピオン酸エステル	メサデルム	
	デキサメタゾン吉草酸エステル	ボアラ、ザルックス	
	ベクロメタゾン プロピオン酸エステル	プロパデルム	
	フルオシノロンアセトニド	フルコート	
	トリアムシノロンアセトニド	レダコート、ケナルコルト-A	4群 普通
	アルクロメタゾン プロピオン酸エステル	アルメタ	
	クロベタゾン酪酸エステル	キンダベート	
	ヒドロコルチゾン酪酸エステル	ロコイド	
	プレドニゾロン	プレドニゾロン	5群 弱い
保湿剤	尿素	ウレパール、ケラチナミン、パスタロン	
	ヘパリン類似物質	ヒルドイド	
	グリセリン	グリセリン	
その他スキンケア外用薬	酸化亜鉛	亜鉛華軟膏	
	ビタミン A	ザーネ軟膏	
	トコフェロール、ビタミン A 油	ユベラ軟膏	
	オリブ油	オリブ油	
	サルチル酸	サリチル酸	

参考：『からだがかゆい！』

イラスト：橋本豊

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

からころ health

「目の疲れ」をカラダの中からしっかりケア

目の疲れで、つらい思いをしていませんか。
体の中から目の疲れを改善するにはどうすればいいか？
西葛西・井上眼科病院院長の宮永嘉隆先生にうかがいました。

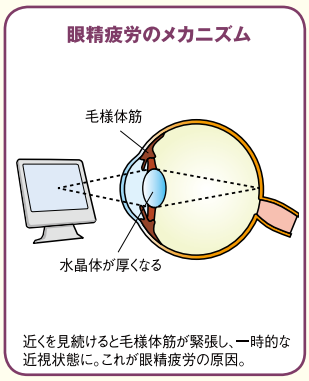
パソコン、携帯電話、ゲーム「目の疲れ」には、注意です

「ああ、目が疲れた！」
ついつい、こんな言葉を口にしていませんか？

パソコンや携帯電話が普及して、目の疲れで悩んでいる人はたくさんいます。多くの場合、その原因は「眼精疲労」です。

パソコンや携帯電話を長時間使い近い距離を見続けると、目のレンズにあたる水晶体の厚みを調整し、ピントを合わせる毛様体筋に力が入る状態が続くので、肩こりと同じように凝ってしまいます。

この凝りが悪化すると、まず目のピント調節がうまくいかなくなる一時的な「ピントフリーズ現象」（近視状態）を引き起こし、さらに慢性的な眼精疲労へ進行する可能性があります。



近くを見続けると毛様体筋が緊張し、一時的な近視状態に。これが眼精疲労の原因。

目を、体の中からケア！食べもので目に優しく

目の疲れを避けるには、目に負担をかけない生活をする……というのは実際には難しいこと。

そこで、日ごろの食事やサプリメントで、目をケアする成分を摂取するのもオススメです。

目の疲れを軽減する成分の中で、よく知られているものをあげてみましょう。

ビタミンAは、目の粘膜を保護し、網膜を元気にします。ビタミンB1が不足すると、目が疲れやすくなります。ビタミンCは、目のストレスを解消し、充血予防にもなります。

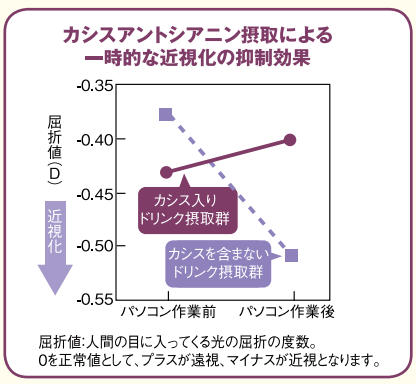
しかし、いま、注目なのが、「カシス」に多く含まれている「カシスアントシアニン」。抗酸化物質で知られるポリフェノールの一種です。

"カシスアントシアニン"の意外な実力とは？

カシスに含まれている「カシスアントシアニン」には、一時的な近視状態を改善する効果があります。凝って固くなってしまった毛様体筋をほぐして、眼精疲労を軽くする効果を持っているのです。アントシアニンは、ベリー類に多く含まれていますが、植物の種類によって、性質が違います。たとえば、ブルーベリーでは、カシスと同様の効果は確認されていません。

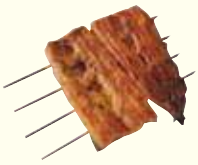
そのような事実から、「カシスアントシアニン」はいま一番の注目株。ただ、必要な量を果実そのもので摂るのは実際には難しいので、サプリメントやドリンクなどを上手に活用し、効率的に摂取しましょう。

みやなが・よしたか
西葛西・井上眼科病院院長、日本カシス協会会長、東京女子医科大学名誉教授



屈折値：人間の目に入ってくる光の屈折の度数。
0を正常値として、プラスが遠視、マイナスが近視となります。

目の疲れに効く代表的な食材


うなぎ（ビタミンB1、B2）
ビタミンB１不足は脚気の原因。豚肉やごまにも多く含まれます。

さつまいも（ビタミンC）
ビタミンCはレモンなどの果物や、緑黄色野菜に多く含まれます。

ほうれん草（ビタミンA）
ビタミンA不足は夜盲症の原因に。レバーなどにも含まれます。

カシス（カシスアントシアニン）
抗酸化物質ポリフェノールの一種であるカシスアントシアニンが豊富。ビタミンやミネラルもバランスよく含まれています。

提供：日本カシス協会　グラフの出典：【Altern.Med.Rev.,5,553-562（2000）】　撮影：西邑泰和　イラスト：橘亜希

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

むずむず脚症候群

治療の現状と睡眠医療の未来

ご好評をいただいた、ニュースキャスター鳥越俊太郎さんの快眠ジャーナルも最終回をむかえます。今回は、「むずむず脚症候群」の治療の現状に加えて、これからの睡眠医療についてお話ししていただきました。

ゲスト

塩見利明先生

日本睡眠学会副理事長
愛知医科大学睡眠科・睡眠医療センター部長

鳥越　塩見先生は、愛知医科大学の睡眠科教授として睡眠外来を担当されているそうですね。

塩見　はい。睡眠時無呼吸症候群、むずむず脚症候群、不眠症の患者さんなどが多く来院されています。でも、もともとは、循環器が専門なんです。

鳥越　なぜ睡眠のエキスパートになられたのですか？

塩見　循環器の医師として仕事をする中で、睡眠時無呼吸症候群が原因で心臓病を引き起こし、夜間に亡くなる患者さんを多く経験しました。これを機に睡眠に注目するようになり、その後

© 2017 eKenko Co., Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

アメリカのスタンフォード大学で学び、睡眠医療がさらに奥の深いものだと知りました。

むずむず脚症候群の治療最前線

鳥越　先生は、２００６年11月から「むずむず脚症候群」専門外来もされているそうですね。

塩見　患者さんは、脚の中に虫が這っているような感じがする、ほてる、痛いなどさまざまな訴え方をしてこられます。中にはつらくて脚を切ってほしいなどと訴える方もいらっしゃいます。徐々にこの病気の認知度が高まってきており年々来院される患者さんは増えてきています。

鳥越　海外ではすでに飲み薬が認可されて、効果を発揮しているそうですね。

塩見　長年あちこちの医療機関をまわっても診断してもらえず苦しんでいた患者さんが、適切な薬を飲むことで翌日には症状が楽になったという例が数多く報告されています。

鳥越　日本の治療薬の現状は？

塩見　いくつかの薬で治験が進んでいます。近い将来、保険診療の対象薬になるだろうと期待しているところです。

鳥越　近年、メディアで「むずむず脚症候群」がよく取り上げられるようになりましたが肝心の医療関係者の間ではどのくらい理解が進んでいるのですか？

塩見　残念ながら医師の間でも「むずむず脚症候群」を知らない人は多い。現状では、睡眠専門医か神経内科医を受診いただいた方がよいでしょう。日本では、睡眠そのものへの理解が遅れていると感じています。

「栄養」「運動」そして「睡眠」

鳥越　睡眠が専門の医師は、日本にどのくらいいるのですか？

塩見　現在、日本睡眠学会の認定医は全国で３５９名です。認定施設は67か所。「睡眠科」をかかげているのは愛知医科大学だけです。まだまだ少ないのが現状です。

鳥越　大学病院で「睡眠科」として独立した手ごたえは？

塩見　医学部の学生が臨床で学べる体制ができて、学問として教育ができるようになりました。

鳥越　医師として、早い段階で睡眠医療について学ぶことができるのですね。先生は、日本の睡眠医療の未来像を、どのように描いていらっしゃいますか？

塩見　睡眠外来や睡眠センターなど睡眠を専門とする医療機関が全国にもっと増えることを願っています。「栄養」「運動」による療法に比べて、「睡眠」の重要性は、これまであまり認識されてこなかったんですよ。どんなに栄養と運動をバランスよくとっていても、睡眠の質が低いと、健康ではいられない。確実に免疫力は低下してしまうんです。

鳥越　充実した睡眠がとれれば免疫力も上がる……。実は、わたしも同じことを考えていました！「眠れない」「寝不足」など、一時的または長期的に、睡眠障害を抱える人は多い。睡眠の問題を抱える人への認識が社会全体で深まることは、健康な社会への大きな一歩なのですね。

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

塩見利明
しおみ・としあき　日本睡眠学会副理事長。愛知医科大学睡眠科・睡眠医療センター部長。愛知医科大学医学部卒業、医学博士、循環器専門医。著書に『スリープ・ハート』（風媒社）ほか。

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、夕方や夜間に異常感覚が強くなる。

まとめレポート

本対談も最終回となりました。不眠症のこと、睡眠薬のこと、「むずむず脚症候群」のこと……。睡眠の話題は尽きません。それだけ、「睡眠」とは、わたしたちにとって大切なものなのです。眠れないことは、本当につらい。睡眠医療が、今後もっと注目され、不眠に悩む人たちが安心して相談できる環境が整っていくことを願っています。

情報サイト

脚がむずむずするといっても、人によって、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
http://muzumuzu.org/

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。
http://www.muzmuz.jp/

提供：日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社　取材・文：内海夢子　撮影：西邑泰和　イラスト：赤池佳江子

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

からころ**なんでも**相談室 ⑦

薬事法改正で薬の買い方が変わる？ その2

医療や健康に関する読者の疑問を、編集部ウサ吉が徹底調査します！　今回は前号に引き続き、「薬事法改正」にともなう薬の買い方のお話です。薬局やドラッグストアでどうしたらいいのか、わかりやすく解説します。

編集部員ウサ吉

お話をうかがった方：**生出泉太郎**
おいで・せんたろう　日本薬剤師会副会長（一般用医薬品委員会、薬剤師の将来ビジョン特別委員会などを担当）。アジア薬剤師会連合（FAPA）開局部会座長。

6月1日に薬事法が改正されて、薬局も変わると聞きました。薬剤師さんとはどんなおつきあいをしていけばいいんですか？
（S・Eさん 50代 岡山県倉敷市）

Q1 CMなどで見聞きする「OTC薬」って、何？

医薬品は、大きく2つに分類されます。ひとつは、医師の書く処方箋に従って、薬局で調剤してもらう医療用医薬品です。

もうひとつが、一般用医薬品でOTC薬と通称します。簡単にいうと、市販薬、大衆薬のことです。

まったく同じ薬が、医療用医薬品にもOTC薬にもある、ということはありません。大雑把に、同じ成分でもOTC薬のほうが濃度が低いと考えてください。もっとも最近では、医療用と同等の成分が含まれているOTC薬も、増えてきていますが。

薬事法改正によって、すべてのOTC薬は3つに分類されました。薬のパッケージに「第1類」「第2類」「第3類」とわかるように印刷され、店頭でも分類ごとに陳列されています。

Q2 OTC薬は、薬局や薬店で買える？

厳密にいうと「薬局」と「薬店」は、少し違います。

薬局には調剤室があり、薬剤師が処方箋薬を調剤します。お店の名前に「薬局」という文字が入っていたり、看板に「保険調剤取り扱い」と掲示してあるお店なら、薬局です。

薬店には、調剤室がありません。薬剤師がいても、OTC薬しか扱えません。大半の「ドラッグストア」は薬店にあたります。

Q3 「調剤薬局」でも、OTC薬を買える？

OTC薬は、薬剤師がいる薬局ならどこでも販売可能です。もちろん病院の前にある〝門前の調剤薬局〟でも扱うことができます。

ただし、実際には、処方箋薬を専門に扱っている薬局も多いと思います。お店の面積に限界があったり、OTC薬販売の経験がなかったり……。OTC薬をどこまで扱っているかは、それぞれの営業方針によると考えてください。

また、OTC薬は自由価格です。お店によって値段が異なり、保険もききません。一方、処方箋薬は保険点数で定められているので、どの薬局でも同じ値段です（原則3割負担）。

Q4 薬剤師のいない薬店でもOTC薬が買える？

今回の薬事法改正で、OTC薬の販売資格者が増えました。それが「登録販売者」です。

薬剤師がいないお店でも、登

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

薬剤師との上手なつきあい方

薬剤師のいる薬局・薬店へ行く

↓

症状、既往症、併用薬の有無など、自分の健康状態を説明する

↓

緊急性・重篤性などを考慮し、対応策を提案してもらう

↓

①一般用医薬品の使用
②医療機関の受診推奨
③生活指導

↓

適切な薬品を選択・購入する
（同じ薬品の継続使用の可否も確認）

↓

医薬品のリスクの程度に応じた情報提供や指導を受ける

↓

必要であればその後の経過についても相談にのってもらう

一般用医薬品の分類はこうなります

	一般用医薬品			
リスク	高 ←→ 低			
分類	第１類医薬品	第２類医薬品		第３類医薬品
どんな薬？	もともと医療用医薬品だった成分を含む（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
薬の一例	ニコチネル パッチ、ハイガード、レディガードコーワ	バファリンA、新ルルAゴールド、ブテナロックV	サクロン、チオビタゴールド、サロンパスEX	チョコラBBプラス、ザ・ガードコーワ整腸剤、イソジン
買い方	カウンターごし	陳列に制限あり	通常の棚	
対応する専門家	薬剤師	薬剤師または登録販売者		

録販売者がいれば、第2類、第3類のOTC薬を販売することができます。第1類は処方箋薬と同じ成分を含んでいるので、服用によるリスクが比較的高く、専門的知識の豊富な薬剤師だけに販売が認められています。

登録販売者制が始まったことで、第2類、第3類の薬は格段に買いやすくなりました。深夜や早朝でも、登録販売者のいるドラッグストアなどで買えます。夜間に頭痛の常用薬がきれた…というような場合は、登録販売者がいて、遅くまで営業しているお店をご利用ください。

Q5 薬剤師や登録販売者がいない場合もある？

はい。薬局では薬剤師が不在の場合は、薬局を閉鎖しなければなりませんが、店舗販売業[※1]では薬剤師がいない時間帯は、第1類を販売できません。もし登録販売者も不在であれば、OTC薬はすべて販売できないことになります。

急ぎの場合や体調不良のときは、あらかじめ電話などで確かめてから買いにいくことをおすすめします。

薬剤師と登録販売者の在・不在は、店内掲示が義務づけられました。服装などでも区別できます。たとえば、「白い白衣に赤い名札が薬剤師、青い白衣に黄色い名札が登録販売者、緑色の上着（白衣以外）はその他のスタッフ」といった具合です。

Q6 OTC薬を買う際に、注意すべき点は何？

なにより、自己判断で買わないことが大事です。薬剤師や登録販売者に相談してください。

OTC薬は安全性を重視して製造されていますが、それでも一定のリスクは伴います。量や回数、飲み方、飲みあわせ……など守るべきルールもあります。

常用している薬やサプリメントの有無、食べ物によるアレルギーの有無……。体調についても、できるだけ詳しくご説明ください。単に「風邪っぽい」ではなくて、どれくらいの熱がいつからあるのか、のどは痛むのか……など症状を具体的に。

Q7 本人以外でも薬局などでOTC薬を買えますか？

もちろん、買えます。ただし、第1類、指定第2類[※2]の薬に関しては、服用する人の情報がないと、薬剤師が判断に迷うことにもなりかねません。できるだけ詳しい情報をお知らせください。

Q8 これからは薬剤師が医師代わりになる？

今回の法改正の基本にあるのは、「自分の健康は自分で管理する」という考え方です。ちょっと調子が悪いなと思ったら、まず「薬のプロ」である薬剤師に相談してみてください。

OTC薬で治すか。様子をみるか。病院で診察を受けるか。セルフメディケーションのファーストアタックの場所として、的確にアドバイスすることが、これからの薬剤師の仕事です。

ウサ吉の感想

薬は副作用とセットなんだね。いま常用している薬も、一度薬剤師さんに相談してみようかな。

※1　一般用医薬品を販売する、薬局以外のすべての店舗。※2　第２類医薬品の中で、よりリスクが高いもの。薬剤師、登録販売者がいるカウンターの近くに陳列される。

イラスト：磯田裕子

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

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

悪性リンパ腫、慢性炎症から

血液がんの一種の悪性リンパ腫が起きる仕組みを、小川誠司・東大病院特任准教授らが解明した。一部の悪性リンパ腫は、胃炎など慢性的な炎症が引き金だった。

（毎日新聞5月4日付）

子宮頸がん、乳がん検診無料

厚生労働省は、子宮頸がんと乳がんの検診受診率を上げるために無料クーポン券を全国の対象年齢の女性約850万人に配布する方針を決めた。いずれも早期発見すれば完治する可能性が高いが、受診率は、約20％にとどまっている。

（毎日新聞5月17日付）

介護ベッド手すり、規定新設へ

介護ベッドのさくや手すりでお年寄りが死傷する事故があいつぐなか、経済産業省は日本工業規格（JIS）規定の強化を決めた。さくなどのすき間に一定の力をかけても頭や首が入り込まないようにする。07年5月以降、さくや手すりによる死亡事故が11件、重傷事故が14件報告されている。

（朝日新聞3月5日付）

研究

「孤独な酒」、脳卒中のリスク2倍

厚生労働省研究班の調査で、親友がおらず、お酒好きな人が脳卒中になる危険性は飲まない人に比べて、約2倍高いことがわかった。調査は、93年に40～69歳だった全国5県の男性約1万9000人を10年間追跡。これまで酒は脳卒中の危険性を高めるとされてきたが、頼れる人がいれば適量の飲酒によって良い効果があらわれ、脳卒中のリスクを回避できる。

（毎日新聞5月21日付）

嫌な記憶、忘れられるかも!?

サニーダウンステート医療センター（ニューヨーク）のチームが、ネズミの脳に薬を注射し、覚えたことを忘れさせる実験に成功した。チームは、ネズミが踏むと電気刺激を受ける装置を作成、ネズミに刺激を受ける場所を学ばせ、避けるよう訓練した。翌日、脳の海馬にZIPとよばれる薬を注射すると、ネズミは再び刺激を受ける場所を歩いた。将来、人間に応用できれば、嫌な記憶や悪い習慣を消せるかもしれない。

（朝日新聞5月1日付）

取り組み

歯科の不要金属で小児がん治療

日本財団と日本歯科医師会は、治療後に歯にかぶせる金属などで不要になったものを回収し、リサイクルで得られた資金で小児がん患者の治療施設整備やアジアの小学校建設などをめざすプロジェクト「TOOTH FAIRY」を立ち上げると発表した。

（産経新聞5月12日付）

色覚障害者向け色見本

色覚障害者や白内障などの人が見分けやすい色見本を東京大、日本塗料工業会などが作成した。東京大の伊藤啓准教授らは、色覚障害者らのべ約40人に、見分けにくい色を選んでもらって除外し、区別しやすい20色を決めた。

（毎日新聞5月1日付）

不妊治療に初のローン

医療品卸会社RHC日本支社は、国内初の、不妊治療や出産を対象とした医療ローンを創設した。

（毎日新聞5月20日付）

食生活

酢、大さじ2杯でメタボ改善

ミツカン中央研究所の臨床試験で、酢を毎日大さじ1～2杯飲み続けると内臓脂肪や血中中性脂肪が減少することがわかった。臨床試験は、25～60歳の男女175人を対象に実施。リンゴ酢を一日「大さじ2杯分」「一杯分」「摂らない」の3グループに分け、12週間の経過を観察。その結果、大さじ2杯のグループでは、内臓脂肪が平均4・95％減、血中中性脂肪は23・21％減と大きな効果があった。主成分の酢酸が脂質の合成を抑制し、燃焼を促進するためという。

（産経新聞5月15日付）

減塩への取り組みは約半数

製薬会社のノバルティスファーマが、40代以上の男女約400人を対象に「塩分摂取に関する意識調査」を実施した。それによると、9割以上が「塩分は高血圧を引き起こす原因」と知っていたが、実生活で減塩に取り組んでいたのは約半数しかいなかった。

（産経新聞5月14日付）

インフォ

「そのまま食べるすりおろしフルーツ」リニューアル新発売

日本デルモンテ株式会社「nature design market そのまま食べるすりおろしフルーツ」の、りんご味とバナナ味がリニューアル。砂糖不使用、果実100％のおいしさ。http://www.delmonte.co.jp/

「ヘルシア スパークリング」発売

花王株式会社の「ヘルシア」シリーズに、炭酸飲料「ヘルシア スパークリング」が仲間入り。体脂肪を効果的に消費する初めての特定保健用食品の炭酸飲料。高濃度茶カテキン配合（540mg）で、さわやかな酸味のレモン味。http://www.kao.com/jp/

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

カンカナメのJIN 腎臓 第5回

腎臓の調子を知るにはまず尿をチェック

腎臓の役割は、血液中の老廃物を尿の中に排出すること。腎臓のぐあいが悪いと、尿に出るんですよ！

尿検査、この項目をチェック！

タンパク尿
尿の中に含まれているタンパクを計測。腎機能が低下すると陽性に。基準値は－で、±以上で異常がある。

糖尿
血糖値が高いと、尿の中に糖が検出される。糖尿病は自覚症状が少ないので、検査結果は要注意。

血尿（潜血）
尿中の血液を測定する。出血の量が多いと、尿はコーラ色や赤色に見える。肉眼ではわからない微量の出血も。

キーワードは「尿」腎臓の状態は尿に現れる

腎臓は、病気になっても症状が出にくい「沈黙の臓器」です。でも、腎臓が果たす役割はとても大きい。腎臓が元気かどうかを知るためには、どういう手段があるのでしょうか？

「まずは尿検査です。腎臓には、血液中の老廃物を取り除き、尿の中に排出する役割があります。腎臓のぐあいが悪いと、本来尿の中に出ないものが排出されてしまいます。尿検査をすれば、腎臓がどういう状態になっているのか知ることができるのです」

尿検査でわかる尿の異常には、どのようなものがありますか。

「大事なのは、血尿（潜血）・タンパク尿・糖尿の3つです。

血尿は尿の中に血液が混じっている状態のことで、血液の量が多いと尿が赤く見えます。肉眼で見て色の変化がない場合でも、検査で潜血反応が出ることもあります。陽性でも、健康には影響のない場合がほとんどですが、潜血反応は腎臓病を早期に発見するための重要な手がかりです。陽性の場合は医療機関での受診をおすすめします」

見た目だけで判断するのは危険なんですね。タンパクや糖が検出される場合はどうですか。

「健康な状態だと、タンパクは尿からはほとんど検出されません。タンパクが陽性の場合は、

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。専門は内科学、腎臓病学、腎移植など。現在、日本医科大学内科教授・腎臓内科部長。著書に『専門医が答えるQ＆A　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。

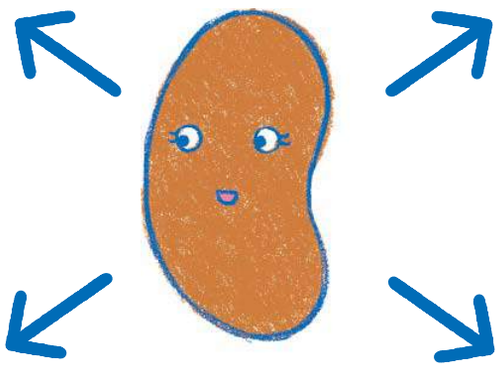
慢性腎臓病の恐怖 13号 2008.12
もし腎臓がコワレたら 12号 2008.9
腎臓はろ過装置 11号 2008.6

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

目で見てわかる、尿の異常

量が多い
1日に2ℓ以上の尿が出る場合を多尿という。糖尿病や、尿を濃縮するホルモンの分泌不足があると多尿になることも。

赤くなる
血尿で出血量が多い場合は、肉眼で見えるほど血液の色にちかくなる。ほかに、筋肉が損傷した場合に出るミオグロビン尿もコーラ色。



量が少ない
1日の尿の量が400mlを下まわると乏尿という。腎臓へ流れ込む血液が少ない、腎臓が働いていない、尿が尿道へ流れていない場合がある。

尿の異常を発見したら、かならず病院で検査を受けましょう。

にごる
膀胱炎や腎盂腎炎などの感染症にかかっている場合、にごった尿が出る。尿酸がこまかい結晶になって尿に含まれている場合も。

腎臓のフィルターが正常に機能していないということになります。慢性、急性の糸球体腎炎や、ネフローゼ症候群の場合があります。

尿に糖が出る原因は、ふたつあります。ひとつは血糖値が高く、糖尿病になっている場合。この状態が続くと、糖尿病性腎症から慢性腎臓病（CKD）、最終的には腎不全に至ります。もうひとつは、生まれつき腎臓の糖分処理能力が低い場合で、高血糖でなくても糖尿が出ます。腎性糖尿といいますが、この場合あまり心配はいりません。タンパクも糖も、陽性や擬陽性の判定が出たら、医師の診察を受けてください」

これ以外に、目で見てわかる尿の異常はありますか。

「激しい運動で筋肉が損傷したときに出るミオグロビンが尿に含まれていると、褐色に見えることがあります。ミオグロビンが多くなると、急性腎不全を引き起こす可能性があります。尿がにごっていると、膀胱炎や腎盂腎炎かもしれません。尿の量も、病気の指標になります」

尿検査の効果は絶大！気になる人は自分で検査を

小中学校では、尿検査が義務化されていますね。

「学校での検尿は、糸球体腎炎の早期発見に大きな効果を発揮しています。大人の透析患者は年々増加していますが、学校検尿の効果で、子どもの透析患者の増加を抑えることに成功しています。大人の方も、できるだけ定期的に尿検査をしてほしいですね」

日常生活では、尿検査を受ける機会は少ないです。手軽な方法はないでしょうか。

「薬局では、一般の方が自分で尿を調べられる検査キットが販売されています。たとえば「新ウリエースKC」（テルモ）は、タンパク、糖、潜血を調べることができます。忙しくて職場や自治体の健康診断を受診できない場合は、自分で検査してみてもいいでしょう。腎臓の健康はまず尿検査から、という意識を持ってほしいですね」

休腎日のススメ 16号 2009.9
まず尿をチェック 本号 2009.6
高血圧と高血糖の恐怖 14号 2009.3

提供：中外製薬株式会社　撮影：西邑泰和

イラスト：すずきさちこ／キッコーマン「うちのごはん」、ホクト「きのこ組」のテレビCMでキャラクターを手がける。
著書に『あさごはんからはじめよう』（講談社）など。©Sachiko Suzuki 2009

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

父の遺志を受け継ぎ、“よりよい小児科”づくりを目指す

医師の労働環境の改善に取り組む

千葉智子
横須賀市立うわまち病院小児科研修医

高校3年生の夏、小児科医の父が自殺した。過重労働によるうつ病が原因とされている。

子煩悩で、とてもやさしい父だった……。

それから、10年。

千葉智子さんは、いま小児科研修医として働いている。

父を追いつめた小児科医への道をあえて彼女に選ばせたものは、いったいなんだったのか？

「小学生の頃、腎機能低下を疑われて、父の病院で検査したことがあるんです。採血のとき、父が1、2、3……って、一緒に10まで数えてくれた。子どもは注射が苦手ですから、気をまぎらわせようとしたんです。でも私の場合、意外に時間がかかり9がやたらと長くて（笑）。やっと10まで我慢したら、父や看護師さんたちがほめてくれて。そのときのことをいまでもよく覚えているんです」

病院で働く父を見て、千葉さんは自分も医者になってみたいと思うようになった。患者さんやその家族から信頼されて、看

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

護師や病院スタッフに囲まれながら楽しそうに仕事をしているその姿を見て、父を尊敬した。

しかし、父の勤務はだんだんきつくなっていく。当直が続き、仮眠もろくにとれず、休みの日にも呼び出しがかかる。次第に父が疲れていくのがわかった。

高校生の頃、医師になりたいと伝えると、強く反対された。

「やめろ。医者なんて、ろくな職業じゃない」

まもなく、父は死んだ。

子どもには発達があって未来がある

父の死を、千葉さんはしばらく受け入れられなかった。

「激務に激務が重なり、懸命のがんばりも報われず、人の命を救うべき医師が自死を選ばなくてはいけないほど追いつめられていった……。一生懸命働いていた姿を見てきただけに、許せませんでした」

当然ながら、医師への道を進むべきか、ずいぶん悩んだ。思い迷う千葉さんに、あるとき母がやさしく言ってくれた。

「賛成はしないけれど、応援はする」

そのひと言で、心が決まった。

もう二度と父のような医師をつくってはならない。自分と同じような思いをする家族をつくってはいけない……。医師になって、医療制度を整えようと心に誓った。悲しみからのがれるように、一生懸命に勉強した。

医学部に入学後しばらくは、将来は厚労省の医系技官として働きたいと考えていた。卒業したら、一度臨床の現場に出て、自分の目で確かめてから、医師の労働条件を整える仕事につこう……。正直いって小児科には行きたくなかった。だが、医学部3年のとき、講義中に配られたプリントの一節を読んで、目がさめる思いがした。

〈小児には発達があり未来があり、病気が治る可能性がある……〉

「父が、身を粉にして、自分の命と引き換えに働いてきたことのあかし……が見えたような気がしたんです。私も、子どもたちの未来をつくる医者になりたい。心からそう思えたんです」

臨床の現場では子どもの笑顔が生きがい

小児科医の労働現場は、依然として過酷だといわれている。

最大の理由は、時間外診療にある。子どもの急患は昼夜を問わない。もしやと心配する親たちが深夜でも病院の門を叩く。だが、激務のわりに報酬が少なく、疲れ果てて現場から去っていく小児科医が跡を絶たない。

「医者は人の命を預かる仕事です。しっかり心身を休息させなければ、責任が果たせません。

小児科では、子どもが暴れまわったり、泣き叫んだりする。親御さんにすごい剣幕で怒られることもある。小児科医の相手は、子どもの病気と親の心配の両方なんです。過酷な勤務が続けばストレスもたまります。

でも、元気になった子どもたちの笑顔を見ると、すべて忘れられます。〝ありがと〟って言われれば、小児科医になってほんとによかったと思います」

千葉さんも、1年半前に母になった。研修医と1歳児の母というふたつの激務をかかえて、超多忙な日々を送っている。

さいわい、いま千葉さんが勤務している病院の小児科は、チーム制をとっている。複数の医師が情報を共有しながら患者さんを担当する。イレギュラーな当直もないし、休日に呼び出されることもない。

「いまは、一人前の小児科医になることだけで頭がいっぱい。患者さんを守る知識と技能をどんどん吸収していきたいです」

と、千葉さんは微笑んだ。

「病院にいると、いつのまにか父のことを思っていることが多いんですよ。こういうとき父ならどうするんだろう、って。私、父の採血テクニック、使ってるんです。効き目ありますよ」

天国の父は、さぞかし喜んでいるにちがいない。

「一緒に、10まで数えようね。1、2、3、4……」

智子さんの明るい声が、今日も診療室にこだましている。

ちば・ともこ　1982年生まれ。昭和大学医学部卒業。現在、横須賀市立うわまち病院で小児科研修医として勤務。小児医療のみならず、医師の労働環境の改善というテーマにも積極的に取り組んでいる。エッセイスト堀切和雅さんとの共著『小児科を救え』（ユビキタス・スタジオ）では、第一線で働く小児科医のインタビューや対談で、小児医療の危機的な現状に警鐘を鳴らしている。

撮影：押尾健太郎

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

からころ通信

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

LETTER

BLSを知ってもらいたい

前号このコーナーで、「救急処置を広めたい」というおたよりを拝見しました。私も、同感です。「BLS（Basic Life Support）」について、医療現場の人だけでなく、もっと一般の人にも知ってもらいたいです。

【K・C（20代）長崎県長崎市】

編集部：BLSとは、特殊な器具や医薬品を用いずに行う心肺蘇生法のことです。「日本BLS協会」（http://blsjapan.com）には一般の方が受講できるコースなどもあるようです。興味のある方はぜひアクセスしてみてください。

待ち時間が長すぎる

父の薬をもらうために大きな病院へ行くと、きちんと予約をしていても1時間以上待たねばならず、予約なしだと最長4時間も待たされたことがあります。こんな状態では、病院へ行ってもよけいに具合が悪くなってしまうのでは……と思うのは私だけでしょうか。

【M・M（40代）東京都東久留米市】

編集部：それはおつらい状況ですね。病院や薬局で待ち時間が長いというお声は、ほかの方からも届いています。さまざまな事情が関係している問題だと思いますが、一刻も早い解決が望まれますね。

むずかしい食事療法

食事療法がうまくいきません。目の前にあるものは食べてしまうんです……。こんな心理はだれにもあると思うのですが、なんとかなりませんか。

【W・M（40代）静岡県伊東市】

編集部：きっと同じようにお悩みの方は多いはずです。焦らず、少しずつ食事の量や内容を改善していくといいかもしれませんね。あきめずにがんばってください！

デリケートな質問は配慮を

がんこな便秘症で、先日、意を決して胃腸科へ行きました。しかし待合室で「便秘はいつから？」「便の色は？」「体重は？」など、質問されて困りました。もう少し周囲に配慮してほしいな、と思います。

【K・M（30代）広島県廿日市】

編集部：確かに多くの患者さんがいらっしゃる待合室では、少し答えにくい質問ですね。答えにくい質問は、問診表などに記入できるようになるといいですよね。

食べ物は体の資本

30歳を越えたとたん、急に体の調子が乱れはじめました。鼻炎、子宮内膜症と生理痛、甲状腺のはれ、などなど。あらためて「食べ物が体をつくる！」と気づかされ、栄養学について勉強しはじめたところです。

【H・Y（30代）茨城県ひたちなか市】

編集部：食べ物が体の資本になっているというのは、よくわかっているようで、案外忘れてしまいがちですね。栄養バランスの取れた食事、睡眠、運動など、日々の積み重ねが健康的な体をつくります。

病院での検診は大事ですね

病院嫌い＆検査嫌いの主人は、たとえ血便が出ても検査を受けません。しかし今年1月にインフルエンザにかかったとき、ついでに検査を受けたら、大腸ガンが見つかりました。年に一度の定期健診でもいいから、病院に行って診てもらうって、大事なことだなと痛感しました。

【S・M（50代）埼玉県春日部市】

編集部：おたよりには書いてありませんでしたが、きっとご主人様の大腸ガンは早期発見だったのだと思います。健康診断は、健康なときこそ、定期的に行きたいですね。

人生の先輩たちから学ぶこと

現在、開業医の医院（内科）で受付の仕事をしています。患者さんの多くはご年配の方々で、みなさん「今日は寒いねぇ」から始まり、その日の体調などを詳しくお話ししてくれます。人生の先輩からお聞きすることは、どれもためになることばかりです。私も先輩たちを見習って、自分の体の声をしっかり聞いて、長生きしたいと思います。

【M・S（30代）群馬県伊勢崎市】

編集部：きっと素敵なスタッフが迎えてくれる病院だからこそ、患者さんたちもなごやかにお話しできるんでしょうね。心あたたまるおたより、ありがとうございました。

日々の暮らしに感謝して楽しむ

年齢を重ねると、体のあちこちに悪いところが出てきて、不安になるときもあります。しかし、日々のあらゆることに感謝して、主人と二人で畑作りや園芸をして、楽しんでいます。また、孫3人の成長を見ることも、なによりの楽しみです。

【M・F（60代）北海道函館市】

編集部：体の不調とは、うまくつきあいたいものですよね。ご主人様と一緒に楽しめる趣味があるなんてうらやましいです。お孫さんのすこやかなご成長を「からころ」もかげながらお祈りしています。

心のこもった仕事を期待

体調が悪いとき、病院の看護師さんや受付にいらっしゃる事務の方の対応が無愛想だと、それだけで悲しい気持ちになります。心のこもった仕事ぶりを期待しています。

【K・N（60代）東京都板橋区】

編集部：ほんとうにそうですね。皆さん、忙しくてそれぞれの患者さんに向き合っている時間は限られているのかもしれませんが、病気と向き合っていらっしゃる方への配慮は常に忘れてほしくないものです。

「私の闘病記」の記事に感銘

前号「わたしの気分転換」で、石田衣良さんがおっしゃっていた「どうすることもできないことをどうにかしたいと思うからつらくなる。風まかせにした方がいい」という言葉を読んで、ふと肩の力が抜けました。また、前号の「私の闘病記」川越市H・Sさんの生き方にも大変感銘を受けました。がんばってください。

【W・K（40代）東京都青梅市】

編集部：石田衣良さんのメッセージは、心にしみ入りましたね。また「私の闘病記」へのあたたかいメッセージありがとうございました。自分の体をいたわることの大切さに気づかされる、そんな記事でした。

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

MEDICAL

FROM医療現場

患者さんの背景に目を向ける

看護師　Y・Tさん（東京都板橋区、51歳）

かつて看護師として老人施設に勤務したことがあります。初めての施設勤務で、援助することにとまどうことがたくさんありました。

なかでも認知症の方への対応には苦労しました。とても印象的だったMさんは、お米に非常に執着していたようで、枕を米俵と勘違いし、部屋にいくつもため込んでしまうくせがありました。それを取りあげようとすると激しく抵抗するのです。ですから私たちスタッフもそれを防ぐためにいつも必死でした。

ある日、仕事をしながらひと晩中、Mさんのそばについていた介護士がいました。介護士が穏やかに見守っていると、Mさんも静かで暴れることはありませんでした。それから普段の生活も少し落ち着いてきたのです。

怖くてなかなか近づけず遠目から見ていた私や別のスタッフも、その介護士の対応を見て、変わりはじめます。もしかするとMさんは、昔お米が貴重だったことを覚えていて、いまもお米を確保しようと一生懸命になっているかもしれない、と思うようになりました。それ以来、私たちもMさんが起こす行動を無理に拘束することがなくなりました。Mさんの背景を理解し、受け入れることにしたのです。そうしてしばらくすると乱暴もしなくなり、Mさんは愛らしい人気者のおばあちゃんになっていました。こちらから歩み寄ることによって、相手も私たちを受け入れてくれたのです。

看護師歴三十年となったいまは、外来で毎日いろいろな方と接しています。患者さんはみな、さまざまな思いを抱えています。ときには、イライラして怒りだす方もいます。私はできるだけ聴いて、見て、触れて、患者さんそれぞれの背景を感じ取ります。そして受け入れて、歩み寄るよう心がけています。そうすれば、患者さんの不安や怒りを軽減できると思うのです。

あのとき学んだことを胸に、これからも患者さん一人ひとりに向き合っていきたいです。

WORD

からだのコトバ豆知識⑮

「目星をつける」

イラスト：ほしのゆみ

「兄貴、ご覧の通りでさ。この家にゃ、めぼしいものは何ひとつ残っちゃいませんぜ」

「おかしいな。ちゃんと目星をつけてきたはずなんだが……」

……てな泥棒シーンが、映画などに出てきそうです。

「目星をつける」は、だいたいの見当をつけるという意味でよく使います。

でも、この「目星」って、いったいなんのことでしょうか？

江戸時代、射撃の訓練に用いる標的を「星」と言いました。

的は、星のように小さいからでしょうか。なかでもいちばん小さい標的は、「金星」。「金星をあげる」は、難しい的を射ち抜くこと、転じて、たとえば大相撲で横綱をやっつけるような、大殊勲をあげること。

目星をつける……は、目と星を付けること、すなわち撃ち手の目線で、銃の照準と的を結ぶこと。つまり、狙いをつける意味だったものと思われます。「めぼしい」は、「目星」から派生した形容詞です。

ちなみに、「見当」は火縄銃の照準のこと。「目当てをつける」とは、目星と同様、狙いをつける意。「目当てがない」といえば、照準がなくて狙いようがないという意味です。

目星、金星、目当て……。

いずれも銃で撃つことにまつわる言葉で、そう考えてみると、ちょっとこわ～いかも。

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

SENRYU

からころ 川柳

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！

老残に
化粧を重ね
女なり

新原芳幸（福岡県大野城市）

（いくつになってもメイクは女性を輝かせますね）

本よりも
待合室が
情報源

雅江（神奈川県川崎市）

（同病の患者さんの情報網はすごいですよね）

STORY

私の闘病記⑪

東京都町田市　Y・Mさん

かつて患った ぜんそくに感謝して

「小児ぜんそくです」

そう診断されたのは、小学校2年生のときでした。発作は年々ひどくなり、少し走っただけで「ぜーぜー」と、呼吸困難を起こしてしまうほどになりました。発作が起きると、吸入や点滴を受けるため、一日病院で過ごすことも。運動がとても得意だっただけに、とくに体育の授業を見学するのはほんとうにつらく、悲しかったことをおぼえています。

小学校6年生のとき、運動会当日の明け方に、ぜんそくの発作が起きてしまいました。リレーの選手に選ばれており、どうしても運動会に出場したかったので、病院へ行き、吸入をしてもらいました。しかし、発作はおさまることなく、結局、運動会には出場できませんでした。

毎日、夜遅くまで、校庭でリレーの練習をしていただけに、くやしくて、涙があふれました。

しかし、この日を境に、ぜんそくはどんどん快方に向かいました。

＊

その後、私は看護師となりました。救急の現場で働き、13年の月日が流れました。小児ぜんそくの患者さんも、多数運ばれてきます。そんなとき、親御さんに自分の経験を話すと、みなさんほっとされ、笑顔で帰っていかれます。

自分の人生で、ぜんそくによって失ったものは数えきれないほどあります。でも、看護師という天職に就くことができて、いまは感謝しています。そしてなにより、産んでくれた両親に心から感謝しています。

「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 1,260 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、下記電話番号までお問い合わせください。

お支払い方法：「からころ」送付時に、郵便振替用紙を同封いたします。
お問い合わせ：TEL　03-5779-6370

「私の闘病記」募集！

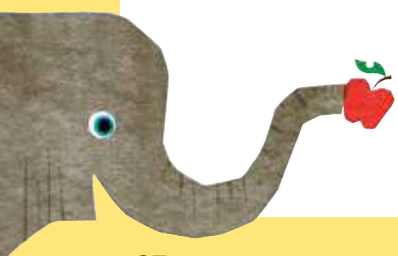
あなたが体験した闘病生活についてお聞かせください！　苦しかった経験や、こんな人に支えられた……などの具体的なエピソードをお待ちしております。採用作品は「からころ通信」に掲載し、採用者には「からころ」オリジナルグッズをプレゼントいたします。

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」オリジナルグッズ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６Ｆ
「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.net



© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

からころ 2009 15 号

からころ　第 4 巻第 15 号
2009 年 6 月 22 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、
河西理子、宮崎早香

Art Director：土屋和浩（GLOVE）
Designer：遠藤亜由美、黒須直樹、小林沙織、
利根川裕、橘亜希（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
TEL：03-3234-8525 ／ FAX：03-3234-8582
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

「そらのいろ」⑮

さよなら ナマズ

高橋順子

雨の日は　うちにいたナマズを思い出す
ユスリカの幼虫を食べるときの　優美な
ダンスといったらなかった　ところが
水槽の長さよりも彼女は長くなってしまい
雨の日　池のほとりでさよならをした
彼女の小さな脳髄は
わたしたちのことをおぼえていないだろう
新しい池の中の情報が　そこに
つぎつぎ流れ込むことを　いまは祈る

【新刊案内】

高橋順子最新詩集
『あさって歯医者さんに行こう』（デコ）
6 月 5 日発売　1400 円（税別）
本誌連載「そらのいろ」の詩を含む
全 39 編を収録。㊐ 03-3234-8581（デコ）

からころ次号は、2009 年 9 月 24 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

© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載