

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。

2009

17

号

無料



# からころレポート がん患者のみなさん! 声をあげて、 長生きしよう。

## インタビュー 烏越俊太郎さん

## 病気の窓⑯ 赤瀬川原平 「足のむくみ」

# 宮子あづささんによる 病院生活の基礎知識<sup>(17)</sup> うつの人とのつきあい方

### からころなんでも相談室⑨ 救急車を呼ぶ判断基準ってあるの?

## からころ〇×食材図鑑⑨ 「過敏性腸症候群の人」

よくわかる医療最前線⑯

# ピーコさん

“自分のためではなく、だれかのために何かしたい”

わたしの  
気分転換  
⑨

# 足のむくみ

赤瀬川原平（画家・作家）

最近嬉しいことは、足のむくみを撃退したことだ。まだはつきり勝利宣言はできないが、たぶん撃退したと思う。

もう何年も前から足はむくんでいた。むくむから脚気がというと、そうでもない。膝小僧を木槌でコンと叩くと、足はぴょんと反応する。でもむくんでいる。指でぎゅっと押すと、そのままへこむ。たぶん血液とか水分とかが、その辺りで淀んでいるのだろう。心配して医者に聞いても、歳のせいだという顔をしている。たしかにそうだとは思うが、そんな淀んだものを追い出す手だけはないものか。

よし、自分で追い出そう。と決めて、指でぎゅっと押した。へこむ。へこむんだから、全部へこませればいいだろう、と闇雲に押していく。ちょうど足の膚の部分、いわゆる弁慶の泣き所の周辺部分だ。指で順番にへこませていきながら、戻つたらまた押す。お風呂のお湯の中でもぐいぐい押した。そしてある時気がつくと、ちゃんと膚の骨にちゃんと触れる。いつも温存されていたむくみが、どこかに消えた。

何だかあつけなかつた。今まで医者に行かなければ、マッサージしてもらわなければ、何か薬を飲まなければ、と、何かに頼る気持のまま溜っていたものが、あっさりと自分の指で押し出せたのだ。自分でやればよかつたのだ。

もちろん安心はできない。テキは必ずどこかでリベンジてくる。でも一度撃退した自信は大きい。とにかく考え過ぎずに、むくんだら指で押し返せばいいのだ。

## からころ



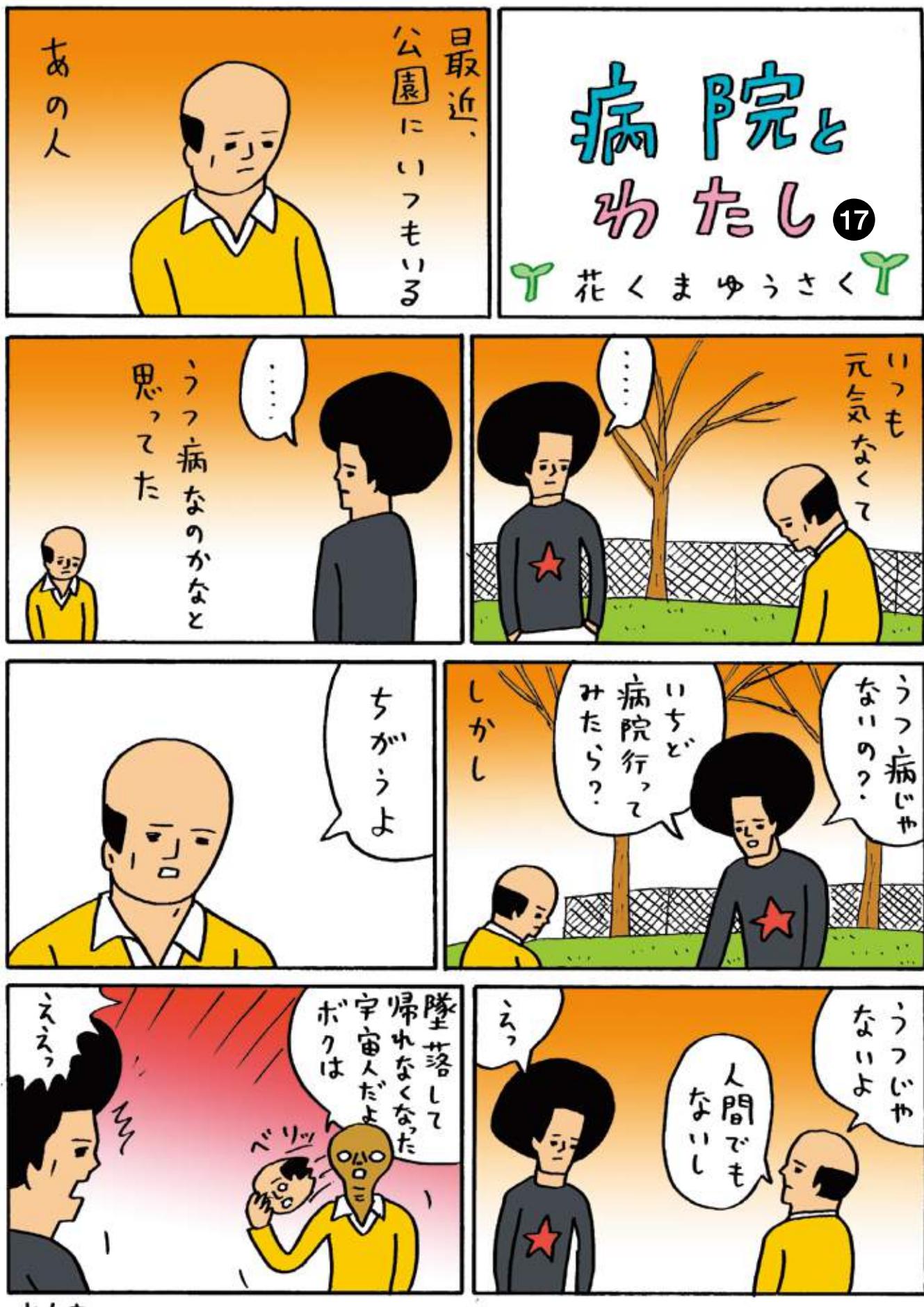
冷えきった朝。雪の降りつもる森をお散歩していたら、目の前に凍った湖が。その上をスースイと、白鳥たちが気持ちよさそうにスケートをしています。「一緒に滑りましょ！」白鳥たちに誘われ、思う存分スケートを楽しみました。

イラスト：山内和朗

- 3 「病気の窓」⑯ 赤瀬川原平  
4 わたしの気分転換⑨  
「自分のためではなく、だれかのために何かしたい」  
ピーコさん
- 7 息ぬきマンガ「病院とわたし」⑯  
8 病院生活の基礎知識⑯  
宮子あづささんに聞く!  
『うつの人のつきあい方』
- 11 よくわかる医療最前線⑯  
生出先生のおくすり教室②
- 15 子宮頸がんの最新治療  
16 健康レッスン1・2・3①  
「かぜ薬のえらび方 その2」
- 19 からころ○×食材図鑑⑨  
「過敏性腸症候群の人」
- 20 からころレポート  
がん患者のみなさん！  
声をあげて、長生きしよう。  
鳥越俊太郎さん
- 24 からころなんでも相談室⑨  
救急車を呼ぶ判断基準つてあるの？
- 26 からころお買い物くらぶ  
プレゼント付きアンケート
- 33 からころ News flash  
34 からころ通信  
35 「そらのいろ」⑯ 高橋順子



# ちょっとひといき息ぬきマンガ。



# 病院生活の基礎知識

⑯

宮子あずささんに聞く！

# うつの人とのつきあい方

入院、通院生活の基礎知識を紹介するコーナーです。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、うつの人とのつきあい方についてうかがいました。

基本  
編



Q うつの症状って  
どんなもの？

①精神症状と身体症状がある  
うつのおもな精神症状は、

- (a) 抑うつ感
- (b) 焦燥感
- (c) 希死念慮
- (d) 健忘

このうち「希死念慮」は、死にたいという思いがつのること。「健忘」については、大切なことを忘れる傾向がある一方、イヤなことは忘れれず(a)と(b)が強まります。

## 受診をすすめる

うつ病はタイプによって治療や対処の仕方が違ってきます。様子がおかしい……と思ったら受診をすすめてください。

Q うつ病にはどんな  
タイプがある？

③古典的な「定型うつ病」

一般には、うつ病といえば「定型うつ病」のことです。義務感の強いまじめなタイプの人、30代以上の成人、とくに更年期の人が多くみられる傾向があります。

自責的（自分を責める）になつたり、何をしても憂鬱で楽しめないなどの精神症状のほう、食欲不振でやせたり、

など自律神経系の症状をともなうこともあります。こうした精神症状と身体症状がある一定期間続いたり、周期的に発現する場合は、「うつ病」の疑いがあります。

Q うつ病には  
非定型うつ病には  
抗うつ薬が効きにくい

⑤非定型うつ病には  
定型か、非定型か。これを

周囲の人が判断するのは、とても難しいことです。専門医でも、わかりにくい。

定型うつ病は、ある種の脳内物質（ノルアドレナリン、セロトニンなど）の不足が原因で発症します。定型うつ病の治療は、こうした脳内物質の不足分を抗うつ薬で補つて

必ずといっていいほど起る身体症状に、

②睡眠障害と食欲異常が出る

あります。ほかに、

③睡眠障害

不眠などの身体症状があらわれます。朝方に調子が悪いのも特長のひとつです。

④「非定型うつ病」は新型

最近、若い人たちの間で急増しているのが、「非定型うつ病」です。定型うつ病とは異なり、他罰的（周囲の人を責める）になります。食欲増進で太ることが多く、過眠傾向にあります。好きなことをしていれば楽しいけれど、夕方になるとさびしくて調子が悪くなったりします。

いくことです。

非定型うつ病は、従来の抗うつ薬が効きにくく、心身の過敏反応をやわらげるような抗不安薬が処方されます。

明確な判断は難しく、抗うつ薬がきけば定型うつ病と考えていいと思います。

⑥非定型タイプは、うつ病か否かが、見分けにくい

最近、非定型うつ病に似た症状を示す人がかなり増えています。

でも、本当に、治療の必要

な病気なのか、それとも単にうつっぽいだけなのか？  
その点になると、まだ明確な基準はないというのが現状です。本人は心身ともにつらいわけですが、残念ながら、症状を見ながら長期的に判断するほかありません。

Q うつの人との接し方で、覚えておきたいのは？

⑦うつっぽい人……と感じたら、まず受診をすすめる

見分けにくい病気だからこそ、うつ病が疑われる人には



非定型うつ病の人には、励ましながら支える

非定型うつ病の人には、励ましの言葉もときには必要です。甘やかさずに、そっと背中を押してあげてください。

定型うつ病の人に励ましの言葉は禁物です

定型うつ病の人は、励まされると自分を追い込んでしまいます。負担をかけず、ゆっくりと休養できるような配慮が必要です。

受診をすすめてください。  
定型うつ病であれば、たいへん医師から抗うつ薬が処方されます。治療しなければ、悪化しますし、最悪の場合は自殺という事態にもなりかねません。

⑧長びくほど治りにくい

うつ病は、早期治療が大切です。長びくほど治りにくくなるといわれています。脳内の物質の異常が原因であっても、慢性化すると、うつ状態がその人の人格になってしまふ。こうなると、ますます薬は効きにくくなります。

⑨定型うつ病は励まさない

定型うつ病の人は、自責的です。本人は、がんばりたいのにがんばれない。励ましの言葉をかけられると、ますます自分を追い込んでしまう。病状が深刻で本当に治療が必要な人ほど、自分から休みたといいだしません。仕事があるから……といってがんばってしまいます。周囲の人との働きかけで、休ませることが必要だと思います。

とはいっても、「完全に治るまで休め」というのも、考えものです。定型うつ病の場合、薬を飲みながらそこそこ働けるというレベルで早めに受け入れてあげることが、結果的に本人のためになると思います。

⑩非定型うつ病の人へは、多少の励ましが必要かも

自分に降りかかった事態に對して、何が悪い、だれそれが間違っている……と、周囲を責める傾向を示すのが非定型うつ病です。壁に突きあたったとき、自分でそれを乗り越える力が弱い、つまりストレス耐性に乏しいわけです。周囲からは、わがままだ、甘えてる……と見えてしまいますが、本人は心身ともにそうとうに苦しい。

だからといって、甘やかすばかりでは、どんどん弱くなってしまいます。社会復帰が難しくなります。必要なのは、非定型うつの方がほどよくがんばれるように、少し背中を押してあげることです。

宮子あづささんに聞く！

# うつの人とのつきあい方 本音アドバイス

実践編

Q

日常的なコミュニケーションで心がけることは？

⑪「なんとかしてあげよう」と思わないこと

うつ病の人に、どんな言葉をかけたらしいのか？

と、よく聞かれますが、あまり考え過ぎないほうが良いでしょう。うつ病の症状に関しては、周囲の関わりによつて画期的な変化は期待できません。

「そのうちなんとかなるよ」というスタンスで、将来に希望を託し、日々の成果を求めるほうが多い。

うつ病が高じてくると、一般的な傾向として、聞くのがしんどい話ばかりするようになります。苦にならないように聞くコツは、「誠意を持って聞き流す」姿勢としては真剣に聞くけれど、話の内容にはこだわら

ない。聞き流すことも、誠意ある接し方の一つです。

⑫非定型うつ病は、現代社会が生み出した病理

長年、精神科に勤務していて、思うことがあります。以前は、考えすぎる人がうつ病になりました。どんどん自分を締めつけて、悶々と苦しんでいました。

でも、最近の方の悩みは、概して浅いんです。携帯電話やインターネット、ゲームなどITメディアの普及も大きく影響していると思います。言葉の力が低下しているから、考えが深まらない。このことは、うつ病に限つたことではありません。

病気になるという不運を受け入れられず、なにかのせい

にする人が増えています。自分での中でも落ちついて考え、自分の言葉にしていくことが、大切なのではないでしょうか。

言葉の力の衰退は、耐える力をも弱めます。その意味では、とくに最近急増している非定型うつ病は、現代という時代の生み出した病理なんだと私は思います。



宮子あづさ

みやこ・あづさ 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。看護師として働きながら、現在、東京女子医科大学の博士課程在学中。著書に『看護婦が見つめた人間が病むということ』(講談社文庫)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

うつ病は通院で治りますか？

日本人の生涯有病率は10%前後といわれていて、その多くの人は外来治療で治ります。入院したほうがいいのは、希死念慮（死にたいと思う）がある、焦燥感が強いという精神症状が出ている場合です。「死にたい？」など聞いてはいけないのではなく、周囲の人は思うかもしれません。でも、医師ならずばりと聞きますし、本当に心配であれば、聞いていいと思います。また、焦燥感の強い人には原則として、抗うつ薬は処方できません。抗うつ薬は気力だけでなく焦燥感もあおってしまうからです。よく相談を受けていますが、その2つの症状があれば、絶対に入院をすすめています。

どれくらいで治るものですか？

個人差もありますが、少なくとも半年から1年はかかるものと覚悟してください。5年くらい続く人もいますし、もっと時間がかかることがあります。私の担当したある30代後半の患者さんは、3年ほど入退院を繰り返しましたが、残念ながらあまり効果がありませんでした。そのうち病院にも姿を見せなくなってしまった、さらに2、3年が過ぎたある日、道でばったり会って、驚きました。別人のように元気になっていたのです。聞けば、休職していた会社にも復帰したそうです。何年たっても治るものは治る。長い目で見ることがうつ病には必要だとあらためて感じさせられました。

薬を飲み続けても大丈夫ですか？

うつ病の周囲にいる方に、お願ひがあります。「薬はこわい」とおっしゃらないでいただきたいんです。いまは、医師が不必要な薬

を出すことはありません。薬を飲まないことを条件にすると、治療がとどこります。

たしかに、抗うつ薬に副作用があることは否定できません。副作用で一時的にうつ病の身体症状が増強されることがあるために、薬のせいでもうつ病がひどくなつたと感じる人も少なくありません。

抗うつ薬も進歩しています。現在使われている第四世代と呼ばれる抗うつ薬は、用法・用量を守って服用すれば安全です。

最初に改善するべきことは？

うつ病の方には、まったく眠れない人も、眠りすぎてしまう人もいます。眠りすぎるのは熟睡できていない場合が多く、うつらうつらしながら、長時間横になっている。夜中に目が覚めてしまうと、いいことは考えないものです。そういうときは睡眠薬の力を借りても眠つたほうが絶対にいい。眠りは、頭の中をリセットしてくれます。睡眠を改善するだけでも、効果があるはずです。



# 子宮頸がんの最新治療



監修 宮城悦子先生  
横浜市立大学附属病院化学療法センター長  
みやぎ・えつこ 1962年生まれ。横浜市立大学医学部卒業。95年より医学部産婦人科助手に就任。その後、神奈川県立がんセンター婦人科医長、横浜市立大学医学部産婦人科講師、准教授を経て、現在に至る。

子宮がん、乳がんなどの女性特有のがんは、年々増加の一途をたどっています。とくに、子宮頸がんは20～30代の女性に急増しています。

しかし一方、発がんの仕組みは解明されつつあります。

性交渉を介して感染するウイルスによって発症する子宮頸がんは、早めにワクチンを接種することで予防可能になりました。きちんと検診を受けて、早期に発見・治療することが大切です。

## どんな病気？

——子宮頸がんは、どこで起きるがんですか？  
「子宮は、胎児をはぐくむ子

宮体部と、腔と子宮体部をつなぐ子宮頸部の二つに分かれています。子宮頸がんは、子宮頸部、つまり子宮の入り口にできるがんです」

## ——性交渉によって感染するんですね？

「子宮頸がんの原因となるHPV（ヒトパピローマウイルス）は、性交渉で感染します。このウイルスが子宮頸部の上皮細胞に持続的に感染すると、細胞が変化して前がん状態（異形成）になることがあります。前がん状態の方の1割以下ががん化して初期がんとなり、さらに悪性の増殖をはじめるとき、子宮頸部の筋肉に浸潤し、深部に達して、やがて他の臓器に転移します。

がんは、年々増加の一途をたどっています。とくに、子宮頸がんは20～30代の女性に急増しています。

HPVの感染からがんの発症までは、およそ5年から10年かかりますが、数年で進行することもあります。HPVに感染してもまったく自覚症状はなく、多くの方は自然に治癒します。また、初期のがんではほとんど症状はあらわれません。不正出血や悪臭をともなうおりものの増加など、自覚症状があらわれるのには、がんがかなり進行してからのことです」

## 発症してしまったら？

——治療は、どのように進められるのでしょうか。

「外科的療法には、大きく分けて3つの方法があります。早期のがんの場合は、子宮

（上皮内がん（0期））の段階で適切な治療を受ければ、命を落すことはまずありません。膀胱や直腸、肺や肝臓に転移する状態まで進行してしまって、5年生存率は10%程度に下がってしまいます」

——治療は、どのように進められるのでしょうか。

「ええ。ですから、定期的に検診を受けることが大事です。初期がん（Ⅰ期まで）の段階で発見できれば、5年生存率は80%以上。高度異形成すみます。浸潤がはじまることになります。

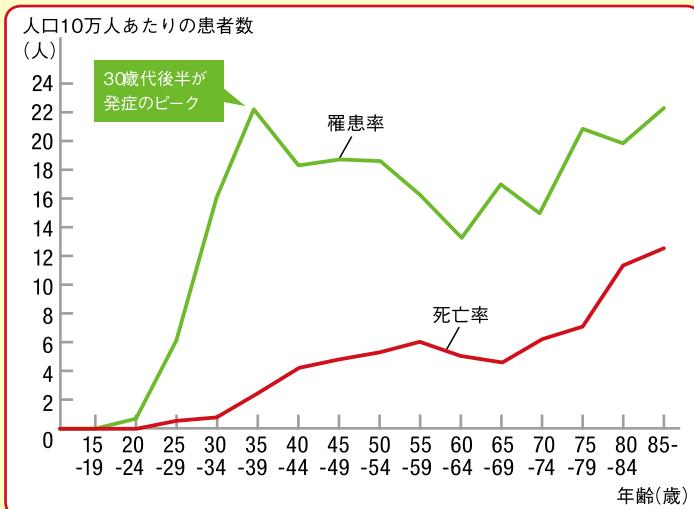
進行しているがんの場合、残念ですが、妊娠・出産はあきらめなければなりません。子宮を全摘出し、骨盤内のリンパ節も切除する必要があります。進行度合いによつて、卵巣や卵管も摘出します。

リンパ節を摘出すると下肢にむくみが起きますし、卵巣を摘出すると、その時点で閉経して更年期状態がはじまることがあります。

いるがんでも、初期に近く、妊娠・出産の希望が強い場合は子宮頸部を広く切除し、子宮体部と腔をつなぎ合わせる手術を行います。まだ新しい手術なので、どの病院でも受けられるというわけではありません。

近年若い女性に、子宮頸がんが増えています。子宮頸がんは、早期に発見すれば完治が可能で、またワクチン接種によって予防することができます。

## 子宮頸がんの罹患率と死亡率(日本人女性)

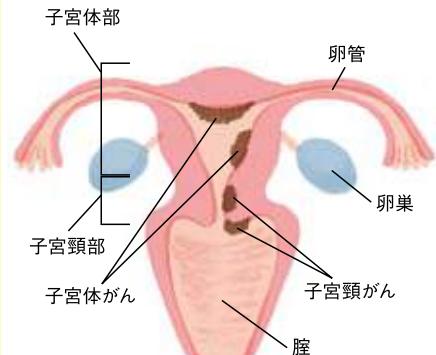


罹患率は2001年データ、死亡率は2005年データ

参考：国立がんセンターがん対策情報センター

年間約8000人が罹患し、そのうち約2400人が亡くなっています。1980年にくらべて、2000年には、20~30歳代の子宮頸がんの罹患率が増えています。

## 子宮の構造と子宮がんの種類



子宮がんは、発生する場所によって二種類に分けられます。子宮の入り口の頸部にできるのが「子宮頸がん」。子宮の奥の体部に発生するのが「子宮体がん」。

## 子宮頸がん予防のために

「早期発見のために、まずは検診を受けることですね？」

「各自治体や健康保険組合で、20歳以上の女性を対象に子宮頸がん検診を行っています。この検診費用は、20歳以上であれば、職場や自治体から全額または一部助成金が出ているはずです。」

「ところが、日本の子宮頸がん検診の受診率は、まだ20%程度にすぎません。フィンランドでは約85%、アメリカでも80%を超えていましたから、ずいぶん遅れています」

「細胞診を行います。綿棒やへら状の器具で子宮頸部をこ

という選択肢もあります（放射線療法と化学療法を併用する場合もある）。放射線を照射すると卵巢の機能が失われ、摘出の場合と同様に閉経して更年期状態となります」

進行がんには、放射線療法痛みはなく、所要時間は1分程度です。検査精度も高く、がんの見落としまれです。前がん細胞の段階で発見するためには、2年に一度の検診が必要とされています。ですが私は、若い女性には年に一度は受診することをおすすめします。パートナーが定まつていないことが多い若い女性は、HPVに感染する可能

性も高くなりがちですから。もちろん、HPV感染の有無を調べる検査もあります。ところが、まだまだ受診できる医療機関は少なく、保険も適用されません。助成金が出るのも、一部の自治体のみ。

HPV検査は若い方では病気がなくても陽性率が高いので、この点の理解とフォローアップが重要です」

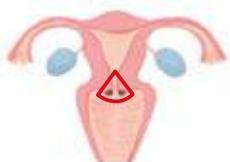
「HPV感染は、どの程度広がっているんですか？」

「HPVはとてもありふれたウイルスで、女性の約80%は一生のうち一度は感染経験があるともいわれています。

## 子宮頸がんの外科治療法

がんの部位や進行具合、妊娠・出産の希望などに応じて、子宮を温存する方法(A・B)と、子宮を摘出する方法(C)がある。

### A) 円錐切除術



早期のがんに対して行われる。レーザーや超音波メスを用いて、がんの部分を円錐状に切除する。

### B) 広汎性子宮頸部摘出法

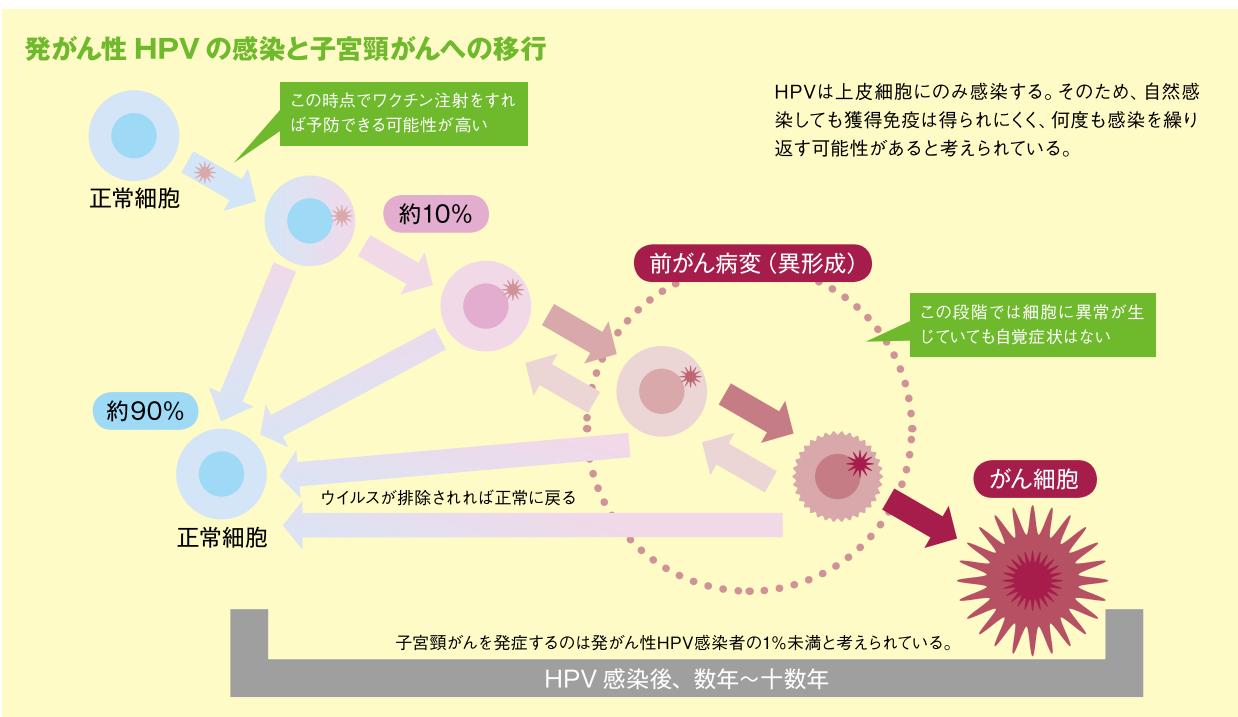


浸潤がんに対して行われる。子宮頸部を広く切除した後、子宮頸部と腔をつなぎあわせる。

### C) 広汎子宮全摘出術



進行したがんに対して行われる。子宮全体と骨盤内のリンパ節を、広い範囲で摘出する。



さらに、最近、日本人女性の性交渉開始年齢が低くなっているため、HPVの感染リスクは高まっています。子宮頸がん患者の増加と、性交渉経験の低年齢化には、明らかに関係があります。高校3年生女子の性交渉経験者の割合は、1990年は20%以下でしたが、2005年は45%近くまで増えています。

――HPVの感染を防ぐにはどうすればいいでしょうか？

「HPVは男女の外陰部の広い範囲に存在しているといわれており、コンドームを使用しても感染を完全に防ぐことはできません。相手の男性にせんから、感染していくかもしれません。

しかし、HPVのすべてががんを発症させるわけではありません。HPVには100種類ほどの型がありますが、がん化する可能性があるのは、15種類ほどです。なかでも、16型と18型の2タイプによつて引き起こされるケース

が全体の約70%を占めます。

この2種類のHPVに効果がある子宮頸がん予防ワクチンが日本でも認可され、2009年末から接種できる

ようになりました。

10歳以上の女性に接種可能で、3回接種すればHPVへの抗体を約20年間維持できると考えられています

2009年末から接種できるようになります。10歳以上の女性に接種可能で、3回接種すればHPVへの抗体を約20年間維持できると考えられます

2009年末から接種できるようになります。10歳以上の女性に接種可能で、3回接種すればHPVへの抗体を約20年間維持できると考えられます

欧米では11～14歳ぐらいの女子に、全額公費負担でワクチンの接種を行っている国も多数あります。マレーシアでも13歳の女子への公費負担を決めました。日本でも、一日も早く助成制度が整うことを

多數あります。マレーシアでも13歳の女子への公費負担を決めました。日本でも、一日も早く助成制度が整うことを

――効き目は期待できるのでしょうか？

「16型・18型に効果を發揮するので、性交渉開始前の若年女性に接種すれば、少なくとも全子宫頸がんのうち70%を予防できる計算になります。

女性に接種すれば、少なくとも全子宫頸がんのうち70%を予防できる計算になります。

女性に接種すれば、少なくとも全子宫頸がんのうち70%を予防できる計算になります。

――ワクチン接種は子宮頸がん予防の切り札になる？

「ワクチンだけでは十分とは言えません。ワクチンではカバーできない、残り30%のHPVが子宮頸がんの原因になります」ともありますから。

でも、だからこそ、検診が大事なんです。

20～30代の女性に急増して

20歳代の女性にも補助金をして接種を推奨している国も多数あります

――ワクチンの接種は、どうしたら受けられますか？

「残念ながら日本では、現在、保険適用外の任意接種ださい」

生出先生のおくすり教室

第2回



同じ「フロマド」でもさまざまなかぜ薬があつて、たとえば、「熱っぽいし、鼻水も……」といったとき、どれを選べばいいか、迷つたことはありませんか？ 今回は、症状にあつたかぜ薬の選び方を紹介します。

総合感冒薬を服用してみたけれど、特定の症状が進行したという場合は、薬局で薬剤師に相談してください。症状を判断し、適切な薬を選んでくれます。医師への受診をすすめる場合もあります。

かぜのおもな症状は、熱、

**や鼻水少々……の場合は？**

です。「かぜかも……」と思

**a) 熱が38°C以上のときは？**

高熱が出た場合は、「解熱鎮

「痛薬」を選びましょう。他の

症状はともかく、ここで解説する  
大切な頭痛もやわらぎます。

⑥熱は38℃以下でも、咳、鼻水、のどの痛みのうち、ひど

い症状があるときは?

咳がひどい場合は、「鎮咳去  
たん薬」、くしゃみ、鼻水、

「鼻づまりがとまらないときは

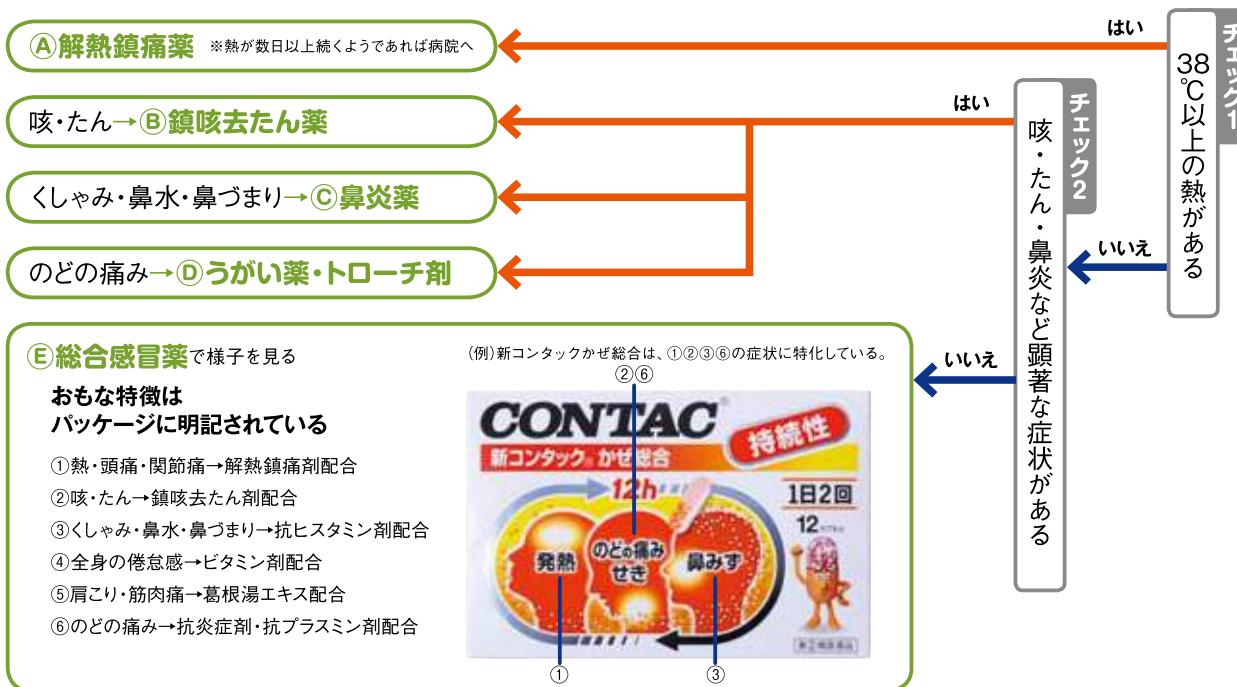
「鼻炎薬」のとかひとく病  
むときは「うがい薬」「トロ

「チカ」が効果的です。



生出泉太郎先生

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。



おもな成分例 解熱鎮痛剤：イブプロフェン、アセトアミノフェン、イソプロピルアンチビリンなど 鎮咳去痰剤：リン酸ジヒドロコデイン、臭化水素酸デキストロメトルファン、ノスカビンなど 抗ヒスタミン剤：マレイン酸クロルフェニラミン、塩酸ジフェンヒドラミン、メキタジンなど 抗炎症剤：塩化リゾーム、セラペプターゼなど

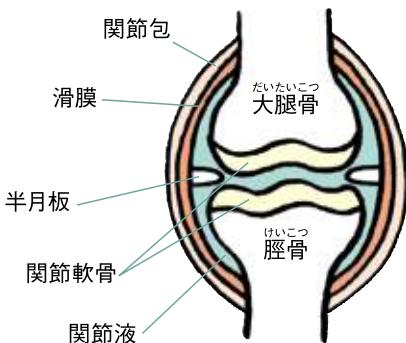
健康レッスン  
1  
2  
3

## 【第1回】変形性膝関節症

知つておきたい病気を3つのステップでわかりやすく解説します。  
第1回は、中高年に多い膝の病気「変形性膝関節症」。  
ちょっととした工夫で痛みをやわらげるお助けグッズにも注目！

### 健康な膝

大腿骨と脛骨の表面部分は水分を含んだ関節軟骨におおわれており、その間にやわらかい半月板がはさまっている。関節包の内側は関節液で満たされている。



### 変形性膝関節症の膝 <症状のすすみ方>

1. 関節軟骨や半月板が、すり減ったりけば立ったりする。
2. 関節軟骨や半月板が削られてかけらが脱落。膝関節に炎症が起こり、痛みが生じる。
3. 膝関節の変形が進み、痛みも強くなる。

やさしいつけ心地をお望みの方に

### 好みの圧迫力で やさしく包みこむ

つけて安心サポーター オープンタイプ  
圧迫力が調節できるオープンタイプの膝サポーター。関節をしっかり包みこんで、膝を保護します。薄くて軽い素材を使用した、快適な使い心地。(S, M, L, LL)



日本シグマックスサポートダイヤル  
0800-111-3410  
10:00~17:00 (土・日・祝日を除く)

しっかりした装着感が欲しい方に

### 痛み、不安定感を防止する 医療用サポーター

ニーケアOA ショート1  
膝の周囲にフィットし、的確に圧迫して保護するサポーター。力が弱い方でも、簡単に着脱できる親切設計です。※ご使用に関しては、かかりつけ医にご相談ください。



アルケアお客様相談室  
0120-770175  
9:00~17:30 (土・日・祝日を除く)

日常生活の工夫で  
痛みをやわらげよう

### あなたのヒザを 支える応援団！



# 1 どんな病気?

膝の痛みの原因として、もつとも多いのが変形膝関節症です。国内の推定患者数は700万人といわれています。

脚の大腿骨と脛骨は、膝の関節でつながっており、骨をおおう関節軟骨と半月板が、歩いたり曲げ伸ばしたりするときのクッショングの役目を果たしています。

ところが、膝に負担がかかりすぎると、このクッショングがすり減って、膝に変形と痛みが起ります。

## ● 症状が起こりやすい人

・中高年の人……長い間膝を使つて、負担が蓄積している。  
・女性……男性にくらべて筋力や関節の組織が弱い。  
・肥満の人……体重が膝の強度にくらべて重すぎる。  
・スポーツをしている人、していた人……バスケやサッカーなどの激しい運動やそなり返しが膝に負担をかける。  
そのほか、O脚の人は膝関節の内側にかかる負担が大き

いため、軟骨の摩耗が進行しやすくなります。また、太もの筋肉が弱くなると、膝関節により負担がかかります。

# 2 症状は?

関節軟骨や半月板のすり減りや、歩きはじめに痛む。  
・軽度……立ち上がるときや、歩きはじめに痛む。  
・中等度……とくに階段を降りるときに支障が起きる。また、膝に水がたまつたり、膝をまつすぐ伸ばせなくなる。

## ● 症状の進み方

・重度……安静にしていても痛む。膝の曲げ伸ばしは困難で、歩けなくなることも。また、膝に水がたまつたり、膝をまつすぐ伸ばせなくなる。

## ● おもな手術療法

・関節鏡視下手術……内視鏡を使いながら、すり減った関節軟骨や半月板の表面をなめらかにする。  
・高位脛骨骨切り術……O脚に変形した膝関節を、膝に近い脛骨を切つて矯正する。  
・人工膝関節置換術……変形したり摩耗した関節を人工関節に置き換える。

物療法、血行を促進し痛みをやわらげる温熱療法などいろいろあります。また、太ももの筋肉を徐々に強化していきます。痛みがおさまったらウォーキングをはじめます。

膝に負担のかからない範囲で、脚の筋肉を徐々に強化していきます。痛みがおさまれば、ただ無理は禁物。肥満の人は減量します。

# 3 治療法は?

まず保存療法を行い、効果がみられない場合は手術療法を選択することもあります。

## ● 保存療法

薬によつて痛みを抑える薬



植物性グルコサミンを摂りたい方に

## 3つのやわらか成分をバランスよく摂取

### improveやわらかグルコサミン

関節のスムーズな動きに欠かせない成分、グルコサミン(植物性)、コンドロイチン、ヒアルロン酸をバランスよく配合。粒をひとまわり小さくし、飲みやすくなりました。



④H+Bライフサイエンス受注センター  
⑤0120-810-610  
9:00~18:00(土・日・祝日を除く)

効率よくグルコサミンを摂りたい方に

## 関節のしなやかな動きをサポート

### グルコサミンwithⅡ型コラーゲン

加齢や激しい運動によって減少しやすいグルコサミンを1500mg配合。さらにⅡ型コラーゲン15mgをプラスしました。香料・着色料・保存料無添加だから安心して続けられます。



④アサヒフードアンドヘルスケアお客様相談室  
⑤0120-630611  
10:00~17:00(土・日・祝日を除く)

足が疲れやすい方に

## 足を持ち上げる効果で快適ウォーキング

### 歩くたすけ

スムーズに歩けて、疲れにくいテーピング靴下。足裏の特殊バイルクッションが衝撃を吸収し、負担を軽減します。黒(やや長め)と白の2色。(男性用M、L 女性用S、M)



④小林製薬お客様相談室  
⑤06-6203-3625  
9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

# 過敏性腸症候群の人

「過敏性腸症候群（IBS）」は下痢型、便秘型、下痢と便秘を繰り返す交互型の3つのタイプがあり、なかでも食事の影響を受けやすいのが下痢型です。



森野真由美先生

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。雑誌やTVなどを通じて食育を広める活動を行っている。



たまご

鶏のささ身

豆腐

みかん

コンソメスープ

## 良いもの

下痢を起こしていくても一定量の食物繊維は必要です。イモやカボチャは裏ごしする、カブやダイコンは皮をむくなど工夫して食物繊維の量を調節。便の調子をみながら少しづつ摂りましょう。

過敏性腸症候群患者は国内に推定1200万人。体质だとあきらめて、がまんしている人も少なくありません。若い人に多い病気ですが、高齢者にも増えているようです。下痢型は10～30代の男性に多い傾向があります。下痢へのおそれから食事を抜きがちですが、不規則な食事は×！少ない量でも1日3回きちんと食べることが大切です。

**●水分補給にスープを**  
体内的水分が失われ脱水症状を起こしやすいので、あたたかいスープなどで水分補給。油分の多いクリーム系はNGですが、仕上げに少し牛乳を加える程度ならOK。

**●大豆よりも豆乳や豆腐**  
豆乳や豆腐は、大豆にくらべて食物繊維が少ないので、下痢型の人も安心です。

**●腸にやさしいペクチン**  
かんきつ類やりんごには、腸壁を保護する作用のあるペクチンという食物繊維の一種が含まれています。ただし

過敏性腸症候群患者は国内に推定1200万人。体质だとあきらめて、がまんしている人も少なくありません。若い人に多い病気ですが、高齢者にも増えているようです。下痢型は10～30代の男性に多い傾向があります。下痢へのおそれから食事を抜きがちですが、不規則な食事は×！少ない量でも1日3回きちんと食べることが大切です。

**●過剰摂取を控えたいもの**  
下痢型の人は摂りすぎると下痢がひどくなる場合があるので、ペクチンの多い果皮やみかんのふさは取りのぞいて。くだものは、腸のリズムを整えるビタミンCも含んでいいのでおすすめの食材です。

**●食材の「量」に注意**  
ゴボウやイモ、カボチャのほか、ひじきなどの海藻、キノコ類も食物繊維が豊富。みそ汁の具程度の量なら問題ありませんが、ひじきの物やきんぴらゴボウなどは控えめに。煮込んだり、こまかく切っても食物繊維は減らないので摂取量に気をつけて。

**●カフェイン、香辛料は×**  
コーヒー、緑茶、紅茶などに含まれるカフェインや、唐辛子など香辛料は、敏感になつている腸の大敵です。

**ひと言アドバイス**  
下痢がこわくて食べられない、とあまり神経質になると症状が悪化してしまいます。食事を楽しむ気持ちが大切！



## 過剰摂取を控えたいもの

腸を刺激する冷たいものや辛いもの、カフェイン、食物繊維、牛乳などの乳製品を摂りすぎないように気をつけましょう。油っこいものも弱った腸に負担をかけるので控えめに。

がん患者のみなさん！

# 声をあげて、長生きしよう。

2005年にがんを発症しながらも、

日々取材や講演活動にご活躍の鳥越俊太郎さん。

今回、編集部は、鳥越さんが理事長をつとめる「がん患者団体支援機構」が開催した第5回「全国がん患者大集会」を取材し、全国のがん患者、医療関係者に送る鳥越さんのメッセージをまとめた。

**「情報で救われる命」がある。  
がん患者さんの生の声を医療と行政に届けたい**

——NPO法人「がん患者団体支援機構」は、どのような経緯で誕生したのですか？

「大阪の内科医・三浦捷一先生のよびかけからスタートしました。団体なんです。三浦先生は、ご自身が1999年に肝臓がんを発病されたのを機に、多くのがん患者が治療に関する十分な情報を得られな

いまま、病院を転々としているのを眼のあたりにされました。ちょうど『がん難民』と

いう言葉が生まれた頃です。この苦しい状況を改善するためには、患者たちがまず声をあげるべきではないか。

こうした、三浦先生のお考えに、仲間や賛同者が増え、2005年5月に第1

回『がん患者大集会』が開催され、同年9月にNPO法人『がん患者団体支援機構』が発足しました。初代理事長は三浦捷一先生です

——どんなお気持ちで、理事長職をお受けに？

「三浦先生は2005年12月にお亡くなりになりました。二代目理事長の俵萌子さんは、昨年の11月、第4回がん患者大集会の3日前に亡くなっています。俵さんのご遺

志で、第4回大集会が終了するまで、公表されませんでした。スタッフや関係者たちも、会場の後片付けが終わってから知らされたそうです。両理事長をはじめ全国の先輩がん患者のみなさんが、これまで一生懸命にこの機構を育てきました。

その遺志を、私も受け継いでいきたいと思っています。戦場から報道するときは、自分には弾は当たらない」と、言い聞かせるんです。もちろん根拠などない。そう信じなければ、やってられない仕事

——鳥越さんご自身、がんを早期に公表されています。

「ジャーナリストとして、何度も戦場を歩いてきました。戦場から報道するときは、自分には弾は当たらない」と、言い聞かせるんです。もちろん根拠などない。そう信じなければ、やってられない仕事



なんです。同じように、自分はがんにならない……と、信じていたんです。

でも、当たっちゃった。

2005年の秋でした。た

だ、ほぼ同時に、こうも考えた。「ニュースの職人」として私にできることは、自分のがんを語ることだ、と。

以来、自分の闘病の姿を記

録し、メディアを通じて伝え

てきました。「勇気づけられ

た」「前向きになれた」とい

うたくさんの方の声をがん患者の

方々からいただき、その後も、患者会などで私の経験を語つきました。でも、がん患者を取り巻く諸問題を解決するためには、ひとりの力ではどうにもならないこともわかつてきました。

必要なのは、ひとりでも多く

の声を集めること。全国に

広がる患者会の方々の生の声を集め、大きな声にしていくことが重要だと思います。

今回の第5回『がん患者大集

会』が、そのきっかけになつてくれたらと思つています」

## がんには、人を磨く力がある。 美しいと思う気持ちが、より深くなる

——鳥越さんご自身、がんになつたのでしょうか？

「まず、以前よりずっと健康的な生活をするようになります。睡眠、食事、運動、趣味……日常生活にいろいろ気

をつかうようになる。

さらに、驚いたことに、仕事の量が2倍に増えました。

いまでも、スケジュール手帳は予定で真っ黒です。

同じようなことを、多くのがん患者の方々が経験されています

がんになると、美しいと思

う気持ちがより深くなる。うれしい気持ち、悲しい気持ちも深くなる。私も、がんになつてからの方が中味の濃い人生を生きていると思います」

——がんには、人を磨く力があるということですね。

『がん』では、「がん」という病

気から、本当に大切な大きものをしました」という中

年女性の方のお話がとても印象的でした。

私もまったく同感です。

それまで漫然と過ごしてきた人生が、急に忙しくなる。

残りの時間をどうしても意識します。そのなかで必死に考

え、時間を有効に使つていきたらと思つています」

## 鳥越俊太郎さんの がんとのつきあい記録

1940年	福岡県に生まれる。
1965年	毎日新聞社入社。新潟支局、大阪本社社会部、東京本社社会部、サンデー毎日編集部、外信部ラン特派員を経てサンデー毎日編集長に就任。
1989年	同社を退職。テレビキャスターとして、テレビの世界に入る。
2000年	メニエル病を発症。24時間耳もとでジェット機が飛んでいるような耳鳴りがつづくようになる。
2005年	直腸がんが見つかる。腹腔鏡による手術を行う。2週間後に退院、その後1週間後に仕事に復帰する。テレビで、手術前、手術後の自分の姿を放映。その後も友人のディレクターがカメラをまわし、鳥越さんの姿を記録しつづけている。
2007年	左肺に2ヶ所の転移が見つかり手術する。
2008年1月	自身も不眠症を患っている経験から、本誌連載「鳥越俊太郎の快眠ジャーナル」(→2009年6月)でよりよい睡眠について、睡眠科、精神科の医師と毎号対談。
2009年2月	肝臓に転移。脇腹約38センチを切り、肝臓70・8グラムを切り取る。退院後5日で仕事に復帰。
3月	「がん患者団体支援機構」理事長に就任する。「がん患者大集会」をはじめ、市民公開シンポジウムや講演会など、精力的に活動中。



北海道から沖縄まで18会場をテレビ会議システムで結んで、第5回がん患者大集会が行われた。

となんじやないかとぼくは思  
うんです。やっぱり、がん患  
者の本当の気持ちは、がん患  
者でなければわからない……  
といふことも、あらためて思  
い知らされました」

——患者さんも周囲の人も、  
がんを100%マイナスと考  
えるのは、間違っている。

「ぼくは、がんは悪友のよう  
なものだと思つてるんです。  
そりやあ一緒にいると、ひ

いつを知らなければ、生きて  
いる醍醐味の半分は知らずに  
終わってしまうかもしれません  
。そんな悪友っぽいところ  
が、がんにはあると思う」

## がん医療の地域格差解消こそ急務。自分がどこで死んでいくのか。そのことの重要性に気づいてほしい。

——今回の大集会で、とくに  
浮き彫りになつた課題は？

「がん治療には、じつは地域  
格差の問題が深刻なんです。

今日の大集会でも、各地の  
がんセンターの先生方から、  
均霑化（どの地域でも標準的  
な専門医療を受けられるよう  
にすること）が急務だといふ  
声が寄せられました。

すが、彼としては“そうじや  
ないんだ”という気持ちのほ  
うが強い。

つまり、がんを通して人生  
を戦つているんだから、安つ  
ぽい同情は邪魔……といふこ  
とが、彼としては“そうじや  
ないんだ”という気持ちのほ  
うが強い。

青年の言葉でした。

大学2年前立腺がんを発  
症して、抗がん剤の投与で頭  
髪が抜けます。周囲の人々か  
ら“つらいでしよう”といふ  
同情の視線で見られるわけで

どい目にあう（笑）。借金の  
肩がわりも頼まれる。喧嘩も  
する。運が悪ければ命まで取  
られるかもしれない。でも、  
つきあつていると、やっぱり  
人生を教えられるんです。そ

ぼくと同じく、直腸がん。  
福岡県の田舎で洋服の仕立屋  
さんをやつていて、ぼくもず  
つと彼にスーツを作つてもら  
つていたんです。“がんばろ  
う。死ぬときは一緒に”と約  
束をしていたその従弟が、2  
度の手術を経て、逝つてしま  
つた。最後は、あつという間

だつた。先端治療を受けられ  
る施設を探すだけの体力が残  
つていなかつたんです。

さいわい、ぼくは、日本有  
数の手術数を誇る都内の有名  
病院で、最先端の腹腔鏡手術  
を受けて、生還しました。

この差には、とても切ない  
ものがあります。治療の地域  
格差としかいいようがない  
——問題解決に向けて、どの  
よくな“声”をあげる？

「がん医療の均霑化には、も  
ちろん医師や看護師を増やす

——経済の停滞が、がん治療  
の地域格差をますます拡げて  
いるわけですね。

「その通りです。じつは、3  
年前に、5歳年下の従弟をが  
んで亡くしたんです。

ぼくと同じく、直腸がん。  
福岡県の田舎で洋服の仕立屋  
さんをやつていて、ぼくもず  
つと彼にスーツを作つてもら  
つていたんです。“がんばろ  
う。死ぬときは一緒に”と約  
束をしていたその従弟が、2  
度の手術を経て、逝つてしま  
つた。最後は、あつという間

だつた。先端治療を受けられ  
る施設を探すだけの体力が残  
つていなかつたんです。

さいわい、ぼくは、日本有  
数の手術数を誇る都内の有名  
病院で、最先端の腹腔鏡手術  
を受けて、生還しました。

この差には、とても切ない  
ものがあります。治療の地域  
格差としかいふがいい

——問題解決に向けて、どの  
よくな“声”をあげる？

「がん医療の均霑化には、も  
ちろん医師や看護師を増やす

もっと知りたい!

# がん患者団体支援機構

## 活動の目的

日本全国のがん患者の「声」を集め、医療機関に発信していくことで、がん医療環境の問題点を改善していくために設立。がん患者個人ではなく、団体を支援していくことで生まれるメリットを活動目的としている。たとえば、ある患者団体で、「病気や治療について患者さんにわかりやすいパンフレットを作りたい」と考えている場合に、支援機構が、資金的、人的にさまざまな形で支援し、出来上がったパンフレットを広く会員に配布することで、患者にとって、「支援・情報提供」につながると考えている。現理事長・鳥越俊太郎。2005年に故・三浦捷一氏によって設立。

## おもな活動

### ①『がん患者大集会』の開催

全国のがん患者や、患者の家族、医療関係者が各県で集合し、テレビ中継を通してがん医療環境の問題点や、体験談などを述べ合う集会。参加費無料。年1回開催。

### ②がん患者団体実態調査

全国のがん患者団体がどのような活動を行っているかを調査しサポートなどを行う。

### ③各種疾患(がん)、治療に関する患者向けのパンフレットの作成

がんに関するさまざまな情報を届けている。

## 入会について

だれもが入会できる。所定の入会申し込み書に必要事項を記入して申し込むか、ホームページ上の「入会申し込み」からも申し込みができる。

入会金:個人1000円、団体5000円。

年会費:個人2000円、団体5000円。

入会して個人や団体が行わなければいけない義務はない。

### 問い合わせ先:

がん患者団体支援機構 事務局  
岡山県尾道市栗原町5901-1 浜中皮膚科クリニック  
電話 0848-24-2413  
FAX 0848-24-2423  
<http://www.canps.net/index.html>

ことが重要です。医師が少ない。このことは、声を大にして訴えていきたい。さらに、がんの地域医療に必要なのは、最先端の専門医ではないと私は思います。

何よりも必要なんです。最先端の検査設備がそろっているのは、最先端の治療設備と同様、大都市の一部の病院だけです。ほとんどの人は地方に住んでいます。地方の病院にこそ、何よりも、どんながんも発見できる「かかりつけ医」が必要なんです。

——最後に、もう一度、ご決意をお聞かせください。

「今日の大集会では、地域格差の問題をはじめ、医師と患者の連携不足、ドラッグ・ラグ、財源不足など数多くの課題が出ました。これらをもう一度しつかり検討して、がん患者団体支援機構として厚生労働省に提言していきたいと思います。厚生労働省だからこそ、何よりも、どん

生の声こそ、役所の担当者ががんばって財源を確保するパワーになると信じています。現在、全国に1000を超えるがん患者団体があります。そのうち、私たちの団体に加盟しているのはたったの58団体。まだまだ非力です。

——ますますのご活躍を読者ともども期待しております。ありがとうございました。

鳥越俊太郎

ジャーナリスト。がん患者団体支援機構理事長。取材、講演会活動を行うかたわら、テレビ朝日系「スーパー モーニング」にコメンテーターとして出演中(月~木曜日)。午前4時に起床し、6時にテレビ局入りというハードスケジュールをこなしている。趣味は水泳、ゴルフ、バロックなどの音楽鑑賞。



※注 海外で、開発・販売された新薬が日本で認可され、販売されるまでの時間差。

# 救急車を呼ぶ 判断基準って

一人暮らしです。夜間に急に具合が悪くなつたら救急車を呼んでもいいのでしょうか。  
(S・Cさん 60代 東京都杉並区)

## あるの？

医療や健康に関する読者の疑問を、

編集部員ウサ吉が徹底調査します！

今回のテーマは救急車の“正しい”呼び方。救命医療の専門家に答えていただきました。



編集部員ウサ吉

### Q1 救急車は、どんなときには呼ぶべき？

①命にかかる事態か？

②自分で病院に行けるか？

この2つが、救急車を呼ぶためのおもな判断基準です。

③がYES、あるいは②がNOであれば、迷わずに救急車を呼んでください。

でも、実際にその場面になると、一般の人にはなかなか判断できません。そこで、具体的なチェック項目をまとめました。（次ページ）

たとえば①⑦⑧⑪は脳卒中の危険性があります。②③の心肺停止状態はむろん命にかかります。⑥⑦⑧はいずれも“突然の”事態です。慢性病のある方でも、“突然の○○”は危険。たとえば狭心症の方が急激な胸の痛みを訴えたり、突然ひどい頭痛がして

手足にまひが起きる場合などは生命にかかわります。

⑤の出血については、量の基準はありません。素人目で見て「たくさん血が出ている」と思つたら緊急事態だと判断してください。

⑩の交通事故で怪我人が出た場合、原則として救急車を呼んでください。

ぜんそくの患者さんが発作を起こし、常備の吸入薬では発作が治まらない。救急車で搬送すると、通常の発作ではなく急性増悪だつた……。こんな例もよくあります。

どの相談ができます。他の自治体でも同様の取り組みをはじめ確認しておくと便利です。119番を躊躇して必要な緊急処置が遅れること、これが一番の問題なのです。

### Q2 命に関わるか否か判断できない場合は？

緊急性の判断はとてもむずかしいことです。直感で危険と感じたら、迷わず救急車を呼んでください。迷ったときは、東京都では「#7119」で救急相談センターにつながり、看護師や医師が詳しく対応してくれます。病院にいく行くべきか、行くなならば救急車を呼ぶべきか、深夜受け付けを行っている医療機関はどこかな

### Q3 自力で病院に行けない場合は？

たとえば、高齢のご夫婦二人暮らしで、ご主人が足首をひねって立ち上がりがれなくなり、奥さんではタクシーまで抱えていかない。こんな場合は、生命的の危険がなくとも救急車を呼ぶことができます。ただし、さほど緊急でない



お話をうかがった方…森村尚登  
もりむら・なおと 帝京大学医学部救急医学講座、帝京大学医学部附属病院救命救急センター准教授。東京消防庁救急相談センター医長。  
お話をうかがった方…名川哲司  
ながわ・てつじ 東京消防庁救急部救急指導課  
救急指導係消防士長。



## 救急車を呼ぶ／呼ばないの判断基準の一例

### 1 救急車を呼ぶ：119番

- |   |  |
|---|--|
| ①意識がない<br>②脈がない<br>③呼吸をしていない<br>④ショック状態（ひきつけ、けいれんなど）<br>⑤大出血をともなう外傷<br>⑥突然の高熱 | ⑦突然の手足のしびれやまひ<br>⑧突然の激痛（頭・胸・腹）<br>⑨痛みが、くり返し起こる・徐々に強くなる・長く続く<br>⑩交通事故（外傷がなくても、頭を打っている危険性がある）<br>⑪脳血管障害、虚血性心疾患、高血圧などの既往症があり、急に気分が悪くなった<br>⑫その他、「命に関わる！」と思われるとき |
|---|--|

### 2 判断に迷ったときは、電話で相談

ぜんそくやてんかんの発作、糖尿病の低血糖発作、突然のめまいや頭痛、毒物や薬品の誤飲、血圧が異常に高い、出血の少ない外傷など。

●下記で相談にのってくれます。

●救急相談センター／#7119（東京都、大阪府、奈良県、愛知県、※2009年11月現在）

●小児救急電話相談／#8000（時間・曜日は都道府県ごとに異なる）

●中毒110番 大阪中毒110番／072-727-2499（365日 24時間対応） つくば中毒110番／029-852-9999（365日 9時～21時対応）

※実際に事故が発生している場合のみ対応

### 3 救急車以外の移動手段もあります

救急車以外の移動手段として、民間搬送業者が利用できます。

問い合わせは地域の消防本部へ。

ちなみに東京では●東京民間救急コールセンター／0570-039-099（365日 9時～17時）が利用できます。

と判断した場合には、民間の搬送自動車（有償）を利用することもできます。

東京民間救急コールセンタ

ー（表参照）では、寝台や車いす利用で移動できる搬送自動車や、救命講習を修了した運転手が乗務するサポートC a bを紹介しています。

最近マスコミで問題になっ

ているのは、緊急性がないのに救急車を呼び、タクシー代わりに使う方です。

しかし近年の東京消防庁の調査では、そのような利用はむしろ少数で、緊急性の判断がつかなかつたり、受診すべき医療機関や専門科がわからなくて救急車を要請した場合が多いことが明らかになっています。

Q4 救急車の出動状況は、いまどんな様子？

（以上、森村先生）

東京消防庁管内の要請件数は、昭和51年から平成17年までずつと増加してきましたが、救急車の適正利用をうな

がす広報活動や東京消防庁救急相談センターの設置などが受け入れられ、平成18年からは減少傾向に転じています。

平成20年中の出動件数は65万3260件。減少傾向にあるとはいえ、10年前と比較すると約1・3倍増。出動頻度は48秒に1回の割合となっています。

このうち、急病によるものが約40万件、ケガが約10万件、交通事故が約6万8千件。さらに、病院で「軽症」と診断されたのは58・3%でした。軽症とは入院の必要がなかつたケースです。半数以上が軽症ですが、この数字には、医師による救急治療によって軽症で済んだという例も含まれています。軽症＝救急車を呼ぶ必要がない、ということではありません。

Q5 搬送先の病院を指定できる？

原則として、できません。なるべく早く、最適な処置が可能な病院、つまり現場か

らもつとも近く、傷病に適した病院に搬送することを原則としているからです。

ただし、持病の悪化などでかかりつけの病院への搬送ことがある病院への搬送を希望される場合は、傷病の状態や他の救急車の出動状況を考慮した上で、希望される病院が受け入れ可能であれば搬送する場合もあります。

また、これらの情報（傷病の発症経過、既往歴）は、希望する病院の有無にかかわらず、搬送先を決定するために重要な情報となりますので、救急隊にお伝えください。

（以上、名川さん）

ウサ吉の感想

ほんとうに必要な人のために救急車を空けておくことが大切なんだね。



# からころ News flash

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

## 医療

### 2割がセカンドオピニオン経験

医療機関受診者の19%が不満を感じ、主治医以外の医師に意見（セカンドオピニオン）を求めた経験があることが厚労省の調査でわかった。調査は3年に一度、全国の約500医療機関の患者15万人を対象に行つた。

（毎日新聞9月8日付）

### 「悪玉リンパ球」で免疫力低下

京都大の研究グループが、マウスを使った実験で、年齢とともに増加し免疫力を低下させる特殊な「悪玉リンパ球」を見つけた。ヒトで除去可能になればがんの免疫療法や高齢者の感染症予防、「若返り」などにもつながるとして注目される。

（毎日新聞9月8日付）

### 脳腫瘍増殖の抑制方法を発見

もつとも悪性度が高く、脳腫瘍の約1割を占める「膠芽腫」の増殖を抑える方法を、東京大のチームが発見した。膠芽腫のもとになる幹細胞を無力化させ、動物実験で効果を実証。生存率の向上が期待できる。

（毎日新聞11月6日付）

### 「手術で治る認知症」31万人

「手術で治る認知症」といわれる「特発性正常圧水頭症」の疑いがある高齢者は、全国で31万人に達すると推測されている。

## 「不育症」治療で出産へ

妊娠した女性の4割が流産を経験、流産を繰り返す不育症も16人に1人の割合を占めることが厚労省による初の実態調査でわかった。原因はさまざまで夫婦の両者が一方に染色体異常があるなどが考えられた。一方、専門外来で治療した人のうち8割以上が、無事出産していた。

代表者は「原因追求の方法や治療法も進歩しているので、専門医を受診してほしい」と話す。

（毎日新聞11月13日付）

## 手術で症状が改善することが多いため、疑わしい症状のある高齢者を抱える家族に専門医の受診をすすめている。

（読売新聞11月19日付）

豪でたばこ1箱1600円に？  
豪政府の特別委員会は、たばこ1箱を少なくとも20豪ドル（税込）程度に引き上げる増税対策を政府に求めた。オーストラリアでも生活習慣病は社会問題化しており、ほかに広告規制なども盛り込んだ。

（朝日新聞9月28日付）

## テキンがウイルスや細菌の働きを抑えている可能性があるとう。男性では差がなかつた。

（朝日新聞9月28日付）

### ヒトゲノム解読、40万円

ヒトのDNAのすべての遺伝情報（ゲノム）を1人分40万円で解読できる新技術が開発された。これまで400万円ほど費用がかかっていたので約10分の1となつた。個人が自分のゲノムを調べ、病気の予防に役立てる時代が来るかも知れない。

（朝日新聞11月6日付）

### 女性の肺炎死、緑茶で半減

緑茶をよく飲む女性は肺炎死のリスクが約半分になる。男女4万人を12年にわたり追跡調査して得た結果を、東北大のグループが報告。緑茶に含まれるカ

### ダイエットせず体脂肪率ダウン

英の研究グループが、遺伝子操作によりカロリー制限と同じ効果を得るマウスをつくることに成功。細胞内でエネルギー消費を調節する酵素をつくれないようになると、体脂肪率が減り、寿命も延びた。

（朝日新聞11月6日付）

### アイススプーン型の体温計

長さ約9センチの小さな体温計が登場。クレジットカード型のケースに収納できるので、携帯して必要なときにすぐに熱が測れる。価格は525円。

（産経新聞11月18日付）

### 塗れば花粉吸入防げるジェル

エーザイは少量を鼻の外側に塗るだけで鼻腔内への花粉の侵入を防ぐジェル「クリスタルヴァーレ」を新発売。マスクが苦手な人や、薬を服用できない人におすすめ。希望小売価格は1480円。<http://www.eisai.co.jp/>

# からころ 通信



医療と健康に関して、コレだけは言いたい！

LETTER

## おたよりひろば

### 子どもの教育に役立てたい

「○×食材図鑑」は、体に良い食材だけでなく、効果的な調理方法も教えてもらえるので、主婦には助かっています。子どもの教育にも役立てたいです。

【N・C（30代）神奈川県茅ヶ崎市】

編集部・健康のために毎日のお料理は、大切な身体をつくるお手伝いができる、私たちもうれしい限りです。

### なにげない一言がうれしい

先日、病院でお会計をする際に「お待たせして申し訳ありますでした」とやさしく声をかけていただきました。そういう一言つてうれしいのですね。

【M・H（40代）長野県小県郡】  
編集部・すてきな病院ですね。忙しいからこそ、なにげない言葉で、お互いやさしい気持ちになるのですよね。

### 薬剤師さんのお仕事に納得

前号の「なんでも相談室」は、興味深かったです。自分の処方箋をもとにどのようなチェックを経て薬が出されているのか、よくわかりました。調剤に時間がかかることも、納得です。

【M・R（20代）岐阜県可児市】  
編集部・薬剤師さんは、お薬を渡すだけではなく、いろいろなお仕事をしているんですね。お薬手帳を利用して、ぜひ長くおつきあいできる「かかりつけ薬局」をみつけてくださいね。

### 手渡してもらう「からころ

私が通っている薬局では、からころ最新号が出るたびに「はい、新しいからころですよ」と、ていねいに手渡してくれます。

【K・M（50代）福島県大沼郡】  
編集部・72歳で看護士の国家資格を取得した宮島さんの生き方には、本当にたくさんの勇気をいただきましたね。ほかにも多くのみなさんから同様のご意見をいただきました。ありがとうございました。

### 毎日の食事をこぼうび

前号を読んで、大好きなコウ・ケンテツさんが、毎日の食事の時間をなにより大切にしていらっしゃることが伝わってきました。私も疲れている夫のために、ごほうびになるような食事をつくっていきたいです。

【T・M（20代）東京都町田市】  
編集部・忙しいと、ついおろそかにしてしまいますが、毎日の食事のひとときを楽しく過ごせるよう心がけたいですね。

### 家族会の情報がほしい

先日、夫が頸椎症性脊髄症病を患つて手術をしました。そのとき、同じ病気で苦しんでいらっしゃる方と情報交換できたらと思いました。各地で開催される家族会などの情報があれば、ぜひ紹介してほしいです。

【O・Y（50代）埼玉県さいたま市】  
編集部・「からころ」でも、今後家族会などの情報も紹介できるようなスペースをつくっていきたいと考えています。

いつもここにこ明るい薬剤師さんで、気持ちがいいです。

【A・S（60代）広島県広島市】  
編集部・うれしいご報告をありがとうございます。これからも次号を楽しみにしているだけの役立つダイレクトマガジンを、お届けしていきます。

### 遠距離に住む両親に感謝を

現在、離れて暮らす80代の両親を持ち、1～2か月に一度、私が帰省しています。時間も費用もかかりますが、昔の人なでの、電話口では正直に話していくこともしばしばです。親はいつまでも元気だと思つていて私ですが、これからゆっくり感謝を伝えていきます。

【I・M（40代）神奈川県横浜市】  
編集部・心あたたまるおたよりをありがとうございました。身近な人にこそ、感謝の気持ちを忘れずにいたいですね。

私はうつ病を患つて、3年になります。悩むときもありますがあまりあせらず、ゆっくりと楽しもうと思つています。

【おたより広場】を読むと、自分よりももつとつらい病気で苦しんでいる方がたくさんいることがわかり、勇気が出ます。

【A・H（20代）長野県長野市】  
編集部・A・Hさんと同じように、うつ病で苦しんでいらっしゃる方やご家族からのおたよりは、たくさんいただきます。

そんな方々に、今号の「病院生活の基礎知識」が、少しでもお役に立てばうれしいです。あせらず毎日を過ごすことを心がけていきたいですね。

ちなみに、コウさんは取材中も、その日つくる夕飯を楽しみにしていました。

内科医 O・Aさん（熊本県熊本市、39歳）

## 命のやりとりの現場で

5年間の会社員生活を経て、医学の道に入った内科医です。サラリーマン生活にとくに不満があつたわけではありません。徐々に大きな仕事をまかされようになり、最初はそれだけうれしかつたのですが、なにか物足りない気持ちがつのつていきました。資格でも取ろうかと雑誌を手にとったところ、医学部再受験の特集が目にとまり、胸の高鳴りを感じました。

そんな折、病気知らずだった父が大腸がんになつたのです。家族の死を身近に感じるとともに、痛みや苦しみをやわらげることができる医師になりたいと強く思うようになりました。決断に1年かかりましたが、退職して予備校に通い、医学部に入学、現在に至ります。

インフォームド・コンセントという言葉も定着し、私たちはリスクとベネフィット（便益）を説明し、納得していただいてから治療を行っています。患者さんがご自身で判断でき

ない場合はご家族と相談しますが、「おまかせします」とおつしやる場合がほとんど。患者さんの望む治療ができるればよいのですが、後になつて、つらい思いをさせたんじゃないか、と悩むこともあります。

父ががんになつたとき、突然のことで心の準備ができておらず、私たち家族も病気ときちんと向き合わないまま「おまかせします」と言つていました。難しいことかもしれません

が、ふだんから、大きな病気になつたときのことを家族や友人と話し合つておいてもらえば、医療者も患者さんの望む治

療に可能な限り沿うことができるのでないかと思います。

医師になつてからは、家族の間で老いや病死に方についてよく話すようになりました。生義のように感じている今日この頃です。



## からだのコトバ豆知識⑯ 「くびったけ」



WORD

からだのコトバ豆知識⑯

「くびったけ」

「あなたにくびったけなの！」  
と言つて、異性に抱きついたり、抱きつかれたりしたこと、ありませんか？

「くびったけ」の意味は、現代語では異性に夢中になること。漢字で書くと「首つ丈」。「丈」は、長さ。首つ丈は、つま先から首までを表わす「首丈」が変化した言葉です。

首丈は、首の高さまで物事が積もること、転じて物事に深くはまり込むことをいいます。江戸時代から使われた表現で、「借金もくびだけ」といえば、今まで積もり積もった借金という意味です。この首丈に、いかにも氣づぶのいい「つ」がはさまって、もっぱらすっかり惚れ込む

という意味で使われるようになつたのは、どうやら明治以降のことのようです。

よく週刊誌などで「ドロ沼の恋」なんて書かれていますが、危険な恋に片足を突つ込んだら、もう遅い。ズブズブとのめり込んで、首まで沈むのなんてアツという間です。  
うう、苦つしい！ でもだいづ好き……。

ほかに「丈」を使った表現には、あるだけすべてを表す「あたりたけ（有丈）」、身長をあらわす「背丈」などなど。

「あなたに“背つたけ”なの」という表現にならなかつたのは……せめて頭の分だけは残しておきたい浮気心のせい？

SENYU

## 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！

時として  
ボケも大事と  
母で知る

(→おもしろいと思えることも大事です。)

裕  
(北海道札幌市)

薄味にして  
塩をかけてる  
夫なり

(→塩分ひかえめ、わかるといても難しいもの)

STORY

## 私の闘病記⑯

埼玉県川口市 S・Fさん



### がんが気づかせてくれた 日々の大切さ、素晴らしさ

「大腸がん、ステージ4です。  
すぐに手術しましょう」

何が何だかわからないまま、

帰り道で母に電話しました。

「ごめん、がんだつた」

はじめて涙がこぼれました。

34歳。まだまだつくりたい曲も

あるし、みんなとライブもやり

たい。なにより、チビッ子たち

にもつともつとピアノを教えて

あげたい……涙が止まらなくな

りました。

手術当日、たくさんあたたかいメッセージに勇気づけられ、母と叔母に見守られて私は手術室へ入りました。

何時間後かわかりませんが、激痛とライトの光で目が覚めました。先生ありがとうございます。

術後数日は、痛みとの戦いで

した。日が経つにつれ、身体に

つながれた管が一つ抜け、また

一つ抜け——。

そして術後はじめての食事。

一口含んで涙がこぼれました。

それまで、当然のように口にし

ていて、食事のありがたさなん

て考えたこともありませんでした。

食べられることへの感謝を

病気が教えてくれました。

回復するにつれ、日に日に外

の光が懐かしくなってきます。

歩きたい！自然に触れたい！

ようやく外出許可が出ました。

た。陽の光、冷たい空気、黄色

く色づいた木々、鳥の鳴き声、

それ違う人々。ありふれた景色

が新鮮に感じられました。

何気なく過ごしていた慌しい

毎日が、いまでは、とても大切

に思います。生きる力を与えて

くれる。これからは、自分の身

体を大事にし、一瞬一瞬を大切

にして生きていきたいです。



## 「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.32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、「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

# からころ

2009  
17  
号

からころ 第4巻第17号  
2009年12月21日発行

Editor in chief : 高橋團吉  
Senior Editor : 篠宮奈々子  
Editor : 深水央、齋藤春菜、渡邊直子、  
権佳恵、河西理子、宮崎早香

Art Director : 土屋和浩 (GLOVE)  
Designer : 萩原亜由美、黒須直樹、小林沙織、  
利根川裕、橋亜希 (GLOVE)

<編集室>  
〒 101-0051  
東京都千代田区神田神保町 3-11 望月ビル 6F 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  
印刷 : 図書印刷株式会社

※ 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」  
⑯

## ごめん、ごめん

高橋順子

野菜屑を埋めたところは  
さらさら黒い土になつていて また埋めようと  
さらさら掘り起こしていると  
動くものがある

日の上に土くれをのせて

なんだ、なんだ、とガマガエルが身をもたげた

「わっ、ごめん、ごめん」

いのちに土のふとんをかけてやる

ふかっ ふかっ

おやすみ 春まで

からころ次号は、  
2010年3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

38