

正しい健康情報。楽しい気分転換。患者さんのカラダとココロに直接お届けするダイレクト・マガジンです。

無料

からころ

karada

cocoro

2013

30

号

篠井英介さん

もっと「好き」「嫌い」に正直でいたい

よくわかる医療最前線⑩

「耳の最新治療 その1 めまい編」

生出先生のおくすり教室⑯

「目薬(点眼薬)の選び方 その1」

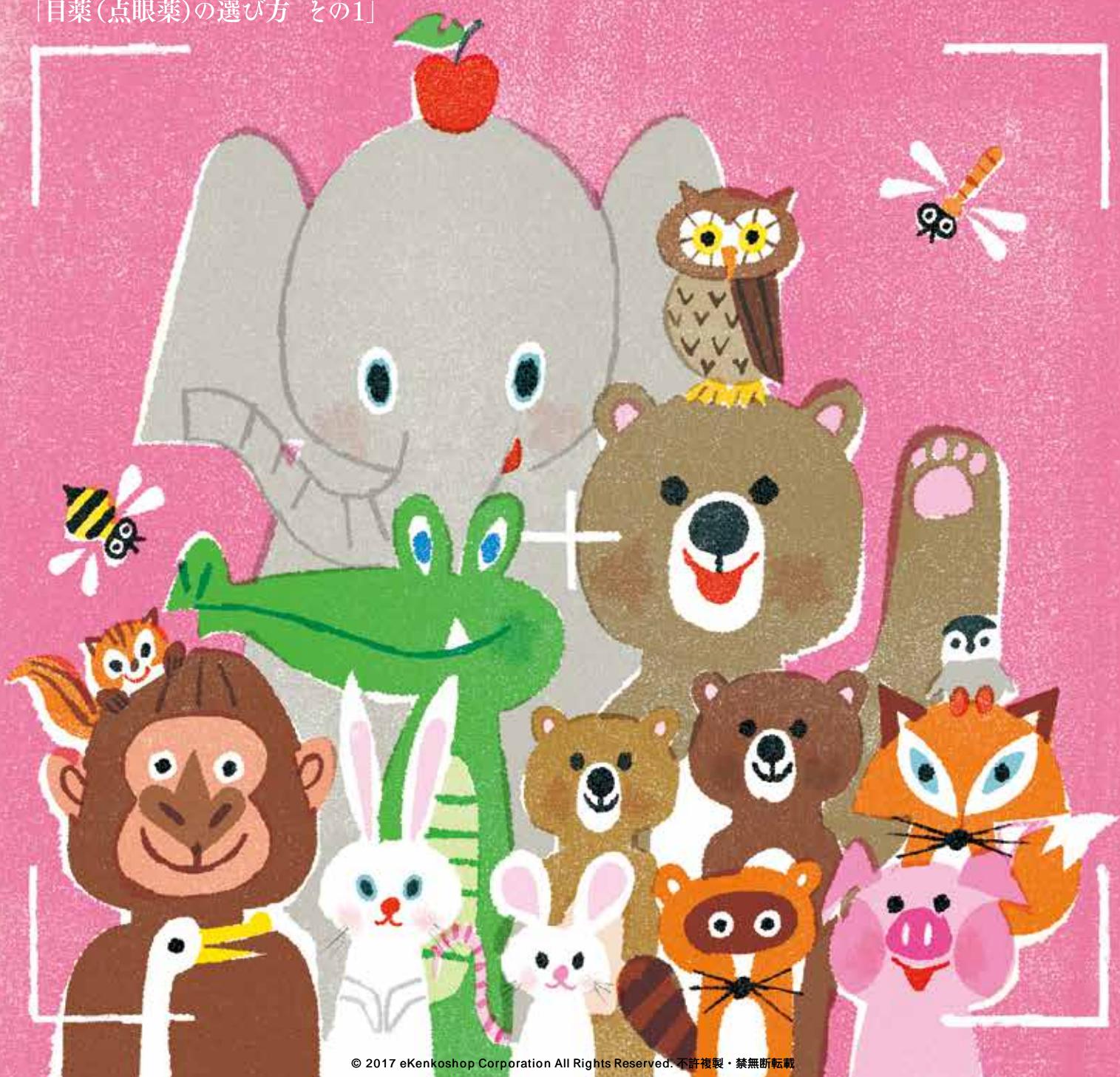
30号記念企画

「読者のみなさまの悩み、質問に
たっぷりお答えします」

病院生活の基礎知識 看護師 宮子あづささん

からころ通信拡大版

「からころクリニック」



パーが出せない

赤瀬川原平（画家・作家）

夕食の後、どうやら居眠りをしていたらしい。

右の掌がぜんぜん上がらない。

自分では寝違えたくらいに思っていたが、

つたままの無理な姿勢で右腕を圧迫してい

のだろう。

いずれ簡単に治ると思ったが、妻がえらく

西をした

「これから直ぐに病院に行く。」

深夜12時頃だ
○

救急車は大きなので、慌てて自家用車で

か空た

「三画の先庄」が得て、ついで「二画の前を過ると」。

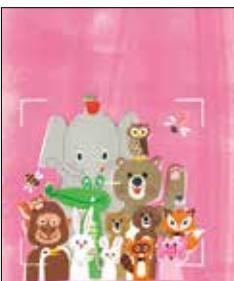
「急ご右手が動かなくなつたのです。」

と訴えると、しばらく右手の動きをジッと

つめている。

結局、先生の診断は、橈骨神経麻痺とうこつということだった。

からころ



仲良しのクマさん親子が、隣の森にお引っ越しすることになりました。
「そうだ、みんなで記念撮影しよう」
たぬき、りす、ふくろう、ねずみ……森のみんなが大集合。「ハイ、チーズ！」
思い出の1枚ができました。「写真を撮ったばくはうつってないよ～」と言っているのはだあれ?

イラスト: 山内和朗

- | | | | |
|----|----|----|--|
| 38 | 32 | 4 | 病気の窓 ³⁰ |
| 31 | 26 | 5 | わたしの気分転換 ²² 篠井英介さん |
| 20 | 20 | 6 | 「もつと好き」<嫌い>に正直でいたい |
| 19 | 19 | 7 | よくわかる医療最前線 ³⁰ |
| 16 | 16 | 8 | 「耳の最新治療」その1 めまい編 |
| 15 | 15 | 9 | 生出先生のおくすり教室 ¹⁵ |
| 12 | 12 | 10 | 「目薬(点眼薬)の選び方 その1」 |
| 11 | 11 | 11 | 病院生活の基礎知識 ³⁰ |
| 8 | 8 | 12 | 宮子あづささんの本音アドバイス |
| 7 | 7 | 13 | 「読者のみなさまの悩み、質問にお答えします」 |
| 6 | 6 | 14 | 息ぬきマンガ「病院とわたし」 ³⁰ |
| 5 | 5 | 15 | 花くまゆうかく |
| 4 | 4 | 16 | からころなんでも相談室 ²² |
| 3 | 3 | 17 | 「中性脂肪を減らすには?」 |
| 2 | 2 | 18 | ●新連載●秋山正子さんの在宅ケアほっとルーム ^① |
| 1 | 1 | 19 | 「徘徊にまつわる悩み」 |
| 26 | 26 | 20 | うららかpeople ²⁸ 大越桂 ^{さん} |
| 22 | 22 | 21 | 「みんな 生きている」とが ことば |
| 21 | 21 | 22 | からころお買い物くらぶ |
| 20 | 20 | 23 | 読者プレゼント |
| 19 | 19 | 24 | 管理栄養士がつくる! からころ元気食堂 ^⑦ |
| 18 | 18 | 25 | 「冷えを改善するメニュー」 |
| 17 | 17 | 26 | からころ通信〈拡大版〉 |
| 16 | 16 | 27 | そらのいろ ³⁰ 「つくりをつみに」 高橋順子 |

石（※1）や、たんぱく質の粒が三半規管の中にたまると、リンパ液の動きが乱される。

耳石がはがれ落ちる原因は、頭部の打撲や外傷、疲労やストレスなどさまざまです。

対処法としては、まずは安静です。循環改善薬（セファドール、メリスロンなど）、抗不安薬、抗めまい薬（トラベルミン）、ステロイド剤（プレドニン）などの薬物療法も効果的です

エール病にみられる特徴です。内耳には、蝸牛（かきのう）という音を感知する器官があり、内リンパ液と外リンパ液という2種類の液体で満たされています。この2種類のリンパ液の間に仕切りがあり通常は混じり合いません。しかし、なんらかの理由で内リンパ液の量が増えて蝸牛全体が水ぶくれのようになり、仕切りの膜が圧迫されたり破れたりすると、めまい発作が起こります。

内リンパ液が増えるメカニズムは、まだわかつていませんが、過労やストレスが発症のきっかけになり、症状を悪化させることはわかっています。メニエール病は、心配性でまじめな人に多く、どちらかというと女性の患者さんに多い。増えすぎた内リンパ液を減らすために、循環改善薬や利尿薬（イソバイド）を用いて薬物療法を行います

「突発性難聴」はよく似ています。また、内耳から中耳に、外リンパ液が漏れると、症状が悪化したり、変動したりします。

エール病や突発性難聴と症状がよく似ています。また、最近は難聴がなく、めまいのみの患者さんもいることがわかつてきました。以前は診断がむずかしかったのですが、新しい診断法によって、正しく診断できるようになりました。中耳に注入した生理食塩水を採取し、その中にたんぱく質のCTP（外リンパ液だけに含まれる）があるかを調べ、漏れの有無を検査します

聽、耳鳴りをともない、メニエール病や突発性難聴と症状

耳石がはがれ落ちる原因是、頭部の打撲や外傷、疲労やストレスなどさまざまです。

「メニエール病も、グルグルまわるめまい、ですよね。」
「メニエール病は、グルグルに、めまい発作が連続して起きるのが特徴です。さらに音が聞こえにくくなる難聴>が起きる。この2点もメニ

内耳には、蝸牛（かきのう）という薄い膜が破裂されてしまう。この内耳窓が破れるときに、〈ポン〉と音が聞こえることもあります。フラフラするめまいが起ころともなう場合もあります。

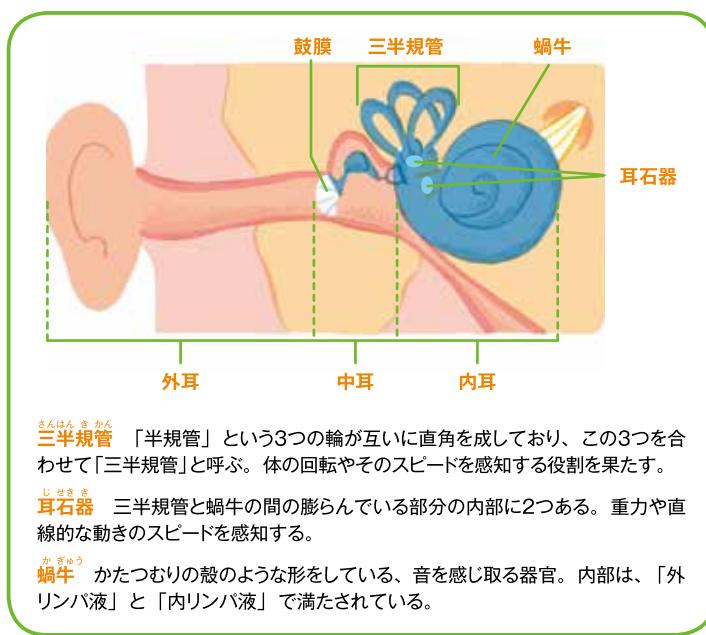
また、耳掃除の際に誤って耳かきを奥へ突っ込むと、鼓膜や内耳窓を傷つけて外リンパ液が漏れ出すこともあるので、思いあたる方は、受診の際にそのむねを医師に伝えてください。

この外リンパ瘻は、安静にしていれば内耳窓の破れが塞がることがありますが、大きな破れは手術して塞ぎます。

外リンパ瘻は、めまいや難聴、耳鳴りをともない、メニエール病や突発性難聴と症状

図2 耳のしくみ

耳は外側から「外耳」「中耳」「内耳」に分けられます。「三半規管」は、体のバランスに関わる情報をつかさどっています。



三半規管 「半規管」という3つの輪が互いに直角を成しており、この3つを合わせて「三半規管」と呼ぶ。体の回転やそのスピードを感じ取る役割を果たす。

耳石器 三半規管と蝸牛の間の膨らんでいる部分の内部に2つある。重力や直線的な動きのスピードを感じ取る。

蝸牛 かたつむりの殻のような形をしている、音を感じ取る器官。内部は、「外リンパ液」と「内リンパ液」で満たされている。

「では、外リンパ瘻は、どういう病気ですか？」
「〈瘻〉とは〈あな〉という意味です。このあなを通じ

内リンパ液が増えるメカニズムは、まだわかつていませんが、過労やストレスが発症のきっかけになり、症状を悪化させることはわかっています。

また、耳掃除の際に誤って耳かきを奥へ突っ込むと、鼓膜や内耳窓を傷つけて外リンパ液が漏れ出すことがあるので、思いあたる方は、受診の際にそのむねを医師に伝えてください。

「突発性難聴とは？」

原因はウイルス感染や内耳の

血行障害などさまざまな説がありますが、まだはつきりとはわかつていません。メニエール病と異なり、めまいを起こすのは一度だけです。

この外リンパ瘻は、安静にしていれば内耳窓の破れが塞がることがありますが、大きな破れは手術して塞ぎます。

外リンパ瘻は、めまいや難聴、耳鳴りをともない、メニエール病や突発性難聴と症状

若い人には低い音域が聞こえにくくなる低音障害型が多く、中高年の方では高音域やすべての音域で聞こえづらくなることが多いようです。メニエール病による難聴は低音障害型で初期は程度が軽いのですが、突発性難聴の場合は重症で、まったく聞こえなくなる場合もあります。

突発性難聴についても、安静を保つことが第一です。通常は、5～10日間ほど入院して薬物療法を受けます。ステロイド薬を内耳に注射したり、循環改善薬、抗不安薬、抗めまい薬などを用いた薬物治療を行います。

この突発性難聴の治療については、じつは誤解されるケースも多い。以前の研究報告に「発症後2週間以内に受診した場合とそれ以降では治癒する確率に差がある」という一節があります。これを「2週間以内に受診しないと治らない」と誤解しているケースがとても多いんです。

とはいっても、早く治療を始めると、聴力を改善することができます。聴力を改善する可能性があると考えてください」

図3 めまいを予防するトレーニング

三半規管を鍛える運動です。三半規管や脳を刺激し、めまいを起こしにくくする効果が期待できます。首や肩のこりをほぐし血行を改善する効果もあります。1日に1～2回行いましょう。



「めまいとはどうつき合つていけばいいのでしょうか？」
「内耳には、平衡感覚を脳に伝える神経があります（前庭神経）。この神経の働きがなんらかの原因でそこなわれる」と、グルグルまわる激しいめまいが数日から数時間続き、吐き気もともないます。難聴や耳鳴りは起きません。起き上がれないほど激しいめまいを起こすので『なにか重大な病気では?』と疑つてしまふ方が多いのですが、決して生命にかかる病気ではありません。

これらを可能な限り遠ざけるためには、物事を楽観的に受けとめることを心がけたり、ゆったり楽しく遊ぶ時間を持つことも大切です。
耳の機能は、失われないとともできます。三半規管は簡単なトレーニングによって鍛えることができますし（図3参照）、有酸素運動（※2）を行えば全身の血行がよくなり、体液の循環が促進されます。また、適度な運動の後は寝つきがよくなりますから、睡眠の質を向上させることもできます。ストレスをため込まな

いためには、物事を楽観的に受けとめることを心がけたり、ゆったり楽しく遊ぶ時間を持つことです。
耳の機能は、失われないとともできます。三半規管は簡単なトレーニングによって鍛えることができますし（図3参照）、有酸素運動（※2）を行えば全身の血行がよくなり、体液の循環が促進されます。また、適度な運動の後は寝つきがよくなりますから、睡眠の質を向上させることもできます。ストレスをため込まなければ、めまいを防ぐことができます。

ンを行えば、徐々に日常生活に戻ることができます」

ストレスを軽減して、質のよい睡眠を

「めまいとはどうつき合つていけばいいのでしょうか？」

耳の機能は、失われないとともできます。三半規管は簡単なトレーニングによって鍛えることができますし（図3参照）、有酸素運動（※2）を行えば全身の血行がよくなり、体液の循環が促進されます。また、適度な運動の後は寝つきがよくなりますから、睡眠の質を向上させることもできます。ストレスをため込まなければ、めまいを防ぐことができます。

いためには、物事を楽観的に受けとめることを心がけたり、ゆったり楽しく遊ぶ時間を持つことです。
耳の機能は、失われないとともできます。三半規管は簡単なトレーニングによって鍛えることができますし（図3参照）、有酸素運動（※2）を行えば全身の血行がよくなり、体液の循環が促進されます。また、適度な運動の後は寝つきがよくなりますから、睡眠の質を向上させることもできます。ストレスをため込まなければ、めまいを防ぐことができます。

※2 有酸素運動については、「なんでも相談室」(P.17) に簡単な説明があります。

生出先生のおくすり教室 第15回

目薬（点眼薬）の選び方 その1

目的に合った目薬を選ぶ

アレルギー予防から結膜炎の改善、日常的な疲れ目やかすみ目まで、さまざまな症状に対応できる目薬（点眼薬）。今回はその選び方を用途別に紹介します。

●ものもらい、アレルギーなど

症状に応じた目薬を選ぶ

薬局で販売されている目薬（点眼薬）は、大きく「抗菌性点眼薬」「アレルギー用点眼薬」「一般点眼薬」「人工涙液」の4タイプに分かれます。成分もそれぞれ異なるので、まずは目的に合うタイプを選んでおきましょう（図参照）。

細菌が原因の結膜炎、ものもらい（麦粒腫）など、感染性の目のトラブルには「抗菌性点眼薬」を使います。アルコールを摂ると炎症が悪化するので、数日間はお酒も控えたほうがいいでしょう。ひどい充血や痛みがあつたり、同じ症状を繰り返すとき、一定期間使用しても症状がよくならないときは、眼科を受診してください。

「アレルギー用点眼薬」は、花粉やハウスマストなどが原因で起きる目のかゆみや炎症などのアレルギー症状を抑えます。このタイプの多くに含まれる抗アレルギー成分の中には、効果が出るまで時間がかかるものもあります。たとえば花粉症なら、花粉が飛ぶ前から始めましょう。2007年には、抗ヒスタミン成分のケトチフェン

マル酸塩を含む、より効き目の高い目薬も登場しました（※）。

●疲れ目には「一般点眼薬」

ドライアイには「人工涙液」

眼精疲労やかすみ目、軽い充血など、日常的な軽い不調を改善するのが「一般点眼薬」です。目の調節機能を改善する成分、新陳代謝を促す成分、神経伝達物質の合成を助ける成分など、複数の成分を組み合わせてあります。同じブランドでも成分や、配合、差し心地の微妙に異なる商品が出ています。

ドライアイの潤い補給や、コンタクトレンズ装着時の不快感を取り除くのに最適なのは「人工涙液」。複数回の使用を想定した、涙に近いおだやかな処方です。

なお、この「人工涙液」に限らず、コンタクトレンズをしている人は、レンズ着用時にも点眼できる目薬かどうか、購入時に必ず確認するようにしてください。



監修：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などを担当)。アジア薬剤師会連合(FAPA)開局部会座長。

症状で選ぶさまざまな目薬のタイプ

※「アイリスアレスト」「ザジテンAL点眼薬」など

| 症状 | 目薬のタイプ | おもな配合成分<代表的な成分名> | おもな製品(販売元) |
|----------------------------------|---------------|---|--|
| 細菌性結膜炎 ものもらい | 抗菌性点眼薬 | ・抗菌成分<スルファメトキサゾール、スルファメトキサゾールナトリウム> ・消炎成分<グリチルリチン酸二カリウム、イブシロン-アミノカプロン酸> ・抗ヒスタミン成分<クロルフェニラミンマレイン酸塩>など | ・エーゼット抗菌目薬(ゼリア新薬工業) ・マイティア抗菌目薬(武田薬品工業) ・ロート抗菌目薬EX(ロート製薬) |
| 花粉、 ハウスマスト による目のかゆみ や炎症 | アレルギー用 点眼薬 | ・抗アレルギー成分<クロモグリク酸ナトリウム> ・抗ヒスタミン成分<ケトチフェンマル酸塩、クロルフェニラミンマレイン酸塩>など | ・アイリスアレスト(大正製薬) ・ザジテンAL点眼薬(ノバルティス ファーマ) ・NEWエージーアイズ(第一三共ヘルスケア) |
| 疲れ目、かすみ目 軽い充血 | 一般点眼薬 | ・眼筋調節成分<ネオスチグミンメチル硫酸塩> ・ビタミン成分<トコフェロール酢酸エステル(ビタミンE)、ビリドキシン塩酸塩(ビタミンB6)> ・アミノ酸成分<タウリン、L-アスパラギン酸カリウム> ・充血除去成分<塩酸テラヒドロジリン>・消炎成分・抗ヒスタミン成分など | ・サンテFXネオ(参天製薬) ・スマイル40EX(ライオン) ・バイシン ブラスII(ジョンソン・エンド・ジョンソン) |
| ドライアイ、 コンタクトレンズ 装着時の不快感 | 人工涙液 | ・無機塩類成分<塩化ナトリウム、塩化カリウム> ・粘稠(ねんちゅう)成分<ヒドロキシリチルセルロース、ブドウ糖> ・アミノ酸成分<コンドロイチン硫酸エステルナトリウム>など | ・ソフトサンティア(参天製薬) ・NewマイティアCL(武田薬品工業) ・ロードライエイドコンタクト(ロート製薬) |

参考:『2012-13 OTC医薬品事典 一般用医薬品集』(じほう)

30回
記念

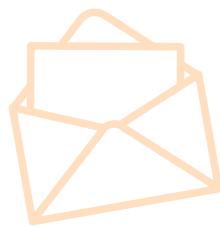


宮子あずささんの本音アドバイス

読者のみなさまの悩み、質問にお答えします

ベテラン看護師であり作家としても活躍の宮子あずさんが、入院、通院生活の基礎知識を紹介するコーナーです。

連載30回目の今回は、読者のみなさまから寄せられたご質問にお答えします。



また、高血圧の人は、薬によって血圧が低く保たれていればそれでOK。「高血圧の薬をやめるために」と、激しい運動をするほうがはるかにリスクが高いのです。

「薬をやめろ」と他人に力説するのもやめましょう。「薬を飲まなくてすむ」ではなく、「薬に過ごせる」をゴルにすべきだと私は思います。

だが波のように動くこと)があれば、それが発見するためには、体に現れる症状が知りたい。むくみはなんの病気の可能性がありますか。
【M・Aさん(40代)福岡県春日市】



むくみは、女性の場合、性ホルモンの関係もあるので、一概に病気の前兆とはいえません。ただし、これまで経験のないようなむくみが出たら、気をつけてください。病気の早期発見のためには、「いつもと違うこと」に気づくのが大切です。おかしいなと思つたら、まず内科で診てもらう。風邪もあなどれません。「あらゆる病気は風邪から始まる」と医療現場ではよく言われます。風邪の症状!!

◎看護師に聞いていいことは? 【T・Mさん(50代)千葉県松戸市】

「こんなことを聞いたらいやがられる」などと考えず、疑問はなんでも尋ねてください。病院ではよい患者であろうと気をつかうことはありません。医療費などお金のことについては、即答できない場合もありますが、そのときは院内のしかるべき部署をご紹介します。ただし、ご質問はご自分のことに限させてください。

◎薬はなるべく飲まないほうがいい? 【S・Aさん(20代)福島県福島市】

薬は必要だから出されているに無駄に投薬しているのではないかという方もときどきいらっしゃいますが、現行制度

さい。たとえば、「となりの人はなんの病気ですか?」:「とか。プライバシー保護のために、これにはお答えできません。

では、病院はそれほど薬でもうかっていません。

薬を必要な人が適量を飲み続けるでも、依存していることにはなりません。また、薬の多くはいずれ排出され、蓄積するものはわずかです。「薬を飲まなくてすむようになることを治療のゴールに据える方もいらっしゃいますが、これも要注意です。たとえば、不眠で悩んでいる人は、臆せずに睡眠導入剤を試してみたほうがいい。

◎おならがよく出ます。なんとかなりませんか? 【T・Tさん(70代)神奈川県川崎市】

おならが出るのは、体にとって悪いことではありません。腸のぜん動運動(腸のひ

だが波のように動くこと)が活発な証拠です。纖維質を摂りすぎると出やすいので、気になるなら、控えてみてください。ただし、纖維質を摂らないと、便秘になり、ガスもたまつて苦しくなる。控えるのもほどほどに。

が、何か別の病気の初発ということは多い。「ただの風邪じゃないかも」と思つたら、これも内科へ行きましょう。

マチと心臓病と糖尿病。【
Nさん（50代）福島県福島市】

S

治療の優先順位は「命にかかる病気から」が原則で

定期的な健康診断も欠かせません。私がこれまで経験した患者さんたちのよくある初期症状をあげてみます。

絵の具状の細い便 大腸がん

血痰 肺がんや気管支拡張症

白い便 肝臓の不調

息切れ 肺気腫

急に始まつた頭痛 くも膜下出血

突然怒りっぽくなる 脳卒中

ですが、血糖を上げてしまう可能性があります。この場合、関節痛があつても、糖尿病の状態を血糖値で見ながら、調整することになります。医師に優先順位を相談してください。受診科も異なりますから、それぞれの科でどのような治療を受けているかわかるように、「お薬手帳」を持参することも大切ですね。

頭の中はがんのことでいっぱいだとしても、普段どおりの生活をしようと努力することが大事なのだと、多くの方々を見て思いました。

がんという病気を意識しきらないで、ご本人の日々の体調を気づかっていくこと。元気で明るく、とご本人に強要しないこと。この二つを心がけていたご家族は、おだやかな毎日を過ごしていたよう思います。

これは「症状が悪化するまで、様子を見ましよう」の意味でないでしょうか。医師がこう話すときは、その期間を断言できない場合が多い。椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症など、「症状がどう進行するか読めない」「手術してもよくならないことがある」「すぐに命にかかるわけではない」病気でよく使われます。「経過観察」も同じ意味です。「いつまで」という期間にこだわらず、痛みや不快感が強くなつたら、すぐに受診してください。

問い合わせが多い専門用語については、下の囲みの欄で簡単に解説しておきましたので、ご参考にしてください。

An illustration of a woman with short brown hair, wearing a yellow top, looking at her reflection in a mirror. She has a surprised or concerned expression. A speech bubble from her contains Japanese text: "このむくみなんかいつもちがう" (This swelling is different from usual).

○義父が肺がんのステージ
4。どうサポートしていいか
わからぬ毎日です。【W.
Hさん（30代）福島県いわき市】

私も緩和ケア病棟に勤務して、多くのがん患者さんとそのご家族に接してきました。どうしたって落ち込みます。

◎「では様子を見ましょう」と医師によく言われます。どれくらいの期間、なんの様子を見ればいい?【H・Aさん】

A cartoon illustration of a woman with short brown hair and a yellow shirt asking a man with glasses and a blue shirt how he is feeling. A speech bubble above her head contains the Japanese text "今日の体調どう?" (How are you today?).

◎先生はよく「年だから」と
言います。それでも気をつけ
ることがあるはずなのに、あ
まり相手にしてくれないよう
な……。【N・Tさん（70代）】

様子見 「症状が悪化するまで、
 様子を見ましよう」という意味で、
 いまのところ治っている」という
 意味です。たとえば白血病なら、
 薬が効いていて、血液検査のデー
 タも悪くないケース。またうつ病
 では、「悪くなる可能性はあるが、
 薬がまずまず効いている」状態。

エビデンス 「科学的な根拠・デー
 タのこと。医師が「この薬はエ
 ビデンスが豊富です」と言えれば、
 研究によつて、よく効くことが確
 かめられているという意味です。

多臓器不全 複数の臓器の機能
 が低下すること。最近、死因とし
 てよく耳にします。心不全や肝不
 全、腎不全、呼吸不全などを合併
 した状態です。かつては致命的な
 状態とされていましたが、救急医
 療の進歩によつて、多臓器不全の
 状態から回復する例も見られます。

予後 治療後の経過、見通しのこ
 と。「予後がいい」は、「このまま
 よくなります」という意味です。
 「予後がよくない」と告げられた
 ら、少し用心してください。

知つておきたい 専門用語

樣子見

様子見 「症状が悪化するまで、様子を見ましよう」という意味で

ら」ではすまない理由をなるべく具体的に伝えてみましょう。症状を軽視して、重大な病気を見逃すことがないとはいえません。ほかの医師に診てもらつことが検討してください。

でも、医師が「年だから」と言うのは、「病気じゃないですよ」「みなさんそうですよ」と安心させるためでもあります。「体力が落ちてしまふのはなぜ!」と、「病気探しに熱中する人もなかにはいらっしゃる。『年せい』と考えると楽なのに……」と思わないでもありません。

◎2か月前に入院予約をしたのに差額ベッド代の部屋しか空いてないと言われて……。ピンチです。
〔40代〕埼玉県さいたま市

個室など特別室に入院する場合は、保険が適用されないので、病院が定めた料金を支払わなければなりません。これが差額ベッド代です。病院は、患者さんが特別室を希望

し、料金や設備に同意したときだけ、料金を請求できます。B・Sさんのように、病院の都合で特別室に入る場合は、差額ベッド代を支払う必要はありません。また、感染症の患者さんが「同室の方への感染を防ぐため」、特別室に移された場合も同様です。しかし、これらの場合でも、病院が同意書へのサインを求めて、料金を請求することは多々あります。じつは、病院にとつて、差額ベッド代は、「これで経営が成り立つている」といわれるほどの「ドル箱」です。病院も必死です。とはいっても、払わなくていいものを使う必要はない。「おかしいな」と思つたら、看護師に訴えてみてください。

◎義母が入院中です。3ヶ月は入れると思つていたのに「2か月以内に決めてください」と、転院先を3か所紹介されました。入院でかかる日数について教えてください。
〔50代〕栃木県栃木市

昔はなんとなく「3か月もたしかに少ない！」増やして、と世間に向かつてどんどんおっしゃつてください。人数が少ないからと気がねせず、用があるときは遠慮なく呼んでください。ただし、夜は、すぐに行けないこともあります。ご容赦を。

ール」がありました。いまは国の方針で、入院日数の短縮が求められています。長期入院が医療保険制度の財政を圧迫しているという理由からです。急性期病院だと、入院が決められた日数を越えると、診療報酬が低くなり、病院はもうからなくなる。保険を利用しても長く入院することは、もはやできないこととご理解いただくしかありません。長期入院をお望みの場合には、それが可能な療養・介護施設を探してみてください。

◎入院して感じたのは看護師さんが少ない。とくに夜！國の方針に沿つているそうですが、不安になります。
〔60代〕愛知県豊橋市

へ。内科なら、のど以外の体の不調についても相談できます。T・Sさんの症状の場合、ハウスダストが原因かも。ともかく、一度受診してみてください。

冷え性について知りたい。
〔50代〕東京都八王子市

私も冷え性でしたが、家の断熱性を向上させたら、治りました。屋外が寒いのはしょうがないとして、家の中をとにかく暖かくして、寒い思いをしないようにしましょう。長湯も効くようです。屋内での寒暖の差をなくすことも忘れずに。脱衣所やトイレが寒いとせっかく体があたたまっていてもすぐ冷えてしまいます。

脊柱管狭窄症などによって神経がそこなわれると、足先が冷たく感じられる場合があ

る。早めに治療を受けてください。

太ももに激痛が走りました。ぶつけたり、転んだりしたおぼえはありません。その後、重さとしびれを感じて、レントゲン検査をしましたが、原因がわかりません。今後どんな処置をしたらいい？
〔60代〕長野県上田市

これは不安ですね。MRI検査を受けてみることをおすすめします。MRIは「磁気共鳴画像法(magnetic resonance imaging)」の略です。一方ののみのレントゲンと違って全方向から断層画像が作成できて、画像の解像度も高いので、より精密に検査できます。

ここが気になる！ Q&A

はみだし
編

食物アレルギーになりました。のがかくなったり、赤くはれたりします。まず何科に行けばいい？
〔30代〕北海道札幌市

最近は「アレルギー科」という看板を掲げているクリニックもあるので、受診してみてください。

アレルギー科が近所になければまずは内科

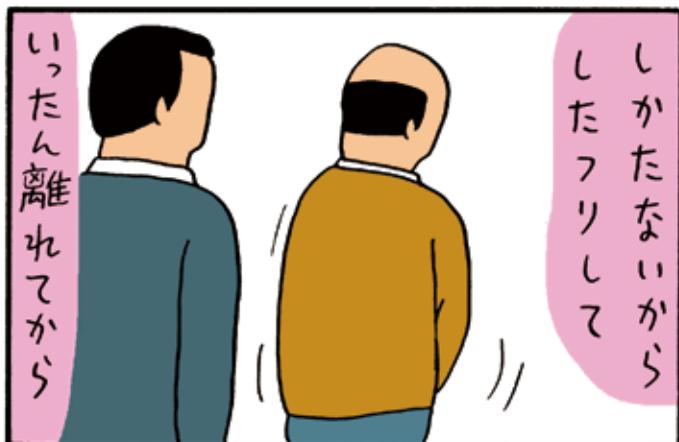
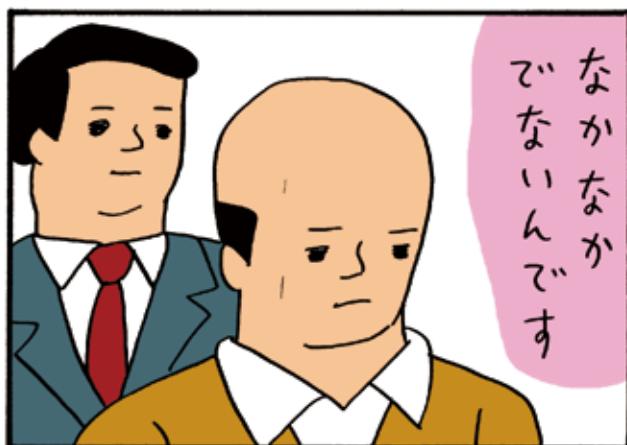
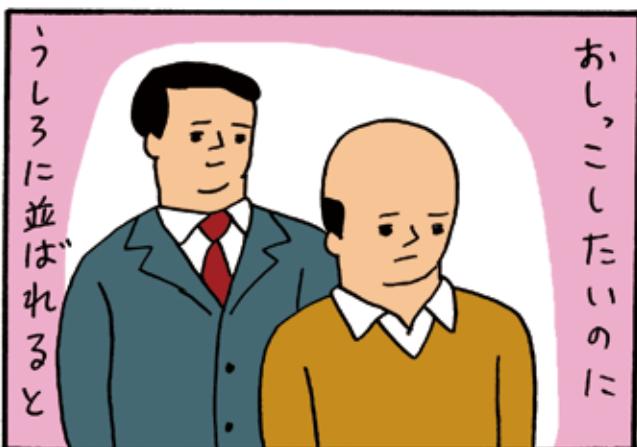
宮子あづさ

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)ほか多数。





ちょっとひといき息ぬきマンガ。



中性脂肪を減らすには？

医療や健康に関する読者の質問に、編集部員ウサ吉が徹底取材してお答えします！

今回のテーマは「中性脂肪」です。

中性脂肪の基礎知識から、中性脂肪を上手に減らす方法までわかりやすく解説します。

「健康診断で中性脂肪値が高く

メタボのリスクがあると言われました。

どのように減らせばよいでしょうか？」

(D・Kさん 40代 静岡県富士宮市)



編集部員ウサ吉

そもそも中性脂肪っていったい何？

すきやきを食べるときに鍋に入れる、白い固形の脂のようなもの……と考えてください。酸性でもアルカリ性でもない、酸性でもアルカリ性でもない「中性脂肪（トリグリセライド）」と呼ばれます。この中性脂肪は、皮下脂肪や内臓脂肪に蓄えられて、人間が活動するための大好きなエネルギー源になります。最近は、もっぱらメタボの根源として悪者扱いされていますが、中性脂肪がなければ人間は生きていいくことができません。

Q2 中性脂肪と「メタボ」の関係は？

中性脂肪は、皮下脂肪にたまつてもあまり悪さをしません。しかし、増えすぎるとさまで

さまざまな病気の原因になる。血液中の中性脂肪値が 150 mg/dl を超えると動脈硬化を引き起こしやすくなり、心筋梗塞、脳梗塞のリスクが高まります。なお、血液検査では

「中性脂肪」ではなくて、「TG G（トリグリセライド）」という項目で表記されます。TG 値は、食後4～6時間に最大値になります。早朝の空腹時など、12時間以上絶食してから採血する必要があります。

ん。問題は、内臓脂肪にたまる中性脂肪です。これが、動脈硬化を進行させてしまう。

メタボリックシンドロームは、ずばり「内臓脂肪症候群」です。内臓脂肪型の肥満によつて、心筋梗塞や脳卒中の動脈硬化性の病気を引き起こす危険因子をいくつもあわせもつた状態を言います。

診断の条件は、二つ。いちばんの原因是、食事。つまり、食べすぎです。とくに、①油もの、②主食・ご飯（炭水化物）、③甘いもの（砂糖）、④果物（果糖）、⑤お酒の飲み過ぎは、中性脂肪の増加に直結します。

Q3 中性脂肪が増えてしまう原因は？

もう一つは、脂質異常、高血圧、高血糖のうち、いずれかたまっていると診断される。たまつては、脂質異常が男と、内臓の周りに中性脂肪が出ていること。ウエストが男性85cm以上、女性90cm以上だ

アルコレルそのものが中性脂肪を増やすわけではありません。ただし、⑤のお酒の場合はアルコレルが中性脂肪を分解する酵素の代謝を抑制す

お話をうかがった方：宮崎滋先生
みやざき・しげる 新山手病院生活習慣病センター長（内分泌・代謝）。専門は糖尿病、肥満症。著書に『健康診断で中性脂肪値が高めの人が読む本』（幻冬舎）、『メタボリックシンドロームを知る』（三省堂）など多数。



中性脂肪を増やす食品

主食



ご飯や麺類などの炭水化物は体内でブドウ糖に分解される。消費されなかつたブドウ糖は中性脂肪合成の材料に。

▶アドバイス

- ①麺とご飯のセットはNG!
- ②満腹感が足りない場合はボリュームたっぷりの野菜で補う。

油もの



「揚げる」はもつとも高カロリー摂取につながる調理法。脂質は、メタボの大敵です。

▶アドバイス

- ①同じ食材でも「ゆでる」「蒸す」などの調理法でエネルギーをカット!
- ②脂肪の吸収を抑える食物繊維の多いものを副菜に。

甘いもの



洋菓子も高エネルギーかつ高脂質。余分な糖質や脂質が中性脂肪のもとに……。

▶アドバイス

- ①ショートケーキはクリーム（油）と砂糖がたっぷり入っているので高カロリー!
- ②和菓子は甘さをおさえてあっても、砂糖が多く使われていることが多い。和菓子だからといって油断は禁物。

果物



果物に含まれる果糖は中性脂肪に合成されやすい糖質!

▶アドバイス

- ①果物は一日100~200gまで。
- ②ビタミンは、糖質の少ない野菜からとりましょう。

お酒



アルコールは中性脂肪の合成を促進させる。

▶アドバイス

- ①食物繊維、たんぱく質が豊富なおつまみを選んで。
- ②ロックで飲まず、水割りにするなど、アルコール度をうめるこによって、肝臓での中性脂肪合成の働きが遅くなる。

太るということは、食事で摂取したエネルギーを、皮下脂肪や内臓脂肪に蓄えることです。しかし、太っているからといって、必ずしも中性脂肪が高いとは限りません。ビー選手、柔道の重量級選手

Q4 スポーツ選手には太っている人もいる。メタボですか？

太るということは、食事で摂取したエネルギーを、皮下脂肪や内臓脂肪に蓄えることです。しかし、太っているからといって、必ずしも中性脂肪が高いとは限りません。

体重を減らす方法は、食事量を減らし、適度に運動する。この二つです。中性脂肪値の高い人は、ます食生活を見直すことを第一に考えてください。運動だけでは体重が減りにくいので、食べすぎや飲みすぎをやめな

Q5 中性脂肪を減らすにはどうしたらいい？

体重を減らす方法は、食事量を減らし、適度に運動する。この二つです。

Q7 運動を始めるなら、おすすめは？

有酸素運動が有効です。

有酸素運動とは、ハアハアハア……と大きく息をしながら続ける運動のことです。短距離走や重量上げなど、息を止めて力いっぱい行う運動は、筋肉運動（無酸素運動）といいます。酸素を取り込みながら運動をすると、脂肪を

足。運動不足が続くと消費されるエネルギーが少なくなるので、脂肪に蓄えられる中性脂肪が増えてしまします。そのほか、ストレスや加齢による基礎代謝量の減少も、中性脂肪が増える原因です。女性ホルモンによって内臓脂肪がたまりにくいのですが、閉経後は女性ホルモンの分泌量が減って内臓脂肪が増えるので、食事や運動で体重をコントロールする必要があります。

しかし、太っていて、とくに運動をしていない人は、ほぼ「内臓脂肪型肥満」と考えている。太り気味の人は、体质的に内臓脂肪に中性脂肪がたまりやすい傾向にあって、いずれ血中の中性脂肪値が上昇する可能性が高いわけです。

中性脂肪が多い方は、「お菓子の食べ過ぎで太っている」「お酒の飲みすぎで値が高い」などというように、思っていたことがあります。まずは、食生活の問題点を見つけて、改善しましょう。

Q6 食事で注意すべきことはなんですか？

食べすぎ、偏食、飲みすぎです。要するに、飲み食いする量を控えることが大切です。

ければ、どんなに運動に気配りをしても、体重は減らず、従つて中性脂肪は減ってくれません。

中性脂肪を減らすための運動のポイント

中性脂肪を上手に減らすために、有酸素運動と筋肉運動を上手に取り入れましょう。



まずは有酸素運動！

エネルギーを生み出すために酸素を必要とする運動。エネルギー源として糖質や脂肪を消費する。食事、運動などの悪習慣で“メタボ”になっている人は、まずは有酸素運動を行うと効果的。

代表的な有酸素運動

ウォーキング、ジョギング、テニス、サイクリング、ゴルフなど



筋肉運動で筋肉をキープ

瞬間に筋肉に強い負荷がかかる運動で、エネルギーを生み出すのに酸素を必要としない。筋肉が増えることで基礎代謝がアップし肥満を防ぐ。有酸素運動と合わせれば肥満を防ぐことができる。

代表的な筋肉運動

腕立て伏せ、短距離走、筋肉トレーニングなど

減らすべき脂肪量の目安を計算しよう

下記①～④の計算をすると、一日に減らす脂肪量と目標消費エネルギーがわかります。目標を立てて行うと効率もアップ！

①BMIを計算する

$$\text{体重 kg} \div \text{身長 m} \div \text{身長 m} = \text{BMI}$$

②目標体重を調べる

BMI値が(1)25～30の人→現在の体重から5%減らす
(2)30以上の人→現在の体重から10%減らす

$$\text{体重 kg} \times \begin{cases} (1) 0.05 \\ (2) 0.1 \end{cases} = \text{減らすべき体重 kg}$$

※25%以下の人は無酸素運動で太りにくい体づくりに取り組みましょう

③一日に減らす脂肪の量を決める

$$\text{減らすべき体重 kg} \div 90(\text{日}) \times 1000 = \text{一日に減らす脂肪 g}$$

※ダイエットに3か月間取り組む場合

④エネルギーの単位になおす

$$\text{一日に減らす脂肪量 g} \times 7\text{kcal} = \text{一日の目標消費エネルギー kcal}$$

エネルギー源として燃焼しあくなる。
代表的な有酸素運動は、ウ
オーキングやジョギングなど。こ
れまで運動をする習慣のなか
つた人は、ウォーキングから
始めるのがおすすめです。

エネルギー源として燃焼し
た時と同じくらい脂肪を燃
焼することがわかっています。
たとえば、朝10分、昼10
分、夜10分という具合に、少
しずつでいいので、運動する
習慣を身につけてください。

Q8 筋肉運動をしても、
中性脂肪は減らせない？

ここで、ぜひ覚えておいて
いただきたいことがあります。
有酸素運動は20分以上継続
しないと効果がない……と、
かつては言われていました。
いまでは、細切れでも合計

筋肉運動では、中性脂肪はほとんどの減らせません。ただし、筋肉運動はとても大切で

す。体の筋肉は、いくら有酸素運動をしても、増えません。少し強めの筋肉運動によると筋肉量は増える。
筋肉をつけることは、中性脂肪を増やさないために大事なことです。筋肉がつくと基礎代謝のレベルが上がり、太りにくい体になつて、中性脂肪の上昇を防いでくれます。

Q9 やせすぎのは、太るべき？

太りすぎ、やせすぎには、生活習慣や体質のほかに、遺伝子異常が関係していることもあります。太っている人の場合は、将来的に病気になるリスクが高いので体重を減らすことをおすすめします。この場合も、偏食は禁物です。体重を増やす食品だけを食べるのではなく、バランスよく食べることをぜひ心がけてください。

5以下の人はやせすぎです。ただし、BMI（※）が18.5以下の人はやせすぎです。高エネルギーのもの、消化のいいものを積極的に摂取し、体重を増やしていくことをおすすめします。この場合も、偏食は禁物です。体重を増やす食品だけを食べるのではなく、バランスよく食べることをぜひ心がけてください。

※BMI=体重指数（体格指数）。日本肥満学会の基準では、22が標準で、25以上が肥満と判定される。

カエルくんのほつとひと言
うれしいことは、
共有すれば
かえってくるよ

新連載!

秋山正子さんの 在宅ケア ほつとルーム①

徘徊にまつわる悩み

在宅ケアにまつわる悩みに訪問看護師の秋山正子さんが答えます。

Q1

徘徊してしまった母がいます。家族がいつしょにいられないとき、どうすればいいのでしょうか？

(H・Mさん 50代 女性)

まず、介護保険制度を最大限に活用してください。お近くの地域包括支援センターに相談して、小規模多機能ホームや認知症のデイサービスなどを利用してみる。在宅介護だからといって、家族で抱え込むことはありません。いろいろな人を巻き込んで、知恵と力を

借りれば、日頃の介護の工夫もわかってきます。ただし介護保険内のサービスには限度があります。

さらに、地域で活動するボランティア組織の活用をおすすめします。社会福祉協議会に問い合わせたり、「家族の会」(※)

のネットワークを使って、探しでみてください。介護保険外のさまざまなサービスが見つかります。大事なことは、あなた自身がオープンマインドでさまざまなものたちと接し、話し合い、よりベターな解決を探していくことだと思います。

Q2

近所を認知症の方が歩いていらっしゃいます。声をかけてお茶をすすめたりしてますが、ご家族の方はひどくなるからかまわないで……と言います。(O・Tさん 40代 女性)

いつしょに外出する場合に、おすすめの場所を教えてください。

(T・Kさん 50代 女性)

時間帯のことが多い。その徘徊行動がなにに由来しているかを考えあげることも必要です。

「さつきそこを歩いていましたよ」という情報は、じつはとても貴重です。ご家族の方は、ご近所の方々に連絡先を知らせておいたり、徘徊の位置探索システムのGPS(介護保険外)を利用してみるのも手ですね。

「懐かしい場所」で、混雑していないところがいいですね。たとえば歴史博物館、消防博物館とか。昔の町などの模型があつたり、古い消防車が飾つてあつたり。好みもありますが、昔の思い出は、大事なポイントです。

途中に休憩がとれるところもあるといいですね。お茶を一杯飲んだりできる。血糖値が下がつたり、おなかがすくと、認知症の方は不安になり

もあるといいですね。お茶をわってほしくないと思っている

場合は、地域包括支援センターに相談してみてください。「近くなくご自宅に帰れるよう誘導してあげてください。徘徊するときは、その人が昔よく買い物に出たり、誰かを迎えて行った

ことだと思います。



秋山正子

1973年聖路加看護大学卒業。白十字訪問看護ステーション・白十字ヘルパーステーション統括所長。2011年7月に、誰もが無料で在宅ケアにまつわるさまざまな悩みを相談できる「暮らしの保健室」を開設。著書に『在宅ケアの不思議な力』『在宅ケアのつながる力』(共に医学書院)ほか。<http://www.hakujuji-net.com/>

● 知って役立つ在宅ケアの基本ワード ● ● ● ● ●

地域包括支援センター

平成18年4月1日の介護保険法の改正にともない創設された機関。地域住民の心身の健康維持や生活の安定、保健、福祉、医療の向上などさまざまな課題に対して支援を行う。認知症に関する相談にも保健師・社会福祉士・主任ケア

マネジャーなどが中心になって支援を行う。相談は無料。地域によっては、「ケア21」、「あんしんすこやか生活センター」などの名称を使う場合もある。地域包括支援センターの連絡先は、お住まいの各市町村へお問い合わせください。

みんな 生きていることが ことば

筆談でいのちのことばをつむぎつづける | 大越桂さん |

うららか
People

第 28 回

病気と向き合っている方や乗り越えてきた方、
医療現場で活躍されている方をご紹介します。
今回は、筆談で詩を書きつづける大越桂さんです。



おおごえ・かつら

1989年、宮城県仙台市生まれ。重度脳性麻痺、弱視に加えて、周期性嘔吐症を発症。13歳で筆談をおぼえ、19歳で著書『きものこえ』(毎日新聞社)を発表。2012年、詩集『花の冠』(朝日新聞出版)、『海の石』(光文社)を同時刊行。ブログ『積乱雲』に日々の暮らしをつづる。
<http://plaza.rakuten.co.jp/678901/>

桂さんが筆談をおぼえて間もない
ころ、半紙に筆ペンで書いた「あ
め」。はじめて書いた字は、名前の
「かつら」だった。10分かった。

叶わぬ夢は
口にしないと決めていた
青い空が遠すぎて

桂さんの詩には空と雲がた
くさん出てくる。桂さんがい
つもベッドから、窓の外に空
と雲を見ているからだ。

声を失つて
「自分は石になつた」

重度の障害者が、筆談で書
いた詩であることも話題にな
った。しかし、そんなことを
知らなくても、桂さんの詩は
読む人の心を打つ。

2011年秋、当時の野田
佳彦首相が所信表明演説で、
大越桂さんの詩『花の冠』を
引用した。仙台に住む桂さん
が、東日本大震災の1か月後
に書いた詩である。



写真左／紀子さんの右指をペンがわり、左手をノートがわりに書く。桂さんからどんな言葉が出てくるのか、わくわくした表情で動きとしていく紀子さん。「紙だとすぐいっぱいになっちゃうので手のひらがいちばんですね」。写真右／サインペンを持った桂さんの手に母の紀子さんが右手を添え、桂さんの手の動きをノートに写しとる筆談も行う。心の通った協同作業だ。

悲しかつた

叶わぬ夢を

ことばにしてみた

雲のきれはしが羽の形で

動きだした

始まりのきざし

青い空が近くなつた

桂さんは819グラムの未熟児で生まれ、重度の脳性麻痺児として育つた。自力で動くことはできない。弱視で視野は左上の一部だけ。声は言葉にはならない。だが、最小限の意志は伝えられた。家族はその声を頼りに介護した。

耳は鋭敏だった。桂さんは家族や医師の話を理解していた。自分の障害が重いことも、両親が「この子は、どこまで物事がわかっているのかしら」と悩んでいることも知っていた。しかしそれを伝えられない。そして9歳のところ、嘔吐の発作を繰り返す周期性嘔吐症を発症した。桂さんは著書の中で、「伝えら

れないでの、吐く、という方法で体が反応したのだと思します」と書いている。
伝えられない苦しみが、嘔吐症を悪化させた。重篤化した12歳のとき、気管切開の手術を行つた。そして、声を失つた。「自分は石になつた」と、桂さんは思った。

筆談で母と大げんかして「家族」になれた

雪のちらつく仙台に、桂さんの家を訪ねた。大きな窓のある部屋に、静かな音楽が流れている。ベッドの上で桂さんは記者やカメラマンを見ようとして、一生懸命、顔を左に向けてくれた。取材中、ずっと桂さんの体のケアをしていたのは、父の裕光さんと弟の雅光君だ。

桂さんが筆談に出会ったのは13歳の春。そのときの気持ちをたずねると、「どひやーつ。体中の細胞が口から出るほど飛び跳ねた」と、通じる人になれる。石から人になる。爆発的な喜びに、

桂さんの左手は「気に踊つた。法で体が反応したのだと思します」と書いている。

桂さんの左手は「気に踊つた。みんなみんなうれしいわたしのゆめやっとかなつた

桂さんは左手を母の紀子さんに握つてもらつて書く。紀子さんは、桂さんの手首の動きを目と手の感触で文字を読み取る。質問すると、テレビで見る同時通訳ぐらいの速さで、答えが返つてくる。ふたりで十年間、練習を続けてきた成果だ。

筆談をおぼえて数か月したある日、桂さんは紀子さんの手にこう書いた。

「のりこがにくい」

自分の意志に反して髪をバッサリ切られたこと。花模様の洋服が着たいのに、ジャージばかり着せられたこと――

そんな積年の悲しみがとめどなくあふれ出てきた。紀子さんは、ショックで頭が真っ白になつたが、いまは「あのケンカができるよかつた」とふり返る。

「ことばがあつてよかつた。ことばは生きていることを支えてくれる。夢とか希望は、ことばにすると、どこかに通じて道が開ける……こともありました。みんな、生きてい

関係が深まつたと思います」
桂さんにとって大事な大げんかだった。

「家族の中で守られるべき存一員になれました」

「私はチャレンジヤーになりたい。なんでもやってみたい。今後の夢を聞いてみた。

「私は家族の中でもやつてみたい。なんでもやつてみたい。見た目の印象が強すぎて、私自身もそのイメージにとらわれそうになることがあります。でも、紀子にはなんでもやりたいことはやつちやえという向こう見ずな行動力があるので、私もなんでもできそ

うな気分になるんです」

紀子さんの手に遠慮なくつづる桂さんの言葉には、ユーモアがあふれている。

「ことばがあつてよかつた。ことばは生きていることを支えてくれる。夢とか希望は、ことばにすると、どこかに通じて道が開ける……こともありました。みんな、生きてい

ることが、ことばですね」

今日も桂さんは、ベッドの上での命の言葉をつむぐ。

冷えを改善するメニュー

気になる症状別に、牧野直子さんおすすめの「おいしくて元気になる」献立を紹介します。
今回の主菜は、豚肉を牛肉に、ピーマンをにんじんにアレンジしたチキンジャオロースー風です。

主菜：牛肉とにんじんのチキンジャオロースー風

* (263kcal／塩分1.7g)

たんぱく質の豊富な牛肉を使つたボリューム満点メニュー。たんぱく質をほんなどの炭水化物と一緒に摂れば代謝が円滑になり、体温が上がります。また、ピーマンよりも、カロテンや食物繊維が多いにんじんを使うことで、栄養価が高くなります。



主食：しょうがごはん

* (275kcal／塩分0.6g)

しょうがが効いて体もポカポカ。炊き上がったときのさわやかな香りが食欲をそそります。



[つくり方]①米1合を洗ってざるにあげておく。②炊飯器に米、だし汁(1カップ)、薄口しょうゆ(大さじ1/2)、みりん(大さじ1/2)を入れてさっと混ぜ、千切りにしたしょうが(1/2かけ)をまんべんなく散らして炊く。

* (エネルギー／鉄／食塩相当量)。栄養価やレシピの分量は2人分です。
献立合計：624kcal、食塩相当量3.7g

主菜のつくり方

牛肉とにんじんのチキンジャオロースー風

材料(2人分)

| | |
|----------------|--------|
| 牛切り落とし肉(細めに切る) | 150g |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| にんじん(千切り) | 1本 |
| しょうが(千切り) | 1/2かけ |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 合わせ調味料：酒・しょうゆ | 各大さじ1 |
| 塩 | 少々 |

つくり方

- 牛切り落とし肉を食べやすい幅に切る。
- ①にしょうゆ、こしょう少々をもみこんで、なじんだら片栗粉をまぶす。
- フライパンにごま油の半量をひき、②をほぐしながら炒めて、色が変わったら取りだす。
- 同じフライパンに残りのごま油を入れ、千切りにしたしょうがとにんじんを炒めて、にんじんがしんなりしたら、牛肉を戻して炒め合わせ、合わせ調味料をまわし入れて塩で味をととのえる。

監修：牧野直子さん まきの・なおこ
管理栄養士・料理家。(有)スタジオ食代表。テレビ、雑誌など多方面で活躍。著書に『病気にならない新・野菜を食べる健康法』(マガジンハウス)など。



副菜：菜の花のごまあえ

* (47kcal／塩分0.4g)

菜の花やごまは体をあたためるといわれています。菜の花のほろ苦さとごまの風味はベストマッチ。

[つくり方]①菜の花(1/2束)をゆでて、3センチの長さに切る。
②しょうゆ・いりごま・ごま油(各小さじ1)を合わせ、①とあえる。

汁もの：ねぎとににくのスープ

* (39kcal／塩分1.0g)

ねぎとににくの効果で体がじんわりあたたまるスープ。簡単にできて栄養たっぷりです。

[つくり方]①ににく(1かけ)を薄切りにして芯を取り、ねぎ(1本)を小口切りににする。②鍋にサラダ油(小さじ1)を入れてににくが色づくまで炒めたら、ねぎを加え、しんなりするまで炒める。③水(2カップ)と鶏がらスープの素(小さじ1)を加えて、煮立ったら塩で味をととのえ、こしょうをふる。

一日3食しっかり食べましょう

「食事を抜かない」。これが冷え予防の基本。食べれば、体温は上がりります。3食食事を摂ることを心がけてください。また、代謝を上げれば、冷えにくいう体になります。

朝食には炭水化物+たんぱく質

朝食には、睡眠中に低下した体温を上げる効果があります。おすすめは、エネルギー源として欠かせない炭水化物(ごはんやパンなど)と、たんぱく質(肉や魚、卵、大豆製品など)の組み合わせ。代謝を上げ、体温上升効果が期待できます。

身体をあたためる食材を

東洋医学では、食材を「陽・陰」の三つに分け、「陽」の食材には体をあたためる性質があるとされています(しょうが、ににく、ねぎ、にんじん、にら、しそ、かぼちゃ、菜の花、とうがらしなどの香辛料、酢、紅茶など)。献立に積極的に取り入れてみましょう。

冷たい料理や飲みものは

胃腸を冷やすと、消化吸収機能が低下し、血行不良をまぬ一因になります。冷えに悩んでいる方は、日ごろから温かい食事を摂るようにしてください。野菜を食べる場合は、生野菜よりも温野菜がいいですね。ドレッシングもあたためてからかけましょう。

平・陰の三つに分け、「陽」

の食材には体をあたためる性質があるとされています(しょうが、ににく、ねぎ、にんじん、にら、しそ、かぼちゃ、菜の花、とうがらしなどの香辛料、酢、紅茶など)。献立に積極的に取り入れてみましょう。



30号特別企画として「からころクリニック」を開設しました。みなさんからのご質問について、専門の先生に答えていただきました。

からころクリニック +

A2 花粉症で悩まされていて、飲み薬と点眼薬を処方してもらっています。どちらの薬かわかりませんが、眠気が出て困っています。眠気が弱いもの、または薬を飲まなくて予防できる方法は？
〔Y・Sさん（60代）福島県いわき市〕

A2 点鼻薬にもいろいろ種類はありますが、もつとも多く使用されるのは、局所で分解されるタイプのステロイド薬です。眠気などの副作用はほとんどありません。飲み薬で一番多く使用され

Q2 花粉症で悩まされていて、飲み薬と点眼薬を処方してもらっています。どちらの薬かわかりませんが、眠気が出て困っています。眠気が弱いもの、または薬を飲まなくて予防できる方法は？
〔Y・Sさん（60代）福島県いわき市〕

症状が出るのに対し、スギ花粉症の場合、しばしば中年になってから発症します。数十年前にはスギ花粉がほとんど飛散していなかつたからです。

A1 牛乳やダニなどに対しては子供のころからアレルギー症状が出るのに対し、スギ花粉症の場合、しばしば中年になってから発症します。数十年前にはスギ花粉がほとんど飛散していなかつたからです。

小麦入り石けんを使用して

Q1 大人になつてアレルギー（花粉症など）体質になるのはなぜ？ 食生活や日常生活で防ぐことはできますか？
〔M・Kさん（40代）鳥取県鳥取市〕

小麦アレルギーになつた方のニュースが報道されています。原因は、石けんに入る段階で変性した自然界には存在しない小麦たんぱく質に対するアレルギーです。両者とも、子どもの頃の環境には存在しないという点が共通しています。

これらのアレルゲンは鼻や口以外に皮膚からも侵入することができていますので、保湿剤などで乾燥肌を防ぐことが対策の一つになります。

A1 牛乳やダニなどに対しては子供のころからアレルギー症状が出るのに対し、スギ花粉症の場合、しばしば中年になってから発症します。数十年前にはスギ花粉がほとんど飛散していなかつたからです。

小麦入り石けんを使用して

いるものは脳への移行の少ないタイプの抗ヒスタミン薬です。かぜ薬などで使用されている抗ヒスタミン薬は眠気が強く出ますが、このタイプの抗ヒスタミン薬の多くは眠気が出ないようになっています。それでも、人によって眠気が出ることがありますので、そのような時は、別に接種を受けています。公費助成対象より上の年齢の方は、自費接種（6ヶ月間に3回の接種）で約5万円の費用負担となります。

Q4 女の子のがんの予防接種はやるべきか否か。接種すると子どもができるにくくなると聞きました。実際はどうなのでしょうか？
〔T・Mさん（40代）栃木県宇都宮市〕

世界中で多くの女性に行われた臨床試験結果で、妊娠や分娩、胎児の異常とは関連がないことが示されています。安心して受けしてください。ワクチンの詳細については、接種を受ける産婦人科や小児科、内科などで説明を受けられます。

A4 子宮頸がん予防ワクチン（HPVワクチン）接種の公費助成対象者（地方自治体により異なりますが標準的に）の副作用の心配はほとんどない、とのことです。私は中学1年生（高校1年生）の方はぜひ受けてください。日本では、対象者の70%以上の方

Q3 子どもが喘息です。かかけの内科医から「ゾレア」という喘息薬があるとききました。高額だし、子どもへの使用も制限があるようですか？
〔H・Sさん（40代）群馬県前橋市〕

ゾレアはアレルギー反応をおこすIgE抗体に結合して働くかなくする薬です。理論的にはすべてのアレルギーに有効なはずですが、量や組織への後進の違いにより効きにくい場合もあります。また、遺伝子組み替えなど高度な製造過程を経てつくるため、薬価が高いのが難点です。もし健康保険者が使用してしまうと、国家財政が破綻してしまって、現在は重症喘息など限られた疾患にのみ適応されます。

婦人科 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・産婦人科

効なはずですが、量や組織への後進の違いにより効きにくい場合もあります。また、遺伝子組み替えなど高度な製造過程を経てつくるため、薬価が高いのが難点です。もし健康保険者が使用してしまうと、国家財政が破綻してしまって、現在は重症喘息など限られた疾患にのみ適応されます。



Q5 骨量の減少が気になります。どのくらいで病院へかかるべきですか？

「T・Hさん（50代）北海道帯広市」



イラストは、ダウント症、自閉症の子どもたちを中心とした「アトリエ・エー」に通う庄子まいさんが描いたものです。カラフルでキュートなキャラクターたち！見ているだけで元気がわきますね。

A5 骨粗鬆症についての振り分け検査（スクリーニング検査）を健診などで受けた場合は、どの部位の測定でも若年者平均（例：20～44歳の平均）の80%未満であれば病院で精密検査を受けたほうがよいでしょう。また、50歳以降、ささいなことで骨折したことがある方、身長が一番高かったころに比べて3cm以上短縮した方、ご両親のいずれかが大腿骨近位部骨折（太もものつけ根の骨折）を発症した方などは骨量をきちんと測つておくとよいと思われます。

さらに糖尿病や高血圧などの生活習慣病の方、副腎皮質ホルモンや乳がん手術後のホルモン治療薬など骨に影響を与える可能性を持つ薬剤を使用している方も骨量測定を受けたほうがよいでしょう。いずれにしても50歳以上の女性はまずは自分の骨の状態を知つておくべきです。

Q6 骨密度が低く、エビスタ錠を処方されたが改善せず、エディロールカプセルが追加されました。そのときから便秘がはじまり、桃核承氣湯を併用していますが、思わずによく便通がなく毎日大変です。適切な処置は？

「H・Sさん（70代以上）静岡県二島市」

A6 一般的にエビスタ、エディロールともに便秘を起こしやすい薬ではありません。

運動不足ではありませんか？歩くことが少ない腸の蠕動は滞りがちとなり、便秘のもとになります。

食生活としては、野菜や海藻を十分とっていますか？もうひとつは「水」です。纖維分を十分とった上で「水」をコップ一杯プラスして飲むこともまずやつてみて下さい。

ただし、頑固な便秘の場合には先生に相談をして便秘薬の処方を含めた適切な診療を受けましょう。市販薬を試してからでも結構です。

※骨粗鬆症は、内科・整形外科・婦人科など複数の診療科にまたがる病気です。

Q7 その年の冬に流行するインフルエンザの型が予防接種の型と違うのはなぜ？

「S・Tさん（30代）栃木県大田原市」

A7 ワクチン接種を受けた方でもインフルエンザを発病してしまうことがあります。はしかや風疹ワクチンのように、接種すればほとんど発病を防げるわけではありません。

しかし、調査をしてみると、ワクチンを受けた人のほうが受けなかつた人よりも肺炎などを発死する割合は低く（高齢者の場合）、またかかってしまつた場合も、ワクチンを受けた人のほうが発熱の度合いが低いという結果が出ています。大雑把にいうと、約3分の2の方に効果が見られます。

ところが、ワクチンを受けた人に38度の熱が出た場合、「39度にならずにすんでよかつた」と考えるよりも、「ワクチンを打ったのに……」と考える人が多いでしょう。そのぶん、「ワクチンは効かない」という印象も強くなってしまいます。

内科 岡部信彦先生 川崎市健康安全研究所所長

インフルエンザのウイルスは、毎年のようにその型が少しずつ変異します。その年に流行を見きわめてからつくるのでは間に合いません。まず流行している型を細かく調べて、変異の様子を詳しく分析します。さらに世界的な流行状況なども参考にしながら、翌年の冬に流行しそうな型の予測を春先までに立て、初夏から製造にかかり、10～11月頃までにワクチンが行き上ります。

変異の程度が強かつたり、予想外の変異が生じたりすると、そのぶんワクチンの効果が下がってしまいます。残念ながら罹患してしまった場合には、抗インフルエンザウイルス薬などによる治療を受けてください。インフルエンザは基本的に1週間程度で回復する病気ですが、高熱はつらく、また、ことに高齢者や慢性的の病気のある方にとっては生命の危険をともないます。皆で協力しあって防ぐという考え方方が大切だと思います。

LETTER

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 premium



「ゾウの表紙がかわいくて大好きです。義父が2か月前にがんであることがわかり、いまあらためて家族のあり方を考えさせられる日々です。がんとわかったときの、家族のあり方など特集してほしいです」
Y・Hさん（福島県いわき市）

障害者ドリームの夢を持った

驚きました！ 多発性硬化症罹患3年先輩の男性・伊藤智也さんの勇姿に！ そして、パリンピックで巻き込み転倒したときの相手の言葉に！ まさに負けず嫌いと思いやりとは、ドリーム人生の種ですね。左目は失明したものの、手も足も健全な私なんてラッキー。残つてい

●29号を読んで●
わたしもものまねをしたい！

前号の福田彩乃さんのインタビューを読んで、前向きな福田さんに好感をもちました。明るくて、すてきな方だと思っていましたが、バラエティ番組で自己嫌悪におちいり、不安に押しつぶされそうになることがあります、というのは意外でした。ポジティブな方のものまねで、自分の気持ちもポジティブになれ思いました。持病をかかえているせいか、先々のことを考えると気分がめいりやすいのですが、表情だけでも元気な人のまねをして前向きに過ごしてみたくなりました。

【A・Sさん（40代）神奈川県横浜市】編集部・ものまねが、気持ちまでかえてくれるとはうれしい発見でした。

る五感をフル活用して、音訳や要約筆記の腕を、ますます磨きたいと思います。

【A・Yさん（60代）茨城県つくば市】

伊藤智也さんからひと言！

お互いしんどい病気になったものでね。しかし健康な人も私たちも結局何かを背負って生きていますよね。せっかくの人生ですから境遇に負けることなく人生が飛ばしていきましょう。またたくさんおたよりをいただいた皆さまありがとうございます。私も多くの元気をいたしました。これからもビッグニュースを届けられるようがんばります。

認知症と介護の記事について

私は在宅で8年、母の介護をしました。まだ介護保険の準備期間でした。その頃に29号の「医療最前線」を読んでいたら、そして宮子あづささんの「在宅看護の心得」を呼んでいたら、どんなに心強かったことか。いまは、なるほどそうだったな……と思いつき出し、母の見送りは自然で、当たり前のことだったと思いました。これから元気に、笑顔で、楽しく過ごしていきたいと思いました。

【K・Yさん（60代）愛知県知立市】

*

息ぬきマンガで心がなごむ

赤瀬川原平さんからひとこと！

29号の女性のセリフ「疲れた」を「ちかれた」と言っている場面には大爆笑。おなかがよじれます。いつもその空氣の中に坐る人の気持に向けて、書いています。

【K・Tさん（50代）福島県福島市】

赤瀬川さんの連載が楽しみ

毎月1回クリニックに通院しています。そして、診察の待合の時間に「からころ」を手にして、読んでいます。まずははじめに作家の赤瀬川原平先生の「病気の窓」から読みはじめます。いつも、低姿勢で、まじめで、気取らない、落ち着いた文に接すると、こころもなごみます。

【S・Aさん（40代）新潟県柏崎市】

認知症の方とのつきあい方のポイントで、①束縛しない②無理強いしない③間違っているからと全否定しない……この3つが参考になりました。そして、子育てもいつしょだなあとthoughtしました。間違えても笑顔で接する、あえて同調したりしてほつとさせてあげる。いまの社会全体のニーズにもあつてているのかもしれませんね。

【T・Tさん（30代）静岡県田方郡】

【S・Aさん（40代）新潟県柏崎市】

編集部・前号の医療最前線と病院生活の基礎知識には、とてもたくさんのおたよりが届いています。大きくて、重いテーマです。今号からは介護についての新連載がスタートしました。おたのしみに。



花くまさんからひと絵！



「私は花粉症です。小6の時にも、外で百葉箱を描きながらティッシュ3袋くらい使ってしまいました。あと、このごろ、床が冷たくて、しもやけがあ～」T・Rさん（愛知県知立市）

●聞かせて言わせて● 乳がん治療の副作用が心配

ステージⅢの乳がんで、分子標的薬治療中です。副作用が少ない抗がん剤とはいいますが、私の場合、歯茎が浮く感じ（歯がしみる）や、胃のあたりがもやもやしているなど、多少の症状がでているようです。副作用が出るなんて、転移しているんじゃないかと心配してしまいます。ハーセプチンを使用中、または使用していた事があった方で、副作用に悩んでおられた方の話が聞いてみたいです。

【S・Aさん（40代）山形県寒河江市】

編集部：やはり、ご心配ですよね。みなさまからのおたよりお待ちもうしちゃます。

前号N・Mさんの意見に共感

じつは、28歳の頃から頭痛に悩まされ、一つ目の病院で「抗リン脂質抗体症候群」と診断され、その後、別の病院で「モヤモヤ病」が発見されて開頭手術を受け、いま妊娠していて……。8年間に3つの病院を渡り歩きました。インターネット情報はその多くがあくまでも個人の意見で、そのまま信じてはいけないと思っています。健康は自分で守るもの。私も自分の足で歩いて信頼できる最高の先生と出逢えました

た。あまりマイナス思考せずに、おおらかに病気とつきあつていきました。おたより！

【K・Yさん（30代）東京都足立区】

編集部：前号のN・Mさん（秋田県大館市）のおたよりは、「本やインターネットで調べていると、頭の中が病気だらけになってしま……」というものでした。ほんと！ 編集部も気をつけなくちゃ。

●わたしの闘病記● 食いしばりが原因でした……

一年に一回歯科定期検診へいきます。それでも歯が痛むことがたびたび。「虫歯はない。痛み止め出しておきます」と毎回対処療法でした。今回ついに原因判明。「食いしばり」でした。

しかも、1本の歯の神経が失活。歯は大事にしていたのでショックで……。でも、10年間悩んでいた痛み（ひどいときは片側の上半身すべて）がわかり、ほつとしました一面もあります。

【M・Kさん（30代）秋田県大館市】

編集部：原因がわかつて何よりですね。やはり、検診や予防を心がけることにはいることはありませんね。

予防に勝る治療なし！

大震災のため、家屋流失。魚市場前での暮らしがアパート生活になりました。高血圧症なので毎朝薬を飲んでいたのですが、昨年11月早朝、突然ろれつがまわらず、脳外科診断の結果、一過性脳虚血発作の診断で一週間MR.I、CT等の検査をし、血液の流れをよくする薬を処方され、現在に至っています。あの震災を身をもつて経験したストレスが身体に与えたものと思

め、予防に勝る治療なしの方法でこれからも生活していくたいと思います。

【S・Hさん（70代以上）宮城県気仙沼市】

編集部：震災によるストレスは想像以上に大きなもののように。「予防に勝る治療なし」との前向きなお気持ちに、編集部もパワーをいただきました。

「胃さん」、私が悪かった！

昨年末、逆流性食道炎にかかりました私……。胃カメラでみた私の胃には、胃液が川のように流れ、表面には赤いブツブツがいっぱいでした。でも大して反省もせず、お正月も重なり、好きなものを好きなだけ食べてしまい、再度激痛が……。二度目の胃カメラ写真をじっくり見て、さとりました。「胃さん」は私を落ち込ませないために、陰ながら精一杯がんばってくれているのだ、と。胃さん、ごめんね……（泣き）。そして、アリガトウ。これからは、臓器さんたちのことをもつとも意識してあげながら、健康を目指していきたいです。

おたよりひろばでは、前向きなお話しが多い中で、前向きにならないと……と無理してがんばるより、うしろ向きでもいいよ、と伝えたいです。人間、自由がいちばん楽。

【K・Sさん（30代）愛知県豊橋市】

編集部：前向きの日もあり、うしろ向かいの日もあっていい……。二歩進んで一步下がるくらいが、ちょうどいい？

SENRYU

からころ 川柳

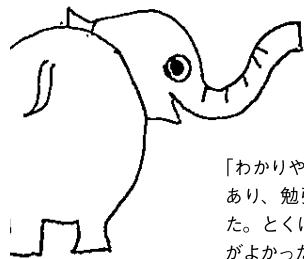
病気や健康にまつわる川柳コーナー

残された
細胞ニヤリ
リハ励む

きみよし(東京都日野市)

健康は
食う・寝る・動く
そして恋♥

ちかこ(東京都杉並区)



「わかりやすく説いて
あり、勉強になりました。
とくに医療最前線
がよかったです」Y・J
さん(熊本県熊本市)

はじめて読み、とても参考になりました。私は84歳の元公務員です。3人の娘はそれぞれ家庭になり、義父母の協力もあって無事に暮らしております。亡夫旅立つて42年。いろいろありました。が、そのあいだに、ストレスから胃を全摘。今まで月一回の通院でお薬とおつきあいする日々です。ひ孫、ひ孫に囲まれながら、一人暮らしをしておりますが、しあわせな旅立つて42年。いろいろありました。が、そのあいだに、ストレスから胃を全摘。今まで月一回の通院でお薬とおつきあいする日々です。ひ孫、ひ孫に囲まれながら、一人暮らしをしておりますが、しあわせな

ないです。保険証が使われた形跡がないので、区役所の人が生きているかどうか確かめにきたそうです。そんな先輩に私もなりたい!

【T・Tさん(40代) 東京都豊島区】

5才と2才の子どもがいるので、いつも小児医療費助成制度のお世話になっています。く上の子はアトピーで通院が長くなり、とても助けていただきました。ただ、そのぶん、ほかの方に負担がかかってしまうということもないので、いたいたお薬など大切に使わせていただいている

ただく機会がないのですが、いつも感謝しています。ありがとうございます。

【S・Iさん(30代)埼玉県鶴ヶ島市】

勉強になります!

病院の薬局で『からころ』を読ませていただいております。

看護師の私でも病気や疾患を基礎から学ぶことができる。また、患者さんやご家族の方の心温まるおたよりを読み、「すみません、そ、その通りですよね」なんて反省させられる文章もあって、また初心に戻ろうと思うようになります。次号を楽しみにまた薬局さんに寄つて……、もちろん病気になつてお薬をいた

だいた後ですが(笑い)。

【S・Tさん(30代)長野県須坂市】

すごい先輩に会いました!

私の通っているスポーツクラブ

に毎日来ている80代の方は、もう20年間通つていて、しかも最近は病院にも行つていないう

立ちを願っています。読んでいたければ幸いです。

【Y・Mさん(70代以上)茨城県稟敷郡】

編集部・感銘を受けました。ありがとうございます。すごい先輩に会えました!

●医療現場から●

薬剤師さんありがとうございます

長女が夜中に呼吸困難になり、看護師という立場も忘れてパニックになつてしましました。翌日、



今すぐ押したい

ツボの場所は……

足の内くるぶしから指幅4本分ほど上がったところにあります。骨のうしろのふちを押したときに圧痛を感じるところです。

ツボの押し方は……

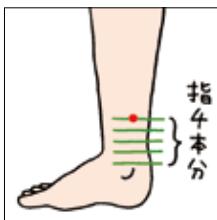
親指をツボに当て、ほどよい痛みを感じるくらいの強さで、3~5秒間ゆっくりと押します。

イラスト:寺崎愛

TSUBO 今号のツボ「三陰交」

血行を促す「女性のツボ」

血行を促し、新陳代謝を高めてくれるツボ。生理不順などの婦人科疾患や貧血、冷え症、肌のくすみの改善まで、女性特有の症状を広くカバーし、別名「女性のツボ」とも言われています。気力が出ないときやイライラしたときにも効果的。リフレッシュしたいときのために、ぜひ押してみてください。



からころ 第7巻第30号
2013年3月21日発行

Editor in chief: 高橋団吉
Senior Editor: 斎藤春菜
Editor: 篠宮奈々子、青山梓、上浦未来

Art Director: 土屋和浩 (g-love.org)
Designer: 利根川裕、高橋里愛 (g-love.org)

<編集室>
〒101-0051
東京都千代田区神田神保町1-64
神保町協和ビル2F デコ
TEL: 03-6273-7781
FAX: 03-6273-7837
e-mail: media@karacoro.net

発行: 株式会社ネグジット総研
〒155-8655 東京都世田谷区代沢5-2-1
発行人: 八田光
営業・広報: 細野康男
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、
株式会社ネグジット総研 ユートシャルム部
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 2013 Printed in Japan

からころ次号は、
2013年6月20日
発行予定です。

からころホームページがリニューアル!!
 ・最新号のお知らせ
 ・配布施設一覧
 ・定期購読のご案内
 ・からころお買い物くらぶ など
 情報が満載です!
<http://www.karacoro.net>

「そらのいろ」⁽³⁰⁾

つくしをつみに

高橋順子

運河の土手につくしをつみに行く

つくし つくし

うつくしいつくしの足が一本見つかると
ふしぎにつぎつぎ見つかるのだ
わたしたちは古代の食欲をおぼえる

つくしはどんどんスギナになつてゆく
今年の春はよい春

太古のスギナの森をくぐつてゆく



たかはし・じゅんこ:詩人。千葉県生まれ。おもな詩集に『時の雨』(読売文学賞)、『あさって歯医者さんに行こう』(連載「そらのいろ」を収録)など。最新刊は月の名称400語のほか、詩・エッセー・写真を収録した『月の名前』。