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 31号

わたしの気分転換㉓

原田知世さん

少しだけペースをゆるめて
新しい自分に出会う準備をする

生出先生のおくすり教室⑮

「目薬（点眼薬）の選び方　その2」

よくわかる医療最前線㉛

「耳の最新治療 その2 中耳炎・耳鳴り編」

病院生活の基礎知識 ㉛　宮子あずささんに聞く！

「精神科受診の心得」

秋山正子さんの在宅ケアほっとルーム②

「介護サービスの上手な使い方」

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

病気の窓　第31回

風の美女軍団

赤瀬川原平（画家・作家）

自分は今、車椅子の身になってしまった。まわりは坂の多い町だ。あるとき歯が痛くなって、こんな場合、簡単に歯医者に行けない。困ったなと、あれこれ電話してみると、往診で歯医者さんが自宅まで来てくれるという。

えっ？　歯医者さんが往診してくれる？

驚いていると、3人ほどの白衣の女性が、風のようにドドっとやってきて、自宅の部屋がたちまち診察室に変わってしまった。

白衣にマスクだから顔はわからないが、みんな睫毛が長く、目がパッチリとして、今時の大変な美女軍団だ。マスクをすると女性は、美人に見えるという説もあるが、でもみんな美人だ。

みとれていると、てきぱきとドリルを取り出し、虫歯を削り、詰め物をして、さっさと終えてしまった。

歯医者といえば時間が長くかかるという先入観や、待合室にいるときの不安な感じなどが、一気に吹き飛んでしまった。

美女軍団は、しつらえた道具をさっと片付け、また風のように去っていった。

こんなに早く終わっていいものだろうか、と思えるほどだった。

あの美女たちはどこでもあのように、てきぱきとしているのだろうか。

はじめ歯医者の往診と聞いたときに、どうやるのだろうと、あの大きな装置を考えて思ったものだが、実にあっさりしたものだった。

病気の身になってこそ、わかったことはいろいろとある。

3 病気の窓㉛「風の美女軍団」赤瀬川原平
4 わたしの気分転換㉓　原田知世さん「少しだけペースをゆるめて 新しい自分に出会う準備をする」
8 よくわかる医療最前線㉛「耳の最新治療　その2　中耳炎・耳鳴り」
11 生出先生のおくすり教室⑯「目薬（点眼薬）の選び方　その2」
12 病院生活の基礎知識㉛ 宮子あずささんに聞く！「精神科受診の心得」
15 秋山正子さんの在宅ケアほっとルーム②「介護サービスの上手な使い方」
19 息ぬきマンガ「病院とわたし」㉛　花くまゆうさく
20 うららか people㉙　GOMAさん「新しい脳は、新しい挑戦に使いたい」
22 からころお買い物くらぶ 読者プレゼント
26 管理栄養士がつくる！　からころ元気食堂⑧「夏バテを防止するメニュー」
30 からころ通信
31 そらのいろ㉛「風の名」高橋順子
38

からころ 2013 31

ヒュ〜ゴロゴロドーン！「あれ？なんの音？」ふりかえると、遠くの空に大きな花火。「あの丘へのぼって見ようよ」とモモンガさんに誘われて花火見物。「わぁ〜キレイ！」「おほしさまが降ってくるみたい」とみんな大喜びでした。

イラスト：山内和朗

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

よくわかる医療最前線 第31回

耳の最新治療

その2 中耳炎・耳鳴り

前号では、めまいをともなう耳の疾患について取り上げました。今回は中耳炎や耳鳴りを中心に、めまいをともなわない耳の疾患について、池園哲郎先生に解説していただきます。

監修：池園哲郎先生
いけぞの・てつお　埼玉医科大学教授。日本医科大学卒業。耳鼻咽喉科。特に耳科手術を専門とする。著書に『不安解消！ めまい あなたに合った対策がわかる』（NHK出版）など。

早期治療を心がければ、中耳炎はこわくない

――中耳炎の起こるメカニズムについて教えてください。

「耳は外側から外耳、中耳、内耳の三つに分かれます。外耳は、鼓膜の外側。中耳には鼓膜と耳小骨、内側の内耳には三半規管と蝸牛、聴神経が備わっています。

中耳炎は、文字どおり中耳に起きた炎症で、鼓膜や耳小骨の働きを乱し、激痛や難聴などを引き起こします」

――なぜ、中耳に炎症が起こるのですか？

「中耳は、耳管という細いパイプで鼻の奥とつながっています。この耳管は、中耳の圧力を調整し、中耳にたまる液体分泌物を排出する。

耳管の通りが悪くなると、分泌物が中耳にたまって、炎症を引き起こします。これは❶**滲出性中耳炎**といい、とくに子どもや高齢者の方に多い中耳炎です。耳管は通常閉じられていて、必要に応じて（あくびなど）開きます。高齢者の場合、筋力が低下して、耳管が開きにくくなっています。

このタイプの中耳炎は、鼓膜の奥に液体の分泌物がたまるだけなので、聞こえにくくなったり、耳が詰まったような感じがしますが、痛みや発熱はありません。

治療も比較的簡単です。ネブライザー（霧状の薬剤を吸入する器具）を使って鼻腔や咽頭を清潔にたもち、抗生剤（オーグメンチンなど）で菌をやっつけてしまえば、ほとんど完治します」

――中耳に膿ができるのは、どういう場合ですか？

「風邪などのウィルスや細菌が、耳管を通って、中耳に感染してしまう。これを❷**急性中耳炎**（急性化膿性中耳炎）といいます。

鼓膜の奥に膿がたまると、内耳が圧迫されて、激痛と発熱をともないます。もちろん、聞こえも悪くなる。膿がさらに増えてくると、鼓膜を破って、外耳に流れだす。これを〈耳だれ〉といいます。

この急性中耳炎も、子どもに多く、とくにまだ幼い場合は、痛みを説明できませんか

表1　中耳炎の種類

病名	症状				原因	治療法
	痛み	発熱	耳だれ	難聴		
滲出性中耳炎				○	液体の分泌物が染み出して鼓膜の奥にたまる	・耳管の通気（体液が鼻へ排出されるようにする） ・鼻口腔の炎症を抑える飲み薬
急性中耳炎	◎	○	△	○	鼓膜の奥に膿がたまり、進行すると鼓膜が破れる	・解熱や抗菌作用のある飲み薬 ・鼓膜の切開
	※鼓膜に孔があくと、耳だれ、難聴をともなう					
慢性中耳炎			○	○	鼓膜にあいた孔がふさがらなくなる	・解熱や抗菌作用のある飲み薬 ・鼓膜形成術
真珠腫性中耳炎	○		○	◎	外耳道・鼓膜にくぼみができて耳垢などがたまり、腫れる ※進行した場合 ・耳小骨の破壊 ・脳や神経の合併症	・外来の耳処置で症状は改善する ・真珠腫を取りのぞく手術 ・鼓膜、耳小骨等を再建する鼓室形成術
	※進行すると、めまい、顔面神経麻痺等を引き起こす					

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

ら、大声で泣き叫びます。まわりの大人たちが中耳炎について知識を持っていることが大切ですね」

――どのような治療を？

「鼓膜を切開して膿を出す。これが基本です。鼓膜を切るなんて……と不安に思う保護者の方も多いのですが、心配ご無用。鼓膜は再生能力が高く、切開しても1週間ほどで元に戻ります。膿を取り出しさえすれば、熱や痛みも早めに引いてくれます。

ただし、早期治療がとても大事です。長びかせると、いろいろな点で厄介です。

なお、急性中耳炎によってあいた孔が3か月以上ふさがらない場合は、③**慢性中耳炎**と呼びます。鼓膜に孔があいたままですから、聞こえも悪く、耳だれを繰り返すことになります」

「子どもの中耳炎」はこじらせないことが大事

「③の慢性中耳炎は、大人にも多いのです。とくに子どもの頃には中耳炎にかかった人は、鼓膜の孔が完全にふさがらないままになっていることもあります。破れた鼓膜が内耳側に癒着してしまうと、重い難聴にもつながります。

慢性中耳炎では、膿が鼓膜の孔から耳だれとして流れ出てしまうので、急性中耳炎のような激痛はありません。痛みがないので、ついつい放置しがちです。放っておくと、化膿が内耳まで進んでしまうこともあります。

この慢性中耳炎では、飲み薬による治療が一般的です。ただし耳だれを頻繁に繰り返し、重い難聴のある場合は、鼓膜の孔をふさいだり貼り替えたりする鼓膜形成術を受ける必要があります」

真珠腫性中耳炎は、放置するととても危険です

――中耳炎は、子どもも大人も早期治療が肝心ですね。

「そのとおりです。そのほかに、もう一つとくに気をつけてほしいのが④**真珠腫性中耳炎**です。これは、鼓膜の一部が中耳側へへこんで内部が腫れてしまう病気です。5～10年かけて大きくなり、次第に炎症を引き起こすようになって、放置すると骨組織を溶かしてしまう。

真珠腫が鼓膜の内側の中耳に食い込めば、耳小骨が破壊されて、重い難聴を引き起こします。さらに、耳小骨近くに走る顔面神経が破壊されると、顔面麻痺や味覚異常にもつながります。この真珠腫が内耳の深くまで食い込むと、三半規管が破壊されてめまいの原因となり、さらに脳まで及ぶと、髄膜炎や脳膿瘍を引き起こし、非常に危険です」

――こわい。やはり手術が必要でしょうか？

「真珠腫を外から（鼓膜の凹みから）かきだすことができれば、手術は必要ありません。しかし、症状が進行して耳小骨や内耳が破壊されてしまっている場合は、再建手術が必要ですし、髄膜炎などを併発しているケースではそれぞれ対症療法を行います。

この真珠腫性中耳炎も、初期の間はほとんど症状が出ません。病気が発見されるのは

図1　耳のしくみと真珠腫中耳炎

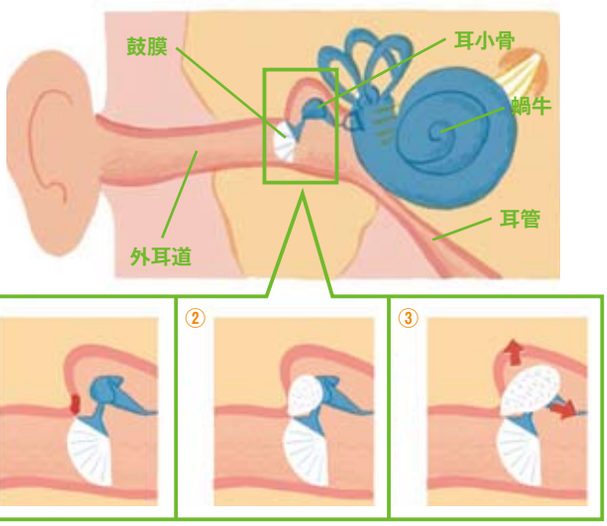
中耳炎は、治療が遅れると中耳だけでなくまわりの器官に悪影響を及ぼします。とくに真珠腫性中耳炎は重い合併症を引き起こします。

1 耳のしくみ

・耳管
中耳と咽頭（のど）をつなぐ管。幼児期は耳管が未発達のため細菌に感染したり、急性中耳炎を起こしやすい。

・中耳
鼓膜と蝸牛の間にあたり、「鼓室」とも呼ばれる。耳小骨もここにある。

・耳小骨
鼓膜から伝わった振動を内耳に伝える器官。ツチ骨、キヌタ骨、アブミ骨という3つの骨で構成される。



2 真珠腫性中耳炎の発症メカニズム

①鼓膜の一部がはがれて外耳道に耳垢として癒着する。
②さらに耳垢などのカスがたまり、炎症を起こしながら奥へ進行する。
③耳小骨を破壊し、脳や内耳へ悪影響を及ぼす。

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

難聴やめまいなどの自覚症状が出てから……というケースが多くなりがちです。

ただし、真珠腫性中耳炎も慢性中耳炎と同様に、子どもの頃に急性中耳炎に何度もかかっていた人に起きやすいので、心あたりのある方には、定期的に耳鼻科を受診することをおすすめします」

耳掃除のしすぎで難聴になる場合もある

――難聴の対処法について、要点を教えてください。

「難聴は、大きく3種類に分かれます。**①伝音難聴**は、鼓膜の破損や耳垢など、中耳より外側に原因がある場合。**②感音難聴**は、空気の振動を音として受け取る内耳や脳の機能に問題があります。中耳炎をこじらせて内耳炎に移行すると、①と②を合併した**③混合性難聴**となります。

①の伝音難聴は、中耳炎の症状として現れる場合がほとんどです。詰まった耳垢が原因のことも意外に多く、耳鼻科で掃除したら治ってしまった、というケースもあります。②の感音難聴の原因は、多岐にわたります。繰り返し起きるようであればメニエール病、一回きりであれば突発性難聴です。また、コンサートなどでいきなり大きな音を聞くと、音響外傷性難聴になります。さらに最近注目されているのが、低音障害性難聴。これはストレスによって起きるといわれています」

――ほかに、注意しておくべき耳の病気はありますか？

「耳掃除のしすぎによる外傷性外耳道炎です。耳掃除は毎日する必要はありません。風呂上がりに綿棒で……も、柔らかくなった上皮がはがれてしまうのでやらないほうがいい。耳だれを訴える患者さんでもっとも多いのは、この外耳道炎です。

なんとなく聞こえづらいな……と思ったら、年齢や体調のせいにせずに、耳鼻科を受診してください。子どもの頃に中耳炎を繰り返していたかどうか、おぼえている人はなかなかいません。知らないうちに、慢性中耳炎や真珠腫性中耳炎の予備軍になっている人は大勢いるはずです」

耳鳴りは、「完治」にこだわらないことが大事

――最後に、耳鳴りについてアドバイスをお願いします。

「じつは、耳鳴りの発生メカニズムはまだはっきりわかっていません。鼓膜→中耳の耳小骨→内耳の蝸牛→脳の聴覚野と呼ばれる部分に信号を送る……この経路のどこかに不具合が起きている。

耳鳴りを感じたら、まず耳鼻科を受診してください。聴力、耳鳴り音の高低／大きさなどを検査して、もし耳管狭窄症や滲出性中耳炎などが見つかれば、原病を治療することで耳鳴りも軽減できます。〈心因性の耳鳴り〉という場合もあります。しかるべき診療科を受けるとよいでしょう」

――どんな対処法が？

「薬物治療として、内耳血流を改善させる『ストミン』やビタミンB_{12}配合の『メチコバール』、筋肉をリラックスさせる『ミオナール』、脳の活動を抑える『セルシン』などが処方されます。また、音響療法や心理療法など、耳鳴りの苦痛を精神的にやわらげる方法もあります。

大事なことは、〈耳鳴りが消えない〉という思い込みから脱することです。耳鳴りの音は、じつはとても小さい。自動車の音やエアコンの作動音など、耳鳴りより大きな生活騒音はたくさんあります。

音響療法や心理療法も、耳鳴りに慣れたり気をそらせたりする対症療法です。治療の目標を〈耳鳴りを完全になくす〉ことから、〈耳鳴りがあっても日常生活を送ることができる〉ことに置くことができれば、QOL（日常生活の質）もかなり上がっていくはずです」

図2　耳鳴りの治療法

1. 音響療法

大きな音で耳鳴りをかき消したり、小さい音で耳鳴りを意識しにくくする。おもに2つの方法がある。

2. 心理療法

「耳鳴りが完全に消えなくてもよい」と意識させて、不安やイライラの増大を防ぐ。

3. 薬剤療法

内耳の血流などに働く薬や、脳の活動を抑制し不安を取りのぞく薬が処方される。

取材・文：深水央　イラスト：橋本豊

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

目薬（点眼薬）の選び方　その2

成分を知って、かしこく使おう

結膜炎、アレルギー、疲れ目、ドライアイなど、さまざまな目のトラブルに対応できる目薬（点眼薬）。
今回は、症状からみた目薬の正しい選び方と使い方を紹介します。

●症状から原因を見きわめて選ぶ

前号では、市販の目薬には大きく4種類あることを紹介しました。①涙に近い成分で目に潤いを補う「人工涙腺」、②「アレルギー用点眼薬」、③結膜炎やものもらいなどの感染性の症状に使う「抗菌性点眼薬」。これは一つの目的に特化したもの。④「一般点眼薬」は軽い充血や目のかゆみ、疲れ目やかすみ目など、日常的な不調全般に使える総合タイプです。症状別の選び方を下の図にまとめたので参考にしてください。

「一般点眼薬」はもっとも種類が多く、疲れ目の改善に力を入れたもの、充血除去がメインのもの、視力調整に効く成分を含むものなど幅広い商品があります。薬剤師さんに相談したり、箱の説明書を読んで、症状に合うものを選びましょう。

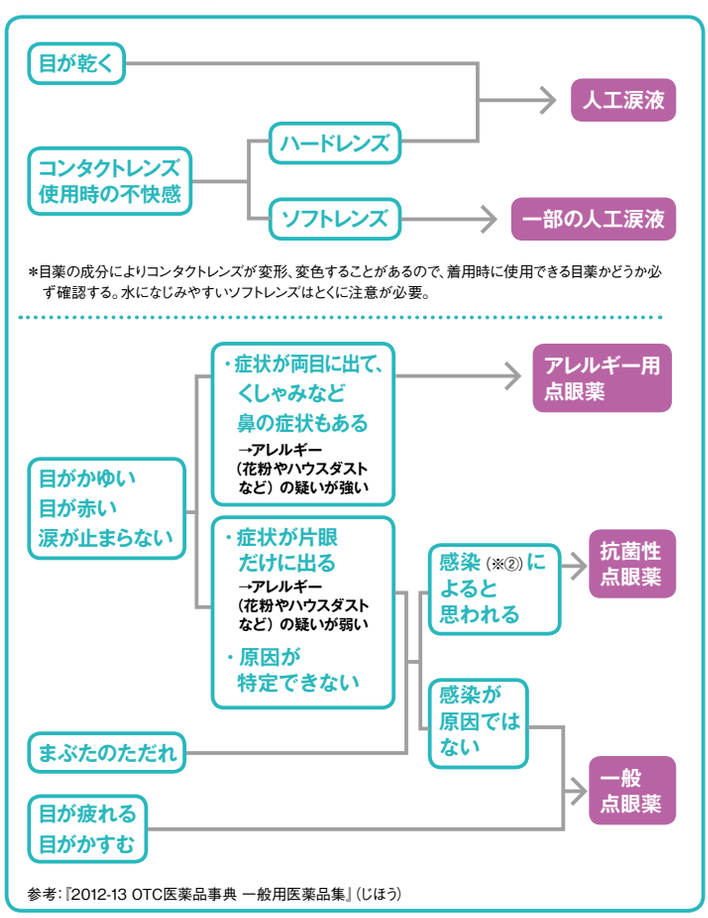
●充血を改善する目薬は使いすぎると癖になる

目薬を「効かせる」には、正しく使うことが大切です。まず手をきれいに洗い、容器の先端がまつげなどに触れないように注意（※①）して、下まぶたを押し下げて、そこに差しましょう。量は1滴で十分です。差したあとはパチパチまばたきせず静かに目を閉じ、成分が吸収されるまで3～5分待ちます。2種類以上の目薬を差すときは5分ほど間をあけましょう。

血管を収縮させて目の充血を改善する「ナファゾリン塩酸塩」「塩酸テトラヒドロゾリン」などの成分の入った目薬は、使いすぎに注意してください。乱用すると目が薬に慣れ、目薬なしでは充血が治りにくくなってしまうことがあります。

疲れた目を回復させる、いちばんの方法はしっかり眠ること。ビタミン剤を飲むなどして、身体の内側から疲れを取るのも一つの手です。目薬ばかりに頼りすぎないことが、じつは目薬のかしこい使い方です。

症状別・目薬の選び方



参考：『2012-13 OTC医薬品事典 一般用医薬品集』（じほう）

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。

※①目薬の容器に、細菌などが入る恐れがあるため。※②角膜などに感染症が起こると、一般には、目が痛む、目がゴロゴロする、目やに、充血、まぶたが腫れる、などの症状が現れます。抗菌性点眼薬を使っても症状が改善しない場合には、眼科を受診しましょう。

取材・文：萩原麻由子

© 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！

精神科受診の心得 基本編

看護師・作家の宮子あずささんに、入院、通院の基本を教えていただくコーナーです。宮子さんは、かつて総合病院の精神科病棟の看護師長をつとめ、現在は精神科病院で、精神疾患を持つ方への訪問看護にあたっています。その経験をふまえて、心の調子がよくないときの対処法を教えてもらいました。

Q どんなときに受診すればいい？

①うつが悪化しそうなとき

精神疾患に共通して現れる初期症状は、うつ症状です。たとえば、元気がない、やる気が出ない、イライラする、気がふさぐ。病気を早期発見するためにも、うつの状態がこじれそうだったら、精神科を受診してください。

②眠れないとき

不眠によって精神状態は確実に悪くなります。受診してみてください。睡眠薬もしばしば有効です。

③疲れすぎて眠れないときも

とくに病気がなくても、疲れすぎると眠れない場合があります。これも受診をおすすめします。睡眠薬への依存を心配するよりは、眠るほうが大切です。

④ふだん通りの日常生活が送れなくなったとき

うつ状態による苦痛の度合には、個人差があります。ふだんパワフルな人ほど落差が大きく、少しのうつで苦痛になる傾向があります。まずは自分の感じ方が大事なので、これまでどおりの日常生活が送れなくなったら、医師に相談してみてください。

⑤精神的消耗が激しいとき

悲しいときやつらいできごとがあって落ち込むのは、当然のことです。それだけで病気とはいえません。ただし、それがきっかけとなってうつ状態になる場合はあります。ひどい精神的消耗が続くときは、ぜひ受診を。

⑥体の病気を疑うことも大切

本人はメンタルな病いだと思い込んでいても、肉体が病んでいる場合もある。胃痛はストレスによっても起こりますが、がんでも起こります。ストレスと決めつけず、まずは消化器内科へ。ストレス性だとしても、実際に胃が悪くなっていることがあります。

⑦脳炎の症状は、精神病と間違えやすいので要注意

脳炎（脳がウイルスにおかされる病気）は、初期に異常行動や性格の変化が起こり、認知症や統合失調症と間違われることもあります。高熱を伴う場合は、脳炎も疑われます。生命にかかわる病気ですから、内科や神経内科を受診してください。

Q 精神科の上手な選び方は？

⑧HPで治療方針を確認する

精神科の場合、医師によって得意とする治療法がかなり違ってきます。薬物療法が主

眠れなくなったら精神科を受診する

眠れないと、一日のストレスがリセットされず、疲れがとれません。短期間でもよいので、睡眠薬を処方してもらって眠るとらくになります。

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

流ですが、精神療法（精神分析）が得意という先生もいる。医院のホームページに治療方針が掲載されています。それを参考にするか、電話での問い合わせをおすすめします。なお、精神科といっても、科名や医院名は、「心療内科」「神経科」「メンタルクリニック」「心の診療所」などさまざまです。ホームページに「精神保険指定医」「精神学会認定医」とあれば、その医師は精神科医です。

⑨病名を求めて転院しない

「うつ病」といわれるよりは「神経症」のほうがいい。「統合失調症」よりは「ノイローゼ」がいい……とか、病名をひどく気にする方がいらっしゃいます。お気持ちは理解できますが、病名を求めて転院するのは、避けたほうがいいと私は思います。納得のいく病名をつけてくれた医師が、その病気の治療を得意とするとは限らないからです。

⑩薬の処方は進歩している

薬は、投与量と種類を減らす方向に向かっています。薬剤の進歩とあいまって、数種類を併用しないほうが効果的で副作用が少ないとわかってきたからです。精神科では、薬は主として抗うつ薬と抗不安薬が用いられます。抗うつ薬はうつ状態を解消する治療薬です。抗不安薬は対処療法的な薬で、不安やパニックをしずめるときに処方されます。私の経験上、統合失調症やうつ病など内因性（脳内物質のなんらかの異常が原因）の精神疾患には、薬がよく効くという印象があります。

⑪精神科も健康保険がきく

精神科のお薬にも通院にも健康保険が適用されます。精神分析は診療時間が45分以上になると算定され、1回3900円。このうち3割が自己負担額です。一方、保険適用外の「予約料」（面接1回につき8000円など＊）がかかる医院もあります。

障害者自立支援法に基づく福祉制度もあるので、利用してみてください。窓口は市町村です。通院の費用の一部を公費で負担してくれます。

事前に医師の治療方針を調べる

医院のホームページには、治療方針が掲載されています。それを参考にして、医師を探してください。

症状を具体的に伝える

「○○病だと思うのですが……」などと、つい病名を伝えがちですが、何がつらいかを具体的に伝えてください。そのほうがよい治療につながります。

Q 精神科受診のコツは？

⑫症状を具体的に伝える

「好きなことにも興味を持てなくなった」など、苦痛を具体的にお話しください。よい治療を受ける基本です。

⑬医師を信頼して素直に話す

医師も看護師も、すべての話を妄想と決めつけたり、適当に聞き流したりしません。「何を言っても信じてもらえないのでは……」なんて、心配ご無用。つらいことを素直に教えてください。精神疾患の方の多くは、すごくちゃんとしている。心のありようは「まだら」なんですね。

⑭医師に気をつかいすぎない

医療者と患者の関係は、患者さんから見ると一対一ですが、医療者から見ると一対多数です。「こんな話をしたら、先生の負担にならないかしら」と、気をつかう必要はありません。

＊「予約料」は、2000円程度のところから1万円以上のところまで、医院によってかなり差がありますので、問い合わせてみてください。

© 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！

精神科受診の心得

実践編

Q 心の不調を抱える人とのつきあい方

⑮「のんびりいきましょう」

「うつ病の人に対して、〝がんばれ〟は禁物」とよく言われます。でも、それを気にしすぎて、自由に話せなくなるのもおかしい。強要ではない、素朴な励ましの「がんばれ」は、私はいいと思うのですが……。

声のかけ方としては「のんびりいきましょう」が、ほどよいと思います。

⑯「治らないと困る」はNG

よくないのは「治ってくれないと困る」という言い方。とくに家族はつい言ってしまう。気持ちはわかりますが、これが当人はいちばんつらい。本当に当人を心配しているのか、単に自分が困っているだけなのか。いつも心の中で点検したほうがいい。当人を本当に心配してあげられるときに、積極的に声をかけるのがいいと思います。

⑰「早くよくなれ」も×

職場の人は、「すっきり治って早く帰ってこい」と言いがちですが、これもよくない。当人は、「治るまで戻って来るな」と感じてしまう。職場復帰は、時短勤務から少しずつ馴れていくのが基本です。「ヨーイどん」で働けるようにはなりません。

⑱家族の代理受診もできる

精神疾患は、本人に病識（病気の自覚）がないことが多い。病院に行ってくれないときは、家族が代理受診として医師に相談することができます。その場合は、健康保険の対象になりません。

⑲「こじらせる」前に受診を

精神科受診については、「早く行っても遅く行っても同じ」という誤解があります。でも、やっぱり放置しておけば、こじらせる。精神疾患でも「早期発見」「早期治療」は絶対に大切です。

「早く行ったほうが、早く治るらしいよ」などと声をかけて、受診をすすめてみてください。

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。看護師として働きながら、東京女子医科大学の博士課程を修了。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。

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

精神科医に得意不得意はある？

精神科医にも得手不得手がありますが、うつ病と統合失調症については代表的な病気ということもあり、たいていの先生は対応できます。ただ、病気が本人の人生と深いかかわりのあるアルコール依存症には得手不得手があります。

うつ病で家族が注意すべきことは？

抗うつ薬は焦燥感があるときに飲むと焦燥感を強めてイライラをつのらせてしまう場合があります。自殺のいちばんの予兆は焦燥感ともいえます。焦燥感の強い人に対しては、私の職場の先生も入院をすすめています。焦燥感があるときは、すぐに病院に連れてきてほしい。入院したら、抗うつ薬を中止して、抗不安薬で様子を見ます。

抗うつ薬をやめたとたんに希死念慮……という話を聞いたのですが……

私の経験からすると、それはないと思います。うつ病には好不調の波があるので、むしろその波に薬の調整が追いつかなかったというべきだと思います。

飲んでいたほうが安定するという患者さんがいることはたしかです。薬を飲まなくてすむことを目標には置かず、薬が効いていて、そのほうが調子がよかったら、飲み続けたほうがいいというのが私の考えです。

本人は「うつ病」というのですが、そうひどくは見えない……

従来型のうつ病になる人の典型は、がんばりすぎる人。「オレが悪い」と考えるタイプです。一方で、がんばることを避けて、「オマエが悪い」と他罰的になる「うつ病」の人が増えています。「新型うつ」「若年性うつ」とも呼ばれます。極端なケースでは、会社を休むための診断書をほしがる。「新型うつ」に対しては、医師の側でも、従来型のうつ病と同じ「休みなさい」という保護的な治療ではだめだということが議論されています。とくに社会的な訓練ができていない若い世代の治療に関しては、少しずつ働く時間を延ばしていくとか、負荷をかけていく方向になりつつあります。

引きこもりの息子がいます。病気の自覚がないが、入院させたい……

医療保護入院という制度があります。外来で精神科を受診させて、医師が入院の必要を認めれば、本人が拒んでも家族や後見人の同意があれば、入院させることができます。

いわゆる「引きこもり」のなかには、未治療の精神疾患が多いといわれています。親の代理受診から始めてみましょう。

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

カエルくんのほっとひと言
在宅ケアを
支えるサービスって
いろいろあるんだね

訪問看護師の秋山正子さんが答えます

在宅ケア ほっとルーム②〈拡大版〉

介護サービスの上手な使い方

今号のお悩み

実家（盛岡市）でひとり暮らしをしている母（80歳）がいます。そろそろ介護施設の利用を考えているのですが、どんなサービスを受けられるのか。仕組みが複雑で、すっきりと理解できません……。（S・Tさん　50代　千葉県千葉市）

Q1 〝そろそろ介護を……〟と思ったら、まず何を基本に考えればいいですか？

施設入所の前に、なるべく長く、快適に、自宅で過ごしてもらうことを考える。これが基本です。理由は、大きく二つあります。

一つには、住み慣れた家や地域で暮らすほうが、ご本人の生活力が最大限に引き出されるからです。親ごさんの健康が不安になると、あわてて施設を探す方がたくさんいらっしゃいます。でも、新しい環境に移り住むことは、ストレスフルです。自立心が急激にうすれてしまったり、体調が悪化してしまうことも、少なくありません。

二つめの理由は、現実的な問題です。入所型の介護施設が足りません。特別養護老人ホームや介護療養型医療施設などの介護保険内で利用できる施設は、常に、どこも満員状態です。介護保険適用外の民間の介護施設に頼ることになりますが、これも十分とはいえません。

Q2 在宅ケアを始める場合、まず誰に相談すればいい？

2005年の介護保険制度改正により、相談窓口として『地域包括支援センター』（地域によって呼び方が違います）が全国の市町村に設置されました（どこの自治体でも人口2～3万人につき1か所程度）。

介護の相談を誰にしたらいいか、介護保険の手続きや利用法がわからない……など、なんでも質問してください。介護支援専門員や保健師、社会福祉士たちが答えてくれます。このとき、介護を必要とする人の健康状態や介護が必要な日常の生活をきちんと伝えることが大切です。暫定プランを作成してもらえば、在宅ケアの全体像をつかむことができます。

ただし、地域包括センターも、混雑しています。じっくり相談できない……場合は、他の相談施設を利用するのも一手です。

たとえば、「暮らしの保健室」は地域包括支援センターと連携している窓口で、介護支援専門員や看護師が無料で相談に乗ってくれます。電話での相談も受けつけています。

Q3 在宅で受けられる介護サービスにはどんなものが？

基本は、「訪問型」「通所型」「短期入所型」サービスの三つです。

在宅ケアの大きな流れやサービスの内容は、16～17ページを参照してください。

これらのサービスは、原則として、介護保険制度で定められた介護認定のレベル（要支援1・2、要介護1～5）によって、利用できるサービスの種類や支給限度額が決まっています。

この支給限度額は、月単位で算定されます。たとえば、要介護2は、「19480単位」（在宅の場合）。一単位＝10円（※1）で、一割の自己負担。一月で合計19万4800円相当のサービスを受けることができます。

ただし、介護認定レベルでは認められていないサービスを併用する場合や、支給限度額を越えてサービスを受けたい場合には、注意が必要です。保険非適応のサービス分や、限度額を超過した分の利用料は、全額自己負担になってしまいます。

なお、「高額医療・高額介護合算制度」を利用すれば、医療保険と介護保険の自己負担分の合計が限度額（世帯単位で年額56万円）を越えた場合は、その超過分が支払い免除となります。

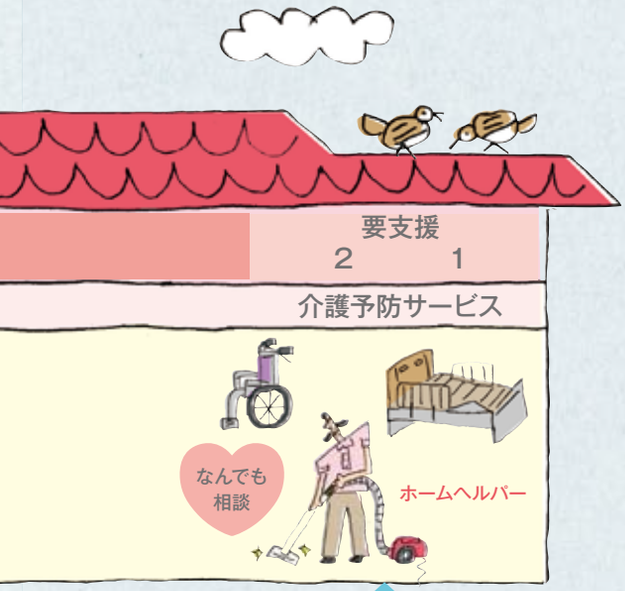
また、介護保険の申請から認定まで4～6週間かかりますが、介護サービス自体は申請日から利用することが可能です。ただし、認定のランク次第で、利用後に全額自己負担になってしまうサービスが出てしまうことも。この点も注意が必要です。

※1　単価は、事業所の所在地などにより異なります（1単位10.0～11.05円の範囲内）

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

在宅ケアを支える3つのサービス

①訪問サービス　②通所サービス　③短期入所サービス



介護予防に関する
情報サービスを受けられる
ボランティアサービス、緊
急コールセンター、体操
教室の案内など（※1）

自立

病気やケガ、
認知症などにより、
介護が必要となる

地域包括支援センターに相談

なんでも
相談

介護保険申請

〈要支援1・2〉

〈要介護1～5〉

地域包括支援センター

ケアマネジャー

居宅介護支援事業所
（都道府県が管轄）

地域密着型サービス事業所
（市町村が管轄）

ケアプラン作成

①訪問
サービス

入浴、着替え、排泄介助、体操、
機能訓練、健康チェックなど

訪問介護施設

訪問介護・看護事業所

従来型サービス

3つのサービスを
1つの施設で利用できる。

訪問介護・看護事業所
夜間対応サービス、
定期巡回・随時対応サービスがある

地域密着型サービス

注）
（※1）「非該当（自立）」と判断された場合でも、要支援や要介護状態になるおそれがあるとされた方（二次予防事業対象者）は、「介護予防事業（運動器の機能向上、栄養改善など）」または「介護予防・日常生活支援総合事業（市町村が定める予防サービスなど）」を利用できる。また、二次予防事業対象者とならなかった場合は、元気な高齢者（一次予防事業対象者）として、介護予防に関する情報を受けるなどのサービスを利用できる。
（※2）介護療養型施設は、2017年に廃止予定。
（※3）民間の入所施設（有料老人ホーム、ケアハウス、サービス付高齢者向け住宅など）でも、特定施設の指定を受けた施設では、介護保険適用サービスとして施設の提供する入浴、排泄、食事などのサービスが利用可能。

在宅で利用できる
サービス支給限度額

要介護度		支給限度額
要支援	1	4970単位／月
	2	10400単位／月
要介護	1	16580単位／月
	2	19480単位／月
	3	26750単位／月
	4	30600単位／月
	5	35830単位／月

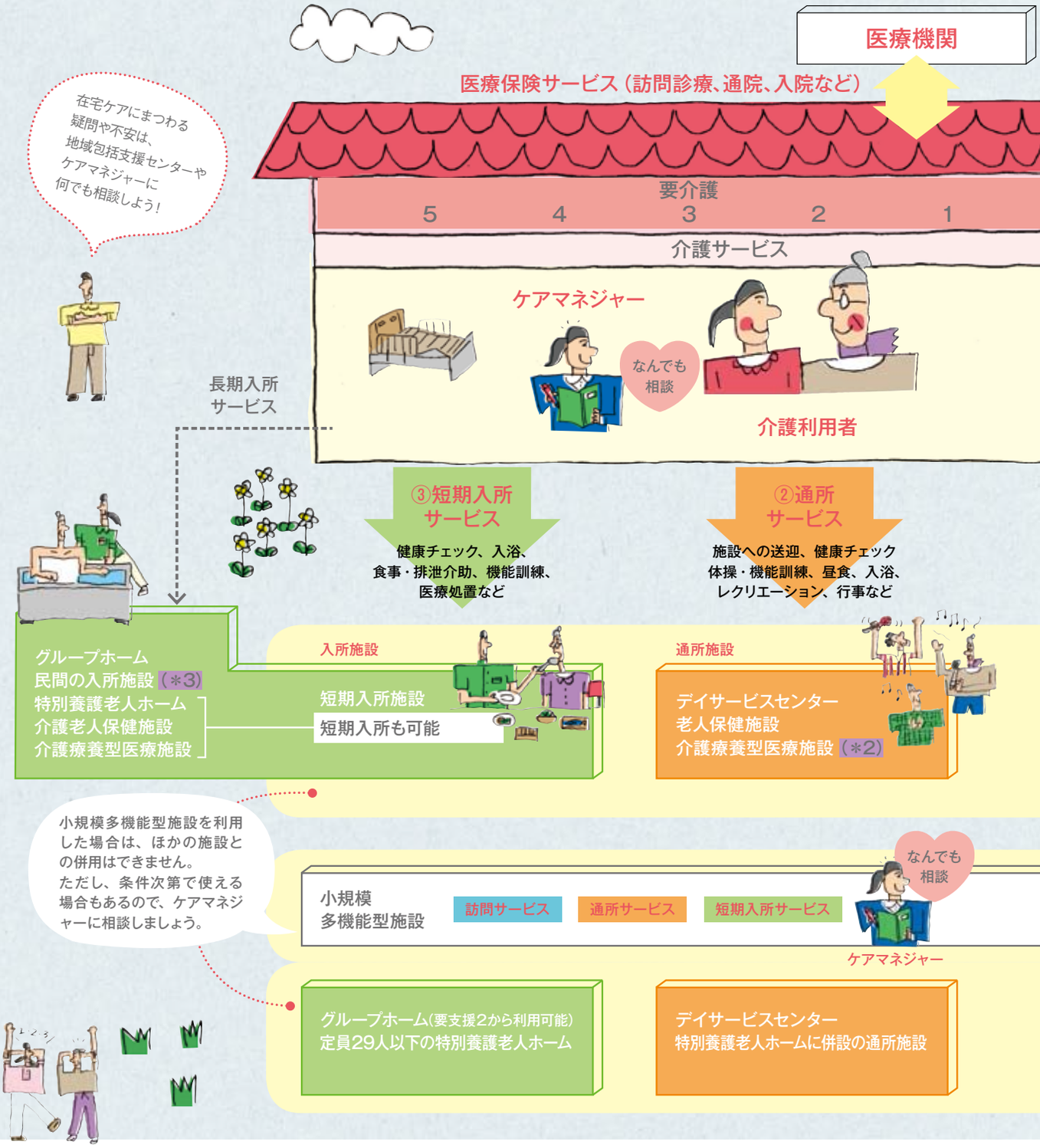
※1単位10円（地域やサービスにより異なります）
※利用者負担は1割
※福祉用具購入と住宅改修は、要介護度に関係なく、別枠で限度額があります。福祉用具購入費：10万円／1年間、住宅改修費：20万円／原則1住居1回。※入居施設を利用する場合は、支給限度額がかわります。

在宅で利用できる介護サービス名

	介護サービス〈要介護1～5〉	介護予防サービス〈要支援1・2〉※1
訪問型サービス	訪問介護（ホームヘルプ）、訪問看護、夜間対応型訪問介護★、定期巡回・随時対応型訪問介護看護★、訪問入浴看護、訪問リハビリテーション、小規模多機能型居宅介護、居宅療養管理指導	★は対象外
通所型サービス	通所介護（デイサービス）、認知症対応型通所介護（認知症対応型デイサービス）、通所リハビリテーション（デイケア）、短期入所生活介護、短期入所療養介護、小規模多機能型居宅介護	
入所型サービス	認知症対応型共同生活介護（グループホーム）、特定施設入居者生活介護、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設★、介護療養型医療施設★、地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護★、地域密着型特定施設入居者生活介護★、短期入所生活介護、短期入所療養介護	★は対象外

※1　介護予防サービスは、介護サービスと同じサービス名であっても、日常生活機能を向上させることを目的としたサービス内容にとどまる。

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



在宅で利用できる福祉用具の貸与・購入・住宅改修サービス

	介護サービス〈要介護1～5〉	介護予防サービス〈要支援1・2〉※1
貸与できる福祉用具	車いす★、車いす付属品、特殊寝台★、特殊寝台付属品、床ずれ予防用具★、体位変換器★、手すり、スロープ、歩行器、歩行補助つえ、認知症高齢者徘徊感知器機★、移動用リフト★、自動排泄処理装置★ ※要介護1の方は、★は対象外。	日常的な起き上がりや寝返りに支障がない場合は、★は対象外。
購入できる福祉用具	腰掛便座、特殊尿器、入浴補助用具、簡易浴槽、移動用リフトのつり具の部分	
住宅改修内容	手すりの取り付け、床段差の解消、すべりの防止および移動の円滑化などのための床材の変更、引き戸などへの扉の取替え、洋式便器などへの便器の取替え、およびこれらに付帯して必要となる住宅改修	

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

Q4 サービスを上手に利用するためのポイントは？

月単位の限度額の範囲で、必要なサービスを上手に組み合わせて。ここがポイント。

そのためには、ケアマネジャーとの連携が必須です。

ケアマネジャーは、地域包括支援センターや居宅介護支援事業所に在籍する専門スタッフ（入所の場合はその施設に在籍）で、在宅ケアのガイド役です。

その人にほんとうに必要なサービスを、介護保険内でどう組むか。そのことをご本人、家族、各サービス施設の担当者と綿密に相談しながら、介護計画書（＝ケアプラン）を作成します。ケアプランは、いつでも修正可能です。健康状態を含めて介護をめぐる状況が変化した場合は、躊躇せずにケアマネジャーに相談してください。また、ケアマネジャーと合わない……というトラブルもよく起こります。在宅ケアの基本は、人間関係です。やはり、相性の問題もある。そういう場合は、「ケアマネを替えてほしい」とはっきりと言いましょう。地域包括支援センターにご相談くださっても結構です。

Q5 最近よく聞く「小規模多機能型施設」とはなんですか？

2005年の改正介護保険法によって創設されました。文字どおり、「小規模」で「多機能」な介護施設です。

施設が大規模になると、どうしても「地域密着型」というわけにはいかなくなります。自宅からも遠かったり、スタッフも大人数で、親しみもわかない。入所者どうしも疎遠になりがちです。「訪問」「通所」「入所」の施設がそれぞれ別々であれば、ご本人にとっては、さらにストレスフルになりがちです。

小規模多機能施設型とは、「訪問・通所・入所」の三つのサービスすべてを提供する介護施設です。一つの施設で三つの機能を備えていて、しかも少人数を受け入れています。スタッフも利用者の性格や健康状態などを把握しやすく、ご本人にとっても心身の負担が軽減されるというメリットがあります。

利用したい場合は、地域包括支援センターやケアマネジャーへ相談してください。

ただし、お住まいの市区町村外の地域密着型サービスは利用できません。

また、まだ数も少なく、お住まいの地域に施設ができていない場合もあります。とくに事情が認められた場合のみ、他の市区町村の施設の利用が可能になります。

Q6 施設のここを見て……という見学のポイントがあれば、教えてください。

施設の広告などを見ると、つい高いほうがよい施設だと考えてしまいがちです。安い施設にしか入所できないと、入所する親ごさんに対して申し訳ない気分になる方も少なくないようです。でも、もちろん、高い施設がよい施設とは言い切れません。

落ち着いて考えてみてください。親ごさんは、いままでホテルのような部屋で生活していたでしょうか？

介護施設は、入所される方がこれまでの生活をなるべく持続できることを念頭に選んだほうがよさそうです。

チェックすべきなのは、施設内で行われるサービスです。たとえ施設が古くても、①入所者のプライバシーがきちんと保たれているか、②トイレがきれいに掃除されているか。さらに、③スタッフが入所者にていねいに接しているか、④入所者の表情が生き生きしているか。この点も、介護施設選びの大切な判断基準になると思います。

知って役立つ在宅ケアの基本ワード

「地域密着型サービス」

介護利用者が、住み慣れた地域の中で、より細かい介護サービスを利用できることを目ざすサービスです（2006年スタート）。従来の介護保険施設サービスは、事業者の指定などは都道府県が行っていましたが、地域密着型のサービスは、市区町村が責任を持ち、事業者の指定、および指導・監督を行っています。

サービス内容は、夜間もスタッフが訪問したり、〈要支援〉でも少人数の特別養護老人ホームに入所できたり、訪問型、通所型、入居型サービスをすべて提供する「小規模多機能型施設」などがあります（詳細は本文参照）。原則として、お住まいの市区町村外の地域密着型サービスは利用できません。

利用料金は、〈介護保険の1割負担＋その他の費用（食事代や宿泊代など）〉を「月謝式」で支払います。必要なサービスをいろいろ組み合わせて使えるので、支給額を、無駄なく使用できる料金体系になっています。

あきやま・まさこ
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』（ともに医学書院）ほか。
http://www.hakujuji-net.com/

取材・文：今井明子　イラスト：ワタナベケンイチ

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

ちょっとひといき息ぬきマンガ。

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

うららかPeople 第29回

新しい脳は、新しい挑戦に使いたい

GOMAさん

体を動かし、高次脳機能障害のリハビリに励む

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、記憶障害とつき合いながら、音楽活動、絵画活動を続けるGOMAさんです。

ごま
1973年大阪府出身。オーストラリア・アボリジニの管楽器ディジュリドゥの演奏家。1998年にオーストラリアのコンペティションで準優勝。国内外で音楽活動を始める。2009年に交通事故で軽度外傷性脳損傷を負う。昨年、ドキュメンタリー映画『フラッシュバックメモリーズ〈3D〉』が公開された（2013年8月2日にDVD発売予定）。
www.gomaweb.net

パッと見、GOMAさんにはなんの障害もない。取材に応える語り口もおだやかで、話の内容も整然としている。

GOMAさんは、世界最古といわれる管楽器ディジュリドゥの演奏家である。

ディジュリドゥはオーストラリアの先住民アボリジニたちの楽器で、その地響きするような通低音の迫力に、日本人にもファンが増えている。

もちろんGOMAさんは、今も積極的にライブ公演を続けている。交通事故で負った外傷性脳損傷による記憶障害と闘いながら……。

2009年の11月。高速道路を運転していたGOMAさんは、渋滞の最後尾に並んだとき、後ろから追突された。直後に搬送された病院では、むち打ち症と診断された。

しかし翌日、妻の純恵さんが異変に気づく。何度も演奏したことのあるライブハウスの名前を、まったくおぼえていなかったのである。

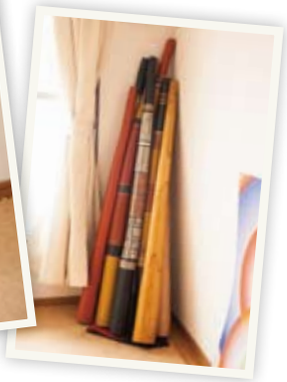
外傷はない。脳のMRI検査でも損傷はなかった。MRIに写らないほど細かい傷が脳の表面いっぱいにできていたのがわかったのは、だいぶたってからだった。

軽度外傷性脳損傷。

脳の損傷は「軽度」だったが、脳機能の受けたダメージは、大きかった。これを専門的には「高次脳機能障害」と呼ぶ。脳表面の無数の細かな傷が神経細胞を傷つけて、考える力、記憶する力、行動や感情をコントロールする機能が障害される。症状は人によって、すべて違う。

記憶障害には2種類ある。ひとつは過去の記憶を思い出せなくなること。もうひとつ

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



写真左／GOMAさんの描いた絵。「描いたことさえ忘れてる絵もある。でも、絵を見ると、確かに自分が描いた、という事実に勇気づけられるんです」 写真右／ディジュリドゥは、吹きながら息を吸う「循環呼吸法」で演奏する。取材中、アトリエにやさしい音色が響いた。

は新しいことを覚えられなくなること。GOMAさんの場合は、その両方である。事故後しばらくは、5分前のことを思い出すのも難しかった。

演奏仲間と撮った写真を見ても、なぜ自分がそこにいるのか、わからない。病院でも何をしに来たのか忘れてしまう。帰り道もわからない。

それだけではない。平衡感覚や味覚、食べ物を嚥下する力、注意力、集中力、感情をコントロールする力など、これまであたり前に使っていた能力の低下にも苦しんだ。

妻と手探りでリハビリを始めた

あるとき、GOMAさんは突然、絵を描き始めた。絵筆を取ったのは「小学生以来」だった。娘の絵の具セットを使って、細密な点をひとつひとつ、無心に、画用紙の上に置くように描いていた。

不思議で幻想的な絵。

何を描いたのか、どうしてすべて点なのか、GOMAさんにもわからない。

「何かの記憶の断片。失われた記憶が送ってくるメッセージ……なんでしょうね」

高次脳機能障害には、まだリハビリ法が確立していない。医師のアドバイスは「好きなことをやりなさい」だった。

妻の純恵さんと本やインターネットで情報を集めて、試行錯誤しながらリハビリ法を探っていくことになった。

おぼえたいことはすべて紙に書き出した。「メールおぼえる。日記を書く。リズムセクションの新曲をおぼえる…」。どれも、おぼえるまで何百回も繰り返した。

そうすることで、子どもが自転車の乗り方を覚えるように、体にしみ込んで忘れない。

一年ほどかかったけれど、iphoneを使えば外歩きも出来るようになった。

有酸素運動が有効だと知って、ジョギングやヨガも始めた。好きだったサーフィンをしに海へも出かけてみた。しかしボードに乗ろうとすると体のバランスが崩れた。

「何度も落ちましたよ。でも、ふだん動かさないところを動かそうと意識することが、脳にとっていいみたいです」

脳に新しい記憶をためこんで新しいGOMAになる

事故から約1年後、仲間や家族の尽力で東京・青山で絵の個展を開くことができた。

思いがけなく、大きな反響を呼んだ。同じように高次脳機能障害を負った人、その家族などがおおぜい画廊を訪れたのである。音楽家GOMAのことは知らなくても、絵の前でぽろぽろと涙を流す人がいた。GOMAさんの手を握って「元気が出ました」と言ってくれる人もいた。

「僕にもまだできることあるやん！　人生あきらめかけてたけど、待っていてくれる仲間がいる。絵に感動してくれる人がいる。もう一度、がんばってみようと思いました」

さいわい、ディジュリドゥの吹き方は体が覚えていた。

2011年6月、静岡でのコンサートを成功させた。途中で戸惑わないように〈今、静岡でLIVE中〉というメモを目の前に貼って演奏した。

「いまの僕には、使える記憶の力は限られている。同じ使うんやったら、昔の記憶を取り戻すために使うんじゃなくて、新しい挑戦に使いたい。事故から3年過ぎた頃から、思うんですよ。あの日があったから、いま僕があるんだな、と。いまの自分ができることを素直にやっていこうと思えるようになりました」

損傷した神経細胞が再生することは、ない。けれども脳には、毎日、新しい神経のシナプスが生まれている。

「10年、15年かけて、新しい脳ができあがるそうです。この先、自分がどうなっていくのか、いまはそれを楽しもうと思っています」

GOMAさんは、今年40歳。十年後、50歳になった新しいGOMAさんに会いたい。

取材・文：佐藤恵菜　撮影：阪本勇

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

管理栄養士がつくる！

からころ元気食堂 第8回

夏バテを防止するメニュー

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、スタミナ食材うなぎとトマトを使った、おいしい一品です。

副菜：きゅうりの梅肉和え
＊（19／0.02／0.4）
体の熱を自然に冷ます、夏野菜きゅうり。梅の酸味と相性抜群です。みょうがの苦みとごまの風味がいいアクセントに。

[つくり方]①板ずりしたきゅうり（1本）をたたき、小さめの乱切りに。②梅干1個分の梅肉をみりん（小さじ1）でのばし、①を加え、縦半分に切って小口切りしたみょうが（1個）、白ごま（少々）とあえる。

主菜：うなぎとトマトのポン酢炒め
＊（291／0.64／1.7）
いつものうなぎのかば焼きを、あっさりといただけるおかずに。そうめんにもよく合います。

主食：胚芽米ごはん 1人分150g
＊（251／0.12／0.0）

汁物：豆乳のビシソワーズ風
＊（66／0.04／0.6）

[つくり方]無調整豆乳（1カップ）にめんつゆ（2倍濃縮、大さじ1）を加え、まぜる。さっとゆで、小口切りにしたオクラ（2本）を浮かべ、エキストラバージンオリーブ油（少々）をたらす。こしょうをふる。

＊（エネルギー（kcal）／ビタミンB_1（mg）／塩分（g））。栄養価は1人分、レシピの分量は2人分です。献立合計（1人分）：エネルギー＝627kcal、ビタミンB_1＝0.82mg、塩分＝2.7g

主菜のつくり方
うなぎとトマトのポン酢炒め

材料（2人分）

うなぎのかば焼き（食べやすく切る）……大1串（150g）
トマト（くし形に切る）……中2個
しそ（ざく切り）……4枚
オリーブ油……小さじ2
ポン酢しょうゆ……大さじ1
粉山椒……少々

つくり方

①フライパンにオリーブ油を熱し、うなぎを入れ、油がまわったら、トマトを加え、ざっと炒め、トマトの皮がめくれてきたら、ポン酢しょうゆをまわし入れる。
②全体になじんだらしそを加え、さっと混ぜ、火を止める。
③器に盛り、粉山椒をふる。

監修：牧野直子さん
まきの・なおこ
管理栄養士・料理家。㈲スタジオ食代表。著書に『100歳までボケない常備菜で10分レシピ』（共著）。

夏バテとは、自律神経失調状態

体が外気温と室温の差に対応できず、自律神経が失調状態になり、だるさや食欲不振を起こしている状態を夏バテといいます。食欲も減るため、エネルギー源やエネルギーをつくり出すために必要なビタミンやミネラルなども不足します。

炭水化物＋ビタミンB_1が大事

夏バテになったら、炭水化物（ごはんや麺、パンなど）と、これを効率よくエネルギーに換えるビタミンB_1（豚肉やうなぎ、大豆、きのこ類など）を摂取する。ビタミンB_1は水溶性ビタミンなので、汗とともに失われ、夏は不足しがち。これも夏バテを助長する一因です。

クエン酸＆酢酸の効果

レモンやかんきつ類に含まれるクエン酸や酢の酢酸は、疲労物質である乳酸を分解し、しかも生成しにくくするため、疲労回復に役立ちます。

冷やし中華もおすすめ

食欲がないからと「そうめんだけ」など主食のみの食事はNGです。肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク質源を食事ごとに摂取しましょう。また、冷やし中華は、中華麺（炭水化物）に、焼き豚やハム（ビタミンB_1）とトマトやきゅうりなどの野菜も補えるので、夏バテ予防におすすめの1品です。

イラスト：宿輪貴子

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

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

●前号（30号）を読んで●

篠井さんに元気をもらいました

たまたま薬局で見かけ、表紙の「篠井英介」の文字にひかれて家に持ち帰りました。直接舞台は拝見したことがないのですが、映像で目にして「素敵な役者さんだなぁ」と思っていました。心身の健康についての内容でしたが、読んでいて心が開かれていくようでした。

東日本大震災以来、いつも上から何かで押さえつけられているような感じがありましたが、ほかの方のポジティブな考え方を知ることはよいことだなぁとあらためて感じました。

【K・Sさん（60代）福島県福島市】

編集部：前号「わたしの気分転換」にご登場いただいた篠井英介さんには、たくさんのおたよりをいただきました。「自分が感じる好き／嫌いが、その人にとって本当のこと」と話すときの篠井さんの笑顔が印象的でした。素直に生きることを日々忘れずにいたいですね。

「いのちのことば」に感銘

「うららかPeople」の大越桂さんの記事に感動しました。本屋さんで詩集を注文して、いま、届くのを待ちわびています。

桂さんも立派ですが、お母様の紀子さんもがんばっていらっしゃって、頭が下がります。写真で見るお母様の笑顔はやさしく、桂さんをあたたかく見守っている様子がよくわかりました。子どもに対して前向きに明るく対応している母親というのは、理想のお母さんですね。

【E・Sさん（50代）栃木県栃木市】

＊

前号の「うららかPeople」には感動しました。看護学生のときの実習で、重度心身障害児の病棟へ行ったときのことを思い出しました。学生だった私はコミュニケーションのとりづらい子どもたちに囲まれ、とても不安で、園での実習が早く終わってほしいとばかり思っていました。

あのとき私の姿を見て、何かを感じていたのに伝えられなかった患者さんがいたのかも……と考えます。いまならもっと違う視点で、多くのことを学べると思いました。

【S・Mさん（30代）新潟県柏崎市】

前号の「うららかPeople」にご登場いただいた大越桂さんは、重度脳性麻痺を抱えながら、ベッドの上で詩を書き続けています。たくさん寄せられたおたよりを数通お送りしたところ、とても喜んでいただき、最新の詩を一編（「背骨」）掲載させていただくことになりました。

背骨

大越桂

突風にさらされ
髪の毛も
服も
皮膚も
肉体も
ひとつ残らず飛ばされて
奇妙な形に曲がった背骨が残る
これが私だ
私の芯になっているものは何かと
問われる一瞬

めまいの予防、どうしたら？

今回の「めまい編」は、自分がどのタイプに該当するのかわからわかって、とてもよかったです。ただ「めまいを予防するトレーニング」がうまくできません。どこまで顔を左右や上下に向ければよいのか……。ほかにもオススメのトレーニングがあったら知りたいです。

【J・Eさん（50代）東京都台東区】

編集部：前号で紹介した「めまいを予防するトレーニング」は、①腕を顔の前に伸ばし親指を立て、②その親指を見つめながら顔を左右に振る。これを20回繰り返すというものでした。

池園哲郎先生からひと言！

頭が痛くない程度に、そして自分の指がしっかりと見える範囲で無理なく行ってください。

ほかには、布団の上でイモムシごろごろのように、右に二回回転、左に二回回転するというのが、三半規管によい刺激となる運動です。簡単にできるのでおすすめです。

＊

母にメニエール病のうたがいがあったこともあり、耳の最新治療の記事に興味をおぼえました。私もちょっとしたことでめまいが起きることがあり、やはり気持ち悪くなります。でも乗り物酔いの薬を少し飲むだけでやわらぐのかと思うと、気持ちが楽になる気がしました。あまりにひどくなるようであればちゃんと病院にいきますが……。

【K・Sさん（30代）京都府京都市】

編集部：今号の医療最前線は「耳の最新治療（その2）」です。こちらもぜひお目通しください。

おしっこが出ないときは……

息抜きマンガ「病院とわたし」を読みましたが、私も同じなんです。どこに行けばいいのかが、気になりました。

【S・Mさん（50代）福島県飯舘村】

編集部：前号の息ぬきマンガは、「おしっこがしたいのに、後ろに並ばれると全然でない」……というもの。「まったく同じ」というおたよりが多数届きました。その悩みに、宮子あずささんがお答えします。

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

「医療についてのQ＆Aが多く、すごくためになりました！　やさしい表紙が心に少しのゆとりをもたらしてくれます」Y・Iさん（茨城県守谷市）

宮子さんからひと言！

まず泌尿器科に行ってください。50代になると、前立腺肥大などの病気も出やすくなります。それで異常がなければ、次の段階として、精神的な影響を考えましょう。その場合は、心療内科、精神科になります。

冷え改善レシピをアレンジ！

「管理栄養士がつくる冷えを改善するメニュー」を読んで、冷え性の私はすぐさまショウガごはんを炊き、食べてみました。大変おいしかったです。

2回目をつくるとき、油揚げのみじん切りをプラスして炊いて、これまたグーでした。ぜひ試してみてください。

【E・Bさん（60代）福島県会津若松市】

編集部：おいしそう。ほかにもアレンジレシピがあれば、ぜひ教えてください！

●聞かせて言わせて●

変わりゆく母を前に

77歳の母が脳腫瘍をわずらい、認知症を発症。わずか1年半の間に、母は変わっていきました。要介護レベル1から4までどんどん進んでしまう母に、驚き、とまどい、そしてときには怒りまで……。

なにもわからなくなった母は、毎日病院のベッドの上にいます。私は、いままでやりたい放題、わがままに生きてきました。もう話すこともできないけれど、生きているうちしか親孝行はできません。

「こんな私が娘でごめんなさい」。いまはそれしか言えません。

【H・Sさん（50代）福島県須賀川市】

編集部：おつかれさまです。そのお気持、きっと、お母さまに伝わっていますよ。

「心配の心配」はしないで

山形県寒河江市のS・Aさんへ。乳がん治療のハーセプチンの副作用が心配とのことですが、副作用は個人個人で違うので、「心配を心配する気持ち」を持たず、なったらなったで先生に相談すればいい、くらいの気持ちですごすのはいかがですか？

ちなみに私はステージⅡ。分子標的薬とホルモン治療ができません（受容体がないため）。ドセタキセルとFECの抗がん剤投与中ですが、脱毛以外何も副作用がありません。仕事をやめて時間をいただいたと考え、ガーデニング、ミシン、読書、そうじを楽しんですごしています。

【T・Mさん（50代）長野県小諸市】

編集部：前号で、ハーセプチンの副作用を心配していたS・Aさんへのアドバイスでした。副作用とのつきあい方はとてもむずかしいですね。気分転換の方法など、みなさまからのおたよりをお待ちします。

主治医の先生を替えないで

総合病院に通っています。やむを得ないこととあきらめていますが、1年ごとに、主治医の先生が変わります。正直いって、本当に、イヤになります。せめて3年間くらいは、同じ先生に診ていただきたい。治る病気でもないので、せめて心の病も治せる先生にめぐり会えれば……。不満を言えばきりがないのですが、診察していただいているので、何も言えない私です。

【S・Tさん（50代）岩手県一関市】

編集部：同内容のおたよりを数通いただきました。ご不満は、溜め込むとストレスフルです。このひろばあてに、どしどしご不満や苦情をお寄せください。

自分のからだとは仲よく！

「胃さん、私が悪かった！」のK・Kさんのおたよりを読んで、おどろきました。なぜなら私も、今年のお正月に逆流性食道炎にかかっていたからです。

私はボリュームのある油料理が好きで、よく食べていました。これが「胃さん」には迷惑だったと思います。逃げたくても逃げられない「胃さん」が、限界だったんだと思います。「胃さん」ゴメンネ、と心から「胃さん」にあやまった私。これからは二度とこういう病気にならないために、臓器さんたちのことを大切にしてあげて健康を目ざしていきたいと思います。

【K・Iさん（60代）群馬県富岡市】

編集部：前号のK・Kさん（東京都練馬区）からのおたより「胃さん、私が悪かった」は、「胃カメラ写真を見て、好き放題に食べて

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

花くまゆうさくさんの息ぬきマンガが大好きです♥

「もっといろいろな薬局にからころが置いてあればうれしいのですが……♡」M・Sさん（埼玉県坂戸市）

きたことを反省した」というものでした。「胃さん」、人気上昇中ですね。

お酒とうまくつきあえない

もともとお酒が好きで、毎日飲んでいたらやめられなくなりました。お酒を飲まないと眠れなくなってきて、会社にもとても迷惑をかけてしまっています。たとえば、二日酔いで仕事がきちんとできなかったり、後輩にまかせて仕事を休んでしまったり。恋人もいて、子どももほしいのでなんとかしないといけないとわかってはいるのですが……。アドバイスをお願いします。

【N・Aさん（20代）宮城県仙台市】

宮子さんからひと言！

欠勤など、社会生活に影響が出ても飲んでしまうのは、依存症の段階に来ているといえます。まだ仕事もあり、彼氏もいて、戻るべき生活があるうちに、なんとかしましょう。

クリニックでかまいませんから、精神科または神経科を受診しましょう。恥ずかしがる必要はありません。あなたのような人は、たくさんいるのです。勇気を持って、受診してください。

笑顔がなによりの薬です

6か月の娘が心臓に孔のあいている病気だとわかり、しばらく落ち込みました。孔が成長とともにふさがる可能性は低く、将来は開胸手術の場合も。私は健康で暮らしてきたため、とまどう気持ちでいっぱいです。

でも、毎日、娘の笑顔を見て励まされています。最近は、私が娘にとっていちばんいい方法を考えなくては！　落ち込んでいられない！　と思えるようになってきました。笑顔ですごすことがこんなに大切なんだって、娘が教えてくれました。

【M・Nさん（30代）愛知県愛知郡】

＊

からころの表紙を見て、娘が「かわいい」とニコニコしていました。お医者さまにパニック障害を指摘されてから、私はなんとなく娘にやさしくできずにいて……。そんなときに、心が救われました。

【M・Uさん（30代）神奈川県藤沢市】

編集部：笑顔って、病気のときのほうが輝くのかも……ですね。

女子ならではの川柳に共感

「からころ川柳」の「ちかこ」さんの作品がすばらしい！

（『健康は　食う・寝る・動く　そして恋』）

私は「……そして恋」ではなく「……そして女子会」かな。気心の知れた親友と食事しながらのおしゃべりは健康に大切なアイテムのひとつです。

【M・Kさん（40代）栃木県栃木市】

編集部：恋をしてドキドキするのと、友人とリラックスしておしゃべりするのと、どちらが健康にいいか……。あなたなら？

資格を取って、いざ就職……

管理栄養士の資格を取得し、いざ就活！　と思ったら、なかなかうまくいかず……。無職になってしまいました。次の号が出るときまでには職についていたいなあと思い、がんばっています。いつか栄養士として、からころのレシピにかかわることができたらな……なんて思っています♡

【A・Kさん（20代）茨城県水戸市】

編集部：修行期間ですね。編集部一同、待っていますよ、首を長くして。

一生、病気と向き合うために

大きい病気にかかった方のことばに、はっとすることがあります。病気の身になり、不安やいらだち、病気でない人への感情のゆれを感じています。

一生つきあっていかねばならない病気にかかったとき、どう受け入れるのか、誰に相談したらよいのか。いまはわからずにウロウロしている状態です。

少しでもいい人生をすごすために、何か手がかりを得たいと思うのですが……。

【M・Kさん（20代）山口県山口市】

編集部：微力ながら本誌もがんばります。またのおたよりお待ちしております。

TSUBO　今号のツボ「中脘（ちゅうかん）」

慢性的な胃痛に効くツボ

その名のとおり胃の中心部を刺激し、胃腸の働きを正常にするツボ。自律神経を整え、痛みを緩和してくれます。慢性的なストレスによる胃痛や過食、吐き気などに効果的。夏バテによる食欲不振にもてきめんなので、この時期にぜひ試してみてください。

ツボの場所は……

みぞおちとおへそを結んだ線の中間あたりにあります。おへその上に小指をあて、指４本分上が目安です。

ツボの押し方は……

指を曲げずに、中指をツボにあて、体の中心に向かって３秒ほどやさしく押します。

イラスト：寺崎愛

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

STORY

わたしの闘病記

やはり早期発見が大切ですね

娘からもらった風邪で高熱が出た私。翌日トイレで見たものは、コーラ色のおしっこでした。

すぐにかかりつけ医に行き尿検査。尿たん白、潜血ともに3＋で急性腎炎といわれ、様子を見ることに……。数か月たっても尿たん白・潜血は2＋～3＋のままだったので、市立病院、県立病院と紹介され、腎生検のため1週間ほど入院しました。1か月後IgA腎症と判明しましたが、ごく初期の状態だったので、薬の服用と食事に気をつける程度で済みました。

あれから10年。2～3か月に1度通院し、今も薬を服用しています。通院も薬も一生続きますが、「からころ」を楽しみに頑張っていきたいです。

【M・Mさん（30代）福島県会津若松市】

編集部：おつかれさまです。本誌も、3月に一回発刊です。一生続けていきたいです（笑い）。頑張りましょう。

大切な人を見送りました

弟の前立腺がんが発見されたとき、すでにステージ5でした。「最悪3か月」と宣告されて、本人も私もがっかりしました。弟は妻を4年前に亡くしていたので、私がヘルパーの仕事をやめて看病することに。生きることと病気になることは違うはずだから……と思って、二人でがんばることにしました。

ヘルパーの仕事には限界があるということも、しみじみと感じました。短い接触時間で、はたしてどれだけのことができるのか。他人に対してできていることが、いかに自分に対してはできないか。そのことを痛感させられた2年間でした。

「からころ」は、心の支えになりました。みなさまのおたよりを読んで、たくさんの力をいただきました。私たちよりもつらい思いをされている人が数多くいらっしゃることを心に刻みながら、弟も2年間生きてくれました。

「からころ」さん、ありがとう。これからも私に勇気と、元気と、そして知識をくださいね。

63歳で旅立った弟にも、ありがとう。毎日、祈っています。

【N・Sさん（70代）三重県志摩市】

編集部：あたたかいお手紙、ありがとうございます。心にしみました。ご冥福をお祈りします。

こころの病とつきあう

38才にして発達障害のうたがいあり、とわかりました。これまでの生きにくさ、人との関係のむずかしさ、数字のなぞ。もしかすると原因はこれだったのかも……と、不安と安心が心の中でうずまいています。大人の発達障害について少しずつ勉強中です。

なまじ言葉が達者なせいで、あまりみなさんに理解してもらえませんが、医療センターのスタッフに「発達障害だと思う」と言われて、わかってくれる人のいる世界があることを知りました。私は一人じゃないのかもしれません。

【S・Yさん（30代）埼玉県さいたま市】

＊

子どもの発達障害と向き合っているうちに、軽いうつ状態になり、服薬しつつ育児をしています。大変なことも多いですが、子どもの成長に大きな喜びを感じる瞬間も。まるでジェットコースターに乗っているような毎日です。

いやになることもたくさんありますが、この子がいるからこその私の人生なので、薬の力も借りつつ、日々を大切にすごしていきたいです。

【K・Fさん（30代）愛知県春日井市】

編集部：おたよりありがとうございました。発達障害は、学習障害や注意欠陥多動性障害などをともなう、脳の機能に関する障害です。最近では大人になってから気づくケースも増えているようです。一人でも多くの人がこの障害を理解して、支えあうことが大切ですね。

新検査のおかげで助かりました

先日、1歳8か月の息子が手術をしました。病名は神経芽細胞腫です。札幌市で行っているマススクリーニング検査によって、早い段階で腫瘍を発見することができました。この検査はいま、北海道では札幌市でのみ行っているそうです。もし、札幌に住んでいなければ、早期発見できずに、病気が進行してから発見されることになったのかもしれません。そう思うと、とても恐ろしいです。札幌市以外でも、ぜひ検査を実施してほしいと思いました。

【N・Hさん（20代）北海道札幌市】

編集部：マススクリーニングとは、生後4～6日の新生児を対象に先天性疾患の有無を調べる検査のことです。全国で七つの自治体（札幌市、岩手県、神奈川県、大阪府、島根県、鳥取県、熊本県）が実施しています（2012年2月段階）。実施予定あるいは実施検討中の自治体が増えていますので、ホームページ等で調べてみてください。

私を支えてくれたお父さん

私は中学3年の頃から、脇見恐怖症です。信号待ちや外での食事、映画など、隣に人がいるだけで強く恐怖を感じてしまい

© 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

ナースコール
マイクに見える
回復期

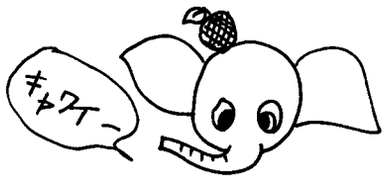
マッハ（大阪府羽曳野市）

（退院したら、まず一曲ですね）

医者通い
タレント並みの
スケジュール

ゆみさん（からころHPから）

（ま、売れっ子ということで……）



「息抜きマンガがとてもおもしろいです。ゆるーくぬけててイイですね♡表紙もとてもカワイイです。目を引くイラストですね」Y・Kさん（千葉県市川市）

ます。高校1年のときは、それでもがんばって電車通学をしていました。

でも高校2年のときに、電車の中で恐怖のあまり過呼吸になってしまいました。翌日から、お父さんが学校まで車で送ってくれました。卒業するまで、何も言わずに毎日送ってくれてありがとう。

お父さん大好きです。

【A・Tさん（10代）奈良県香芝市】

編集部：おたよりありがとうございました。拝読していて、素敵なお父さんのお顔をつい想像してしまいました。

がん・手術7回。30年以上元気！

私は34歳で卵巣腫瘍を、2年後に乳がんをわずらい、65歳になった現在までに、7回の手術を経験しました。3人の子どもがまだ小さい頃で、抗がん剤にもつらい思いをして大変でした。自営業の夫にも苦労をかけました。

5年前に夫が肺がんになり、仕事をやめて治療と静養に専念しました。夫もおかげさまで元気になり、いまは夫婦でショッピングや旅行にも行けるようになりました。

若いうちは一生懸命仕事をして、体調のすぐれないときや不安があるときは早めに病院に行くことが大切だと、つくづく感じます。みなさんにも心からそう言いたい思いでおります。

【S・Mさん（60代）青森県板柳町】

編集部：よくわかりました！　一生懸命に仕事をする。早めに病院に行く。そして、夫婦仲よくする……。肝に銘じます。

WORD

からだのコトバ豆知識 ㉚

面白い

「おもしろい……」って、面＝顔が白いから？

顔がまっ白な人といえば、歌舞伎役者さんです。白い顔で花道で大見得を切るその姿は、やっぱり「面白い！」。京都の舞妓さんも、白粉でまっ白。ローソクの薄あかりに浮かぶ、その白い顔……。想像するだけで、ゾクッとしませんか？

辞書を調べてみると、「面」は「目の前」を、「白い」は「明るくはっきりしている」こととあります。「目の前が明るくなる」「目の前の景色が美しい」という意味から転じて、「心地よい」「楽しい」などのポジティブな感情を表す言葉として定着しました。

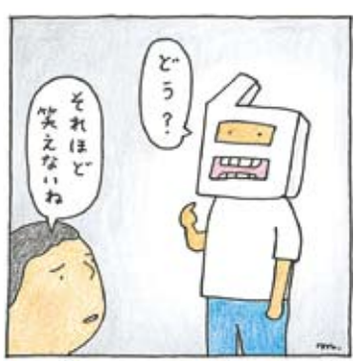
おもしろいことに、「面黒い」という言葉もあります。「つまらない」という意味で川柳などによく出てくる。しかし、この「面黒い」は、しゃれて「おもしろい」という意味でも使われたといいますから、なかなか複雑。そういえば、英語に「ブラックユーモア」という表現がありますよね。

さて、語源を調べていて、笑える説に出会いました。

笑いすぎると、窒息して顔面蒼白になることから。

たしかに……！　でも、笑いすぎて息苦しくなっている人の顔って、「面赤ーい」になるのでは？

昔の人は、窒息するまで笑い抜いていたのかもぉ。

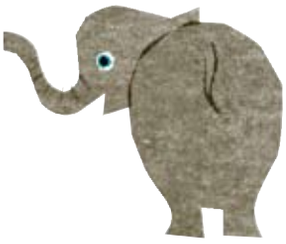


イラスト：鈴木みき

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

CLINIC

からころクリニック



みなさまからのご質問について、
専門の先生に答えていただくコーナーです。

内科

岡部信彦先生　川崎市健康安全研究所 所長

Q1 ノロウイルスやインフルエンザが流行すると塩素やアルコールで消毒することをすすめられます。どのように行うと効果的ですか？
【S・Kさん（30代）栃木県大田原市】

A1 ノロウイルスは感染力が強く、回復した人の便の中にも1週間から数週間にわたって残りますので、なかなかやっかいです。

食材の加熱、調理器具の消毒など、食中毒の基本対策を守ることが最も大切です。

調理器具は洗剤を使って十分に洗浄したあと、次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭いてください。まな板、包丁、へら、食器、ふきん、タオル等は熱湯（85℃以上）で1分以上加熱する。二枚貝などを扱うときは、専用のまな板や包丁等を使うか、使用のつど、丁寧に洗浄や熱湯消毒を行って、他の食材への二次汚染を防止してください。

患者さんの吐物や便などにはウイルスが大量に含まれているので、注意が必要です。

床に飛び散った吐物や便を処理するときには、エプロン、マスク、手袋を着け、吐物や便をペーパータオル等で静かに拭き取ります。次に、次亜塩素酸ナトリウムで浸すように床を拭き取り、さらに水拭きします。おむつ等はできるだけすみやかに包み込む。おむつや拭き取りに使用したペーパータオル等は、ビニール袋に密閉して廃棄。便や吐物のしまつをしたあとの室内は、十分に喚気を行ってください。

洗濯物は、高温の乾燥機などを使うとウイルスを失活化しやすくなります。乾燥機で乾燥させた後も、十分に日に干す、あるいは高温のアイロンをかけることを心がけてください。

手をきちんと洗うことは、もっとも大切な予防法です。

調理を行う前、食事の前、トイレに行ったあと、子どもやお年寄りの便の始末やオムツ交換等を行ったら、手袋をしていても、必ず手を洗ってください。指輪等をはずし、石鹸（薬用石鹸でなくても可）を十分泡立て、手指を洗います。温水で十分にすすぎ、清潔なタオルまたはペーパータオルで拭きます。石鹸自体にノロウイルスを失活化する力はありませんが、脂肪などの汚れを落とすことで、ウイルスを手指から落としやすくするという効果があります。

消毒剤や石鹸などで手が荒れやすい人の場合は、時間をかけて丁寧に洗ってください。童謡の1番を歌うくらいの時間をかければ十分です。石鹸を使う場合とほぼ大差がないくらいに、菌やウイルスを流し落とすことができます。

内科／整形外科／婦人科

細井孝之先生　独立行政法人 国立長寿医療研究センター

Q2 骨量と骨密度の違いはどこにあるのでしょうか？
【I・Tさん（70代）大阪府東大阪市】

A2 骨量は骨の「量」、骨密度は「濃さ」です。

骨という入れ物にカルシウムが入っていると考えてみましょう。骨の大きさ、つまり入れ物が同じであれば、カルシウムの量の変化はそのまま濃さの変化でもあります。ですから、骨量と骨密度は同じような意味で使うことがあります。

ただし、骨粗鬆症の診断基準は、「骨密度」に基づいています。わが国の診断基準（※1）で用いられる骨密度は、DXA（デキサ）による腰椎（腰の背骨）、大腿骨近位部（太ももの付け根）の数値、または前腕骨遠位部（手首の部分）とMD法による第二中手骨（人差し指の付け根）の数値です。いずれも弱いX線を骨に照射し、通り抜けてきたX線を測って骨の中のカルシウム量を算定して、入れ物＝骨の大きさを示す数値で割ったものです。

一方、骨粗鬆症の検診やスクリーニングは、踵の骨を超音波で測るQUS法（定量的超音波測定法）が一般的です。しかし、この方法では骨密度は測れません。QUS法による測定値は、正確にいえば骨の「強度」、あるいは「弾性」のことです。

骨量や骨密度が減るときは、おおむね、強度や弾性も低下します。一般的には、QUS法で測定した数値をわかりやすく「骨量」と呼んでいるというのが実情です。

※1　最新版は『原発性骨粗鬆症の診断基準』（2012年改訂版）

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

「そらのいろ」㉛

風の名

高橋順子

南の水蒸気をたっぷり抱いて
海のいきものの匂いをまきちらし
わたしの髪の毛をもしゃもしゃにさせる風
この風の名は「いなさ」
またあの風の名は「あい」
海辺のペンションの朝
涼しい手でほほにさわった
風はわたしを知らないけれど　遠くから
わたしに会いにやって来る

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』。

からころ 2013 31号

からころ　第７巻第 31 号
２０１３年６月20日発行

Editor in chief：髙橋団吉
Senior Editor：齋藤春菜
Editor：篠宮奈々子、名取沙季、安藤拓哉
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：紺野康男
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9月18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

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