

# からこる

karada

cocoro

2014

34

号

わたしの  
気分転換  
㉖

優香さん

人の話を聞くのが好き。  
でも“半分だけ聞く”。

生出先生のおくすり教室⑯

サプリメントの基礎知識 その2

よくわかる医療最前線⑭

皮膚の最新治療  
その1 皮膚炎(湿疹)・じんましん・水虫

病院生活の基礎知識 ⑯

宮子あづささんに聞く!  
がんとのつき合い方 中編

うららかpeople⑰

春山満さん

(ハンディネットワーク インターナショナル代表取締役)

## 特別編 病気旅行に出かける

赤瀬川原平（画家・作家）

筆者の赤瀬川原平氏入院のため、好評連載中の「病気の窓」は今号も休載させていただきます。前号に続き特別編として本誌創刊号（2006年2月2日発行）の「病気旅行に出かける」より一節を抜粋させていただきました（イラストも筆者）。赤瀬川原平さんのご快復をお祈りするとともに、読者のみなさまにお詫び申し上げます。

自分が病気になつて思うことは、  
人体の病気と地球の天気とどことなく似かよつてゐることである。  
自分の体が晴れたり曇つたり、だいたいの理由はわかるのだけど、  
それが高じて嵐になつたり、電ひょうが降つたりして驚く。  
健康なときは体は体にまかせているが、  
病気になると体がありありと見えてくる。  
ぼくはそれをチャンスだと思うのである。

「健康半分」  
赤瀬川原平/デコ/1200円  
本連載をまとめた23本の珠玉のエッセイ集。



ゴソゴソゴソ……冬眠していたテントウムシが、ゆっくりと土の中から出てきました。「こんにちは。しろくまさん」「おひさしぶり。あひるさん」森の仲間たちにあいさつしてまわりました。すると……川辺には、満開のさくら！ 仲間たちと再会を喜びながら、みんなでお花見しました。

イラスト：山内和朗

3 病気の窓③  
特別編「病気旅行に出かける」

わたしの気分転換② 優香さん

「人の話を聞くのが好き。でも“半分だけ聞く。”

よくわかる医療最前线④

「皮膚の最新治療」  
その1 皮膚炎（湿疹）・じんましん・水虫」

生出先生のおくすり教室⑯

「サプリメントの基礎知識 その2」

病院生活の基礎知識⑩

宮子あずささんに聞く！

「がんとのつき合い方 中編」

息ぬきマンガ「病院とわたし」④ 花くまゆうさく

「女性の不調を漢方で改善するには？」

秋山正子さんの在宅ケアほっとルーム⑤

「胃ろうは栄養摂取の一つの手段」

うららかpeople⑫ 春山満さん

「ぼくは、自分の難病と正面から戦つたこと、ないんですね」

からころお買い物くらぶ

読者プレゼント

管理栄養士がつくる！ からころ元気食堂⑪  
「満足感のある糖尿病メニュー」

からころ通信  
そらのいろ④ 「靴の音が」 高橋順子



# 皮膚の最新治療

その1 皮膚炎(湿疹) じんましん 水虫



監修・渡辺晋一

わたなべ・しんいち 1952年生まれ。帝京大学医学部皮膚科主任教授。1978年東京大学医学部卒。東京大学医学部皮膚科助手、同医局部長を経て、三楽病院皮膚科部長。1985年にハーバード大学に留学。帰国後は帝京大学医学部皮膚科助教授となり、1998年より現職。帝京大学医真園研究センター教授を兼任。

皮膚は体をおおつて、外からのさまざまな刺激から体を守っています。部位によつて疾患も多種多様。今回は、もつとも患者さんの多い皮膚疾患について渡辺晋一先生におうかがいしました（アトピー性皮膚炎については次号、皮膚がんについては次々号でとりあげる予定です）。

## —そもそも皮膚科が扱う「皮膚」とはどこまでのこと？

「体の表面をおおう肌はもちろん、爪や髪、口の粘膜も目に見える部分は、すべて皮膚科の守備範囲です。

もつとも患者さんが多いのは、皮膚炎。全体の4割を占めます。次に多いのは、じんましんや水虫、虫刺され、やけどなどです。最近はシミやソバカス、シワといった美容の悩みで来院される患者さんも増えています」

にしますが、これはかゆみをともなう皮膚炎のこと。湿疹＝皮膚炎と考えて結構です。

湿疹の症状は、赤いブツブツが出て、かゆみをともないます。原因は、アトピーなど体質的なもののが原因だ

は、皮膚炎。や化粧品などによる刺激、乾燥、衣類の摩擦、搔くことに

よつても生じます。なかでも肌にふれた物質が原因となることが多い、これを接触皮膚炎といい、患者さんに心あたりがないとなかなか原因物質を特定できません。

たとえば、夏になると腿もとの外側に湿疹ができる方がいました。この患者さんは、ズボンのポケットに小銭を入れる習慣があり、夏場、工場で溶接の仕事をしていました。

ただ、細菌やウイルス感染には効果がないので、見きわめが重要です。ステロイド軟膏を使うときは、十分な量で、患部

## ①皮膚炎(湿疹)

### 皮膚疾患の4割が かゆみをともなう湿疹

「皮膚炎は肌に起ころる炎症の総称です。『湿疹』もよく耳

にしますが、これはかゆみをともなう皮膚炎のこと。湿疹が溶けてイオン化し、金属アレルギーによる接触皮膚炎を発症していただけです。

ほかに時計のバンドやネックレス、絆創膏など普段から身につけているものが原因だったケースもあります。漆などの植物が原因となることも多く、セイヨウサクラソウや銀杏、菊などが肌にふれて発症することもあります

「だれでも日にあたると日焼けを起こし、ひどい場合は、真っ赤になり水ぶくれができるます。これを日光皮膚炎といいます。なかには少し日にあたつただけで日光皮膚炎を起

こす人もいて、これを光過敏症といいます。日光があたるとともなう発疹が突然的に現

## —そのほかの原因は？

「だれでも日にあたると日焼けを起こし、ひどい場合は、真っ赤になり水ぶくれができる

ます。これを日光皮膚炎といいます。なかには少し日にあたつただけで日光皮膚炎を起

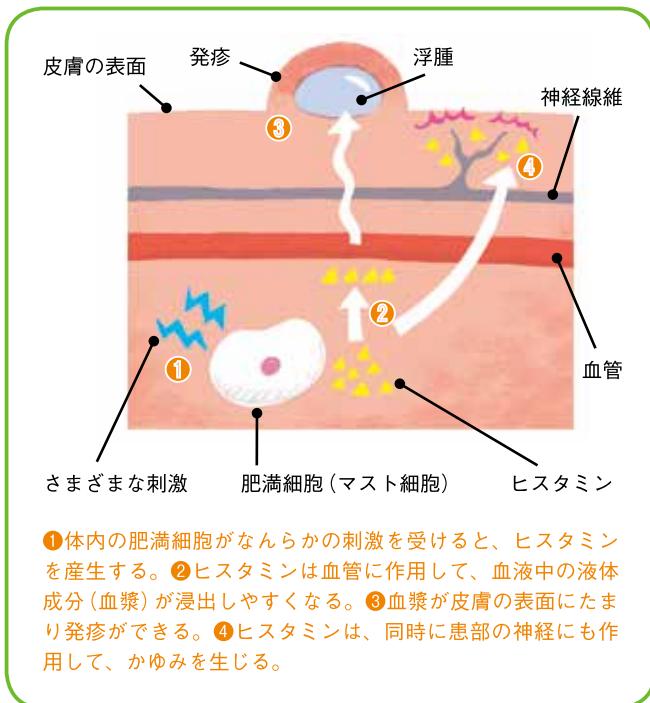
こす人もいて、これを光過敏症といいます。日光があたるとともなう発疹が突然的に現

## ②じんましん

「急性じんましんは、かゆみ

※1 ステロイドとほかの軟膏やクリームを混ぜて処方する医師もいる。もともとステロイド軟膏は油脂性の保湿剤にステロイドを溶かしたものなので、これ以上薄めないで使用するのが原則。

## 図1 じんましんが起こるしくみ



われる症状です。99%以上は原因不明で、血液検査をして異常がみられることはほとんどありません。牛乳や生魚などを原因にあげる患者さんもいます。多くの場合、食べ物は関係がありません。

症状は数時間のうちに治まります。心配になつて救急外来に来る患者さんもいますが、診察を待つてあるあいだに癒が消えるのが普通です。じんましんは肌だけではなく粘膜にも起こるため、胃や腸にできれば下痢や腹痛を起こしたり、気道にできれば呼吸困難になります。気道にできれば呼吸困難になることもあります。い

ずれも一過性のものですが、症状を繰り返す場合は、抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬(※2)を飲むのがよいです」

——じんましんが出ても、さほど心配しなくともいい?

「重篤な状態にはまずなりません。ただし、そばアレルギーによるアナフィラキシ

ー症候群(※3)を起こす疾患との区別は重要です。アナフィラキシー・ショックの初期症状としてじんましんが出るからです。全身に急速にじんましんが出て、呼吸困難や嘔吐、意識障害が現われたら、一刻も早くお近くの病院にかけつけてください。

1か月以上繰り返す場合は、

慢性じんましんと診断されます。抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬で症状を緩和できますが、根本的な治療法がないのが患者さんにとってつらいところです。ただし、数か月から数年続いたあと、自然に治ることもあります」

——しつこいイメージがありますが、水虫は治る?

「きちんと治療すれば完治します。治りにくい患者さんに2つ理由が考えられる。まず1つは薬を正しく使つていないこと。白癬菌は症状が現われていないところにも潜んでいます。患部だけではなく、症状のない指のあいだや足の裏全体に薬を塗らなければいけません。また、最低1か月間は治療を続けることが大切です。たいてい治療開始から約2週間でかゆみなどの自覚症状がなくなります。」

白癬菌はまだ潜伏しています。途中でやめると再び白癬菌が増殖してしまうので、完全に白癬菌がいなくなるまで根気よく薬を塗りつづけるようになります」

——予防法を教えてください。

「次の3つです。

①白癬菌にふれない

②足を乾燥し清潔に保つ

③室内をこまめに掃除する

「皮膚科の新患者さんの10人に1人は水虫や足の爪水虫です。感染していることに気がつかない『隠れ水虫』の患者さんもたくさんいます。水虫は白癬菌(はくせん)というカビの仲間による感染症で、外陰部にできるとインキンタムシ、それ以外の皮膚にできるのはゼニ

タムシ、髪の毛につくとシラクモと呼ばれ、全身の皮膚や爪、毛に生じます」

タムシ、髪の毛につくとシラクモと呼ばれ、全身の皮膚や爪、毛に生じます」

きています。家族に1人水虫の人がいれば、ほかの同居人も水虫にかかることがあります。家族間で白癬菌が移りあつていることも考えただけでなく、家族全員で治療するのが理想的です。

水虫を長期間放置すると、爪白癬に進行してしまいます。

爪が濁り、厚くなる病気です。

家庭内の感染源にもなります

から治療が必要ですが、塗り薬だけでは根治できないため

飲み薬を服用しなければなり

ません。治療には何か月もかかります」

\*2 日本では眠気が少ない抗ヒスタミン薬を抗アレルギー薬と呼ぶ。第二世代抗ヒスタミン剤と言うこともある。

\*3 即時型(Ⅰ型)アレルギー反応によって引き起こされる重篤な全身症候群。血圧低下や呼吸困難などをともなう。



## サプリメントの基礎知識 その2



# 薬とサプリメントにも「飲み合わせ」がある

サプリメントは「薬」ではなく「食品」です。しかし、過剰な摂取や、薬との飲み合わせには要注意。思わぬ健康被害をまねいたり、薬が効きにくくなったりすることもあります。

● 薬との飲み合わせにも注意  
サプリメントと薬は、組み合わせによっては思わぬ副作用が出たり、薬の効果が十分に得られなくなることもあります。たとえば、不眠症や更年期症状に悩む人向けの「セント

ヨーンズワート」は、抗精神病薬をはじめ、治療で飲んでいるさまざまな薬の効果を弱めるおそれがあります。「ワルファリン」（血液をサラサラにする薬）とビタミンKが多く含まれる青汁やクロレラを同時にとると、ワルファリンの効果を弱めて血栓を形成するおそれがあります。

● 過剰摂取で思わぬ健康被害に  
たとえば、肝臓を炎症から守る作用があるとされている「ウコン」は、毎日のよう大量に飲みづけると、肝炎を引き起こすおそれがあります。また女性ホルモンと似た働きをするとされる「大豆イソフラボン」は、過剰摂取によって子宮内膜症のリスクが高まります。

● 併用するときは薬剤師に相談を  
ふだんからサプリメントを飲んでいる方が、お薬と一緒に飲もうとする場合には、その前に薬剤師に相談をしてください。サプリメントを持

## 過剰な摂取に注意すべきサプリメントの例

サプリメントの成分	懸念される健康障害
ビタミンA	肝細胞を損傷するおそれがある。肝疾患がある場合は、ビタミン過剰症や肝毒性のリスクも高まる。
ウコン	過剰または長期間に摂取すると、肝機能障害を起こす。
大豆イソフラボン	月経周期の遅れや子宮内膜症などのリスクが高まる可能性も。

## 一緒に飲んではいけない 薬とサプリメントの組み合わせの例

薬	サプリメントの種類と成分	懸念される健康障害
カリウム保持性利尿薬	タンポポ・ヨウ素・コンブ・モリンダ・カリウム	血中のカリウム量が過剰になるおそれがある。
チアジド系利尿薬	イチョウ葉（イチョウ葉エキス）	高血圧を引き起こすおそれがある。
抗鬱薬・抗てんかん薬・抗精神薬など	セントヨーンズワート	薬の効果を弱めたり、逆に強めたりするおそれがある。
ワルファリン	青汁・クロレラ	血栓を形成するおそれがある。

ジョーンズワート」は、抗精神病薬をはじめ、治療で飲んでいるさまざまな薬の効果を弱めるおそれがあります。「ワルファリン」（血液をサラサラにする薬）とビタミンKが多く含まれる青汁やクロレラを同時にとると、ワルファリンの効果を弱めて血栓を形成するおそれがあります。

参考するか、おくすり手帳にサプリメントの商品名を記載しておきましょう。同じ成分のものであっても、商品によって配合量が異なるので、メーカー名も記載しておくことをおすすめします。



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。





宮子あずささんに聞く！

# がんとのつき合い方 中編

基本  
編

看護師・作家の宮子あずさん、入院と通院の基礎知識を解説していただくコーナーです。看護師としての長年のキャリアと、がんの両親をみとった経験をもとに、がんについて「これだけは知つておいてほしい」というポイントを教えていただきました。前編では、予防法と早期発見・治療の方法を紹介しました。中編の今回は、セカンドオピニオンの聞き方と療養の心がまえについて特集します。



## Q 治療法に迷ったときはどうする？

①メリットとデメリットを医師に具体的に聞く

がんの治療は日進月歩であります。医師からいくつかの治療法を示される場合もあるでしょう。選択するには、痛み、費用、リスク、入院日数などについて具体的に聞き、メリットとデメリットを比較してみてください。

「先生が得意なのはどつ

### イヤなことを明確にする

複数の治療法のなかからひとつを選ばなくてはならないときは、イヤなことを思い浮かべてみてください。おのずと治療法は見えてくると思います。

③ネットにふりまわされない  
インターネットの情報は玉石混淆なので、うのみにならないでください。最悪のケースばかりが強調される傾向があるんです。不安をあおって特定の治療法をすすめるサイトも多いですしね……。もし、調べたいことがあれば、まず、国立がん研究センターの「が

ん情報をサービス」などの専門機関のサイトを閲覧することをおすすめします。

④セカンドオピニオンを聞く  
医師のすすめる治療法がいまひとつだったら、担当医に他の医師の見解（セカンドオピニオン）も聞いてみたいのですが……と申し出してください。医師には、かかるべき病院あてに紹介状（診療情報提供書）を書く義務があります。医師がイヤな顔をするのではなく……という心配は無用です。もし、そのような医師のは絶対にイヤ」なら、外科手術よりも抗がん剤か放射線による治療を選ぶことになります。

⑤医師には得意分野がある  
自分で病院を探す場合は、医師の専門分野に気をつけてください。たとえば、外科手術をすすめられたけれど、そ

ち？」「先生の親御さんたつたらどつち？」と聞くのもあります。私だったらストレートにそう聞いちやいます。

②消去法で選択肢をしぼる  
「どうすべきか」ではなく「どうしたいか」を考えましょう。わからなければ、「自分が何がイヤか」を考えるといいと思います。

たとえば「痛いのはイヤ」「お金がかかるのはイヤ」など。イヤなことを消していくとおのずと答えは出てきます。たとえば「体を傷つけるのは絶対にイヤ」なら、外科手術よりも抗がん剤か放射線による治療を選ぶことになります。

セカンドオピニオンを聞くときには、検査データ（X線、CT、MRI、心電図、血液など）が必要になります。それらも担当医に用意してもらつてください。

⑤医師には得意分野がある  
自分で病院を探す場合は、医師の専門分野に気をつけてください。たとえば、外科手

れ以外の治療法のメリットとデメリットについて知りたい場合は、抗がん剤や放射線を専門とする医師に聞く。外科医に聞けば、「やはり手術で……」と言ふと思います。医師はみな自分の得意分野で治療したがるものです。

⑥聞くのは「セカンド」まで

セカンドオピニオンを受けたあと、三番目、四番目……と続けるのは考え方です。たとえば、胃がんは進行が速いので、早めに治療を開始したほうがいい。時間も大切にしてください。大学病院で1か月待つより、近所の総合病院で翌日手術になるほうがいい場合もあることをお忘れなく。

⑦名医主義を捨てる

ネットや雑誌で評判になつてある名医に診てもらいたい気持ちになります。でも、他人にとつてのよい医師が自分にとつてもよい医師であるとはかぎらない。治療する医師と患者さんの間にも、相性というものがあります。



### 希望を持っていい。医療は進歩しています

昔にくらべると、がん治療は格段に進歩しています。本人もまわりの人も最後まで希望を持ちつづけていいと思います。

### ネット情報で絶望しない

インターネットの情報は、最悪なケースを強調する傾向があります。それにふりまわされずに医師とよく話し合って前向きに治療にのぞんでください。

⑧先生の人柄で選ぶのも一手

これは極論ですが、本当の安心は「この先生に診てもらつてダメだつたらしようがない」と腹をくくるところからしか生まれないのではないでしょうか。自分で考えて、納得して、決心する。「自分で決めた」ということが闘病の力になります。

Q 進行がんで知つておくべきことは?

⑨「5年」たつても注意して

昔は、「5年再発しなければ大丈夫」と言されました。でも、最近は「10年」とも言われています。私の経験でも、腎臓がんで20年たつてから再発した人もいた。胃がんで7年後にという人もいます。ただし、再発までに時間がかかったがんというのは、そのぶん進行もゆっくりします。ただし、再発までに時間がかかるがんというのは、その治療も効果があるという印象があります。

⑩がん治療は進歩している

昔は手だてのなかつた肝臓

へのがん転移も、いまは治療ができるようになりました。

ある人は胃がんが肝臓に転移しましたが、肝臓にカテーテルを入れてがん細胞に直接抗がん剤を投与する「導注」という治療がうまくいって、それから10年もご存命でした。

⑪自宅で療養する準備をする

いまの制度では、病院に入院しつづけることはできません。手術が終われば、がんでもすぐに退院させられます。抗がん剤も投与が終われば外来で投与を」という形になってきています。緩和ケア病棟の数も少なく、末期がん患者の受け皿は少ない。ふとんをベッドに変えるなどして、自宅で介護を受けながら療養する準備をしておくことをおすすめします。

介護保険は通常65歳以上が対象ですが、末期がんの場合は40歳以上が対象です。早めに地域包括支援センターに出て申請しておくといいと思います。



宮子あずささんに聞く！

# がんとのつき合い方 中編

## Q がんをどう受けとめるか？

### ⑫「被害者」にならない

長年の看護師経験でつくづく

く思っているは、被害者意識をな

るべく持たないほうが自分も

周囲も楽だということです。

好きでがんになつたんじやないから、まわりが私によくするのはあたり前だ……。こう考えてわがままになると、人間関係が殺伐としてしまいます。

### ⑬希望を持つ

インターネットで自分と同じ病状から治つた例を探してみ、見つからない。「5年生存率」を調べても、率が低い。絶望的になりますよね。でも、自分がどうなるかは誰にもわからないのです。例外は必ずある。たとえば、骨肉腫が肺に転移した少年がいました。絶望視されていました

### ⑮周囲の人は覚悟をさせる

を迫られるのは、再発が続いたときだと思います。「治らないかも」ということが現実的になつてくる。でも、治療

が、抗がん剤治療を続けて、治りました。希望はあるのであります。

### ⑯慢性病としてつきあう

いまや、がんは不治の病となりました。「すつきりよくならなければ」とさない。ご本人もご家族も、そういう心がまえを持つていたほうがいい。すつきりしないのでストレスもたまります。

ますが、それも生きていればこそ……と考えてみてください。

は進歩しています。再発イコール絶望ではまったくない。「治るかも」と思つていいいんです。本人は死の不安をイヤでも感じるものです。たとえ治らない段階になつたとしても、周囲の人々が無理に覚悟をさせる必要はないと私は思います。

実践  
編



#### 宮子あずさ

みやこ・あずさ 1963年東京都生まれ。明治大学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。2013年春、東京女子医科大学の博士課程を修了。現在、精神科病院の訪問看護に従事。著書に『お世話する人・される人がラクになる介護』(PHP)ほか。

次号の後編では、「がんについてのQ&A」をとりあげる予定です。

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

セカンドオピニオンに保険はきく？

基本的には保険はききません。保険外診療なので、病院側が自由に料金を決めることができます。だいたい30分の診察で5000円～2万円程度かかります。ただし、最初から検査と診断をやり直すような場合は、保険の対象となります。

開腹手術より  
内視鏡手術がいいのだが……。

胃がんなどの切除手術では、開腹手術か内視鏡手術か、大きく2つの選択肢があります。外科医なら両方の手術ができると思って

いる方も多いようですが、外科医の得意技はたいていひとつです。もし、開腹をすすめられたけれど、内視鏡のほうがよいと思ったら、内視鏡を得意とする外科医にセカンドオピニオンを聞くことをおすすめします。

手術のうまい下手はどの程度あるか？

手術がうまくいくかどうかは、技術のうまい下手より、手術の部位や範囲によることが多いというのが私の実感です。たとえば、がん化したリンパ節を切除したら、上手な人が手術しても、たいてい「うっ滞（血流が停滞すること）」が起こってしまいます。

放射線治療が効くがんは？

放射線治療で、手術と遙がなくくらい治療率が高いがんがあります。それは扁平上皮のがん、つまり皮膚のがんです。肺がんでも扁平上皮にできたがんには放射線が効く。下

頸がんや舌がんは、すごくつらい思いをして切除手術しても治癒率が低い。放射線や抗がん剤を検討してみてください。

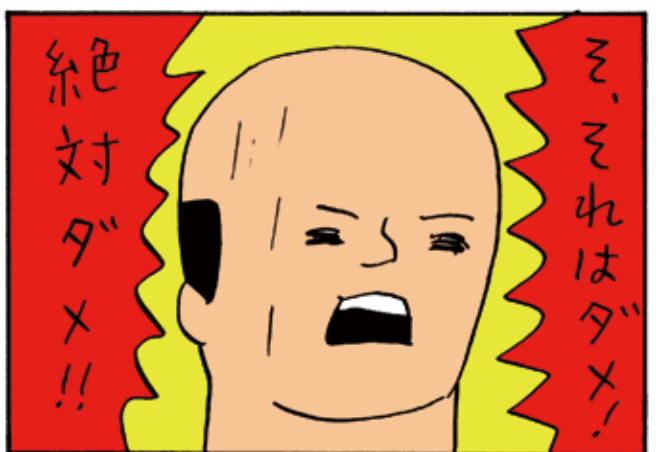
「がんと闘うな！」は正しいの？

『患者よ、がんと闘うな』で知られる近藤誠さんは、過剰医療に警鐘を鳴らすために極論をおっしゃっているのだと思います。それを読んで、「抗がん剤＝悪」というふうに強く「信仰、してしまうのはどうかな……」と思います。抗がん剤を避けて、がんを悪化させている人も少なくありません。

もちろん、がんは進行すると治療のしがなくなってくるというのも事実です。患者さんはそのことを受け入れがたい。近藤さんの本は、そんな人の心を前向きにすることに役立っているとは思います。治療から緩和へとギアチェンジしていく人たちの背中を押してくれる。普通の医者がもっとも苦手なことを直言されているのだと思います。



# ちょっとひといき息ぬきマンガ。



## 女性の不調を漢方で改善するには？

医療や健康に関する読者の質問に、編集部員ウサ子が徹底取材してお答えします！

今回のテーマは、「漢方」。漢方と西洋医学の違いは？併用するときの注意点は？

女性によくある不調にはどの薬が効くのか……をわかりやすく解説します。

「慢性的な冷えや頭痛、下痢などで2年ほど通院していますがなかなか改善されません。漢方薬を試してみたら……と知人からアドバイスされたのですが、どこで処方してもらえますか？」  
また、注意点があれば教えてください。」

(N・Sさん 神奈川県・20代)



編集部員ウサ子

Q1 漢方薬と西洋薬はどこがちがう？

漢方医学と西洋医学では、病気への対処の仕方が少しちがいます。

たとえば、腹痛があるとします。西洋医学ではおなかを診察してその原因をつきとめ、お薬を処方し、腹痛の症状をピンポイントで改善します。

漢方医学では、おなかだけではなく、顔色や手先の様子、姿勢など体全体を診て、患者さんの体質を診断します。この生薬を含む漢方薬は、長期でつくりられています。多種類の生薬には複数の生薬（最低でも2種類以上）を組み合わせて、効能の範囲の広いことが特徴です。生薬をさまざまに組み合わせることによって、患者さんの多様な体質に細かく対応できる。

もちろん、漢方薬にも速効性にすぐれたお薬が用意されますが、きわめてから、かかるべき漢方薬を処方します。

つまり、西洋薬では、症状の原因がターゲット。漢方薬では、患者さんの体質全体がターゲットなのです。

西洋薬は、ピンポイントの症状に有効な成分だけが化学的に抽出されています。これに対して漢方薬は、基本的には複数の生薬（最低でも2種類以上）を組み合わせて、効能の範囲の広いことが特徴です。生薬をさまざまに組み合わせることによって、患者さんの多様な体質に細かく対応できる。

患者さんの体質のタイプを見きわめてから、かかるべき漢方薬を処方します。

そもそも生薬とは、動植物などの自然物からつくられていて、主たる薬効成分以外に、食物繊維や色素、香りなども、微量ですが含まれています。西洋薬にくらべて効果目はおだやかですが、効果範囲の範囲の広いことが特徴です。生薬をさまざまに組み合わせることによって、患者さんの多様な体質に細かく対応できる。

もちろん、漢方薬にも速効性にすぐれたお薬が用意されますが、きわめてから、かかるべき漢方薬を処方します。

つまり、西洋薬では、症状の原因がターゲット。漢方薬では、患者さんの体質全体がターゲットなのです。

西洋薬は、ピンポイントの症状に有効な成分だけが化学的に抽出されています。これに対して漢方薬は、基本的には複数の生薬（最低でも2種類以上）を組み合わせて、効能の範囲の広いことが特徴です。生薬をさまざまに組み合わせることによって、患者さんの多様な体質に細かく対応できる。

もちろん、漢方薬にも速効性にすぐれたお薬が用意されますが、きわめてから、かかるべき漢方薬を処方します。

つまり、西洋薬では、症状の原因がターゲット。漢方薬では、患者さんの体質全体がターゲットなのです。

西洋薬は、ピンポイントの症状に有効な成分だけが化学的に抽出されています。これに対して漢方薬は、基本的には複数の生薬（最低でも2種類以上）を組み合わせて、効能の範囲の広いことが特徴です。生薬をさまざまに組み合わせることによって、患者さんの多様な体質に細かく対応できる。

漢方薬は「煎じ薬」と「エキス製剤」に大きく分けられます。煎じ薬は、複数の生薬をきざんでお茶のように煮出して飲みます。エキス製剤は、複数の生薬のエキス成分を抽出し、顆粒状や粉末状に加工したもので、水でそのまま飲んでもよいのですが、白湯に溶かして飲むと香りを味わうことができ、より効能があります。

お話をうかがった方：  
**上田ゆき子先生** うえだ・ゆきこ  
日本大学医学部統合と漢医薬学分野  
助手。日本大学板橋病院東洋医学外  
来担当。日本東洋医学会漢方専門医  
(認定医)



Q2

## 漢方薬は、どこで入手できる？

漢方薬を入手するには、医師に処方してもらう方法と、漢方薬局などで薬剤師さんや登録販売士さんに相談して購入する方法があります。前者は保険がきくことが多いですが、後者は保険が効きません。

また、医師は患者さんの体质を見きわめてから処方しますが、薬局で購入する場合は、自分の体質を薬剤師さんや登録販売士さんに説明する必要があります。やはり最初は、医師に処方してもらうほうが多いと思います。

医師免許があれば、漢方薬の処方は可能ですが、ただし、漢方に詳しいかどうかは医師によってまちまち。一般的には、産婦人科や総合内科など、治療のために体質改善が必要な診療科では、漢方薬を比較的よく使う傾向にあります。事前にホームページなどで調べて「漢方外来」「東洋医学科」がある医療機関に行く

ことをおすすめします。いまでは多くの大学病院に「漢方外来」が設置されています。ぜひ利用してみてください。

Q3

## 効果が現れるのに、どのくらいかかる？

体质によって、また症状によって、さまざまです。

たとえば、腹痛の場合、3日前におなかが痛くなつた場合と、子どものころからずっと腹痛に悩んでいる場合では、でも、後者のほうが薬の効果は遅くなります。

「おなかがよく痛む」という長年の体质自体を根本から変えていくには、薬の力を借りても何年もかかるからです。漢方薬を飲んでいてもなかなか症状が改善されず、「効いてない？」と感じることがあるかもしれません。しかし、どうか気長に飲みづけてみてください。慢性の症状には重いときと軽いときの波があります。漢方薬は、その幅を小さくして、やがて消滅

するように体に働きかけます。長い目で見ていただければ、症状が徐々に軽くなつていることがわかるはずです。

Q4

## 冷えの症状を改善するには？

20～30代の働く女性は、運動不足になりがちなために、冷え症にむくみをともなうことが多いですね。このむくみをともなう冷えによく処方される代表的な漢方薬は、「当

帰芍葉散」です。血液の不足を補い、体にうるおいを与える「当帰」「川芎」「芍藥」と体内の水分を外に排出する「蒼朾」「茯苓」「沢瀉」の計6種類の生薬が組み合わされています。このほかにも、さまざまな漢方薬があります。

大きく「片頭痛」と「緊張性頭痛」の2つがあります。

「片頭痛」に多く処方される漢方薬は、「呉茱萸湯」。「呉茱萸」「大棗」「人参」「生姜」の

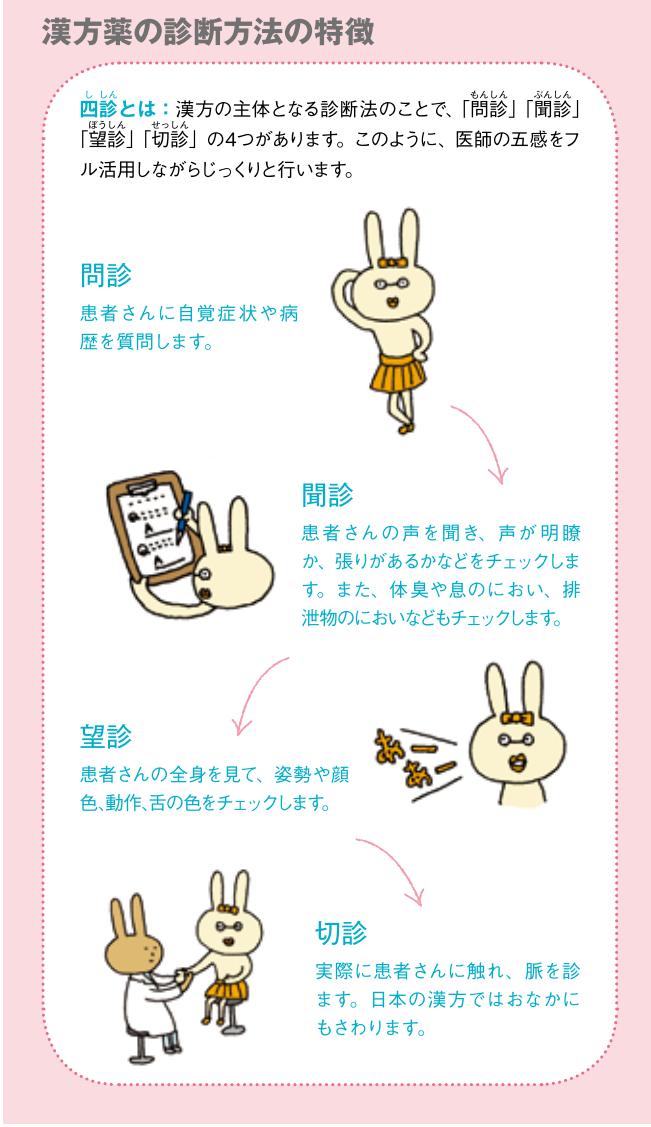
4つの生薬からなり、体を中からあたためて頭痛をやわらげます。この呉茱萸湯は含まれる生薬の種類が少なく、速効性のある薬です。

西洋薬の痛みどめには解熱作用があつて、体が冷えて頭痛がさらに悪化してしまう場

Q5

## 頭痛を改善するには？

女性がよく悩む頭痛には、



## ワンポイント

### 病気になったときの西洋薬と漢方の賢い使い方

#### 漢方薬が効かないときは西洋薬を飲んでもOK!

急な頭痛で、手持ちの漢方の頭痛薬を飲んでみたけれど、なかなかおさまらない……。そんなときは、10~15分間隔をあけて、西洋薬の痛みどめを飲んでも大丈夫です(※)。両方を上手に使って体調を整えましょう。

#### 病気になったときは、

#### 常飲している漢方薬は一時中断しよう!

たとえば、冷え症改善のために漢方薬を常飲している方が発熱した場合、漢方薬を飲みつづけてしまうとさらに体内の熱をあげてしまうことになります。医師に相談してください。併用可能な場合もありますが、一般的に常飲している漢方薬は、体調がよくなるまで一時中断しましょう。

おかげ 急性期の体調不良に効く漢方もあります。

基本的に、漢方薬は慢性期の体調不良や体質改善に効果を発揮します。でも、急性期の体調不良に効く漢方薬もあることをお忘れなく。急な腹痛や頭痛などに悩まされている方は、お医者さんに相談してみましょう。

合もある。まずは漢方薬で症状をやわらげ、それでもおさまらない場合は、西洋薬を服用するようにアドバイスすることもあります。10分~15分ほど間隔をあければ、併用してもかまいません(※)。

頭痛薬はぎりぎりまでガマンしてから飲む……という傾向がありますが、これでは薬は、パソコンに長時間向かって、冬の寒さで首をすくめたりして肩や首がこると起こる。この場合は「葛根湯」。風邪薬

は効きにくい。片頭痛の場合、「閃輝暗点」(ギザギザした光が見える)などの前兆を感じたら、すぐに漢方薬を飲もうようにしてください(※)。

もうひとつ「緊張性頭痛」は、パソコンに長時間向かって、下痢には、大きく2つの原因が考えられます。

①内臓が冷えている場合。胃がもたれて無理がきかず、食べても太れない。この場合は「人参湯」を処方して、おなかをあたためて消化吸収能力を上げます。下痢は改善されますが、おなかがすくので、体重増には要注意です。

②過度に緊張が続く場合。「過敏性腸症候群」を引き起こして、下痢と便秘を繰り返すのが特徴です。下痢は腸が動きすぎたときに、便秘は腸が動かないときに起こりますから、腸の動きを適度に保たせる「桂枝加芍薬湯」を処方する

として有名な葛根湯には、肩のこわばりを改善する働きもあり、緊張性頭痛にもよく処方されます。

## Q6 下痢の症状を改善するには?

## Q7 西洋薬との併用の注意点は?

体質改善のために漢方薬を飲んでいる方が、病気で西洋薬を飲まなければいけないと

き、どうしたらいいか。

病気になると、一時的に体质が変化してしまうので、これまでの漢方薬は合わなくな

ることが多い。漢方薬はいつもお休みして病気が治ったら、あらためて医師に相談のうえ再度漢方薬を飲みはじめることをおすすめします。

\*

漢方薬を飲んで体質が変わってくるにつれて、その風味が変化したように感じることがあります。そんなときは、医師に相談し、処方を変えてもらいうのもよいでしょう。

## ウサ子の感想

漢方は女性にやさしいね。

### 女性の体調不良に多く用いられる漢方薬(代表例)

おもな症状	漢方薬
風邪の初期(汗をかいていないもの)、頭痛、鼻炎、肩こり、筋肉痛	葛根湯(かっこんとう)
疲れやすい、精神不安やいらだち、月経不順、更年期障害、不眠症	加味逍遙散(かみしょうようさん)
下腹部痛、めまい、足冷え、月経不順、月経異常、生理痛、皮膚炎	桂枝茯苓丸(けいしぶくりょうがん)
冷え、肩こり、片頭痛、嘔吐、しゃっくり	吳茱萸湯(ごしゅゆとう)
虚弱体質、冷え、貧血、めまい、腰痛、むくみ、耳鳴り	当帰芍藥散(とうきしゃくやくさん)
虚弱体質、冷え、胃腸虚弱、胃痛、胃炎	人参湯(にんじんとう)
関節や筋肉のはれや痛み、神經痛、ニキビ	薏苡仁湯(よくいにん)



あきやま・まさこ

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。在宅ケアの悩みを相談  
できる「暮らしの保健室」室長。  
<http://www.hakujuji-net.com/>

胃ろうによる食事は、  
一度と二度と口から食べられなくなる?  
「胃ろうは延命治療では?」  
と考えている方も多いようですが、それは誤解です。

胃ろうは、栄養摂取の一つの手段ということをお忘れなく。Tさんの先生は、「まず十分な栄養を摂り、体力を回復する必要がある」と判断されたのだと思います。

### 嚥下リハビリは、「飲み込む力」の有無がポイント

胃ろうによって体力を回復し、再び口から食べられるようになつた例は、じつはたくさんあります。

ポイントは、「飲み込む力」が残っているかどうか。くも

胃ろうによって体力を回復し、再び口から食べられるようになつた例は、じつはたくさんあります。

この嚥下リハビリによつて、Yさんは徐々にパン粥やお茶ゼリーなどを食べられる

### 読者のお悩み

現在86歳で、認知症で要介護4の父が、自力で食事することがむずかしくなり、食欲もおとろえ体力がなくなってきた。先日、在宅診療の先生より、「いまのうちに胃ろうを」と言われ迷っています。(T・Yさん、大分県、40代)

## 胃ろうは栄養摂取の一つの手段 嚥下リハビリすれば抜去も可能です

胃ろうとは、口から食べられなくなったときに、お腹にチューブを通して、胃に直接、栄養剤を送る治療法です。点滴よりも自然な形で栄養を投与できて、安全性も高いといわれています。

「胃ろうにすると、二度と口から食べられなくなる?」「胃ろうは延命治療では?」

と考えている方も多いようですが、それは誤解です。

胃ろうは、栄養摂取の一つの手段ということをお忘れなく。Tさんの先生は、「まず十分な栄養を摂り、体力を回復する必要がある」と判断されたのだと思います。

嚥下リハビリは、「飲み込む力」の有無がポイント

胃ろうによつて体力を回復し、再び口から食べられるようになつた例は、じつはたくさんあります。

ポイントは、「飲み込む力」が残っているかどうか。くも

たとえば、90歳でも膜下出血で倒れたYさんは、入院中に胃ろうを行い、退院後も自宅で胃ろうによる栄養摂取を続けていました。「もう一度口から食べさせてあげたい」と考えた娘さんが、訪問看護師に相談し、訪問歯科医の診断を受けたところ、Yさんは嚥下機能が残っていることがわかりました。飲み込む力が残つていれば、嚥下リハビリはとても有効です。

・嚥下体操やなどのアイスマッサージなどを行い、嚥下機能を高める。

・誤嚥を防ぐために、食べるときの姿勢や食べものの形態を工夫する。

### 認知症の場合には 寝たきり、中止も視野に入れておく

胃ろうが必ずしも本人のためになつてはいるとはいえない場合もあります。意思表示がとぼしく、寝たきりの場合や

胃ろうを行う際は、口腔ケアにも気をつけてください。しばらく口から物を食べてないため、舌苔(ぜったい)が何層にも重なっている方がたいへん多い。雑菌が繁殖しやすく、口臭、虫歯、歯周病の原因になります。

なお、胃ろうをすると、胃の中のものが逆流して器官に入り、誤嚥性肺炎を招きやすいというデメリットがあることもおぼえておいてください。

短期入所などで介護施設がある場合もあります。でも、胃ろうをしながら、嚥下リハビリや、口から食事を摂るために介助を十分に行えない場合もあります。

利用する場合は、胃ろうにする利用環境について、ケアマネジャーやかかりつけ医、訪問歯科医と事前に相談しておることが大切です。

### 「胃ろう」受け入れOKの施設は不足している

認知症が進行しているときは、本人の尊厳にもかかわり、かえつて苦痛を増やしたりする可能性もあります。

### 「胃ろう」受け入れOKの施設は不足している

カエルくんのほっとひと言  
わからないことがあれば遠慮せずにケアマネジャーに相談して

P.27ページの「からころ  
ンケートQ3」回答欄で、  
いま悩んでいることをお知  
らせください。

### 在宅ケアにまつわる お悩み募集



# 「ぼくは、自分の難病と正面から戦つたこと、ないんです」

—春山満さん— ハンディネットワークインターナショナル代表取締役

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紹介します。

今回は、ヘルスケア機器の開発・製造・販売ならびにコンサルティング業を営む春山満さんです。



春山満さんは首から下を自力で動かすことができない。

スキーもゴルフも得意なスポーツ一萬能だった青年が26歳のとき、「進行性筋ジストロフィー」と告知された。徐々に筋肉が萎縮し、筋力が低下していく難病で、治療法はない。多くは幼少時に発症する病気だが、春山さんは20代になつてから発症し、運動細胞膜が次々に破壊されていくめずらしいケースだった。

「もうすぐ、車椅子になります。それも、長くは自分でこげません。ひょっとすると、首から下が動かなくなるかもしれません……」

医者の言葉に、春山さんの

頭は真っ白になった。

**死を覚悟して、前を向くことができた**

当時、春山さんは過酷な人生に直面していた。父の経営する不動産会社が倒産し、春山さんは借金を背負った。父に代わって不動産事業を始めたはみたものの仕事は難航し、借金がふくらんでいく。このまま、絶望に埋もれてしまうのか。それとも、かかるではあっても、光を見つけて追いかけるのか。

「悲嘆にくれている時間はありませんでした。まず考えたのは、どうしたら生きていけるかです。首から下が動かなくなる。でも。話すことはできる。聞くことはできる。聞こえるし見えるし、何より考える力が残されているじゃないかと。その力を磨いていけばなんとか生きていけるはずやと。むりやりそこに目を向けました。そこに光を見つけなければ、あとはぜんぶ消えていくんやから」

春山さんは決心した。足が

春山さんが語る「生き抜く知恵」が聴けます。

「一燈昭隅塾」（インターネット無料動画配信）

こちらにアクセス→[http://www.hni.co.jp/hm\\_live.html](http://www.hni.co.jp/hm_live.html)

※過去放送分が聴けます

「ちょっと元気がないときの『気持ちの切り替えスイッチ、になればうれしいです』（春山さん）

はるやま・みつる

1954年、兵庫県生まれ。26歳で進行性筋ジストロフィーと診断。1988年、大阪に介護用品のデパート「ハンディ・コーポ」を開業。1991年、「ハンディネットワーク インターナショナル」を設立。自らの経験を生かして入浴介護機器やおしりが痛くないクッションなどを開発し、ヒットさせた。

動かなくなる前に、自分の車椅子を押してくれる社員を雇えるようになろう、と。

昨日は上がった足が今日は上がらなくなる……日々衰えていく体にむち打つて仕事に没頭した。病のことはいつさい隠して、金策に走りまわった。しかしある日、取引先から痛烈な叱責を浴びた。

「いつまで迷惑かけとんのや。おまえみたいなもんは仕事なんてやめてしまえ」

張りつめた糸が、ぶつ切りた。その晩、春山さんは死を決する。遺書を書き終えると、脳裏に婚約者の顔が浮かんだ。悪いことしたな。悲しむやろな。泣くやろな。でも、いつか忘れるやろな……。そのとき、春山さんの胸にいまだ経験したことのない感情がこみ上げてきた。

くやしい……！ オレが忘れ去られる。やがてすべての人がオレを忘れる——。春山さんは、いいのない恐怖におののいた。

一本気で死のうとして、わかれ

昨日は上がった足が今日は上がらなくなる……日々衰えしていく体にむち打つて仕事に没頭した。病のことはいつさい隠して、金策に走りまわった。しかしある日、取引先から痛烈な叱責を浴びた。

「いつまで迷惑かけとんのや。おまえみたいなもんは仕事なんてやめてしまえ」

りました。もう1日、恥をかか  
いたらええ、と。それでもダ  
メなら、明日死ねばええんや、  
と。まだ息も吸えるし、頭も  
動いてるじゃないか。それ  
からですね。人生、まだまだ  
捨てたもんじやないと思える  
ようになりました」

死を決して考えたあの夜の  
ことを、春山さんは「神様に  
試された夜」とふり返る。

なくすものがあるから  
見つかるものがある

婚約者は、すべてを、受け  
入れてくれた。

30歳で結婚し、香港へハネ  
ムーン。それが自分の足で歩  
いた最後の旅行になつた。  
34歳のとき、介護用品の小  
売業を始めた。きっかけは、  
自身の車椅子体験にある。春  
山さんがはじめて車椅子を買  
つたとき、メーカーは春山さ  
んの希望を確かめもせずに規  
格品を納入してきた。足のか  
わりになる大切な機器が、使  
う人の立場でつくられていいな  
いことに驚き、怒りを感じ、

死を決して考えたあの夜のことを、春山さんは「神様に試された夜」とふり返る。

そこで大きなビジネスチャンスを見いだした。

いま、多くの社員たちが手となり足となつて、春山さんを支えている。このインタビュ－には、長男で社員でもある哲朗さんが同席し、春山さんの喉が渴くと、飲みものを口元に運んだ。

朝ひげを剃り、スーツを着せて、『車椅子社長』に仕立てるのは妻の由子さんだ。春山さんは妻を『いちばんの戦友』と表現する。由子さんは、病の進行を目あたりにしながら、一度も夫の可能性を疑うことになかった。「どんなどん底にあつても希望を捨てない」という信念を支えにして、今日まで愛する夫と二人三脚をしてきた。

春山さんは読書家である。本を読むときは家族や社員に1ページずつめくつてもらう。メモができないから、大事なことはすべて記憶した。英語も辞書に頼らずに一度見聞きしただけで頭にたたき込んだ。そういう能力が人間に

曰元に運んだ。  
朝ひげを剃り、スーツを着せて、『車椅子社長』に仕立てるのは妻の由子さんだ。春山さんは妻を『いちばんの戦友』と表現する。由子さんは、病

は備わっていると、今までけ  
確信している。

病はいまも進行している。体中の筋力を少しずつ奪いつづけている。

「病気にならなかつたら。足が動いたら。それを百万べん繰り返しても何も変わらない。大事なことはいまを生きること。残されたものに日を向けること。ぼくはそう開きなおつて生きてきました。不思議ですよね、あたり前の幸せがどんなにいとおしく、どんなにありがたいものか気づくんですよ。なくすから見つかるものがある」

ないものねだりをしない。なくしたものを見えない。

「ぼくは、自分の難病と正面から戦つたこと、ないんです。むしろ、友だちになつた。要友ですけどね」

そう言つて、春山満さんはやつと笑つた。

い。大事なことはいまを生きること。残されたものに目を向けること。ぼくはそう開きなおつて生きてきました。不思議ですよね、あたり前の幸せがどんなこと、どうして、どう

—ほくは、自分の難病と正面から戦つたこと、ないんです。むしろ、友だちになつた。要友ですけどね」

そう言つて、春山満さんはにやつと笑つた。

\*  
春山満氏は平成26年2月23日に進行筋ジストロフィーによる呼吸不全で急逝されました。本欄「うるるーピーブル」が最後のインタビューステートメントになりました。謹んでご冥福を祈り申上げます。

「ぼくは、自分の難病と正面から戦つたこと、ないんです。むしろ、友だちになつた。畢竟友ですけどね」

そう言つて、春山満さんはやつと笑つた。

\*  
春山満氏は平成26年2月23日に進行筋ジストロフィーによる呼吸不全で急逝されました。本欄「うららかピープル」が最後のインタビュー（2月14日）になりました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

スチャン  
は備わっていると、今までけ  
確信している。

そこに大きなビジネスチャンスを見いだした。

は備わつていると、いまでは確信している。

# 満足感のある糖尿病メニュー

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、食べごたえ満点の肉料理です。

副菜：ほうれんそうのなたねあえ

\* (60/5.0/3.0/2.1/0.6)

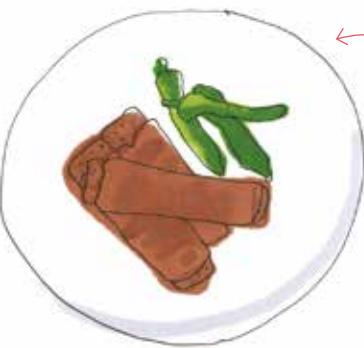
[つくり方] ①ほうれん草(150gをゆでて、3cmの長さに切る)に醤油(大さじ1/2)をなじませ、水気をしぶる。②卵(1個)をわりほぐし、みりん(小さじ1)、塩(少々)を混ぜ、小鍋に入れ、菜箸でかき混ぜながら火にかけ、そぼろ状にする。③①と②を和える。



主菜：肉巻きこんにゃくの照り焼き風

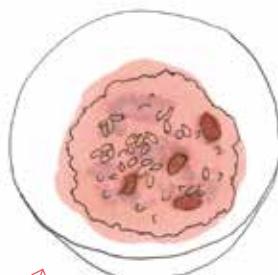
\* (173/12.8/11.0/1.7/1.4)

甘からい味つけが食欲をそそるメインディッシュ。こんにゃくにも、しっかり味がしみでおいしい。



\* (エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 脂質(g) / 食物繊維(g) / 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=456kcal、たんぱく質23.5g、脂質15.2g、食物繊維5.8g、3.0g



主食：雑穀ごはん 1人分120g

\* (200/3.7/0.7/0.8/0.0)

汁物：白菜としいたけのみぞ汁

\* (23/2.0/0.5/1.2/1.0)

[つくり方]だし汁(1と1/2カップ)をあたため、白菜(50g、軸は縦に棒状、葉は1cm幅に切る)としいたけ(2枚、薄切り)を加え、中火で煮る。火が通ったら、みぞ(小さじ2強)を溶き入れる。



## 主食のつくり方

### 肉巻きこんにゃくの照り焼き風

#### 材料(2人分)

牛ももしゃぶしゃぶ用肉	6枚(120g)
こんにゃく	1/2枚(6等分に切る)
しじとうがらし	6本
A   しょうゆ・酒	各大さじ1
A   砂糖	小さじ1
サラダ油	大さじ1/2

#### つくり方

- 1 こんにゃくの表面に切れ目を入れ、Aに10分ほど漬ける。
- 2 牛肉を広げ、①をのせて巻く。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼きはじめ、空いたところにしじとうがらしを入れ、焼きつけてとりだす。周囲に焼き色がついたら、漬け汁をまわし入れ、からめる。

**きのこ、海藻類がおすすめ**  
食物繊維は小腸での消化・吸収を遅らせることから、食事中と食後の血糖値上昇を防ぐ働きが期待できます。きのこや海藻類、切り干し大根などの乾物がおすすめ。

**ゆっくり食べるための工夫を**  
血糖値の上昇を防ぐには、咀嚼回数が増えるように調理することがポイントです。野菜は纏維にそつて大きめに切り、煮すぎない、肉や魚は骨つきのものにするなど、ゆっくり食べるための工夫をしましよう。食べる順序も大事。副菜→汁物→主菜→主食の順に食べましょう。

#### 「かさ増し食材」を活用

エネルギーが低く、食べごたえのある「かさ増し食材」を活用すると、満足感が出ます。たとえば今回のこんにゃくのほか、エリンギやえのき、千切りにしたごぼうやにんじんを肉巻きに。ひき肉料理なら、ひき肉を減らし、おからや刻んだえのきで、かさ増しができます。

#### 適正エネルギーをバランスよく

糖尿病と診断されたら、まずは自分の適正エネルギー量(※)を把握してください。これを、3食に割りふり、主食(ごはんやパン、麺など)、主菜(肉や魚、大豆、卵など)、副菜(野菜、きのこ、海藻類などを)バランスよく食べましょう。

嚼回数が増えるように調理することがポイントです。野菜は纏維にそつて大きめに切り、煮すぎない、肉や魚は骨つきのものにするなど、ゆっくり食べるための工夫をしましよう。食べる順序も大事。副菜→汁物→主菜→主食の順に食べましょう。



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。著書に『100歳までボケない 常備菜で10分レシピ』(家の光協会、共著)。

## 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

●33号を読んで

#### 楽しみを見つけて、辛さを吹き飛ばす。北陽さんに共感

「わたしの気分転換」の北陽さんの「ひとつ落ち込んでも10の楽しいことで吹き飛ばす」に共感しました。認知症の母とつき合っている日々。理解はしているつもりですが、ストレスになることが多い……でも楽しむことをたくさん考えて、実践して、それで前に進んでいくしかないですね。やなせたかさんとの「一寸先は光」についての納得。いろいろな事があつても人生たのしみたいです。

【N・Sさん（50代）茅ヶ崎市】編集部：前号の「わたしの気分転換」はお笑い芸人の北陽のおふたりに登場いたしました。いつも元気なおふたりでも落ち込むことが多いのだと。「ひとつ落ち込んでも10の楽しいことで吹き飛ばす」というおふたりらしい気分転換法と共に感したというおたよりをたくさんいただきました。「一寸先は光」は昨年末にお亡くなりになった漫画家やなせたかさんのお言葉でした。

#### 大谷貴子さんに 勇気をもらいました

「うららかpeople」を読んで、胸が痛くなりました。わたしは、以前骨髄バンクに登録していました。しかし、自分自身が病気になり、一生病とつき合ってい

#### つわりでも食欲が出るメニュー

「からころ元気食堂」のレシピ、とても参考になります。第10回

#### シューイーすぎておもしろい

「病院とわたし」、シューイー過ぎて大好きです。でも、何気に

かなければならぬ体になり、登録の取り消しをせざるを得なくなりました。自分が健康であれば、救えた命もあつたのではと思いつくやしかったです。

でも、大谷さんたちが骨髄バンクを設立してくださらなかつたら、だれかを救いたい、助けたいという思いすら届かない状況だったことを考へると、感謝の気持ちでいっぱいになります。

【N・Nさん（20代）山形市】\*

きっとと白血病と診断されたときはおちこみ悩んだと思います。よく立ち直りいまに至つて

いると涙がでました。娘とおなじくらいの年齢でとても人ごとは思えませんでした。わたしだって明日はわかりませんが、今日を精一杯生きていかなればと思いつらされました。

【N・Tさん（70代）三重県志摩市】編集部：前号の「うららかpeople」には、骨髄バンクの設立者、大谷貴子さんに「がんとのつき合い方」の多種

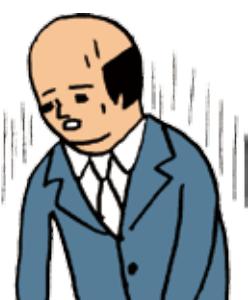
#### わが家の永久保存版です

「がんとのつき合い方」の多種のがんの早期発見方法はとても参考になりました。また、宮子あずさ先生の素人にもわかりやすい説明が良く、がんを三度患つた義父にもコピーして渡しました。「永久保存版」です。

【F・Kさん（40代）文京区】編集部：前号の「病院生活の基礎知識」では「がんとのつき合い方 前編」と題して、どうしたらがんを予防できるか、どうやって早期発見・治療をするのかを特集しました。今号はこの中編。こちらもぜひお読みくださいね。

#### 応援されました！

33号の「応援します！」といふ投書に、気持ちが揺さぶられました。



【S・Tさん（30代）新潟県新発田市】編集部：「がんばって生きてください。私はなにもできませんが応援だけはさせてください」というS・Aさん（10代・神奈川県）からのおたよりでした。

は胃もたれのメニューで「海鮮トマトリゾット」を紹介しています。ちようど、妊娠初期のつわりがひどく、胃もたれのような症状もあつたので早く速作つてみました。トマトの酸味が良く、パクパク食べられます！おかげで栄養不足にならず妊娠初期を乗り切れそうですね。

【S・Aさん（30代）国立市】編集部：つわりのひどい時期に役立ち、本当によかったです。しっかりと食べて元気なお子さんを産んでくださいね！

【K・Hさん（20代）甲府市】編集部：うーん、悩ましいですね。わたし（ナトリ）も、もし夫の検便を冷蔵庫に入れられたら、冷蔵庫ごと買ひ換えると思います（笑）。お詫びです！前号のセリフの中で、「大腸がん」を「太陽がん」としてしまいました。心よりお詫びと訂正をいたします。花くまゆうさく先生からも、おはがきいただきました。「このあいだのからころマンガ、漢字まちがつてすいません！」

知らないことがのつていて、勉強になります。今回も大腸がんだけきました。ちょうど、妊娠検診の仕方が分かり、今後検診するときの参考になりました。でも、いくら自分の便でも冷蔵庫に入れて保管するというのは正しいのでしょうか（笑）？



「32号の松さや香さんのインタビューに感動しました。乳がん検診にはじめて行ってみようと思います」  
Y・Yさん（静岡県富士市）

罪かんの娘さんを支える  
母の姿に感動しました

娘さんが乳がんを患う長野市のH・Tさんのおたより、読みました。親御さまのご心労も考えて……病気と向き合い頑張っている娘さんの姿は、同じ病気を病む者としてとても勇気をいたしました！ これからも娘さんをやさしくサポートしてあげて下さいね！

【K・Sさん（40代）群馬県邑楽郡編集部】「乳がんでがんばっている娘がいました。本当に頭が下がります……」ではじまる長野市の中Tさんからのおたよりでした。K・Sさんからのはげまし、きつとH・Tさん親子にも届いていますよ！

「脳神経外科、動脈瘤」の話はとてもよくわかり、ためになりました。私の血縁者の多くはみんな脳出血で亡くなっています。母も10年ほど前になり、大きな思いをしました。きっと私も……と思い、脳ドックをうけたいと思っていました。今回の記事で、やみくもにこわがる必要もないのだとわかり、少しホッとしたしましたし、だからこそ、脳ドックをうけてみるのも、ひ

## 脳ドックの心構え 勉強になりました

33号のからころクリニック  
「脳神経外科、動脈瘤」の話は

「在宅介護」について。今、家ではひ祖母84歳を介護していますが、認知症でよく子どもたちともケンカします。お年寄りとのかかわりを大切にしたいと思いますが、なるべく一緒にごはんを食べたりしていますが、毎度ケンカに。息抜きしながらの介護ですが、子育てと介護の両立もなかなかむずかしく、周りからも『無理しないように』と声をかけてもらいますが、無理しないといけない毎日。どうしたらいいのか、と不安になります。そんな気持ちの方、ほかにもいなあ。

● 言われて聞かせて  
無理したくななくても無理しなければならない毎日です

とつの考え方だと思つたりもします。小さな脳動脈瘤が見つかって、どうすることもできずに悩んでストレスを感じつづけるなんて、それこそ病気をひきおこしそうですものね。

【T・Tさん（40代）千葉県印西市】

編集部：前号の「からころクリニック」では、脳ドックで見つかった3ミリの脳動脈瘤についての質問に、脳神経外科の新井研治先生にお答えいただきました。3ミリの未破裂動脈瘤が1年以内に破裂する確率は統計上で0・36%。脳ドックは十分に知識と情報を持つてから受けしてください……。というお話を。

【K・Hさん（30代）長野県下伊那郡】

\*

夫を介護して10年目です。緒に居られるだけで幸せと思える瞬間と、何で私だけがこんなに苦しめられるのかと思う時しが交互にやってきます。こんな風に思ってはダメと自分を責めたり、悩んだり。嵐にもどし、降りの雨にもあつたけれど……の10年です。自分や夫のがんばりに胸をはりたいです。今日も明日も笑顔でいたいものですが。

編集部：おつかれさまです。同じよう  
介護ストレスを抱えていらっしゃる方  
らたくさんのおたよりが届いてます。

宮子あずささんからひとと！  
お二人のご尽力に心から敬意を表します。私と正き母との最後の一年は、けんかばかりでした。でも、すべて終わつた今、「お互いお疲れさま」とやりきつた気持ちでいます。これは一生懸命かかわつた人間が味わえる境地。その場は怒つたつていいんです。できれば、ぼやける相手がいるといふね。ぼやくとだいぶ楽になれます。

適確な指示をくれた薬剤師さん

娘が貧血治療のために鉄剤を処方されたときのことです。この回目の受診で、いく分改善さされているものの、さらに鉄剤を飲みづけるようになるとお医者さ

## 薬剤師さんのひとりごとに ちょっと傷ついちゃいま

仕事なのだと、私も娘も再認識しました。娘は薬剤師志望です。【M・Kさん（40代 静岡県富士宮市）】編集部・超多忙のお医者さんにも、つうかり、がる。そんなどき、頼れる薬剤師さんがいれば、とっても心強い。娘さん、ぜひ、がんばってくださいね。

薬剤師さんのひとことに傷ついてしまいました。薬の量が週変わり、勘違いして多めに飲んでしまったことがあります。間違いに気づいたのはほどんど飲み終えるころで、「どうしよう」とすごくショックでした。翌週医師にそのことを相談することを考えると、すごく恐怖でした。怒られてしまうのを覚悟して話すと、「毎週変わるから

から指示を受け、処方せんを持  
つて薬局に行きました。そのと

き対応してくださった薬剤師さんが、処方せんを見るなり、不思議そうな顔をして娘の症状を尋ねました。そして、この量は多すぎるのでと言い、その場でお医者さんに電話して確認し、薬の量が半分に減りました。できぱきと対応してくださいました。また、お医者さんに感謝すると同時に、必要とあらば、医師に確認、訂正を求めるのも薬剤師の仕事なのだと、私も娘も再認識しました。娘は薬剤師志望です。

【M・Kさん（40代 静岡県富士宮市）編集部・超多忙のお医者さんにも、ついうつかり」がある。そんなとき、頼れる薬剤師さんがいれば、とても心強い。娘さん、ぜひ、がんばってくださいね。



『病院とわたし』がおもしろすぎ  
て『なんもいえねえ』！  
T・Hさん（新潟県三条市）

献血にいこう

自分の血液型がA型のRHマイナスなので、なるべく献血をしようと思っています。しかし、血液の比重が軽かつたりして、何回かに1回くらいしか献血できません……。それでも献血ルームの方々はやさしく、献血できなくともおみやげをくれるので、申し訳なくなります。なかなか献血に行くタイミングがない方も多いと思いますが、是非一度機会をつくって行つてしまいです（もちろん、そのと

混乱してしまったのかな。では、わかりやすいように1つずつにしましょう。そんなに気にしないで」と言われ、心底ほつとしました。

その後、隣にある調剤薬局で「先週と違いますね」と言われたので、事情を説明すると「薬の量を間違えると、とんでもないことになることもあるんですよ！」とこんこんと注意され、涙が出るほどでした。

**A・Aさん（30代）山形市**  
編集部：おつかれさまでした。きっと薬剤師さんも二度と薬の量を間違えることのないようになんと注意されたのではないかでしょ？でも、種類が多いとだれだって間違えてしまりますよね。もし間違いに気づいたら、早めに医師や薬剤師に相談しましょうね。

の量を間違えると、とんでもないことになることもあります。よ！」とこんこんと注意され、涙が出るほどでした。

**A・Aさん（30代）山形市**  
編集部：おつかれさまでした。きっと薬剤師さんも二度と薬の量を間違えることのないようになんと注意されたのではないかでしょ？でも、種類が多いとだれだって間違えてしまりますよね。もし間違いに気づいたら、早めに医師や薬剤師に相談しましょうね。

わたしはアレルギー体質でぜん息ももつています。アトピーなどアレルギーに関するものはほぼもつていて、毎日なにから薬を飲んでいます。運動や体温が変化するときもましんが出て体中が腫れてしまいます。どんな薬を飲んでもダメでしたが、ずっと支えてくれていた皮膚科の先生がわたしに合うアレルギーの薬を探してくれたので、いまはその薬を飲めばなんとか現状維持できるようになります。

わたしは定年になりここに引け医が大好きな妻とふたりで、50歳のバイクで5週間に一度、健康診断のため出かけています。そのM医師には妻とともに感謝、感謝です。

**S・Tさん（60代）山口県萩市**  
編集部：前号は「お医者さんにも申す」をテーマにしましたので、今回はこんないい先生に出会いました……というお話を二通選んで紹介しました。

### 大事なことをはつきり言葉にできない人が多い？

いまの若者は、自分がわかる

その先生がちよく休診になるときが増え……なぜかな？と思っていたのもつかの間、そのまま他界されてしまいました。本当にその先生のおかげでいまの笑顔があります。つらい顔なんてひとつも見せなかつた先生。本当に尊敬します。ありがとうございました。

**I・Mさん（30代）千葉県香取市**  
編集部：前号は「お医者さんにも申す」をテーマにしましたので、今回はこんないい先生に出会いました……というお話を二通選んで紹介しました。

N Sの普及で人の表情を見づらくなります。それでインターネットやSNSの普及で人の表情を見づらになります。便利なのはいいですが、人ともっとコミュニケーションをとるようにしてほしいです。

**T・Sさん（30代）栃木県佐野市**  
編集部：お説、同感です。とくに医療の現場では言葉によるコミュニケーションがとても大切です。誤解を恐れずに、大切なことを言葉にして伝えること。編集部も肝に銘じておきます。

### ●わたしのオススメ本

佐賀県出身の画家・小森喜紹さんが、食道がんの治療で入院しているときに描いた病院食日記です。病院食と聞くと、味気も色気もないごはんを想像しますが、小森さんが描いた病院食は、色鮮やかでおいしそう！あらためて、今日一日の食事に感謝して食べよう！と思いました

**[S・H 30代 鳥取市]**



『病院食絵日記・食の道』 小森喜紹 1400円  
自費出版のため、購入を希望される方はからころ編集部にお問い合わせください。  
(03-6273-7781)

# STORY わたしの闘病記



●がんとともに

### がんと闘う夫(妻)に寄り添つて

夫が小細胞肺がんになり、抗がん剤と放射線治療で丸5年。「ほぼ完治ですね」と先生に言われ、2人でどんなに喜んだことか。娘たちにも心配をかけたからとプレゼントをして、これからは少し旅行でも……と思つていたら、5ヶ月後に新しいがんがまた見つかりました。

シヨックで2人でしばらくは言葉も出ず、先生の話も上の空でした。

でも夫は、これだけはどうしようもないし、次の治療に専念するよ、と。はじめて脳にも放射

したので、後遺症で物忘れも出てきました。夫は、私に「今言える内に言つておくよ。ほんとに世話になつたね」と。「ありがとう。感謝しているよ」と。

私は夫の世話をたくさんして、楽しく1日1日を過ごさせたい

と思っています。

【M・Sさん(60代)青森県板柳町】

編集部・病気になつてはじめて気づく気持ち、言葉にしてちゃんと伝えたいと思う気持ち……病気は人を謙虚にしてくれるんですね。つらいときでも笑顔のパワーを信じましょう。

\*  
先日妻の検査結果を聞きに一緒に病院へいってきました。胃

がん切除から2年半、まずは異常なし。胃がんが見つかってから、食事も薄味にするなど、いろいろ気をつかっている様子。

一緒に病気に向きあつてから、わたし自身の体調もよく、体重も10kg減りました。昨年は鼠径ヘルニアでも入院しあまりよい年ではなかつたので、今年は、

健康第一でいきたいですね。ま

ずは禁煙に挑戦します。

【A・Mさん(50代)秋田県男鹿市】

編集部・自分と同じ食事を一緒に食べてくれるご主人のやしさが、きっと奥様にも伝わっていると思います。

### 「病気のアスリート」なんて呼んじやつてます

乳がんの再発治療中です。乳

がんの治療をしていて思うこと

は、病気なのに人一倍、体力と

気力が必要ということです。わ

たしは、がん以外に膠原病の治

療もしていますが、通院や抗が

ん剤治療、子育て、家事……な

ど毎日ほんとうに大変です。自らを「病気のアスリート」なんて呼んじつたりしていま

すが、こんな大変な状況でも「自分でなくてはできないこと」と

言い聞かせて乗り越えていこう

と思います。

【N・Sさん(30代)埼玉県秩父市】

編集部・すばらしいパワーケードをいただき

ました。ありがとうございます。

### 愛犬の心のお薬に癒され

40代も半ばを過ぎ、腰痛、肩

の炎症(石灰沈着炎)、老眼、

緑内障、アレルギー(肌のかゆ

み)、頭痛、気持ちのうつ感、

生理不順(少量ずつ長期に出血)

と今まで経験ないほどの体の不

調が続々と出て、ストレス過多。

心も悲鳴をあげていました。イ

ライラして、夫や子どもにも八

つ当たりして悪循環……。そん

な私を救つてくれたのは、昨年

から飼いはじめた仔犬でした。

しつけや散歩、体のケアは、手

がかかり大変でしたが、その何

百倍もの愛を(犬が)家族に与

えてくれます。おかげで家族に

笑いや会話が増え、私もよく外

へ散歩に連れ歩き、ストレス解

消。お薬のお世話になりつつで

すが、犬からの心のお薬に日々

癒されている私です。

【T・Yさん(40代)愛知県碧南市】

編集部・うらやましい!ぜひ愛犬の健

康にも気をつけあげてください(愛犬からこころ賞候補!)。

### 薬を飲まない母

母が病院で処方された薬を家

では飲まず、医師には飲んでい

るように言っています。病気を

認めたくないのか少しでも自

分の意見とちがうと医師とけん

かしてしまい、病院をかえてしま

ります。年のせいか、頑固で

家族も困っています。みなさん、

どのように病院とつき合つてい

らっしゃいますか?家族も親

戚も手をやいています。いいア

ドバイスをお願いします!

【T・Mさん(40代)広島県廿日市】

編集部・ご心労ですよね。宮子あささ

んにアドバイスをいただきました。

### レントゲン治療?

4年生の息子が突然背中が痛むと言いました。学校の先生にも「背中の痛みは成長に影響をおよぼすかも」と言われ、

私の母は膠原病と慢性骨髄性白血病で内服が必要でした。そのこと自分が受け入れがたく、医師に感情的になつては、私が間に入つたもので、医療者の立場で言えば、こうした例は珍しくありません。少なくとも

慌てて整形外科を受診しました。レントゲンを撮り終えると

……まさかの一言が!「なん

か良くなつた気がする♪」と。

先生と一緒に大笑いしてしま

ました。あれから一度も痛いと

言いません。レントゲンが効い

て良かつたね!(笑)

【H・Sさん(30代)埼玉県川越市】

編集部・X線を発見したヴィルヘルム・レントゲン博士(1845~1923)

も、さぞやビックリ……!

# SENRYU

## からころ川柳

病気や健康にまつわる川柳コーナー

超健康  
トーキング足し  
ウオーキングに

まさ江さん(神奈川県川崎市)

一日を  
「苦い」のないよう  
に過ごそよ

けいこさん(からころHPから)

(お見事!)

(後悔より、いま薬にして！ほんとですょね)



絵画教室「アトリエ・エー」  
に通うダウン症、自閉症の  
子どもたちが書いたイラス  
ト。ポップでかわいいイラス  
トに思わず笑顔になります。

### 病院スタッフの心遣いに感謝

先日、某大学病院で、初めて  
の子どもを出産し、死産となり  
ました。子どもを失った悲しみ  
と、身体の苦痛で、ずっと泣い  
ていたのですが、先生や助産師  
さん、看護師さんに支えていた  
だきました。他の妊娠さんのい  
ない部屋に移してくださった  
り、細かい心遣いが大変ありが  
たかったです。赤ちゃんのこと  
は残念でなりませんが、温かい  
スタッフの方々が揃った病院で  
良かったなあと思っています。

【T・Yさん(30代)八王子市】

編集部…お疲れさまでした。また次のと  
き、お元気なおたよりを待っています。

も、病院に対して過剰に気を使う必  
要ないでしょう。お年であれば、あ  
る程度本人の気の済むようにしても  
らうのも、やむを得ないと思います。

### 母乳でよろこぶ 子どもの顔を見ると……

1歳の子どもを母乳で育てて  
います。鼻のアレルギーや風邪  
などで処方されても、母乳のた  
めに飲めない薬もあり、治りが  
遅くなってしまいます。そんな  
とき、早く母乳をやめて、強い  
薬を出してもらつて治したいと  
思ふこともあるのですが、子ど  
もが幸せそうに乳を飲む姿を見  
ていると、まだまだそんな顔を  
見たい、あと1年ぐらいだ  
しなあと思います。全国の母乳  
ママさんがんばりましょう！

【H・Mさん(30代)練馬区】

編集部…がんばりましょう！今号の  
「からころクリニック」は「母乳」がテ  
ーマです。ぜひ読んでみてください。

### 患者さんの「不安」がわかつた 入院が決まって、はじめて

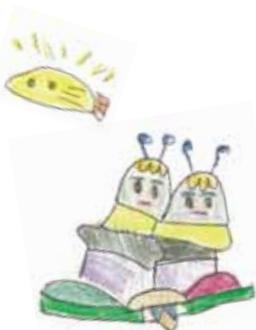
【T・Yさん(30代)八王子市】

編集部…お疲れさまでした。また次のと  
き、お元気なおたよりを待っています。

【M・Rさん(20代)岐阜県可児市】

編集部…もう退院されましたか？お元  
気でお仕事に励んでください。期待して  
ます！

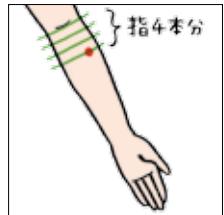
高血圧があり、これまで原因が  
わからなくて悩んでいました。  
降圧剤を3種類飲んでも効か  
ず、ほんとうに不安な日々を過  
ごしていました。しかし最近、  
原発性アルドステロン症という  
二次性高血圧の疑いが出てきま  
した。検査入院が2回、手術が  
あれば、その後1週間の手術  
入院となります。高血圧の原因  
がわかつてうれしい反面、生ま  
れてはじめての入院にとても不  
安があります。わたしは、病院  
でリハビリ職員として働いてお  
り、毎日入院患者さんと接して  
いますが、はじめて入院患者に  
なることが決まり、みんな、こ  
んなに不安なんだとはじめて入  
院患者さんの気持ちがわかりま  
した。1月末から入院します。  
同じ患者として、しっかりと入院  
患者さんの気持ちを理解しよう  
と思います。



# TSUBO 今号のツボ「孔最」

## 鼻水を止めるツボ

花粉症のシーズン到来。鼻水が滝のように  
流れ落ち、止まらず、つらい思いをしてい  
る方も多いのでは？ そんなときは「孔  
最」を押してみましょう。鼻水にはもちろん、  
咳にも効果を發揮し、胸がすっきりし  
ます。意外かもしれませんのが、痔の症状緩  
和にも効果がありますよ。



### ツボの場所は……

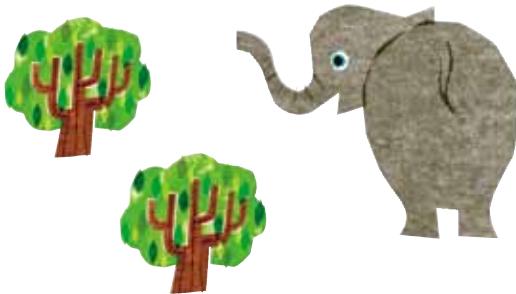
イラストのように、ひじの折り目から指幅  
4本分、中心から外側(親指側)の位置です。

### ツボの押し方は……

反対の手の親指の腹で、ゆっくりともみほ  
ぐすように押します。



イラスト：寺崎愛



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。

## 小児科

水野克己先生

昭和大学江東豊洲病院小児内科教授

**Q 生後2か月の娘を母乳で育てているのですが、**

**私の食事が母乳にどのくらい影響するのか、気になっています。また、母乳だけではなく、粉ミルクも飲ませたほうがいいのでしょうか。娘の体が少し小さめなので、栄養が足りているか心配です。**

**[R・Wさん(30代) 千葉県成田市]**

**A** 母乳育児をしていると、ご自分の食事について悩むことが多いようです。でも、心配しすぎないで。一般的な食事をとつていれば、お母さんの食事は、母乳の栄養成分にはほとんど影響を与えません。

### 乳の出をよくすることが大切

母乳にはたんぱく質、脂質、乳糖、そして赤ちゃんを守る免疫物質（ラクトフェリン、IgA抗体、リゾチームなど）が含まれています。こうした成分は、お母さんの栄養状態によって大きく変化することはありません。しかし、アルコールやカเฟインは母乳に影響するので、

少し注意が必要です。

アルコールは計算上、体重50kgの女性が350mlの缶ビール1本またはワインをグラス1杯程度をときどき摂取す

るくらいならば、赤ちゃんに影響はありません。しかし、飲んでから30分～1時間後は母乳にできます。

カフェインは毎日コーヒー2～3杯の摂取ならば問題がありませんが、摂取後15～30分くらいで母乳に出てきます。

お酒やコーヒーをどうしても飲みたいときは量を抑え、時間をおいてから授乳するようにします。

薬も母乳に影響します。し

かし、お母さんが使うことで赤ちゃんに影響が出る薬はごくわずかです。必要な薬だけを使うようにしましょう。市販薬にはお母さんの症状から判断して不要な成分も含まれています。ですので、なるべく市販薬は使わずに、医師に処方してもらいましょう。体調不良で母乳の出が悪くなるよりも、必要な薬を使つて早

く体調を整えて、早く元気になってください、赤ちゃんにとつてもそのほうがよいのだということをお忘れなく。

### 食事で母乳の風味は変化する

辛味や甘味、においは母乳にくを食べて2時間後の母乳にはにおいが移るという研究報告もあります。これはつねに同じ風味の粉ミルクにはない特徴です。母乳を通じてさまざまな食べ物の味やにおいを感じた乳児は、離乳食のスタートがスムーズだとされています。お母さんは、ぜひいろいろな物を食べてください。

過度に信じてはいけません。

なってください、赤ちゃんに個人差があります。授乳で迷つたら、まずは赤ちゃんの表情を見てください。

無理をして飲ませることはあります。おいしそうに飲むときは、お母さんの食べたものなかに、赤ちゃんの好物が含まれていたのかもしれません。それを覚えておいて、

離乳食スタート時に、確かめてみてはどうでしょう。神経質になり過ぎず、赤ちゃんとの食事を楽しんでください。

**母乳だけでも赤ちゃんは育つ**

赤ちゃんの体重増加は、母子手帳の成長曲線にそつていれば、問題なし。本人ペースで増えていればいいのです。バランスのいい食事を摂つていれば、母乳の出や味は自然とよくなります。「生クリークは乳腺をつまらせる」「小豆は母乳の出をよくする」などという言い伝えがありますが、

#### 母乳のおもな栄養成分

たんぱく質	リン	ビタミンA
灰分	ナトリウム	ビタミンK
糖質	カリウム	ビタミンB1
脂質	マグネシウム	ナイアシン
カルシウム	ビタミンC	ビタミンE

参考：「五訂日本食品標準成分表」

からころ 第8巻第34号  
2014年3月20日発行

Editor in chief: 高橋団吉  
Senior Editor: 斎藤春菜  
Editor: 篠宮奈々子、名取沙季、和田めぐみ  
Art Director: 土屋和浩 (g-love.org)  
Designer: 遠藤亜由美、黒須直樹、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 2014 Printed in Japan

からころ次号は、  
2014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>

ふとんの中で あっち向きこっち向きしていたら  
ゴム底靴の音が聞こえてきた  
その音が 波のようにくりかえされる  
しづかになると 小鳥が鳴きはじめる  
ゆうべは疲れなかつた  
でもいいか 新聞紙の匂いをさせながら  
まどろみのどろをはねながら行く音が聞けたから

# 靴の音が 高橋順子

「そらのいろ」  
③



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』。