

からころ

karada cocoro

2014年36号

わたしの
気分転換
㉙

篠原ともえさん

星空、地元の食材……。
自分のルーツにかかるものは、
大きなパワーをくれる

生出先生のおくすり教室㉑

「ドリンク剤の基礎知識 その2」

よくわかる医療最前線㉓

「皮膚の最新治療
その3 皮膚がん」

病院生活の基礎知識㉔ 宮子あずささんに聞く!
「糖尿病とのつき合い方」

秋山正子さんの在宅ケアほっとルーム㉕
「食事中にむせるのを防ぐには」



特別編 満星のマウンドに立つ

赤瀬川原平（画家・作家）

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第8号（2007年10月20日発行）掲載の「満星のマウンドに立つ」より抜粋させていただきました（イラストも筆者）。赤瀬川原平氏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上げます。

病気にはなりたくないが、いざなつてしまったら、それを一つのチャンスだと考える。ものごとを本気で考えるチャンスである。

ふつうの状態では、なかなか本気にはならない。頭から出てくる答えはいつも同じでも、安全地帯での頭と、絶壁に追いつめられての頭では、頭の働きが違う。

（略）

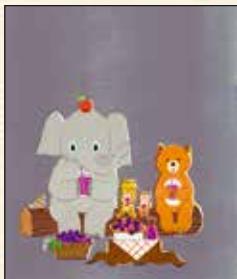
というのが野球であれば投げ出すこともできるが、人生の場合はそうはいかない。人生に来シーズンはない。というところで人生時間というものを、緊迫の場面でしみじみと考えられる。コンピューターにはできない、人間だけの贅沢である。



『健康半分』
赤瀬川原平/デコ/
1200円(税別)
本連載をまとめた珠玉の
エッセイ集。好評発売中。



からころ



涼しい風が吹き、秋の気配です。りすさんと山猫さんが、両手にいっぱいのぶどうを収穫してきました。「みんなでぶどうパーティーしましょう!」食いしん坊のこぐまさんとモズさんが寄ってきて、ぶどうジュースとデザートをつくりました。みんなテーブルにそろって「ただいま～す!」大きな声が、森に響きわたりました。

イラスト: 山内和朗

- | | | |
|----|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 3 | 病気の窓 ⁽³⁶⁾ | 特別編 「満星のマウンドに立つ」 |
| 4 | わたしの気分転換 ⁽²⁸⁾ | 篠原ともえさん |
| 5 | 「星空、地元の食材……。自分のルーツにかかるものは、大きなパワーをくれる」 | よくわかる医療最前線 ⁽³⁶⁾ |
| 6 | 「皮膚の最新治療 その3 皮膚がん」 | 生出先生のおくすり教室 ⁽²¹⁾ |
| 7 | 「ドリンク剤の基礎知識 その2」 | 病院生活の基礎知識 ⁽³⁶⁾ |
| 8 | 宮子あささん聞く! 「糖尿病とのつき合い方」 | 息ぬきマンガ「病院とわたし」 ⁽³⁶⁾ |
| 9 | からころなんでも相談室 ⁽²⁶⁾ | 花くまゆうさく |
| 10 | からころお買い物くらぶ | からころクイズ① 「カラダの漢字」 |
| 11 | 「ウォーキングで体力をつけるには?」 | 「一緒に笑えれば、悲劇は喜劇にも見えてくる」 |
| 12 | からころがPeople ⁽³⁴⁾ 関口祐加さん | からころお買い物くらぶ |
| 13 | 「食事中にむせるのを防ぐには」 | からころクイズ② 「胃酸过多の人のメニュー」 |
| 14 | 読者プレゼント | 管理栄養士がつくる! からころ元気食堂 ⁽¹³⁾ |
| 15 | 秋山正子さんの在宅ケアほつとルーム ⁽⁷⁾ | そらのいろ ⁽³⁶⁾ 「目の習慣」 高橋順子 |
| 16 | からころお買い物くらぶ | からころクイズ③ 「カラダの漢字」 |
| 17 | 「一緒に笑えれば、悲劇は喜劇にも見えてくる」 | からころお買い物くらぶ |
| 18 | からころがPeople ⁽³⁴⁾ 関口祐加さん | からころクイズ④ 「胃酸过多の人のメニュー」 |
| 19 | 「食事中にむせるのを防ぐには」 | からころお買い物くらぶ |
| 20 | 読者プレゼント | からころクイズ⑤ 「カラダの漢字」 |
| 21 | 秋山正子さんの在宅ケアほつとルーム ⁽⁷⁾ | からころお買い物くらぶ |
| 22 | からころお買い物くらぶ | からころクイズ⑥ 「胃酸过多の人のメニュー」 |
| 23 | からころがPeople ⁽³⁴⁾ 関口祐加さん | からころお買い物くらぶ |
| 24 | 「一緒に笑えれば、悲劇は喜劇にも見えてくる」 | からころお買い物くらぶ |
| 25 | からころお買い物くらぶ | からころお買い物くらぶ |
| 26 | 秋山正子さんの在宅ケアほつとルーム ⁽⁷⁾ | からころお買い物くらぶ |
| 27 | からころお買い物くらぶ | からころお買い物くらぶ |
| 28 | からころお買い物くらぶ | からころお買い物くらぶ |
| 29 | からころお買い物くらぶ | からころお買い物くらぶ |
| 30 | からころお買い物くらぶ | からころお買い物くらぶ |
| 31 | からころお買い物くらぶ | からころお買い物くらぶ |
| 32 | からころお買い物くらぶ | からころお買い物くらぶ |
| 33 | からころお買い物くらぶ | からころお買い物くらぶ |
| 34 | からころお買い物くらぶ | からころお買い物くらぶ |
| 35 | からころお買い物くらぶ | からころお買い物くらぶ |
| 36 | からころお買い物くらぶ | からころお買い物くらぶ |



皮膚の最新治療

その3 皮膚がん

皮膚がんは、年々増加の傾向にあり、日本では年間約1万4000人が皮膚がんと診断されています。今回は、皮膚がんの見分け方や治療のポイントについて、土田哲也先生にうかがいました（前々号では「皮膚炎、じんましん、水虫」、前号では、「アトピー性皮膚炎」をとりあげました）。

日光のあたり過ぎには要注意

—皮膚がんは、どこの皮膚にできやすいのですか？

「全身の皮膚にできるおそれがありますが、とくに発症しやすいのは、顔や手などの日光（紫外線）が直接あたる部分です。

皮膚がんは、皮膚の細胞のDNAがなんらかの原因で障害されたために生じる異常な細胞増殖です。その最大の原因は加齢と紫外線。ほかにも重度のやけどや化学物質による刺激なども要因となります」

—発症しやすい人がいるって本当ですか？

「やはり、高齢の方ですね。皮膚細胞のダメージが蓄積さ

れて、年を重ねるほどに発症しやすくなります。

がんがみられます。

日本人の肌は日本の紫外線色白の方も要注意。紫外線

への耐性には個人差があり、一般に色白の人は紫外線に弱い。皮膚のメラニン（黒い色

素）は、じつは紫外線を無毒化して核のDNAを守る大切な働きをしています。メラニ

ンが乏しい白人種は、メラニンが豊富な黒人種よりも数十

～数百倍、皮膚がんを発症しやすいことがわかつっています。

人類は、居住地域の紫外線の量に適した肌の色に進化してきました。しかし、現代で

は、紫外線の多い地域に白人種も暮らすようになりました。

たとえば、オーストラリアやアメリカのカリフオルニアなどでは、とくに高頻度に皮膚

黑色腫）の3種類です。いちばん多い基底細胞がん

日本人の肌は日本の紫外線の量に適したほどよいメラニンをもっていますので、日本に住むかぎりは過度の紫外線対策は必要ありません。

しかし、海水浴などで強い日ざしを浴びて肌が真っ赤になつた状態は、いわばやけどを負ったようなものです。日常生活で少しづつ日焼けする場合よりも、皮膚がん発症のリスクが高まりますので、過度の日光浴は避けるべきです

—皮膚がんにも、さまざまな種類があると聞きました。

「たくさんあります。代表的なのは、基底細胞がん、有



監修・土田哲也先生

つちだ・てつや 1953年生まれ。埼玉医科大学病院皮膚科診療部長（皮膚科学教室教授）。1978年東京大学医学部卒。1998年より現職。2012年より日本皮膚悪性腫瘍学会理事長。専門は、膠原病、皮膚腫瘍、皮膚アレルギー性疾患など。

図1 皮膚の構造と皮膚がんができる位置

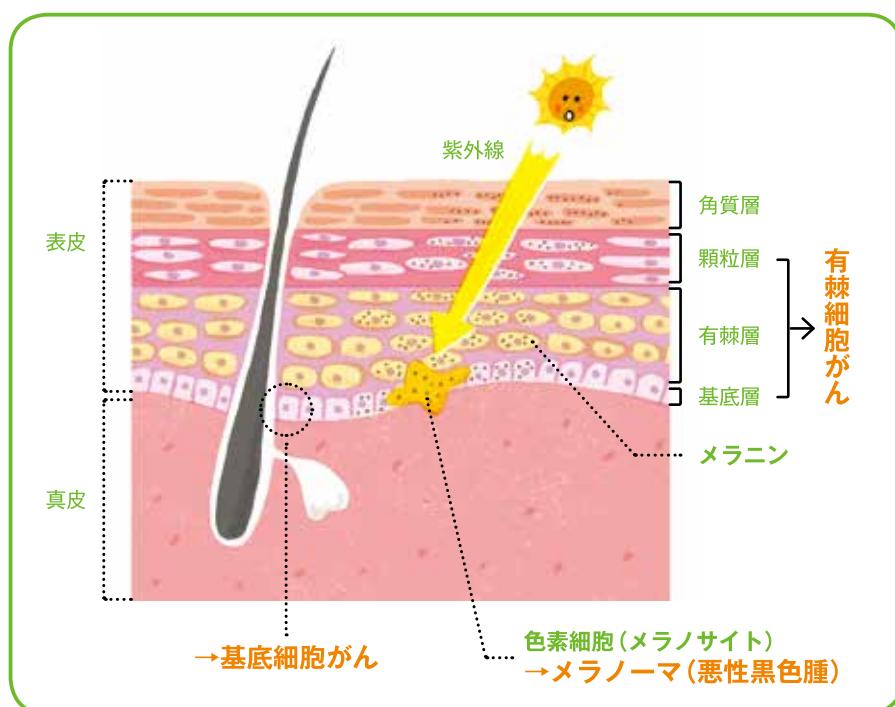


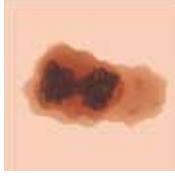
図2 メラノーマの診断に役立つABCD基準

Asymmetry 不規則な形状	形が左右非対称である。
Border irregularity 不規則な境界	肌とメラノーマの境界が、はっきりしているところとぼやけているところ、なめらかなところとギザギザしたところが混在している。
Color variegation 多彩な色調	まだらな黒褐色で、不規則に濃くなったり薄くなったりしている。さらに赤色、灰白色、青色が一部に混じっていることもある。
Diameter enlargement 大型の病変	増殖が早いため、気づいたときには最大直径が7ミリ以上になっていることが多い。

ほくろ(良性)とメラノーマ(悪性)の例



ほくろ(良性)
黒色または褐色の均一な円になる。



メラノーマ(悪性)
形が不均一に大きく広がり、縁や色の濃さも不規則。

は、体毛のもとになる細胞ががん化し、光沢をともなう黒いほくろのような斑点があらわれます。およそ8割が顔と頭に発生し、手のひらや足の裏など、体毛が生えないところには発生しません。転移すれば完治可能です。進行すると筋肉や骨にまで浸潤しま

すが、この場合でも、リンパ節や内臓へ転移することはまれられます。次に多いのは、有棘細胞がん。表皮の細胞が悪性化したもので、顔や手足にできやすく、赤く盛り上がったカリフラワー状のしこりや、形がくずれた潰瘍状を呈します。高齢の男性に多いのも特徴です。

治療が遅れると、リンパ節の転移するおそれがあります。この有棘細胞がんは、ボーエン病、日光角化症などの前がん病変^(※1)から移行する多くの多い病気です。ボーエン病は、日光のほか、放射線、ヒ素、子宮頸がんの原因でもあるヒトパピローマ

ウイルス(HPV)の感染などによって細胞ががん化し、表皮内部にとどまっている状態です。皮膚の表面に赤くざらざらした、いびつな形の病変があらわれて、少しづつ広がっていきます。見た目は湿疹と似ていますが、かゆみはありません。

日光角化症は、直射日光によって表皮が変質する病気です。顔面や手の甲などに、次のような病変ができていたら要注意。

- ・ざらざらした赤いシミ
- ・角のようないしの硬いしこり

これらの前がん病変を治療せずに放置していると、やがて真皮にまで浸潤し、転移とともになう有棘細胞がんに移行する危険があります。疑わしい病変に気づいたら、皮膚科を受診してください

メラノーマは進行が早く転移しやすい

「メラノーマは、悪性度が非常に高いがんです。日本人の場合、メラノーマの約半数は

見きわめはむずかしい？
「医師に診てもらうのがいち

足の裏や手足の爪にできます。

これらは紫外線が直接の原因ではありません。他の部位にできるもののなかには、紫外線が関係して生じるものがあります。

ちなみに、白人種は日本人よりも発生頻度が高く、紫外線が関係して生じるものが多

いと考えられています。

メラノーマは進行が早く、肺、骨、肝臓などへの転移の危険性が高まります。

とくに初期には一見してほろと似ているため、「ほくろのがん」といわれることもありますが、ほくろががんに変わるという意味ではありません。メラニンをつくる色素細胞(メラノサイト)の悪性腫瘍化したものがメラノーマで、良性腫瘍化したものがほくろ(色素細胞母斑)です

※1 がんに移行する危険性が高い病気。がん前駆症ともいう。ボーエン病と日光角化症は正確には表皮内がん。

図3 皮膚がん予防のために気をつけること

①やけど状態になるまで日焼けをしない

日光浴や屋外スポーツをしていて、少しヒリヒリしてきたなと思ったら、日かけに入ったり、長袖の服を羽織るなどする。



②なおりにくい発疹を放置しない

皮膚がんというと、黒色や褐色のものを想像しがちだが、湿疹と同じような赤い発疹もある。

断には、ダーモスコピーオンスコープによる検査がとても有効。ダーモスコープという器械で拡大して、表皮から真皮の上部まで透かして見る検査法です。

ばんですが、ご自身でも「ABC基準」を参考に病変を見てみてください（図2）。メラノーマは、細胞が不均一に増殖するため、成長するにつれて形がくずれていきます。きれいな円形ではない、まだ模様のシミが皮膚や爪についたら要注意です！」

——ほかに注意すべき皮膚がんはありますか？

——皮膚がんも早期発見がなにより大切ですね。検査法について教えてください。

「視診や触診が基本です。メラノーマや基底細胞がんの診

エット病です。患部が赤くなりかゆみをともなうので、湿疹やカンジダの感染症と間違やすいのです。治療が遅れると皮膚の深部まで浸潤します」

——治療には手術が必要？

まずは病変部を切除新しい薬も登場している

ませんでした。
さいわい、新しい薬が登場しつつあります。

現在欧米では、がん遺伝子に作用する薬と免疫に関係する分子に働く薬が使われるようになり、これらの分子標的

検査で診断がむずかしい場合は、皮膚生検を行って組織を検査します。生検には病変の一部を取り取る部分生検と、病変部すべてを切除する全摘

病変部すべてを切除する全摘生検があります。小さな病変であれば、検査と外科手術を兼ねて全摘生検を行います。

大きな病変の場合は、まず部分生検を行い、悪性と確定してから摘出手術をします」

——予防はできますか？

「紫外線が関係するがんは、過度の日焼けをしないことが皮膚がんの予防法になります。

早期発見には、湿疹やほくろと思いこまないようにする

場合もあり、以前から人体の免疫機構との関係が指摘されてきました。近年、メラノーマが免疫力を低下させる分子を生み出していることがわかりました。この分子の働きを無効化するのがニボルマブで、免疫機能を正しく働かせる効果が期待できます。

——予防はできますか？

「紫外線が関係するがんは、過度の日焼けをしないことが皮膚がんの予防法になります。

早期発見には、湿疹やほくろと思いこまないようにする

ことが大切です。湿疹と思つて病変が治りにくい場合は、皮膚科を受診してください。足の裏、手のひらなどに、新たにほくろができるときも注意が必要です」

郭清（^{かくせい}）を行います。

マについて少し詳しくお話ししておきます。

メラノーマもまずは病変部を切除します。リンパ節に転移していれば郭清を行い、骨や内臓へ転移していれば、抗がん剤による化学療法や放射線治療を行います。

メラノーマは自然に消える場合もあり、以前から人体の免疫機構との関係が指摘されてきました。近年、メラノーマが免疫力を低下させる分子を生み出していることがわかれました。この分子の働きを無効化するのがニボルマブで、免疫機能を正しく働かせる効果が期待できます。

ドリンク剤の基礎知識 その2



カフェインと糖分の過剰摂取に要注意!

ドリンク剤（いわゆる栄養ドリンク）は、「一般用医薬品」「指定医薬部外品」「清涼飲料水」の3種類に分類されます。肉体疲労時や病後など、食欲のないときのエネルギー補給に効果的です。前回の選び方に続き、今回は、飲み方のポイントについてご紹介します。

しかし、カフェインと糖分の過剰摂取には注意が必要です。

● カフェインに気をつける

カフェインを過剰に摂取すると、いろいろや頭痛など、副作用を引き起こすことがあります。コーヒー や紅茶などのカフェイン入りの飲み物をたくさん飲んだときは、ドリンク剤は控えてください。

また、精神神経薬や強心薬、気管支拡張薬などの内服薬の中には、カフェインと合わせ飲むと、薬効が強くなりすぎたり、逆に弱まったりするものもあります。薬を服用している方は、ドリンク剤を飲む前にまずは薬剤師や登録販売者に相談してください。最近は、ノンカフェインのドリンク剤も登場しています。夜寝る前に飲んで、睡眠中の疲労回復を助けるという飲み方もできます。

一度に1本すべてを飲みきる

食前、食間、食後。ドリンク剤は基本的にいつ飲んでもかまいませ

ドリンク剤は、糖分やビタミン、アミノ酸を手軽に補給できます。また、ほとんどのドリンク剤は、無水カフェイン（カフェインを凝縮したもの）を含んでおり、脳を活性化させる働きがあります。

しかし、カフェインと糖分の過剰摂取には注意が必要です。

● カフェインに気をつける

カフェインを過剰に摂取すると、いろいろや頭痛など、副作用を引き起こすことがあります。コーヒー や紅茶などのカフェイン入りの飲み物をたくさん飲んだときは、ドリンク剤は控えてください。

また、精神神経薬や強心薬、気管支拡張薬などの内服薬の中には、カフェインと合わせ飲むと、薬効が強くなりすぎたり、逆に弱まったりするものもあります。薬を服用している方は、ドリンク剤を飲む前にまずは薬剤師や登録販売者に相談してください。最近は、ノンカフェインのドリンク剤も登場しています。夜寝る前に飲んで、睡眠中の疲労回復を助けるという飲み方もできます。

ドリンク剤の飲み方のポイント

①用法・用量は必ず守る

多くのドリンク剤は「1日1本」、一度で飲みきるのが原則です。飲む前に用法・用量を確認してください。

②運転前の服用に注意する

生葉を溶かすために、微量のアルコールを含んだものもあります。アルコールに弱い人は要注意です。運転前に飲む場合は、成分表を確認して選びましょう。

③カフェインを過剰摂取しない

「清涼飲料水」に分類されるドリンク剤は、カフェインが多く含まれているうえに、用法・用量が書かれておらず要注意です。

④糖分を過剰摂取しない

ドリンク剤は、白糖、ハチミツ、水アメなどの糖類を含んでいます。糖尿病につながりかねないので、過剰摂取には注意しましょう。

⑤薬との飲み合わせを注意する

カフェインとの飲み合わせで薬効に影響が出るものがあります。まずは、医師、薬剤師、登録販売者など専門家に相談しましょう。

【飲み合わせの例】精神神経薬（フルボキサミン）：体内的カフェイン分解を抑制し、いろいろや不眠などが現われることがあります。
・強心薬や気管支拡張薬（テオフィリンやアミノフィリンなど）：いろいろや不眠などを増強したり、テオフィリンの体内的代謝や吸収を抑制する可能性があります。

・解熱鎮痛薬や抗血栓薬（アスピリン）：薬の血中濃度が上昇し、鎮痛効果や出血傾向が強まる可能性もあります。

また、所定の用量以上を飲むのはご法度です。多くのドリンク剤は、「1日1本」と決められています。飲みすぎは糖分の過剰摂取にもなりかねません。糖尿病の方はとくに注意してください。

ドリンク剤を常用している方は、同様の成分を含む一般用医薬品（錠剤・カプセルなど）への切り替えも

疲れ回復には、バランスのいい食事と十分な休息がなにより大切です。
ドリンク剤は、あくまでも「一時のぎ」であることをお忘れなく。
検討してみてください。即効性はありませんが、比較的安価で、糖分が含まれないものもたくさんあります。
ドリンク剤は、あくまでも「一時のぎ」であることをお忘れなく。



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)。厚生労働省薬事・食品衛生審議会「要指導・一般用医薬品部会」委員。



宮子あずささんに聞く！

糖尿病とのつき合い方

基本編



食事制限を続けるには「気にしない日」をつくる

食事制限がつらい人は、月に1回は好きなものたくさん食べいい日をつくるといいと思います。1回であれば、病状が急激に悪化することもありません。

① 血液中に糖分がたまる病気
糖尿病とは、血液中に糖分がたまって「高血糖」になることです。健康な人の空腹時の血糖値は $70\sim100\text{ mg/dl}$ 。
 126 mg/dl 以上が続くと糖尿病と診断されます。

② インスリンの不調が原因
健康なら、臍臓から分泌されるインスリンによって、糖分は体内に吸収されエネルギーになります。しかし、暴飲暴食や運動不足といった不摂

看護師であり、作家としてもご活躍の宮子あずさん、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。今回は、糖尿病の方が日常生活をおくるうえでの注意点を教えていただきました。

生を続けると、インスリンの分泌量が減って、高血糖になってしまいます。こうなると、のどが渴く、頭がボーッとするなどの症状が出ます。さらに入血糖値が上がると昏睡になる場合もあります。

③ 合併症を引き起こす

もつともこわいのは合併症で、高血糖状態が続くと、血液がドロドロになり、まず細い血管が傷つけられて、糖尿病の「神経障害」「網膜症」「腎症」が起こりやすくなる。

悪化すると、手足の麻痺やしびれ、失明、腎不全が起こります。やがて動脈などの太い血管も傷つけられ、動脈硬化が進み、心筋梗塞、脳梗塞になるおそれがある。肥満になるとさらに動脈硬化が進むので気をつけてくださいね。

④ 健診での早期発見が大事

糖尿病がこわいのは、これといった初期症状もなく、いつのまにか悪化していること。定期的に健診で血糖値と尿糖の検査を受けて、早期発見、早期治療を心がけましょう。

Q どんな症状に注意すればいい？

⑤ のどの渴きが出たら受診を

最初に現われる症状は、のどの渴きです。体がたまつた糖を尿から排出しようとするので、体内の水分が失われてやたらにのどが渴く。早めに内科を受診してください。

のどが渴いたときに、甘いジュース類を飲むのは厳禁です。さらに血糖値を上げてしまします。飲むなら水がベストです。

⑥ 急な「やせ」にも要注意

次に現われる症状は、急な「やせ」。食べているのに、月に $3\sim5\text{ kg}$ もやせるようなら要注意です。やせるのは糖が体に吸収されないから。体力が失われて、これもひどい場合には昏睡に至るおそれがあり、治療は急を要します。

治療の基本は、食事療法と運動療法で、飲み薬（血糖降下剤）も服用します。それでも高血糖が進むようなら、インスリンを注射します。

**Q ふだんの生活で
気をつけることは?**

⑦摂取カロリーを減らす

糖尿病の食事療法とは、とにかく摂取カロリーの総量を減らすこと。重篤な人だと「1日1200 kcal」つまりカツ丼一杯くらい。相当少ないですよね。食品のカロリービラ表示をチェックするクセをつけてください。摂取カロリー安の範囲内なら、お酒も甘いものもOKです。

⑧低カロリー食品を選ぶ

量をたくさん食べたいときは、コンニヤクやワカメなど低カロリーの食品を。麺類が食べたいときは、ラーメンよりソーメン。どうしても揚げ物を食べたいときは、それ以外の食べ物を減らすか、揚げ物のころもをはずします。シニアになると、あつさりしたものをおむようになる人が多いので、努力しなくても摂取カロリーが減っていく傾向にある。食べる量を減らしていけば、胃袋も小さくなり



低血糖にならないように気をつける

インスリン注射は血糖値が下がりすぎるおそれがあります。体が疲れているとときは食後にインスリンを打つなど、低血糖にならない工夫が必要です。

歩いてエネルギーを消費し、血流をよくする

運動療法は、激しい運動をする必要はなく、歩けばいい。糖分を消費して血糖値を下げるとともに、血流をよくして動脈硬化を予防します。

ます。

⑨やせていても量を減らす

「自分はやせているから食事量を減らさなくていい」というのは間違い。やせていても食事制限は必要です。インスリンの分泌量が正常でないかぎり、いくら食べても糖は吸収されず、食べすぎると、どんどん病状は悪化します。

⑩甘味を断つだけではダメ

「甘いものを食べなければ糖は増えない」と考える人もいますが、これも間違い。甘くない食べ物でも、胃と腸で分解されると糖になります。

⑪「気にしない日」をつくる

つねに食事制限ではつらいでしょうから、月に一回くらい好きなだけ食べてもいい日をつくりましょう。給料日とか。「一生思う存分食べられない」と思うとつらい。月に一回程度であれば、それほど病状は進行しません。

⑫周囲はあたたかく見守る

周囲の人も厳格になりすぎないよう。こう言つては身もフタもないのですが、病気には運もあります。厳格にやつても悪くなる人もいれば、いいかげんでも大丈夫な人もいるのです。完璧を期すよりも、食事療法を続けることが大切です。まれではあります

が、血糖値が400を越えていても合併症にならないケースもあります。

適度な運動療法も効果的で、歩くだけでもOKです。運動すると、血液中の糖分が消費され、血糖値が下がります。全身の血流がよくなり、動脈硬化を防ぐという効果も期待できます。

⑬運動して血糖値を下げる

神経障害になると、足の感覚が鈍くなり、つまずいたりしてケガをしやすくなります。ケガをしても気づきにくく、動脈硬化で血液循環も悪くなっているのでケガの治りも遅い。網膜症で目が悪くなる↓深爪をする↓ばい菌が入って壊疽(*)↓足を切断……。そういう方が実際におられます。くれぐれも足を清潔に。

⑭運動して血糖値を下げる

糖尿病の食事療法とは、とにかく摂取カロリーの総量を減らすこと。重篤な人だと「1日1200 kcal」つまりカツ丼一杯くらい。相当少ないよね。食品のカロリービラ表示をチェックするクセをつけてください。摂取カロリー安の範囲内なら、お酒も甘いものもOKです。

糖尿病とのつき合い方

実践
編

Q 飲み薬、インスリン治療で知つておくべきことは？

⑯ 飲み薬は進歩している

かつては1種類だった飲み薬が、いまは4種類くらいになっています。インスリン注射をせずに、血糖値を低く保てる期間も長くなりました。医師の指導のもとに2、3種を併用すれば、効果も上がりります。

⑯ 低血糖はとてもこわい

インスリン注射で気をつけたのは、効きすぎて血糖値が下がりすぎる場合があるということ。血糖値が30、40まで下がると、昏睡することがあります。昏睡が続くと脳に障害が残るおそれもある。冷や汗、手のふるえ、動悸が低めたり、甘いジュースを飲んだりして、とにかく血糖値を上げてください。高血糖と低

血糖のどちらで昏睡したかわからないときも、ひとまず砂糖水やジュースを飲ませてくれださい。血糖値500の人があ

一時的に800になつても命に別状はありません。

⑰ 低血糖になりやすい人は、インスリンを減らしてもらう

低血糖症状が出やすい体质の方もおられると思います。そういう方は医師に申し出て、血糖値が少し高めになるように、インスリン製剤の量をコントロールしてもらつてください。とくに仕事で車の運転をする方は必ず！ 低血糖症状はたいへん危険です。

⑱ 体が消耗しているときはインスリンを食後に打つ

インスリンは、効きはじめるのに30分程度かかります。食後の血糖値上昇を抑えるた

めに、食前に注射するのが原則です。しかし、体が疲れているときや下痢をしているときは、食べても血糖値が上がりにくい。血糖値が下がりすぎないよう、食後にインスリンを打つようにしてください。食事を抜いたときや運動したあとも、インスリンを打つと急な低血糖になりやすいので、注射はご法度です。



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。

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

糖尿病は遺伝する？

糖尿病になる人は、もともとインスリンの分泌量が少なくて、「耐糖能」（糖を処理する力）が低い人が多い。こうした体质は遺伝するといわれています。肉親や親戚に糖尿病の人がいる方は、そうでない方よりも、よりいっそう暴飲暴食や運動不足に注意する必要があります。

前日の夕食を抜けば、検査は楽勝？

「ひと晩抜けば楽勝だ」と言って、ふだん食事制限を守っていないにもかかわらず、前日

だけ絶食する人がいる。これは低血糖になるおそれがあるのでやめましょう。治療中は、空腹時血糖値のほかに「グリコ・ヘモグロビン」という検査をします。この検査では3か月間の血糖値がわかるため、前日だけ抜いていることはすぐにばれてしまいます。実践編で述べたとおり、食事を抜いてインスリンを打つことはたいへん危険です。じつは、うちの父がこの「ひと晩抜け」をやっていて、看護師に「宮子さんのお父さん、命がけだね」と笑われていました……。

インスリン注射になるのがこわい……

たしかに、インスリン治療をせずとも、血糖値を下げることができれば、いちばんいいですね。でも、インスリン注射も、いまは注射器が進化してずいぶんやりやすくなりました。形はペン型で、針が深く刺さりすぎないようにになっています。針も細くて痛くありません。昔は冷蔵保存しなければいけませんでしたが、いまは常温でOKです。目が見えにくい人のために、音が出るタイプも開発されています。

インスリン、1回やるとやめられない？

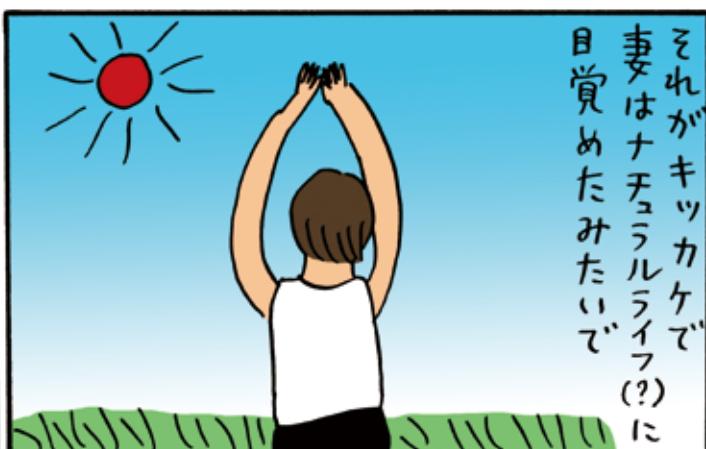
「インスリン投与を始めると、もう毎日のインスリンなしでは日常生活をおくれない」と思う方が多いのですが、必ずしもそうではありません。入院してインスリンを一時に打つと、臍臍が能力をとりもどして、インスリンの働きが復活する場合がある。これをインスリン強化療法といいます。インスリンが正常に働くようになれば、インスリンを打たなくてすむようになります。

食べすぎなどの不摂生以外でも糖尿病になることがあると聞きました

自己免疫機構の異常によって、インスリンの分泌量が減り、高血糖になることがあります。これを1型糖尿病といいます（不摂生による糖尿病は2型糖尿病）。1型は、10代で発症することが多い。2型に比べて患者数は少なく全体の0.5%ほどです。インスリンの絶対量が不足するので、食事制限に加えてインスリン治療が必須です。



ちょっとひといき息ぬきマンガ。



ウォーキングで体力をつけるには?

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「ウォーキング」。その効果は？　どのように始めればいい？

ウォーキングの基礎知識から正しいやり方までわかりやすく解説します。

「最近、体力がおちてきたのを感じます。
ウォーキングを始めたいと思っていますが、

**効果的な方法はありますか？ 注意点がある
ばあわせて教えてください！」**（M・Aさん 千葉県 50代）

Q1 ウォーキングには どんな効果がある？

ウォーキングは、全身運動です。下半身だけでなく全身の筋肉をきたえられます。

ただし、継続することが大事。次第に血液の循環がよくなり、基礎代謝があがります。

エットに効果的です。骨も丈夫になります、骨量の増加・維持にもつながります。

さらに、関節痛や肩こりの解消も期待できます。日常生活でも全身の筋肉をバランスよく使えるようになるため、ひざや腰、足首や肩などの関節に、負担がかかりにくくな

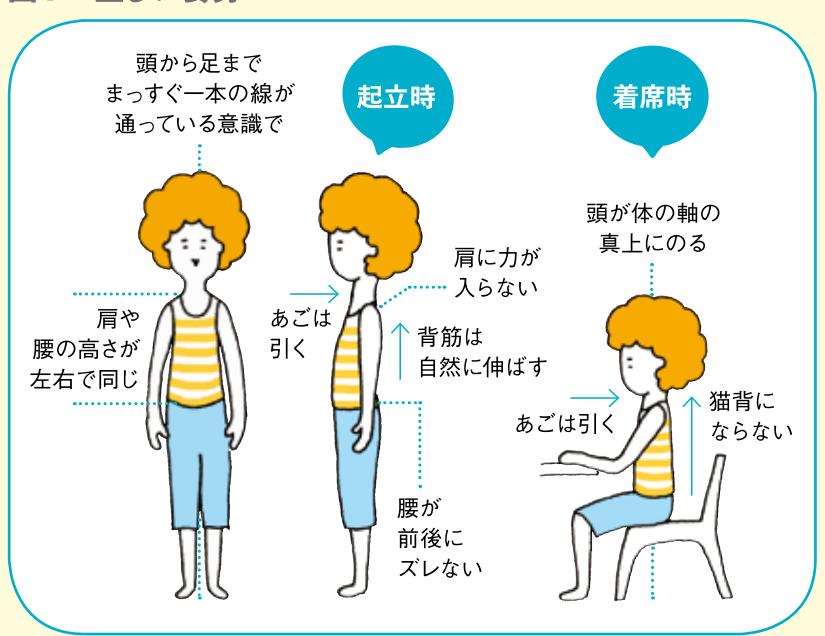
るからです。

ジョギングやランニングは、エネルギーの消費量が多いのですが、一方、ひざや足腰にかかる負担も大きい。ご高齢の方には、とくにウォーキングをおすすめします。

Q2 効果的に行う コツは？

正しい姿勢で歩くことがとても重要です。姿勢を意識せずに歩くと、ウォーキングの効果は半減してしまう。たとえば、30分間だらけた姿勢で歩いたときの消費エネルギーは、正しい姿勢で歩いたときよりも、約150キロカロリー少なくなるという実験結果

図1 正しい姿勢



お話をうかがった方：
竹井仁先生 たけい・ひとし
首都大学東京健康福祉学
部理学療法学科教授・理
学療法士・医学博士。

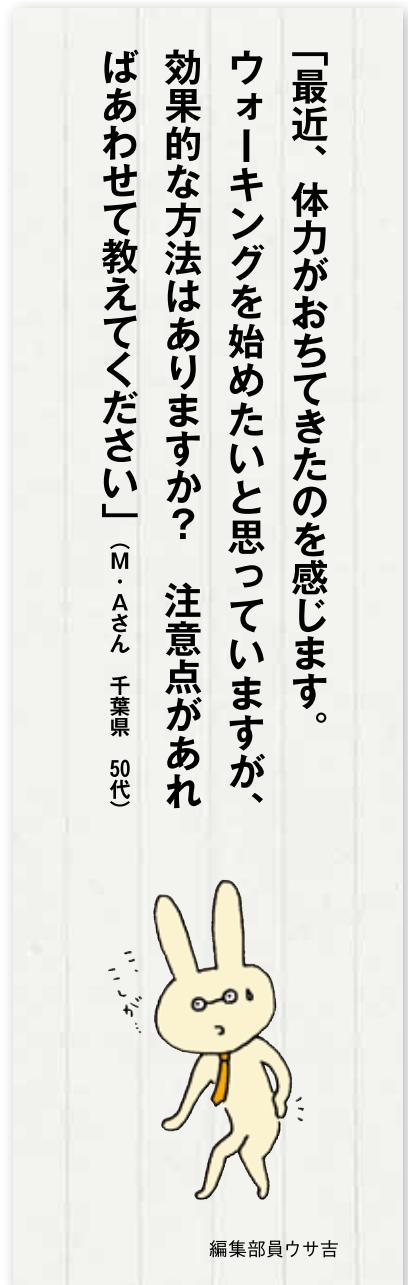
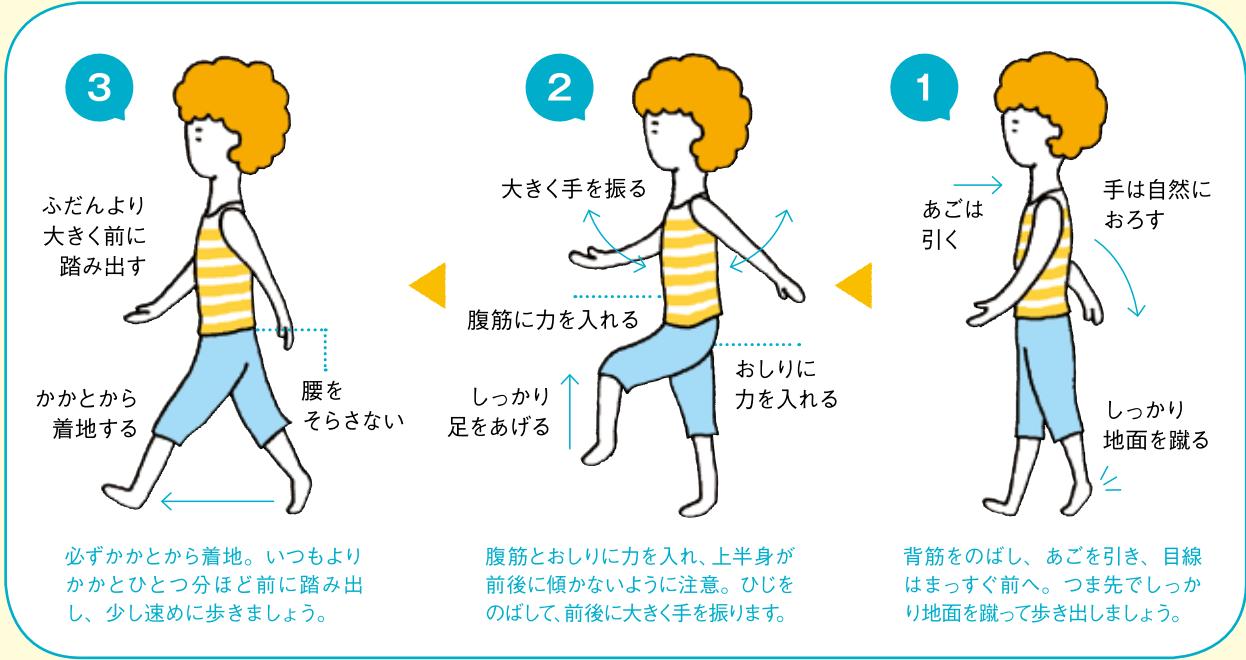


図2 正しい歩き方



もあります。

Q3 どうすれば正しい姿勢で歩ける?

まずふだんの姿勢を正すことが大切です。ご自分の姿を鏡で見てください(図1)。写真に撮つてみるのもいいですね。チェックポイントは、次の2つ。

■体全体のねじれ

前かがみになつていなか、左右どちらかに傾いていないか確認してください。理想的な姿勢は、頭のてっぺんから真下に垂らした糸をイメージし、それに対して、体の前後左右が対称になる状態です。

■骨盤と肩の高さ

骨盤と肩とともに左右水平であればOK。水平にならない方は、かばんを片側の肩ばかりにかけていたり、いつも同じ脚の組み方で座つていたり、知らないうちに体をゆがめているおそれがあります。

人は、無意識のうちに楽な

姿勢をとろうとします。しか

し、「楽な姿勢」は、決して「正しい姿勢」ではないことをお忘れなく。幼いころはだれ

でも自然に正しい姿勢をとつ

ていますが、成長するにつれて少しづつ体のバランスがくずれ、悪い姿勢が身につく。悪い姿勢のままだと、筋肉にも悪いクセがつき、肩こりや腰痛などの原因になります。

たとえば、猫背のままでいると、胸の筋肉は縮んで柔軟性が低下し、硬くなります。

逆に背中の筋肉は伸びぎつて、力が入りにくくなり衰えてしまう。縮んで硬くなつた筋肉はストレッチでゆるめ、伸びて弱くなつた筋肉をきたえれば、伸縮性や柔軟性をとりもどせます。

Q4 どうすれば正しい姿勢を直せる?

一日のうちに数回、姿勢を正す時間をつくつてください。正しい姿勢をとると、これまでサボっていた筋肉を使うことになり、疲れます。疲

れたら、少し休んでまた正しい姿勢をとる。姿勢を正す

時間を少しづつ増やしていくけば、自然に正しい姿勢をとることができるようになります。

デスクワークで、長時間同じ姿勢を続けるのもよくありません。1時間に一度、イスに座つたまま背筋を伸ばしたり、腕をまわしたり、大きく足踏みしてリセットします。

大きく体を動かします。う。席を立つて歩くときは、

Q5 正しいウォーキングの方法は?

5つのポイントがあります。

①正しい姿勢で立つ。
②あごを引き、目線をまつす

③つま先でしっかりと地面を蹴ぐ前に向ける。

④腹筋に力を入れ、おしりの筋肉を意識して使う。
⑤かかとから着地する。

ふだんより、かかとひとつ分大股で歩くのもポイントです。スピードは、少し速めで、会話ができる程度が目

図3 靴のポイント



安。ひじを伸ばして、肩甲骨ごと動かすイメージで、腕をうしろまで大きく振ります（図2）。

Q6 どんな靴がおすすめ？

歩きやすければ、基本的に

なんでもいいと思います。新たに購入するなら、ウォーキング専用のシューズをおすすめします。選び方のポイントは、次の2つ。

■かかとが安定する

靴の中で足が大きく動く状態では歩きにくい。かかとをしっかりと固定し、靴ひもはいちばん上まで締めます。

■柔軟性がある

つま先でしっかりと地面を蹴ることができるように、指のつけ根部分がよく曲がる靴がいい。ただし、全体が柔らかい靴は、足が固定されないので、NGです。

靴底のデザインも歩きやすさに影響します。かかとからつま先へと、スムーズな体重移動を促すデザインのものを選んでください（図3）。

Q7 ウォーミングアップ クールダウンは必要？

どちらも必要です。7～8分を目安に行ってください。

全身を使う柔軟体操を行い

ます。たとえばラジオ体操のような運動でもかまいません。関節や筋・筋膜に含まれる

ヒアルロン酸は、体温が上がると活性化し、関節や筋肉の動きをなめらかにします。ケ

ガの予防だけでなく、ウォーキングの効果も高まります。

ガの予防だけでなく、ウォーキングの効果も高まります。

■クールダウン

使った筋肉を、ストレッチでゆっくり伸ばします。

■運動すると、筋肉の疲労を

回復させる働きがある乳酸という物質が体内でつくられますが。ストレッチで血流がよくなり、乳酸が筋肉に移動しやすくなります。

Q8 ウォーキングを 繼続するコツは？

以前は、「有酸素運動は、20～30分以上連続して行ないと効果がない」とされていましたが、最近では15分ほどでも効果があることが証明されています。

時間がない方は、エスカレーターやエレベーターを使わずに階段を利用する、いつもよりひとつ手前の駅で降りて歩くなど、日常生活で歩く機会を増やしてください。

以前は、「有酸素運動は、20～30分以上連続して行ないと効果がない」とされていましたが、最近では15分ほどでも効果があることが証明されています。

毎日体重計にのつたり、歩

数や歩行距離、消費カロリーが表示される活動量計をつけたり、成果を数字で実感するのもいいですね。体調がよくなってくれば、モチベーションはさらに上がるはずです。

外を歩けないときは、室内で全身を使う体操をして（図4）、毎日体を動かす習慣を身につけてください。

Q9 ほかに注意すべきことは？

なによりも、がんばりすぎないことが大切です。くれぐれも、「昨日サボったから、今日は2倍やろう」などと考えないこと。体が重い、痛いと感じたら、休みましょう。自分に合った頻度で始めて、2日一度以上行うことを目指にしてみてください。

高齢で背中が丸くなっている方が姿勢を正して歩こうとするには、日頃から正しい姿勢を意識することが大切なんだね。



しまおそれがあります。正しい姿勢をとるのがつらいと感じたら、まずは理学療法士のいる整形外科を受診してみてください。なんらかの疾患が原因で、正しい姿勢がとれないこともあります。

2014 | vol.36 | からころ

図4 室内でできる体操

もも上げ体操

股関節の筋肉をきたえる

左右交互に
10回



腰が曲がらないようにする

背筋を伸ばし、骨盤を立ててイスに座ります。片足のももを上げながら、その足のひざを両手で下向きに押し下げてください。

ネコ伸び体操

猫背で縮んだ胸の筋肉を伸ばす

3回



ひざをついて、両肩の真下に両手を置き、四つんばいになる。ひざの間はこぶしひとつあけてください。

30秒キープ

お尻を引き、体重をうしろ側に移動。胸の前を伸ばし、腰を丸めてください。

その場蹴り出し歩き

ひざ裏のリンパ節を刺激し、足のむくみをとる

左右交互に
20回



「大きく
ゆっくり」
がコツ

両足をこぶしふたつ分ほどあけて、背筋を伸ばして立ちます。左足で地面を蹴り、ひざを高く上げます。足に合わせて、手は大きく振りましょう。

90度以上
上げる

ひざ伸ばし体操

もも裏を伸ばし、
もも前の筋肉をきたえる

左右交互に
10回



もも上げ体操
のあとにやると
効果アップ！

背筋を伸ばし、骨盤を立ててイスに座ります。両手は腰に当てましょう。片足ずつ持ち上げ、ひざがまっすぐになるところまで伸ばしてください。

下部腹筋体操

腹筋をきたえながら、
こっている腰の筋肉を伸ばす

10回

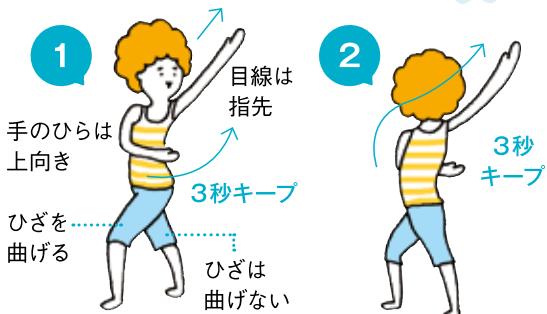


あおむけになり、両手は床につけて身体を軽く支えます。両ひざを曲げ、胸に近づけましょう。腹筋に力を入れて、腰を伸ばしてください。

見返りウォーク

体のゆがみを正し、
お腹やお尻のたるみをきたえる

左右交互に
20回



1 手のひらは上向き
ひざを曲げる
3秒キープ
2 目線は指先
ひざは曲げない
3秒キープ

左足を踏み出し、上体を左にひねります。左手はうしろ斜め上に伸ばしましょう。

右足を踏み出し、上体を右にひねります。右手はうしろ斜め上に伸ばしてください。

「一緒に笑えれば、悲劇は喜劇にも見えてくる」



— 関口祐加さん — ドキュメンタリー映画監督

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、認知症の母との日々を撮りつづける映画監督の関口祐加さんです。

大陸の自由な空気とおいしい水が大好きで、国際結婚をして、長男の先人君さきひとくんが生まれた。母の様子がおかしい……。と気づいたのは、2006年。母から先人君あてに同じ本や服が届くようになった。

2009年9月。母の79才の誕生日を、関口さんは実家に帰って祝った。その2週間後に母がつぶやいた。

「私の誕生日に何かやった?」

「みんなでケーキ食べたよ!」

母は、思い出せない。

「ボケたよ、ボケたつた」と、歌いはじめた。

関口監督はカメラを回しながら、ちょっぴり切なかつた。だが——。レンズの中の母は、とてもかわいらしくみえた。

この「毎アル」は、深刻な場面すらなぜかほほえましく、ときに観客の爆笑を誘う。

母の宏子さんは、良妻賢母

の鑑のような人だった。

自分に厳しく、しつけも厳しい。米屋の関口家に嫁ぎ、商売を手伝いながら、毎食きちんと手づくりし、二人の娘の勉強にも目を配った。

そんな母が……、じつは、

関口祐加さんは苦手だった。

大学で国際関係論を学び、オーストラリアへ留学して、そのまま29年間、住みついた。

母の認知症は進んでいった。2009年のXmas。みんなでケーキを食べた夜に、母がカレンダーを見つめていた。

「どうしよう! ケーキ買う

つらいときこそ、一步引く



『毎日がアルツハイマー』1・2 DVD
3240円 発売:シグロ

販売:紀伊國屋書店

『毎日がアルツハイマー』は、1・2ともにDVDで観ることができる。「母に“毎アル”、大人気だよと言ったら、『ファンレターください』ですって(笑)」(関口監督)。

せきぐち・ゆか

神奈川県出身。1981年、大学を卒業後、オーストラリアを拠点にドキュメンタリー映画を製作。おもな作品に『戦場の女たち』(1989年)、『THEダイエット!』(2007年)。母との暮らしぶりを2年半撮りつけた『毎日がアルツハイマー』(2002年)につづき、今年7月に続編を公開。介護に奮闘する人たちに元気と希望を届けると評判を呼び全国各地での上映が決定。新刊『毎アルツイート・マミー』が、今秋発売予定。

の忘れちゃった』

母の不安でいっぱいの目を見て、関口さんは決心した。

もう一人にしておけない。

関口さんは単身、帰国。母と二人きりの生活が2010年から始まった。

宏子さんは、認知症と診断されてから約2年半、引きこもつて外へ出なかつた。

されても入ってくれない。

トイレットペーパーが1日9ロールも消えるようになつて、

度沸かしても入ってくれない。

トイレットペーパーが1日9

度沸かしても入ってくれない。

トイレットペーパーが1日9

と、さりげなく聞くと、

「私を監視しているのか?

私の面倒を見るのが負担にな

るんだつたら出ていってよ!」

翌日、洗濯機の上に、大量

のトイレットペーパーで作られ

たお手製尿取りパッドを発見

した。

ある日、関口さんは、母が

ボケ予防に続いている漢字練習帳の中に、一枚のメモを見つ

けた。

「だらしがないのに、頭が狂っている」

胸を衝かれた。いちばんお

びえているのは母なのだ……。

いたたまれなかつた。

この頃が母と娘の正念場だ

つた……と、いまは思う。

* *

関口さんが大好きなチャーリー・チャップリンの言葉がある。

「人生は、クローズアップでは悲劇だが、ロングショットでは喜劇である」

トイレットペーパー騒ぎも、

近くで見れば悲劇だが、少し距離を置いて眺めれば、なん

だか笑える。

「つらいときこそロングショッ

トで見る。母のつらさを共有

し、笑いで包む。一緒に笑えれば、何かが変わる」

関口さんは、母の映像をイ

ンターネット上の「YouTu

b e」に公開し、たちまち話題と笑いを呼び、映画『毎日

がアルツハイマー』(『毎アル』)

に結実した。

母に寄りそうことを行なう ネバー・ギブ・アップ!

母の苦しみだからです。まさしく認知症の母の世界観を理解する手立てですかね」

母も、関口さんのことを違つた目でみてくれるようになつた。映画監督の仕事に反対だつた母が、ある日こう言つた。

「天職が見つかつたね」

認知症という病気が、新たな母子関係を結び直している。

「私は認知症になつた母のほうがずっと好きなんですよ。人として解放されているよう

に見えますから」

映画『毎アル』は、関口祐

加監督のかけ声で終わる。

「ネバー・ネバー・ギブ・アッ

プ!」

いまも、母の『毎アル』を

トイッターで発信し続けてい

る。「トイレ5回目。行くたび

に私とハイタッチ!」「無事に

イケメン介護士のいるデイに

でケアをする。あたり前のよ

うだけど、実践はむずかしい。

私は、パーソン・セントラード・

ケア』の考え方にはピッタリき

ました。私がいちばん気にし

ているのは、介護される側の

生きていることの哀しさ。

そして、すばらしさ。

今日も関口さんのロングシ

ョットが、あたたかい笑いを誘



秋山正子さんの 在宅ケア ほつとルーム ⑦

今号のテーマ 「食事中にむせるのを防ぐには」

私がお答えします



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.cares-hakujuji.com>

「適度なとろみをつけて 飲み込みやすくする」

読者のお悩み

**母（81歳）が食事中にむせることが多くなりました。
むせずに食べられる工夫があれば教えてください。**

（K・Mさん 神奈川県 50代）

高齢の方は、口やのどの筋肉が衰えているために、食べものがうまく飲み込めず、むせたり咳き込んだりしやすくなります。

サラサラした液体、パサパサした固形物が原因となることが多いようです。ちょっとひと手間加えて、食べものや飲みものが口の中でまとまるようになると、飲み込みやすくなりますよ。

サラサラした飲み物には とろみをつけて

サラサラしたスープや牛乳でむせてしまう場合は、ボタージュスープや飲むヨーグルトなど、すでにとろみのついているもので代替してみましょう。みそ汁やうどんの汁には、くず粉や米粉、片栗粉などのでんぶんを加えてとろみをつけると飲み込みやすくな

ります。ジュースは寒天を混ぜて固め、ゼリー状にしてみましょう。

固形物にも 飲み込みやすい工夫を

パンやゆで卵、さつまいもなどパサパサした固形物は飲み込むときに力が必要です。パンは、フレンチトーストにして水分を含ませたり、牛乳で煮込んでパン粥にしてみましょう。ゆで卵やサツマイモなどは、つぶしてペースト状にして、飲み込みやすくします。

また、茶碗蒸しのように味がついているものもあるので、使いすぎるとどの食事も同じ風味になってしまい、食欲を減退させます。とろみ剤の使用は必要最小限にとどめて、なるべく調理の工夫や自然由来の材料でとろみをつけるようにしましょう。

とろみ剤をうまくつかって
食べやすい工夫を
りますよ。

「とろみ剤」とは、粉末またはゼリー状のとろみ調整食品です。飲みものや汁もの、煮魚の煮汁やサラダのドレッシングから、流動食やミキサー食などの介護食まで、さまざまに活用できます。加える

分量によって、とろみの具合も調整できて便利です。食べる方の飲み込む能力に合わせて、とろみをつけましょう。

ただし、とろみ剤をたくさん入れすぎると、ドロドロになつて逆に飲み込みにくくなつて逆に飲み込みにくくなっています。パッケージに表示されている使用量を目安にし、舌で確認しながらとろみをつけましょう。

カエルくんのほつとひと言
食べるよろこびは、
明日の元気に
つながるよ



在宅ケアにまつわるお悩み募集

からころ編集部まで、いま読者のみなさんが抱えるお悩みについてお知らせください。

住所：〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-64 神保町協和ビル2F デコ内からころ編集部
FAX：03-6273-7837

胃酸过多の人のメニュー

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、胃にやさしい魚料理です。

副菜：さつまいもりんごの甘煮

* (105/0.7/0.2/2.1/0.0)

糖分のとりすぎは胃酸过多につながります。いもや果物に含まれる甘味を生かしましょう。

[つくり方] ①ボウルに、さつまいも(100g)とりんご(1/2個、どちらも薄めのいちょう切り)を入れ、砂糖とレモン汁(ともに小1)をまぶす。②①に落としぶたまたはラップをのせ、さらにふんわりと全体にラップをかける。③600Wの電子レンジで約2分加熱する。

主食：ごはん 1人分120g

* (202/3.0/0.4/0.4/0.0)

主菜：たらのおろし煮

* (111/15.0/0.2/1.1/2.2)

とろみがあり、のどごしのよい主菜です。白身魚は脂質が少なく、消化も抜群。

汁物：キャベツと豆腐のみそ汁

* (50/3.9/1.7/1.3/1.3)

[つくり方] ①なべにだし汁(300ml)と食べやすい大きさに切ったキャベツ(1枚)、絹豆腐(1/4丁)を入れて沸騰させ、みそ(大1)をとき入れる。

(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468kcal、たんぱく質22.6g、脂質2.5g、食物繊維4.9g、塩分3.5g。

主菜のつくり方

たらのおろし煮

材料(2人分)

真だら	2切れ
大根	5センチ(すりおろす)
三つ葉	5本(ざく切り)
塩	少々
片栗粉	少々
水	200ml
A 薄口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2
みりん	大さじ1

つくり方

- たらに塩をふって5分ほどおく。水気が出たらふき取り、片栗粉をまぶす。
- なべにAを煮立て、たらが重ならないように入れ、再び煮立ったら、大根おろしを加える。落としぶたをして中火で約10分煮る。
- 仕上げに三つ葉を飾る。

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。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)。



脂質や食物繊維を控えめに
食生活では、消化しやすい食
材、調理法を選びましょう。脂
質、食物繊維は消化に時間が
かかるため、控えます。魚なら、
たらや白身魚、肉なら鶏のささ
みなど。野菜なら、かぶやきゅう
り、セロリなどがおすすめです。
甘みは、いも類や果物から摂取
糖分のとりすぎも胃酸过多の
原因に。甘いものが食べたくな

べ方も大事です。ゆっくり
よくかんで、腹八分目まで。ま
た、食後すぐに横になることも、
胃に負担がかかるのでやめま
よ。

ゆっくりかんで、腹八分目
食べ方も大事です。ゆっくり
よくかんで、腹八分目まで。ま
た、食後すぐに横になることも、
胃に負担がかかるのでやめま
よ。

原因は早食い、暴飲暴食
胸焼けやげっぷ、胸のあたり
が痛い、口にすっぱい液体があ
がつてくる……という症状が起
きたら、胃酸过多の可能性大で
す。早食いや暴飲暴食、過度な
ストレスが原因です。

脂質や食物繊維を控えめに
胸焼けやげっぷ、胸のあたり
が痛い、口にすっぱい液体があ
がつてくる……という症状が起
きたら、胃酸过多の可能性大で
す。早食いや暴飲暴食、過度な
ストレスが原因です。

つたら、いもや果物などをデザ
ートや副菜でとりましょう。
キヤベツに含まれるビタミン
Uは、胃酸の分泌を抑制したり、
胃粘膜の新陳代謝を促進します。
ゆでる、煮るなどおいしく調理
して、献立にとりいれましょう。

胃酸分泌抑制にビタミンUを
キヤベツに含まれるビタミン
Uは、胃酸の分泌を抑制したり、
胃粘膜の新陳代謝を促進します。
ゆでる、煮るなどおいしく調理
して、献立にとりいれましょう。

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

●35号を読んで

桐谷さんの言葉に感謝

「わたしの気分転換」の桐谷健太さんのお話に、はつとしました。「幸せは、追いかけずに、うしろとか横に置いとくもの」という言葉は、私にとって、とても大切なものになりました。

主人が病気で自宅療養をする

ことになり、専業主婦の私は、不安や家の負担やらで押しつぶされそうになっていました。そんなとき、出会ったこの言葉。「こんなはずではなかったのに……」という思いを払拭してくれ、私を前向きな気持ちにさせてくれました。ありがとうございました。

【H・Mさん（50代）山梨県北杜市】

編集部：前号の「わたしの気分転換」は、俳優の桐谷健太さんにご登場いただきました。「幸せって、自分のうしろとか、横に置いとくもの。気づいたら幸せになつてた……くらいがちょうどいいんだと思うようになりました」と話してくれた桐谷さん。「いま」を大切に、前向きに進みづける桐谷さんの言葉に、たくさんの共感のおたよりをいただきました。

黒崎伸子先生のひと言に感動

黒崎伸子さんの記事を興味深く読みました。心打たれたのは、黒崎さんがタミル人の少女の手術をしたあと、その母親に言われた「英語が話せないのであなた

少しずつがんと仲よしに……

ふと手にとった「からころ」、読んでいるうちに目が離せなくなりました。これから私は抗がん剤治療に入ります。心配はつきものですが、「がんとのつき合の方」を読んで、少し心がなごみました。いろんな見方があり

たにありがとうございました。心打たれたのは、自分が年齢ごとの症状の変化表がついていたので、これを見ながら慎重に治療していきたいと思います。

【K・Sさん（30代）愛知県豊田市】

編集部：前号の「医療最前线」は、「アトピー性皮膚炎」について、帝京大学の渡辺晋一先生にうかがいました。「ステロイド

たにありがとうございましたが言えずに泣いています」、という部分です。日本にいると医療を受けられることはあたり前だと感じてしま

います。紛争地や被災地では、

医療を受けられず、亡くなつていく方もたくさんいる。ただ「生まれた国が違う」というだけで、またま「日本」に生まれ、死

を隣り合わせに感じずにすみ、平和に生きていく……これは奇跡だと思いました。食べ物や水、大切にします。大切なことに気づかせてくださった黒崎先生の記事に感謝しています。

【M・Yさん（40代）群馬県館林市】

編集部：前号は、「国境なき医師団」日本会長の黒崎伸子先生にご登場いただきました。「限られた条件下で、患者さんも医者も、最大限を尽くすことが医療の原点」と話してくれました。「紛争地や被災地の人たちは、つねに死と隣り合せ。心は準備ができているんです。いまの日本人は最後まで自分の思いどおりに生きられると思っていますから、準備がない」という言葉も心に残りました。

アトピー治療についてこれでいいのだと思えた

産後アトピーを再発してから、自分に合った先生を探していましたが、なかなかめぐり会えません。ときには「子、孫もみんなアトピーだよ、アハハ」と言う先生もいて、心配にあたりをかけられて落ち込んだりしました。

【医療最前线】

は、ステロイドの適切な使い方など、私の気になっていたポイントについて簡潔に答えてあり、わかりやすく

てよかったです。早く治したかった私にとってこれでいいのだと思えました。子どものことも

心配していますが、年齢ごとの

症状の変化表がついていたので、

これを見ながら慎重に治療して

いきたいと思います。

【H・Nさん（40代）大阪府堺市】

宮子あづささんからひと言！

人間の身体はとても不公平で、太りやすい人と太りにくい人がいます。ですから、太っているからといって、不摂生とも限らないのですよね。減量の工夫は、H・Nさんのような体験談が、とても役立つと思います。おかげにしてボリュームを増やす、野菜などのカサのあるものから食べる、という手もあるようです。

ますが、これから少しずつがんと仲よしになりたいと思います。家族にもまだ言つていないので、本当につらいです。

【S・Tさん（50代）岩手県一関市】

編集部：「病院生活の基礎知識」では「がんとのつき合い方」を3回にわたって特集しました。おたより、たくさん届いています。

「わたし一人ではない……」ということを、どうか心のすみに置いてください。

「食事ダイエットをがんばりい」という前号のM・Kさんへ

外用薬を患部に直接塗ることが効果的な治療法。アトピーの症状は、患部をかかなければ治る。強い刺激を与えないことを教えていただきました。

本当にありがとうございます。



90歳の母を介護して約10年になります。大腿骨骨折や認知症など、病やケガが折り合いをつけながら、必死で乗り越えてきました。
Y・Sさん（神奈川県藤沢市）



若いときから、しっかり生活習慣をきちんととしておけばよかったと反省している私です。
「不摂生 年とり病気が 倍返し！」
N・Rさん（福岡県八女市）

薬局に袋を持参したい。OK？
大分市のK・Eさんのおたよりに「なるほど！」と思いまし
た。薬局に行くときに、前回の袋やビニール袋を持参するとい
うものです。20年以上通院して
いますが、思いつかなかつたで

【K・Rさん（20代）秋田市】
編集部：「入院セットをオススメします」
という横浜市T・Kさんのおたよりでした。
「入院セット」は、急に入院したときに必要なものがあらかじめ用意しておくとい
うもの。さつそく用意しましたとい
うおたりをたくさんいただきました！

介護は嫁か、娘か……の大問題
I・Mさんの「嫁の立場は悲しいもの」を読み、よくわかる
気がしました。認知症の場合、いつも一緒にいる人がいちばん
ストレスを感じ、とくにお嫁さんは大変だと思います。ケアサ

【S・Yさん（30代）群馬県前橋市】
編集部：「お薬をもらうときもエコに協力しましよう」という大分市のK・Eさんの
「入院セット」は、急に入院したときに必要なおたりでした。今度から袋を持っていき
ますというおたよりが多いなか、薬局の方からもおたよりいただきました。ベター
な方法が見つかるといいでですね。

ドクターについて三題
【苦情】と【感謝】と【提案】
●言わせて・聞かせて

4歳になる次男は、8～9か
月のとき、卵による食物アレル
ギーでアナフィラキシーショック
を起こしました。その後、食
事や薬物に対するアレルギー反
応などが目立つようになります。小児科
(アレルギー科) の担当医師から

トしようと思っているが、運動はあまりで
きず、食事制限が中心でなかなかむずか
しい……」という栃木市M・Kさんからの
おたよりに対するアドバイスでした。M・
Kさん、ご参考にしてみてください。

【N・Eさん（40代）神奈川県横浜市】
*
おたより広場内に、薬袋も工
コで……という記述を読みまし
たが、私の勤務する薬局では使
いまわしはできません。調剤日、
処方日などのプリントもされて
しまっているので、常に新しい
薬袋で出させてもらっています。
前回の薬袋を持参してくれるこ
とが多く、そのつど説明と謝罪。
心苦しくもありますが、みなさ
ん理解してくれています。エコ
を優先するか、投薬者の安心、
ぞれの薬局で扱いは違うのだろ
うなど感じました。

私の場合、長男の嫁は姑の世
話をせず、食事だけはつくり、
掃除、洗濯などは兄がやつてい
ました。母は入浴も自分ではま
まならず、ときどき失禁もして
いましたが、放りっぱなしのた
め、いまは娘の私が預かってい
ます。「面倒を見るのは当然」な
どとまったく思っていない人も
いるのです。親族としては信じ
られない思いです。

社会人4年目になります。1
年目のころ、ひどい下血をし、
それから消化器科に継続的にか
かっています。下血をすると、
仕事ができないほどの激痛の
日々が続きます。毎月、ドクタ
ーにアドバイスをいただきなが
ら2年間休みなく仕事ができて
います。それもこれも、親身にな
つて毎月相談にのつてくださ
るドクターのおかげ。毎日、仕
事ができることに感謝すると同
時に、ドクターに本当にありが
とうを言いたいです。

一歩を大いに利用して、自分
の時間をつくり、ストレスを発
散してほしいと思います。義姉
や義妹が協力的だと心まで軽く
なりますが、そうでないと最悪
ですよね。

私自身、看護師として10年ほ
ど医療機関で働いていた経験が
あります。患者の立場に立ち、
自分の家族のような気持ちで問
題解決に努めることが大切では
ないかと強く感じています。

【S・Kさん（30代）埼玉県児玉郡】
*
私は、こんなに何もかも合わない
子どもは自分の経験になく、わ
からない。お母さんにおまかせ
します」と言われてしまいまし
た。正直に言つてくれたのはよ
かつたけれど、対応できる医師
または医療機関を紹介すべきで
はないかと思いました。

私は、こんなに何もかも合わない
子どもは自分の経験になく、わ
からない。お母さんにおまかせ
します」と言われてしまいまし
た。正直に言つてくれたのはよ
かつたけれど、対応できる医師
または医療機関を紹介すべきで
はないかと思いました。

私は糖尿病で、もう10年以上
私は糖尿病で、もう10年以上



寺崎愛さんのイラスト、めっちゃかわいいです！ 絵は得意ではないけれど描いてみました。
一応、1時間の大作です。
W・Yさん（長野県中野市）

制度のはざ間で苦しんでいます

私と同居している叔母は、心臓、腎臓、肝臓が悪く、C型肝炎などを患い、在宅酸素を使用し、造血機能が働いておらず（骨髓穿刺が高齢のため危険、服用している薬の関係もあるため）、2～3メートルくらいしか移動

が大きいのは事実です。ではどうするか。いちばんいいのは、K・Tさんが、きちんと答えてほしい、と言えること。医師に対して希望を言うのは、患者さんの権利。最初から引く必要はありません。それが無理なら、二の手は技書でしょう。

編集部：ドクターについてのおたよりは、毎号たくさん届いています。なんといっても、患者さんの最大のパートナーですものね。言いたいことは、お腹にためないで…。

患者の質問にもちゃんと答えてほしいですし、上から目線ばかりの態度は、いつものことながら困ります。医師は、上司あまりいないせいもあって、言葉がきつくなるのでしょうか！

【K・Tさん（50代）新潟市】

宮子あづささんからひと言！

態度の悪い医師は、本当に困りますね。医師の指導体制に、ぱらつきが大きいのは事実です。ではどうするか。いちばんいいのは、K・Tさんが、きちんと答えてほしい、と言えること。医師に対して希望を言うのは、患者さんの権利。最初から引く必要はありません。それが無理なら、二の手は技書でしょう。

【M・Mさん（30代）長崎県壱岐市】

制度のはざ間で苦しんでいます

※みなさまのおたよりから、健康に関するわかりにくい用語を選んで解説するコーナーです。

薬剤師をしていて、おたよりひろば」の薬剤師の対応に対するコメントを気にしながら拝見しています。なかなか仕事の内容が見えにくい職業なので、じつは、患者さまへの対応でストレスを感じることも多いのです。そのなかでうれしいコメントを見かけると、がんば

るという気持ちになれます。 食事の最中だと勘違いされていた方もいるかもしれません。ちなみに、「食前」は「食事をする30分ほど前に服用」、「食後」は「食事をしてから30分以内に服用」という意味で

**薬剤師さんは
ストレスフル……？**

【K・Yさん（30代）福岡県筑紫郡】

編集部：大変ですよね。制度のはざ間は小さくとも、当事者にとっては、とても大きな問題です。関係者の方々、ぜひご参考。少しずつでも改善されていきますように！

●知つ得！ 健康KEYWORD③
「食問」

服用できましたか？

息子が2か月のとき、急きょ年生まで、昔、大動脈狭窄の手術をすすめられたとき手術で生きなかつたのです。トイレのとき以外は座位で一日を過ごす叔母。制度のはざ間に該当する人間は、こんなにもみじめな余生を生きなければならないのかどうに！

息子が2か月のとき、急きょ入院となりました。私は心配で、その現実を受け入れるのにも時間がかかり、身も心もへとへと。息子も具合が悪いのと、慣れないベッドで夜寝てくれません。

【I・Nさん（30代）千葉県銚子市】

編集部：困っているとき、疲れているときのあなたかい言葉や助けは、カラダにもコロにもしますよね。

**看護師さんの気づかいに
助けられました**

編集部員の私も、先日、長い診察にくたびれて、薬剤師さんに八つあたりしていました。「めんなさい！」薬剤師さんへの感謝のおたよりは毎号たくさんいただきます。がんばってください！

そんなとき、見かねた看護師さんが「一緒に仕事をしようね！」と息子を連れて行って、私を休ませてくれました。お言葉に甘えてしばし眠り、息子もきれいな看護師さんにあやされ、おとなしくなった模様。本当に助けられました。自分が余裕がないときのあたたかい手助け、身にしました。

えてしばし眠り、息子もきれいな看護師さんにあやされ、おとなしくなった模様。本当に助けられました。自分が余裕がないときのあたたかい手助け、身にしました。

【I・Nさん（30代）千葉県銚子市】

編集部：困っているとき、疲れているときのあなたかい言葉や助けは、カラダにもコロにもしますよね。

STORY わたしの闘病記



いつも楽しく読んでいます。これからもがんばってください。
O・Yさん（長野県上田市）

病気は悪いことばかりでもない

3か月前に子宮頸がんと宣告され、現在抗がん剤治療中です。病気がわかつて、私を取りまく人たちが変わったような気がします。父は母にやさしくなつたし、病気は人を変える力があると思いました。病気をしてよかつたと胸をはつて言えるわけではないですが、悪いことばかりでもないと思いました。

「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。大事なことはいま生きること。残されたものに目を向けること。なくすから見つかるものがある」。この春山満さんの言葉に気づかされました。

「闇に活路あり」。まさにそのとおり。いま資格をとつて第二の生き方を模索中です。

【T・Rさん（30代）神奈川県川崎市編集部・34号の「うららか People」にご登場いただいた、故・春山満さんの記事にはたくさんの方の反響をいただきました。「進行性筋ジストロフィー」という難病を抱えながら、介護用品会社を起業し、成功させた春山さん。「ぼくは、自分の難病と正面から戦ったこと、ないんです。むしろ、友だちになった。悪友ですけどね」。すばらしい言葉をいただきました。

私は若い頃から不眠症で今年薬に頼らずに身体を動かして

に入つてさらに悪化し、睡眠障害になつてしましました。はじめは薬に頼つてましたが、自分でもどうにかできるかも？ と思い、とにかく身体を動かすこと

を意識してみました。万歩計をつけて歩く楽しさをアップさせ、またヨガで呼吸の大切さを感じながら、2つを組み合わせることによって、眠気を感じるようになりました。まだまだ眠りは浅いですが、少しは寝てゐると思えます。がんばつて続けていきたいと思っています。

【O・Nさん（30代）千葉県市原市】
（編集部・その調子！ 少しずつでも、ボディタイプに取り組んでください。でも、くたびれたときには、休んでくださいね。）
そうしたらまたがんばるつてパワーが湧いてくるはずです。

で長生きしてください。

【A・Mさん（40代）福島県須賀川市】
（編集部・お仕事との両立、なかなか大変だと思います。大好きなおばあさまも、きっとよろこんでいらっしゃいます。）

つらさをのりこえて……

4年前に離婚した主人が2月に亡くなりました。主人はアルコール依存症でした。結婚した当初は、何もわからないまま年月が過ぎ、病気がわかつたときは2人の関係は破綻していました。共依存から抜け出すべく、見守るスタンスをとりつつ、一切の連絡を絶ちました。本人が人として生まれ変わりたいと言ふまで待つ覚悟でした。が、あつけなく自らの命を絶つてしまつたのです。残された私は親族から責められ、病気についての無理解を痛感しました。

どうすればよかつたのか。大切な人を亡くさないために、これから自分はなにをすればいいのか考えました。いまはカウンセリングのこと学びたいと思っています。

【T・Mさん（50代）宮崎県小林市】
＊

私は、がん手術後の化学療法として、抗がん剤を服用しながら生活しています。病気とつきあいながら、仕事をしながら、

子育てしながら……。あれだけの大病をしたのに、ありがたいことだなあ……と思いつつも、ときどきすべて副作用のせいにして、なにもかも投げ出したい

ような気持ちに駆られます。仕事で、うつ病などの方の復職・就労支援をしています。当事者の生の声の強さには、私たち支援者には到底追いつかないと日々実感しています。私も、この誌面でのさまざまな方の声に励まされています。

【S・Yさん（30代）山形市】
（編集部・おたよりありがとうございます。何度も読み返し、いろいろと考えさせられました。ぜひご経験を生かして、ひとりでも多くの力になつてください！）

いろいろ言われたくない まわりの人たちから

ぼくは小学5年生ですが、ぜんそくがあるので、お医者さんから処ほうされた吸入ステロイドのキユバールを使つています。使つたあとがいはするようになりますが、先日、しんせきの人から「こんな吸入ステロイドを小さいうちから使うなんて、副作用が心配」と言われ、困っています。その人は看護師もしています。

ぼくは夜中息苦しくなり入院したこともあります。でも、病

SENRYU

からころ川柳

病気や健康にまつわる川柳コーナー

あつたらな
腸内美人
コンテスト

ぴんぽんさん(大阪府)

年重ね
まさ江さん(からころHPより)
力ネより友を
数えてる

(私も出場めざします)

(どんどん貯友しましょ)



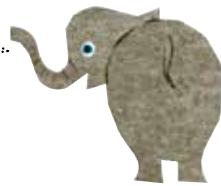
H・Yさん(60代)足立区
編集部:ありがとうございます。とても
励ました。御身御大切に。

からころクイズ(P.24) 答え合わせ

A1. ⑧8画目 ⑨2画目

A2 ⑩くちびる ⑪ひじ ⑫よだれ
⑬まぶた ⑭くるぶし ⑮うなじ

【「脳」の豆知識】総画数11。「月」(からだ)・
「巣」(髪の毛)・「凶」(脳の形)を合わせた
漢字です。また、「のみそ」だけでなく「心」
という意味もあります。



氣でない人は、わかつてくれない。
まわりからいろいろ言われ
たくないです。

【O・Yさん(10代)長野県小諸市】

編集部: そうだよね。治療に集中したい
よね。ステロイドを正しく使っていれば、
小児ぜんそくはほとんどおりません。だから、
治そう。まっすぐ、前を向いて、さあ、がんばるぞ!

も大切なものですね。「まついいか!」と思うことも治療につ
ながるかもしれません。

【K・Hさん(30代)神奈川県藤沢市】

編集部: じんましん、やっかいですね。
いずれ、記事で扱ってみたいと思います。
ご家族を大切に、明るく治療に励んでく
ださいね!

感染を繰り返し、死の淵をさま
よいましたが、先生方のおかげ
でそのつどよみがえることがで
きました。家族、友だちにも助
けてもらいました。

あまりにもつらいときは、死
んだほうがましだと思いました
が、人間とは不思議なもので、
苦しみを味わうと、なんとして
も生きたいと思うのです。人は
いつか死を迎えるますが、命ある
限り精一杯に生きるのが自分の
人生になりました。病気は避け
られないです。身も心も傷ついた時
期を過ごしました。いまも私の
病気には治療法もなく、先生か
らはがんと同等とも言わされてい
ます。腸を小腸1メートルだけ
残して切除。直腸とつながつて
いるのみで、はじめは食事が一
切とれず在宅点滴者として約10
年暮らしました。その間何回も
入院になりました。これもひと
つの進歩だと思います。大きな
ことを望まずに、日々感謝して
前進あるのみの人生が最高に幸
せなのでは……と思う今日この
頃です。

お詫びと訂正
35号「からころなんでも相談室 診療
報酬改定のポイントは?」におきまし
て、図1の診療報酬点数、自己負担額の
計算に誤りがありました。読者のみなさ
まに深くかかわりのある金額を誤って紹
介し、多く迷惑をおかけしたことをお
心よりお詫び申し上げ、左記のように訂
正させていただきます。



図1 改定前と改定後の医療費の違い

調剤薬局での支払い(薬価)	改定前	改定後
イミグラン50mg錠 10錠	9269点 → (正) 927点	8164点 → (正) 816点
調剤基本料	40点	41点
調剤料(処方箋)	21点	21点
小計	9330点 → (正) 988点	8226点 → (正) 878点
自己負担額	9万3300円×3割=2万7990円 (正) 9880円 (正) 2960円	8万2260円×3割=2万4680円 (正) 8780円 (正) 2630円
自己負担額総額	3万3200円 → (正) 8170円	3万0080円 → (正) 8030円

*自己負担が3割の場合。会計での支払い額は、薬価や診療報酬それぞれの合計額に、0.3(3割)をかけた額の1円単位を四捨五入したものです。

からころ 第8巻第36号
2014年9月22日発行

Editor in chief : 高橋団吉
Senior Editor : 篠宮奈々子
Editor : 斎藤春菜、和田めぐみ
Art Director : 土屋和浩 (g-love.org)
Designer : 遠藤亜由美、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12月22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>

目の習慣

高橋順子

「そらのいろ」
(36)

朝の散歩の道を曲がると
正面に大屋根の勾配が見える
あんなふうにゆるやかに
下りていけばいいのだと

落ち目になつた自分をなだめながら歩く

と 今日は目の習慣に逆らうものがある
何かうれしいことがあつたんだ
うれしいことを思い出さなければ



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』(本誌連載「そらのいろ」を収録)など。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』もおすすめ。