

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

2015

41

号

わたしの
気分転換

⑬

広末涼子さん

日々の暮らしにある“キラキラ”を
ひとつひとつ数えてみて

生出先生のおくすり教室⑩

「おくすりQ&A その2」

よくわかる医療最前線④

「成人ぜんそくの最新治療」

病院生活の基礎知識④ 宮子あづささんの本音アドバイス

「読者のみなさまの悩み、質問にお答えします

その2 心の病編」

秋山正子さんの在宅ケアほっとルーム⑫

「冬の室内における体調管理法」



からころ

2015 vol.41

目次



今号のおはなし

森を歩いていたら、目の前に大きな木の実。「これはいったいなんの実?」「なかなにが入っているのかな?」物知りのキジバトさんがやってきて「図書館で図鑑を見てみよう!」と言いました。リスさん、ハリネズミさん、キツネさん、テンさんもやってきて、みんなで図書館へ。さてさて、大きな実は、いったいなんの実だったのでしょう?

イラスト:山内和朗

元気が出る! インタビュー

わたしの気分転換(33) 4

広末涼子さん

日々の暮らしにある「キラキラ」をひとつひとつ数えてみて

多以良泉己さん(パン・ケーキ職人)

20

頸髄損傷を乗り越えて

「14年待ちの『天使のパン』を焼く

役に立つ! 医療・健康情報

よくわかる医療最前線(41) 8

成人ぜんそくの最新治療

成人ぜんそくが起こるしくみやタイプ、治療法について解説

病院生活の基礎知識(41) 12

宮子あささんの本音アドバイス
読者のみなさまの悩み、質問にお答えします その2

「心の病」編

からころなんでも相談室(30) 17
よい睡眠をとるためには?
ぐっすり眠るためのコツとテクニック

そらのいろ(41) 38
「ブナの夜」高橋順子

からころなんでも相談室(30) 17

からころクイズ第6回「ココロの漢字」/
わたしの闘病記/今号のツボ「風池」/からころ川柳



おすすめ! 健康アイテム

e健康シヨップ逸品ひろば 22

①からころセレクト!

今号の注目アイテム

②教えて! 健康アイテムの選び方(3)

ひざ用サポーター

読者プレゼント 26

からころ通信 31

おたよりひろば /

からころクイズ第6回「ココロの漢字」/

わたしの闘病記/今号のツボ「風池」/からころ川柳



息ぬきマンガ
「病院とわたし」(41) 15
花くまゅうさく

生出先生のおくすり教室(26) 11
おくすりQ & A その2
处方薬と市販薬の違い、かかりつけ薬局の選び方など

秋山正子さんの在宅ケアほっとルーム(12) 16
冬の室内における体調管理法
タオルを上手に活用して、体温を管理する

管理栄養士がつくる! からころ元気食堂(18) 29

疲労回復メニュー

ポークソテー オニオンソース





日本のぜんそくの患者さんは400万人以上。
年間2000人近い患者さんが亡くなっています。

今回は成人ぜんそくの最新治療について、足立満先生にうかがいました。

成人、ぜんそくの最新治療



監修・足立満先生
あだち・みつる 山王病院アレルギー内科
勤務。国際医療福祉大学臨床医学研究センター教授。71年昭和大学医学部卒業後、同大学医学部第一内科入局。山梨赤十字病院内科部長などを経て、2012年より現職。専門は呼吸器疾患、とくに気管支ぜんそくの治療。

ぜんそくは気道に炎症が起こる慢性疾患

—そもそも「ぜんそく」とはどんな病気ですか？

「気道(國1)に慢性的な炎症が起こる病気で、正しくは“気管支ぜんそく”といいます。発症の最大の原因はアレルギー反応。ダニの死骸やほこり、ペットの毛、カビ……など、体内に侵入した原凶物質(アレルゲン)に、血液中の免疫細胞が過剰反応して炎症を起こします。

炎症を起こしている気道は、とても敏感。気温の変化や乾燥した空気、タバコの煙や香水や化粧品のにおい……などのちょっととした刺激に反応して発作を起こします。

発作は気管支を拡張する吸入薬でたいてい短時間で治まりますが、発作が起きていたいときでも患者さんの気道の炎症は続いています。ぜんそくは、慢性疾患だということをお忘れなく

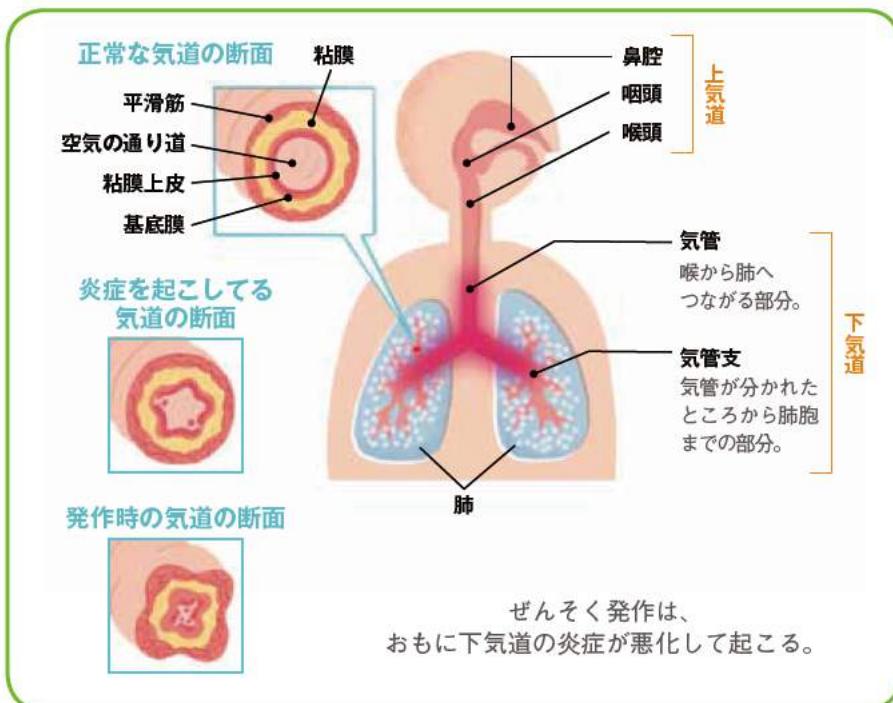
咳や痰は体の防御反応です。気道の異物を排除しようとして咳が出る、異物を包み込んで体外に排出しようとして痰が増える……さらに、気管支の筋肉を収縮させて空気の通り道を狭くして(気管狭窄)、異物が肺に入るのを防ごうとする。(ゼーゼー)または(ヒューヒュー)という喘鳴が出て、肺が酸素を十分に取り込めなくなつて呼吸困難におちります。これが発作です。

—どんなタイプがある？

「検査でアレルゲンが特定できるものがアトピー型、特定できないものが非アトピー型。成人ぜんそくは40～50代で発症するケースが多く、約6割がアトピー型で、残りの約4割が非アトピー型です。

非アトピー型では、非ステロイド系の消炎鎮痛薬の副作用として起こる、いわゆる「アスピリンぜんそく」の患者さんの割合が高く、全体の1割ほどを占めます。30～40歳代の女性に多く、鼻づまりや嗅覚の異常をともなうのが特徴で、薬を服薬した直後に強い発作があらわれるケースもあります。アスピリンだけでなくほかの消炎鎮痛薬(※1)でも発症のおそれがあり、市

図1 ぜんそくで炎症が起こる場所



※1 インドメタシン、フェノプロフェン、イブプロフェン、ナプロキセンなど

販のかぜ薬、頭痛薬、生理薬のほか、シップ薬にも含まれていることもあります。

また、最近の研究では、ぜんそくは肥満との関連が深いこともわかつてきました。肥満度の高い人ほど発症のリスクが高まり、重症度が増す。この傾向はとくに女性に顕著といわれています。

吸入ステロイド薬を正しく使うことが大切

— 基本の治療法は？ —

「吸入ステロイド薬で気道炎症を抑えて発作を予防します。以前は発作が起きたときだけ、気管支を拡張する吸入薬（短時間作用性 β 2刺激薬）を使って呼吸を確保する対症療法が中心でした。しかし現在では、発作が起きていないときから吸入ステロイド薬を使う治療にシフトしています。炎症がやわらげば発作そのものが起こりにくくなるうえに、発作が起きたときでも軽くすむ。

ステロイド薬は、副腎皮質

でつくられるステロイドホルモンを人工的につくったものです。ステロイドホルモンは、免疫反応を低下させて、過剰なアレルギー反応を抑えます。

ステロイドと聞くと副作用を気にされる患者さんもいますが、吸入薬にはその心配はほとんどありません。たしかに経口薬や注射薬では、全身の正常な免疫力も低下し、副腎皮質の機能低下、骨代謝への悪影響、小児の発育遅延などの副作用のリスクもある。

しかし吸入薬は、経口薬や注射薬の100分の1程度の使用量にすぎません。ピンポイントで患部に届くため少量でも効果的。ごく微量が気道粘膜から体内に吸収されますが、肝臓で分解されるのでほぼ無害です。

ただし、ときとして咽頭部の違和感や口腔カンジダ症、声のかすれなどの副作用がある場合があります。吸入薬の使用後は必ずうがいをして、口に残った薬剤を洗い流すようにしてください。

① 使用期間が短い
効果があらわれるまで1週間程度かかります。即効性は期待できません。

② 吸入ステロイド薬を使用してもよくならない場合は？
「次の原因が考えられます。

気道の炎症を抑える薬としてはありません。糖尿病や高血圧と同じような慢性疾患と考へて、医師から指示された期間は毎日決められた量を使用抗炎症効果は期待できません。吸入ステロイド薬と併用して使うのが一般的です」

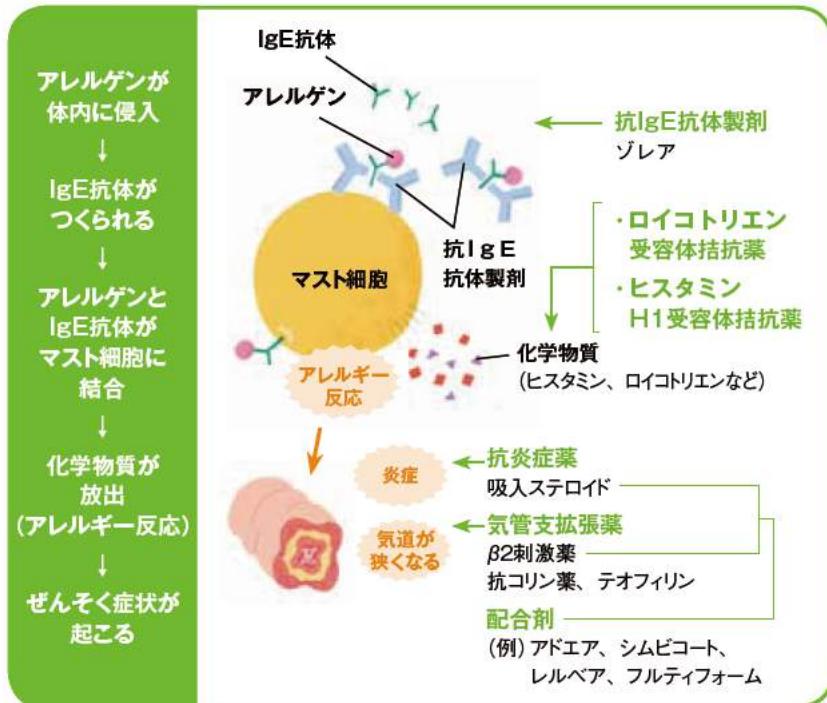
配合剤吸入薬の形状はパウダー式とエアゾール式が主流で、内服薬のロイコトリエン受容体拮抗薬やテオフィリン放製剤もありますが、いずれも吸入ステロイド薬ほどの抗炎症効果は期待できません。

エアゾール式がうまく吸えない場合には、スペーサー（補助器具）を使ってみてください。

図2 吸入薬のタイプ



図3 ぜんそくが起こる仕組みと薬の関係



ださい。自身のタイミングで
ゆっくり吸うことができます。
③ 症状がかなり進行している
ほとんどの患者さんは配合
剤の吸入薬で改善されますが、
なかには症状が重く、配合剤
の吸入薬だけでは発作を防ぎ
切れない患者さんもいます。

間ほど、発作が起らなくなまるまで経口ステロイド薬を併用しながら症状のコントロールをめざします。

重症ぜんそく用の 新しい薬が登場

発作時の治療薬は?

「以前から使われている、気管支を拡張する吸入薬（短時間作用性 β 2刺激薬）がもつとも効果が高い。

気管支の筋肉は、交感神経と副交感神経からなる自律神経によってコントロールされています。 β_2 刺激薬は交換神経の β_2 受容体という部分に作用して気管支を拡張し、呼吸を確保する。

は、心臓に負担をかけます。動悸や頻脈などの副作用が出たら医師に相談してください。配合剤の吸入薬にも長時間作用性の β 2刺激薬が含まれていますから、同様の副作用が出るおそれもあります。

配合剤は2007年の「アドエア」を皮切りに、2010年に「シムビコート」、「ルティフオーム」が登場して種類が増えています。副作用

「重症のぜんそく患者さんに用いる新薬が登場しています。長時間作用性抗コリン薬は気道を収縮させる働きのあるアセチルコリンと、神経伝達物質の働きを阻害して、気管支を拡張します。もともとはCOPD(※2)の治療薬でしたが、2015年からぜんそく治療にも使用できるようになりました。

抗IgE抗体製剤「ゾレア」は新しい仕組みの薬です。アレルゲンが体内に侵入した際、体内ではIgE抗体という物質が生産されます。そのIgE抗体が免疫細胞の一種のマスト細胞に結合すると、アレルギー反応が促進するところがわかつています。

ゾレアは、IgE抗体とマスト細胞の結合を防ぐことで、アレルギー反応を抑制する(図3)。重症アトピー型ぜんそくの場合には、ほかの配合剤に切り替えられるなど、選択の幅が広がりました」

――最後に最新治療について教えてください。

んそく患者さんの約6割に効果があります。患者さんの体重によつて使用量が決まり、2週間に一度、外来で皮下注射します。4か月後に効果を判定して、効果が認められた場合は、継続して使用していきます。

また、2015年5月に、気管支内視鏡による治療が保険適用されました。内視鏡をのどから肺に入れて、先端にある電極付きカテーテルを使い、高周波電流で気管支の筋肉を温める。厚くなつた気管支の筋肉を減らす効果が期待できます。ただし、治療には入院が必要です。

※2 COPD(Chronic Obstructive Pulmonary Disease)。痰や咳、喘鳴など、ぜんそくと症状が似ているが、日中の活動時に症状が悪化しやすいのが特徴。有害物質を長期間、吸い続けると発症し、日本の患者さんの90%以上は喫煙が原因。

生出先生のおくすり教室 第26回



おくすりQ&A その2

前号に引き続き、みなさまから寄せられたお薬に関する疑問や不安について、

日本薬剤師会副会長の生出泉太郎先生にお答えいただきました。



①子どもが風邪を引き、水薬をもらいました。なかなか飲んでくれません。いい方法がありますか？

【U・Sさん(40代)青森県】

薬剤師に相談してみれば、液剤の味を変えることもできます。アイスクリームやお菓子に混ぜ込むのも一手です。飲み終わったときにごほうびをあげるのもいい。

ただし、その食品も嫌いになつてしまふこともあるので、混ぜ込む食品には気をつけて。とくに乳幼児の場合、ミルクに溶かすことはNGです。ミルク嫌いになると、栄養素不足になつてしまふ。また、溶かしてはいけないお薬もあるので、かならず薬剤師に相談してくださいね。

②「副作用が出ても心配ないので、飲み続けるように」と医師や薬剤師さんに説明されました。

【S・Aさん(50代)山梨県】

薬には、期待される作用とともに副作用があります。たとえば、鼻炎や総合感冒薬の眠気や、ACE阻害剤という高血圧の薬の咳など。ある程度の副作用が出ても、お薬を飲み続けたほうがいい場合も。自分の服用している薬の副作用を知つ

ておくことが重要です。副作用が心配なときには、薬剤師に相談してください。

③薬局での調剤薬と市販薬との違いって、何？

【T・Hさん(70代)静岡県】

処方薬のほうが、効果効能が特化されている。そう考えてください。

風邪薬を例にとります。市販薬には、熱、どの痛み、咳、頭痛などさまざまな症状に効くように、すべての成分が入っています。つまり、そのときお飲みになる方にとつて必要な成分も含まれている。

処方薬は、個々の症状に応じてピボイントに処方されます。解熱薬、頭痛薬、鎮咳薬などに特化されていて、それぞれの効果が強い。医師が症状によって適宜、成分を増減することもできるので、市販薬にくらべてよく効きます。

風邪のひきはじめは市販薬で様子をみて、しばらくしてもよくならなければ、きちんとかかりつけ医を受診しましょう。

④「かかりつけ薬局」を持つメリットと選び方のポイントは何？

【T・Nさん(50代)大阪府】



監修：生出泉太郎
おいで・せんたろう
日本薬剤師会副会長（一般用医薬品委員会、薬学教育委員会などを担当）。

「かかりつけ薬局」は、「気軽にいける健康相談所」とお考えください。何でも相談できる薬剤師がいること。これがいちばん大切です。相性のいい、親身に相談にのつてくれる薬剤師を見つけてください。
「かかりつけ薬局」には、処方された薬の履歴（薬歴）が蓄積されます。どんな薬でどんな副作用が起きたか。さらに、家族の「かかりつけ薬局」を持つと、情報を共有できます。母親がこの薬で副作用が出たから、息子さんにも起こるかも……などといふ予測もたてられます。
また、お薬の在庫という点でもメリットがあります。医師の処方する薬は1万種をこえますが、薬局が在庫している薬はだいたい千種前後。在庫がない場合も少なくありません。「かかりつけ薬局」であれば、初回は在庫になくとも、二度目からは、そろえておいてくれます。

※次回以降も「薬局で支払う料金」、「後発医薬品（ジェネリック）」などについて、「おくすりQ&A」を続ける予定です。



宮子あすささんの本音アドバイス

読者のみなさまの悩み、質問にお答えします その2「心の病」編

看護師として長年キャリアを積み、現在は精神科の訪問看護にたずさわる宮子あすささんに、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。

前回に続いて、読者のみなさまから寄せられたご質問にお答えします。



「心の病」とのつき合い方について

◎いろいろあって、とてもつらいです。知人から心療内科をすすめられましたが、ただ話ををするだけに行つても……。

【O・Aさん(40代)福島県】

心療内科は、精神科と内科の間のような位置づけです。心のほかに体の苦痛もある人が行くところで、内科の延長と考えてください。気がふさいで、頭が重い……とか。

つらいときは、第三者に話を聞いてもらうだけでも、ずいぶんとちがうはずです。とにかく話だけ聞いてもらら

うまくつき合つには?

【K・Sさん(30代)東京都】

ストレスだけが原因なのかどうか。まず、内科で胃を診てもらいましょう。ピロリ菌が見つかる場合もあります。

ストレス性の痛みなら放つおいてもいい……は、まちがいです。胃が悲鳴をあげていることに変わりありません。悪くなつた胃を治療すれば楽になる可能性もあります。

ストレスは、あって当たり前のものだから、無理に解消しようとしたがんばらないこと。体がバテたら、それ以上がんばらずに、あきらめるのも大事ですよ。体を治すことを優先してください。

前のものだから、無理に解消

しようとしたがんばらないこと。体がバテたら、それ以上がんばらずに、あきらめるのも大事ですよ。体を治すことを優先してください。

◎夫が精神科の薬を約3年飲んでいます。長く飲み続けても大丈夫なのが、心配です。

【O・Tさん(70代)福島県】

ここ数年で、精神科の薬も長足の進歩をとげています。長期間服用することを前提につくられていて、副作用も抑えられています。

◎ストレスに胃が敏感ですぐ痛くなります。ストレスと

薬を止めれば、病気が治る

わけではありません。減薬を目標にするのではなくて、ご本人の日々のつらさを少しでも軽減させることを目標になさってください。それでもご心配なときは、そのことを先生に相談してみてくださいね。

●「不眠」がなくとも、心の病の可能性はありますか? また、体に出る症状にはどんなものがある?

【H・Mさん(30代)福島県】
いわゆる心の病は、睡眠に問題が生じやすいですが、全例とは言えません。もつとも不眠が多いですが、眠りすぎて起きられない人もいます。

体にでる症状は、とても多彩です。頭痛、腰痛などもあるし、自律神経が関係すると発熱もする。

やや極論ですが、体にあらわれる症状で、精神的要因から起きないと断言できる症状はありません。体の麻痺やけいれんなども、起きうるので、整形外科でも、心因性の

おたがいに「陰性感情」を

ため込まないことが大事

「うつ」の方には、病気を理解して接することがとても大切です。とくに、病状の進行している方は、「耐えがたいつらさ」を抱えていらっしゃる。奈良のA・Yさんのように、気持ちよりも体が苦しくなる。ご本人には、どうすることもできません。

また、症状のあらわれた程度もさまざまです。病気なのか、性格なのか。その見きわめはとてもむずかしい。

N・Mさんも、重々ご承知なのではないでしょうか。人間の心には「陰性感情」があります。マイナスの感情で、これはなかなか抑えきれない。頭では「病気」と理解してはいても、わきあがつてくる感情は抑えがたい……。ナースの間でも、似たよう

なことはよく起ります。

たとえば、メンタル不調を訴えて休む同僚がいる。つらいんだろうなあ、とわかつて

いても、欠員による多忙が続ければ、気持ちがささくれてきます。「どうしても来られないのかなあ」なんて気持ちになつたり。こうしたときは、内輪で嘆き合うのもあります。

陰性感情を無理に押し殺すと、かえつて感情が尾を引きますし、残った人もうつ的になるかもしれません。

できるだけ「言葉」で伝え合って、状況を微修正していく誰が正しいのか……。その是非を論じてもしかたがないと思うんです。正解は、ない。

わたしは、福島県のM・Kさんのご意見に賛成します。結局のところ、言葉で伝えるしかないんだと思う。

人間は誰しも、他人に対しても理解と承認を求めます。うつで弱気になつている人ほど、自信が持てず、その傾向が強まる印象があります。

なかには、周囲が努力して私のことを理解するのが当然、と考えているように見える人もいます。気持ちはわかりますが、それはやっぱりハードルが高いといわざるを得ません。

一言で「うつ」といつても、その症状もその原因も、その思いも、千差万別なんです。病気について一切触れないでほしい方もいれば、もっと聞いてほしいという方もいる。やつぱり、そこは話し合つていくしかないんですよ。

たとえば、「うつ」の人にはどの程度働いてもらえばいい?……と、よく聞かれます。

それこそ、人それぞれ。だから、聞いてみればいいと思う。何時間くらい、どんな業務ならこなせるのか……。

「うつ」の人も、ちょっと元気のいいときは、やっぱり話しかけてほしい。自分はどうしてほしくて、どうしてほしくないのか……。それをお互いに伝え合いながら、微修正していくべきいいんだと思う。

「がんばれ」も、言い方次第

これさえすれば大丈夫、といふ決定版は、そうそうないのです。

たとえば、「がんばれ」ということになっています。

もちろん、極度に落ち込んだ人に「がんばれ」と言つても届きません。

でも、「がんばれ」にもいろいろあって、それが絶対禁句とは思わないんですよ、私は。たとえば、「オレには心配をかけるなよ」という冷たい「がんばれ」もあるし、「一緒にやるからさ」という「がんばれ」もある。大事なのは、突き放さないこと。そ

の都度相手を思い、言葉を選ぶことではないでしょうか。

わたしは、少しずつお互いにつらくなる方向をさぐる……でいいと思う。「うつ」はユルユルとしか治りません。時間がかかるんです。

もし相手を傷つけちゃったら、「ごめんね」って謝ればいい。お互い人間同士なので



宮子あづさ

みやこ・あづさ 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)、『あたたかい病院』(萬葉房)ほか。





ちょっとひといき息ぬきマンガ。



冬の室内における 体調管理法

読者のお悩み

在宅介護中の義母がいます（ほぼ寝たきりです）。今夏の酷暑では室内の温度管理、服装、エアコン……に悩みました。今冬は快適に過ごしてほしいので、室内での体調管理法を知りたいです。

【U・Aさん 埼玉県 30代】

「寝床内温度」に気をつけて

高齢になると、温度を少し感じにくくなります。

ご本人に聞いてみても「暑い」「寒い」をおっしゃらない。昔の方は寒さに強いてますよね。「着込んでいれば大丈夫」と、炬燵に入つてらつしやる……。でも、やつぱり、そうはいきません。

まず、室温を一定に保つようにしてください（22～25度程度が目安）。お布団の中の温度を「寝床内温度」といいます。室温が十分にあるのにさらにお布団をたくさんかけて、

からだにさわって確かめて

寝床内温度が30度ほどになっている方がいらっしゃいます。「不感蒸泄」といつて、ご本人はさほど暑さを感じていないのに、皮膚から水分が奪われて、布団の中で脱水に近い状態になってしまいます。

足もとだけにさわって、「冷たい」と思つてしまふこともあります。それでついつい一生懸命、温めてしまう。

寝床内温度が30度ほどになります。首すじや脇の下が汗ばんでいるようなら、布団のかけすぎです。

家中での「ヒートショック」に注意する

室温をあたかく保つさえれば、真冬でも、それほど寝具を厚くする必要はありませんよ。

からだ全体を確かめてみてください。手を入れてみて、首すじや脇の下が汗ばんでいるようなら、布団のかけすぎです。

型のヒーターをつけるなどして、いつもいる部屋との温度差を小さく保つ工夫が大切です。トイレも、同様です。小

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。



秋山正子
(あきやま・まさこ)

ほつと解説

《タオルの使い方》



タオルを上手に活用して

体温の管理には、タオルがとても役立ちます。たとえば、寝るときにタオルを一枚首にまくだけで、ずいぶんちがう。昔の方は日本手ぬぐいを一本首に巻いて寝ていました。体温を逃がさないし、汗も吸い取ってくれる。汚れてもすぐ

たとえば、お風呂場です。冬場は床も冷たいし、脱衣所も寒い……。その温度差によつて血圧が急上昇して、心筋梗塞や脳梗塞などを起こしやすくなります。それを防止するには、浴

室全体を温めることがポイントです。たとえば、湯船のふたを開けて、お湯をためる。シャワーを使ってお湯をためるのも、ひとつ。浴室全体に蒸気がこもつて、床も温かくなりますよ。

遠足や遠出をするときなどに、タオルを一枚素肌とシャツの間に入れるという方法も、タオルはとても便利です。

洗えますしね。

朝が冷えるからといってたくさん着込んで、着ぶく

れしたまま日中を過ごして、びっしょり汗をかいている

方がいらっしゃいます。そ

んな方にも、タオルはとても便利です。

よい睡眠をとるためにには？

医療や健康に関する読者からのご質問について、編集部員ウサ吉が徹底取材！

今回のテーマは「睡眠」。ぐっすり眠るためにはどうすればいいのか。

よい睡眠とはどんな眠り？……に迫ります。

十分に睡眠時間をとっているのに、朝起きて
も、だるくて、疲れがとれません。ぐっすり
眠るには……、すつきり目覚める……には、
どうすればいいですか？

(W・Hさん 和歌山県 30代)

**Q1 「ぐっすり眠る」って、
どういうこと？**

日中を元気に過ごせること
が、ぐっすり眠れている証拠
と考えてください。

いまは、コンビニエンスストアやインターネットの普及
で夜も活動できるようになり
ました。長時間勤務する方
も多く、日勤・夜勤の交代制
のシフトワークも増えていま
す。時間の制約や精神的な
ストレスなどで、なかなか十
分に眠れないというのが現実
です。ぐっすり眠れるのはと
ても幸せで、ぜいたくなこと
なんです。そのことをまずは
知つてください。

Q2 適度な睡眠時間は？

6～8時間が理想的です。
食事と同じで、睡眠も八分
目、九分目程度がちょうどい
い。

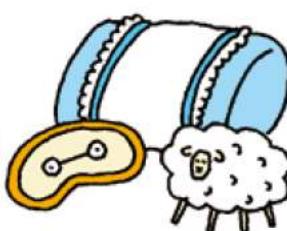
研究報告によると、5時間
以下では短すぎる。10時間以
上になると長すぎる。いずれ
も血糖値、血压などの値が悪
くなり、生活習慣病や脳卒中
などのリスクが高まります。

図1 睡眠チェックテスト



ひとつでも当てはまる方は、「悪い睡眠」になっている可能性があります。睡眠を見直してみましょう。

- 1日の睡眠時間が5時間以下、もしくは10時間以上
- ナイトキャップ（寝酒）をする
- 日中に長時間眠る
- 深夜2～3時に起きている
- 20～21時に眠りに入る
- 休みに「寝だめ」をする
- 眠れないのに、ずっと布団の中で過ごしている



編集部員ウサ吉



お話をうかがった方：
塩見利明先生
しおみ・としあき
愛知医科大学睡眠科教授。
『眠って生きろ』（鳥越俊太郎さんとの共著、デコ）など。

Q3 睡眠の質を上げるには、どうすればいい?

昼夜のメリハリをつけることが大切です。日中には、つらつと活動できれば、夜に自然と眠りにつけます。

夜の就寝前になつたら、飲酒、喫煙はやめましょう。お酒は入眠を一時的に促進してくれますが、睡眠が浅くなり、熟睡感が得られなくなってしまう。二コチンには覚醒作用があります。また就寝の4時間前からは、コーヒー、紅茶、緑茶、コーラなどのカフェインを含む飲み物はひかえましょう。摂取して3時間ほど覚醒作用が持続し、水分摂取でトイレも近くになります。

温めたミルクを飲むと眠れる……とよく言いますが、これには科学的な根拠が少しあります。トリプトファンという成分に心身の緊張をほぐす作用があるためです。大豆、赤身の肉、チーズ、バナナ、パイナップル、アボカド、緑黄色野菜などにも含まれる

ので、夕食に取り入れるのも効果的かもしれません。

Q4 眠ればいいのに、どの時間帯に

まず、起床時刻を決めましょう。6時半とか、7時とか、毎朝、同じ時刻に起きることを心がけてください。

生物の体の中には「体内時計」というものが備わっています。朝、太陽光を浴びると、その体内時計がリセットされ、そこから約16時間は覚醒時間=活動時間になる。

夜の就寝時刻を定時にしようとすると、眠らなければ……という強迫観念に駆られて、かえつて目がさえてします。

就寝時刻は、起床時刻からご自分の平均睡眠時間を逆算して決めます。平均睡眠時間が7時間で毎朝6時に起床するかたは、夜中の23時が就寝時刻。お布団に入るのは、その20分前の22時40分ごろです。眠れない方で、平均睡眠時間が5時間に満たない方は、そ

5時間分を確保してください。起床時刻が朝6時の方は、夜中の1時が就寝時刻。その20分前の0時40分にお布団に入るようになります。

このリズムができると、ずいぶんと楽になるはずです。

とくに深夜2～3時は、体温が下がって、深い眠りにつきやすい時間帯です。就業時間が不規則な方も、深夜1時から4時までの3時間に眠れていれば、日中の体のだるさや眠気はかなり解消されるはずです（もちろん、3時間では寝不足なのですが）。

反対に、17～22時の間は、いちばん眠りにくい時間帯であります。とくに20～21時は体がもつとも覚醒している。この

時間は、体のリズムが崩れてしまって、無理に眠ろうとなしいほうがいいでしょう。

雑誌や新聞を開くなり、日記をつけるなりして、眠くなつてから、もう一度布団に入りましょう。そのほうが、熟睡度があがります。

不眠を訴える方には、寝床

に長時間横になつている人が多いんです。夜、早めにベッドに入つて、朝目覚めても、なかなか起き上がりない。眠ながい。白色に含まれる青い光はメラトニン分泌を抑制するとも言われています。

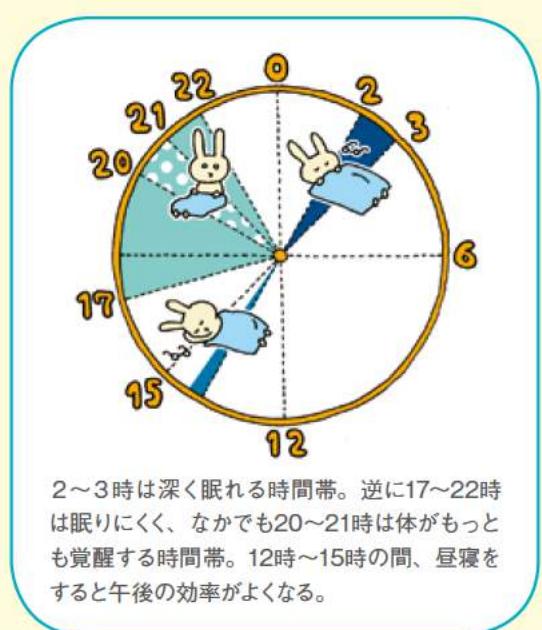
①ベッド（布団）に入つたら、目に光を入れない。入眠までは暗くするのが理想。LED照明も使わないほうがいい。白色に含まれる青い光はメラトニン分泌を抑制するとも言われています。

携帯電話等の画面は、コ一ヒー以上の覚醒効果があります。

Q5 就寝時刻を決めても眠れない場合は?

布団に入つて20分経つても眠れないときには、一度布団から出てみてください。

図2 理想の睡眠時間帯



2～3時は深く眠れる時間帯。逆に17～22時は眠りにくく、なかでも20～21時は体がもっとも覚醒する時間帯。12時～15時の間、昼寝をすると午後の効率がよくなる。

図3 よい睡眠をとるための6つのメソッド

1 起床時間と布団に入る時間を毎日同じにする

両方が難しいときは、起床時刻だけでも同じにして、朝の太陽の光を浴びて「体内時計」をリセットする。くもりの日でもリセットには十分な明るさです。



2 正午から15時までに15~20分ほどの昼寝をする

昼間の作業効率があがります。目をとじるだけでも効果あり。ただし、30分以上の昼寝は頭がぼーっとしてしまうためNG。あたたかいコーヒーを飲んですぐに昼寝をすると、ちょうどいいタイミングですっきり目覚められます。

3 寝る前の儀式を決める

入浴、着替え、歯磨き、トイレに行く……など就寝前にすることとそのタイミングを決めておく。パジャマは、寒色より暖色系がおすすめ。



4 ベッド（布団）に入ったら、一切目に光を入れない

就寝する前には部屋も暗くして、布団に入ったら寝るだけの状態にする。携帯電話（スマートフォン）の画面の光は、コーヒー以上の覚醒効果があるので要注意。



5 体を温めすぎない

体が温まりすぎていると、寝つきづらくなる。ぬるめのお風呂に入って、適度に温まった状態で布団に入るようになるのがベター。睡眠時は「頭寒足熱」を意識して。電気布団で全身を温めるのは、不眠の原因になる。

6 夜の遅い時間に食べない

夕食は、できるだけ午後8時前に。そのあとは間食もしない。そうすると、ちょうどいい空腹感で朝目が覚め、朝ごはんも食べられる。



③ 体を温めすぎない。
就寝前に熱いお風呂に入ったり、電気布団で体を温めすぎると、疲れなくなります。人の体は、徐々に体温を下げながら、眠りに入っていく。温まりすぎるのは、逆効果。

④ 就寝前の儀式を決める。

1時間前にお風呂に入つてパジャマに着替え、30分前に歯を磨いて、10分前にはトイレに行って……など就寝前の行動を決めておきます。体が自然と眠りに向かっていくようになります。

Q7 寝だめはできる？シフト勤務の場合はどうしたらいい？

週末に寝だめする習慣は、週休二日制で働いている人に

コツなんだね。
毎日同じ時間に起きるのが

ワサ吉の感想



多い。でも、体内時計のリズムを崩すので止めましょう。疲れがとれるかどうかは、睡眠の質がポイントです。せいぜい1~2時間ほど余分に眠る……を心がけてください。交代制のシフトワークの方は、「遅寝遅起き」にシフトすると、体が楽になります。たとえば最初は9時スタートの勤務、次は12時、その次は15時というように後ろにずらしていくことがコツです。

*

睡眠時間は、年齢差や体质で人それぞれが違うものです。眠れなくとも、昼間の生活に大きな影響がないなら、神経質にならなくてOK。疲れないとネガティブにとらえすぎないことが大切です。



「14年待ちの『天使のパン』」を焼く

多以良泉己さん — パン・ケーキ職人

病と向き合っている方や病気を乗り越えてきた方、医療現場で活躍されている方をご紹介します。今回は、競輪レース中の事故による後遺症を抱えながら、パンとケーキを焼きつづける多以良泉己さんです。

たいら・みづき
1975年生まれ。元競輪選手。2005年8月、レース中の事故で頸髄損傷と脳脊髄液減少症、高次脳機能障害を負う。リハビリの一環ではじめたパンづくりが評判を呼び、新聞やフジテレビ『アンビリバボー』などで取り上げられた。現在、自宅の一室を工房「Gâteau d'ange（ガトー・ダンジェ＝天使のお菓子）」にしてパンやケーキをつくっている。闘病生活とパンづくりについては『幸せをはこぶ 天使のパン』（宇佐美総子著/主婦と生活社）に詳しい。写真左は妻の総子さん。中央は長男、龍聖くん（3歳）。

夜明け前。北鎌倉の見晴らしのいい丘に建つ家から、甘い香りが漂い出す。
多以良泉己さんがパンを焼いている。

1斤焼き上がるまで3時間。一日に焼けるのは3斤。全国から引きも切らない注文に追いつかず、取材に訪れた日に焼き上げたのは、5年前に注文されたパンだった。

多以良さんは、元競輪選手。2005年に結婚し、30歳で家を建てた。そのわずか5ヶ月後に、事故は起きた。

ゴール直前、後続車のタイヤが接触して落車。時速70キロで走っていた自転車もろとも跳ね飛び、頭から落ちた。

リハビリの粘土細工にヒントを得たパンづくり

入院中にリハビリで粘土をこねる姿を見て、「パンをつくったら」と提案したのは、妻の総子さんである。

もともと、自分のおやつにケーキやクッキーを焼く少年だった。総子さんと出会ったころは、競輪が休みになる雨の日によくケーキを焼いた。

引きこもりがちだった多以良さんは、パンづくりに熱中した。日常的に頭痛や神経痛に悩まされ、左脚に残った麻

頸髄損傷の重症を負った。首から下の体が麻痺し、知覚神経にもトラブルが残ったが、必死のリハビリで3か月後には杖を使って自力で歩けるまでに回復した。医師から「奇跡」と言われた。

だが、大きな後遺症がふたつ残った。髄液が漏れづける脳脊髄液減少症と高次脳機能障害。記憶力や集中力が低下して、感情のコントロールが難しくなった。



一度に焼ける数は少ないが、家庭用オーブンを愛用している。

総子さんがラッピングし、手紙を添えて発送する

「原材料はなるべく自然に近いものを使い、生地にストレスをかけないようにそっとこねる」(多以良さん)。現在、パンの注文は14年先まで入っている。注文から何年も時を経て届けられるパンは“天使のパン”とも呼ばれるように。(店頭での販売はありません) <http://gateaudange.com>

るとなぜか涙が出ました」という手紙が毎日のように届きそれを一通一通、多以良さんで読み聞かせ、総子さんが返事を書いた。

パラリンピックへの挑戦 うつの発症

なくてはならなかつた。必死になだめても、ますます興奮し、胸を刺すような言葉を浴びせられた。そのうえ希死念慮(※)もあつて24時間、目が離せない。多以良さんがいやがあるので、親を呼ぶこともで

事故で障害を負った元競輪選手のパンが絶品。。。評判が評判を呼び、メディアでも取り上げられ注文が殺到した引退後、多以良さんは落ち込むこともあつたが、パンやスイーツをもくもくと焼いた注文の管理や配達の手配は、総子さんがこなした。「食べ

バランスが崩れた。うつが悪化して部屋に閉じこもると、食事もできない。話もできない。もちろんパンも焼けない。感情を抑えきれず、暴発したドアを蹴破り、服やかばんを手当たり次第に引きちぎる

2008年、多以良さんは選手登録手帳を返却した。

泣き声は、昼夜を選ばない

に酸欠が原因で脳の状態が悪化。うつ状態になつた。

痺で長い時間立っているのもつらい身だったが、「パンに夢中になつてゐる間は痛みを忘れられた」のである。

ピックを目指し、初出場した

「まだかーた

疲れきった総子さんの気持
ちが切れかけた、ちょうどそ
のころだった。多以良さんが
処方薬をすべて一度に飲んで
倒れたのは……。第一発見者

と無心になれます。パンを焼いて、3人で朝ご飯を食べて、長男と散歩に行く。情緒が安定します。またワーッとやつちやつたなと思つたら、忘れないうちに日記に書くんです。読み返して、反省します」

「彼は競輪選手よりパン屋さん
が天職なんですよ」

「いま自分がるのは、奥さんが、細やかに、ぼくを支えてくれたから。ひとりではここまで生きてこられなかつた。これからは家族三人、輪になって一日一日、歩いていきた。い。そう思えるようになるまで、10年かかりましたね」

「でも、パンに向き合っている
変更されるとイライラする。
いたのかを忘れたり、予定を
れたりすると自分が何をして
いましたも、急に話しかけら
が大きいですね」

パンを焼く。何年も待つてくれる人の顔を想像しながら、その人に喜んでもらいたい、その一心でパンを焼く。「食べててくれた人からいただいたお手紙が、ぼくたちの生きがいです」

逸品ひろば

「e健康ショップ」は、商品数約1万8000種類を揃えるネットショップです（加盟薬局の窓口からでもお買い物ができます）。「逸品ひろば」では、編集部がセレクトしたアイテムをご紹介いたします。

* 「e健康ショップ」ホームページまたは「からころ」を受け取った薬局窓口で注文できます。

e健康ショップホームページ <http://www.ekenkoshop.jp/>



e健康ショップ①

からころセレクト！ 今号の注目アイテム

アトピー肌や乳幼児のケアにも使える 敏感肌用保湿乳液

皮膚のバリア機能を回復する成分、フィラグリン分解産物やセラミド前駆体を独自に配合し、肌を保護します。乾燥肌やかゆみ肌、敏感肌に、すばやくうるおいを届け、長時間やわらかで、なめらかな肌を保ちます。



セタフィル® レストラーム
ボディローション

価格(税込) 3,240円

内容量●295ml 主成分●水、グリセリン、トリ(カブリル酸/カプリン酸)グリセリル、ヒマツリ種子油、ベンチレングリコール、シア脂、シクロペクシロキサン、セテアルアルコール、ソビトール、酢酸トコフェロール、ベヘノアルコール、ステアリノ酸グリセリル、セタノール、エチレングリコールPEG-15ジ硫酸2Na、クエン酸ヌテアリン酸グリセリル、アルギニン、ナイアシンアミド、セテアレス-20、ポリアクリル酸Na、カブリルグリコール、PCA-Na、アラントイン、クエン酸、パンテノール、ジメチコール、EDTA-2Na、ヒアルロン酸Na、ヒドロキシバルミトイルスキンガニアーネー●ガルデルマ

【冬の冷え・乾燥に】

日に日に寒さが厳しくなってきました。
快適アイテムで、冬を乗りきりましょう。

妖怪ウォッチの限定デザイン! 貼らないタイプのカイロ

効果が24時間持続する、貼らないタイプの使い捨てカイロです。カイロを包む袋は全16種類。開封するのが楽しくなります。カイロ本体にも、ジバニヤンやUSAピョンほか、かわいい絵柄がプリント。さらに妖怪シール付き！

ニューハンドウォーマー妖怪ウォッチ

価格(税込) 1,058円

内容量●24個 原材料●鉄粉、水、活性炭、バーミキュライト、吸水性樹脂、食塩 メーカー●桐灰化学

【足のサポート&ケアに】

冬になると、痛むヒザ。乾燥つづきでひびわれるかかと。
ぜひお試しいただきたい3品です。

おやすみ前にはくだけて かかとがしっとり、なめらか

おやすみ前にはくと、あたたまり、かかと部分がしっとりなめらか！ シルクプロテインと紀州備長炭繊維を使用した、かかとケア用靴下です。足のサイズに合わせて調整できるテーピング。

Moistine かかとピューティ

価格(税込) 1,782円



内容量●1組 素材●<表布地>ナイロン100% <芯地>ネオブレンドゴム <内布地>綿78%、レーヨン14% (紀州備長炭繊維)、ボリュウラン8% メーカー●興和

立体縫製でしなやかにフィット グラつきからくるひざの痛みに

テーピング理論で、ひざを下と横から支える、ひざ用サポーター。立体縫製で、関節の動きにしなやかにフィットするだけでなく、適度な締め付けで、ズレ上がりやズレ下がりを防ぎます。

バンテリンコーワサポーター
ひざ専用 左右共用

価格(税込) 1,620円



内容量●1枚 サイズ●<Sサイズ>ひざ頭周囲31-34cm <Mサイズ>ひざ頭周囲34-37cm <Lサイズ>ひざ頭周囲37-40cm <LLサイズ>ひざ頭周囲40-43cm メーカー●興和

パワーベルトで支える ひざ専用サポーター

バンテリンのひざ専用パワーテーピングベルトを採用した、加圧タイプのひざサポーターです。パワーテーピングベルトが、ひざの皿を引っ張り上げ、踏み込んだ足をしっかりと支えます。



バンテリンコーワサポーター
ひざ専用 しっかり加圧タイプ

価格(税込) 3,480円

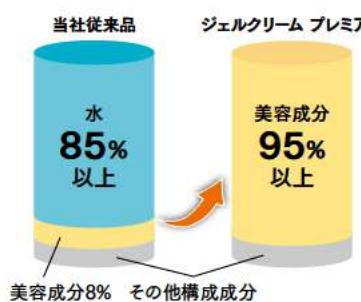
内容量●1個 サイズ●<Mサイズ>ひざ上10cm周囲36-41cm <Lサイズ>ひざ上10cm周囲41-46cm メーカー●興和

【フェイス&ボディケアに】

肌の外側と内側からダブルケア!
乾燥やハリ不足で悩んでいる方、忙しくてゆっくりお手入れできない方に。

洗顔後、これ1つでスキンケア完了のオールインワンジェルクリーム

point 1 美容成分の濃さ



年齢肌に大切な
美容成分

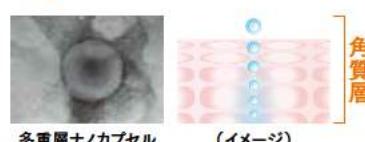
48種類

※ドクタープログラム調べ

point 2 美容成分の質

純度95%の
「天然型セラミド*1」を配合。

point 3 美容成分の届け方



ナノカプセル技術を採用。
美容成分を
肌の奥*2まで届けます。

*2 角質層まで



2015年
「モンドセレクション」
最高金賞を受賞

ツヤ キメ うるおい保湿
ハリ 弹力 乾燥による小ジワ

※効能評価試験済み

《エイジングケア*3 ジェルクリーム》

トリニティーライン
ジェルクリーム プレミアム



まずはお試し!
50gジャータイプ
(約1~1.5か月分)
価格(税込)4,104円

お得な大容量!
120gポンプタイプ
(約2.5~3か月分)
価格(税込)8,424円

*3 エイジングケアとは年齢に応じた化粧品効能によるお手入れのこと。

【体内からの健康サポートに】

健康的な食生活をサポートする商品を集めました。

食塩だけを58%カットした 信州みそ

独自の技術により、通常の信州みそから食塩だけを、
58%カット。食塩の摂取制限をしている方にオススメ
です。通常のおみそと合わせても、風味豊かなおみそ
汁が楽しめます。契約農場のみそ好適種大豆を使用。

タケヤ減塩みそ 價格(税込)437円

内容量●450g 能量成分(100g中)●エネルギー 211kcal、たんぱ
<質> 12.3g、脂質 6.0g、炭水化物 26.9g、カリウム 2000mg (食
塩相当量 5.2g) メーカー●株式会社竹屋



カルシウムを配合した バニラ味のウエハース

1枚に300mgのカルシウムやカルシウムの吸収を助ける
カゼインホスホペチド、ビタミンDを配合した、軽い食
感のバニラ味のウエハースです。個包装で、持ち運び、保
存に便利です。健康生活に気軽にプラス!

骨にカルシウムウエハース 價格(税込)680円

内容量●40枚 原材料●小麦粉、植物油脂、ブドウ糖、砂糖、乳糖、脱脂粉乳、
上新粉、食塩、CPP(カゼインホスホペチド)、ショートニング、卵殻Ca、乳化剤、
香料、膨張剤、ビタミンD メーカー●ハマダ

「からころお買い物くらぶ」のお電話によるご注文、ファックスシートによるご注文は、2014年12月22日をもって終了させて
いただきました。長い間ご愛顧いただき、まことにありがとうございました。



「ひざ用サポーター」

健康アイテムの選び方って、むずかしいですよね。「e健康ショップ」が注目するアイテムについて、選び方のポイントをメーカーの担当者に聞くコーナーです。今回のテーマは、ひざの痛みを緩和して、より動きやすくするための「ひざ用サポーター」です。

Q ひざ痛の原因は何？

ほとんどは、加齢による軟骨のすり減りが原因です。軟骨は一度すり減ると、もとは戻りません。とくに50歳くらいからは、ものの筋肉が衰えて、ひざに負担がかかることが多くなる。体重が重い人は、その分、さらに負担がかかりやすくなります。また、ひざには若いころからのダメージが蓄積されていきます。激しいスポーツや肉体労働などひざを酷使しつづけると、軟骨がすり減つて、慢性的にひざの痛みを感じる

ようになる。とくに最近はランニング・ブームですが、無理をしてオーバーワークにならないように気をつけて。

Q どんな種類がある？

大きく2つあります。

① 保温性サポーター

ひざまわりを温めることを目的としたサポーターです。

Q 選び方のポイントを教えてください。

つねにひざが痛むわけではないが、冷えると痛む方は、保温性サポーター。ふだんから痛みがあつて動くのがつらいという方は、機能性サポーターがおすすめです。機能性サポーターを選ぶと

ていただけます。

② 機能性サポーター

ひざがぶれないように固定して、ひざにかかる衝撃や負担を緩和します。スポーツ用サポーターをふだん使いできるようにしたものです。



答えてくれた人
葛貴堅太さん
興和株式会社 医薬事業部 セルフメディケーション開発本部 亞州開発部
くずぬき・けんた 入社以来、サポーターの開発に携わる。効果と快適性の両立を目指したサポーターの商品開発を行っている。

ひざ用サポーターの種類

商品タイプ	商品の特長	こんな人におすすめ	形状
保温性サポーター	<ul style="list-style-type: none"> ○ひざまわりを覆って温める ○着脱がしやすい ○価格が比較的安い 	<ul style="list-style-type: none"> ○冷えるとひざが痛い ○締めつけが強いタイプはいや 	筒状タイプ 下から履いて、ひざを覆う
機能性サポーター	<ul style="list-style-type: none"> ○ひざがぶれないように固定する ○筋肉や骨のかたちに合わせて締めつけてひざを支え、衝撃や負担を緩和する 	<ul style="list-style-type: none"> ○ふだんから痛みがあつて動くのがつらい ○痛みが強いため、しっかりと固定したい 	ベルトタイプ ベルトを締めて、自分で調整する

きすぎるとずり落ちて、きちんと固定できません。小さすぎると、締めつけ過ぎて、うつ血したり、動きにくくなってしまいます。服のサイズ表記と同じ感覚でついアバウトに選んでしまいがちなので、注意してください。

正しいサイズを選ために、自分のひざのサイズを測ってください。イスに座って、軽くひざを曲げて、ひざ頭の周囲に布製メジャーを回して測ります。何センチならどのサイズ（「S」「M」「L」など）か、商品の箱の表記を参考に選んでください。

サイズをきちんと確認できたら、あとは形状です。筒状タイプのものとベルトタイプのものがあります。サポーターは、ひざの動きを妨げない伸縮性と、しっかりと動きを補助してくれる固定力を兼ね備えていなければなりません。筒状タイプは伸縮性、ベルトタイプは固定力にすぐれています。痛みが強いほど、固定力の強いタイプ

がおすすめ。ベルトタイプは、自分で締められる、固定の程度を調整できることも特徴です。

そのほかには、色や生地の肌触り、速乾性、継ぎ目があるもの／ないもの……などさまざまな工夫が施されています。実際に使用してみて、使いやすさや着け心地を確かめてみてください。

Q 使い方のポイントを教えてください。

機能性サポーターをつけるときは、前後・左右・上下などの方向をまちがえないようにしまましょう。意外に、まちがえている方がいらっしゃる。伸縮性のある構造ですからひざの痛みが治るわけではありません。たとえば、階段の昇降や椅子の立ち座りなどの動作を補助し、よりスマートにしてくれるものです。ひざが痛いからと動かさなくなると、筋肉が衰えてさらにはひざの筋肉や骨のかたちにマッチするようにならっています。効果を得るために、正しく装着することがとても大切。着用方法をきちんと確認してください。

さらに、就寝時にはサポー

ターや外しましょう。血行不良をおこします。あくまでひざが大きく動くときの補助に使用してください。

また、洗い方にも気をつけください。手洗いするか、洗濯ネットに入れて洗いましょう。正しく使えば3～5年程度もちますが、無造作に洗っていると早くに傷んでしまいます。

一度もひざが痛いなら

1 機能性サポーターを選ぶ

サポーターの目的は「日常生活の補助」だということも忘れないでくださいね。つけてからひざの痛みが治るわけではありません。たとえば、

階段の昇降や椅子の立ち座りなどの動作を補助し、よりスマートにしてくれるものです。

2 自分のサイズを測つて選ぶ

アバウトなサイズ感で選ばずに、しっかりとひざ頭のサイズを測つてから選びましょう。もし、2つのサイズに該当する場合には、大きめのほうを選んで。

3 見つかるまで試してみる

使うことで、ちょっと違うかも……と感じたら、ほかのサポーターも試してみましょう。実生活のなかでいくつか使用してみると、びつたりなものが見つかるはず。

選び方のポイント

まず、正しいサイズを選ぶ。そして、痛みの程度に合わせて、使い心地がいいものを探す。



▶ 具体的な商品情報はe健康ショップの特集ページからチェック！ <http://www.ekenkoshop.jp/karakoro/>

疲労回復メニュー

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。
今回は、満足感のある豚肉メニューをご紹介します。

主菜：

ポークソテー オニオンソース
*(229/0.7/0.47/0.16/1.4)



主食：

雑穀ごはん

*(220/0.7/0.07/0.02/0)



*(エネルギー(kcal)／鉄(mg)／ビタミンB₁(mg)／ビタミンB₂(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=673kcal、鉄7.6mg、ビタミンB₁ 0.78mg、ビタミンB₂ 0.38mg、塩分2.8g。

副菜：

たらもサラダ

*(99/0.4/0.17/0.09/0.8)



[つくり方] ジャガイモ(1個、ゆでてつぶす)、たらこ(1/2腹(30g))、マヨネーズ(小さじ1)を混ぜ合わせ、器に盛り、粗挽きこしょう(少々)をふる。

汁物：

クラムチャウダー

*(125/5.8/0.07/0.11/0.6)

[つくり方] ①小鍋にオリーブ油(小さじ1)を熱し、ベーコン(1/2枚、1cm角切り)を加えて炒め、脂が出てきたら、玉ねぎ(1/4個、1cm角切り)、にんじん(1/4本、1cm角切り)を加えて、全体を炒め合わせる。②①に小麦粉(大さじ1)を振り入れ、さらに炒める。③②にあさりの水煮缶の汁と水を合わせて1カップにして加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。④仕上げに牛乳(1/2カップ)を加え、塩・こしょう(各少々)で味を整える。

主菜のつくり方

ポークソテー オニオンソース

材料(2人分)

豚ロース肉……2枚(300g)(筋切りする)
サラダ油……大さじ1/2
ブロッコリー……1/4個
(小房に分けて塩ゆでする)
白ワイン…大さじ1
A 玉ねぎのすりおろし……1/2個分
しょうゆ・みりん……各大さじ1

つくり方

サラダ油を熱し、豚肉の両面をこんがりと焼き、Aを加えて3~4分煮絡める。
器に盛り、ブロッコリーを添える。

疲れの原因のひとつに考えられるのは、ビタミン不足です。13種あるビタミンは、いずれも体内で必要量をつくることができないため、食事で摂取しなければなりません。

ビタミンB群が大事

ビタミンB群は、エネルギーの代謝を円滑にする役割があります。『疲労回復ビタミン』と呼ばれるビタミンB₁が不足すると、糖質が分解されず、乳酸などの疲労物質がたまつて疲れやすくなります。また、ビタミンB₂は、肉や魚に含まれる脂質や調理で使用する油脂などの代謝をスムーズにする働き

があります。

豚肉、うなぎがおすすめ

食生活のポイントは、主食、主菜、副菜、汁物がそろった献立を心がけることです。ビタミンB₁は、豚肉や紅鮭、たらこ、ビタミンB₂は、うなぎ、青背魚に豊富。ビタミンB群は、水溶性ビタミンなので体内にためておけません。意識して、摂取しましょう。

アリシン、鉄も忘れずに

ねぎやしょうが、玉ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」は、ビタミンB₁の働きをサポートします。また、貧血気味だと身体がだるい状態が続きます。鉄も摂取しましょう。



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『健康診断の気になる
結果を食べて治す』(マガジンハウス)。

LETTERS

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

*2015年8月25日～2015年11月17日までに届いたおたより（39号、40号分）をもとに編集しています。

● 40号を読んで

鳥越俊太郎さんの がんと生きる姿に感動！

がんになった鳥越俊太郎さんが、「がんの真実を知ろう」と思つて、がんと向き合う。その生き方に感動しました。

60歳を過ぎ、いつやつてくるかわからない病に恐怖を感じている日々ですが、この気持ちをまるごといただくことにしました。日々健康に気をつけるように努めますが、「さあ、こい！」の姿勢でいることの大切さを教えられた記事でした。

【T・Yさん（60代）山形県酒田市】

ツボを一生懸命押してくれた娘のやさしさに、涙。

4歳の娘が「からころ」に載っていた「TSUBO」を見て、「ママ、手を出して」と言って、私の手を一生懸命押してくれました。涙が出そうなくらいうれしかったです。

【W・Mさん（40代）埼玉県越谷市】

発達障がいのお子さんを育てるママさんへ

鳥越さんの記事を読んで、大笑いしてしまいました。そういう年をとるとやはり先のことを考えてしまします。私ものこの世を去るときには、「まあまあいい人生やつたわー！」と思えるよう、やつてみたいと思うことはだいたいやっています。

今年は勇気を出して、8年想つていた人に「一度でいいからデートしてください！」と伝えました。「死ぬときには、一度くらいデートしときやよかつた！と後悔したくないんです」と手紙に書いたら、OKでした（笑）。

鳥越さんの記事を読んで、大笑いしてしまいました。そういう年をとるとやはり先のことを考えてしまします。私ものこの世を去るときには、「まあまあいい人生やつたわー！」と思えるよう、やつてみたいと思うことはだいたいやっています。

今年は勇気を出して、8年想つていた人に「一度でいいからデートしてください！」と伝えました。「死ぬときには、一度くらいデートしときやよかつた！と後悔したくないんです」と手紙に書いたら、OKでした（笑）。

【S・Aさん（40代）奈良県吉野郡】

ともほめてあげるようにしています。

すこい！みんなの目標ですね。

すばらしい前例。をつくった声楽家の青野さんに感動

「うららかピープル」の青野さんの記事に感動しました。

私は言語聴覚士というコムユ

ニケーションのリハビリを仕事としています。気管切開の患者

高校も養護学校の高等部と言わ

れ、ショックですがこれが現実。

息子は暴力をふるつたりして、ガラスも3回割りました。S・Kさん一人だけではないです。

他にも同じようなお子さんがいます。笑顔でいてください。

【O・Wさん（40代）長野県小諸市】

編集部：前号掲載の「他の子と同じように最低限のことができてほしい」（広島県のS・Kさん）には、たくさんの方からおたよりをいただきました。みんなで応援しています！

元気で、長生き！

「80歳の百姓母」の記事を読んで、思わず笑ってしまいました。

うちの祖母も86歳、元気に1人暮らしをしています。口癖が

「いつまで生きる？」「病院で悪いところはないと言われた」と……。みなさん同じような感じなのですね（笑）。祖母にはいつも元気で長生きしてほしいと願うばかりです。

【K・Aさん（30代）栃木県下都賀郡】

離れて暮らすいとこの悪性リンパ腫の治療がわかつた

自分の子は自分の子と割り切つて、怒るのも本当に危険なときだけにして、どんなに小さなこ

とでもほめてあげるようにしています。

すこい！みんなの目標ですね。

すばらしい前例。をつくった声楽家の青野さんに感動

「うららかピープル」の青野さんの記事に感動しました。

私は言語聴覚士というコムユ

ニケーションのリハビリを仕事としています。気管切開の患者

高校も養護学校の高等部と言わ

れ、ショックですがこれが現実。

息子は暴力をふるつたりして、ガラスも3回割りました。S・Kさん一人だけではないです。

他にも同じようなお子さんがいます。笑顔でいてください。

【O・Wさん（40代）長野県小諸市】

編集部：前号掲載の「他の子と同じように最低限のことができてほしい」（広島県のS・Kさん）には、たくさんの方からおたよりをいただきました。みんなで応援しています！

元気で、長生き！

「80歳の百姓母」の記事を読んで、思わず笑ってしまいました。

うちの祖母も86歳、元気に1人暮らしをしています。口癖が

「いつまで生きる？」「病院で悪いところはないと言われた」と……。みなさん同じような感じなのですね（笑）。祖母にはいつも元気で長生きしてほしいと願うばかりです。

【K・Aさん（30代）栃木県下都賀郡】

離れて暮らすいとこの悪性リンパ腫の治療がわかつた

自分の子は自分の子と割り切つて、怒るのも本当に危険なときだけにして、どんなに小さなこ

とでもほめてあげるようにしています。

すこい！みんなの目標ですね。

すばらしい前例。をつくった声楽家の青野さんに感動

「うららかピープル」の青野さんの記事に感動しました。

私は言語聴覚士というコムユ

ニケーションのリハビリを仕事としています。気管切開の患者

高校も養護学校の高等部と言わ

れ、ショックですがこれが現実。

息子は暴力をふるつたりして、ガラスも3回割りました。S・Kさん一人だけではないです。

他にも同じようなお子さんがいます。笑顔でいてください。

【O・Wさん（40代）長野県小諸市】

編集部：前号掲載の「他の子と同じように最低限のことができてほしい」（広島県のS・Kさん）には、たくさんの方からおたよりをいただきました。みんなで応援しています！

元気で、長生き！

「80歳の百姓母」の記事を読んで、思わず笑ってしまいました。

うちの祖母も86歳、元気に1人暮らしをしています。口癖が

「いつまで生きる？」「病院で悪いところはないと言われた」と……。みなさん同じような感じなのですね（笑）。祖母にはいつも元気で長生きしてほしいと願うばかりです。

【K・Aさん（30代）栃木県下都賀郡】

離れて暮らすいとこの悪性リンパ腫の治療がわかつた

自分の子は自分の子と割り切つて、怒るのも本当に危険なときだけにして、どんなに小さなこ

とでもほめてあげるようにしています。

すこい！みんなの目標ですね。

すばらしい前例。をつくった声楽家の青野さんに感動

「うららかピープル」の青野さんの記事に感動しました。

私は言語聴覚士というコムユ

ニケーションのリハビリを仕事としています。気管切開の患者

高校も養護学校の高等部と言わ

れ、ショックですがこれが現実。

息子は暴力をふるつたりして、ガラスも3回割りました。S・Kさん一人だけではないです。

他にも同じようなお子さんがいます。笑顔でいてください。

【O・Wさん（40代）長野県小諸市】

編集部：前号掲載の「他の子と同じように最低限のことができてほしい」（広島県のS・Kさん）には、たくさんの方からおたよりをいただきました。みんなで応援しています！

元気で、長生き！

「80歳の百姓母」の記事を読んで、思わず笑ってしまいました。

うちの祖母も86歳、元気に1人暮らしをしています。口癖が

「いつまで生きる？」「病院で悪いところはないと言われた」と……。みなさん同じような感じなのですね（笑）。祖母にはいつも元気で長生きしてほしいと願うばかりです。

【K・Aさん（30代）栃木県下都賀郡】

離れて暮らすいとこの悪性リンパ腫の治療がわかつた

自分の子は自分の子と割り切つて、怒るのも本当に危険なときだけにして、どんなに小さなこ

とでもほめてあげるようにしています。

すこい！みんなの目標ですね。

すばらしい前例。をつくった声楽家の青野さんに感動

「うららかピープル」の青野さんの記事に感動しました。

私は言語聴覚士というコムユ

ニケーションのリハビリを仕事としています。気管切開の患者

高校も養護学校の高等部と言わ

れ、ショックですがこれが現実。

息子は暴力をふるつたりして、ガラスも3回割りました。S・Kさん一人だけではないです。

他にも同じようなお子さんがいます。笑顔でいてください。

【O・Wさん（40代）長野県小諸市】

編集部：前号掲載の「他の子と同じように最低限のことができてほしい」（広島県のS・Kさん）には、たくさんの方からおたよりをいただきました。みんなで応援しています！

元気で、長生き！

「80歳の百姓母」の記事を読んで、思わず笑ってしまいました。

うちの祖母も86歳、元気に1人暮らしをしています。口癖が

「いつまで生きる？」「病院で悪いところはないと言われた」と……。みなさん同じような感じなのですね（笑）。祖母にはいつも元気で長生きしてほしいと願うばかりです。

【K・Aさん（30代）栃木県下都賀郡】

離れて暮らすいとこの悪性リンパ腫の治療がわかつた

自分の子は自分の子と割り切つて、怒るのも本当に危険なときだけにして、どんなに小さなこ

とでもほめてあげるようにしています。

すこい！みんなの目標ですね。

すばらしい前例。をつくった声楽家の青野さんに感動

「うららかピープル」の青野さんの記事に感動しました。

私は言語聴覚士というコムユ

ニケーションのリハビリを仕事としています。気管切開の患者

高校も養護学校の高等部と言わ

れ、ショックですがこれが現実。

息子は暴力をふるつたりして、ガラスも3回割りました。S・Kさん一人だけではないです。

他にも同じようなお子さんがいます。笑顔でいてください。

【O・Wさん（40代）長野県小諸市】

編集部：前号掲載の「他の子と同じように最低限のことができてほしい」（広島県のS・Kさん）には、たくさんの方からおたよりをいただきました。みんなで応援しています！

元気で、長生き！

「80歳の百姓母」の記事を読んで、思わず笑ってしまいました。

うちの祖母も86歳、元気に1人暮らしをしています。口癖が

「いつまで生きる？」「病院で悪いところはないと言われた」と……。みなさん同じような感じなのですね（笑）。祖母にはいつも元気で長生きしてほしいと願うばかりです。

【K・Aさん（30代）栃木県下都賀郡】

離れて暮らすいとこの悪性リンパ腫の治療がわかつた

自分の子は自分の子と割り切つて、怒るのも本当に危険なときだけにして、どんなに小さなこ

とでもほめてあげるようにしています。

すこい！みんなの目標ですね。

すばらしい前例。をつくった声楽家の青野さんに感動

「うららかピープル」の青野さんの記事に感動しました。

私は言語聴覚士というコムユ

ニケーションのリハビリを仕事としています。気管切開の患者

高校も養護学校の高等部と言わ

れ、ショックですがこれが現実。

息子は暴力をふるつたりして、ガラスも3回割りました。S・Kさん一人だけではないです。

他にも同じようなお子さんがいます。笑顔でいてください。

【O・Wさん（40代）長野県小諸市】

編集部：前号掲載の「他の子と同じように最低限のことができてほしい」（広島県のS・Kさん）には、たくさんの方からおたよりをいただきました。みんなで応援しています！

元気で、長生き！

「80歳の百姓母」の記事を読んで、思わず笑ってしまいました。

うちの祖母も86歳、元気に1人暮らしをしています。口癖が

「いつまで生きる？」「病院で悪いところはないと言われた」と……。みなさん同じような感じなのですね（笑）。祖母にはいつも元気で長生きしてほしいと願うばかりです。

【K・Aさん（30代）栃木県下都賀郡】

離れて暮らすいとこの悪性リンパ腫の治療がわかつた

自分の子は自分の子と割り切つて、怒るのも本当に危険なときだけにして、どんなに小さなこ

とでもほめてあげるようにしています。

すこい！みんなの目標ですね。

すばらしい前例。をつくった声楽家の青野さんに感動

「うららかピープル」の青野さんの記事に感動しました。

私は言語聴覚士というコムユ

ニケーションのリハビリを仕事としています。気管切開の患者

高校も養護学校の高等部と言わ

れ、ショックですがこれが現実。

息子は暴力をふるつたりして、ガラスも3回割りました。S・Kさん一人だけではないです。

他にも同じようなお子さんがいます。笑顔でいてください。

【O・Wさん（40代）長野県小諸市】

編集部：前号掲載の「他の子と同じように最低限のことができてほしい」（広島県のS・Kさん）には、たくさんの方からおたよりをいただきました。みんなで応援しています！

元気で、長生き！

「80歳の百姓母」の記事を読んで、思わず笑ってしまいました。

うちの祖母も86歳、元気に1人暮らしをしています。口癖が

「いつまで生きる？」「病院で悪いところはないと言われた」と……。みなさん同じような感じなのですね（笑）。祖母にはいつも元気で長生きしてほしいと願うばかりです。

【K・Aさん（30代）栃木県下都賀郡】

離れて暮らすいとこの悪性リンパ腫の治療がわかつた

自分の子は自分の子と割り切つて、怒るのも本当に危険なときだけにして、どんなに小さなこ

とでもほめてあげるようにしています。

すこい！みんなの目標ですね。

すばらしい前例。をつくった声楽家の青野さんに感動

「うららかピープル」の青野さんの記事に感動しました。

私は言語聴覚士というコムユ

ニケーションのリハビリを仕事としています。気管切開の患者

高校も養護学校の高等部と言わ

れ、ショックですがこれが現実。

息子は暴力をふるつたりして、ガラスも3回割りました。S・Kさん一人だけではないです。

他にも同じようなお子さんがいます。笑顔でいてください。

【O・Wさん（40代）長野県小諸市】

編集部：前号掲載の「他の子と同じように最低限のことができてほしい」（広島県のS・Kさん）には、たくさんの方からおたよりをいただきました。みんなで応援しています！

元気で、長生き！

「80歳の百姓母」の記事を読んで、思わず笑ってしまいました。

うちの祖母も86歳、元気に1人暮らしをしています。口癖が

「いつまで生きる？」「病院で悪いところはないと言われた」と……。みなさん同じような感じなのですね（笑）。祖母にはいつも元気で長生きしてほしいと願うばかりです。

【K・Aさん（30代）栃木県下都賀郡】

離れて暮らすいとこの悪性リンパ腫の治療がわかつた

自分の子は自分の子と割り切つて、怒るのも本当に危険なときだけにして、どんなに小さなこ

とでもほめてあげるようにしています。

すこい！みんなの目標ですね。

すばらしい前例。をつくった声楽家の青野さんに感動

「うららかピープル」の青野さんの記事に感動しました。

私は言語聴覚士というコムユ

ニケーションのリハビリを仕事としています。気管切開の患者

高校も養護学校の高等部と言わ

れ、ショックですがこれが現実。

息子は暴力をふるつたりして、ガラスも3回割りました。S・Kさん一人だけではないです。

他にも同じようなお子さんがいます。笑顔でいてください。

【O・Wさん（40代）長野県小諸市】

</div



「からころ」は、目についたらう
れしくなり、いただいて帰ります。母と2人で見ていますよ！
T・Kさん（山口県下関市）

かりました。

じつはいとこ（46歳女性）が
悪性リンパ腫なのです。遠く東
京で暮らしている彼女……。独
身で、母親とともに病気となっ
たかっているのですが、あまり状
況を話したがらず、いまどんな
治療をしていて、これからどう
なっていくのか……心配で、不
安でいっぱいでした。

発症して4年ほど。ホジキン
リンパ腫のどちらかはわかりま
せんが、抗がん剤治療をしてい
ることだけはわかっているの
で、なんとか踏ん張ってほしい
と願いつづけていたところでし
た。なんとなくでもリンパ腫の
治療がこういった内容なのだと
わかり、私にはとってもために
なる記事でした。ありがとうございます！

【H・Nさん（40代）福岡市】

●言わせて、聞かせて！
わが娘の生き方に
頭が下がる思いです

白血病の夫を持つ娘……。
夫は移植手術をして移植焼

け？ 体中の皮膚がケロイドの

よう。見た目はグロテスクだけ
ど、娘は世間の目を気にせずに、
夫と一緒にいろんな場所へ出向
きます。

2年前に顕微受精に成功し、
一児の母となり、親子3人で一
生懸命生きている姿に、胸が熱
くなる日々。初孫が娘なので、
成長していじめにあわなければ
いいが……と案する私に、「そ
んなひ弱に育てないよ。だつて
私たちの子どもだからね」と、
心強い言葉。頭が下がる思いの
私でした。いつまでも幸せな家
庭でありますように……。

【Y・Mさん（50代）山口県萩市】

●編集部・前号の「よくわかる医療最
前線」では、「悪性リンパ腫」につい
て、虎の門病院血液内科部長の伊豆
津宏二先生にうかがいました。治療
法も急ぎ足で進化しています。遠く
から、応援してあげてくださいね。

ダウント症のことを、もつと
世の中の人間に知つてほしい
子どもがダウント症です。周囲
の方たちは、やさしく接してくれ
れる方がほとんどですが、偏見
の目があるのも確かです。出生
前診断のことだけではありませ
ん（わかついてても、話題に出
るだけで本人、家族ともにとて
も傷つきます）。ダウント症には
こういう特徴があつて、それでは
運動や話すことがゆっくりにな
ります。

●言わせて、聞かせて！
わが娘の生き方に
頭が下がる思いです

【K・Mさん（70代）長野県岡谷市】

つてしまふんだよ……というこ
となどが、もつともっと世の中
の人々に伝わるといいなと思
います。とくに子どもたちとその
親たちに伝えたいです。クラス
で一緒に過ごすことは健康な子
どもたちにとつても、いい影響
があると思います。

【W・Yさん（40代）千葉市】
●編集部・保育園から中学までダウント
症の同級生がいました。とってもお
茶目でキュートな女の子で、よく一
緒に絵を描いて遊んだのが、楽しか
ったです（W）。

医師と歯科医師の意思疎通
できておらず……困った

10年前になりますが、大学病

院でセカンドオピニオンをとり、大手術をしました。手術は成功しましたが、医師と歯科医の意思の疎通がないため、たいへん困りました。上あごはない
し（副咽頭間隙にできた多型腺腫）、傷は痛いし、入れ歯がない
と話はできない状態。

そのとき思つたことは、医師と歯科医師の取り次ぎをするよ
うなシステムがあつたら助かつたのに……ということを、昨日
のことのように思い出します。

現在は奇麗な近所の歯科医師に
お願いしています。

【T・Kさん（60代）京都市】

脳梗塞で1年以上
意識のない夫に寄り添う

●主人公が脳梗塞で倒れ、入院し
て1年以上になります。意識が
なく、こちらの反応にはまったく
答えず、植物人間のようです。
このまま何年もここういう状態が
続くと思うと、とても不安です。
でも、毎号「おたよりひろば」
を読んで、私のような立場の人
もいるんだと思い、勇気づけら
れます。もう二度と立ち上がり
ない主人のためにも、まだ元気
で動ける私が足となつて、病院
に通い、ひげをそつてあげたり、
顔を拭いてあげたり、真心こめ
てケアをしていきたいです。

宮子あづささんからひと言！

それは本当にたいへんな思
いをなさいましたね。以前に
比べれば、医療機関同士の情
報共有は、仕組みが整いつ
あります。それでも、残念な
がら、歯科に限らず、他領域
の医師との連携が、うまく行
かない医師もあります。奇麗な
医師・歯科医師が、もつと増
えてくれるといいのですが。
おたよりを拝見し、私も医
療者の一人として、常に連携
を心がけなければと思いしま
した。これからもどうぞお元気
で。



鳥越さんの「人間のなかには、ものごとを前向きに考える装置が備わっている」という言葉。とても勇気づけられました。枝雀師匠の落語を聞いて、私も元気をもらっています。
T・Hさん（新潟県三条市）

編集部・日本経済新聞の記事を受
け、ケアマネジャー協会会長から「検
討もはじまっていない中で、実施さ
れるような記事が掲載された。利用
者・国民の不安を招く」と疑義が提
出され、これを受けて、厚生労働省
の老健局振興課長から「現時点では
何ら決まっておらず、様々に検討す
る必要がある」と回答が出されました。
12月現在、厚労省とケアマネ協会で
調査、調整中です。本誌でも、注意

全体方針も踏まえ、今後様々検討の必要はあると思うでした。ケアプランに自己負担を導入することになると、相談の段階で「壁」ができます。低所得者にその傾向が強まり、介護問題を抱え込むことになりかねません。介護を受ける権利に差別が生じます。

ケアプランの相談の段階で

編集部　おつかれさまです。さぞや
……と拝察申しあげますが、ご無理
だけはなさらぬよう、お体お大事に
なさつてください。

ユーモアある薬局の先生が

病院で診察すると、何時間もかかる。病院を出るときにはFAXを送り、家の近くの薬局に寄り、薬を受け取る。病院でクタクタに疲れていても、薬局の先生はやさしく話をしてくれる。ときには冗談を言って、笑わせてくれる。笑顔で会話すると、病院での疲れがすっと消除される。ユーモアのある先生は、疲れをとるどんな薬よりもいちばん効く薬だと思う。

[H・Tさん(50代)山梨県大月市]
編集部：こんなかかりつけ薬局をぜひ
ひわたしも見つけたいです！（M）

主人が「緩和ケア」です

主人が肝臓がんから肝不全になり、今は第4ステージです。

主人が肝臓がんから肝不全になり、今は第4ステージです。肝臓門脈に多発性がんもあり、かかりつけの大学病院からは、治療のしようがないとのことで、一般病院を紹介され、今はそちらの病院にて週一の点滴をしています（アンモニアの数値を下げるため）。

主人が肝臓がんから肝不全になり、今は第4ステージです。肝臓門脈に多発性がんもあり、かかりつけの大学病院からは、治療のしようがないとのことで、一般病院を紹介され、今はそちらの病院にて週一の点滴をしています（アンモニアの数値を下げるため）。緩和ケアに重点を置き、治療は何もしておりません。

医師はもう少し患者たちの声を聞いてほしいな
生まれてすぐにアトピーになつた子どもに、日々苦悩していました。先生と患者だから……、なかなか話しづらい。先生からは「もつと悪い子はいる」と言われました。

いまはまだなんとか歩いておられます
ですが、今後歩けなくなつた
り、脳性マヒが進行した場合
どのようにするのがいいのか、
悩みます。在宅ケアの記事は、
自分の身に置き換えて読ませて
いただいだます。おたよりひろ
ばを読み、私もがんばらねばと
思つております。

い子はいると思うようにして、い
ましたが、5歳になり、毎晩必
ず目を覚ましてしまう日々につ
らくなり、思い切って相談。さ
わかっていただけて転院、4日
間の入院治療をして退院。その
後、朝まで1度も起きずに眠れ
るようになりました。通院も1
か月に1回になり、かゆくなつ
たりすることも多いですが、い
い状態で塗り薬のみでコントロ
ールできるようになりました。

あのとき、勇気を出し、話し
てよかったです。先生というと
忙しそうでなかなか話せません
が、もう少し患者の声を聞いて
ほしいなと思います。

【O・Mさん（30代）埼玉県久喜市】

からころ
クイズ 第6回

Q 黒色線は何画目
でしょう？

感

▶ 答えはP. 36

STORY

わたしの闘病記

信じてみる……。
疑つてみる……。

「胃がんです」「心筋梗塞です」と言われたとき、「あ！」入院して手術すればよくなるのね」と簡単に思いました。心臓のときは急性でしたので、そのまま何も考えずにカテーテルを入れました（知識がなかった）。目が覚めると、「よかつたですね、大切に」と声をかけられました。信することはいいことだ、憶測だけはしなかつたです。

*
【T・Eさん（70代）栃木県宇都宮市】

数か月前に声帯ポリープができて、手術をしました。はじめて、手術を行った病院では、ポリープと違う病気と診断されました。私は、このまま手術すればよくなるのね」と簡単に思いました。心臓のときは急性でしたので、そのまま何も考えずにカテーテルを入れました（知識がなかった）。目が覚めると、「よかつたですね、大切に」と声をかけられました。信することはいいことだ、憶測だけはしなかつたです。

【Y・Sさん（30代）東京都江東区】

数か月前に声帯ポリープができて、手術をしました。はじめて、手術を行った病院では、ポリープと違う病気と診断されました。私は、このまま手術すればよくなるのね」と簡単に思いました。心臓のときは急性でしたので、そのまま何も考えずにカテーテルを入れました（知識がなかった）。目が覚めると、「よかつたですね、大切に」と声をかけられました。信することはいいことだ、憶測だけはしなかつたです。

【宮子あづささんからひと言！】

私は、このまま手術すればよくなるのね」と簡単に思いました。心臓のときは急性でしたので、そのまま何も考えずにカテーテルを入れました（知識がなかった）。目が覚めると、「よかつたですね、大切に」と声をかけられました。信することはいいことだ、憶測だけはしなかつたです。

【宮子あづささんからひと言！】

冬になると、母が石油ストーブの熱でおせちに入れる黒豆を煮ていることを思い出します。

H・Sさん（鳥取市）



編集部：よかつたですね。医者は、私たち患者によつて変わっていくのだと思います。だから、思いきつて、勇気をふりしぶって、言いたいことを聞きたいことを伝えてみましょ。

親ど子なのになぜ？

性格が合わずストレスを感じる

自分の親でも性格が合わないのはなぜでしょうか？ 驚くほど仲が悪いというわけでもなく……。私はマイペース、母はさつさと動くので、やることなす

こと「遅い」と言われ、ストレスです。最近は受け流すこともあります。でも、消化できないときもあります。みなさんどうしてますか？

【S・Yさん（30代）千葉県鎌ヶ谷市】

宮子あづささんからひと言！

私は母と気が合うほうだったと思うのですが、それでもすべてを受け入れられたわけではありません。私の気持ちが楽になったのは、親だからといって、別

の人がいるから、合わないところがあるから、気にしないでいい。そう割り切つてからです。S・Yさんも、そう思えるといいのではないかでしょうか。

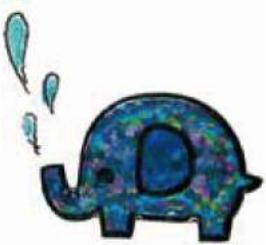
気楽におしゃべりしませんか？

毎回、楽しみに読ませていただけです。健康は本当に大切ですね。私は、健康に関するテレビ番組や雑誌を見るのが好きです。今は、食べるものはいつ

の人がいるから、合わないところがあるから、気にしないでいい。そう割り切つてからです。ストレスの発散には、人とおしゃべりがベストって思います。たまにはみなさん、気楽にお話しませんか？ アハハ～！

【丁・Hさん（40代）群馬県前橋市】

編集部：その通りです。気分が落ち込んでいる方も、重い病を抱えている方も薬剤師さんもご家族も、お医者さんもナースさんも、5分でも1分でも10秒でも1秒でも……、アハハ～のひとときを作りましょう！



「心の病」とのつき合い方は、いかにストレスとつき合うかがポイントになるそのなので、上手にストレスをかわしながら日々を送りたいと思います。

H・Kさん（福島市）

医師の言葉次第で一喜一憂 自分も病気持ちで、同じ病気

「眠れない以外はよくなつていいのかな……と感じる」というのは、とてもいい兆候。ゆっくり回復に向かうといいでね。

自分のことを後回しにした結果 大病を患いました

子育てや親や祖母の介護をしながら、一家の大黒柱で働くいてきたところ、体調が悪くなり、自分のことを後回しにした結果、足を切る手術をすることになりました。副腎にもできものがあると言われています。前向きに、自分をいたわりながら、こういう自分と向き合う時間なんだと思うしかない、とゆっくり過ごしています。

みなさんのいろいろな病気にまつわるおたよりを読ませていただきと、私も深く考えさせられて、病院ライフを過ごしていきたいと思います。

【K・Mさん（40代）宮城県多賀城市】

私は1年前に乳がんの手術をし、先生から「5年生存率50%」と告げられました。「厳しいことを言うようだけど、再発したら治療の方法はないんです」。なんだか涙がボロボロと出てきました。40号の「病院生活の基礎知識」の「不安を抱えながらも、生きる力がある間にはあると私は感じていま

の方のブログを見ています。わかる、わかると納得してみたり、フレンと考えさせられたり、弱気な自分に喝を入れたり……。主治医の対応もさまざまようで、余命などを言わず、やさしく「まだ大丈夫」と言う医師もいれば、きつちり話す医師もいて。私の主治医は後者。絶対希望的観測の言葉は言わない。その都度落ち込みますが、「残りの人生をよく考えて」という思いのかな……。

でも、「まだ大丈夫だよ」って言われたら、やっぱりうれしいと思うなあ……。弱いなあ。（d）

【S・Rさん（60代）山形県酒田市】

編集部：ですよねえ。ホント、弱いですねえ。私も、もし選べるならば、やっぱり後者かなあ。ウーム：

【O・Kさん（50代）愛知県岡崎市】

編集部：ですよねえ。ホント、弱いですねえ。私も、もし選べるならば、やっぱり後者かなあ。ウーム：

でも、ここまでこれたのも、家族の支えおかげです。自分一人ではやってこれなかつた。「感謝」のひと言です。これらもいろいろと迷惑をかけるかもしれないけど、来年の12月にピアノを弾くことを励みに、治療をつづけていきたいです。

【O・Kさん（50代）愛知県岡崎市】

編集部：編集部一同、応援しています！何を弾かれるのですか？個人的には、バッハの「G線上のアリア」か山下達郎の「クリスマス・イブ」を聴きたいです（m）。

す」という宮子あささんの言葉が、心に強く残りました。

私は、いま、ひとつ夢があります。来年の病院でのクリスマスコンサートでピアノを弾くことです。今年の12月のオーディションにもしも通つたら、みんなの心に届く演奏をしたいと思つています。

でも、ここまでこれたのも、

家族の支えのおかげです。自分一人ではやってこれなかつた。

「感謝」のひと言です。これが

もしどないけど、来年の12月に

ピアノを弾くことを励みに、治

療をつづけていきたいです。

でも、ここまでこれたのも、

家族の支えのおかげです。自分

一人ではやってこれなかつた。

「感謝」のひと言です。これが

もしどないけど、来年の12月に

ピアノを弾くことを励みに、治

療をつづけていきたいです。

SENRYU

からころ 川柳

病気や健康にまつわる川柳コーナー

頑固さも
医者の前では
借りた猫

まつさん さん(神奈川県)

壁ドンは
老化のふらつき
支えなの

さえかさん(神奈川県)

1時間おきにトイレに、ひどいときは夜中に10～15回トイレに行くことがあります。睡眠不足で、朝はつらいです。膀胱を水圧で拡張することを考えていまですが、なかなか思うような結果

U・Eさん(60代)千葉県市原市
編集部・ご立派です！ すばらしい

これからは、気負わず、あせらず、楽しく生きよう。

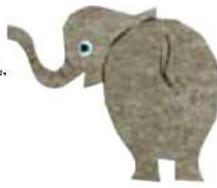
とさあさまなことはチャレンジしたことが効果を現してくれたようです。

からころクイズ (P.33) 答え

A. 1 项目

【 感の豆知識 】

総画数13。人のこころの動きすべてをあらわす。かぜの別名である「感冒（かんぽう）」は、一説には「寒気を感じて、健康が冒（おか）される」という意味から。



思い、茶髪のウイッグやロングの巻き毛のウイッグなど、安いウイッグを買って楽しみました。気分転換にもなって、沈みがちな気持ちを上げてくれました。ウイッグよ、ありがとう

編集部　お疲れさまでした！

くじけそうになりました。
家族が家事を手伝つて、励まし支えてくれたこと。職場を長期間休んだのに、みんなが文句を言わず体調を心配してくれたこと。病院や薬にたいへんお世話になつたこと……。鬪病は車椅子1人では乗りきれないと、つくづく思い知りました。

に心折れそうになつたり。
私は、10代のうちから、食事をおろそかにする生活を送つていました。そのツケが月日を経て、やつてきたようです。自分の体は、自分の口から入つたものでつくられるという、人間として当たり前のことを忘れてしまつていました。でも、まだま

が出ないです。他の間質性膀胱炎の患者さんはどう過ごしているのか、気になります。

「H・Hさん(30代)愛知県小牧市
編集部：…んといですね……さて
どうすればいいのか。お心あたりの方
がいらっしゃいましたら、アドバ
イスいただきたく。

が出ないです。他の間質性膀胱炎の患者さんはどう過ごしてい るのか、気になります。

2015 | vol.41 | からころ 36

「そらのいろ」⁽⁴¹⁾

ブナの夜

高橋順子

ひるまはわからないけれど

ブナの木の枝はそれぞれ星を指している

星々がブナの枝に光の足を下ろすと

ブナは大きな燭台になる

枝の先きも根の先きも冷たくして

ずっと夜空をみつめている

星々が呼びにきたら

すぐに飛び立つつもりである

もう二百年経つた

たかはし・じゅんこ・詩人。千葉県生まれ。おもな詩集に「あさつて歯医者さんに行こう」(本誌連載「そらのいろ」を収録)、「海へ」(藤村記念歴程賞、三好達治賞受賞)など。月にちなみ400語のほか、エッセーや写真を収録した「月の名前」もおすすめ。



からころ

2015
④

からころ 第9巻第41号
2015年12月21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 : 黒須直樹、梅山美緒
山崎まりな (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: 美和啓樹
営業・広報: 緋野康男
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 2015 Printed in Japan

からころ次号は、
2016年3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
…など情報が満載です!
<http://karacoro.net>