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

2016 43号

わたしの気分転換㉟

柳家権太楼さん

無理しないけど、なまけない
20やってたことは
10で良し、と考える

生出先生のおくすり教室㉘
「おくすりQ&A その4」

よくわかる医療最前線㊸
「乳がんの最新治療
その1　乳がんの基本治療」

病院生活の基礎知識㊸
宮子あずささんに聞く！
「インターネット情報とのつき合い方」

からころなんでも相談室㉜
「コレステロールは、どうやって下げる？」

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

からころ

2016 vol.43

目次

今号のおはなし

今日はおしゃれが大好きなペンギンさんと街へショッピング。「歩きつかれたから、デザートタイムにしよう」と、カメさんが言いました。目の前には、おいしそうなアイスクリーム屋さんが。シロクマさんが「いらっしゃいませ。なんにしますか？」と、ニコニコ。食いしん坊の小猿さんが「バニラとチョコとオレンジと、ストロベリーと……」、たくさんたくさん注文して、森の仲間たちはみんな、おなかいっぱいになりました。
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㉟……4

柳家権太楼さん

無理はしないけど、なまけない
20やってたことは10で良し、と考える

うららか people ㊶……20

荒 美有紀さん（東京盲ろう者友の会　理事）

障害があっても……、人生をあきらめない
夢だって、かなえられる

役に立つ！ 医療・健康情報

よくわかる医療最前線㊸……8

乳がんの最新治療

その1　乳がんの基本治療

近年、劇的に進化している乳がんの治療法。
その1では、基本の治療方法について解説します。

病院生活の基礎知識㊸……12

宮子あずささんに聞く！

インターネット情報とのつき合い方

治療法や医療機関探しに便利なインターネット。
正しい情報の見きわめ方など、
ネット情報との上手なつき合い方を教えていただきます。

生出先生のおくすり教室㉘……15

おくすりQ&A　その4「薬の正しい飲み方」

飲み忘れたらどうしたらいい？　薬の効き目っていつがピーク？

からころなんでも相談室㉜……16

コレステロールは、どうやって下げる？

在宅ケアほっとルーム⑬……29

夜間によく目をさますときの対処法

管理栄養士がつくる！　からころ元気食堂⑳……30

逆流性食道炎の人のメニュー

豆腐ハンバーグおろしソースがけ&かぶの和風ポタージュ

おすすめ！ 健康アイテム

e健康ショップ逸品ひろば……22

❶からころセレクト！
今号の注目アイテム

❷教えて！　健康アイテムの選び方⑤
「介護食」

読者プレゼント……26

からころ通信……31

おたよりひろば／アトリエ・エーのおえかき窓／わたしの闘病記／
今号のツボ「足の井穴（せいけつ）」／からころ川柳

そらのいろ㊸「未知のわたし」高橋順子……38

息ぬきマンガ
「病院とわたし」㊸……14
花くまゆうさく

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

よくわかる
医療最前線
第43回

乳がんの最新治療

乳がんの治療は、近年大きな進歩を遂げています。今回は、乳がんの基本の治療方法について、中村清吾先生にうかがいました。次回の「その2」では、多様化する個別治療法の選び方について取り上げます。

その1 乳がんの基本治療

監修：中村清吾先生
なかむら・せいご　昭和大学医学部乳腺外科教授。昭和大学病院ブレストセンター長。日本乳癌学会乳腺専門医で、日本乳癌学会理事長。1982年千葉大学医学部卒業。

乳がん治療は劇的に進歩している

――文字通り、日進月歩だと聞きました。

「その通りです。とくに、ここ半年から一年の間に大きく様変わりしています。

なにより、がん発症と増殖のメカニズムが遺伝子レベルで解明されつつあることが大きい。メカニズムさえ解明されれば、ターゲットが絞れる。治療法も薬剤も飛躍的に進歩します。

その一方で、多種多様なタイプがあることもわかってきました。一口に乳がんと言っても、千差万別といっていい。その個別性に合わせた治療法も続々と登場しています」

――そもそも、乳がんはどんな病気ですか？

「乳がんは乳腺組織にできる悪性腫瘍のことです。乳腺組織は小葉と乳管からできていますが、がんのほとんどは乳管内壁の上皮細胞で発生します。

がん細胞が乳管内にとどまっていれば、非浸潤がん（ステージ0期）、乳管の外側まで広がっていれば浸潤がん（Ⅰ期～Ⅳ期）。浸潤がんには、がん細胞がリンパ管や血管のなかに入り込んで、全身に広がっていく恐れがあります」

リンパ節転移の有無が治療の流れを決める

――検査と診断方法の概略について、教えてください。

「早期検査が普及して、日本でも患者数が増加しています。年間8万人以上の方に確定診断が出ています。

とくに40歳を超えるとリスクが高くなるため、年に1度は検診を受けていただきたい。40歳未満でも自覚症状がある場合は、受診が必要です。代表的な自覚症状は、①乳房のシコリやくぼみ・痛み②乳頭のただれや異常な分泌物・陥没③脇の下のしこり……です。

医療機関では、基本的な検査として、問診と視触診、マンモグラフィ、超音波検査が行われます。

しかし、検査でシコリや石灰化が見つかっても、乳がんであるとは限りません。確定診断のために次の2つの検査が行われます。

●細胞診（穿刺吸引細胞診）
注射針を刺してシコリの細胞を取り出し、顕微鏡で観察する。体への負担は少ないのですが、これだけでは、確定診断はできません。

●組織診（針生検）
太い針で病変部を採取する。局所麻酔が必要ですが、確定診断がつきます。最近では細胞診を行わず、画像検査後すぐに組織診を行うことが多くなりました」

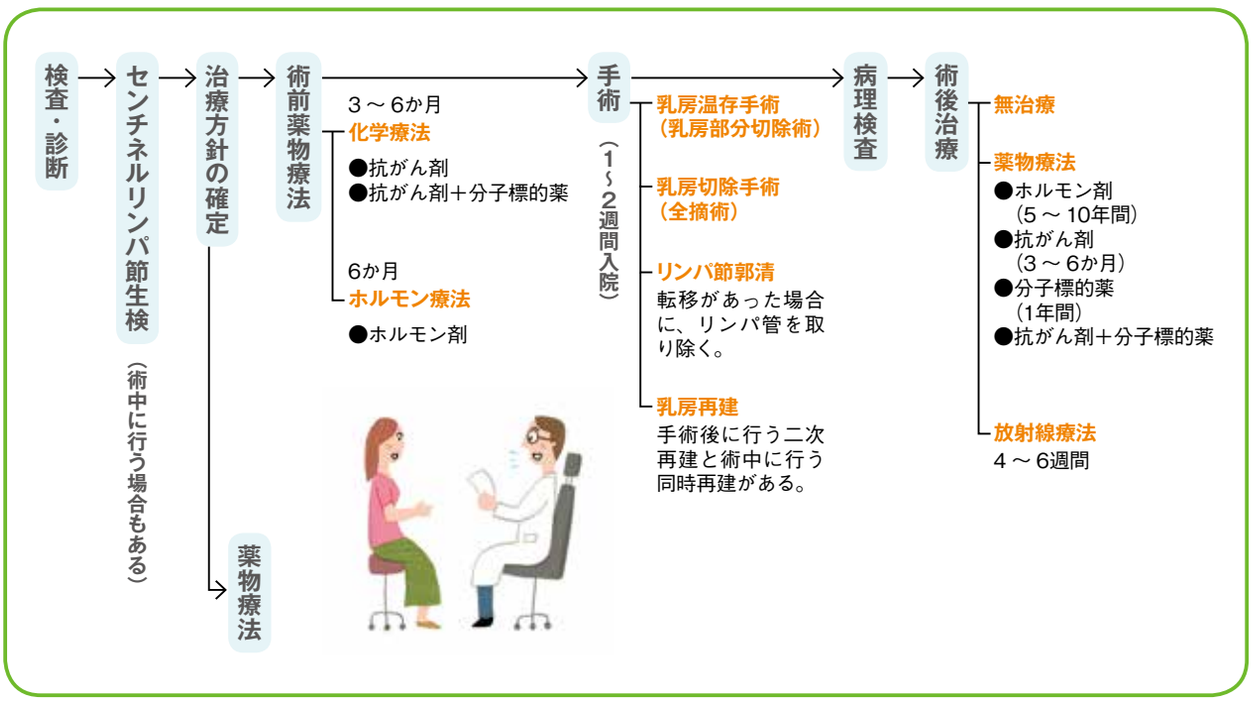
――確定診断が出たら、次はどういう流れに？

「治療方針を決めるために精密検査を行います。がんの大きさ、転移の有無、転移先の臓器などを詳しく調べます。おもな検査には、CT検査（がんの位置や広がり）、MRI検査（がんの広がりをより正確に確認）、骨シンチグラフィ（骨転移の有無）、PET検査（他臓器への転移）があります。

とくに、治療方針を決めるためにはセンチネルリン

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

図1　乳がんの治療の流れ（例）



パ節生検が大事です」

――どんな検査ですか？

「わきの下のリンパ節（センチネルリンパ節）への転移の有無を調べます。乳がん細胞が最初に入り込むリンパ節で、ここに転移がなければ、他のリンパ節にも転移していないと考えていい。この検査は、従来、がんの切除手術の際に行っていました。現在では手術前に行うことも可能です。

もし転移があった場合は、生検後すぐに〈リンパ節郭清（リンパ管を取り除く）〉を行います。

リンパ節郭清には、腕のしびれやむくみなどの後遺症のリスクがあります。最近では、早期乳がんで、とくに乳房温存手術後に放射線療法や薬物療法を行う場合は、センチネルリンパ節生検が陽性であってもリンパ節郭清を行わないケースも出てきました（※）」

――治療の基本的な流れを教えてください。

「手術と放射線療法による〈局所療法〉と、薬物療法による〈全身療法〉。この2つを組み合わせて行います。ステージ別に概略を説明します。

0期では、まずがんを包むように切除します。手術で完全にがんを切除できれば、術後の薬物療法は不要です。〈乳房温存手術〉を選択した場合は、目に見えないがん細胞が残っているおそれがあるために、放射線療法を術後に行います。

Ⅰ期～Ⅲc期の場合は、手術あるいは薬物療法でがんを縮小させてから、手術します。また、術後に再発を防ぐために、薬物療法や放射線療法を行うこともあります。

他臓器への転移があるⅣ期は、全身の治療が中心となり、手術はしないのが基本です。薬物療法を中心とした治療を行います。

しかし実際には、ステージだけで判断はできません。乳がんは個別性の大きい病です。その個別性に合わせた治療法については、次回詳しく説明いたします」

「乳房温存はリスキー」は時代遅れの常識

――乳房の温存手術・切除術について教えてください。

「乳房温存手術では、がんと周囲の組織の一部だけを取り除き、乳房の形を残します（センチネルリンパ節生検が陽性の場合はリンパ節郭清も同時に行う）。基本的に、術後の放射線療法とセットで行い、ステージ0～Ⅱ期のがんに適応します。

シコリが3cm以下であることが目安です。3cm以上でも、がんを包むように切除できて、しかも乳房の形

※「術後照射が前提の温存手術の場合は、SN（センチネルリンパ節）転移が2個以下であれば、郭清しない傾向にあります。乳房切除の場合のみ、従来通り、郭清します」（中村清吾先生）

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

も保てる場合は可能です。さらに、シコリが大きくても、術前薬物療法で縮小できれば、温存手術ができる場合もあります」

――以前は、切除手術が主流だったと聞いています。

「ええ。がん細胞をできるだけ取り去ることが再発・転移のリスクを低く抑える条件ですから。

しかし、だからといって温存手術を忌避する必要はありません。最近の研究では、切除手術を行った場合と温存手術と放射線療法を組み合わせた場合で、術後の再発率に差が出ないことがわかっています。乳がんでは、切除手術をしても全身に隠れている可能性のあるがん細胞を根絶することが大切です」

――では、どういう場合に切除手術になるのですか？

「シコリが大きい場合や複数ある場合、妊娠中で術後の放射線療法を行えない場合に選択されます。乳腺組織全体と乳頭、乳輪、乳房の皮膚の一部を切除します」

――乳房再建手術も保険適用になりました。

「手術後に行う二次再建と切除手術時に行う同時再建があります。希望される方は、日本乳房オンコプラスティックサージャリー学会のウェブサイトをチェックしてください。再建手術を受けられる医療機関一覧が掲載されています」

放射線療法と薬物療法 狙い撃ちがポイント

――放射線療法はどんな治療をするのですか？

「放射線ががん細胞の遺伝子にダメージを与え、増殖を抑えます。

乳房温存手術の場合は、必須です。切除の場合も、シコリが大きいときやリンパ節に複数の転移があるなど、再発リスクが高い場合は、術後に放射線療法を行います。骨に転移している場合も、薬物療法に加えて放射線療法を行うことで、疼痛の緩和を図ることができます。

術後の標準的な放射線治療の頻度は1日1回、週に5回、5～6週間。放射時間は1～2分程度です。

以前は、放射線を乳房全体に広範囲に照射していましたが、いまではピンポイントに狙って、線量の低い照射も行われるようになりました。その点はご安心ください。

時に、3週間程度で、皮膚が日焼けしたように赤くなったり、かゆくなったりします。皮がむけたり、水ぶくれができることもありますが、治療後数週間で軽快します。また、まれに肺炎や微熱、胸の痛みや息苦しさといった晩期障害が出ることもあります」

――薬物療法にはどんなメリットがある？

「おもに使う薬物は3種類。抗がん剤、ホルモン剤、分子標的薬です。

術前薬物療法の目的は、がんを縮小させること。がんを小さくできれば、進行乳がんの手術や乳房温存手術が可能にもなります。

術後薬物療法は、手術で取り除くことができない、全身のどこかに隠れているかもしれない極小のがん細胞を根絶させ、再発・転移を防ぐ目的で行います」

――ホルモン剤の効果は？

「乳がん細胞は女性ホルモン（エストロゲン）を取り込んで増殖することがわかっています。女性ホルモンの働きを抑えて、がん増殖を抑えるのがホルモン剤を使うホルモン療法。ホルモン剤には、抗エストロゲン

図2　乳がんの病期分類

病期	大きさ	リンパ節転移
0期	非浸潤がん	
Ⅰ期	2cm以下	なし
Ⅱ期	2.1～5cm	大きさが2cm以下でも、わきの下のリンパ節転移が疑われるもの
Ⅲa期	5.1cm以上	5cm以下でも、わきの下のリンパ節への転移が強く疑われるもの
Ⅲb期	シコリの大きさ、リンパ節転移の有無にかかわらず、シコリが胸壁固定か皮膚に顔を出し、むくんだり、崩れたりしている	
Ⅲc期	シコリの大きさにかかわらず、わきの下と胸骨そばのリンパ節、または同側鎖骨上のリンパ節に転移	
Ⅳ期	他臓器に転移している	

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

薬、アロマターゼ阻害薬、LH-RHアゴニスト製剤などがあります。

閉経前は、抗エストロゲン薬、LH-RHアゴニスト製剤が有効で、閉経後はアロマターゼ阻害薬、抗エストロゲン薬が効果的です。

ホルモン剤の副作用としてイライラ、落ち込み、ほてり、発汗、関節痛などの更年期症状が現れることがあります」

――分子標的薬とは？

「がん細胞増殖に関係する特定分子、たとえば〈HER2たんぱく〉を狙い撃ちします。抗がん剤と併用して使用するのが基本です。代表的な薬に、トラスツズマブ、ペルツズマブ、T-DM1、ラパチニブなどがあります。もっとも代表的なものは、トラスツズマブ。タキサン系薬剤の抗がん剤と組み合わせることで、再発リスクを大幅に抑えることができます。

1週間または3週間に1回の点滴で、1年間続けられます。術前にも使用した場合には、術前と術後合わせて1年間です。

分子標的薬にも悪寒や発熱、心臓機能低下といった副作用が起こるリスクがあります」

――抗がん剤治療（化学療法）とは？

「抗がん剤は、細胞分裂が活発ながん細胞を攻撃する薬です。代表的な抗がん剤は、アントラサイクリン系薬剤、タキサン系薬剤、アルキル化薬剤など。多くは点滴薬で、3週間に1回、または1週間に1サイクル

図3　乳がんのタイプと薬物療法

タイプ ＼ 分類の要素	ホルモン受容体	HER2たんぱく	Ki-67	おもな薬
ルミナールA型	あり	なし	低い	ホルモン剤
ルミナールB型	あり	なし	高い	ホルモン剤、抗がん剤
HER2型	なし	あり		分子標的薬、抗がん剤
ルミナールHER2型	あり	あり	高い	ホルモン剤、分子標的薬、抗がん剤
トリプルネガティブ型	なし	なし		抗がん剤

とし、3～6か月治療を行います。

用法用量を守ることが大切ですが、強い副作用が出た場合は、減量したり、休止期間を作ることもあります。

抗がん剤は、正常な細胞にも影響を与えるため、吐き気や嘔吐、脱毛、白血球減少といった副作用が出る恐れがありますが、予防法や対処法がある場合も多いので、担当医に相談してください」

――では、それらの治療法をどうやって選択する？

「抗がん剤、ホルモン剤、分子標的薬のどれを選択し、どの薬物を使うか。これは、がん細胞のタイプを見きわめてから決めます。術前であれば組織診で採取した組織。術後なら切除した組織。これを病理検査にかけます。

この病理検査は、長足の進歩を遂げています。がんのタイプは、ホルモン受容体の有無、がん細胞の増殖に関係する特定分子〈HER2たんぱく〉の過剰発現の有無、がん細胞の増殖能を示す「Ki-67」値によって、大きく5つに分類されます（図3）」

――乳がんは治療の選択肢が増えているんですね。

「乳がんは、個人差の大きい病気なんです。最善の治療法は、人によってさまざま。新しい治療法や薬も続々と登場していますから、何を選べばいいのか……と混乱されている方も多い。

そんなときは、一人で抱え込まず、担当医にご相談ください。治療のメリット・デメリットをよく理解し、できればご自身のご希望をお伝えください。信頼できる医師とともに、最善の治療法を選択することが大切です」（続く）

取材・文：東江夏海　イラスト：橋本豊

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

宮子あずささんに聞く！

インターネット情報とのつき合い方

看護師として長年のキャリアを積み、現在は精神科の訪問看護にたずさわる宮子あずささんに、入院と通院生活の基礎知識を解説していただくコーナーです。今回のテーマは、「インターネット」。病気や医療機関の情報を探すポイントをうかがいました。

Q ネット医療情報のメリットは？

①医療情報のネット化は、今後もどんどん進みます

インターネットで誰もが気軽に医療情報を得られるようになり、利便性は大幅にアップしました。情報の格差が少しずつ減り、多くの人がより適切な選択をできるようになっています。

病院検索サイトも徐々に充実しつつあって、ネットによる診療予約や問診なども始まっています。

②ネット情報は玉石混交

しかし、ネット情報は、玉石混交です。極端な情報もたくさん入っています。「玉」より「石」のほうが多いかもしれません……。膨大な情報洪水に押し流されないためにも、ネット情報を上手に利用することが、わたしたちユーザー側に求められています。

Q 医療情報の見方のポイントは何？

③「公的」な情報を探す

まず公的機関のホームページを見てください。大学病院や専門病院のウェブサイトでもOKです。

たとえば「がん」であれば、国立がん研究センターの公式サイト「がん情報サービス」。がんのタイプや症状や診断方法、標準治療（※1）などの信頼度の高い情報を得ることができます。「地域の情報」も充実していますしね。ご自分の希望する治療が、どこの病院で受けられるか。そのこともわかりやすく案内されています。

④情報引用元を確認する

わたしたち医療従事者もネット情報を活用しています。その際に注意する点は、医療情報の根拠を示す論文の引用元が明示されているか、否か。明示されていれば信頼度が高いと判断していいと思います。

⑤情報の更新日をチェック

医療情報や治療技術は、日進月歩。掲載情報がいつの時点のものなのか、確認するクセをつけましょう。

⑥発信者はどんな人か

医師は、自分の得意な領域をすすめるものです。たとえば「がん」の治療法について、外科医であれば「手術＝外科治療」を、放射線医であれば「放射線治療」を推奨することが多い。まず、情報発信者の立場を確認してください。そのうえで、なるべく複数の立場からの情報を比較することが大切です。

⑦「手術後の生存率」にまどわされないで

病院HPなどに掲載されている「術後生存率」にこだわっても、あまり意味はありません。難しい手術を引き受ける病院では、技術が高くても生存率は低くなり、逆の場合は高くなる。リスクを避ける方針の病院もあることを、お忘れなく。

Q 口コミはどこまで信頼していい？

⑧闘病日記は「距離をもって」読む

闘病ブログものにはリアルな実体験談がつづられていて、ついついハマってしまいがち。

※1「標準治療」は、科学的根拠に基づき、現時点で最良であると専門家の間で合意が得られた治療法のこと。

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

わたしも読んでしまいます。読むことで、孤独感が和らぎますしね。

でも、だからといって、100％信じてしまうのは、危険です。あくまでもその人の体験したことであって、すべての人に当てはまるわけではありません。

私たちは、「自分の選択は正しかった」と思いたいものです。たとえば、がん治療で放射線療法を選んだ人は、ご自分のブログに「手術を選ばなくてよかった」と書きたい。その偏りを差し引いて読むことが、大切です。

⑨誹謗中傷の口コミは〝スルー〟しながら読む

ネット上では、「医師の対応がよくない」「望む治療が受けられない」などという不満をよく目にします。医療者としては反省しなければならない点もあるのですが、すべてを鵜呑みにしないでいただきたいとも思います。書かれているのは、あくまでもその人の個人的な体験です。

個人的な意見ですが、2ちゃんねる系の口コミは、医療情報に関する限り、見なくてよいと思います。

⑩「治してくれた先生」が「名医」ということ

慢性病には、病状が悪化する時期と持ち直す時期があります。病状がある程度維持できていた時期の先生は「名医」で、下り坂の医師は「ヤブ」に思える。それは、人間の心のあり方として自然なことなんです。ただし、口コミ情報には、この傾向が顕著にあらわれますから、注意なさってください。

⑪「営利目的」の情報に注意する

たとえば、「がん」で検索すると、画面上に「健康食品」「サプリメント」「水」などのいわゆる「民間療法」あるいは「代替医療（※2）」の広告も表示されます。

もちろん、まったく意味がないわけではありません。少しでも自分の健康に役立ちそうなものにトライしたい。その気持ちも、よくわかります。ただし、絶対にやめていただきたいのは、標準治療をやめて、民間療法や代替療法に走ることです。

たとえば、「薬漬け医療が横行している」というネット情報を鵜呑みにして、薬をすべてやめてしまう人がいます。ステロイド剤の服用をやめてしまう人もいる。ステロイド剤の服用をいきなりやめると、命に危険が及ぶ恐れもでてきます。

⑫むしろセカンドオピニオンを活用してみて

いま受けている治療に不満がある場合は、極端な療法に走る前に、セカンドオピニオンをとることをおすすめします。セカンドオピニオンに必要な「診療情報提供書」は、どこの病院に行くか決まっていなくても、「宛先空欄」で担当医に書いてもらうこともできますよ。

＊

⑬「あきらめる力」も必要

ネット情報は、膨大です。ほとんど無限にある。だから、どこかに自分の求めている答えがあるんじゃないか……という一縷の望みを胸に、際限なくネット情報の検索を続けたくなる。

気持ちはわかりますが、きりがありません。

一方、病気によっては一刻も早い治療開始が求められます。ネットの情報集めに貴重な時間を費やしてしまうと、ときに命にかかわってしまうでしょう。ネット検索は、〝ほどほどのところ〟で「あきらめる」ことが大事です。その「あきらめる力」が、ご自身の腹をくくらせて、「生きる力」につながっていくのだと私は思います。

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）、『あたたかい病院』（萬書房）ほか。

※2「代替医療」は、科学的にいまだ効果の証明されていない医療のこと。

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

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

生出先生のおくすり教室 第28回

おくすりQ&A　その4

「薬の正しい飲み方」

読者の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。

❶薬をうっかり飲み忘れてしまったときは、次に、いつ飲めばよいのでしょうか？　【K・Jさん（30代）東京都】

飲み忘れに気づいたのが比較的早ければ、その時点で飲んでしまってください。そして、次に飲む時間を少し遅らせましょう。次の飲み時間が迫っているなら、次の時間に飲めばOK。一回分とばしましょう。

次の飲み時間に2回分をまとめて飲むのは絶対にダメ！　ただし、薬によっては、飲み忘れてはいけない薬もあるので、あらかじめ、薬剤師に確認しておいてください。

❷薬の効き目って、いつピークをむかえる？　【H・Kさん（50代）広島県】

一日に何回飲む薬なのかによって変わります。

たとえば、1日3回飲む薬の場合には、飲んでから2時間後くらいが効き目のピークになります。

一定の血中濃度を保てなければ、薬の効果はあらわれません。薬を飲むとだんだん血中濃度が高まり、徐々に減って、効き目が消える頃に次の薬を飲む……というサイクルを繰り返します（図参照）。

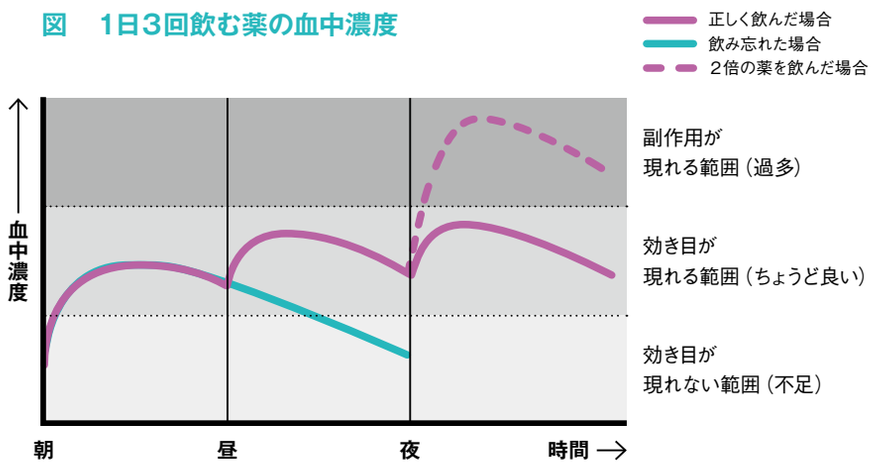
❸「食前」の薬は、食べる直前でOKですか？　【T・Mさん（50代）鹿児島県】

薬により問題ない場合もありますが、厳密にいうと、「食前」と「食直前」は異なります。「食前」は食べ物や胃酸の影響を受けやすい薬に多く、食事の30分前くらいまでに飲む。「食直前」は食事の5分前くらい。糖尿病の薬のように食後すぐに効果が出てほしい薬です。「食後」は食事のあと30分以内、「食間」は食事と食事の間、前の食事から2時間後あたりに飲む薬です。

❹固形の処方薬が飲みづらいのですが、自分でくだいて飲んでも問題ないですか？　【M・Kさん（30代）群馬県】

くだいてもいい薬とそうでない薬がありますので、自分で判断するのは危険です。かならず薬剤師に相談してください。くだいてもOKな薬なら、完全に粉にしたり、半分に割ったりできます。また、もともといろんな剤形がある薬もあるので、ご要望次第で、剤形の変更も可能です。

図　1日3回飲む薬の血中濃度



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）。

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

コレステロールは、どうやって下げる？

医療や健康に関する読者からの質問について、編集部員ウサ吉が徹底取材！
今回のテーマは「コレステロール」。コレステロールは、どういう場合だと、体に悪いのか。
どうすれば、下げられるか？　横手幸太郎先生にうかがいました。

コレステロール値が高いと良くないと聞きますが、HDL、LDL、中性脂肪など、どの値をどう見ればいいのでしょうか？　日常生活で対策はできますか？

（E・Tさん　山形県　30代）

編集部員ウサ吉

Q1 そもそもコレステロールって何？

コレステロールは、「脂質」の一種です。細胞膜を作ったり、ホルモンの材料になったり。生きていくうえで欠かせないものです。

しかし、血液中に余分なコレステロールが増えすぎると、血管の壁に付着したり、コブをつくったりする。これが「動脈硬化」です。

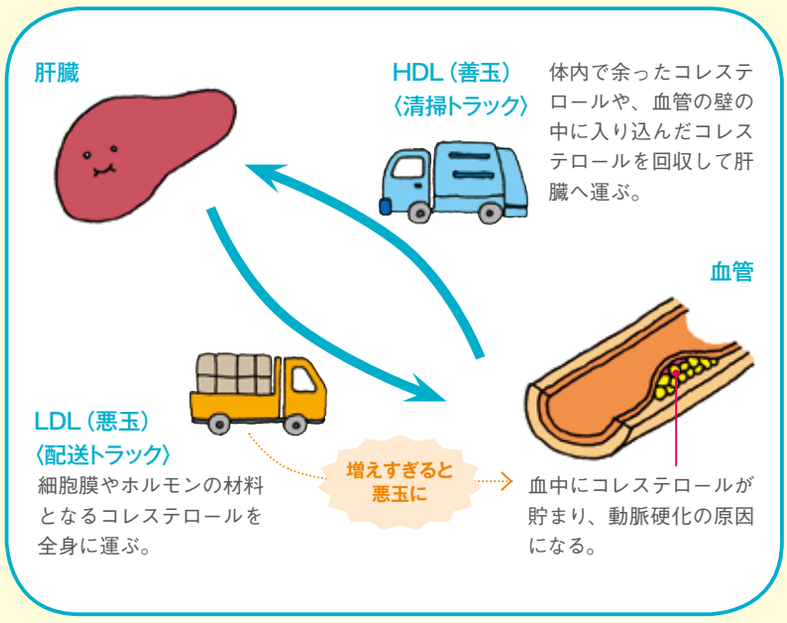
とくに症状がないので、つい放置しがちですが、動脈硬化が進んで血流が悪くなると、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすリスクが高まります。

Q2 「善玉」と「悪玉」って、どう違うの？

コレステロールは「脂」なので、血液中で浮いてしまう。そのままの状態ではうまく運べないので、カプセルに包み込んで運搬します。このカプセルの役割を果たすものに、LDLとHDLの2種類がある。

LDLというカプセルに運ばれているのが「LDLコレステロール（※）」、HDLに運ばれているのが「HDLコレステロール」。中に入っているコレステロールの量が違います。

図1　HDL（善玉）とLDL（悪玉）の働き



お話をうかがった方：
横手幸太郎先生
よこて・こうたろう
医学博士。千葉大学大学院医学研究院細胞治療内科学講座教授。監修に『コレステロールが下がる新ワザ52』（学研）など。

※「LDLコレステロール値＝総コレステロール値－HDLコレステロール値－中性脂肪÷5」の式で算出されるのが一般的。

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

ール自体は同じものです。

では、ＬＤＬとＨＤＬは、何がちがうのか。

ＬＤＬは〝配送トラック〟と考えてください。せっせとコレステロールを体中に運びます。しかし、過剰搬送になると動脈硬化を招いてしまうので、〝悪玉〟と命名されています。

一方、ＨＤＬは血液中の余分なコレステロールを回収する〝清掃トラック〟です。この善玉トラックが足りないと、悪玉トラックの台数がさほど多くなくても、動脈硬化を引き起こしてしまいます。

図2　LDLコレステロール管理目標値

カテゴリ	目標値	治療方針の原則
高リスク者① ・心筋梗塞や狭心症などの心臓疾患経験者	100mg/dl 未満	生活習慣の改善とともに薬物治療を考慮する
高リスク者② ・糖尿病、慢性腎臓病、非心原性脳梗塞、末梢動脈疾患のいずれかに当てはまる ・絶対リスクが 0.5 以上 2.0%未満かつ★のうちのいずれかに当てはまる ・絶対リスクが 2.0 以上	120mg/dl 未満	まず、生活習慣の改善を行ったあと、薬物治療を考慮する
中リスク者 ・絶対リスクが 0.5%未満かつ★のうちいずれかに当てはまる ・0.5 以上 2.0%未満で★に当てはまるものがない	140mg/dl 未満	
低リスク者 ・絶対リスクが 0.5%未満で★に当てはまるものがない	160mag/dl 未満	

★追加リスク：低 HDL コレステロール血症（40mg/dl 未満）、早発性冠動脈疾患家族歴（第1度近親者かつ男性 55 歳未満・女性 65 歳未満）、耐糖能異常

※絶対リスク……NIPPON DATA80 から出された 10 年間の冠動脈疾患による死亡確率。性別、年齢、喫煙、収縮期血圧、総コレステロールによってカテゴリー分類される。詳しいフローチャートは「動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症治療ガイド 2013 年版」を参照ください。

Q3 〝善玉〟〝悪玉〟の数値を、どう読めばいい？

次のいずれかに該当すれば、「脂質異常症」です。

●〝悪玉〟のＬＤＬコレステロール値（以下ＬＤＬ値）＝１４０㎎／㎗以上

●〝善玉〟のＨＤＬコレステロール値（以下ＨＤＬ値）＝40㎎／㎗未満

●中性脂肪値……１５０㎎／㎗以上

ただし、一口に「脂質異常」といっても、心筋梗塞や脳梗塞等を招く危険性は、人によってさまざまです。

たとえば、ＬＤＬ値が基準よりわずかに高い程度でも、高血圧や糖尿病、喫煙、高齢などの危険因子を抱えていれば、動脈硬化は進みます。危険因子の多い人ほど、ＬＤＬ値を低くすることが大切になってきます。

Q4 LDL値はどこまで下げるべき？

もっともリスクが高いのは、心筋梗塞や狭心症などの心臓病経験者です。動脈硬化が進んでいるため、ＬＤＬ値１００㎎／㎗未満を目標にします（図2）。

次に危険なのは、糖尿病や脳梗塞、閉塞性動脈硬化症、慢性腎臓病の人です。

高血圧や喫煙、高齢（男性45歳以上、女性55歳以上）、冠動脈疾患の家族歴、ＨＤＬ値が低い……など複数の危険因子が重なっている人も要注意。１２０㎎／㎗未満を目標にします。

危険因子が１～２個の場合は１４０㎎／㎗未満、脂質異常症以外に動脈硬化のリスクがない人は１６０㎎／㎗程度が目標です。

Q5 どうすれば下げられる？

ずばり、食事と運動。

ただし、心臓病経験者や、糖尿病、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症、慢性腎臓病をお持ちで動脈硬化のリスクが高い方や、「家族性高コレステロール血症」などの遺伝的な病気をお持ちの方は、薬による治療が重要になってきます。

Q6 LDL値を下げる食習慣とは？

いま注目されているのが「飽和脂肪酸」です。バターやラードなどの肉類や乳製品に多く含まれ、血中コレステロールを増加させる。この摂取量を減らすことが、キーポイントです。

さらに、「食物繊維」を十分に摂ること。コレステロールの吸収をゆるやかにする働きがあります。

そもそも、肉や卵、魚などのコレステロールを多く含む食品を大量摂取しない

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

図3　LDLコレステロールを下げる4つのポイント

①飽和脂肪酸をひかえる

バターやラードなどの肉類の脂肪、乳製品の脂肪に多く含まれる「飽和脂肪酸」の摂取量を減らす。鶏はささみ、牛・豚はヒレが◎。

②食物繊維を多くとる

野菜（ごぼう、かぼちゃなど）やきのこ、海藻、大豆製品、果物（りんご、キウイなど）などの「食物繊維」が豊富な食材をとる。

③有酸素運動をする

ウォーキングなど有酸素運動を習慣づける。階段を使う、通勤などで一駅分歩くなど、1日7000～8000歩以上歩くと効果的。

④家事をテキパキやる

掃除や買い物など、日常生活のなかで体を動かすように意識しながら、テキパキと動く。手先だけでなく、全身をしっかり使う。

ことも、大切です。肉や魚は、部位や種類によってコレステロールの量が大きく変わるので要注意です。

Q7 どんな運動をすれば値が下がる？

とくにおススメなのは、軽いジョギングやウォーキングなどの「有酸素運動」。コレステロール値の改善だけではなく、高血圧や糖尿病など生活習慣病の予防・改善にもつながります。

通勤や買い物のとき、少し多めに歩いてみる。階段を使ってみる……日常生活のなかで少しずつ体を動かすことを意識しましょう。「1日7000～8000歩以上」を目標に。

LDL値を下げるためには、肉や卵、魚などを控えることがポイントなのですが、高齢者の場合、転倒や寝たきりを予防するために筋力の維持も欠かせません。なるべく体を動かしながら、たんぱく質を含む肉や魚を摂取することも重要です。

Q8 HDL値を上げるにはどうすればいい？

肥満を解消することがもっとも効果的です。有酸素運動を継続して行うと、HDLコレステロールが増えていく。マラソン選手には、HDL値の高い人が多いんです。

また、喫煙はHDL値を下げるため、タバコを吸っている人は、まずは禁煙から始めましょう。お酒は適量であればOK。1日1合程度の飲酒には、HDLコレステロールを増やす作用もあります。

Q9 LDL値とHDL値のバランスも重要？

LDL値をHDL値で割った数値をLH比といいます。しかし、心筋梗塞や狭心症をお持ちでない方は、さほどLH比を気にする必要はないと思います。なにより、LDL値を下げることが先決です。

Q10 LDL値が低いのもリスキー？

マスコミなどで「LDL値が低い人は死亡率が高い」と伝えられています。

でも、誤解です。その根拠になっている調査データには、病気や高齢の方も含まれています。健康の悪化によってLDL値が低下している方々の死亡率が高いのであって、LDL値が低いから死亡率が高いのではありません。この点は、おまちがえのないように。

ウサ吉の感想

まず〝悪玉〟値が高いことが危険なんだ！　もう一度健康診断の数値を見なおしてみヨ。

取材・文：杉山正博　イラスト：磯田裕子

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

うららかPeople 第41回

障害があっても……、人生をあきらめない夢だって、かなえられる

荒 美有紀さん ―東京盲ろう者友の会 理事

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。

あら・みゆき
1988年栃木県生まれ。明治学院大学文学部フランス文学科卒業。現在も科目履修で在学中。16歳のとき、神経線維腫症Ⅱ型を発症、聴覚に症状が出始める。22歳のとき、全盲、全ろうになる。手や脚にも症状があり、車椅子を利用している。現在、「東京盲ろう者友の会」の理事。全国盲ろう者協会の会員誌『コミュニカ』の企画に関わる。著書に『手のひらから広がる未来』（朝日新聞出版）。 ブログ「☆の王女さま　Miyuのお手紙」http://miyuyustar.exblog.jp/　隣は「通訳・介助者」の森下麻利さん。

荒さんは、目が見えない。音も聞こえない。

隣に座る通訳・介助者さんの指点字を読み取ってから、話し、笑う。話し相手の表情も、指点字で伝えられる。だから、荒さんは相手の顔や雰囲気を想像することができる。

音楽が大好きな女の子だった。吹奏楽部でフルートを吹いていた16歳のとき、聴覚に異変が起きた。難聴や頭痛に耐えながら大学生活を送り、就職活動に取り組んでいた22歳の春……。聴覚、それから徐々に視覚が失われていった。

神経線維腫症Ⅱ型（＊）。

難病である。死を覚悟させられて、頭蓋（とうがい）の手術を受けたが、22歳の5月、視覚を完全に失った。

荒さんが最後に目にしたものは、病室の天井の豆電球だった。「漆黒（しっこく）のキャンバスにまたたく星空のように美しかった」と著書に記している。それからは、「真っ暗な海の底にいるようでした」。

死なない、めげない、引きこもらない

目が見えず、耳が聞こえないことを「盲ろう」という。荒さんは盲ろうになった現実を受け止められず、このころの記憶はほとんどない。目を開いても何もない世界。まばたきをするたびに、絶望した。

「なんとかこの世にとどまった命……。さらなる苦しみを経験するために残されたの？」

ある日、緩和ケア病棟から臨床心理士が訪ねて来た。

「心を病んでいるわけじゃない」と自分の殻に閉じこもっていた荒さんの手を取って、彼女は、指でこう書いた。

「たけうちゆうこ」（武内祐子）。

そして、カフェに連れ出した。暗い海の底で固く閉ざされて

＊神経線維腫症Ⅱ型　頭蓋内や脊髄に多数の腫瘍が発生する遺伝性疾患。もっとも多い症状は難聴。次いで手足のしびれや知覚低下、脱力。半身麻痺や視力障害を伴うこともある。

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

指点字の通訳・介助者の森下さんは、荒さんの手の上に自分の手を重ねて、ピアノを弾くようにパタパタ打って、会話やまわりの状況も荒さんに伝える。ふたりは、ニコニコしながら指でおしゃべりをする。「指点字の打ち方にも個性があって、森下さんはやさしい人だとわかります」（荒さん）

＊東京盲ろう者友の会（認定NPO法人）　手書き文字や指点字などの訓練や買い物・料理など身の回りの生活訓練、通訳や外出時の介助者の派遣などの支援を行っている。
☎ 03-3864-7003（盲ろう者は、全国に約2万3000人。盲ろう者友の会はほかの道府県にもある）

いた荒さんの心が、武内さんとの手書きのおしゃべりで、少しずつ開いていった。あるとき、武内さんがこう書いた。
「Xマスに占いしてみたら、『自分と同じタイプの有名人』の欄に3回も『アン・サリバン』と出たの。……みゆ（荒さん）がヘレンの人生を引き受けなければ、サリバン先生もいらないけど……」
武内さんによると、そのとき荒さんの目がキランと光ったそうだ。
「ヘレン、引き受けます！」
何だかよくわからないけれど、荒さんの心が震えた。
それから点字と指点字の練習に必死に取り組んだ。指点字は両手の指をキーに見立て、点字を打ち込んでいく。言葉を素早く伝えられる。
指点字の第一人者は、福島智（さとし）さんという日本初の盲ろうの東京大学教授だった。
福島先生に会いたい！
荒さんの希望は、支援者や病院の先生、武内さんらの尽力で実現された。
先生、どうしたら指点字の読み取りがうまくなりますか。日本の盲ろう者の状況は、どうなっていますか。先生はどうやって勉強を続けているのですか……。
話は尽きない。ふたりは長い時間、指点字で語り合った。
「初めて盲ろうの方と話ができて、福島先生のような生き方もあると知り、あきらめちゃいけないなって。それに、私に手を差しのべてくれる人がこんなにたくさんいる……。だから決めました。死なない、めげない、引きこもらない」

星の王子さまが教えてくれたこと

指点字を猛練習して、荒さんは、大学に復学した。教室では有償ボランティアの人たちが授業のノートをとってサポートしてくれた。
女子大生に戻った荒さんは、入院前に使っていた化粧ポーチを取り出して、鏡がなくてもできるメイクを工夫した。
「オシャレは、人生をあきらめないっていう私の意思表示です。盲ろうでも幸せを見つけられる。夢をかなえることだって、できるんです」
お気に入りの店でショッピングし、服のコーディネートも自分でする。ひとり暮らしにも挑戦した。
フィリピンで開かれた「ヘレン・ケラー世界会議」（盲ろう者の世界大会）にも参加した。おおぜいの人の前で講演し、海外旅行も経験した。
素敵な恋人もできた。ディズニーシーでもデートした。そこにはいつも、家族をはじめ多くの人たちの助けと励ましがあった。
「もしかしたら、ふつうの人以上に幸せを感じられるように、障害を持ったのかもしれない。そう思えるくらい、人のあたたかくて、やさしい心にふれる。そんな人生を与えてもらい、感謝しています」
いまは、「自分も誰かの役に立ちたい」という希望が強くある。自身もサポートを受けた「東京盲ろう者友の会」の理事の任に就（つ）いて、広報活動に励んでいる。
「盲ろう者は情報を得ることが難しく、支援者がいることも知らずに閉じこもってしまう人も多いのです」
盲ろう者への支援体制も未成熟である。荒さん自身、月々15万円を超える薬代に苦労している（保険適用外）。

＊

荒さんは、今年の春から再び大学に通いはじめた。
大好きな『星の王子さま』を研究中だ。「大切なことは目に見えない」と言ったのは、この星に住む子ギツネだ。
「人間の生き方を教えてくれる大切な本です。星の王子さまの世界をもっと知りたい。わたしの命がこの先どれくらいもつか、わかりません。明日何が起こるかわからない。でも、それはだれでも同じですよね。だからいちばん大切なことは、いま、このとき。今日を一生懸命過ごしたい」
荒さんの目は、しっかりと前を見据えている。

取材・文：佐藤恵菜　撮影：濱津和貴

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

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

[虫さされ対策に]

アウトドアでのレジャーも増える夏。
虫さされの悩みを解決して、めいいっぱい楽しみましょう！

上質な香りにこだわった定番の蚊取り線香

厳選した天然原料で製造されている蚊取り線香。ここにローズ、森、ラベンダーの天然エッセンシャルオイルをプラスし、心地よい香りを実現した３種の詰め合わせ。低刺激の煙で、生活空間での使用に最適。

防除用医薬部外品

金鳥の渦巻　３種の香り

価格(税込) 1,188 円

内容量● 30 巻　有効成分●ピレスロイド（dl・d-T80-アレスリン）　メーカー●大日本除虫菊

水性タイプで家族みんなで使える お肌にやさしい虫よけスプレー

虫よけ成分を 10％配合し、効果が長時間持続。マダニにも効果がある虫よけ剤。ウォーターベースのスプレーは、素肌になじむやさしいつけ心地で、お肌をしっとりさせる潤水成分ヒアルロン酸 Na を配合。さわやかなシトラスマリンの香り。

スキンベープミスト

価格(税込) 756 円　内容量● 200ml　メーカー●フマキラー

1プッシュで24時間効果が持続 蚊駆除スプレー

１回のスプレーで薬剤がお部屋に広がり、24 時間蚊を駆除してくれる（ハエは４時間）。スプレーするたびに、ほんのりバラの香りが広がる。電気も電池も火も使わないタイプ。旅先や出張先でも持ち運べるので便利。

防除用医薬部外品

おすだけノーマットロング　スプレータイプ バラの香り　200日分　1プッシュ24時間

価格(税込) 1,188 円

内容量●1本　有効成分●トランスフルトリン（ピレスロイド系）　メーカー●アース製薬

[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。

食後の血糖値や中性脂肪の上昇をゆるやかにする

食物繊維の働きで、糖分や脂肪の吸収をおさえるスティックタイプの特定保健用食品。無味無臭の粉末なので、味と色を変えずに気軽に使える。脂肪の多い食事を摂りがちな方、食後の血糖値が気になる方、食物繊維が不足しがちな方におすすめ。

賢者の食卓ダブルサポート

価格(税込) 1,944 円

内容量● 6g × 30 包　原材料●難消化性デキストリン　メーカー　●大塚製薬

手軽においしく栄養補給ができる 野菜汁・果汁入り栄養補助飲料

数種類の野菜汁をブレンドし、ホワイトグレープとりんごとレモンの果汁を加え、野菜が苦手な方にもおいしく飲んでいただける栄養補助飲料。日本人の食事摂取基準を参考に９種類のビタミンなどを配合。とろみをつけたり、ゼリーにするのもおすすめ。

Sunkist ポチプラスV レッドミックス

価格(税込) 3,510 円

内容量● 125ml × 18 本　原材料●糖類［果糖ぶどう糖液糖、ラクチュロース（ミルクオリゴ糖）、砂糖、ラフィノース］、野菜（トマト、人参、有色甘藷、赤ピーマン、ラディッシュ）、果実（ぶどう、りんご、レモン）、食物繊維（難消化性デキストリン）、乾燥酵母、食塩、V.C、乳酸 Ca、香料、ピロリン酸鉄、トマト色素、酸味料、ナイアシン、パントテン酸 Ca、V.E、V.A、V.B6、V.B2、V.B1、葉酸、V.B12、V.D、（原材料の一部に、大豆を含む）メーカー●クリニコ

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

[フェイス＆ボディケアに]

肌あれで悩んでいる方、忙しくてゆっくりお手入れできない方に。

たまり続ける“隠れ炎症※”を鎮める薬用美容液ジェル

知らないうちに肌老化を引き起こす「隠れ炎症」に着目した新発想の美容液ジェル。みずみずしい感触で、肌にのせた瞬間、すっと素早く浸透。肌の不調のもとを抑えることで、いつまでも若々しい印象の肌へ導きます。

※隠れ炎症とは、自覚出来ずに慢性的に起きている微弱なサイン（肌あれのこと）。

医薬部外品

薬用 鎮(shi zu me)

50gジャータイプ

（使用量：パール粒2つ分、約1～1.5ヶ月分）

価格(税込)**4,104**円

120gポンプタイプ

（使用量：1プッシュ、約2.5～3か月分）

価格(税込)**8,424**円

point 1 うるおいで満たす「ナノセラミドデリバー」

天然（ヒト）形セラミド※1をはじめ、原料にこだわった独自技術。セラミドを角層のすみずみまでしっかり届けます。

※1　保湿成分

point 2 有効成分「グリチルリチン酸ジカリウム」配合

炎症を抑えて肌荒れを防ぎます。
肌を輝かせるヘテロサイド※2、ヒアルロン酸※3、コラーゲン※3、植物エキスなど配合。

※2　肌荒れ防止成分：水溶性ツボクサエキス
※3　保湿成分

point 3 肌をイキイキさせる酵母エキス※4

水を一滴も加えず、酵母エキスを 70% も配合しています。

※4　整肌成分：酵母エキス（3）

ノンケミカルで肌にやさしい使い心地の日やけ止め乳液

お子様にもご使用いただける、紫外線吸収剤を配合しない肌にやさしい使い心地。SPF50+、PA++++ で紫外線からしっかりと肌を守ってくれる。保湿成分「セラミド」を中心に、うるおいスキンケア成分を配合し、乾燥も防ぐ。ウォータープルーフ。

医薬部外品

薬用ホワイトニングUVミルク

30ml

（使用量：100円玉大※5、約1～1.5ヶ月分）

価格(税込)**3,564**円

※5　顔に使用の場合

[かむ力・飲み込む力低下でお困りの方に]

毎日おいしく楽しく食事をしてもらうために、気軽に取り入れられる食品です。

毎日楽しく食べられるやわらか食「やさしい献立」シリーズ

かむ力や飲み込む力などの食べる機能が低下した方にも、おいしい食事を楽しんでもらうために開発されたユニバーサルデザインフードのシリーズ。塩分は控えながら、ダシでしっかりとした味つけにしている。主菜から副菜、補助食など 50 種類以上の品ぞろえ。

区分1 容易にかめる

肉じゃが

価格(税込)**194**円

内容量● 100g　原材料●野菜（じゃがいも、たまねぎ、にんじん）、牛肉、しょうゆ、砂糖、でん粉、米発酵調味料、かつお節エキス、植物油脂、ソテーオニオン、こんぶエキスパウダー、ポーク・チキンエキス、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（キサンタンガム）、（原材料の一部に小麦を含む）　栄養成分●エネルギー 61kcal、たんぱく質 2.8g、脂質 1.3g、糖質 9.3g、食物繊維 0.6g、ナトリウム 323mg（食塩相当量 0.8g）　メーカー●キユーピー

区分2 歯ぐきでつぶせる

海老と貝柱のクリーム煮

価格(税込)**194**円

内容量● 100g　原材料●野菜（たまねぎ、じゃがいも、にんじん）、魚肉（えび、いたやがい）、クリーム加工品（植物油脂、クリーム、脱脂粉乳）、マッシュルーム、乳たん白加工品、小麦粉、ぶどう発酵調味料、バター、砂糖、食塩、酵母エキスパウダー、ほたてエキスパウダー、卵黄油、香辛料、増粘剤（加工でん粉、キサンタンガム）、卵殻カルシウム、ｐＨ調整剤、調味料（アミノ酸等）、（原材料の一部に大豆を含む）　栄養成分●エネルギー 95kcal、たんぱく質 3.8g、脂質 5.6g、糖質 7.0g、食物繊維 0.8g、カルシウム 124mg、ナトリウム 272mg（食塩相当量 0.7g）　メーカー●キユーピー

区分3 舌でつぶせる

やわらかごはん

価格(税込)**162**円

内容量● 150g　原材料●米（国産）、粉末還元水あめ、酸味料　栄養成分●エネルギー 87kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 0.2g、糖質 20.0g、食物繊維 0.3g、ナトリウム 2mg（食塩相当量 0g）　メーカー●キユーピー

区分4 かまなくてよい

なめらかおかず　白身魚と野菜

価格(税込)**162**円

内容量● 75g　原材料●すけとうだらすり身、ソテーオニオン、野菜（じゃがいも、セロリー）、植物油脂、ガルバンゾー（ひよこまめ）、乾燥マッシュポテト、食塩、香辛料、増粘剤（加工でん粉、キサンタンガム）、調味料（アミノ酸）、卵殻カルシウム、（原材料の一部に大豆を含む）　栄養成分●エネルギー 58kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 3.2g、糖質 4.5g、食物繊維 0.5g、カルシウム 47mg、ナトリウム 247mg（食塩相当量 0.6g）　メーカー●キユーピー

「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。

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

e健康ショップ②

教えて！ 健康アイテムの選び方 第5回

「介護食」

「e健康ショップ」が注目する健康アイテムについて、選び方のポイントをメーカーの担当者にうかがうコーナーです。今回のテーマは、誰でもおいしく手軽に食べられる「介護食」です。

Q 介護食って、どんなもの？

やわらかくて、小さく、食べやすい食品です。ベビーフードと違うのは、ダシをしっかり使い、すこし濃い目の味付けをしているところ。全国のスーパーマーケットやドラッグストアなどで販売しています。

ただ、病気治療向けの食品と思われたり、レトルトは手抜きと思われるからと、存在は知っていても利用しない方も多い。介護の負担を軽減してくれるはずなので、ぜひ気軽に取り入れてもらいたいです。ふだん料理をされない方も、便利に使ってもらえます。

おおよそ1年半は保存しておけるので、非常時用にストックしておくのもおすすめ。ただし、冷凍するととろみややわらかさの度合いが変わることがあるので、注意してください。

Q どんな種類がある？ 選び方のポイントは？

2000年から「ユニバーサルデザインフード」という、介護食品協議会に加盟する各メーカーで共通した基準を使っています（図1）。これは、食べやすさの指標です。かむ力と飲み込む力で区分しています。

まずは、召し上がる方の区分がどれなのか把握しましょう（図2）。その上で、パッケージ表面の表示を参考に選んでみてください。

Q 使い方のポイントは？

「食事の楽しさ」を感じてもらえるように、ひと工夫していただきたいです。

たとえば、そのまま出すのではなく、ネギや三つ葉などを添えると、華やかな一品に。盛り付ける器を季

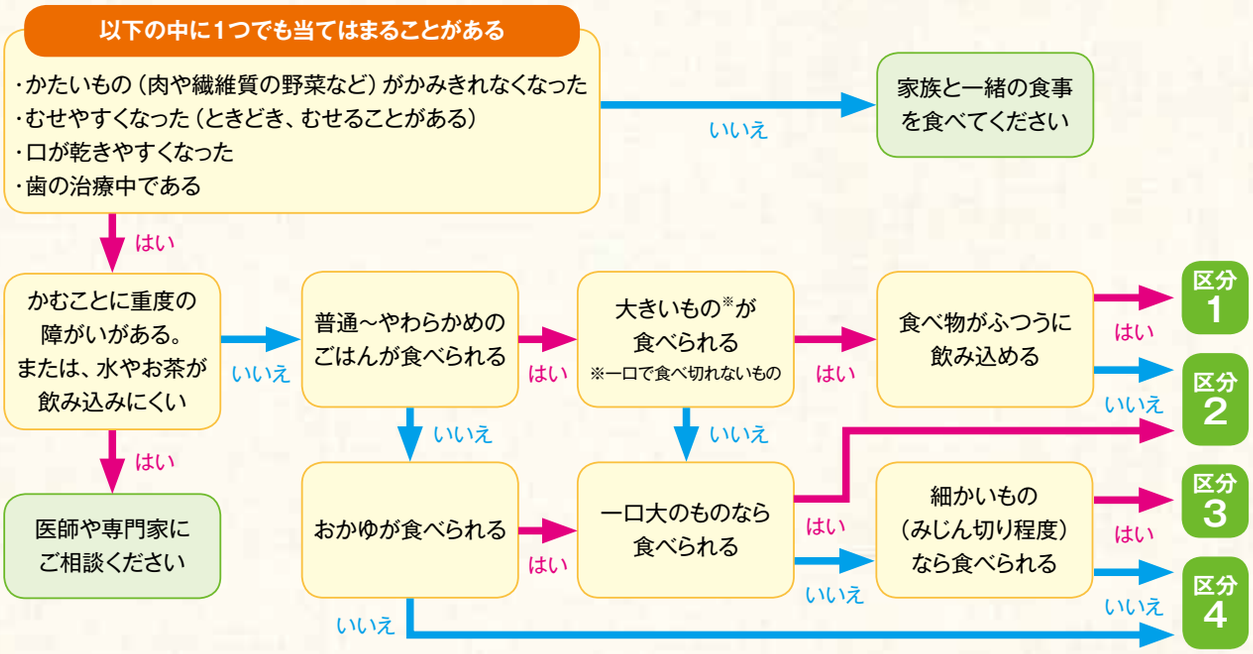
図1 「ユニバーサルデザインフード」の区分表

ユニバーサルデザインフード	区分1 容易にかめる	区分2 歯ぐきでつぶせる	区分3 舌でつぶせる	区分4 かまなくてよい
かむ力の目安	かたいものや大きいものはやや食べづらい	かたいものや大きいものは食べづらい	細かくてやわらかければ食べられる	固形物は小さくても食べづらい
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらい
食品のかたさの目安	ごはん～やわらかごはん 焼き魚 厚焼き卵	やわらかごはん～全がゆ 煮魚 だし巻き卵	全がゆ 魚のほぐし煮（とろみあんかけ） スクランブルエッグ	ペーストがゆ 白身魚のうらごし やわらかい茶碗蒸し（具なし）

答えてくれた人
キユーピー株式会社
家庭用本部　加工食品部
介護食・ヘルスケアチーム
中束美幸さん
なかつか・みゆき　おいしい介護食を世に広めるため、日々商品の改良を重ね、発信にも工夫をこらしている。

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

図2　ぴったりの「ユニバーサルデザインフード」選びフローチャート



※引用元：日本介護食品協議会ホームページ（一部改変）

節に合わせて変えてみるのもいいですね。

また、パンや野菜など、一般的な食材を加えてのアレンジもおすすめです。豆腐に白身魚のペースト食をかけ、わさび醤油で食べると、かまぼこの味わいになりますよ。メーカーのHPなども参考にしながら、ぜひ楽しんでみてください。

＊

加齢や一時的な歯の痛みによって、かむ力や飲み込む力が弱くなると、食べるものに偏りがでたり、量が減ったり、栄養が不足することがあります。この低栄養の状態は、筋力の低下や、活動量の減少につながり、さらに食べなくなるという悪循環を生みます。

介護食をうまく使い、できるだけ自分の口で食事をおいしく食べ、栄養をとる。そのことが健康の維持につながるはずです。

選び方・使い方のポイント

食べる人の状態を把握し、「区分」にあわせて選ぶ。

1 「おいしく」「楽しく」食べられるものを選ぶ

食事は生活の質を保つ、とても大切な行為。かむ力や飲み込む力が弱まって、食欲が減退してしまう場合も多いです。召し上がる方の好きなメニューやデザートなど、おいしく食べてくれるものを見つけてください。

2 栄養面を強化した商品もチェックしてみる

特定の栄養素を増強した商品もあります。パッケージの表裏に記載があるので、不足している栄養素があれば、取り入れてみましょう。

3 手を加えて食べやすくする

食べにくいときは、開封前に指でつぶしたり、食べながらスプーンの背でつぶしたり、とろみ剤を併用したり、工夫してください。

▶ 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/

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

在宅ケア ほっとルーム 13

今号のテーマ

夜間によく目をさますときの対処法

秋山正子
（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。

読者のお悩み

認知症の父が、夜間に何度も起きて「オーイ」「オーイ」と家族を起こします。10分おき、長くても1時間……。家族はダウン寸前です。夜間の対応の仕方を教えてください。

【G・Hさん　山口県　50代】

昼間の活動を見直して

ご家族の方もほんとうに大変ですよね。ぐっすり眠れないつらさは、ほかの方からもよくご相談をいただいています。

このような場合は、なぜ夜中に覚醒するか、要因を調べることが大切です。

夜中にしょっちゅう起きるということは、昼間にしっかり活動していない可能性があります。昼寝を長時間とる、日中にまとまった睡眠を3回くらいとっている……など、昼間の様子をを一日単位、場合によっては一週間単位で調べます。もし、昼間にあまり活動をしていなければ、レクリエーションなどがあるデイサービスを利用して体を動かしましょう。昼間の適度な疲れが夜の眠りへ導いてくれます。

ただし、ご家族だけで昼間～夜間の睡眠の状態を調べるのは大変ですよね。見直すときはぜひショートステイを利用してください。

ショートステイではこのような方を、数日から一週間お預かりして、どのような要因で夜間の不眠が起きているかを見直しています。

Gさんは、〝家族が倒れる寸前〟とのことですから、ショートステイを利用して、お父さまの生活リズムを見直してもらい、その間ゆっくり休養されてみてはいかがでしょうか。

孤独感をやわらげて

夜間、暗い中にいることで孤独感や孤立感が募って、眠れなくなる……。このケースも多い。

このような場合は、電気をつけておく、音楽をかけるなど、さみしさを和らげてあげます。寝る前の足浴も気分をリラックスさせてくれるので効果的です。でもいちばんは、添い寝です。ただし、夜中に起こされることは覚悟してください。

さらに、便秘が不眠の原因となっていることも多いので、要注意です。

このように、眠れない要因は生活習慣にあることが多いので、お薬を飲む前に、まずは原因を調べることが大切です。睡眠薬を飲んで、夜トイレに行くときに足がふらついて転倒した方もいらっしゃいます。

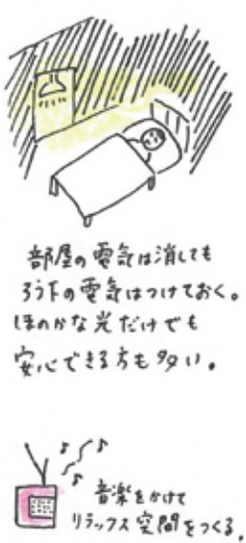
訪問看護サービスを利用すれば、夜間も安心

不眠に限らずに、急な発熱や、せん妄などの「夜間対応」については、自分たちだけで何とかしようとせず、訪問看護サービスを利用してください。なにかあれば24時間いつでも、緊急訪問をしてくれます。

「かかりつけ医に連絡したけど不在で当番医だった」「救急車を呼ぶべきか分からず焦った」などの問題も防ぐことができます。

また、発熱がおさまると安心してしまうご家族の方が多いのですが、じつは、その後に別の症状が起こるおそれもないとはいえません。訪問看護サービスを利用していれば、訪問看護師が、その可能性も考えて今後の過ごし方を提案してくれますよ。

ほっと解説 《安眠へのヒント》



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

管理栄養士がつくる！

からころ元気食堂 第20回

逆流性食道炎の人のメニュー

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、満足度が高く、消化のいい豆腐ハンバーグです。

副菜：
長芋ときゅうりのおかか和え
＊（46／1.7／0.2／0.8／0.5）

［つくり方］①せん切りしたきゅうり（1/2本）に塩少々をふり、塩もみし、水気を切る。②せん切りした長芋（100g）に①を加え、すし酢（小さじ2）を加えて混ぜ、仕上げに削り節をふる。

主菜：
豆腐ハンバーグ
おろしソースがけ
＊（268／20.4／15.9／1.5／1.2）

主食：
ごはん
＊（218／3.3／0.4／0.4／0）

汁物：
かぶの
和風ポタージュ
＊（106／2.6／7.0／1.5／1.2）

［つくり方］①鍋にバター（大さじ1）を熱し、薄切りにした玉ねぎ（1/4個）を加えて炒め、しんなりとしたら、皮をむいていちょう切りにしたかぶ（2個）を加えて炒める。②全体にしんなりとしたら、だし汁（1/2カップ）と塩（小さじ1/3）を加え、ふたをして、弱火で8分程煮る。火を止めて冷ます。③②の粗熱が取れたら、ミキサーで撹拌し、鍋に戻して牛乳（1/2カップ）を加えて合わせる。④仕上げに粗びきこしょう（少々）をふる。

＊（エネルギー〈kcal〉／たんぱく質〈g〉／脂質〈g〉／食物繊維〈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＝638kcal、たんぱく質28.0g、脂質23.5g、食物繊維4.2mg、塩分2.9g。

脂質、たんぱく質摂取過多が原因

逆流性食道炎とは、強い酸性の胃液や胃で消化中の食べ物が食道に逆流し、食道にびらんや潰瘍が生じる病気です。脂質やたんぱく質の摂りすぎや、肥満、加齢、喫煙や飲酒などが原因とされています。また、ストレスも胃酸過多を引き起こすので要注意。

効果的なのは食事の見直し

逆流性食道炎を治療するために効果的な方法は、毎日の食事を見直すことです。胃腸に負担をかけるような暴飲暴食や脂っこい食事、香辛料などの刺激物の多い食品を控えましょう。脂質の過剰な摂取は胃に負担をかけます。また、たんぱく質も消化に時間がかかるため、摂り過ぎには要注意。3食なるべく同じ時間に食べ、ゆっくりよく噛みましょう。

むね肉や食物繊維の少ない野菜を

消化のよい食事とは、胃にとどまる時間が短く、胃に負担をかけないメニューのこと。肉や魚では脂肪分の少ない部位を選びましょう。鶏肉であればもも肉よりむね肉やささみ。豚・牛肉はロースよりももも肉など。また、調理法を工夫して、蒸したり、煮たりすることで余分な脂肪分を落とすこともできます。食物繊維の多い野菜は、胃腸を刺激したり、消化に時間がかかるので避けましょう。

主菜のつくり方

豆腐ハンバーグ おろしソースがけ

材料（2人分）

鶏むねひき肉……150g
木綿豆腐……1/2丁（150g）（ペーパーに包み耐熱皿にのせ、レンジで1分半加熱する）
玉ねぎ……1/4個（みじん切りし、レンジで1分加熱して、冷ましておく）
Ⓐ しょうが汁・塩・こしょう……各少々
Ⓐ 片栗粉・酒……各小さじ2
大根おろし……1/2カップ分（軽く水を切ったもの）
ポン酢しょうゆ……小さじ2
サラダ油……小さじ2
しそ……4枚

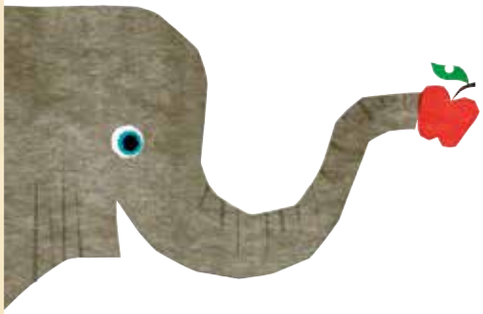
つくり方

①ボウルに鶏むねひき肉、豆腐、玉ねぎ、Ⓐを加えてよく混ぜる。
②フライパンにサラダ油を熱し、小判型に成型した①の両面を焼き、ふたをして、弱火で蒸し焼きにして中まで火を通す。
③しそを敷いた器に盛り、大根おろしをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

監修：牧野直子さん（まきの・なおこ）
管理栄養士・料理家。㈲スタジオ食代表。著書に『健康診断の気になる結果を食べて治す』（マガジンハウス）。

イラスト：吉田ナミ

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



からころ通信

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

※2016年2月24日～2016年5月10日までに届いたおたより（41号、42号分）をもとに編集しています。

●42号を読んで

「後ろ向きになっても いいじゃない」の言葉に共感！

表紙の「後ろ向きになっても、それで、いいんじゃないの」というフレーズに、なぜかホッとしてしまい、手に取りました。ポジティブシンキングばかりが良しとされている今日この頃、「空元気」で仮面ポジティブを演じるのに、疲れを感じていました。人間だもの。落ち込んだり、悩んだりして当たり前。そこからまた立ち直って、バランスを取って、やっていければいいや……と肩の荷がおりました。ありがとう！

【K・Sさん（60代）静岡県浜松市】

編集部：前号「わたしの気分転換」では、柄本明さんにご登場いただきました。自身も腰部脊柱管狭窄症で手術経験のある柄本さん。「あるときは前向きにもなるだろうし、後ろ向きにもなるだろうし。それで、いいんじゃないの。人間なんだしさ」。病気であることをおもしろがってみる、という軽やかな姿勢が印象的でした。

お互いに認め合いながら

「Ｎｅｃｃｏカフェ」、とても興味を持ちました。私のまわりにも発達障害をもった子どもや家族の方たちがいるからです。

金子さんの「人は、みんなちがって当たり前」という言葉にすごく共感しました。子どものころから、みんなと同じようにしなさいと言われてきたことに、ずっと疑問を持っていたからです。これからは「個性」を大切に、いろんな人たちがいることを認め合いながら、広い心で、人だけでなく、ものごとを見てみようと思いました。

【A・Aさん（30代）愛知県豊川市】

編集部：前号「うららかピープル」にご登場いただいたのは金子磨矢子さん。ご自身も発達障害をお持ちの方で、発達障害の方々が集まるカフェ「Ｎｅｃｃｏ」を運営しています。当事者同士の「あるある話」で盛り上がれる場所で、全国から来客があるそう。たくさんのおたよりをいただきました！

山田さん（仮名）にクスッ

花くまゆうさくさんの「病院とわたし」のマンガにいつも笑わせていただいてます。山田さんは仮名なんですね。本名は？山田さん（仮名）の病気が深刻なものではないことが、クスッとできるポイントですね。

【S・Kさん（50代）福岡県福岡市】

編集部：そうなんです。仮名なんです。個人情報だから……かしらん。

握手を求められる おばあさんになりたい

高橋順子さんの詩「お元気で」を読んでクスリ。私もできたら、握手を求められるおばあさんになりたいけど、どうせ求められるなら、少し若いおじいさんがいいな（笑）。

【K・Aさん（40代）広島県東広島市】

編集部：その通り！　同感。前号は、〈……おじいさんはちょっとはよろけるが　杖はつかわない／向こうから来る若いおばあさんと／「元気でな」と言いながら　両手で握手するのだ……〉という一節のある詩でした。

私もなにもしない夫に イラッ！　としています

「1日3食＋おやつあり……なにもしない夫にイラッ！」のおたより、読みました。やはり、おられるんですね。私の夫もほぼ同じです。

私は決して反撃はしません。短気で、手が飛んでくるから。しかし、従順にしたがっているわけでもありません。ひたすら「無視」を決め込んでいます。いやいやながらも長年同居していたし、同じA型なので、なにを考えているのか、手に取るようにわかるのです。なので、なにを言われても、どんな顔をしても、知らん顔を決めています。そしてつねに心の中では「いずれアンタも、看護・介護を受ける側に必ずなるサ」と叫んでいるのです。

【K・Yさん（60代）福島県いわき市】

＊

もうすぐ母がひざに人工関節の手術をするため、入院します。父は自身にも病気があるため、付き添いは無理です。私は一人っ子。親類も少ないので、片道2時間かけて、電車・バスで通うつもりですが、家事との両立が少しきついなと思っています。

夫は理解ゼロです。

いままで父の入院・手術があって、私と母が忙しく走り回っていても、ゴルフや飲み会には出かけ、食事を時間通りに用意しないと怒声がとびます。今回も覚悟はしていますが、もうなるようになれと思っています。また、退院後のリハビリも重要とのことで、80代の母が少しでも痛みが少なく、少しでも自分で歩けるようになってほしいと願っています。

【O・Kさん（50代）岡山県瀬戸内市】

編集部：困りましたね……。前号掲載のK・Oさんのおたより「1日3食＋おやつあり……なにもしない夫にイラッ！」は、〝怒れる奥さま方〟からの大反響を呼んでいます。介護は、家族の協力がとっても大事！小さな心配りだけでも大きな助けになるのにね……。そのことにまったく理解のない、困った男性陣に向けて、もっともっとおたよりを！

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

木犀に
八ヶ月耐え
蝉殻を
暫し魅せられ
描き楽しむ
O・Tさん（70代、香川県観音寺市）

●言わせて、聞かせて！

急死した夫の死因がわからずショックです

今年1月3日の朝8時頃、66歳の夫が急に他界してしまい、ショックでした。常時医療機関にかかっていたわけでもなく、薬を常用もしていないし、心臓疾患もなく、血液状態もとくに悪い箇所もなく……。体を動かすことが好きで、スポーツクラブに行ったり、アルバイト先の病院では薬の運搬をして歩いていました。脳の検査は一度もしていません。

「内因不詳」と書かれて、内部でなにか変化は起きたが、わからないとのことです。どうして突然夫は亡くなってしまったのか……無念です。

世の中の人々を見ていますと、みなさまそれぞれの立場で生きていらっしゃいます。みなさまのおたよりを読むと、心が励まされたり、勇気をいただけてうれしい次第です。

【S・Yさん（50代）愛知県豊田市】

編集部：ご冥福をお祈りいたします。おつらいですね……。死因がわからなくては、納得してご主人の死を受け入れることができませんね。なぜ？　どうして？　という堂々めぐりの時間から、少しずつ悲しみを受け入れて、前に進めるように祈っております。（め）

うまい声かけのコツは？

病気の家族がイライラや愚痴をぶちまけてきます。たび重なると聞いている私も気が重く、つらいので、上手に緩和する言葉かけやコツはありませんか？

【O・Yさん（40代）神奈川県厚木市】

宮子あずささんからひと言！

お気持ち、とてもわかります。相手がつらい状況にあるとわかっていても、くり返される愚痴はつらい。当然の感覚です。

ではどうするか。工夫は2つあります。同居していない場合は、あらかじめおいとまする時間を告げておくこと。終わりがあると思うと、気が楽になるはずです。もうひとつは、聞くだけでよい、と割り切ること。なんとかしてあげようと思うと、ますますつらくなりますから。聞くだけでよいのです。

病院への搬送のタイミングがむずかしい

私は以前、訪問看護師をしていました。在宅で看取りまでを希望するご家庭が増えていますが、あのとき、救急搬送していれば、命が（もう少し長く）助かったかもしれない……と思うことがありました。

たとえば肺炎になって自宅で様子を見ていて、痰が詰まったときなど、病院に連れて行って、X線写真をとり、確定診断をして、抗生剤や吸痰ネブライザーなど、万全なケアをしていたら、回復してもっと家族と長く過ごせたのではないか……など。自分たちの仕事がこれでよかったのか……と考えさせられる場面も多数ありました。みなさんはどうでしょうか？

【Y・Yさん（40代）埼玉県川越市】

編集部：貴重なご意見、ありがとうございました。本誌「在宅ケアほっとルーム」でもとりあげてみたいと思います。みなさんからのご意見をお待ち申し上げます。

薬剤師さんは距離感を考えてほしい

近ごろ、患者さんたちと近くで接していこうと、いろいろと聞いてくれたり、話しかけたりしてくれる薬剤師さんが増えて、うれしく思います。

でも、入り込みすぎる薬剤師さんもいて、困りました。「病気に逃げちゃだめだよ」「新婚生活はどう？　幸せ？」などなど……。話しやすい、聞きやすい薬剤師さんは助かりますが、入り込まれすぎは困ります。行くのが嫌になります。ありがた迷惑……。難しいところです。

【S・Tさん（30代）奈良市】

編集部：わかります。でも、ついつい、入り込みがちに……。適度な距離感を保つには……、相手の目を見ながら話すことかも？

余命を告知するか、しないか

主人が昨年、すい臓がんで亡くなりました。主人も家族も長くはないと覚悟していました。あと3年で金婚式だから、家族でお祝いしようと耳元で言うと、うなずいてくれました。

入院の際に、告知することに同意のサインをしたのですが、亡くなる直前になってはじめて、主治医の先生に「あと5、6時間」と言われました。

いまは、余命を告知するのが一般的になっていますが、私は告知されなくてよかったと思っています。告知されたら、主人も家族もがんばる気力がそがれてしまう気がします。先生は私たち家族の気持ちを察してくれていたのか、と感謝します。

【K・Kさん（70代）山梨県笛吹市】

編集部：告知は、むずかしい問題ですよね。来年は、金婚式……。みなさんでお祝いしてくださいね。

＊

前号42号に掲載した「多発性骨髄腫と闘っています」というおたよりに、アドバイスをいただきました。〈……

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

アトリエ・エーのおえかき窓

《今号の一枚》『虹色へやたいやダイナソー』
佐藤竜之介さん（15歳）

竜之介さんオリジナルのキャラクター「へやたいやダイナソー」。わるいことをすると夢に出てきて、お説教される。数匹いて、これは虹色バージョン。

※「アトリエ・エー」は、ダウン症や自閉症の子どもたちのためのお絵かき教室です。

余命3年半と宣告されており、不安な毎日を過ごしております。……〉というおたよりでした。

宮子あずささんからひと言！

前号と今号の2通のおたよりを拝見し、予後の告知については、最大限の配慮が必要だと、あらためて思いました。医師が示す余命は、もっとも進行、悪化が早かった場合に残された時間とお考えください。そのせいか、これまでに出会ったがんの患者さんについては、告知された余命より長く生きた人がたくさんいます。まずは治療が続けられるよう、体調を整えましょう。

がんとともに生きる母に感謝

娘が幼稚園年長のときに、わたしの母はがんの手術をしました。せきがとまらないので病院に行ってみたら、肺がんでした。その後、放射線や頭部のガンマナイフ治療などで、7年が経ちました。娘の小学校が遠かったので、自転車の後ろに乗せて通ってくれたことがすごい……といまでも感心します。一度も遅刻せずに送ってくれた母、ほんとうに感謝します。

【N・Sさん（40代）大阪府東大阪市】

編集部：すばらしいお母さま！　元気をいただきました。

体重が減少しつづける夫が心配

79歳になる主人が、最近体重計にのって体重を測っているのですが、だんだんと減少しており、いまや52キロ前後になって、気にしています。身長は163センチくらいです。

食事にも気をつけているのですが、胃も腸も慢性疾患をもっており、薬をいろいろと飲んでいます。しかし県立病院の消化器内科にかかっても、とくに悪いところもこれといってなく、検査もしすぎるくらいやっていますが、体重減少の原因がなんなのかわかりません。血液のほうも問題ないのですが、加齢のせいでしょうか。週に4回以上30～40分くらい歩いています。原因がわからず、心配です。

【Y・Tさん（60代）広島県東広島市】

宮子あずささんからひと言！

年齢を考えると、週に4回以上30～40分くらいという歩行は、多めの運動量ですね。疲労があれば無理をしないようにしましょう。体重減少をきたす病気はたくさんある一方、高齢者には、筋肉量の減少による自然な減少もあります。受診をしっかりなさっているのであれば、様子を見てよいと思います。

熊本・大分の方々、がんばって

毎日、とても不安な気持ちで真っ暗な夜を避難所で過ごしている方が多くいることを考えると、ほんとうに心が痛みます。

私も医療職ですが、このような災害が起こるたびに、私になにができるだろうか、と考えます。いつ自分の住んでいる地域で大地震が起こるかわかりません。いまのうちから、災害医療を学んでおき、地震が起こったときに、ほかの人の役に立てるようになりたいと思います。また、現地での食料は健常者の食べる「常食」ばかりですが、嚥下障害の在宅介護の高齢者もいらっしゃるはず。そのような方々が、どう過ごしておられるのか、とても気になります。

【M・Rさん（30代）岐阜県可児市】

編集部：熊本大地震被災者の方々への激励のおたより、たくさん届いています。次号でご紹介します。

自分の病気と向き合うことが怖くて……

子どものころから目が悪かったのですが、とくに支障なく過ごしてきました。年齢を重ねて、いろいろな症状に悩まされるようになりましたが、自分の状態と向き合うのが怖くて、病院を避けていました。

しかし、やはり早期発見と早期治療が大切！　障がいや病気をもつ3人の子どものためにも……と思い、病院へ行くことを決意しました。勇気がいりますが、ここで行かずにいつ行く！　人生から逃げない姿を子どもに見せられるよう、がんばって行ってきます。

【I・Yさん（30代）東京都八王子市】

編集部：いってらっしゃい！　みんなで応援していますよー。

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

STORY
わたしの闘病記

病気は理解すること、してあげることが大切

私は難病の特発性血小板減少性紫斑病です。難病は知る方が少なく、理解されにくいことが多いです。私も周りからは生活習慣が悪いと言われたり、いやな思いも多かったですが、友人にも難病の子がいて、よく話もでき、心が楽になりました。

病気は、一番は理解すること、してあげることが大切なんだと思いました。

【A・Mさん（20代）群馬県吾妻郡】

編集部：本当に。その通りですね。理解できれば、受け入れることもできます。「難病」については、近々、取りあげてみようと思っています。

元ホームレスです。病院で再生のチャンスをいただきました

ホームレス状態だったところ、突然、路上で倒れ、緊急搬送されました。高血糖、ＨｂＡ１ｃ値も高く、緊急入院となりました（約半年くらい、インスリンそのほかの治療を行わなかったので……）。

入院費用もないため、即退院するつもりでしたが、病院のケアマネジャーが来てくれたので相談したところ、すぐに役所の福祉課へ連絡し、さまざまな手続きも役所の方が病室まで来てくれて対応してくださり、ケアマネジャーとともに、入院で動けない私のかわりに動いてくださいました。

20日間ほど入院したあと、救護施設も紹介され、現在はボランティア活動などをしながら、療養しております。感謝の日々です。体を治し、早く社会復帰したいと努力しています。

【T・Hさん（50代）福岡県田川郡】

編集部：スゴい。なんだか、ものすごい元気とパワーをいただいた気がします！　ありがとうございました。

病気のアスリートです！

糖尿病、乳がん、リウマチ、ペースメーカー使用、目は網膜症で視力がほとんどありません。でも生きている以上、なにか楽しいことを探そうと、毎日必死です。

【K・Mさん（60代）長野県須坂市】

編集部：やりましょう！　またのおたより、待っています！

がんの夫が主夫してくれてます

私の主人は、平成26年6月に腎臓がんのロボット手術をし、平成27年2月にリンパ節に転移したため、また開腹手術をしました。3月からは分子標的薬の投与が始まり、1年が経ちました。終わりのない抗がん剤治療です。副作用は徐々に出てきました。肌が白くなる、髪の毛に白髪が出てくる、手先が荒れて皮がむける、味覚障害、下痢、まぶたが腫れて重く感じる……など。いちばん大変なのは、味覚障害と舌がヒリヒリすることらしく、食べる楽しみがなくなってしまいました。

でも、具合が悪くて寝込むことは、まだ一度もありません。私がまだ現役で働いているので、主人は6年前の定年を機に、家事全般を引き受けてくれました。毎日の洗濯、買い物、食事の用意と片づけをすべてやってくれます。本人はあまり食べられませんが、私のために毎日食事をつくってくれます。

もし、なにもできない人、やらない人だったら、がんのことだけを考えて、1日中落ち込んでしまったのでは……と思います。「やれるうちはやるから」と言ってくれているので、いまはそれに甘えて過ごしています。

がんという言葉に敏感になっているのは、私のほうかもしれません。「からころ」を読むと、みなさんの気持ちが伝わってきます。

【K・Tさん（50代）東京都新宿区】

編集部：おたよりありがとうございました。一字一句、沁みました。ご主人のご様子、目に浮かぶようです。

甘えていいのでは……。Kさんにおいしい料理をつくることが、ご主人のいまの力になっている気がします。（め）

ひどいアレルギー！　転勤族なので病院探しに悩んでいます

私は3年前に突然アレルギー症状が出て、とても苦しみました。始まりは、突然の食物によるアナフィラキシーショック、呼吸ができなくて救急車で運ばれました。それからも台風がくるとき（大気が不安定、低気圧）に呼吸が苦しくなる。花粉症になり、顔がやけどしたように、眼球は白目が腫れ、もう少しでステロイド注射を白目に打つと言われたほど。いまは少し落ち着きましたが、転勤族で病院を探すのにひと苦労。いまもまだ転勤先では見つけられません。全国に同じような方がいたら、いろいろ教えてほしいです。

【H・Nさん（30代）三重県松阪市】

編集部：お察し申し上げます。早くよい病院が見つかりますように！　病院の検索サイトも、少しずつ充実に向かっているようですよ。

病院を巡り巡ってたどりついた私の名医

皮膚科を巡り巡って10軒。大

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

感謝の気持ちを忘れずに。
M・Aさん（30代、山梨市）

学病院からクリニックまで、すべて診断名が違っていました。医師や看護師に冷たい言葉をかけられたり、怒られたり……。もう根尽きた……と思っていたら、地元近くに名医がいることを知り、ここが最後と受診すると、「いまの症状はつらいかもしれないけど、このやり方を守っていれば治りますよ」とこれまでとはまるで違う言葉をかけてくださいました。聞いた途端に長いトンネルの向こうに天光が輝きました。

半年もたたないうちに、みるみる症状は改善。まわりからは「肌がきれいだけど、なにを使っているの？」と言われるようにまでなりました。信頼できる医師は、本やインターネットにはなかなか載らないのだとつくづく考えさせられました。

【O・Hさん（50代）埼玉県蓮田市】

編集部：よかった！　とくに皮膚科との相性はデリケート……とも聞きます。天光先生、ヨロシクです！

毎日せき込んでいたのがまさかぜんそくだったなんて

副鼻腔炎でひどく痰が出て、後鼻漏になってせき込んで、眠れないでいる……とばかり思っていました。3軒目の病院で手術日も決まり、やれやれと思っていたときの夜中、いつものようにせき込んでいたところ、目の前が真っ暗になり、救急病院へ。そこで告げられたのは、「ぜんそくでは？」という言葉でした。「違います」と答えましたが、吸入した薬と処方していただいた薬で、久しぶりにぐっすり眠れたことで、半信半疑で内科を受診。告げられた病名は、「ぜんそく」でした。スキューバダイビングが趣味で、海の中で息苦しく、毎日のようにせき込んでいたのは、発作だったのです。

いま治療は4年目に入りました。これから一生この病気と折り合いをつけながら、つき合っていかねばなりませんが、眠れないよりもずっとましですね。

【O・Mさん（50代）静岡県沼津市】

編集部：病気が確定できれば、つき合い方もハッキリする。ぜんそく治療も進歩しています。お体に気をつけて、思いっきり楽しんでください。

ふらりと入った漢方薬局が私にはぴったり

大好きな仕事に就いたのですが、3人の子どもの育児、PTAの役員の仕事、引っ越しと重なり、がんばりすぎたのか、うつ病と診断されました。仕事は楽しいのですが、眠れない、ふと涙がこぼれて止まらない……。うつのお薬と睡眠導入剤を飲みながら、なんとか生活を続けていました。しかし、ポキンと折れてしまいそうに。

そんなときに、ふらりと漢方薬局へ入ってみました。私のしどろもどろの説明、様子から出してもらった漢方を飲みだして3か月。まだときどきうつの薬、睡眠導入剤が必要なときもありますが、生理が楽になり、少し元気が出てきました。西洋医学も漢方などの東洋医学も体には必要なときがあるんだなと感じています。

【U・Nさん（40代）長野県松本市】

編集部：とりあえず、よかったですね。ただ、くれぐれも無理はなさらずに。

主治医との信頼関係を築く大切さ

この春で、6年間担当していただいた主治医の先生が大学病院をやめることになりました（開業のため）。

全身性エリテマトーデスになって11年目。主治医が変わるのは始めてのことではありませんが、次の診察時は「初めまして」から。つまりゼロから関係をスタートさせねば

TSUBO　今号のツボ「足の井穴（せいけつ）」

末端の冷えを解消するツボ

「足の井穴」は、血行を促進する代表的なツボです。冷えなんて大したことじゃ……と放っておくのは禁物。冷房などで冷えやすい夏、早めに対策するのが吉ですよ！
冷えはさまざまな不調や病気の引き金になることも。末端の血行不良を改善することで、体の熱を高めてくれます。

ツボの場所は……

足の指の爪の付け根部分。左右で20か所です。

ツボの押し方は……

足の裏側から手を回し、爪のきわをつまむように押します。左右同様に、親指から順に押しましょう。もみほぐすように押してもOK。

イラスト：寺崎愛

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

SENRYU からころ川柳

病気や健康にまつわる川柳コーナー

体重計
仲良しなのに
容赦なし

さつきさん（長野県）

（現実を突き付けてくるぅー！）

快便で
三文の得
運気アップ

ふくろうさん（茨城県）

（ですネ！）

食べるのが楽しいのに、それなりに食べているのに、体重が増えない。運動を始めたらやせてしまった。お腹の肉は変わらないけど（笑）。
K・Sさん（10代、山梨市）

ならず、少し不安です。

病気をもって生きるには、主治医との信頼関係はとても大きなもの。少しでも元気で過ごせるように、新しい先生とも良い関係を築きたいと思っています。

【O・Yさん（40代）神奈川県横浜市】

編集部：「信頼できる主治医」に去られるのは、ホント、つらい。うん？　このO・Yさん……、ひょっとして以前「うららかピープル」ご登場の小川ゆうこさんでは？（住所確認）やっぱり！「ゆうこ新聞」拝読してまーす。また、ご登場ください！　新しい先生、O・Yさんをヨロシクです！

病気でますます元気！

子どものころから、疲れやすく、変だなと思っていたら、50歳になり、はじめて卵巣がひどくはれあがり、手術することになってしまいました。

「どこが悪いんですか？」と言われるくらい、大食漢の健康優良児だったので、みんなをびっくりさせてしまっています。仕事が忙しく、親の介護もあるので、最短復帰するぞ！　と、かえってますます元気でいます。

【H・Mさん（50代）東京都目黒区】

編集部：よっしゃ！　健康優良児は、病気になっても、健康優良児！

明日は明日の風が吹く

3年前に十二指腸潰瘍になりました。ピロリ菌除菌には成功したのですが、ひんぱんに胃腸炎や下痢を繰り返すようになりました（涙）。もともといろいろ悩む性格もあるせいか、ストレスを感じるとすぐに下痢や腹痛になります。いまでは整腸剤が欠かせません。

現代社会はストレス社会ではありますが、ストレスに負けない強い精神も、やはり大切なんだなと感じる今日この頃です。「明日は明日の風が吹く」という精神も、現代人には大切なメンタルヘルスではないでしょうか！

【O・Mさん（30代）新潟県長岡市】

編集部：私は寝たら忘れると思って、つらいことがあると、とにかく寝ることにしています（笑）。（m）

二児の母になってわかった親の気持ち

20代のころ、うつ病を発症しました。きっかけは職場の上司のパワハラによる「心因性ストレス」と言われたように記憶しています。当時は、パワハラという言葉も知らず、「社会は厳しいのが当たり前！　弱音は吐かないぞ！」とつねに気を張り詰めていたような……。

自殺願望も強く、精神科に入院。社会生活をまともに送れない自分を責め、挙句に「こんな人間になったのは親のせいだ」と責任を転嫁したことも。

いま、私は二児の母になりました。親になってみてはじめて、あの時期親はきっと私以上に苦しんでいたに違いないとわかりました。私を見捨てず、急かさず、責めず、ただじっと静かに待ちつづけてくれた親に、心から感謝しています。

【N・Sさん（30代）長野県伊那市】

編集部：すばらしい。N・Sさんも、お子さんたちをあたたかく見守る、やさしいお母さんになってください。

体は鍛えられても、目は……

手軽に通えるスポーツジムに通うこと5年間。体年齢はマイナス7歳、体力年齢は30代前半と、体力維持できているのに、目は鍛えようもなく、白内障の手術を受けました。これは自分にとって、とてもショックな出来事でした。これからよく見える目で、もっと筋トレに励もうと思います。

【O・Kさん（60代）東京都練馬区】

編集部：その意気です。筋肉は何歳になっても、つきます！

リハビリをかねた庭の手入れで花が咲きました

平成26年9月に脊髄分離すべり症の手術を受け、1年半が過ぎようとしています。いまは午前と午後に1時間ぐらい散歩をしていますが、坂道と階段は手すりがないと大変です。

庭の木、草花の手入れをして、きれいに花が咲きました。リハビリをかね、とくに花の手入れをがんばっています。

【H・Mさん（50代）東京都目黒区】

編集部：すてきです。お庭の様子、ぜひ拝見したいです！

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

「そらのいろ」㊸

未知のわたし

高橋順子

自分のいるところが
自分からいちばん近いところだけれど
いちばん遠いところでもあるというのは事実である
地球一周航海でわたしは実感した
西へ西へと進んだ果てにわたしは元の港に帰り着いた
わたしもわたしからいちばん近いヒトであると同時に
いちばん遠いヒトなのではあるまいか
未知のわたしがいるから
わたし生きてゆける

たかはし・じゅんこ：詩人。千葉県生まれ。おもな詩集に『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）、『海へ』（藤村記念歴程賞、三好達治賞受賞）など。月にちなむ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 2016 43号

からころ　第10巻第43号
2016年6月20日発行

Editor in chief：髙橋団吉
Senior Editor：篠宮奈々子
Editor：齋藤春菜、和田めぐみ
Art Director：土屋和浩（g-love.org）
Designer：黒須直樹、山崎まりな
梅山美緒（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：紺野康男
e-mail：info@karacoro.net
印刷：図書印刷株式会社

※ 通販、アンケートページ、「からころ」の配布、入手場所に関するお問い合わせは、株式会社ネグジット総研 ユートシャルム部
TEL：03-5779-6370まで。

※ 本誌の全部もしくは一部の無断転載や複製を禁じます。
©UTOC 2016 Printed in Japan

からころ次号は、
2016年9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
…など情報が満載です！
http://karacoro.net

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