

わたしの 気分転換

### 持田香織さん

"過去の私、にとらわれず いまできることをやればいい



在宅ケアほっとルーム(5)

「入浴を嫌がる場合の対処法」

よくわかる医療最前線45

「乳がんの最新治療 Q&A特集 その3

病院生活の基礎知識働 宮子あずささんに聞く!

「医師とのコミュニケーション術」

からころなんでも相談室39

「老眼とのつきあい方」

森いちばんの寒がり屋のてんちゃん 寒い、寒いと言って、お家から出 きません。森の仲間たちが「てんち くんはマフラーを、くいしんぽうのし ろくまくんは、ほかほかの蒸しパンを 買って帰りました。 イラスト: 山内和朗

## らこ

2016 vol.45

目次

わたしの気分転換③·····4

元気が出る! インタビュー



さん

いまできることをやればいい 「過去の私』にとらわれず

うららか people ④······20

太田秀樹さん (医療法人アスムス理事長)

その、ささやかな願い、をかなえるために」 自宅で最期を迎えたい……。

## 役に立つ! 医療·健康情報

よくわかる医療最前線⑮……8

乳がんの最新治療「その3 Q&A特集

今回は読者の方々のご質問にお答えします。 乳がんは個人差の大きな病気です。 治療の選択肢も多様で判断に迷うことも……。

病院生活の基礎知識⑮… 宮子あずささんに聞く! 12

## 医師との

# コミュニケーション術\_

からころ通信…… 読者プレゼント……26

<u>.</u>31

解説していただきました。 もらえない……。医師との接し方って、難しいですよね。 PC画面ばかり見ている/聞きたいことに答えて 今回は、医師たちをとりまくアレコレの事情について、

そらのいろ⑮「待合室で」高橋順子……38

わたしの闘病記/からころ川柳

在宅ケアほっとルーム⑤……19

# 入浴を嫌がる場合の対処法

管理栄養士がつくる! からころ元気食堂②……30

満足感のある減量のメニュー

ヘルシー春巻き

# おすすめ! 健康アイテム

e健康ショップ逸品ひろば 22

①からころセレクト! 今号の注目アイテム

②教えて! 目薬 健康アイテムの選び方⑦

おたよりひろば/からころクイズの

息ぬきマンガ 「病院とわたし」45……**15** 花くまゆうさく



からころなんでも相談室倒……**16** 

なぜ、なるの? 40代になったら、誰もが直面する 、老眼、。 老眼とのつきあい方\_ 遅らせる方法って? 対処法は……?

最先端事情をわかりやすく整理してみました。

# 乳がんの最新治

その3

前号、 今回は「Q&A」特集。「その1」「その2」で 読者の方々からたくさんのご質問が届いています。ありがとうございました。 前々号の「乳がんの最新治療」(その1、その2)について

扱い切れなかったテーマについて、

中村清吾先生に解説をお願いしました。

日本乳癌学会乳腺専門医で、日本乳癌学会 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。 理事長。1982年千葉大学医学部卒業。 監修:中村清吾先生

見つからない場合に、 ンチネルリンパ生検」を行 セ

ないます。

ないと考えていい。この場 以外のリンパ節にも転移が がん細胞がなければ、それ 乳房内のがん細胞が最初に とりつく場所です。ここに 腋窩リンパ節の中の一つで、 センチネルリンパ節は、

可 0 節 能性が低いので、 リンパ節に転移している 以小転移だった場合も、 また、センチネルリンパ への転移が2ミリ以下の 腋窩リ 他

でがん転移が認められた場 節」です。触診や画像診断 ろにあるのが「腋窩リンパ

除手術(郭清)し

が可能です。 さらに近年、センチネル

かの条件を満たしていれば、 る転移であっても、いくつ

報告がなされています。そ 再発率が低下しないという 郭清を省略しても生存率や の条件とは、①転移が2個 ②しこりの大きさが

5センチ未満、 行う……などです。 手術を行い術後放射線照射 を施行、 ④術後薬物療法を ③乳房温存

送るは、どう判断すべき?

-リンパ節切除を行う/見

乳房にいちばん近いとこ

(R·Fさん、岐阜県)

切除

(郭清)を省略するこ 腋窩リンパ節全体の

とができます。

合は、

以下、

【リンパ節郭清】 について

# 【放射線療法】 について

った……と聞きました。 に絞る低線量照射が可能にな 照射部をピンポイント

少ない。

現時点では、まだ

計5日間実施)。

合併

回線量3.Gyを1日2回、

ます 合は、

**図** 切

参照)。

このリンパ節への転移が

ンパ節郭清を省略すること

リンパ節への2ミリを超え 期間も長く、 手術後) は、総線量が高 のリスクもありました。 口 ったんです (45~50 GY . 線量は1.8~2.0 Gy)。 晚期障害(\*1 治療 か

では、 になりました(総線量34 Gy と狭く、 も切除した部位の周囲のみ の総線量が低く、 装置を用いる「小線源治療 ています。SAVIという 照射という方法が試みられ 現在では、 一回線量は高いもの 短期間で済むよう 加速乳房部分 照射範囲

(Y・Tさん、山形県)

実施できる施設が限られ

7

従来の全乳房照射(温

存

いますが、

新たな治療の選

択肢になることが期待され

療法は、どんな場合に行う ています。 -乳房切除術後の放射線 (一・Kさん、神奈川県)

だけでなく、その他の要素 く推奨されています。 た場合は、放射線療法が強 パ節に4個以上転移があ ンパ節に転移があった場合 センチ以上の場合や腋窩リ します。とくに、 は 切除術でも、しこりが5 再発のリスクも高いの 放射線療法をおすすめ 放射線療法を行うか否 リンパ 節転移の個数 腋窩リン ただ

\*1「晩期障害」は治療終了後も続く身体的な不具合のこと。 放射線治療後の晩期障害としては、白内障、倦怠感、口内乾燥、脱毛、甲状腺や副腎の異常、不妊症などがあります。

8

### 図1 リンパ節郭清の範囲

けられるのですか? 担当医との相談が必要です。 放射線療法は、 (J・Kさん、徳島県) 何回も受

も含めて判断されるため、

を当てることはできません。

部分には、 すでに放射線を照射した もう一度放射線

があります。 射についても、 療法を行った部位への再照 細胞にも障害を与える恐れ ん細胞だけでなく、 定量を超える照射は、が 過去に放射線 晩期障害を 正常な

かっています。 回 転移や骨転移があった場合 引き起こしやすいことが 合があります。 再照射することが可能な場 目の照射量が少なければ、 同じ部位であっても一 ただし、 脳 わ

方は、 強皮症などの膠原病があ テマトーデス(SLE)や 線療法を避け、 に検討する必要があります。 こす恐れもあるので、 また、 皮膚にトラブルを起 妊娠中の 全身性エリ 方は放射 慎重 る

## 【温存手術】 について

銷倡 レベル田

レベルⅡ

レベルⅡ

(小胸筋の後ろ) ベルI ぇき か 腋窩静脈

(大胸筋と小胸筋の間)

リンパ節への転移は、一般的にレ

ベルⅠ、Ⅱ、Ⅲの順に進んでいきま

す。以前は広い範囲の切除(郭清)を

行ないましたが、現在ではレベルIま たはⅡの範囲にとどめ、大きく腫れた

リンパ節がある場合に限ってレベル Ⅲまで郭清します。画像診断で腋窩

リンパ節への転移がないと判断でき

る場合は、センチネルリンパ生検を 行ないます。センチネルリンパ節に

転移がないか微小の転移の場合は、

リンパ節郭清を省略できます。

腋窩 リンパ節

手術はできないと言われま したが……。 しこりがないのに、温存

(M・Aさん、東京都)

センチネル

リンパ節

小胸筋

リンパ節

胸骨

その場合は、 っても、 っていることがあります。 ジロやIの早期がんであ からないがん)や、 非 触 乳房温存手術はおす 知乳がん (触診では がんが乳管内に拡 再発リスクが ステ

てください。

乳房の二次再建は、

いつ

リスクを大幅に低くするこ すめできません。 とができるからです。 術を行えば、 再発や転移 乳房切除

何

## (乳房再建] について

再 あると聞きました……。 建手術が行えない場合が 乳房切除術を受けても

(E・Kさん、大阪府

は、 IJ 組織による再建は可能です おすすめできません。 感染症リスクも高くなるの なっている方では、 によって皮膚が伸びにくく 放射線療法によるダメージ ている病気の種類によって よくない場合や、 スクは比較的高いと考え 切 人工物を用いる再建は 推奨できません。また、 術後に合併症が起こる 除部位の皮膚の状態が 併発され 術後 自 家

頃行えばいい? (K·Tさん、埼玉県)

0 きます。 治療を終えてから半年後 法を行う場合は、 に抗がん剤治療や放射線療 要があります。 もに変化しますので、 しばらくは傷痕が時間とと くとも半年は間をあける必 経過しても再建手術はで 基本的には、 ただし、 また、 切除から それら 切除術後 術

後

術はしないのでしょうか。 遠隔転移があれば、 、切除

えられます。 治療になります。 行わずに、薬物療法中心 ……という場合は、 ても体の負担が増えるだけ は全身に広がっていると考 さくても、すでにがん細 合は、たとえ転移がんが 遠隔転移が見つかった場 (M・Mさん、福岡県) 切除手術をし 手術 小

たが、 ただし、 乳房温存手術を行 前回も触れま

# |遠隔転移||について

目安とお考えください。

9

治を目指すことになります。ば、乳房切除術を行い、根た乳房での局所再発であれ

# がん]について

療方針を教えてください。乳がん」と言われました。治――「トリプルネガティブ

(M・Tさん、広島県)

のことです (\*3)。 トリプルネガティブ乳が と R 2 の 3 つが陰性のがん 日 R 2 の 3 つが陰性のがん

切除手術や放射線療法に が期待できません。抗がん が期待できません。抗がん が期待できません。抗がん

効果も高く、必ずしもそうという印象を持たれるかもという印象を持たれるかもという印象を持たれるかもという印象を持たれるかも

ださい。とは言えません。焦らず、

# 【遺伝子検査】 について

でも受けられる? は、病理検査以外に遺伝子検は、病理検査以外に遺伝子検

遺伝子の発現パターンや活の性質を詳しく知るために、の性質を詳しく知るために、乳がんは、個人差が大き

る。 が進めば、 測して、 います。 効であることが確認されて 本人の乳がん患者さんに有 DX」という検査法は、日 的に進歩させる可能性もあ います。 解析し、 出したがん細胞の遺伝子を なかでも「Oncotype 今後、さらに研究 治療計画を立てて 再発の危険度を予 がん治療を飛躍

> ます。いましばらく、お待 になってしまい にめ、現時点では、とても にめ、現時点では、とても にか、現時点では、とても にか、現時点では、とても



# 【遺伝性乳がん】 について

中心に行われています。摘

性度を調べることが欧米を

ーー遺伝性乳がんと診断されました。要点を教えてください。 (H·Sさん、東京都) 乳がんの5~10%は遺伝性です。遺伝的に乳がんを 発症しやすい方は、二種類の遺伝子(BRCA1、B RCA2)のどちらかに変

た実 ています。また、次のいず がの うの方よりも遺伝性のリス の うの方よりも遺伝性のリス では ①血縁者に乳がんや卵巣 がん発症者がいる、②若年

たとえば、乳房温存手術転移のリスクも考慮にいれ転移のリスクも考慮にいれ ながら治療計画を立てます。

が可能の段階でも、乳房切めが可能の段階でも、乳房切りです(アメリカの女もありです(アメリカの女もありです(アメリカの女

正しい情報を知っておけば、遺伝カウンセリングを受けてみることも一手です受けてみることも一手ですがあると判断された場合

れています。

結びつけることもできます。ば、血縁者の適切な検診に

# ――「腫瘍マーカー」には注

[瘍マーカー] について

意すべきでしょうか?

(Y・」さん、静岡県) 再発した乳がんの治療効 再発した乳がんの治療効 はっことがあります。しか は、乳がんのあり/なしや、 再発の有無をチェックする ために用いることはありません。あくまで参考程度の 指標とお考えください。

# 【妊娠&出産】 について

妊娠出産はあきらめる?――乳がんと診断されたら

(S・Hさん、群馬県) 妊娠や出産、授乳が乳が た、乳がんの治療によって、 た、乳がんの治療によって、 の再発リスクを高めると のの再発リスクを高めると ⑤男性乳がん、⑥卵巣がん

んがある、

④多発性乳がん

と乳がんを併発、⑦トリプ

### 発症例の少ない特殊な乳がん

粘液がん	乳がん全体の約3%です。進行が比較的遅く、ホルモン療法が有効なことが多い。また、 しこりがやや大きくても予後が比較的良好です。腋窩リンパ節に転移がなければ、再発 予防のホルモン療法だけにとどめることも多い。
管状がん	全乳がんの約0.3%程度。粘液がんよりもさらに病気の進行が緩やかです。予後がとても 良好で、粘液がん同様、腋窩リンパ節に転移がなければ、しこりが大きくてもホルモン 療法だけを行うことが多い。
炎症性乳がん	しこりはできません。皮膚が急性乳腺炎のように赤くなることが特徴です。全乳がんの 約0.5 ~ 2%。抗がん剤治療の後に、手術や放射線療法などを組み合わせて治療します。
潜在性乳がん	原発部位 (がんが最初にできた場所) がわからないタイプです。腋窩リンパ節転移が見つかっても、乳房内に異常が認められません。乳房内のどこかにがんが隠れていると考えられ、「潜在性乳がん」とも呼ばれます。最終的に、腋窩リンパ節転移のみしか認められない場合でも、乳がんに準じた治療を行います。手術か放射線療法かは、患者さんの個別性を総合的判断して選択しなければなりません。腋窩リンパ節郭清に加えて薬物療法を行うことがすすめられています。

## 【医療費】 について

で、経済的に不安です。 ・医療費がとても高そう

(H·Mさん、千葉県)

乳がんに限ったことでは

には、 場合は、受精卵や卵子の凍 ようにしてくださいね。 相談しながら治療を受ける される時期や、再発のリス 結保存をしておくことも選 る場合は、担当医に細かく クを考慮する必要がありま 択肢のひとつです。 表的な抗がん剤です。その 妊娠する時期を見定める 妊娠・出産を希望され 抗がん剤が体外排出

ます。 が設けられていて、超過分 制度の一つに「高額療養費 れています。 の自己負担限度額が決めら は公的な財源から補助され お支払いする合計額に上限 す。医療機関や保険薬局で 制度」というものもありま 年収額に応じて月額

ぜひ、ご利用ください。

騰しています。 をえません。 も大きなご負担といわざる 負担が一般的) でも、とて 険診療の場合(3割の自己 1000万円超えも)。保 しくはありません (年間で く、とっても高価。1ク 登場していますが、例外な んでも新しい薬剤が続々と の理由のひとつです。乳が 化が進んでいることも、そ ありませんが、がん治療に かる医療費はますます高 ル100万円以上も珍 医療の高度

サン)。卵巣機能に障害を

す(たとえば、シクロホス できなくなる恐れもありま

ファミド=商品名エンドキ

引き起こす可能性のある代

には卵巣機能に障害を与

療の最前線」についてお話

三回にわたり「乳がん治

ただし、

抗がん剤の

中

のがあって、治療後に妊娠 え、月経を止めてしまうも

しかし、公的医療保険の

う遠くない未来に、「根治 あるタイプの乳がんは、そ 可能になりつつあります。 て、ピンポイントの治療が あります。個別性にあわせ 年、長足の進歩を遂げつつ できる」と予想されていま プがあります。 な病気で、さまざまなタイ とうございました。 しさせていただき、ありが また、乳がん治療は、近 乳がんは、個人差の大き

養ください。 長く、おつきあいを続けて 的に、進行の遅いがんです。 しながら、根気強く、ご療 いく病です。専門医と相談 さらに、乳がんは、一般

を大切になさってください。日 あなたらしく生きること」 そして、なによりも、



宮子あずささんに聞く!

# コミュニケーション街

今回のテーマは、「医師とのコミュニケーション術」をめぐる最新事情についてです。 看護師として長年キャリアを積みあげた宮子あずささんに、 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。



①医療制度上の事情もある

改善されないのは、 医師への不満」が

患者さんがさまざまなご

### 「医師にどう思われるか」

くさんの患者さんの病気を診ています。患者さんの態度のことを 聞きたいことをズバリと聞いてください。



の配置法などで、

## ません」と言ってしまう ③聞こえない時は「聞き取れ

ださい」と伝えるのも一手。 医師には、 PC画面ばかり見ている 度ハッキリ言ってく 「聞こえません。

②医師はPC文書作成に追わ れている わたしは思うんです。

最近は、

院内感染を予防

書類は、増える一方です。 C入力しなければならない れても、 の入力は医療秘書に任せら ければなりません。カルテ み、医師は国の指導に基づ く膨大な量の文書を作らな 医療現場でも情報化が その場で医師がP 進

ことになってしまう。 さんたちをさらに待たせる かります。でも、 分を害される……。よくわ 入力しないと、結局、患者 その場で

「画面見ながら診療」に気

解決されていくことを期 しているのですが……。 音声入力やディスプレ 少しずつ ィ

には、

やはり、

制度上の事

かなか改善されない。ここ 医療施設も多い。でも、 と努力を重ねている医師も ているんです。改善しよう 医療者側も十二分に認識し 不満をお持ちであることを、

な

情もある。

そのことをご理

解いただいたほうがいいと

思い切って、 ④医療者には、ますます時間 振り向かせてください。 する意味もあって、 き取りづらくなっている。 れています。なおさら、 察でのマスク着用が推奨さ 大きな声で、 聞

# がなくなっている

ます。 Ġ, 間もありません。 院時と退院時は手続きが いるのも、 政府の医療費削減の方針 にもストレスがたまって くなるのです。従来のよう に拍車をかけています。 医療制度改革によって、 気心を通じあわせる時 入院期間が短くなって 出入りが多いほど忙し 医療者の忙しさ 医療者側 入 か

ために、 ていない。これが現状です。 を国が周知徹底していない 制度が変わっていること ギャップが埋まっ



## Q

## のポイントは何? 医師とのつきあい方

か?

「この治療法の

目

自

分の病状はどの段

## 界がある」と腹をくくる ⑤「医師にできる説明には限

ちばん聞きたい。 募らせてしまう。 説明にならざるをえません。 はナニナニ……。 療効果についてです。 のガイドラインに沿った治 師が答えられるのは、 ですか?」ということをい ○%はコレコレで、 んは、「わたしは助かるの 一の起爆剤ですから。 このギャップが、 たとえば、がんの患者さ 期待は失 でも、 確率的な 不満を △ △ % 学会 医

界がある。 だとわたしは思います。 な精神的ギャップに悩まな 期待をかけない……。 したうえで、 |師にできる説明には そのことを理解 病院生活のコ 医師に過度の 無用 限

## ことに集中してみて 「知りたい情報を聞き出す\_



学会のガイドラインに即した確率的な説明をする。これが現代の医師 ている不文律です。「オレに任せろ!」タイプは、要注意…かも!?

ズバリと直球を投げて、

医

から専門的な情報を取

'n

⑨治療に不満なら

ておくこともおススメです。

あらかじめメモにまとめ

### 病院の「専門医」と「かかりつけ医」を使い分けて

大病院の医師は得意分野の疾病を治療する「専門医」、体全体の健康 について気を配ってくれるのが「かかりつけ医」です。

どうですか 調子は後

とは、 識を滔々と述べる方もいら つしゃ 診療の質に差が出るこ ありません。 、ますが、 ご心配. **£** 

## は考えなくていい 医師に嫌われたくないと 「医師にどう思われるか

に……と思うのか、 心を鬼にして、 まります。 れた……というご不満もわ 報を聞かされて門前払いさ に限定してみてください。 医師にナメられないよう しかし、ここは 病気のこと 医療知

ありだと思います 「すべて医師まかせ」

も

選択だとわたしは思います。 おまかせ」 りません。 ばならない…… 患者さんは主体的でなけ ŧ, す べて ひとつ ・わけで 医 0 者 は

多数の患者さんの病気を診 る医師は極少です。 ています。 く心配ご無用です。 おられます。 いう方も、 そんなことを覚えて わたしの経験 意外にたくさん でも、 まっ 医師 は た で

法がある?」「リスクは?

ー ど の

ような新治

療 的 階

## 医師をかえるべき

医療ネタ話は最小限に ⑦世間話や身の上話、 出すことが大事です。

さんざん待たされた挙句

いわば事務的な医療情

その点は要注意です。 抱きにくいものですから、 満がなければ、 師を変えたほうがいい。 見極めることも大切です。 るときは医師によい印象を ただし、 足でも許せることもある。 ご不満に思うの 診療に不満があれば、 医師の態度か。 病状が悪化して 態度に不満 は、 そこを 診 b 不 医 療

13

また、

高い有料個室に入

# 医師とのコミュニケーション術

# 「態度が悪い」と

## 「医療はサービスではない」 感じるのは、なぜ?

師はいます。 ことを理解してみて たしかに、 態度の悪 1 矢

「医療もサービス業」と あるように思います。 医療業界ならではの事 のぞけばわたしはここに でも、よほど非常識な例 i 情

います。 求める他の う考え方が一 いますが、 医療は楽しみを サー 般的になっ ・ビスとは違 7

ば、 医さんは、 0) 腕 方、 みっけもの に人柄のよさが加 地 患者さんの生活 地域のか (笑)。 かりつ わ n 17

で、

と医師が挨拶するだ 怒り出す方もいらっ

0

ねに治療中心です。

大病院の専門医の視点は

いときもあるんです。

たことが受け入れられ

よかれと思ってや

者さん。 多くお金を払った人が優先 前提にした保険診療体制 を受けるモトになります。 という世界ではありません。 H 治療も医療費も平等が基本 つ ても、 治療しようとする医療者。 れて当然……と考える患 のだから、 高 本の医療は国民皆保険 りません。これもお叱 い治療費を支払ってい 疾病に対して平等 医療サー サービスして ビスは変 ŋ

両者のズレが、

せているように思います。 不満を発火 上手に

ます。 を含めて気をくばってくれ 人情味があるはず。 少なくても、

聞き出す場所と割り切る。 割り切って、 け、 専門的な医療情報 無用な衝突を

するか。 かりつけ医に相談する。 専門医とかかりつけ ご自分が何を、 迷ったときは、 どう選択 医 を か

でもありますので。 医療制度の目指 使い分けていくこと 方向 8

大病院の先生は専門医 少し は



治療



えて神経質になってらっ

りつけ医」を使いわける

患者さんは、

病気をか

か

12

病院の「専門医」と「かか

ಶ

る。

なかには、「こんに

### 宮子あずさ

みやこ・あずさ 1963年東京都生まれ。 87年より東京厚生年金病院に22年間勤務。 東京女子医科大学の博士課程を修了。現在、 精神科病院で訪問看護に従事。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。

読者からの質問に宮子さんが答える!

こが気になる!



### 診察中に録音メモしてもOK?

私なら許可します。医療情報は、専門化 する一方です。一度聞いただけでは理解で きないことも、たくさんある。そんな場合 は、録音メモをお取りになったほうが確か です。でも、事前に医師やナースに一言お っしゃってください。「あとから聞き直し たいので」と話せば、拒否する理由はない ように思います。

どうしても腹に据えかねることがあります

ありますよね。どうしても許せない場合

は、病院の苦情ポストへ。ここに寄せられ た苦情は、病院の中枢にいる人たちが読む はずですので。

### セカンドオピニオンは、 隠密裏に受けられる?

可能ですが、追加の検査が必要になる場 合はあります。また、セカンドオピオン外 来にこだわらず、他の病院の同じ診療科に かかって話を聞くこともできるでしょう。 ただし、大きな病院はクリニック等の診断 書がないと受け付けない場合もありますの で要注意です。

すぐに退院できません。 どうしても家で看られない場合はどうする?

むずかしい問題です。

期限付きの病院は空きが出ますが、無期 限に入院できる病院に空きが出ることはご く稀で、残念ながら一回の入院で一生過ご せるところを探すのはとても困難だと言わ ざるを得ません。

奥の手ではありますが、どうしても家で 看られない場合は、3か月ずつ転院するこ とで入院生活を続ける方法があります。根 気強く、長期入院のできる病院を見つけて みてください。

### 医師とナース、介護福祉士の役割分担を、 どう考えればいい?

ごく簡単に言いますと、医師は専門家と して「疾患治療」に最善を尽くしてくれる 人。かかりつけ医は、その人の「全体の健 康」を診てくれる人。ナースは、「医療+ 生活」、介護福祉士はもっぱら「生活」を 中心に考えてくれる人。それぞれの持ち分 を上手に連携させていくことが、いまの医 療全体が目指している方向です。





### ちょっとひといき息ぬきマンガ。



### からころなんでも相談室 第34回

### 老眼とのつきあい方

どのような治療法があるのでしょうか。

手元がよく見えなくなりました。

40

代半ばになり

「最近、近くが見えにくいかも……」。40歳を過ぎると気になりますよね。 今回のテーマは「老眼とのつきあい方」です。

なぜなる? どうやって治す? 予防できる? 南青山アイクリニックの戸田郁子先生にうかがいました。

張ら (図1、2参照 歳をとると、この水晶体 ń 薄

とれば、 備わっています。 ズの厚さを変えながら、 う天然の柔らかいレンズが 人間の眼には、 Q1 加 齢現象ですから、 誰でもなるの? 誰でもなります。

見るときは、 ントを合わせます。 筋肉(毛様体 水晶体とい このレ 近くを ピ 見づらくなってきます。 42~45歳ぐらい。

Q2老眼になりにくい?

を弱 ます。 と近くにピントを合わせや ので、 () それは、 めにしている場合が多 近視の方は、もとも しかもメガネの矯正 老眼を自覚するの 少し誤解があ

目の構造

図1

スした状態でレンズが引っ

て、

くなります

るときは、

筋肉がリラック

ンズを厚くする。遠くを見

が緊張して、水晶体レ

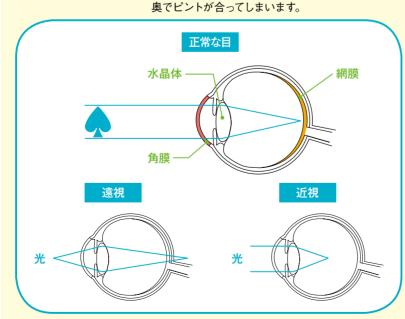
が硬くなって、 しても厚みを変えられなく 筋 肉が緊張

下します。 なり、ピント調節の力が 低

歳を

目の疲れや、小さな文字が 人差もありますがだいたい はじめ は 個 カメラにたとえると、水晶体がレンズで網膜がフィル ムです。近視はフィルムの手前で、遠視はフィルムの

老眼に気づく時期

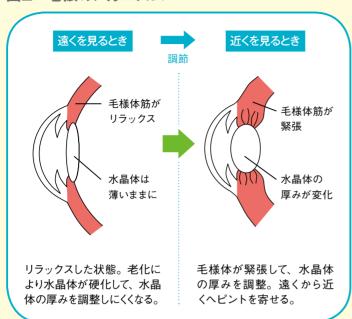






お話をうかがった方: 戸田郁子先生 とだ・いくこ 医療法人社団南青山アイク リニック理事長 (院長)。一 般眼科診療全般に加えて、 専門として屈折矯正術(レー シック等)、ドライアイを担当。

### 図2 老眼のメカニズム



その分、 るには、 強 節 い調節力が必要になる。 されています。 早く、老眼の症状 ふつうの方より、 近くを見

Q3

どうすればいい

がついた場合は、

60歳で進

まります。

40代で症状に気

老眼になったら

が多少遅れる傾向がありま

●老眼鏡

力の

低下(=

老眼) が

; 自覚

を自覚しやすいのです。

眼科でしっかりと検査を

できます。

を見やすいようにピント調

います。

遠視の目は、

遠 く

遠視の方もいらっ

しゃ

知ることが大切です。

がいいと思う方の中に

して、

ご自身の目の状態を

れば、

年相応のピント調節

ンズで正視の状態に矯正す

メガネやコンタクトレ

多 ザ 鏡です。 ガネだと頭痛や目の疲れを 価なものでも、 するときは、 招くことにもなります。 たレンズの種類や度数を選 使用目的や目の状態にあ できればかまいませんが、 て正しく処方してもらうこ まな種類があります。購入 ティングも重要です。 いのですが、 インでお選びになる方も もっとも手軽なのは老眼 最近はレンズもさまざ ツルの部分などのフィ 市販されている安 また、 眼科を受診し 快適に使用 合わないメ 視線の位 ま デ

### Q4どう選べばいい? 老眼鏡の種類は

とをおすすめします。

け見るためのもの。 ①近用専用レンズ。 近くだ 読書や

> ます。 のに必要な視力をカバー ②中近両用レンズ。 が見やすくなります。 書類からパソコン画面まで 人の顔など、室内で過ごす 近々両用レンズ。手元の 手元

中間距離、 ⑤遠近両用レンズ。 ありますので、使用目的に 遠方重視、 あります。 いこなすのが難しいことが ズの部分が少なくなり、 その分、 合うように設計されますが 一か所に合うレン 近方重視なども 同じ遠近でも、 手元のすべてに 遠く、 使

## Q5本当ですか? 「老眼は止まる」って、

せん。 少しずつ進行し、 まえば、 て水晶体が硬化しきってし 止まります。老化によっ だいたい、 それ以上は進みま そこで止 60歳まで

資料を見る専用です。 テーブルで向きあった か

合わせて相談しましょう。

回作り直す……というの 度に合わせて、 行が止まるまで、 **Q6** 般的です。 対処法がある? 老眼鏡以外に 老眼鏡を3 進行する

## **2**コンタクトレンズ

られる方は、 遠近両用が合わないと感じ 類が出てきています。 スが多いです。 いくと、 して時間をかけてならして しょう。左右の差を少しに ン」を試してみるとよい し近視にする「モノビジ 数を変えて、 両用タイプもさまざまな種 コンタクトレンズの遠 次第に慣れるケ 片方の目を少 左右の目の また、 で 度 3

## $\mathbf{Q7}$ 治療すれば老眼鏡

ます。 い ζ つ かの選択肢があ ŋ

フリーにできますか

## **③レーシック**

ジョン」の状態にして、コ 0) 照射によって角膜のカーブ る方法が可能です。 ンタクトレンズを不要にす により、コンタクトレンズ できませんが、レーシック シックで老眼を治すことは を治療する手術です。 を変えて近視や遠視、乱視 項でご紹介した「モノビ レーシックは、 レーザー ν l

眼科医にご相談ください。 られない場合もあります。 ただし角膜が薄すぎるな レーシック手術が受け

## ❹多焦点眼内レンズ

体を取り除き、人工の眼内 が可能です。硬化した水晶 点ではなく多焦点のレンズ レンズを装着します。 同時に老眼を治療すること る場合は、白内障の治療と 発症する可能性が高まりま 濁りが生じる「白内障」を 老眼が進むと、水晶体に 白内障の症状がみられ

> えるようにします。 るいは遠中近の3焦点を見 を用いることで遠近両用あ

ります(一部、 応のレンズもあります)。 ます。遠近(または遠中近 白内障は若い方にも発症し ているアトピーと合併した 原因の白内障や、近年増え みられます。また、外傷が 近視の強い方は早い傾向が れないため、 のレンズには保険が適用さ の後に発症するものですが 白内障は一般的には老眼 自費診療とな 先進医療対

## $\mathbf{Q8}$ どう考えて、何を 選択すればいいの?

クリアに見たい」
ーメガネ といえるでしょう。 療の選択肢が出揃ってきた ないで生活できるための治 便さをなくし、眼鏡に頼ら はありません。 態に戻す方法は、 車 目を完全に若いころの状 の運転と読書、 しかし、不 現時点で 両方を

> 情によって、選択が変わっ や年齢、 たくない」「ゴルフが命! を より見え方も異なります。 てきます。 ない」……ライフスタイル 信頼できる眼科専門医とよ く相談なさってください。 「コンタクトレンズが使え 「仕事はほとんどパソコン」 かけたりはずしたりし 目の状態、個別事 また、レンズに

## **Q9** 老眼の進行を止める 方法は、ありますか?

から、 重要です。 若く保つことは有意義と考 病気も増えてきますので、 えます。 身の老化を防ぐことで目を 目の健康を意識することは し、加齢変化ですから、全 た方法はありません。しか 老眼予防として実証され 失明につながる目の 老眼が出始めた頃

## a 紫外線を防ぐ

に紫外線を防御します。 水晶体の硬化を防ぐため 帽

> 線を防ぎましょう。 子やサングラスなどで紫外

## **り身体を酸化させない**

ので、 よう。 煙や過度な飲酒も避けまし 正しい生活は大切です。 た食事、 は身体全体の老化を進める 目も体の一部。とくに酸化 んでいる」ように思います。 老けて見える人は老眼も進 印象として「実年齢より 栄養バランスのとれ 適度な運動、規則 喫

が乾き、

まばたきを忘れ、眼の表面 ライアイ」にもなりやすい。

しまう。

かすみ目やモノが 涙の供給も滞って

## ⑥目に良い栄養を摂取

うことも有効と考えます。 います。サプリメントで補 エイジングでも注目され ルテイン、アスタキサンチ 近年、アントシアニンや 魚油などが目のアンチ 7

### Q10 よく聞きますが? 最近、スマホ老眼と

**ホ調整障害**」。近い場所を りません。 ことによる、 正 確には「老眼」ではあ 近くを見続けた いわば「スマ

を長時間凝視すると、 れます。 るので、「老眼」と感じら くなることで視界がぼやけ 調節機能が一時的に効かな 体筋の緊張が解けなくなり、 長時間見過ぎるために毛 スマホやPC画面

やすくなります。 これらは直接老眼とは 関

ぼやけるといった症状も出

ぜひ気をつけてください。 眠を招くなど、スマホ依存 感や疲労が増すうえに、不 視界と全身の健康のために、 間見続けないこと。 症の入り口ともいえます。 係ありませんが、 スマホや P C 画面 を 長時 眼の不快 快適な

## ウサ吉の感想

ドック」もあるよ。 査したいね。 40歳を過ぎたら眼科で検 最近は 眼 8

ド

# 在宅ケア、限っとルームの

# 浴を嫌がる



秋山正子

ひっかいたり、嚙んだりして、嫌がる人もいるそうです。 母が介護の仕事をしています。認知症の方のなかには、お風呂に入ることに抵抗して、 どうすれば、お風呂に入ってもらえるのでしょうか。 【M・Tさん 福島県

# 安全な入浴環境を整えて

じやすい。 な姿になるので、 る方は、とても多いです。 「お風呂=こわい」と感じ まず、裸になって無防備 不安を感

う」「背中を流しましょう ツ・短パン……などの濡れ ね」……と言って、Tシャ 一いっしょに入りましょ 安心されます。

❶滑りやすい足元には

ーす

境を整えてください。

介護保険を利用して購入・

ードなどの入浴補助用具は、

のこ」を敷く。

倒したことがある方は、 お風呂場に入る姿勢を見せ ください。介助をする方も てもいい格好になってみて お風呂場で滑ったり、転

> も、「お風呂場は転びやす けっこういらっしゃる。 際に転んだ経験がなくて くなってしまいます。実 す。だんだんお風呂場が遠 て、不安になるという方も い」という情報を聞かされ しよう……」と思いがちで また滑って転んだらどう まずは、安全に入れる環

して、 2湯船に「手すり」をつけ きるようにする。 たり、「浴槽の底上げ」を スムーズに出入りで

> ❸「浴槽内いす」や、 ぜひご検討ください。 度腰かけてから入浴できる。 スボードは、手すりのつい できます。浴槽にまたいで スボード」も便利です。バ 入ることが不安な方は、一 たフタで、腰かけることも すのこや手すり、バスボ

あったら……」と不安にな るけれど「入浴中になにか る場合は、遠方のご家族に 一人で入浴することはでき レンタルが可能です。 お一人でお住まいの方で

白十字訪問看護ステー 10 代 保健室」室長。

ション・白十字ヘルパ ステーション統括所 長。在宅ケアの<mark>悩みを</mark> 相談できる「暮<mark>らしの</mark> します。 たとえば「電話を2コール 決めておき、入浴前・後に、

あらかじめ入浴時間

## 心地よさを感じてもらう 足湯からはじめて

ともよいと思います。 来ているときに入浴するこ 利用して、ヘルパーさんが 合は、デイサービスなどを

湯(足浴)をしてみると、 に入りたくなる……。 気持ちがよくなってお風呂 これも、おすすめです。 たとえば、「爪を切るの 入浴を嫌がる方でも、足 足だけあたためましょ

伝えておくことをおすすめ を う」と言って足浴をする。 たら、次に「お風呂に入り 心地よく感じていただけ

てみてくださいね。 してみてください。 あたたまりますよ」と、 ましょうか? 身体全体が 寒い日であれば、「寒い 声のかけ方にも工夫をし 促

決めておきます。

ご家族に連絡できない場

鳴らして切る」など合図を

ようか」 なるところに行ってみまし ですよね。少しあたたかく 暑い日なら、「汗を流

ます。焦らず、 にアプローチしましょう。 ようにいかないときもあり きもあれば、なかなか思う わずに声をかけてみる。 いですよ」 と、さっぱりして気持ちい 声かけは、うまくいくと などと、「お風呂」と あきらめず 言

ほっ と解説 《足浴のポイント》



足浴舒際の湯の温度は 38~39°C. ご本人が熱いた感じられた時は 差し水をしましょう。 ひざかけなどをして、下半身を あたたかくしてください。



# その、ささやかな願い、をかなえるために 自宅で最期を迎えたい……

# 太田秀樹さん|医療法人アスムス理事長

今回は、25年間在宅医療に取り組む太田秀樹さんです。 医療現場で活躍されている方を紹介します。 病気と向き合っている方や乗り越えてきた方



1953年、奈良県生まれ。自治医科大学整形外科医局長・専任講師を経て、1992年、栃 木県小山市に「おやま城北クリニック」を開業、在宅医療を始める。現在、在宅医療支 援診療所、訪問看護ステーション、老人保健施設等を運営する「医療法人アスムス」の 理事長。全国在宅療養支援診療所連絡会事務局長。著書に『治す医療から、支える医療 へ』(共著/木星舎)、『家で天寿を全うする方法』(さくら舎) など。

「邪魔だから診療所に車椅子

そう話す人も少なくない。

子を押して、驚いた。 添った。そのとき初めて車椅 者グループの海外旅行に付き き、たまたま、ある身体障害 療ができる」と思っていた。 者より大病院のほうがいい医 では大学病院の整形外科医。 整形外科の医局長だったと 父は開業医だった。「町医

者に不信感を募らせているこ 科医をしていたのか……と。 そんなことも知らずに整形外 凹。車椅子の人たちはかくも 大変な思いをしているのか。 障害を抱える人たちが、 病院を一歩出れば、道は凸 知った。 医

1992年のことだ。それま 市で在宅医療を始めたのは、 太田秀樹さんが栃木県小山

叩かれた。 珍しい時代で、こんな陰口も 在宅医療を始めた。 「在宅医療」という言葉すら

いんじゃないの?」 「往診する先生なんて腕が悪

## だれにとっての 延命治療なのか……

状は、 生活習慣病や老化による諸症 つらい検査や入院をするより たから、いつ死んでもいいよ。 の晩年を診てきた。高齢者の ……わたしはもう十分生き これまで数百人のお年寄り 家にいたいよ……。 **%治る病気**、ではない。

脳性麻痺の患者さんが で来るな」と言われた……。 「何を

世コースを降りて、手探りで こそ医療が必要なのに。…… ちがいる。そういう人たちに 言っているのかわからん」と たほうがいいじゃないか」 医者が患者のいる場所へ行っ 医者に言われた……。 「通院することも大変な人た 太田さんは大学病院での出



わかったが、

太田さんはとっ

趣味はジャズ。仲間と バンドを組んでライブ を開くことも。太田さ んはベーシスト。



ことになる。

それが、

はたし

ブから栄養を送られて生きる 人工呼吸器をつけて、チュー

「医療法人アスムス」。 高齢 者ケアの中核をなす地域包 括支援センターの"民間版' をめざす。介護や医療につ いてだれでも相談できる 「なんでも相談室」もある。 〒323-0023 栃木県小 山市中央町2-10-18 リーンミユキ小山101 **個**0285-38-6361 JR小 山駅から徒歩5分

もね、

たとえ命が助かっても、

んで、

その後、

病院のベッドの上で

ると、 す。

家族の方が救急車を呼 病院に連れて行く。で

でも、いざという時にな 切実な願いだと思うんで

ど、

「とってもささやかだけ

の最期を望んでいるといわれ て幸せなのかどうか」

日本人の約8割が、

自宅で

きた。 そんなケースをいくつも見て ちゃんが、3日後に亡くなる。 病院に運ばれていったおじい ら訴えて、それでも救急車で 家にいたい……と泣きなが

意識はなく、 病院に駆けつけたとき、父に 脳梗塞で倒れたときのことだ。 ーブにつながれていた。 苦い経験がある。 亡くなる人が8割にのぼる。 じつは、太田さん自身にも しかし現実には、 |感的に「もうダメだ」と たくさんのチュ 高齢の父が 病院で

> さにこう口走っていた。 「人工呼吸器をつけてくださ

りました」 なかった。家族のことになる じていながら、 いですよ、と言えるようにな って〝もう何もしない方がい るご家族の方には、自信を持 命医療について逡巡されてい ぼく自身は変わりました。延 ただ、父の死に立ち会って、 行くな……とは言いません。 くなることを、思い知った。 と医師でもクールでいられな 面に自分が立つと、……言え 「だから、何が何でも連れて 父は意識を回復することな ふだん延命治療に疑問を感 1か月後に亡くなった。 いざという場

先生、私の死亡診断 書いてくださいね」

その世話をしてきたおばあさ 診てきたおじいさんを看取り、 はや25年がたつ。 んを看取り、いま、その息子 太田先生が30代のころから 小山市で在宅医療を始めて、

さんを診る。

れていける。 いていることを、 と在宅で見守ることで、 なく、家族も少しずつ受け入 ることができる。 も、老いのプロセスを共有す 祖父母や両親を2年、 本人だけで 死期が近づ 3 年 家族

は、 好きなお酒を飲むなと言うの んです。 をするのが、ぼくらの役目な り、風呂に入ったり、やりた いことができるように手助け 「最期まで好きな物を食べた やっぱり違うと思う」 体に悪いからって、

医者は何もしない……などと 批判する人も少なくない。 まだまだ道半ばである。 世間の在宅医療への理解は あの

ないかな」 療よりも大切なものがあるん ことのほうが、 めに仕事を休める社会である ステムよりも、大切な人のた 日でも長く延命させる医療シ 添っていることだと思う。 旅立つ人のそばに家族が寄り ですよ。それは、 死を前にしたときには、 大事なんじゃ たとえば、 医

ら、こんなふうに頼まれる。 いてくださいね」 「先生、私の死亡診断書、 何年も診ているお年寄りか 書

じゃないかな」

自分らしく生きたい。 も大切な思いを支える町医者 そのささやかだけど、 人はいつか死ぬ。 最期まで とて

でありたい。 8

先生の願いだ。

は何か。生きるとは、 けてきた。 太田さんは25年間、 在宅医療とは何か。 考え続 何か。

それが患者さんの幸せにつな 思う。科学に裏づけされる安 分がないと医者はやれないん よね。そういう心の安らぐ部 春が来るというのが、情緒だ のが科学なら、雪が解ければ 雪が解ければ水になるという がるとは限らない。 るのは、安全より安心感だと 全な医療をしたからといって、 「これからの医療に求められ 安心感は、気持ちだもの。

「まかせとけ」

21

と、答える。

### 逸品ひろば

「e 健康ショップ」は、商品数約2万アイテム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



### 重複・飲み忘れを防ぐ お薬カレンダー

一目で、薬の飲み忘れがわかる壁掛け式のお薬管理カレンダー。マチ付きのポケットなので出し入れしやすく、また服用する薬が多くてもOK。水性マジックで予定を書いて、ティッシュで消せるので、スケジュール管理もできる。

### 投薬カレンダー 1日3回用

価格(税込) 1 998円

内容量●1個 メーカー●東武商品サービス



### テープをスムーズにオフ! 粘着除去スプレー

粘着スプレーを使用して巻いたアンダーラップテープや、皮膚へ直接巻いたテープのスムーズな除去に使用するスプレーです。テープはがしの手間が減るすぐれもの!

バトルウィン リムーバースプレー

価格(税込) 1.080円

内容量● 300ml メーカー●ニチバン

### [日常の\*困った、をサポート]

毎日の生活で、ちょっとした"困った"を解決してくれる、すぐれものです。

### 暗い場所での歩行をサポート! つえ用補助ライト

暗くなるとセンサーが反応して、前照灯が足元を照らす、つえ用補助ライト。後方では赤いランプが点滅するので、車両から護身できます。前方約1.5mまで照射できる高輝度 LED 前照灯です。



暗くなったらヒカル君 自動点灯歩行補助ライト

価格(税込)3,218円

内容量●1個 メーカー●エー・アイ・エヌ

### [ 気になる目の症状を改善]

症状に合わせて、自分にぴったりの目薬をみつけよう。

### OTC目薬最多の12成分配合! つらい眼疲労の方に

眼疲労改善に効くビタミンB<sub>12</sub> とネオスチグミンメチル硫酸塩を中心に4つの成分を最大濃度配合<sup>35</sup>。考え抜かれた12種の有効成分をバランスよく配合し、ピント調節筋と副交感神経に働いて、衰えたピント調節機能を高め、目に栄養を補給して組織代謝機能を促進します。

※一般用眼科用薬製造販売承認基準の最大濃度配合:ビタミンB<sub>12</sub>、 ネオスチグミンメチル硫酸塩、コンドロイチン硫酸エステルナトリウム、クロル フェニラミンマイレン酸塩



サンテメディカル12 価格(税込) **1.598** 円

内容量● 12ml メーカー●参天製薬

### ビタミンB2とコンドロイチンで 角膜修復、改善!

角膜の組織代謝を促進して修復を促すフラビン アデニンジヌクレオチドナトリウム (活性型ビ タミンB2) など、考え抜かれた10種の有効成 分をバランス良く配合。角膜のダメージを修復・ 保護して、目の炎症や眼病予防に効果を発揮す る日率です。



サンテメディカル ガードEX

価格(税込) 1.598円

内容量● 12ml メーカー●参天製薬

### ビタミンAで、涙液層を安定化 眼の疲れを改善

加齢による涙液量の減少が原因で発生する眼疲労に対し、涙液を安定化するビタミンAをOTC目薬で初めての最大量5万単位を配合。涙液層の改善をすることで眼の疲れを改善します。



サンテメディカル アクティブ

価格(税込) 1,598円

内容量● 12ml メーカー●参天製薬

### [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

### 第 美容成分の濃さ

当社従来品 ジェルクリーム プレミアム 美容成分 85% 95% 以上 以上 美容成分8% その他構成成分

> 年齢肌に大切な 美容成分

※ドクタープログラム調べ

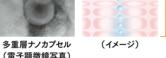
### 2 美容成分の質

純度95%の 「天然型セラミド\*1」を配合。

\*1 保湿成分: セラミドク

### 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



2016年 「モンドセレクション」 最高金賞を受賞

キメ

うるおい保湿 弾力 乾燥による小ジワ

※効能評価試験済み

O SHITTING

### 《 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)

120gポンプタイプ (約2.5~3か月分)

価格(税込)4,104円 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。

### 「おいしくお悩み解決」

糖質カットチョコや、おいしい青汁など、お悩みを解決しれくれるおいしいアイテムです。

### 糖質約73%カット! 砂糖未使用チョコレート

エリストールを主甘味料に使用したチョコレート。濃厚なチョコレートで アーモンドをくるんだ「まるごとアーモンドミルクチョコレート」と、苦 み、酸味を楽しめる「ダークチョコレート」。全6種類のラインアップ。



砂糖未使用ニコベルチェ まるごとアーモンド ミルクチョコレート

価格(税込) 950 円

内容量● 45g メーカー●コルソライフ



砂糖未使用ニコベルチェ ダークチョコレート

内容量● 46g メーカー●コルソライフ

価格(税込) 950 円



### 手軽に食べられる 青汁ゼリー

パインの果肉が入った、食べやすい青汁ゼリー。 国産の大麦若葉、あした葉、ケールを使用。ス ティックタイプなので、いつでもどこでも手軽 に食べられます。

宇津救命丸 青汁ゼリー パインの果肉入り

価格(税込)3,000円

内容量● 30 本 メーカー●宇津救命丸



### お子さまむけ 服薬用チョコレート

苦いお薬と混ぜるだけで飲みやすくするチョコ レート新登場! 砂糖、合成甘味料不使用。埼 玉医科大学と森永製菓の共同開発商品です。

にがいのにがいのとんでいけ

価格(税込)648円

内容量● 75g メーカー●森永製菓

## e健康ショップ②

# 健康アイテムの選び方第7回

選び方のポイントを専門家にうかがうコーナーです。 今回のテーマは、用途によって細分化されている「目薬」です。 「e健康ショップ」が注目する健康アイテムについて、

教えて!

## どんな種類が あるの?

多様化しています。 メージ、年齢による乾きな トレンズによる角膜へのダ ています。また、コンタク による目のトラブルが増え に伴い、「デジタル疲れ」 ンなどデジタル機器の普及 パソコンやスマートフォ 目のトラブルの原因も

一般点眼薬

人工涙液

抗菌性点眼薬 アレルギー点眼薬

## ポイントは?

で、 す。 注目して、同タイプの複数 びましょう。成分の分量に きちんと把握した上で、選 の配合比率や分量が違うの 最適の有効成分がありま ょぼ感などの症状に応じて ヒリ感、 い・重い、ゴロゴロ・ヒリ たとえば、 メーカーによって成分 自分の症状(原因)を かすみ・しょぼし 目の奥が 痛

> ルのもとになります。ま 付着しやすくなり、トラブ 収するので、目薬の成分が 要注意。レンズが水分を吸 ものは限られているので、 を装着したまま点眼できる 徴がつかみやすいです。 の目薬を比べてみると、 また、コンタクトレンズ 特

必ず薬剤師にご相談く

らいや結膜炎など)の場合

抗菌性点眼薬(ものも

ださい。

Q

ポイントは?

必ず読んでください。使用

点眼する前に説明文書を

があります(下表)。

入できる目薬は大きく分け とが一般的です。薬局で購

次の4つのカテゴリー

ル」は、目薬で和らげるこ

こうした「目のトラブ

市販目薬の分類					
製剤 【市場構成比 (金額)】			効能・効果表記		
市販目薬全体		一般点眼薬 【60%】	目の疲れ・目のかすみ(目やにの多いときなど)、結膜充血、目のかゆみ、眼病予防(水泳のあと、ほこりや汗が目に入った時など)、眼瞼炎(まぶたのただれ)、紫外線その他の光線による眼炎(雪目など)、ハードコンタクトレンズを装着しているときの不快感		
	市販目薬全体	人工涙液 【19%】	ソフトコンタクトレンズまたはハードコンタクトレンズを装着しているときの不快感、涙液の補助(目のかわき)、目の疲れ・目のかすみ(目やにの多いときなど)		
	144	アレルギー点眼薬 【14%】	花粉・ハウスダスト (室内塵) などによる次のようなアレルギー症状の緩和・目のかゆみ、目の充血、なみだ目、異物感 (コロコロする感じ)		
	抗菌性点眼薬 【7%】	結膜炎(はやり目)、ものもらい、眼瞼炎、目のかゆみ			





立てていただくため、広告や 武知裕一さん 売り場の「わかりやすさ、選 たけち・ゆういち 目薬を役 マーケティンググループ びやすさ」を心がけています。 薬粧事業部

参天製薬株式会社 答えてくれた人

### 「目の疲れ・目のかすみ」の3つの原因

原因	使いすぎによる 毛様体筋の凝り	角膜ダメージ	年齢・乾き等による 眼疲労
症状	目の奥が痛い・重い	ゴロゴロ・ヒリヒリ感	かすむ・しょぼしょぼ
市販目薬の 有効成分と その働き (例)	<b>目の疲れを緩和</b> (ピント調整機能を改善) ●ビタミンB <sub>12</sub> ●ネオスチグミンメチル硫酸塩 <b>角膜を保護・保水</b> ●コンドロイチン硫酸エステルナトリウム	<ul> <li>角膜の修復を促す         <ul> <li>(角膜の組織代謝を促進)</li> <li>●活性型ビタミンB₂</li> </ul> </li> <li>角膜を保護・保水             <ul> <li>コンドロイチン</li> </ul> </li> <li>炎症を抑える                     <ul> <li>グリチルリチン酸ニカリウム</li> <li>イプシロアミノカプロン酸</li> </ul> </li> </ul>	<ul> <li>涙液を安定化</li> <li>(目のかすみを改善)</li> <li>●ビタミンA</li> <li>組織代謝を促進</li> <li>●天然型ビタミンE</li> <li>角膜を保護・保水</li> <li>●コンドロイチン</li> </ul>

ださい。

眼科の診察を受けてく

眼は必ず親がするように。 それがあります。 すると、品質が劣化するお て。車内や暖房機のそばな 方法もあります。 子どもが動いてしまう場合 冷蔵庫など(低温)に放置 ど(高温)、冬場の野外や また、保管場所について 小児(1歳以上)への点 とくに温度に気をつけ 寝ている間に点眼する

3

目薬を選ぶ

有効成分の分量を参考に

ギー症状など) がある場合 感(痛い、しみる、アレル 感じられない、目に違和 軽く押さえる。目薬を併用 清潔な手で容器の先がまぶ ると効果的です。効き目が する場合は、5分以上あけ 点眼します。点眼後しばら たやまつげに触れないよう 上の注意を理解した上で、 くまぶたを閉じるか目頭を 使用をただちにやめ

定化して目の乾きやかすみを改善するにはコ ンドロイチンやビタミンA……など、有効成 ノ酸類、角膜を保護・保水したり涙液層を安 目の疲れを緩和するにはビタミン類やアミ 有効成分を知る

分の働き方を確認しておきましょう。

## 把握する 自分の症状や原因を

握しましょう。たとえば、目の奥が痛い・重 しょぼ感など症状はさまざまです。 い/ゴロゴロ・ヒリヒリ感/かすみ・しょぼ まずは症状やトラブルの原因をきちんと把

## 有効成分が入ったものを選ぶ。 症状や原因に最適な

選び方のポイント

> 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/

は、薬剤師さんに相談してみてください

の目薬を使用したらよいかわからない場合 載されているので、参考にしてください。ど

目薬のパッケージには有効成分の分量も記

### からころ元気食堂 第22回

### 満足感のある減量メニュ・

今回の主菜は、少ない油で焼いたヘルシー焼き春巻きです。

副菜:きのこの梅肉和え

\* (15/1.7/0.3/2.7/0.3)

[つくり方] ①耐熱ボールに えのき(軸を切り落とし、長 さを半分に)、しめじ(軸を とりほぐす)、まいたけ(ほ ぐす)を各1パック分入れ る。酒(大さじ2)をまわし かけ、ラップをふんわりか け、電子レンジ(600W)で 4分加熱する。②①で出てき た蒸し汁大さじ2と梅肉を混 ぜ合わせておく。残りの蒸し 汁は捨てる。③きのこと②を 和え、小口切りにしたこねぎ (3本)を散らす。



主食:もち麦入りごはん \* (217/4.3/0.7/2.2/0.0) 主菜:

ヘルシー焼き春巻き

\* (252/19.9/7.4/2.3/1.2)

### 汁物:

### かぶとにんじんのみそ汁

\* (33/2.1/0.4/1.9/0.9)

[つくり方] ①鍋にだし汁(300ml)、 皮をむき、くし切りにしたかぶ(大 1個)、いちょう切りにしたにんじ ん(1/6本)を加えて温める。野菜 が煮えたら、塩ゆでして、2cmの 長さに切ったかぶの葉(1個分)を 加えてひと煮し、みそ(小さじ2) を溶き入れる。

 $(エネルギー\langle kcal \rangle / たんぱく質\langle g \rangle / 脂質\langle g \rangle / 食物繊維\langle mg \rangle$ /食塩 〈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=517kcal、たんぱく質28.0g、脂 質8.8g、食物繊維9.1mg、食塩2.4g

[つくり方] 1合のお米にもち麦1パック(50g)を加えて、表示の水加減で炊く。 そのうち、1人分130gを盛りつける。

を考える

第9の

少少な

脂 献

主菜

が

揚

げ

物

0

 $\mathbb{H}$ 

は、

副

汁

で油を使わ

ず調理するよう心

が

蒸し物

が

お

つ

は

8

る

わ

n

7

、ます

たんぱく質

(源を選ぶこと

脳肉なら

口

1

ス

より

٤ が 低

すめ まし

っです。 ) よう。

また、 和え物、

エ

ネ

jν

ギ

が

### ヘルシー焼き春巻き

### 材料(2人分)

といささ身…3本(135g) (筋を取り、観音開 きにしてから細切りにする) / 偽塩・こしょう …各少々/酒・片栗粉…各小さじ1/ピーマ ン…1個(せん切り) /<mark>パプリカ</mark>(赤)…1/4個 (せん切り) /ねぎ…1/4本(ななめ薄切り) ′しいたけ…2枚(薄切り) Вしょうゆ・オイス ターソース・酒・片栗粉…各小さじ1/サラダ 油…小さじ2+小さじ1/春巻きの皮…4枚 /練りがらし…少々/レタス…適量

### つくり方

- ①ささ身に〇の材料を揉みこむ。
- ②耐熱皿に野菜を広げ、①を上に散らし、
- **B**をかけ、ふんわりとラップをかける。
- ③レンジ(600W)で2分加熱し、そのあと 全体を混ぜてさらに2分加熱する。
- ④春巻きの皮を広げ、③を等分にのせ、 端を小麦粉水(分量外)でとめる。
- ⑤フライパンにサラダ油(小さじ2)を熱し、 ④の片面をこんがりと焼き、ひっくり返し てさらに焼く。その時に鍋肌から残りのサ ラダ油(小さじ1)をまわしかける。
- ⑥器に盛り、レタスと練りがらしを添える。



監修:牧野直子さん(まきの・なおこ) 管理栄養士・料理家。何スタジオ食 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)。

### 20 理 理 油 小 でに使 は1日約 さじ5 油の適量 20 杯 **分** で

小さじ1と1 2 1 1  $\mathbb{H}$ 食

鶏肉ならもも肉より 素揚げ いです。 ほど、 揚 が : オスス げ 高 物 力 gを目安に 口 0) メ IJ 場 む は で ĺ 合、 ね 12 肉 なり 衣 が が お 厚

くなる

食 口 ŧ のこ |数も 材 上手に、 パ 食べごたえの 類やせ プリ を活用しましょ 増 カ、 毎 Ħ h 満足感が 切りに ねぎなどは、 献立 á Ś したピ 得ら う。 取 ಶ n 1 口 増

ま 咀

### 材に含まれる脂 食材にもともと含ま 前者が 食事 使 Ò ら油っ 摂取 量全体 0) 2 2 0) 0 8 る

え物、 物が おす す

しまし 油 スプーン しまし を容器・ つ い入れすぎてしまうの う。 で計ることを習慣 か らその ま まま鍋に 調 理 す 注

### からころ通信

平岩紙さん、ステキです

●前号 (44号)を読んで

医療と健康に関して、コレだけは言いたい!

### より

※2016年8月30日~2016年11月22日までに届いたおたより(43号、

生きてみたら、もっとすてきな 気づかなかったりしますが、た 一日になるはず。 まには身近なことに目を向けて おろそかになったり、なかなか ばん大事」とありました。つい お話の中で「身近なことがいち その存在感や雰囲気が優しく 好きな女優さんの一人です。

明日がまちどおしいです!

【K・Oさん (20代) 山形市】

みがわきました。ありがとう。 漬けを一年中作っていて、親し ね。まったく同感です。私は糠 元気にリスタートできるんです る……。身近なことを整えれば 自分が手を取り合って、がんば なっている自分と、もう一人の も好感を持ってました。弱気に 「とと姉ちゃん」で知り、とて 【M·Kさん (70代) 高崎市】

編集部:前号「わたしの気分転換」 きました。ステキな笑顔でしたよね は女優の平岩紙さんにご登場いただ ー。たーくさんのおたよりいただい

## 丹野智文さん、すごい!

!! 気に読みました。すごいです 笑顔の写真に引きつけられ、 もし自分が同じ立場だ

> もこれから笑って過ごそう!」 こられたのだろう……と。 「私 像もつかないくらい乗り越えて えました。いくつもの壁を、想 られるだろうか……と何度も考 と心から思いました。 ったら……同じように笑ってい

す。 ります。私も人には言えないよ た。本当にありがとうございま 野さんは私にパワーをくれまし ていう気持ちになれました。丹 けど笑顔で前向きに頑張ろうっ を考えると涙が出てきます。だ うな悩みがあります。そのこと んが、気持ちはものすごくわか んで……。終わったな……。 身近に同じ病気の人はいませ 守るものもあるのに……。 【M・Sさん(20代)北茨城市】 な

励まされた、感動した……というお ると、症状が進まないような気がす ら。寝ちゃえば翌朝、いい具合に忘 編集部:前号の「うららかピープル」 たより、たくさん届いています。 るんですよ」……。勇気をもらった、 れていますしね」「とにかく笑ってい でした。「私は逃げるんです、不安か とともに生きる丹野智文さん(42歳) は、若年性アルツハイマー型認知症

# 乳がん検診に行ってきます

て乳がんになり、興味深く読ま 今年になって身近な人が続け

【N·Nさん (30代) 宮崎県都城市]

きそってもらいます。 若い人たちにも検診の大切さを 気に生活しています。多くの がんと診断され、手術を受けま 中に乳がんの検診に行こうと決 です。2013年に申請しまし 知ってほしいなと思っています。 した。今年の春です。現在は元 めています。お母さんが早期乳 た。とっても不安でした。今年 一人では怖いのでお母さんにつ

今号で3回目。「Q&A特集」です。 医療最前線「乳がんの最新治療」は 編集部:ありがとうございました。

に気づいてもらえないかも。結 も好きですが、濃い色もとても で良いですね。パステルカラー れませんが、目立たないと皆 合い……と考えているかもし や薬局におくからやわらかな色 キレイでカッコイイです。 病院

ています。 向けないといけないなぁと感じ 潜んでいる病気のことにも目を 40歳という年齢から自分の体に になる私ですが、妊活中です。 せていただきました。来年40歳

【K・〇さん (30代) 別府市】

私は精神障害者、知的障害者

【J・Aさん (30代) 宇都宮市】

診結果に納得できず……‼でした。

# もっと目立っても、いいかも

表紙のカラーが今号は鮮やか



クも良いと思います。 は、どうでしょうか。赤やピン るよう原色で攻めていくっての 【S·Iさん(40代) 栃木県足利市】

りするので、手に取ってもらえ

すみっこのラックにあった

編集部:わっかりー‼

直さないと……と思いました。 してしまうと同時に、やっぱり 方もいるんだとなんだかホッと まいました。どこかにこういう れている……と今回も笑ってし ます。心配性の私のことが描か し』を読んで、いつも笑ってい 息抜きマンガ『病院とわた

私のことが、描かれてる! (仮名)が、「とくに問題なし」の健 :前号は、ど中年の山本さん 【M・Hさん (40代) 北名古屋市】

【K・Eさん(20代)山梨県甲斐市】

高橋順子さん、立派です

詩人の高橋順子さんは、

お連



〇・Tさん(70代、香川県観音寺市) 川柳「入院し 妻の笑顔が 薬より」

ずなのに、そんな様子も見せず れ合いに先立たれて、つらいは って生きてゆこうと思います。 と思います。私も、強い心を持 に気丈にふるまわれて、立派だ 【S·Yさん(20代)東京都狛江市】

の車谷長吉さんで、本誌創刊号にご でした。高橋順子さんの亡夫は作家 編集部:前号「そらのいろ」は「ほ 登場いただきました(2015年没) ほえみ」というタイトルの素敵な詩

## ●言わせて、聞かせて!

## に共感! (その4) 「なにもしない夫にイラッ!」

そのたびに腹立たしい気持ちで けで出かけることもたびたびで、 事やゴルフに出かけたりとても いっぱいになります。 っきり! 二人で平然と泊りが ようともせず、嫁の私にまかせ せん。同じく91歳の義父は畑仕 わらず、一切手を貸してくれま 元気なのですが、妻の面倒をみ しています。夫は実母にもかか 91歳の認知症の義母の介護を

こにも行けず、年をとってくだ く、クタクタになります。もう でも毎日の仕事は減ることもな てもらっているのですが、それ ので、週4回はリハビリに通っ になるんだろう。このまま、ど 私はパートの仕事もしている 60歳。いつになったら楽

> き虚しさを感じます。 けなのかなアーなんて、 ときど

編集部:このテーマ、大反響です。 嫁にイラッ」のおたより、鶴首して おたより大量到着!! 「なにもしない いまーす。 【H・Tさん (50代) 福島市

## 看護師さんが忙しそう!?

ときには、こたえますね……。 すが、怖い印象の人もチラホラ 用事を頼みづらくありません なんだか忙しそうで、なかなか います。病気で気が弱っている か? たしかに親切な方もいま 最近、病院の看護師さんって 【H・Kさん (50代) 川崎市]

について触れています。でっもー。 者の皆さんが忙しくなっている事情 編集部:……ですよね。たしかに看 親切な看護師さんがいいに決まって 生活の基礎知識」では、病院の医療 護師さんは忙しそう。今号の「病院 ますよねー。

# 病院さん、一斉に休まないで

れるといいなと思います。 せました。病院間で連携してく してくれたので、安心して過ご 医が休診日を近隣の病院とズラ す。今年のお盆は、かかりつけ の時期や年末年始はヒヤヒヤで ます。病院がお休みになるお盆 次女にぜんそくの疑いがあり

【E・Kさん (40代) 千葉市]

編集部:まったくです。「日曜日開院 トも届いています。ぜひ対策を‼

当は出身地へ戻りたいのですが 聞き、四年前に引っ越し、仕事 東京から離れることができませ 仕事や医療費のことを考えると も障害者枠で働いています。本 ら「東京都が充実している」と てなのでしょうか? 先生か 差があるようですが、どうし 府県により手当、制度の充実に 帳一級を所持しています。都道 内部障害(腎臓)で障害者手 【H・Kさん(20代)東京都足立区】

です。本誌でも扱ってみたいと考え の医療を考える上で最大テーマかも 編集部:地域格差の解消……。今後 の病院を増やして」というリクエス

# 地域格差をなんとかして……-

怖いです。 場は雪道を走ることになるので かけるのは、心細い。とくに冬 らといって、他の県や市まで出 す。いくら道路がよくなったか 廃院が続くようですが、不安で 科も。これからも病院の統合や 週に2回、月に何回……という も毎日診察していない科も多く、 鼻科」はありません。県立病院 ていきます。もう「眼科」「耳 近くの開業医が少しずつ減っ

【A·Hさん (50代) 岩手県久慈市】

## 配布施設増やして!

配布場所増加のご要望、多数いただ エストしてみてもいいのかも……。 さんに「どうしても欲しい」とリク 編集部:もうしわけございません。 ない。置かれている所が少なす 郵送してもらえないので仕方が なっても見当たらない。仕方な が大変! ……夏号は発行翌月 す。オフレコですが、お近くの薬局 ぎる! になるが、おたより載らないと しに北区までもらいに行った。 いております。ありがとうございま 一年に四回、遠くまで行くこと に手に入れたが、秋号は10月に とにかく本誌を手に入れるの 【T・Iさん(50代)大阪市】

# 「ありがとう」が言えなくて

**Q** 黒色線は何画目

でしょう?

答えはP.35



### アトリエ・エーのおえかき窓(4) 枚》『ぽくの好きな芸能人』 土岐健太さん(16歳)

毎回、好きなアーティストを描く土岐くん。今回 は竹内結子さんを描きました!

※「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。

らい思いをさせる権利があるの 医師には残り数日の患者につ

しています。夫の死後、認知症 になり、若い頃からの心臓病も ートステイを利用しながら生活 実母は83歳。要介護4。ショ

編集部:たのんだぜヨ!

考えます。『ありがとう』の一

分は母に何ができるのだろうと くさんいらっしゃいますが、自 のような状況の方は世の中にた で、とても悲しくなります。こ

言が素直に出てきません。

【S·Mさん(50代)新潟県佐渡市】

「1か月の余命」と告げられま 患い、だんだん体力も落ちて、 てほしかったのですが、妻の願 ていました。私はせめて先生に てしまいました。夫はうなずい とお願いしましたが、告知され 命のことは言わないでほしい」 うすうすわかっていますし、余 う」と医師に言われ、「本人も した。ついに「後、数日でしょ われましたが、間質性肺炎を 病5年後には「完治」とまで言 ました。放射線と抗がん剤で発 闘病生活の末に、昨年亡くなり 「元気出してね」と言葉をかけ はかないませんでした。 夫が肺がんになり、8年間の

# ばあちゃん、たのんだぜ!!

それでも、復活してくるばあち になり、何度も運ばれています 手術の後、てんかんを患うよう 事、家でのリハビリの毎日…… たのんだぜ!! ゃん! 今日も、愛犬の散歩、 ほど手術しましたが、いまは無 えています。脳梗塞などで3回 私のおばあちゃんは85歳を越

キロと痩せ、若いときの面影は

に常に働いてきました。体重33 悪化しました。三人の娘のため

【Y·Nさん(30代)千葉県成田市]

労してきた母を見てきているの

ると、うれしそうにします。苦 なくなりましたが、私の顔を見

告知は医師個人の考え……?

## 明日もがんばりまーす

大きな声でおっしゃってみてくださ

たら、……目で。二人だけのとき、 編集部:おっしゃって。言えなかっ

お母さまの目を見つめて、心の中で、

はすべて忘れます。 をかけられるたびに、嫌なこと だけど、どうしてたん?」と声 でも、「○○さん、ありがとう」 力をふるわれることもあります。 利用者さんに暴言を吐かれ、暴 ⁻○○さん、しばらく見やへん 老人介護の仕事をしています。

になってきます! 明日も、仕事に行って、 【S·Tさん(30代)三重県鈴鹿市】 元気

編集部:ヨロシクです!

認知症は、早く相談して

考えにゆだねられているのでし ます。このことは、医師個人の ようか<sup>。</sup> かと、いまだに不満を持ってい 【S·Mさん(60代)青

宮子あずささんからひと言!

さまの存在が、だんな様を支 的な対応だと考えます。残念 細やかに対応するのが、一般 の見地から原則告知となりつ っともです。病状の告知につ りご冥福をお祈りいたします。 えたに違いありません。心よ なお気持ちを思う一方で、奥 家族の希望や病状によって、 つあるのは事実です。しかし、 いては、患者さんの知る権利 S・Mさんのお気持ちはごも

そうです。 ですが、なにか後を追っていき 安です。運命といえばその一言 私も45年連れ添ってますが、も の人が深い悲しみに接します。 添った人がいなくなって、多く との別れ (永遠の)。長年連れ し妻に先に行かれたら……と不 高齢者の誰もが迎える妻や夫

身を寄せあって……。 愛おしくなる。ここは、ぐぐぐっと 編集部:わかります。 連れ添うほどに 【M・Kさん (60代) 広島県呉市】

# 艮と健康について思うこと

なる近道だな……と思います。 を食べることがいちばん健康に 最近、素材をよく感じる料理

なかなか難しい……のかも。 編集部:だよね。「よく感じる」が 【Y・Tさん (10代) 埼玉県所沢市】

が中〜重度の症状に悩む家族か くなっていますが、「ほとんど られることを期待しています。 ……。もっと認知症について語 なぜ、ここまで放っていたのか ら寄せられます。なぜ、もっと 近年、認知症に関する相談が多 早く相談してくれなかったのか。 高齢者支援に携わっています。 【A·Kさん(30代) 大分県豊後高田市】

編集部:了解いたしました。

# 連れあいに先立たれたら……

からころ |vol.45 | 2016



# 側弯症が見つかっちゃって

手術ですね」

がってるよ」と言われ、病院に 骨がS字型に曲がっているそう ときのこと。先生に「左肩が下 た。学園祭の合唱練習で並んだ 行くようすすめられました。 まさか自分が……と思いまし 私は側弯症という病気で、背

私の場合すでに成長が止まって です。骨が成長している年齢な て、ていねいに治療していきた をします。自分の体を大切にし いるため、来年の夏休みに手術 らコルセットで治せたのですが、

はずだから。見つけてくれた先生に 編集部:びっくりしたよねー。でも、 大丈夫。そんなに心配しなくていい 【A·Yさん (10代) 山梨県甲斐市】

# 3歳の娘に教えられたこと

必要で、1歳の息子を実家に預 うか……と不安がつのりました。 幼児のため24時間の付き添いが この子は元気に過ごせるのだろ なあ……と思って受診すると、 月入院しました。むくみが強い ネフローゼ症候群になり、3か われ、診断が下りても、この先、 大病院に緊急入院するように言 先日、3歳の娘が微小変化型 私がずっと一緒に過ごしま

> うれしい思い出のほうが強く残 に保育園に通っています。 した。いまは再発もなく、元気 のほうが励まされ、学ばされま っているようです。その姿に親 より、看護師さんとたくさん遊 たこと……などのつらい思い出 だこと、注射を何度もしたこと んだこと、ママを独り占めして 大好きな弟にずっと会えなかっ 緒に過ごせたこと……などの 娘は、苦い薬を頑張って飲

編集部:なるほどー。体はお小さい けれど、前を向くパワーは大人顔自 けなんですねー。 【匿名希望さん(30代)愛知県豊田市]

# 支え合いは理想でしかない?

が長かったこともあり、体が丈 を理解してもらえません。 夫な人にはどうしても体調不良 を隠して働いていた期間のほう くてはならない人間です。病気 乳がんを抱えており、病院がな 因は不明です)、悪性リンパ腫、 私は重度の肝機能障害(原

なれ」でした。ちなみに私は介 的に余裕がないなら国の世話に 事を辞めざるを得ませんでした。 護福祉士です。現場はそういう 上司から言われたのが、「経済 社からの嫌がらせがひどく、仕 とくに乳がんだったときは会

> うというのは理想でしかないと 感じています。 状況で、みんなで周りを支え合

【T・Iさん (40代)札幌市】

は思ってもいないことをあえて

と。「何とかなる!」「大丈夫! 利用するのが効果的だというこ

「よく眠れてる」など、実際に

# 宮子あずささんからひと言!

厳しいとは言え、上司の言葉 すから。また、いかに現実が 異常な状況。誰もが病気をし 出会われるよう祈ります。 は暴言。少しでもよい職場に T・Iさんだけではないので 情を抱える可能性があるのは、 たり、介護や子育てなどの事 す。でもこれは嘆かわしい、 な人しか働けないのが現実で ても労働環境が過酷で、頑丈

…なんて、どうですかネぇ。

発達障害の娘が糖尿病に

編集部:その調子‼ もう一歩進めて

【N·Oさん(30代)千葉県市原市】

「忘れちゃお!」 「間違えちゃえ」…

## 言葉」が効果的!

ミュレーションをして疲れてし 何度も確認したり、帰宅後もシ と余計な不安にかられ、書類を スが発覚したらどうしよう…… んと業務をこなせたか、後日ミ が仕事で現れやすく、今日ちゃ です。私の場合、極度の完璧性 分で実験し、試しているところ 強いため、何に効果があるか自 き確認行為が増えてきました。 つらくなることもありますが、 「治してやる」という気持ちも 30代に入り、強迫性障害らし

最近感じるのは、「言葉」を

ています。

丈夫になってくるような気がし 口に出すと、脳がだまされ、大

ないということも……。 初めて知りました。一生完治し ことすら知りませんでしたし、 は、糖尿病にⅠ型・Ⅱ型がある |型は原因不明だということも 尿病を発病しました。それまで 娘が31歳のとき、突然Ⅰ型糖

編集部:ご心配ですよね。でも、こ 祈るような思いです。 的な支援でもあればなあ……と こは、焦らず、辛抱強く、長ーい目 療費(インスリンなど)の補助 ルが増えたわけですが、落ち込 困難な娘には、また一つハード んでばかりもいられません。治 発達障害を抱え、一般就労も 【J・〇さん (60代) 大分市】

まからの支援方法等についてのアド バイス、お待ちいたします。 で見守ってあげてください。みなさ

前号登場の平岩紙さん。 私も朝ごはんの時間を 大切にしています。 T・Hさん (50代、新潟県三条市)

### からころクイズ (P.32) 答え

### A. 1画目

[快の豆知識]

総画数7。夬には、決断するという 意味があります。快とは、心がすか っとすることで、喜ぶ、また早い意 味を表します。



法を試しましたが、いまだ治る ており、いろいろな病院や治療

坐骨神経痛に悩んでいます 私は長年、坐骨神経痛を患っ

受け、日々をどのように過ごさ 思いをしております。もし、同 職せざるを得なくなりました。 年勤めた職場(座り仕事)も退 たいです。 れているのか、お話をお聞きし っしゃれば、どのような治療を 様のお悩みをお持ちの方がいら くれない方が多いため、つらい 持つ方は見当たらず、理解して しつつあります。そのため、10 気配もなく、それどころか悪化 私のまわりには同様の悩みを

神経痛は。近いうちに「なんでも相 談室」で〝神経痛〟について扱って 編集部:やっかいですよねー、坐骨 みようと思います。 【Y·Tさん(40代)沖縄県那覇市】

# 信頼できる先生を見つけて

現在8万7千もある私にとって るまで治療はしない」と言われ、 のが現状です。血液内科の先生 は、少し気が楽になりました。 にも、血小板が「3万未満にな が、最低ラインは切っていない ンパ球、白血球は減少傾向です た者です。その後、血小板、リ まあ、なるときはなるように 前号でおたより掲載いただい

> 編集部:ありがとうございました。 怖が出てきますが、いち早く信 S・Mさんは、複数の疾患を抱えて 向きに生きていけるようになり も、案外、気が楽になって、前 てみてください。シビアな話で の不安に思っていることを聞い 頼できる先生を見つけて、自分 になると、不安や死に対する恐 なる……と思っています。 ますよ。 【S·Mさん(40代)秋田市】

> > を前号に掲載させていただきました 信頼できる医師に診てもらっている 球、リンパ球が減少しているけれど 計8科に通われている方で、「白血 から安心です……」 というおたより

すっぽり隠れている私です。 人に言えず、会社の人には誰 が、まさしく「がんの影」に 一人告知していません。この がんになり3年が経ちます

「がんの影」から抜け出したい

も興味が持てず、家にひきこ 死にそうに苦しかった。何に しくて大変な思いをしました。 喘息を発症し、とても苦

きになれる方法を教えて。 てほしいです……。 者のお話をわかりやすく載せ 仕事がしたいです。ぜひ体験 いけばいいのかわからない。 もり、まだ、どうして生きて 以前のように明るく元気に 何か前向

# 骨髄移植キャンペーン・ミュージカル 「明日への扉」、観てきました!!

たちがいる……。 骨髄移植を受ければ助かる人 初演は1994年。

ージカルです。 は何か」を考えて誕生したミュ ちが、「自分たちにできること そのことを知った学生さんた

日々。ある日、そのうちの一人 最終審査に向けて練習に励む 四人の女性が、オーディション 性白血病」……。 てしまう。病名は、 が練習中に倒れ、病院に運ばれ ミュージカルスターをめざす 「慢性骨髄

会場、 広報などのスタ

> 京公演(9月8、9日)でも 公演を重ね、2016年度東 シーンは、圧巻です‼ ッフ全員が舞台にあがるラスト 初演以来、 23年間で149

ージック&ダンス専門学校/東京フ 後援=財日本骨髄バンク/財夏目雅 京ダンス&アクターズ専門学校 イルムセンター・俳優専門学校 主催・制作=東京スクールオブミュ 覧になってください。(編集部 100万円以上集まっています。 「骨髄バンク」への支援募金が 2017年度の公演、ぜひご



0120 - 532 - 008 明日への扉実行委員会(東京)

お問い合わせ先

### SENRYU

### からころ | | | | | | | | | | | |

病気や健康にまつわる川柳コーナ

リカバリー

ありささん(福島県郡山市)

かずえさん(栃木県宇都宮市

生は意外と

受け付けし

たのに

昼過ぎに

(深い! 復活されてよかった)

(どっと疲れますよね)

「からころ」を読んで、健康で毎 日を過ごせるありがたさ、当た り前のことではないのだという ことを実感しました。 O・Mさん(30代、三重県津市)

> ていくためにも、何か心の安ら ました。そう思うことがストレ いかという不安に悩まされてき ではないか、転移したのではな こかが痛かったり調子が悪かっ が経ちました。これまで体のど 生活していきたいと思っていま ぎとなるものを探して、元気に たりすると、いつも再発したの スとなり……。 これからの人生を大切に生き

【K・Hさん (50代) 福島県南会津郡】

宮子あずささんからひと言! お二人のお便り拝見し、今

> したのです。結局両親は、父えながら楽しくやろうと決意払拭するのは諦め、不安を抱 腫で亡くなりました。人のな 炎、母は持病の膠原病と肺気 は転倒がきっかけの誤嚥性肺 ゆきはわからないものです。

がん切除手術をしてから6年

【E·Iさん(40代)群馬県藤岡市】

# かゆみから解放されたい!

あ。 粉症……。医療は進んでいるの と。じんましん、アトピー、花 と治療や薬がよくなればイイな ていると思うので、もっともっ に、アレルギーはどんどん増え 人がいると出やすいのか…… きますが、家系にアレルギーの アレルギーは遺伝しないと聞 かゆみから解放されたい!

とってもつきあいにくい。近いうち ですよね。「だるさ」と「かゆさ」は 編集部:「かゆさ」って、たまらない に特集してみたいと思います。

【H・Tさん (30代) 北海道室蘭市】

と思いました。

【T·Yさん(30代)愛知県小牧市]

# **柄気を治し、夢を叶えたい**

回復し、自分の希望する人生を ないので、いつも孤独を感じて す。良くなったり悪くなったり ことができ、心からほっとしま と、自分ひとりではないと思う います。こういう雑誌に接する と親しい友人にしか知らせてい ています。病気のことは、親族 トーデス)と双極性障害を持っ 一進一退の日々ですが、必ずや 私はSLE(全身性エリテマ

入院生活を送ったこと

で本誌も頑張ります! 編集部:応援してます。入学なさっ たら、お知らせください! それま 【N·Nさん (40代) 大阪府柏原市】

## 豕族で頑張ってます

安はつきものと痛感。不安を 者の家族を体験し、再発の不 頃を思い出しました。がん患 は亡き両親ががんを患っていた

のじん帯断裂で手術とリハビリ 軽度の発達障害と先天性側弯症 を抱える中1の娘と、 らころ」を手に取りました。 子どもたちの病気以外にも、主 を抱える5歳の息子……かわい をすることになり、さらに2年 い2人の子宝にも恵まれました。 八が4年前事故に遭い、左足首 今年で結婚13年目。 今回初めて近所の薬局で「か 発達障害 娘同様、

を叶えたいです。 てしまうかもしれませんが、夢 代か60代、もっと時間がかかっ 福祉の勉強がしたいのです。50 送りたいです。通信制の大学で お伝えください。 らこそ大大元気をいただきました。 編集部:拝読させていただき、こち ても、今までの経験を糧に頑張 の先どんなにつらいことがあっ 稿を読ませていただき、私もこ **5** ....∘ しました。私自身も3か月ほど う難病、十二指腸潰瘍を同時期 糖尿病・サルコイドーシスとい ご主人さまにもくれぐれもよろしく に発症し、 おたよりひろばで皆さまの投

## PPK目指して

リ)を目指して、健康に留意し が、PPK(ピン、ピン、コロ に召されるとショックあります 同級生、友人知人が不幸に天国 つつ日常生活しています。 参考になり、拝読しています。 全国からのいろんなおたより

編集部:同感です。TPPよりもP PKですよね、人類の目標は……。 【T・Hさん (80代) 三重県松阪市】



36

一時は彼の死も覚悟

のほか、エッセーや写真を収録した『月の名前』もおすすめ。(藤村記念歴程賞、三好達治賞受賞)など。月にちなむ400語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』たかはし・じゅんこ:詩人。千葉県生まれ。おもな詩集に『あさたかはし・じゅんこ:詩人。千葉県生まれ。おもな詩集に『あさ

## 待合室

# 高橋順子

病院の待合室で老夫婦がいさかいをしていた

あーあーっていうの」

なんであなたはあくびするとき

と奥さん

奥さんはあくびをするとき「あ、あー」という

奥さんはダンナさんに言われて受付に聞きに行く

「まだですって」

ダンナさんはまた「あーあー」とあくびをする

奥さんは「あ、あー」とあくびをする



### からころ動

からころ 第 10 巻第 45 号 2016 年 12 月 20 日発行

Editor in chief:髙橋団吉 Senior Editor:篠宮奈々子 Editor:齋藤春菜

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

神保町協和ビル2F デコ TEL: 03-6273-7781 FAX: 03-6273-7837 e-mail: media@karacoro.net

東京都千代田区神田神保町1-64

発行:株式会社 e 健康ショップ 〒 100-6612 東京都千代田区丸の内 1-9-2

イ 100-0012 東京都干八田区丸の内 I-グラントウキョウサウスタワー 12F

発行人:石塚政則 営業・広報:鈴木祐一 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 e 健康ショップ TEL:03-6838-2833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。

© e健康ショップ 2016 Printed in Japan

### からころ次号は、 2017年3月21日 発行予定です。

からころホームページもぜひご覧ください。

- ・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