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 2017 46号

わたしの気分転換㊳

コンドルズ

目的のない動きが
「こころ」をゆるめてくれる

在宅ケアほっとルーム⑯
「デイサービスの選び方」

よくわかる医療最前線㊻
「糖尿病の最新治療」

病院生活の基礎知識㊻
宮子あずささんに聞く！
「看護師とのコミュニケーション術」

からころなんでも相談室㉟
「下半身強化のための筋トレ法　その1」

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

からころ

2017 vol.46

目次

今号のおはなし

森の仲間たちと、お花畑でピクニック。みんなで、サンドイッチやフルーツを食べていたら、遠くから「ただいま～～！」という声。留学していた、からちゃんの妹、ころちゃんがヴァイオリンを抱えて森へ帰ってきたのです。「おかえり～！！！」みんな、とてもうれしくなって、山猫さんはフルート、ゴリラくんはシンバル、うぐいすさんは歌を歌って、みんなで楽しく演奏しました。
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㊳……4

コンドルズ

「目的のない動き、『こころ』をゆるめてくれる」

うららか people㊹……14

下村和代さん（博多『須崎屋台 かじしか』大将）

「難病に負けず、好きな〝屋台〟に全力をかけたい」

役に立つ！　医療・健康情報

よくわかる医療最前線㊻……8

糖尿病の最新治療

糖尿病は、進行するとさまざまな合併症を引き起こす怖い病気です。今号は、最新治療と重症化予防対策に焦点を当ててみました。

病院生活の基礎知識㊻……12

宮子あずささんに聞く！

「看護師とのコミュニケーション術」

入院中、さまざまな相談は誰にすればよい？　お礼の気持ちはどう伝えれば？　看護師さんと上手につきあうコツを教えていただきました。

からころなんでも相談室㉟……20

「下半身強化のための筋トレ法（その1　40歳代の場合）」

年々感じる、体力の衰え。なにより大切なのは、上手に下半身強化をすること。効果的な方法をご紹介します。

在宅ケアほっとルーム⑯……23

「ディサービスの選び方」

管理栄養士がつくる！　からころ元気食堂㉓……31

「肝機能アップメニュー」

とりむね肉の塩こうじ漬け　キャベツ蒸し

おすすめ！　健康アイテム

e健康ショップ逸品ひろば……24

❶からころセレクト！　今号の注目アイテム

❷知って納得！ニューアイテム「災害食とアレルギー対応食品」

息ぬきマンガ「病院とわたし」㊻……7
花くまゆうさく

読者プレゼント……28

からころ通信……32

おたよりひろば／からころクイズ⑩

わたしの闘病記／からころ川柳

そらのいろ㊻「海峡ホテル」高橋順子……38

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

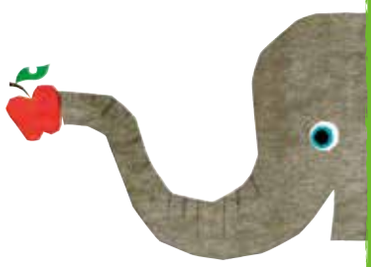
ちょっとひといき **息ぬきマンガ。**

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

糖尿病の最新治療

2016年、「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」が発足。国をあげて、糖尿病の重症化予防に取り組みはじめました。今回は、糖尿病の最新治療と糖尿病腎症重症化予防対策について、植木浩二郎先生にうかがいました。

監修：植木浩二郎先生
うえき・こうじろう　東京大学大学院医学系研究科特任教授（分子糖尿病科学講座）、国立国際医療研究センター糖尿病研究センター長を兼任。



初期は自覚症状がない

――糖尿病とは？

「血液中の糖分が増えてしまう病気です。

食事で摂取した糖分（ブドウ糖）は、おもに肝臓、筋肉、脂肪組織に吸収されて、貯蔵されます。この吸収を助けるのが、すい臓から分泌されるインスリン。糖分吸収のために、肝臓や筋肉細胞の〝ドアを開ける係〟と考えてください。

糖尿病発症のメカニズムは、大きく次の2つです。

Ⓐインスリン分泌量が低下する。糖分が肝臓、筋肉、脂肪組織に吸収されずに、血糖値が上がる。遺伝的背景に加えて老化もインスリン分泌量低下を進めます。

Ⓑインスリンは十分に分泌されているが、細胞側が〝ドア〟を開きにくくしてしまう。これを「インスリン抵抗性」と言います。肥満（とくに内臓脂肪型）が原因になりやすい。

多くの患者さんの場合、ⒶⒷの原因が重なりあって、糖尿病を招いています」

――太っている人に多い？

「はい。アメリカ人の糖尿病患者さんのＢＭＩ（※1）は、平均で30以上です。しかし、日本人の場合は、平均25を下回る。東アジア人は、インスリン分泌量が少ないといわれています。小太り程度でも糖尿病になる。20代のときから体重が10㌔増えていたら黄色信号と考えてください。

糖尿病は、万病の元です。高血糖状態を放置すると、徐々に血管が傷つき、やがて、さまざまな合併症を招きよせてしまいます。最後は、命とりになる（図1、2）。しかし、初期は自覚症状がありません。「痛くもかゆくもない」。ついそのまま放置して、症状が出てきてから受診する人が少なくないんです。症状が出はじめたときには、すでに進行していることが多い。

糖尿病患者は全国に約950万人、〝予備群〟を含めると約2050万人にも及ぶといわれています」

――発症前に、リスクがわかる？

「健康診断等の【空腹時血糖】と【ヘモグロビンA1c】（血中ブドウ糖量）の値に注目してください。

【空腹時血糖】110㎎／dL未満、【ヘモグロビンA1c】6・0％未満が正常値です。126㎎／dL以上か6・5％以上だと「糖尿病型」で、両方超えていれば「糖尿病」と診断され、通院治療が必要です。正常値と糖尿病型の間の値の方も、一度詳しい検査を受けておくといいと思います。

正常値の範囲内だが数値がやや高めという方は、定期健診（40歳以上は特定健診）を受けながら、適切な食事と運動を心がけて。健診で「経過観察」「要治療」の判定が出た予備群の方は、専門医を受診してください。

――どのような種類が？

「4タイプに大別できます。❶1型糖尿病＝自己免疫疾

※1　BMI＝体重（kg）÷身長（m）×身長（m）

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

患などが原因ですい臓の細胞が壊され、ほとんどインスリンが出なくなる。インスリン注射で補う必要がある。若い方に多い。

❷2型糖尿病＝生活習慣や肥満によってすい臓が弱り、Ⓐや Ⓑの原因で血糖値が上がる。中年以降に多い。

❸別の病気や遺伝子の異常が原因で起こる。

❹妊娠糖尿病＝妊娠がきっかけで起こる。出産後は正常化することも多いが、本物の糖尿病になりやすい。

日本人の糖尿病の9割以上は❷。遺伝や生活習慣と密接に関係していて、努力すれば進行を遅らせたり、軽快させることができます。今回は、❷を中心にご説明します」

図1　糖尿病のおもな合併症

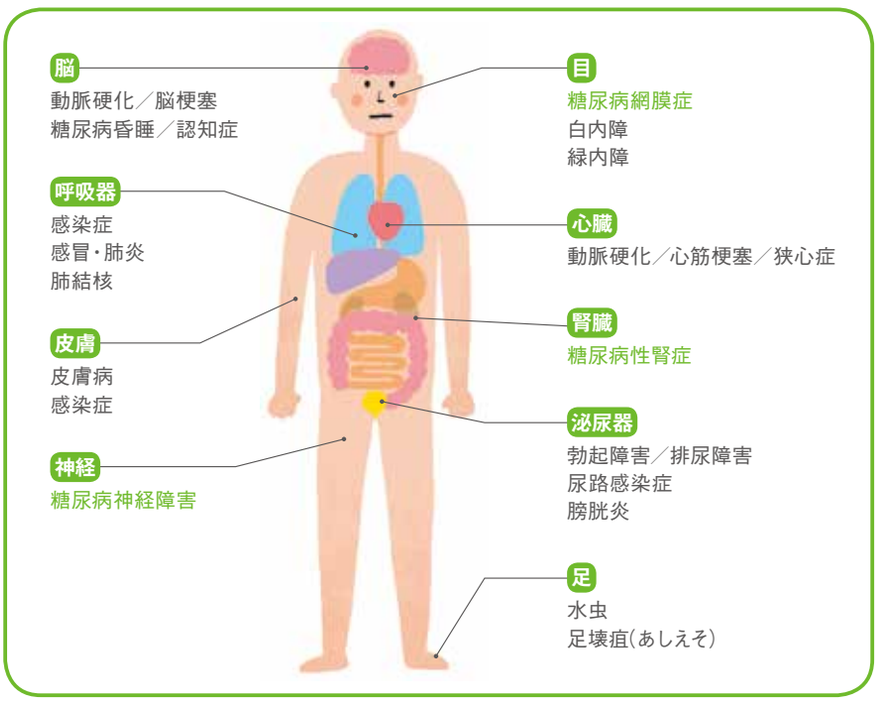


図2　糖尿病の合併症リスク（糖尿病のない人に比べて……）

治療の決め手は「食事・運動・お薬」

――糖尿病治療の要点とは？

「長期間の適正な血糖値コントロールに加えて、血圧や脂質のコントロールも重要です。症状や生活習慣に応じ、㋐食事療法、㋑運動療法、㋒薬物療法の3つを組み合わせて行います。

基本は、㋐と㋑。予防にも、進行を遅らせるにも、悪化させて合併症を招いてしまってからでも、この2つは、基本中の基本です。

まず食事で摂取する糖分を制限してすい臓の負担をやわらげ、血糖値の上昇を防ぐこと。腹八分目を心がけ、三食規則正しく食べ、食物繊維（糖質吸収を遅らせる）を多くとる。お菓子、ジュース、果物を控える。

また、肥満で内臓脂肪が増えるとインスリン抵抗性が上がるので、運動して筋肉量を増やし、血糖値の上がりにくい体をつくることがとても大切です。

ウォーキングなどの有酸素運動を、毎日20分から1時間。これに筋トレ（スクワットなど）を加えるのが、理想です。

食事と運動で血糖値をコントロールできない場合は、薬物療法を行います」

――かつては、インスリン注射が主流でしたが……。

「以前は2型糖尿病でもインスリン注射と、すい臓のインスリン分泌を促す経口血糖降下薬が中心でした。しかし、薬によってすい臓の細胞が疲弊し、かえって悪化させることにもなりかねませんでした。

いまではいろいろな経口薬が病態に応じて使えるようになっています。進行具合や生活習慣に合わせて、大きく7種類の経口血糖降

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

図3　糖尿病の3大合併症

糖尿病患者の2～4割に発症。放置すると、①→②→③の順で進行する。

①糖尿病神経障害

しびれ／痛み／感覚麻痺／
胃もたれ／便秘・下痢／立ちくらみ

放置すると

重度の神経障害・下肢切断

早期発見のために

初期症状が出たら、受診する。

②糖尿病網膜症

網膜の血管が傷つくことで、
視力低下や失明をおこす。

放置すると

視力低下、失明

早期発見のために

年に一度は眼底検査を受ける。

③糖尿病性腎症

腎臓の糸球体が壊れ、老廃物や塩分、
水分が排泄されなくなる。

放置すると

人工透析

早期発見のために

半年から1年に一度の
尿中アルブミン検査を受ける。

下薬と、注射薬であるGLP-1受容体作動薬のなかから選べます（表1）。

ただし経口薬の効きが悪い場合には、インスリン注射治療に切り替えることもあります」

高齢者は低血糖に要注意

――血糖値を低めにキープできるかがカギですね？

「ええ。ただし、高齢者の方々は、〝低血糖〟に注意してください。

60歳以上の患者さんを対象にした最近の調査では、【ヘモグロビンA1c】が6％未満の方の死亡危険度が、むしろ高まっている。

高齢者のからだは、低血糖を起こしやすいんです。肝臓や腎臓の機能が落ちはじめているので、血糖値を下げるお薬が予想以上に効いてしまう。重い低血糖は脳障害もひき起こしますし、認知機能も低下させる。転倒や骨折のリスクも高く、寝たきり生活にもつながりかねません。

とくに、低血糖を招きやすい薬には要注意です。たとえばインスリン製剤、スルホニル尿素薬、速効型インスリン分泌促進薬……。

処方通りに使っていても、食事量が少なかったり、激しくからだを動かしたりすると、低血糖を呼び込みかねません。低血糖を招くおそれのある薬を使う場合に限り、【ヘモグロビンA1c】の下限値を、年齢や症状に応じて6・5～8・5％に設定します」

症状が進むと合併症に

――どんな自覚症状が？

「初期症状はないのですが、ある程度進行すると、次のような症状が出ます。

多尿、多飲（喉の渇き）、多食（空腹感）。そのほか、体重の減少、疲労感やだるさも出るようになる。

高血糖が続くと、血管がもろくなります。眼や腎臓、神経など毛細血管が多い部位やその周囲の神経に、障害が起きやすくなる。おおむね次のような順で、三大合併症を招きます（図3）。

①糖尿病神経障害

高血糖によって末梢神経が傷つけられたり血流が悪くなって、酸素や栄養分が届きにくくなります。

最初に、足の指先や足裏のしびれ、痛み、感覚麻痺。

自律神経が傷つくと、内臓の働きが調整しにくくなりますから、胃もたれ、便秘、下痢、排尿障害、立ちくらみ……なども起こります。進行すると薬が効きにくくなるので、早期の治療が大切です。

②糖尿病網膜症

高血糖によって、網膜の血管が傷つきます。そこに新たに血管（新生血管）がで

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

表1　おもな糖尿病治療薬

	効果	薬品名	作用する臓器	特徴	おもな副作用
経口薬	インスリンの効きをよくする	ビグアナイド薬	肝臓	過剰なブドウ糖放出を抑える。	乳酸アシドーシス
		チアゾリジン薬	脂肪	インスリンの働きを妨害する物質の分泌を抑える。	むくみ、心不全の悪化
	インスリン分泌を促す	速効型インスリン分泌促進薬	すい臓	すぐに効いて、すぐに効果が消える。	低血糖
		スルホニル尿素薬		血糖値の高・低と無関係に作用する。	低血糖
		DPP-4阻害薬		食後の血糖値上昇時にだけ作用する。腎機能低下の場合、低血糖にならない。	特異的な副作用は少ない
	糖の吸収を遅くする	α-グルコシダーゼ阻害薬	小腸	食べ物がブドウ糖に分解される速度を遅くする。	お腹の張り
	血中糖分を排出する	SGLT2阻害薬	腎臓	血中糖分を尿中に排出する。体重を減らす。	脱水、ケトアシドーシスインスリン等と併用すると低血糖
注射薬	インスリンを補うインスリン分泌を促す	インスリン製剤	全身	すい臓のインスリン分泌を補う。	低血糖
		GLP-1受容体作動薬	すい臓	すい臓のインスリン分泌を促す高血糖時にのみ作用。強力。低血糖になりにくい。	下痢・便秘、吐き気など

きますが、非常にもろく、すぐに出血し、まわりに膜（増殖膜）を作ります。この膜が眼球本体に癒着して、変形させてしまう。加齢などで眼球が縮むと網膜がはがれ、視力が著しく落ちて失明したりします。血糖コントロールをよくすることで発症の心配は抑制されます。進行しても、手遅れになる前にレーザー治療や手術を行えば、視力低下や失明を避けることができます。

③糖尿病性腎症

腎臓は、体内の老廃物や余分な塩分をろ過し、尿として排出します。このろ過膜（糸球体）も毛細血管の集まりです。高血糖によって傷つくと、老廃物や塩分が排泄できなくなって、たんぱく質が漏れ出るようにもなる。初期には自覚症状がありません。むくみ、だるさ、吐き気、食欲不振などの症状が出るのは、かなり進行してからです。

ろ過膜が破壊されると、尿毒症を起こすことも。ここまで症状が進んでしまうと、人工透析を受けなければなりません。進行を防ぐには、血糖コントロールの他に、血圧コントロールも重要です。

さらに最近では、がんや認知症も合併症と考えられています。高血糖ががん細胞の増殖をうながし、脳の血管が傷つくことで認知症を招く。まさしく糖尿病は〝万病の元〟です」

――国が糖尿病性腎症対策を始めている……？

「２０１６年に日本医師会、日本糖尿病対策推進会議、厚生労働省の三者が連携協定を結び、『糖尿病性腎症重症化予防プログラム』を発足させています。

透析患者約32万人のうち、糖尿病性腎症の患者は約12万人。毎年新規に透析治療が必要となる方約４万人の４割以上、約１・６万人が糖尿病であることもわかっています。

国のプログラムでは、血糖コントロールが必要な人々に働きかけて、重症化防止を目指します。とくに、健康診断で〝要注意の値〟が出ているのに専門医にかかっていない方、治療効果があまり出ていない方がターゲットです。

２型糖尿病の進行はゆっくりで、糖尿病性腎症になるまでには15年ほどかかります。合併症を併発する前に（あるいは併発したとしても）、血糖をコントロールできれば、透析治療は避けられる。糖尿病は、血糖コントロールにきちんと取り組めば、効果がしっかり現れる病気です。

健診の結果に注意しながら、ぜひ、早め早めのご対応をお願いいたします」

取材・文：有川美紀子　イラスト：橋本豊　参考文献：『きょうの健康』（2016年６月号）

© 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！

看護師とのコミュニケーション術

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。今回のテーマは、「看護師とのコミュニケーション術」です。

Q 看護師さんには、どんな区分・役割分担がある？

①役割の差はないが資格は多様

看護師の資格には看護師（国家試験免許、いわゆる「正看護師」）と准看護師（都道府県知事の免許）の２種類があります。看護師の資格に加えて、専門看護師、認定看護師などの特別の技量を持つスペシャリストもいます。

また、資格のない看護助手（ナースエイド）や看護学生なども、患者さんとかかわることがあります。

看護師の仕事は、「診療介助と日常生活の世話」です。注射などのいわゆる医療行為は「医師の指示のもとに」行っていますが、日常生活の世話の大部分は、看護師の判断で行うことができる。看護師と准看護師の間にも明確な役割の差はありません。

どちらも患者さんにとっては同じ「ナース」。違いを意識しなくてもよいと私は考えています。

②「師長」と「主任」がいる

多くの病院には「師長」「主任」の役職があり、これら有資格・無資格の看護職員をまとめています。

③苦情は主任か師長へ

主任は、いわば係長クラス。スタッフナースたちと同じ仕事をしながら、現場監督のように全体に目を光らせている。知識も経験も豊富なので、説得力のある答えを期待できます。

師長は、いわば課長職。どうしても相談したいことがある場合は、「師長さんに相談させて」と言っていい。隣のベッドの人とどうしても相性が悪い……とか。病室とベッドの管理は師長の仕事。担当ナースに相談しても「師長さんにつなぎます」と言われるはずです。

Q 入院生活での相談は、ナースにしていい？

④まずは担当の看護師に

何か知りたいことがあったら、「こういうことを知りたいのですが……」と、看護師に聞いてください。

たとえば、「今月分の治療費が高いんだけど、なぜ……？」という場合。看護師がわからないときは「医事課におたずねください」というように、それを知る方法を教えてもらえます。

⑤何でも相談してOK

このほかにも、治療方針についての疑問、医師に対する苦情、食事内容の要望……何でも結構です。内容に応じて、適宜、医師や師長、専門の窓口につないでくれるはずです。

また、病院によっては専門的なナースも働いています。進行がんの治療を行っている人にがんの痛みが出たときは、緩和ケアチームのナース。精神的につらくなった患者さんやご家族なら、リエゾンナース（精神看護専門）。いろいろなナースが活躍しています。

ナースは「病院生活の何でも相談員」とお考えください。

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

さい。

⑥話しにくければ、別のナースに話して

担当ナースに話しにくかったら、別のナースに話してください。話しやすさは個々人でちがいますから。

Q 看護師と上手につきあうコツは？

⑦病院は不満がたまりやすい

病院は、「権利と義務」が成り立たない面のある世界です。誰にも幸福になる権利があるのに、病気になってしまう。このような中では、「自分ばかりがつらい」と思いがちですが、その感情が強すぎると、ますます孤立してしまいます。

⑧要望はハッキリ伝えて

実際、ナースも悩みながら患者さんとかかわっています。笑顔で接してほしい人もいれば、笑顔がむかつくという方もいらっしゃる。患者さんといってもさまざまなので、お気持ちのすべてを察するのはとてもむずかしい。むしろ「こうしてほしい」と要望をはっきりうかがいたいと思います。

「察してほしい……」は、残念ながら、とてもむずかしいのです。

⑨ご家族の方も、遠慮なく、ご要望を伝えてください

ご家族のご事情も、じつにさまざまです。ですから、遠慮なさらずに、何でも言っていただきたい。

とんでもない家庭内暴力親父サンが入院して、どうしても面会する気になれない……という方もいらっしゃる。事情の概略さえお伝えくだされば、フォローのしようもあります。

⑩プレゼントはNGです

プレゼントや付け届けは、受け取ってはいけない決まりになっています。でも、「ありがとう」の一言や心のこもったお手紙は、なによりのごちそうです。

挨拶もうれしいので、廊下でも引き継ぎ中でも、ぜひ声をかけてみてください。

⑪SNSへのお答えもNG

近ごろ、フェイスブックの友達申請が来て、その対応に困っている医療従事者が多いと聞きます。患者さんとは病院内で話す。これが基本です。もしSNSの交換を断られても、そういう規則なんだな……と思ってくださいね。

Q 「早期退院」で、知っておくべきことは？

⑫「早期退院」が国の方針

前回も触れましたが、「入院期間の短縮化」が国の大方針です。数年前までは「しっかり歩けるようになったら退院」だったのが、いまでは「体を起こせるようになったら帰す」になっています。入院したと思ったら、すぐに退院の日が来てしまう。患者さんも看護師も、超多忙。これでよいのかな、と思わないでもありません。

⑬入院初日に退院とその後について相談しておく

入院した日に、今後のスケジュールや退院後のことについて、担当の看護師に相談し、詳しく説明を受けるといいでしょう。

在宅医療をになうのは、地元行政です。担当の看護師から病棟のソーシャルワーカー（社会福祉士）やケアマネジャー（介護支援専門員）に情報が伝わり、連携がうまくできます。

さらに、その状況や結論を担当看護師に報告しておくと、退院時や退院後の生活がよりスムーズになると思います。

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。

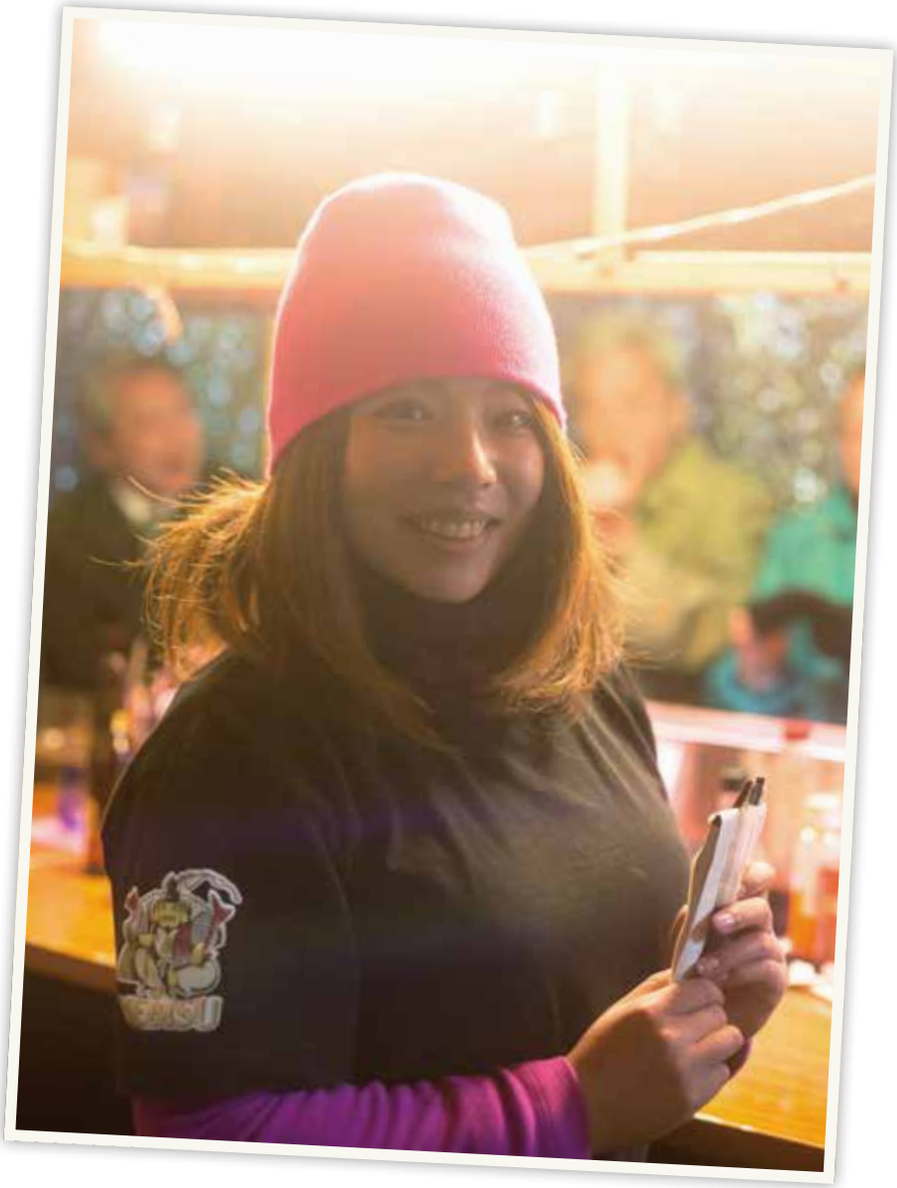
© 2017 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

うららかPeople 第44回

難病に負けず、好きな〝屋台〟に全力をかけたい

下村和代さん ―博多『須崎屋台 かじしか』大将

病気と向き合っている方や乗り越えてきた方、医療現場で活躍されている方を紹介します。今回は、福岡市博多区で屋台に立つ下村和代さんです。



寒風の吹く夜空に、トンコツの香りが立ち昇る。

『かじしか』

博多名物〝屋台〟の、知る人ぞ知る人気店である。

にぎやかなカウンターで、ピンクの帽子がゆれている。大将の下村和代さんだ。小大将は父の克彦さん。カウンターは大将任せ、父はもっぱら裏方で調理に徹している。

下村さん親子が親戚から屋台を引き継いだのは２０１０年、和代さんが20歳のときだった。高校を卒業してから、和代さんは「遊び散らかしていた」。でも、「このままじゃいかん」と思って、〝屋台〟の世界に飛び込んだ。「大将」になったのは、弱冠20歳で「女将」を名乗るのは〝生意気〟だったからである。

親子ともども飲食業は初めてだったが、克彦さんはもともと料理が上手。〝美人の女若大将〟の評判も立って、人気を呼んだ。母は家で仕込みを手伝う。家族の力を合わせて仕事できることが、和代さんはうれしかった。

「屋台は、私にとって〝先生〟みたいな存在でした」

「疲れかな？」1年後にわかった難病

２年ほど経った、秋のころ。脚にむくみを感じるようになった。

「疲れが出たかな？　立ち仕事だから……」

と、放っておいたが、そのうちに、つまずくようになった。両親と出かけたある日、何もない道でつまずいて転倒し、なかなか立てなかった。

「あんた、なにしようとね。はよ立ちなさい」

驚く母の手を借りながら、ようやく立ち上がった。

やがて、指に力が入らなく

※１　「免疫グロブリン」を産生する形質細胞の異常に伴って産生される特殊なたんぱく質によって、末端神経障害、手足のむくみ、皮膚の変化（色素沈着、剛毛、血管腫）などのさまざまな症状が出現する病気とされている。

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

冬の『かじしか』。ラーメンの寸胴から立つ湯気と炭火焼きの匂い。メニューは父の克彦さんと考える。左は、季節のおすすめの一品、レタス明太子チーズ巻。

しもむら・かずよ
1989年生まれ。20歳で博多中州の屋台を親戚から引き継ぎ、『須崎屋台　かじしか』の大将になる。23歳のとき、クロウ・フカセ症候群と診断され、入退院を繰り返しながらも、2015年4月に復帰。

なり、包丁が持てなくなり、杖をついて歩くようになった。

それでも病院に行かない和代さんを見かねて、なじみのお客さんが大学病院を紹介してくれた。「おれ、似た病気の人、知ってる」、と。

1か月後に判明した病名は、「クロウ・フカセ症候群（※1）」。末端神経障害で、手足がむくみ、胸水や腹水などの症状が出る。

原因は不明。治療法も確立していない難病だった。

難病者と認めることがどうしてもできなかった

2014年1月、入院。

抗がん剤治療を受けて、髪は、抜けた。

毎晩、病院のベッドの上で泣いた。子供のころから病気らしい病気をしたこともない。運動大好き。体力には自信がある。そんな自分が難病になるなんて、信じられなかった。

――必ず戻ってきてね。

――負けたらいかんよ。

入院前、屋台のお客さんからそう励まされた。入院中も千羽鶴やお守りが信じられないほどたくさん届いた。

だから、和代さんは心に誓った。

「必ず戻ってやる！」

父は、一度も、見舞いに来てくれなかった。

ひどい！

そう思っていたが、あとで常連のお客さんから聞いた。

「お父さん、泣いとったよ」

＊

しかし……。

なかなか、戻れなかった。

治療が終わると、逃げるように病院を飛び出した。

「もう治療した、もう治った、もう病気じゃない！」

そう自身に言い聞かせて。

クロウ・フカセ症候群は完治が難しい……それはわかっていたけれど、受け入れることがどうしてもできなかった。

だから、逃げた。薬は気が向いたときしか飲まず、リハビリや検査もサボった……。

現実は、車椅子の生活が続いた。指がこわばって、歯ブラシも箸も握れなかった。

まだ、23歳。スマホを開けばSNSに友だちの楽しそうな笑顔があふれている。

「……なんで私だけがこんなにならんといけんと？」

そして、退院半年後に、再発してしまった。

もう逃げ出さない。〝屋台〟を続けたいから

再入院から退院したとき、もう病気から逃げない、薬も飲む、と決めた。

「入院中もお客さんの顔が浮かんできて。早く屋台に戻りたいって、もうそれだけ。屋台が私の生きる目標でした」

2015年の4月。

和代さんは、やっと、1年半ぶりに屋台に復帰した。

山のような花束と、お客さんの笑顔に迎えられた。

＊

いまも、指先はこわばり、足はむくむ。寒い日はなおさらだ。だが仕事中の和代さんに、そんな気配は見受けられない。実は、ときおり、屋台の裏に回ってストレッチしたり、丸まる指先を伸ばしたりしている。

「この仕事を始めたころは、屋台は先生だったけれど、いまは恋人みたいな存在。だから毎日行きたくなるんです」

もう逃げないと決めても、病気に飲み込まれるような心細さは残る。

ひとりでいるとき、ときどき思う。

「いつまで生きられるとかいな」

だからこそ、好きなことを思い切りやりたい……。

金曜日の晩、『かじしか』は満席だった。夜が更けるにつれ、常連さんの顔が増える。

「こちらの3名さん、神戸から来てくださいました～」

と、お客さん同士を軽く紹介する。特別なパフォーマンスはないけれど、すぐに親密な空気が生まれる。

下村和代さん、27歳。

目標は博多一の「女将」になること。その日を目指して、今夜も屋台に立つ。

取材・文：佐藤恵菜　撮影：亀山ののこ

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

C型肝炎ウイルス検査と早期治療のすすめ

新しい飲み薬の登場で
大きく前進したC型肝炎治療の最前線について、
日本肝臓学会理事長の
小池和彦先生（東京大学教授）にうかがいました。

提供：ギリアド・サイエンシズ株式会社

監修：小池和彦先生
こいけ・かずひこ　東京大学大学院医学系研究科消化器内科学教授、一般社団法人・日本肝臓学会理事長。肝臓病、消化器病の診療と研究の第一人者。

《 気づかないうちに慢性化！》

C型肝炎ウイルスは感染者の肝臓を
ご本人が気づかないうちにゆっくりとむしばんでいきます。

自覚症状がないため気づかないうちに慢性化させてしまう

――C型肝炎とは、どんな病気ですか？

国内の推定患者さんはおよそ150万人と、日本でもっとも患者数の多いウイルス性肝炎です。

ウイルス性肝炎には、A型～E型の5種類があり、B、C、D型は血液を介して感染します。C型肝炎ウイルスは1989年に発見されました。1992年以降、精度の高い検査に切り替えられたことから輸血による感染はほとんどなくなりましたが、それ以前は大きな手術や輸血を受けた方を中心に感染が広がっていました。

感染しても、約3割の方では免疫システムによってウイルスが排除されますが、約7割の方では慢性化すると言われています。30～40年かけてゆっくりと進行し、やがて肝硬変や肝がんを引き起こすリスクが高まります。

C型肝炎の場合、自覚症状が少なく、感染に気づかないことが多いので厄介です。感染直後には急性症状として多少体がだるくなるなどの症状がみられることがありますが、2、3日で落ち着くので、「風邪だったのかな」と思ってしまいがちです。

まずは早めにC型肝炎ウイルス抗体検査を

――感染の有無は、どうしたらわかりますか？

感染に気づいていない患者さんは国内に35万人とも言われます。

通常の血液検査では見つかりにくいため、「C型肝炎ウイルス抗体検査」を受ける必要があります。とにかく、まずは1度検査を受けてください。

以下に該当する人は、とくに感染のリス

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

《 こんな方は要注意！》

心当たりのある方はもしかしたらC型肝炎ウイルスに感染しているかもしれません。
早めの検査が、とても大切です。

長期に血液透析を受けている。

1992年以前にフィブリノゲン製剤や血液凝固因子製剤を投与されたことがある。

1992年以前に大きな手術を受けたことがある。

1992年以前に輸血を受けたことがある。

クが高いので、要注意です。

❶1992年以前に
○輸血を受けたことがある方
○大きな手術を受けたことがある方
○フィブリノゲン製剤（フィブリン糊としての使用を含む）を投与されたことがある方
○血液凝固因子製剤を投与されたことがある方
○臓器移植を受けたことがある方

❷長期に血液透析を受けている方

❸薬物濫用者、入れ墨（タトゥー）をしている方

❹ボディピアスをしている方

❺その他（過去に健康診断等で肝機能検査の異常を指摘されているにもかかわらず、その後、肝炎の検査を受けていない方など）

その他、針を使う脱毛法を経験された方で感染した方もいるため、注意が必要です。

血液検査はかかりつけ医でも受けられますが、無料の住民検査を行っている自治体も多いので、まずは地元の保健所に問い合わせてみましょう。

新薬（飲み薬）の登場で治癒を目指せる時代に

――どのような治療をするのですか？

かつては、インターフェロン注射による治療が中心でした。週に1度、通院をして注射を受けます。治療期間も長く（1年～1年半）、発熱や食欲減退、全身の倦怠感などの副作用がみられることがありました。70歳以下の体力のある人でないと受けられないほどのつらい治療でしたから、患者さんたちが治療に積極的になれない気持ちも、理解できました。

ところが2014年に、飲み薬での治療が始まりました。半年間（24週）飲み薬を服用するというものでした。その後開発が進み、現在では3か月（12週）薬を飲むだけで治癒を目指せる時代となったのです。

わたしの経験でも、インターフェロン注射による治療経験がある患者さんは、当初おっかなびっくり飲みはじめますが、服用後は服用前より体調がよいとおっしゃるのです。C型肝炎ウイルスは肝臓以外にも全身に影響を及ぼしています。ウイルスが消えれば、体調がよくなって当然なのです。

――ウイルスが消えれば、肝機能もよくなるのですか？

ただ、抗ウイルス治療で治療できるのはC型肝炎ウイルス感染症であって、肝臓の損傷を治癒するものではありません。早い段階でウイルスが消えれば、肝臓は自然に

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

《 12週の飲み薬服用で、治癒が目指せる時代に 》

かつて1年以上かかっていたC型肝炎治療ですが、
いまでは3か月間、薬を飲むだけになりました。

回復し、肝がんのリスクも低下します。しかし、肝硬変になってからではウイルスが消えても回復は難しく、肝がんのリスクもあまり下がりません。

抗体検査で陽性が出た場合には、年齢にかかわらず、すぐに治療を受けることがとても大切です。

――飲み薬だけなら、どこでも処方してもらえますか？

日本のC型肝炎患者さんは高齢者が中心で、複数の薬を服用していることが多いため、他の薬との飲み合わせの見きわめには専門知識が必要です。

治療を始める前に、肝機能や腎機能の状態を確認することも欠かせません。薬の選択を誤ると、ウイルスに耐性ができて治療が難しくなるおそれがあるのです。

個々の患者さんの症状を見きわめながら、最適な薬を選ぶためにも、肝臓専門医にかかることをおすすめします。

助成金制度も整っています まよわず早めの治療を

――治療費は、どれくらいかかるのですか？

実際はとても高額です。でも、ご安心ください。専門医の診断書をお持ちになれば、国と自治体から治療費の助成が受けられます。詳しくはお住まいの地方自治体へお問い合わせください。助成後のご負担は1か月1万円から2万円です。

まずは、地元の保健所に問い合わせてC型肝炎ウイルス抗体検査を受けてください。もし陽性でも、肝臓専門医を受診すれば、抗ウイルス治療の対象となる可能性があります。

みなさまのご健康とC型肝炎撲滅のために、ぜひともご協力をお願いいたします。

C型肝炎について
相談できる専門医療機関は、
こちらでご案内しています

●お電話
0120-25-1874
[受付時間] 平日9:00 ～ 21:00 ／土日祝日9:00 ～ 17:00
ギリアド・サイエンシズ株式会社
「新しい明日」事務局

●インターネット
http://www.naosou-cgatakanen.jp/clinic_search/
株式会社QLife

提供：ギリアド・サイエンシズ株式会社　http://www.gilead.co.jp/

イラスト：コウゼンアヤコ

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

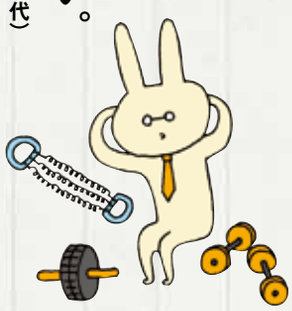
下半身強化のための筋トレ法（その1 40歳代の場合）

日本人の平均寿命は83.1歳。できれば、なるべく長く自分の足で歩きたいものです。
そのためには、ふだんからどんな工夫が必要なのでしょうか？
国立長寿医療研究センター副院長の荒井秀典先生に教えていただきました。

※次回は（その2）として「50歳代以上の方の下半身強化」を取りあげます。

40代になって、体力の衰えを感じています。下半身の筋力アップが大切だと聞いていますが、ジムなどに通うのは、ちょっと……。自宅でできる簡単で効果的な方法を教えてください。

（I・Eさん　岐阜県　40代）



編集部員ウサ吉

Q1 なぜ筋肉が大事なの？

そもそもヒトの身体にとって、もっともバランスが良く、内臓にも負担がかからない姿勢は、立っているときです。

立って、歩くこと。

これが、生き物としての人間の基本。健康のためには、「立つ」「歩く」がとても重要なのです。

直立二足歩行するためには、筋力を維持して、下半身を安定させなければなりません。

筋肉はさまざまな役割をになっています。

❶体を動かす
❷エネルギーを生産する
❸エネルギー源を貯蔵する
❹さまざまな情報を発信して、脳を働かせる
❺ホルモンや生理活性物質を分泌する

などです。筋力が衰えると、これらの機能にも悪影響が出てしまいます。

「サルコペニア」（＊1）という言葉を聞いたことはないでしょうか？

「加齢や病気などで筋肉量が低下した症状」のことです。

このサルコペニアを予防するには、40代から意識して筋肉が減らないようにすることが大切です。

Q2 筋肉の衰えは、どうチェックする？

40歳代の方向けの簡単なチェック方法があります。

高さ40cmの台に座り、反動をつけず「片足で」立ち上がり、そのまま3秒間キープできますか？（図1参照）

もし左右どちらかの足で立ち上がれない場合は、あなたの筋力は「40歳代以上」とお考えください。

両足ともにできた人は30cmの台に挑戦してください。左右どちらかの足で立ち上がれなければ「30歳代以上」、さらに20cmの台でどちらの足でも立ち上がれない場合は「20歳代以上」。

思っていたよりも、ご自分の筋肉が衰えているのではないでしょうか？

筋肉量のピークは、20歳代です。その後は、1年に1%の割合で減少していきます。40歳代では20代の頃の20%減となる。

ただし、これは何もしな

お話をうかがった方：
荒井秀典先生
あらい・ひでのり
国立長寿医療研究センター副院長。京都大学医学部卒。日本動脈硬化学会理事、日本老年医学会理事ほか。

＊1　「サルコペニア」はギリシャ語の「筋肉＝サルクス」と「減少・消失＝ペニア」を組み合わせた言葉。

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

かった場合です。人間の筋肉は、70歳代、80歳代でも鍛えさえすれば、維持も増強も可能です。

40歳代の方々は、「私はまだ大丈夫」と過信しがちですが、この年齢から運動や筋トレをしておくことがとても大切です。

Q3 筋肉をつけるにはどうすればいい？

筋肉には平滑筋、心筋、骨格筋の3種類があって、加齢によって減っていくのは骨格筋です。

骨格筋はその名の通り骨格を動かす筋肉で「遅筋」（ゆっくりした動きのときに使う筋肉）と「速筋」（瞬発力にすぐれた筋肉）の2種類があります。加齢で衰えやすいのは速筋です。遅筋を維持しつつ、速筋を増やすよう心がけましょう。

また、立って歩くことに直接関係するのは、下半身の筋肉です。上半身が衰えるスピードは下半身より遅いので、まずは下半身を中心に鍛えましょう。

❶【1日8000歩】

歩数計でチェックしてみてください。携帯やスマホのアプリも利用できますし、自治体で歩数計を無料配布していることもあります。

8000歩を歩き通す場合は、だいたい1時間半かかります。階段を使ったり、一駅手前で降りて歩いたりすると、けっこう達成できます。コツは、できる範囲で早歩きすることです。

ただし、歩く＝ウォーキングは有酸素運動です。遅筋の維持には役立ちますが、速筋を増やすには筋肉トレーニングが必要です。余裕があれば、ジムや〝30分フィットネス〟に通うのもいい。余裕のない方には、すき間時間に以下のような筋トレ運動をおススメします。

❷【つま先立ち】

太ももやふくらはぎに効きます。イスの背やテーブルに手を添えながら、かかとをゆっくり上げ下げします（図2参照）。10回を3セット行いましょう。片足ずつ行うとさらに効果的です。

❸【空気イス】

太ももと腸腰筋（ちょうようきん）に効きます。座った状態から少しお尻を浮かして、そのまま10秒間キープ、これを3セット行います。

❷や❸は日常生活の中で簡単に行える筋トレです。たとえば❷は歯磨き中や通勤電車の中で。❸は会社のデスクで……。

このほかにも、デスクワークを立って行う、ふつうの歩行と速歩きをくり返す……などなど、日常生活に筋トレを取り入れることは、工夫次第でさまざまに可能です。コツは、自分の体重を利用して筋肉に負荷をかけること。ただし、転倒しないように。軽くつかまるなどして十分気をつけてください。

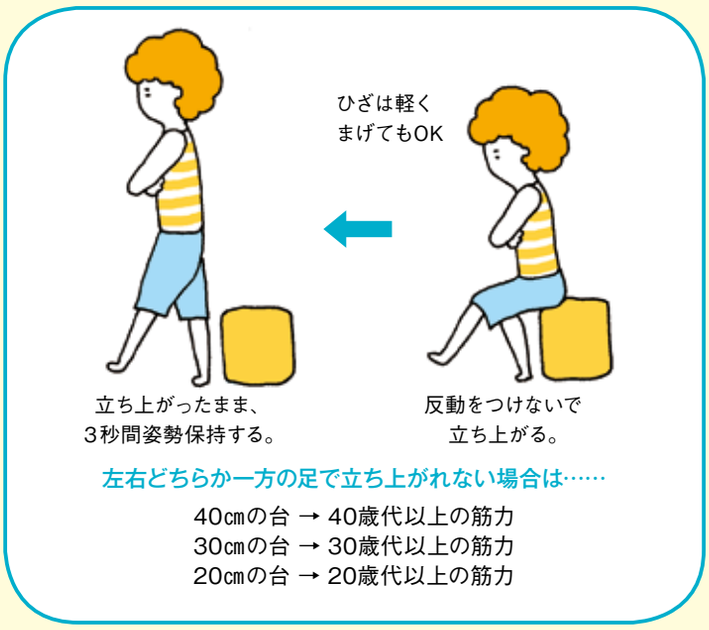
また、筋トレの前後にストレッチして筋肉を伸ばすことも重要です。筋トレとストレッチはセットで行ってください。

筋トレは、毎日でなくても、効果は出ます。1日鍛えたら1日休みましょう。

Q4 食事で気をつけることは？

筋肉を作るのは、たんぱく質。食事にも気を配ると、いっそう効果的です。

図1 「片足立ち上がりテスト」



左右どちらか一方の足で立ち上がれない場合は……

40㎝の台 → 40歳代以上の筋力
30㎝の台 → 30歳代以上の筋力
20㎝の台 → 20歳代以上の筋力

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

図2　毎日の暮らしに取り入れたい筋トレ&ストレッチ

ストレッチ

「太ももの裏のストレッチ」
目安：左右20秒×3セット

①イスに腰かけてひざを伸ばし、足首をまっすぐ伸ばして体を前屈させる。
②つぎに、足首をしっかりまげた状態で体を前屈させる。

筋トレ

「空気イス筋トレ」
目安：10秒×3セット

イスに座り、お尻を少し浮かした状態を10秒間キープする。

「つま先立ち筋トレ」
目安：10回×3セット

イスの背やテーブル、壁などに軽く手をつき、かかとをゆっくり上げ、ゆっくり下げる。

油分を控えめに、たんぱく質を豊富に。さらにビタミンDを含む食材（きのこ、魚など）を摂るといいですね。ただし、40歳代以下の若い方々の場合、たんぱく質の過剰摂取はがんなどを招きやすくしますので「ほどほどに」を心がけて。

理想は、和食の「一汁三菜」です。塩分過多には注意が必要ですが、「主菜＋副菜2種＋汁物＋主食」は、とてもバランスが良い。

野菜だけ食べる……という方もいらっしゃいますが、糖質とたんぱく質が不足して、脂肪はあまり減らずに、骨と筋肉だけが減ってしまう事態になりかねません。バランスよく食べることが大切です。

糖質については諸説が出ていますが、糖尿病患者以外の方であれば、全摂取カロリーの50％は主食でとりたいところです。

Q5 筋肉がついたかどうかを、どう確かめる？

じつは、なかなか難しい。おおよそのところは、それまでできなかったことができたか……で判断できます。階段でバランスを崩さなくなった、つま先立ちや片足で立てる時間が長くなった、前に述べたチェック法で「40歳代以上」から「30歳代以上」になった……などです。

家庭用体重計についている体脂肪計も目安にはなります。体脂肪率が減っていれば、その分筋肉がついたと推定できます。

なによりも大事なのは、続けることです。

筋力がついたかな……と実感してしまうと、止めてもいい……と思ってしまいがち。しかし、筋肉は、運動を止めてしまったときから、確実に落ち始めてしまいます。

ヒトは、立って歩く生きものである。くれぐれも、このことをお忘れなく。

＊

以上、40歳代の方々のための筋トレ&ストレッチ法について、ご説明しました。

今回述べたことは、50歳代以上の方々には、必ずしも当てはまりません。

ご高齢になるほど、無理は禁物です。はりきって負荷をかけると、関節などを傷めてしまうこともあります。少なめの負荷で適度に持続することが大切です。詳しくは、次回、ご説明いたします。

ウサ吉の感想

試しに筋肉チェックしたら思っていたより衰えていてびっくり！　僕もこれから下半身を鍛えて、健康的な毎日を送りたい。

取材・文：有川美紀子　イラスト：磯田裕子

© 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 16

今号のテーマ デイサービスの選び方

「〝好きなこと〟のできるデイサービスを組み合わせる」

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

デイサービスに行っても、楽しめる場所がありません。デイサービスの選び方、過ごし方をとりあげてください。

【I・Yさん　静岡県富士市　60代】

お悩みを読む限りですが、デイ側の努力が足りていないのでは……と感じました。いま、デイサービスが見直されはじめています。施設が増えすぎたこともあって、通所サービスが様変わりしている。

たとえば、短時間の「ミニデイ」が増えています。園芸・植木いじりやカラオケ。麻雀。麻雀は4人必要だし、手を使って考えるので、認知症予防という点でも効果が期待できます。

男性に人気なのは、リハビリです。男の方は、もう少し運動がしたい……とじつは思ってらっしゃる。パソコンを教えてくれるミニデイも人気です。

なによりも、「自分の好きなコトができるデイ」を選ぶことが大事です。

好きなコトなら、習慣づけられる。

ケアマネが用意したプログラムにそのまま乗っかって、「つまんない」というのでは、続きません。積極的に、ご自分から選んでください。

利用者の得意分野を一緒に探す施設はグー！

利用者のニーズ、得意なこと、興味などを探りながら、サービスを提供してくれているか。これもデイサービスを選ぶときに重要な判断ポイントです。

もし、「自分には合わない」「つまらないな」と思ったら、無理に続けずに、ケアマネに相談しましょう。ケアマネが施設に話をしてくれます。利用者がいかに楽しめるか、通いたくなるかを、一緒に考えてくれる施設がいいですね。

施設を決めるときは、必ず事前にご本人に一度体験してもらってください。ご自分の目で見て好印象を持てないと、絶対に行きたいと思いません。

最初にご家族の方が見学して、好印象であったことを伝えた上で、すすめます。「リハビリやって足を強くしてみようよ」とか、「お三味線ができるみたいだよ」とか。

事前にデイのスタッフの方とご本人の性格や好みなどの情報を共有しておくのもいい。ご本人の気に入りそうなプログラムを見学しましょう。

好きな習い事を3つ始める感覚で探す

介護保険が利用できる施設のほかにも、「暮らしの保健室」のような場所も増えています。気軽に集えるサロン的なものを増やそうという機運も高まっている。これらを上手に組み合わせてみてはいかがですか？

たとえば、月・木は介護保険が利用できるデイでリハビリ、火・金は「暮らしの保健室」でおしゃべりして、水曜日に昼食会……とか。好きな習い事に通うような感覚で楽しんでほしい。

毎週、3か所くらいに通うのは当たり前という時代が始まっています。

ほっと解説

園芸、カラオケ、麻雀など、自分の興味のあるプログラムがある所を選ぶことが大切。「こんなことをやってみたい」とデイ側に提案すれば、プログラムを作ってくれる場合もある。

取材・文：編集部

© 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

[気になるお悩みに　いま話題の機能性表示食品]

「機能性表示食品」とは、健康をサポートする機能を表示した食品です。

糖質が気になる方に

量もカロリーも自分に合わせたマイサイズ。糖質の吸収を抑える欧風カレー。牛肉の旨みとフルーツチャツネのコク。保存料・合成着色料不使用。ふたを開け、箱ごとレンジで調理。

マイサイズ　いいね！プラス
糖質が気になる方の欧風カレー〈中辛〉

価格(税込) 184 円 ※3月30日発売

内容量●140g　原材料●ソテーオニオン、りんご、難消化性デキストリン、牛肉、乳製品、フルーツチャツネ、カレー粉、ブイヨン、砂糖、小麦粉、食用油脂、食塩、トマトペースト、ウスターソース、赤ワイン、しょうが、にんにく、香辛料、ぶどう糖、デミグラスソース、増粘剤、調味料、カラメル色素、香料、酸味料、リンゴ抽出物　メーカー●大塚食品
［機能性関与成分］ 難消化性デキストリン

睡眠が浅い方に

起床時の疲労感の軽減や、一過性の作業などによる精神的ストレスを緩和する機能があるとされるL-テアニンを配合したタブレット。リラックスハーブの香りつき。睡眠の質やストレスが気になる方におすすめです。

熟すやナイト　20日分

価格(税込) 2,808 円

内容量● 80 粒　原材料● L- テアニン、グリシン、ラベンダー末、カモミールエキス　メーカー●井藤漢方製薬
［機能性関与成分］ L - テアニン

血圧が高めの方に

「カルピス」由来の乳酸菌科学から見出された「LTP（ラクトトリペプチド）」を含むサプリメント。１日４粒を目安に水などと一緒に噛まずに飲むと、血圧を調節する機能がある「LTP」を効率よく摂取できます。

「アミール」サプリメント

価格(税込) 2,700 円

内容量● 120 粒　原材料●カゼインペプチド（乳成分を含む）、デキストリン、食用澱粉、ソルビトール、セルロース、乳化剤、酸化ケイ素、シェラック　メーカー●アサヒ飲料
［機能性関与成分］ ラクトトリペプチド（VPP、IPP）

[ハンドケアに]

手洗いの機会が多い方に。

手洗いしてもうるおいが続くハンドクリーム

手荒れしがちな医療従事者のために開発されたハンドクリーム。

トリニティーライン
ハンドケア トリートメント

医薬部外品

50g

価格(税込) 2,430 円

point 1　独自技術・高密着うるおい処方

肌になじむと水をはじくうるおいの膜が手肌のキメに合わせてしっかりと密着。べたつきません。

point 2　有効成分（抗炎症）＋手肌をケアする保湿成分

有効成分（抗炎症）「グリチルリチン酸ジカリウム」に加え、「セラミド※1」「NMF※2」「リペアトリートメント※3」を配合。ひび、あかぎれも防ぎます。

※1　セラミド2
※2　PCA、DL-PCA・Na 液、乳液 Na 液、セリン、グリシン、アラニン、トレオニン、ヒスチジン、アスパラギン酸、L- バリン、アルギニン、L- イソロイシン、プロリン、L- フェニルアラニン
※3　N- アセチル -L- ヒドロキシプロリン、ベタイン

point 3　つけたときだけほのかに香って、長時間、香りが残らない

ケアをするたびに、ラベンダーとローズマリーの香りが気分をやわらげます。

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

[備えて安心　アレルギー対応の災害食]

尾西の保存食シリーズは、用途に合わせた使い方でいつでもおいしく食べられる、保存食品です。

アレルギーのお子さんにも安心！ライスクッキー

封を開けてすぐ食べられるやさしい味のクッキー。

特定原材料等（アレルギー物質）27品目不使用。常温でプレーンは5年、イチゴ味は18ヶ月保存！新潟県産米粉を使ったサクサク食感のクッキー。

尾西のライスクッキー プレーン

価格（税込）216円　5年保存

原材料●米粉、食用植物油脂（ライスショート）、砂糖、ココナッツピューレ、アーモンドプードル、発酵調味料（米、塩）、ココナッツファイン
内容量●6g×8枚（48g）

尾西のライスクッキー イチゴ味

価格（税込）235円　18ヶ月保存

原材料●米粉、マーガリン（なたね油使用）、コーンフラワー、砂糖、食用植物油脂（ライスショート）、ストロベリーペースト、コーンスターチ、香料
内容量●6g×8枚（48g）

ごはんシリーズ

アルファ米　5年保存　100%国産米　ハラール

いつでもどこでも炊き立てごはんのおいしさを。
アレルギーフリー、国産米を使ったごはんシリーズ。

尾西の田舎ごはん

価格（税込）367円

原材料●うるち米、具（ぶなしめじ、人参、たけのこ、椎茸、なめこ、きくらげ、わらび）、食塩、植物油脂、砂糖、かつお節エキス、ソルビトール、調味料（アミノ酸）、酸化防止剤（ビタミンE）　内容量●100g（できあがり260g、茶碗軽く2杯分）

15分でふんわりご飯のできあがり

お湯なら15分（赤飯は20分）、水でも60分でつくれます。

付属のスプーンで軽くほぐすようにかき混ぜたら、そのまま食べられます。

尾西の白飯

価格（税込）302円

原材料●うるち米　内容量●100g（できあがり260g、茶碗軽く2杯分）

尾西のわかめごはん

価格（税込）346円

原材料●うるち米、食塩、乾燥わかめ、砂糖、昆布エキス、でん粉、ホタテエキス、調味料（アミノ酸等）　内容量●100g（できあがり260g、茶碗軽く2杯分）

尾西の赤飯

価格（税込）367円

原材料●もち米、小豆、食塩（海塩、寒海粉）、ささげ液　内容量●100g（出来上がり210g、茶碗たっぷり1杯分）

尾西の白がゆ

価格（税込）281円

原材料●うるち米、食塩　内容量●42g

尾西の梅がゆ

価格（税込）302円

原材料●うるち米、梅しそ、酸味料、加工でん粉　内容量●42g

尾西の保存食シリーズ、ここがおすすめ

point 1 お湯や水を注ぐだけでおいしいごはんになる、不思議なお米、アルファ米

生米は水を含ませ熱を加える（炊飯）と、おいしくて消化しやすいご飯に変化します（α化）。冷えると生でんぷんに戻り（β化）、パサパサになります。「アルファ米」とは、一度炊いてα化させたご飯を、β化しないよう急速乾燥したものです。そのため、水を注ぐだけでおいしいご飯に戻るのです。

point 2 食物アレルギーの方も安心！

100％国産米、特定原材料等（アレルギー物質）27品目不使用。完全に隔離された部屋や専用の工場で製造・包装するなど徹底した取り組みで、アレルギーの方にも安心して召し上がっていただけます。

point 3 長期保存の秘密は、パッケージにあり

アルコールや保存料を使用したり、食品自体に特別な加工をしているわけではありません。アルファ米は水分含有率が非常に低いので、腐敗しません。また気密性の高い軟包材と脱酸素剤によって、製品内を無酸素状態に保持することにより、５年の賞味期限が実現しました。

point 4 NPO法人日本アジアハラール協会よりハラール認証マーク取得

多様な方のニーズにこたえる災害食です。

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

e健康ショップ②

知って納得！ニューアイテム 第1回

「災害食とアレルギー対応食品」

「e健康ショップ」が注目する話題のアイテムについて、誕生の背景をまじえて専門家に紹介していただく新コーナーです。今回は、非常食から進化した考え方、「災害食」です。

災害食とは？

「南海トラフ地震」や「首都直下型地震」など、巨大地震の発生率がきわめて高いと言われています。いつ来るかわからない災害には、日頃からの備えがとても大切です。

「非常食」といえば、缶入りの乾パンなど、長期間保存できて、いざというとき手を加えずに栄養補給ができる食品をイメージしますよね。

しかし、阪神淡路大震災（1995年）では、被災者から不満の声があがりました。

「乾いたものばかりで喉が渇く」「おいしくない」…。意外に高くつく廃棄コスト問題も浮上しました。

そこで生まれた新しい概念が「災害食」です。保存期間よりも、「おいしさ」と「ふだんから食べなれていること」を重視します。

心に傷を負った方々に必要なのは、いつもと変わらないおいしい食事です。寒い時期には温かいものを口に入れるだけでもホッとできるし、それが生きる力にもつながっていきます。

「3食3日分」が基本

各家庭で備蓄する食料は「3食3日分」が基本です。ライフラインが寸断されても、救援物資が届くまで持ちこたえるためです。

まずは封を切ってすぐ食べられる袋入りパン、クッキーなどで栄養補給を。水をそそぐだけでおいしいご飯にもどる「アルファ米製品」で炭水化物をとることができれば、力がわいてきます。その後、お湯を沸かせるようになれば、温かいご飯を口にすることができます。

食物アレルギーに要注意

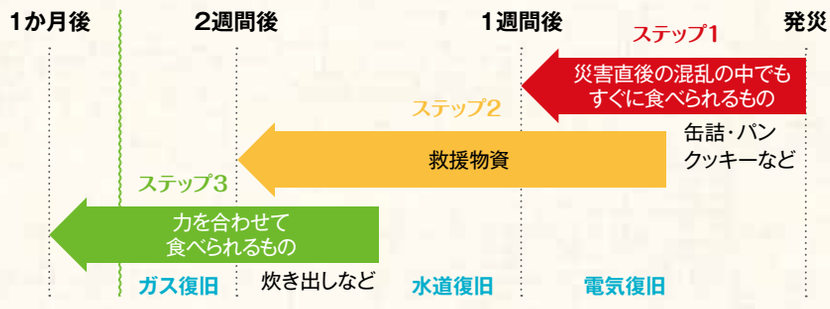
東京都調布市で学校給食を食べた小学生がアレルギー反応を起こし、亡くなった事故（2012年）以来、子どもの口に入るものを真剣に考えようとの気運が高まっています。

しかし東日本大震災当時は、食物アレルギーへの認知度はまだ低く、避難所にもアレルギー対応食品が十分に備蓄されていませんでした。

配給の列に並んだ食物アレルギーのお子さんが「ぼくは○○が食べられません」と伝えても、「わがままはだめ。こういうときは何でも食べないと」と、単なる好き嫌いの問題にされてしまうことも多かったようで、少なからぬ子どもたちがア

災害時における食べられるものの変化

参考：内閣府・防災情報のページ



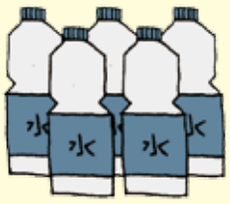
答えてくれた人
尾西食品株式会社
取締役営業企画部長
市川伸介さん

いちかわ・しんすけ　アレルギーの方もおいしく、安心して食べられる「災害食」の普及に携わる。

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

「3食3日分」（1人分）のめやす

水　9リットル



主食　9パック

間食　6〜9パック

汁物　6〜9パック

主菜　9パック

副菜　6〜9パック

レルギーを発症し、病院に運ばれてしまったのです。

その後2015年に「アレルギー疾患対策基本法」が施行され、自治体の避難所や企業でも対応食品の備蓄がすすめられています。

ローリングストック方式で備蓄する

「南海トラフ地震」を想定した最新の報告書では、「7日分」の備蓄が推奨されています。

自治体が住民全員の食料を用意するのは不可能です。避難所に駆け込んでも支援が受けられるとは限らない。だから、非常時には自分の食料は自分で賄おうというわけです。

とはいえ、水ひとつとっても、7日間となると1人分で21リットル。家族全員分を備蓄するのは大変です。

そこで取り入れたいのが、「ローリングストック（回転備蓄）方式」です。ふだんから食料を少し多めに買っておいて、使い切る前に買い足す。つねに〝家庭在庫〟を潤わせておきます。

目指すは「3食3日分の災害食＋4日分の家庭食」。1週間分が確保できていれば、ひとまず安心ですね。

でも、災害が起きたときなにより大事なのは、生き抜くことです。生きていればこそ備蓄の食料で命をつなぐことができて、他の困った人たちを助けることもできるのですから。

備蓄のポイント

まさかのときにも、
ふだんと変わらないおいしさで
生きる力を。

1 基本は「3食3日分」

家庭ではもちろん、企業でも災害時に備え、「3食3日分」の食料備蓄が努力義務化されました。

2 食物アレルギー対策も万全に

アレルギーを持つ方のいるご家庭では、いざというときに備えて食物アレルギー対応食を蓄えましょう。

3 いつもの食材をローリングストックする

避難所で配給が受けられるとは限りません。「3食3日分」の災害食備蓄に加え、ふだんから食料を買い増しして合計1週間分を蓄えると安心です。

▶ 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/

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

管理栄養士がつくる！

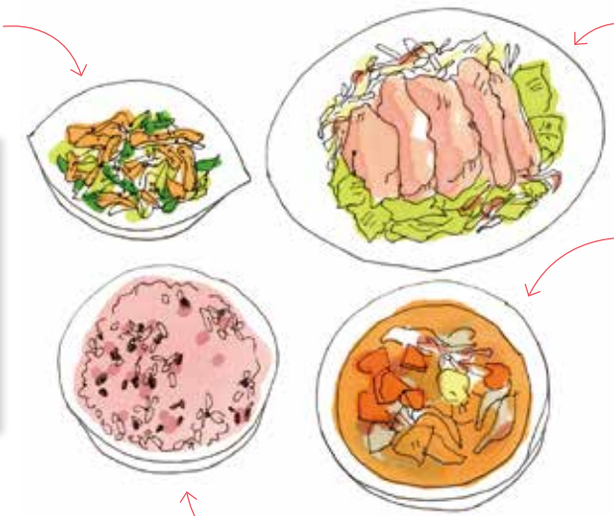
からころ元気食堂 第23回

肝機能アップメニュー

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、たっぷりのお野菜といただく、とりむね肉の蒸しものです。

副菜：ねぎと油揚げの黒こしょう炒め
＊(116／4.2／9.2／0.6)

［つくり方］①フライパンにごま油（小さじ2）を熱し、斜め薄切りにしたねぎ（1本）を加えて炒める。②全体がしんなりとしたら、短冊切りにした油揚げ（1枚）を加えて炒め、塩・こしょう（各少々）で味を調える。



主菜：
とりむね肉の塩こうじ漬けキャベツ蒸し
＊(148／18.1／4.9／1.2)

汁物：
具だくさん味噌汁しょうが風味
＊(36／2.3／0.7／1.3)

［つくり方］①鍋にだし汁（300ml）、いちょう切りにしたにんじん（4cm）、だいこん（1cm）と、食べやすい大きさにしたまいたけ（1/2パック）を加えて温める。野菜が煮えたら、味噌（大さじ1）を溶き入れ、仕上げにしょうがのすりおろし（少々）をのせる。好みで七味唐辛子をふる。

主食：五穀ごはん
＊(222／4.6／0.5／0.0)

［つくり方］米2合に雑穀ミックスを2袋加えて、表示の水加減で炊く。

（エネルギー〈kcal〉／たんぱく質〈g〉／脂質〈g〉／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＝522kcal、たんぱく質29.2g、脂質15.3g、食塩3.1g

「高たんぱく、低脂肪、高ビタミン」

肝臓は、体に必要なエネルギーや栄養素の「代謝」、毒物を分解する「解毒」、栄養素を吸収しやすくするための「胆汁の分泌」を担う臓器です。肝機能維持には、「高たんぱく、低脂肪、高ビタミン」の食事を心がけましょう。

なかでも、たんぱく質の補給は、大切です。動物性、植物性の両方から摂りましょう。とりむね肉は低カロリー、高たんぱくの優秀食材。豆腐などの植物性たんぱく質食材も献立に取り入れてください。

ビタミン豊富な野菜や果物を摂取

肝臓には、ビタミンやミネラルを蓄えて、必要なときにいつでも提供する役目もあります。意識してビタミン類を多く含む野菜や果物を摂ってください。

タウリンとビタミンB_6に注目

イカやエビ、カキに豊富なタウリンは、肝臓の解毒作用を促します。カツオやイワシに多いビタミンB_6は、肝臓に脂肪がたまらないように働いて、肝機能をサポートしてくれます。

お酒は適量＆連続2日の休肝日

虚血性心疾患予防に有効な飲酒量は、日本酒で1日1～2合、ビールなら大瓶1～2本といわれます。ただし、これはお酒が飲める人の適量。また最近は「連続2日の休肝日」がすすめられています。

主菜のつくり方

とりむね肉の塩こうじ漬けキャベツ蒸し

材料（2人分）

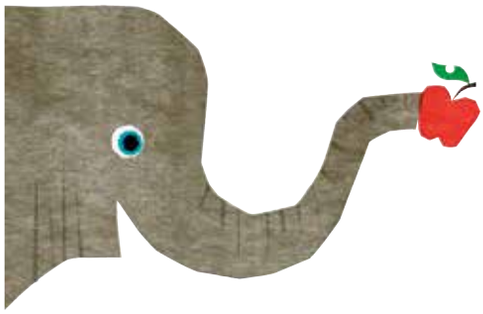
とりむね肉……160g
塩こうじ……大さじ1
キャベツ……2枚（100g、せん切り）
もやし……1/2袋
酒……大さじ2

つくり方

①ポリ袋にとりむね肉と塩こうじを入れ、よくもみ合わせてしばらくおく。
②フライパンにキャベツともやしを入れ、その上に①をのせ、酒を回しかける。
③蓋をして8～10分ほど蒸し焼きにする。
④とりむね肉は食べやすい大きさにそぎ切りして、蒸し野菜といっしょに盛り付ける。

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）。

© 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11月23日～2017年2月13日までに届いたおたより（44号、45号分）をもとに編集しています。

●前号（45号）を読んで

あの持田香織さんにも〝壁〟があった……!?

2年近くも通院と投薬治療をしているのに、改善しない自身の健康状態に、とても悩まされ苦しんでおりましたので、持田さんの記事の中の「生きているから辛いし、苦しい」は心に響きました。一筋の涙と前を向いて生きていく勇気が出ました。

【K・Sさん（20代）秋田県雄勝郡】

＊

「Time goes by」から大好きなシンガーです。いつも爽やかな歌声……。歌の上手な人は羨ましい、と思っていましたが、10年目を迎えるころには悩みがあったのですね。それを乗りこえて。愛猫リヴァイの写真が好きです。ホンワカします。

【M・Sさん（60代）東京都世田谷区】

編集部：前号「わたしの気分転換」は、持田香織さん。「苦しいってことは、生きているってことだよね」（義兄）。この一言が胸にささった……というおたよりたくさんいただいてます。

「自宅で最期を迎えたい」

義父母を在宅で介護しています。義父はほとんど寝たきり、義母は認知症が進んでいます。ヘルパーさんだけでは手に負えず、自費で家政婦を雇っています。いくらお金があっても足りません。資金が底をついたら、無理心中しそうです。でも、太田秀樹先生の「自宅で最期を迎えたい……。そのささやかな願いをかなえるために」を読んで、もう少し頑張ろうと思います。

【N・Sさん（60代）大阪府堺市】

編集部：前号「うららかピープル」は、良き在宅医療に取り組む太田秀樹先生でした。「人間、死を前にしたときは、安全な医療よりも大切なものがある……」。N・Sさん、頑張ってみて。また、おたよりください。

「医師とのコミュニケーション術」勉強になりました

「医療はサービスではない」という意識を持つだけで、随分とちがってきます。最近、不平不満しか言わない、高齢の父に教えようと思います。

【Y・Sさん（50代）東京都大田区】

＊

何度も読みました。3年ほど子宮内膜症で通院していたにもかかわらず、卵巣がんになりました。実は、先生の対応や素っ気ない態度に疑問を持ちつつも、先生に任せきりで自分の意見を言えないままでした。

昨年結婚が決まり、そのような通院を続けていくことへの不安が募り、次回外来で他の病院への紹介状を頼む予定でした。そんな矢先、腹痛で倒れ、そのまま入院。もっと早くセカンドオピニオンを受けていれば……。コミュニケーションの大切さを痛感しています。

【H・Hさん（40代）埼玉県上尾市】

編集部：前号の「病院生活の基礎知識・医師とのコミュニケーション術」、大反響。今号は「看護師とのコミュニケーション術」ですよ～。

近視の人は老眼になりにくい？

私もそう聞いていて、しめしめと思っていましたが、自覚するのが遅れる傾向にあるだけと知り、え!?　そうなの!?　ガビーン‼　そういう私は、以前では考えられませんが、小さな文字が見えにくくなり、スマホは眼鏡を外した方が見やすくなっています。

【F・Sさん（40代）栃木県真岡市】

編集部：前号「なんでも相談室」は「老眼とのつきあい方」。「60過ぎで老眼の進行が止まる」。これも、個人的にはビックリでした！

花くまさんのこと、知りたい！

マンガ「病院とわたし」が絵がゆるくて好きなので、作者・花くまゆうさくさんのインタビュー記事や近況を載せてください。小さくていいです。

【M・Tさん（30代）静岡県駿東郡】

編集部：わかり！

「〝ありがとう〟が言えなくて」のS・Mさんへ

実の母に「ありがとう」って言いたいのに、なかなか言えないお気持ち、よくわかります。でもね、言ってさしあげてください。いましかありません。私は母が逝ってから、すごく悔やみました。母に対するたくさんの思いの一端すら、伝えられなかった……。お母様が生きておられるいまこのときに、伝えるべきです。後悔しないでくださいね。

【K・Kさん（50代）長野県上田市】

編集部：新潟県のS・Mさんからのおたよりは、「三人娘のために常に働いてきた、いまは要介護4の83歳のお母さまに〝ありがとう〟の言葉が素直に出てきません」というものでした。

「告知は医師個人の考え？」

私の母も子宮体がん、卵巣がんを併発しました。「術後、半年で再発、再入院」と主治医たちは考えていたようですが、母には知らされませんでした。本人は、「毎日健康になっていく」と言っていました。手術から5年が経って、母が健康に生活していたときに、主治医からその話を聞いたそうです。

私は、母の性格から「半年しかもたない」と知らされていた

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

ら、回復はしなかったかもしれないと、ときどき思います。お医者さんの一言はとても心にずーんと響きますからね。

【T・Kさん（10代）東京都文京区】

編集部：前号の青森県S・Mさんのおたよりは、肺がんの夫が医師から「1か月の余命」「後、数日……」と告げられたことへの不満についてでした。

宮子あずささんからひと言！

お母さま、経過良好で、何よりでした。告知については、事実を知ることでの落胆が大きな問題ですが、一方で、きちんと告知をしなかったために、軽く見て治療が中断してしまう例もあります。でも、希望を断たない語り方はあるはず。常に親身な工夫が必要と、改めて思いました。

アトリエ・エーのおえかき窓（5）

《今号の一枚》『家族で行ったスキー』
荻野雄大さん（20歳）

家族でスキーに出かけたときの思い出を描いた荻野さん。真っ白なゲレンデの中を、家族みんなで楽しく滑る様子が伝わってきます。

※「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。

●言わせて聞かせて

お隣の老夫婦に元気をいただきました

母が手術することになり、ひさびさに病院に行きました。不安でいっぱいの待合室……。まわりにも付き添いの方々がいました。母が隣に座っていた老夫婦に手術について話しかけると、やさしい笑顔で、お互いに痛みを和らげるような会話が始まりました。ナースやドクターは機械的な会話で不安でしたが、老夫婦のあたたかな、互いに支え合う愛情が、なにより〝元気になる力〟になりました。病院は、辛い現実と直面する一方で、大きな愛であふれている場所だとあらためて感じました。

【F・Nさん（20代）広島県東広島市】

編集部：その通りですね。不安やプレッシャーでつい見過ごしがちですが、とても大切なことですよね。ありがとう！

「なにもしない夫にイラッ」に共感！（その5）

その4を読んで、とても共感しました。私の家族も母の介護をせずに、自分たちだけ遊びに行ったり、やりたいことをやっていて、母の介護については「ああしろ、こうしろ」と文句ばかり言います。本当に腹立だしくなります。兄や妹にとっても同じ母親なのに、まったく面倒を見ないのは非常識だと思います。

【Y・Mさん（30代）熊本県山鹿市】

＊

「なにもしない夫にイラッ」の記事、じつは少し楽しみだったりします（大変失礼ですが！）。世の中にはいまだに何もしない夫がかなりいるんだなぁという驚きとともに、自分の嫁さんへの手伝いがまだまだ足りないのでは……と焦ったりもします。

【K・Uさん（40代）青森県五所川原市】

＊

うちの夫は「しすぎ」でイライラします。他人には厳しく、自分には甘いことに気づかず、何でも口をはさみ、「ああだ、こうだ」とケンカ腰で割り込んできます。さっさと一人でやった方が楽です。

【M・Eさん（50代）東京都大田区】

編集部：このテーマ、おたより続々届いてます。なんか、なんか、なーんか、根深い。

診療開始5分前に行ったのに

先日、乳腺外科へ乳がん検診に行きました。診察開始時刻の5分前に行ったにもかかわらず、「午前中の受付は終了しました」と。どういうことですか？

そう聞くと、「医師が一人のため、受け入れられる人数が決まっている」とのこと。意を決して行ったのに、門前払いされるとは……。改善策はないのだろうか？　他の乳腺外科はどうされているのか、気になります。

【N・Nさん（30代）三重県多気郡】

編集部：お疲れさまでした……。でも、もう一度、診療予約をお取りになって、行ってくださいね。早期検診は、とても大事ですゆえ。

病院はいま〝炎の戦車状態〟!?

医療現場の方は、どのセクションの方も忙しそう。テキパキされている反面、セカセカ、イライラとも取れます。持病があって病院へ行く機会が多いので、さまざまな方を拝見します。患者側としては、うれしい気持ちで行っているわけではないので、ときおりとても親身に悩みを聞いてくださる看護師の方に出会うと、心に沁みて涙が出ます。心の余白が持てる人でありたいものです。

【Y・Jさん（40代）神奈川県綾瀬市】

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

「からころ」の表紙が気に入って持ち帰り、切り抜いてハガキに貼ったりして使っておりました。素朴な感じが大好きで、シールになったらなーと思います。
I・Yさん（60代、新潟市）

＊

前号の宮子あずささんの「医師とのコミュニケーション術」にあった通り、病院の入院期間が短くなることで、医療従事者が次々に仕事を辞めたり、病気になる人が増えています。

医療制度改革なくして、明るい未来は描けないのかもしれません。しかし、ただでさえストレスの多い仕事なのに、さらに入院短縮により仕事が大幅に増え、火の車というより炎の戦車状態で、いろいろなところに飛び火しています。

患者さんやそのご家族が休めるはずの病院が、まるで戦場のようで……、このままでは本当にまずいことになりそうです。

【Y・Hさん（40代）千葉県旭市】

編集部：Y・Hさんは医療従事者です。……大問題！

盲目の母にかける言葉

高齢の母（92歳）は、目がまったく見えません。テレビも新聞も見られないし、外を出歩くこともできないので、楽しみがなく、「早く死にたい」が口癖です。

そういうとき、周りにいる者はいったい何と言ってあげたらいいのでしょう。見えない世界を経験したことのない人間が何を言っても〝嘘〟になりそうで、言葉に詰まってしまいます。穏やかな気持ちになれるような話の持っていき方や言葉はないでしょうか。

【T・Tさん（50代）群馬県沼田市】

宮子あずささんからひと言！

つらい状況の人にどのように声をかけたらよいのか。難しいですね。私は、言葉に窮したら、とにかく聞き役に徹するようにしています。お互い、聞く力を磨きましょう。

「介護」にむきあって

おたよりひろばを読んで、自分以外にも介護現場で悩みながらも働いて、やりがいを感じている人がたくさんいるんだとジンワリ。カゼで弱った体に、しみわたりました。

夫は「どうして介護の仕事なんて！」というタイプ。3Kの職ではないと言い切れず、家でグチを言おうものなら、「やめろ」と切り捨てられてしまうので、ストレスがついたまり、連休になると、カゼひく始末。上手にコントロールしなくてはと、反省しきりです。

【A・Nさん（40代）栃木県那須烏山市】

＊

私は「家事が嫌いだからぁ、お嫁に行かないの！」と宣言する、一見わがままな者です。しかし、本当の理由は精神障害があって、きちんとした主婦が務まらないからです。勤めに出ることが困難で、結局家で家事をしていますが、家事って意外と大変です。さらに、2～3年前から父の介護も加わり、お嫁に行かなくても苦労する者はするのか……と、お嫁に行かなかったから、人生楽にちがいないと思っていたのは甘かったようです。

【I・Yさん（40代）山口県防府市】

編集部：「介護」をめぐるおたより、たくさんいただいています。

父が、自宅で……

家に、眠らないでわめいている男（父）がいるのです。わたしが何もしていなくても、すべて人のせいにします。他でもそうなのでしょうか。

でも、誰にも言いたくないことなのでわすれてください。

【〈まりちゃん〉（40代）秋田県大館市】

編集部：載せさせていただきましたよ。大館市のほうに向かって、「がんばれー。まりちゃん！」（団）。

『健康半分』持ち歩いてます

私は、高血圧以外は「丈夫」という言葉がぴったり。めったにカゼもひかない身体でした。

ところが昨秋「下血」から腸の病気が見つかり、内服したら吐く、吐くのがおさまったらインフルエンザになって……。看護師なのですが、53歳にしてようやく病む人の心細さや不安、辛さを実感しています。

以前、プレゼントでいただいた赤瀬川原平さんの『増補・健康半分』をいつも持ち歩いています。柔らかい心で自分の身体や病と向き合う気持ちを教えられます。読みやすいので病院の待合室や病棟デイルームなどにおすすめの一冊だと思います。

【J・Tさん（50代）千葉県我孫子市】

編集部：赤瀬川先生の本誌連載巻頭エッセイを全編収録したのが『増補・健康半分』です。没後……はや3年目。臓腑に沁みわたる、すばらしい文章でした。

からころクイズ 第10回

Q 黒色線は何画目でしょう？

武

▶ 答えはP.37

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

STORY わたしの闘病記

前号登場の持田香織さんの「過去にとらわれずに、いまの自分にできることをやればいい」の発想に、大変共感しました。
T・Hさん（50代、新潟県三条市）

●わたしの闘病記

「乳がん」検診を受けて！

私は30代で乳がんと卵巣がんの手術をしました。いま35年過ぎ、どうにか元気でいます。手術以来、1年に一度検査専門の病院に行っています。娘も40代で一緒に行っていましたが、去年初期の乳がんが見つかりました。女性の方は検査することを年の行事として頭に入れて、実行して欲しいとつくづく思います。とにかく、一度検査しますと、次の予約をしようと思うようになりますから。

【S・Mさん（60代）青森県北津軽郡】

編集部：本誌「医療最前線」で「乳がん」を三回連載しました（43、44、45号）。からころHPでも読めます。

花の苗を育てています

膠原病で通院しています。ふだん、痛みがひどいときが多く、日常生活に支障があります。生きがいを探すために、いろいろ考えた結果、ホームセンターで花の苗を買いました。生きがいができたことで、膠原病と闘う気力がでました。何か趣味があることで気力が出たりします。実際、膠原病の採血の数値が良くなりました。

【H・Fさん（30代）愛知県小牧市】

編集部：すばらしい。咲かせたら、またおたよりくださいね。

医療者の言葉に……

シェーグレン症候群と診断されて、5、6年経ちました。年々乾燥症状が進み、冬場の空気の乾燥時期はとても辛いです。持病のリウマチもあり、日々の生活が辛く感じます。通院も内科、眼科、皮膚科と増えて、科ごとに先生もちがい、とても疲れます。症状を伝えても「みなさん、そうなんですよ」と言われてしまうと、何も話す気力が湧きません。医師も毎日の仕事で慣れてしまうのかもしれませんが、もう少し患者の立場になって発言してほしいです。

【S・Iさん（30代）群馬県北群馬郡】

＊

私は網膜剥離で9日間入院し、手術をしました。手術の前日に主治医の先生が、「手術ではどーんと構えておいてください」と言ってくださり、初めての手術なのにどうにか成功。意識が戻るとすぐに夫に、ふつうの人は声を出せないはずなのに、いっぱい話しかけました。身体に障害もあるけれど、人生の障害も含めて、障害があるから本当の幸せを感じられる。人に感謝できるのだと思いました。

人間だから弱い状態のときも、あります^^！

【A・Tさん（30代）山口県防府市】

＊

10月に顎下腺腫瘍の摘出手術を受けました。まだ下唇に少し麻痺が残っていますが、手術をしてくれたお医者さま、ナースの方々には本当にお世話になりました。痛いのに半年放置して、あまりの痛さに生きるのが辛くなり、死ぬことまで考えました。「仕事は替わりがいるけれど、家族は替わりはいないんだよ」と言ってくれたナースのYさんには本当に感謝しております。早く手術をすれば良かったのに、仕事を理由にしてしまいました。退院3日後に仕事復帰して、いまは元気で働いています。

【K・Bさん（30代）徳島県鳴門市】

編集部：みなさまからのおたより拝読していますと、ことばの力ってスゴイなーって思います。

人を信じてみる勇気

夫が私の友人と15年間、不倫関係を続けていることが発覚。人間不信に陥り、うつ病になってしまいました。発病から4年間は誰にも連絡を取らず、苦しみもがいていました。

5年目に少し快方に向かい、親しくしていた友人数人にメールをしてみました。すると、会いに来てくれたり、心温まるメールをくれたりと、涙がこぼれ落ちました。私のことは、人づてに広がったようで、話を聞いた他の友人や転勤で地元を離れた友人までも、わざわざ会いに来てくれました。病気になってしまったのは悔しいけれど、これをきっかけに会えないと思っていた遠方の友人にも会うことができたし、また人を信じてみる勇気が出てきました。それを考えると、悪いことばかりではないなと思い、今日も生きています。

【T・Nさん（40代）宮城県仙台市】

編集部：たいへんでしたね。いろいろ、考えさせられました。

次々に病気が押し寄せて……

45歳を過ぎたころから、年々いままでに経験したことがない病気が増え、治療費が高額になりびっくりしました。

昨年は胃ポリープ切除と頸椎症、腰の分離症に蓄膿症、扁桃腺炎からの腎盂腎炎になり、2か月間かけて治ったと思ったら、今度は帯状疱疹。そして鼻血が止まらなくなり、1か月に2回も鼻膜炎を焼くことに。本当に1年間病院通いだったのです。

これだけ連続で病気になった

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

ぞうさん、かわいい♡
M・Aさん（30代、山梨市）

ことは初めてでしたが、日本には腎臓内科が少ないこと、泌尿器科が1週間のうち1～2日間しかやっていないことには困りました。結局、胃腸科の先生が腎炎、蓄膿症、アレルギー治療をしてくれました。

私がお世話になった病院の先生方や看護師さんたちは大変いい方たちだったので、心から感謝しております。

【Y・Hさん（40代）茨城県筑西市】

編集部：ほんと、40代後半からドドッと来ますよね。地域／診療科によっては、診察日が少なくて困る…。この点については前号以来、たくさんのおたよりが届いています。

セカンドオピニオン、大切です！

子供（中学3年生）が咳がひどく、息が入りにくいと言うので近くの内科を受診しました。診断結果は「喘息」。ステロイドの吸入器、気管支拡張剤（錠剤と貼り薬）とお薬が出ました。一週間服用しましたが一向に改善せず……。念のために他の小児科を受診することにしました。するとその先生から、「この子、喘息じゃないよ！　こんな薬飲んでも良くならないよ！」と言われ、ビックリ！　レントゲンと血液検査もしていただいたら、まったくどこも悪くなく。その先生からいただいた咳止めを飲んだら、すぐ直りました。一週間、喘息だと思ってステロイド剤を服用していたことを思うと、ぞっとしました。セカンドオピニオン、とても大事だと思いますよ。

【I・Mさん（40代）奈良県北葛城郡】

編集部：よかったですね。……咳って、ほんと、やっかい。

がんに苦しむ主人を見て

主人ががんを患っています。最初は大腸に見つかり、切除しました。そのあとすぐに肝臓に転移が見つかり、切除しました。しばらくして、また肝臓に再発が見つかり、切除しました。

いまはリンパにあるので抗がん剤治療をしています。白血球が少ないので抗がん剤が使えず、熱が出るときもあります。そばで主人のことを見ていると、つらくなります。助けてください。

【S・Mさん（40代）岐阜市】

宮子あずささんからひと言！

大腸がんはがんの中では比較的抗がん剤が効くがんと言われていますが、転移への治療は身体的にも精神的にもつらい状況と思います。奥様の存在が、どんなに救いになっていることでしょう。治療が効くようお祈りしています。

糖尿病って、治らない？

現在の血糖値は「120～110」。4種類の薬を飲んでいます。完治することはないと聞いていますが、本当でしょうか？　運動も週に5日間、水泳とジョギングを2時間やっています。

「からころ」を読めば読むほど、情報が多すぎて頭がパニックしそうです。生きるって大変だなあ……って思ってます。

【H・Sさん（60代）東京都練馬区】

編集部：今号の「医療最前線Ⅱ糖尿病」、ぜひお読みになってください。完治はしないけれど、努力次第で〝ふつうの生活〟を送れるそうです。運動も十分ですし、情報も……!?

障害とともに生きる

広汎性発達障害と診断され、二次障害による抑うつ状態から仕事も休みがちです。先日、友人から「あなたの遅刻グセに付き合うのは苦痛だ、耐えられない」と突き放されてしまいました。自分が悪いことに異論はありませんが、24時間誰かに指導されない限り、どうしようもないし、工夫のしようなど考えついていたらとっくに克服できています。結局、「自分は人より劣っている」という気持ちでいっぱいでしんどいです。

一方、周囲に自分は（とくに職場で）気付かないうちに迷惑ばかりかけているのではないか、と恐怖でなりません。今号で発達障害の家族のエピソードが掲載されていましたが、定型者・非定型者が、お互いどのようにあるべきなのかいまだに分かりません。過去の偉人にも発達障害の可能性が指摘されていますが、とくに才能を持たない場合は、居場所を否定されているようで辛いです。

【M・Kさん（30代）奈良県北葛城郡】

＊

前号に発達障害への理解についての投稿があり、当事者の私も「私一人が苦しんでいるのではない」と心強く思いました。

主治医のところに3年以上通院しています。最初は「強迫性障害」と診断されて治療してきましたが、いまは医師の診断や書籍により、自分には潜在的に「発達障害があった」ことがわかり、しっかりと向き合っています。本当に良くなるのかという不安や主治医への不信感を抱くこともありましたが、今は「生まれ持った個性」として大切にしていこうと思います。発達障害の方、頑張りましょう。

【K・Yさん（20代）福島県田村郡】

© 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

病み上がり
病院行くと
ぶりかえす

匿名希望さん（愛知県豊川市）

（心当たりが……）

よかったぜ
二次検査で
癌玉子（がんたまご）

呉いジイーさん（広島県呉市）

（検査、大事ですね！）

からころクイズ（P.34）答え

A. 3画目

［武の豆知識］
総画数8。戈は武器のことで、止はとめること。武とはもともと、武器をもって戦うのをやめる、という意味。深〜い！

宮子あずささんからひと言！

心強いお便り、ありがとうございます。発達障害についての情報は、年ごとに増えていますね。ご自身に合った対処法がわかると、必ず生きやすくなっていくと思います。休養を取り、よいコンディションで暮らすのも大事なことです。無理せずいきましょう。

いやはや、健康って大事！

3年前に甲状腺乳頭がんで甲状腺を全摘しました。甲状腺を全摘すると、どうしても副甲状腺（米粒くらいの大きさ）も取れてしまうらしく、私の副甲状腺は一つか二つ残っている程度で、ギリギリ機能しています。先日、胃腸炎になってしまい、上からも下からも……というヒドイ状態に。そして胃が空っぽになって数時間、カルシウムが足りなくなり〝テタニー（しびれなど）〟の症状が出てしまいました。もらっていたカルシウム剤で事なきを得ましたが、動かない手にびっくりしました。

いやはや、健康って大事ですよね。

【E・Nさん（30代）山梨県北杜市】

編集部：おつかれさまでした。でも、お元気。拝読していて、なんだか元気になります。ありがとうございました。

初めて読みました

「からころ」、初めて読みました。思いがけない病名を告げられ、ショックを受けているとき、受付で見つけました。心が落ち着きました。

ありがとうございました。

【H・Mさん（50代）宮城県大崎市】

編集部：くれぐれも、お大事になさってください。編集部も、がんばります！

「からころ」年間購読受付中！

「からころ」年間購読をしませんか？ 3月、6月、9月、12月の年4回、ご自宅へお届けします。年間購読は980円（送料・税込）。お申し込みいただいた方には「からころ」オリジナルグッズをプレゼントいたします！ 下記の窓口よりお申し込みください。

●お電話でのお申し込み　03-6838-2833（平日9時〜17時）
●インターネットでのお申し込み　http://karacoro.net/application/

＜お支払い方法＞「からころ」お届けの際に同封いたします払込用紙をご使用ください。

おたより募集！

「私の闘病記」（600字程度）への投稿、イラストの投稿、「からだのコトバ豆知識」のテーマ、「からころ川柳」への投稿、「からころなんでも相談室」へのご質問、「おたよりひろば」へのお手紙など、読者のみなさまからのおたよりを心からお待ち申し上げます。採用された方には「からころ」オリジナルグッズをプレゼントいたします。なお、おたよりは、からころウェブサイトでもご紹介させていただいています。

あて先：〒101-0051　東京都千代田区神田神保町1-64 神保町協和ビル2F
「からころ」編集部おたよりコーナー係まで。
FAX：03-6273-7837　e-mail：media@karacoro.net

「からころウェブサイト」も要チェック！

最新号の内容、「よくわかる医療最前線」の閲覧、おたより、川柳の紹介、配布施設の一覧、オリジナル壁紙などなど盛りだくさんのサイトです。

http://karacoro.net

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

「そらのいろ」㊻

海峡ホテル

高橋順子

海峡ホテルの窓からは
小さな青いはね橋が見える
桟橋に船が三そうもやっている
貨物船が一そうお尻をふって外洋へ出て行った
ここにいると　気持ちが左右の海へ出ていくの
海峡ホテルの窓から
外の雨を見ていたい
雨　やまないほうがいい雨
雷　落ちたほうがいい雷　そおっとね

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 2017 46号

からころ　第11巻第46号
2017年3月21日発行

Editor in chief：髙橋団吉
Senior Editor：篠宮奈々子
Editor：齋藤春菜、高松夕佳
Art Director：土屋和浩（g-love.org）
Designer：黒須直樹、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e健康ショップ
〒100-6612 東京都千代田区丸の内1-9-2
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 2017 Printed in Japan

からころ次号は、
2017年6月20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

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