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

2018 52号

わたしの気分転換㊹

西島秀俊さん

自分よりも自分のことを
わかってくれる人がいる
その安心感が大きい

よくわかる医療最前線㊷

「心房細動の最新治療」

宮子あずささんの本音エッセー
ざんねんなひと、そこそこしあわせなひと②

「大部屋での入院生活をうまく過ごすには」

からころなんでも相談室㊶

「骨粗鬆症を防ごう」

セルフメディケーション講座③

「歯周病予防には、正しい歯磨き習慣を！」

© 2018 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

からころ

2018 vol.52

目次

今号のおはなし

「ヨイショ、ヨイショ」大きな大きなどんぐりを抱えて、シマリスちゃんが、やってきました。「そのどんぐり、どうしたの？」「大きな木ノ実がたくさん落ちている、森を見つけたの」。山猫さん、小猿さんが集まって、みんなで木ノ実拾いへ。どんぐり、いがぐり、ぎんなん……大きな大きな木ノ実を、たくさん抱えて戻り、みんなでおいしいお料理をつくりました。

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㊹……4

西島秀俊さん

「自分よりも自分のことをわかってくれる人がいるその安心感が大きい」

うららか people㊿……16

山本美裕紀さん（「デイサービスセンター あかね」看護師）

「私のがんばる姿が、他の誰かの力になる。それが何よりうれしい」

役に立つ！ 医療・健康情報

よくわかる医療最前線㊷……8

「心房細動の最新治療」

どんな病気なのかという基礎知識から、診察、診断の流れ、治療薬の最新情報について紹介します。

からころなんでも相談室㊶……13

「骨粗鬆症を防ごう」

骨の基礎知識や骨粗鬆症予防の食事、運動について石橋英明先生（伊奈病院整形外科部長）にうかがいました。

New

秋山正子さんの「ポジティブ介護術」①……25

「一人で抱え込まない。誰かに頼ることが大切」

宮子あずささんの本音エッセー②……19

「大部屋での入院生活をうまく過ごすには」

セルフメディケーション講座③……18

「歯周病予防には、正しい歯磨き習慣を！」

管理栄養士がつくる！ からころ元気食堂㉙……29

「つくりおきできる認知症予防メニュー」

おすすめ！ 健康アイテム

e健康ショップ

からころセレクション……20

健康レッスン 1·2·3③……22

「ビフィズス菌、乳酸菌との上手なつきあい方」

読者プレゼント……26

からころ通信……30

おたよりひろば／からころクイズ⑯

わたしの闘病記／からころ川柳

からころクリニック「逆流性食道炎」

そらのいろ㊷「鳥の名前」高橋順子……38

息ぬきマンガ

「病院とわたし」㊷……12

花くまゆうさく

© 2018 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52回

心房細動の最新治療

突然、心臓がドキドキする。坂道を登るのがつらくなった。めまいがする……。もしかしたら、「心房細動（しんぼうさいどう）」かもしれません。心房（心臓の一部）が細かく震えて、不整脈を起こす。実は、年をとれば誰でも発症のおそれがある、ごくありふれた病気です。しかし、だからといって放置するのは、危険。脳梗塞や心不全のリスクを高めてしまいます。この病気の症状や治療法、つきあい方について、心臓血管研究所の山下武志先生にうかがいました。

監修：山下武志先生
やました・たけし　公益財団法人心臓血管研究所・付属病院所長。日本循環器学会関東地方会評議員、日本心臓病学会特別正会員。

心房細動は、どんな病気？

――いわゆる不整脈のことですか？

不整脈には、頻脈（脈が速くなる）と徐脈（遅くなる）があります。心房細動は、前者。心拍が速くなって、てんでんバラバラに脈が飛びます。

通常、成人の脈拍は1分間に60～100回程度。心房細動になると、心房の拍動数が300～600回に上昇し、脈拍も1分間に100回以上に上がります。

心房細動のある人は、全国に約100万人といわれています。しかし約半数は自覚症状がなく、したがって受診もしないので、実際の患者数はもっと多いはず。加齢とともに自覚症状のない心房細動も増加します。おそらく、総計約200万人。ざっと60人に一人の割合で、〝ありふれた病気〟なんです。

――おもな要因は？

大きく5つあります。

❶高血圧
❷糖尿病
❸肥満（脂質異常症、肥満による心臓疾患）
❹年齢（65歳以上）
❺遺伝的資質

いずれか一つ、あるいは複数に当てはまる人は、他の人より心房細動になりやすいと考えてください。

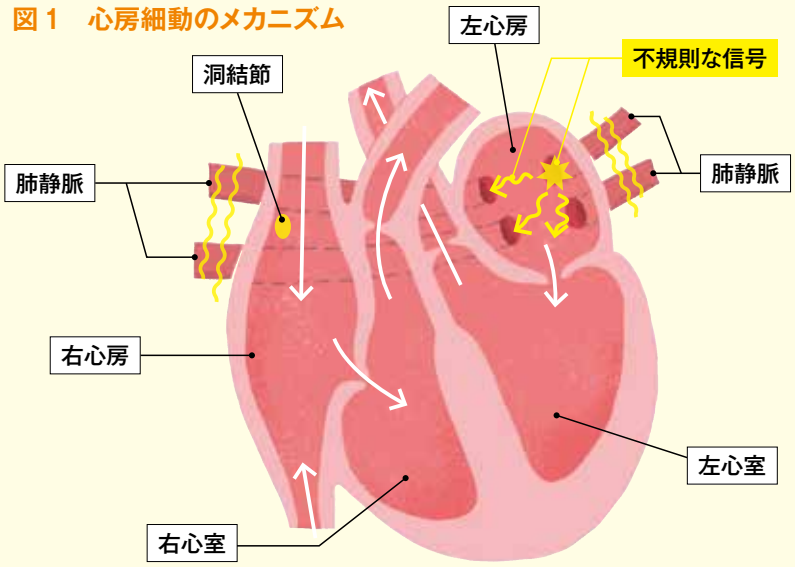
❺については、まだわからないことも多く、明言できません。ただし、患者さんの約3分の1は、家系に同病の方がいらっしゃる。血縁に心当たりのある方は、いちおう要注意です。

――なぜ、細動が起こる？

ごく簡単に心臓の構造をお話しておきます。

心臓は、大きく左側と右

図1　心房細動のメカニズム



通常は右心房にある洞結節から発信される電気信号に基づいて、心臓が規則的に収縮する。心房細動では、洞結節以外の場所から不規則な信号が発信されるようになり、小刻みに心房が震える。（白の矢印は血液の流れ）

© 2018 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

側に分けられます。

右側（右心房→右心室）で全身をめぐってきた血液を受け取り、肺に送ります。さらに左側（左心房→左心室）で、肺で酸素を取り込んだ血液を受け取り、全身に送り出す。左右の心房は血液を受け入れる場所、左右の心室は心臓の外に血液を送り出すポンプの役割を果たしています。

通常は、右心房にある洞結節から発信される電気信号に基づいて、心臓が規則的に収縮します。

ところが、加齢や心臓疾患などによって、洞結節以外の場所から不規則な信号が発信されるようになると、小刻みに心房が震えてしまいます（図1）。

――「心室細動」という病名も耳にしますが……

「心室細動」では、ポンプそのもの（心室）が震えて、全身へ血液を送ることができなくなります。とても危険で、突然死することも。

しかし、心房細動と心室細動はまったく別の病気と考えてください。心房細動から心室細動に移行することも、ありません。

心房が震えると、心臓発作が起きるのかも……と不安に思う方もいらっしゃいますが、ご心配なく。心房細動だけでは直接的な死因になりません。心房が震えても、心室のポンプ機能が働いていれば、さほど問題はないからです。

ただし、心房内の血液がよどみやすくなるので、このことが、さまざまなリスクを呼び込みます。

注意点はどんなこと？

――そのまま放置すると、どうなりますか？

重篤なリスクの代表的なものが、脳梗塞と心不全。心房細動があると、脳梗塞は約5倍、心不全は約4倍起きやすくなります。

リスク①脳梗塞

心房内の血液がよどむので、血栓ができやすくなる。その血栓が脳に飛んで血管を詰まらせると、脳梗塞を引き起こします（図2）。

さらに、心房細動が原因の脳梗塞は重症になりやすい。約半数が命を失い、助かったとしても予後が悪いんです（歩行困難など。社会復帰できるのは約30％）。

リスク②心不全

最初の頃は症状の出かたも不定期で、発作が起きたときだけ、脈拍が早くなります（発作性心房細動）。しかし、長く放置しておくと徐々に慢性化します（慢性心房細動）。

慢性化すると、心室のポンプ機能が低下して、全身の臓器へ十分な血液を届けられなくなる。その結果、心臓その他の臓器に異変が起きる。それが心不全です。

――初期段階で治療を始めることが大事なんですね？

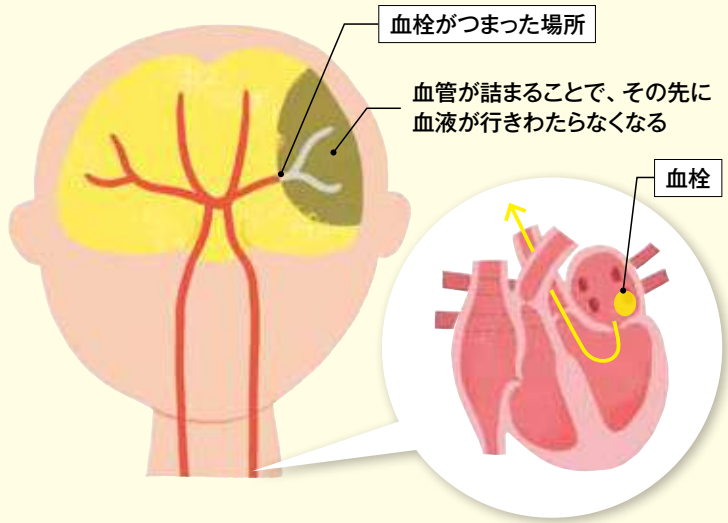
ええ。しかし、自覚症状がないと、気づけません。そのまま放置することになって、知らないうちに慢性心房細動に移行してしまう。

ここが、難しい点です。

心房細動の診断には、心電図で確認することが必要ですが、受診中の心電図検査で不整脈が出ないことも、実は多いんです。ホルター心電計（24時間）を使ってみても、症状が出ないことも少なくありません。

このような場合に、一つ、

図2　脳梗塞がおこるメカニズム



心房細動では、心房が不規則に震えるため、心房から心室への血流がとどこおって、血栓ができやすくなります。その血栓が血管を通って、脳までたどりつくと、血管を詰まらせて、脳梗塞を引き起こします。

© 2018 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

表1　代表的な抗不整脈薬

一般名	商品名	使用の注意点
ジソピラミド	リスモダン	副作用に、口渇感、便秘、尿が出にくくなるなどがある。前立腺肥大症や緑内障があると使用できない。
ピルジカイニド	サンリズム	現在最もよく使用されている薬。腎臓の機能が悪いと使用できない。
フレカイニド	タンボコール	世界的に使用されている薬。副作用に口渇感、めまいなどがある。
プロパフェノン	プロノン	世界的に使用されている薬。心拍数を減少させる効果がある。副作用にめまい、ふらつきなどがある。
シベンゾリン	シベノール	副作用に、口渇感、便秘、尿が出にくくなるなどがある。

特殊な患者さんに使われる抗不整脈薬

一般名	商品名	使用の注意点
アミオダロン	アンカロン	心不全のある方が使用できる唯一の抗不整脈薬。副作用に肺障害（間質性肺炎）、甲状腺機能障害などがある。
ベプリジル	ベプリコール	医師が使用すると判断した特殊なケースでのみ使用する。副作用に、めまいや失神などがある。
ソタロール	ソタコール	

有効な手立てがあります。

血圧と脈拍を定期的に（できれば毎日）測って、記録すること。とくに心房細動のリスクの高い人、65歳以上の方におすすめします。毎日決まった時間に血圧と脈拍をチェックしてみてください。

血圧がいつもより低く、脈拍測定がエラーする……。

これは、心房細動のサインかもしれません。何度か続くようでしたら、専門医を受診して、詳しい検査を受けてみてください。

どのような治療法がある？

――おもな薬による治療について教えてください。

大きく「抗不整脈薬」と「抗凝固薬」があります。

Ⓐ抗不整脈薬

心臓そのものに働きかけて心拍数を正常化させる内服薬です。症状が強くて、日常生活に支障が出る場合に服用します。

とくに発作性心房細動の場合は、ドキドキする頻脈を4分の3程度に減らすことができます（完全になくすことはできません）。

抗不整脈薬を8種類あげておきます（**表1**）。

抗不整脈薬の効果は、人それぞれで、服用前には予想できません。心電図をチェックしながら医師が総合的に判断して、服用の継続や変更を決めていきます。

Ⓑ抗凝固薬

血液をサラサラにして、血栓をできにくくする内服薬です。血液をサラサラにするお薬は、アスピリンとワルファリンが有名ですが、アスピリンは心房細動による脳梗塞の予防には役立ちません（心房内の血のよどみ解消には効果がない）。

ワルファリンは、歴史も実績もある画期的な内服薬ですが、不便な点（飲み合わせ、食事制限、投与量調整、頭蓋内出血のリスク、頻繁な採血検査など）もあります。

近年、ワルファリンの不便さを克服した抗凝固薬が出ています（直接的経口抗凝固剤、商品名：プラザキサ、イグザレルト、エリキュース、リクシアナ）。

さらに最近では、高齢者でも服薬しやすい新薬も登場しています（商品名：リクシアナOD錠）。

これらの薬には、出血しやすくなるという副作用もあるため、使うか、使わないかを判断するには、患者さんそれぞれの心房細動のタイプを見きわめる必要があります。血液のよどみ具合や細動がおよぼす影響は、人によって大きく異なるからです。

――お薬による治療以外に、選択肢はありますか？

手術も一つの選択肢です。

血管中にカテーテルを通して心臓まで到達させ、不整脈を起こしている部位を焼く（あるいは冷却させる）ことで、心房細動の原因を取り除く手術（カテーテル・アブレーション）です。

すでに20年以上の歴史をもち、治療法として確立されていますが、高度の設備と技術が必要で、すべての病院で受けられるわけではありません。

異常な電気信号の発生源を取り去る治療法で、発作性心房細動にはほぼ確かな

© 2018 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

効果が見込めます。手術時間は約3時間です（図3）。心房細動の完治する確率は、アブレーション一回で約50%。二回目のアブレーションを受けると約80～90%に上がります。ただし、慢性心房細動になって時間が経ってしまうとさほどの効果は期待できなくなります。

抗不整脈薬、抗凝固薬を使うか、使わないか。使うならどの薬を使うか。あるいはカテーテル手術か。

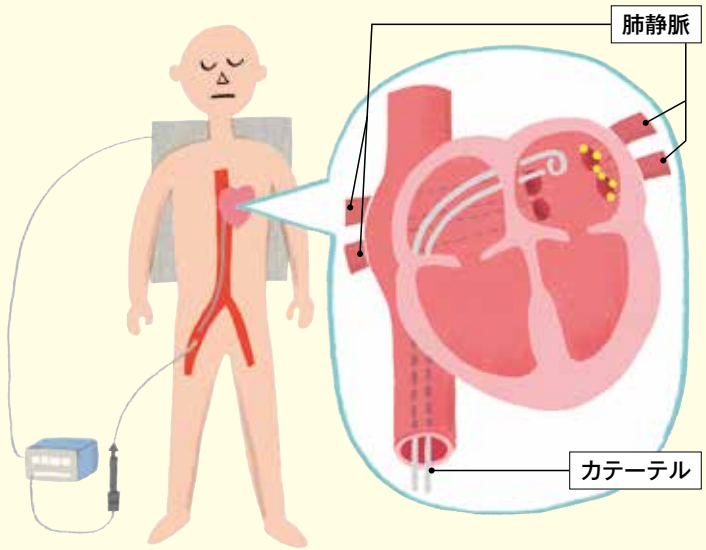
この選択も、患者さんが「どのような生活を望むか」によって、決まります。

たとえば、働き盛りの30～40代の方で、会議中や商談中に発作が起こると仕事にならないので困る。抗不整脈薬を試してみたが効かない、副作用が出る……などという場合は、カテーテル手術を選択する。

80代の方で、ほかにも疾患があり、仕事は引退して家庭や介護施設で過ごしている……という場合は、身体への負担を考えて、抗不整脈薬で症状を抑え、抗凝固薬でリスクを減らす。

患者さんそれぞれの事情に合わせて治療法を選択することが大切です。

図3　カテーテル・アブレーションの方法



足の付け根から挿入したカテーテルを左心房まで送り込み、肺静脈の付け根を焼く。異常な電気信号が肺静脈から左心房に入ってこないようにする。

予防することはできる？

――心房細動にならないためにできることはありますか？

なによりの予防策は、健康的な生活を送ることに尽きます。

- 過食しない
- 標準体重をキープする
- 減塩する
- 定期的に運動する
- 十分な睡眠をとる
- ストレスを減らす
- 酒やタバコを控える

つまり、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防するのとまったく同じことなんです。

――最後に、若くても発症することもある……と聞きました。どういう場合？

30～40代で発症するのは、まさに生活習慣が乱れている人に多い。たとえば、アルコールやカフェインのとり過ぎです。

症状の出かたは人それぞれで、ビールをがぶ飲みすると発作の出る人、ワイン1杯で出る人、日本酒だと少量で発作が出るがワインならかなり飲んでもドキドキしない人……などなど。

アルコールやカフェインが誘因する場合は、薬物治療や手術をしなくても、アルコールやカフェインを減らすだけで症状が出なくなる人がほとんどです。

とはいえ、完全禁酒はなかなか実行できません。医師のアドバイスとしては、「何をどのくらい飲むとドキドキするか、試してみてください」と伝えます。すると、ご本人も用心深くなり、結果的に酒量が減って、症状もおさまることが多いようです。

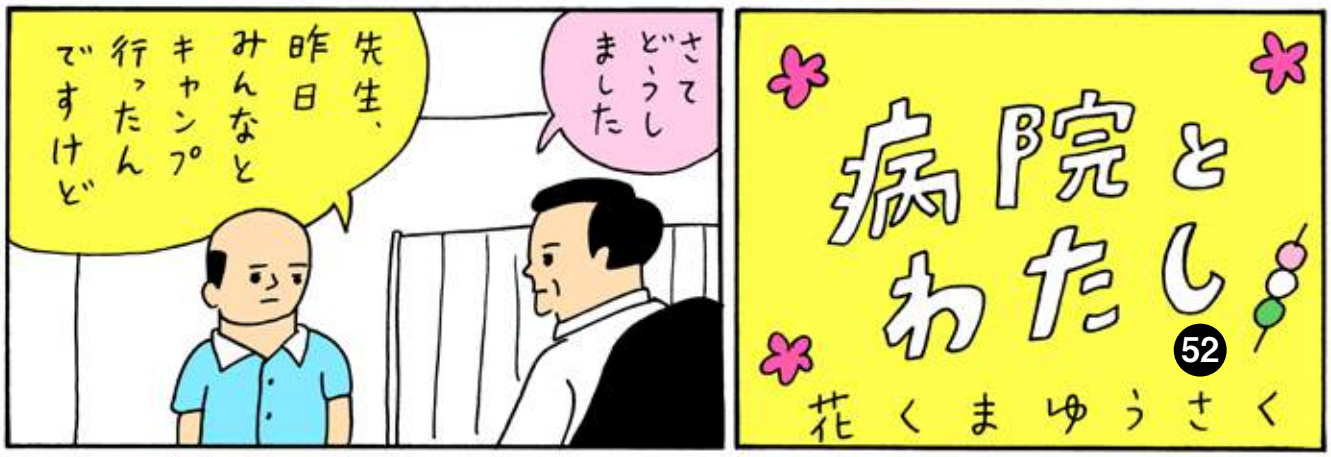
「心房細動」という耳慣れない診断名に、不安になってしまう患者さんも多くいらっしゃいます。しかし、心房細動はすぐに命が危険にさらされるような病気ではありません。あせらず、しっかりと治療を受けながら、コントロールする必要があります。

どんな病気なのかをきちんと理解し、医師と相談しながら、自分にとってベストの治療法を選択していきましょう。

取材・文：有川美紀子　イラスト：橋本豊

© 2018 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。



© 2018 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

からころなんでも相談室 第41回

骨粗鬆症を防ごう

高齢になるとリスクが高まる病気の一つに骨粗鬆症があります。
「粗=あらい」、「鬆=スが入る」の意味で文字通り、骨が弱くなる病気です。でも、骨は生きています。
適正な食事と適度な運動で、骨の健康維持を心がけましょう。
石橋英明先生（伊奈病院整形外科部長）にお話をうかがいました。

年を重ねると、なぜ骨粗鬆症（こつそしょうしょう）になりやすくなるのでしょうか？　女性は男性よりもさらになりやすいと聞きました。予防することって、できますか？

（K・Hさん　東京都　50代）

編集部員ウサ吉

Q1 骨粗鬆症はどんな病気？

骨量（体の中の骨の量）が減って、骨自体も弱くなり、骨折しやすくなる状態を「骨粗鬆症」といいます。

骨量は、20歳がピークです。40代までは高い骨量を保ちますが、とくに女性は閉経を迎える50歳前後から、急激なスピードで減っていきます。

お年寄りの背が丸くなり、縮んでしまうのも、骨量が減るから。高齢期で骨折すると、そのまま寝たきりになることもあるので、しっかりと予防することが大切です。

Q2 なぜ、年をとると骨量が減る？

骨は、生きています。1年間で約10％、7年で骨の半分が入れ替わる。この骨のつくり替え（骨代謝）には、破骨細胞と骨芽細胞がかかわっています。破骨細胞が古い骨を溶かして小さなくぼみをつくり、そこに骨芽細胞が新しい骨をつくります。

この骨代謝のバランスを保つはたらきは、加齢とともに変化します。やがて破骨細胞が骨を溶かすスピードに骨芽細胞の働きが追いつかなくなって、骨がもろくなってしまうのです。

Q3 なぜ、女性に骨粗鬆症が多い？

閉経後に、破骨細胞の働きを抑制する女性ホルモン（エストロゲン）が減るから。閉経期から15年間ほど、急速に骨量が減少してしまいます（閉経後骨粗鬆症）。

ただし、すべての人が骨粗鬆症になるわけではありません。「なりやすい／なりにくい」の体質も関係しますし、予防を心がけることもできます。

予防で大事なのは、食事と運動。食事で骨に必要な栄養を摂取して、運動で骨を強くするのです。

Q4 食生活のポイントは？

骨にとって大切な栄養素は4つあります。

❶カルシウム：骨の主成分。
❷たんぱく質：骨のもうひとつの主成分。
❸ビタミンD：カルシウム

お話をうかがった方：石橋英明先生　いしばし・ひであき

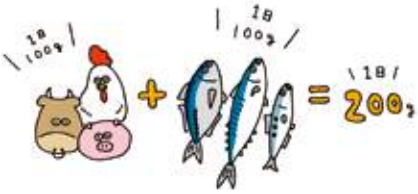
伊奈病院整形外科部長、NPO法人高齢者運動器疾患研究所代表理事。昭和63年に東京大学医学部卒業。専門は骨粗鬆症、関節外科。医学博士。著書に『骨粗鬆症』（主婦の友社）など。

© 2018 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

図1　食事の心得5

1.
肉か魚を1日計200g

たんぱく質を摂る目安は肉または魚を1日に200gです。3食のうち2食の主菜に100gずつ取り入れましょう。



2.
牛乳1日コップ1杯

カルシウムとたんぱく質を効率よく摂れます。

3.
納豆で骨を強く

納豆を多く食べる地域は骨折が少ない……というデータがあります。週5日以上を目標に。

4.
困ったときにはサバ缶を

サバ缶は生のサバよりもカルシウムがとりやすく、メインのおかずに使えるので便利です。

5.
塩分を控えめに!

サバ缶は成分表示を見て塩分の少ないものを選びましょう。納豆も、醤油の入れすぎには注意を。しらすなどを混ぜ込んで醤油を入れないなどの工夫もしてみましょう。

図2　4大栄養素の摂取目安量とオススメ食材

参考：「日本食品標準成分表」（2015年版　七訂）
※1日の摂取量は、おおまかな目安です。
※生鮮食料品以外は、成分表示を見れば含まれている栄養素の量をチェックできます。

栄養素	1日の摂取量	食材と栄養素含有量
カルシウム	800mg	牛乳1カップに220mg、納豆1パックに45mg、サバ水煮缶1缶に520mg、ヨーグルト100gに120mg、豆腐100g（1丁の1/3）に86mg
たんぱく質	60g	肉、魚100gに20g、鶏むね肉100gに25g、牛乳1カップに6.6g、卵1個に7.4g、サバ水煮缶1缶に20～40g（製品により異なる）

栄養素	1日の摂取量	食材と栄養素含有量
ビタミンD	15～20μg	卵1個に1.1μg、サバ水煮缶1缶に、22.0μg、塩鮭1切れに18.4μg、干ししいたけ2枚に1.0μg（魚とキノコに多い）
ビタミンK	150μg	納豆1パックに300μg、小松菜1/4束に210μg、ケール（青汁）100gに1500μg

の腸での吸収を促進して、尿への排泄を減らす。

❹ビタミンK：カルシウムの骨への沈着を促進する。

❶❸は日本人の大半が必要量以下しか摂取できていません。❸は、日光に1日15分間程度あたれば皮膚の細胞でつくられますが、季節によってはなかなかそれもむずかしい（冬場は、食事やサプリメントから）。

これら4つの栄養素の1日の必要目安量と、それらを含む食材の代表例を表にしてみました（図2）。

おわかりのように、❶～❹を複数含んでいるウレシイ食材があります。

〝困ったときはサバ缶!!〟

〝牛乳と納豆も！〟

サバの水煮缶1つで、たんぱく質、カルシウム、ビタミンDを効率よく摂取できます。牛乳にはカルシウムとたんぱく質、納豆はカルシウムとビタミンK……。ぜひ活用してください。

ざっくりとですが、3食のうち1食の主菜にサバの水煮缶を使い、小松菜のおひたしを添え、納豆1パックを加える。牛乳を1杯飲む。もう1食の主菜で肉か魚100gを使い、納豆1パック、豆腐100g。

さらに、おやつにヨーグルト100g（1パック）。おかずに干ししいたけや卵を組み込めば、これだけでほぼ4つの栄養素の必要量を摂取できます（図1）。

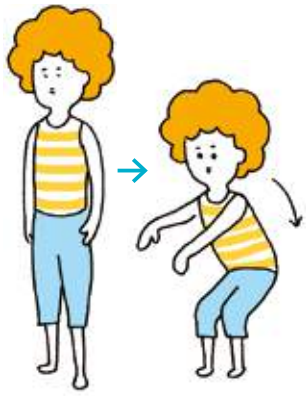
でも、きっちり必要量を摂取しなきゃ……と思うと、食事が楽しくなくなってしまいますよね。1日3食のうち2食をきちんと食べて、残る1食は好きな食べ方をしていい。そう考えれば、無理なく続けられるのではないでしょうか。

Q5 運動でとくに気をつけるポイントは？

© 2018 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

図3　骨を強くする！　転倒を防ぐ！　姿勢をよくする！　エクササイズ

スクワット
1セット5～10回
1日1～3セット

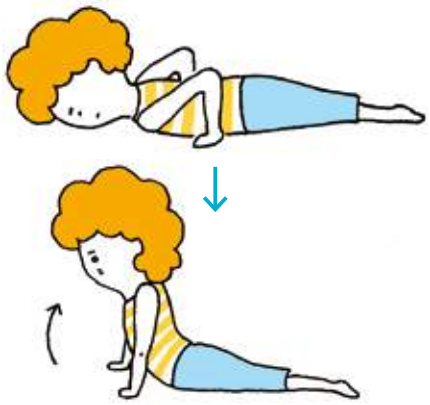


肩幅より少し広く足を開き、腕を前に伸ばしバランスをとりながら、90度くらいまでひざを曲げます。ひざはつま先より前に出ないように注意。

かかと上げ
1セット10～20回
1日1～3セット

足を肩幅くらいに開き、かかとを上げて、ストンと落とす。ひざや腰が痛むことがあるので、ゆっくり上げて軽く落とす程度から始めましょう。

上体そらし
1セット5～10回
1日2～3セット



うつぶせになり、両腕は体の横について、ゆっくりと上体をそらし、10秒キープ。肘を伸ばしたほうが腕がらくです。また、首は反らないようにして、息はとめないで。

骨には、負荷をかければ強くなるという性質があります。

重いものを持ったり、走ったりして、骨に力学的なストレスがかかると、それに耐えるために、骨が強くなろうとします。

つまり、ゆっくりしたウォーキングよりも、速歩やジョギングするほうが、骨をつくるにはいいわけです。ただし、高齢者の場合は、負荷が強すぎるとひざや腰を痛めてしまうことがあるので注意しましょう。

また、加齢とともに筋肉も衰えます。適度な運動は筋肉、骨ともに強くするので、高齢者に起こりがちな転倒を防ぐことにもつながります。

上半身の骨は下半身ほど弱くなりません。ですから、まず下半身や体幹の骨・筋肉を鍛える運動をおすすめします。

①スクワット
②かかと上げ
③上体そらし

この3つから始めてみましょう（**図3**）。

いずれも、ひざや腰が痛くならないように、はじめは様子を見ながら行なってください。ある程度日数をかけて続けてみて、大丈夫なら、徐々に負荷を増やしていってください。

Q6 骨粗鬆症かどうかどうすればわかる？

骨が強いか弱いかは、自分ではわかりませんが、検査をすれば、わかります。遺伝的に骨粗鬆症になりやすい人もいますので、ぜひ検査を受けてください。

骨の強さを知る目安となるのは、骨密度検査です。女性の場合は、各自治体が実施している骨粗鬆症検診を利用するのがいいと思います。ただし、一般的には、40歳から70歳までの女性が対象です。人間ドックのオプションとして追加できる場合も多いようです（健康保険は使えません）。

また、世界保健機関（WHO）がネット上で提供している「骨折リスク評価ツール」も、オススメです。必要事項を入力すれば、今後10年間の骨折の危険率を算出できます。日本語でも利用可能です（＊1）。

検査を受けて骨密度が低いことがわかったら、専門医を受診して、さらに詳しい検査を受けてください。

状態に応じて、薬による治療が開始されます。お薬で骨密度が増えたり、骨折しにくくなります。

まずは食事と運動で、骨をさらによい状態へとみちびいていきましょう。

ウサ吉の感想

骨って大切。まずは食事と運動から始めようね。

＊1　ネットで「FRAX」で検索を。

取材・文：有川美紀子　イラスト：磯田裕子
© 2018 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

うららかPeople 第50回

「私のがんばる姿が、他の誰かの力になる。それが何よりうれしい」

山本美裕紀さん

「デイサービスセンターあかね」看護師

口腔がん、C型肝炎、感音性難聴……
大病と戦いながら医療現場で働き続ける山本美裕紀さん。
その道のりと「夢」への思いをうかがいました。

福岡市郊外……。

山と田んぼに囲まれた静かな一画に、古民家を改築した〈デイサービスセンターあかね〉がある。

山本美裕紀さんは、ここで看護師として働いている。

「おつかれさまー！」

はじけるような笑顔が、迎えてくれた。聞けば、今年は「第9回糸島110キロウォーク」にも参加したとか。もちろん、完歩！

＊

山本さんが看護師を志したのは、中学生のときである。

「新体操部員として老人ホームの高齢者に演技を披露したとき、手をぎゅっと握って〝ありがとう〟と言われて、うれしくて。人を元気にする仕事がしたい！　って」

高校を卒業して山本さんが選んだのは、介護福祉士の道だった。

「注射がダメだったんです。人の腕に針を刺せるかな？　よくよく考えて、看護師は無理だなと……」

だが、介護福祉士として働きだしてから、夢が再燃した。働きながら准看護師の資格を取り、さらに正看護師を目指して進学した。

からだに異変があらわれたのは、看護学校2年のときだった。

「急に顔の半分が痛くなって、しばらくすると、舌がしびれるように……。大学病院で〝口腔がん〟の診断が下りました」

告知三日後に、入院。上顎の半分を取り除く大手術で、術前の検査でC型肝炎も見つかった……。

さいわい、手術は成功したが、術後の痛みが激しく、唾液を飲み込むことすらできない。絶望のどん底に沈む山本さんを救ってくれたのは、医師の言葉だった。

――食事を摂れるようになったら、いっしょにプリンを食べよう。

「……小さな約束です。でも、やっと前を向く目標ができた」

© 2018 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

「いのちのホームルームを受けた難聴の生徒が、〝周囲に反対されているけど、私は看護師を目指します〟と言ってくれた。その子は今年、看護大学の一年生になりました」

やまもと・みゆき
1977年福岡生まれ。専門学校卒業後、介護福祉士として働きながら准看護師の資格を取得、正看護師を目指して2008年に看護学校へ入学する。在学中に口腔がん、C型肝炎、感音性難聴を発症。36歳のとき人工内耳の手術を受け、現在は看護師として働くかたわら、NPO法人キャンサーサポート理事を務める。

学生時代の友人や先生がとってくれたメモと手紙。「声と違って、形に残るからうれしい。いまでも元気をもらえます」

次から次にトラブルが……耳も聴こえなくなって

2か月の入院生活を経て、山本さんは看護学校に戻った。

実習も多く、病みあがりの身には、体力的にもキツかった。C型肝炎治療による体調不良もあり、結局、留年を重ねることになる。

「3回目の3年生のとき、聴力の低下に気づきました。耳鳴り治療機の音が、聞こえなかった。はじめは機械が壊れたのだと……。でも、壊れたのは私の耳でした」

学校の授業でも、先生の話が聞き取れない。先生の冗談も一人だけ笑えない。孤独感と無力感に、押しつぶされそうになった。

「ある日、友人が隣に座って、先生の言葉を紙に書いてくれたんです、全部。私のためにこんなにがんばってくれる人がいる。もう一度だけ、がんばろう……」

授業の内容は友人たちが交代で筆談してくれた。実習では、見ること、さわることに集中した。できることを精一杯がんばろう。その一心で、卒業にこぎ着けた。

だが、病院で看護師として働きだすと、大きな壁につきあたった。

「呼びかけに答えられない……。叱られました。お給料の手当ても、半分に……。落ち込みました」

そんなとき、あの目標をくれた医師が、声をかけてくれた。

「病院には、あなたのかわりは、たくさんいる。自分にしかできないことをしてみて」

病院で働くことだけが人を救うことじゃない

自分にしかできないこと……。

山本さんの脳裏をよぎったのは、以前、実習を通じて出会ったNPO法人キャンサーサポートの「いのちのホームルーム」という活動だった。小中高の学校で、がん患者たちがいのちの大切さを伝える(*)。さっそく、参加してみた。

「あるとき、いじめに苦しむ生徒さんがいたんです。授業後のアンケートに〝もう死のうとは思わない〟と書いてくれました。私の体験を伝えることで、救える命はあるんだ。病院で働くことだけが、人を救う道ではないんだ、って」

その後、山本さんは人工内耳をつけて看護師として働きながら、NPO法人のメンバーとしても活動を続けている。

「夢は、変わってもいい。でも、持ち続けてほしい……と伝えています。病気になると、周囲に迷惑かけてばかりと、心苦しさがつのります。でも、そうじゃない。

あるとき、友人がくれたカードに〝ありがとう〟とありました。驚いて理由をたずねると、がんばっている山本ちゃんを見て、私もがんばろうって力をもらえた。だから、ありがとうだよ……と。

病気になっても、年をとっても、〝生きたい〟とがんばる人に救われる人たちがいます。私も、この施設の利用者さんから、日々笑顔と元気をもらっているんです」

最後に、いまの夢は……？

「もっとたくさんの人に、一人でも多くの人に元気になってもらうこと、かな？」

笑顔が、まぶしいほど美しい。

*NPO法人キャンサーサポートは、がんや検診に関する啓蒙活動などを広く展開。学校で開催される「いのちのホームルーム」では、医療者やがん患者さんが先生役を務める。

取材・文：編集部　撮影：亀山ののこ

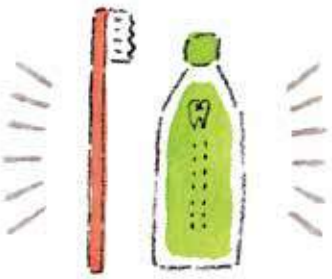
© 2018 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

3ステップでわかる！

セルフメディケーション講座 第3回

「歯周病予防には、正しい歯磨き習慣を！」

軽度な身体の不調や症状をご自身で改善してみませんか？覚えておきたい基本知識を、3ステップで学びましょう。



教えてくれた人
渡邉 和久さん
（わたなべ・かずひさ）
日本薬剤師会常務理事

薬局では、遠慮なく薬剤師にご相談くださいね

Step 1 「歯ぐきの腫れや出血」があれば、歯周病を疑って

歯周病は、成人の約8割にみられる「国民病」で、小中学生の児童にも増えています。

歯周病とは、歯ぐきなどの歯の周りの組織に炎症が起こる病気の総称です。健康な歯ぐきは、引き締まったピンク色ですが、歯周病になると炎症を起こして赤みや腫れ、出血が現われます。軽度ならば「歯肉炎」、悪化すると「歯周炎」、「歯槽膿漏」と呼ばれます。歯肉炎の段階では、自覚症状がないことが多く、放置してしまいがちです。症状が進行すると、歯を支える骨が破壊されて、歯がぐらぐらになり抜け落ちてしまいます。

Step 2 「殺菌成分、抗炎症成分、血流改善成分」に注目！

歯周病は歯垢（プラーク）の中に潜む細菌が原因で起こります。正しい方法で歯磨きを行ない、プラークを除去するのがいちばんの予防です。

歯ブラシは、極細で、柔らかいものがいいとされています。歯を一本一本ていねいに磨くことを心がけて、歯ぐきのブラッシングも忘れずに。歯間にあるプラークを除去するためには、デンタルフロス（糸ようじ）の使用をおすすめします。

「歯周病予防」と表示された歯磨き剤も活用しましょう。殺菌成分や抗炎症成分、血流改善成分などが入っています。代表的な予防成分は以下の通りです。

①**殺菌成分**：「セチルピリジニウム塩化物水和物」、「イソプロピルメチルフェノール」、「ヒノキチオール」など

②**抗炎症成分**：「グリチルリチン酸二カリウム」、「トラネキサム酸」など

③**血流改善成分**：「ビタミンE」など

また、歯磨き剤の多くに含まれる「フッ素」には歯質を強化する働きがあるため、歯周病予防にも役立ちます。

歯周病予防には、歯磨き剤だけでなく、腫れや出血を抑える軟膏（歯ぐきに塗りこむタイプ）や、歯ぐき組織の再生を助けるジェル、化膿・炎症を改善させる漢方（排膿散及湯）などもあります。

購入前には、気になる症状のメモをとっておくなどして、薬剤師にご相談ください。

Step 3 半年に一度の歯科検診が鉄則！

毎日歯磨きをしていても、歯と歯の間にプラークは溜まりがち。プラークは放置すると「歯石」に変化します。歯石はとても硬く、歯医者さんでしか取り除くことはできません。半年に一度は検診を受けて、歯石や歯周病の初期症状がないか、診てもらいましょう。

ストレスや喫煙、歯ぎしり、睡眠不足なども歯周病リスクになります。生活習慣全体を見直して健康な歯を守っていきましょう。

歯周病チェックリスト

- □歯ぐきがむずがゆい
- □歯磨きをすると出血することがある
- □口の中がねばねばすることがある
- □歯がしみる
- □歯が長くなったように感じる
- □ぐらぐらする歯がある
- □歯の間に食べ物がつまりやすい
- □歯ぐきに赤みや腫れがある

取材・文：編集部　イラスト：みやしたゆみ

© 2018 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

宮子あずささんの本音エッセー

ざんねんなひと、そこそこしあわせなひと

第2回

大部屋での入院生活をうまく過ごすには

看護師として30年以上のキャリアを積みあげてきた宮子あずささん。今回は、入院生活にありがちな大部屋のトラブルについて本音を語ります。大部屋でもそこそこしあわせに過ごすためのコツとは……？

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『看護師という生き方』（ちくまプリマー新書）、『看護婦だからできること』（集英社文庫）他多数。

室料なしで個室に入れる病院もないわけではありませんが、室料なしなら大部屋、という病院が、まだまだ多数派。少なくて3人、多ければ6人の患者さんとうまくやっていくには、どうすればいいでしょうか。

大部屋での三大トラブル

ずばり、大部屋でトラブルになる原因は、「いびき」「室温」「排泄」。この3つです。「いびき」をかく人がいれば寝苦しい。「室温」は、とくに夏場の冷房をつけるか、つけないか。「排泄」の際にポータブルトイレやオムツを使う人がいると、室内のにおいが不快……。いったん苦情が出ると、もっともな言い分も多く、収拾がつきません。

ちなみに、以前はこれに「カーテン」が加わりましたが、これはベッド周囲のカーテンのこと。プライバシーを確保するアイテムですが、日中これを引くと「室内が暗くなる」と怒る人がいて、よく悶着を引き起こしていたのです。

しかしいまでは、多くの病院で、カーテンを引くのが当たり前でしょう。ようやく「暗い」と怒る人もいなくなり、悶着の種がひとつ減りました。

それでも相変わらず、三大トラブルは健在です。問題のある部屋に入院したら、どのように振るまえば、気楽に過ごせるのでしょうか。

苦情を言うのは「寝そびれた人」

たとえば「いびき」を例にとりましょう。あるとき、ほぼ全員が大いびきをかく6人部屋がありました。毎日誰かがいびきの苦情を言い、「もう耐えられない」と怒ります。でも、怒っている人も別の日は大いびき。要は、寝そびれた人がいびきを気にして、ますます眠れなくなっていたわけです。

まずは、耳栓と眠剤を提案。それでもだめなら転室を検討。申し訳ないのですが、病院側ができるのはこの程度です。これを提案すると、「なんで悪くないこちらが労力をかけるのだ」と怒る方もいます。

うまく過ごすコツは「合理的に考える」こと

そう言いたくなる気持ちはわかるのですが、「あなたも別の日はいびきをかいていますよ」という事実は別としても、いびきをかく口をふさぐか、いびきが聞こえる耳をふさぐかといえば、現実的にできるのは、耳をふさぐほう。ここは合理的に、とれる対応をとると割り切るしかありません。

同様に、室温ならば、少し低めに設定して、寒い人は掛ける物を増やす。他人の排泄が気になるなら、動ける限りは、デイルームなどに出てみる。「そっちが悪い」と罰を与えるように相手を動かそうとしても、そうはうまくいきません。

そもそも調子が悪いときに、知らない人と同室というのは、かなりの負担。そうそう快適にはいきません。大きなトラブルがなければよしとし、ご自分の療養に専念できるといいですね。

© 2018 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

Be Healthy & Happy
e健康ショップ

からころセレクション

「e 健康ショップ からころセレクション」では、スタッフよりすぐりのアイテムをご紹介します。

商品の詳細・ご注文は、e 健康ショップホームページまで。

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

[乳酸菌・ビフィズス菌]

腸内環境を整えて体の中からキレイに。

毎朝のスッキリ習慣

ビフィズス菌、乳酸菌、オリゴ糖、食物繊維の４つの成分が腸内環境を整えます。個包装だから持ち運びしやすく、そのままでも、水に溶かしても飲みやすい顆粒タイプです。

おなか活き活きビフィズス菌

価格（税込）2,916円

メーカー●クリニコ　内容量●1.5g×30本入

シールド乳酸菌＋ビフィズス菌ＢＢ536

水分と電解質をおいしく補給！

健康をサポートするシールド乳酸菌とクエン酸を配合し、電解質のバランスにも気を配ったゼリー飲料です。持ち歩きやすいコンパクトサイズなので、散歩や運動のおともにも。

レモンと乳酸菌の水分補給ゼリー

価格（税込）162円～3,888円

メーカー●クリニコ　内容量●130g（1個、6個、24個）

シールド乳酸菌

2粒でシールド乳酸菌100億個！

シールド乳酸菌と乳果オリゴ糖、２つの力ですこやかで快調な毎日をサポート！　手軽でおいしい、キャンディタイプのサプリメントです。

ギュッとつまった乳酸菌キャンディサプリ

価格（税込）500円

メーカー●Ｈ＋Ｂライフサイエンス　内容量●72g

シールド乳酸菌

[指定医薬部外品]
乳酸菌、酪酸菌、糖化菌を配合した生菌整腸剤

３種の有用菌が活発に増殖して腸内のビフィズス菌を増やし、腸内細菌のバランスを整えて便秘・軟便などの便通異常を改善します。

ビオスリーＨｉ錠

価格（税込）3,456円

メーカー●東亜新薬　内容量●270錠入

乳酸菌、酪酸菌、糖化菌

忙しい現代人のお腹の調子をおいしくサポート

長年の乳酸菌研究から選び抜かれた「プレミアガセリ菌CP2305」を含む、腸内環境の改善に役立つ乳性飲料です。機能性表示食品（B41）。

カルピス 届く強さの乳酸菌 プレミアガセリ菌

価格（税込）829円

メーカー●アサヒ飲料　内容量●100mL×6本

プレミアガセリ菌CP2305

毎朝のスッキリ習慣

砂糖、保存料、合成着色料不使用。栄養豊富なミドリムシ（石垣産ユーグレナ）と野菜、果物、乳酸菌（EC-12）をバランスよく配合し、スッキリした味わいに仕上げました。

飲むミドリムシ乳酸菌

価格（税込）259円

メーカー●ユーグレナ　内容量●195g

乳酸菌EC-12

[骨の健康に]

カルシウム＋吸収を助けるビタミンＤの、同時摂取がおすすめ。

１枚にカルシウム250mgを配合

カルシウムと、その吸収を助けるカゼインホスホペプチド、ビタミンＤを配合した、軽い食感が特長のウエハースです。子供から大人まで、幅広い年齢層で人気のバニラ味。栄養機能食品。

骨にカルシウムウエハース

価格（税込）140円

メーカー●ハマダコンフェクト　内容量●12枚入

高カルシウム、高たんぱく質な大人のための粉ミルク

11種類のビタミン、７種類のミネラル、食物繊維、葉酸、DHA、オリゴ糖など、豊富な栄養素をバランスよく配合しました。乳製品が苦手な方でも取り入れやすい、さっぱりとした味わいです。

ミルク生活プラス

価格（税込）2,430円

メーカー●森永乳業　内容量●300g

カルシウム、ビタミンD、鉄分を補える栄養機能食品

水や牛乳に溶かすだけで、不足しがちなカルシウムを手軽に補えます。成長期の小学生、中学生や、牛乳が苦手な方の栄養補給にも。

のびぐ～ん ココア味

価格（税込）1,674円

メーカー●リブ・ラボラトリーズ　内容量●135g

添加物不使用！「鱈」の肝臓から採取した天然ピュアオイル

ビタミンやDHA、EPAを豊富に含む鱈の肝油を、ぎゅっと一粒にとじ込めました。栄養機能食品。

メガネ 鱈肝油球Ａ

価格（税込）2,484円

メーカー●ワカサ　内容量●198粒

© 2018 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

[お口の健康セルフケア1〈歯周病・口内炎〉]

オーラルケアはからだの健康を保つためにも重要。

【第3類医薬品】
ロート製薬だから行きついた独自の歯ぐきサポート処方

歯槽膿漏薬として日本で唯一、アラントイン(組織修復成分)とカルバゾクロム(止血成分)の組み合わせを採用。歯ぐき本来の修復力をサポートし、腫れ、出血、痛みなどの諸症状を緩和します。

ハレス口内薬

価格(税込)1,620円

メーカー●ロート製薬　内容量●15g

指で塗りこむ軟膏タイプ

10種の薬用成分が口臭や歯周病を予防、改善

歯周病や虫歯の予防、改善に加え、におい吸着成分ゼオライトが気になる口臭もしっかりケアします。さわやかなレモンのフレーバーです。

クリーンデンタルM 口臭ケア

価格(税込)966円／1,761円

メーカー●第一三共ヘルスケア　内容量●50g／100g

ハミガキタイプ

【第3類医薬品】
3種類の殺菌・局所麻酔剤を配合

歯肉の炎症を鎮める塩化ナトリウム、殺菌剤、局所麻酔剤などを配合した医薬品の歯みがきです。有効成分が歯ぐきの血行をよくし、腫れを緩和して出血を抑えます。

三宝はぐきみがき

価格(税込)1,188円／1,512円

メーカー●三宝製薬　内容量●125g／180g

ハミガキタイプ

歯周病をおいしく予防、改善する機能性キャンディ

ラクトフェリン配合。歯周病菌に作用し、殺菌効果のある唾液の分泌も促進します。無香料、無着色、砂糖不使用。口内を中性に保つため、酸触歯の心配もありません。

ラクトフェリンのチカラ おいしくオーラルケアキャンディ あまおう

価格(税込)862円

メーカー●エサンス　内容量●35g

キャンディタイプ

【第3類医薬品】
奥までスーッと浸透する液体タイプ

歯ぐきと歯の隙間にすばやく浸透し、腫れ、かゆみ、膿、口臭などの歯周病の諸症状をすみやかに改善します。

生葉液薬

価格(税込)972円

メーカー●小林製薬　内容量●20g

綿棒で塗りこむ液体タイプ

ノンアルコールで刺激の少ない洗口液

L8020乳酸菌が口腔内の常在菌のバランスを整え、善玉菌を活かしてむし歯や歯周病を抑制します。１日２回、歯磨き後の使用が効果的です。

ラクレッシュ L8020 ノンアルコール センシティブタイプ

価格(税込)964円

メーカー●ジェクス　内容量●300mL

デンタルリンスタイプ

[お口の健康セルフケア2〈口内炎〉]

早めの対処で痛みを軽減。

【指定第2類医薬品】
患部を保護して痛みをすばやく改善

合成副腎皮質ホルモン(ステロイド成分)トリアムシノロンアセトニド配合。すぐれた付着力で口腔内の患部を保護し、口内炎の諸症状をすばやく改善します。

オルテクサー口腔用軟膏

価格(税込)972円

メーカー●福地製薬　内容量●5g

軟膏タイプ

【第3類医薬品】
いつでもどこでも口内炎ケア

口内を清潔に保つ殺菌成分CPCと、粘膜補修成分アズレンを配合。２つの作用が口内炎やのどの痛みを改善します。さわやかなメントール味。

チョコラBB口内炎リペアショット

価格(税込)1,058円

メーカー●エーザイ　内容量●30mL

スプレータイプ

【指定第2類医薬品】
患部に貼って直接効くフィルム製剤

薄さ約0.17mm、無味無臭のフィルムが患部に密着。有効成分が溶け出して、口内炎の腫れや痛みに効果を発揮します。

トラフル　ダイレクト

価格(税込)1,296円／1,944円

メーカー●第一三共ヘルスケア　内容量●12枚／24枚

パッチタイプ

【第3類医薬品】
口からのどまで殺菌、消毒

有効成分ポビドンヨードが、細菌や真菌、ウイルスをすみやかに除去。口腔やのどの粘膜を清潔に保ちます。風邪の予防、口内炎や口臭の改善などに効果的です。

イソジンうがい薬

価格(税込)626円／1,166円／2,052円／3,218円

メーカー●シオノギヘルスケア　内容量●50mL／120mL／250mL／500mL

うがい薬タイプ

© 2018 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

e健康ショップ

健康レッスン1・2・3 第3回

「ビフィズス菌、乳酸菌との上手なつきあい方」

〝体にいい善玉菌〟のビフィズス菌と乳酸菌……。でも、そのメカニズムや効果的な摂取法は、意外に知られていません。今回のテーマは、ずばり、ビフィズス菌、乳酸菌との上手なつきあい方です。

答えてくれた人
森永乳業株式会社
研究本部 素材応用研究所
機能素材開発グループ
主任研究員 博士（農学）
岩淵 紀介さん

「ビフィズス菌」の健康効果に注目

善玉菌は、ヒトにとって有益な役割（整腸作用や消化促進作用など）を果たす腸内細菌のことで、そのほとんど（99・9％以上）はビフィズス菌です。

ビフィズス菌は、おもに大腸で活躍します。ここで酢酸などの酸をつくり、その強い殺菌力で悪玉菌を抑制します。それらの酸が腸を刺激し、腸を活発に動かすことで、便秘の解消を促します。

ビフィズス菌のつくり出す酢酸は大腸のバリア機能を高め、O157（腸管出血性大腸菌）の感染を抑制する役割を果たすことも、わかっています。

さらに、肥満解消、免疫力向上、アレルギー症状の緩和、メンタルヘルスの維持にも効果があることがわかってきています。

まさに、「ビフィズス菌」は善玉菌の主役ですね。

ビフィズス菌と乳酸菌のちがいって、何？

乳酸菌は、おもに糖類を分解して乳酸をつくりだす細菌の総称です。ビフィズス菌も乳酸をつくるので同類と思われがちですが、まったく種類が異なります。

ビフィズス菌は酸素が少ないヒトや動物の腸管内に生息します。

一方、乳酸菌は、さほど酸素に敏感ではなく、牛乳や乳製品、発酵食品などのなかでも生息できます。

また、乳酸菌はビフィズス菌のように酢酸をつくれないので、便秘改善などの整腸効果はあるものの、O157への感染予防効果は期待できません。

ところが近年の研究で、ある特定の乳酸菌が免疫力向上に大きく貢献することがわかってきました。それが外敵から人の体を守る働きを持つことから名づけられた「シールド乳酸菌」です。

シールド乳酸菌は免疫力UPに効果的！

シールド乳酸菌は、とくに小腸で大活躍します。

腸には、全身の免疫細胞の半分以上が集中しているのですが、それは胃から運び込まれる消化物に、たくさんの外敵が含まれているからです。シールド乳酸菌は、小腸で免疫細胞に働きかけ、活性化させることができます。

とくに、風邪などの感染予防効果や高齢者のインフルエンザワクチン接種の効果を高める働きが報告されています。

どう摂取するのがいちばん効果的？

ビフィズス菌もシールド乳酸菌も、ふだんの食事で摂取するのはむずかしいので、加工食品やサプリメント、栄養補助食品からとるのが効率的です。

ビフィズス菌を含む食品の代表格はヨーグルトですが、すべてのヨーグルトに含まれているわけではないのでご注意ください。パッケージに「ビフィズス菌」と表記されないものは、基本的には乳酸菌のみで発酵させています。

ヨーグルト中のビフィズス菌は、特殊な発酵技術によって生かされていますが、

© 2018 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

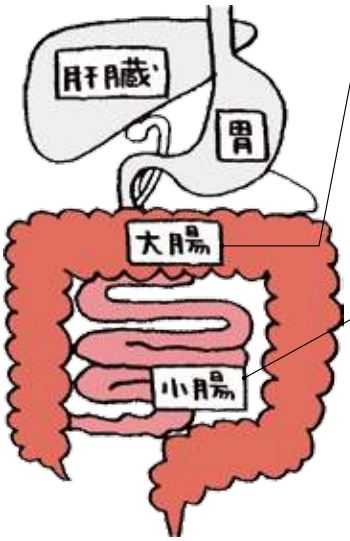
ビフィズス菌と乳酸菌のちがい

ビフィズス菌

活躍場所	おもにヒトや動物の腸管（おもに大腸）
代謝産物	乳酸＋酢酸

乳酸菌

活躍場所	**自然界一般** 牛乳、乳製品、ヒトや動物の腸管（おもに小腸）、漬け物など一部の発酵食品
代謝産物	乳酸



大腸
数百種類、100兆個の細菌が生息。腸内に存在する善玉菌の99.9%はビフィズス菌。ビフィズス菌を摂取すると、腸内のビフィズス菌を増やし、悪玉菌を減らす。

小腸
全身の免疫細胞の半分以上が集まっている。なかでもシールド乳酸菌は、免疫細胞がとくに集積している小腸のパイエル板の免疫細胞に働きかける乳酸菌だ。

なるべく空気（酸素）には触れさせないでください。フタをあけたら、振ったりかき混ぜたりせずに、大きめのスプーンでそっとすくってくださいね。

また、食べ方については〝量より継続〟をこころがけてください。スプーン1杯（約30g）でも、整腸作用があります。少量ずつ、最低でも2週間は続けて食べてみましょう。朝・昼・晩、いつでもOKです。なるべく食後に摂取してみてください。できればこれを習慣化して、日頃から腸内環境を整えておくと、いざというときに健康効果をしっかり実感できるはずです。

シールド乳酸菌の場合は、継続することに加え、摂取する時期も重要です。

体調の変化が気になる季節の前に、しっかりと継続して摂取することが大事です。シールド乳酸菌は、〝少し前から継続して〟が効果的なとり方だと覚えておいてください。

＊

腸内環境は、体調に大きな影響を与えます。いつまでもいきいきと健康に過ごすためにも、風邪などの感染症が流行する季節（冬）を迎える前に、ぜひビフィズス菌&シールド乳酸菌を活用してみてください。

ビフィズス菌を含む食品の代表格

「ヨーグルト」の上手な食べ方

〈ビフィズス菌の基礎知識〉

・ビフィズス菌は空気に触れると死んでしまう。
・ヨーグルトのなかのビフィズス菌は特殊な技術で生きている。

1 フタをあけたヨーグルトは、振ったりかき混ぜたりせず、大きめのスプーンで食べる分だけ、そっと上からすくう。
→ビフィズス菌が空気に触れ、死んでしまうのを防ぎます。

2 ジャムや果物を混ぜたら、すぐに食べる。
→放置するとジャムや果物の酸で、ビフィズス菌が死んでしまいます（森永乳業のフルーツ入りヨーグルトは特別な技術でビフィズス菌が減少するのを防いでいます）。

3 料理に使用する際、加熱しすぎない。
→温めすぎると菌が死んでしまうので、ひと肌くらいの温度（36～37℃）で調理を行なってください。

▶ e健康ショップの特集ページもチェック！
http://www.ekenkoshop.jp/karakoro/

取材・文：笠井美春　イラスト：matsu

© 2018 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

第1回

秋山正子さんの「ポジティブ介護術」

一人で抱え込まない。誰かに頼ることが大切

介護のつらさや不安についてのおたよりが、毎号たくさん寄せられています。「暮らしの保健室」室長・秋山正子さんに「在宅介護とのじょうずなつきあい方」をうかがいます。

介護ストレスの重圧にお悩みの方は、とてもたくさんいらっしゃいます。

私がやらなくちゃ……と一生懸命に介護しようとする人ほど、実は、ストレスをためこみやすい。この介護ストレスを軽減する方法は、たったひとつです。

一人で抱え込まない。つまり、誰かに頼ること。

でも、これが、けっこうむずかしいんです。

頼るべき「誰か」は、まず、看護師、ケアマネジャー、ヘルパーなどの介護のプロたちです。

せっかくプロがいるのだから、疲れきる前にサッサと頼って……と言いたいところですが、おたがい人間同士ですし、うまくいかないことも少なくありません。

介護のプロたちには〝本音〟を伝えてみて

介護で大切なのは、する側、される側の本音です。

ただし、両者が本音をぶつけあうと、肉親という近さのために精神的ダメージを負ってしまうことが多い。プロの専門職を間に挟んで、ストレスを減らすことが大切です。

このとき、間にはいるプロの専門職たちには、ご自分の本音を包み隠さずに伝えてみてください。プロとの関係をギクシャクさせるおもな原因は、コミュニケーション不足です。

何が、つらいのか。どこをどう変えたいのか。どうしたら続けられるのか……。

直接話しにくい場合は、手紙やノートを利用するのもオススメです。

本音を吐き出すことに抵抗のある方々もいらっしゃいます。「なんてひどい家族だ」と思われてしまうのではないか……、と。

でも私は、「悪い娘（嫁、あるいは息子）でもいいじゃないか」と思います。「いい娘（嫁、あるいは息子）であろう」と無理をして、追いつめられていくほうが、結局のところ、介護される側にとっても、つらく、おそろしいことなのですから。

介護は、ある程度、長い時間をかけて行なうものです。愚痴ひとつ言わない、立派なご家族であり続ける必要は、ありません。

プロたちとのトラブルを解決する方法にもなる

当事者同士で本音をぶつけあわずに、間に入る人に本音を吐き出すこと。このことは、介護プロとのトラブル解決にも役立ちます。

もし、どうしてもケアマネさんとうまくいかない場合は、デイサービスの他の職員や、地域包括支援センターの窓口の方など、介護プロの第三者に相談してみてください。

自治体によっては、介護者同士の集いがある地域もあります。そういう場所で、日頃のつらさを吐き出したり、相談を持ちかけたりするのもグッド。限界までガマンして爆発しそうになるより、適度に小出しにしたほうが、結局のところ、精神的にも楽ですから。

一人でストレスを抱え込まず、本音をプロに吐き出して

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。

取材・文：編集部　イラスト：matsu

© 2018 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29回

つくりおきできる認知症予防メニュー

気になる症状別に、牧野直子さんに「おいしくて元気になる」献立を紹介していただきます。
今回の主菜は、トマトジュースで煮込むドライカレーです。

飲料：ヨーグルトラッシー
＊(89／3.6／3.6／13／0／0.1)

［つくり方］無糖ヨーグルト、牛乳(各1/2カップ)とはちみつ(適量)、氷(3～4個)をミキサーに入れ、撹拌する。

副菜：ひよこ豆とにんじんのカレー風味サラダ
＊(79／2.7／3.0／0／3.7／0.2)

［つくり方］「ひよこ豆のカレー風味サラダ」(2人分／つくりおきの1/4の量)と、さっと下ゆでして細切りにしたにんじん(1/4本)を和える。

主菜&主食：
レーズン入りドライカレー&ターメリックライス
＊レーズン入りドライカレー
(409／19.3／19.3／68／5.9／2.8)
＊ターメリックライス
(203／3.5／0.5／0／0.3／0)

(エネルギー〈kcal〉／たんぱく質〈g〉／脂質〈g〉／コレステロール〈mg〉／食物繊維〈mg〉／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780kcal、たんぱく質29.1g、脂質26.4g、コレステロール81mg、食物繊維9.9mg、食塩3.1g

［つくりおき1］ひよこ豆のカレー風味サラダ……(つくりやすい分量／8人分)①ボウルにフレンチドレッシング(大さじ3)とカレー粉(小さじ1/3)を加えてよく混ぜる。②①にゆでたひよこ豆(またはドライパックのもの／200g)とみじん切りして水にさらした玉ねぎ(1/2個)を加えて和え、仕上げに粗挽きこしょうをふる。
※ゆでたかぼちゃと和えてもおいしいです。
［つくりおき2］野菜の蒸し煮(カレー風味)……にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツなどを1cm角に切り、カレー粉といっしょに炒め合わせ、蒸し煮にする。水とコンソメを加えて加熱すればスープの具になります。卵といっしょに炒めてオムレツの具にも。
※1 2ともに保存期間は、冷蔵保存で3～4日。

主菜&主食のつくり方

レーズン入りドライカレー&ターメリックライス

材料（2人分）

豚ひき肉……180g
豚ひき肉の下味……塩：小さじ1/3／カレー粉：小さじ1/2
玉ねぎ……大1個：みじん切り
ピーマン……2個：みじん切り
レーズン……1/3カップ：ぬるま湯に5分ほど浸して水気をきる
サラダ油……大さじ1/2
トマトジュース(無塩)……小1缶(約190ml)
砂糖……小さじ1　塩……小さじ1/2
こしょう……少々　カレー粉……大さじ1強
米……2合　ターメリック……小さじ1/2

つくり方

①ひき肉に下味の材料を加えてもみ込む。
②フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎを炒め、きつね色になったらピーマンを加えて炒める。①を加え、ポロポロになるまで炒める。
③トマトジュース、カレー粉(大さじ1)、砂糖、塩、こしょう、レーズンを加えてよく混ぜ、ふたをして弱火で汁気が少し残るくらいまで20分ほど煮る。
④仕上げにカレー粉(小さじ1/2)加え、塩少々(分量外)で味を整える。
⑤ターメリックライス…炊飯器に洗った米と2合分の水を加え、ターメリックを入れ軽く混ぜてから炊飯する。器に120gずつ盛る。
※ドライカレーの保存期間は、冷蔵保存で3～4日。冷凍保存で1か月。多めにつくって常備菜に。

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『ゆる塩レシピ』(学研プラス)。

魚油、ビタミンA、C、Eが大事

脳梗塞、脳出血に次いで高齢者に多いといわれる認知症。日ごろから、脳に必要な栄養素を摂取し、予防したいものです。おもに魚油に多く含まれるEPAやDHA、葉酸、抗酸化ビタミン(ビタミンA、C、Eなど)が、脳にいいとされています。

ターメリックに注目！

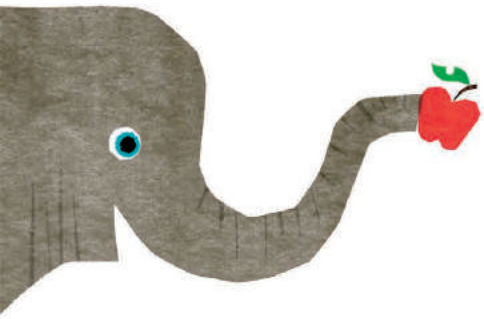
カレーのスパイスとして有名なターメリックには、黄色い色素成分、クルクミンが含まれます。このクルクミンには、アルツハイマー病の原因物質といわれるアミロイドβたんぱく質の発生を抑え、発生後も分解する働きがあることがわかりました。その効力は、クルクミンの濃度に比例するといわれています。

ターメリックは、市販のカレー粉のほぼすべてに含まれています。ターメリックやカレー粉を使った常備菜をつくり、こまめに食事に取り入れることが、認知症予防につながります。

色どりよく、味にもメリハリ

カレー粉は使い勝手がよく、ピクルスや炒め物、ドレッシングに少量加えると色どりもよく、味にパンチが出ます。炒め物に加えるときは、炒め油にカレー粉を溶かしてから炒めると、ムラなくおいしく仕上がります。

© 2018 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

※2018年5月9日～2018年8月6日までに届いたおたより（50号、51号分）をもとに編集しています。

●前号（51号）を読んで

濱田マリさんの言葉に納得

「〝おばはん〟〝ババア〟と言われるのが好き。〝ババア〟は若い人が持っていないものを持っているから」と言っていたのが印象的でした。私は39歳ですが、早くもこれからはおばさんと言われることをためらわないようにしようと思いました。

【T・Rさん（30代）神奈川県川崎市】

編集部：前号「わたしの気分転換」は俳優の濱田マリさん。「とことん悩んでどん底まで落ちる」。率直な言葉に「元気が出た」というおたより、たくさん届いています。

上原さんの信念に感動、共感

上原淳さんの素晴らしい志、信念に感動の涙。このような方が他にもきっと大勢いらっしゃるはず。自身の病や身内の介護、日々心が病んでいくのを止めることができませんが、この方のようなお話を聞くと、世の中に明るい兆しを感じることができ、もう少し頑張ろう、と自分自身に言い聞かせることができます。

【Y・Kさん（50代）神奈川県川崎市】

編集部：前号「うららかピープル」は救急に特化した「川越救急クリニック」の上原淳院長でした。救急患者のたらい回しに歯止めをかけるため、自前の救急車で奔走する上原院長、素敵！　感動と共感のおたよりを多数いただいています。

処方の意味が理解できました

乾癬についてよくわかりました。わたしたちの患者さんに免疫抑制剤（シクロスポリン）が長期にわたって処方されていたのですが、全身の広い範囲に症状が出た場合に、有効なのですね。内服療法とステロイドを併用している意味がわかりました。乾癬に日光が効くということは知らなかったです。

【H・Mさん（50代）千葉県四街道市】

編集部：薬剤師さんからのおたよりでした。前号「よくわかる医療最前線」では、皮膚疾患の「乾癬」をとりあげました。紫外線を当てる光線療法もあり、昔の人は日光浴で乾癬がおさまることを知っていたようです。

「老いる前の準備」、読みました

私の両親も後期高齢者。今は元気で2人で生活していますが、いつ何が起きるかわからない。隣の市に住んでいるので遠方ではないものの、別居しているため心配です。話しづらいテーマですが、これからに向けて、いざというときどうしてほしいのかなど、両親と話しあう時間が必要だと思いました。「私らしさノート」、大事ですね！

【M・Mさん（40代）神奈川県川崎市】

編集部：前号「なんでも相談室」は、「老いる前の準備」。介護のはじまる前にやっておいたほうがいいことを紹介しました。「私らしさノート」は、好きな食べものや趣味、交友関係などをまとめたもの。ぜひご両親と取り組んでみてください。

誤解がとけました

ジェネリック医薬品の記事、たいへん勉強になりました。「安い、古い（開発費が抑えられる）」と思っていましたので、これからはジェネリックの薬を積極的に使いたいと思います。

【M・Yさん（70代）静岡県浜松市】

編集部：前号「医療現場を訪ねて」では、ジェネリック医薬品を手がける「共創未来ファーマ」を訪ねました。後発医薬品という言葉から、古いという印象を受ける方もいますよね……。ですが、いまやジェネリックは「安い、新しい、飲みやすい」です。

患者の家族は〝第二の患者〟

51号の「在宅ケアほっとルーム」でとりあげていただいた者です。親身な励ましのお言葉をいただき、ありがとうございました。残念ながら、母は6月に力尽き、亡くなりました。1か月経ち、思うことは、秋山正子さんのおっしゃるとおり、がん患者の家族は〝第二の患者〟だということ。もちろん本人がいちばんつらいのはわかっているのですが、ともに病と向き合いながら日常をこなさなければならないその心労は、経験した人にしかわかりえないことだと思います。今、ご家族がご病気でたいへんな思いを抱えてらっしゃる人たちに申しあげることがあるとすれば、「完璧でなくていい、休んだっていい」です。

【T・Hさん（40代）新潟市】

編集部：前号では「母ががんの宣告を受け、いつか来る別れを考えてしまい、前向きになれない……」というご相談をご紹介しました。T・Hさん、本当にお疲れ様でした。どうぞ、ゆっくりご自身をねぎらってあげてくださいね。「まずは、今日、明日、明後日をベターに過ごすことに徹してみて……」。秋山さんのアドバイス、こころに沁みました。

糖質制限の記事、読んでビック

© 2018 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

からころ50号で紹介されていた折り紙作家「カミキィさん」の“全太郎”を作って、玄関に飾っています！　パンダ封筒もたくさん作って、知人にも教えたところ、皆さんからとても喜ばれました。
【T・Mさん（60代）静岡市】

リしました

出産後太り気味になっていたので、いわゆる「糖質制限ダイエット」を心がけてはいましたが、ヘルシーなそうめんが、ごはんよりもうどんよりもパンよりも、1食あたりの糖質量が多いなんて！　夏は食事を作るのも億劫になり、そうめんの登場回数も多いので、気をつけたいと思いました。冷たくて喉越しもよいので、いつもいっぱい食べていました。ごはん茶碗に換算したら、すごいことになっていそう……（汗）。

【K・Eさん（30代）大分県別府市】

編集部：前号「健康レッスン1・2・3」は話題の「糖質制限」がテーマでした。予想外に糖質が高い食品って、あるんですよネ……。

改善への近道を見つけました

宮子あずささんの「治療が効いていないと不安になったとき」を読みました。私は今年21歳で、2年前から自律神経失調症に悩まされています。2年前は薬を服用しても、めまいや動悸の症状が治りませんでした。そのときに感じたのが「このまま改善しなかったらどうしよう」という不安でした。また「家族に心配をかけたくない」という思いから、病院では「症状が良くなった」と答えてしまうこともありました。今回のコラムを読み、自分の症状を相手に的確に伝えることが、改善への近道だと感じました。次回、病院に行くときは、事前に自分の今の病状を伝えられるよう準備して臨みたいです！

【H・Mさん（10代）千葉県我孫子市】

編集部：51号から、宮子あずささんの新連載エッセーが始まりました。病気と「そこそこ」うまくつきあう方法について、現役ベテラン看護師が本音でお伝えしていきます。

●言わせて聞かせて

医療者さん、言葉は正確に

脳出血で高次脳機能障害が残り、「ご家族は24時間、目が離せません」と看護師に言われました。主治医からは「注意障害はありますが、本人の自覚があり、対処法も身につけているので、それほど深刻に考えなくてもよいですよ」と説明されました。説明があまりにも異なるので、とてもとまどいました。24時間目が離せないなら、自宅介護は無理ですので、生活が大きく変わります。……あれから4年が経ち、なんとか社会復帰をして、さほど不便なく一人暮らしができていて、ありがたいと思っています。

期待させすぎないように看護師も厳しい見解を伝えてくださったのかもしれませんが、必要以上に不安をあおると患者の人生を悪いほうへ変えてしまうこともあると思います。言葉は慎重に。そして、医師と連携して患者に接していただきたく。

【S・Tさん（50代）東京都世田谷区】

編集部：言葉のニュアンスって、むずかしいですよね。たしかに、これでは患者さんは混乱してしまいます。その場で両者のニュアンスを確かめることができればいいのですが、実際には、なかなかむずかしい……。医療サイドの方々も、ぜひ心していただきたく。

心は、変わる！　へっちゃら！

小4、小3、小1の子がいる母です。小3の娘には障害があります。娘が生まれたときには、「なぜ」「どうして」と考える日々でしたが、今は多少変な目で見られてもへっちゃら！　彼女は彼女。他人から「かわいそう！」と言われても「え？　なぜ？」と思うようになりました。こんなにも心って変わるんですね。通院やリハビリに忙しく、頑張っていることの多い彼女に〝アッパレ！〟です。

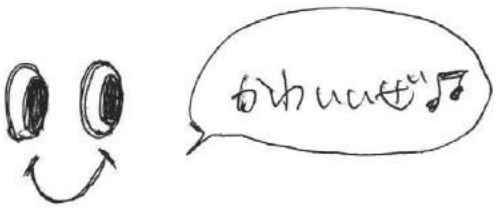
【A・Eさん（30代）新潟県長岡市】

編集部：頼もしいお母さん！　娘さんも！　へっちゃら……！

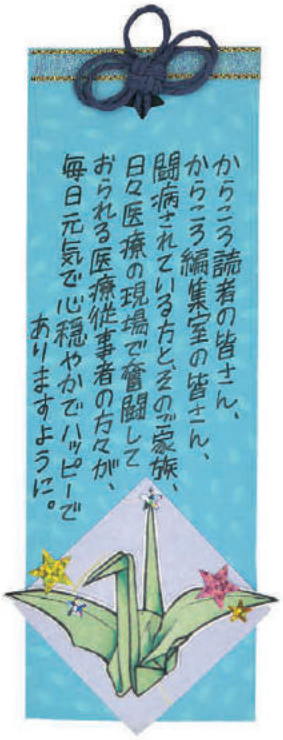
きっと、どうにかなるさ

70歳をすぎても、田畑の農業をしています。夫、夫の妹の面倒もみています。毎日、医者のところへふたりを連れて行きます。今のところ、私は薬などものまず、医者にもかかっていません。いつも、明るく、くよくよせず、暮らしています。考え始めたらきりがないので、考えないようにしています。でも、いつまで続くか、と思うときもあります。そんなときには、「どうにかなるさ」と思い、元気を出しています。

© 2018 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載



51号「病院とわたし」のポジティブメタボ!! おそれ入りました（笑）。
【T・Yさん（40代）千葉県銚子市】



今年の七夕短冊です。みなさまの健康と平和を祈っております。
【Y・Tさん（30代）埼玉県上尾市】

【A・Yさん（70代）福島県田村市】
編集部：元気、いただきました。「どうにかなるさ」……。すばらしい言葉ですね。でも、無理はしすぎないで。くれぐれも、ご自愛を。

走れ！ 健診ライダー夫婦

私たち夫婦は、定年まで住んでいた隣町の総合病院まで5週間に1回、健康診断に行きます。50ccの原付きバイクに乗って、往復40キロ、40分かけて通院しています。

隔月、血液検査と尿検査も受けています。いまのところふたりとも健康そのものです。総合病院のY・M先生との出会いに感謝し、夫婦の健康に感謝しています。町内の集会で、「ライダー夫婦は仲がええの～」と言われました。

【S・Tさん（60代）山口県萩市】
編集部：かっこいい！

どう励ませばいい？

薬局で事務をしています。場所柄、高齢者の方々が多く来局されるのですが、薬剤師さんに健康面などの相談をされるとき「まあ、もうどうせあと何年も生きられんだろうし……」とか、「早くぽっくり死にたいよ」など、口に出される方も多いのです。なんと言葉を返していいやら困ってしまうことが多々あります。何かうまいことばの返し方、励まし方はないものでしょうか。

【H・Kさん（30代）千葉県市原市】

宮子あずささんからひと言！

お年寄りに限らず、心身が衰えた人の嘆きにどう答えるかは、看護師にとっても大変頭を悩ませる問題です。私もこの三十年間、さまざまな場面で悩み続けてきました。

それでもこの数年は、無理に励ますのはやめ、訴えを聞くようにしています。年をとる。病気になる。嘆くのは当たり前なんですよね。無理に前向きになってもらおうとは思いません。

具体的には、「そんな気持ちになるくらいつらいんですね。どこが一番つらいですか？」とか、「症状も波がありますからね。今はつらい時ですね」というように、相手のつらさを受けとめるように言葉をかけてはいかがでしょうか。

メタボ予防、頑張ってます！

43歳です。体重を76キロから70キロまで減らし、それでも健康診断で「メタボ予備軍」。夜はサラダだけ。なるべく自転車通勤しています。

これ以上どうすれば……。

【U・Tさん（40代）岩手県盛岡市】
編集部：6キロも落とせたなんてすごい!! ……だから、あと1キロだけ、頑張ってみませんか？ また、ご様子、お知らせくださいませ。

痛がる母の背中をさすって

もう半年も入院している母親。体の節々を痛がったり、背中が痛いとよく言っていて、とてもつらそうです。薬などの治療法もないため、そのたびに私は背中や痛いところをさすります。そんなことで痛みがとれることもないけど、「あー気持ちがいい。なでてくれると痛みがやわらぐよ」と母親は言ってくれます。

手のぬくもりや「手から伝わる気持ち」っていうものが、いまの母にとっては、いちばんの治療なのかなと思いました。

【K・Aさん（20代）群馬県前橋市】
編集部：やっぱり！ 手のぬくもりって、スゴイ。何より！ 昔から、「手当て」といいますしね……。

ネットで調べて不安に……

3年前にめまい、目の不調に悩まされ、そのとき、ネットでいろいろ調べました。その話を病院でしたところ、検査スタッフさんに「すべて本気にしてはいけないですヨ」と。たしかに、調べていま自分を何とかしたい、……と考え直してみたかったのですが、精神的に逆効果であったことに気づかされ、それ以来、調べはしますが、あまり気にせず先生の言葉を素直に受けとめているところです。

【T・Yさん（40代）静岡県駿東郡】
編集部：ネット情報との上手なつきあい方……記事で扱ってみようと思います。

診断にいつも自信ある？ ドクターの本音が知りたい

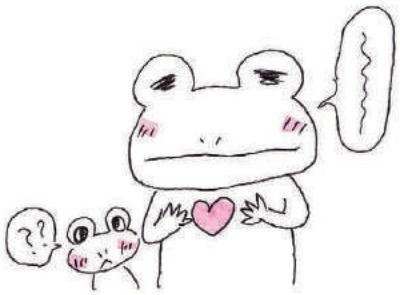
医師は、患者の症状を診て、どの程度の自信を持たれて診断されているのか、不安になることがあります。診断に迷いがあれば、その点はっきり言ってくれる先生が望ましいと思うのだが。医師の本音を聞いてみたいものです。

【M・Tさん（70代）神奈川県相模原市】

宮子あずささんからひと言！

医師も診断や治療に確信が持てない場面はあると思います。ただ、それを不安そうに話すと患者さんの側の不安が高まる可能性もあるので、話し方は工夫しているはずです。たとえ

© 2018 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載



3歩進んで、2歩下がる。子どもといると常にそんな毎日です。少しずつ前に進んでるんですけどね……。どうしてもあせってしまう。もっとゆったりと向きあいたいものです。イヤイヤ期だもんね。仕方ないけどね～。
【S・Mさん（30代）群馬県桐生市】

ば、ひとつの診断に絞れない場合、医師はいくつか考えられる診断を提示します。医師もすべてがわかるわけではないのですよね。

介護について・3題

要介護2の母がホームから出たがっています。いたれりつくせりの施設なのですが、淋しくて自殺したいだの、昨夜は殺し屋が入ってきて暴力をふるわれただの……不愉快な話を恨みがましい口調で長々と聞かされる時間が苦痛です。帰らせないための引きとめ工作（トイレにつれていってくれ、フトンをかけてくれフトンをはずしてくれ……エンドレス）も、私も入院手術をした身で、本当に負担です。でも、からころを読み、みなさまのおたよりを読んで、前向きな気持ちになれました。

ありがとうございます。

【O・Mさん（50代）新潟市】

＊

一人暮らしです。毎日、娘が野菜中心のおかずを持ってきてくれます。ありがたいです。

【F・Mさん（70代）埼玉県朝霞市】

＊

両親の介護、家事、仕事と疲れ気味でしたが、「おたよりひろば」を読み、〝皆もガンバってる！〟と少し前向きになれました。つらいことも生きてる証ですね。ありがたいことです！

【S・Kさん（40代）奈良県大和高田市】

編集部：毎号、「介護」のテーマで、たくさんのおたよりが届いています。このコーナー、当分、続けます。

あわてずに、ゆっくりと

時間が空いたとき、幸せって何だろう……と考えていました。そんなとき、「からころ」のおたよりひろばを読んで、勇気づけられました。長い人生、あわてずに、ゆっくりと、自分なりの幸せをみつけることがたいせつなんですね。

【F・Mさん（50代）奈良県桜井市】

編集部：ナースさんからのおたよりでした。お仕事、ごくろうさまです。……今後とも、なにとぞ、ヨロシクです！

騒いでる子どもには注意を……

待ち時間のとき、騒いでる子どもに注意しない保護者に、イライラしてしまう。自分の子であれば注意できるが、他人の子となると……。スマホいじるだけでなく、子どもに目をやることも大事だと思う。他人に注意されてキレる親もいるのが、すごく嫌だ……。

【K・Hさん（30代）新潟県五泉市】

編集部：とくに体調の悪いときは、イライラしちゃいますね。

デイサービスでハリキリ過ぎ？

母がデイサービスに通っています。一人で生活しています。デイサービスに行くと元気になり、ついプログラムを一生懸命してしまい、疲れて帰ってきます。少し手を抜いて、疲れない程度にするように私は言うのですが、競争が好きなので、夢中になってしまうみたいです。どうしたら、疲れないようになるのでしょうか？

【K・Cさん（50代）茨城県笠間市】

編集部：ですよねー。編集部にも、同様の心配をしているメンバーがいます。老母がデイでハリきり過ぎて、家では、ぐーったり……。やっぱり心配になりますよね。読者のみなさまは、どうされていますか？

教えてください

歳をとると、わがままになります。どうしたら、いいでしょうか？

【T・Fさん（90代）三重県紀北町】

＊

夫の物忘れがひどく、同じことを何度も言って、ドジかワザとかわからないくらいシツコク話をするので、もーイライラ感がつのります。歳も歳だから、もうなおらないのでしょうが……。

【S・Uさん（60代）新潟県村上市】

宮子あずささんからひと言！

おつれあいの物忘れは、急にひどくなっていますか？ その場合、認知症や、脳に何らかのトラブルが起きている可能性も否定できません。脳外科に診てもらうことをおすすめします。

また、活力が落ちて、多少うつ的になっている時も、物忘れがひどくなる場合があります。急な変化であれば、放置せず、受診をおすすめします。その上で、時間をかけて始まってきた、加齢による能力低下であれば、受け入れていくしかありません。段階的に考えましょう。

【T・Hさん（20代）秋田県大仙市】

© 2018 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

STORY わたしの闘病記

濱田マリさんの「わたしの気分転換」インタビュー。「高みを目指すより現状維持を目標」という言葉に共感します。私も50歳を過ぎたころから、実感しています。
【T・Hさん（50代）新潟県三条市】

●わたしの闘病記

不幸中の幸いで……

90歳の母ががんになり（肺、卵巣、肝臓、メラノーマ）、緩和ケアを選んだところ、あれよあれよという間に在宅医療になりました。医者に2～3か月の命と言われましたが、うれしいことに母は元気です。医者も驚いています。こんなことってあるんですね。うれしい限りで、これからも長く元気で過ごしてほしいです。週に4回、お医者さんや看護師さんが家に来るのも良い刺激になっているようです。

おかあさん、いつまでも元気でいてね！

【T・Aさん（60代）埼玉県狭山市】

編集部：たくさんの人に囲まれて、お母さまのうれしそうな笑顔が目に浮かぶようです。

言霊って、すごい

私は自律神経が過敏なようで、人から言われた言葉に素直に体が反応してしまいます。ほめられると体がポカポカ、血流が良くなり、あちこちのコリが軽くなります。嫌な言葉を聞くと、心臓がバクバクして、体が震え、胃が不快になります。

それだけ言霊って、影響力がすごいんだと実感しています。自分の発する言葉にも責任を持たねばと思っています。

【O・Nさん（30代）千葉県市原市】

編集部：言葉は大切につかわなくちゃ！ ハッとさせられました。ありがとうございます。

これからの人生を大切にしたい

高血圧症と腎臓腫瘍をわずらいました。国立がんセンターで手術をしていただき、現在は定期的に通院しています。実際に体験した中で感じたことは、本当に最新医療はすごい、素晴らしいということです。

人間の身体の仕組みを徹底的に研究し、知り尽くしていないとできない治療だと思います。お医者様と看護師さんの心あたたまる治療で、命を救っていただきましたこと、心から感謝します。これからの人生を大切にしたいと思っています。

【M・Tさん（70代）千葉県我孫子市】

編集部：大変な治療をされたんですね。さあ、これからです。またのおたより、お待ちしています。

苦しみを理解してもらいたい

小さなころからぜん息があります。大きな発作は減りましたが、ときどき息が苦しくなることがあります。病院へ行っても、酸素濃度的には〝大丈夫〟となります。でも、苦しいんです。のどの奥あたりが、狭くなっているような感じなのです。先生に言ってもわかってもらえず、つらいです。薬も点滴もしてもらえません。もっと苦しみを理解して欲しいです。

【M・Aさん（40代）三重県松阪市】

編集部：M・Aさん、先生へその苦しさをぶつけてみて。もっと強く！

ぽっかり、穴があいたみたい

最後は、良いような考えにもっていき、気持ちを切りかえているけれど……。本当の気持ちは違うと思う。やっぱり、病人になった人の、最後の気持ちは、最低で、みせかけだけ明るく見せるけど、どこかぽっかり、穴があいた感じだよ。

でも、これは私の意見です。それでも、自分の体は自分しかないから、最後まできちんと自分で動いていたい。

【M・Tさん（40代）長野県上田市】

宮子あずささんからひと言！

看護師として多くの患者さんと関わっていても、患者さんの本当の気持ちはわかりません。病状によって、本当に大きく変わりますし。そのつどよかれと思うことをしていきたいと思っています。

夫婦闘病記・3題

昨年より、がん治療と向き合っています。はや1年がたち、抗がん剤による吐き気、便秘、筋肉痛、その他の症状はおさまっています。今、薬はお休みして、小休止、という状況です。

夫は何から何まで100％やってくれたので、私はだいぶよくなりました。夫は、その疲れからか、なぜか体調がすぐれません。何かよい方法はないでしょうか？ 気のせい、気のせい……と言いながら、あまり真剣に思っていないようですが……。

【U・Yさん（60代）千葉市】

＊

主人が消化器の難病を患い、3年目です。今は何でも食べられるようになりましたが、発病

© 2018 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

轟音に
飛び起きて知る
わがいびき

S・Kさん（宮城県仙台市）

（ありますあります！）

ネェあなた
いつ言えるかな
ありがとう

W・Kさん（山口県岩国市）

（その言が、言えないんですよネ）

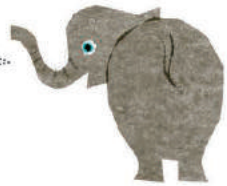
からころクイズ（P.30）答え

A. 4画目

［希の豆知識］

総画数７画。もともとは、布に刺繍をすることを表す。「まれ」「少ない」という意味。また、「ねがう」「希望する」の意味もある。

参考：『新選漢和辞典』第六版（小学館）



当初は味覚障害と食欲不振などで体重が10キロも減りました。3か月入院することになり、消化器の負担を減らすため、1か月以上絶食となりました。経鼻チューブでの栄養摂取を経て、無事に退院。3か月ぶりに夫婦ふたりで食べられた家ごはん。うれしくてふたりで手をつないで食べました。それを友人たちとの会食時に話すと、ひとりの友人に「キモチ悪い～」と言われ、少し傷つきました（あとでお詫びのメールが届きました）。だって、仲良しで何が悪いの？って思いましたから。

【K・Hさん（40代）山形市】

＊

今から10年前、会社を定年退職。関連会社に再就職しましたが、ストレスから狭心症になってしまいました。さいわい早期のため、手術はせず薬での治療でしたが、薬が合わず、何を食べても下痢がおさまらず……。何回か薬を変更しましたが、1か月で8キロも激やせしました。死を覚悟して、へそくりすべてを女房に渡しましたが、感謝されるどころか、皮肉たっぷり。閉口した思いがあります。それがよかったのか、下痢もおさまり今は年に1回の精密検査と、3か月に1回の受診ですんでおります。薬が合わないと、大変なことになると身をもって経験しました。

【Y・Nさん（60代）千葉県成田市】

編集部：いっぱいろ、ありますよね～。でも、やっぱり、病いは夫婦のかすがい……!?

頭痛よ、この世から去れ！

何年も頭痛に悩まされ、いろいろな検査をしてきましたが、原因がわからず、痛み止めを処方されるだけで改善しないまま、ついに痛みで仕事にもいけなくなりました。心療内科を紹介され、薬を飲みながら頭痛と闘っています。外見はふつうに見えて元気そうなので、理解してもらえません。痛みのない感覚は、もう忘れかけています。この世から頭痛なんて消えてしまえ。強くそう思う日々です。

【M・Sさん（20代）神奈川県川崎市】

宮子あずささんからひと言！

頭痛は本当に嫌ですね。私も、左右の視力が極端に違うこともあり、眼精疲労から来る頭痛が人生の道連れです。ただ、頭痛にもいろいろ種類があり、私のような緊張性のものから、偏頭痛など、種類によって使う薬剤も違います。

私の場合は、葛根湯を飲んだところ、肩こりが多少よくなったように思えます。加えて、頭痛がひどい時は、セデスハイ。ピリン系の売薬を飲んでいます。

あまりつらいようでしたら、脳外科を受診して、頭痛の種類を調べてみるのも手だと思いますよ。少しでも合う薬が見つかるといいですね。

心と体はつながっている

いままで悪性リンパ腫や自律神経失調症などの病気になり、治療に専念してきました。そのなかで、お薬で治療することもちろん大切ですが、心を強く、太く持って、前向きに過ごすことがとても大事なんだと実感しました。まさに、心と体はつながっているんだな……。心が元気になれば、身体も元気になってきます。弱ったときにこそ希望をすてずに、前向きに過ごしたいものですね。

【I・Aさん（30代）新潟市】

編集部：ありがとうございます。「からだ」と「こころ」。励まし合いながら、前を向いて、みましょうね。

好きで病気になるひとはいない

産後、肝機能障害の診断を受け、肝生検、各種検査、投薬等を行ないました。発病から数年後に「原発性胆汁性肝硬変」の診断がつき、そのころは、子供の成長を見届けられないだろう、と毎晩涙していました。さいわい、悪化することなく今に至り、長女は35歳です。

好きで病気になる人はいない。なぜ自分が……と思うこともあります。闘病中の悲しみは、簡単には乗り越えられません。いまは実父が闘病中です。どうやって実父の心を穏やかにすればいいか、日々思案しています。

【T・Tさん（60代）鹿児島市】

編集部：たいへんな日々をお過ごしになったんですね。お父さまも、穏やかな日々を過ごせますよう。

© 2018 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

CLINIC

からころクリニック

みなさまからのご質問について、
専門の先生に答えていただくコーナーです。

取材・文：編集部　イラスト：matsu

きたやま胃腸肛門クリニック
〒154-0015
東京都世田谷区桜新町2-2-14
Tel:03-6413-1642
https://colopro.jp

逆流性食道炎

北山大祐先生
きたやま胃腸肛門クリニック（東京都世田谷区）

Q ピロリ菌の除去によって「逆流性食道炎」になったと診断されました。食道がんのリスクも高くなると聞いたのですが、本当ですか？

【T・Mさん（60代）札幌市】

――（逆流性食道炎）とは？

健康な食道と胃は、その間の「噴門」がしっかり閉じています。食べたものが逆流しないのは、筋肉（下部食道括約筋）と横隔膜が噴門の開閉をコントロールしているから（図参照）。

ところが、筋肉が衰えたり、横隔膜の位置がズレたりすると、噴門が開きっぱなしの状態になって、胃液が食道に逆流してしまいます。

また、食道と胃のつなぎ目には「食道裂孔」という穴があります。この穴が何らかの理由でゆるんだ状態（食道裂孔ヘルニア）でも、胃液が食道に逆流します。

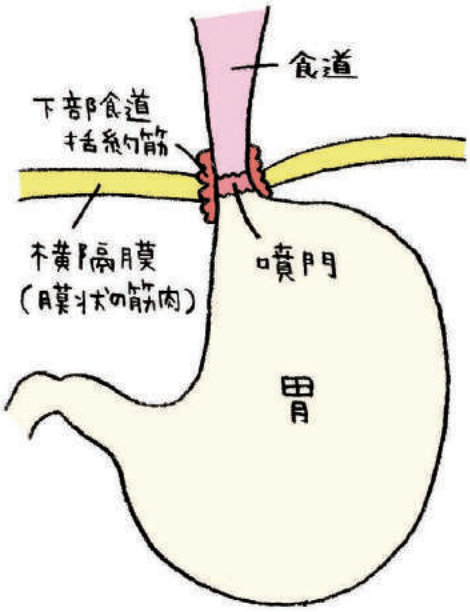
胃液に含まれる胃酸は、食べものを溶かす働きを持っています。強烈な酸ですから、逆流して食道にあがってくると、粘膜に炎症を引き起こしてびらんや潰瘍を発症させることがあります。これが逆流性食道炎です。

――食道裂孔ヘルニアになる原因は何ですか？

おもに、加齢です。ただし、生まれつき穴がゆるい場合もあります。お子さんで食道裂孔ヘルニアがある場合は、手術を選択することもありますが、加齢が原因の場合は、手術をするケースはほとんどありません。

ヘルニアは、裂孔のまわりの筋肉が衰えて、胃の一部が横隔膜の上部にはみ出した状態のこと。年齢を重ねると身体や顔の筋肉が衰えて、肌がたるんだりシワができたりしますが、食道裂孔ヘルニアもそれと同じで、病気ではありません。ただし、胃酸が逆流しやすくなるので、胸焼けや胸のつかえなどを感じやすくなります。

内視鏡検査で食道裂孔ヘルニアが確認された場合は、自覚症状の程度に応じて内服薬が処方され、つらい症状は改善されます。



――逆流性食道炎の症状は？

胸焼け、胸のつかえ。背中の痛み。これがおもな症状です。また、呑酸（どんさん）といって、すっぱい胃液が喉まで上がってくる感覚がある方も。ビー玉が喉に引っかかっているようだ……という方もいらっしゃいました。症状は人それぞれです。

私の患者さんの中には、喉に違和感やヒリヒリとした痛みを感じたので、最初に耳鼻咽喉科を受診した方も多くいらっしゃいます。ずっとぜんそく状の咳が出ていて、呼吸器科の治療を受けていた方もいます（逆流した胃酸が食道の咳中枢を刺激）。結局、喉や肺には問題がないので、耳鼻咽喉科や呼吸器科の先生から紹介を受けることになります。

――食道炎の原因は、胃酸が逆流することにある？

食道裂孔ヘルニアがあるからといって、かならずしも逆流性食道炎になるとは限りません。食道炎の有無は内視鏡で確認しなければわかりません。

また、食道炎が認められないのに胸焼けや胸のつかえを感じ

© 2018 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

るケースも数多くあります。胃の動きが悪い、胃が荒れている……などが原因です。その場合は、胃の働きを助ける薬や漢方薬で症状が改善することもあります。

――逆流性食道炎とピロリ菌除去は、関係がありますか？

胃がピロリ菌に感染していると、胃がんになる可能性が高いことがわかり、多くの人がピロリ菌を除菌するようになりました。それにともなって、逆流性食道炎が増加していることも事実です。

ピロリ菌が胃の中にいると、胃液が減ります。胃酸の分泌機能が低下してしまう。逆にピロリ菌が除菌されると胃の働きが活発になり、胃液がたくさん分泌されます。そのときに、食道裂孔ヘルニアなどで胃液が逆流しやすくなっていれば、逆流性食道炎になってしまうわけです。

患者さんの中には、胃酸があがってくるのは苦しいので、ピロリ菌を除去しないでほしいという方もいらっしゃいます。しかし、それでは胃がんになる確率が高くなってしまいます。まずはピロリ菌を除菌して、胃を健康的な状態にしたうえで、逆流性食道炎を治療します。

――逆流性食道炎は、食道がんになるリスクを高める？

現在までのところ、がんとの直接的な結びつきは認められていません。食道の炎症が長期化すると、ダメージを受けた食道粘膜の細胞が形を崩して異型を作ることがあるという報告もありますが、がんのリスクは考えなくていいと思います。

――逆流性食道炎の治療方針と、生活面で気をつけることは？

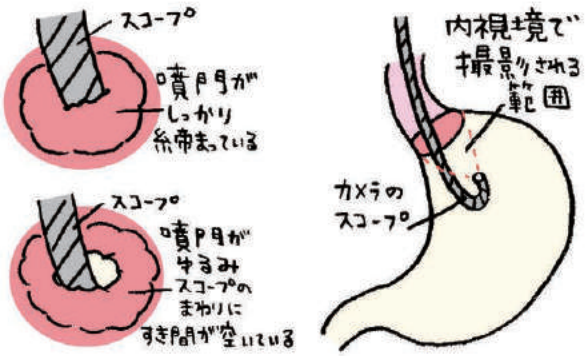
ここ数年、胃酸の生成を抑制する「タケキャブ」という薬が処方されることが多いと思います。とても〝よく効く薬〟で、服薬後数時間で効果が出ます。しかし従来の薬にくらべて高額で、長期にわたって服用するには保険診療上の制約の多い薬です。

胃酸が逆流しはじめる急性期にはタケキャブを使い、症状が落ち着いたら早めに量を減らしていきましょう……というのが国の定めるルールです。

胸焼けや喉のつかえ感などの症状に関しては、「ネキシウム」という薬が処方されることも多いと思います。こちらは比較的長期間の服用がしやすい薬です。

日常生活に関しては、食べてすぐに横にならないことも大切です。横になると、逆流しやすくなります。できれば、夕食を早め（たとえば、就寝時間の3時間前）に食べてください。胃の中のものが消化されているはずなのに、どうも逆流が気になって眠れない……という場合は、枕を少し高くしてお休みください。

ただし、胸焼けひとつでも、いろいろな病気の可能性があります。胃は、ストレスにも敏感に反応します。メンタル面からの不調も多いので、まずは内視鏡での検査をおすすめします。



「からころ」年間購読受付中！

「からころ」を年間購読しませんか？
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」オリジナルポストカード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>
まずは払込用紙を送付いたします。入金確認後、「からころ」を発送いたします。
あらかじめご了承ください。

おたより募集！

「わたしの闘病記」（600字程度）への投稿、イラストの投稿、「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」オリジナルポストカード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：〒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　株式会社 e健康ショップ
FAX：03-6838-2913　e-mail：info@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、バックナンバーの購入、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

© 2018 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

「そらのいろ」㊷

鳥の名前

高橋順子

アパートの二階の窓にパソコンとカメラを据えつけて
鳥を見ている人に　わたしは下から声をかける
「あれセキレイですか」
「いえ　ジュウシマツです」
ルリオナガもモモイロインコも教えてくれた

このごろ窓は閉められたまま
秋も深まってきた
彼は鳥のことを教えてくれたのに
彼のことを教えてくれる鳥はいない

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』（藤村記念歷程賞、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 2018 52号

からころ　第12巻第52号
2018年9月20日発行

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
TEL：03-6838-2833
FAX：03-6838-2913
e-mail：info@karacoro.net

Editor in chief：髙橋団吉
Senior Editor：篠宮奈々子
Editor：東江夏海、髙橋星羽
Art Director：土屋和浩（g-love.org）
Designer：黒須直樹

〈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

印刷：株式会社吉田印刷所

※ 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 2018 Printed in Japan

からころ次号は、
2018年12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/

© 2018 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載