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
2019
54
号

わたしの気分転換㊻

サヘル・ローズさん

顔を上げてまわりを見まわして。
かならずあなたを見ていてくれる人がいる。

よくわかる医療最前線㊹

「三大眼病の最新治療」

宮子あずささんの本音エッセー④
きのうよりちょっとラクに過ごすコツ

「持病を抱えながら暮らしていくには」

からころなんでも相談室㊸

「がんゲノム医療について知りたい」

セルフメディケーション講座⑤

「頭痛薬の使いすぎに注意しよう！」

© 2019 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

からころ

2019 vol.54

目次

今号のおはなし

「うわぁ～いい香り～。みんな来て～」元気なミツバチさんに誘われて、歩いていくとそこは一面の菜の花畑。「まぁ、きれい」お花をつんで、花束をつくったブタさん。「気持ちいい～」ごろりとお昼寝したうららかな春の昼下がり。みんなでのんびりすごしました。

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㊻……4

サヘル・ローズさん

「顔を上げてまわりを見まわして。かならずあなたを見ていてくれる人がいる」

うららか people ㊷……16

樋野興夫さん 順天堂大学教授・医学博士 一般社団法人がん哲学外来理事長

「どんな状況でも『生きていること』には価値がある。そのことに気づいてもらうことが、ぼくの使命です」

役に立つ！ 医療・健康情報

よくわかる医療最前線㊹……8

「三大眼病の最新治療」

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㊸……13

「がんゲノム医療について知りたい」

がんゲノム医療とはなにか、いまどこまで治療ができるのかについて、中釜斉先生（国立がん研究センター理事長・総長）にうかがいました。

セルフメディケーション講座⑤……18

「頭痛薬の使いすぎに注意しよう！」

宮子あずさんの本音エッセー④

きのうよりちょっとラクに過ごすコツ……19

「持病を抱えながら暮らしていくには」

医療現場を訪ねて③……22

「〝オーダーメイドの人工乳房〟ってどういうもの？」

秋山正子さんの「ポジティブ介護術」③……25

「介護する側と、される側の衝突を和らげるには……」

管理栄養士がつくる！ からころ元気食堂㉛……29

「満足感のある糖質オフメニュー」

からころクリニック「アトピー性皮膚炎」……36

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

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⑱

わたしの闘病記／からころ川柳

そらのいろ㊹「蟻」高橋順子……38

息ぬきマンガ

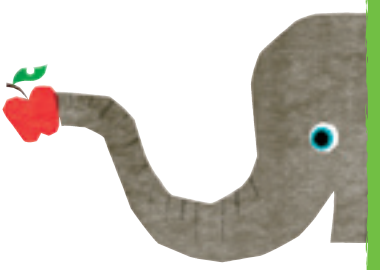
「病院とわたし」㊹……12

花くまゆうさく

© 2019 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

「三大眼病」の最新治療

眼がかすむ、暗い場所でモノが見えにくい、光をまぶしく感じる。こうした眼の不調は、加齢とともに誰にでも現れます。しかし、放置してはいけません。もしかすると、「三大眼病」（白内障、緑内障、加齢黄斑変性）かもしれません。症状や治療法、つきあい方について、筑波大学附属病院の大鹿哲郎先生にうかがいました。



監修：大鹿哲郎先生
おおしか・てつろう
筑波大学附属病院医師。1985年東京大学医学部卒業。とくに白内障手術、角膜疾患、眼光学を専門とする。

白内障

どんな病気？

――おもな症状は？

眼の中の水晶体（レンズ）が濁ってしまう病気です。水晶体が濁ってしまうと、外からの光が十分に眼に入らなくなり、眼の中で光が散乱して、以下のような症状が現れます。

「ぼやけて（かすんで）見える」「暗いところでモノが見えにくい」「光をまぶしく感じる」「片眼で二重に見える」「近くのモノしかよく見えない」など。

――濁る原因は？

9割以上は加齢によるものです。水晶体のたんぱく質が変化して、濁ってしまう。60代では6割、70代では8割、80歳以上ではすべての人に濁りがでる。加齢以外の原因としては、糖尿病やアトピー性皮膚炎、ステロイド薬などの長期使用、眼のケガなどです。

どうやって治す？

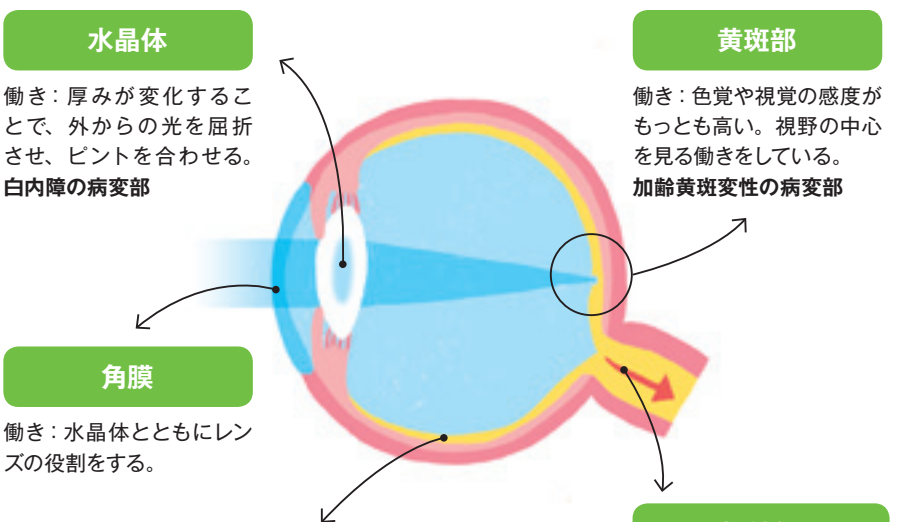
――治療法は？

濁った水晶体は、元には戻せません。手術によって濁った水晶体を取り除き、人工の「眼内レンズ」を入れます。以前とまったく同様に、はっきり見えるようになります。手術は10～20分程度（局所麻酔）。日帰りも可能で、翌日からは日常生活に戻れます。

手術法も大きく進歩しています。以前は角膜を11ミリほど切開していましたが、今は2ミリ程度しか切りません。そのぶん、傷口の治りも早くなりました。

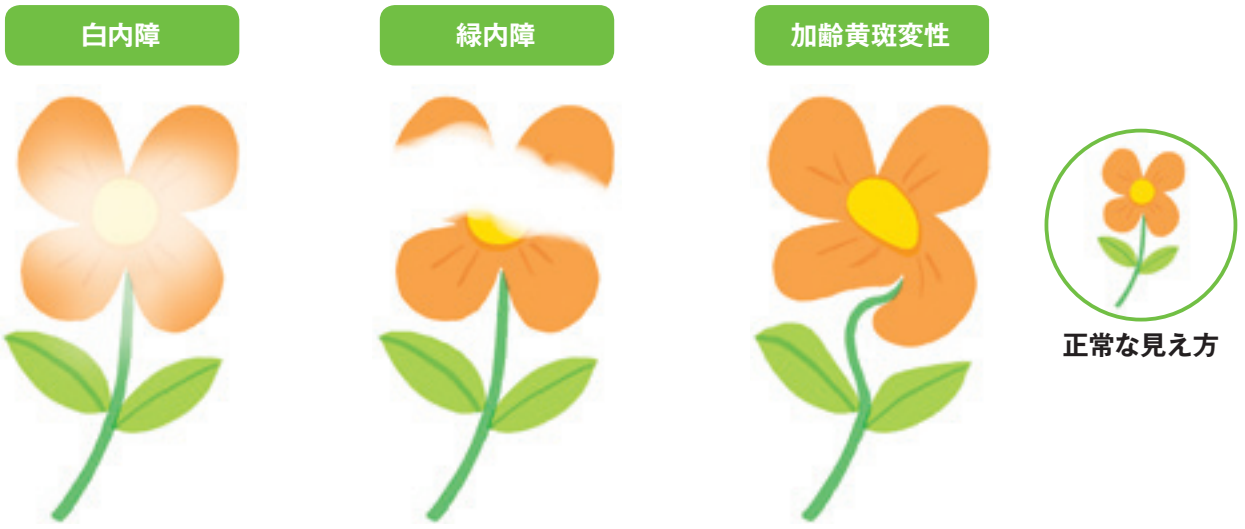
ただし手術後の感染症には要注意です。眼を清潔に

図1：眼の部位と働き



© 2019 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

図２：三大眼病による見え方の違い



目の前に霧がかかったようになります。また、まぶしさを感じたり、暗いところで物が見えづらくなったりします。

部分的にぼやけて見えるようになります。普段は両方の目で物を見るため、なかなか症状に気がつきません。治療せずに放置していると、失明につながるおそれもあります。

視野の中心がゆがんで見えたり、ぼやけて見えたりします。片目ずつ見ることにより容易に見つけることができます。

保つため、指示通りに点眼薬を使い、数日間は洗顔できなくなります。

――眼内レンズとは？

単焦点レンズと多焦点レンズがあります。

読書など近くを見る機会が多い人は、近距離にピントが合う単焦点レンズを選び、車の運転などで遠くのモノを見る機会が多い人は、遠距離にピントが合う単焦点レンズを選びます。近くにピントを合わせた人が遠くを見るときには近視用のメガネを、遠くにピントを合わせた人が近くのモノを見るときは、老眼鏡を使います。

一方、多焦点レンズは、近距離にも遠距離にもピントを合わせられます。しかし、見えにくく感じることがあり、保険も適用されません。高額のため、単焦点レンズを選ぶ人がほとんどです。

――早期治療が大切？

急ぐ必要はありません。進行にかかわらず、手術で視力を取り戻すことができます。進行もゆっくり。「日常生活に支障が出てきたな」と感じたときが、手術のタイミングです。

緑内障

症状と原因は？

――緑内障は、失明に至る怖い病気だと聞きます。

成人後の失明原因の第１位が、緑内障です。

視野の周囲から徐々にぼやけて「視野の欠け」が生じます。その「欠け」が次第に広がり、放置すれば失明に至ります。40代以降に増えはじめ、40歳以上の発症率は約５％です。

――原因は何ですか？

「眼圧」が上昇すると、視神経を傷つけます。眼圧とは、眼球の形を保つ圧力のことで、通常は眼の中を流れている液体（房水）によって一定に保たれています。この房水が何らかの理由でとどこおると、眼圧が高まって視神経を傷つけ、「視野の欠け」を引き起こします。

眼圧は正常なのに緑内障になるケースもあります（正常眼圧緑内障）。視神経が弱っていて、眼圧の影響を受けやすくなっているためです。遺伝的な要因もあるので、近親者に緑内障の人がいる方は注意してください。

緑内障が見つかったら？

――治療法は？

眼圧を下げる点眼薬を使うのが基本です。

点眼薬には、房水の産出を抑えるタイプと、排出を促すタイプがあります。１

© 2019 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

種類の薬から始めて、効きが悪ければ少しずつ薬を追加していきます（4～5種類まで。表1参照）。

点眼薬で進行が止められないときには、レーザー治療を行ないます。レーザーを当てて房水の目詰まりを解消したり、虹彩に小さな穴を開けて、房水を排出しやすくします。

眼圧を下げるのにもっとも効果的なのは、房水の通り道を新しく作る手術（線維柱帯切除術）です。ただし副作用や合併症のリスクもあるので、最後の選択肢とお考えください。

そのほか、体に負担の少ない手術法やまったく新しい手術法も登場しています（＊1）。治療選択肢が増える時代を迎えています。ご期待ください。

現段階では、緑内障の治療は症状の進行を止めることが目的で、視野を元に戻すことはできません。完治は望めないからこそ、生活にさほど支障が起きていない早い段階で、治療を開始することが大切です。

正常眼圧緑内障の場合も、点眼薬を使って眼圧を下げ、弱っている視神経の負担を減らします。ただし60～70代以上の方の場合は、初期であれば経過観察をする選択肢もあります。

――早期発見するには？

初期には、自覚症状がほとんどありません。

たとえば、左眼の視野上部が欠けていても、両眼視すると脳が「欠け」を補正してくれる。多くの場合、異変に気づくのはかなり症状が進行してからです。

40歳以上の方は3～4年に一度、検査を受けることをおすすめします。

眼圧検査、眼底検査等の検査をします。ＯＣＴ（光干渉断層計）を使う新しい検査が普及しはじめて、視神経の弱りを早期に発見できるようになりました。まだ視野が欠けていない段階の緑内障（前視野緑内障）を見つけられます。

加齢黄斑変性
日本でも増加傾向？

――どんな病気ですか？

視野の中心がゆがんで見えたり、暗くぼやけて見える病気です。視力の低下や、遠近感がとりにくい……などの症状も現れます。欧米では、成人の失明原因の第1位です。日本でも近年増加傾向にあります。1998年の調査では、50歳以上の有病率は約0・9％でしたが、2011年の調査では1・3％に上昇しています。

光干渉断層血管撮影（Ｏ

表1：緑内障の点眼薬

第一選択薬

一般名	代表的な製品名	1日の点眼回数	副作用
プロスタグランジン関連薬（房水の排出を促す）			
ラタノプロスト	キサラタン	1回	まつげが増える、まぶたが黒ずむ、眼がくぼむなど
トラボプロスト	トラバタンズ		
タフルプロスト	タプロス		
ビマトプロスト	ルミガン		
β遮断薬（房水の産生を抑制する）			
チモロール	チモプトール、リズモン	2回または、1回（徐放剤）	頭痛や動悸、めまい、徐脈、ぜんそく発作など
カルテオロール	ミケラン		
レボブノロール	ミロル	1～2回	
ニプラジロール	ハイパジール、ニプラノール	2回	
ベタキソロール	ベトプティック		

第一選択薬と併用する薬

炭酸脱水酵素阻害薬（房水の産生を抑制する）			
ドルゾラミド	トルソプト	3回	点眼時にしみる、眼のかすみ、眼の周囲の乾燥など
ブリンゾラミド	エイゾプト	2～3回	
α_2刺激薬（房水の産生を抑制し、排出を促す）			
ブリモニジン	アイファガン	2回	かゆみ、眠気、めまいなど
ROCK阻害薬（房水の排出を促す）			
リパスジル	グラナテック	2回	充血、結膜炎など

「プロスタグランジン関連薬＋β遮断薬の配合剤」、「炭酸脱水酵素阻害薬＋β遮断薬」など、異なる2種類の薬剤を配合した「配合剤」もあります。点眼回数を減らし、防腐剤による副作用を軽減するメリットがあります。ただし、β遮断薬による全身副作用に注意が必要です。

＊1　たとえば、「MIGS（低侵襲緑内障手術）」＝切開部が小さくてすむ。点眼薬治療と併用しながら、患者さんの負担を減らすことができる。「チューブシャント手術」＝チューブとシリコン製プレートを使って、房水の排出路をつくる。従来の治療法で効果が望めない場合に行なう。

© 2019 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

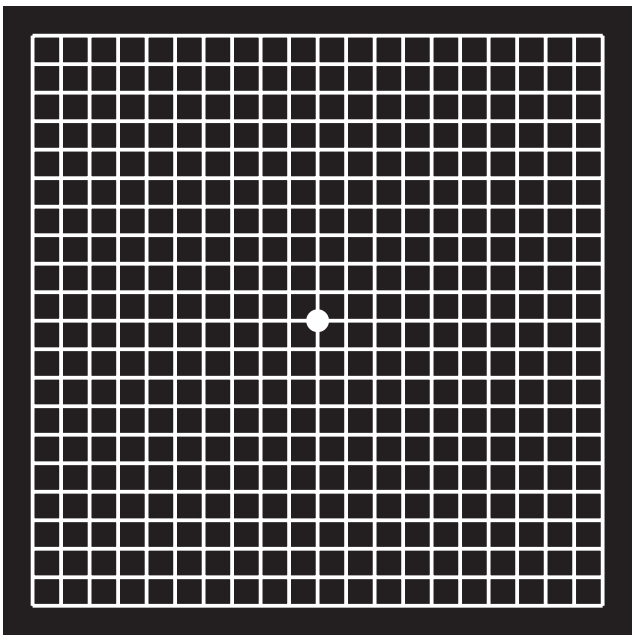
表2：三大眼病のチェックリスト

- □ 日中外に出たときにまぶしく感じる
- □ 目がかすむ
- □ 眼鏡をかけても文字が読みづらい
- □ 視力が落ちた
- □ 眼鏡があわなくなった
- □ 陰影がはっきりしないものが見えづらい
- □ 暗い場所で物が見えづらい
- □ アムスラーチャート（右）がゆがんで見える
- □ 片目で見るとぼやけて見える
- □ 視界の中心が暗く見える
- □ 目が疲れる
- □ 物が二重に見える
- □ 遠近感がわかりづらい

チェックリストにひとつでもあてはまる場合は、眼科を受診しましょう。

図3：アムスラーチャート

片方ずつの眼で見て、ゆがみがないか確認しましょう。



CTアンギオグラフィ）という検査が、2018年から保険適用されました。受けられる医療機関は限られますが、短時間かつ安全性が高い検査です。

――病気の原因は？

外からの光は、水晶体を通過するときに屈折して、網膜で像を結びます。網膜の中央の黄斑部には、視細胞が集中しています。その黄斑部が傷ついてしまう。

大きく分けて「滲出型」と「萎縮型」があります。「滲出型」は、黄斑部に新生血管という異常な血管ができて、そこから出血したり液体成分が漏れ出して、障害を引き起こします。「萎縮型」は、黄斑部に老廃物が溜まって網膜の組織を萎縮させます。日本人の場合、約9割が滲出型です。

――なぜ日本で増えている？

食習慣の欧米化でしょうね。予防には、緑黄色野菜や魚介類をしっかりとることが大切です。喫煙はリスキー。長時間直射日光に当たることも避けましょう。

治療法はあるの？

――治る病気ですか？

完治は望めませんが、早期発見が大切です。

加齢黄斑変性は、片方ずつ進行します。ときどき、片方の眼で障子など格子状のものを見て、中心部がゆがんでないかを確認してください（図3参照）。

定期的に眼科検診を受けることも大切です。

――治療法は？

滲出型は進行が早いため、治療も早く始める必要があります。黄斑部の新生血管を縮小させる薬を注射によって直接眼に送り込む治療が中心です（抗VEGF療法）。そのほかレーザー治療を行なうこともあります。抗VEGF療法もレーザー治療も、根本的な治療ではありません。しばらくすると再び新生血管が成長してしまうこともあるので、経過を見ながら治療を追加する必要があります。

また、抗VEGF療法は保険適用ですがかなり高額です（＊2）。高額療用費制度を利用しながら治療を続けることをおすすめします。

一方、萎縮型の有効な治療法は、残念ながらまだ確立されていません。ただし、進行はゆるやかです。すぐに失明の危険にさらされるわけではないので、生活改善を図り、経過を観察しながら、新しい治療法の登場を待ちましょう。

白内障、緑内障、加齢黄斑変性は、誰にでも起こりうる病気です。40歳をこえたら、定期的に眼科検診を受けて、すこやかな眼を保ち続けてください。

＊2　3割負担の方は1回の注射で5万円程度。1割負担の方は2万円程度です。

取材・文：長谷川敦　イラスト：橋本豊

© 2019 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。

© 2019 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

がんゲノム医療について知りたい

がん治療の新時代をひらく「がんゲノム医療」が注目を浴びています。
いま、どこまで治療ができて、将来、どうなっていくのか？
がんゲノム医療の第一人者でもある
中釜斉先生（国立がん研究センター理事長・総長）にお話をうかがいました。

夫が希少がんを患っています。このところ「がんゲノム医療」という言葉をよく耳にします。夫は対象となるのか？どんな治療が受けられるのか？保険がきくのか？気になります。

（S・Sさん　横浜市　40代）

編集部員ウサ吉

Q1 「がんゲノム医療」とは、どんな治療法？

がんは、細胞にある遺伝子にキズがつき、修復されないまま増殖し続ける病気です。この遺伝子の変異（キズ）を見定め、その変異を狙い撃ちする薬（分子標的薬）を開発して、がん細胞の増殖を抑える。これが「がんゲノム医療」です（＊1）。

この遺伝子変異には、さまざまなタイプがあることがわかってきました。同じ胃がんでも、Aさんの遺伝子変異とBさんの変異は別タイプ……ということも珍しくありません。がんゲノム医療では、この個別の遺伝子変異を見きわめて、それぞれに効果のある治療薬を使う。いわば、オーダーメイドの治療法です。

Q2 治療の流れはどのようになる？

まず、がん細胞の遺伝子変異を検査します。一度の検査でなるべく多くの変異を調べます（遺伝子パネル検査）。検査結果が出るまで2週間から1か月ほどかかります。

この検査でがん遺伝子変異が特定され、すでに有効な治療薬（分子標的薬）がある場合は、治療にとりかかることができます。

ただし、専門家委員会で十分に解析・検討し、その結果をもとに担当医が治療の方針を決めていくということになります。

検査で遺伝子変異が見つからなかった場合（約4割）、見つかっても有効な治療薬がない場合は、従来の選択肢の中で治療法を探っていくことになります。

Q3 有効な分子標的薬のあるのは、どんながん？

この春（2019年）に「保険収載する」と厚労省が発表しているのは、「遺伝子パネル検査」についてです。国立がん研究センターが行う「NCCオンコパネル」は、一度に114種のがん遺伝子変異を検査できます。画期的な一歩ですが、遺伝子全体をカバーしているわけではありません。

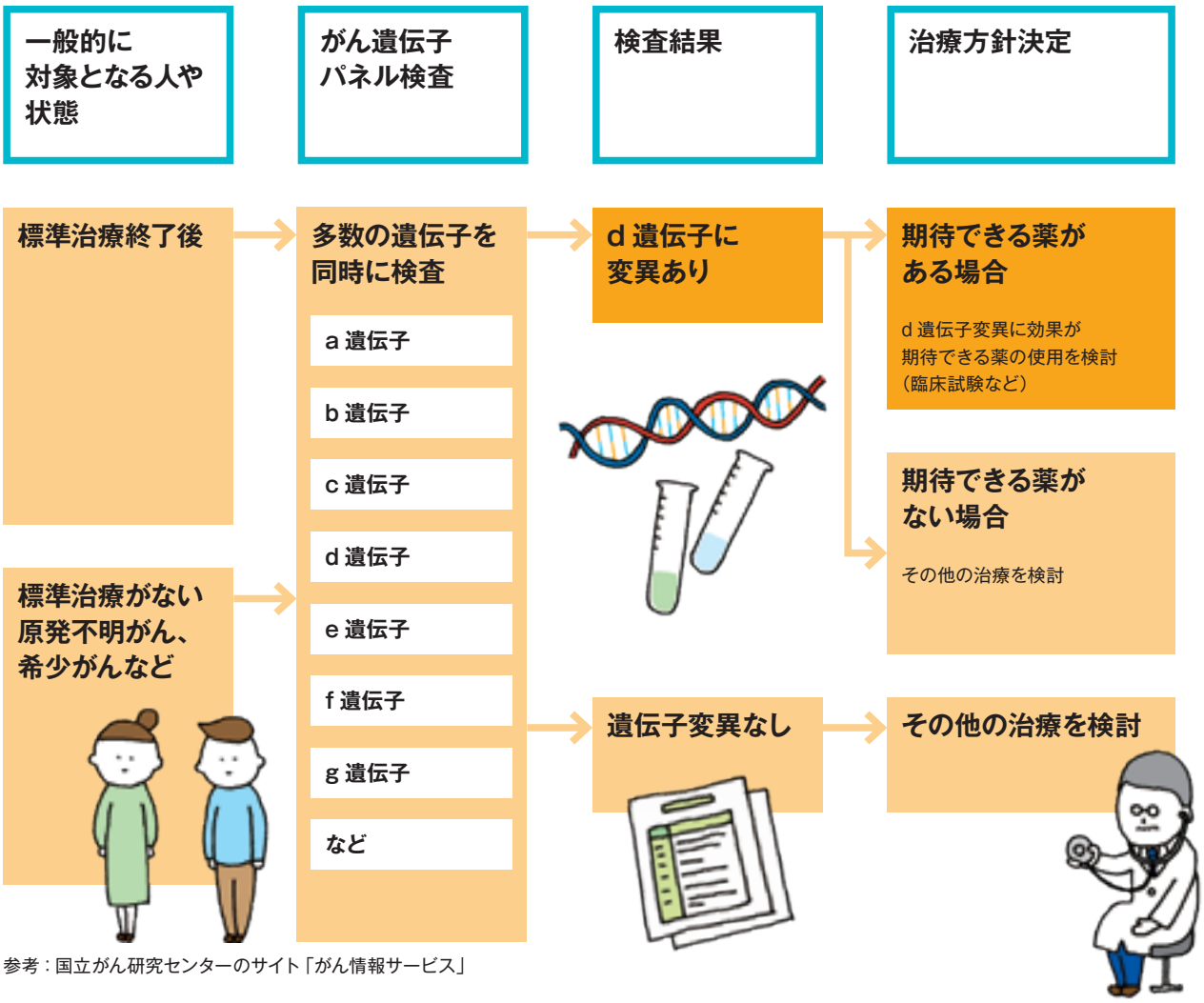
この検査で変異が見つかる患者さんは60％程度。有効な分子標的薬があるのは

お話をうかがった方：中釜斉先生
なかがま・ひとし
国立がん研究センター理事長・総長。
米国マサチューセッツ工科大学がん研究センター研究員、国立がんセンター研究所発がん研究部室長、所長、理事を歴任し、2016年より現職。日本癌学会理事長。厚生労働省がん対策推進協議会委員。

＊1「ゲノム」とは、遺伝子をはじめとする遺伝情報全体のこと。

© 2019 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

図1：がん遺伝子パネル検査の流れ



参考：国立がん研究センターのサイト「がん情報サービス」

約10～15％です。

たとえば、肺腺がんの遺伝子変異（EGFR、BRAFなど）には、それぞれに対応する薬があります。日本人の場合、5～6割にEGFR遺伝子変異があり、非小細胞肺がん（＊2）で、がんで活性化しているEGFRというたんぱく質に対する分子標的薬（イレッサなど）が有効です。

また、一部のがんに対しては免疫チェックポイント阻害薬（キイトルーダなど）が有効であることがわかっています。

Q4 誰でも遺伝子パネル検査を受けられる？

現時点で想定されているのは以下の方々です。

❶原発不明がんの方々
❷標準治療のない希少がんの方々
❸すでに標準治療を終えて、治療選択肢のない方々

このほか体の様子や年齢などにも条件があります。

がんゲノム医療は、ようやくスタートを切ったところです。まだ黎明期の段階で、医療施設や検査機構も拡充しなければなりません。現段階では、データの解析だけでかなりの時間がかかってしまいます。マンパワーや設備、技術面での体制が整えば、もっと多くの患者さんにご利用いただけるようになると思います。

Q5 どこに行けば、受けられる？

まずは、主治医とご相談ください。がんの状態、全身状態や年齢などを考慮して、検査の適／不適を判断してもらってください。

実際に遺伝子パネル検査を行うことのできる「がんゲノム医療中核拠点病院」（以下、中核病院）は、現時点で全国に11か所ありま

＊2　非小細胞がんとは、腺がん、扁平上皮がん、大細胞がんのこと。

© 2019 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

す。さらにこの中核病院と連携してがんゲノム医療を進める「がんゲノム医療連携病院」（以下、連携病院）が、全国に135か所指定されています。

連携病院の患者さんの結果は、連携する中核病院の専門家委員会に送られ、連携病院の医師などとともに解析・検討がなされ、その結果が連携病院に返されます。ゲノム医療に関する相談は、中核病院、連携病院に加え、全国に400か所以上設置されているがん診療連携拠点病院などの「がん相談支援センター」でも受けられます（＊3）。

Q6 今後、がんゲノム医療は、どう進む？

遺伝子パネル検査の結果は、国立がん研究センター内にある「がんゲノム情報管理センター」（C－CAT）に集約されます。

がん遺伝子の情報が蓄積されていけば、新しい治療・診断法、新薬開発の加速化が期待できます。

がん遺伝子変異のパターンを解明できれば、ピンポイントで分子標的薬の開発を進めることができるようになるからです。

残念ながら現時点ではまだ効果的な薬がない方でも、1～2年後に新薬が誕生する可能性もあります。保険承認されるまでにはもう少し時間がかかりますが、「遺伝子パネル検査」を受けていれば、その情報に基づいて最速で治療が受けられます。さらに保険承認前の臨床試験に参加できる可能性も出てきます。

Q7 とくに注意すべきことは？

遺伝子パネル検査を受けたけれど、まだ有効な薬がない場合、患者さんの落胆は大きいでしょう。そのため「遺伝子検査」「樹状細胞」「NK細胞」などの専門用語を説明に盛り込んだ科学的根拠の薄弱な診療に頼ってしまう患者さんもいらっしゃいます。しかし、これらは「がんゲノム医療」とは根本的に異なることを、しっかり患者さんにもご理解いただきたいと願っています。

＊

日本のがん患者さんは310万人と推定され、治療中の方を含めると、年間約100万人が新たに発病し、約38万人が亡くなられています。つまりがんになった人の約6割は治り、4割の方が亡くなっています。難治がん・進行がんの患者さんは、がん患者さん全体の約2～3割です。まず、この方々に、がんゲノム医療による新治療を受けていただく可能性が高まってきました。がんゲノム医療は、がん医療の大きなターニングポイントです。裾野を広げ、がんが恐ろしい病気ではなくなる日を、ぜひ実現したいものです。

ウサ吉の感想

がん医療はグングン進歩しているんだね。患者サイドも、正しい知識を身につけて、新しい医療を受けていきたいね。

図2：がんゲノム検査が〝未来〟の扉を開ける

最短でスピーディに治験や新薬治療を受けられる

解析情報はデータベースに登録されているので、検査時に薬がなくても、対応する新薬が開発されたときに臨床試験に参加できる可能性が高まります。

検査できるがん遺伝子が114種類から数千種類に増える

次世代シーケンサー（遺伝子塩基配列を読み出せる装置）が今後さらに進化すれば、解析できる遺伝子の数が飛躍的に増えると予想されます。

新薬（分子標的薬）の開発がスピードアップ

がんゲノム医療の推進とともに製薬会社も注力。新薬の開発スピードもアップし、さまざまな遺伝子変異に対応する分子標的薬が開発されます。

＊3「中核拠点病院」「連携病院」は、国立がん研究センターのがん情報サービス「病院を探す」で検索できます。https://hospdb.ganjoho.jp/kyoten/

取材・文：有川美紀子　イラスト：磯田裕子

© 2019 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

うらら人People 第52回

どんな状況でも「生きていること」には価値がある。そのことに気づいてもらうことが、ぼくの使命です。

樋野興夫さん
順天堂大学教授・医学博士
一般社団法人がん哲学外来理事長

「がん哲学外来」をご存じですか？　がん患者やその家族など、不安を抱えた人たちが訪れ、対話をする場所です。創始者の樋野興夫さんにお話をうかがいました。

がんの患者さん。
そして樋野興夫（ひのおきお）さん。

テーブルの上には、お茶しかない。パソコンもノートも、ない。

ここは順天堂大学医学部附属順天堂医院の近くの喫茶店。患者さんが樋野さんに話しかける。たずねたいことをたずね、不安を打ち明け、助言を求める。話しながら泣き出す人もいるし、あまり話さない人もいる。末期の人も、うつの人も来る。患者さんの家族が訪ねてくることも多い。

樋野さんは、ひたすら耳を傾ける。医師として助言もするが、ここは診察室ではない。

「がん哲学外来（＊）」。

差し出すことができるのは、〝言葉の処方箋〟だけ。不安を抱え込む人たちが、少しでも笑みを浮かべて、帰れるように。

「対話」して、やり場のない不安を受けとめる

樋野さんは、島根県の無医村で生まれ育った。

熱を出すたびに母が背負って峠を越え、隣村の診療所まで連れて行ってくれた。もの心つくころには、医者になる！と決めていた。

外科医を志望したが、問診が苦手だった。強い出雲訛りが邪魔をする。患者さんと直接話さなくてもすむ病理学の道に進んだ。

転機は、２００５年。

アスベストが中皮腫や肺がんの原因になることがわかり、建築現場で働く人たちが病院に押し寄せた。中皮腫の病理を研究していた樋野さんも「アスベスト・中皮腫外来」を手伝い、診察を待つ人たちの話にも耳を傾けてみた。

不安。疑心。おそれ。怒り……。

しかし、そのやり場のない思いは、「冷たい専門性」をまとう多忙な医師たちには伝わらない。

「患者さんと医師との間には、ちょうど人ひとり分のスキ間がある

＊「がん哲学外来」は2008年スタート。翌年にＮＰＯ法人化、2013年に一般社団法人化された。
「がん哲学外来カフェ」は、いま全国に150か所ほど。有志のボランティアによって運営されている。参加費は基本無料。

© 2019 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

映画
「がんと生きる 言葉の処方箋」
（監督：野澤 和之）

「がん哲学外来メディカル・カフェ」を題材にしたドキュメンタリー。5月3日（金）、東京都の新宿武蔵野館での上映を皮切りに順次上映予定。公開初日には樋野さんも来場する。
新宿武蔵野館　TEL：03-3354-5670
URL：shinjuku.musashino-k.jp

講演後に、個別に相談にのることも多い。かしこまらず、お互いにリラックスした状態で話を聞くことを大切にしている。

ひの・おきお
1954年島根県生まれ。順天堂大学医学部病理・腫瘍学教授。医学博士。2008年「がん哲学外来」を始める。2013年、一般社団法人がん哲学外来を設立。近著に『楕円形のこころ：がん哲学のエッセンス』（春秋社）、『われ21世紀の新渡戸とならん--新装版--』（イーグレープ）ほか。

……。このスキ間をつなぐには、やっぱり対話するしかない」

と、痛感した。

それが「がん哲学外来」につながった。2008年に、大学病院近くのカフェでスタートした。

病気を持っていても、病人ではない生き方ができる

がんを受け容れて、自尊心をもって生きてほしい。

これが、樋野さんの願いである。

「2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで死をむかえる時代です。治療も進歩をとげて、患者さんがんとともに生きる時間は、ますます長くなっている。がんと共存するための実践的な知恵が、今こそ求められているんです。

病気になるとは、長い〝いばらの道〟を歩いていくことです。でも、ささやかでもいいから楽しみをもって歩くことが、とても大事。その楽しみが患者さんの自尊心を回復させていくんです」

樋野さんによれば、がん患者さんの悩みは、病気そのものについてよりも、家族や仕事・職場についてのほうが、大きい。

たとえば、「妻や同僚と、以前のようにうまくコミュニケーションできない……」。これも多い。

樋野さんは、こんな提案をする。

「顔を変えてみたらどう？」

たとえば、お見舞いに来てくれた人に、「ありがとう。ここまで来るの大変だったでしょう？」と、心を込めて、お礼を言ってみる。自分のがんにばかり向いていた気持ちを、ほかの人に向けてみる。

「それだけで、顔が変わっていくんです。顔が変われば、人間関係も、驚くほど変わっていきます」

人は、死ぬ瞬間まで自分を成長させることができる

たとえば、末期がんの息子を持つ父親が訪ねてきたことがある。

「ベッドで寝ているだけの息子が不憫で……。何もできない……」

樋野さんは、お茶を飲みながら、じっくり考えて、こう言う。

「息子さんには、死ぬという大事な仕事が残っているんですよ」

父親は、絶句する。

そして、うなずく。

「……そう。大事な仕事なんですね。息子にもそう伝えてみます」

樋野さんは、語る。

「もう何もできない……と、ご本人も周囲の方も思っている。でも、違うんです。近づきつつある死に向かって、〝自分はどう生ききるのか〟という大仕事が残っている。苦しみの中から希望を見出して、生ききってみせる。その生きざまが、ご家族や周囲の方々の心のなかで生き続けていくんです。

ピンピンコロリしてしまえば、〝死に向かって生ききる〟ことはできません。がんになると、生きる意味に向き合うことになる。そして、一歩、ご自分で踏み出してみてはじめて、その先に何かを見つけられるんです」

樋野さんが、「がん哲学外来」でよく口にする一節がある。

「明日死ぬとしても、今日、花に水をやろう」。

深い言葉だ。

取材・文：佐藤恵菜　撮影：柳大輔

© 2019 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5回

頭痛薬の使いすぎに注意しよう！

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

頭痛には、おもに2種類あります。原因（疾患等）が見あたらないのに繰り返される「一次性頭痛（慢性頭痛）」と、他の疾患に由来する「二次性頭痛」です。

激痛や高熱を伴ったり、頭を打った後に頭痛が出たときは、二次性頭痛を疑い、緊急受診してください。セルフメディケーションで対応できるのは、一次性頭痛と言われるよく生じる頭痛です。

Step 1 一次性頭痛の予防にはストレスの解消が大事

代表的な一次性頭痛は、「緊張性頭痛」と「片頭痛」です。

緊張性頭痛では、頭全体を締めつけるような痛みが長時間続き、昼から夕方に悪化します。ストレスや首・肩の凝りなどを契機に発症するので、気分転換や長時間同じ姿勢でいないことが大切です。

片頭痛では、「ズキンズキン」という拍動性の痛みが続きます。飲食物（ワインなど）、月経、ストレス、過労をきっかけに起こる。痛み出す前に、匂いや光に敏感になったり、視野の中に閃輝暗点（チカチカする光）が現れることもあります。

一次頭痛の予防には、マグネシウム（海草など）、ビタミンB群（緑黄色野菜など）を摂取すると良いといわれていますよ。

Step 2 はじめての方にお勧めの成分はアセトアミノフェン

頭痛薬（解熱鎮痛薬）のおもな成分は、アセトアミノフェン、アスピリン（アセチルサリチル酸）、イブプロフェン、ロキソプロフェンナトリウムなどです。

代表的な副作用は胃腸障害で、飲みすぎるとお腹の調子を崩してしまうことも。ぜんそくをお持ちの方は、アスピリン系の薬は使えません。アセトアミノフェンは副作用が少ないので、子どもや妊娠中の方にもおすすめです。

また、有効成分がひとつだけ入った「単剤」と、複数入った「配合剤」があります。15歳未満の方やはじめて服用する方には、アセトアミノフェンの単剤がおすすめです。配合剤は強力に効きますが、副作用のリスクも大きい。単剤／配合剤の使い分けについては、薬剤師に相談してください。

Step 3 使いすぎに要注意「頭痛日誌」をつけてみて

頭痛薬を月に10日以上服用していると、「薬物乱用頭痛」のリスクが高くなります。痛みを感じる神経が過敏になってしまうからです。心あたりのある方は、一度受診してください。

頭痛とつきあうコツは、「薬＆痛み」の記録をつけることです。左の図のような頭痛日誌をつけると、痛みの傾向と服用状況がわかります。

頭痛日誌

生理があればチェックする。
薬を飲んだら記入し、効いたら○で囲む。

日付	生理		頭痛の程度	影響度	メモ
4/5	○	痛	— ＋ ＃	＃	吐き気もあった
		薬	薬 薬		
4/6		痛	— — ＋	＋	午後からの雨の影響？
		薬	(薬)		

頭痛の程度
朝昼晩の3回記入する
＃ 三本線：重度
＋ 二本線：中程度
－ 一本線：軽度

日常生活への影響度
＃ 三本線：何も手につかず、横になっている
＋ 二本線：仕事や学校、家事の効率が通常の半分以下
－ 一本線：大きな支障はない

参考：頭痛学会「頭痛ダイアリー」

取材・文：編集部　イラスト：みやしたゆみ

© 2019 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

きのうより ちょっと ラクに過ごすコツ

第4回

持病を抱えながら暮らしていくには

看護師として、30年以上のキャリアを積み上げてきた宮子あずささん。だれもがいずれ抱えることになる、今回のテーマは〝持病とのつきあい方〟です。

30年をこえる看護師生活を通して、「病気は治る」という感覚が薄れてきました。これは私が長患いの人と関わる部署にいたこともあるでしょう。しかし、自分自身の身体について考えても、加齢とともに不具合を抱えて生きるようになる。これもまた確かなのです。

治らない病気はたくさんある

私たち夫婦は55歳で、夫は高血圧、私は高コレステロール血症を抱えています。夫の高血圧と私の高コレステロール血症はいわば〝家族性〟。親から「なりやすさ」を引き継いでいます。

「なりやすさ」と書いたのは、すべてが遺伝で決まるのではなく、環境という要因もあるから。私たちの場合は、今一歩の節制で改善しないとは言いきれませんが、実生活ではなかなか難しく、夫は薬の力を借り、私も内服開始寸前です。

高血圧も高コレステロール血症も、動脈硬化の原因となります。将来的には、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす可能性もありますから、コントロールは必要です。

このように、完治しない病気はたくさんあります。よく聞く「慢性病」は、こうしたタイプの病気。慢性病を抱えたら、すっきり治ることを求めず、悪化しなければよしとする。そんな発想の転換が必要です。

がんという病気も、今では慢性病と言われるようになりました。まだまだなりゆきが厳しいがんもありますが、乳がんなどでは、再発してから10年以上生きる人もいます。長い年月の中で、病気を抱えて生きる暮らしに適応し、明るく暮らしている人を見ると、本当に頭が下がります。

病気をしながらも「今」を楽しく暮らす

最近フェイスブックを通じて旧交をあたためている同年代の男友達は、パートナーが慢性腎不全で長年人工透析を受けています。大事な血管が詰まりかけてはステント（人体の管状の部分を管腔内部から広げる医療機器）を入れ、短期入院を繰り返してきました。

この先も恐らく、血管の閉塞はあり得ますし、部位によっては命に関わる事態もあるかもしれません。いろいろな事例を知っている身としては、とても心配になります。

けれども友人がフェイスブックに投稿する2人の暮らしを見ていると、本当に幸せそう。病床で満面の笑みを浮かべるパートナーは、退院の日を心待ちにしています。

緩和ケア病棟でがんの終末期の患者さんと関わっていたとき、過ごし方を聞かれて、こう答えました。

「先のことは誰にもわかりません。明日が今日より元気かどうかもわかりません。ですから、今日できることは今日する。先延ばしにしないのが大事だと思います」

今を楽しむ。先延ばしにしない。

そんな気持ちを持つことができれば、病気を意識するのも、意味あることかもしれません。

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）など多数。

© 2019 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。

薬局で買える頭痛薬

薬の効き方を、成分別に選べます。

【指定第2類医薬品】

速くよく効く 小粒の錠剤でのみやすい

すぐに止めたい、強い痛みに。IPA（解熱鎮痛成分）が中枢神経に作用して、鎮痛効果を発揮し、長く効きます。

セデス・ハイ

価格（税込）778円～2,376円

メーカー：シオノギヘルスケア
内容量：10錠／20錠／40錠

ピリン系鎮痛剤（イソプロピルアンチピリン配合剤）

【第2類医薬品】

11種類の漢方で、肩がこって長引く頭痛に効く

11種類の生薬から抽出した釣藤散(ちょうとうさん)エキスが、肩や首のこりをほぐし、血流を整えながら、しつこい頭痛を治します。

漢方ズッキノン

価格（税込）1,620円

メーカー：小林製薬　内容量：14包

漢方処方（釣藤散エキス）

【第2類医薬品】

1才から使える イチゴ味の顆粒タイプ

1～11才未満のお子さま用。発熱時に消耗するビタミンC（アスコルビン酸）を配合しています。保存・携帯しやすく、常備薬としても便利な個包装です。

ムヒのこども解熱鎮痛顆粒

価格（税込）972円

メーカー：池田模範堂　内容量：8包

子ども用（アセトアミノフェン）

【第1類医薬品】

速さ、効きめ、やさしさの 3つを考えたプレミアム処方

つらい痛みにすばやく効く。鎮痛成分（ロキソプロフェンナトリウム水和物）に、アリルイソプロピルアセチル尿素を配合、鎮痛効果を高めています。

ロキソニンS プレミアム

価格（税込）754円／1,274円

メーカー：第一三共ヘルスケア　内容量：12錠／24錠

ロキソプロフェンナトリウム製剤

【第2類医薬品】

空腹時にも飲める やさしさで、効く

主に脳(中枢神経)に作用し、痛みや熱をおさえます。胃に負担を与えないため、悪寒・発熱時以外では、空腹時にも飲むことができます。

タイレノールA

価格（税込）792円／1,234円

メーカー：武田薬品工業　内容量：10錠／20錠

非ピリン系鎮痛剤（アセトアミノフェン）

【指定第2類医薬品】

速く効くだけじゃない、胃にもやさしい

1．速く溶けるクイックアタック錠　2．独自処方「ダブル処方」 2つの鎮痛補助成分ですぐれた効き目　3．胃にやさしい　4．飲みやすい小粒の錠剤

バファリンプレミアム

価格（税込）1,058円～2,138円

メーカー：ライオン　内容量：20錠／40錠／60錠

非ピリン系鎮痛剤（イブプロフェン、アセトアミノフェン）

目の健康

目の健康を長く保ち、快適な生活を送りましょう。

【機能性表示食品】

目のぼやけを改善する

スマホやPCなどによる目の悩みに。ブルーライトから目を守るルテイン、ゼアキサンチンを配合。酷使された目を保護して、調子を整えます。

ヘルス スイッチ 視界クリア

価格（税込）1,906円

メーカー：協和　内容量：30日分（30粒）

【第2類医薬品】

小さな文字がかすむ、ピントが合わないを改善！

加齢などによる疲れ目やかすみ目などに。眼精疲労時に起こる視覚機能の低下に着目して、「視覚機能再活性化処方」を採用した目薬です。

Vロート アクティブプレミアム

価格（税込）1,620円

メーカー：ロート製薬　内容量：15mL

白内障手術後の生活を安心サポート

手術後の目をやさしくガード。目を覆っているため無意識にこすることがありません。フードでチリやホコリから守り、紫外線をカットします。

メオガードナチュラル

価格（税込）3,024円

メーカー：名古屋眼鏡　サイズ：Sサイズ／Mサイズ　カラー：ワイン／ブラウン

【第3類医薬品】

目のホコリや花粉などを洗い流す

点眼タイプの洗眼薬だから手軽に持ち歩けて使い方も簡単。場所を選ばずに、目に入った異物を洗い流すことができます。

ウェルウォッシュアイ

価格（税込）486円

メーカー：参天製薬　内容量：10mL

© 2019 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

長期保存食

「いざ」という時ほどおいしいものが食べたい。

長期保存なのに ふんわり食感を持続

ミルク風味の「プレーン」、コクのある「メープル」、定番の「チョコ」の3種の味をそろえた保存パンです。3年間の常温保存が可能。

尾西のひだまりパン

価格（税込）298円

メーカー：尾西食品　味：プレーン／メープル／チョコ
内容量：70g

温めずに食べられる レトルトカレー

子どもから大人まで食べやすい味。水や火が使えないときでも、カレーでおいしく野菜が食べられます。5年6か月間の常温保存が可能。

LLヒートレスカレー

価格（税込）184円

メーカー：ハウス食品　内容量：200g

ふたり世帯で3日分、家庭内備蓄に最適なコンパクトサイズ

「野菜一日これ一本」の長期保存用190gと「野菜たっぷりスープ」160gの詰合せ。災害時に不足しがちな「野菜の保存食」セットです。

カゴメ 野菜の保存食セット YH−30

価格（税込）3,240円

メーカー：カゴメ　セット内容・野菜一日これ一本　長期保存用　190g　6本　・野菜たっぷりスープ　160g（トマト・豆・かぼちゃ）各2袋

にぎらずに、お湯か水を注ぐだけでできる!

手でにぎらずに三角形のおにぎりができるので衛生的です。5年間の常温保存可能。国産米100％のアルファ米を使用。

尾西の携帯おにぎり

価格（税込）216円

メーカー：尾西食品　味：鮭／わかめ／五目おこわ
内容量：42g（鮭・わかめ）、45g（五目おこわ）

急速乾燥で、炊きたてご飯のおいしさそのまま

お湯で約15分、水で約60分でふんわりご飯やお粥ができます。5年間の常温保存可能。国産米100％のアルファ米を使用。アレルギー対応（一部除く）。

尾西のアルファ米 ごはんシリーズ

価格（税込）302円～432円

メーカー：尾西食品　味：炊き込みご飯やおかゆなど全12種類　内容量：42g（おかゆ）、100g（ご飯類）

アレルギー物質（特定原材料等）27品目を不使用

小麦、乳、卵を使わず、米粉を使用。アレルギー物質（特定原材料等）27品目不使用のクッキーです。5年の長期保存が可能。

尾西のライスクッキー

価格（税込）216円／235円

メーカー：尾西食品　味：ココナッツ風味／いちご味
内容量：48g

送料・手数料無料

薬局店頭お取寄せサービスのご案内

サービス参加薬局数 約14,000軒

e健康ショップ

欲しい商品をネットで好きなときに注文、
調剤薬局店頭で受取り・お支払いできます。

使いやすい5つのポイント

1. 送料・手数料すべて**無料**
2. 取扱商品は約**20,000品目**
3. クレジットカード**不要**
4. パソコン・スマホで**24時間受付**
5. **薬剤師に相談**しながら

薬局受取りサービス　ご利用の流れ

いつでも気軽に注文！あとは取りにいくだけ！

1 ネットで商品の注文
パソコン・スマートフォンから商品を選び、受取薬局を指定します。

2 メールで受取日連絡
商品の準備ができ次第、「受取可能日のご案内」メールをお送りします。

3 薬局で支払い・受取り
受取可能日から2週間以内にご来店の上、商品と引き換えに代金をお支払いください。

からころ × e健康ショップ

https://www.ekenkoshop.jp/karakoro/

からころ×e健康ショップ　検索

このページに掲載された商品は、すべてe健康ショップでご注文できます。

© 2019 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

医療現場を訪ねて❸

〝オーダーメイドの人工乳房〟ってどういうもの？

乳がんの患者さんにとって、〝乳房再建〟は大きな救いです。最近では治療技術も進んで、切除手術と同時に乳房再建を行なう人が増えています。一方で、手術不要の着脱式の人工乳房が注目されはじめています。人工乳房を製作する「ブレストケア京都」を訪ねてみました。

「ブレストケア京都」代表の林かおりさん。手にしているのは石膏で型取りした胸部と、完成したシリコン製の人工乳房。

しっとりした感触。本物もこれくらい……と思わせる重み。うっすら浮き出た血管、ほくろ。微妙な色合いを再現する乳頭と乳輪。

「ブレストケア京都」の人工乳房は、医療用シリコン100％使用。胸部と乳房の型を取り、型に何層にもシリコンを塗り重ね、1か月かけて製作します。

「手術の範囲によって、術後の筋肉の動かし方や、肩の上げ下げ感がちがってきます。生活習慣や趣味によっても変わる。私たちは、その方のライフスタイルをうかがうところから始めます。たとえば趣味で登山する方は、リュックの肩紐が胸に当たる。型取りのとき、ご自分のリュックをご持参いただいて、どこに肩紐が当たるのか確かめながら、形を整えるんです」

と、ブレストケア京都の代表・林かおりさん。

なるほど。形や色だけでなく、その人の動きにフィットさせることが、ブレスト・アーティストの技。オーダーメイドならでのメリットなんですね。

2泊3日の温泉旅行にもつけっぱなしで出かけられる

いまでは、乳房再建手術を行なう人が増えています。シリコン・インプラント法の保険適用（2013年）が大きなきっかけでした。ただし、それ以前に切除手術を受けた人にとって、乳房再建という選択肢はとても遠いものでした。

乳房再建と人工乳房の違い

	乳房再建	人工乳房
オーダーの仕方	治療先の病院で行う。乳がん手術と同時に行う一次再建と、術後に一定期間を置いてから行う二次再建がある。	民間の人工乳房製作会社にオーダー。乳がん手術前にも、手術後に何年経過していても相談可能。
特性	手術で乳房をつくり直す医療行為。一次再建なら術後の喪失感を軽減できる。再建は半年～1年ほどかかる。	手術しない。着脱式で、必要なときだけシリコン専用の接着剤で肌に貼る。乳頭もいっしょに成形される。
費用	健康保険適用（3割負担の場合、30万円程度）。高額療養費制度を利用できます。	健康保険は適用されない。オーダーメイドで30万円程度～

© 2019 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

「人工乳房のことをいちばん知っていただきたいのは、乳房を切除されて、いま、ふつうに暮らしていらっしゃる方たちなんです。

乳がんは治っても、手術の痕は残ります。たとえば家族と温泉に行こうという話になったとき、いっしょにお風呂に入ることを、ついためらう。相手に気を遣わせたくない、と。だから温泉にはもう何年も行ってない……。そんな女性にこそ使ってもらいたい」

人工乳房は、シリコン専用の接着剤で直接、肌に装着します。あらかじめパッチテストを行なって、接着剤の適性も確認します。連続装着の目安は3日ほど。

「温泉旅行に行かれても、お風呂に入るときも寝るときも、つけっぱなしで大丈夫ですよ」

医療サイドの方々や患者さんにもっと知ってもらいたい

林かおりさんがこの仕事を始めたきっかけは、お母さまの乳がんでした。転移が見つかり、再建手術をあきらめたお母さまが、ある日、こうおっしゃったそうです。

「私の乳房、つくってくれない？」

その願いをかなえようと、名古屋の人工乳房製作所スクールに通い、製作技術を身につけました。

そして、ある日、林さん自身も乳がんをうたがわれて、乳腺外科を訪ねることになります。

「もし私が乳がんなら、手術後は人工乳房にしたいとお話ししたんですが、先生は人工乳房のことをご存じなかったんですよ」

もっともっと、乳がんの患者さんたちにも知ってもらいたい。その思いが募って、2014年、地元の京都に会社を設立しました。

スタッフの半数は乳がん経験者話し合いながら共同製作する

林さんの会社で働く技術者の約半数は、乳がんを経験しています。

「同じ体験、同じ不安を経てきた女性同士で、話し合いながらつくるんです。人工乳房はご本人とわたしたち技術者との共同製作物なんです」

共同作業の最後の工程は、乳房の色合わせです。

「乳頭に色がついた瞬間、みなさんの顔がパッと輝きます。〝そういえば、こんなやったかな〟と手を当てて、照れくさそうに笑われますね。60代、70代の女性も多いんですよ。乳頭の色がついた瞬間、泣かれるんです。私のおっぱいが帰ってきた、と」

装着した人たちを、そこまで感動させる技術の高さには、あらためて驚かされます。

＊

乳がん切除手術後に行なわれる再建手術には、大きく分けて「シリコン・インプラント法」と「皮弁法」の2つがあります。ともに長足の進歩をとげています。

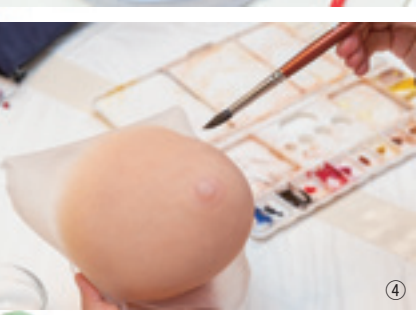
ただし、再建された乳房がご本人にフィットするかどうかは、術後にしかわかりません。乳がん治療の真っ最中に、再建乳房の細部について医師と相談する余裕はないという声も聞きます。

人工乳房は「医療」ではないので、保険診療の対象になりません。費用の問題はありますが、第3の選択肢として考え始めていい時期を迎えているように思えました。

①

②

③


④

①人工乳房のサンプル。②乳房再建した人のために乳頭だけのオーダーメイドにも応じている。③型取りした乳房。④お客さんの肌に合わせて色を塗る。

ブレストケア京都
お問い合わせ／☎080-2445-0360　営業時間／月～金10:00～18：00（要予約）京都市西京区川島野田町14-2-204　4月に東京支社オープン予定。
https://www.bc-kyoto.net

取材・文：編集部　撮影：玉永俊輔　イラスト：やがわまき
© 2019 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

第3回

秋山正子さんの「ポジティブ介護術」

介護する側と、される側の衝突をやわらげるには……

前回のテーマは、「プロと上手につきあうコツ」でした。読者の方から「介護のプロを忌避する義父母がいて……」というお手紙をいただいています。

編集部：今回は特別編として、編集部に寄せられたお手紙について秋山正子さんにうかがいました。以下、お手紙の要約です。

「78歳の義父が要介護1で、認知症も進んでいます。

義母は食事にも気をつかい、脳トレ（ぬり絵）などをさせて、必死です。義父がテレビを見ようものなら、〝ボーッとしてたらボケるでしょ！〟と叱ります。以前は温厚だった義父も暴言を返すようになり、ケンカが絶えません。地域包括センターの紹介で、デイケア施設も見学しましたが、義母は大反対です。汚い／ギューギュー詰めで病気になりそう／ご近所に知られたくない……。ケアマネさんの話も絶対に聞きません。どうしたら……？」

【K・Sさん（40代）大分市】

親密な関係が、過剰な依存に変化することも

K・Sさん、お疲れさまです。気苦労が絶えませんよね。お察しします。

なかなか、難しい局面だと思いますが、少し、ご提案をさせてください。

まず、義父母さん、以前はとても仲のいいご夫婦だったんじゃないかな……とも思いました。

そういうご夫婦が高齢になられて、一方の認知症が進むと、ときにこのような関係になることも少なくありません。これを専門用語では、「共依存」ともいいます。相互に過剰に依存しあっていて、ときには相手に対して攻撃的になります。

強い態度には不安や動揺が現れている

この場合、まず、お母さまをこれ以上、追い詰めないことが大事です。お母さまはおそらく、かなり強い不安やストレスを抱えています。ああしなきゃ／こうすべき／それをしちゃダメ……言葉で押さえ込もうとすると、ますますお母さまを追い詰めてしまう。

ここは、少し両者の距離を拡げてあげるように心がけてみてください。

ご家族も多いようですので、たとえばお母さまを誘って買い物に出てみる。おいしいものをいっしょに食べてみる。

映画に連れていくのも一案かも。いまは、介護問題や認知症をテーマにした作品もいくつかあります。『折り梅』とか、『ケアニン～あなたでよかった～』。介護とは、どういうものか。認知症は、どういうものなのか……。そのことを漠然とでもいいから知っていただくことも大切です。

お母さまを外へ誘い出すのは、K・Sさんのご主人であれば、なおよし。自分母親というものは、自分の息子とは、特別の接し方をするものですからね。

複数の人で柔らかく包み込んで

現段階では、お母さまがケアマネに心を開くことは難しいかもしれません。

ですから、あなたやご主人など、ご家族の方が、積極的にケアマネさんと接触してみてください。

「プロ」の「第三者の立場からのアドバイス」を上手に使いながら、複数の人間で柔らかく包みこんで、お二人の「共依存関係」を少しずつやわらげていくことを心がけてみてください。

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

© 2019 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31回

満足感のある糖質オフメニュー

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、お手軽食材を活用した「さば缶の野菜炒め」です。

フルーツ：
いちご5～6個

主菜：
さば缶の野菜炒め

主食：えのきごはん

汁物：
千切りキャベツのスープ

過剰な糖質カットに注意

糖質は炭水化物に含まれ、たんぱく質、脂質と並んで、生きていくために必要な三大栄養素の一つです。また脳のエネルギー源としても必須です。糖質を過剰に制限せず、1日3度の食事で、軽く一杯のごはんや麺類は最低限摂るように心がけてください。

まずは主食の見直しから

献立の糖質量を減らすには、普段食べすぎている主食の量を調節することが大切です。

たとえば、ごはんにえのきやしらたきをみじん切りにしたものを混ぜて炊いたり、パスタをゆでる際に、えのきを混ぜることで、糖質量をおさえ、満足感のあるメニューになります。

主菜に野菜を添える工夫を

サラダなどの副菜のみならず、肉や魚のメインおかずを調理する際に、野菜、海藻類を加えましょう。一緒に炒めたり、添えることで、主菜に食べごたえが出ます。

間食には無塩くるみやアーモンド

菓子や甘い飲料には糖質が多く含まれます。間食には、無塩くるみやアーモンドなどのナッツ類やチーズがおすすめです。

優秀食材、さば缶＆サラダチキン

栄養豊富で高たんぱく質の「さば缶」は、そのまま食べられ、スピード調理も可能です。また、スーパーなどで見かける「サラダチキン」も、高たんぱく質、低脂肪。細くさいてサラダにのせれば、ボリュームアップします。

つくり方（材料は二人分）

主菜：さば缶の野菜炒め

カット野菜（キャベツ野菜ミックス）……1袋(190g)
さば缶(水煮)……1缶(190g)
ごま油……大さじ1
しょうゆ……小さじ1
塩・あらびきこしょう……各少々

[つくり方] ①フライパンにごま油を熱し、カット野菜と、さば缶の汁を加え、炒め煮する。②野菜がしんなりしたら、大きめにほぐしたさばを加え、仕上げにしょうゆ、塩・こしょうで調味する。

副菜：千切りキャベツのスープ

[つくり方] 小鍋に水(360ml)、キャベツの千切り(1/2袋、80g)、コンソメ(顆粒小さじ1)を加えて火にかけ、沸騰したら、卵(2個)を落とし入れて、ふたをして4分ほど加熱する。仕上げに塩・こしょう(各少々)で味を調える。

主食：えのきごはん

[つくり方] 炊飯器の内釜に米(2合)を入れて、普段通りの水加減にし、塩(小さじ1/3)を加えて軽く混ぜ、みじん切りにしたえのき(小1パック)をのせて、混ぜずに通常通り炊く。※余ったら一食分ずつ小分けにして、ラップに包み、冷凍できる。

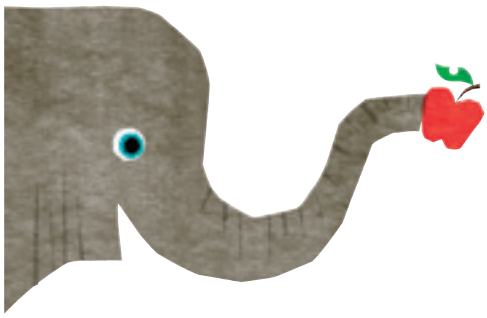
一人分の栄養価

料理名	エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維総量(g)	糖質(g)	塩分(g)
さば缶の野菜炒め	261	21.2	16.3	1.7	4.1	1.5
千切り野菜スープ	52	3.7	2.7	0.7	2.3	1.2
いちご	20	0.5	0.1	0.8	4.3	0.0
えのきごはん	182	3.4	0.5	0.8	39.2	0.3
合計	**515**	**28.8**	**19.6**	**4.0**	**49.9**	**3.0**

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）。

イラスト：吉田ナミ

© 2019 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11月7日～2019年2月6日までに届いたおたより（52号、53号分）をもとに編集しています。

●53号を読んで

ふかわさん、面白い生き方です

ふかわりょうさん。テレビにがんがん出ていた頃のイメージと全然ちがっていて、面白い生き方をしているなあと思いました。「好きなことをやっているだけ。バラバラのように見えても、自分の中では一貫性がある」とはっきりおっしゃっている。やりたいことをやってきたという自負と一貫性を感じました。

【M・Tさん（30代）静岡県駿東郡】

編集部：前号の「わたしの気分転換」は、タレントのふかわりょうさんにご登場いただきました。世間から期待されるイメージと本来のご自分との違和感に悩み、「嘘はやめよう、自分の好きなことをやろう」と。キリッとした目力、ありましたよね。

介護する真摯な姿勢に共感

加藤忠相さんのお話、目からウロコでした。一人一人に向き合って話すことによって、相手との信頼関係が生まれます。その方の人生の重さを受けとめて介護することが、その方の人生をまっとうさせることだ、と。共感しました。

【K・Yさん（60代）福島市】

＊

昨年父を亡くし、一人暮らしになりました。体調がすぐれず、2つの病院にかかっています。配偶者も子どももいないので、将来がとても不安です。53号で紹介されたような施設に入れれば……と考えています。

【H・Kさん（50代）さいたま市】

編集部：「〝死んでもいいから釣りに行きたい〟と言われたら、それをサポートするのがぼくらの仕事……」。前号「うららかピープル」は、介護施設「あおいけあ」代表の加藤忠相さんでした。

タイムリーな「除菌のイロハ」

乾燥も気になるけれど、湿気が溜まってカビになるのもいや。対策しようと思ってドラッグストアに立ち寄っても、たくさん除菌剤が並んでいて迷う……。53号の「空間除菌のイロハ」を読んで、自分の生活に見合った除菌をしようと思いました。

【N・Yさん（30代）山梨県南アルプス市】

編集部：前号の「健康レッスン1・2・3」は「空間除菌のイロハ」。ウイルスや細菌を減らすハウ・ツーを専門家にうかがいました。今年のインフル、猛威でしたよね。お役に立てましたか？

「家族は助け合うもの？」

53号の「家族は助け合うもの？」のおたより読みました。お気持ち、よくわかります。

私には4歳のときから家族はいません。入院する際、若い頃は職場の方に保証人を頼みました。昨年はネットで業者を調べ、お金を支払って入院保証人になってもらいました。行政に相談すれば「病院にご相談してみては？」。病院に相談すれば「民生委員さんに話してみては？」とたらいまわしで、結局間に合いませんでした。

「家族の絆」や「美談」が強調されますが、家族のない人やワケあって家族を頼れる状況にない人だって、少なからずいるのです。でも、困っている、弱ってるときに限って「家族さがし」を求められる。「仕方ない、ないものねだりしても」と思って、乗り切っています。

【T・Rさん（50代）東京都世田谷区】

編集部：前号掲載の「家族は助け合うもの？」（T・Sさん）には、たくさんのご感想、ご意見をいただきました。「家族」について、引き続きおたよりお待ちしております。

はなくまマンガに納得

「内科と耳鼻咽喉科のどっちへ行く？」。知人は喉と鼻水の症状が強いので、絶対「耳鼻咽喉科」派。私は胃腸のトラブルや頭痛が多いので「内科」です。病院はこれから混雑する季節。できればマンガのように、自然治癒がいちばんですね。

【S・Iさん（50代）長野県上田市】

編集部：前回「病院とわたし」のテーマは「風邪っぽいとき、〇〇科に行くべき？」でした。

からころクイズ 第18回

Q 黒色線は何画目でしょう？

懐

▶ 答えはP. 33

© 2019 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

知的な芸風が好きです、ふかわりょうさん。相手のよさを引き出し、引き立てることってなかなかできるものでは、ありません。「シュートを打たずに、パス回しをする」とは言い得て妙な表現ですね。
【T・Hさん（50代）新潟県三条市】

「モグモグ、ボーッ」に要注意！

たまに口をモゴモゴさせている方がいるなと感じていました。入れ歯の差し忘れかなくらいに思っていましたが、この記事を読んでいたので、もしかしたらてんかんのサインかも、と気づかせてくれました。

【K・Aさん（20代）千葉県船橋市】

編集部：薬剤師さんからのおたよりでした。前号の医療最前線は「てんかんの最新治療」。「モグモグ、ボーッ」（口をモグモグさせたり、一点を見つめてボーッとする）を繰り返すようなら、一度受診を……とのアドバイスでした。

〝睡眠負債〟って、こわい！

「なんでも相談室」、わかりやすかったです。いまだに、眠らずに仕事をするのを美徳と思い込んでいる人が、多いこと多いこと！　睡眠の重要性と睡眠不足の危険性を伝えてほしい。「3時間しか寝てない」と誇る気風をなくしてほしいです。

【I・Yさん（40代）大分県由布市】

＊

1、2時間でも必ずアンカースリープをとり、睡眠負債がたまらないようにしたい。今号の記事は、変則勤務の私には、とても学ぶところが多かった。

【S・Nさん（30代）山形県鶴岡市】

編集部：前号「なんでも相談室」は「〝睡眠負債〟を解消しよう」。負債のように累積していく睡眠不足を解消するには、まず記録をつけること。やってみると、意外に負債がたまっちゃってるんです！

まずは会話できることに感謝

宮子さんのエッセーを読ませていただき、なるほど会話する相手がいることがとても大切なんだ……と納得。

主人が転んで頸椎損傷し、思うように体を動かせなくなって2年目。頭はしっかりしていて、会話は成り立ちます。体重も73キロから43キロに痩せて、車椅子で座っているのがつらいらしく、遠出は無理な状況です。主人の両親を老衰で亡くなるまでがんばって介護した後、今度は二人で旅行でも……と思っていたのに、なんで!?　でも、主人と会話できることに感謝して、過ごしていきたいと思います。

【N・Kさん（60代）福島市】

編集部：前号のテーマは、「ひとりでも、人と暮らしても、そこそこしあわせでいるには」でした。宮子さんの答えは「日々の会話」。フェイスブックでもいい。「話し相手は宝」とのことでした。

同居の義母が悪性リンパ腫に

義母の病気がわかったときは、家族みんなが絶望的でした。私と義母の関係は、微妙。何かと気にさわったり、嫌だと思うことも。でも、やっぱりいないと困ります。ばあばが大好きな娘たちのためにも、私たちのためにも長く生きてほしい。決して好きなわけではないけれど（笑）、心底、このまま寛解状態が続きますように！　よくなりますように！

【T・Yさん（30代）佐賀市】

編集部：ばあば、ぜったいに元気になってください！

●言わせて聞かせて
ダイエットがんばってます

結婚太りで「プラス20キロ」になりました。あれから5年、やっと半年前からやせ始め、「マイナス8キロ」できました。私が実践しているのは、①「1日のお菓子を200キロカロリー以内に」②「夜（夕食）はおかずだけ」③「寝る前には何も食べない」。これだけで、やせました。主人に「5年前のオマエを返してくれ」とからかわれますが、気長にがんばります。

【Y・Rさん（30代）山形県西置賜郡】

編集部：半年で8キロ減……なるほど。参考にします。

なんでも「更年期」？

50歳を過ぎてから、病院に行くと、すべて更年期だねと片付けられて……もう少し親身に診断して頂けないものかと思います。

【E・Sさん（60代）栃木県矢板市】

編集部：ですよねえ。なんでも「加齢のせいです」も、何とかしてほしい！

カルテでわかるはず？

退院するとき、担当の先生が急にお休みで、同じ診療科の初めての先生が病室に来て、こうおっしゃいました。「お酒などアルコールは一日1杯まで、煙草も一日5本までにしましょうね」。「先生、それはとてもきび

© 2019 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

カロリー控えめレシピや
体にいい入浴法についてとりあげてください。
【O・Nさん（30代）福島県須賀川市】

しいのですが……」と私。「いやいや、また入院したくないでしょう。がんばりましょうよ○○さん」と先生。「あの、私はどちらもたしなみませんので……」と言うと、先生は「まいったなぁ……」と苦笑されました。笑い話のような本当の話です。

【H・Sさん（50代）東京都足立区】

編集部：……（笑い）。

「痛いですか？」より「痛いですよね」

かかりつけの先生は、患部を押して確認するとき「ここ痛いですよね」と言ってくれます。「痛いですか？」より、寄り添って痛みをわかってもらえるような気持ちになります。言い方ひとつで気持ちもだいぶ変わりますよね。私も子どもには「ここ痛いね～」と言うことにしています。

【K・Yさん（40代）山形市】

編集部：そのとおり、ですよね。

●待ち時間について・三題

待合室で騒いでいる子どもには注意を……とのおたより、同感です。最近は叱らない育児がはやっているのか、「ダメよ～」と優しく言うだけ。看護師さんも見て見ぬふり。待ち時間に騒がしくて、余計具合が悪くなりました。

【T・Mさん（30代）岡山市】

＊

病院の待ち時間が憂鬱……との感想を読みました。私も心を乱されることもありましたが、いまはラッキータイムと思って、ぼーっとしたり、雑誌やうたた寝OKの自分の時間です。子どもの通院も、子どもとの時間を密にできるラッキータイムで、おもちゃやお菓子は持たずに、ペンとノートで絵を描いたりお話を作ったりしています。

【A・Eさん（30代）新潟県長岡市】

＊

昨年末、乳がん1年半検査結果を聞きに病院へ。なんと3時半の予約が午後7時半に！　薬局もしまってしまうし、まわりも真っ暗。でも待たされすぎたおかげで、子どものお風呂や夕食など、なんだか違う心配をして気が紛れました。病院スタッフの方々にも頭が下がります。

【M・Mさん（40代）茨城県水戸市】

編集部：「待ち時間」についても、たくさんおたよりいただいています。

「がんこ」と「わがまま」直したい

最近わがままになり、息子のいうことに、ついおこってしまう。「がんこ」と「わがまま」を直す方法を教えてください。

【T・Tさん（80代）三重県北牟婁郡】

宮子あずささんからひと言！

世間で「おのれを知る」大切さが常に説かれているところを見ると、それがいかに難しいかわかります。ご自身について「がんこ」と「わがまま」とおっしゃっているTさんは、ご自身をきちんとわかっていて、素晴らしいと思います。とはいえ、性格を直すのは難しいので、行動に目を向けましょう。一番大事なのは、キレないこと。「怒りのピークは6秒」なのだそうですが、私も感覚的にわかります。この6秒間はぐっと感情を抑え、相手の言葉に耳を傾けてはいかがでしょうか。

おたよりに啓発されます

薬剤師として「おたよりひろば」を読むと、「患者さまにこう言ってあげたらいいかもしれない」「あ～こう考える方もいらっしゃるのね」と思ったり、他の医療人の方々のご意見にうなずいたり……。心が軽くなって、読むのがうれしく、明るくなります。

【F・Kさん（50代）東京都世田谷区】

編集部：よろしくお願いします！

美も健康も一日にして成らず

私の知っているおばあちゃんは、90歳を超えてなお杖もつかずにスタスタ歩く、元気なおばあちゃん。身なりもしっかりしているし、何とも若々しくて姿勢もいい。

どうしてそんな元気で、しかも若々しく過ごせるのかな。思い切って聞いてみたら、「何にでも興味を持つようにしているの」。「歳をとってもね、鏡は毎日見るし、シミが気になるから化粧品欠かさず使ってるのよ」と美容にも関心が高く、何もケアしていない自分がはずかしい。美も健康も一日にして成らず。

私もがんばらなきゃ！

【D・Sさん（40代）福島県いわき市】

編集部：……やっぱり。「何にでも興味を持つ」は、元気に歳を重ねるヒケツかも。

病院に行くタイミング、難しい

息子が風邪みたいで病院に行ったら、1日目：風邪と診断され薬もらうも、ちっとも治らず→3日目：今度はヒトメタニューモウイルスの診断。このムダな3日間はなんだったのか……。

軽いうちに行けばいいのか、重症になってから行けばいいのか、いつも迷います。

【M・Mさん（30代）秋田県横手市】

宮子あずささんからひと言！

これは看護師の私でも悩むご質問です。ウィルスはある程度数が増えないと検査で陽性が出ません。一方で、早期治療開始が効果的でもあり、「ウィルス感染してから早すぎず、遅すぎず」の受診がいちばんよい、と

＊宮子あずささん、秋山正子さんは、本誌に連載されている方々です。
（「宮子あずささんの本音エッセー」P.19、秋山正子さんの「ポジティブ介護術」P.25）

© 2019 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

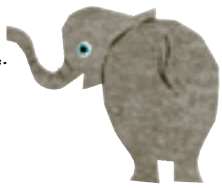
からころクイズ（P.30）答え

A. 2画目

［ 懐の豆知識 ］

総画数16画。忄が形を表し、裹が音を示す。忄は心。裹には、抱きかかえるという意味がある。懐は、心の中に抱きかかえることで、思い続けて忘れないことをいう。

参考：『新選漢和辞典』第六版（小学館）



糖尿病と高血圧について知りたいです。
【M・Nさん（60代）三重県多気郡】

いうことになります。しかし、症状の出方には個人差があり、いつになったら診断がつくかは、一概に言えません。また、本当になんの病気かは、受診する時点ではわからないんですよね。ですから私は相談されたら、可能な範囲で早めの受診をおすすめしています。

思いきっておたよりします

看護師として働いています。昨年性同一性障害と診断され手術をすることになりましたが、悩みが多く離職を考えています。安心感を提供する仕事なので、患者さまがとまどってしまってはいけないし、小さな町で、すぐ噂になるような土地柄です。本当はおたよりを書くのも迷いましたが、もっと性別や個性が受け入れられて、偏見が少しでもなくなってほしいと思いペンをとりました。

【S・Yさん（30代）福島県】

宮子あずささんからひと言！

私の周囲には、性転換をして女性になった人、男性同士で結婚している人など、ユニークな友人が何人かいます。自由業の人もいますが多くが勤めをしていて、看護師の人もいます。ですから、性転換をした人が看護師に適さないとは思いません。一方で、どこまでありのままの自分で働けるかは、職場による違いが大きいと感じます。私の経験では、男性が多い精神科の病院の中には、性の多様性に対応できる所もあるようです。あきらめずに探してみてはいかがでしょうか。

いい先生なのに……ストレスが

腰痛で整形外科に通院して2か月、週に一度リハビリを受けています。先生はとても話し好きで、私の日常はほぼ語り尽くし……。無言のまま施術するのが苦痛なのか、私をなごませるためか、ご自分について語られるようになりました。正直興味もなく、あいづちを打つのもおざなり。とてもいい先生なのに……とストレスを感じています。

【M・Eさん（40代）佐賀市】

編集部：むずかしーい。でも、よくわかります。ありますよね、そういうことって。①「少し静かにして……」と正直に伝えてみる。②「……そう」「へぇ……」と適当にあいづちを打ちながら、聞き流す。③寝たふり……。どうですかねぇ……。

●介護について・三題

20年以上介護を続けています。障害のある娘が胃ろうを自分で抜去してしまい、そのつど、母である私は落ち込んでしまいます。介護している身としては、事務的にたんたんと処置しようと思いますが、イライラすると叩いたり、どなったりしてしまう。手袋やミトンなどは自分で外してしまうので、なにか方法があるといいのですが……。

【K・Yさん（40代）宮城県仙台市】

＊

同時期に両親の介護が重なり、一人娘の私は、会社や嫁ぎ先の生活、実家のお金や食事、医者との対応など、何もかも責任を負わされて、ストレスに。「からころ通信」を読み、自分だけではない、ゆっくり一つずつ乗り越えていこうと思う心が大事だと気づきました。皆さん、少しだけがんばりましょう。

【T・Mさん（50代）秋田県横手市】

＊

父をがんで亡くし、母を介護する毎日のなか、ヘルパー資格を取得し、訪問介護やデイサービスで働いています。サービスする側とされる側の、両方の視点をもち、末端の介護従事者の大変さも実感しているだけに、「気軽に介護サービスを利用して」とか、「プロにまかせて」と耳にすると、「？」と立ち止まることもあります。

【Y・Sさん（40代）福岡市】

編集部：「介護」についてのおたより、たくさんいただいています。

Y・Sさんに、秋山正子さんからひと言！

おつかれさまです。ご苦労、お察し申しあげます。

ご指摘いただいた通り、介護の現場は、〝現実そのもの〟です。現場で働く人たちは理想と現実の間で日々、板ばさみになる。地域によって、介護事情にまだまだ大きな差があるのも事実です……。

本当に、ご苦労さまです。

でも、そのような〝現実〟だからこそ、「介護のプロ」は求められています。「プロ」の立場は、「第三者」です。当事者でない立場だからこそ、むずかしい状況の中でも、できること、言えることがある。

わたしは、そう思います。

介護職同士で問題を共有することも、大切ですよね。たとえば、わたしたちで運営している「暮らしの保健室」というものもございます。よろしければ、ご利用ください（＊）。

臓器提供の意思があるなら

10科にお世話になっていて前号で取りあげていただきました。私は現在、腎臓の移植待機2年目です。平均待機年数は約15年といわれていて、あと13年。なぜそんなに待たなければいけないか？　提供してくださる方があまりにも少ないのです。私はレシピエントであると同時にドナーでもあります。臓器を提供する・しないは本人の自由ですが、その意思があるなら、家族でも友人でも知らせてください。助かる人がいます。

【M・Sさん（50代）秋田市】

編集部：おたより、ありがとうございました。心に銘記します。

＊「暮らしの保健室」では、誰でも予約なしで医療や介護について相談できます。北九州市には「暮らしの保健室 in　若松 こみねこハウス」があります。

© 2019 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

STORY わたしの闘病記

「薬剤師です。からころの医療記事、長い間〝ペーパー薬剤師〟だった私には、とても役立ちます。先日、長崎の浦上天主堂を訪ねました。気分が晴れました」
【M・Rさん（50代）千葉市】

命びろいして

58歳。多少くたびれてはきたものの、行け行けゴーゴーと第二の人生を楽しんでいた矢先に、急性大動脈解離で手術入院。風邪ひとつひかず、病院とは縁遠かったので、大ショック。入院中も退院後も、大変でした。

でも見方を変えれば、これからはゆっくり歩く人生を。助けていただいた人々に感謝を。それが自分に課せられた人生課題かなと。焦らず、ゆっくり、粛々と生きていこうと思います。

【N・Tさん（50代）青森県弘前市】

編集部：たいへんでしたね。でも、まだお元気。大病ご経験者ならではの何か……って、ありますよね。

なぜ4年に1回インフルに？

4年に1回インフルエンザを発症してしまい、一人オリンピック状態です。今回は予防接種し、脱オリンピックしたいです。なぜ4年に1回かかってしまうのか、ずっと謎のままです……。

【M・Nさん（10代）静岡県浜松市】

編集部：そうですよね。でも、たしかに、2〜3年に一度はインフルにかかってる人、多いのかも！

●「がん」闘病記・三題

私の病名は「原発不明がん頸部リンパ節転移」。PET検査でがんは見つからず、でもリンパ節には3㎝以上の腫瘍があり、即手術。ただし、原発がんは不明のままなので、抗がん剤と放射線を併用した化学療法は広範囲にわたり、入院も3か月になりました。

首の肌がベロベロ、口の中もベロベロで水も摂取できず、鼻から管で栄養分を摂り入れて……。いまでも副作用で味覚障害があるうえ、飲み込みも苦しく、ごはんは8か月も口にしていません。それでも、助けていただいたことに感謝です！　完治まで5年間経過観察……。ですが、負けたくありません。全国で闘う皆さん、自分に負けず、がんに負けないでいきましょうね。

【N・Kさん（50代）長野県上田市】

＊

立て続けに複数のがんが見つかり、手術2回、抗がん剤や放射線、ホルモン治療を受け、なんとか5年経過。再発の不安は常にありますが、前向きにがんばっています。

手術したころは、風邪かなと思って近くの病院へ行くと、「手術した病院へ行ったほうがいいですよ」と敬遠され、手術した大きな病院では「風邪ならがんとは関係ないですよ」と診てもらえず……。がんになったら、健康な人より病院にかかることもできないのかと悲しくなったこともありました。いまはようやく「かかりつけ医」が見つかり、その先生には本当に感謝しています。

【T・Yさん（40代）秋田県横手市】

＊

目の前に〝まさかの坂〟が待ち構えていたとは……。昨年2月から体調不良が続いていましたが、9月に突然具合が悪くなり、検査の結果、胆嚢がんと肝転移により手術できない状態であると告知されました。抗がん剤の副作用がひどく、残念ながら効果も見られず、いまは緩和ケア病棟に通院しています。

「おたより広場」で、全国の小さなお子さんから高齢の方まで、たくさんの方々ががんと闘っているのを読み、自分も、生かされている命を前向きに考えていきたいと思います。

【K・Yさん（60代）埼玉県桶川市】

編集部：おたよりありがとうございました。「原発不明がん」については今号「なんでも相談室＝がんゲノム医療」でも触れています。

自由に動けるって、すごい

4か月間骨折で入院しました。ようやく二足歩行や階段の昇降など、日常生活が送れるようになりました。歩けるって、すごい。自由に動けるって、こんなにすごいことなんだと日々実感しています。入院生活は過酷でしたが、家族や病院関係者に励ましやほめ言葉をもらい、心から感謝しています。退院してわが家で寝たときはほっとしました。後遺症はありますが、もう一度、助けていただいた命を大切に生かしていきたいですね。

【K・Tさん（70代）東広島市】

編集部：お疲れさまでした！

一日1万歩に挑戦！

40〜50代は、糖尿病。最初は投薬、やがてインシュリンのお

© 2019 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

世話になりました。60歳で退職して、前立腺がんの手術。63歳で人工透析を受けることになりました（週3回）。

一日1万歩に挑戦しています。冬場は寒さに耐えられず……達成できませんでしたが、自分と葛藤しながら、少しでもがんばろうと思ってます。

【O・Tさん（60代）山口県下関市】

編集部：すばらしい。春になりましたね！　少しずつ。少しずつ。応援しています。

早期受診して、よかった

昨年6月1日夕方、主人がコップを落として、私を呼びました。「手を握ってみて」と。すぐ病院へ直行し、CT検査で「右脳梗塞」の診断。救急車で総合病院に運ばれ、MRI検査後入院。入院14日で後遺症もなく無事退院しました。ドクターから「早期の対応でよかったですね」と言われて、喜びました。

半年後の12月、首の後ろが重く違和感がある……。すぐ受診したところ、ドクターは「除雪の疲れでしょう」。念のためMRI検査を要望しました。結果は、小さな脳梗塞。今度も早期治療のおかげで7日で退院できました。でも、再発がこわい！

【Y・Yさん（60代）福島県大沼郡】

編集部：よかった。早期の検査と治療、本当に大切ですよね。これからも、お気をつけて！

病気は選べないけれど……

息子は9歳で潰瘍性大腸炎を発症。昨年9月に再発し、69日間の入院生活を経験しました。

家に帰る、何でも食べる、自分のふとんで寝る……といったあたり前のことが突然できなくなり、本人はそうとうつらかったはずです。10円玉くらいの大きさの新薬も、飲めずに断念。本人は「これを飲めるようになったら家に帰れる」と必死で、私もアメ玉を同じくらいの大きさに割り、飲んでみせたり……。

病気は、選べません。でも、病気になったことで、あたり前の幸せをかみしめることもできます。長いつきあいになりますが、ともにたたかっていきたいと思っています。

【F・Yさん（40代）茨城県常陸大宮市】

＊

2児（5歳と7歳）を育てながら働くシングルマザーです。離婚によりうつ病を発症しましたが、なんとかやっています。「からころ」にもありましたが、人と話すのは、とてもストレス発散になりますね。お薬手帳を出すときも、今では恥ずかしさやとまどいを感じません。プライベートでも職場でも自然体のままで、友だちが増えていく毎日が楽しいです。病気になって得られることもたくさんありますね！

【M・Mさん（30代）千葉県袖ケ浦市】

編集部：前向きなメッセージ、ありがとうございます！

早く元気になりたい

はじめて「からころ」読みました。ぼくは昨年12月、突然、気分が悪くなって倒れてしまいました。痙攣性発作です。早く元気になって、勤め先の工場のメインメンバー（＊）に返り咲いてみせる！　仲間たちに「ごめんなさい」とお詫びしたいです！　そして夕陽をバックに帰宅したい！　春になったらウォーキングしたい！

【O・Hさん（40代）栃木市】

編集部：その後の経過、いかがですか？　春です。真っ赤な夕陽を背に、帰宅されてますか？（＊12名の方々のお名前がありました）

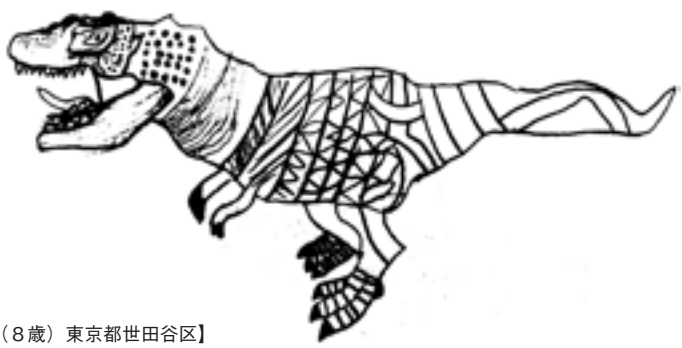
なんと私が高血圧に！

胸の痛みがだんだん強くなって、かかりつけ医を受診したら、高血圧との診断。同行した夫によると、「何かあれば、すぐに救急車で」と指示されたそうです。これまで血圧が高いと言われたこともなくビックリ！

数日間、胸の痛みと頭痛でどうなることかと思いましたが、薬でだんだん落ち着きました。いまでは夫が洗濯物を干してくれるようになり、家族のやさしさを感じています。

【K・Hさん（50代）岡山県瀬戸内市】

編集部：とりあえず、よかったですね。ご主人も頼りになるし！



【T・Tさん（8歳）東京都世田谷区】

SENRYU からころ川柳

病気や健康にまつわる川柳コーナー

階段は
無料のジム
ゆっくりと

M・Sさん（三重県津市）

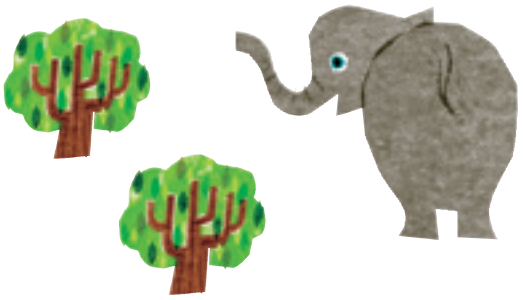
（ゆっくりと、あせらずに。ですね）

わが部下は
塩分　糖分
脂肪分

F・Jさん（山口市）

（三者のバランスが大事ですね）

© 2019 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載



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。

アトピー性皮膚炎

柴崎淳夫先生
医療法人蔵王会　柴崎皮膚科医院（埼玉県入間郡）

Q 子どもの肌がカサカサしていて、アトピーではないかと心配しています。もしアトピーだった場合、どのような治療が必要ですか？

【Y・Aさん（30代）渋谷区】

どんな症状が出ていたら「アトピー」ですか？

よく診察室で「うちの子はアトピーでしょうか？」とたずねる方がいらっしゃいます。私は「アトピー性皮膚炎と他の皮膚炎を、分けて考えることはありませんよ」とお答えしています。

肌が乾燥しやすく、外部からの刺激に反応しやすいことを「敏感肌」といいます。そういう体質の人が、皮膚の炎症を繰り返すことを「アトピー性皮膚炎」と呼びます。

敏感肌の人は、皮膚の保湿能力が弱いため、乾燥しやすく、カサカサになりやすい。乾燥した肌は、外部の刺激に対するバリア機能が低下しているので、ちょっとしたきっかけで湿疹やかぶれなどの皮膚の炎症を起こします。それがアトピー性皮膚炎です。

軽い炎症でも、かけば皮膚の表面が傷つき、その細かな傷から外部の刺激物が入り込みやすくなる。すると炎症がひどくなり、かゆみが増し……と悪循環になります。

おおもとの原因は「敏感肌」です。肌が乾燥しないよう保湿すること、つまりスキンケアが、アトピー性皮膚炎の治療の基本になります。

皮膚がどんな状態になったら、病院に行くべきですか？

湿疹やかゆみなど、肌の異常に気づいたら、なるべく早く皮膚科を受診してください。どんなに軽症でも「なるべく早く」です。見た目はちょっとした湿疹でも、かゆみがあれば、肌をかいてしまいます。特に子どもはかゆみを我慢できません。かけば、炎症はどんどん悪化します。

また「とりあえず、家にあるお薬を塗っておこう」というのはおすすめできません。原因が特定できない症状にやみくもに薬を使うことは、効果がないどころか、症状を悪化させることもあります。

ほんのちょっとした肌荒れなら市販の保湿剤やローションで治せますか？

症状が治まる場合は、それでもかまいません。しかし、手持ちの保湿剤を塗っても肌荒れが治らないとしたら、そこには皮膚炎が生じています。皮膚炎はその炎症を抑える薬を使わないと治りません。

アトピーの治療には、どんな薬を使いますか？

保湿剤、ステロイド剤、免疫抑制剤などを症状によって使い分けます。

軽症であれば、保湿剤の処方が中心となります。ヘパリン類似物質クリーム、尿素配合クリーム、ワセリンなどです。

アトピー性皮膚炎の治療の中心はステロイド外用剤です。ステロイド外用剤は効き方によって5段階に区分されます。どの強さのものを、どれくらいの期間使うか。医師が症状を見て処方するので、必ずその指示に従ってください。

また、かゆみや炎症の程度によっては、飲み薬（内服薬）として抗ヒスタミン剤や、ステロイド剤を併用する場合もあります。

© 2019 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

ステロイド剤で副作用が出たという話も聞きますが…？

副作用を心配して使用を避ける人もいますが、正しい使用方法と使用期間を守れば、あまり心配する必要はありません。

副作用が出る理由は2つ考えられます。ひとつは、患者さんが医師の指示どおりに薬を塗らなかった場合。塗り忘れたり、炎症がよくなってきたからと塗るのをやめてしまったり、というパターンがとても多いです。

もうひとつは、医師の説明不足が考えられます。アトピー性皮膚炎は、ステロイド外用剤を使用していても一時的に症状が悪化する場合があります。乾燥や汗、ストレス、疲労などさまざまな要因からかゆみが強くなり、つい患部をかいてしまうことが原因です。医師がこのような事態を説明しておかないと、患者さんは症状の悪化をステロイド外用剤の副作用と考えて、使用を中断してしまいます。

いずれの場合も、医師の指示どおりにきちんと塗り続けなかったことが副作用の原因です。

副作用には、皮膚が薄くなる、赤くなる、にきびや多毛、毛嚢炎、細菌やカビによる感染症にかかりやすくなる……などがあります。ステロイド外用剤を処方された際は、副作用についての医師の説明もしっかり聞いておきましょう。

免疫抑制剤はどんな薬ですか？

体の免疫機能を抑えて、炎症などのアレルギー症状を緩和する薬です。ステロイド外用剤では症状が治まらない場合や、特に顔の皮膚の炎症に対して処方されます。ステロイド外用剤によって起こりがちな赤ら顔や皮膚の萎縮などの副作用がないため、部位によってはより高い効果が期待できます。

ただし、免疫の働きが抑えられ、細菌感染やウイルス感染が起こりやすくなります。にきびや単純ヘルペスなどが生じた際には、速やかな対応が必要です。

2018年には「デュビルマブ」という新しいタイプの治療薬（生物学的製剤）が発売されました。炎症を起こしたり、皮膚のバリア機能を低下させたりする物質（サイトカイン）の働きを直接抑え、症状を改善する薬です。今までの治療では十分な効果を得られない、重症の患者さんにのみ使用します。新しいタイプの治療薬なので、専門の医師の指示にしたがい、注意深く使用する必要があります。

治療中、どんなことに気をつけるべきですか？

繰り返しになりますが、いちばん大切なのは、医師の指示どおりに治療を続けることです。くれぐれも、自己判断で薬の使用を中止しないでください。

皮膚炎は症状がわかりやすいため、炎症が軽くなると薬をやめてしまう人が多い。これがアトピーを治りにくい病気にしている理由のひとつです。

日常生活では、肌の保湿を心がけましょう。特に冬は乾燥しやすい季節なので、室内の加湿とこまめなスキンケアが大切です。お風呂あがりにローションやクリームを塗ることは、最も効果的なスキンケアです。

また、症状が改善してからも、一定期間はステロイド外用剤または免疫抑制剤の使用を続ける（プロアクティブ療法といいます）ことが大切です。治療期間は状況に合わせて医師と相談しましょう。

アトピー性皮膚炎は、再発も珍しくない慢性炎症性の皮膚疾患です。みなさんが床屋さんに行くように、定期的に皮膚科を受診するといいでしょう。

「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：〒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

© 2019 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

「そらのいろ」㊹

蟻

高橋順子

机の上を蟻が這っている
向こうから一列　こちらから一列
引き出しのチョコレートを嗅ぎつけたか
雨の予感がするせいか
見ていると　彼らは一ぴきずつ
かならず抱き合い
真面目な顔で
「ごきげんよう」と別れてゆくのである
ごきげんよう

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 2019 54

からころ　第13巻第54号
2019年3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、高橋星羽
Art Director：土屋和浩（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

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 2019 Printed in Japan

からころ次号は、
2019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/

© 2019 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載