

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

57

号

よくわかる医療最前線⑦

肝炎・肝臓がんの 最新治療



宮子あずさんの本音エッセー⑦
きのうよりちょっとラクに過ごすコツ

『ダメ元』で
ゆるく頼ってみよう

からころなんでも相談室④

疲れを 1セツトする方法

セルフメディケーション講座⑧
のどの不調を改善する
生活習慣って、何？

料理や音楽、絵、洋服づくり
家で何かを作ることが
気分転換になります。

わたしの
気分転換

④

のんさん

未来のために手をつなごう



新薬開発のために、治験にご協力いただける方を募集しています。

ご興味のある方、ご協力いただける方は、下記お問い合わせ先までお気軽にご連絡ください。

募集内容

- 1 ワキガでお悩みの方
- 2 爪白癬症の方
- 3 ニキビでお悩みの方
- 4 乾燥肌でお悩みの方

参加者向け
無料健康診断
実施中!

参加エリア

東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県、在住の方

- ご希望の治験により対象年齢が異なります。詳細は下記フリーダイヤルまでお願いいたします。

※治験に参加いただくには様々な条件や基準があります。

お問い合わせの段階で参加をお断りする場合がございますので、あらかじめご了承ください。

治験とは

新薬開発のため、みなさまのご協力が必要不可欠です。

治験とは、「くすりの候補」を「くすり」として認めてもらうため、患者さんにご協力いただき「くすりの候補」の効果と安全性を調べる試験のことです。安全性や有効性を確認しながら、慎重にすすめられます。

この他にも随時治験ボランティアを募集しています。お気軽にお問い合わせください。

医療法人社団 信濃会附属治験ボランティア会

通話無料



0120-093-757

受付時間

9:30 ~ 17:00 月~土曜日(祝日を除く)

治験ポータルサイト

治験 **chi-ken.jp**

<http://www.chi-ken.jp/>



株式会社東京臨床薬理研究所 ~東京臨床薬理研究所は、新薬開発を支援している企業です。~

東京都新宿区左門町20番地 四谷メディカルビル TEL:03-5366-3417 FAX: 03-5366-3457

© 2020 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転

からころろ

2019 vol.57

目次



今号のおはなし
冷たい風がびゅーびゅー吹く夜。編み物名人のきつねさんが、靴下を編んでいます。すると「ほくにも教えてください」とからちゃん。寒がり屋のしろくまさん、山ねずみさんもやってきて、みんなで思い思いの靴下を編みました。

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④……………4

のんさん

料理や音楽、絵、洋服づくり
家で何かを作ることが
気分転換になります。



うららか People⑤……………16 臨済宗建長寺派林香寺19代目住職、
精神科医

川野泰周さん

「不安や心配で疲れ切っている人の心に、
少しでもゆとりをつくりたい」

役に立つ！ 医療・健康情報

よくわかる医療最前線⑤……………8

「肝炎・肝臓がんの最新治療」

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。

からころろなんでも相談室④……………12

「疲れをリセットする方法」

疲れのメカニズムやリセットする方法について、
紹介します。



セルフメデイケーション講座⑧……………15

「どの不調を改善する生活習慣つて、何？」

健康レッスン1・2・3⑥……………20

感染症を防ぐ

「正しい手指の消毒法」

管理栄養士がつくる！ からころろ元気食堂③……………31

「常備菜でつくる

肝臓を元気にするメニュー」

宮子あずささんの本音エッセー⑦

きのうよりちょっとラクに過ごさずコツ……………32

「ダメ元」でゆるく頼ってみよう

おすすめ！ 健康アイテム

e健康シヨップ

からころろセレクション……………18

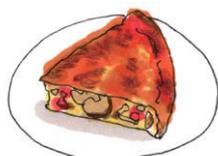
読者プレゼント……………28

からころろ通信……………33

おたよりひろば／からころろクイズ②①

わたしの闘病記／からころろ川柳

そらのいろ⑤⑦「山へ」高橋順子……………39



息ぬきマンガ
「病院とわたし」⑤⑦……………7
花くまゆうさく

のん

さん（俳優、創作あーちすと、映画監督）

料理や音楽、絵、洋服づくり
家で何かを作ることが
気分転換になります。

毎号、各界で活躍している方々に気分転換法をうかがいます。

今回は、朝の連続テレビ小説で国民的な人気を集めたのんさん。

以来、俳優としてはもちろん、「創作あーちすと」として

絵や音楽をはじめ、映画監督に挑戦するなど、活動の場を広げている。

そんなのんさんの気分転換タイムは……。

のん

1993年兵庫県生まれ。2016年より「のん」として活動をはじめ。俳優として映画や舞台で活躍するほか、「創作あーちすと」として、絵や歌で独自の世界を表現し、注目を集めている。映画『おちをつけなんせ』（YouTube Originalsで公開中）で映画監督デビューを果たした。

のんさんといえば、朝ドラ「あまちゃん」（NHK）を思い出す方も多いのでは？ のびやかで、芯の強さを秘めたヒロインの姿は、いまでも鮮明に記憶に残っている。

さらに、アニメ映画『この世界の片隅に』（2016年）では、主人公「すず」を声で演じ、繊細な心の動きを豊かに表現して、大ヒットに貢献。

そして、この冬、さらに新たなシーンをちりばめ、生まれ変わった『この世界の（さらにいくつもの）片隅に』が封切られる。

「暮らしていくのが、
うちの戦いだ……」

この日は、えんじ色のワンピースをふんわりなびかせて、インタビュー・ルームに現れた。

「よろしくおねがいします」

ふわりとしたやわらかな声。その一言で、その場がなごんだ。

大きな瞳は、子どものようにキラキラ輝いている。でも、ひとたび映画の話になると、その瞳が、すっと真剣味を帯びた。自分のこ



とばを探しながら、ゆつくりと、まっすぐに答えてくれた。

『この世界の（さらにいくつもの）片隅に』の舞台は、昭和19年の広島・呉。この地に住む「周作」のもとに嫁いだ18歳の「すず」が主人公だ。

次第に戦争の影が濃くなるなかで、すずは食材を工夫して台所をきりもりし、着物をつくろい、日々の暮らしをていねいに積み重ねていく……。

「この作品は、前作よりもさらに深く、登場人物たちの心情を描いています。たとえば、すずさんは、ふとしたことで、親しくなったりリンさんと夫・周作さんの過去に気づいてしまいます。さまざまなか感情が渦巻くなかで、〈戦争〉の足音が近づいてくる。否応なしに〈戦争〉が押し寄せてきて、何もかも太刀打ちできなくなるんです。映画の後半では、すずさんのなかで、悔しさ、悲しみ、怒りのようなものが膨れ上がっていくのを感じました」

作中では、すずの強い気持ち



込められたセリフが出てくる。

「暮らし続けていくのが、うちの戦いですからね……」

芯の強い、こころに深く、響くことば。

「すずさんは、必死に自分の居場所を探しているんです。足の悪い義母に代わって、〈嫁〉としての義務を果たさなければこの家にいられない……。と。そんなすずさんにとって、なによりの心の支えは、絵を描くことです。ありのままの自分でいられる時間なんですよね」

映画では、偶然迷い込んだ艶町でリンと出会う。このリンとのエピソードはとても印象的だ。

「リンさんは、嫁いで以来はじめ

てすずさんに〈絵を描いて〉と言ってくれた人なんです。ああ、はじめて自分を認めてもらえた……。と、すずさんが感じて、夢中で描きだします」

のんさんは、ご自身も絵を描く。「言葉を使うことによって、自分を伝えるというよりも、絵を描くことで自分の感情を吐き出している感じなのかもしれません。きっかけはさまざまだけど、何かに触発されたときに〈わたしも！〉と思って、わーっと描きます。感情ばっかりの絵です。キャンパスに向かって、好きに絵の具をのせていく感じですね。夢中になれる。その点では、わたし、すずさんと

似ていますね」

なによりの気分転換は、家でものづくりに没頭すること

「ついこの間、からだ中にじんましんが出てしまいました。薬をもらってもぜんぜん引かなくて。自分ではタフだと思ってたけれど、思っている以上に、からだは疲れてしまってる。そういうことって、あるんですね。もつと気づかわなくちゃ。そう思いました」

のんさんの気分転換は、もっぱら〈家で過ごす時間〉。なかでも料理をすることがこころのリラックスになる。

「翌日の分まで大量に作るんです。すぐ食べられるものが家にあると、ホッとしますから。一昨日の夜にも、カレーをたくさん作りました。料理とか、洋服とか、絵とか、音楽とか。いちばんの気分転換は、家で何かをすることに没頭することです」

のんさんは、いま26歳。彼女の創作意欲はますます、高まっています。これからの活躍が楽しみです。



『この世界の(さらにつつもの)片隅に』

2019年12月20日公開 監督・脚本：片淵 須直
配給：東京テアトル

昭和19年、18歳のすずは広島・呉に嫁ぐ。見知らぬ土地での夫とその家族との暮らしに、戦争の足音が迫り……。『この世界の片隅に』(2016年)に新エピソードをちりばめた新たな物語。



ギター

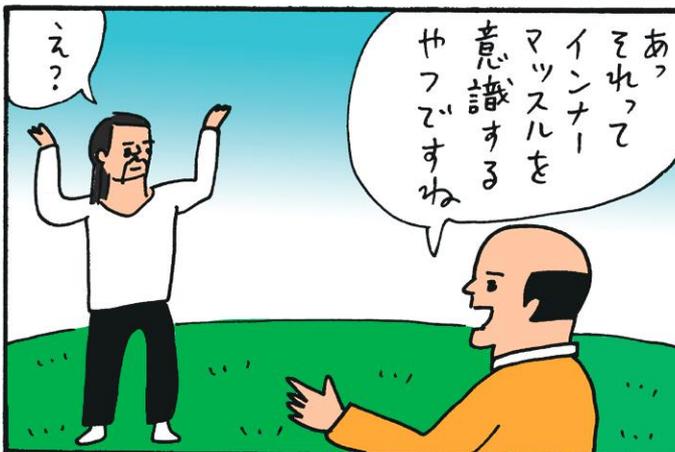
愛用のエレキギターは、テレキャスター。「中学のときにバンドで弾いて以来、なじみがあるんです」



料理

「たくさん作り置きます。一昨日作ったカレーを、今日はカレーラーメンにして食べました」

のんさんの気分転換タイム





よくわかる
医療最前線

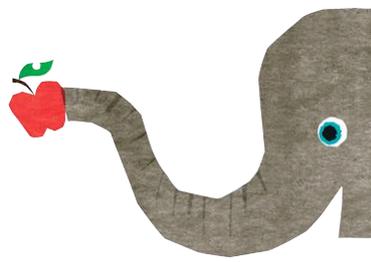
第 57 回

肝炎・肝臓がんの最新治療

肝臓は「肝心要の臓器」。栄養の代謝、毒素の排出、胆汁の分泌など、人体に必要な500以上の役割をになう「化学工場」です。重さは体重の約1/50。でも、この巨大な臓器には、神経が通っていません。疾患があっても自覚症状が出にくく、気づいたときはすでに進行していることも……。何よりも、予防が大切です。とくに「肝炎→肝臓がん」の予防と最新治療について、武蔵野赤十字病院の泉並木先生に話をうかがいました。



監修・泉並木先生
いずみ・なみき
武蔵野赤十字病院院長。専門は消化器内科。肝臓、B型、C型慢性肝炎の診断と治療および肝臓がんの最新医療に取り組んでいる。遺伝子診断を取り入れた肝臓病治療などでも知られる。



おもな肝臓の病気って？

——肝炎の種類について、教えてください。

大きく2種類あります。

①「ウイルス性肝炎」。

②「脂肪肝」由来の「肝炎」。

このほかにも、細菌や寄生虫・薬剤などが原因で肝障害や自己免疫性肝障害を起すケースもあります。

まず、①について。

肝炎を起すウイルスは

A、B、C、D、E型の5種。A型とE型は、感染しても慢性化しません。D型は日本人にはまれで、要注意なのはB型とC型。日本人の感染者は推定300〜400万人といわれます。

●B型肝炎

体液、血液から感染します。30年以上前は母子感染が主流でしたが、現在では水平感染（おもに性交渉）

が多い。感染しても症状の出ない方が85%で、15%が慢性肝炎になります。

●C型肝炎

これも、体液、血液から感染します。現在では、輸血や血液製剤による感染は

ありません。50〜60代と20〜30代に多い。20〜30代に多い感染原因は、違法な薬物の注射や鍼治療、タトゥー施術時の針やカミソリの使いまわしなどです。

B型C型ともに自覚症状

がなく感染しているケースが多いので、早期検査↓早期発見が重要です。

——「脂肪肝」とは？

炭水化物は体内でブドウ糖に分解され、ブドウ糖は肝臓でグリコーゲンに加工されます。さらに、使い切れないグリコーゲンは、脂肪

肪に変えられて肝臓に貯蔵されます(図1)。この脂肪が使われないまま貯めこま

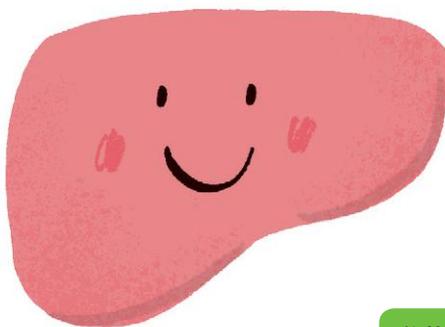
図1：肝臓のおもな働き

消化を補助する

脂肪の消化と吸収を助ける胆汁を作りだす。

解毒する

体に有毒な物質（アルコールやアンモニアなど）を、無害な物質にして、尿中に排出させる。



栄養の加工・貯蔵する

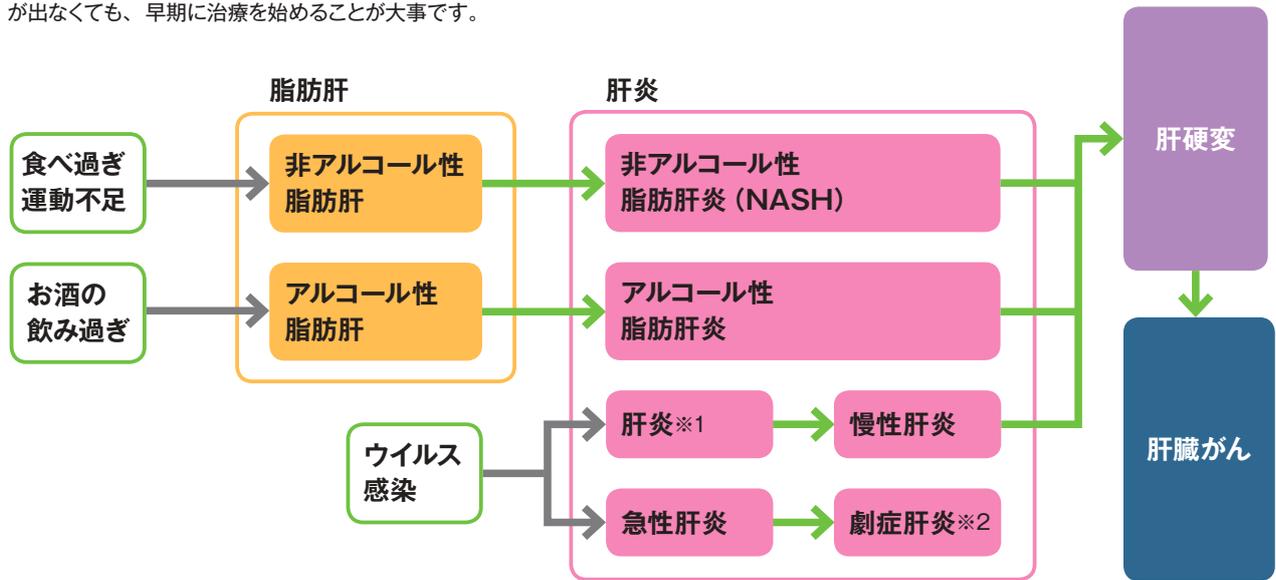
体のエネルギー源となるブドウ糖を脂肪（グリコーゲン）に加工して貯蔵する。体でエネルギーが必要になると、それを再びブドウ糖に変えて、血液中に戻す。

体温を調整する

肝臓内で大量の血液を循環させながら、血液量を調整することで、体温の調整を行う。

図2：肝臓病の経過

肝臓がんのほとんどが、脂肪肝やウイルス感染等を原因とする肝炎からスタートしています。肝炎→肝硬変→肝臓がん。症状が出なくても、早期に治療を始めることが大事です。



※1 乳幼児期にB型肝炎ウイルスに感染しても、炎症は起きない。免疫が発達する10~30歳に肝炎を発症する。
 ※2 免疫が強く作用して、肝細胞を破壊する。命にかかわるので、迅速な治療が必要になる。

れてしまうのが、脂肪肝です。近年ますます増加して、成人の約3割。脂肪肝を持つ方の約2割が約10年で脂肪肝↓肝炎↓肝硬変に進行します。放置すると、肝硬変から肝臓がんになるリスクも高まります。

この脂肪肝には、「アルコール性脂肪肝」と「非アルコール性脂肪肝」の2つがあります(図2)。

アルコール性脂肪肝の原因は、お酒の飲み過ぎ。大量にお酒を飲むと、肝臓がアルコール処理を優先して、食べ物の処理が後回しにされる。結果として、どんどん脂肪がためこまれてしまいます。

しかし、いま増加傾向にあるのは、非アルコール性脂肪肝です。脂質、糖質などカロリー過多の食生活や運動不足、肥満などがその原因で、糖尿病など生活習慣病を持っている方にも多い。

い。アルコール性脂肪肝よりは、アルコール性脂肪肝より年々悪く、早ければ数年で肝硬変に進み、さらに肝臓がんにもなりやすい。非アルコール性脂肪肝とわかったら、早期にきちんと対応することが大切です。

———どうすれば、早期発見できる？

肝臓には神経が通っていないので、自覚症状が出にくいんです。気がついたときには深刻な状態になっていることも。とくに50代以上の男性、閉経後の女性は、年に1回は健康診断を受けてください(*1)。

注意したいのは「AST」「ALT」「γGTP」の数値です。このいずれかが2年続けて基準値外の場合は、ぜひ二次検査を！(図3・4)

「γGTP」は、飲酒や服薬で一時的に高くなることも。「AST」「ALT」の値が基準値内であれば、おむね心配ありません。

———どのような二次検査をする？

まず、消化器内科のクリニックで、血液検査と画像検査(超音波)を受けます。脂肪肝が確認された場合は、「ファイブプロスコア」または、「エラストグラフィ」(肝臓の硬さを検査する機器)のある医療機関へ行きましょう。各自治体の「肝臓専門医療機関一覧」で確認してください。

単に肝臓に脂肪がついているだけか(経過観察)、炎症が起きて肝臓の線維化が進んでいるか、検査して正しく把握してください。

肝炎の治療法って？

———「ウイルス性肝炎」の基本治療は？

ウイルス性肝炎については、薬物療法がめざましく進歩しています。C型肝炎の場合、経口薬のみで、95%の患者さんで

図4：肝機能検査が必要な人チェックリスト

ひとつでも当てはまれば、二次検査を受けましょう



健康診断で2年連続、肝機能数値が引っかかった



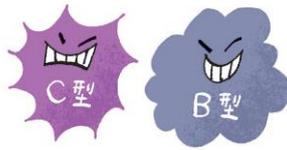
油っこいものが好きではなくなった



お酒をほぼ毎日飲む



尿の色が濃くなった



家族に肝臓病の人がいる



年々、体重が増加している

ウイルスが消えます。肝硬変が進行した方でも、今年登場の新薬が使えます。残りの5%は、「耐性ウイルス」が原因。耐性ウイルスを増やさないためには、飲み忘れることなく、正しく服用することが大事です。また、他の医薬品と併用すると、効果が減ったり、副作用が強まることもあるので、要注意です。

B型肝炎は、インターフェロン（注射）と核酸アナログ製剤（経口薬）のいずれかを使うか、あるいは2剤を併用します。新薬の登場で、副作用の心配も激減しました。

ただし、B型肝炎ウイルスは体内から完全に消すことが難しいため、肝機能を維持しながら病気の進行を防ぎます。インターフェロン注射は48週間。核酸アナログ製剤は約10年間の長期治療になります。

——脂肪肝由来の肝炎とは、どうつきあえばいい？

これも、薬物療法が進んでいます。たとえ肝臓の線維化が始まっていても、その固まった部分を溶かす薬の研究も進んでいます。

しかし、最善策は脂肪肝の段階で食い止めること。大切なのは、食事と運動。肥満と飲酒にも要注意！

ご自分流に生活習慣の改善に取り組むことも、もちろん大切です。しかし、医師や栄養士に相談しながら、目標を定めると、さらに効果的です。栄養指導は、自治体の保健福祉事務所、保健所、保健福祉センターでも受けられます。

「肝臓友の会」という専門医と患者さんが集まる会もあります。肝臓疾患は国の補助制度が充実しています。必要情報を手取るのは、意外に大変。ぜひご利用ください（*2）。

肝臓がんの治療法は？

——肝臓がんの場合、どんな最先端治療がある？

肝臓がんは、大きく2種類あります。他の臓器のがんが転移したものの。肝臓原発のもの。前者は原発がんの治療と合わせて行うので、ここでは肝臓原発がんについてお話しします。治療法は、進行度合いや肝機能の状態に応じて、概略、以下のようになります（肝機能に少し余裕がある場合）（図5）。

①がんの数が2〜3個、大きさが3センチ以内
切除手術またはラジオ波焼灼療法があります。ラジオ波焼灼は、周波数400MHzの電流を直接がん当てて、がん細胞を凝固させます。

②がんの数が2〜3個、大きさが3センチ以上
焼灼療法と動脈塞栓療法

図3：肝臓病検査の流れ

健康診断

血液検査

AST、ALT、γGTPの数値を調べる。ひとつでも基準範囲が高いと「肝機能異常」と診断される。



二次検査

血液検査

より詳しい血液検査を行い、肝炎ウイルス、肝線維化マーカー、腫瘍マーカーを調べる。

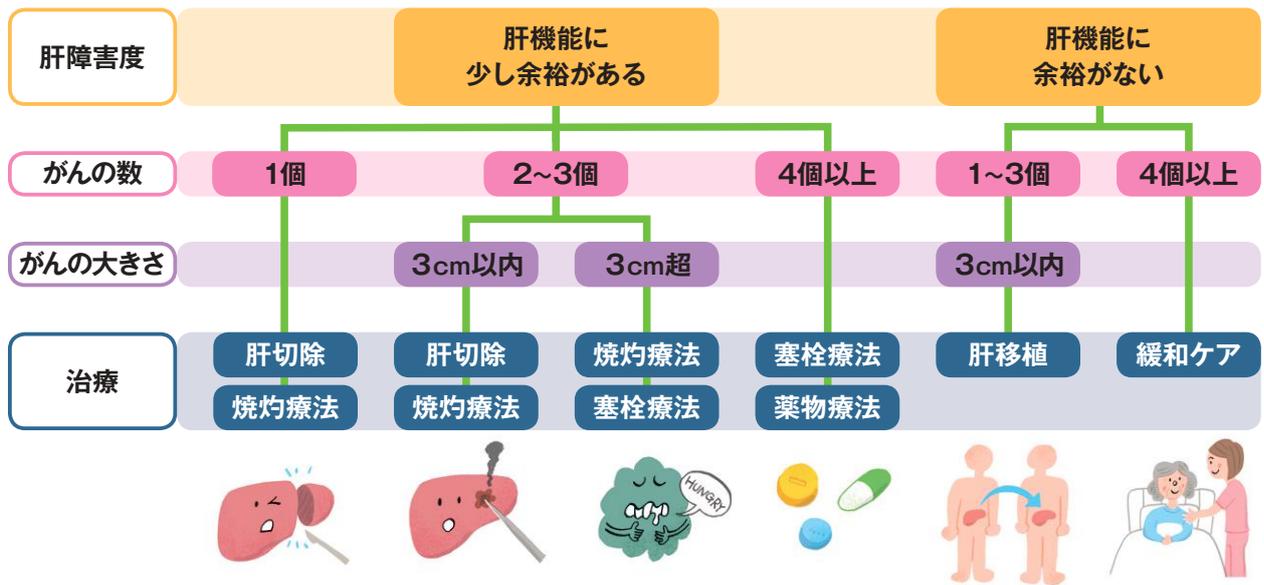
画像検査

超音波によって、脂肪肝かどうかを調べる。

*2 「肝臓友の会」は、26都道府県に患者会が結成されている。日本肝臓病患者団体協議会のホームページに一覧があり、最寄りの会を探すことができる。https://nikkankyou.net/link/

図5：肝臓がんの治療選択

肝障害度によって、治療の選択が異なります。さらに、画像検査で確認したがんの数によって治療法をさらに絞り、がんの大きさで最終的な治療法を決定します。



が基本です。動脈塞栓療法は、がん細胞が栄養を取れなくする方法。足の付け根からカテーテルを入れ、がん細胞の手前で抗がん剤とゼラチンスポンジを注入。動脈に栓をして、がん細胞を「飢え死」させます。がんの数が4個以上では動脈塞栓療法のほか、薬物療法を行います。薬物療法では、がんの増殖を抑える分子標的薬を用います。まず最初に使う一次治療薬には、ソラフェニブ(商品名ネクサバル)、レンバチニブ(同レンビマ)の2種があります。効果がでない場合は、二次治療薬として、レゴラフエニブ(同スチバーガ)かラムシルマブ(同サイラムザ)を使います。近々、承認予定のものは、たとえば「免疫チェックポイント阻害薬」。単独

では効果が薄いものの、他の薬と併用すると驚くほど効果的という海外の報告もあります。ご期待ください。**肝臓とつきあうコツは？**——肝臓疾患とつきあう注意点を教えてください。肝機能が低下すると、肝炎や肝硬変、肝臓がんが進みやすくなります。転移や再発なども起こりやすい。使える薬物も制限され、治療の選択肢も減ります。肝機能を保つために重要なのは、筋肉の維持です。筋肉は、「第二の肝臓」。実は肝臓と同様に「栄養の加工・貯蔵」ができます。つまり、筋肉の量が多いほど、肝臓の負担が減る。筋肉を維持するために、たんぱく質を摂取して、適度に運動してください。薬の副作用などで食欲が減退しているときは、乳製

品、卵、豆腐や納豆などで補ってください。肝臓に負担をかけないために、一日4〜5回に分けて食事をとることも一手です。——肝臓疾患は、どこで治療を受けるべき？肝臓疾患の検査は、消化器内科の開業医(クリニック)でOKです。肝炎や肝硬変に進行したら、紹介状を書いてもらって、拠点病院を受診してください。もちろん、肝臓がんの最新治療も拠点病院で受けられます。現在、全国に71の肝臓疾患拠点病院があります(*3)。

* 近年、肝臓疾患の治療は飛躍的に進歩しました。とはいえ、いまも年間3万人の方が亡くなっています。沈黙の臓器だからです。早期発見と生活習慣の改善を行うことが大切です。

*3 肝炎情報センター <http://www.kanen.ncmg.go.jp/cont/060/20170125135739.html>
拠点病院の肝臓疾患相談センターには電話でも相談できます。
参考文献：泉並木・監修『肝炎のすべてがわかる本』（講談社健康ライブラリー）

疲れをリセットする方法

なんとなく疲れがとれない、目覚めが悪い……。
疲れを解消して、翌朝すっきり起きるにはどうしたらいい？
久手堅司先生（せたがや内科・神経内科クリニック院長）に、
お話をうかがいました。

育児、仕事に加え、両親の介護も始まり、
心身ともに疲れています。
眠りも浅いのか、目覚めも悪く、
翌朝にも疲れが残っています。
どうしたら、疲れがとれますか？

（F・Rさん 神奈川県川崎市 40代）



編集部員ウサ吉

Q1 「疲れ」が解消できないのは、なぜ？

疲れは、その日のうちにリセットできないと、たまります。Fさんが感じている疲れは、おそらく、慢性疲労ですね。

だるさ、不眠、頭痛、肩のこり、眼精疲労、動悸、胃痛、不安……。

これらの不調の主原因は「自律神経の乱れ」にあります。現代日本人の約9割が、自律神経の乱れに悩まされています。医療現場では「不定愁訴」ともいわれ

Q2 自律神経って、何？

て、とかく軽く見られがちですが、決して「気のせい」でも「そのうち治る」ものでも、ありません。

心身をベターな状態に保つために、諸々の体内機能を調節する神経システムです。「自律」とは、自動的に働くこと。本人の意志ではコントロールできません。たとえば、大事な発表や試験の前などは、「緊張するな」と言われても、緊張しちやいますよね。声や体

が震えたり……。これも、自律神経の働きです。

この自律神経には「交感神経」と「副交感神経」の2つがあります。

交感神経は、ヒトが活動しているとき(ON、覚醒モード)、優位に働きます。血圧を上げたり、脈を速くしたり。車でいえばアクセルを踏んでいる状態です。副交感神経は、リラックスマンや睡眠中など(OFF、鎮静モード)に、優位に働きます。たとえば、ブレーキを踏んでいる状態です。ヒトの体は、この神経系

Q3 眠れないのは、自律神経が乱れるせい？

のアクセルとブレーキを自動的に使い分けながら、全体としてベターな状態に保たれているわけです。

夜、入眠する前に副交感神経の働きが徐々に強くなって、睡眠中は副交感神経が断然優位。朝にむけて徐々に交感神経が優位になって、目覚めます。起き上がるときは交感神経の働きが一気に強まって、血圧を上げ、頭部の血流を確保します。



お話をうかがった方：
久手堅司先生
くてけん・つかさ

せたがや内科・神経内科クリニック院長。医学博士。自律神経失調症外来、頭痛外来、肩こり首こり外来など、従来の診察では改善しにくかった症状を専門に診ている。著書に『最高のパフォーマンスを引き出す自律神経の整え方』（クロスメディア・パブリッシング）。

図1：疲れをリセットする心得



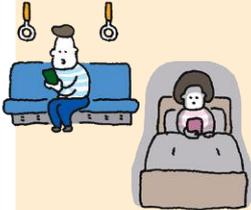
**30分に1回は
深呼吸かストレッチ**

とくにデスクワークの人は習慣に。こまめに行うことで自律神経の乱れを整え、疲労感を軽減できる。



**入浴と就寝を
セットで考えよう**

入浴は効果的な ON・OFF スイッチ。入浴後、体の深部体温が下がり始めると、自然と睡眠モードに入るので就寝 90 分ぐらい前に入浴するとよい。



**スマホとの
つきあい方を見直す**

スマホ使用中は下を向いているので首、肩、脊椎に負担がかかり、猫背の原因に。寝る直前まで見ていると交感神経が優位になり、睡眠の質を低下させる。スマホの使用時間や使用中の姿勢を見直してみよう。



**自分なりのON・OFF
スイッチを見つける**

月を見上げる、散歩するなど、スイッチは人それぞれ。自分が楽しく、気軽にできることなら何でもよい。

意志では、直接、コントロールできません。自律神経を整えるための基本中の基本は、規則正しい生活、栄養バランスのと

Q4 自律神経って、意志で切り替えができる？

少しでも質のよい睡眠をとって、疲れをリセットするには、交感神経／副交感神経つまり ON／OFF スイッチの切り替えをスムーズに行うことが大切です。

この2つの自律神経の、ON／OFFの切り替えがうまくいかないと、「寝つきが悪い」「熟睡できない」「朝起きられない」「起き上がれない」……になる。現代人は、ますます交感神経優位の生活になっていきます。多忙。スマホ。夜更かし……。覚醒モードの緊張状態が続いて、どんどん疲労が蓄積されてしまう。

自律神経失調症外来を訪れる患者さんの多くは、猫背か、猫背気味です。ヒトには、精神的なストレスがかかると「歯を食い

Q5 自律神経自体を整えるには、どういう方法がある？

骨格のゆがみには、要注意です。自律神経の中心は、脊椎の中を通る神経ケーブルです。この脊椎がゆがんでいたら……？

れた食事、十分な休息と睡眠……です。でも、習慣や周囲の環境を整えることで、切り替えやすくすることはできます。たとえば、入眠90分前にお風呂に入る。お風呂から出て、体の深部体温が下がりはじめると、鎮静モード（副交感神経優位）になります。そのほか、効果的な切り替え法をご紹介します（図1）。

おすすめは、首伸ばしです（図2）。とくにゆがみが出やすい頸椎を重点的にほ

Q6 「骨格のゆがみ」を整えるには、どうすれば？

それに伴う運動不足……。こうした現代人の生活習慣が、自律神経を乱す要因そのものになっています。

現代人のざっと9割は自律神経が乱れていて、骨格がゆがんでいる。つまり、猫背。とくに、長びく一方のスマホ時間は、首への負荷を増加させています。座りっぱなしのパソコン作業、それに伴う運動不足……。自律神経を整えるには、首への負荷を軽減させて、首や肩がこり、背骨がゆがんで、猫背になる。

図3：ストレスいろいろ

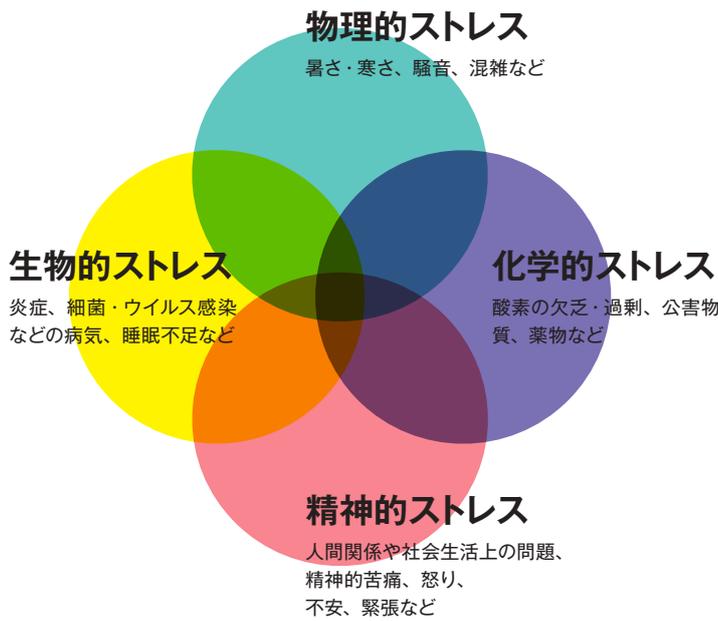
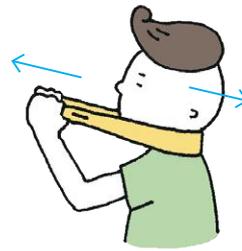
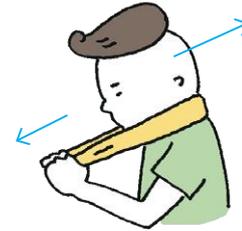


図2：タオルを使って首伸ばし



細く折り曲げたタオルの両端を持つ。後頭部と首の境目に引っかける（耳の下をタオルが通るように）。斜め上を向いてタオルを前方に引っ張り、頭は後方に、タオルと引っ張り合うように力を入れる。



斜め下を向いてタオルも斜め下に引っ張りながら頭は斜め後方へ。上と同様に引っ張り合う。

Q7

「自律神経失調症」って、どんな病気ですか？

ぐすくすこと、骨格全体のゆがみをリセットします。深呼吸も、効果的です。深く吸い込んで、最後まで吐き出す。正しい深呼吸は骨格のゆがみをリセットする一助になります。

を行って「異常なし」であれば、暫定的に「自律神経失調症」という診断はあり得ます。しかし、内科的問診だけで「自律神経失調症」と診断される場合は、ほかの原因が潜んでいる可能性もあります。また、いわゆる自律神経失調症の方々には、更年期障害が疑われる方もいらっしゃいます。その場合は、女性ならば婦人科、男性ならば泌尿器科を受診して、検査を受けてみることで更年期障害を鑑別することができま

す。自律神経失調症は、自律神経がストレスによって正常に機能しないことによって起こるさまざまな症状の総称です。そのため、自律神経の乱れに関係がありそうな症状を「自律神経失調症」と呼んでいることが多々あります。それで一応説明できているのです（よいことではありませんが）。たとえば、頭痛、動悸、息切れ、全身倦怠感、不眠などに悩んで内科を受診して、血液検査、心電図、レントゲン、超音波、MRIなどの検査

自律神経を乱す最大の要因は、ストレスです。現代人には、さまざまな原因をもつストレスが複数重なり合っています（図3参照）。Fさんのように、育児や介護から生じる精神的ストレスは、なくそうと思っ

ん。しかし、その一方で、ご自分の工夫で対策できそうなストレスもある。大事なことは、減らせるストレスから減らしていくことです。疲れ・ストレスとは、借金返済のようなもの。いっぺんに返そうと力まずに、こまめに返していけばいいのです。少しづつ、睡眠を改善する。首のぼし体操で、猫背を、ちょっと直してみる。一日に数回、深呼吸してみる。ON/OFFスイッチの切り替え法を自分なりに探してみる……。

それだけで、ずいぶんと楽になれるはず。トライしてみてください。

ウサ吉の感想

まずは、減らせそうなストレスから減らしていけばいいの。入眠90分前にお風呂！ やってみよう。

のどの不調を改善する生活習慣って、何？

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ステップで説明します。



薬局では、遠慮なく
薬剤師にご相談ください

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

のどにとって、冬の乾燥は大敵！ のどが炎症を起こしやすくなり、菌やウイルスへの防御機能が低下して、風邪をひきやすくなります。しっかりとのどを乾燥から守りましょう！

Step 1 加湿と水分補給を心がけて

室内の適切な湿度の目安は、だいたい40～60%。乾燥したら加湿器や濡れタオルを活用しましょう。加湿器の使用には、少し注意が必要です。湿度が60%を越えると、風邪の原因にもなるカビが発生しやすくなります。さらに、きちんと管理をしないと、加湿機内でカビが繁殖してしまうことも。容器は洗浄して、乾かしましょう。加湿器には大きく分けて、沸

Step 2 水道水でのうがいも効果的

うがい、きちんとやっていますか？ うがいによって口腔内のウイルスや細菌を除去することができます。ふだんのうがいは、水道水でOK。はじめに口をゆすいで、口の中をきれいにしてから、うがいをしてください。少しでものどの調子が悪いとき

騰式とそうでないもの（超音波式など）があります。沸騰式ですと、雑菌の発生も少なくてきて、おすすめで。また、水を飲むだけでものどの乾燥を防げます。冬は汗をかきにくく水分補給を怠りがちですが、体は意外に渴いています。こまめな水分補給を心がけましょう。

Step 3 のど飴の使いすぎに注意！

のど飴には、大きく分けて医薬品とそうでないものがあります。のどに不調があるときは、医薬品を選びます。のど飴を日常的になめている人もいますが、医薬品ののど飴は5～6日以上続けると成分によって

は、うがい薬をうがいます。薄めて使うものが多いですが、濃すぎても、薄めすぎても、十分な効果は期待できなくなります。正しい量で希釈させましょう。うがい薬も医薬品です。使いすぎは良くないので、本当にのどの不調があるときにだけ使用しましょう。5～6日使用しても効果がなければ、医療機関へ。

うがい薬の選び方

うがい薬の主成分には、おもに「ポビドンヨード」と、「アズレン」があります。



ポビドンヨード配合
抗菌・抗ウイルス作用があります。咽喉炎や扁桃腺の腫れに有効です。ヨウ素が入っているので、甲状腺疾患のある方は使用前に医師、薬剤師等にご相談ください。



アズレン配合
殺菌効果はありません。のどの炎症や口内炎などの消炎に効果的。副作用が少ないので、妊婦さんや子どもでも使用しやすいです。

は胃を荒らしてしまうことも。また、のど飴のなめすぎで虫歯になってしまう方も意外と多いので、心配な方はシュガールレスを選びましょう。のど飴をすぐにかみ砕いてしまう方も多いですね。成分のどに長くとどめさせることで、効果が期待できます。ゆっくりなめて、なめたあとは20分程度、飲食を控えるようにしましょう。

「不安や心配で疲れ切っている人の心に、 少しでもゆとりをつくりたい」

川野泰周さん

臨済宗建長寺派林香寺19代目住職、
精神科医

代々続く禅寺の住職を務めながら、週に2回、精神科医として横浜市内と都内で診療を行い、さらには講演や執筆活動も行う川野さん。その献身的な活躍は、いったいどこから生まれているのでしょうか。

海を間近にのぞむ、横浜市・屏風浦。閑静な住宅地の一角に、臨済宗建長寺派林香寺がある。

「こんにちは！」

秋晴れの下、19代目住職の川野泰周さんが、さわやかな笑顔で迎えてくれた。

住職と精神科医。二つの仕事を両立させていらっしやる。

*

川野さんは、禅寺の跡取りとして育てられ、寺を継ぐことに何の疑問も持っていなかった。

高校生のとき、父が死んだ。

まだ40代。早すぎる死を目のあたりにして、動揺した。

「葬式や法事が、いったい何の役

に立つのだろうか。座禅を組むことに、意味があるのか。何のために修行するのか……」

もっと、生きている人間の心について、知りたい。そう思って、医学部(精神医学)に進学した。

「当時、〈Well Being〉という考え方が広まりつつありました。西洋医学が追求する『病気の治療』だけでは、『本当の健康』は実現できない。もっと精神的な充足感を目指すべき……。実は、これ、仏教の考え方に近いんです。仏教の教えは、一言でいえば、物質的な豊かさより、精神的に満たされる人生を送るためのコツなんです」

仏教から離れて、大学の精神医学科で『人間の心理』を学ぼうとして、気がつくと、仏教の『心』に戻っていた。

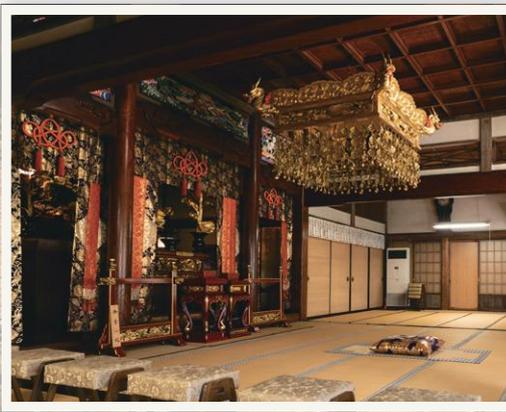
〈いま〉に集中することで
雑念を手放せる

卒業後、6年間、病院の精神科に勤務して、さまざまな患者さんたちに出会った。

「たとえば、生活保護を受けてい



修業で使っていた食器。5つの漆器が入れ子になったもので、「応量器」と呼ばれる。指先にまで意識を集中し、音を立てないように使用する。



本堂では、月に1回「座禅会」が開催される。地域の人だけでなく、川野さんの活動を知って遠方から訪れる人も多い。



かわの・たいしゅう

1980年生まれ。臨済宗建長寺派林香寺に生まれ、19代目住職を務める。寺務のかたわら、精神科医として週2回の診療を行うほか、忙しい社会人や主婦へ向けた講演、執筆活動、メディア出演など幅広く活躍している。著書に『「あるある」で学ぶ 余裕がないときの心の整え方』（インプレス）、『ずぼら瞑想（幻冬舎）』など。

る末期がんの方。タバコもお酒もやめようとしない。税金を使って人に迷惑をかけて長生きするより、好きなことをやってさっさと死んだ方がマシ……と、おっしゃる」

出産をためらう外国人女性にも、多数、出会った。産んでも、満足に育てる自信がない、と。その一方で、医療に多額のお金を注ぎ込んで、ひたすら生き続けることだけを望む人もいる……。

「患者さんにはそれぞれ事情がある。ただ病気を治せばいいわけではないと骨身に染みました。心にもっと寄りそうしかない……」

30歳のとき、寺に帰ることに決めた。住職を継ぐために、建長寺で4年ほど修業した。そこは病院とは真逆の世界だった。

毎日、緊急事態に追われる病院とちがって、修業はひたすら同じことを繰り返す。掃除、座禅、勉強、食事、読経……分単位のルーチンワークで、所作のひとつひとつに決まりごとがあり、食事のときも物音ひとつ許されない。

「へいま、していること」に集中

するしかないのです、よけいな雑念が浮かんでこなくなる。実は、これは脳がとても効率よく働いている状態なんです。

複数のことを同時に考えたりすることが、脳をもっとも疲れさせます。集中して一つのことに取り組みば、終わったとき、ふっと心にゆとりが生まれる。このゆとりが、心にとって、大切なんです。仏教の修行で、そのことを体得できました」

脳を休めるための「瞑想」という習慣

修業を終えたとき、34歳。川野さんは林香寺の住職となり、精神科医としての診療も再開した。

「現代は、膨大な情報が行きかう社会。不安や心配が多すぎて、脳を休める暇がない。疲れ切って、苦しんでる人がとても多い」

いま、川野さんは、「瞑想」について講演活動を行なっている。瞑想は、仏教修行のひとつ。精神集中を習慣づける方法だ。

「毎日、5分でもいい。気づいた

ときにやるだけで、集中モードへの切り替えが身につきます。ずばらな私には続かない……と思っている人ほど、大きな効果が出ます。

たとえば、食事の最初のひとくちだけでもじっくり味わう。お風呂で体を洗いねいに、優しく、洗ってあげる、とか。小さなことから始めてみてください。きっと、いいことがありますよ」

*

最後に「からころ」の読者へ向けてメッセージをいただいた。

「仏教に〈自利他円満〉ということばがあります。自分の利益を他人の利益にする。そうすればすべてがうまくいく。という意味。まず、いまの自分をいっつくしんであげてください。〈自利〉の前に〈自利〉があるんです。まず自分を大切にしなければ、どこかで燃え尽きてしまう。医師が患者さんに〈お大事に〉といいますよね。病気のことだけを考えるのではなく、自分を大切にしてくださいね、という意味です」

e健康ショップ からころろセレクション



監修
島田緑(しまだ・みどり)
e健康ショップ EC事業部
マネージャー

季節のおすすめ商品や、
予防や健康に注目したすぐれものなど、
誰かに伝えたくなる商品をご紹介します！

便利なアイテムを活用して、「困った」を解消しよう！

いつもの食事が食べづらい方へ

食べ物や飲み物、唾液の
飲み込みがうまくいかず、
食道ではなく気管に入って
しまうことを「誤嚥」とい
います。

食べ物などの奥に進む
と脳に信号が伝わり、脳か
らの指令で気管の入り口の
喉頭蓋がふさがり、食べ物
が気管に入るのを防ぎます
が、高齢や病気により、こ
の信号がうまく伝わらな
かったり、飲み込みの力が弱

くなることで、食べ物が気
管に入りやすくなります。

むせやすくなった、噛め
ない物が増えたという場合
は、食べる姿勢や食品の形
態の見直しが必要です。

最近では、食べ物を飲み
込みやすくするトロミ剤な
ど、便利なアイテムが登場
しています。

上手に取り入れて、毎日
の食事タイムを、楽しく過
ごしたいですね。

スプーンでも かんたんに切れる やわらかハンバーグ

やわらかく仕立てたハンバーグを、
しょうゆベースの和風ソースでじっ
くり煮込みました。玉ねぎ、しい
たけ、マッシュルームが入った食べ
ごたえのあるソースです。



おすすめ
キュービー やさしい献立
和風ハンバーグ
価格(税込) 194円
メーカー：キュービー
内容量：100g
UD区分：1(容易にかめる)

冷めても、 飲み込みやすいおかゆ

コシヒカリを100%使用し、食塩無
添加でお米本来のおいしさにこだ
わりました。賞味期限が36か月と
長く、非常食にも最適です。



おすすめ
ふっくらおかゆ
価格(税込) 162円
メーカー：亀田製菓 内容量：200g
UD区分：3(舌でつぶせる)

いつもの食事に、 簡単&すばやくトロミを!



加熱不要だから手早く準備するこ
とができます。無味・無臭でサッ
と溶け、温かいものにも、冷たい
ものにも使えます。

おすすめ
つるりんこQuickly
(クイックリー)
スティックタイプ
価格(税込) 1,242円
メーカー：クニコ 内容量：3g×50本

食の細かい方でも 食べることができる、 和風スイーツ

黒蜜ときなの風味のミルクプリン
で、たんぱく質を5g、エネルギー
を150kcal摂取できます。



おすすめ
デザート
やさしくラクケア
黒蜜きなこプリン
価格(税込) 194円
メーカー：ハウス食品 内容量：63g
UD区分：3(舌でつぶせる)

お薬を使うときのお助けアイテム

お薬を飲むときや使うときに「困った」ということはありませんか？

お薬を常用している方にとって、毎日正しく使用することは意外と大変なことだといえます。また、在宅介護の現場であれば、介護「する人」も「される人」も負担を減らし、QOL(生活の質)の向上を高めることは非常に重要です。今回はお薬にまつわる「困った」に対して、お手伝いや手助けをする便利グッズをご紹介します。ほかにもさまざまな商品がありますので、お薬関連で困ったことがあればぜひ薬剤師さんに相談してみてください。毎日のことだからこそ、少しでも手間を省いて薬にお越しになれるように。



肩もスムーズ、背中もらくらく、腰もすっきり

ひとりでも簡単に、どんな場所にも湿布が貼れるお助けアイテム。患部にそってスライドするだけで、シワなくきれいに貼れます。

しっぶ貼り ひとりでペタンコ ブルー

しっぶ貼り

価格(税込) 1,650円
メーカー：旭電機化成



点眼がうまくいかない方へ

目薬を上手にさすための補助器具です。高齢の方や手の震えなどで、目薬をさしにくくなったという方にオススメです。参天製薬のデインブルボトルの点眼薬に対応しています。

点眼操作性向上アタッチメント Just in<ジャストイン>

点眼補助器具

価格(税込) 306円
メーカー：参天製薬

わかりやすいお薬管理 重複・飲み忘れ防止!



壁かけ式で場所をとらず、飲み間違いや飲み忘れが一目わかります。ホワイトボード用のマジックで予定を書いてティッシュで消せます。※書き込めるのは透明ビニールの部分のみ。

投薬カレンダー 1日3回用

お薬カレンダー

価格(税込) 2,035円
メーカー：東武商品サービス

ワンタッチで 寝たまま飲める ストロー

寝たまま座ったまま、頭を動かさずにワンタッチで片手で飲むことができます。うっかり手を放しても自動閉止装置が作動して漏れることはなく、また寝かせたまま置いてても漏れません。

ハジー安心ストロー

ストロー式水のみ器

価格(税込) 1,078円
メーカー：ハジー技研



このページでご紹介した商品は、**ネットで注文、お近くの調剤薬局へ取り寄せて、お支払いできます。**

ご利用の流れ

1 ネットで商品の注文 & 受け取り薬局指定

2 メールで受け取り可能日の連絡をもらう

3 薬局で支払い、商品を受け取る

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



e健康ショップは、確かな商品と正しい情報をお届けします。



感染症を防ぐ！

正しい手指の消毒法

インフルエンザやノロウイルスの流行など、感染症のニユースが増える季節です。手と指は、おもな感染ルートの1つ。手軽で、効果的な消毒方法を身につけましょう。

かぜやインフルエンザは手指からの感染にも注意

かぜやインフルエンザ、ノロウイルス……などは、ウイルスに直接触れることによって感染します(接触感染)。せきやくしゃみの飛沫でも感染します(飛沫感染)が、接触感染にも注意が必要です。

たとえば、ドアノブ。テーブルの上。パソコンのマウスやキーボード。トイレの便座。電車のつり革やエレベーターのボタン。エスカレーターの手すり……などは要注意です。たくさんの方が触れる場所ほど、ウイルス付着の可能性が高まります。ウイルスに触れた手で顔をこすったり、食べたりすると、ウイルスが体に入ってしまうのです。

代表的な予防策として知られているのは、手洗い、うがい、マスク。このなかで有効性が確認されているのは、手洗いです。しっかりと手と指を洗って消毒してください(図1)。



正しい手指の洗い方、ご存じですか？

まず、手の洗い方を見直してみましょう。水にぬらしてチャチャッとすませていませんか？

正しい手洗い方法は、意外に、知られていません。じつは、けっこう洗い残しがあるのです(図2)。

さて、みなさんはふだん何を使って手洗いしていますか？ 水道水だけ、石けん、薬用石けん、消毒液……などの使い分け方を、ご存じでしょうか？

手洗いには2つの役目があります。「洗浄」と「消毒」。それぞれに効果的な



答えてくれた人
大幸薬品株式会社
マーケティング本部
戦略学術グループ
薬剤師・医療環境管理士
下川道世さん

成分があります。

まず、油や泥、汗やほこりなどの汚れを落とすのが、「洗浄剤」。液体石けんや固形石けんがこの代表です。

一方、かぜやインフルエンザなどのウイルスや、大腸菌、サルモネラ菌などの細菌を殺菌するのが「消毒剤」です。

ドラッグストアに並んでいる石けんには、「殺菌消毒」と表示されている薬用石けんがあります。肌の殺菌消毒を目的として、消毒剤が配合されています。

「広範囲のウイルスに効く消毒剤」は何？

消毒剤配合の薬用石けんを使っても、正しい手洗いをしないと洗い残しがあります。

一方、正しい手洗いには時間がかり、頻繁に手洗いとすると手荒れがおこり、傷口からウイルス・菌が侵入しやすくなります。そんなときに役立つのが手指消毒剤です。ドラッグストアなどでお求めいただけます。

この手指消毒剤の有効成分は、エタノール、ベンザルコニウム塩化物など。主成分のエタノールはアルコールの一種です。

アルコールはノロウイルスには効きにくいですが、最近ではノロウイルスに効果のあるアルコールを配合した手指消毒剤がドラッグストアなどで市販されているので、ぜひ利用してみてください。パッケージに「幅広い/広範囲なウイルスや菌を消毒、除去する」と表

図2：手洗いミス（洗い残し）を
起こしやすい場所



図1：手洗いの時間・回数による効果

手洗いの方法	残存ウイルス数
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、 流水で15秒すすぎ	数百個
ハンドソープで60秒もみ洗い後、 流水で15秒すすぎ	数十個
ハンドソープで10秒もみ洗い後、 流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個

参考：森功次他『感染症学雑誌』(80:496-500,2006)より改変

示されているので、チェックしてみてください。

正しい手指消毒の習慣を身につけましょう

外出から帰ってきたときには、手指にウイルスや細菌がついている可能性が高い。

手洗いだけでは、手洗いの時間・回数次第ではウイルスや細菌が残っていることがわかっています(図1)。まず、ハンドソープで洗ってから、手指消毒剤をお使いになれば安心です。

食事の前やトイレ後、調理中にも手指消毒剤でシュツとすることが習慣になるといいですね。

水を使えない外出先、アウトドアでは、携帯用の手指消毒剤が重宝します。ただし、エタノールを頻繁に使用すると手が乾燥するので、保湿成分を配合した手

手指消毒剤をおすすめします。

この冬場は、手洗いと手指消毒剤を併用して、かぜやインフルエンザの感染予防に役立ててください。

**ついやってしまおう！
手洗いがあるあるにご注意！**

NG! 洗い終わった手で蛇口を閉める
●素手で蛇口を閉めるとせっかく洗った手に、蛇口についているウイルス・細菌がついてしまいかも！ 使い終わったペーパータオルなどで、蛇口を閉めましょう。

NG! 濡れた手で手指消毒剤をする
●手が濡れていると消毒成分が薄まり、殺菌力が低下します。手洗い後、しっかりと水分を拭き取ってから手指消毒剤を使いましょう。

NG! 固形石けんを共用
●固形石けんの表面にウイルスや細菌が付着していることもあります。

NG! 頻繁に手洗いをすると手荒れの原因に。
●頻繁にこしこしと石けんで手洗いすると手荒れの原因に。“潔癖”過ぎも注意。



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

選べる
4タイプ

ういてる くっつき ウイルス・菌を
まとめて除菌。*



NEW!

※ 閉鎖空間で二酸化塩素又はクレベリン置き型により特定の「浮遊ウイルス・浮遊菌」及び「付着ウイルス・付着菌」の除去を確認。
また、クレベリンスプレー噴霧により、空気中の二酸化塩素が特定の「浮遊ウイルス・浮遊菌」を除去できる濃度になることを確認。(大幸薬品調べ)
◎ ご利用環境により成分の広がりは異なります。 ◎ すべてのウイルス・菌を除去できるものではありません。 ◎ クレベリンスティックペンタイプは、屋外では成分が拡散されるため、屋内・室内でご使用ください。

NEW!

気になるところに

ねらって除菌

ねらって消毒

キッチン
用具

ベビー
用具

手専用

食品添加物だから
口に入っても
大丈夫!

クレベ&アンド
ウイルス・菌除去スプレー
(キッチン用)



帰宅時に

クレベ&アンド
HAND
GEL
販売名:ハンドピュアDCN
指定医薬部外品



外出時に

クレベ&アンド
HAND
SPRAY
販売名:薬用クリーンローションBN
指定医薬部外品



◎ すべてのウイルス・菌を除去できるものではありません。

ノンエンベロープウイルスを含む幅広いウイルス・細菌に効く



ネガティブな気持ちになってしまうときは……



介護の不安やつらさを吐露するおたよりが、毎号たくさん届いています。前向きな気持ちになれず、苦しんでいらっしゃる方も……今回は、自分の感情との付き合い方についてうかがいました。

「親に文句ばかり言われる。暴言も。もう限界……」
 「認知症の親が暴言をはく。腹が立って、首を絞めそうになる……」
 このような悩みごとは、実は、介護の現場ではごく当たり前のこと。多くの方が経験されています。これを解決する特効薬は、残念ながら、ありません。介護する側／される側にも、それぞれの事情、意志や個性がありますから。「距離を置いてみる」これが重要なポイントだと私は思います。相手の暴言を正面からストリートに受け止めて、傷つく必要はないのです。受け流したり、気を逸らしたりしながら、「この人、なぜそんなに怒っているのかな」と距離を置いて、冷静に観察して、理由を探ってみてください。

「どうも夕方になると、機嫌が悪くなるな」とか、「急に怒り出すのは、体調が悪いときかな」とか。そのことに気づいてあげられれば、食事のタイミングを変える、とりあえず落ち着くのを待つなど、効果的な対策がとれます。
ネガティブな発言は話したいのサイン
 また、「もう死にたい」「生きていたくない」……などというネガティブな発言も、頻出しますよね。でも、そのことを真正面から受け止める必要は、かならずしも、ありません。ほとんどの場合、発言したほうも、真面目な答えを求めてはいません。「いま、ちょっと話をしてみたい……」という欲求の表現であることが多いと思います。「暮らしの保健室」(*1)でも、よくあります。

「鹿島灘のほう。あのころは、アサリやハマグリをよく獲ったねえ」
 笑ってお話しになるので、「最近は何れなくなってますよね」と相づちを打つと、「疎開したんじゃないかしらん。だから、そのうち帰ってくるんじゃない？」
 その場にいた全員で大笑い。本人も、みんなを笑わせたことで、自慢げでした。
 どんな話題がその人の心の琴線に触れるのか、興味を持って観察し、接してみると、本当にいろいろなことが見つかるものです。
安心して吐き出せる場所を見つけよう
 とはいえ、つらい介護は、続きます。「終わりが見えない」ことに絶望する方もたくさんいらっしゃいます。そんなときは、ぜひ「ケアラーズカフェ」を訪ねてみてください(*2)。



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。2019年8月にフローレンス・ナイチンゲール記事受賞。

さまざまな支援に出会うきっかけになるかもしれません。介護の苦しさを、介護の対象者に直接ぶつけてしまうこと。この悪循環だけは、どこかで断ち切ることが大事です。
 無理やり「前向きに」なろうとするよりも、ほっと息のつける場所があるといいですね。
 ※1..暮らしの保健室
 健康、医療、介護にまつわるさまざまな相談を受け付けています。地域の方ならだれでも気軽に立ち寄れます。
 ※2..ケアラーズカフェ
 家族の介護をしている人(ケアラー)が集まります。息抜きや情報交換の場として、取り組みが各地に広がっています。
 どちらも、地域包括支援センターなどで情報を得られます。ぜひ行きやすい場所を見つけてみてください！

WELCOME

デイサービスへ
ようこそ!②

男性利用者が7割!

通いたくなる、

レク充実の施設とは?

「デイサービスに行っても、楽しめない。とくに男性は……」そんなご意見が本誌にも、数多く寄せられます。一口に「デイ」と言っても、サービスの中身はさまざま。男性に人気のデイサービスがある聞いて、『ソラスト立川』（東京都立川市）にうかがいました。

「ご本人が夢中になって取り組めるレクが、大事」

取材に訪れた日、エントランスを入ると、すぐ前のスペースで数人の利用者さんが、一心に紙粘土の置物を作っています。

「きれいなお花! 素敵ですね」「だろ。女房にプレゼントするんだからね」

また、フロアの一角では、別の男女4人が、真剣な表情で麻雀卓を囲んでいました。

「なんか、熱気がある!」

多くのデイサービスでも、入浴や食事、リハビリのほかに、レクリエーションを取り入れています。一般的なのは、歌、体操、工作。指先や体を動かし、人と交流する

ことで、脳に刺激を与えることが目的です。でも、とくに男性の利用者さんには、レクの苦手な人も多いというのが実情です。

「ソラスト立川をご利用いただいている方は、男性が7割なんですよ」

と、施設管理者・佐藤圭佑さんは言います。

「やはり、ご本人が夢中になって取り組めることが、大事ですよ。うちでも麻雀や、囲碁、将棋などが人気で、われわれスタッフが声をかけなくても、男性同士で、すぐうちとけますよ!」

「デイの決め手は、レク。種類豊富で、一日中楽しめる」

運動レクが充実していることも、





1 真剣な様子で麻雀卓を囲む利用者さん。麻雀卓を2台用意するほどの人気。2 筋力の維持・向上が望めるスリング。音楽に合わせて運動。3 紙粘土とモールを使って制作した「スタンディングミニフラワー」。壁にもさまざまな利用者さんの作品があります。4 利用者さんの好み、状態に合わせてスタッフがまとめる「お楽しみファイル」。空き時間を利用して、塗り絵やクイズなどを楽しむ。5 スタッフのみなさん。左から佐藤圭佑さん（施設管理者）、遠山真紀子さん、萩田一樹さん、木澤亮さん（センター長）。利用者さんから「スタッフさんが明るいので、こっちまで元気になる」と評判。6 2019年1月に開催した落語会。落語家さんのお話に、利用者さんも笑顔。

人気の理由です。

フィットネス・フロアには、エアロバイクからレッグプレスまで、マシンが7台。

「午前中にフィットネスで体を動かして、入浴。午後は将棋や麻雀などの趣味活動に。女性に人気なのは、手芸やお菓子づくりです。まる一日、楽しんでいただけます」

取材して思ったのは、利用者さんたちの笑顔が輝いていること。

「そうなんです。ふだん見せないような、笑顔になる。レクは、施設の特徴が出るところ。これからも力を入れていきたいですね」

また、入浴にも利用者さんの尊厳を傷つけない配慮を感じます。

「広い浴場に大人数で入る施設も多いのですが、こちらでは一人ひとり入浴します。ほかの利用者さんに見られることもありません」

ソラストは、多摩地域に5つの施設を運営しています。

「大きな施設であれば多くの人と接する機会が増えます。少人数の施設では、専門性の高い工作など、より親密なおつきあいができるなど、使い分けてみてください」

ソラスト立川の特徴は？

1 総合的なサービスが受けられる
マシンを持つ多くの施設はリハビリに特化したデイサービスですが、ここでは運動もレクもすべて楽しめます。

2 豊富なレクリエーション
工作、麻雀、将棋、囲碁、カラオケ、お菓子作りなど、多彩なレクがあります。個人の特性にあったレクを行う施設を選ぶことで、新たな趣味や生きがいづくりにつながります。

3 フィットネスが充実
7台のフィットネスマシンを使い、一人ひとりの状態に合わせたメニューを設定し、フィットネストレーナーがサポート。入院生活で車椅子が必要になった方が、自力で歩けるようになったケースも。

4 イベントで地域と交流
毎月、コンサートや阿波踊りなどのイベントを用意。3か月に一度は市内の音大生の演奏会や保育園児の歌の披露もあり、地域との交流を大切にしています。



ソラスト立川
☎042-538-4751
〒190-0004
東京都立川市柏町1-10-24
SBビル1階

Q&A

「自立支援とトータルケア」で 人と暮らしを元気に

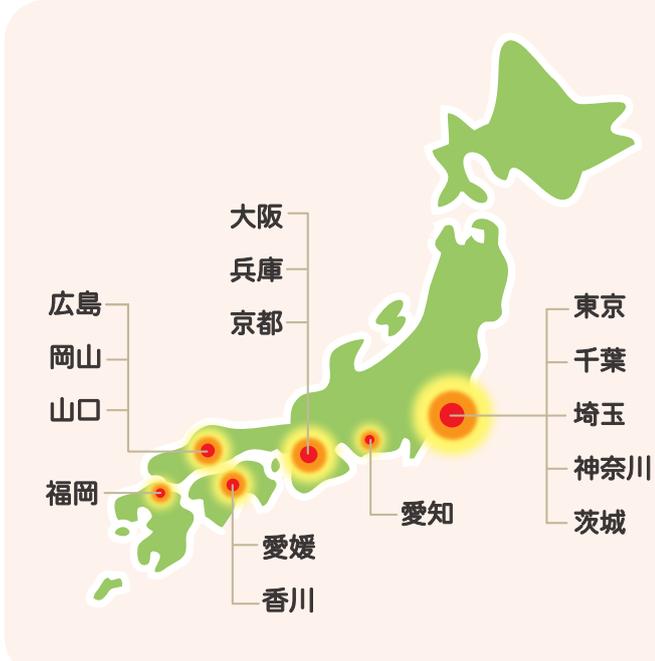


私たちソラストは首都圏・関西圏・名古屋地区の1都2府6県で
通所介護・訪問介護を軸とした多彩な介護サービスを展開し
介護が必要な方々にとって日常を無理なく過ごせる幸せと楽しさを追求しています

「確かな技術にこころを込めて」をスローガンに
全てのスタッフが一人ひとりに寄り添い
誠意にあふれたきめ細やかな対応を常に心がけています

全国に約444カ所で介護サービスを運営 ※連結データ

私たちソラストは、多様なサービスを展開し、“地域に根差した介護”をグループ全体で提供しております



▶在宅系サービス

- ・訪問介護 / 69カ所
※家事代行含む
- ・デイサービス / 156ヶ所
- ・居宅介護支援事業所 / 63カ所

▶入居系サービス

- ・有料老人ホーム・サービス付高齢者住宅 / 29カ所
- ・グループホーム / 68カ所

▶その他

- ・ショートステイ・ケアハウスなど / 59カ所
※ショートステイ、ケアハウス、訪問看護、
小規模多機能型居宅介護、福祉用具貸与・販売、
定期巡回・随時対応型訪問介護看護等が含まれています

※数字は2019年9月時点

グループ全体が「ワンチーム」で地域を支える

私たちソラストは、グループ全体がワンチームとなり、より良いサービスの提供に心がけています

- 株式会社住センター …… 神奈川県においてデイサービスを中心に事業を行っています
- 株式会社ティー・エム・メディカルサービス …… 京都府において小規模多機能型居宅介護およびグループホームを運営しています
- 株式会社ケアフェリーチェ …… 愛知県名古屋市においてグループホームを運営しています
- 株式会社ピナクル …… 京都市を中心にグループホームやデイサービスなどを運営しています
- ベストケア株式会社 …… 愛媛県、関東圏、関西圏においてデイサービスを中心に事業を行っています
- 株式会社日本ケアリンク …… 首都圏において施設系介護サービスを中心に事業を行っています
- 株式会社JAWA …… 大阪府、愛媛県、兵庫県等でグループホームや介護付有料老人ホームを運営しています
- 株式会社オールライフメイト …… 東京都内を中心に有料老人ホームを運営しています
- なごやかケアリンク株式会社 …… 東京都内を中心にデイサービスを運営しています
- 株式会社クリーンメイト …… 千葉県千葉市を中心に居宅介護支援および訪問介護を運営しています



あしたを元気に
ソラスト

介護の事ならソラストにお任せください

有料老人ホーム・介護サービスのソラスト

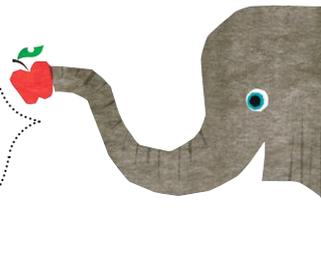


P R E S E N T

読者プレゼント

読者のみなさまの声を、ぜひお聞かせください！
P.29のアンケートにお答えいただいた方のなかから
抽選で以下の商品をプレゼントいたします。
応募締め切りは2020年3月22日（消印有効）です。

ユーザーアンケートは、
からころウェブサイトからでも
お送りいただけます。
以下のQRコードを読み取って
いただき、ご意見、ご感想を
お聞かせください！



1

e健康ショップ
くらし環境温湿度計
みはりん坊W
1名様



温度と湿度を常時測定し、インフルエンザ流行の危険ランクを2段階で表示。さらに、暑熱環境の危険ランクも4段階で表示します。危険域になるとアラームが鳴るため、1年中、健康管理に役立てることができます。

日本製粉
いちよう葉&ルテイン90粒
3名様

記憶力の維持に役立つ「イチヨウ葉由来成分」と、加齢による目の不調を改善させる「ルテイン」、「ゼアキサンチン」が含まれたソフトカプセル。もの忘れや目のぼやけが気になりだした中高年の方におすすめです。



【医薬部外品】

エーザイ
ザネクリームE2サイズセット
100g/48g
4名様

手やひじ、顔などに使用できる全身クリーム。水仕事や洗顔、入浴後に使用すれば、肌あれや乾燥を防ぎます。天然型ビタミンEとグリチルリチン酸カリウム、大豆抽出のレシチン含有。なじみがよく、ベタつきません。



ハジー技研
ハジー安心ストロー
4名様

ペットボトルに装着して使用するストロー。指でレバーを引くと吸うことができ、放すと水の流れが止まります。片手で飲めて、倒してもこぼれないため、寝たままでも水分補給が可能です。抗菌剤を使用し、お手入れも簡単。



4

祐徳薬品工業
カットバン優
3サイズ各2個セット
S30枚入/M30枚入/L18枚入
7名様

通気性が高く、ムレにくい絆創膏です。よく伸びるウレタン素材を使用しているため、快適な使いごち。水に強く、めくれやがれを防ぎます。剥離シートは折り目付きなので、どなたでも清潔に貼ることが可能。用途にあわせて、S、M、Lの3サイズを展開しています。



キュービー
ジャネフノンオイル
ドレッシング4種セット
ごま/フレンチ/サウザン/
和風(各200ml)
5名様

塩分とカロリーをカットした、ノンオイルドレッシング。香ばしい香りが広がる「ごま」、果汁の酸味が野菜によくあう「フレンチ」、やさしい甘みの「サウザン」、大根とゆずのさわやかな香りの「和風」の4種類をセットで。



8

大幸薬品
クレベ&アンドシシリーズ3種セット
ウイルス・菌除去スプレーキッチン用
(500ml) / ハンドジェル (300ml)
/ ハンドスプレー (20ml)
5名様

空間除菌に役立つ「クレベリン」から新たに、手指消毒剤とキッチン用消毒剤が誕生。手指消毒剤には、有効成分ベンザルコニウム塩化物を含有。また、保湿成分を配合しているため、消毒による手あれも予防します。



7

小林製薬
ブレスケア
ブレスバルファムシリーズ4種セット
ローズ(飲むカプセル50粒) / プレシャスフローラル
(はじけるカプセル30粒) / オーシャンブリーズ(洗
口液50ml) / フローラルシャイン(洗口液50ml)
5名様

ブレスバルファムは息をよい香りにする「お口の香水」。いつでも瞬時に香らせるカプセルと、すぐでけでしっかり香らせる洗口液の2タイプがあります。気分やシーンに合わせて、香りやタイプを使い分けられます。



プレゼント商品に関するお問い合わせはe健康ショップへ <https://www.ekenkoshop.jp/inquiry/>

【55号のプレゼント当選者】

(1) アドンスライフワン: 東京都T様ほか1名様 (2) やさしくラクケアサトウの低たんぱくごはん: 福島県O-M様ほか9名様 (3) たんぱく質調整純米せんべい: 茨城県S-K様ほか9名様 (4) マジックハンドクリーム: 静岡県M-T様ほか4名様 (5) カットバンリペアパッド4種セット: 長野県T-M様ほか9名様 (6) フラコラ美容液2種セット: 神奈川県K-S様ほか4名様 (7) イータック抗菌化スプレーα: 神奈川県K-K様ほか5名様

個人情報保護に関して 株式会社e健康ショップ(以下「当社」という)は、からころ事業を運営するに当たって、お客さまをはじめとする当社に関係する方々の個人情報の保護が重大な責務であると考え、「個人情報の保護に関する法律」に基づき個人情報保護に万全を尽くすことを宣言するとともに、以下の取組みを実施いたします。 ■個人情報の取得と利用目的 当社は、適正な手段でお客様の個人情報(氏名・住所・電話番号等)を取得し、次に掲げる利用目的の範囲内で、個人を特定できない形で処理した統計データとして利用いたします。また、原則として、あらかじめご本人から同意を得ることなく、個人情報を利用目的範囲外で利用いたしません。(1) プレゼントの抽選、当選商品発送のため(2) 定期購読誌、バックナンバーの発送および定期購読サービス提供のため(3) 本サービスの利用に伴う連絡・メールマガジン・DM・各種お知らせ等の配信・送付のため(4) 当社製品・サービス、キャンペーンおよびセミナー・展示会等イベントのご案内のため(5) お客様にとって有益と思われる広告主からのご案内のため(6) お客様からのお問い合わせ・ご依頼へのご回答のため(7) 個人を特定しない形式の統計資料・マーケティング資料作成のため ■個人情報の共同利用 当社は、当社グループによる総合的なサービスを提供する目的で、個人情報をグループ会社間で共同利用する場合があります。 ●共同利用する個人情報の項目 お客様の氏名、住所、電話番号、生年月日、契約・応募内容などのご登録情報 ●共同利用する範囲 東邦ホールディングス株式会社 東邦薬品株式会社 ●利用目的 「個人情報の利用目的について」に定めるとおり ■個人データの取り扱い 当社は、お客様から取得した個人データを、原則、ご本人の同意なく第三者に提供いたしません。 また、利用目的の達成に必要な範囲内で、個人データの管理業務等を、外部に委託する場合は、委託先との守秘義務契約の締結等によって個人情報保護法の遵守を義務づけるとともに、委託先が適切に個人情報を取り扱うように管理いたします。 個人情報に関するお問い合わせ窓口：株式会社e健康ショップ 個人情報管理委員会 03-6838-2833(平日9:00~17:00) 2016年12月20日 実施 株式会社e健康ショップ

山折り③

差出有効期間
令和2年6月
20日まで
(切手不要)



料金受取人払郵便

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)e健康ショップ
「2019年第57号」プレゼント係

100-8784
435



山折り②

封書でご送付の場合、切手は不要です。

のりしろ④と、貼り合わせてください

山折り①

アンケートを通じて、読者のみなさまの意識調査を行っています。
ぜひご意見をお聞かせください。

メールアドレスや住所が読み取れず、返送されてしまう場合がございます。
はっきりと記入していただけますと幸いです。

このアンケート用紙は、ファックス、または封書としてご利用いただけます。
ファックスの場合は、裏面(P.29)のみご送信ください。

ご回答いただいた内容は、個人が特定されないかたちで、「からころ」本誌の
ほか、ホームページ、Facebook、Twitter上で掲載させていただくことがあります。

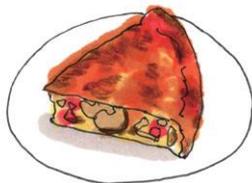
常備菜で
つくる!

肝臓を元気にするメニュー

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」レシピを紹介していただきます。今回は、常備菜「きのこシーフードのガーリック蒸し」を活用したアレンジレシピです。

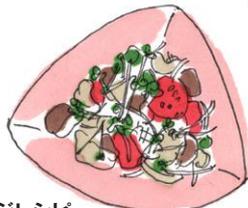
アレンジレシピ

①きのこシーフードの
スパニッシュオムレツ



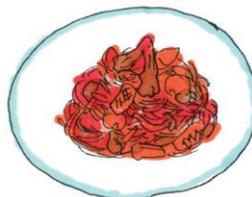
常備菜

きのこシーフードの
ガーリック蒸し



アレンジレシピ

③きのこのシーフードサラダ



アレンジレシピ

②きのこシーフードの
トマト風味パスタ

つくり方

(材料は常備菜以外、2人分)

常備菜：きのこシーフードのガーリック蒸し

(材料) 作りやすい分量(できあがり500g)
きのこ……300g(手でさいたまめじ、まいたけ各1パック、大きめにさいたま生しいたけ1パック) にんにく……大1かけ：つぶす
シーフードミックス……1袋(220g)

赤唐辛子の小口切り少々、ローリエ1枚、ローズマリー1枝、白ワイン1/4カップ、
塩小さじ1/2、こしょう少々、オリーブ油大さじ3

[つくり方] ①フライパンにすべての材料を入れて、ふたをして2~3分蒸し煮にする。②ふたをとり、水分がなくなるまで、4~5分、ときどき混ぜながら炒める。

アレンジレシピ

①きのこシーフードのスパニッシュオムレツ

[つくり方] ①ボウルに卵(4個)を割りほぐし、きのこのガーリック蒸し(150g)、1cm角に切った赤パプリカ(1/2個)、粉チーズ(大さじ2)を加えて混ぜる。②小さめのフライパン(20cm)にオリーブ油(大さじ1)を熱し、①を流し入れる。全体に大きく混ぜ、ふたをして弱火で3分焼き、ひっくり返して2分焼く。

②きのこシーフードのトマト風味パスタ

[つくり方] ①鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を加え、パスタの表示通りパスタをゆでる。ゆで時間が残り1分のとき、軸を切り落としほぐしたえのき(80g)を加え、いっしょにゆで上げる。②フライパンに、みじん切りにしたにんにく(1かけ)とオリーブ油(大さじ1)を加え、香りが立つまで弱火で炒める。トマト缶(1/2缶)を加え、5分ほど、弱火で煮る。③に①、きのこシーフードのガーリック蒸し(200g)、ゆで汁(大さじ1~2杯分)を加え、パスタに汁気を吸わせるように混ぜる。仕上げに塩・こしょう(各少々)で味を調える。

③きのこのシーフードサラダ

[つくり方] ①ボウルにきのこシーフードのガーリック蒸し(100g)、ブロッコリースプラウト(20g)、縦4等分にしたミニトマト(4個)を加えてあえる。

高たんぱく質、低脂質、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」や「解毒」、必要な栄養素を吸収しやすくするための「胆汁の分泌」などを行っています。肝臓がしっかりと働くためには、「高たんぱく質、低脂質、高ビタミン」の食事が大切です。
動物・植物たんぱく質とビタミン
たんぱく質源は、肉、魚に含まれる動物性食品と大豆・大豆製品などの植物性食品の両方から摂りましょう。ただし、たんぱく質の過剰摂取は肝臓に負担がかかるので注意が必要です。また、肝臓は、ビタミンやミネラルを蓄えて、必要ときに提供する役目をもっています。野菜、果物、海藻、きの

こ類を食事に取り入れましょう。
肝機能をサポートするタウリン
イカやエビ、カキなどに豊富に含まれるタウリンは、肝臓の解毒作用を促し、肝細胞の再生を促し、肝機能の働きをサポートします。
タウリン豊富な常備菜
今回紹介する「きのこシーフードのガーリック蒸し」は、タウリンを手軽に摂取できる便利な常備菜です。また、きのこに豊富に含まれるオルニチンは肝臓の代謝や解毒作用をサポート。冷蔵庫で、4~5日保存できます。サラダに加えるブロッコリースプラウトに含まれるスルフォラファンは肝臓の解毒作用を活性化。加熱に弱いので、生のまま摂りましょう。

各料理の栄養価

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	備考
きのこシーフードのガーリック蒸し	545	39.8	38.6	12.3	5.2	全量
きのこシーフードのスパニッシュオムレツ	163	10.6	12.0	1.2	0.7	1人分
きのこシーフードのトマト風味パスタ	424	17.4	15.2	7.1	2.9	1人分
きのこのシーフードサラダ	65	4.5	4.0	1.8	0.5	1人分

監修

牧野直子さん(まきの・なおこ)
管理栄養士・料理家。(有)スタ
ジオ食代表。著書に『ゆる塩
レシピ』(学研プラス)。



宮子あず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7回

「ダメ元」で
ゆるく頼ってみよう

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ん。病気や老いなど、人の手を借りなければいけない場面はだれにでもあるもの。「人を頼るときに、心がけておきたいこと」が今回のテーマです。



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『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。



介護を受けずに自立した日常生活を送れる「健康寿命」は、男性がおよそ72歳、女性が74歳。平均寿命がそれぞれ81歳、87歳程度ですから、亡くなるまでの10年程度は、なんらかの形で人の手を借りて生活する人が多いということになります。

人の手を借りて生きること

これまで難なく自分できていたことも、人に頼むとなれば、思うようにはいきません。たとえば介護保険を使ってヘルパーに買い物頼む場合、買ってほしい品物を伝えても、買うお店はお任せになります。

その場合、ヘルパーはな

るべく近く、少ない店舗で済ませるのが原則。いくつかの店をまわって、一番よい品・安い品を買ってもらうのは諦めていただくしかありません。また、どのような品を選ぶか。その指定も限界があります。

「コンビニの野菜なんて高くて品がよくない。ちょっと足を伸ばしてくれば、安くてもいいものを置いているスーパーがあるのに」

「ヘルパーさんが買ってくる魚は、生きの悪いものばかり。もつと食べ物の善し悪しがわかる人に来て欲しい」

私は看護師として、ヘル

パーの支援を受けて暮らしている人から、実際にこうお気持ちをはわりますから、嘆きは十分に聞きます。とはいえ、最後にはこう言います。「なかなか、ご自分でしていたようにはいきませんよね」。

納得していただけない場合もあります。やはりこうした現実があるのは事実です。

ダメ元で言ってみよう

とはいえ私は、最初からそうした枠を意識して、自重する必要もないと思います。やって欲しいことがあるれば、ダメ元で言ってみる。

そして、やはりダメと言われるら引き下がる。それでいいのではないのでしょうか。たとえば、いくつか頼んだ品物もともと1つの店ではそろわない場合、複数の店に置かれている品物なら、どの店で買うか頼める可能性もあります。「可能なら、お願いしたい」というような気持ちを伝え、頼んでみるのはありだと思います。

人の世話を受けて生きるようになったら、「ダメ元」で頼んでみる、そんな緩さが必要です。言い方をかえれば、「ノーと言われることに慣れる」。これが大事

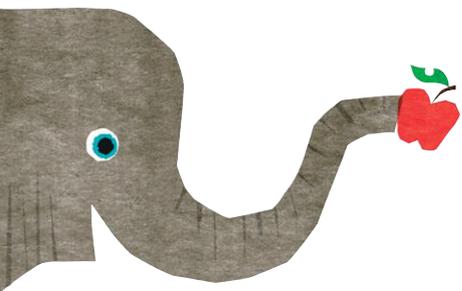
なのです。

実際、お世話をする立場になると、相手の思うように動くのは、本当に難しいものです。気持ちはあっても、言われなければわからないし、言われたことを全部できるとは限らない。そんな限界があるのは、お互い、人間だからです。

ですから、「ダメ元」で気楽にやって欲しいことを言ってもらえるのは、こちらとしてもありがたい。逆に、こちらもお互いや提案をする際には、「ダメ元」が大事。

お互い、「ダメ元」でいきましよう！





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

※2019年8月6日～11月5日までに届いたおたより(55号、56号分)をもとに編集しています。

56号を読んで

中井貴一さんの記事に驚き

「わたしの気分転換」にご登場の中井貴一さん。えー、俳優で活躍されているスゴイ人なのに、毎日の生活の中にある(あたりまえのこと)を大切にすることで、驚きです。毎晩8秒間かけて、ゆっくり吸って深呼吸。やってみたいと思います。中井さん主演の映画『記憶にございせん!』も観てみたくなりました。

【M.Yさん(50代)群馬県太田市】

編集部:今号の「からころなんでも相談室」の監修者、久手堅司先生も、姿勢と深呼吸が大切とおっしゃっていました。

「命の輝きを手助けする」

秋山正子さんの「訪問看護師の仕事は、命の輝きを手助けする」という言葉は、僕にとっては深く印象に残るものでした。祖母の最期の時も訪問看護師さんにお世話になったので、彼女たちもそのような気持ちで祖母に接してくれたのなら、安らかに旅立つことができたのだらうと、今さながら深い感謝の念が湧いてきました。

【K.Tさん(20代)東京都大田区】

編集部:前号「つららかピール」

は、「第47回フローレンス・ナイチンゲール記章」を受賞された秋山正子さんにご登場いただきました。

「フレイル」の予防法を参考に

まさに母親がフレイルなのかなと思いましたが。チェック項目もほぼ全部当てはまります。フレイルの予防方法も参考にさせていただきます。たんぱく質と運動が大切ということを実感としてわかります。とても参考になりました。

【R.Yさん(50代)岐阜市】

編集部:歯磨きやテレビを見ているときに、簡単な筋トレを習慣にするのがいいそうです。

「どしシル伝言板」素晴らしい

なんて素晴らしい取り組みだろうと思いました。90代の祖母は認知症ではありませんが「どこかで頭がおかしくなっても家に帰れるように」(本人談)と名前や住所、電話番号などを厚紙に書いてプラスチックの透明なケースに入れ、かばんに入れて持ち歩いています。ないよりは良いと思いますが、いざ認知症になったとき、かばんを持たずに出かけるかもしれないし、悪用される危険性もあります(子や孫の情報も書いている

ため)。どしシル伝言板、ぜひ全国に浸透してほしいと思います。

【T.Mさん(30代)長野県上田市】

編集部:「どしシル伝言板」は、QRコードのシールを衣服に貼りつけて、道に迷う高齢者の情報を共有するサービスです。個人情報も守られます。早く、全国に広がりますように。

e健康ショップの商品に興味

「e健康ショップ からころセレクトション」ページに、もった商品を取りあげてほしい。「あつ、これ知ってる!」「あつ!これ持ってる」など、商品を探すのが楽しいです。

【I.Aさん(10代)東京都中野区】

編集部:これからも、健康をサポートしてくるすぐれものをご紹介します。

宮子さんのエッセーを読んで

わが家でも、約5年半飼っていたキジトラのネコを亡くしました。事故とはいえ、3日前までは元気だったのに……。中学・高校の息子がおり、私にとって三男のような存在でした。決して天寿をまっとうしたとは思えませんが、その子の思い出を大切に、もうすぐ1歳になる四男(茶トラのネコ)に愛情

からころ
クイズ 第21回

Q 黒色線は何画目
でしよう?

濟

▶ 答えはP. 35

をそそぎたいと思いました。私自身も健康に留意し、長男・次男を成人させた後、ご縁があれば新しい子にも会いたいと思います。

【T.Yさん(40代)東京都世田谷区】

編集部:ちなみに宮子さんの飼った猫(故猫の名前は「グー吉」)でも、メス猫でした。

表紙イラストが好き

「からころ」の表紙イラストが好きです。ゆつたり、なごみます。まねて水彩画にして、わが家の宝物にしています。今後、たくさん動物を描いてくださいませ。

【O.Mさん(60代)東京都調布市】

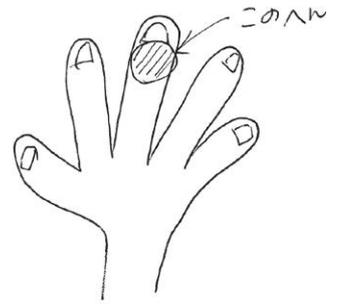
編集部:水彩画、ぜひ見せてください。

私は、いつも娘に寄り添って
もらいながら、抗がん剤の治
療を受けています。ようやく
半月が過ぎ、最後の治療で
す。いつも文句ひとつ言わ
ず、寄り添ってくれる娘に感
謝。イラストは絵が得意な2
番目の娘作です。

[Y・Aさん 山形県米沢市]



ゆびにポコッとコブができてい
ます。やわらかく、でも少し痛い
です。
[N・Hさん (50代) 佐賀県神埼市]
編集部:「ガングリオン」という病
気もあります。念のため皮膚科に行
ってみて。



55号を読んで

高齢者の運転事故、加害者の
立場で考えてみても大変恐ろし
く感じられます。たしかにタク
シーを利用する方がベターだと
も思います。私は82歳の今まで
無事故、無違反で、今年の1月
26日に免許を更新(認知症検査
86点)しました。が、娘の一言
で、医院から公安委員会に「C
T画像に脳梗塞のあとが見ら
れる」と報告されて、「免許取
消処分」となりました。他の2
院で認知症の診断を受けました
が、いずれも問題なし。残念で
す。慎重な運転を心がけねばな
りませんが、人生100年の時
代であり、ボケない意欲を維持
するために運転も必要では？

[A・Fさん(80代)千葉県八千代市]
編集部:55号「ポジティブ介護術」
は「家族の運転に不安を感じた
ら……」でした。A・Fさん、ご
もつともと思います。個別の能
力をきちんと評価できるシステ
ムになるといいですね。

◆言わせて・聞かせて

息子がひきこもっています。

社会に出ることへの不安や人
への不信任感が強いです。親であ
る自分も、とくに何もできるこ
とがありません。他者とのつな

がりをもつことが大事だと思わ
れますが、その第一歩をどうや
って踏み出すことができるのか、
家族で考えています。いろんな
相談機関にも相談していますが、
相手にしてもらえないのが現実
です。ひきこもりの人たちが、

やりがいを見つけて元気に生き
ていけるような日がくることを
望んでいます。

[H・Tさん(50代)岡山市]
編集部:お察し申し上げます。
「ひきこもり」、難しいテーマで
す。ほかにもおたより届いてい
ます。

患者さんに勇気をもらって

私は回復期病棟に勤務して6
年目、看護師26年目のナース
です。「ある日突然に」身体が
不自由になってしまい、今まで
の生活が一変し大変な想いを経
験している患者さんとその家族
に向き合ってきました。そして、
いろいろなことを学ばせていた
だいています。自分の健康は、
自分でしか守ることができない
こと。幸せは毎日のあたり前の
中にあり、五体満足がいかに幸
せであるかということです。人
生の最終章にきて、不自由な身
体となりそれでも前向きに一生
懸命、老体にむちうちってリハビ
リに励んでいらっしやる高齢の

患者さんからは本当に元氣と生
きることに感謝……考えさせら
れることばかりです。

[O・Eさん(40代)香川県高松市]
編集部:すてきな看護師さんか
らのおたより。感動しました。

長生きしようと思った一言

一番下の子が3年生になりま
した。幼稚園年少の時、私は首
にがんができ、手術をして、今
も4か月に一度、病院に通って
います。今年、高校生の長男と
中学生の娘と4人でお弁当の話
をしていて、「○○ちゃんが高
校生になったら……」と話した
ところ、「お母さん、私が高校
生になるまで生きてるんかな?」
と、ぼそつと言いました。兄と
姉に「なにを言ってるんや!」
と怒られました。思い返せば、
幼稚園の頃からずっと病気の
お母さんと思わせてきたことを
しわけなく思いました。長生き
しようと心に決めた一言でした。

[B・Kさん(40代)徳島県鳴門市]
編集部:○○ちゃん、お母さん
は長生きするぞー!!

寝不足を解消したい!!

子ども(4歳)と夫の間で寝
ていると、毎晩いびきやかかと
落としてすぐに目が覚める。こ
の寝不足をどうにかしたいんで

すー!!

[T・Yさん(30代)鳥取県西伯郡]
編集部:読者の皆さん、お知恵
を!

◆ダイエットについて・2題



[T・Yさん (50代) 千葉県銚子市]

絶対に太らない料理はある?

主人は食べるのが大好き。い
つも何かをポリポリ……。どう
しよう、そのうちパンクするの
では? というお腹。1〜2度
はダイエットに挑戦して、リ
バウンドして。「食べるのをや
めて」とはイライラするだろう
から言えず。どうしよう。でも、
料理が得意な妻を持った主人の
運命? 食べても太らない料理
の本で作っても、たくさん食べ
るから元の本阿弥。あく誰か教
えて。

[H・Nさん(60代)香川県善通寺市]

*

健康やダイエットについての
記事を読むと、何時までに夕食
を食べる方が望ましいとか特定

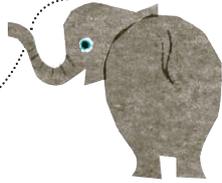
からころクイズ (P.33) 答え

A. 9画目

[済の豆知識]

総画数11画。しは「水」、齊には「ととのえる、そろえる」という意味がある。済は水の流れを調整することを表す。

参考：『新選漢和辞典』第六版（小学館）



部屋に花を飾ったり、好きなファッションの本を見て、気分転換しています。

【T・Eさん（70代）東京都福生市】

の食品は食べない方がよいとか書かれています。しかし、私の考えでは、何を食べても、その食品のエネルギーをすべて消費しないから、肥満になったり病気になるったりするのは、お腹まわりに余計な肉がつくのは、エネルギーをすべて使い切れていないから。

どんな健康法も自分の心身に合っているかどうか、自分で考えないとけません。健康は自分で守るものだとつくづく感じます。

【W・Yさん（40代）香川県高松市】

編集部：おっしゃる通りです。……でも、スミマセン。それができないんです！

早朝オープンの薬局に感謝

薬局を2局、使い分けています。かかりつけ薬局は朝8時半オープンです。しかし、朝6時半診察開始の病院を受診するとき、朝7時オープンの薬局を利用します。朝早くから利用できる病院や薬局があることは、働く母親としては、とてもうれしいです。夜に熱が出て、朝まで乗り切れば……と思うと、安心です。

【S・Mさん（40代）長野県上田市】

編集部：早朝オープンの医療機関、ありがたいですね。大感謝！

火を通せば大丈夫？

結婚して5年になります。

義母は、お味噌汁を作るのが上手でおいしいなあと思うのですが、1日たったのお味噌汁やカレーなど、「火を通したから大丈夫」と、平気で言います。本当？ くさりそうな物も、火の力でなんとかなるものなんですか？ 汁物のおかずが続くと、3日たっても「火を通したから」と言っていて、飲まされます。

【T・Yさん（30代）山形県鶴岡市】

宮子あずささんからひとこと

食中毒の原因となる菌は、火に弱いものがあり、火を通さないよりは、通した方が安全です。しかし、残念ながら、火に強い菌もありますから。結論としては、「火を通したから大丈夫」とは言いきれません。作り置きをするなら、なるべく密閉してすぐに冷やし、冷蔵庫で保存すること。菌が入らないようにするのが肝心です。

やっぱり検診は大事！

以前、病院で仕事していたため、夫に酒量を減らしなさいとか、検診に行きなさいとか、口うるさくなります。でも夫は酒乱のため、暴力・暴言がひどく、言うことをききません。5月に、夜中、急に胃が痛いと言

げまわり、救急車で運ばれました。十二指腸潰瘍でした。私は「やったー」と思わず心の中で叫んでしまいました。これで夜中に髪をひっぱられたりされなくていい！ 今日からゆっくり寝られる！と心の中で思いました。私にやってた事が、自分に返ってきたんだなあ〜と思ってしまいました。皆さまも検診はきちんと受けてくださいね。

【S・Mさん（60代）埼玉県上尾市】

編集部：やっぱり痛い目にあわないと……なんでしょうかね。大反省。

スタッフの話聞いて！

併用薬がたくさんあって、困っている患者さんが数多くいらっしゃいます。でも、不安をかかえているにもかかわらず、医療スタッフの話聞かない患者さんが、多いです！

心が折れそうになります。

【K・Mさん（30代）愛知県犬山市】

編集部：ナースさんからののおたよりでした。反省！

異性の疾患にどこまで……？

薬剤師です。異性の疾患（婦人科系）に、どこまで介入していいのか？ 悩んでいます。

【H・Mさん（30代）宇都宮市】

編集部：悩ましいですよ、た

しかに。逆の場合も……。

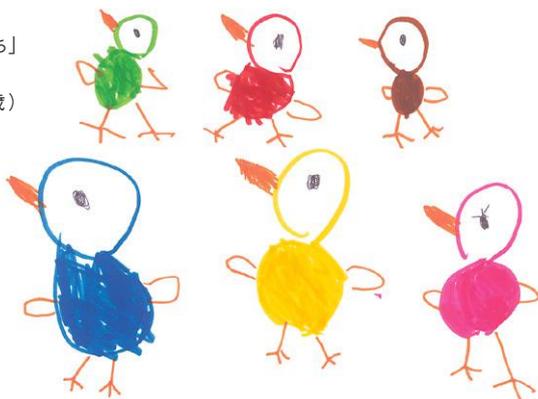
医者になるはずが……

大学は医学部を目指していましたが、うつ病が悪化して患者側となり、いまでは精神障害者になってしまいました。毎日、つらい日々を送っています。

【H・Yさん（30代）徳島県鳴門市】

編集部：あれ……。でも、まだ若い！ 病者でも障害者でもあなたにしかできない人生を送ってみて。きっと輝くから。

「いろんなトリたち」を描きました。
【S・Nさん（5歳）東京都新宿区】



わたしの闘病記



【O・Cさん（60代）神奈川県】

患者の苦しみをわかって

どの雑誌を読んでも、みんな前向きな意見しか書かれています。でも病気をもっている者は、素直に前向きには進めません。ありがたいお言葉には感謝しますが、もう少し、現実を、患者の苦しみを、わかってほしいです。私の場合、主人を亡くし、実姉も亡くし、心の支えを全部無くし、持病のリウマチはかなり悪くなり、高額な注射を打ち、それでも生きていかなければなりません。お金が続かなくなるか、命が亡くなるか、どっちが先かわかりません。注射を続けるには、もうすこ

し安いとありがたいです。高額療養費制度より安くすむ方策を待ち望んでいます。

【N・Mさん（60代）新潟県新発田市】
編集部…おたより、ありがとうございます。肝に銘記します。

前向きになれました！

統合失調症で、県内のリハビリ施設で社会復帰に向けて奮闘中の50男です。いろいろな悩みで、つい「もう死んでしまいたい！」とつぶやくと、隣の席にいた70代の女性が「からころ」を私の前にそっと置いて、「読みたいときに読んでみて」とおっしゃいました。

元気になりました。

その先輩とは秋に、宮古島に旅行に行く予定です。これから前向きに考えていきたいです。

【K・Mさん（50代）沖縄県那覇市】
編集部…涙です。宮古島いかがでしたか？

運動とヨガで痛みが軽減

私は、腰痛神経ブロックを2年半続けた（最後は注射のたびに体がふるえました）。外科手術も2回すめられました。痛みはじめて3年目のとき、このままでは何もできずに歳をとるだけだ…と思い、ある日、思いきって先生に言いました。「私、通院をやめます。そして運動だけで、この痛みをなんとかしてみます」

「そう思い切れたら、それも正しいと思います。でも、路上で急に動けなくなることもあるかも。そのときは、迷わずここに直行してください」

30代の若い先生でした。それから8年。週2回の運動とヨガで、風邪を引いたとき以外は、痛みのない生活です。

【O・Mさん（60代）横浜市】
編集部…すばらしい。前号の「医療最前線」は「神経障害性疼痛の最新治療」でした。「痛み」には脳神経系が密接に関係していて、

とても複雑で、デリケート。ご自分にとってベターな方法を、医療者とコラボしながら見つけていくことが大切です。

がん監視中の心のケアって？

2年前に前立腺がんが見つかり、MRIや骨シンチグラフィの結果、転移もなく限局的なものなので、しばらくはPSAを測定しながら監視療法中です。しかし、がんとわかっているのに何もしないというのは精神的にも不安が多く、ときおり落ち込みます。手術や放射線治療後のケアや集いはよく目にしますが、何もせずただ待っているだけの監視療法中の心のケア方法、何かあるのでしょうか。

仕事や日常生活にもなかなか身が入らず、後ろ向きなままです。解決策があれば紹介していただきたいと思います。

【K・Mさん（50代）那覇市】
編集部…「読者より」のお手紙

前立腺がんは進行がゆっくりなので、その治療方針は妥当だと思えます。しかし、精神的につらくなる方がいるのも事実。こうした不安を、主治医に話せるといいですね。

【あなたが居てくれるだけで】
脳の病む夫を持つ者です。今年2月に、「長く生きて一年半」といわれています。

「あなたが居てくれるだけで」

立ち寄る薬局で「からころ」いつもいただいています。56号のO・Mさんのおたより、目にとまりました。

当事者ではないので、心の深い本心はわかりかねます。しかし、ちよつと視点をかえてみると、気づかずに通り過ぎた時間のなかに、きつと、心配してくださっている方々がいることに思い当たるのでは……？

「あなたが居てくれるだけでいい」と、そつと応援している誰かの姿が見えると思います。

わたしも……、静かに応援します。「頑張らなくていい。ご自分のペースで、ほどほどに、きつと元氣になれますよ。祈

【読者より】のお手紙
編集部…O・Mさん（高崎市、30代）のおたよりは、「なぜ、わた

ただが……と思いついてしま

う」でした。アドバイス、多謝

です。小生（編集部）も、そつと

応援してくれている誰か……を、探してみます。

【気をつけてヤー】
長男（50歳）が人工透析で週

3日、通院しています。帰宅時

のつらそうな様子を見ると、本

当にたいへんだナー、と。翌日は少しは楽に生活していますが、

他にもたくさんの方々が同じ思いをされているのだナー、と。

うちの子ばかりじゃない……。

彼にかけてあげる言葉すらなくて、涙が出てきてしまいます。

それでも頑張っていていま

すので、母の私が弱音を吐いてはいけないと思ひ、出かける

きには「気をつけてヤー」と一声かけて送り出しています。

【W.Hさん(70代)滋賀県甲賀市】

編集部…その一言、胸に沁みます。「気をつけてヤー」……！

【……鬼ナース】

副鼻腔に水ぶくれができて、入院手術しました。術後の出血

が止まらず、眠れなかったので、看護師さんにかがうと、「手術

したんだからしょうがないでしょ！」と、怒られました。

鬼だと思いました。

退院後も出血がとまらず、外来で「鼻中かか血腫」と診断さ

れましたが、とくに処置せずに帰宅。その夕方に救急車で病院

へ。血腫を取っていたいた下クターに感謝です。

【T.Tさん(40代)神奈川県大和市】

編集部…大変でしたねエ。でもよかったです。看護師さんも忙しかったんでしょうけれど……。

親子だから……。

夫のアルコール依存、子ども

たちへの暴言、DV……。別居

裁判をへて離婚しました。パートを

かけもち、難しい年ごろの息子

たち(当時高一、中一)と、悩みながらも平穏な日々を過

してました。

しかし、長男の受験・退学を

機に、何かが変わりました。仕事は

続かず、昼は寝て夜は遊び、

気づいたときには、何社もの金融

機関から借金。わたしも体調を崩

しました。

そして、テレビで「カサンドラ」というものを知りました。

大人の発達障害……。思い当たる

点がいくつもいくつも。今になって、

別れた夫もそうだったのだと気づか

れました。悩みはつきませんが、今後、どうやって息子と接するか、考

えています。親子ですから。【I.Kさん(50代)東京都杉並区】

「笑顔」の大切さを父に……

編集部…最後のフレーズ、

何度も読み返しました。

父が脳梗塞で、1月に入院。転院を繰り返しています。言葉

も出なくなり、食事もとれず、胃ろうになりましたが、それでも

看護師さんが世話をしてくださるとき、「笑顔」だけはみせ

てくれます。「お父様の笑顔に癒される」と言ってくださる方

もいて、何もしゃべれず、動け

ずの父ですが、「笑顔」の大切さを

教えてもらっています。高学歴、

高収入……とはまったくかけはな

れた人生でしたが、父から人生で

いちばん大事なことを教えてもら

いました。【A.Tさん(50代)長野県植村郡】

編集部…すばらしい！

妻ととも、生きる

妻は平成16年3月に介護施設

勤務中に倒れ、心肺停止となり、

搬送中に呼吸と鼓動は戻りましたが、

遷延性意識障害となりました。い

わゆる植物状態。気管切開して、

経管栄養になりました。「寝たきり

状態で4年以上生存した例を見たこ

と担当医に言われました。労災適用の

可能性もあったのですが、労働基準

監督署より「勤務加重であったこと

の証明が必要」「労災申請する場合は健康

保険が使えない」と言われて、断念。

当時は、高額療養費も後清算だ

だったので、治療費の面でも苦

労しました。妻が倒れた当時、

長男は高三、次男中三、三男小

五でした。いま、みな社会人です。

会話はできませんが、病床か

ら子どもたちの成長を見守ってく

れたと信じています。現在、16年

半が経過しています。妻には、子

どもたちに孫が生まれるまで頑

張ろうと声かけしています。【F.Sさん(50代)長野県大町市】

編集部…言葉が、ありません。ありがとうございます！

まさかオレが自動車にイ!

ドライブの運転ミスで園児や自

転車の親子がハネたり……。テレビ

で見ると、気の毒だなと思

う。◆「わたしの気分転換」

夜空の星を観る。あの星にも人間の

ような生きものがある……。そう思

うと楽しい。【M.Kさん(80代)千葉県原市】

朝の空気を吸いながら、多摩川の

土手を歩く。冬は真っ白な富士

山が見えて、心静かに。【Y.Iさん(60代)東京都府中市】

キックボクシングでリフレッシュ

！ 日常では殴ることも蹴るこ

ともないので、ストレス発散に。

ちなみに私、女性です。【Y.Sさん(50代)群馬県北群馬郡】

黙々と皿洗い。洗い終えるころ

には、心がスッキリ！ 【K.Rさん(30代)秋田市】

ついでに。【T.Sさん(50代)愛知県安城市】

同様の交通事故が発生している

とのこと。他人事だと思ってい

たら、あゝ運が悪い！

編集部…いやあ、危ない！ でも大

怪我じゃなくて、よかつたかも

です。運、悪くはなかつたあ？

友だちと話す。大笑い。自分を

ホメる。おいしい食べ物想像する。

録画番組を観る。鏡で自分の

顔をみる。土日にやることを

考える。疲れるまで踊る。【T.Aさん(10代)東京都中野区】

＊

編集部…「わたしの気分転換」、

たくさんいただきました。

年齢性別を問わず、①ひたす

ら寝る ②好きなものを食べる

③友人としゃべる ④散歩する

⑤一人になる ⑥好きな音楽

を聴く……など。みなさん、ご

く身近なことで気分転換されて

いますね(ほほ、多い順です)。

SENRYU からころ川柳

病気や健康にまつわる川柳コーナー

万歩計
歩数きになり
不眠症

(何「んん」ほんん「が健康の秘訣ですね！)

M・Hさん(東京都江東区)

血圧計
見ればかけ寄り
一喜一憂

(日々の計測が大切です)

I・Sさん(長野県伊那市)

◆言わせて聞かせて 「介護」特別編

自分の母が亡くなって3か月。悲しむこともできず、パートの仕事をしながら、主人の認知症の母を介護する日々……。

ときどき、何やってるんだらうって、涙する日も。

介護についての本や記事を読むと、「笑顔で」とか「さぼるとか書いてあるけれど」、「笑顔」「さぼる」なんて、無理。笑うなんて、ない。さぼるなんて、ありえない。日々、戦いです。

【T・Kさん(50代)群馬県沼田市】

小さいときから知的障害者と暮らしていたり、幼なじみに知的障害者や自閉症、元婚約者が重度の精神障害者なので障害者や認知症の方が怒っている時、なんて機嫌が悪いのかわかるんですよね。認知症のおばあちゃん

んが介護師さんに向かって悪口(ひとり言)を言っている時に、あとでコソッと「誰の悪口、言ってたの？」と聞いたら、おばあちゃんに「ニヤツ」とうなずかれました。それだけで満足したみたいです。

【I・Yさん(40代)宮城県大崎市】

*

55号「介護について」のおたよりを読んで、すごく気持ち悪くなりました。母を在宅介護しています。3年目を過ぎてから、母は日々わがままに。兄弟もいますが、文句だけ言っていて、何ひとつしません。経験した人しか、この苦労はわかりませんよね。仕事と介護を両立するのがやっとで、だんだんつかれてきました。終わりのない介護の日々に悩むばかりです。

【M・Yさん(30代)熊本県山鹿市】

*

介護施設で働いています。と

きどき、利用者様から「誰かのお世話にならないと生きていけないし、生きていても楽しい事もない。でも自ら死ねない。それでも生きていなきゃならないのは、つらいわ」と言われます。

人生の大先輩に、こんな私がかける言葉はありません。どんな言葉も安っぽくて、おこがましく、何も言えません。手を握ってさしあげることしかできません。こんな私でも、利用者様にお声かけできる言葉や行動は、ありますか？

【A・Yさん(40代)東京都府中市】

秋山正子さんから一言

A・Yさん、お疲れさまです。真摯に対応いただいて、多謝。

あなたは、信頼されているんだと思います、利用者さんに。残り少ない人生を嘆きたいのではなくて、何か、愉しく話をしたい……。今号連載でも触れたいので、ご参考にしてみて。

『からころ』 定期購読受付中！



「からころ」を定期購読しませんか？

3月、6月、9月、12月の年4回、ご自宅へお届けします。定期購読は980円(送料・税込)。お申し込みいただいた方には『オリジナルポストカード』をプレゼントいたします！ 以下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 <https://karacoro.net/application/>
- <お支払い方法>

まずは払込用紙を送付いたします。入金確認後に『からころ』本誌を発送いたしますので、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」、イラスト、「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」へのご意見など、読者のみなさまからのおたよりを心よりお待ちしております。採用された方にはポストカードをプレゼントいたします。

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！



最新号を除き、過去の掲載記事はホームページからもご覧いただけます。記事内容はPDFファイルでご用意しています。※ただし、著作権などの関係で一部収容していない記事もあります。

<http://karacoro.net>

「そらのいろ」 ⑤7

山へ 高橋順子

二両編成の電車が山ふところに入ってゆく

「青いほうのランプが点きましたら

開けるボタンを押してお降りください」

とドアの横に書かれている

駅に停まるたびに窓の外を制帽の人が駆けてゆく

山のいきものみたいに

青いボタンを押して降りたときにやっと分かった

彼はわたしの切符を回収しに全速力で走ってきた

山の風みたいに



たかはし・じゅんこ：詩人。千葉県生まれ。

おもな詩集に『時の雨』（読売文学賞）『海へ』（藤村記念歴程賞、三好達治賞受賞）

など。最新詩集に『さくら さくらん』（本紙連載「そらのいろ」も収録）。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』もおすすりめ。

からころ ²⁰¹⁹ ⑤7

からころ 第13巻第57号
2019年12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：高橋団吉
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

からころ次号は、
2020年3月23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/>

※ 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



hvc
human health care

からころ

2019
57
号

karacoro
第13巻第57号 2019年12月20日発行
発行/株式会社健康エッセイ 〒100-6612 東京都千代田区丸の内1-9-2 グランパークキヤンパスタワー12F

患者様の想いを見つめて、 薬は生まれる。

顕微鏡を覗く日も、薬をお届けする日も、見つめています。
病気とたたかう人の、言葉にできない痛みや不安。生きることへの希望。
私たちは、医師のように普段からお会いすることはできませんが、
そのぶん、患者様の想いにまっすぐ向き合っていたいと思います。
治療を続けるその人を、勇気づける存在であるために。
病気を見つめるだけでなく、想いを見つめて、薬は生まれる。
「ヒューマン・ヘルスケア」。それが、私たちの原点です。

ヒューマン・ヘルスケア企業 エーザイ



エーザイはWHOのリンパ系フィラリア病制圧活動を支援しています。