

karada

cocoro

2020 59

からころなんでも相談室 特別編

「*新型コロナウイルス感染症、 これからの向き合い方」

秋山正子さんの 「ポジティブ介護術」⑥

「家族のつらい愚痴と うまくつきあうには……」

セルフメディケーション講座⑩

「市販薬との 上手なつきあい方」

よくわかる医療最前線59

関節リウマチの

最新治療」

気分転換

浅田美代子さん

からころなんでも相談室48

「*大人の発達障害、ってなに?」

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



医療の現場、介護の現場で 安心できる空間を提供するために

○ C は光触媒による優れた除菌・除臭・ウイルス除去力を病院、クリニック、薬局、介護施設等の"医療従事者""介護従事者"の方たちへ安心できる環境を提供したい、との思いから開発された光触媒除菌脱臭機です。



分解できる菌・ウイルス

インフルエンザウイルス

カビ

細菌

分解できる有害物質

PM2.5

花粉

アレルギー物質

分解できるニオイ

体臭

排泄物の二オイ

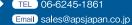
タバコのニオイ

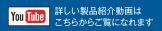


Life-Design for Safety and Amenity 安全で快適な暮らしをデザインする、APSジャパン



製品についてのお問い合わせ **→ TEL** 06-6245-1861







今号のおはなし

風の心地よい昼下がり。 ハンモ らちゃんは夢の中へ……。ふわ ふわの雲に運ばれて、お空をお 散歩。遠くからアホウドリさん ってきて「あっちに、きれ いな島があるよ」と教えてくれ ました。空の上から眺めると、 たくさんの椰子の木に包まれた すてきな緑の島がありました。 イラスト: 山内和朗

ح

2020 vol.59

目次

元気が出る! インタビュー

わたしの気分転換⑤……4

さん

毎日ちがう景色に出合えるから 「愛犬との散歩が、いちばんの気分転換。

うららか People ⑤······20

看護師・メイクセラピスト 大平智祉緒さん

そのお手伝いをしたい 「病気でも、年をとっても、その人らしく、生きていける。

役に立つ! 医療・健康情報

よくわかる医療最前線⑮……8

関節リウマチの最新治療

診察、診断の流れ、治療薬の どんな病気なのかという基礎知識から、

最新情報について紹介します。

からころなんでも相談室⑱……12

大人の発達障害の特徴と向き合い方についてうかがいました。

からころなんでも相談室 特別編……**15**

これからの向き合い方」 ~新型コロナウイルス感染症~

セルフメディケーション講座⑩……19 市販薬との上手なつきあい方」

健康レッスン1・2・38……24

美肌もサポート

秋山正子さんの「ポジティブ介護術」

6 : 27

家族のつらい愚痴と

うまくつきあうには・・・・・」

管理栄養士がつくる! からころ元気食堂物……

食欲不振のときのメニュー」 常備菜でつくる!

おすすめ! 健康アイテム

からころセレクション…… e健康ショップ 22

からころ通信……**32** 読者プレゼント……28

わたしの闘病記/からころ川柳 おたよりひろば/からころクイズ②

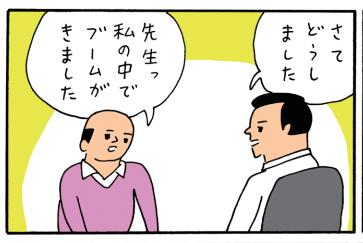
そらのいろ⑩「キラキラ」高橋順子…… 38

31

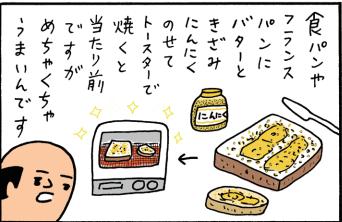
私の中で きました

息ぬきマンガ 「病院とわたし」59······**7** 花くまゆうさく

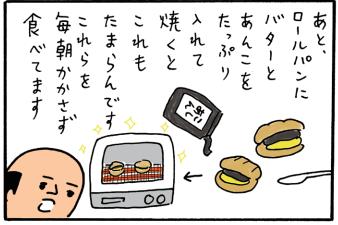
ちょっとひといき息ぬきマンガ。

















節リウマチの最新

関節リウマチの専門家、 近年では かつては不治の病とも思われていましたが、 日本には約6万~100万人の患者さんがいるといわれる関節リウマチ。 「寛解」 に至る患者さんが8割に上っています。 宮坂信之先生にお話をうかがいました。

年以上、膠原病、リウマチ性疾患東京医科歯科大学名誉教授。40 監修:宮坂信之先生 みやさか・のぶゆき の治療・研究をリードし続ける。

と認識して、炎症を起こし 自身の組織や細胞を「有害 組みが誤作動すると、自分 なんらかの原因で、この仕 て攻撃してしまいます。 強い痛み。 関節の変形。

方がいらっしゃいました。 さらに進行すると、関節そ 診断されると、泣き崩れる ものを破壊してしまう。 かつては、「リウマチ」と 「治る病気」ですか?

関節リウマチとは?

疫異常が起きる原因は解明 くなる方が少なくなかった 松葉杖や車椅子が欠かせな 治療法が対症療法しかなく ただし、残念ながら、 現在で 状況は 免 解とは、 るが、 タも正常化) ことです。 関節リウマチの治療は

からです。

しかし、

は治療薬が進歩し、

転しています。

これを排除する仕組みです。 の」が外から侵入した際に チも膠原病のひとつです。 がありますが、関節リウマ 疾患の代表例として膠原病 免疫疾患」です。自己免疫

免疫は、体に

「有害なも

常によって発症する「自己

関節リウマチは、免疫異

る病気ですか?

-どのような原因で起き

けになるようです。 素が関係し、喫煙もきっ されていません。 遺伝的要 か

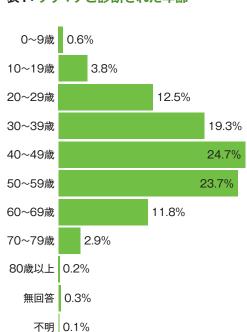
多く(表1)、男性の患者さ 30~70代で発症することが が5・4人、男性は1・1人。 人あたりの発症率は、 んには喫煙者が多いです。 現在のところ、1000 女性

なる(ときには検査のデー 目ざすことができます。 ましく進化しました。現在 この10年で治療薬はめざ 約8割の方が「寛解」を 症状がまったくなく 治療は継続して

> 動性の低下を目ざします)。 基本的に寛解を目標としま なものでしょうか てはいけないので、 ある場合は、それが悪化し す(ただし、 -初期の症状はどのよう ほかに病気が 疾患活

す。 ずし、食事の準備や出かけ きていたはずの日常動作が 関節がこわばり、 こわばり、です。 スムーズにできなくなりま 最初に現れるのは 衣服のボタンのかけは 起床後に いつもで 朝

表1:リウマチと診断された年齢



「2015年リウマチ白書」(公益社団法人日本リウマチ友の会)

8

図1:関節リウマチの初期症状

関節リウマチは、早期発見・早期治療が大切です。 動作時に起こる異変を見逃さずに、しっかりと受診へとつなげましょう。



朝のこわばり

起床後に関節がこわばり、動かしにくく なります。衣服のボタンのかけはずし、 食事の準備や出かける支度に時間がか かるなど。数時間経つと、楽に動かせ るようになります。

関節リウマチは、

炎症が

くなっていきます。 期を繰り返します。 などの症状はどんどん強 れを繰り返しながら、 いよく進行していく時期 徐々に収まってくる時 しかし、 痛

します。

情報を伝えることができれ



手指の関節の腫れ・痛み

手や足の指などの関節に腫れや痛みが 出てきます。はじめは1~2箇所だった 関節の腫れ・痛みが、次第に増えていき ます。片方だけでなく、左右の関節に 症状が出るのも特徴です。

痛

み。

熱があるように

感

何科にかかればよいの

でしょうか?

などの小さい関節の腫

れと

れらの れるようにもなります。 じることもあります。 に受診してください 出ます。 など大きい関節にも痛み に進むと、 症状が出たら、 微熱や倦怠感が現 手首、 足首や膝 · (図 1)。 早め さら ح が

以上)かかる。 以上(病院によってはそれ 選定療養費が5000円

ないので、 5000人ほど。 とても長くなる ●予約待ち含め待ち時間が ある病院も決して多くは リウマチ専門医は全国 患者さんが集中 専門外来

を記したメモを作成してお

あらかじめ症状や経過

くことをおすすめ

L

す

(図2)。

患者さんが正

一確な ま

微熱や倦怠感

関節の症状以外にも、微熱や全身の倦 怠感が現れることがあります。 基本的に は、関節の腫れや痛みの症状が出るの と同じタイミングで、全身の症状が現れ る傾向があります。

です。 長く続くようなら、 られますが、その場合は30 ること。 2時間、 分以内で症状が消えます。 は女性の更年期障害でも見 特徴は、 次に起こるのは、 この状態が継続 起床時のこわばり 起きてから 要注意 1 指

関節リウマチの治 療

に行ってしまうと、 トもあります。 最初から大病院の専門 デメリ 科

か? 族に か? る 0) いつからどんな症 か? IJ 医師に対面してから ウマチの つ痛むのか? どこが痛 人は 状 む 11 が る 家 あ 0

ح 最初は n が かかりつけ 基本 で す。 医 か か

すが、大火事になってしま 段階なら治療もすぐできま と考えてください。 1 わ ば 火事のようなも 大変。 ボ ヤの 0

…などです。

勤途中にうまく歩けな

()

る支度に時間

がかかる、

通

出 ってからでは、 現在は、 てから半年以内の早 関節リウマ 確定診断ができるよ 検査技術も進 チの症状 い段

うになりました。

につ ŋ さ 1, 介状を書いてもらってくだ 原病内科のある病院へ なったら、リウマチ科や膠 体とリウマチ反応、 定療養費はかかりません。 9 専門的な治療が必要と 診断の際に気をつける いて)を受けてくださ 血液検査 (抗CCP け 紹介状があれ 医で診 断 L C R P て ば、 の b 選 紹 抗 b

ことは?

意外にむずかしいもの。 い出しながら伝えるの 正確な情報を伝えるため は

寛解に至った場合は、 による治療が順調に進んで て、 診察は ただし、 年に1~ か かり 専門医(主治医) 2 つけ 回は専門 医で行 通常

でOKですか? 1か月ごとに薬が有効 うがよいと思います。 治療は専門医で受けたほ 治療も、 かかりつけ医

門医 副作用がないかを検査しま 関節リウマチの治療では、 の このモニタリングは専 ほうが慣れてい 、ます か、 扱

どのように行われますか? は 劇的に進化しました。そ 薬物療法が中心です。こ 10年間に関節リウマチ薬 関節リウマチの治療は

らうかは、 あります。 て決めてください。 り場合、

関節リウマチの薬

知識も豊富です。

さきがけとなったのが、 安 作用が異なります。 が 的 力 係する分子(炎症性サイト 生物学的製剤は、 あり、 薬です。 イン)を阻害する分子標 バイオシミラー それぞれ 現在7種 仕 価 組 類 (V

も早く進みます。 方もできます。 医に診てもらうというやり どのくらい

١ ١

 $\widehat{1}$

99

年保険 いくつも

| 適用

IJ

ック)も最近はあります。

最近注目の新薬は

だん薬が効かなくなってく

処方薬を調整します。

だん

に1か月に一

度検査を行

る生物学的製剤のジ

その後、 9 抗リウマチ薬メトトレキサ

ば、

断

ペースで専門医に診ても いになってしまうことも 間隔があくと初診 諸事情に合わせ 大病院 抗リウ です。 治

療の選択肢が増えました。

マチ薬が開発されて

われるほど進化しました。 場して、 物学的製剤レミケードが登 さらに、 「治療革命」 2003年に生 と言

患者さんが

「寛解」

に至る

0)

薬の登場により、

8

割

0

また、

生物学的製剤やJ

ようになっています。

標的阻害薬)です。

的

な診察と検査は大切です

いるJAK阻害薬

(低分子 これら

> きることもあるので、 る、エスケープ現象が

定期

が起

物学的製剤と作用が似て

炎症に関 みや 格 0) 薬 7 まち寛解というわけではな ので、 いくことが大切です。 ただし、薬を飲めばたち が 有効か。 ては慎重に見きわ 副 作用や効き具合 副作用

事情をうかがいながら使う

薬を決め、

3か月程度で寛

方法を選びます。

症状を診て、

患者さんの

思を確認したうえで最善の

患者さんご自身の事情や意 AK阻害薬は高額ですので

11

か。

これを確認するため

治療」

の基本です。

がな

へ至らせること。

れ

図2:受診前に準備するべき、 症状と経過のメモ内容

関節リウマチの疑いで受診をするときには、 あらかじめ症状と経過を整理し、 メモしておきましょう。 問診の際に、役立ちます。

朝のこわばり

いつからこわばるように なったのか? 目覚めて からどれくらいの時間 が続くのか?



関節の痛み

いつから・どこが・どの ように痛むのか? 左右 の関節が痛むのか? 動かさなくても痛むの か?



関節の腫れ

いつから・どこが腫れ ているのか? 左右の 関節に現れているか? 熱っぽさはあるか?



圧痛

関節を押すと痛むか、 動かすとどうか? 何も しないと痛まないか?



その他の症状

疲労感や倦怠感はあ るか? 微熱の症状や 食欲不振が続いている か?



家族歴・病歴

家族にリウマチなどの 人はいるか? 他の病



図3:療養中に気をつけたい、3つのポイント

関節リウマチは、多くの患者さんが「寛解」できるようになりました。 そのためにもリハビリテーションを行い、 感染症を防ぎ、規則正しい生活を送ることが大切です。



リハビリテーションを行う

関節の機能をできる限り保持するため、 病院で指導を受けた「リウマチ体操」 を行うことも大切です。加齢による衰え も予防しながら、全身の健康を保つこと もできます。ただし、無理は禁物です。

ださい。

には、

免疫が低下します。

大切です。

インフルエンザ

Ó 流

行前



感染症を防ぐ

薬物治療で用いるステロイドや抗リウマ チ薬、生物学的製剤は、免疫機能を抑 える作用があります。そのため、感染 症にかかりやすくなることがあります。 インフルエンザや肺炎球菌ワクチンを接 種するようにしましょう。

ます。

かに



規則正しい生活を送る

関節リウマチは、直接、命にかかわる 病気ではありません。しかし、合併症を 起こすと、深刻な事態を引き起こしてし まうことがあります。普段から食生活や 運動習慣を整え、禁煙しましょう。

らせない。

極的に行って、

関節を固

種 は、

ことが大切です。

とはありますか?

治療中に気をつけ

るこ

は、

ワ

ク

チンを接種するよ

治

うにしましょう。

肺炎球菌ワク

リハビリテーションを積

は禁物。 けられます。 動きをよくし、筋力もつ い程度を目安に、 一リウマチ体操」。 たとえば、自宅でも 翌日に痛みが ただし、 体 無理 関 0 残 行 状 6 節 ż

むことも必要です。

理解し、

環境整備に取り組

やお友だちも一緒に病気を

そのためには、

ご家族

態を確かめながら続けてく 感染症に注意することも 薬物治療の最中 もなります。 るのもよいと思います。 ためには、 チ友の会」など) に参加 聞くことで、 公益社団法人日本リウ 症状に悩む人から生の 病気をより深く理 患者さんの団 また、 心の支えに 最新の 解 する

同 す マ

に励行し、

室内の

換

気、

3密を避け、

手洗いをまめ

具を用いる装具療法があり 学療法士の指導で行う作業 ご自分で行う運動療法、 行うことが大事です。 リハビリテーションには サポーターなどの 自分自身で積極 してもらう」のでは ずれの場合も、 筋力を維持 的 する 誰 装 理 きる時間を増やしてくださ を減らして、 連 ス ださい(図3)。 動を心がけ、 ンスの良い食事、 症 トレ また、 していると言われて を予防するために、 さらに、 できる限りスト スが症状の増悪に関 関節リウマチ リラックスで 禁煙もしてく

は

療法、

です。 患者さんは新型コロ 製剤は、 染症罹患者が多いという客 時点では、 ルス感染症のハイリスクグ 者に新型コロナウイルス感 必要です。関節リウマチの ープに属しています。 しかし、さいわいにも現 「感染症に注意 関節リウマ チ患

も推奨されています。 命に関わる合併 / チンの 適度な運 65歳以上 バ ラ せんが、

染症と関節リウマチ

新型コロナウイルス感 度などの情報も得られます ためらう方も少なくありま 療薬を経済的 利用できる補助制 な理 由 から

連で、注意点はありますか? 抗リウマチ薬や生物学的 新型コロナウイルス関 免疫を抑制する薬 ナウイ が

ス源

11

シャル ましょう。 ディスタンスを守

1

観的なデータはありません

過度に恐れずに、

今後も

からころなんでも相談室 第48回



発達障害 ってなに?

前号〈「発達障害」ってなに?〉は、子どもたちのケースを取り上げました。 今号は「大人の発達障害」です。どんな特徴があって、何に気をつければいい? 前号に続き、本田秀夫先生にお話をうかがいました。

「自分も?」「あの人もかし

Q1発症する? 大人になってから

なって気づいた……。それ 特性はあったけど、大人に 子どもの頃からそれらしい 的に持っている特性です。 いものではありません。 ほぼ同じ。 利きや血液のAB型の割合と、 発達障害の方は、人口の約 が「大人の発達障害」です。 1割といわれています。左 さらに、 発達障害はその人が先天 決してめずらし

教えてください 特徴的な事例を

仕事などで問題になるの 大きく2タイプに分け

る。ときどき成果を出すの

通常は、

上司の「悪かっ

その一方で、

実行力はあ

と答えてしまいます。 気にしなくて結構です ね」と言われて、「大丈夫で 分後に「待たせて悪かった に」という返事でした。30

気を遣う必要はありません。 病んだり、 ください。必要以上に気に 障が出ていないのであれば、 対応を必要とする人」で や福祉などの場面で特別な と診断されるのは、 と思いあたる人は、 たくさんいます。 個性」の範囲内と捉えて 医療機関で「発達障害_ 日常生活で目立った支 あるいは過度に 「医療 じ 9

整頓が苦手です。片づけら 職場での関係もぎくしゃく なかなか実行できません。 僚から「仕事だから、きち にも誤字脱字が目立つ。 ケアレスミスも多く、文書 れない。 しがちです。 んとして」と注意されても、 ❶の方は、とにかく整理 時間にもルーズ。 同

うと上司に声をかけますが

手が離せないので30分後

Aさんは仕事の相談をしよ

例をあげます。

20 代 の

❷「AS(自閉スペクトラム) の特性」

周囲をイラつかせてしまう かを想像することが苦手で ない」。相手がどう感じる ❷の方は、「空気が読

お話をうかがった方: 本田秀夫先生

片付ける

信州大学医学部子どものこころの発達医学教室 教授。特定非営利活動法人ネスト・ジャパン代表 理事、日本自閉症協会理事。精神科医。医学博 士。専門は発達障害の診療で、発達障害の子ど もや大人の診療・支援を行っている。『発達障害 がよくわかる本』(講談社)など著書多数。

編集部員ウサ吉

小言ばかり言っている自分のことも嫌になります。

(一・Eさん 神奈川県川崎市

だとすれば、どう接すればいい?

何度注意してもなおりません。彼って、発達障害?

仕事上のミスが多く、落ち着きもない部下。

は られます。

の特性 A D H (注意欠如・多動)

される人もいます。 企画も立てたり……。 で、上司にそれなりに評 ヒッ

12

図1:大人の発達障害の分類





自分が発達障害だと 気づいたら?

に悪意はありません。

特性です。

とはいえ、

という❶ADHの場合は、 くれる人を見つけておく。 できるようにしておく。 を持っている」と人に説明 2つあげておきます。 長く座っているのがつらい たとえば、「会議の席に ®自分の特性を理解して ④「自分はこういう特性 心がけたほうがいい点を

事例については、 この環境調整の具体的な 書籍に詳

ることもできます。そもそ を多めに挟みながら参加す

も会議の多い職種につかな

という選択肢もある。

ご自分の特性に目をつぶ

周囲の理解があれば、

休憩

思われてしまうのがASの ません」「こちらこそ失礼 たね」には、「とんでもあり たしました」と応じる人 とかく「常識がない」と 要はないのです。 って、 が難しい場合は、 が高じ、長続きしません。 型」にはめ込もうとする必

が多いと思います。

します。 境のほうを調整していけば、 率直に相談しながら生活環 ど)を確保してください。 す。でも、「弱点から逃げま ミュニティに逃げ場を作 にくくなるはずです。 な支障(=障害)は、 暮らしやすさが格段に向上 る身近な人(家族や友人な ないのであれば、信頼でき わる」ことも、 きてきた人も多いと思いま ること」を意識しながら生 ストレスを軽減できます。 れる環境を見つけておくと、 てみて。無理をせずにいら 医療機関にかかるほどで これまで「弱点を克服す 日常生活での顕著 必要です。 、起こり

無理やり「ふつうの ストレス

職場に理解を求めること 私的なコ

> ご参照ください(*1)。 しく解説してみましたので

どう接すればいい? 発達障害の人とは

豊か」と受けとめてみる。 岐にわたっていて「発想が す ち着きがない、気が散りや 盛」と捉えることもできま 方を変えれば「好奇心が旺 も目を向けてみてください ストレスフルに。よい面に ナス面ばかりを注視すると 害の特性も同様です。マイ 表と裏があります。 ❷ASの「こだわりが強 い」という特性は、 たとえば❶ADHの「落 そもそも人の個性には、 のは、興味の対象が多 「物事を途中で放り 発達隨 見

りを見ずに、その人の個性 裏を返せば「まじめで実直 こともできる。悪い面ば な性格」でもあります。 く融通が利かない」傾向は のごとを徹底的に考え抜く

どうしても 仕事をためてしまう

発達障害の特性がある人は、やるべ きことの順位を決めるのが苦手なた め、周囲にいる人が優先順位のつけ 方を教えてあげましょう。最初にしな ければならないことや後まわしにして もいいものは何かを伝え、自力でで きるようになったら、後は見守れば 大丈夫。それでも難しい場合は、優 先順位や方針を具体的に指示してあ げてください。



「これがしたい」という 衝動を抑えられない

興味のある話題になると、仕事中で も話が止まらなくなってしまうのも発 達障害の特性の一つ。一番いいのは 本人が興味を持ちそうな話題を出さ ないことです。仕事を早く進めたい ときは、雑談を振らないようにしましょ う。話が止まらないときは、「あと1 分で仕事を再開!」と時間を示すと、 気持ちを切り替えて仕事に集中して くれるはずです。



口頭での指示が 理解できない

ASの人は口頭で言われたことが印 象に残りにくい。一方、ADH の人 はそそっかしくて「すべきこと」が 頭から抜け落ちやすい傾向にあるた め、、言われたことを遂行できない、 ということがたびたび起こります。 ケースバイケースではありますが、 総じて言えば、口頭のみで伝えるよ りも、箇条書きのメモにすると理解 してもらいやすくなるかと思います。



悪気はないが 失礼な発言をしてしまう

AS 特性のある人でも、「こういう言 い方は失礼にあたる」「こういう場 合にこういう行動をとったら誤解され る」ということを論理的に説明すれ ば、おおむね理解してもらえます。 感情にまかせて怒鳴るようなことは せずに冷静に伝えるようにしましょ う。何度か失敗するかもしれません が、その頻度は少なくなっていくこと でしょう。



Q5

じつは私にも、

①と

ート体制が必要になります ースは、医学的治療やサポ

でも、ほとんどの場合、

どう理解すべきですか? 発達障害

を優先する。 両方の特性があります。 ないと、気が散ってまった たく聴きません。 自分の好きな曲以外、まっ ら、興味の対象が限定され 人関係」よりも「こだわり く集中できない。 音楽が好きなんですが 小さいころか 気がのら 対

期もありましたが、 渡り術を工夫しながら、 なりました。 きらめたら、 的になろう」と努力した時 うな場で社交的にふるまう ことはできません。「社交 いまでも、パーティー 人づきあいも苦手です。 自分なりに世 気持ちが楽に 潔くあ のよ な

あっていけると思います。 いにストレスも少なくつき として受けとめると、 お

ウサ吉の感想

いていくといいですよね。

性として、尊重し合うこと が大切なんだね! お互 11 0 個

んとか生活しています。

そうだよね。

そんな社会的な風土が根づ 多数派の「ふつう」 補い合い、得意なことをみ ていただきたい。 特のスタイルを持つ「種族 と捉えるのではなくて、 のことができない障害者_ 劣はないんです。「ふつう 派の「ちょっとヘン」に優 んなで伸ばしていくー ようなものとして理解 不得意なことをみんなで と少 独

地続きなんです。多数派と 「ふつう」と「発達障害」は 私は思うんですよ。

少数派に過ぎない

14

かな支障をきたすような

もちろん日常生活に明ら

看護師としても経験豊富な宮子あずささんにうかがいました。 5月25日に解除され、一段落を迎えています。 日本でも4月7日に緊急事態宣言が出されましたが、 昨年末以来、世界中で猛威をふるってきた新型コロナウイルス。 感染拡大を防ぎながら日常生活を取り戻していくには、何に注意すべきか?

74

74

は終息に向かっている? 新型コロナウイルス感染

Q1

この理由については、 うか。今のところ日本国内 欧米に比べて東アジア諸国 りませんが、感染のピーク していません。 は低い傾向が見られますが は越えたのではないでしょ 死亡者は1000人弱。 日本独自の理由として挙

> もあります。 染の拡大を抑えたとの指摘 をする人が多いことも、感 的な環境がある上に、 清潔志向も強い。 かかりやすさです。 水道が整備された衛生 マスク さら 人々

終息かどうかはまだわか

が消滅したわけではありま きました。 を避け、外出自粛、を実行で 力のない要請にしたがい 3密」(密閉、 また多くの人が法的強制 ただし、 国内のウイ 密集、 ル ス

げられているのは、まず、国

民皆保険による医療機関へ

せん。

第1波の感染者を抑

とが大切です。 まえて、 備えて、 とです。 疫保持者も少ないというこ えられたということは、 十分に注意するこ 第1波の教訓を踏 第2波、 第3波に 免

 $\mathbf{Q}\mathbf{2}$ 招き寄せないために 何に気をつけるべき? 第2波を

なりません。 クは最小限に抑えなければ 感染クラスター発生のリス 感染経路は、 引き続き、「3密(密閉、密 密接)」を避けること。 基本的に飛

> 鼻汁など)が、人の手を介 ルスを含む飛沫(唾液、 けでは感染しません。 イルスが皮膚に付着しただ して口や鼻から気道などの 沫感染と接触感染です。 ウィ

要注意! 肺」。つまり、「手指→口」に 粘膜に入ると感染します。 ウイルス→手指→口

現時点で、 はっきりと感

染予防に効果ありとされる けんに弱いので、 は、「手洗い」です。 新型コロナウイルスはせ 帰宅時

宮子あずさ(みやこ・あずさ)さん 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―新書)、 『看護婦だからできること』 (集英社文庫) など多数。



宮子あずささんに聞く! 新型コロナウイルス感染症との向き合い方

やはり感染予防のために手洗いは大切。帰宅時はもちろん、食事の直前 1 手洗いをしっかり にせっけんかハンドソープで手指を洗うことを習慣に。

〝完璧〟を望んで ありとあらゆるものを除菌する、コロナの情報をかき集めては不安にな 無理をしない る……。コロナウイルス感染症も数ある感染症の一つととらえましょう。

緊急事態宣言解除後も、なんとなく外出を控えてしまう方も多いかもし 避けるべきは れません。外出自粛による心身への影響も大きい。3密を避けながらジ 外出ではなく3密 ョギングや散歩、買い物などを再開しましょう。

病院での感染リスクも低減しています。かかりつけ医と相談しながら、 持病の通院を再開して 通院を再開しましょう。

不安を茶化さず、 恐怖や不安、危機感の感じ方は人それぞれ。お互いの気持ちを尊重しま 楽観を非難しない しょう。

果的です。

消毒液を使えればさらに効

けてください。

アルコール

前に手指を洗うことも心が

ので、

できれば、

食事の

で食べる機会も少なくな

パンやお菓子など、

素手

ウイルスを含む飛沫を抑え とても小さいので、 せない」ための対策として でも布でも遮断できません。 有効です。 マスクも、他人に「感染さ 咳やクシャミなど、 ウイルス自体は 不織布

染の

ij

スクもありますから、

ていますが、

外出自粛によ

第1波のときは、

院内感

第1波は落ちつきはじめ

病院に行きづらかったです

る精神的なストレスはます

経質になる必要はないよう 徹底できれば、 ずきれいな手で」。これさえ に私は思います。 口を触るときは、 それほど神 かなら

らこそ、 ておきましょう。 るあいだに、 第2波の可能性があるか

少し落ちついてい いろいろやっ

Q4外出自粛で 精神的に追いつめられて しまう人も?

いましょう。 状況も考えて、 人と適切な距離を保てない しまうことになりかねませ て精神的に追いつめられて ることはできます。 しようと思うと、 神経質に何から何まで除 まずは手洗いを徹底し、 HAND マスクを使 SOAP かえっ

洗い後にハンドクリームな

スが残留しやすいので、

手

手が荒れているとウイル

どで保湿することもお忘れ

どを使って手を洗ってくだ にかならずハンドソープな

新型コロナ」だけに

Q3神経質になっては いけない?

> よね。 くなっちゃう。 大いそぎで病院から離れた ではなさそう……となれば が集中してしまう。 く病院に行く場合も、 かく「コロナか否か」に関心 発熱が続いてやむな コロナ とに

く りません。 のある人は重症化 染症は、 型コロナウイルスによる感 細菌性肺炎でも死亡率は 亡率は11%前後(*1)。ただ お忘れなく。たとえば、 ほどあります。そのことを に心身をむしばむ病気は山 感染症のひとつです。 20%。数字上、大差はあ でも、「コロナ」も数ある 80歳以上の人は一 80歳以上の感染者の死 とくに高齢で持病 L 般 ほか Þ 新 す 0

精 ている。

くなっているはずです。 スクの方が大きい。 しろ、室内に閉じこもるリ イルスと接触する確率は低 ナだけではありません。 康をおびやかすのは、 ます深刻化しています。 3密」です。ジョギングや きは「外出」ではなくて 現段階では、 買い物などについて 街なかでウ 避ける コ 健 口

きのほうがずっと難しい。 るときよりも、 動制限というのは、 師として思うのですが、行 せん。これは精神科の看護 って実施すべきではありま 外出自粛は、 人間 は、 制限されること 解除すると 制限す

> ればなりません。 出てくることを覚悟しなけ なってしまう人が、 ようには生活していけなく 鈍化していきます。 になればなるほど、 きません。 すぐに元のようには活動 た後で、 にわたって行動を制 に慣れてしまいます。 社会活動や経済の 急に解除されても 外出自粛が長期 解除後 大量に 限され 以 回 [復は 長期 前 0)

法だと思うのです。 活を維持していくための方 染爆発を抑えながら社会生 ばやく、徹底することが、感 開する。 てきたら、 停滞も受け入れる。 やく対応する。 3波の兆候が出れば、 出を自粛し、 しかし、 その切り替えをす 感染の第2波、 状況が落ち着 迷わず活動を再 不要不急 経済活動 すば 第 0 0)

ぜひ再開してください。

長期にわた

は、3密にならない範囲で

Q_5 再開すべき?

スになります。

いつもと違

人にとっても大きなストレ

なるべく再開しましょう。

ケアマネジャー、

かかりつ

が様子が見られた場合は、

果、 期間中に通院をひかえた結 講じています。むしろ、自 ています。 ピーク時にくらべて、 児の健診、 相談してみてください。 めています。 大などの問題が目立ちはじ での感染リスクは低くなっ かりつけの病院に電話して とくに、 症 一状の悪化や不安の増 小児の予防接種 妊婦さんや新生 病院側も対策を 念のため、 病院 か

るのが、 が、 激も少ない環境は、 等に通えず、 の問題です。 認知症の悪化など、 ットが大きい。 に通院してください。 などは、 また、 いなどの配慮は必要です 可能な限り、

> **Q6** ください。 があれば、「#7119救急 相談してください。 け医などに迷わず連絡して、 相談センター」に電話して 緊急性

どこに連絡すればいい? 感染の不安が生じたら

どがある。 苦しさ(呼吸困難)、 ❶強いだるさ(倦怠感)や息 の症状がある場合です。 査が適用されるのは、 新型コロナウイル 高熱な スの検 以下 B

繰り延べのデメリ

マスクや手

予定通

を確認してください。 電話して、受診の可/ はかかりつけの医療機関に いケースを含む)。 発熱が続いている (解熱剤 2比較的軽 を飲み続けなければならな 感染が心配な場合、 V 風邪の 症状 不可 まず N G

拘禁反応(*2) いま深刻化して

Þ

国者・ ピッチで進められています の場合は、各都道府県の (*3) に相談してくださ 検査や治療薬の研究も急 接触者相談センター

外部からの

健康な

デイサ

ービス

高齢者

*2:自由を抑圧される環境に置かれたとき、神経症や気分の変調などの精神障害が現れること。 *3:帰国者・接触者相談センター 電話番号 0120-56-5653 受付時間 9:00~21:00 (土日・祝日も実施)

感染が疑われる場合

- ●強いだるさ(倦怠感) や息苦しさ (呼吸困難)、高熱などがある。
- ②比較的軽い風邪の症状や発熱が 続いている(解熱剤を飲み続けな ければならないケースを含む)。

まずは、かかりつけの 医療機関に電話で相談

受診可能

受診不可

かかりつけの 医療機関で診察

新型コロナウイルスに関する 帰国者・接触者相談センター *3 に電話で相談する

指示された機関で診察

信頼できる情報源

厚生労働省ホームページ

https://www.mhlw.go.jp/index.html

国立感染症研究所

https://www.niid.go.jp/niid/ja/

日本小児科医会 新型コロナウイルス感染症 関連情報

https://www.jpa-web. org/pediatric-related_ information/pediatric-related_ information_2020/kansen_2020/ corona.html



Q7 信頼できる 情報源はどこ?

定着すると思います。

・ザと同じ

程度の れば、

病気として インフルエ

と、

つい悲観的な情報

ばか る

人との接触を避けて

ちゃったかなり

と思ったら

りを集め

めがち。

〃煮つまっ

11 、ます。 衛生上大事な工夫だと思 報収集を休むことも、

精

開

発され

ずれワクチンや治療薬が

なのは確定的な情報です。 情報にくらべると、スピー 仮説や予測のあふれる民間 は、 公的な機関からの情報です。 感はにぶい。 私が信頼できると思うの WHO、厚生労働省、 大学、 医師会などの でも、 自

恐怖や不安、 同じ現象を目の 今回、 私が痛感したのは、 危機感の感じ 前にしても

けてみてください。 す づいて書かれた、 報 も事実。公的な情報に基 は読みにくい場合が多 .情報を探すように心が わ いかりや

というわけではありません。

読者のみなさま

うに極端な方向へ走ってし

のよ

っては医療機関の不足も起

さい

ると思います。 方々もたくさんいらっ 大きなダメージを受けまし 症 0) 新型コロナウイル まだ不安を抱いている 流行によって、 社会は ス感染 しゃ

今回 療従事者のみなさま の感染拡大は、

き彫りにしました。 もとあった医療の問題を浮 保健所 もと

公的な機関 0) 方はさまざまだということ

です。 受け入れあうことを忘れて お互いの気持ちを尊重 いとは言えません。 人もいて、どちらかが正し しまうと、「自粛警察」 敏感な人も、

しかし、

まうことも。 不安を茶化さず、 楽観

なのかもしれません。 非難しないことが、 の社会の中で必要なこと コロナ

よるものです。

とえに現場の方々の努力に

かっています。

それ

は、

7>

切な治療を受けて回復に向

い持ち直し、多くの きました。しかし、

、人が適 ゎ

7 感謝とともに、 ありがとうございます! e V 0) か、

になっていると思います。 画中の医療費削減を進め 再検証が必要 はたして とになりました。 療者が大変な思いをするこ 不足、 不足、 そのために最前線の医 防護用具の不足… 人員の不足、 地域によ

鈍感な

0

0)

18

セルフメディケーション共産党 第 1

回

覚えておきたい基本知識を、3ステップで説明します。 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?





薬剤師にご相談ください

薬局では、

遠慮なく

渡邉 和久さん

(わたなべ・かずひさ)

日本薬剤師会常務理事

服薬は、原則ぬるま湯で

Step 1

を与えることがあります。 べき薬が早く溶けて、 ングが溶けてしまい、 種類によっては、牛乳でコーティ 飲みましょう。たとえば、 医薬品*)は、 処方箋薬と市販薬(以下、 原則ぬるま湯で 効果に影響 腸で溶ける 錠剤の O

る「タンニン」は、 えてしまうことがあります。 緑茶や紅茶、コーヒーに含まれ 薬の働きを抑

が現れやすくなったり、 担が大きくなってしまいます。 は避けてください。薬の副作用 また、薬を飲んだ日はアルコー 肝臓の負

処方箋薬とOTC医薬品の

Step 2

すべきなのは以下の通り。 にも注意が必要です。 処方箋薬とOTC医薬品の併用 とくに注意

①ニューキノロン系抗菌薬+ 制酸成分を含む胃薬

②ニューキノロン系抗菌薬+ ど、十分に時間をあけましょう。 を飲み、2時間後に胃薬を飲むな えます。 それぞれの薬の効果に影響を与 たとえば、食後に抗菌薬

様に併用に注意が必要なものがあ 含む貼り薬、 ことがあります。 併用するとまれに痙攣を起こす プロピオン酸系解熱鎮痛剤 塗り薬の中には、 消炎鎮痛成分を 同

③制酸成分を含む胃薬+

カルシウム剤

ります。

高カルシウム血症」になること ルシウムが過剰に吸収されて

病の人は、

臓器に負荷がかかるた

があり、 症状が現れます。 意識障害や筋肉痛などの

Step 持病のある人は 医師や薬剤師に相談を

咳止めや鼻炎薬を使用すると、 抗してしまいます。 談しましょう。 要注意。発作が誘発されてしまう す。また、てんかんの人は、 圧が上がってしまうことがありま からです。さらに、 め薬(ジプロフィリン)の使用は 血糖を抑える糖尿病薬と作用が拮 素を含む胃薬には注意が必要です。 相性の悪いものがあるからです。 飲む場合には、 たとえば糖尿病の人は、消化酵 持病のある人がOTC医薬品を 医師や薬剤師に相 疾患によっては、 腎臓病と肝臓 高血圧の人は 咳止 血

OTC医薬品、3つの注意



①「薬はぬるま湯で飲む」 が原則

お茶、紅茶、コーヒー、牛乳、ア ルコールはNGです。



②処方箋薬の服用時は、 OTC医薬品に要注意

飲み合わせに注意すべきものが あります。



③持病のある人は、医師や 薬剤師に相談しましょう。

OTC医薬品を買う前に、服用 の可否や注意点の確認を。

思わぬリスクをともなうことも。 るため、 意が必要です。 OTC医薬品は身近に購入でき OTC医薬品 気軽に使用しがちですが の使用には、 注

上手に使用しましょう。



生きていける。そのお手伝いをしたい病気でも、年をとっても、その人らしく

大平智祉緒さん | 看護師・メイクセラピスト

看護と美容の道に進んだきっかけと、これからの夢についてうかがいました。看護師としての経験を生かし、美容ケアの普及と実践に尽力する大平智祉緒さん。「看護美容ケア」という考え方が、医療・介護の現場で広まりつつあります。



大平智祉緒さんは、千葉県浦安市で生まれ育った。おばあちゃん市で生まれ育った。おばあちゃんた。そんな祖母が、お医者さんやた。そんな祖母が、お医者さんや高護師さんを頼りにする。私も頼られる人になりたいと思って、看られる人になりたいと思って、看がんでした。お医者さんにも数えない命があると知って、ひどくえない命があると知って、ひどくてあげられなかった……」

大平さんは終末期医療に携わる道を選ぶ。看護大学を卒業して、高齢者医療センターに就職した。「医療者は、患者さんを助けよう、助けようとします。その結果、最期まで患者さんをがんばらせてしまう。つらそうな方、苦しそうな方を見るたびに、これでいいんだろうかと自問しました」

美容ケアで取り戻す失われた「その人らしさ」を

実習生のレポートが目にとまった。3年ほど勤務を続けた頃、看護

一人ひとりの好みに合わせ られるようにさまざまな色の メイク道具をそろえている。



病気であっても、その人らしく

かなか毎日はお風呂に入れない。

たとえば、多くの施設では、

な



鏡を見た患者さんが、 ぱっと笑顔に なる。その瞬間が何よりもうれしい。

おおひら・ちしお 1983年千葉県生まれ。NOTICE 主宰メイクセラピスト。介護美容 研究所主任講師、化粧療法協会所 看護資格を持つメイクセラビ ストとして、病院や介護施設、地 域の福祉団体と連携して看護美容 ケアの実践・普及に努める。また ・介護教育活動の一環として、 イベントやTV、雑誌などの幅広 いメディアでも活躍中。

は、 考えていたので、 中はそれどころじゃない……そう れや美容はぜいたくなもの。 じーっと眺めてるんです。 少ない認知症の患者さんだった。 な、大丈夫かな、と思いました_ は、そんなことに意味があるの んがいる。 「うれしそうな顔で、自分の手を もう一人、忘れられない患者さ 実習生がマニキュアを施したの いつも反応に乏しく、 衝撃でした」 おしゃ 表情の

たら、 その人を、その人らしく見送って 私がほんの少し気をつけていれば をつまらせた。ショックでした。 毛を剃ってあげて。 女の顔を見るなり、 あげることができたのに……」 んとしていた方なの……〉と、 ク(*1)を担当しました。そうし くなったとき、 静かな方で……。 「白血病の70代の女性でした。 お友だちが訪ねてきて、 私がエンゼルメイ 闘病のすえに亡 いつも、きち 〈鼻の下の産 彼 吉 物

やったってしょうがないだろ」

「認知症でわからないんだから、

「金のためにやっているんだろう」

思います。看護美容ケアは「人と んです」 しての尊厳 い……多くの方が抱くその気持ち 「みっともない姿をさらしたくな 医療者は忘れてはいけないと を保つために必要な

医療者が気づかっていくべき 美容ケアは看護の一環として

ても大切なんです」

ع

まだまだ低い。 美容ケアを施す。だが、認知度は 解を得られないこともある。 ケアサービスを実践している。 高齢者施設や個人宅を訪問して 大平さんは、いま、訪問型美容 ときには家族の 理

ときどきある。でも、めげない。 なんです。男性も、 「美容ケアはだれにとっても必要 そんな言葉をかけられることも、 と、大平さん。 同じです」

生きていける。 んでいける。 その人らしく、 死

ふさ

あげる……というアイデア。

患者さんにマニキュアを塗

って

整えることは、 着いて、お話しできるようになっ かった男性が、 気むずかしくて意思疎通のできな きれいにして、鼻毛や髪を整える ぎ込んでしまうこともある。 鏡を見るのもいやになって、 若い頃はきちんとしていた男性が たりします。その人らしいお顔に 「お顔をマッサージして、皮脂を 性別を問わず、 見違えるほど落ち

ジをいただいた。 場に根づかせていきたいですね べきなんです。少しずつ、医療現 医療者がかならず気づかっていく ムの中に組み入れていくこと。 ケア」を医療・看護のカリキュ 「美容ケアは、看護の一環として、 最後に、本誌読者へのメッセー 大平さんの次の目標は、「美容 ラ

ご自分を大切にして、ゆっくりケ ″自分らしさ〟を最後まで保 れた肌を整えたり……その方の いくためのケアなんです。 「お化粧は、血色を補ったり、 大変なときこそ、いつも以上に って 荒

アしてあげてください」

てい ら、 いませんか? たものば ってきます。 ないわ」なんて思 力 口 リーはオー かり食べているか 汗をかく夏が 「さっぱ じつは夏は バ 1 ŋ 0 7 Ĺ

太りやす 夏太りを防ぎ、 い季節です。 今年 健 あり、

康的に過ごしましょう。 夏は、

日食物繊維を摂る

注意が必要です

満腹感を感じやすくした

タミンB1、 不足しがちな季節です。 夏は、 汗をかくためにビ B2 やミネラル ٤ が

> 食物繊維をし らせるために、

0

かり摂りま 野菜など、

しっかり補給

□ビタミン・ミネラルを

り、

脂質や糖分の吸収を遅

△体を動かす

しょう。

わ

けビタミン

Bı が 不足す

でも、 夏は活動が鈍 簡単な筋トレを! りがち。

変換されにくくなります。

質がエネルギーに

今年は夏太り防 止 を

口冷たい飲み物を控える 冷たいものは、

とりましょう。 常温やあたたかい飲み物を ル やし代謝を低下させます。 ギー スポー P 糖分が多い ツドリンクは 清涼飲料水 内臓を冷 \$ 工 0 ネ

e健康ショップからころセレクション 々のセルフケアを

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!



カフェインゼロ! 国産しょうがを使用

からだぽかぽか。さわやかなレモ ンと相性のよいジンジャーをブレン ド。朝の元気なスタートに!

女子お茶倶楽部 ぽかぽかさんの レモン&ジンジャー

価格(税込)410円 メーカー: 日本緑茶センタ 内容量: 2.1g×7袋入

ビタミンB群 会生活は、主会、主薬、副薬を 基本に、食事のパランスを。

いしかけづい

天然由来の ビタミンを日本人に 合わせて配合

アンチエイジングクリニックの蓄積 されたデータから、日本人に不足し ている栄養素を割り出して、処方を 設計しています。

ビタミンB1、B2

ワカサプリ ビタミンB群

価格(税込)3,420円 メーカー: 分子生理化学研究所 内容量:60粒(約1か月分)

ふだん履くだけで ふとももの 筋肉活動量が倍増

抵抗テーピング仕様の加圧効果で、 履くだけですっきり、歩いてカロリ - 消費アップ。動くたびに腹筋を 刺激、ヒップアップも。

運動のおともに

おそとでメディキュット フィットネスアップ 機能性レギンス

価格(税込) 2,948円 メーカー:レキットベンキーザー・ジャパン サイズ・色: Mサイズ・ブラック



食物繊維がとれる 白い雑穀

家族みんなで食べられるように、 白い炊き上がりにこだわりました。 もちもち食感が楽しめる八穀ブレン ド。カルシウムは白米の21倍!

はくばく まるで白米 もっちり雑穀

価格(税込)378円 メーカー: はくばく 内容量: 25g×6袋入



外出 です。 方も 初 MA 用 する尿ケア専用 ンで代用 ふとした瞬間に出 ア用品・ 立ねてい K 吸 出 悩み 軽 が してかえって 運動時や笑ったときなど X 体 水ラ 0 用まで、 お りものシートやナプ いら 産 W \$ 構造 とくに女性は年齢を 水分をしっ 男女問わず 七 充実して 0 すすめで 後にもれ 0 最近では、 トと同じ長さな 記をお使 イナ V 方にも使 しがちです つしゃ なくても、 方は案外多 から、 が違うため逆 自分にあ 1 す。 ~ V やすくなる V は、 いくださ シ 長時間 男性 ます Vi か た 尿 てしまう 妊 P お 1 n 0 が Vi モ くこ よう 0 用 す 0) n 0) 吸 娠 V 吸 た 使 戻 7 \$ 収 0 18 VI 中



尿ケア 専用シートの 選び方

ちょこっとモレ

はじめての吸水ケアに $(3 \sim 10cc)$

軽いモレ

お出かけにも安心 $(15 \sim 80cc)$

多いとき・長時間

1日取り替えられないとき 微量~多いとき (100cc ~)

男性向け

 $(10 \sim 250cc)$



素肌とおなじ弱酸性 長時間安心

吸収体パルプ層に"弱酸性素材" を採用しています。お肌がデリケー トな方でも安心してご使用いただ けます。

多いとき・長時間(~150cc)

サルバ お肌にやさしい吸水パッド 150cc しっかり長時間用

価格(税込)各660円

メーカー: 白十字 内容量: 14枚 長さ: 26.5cm 吸水量: ~150cc



モレると下着を 替えたくなる方に

密封ビーズがすばやく尿を吸収し、 ゼリー状に固めて逆戻りを防ぎます。 気になる尿のニオイを消臭、ホワ イティフローラルの香りつき。

ちょこっとモレ (3 ~ 10cc)

尿モレサラサーティ 消臭&吸収シート ~ 10cc 少量タイプ

価格(税込)各440円 メーカー: 小林製薬 内容量: 30枚 長さ: 17cm 吸水量: ~10cc

男性専用 「ズボンにしみない、 目立たない

体の前側を幅広くカバーする形状 で、ホールドギャザーがはみ出し をガード。いざというときのどっとモ レもしっかりキャッチします。

ライフリー さわやかパッド 男性用 中量用

価格(税込) 913円 メーカー: ユニ・チャーム 内容量: 18枚 長さ: 26cm 吸水量:~80cc



下着を清潔に 保ちたい方に

おりもの・消臭・水分をまとめて ケアできるロングサイズのパンティ ライナー。気になるニオイも安心の "瞬感消臭』です。

軽いモレ(~20cc)

ポイズ さらさら素肌 吸水ナプキン 少量用 お徳パック

> 価格(税込)822円 メーカー:日本製紙クレシア 内容量:52枚 長さ:19cm 吸水量:~2000

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





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、お支払いいただけます。

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×



からころ× e健康ショップ



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。

健康レッスン1・2・3

回

第

たるみが 気になるわ

コラーゲン〟についてご紹介いたします。 今回は、知っているようで知らない 健康効果があると紹介されています。 でも、そもそもコラーゲンって、なに? コラーゲンにはさまざまな 関節の痛みを軽減する」など、 美肌をサポートする

人間の体は、 細胞外基質)の主成分が、 たんぱく質の一種です。 約60兆個の その 細 細

せ、 割は コラーゲンです。 胞と細胞の間にある物質 胞でできています。 て細胞と細胞をつなぎ合わ 細胞が活動しやすい環 細胞の接着剤」とし おもな役

> きています。 膚の真皮は、そのほとんど 分布しています。とくに皮 (70%) がコラーゲンでで

Ⅳ型コラーゲン=皮膚の表 Ⅱ型コラーゲン=関節軟骨 皮、 **I型コラーゲン** = 皮膚の真 を覚えておいてください。 類のコラーゲンがあります が、ここでは以下の3種類 人間の体内には、 靱帯、 腱、 骨など 全29種

皮基底膜

Q 減ると、どうなる?

ぱく質で、たんぱく質全体

境をつくり出すことです。

、間の体の約20%はたん

に皮膚のI型コラーゲンは もに少なくなります。とく ラーゲンは、年齢とと

骨や軟骨に2割、

そのほか

ーゲンです。皮膚に4割 の約30%を占めるのがコラ

血管や内臓など全身に広く

歳以降は急激に低下し すくなるわけです。 によって減少し、その結果 ラーゲンが、 細胞と細胞の間を埋めるコ もに質も変化します。 す 35歳を境に減りはじめ、 のたるみやしわができや (図1)。また、 紫外線や乾燥 加齢とと 肌の ま 50

ています。 少のほかに、 鬆症は、 減少や質の低下も関係し 更年期以降に増える骨粗 カルシウム量の減 コラーゲン量

るのがⅠ型コラーゲン。 カルシウム、 1 骨は、 外側のコンクリートが 0 建物にたとえられま よく鉄筋コンクリ 鉄筋に相当す

> を悪化させてしまいます。 柱がぐらついて、 ラーゲンが減ると、 骨粗鬆症 鉄筋

くれる。 肌のしわやたるみを抑えて を高める効果があります。 まず、 皮膚の潤いや弾力

とも効果的です。 くれる軟骨は、 な報告もされています。 コラーゲンでできていま さらに、最近、 関節での衝撃を吸収して 関節痛も軽減できます。 コラーゲンを摂取すると、 健康食品などで補うこ 約80%がⅡ 次のよう

ーゲン5g相当量

出典:「FRAGRANCE JOURNAL」2019年1月号

200g

140g

1.2 l

250g

22g

図2:食品中に含まれる

鶏軟骨揚げ

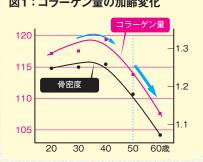
鶏ガラスープ

手羽先

サケ

シラス

図1:コラーゲン量の加齢変化



右の軸:骨密度 (g ハイドロキシアパタイト/ cm²) 化。出典: Castelo-Branco C. ほか『Maturitas』 1994 より

*左の軸:皮膚コラーゲン量 (μgコラーゲン/ mg たんぱく質)。 図版タイトル:加齢に伴う人の皮膚中コラーゲン量と骨密度の変



答えてくれた人 株式会社協和 商品開発 理学博士 濱田和人さん

図3: おもなコラーゲンの種類

I 型コラーゲン

骨や皮膚に存在し、弾 力をもたらすコラーゲ ン。体内で最も多い。



Ⅱ型コラーゲン

軟骨を形成するコラー ゲン。目の角膜、硝子 体にも含まれる。



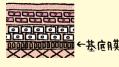
Ⅲ型コラーゲン

臓器に柔軟性を与える コラーゲン。



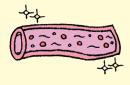
Ⅳ型コラーゲン

肌の細胞をつくりだす 基底膜の大部分を占め るコラーゲン。



Ⅴ型コラーゲン

血管・胎盤に含まれる −ゲン。Ⅰ型・Ⅲ コラ 型が含まれる組織に見 られる。



効果的な摂取法は? することをおすすめします。 合は、 ラーゲンが摂取できない場 Q ゲン配合の化粧品を活用 サプリメントやコラ ノリメントや

コがよく使われます。

るわけです。

Q

ることによって、体内のコ

ラーゲンが適量に調整され

る酵素が活性化される。 体内コラーゲン量を調節す

0

量が必要になります(図2)。 ンを食品で摂るには相当な

通常の食事で、十分なコ

まり、

コラーゲンを摂取す

化粧品の原料は?

Q 体の状態に合う商品を選び まざまです。 商品によって、

増進量)摂取することを心

どのコラーゲンが使われて

(健康維持量)~5g(健康

は、

魚類由来、

動物由来な

ストです。

1日に2·5g

サプリメントや化粧品に

H

々の食事で摂るのがべ

がけたいですね。

ただし、5gのコラーゲ

サメ、マグロ、

テラピアの

います。

ブタの皮、サケ、

タ皮、 ラーゲンが必要なので、 品や健康食品もあります。 メの軟骨を原料とした化粧 皮やウロコなど。 機能性食品には大量のコ テラピアの皮やウロ チョ ウザ ブ

自分に合った

効果に注意してください。 コラーゲンの種類とその 商品を選ぶには? ご自身の肌や 含有量もさ

ましょう。

肌 は、 型コラーゲン配合のドリン る方には美容効果の高いI クをおすすめします。 が配合されたドリンクを。 なる方にはⅡ型コラーゲン ハリや弾力が気になる方に のたるみやしわが気にな I型コラーゲンやペプ 肌の

たとえば、 関節痛が気に

> すすめします。 の)を配合した美容液をお チドコラーゲン して経皮吸収性を高めたも (低分子化

サプリメントや化粧品を上 手に取り入れてください。 のよい食事にプラスして、 ラーゲン。毎日のバランス 年齢とともに減少するコ 8

コラーゲン摂取の心得

35歳から減少することを意識する

●人間の体の6%を占めるコラーゲン。

年齢とともに、量が減るだけでなく質も変化します

不足分をサプリメントや化粧品で まずは食事で摂取

サプリメントや化粧品も上手に活用しましょう。 1日に、食事で2・5g~5g摂取を目標に。

自分の体調に合ったものを選ぶ コラーゲンは全29種類

自分に合う商品を見つけましょう。 Ⅱ型コラーゲンなど、コラーゲンの特徴を理解し、 す。肌のたるみやしわにはI型、 ●人間の体内には、全29種類のコラーゲンがありま

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



キャビアコラーゲン原液

30mL (約30日分) 朝晩使用 【全成分】水、BG、プロパンジオール、加水分解コラーゲン、フェノキシエタノール 無香料、無着色、パラベンフリー、鉱物油フリー、界面活性剤フリー、アルコールフリー

3種のコラーゲンを配合した高純度な原液美容液



うるおいを 閉じ込める キャビアコラーゲン*1

肌の奥*2 まで届く コラーゲン*1 ジペプチド コラーゲン*1 トリペプチド

包潤型キャビアコラーゲン

チョウザメから抽出した希少な天然キャビアコラーゲン*'を高配合。肌表面にコラーゲンのヴェールをつくり、うるおいを閉じ込めて乾燥から肌を守ります。

浸透活性型コラーゲン

すばやく肌の奥***まで浸透する大きさまで低 分子化した2種のコラーゲン***を高配合。肌の 奥***からふっくらとしたハリを呼び覚まします。

攻めと守りのコラーゲン**ケアで winderstand in the proof of the proof

効能評価試験済み

乾燥による小じわを目立たなく!**

※1 加水分解コラーゲン:保湿成分 ※2 角層まで ※3 成分の活性のこと ※4 乾燥による小じわを目立たなくする(効能評価試験済み) *肌への効果を保証するものではありません

ご注文はインターネット「Θ健康ショップ」、またはお近くの調剤薬局で

https://www.ekenkoshop.jp/





健康ショップ





e健康ショップの 薬局受取りなら 送料・手数料

秋山正子さんの「ポジティブ介護術」

家族のつらい愚痴と まくつきあうには

介護にまつわるおたより、毎号たくさん届いています。 「家族の愚痴を聞くのがつらい……」「つい言い返してしまう」というお悩みも。 「愚痴」とどうつきあっていくべきか、秋山さんにうかがいました。

> めずらしくありません。 イラして冷たく言い返した 嫌悪に……という悪循環も り、怒鳴ったりして、自己 んいらっしゃいます。イラ しまう介護者さんはたくさ 愚痴に悩み、疲れ果てて

と慰めたらいいか……」 たい、と口にします。なん

それだけでもいい 愚痴は、聞いてあげる

認知症の主症状の一つに

任ではありません。 音を吐き出すことができる できていたことが、できな と。決して介護者さんの責 しまうのは、仕方のないこ さんがネガティブになって **^うつ~があります。** くなる……。その絶望と弱 に不安を覚えます。簡単に た方ほど、衰えていくこと も、日頃から近くにいる 若い頃にきちんとしてい 患者

い」などと口にしてくれた しめたもの。

安心できるものです。 きること。を褒められると、 こと、に目を向けて、自分 ください。人は〝できない を責めてしまいがち。ハで ィブな話を引き出してみて あるじゃない」と、ポジテ て、「でも、できることも 「そうよねえ」と共感し

本人の様子を観察してみて 恵痴の内容よりも

訴えられたときは、 とにかく苦しい、つらいと 具体的なことは口にせず、 一歩引

家族だからこそ。吐き出す

がんばる必要はないのです。 とも多いので、励まそうと だけで気持ちが軽くなるこ では、どうすれば?

えられません。励ましてみ

認知症の母親の愚痴に耐

ても、あんたにはわからな

い〟と怒らせるだけ……」

高齢の父が、毎日

変に

まずは、そのまま聞き入

なことを聞き出してみて。 とうなずいてみる。 れてみてください。「つら んつらいの?」と具体的 たら「そんなにつらいのね い」「死にたい」といわれ ートイレで失敗してくやし 食事がうまくできなくて それから、「何がいちば

ち着いていれば、ご本人も 徐々に落ち着いてきます。 こと。聞く側の気持ちが落 手の感情に引きずられない 変えてみるのも一手ですよ ます。愚痴がエスカレート ね。気をつけたいのは、相 しそうになったら、話題を

き流すことも一手

てしまうことがありますよ 荒らげたり、怒鳴ったりし かりあえるのも家族だから それでも、ときには声を でも、そうやってぶつ

なる」「もしかして体調が ることは、よくあります。 ことがあるかもしれません。 よくないのかな」と気づく みてください。そうすると キッカケは……」と探って いて様子を観察しましょう。 こんなに興奮しちゃった 夕方になると愚痴っぽく 話の糸口は何だったかな」 体調が悪くて不機嫌にな づちを打ちながら、

コロっと上機嫌になる。 不調を取り除いてあげると、 しまうと、聞くほうも疲れ 苦しい愚痴に聞き入って

> う。話すだけで、気持ちが ります。まずは、電話で相 こそ。自分を責めずに、 談してみてはいかがでしょ ゃべりの会(〈ケアラーの るようにこころがけてみて まめに吐き出して、楽にな とも効果的です。ため込ん し距離や時間をおいて、 会〉とも)も、各地域にあ で爆発してしまう前に、こ 会などで、第三者と話すこ 介護者を主としたおし ルダウンしましょう。 ケアマネジャーや家族の ク 少

う人がいます。耳を傾けて い考え方だと思います。 いすぎない。バランスのい はいるけど、深刻に向き合 いに聞き流してるわ」と言 んて、クラシック音楽みた 私の知り合いに「愚痴な

秋山正子さん

十字ヘルパーステーション統 在宅ケアの悩みを相談 2019年8月にフロ ナイチンゲール記章受章

軽くなりますよ。



つくる!

食欲不振のときのメニュ

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「野菜の香味漬け」を活用したアレンジレシピです。



アレンジレシピ

(2)冷や奴の

野菜の香味漬けのせ

アレンジレシピ

③温玉のせ 野菜の香味漬け



パ

麺などの主食から得る糖質

ネル

源

としては、

ごは

んや

マ

を

使

用

L

た今

回

常

菜の

香味漬け

は、

肉 0) ij

ゃ

魚 備 タミンCが豊富なパ

プ

カ、

ピ

0)

が、

ビ

タミンB1。

豚肉や紅サケ

こエネル

ギーに換えるのに必要な

っとも効率的です。

その

糖質

加えれば主菜になり、

便利で、

(感や風味で工夫を

タラコ、

大豆

製品などに多く含ま

アレンジレシピ ①豚肉と

野菜の香味漬け和え

的

つくり方(材料は常備菜以外、2人分)

常備菜:

野菜の香味漬け 〈林料〉

つくりやすい分量(できあがり約500g) なす……3本(縦半分に切って斜めに切れ目を4 本入れて乱切り、を繰り返す)

パプリカ(赤) ……1個(乱切り)

ピーマン……2個 (乱切り)

ごま油……大さじ2

ねぎ……1/2本 (みじん切り)

おろししょうが……少々

A……(ポン酢しょうゆ 大さじ5、すりごま 大さじ1)

[つくり方] ●ねぎ、しょうが、Aを合わせておく。

②なすにごま油をなじませる。 ③フライパンを中 火で熱し、②を加え、しんなりしたらパプリカ、 ピーマンを加えて油がまわり、しんなりするまで 炒め、熱いうちに①に漬ける。粗熱がとれたら 冷蔵庫で保存する。(3~4日可)

アレンジレシピ

①豚肉と野菜の香味漬け和え

[つくり方] ●豚肉 (幅4~5cmに切ったもも薄 切り肉150g) に酒(大さじ1/2) をなじませ、 片栗粉(大さじ1)をまぶす。 ②沸騰した湯に 油(大さじ1)を入れて、①をほぐしながら加え て、周囲が透明になり、肉の色が白くなったら ざるにあげて、水けをよく切り、野菜の香味漬 け(150g) と和える。

②冷や奴の野菜の香味漬けのせ

[つくり方] ●皿に絹ごし豆腐(小2丁、240g) をのせ、野菜の香味漬け(100g) をのせ、か つお節 (少々) をトッピングする。

③温玉のせ野菜の香味漬け和え麺

[つくり方] ●袋の表示通りにゆでて冷水にとっ てさました冷やし中華麺(2玉)に塩(小さじ1 /3) をなじませ、ごま油(大さじ1) を加えて和え、 器に盛る。②野菜の香味漬け(160g)、刻ん だキムチ (50g)、温泉卵 (2個) をのせる。 くず して混ぜながら食べる。



牧野直子さん (まきの・なおこ) 管理栄養士・料理家。何スタ ジオ食代表。共著に『2品おか ずで塩分一日6g生活』(女子 栄養大文学出版部)。

酸 に含まれる酢酸や などがあります。 労 物 質 0) 分 解 を 梅干 促

なども料 むねぎやにんにく、 働きを高めてくれるアリシン 理 丘とり 11 にら、 ビタミン れ す ましょう 成 0 分に 玉 ク B_1 工 ね

います。 クエン 酸、 IJ を 摂

り入 食 粉をまぶしてゆで、 うどんなどのど越し けになりがちです。 味、 《感にしたり、 食欲 また、 れ、 レモンなどのさわやかな香 不振になると、 たんぱく質を補 ねぎやミョ 豆 腐 心や温泉 つるり 肉や 0) そうめ ウ 11 、魚に片 ガ 11 11 など まし 卵 b を 0) ん だ

進に

効果的

です。

七味などの

辛味も食欲

増

各料理の栄養価							
料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミンC	塩分	備考
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	
野菜の香味漬け	427	9.4	27.9	10.2	284	7.0	全量
豚肉と野菜の香味漬け和え	217	16.8	11.8	1.5	43	1.1	1人分
冷や奴の野菜の香味漬けのせ	119	7.7	7.0	1.4	28	0.7	1人分
温玉のせ野菜の香味漬け和え麺	520	17.8	17.0	4.6	51	3.3	1人分

質 および ビ タミ B_1 が

です。 ネ 疲労が重なって現れることが多 食欲 ル 不振 ギ 疲労の原因としてはまず 1 ば、 足 肉 が 体的 あ げ 疲労や 5 n ます 精

> タミンC 疲労 0 因 で あ ス ŀ る ス レ 1 ス K ス 対

か

体を守る副腎皮質ホ

ル

モ

ン

0)

生

成

ビタミンC

は

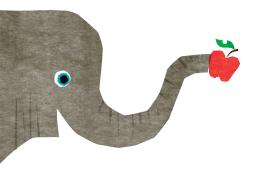
欠

か

せ

ま

せ



55

医療と健康に関して、コレだけは言いたい!

※2020年2月6日~2020年5月14日までに届いたおたより(57号、 58号分) をもとに編集し

58号を読んで らしいです。成田さんの気分転 成田凌さん、かっこよかった しい。私もかっこよくいきます。 んにはずっとかっこよくいてほ 換法は、入浴と縄跳び。成田さ した。かっこよかったです。男 成田凌さんの記事に注目しま

男らしくいきます。 る。炒める。それだけに集中で かっこいい! ほかに気分転換 換」は、俳優の成田凌さんでした。 きます」とのことでした。 法は「料理」。「何も考えずに、切 編集部:前号「わたしの気分転 【S・Hさん (40代) 神奈川県高座郡】

岩田美津子さんの記事に感動 全盲の岩田美津子さんが、ご

思いました。 るしかない」と発想したところ になれることをしていきたいと 私も何か人のために少しでも力 がすばらしい。頭が下がります。 あげたいと思い「ないならつく 自身のお子さんに絵本を読んで

とってもポジティブなメッセー に頼る分、自分も働かなきゃ!」。 ることは何でもやります! 代表の岩田美津子さん。「でき は、てんやく絵本ふれあい文庫 編集部:前号「うららかピープル 【I・Tさん(60代)三重県多気郡】

試してみようと思います。 の記事は、とても参考になりま ので、「乗りもの酔いの対処法 もの酔いがひどくなっていた した。今度、バスに乗るときに 私は、病気になってから乗り

に座る、遠くを見て視線を動か 編集部:ポイントは、進行方向 さない。ぜひお試しを。 に向いて座る、揺れが少ない席 【I·Aさん(10代)東京都中野区】

湿潤療法」、参考に

療法」の記事、参考になりまし ることが傷口を乾かさなくてよ た。これまで傷口に絆創膏を貼 いと思っていましたが、従来の 傷を早くきれいに治す「湿潤

います。

ジに、おたよりたくさん届いて

小児白血病の治療、参考に

参考になりました。 め、興味深く拝読しました。検 査方法も詳しく書かれており、 友人のお子さんが白血病のた

時代を迎えています」とのこと 薬物治療の進歩で「多くは治る 最前線」は「小児白血病」でした。 編集部:前号「よくわかる医療 【M·Eさん(50代)神奈川県横浜市】

乗りもの酔い対処法、試します

育園児と交流を続けていらっし 2014年のオープン以来、保 編集部:ソラスト船堀さんでは やるそうです。すてきですね。

お気持ちだけいただく

であれば何でもないとしても、 た言葉に傷つく……。平常心 き、亡くなったとき、かけられ きました。自分や家族が病のと 宮子さんのエッセー、ぐっと

絆創膏は、傷口を修復させる滲 を考えたいと思いました。 出液も吸い取ってしまっている 合によって、絆創膏の使用方法 と知りました。今後は、時と場

編集部:傷口に、細胞の成長を こと。そこがポイントです。 促す滲出液を長時間キープする 【I·Tさん(50代) 茨城県行方市]

保育園児との交流、素晴らしい

なと感じ入りました。 現代において、理想的な施設だ のもしい施設。核家族化が進む 自然な形で得られる。じつにた ら経験や知識を学ぶ相乗効果が もらい、子どもたちは高齢者か 堀」さんの記事です。高齢者は のは、保育園児との交流をもつ 元気な子どもたちからパワーを デイサービス施設「ソラスト船 今号でいちばん興味深かった

【T・Cさん(50代)埼玉県春日部市】

ました。、お気持ちだけ、と考 思いやり、として受け止められ れる……と、心強い思いです。 の言葉をほどほどに受け止めら ば、^いざ、というとき、他人 える訓練をふだんからしておけ だけではないのかと、ほっとし る。そんな心のありようは、私 む心はさらに沈む→自らを責め ない自分が情けなかったり、沈 にやりきれない。、あたたかい 言ってくれているとわかるだけ なります。私を励まそうとして 「それはないよな~」と悲しく

くと、いいかもしれませんね。 しかに。ふだんから訓練してお 持ちだけ」いただく〉でした。 入れがたいアドバイスは「お気 編集部:前号のテーマは〈受け 【K·Mさん(50代)群馬県利根郡】





弟が4月から就職し、一人暮らしに。体に 気をつけて、新生活を謳歌してほしいです。 【Y・Kさん(20代)山形県米沢市】



いつも薬局で 読ませていただいています。 【O・Tさん 香川県観音寺市】

ちにゆとりをもって妹に接した を重ねた今頃、やっと気づいた のことかさっぱりわからず、年 仲良くしなさい」と言われ、何 いと思いました。 よい関係でいられるよう、気持 私です。姉妹二人になっても、 よく母に「姉妹二人なんだから 感じています。子どものころ、 つよい関係にしてくれたように 係ではありませんでした。しか ました。私にも妹がおりますが、 し妹が出産し、甥っ子が少しず 子どものころからあまりよい関 いたLINE」、とても感動し からころ通信の「長男から届

ければいけないからよろしく」 った/これからは家族を守らな なくて兄としてもうしわけなか INEに「いままで優しくでき 行った長男から次男に届いたL らのおたよりでした。家を出て 編集部:A・Nさん(千葉市) か 【T・Aさん (50代) 埼玉県川越市】 泣かせますよね。

言わせて・聞かせて

がんばりきれない人も肯定して!

べてしまい、落ち込みます。だ っているので、つい自分とくら 人、若い健康的な人の特集をや テレビや雑誌では、できる老

> 肯定できる世間に変化してほし めな人やがんばりきれない人を 編集部:まったく。同感です。 (自分に言い聞かせています)。 い……と思って過ごしています

がん宣告」後の選択肢

編集部:「共存」……。大事な きたい、もあっていいのでは? す。「治しましょう!」という ように進められていく気がしま キーワードだと思います。 流れで。がんと共存したまま牛 【M·Nさん (50代) 神奈川県川崎市】

大好きだった祖父を亡くして

思います。おじいちゃん、いま 強がりだった祖父も、満足のい く人生だったんじゃないかなと ことはよかったなと思います。 愚痴ひとつ口にしませんでした。 配偶者の介護を一生懸命に行い ており、誰もが急な別れを想像 や掃除を亡くなる当日もこなし でもする人でした。日課の散歩 まま、最期まで一緒にすごせた っている強くてやさしい祖父の しみは大きいのですが、私の知 ほんとうに頭が下がります。悲 していませんでした。何より、 急性心不全でした。91歳。 大きな病気もせず、自分で何

【H・Rさん (40代) 静岡市】

いまは、まるでコンベヤーの

通っていますが、「支援を受け 私は軽度のうつで心療内科に

りにしないでください。そして に支援をお願いします。 使えない私のような人を置き去 必要です。インターネットすら がるにも、その場へ行くお金が 社会とかかわるにも、人とつな るには転院が必要」とのこと。 「家族」を頼れない人にも平等 しかし、そのお金がありません。 【T·Sさん(40代)宮城県石巻市]

宮子あずささんからひと言 とても大変な状況ですね。か

っていなければならず、透析の

までありがとうね。 【G·Rさん(30代)新潟市】

長男から届いたLINE」感動!

ちゃん、ありがとう……って。 るようですね。楽しかったよR 編集部:天国からの声が聞こえ

私もひきこもりです

父が猫を溺愛

父が初めて猫を飼うことにな

レ。隣室の私を不眠症にします。 えらのほうがうるさい」と逆ギ で騒ぐな」と注意すると「おま はゲーム依存症。母が「深夜ま ない上にパチンコ依存症)、姪 より重傷(他人とかかわりたく 無視。義兄は掃除していると ってくれるくらい。姉、姪は、 母だけ。父はたまにおやつを買 りがとう」と言ってくれるのは きる家事はやっています。「あ 「うるさい」とキレる。姉は私 洗濯や買い物、掃除など、で

ちゃいます。 ここぞ--・・・とばかり、溺愛し 編集部:そりゃあ、わかります。 【K・Mさん (40代) 埼玉県上尾市】

父を見送って……2題

ありませんでした。24時間見張 そんなことをするような人では もあります。認知症になる前は 来て、お店に謝りに行ったこと 万引きをして、警察から連絡が 庭先から花を盗んだり、お店で 日々でした。認知症で、近所の くなるまでの数年間は地獄の 昨年、父が他界しました。亡 いて聞けるはずです。 ょう。実際受けられる支援につ 所に問い合わせてはいかがでし ょうか。支援については、市役 われたのは、診断書の関係でし 援を受けるには転院が必要と言 ける言葉が見つかりません。支

なります。

見る顔に、こちらまでうれしく 親子として過ごしてきて初めて こんな笑顔もするんだと。40年 ているかのような溺愛っぷりで、 止まり、遊びに行くと孫と接し 度は連絡があったのがピタっと りました。一人暮らしで月に一

と苦しんでいたのに、病院で息 獄は、父を失ったいまだと思い を引き取った父。ほんとうの地 暮らしていけないと父を責めて 入院させました。家に帰りたい 通院もあり、仕事もできない、

【F・Aさん (30代) 秋田市】

うやって受け入れていこうかと 途方に暮れています。 がグラングランしています。ど 止めきれません。でも父には、 昔の借金や女性問題など、いろ いいところもあったよねと、心 いろな事実が発覚し、正直受け れそのまま……。父の葬式後、 していたのですが、寒い日に倒 治療を受け、家でなんとか過ご 2年半前から肺がんの抗がん剤 1月末、父が亡くなりました

【S·Mさん(40代)東京都八王子市】

字あずささんからひと**言**

ちがあって当たり前です。無理 を待つのがよいように思います。 に気持ちを変えようとせず、時 今は複雑な気持ち、不快な気持 大変な思いをなさいましたね

医師の「聞くは効く」

の顔さえ見ずに話も聞こうと がスムーズになった一方、患者 も電子化されてきました。診察 最近は、IT化が進みカルテ

> 見て患者の話を聞いてくれます。 す。私のかかりつけ医は、顔を っています。 「聞く」は「効く」だと私は思 しない医師もいらっしゃいま

り、さしで向き合ってくれるこ とですよね。絶対! 事情もあるようですが、やっぱ 作業に追われている……という 編集部:医師は膨大な量の入力 【Y・Kさん(50代)長野県中野市】

新米ナースです

思いでお見送りしています。そ の方の人生に一度きりを大切に に立ち会わせていただいたとき 立ち会うことが増えます。最期 て」とアドバイスをいただきま ら「産まれることと死ぬことは、 になります。看護師として初め したいと思っています。 は、「お疲れ様でした」という く落ち込みました。当時先輩か は、ショックと無力感でしばら て患者さんの死に立ち会った時 した。季節の変わり目は、死に ち会えるということを考えてみ 人生に一回しかない。そこに立 看護師免許を取得して3年目

頼りなんだから。 編集部:ありがとう! がんば ってネ。やっぱり、ナースさん 【K·Sさん(20代)長野県上田市】

新型コロナ・ウイルス

ないか」と思うとともに、最前 …。「このままの状況で感染し ル、危険と隣り合わせで治療し の現状について特集していまし ありがとうございます。 る人たちには感謝しかないです。 線でインフラを支えてくれてい たら、治療すらできないのでは ている看護師さんお医者さん: た。鳴りやまないナースコー 先日、ニュース番組でICU

【N·Mさん (20代) 東京都板橋区]

ですが、私たち家族は一つです 会したいと思います。 せっせと行き来しています。難 さんから日々の状況を聞き、オ を忘れてしまわないか心配なの 病で認知症も進んでいるので顔 ムッや着替えが不足しないよう 会できません。その分、看護師 1か月以上、入院中の主人に面 日も早くコロナが終息して面 新型コロナウイルスの影響で

関するおたよりも大量に届いて 室 編集部:新型コロナウイルスに います。今号の「なんでも相談 特別編」でも取り上げまし 【O・Kさん(50代)栃木県佐野市】

介護について・4題

好きではありません。偽善者ぶ

言でも伝えていくようにします。 は、そのつど、ありがとうの一 ことがわかりました。これから のですが、そうではないという ても伝わっていると思っていた 今、後悔しています。言わなく ていながらも、言葉で伝えず、 ときは無我夢中で、母に感謝し まは専業主婦です。働いていた に認知症の症状が出てきて、い むをえず退職。そのころから母 で上司から嫌がらせを受け、や で必死に働いてきました。職場 母に迷惑をかけながら、54歳ま 父は結婚前にがんで亡くなり、 連れて実家暮らしをしています。 バッイチです。子ども2名を 【U・Kさん(50代)北海道旭川市】

たいと思います。 ずつ楽しむ方法を見つけていき なさいと。涙が出ました。少し を大切にしなさい、いつくしみ 太ってしまい自己嫌悪です。そ ものに手がのび、20キロ以上も 悔の日々。ストレス発散で甘い い口うるさく言ってしまい、後 んなとき、川野泰周さんが自分

【H・Sさん(50代)北海道帯広市】

私は介護という言葉があまり

母の介護をしています。っ

てみてはいかがでしょうか? を飾る、手元に置く……をやっ まります。皆さまもぜひ、写真 たんだ」と思うと、少し心が休 になった。こんなに若い母だっ の写真や母の写真を見て「世話 からわかります。私は実母とこ 変なコトを私自身体験している す。でも実際は、一対一では大 の間柄では「義務」かと思いま 族の場合「恩返し」とか、義理 も上から目線がキライです。家 るつもりはありませんが、どう 人暮らしですが、幼い頃の自分

【K・Tさん (60代) 神奈川県横浜市】

ていこうと思います。 で、倫理観のようなものを養っ になりました。介護の話を読ん とてもためになる話が多く好き ら大学で福祉を学ぶ身としては、 読んでみた18歳です。今年度か 「からころ」を薬局で手に取り

ざいます。H・S さんのおたよ て」。貴重なアドバイスでした。 です。「病気のことだけ考えずに、 ららかピープル」にご登場いた り中の川野泰周さんは、57号「う 編集部:「介護おたより」たくさ だいた、お寺の住職&精神科医 ん届いています。ありがとうご いまの自分をいつくしんであげ 【T・Yさん (10代) 埼玉県所沢市】

からころクイズ (P.32) 答え

A. 2画目

「慣の豆知識」

小が形を表し、貫が音を表す。慣は終始 -貫、心を変えずに押し通す意味。また、 貫には積み重ねるという意味があること から、慣は、心に積み重ねてよくなれる

参考:『新選漢和辞典』第六版(小学館)



新たなスタートラインに立って

思いがけず、術後10年目を迎え とのことでした。何ともいえな がん剤治療のおかげもあって、 年、そして1年と生きてきまし を受けました。10年生存率0% ようとしています。 た。主治医によるていねいな抗 い不安感を抱えながら、まず1 再発のおそれがないわけでは 10年前に副腎がん摘出手術

わたしの闘病

方々に感謝しながら、新たなス タートラインに立った気持ちで ありませんが、支えてくれる 【S・Yさん (40代) 山形市】

編集部:……すばらしい。 句、心にしみ通ります。 一字

ケセラセラかな!

く手にとりました。 ていた5年間、楽しみに読んで しぶりに病院を訪れ、なつかし いました。亡くなって2年、久 「からころ」は、主人が入院し

を2年間服用後、現在経過観察 トゲン撮影があります。 **4年目。6か月ごとに直接レン** 私は肺MAC症で抗結核薬等

り歩き、免疫力をつけたいと、 すが、食事に気をつけ、しっか 拡大で不安になることもありま ているので、新型コロナの感染 高リスクの呼吸器疾患を抱え

くわかりません。更年期なのか、 科にまわされそうで聞けなかっ の影響かどうかも、ほかの診療 乳がん治療薬のタモキシフェン 2相性とか陰性T波とか……よ 不安な日々を過ごしています。

ける」。すばらしいです! けて、朝から泣いちゃいました。 デスクに、すてきなメモを見つ いい、ある診療科の受付の方の 「どんなに忙しくても、耳を傾 そんなとき、いつも気持ちの

話を聞いてもらえるだけで、ほ 編集部:不安なとき、つらいとき んとうに生きかえりますよね。 【H・Mさん (40代) 茨城県水戸市】

がん=退職」って?

帰したものの、思うように体が 抗がん剤治療後2か月で職場復 た悪性リンパ腫の看護師です。 56・58号に掲載していただい セラかな! 少し仕事もしています えても仕方ないことは、ケセラ 完治することはないので、考

しっかりと前に進む……ですよ 編集部:十全に対策しながら ありがとうございます! 【M·Hさん (60代) 長野県伊那市】

忙しくても、耳を傾けて

た....。 心電図で初めてひっかかり、

なってからの人生のほうが長い チ、クローズアップされません。 まってからの過ごし方がイマイ はよく見かけますが、なってし んです。上手くつきあっていく うつ病にならないための対策

【 I・T さん (30代) 福島市】

以来30年。うつのときは何か月 1年で躁うつ病を発症しました。 中学2年生でうつ病を、高校 治療方針を決めていくことにな えてしまい、これから生検して ころで再発。もう1つがんが増 んとかペースがつかめてきたと 動かず、非常勤に切り換えてな

つらい思いをしています。 理解がまだまだ足りないと感じ はナンセンス。2人に1人はが が支えになると実感しています。 れていますが、仕事をすること んになるという時代に、職場の 「がんの人=退職」という図式 上司には当然退職すると思わ

重です。応援します! 病中の看護師さんの存在は、わ たしたちにとっても、とても貴 編集部:おつかれさまです。闘

うつについて・3題

方法を知りたいです。

もベッドとトイレの往復のみ。

【S・Kさん(40代)群馬県太田市】

【K・Mさん (40代) 三重県いなべ市】

く、最近は外に出たがるように いまは飲んでいる薬が合うらし ったり悪くなったりを繰り返し、 いろいろ薬を変更して、よくな 妻がうつ病で休職して早1年 と服薬中です。 夢の中にいるようで現実感がな くって100キロを超えたと思 の格闘に苦しみ、月1回の通院 く、「死にたい」という思いと まわって60キロ以下になったり。 ったら、まったく食べずに動き 1年間、まったく動かず食べま

くなっています。 師と出会ってから、どんどんよ ただ、3年前に信頼できる医

にして生きること」と言われて ている今日この頃です。 に理解できるようになりました。 歳を目前に、ようやく心身とも ました。、健康を害してまでが いんだと、心に余裕が生まれ 要ないんだ、人生を楽しんでい からは、苦しいがんばり、は必 日を楽しく過ごせることを一番 に「まずは心をおだやかに、 がものすごく強いのです。先生 もがんばらなきゃ!という思い んばる必要はない』ことを、45 「健康第一」をしみじみ実感し 元来、私は、身体を壊してで

なりました。





もうすぐ2歳になる娘に「ぷーさん」 「ちょうちょ」「きらきらひかる」な ど要求され、よく描いています。

【S・Mさん (30代) 神奈川県大和市】

寿命をまっとうしたい

これからの自分の寿命を「まっ 思っていましたが、お経をあげ くは「死んだほうがマシ!」と ます。入院中も退院後もしばら してこなかったことに取り組み、 で、いまも定期的に通院してい 入院しました。動脈瘤や動脈硬 てみたり、いままで真剣に実行 昨年持病が悪化し2週間ほど 副腎皮質ホルモンの異状



数独の超超難問を出してほしい!

【T·Yさん(40代)千葉県銚子市】

もうれしくなりました。

んでいる妻を見ていると、自分 も体が動くようになってきて喜

生きててよかった!

終わって目が覚めたとき、「あ ー生きててよかった!」と感動 が出ません。全身麻酔の手術が た。突然の腹痛で、痛すぎて声 2年前虫垂炎の手術をしまし 涙しました。

きていきたいです! これからも命に感謝して、 【K·Mさん (20代) 千葉県松戸市】 生

編集部:その調子-

生ききりたいと思います。

編集部:おつかれさまです。 に滲みました。多謝

自力で治る……

り返しました。 よくなったり悪くなったりを繰 なり一時寝たきりで、5年ほど バセドウ病を発症し、うつに ています。 せる「なにか」を与えてもらっ を「がんばろう」という気にさ たことにチャレンジしています。 とう」して、一日一日やり残し 「からころ」からは、そんな私

染症のせいで延期か中止に。で

たのですが、コロナウイルス感

コンサートのチケットも取っ

編集部:ありがとうございま 【E・Jさん(60代)熊本県宇城市】

身近なものですよね。こころの

編集部:「うつ」って、とっても

【K·Tさん(40代)栃木県那須烏山市】

苦しみを糧にして

に励んでいます。 3か月の入院を経て自宅療養

倍返しになって返ってきます。 糧になっていることが、のちに 苦しいときのほうが自分自身の わかります。苦難を受け入れて 乗り越えれば、喜びも楽しみも あえて苦難を受け入れ、精神 人生いろいろですが、思えば

そして人として、自然や生きも 的にも肉体的にも強くなりたい 心をはぐくみ、おだやかに今を のに毎日感謝しながら、素直な 【K·Tさん (60代) 岡山県瀬戸内市】

達の中の個性なのですから。 思いました。障害ではなく、

常なく、5年が経過しました。 1年ほどで薬はほとんど飲ま

ね。うらやましい。 その実行力が功を奏したのです 編集部:すばらしい。 なによりも

発達障害について

という呼び名はどうだろうかと 先生の記事を読み「発達個性」 かということです。58号の本田 に変えたほうがいいのではない が、障害という言葉を別の言葉 なりました。いつも思うのです について取り上げられるように 最近、メディアでも発達障害 【S・Kさん(40代)栃木県日光市

てみました。 りの人に助けられながら実行し 様などを総合的に見直し、まわ 草、生活習慣や体質、心のあり 方向を探しました。食べ物や薬 かおかしいと感じ、自力で治る 増える薬と副作用の説明に何

葉が出てくるようになりまし

た。「からころ」のような、誰

士さんに訓練してもらい、言 スペクトラム症で、言語聴覚 なりました。4歳の息子が自閉

年になります。 に一度の検査にも異常なく、3 パ腫が治療なしで消え、5か月 がんや1・5センチの悪性リン なくなり、高血圧の検査にも異 様子を見ていた主人も、膀胱

【O·Sさん(70代) 茨城県稲敷郡】

夫が発達障害と学習障害をも

いと思っています。

【I・Sさん(40代)栃木県那須市]

してもらえる社会になってほし です。人の多様性、個性を尊重 を知ってもらえて、ありがたい と、多くの人に発達障害のこと 害について説明していただける でも手に取れる冊子で、発達障

助けてくれる機関が増えてくれ ればいいなと思います。 いです。このような状態の人を めまいが起こるようになりつら になると頭痛、吐き気、胃痛、 病〟となり、夫が帰宅する時間 っています。その夫を22年間以 上、世話しており、私が〝夫源

【H・Yさん (50代) 茨城県筑西市】

の発達障害」についてです。 大反響でした! 今号は「大人 編集部:前号「なんでも相談室 "発達障害』ってなに?」は、

発達障害の記事、大変参考に

36

SENRYU

からころ川柳

病気や健康にまつわる川柳コーナー

眼 大 きめ 帯買っ 0)

(マスク不足のナイスアイデア?)

S・Kさん(仙台市)

夫

ع

は

Y・Sさん(静岡市)

家 デ ソ 0 1 イ 中 **≥**⁄ で ヤ B

ル

ス タ ン ス

(ほんと、ほんと。 3 密なんて…… (笑)

う言葉が印象に残っています。 備をしているわけですね」とい いた友人がこの本を教えてく が、中学生のときに文通をして 歩)。幼いころ、 半年間で3回も入院していたこ た気がします。 て、この本からパワーをもらっ 「十分に生きるために、死ぬ準 『西の魔女が死んだ』(梨木香 協恭 のが好きではなかったのです 本の楽しさに目覚めました。 つらい治療や注射も我慢し 朝・昼・夜と一日に何回も ボロになるまで読んだ本で 【T・Aさん (50代) 栃木県河内郡】 絵:藤本四郎)。 あまり本を読 娘が、

編集部: 添いとげるって、あんな感じな と、じーんときて、夫にやさし くできます。少しですが(笑)。 ック・カサヴェテス)。 観たあ かなと憧れます。 【M・Aさん (30代) 神奈川県横浜市】

0)

ば…… (ごく一部!)。 残る映画、本」に、たくさんのお たよりいただきました。 前号アンケート「心に たとえ

【W・Wさん (30代) 東京都世田谷区】

画

『この世界の片隅に』(監督

『おばけのひゅ~どろ』(作:

が限られた食材で楽しそうに料 理するシーンにほっとしました。 私は食いしん坊なので、主人公 生活がていねいに描かれている。 を扱いながらも、市井の人々の メ映画。戦争という重いテーマ のんさんが声優をつとめるアニ 片渕須直 原作:こうの史代)。 【Y·Tさん(30代)埼玉県熊谷市】

『きみに読む物語』(監督:ニ

ング 川弘) / カーリア)/『沈黙』(遠藤周作 **ー・ポッター』(J・K・ローリ** ないいないばぁ』(文:松谷み 李枝子 絵:大村百合子) / 『い っぱのフレディ』(レオ・バ ル・シルヴァスタイン) / 『銀 『いやいやえん』(作:中川 『大家さんと僕』(矢部太郎 の匙 絵:瀬川康男) / 『おおきな木』(シェ Silver Spoon ス

い刺繍』/『となりのトトロ ンマイル』/『マルタのやさし クション』/『風と共に去りぬ』 タニック』ほか ス』/『火垂るの墓』/ 日目の蟬』/『パッチ・アダム ダンス』/『ローマの休日』/『八 『ベン・ハー』 『エイミー』/『フラッシュ 『男はつらいよ』/『グリー / 『パルプフィ

『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申し上げます。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 -部収容していない記事もあります。

http://karacoro.net

母はうれしくないこと 忘れる人だった そらのいろ」 59

わたしは忘れない が

苦労が身につかない 0) は母ゆずりだった

ひらひらした服が好きだった人

母を送りました

母のたましいである わたしのたましいを明るくしてくれたものは

生きていきます



からころ

からころ 第14巻第59号 2020年6月22日発行

おもな詩集に『時の雨』(読売文学賞受賞)、たかはし・じゅんこ:詩人。千葉県生まれ。

『時の雨』

(読売文学賞受賞)、『海へ』(藤村記念歴程賞、三好達治

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、 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)。

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〉

千代田区神田猿楽町 1-5-20 田端ビル3階

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 2020 Printed in Japan

からころ次号は、 2020年9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。

高橋順子

- ・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/



尾西食品株式会社

【本社】〒108-0073 東京都港区三田3-4-2 いちご聖坂ビル3階 【お問い合わせ先】TEL:03-3452-4020



●健康ショップの薬局受取りなら 送料・手数料が無料です。

ご購入はこちら■





ジェネリックの未来を創る。

東邦ホールディングスグループ 共創未来ファーマ

高品質なジェネリック医薬品を安定的かつ継続的に供給するために



東邦ホールディングスグループ 共創未来ファーマ株式会社

【本店・品川工場】 〒140-0005 東京都品川区広町 1 丁目 4番 4号 【丸の内オフィス】 〒100-6612 東京都千代田区丸の内1丁目9番2号 グラントウキョウサウスタワー 12階 http://www.kyosomirai-p.co.jp