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

2022 69号

よくわかる医療最前線

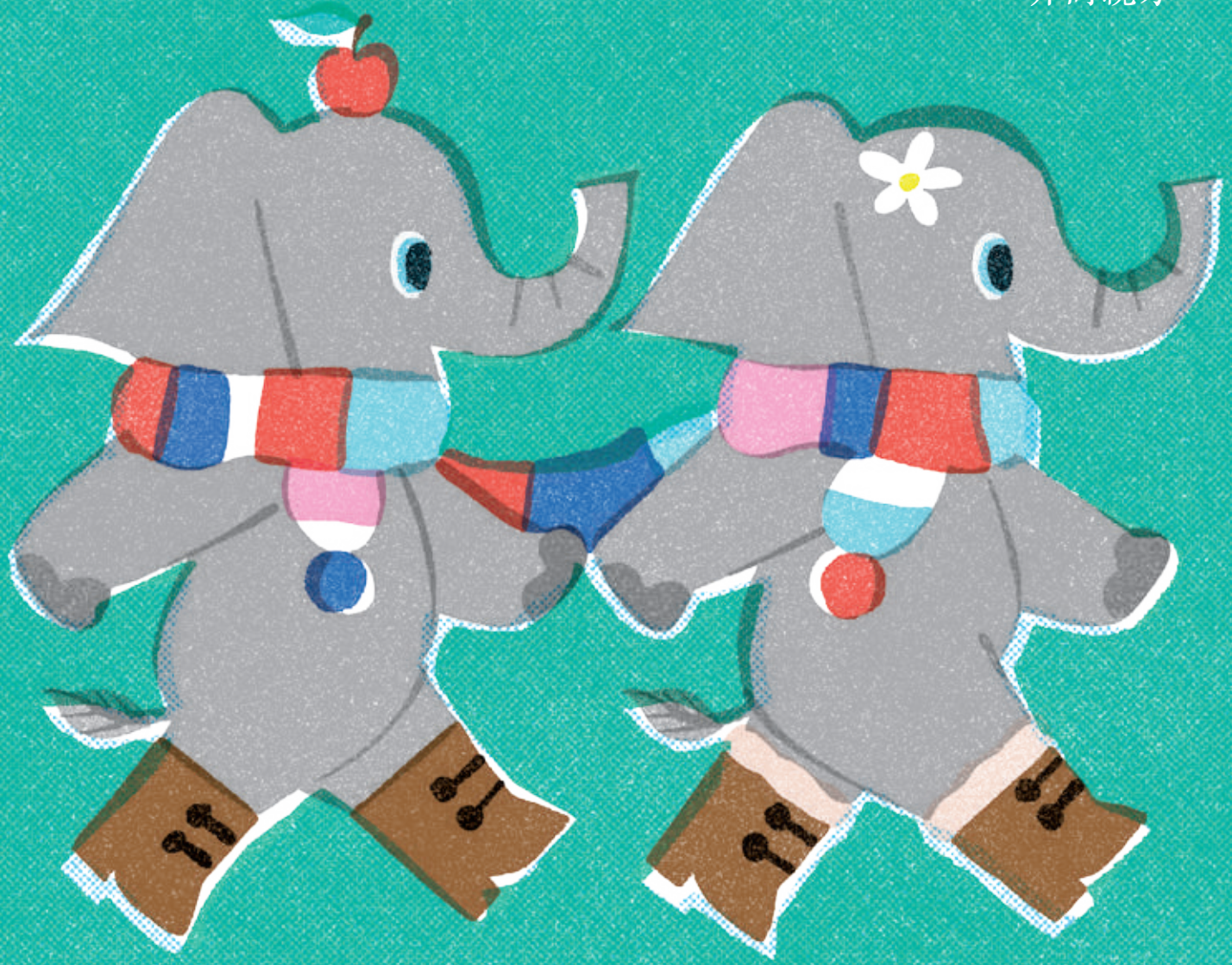
「子宮頸がんの予防と最新治療」

からころなんでも相談室

「爪トラブル対処法」

うららかPeople

井筒親方



宮子あずさんの本音エッセー

「〈うつ〉のゴールは、気にならなくなること」

セルフメディケーション講座

「外用鎮痛消炎薬の選び方」

わたしの気分転換

佐々木蔵之介さん

換気しにくい空間を

大風量でパワフルに除菌&脱臭

大型光触媒除菌脱臭機

arc-X

1時間あたり

約120畳分の空気を循環

ジャパン・レジリエンス・アワード 2022

DATA Premium No.1 格付けJAPAN

ウイルス　菌　ニオイ　大空間　フィルター交換 簡単お手入

「ニオイの課題」を同時に解決！

医療現場の「感染症対策」と

光触媒の酸化分解効果で

大型光触媒除菌脱臭機

arc

1時間あたり

約26畳分の空気を循環

Life-Design for Safety and Amenity

APS JAPAN

[製品のお問合せ]
APSジャパン株式会社
https://www.apsjapan.co.jp

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

からころ

2022 vol.69

目次

今号のおはなし
からちゃん、ころちゃんは、あたたかくてすてきなおそろいのブーツを持っています。「だいぶ寒くなってきたから、ブーツをはいておでかけしよう！」「長いマフラーもしていこう！」小雪が舞うなか、二人は仲良くお散歩に出かけました。
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㊶……4

佐々木蔵之介さん

「人生で大事なのは、夢中になれる時間と理解してくれる身近な人」

うららかPeople㊼……18

井筒親方（元関脇 豊ノ島）

「助けてもらうことは、恥ずかしいことじゃない。まわりに甘えたっていいんです」

役に立つ！ 医療・健康情報

よくわかる医療最前線㊾……8

「子宮頸がんの予防と最新治療」

病気の基礎知識や治療法、子宮頸がんワクチンの最新情報について紹介します。

なんでも相談室㊼……12

「爪トラブル対処法」

爪トラブルの原因や対処法についてご紹介します。

宮子あずささんの本音エッセー⑱……14

「〈うつ〉のゴールは、気にならなくなること」

秋山正子さんの「ポジティブ介護術」⑯……15

「寒い季節は〈ヒートショック〉に注意！」

からころクリニック……16

「腎性貧血」

健康レッスン1・2・3⑱……22

〝洗ったら保湿〟の習慣を！

「コロナ時代のハンドケア」

管理栄養士がつくる！ からころ元気食堂㊻……24

「たんぱく質でフレイル予防！手軽に大豆レシピ」

セルフメディケーション講座⑳……25

「外用鎮痛消炎薬の選び方」

おすすめ！ 健康アイテム

e健康ショップ
からころセレクション……20

読者プレゼント……26

からころ通信……29

おたよりひろば／心身リセット塾⑤「冷え」／からころクイズ㉝

わたしの闘病記／からころ川柳

そらのいろ㊾「あかぎれの力」高橋順子……35

息ぬきマンガ
「病院とわたし」㊾……7
花くまゆうさく

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

ちょっとひといき息ぬきマンガ。

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

よくわかる
医療最前線
第69回

子宮頸がんの予防と最新治療

がんの中でもワクチンによる予防効果が高いとされる子宮頸がん。海外先進国の3回目接種率は高水準ですが、日本は1・9％という低さです（2019年）。2022年4月から、国による定期接種の積極的勧奨が再開され、予防に対する大きな動きが始まっています。宮城悦子先生（横浜市立大学医学部　産婦人科学教室　主任教授）にお話をうかがいました。

監修：宮城悦子先生
みやぎ・えつこ
横浜市立大学医学部　産婦人科学教室主任教授。1988年横浜市立大学医学部卒業。日本がん治療認定医機構がん治療認定医。専門は婦人科悪性腫瘍。

子宮頸がんとは？

――子宮がんの一種？

子宮にできるがんには2つの種類があります。1つは子宮の入口付近の子宮頸部にできる子宮頸がんで、子宮がん全体の約7割を占めます。もう1つが、子宮体部にできる子宮体がんです。

子宮体がんは50～60代で発症することが多いのに対して、子宮頸がんは30～40代が多いという特徴があります。つまり、子育てや仕事に忙しい時期です。毎年約1万人が罹患し、約3000人が亡くなっています。

ほとんどの場合、初期段階では自覚症状はありません。ここが、やっかいなところで、自覚症状が出たときには進行していることが多いのです。

おもな初期症状は次のようなものです。

- **茶色や膿状の水っぽいおりものや粘液が出る**
- **不正出血がある**
- **性交時に出血がある**
- **下腹部に痛みがある**

進行すると、骨盤内のリンパ節に転移したり、膀胱や直腸に広がります。そうなると、便や尿が腟から漏れてしまうこともあります。

――なぜ、子宮頸がんに？

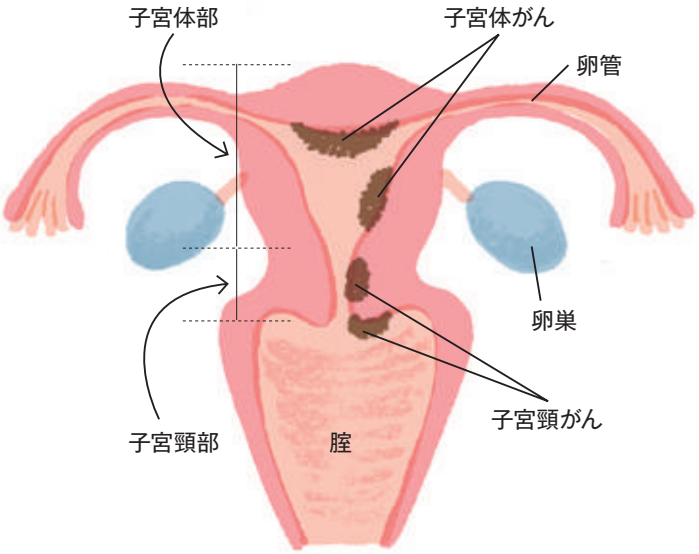
95％以上が、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染によって発症しています。

HPV自体はありふれたウイルスで、多くの人が持っています。100以上の型がありますが、そのすべてが子宮頸がん発症に関係するわけではありません。

子宮頸がん発症の原因となる「高リスク型」は15種類（16、18、31、33、35、45、51、52、56、58、59、68型など）。一方、「低リスク型」のうち、6、11、42、43、44型などのHPVは、良性のイボ（尖圭コンジローマ）の原因になります。

HPVはおもに性交渉によって感染します。性交渉経験のある女性の約8割は、生涯に少なくとも一度はHPVに感染するといわれています。しかし感染しても、約9割の人はウイルスが自然に体内から消え、検査では検出されなくなります。残りの約1割の人は、消え

図1：子宮がんの種類

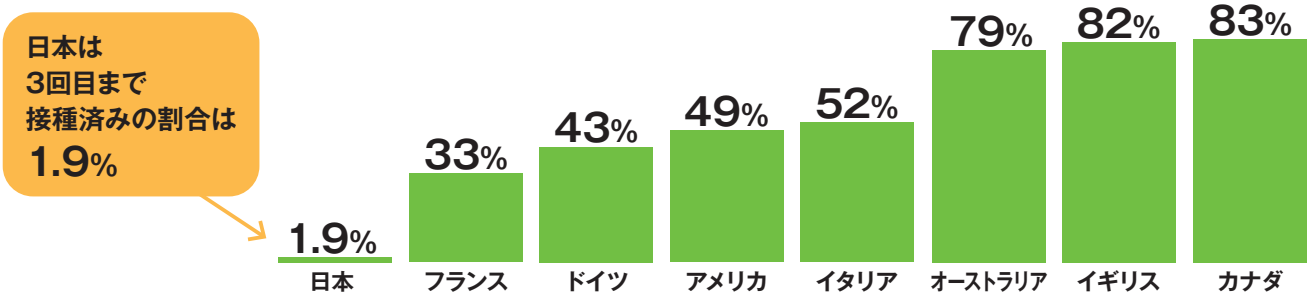


子宮がんは、発生する部位によって２種類に分けられる。入口付近の頸部にできるのが「子宮頸がん」。奥の体部にできるのが「子宮体がん」。

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

図2：HPVワクチンを接種した女子の割合（2019年）

参考：厚生労働省「HPVワクチンについて知ってください～子宮頸がん予防の最前線」



ずに生涯ＨＰＶが残ります（持続感染）。

しかし、それでも症状が出ない人が大半です。

持続感染した人のうち、前がん状態（上皮細胞に「異形成」という変異が起こる）になる人が４％。さらにそのうちの１％の人が、組織の内部に浸潤する子宮頸がんに進行します。

つまり、ＨＰＶに感染しても、子宮頸がんを発症しない人がほとんどなのです。ただ、そもそもの感染者数がとても多く、がん検診の受診率が低いので、毎年１万人もの人が罹患しているのです。

――前がん状態での治療は可能ですか？

前がん状態には顕著な自覚症状がないため、気づくのが難しく、前がん状態からがんに進行するまでに、数年から数十年かかります。定期的な検診を受けて早期に発見できれば、がんになる前に治療できます。

――子宮頸がんに進行したら、どんな治療法を？

手術、放射線療法、薬物療法（抗がん剤や分子標的治療薬）の３つの方法があります。軽度であれば自然治癒することも多いので、定期検診で経過観察することもあります。

子宮頸がんは、病理組織検査によって扁平上皮がんと腺がんの２つのタイプに大きく分けられますが、治療法は基本的に同じです。

【手術療法】

●Ｉａ１期

肉眼では判別できず、病理組織検査によってがんと診断されるＩａ１期では円錐切除術を行います。子宮頸部の一部を円錐状に切除しますが、子宮は残るので妊娠が可能です。子宮全摘出手術も選べますが、妊娠を希望する場合はこの円錐切除術が許容されますが、再発に注意して定期的に検査を行ないます。

●Ｉａ２期以降

進行状況に応じて、以下の手術法があります。放射線療法、薬物療法を組み合わせることもあります。

単純子宮全摘出術

子宮だけを切除します。

準広汎子宮全摘出術

単純子宮全摘出術より、やや広範囲を切除します。

広汎子宮全摘出術

子宮、基靭帯（子宮を支えている子宮頸部の周辺組織）、腟などを広範囲に切除します。手術後、リンパ浮腫や排尿のトラブル、性交痛などの後遺症が出ることもあります。

【放射線療法】

骨盤の外から照射する「外照射」、腟から子宮頸部に直接照射する「腟内照射」、放射線を出す物質をがんの組織に挿入する「組織内照射」（ごく限られた施設で実施）があります。

【薬物療法】

放射線療法に加えて薬物療法を行なうこともあります。シスプラチン、カルボプラチン、ネダプラチンといった白金製剤（＊1）に加え、近年は分子標的薬ベバシズマブや免疫ポイント阻害薬ペンブロキシマブも使用できるようになり、高い効果を発揮しています。

子宮頸がんの予防法

――子宮頸がんは、予防できると聞きました。

はい。大きく、２つの予防法があります。

❶ＨＰＶワクチンの接種

子宮頸がんは、ワクチン接種による予防効果がとても高いがんです。

日本では、ＨＰＶのなかでもっとも高リスクの「16型」（子宮頸がんの40～50％）と「18型」（同20～30％）の両方に対応する２価ワクチン（＊2）と４価ワクチン（６型と11型の感染も防ぐ）（＊3）が、定期接

＊１　がん細胞のＤＮＡと結合して、細胞分裂を防ぐ抗がん剤。
＊２　２価ワクチン＝組換え沈降２価ＨＰＶ様粒子ワクチン（イラクサギンウワバ細胞由来）
＊３　４価ワクチン＝組換え沈降４価ＨＰＶ様粒子ワクチン（酵母由来）

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

種することができます。小学校6年～高校1年相当の女子は、この2価と4価ワクチンを無料（国と自治体負担）で接種できます。

4価ワクチンを接種することで予防できる6型と11型は、前述のように尖圭コンジローマ発症の原因になるHPVです。

そして2023年4月には、あわせて9種類の高リスクHPVの感染を防ぐ9価ワクチン（＊4）が定期接種に加わる予定です（表1）。

2022年11月現在、9価ワクチンを自費で接種することも可能です（医療機関によって異なりますが、3回接種でだいたい9万円前後です）。

HPVワクチンは、感染予防はできても、感染してしまったHPVを排除することはできません。ただしワクチン接種によって、感染しているもの以外の高リスクHPVの感染を防ぐことはできます。

したがって、最初の性交渉前にワクチン接種すれば、最大の予防効果が期待できます。小学校6年～高校1年相当の女子に優先的に接種が行なわれている理由もここにあります。ちなみに、2020年にスウェーデンで行なわれた調査では、17歳前に4価ワクチンを接種することにより、30歳までの子宮頸がん発症数が88％低下したと報告されています。ワクチンの効果は、10年以上にわたって持続します。またHPVには、新型コロナウイルスのような変異がありません。定期接種を受ければ、効果が薄れるまで受けなおす必要はありません。

❷定期的な検診

しかし、HPVワクチンの効果は100％ではありません。20歳以上、65歳までの女性は2年に1回、検診を受けるようにしてください。早期に発見して治療すれば、ほぼ完治できます。

65歳までの検診で全て異常なしと診断されたら、その後は受けなくてもリスクはないと考えてください。ただし、65歳以上でも新しいパートナーができたり、複数のパートナーと性交渉がある場合は、継続して検査することをおすすめします。

―海外に比べて日本の接種率が低いのは、なぜ？

残念ながら、日本のワクチン接種率はとても低いのです（図2）。その大きな理由は、定期接種であることを通知しなかった時期が長かったからだと思います。

日本で定期接種が始まったのは、2013年4月でした。それ以前は自治体と国の補助金による接種が行なわれていました。2013年に入り、接種後に全身の痛みや歩行障害などを起こす患者さんがいる

表1：国内で承認されているHPVワクチン

	2価HPVワクチン（2009年承認）	4価HPVワクチン（2011年承認）	9価HPVワクチン（2021年承認）
予防するHPVの型	16、18	6、11、16、18	6、11、16、18、31、33、45、52、58
予防できる疾患	・子宮頸がんと前がん病変	・子宮頸がんと前がん病変 ・外陰上皮内腫瘍（CIN）1、2、3(＊5)と腟上皮内腫瘍（CIN）1、2、3 ・肛門がんと前がん病変 ・尖圭コンジローマ	・子宮頸がんと前がん病変 ・外陰上皮内腫瘍（CIN）1、2、3と腟上皮内腫瘍（CIN）1、2、3 ・尖圭コンジローマ
投与方法	筋肉内注射（0、1、6か月目）	筋肉内注射（0、2、6か月目）	筋肉内注射（0、2、6か月目）
接種対象者	10歳以上の女子	9歳以上の男女 ※男性は2022年11月現在自費接種可	9歳以上の女子
公費助成	小学校6年～高校1年相当の女子 ※1997年～2005年生まれの女子も2025年3月まで対象		任意接種 （2023年4月1日より定期接種開始）

＊4　9価ワクチン＝組換え沈降9価HPV様粒子ワクチン（酵母由来）
＊5　CINとは、子宮頸がんの前段階（前がん病変）である子宮頸部上皮内腫瘍の略称で、1～3の3段階がある。

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

という報道が相次ぎました。そこで厚生労働省は同年6月から、それまで該当者に個別に行なっていた接種の通知を中止してしまいます。

その後、入念な分析調査研究によって、接種後に生じた痛みや障害はワクチン成分による副反応ではないことがわかりました。厚生労働省専門部会は、「何らかの身体症状はあるものの、画像検査や血液検査を受けた結果、その身体症状に合致する異常所見が見つからない機能性身体症状と考えられる状態」と結論づけています。厚生労働省が該当する女子たちへの個別通知を再開したのは、2022年4月のことです。

しかし、この9年にわたる空白期間は、とても大きかったといわざるをえません。この間に、子宮頸がんのことをほとんど知らない若者層が増加して、検診受診率も、新型コロナの影響もあり低下しているとされています。先進国の中で、日本の接種率はきわめて低い状態が続いています。

もちろん、この空白期間を埋め合わせる措置も講じられています。

個別通知を中断した9年間に接種の機会を逃した女子（1997～2005年生まれ、今年度中に17～25歳）は、2022年4月から2025年3月までの3年間、無料でワクチン接種を受けられるようになりました。

該当する方は、ぜひとも接種を受けてください。

残念なことに、日本では2000年以降、子宮頸がんで亡くなる方（50歳未満）の数は、増加傾向にあります。ワクチンの接種と定期的な検診の2本柱で、この流れをくい止めなければなりません。

――接種後、副反応が起こったら？

定期接種を全面的に再開するにあたって、厚生労働省では接種後の体調不良や不安を解消できる仕組みを整えています。

気になる症状が現れた場合、接種を行なった医療機関だけでなく、各都道府県に設置されている協力医療機関にも相談できます。ここには接種後に現れた諸症状の診療を担当する専門医がいます。接種を行なった医療機関とも連携を取って対応してくれますので、ご安心ください。さらに、このバックアップ体制をいっそう強化することも検討されています。

――男性は、ワクチン接種の必要はないのですか？

アメリカやイギリス、オーストラリアなどでは、男性への定期接種も行なわれています。HPVは、男女を問わず感染します。感染の要因は性交渉なので、男性への接種が進めば、社会全体の集団免疫が高まることになります。また、男性もHPVが原因のがん（中咽頭がん、肛門がん、陰茎がんなど）にかかります。とくに中咽頭がんは、増加の傾向にあります。

日本では、現時点で、男性は4価ワクチンのみ接種が可能です。ただし、無料の定期接種ではなく、自費の任意接種になります。今後は日本でも男性がHPVワクチンの定期接種の対象になる可能性もあると思います。

Q 読者の質問に、宮城先生が答えます！

「子宮頸がんⅠa期で経過観察中の者です。つい最近、WHO（世界保健機関）が子宮頸がんについてのメッセージを発表したことをニュースで知りました。具体的にどんなメッセージでしょうか？」

【K・Mさん　東京都港区】

A 宮城先生の回答

2020年11月に、WHOが「**子宮頸がんの排除に向けた世界的戦略**」を発表しています。すべての国で、1年あたりの子宮頸がん罹患率を10万人中4人（0.004%）にまで減らすことが目標です。そのための具体策は以下の通りです。

❶女性は15歳までにHPVワクチンを接種すること。これを90%達成する。

❷女性が35歳と45歳のときに、確実性の高い子宮頸がん検診を受けること。これを70%達成する（HPV検査を想定）。

❸子宮頸部の病変を指摘された女性は、治療とケアを受けること。これを90%達成する。

日本でも、ワクチン接種と定期検査の両輪を推し進め、立ち遅れを巻き返して、「子宮頸がん排除」の国際目標を一刻も早く実現したいものです。

K・Mさん、適切な治療を受けてからも定期検診を受けてください。どうぞお大事になさってください。

取材・文：有川美紀子　イラスト：橋本豊

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

からころ なんでも相談室 第57回

爪トラブル対処法

二枚爪や亀裂が入るなど、気になる手の爪のトラブル。
40代に入った頃から、男女ともに爪のトラブルを抱える方が増えるようです。
秋葉原スキンクリニックの廣澤朋子先生にお話をうかがいました。

監修：廣澤朋子先生
ひろさわ・ともこ
秋葉原スキンクリニック医師。
日本皮膚科学会認定皮膚科専門医。

**「爪に筋が入っているよ」と、娘に指摘されました。
手の親指の爪に縦線が入り、波打っています。
これは病気でしょうか？**

（K・Sさん　北海道札幌市　50代）

編集部員 ウサ吉

Q1 爪は何でできている？

おもにケラチンという繊維状のたんぱく質でできています。上から背爪、中間爪、腹爪の3層になっていて、いちばん上の背爪は縦方向、中間爪は横方向、そしていちばん下の肉と密着している腹爪は縦方向にケラチンが伸びています。

このように繊維状のケラチンが縦横に重なることで、強度と柔軟性が保たれています（図1）。

爪のいちばん大事な役割は「ものをつまむ・つかむ」ことです。日常生活の中で、硬いものをはがしたり、弾いたりすることも多いかと思いますが、つい力が入って爪に衝撃を与えると、トラブルを起こしかねません。気をつけましょう。

Q2 爪に「線」が入るのは、なぜ？

縦線か横線かによって、原因が異なります。

●横線（爪甲横溝）は身体の不調

なんらかの身体の不調が原因です。たとえば、発熱したり病気をしたりすると爪を作る組織に影響が出て、数か月後に横線が入った爪が生えて（伸びて）きます。また、亜鉛欠乏症や糖尿病、爪の外傷などが原因のこともあります。

●縦線（爪甲縦条）は加齢

原因は、おもに加齢。年齢を重ねると、爪の保湿力が徐々に落ちていきます。食事で摂取するたんぱく質の吸収率も落ちます。すると、縦線が入ります。個人差はありますが、男女問わず誰にでも起こる現象です。

Q3 爪の「線」、そのままにすると、どうなる？

横線の場合、原因となる病気が進行すると爪の成長にひずみが出て、爪が割れることがあります。

縦線の場合も、外的な力の影響で爪が縦に割れてしまうことがあります（爪甲縦裂症）。

割れた爪を放置すると、細菌が入って感染症になってしまうこともあるので、補修しておきましょう。応急処置としては、医療用のテープを細く切り、割れた部分をくっつけるようにして貼り付ける方法やネイルグルーで接着する、補強コートを塗るなどの方法があります。

一度割れてしまった爪は元に戻りませんが、爪全体は約半年間で生まれ変わります。爪が伸びて、新しい爪に入れ替わるまで、悪化しないようにケアを続けてください。

割れる原因の一つとして、後爪郭（図2）に外的な力が加わって炎症を起こしていたり、腫瘍（グロムス腫瘍）ができていることも考えられます。

炎症の場合はステロイド剤を塗布し、グロムス腫瘍の場合は手術で切除することで改善できます。原因が特定できない場合もあります。

Q4 爪の変色や変形も、病気のサイン？

病気によって爪に異常が現れることもあります。

白や黄色っぽく濁っている場合は、爪白癬の可能性があります。緑がかっている場合は、緑膿菌という細菌に感染しているおそれがあります。

爪の変形としては、二枚爪（爪甲層状分裂症）がよく知られています。爪の水分が失われたり、爪の先に強い力が加わったりすることで起こります。鉄欠乏性貧血でも起こることがあります。

爪全体が反り返るように変形するスプーンネイルは、鉄欠乏性貧血や甲状腺機能異常により

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

起こります。

逆に、爪が丸く盛り上がってしまう時計皿爪という症状もあります。これは血液中の酸素が慢性的に少ない状態であることが原因で、間質性肺炎や肺がん、先天性心疾患など、肺や心臓などに大きな疾患がある場合に見られます。

そのほか、爪が先端から浮き上がってしまう爪甲剥離症（そうこうはくりしょう）という症状もあります。何らかの疾病が原因となって発症することもありますが、マニキュアやジェルネイルなどを継続的に使うことによって起こることもあります。この場合は、約半年間、何もつけずにいれば健康な爪に戻ります。

いずれの場合も、爪の異常が病気のサインとなるというより、すでに病気の症状が出ているときに爪にも異常が出ると考えたほうがいいでしょう。爪を注意深く観察していれば、隠れている大病がわかるということではありません。

図１：爪の３層構造

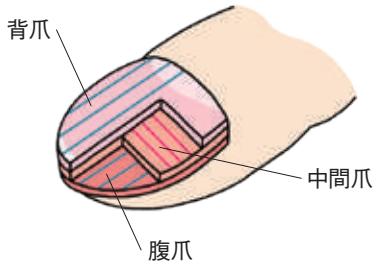
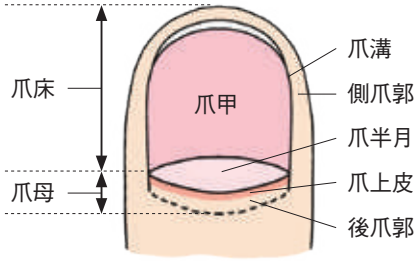


図２：爪の各部の名称



Q5 爪のケアは、どうすればいい？

まずは、保湿です。保湿はとても大切な爪のケアです。健康な爪の水分量は13～17％。10％以下になっている爪は、外からの力で割れやすくなります。

❶水仕事の際はゴム手袋を使う

素手で水仕事をした後は、手も爪も乾燥してしまいます。ゴム手袋をはめて水仕事をするようにしてください。

❷ネイルオイルやハンドクリームでまめに保湿する

コロナ禍で、手洗いやアルコール消毒をする機会が増えましたが、その後には必ずネイルオイルやハンドクリームで保湿しましょう。まずネイルオイルを塗って成分を浸透させ、次にハンドクリームで指全体を保護するように塗り重ねます。とくにていねいにケアしたいのが後爪郭の部分。甘皮の後ろ側にあり、爪を作る爪母を保護している部分です。あまり力を加えず、やさしくマッサージするようにしてオイルやハンドクリームを塗りましょう。

乾燥が原因で爪に異常が起こっているときは、皮膚科でも保湿剤が処方されるはずです。

半年ほどていねいにケアすると、縦線が薄くなるなどの改善が見られますので、継続してケアしていくことが大切です。

❸爪の長さを整えるときは「ネイルファイル（爪専用やすり）」を用いる

爪切りを使うと爪に負荷がかかり、割れてしまうなどのトラブルにつながるので、ネイルファイルで削ってケアするのがおすすめです。

❹食事（またはサプリメント）で必要な栄養素を摂る

爪の主成分は、ケラチンというたんぱく質です。食事内容を見直して、たんぱく質が適量摂取できているか、チェックしてみましょう。1日に成人男性は60g、成人女性は50g摂るのが理想です。しかし、たとえば鶏むね肉100gには25gのたんぱく質しか含まれていません。食事ですべて摂取するのが難しい場合は、プロテインなどを取り入れてみてもよいでしょう。また、ビタミンA、B、Dの摂取もよいでしょう。

❺爪の表面を削るのは厳禁！

縦や横に筋や線が入ったり、爪が波打つほどボコボコになってしまったとき、きれいにしようとして爪の表面を削るのはやめましょう。

削っても筋や線は消えませんし、爪のいちばん上の層（背爪）が薄くなると衝撃に弱くなって、割れたり欠けたりしやすくなります。

また、ツヤを出したくて削る方もいますが、これもNG。ベースコートを塗るか、ベースコートの上からトップコートを塗り重ねてください。

Q6 受診の目安は？

痛みを伴わない爪の異常が続いた場合、保湿や補強ケアで様子を見るだけでよいのか、医師の診断を受けたほうがよいのか、迷うかもしれません。

スプーンネイルなど明らかな形状異常の場合は、受診してください。血液検査で貧血だとわかれば、鉄剤の服用などで症状を改善できます。甲状腺機能異常についても血液検査で把握できます。

爪の色に異常がある場合も、受診したほうがいいでしょう。感染症であれば治療ができます。

線が出てきただけという場合も、一度受診して爪の状態を確かめてみるのがよいと思います。

問診で食事のバランスが悪いことがわかったり、加齢が原因であればより保湿に注力するなど対処法がわかりますので、迷ったら、ぜひ一度皮膚科で相談してみてください。

ウサ吉の感想

爪が3層構造だったなんて初めて知ったよ。肌と同じように爪にも保湿が必要なんだね。まずはお風呂上がりにハンドクリームを塗ってみよう。

取材・文：有川美紀子　イラスト：磯田裕子

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

宮子あずささんの本音エッセー

きのうより ちょっと ラクに過ごすコツ

第18回

〈うつ〉のゴールは、気にならなくなること

看護師として30年以上のキャリアを積みあげてきた宮子あずささんに、〈冬季うつ〉の原因や改善のコツについて語っていただきました。冬になると気がふさぐ、体が重い、よく眠れない……という方、必読です。

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。

季節性の変化

うつ病と正式に診断された人でなくても、生きていく中で好不調の波はあるものです。たとえば、これからの季節は日照時間が短くなりますが、そのせいで低調になる人もいます。

最近ではこれを「冬季うつ」と呼ぶようで、それだけこの時期に低調な人が多いということでしょう。私も改めてネットで調べたところ、過食と過眠を特徴に挙げているサイトがありました。ただこれは、どんなうつにでも見られる症状のバリエーション。本当に冬季うつの特徴的な症状なのかは、明言できません。

一方、暑さが苦手で夏に低調な人もいます。イベントの多い年末年始は元気に過ごせるという人も。

ともあれ、低調になりやすい時期があればそのことを自覚し、無理をしないことが大切です。

冬季うつへの対処法

では、冬に低調になりそうな人は、何に気をつければ乗り切れるでしょうか。

まずは、なるべく日に当たること。日照時間の減少で、セロトニンなどの脳内物質の量が変動します。これが、冬に低調になる原因の1つ。日に当たるだけでも改善する場合があります。

また、起床時間をなるべく一定にし、生活リズムを崩さないことも大事です。元気な人でも、冬は起きるのが億劫になります。暖房のタイマーをうまく使って、スムーズに起きられる環境を作りましょう。

そして、他の季節より休養をとり、無理をしないことも大事。寒さに耐えるだけでも体力・気力を消耗します。疲れたら少し昼寝をする、ストレッチでリラックスするなど、こまめに休むようにしましょう。

ゴールは低めに

低調になると、それまでは気にならなかった、さまざまな不調や不安が表面化します。たいていの場合、この不調や不安は新たに生じたものではありません。

つまり、普段なら自然に振り払い、忘れているものに囚われてしまう。一度気になりだすと、そこに神経が集中し、さらに不調や不安が高まってしまいます。

なかでもよく聞かれるのが、睡眠に関する訴えです。「どれだけ寝ても眠い」「熟睡感がない」「眠れない」などなど。

皮肉なことに、多くの人は眠りを気にすれば気にするほど、眠れなくなってしまいます。しかし、不眠改善のゴールは「眠れた」という喜びではありません。眠りに頓着せずに暮らせること、眠りへのこだわりが消えることがゴールです。

眠りが気になりはじめたら、気にしない方向に気持ちを向けましょう。「8時間寝なくちゃ疲れが取れない」「0時前に寝なくちゃ良い睡眠ではない」などと思い詰めないで。あまりにつらければ、医師に相談して睡眠導入剤を使ってみるのも良いと思います。

ゴールを少し下げて、できていることに目を向けていきましょうね。

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

第16回

秋山正子さんの「ポジティブ介護術」

寒い季節は〈ヒートショック〉に注意！

介護についてのおたより、毎号たくさん届いています。
今回ご紹介するのは、冬に気をつけたい〈ヒートショック〉。
介護のプロフェッショナル・秋山正子さんに、原因と対策をうかがいました。

寒い時期になると、高齢者のお風呂場での事故が多くなります。その原因の一つが〈ヒートショック〉。気温の急激な変化によって血圧が大きく上下し、不整脈や失神、脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こします。肥満や睡眠時無呼吸症候群の方、高血圧、糖尿病などの持病がある方はヒートショックの影響を受けやすいので、注意が必要です。

寒い脱衣所で服を脱ぎ、いきなり熱いお風呂に入る……というのが、ヒートショックが起こる典型的なパターン。他にも、暖かい室内から薄着で外出したとき、暑い夏に戸外から冷房の効いた室内に入ったときなど、場所や季節を問わず起こることがあります。

どんなときでも、予防のポイントは「寒暖差を少なくする」ことです。

寒暖差を和らげる〈ひと工夫〉を！

お風呂に入る場合、まずは室内を暖房で暖めておき、体が冷えるのを防ぎましょう。脱衣所に小さなヒーターなどを置いて、重点的に暖めるのも効果的です。

浴室も冷えやすいので、入浴の少し前に浴槽のふたを開けておいたり、入浴する直前にシャワーでお湯を床に流したりして、湯気を充満させておきましょう。湯船との温度差を小さくできます。

お湯の温度も重要です。42℃以上の熱いお風呂は血圧を急激に上下させ、心臓に負担をかけてしまいます。湯温は38～41℃程度に設定して、30分以上の入浴は避けてください。

お風呂に入る際も、いきなり湯船には入らず、まずは手足にお湯をかける（かけ湯）ようにアドバイスしてみて。お湯の温度に体を慣らしてから入浴すると、ヒートショックが起こりにくくなります。

同様に外出の際も、寒暖差を和らげることを意識してください。冬場は暖房を入れて部屋を暖め、外出の際はしっかりと防寒しましょう。帰宅したら、部屋が暖まるのを待ってから防寒着を脱ぐように、声をかけてあげてください。

夏場も、薄手のカーディガンやシャツ、スカーフなどの、かさばらない羽織物があると便利です。室内に入る際にさっと羽織ってもらうことで、寒暖差を和らげることができます。

お風呂に入るタイミングも大切

もう一つ大切なポイントが、入浴のタイミングです。

ヒートショックの原因は、血圧の急激な上下です。食事直後や飲酒時などは、とくに血圧が下がりやすくなっています。食後は1時間以上経ってから入浴をすすめてみてください。もちろん、飲酒時の入浴はNGです。ヒートショックだけでなく、溺れたり転倒したりするおそれが高まります。

万一のことを考えて、「一人のときは入浴を避けてもらう」こともおすすめします。一人暮らしの方でも、ヘルパーさんが来ているときに入浴してもらったり、入浴の前後に「今から入るね」「あがったよ」と電話をしてもらえれば、家族も安心できますよね。

＊

〈ヒートショック〉は、大きな事故にもつながりかねないものですが、少しの工夫で予防できます。安心してお風呂を楽しめるように、「寒暖差」と「タイミング」に気をつけてください。

秋山正子さん
（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。近著に『がんと共に生きていくときに、知っておいてほしいこと』（山と溪谷社）

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

からころクリニック

腎性貧血

慢性腎臓病の合併症のひとつである「腎性貧血」。
2019年に自宅で服用できる薬が承認されました。
腎性貧血の原因や、新薬の特徴などを
東京慈恵会医科大学附属病院の丸山之雄先生にうかがいました。

丸山之雄先生
まるやま・ゆきお
東京慈恵会医科大学附属病院
腎臓・高血圧内科
講師／副医局長・診療医長

Q 父が慢性腎臓病です。先日検診で腎性貧血だと言われたそうです。息切れやめまいに悩んでいます。どんな治療法があるのでしょうか。

【K・Oさん（30代）神奈川県相模原市】

腎性貧血とは？

慢性腎臓病の合併症です。

腎臓は「老廃物を尿として排出する」「血圧を調整する」「血液をつくる働きを助ける」などの重要な役割を担っています。なんらかの原因で腎臓に負荷がかかり続けると、これらの機能が低下し、やがて慢性腎臓病になってしまいます。

腎臓にはさらに、「さまざまなホルモンを分泌する」役割もあります。

赤血球をつくるときに必須のホルモン、エリスロポエチンもそのひとつです。腎臓の機能が低下すると、赤血球の生産を促すエリスロポエチンの量が減ってしまいます。その結果起こる貧血が腎性貧血です（図1）。

なぜ慢性腎臓病に？

原因はさまざまですが、大きな要因は3つあります。糖尿病と慢性糸球体腎炎と高血圧です。また、肥満や喫煙、加齢などもきっかけになります。現在、慢性腎臓病の患者さんは約1300万人。そのうち合併症として腎性貧血を発症している患者さんは約30万人と推定されています。

慢性腎臓病の患者さんでも腎性貧血にならない方はたくさんいらっしゃいます。しかし腎性貧血は、食事療法などの患者さん自身の努力だけでは予防も症状の改善もできません。

また、同じ貧血でも、身体の中の鉄分不足で起こる鉄欠乏性貧血とは原因が異なります。そのため鉄分を補給するだけでは解決できません。しかるべき薬物治療を受ける必要があります。

腎性貧血の治療法は？

初期の段階では、鉄分の投与が効果的です。それに加えて、エリスロポエチンの分泌不足を補う薬物療法を行ないます。

2019年までは、ESA製剤（赤血球造血刺激因子製剤）の投与が一般的でした。エリスロポエチンを注射して補充する治療法です。薬の一般名を挙げますと、エポエチン アルファ、エポエチン カッパ、エポエチン ベータ、エポエチン ベータペゴル、ダルベポエチン アルファなどです。

ただ、この注射は患者さんの負担が大きいことが難点でした。通院して注射を打ち続けなければなりませんし、そのうえ痛いのです。

さらに、少数ですが、この薬が効きにくいESA低反応性の患者さんもいらっしゃいます。

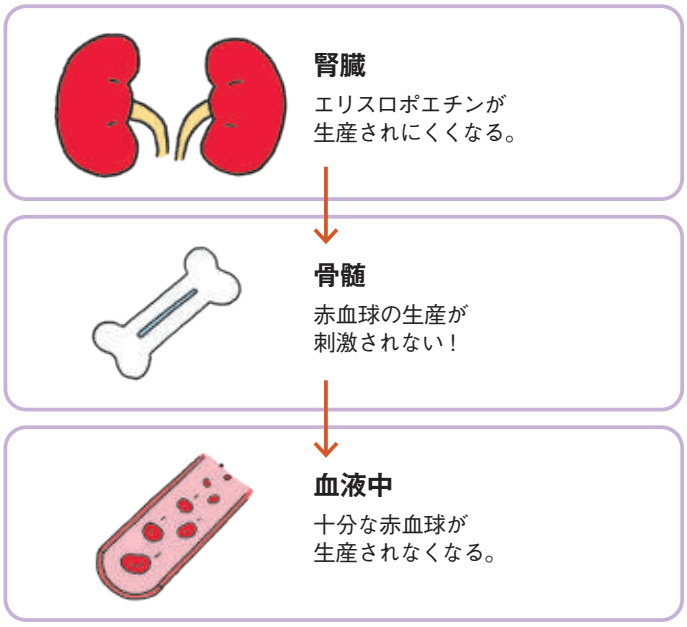
しかし2019年に、自宅でも服薬できる、腎性貧血の新しい薬が承認されました。

HIF-PH阻害薬（低酸素誘導因子プロリン水酸化酵素阻害薬）です。この薬は、ESA製剤とは作用機序が異なります。

腎臓は酸素の濃度に合わせてエリスロポエチンをつくりだしています。低酸素状態になったときは、エリスロポエチンを量産して赤血球を増やす仕組みが備わっているのです。

しかし腎機能が低下すると、このエリスロポエチン生産の仕組みがうまく働かなくなります。酸素濃度の低下を感知するHIF（低酸素誘導因子）はHIF-PHによって分解されてしまうので、HIF-PH阻害薬によってHIFとHIF-PH

図1：腎性貧血が起こる仕組み



慢性腎臓病になると、老廃物がうまく排出されないばかりではなく、血液をつくる仕組みもうまく働かなくなり、貧血になる。

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

の関係を邪魔することができれば、エリスロポエチンが生産され、赤血球も増え、貧血の改善が期待できるということです。

現在、エナロデュスタット錠、ダプロデュスタット錠、モリデュスタットナトリウム錠、ロキサデュスタット錠の5種類がHIF-PH阻害薬として日本で承認されています。

注射のように痛みを伴わないので、HIF-PH阻害薬は患者さんにとって大きなメリットのある薬です。

——HIF-PH阻害薬にはどんな副作用が?

肝機能異常、高血圧、血栓塞栓症、肺高血圧症、高カリウム血症などがあげられています。服薬する場合は、腎性貧血の改善というメリットと副作用によるデメリットについて、よく考えて判断しましょう。

——HIF-PH阻害薬を服薬する際の注意点は?

内服薬ですので、飲み忘れに注意してください。腎性貧血の患者さんは、ほかにもさまざまな薬を飲んでいらっしゃることが多いので、服薬のタイミングが異なると、つい飲み忘れてしまうこともあるでしょう。その点では、ESA製剤は医師が注射するので、記録がしっかり残ります。ESA製剤には管理しやすいというメリットがありますね。

飲み忘れると、服薬の効果がわからなくなってしまいます。

製薬会社さんなどが、いつどの薬を飲んだかを記録できるアプリや手帳を配布しています。それらを活用して、飲み忘れないようにしてください。

——ESA製剤とHIF-PH阻害薬、どちらを選ぶ?

HIF-PH阻害薬は、承認されてから3年ほどしか経っていません。そのため効果についてのデータを集積中です。ただ、臨床現場での実感では、9割ぐらいの方に効果があるのではないかと思われます。

ですから患者さんから「ESA製剤注射が痛すぎるので切り替えたい」という希望があれば、切り替えは可能です。

ただし透析治療中の患者さんについては、透析の際にESA製剤を一緒に取り込めますので、切り替える必要性は少ないと思います。

また、がん患者さんが、HIF-PH阻害薬を使う場合は注意が必要です。がん細胞の増殖を促進させてしまう可能性があるからです。

ほかにも、遺伝性疾患である多発性嚢胞腎（腎臓に嚢胞が多数出現し、腎臓の機能が低下していく病気）の方も、嚢胞が増大する可能性があるため注意深い処方が必要です。糖尿病網膜症の方、加齢黄斑変性のある方も要注意です。

——今後はHIF-PH阻害薬がESA製剤に置き換わる?

ESA低反応性の方はもちろん、多くの腎性貧血の患者さんがHIF-PH阻害薬に切り替えていくと考えられます。

ただし、HIF-PH阻害薬は効き方に個人差があります。非常に効果的な方と、それほどでもない方がいらっしゃる。あまり効果的でなかった場合は、ESA製剤に戻すことも選択肢のひとつです。

——今後も、腎性貧血の治療に有効な新薬の登場が期待できますか?

鉄剤については新しい薬がどんどん出ていますし、今後も期待できます。腎性貧血の初期段階やESA製剤を使う場合には鉄剤も服用しますので、効果の高い鉄剤の登場には期待したいところです。

また、慢性腎臓病の血糖値を下げる作用のある新薬SGLT2阻害薬にも、腎性貧血を改善する効果が期待できます。

SGLT2阻害薬は、糖尿病治療のために開発された薬ですが、大規模な臨床試験によって腎臓を保護する作用があることもわかりました。SGLT2阻害薬の中でも、一部の製剤は慢性腎臓病の治療薬として承認されています。

腎性貧血に対する効果については不明な点もありますが、服用している患者さんの多くは貧血症状が改善しています。

＊

このように、新しい治療薬が次々に登場しています。今後も、慢性腎臓病および腎性貧血の治療の選択肢は増えていくと考えられます。ご期待ください。

図2：ESA製剤とHIF-PH阻害薬の比較

ESA製剤	2～4週間ごとに注射
使用法	皮下注射または静脈注射
使用間隔	2～4週間に1回
副作用	高血圧　血栓塞栓症　赤芽球癆（せきがきゅうろう）（※）
使用上の注意	とくになし。一定数、ESA低反応性を示す患者がいる

HIF-PH阻害薬	1日1回内服。通院や、強い注射の痛みがないのが最大のメリット
使用法	経口
使用間隔	1日1回または2～3日に1回
副作用	肝機能異常　高血圧　血栓塞栓症　肺高血圧症　高カリウム血症　がんがある場合、がん細胞の増加
使用上の注意	がんや網膜病変がある場合

※赤血球だけが作られず、貧血症状になる疾患。

取材・文：有川美紀子　イラスト：坂木浩子

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

うちらか People 第67回

助けてもらうことは、恥ずかしいことじゃない。まわりに甘えたっていいんです。

井筒親方

元関脇 豊ノ島

井筒親方は、小学2年生でてんかんを発症。いつ、なにがきっかけで発作が起こるかわからない病を抱えながら、力士として18年間、土俵に立ち続けました。100人に1人が発症するてんかん。病とどう向き合っていくべきなのでしょうか。

読者からのおたよりを井筒親方に読んでいただきました。

「てんかんの病気を持っています。この前もスーパーで倒れて病院に運ばれました。もうこんなことばっかりで、うんざりです。ちゃんと薬も飲んでいるのに、倒れてしまいます」

【T・Iさん（50代）熊本県】

親方は、深くため息をつきます。

「いつ、どこで、なにをきっかけに発作が起こるのか、わからない。そこがてんかんという病気の厄介なところです。この方は、何度も繰り返し倒れていらっしゃる。いつも不安を抱えながら、過ごされている。本当につらいと思います」

井筒親方が初めて発作を起こしたのは、小学2年生のとき。

「朝、眠っているときに発作が起きたので、まったく記憶がないんです。大変だったのは、白目をむいて泡をふきながら震えているぼくを見た家族たちでした。病院で丸1日眠り続けて……。目を覚ましたら、みんなが泣いていたのでびっくりしました」

好きな相撲を続けられたのは周囲の人の協力があったから

医師や両親から病気について説明されても、自覚症状のない小学2年生には、いまひとつピンときませんでした。でも、日常生活にはさまざまな制限がかけられます。

「高い場所には登れません。緊張感や恐怖心で発作が起こりかねないので。遊園地のジェットコースターや川遊びも禁止。こっそり遊ぶこともできましたが、もしものときに友だちに迷惑をかけるので、諦めました」

水泳の授業には、母親・典予さんが立ち会いました。発作にいち早く気づけるように、他の生徒とは違う色の帽子をかぶって泳ぎました。

相撲は、いつから？

「小学1年生からです。体が大きかったのでクラブに誘われました。初めての発作は、相撲がおもしろいと思いはじめた頃のことです。

母は、相撲を続けることに大反対でした。親父は大の相撲好きで、

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

東京都墨田区両国にある時津風部屋。稽古場の中央には、伝説の横綱・双葉山の写真が飾られている。朝稽古には、他の部屋の力士が参加することも。色の薄くなった鉄砲柱からは、突っ張り練習に励む力士の姿が思い浮かぶ。

いづつ・おやかた
1983年、高知県生まれ。小学2年生のときに初めて、てんかんの発作を起こす。しかし相撲を続け、2002年に初土俵。18年間（109場所）にわたり「豊ノ島」として力士を続け、通算703勝。三役在位13場所。2020年、引退して、井筒親方を襲名した。

できれば続けさせたかったようです。結局、クラブの監督が、頭でぶつからずに胸を出す相撲をやりましょうと提案して、医師も『頭をぶつけなければ大丈夫』と言ってくれたので、母もしぶしぶ許してくれました」

発作は、小学3年生、中学2年生と繰り返されます。中2のときの発作は、相撲大会で東京に来ていたとき。それでも相撲を続け、高校の全国大会で好成績をあげて、力士になることを決心します。

「2001年12月に時津風部屋を訪ねて、親方と対面しました。もちろん、病気のことも伝えました。

てんかんを隠してはいけないと、子どもの頃から親に言われてきましたから。倒れたら、自分ではどうすることもできませんからね。

中2以来、しばらく発作は出ていませんでしたし、『とくに問題なし』という脳波検査の結果も持参しましたので、親方も受け入れてくださいました」

4回目の発作は21歳、名古屋場所を目前に控えたときでした。

「入浴後に、外出したとたんに倒れました。病気のことを忘れかけていたので、驚きました。以来、忘れたことはありません」

さいわい、この21歳のときを最後に今日まで発作は出ていません。

できないこと、つらいことを、知ってもらうのが第一歩

てんかんは100人に1人が発症すると聞きました。

「とても多いんです。何度も言いますが、てんかんの発作は本人にはどうすることもできません。周りの方々の手助けが絶対に必要です」

近くにいたら、どうすべきですか？

「かつては、口の中になにか入れて舌を噛ませないようにすることが基本でした。ぼくが21歳で倒れたときは、兄弟子が手を突っ込んでくれました。ぼくは、その人の爪が割れるくらいの力で噛んでしまって（笑）。

今は、口にモノを入れるのはNG。仰向けに寝かせて、顎を上げる。これが基本です。そうすれば、舌が痙攣しても噛まないんです」

❶仰向けに寝かせ、❷顎を上げ、❸救急車を呼ぶ、ですね。

「はい。ぼくは、『わたしはてんかんです』と告知するてんかんマークがあってもいいんじゃないかって思うんです。とくに若い女性は、言いたがらない傾向にあります。ぼくが結婚するとき、母が妻に『いいの？』と一応確認したんです。妻は『てんかんならちょっと……』とは思わなかったそうですが、倒れたらどうしようとは考えたらしいです。体重150キロですから」

1人じゃ起こせません（笑）。

「ぼくは、楽天家なんです。症状も軽いし。発作頻度の高い方々へのアドバイスなど、軽々にできません。でも、周囲の人たちの理解と協力はなによりも大事です。

てんかん以外にも、つらい病気を患っている方がいらっしゃいます。みんなで助け合いながら、ご自分の好きなことをやり続けていただきたい。そう願います」

取材・文：鈴木史子　撮影：押尾健太郎

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

Be Healthy & Happy
e健康ショップ

からころセレクション

季節のおすすめ商品や、毎日の暮らしを豊かにしてくれる便利アイテムをご紹介します。今号のメイン商品は、乾燥が気になる冬に大活躍してくれる、ほのかな香りが人気のハンドクリームです！

監修
中井由紀子
e健康ショップ
EC事業部

e健康ショップで購入できるおすすめ商品をご紹介します！

ほのかな花の香りが人気 高保湿ハンドクリーム

ライター
M子が
試しました

1957年生まれの「ユースキン」は、これまで多くの人に親しまれてきたハンドクリームです。4つの有効成分が、ひび、あかぎれ、しもやけなどの手荒れを治します。「子どもの頃から、ずっとお世話になっている」という方も多いのではないでしょうか。

今回ご紹介するのは、ほんのり上品な花の香りのハンドクリーム「ユースキンhana」シリーズです。

私は5種類のうち、「ユズ」を1週間使用しました。指先に適量を取り、両手の甲にすり込んだ瞬間、柑橘系の爽やかな香りがふわっと漂います。濃厚なクリームでありながら伸ばしやすいテクスチャーで、肌にすっとなじみます。魅力的なのはテクスチャーと香りだけではありません。うるおい成分「ビタミンB6」「ビタミンE」が配合されているので、手肌がしっとりとします。「『ユースキン』の技術を生かして高保湿&低刺激を実現」という触れ込みどおりの商品だなと感心しました。これまで、私は「香りがいいものを仕事中に、保湿力の高いものを就寝前に」と複数のハンドクリームを使い分けていましたが、「ユースキンhana」ならどんなシーンでも使いやすくて、1本で満足できそうです。

「ユースキンhana」シリーズは、「ユズ」のほかに、「ジャパニーズローズ」「ラベンダー」「サクラ」「無香料」の全5種類。

ぜひあなた好みの香りを見つけてください。

魅力1

ベタつかないのにしっとり！

濃厚なクリームなのに、肌にすっとなじみます。ベタつかないので、日中にも使用できます。

濃厚で、しっかりとしたクリーム。伸びもよく、手の甲同士でやさしくすりこむと、すっとなじみます。マッサージをしながら、指の間、爪のまわりもケアすると、より効果的です。

魅力2

ほんのり上品な香りでリラックス！

今回使用した「ユズ」のほかに、「ジャパニーズローズ」「ラベンダー」「サクラ」と無香料の全5種類があります。シーンや気分に合わせて選ぶのも楽しい。

魅力3

肌が喜ぶ、うるおい成分を配合！

美しい手肌へと導く、うるおい成分「ビタミンB6」「ビタミンE」を配合。

魅力4

低刺激で肌にやさしい！

皮膚刺激性テスト「ヒトパッチ」「スティンギング」「アレルギー」 テストを実施済み。パラベンフリー、アルコールフリー、鉱物油フリー、動物由来成分フリー。

※すべての人に皮膚刺激が起こらないわけではありません。

ユースキン hana ハンドクリーム ユズ

価格（税込）770円
メーカー：ユースキン製薬　内容量：50g

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

美容成分「フラーレン」配合 高品質の美容液

ビタミンCの172倍の抗酸化力がある美容成分「フラーレン」を高配合し、肌トラブルを集中ケア。美顔器ケアにも適した美容液です。

プラミネ　エッセンス

価格（税込）8,800円
メーカー：ハンブラザーズ　内容量：30mL

先端美容成分「NMN」と「サイタイエキス」配合

NMN は、ビタミン B_3 の一種「ニコチンアミドモノヌクレオチド」の略称で、近年、注目の美容成分です。その NMN を1日分 2 粒に 250mg 配合。

fracora NMN+サイタイ

価格（税込）5,556円
メーカー：協和　内容量：60粒

ザクロ抽出物の腸内細菌代謝物「ウロリチン」を手軽に摂取

身体のリサイクルサポート成分として注目の「ウロリチン」。これまで食品からの補給は難しいとされていましたが、サプリメント化に成功しました。

fracora オートファ G ウロリチン

価格（税込）5,556円
メーカー：協和　内容量：60粒

敏感肌をうるおいのある美しい肌に保つ

乾燥や肌荒れしやすい肌にうるおいを与えて密封するクリームです。のびがよくしっとりした感触で、肌のみずみずしさをしっかり閉じ込めます。

2e（ドゥーエ）　クリーム

価格（税込）2,750円
メーカー：資生堂薬品　内容量：30g

爪トラブル用「浸透補修液」傷んだ爪の内側まで集中補修

さらっとした液に含まれる爪保護成分が、爪の表面だけでなく内部まで浸透。乾燥などで受けたダメージを補修し、強くすこやかな爪にします。

Dr.Nail DEEP SERUM

価格（税込）2,860円
メーカー：興和　内容量：3.3mL

栄養素と美容成分をチャージ! 国内産の米糠を100%使用

日本が誇るスーパーフードの米糠を飲みやすい粉タイプに。飲み物に溶かしたり、料理に混ぜ込んだり、お好みの方法でお召し上がりください。

飲める米糠　ナチュラル

価格（税込）1,981円
メーカー：神明きっちん　内容量：5g×30袋入

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 × e健康ショップ　Be Healthy & Happy

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。

イラスト：磯田裕子（プロフィールイラスト）

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

e健康ショップ

健康レッスン1・2・3 第18回

〝洗ったら保湿〟の習慣を！ コロナ時代のハンドケア

感染症対策で、こまめな手洗いと手指消毒が推奨される昨今ですが、皮膚の乾燥や手荒れが気になりませんか？空気が乾燥する冬は、さらに皮膚に負担がかかります。手指を清潔に保ちつつ、潤いを維持しましょう。コロナ時代の適切なハンドケアについてご紹介します。

1 十分な手洗いをしても アルコール消毒は要る？

感染症対策として、石けんを使って指先から手首までムラなく洗い、その後アルコール消毒をする方も多いと思います。

ここで気をつけたいのが手荒れです。コロナ禍以降、頻繁な手洗いと消毒で手荒れがひどくなったという人も少なくありません。乾燥する冬場は要注意です。

感染症の専門家によれば、石けんで十分に洗えば、その後アルコール消毒をする必要はないそうです。

ただし、石けんで洗っても、爪まわりに洗い残しが多いというデータがあります。その場合は、アルコール消毒が有効でしょう。

2 皮膚に必要な成分は 水分、保湿成分、油分

手荒れ予防のお話をする前に、手荒れのメカニズムをご説明しましょう。

「手荒れ」とは、皮膚の表面が傷ついている状態、つまり「傷」です。

皮膚はミルフィーユのように何層もの組織からなり、いちばん外側を「角層」が覆っています。角層は紙のように薄く、わずか0・02㎜しかありません。

この角層がめくれて傷ついた状態が「ひび」、ひびが角層より深いところにまで達してしまった状態が「あかぎれ」です（図1）。

ひびやあかぎれを防ぎ、皮膚の表面をすこやかな状態に保つためには、水分、保湿成分、油分の3つが必要です。

水分は肌に潤いを与えます。その水分をしっかり捕まえておく役割をするのが**保湿成分**です。

そして、水分と保湿成分を外に逃さないよう、皮膚の表面をフタをするように覆う役割をしているのが**油分**です。

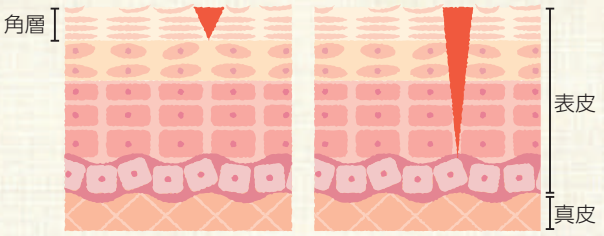
水分、保湿成分、油分の3つがバランスよく保たれることで、皮膚は潤いを維持できます。さらに潤いのある皮膚の角層は、バリアとなってバイ菌から手を守ってくれます。皮膚をすこやかな状態に保つことは感染症対策にもなるのです。

3 保湿成分は 手を洗うたびに流れる

清潔を保つ上で手洗いが大切であることは言うまでもありません。しかしその一方で、手洗いは角層の油分や保湿成分も洗い流してしまいます。水分をキャッチする保湿成分は、水と仲良しなのです。

そのため、手洗い後の潤いがなくなった手は、バリアを失った無防備な状態に

図1：ひびとあかぎれの違い（イメージ図）



角層に傷が入った状態が「ひび」。

角層を突き抜けて傷が入っている状態が「あかぎれ」。

監修
ユースキン製薬株式会社
企画部
コミュニケーショングループ
マネジャー
高嶋俊継さん

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

なっています。

手洗い後には、まずはしっかり水分を拭き取りましょう。皮膚に水分が残っていると、蒸発する気化熱で、皮膚はますます乾燥してしまいます。また体温も奪われるので、しもやけの原因にもなります。

手を拭くときは、そっとタオルを押しつけるようにして水分を拭き取ってください。ゴシゴシこすると、0・02㎜しかない角層が傷んでしまいます。その後すぐ、ハンドクリームでケアしましょう。

また、最近は保湿成分を配合したアルコール消毒液も増えています。こちらを使った方が、手洗いよりも手は荒れにくいでしょう。

4 手荒れの症状に合ったハンドクリーム選びを

この季節、薬局・薬店にはたくさんのハンドクリームが並びます。どう選べばよいのでしょうか。

市販のハンドクリームは、「化粧品」「医薬部外品」「指定医薬部外品」「医薬品」の4つに分類されます。

「医薬部外品」には手荒れを予防する有効成分が入っています。「指定医薬部外品」「医薬品」には、治療効果のある有効成分が配合されています。これらの成分はパッケージに表示されています。おもな有効成分は表1の通りです。炎症やかゆみを鎮める成分、血行を促進する成分はしもやけにも有効です。

とくに注目してほしい成分はグリセリンです。保湿により、皮膚の柔軟性を回復させる働きがあるからです。多くのハンドクリームに含まれる成分です。

手荒れは、カサカサ（角層がめくれ始めている）→ひび（角層がめくれている）→あかぎれ（ひびが角層より深くまで達している）→皮膚がひび割れたりジュクジュクする……というふうに進行します。

いわゆる「カサカサ」は手荒れの初期段階なので、化粧品分類の製品でも対応できます。香りのバリエーションも楽しめます。

ひびやあかぎれの段階になったら、指定医薬部外品や医薬品を選びましょう。

ハンドクリームを1週間塗っても改善しない場合、皮膚がジュクジュクしている場合は、皮膚科を受診することをおすすめします。

手荒れは傷です。女性だけでなく、子どもや男性などケアの習慣がない方々にも、日々のハンドケアをおすすめします。

表1：ひび、あかぎれに有効な成分

はたらき	成分名
血行を促進する	ビタミンE、ヘパリン類似物質など
炎症を鎮める	dl-カンフル、グリチルレチン酸、グリチルリチン酸ジカリウムなど
保湿する	グリセリン、ヒアルロン酸、セラミドなど

図2：手荒れを防ぐ！ハンドケアのポイント

1 適切な量は、指先の第1関節まで

1回に塗るクリームの量は、人差し指の第1関節まで。手荒れがひどいときは第2関節までが目安。たっぷりのクリームをムラなく塗りましょう。

2 手全体にまんべんなく 指先、爪まわり、手首にも

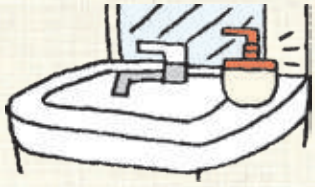
適量を手の甲に置き、両手の甲をすり合わせるようにして塗り込みます。とくに荒れやすい指先や指と指の間はしっかりと。手首も忘れずに。

3 マッサージしながら 血行促進、しもやけ予防

指先は血流が悪くなりがちです。マッサージしながらすり込みましょう。子どもに増えているしもやけも、マッサージによって予防できます。

4 理想は手洗いのたびに塗る 就寝前はしっかりと

日中はサラッとしたクリームを、夜、寝る前は有効成分が入ったクリームをたっぷり塗るという合わせ使いもおすすめです。



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

 イラスト：matsu

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

管理栄養士がつくる！

からころ元気食堂 第46回

たんぱく質でフレイル予防！

手軽に大豆レシピ

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、たんぱく質を効率よく摂取できる、お手軽な大豆メニューです。

主菜①：
焼き豆腐と青梗菜のうま煮

主菜②：
大豆ミートソース

副菜：
豆腐とサクラエビの和え物

❶フレイル予防にたんぱく質を

フレイルとは「加齢により心身が老い衰えた状態」をいいます（＊）。様々な要因がありますが、食事面では全体的な栄養不足、とりわけ最近ではたんぱく質不足が問題視されています。

❷動物性＆植物性をバランスよく

たんぱく質は、筋肉や骨、免疫機能の維持に欠かせないため、高齢者こそ肉を食べるとよいと言われます。しかし、食べすぎると動物性脂肪の摂りすぎになり、血管に負担をかけます。これに対して、植物性たんぱく質である大豆・大豆製品は脂質が少なく、骨の健康に必要なカルシウムやマグネシウムも摂取できます。また、骨粗鬆症の予防に効果的な大豆イソフラボンも含まれており、女性にとってうれしい食材です。大豆や納豆など粒状のものには食物繊維も多く含まれます。

❸蒸し大豆、焼き豆腐がおすすめ

今回のレシピでは、水煮ではなく蒸し大豆を使用しました。水煮より水溶性ビタミンの損失が少なく、サラダや和え物に手軽に使えます。また、焼き豆腐や木綿豆腐は、絹ごし豆腐よりもたんぱく質やカルシウムが多く含まれます。

植物性の食材に含まれるカルシウムは吸収率が低いのですが、肉や魚などの動物性たんぱく質と一緒に摂ると吸収率がアップするため、組み合わせるとよいでしょう。1日1回は大豆製品を食べ、フレイルを予防しましょう。

つくり方（材料は２人分）

主菜①：焼き豆腐と青梗菜のうま煮

［つくり方］❶鍋に水（1と1/2カップ）、鶏ガラスープの素(小さじ1)を入れて温め、焼き豆腐（約3cmのさいの目切り）を加える。❷再び煮立ったら、片栗粉（少々）をまぶした豚肉（100g／3〜4cm幅に切る）を少しずつ入れる。❸豚肉に火が通ったら、オイスターソース（小さじ1）を加え、青梗菜（1株）の軸（棒状）、葉（ざく切り）の順に加えてさっと煮る。

主菜②：大豆ミートソース

［つくり方］❶オリーブ油（大さじ1）、みじん切りにしたにんにく（小1かけ）を弱火にかけ、にんにくの香りが立ったら、みじん切りにした玉ねぎ（1/4カップ）を加え、しんなりするまで炒める。❷合いびき肉（50g）を加えて中火にし、ポロポロになるまで炒め、粗く刻んだ蒸し大豆（100g）を加える。❸さっと炒め、トマト缶(1カップ)をつぶしながら混ぜ、ケチャップ（大さじ1）、水（1/4カップ）を入れて汁気がなくなるまで煮、塩（少々）で味を調え、粗びきこしょうをふる。
※多めに作って、つくり置きしてもよい。冷蔵は3日、冷凍は1か月。

副菜：豆腐とサクラエビの和え物

［つくり方］❶木綿豆腐（1/2丁）を水切りして1.5cm角に切る。サクラエビ（大さじ1）を乾煎りする。❷ボウルに❶を入れ、細かく刻んだザーサイ（20g）、ごま油（小さじ1）、小口切りにした小ネギ(1本)を加え、和える。

各料理の栄養価（１人分）

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	カルシウム (mg)
焼き豆腐と青梗菜のうま煮	293	22.1	1.2	280
大豆ミートソース	262	14.1	0.9	65
豆腐とサクラエビの和え物	87	6.2	0.7	92

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

＊以下の項目のうち3項目以上当てはまるとフレイル、1〜2項目だとプレフレイルとなります。
①体重減少（意図せず1年間に4.5kgまたは5%以上の体重減少）、②疲れやすい（何をするのも面倒だと週に3〜4日以上感じる）、③歩行速度の低下、④握力の低下、⑤身体活動量の低下。

イラスト：吉田ナミ

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

3ステップでわかる！

セルフメディケーション講座 第20回

外用鎮痛消炎薬の選び方

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。

教えてくれた人
岩月 進さん
（いわつき・すすむ）
日本薬剤師会常務理事

薬局では、遠慮なく薬剤師にご相談くださいね

Step 1 使い心地のいいものを選ぶ

外用鎮痛消炎薬とは、皮膚から鎮痛消炎成分を吸収することで痛みや腫れを抑える薬です。腰痛や肩こり、捻挫などに使用します。代表的なものが湿布です。患部のみに作用するため、経口の鎮痛薬よりも少量の鎮痛成分で局所的に効果を発揮し、他に使用している薬がある場合に、併用による副作用のリスクを軽減できます。

外用鎮痛消炎薬には、さまざまなタイプのものがあり、主成分もいくつかありますが、基本的な作用の仕方は似ています。下記の表（表1）を参考に、使用する部位に合わせて、使い心地のよいものを選ぶのがよいでしょう。

Step 2 「貼り薬」と「塗り薬」の使い分け

「貼り薬」とは、いわゆる湿布のことで、薬効成分を含む不織布やプラスチックフィルムなどを患部に貼り、痛みや腫れを抑えます。**テープ剤、パップ剤**などの種類があります。

テープ剤（プラスター剤）には、強い粘着性があります。肩や肘（ひじ）などのよく動かす部位に使用しても剥がれにくく、一度貼れば長時間効果を発揮してくれる反面、粘着力が強いため、かぶれなどの原因になることもあります。

パップ剤は、貼る部分がジェル状になっています。温感と冷感の2タイプがあり、肩こりや腰痛などの慢性的な痛みには温感タイプ、患部が熱をもっている捻挫などの急性的な痛みには冷感タイプがおすすめです。「捻挫をしたけれど冷たいのが苦手」という場合には、テープ剤や塗り薬を使ってみてください。

「塗り薬」とは、薬効成分を含むクリームやローション、ジェルなどを患部に塗るタイプのものです。貼り薬では剥がれやすい肘や膝などの部位に使用するとよいでしょう。「貼り薬は、目立つので嫌」という方にもおすすめです。

塗り薬は種類が多いので、迷ったときは、お気軽に薬剤師にご相談ください。

Step 3 症状が悪化したら、医療機関へ

外用鎮痛消炎薬にも、当然ですが適切な用法・用量があります。貼り薬が剥がれないようにラップなどで覆ったり、塗り薬の使用回数を超えて何度も塗るのはNG。また、患部に傷がある場合やぜんそくの方（＊）なども、使用前に同梱の「使用上の注意」を確認してください。

患部が化膿したりかゆくなったりした場合は、医療機関を受診しましょう。その際、使用した薬の箱などを持参すると、スムーズに診断を受けられます。

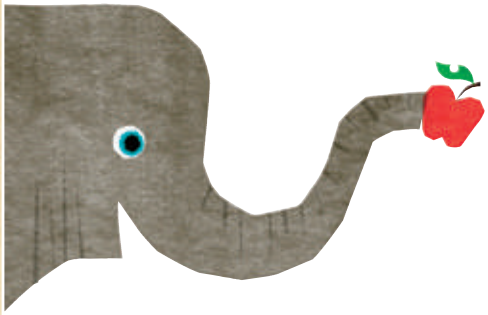
表1：外用鎮痛消炎薬の種類と特徴

		メリット	デメリット	使用部位
貼り薬	テープ剤	粘着力が強い 薄く、伸縮性が高い	肌荒れ	肩・腰など
	パップ剤	冷感と温感の ２タイプがある	剥がれやすい 貼ると目立つ	腰・背中など
塗り薬	クリーム	高保湿	ベタつきが 気になる方も	肘や膝の関節、 有毛部分
	ローション	伸びがいい	敏感肌の場合は 肌荒れ	
	ジェル	速乾性が高い		

＊外用鎮痛消炎薬や解熱鎮痛薬、風邪薬などを使用して、ぜんそくを起こしたことのある方は、使用前に薬剤師に相談するか、説明書をご確認ください。外用鎮痛消炎薬に含まれる成分により気管支が収縮して、ぜんそく発作を起こす可能性があります。

取材・文：名嘉山直哉　イラスト：みやしたゆみ

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載



からころ通信

LETTERS

医療と健康に関して、コレだけは言いたい！

おたよりひろば

※2022年7月29日～2022年10月28日までに届いたおたより（67号、68号分）をもとに編集しています。

67、68号を読んで

熊谷さんの言葉に、なるほど！

68号の「わたしの気分転換」は俳優の熊谷真実さんでした。お母さまの介護をされていたとのこと。苦しむお母さまと24時間向き合っておられた時、看護師さんが「テレビでもご覧になって」とすすめてくださり、意外にもお母さまがドラマに夢中になり、すごく救われたとのこと。「正面から向き合いすぎずに、第三者との関係を作って、風通しを良くしてみてください」というお言葉に、なるほど、と思いました。

【N・Yさん（50代）山形県米沢市】

編集部：介護、看護だけでなく、さまざまな人間関係にも当てはまるような、気持ちが軽くなる素敵なアドバイスでした。

お母さまの想い伝わってきました

ダウン症の書家として知られる金澤翔子さんのお母さまの記事を読みました。翔子さんが生まれてからの日記を読むと、いま育児をしている私はなんともいえない気持ちになります。いろいろな大変さもあるなかで、それを救ってくれるのは自分のかわいい子どもだということが伝わってきました。ご自分が亡き後のことを考えながら生活するのはとても大変なことだと思います。少しでもみんなが心配を軽くして生きられる世界を作っていけたらいいなと思います。

【T・Aさん（30代）栃木県足利市】

編集部：68号の「うららかピープル」は、金澤泰子さんでした。「あの苦しみがあったから、いまの幸せがある」「大変なことが起こっても、自然の流れにまかせる」など、心に残る言葉をたくさんいただきました。

長野県のN・Kさんへ

がんで経過観察中の不安についておたよりをくださったN・Kさん、どうもありがとうございました。〝がんサロン〟という場所、とても興味深いです。貴重なアドバイスを本当にどうもありがとうございました。「おたよりひろば」を通してさまざまな方の〝やさしさ〟に出会えて、また勇気をいただきました。感謝の気持ちでいっぱいです。

【A・Tさん（40代）茨城県結城市】

編集部：A・Tさんのおたより（66号）にはたくさんのアドバイスをいただきました（紙幅が限られていて申し訳ありません）。ありがとうございます！

めまいの原因がわかった！

「〈めまい〉はなぜ起こる？」を読んで、最近寝る前に横になった途端、世界がグルグルと回っていたのは耳石のせいか！と知りました。父のめまいは立ちくらみかな、一度病院に行ってもらった方がいいかな、などと考えながら「からころ」を渡しました。行動のヒントになるといいな。

【T・Yさん（50代）山形県米沢市】

編集部：67号の「なんでも相談室」はめまいの原因、対処法、治療法について。気になるようでしたら、ぜひ一度医療機関を受診してみてください。

「元ヤン座り」、やってます

息抜きマンガ、最高っス。68号の「元ヤン座り」、さっそく僕もやってみました。たしかに膝にも腰にも、効きそ！　それにしても、この毛髪量の違いッ!!

【F・Tさん（40代）福岡県博多市】

無理に好きになろうとしなくてもいい

67号の宮子あずささんの本音エッセー「好きになれない人ともうまくつきあう方法」、いまの自分にしっくりきました！

第一印象で「ああ、つきあいづらそう」って本気で思った経験があります。でも時間が経てば仲良くなれるかもしれないという希望を持ちながら、どこかその人を好きになろう、好かれようと無理をしていました。拝読し、好きになれない事実を認め、礼節をもって関わるように気を付けたいです。ページを切り取ってファイルしたいと思います。

【W・Cさん（20代）山形県鶴岡市】

からころクイズ 第33回

Q 黒色線は何画目でしょう？

発

▶ 答えはP.33

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

編集部：嫌いな人を好きになるのは至難の業。「好きになれない事実を認めること。その上で、礼節をもって関わること」。その通りですね。

魚メニュー、試してみます！

「元気食堂」のかんたん魚メニュー、ぜひ作りたいと思いました。いつも私の料理に、夫が（自分の分に）塩を足すので、夫の減塩をいかにサポートできるか悩み中です。サバのキムチ煮やアジのムニエルなどは味付けがしっかりしていそうなので、（塩を追加されないか）試そうと思います。

【S・Yさん（20代）神奈川県横浜市】

編集部：68号「元気食堂」の「かんたん魚メニュー」、大好評です。それにしても、旦那さま、塩味大好きなんですネ。

勇気をいただきました！

「うららかピープル」65回の記事で、勇気と元気をいただきました。現在、ステージⅣのすい臓がんと闘っております。腹腔鏡手術で切除する予定でしたが、ほかにも転移していることが発覚し、開腹後一旦中止となり、さらに強い抗がん剤の投与を当分は実施し、手術に臨めるか微妙になりました。なかなか整理できないなか、記事を読んで勇気をいただきました。あせらず前向きにがんばる次第です。坂下さんに感謝の気持ちでいっぱいです！

【O・Jさん（50代）東京都狛江市】

編集部：67号の「うららかピープル」は、みずからもがんを患う医師の坂下千瑞子さんでした。「〈かわいそう〉じゃなくて、患者さんたちの病気と向き合う勇気を讃えたい。〈すごいね！〉と」。大反響でした！

言わせて聞かせて

看護師さんの仕事ぶりに敬服！

この夏、入院して、看護師さんたちの現場対応能力に感動しました。目の前の患者のケアをしつつ、PHSで呼ばれ、PCに打ち込み……。いくつものことを冷静に同時進行させるトリアージ能力、私もどこかで学んでみたいです。看護学校以外で学べるのでしょうか。

【O・Kさん（30代）高知県高知市】

宮子あずささんからひと言

あたたかいお言葉、ありがとうございます。私たちの現場対応は、優先順位の判断とマルチタスクが重要です。この2つを意識すれば、家事や仕事など、身近な経験を通しても学べると思います。

おたよりが心の支えに

1型糖尿病で、薬、通院費が高額でまいっています。今で2万円くらい、今後もう少し安くなることはあるのでしょうか？　初めて「からころ」を読んでみて、自分や家族の悩みと同じようなお話がたくさんあり、思わず熟読してしまいました。私は1型糖尿病を周囲に隠して生活しているので、具合が悪くなっても周囲に知られずに対応しなくてはならないし、子どもの発達の遅れでも毎日イライラしてしまい……などありますが、みんな似たような悩みがたくさんあって、心の支えになりました。

【S・Cさん（30代）秋田県秋田市】

編集部：ありがとうございます！　医療費についても記事の中で触れていきたいと思います。

「からころ」の意味は……

7月中旬から通い始めた薬局で「からころ」が目にとまり、磯村勇斗さんの名前を表紙にみつけて、いただいて帰りました。最初に「からころ」の意味を考え、「これからのことを考えるころ」という語呂だと思いつきました。それからネットで検索して、カラダとココロを略して冊子名にしていると知りました。よく見たら表紙のいちばん上に説明されていました。

【O・Yさん（50代）静岡県掛川市】

編集部：な・る・ほ・ど！　ありがとうございます！

障害者手帳は、出したくない

私も、ちてきしょうがいとせいしんしょうがい者なので、人間かんけいがうまくいかないので、とても気持ちが、分かります。バスにのっていたりすると、しょうがいしゃ手帳をだすとき、周りのめがきになってイヤな気持ちになって、何で、私はしょうがい者になってしまったんだろうとかんじます。好きで、しょうがい者になっているわけじゃないのに。……って思います。今でもしょうがい者手帳をだしたりするのがいやです。でもそうしないとのることが出来ないので、手帳をだしています。

【W・Mさん（30代）山梨県甲府市】

宮子あずささんからひと言

W・Mさんのお気持ちはよくわかります。でも決して後ろめたいことではありません。周囲の理解も、もっと進むとよいのですが……。

義母と同居のストレス どう対処すれば？

4歳と1歳の子どもがいて、66歳の義母とも同居しています。狭いマンションなので「いる」と思うだけでイライラする（子どもの面倒をみる、保育園の送迎を手伝うなどはまったくなし）。最近は義母の作ったごはんを食べたくないと思っているし、生理周期も狂いがち。子どもがいてもできるストレス解消法をぜひ知りたい。その義母はたぶん、発達障害か、ボーダーに近いので（友人ナースの助言もあり）、大人の発達障害と認知症の違い、どの診療科に行けばいいか、対処法、対応方法など知りたいです。

【S・Mさん（30代）神奈川県大和市】

宮子あずささんからひと言

とてもつらい状況ですね……。まずS・Mさんご自身が心療内科を受診してみて、お義母さまとの関わり方や、受診の勧め方などを相談するのも、ひとつの方法だと思います。

合格しました！

「ノイバラ」のイラストのおたよりに目がとまり、さっそく検索しました。ノイバラに生薬成分があるとの記載に驚いたから。生薬には敏感ですので。という

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

のも登録販売者試験の勉強をしていたので、生薬がたくさんあることを知ったのです。先日、受験をいたしました。おかげさまで合格でした。これからも学んでいきたいですね。

【I・Aさん（50代）静岡県浜松市】

編集部：おめでとうございます！ 今号もハスのイラストを送っていただきました。

めまぐるしい制度の変化に不安

高齢者の医療費自己負担額の引き上げや歯科検診の義務化、保険証とマイナンバーカードの紐づけなど、どんどんいろいろな制度が変わっていくようで、ボーッとしていると世間に取り残されそうで漠然と不安になります。

【T・Mさん（30代）東京都世田谷区】

編集部：まったく、同感です。たとえば厚労省のツイッターをフォローするなど、SNSの活用も解決策のひとつかもしれません。

「カラコロ♪」、歌に出てきた！

病気持ちの妻と森山直太朗さんの歌を聞いていたら……「からころ」出てきました！「♪ぼくは夜明けを待つ患者です」と歌っているので、舞台は、たぶん、入院病棟。素敵な歌です。聴いてみてください。

【Y・Sさん（40代）広島県大竹市】

編集部：ビックリ！ さっそくユーチューブで探して、聴いてみました。『こわれてしまった一日』。作詞作曲は友部正人さん（1991年発表）。幻想的な歌詞ですね。さいごのほうに、「♪あなたはカラコロ歩きまわる」と出てきて、びっっっくり!!

育児ノイローゼに……

もともと体力不足で、精神的に弱いこともあり、小1の息子と1歳半を過ぎて目が離せなくなった下の娘のことで悩み、育児ノイローゼになってしまいました。娘を保育園にいれて一息ついたところで、娘が風邪をこじらせ、緊急入院することになりました。苦しそうな娘に付き添い、病院で過ごしている間、もっといっしょにいてあげればよかったのかな？とも思いましたが、母が笑顔でいることが子どもたちにとっていちばんいいんだという気持ちもあり、またぐるぐると考えてしまいました。心の健康を保つのはむずかしいです。

【E・Mさん　長野県上伊那郡】

編集部：子どもはかわいいけれど、やっぱり育児に追われて自分を見失いそうになるとき、ありますよね。読んでいて、涙が出そうになりました。

介護・3題

がんになった高齢の母病院選びはどうすれば

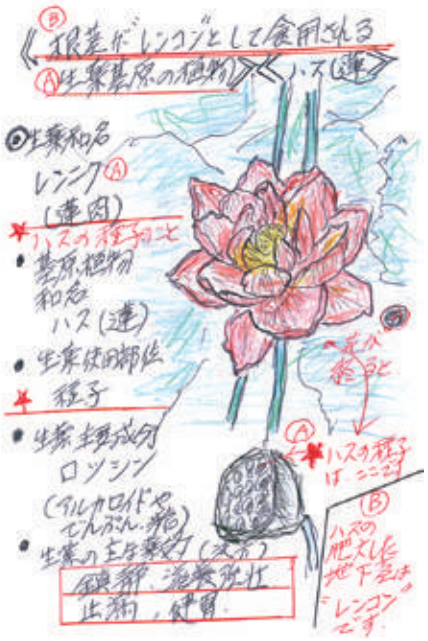
私の母は、突然の腰椎圧迫骨折で2か月入院治療しましたが、その間に15年前に全摘した乳がんの骨転移がみつかり……。でも主治医によれば、90歳近い高齢者なので、他臓器への転移も急に進行することはないでしょうとのこと。長年一人暮らしだったため、いまは特別養護老人ホームに入所させていただいています。もし症状が悪化して入院となった場合、その施設では籍が取り消されるそうです。本人は、がんの治療はせず、痛みのみ治療してほしいと以前から希望しています。その場合、一般病院ではなく、緩和を主とした病院のほうがいいのか。一般病院でも痛みのみの治療は可能なのかどうか。

親が長生きするのはうれしいのですが、私たち子どもの負担が大きいのが悩みです。私も高齢者です。本当に長生きはよいことなのでしょうか？ 考えさせられます。

【T・Tさん（60代）香川県坂出市】

祖母の心境の変化、なぜ？

母が90代の祖母を介護していました。祖母は昔から自分がいちばん正しいと思っていて、母の言うことを聞きません。認知症も進んで、いろいろなことができなくなってきましたが、「ホームに入ってプロの介護士さんにお世話してもらった



生薬の基原の植物「ハス」です。
【M・Rさん（50代）千葉県千葉市】

心身リセット塾 第5回

心身のちょっとした不調をツボで解消してみませんか？
今回のテーマは、

冷え

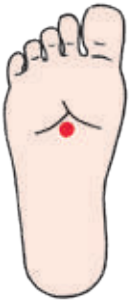
足の裏にある「湧泉」というツボを押すと、足先から、腰、下腹部、そして全身の冷えを改善します。

【押し方】

○あぐらをかくか、イスに腰をかけ片足を膝にのせる。
○3秒ほど押し、3秒かけてゆっくり離す。6秒1セットで、10セット程度を目安に。

股関節が硬くて足が持ち上がらない場合には、足裏にゴルフボールを当てて、1～2分程度ぐるぐる転がすだけでも、ツボの刺激となります。「湧泉」を押すことで、血流が良くなり、冷えが緩和します。また、その結果、足のむくみがとれ、立った時に足が軽くなったと感じると思います。ぜひお試しください！

（ゆうせん）湧泉



監修
小井土善彦（こいど・よしひこ）せりえ鍼灸室（神奈川県横浜市）の院長、鍼灸師。
辻内敬子（つじうち・けいこ）同副院長

イラスト：坂木浩子

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

方がいいのでは?」と提案しても、「親を捨てるのか?」「自殺してやる!」などと言い、母は心身ともに疲れきっていました。

ところが最近になって「早くホームに行きたいから探してくれ」と言うようになり、そのままあれよあれよと入所の手続きを終え、引っ越しをすませました。あんなに嫌がっていたのに一体どういう心境の変化なのか、不思議で仕方ありません。

【T・Mさん(40代)長野県上田市】

介護者の心のメンテナンス法を

介護職です。利用者さまとの関係が煮詰まってしまったときの心の持って行き方について、知りたいです。利用者さまは認知症で忘れられても、介護者の心には残ってしまうので……。

【M・Hさん(50代)京都市】

秋山正子さんからひと言

T・Tさん、不安なときは、行きやすい病院を調べて、外来の窓口などに相談してみるのも手です。いざというときにとるべき選択肢を持っておくと、安心できますよ。

T・Mさんのおっしゃる通り、認知症の方の心境が変化することは珍しいことではありません。ご本人が納得して入所されたならヨシとして、これまで頑張ってこられたお母さまを、ぜひ労わって差し上げてください。

M・Hさん、どうぞお一人で抱え込まず、他の介護者の方にも「関係が煮詰まってしまっている利用者さまがいて……」と状況をシェアしてみてください。他の人の対応を参考にできたり、あるいは担当を替わることもできるかもしれません。お一人ではなく、チームで頑張ってみてくださいね。

コロナ禍・3題

接種後の副反応が軽くなり……

コロナワクチン2回目の時に高熱と体の痛みで一週間寝たきりで水もほとんど飲めない状況でした。3回目も同じ。4回目の時、接種会場のお医者様に、打ちたくない旨を話したところ、「副反応が出やすい体質なのでしょう。接種後すぐに解熱鎮痛剤を服用してください。少しはよいと思いますよ」とのこと。その言葉通り、少し軽くなり、3日ほど寝込んで回復しました。6人家族の5人がコロナに感染し、私も隔離されましたが、感染しませんでした。ワクチンを接種してよかったです。

【T・Kさん(70代)東京都杉並区】

受付さんの対応にがっかり

子どもが熱を出し、かかりつけの病院もなく、ママ友から教えていただいた病院がかかりつけとなりました。ナースや受付の方、先生もとてもよかったのですが、久々に行くとこのコロナ禍で対応がガラリと変わったようです。私は予防接種で来ていたのですが、コロナ疑いの方が受診しようとした時の受付さんの冷たい対応に、病院を変えようかと思ったほどです。クラスターにならないための対応なのでしょうが、もう少し、具合の悪い方を菌扱いせずに対応してほしかったです。残念。

【B・Kさん(40代)徳島県鳴門市】

入院中の夫と2年半会えず

コロナ禍で、2020年3月31日から入院中の主人との面会が禁止になり、2年と約半年!

毎日いっしょにいた主人が入院し、少なくとも週4回は面会に行っていたのに、2年半も会ってない! 頭の病気(くも膜下出血による脳梗塞)でいろいろなことがわからなくなってたけれど……私のことはわかってくれたのに2年半以上会えないから……もう忘れちゃってるかも? 覚えていてくれてる間に会いたいのに、いつになったら会えるのやら? ……きっと、私以上につらい思いをする人も、すごく多いでしょうね!

【Y・Rさん(60代)三重県津市】

編集部:コロナ禍、なかなか収まりません。できることから、少しずつベターにしていきたいですよね。Y・Rさん、胸がつまります。何回読んでも……。

読者のみなさまに「ごはんのおとも」をうかがいました!

ごはんのおとも

♥からしのり佃煮。自作のおかかいりしょうがの甘辛煮。わさびの野沢菜。

【Y・Rさん(60代)三重県津市】

♥白米には納豆! 常に我が家はストックしています。ネギや梅干しを入れたり、ちょっと贅沢にキムチや塩辛を入れたり。その時の気分でちょい足しできるので飽きません。5歳の息子も納豆大好きです。

【T・Aさん(30代)栃木県足利市】

♥毎年つくっている、なんば味噌です。しょうゆ、麹、青唐辛子、パプリカを刻み、水分が飛ぶまで長時間火にかけます。ごはんにかけてもおいしいですが、納豆になんば味噌をいれるだけで食べてもおいしいです!

【I・Aさん(30代)山形県北村山郡】

♥自家製梅干し、手作りきゅうりのしょうゆ漬け(1年間保存可能)、手作りのしその実の塩漬けとしょうゆ漬けなど、常備していますが、一番人気なのは夫のつくるちりめん山椒。夫につくってもらいたくて、つくりかたはあえて聞きません。

【T・Kさん(70代)東京都杉並区】

♥私はたらこが好きです。ぷちぷち感とほどよいしょっぱさ。納豆に入れるとさらにおいしい。

【O・Sさん(80代)静岡県浜松市】

♥ずばり、韓国のり。のりがパリパリで油分もあり、しっかりと塩気がきいていて、ごはんにピッタリ! 温かなご飯でも、冷めたご飯でも。大好きです。

【S・Yさん(60代)東京都中野区】

ごまと鮭節をかけ、しょうゆを少しかけて、混ぜて食べるのが好きです。

【T・Tさん(40代)広島県三原市】

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

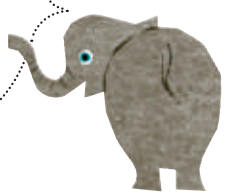
STORY

わたしの闘病記

からころクイズ（P.29）答え

A. 4画目

［発の豆知識］
総画数9。発（發）の部首「癶（はつがしら）」は、左右の足をそろえる形で、出発するときの姿勢。発（發）の下部は、弓を射る形。発（發）とは弓を射て開戦を知らせることをいう。そこから「はじめる、おこる」の意味となった。
参考：白川静『常用字解』（平凡社）



精神を病むのは、正直な人

私は家庭環境やDV離婚、モラハラ、パワハラなどから40歳頃に心身のバランスを崩してしまい、AC（アダルトチルドレン）とうつ病の診断を受け、もうすぐ18年近くになります。つらすぎて話しきれない人生のなか、子どもも精神を病んでしまい、申しわけなく思っています。

先日、通っている自助グループの支援者の方からとても心強い言葉をいただきました。「精神を病む人は、心が健康な証拠。正直な人」「心に体力がある時に、人は言葉にできるんだよ」。この世の中、時に自分に嘘をつかなければ生きていけません。弱者には生きづらい社会ですが、この言葉を支えに、一日一日がんばって（自分のペースで）生きていこうと思います。

【H・Kさん（50代）宮城県仙台市】

編集部：力強く、あたたかい言葉ですね。教えて下さったH・Kさんにも、大感謝。

祖母の家が、大好き

約8年間、摂食障害に悩まされています。治したいのですが、そう簡単にいきません。摂食障害のことや、治療法などをとりあげてほしいです。また、多くの人にこの苦しい病気について知ってほしいです。

祖母の家が自宅から近いのでよく遊びに行きます。祖母の家にはパーキンソン病の祖父と一匹の猫がいます。自宅にいる時とは違い、このなんとも言えないゆったりとした時間が好きです。「ばあばの話し相手になってくれて、ありがとう」ともいわれます。少しでも元気に長生きしてほしいなと思います。

【A・Kさん（10代）静岡県浜松市】

編集部：お祖母さまのお宅、目に浮かぶようです。頼んだぞニャー！

娘のためにも更年期の記事を

初めて読み、感心しました。私も3年前大腸がんの手術、その前年に心筋の切除手術をしました。いずれも日帰り人間ドックの結果です。長女44歳が独り身で、私どもと生活しています。更年期も近いうちに経験するでしょう。私は比較的楽に終わりましたが、私がいなくなった後は、更年期の悩みや心配にこたえてあげられません。今は関連記事があると切り抜き、本人の読めるところへ置いています。

本人は中学時に男子生徒からいじめを受け、3年間不登校に。1年遅れで県立の高校へ。学友たちに恵まれ、無事卒業しました。さまざまな経験をし、いまは老人ホームで半日働いています。趣味も持ち、自分のことは、洗濯、料理もこなし、早朝にでかけています。いやだと言わずに働く姿には感謝しかありません。娘の立ち直りの後に、私もうつになり、一年間、身内や友人とのつきあいはできませんでした。

【Y・Mさん（50代）茨城県かすみがうら市】

編集部：おたより、ありがとうございます。何度も読み返しました。更年期の記事、60号にございます（参考になれば……）。

ヘアドネを知ってほしい

今年7月に、4年以上伸ばしていた髪の毛が31センチ以上に伸びて、「ヘアドネーション」できました。4年前のがん治療で1度カットして中断しましたが、こうして髪の毛を待っていて下さる方にご協力できて、ありがたい限りです。

久しぶりのショートカットの理由を周囲に説明しつつ、ヘアドネのことをもっとたくさんの方に知っていただくために、今後話をしていきたく思った、今年の夏のできごとでした。「からころ」読者の皆様にもヘアドネのことを知っていただきたく、一筆致します。

【N・Kさん（50代）長野県上田市】

編集部：ヘアドネーションとは、抗がん剤治療や脱毛症などで髪の毛を失った子どもたちに無償でウィッグを提供する団体へ、自分の髪の毛を寄付すること。編集部でも、髪を伸ばしてみようかな。

時には逃げることも大事！

全身性エリテマトーデス患者です。今年4月、思い切った決断をし、いやな人間関係から離れ、実家の近くに引っ越しました。覚悟を決め、行動し、自分の本心を大事にしたら、子どもたちからも感謝され、いまはとても落ち着いた生活を送ることができています。自分のこれからのために良い選択だったと実感しています。体調も安定しているので、ストレスの原因から逃げることが私には必要だったんだと気づくことができました。以前、「おたよりひろば」に掲

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

載していただいたことがあり、近くの薬局さんで「からころ」をみつけ、うれしくなりました。

【I・Sさん（40代）福島県双葉郡】

編集部：I・Sさん！　お元気でなによりです。逃げる勇気が必要な時って、ありますよね。引っ越しお疲れ様でした。

毎日を、ていねいに

知らない病気って、たくさんあるんですね。私も1年半前に病気になり、入院をしました。難病だそうで、一生つきあっていくみたいです。ある日、突然、そんなことになるなんて、人生何が起こるかわからない。最近は、ていねいに毎日を過ごしていきたいと思うようになりました。3人の子育ても、ていねいにしなくては！

【S・Mさん（50代）神奈川県川崎市】

編集部：貴重なアドバイス、心にメモりました。

薬のやめ時は？

自律神経失調症と診断され、10年くらい抗うつ剤を飲んでいます。いつまで飲むのか先生に聞くと、とても叱られます。実際にとても不安で仕方がありません。というのは、薬の副作用で10キロ以上太ってしまい、血糖やGPT、血圧などが上がってきてしまったのです。症状は薬のおかげで安定してきています。担当医に聞くこともできず、悩んでいます。抗うつ剤のやめ時を教えていただきたいです。

【T・Yさん（30代）山梨県中巨摩郡】

宮子あずささんからひと言

薬をやめたいお気持ち、とてもわかります。ただ、精神的に安定した後も、安定を維持するために服用を続ける場合が少なくありません。ただし、副作用が強ければ、薬剤の調整はありえます。やめ時がいつかではなく、身体への影響が心配だと医師に伝え、相談してみてはいかがでしょうか。少しでも、お体が楽になりますように。

父と母の思い出を大切に

私の父はすい臓がんで67歳で亡くなりました。母は透析治療をして、心臓が弱って最期は心不全で亡くなりました。私は病気を持っているので、一人で暮らしています。母と作ったたくさんの大切な思い出は、心の中に永遠に残っています。もう母に会うことはないけれど、母と父の冥福を心から祈っています。私を育ててくれて本当にありがとうございました。これからも思い出を大切に、人に尽くして生きていきたいと思います。

【A・Hさん（50代）山梨県甲州市】

編集部：ありがとうございました。最後の一行、心に沁みました。

SENRYU からころ川柳

病気や健康にまつわる川柳コーナー

ドクターが
アカンベさせて
病なし

H・Kさん（福島県須賀川市）

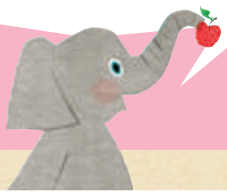
（ヨカッタ！）

飼い猫を
高い高いし
顔に傷

S・Kさん（宮城県仙台市）

（かわいい猫にはツメがある？）

『からころ』
定期購読受付中！
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1400円（送料・税込）。



お電話から
0120-223-223（年中無休24時間）

パソコンから
からころ　定期購読　検索

モバイルから
右記QRコードより
アクセス

【注意事項】●定期購読のご契約は Fujisan.co.jp となります。お申し込みは同社の利用規約に準じます。●フリーダイヤルのご注文はご請求ハガキでのお支払いとなります。●月額払いのご注文はクレジットカード払い・Web口座振替のいずれかとなります。●年間購読に関するお問い合わせは右記までお願い致します。富士山マガジンサービス　カスタマーサポート　cs@fujisan.co.jp

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一部収容していない記事もあります。

http://karacoro.net

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

「そらのいろ」㊾

あかぎれの力

高橋順子

生まれて初めて足の指にあかぎれができた
友だちに「子どもがあかぎれになるのよ」とわらわれた
手足を洗った後　よく拭かない老人もいるのだ
体の中に細菌と反応して皮膚を突き破る力がある
体の中にある力が脈打って外にはじけるので
夜ねむれない　ずきずきずき
わたしは生きている
あかぎれの力に感心しながら
朝　雀の声の力など思いながら

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』（読売文学賞受賞）、『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』もおすすめ。

からころ 2022 69号

からころ　第16巻第69号
2022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：髙橋団吉
Senior Editor：篠宮奈々子
Editor：高橋星羽　大久保果林　古谷玲子
Art Director：土屋和浩（glove-tokyo.com）
Designer：後藤亜由美

〈編集室〉
〒101-0064
千代田区神田猿楽町1-5-20 田端ビル3階
デコ
TEL：03-6273-7781

印刷：株式会社吉田印刷所

※ 本誌の全部もしくは一部の無断転載や複製を禁じます。
©e健康ショップ 2022 Printed in Japan

からころ次号は、
2023年3月20日
発行予定です。

からころホームページもぜひご覧ください。
・最新号のお知らせ　・配布施設一覧
・定期購読のご案内
…など情報が満載です！
http://karacoro.net/

© 2022 eKenkoshop Corporation All Rights Reserved. 不許複製・禁無断転載

からころ
2022 69 冬
karacoro
第16巻第69号 2022年12月20日発行
発行／株式会社健康ショップ 〒100-6612 東京都千代田区丸の内1-9-2 グランドゥキョウサウスタワー12F

病気になる。あるいは、健康への心配がある。
それだけで、人は日常から引き離されてしまう。
第一三共が掲げる「健康で豊かな生活」とはつまり、
すべての人が前向きに日々を生きられる、ということ。
わたしたちがサイエンス＆テクノロジーで、
革新的モダリティ（治療手段）を追求するのも、そのためです。
健康につまずかない。そんなサステナブルな未来へ。
わたしたちは今日も、イノベーションの先にあるこたえをさがしています。

世界中の人々の健康で豊かな生活に貢献する

イノベーションに情熱を。
ひとに思いやりを。

Daiichi-Sankyo
第一三共株式会社