

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 karada ら cocoro こ 2023 ろ 73 号

よくわかる医療最前線

心筋梗塞の 最新治療

宮子あずささんの本音エッセー
SNSでつながる人が、
病気になったとき

からころなんでも相談室

グリーンケアって、なに？

わたしの
気分転換

柳沢慎吾さん

うららかPeople

101歳の現役薬剤師

幡本圭左さん

セルフメディケーション講座

軽い火傷の 対処法



ネットで注文、薬局で受取り!

送料
手数料
無料



e健康ショップ

サービス
参加薬局数
約14,000軒

薬局店頭受取りサービスのご案内

薬局受取りサービス 使いやすい5つのポイント ライフスタイルに合わせて活用

- 1 送料・手数料すべて無料
- 2 取扱商品は約17,000品目
- 3 クレジットカード不要
- 4 パソコン・スマホで24時間受付
- 5 薬剤師に相談しながら



薬局受取りサービス ご利用の流れ いつでも気軽に注文!あとは取りにいくだけ!

- 1 ネットで商品の注文
パソコン・スマートフォンから商品を選び、受取薬局を指定します。
- 2 メールで受取日連絡
商品の準備ができ次第、「受取可能日のご案内」メールをお送りします。
- 3 薬局で支払い・受取り
受取可能日から2週間以内にご来店の上、商品と引き換えに代金をお支払いください。



薬用 歯肉炎・歯槽膿漏・口臭予防ハミガキ

ミツバチのつくる天然物質
プロポリスエキス配合 **デンタルポリスDX**

医薬部外品 内容量80g

ブラジル養蜂場 高品質プロポリス原料を使用!



プロポリス ミツバチが植物の樹液を集めてつくる防御物質。巣を異物から守り、生存環境を清潔に保っています。フラボノイドやアミノ酸、ビタミン・ミネラルなど様々な成分を含有します

〈配合成分〉

- ・ イソプロピルメチルフェノール(薬用成分)
歯周病・虫歯の原因菌を殺菌
- ・ 酢酸トコフェロール(薬用成分)
歯肉の血行を促進・丈夫にします
- ・ プロポリスエキス(抗酸化剤)
ミツバチのつくる天然の防御物質

- 歯肉炎の予防
- 歯槽膿漏の予防
- 口臭の防止
- お口を爽快にする
- 虫歯の予防



発売元 日本自然療法株式会社 〒160-0023東京都新宿区西新宿6-26-12
TEL: 03-3346-3441 e-mail: dono@nnf.co.jp

今話題のこんな商品もお取り扱いしています。詳しくはe健康ショップWEBサイトをご利用ください。



Be Healthy & Happy
e健康ショップ

いつもの薬局を“もっと”便利に!

<https://www.ekenkoshop.jp/>

e健康ショップ

検索



からころ

2023 vol.73

目次



今号のおはなし

朝目覚めると、外にはどっさり雪が積もっていました。「ふわふわの雪をざわりに行こう」「雪だるまをつくろう！」からちゃん、ころちゃんは外へ飛び出していきました。大きな大きな雪だるまが完成しました。

イラスト：山内和朗

元気になる！インタビュー

わたしの気分転換⑥⑤……………4

柳沢慎吾さん

「人が大好きなんです。人が喜んでくれている姿を見るのが、ぼくの元気の素です」

うららか People ⑦……………18

幡本圭左さん

さん（101歳の現役薬剤師）

「ピンと張りつめないで。今日やらなくていいことは明日やればいい」

役に立つ！医療・健康情報

よくわかる医療最前線⑦③……………8

「心筋梗塞の最新治療」

予防法や治療についてご紹介します。

からころなんでも相談室⑥①……………12

「グリーンケアって、なに？」

大切な人を亡くしたとき、その悲しみに寄り添い、心と体の健康を守るケア活動です。



セルフメディケーション講座②④……………16

「軽い火傷の対処法」

宮子あずささんの本音エッセー②②……………17

「SNSでつながる人が、病気になったとき」

健康レッスン1.2.3②②……………20

ソワソワから解放！

「〈吸水ケア用品〉のすすめ」

管理栄養士がつくる！からころ元気食堂⑤⑩……………25

フライパン1つで！

「高たんぱく・低脂質メニュー」

おすすめ！健康アイテム

e健康ショップ

からころセレクション……………22

読者プレゼント……………26

からころ通信……………29

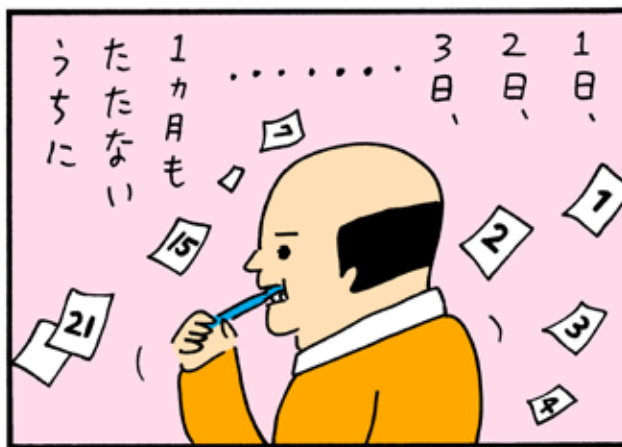
おたよりひろば／心身リセット塾⑨「倦怠感」／からころクイズ③⑦

わたしの闘病記／からころ川柳

そらのいろ⑦③「人魚に逢いたいなんて」高橋順子……………35



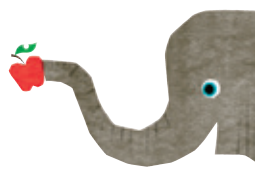
息ぬきマンガ
「病院とわたし」⑦③……………7
花くまゆうさく





わかる
よく 医療 最前線

第 73 回



心筋梗塞とは

—どんな病気ですか？

心筋(心臓を構成する筋肉)に血液を送る冠動脈が閉塞し、血流が途絶えることで、心臓が酸素不足に陥る病気です。

心臓は全身に血液を送り出すポンプの役割を担っています。血液によって、酸素や栄養が体のすみずみまで行き渡ります。また血液には、不要になったもの(二酸化炭素など)を回収

心筋梗塞の最新治療

心筋梗塞を含む心疾患は、命にかかわります。日本人の死因第2位です。とくに急性心筋梗塞では、発作の瞬間に亡くなる方が24%も。しかし、3人に2人は前兆があります。前兆に気づいて予防することで、発症を防ぐこともできます。心筋梗塞の予防法や治療法について、心臓血管研究所附属病院名誉所長の山下武志先生にお話をうかがいました。



監修：山下武志先生
やました たけし
公益財団法人心臓血管研究所附属病院名誉所長。東京大学医学部第二内科、大阪大学医学部第二薬理学、東京大学医学部循環器内科助手などを経て、2000年から心臓血管研究所第三研究部長、同研究所長、附属病院院長を経て現職。不整脈、心臓電気生理学の第一人者。

する役割もあります。心臓は1日に10万回以上も収縮と弛緩を繰り返し、運ばれる血液量は1日になんと8000リットル。2リットルペットボトルで4000本にもなります。

ポンプを動かしつつけるには、心臓も大量の血液(酸素や栄養)を必要とします。左前下行枝、左回旋枝、右冠動脈という3つの冠動脈が心臓の周囲を取り巻いていて、この3本の太い血管を通して心筋に血液が流れ込んでいます(図1)。

これらの冠動脈が血のかたまり(血栓)によって閉塞すると、心筋に血液が回らず、酸素不足となって壊死してしまいます(図2)。

心筋梗塞は、発症後の経過時間によって、呼び名が変わりますが(*1)、とくに発症後72時間以内のもの

を急性心筋梗塞と言います。急性心筋梗塞は、即座に治療しないと命に関わります。日本では年間約4万人が死亡し、年間約6万9000人が入院しています(日本循環器学会調べ)。

最新

治療

塞すると、心筋に血液が回らず、酸素不足となって壊死してしまいます(図2)。

心筋梗塞は、発症後の経過時間によって、呼び名が変わりますが(*1)、とくに発症後72時間以内のもの

を急性心筋梗塞と言います。急性心筋梗塞は、即座に治療しないと命に関わります。日本では年間約4万人が死亡し、年間約6万9000人が入院しています(日本循環器学会調べ)。

循環器学会調べ)。

突然、とてつもなく強い胸痛が生じます。動けなく

なるほどの激痛や胸の中央部から胸全体にかけて締めつけられるような痛みです。冷や汗が出たり、吐き気や嘔吐を伴うこともあります。次のような場合は、迷わずに救急車を呼びましょう。

心筋梗塞ではなかったとしても、なんらかの重篤な異変が起きている可能性が高いです。

●今までに経験したことがないほどの強い胸痛
●病院に行こうとしても痛みで動けない

—救急車到着までにできることはありませんか？
胸全体に激痛があるとい

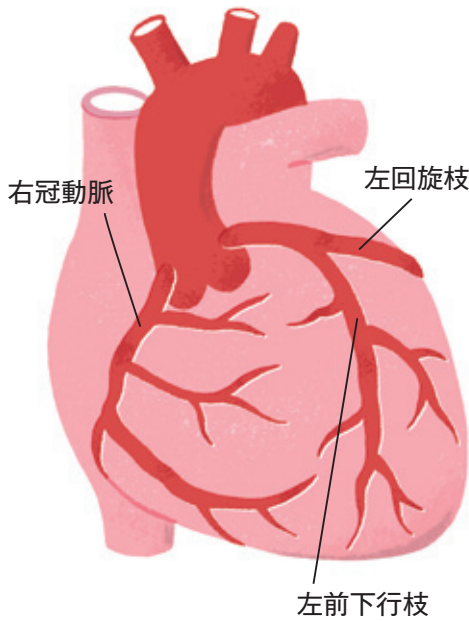
うことは、心筋がどんどん壊死しているということですから。壊死した心筋は二度と回復しません。したがって、心筋の壊死をいかに防ぐか、いかに最小限に抑えるか、時間との勝負です。

意識がない場合には一刻も早くCPR(心肺蘇生法)(*2)を開始してください。心臓が果たせなくなったポンプ機能を代替し、心筋や脳への血流を確保するので

す。「やり方がわからない」という方もいるかと思いますが、その場で正しい方法を調べる必要はありません。とにかく、胸をリズムカル

*1 発症後72時間から1か月未満のものを亜急性心筋梗塞、発症後1か月以上経過したものを陈旧性心筋梗塞と呼ぶ。後者は一般的には、緊急治療を終えて安定した状態を意味するが、症状がないまま古傷のような陈旧性心筋梗塞が見つかる人もいる。
*2 Cardiopulmonary Resuscitation。心肺蘇生法の手順は<https://www.med.or.jp/99/cpr.html>参照。

図1:心臓と冠動脈の関係



に押すことが重要です(1分間に100〜120回)。近くにAED(*3)があれば使ってください。

心臓疾患がある方が周囲にいる場合は、CPRを習得しておきましょう。

心筋梗塞の治療

——搬送後、どのような処置が?

即座に診断します。採血による心筋マーカーの有無(心筋の壊死の範囲を把握)、心電図や状態の目視などにより急性心筋梗塞と確定さ

れたら、すぐに治療を行ないます。

心筋梗塞のタイプによって、治療方法は大きく2つに分けられます。

①ST上昇型心筋梗塞(貫壁性心筋梗塞)

心臓壁のすべての層(*4)に壊死がひろがっている状態です(心電図の波形のST部分[*5]が上昇)。早急にPCI(経皮的冠動脈インターベンション)(*6)で血流を回復させます。バルーンカテーテル(先端に風船のついた管)を、足の

付け根や手首などから冠動脈に挿入し、血管を再開通させる手術です。再び血栓が詰まらないようにステント(やわらかい金属製のチューブ)を血管内に留め置きます。

②非ST上昇型心筋梗塞

壊死が心臓壁の内側(心内膜)にとどまっている状態です(心電図でST部分の上昇が認められない)。この場合は、様子を見ながら治療法を決めていきます。多くの場合は早期にPCIを行いますが、数日後に行なうこともあります。

——PCI後は、どのような治療を行ないますか?

薬物療法を行ないます。何よりも大事なのは、再発を防ぐこと。梗塞は別の箇所でも起こることもあります。また、留置したステントに血栓が生じて、血管を閉塞させる(ステント血栓症)こともあります。血液をサ

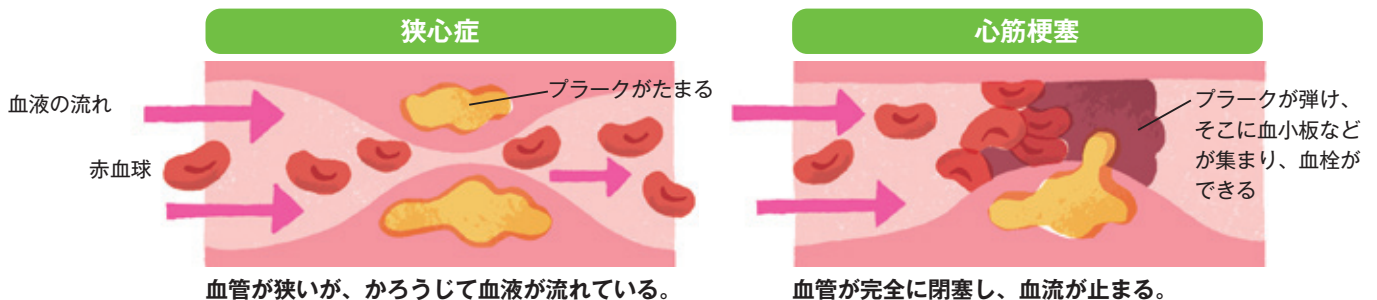
ラサラにする薬で、血栓ができるのを予防します(表1①)。それと同時に、心筋梗塞のリスク要因となる疾患の治療も行ないます。

——リスクとなる疾患とはどんなものですか?

脂質異常症(高コレステロール)、高血圧症、糖尿病です。これらは心筋梗塞の原因となる動脈硬化を引き起こすからです。動脈硬化とは、本来やわらかい動脈(血液を心臓から全身へ送り出す血管)が硬くなつて、もろくなつた状態のことです。このような血管の内壁には、コレステロールが付着しやすく、プラーク(*7)がたまって血管が狭くなったり、血栓ができやすくなります。このリスクを軽減するため、薬物療法を行ないます(表1②③④⑤)。

もう一つ気をつけたいリスクに「心臓のリモデリング(再構築)」があります。

図2:狭心症と心筋梗塞の違い



*3 自動体外式除細動器。心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための機械。音声などで使い方を教えてくれる。
 *4 心臓壁は、内側の心内膜、真ん中の心筋層、外側の心外膜からなる。
 *5 心電図の波形(P波・QRS波・T波・U波からなる)のQRS波の終わりからT波の始まりまでの部分。正常な心臓では、ST部分は平坦である。
 *6 Percutaneous Coronary Intervention

心筋梗塞後の心臓は、壊

死をまぬかれた心筋だけで全身に血液を送るため、大変な負担がかかっています。その負担に耐えられるよう、残された健康な部位が肥大したり、全体構造が変化したりします。これを心臓のリモデリングと呼びます。リモデリングが進むと、心不全（心臓のポンプ機能が低下して、全身に十分な血液を送れなくなる状態）などのリスクが高まります。このリモデリングを防ぐために、ACE阻害薬、アンギオテンシンII受容体拮抗薬、β遮断薬などを使用します（場合によってはアンジオテンシン受容体ネプリライシン阻害薬を追加することも）。

——近年、薬物療法が大きく進歩していますが、心筋梗塞の治療薬についてはどうですか？

単剤で複数の疾患に効く

薬が登場しています。

たとえば、糖尿病の方が心不全を起こした場合は、血糖値を下げると同時に心不全の悪化を防ぐ薬（SGLT2阻害薬）が有効です。また高血圧症で、しかも心筋が衰えている方に新薬（アンジオテンシン受容体ネプリライシン阻害薬）が使えるようになりました。血圧を下げる、心筋を守るという2つの作用が期待できます。

薬の多様化により、個々の患者さんの状態に合った治療薬を選ぶようになりました。今後も、さらなる進化を期待していると思います。

心筋梗塞後の生活

——日常生活を送れるようになるには？

治療後は、全身状態に応じて、少しずつベッドから起き上がる練習（食事や入

表1：心筋梗塞の薬物治療（予防的治療も含む）

	薬のタイプ	一般名
① PCI後の ステント血栓症予防	3～6か月 アスピリン+P2Y12阻害薬（抗血小板薬）。上記期間後はP2Y12阻害薬のみ	アスピリン クロピドグレル硫酸塩
② 動脈の血栓症予防	P2Y12阻害薬	クロピドグレル硫酸塩など ブラスグレール塩酸塩
③ 脂質異常症 (高コレステロール)	小腸コレステロールトランスポーター阻害薬 スタチン類 PCSK9阻害薬	エゼチミブ アトルバスタチンカルシウム水和物 エボロクマブ
④ 高血圧症	アンジオテンシン受容体ネプリライシン阻害薬	サクビトリルバルサルタンナトリウム水和物
⑤ 糖尿病	スルホニルウレア ビグアナイド薬 DPP-4阻害薬 PPARγ阻害薬（チアゾリジン薬） SGLT2阻害薬 GLP-1受容体作動薬	グリベンクラミドなど メトホルミン塩酸塩など シタグリブチンリン酸塩水和物など ピオグリタゾン塩酸塩など カナグリフロジン水和物など リラグルチドなど

*7 脂肪などが沈着してできるかたまり。それにより血管壁が盛り上がる。

*8 生まれつきLDLコレステロールが上昇してしまう病気。若いときから動脈硬化が進み、血管が細くなったり詰まったりする。

*9 首に超音波を当てて、頸動脈の血管壁の厚さやプラークの状態を調べる検査。動脈硬化の進行程度を判定する。

浴時など)を進めます。病院内での歩行が可能になれば、医師、看護師、理学療法士、検査技師などがチームを作って心臓リハビリテーションを行なっています。食事療法、禁煙などの生活改善指導、服薬指導なども受けてください。運動療法については専門スタッフの指導のもとに、ストレッチや有酸素運動、階段昇降などから始めて、徐々に筋トレなどを行ない、退院後に日常生活が送れるように準備します。

退院後も入院中と同じように、運動療法や食事療法を続けます。どんな運動をどの程度行なうかには、個人差があります。身体機能調査や運動負荷後の心電図検査などをもとに、決めていきます。生活の中で、できれば避けたい動作(たとえば、布団の上げ下ろしなど)についても注意を受け

ます。発作が起こったことによるリスクを理解したうえで、徐々に日常生活を取り戻しましょう。

心筋梗塞の予防

——心筋梗塞発作を防ぐには、どうすればいい？

多くの場合、心筋梗塞の前兆として狭心症があります。狭心症も冠動脈に血栓が詰まることで起こりますが、血管は完全には閉塞していません。血液はかろうじて流れています(図2)。この狭心症を放置すると、心筋梗塞になる確率が高まります。以下のような症状がある場合は狭心症が疑われるので、循環器内科を受診してください。

- ① 数分〜10分程度で完全に消失する胸の痛み、圧迫感、締めつけられる感じ、胸やけなどがある(腕・肩・歯・あごが痛むことも)
- ② ①を繰り返す

③ 歩行中や階段の昇り降り
で①が出やすい／悪化する

——日常生活では、なにに気をつければよいですか？

動脈硬化を防ぐ生活をする。これが第一歩です。脂質異常症、高血圧症、糖尿病に加えて、生活習慣の乱れ(暴飲暴食、喫煙、運動不足)やストレスが動脈硬化の原因となります。健康診断などで指摘された段階で、生活改善を行なうのがいちばんの予防です。また、心筋梗塞や狭心症といった冠動脈疾患には、遺伝的な要因もあります。発症した親族(男性55歳未満、女性65歳未満)がいる場合、遺伝的なリスクが高い可能性があります。とくに、家族性高コレステロール血症(*8)の方は、かなり早い段階から、投薬を含むコレステロールの管理が必要です。

——動脈硬化がどうかを調

べるには？

ABI(足関節上腕血圧比)や頸動脈エコー(*9)で診断します。精密検査が必要と判断されれば、冠動脈CTなどが行なわれます。

日本循環器学会では、心筋梗塞の前兆を見逃さず、速やかに医療につなげるために「STOP MI(心筋梗塞) キャンペーン」を行なっています(*10)。また、日本動脈硬化学会では、10年以内の心筋

梗塞発症確率を計算できる予測アプリ(*11)を公開してくださいます。ぜひチェックしてください。

よく「突然、心筋梗塞になった」という声を聞きますが、体はかなり前から危険信号を発しています。とくに50代以降の方々は、生活習慣を見直し、できることから少しずつ改善していけば、冠動脈疾患はもちろん、あらゆる病気のリスクを遠ざけられます。



読者の質問に、山下先生が答えます!

「心筋梗塞の症状が出にくい人もいと聞きました。どんな場合ですか?」【K・Aさん 岡山県岡山市】



A 山下先生の回答

高齢者(75歳以上)や糖尿病のある方は、心筋梗塞の発作が起こっても症状を感じないことがあります。高齢者の場合は、加齢によって身体症状の変化を感じる機能が衰えていることが一因です。また、糖尿病の合併症で心臓の神経に障害がある場合は、脳に痛みを伝えられず、症状に気づかないことがあります(無痛性心筋梗塞)。該当する方々は、日頃から自分の身体症状(血圧や脈拍、血糖値など)をチェックし、なるべく記録しておきましょう。日頃の状態を、家族にも把握してもらっておくと、「いつもより元気がない」「吐き気がある」「冷や汗が出ている」などといった変化に気づいてもらえるので、安心です。

*10 STOP MIキャンペーン <http://stop-mi.com/>

*11 動脈硬化性疾患発症予測アプリ「これりすくん」

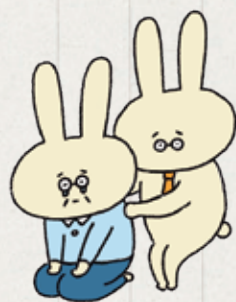
<https://www.j-athero.org/general/gl2022app/general.html>

グリーフケアって、なに？

家族や友人など親しい人を亡くしたとき、
残された方は深い悲しみに襲われます。
心や体が悲しみのあまり病んでしまわないように、
残された方に寄り添い、支援するのが「グリーフケア」です。

2022年2月、妻が逝去。
突然死（ヒートショック？ 脳内出血）。
一人暮らしの私は、喪失・不安・無力感がつのる
一方です。この3行、苦勞して書きました。

（T・Aさん 福岡県博多市 50代）



編集部員ウサ吉



お話をうかがった方
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。

Q1 グリーフケアとは？
T・Aさん、おつらいです。お察し申し上げます。近年、介護や看護の場では、大切な人を亡くされたご遺族のための「グリーフケア」という取り組みが広まりつつあります。

しい人を失った悲しみを癒すために、残された方の心と体の健康を支援（ケア）することで、1960年代にアメリカで生まれました。ベトナム戦争の時代です。日本では1970年代から活用され始め、事故や災害や病気でご家族や親しい人を亡くした方々の心のケアに役立てられています。

しかし「グリーフケア」が生まれる前から、人はさまざまな方法で喪失の悲しみを癒そうとしてきました。日本では、伝統的な葬送儀礼がその役割を担ってき

ました。通夜、本葬、初七日、四十九日……。一定の期間、喪に服して深く悲しみ、家族や共同体で喪失の苦しみを分かちあって、段階的に日常へと戻っていく。悲しみを癒すとともに、共同体の結びつきを強めるシステムです。

グリーフ（grief）は「悲嘆」や「深い悲しみ」という意味の英単語です。とくに死別による深い悲しみを表す言葉として、よく使われます。

「グリーフケア」とは、親

しかし忙しい現代では、葬送儀礼はどんどん簡略化されています。ご遺族の負担を考えればやむをえないことですが、故人を悼み、慈しむ場も減少しています。悲しみを受け容れる前に慌ただしく日常に戻ってしま

って、心身のバランスを欠くケースが目立つようになってきました。とくにコロナ禍は、葬儀の簡略化を一気に進めました。少人数の家族葬を済ませた後、うつ状態に陥ってしまった方も数多くいらっしゃいます。


「グリーフケア」とは、親

儀礼がその役割を担ってき

ただしく日常に戻ってしま

今この時代に合わせたグリー

表1：グリーフ（悲嘆）の4段階

<p>①</p>  <p>もう会えないんだなあ...</p>	<p>大切な人が「亡くなった」という事実を認識する</p>
<p>②</p>  <p>もともと話さずにはいられなかったよ...</p>	<p>襲ってくる悲しみや後悔、心身の不調とつきあう</p>
<p>③</p>  <p>今日は休んで過ごせたら...</p>	<p>大切な人がいない環境に、徐々に慣れていく</p>
<p>④</p>  <p>見守ってくれてあげてくれるなあ</p>	<p>心の中に「大切な人の居場所」「大切な人とのつながり」があることを感じる</p>

Q2 グリーフケアが必要なのは、いつ？

フケアが求められているのだと思います。

喪失の悲しみは、人それぞれに現れ方が異なります。不安感に苦しめられたり、自分を責めたり、いらいら

したり。何も感じなくなつて、ただぼんやりとしてしまつたり……。

体の不調が出る人もいます。食事がのどを通らなくなつたり、逆に食べ過ぎてしまつたり、考えすぎて眠れなくなつたり、突然涙が止まらなくなつたり……。

どれも、ごく自然な悲しみの現れです。しかし、当人にとっては時に耐えがたい苦しみでもあります。けれども、そういう悲しみは、徐々に、少しずつ癒えていきます。

その過程には、4つの段階があります(表1)。どの段階にいるかによって、グリーフケアの内容も少しずつ変わってきます。まずは、ご自分の悲しみの状態をよく観察してみて、どの段階に当てはまるか、考えてみてください。T・Aさんの場合は、グリーフの4段階の②、つらい状態が続いていらつしやると思います。

癒しにかかる時間も、人それぞれです。「もう2年も経つのに……」などと、ご自分を責める必要はありません。「ああ、自分は今はこの段階なんだ」とグリーフ(悲嘆)を受け容れる目安にしてください。

Q3 効果的なグリーフケアとは？

とにかく無理をせずに、ご自分を大切にしてください。続いて、②です。

まず、①の段階。大切な人を失つた直後は、その事実をなかなか受け容れられないものです。無理に受け容れようとする必要はありません。「つらすぎるから考えない、思い出さない」というのもアリです。

この時期は、落ち込んでいく心に引きずられて体が病んでしまわないように、まずはご自分の目の前の生活を大切にしてください。

決まった時間に起床する、起床したら着替える、歯を磨く、水を飲む……など、日常的な動作を一つずつこなし続けていきましょう。リストに書き出して、チェックしていくのもおすすめです。ゆったりとお風呂に入る、心が落ち着く場所を訪れるなど、自分に心地よいことを実行するのも効果的です。

やがて、大切な人が亡くなった事実を実感するタイミングが訪れます。亡くなった直後以上の大きな悲しみや後悔が押し寄せてくることも、珍しくありません。感情が波のように激しく上下して、とても苦しい時期です。「耐えられない」と感じたなら、一人で抱え込もうとせずに、吐き出してください。どんなやり方でも構いません。ひたすら紙に感情を書き出したり、絵を描いたり、人に話したり……。ご自分にしつくりくる吐き出し方を見つけてください。少しでも「違うな」と思ったら、やめてしましましょう。ご自分の感じる「心地よさ」を大切にしてください。

③、そして④です。悲しみの波が落ち着いてくると、大切な人の不在に

図1: 効果的なグリーフワーク

残された方が、ご自分を癒す(ケアする)ために行なう行動を「グリーフワーク」といいます。おすすめのグリーフワークをご紹介します。

生活を大切にする



- 毎日同じ時間に起床する
- 歯磨きや入浴など、生活のルーティンをリストアップして、達成したらチェックする
- 料理や洗濯など、できる範囲で家事をこなす

感情を吐き出す



- 感じていることを紙に書き出す
- 絵を描く
- 故人に手紙を書く
- 親しい人に話をする

故人を偲ぶ



- お墓参りをする
- 思い出の場所を訪ねる
- 命日や誕生日などの記念日を大切にする

も徐々に慣れてきます。とくに意識することなく、いつもどおりに生活できるようになってきます。けれども、故人との記念日や一周忌などをきつかけに、悲しみがぶり返すことも少なくありません。そんなとき、「いつもどおりに過ごさなくちゃ」などと、悲しみを抑えつけてしまわないで。悲しみや思い出に浸ることも大切です。お墓参りをしたり、思い出の場所を訪ねたり、故人を知る人とともに過ごしたりして、亡くなった人を偲んでください。ご自分の心の中に、大切な人の居場所があることに気づけるかもしれないかもしれません。

喪失を悲しみ、その悲しみを癒していくことは、故人を忘れることではありません。故人とともに自分の人生を生きていくための一歩です。ご自分に合ったグリーフケアを、ご自分のペースで進めていきましょう。

Q4 周囲の人はどんな支援(ケア)をすべき?

まずは、見守ってあげてください。無理に話を聞き出そうとしたり、アドバイスしたりする必要はありません。ただ、その方を気づかっていることが伝わるように、「眠れている?」「食事はしている?」などと、ときどき声をかけましょう。

「少しお茶しない?」「久しぶりに、ランチでも行かない?」など、日常的な気分転換に誘ってみるのもおすすめです。

雑談や食事などで気分がほぐれると、自分の気持ちを話しやすくなります。ご本人が思いを口にしようとして、とにかく聞き役に徹して、ひたすら話を聞いてあげてください。どんなアトバイスよりも、「話を聞

いてもらえた」という安心感が心を軽くします。

ただし、相手が子どもさんの場合は、より注意深い見守りが必要です。子どもは言葉で感情を表すのが苦手。年齢によっては死を理解できず、漠然とした不安感だけをつのらせていることもあります。その表現も、大人よりずっとわかりにくいことがほとんどです。

元気がなくなる、怒りっぽくなる、乱暴になる、ご飯を食べない、頭痛や腹痛を訴える、夜を怖がる……などの変化が、悲しみの兆候であるケースもあります。小さな変化を見逃さないように、十分に気をつけてあげてください。

Q5 専門家を頼るタイミングは?

喪失の悲しみや苦痛は、多くの場合、時間の経過とともに落ち着いてゆきます。

表2: グリーフケアに関する団体

ご遺族全般対象

- がん遺族会 青空の会
https://aozoranokai.org/
- 一般社団法人 エッグツリーハウス
https://eggtreehouse.org/
- NPO法人 生と死を考える会
http://www.seitosi.org/
- 認定NPO法人 マギーズ東京
https://maggiestokyo.org/

大切な人を亡くした子ども対象

- 一般財団法人 あしなが育英会
https://www.ashinaga.org/
- 特定非営利活動法人 AIMS
https://www.aims-japan.org/

自死遺族対象

- NPO法人 全国自死遺族総合支援センター
(グリーフサポートリンク)
https://izoku-center.or.jp/
- 認定NPO法人 グリーフケア・サポートプラザ
https://www.jishi-griefcare.org/

しかし、激しい罪悪感や絶望感、パニック発作、身体の不調などによって日常生活に支障をきたすおそれがある場合は、精神科医や心理士などの専門家に相談してください。

グリーフケア関連の団体は、全国的に増えつつあり

ます。死別を経験した人同士が支え合う会や、看護師や心理士などの専門職が相談にのってくれる窓口など、地域によってさまざまな取り組みがあります。T・Aさんのようにお一人暮らしで、悲しみを共有できる相手がいない場合は、地域の支援の場に足を運んでみてはいかがでしょう。

ウサ吉の感想

僕も家族を誘って、お墓参りに行ってこようかな。

コラム — 秋山正子
死生観は激変しています

かつての日本では、「死ぬ場所」といえば畳の上でした。事故や災害などによる不慮の死はあるにせよ、年を重ねて徐々に衰え、やがて寿命を迎える場所は、自宅の畳の上だったので。もちろん、そこに至るまでは家族が介護します。家族もまた、少しずつ死に近づいていく姿を見つめて、やがて来る日を覚悟することができました。

また、現代よりも平均寿命が短かった時代は、死に触れる機会そのものが今より多かったように思います。親しくしているご近所さんや、年に数回会う親戚、友人、幼い兄弟姉妹……など、いくつもの死を経験してから、親や子、伴侶の死を迎える人が多かったのです。

コラム — 秋山正子
はないでしょうか。今でも、私はときどき、母とのある出来事を思い出します。

学生時代の夏休みに、実家のある秋田から東京へ帰る日のことでした。母は駅まで人を見送りに行く人だったので、その日は玄関先で足を止め、私に向かって深くお辞儀をしたんです。「これが最後だと思って、送り出しますね」……と。

私は姉の多い末っ子でした。当時、母は60歳くらい。私が東京にいる間に母が倒れたら、死に目に会えなくなるかもしれない。だからこそ、きちんと見送ろうとしたのでしょね。

てしばらくしてから、友人のお父さんが急逝しました。寮で訃報を受け取った友人は、その場で泣きに泣き崩れて……。

友人を支えながら、私は「母がああ言ったのは、こういうときのためだったのか」と納得しました。現代だと、なかなか出てこない言葉ですよ。でも、母は大正生まれで、戦争も経験している。今よりずっと死が身近な時代の人だったのだと思います。

現代では、死に遭遇する機会は多くありません。私たちはさまざまな死を経験する前に、大切な人の死というとても大きなショックにぶつかってしまおう。そういう時代だからこそ、みんながグリーフケアを実践していかなければならないと、あらためて感じています。



3ステップでわかる!

軽い火傷の対処法

火傷について覚えておきたい基礎知識や注意点を簡単3ステップでご紹介します。



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

Step 1 患部のまわりを広範囲に流水で冷やす

火傷は「皮膚に高温のものが触れたことによる損傷」のことで、日常生活でもっとも負いやすい外傷のひとつです。医学専門用語では熱傷といえます。

火傷の対処で重要なポイントは、①すぐに患部を冷やすこと、②広範囲を流水で冷やすことの2つ。

①はとくに重要で、迅速に対処することで重症化を防ぎ、傷の治りもよくなります。②の広範囲というのとは、たとえば指先で一瞬熱い鍋を触ってしまったという場合、指先から手の平の半分くらいまでが目安です。冷やす時間は10〜30分です。流水を当て続けるのは少しづらいかもかもしれませんが、皮膚

Step 2 ヒリヒリする程度なら抗炎症作用のある薬を塗る

の表面が冷えても奥の方には熱が残っているで、ぐっと我慢。顔など、流水が当てられない部位には、氷や保冷剤をタオルで包んで当てましょう。直接当てると、凍傷になる恐れがあります。

表1に該当する場合は、速やかに医療機関を受診してください。水ぶくれは、潰してしまうと傷口から雑菌が入る恐れがあります。周囲を清潔に保ち、患部に粘着性が付着しないような非粘着性のパッドなどで保護しましょう。

十分に患部を冷やした後もしりり程度の痛みがある場合は、患部をよく拭いてから抗炎症作用のある薬を塗ってください。薬を塗

Step 3 火傷跡を残さないためには治癒成分配合の薬を塗る

った表面をガーゼで覆い、サージカルテープ(医療用テープ)で固定すると、患部が外部の刺激から守られ、傷の広がりを抑えられます。患部をラップで覆うケア方法は、患部の状態によっては悪化を招くので、自己判断で行なわないでください。

日焼けを含め、軽い火傷なら薬を塗らなくても自然治癒する場合がありますが、完治までに時間がかかるうえ、感染症のリスクにも注意が必要です。

傷口の化膿や血行不良のため患部の修復がうまくいかないと、皮膚がケロイド状になったり、炎症による赤みが残ってしまうことが

あります。そういうときには、治癒成分であるヘパリン類似物質が配合された薬を塗りましょう。

火傷の重症度は素人が判断するのは難しいため、少しでも迷ったら医療機関を受診しましょう。その際は、何が原因で火傷を負ったのか、原因となるものに触れていた時間などをきちんと伝えるところです。

市販薬で対処する際も、ぜひ薬剤師に相談してください。



火傷の対処で重要なポイントはすぐに患部を冷やすこと

表1: 医療機関を受診する目安

- ・強い痛みがある
- ・範囲が広い
- ・水ぶくれやケロイドになっている
- ・膿が出ている
- ・高温で溶けたものが付着している
- ・皮膚が変色している (赤み、黒、褐色、白)

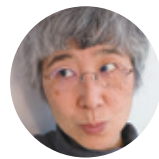
宮子あずささんの本音エッセー

きのうより
ちょっと
ラクに過ごすコツ

第 22 回

SNSでつながる人が、
病気になったとき

いまやコミュニケーションツールとして欠かせないSNSですが、
親しい人の病気がわかると、つい気になってしまふもの……。
看護師として30年以上のキャリアを積み上げてきた宮子あずさんに、
病気にまつわる投稿とのつきあい方をうかがいました。



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。



私はFacebook、X(旧Twitter)、InstagramとSNSを使っていますが、発信するのはFacebookのみ。他はもっぱら情報収集のみの活用です。

Facebookでつながっているアカウントの中には、すでに亡くなっている人のアカウントも残っています。多くはある期間、病を抱えながら生きてこられた方たちで、病気についての投稿はさまざまでした。

SNSを通して知る友の死
ある人は、術後数年でが
んが骨や脳に転移して再発
「積極的な治療は求めない」

との意思を投稿してしまし
た。そして亡くなるまでの
約半年間、その人は日々の
症状を淡々と綴る一方で、
病前と変わらず自然や生き
物を中心に投稿していたの
です。

それでも、投稿の文章が
短くなり、間遠になり……。
確実に病状が悪化している
状況は察しがつきます。

やりきれない気持ちでし
たが、すでに治療の手立て
がなく、そのことを受け入
れている人には、何のアド
バイスもありません。
投稿が止まった数日後、
その方が亡くなったという

お知らせが、伴侶の方から
投稿されました。

このアカウントは今も残
っていて、時々伴侶の方が
思い出を投稿しています。
その人を知る人が投稿にい
ろいろな思い出をコメント
し、1人になった伴侶の方
にも、よい時間になってい
るように見えます。

**SNSでは元気に
振る舞う人も……**

SNSで闘病の経過を綴
る人が多い反面、詳細を語
ることなく、その空間では
最後まで元気に振る舞う人
も、いるように感じます。
別の友人は、初発時はが

んの治療歴を投稿していま
した。しかし、再発後は病
状について一切語らず、元
気なときと同じように投稿
して、友人にもコメントを
返していたのです。

SNSが年齢を問わず活
用されている今、SNS越
しに知った友人の病気に、
どのように対応すればよい
か迷う人も多いのではない
でしょうか。

私はずが心がけているの
は、「余計なアドバイスは
しない」ということ。
発信の中で答えを求めて
いるように見えても、じつ
はそれが感情の吐露である

場合もあるのですよね。
「見ているよ」という意味
でリアクションのみを行な
い、個人的に連絡が来た場
合には、しっかり対応する
と決めています。

ましてや、元気に振る舞
っている人に、自分から病
状を尋ねるのは、絶対NG。
元気そうにしているその人
と最後まで付き合うのが、
私のやり方です。

病む人との関わりでは、
あえてそっとしておく、と
いうのが大事なこともあり
ます。SNSに限らず、対
面での関係も、じつは同じ
なのです。



ピンと張りつめないで。

今日やらなくていい」とは

明日やればいい

— 幡本圭左さん — 101歳の薬剤師

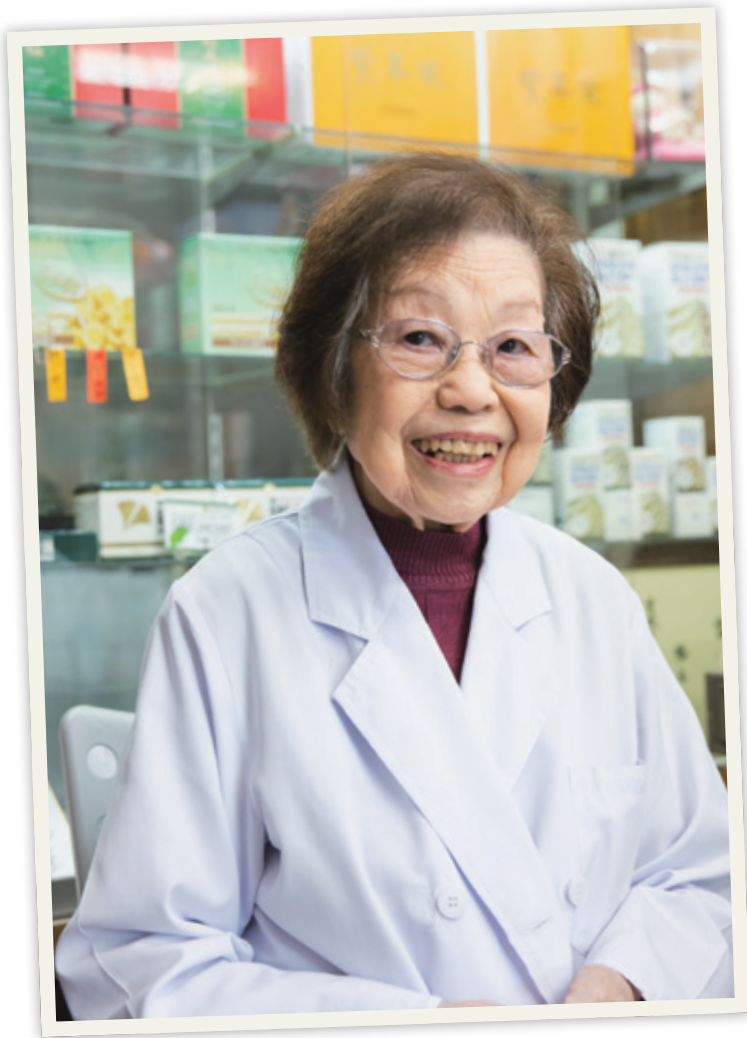
2022年に、世界最高齢の薬剤師として

ギネス世界記録に認定された幡本圭左さん。

今も店頭に立ち、患者さんの薬を調合しながら、

講習会に積極的に参加して薬の勉強を続けています。

朗らかに軽やかに仕事を続ける幡本さんの、長生きの秘訣とは？



幡本圭左さんが経営する漢方薬専門の「安全薬局」は、東京都目黒区にあります。

朝9時に訪ねると、白衣を着た幡本さんがにこやかに出迎えてくれました。80代かと思うほど背筋はピンとし、表情も豊かで声も明瞭。お話は戦時中の苦労話から現在のお薬事情まで、テンポよく進みました。

長野市生まれの幡本さんが父親の勧めで東京にある薬学の専門学校に入学し、薬剤師の資格を取得したのは18歳のとき。戦時中は化学工場の研究室で働いていましたが、戦争が激化し、東京大空襲後に長野に疎開して結婚しました。

戦後、夫と東京に戻ります。『薬局を開いたら』という夫の友人の勧めで、二人はまったく商売経験のないまま開局します。幡本さんが30歳のときでした。

「最初は恥ずかしくて、いらっしゃいませ」も言えなかったの。若かったから、できたんですね」

時代は高度成長期。住宅街にある商店街に小さな店を構えま

す。しかも日用品も扱う薬局だったので、開店すれば近所に住む人たちがたくさん訪れます。しかし、『お腹が痛い』『熱が出た』と薬屋に駆け込んでくる人たちの役には、いまひとつ立てない。なかでできないか。そんな思いが湧き上がってきます。

「もう一度、薬の勉強をしたいと思っても、どうしたらいいのかわからない。オロオロしていたら、先輩が漢方を学ぶといいと教えてくださったので、東京医科大学に通うことにしました」

でも店が忙しく勉強する時間がない。そこで、日用品の販売をやめました。当然売上げも減ります。

「主人は、『僕たちは小さな枡だから、それがいっぱいになるだけ頑張ればいいよ』と言ってくれました。『大きな枡にお金をいっぱい貯めようとすると、無理しちゃう』と。主人はいいこと言う人なのよ」

大変な時期もありましたが、やがて漢方薬が流行りはじめ、薬局の経営は安定していきます。



右) 店の薬棚に並ぶ商品には手書きの説明書が添えられている。
下) お客様に渡している「お便り」。病気のメカニズムや不調のサインについて口頭で説明することも。



はたもと・けさ
1922年、長野県生まれ。薬剤師。東京薬学専門学校女子部(東京薬科大学の前身)を卒業後、80年以上薬剤師の仕事に従事。現在も週6日、店頭に立つ。2022年7月に「世界最高齢の現役で働く薬剤師」として、ギネス世界記録に認定。

若い人たちの交流で 知識は増えて、シワは減ります

「昔は、漢方薬の煎じ薬を販売していましたが、いまは症状に合わせて顆粒を調合しています」

たとえば「胃の痛み」といっても、人によって頻度や強さ、感じ方は異なるもの。症状を詳しく聞き取り、薬をオーダーメイドで調合するのが幡本さんのやり方です。

「心がけているのは、どうしてこのような症状になったのかを考えること。生活習慣や環境について、いろいろお話を聞くようにしています」

もちろん治療が最優先だけれど、病気を繰り返さないことも大事だと幡本さんは考えます。きれいな花を咲かせるには土作りが大切のように、患者さんにとって良い土が作れるように、薬を調合します。

「もし花が咲かなかつたら、原因を探さないと。漢方、西洋薬と分けないうで、それぞれのいいところを取り入れたらいいのよね」

幡本さんはメーカーなどが開く勉

強会にも積極的に参加します。

「どこに行っても私が最高齢です。皆さん、元気のコツを聞きたいとか、シワがなくてきれいな肌だとか言ってくださいますが、これには、わけがあると思うの」

それは、若い人たちと活発に会話をすること。若いエネルギーに触れると、気分が若返っちゃう。

そして、勉強と経験で得た知識が役に立って、病に苦しむ人が元気になる、再発せずに健康で生活している……。そのことが自分のことのようにうれしい、と幡本さんはおっしゃいます。

健康で長生きする秘訣は、 張りつめず、たるみを持つこと

「私よりずっと立派な方がたくさんいらっしゃるのに、仕事以外では本当に適当に暮らしている私が雑誌に取り上げられるなんて、恥ずかしい。いつも勉強に追われないから、食事を作る時間さえもつたいたいと思っていたんです」

そんな多忙な幡本さんの暮らし

ぶりを心配した娘夫婦が戻ってきてくれて、いまは同居しています。

「『食事は命なり』です。以前は疎かにしていたけれど、今は娘が栄養の摂れる食事とおやつを用意してくれます。魚も肉も出るから、たんぱく質もカルシウムもきちんと摂っています。だから健康なかな。とても助かってます」

軽い運動も欠かしません。毎朝、目が覚めるとベッドの上で10分間、自己流の柔軟体操をしています。これをやると血の巡りが良くなって、ヨロヨロしないとか。

「気持ちに少したるみや遊びを持たせるのも、いいですね。いつもピンと張りつめて緊張していたら、疲れちゃうし、つらい。やらなくちゃと思ってストレスを溜めるより、できないことは、できる人に託すくらいがちょうどいい。今日やらなくていいことは、明日やればいいんですよ。」

先日、70代のお客さまに言われちゃいました。『俺が90になるまで頑張ってたね』って」



ソワソワから解放！

「吸水ケア用品」のすすめ

さまざまな原因によって引き起こされる尿もれ。年齢や性別に関係なく、多くの人に起こる問題です。今は、幅広い吸水ケア用品が登場しています。上手に利用して、毎日をより快適に、安心に過ごしてみませんか？

1 悩んでいるのはシニア層だけではない

あまり人には言えない悩みの一つが尿もれではないでしょうか。なんとなくシニアや女性に特有のものと思われがちですが、じつは男女ともに30代で尿もれを経験する人も少なくありません。女性に関しては、成人の2人に1人は尿もれを経験しているというデータもあります。

そもそも尿もれとは、医学的にいうと、「蓄尿・排尿の機能に狂いが生じ、正しくコントロールできなくなった状態」で、原因はさまざまです（表1）。症状に

よっては医療機関の受診が必要です。

女性によく見られるのが腹圧性尿失禁です。とくに妊娠でお腹が大きくなることで膀胱が圧迫されたり、出産により尿道を締める骨盤底筋という筋肉の力が弱まったりすることで尿もれを起こしやすくなります。

男性の場合は、「尿もれ」の認識が希薄かもしれませんが、「キレが悪い」で済ませている人が多く、そのため尿もれケアという発想が生まれにくいようです。

それでも近年は、吸水ケア用品のイメージが変化し、認知度も上がったおかげで、尿もれケアは「身だしなみ

の一つ」として男性にも意識されるようになってきたと感じます。

2 吸水ケア用品とは？量とスピードが違う

しかし、尿もれが気になるながらも、吸水ケア用品は使ったことがないという人が多いのが現実です。生理用ナプキンやおりものシートで代用している人も多いのではないのでしょうか。では、吸水ケア用品と、生理用ナプキンやおりものシートは何が違うのでしょうか。

最大の違いは吸水量です。生理用ナプキンが吸収するのは経血で、1回の量は尿

ほど多くはありません。吸水ケア用品は、メーカーによりませんが300ccも吸水できる製品があります。コップ1杯がほしい200ccですから、その1・5倍量です。

これほど吸収できる理由は吸収材にあります。生理用ナプキンよりも、吸水ケア用品の方がさらさらとしている尿を吸収しやすい吸水ポリマーを吸水材として多く含んでいます。

その名のとおり、1gで50gほどの水分（尿）をスピーディーに吸収する力があり、かつ、一度吸収したらポリマー内に抱え込んで外に出しません。つまり逆

表1：尿もれの種類

尿もれの種類	原因	自覚症状
腹圧性尿失禁	骨盤底筋の力が落ち、尿道を締める力が弱くなるために起こる。女性に多い。	せきやくしゃみをしたたり、走ったり笑ったりしたときにもれる。
切迫性尿失禁	強い尿意が突然起こる。	トイレに行く前に我慢できずにもれる。
混合型尿失禁	腹圧性尿失禁と切迫性尿失禁両方の原因があるケース。閉経期の女性に多く見られる。	腹圧性と切迫性、両方の自覚症状がある。
溢流性尿失禁	排尿障害により、膀胱がいっぱいでも尿意がなく、たまった尿があふれ出る。おもに糖尿病による神経障害や前立腺肥大症の男性にも見られる。	尿意を感じないのにもれる。



監修

日本製紙クレシア株式会社
取締役
マーケティング総合企画本部長
高津尚子さん

まとめ

1 まず自分の症状を知る

どんなときに尿もれするかチェック！

- ①せきやくしゃみしたとき。走ったり笑ったりしたとき。②トイレに行く途中。③①と②の両方。④尿意は感じないけどもれる。



2 生理用ナプキンで代用せず 吸水ケア用品を使う

一般的な生理用ナプキンとは吸収材の量が違います。吸水ケア用品は吸水性ポリマーを使用していて、吸水量、吸水スピード、消臭力にすぐれています。



3 いろいろ試して マイベストを見つける

- ①自分の症状。②どんな場面で使うか。③どれくらいの頻度で取り替え可能か。以上3点を確認して、自分に合った吸水量や形状のものを探しましょう。



4 いつもと違うなと思ったら 医療機関を受診する

いつもよりもれる量が多い、おりものが多など気になることが続く場合は、異常のサインかもしれません。医療機関を受診しましょう。



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

3 身だしなみにおすすめ 男性用のケア用品も

生理用品を見慣れていない男性が使いやすいように工夫された、男性用吸水ケア用品もあります。たとえ

4 数滴から全量まで 幅広いラインナップ

店頭にはさまざまな吸水ケア用品が並んでいます。多くの製品には、パッケ

戻りしません。ですから、表面がすぐにサラサラになるのです。いかに吸水力が高いか、お分かりになるかと思えます。

また、尿に含まれる水分だけではなくニオイもしっかり吸収します。そして水分同様、逆戻りさせません。

また、尿だけでなく、おりものも吸収できる吸水ケア用品もあります。

ば、下着のどこに装着するのか、目印をつけたりしています。吸水力などの機能面は女性用と変わりません。

男性の場合、比較的多い尿失禁は排尿後尿滴下です。また前立腺肥大症や前立腺がんが原因で失禁の症状が出るケースがあり、この場合は医療機関の受診が必要です。治療中、快適に過ごすためにも、吸水ケア用品の利用をおすすめします。

①症状（どんなときに、どれくらい尿もれするか）
②使用したい場面（外出時に使いたいなど）
③取り替えられる頻度（ひんばんに替えられる、長時間取り替えられないなど）

たとえば、毎日の下着を

1ジに「55cc」「120cc」など、「吸水量」が表記されていますので、これを参考に製品を選ぶとよいでしょう。自分の尿もれ量を把握するもつとも確実な方法は、吸水ケア用品の使用前後の重さを実際に量ることです。量るのが難しい場合は、次の3つのポイントで考えましょう。

①症状（どんなときに、どれくらい尿もれするか）
②使用したい場面（外出時に使いたいなど）
③取り替えられる頻度（ひんばんに替えられる、長時間取り替えられないなど）

たとえば、毎日の下着を

表2：吸水ケア用品の種類

	吸水量の目安	こんな方におすすめ
ちょこっともれ (ショーツが少々濡れる)	3～15cc	下着を清潔に保ちたい
軽いもれ (ショーツがかなり濡れる)	15～80cc	気軽に吸水ケアをしたい
多いとき (ショーツがびしょ濡れる)	100～300cc	しっかり吸水ケアをしたい 長時間取り替えられない

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、肌によさしい吸水ケアパッドです！



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！

※価格は2023年11月末日時点のものです。

サラサラのつけ心地 高吸水力の吸水ケアパッド



ライター M子
が
試しました

たとえば、くしゃみした

とき、あるいは夜中に、突

然尿意を催して、もらして

しまったことはありません

か？「尿もれ」は、「成人

の女性の約半数が経験」と

いうデータもあるほどよく

あるお悩みです。とくに寒

くなると、尿トラブルも増

えます。

そこで今回、ご紹介する

のは「ポイズ 肌ケアパッ

ド 25cc 少量用」。下着に貼

り付けるタイプの吸水ケア

パッドです。私はまだ尿も

れの経験がありませんが、

将来に備えて、試してみる

ことに。

まずパッケージが生理用

品みたいで、お店で手に

取りやすいことに一安心。

「尿もれ」という言葉がパ

ッケージに表記されていな

いことにも、メーカーの配

慮を感じました。

私が試したパッドは、生

理用ナプキンよりも一回り

小さくて、薄い感じ。パッ

ド表面は、高保湿ティッシ

ユのようななめらかな肌触

り。うん、これなら敏感肌

の私でも、大丈夫そう！

下着への取り付けは粘着

シールで簡単です。数日間、

試してみました。仕事

も睡眠中も、遊園地に遊び

に行ったときもまったく気

になりませんでした。

今回、尿もれはしなかつ

たので、試しに25ccの水

をかけてみました。すると、

スツとしみ込んで、パッド

部分がプクッと膨らみまし

た。触ってみると、なんと

サラサラ。すごい吸水力！

もし私が尿もれしたら、

間違いなく「ポイズ®」を

選びます。

魅力1

機能性セルロースナノファイバーで「消臭」と「抗菌」※1が続く！

セルロースナノファイバーは、特殊な化学処理で木材のパルプ素材を解きほぐした超極細の繊維。繊維に保持された抗菌・消臭効果のある金属イオンがニオイ菌※2の増殖を防ぎ、気になるニオイを消臭します。

魅力2

キレイが続くお肌快適シート採用！

抗菌※1の表面シートで細菌の増殖を抑制。お肌を清潔に保ち肌トラブルを軽減します。弱酸性でお肌にやさしいのも◎。

魅力3

安心の吸水力！

高吸収ポリマーが水分をしっかり閉じ込め、表面のさらさら感が長く続きます。



※1 表面材と吸収紙表面での細菌の増殖を抑制します。すべての細菌の増殖を抑制するわけではありません。

※2 ニオイの原因となる細菌。

魅力4

立体ギャザーが横もれを防止！

2枚重ねの立体ギャザーが横からのモレやしみ出しを防ぎます。

魅力5

お悩みに合わせて選べる

少量用の25ccから、一気に出る多量もれ用の300ccタイプまで充実のラインナップ。持ち歩きに便利な超スリム&コンパクトタイプもあります。お悩みやライフスタイルに合わせて選べます。

ポイズ
肌ケアパッド
少量用
(25cc)

価格(税込) 560円

メーカー：日本製紙クレシア 内容量：30枚



乳児のおしりふきをヒントにした 女性のためのウェットシート

スポーツ後のムレやニオイ、生理時の経血の不快感など、女性特有のお悩みのために開発されたデリケートゾーン用のウェットシートです。パラベン&アルコールフリーの低刺激性。さらに保湿成分ヒアルロン酸Na配合で、しっとりした拭き心地を実現。コンパクトで持ち歩きやすく、トイレにも流せるので携帯にも◎。

Femia フェムウェット デリケートウェットシート サボンの香り

価格(税込) 276円
メーカー：レック 内容量：20枚×2個



5種の有効成分が かゆみ・かぶれをすばやく抑える

炎症を鎮め、赤みやブツブツを抑える「ウフェナマート」、血行を促進して患部の修復を助ける「トコフェロール酢酸エステル」など、5種類の有効成分を配合。生理用品によるかぶれやムレによるムズムズなど、デリケートゾーンのケアにどうぞ。非ステロイドで無香料・無着色、ベタつかず肌にやさしくなじむクリームです。

メソッド UFクリーム

価格(税込) 1,408円
メーカー：ライオン 第2類医薬品 内容量：12g



心地よさが持続する コンパクトな吸水ナプキン

ポイズ®シリーズの特徴の高い吸水力やすぐれた消臭&抗菌力はそのままで、ショーツの幅に収まりやすくてコンパクトタイプの吸水ケアナプキンです。店頭でも手にとりやすいシンプルなデザイン。吸水ケア用品の購入に抵抗がある方、妊娠・出産など一時的な尿もれの方、気軽に試したい方などにオススメです。

ポイズ さらさら素肌 吸水ナプキン 少量用(20cc)

価格(税込) 439円
メーカー：日本製紙クレシア 内容量：26枚



ぽっこりお腹と骨盤まわりを しっかりひきしめ

いつものショーツを本製品に変えるだけで、骨盤まわりをしっかりサポート。ぽっこりお腹をスッキリさせ、ヒップアップ効果も期待できます。綿マチ付きの1枚履きタイプで、従来品よりもマチ部の通気性をアップ。ムレにくく、快適な履き心地を実現しました。薄手でアウトターにひびきにくい設計です。

スリムウォーク 骨盤をきっちり支えるショーツ ブラック Mサイズ

価格(税込) 2,075円
メーカー：ピップ 内容量：1枚



ニオイが気になるおりものや膣に。 乳酸ジェルで膣内を清浄化

コンパクトな容器を膣に挿入し、乳酸配合の弱酸性ジェルをワンプッシュ。膣内が洗浄され、清潔な環境に整います。安全性に配慮したデザインで、痛みがないやわらか素材を使用。無香料・無着色、防腐剤フリーのジェルを採用。月経終了時に膣内に残っている経血や老廃物を洗い流すことで、ムレやニオイを緩和します。

サラサーティ Clean

価格(税込) 1,198円
メーカー：小林製薬 管理医療機器 内容量：3本



気になるデリケートゾーンの ニオイ・ムレをすっきり洗浄

デリケートゾーンは、汗やたんぱく質系の汚れが原因となり、ニオイや雑菌のトラブルが起こりやすい場所。本製品は抗真菌成分と殺菌成分の配合により、「真菌(カビ)&細菌」をW抗菌できます。無香料・無着色の低刺激性。ワンプッシュでクリーミーな泡がでるので、泡立てる必要がなく、そのままやさしく洗うだけでOKです。

コラーージュフルフル 泡石鹸 [ピンク]

価格(税込) 1,980円
メーカー：持田ヘルスケア 医薬部外品 内容量：150ml

国産もち米粉の豊かな風味 スプーンで食べられるおもち



ライター M子
が試しました

おもちが食べたい。けど、喉に詰まるのが怖い……。

咀嚼や飲み込み力が気になる、そんな方におすすめしたいのが、アサヒグループ食品の「バランス献立

スプーンで食べるおもち」。べたつかず飲み込みやすいおもちで、開封後そのまま食べられるお手軽な一品です。さっそくプレーンを試食してみることに。

パウチの中から登場したのは、杏仁豆腐のような真っ白いおもち。商品名のとおり、スツとスプーンが入ります。口に入れて、まず驚いたのは、その風味のよさ。もち米の香りがフワッと広がり、つきたてのおもちを食べている感覚に。「噛まなくていい」というだけあって、舌でつぶせる

ほどなめらか。これなら飲み込む力が衰えてきた高齢の方でも安心です。実家の両親の顔を思い浮かべながら、豚汁に入れておいしくいただきました。

もうひとつの「よもぎ

は、レンジで温めた市販のおしるこに投入。あつという間にスイーツの完成です。よもぎの風味を感じられて、小豆との相性もバツチリ。こしあんを添えれば、草もちのようになりそう。

食物繊維を含み、1食分(1袋)約30キロカロリーなのでダイエットにもいいかも。常温で1年半保存できるのも、万が一のときの保存食にもなります。

嚥下能力が低下した要介護の方でも、ご家族と一緒におもちを味わえるのが魅力。ぜひ一度お試しあれ。

魅力1

スプーンで食べられる!

おもちが伸びないので、はりつかずスプーンですくえます。

魅力2

加熱調理がいらない!

開けてすぐそのまま食べられます。開封後も固くならず、なめらかでべたつきのない食感を楽しめます。

魅力3

食物繊維入り!

不足がちな食物繊維が手軽に摂れます。

バランス献立

スプーンで食べるおもち

スプーンで食べるおもち よもぎ

価格(税込) 173円

メーカー：アサヒグループ食品 内容量：50g



魅力4

アレンジいろいろ!

主食から間食まで、アレンジ次第でさまざまに楽しめます。「バランス献立」シリーズと組み合わせれば、食べやすいメニューが手軽にできます。



〈レシピ例〉

ずんだ餅

材料(1人分)

「バランス献立 スプーンで食べるおもち」：1袋(50g)

「バランス献立 うらごし風素材 えだ豆」：大さじ約2(12g)、砂糖：大さじ1(9g)

作り方

①「バランス献立 うらごし風素材 えだ豆」1回分をお湯(40ml)で溶き、砂糖を加えてよく混ぜる。

②食べやすい大きさに切って器に盛り付けた「バランス献立 スプーンで食べるおもち」に、①をかける。



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

<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。

フライパン1つで!

高たんぱく・低脂質メニュー

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、フライパン1つでつくれる、
高たんぱく・低脂質メニューです。

つくり方 (材料2人分)

主菜:

鶏肉とセロリのカレー炒め

【つくり方】①しょうゆ (大さじ1)、酒 (小さじ2)、カレー粉 (小さじ1/2) を合わせておく。
②セロリ (1本) の軸は筋を取り斜め5mm幅、葉はざく切りにする。③皮を取ってそぎ切りにした鶏もも肉 (200g) に小麦粉 (少々) を薄くまぶして、フライパンに油 (小さじ2) を入れ中火で両面を焼く。④セロリの軸、斜め細切りにしたパプリカ (1/2個) をフライパンに入れ、しんなりしたらセロリの葉を加えさっと炒め、①を回し入れて全体になじむように炒める。

主菜兼汁物:

豚ヒレとアサリのワイン蒸し

【つくり方】①豚ヒレ肉 (150g) を6等分にしてまな板に並べ、ラップをかぶせる。すりこ木でたたいてのばし、小麦粉 (適量) をうすくまぶす。②フライパンに薄切りにしたにんにく (1かけ)、オリーブ油 (大さじ1) を入れる。弱火でにんにくが色づくまで炒め、にんにくを取り出しとっておく。③②の油で豚肉の両面を焼き、砂抜きした殻付きのアサリ (150g)、グリーンピースのむきみ (50g)、白ワイン、水 (各大さじ1) を加えて強火にする。フタをしてアサリの口が開くまで3分くらい蒸し煮する。器に盛り、こしょう (少々) をふり、取り出したにんにくをちらす。

主菜:

鮭ときのこのホイル焼き

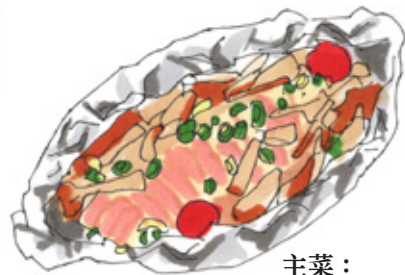
【つくり方】①生鮭 (2切れ / 200g) に塩、こしょう (各少々) をふる。②アルミホイルを2枚広げ、生鮭を1切れずつのせ、ほぐしたまいたけ (小1パック) と長さを半分に切って薄切りにしたエリンギ (大1本)、ヘタを取ってつま楊枝で穴をあけたミニトマトをそれぞれのせ、酒 (大さじ1) をふってアルミホイルの口を閉じる。③フライパンに深さ1cmの水を入れ、煮立ったら②を並べて入れ、ふたをして弱火で10～15分蒸し焼きにする。アルミホイルの口を開いてポン酢しょうゆ (大さじ1と1/3) をかけて食べる。



主菜兼汁物:
豚ヒレとアサリのワイン蒸し



主菜:
鶏肉とセロリのカレー炒め



主菜:
鮭ときのこのホイル焼き

① 体重1kgあたり
約1gのたんぱく質を摂取
成人が1日に必要なたんぱく質
量は、体重1kgあたり0.8～1
g。70歳以上の高齢者は1.0～
1.2gです。高齢者はたんぱく
質の消化吸収能力や合成機能が衰
えるため、必要量が多めに設定さ
れています。

この量をまかなうには、1日
に肉、魚は各80～100g (片手
の平にのる程度)、卵1個、大豆
製品50～100g (納豆なら1パ
ック、豆腐なら1/3丁)、牛乳・
乳製品250gの摂取が目安にな
ります。また、主食 (ご飯やパン、
麺など) からも植物性たんぱく質
が補えるので、3食欠かさずとり
ましょう。

② 脂質の摂取目安量は50～60g
たんぱく質源になる食材には脂
質も含まれます。脂質には、緑黄
色野菜に豊富なβ-カロテンの吸
収を高めるなどの働きがあります。
ただし、摂りすぎは肥満や生活習
慣病の一因に。脂質は1日50～60
g (成人) を目安に摂取しましょう。
鶏肉ならささみ、豚肉や牛肉はヒ
レ肉がおすすすめ。魚の場合はタラ
や鮭などの白身魚、貝やタコなど
が高たんぱく質かつ低脂質です。

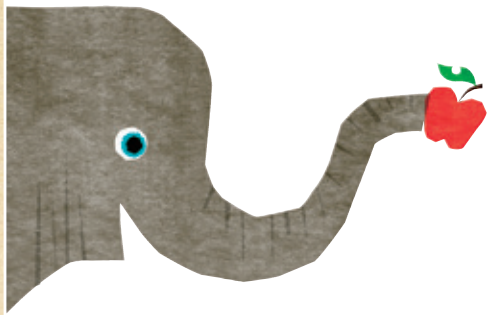
③ 脂質を減らす調理法
また、調理で脂質を減らすこと
もできます。ゆでる、網焼きにす
ること、肉の脂を落としたり、ホ
イル焼きやフッ素樹脂加工のフラ
イパンで肉や魚の脂を引き出し、
調理油を減らすことができます。



監修・牧野直子さん (まきの・なおこ)
管理栄養士・料理研究家。(有)スタジオ食代表。
近著に『70歳からの簡単、美味しい健康レシピ』
(成美堂出版)。

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)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
鶏肉とセロリのカレー炒め	218	18.3	8.5	2.1	1.6
豚ヒレとアサリのワイン蒸し	193	17.3	7.1	2.3	2.3
鮭ときのこのホイル焼き	161	20.6	3.9	3.1	3.1



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

※2023年7月29日～2023年11月2日までに届いたおたより(71号、72号分)をもとに編集しています。
※掲載にあたり、文章に手を加える場合がありますのであらかじめご了承ください。

71、72号を読んで

本屋さんに行ってみました

最近、不眠症気味で、眠っても数時間で起きてしまうので「不眠の改善法」は助かりました。就寝前に読書するのはいいなと思いました。母も読書してから寝ていた気がします。本屋に行ってお気に入りの小説を探してきました。

【A・Dさん(20代)福島県相馬市】

編集部:72号の「セルフメディケーション講座」では、不眠の原因を解消するためのノウハウを紹介しました。スマホは就寝30分前からは見ない方が……と。

落ち切ったら、あとは反転!

村上佳菜子さんの「落ちるところまで落ち切ったらもう少しがんばれるかなって思えます」の言葉に元気をもらいました。

DVで、子どもを連れて実家に逃げたのですが、就職先がなかなかみつからなかったり、実家の家族とも衝突したり、息子につらくあたってしまったりと、負のループに陥っていましたが、落ちるところまで落ちたら、あとは反転するのみ。泣くと、少し気分がすっきりします。声もれない車の中で、大声で泣いて、もう少しがんばります。息

子のアトピー性皮膚炎も落ち着いてきました。いいことを数えて、前向きにがんばります。

【Mさん】

編集部:71号の「わたしの気分転換」は、プロフィギュアスケーターの村上佳菜子さんでした。Mさん、みなで、応援します!

怒りと上手に向き合いたい

アンガーマネジメントの記事を読んでいる時、ふと頭をよぎりました。職場にひとりいる、みんなを怒らせる人のことが。私は許せるゾーンを増やそうと思っているのに、その人はこの記事を読んでもなにも思わないだろう、みんなを許せないゾーンに引き込むだろう……と思っ

てしまい、まだまだアンガーマネジメントが足りないと感じました。

【H・Kさん(20代)栃木県佐野市】

*

怒りやイライラから胃がんと患った母のことを考え、思春期の娘の心の問題も思い浮かびました。むずかしい話をいやがる娘には「からころ」の記事が参考になるよ!と伝えるのがスムーズでした。

【Y・Sさん(40代)宮城県石巻市】

編集部:72号の「なんでも相談室」では、怒りをコントロールする

ための心理トレーニング「アンガーマネジメント」を紹介しました。たとえば「6秒間、がまんしてみる」など。客観的になることで「怒るべきときには上手に怒り、怒る必要のないときには怒らずにいられる人」を目指すとトレーニングです。

わたしも頼まれるかも!

71号の「病院とわたし」、大笑いしました! 夫も口を開けて寝るので、いつか頼まれるのでは……と思うと、笑うしかありません(笑)。

【T・Aさん(40代)山梨県南巨摩郡】



がん治療の進化に期待

「胃がんの最新治療」は、主人が胃がん(ステージ3C期)で手術した直後に目にしました。本人に告知しているとはいえ、やはり話題にするのはちょっと……。「からころ」を渡したら、しっかりと目を通していただきました。インターネットなどの情

からころ
クイズ
第37回

番

▶ 答えは P.33

Q 黒色線は何画目
でしよう?

報で不安になっていたのですが、正確な情報はありがたかったです。

【M・Yさん(60代)東京都中野区】

*

8年前に胃がんのステージ3A期で全摘手術をしました。わずか8年で抗がん剤治療が進化しており驚きました。私は再発を防ぐことができましたが、亡くなられた方も多く、現在のような治療ができていれば……と考えるといられません。がん治療のさらなる進化に期待します。

【K・Hさん(50代)長野県上田市】

編集部:71号、72号の医療最新線は、胃がん特集でした。がん治療の進化は日進月歩。「からころ」でも追いかけて続けます。

夫源病、攻略中です

72号のO・Kさん、夫源病はふたりとも元氣な証拠です。私も3年ほど前、この病に！夫は不機嫌な顔をして不平ばっかかり。私もイチイチ反発してバチバチでしたが、ある時「これじゃあお互い疲れるだけ！ひとつもいいことない！」と悟り、相手の文句を無視したり、時々「いい加減にしろ！このボクネンジン！」と啖呵を切ったり……。そして相手のちよつとした好意にも「ありがとう！」と言い、好物を買ってきたりしつつ。今ではどんなにバトルしても、寝るときには「おやすみ、ありがとう！」と。(りんごのぞうさん、大好き♡)

【S・Eさん(70代)神奈川県藤沢市】



編集部：O・Kさん(大分県大分市)のおたよりは、自分の退職と夫の失業で四六時中顔を合わせることとなり、夫源病になりそう……という内容でした。

M・Mさんに励まされました

71号のM・Mさんのお話に勇気もらいました。私は今年2度目の流産となってしまいました。今は日常生活をしているつもりではあるけれど、この先どうしたらいいのか、どうなっていくのか、心は立ち止まっています。でも私だけがつらいんじゃないって思えるお話に出会えてよかったです。ゆつくりであっても前に進みたい。M・Mさん、ありがとうございます。

【O・Sさん(30代)静岡県浜松市】

編集部：M・Mさん(佐賀県唐津市)のおたよりは、子宮内膜症での子宮摘出前に不妊治療を開始体外受精での妊娠、妊娠糖尿病や切迫流産での入院、内膜炎による大量出血を経て、現在妊娠22週目、という内容でした。

言わせて聞かせて

視覚支援学校で日々、感動

この4月から、視覚支援学校に勤務させていただいています。目が見えることはあたり前のことではなく、尊いことであることに日々感謝するようにになりました。目が不自由な生徒さんや教職員の方が、とても明るく前向きに生きる姿、そして最新技術による視覚支援機器に感動を

与えていただく毎日です。私ももっと勉強して学び、視覚支援

学校のお役に立てる存在になりたいです。そして目の不自由な方の存在と理解が世の中にもっと深まっていくといいなと願います。生きていく意味や、命の価値観が変わった私です。一日一日を感謝していきたいです。

【Y・Kさん(40代)長野県小布施市】

編集部：ありがとうございます。Y・Kさんが笑顔で働いている姿が、目に浮かびます。

指先が荒れて……対処法は？

冬になると指先がポロポロになり、しみて痛いです。食器洗いのときにはゴム手袋をつけるようにしていますが、ほかにできる対処法はありますか？

【T・Aさん(50代)茨城県日立市】

薬剤師・岩月進先生からひと言葉
手荒れは、空気の乾燥や気温の低下、水仕事などで皮脂が失われて乾燥した状態のときに起こるとされています。熱いお湯やヘアドライヤーの熱風にも注意が必要で、加湿器は効果的です。そのうえで、こまめにハンドクリームを使用すること。とくに寝る前のマッサージが効果的です。アルコール消毒も手荒れの原因になることがあるので、注意が必要です。

高額なアトピー治療

この先も支援を受けたいが……

息子がアトピー性皮膚炎の症状がひどく、最新の飲み薬を使用しています。高価なので、福祉医療として市に一部負担してもらっているのですが、息子の知的障害の度合いが軽く、20歳になれば、3割負担しなければならなくなります。母子家庭で息子も働いておらず、この先、治療を受けられなくなるのではないかと不安です(金銭面で)。療育手帳の等級もいけばん軽く、障害者手帳で2級をとればと思います……手帳は2つ持っているのでしょうか？

【O・Eさん(50代)長野県小諸市】

秋山正子さんからひと言葉

息子さんの症状を考えると心配ですね。手帳の等級や交付は、ご本人の状態や日常生活での介助の必要性などを考慮して、総合的に判断されます。まずは役所などの窓口で、今抱えているらっしゃる不安をすっきり打ち明けてみて下さい。O・Eさんがなにもに困っているのか、窓口の等級の変更や申請も含め、今の状況に適した制度やサービスを提案してくれるはずですよ。

自分を守れば、他者を守る

7月14日から16日の秋田市中心部の浸水被害により自宅を失い、県営住宅への引っ越しを余儀なくされました。床上浸水による大規模半壊で自宅は失いましたが、命は失っていません。

今は、不幸のどん底かもしれませんが、前を向いて1日1日をがんばって生きていこうと思います。読者のみなさん、災害はいつでも誰にでも突然訪れるのです。その時に備えて、日々を過ごしてください。そして災害用備蓄品を用意してください。

被災者は、誰かが必ず助けられます。でも、いちばん大切なことは「まず自分の命は自分で守る」ことです。そうすれば、家族の命を、町内の人の命を守るのです。自助、公助、共助の精神です。台風シーズンや雪害シーズン、そして地震や津波が同時に来ても、慌てることなく平常心で対処してください。

【M・Sさん(50代)秋田県秋田市】

編集部：M・Sさん、いつもおたよりありがとうございます。M・Sさんは大病を抱えていらつしやる上、今回は大変な状況のなか、心に響く言葉をいただきました。くれぐれもお身体大切に。

左右の血圧差、どう考えれば

血圧測定時、右腕と左腕で測定値に差が出ます。どちらがより正確な数値なのでしょう？

【K.Aさん(60代)愛知県名古屋市長】

心臓血管研究所名誉所長

山下武志先生からひと言

左右の血圧がまったく同一ということはほとんどなく、健康な人でも5mmHg前後の差があります。おもな原因は2つ。1つは、左右の血圧を同一の時間に測定できず、時間差が生じるためです。2つ目は、人体の構造上、右腕のほうが大動脈に近いから。心臓は左側にありますが、血管の位置や向きの関係で、左腕よりも右腕のほうが大動脈に近いのです。医学的には、心臓により近い動脈の圧力のほうが正確であるという観点から、右腕で測定する血圧を標準としています。複数回測定して、血圧の左右差がいつも10mmHg以上みられる場合には、動脈硬化が進行している可能性があるため、受診されることをおすすめします。

決めつけは、御免です

最近30代で結婚、40代で出産される方も増えてきました。私は今48歳で、母が44歳になる年に私を産みました。私が子ども

のころは、おばあちゃんに孫に間違われたことも。最近、母のために手すりをつけたら、大工さんに「あなたもあと10年くらいしたら、この手すり使うでしょ」と言われたり。私ひとり

のときは、いつも歳より若く見られるのですが、母の歳を聞くたびに、私も60代前後と思われる腹が立つことが多々あります。な

【K.Eさん(40代)大分県大分市】

編集部…自由！ 言い切つていただき、スカッとしました！

糖尿病薬、減りました！

家族が糖尿病になったので、食事や生活リズムがとても大切だと改めて考えさせられた、ここ数年です。インスリン注射を使用していた家族は、今は食事と運動で、インスリンを卒業しました。飲み薬は使用していませんが、少しずつ量を減らして

つております！ たいへんだけでなく、長い時間はかかったけれど、よくなる！ 私もがんばります。【H.Kさん(40代)茨城県くば市】

編集部…すごい！ 協力してく

れる家族がいるだけで、ますますがんばれますね。

適切な水分補給、知りたい

乾燥の季節の正しい水分補給法を知りたい。祖母に、夏は水と麦茶を1日2L飲んでいただけ、寒くなってきた水分補給が進まないと言われたので。

【N.Sさん(20代)東京都板橋区】

薬剤師・岩月進先生からひと言

結論から言えば、夏も冬も必要な水分量はあまり変わりありません。成人が1日に必要水分量は、約2.5Lと言われており、そのうち水分で補給する量は約2Lとされています。

冬場はのどの渇きを感じにくいかもしれませんが、こまめにコップ1杯の水分補給を心掛ける

なんでも話せる看護師さん

週に一度、精神科訪問看護を利用しています。ほとんど毎回同じ看護師さんが家に来て、体調や生活の相談に乗ってください

います。看護師さんは、私以上に、私の体調の変化を把握して

いて、とても安心感があります。ベッドから起き上がる気力の出ない日は、私は布団に横たわったまま、話することもありません。元気なふりをしなくても、過度に心配をされずに隣にいてもらえて、悩みごとから趣味まで、いろんな話ができて、すごく助けられています。

【S.Sさん(30代)栃木県塩谷郡】

編集部…看護師さん、ありがとうございます！ 心穏やかに過ごせる時間、大切ですよ。これからもうよろしくお祈りします。

来世も看護師に！

病院や施設の看護師を37年間やっています。看護師は力仕事で、もう58歳になる私の身体には、とてもきつく感じる今日この頃です。ですが、看護師をやっている、やめたいと思つたことはありません。それは患者さんが好きだから、人間が好きだから……だと思えます。生まれ変わっても、看護師になりたいと思えます。

【けいちゃん(50代)福島県会津若松市】

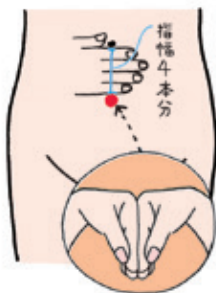
編集部…もしかしたら……前世でも看護師さんだったのかも!? 気力、体力のいるお仕事、どうかご自愛ください。

心身リセット塾

第9回

心身のちよつ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、

倦怠感



関元(かんげん)

へそから指幅4本分下にあります。「関元」を押すことで自律神経が整い、血流が良くなり、全身が温まります。「関元」をお灸やカイロで温めるのもおすすめです。

【押し方】

両手の指を背の方で合わせ、中指の指先をツボに当てます。強く力を入れず、呼吸に合わせて押圧刺激を行ないます。座って行なう場合には、背筋を伸ばし、姿勢を正して、肩の力を抜きます。静かに口から息を吐き、鼻から吸う呼吸を、1回10秒かけて5〜6セット行ないます。あおむけに寝て押しでもリラックスした状態になり、よい効果が得られます。

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(つじうちょう・けいこ)同副院長



スマホ依存、どうすれば

心の健康に気をつけています。サイトに依存しそうになったら、まいそいで。心の健康の維持、スマホとの接し方についてアドバイスいただけたら幸いです。

【H.K.さん(40代)千葉県千葉市】

宮子あずささんからひと言

私も身につまされます。スマホは目の疲れ、肩こりといった身体的な影響のほか、見ることで体が刺激になるといって、精神的な依存も問題です。一番基本的な方法は、物理的に手放す時間を作ること。たとえば、寝るときは近くに置かない。あとは、使わない時間を決める。使わない時間を少しずつ増やしていきたいと思います。

発達障害……どう向き合えば

私の子どもは発達障害があり、ほかの子どもさんと比較するとコミュニケーション力が低く、うまく交流を持っていないことが多いです。他者と比較しない強い気持ちを持ちたいと思う反面、疲れ切って、ただ流れる時間に身をまかせてしまっている状況です。気持ちがラクになる方法があればなあと思います。

【M.K.さん(40代)長野県上田市】

編集部・M.K.さん、おたより、ありがとうございます。大変な

毎日、お察し申し上げます。気持ちを手をラクにする方法について、みなさまからのアドバイス、お待ちしております。

介護・3題

介護疲れで救急搬送

98歳の母の介護疲れから、ついに自分自身(69歳・男)が救急搬送される羽目に。夜間1時間おきにお手洗いにいく母を介護していましたが、限界が……。その後はショートステイを利用しながら介護をしていましたが、それも限界が……。今は、かわいそうですが施設に入所してもらいました。

【M.K.さん(60代)神奈川県横浜市中区】

「認知症」とは言えず……

自立した生活が可能だった90歳の父(要支援1)に少し認知症が出て、要支援1に。本人はなぜそうなったのか納得できず、認定員が当時の施設の関連会社の人だったこともあり「お金を取るためにやった」と不信感を募らせています。再度やり直し、要支援1に戻りましたが、同居する今、父にイライラしたり困ったり。ケアマネにも相談して、また介護度が上がっても、本人に「認知症だから上がった」と

も言えず……。父が介護業者に不信感を持ってしまったので、あまりことを荒立てないように、現状維持の状態です。

【T.A.さん(40代)北海道釧路市】

人手不足です

介護職員として、8年目です。サービス付き高齢者住宅なのですが、いろいろな介護度の方について、人手不足により多忙。がんばりすぎて職員が熱中症になるほどです。心も体も疲れすぎです。LINEで、休日出勤を要請されることもあります。介護業者は本当に必要なのに……悲しいです。

【H.T.さん(50代)栃木県日光市】

秋山正子さんからひと言

厳しい状況で最善を尽くされているH.T.さんと同僚の皆さんに、頭が下がる思いです。介護業界は深刻な人手不足が続く国をあげての大問題になっています。待遇改善と人材育成は、差し迫った最重要の課題です。

同時に私は、要介護状態になる人の増加を食い止めることの重要性も感じています。人は障害や病気、老化によって衰えていくものです。けれども、周囲が協力してサポートすることでその過程をゆるやかにし、最後まで生き生きと過ごすことはで

きます。からこる読者のみなさんも、自分がどんなふうに住きて、どんな最期を迎えたいのか。ときどき考えてみてください。

【ご近所づきあいをよくしておく、いざというときに頼れる選択肢が増えるかもしれません。】

コロナ・3題

インバウンドに辟易……

コロナ、まだ感染が続いていますね。経済も大事ですが、街中の外国人の多さに辟易しているのは、私だけでしょうか？

【K.J.さん(50代)福岡県糟屋郡】

自然治癒力を見直して

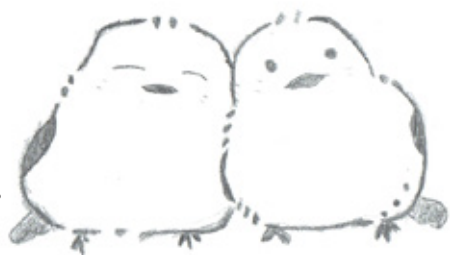
コロナウイルスワクチンが始まってから、世の中、ワクチンばかりが取り沙汰され、本来持っている免疫力や自己回復力、自然治癒力がくずされていくような気がします。第一は、自分の体の健康。弱った体にワクチンを打ったら……と考えるとゾッとします。

【M.K.さん(50代)北海道河東郡】

7回目の接種、迷ってます

コロナワクチン6回目接種完了。おかげさまでコロナにもならず、元気にしておりますが、先日ワクチン接種7回目の案内

きたときはくっついたシマエナガをモチーフに描きました。モフモフで、まるみをおびているのがとてもかわいい小鳥です。【K.T.さん(14歳)大分県別府市】



が届きました。受けようかやめにしようか、迷っています！

【M.S.さん(80代)東京都府中市】

宮子あずささんからひと言

以前より、コロナウイルスに感染しても軽く済む人が多く、ワクチンを打つべきか迷いますよね。私自身は、①医療者であり、かかったらハイリスクの高齢者、持病のある人と接する機会が多い。②接種時の副反応が非常に軽い。この2つの理由から、迷わず打っています。アドバイスを求められたときは「副反応がひどくないなら、打つてはどうですか」と答えています。

わたしの闘病記

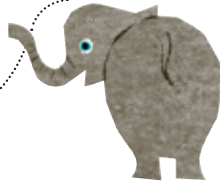
からころクイズ (P.29) 答え

A. 10画目

[番の豆知識]

総画数12画。「采」は、獣の爪の形で、「番」は爪を含めた獣の足裏の形。後に、獣の足裏の意味には「蹠」を用い、「番」は「かわる・交替」の意味に用いられるようになった。

参考：白川静『常用字解』（平凡社）



わたしだけではいから

多汗症（局所または全身に異常な発汗をする病気）です。原因不明の病気と言われていますし、毎日不便でしかたがないけれど、世界中に同じ方々がいますし、私だけが悩んでいるのではないんだと思います。

【I・Cさん（20代）静岡県三島市】

編集部：調べたところ、原発性手掌多汗症（手のひらに過剰に発汗する）の患者数は、日本の人口の5.3%（日本皮膚科学会）約19人に1人です。同じお悩みの方、おたより、お待ちします。

がんとともに、明るく元気に！

30代に舌がんステージIとなりました。その後、場所を変えて、口の中にまた新たに舌がんが、多発性舌がんと診断され、遺伝子異常とのこと。成り行きにまかせるとはならず、今までに5回切除しています。これからもまた出てきてしまうであろうこのがんとともに生きていきます！毎日明るく元気に！これが私の目標です。

【Y・Mさん（50代）長野県上田市】

編集部：元氣いただきました！

エッセーの投稿をきっかけに

乳がん向き合うようになって9年目。手術後、抗がん剤治

療をしていた頃は、眺める風景に色が見えなくなっていく沈んでしまっていました。夜中に、急にじっとしていられなくなり、窓から飛び出しそうになったことも……。いまでは嘘のように生活に彩りが戻りました。通院・加療は続けなければなりません

が、もともと好きで続けていたエッセーの投稿をきっかけに、お友達も増えて笑顔いっぱい！もちろん家族にも感謝！なにかに没頭することの大切さをおみしめて、自分のペースでゆっくり歩いていこうと思います。

【T・Rさん（40代）山口県山口市】

編集部：心に、沁みます……。夢中で向き合えるもの、最高の治療薬かもしれませぬ。

明け方4時頃、心が重いです

主人が肺がんになり、手術、抗がん剤治療を経て、経過観察が続く日々ですが、心が落ち着くという事はなく、毎朝、明け方4時頃がとても苦しく、いちばん心重く過ごすので、なんとか気分を切り替えて進めるよう、毎日模索しています。

【H・Aさん（50代）埼玉県川口市】

編集部：わかります。毎朝の、明け方のつらさ……。読者のみなさま、気分の切り替え方、教えていただきたい。

術後の不安が、大きくなって……

私は年明け1月に子宮の手術を控えています。手術自体にも不安がありますが、術後の不安の方が大きいです。主治医より、術後は高確率で膀胱に炎症が起ると言われています。排尿は1日に何度もある生理現象なので、とても不安です。体験談などが聞きたいです。

【O・Eさん（40代）千葉県香取郡】

編集部：O・Eさん、その後、いかがでしょうか？みなさんの体験談、お待ちしております。



1歳7か月の孫が描きました。
【H・Mさんのお孫さん（1歳）
秋田県鹿角郡】

うつ病、いつまで飲めば？

自律神経失調症なのか、うつ病なのか、担当の先生は、私はつきりした病名を教えてくださいません。聞いたりすると、とても怒り出します。もらっているのは、うつ病の薬です。大量に飲んでいますが、肝臓の検査で引っかかっているのか、薬害というところも考えられ、いつまで飲み続けるのか不安です。一般的にうつ病の薬は、何歳くらい

まで飲み続けるのでしょうか。私は64歳です。

【T・Yさん（60代）山梨県中巨摩郡】

宮子あずささんからひと言

「うつ」という症状は、うつ病以外にも、自律神経失調症やストレスでも引き起こされます。回復経過も人によつて違い、うつの薬を長く飲む人も少なくありません。いづれにしても、病名を聞くに怒る医師の態度は、とても残念ですね。処方にも疑問があるのなら、一度別の医師にかかるのもよいと思います。

笑いと歌で乗り越える！

みなさんの闘病記、いつも読んでいます。負けずにがんばっている姿に脱帽。せつかくいただいた命、大切にしたいですね。体の不調があつても、笑顔で乗り越えたい。毎日笑うこと、大声で歌うことを心がけています。とくにお風呂で歌うのはいいそうですね。人生百年時代。

【T・Sさん（30代）山口県防府市】

編集部：お風呂で熱唱！どんな歌を？でも、ご近所さんには気をつけなきゃですが（笑）……元氣になれそう！

自分らしく、摂食障害を生きる

I・Aさんへ。摂食障害は、この病気になるまでの背景（本

SENRYU からころ川柳

脳トレを
毎日してます
探し物

M・Yさん(静岡県浜松市)

(みつかりましたか?)

薄髪に
納得いかぬ
床屋賃

S・Kさん(宮城県仙台市)

(値下げされるのも、ちよつとねえ)

人の性格、家族構成、社会的・経済的状态)がさまざまなため、治療方法が確立しておらず、医療者には敬遠されがち。本人は苦しいのに、わがまま、ぜいたくなどと言われる、病気なのに患者扱いです。私には、自助グループはまったく合いませんでした。家族の理解もなく、助けになりませんでした。入院も、一時避難所でもありませんでした。カウンセリングで、なんとか自分を戻しました。症状が出ていたのは、「今、自分の心や体に無理をしている」からだと思います。体重や食欲のことがわり扱われると、無理をする原因が見えなくなります。症状には、原因と向き合うことから、無意識に逃げてくれる部分があると思うのです。自分の好きなこと、関心を持つて取り組めることを見つけることが大事だと思います。そのためなら



猫に「ごはん」と言わせたくて、エサをやるとき、「ごはんだよ。ごはんって言ってごらん。ごはんごはん～」と言いながらエサをやっています。今のところ返事は「ニャー」です。
【M・Yさん(30代) 熊本県玉名市】

数年、数十年、摂食障害を抱えています。治すのはなかなかむずかしく、どの範囲で自分が許せるのか……は、むずかしいです。周りから見ると「ただ痩せたいだけの汚い病気」と思われるので、両親にも申し訳なく、でもなかなか思うようにできないのは、やっぱり精神的な病気だと思います。I・Aさん、同

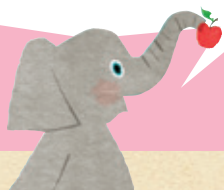
つらくても生きていこうと思えるからです。現在は、摂食障害全国支援センター(*)というものも設立されているようです。摂食障害で苦しむ方が、少しでも自分らしく生きられるようになることを願っております。
【T・Aさん(40代)千葉県船橋市】

じ病気で悩んでいる人はたくさんいます。ひとりでも悩まないでください。
【T・Mさん(30代)福島県会津若松市】
編集部: 72号掲載のI・Aさん(秋田県仙北郡)のおたより(摂食障害)に、たくさんの体験談が届いています。

*国立精神・神経医療研究センターを基幹組織として、全国に摂食障害の支援拠点病院を設置するための活動を行なっている。同組織では、上記の病院が設置されていない都道府県にお住まいの方向けの「相談はっとライン」も開設している。
<https://sessyoku-hotline.jp/>

『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。富士山マガジンスervice 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: 〒104-0028 東京都中央区八重洲2-2-1
東京ミッドタウン八重洲 八重洲セントラルタワー9階
株式会社 e健康ショップ
FAX: 03-5539-1236 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録していない記事もあります。

<https://karacoro.net>

「そらのいろ」⑦③

人魚に逢いたいなんて 高橋順子

三年間夢は凍結されていた
それが解けたので クルーズに出かけることができた
しかし夢はふたたび凍った
乗船者の一人に
「人魚に逢いたいなんて あなたはどここの何者か？」
と根掘り葉掘りたずねられた
何者でもいいじゃない
ここは圏外の海なんだから
きつと人に逢いたい人魚もいるよ！



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 ²⁰²³ 73 ₉

からころ 第17巻第73号
2023年12月20日発行

発行：株式会社 e 健康ショップ

〒104-0028
東京都中央区八重洲2-2-1
東京ミッドタウン八重洲
八重洲セントラルタワー 9階

TEL：03-6838-2833
FAX：03-5539-1236
e-mail：info@karacoro.net

Editor in chief：高橋団吉
Senior Editor：篠宮奈々子
Editor：高橋星羽 大久保果林
古谷玲子 松成雪
Art Director：土屋和浩 (glove-tokyo.com)
Designer：後藤亜由美

〈編集室〉
〒101-0064
千代田区神田猿樂町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

からころ次号（2024年春号）を
どうぞお楽しみに！

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！

<https://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 2023 Printed in Japan



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