

健康

家族 日火水木金土
働く シニア 子育て 衣食住
介護・シニア 子育て 衣食住

紙上診察室

紙上診察室への投稿を募集します。〒住所、氏名、年齢、電話番号(紙面では匿名)を書き、右下のおて先へ。

あすの紙面

住民目線で寄り添う
市民後見人の普及進捗

お弁当にプラス1品

うずら卵のおかず2種
★1人分110kcal、塩分1.6g

「ご意見」感想

あけくれは
フックス03 (Fooks) 0661-3611@seikatsu@kyo-np.co.jp

かたばみ

木内昇 205

かかとの痛みが治らない

数カ月前から右足のかかとが痛みます。整形外科では安静にしてくださいと言われ、湿布も処方されましたが、よくなりません。(女性・61歳)

A 歩き始めが特に痛いとのことで、足底腱膜とみられます。足底腱膜は、かかとの骨から指の付け根をつなぐ組織です。ゴムのようには伸びず、硬く、足裏のアーチ構造を支えます。アーチ構造が崩れている人は、立っているだけで足底腱膜が強く引張られ、付着している

Q かかとが痛みます。整形外科では安静にしてくださいと言われ、湿布も処方されましたが、よくなりません。(女性・61歳)

A 歩き始めが特に痛いとのことで、足底腱膜とみられます。足底腱膜は、かかとの骨から指の付け根をつなぐ組織です。ゴムのようには伸びず、硬く、足裏のアーチ構造を支えます。アーチ構造が崩れている人は、立っているだけで足底腱膜が強く引張られ、付着している

注射などで炎症改善

かかととの間に炎症が起きやすくなります。そのため、かかとに痛みが出るのです。足首やアキレス腱が硬い人も要注意です。歩く時に足首が十分に倒れないため、かかたが早く地面から上がり、腱膜が張った状態が続くのが理由です。ヒール靴に慣れた人が底の平たいフラット靴を履いた場合も歩く時にアキレス腱が引張られ、かかとに負担がかかっています。痛みを取る治療は、かかとの奥の炎症部分に直接ステロイドを注射する方法が一つです。もう一つは、機器を用いた衝撃波を患部に当てる療法です。いずれも保険が適用されます。炎症が治まったら、再発予防を心がけます。靴は指の付け根が曲げやすく、かかと側が五十度程度高くなったスニーカーなどを履くと、足底腱膜への負担が軽減できます。中敷を入れることで足裏のアーチ構造を保つことや、アキレス腱や股関節周辺のストレッチ、骨盤を前後に動かして歩くよう心がけることが大切です。(足のクリニック表参道院長)

福祉の「アウトリーチ」

アウトリーチという言葉をご存じですか。直訳すれば「外に手を伸ばす」ですが、福祉分野においては「必要な支援が届いていない人に、積極的に関わりかけ、情報や支援を届ける」といいます。私は月数回、アウトリーチ活動をお手伝いさせていただいています。一つはNPO法人全国でも福祉センター。学生が主体となり、駅などで募金を集めながらなる若者に声をかけ、居場所づくりを支援する活動です。もう一つは、先輩医師らとの街角保健室「ケアリングカフェ」。駅や公園で若者の悩みに耳を傾け、衛生用品などを提供したりしています。

伊藤 加奈子 婦人科医

電話やメールで連絡したり、訪ねたりすれば、相談に乗ってくれる。そんな行政や支援団体の拠点にはたくさんあります。ただ、ひきこもりや児童虐待、自殺願望などの困難を抱えている人も、自ら支援を求められない人もいます。本日は「必要ない」に制度はきつても、求めている場合があるのです。東京では、バスによる移動式カフェを夜の繁華街で開き、家庭に居場所がない中で過ごす少女らに声をかけていく団体も。支援はさまざまに広がっています。福祉は医療と同じく、予防や早期介入が大切な分野。支援側が待ちの姿勢では救えない人も救えません。SOSを出せない人に手を伸ばし、離さず優しく引き寄せる。支援につながる仕掛けが必要で、6人の専門医が順に書くコラムです。

慢性便秘症 相次ぎ新薬

長引く新型コロナウイルス禍で生活が乱れ、便秘に悩んでいる人も少なくない。高齢者が思っている以上に排便できない状態を長く放つと、命に関わる恐れもある。近年、慢性便秘症の新薬が相次いで登場し、公的医療保険の対象となつていく。効果や下痢などの副作用を見ながら薬を選ぶ、快適な便通を保ちたい。(植木創太)

効果など見極め

上皮機能変容薬に続き、一八年には消化管の機能を高める胆汁酸が腸に流れを助ける「胆汁酸トランスポーター(IBAT)阻害薬」、浸透圧性下剤の一種で水に溶かして飲むことで水分を便に直接届ける「ポリエチレングリコール(PEG)製剤」に加え、糖類下剤も保険の適用に。複数の薬から効果を見極めるようになった。

「Dr'sサロン」新執筆 杉浦洋平さん講師

「予防歯科」WEBセミナー 来月21日開催

慢性便秘症

「二〇一七年度の慢性便秘診療ガイドライン」作成に携わった横浜市立大医学部肝胆腸消化器病学区主任教授の中島淳さん(左)によると、便秘症は外に出すべき便を十分かつ快適に出せない状態。三日間排便がなければ便秘と考えると、一九年の調査によると、男性の二・五%、女性の四・三%が当てはまる。半年以上前から症状があり、三カ月以上続けば慢性だ。

「合う治療」へ 広がる選択

国内では、浸透圧性下剤を利用して水分を引き込んで軟らかくする「浸透圧性下剤」が治療の第一選択肢。それが効

種類	働き	一般名	商品名
刺激性下剤	大腸を刺激し、蠕動運動を促す	センナ、ダイオウなど	プルゼニドなど
浸透圧性下剤	浸透圧で便に水分を引き込む	酸化マグネシウムなど	マグラックスなど
上皮機能変容薬	小腸の水分分泌を増やし、便を軟らかくする	マクロゴール(PEG製剤)ラクトロース(糖類下剤)	モビコールラガノセル(出荷調整中)
IBAT阻害薬	胆汁酸を増やして便通を促す	ルビプロストンリナクロチド	アマディーザリンセス
		エロピキシバット	グーフィス

かなくなったら、大腸を刺激し、便を出すための蠕動運動を促す「刺激性下剤」を使うのが一般的な方法。ただ、刺激性は長期間使用すると効果が低下。浸透圧性下剤で代表的な酸化マグネシウムは、腎機能に問題があったり高齢者だったりして、吐き気や不整脈などが出る高マグネシウム血症のリスクがある。PEG製剤は、PEG製剤「ポリエチレングリコール(PEG)製剤」に加え、糖類下剤も保険の適用に。複数の薬から効果を見極めるようになった。

動きを促す効果がある。以前は便が硬くて出せず、頻繁にかん腸をしても出なかった。効果など見極め

「兄貴にあんな一面があったら、うちの子どもには一切興味をなささうだ」朝子さんは首をひねっていた。十一月三日に日本憲法が公布されると、「街頭録音」では「新憲法について」と題して全国各地で収録が行われたらしく、権威はその編集に忙しそうだったが、夜遅くまで必ず家に帰り、清太に添い寝する。「新憲法が、これからの時勢を穏やかに運んでいくものになるというのだ。清太相手にそんな話までしているのだ。あ、時任先生、これ、今度決まった当用漢字表です」

九月の新学期がはじまってからの日々もまた、学校は怒涛の変革に見舞われた。戦中、授業時間の多くを占めていた修身は公民科に取って代われ、地理の教科書も大幅に改められて七月に暫定教科書として配られたものが使われるようになった。五、六年生は、新たな国史の教科書「くにのあゆみ」に沿って授業を行うこと、この指示も下った。

「GHQが許可した国史ですからね。皆さん、しっかりと頭を叩き込めよう」教師がまたもや時を得て言うのを冷やかに眺めながら朝子は、この国の歴史までGHQの許可を得るのかと複雑だった。十月に入ると、教育勅語奉読を廃止するよう文部省から通達があり、年明けには学制改革が実施されるのではないかと、この噂もちらほら聞こえてくるようになった。仕事に没頭すると、朝子は家のことが留守になってしまつたのだが、権威は意外にも清太の面倒を見ることを少しも厭わなかった。清太もまた権威にすっかりなつたように、夜寝るときも朝子は嫌な権威の布団に潜り込むのだ。

「兄貴にあんな一面があったら、うちの子どもには一切興味をなささうだ」朝子さんは首をひねっていた。十一月三日に日本憲法が公布されると、「街頭録音」では「新憲法について」と題して全国各地で収録が行われたらしく、権威はその編集に忙しそうだったが、夜遅くまで必ず家に帰り、清太に添い寝する。「新憲法が、これからの時勢を穏やかに運んでいくものになるというのだ。清太相手にそんな話までしているのだ。あ、時任先生、これ、今度決まった当用漢字表です」



伊波二郎画

こどもブックワールド特別版 春休みは本を読んで楽しもう!

毎月月末にイチオシの児童書をご紹介します。今回は、春休みにぜひ読んでほしい、今オススメの本10冊をご紹介します。たっぷり時間が取れるこの機会に、ぜひお手に取ってみてください。

さくらら 北国にある桜の木。今年もつばみをつけ、じつじつと開花の準備をしています。開花の準備は、小さくたって、遅くたって、自分の咲く日は自分で決める…。温かく見守られる中で、今年のおさくらちゃん、一体どんな花を咲かせるのでしょうか。 定価1,540円	あぶないときはいやです、だめです、いきません 子どもの身をまもるための本 「あぶない人」「あぶない場所」ってどんなこと? あぶないめにあつたら? 子どもが自分の身を守るための安全教育絵本。あぶない人や場所の見極め方、逃げ方を教えます。巻末の解説では、逃げたり、さけたりする練習も紹介。 定価1,430円	ママはあなたを愛している、うそをつかなくていいよ アグネス・チャンが手がける、初の絵本が誕生! 米・スタンフォード大卒3人の息子たちとの体験から生まれた心温まるストーリーは、親子の絆を育てるヒントがいっぱい。子どもも大人も、ぐっと視野が広がる1冊。 定価1,540円	ようかいむらの ふしぎとしゃかん ようかいむらにある不思議な図書館の館長は、夢を食べるという妖怪のばく。ところが、ばく館長はたくさんのお話を通して子どもたちに夢をあたえてくれます。今日来た妖怪たちには、どんな夢を見せてくれるのでしょうか。 定価1,650円	せんそうがやってきた日 ランチタイムのすぐあとに戦争がやってきた。日常にとぜん異変が、心の中まで入り込んでこまごまもつりまどう戦争。その戦争を振り払ってくれたのは、子どもたちの優しさに根ざした行動でした。 定価1,650円
ぼくとがっこう 学校へいきはじめたばかりの「ぼく」。学校はうじゃやない。先生はおかあさんじゃない。なじめない中で、少しずつ自分の見たいもの、感じたいものを見つけ、いろいろな日々の中で成長していく。やがて学校を離れる日が…。 定価1,540円	お金にふりまわされず生きようぜ! レストランたてなおし大作戦 お金の付き合い方や会計の基礎を、子どもに教えるマネー本。著者は「会計の世界史」(日経BP)の著者で、公認会計士の田中靖浩先生。大人が読んでも学びがあり、元気が出る実用エンタメ物語! 定価1,540円	おともだち たべちゃった 大好きな「おともだち」をたべちゃった!? 個性的なモンスターたちが織り交ぜ、たのしくて、ちょっとだけこわい、ゆかいな物語。はたして新しい「おともだち」は無事にできるのか? 衝撃のラストにびっくり!! 定価1,540円	クスクスムシシを追いはらえ! おかしな噂をめぐって親友の虹ちゃんとケンカしてしまつた沙帆。なんでもクスクスムシシが学校で大量発生して、噂をまきちらしているという。そいつを退治するため、沙帆は幻獣ホンキ鳥のヒナを育てることになるが…。 定価1,540円	はいはいコロナ 「せめて想像の中だけでも、子どもたちに解放感を味わってもらいたい」という作者の熱い思いがこもった絵本。新型コロナウイルス感染症が収束したアフターコロナの期待感を高める、喜びにあふれた作品です。 定価1,650円