あはは。

COVER SMILE AUTUMN 2014

東京都 森心花ちゃん

ステキな笑顔、大募集!! 詳しくは20ページをご覧ください。

www.aisei.co.jp AISEI

ヘルス・グラフィックマガジン

特集

咳

秋号

2014

病を知ることは、
健康を知ること。
笑顔と健康な毎日を
あなたに。

SEKI NO MONO
TORU
BE KA RA ZU

咳の者、通るべからず。

むせるほどのつらい咳、いつまでも長引く咳——。
どうにか止まってほしい、と思うことはあれども、
咳は本来、気道に入ってきた異物や、
喉に溜まった痰を素早く体外へ排出するための、
私たちにとってなくてはならない大切な防御反応。
つまり体外から侵入しようとする細菌やウイルスにとって咳は、
第一の「関所」のような存在でもあるのです。

一方で咳は時に、体内の異変を知らせるサインであることも。
咳を症状とする病気は、風邪はもちろん、他の感染症や
喘息、アレルギー、肺がんなど、実に多様です。
たかが咳？されど咳。
この「咳所」で立ち止まって、
ちょっと考えてみませんか？

チャートでわかる!

咳の原因

咳は痰や異物を吐き出すための自然な生体の防御反応。
とはいえ激しい咳や長引く咳はつらいもの。
時には思わぬ病気が隠されていることもあります。
改善の傾向がみられなかったり、2〜3週間続く場合には
早めに内科・呼吸器内科を受診しましょう。

意外な原因で咳が出ることも

●習慣性咳嗽	長年の咳払いがクセになっていて咳が続く
●心因性咳嗽	ストレスなどの心理的な要因が原因で咳が出る
●薬剤性咳嗽	薬の副作用として咳が出る（一部の降圧薬など）
●職業性咳嗽	職場に存在する何らかの因子が原因で咳が出る
●過敏性肺臓炎	カビや胞子を吸い込むことで咳が出る

人から人へ 感染する咳

感染性のウイルスや細菌が原因となって起こる病気

A 風邪に伴う咳（急性気道感染症）
- ●微熱や鼻水、喉痛などの症状がある
- ●自然によくなる傾向がみられる（通常2〜3週間で治まる）
- ●周囲に同様の症状の人がいる
- ●色や粘度が変化する痰がみられる

B インフルエンザ
- ●インフルエンザウイルスの感染によって起こる
- ●突然の高熱で急激に発症
- ●少し遅れて咳や鼻水などの症状が出る
- ●冬季に流行する

C 肺炎
- ●風邪症状に加えて38℃以上の熱
- ●胸痛があることがある
- ●呼吸が早くなることがある

G クラミジア肺炎
- ●クラミジアの感染によって起こる
- ●乾いた咳から痰を伴う咳へ経過とともに変化する
- ●熱など風邪のような症状がみられる

F マイコプラズマ肺炎・感染症 →P.7
- ●マイコプラズマの感染によって起こる
- ●眠れないほどしつこく、痰のからまない咳が出る
- ●3〜4週ほどで湿った咳になることが多い

K 百日咳 →P.6
- ●百日咳菌の感染によって起こる
- ●2〜3週間以上続く、発作性の連続する激しい咳
- ●咳き込み後に嘔吐することがある

J 結核（肺結核）→P.7
- ●結核菌の感染によって起こる
- ●2〜3週間以上続く咳・痰
- ●微熱が続き、体がだるくて疲れやすくなる
- ●急に体重が減少することがある

咳の持続時間の目安

A — B — C — 3 weeks — D — E — F — G — H — I — J — K — 8 weeks — L — M — N — O

感染しない咳

体質や炎症、腫瘍、たばこなどが原因となって起こる病気

D 風邪のあとに残る咳（感染後咳嗽）
- ●風邪の後遺症
- ●自然によくなる傾向がある
- ●8週間以上続くこともある

E アトピー咳嗽・喉頭アレルギー
- ●のどのかゆみ、イガイガ感を伴う
- ●乾いた咳が出る（就寝時〜早朝に多い）
- ●花粉症やアトピー素因のある中年女性に多い

I 間質性肺炎
- ●喫煙者に多い傾向がある
- ●痰のない咳や、進行すると呼吸困難が生じる
- ●関節リウマチなどの膠原病が発症に関係することもある

H 喘息・咳喘息 →P.8
- ●夜間〜明け方に咳が出やすい
- ●発作性の呼吸困難や喘鳴（ゼイゼイ、ヒューヒューといった音）がある※咳喘息のみ
- ●季節の変わり目に悪化しやすい

L 副鼻腔炎・副鼻腔気管支症候群
- ●8週以上続く、膿性の痰のある咳がみられる
- ●鼻水、鼻水が喉へ落ちる、咳払いなどの症状がある
- ●呼吸困難（息がしにくい感じ）はない
- ●アジア系の女性に多い

M 胃食道逆流症（GERD）→P.9
- ●8週間以上続く痰のない咳
- ●胸焼けや声がかれる、酸っぱいものが上がってくる感じを伴う
- ●会話や食事、上半身を前屈したときなどに咳が悪化する

N 慢性閉塞性肺疾患（COPD）→P.10-11
- ●長期の喫煙が原因で起こる肺疾患（男性に多い）
- ●痰を伴う咳が出ることが多い
- ●体を動かすと息苦しくなる

O 肺がん
- ●8週以上続く咳、痰
- ●胸痛や微熱がみられることもある
- ●咳や痰の症状がないこともある

このほかにも咳の原因は様々あります。
自己判断せず、適切なタイミングで受診しましょう。
— DOCTOR TAKEUCHI

※咳嗽（がいそう）＝咳のこと。※日本国内における咳の原因となる主な疾患（成人の場合）を掲載。

【監修】 竹内聡美 先生 日本橋内科・アレルギー科クリニック 院長●東京都中央区日本橋室町2丁目4番3号 日本橋室町野村ビル7階（YUITO内） ☎03-3274-4159 http://www.nihonbashi-allergy.jp/

知らないうちに
うつっているかも???
うつしているかも???

大人の咳 注意報 CAUTION

なかなか治らないその咳は、人から人へうつる「感染症」が
原因かもしれません。過去の病気と思われがちな結核や、
子どもの病気と考えがちな百日咳やマイコプラズマ感染症
―これらはいま、大人の長引く咳の原因として注目されています。
忙しいとつい放置しがちな咳ですが、
実はあなたが感染源になっているかも。

百日咳

子どもの病気と思われていた百日咳は、2007年以降、20歳以上の成人患者の割合が急増し、2010年には全体の半数を占めるまでに増加しています。子どもの頃に受けた予防接種の効果が大人になって薄れることが増加の主な原因と考えられており、時には咳の後に吐いてしまうほど、「コンコンコンコン」と連続する大きくて激しい咳がみられます。百日咳の原因である百日咳菌は感染力が強く、子どもがかかると大人よりも重症化しやすいため、家庭内に子どもがいる場合には特に、日頃の予防接種や早期の受診が大切です。しっかり治療しないと治りにくい咳でもあり、それが百日咳の名前の由来でもあります。

〝子どもの病気〟ではありません

～1歳	1歳～5歳	6歳～9歳	10歳～14歳	15歳～19歳	20歳以上
14人	55人	89人	81人	17人	249人

（東京都感染症情報センター：東京都における百日咳患者の年齢別構成［2010年］）

結核

“過去の病”は過去の話

かつては“亡国病”といわれたほど日本中に蔓延した結核は、結核菌の空気感染（飛沫感染）によって起こる感染症です。医療や衛生環境の向上により戦後急速に減少したものの、1996年頃から再び増加に転じ、1999年には厚生労働省が「結核緊急事態宣言」を出して注意を呼びかけるまでに。現在でも1日に60人以上が結核と診断され、6人が命を落としています。高齢・熟年層だけでなく、結核に対する免疫をもたない若年層にも増加中。高齢者施設や学校、職場などでの集団感染がみられます。初期はかぜと同一の症状ですが、２週間以上続く咳や痰、微熱や食欲低下、体重減少などは結核のサインかも。適切な薬物治療を受けてしっかり治すことが大切です。

感染症予防の基本はうがい・手洗い！

咳が出ているときはマスクを。人にうつるのを防ぐとともに、自分の息で加湿されるため喉が楽になることもあります。人混みを避けたり、規則正しい生活で免疫力を落とさないこと、早めに医療機関を受診することが大切です。

マイコプラズマ感染症

周期的な流行に注意！

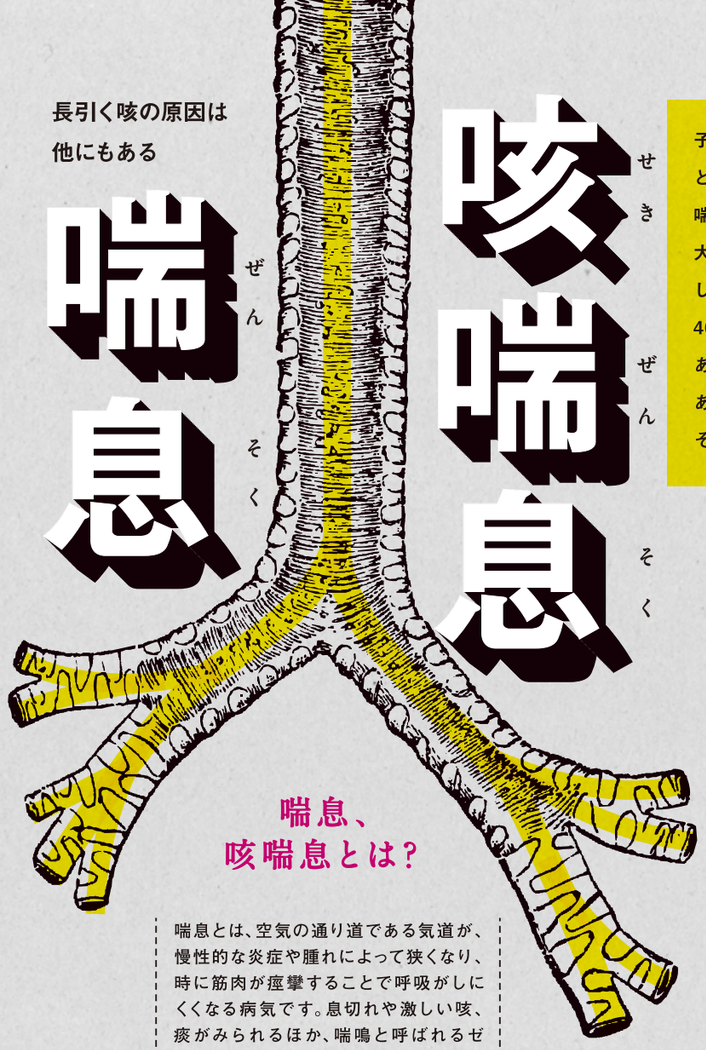
子どもに多くみられるマイコプラズマ（微生物）による感染症で、周期的に大流行を起こすことが知られています（かつては４年周期で流行したため「オリンピック病」と呼ばれたことも）。近年では散発的な流行がみられ、感染してから発症するまで（潜伏期間）が長いために周囲に感染が広がりやすく、家庭内や学級内、職場などでの集団感染がみられます。熱や倦怠感、頭痛のほか、夜間に眠れないほど咳が出るのが特徴です。軽症で済むこともありますが、時に肺炎を発症し、特に大人は子どもよりも重症化することが多いといわれています。抗菌薬などによる治療が行われます。

長引く咳の原因は
他にもある

咳喘息（せきぜんそく）

喘息（ぜんそく）

子どもの疾患としてよく知られる喘息。
ところが実際には、推定450万人の
喘息患者のうち半数以上が
大人の喘息患者。
しかも、その半数以上は
40歳を過ぎてからの発症者だということは
あまり知られていません。
あなたの長引く咳は、喘息や
その予兆ではありませんか？



喘息、咳喘息とは？

喘息とは、空気の通り道である気道が、慢性的な炎症や腫れによって狭くなり、時に筋肉が痙攣することで呼吸がしにくくなる病気です。息切れや激しい咳、痰がみられるほか、喘鳴と呼ばれるゼイゼイ、ヒューヒューという音を伴う呼吸困難（喘息発作）が起こるのが特徴的ですが、呼吸困難や喘鳴がなく、咳の症状だけがみられる“咳喘息”も増加傾向にあります。

喘息を疑う症状は？

- 特に夜間や明け方に激しい咳が出る
- 呼吸がしにくい（特に息を吐くとき）
- 喘鳴や呼吸困難を生じたことがある
- 一気に強く息を吐くと、ピーという音が聞こえる
- かぜの後に咳が長引きやすい
- 温度差のある季節の変わり目（春・秋）に症状が悪化しやすい

原因は？

アレルギーが主原因の小児喘息と異なり、大人の場合、風邪や過労・ストレス、季節変化、喫煙、肥満などがきっかけになり発症することも多くあります。「風邪が長引いているのかな」と思っていたら、咳喘息や喘息だったということも。また、咳喘息の約３割は喘息に移行します。

治療は？

適切な治療を受ければ症状を抑えることができ、咳喘息から喘息への移行も防ぐことができます。大人の喘息は子どもよりも重症化しやすく、時に突然の発作で死に至ることも。気になる症状があれば、早めに呼吸器内科やアレルギー科を受診しましょう。

GERD（ガード）

GERD＝「胃食道逆流症」のこと。名前のとおり消化器の病気ながら、意外にも長引く咳の原因であることも。

GERDとは？

GERDとは、胃酸を含む胃の内容物が胃から食道に向かって逆流する消化器疾患で、酸性の胃液が逆流するため、食道の炎症が起こったり（逆流性食道炎）、咳などの不快な症状が現れたりします。主に高齢者（特に女性）に多くみられるのが特徴ですが、子どもにもみられることがあります。

原因は？

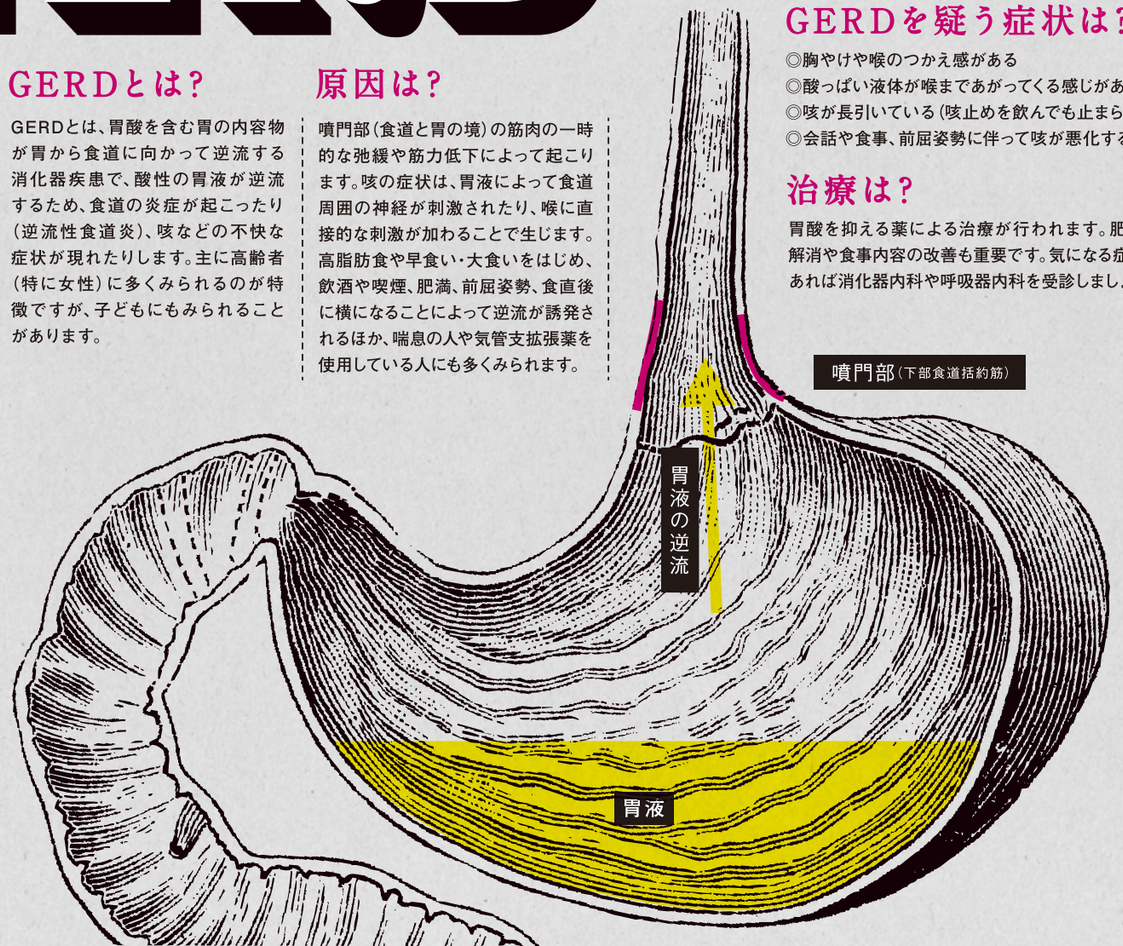
噴門部（食道と胃の境）の筋肉の一時的な弛緩や筋力低下によって起こります。咳の症状は、胃液によって食道周囲の神経が刺激されたり、喉に直接的な刺激が加わることで生じます。高脂肪食や早食い・大食いをはじめ、飲酒や喫煙、肥満、前屈姿勢、食直後に横になることによって逆流が誘発されるほか、喘息の人や気管支拡張薬を使用している人にも多くみられます。

GERDを疑う症状は？

◎胸やけや喉のつかえ感がある
◎酸っぱい液体が喉まであがってくる感じがある
◎咳が長引いている（咳止めを飲んでも止まらない）
◎会話や食事、前屈姿勢に伴って咳が悪化する

治療は？

胃酸を抑える薬による治療が行われます。肥満の解消や食事内容の改善も重要です。気になる症状があれば消化器内科や呼吸器内科を受診しましょう。

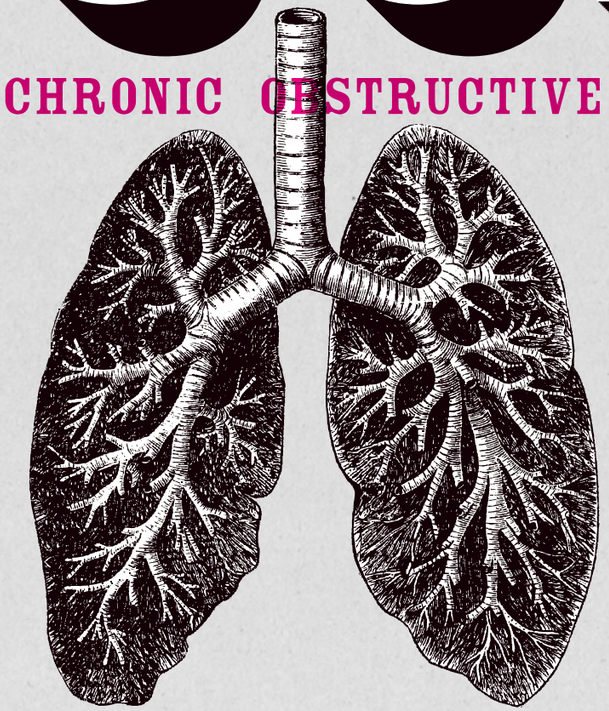


たばこで治らなくなる咳がある!!!

COPD

シー　オー　ピー　ディー

CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE



たばこの害といえば、肺がんや喉頭がんのリスクが思い浮かびますが、最も密接な関係がある疾患は、実はCOPD（慢性閉塞性肺疾患）。COPDとは、長期間の喫煙が主原因となり、気管支や肺胞が破壊されて肺の機能が失われていく病気で、近年には骨粗鬆症や糖尿病などのリスク因子であることも明らかになってきました。日本においてCOPDが原因で亡くなる人は年間実に16,000人以上。WHO（世界保健機関）によれば、2020年には世界の死亡原因の第３位になると予測されています。喫煙者や、過去に喫煙歴のある人は全員がCOPD予備群*。放っておくと、次第に呼吸がしにくくなり、酸素吸入を余儀なくされたり、呼吸不全から突然死につながることも。特に40歳以上の喫煙者は要注意です。

＊喫煙歴がなくてもCOPDを発症することはありえます。

QUESTION
次の症状に心当たりはありませんか？

01 —— 階段の昇降などの日常動作で息切れがする
02 —— 風邪をひいていないのに咳が出る
03 —— 痰がよく出る・痰が喉にからんだ感じがある
04 —— 風邪をひくと喘鳴・咳・息切れ・痰が長引く

すでにCOPDと診断されている方は、
息苦しさがあってもぜひ運動を！
我慢できる範囲でどんどん歩くことが、
肺機能の回復につながります。
呼吸困難の増悪を防ぐため、
風邪をひかないように心がけましょう。

—— DOCTOR MURATA

COPDの最大の予防かつ治療は禁煙！

早期に禁煙をし、医療機関で適切な治療や指導を受けることで、COPDの悪化を抑えることができます。気になる症状があったり、マッチ吹きテストの結果が悪ければ、呼吸器内科の受診をお勧めします。

RULES

一、宴会シーズンなどを避け、開始日を決めてスタートするべし！

一、禁煙することを周囲に宣言して協力してもらうべし！

一、吸いたい欲求をうまく逃すべし！
（吸いたくなったら深呼吸、水を飲む、飴や氷をなめる、ストレッチする、歌うなど）

一、禁煙外来を利用するべし！
（保険診療なら12週間で5回の診察を受けながら、貼付薬や内服薬による無理のない禁煙治療が可能）

CHECK 自分でできる【マッチ吹き】COPDチェック！

用意するもの：マッチとボールペン

STEP① 火をつけたマッチを、口元から15cm離れた位置に固定する。
※ボールペン（約15cm）を長さの目安にすると便利。

▶

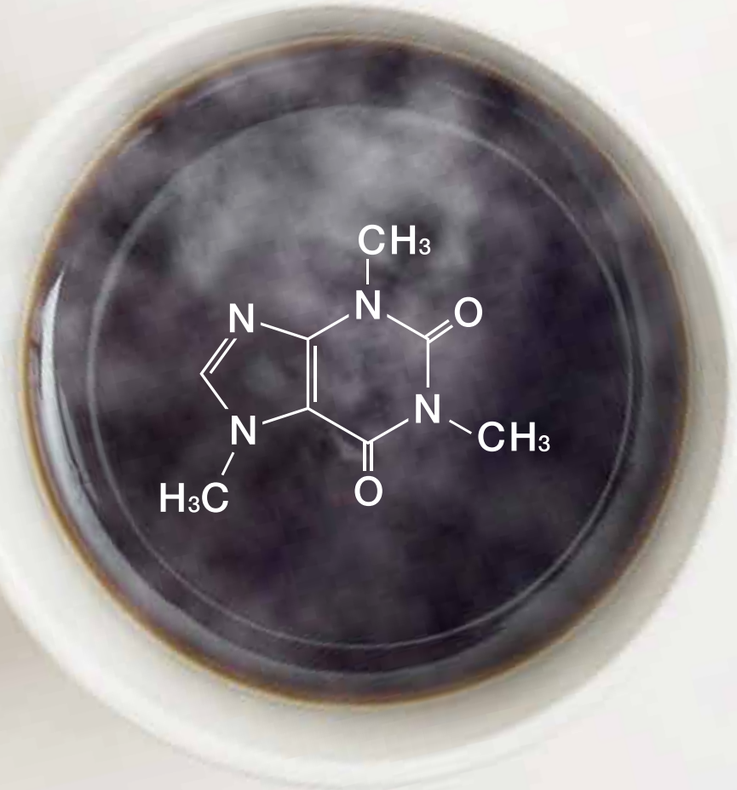
STEP② 口を大きく開けた状態で、マッチに向かって思いきり息を吹きかける。
※口をすぼめないよう注意！

▶

！
何度かやっても火を吹き消せない
↓
COPDの可能性あり！

【監修】(p.6-11) 村田 朗 先生／御茶ノ水呼吸ケアクリニック院長　呼吸器内科専門医として慢性呼吸不全や睡眠時無呼吸症候群の診断・治療、呼吸リハビリテーションなどを行う。著書に『ナースのための聴診器の聴き方・使い方』(総合医学社)、『たばこ好きが危ない! COPDの早期発見と治し方』(共著、主婦と生活社)など。●東京都千代田区神田駿河台2-8瀬川ビル3F ☎03-3292-3838 http://www.sas-care.jp/index.html

珈琲一杯の薬理学



哒が出たときに頼れるもの。哒止め薬、飴、シロップ…多くのものがあるけれど、コーヒーもそのうちのひとつ。コーヒーは、哒止めとしての作用だけではなく、気持ちもリラックスできるもの。それでは、なぜ哒にコーヒーなのか。コーヒー博士としても知られる岡希太郎先生にその理由を聞きました。

岡先生！なぜ哒にコーヒーなんですか？

岡 希太郎
●東京薬科大学名誉教授

「哒にコーヒー」を勧めるのはなぜでしょうか。それは、コーヒーの成分であるカフェインが気管支を広げてくれるからだそう。コーヒーの成分に着目し、科学的な論点からコーヒーに関する健康関連本を多数上梓する東京薬科大学名誉教授の岡希太郎先生の話によると「気管支を広げれば、痰が切れやすくなりますし、水分も一緒に摂れるので気管の潤きを防ぎ哒には効果があります。また、カフェインには筋肉の収縮力を強める働きがあり、年齢とともに衰える横隔膜の働きも上手くいき、痰が切れにくい高齢者にも効果的といえるでしょう。それにコーヒーを飲むことは、気分転換にもなるのでストレスからくる哒にもよいのです」。岡先生がおすすめするのは、哒が長引くときに、コーヒーにハチミツ（WHOは哒を緩和するのに、ハチミツを推奨している）をいれて飲む方法。一日に3回。できれば8時間おきに、1杯のコーヒーに大さじ1杯のハチミツを溶かして飲む。哒のときは、コーヒーに砂糖、ではなく、ハチミツと覚えておきましょう。

コーヒー
有効成分：カフェイン
効果：気管支拡張、横隔膜収縮

ハチミツ
有効成分：過酸化水素
効果：抗菌作用

オススメ！本
コーヒーが健康によいことをもっと知りたいなら、岡希太郎先生の著書『珈琲一杯の薬理学』（医薬経済社）がオススメです。

おか・きたろう／1941年東京都出身。東京薬科大学名誉教授、金沢大学コーヒー学講座講師。東京薬科大学卒業、薬学博士（東京大学）、スタンフォード大学医学部留学。薬化学と臨床薬理学を専攻。所属学会：日本臨床薬理学会、日本コーヒー文化学会、他。

CAFFEINE GOOD FOR Your Cough TIME

こだわりのコーヒー豆が
美味しい喫茶店の証です

茶亭羽當

渋谷の喧噪とはかけ離れた世界が広がる平成元年創業の喫茶店。コーヒーとともに四季を感じて欲しいと大きな花瓶には四季折々の生花が生けられ、目にも季節を感じられます。酸味と苦味が絶秒なバランスの中煎りレギュラーコーヒーが看板メニューで、丁寧にドリップされる一杯は世界のコーヒー好きを唸らすほど。お客様一人ひとりに合ったカップで提供され、訪れる度に極上のひとときを味わえます。●渋谷区渋谷1-15-19 ☎03-3400-9088 11:00〜23:00 定休日なし。

せきにまつわる

えとせとら

身近な存在だからこそ、気づかないことがある。咳のスピードやウイルスの量、映画の咳や咳込めない人のテクニックなど、意外と知らない咳のこんなことやあんなこと。いろいろとあつめてみました。

咳の速度 スピード違反

咳の速度はおよそ時速160キロ。秒速だと45メートル以上となり平均的な台風並みの速さでしょうか。もしも車で高速道路を走ったら、完全にスピード違反で捕まってしまいます。ちなみにくしゃみは時速約300キロと新幹線並みの速さです。

距離 とウイルス量

咳をするとどのくらいの量のウイルスがどのくらいの距離まで飛散するか知っていますか？東京都立衛生研究所の調査では、なんと1回の咳で約10万個のウイルスが約2メートルも飛び散るのです。咳が出たらきちんと押さえ、咳込むときにはマスクをするなどのエチケットは欠かさないようにしましょう。

咳を笑いに変える 落語

最近では演劇の舞台でも問題になりましたが、ライブでは咳やくしゃみは演者からすればコマリモノ。しかし、落語の世界ではそれを笑いに変えてしまうことも。落語の名人、古今亭志ん生が「寝床」の噺の中で「咳だの、くしゃみなんてものはいけない」というセリフをいった直後、客の1人が咳をし客席からは笑いの声が。それに呼応し「咳、くしゃみ、あとはいいよあとは。目ばたきなんぞはいいよ」と返したというエピソードは名人・志ん生を語るエピソードのひとつとしても知られています。

動物だって咳をする

人間同様に動物たちだって咳は出ます。猿は花粉症で咳をすることもあるし、犬や猫が異常な咳をしたら要注意。異物を飲み込んだり、硬いものにぶつかり胸腔に血が溜まっている場合などもあるので、すぐに動物病院へ連れて行きましょう。また海の生物も咳をします。イルカは冷たい空気を吸い込むと風邪を引きやすく、咳はブシブシと噴気孔から連続して息を吐き出すようにするようです。

咳と文豪

病気とさまざまな創作物は切っても切れない関係ともいえます。特に胃痛などの症状に悩まされることが多かった文豪のひとりが夏目漱石。「我輩は猫である」の胃痛に苦しむ苦沙弥（くしゃみ）先生は名前からして病ですし、漱石の作品は病気の描写がとても多いことでも有名です。なかでも「野分」は結核に冒され苦悩する青年の咳の描写があることでも知られています。

咳き込めない人の

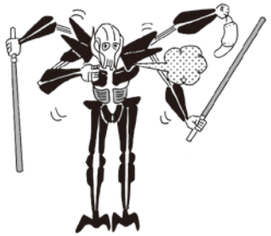
秘技

咳き込めない状況下で仕事をする人たち。野球中継で選手を紹介する「うぐいす嬢」もしかり。セクシーボイスの「うぐいす嬢」として知られる藤生恭子さんは、普段の喉の状態にあわせてふつうの飴、食品系、医薬品と3段階で使い分けるそう。それに試合中でも気をつけることが。「球場は、土ぼこりなどで喉にはあまり良い環境ではないので、喉を潤すため温かいドリンクを持参します」。また寝ているときには喉を冷やさないようにネックウォーマーを巻き、口が開いてしまわないよう枕の高さにも気をつけているそう。咳き込まないための見えない努力は欠かせないのです。

藤生恭子／ラジオパーソナリティー・レポーターなどを経て「うぐいす嬢」に。オリックス・バファローズの中継アナウンスがセクシーボイスとして話題に。現在は㈱Baseball Planning代表としてアナウンサー、講師を務める。

スター・ウォーズの咳

「スター・ウォーズ」ファンからはよく知られるキャラクターのグリーヴァス将軍。グリーヴァスはロボットではなく、もともとは生物のため呼吸装置に損傷を受けると咳をします。その咳込む部分の声は監督ジョージ・ルーカス自身が気管支炎を患っていた際の咳を録音加工し、使用しているのです。



AYA KAKISAWA

pâtissière

PUMPKIN & PERSIMMON SWEETS

PUMPKIN & PERSIMMON

咳にやさしい

かぼちゃと柿のムース

SWEETS

「喉にいい」食材として、広く知られるハチミツ※。WHOも、咳の緩和に、ハチミツをすすめています。また、咳で弱った喉の粘膜保護に力を発揮するのは、カロテンが豊富なかぼちゃと、ビタミンCを多く含む柿。この3つの食材を使ったスイーツを、野菜スイーツ専門店「パティスリー ポタジエ」のオーナーパティシエ柿沢安耶さんに教えてもらいました。「砂糖を入れず、食材の甘さを生かしているのでヘルシーです。片栗粉でムースに程よい弾力をもたせるのがポイントです」（柿沢さん）。食欲を満たし、喉のケアもできる二度おいしいスイーツを、この秋、試してみてはいかがでしょうか？※ハチミツは乳児ボツリヌス症の原因となることがあるため、1歳未満の乳児には与えないでください。

柿沢安耶さんの本『パティスリー ポタジエの季節の野菜スイーツ』（講談社）をプレゼント！→詳しくはP.20へ。

柿沢安耶　東京・中目黒の野菜スイーツ専門店「パティスリー ポタジエ」のオーナーパティシエ。農業支援や、食育の普及活動にも積極的に取り組んでいる。

材料（4個分）

【 ムース 】
- かぼちゃ……160g（約1/16個）
- 牛乳……190g
- 水……50g
- 片栗粉……20g
- 粉寒天……1g（小さじ1/4）
- ハチミツ……30g
- プレーンヨーグルト……70g

【 ソース 】
- 柿……1個
- ハチミツ……7g（小さじ1）

作り方

【 ムース 】
01 かぼちゃは種を取り、約15分蒸す。皮は仕上げで使用するために取って、実の部分は包丁で小さく切り、つぶしてペースト状にする。

02 鍋に01、牛乳、水、片栗粉、粉寒天を入れ、泡だて器でよくかき混ぜ、火にかける。焦げないように混ぜ続け、沸騰したら火を止める。

03 02をボウルに入れ粗熱をとり、ハチミツとプレーンヨーグルトを加え、混ぜる。ガラスの容器に移し入れ、冷蔵庫で約1時間、冷やし固める。

【 ソース 】 04 柿のヘタを取って、皮をむき、おろし器を使ってすりおろす。すりおろした柿をボウルに入れ、ハチミツを加える。

【 仕上げ 】 05 ソースをムースに適宜かけ、かぼちゃの皮を細かく千切りにして飾る。

柿のソースでいただく、かぼちゃのしっとりムース

MASK COLLECTION

01

紫水晶

フレスコ織という軽やかで張りのある生地をつかったマスク。
シルクの光沢とさらりとした肌触りが魅力。紫水晶 1,296円（税別）
㈱ミーノン http://mignon.cc

02

アニマルマスク くまモン ©2010熊本県くまモン#7953

熊本の大人気ご当地キャラクター、くまモンのマスクもあるんです。
アニマルマスク くまモン 1,800円（税別）
㈱せーの http://gonoturn.com

03

ネオパッチマスク

廃材の生地にパッチワークを施し、裏面にはオーガニック
コットンを100%使用。ネオパッチマスク 1,500円（税別）
㈱トゥータ. http://www.touta.org

04

フィット感がよく、
耳が痛くなりにくい
クロスプリーツ仕様

快適ガード贅沢仕立て 10名様にプレゼント！

快適性を追求した最新モデルはふわふわで幅広の耳ひもで痛みを軽減。捕集性能が高い
4層構造のフィルターでプレミアムな仕様。快適ガード贅沢仕立て 5枚入／参考価格 474円（税別）
㈱白元アース お客様相談室 03-5681-7691 受付時間 月曜～金曜 9時～17時（祝祭日を除く）http://www.hakugen-earth.co.jp

「快適ガード 贅沢仕立てレギュラーサイズ・小さめサイズ」のセットを抽選で10名様にプレゼント！ → 応募要項 ご応募の際は、ハガキに①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤希望の商品名、⑥この情報誌の感想をご記入ください。締め切りは、2014年11月4日（当日消印有効）です。送付先 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 株式会社アイセイ薬局 コーポレート・コミュニケーション部「白元マスクプレゼント」係まで。

SCOUGH

MADE IN BROOKLYN

スカーフのようですが、
実はマスク!?
NYで話題沸騰の
「スコフ」で
お洒落に咳対策！

左：69ドル 右：49ドル モデル着用のマフラー＋マスクは日本未発売モデルのニューヨーク・ブルックリン発のファッションブランドscough（スコフ）。日本からでも以下URLのオンラインショップから購入可能です。「http://wearascough.com（英語サイト）」※送料は別途必要です。商品に関する問い合わせ等は弊社ではお受けできません。scoughオンラインショップへお願いします。

BEST SMILE

ステキな笑顔大募集!!

私たちアイセイ薬局のスローガンは「わらおう」。誰もがすこやかに、笑顔でいられるように…そんな想いの下、“ステキな笑顔”を大募集。あなたのお気に入りの笑顔写真を、下記までぜひ、お送りください。

※応募写真はおひとりまたは1世帯につき1枚のみ受け付けております。とっておきの笑顔をお送りください。なお、応募写真は返却できません。大切なお写真はあらかじめデータや焼き増しでお手元にも保存なさってください。
※応募写真は次号以降の誌面もしくは、ホームページにて掲載させていただきますが、時期の確約はできませんのでご了承ください。

埼玉県 小野井ゆうなちゃん

三重県 市川こはねくん

千葉県 山口陽菜ちゃん

東京都 篠隆子さん

「ステキな笑顔」にご応募いただいた方、限定。
抽選で5名様にプレゼント!

柿沢安耶さんの本

『パティスリー ポタジエの季節の野菜スイーツ』(講談社)

応募要項

ご応募の際は、コーナー名「ステキな笑顔」と明記の上、①郵便番号、②住所、③氏名 、④電話番号、⑤写真に写っている方のお名前と都道府県名、⑥この情報誌の感想をご記入ください。締め切りは、2014年11月4日(当日消印有効)です。

送付先

プリントの場合

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 株式会社アイセイ薬局コーポレート・コミュニケーション部「ステキな笑顔」係まで。

データの場合

メール koho@aisei.co.jp
※件名に「ステキな笑顔」とご入力ください。

ヘルス・グラフィックマガジン 第15号 2014年10月発行　発行元:株式会社アイセイ薬局 コーポレート・コミュニケーション部 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 E-mail:koho@aisei.co.jp
※当選発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

となりの薬剤師さん
TONARI no YAKUZAISHI san

TONARI NO YAKUZAISHI SAN

Vol.15

MASATAKA YAMAMOTO
山本真敬さん
(薬剤師)

静岡生まれ。城西大学薬学部卒。現在アイセイ薬局 羽村五ノ神店の店長を務める。

CHISATO ITO
伊藤千里さん
(看護師/介護支援専門員)

医療法人社団秀仁会 訪問看護ステーションさくら(東京都あきる野市)の管理者として、精力的に訪問看護活動を行っている。

“その人らしい”生活を医師・看護師と共にサポート

在宅医療に力を注いでいる、アイセイ薬局羽村五ノ神店。患者様は末期がんなどで自宅での看取りを望む方や難病の方が多いため、痛みを緩和する医療用麻薬や栄養補助の点滴を調剤できる「無菌調剤室」を店舗に備えていることも特徴的だ。店長の山本真敬さんは、調剤した薬を持って日々患者様のご自宅を訪問し、服用方法や飲み合わせ、副作用についての指導・相談の他、飲み忘れなどをチェックする服薬管理を行っている。

医師・薬剤師・看護師・介護職などの専門職チームでケアにあたる在宅医療では、スタッフ間の密な連携が欠かせない。「なかでも患者様への訪問機会が最も多い看護師の方は、患者様の状態を適確に把握するうえで、非常に頼りになる存在なんです」と山本さん。

一方、山本さんとチームを組む訪問看護師の伊藤千里さんは、「薬剤師ならではの、細やかな服薬指導や管理をしてくださるので、まず患者様がとても安心しますし、私たちも本来の看護業務に専念できるんです」と話し、「山本さんの実直で柔和な人柄も、患者様に安心感をもたらす大きな要因かもしれませんね」と信頼を寄せる。

山本さんは言う。「患者様がご自宅で過ごすために、私たちがそれぞれの職種を活かしてチームでサポートすること、ご自宅で十分な医療を受けられるように薬剤師としてサポートすること、2つの安心感が両立できればと思うんです。病気はその人の一部にすぎません。どうすればより“その人らしく生きる”ことができるのかを考え、ご本人やご家族にふさわしい医療を提供することが、在宅医療に携わる私たちの大切な役割です」

アイセイ薬局 羽村五ノ神店　東京都羽村市五ノ神4-11-26
☎042-555-5120 ◷月～金 9:00～18:00　休業日:土・日・祝

咳と小学生

SEKI TO SHOGAKUSEI

第一回

文・ワクサカソウヘイ

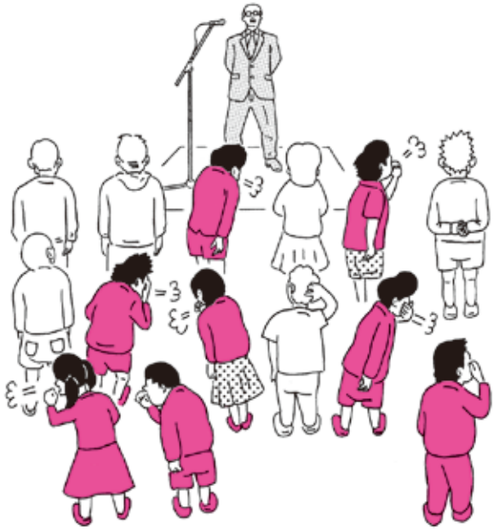


Illustration
Masatoshi Tabuchi

小学校。冬の朝礼で校長先生がこんなことを言う。

「最近、咳の風邪が流行ってきましたね」。

その瞬間、校庭中の全校生徒のいたるところから、「コホコホ」「ケホケホ」という、あからさまな咳の大合唱が始まる。冬の朝礼でお馴染みの、だらしのない光景である。誰もやれとは言ってないのに、校庭に響く虚構の咳。僕も多分に漏れずねつ造の咳をして、青山テルマ[※1]ばりの「ここにいるよ」的なアピールを校長に対して送っていた。

咳とは時に、便利なツールである。いま例を挙げたように、「自己アピール」の手段として、咳はなかなか有効に使える。例えば、仮病のとき。僕は筋金入りの仮病人なので、小学生の頃などは毎日、「どうやって親を騙して学校を休むか」という1ルピー[※2]のような算段ばかりしていた。仮病の際、咳は実にお手軽に使うことのできるアイテムだ。

ちた表情を見たくて、咳をしていたんじゃないか。「もっと僕にかまってよ」。その一言がどうにも照れくさくて言えず、代わりに咳をしていたんじゃないか。咳とは、言葉にできぬ想いを代弁する、不格好なツールでもある。

小学生の頃ほど、あんなに大人に注目されたがっていた時期もない。だからこそ、朝礼で校長先生が咳の話題をふってくれば、みな一斉に咳をしていたのだと思う。もしあの場で校長先生が「最近、吐血が流行ってきましたね」と発言すれば、きっと校庭が鮮血に染まっていたことだろう。小学生の「僕を見てくれ」というエネルギーは、それほどに膨大である。

全国の校長先生よ、絶対に朝礼では咳の話題以外はしてはならぬ。

くしゃみだと、わざとらしすぎる。嘔吐は、レベルが高い。吐血だと、もはや仮病ではない。咳こそ、仮病人にとって最大の味方。まるでスニッカーズ[※3]をかじるがごとくラフな感じで「コホコホ」とかやっておいて、あとは「うーん、ちょっと具合が悪い…」などとムーミン[※4]みたいな声で言っておけば、親は確実に心配してくれる。これで見事、欠席権を獲得すればしめたもの。あとは布団に潜り込むだけ。ただし、途中で「この子、本当は具合なんて悪くないんじゃ…？」と親に疑われてしまってはまずいので、極力断続的に咳をすることを忘れてはいけない。僕のような「仮病界の横綱」になると、寝たふりをしたうえで咳に苦しんでいるふりをする、という二重トラップを張り巡らせることもできるようになる。「寝ながら咳をする」という演技は、江戸時代における床に臥せっている重病人（で、娘が薬代のために悪代官に抱かれる）みたいな悲壮感が出るので、おすすめである。ただし、この演技力をものにしたところで、誰からも尊敬されるわけではないし、自分のことを嫌いになる可能性もある。

思えば、小学校が大嫌いだった。だからしょっちゅう、朝の起き抜けにウソ咳をしていた。「コホコホ」だけではバリエーションが乏しいと思い、「コンコン」「ゴホンゴホン」などと徐々に変化を加えていた。後半は「ガボンゴボン」「オボンコボン」[※5]と、かなり独特なサウンドの咳まで開発していた。そのたびに、大人たちは心配そうな顔を浮かべて、優しい言葉をかけてくれた。

いまになって思う。僕は、ただ小学校を休みたいから咳をしていたわけではなく、大人たちのあの優しさに満

SOUHEI WAKUSAKA

ワクサカソウヘイ：1983年生まれ。コント作家／コラムニスト。著書に『中学生はコーヒー牛乳でテンション上がる』（情報センター出版局）、『今日もひとり、ディズニーランドで』（イースト・プレス）／コラム集『夜の墓場で反省会』（東京ニュース通信社）など。現在、「TV Bros.」や日本海新聞などで連載中。コントカンパニー「ミラクルバッションズ」ではすべてのライブの脚本を担当しており、コントの地平を切り開く活動を展開中

※1　1987年、奈良県生まれのR&B系の女性シンガー。青山テルマ feat.SoulJa名義で発表した「そばにいるね」が大ブレイク
※2　通貨の単位のひとつ。主にインド、スリランカ、ネパール、などが使用している
※3　1923年にアメリカで誕生。1930年に現在のミルクチョコレートによるコーティングとして登場したキャンディバー
※4　フィンランドの作家、トーベ・ヤンソンによる作品の総称。ムーミン谷を舞台にそこに住む住人たちが繰り広げるさまざまな物語が展開される
※5　おぼん・こぼん。1965年に結成された漫才コンビ。コンビ名の由来は「大きいボンボン」と「小さいボンボン」。グループ結成時は「月見おぼん・こぼん」であった