

HSK

あすなろ

昭和48年1月13日第三種郵便物承認
HSK 通巻 591 号 あすなろ 175 号
発刊:令和3年6月10日 毎月10日発行
編集:

発行:北海道障害者団体定期刊行物協会
細川 久美子
定価100円

◆◆◆ 個人参加難病患者の会 ◆◆◆

会報 175 号

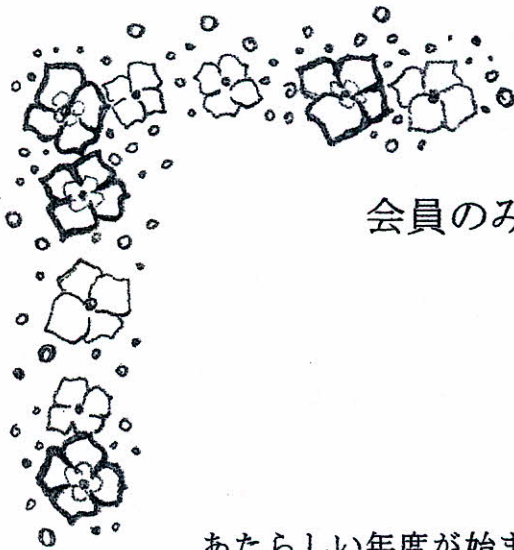


緑が美しい季節になりました。(森浩幸 撮影)

もくじ

会員のみなさまごきげんよう	1
お礼・お知らせ・お願い	2
今年度の連載は薬剤師	3
「薬剤師の仕事」	4
指定難病受給者証の有効期限 三ヶ月自動延長について	7
2020 年度活動報告、会計決算、 監査	8

2021 年度活動計画・予算	12
運営たより	14
私の病気 (好酸球副鼻腔炎)	15
みんなの広場	21
ふしぎな出会いの女子三人	23
便利グッズの紹介	24



会員のみなさま ごきげんよう

会長 小西淳子

あたらしい年度が始まり、今年度はどんな年になるのかと期待しております。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

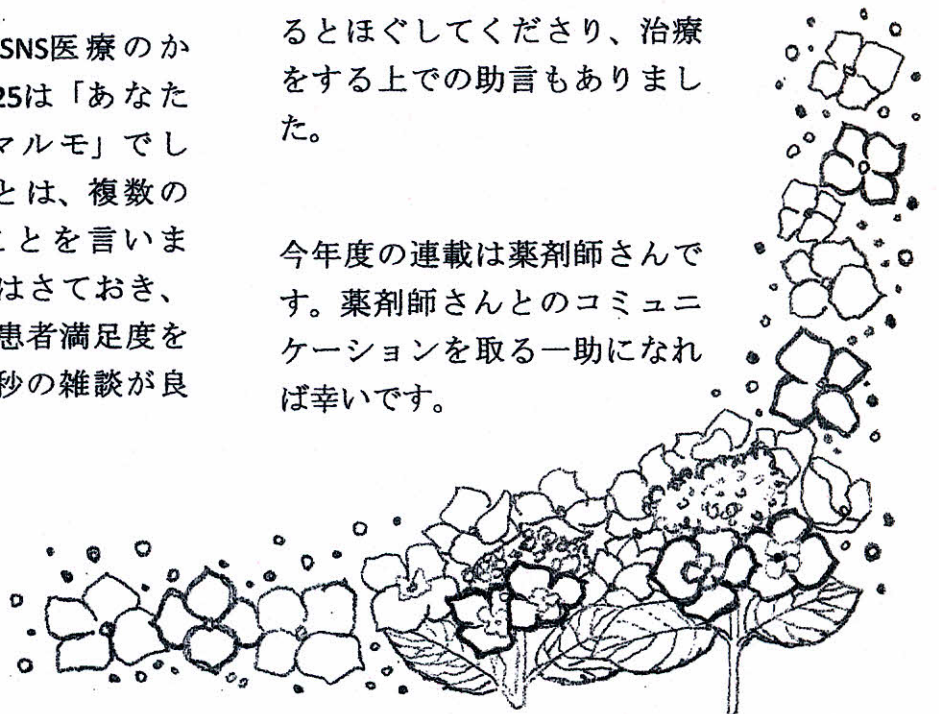
役員会と調査部の会議は、相変わらずオンラインで行うようになります。以前の方法と違ってありますが、この変化が通常の方法に感じるようになりました。

YouTubeの『#SNS医療のかたちonline』Vol.25は「あなたのそばにいるマルモ」でした。「マルモ」とは、複数の疾患を抱えることを言います。肝心の内容はさておき、短い診療時間で患者満足度を高めるのには45秒の雑談が良いのだそうです。

この一年間、雑談の効用をよく耳にします。不安の緩和や人との繋がりを続けて行く方法の一つに、雑談は有効だそうです。

そういえば、昨年、心を入れ替えて病院で処方された薬を取りに行く時、薬剤師さんともコミュニケーションを取るようになりました。愚痴を聞いてくださるし、緊張しているとほぐしてくださり、治療をする上での助言もありました。

今年度の連載は薬剤師さんです。薬剤師さんとのコミュニケーションを取る一助になれば幸いです。



おねしお知らせお願い

書面表決について

4月に郵送いたしました書面表決は76名中53名の返信があり、承認が53名でしたので、議案書は誤字を訂正し承認になりました。返信をしてくださった皆様、ありがとうございました。昨年度の活動報告と会計決算、監査、今年度の活動計画と予算は、8ページから掲載しました

会費納入のお願い

今年度の会費の振込用紙を同封いたしました。恐れ入りますが、出来るだけ早めにお振込みしていただくと助かります。

どうかよろしくお願い致します。

難病医療相談会の開催

札幌市が主催し、北海道難病連が企画、運営をしている難病医療相談会が開催されます。今年度のあすなろ会関連は、10月9日（土）にCIDPとギランバレー症候群、2月5日（土）に、昨年度延期になった高安動脈炎が開催されます。各回、講演は医師のほか、北海道医療ソーシャルワーカー協会による制度の説明、札幌市障がい者就業・生活相談支援事業所による就労支援、CIDPでは作業療法士、高安動脈炎では理学療法士と充実した内容になっております。開催日が近くなりましたら、該当する会員に連絡をいたします。状況を見ながらに依りますが、当日は同病者の交流会を開催しようと考えております。

今年度の連載は薬剤師

昨年度に役員全員で、#SNS医療のカタチONLINE Vol.7の「『薬剤師』は何をする人ですか」を視聴し、次回（今年度）の連載を薬剤師さんにお願いすることに決まりました。

そこで、執筆してくださる方を紹介して頂こうと思い、北海道薬剤師会に相談したところ、同会の常務理事を務められる山野勝美氏が快くお引き受けくださいました。

山野勝美氏を
ご紹介いたします。

山野氏は平成6年に北海道薬科大学薬学部をご卒業後は、第一製薬に入社。平成12年に有限会社メディアファで薬剤師として勤務したのち、有限会社ティアレ（きたの調剤薬局）を開設し、代表取締役となる。一般社団法人北海道薬剤師会で常務理事、一般社団法人札幌薬剤師会副会長を務めておられます。

薬剤師について参考になる本



2020年9月号の『厚生労働』の特集は薬剤師



コミック『アンサンブシンデレラ』は、病院薬剤師が主人公

「薬局薬剤師の仕事」

北海道薬剤師会 常務理事 山野勝美

はじめまして。1年間、薬局薬剤師の立場からお薬や薬局に関する話題をご紹介しますさせていただきます。この度は、薬局・薬剤師の職能を紹介する機会を与えて頂き感謝しております。これを通じて薬局・薬剤師への理解が深まり、より身近な存在に感じて頂けるようになれば幸いです。どうぞよろしくお願い致します。

みなさんが薬剤師と接する場としては、調剤薬局や病院、ドラッグストアを思い浮かべる方が多いと思います。この3つで全体の75%の薬剤師が働いています。それ以外には製薬会社や卸売販売会社で、医療機関へ医薬品情報を提供する仕事や医薬品の研究開発などに携わったり、保健所などの行政機関において、薬事に関する業務を担ったり、麻薬取締官になる薬剤師もいます。大学などの教育機関で研究や教育関連に従事する薬剤師もいます。男女比は4:6で女性が多い職種になります。薬剤師免許を取得すると免除や簡単な講習で取得できる資格もあり、他の医療職に比べると活躍できる場が多いと言われています。

では、本題に入りますが、初回は皆さんが薬局で処方箋を提出してから、薬剤師がどのような業務をしているのかご紹介いたします。診察を終えた後、処方箋が発行され薬局に持参します。処方箋には、本人の名前や保険番号などの他に薬の名称や飲み方など

が記載されています。処方箋の記載にはルールがあり、どの病院からも同様の記載方法でお薬が処方されます。

処方欄には、この様な形でお薬の用法・用量が記載されています。簡単に読み方を説明します。

・Rp1. メチコバル錠 500 μ g 3錠
1日3回毎食後 28日分

・Rp2. ロキソプロフェン Na 錠 60mg 1 錠
1 回 1 錠 疼痛時 10 回分

・Rp3. ヒルドイドソフト軟膏 25g
1回数回 全身

Rp. 1 のような毎日服用する内服薬は、薬の名前の後に 1 日の服用錠数が記載され、服用方法と処方日数を記載する事になっています。3 錠を 3 回に分けて、毎食後に服用。それを 28 日分なので、84 錠をお渡しする事になります。

Rp. 2 のように症状が出たときのみ服用する頓服薬では、薬の名前の後に 1 回に飲む錠数が記載され、痛い時に 1 回 1 錠それを 10 回分なので、10 錠をお渡しする事になります。

Rp. 3 のような外用剤は、薬の名前の後にお渡しする全量が記載されます。湿布薬も同様になります。

医療用医薬品は、この様なルールに沿って医師により処方箋が作成されます。今度、ご自分の処方箋をじっくり見てみてください。この処方箋を薬局に提出する際、患者様に注意して頂きたい点があります。実は処方箋には有効期限があり、交付日を含めて4日以内に調剤を受けなければならず、それを過ぎてしまうと無効になってしまいます。交付日を含めて4日間なのでご注意ください。特に木曜日に発行された処方箋は、日曜日に期限を迎えてしまいます。日曜日にやっている薬局が少ない為、注意が必要です。

薬をもらうまでの流れとしては、診察を受けた後、処方箋が発行され、この処方箋を薬局に提出し、薬の説明があってから薬を受け取ると思います。処方箋を薬局に提出して頂いてから、薬局薬剤師は、図1に示す流れで業務を行います。

図.1

薬局薬剤師の仕事の流れ

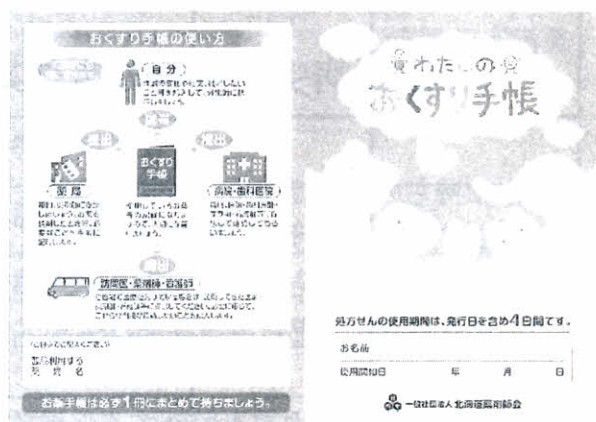
-
- ① 処方箋受付
 - ② 処方箋内容の確認
 - ③ 患者様情報の確認
 - ④ 医師への確認・問い合わせ
 - ⑤ 調剤
 - ⑥ 鑑査
 - ⑦ 患者様への説明・お薬お渡し
 - ⑧ 会計
 - ⑨ 薬歴に患者様情報の入力
- ① 処方箋を受け付けた際に、有効期間内の処方箋であるか。保険番号に誤りや抜けがないかなど事務的な確認を行い、確認する為に使用する患者様ごとに作成している薬剤服用歴を準備します。薬剤服用歴は、過去に調剤した薬剤がすべて記載されており、患者様とのやり取りで得た副作用や要望など様々な情報が記録
 - ② この薬剤服用歴をもとに、今回の処方箋内容の確認を行います。医師が記載した薬剤について、服用方法や服用量が適切であるか、処方日数に不備がないか、チェックを行います。
 - ③ また、併せて患者情報を薬剤服用歴に記載している過去の情報をもとに、今回の処方内容が適切であるかチェックを行います。新しく処方された薬であれば、同様の作用を持った薬を服用していないか、また、副作用歴がないか、飲み合わせの悪い薬を服用していないかなどもチェックをします。お預かりしたお薬手帳をもとに新たに服用を始めた薬がないか、他の医療機関の薬と重複しているものはないかなど総合的に確認します。
 - ④ 薬剤服用歴をもとに今回の処方内容に不備や確認が必要となれば、医師に確認を行います。これを疑義照会をといいます。薬剤師は、疑義紹介をして不備や疑問が解消されなければ調剤をしてはならないと定められています。また、処方内容に変更を行う時は、必ず医師に対して疑義照会を行い、医師からの了承を得てからではないと変更ができないように法律で定められています。
 - ⑤ 不備や疑問が解消され、ここで初めて調剤することができます。処方箋に記載されている薬剤を医師から指示された数を取りそろえます。また、薬剤服用歴をもとにいつも通りの作り方で調剤できているか確認し、調剤をした薬剤師から鑑査者に渡されます。
 - ⑥ 鑑査者は、処方箋通り薬剤や錠数が正しいか、指示通りの調剤方法（錠剤を半分に割ったり、粉碎したり）で調剤されて

いるかなどを確認します。また、薬剤服用歴をもとに、今回の処方内容が妥当であるか確認したり、薬袋の記載方法など個々の患者さんに合わせた形になっているかなど確認を行います。ここでは、処方箋入力や調剤をした者と別の薬剤師が確認を行うことでダブルチェックを行っています。

- ⑦ 一通りチェックができたので、患者様にお薬をお渡しします。現在の状態を確認させていただき、処方されたお薬で問題ないか確認をします。医師と患者さんのやり取りをお伺いし処方内容に問題はないか、副作用などいつもと違った症状がないか、必要な薬が処方されているかなど、最終的なチェックをさせていただいております。もし、処方された薬と患者様のお話に違いや疑問が生じた場合、医師に疑義照会し確認を行い、疑問が残らないようにしてお薬をお渡しします。また、ご自宅に残薬がないかもお聞きし服用状況の確認も行います。
- ⑧ 服薬指導が終わり、お薬の変更がなければ料金が確定しますのでお会計になります。
- ⑨ 患者様にお渡しした後、患者様とお話した内容を薬剤服用歴に記載します。また、次回への引継ぎ事項なども記録として残していきます。

これが処方箋をお預かりしてからお薬をお渡しするまでの一般的な薬局薬剤師の仕事内容になります。待ち時間が長いとお叱りを受ける事もございますが、医療機関とのダブルチェックが重要な業務であり、それを怠ると患者様に健康被害が起きる可能性があります。薬に関しては薬局が最後の砦になりますのでご理解を頂ければ幸いです。

これらの業務を行う上で重要な役割を担っているのがお薬手帳です。お薬手帳は現在薬局利用者の9割の方に利用されており、皆さまもお使いいただいていると思います。このお薬手帳には、お薬に関する必要最低限の情報が記載されています。医師や薬剤師はこれらの情報をもとに他の病院や他の薬局で調剤された薬を把握しています。また、過去の受診記録と処方薬が時系列で縦覧でき、患者さんの体調変化も読み取ることができます。このお薬手帳がある事で、医師も迷いなく薬の選択ができますし、薬剤師も安心して調剤することができます。副作用が発生した時も、すべての服用薬が分かるので原因究明や予防対策に役立てることができます。このように今では各医療機関へお薬の情報を伝える手段としてお薬手帳はなくてはならないものになっています。各医療機関や薬局は、自らがお渡ししている薬の情報は当然把握していますが、他の医療機関で処方されている薬はお薬手帳から情報を得ています。患者さんが服用している薬すべてを容易に一覧できるものは、このお薬手帳しかないのです。お薬手帳の本来の機能を発揮する為には、患者さん本人が必要性を理解し、ご自分の為に活用する事が必要になります。



ここで正しいお薬手帳の使い方についてご紹介します。

- ① 日付順に処方されたお薬の情報を記載する事
 - ② 病院ごとにお薬手帳を分けず、必ず1冊にまとめる事
 - ③ 受診時は必ず持参し、処方医に見てもらう事
 - ④ 処方箋が出たら薬局で必ず提出し、同じ薬でも毎回記録してもらう事
 - ⑤ OTCやサプリメントを購入する際や健康に関する相談がある時もお薬手帳を持参し薬剤師に見てもらう事
 - ⑥ 副作用があった薬・アレルギー歴・常用している市販薬・サプリメントがあれば、お薬手帳の記録欄に記載する事
 - ⑦ 服用して感じた事や医師・薬剤師に伝えたいことがあれば記載する事
 - ⑧ いつも決まった場所に保管し、家族もわかるようにしておく事。
 - ⑨ いつも携帯し、旅行や災害時など自宅を離れる時も忘れず携帯する事。
 - ⑩ 日頃よく利用する薬局名を記載する事
- 以上の点に注意し活用してください。

今は薬の名前もきちんと伝えることができるので必要ないという方もいますが、このお薬手帳が本当に役立つときは、何かあった時です。今のようにはっきりと自分の伝えたいことが伝えられるとも限りません。場合によっては意識がない事もあるかもしれません。日頃から大切に管理しているお薬手帳があれば、緊急時には必ず役立つはずです。ご自分の健康の為に、お薬手帳をご活用して頂ければと思います。現在、スマートフォンを活用した電子お薬手帳も普及してきております。スマートフォンは常に持ち歩くものなので、外出先や旅行先で急に体調を崩したりしても服用薬の情報を伝えることができます。また、ご家族の服用薬も一緒に管理する事もできます。スマートフォンをなくした場合でも、外部のサーバーに記録を残す設定をしておけば再度読み込むことが可能です。従来のお薬手帳と電子お薬手帳にはそれぞれ長所と短所があるのでできれば両方活用して頂くのがベストだと思います。電子お薬手帳については、薬局にご相談ください。



指定難病受給者証の有効期限三ヶ月自動延長について

現在お持ちの「特定医療費（指定難病）受給者証」は、令和3年9月30日で有効期間が満了となりますが、新型コロナウイルス感染症の拡大状況を踏まえ、北海道及び札幌市の独自対応として、有効期限を3か月間自動延長することになりました。

この延長に伴い、更新申請期間は令和3年9月頃～同年12月下旬までの予定となります。

詳しくはお住いの地域を管轄する保健所（札幌市は各区保健センター）より今後送付される案内文書にてご確認ください。

2020年度活動報告

総括

今年度は、新型コロナウイルス感染症の流行により、実際に集まって行う事業が出来ませんでした。このような状況の中ですが、アンケート調査を行えたのは今後の運営や企画を行う上で大変参考になりました。また、調査部のオンラインでミーティングは、釧路、帯広、名寄、札幌在住の会員が自宅から参加しました。

役員会はLine電話で4回行いました。

3回発行の会報では、連載『応用が利く「病気のはなし」』、闘病記と疾病の紹介が掲載出来ました。特記したいこととして、市原先生が会報のツイートをしてくださったのがきっかけとなり、「あすなろ会」の名付け親との出会いがありました。

雑談臨時号の発行を通して、このような内容の記事を会報に掲載できないかと考えるようになりました。

交流会は、2月27日に3人で行い、今後ともこのような小さな集まりの開催が行えるようにならないかと考えるようになりました。

運営では、今年度から会長、事務局、会計のマニュアル作りを始めました。

事業は昨年度よりも縮小になりましたが、今年度の活動は来年度以降に繋がるものになりました。

2013年には会員と賛助会員を合せて97名が、毎年徐々に減少していましたが、今年度は3名の増加となりました。

役員

会長	小西淳子	CIDP（家族）
事務局長	小西淳子	
会計	永井智恵子 （上期）、 小西淳子 （下期）	
事務局	丸山靖子	側弯症（本人）
会報	森浩幸 河原貴子	神経線維腫Ⅰ型 （本人） キアリ奇形による側弯症
監査	吹田寿美子	側弯症（家族）
運営委員	永井智恵子	側弯症（本人）

事業・活動

事業・活動名	実施日	備考
役員会	6回（内オンライン4回）	開催場所は、江別市と札幌市。
アンケート	12月	回答数43名
会報発行	6月、11月 2月	連載は「応用が利く『病気の話』」
会報臨時号	10月	
相談・問合せ	18件	電話
会員数70名 賛助会員6名	新入会者 7名	退会者 4名
監査	4月3日	会計、監査、立ち合いの三人で実施。
交流会	2月27日	3名

「あすなろ会」2020年度一般会計収支決算書

収入の部

自：2020年4月1日 至：2021年3月31日

科目	項目	2020年度予算	2020年度決算	備考
会費収入		160,800	166,600	会員65名、賛助会員6名
疾病団体交付金		193,000	193,000	
寄付金収入		0	0	
還元金収入	難病連協力会収入	27,000	29,000	
	署名募金還元金収入	1,000	200	
参加費収入	交流会参加費	0	0	
事業収入	販売等事業収入	0	0	
雑収入		0	0	
前期繰越金		4,172	4,172	
合計		385,972	392,972	

支出の部

科目	項目	2020年度予算	2020年度決算	備考
会議費	役員会	31,670	42,707	会場費、交通費、資料代
総会・大会費	総会	0	43,030	2021年度の書面表決、マスク
会報発行費	謝礼	40,660	30,330	振込手数料込含む(330)
	臨時号	17,130	5,984	10月発行
	会報	57,000	82,442	3回発行
	小計	114,790	118,756	
講演会・交流会費		0	0	
公報費		17,360	60	取材時の資料コピー
分担金	HSK	3,000	3,152	(送金手数料含む152円)
	アラジン	2,000	2,000	
	難病連加盟分担金	96,500	96,500	
	小計	101,500	101,652	
活動費	相談・問合せ	22,440	2,000	
	アンケート	51,800	36,674	入力作業、印刷、郵送、資料他
	上記以外の活動	0	4,323	交通費他
	小計	74,240	42,997	
事務局費		28,000	13,713	
交通・通信費	事業以外	11,812	2,638	
	振替口座の利用明細	6,600	4,620	
	小計		7,258	
雑費		0	0	
次期繰越金		4,172	22,799	
合計		385,972	392,972	

「あすなろ会」 2020年度特別会計決算書

自：2020年4月1日 至：2021年3月31日

口座種別	預り番号	2019年度		2020年度		備考
		収入	元金	収入	元金	
スーパー定期	006	6	60,619	6	60,625	収入は利息
	008	9	100,203	9	100,212	収入は利息
	009	5	50,081	5	50,086	収入は利息
	012	4	40,034	4	40,038	収入は利息
	小計	24	250,937	24	250,961	
普通預金口座		0	61,353	1,000	62,353	寄付金1,000円計上
特別会計合計		24	312,290	1,024	313,314	

「あすなろ会」 2021年度特別会計予算書

自：2021年4月1日 至：2022年3月31日

収入の部

科目	2020年度決算	2021年度予算	備考
前期繰越金	312,290	313,314	
寄付金	1000	1000	
雑収入	24	24	利息
合計	313,314	314,338	

支出の部

科目	2020年度決算	2021年度予算	備考
次期繰越金	313,314	314,338	
合計	313,314	314,338	

監査報告書

個人参加難病患者の会「あすなろ会」

会長 小西 淳子 様

2020年度の収支決算について監査の結果適正であることを報告します。

2021年4月3日

監事

吹田 寿美子



2021年度活動計画

役員

活動方針

今年度は、昨年度の経験を活かして運営と企画を考えて行く予定であります。

会報では、昨年度同様、連載、闘病記と疾病の紹介を行い、新たに会員同士が紙上で交流できるようなコーナー「みんなの広場」を、運営面での報告を行うコーナー「あすなろ会から（仮称）」の新設を行います。連載は北海道薬剤師会常務理事 山野勝美氏による薬の話になります。

アンケートの集計と分析は、会報の臨時号で11月までを目途に報告いたします。

札幌市が主催し、難病連が企画運営している難病医療相談会は、10月9日（土）にCIDPとギランバレー症候群、2022年2月5日は高安動脈炎が開催されます。状況を見ながらになりますが、医療相談会の前に交流会を開催いたします。

今年度から初めての試みとして、ピアサポートを始めます。

会員同士の交流が様々な方法で行えるように、SNSなどオンラインでの交流を始める予定です。

まだ感染症の流行が落ち着きませんので、どこまでできるか分かりませんが、出来る事を行っていかうと考えております。

会長	小西淳子	CIDP（家族）
事務局長	丸山靖子	側弯症（本人）
会計	森浩幸	神経線維腫Ⅰ型（本人）
会報・広報	河原貴子 森浩幸	キアリ奇形（家族）
監査	河原貴子	
ピアサポート	永井智恵子	側弯症（本人）

事業・活動計画

事業・活動名	実施日	備考
役員会	6回	Line電話
ピアサポート	随時	
会報発行	6月、11月 2月	連載は、薬剤師による薬の話
会報臨時号	11月までに	アンケートの報告
交流会	10月9日（CIDP）、 2月5日（高安動脈炎）	医療相談会前に、難病センター3階、団体活動室
相談・問合せ	随時	電話

「あすなろ会」2021年度一般会計収支予算書

自：2021年4月1日 至：2022年3月31日

収入の部

科目	項目	2020年度決算	2021年度予算	備考
会費収入		166,600	176,200	会員70名、賛助会員6名
疾病団体交付金収入		193,000	193,000	
寄付金収入		0	0	
還元金収入	難病連協力会収入	29,000	29,000	
	署名募金還元金収入	200	1,000	
参加費収入	交流会参加費	0		
事業収入	販売等事業収入	0	0	
雑収入		0	0	
前期繰越金		4,172	22,799	
合計		392,972	421,999	

支出の部

科目	項目	2020年度決算	2021年度予算	備考
会議費	役員会	42,707	32,817	会場費、交通費、資料代
総会・大会費		43,030		
会報発行費	謝礼	30,330	30,330	連載の謝礼、送金手数料
	臨時号	5,984	0	
	会報	82,442	82,442	3回発行
	小計	118,756	112,772	
講演会・交流会費		0	12,000	疾病別交流会×2回、7月交流会
公報費		60	22,500	保健所にパンフレットを送る
分担金	HSK	3,152	3,152	振込手数料込（152円）
	アラジン	2,000	2,000	
	難病連加盟分担金	96,500	96,500	
	小計	101,652	101,652	
活動費	相談・問合せ	2,000	37,300	ピアサポート含む
	アンケート	36,674	30,798	分析結果報告、事務経費
	上記以外の活動	4,323	31,189	
	小計	42,997	99,287	
事務局費		13,713	13,713	
交通・通信費	事業以外	2,638	22,638	
	振替口座の利用明細	4,620	4,620	
	小計	7,258	27,258	
雑費		0	0	
次期繰越金		22,799	0	
合計		392,972	421,999	

運営だより

昨年度最後の役員会

3月13日（土）13：00～札幌駅前にあるエルプラザ 4 階の研修室にて、昨年度最後の役員会を開催しました。難病連から頂いた非接触型体温計で体温を計ってから会議に入りました。会員から頂いたクッキーはみんなで分け合いました。



役員会や交流会の開催を行うにあたり、「あすなろ会」は 3 か所に団体登録をしています。

- ・札幌市民活動サポートセンター
 - ・札幌市男女共同参画センター
- （上記 2 か所は札幌駅北口向かいエルプラザ内）
- ・北海道立道民活動センターかでの 2・7

団体登録をしていなくても利用できる江別市にある「市民活動センターあい」も利用しています。

吹田さんの退任

2016 年度に役員になり、2018 年度から昨年度まで監査を担当していた吹田寿美子さんが退任し、後任は河原貴子さんになりました。しっかり監査をする人の退任は残念ですが、今までお疲れさまでした。そして、ありがとうございました。

アンケートの集計・分析

アンケートの質問項目を作る時から、役員会と調査部で連携して行っております。届いた回答の Excel に入力する作業を、帯広市の「一般社団法人ふれあいデジタル工房 ワークサポートふれあい」に委託し、3 月から集計、分析を行っています。11 月までに会員へ結果の報告が出来るように予定を立てております。



わたしの病気 好酸球副鼻腔炎

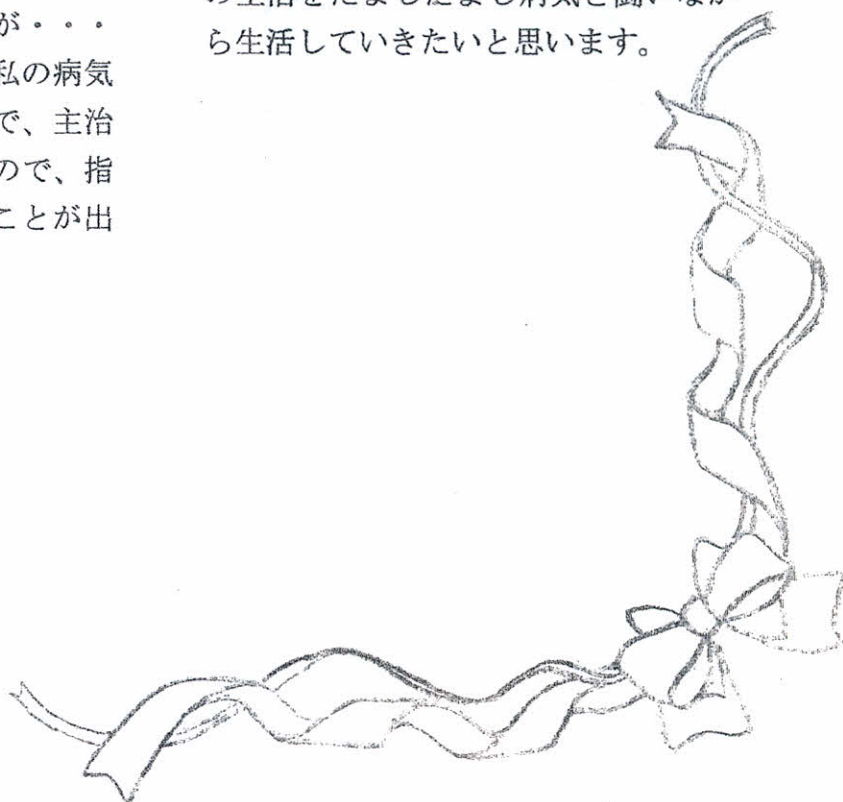
釧路町 芳賀 貴

私は小学生の時から耳鼻科に通院していました。中学生卒業時に気管支喘息を発病して入院を繰り返していました。

成人になってから、一度副鼻腔炎の手術をして副鼻腔炎のレーザー治療を日替わりで治療しながら生活していました。

40歳ころ、某新聞に「好酸球副鼻腔炎」を書かれていた記事に、喘息から悪化して副鼻腔炎になった人が・・・と書かれてあるのを読んで、私の病気に当てはまると思いましたので、主治医に尋ねたところ認めましたので、指定難病の受給者証を受けらる事が出来ました。

それからまた、鼻の手術をしました。が、においなどは分からないままで、鼻涙管が悪くなり、地方の病院で治療できず、何度か北大病院に通院することになりました。今現在は、コロナが流行して北大病院に通院することが出来なく鼻詰まりが悪化し鼻閉の状態、頭痛薬や鼻疾患などのお薬等を服用しながらコロナが終息したらいち早く北大病院に通院するまで、今は我慢の生活をだましだまし病気と闘いながら生活していきたいと思います。



好酸球副鼻腔炎について

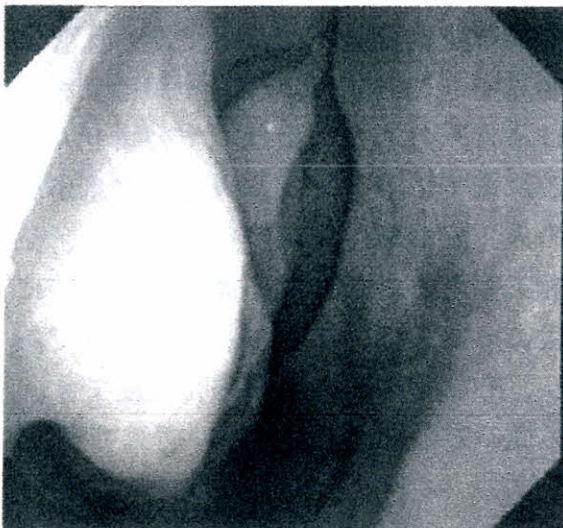
難病情報センターホームページより

「好酸球性副鼻腔炎」とは
どのような病気ですか

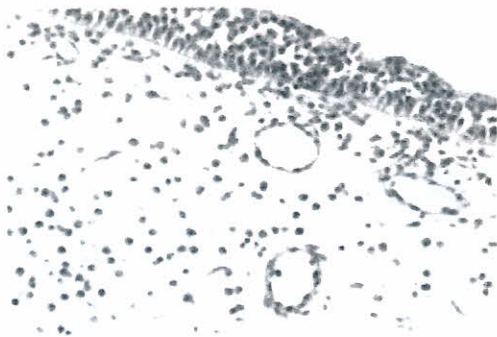
好酸球性副鼻腔炎は、両側の鼻の中に多発性の鼻茸ができ、手術をしてもすぐに再発する難治性の慢性副鼻腔炎です。一般的な慢性副鼻腔炎は、抗菌薬と内視鏡を用いた手術でかなり治りますが、この副鼻腔炎は手術をしても再発しやすく、ステロイドを内服すると軽快する特徴があります。すなわち、ステロイドが最も有効な治療法です。しかし病気自体は、生命に危険を及ぼさないので、ずっとステロイドを服用することは避けた方が良くとされます。そのためステロイド内服を中止すると風邪などの感染を契機に鼻茸が再度大きくなり、悪い状態に戻ってしまいます。

健常人と好酸球性副鼻腔炎患者さんの鼻の中の写真を示します。

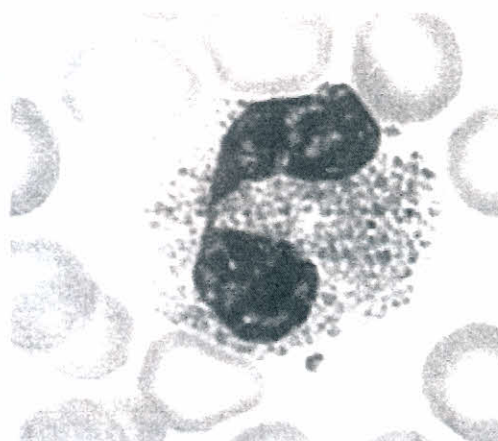
(写真一枚目は健常人、二枚目は好酸球副鼻腔炎の患者さん)



上図のように水ぶくれのような袋が鼻茸であり、幾つもの鼻茸ができて鼻の中を充満していくのが特徴です。鼻茸自身は良性腫瘍ですが、風邪をひいたり細菌感染が起こったりするたびにどんどん大きくなります。ひどい場合は、鼻の穴から溢れそうになることもあります。この鼻茸を顕微鏡で調べると好酸球という免疫細胞が多数認められます(次ページの右図)。これまで日本人の鼻茸には好中球という免疫細胞が多く存在したので、この好酸球性副鼻腔炎は今までの副鼻腔炎とは違った原因で起こるか、異なった反応をしているのだらうと推測されました。そして好酸球という細胞が非常に多く認められるので、好酸球性副鼻腔炎という名前が付けました。



(鼻粘膜を顕微鏡で
拡大した写真)



(好酸球。
周囲は赤血球)

左の写真はピンク色に染まった好酸球が鼻の粘膜の中に多数集まっている状態です。右はこの病気の主役である好酸球という細胞です。この病気は、

ほとんど20歳以上の成人になってから発症します。15歳以下の子供では発症しません。

この病気の患者さんは
どのくらいいるのですか

副鼻腔炎の人は、日本に100万人から200万人いると言われています。そのうち鼻茸が存在するような慢性副鼻腔炎患者が20万人います。好酸球性副鼻腔炎の中等症・重症の人は、20万人の中の10分の1にあたる約2万人です。1900年代には、この病気の人あまり日本にいませんでした。1990年代後半から2000年にかけてこの病気の人徐々に増えてきました。台湾、韓国、中国など東アジアの国々も最近この病気に罹る人が増えてきました。現在も増加傾向にあります。

この病気はどのような人に
多いのですか

気管支喘息の人や、アスピリンなどの解熱剤などで喘息を起こしたりショックを起こしたりするアスピリン不耐症の人に多く起こります。また薬物アレルギーの人にも起こります。気管支喘息を起こすようになってから、好酸球性副鼻腔炎になるのか、もしくは逆に好酸球性副鼻腔炎になってから気管支喘息も起こすようになるのかは、まだはっきりとした結果はでていません。これまでの調査では、気管支喘息が先の人、好酸球性副鼻腔炎が先の人、気管支喘息と好酸球性副鼻腔炎が同時に起こった人は、ほとんど同じ割合であり、それぞれ30%から35%程度です。男性の方が女性よりも多い病気です。

この病気の原因は
わかっているのですか

はっきりした原因はわかっていません。ただ1990年頃までは、重症の気管支喘息治療にステロイドを内服させていました。それが 吸入ステロイド を用いることが第一選択になった頃からこの病気が増加してきました。昔からこの病気は存在していたのに、合併する気管支喘息の治療でステロイドの内服を行っていたために、わからなかったのかもしれませんが。そうすると、鼻、気管、肺すべてに関連する全身性の呼吸器疾患であり、鼻だけの病気ではないのではないかと考えられています。すなわち何かの原因で全身の病気が起こり、鼻では好酸球性副鼻腔炎が起こり、気管や肺では気管支喘息が起こり、アスピリンを飲むと全身反応や呼吸が苦しくなるのではないかということです。これまでは、感染による急性副鼻腔炎をうまく治せなかったり、放置しておいたりすると慢性副鼻腔になり、鼻茸ができると言われていました。この過程で、理由は不明ですが好酸球が多数集積し、反応を起こしたために好酸球性副鼻腔炎が起こったと考えられていました。しかし上述したステロイド内服のことなどを考えると、この考えは間違っているのではないかと

と考えられつつあります。好酸球性副鼻腔炎が合併する気管支喘息、アスピリン不耐症も発症にウイルスが関与しているとも疑われています。ウイルス感染が起こると好酸球性副鼻腔炎の病状は、急激に悪化します。特に鼻茸は大きくなり、鼻水も 粘稠 になってきます。鼻の粘膜にウイルスが感染した時に、過剰に反応して好酸球を呼んでくる物質をたくさん分泌する人が、この病気になるのかもしれないと考えられています。そうすると遺伝的にこの病気になる人が決まっているのかもしれませんが。試験管での研究によって、好酸球性副鼻腔炎の鼻茸では血液を固める作用が 亢進 しており、血の塊を溶かす作用が減弱していることがわかっています。しかしまだよくわからず、現在いろいろ調べられているのが現状です。

この病気は遺伝するのですか

これまで遺伝するとの報告はありません。ただし両親が気管支喘息の場合、子供は気管支喘息を発症する可能性は高まるので、それに伴う好酸球性副鼻腔炎も発症するかもしれません。しかしこの病気自身の歴史が浅いので、今後遺伝性するのかどうか、わかってくるとと思います。

この病気ではどのような症状が
おきますか

嗅覚障害が起こります。鼻はつまり、粘稠な鼻汁がでます。両側の鼻とも同じような症状を示します。気管支喘息発作を起こすことがあります。難聴を示すことがあり、耳がつまります。耳だれが出ると、とても粘稠で止めることはかなり困難です。血液検査において好酸球がたくさん血液中に現れます。鼻のCTを撮影すると目と目の間の所（篩骨洞）に影が認められ、その影は頬の所の上顎洞よりも濃く、重症であることが特徴です。頬の痛みや歯の痛みなどはあまりありません。鼻がつまるので口で呼吸をすることが多くなります。鼻茸が鼻の中に充満している場合は、一日中口呼吸です。そのため口が渇き、のどが痛くなることが多くなります。よく風邪のような症状が起こり、そこから鼻の状態がさらに悪化していきます。

この病気にはどのような
治療法がありますか

汚い鼻汁が出ている場合には、まず抗生物質を内服します。透明な鼻になってもにおいが戻らなく、鼻づまりが続く場合（鼻茸が存在する場合）には、ステロイド（プレドニン、セレスタミン）を内服させます。これで鼻茸が縮小し、においが戻るなどの症状改善が認められます。ステロイド内服は、約3ヵ月間減量しながら継続します。症状が軽快したら、一旦終了します。しか

し鼻茸が大きくなってくると、内視鏡を用いた手術を行います。これで一旦鼻茸を完全に取ります。術後は鼻の洗浄とステロイドの内服を絡めながら、鼻の様子を見ていきます。

この病気はどのような経過を
たどるのですか

最初のステロイドを内服させた保存的治療で、とてもよく反応したならばこの疾患の可能性が非常に高くなります。しかし風邪を引いたり、菌が感染したりすると汚い鼻汁になるので抗生物質を処方します。抗生物質投与後、ステロイドの内服を行います。一旦よくなるのですが、ステロイドを中止後また感染を起こします。このように経過が反復していくとともに鼻茸も徐々に大きくなり、内視鏡を用いた鼻の手術を行うことになります。手術によって鼻茸が摘出されるので、一旦鼻づまりは解消されます。しかし鼻茸はすぐに再発し、再度保存的治療、再手術を行うことになり、またまた反復していきます。途中、耳だれが出現するとステロイドの内服をしない限り、耳だれが止まることはありません。耳の閉塞感も同様です。これは好酸球性中耳炎と言って、鼓膜の奥にある鼓室に好酸球が集まり炎症反応を起こすためです。

この病気は日常生活で
どのような注意が必要ですか

風邪などをひくと症状は悪化するの
で、規則正しい生活と帰宅後には必ず
手洗いをした方がよいです。

用語解説

慢性副鼻腔炎

(まんせいふくびくうえん)

蓄膿症（ちくのうしょう）とも呼ばれている。顔面の左右対称性にある上顎洞、篩骨洞、前頭洞にウイルスや菌の感染が起こり、そこに粘液や膿が溜まる病気。鼻の中にも粘液や膿が鼻汁として排出される。うまく排出されないと頬や目の間に痛みを感じる。鼻汁の貯留、鼻の粘膜も腫れるので、鼻づまりも起こす。戦前、戦後の小学生の病気として有名。細胞とも言われる。生体反応において消防士の役割をしていると例えられるが、アレルギーを起こすこともあり、善玉か悪玉かいろいろ議論されている。

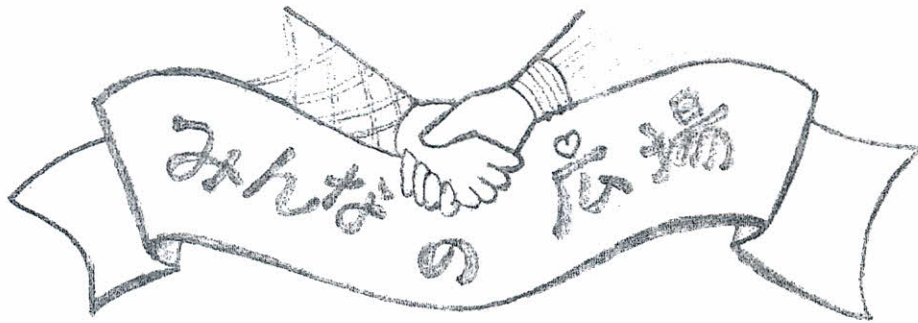
嗅覚障害

(きゅうかくしょうがい)

一般には嗅覚機能が低下して、においがわからない状態もしくはにおいがわかりづらい状態をいう。鼻がつまって鼻呼吸ができないことによる場合と外傷、ウイルス、腫瘍で神経が侵されて起こる場合とがある。好酸球性副鼻腔炎で起こる嗅覚障害は、鼻がつまって起こるとされる。

好酸球（こうさんきゅう）

ヒトの体を守る細胞の一種。寄生虫感染が起こった時に、この細胞が増えて寄生虫を攻撃する。一方で、アレルギーにおいても重要な役割を担い、アレルギー反応を起こす



今月号から、会員のみなさんの生の声や元気をもらえる記事などを載せていきたいと思います。落ち着かない日々ですが、みなさんが笑顔で過ごすことができますように・・・☆

今回は、書面表決の返信のお葉書に書かれていた、心温まるコメントをご紹介します。ありがとうございました
< () >

お世話になっております。コロナ禍の中、お身体ご自愛ください。(Y.Y)

貴重なマスクをご送付くださりまして、誠にありがとうございました。感謝です。(S.M)

マスクありがとうございました。(Y.K)

マスク助かります。ありがとうございました。(G.N)

こんな大変の時に活動は苦勞なさっておられることとお察しいたします。マスク大変助かります。充分気をつけてお過ごしくださいね。(H.E)

皆さまに感謝申し上げます。マスク活用させていただきます。(T.T)

マスク頂きありがとうございます。大切に使用させていただきます。(S.T)

マスクありがとうございました。(F.S)

いつもありがとうございます。(T.M)

先日はマスクを頂きまして、どうもありがとうございます。お心遣い感謝しております。(M.S)

コロナ1日も早い収束を願っております。(N.C)

マスクありがとうございます。当を得た最大のプレゼントです。(S.Y)

いつもお世話になりありがとうございます。(A.S)

これから、宜しくお願い致します。(Y.K)

みなさんからの声を募集しています。

嬉しかったこと、むしゃくしゃしたこと、身近な話題、
趣味（俳句、写真、絵など・・・）なんでもかまいません。
お待ちしております。

ピアサポート担当

永井智恵子 〒069

丸山靖子 〒096

ふしぎな出会いの女子三人

12月、難病連の紹介でYさんと電話で話しました。家が近いねー、会おうかって話になり、1月1日に入会してくださいました。会う日にちが決まる前の1月、札幌市で発行している「難病ガイドブック」に掲載されてある難病連加盟患者会一覧を見て、家が近いからとAさんから電話が来ました。

短期間に家が近い人二人から電話が

来たんですよ。しかも、小西を含めて三人とも女性、似たような年齢、家族が患者。コレってすごくないですか？

「会いなさい」と言う天からのお告げのようにも感じました。そこで、2月27日（土）13：00～、三人がよく分かっているパン屋さんで会う事にしました。Yさんが感想を書いてくださいましたので、掲載いたします。

初対面の3人(小西さん、Aさんと)が、パンを販売している喫茶店にて会うことになりました。

何を話したらいいかなあ。。。初めて会う人達に。。。の心配は無用でした。直ぐにそれぞれが尽きることなく話し始め、私の昔からの知り合いにも言えなかった介護の悩みや不安をスラスラと言えました。

こんなに美味しいコーヒータイムは久しぶり。アッと言うま間の2時間でした。直接会って目を見て話せる贅沢なひと時に乾杯。

今年入会したばかりの新参加者ですが宜しく願います。(Y.T)



2時間かけてコーヒーを
飲み干しました

便利グッズの紹介

～ 「開ける」 道具 ～

プルトップ、ペットボトルのふた、瓶の蓋開け、に難儀することがあります。
そのような時に便利なのが**貝印ソフトオープナー**です。



プルトップ開け、ペットボトルのふた開け、
瓶の蓋開け、瓶の栓抜き、納豆などのフィルム
はがしと1個で5役と優れものです。

ネットで「ソフトオープナー」と検索する
か、ヨドバシカメラでも販売しています。ヨ
ドバシカメラの店頭で購入するときは、注文
になります。色は黒。

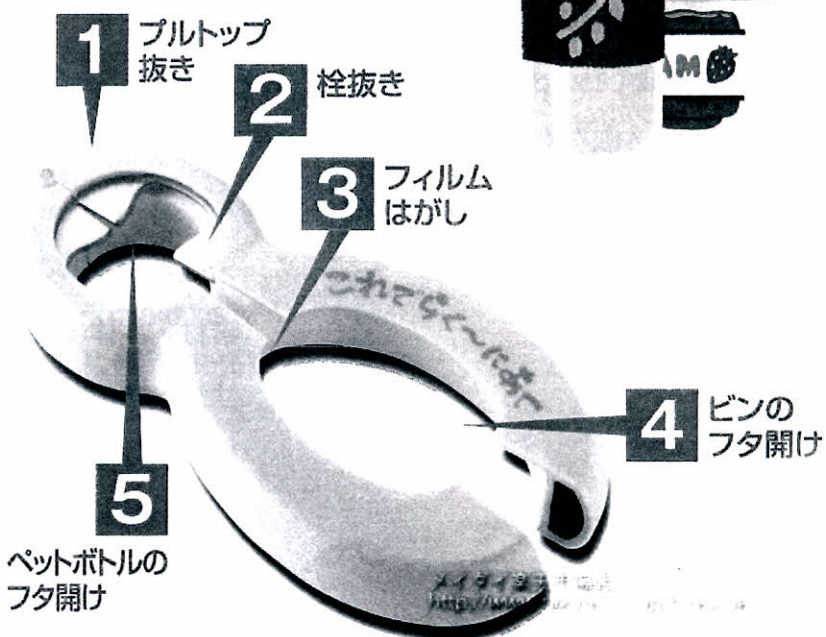
貝印以外のメーカーで
も販売しています。

右の写真は緑色で、機
能は同じで、ネット販
売になります。

缶詰などのプルトップ
開けやペットボトルの
ふた開けは、超便利で
す。

瓶のふた開けは使える
大きさが限られていま
す。大きいものや小さ
いものを開けるのは、
シリコン製の鍋つかみ
が便利です。

なかなか開けられない...、ビン蓋に缶のプルトップ
ペットボトルの蓋・フィルム蓋・ビンの栓。
年配の方など握力の弱い女性、爪の長い方に！
おすすめ便利アイテムあります！



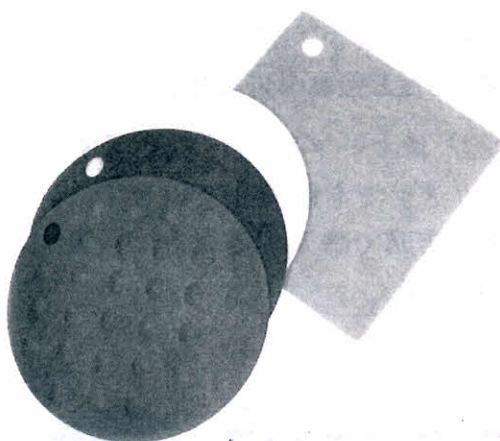
瓶のふた開けって、ふたを温めても開けずらかったりします。ふた開けの器具が使いづらい場合があります。そんな時、ふたの大きさを気にしないで使えるシリコン製のものを紹介します。

ふた開けの他に、鍋つかみ、鍋敷き、滑り止めにも利用できます。

ソフトオープナーとふた開けの注文は、ヨドバシドットコム（ネット販売）か、ヨドバシカメラの店頭でお求めになる場合は注文になります。

ユーロキッチン

シリコンホットパット鍋つかみ敷き瓶オープナー青



※商品画像はイメージです。こちらの商品は1点です。

ブランド：ユーロキッチン

ブランド国名：日本

寸法：四角型で175mm×175mm×5mm

材質：シリコン樹脂

重量：四角型 84g

値段：880円

サンクラフト

RD-16 シリコングリップオレンジ



メーカー：サンクラフト

素材・本体：シリコン

寸法：158×165×9mm

値段：1,010円

～ オーダーの靴 ～

足の形が変わるときがありますし、巻き爪など様々なトラブルが起きます。

そうすると、靴を履いているのが
苦痛になるんです。

歩くのが億劫になるし・・・

そこで、自分の足にピッタリの靴を
オーダーメイドをしている靴屋さんを
紹介します。既製の靴を加工したり、
修理もしています。

しかも、巻き爪や外反母趾などが痛く
なく、冷えやむくみの緩和をする靴下
も売っています。足裏はデリケート
で、歩き方に影響をします。
会社名は、「アルファ美輝」です。

オーダーで、治療目的の靴型装具と足
底装具の制作には各種保険が利用で
き、身体障害者手帳をお持ちの方は、
公費負担があります。インソールだけ
でも利用できます。



【 本店 】

フリーダイヤル…0120-
841-928

営業時間…10:00～19:00

定休日…火曜定休日

〒064-0821

札幌市中央区北1条西
23目1-28リ ラハイツ
表参道1F

契約駐車場有

(グッドホーム4～7番)

予約優先

【 大丸札幌店 】

TEL…011-218-1183

営業時間…10:00～20:00

定休日…元旦を除き無
休

〒060-0005

札幌市中央区北5条西4
丁目目7 大丸札幌店2F
婦人靴売場

駐車場有

予約優先

【 帯広店 】

TEL…0155-26-7111

営業時間…10:00～19:00

定休日…水曜定休およ
び第3火・水連休

〒080-0017

帯広市西7条南17丁目
2-1

店舗前に駐車スペース
有

予約優先



イラスト：河原貴子

編集人：個人参加難病患者の会「あすなる会」

あすなる 175 号

住所：

電話：

発行人：北海道障害者団体定期刊行物協会 細川 久美子

昭和 48 年 1 月 13 日 第三種郵便物認可

2021 年 6 月 10 日発行 HSK 通巻 591 号

(毎月 1 回 10 日発行) 1 部 100 円 (会員は会費に含まれます。)

本会報の購読に関するお問い合わせは「あすなる会」までご連絡お願いいたします。