

HSK

あすなろ

昭和48年1月13日第三種郵便物承認
HSK 通巻 599号 あすなろ 177号
発刊：令和4年2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 177号



特集
セルフメディケーションと多剤併用（ポリファーマシー）
慢性甲状腺炎（橋本病）について

12月のサッポロファクトリーは華やかです。（撮影：森浩幸）



会員のみなさま ごきげんよう

会長 小西淳子

毎年必ずやってくる降雪と寒さ。
皆様いかがお過ごしでしょうか。

私の昨年最大の出来事は、「注射
が怖い病」を乗り越えたいらしい事
です。

私が子どもの頃は体調を崩して病
院に行くたびに腕、腿、お尻に注射
をしていました。本当に嫌で仕方が
ありませんでした。小学高学年の時
に虫垂炎の手術をした時は、局所麻
酔の注射器を見て手術台の上で暴れ
ました。

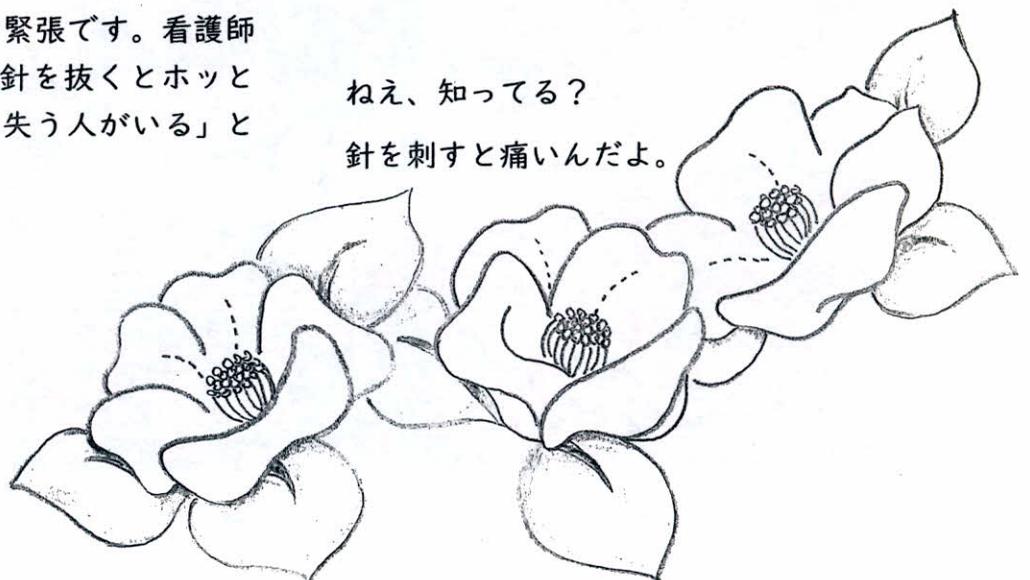
大人になってからは、採血で顔が
こわばるくらいの緊張です。看護師
さんが「大丈夫？針を抜くとホッと
するせいか、気を失う人がいる」と
言っていました。

いや、私はそこまででないとい
心の
中で強がっていました。

昨年のコロナのワクチン2回は接
種は嬉しくて頭の中で曲が流れてい
ないのに15分の経過待ちの時は体が
左右に揺れてリズムを取っているの
です。こんなに免疫を愛し、励まし
たことはありませんでした。

最近、かかりつけ医で採血をした
時、リラックスしていた自分に驚き
「注射が怖い病」が完治したと感
じました。緊張がほぐれると針を刺
す痛みを感じるようになりました。

ねえ、知ってる？
針を刺すと痛いんだよ。



お祝いのお知らせ お願い

届いた署名

毎年行っているJPAの国会請願署名、今年度は11人から144筆、寄付金1,000円が届けられました。ありがとうございました。

高安動脈炎の治験

高安動脈炎の治療薬として、現在治験が行われております。いい結果が出て治療方法が増えるのを期待しています。詳しくは主治医にお尋ねください。

指定難病の追加と一部変更など

2021年11月1日より5疾病が追加され、指定難病は合計338疾病となります。

また、既に対象となっている自己免疫性後天性凝固因子欠乏症（告示番号288）について同日より、この疾病の対象に自己免疫性後天性凝固第X因子欠乏症が追加されます。

小児慢性特定疾病医療費支給認定の対象となる疾病が26種類追加され、合計788疾病が対象となります。

障害福祉サービス等の対象となる難病が、361疾病から366疾病へと見直しが行われます。対象となる方は障害者手帳をお持ちでなくても必要と認められた支援が受けられます。

会費納入のお願い

今年度の年会費がまだ振り込まれていない方に振込用紙を同封いたしましたので、3月20日までにお振込みをお願い致します。

なお、行き違いによりすでにお振込みが済んでいる方に同封されていたら、恐れ入りますが、振込用紙を破棄して頂きたいと存じます。

総会のお知らせ

来年度の総会は、初めての試みとして、バーチャル会場（パソコンから参加）と実会場（実際の会場に行き参加）3か所で、両会場の参加者と相互の交流を行います。ご都合の良い会場にお集まりくださいますように。詳しくは「運営たより」の9ページをご覧ください。

出欠の返事は会報にはさんであるハガキをご利用ください。その際は恐れ入りますが切手代の負担を、また出欠のハガキは5月24日必着でお願い致します。

次回の会報発行について

毎回6月に発行している会報ですが、総会開催の都合により7月発行となります。



セルフメディケーションと 多剤併用（ポリファーマシー）

北海道薬剤師会 山野勝美

風邪をひいたり疲れが取れない時に、薬局などでOTC医薬品（市販薬）を購入した経験があると思います。このくらいの症状なら医療機関を受診せず、自分で治せると考えたからではないでしょうか。これは「セルフメディケーション」といい、自分の判断と責任で治療を行うことをいいます。

セルフメディケーションには、疲れ

た日は早く休んだり、食事に注意したり、運動を心掛けたりすることも含まれ、常に健康な体を維持したいという意識の表れです。日頃の健康管理や病気の予防、軽い体調変化、ちょっとしたけがなどは、自身の判断で対応できることが多く、積極的に行うのはとても良いことです。その際、OTC医薬品や健康食品を使用することが多々あると思います。

「OTC医薬品について」

OTC医薬品は、薬局で気軽に買える薬のことで、以前は「市販薬」「大衆薬」と呼ばれていましたが、2007年から呼称が統一されました。OTCとは「オーバー・ザ・カウンター」の略で、カウンター越しにお薬を販売することに由来しているとのことです。OTC医薬品は図. 1のように分類されます。このうち要指導医薬品と一般用医薬品の第1類は、初めて市販される医薬品や、副作用・相互作用など安全性の上で特に注意を要する医薬品です。販売できるのは薬剤師に限定され、簡単に購入できないよう手の届きにくい場所に陳列されています。風邪薬や漢方薬などが含まれる第2類医薬品やビタミン剤や整腸剤などが該当する第3類医薬品は比較的安全性が高いとされていますが、使用する際には添付文書の「していけないこと」「相談すること」の項目をよく確認して服用するようにしてください。どのOTC

医薬品についても初めて購入する場合は、薬剤師または登録販売者から直接説明を聞いてから使用することをお勧めします。また、医師から処方されている医薬品と同じ成分のものも多くあるので、購入時にはお薬手帳も忘れず持参してください。

このように、医療機関での診察なしに自分の症状に合った医薬品を自身で選び使用できるOTC医薬品は、手軽に購入できて便利ですが、症状が頻繁に繰り返されたり、改善が思わしくない場合の判断がとても重要になります。誤った判断を続けると、薬に依存しすぎたり乱用につながったりする危険性もあります。薬剤師は、セルフメディケーションを行う上で助言やサポートすることも業務の一つです。自己判断で治療しても良いのか、医師の判断に従い治療を受けるべきなのか迷う時は、かかりつけ薬局にご相談ください。

図1

OTC医薬品分類	対応する 専門家	販売者から お客様への説明	お客様からの 相談への対応	インターネット、 郵便等での販売
第1類医薬品	薬剤師	書面での 情報提供 (義務)		不可
第2類医薬品	薬剤師 または 登録販売者	努力義務	義務	可
第3類医薬品		法律上の 規定無し		

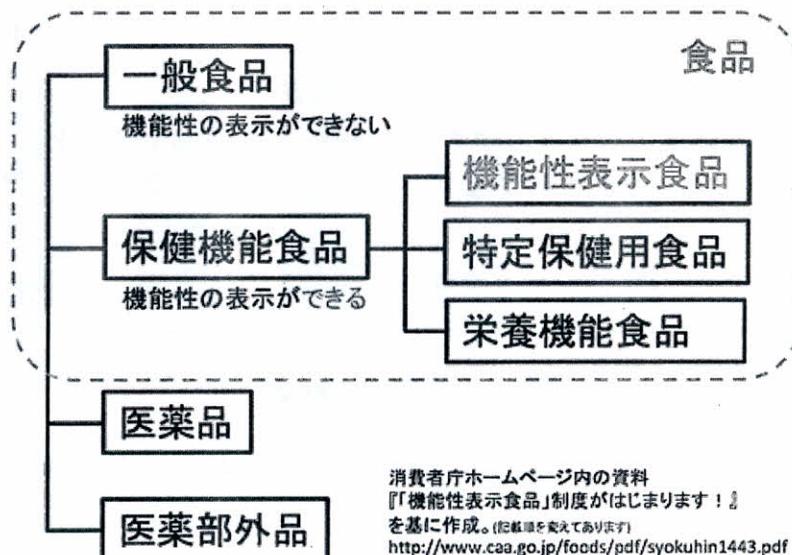
一般用医薬品

「健康食品・サプリメントについて」

健康食品やサプリメントという言葉は特に法律上の定義はなく、健康食品は「健康の保持増進に資する食品全般」、サプリメントは「特定成分が凝縮された錠剤やカプセル形態の製品」がそれぞれに該当します。しかし明確な定義がない為、健康食品やサプリメントは、通常の食材から菓子や飲料、医薬品と類似した錠剤カプセルまで多岐にわたります。この健康食品、サプリメントのうち、国が定めた安全性や有効性に関する基準を満たした「保健機能食品制度」があります。

この基準を満たした健康食品、サプリメントは、保健機能食品（機能性表示食品、特定保健用食品、栄養機能食品）と表示する事が認められております。（図. 2） テレビや広告等で耳にされたことがあるのではないのでしょうか。保健機能食品に分類されると、例外的に限られた範囲で特定の保健機能や栄養機能を表示する事が認められています。

図2



「体脂肪を減らす。記憶力を維持する。」などの表現が使用できるようになります。機能性をうたうことができるので商品の売り上げにも大きく影響があるようです。健康維持を目的に多くの健康食品、サプリメントが発売されております。しかし、ご注意いただきたいのは、健康食品・サプリメント

は食品であり医薬品ではありません。例外的に機能性をうたうことが許された食品ではありますが、おやみに摂取するのではなく、服用薬や体調も含め摂取するにはかかりつけ薬局にご相談ください。

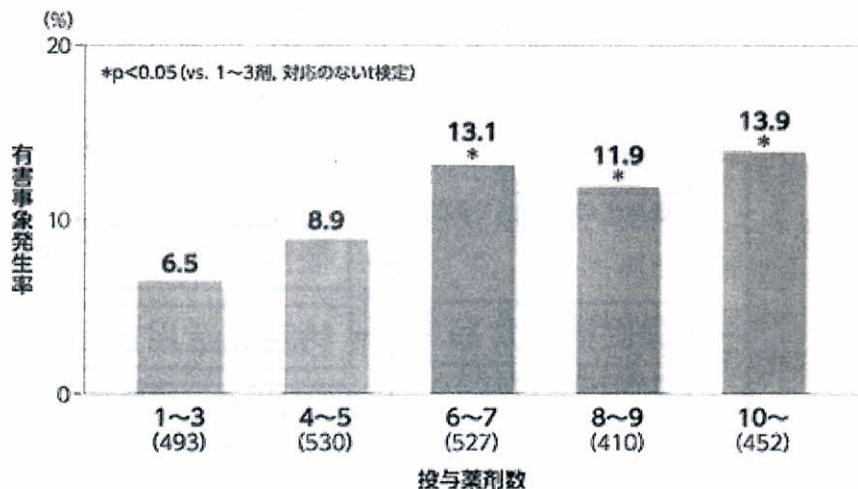
「多剤併用（ポリファーマシー）について」

最近、新聞やテレビで多剤併用（ポリファーマシー）といった言葉をよく耳にします。これらは、たくさんの種類のお薬を服用している状態を意味します。年齢とともに持病が増え、薬が増えてしまうのは仕方がないことかもしれませんが、社会の急速な高齢化もあって、多剤併用によるさまざまな問題が表面化してきました。さまざまな問題とは、飲む薬が多いこと自体では

なく、それに関連して起こる副作用などの有害事象（患者さんにとって好ましくない、または意図しない症状）の増加や、うまく飲めなくなり薬が余ってしまう残薬の問題などがあげられます。

図. 3・4は、65歳以上の高齢者が服用する薬の種類の数と有害事象の発生率のグラフです。

図. 3 ●高齢者の投与薬剤数と有害事象発生率の関係

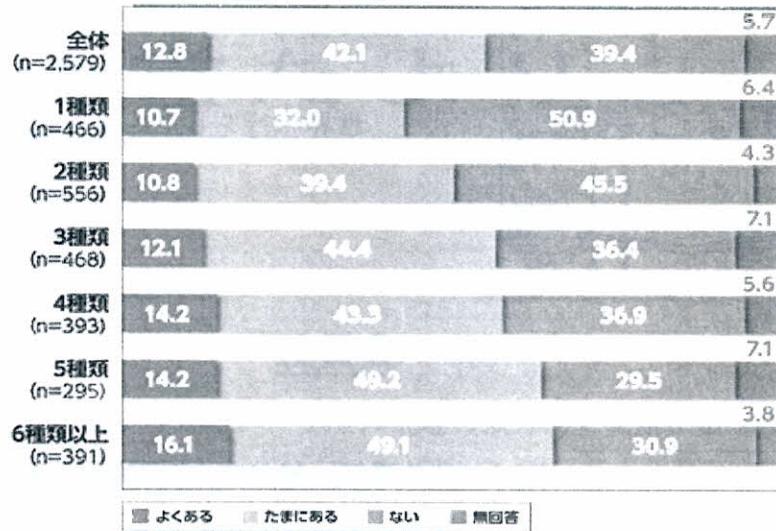


方法：1995～2010年に東京大学病院の老年病科に入院した65歳以上の高齢者2,412人（年齢：78.7±7.3歳、男性51.3%）の薬物による副作用を後向きに調査。平均投与薬剤数は6.6±3.6剤、252人（10.5%）に副作用を調査。

日本老年医学会発行 高齢者の安全な薬物療法ガイドライン2015
 中巻 第3 個別事項「その4 薬剤使用の適正化等について」（平成27年11月6日）

●投与薬剤数と残薬の関係

図. 4



方法：平成17年7～8月に全国の老人クラブ会員のうち2,579人を対象に、薬の飲み残しの有無と処方されている薬の種類についてモニター調査を実施。モニターのうち97.6% (2,516人) が65歳以上。

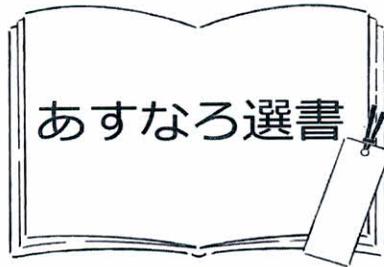
平成17年「高齢者と薬」全国老人クラブ連合会女性委員会モニター調査
中巻 図3 個別事項「その4 薬剤使用の適正化等について」(平成27年11月6日)の原簿

薬が6種類以上になると有害事象の発生が、多くなっていることが分かります。多剤併用となる薬の数の明確な定義はありませんが、日本では6種類以上を多剤併用の状態と考える目安にしており、注意が必要とされています。しかし、これより薬が少なければ安全というわけではありません。薬を減らせば解決する問題と思われるがちですが、重要なのは薬の数ではなく、適正に服用できているかということです。

年齢とともに薬の代謝が悪くなり、副作用が出やすくなる傾向があります。視力や聴力の衰えによって誤った方法で飲んでしまうこともあります。今は副作用もなくきちんと飲めているので問題ないかもしれませんが、知らないうちに薬が合わなくなってきたり、うまく飲めなくなったりすることが、多剤併用で注意すべき点なのです。また、残薬については薬の種類が増えると飲み方が複雑になり、飲み忘れによって残薬ができてしまいます。飲む薬が多くなるにつれて残薬も増える傾向にあります。

このように、多剤併用の状態になると、個々の患者さんが抱えている問題によって解決策が変わってきます。複数の診療科からお薬をもらっている方は、まずはかかりつけ薬局でまとめて管理することをお勧めします。処方薬や市販薬、健康食品、を1つの薬局で継続的に管理することを「服用薬の一元的・継続的管理」といい、薬の重複や、相互作用を起こす組み合わせの薬がないかチェックでき、副作用の早期発見や残薬解消に役立てることができ、薬を一元的に管理できるのは薬局しかありません。多剤併用の状態であっても適切な薬物療法が行えるよう、かかりつけ薬局を活用して頂きたいと思います。

1年間にわたり、薬局薬剤師のお話しをさせて頂きました。より身近な存在に感じて頂けたでしょうか。かかりつけ薬局・薬剤師は、地域の健康情報拠点になり、地域の皆様の健康の維持・増進をサポートさせていただくことも仕事の1つです。お気軽にご相談いただければと思います。



世界旅行をしてみませんか？



金井真紀・絵と文/広岡裕司・案内

『パリのすてきなおじさん』柏書房、2017年

金井真紀さんが広岡裕司さんの案内でパリのおじさん67人にインタビューした中から29人のおじさんを紹介しています。パリは人種のるつぼで、思想、宗教、仕事が多様なおじさん達は人生で大切な事を話してくれています。難民、移民の置かれている厳しい状況も見えてきます。パリの町を散歩しながら、カフェでゆったりとした時間を持ちながら、お店にお邪魔しながら、おじさん達の話聞くのもおつまみものです。

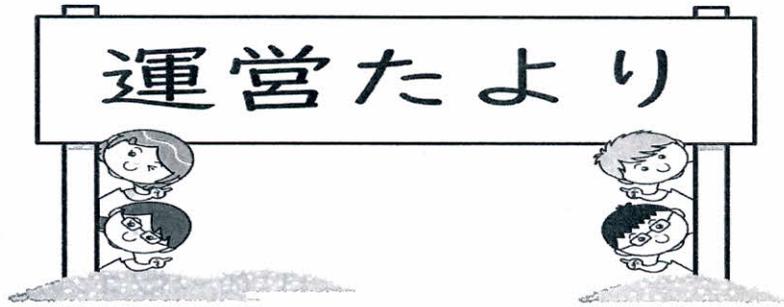
ジュリアン・サンドル著/高橋啓訳

『ルーム・オブ・ワンダー』NHK出版、2018年



12才の息子と二人暮らしをしているシングルマザーのテルマの生きがいは仕事と息子。その息子が事故で意識不明になりました。息子の部屋にあったノートには「死ぬまでにやってみたいこと」が書いてあり、テルマはそれを行い、動画にとり息子に見せます。テルマは体を張り、様々な体験をしました。そうしていく中、息子とテルマに変化が現れます。

この本は、刊行前に20か国以上で出版が決定した話題作というのがうなずけます。



役員会

- ★ 総会や交流会などを実会場とバーチャル会場の双方向で交流が出来るoVice（オヴィス）と12月に契約をしました。
- ★ 来年度から表紙が一新します。パンフレットの作成を依頼したアイワードにデザインの依頼をしました。
- ★ 10月の会報を発行し経費の支払い後、中間決算を出していますので報告いたします。

収入の部

科目	予算	上期決算
前年度繰越金	22,799	22,799
会費収入	176,200	143,752
還元金	30000	
交付金	193,000	193,000
合計	421,999	359,551

残 金	
現金	¥21,889
普通預金	¥101,635
振替口座	¥35,982
合計	¥159,506

支出の部

科目	予算	上期決算
会議費	32,817	4,680
講演会・交流会費	12,000	0
会報発行費	112,772	55,414
活動費	99,287	0
交通・通信費	27,258	35,062
広報費	22,500	294
事務局費	13,713	3,910
総会・大会費		4,185
分担金	101,652	96,500
雑費		
次年度繰越金	0	
合計	421,999	200,045

調査部

- ★ 昨年度行ったアンケート調査の結果を1月に会員にお送りいたしました。
- ★ 役割を終えましたので調査部は解散します。

総会 & 交流会のお知らせ

今年度の総会は、バーチャル会場と実会場の相互交流で行います。実会場は、釧路会場、函館会場、札幌会場で、バーチャル会場は「あすなるバーチャル広場」です。

参加申し込みが来た方に、後日議案書と共に会場の場所を連絡いたします。

日にち：6月12日（日）

時間：13：00～パソコンの接続開始

実会場の入場開始

13：30～総会

14：30～交流会

15：30 閉会

実会場で行う方法

実会場では、パソコンに外付けのカメラを設置し、会場が映るようにします。

そのパソコンが「あすなるバーチャル広場」に入場し、マイクとカメラをオンに設定すると会場が映し出されます。

パソコンはプロジェクターとつなげてありますので、スクリーンに画面（あすなるバーチャル広場）が映し出されます。

マイクをオンにしてありますから、実会場に参加している方と「あすなるバーチャル広場」に参加している方と会話ができます。

交通費の助成について

「あすなる会」で規定されてある交通費と宿泊費の助成ルールは、総会と全道集会の参加者に適用されるもので、遠距離で参加する方を対象としてあります。

6月の総会は会場が4か所になり、長距離の移動をしなくて済みますので、実会場に参加した方の交通費助成は全員に往復の半額を助成いたします。

『あすなろバーチャル広場』の利用の仕方

<https://9oh9d4k14j.ovice.in/@384,484>

※利用はPC推奨。タブレット、iPhone等の端末機では利用できる機能が限られ、
マイク等が使えない機種があります。

いつでも入れます。

試しに入場してみてください。

入場と移動

上記のURLから入り名前を入力し、マイクとカメラをオンにして入場します。

アバターが出てきます。

アバターの移動は、ドラッグするか、行きたい所にマウスポイントを置いて
ダブルクリックします。

会話の仕方①

アバターについている赤い三角印の向きが、顔の向きになります。

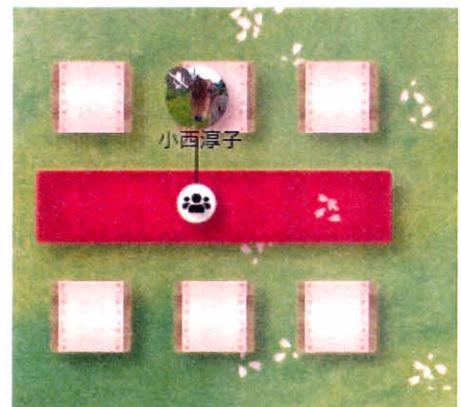
アバターの1センチ位外側をクリックすると、三角の向きが変わります。



会話の仕方②

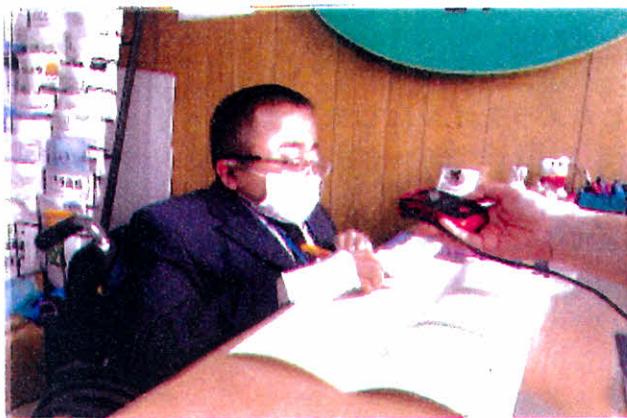
テーブルの上にある「ミーティング」のマークをクリックすると、線につながります。

アバターを遠ざけると線が切れます。





難病連釧路支部では「FMくしろ」の番組「難病連便り」を月1回担当しています。11月19日放送では会員の佐々木さんと芳賀さんが出演し、あすなる会の紹介をしました。放送内容は14ページの「ここかしこ」をご覧ください。



難病連釧路支部事務所で佐々木さんがインタビューを受けている様子です。



インタビューを受けている芳賀さんとパーソナリティの佐藤晴美さんです。

濱谷さん（稚内在住）の体験談が新聞に

稚内在住の会員、濱谷さんは戦争前後の体験を綴り、マスコミや地元の大学から注目されました。2021年3月30日付北海道新聞留萌宗谷版に掲載された記事が濱谷さんから送られてきましたので、濱谷さんと道新の許可を得て掲載いたします。

書こうと思いついたきっかけは昨年8月、参列した樺太・真岡（ホルムスク）で自決した女性電話交換手ら樺太の戦争犠牲者を悼む「氷雪の門・九人の乙女の碑平和祈念祭」だった。

濱谷さんは毎年、参列しているが、昨年は新型コロナウイルス感染防止のため参加者は例年の6分の1の約50人に抑えられた。「あんなに参列者が減る10年後を見ていたようだった」。危機感を抱いた悦子さんは、自らの引き揚げ体験を文書（B5判、14枚）に残すことにした。

悦子さんは「平和や日常は決して当たり前ではない。故郷を追われたつらさに終わりはない」と言い切る。

の様子には樺太の歴史を知る関係者が減る10年後を見ていたようだった。危機感を抱いた悦子さんは、自らの引き揚げ体験を文書（B5判、14枚）に残すことにした。

故郷追われたつらさ、激しい差別…

樺太引き揚げ体験 後世に

稚内の浜谷さん 風化に危機感抱き手記

【稚内】市内の浜谷悦子さん(81)が、樺太(現ロシア・サハリン)から引き揚げた体験を手記にまとめた。5歳まで暮らした豊原(現・ユジノサハリンスク)の街並みや引き揚げ時に乗った疎開船の様子、稚内の小学校で引き揚げ者として受けた差別などを振り返った。全国樺太連盟(東京)の解散が31日に迫る中、悦子さんは「樺太の歴史を次世代に残さなければ、忘れ去られる」と危機感を募らせる。

悦子さんは1939年(昭和14年)に豊原で礼文出身の父親と、稚内出身の母親の長女として生まれた。自宅前には幹線道路が走り、洋服店や喫茶店などの商店が軒を連ねた。「豆腐屋さんにざるを持っておつかいに行き、公園で摘んだタンポポを首飾りにしていた」と当時を懐かしむ。旧ソ連が45年8月9日、



樺太連盟の解散が書かれた連盟広報誌に目を通す浜谷悦子さん

(高橋広椰)

日ソ中立条約を一方的に破棄し、日本に参戦。北緯50度の国境を突破し、日本領の南樺太に侵攻した。旧ソ連軍の戦闘機が近づく中、家族は自宅横にある6畳ほ

どの防空壕に駆け込み、機体が遠くののを待ち続けた。

15日の終戦時、一家は両親と子ども4人の6人家族。自動車整備に明るい父親は旧ソ連に必要とされて抑留され、5人で北海道に渡ることになった。

母親は4人の子どもを連れて約40キロ先の大泊(現コルサコフ)に列車で向かった。その直後の22日には豊原駅を中心に空爆を受け、



1944年に撮影した家族の写真。手前中央が悦子さん

100人以上が犠牲になった。「大泊への出発が1白ちよつと遅れていれば生きていなかった」と唇を震わせる。

疎開船に乗る際には荷物を捨てるよう指示され、少しでも多く持ち帰るため夏の暑い中、セーターなどを重ね着した。食料は蒸しパンなどわずかだった。船は定員を大幅に超える乗客で埋まり、通路は排せつ物で一面が汚れていた。

翌日、稚内に到着すると、母の美家に身を置いたが、道内でも厳しい生活が待っていた。11月に1歳の弟が感染症にかかり、命を落とした。引き揚げ者という理由で、悦子さんは小学校から帰宅する際に手提げ袋を用水路に繰り返し投げられ、母は商店で買い物拒まれるなど差別にも苦しんだ。「なぜ悪いことをしていないのに、こんな目に遭わないといけないのかとやるせなかった」と、伏し目がちに振り返る。

「当時の記憶はつら〜、思い出しにくかった」。こう語る悦子さんが手記を

お手紙を紹介します



こんにちは。いつも会報有り難うございます。楽しく読ませて頂いております。ワクチン2回接種も無事に終え、今年も主人に運転してもらい、近くの神社に行き御朱印を頂いたりしています。初めての北海道神宮にもお参りしてきました。広いですね。登山もできるようですね。私の体力脚力ではいつになるか?ですが、いつかの楽しみに取っておこうと思います。

今年もこじんまりと野菜やお花を育てました。みょうがや大葉がけっこう収穫できて、ありがたいです。来年は

はじめてチューリップの球根を植えてみる予定です。ささやかな楽しみを見つけて過ごしています。

急に寒くなってきてびっくりです。ストーブ様々です(笑)。暖かくしてお過ごしくださいます。

私はこの夏暑かったけど、救急車のお世話にもならず、救急に駆け込むこともなく何とか自宅で過ごせたことが嬉しいです。

では、又、お身体にお気をつけて。



❄️ 暮れも近づき、毎日ご苦勞様です。日高の山々も少し雪景色。毎日寒い日が続きます。皆さまも忙しいと思いますが、御体、ご自愛ください。(Y.K)



振込用紙のコメントから

- ★ 今年度で退会させていただきます。大変お世話になりました。(S.S)
- ★ コロナで皆様も大変でしょうが頑張ってください。(M.K)



あすなる雑談室

プライベートグループ・メンバー6人



参加済み

招待する

情報 ディスカッション 投稿 ルーム トピック メンバー イベント メディア Q ...

Facebookの「あすなる雑談室」に参加しませんか。

難病連から連絡があり、会報に掲載が間に合わない医療講演会等のお知らせや会員の近況などの投稿があり、ゆる～く交流しています。



ここかしこ



難病連釧路支部では、月1回「FMくしろ」で「難病連便り」の番組を持っています。

11月放送では、佐々木さんと芳賀さんが出演し、あすなる会の紹介も行いましたので、放送内容をお伝えします。

「難病連便り」No.79

2021年(令和3年)11月19日(金)放送 収録：11月12日(金)14:45～

収録場所：難病連釧路支部事務所

パーソナリティ：佐藤 晴美さん

あすなる会：佐々木 強、芳賀 貴

佐藤： あすなる会の佐々木さん、芳賀さんをご紹介しましたが、今日の話は鼻の病気についてとお聞きしました。

その、鼻の病気のお話の前に、今日の患者会名が「あすなる会」と紹介しました。どのような患者会なのか教えてください。佐々木さん、お願いします。

佐々木： 私たちの患者会は「個人参加難病患者の会 あすなる会」といいます。

あすなる会は、自分が罹った病気で患者数がとても少なく、病気ごとに患者会をつくることができないような患者たち、個人が集まっている患者会です。

当然、病気の種類もたくさんありますので、個々の病気の枠から離れて、幅

広く難病対策の充実を目指して活動している患者会です。

私も入会して初めて知った病名の患者さんもおりますし、現在でも原因が不明で治療方法も確立していない病気に苦しんでいる患者さんがおられます。

会の名前の「あすなる」は、ヒノキ科の樹木です。

「あすなる」という木はヒノキのように大きくはならない木なのですが、明日(あす)こそはヒノキのように大きくなろう、ということから「あすなる会」と

名付けられたと聞いています。

つまり、今日よりも明日、未来・希望という思いが込められているとのこと

佐藤： 難病といっても、たくさんの病気があるとは聞いていましたが、

少人数だったら交流も難しいことですから、枠を広めて「あすなる会」で、となったのですね。では、佐々木さんはどのような病気なのですか。

佐々木： 私は「先天性骨形成不全症」という病気です。

カルシウムは骨を丈夫にするのに必要な栄養ですが、カルシウムがうまく骨に提供されないため、骨密度が成人男性の半分以下しかありません。

生まれつき骨が弱く、幼い頃から何度も骨折したため、段々と歩けなくなって、現在は車いす生活をしています。

学生時代は車いすに乗りながら地元の学校で健常者の友達と机を並べて勉強をしました。

現在も一般就労として、車いすに乗って主にパソコンを操作しながら健常者の同僚と仕事をしています。

佐藤： そうですか、それでは芳賀さん、芳賀さんは今日の話題となっている鼻の病気の患者さんですか。

芳賀： はい、そうです。

佐藤： では、芳賀さんはどのような病気なのですか。

芳賀： 私は「好酸球性副鼻腔炎」という病気です。

もともと副鼻腔炎という病気があって、小学生のときから耳鼻科に通院

し、中学校卒業のときに気管支喘息を発病して、入院を繰り返していました。

大人になってから副鼻腔炎の手術を3度受け、日替わりでレーザー治療を受けながら生活していました。

40歳のころ、新聞に好酸球性副鼻腔炎について書かれていた記事があり、「喘息から悪化して副鼻腔炎になった人がある」と書かれてあるのを読んで、私の病気に当てはまるのではないかと思いました。

主治医の先生に相談したところ「好酸球性副鼻腔炎」の診断が出て、平成28年に国が指定する難病の患者に認定されました。

因みに、好酸性副鼻腔炎は平成27年（2015年）に国の指定難病になったばかりの病気です。

佐藤： そうですか、副鼻腔炎という病名は良く聞きますがね。

それでは、好酸球性副鼻腔炎はどんな症状なのか、教えてください。

芳賀： 好酸球性副鼻腔炎は、鼻の両側にたくさんの鼻茸（はなたけ）というポリープができて、手術してもすぐに再発を繰り返します。治りにくい病気なのです。副鼻腔炎とは違って、好酸球という細胞が多く認められることから、この病名になっているようです。

副鼻腔炎の患者は、日本に100万人から200万人いると言われていています。そのうち、好酸球性副鼻腔炎の患者は、約2万人いると言われていています。

私には喘息の持病があり、副鼻腔炎が悪化して、この病気になりました。

何度も鼻の手術を行いましたが、現在でも臭いが解りにくく、時には頭痛や目やにが出ることがあります。

私の病気は地元の病院では、なかなか治療ができないので、手術となったら札幌の北大病院ですることになります。

佐藤： あら札幌ですか。新型コロナの感染があって、困ったのではありませんか。

芳賀： 現在は新型コロナで札幌に通院することができないので、鼻詰まりが悪化し、

頭痛薬や鼻疾患などのお薬を服用しています。

1日でも早く新型コロナが終息して、北大病院へ通院ができるようになるまで、病気と闘いながら、我慢の生活をしていきたいと思います。

佐藤： 芳賀さんがあすなる会に入会したのはどのような気持ちからですか。

芳賀： 私は今年、あすなる会に入会しました。

あすなる会に入会した理由は、皆さんに、好酸球性副鼻腔炎という病気を知ってもらって、同じ病気の患者さんと、つながりを持ちたいと思ったからです。

同じ病気の仲間とつながり、病気についてお互いに勉強し合って、仲間の輪

が作られたら良いなと思っています。

佐藤： まさに、難病連釧路支部の歌「なかまがいるよ」の気持ちですね。

それでは、放送を聞いている皆さんに一言ずつお願いします。

芳賀： まだ新型コロナが心配なので、集まると言っても、なかなか集まってお話をすることが難しいので、一日でも早く新型コロナが終わって、同じ病気の方々と話せる場を作りたいです。ご連絡ください。

佐々木： 私たちの患者会「あすなる会」は全道各地に会員がいます。

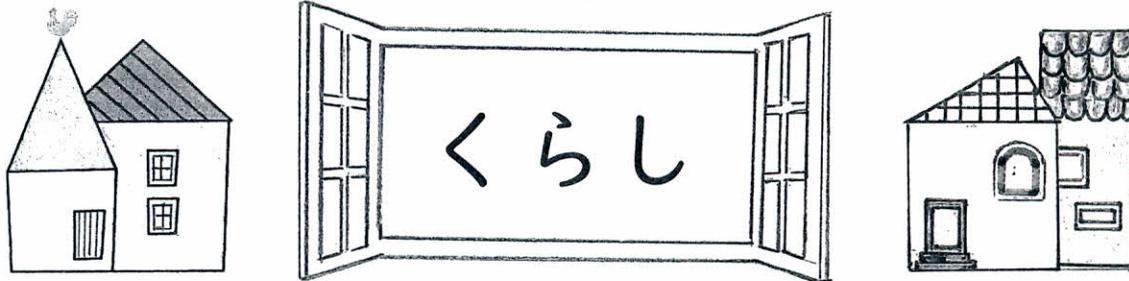
主に札幌を拠点として交流会や医療講演会などを開催していますが、芳賀さんのお話にあったように、新型コロナの影響で去年も今年も一堂に集まることができませんでした。

新型コロナが終息したら、来年こそはまた仲間と一緒に活動ができたらいいなと思っています。

佐藤： ラジオを聞いている方の中で、ご自分の病気のことでも悩んだり、情報がほしいとか、ご家族の方でお話を聞いてほしいとか、患者会のことを知りたい、など、何かありましたら、北海道難病連釧路支部では、難病電話相談を受け付けています。

電話番号は「0154-25-2012」平日の午前10時から11時30分までの受付です。

お気軽にお問い合わせください。



社会福祉協議会の支援サービスについて

今回は、私が住んでいる名寄市の社会福祉協議会で取り組んでいる、支援サービスについてお知らせします。（丸山靖子）

住み慣れた地域で安心して暮らし続けたいという住民の思いを形にした「住民相互の助け合い」による活動です。支援を必要とする方とサービスを提供できる方がお互い登録をして助け合う活動です。

この様なサービスを提供しています

簡単な調理、本人の生活範囲内の掃除・整頓、生活必需品の買い物、外出支援、薬受取り代行、軽易な通院介助、行政機関や金融機関への同行支援、その他

提供会員 ～サービスを提供できる方

市内に居住する18歳以上の方で、本事業を理解し熱意をもってサービスを提供できる方。

利用会員 ～支援を必要とする方

① 市内に居住する方で、日常生活を営む上何らかの支障のある方。一人暮らしの高齢者、高齢者夫婦世帯及び様々な理由により支援の必要とする方（ほのぼの倶楽部）

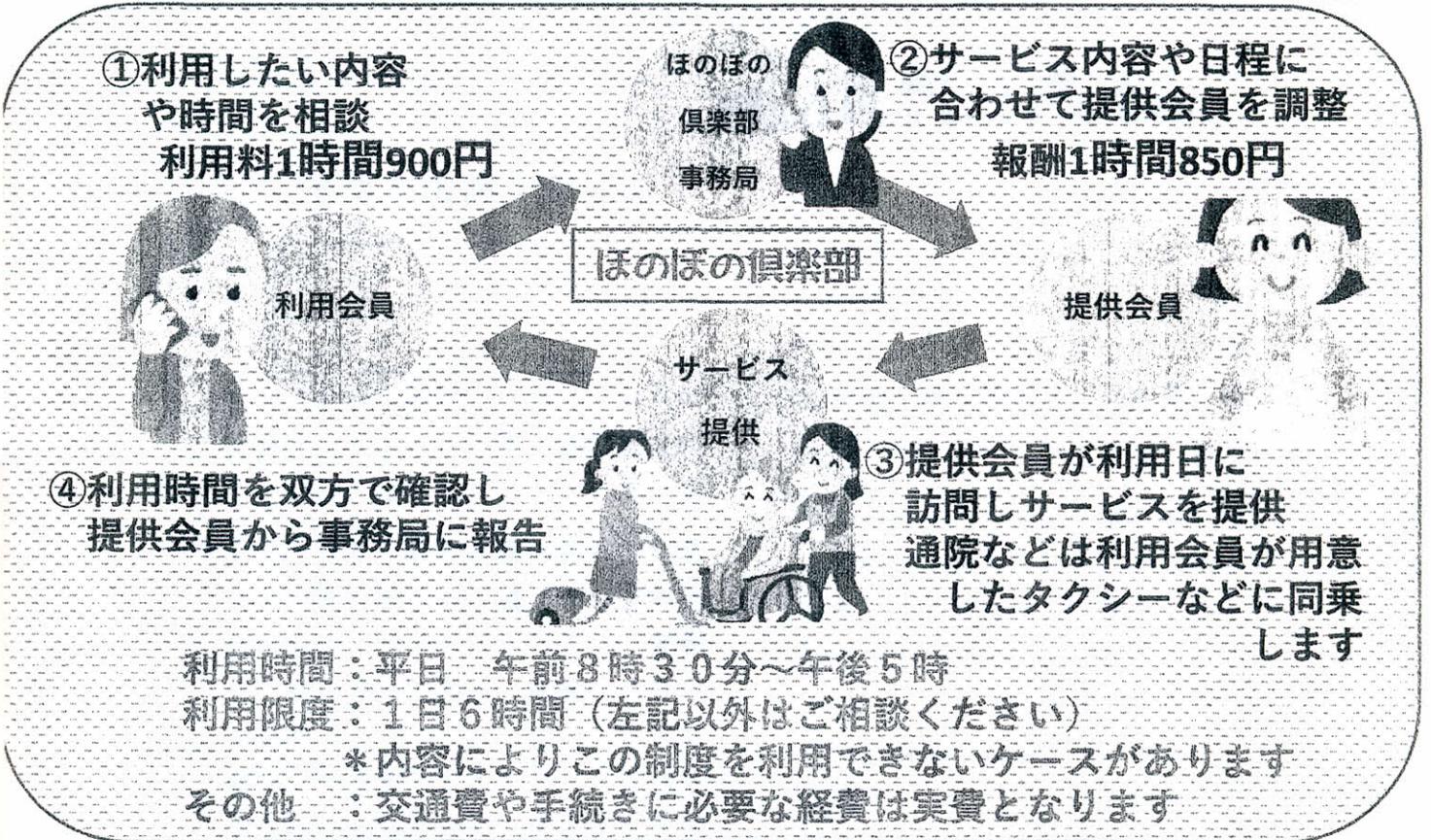
② 市内に居住する要介護認定において要支援1・2の方、並びに事業対象になった方で支援を必要とする方（いろうどり倶楽部）

利用料と報酬

サービス利用料は1時間単位で決められています。（利用会員①・②では利用料の負担額が異なります。）利用したサービスを利用会員と提供会員が双方で確認し、提供会員から事務局へ報告します。事務局から利用会員に1か月分の利用料を請求し、提供会員に報酬として支払います。個人間でのやりとりはありません。

※支援サービスについては、皆様のお住まいの地域包括支援センターや社会福祉協議会にご相談ください。

「ほのぼのの倶楽部」サービスの仕組み



「利用会員」と「提供会員」登録

「ほのぼのの倶楽部」は市民相互の助け合いを目的としています。そのためにまず支援を必要とする方とサービスを提供できる方がお互いに会員に登録していただきます。

「利用会員」

～支援を必要とする方～

市内に居住する方で日常生活を営む上で何らかの支障のある方。一人暮らし高齢者、高齢夫婦世帯及び様々な理由により支援を必要とする方

「提供会員」

～サービスを提供できる方～

市内に居住する18才以上の方で、本事業を理解し、熱意をもってサービスを提供できる方

「利用会員」になってサービスを利用したい方、「提供会員」になって活動したい方は「ほのぼのの倶楽部」事務局までお問い合わせください。サービス内容や手続きについてご説明させていただきます。両会員とも随時受け付けています。

「利用料」と「報酬」

サービス利用料は1時間900円です。利用したサービスの時間を「利用会員」と「提供会員」が双方で確認し、「提供会員」から事務局へ報告していただきます。翌月に事務局から「利用会員」に利用料を請求し、「提供会員」へは報酬として1時間850円を支払います。なお、1時間50円は事務経費となります。個人間での利用料のやり取りはありません。

闘病記



江別市：高田タキ子

私は「橋本病」と診断されてから
11年目になります。

以前（40才の頃）は、元気だけが
取り柄で何でも完璧主義、寝る間も
惜しんで家事、仕事をこなしてきま
した。それが（50才を過ぎてか
ら）何をするにもしんどくな
り・・・それでも自分に発破をかけ
頑張ってきたのです。そしてある
日、今までの疲労とストレスがたま
り病院に行き診察を受けたところ、
風邪の症状、精神的ストレスと言わ
れ、何回か病院を掛け持ちしまし
たが良ならず・・・だんだん身体が
だるく、忘れやすく、無気力になり
悶々としている時、友人から上條甲
状腺クリニックのことを知り、甲状
腺機能低下症つまり「橋本病」と診
断されたのです。

甲状腺ホルモンの低下、自己免疫シ
ステムの乱れ・・・これを正常にし
ていく薬（ホルモン剤）チラージン
を服用すると4ヶ月ぐらいから身体
が楽になり元気が戻ってきました。

そして、この病院の待合室に置いて
あった「あすなろ会」のパンフ
レットを見て、病気のことをもっと

知りたい、色々な情報を知りたいと
いう気持ちで電話し、すぐに入会し
ました。

あすなろ会の集まりは、まじめな話
だけでなく、お笑いの人を招いての
講演、元スピードスケート選手・清
水さんの講演、釧路での交流会、ク
リスマス会など沢山のことを体験で
きたこと。なにより、役員さんの前
向きな明るさに自分も元気に明るく
なっているのが嬉しかったです。

そして今、60才を過ぎ完璧主義は
止めて、家事は無理せずやり、仕事
はずーっと続けています。薬も毎日
きちんと飲んで半年に1回エコー検
査、血液検査をして治療していま
す。

「病は気から」と言いますが、私の
病気は休養と睡眠をしっかり取り、
自分がリラックスできる環境に持っ
ていくのが第一だと思います。そし
て食べ物にも十分気をつけていま
す。今は、ちょっとした贅沢な美味し
い物を食べて満足しています。コロ
ナ禍でまだまだ大変な状態ですが、
一人一人お身体を大切に元気でいて
くださいね。

慢性甲状腺炎（橋本病）について

神甲会隈病院 内科科長 伊藤 充 先生監修

『Medical Note』 <https://www.kenkou.com/health/494/> より引用

概要

慢性甲状腺炎とは、甲状腺に慢性的な炎症が引き起こされることによって徐々に甲状腺が破壊され、甲状腺ホルモンの分泌が低下していく病気のことです。

免疫機能の異常によって引き起こされると考えられており、自身の甲状腺を攻撃する“自己抗体”と呼ばれるタンパク質が生成されることで発症します。しかし、どのようなメカニズムでこのような免疫の異常が生じるのか、はっきりとは解明されていないのが現状です。

甲状腺ホルモンは全身の新陳代謝を活発にするはたらきがあるため、慢性甲状腺炎を発症して、甲状腺ホルモンの分泌が低下し不足すると、体重増加やむくみ、脱毛、皮膚の乾燥、抑うつ気分、眠気などさまざまな身体的・精神的症状を引き起こします。

また、この病気は比較的発症頻度が高い病気であり、特に30～40歳代女性に多く発症します。成人女性の10人に

1人の割合とされており、治療は不足した甲状腺ホルモンを補う薬物療法が行われますが、発症者全てに必要なわけではないわけではありません。補充が必要なほど甲状腺ホルモンが不足するのは発症者の4～5人に1人であるのも特徴の一つであり、発症に気付かないまま過ごしているケースも多いとされています。

原因

慢性甲状腺炎の原因は、免疫機能の異常と考えられています。本来、免疫は体内に入り込んだ細菌やウイルスを攻撃するはたらきを担いますが、慢性甲状腺炎では免疫の異常によって甲状腺の組織を攻撃するようになります。その結果、甲状腺に慢性的な炎症が生じ、徐々に組織が破壊されていくことで甲状腺ホルモンの分泌量が低下していくのです。

一方で、自身の甲状腺を攻撃するような免疫機能の異常が生じる明確な発症メカニズムについては解明されていません。遺伝が関わっているという説もあり、また、ストレス、妊娠・出産、ヨードの過剰摂取などをきっかけとして発症する場合があります。

症状

慢性甲状腺炎を発症すると、甲状腺に慢性的な炎症が生じることによって甲状腺が腫大し、前頸部ぜんけいぶの腫れが生じるようになります。そのため、首や喉の圧迫感や違和感がみられる場合もあります。

また、甲状腺ホルモンの不足が進行すると全身の新陳代謝が低下することによって、むくみ、寒がり、体重増加、皮膚の乾燥、脱毛、便秘、声のかすれ、生理不順などの身体症状、抑うつ気分、無気力、倦怠感けんたいかん、疲労感、もの忘れといった精神的な症状が現れます。

検査・診断

慢性甲状腺炎が疑われるときは、次のような検査が行われます。

< 血液検査 >

診断のためには“甲状腺ホルモン”や甲状腺を刺激してホルモン分泌を促す“甲状腺刺激ホルモン”の量を調べるために血液検査を行う必要があります。

また、慢性甲状腺炎では、抗マイクロゾーム抗体や抗サイログロブリン抗体と呼ばれる甲状腺を攻撃するタンパ

ク質が産生されるケースが多いため、血液検査では血中にこれらの抗体がないか調べるのが一般的です。

そのほか、慢性甲状腺炎は高コレステロール血症や肝機能異常を伴うこともあるため、これらの検査項目を調べることもあります。

< 画像検査 >

甲状腺の腫れの程度を調べたり、甲状腺の中にがんなどの病気がないか調べたりするため、超音波やCTなどを用いた画像検査を行うことがあります。

治療

慢性甲状腺炎は、発症したとしても全ての患者に治療が必要になるわけではありません。治療が必要になるのは甲状腺ホルモンの不足による症状が現れた場合のみであり、発症者の4~5人に1人とされています。

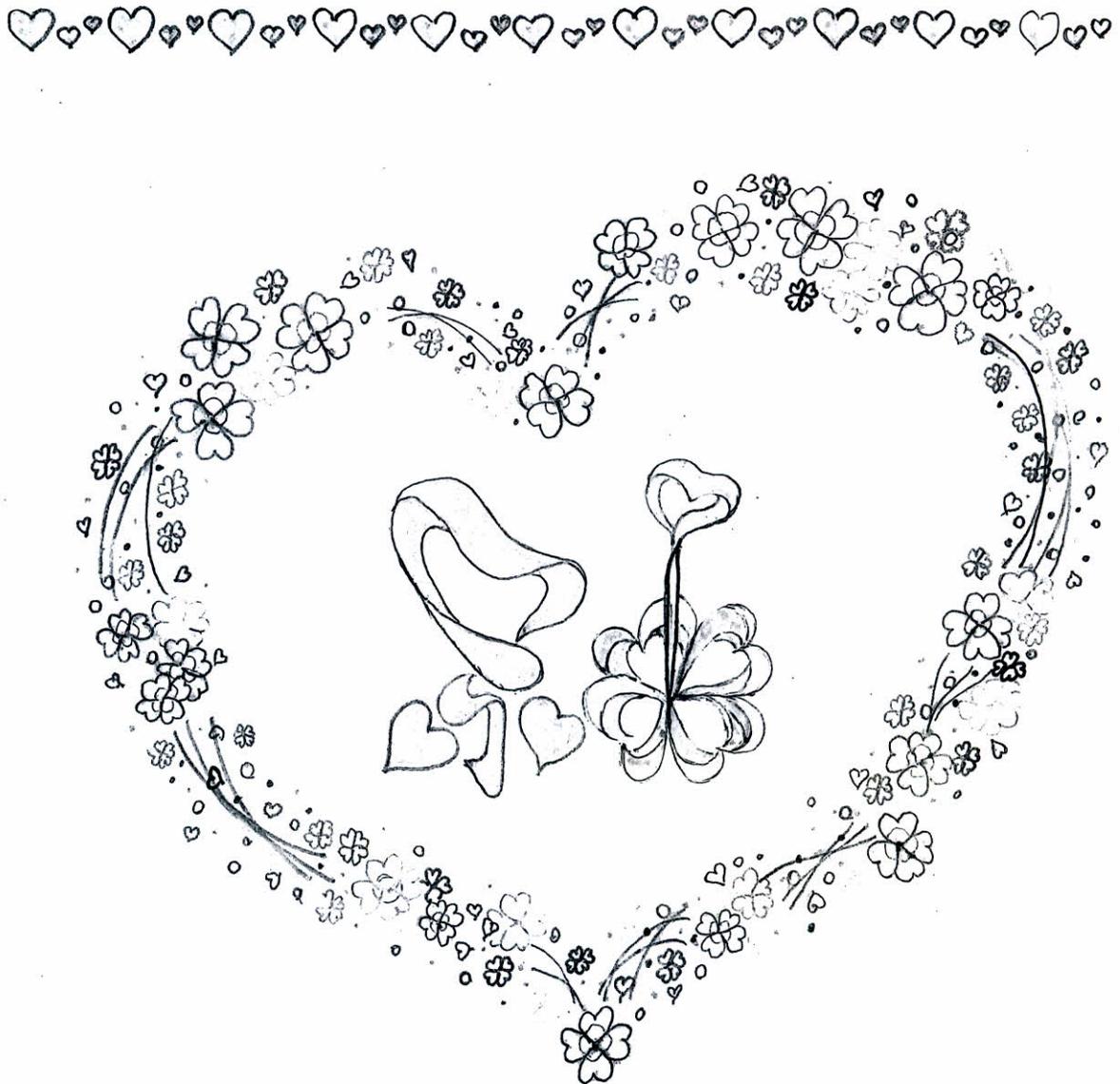
治療は不足した甲状腺ホルモンを補うための薬物療法が行われますが、基本的には継続的な治療が必要です。

予防

慢性甲状腺炎の根本的な原因ははっきり解明されていないため、発症を予防する方法も現時点では確立していません。

腫れや甲状腺ホルモンの異常の症状が強くなって発見されるケースが多いことから、日常生活の中でもできるだけストレスをためないように注意することが大切です。また、妊娠中や産後に甲状腺ホルモンの異常が疑われる症状が現れたときは、できるだけ早めに病院を受診するようにしましょう。

しかし、慢性甲状腺炎はストレス、妊娠・出産などをきっかけに、甲状腺の



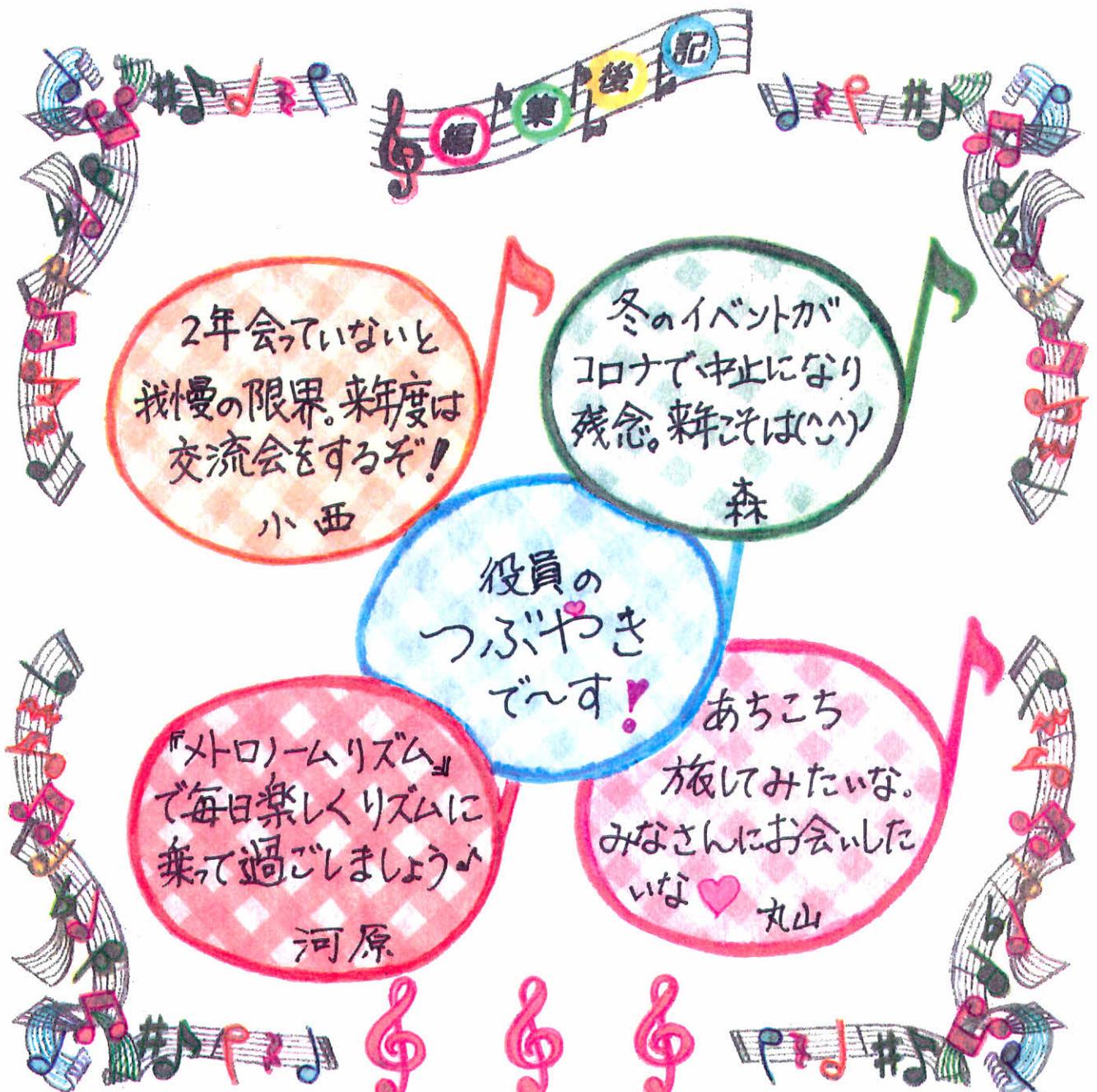


イラスト 河原貴子*

編集人：個人参加難病患者の会「あすなる会」 あすなる 177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 第三種郵便物承認

令和4年2月10日発行 HSK通巻599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」までご連絡をお願いいたします。