

なたね

ご自由にお持ちください。

VOL.
25
TAKE
FREE

あの人の朝ごはん
タレント

山口もえさん

なの花薬局の薬食同源
日本農業遺産認定

宮崎日南、
一本釣りがつお

「分とく山」野崎洋光さん
直伝レシピ

谷村志穂エッセイ
なたねなの

ここからただ、
すこやかな、たね。



一日の計は朝食にあり。

あの人の朝ごはん

タレント
山口もえさん



- 十六穀米のおにぎり(鮭・明太子・梅)
- 具だくさんの豚汁(自家製味噌を使用)
- 酵素ドリンクの炭酸割り
- フルーツ

「朝

食は一日の始まりなので大切にしたいと思っています。ポイントも、具だくさんの豚汁。お味噌は自家製なんです」。

ダイコン、ニンジン、ゴボウなどの根菜類に、コンニャクのイモ類、シメジなどのキノコ類、豆腐や豚肉でたんぱく質が摂れると話す山口もえさん。実は、タレントで初の野菜ソムリエプロを取得。朝食にも野菜や果物がふんだんに盛り込まれている。

「豚汁は、一杯で栄養バランスが取れていることもありですが、手作りの味噌を家族に食べてもらいたくて。4年前、友人に誘われて福井県にある有機味噌蔵で知られる『マルカワみそ』さんを見学したことがきっかけなんです。それで自家製味噌を始めてみたら美味しくて、ずっと続けています」。

米味噌、麦味噌、豆味噌、赤味噌、混合味噌。一言に味噌と言っても味や特徴は多様だ。

「今は、ひよこ豆で作った味噌や麦味噌をよく使います。うちはお味噌だけでも色々な種類を常備していて、料理に合わせて使い分けています」。

仕事に、育児に、忙しい毎日、味噌を一から仕込むのは大変そうだと訊くと、「味噌キットという便利なものがあるんですよ」と笑う、もえさん。

ママ友が集まり、ひよこ豆などの材料を共同で大量購入。豆を蒸して、漬して、塩と麹と合わせる工程までを「一緒にやっているのだ」と言っ

「手でボール状に丸めた『味噌玉』

味噌のように、家族の絆は、深く、面白く。



を作り、各自で家庭に持ち帰ります。そして、しっかりと空気を抜きながら味噌玉を容器に詰めて保管するのですが、同じ材料で同じ日に作ったのに、お互いのお味噌を食べ比べると、不思議なことに味が全然違うんです！」。

この奥深さが、味噌作りの面白さであり、ハマった理由だと言っ

「味噌玉を作る時に、一人ひとりの手のひらから、何かが出てくるんじゃないかな。それが旨味成分となっていて味の差になる。私は、手の『魔法』だけでなく、美味しくなあれ、美味しくなあれって、声をかけながら保管しています(笑)」。

14歳の長女、10歳の長男、そして4歳になる次女を育児中のもえさん。

「長女は朝6時50分に家を出るので、私は5時50分起床。その後、子どもたちの出発は1時間ずつずれて

日本農業遺産認定

宮崎日南、 一本釣りがつお。

宮崎県日南市南郷町

目井津漁港



つくるもと。

人の元気と幸せを

土地の「食」が、

地域の宝を、再発見。

薬食 同源。

なの花薬局の



山口 もえさん

1977年生まれ。1995年にデビューし、ドラッグストアのCMでブレイク。ふわっとした可愛らしいキャラクターが人気で、世代を超えて愛されている。バラエティ番組・ドラマ・CM出演、声優など幅広く活躍。3児のママであり、夫は「爆笑問題」の田中裕二氏。野菜ソムリエプロ取得。現在は、NHK-E「趣味の園芸やさいの時間」レギュラー出演中。

いるので、朝は3時間キッチンに立ちっぱなしです」。

これまでは、家族そろって朝食のテーブルを囲むのが決まりだった。

「朝は必ず子どもたちと一緒に食べる」と言っ、夫も早起きしていたのですが、今は体調優先で、少しゆっくり寝てもらっています」。

夫は、お笑いコンビ「爆笑問題」の田中裕二さん。今年1月、自宅で頭痛を訴え、もえさんの119番通報で緊急搬送、前大脳動脈瘤解離によるくも膜下出血・脳梗塞と診断された。幸い大事に至ることなく、入院・休養期間を経て仕事に復帰。もえさんは、医療従事者の皆さんの迅速な対応に心から感謝しています、と話す。

「夫の体調を心配して、本当にたくさんの方から様々な健康食品をいただきました」。

今回の朝食で紹介している酵素ドリンクもその一つ。果物や野菜を原料にした酵母飲料のコーボンマーベルや、植物エキスのコーソミン、飲むお酢、ミネラルカシスなどを混ぜ、炭酸で割って飲みや

すくなるよう工夫しているそうだ。

この一年半で世の中が大きく変わり、自身や家族の健康と向き合う時間が増えた。同時に、なにげない日常こそ、かけがえないものであることを実感していると話す。しかし、困難に直面した時、もえさんは、どうやって心を整えているのだろうか。

「私、乗り越えられない壁はやって来ない、と思っっています。何かあるたびに、よし乗り越えてやるうって。絶望的な夢を見ることもあります。黒くて大きな闇がワーツと私に近づいて怖いのですが、子どもたちを守るため、黒い闇を片手でバツと掴んで、ポイって捨てる夢。私、強いですよ(笑)」。

辛い事はこれまでも幾度となくあった。しかし、自分自身が人生を楽しんでいないと、家族みんなをハッピーにできない。そう気づけた事が大きかったと話す。

一つひとつを乗り越え、家族の絆は深みを増す。それは自家製味噌のように、時を積み重ねて、わが家だけの「味」になっていくのかもしれない。

なの花薬局の薬食同源。

地域の宝を、再発見。土地の「食」が、人の元気と幸せをつくるもと。



近海かつお一本釣り 宮崎県は、26年連続 漁獲量日本一

り漁船の基地の一つです。

回遊魚のかつおは、赤道付近で生まれ、季節に応じて北上します。それゆえ2〜5月までは沖縄や鹿児島屋久島周辺海域、さらに宮崎・日向灘沖、小笠原諸島海域、4〜6月までは房総沖、6〜11月までは長崎・五島海域、宮城・三陸沖海域が操業の拠点となります。

『目には青葉山ほととぎす 初鯉』
江戸時代中期の俳人・山口素堂（そどう）が詠んだ句のように、初夏に出回る初がつおを食べることは、江戸っ子が最も好んだ粋なもの。現代人の私たちにとっても、かつおは食卓に季節を運ぶ逸品です。

資源を獲り尽くさない。 自然にやさしい漁法

宮崎県南部に位置する日南市。入り組んだ美しい海岸線と多くの小島が浮かぶ大洋が広がる南郷町は、天然の良港に恵まれ、古くから海上交通・交易の要所として栄えた地。なかでも目井津（めいつ）漁港は、全国最大級の近海かつお一本釣

「かつお一本釣りは、江戸時代から続く伝統漁法。勇壮かつ豪快ですが、明日の資源まで獲り尽くさない、自然にやさしい漁法です」と話すのは、南郷町商工会顧問の鬼束俊六（おにつか しゅんろく）さん。取材に訪れた目井津漁港の漁

水揚げは 一匹ずつ手渡し。 丁寧かつ迅速に 地元へ、都市へ出荷

早朝、取材時は幸運にも漁を終えた船が帰港し、かつおの水揚げの様子を見ることができました。船員総出の水揚げ、それは船内の魚倉から一匹二匹を手渡しする丁寧かつ迅速な作業です。かつおは見事な手さばきで分別され、さらに「箱屋さん」と呼ばれる職人たちが、あつという間に箱詰め作業を行い、大阪や東京行ききのトラックに積み込まれます。

船は、2〜5月まで日向灘沖や南西諸島周辺を操業。黒潮にのってやって来たかつおのナブラ（魚群）にカタクチイワシやマイワシの活餌をまき、船の周囲にかつおを集めます。さらに散水機で船からシャワーのように海水をまいて水しぶきを発生させ、イワシの群れが暴れているように見せかけ、かつおを興奮させるのです。その瞬間に、折れないカーボン製やグラスファイバー製の釣り竿で一気に釣り上げる。漁師さんは一人前になると「3秒に1度、釣り上げるといふから、もはや名人芸！大きなものでは重さ10kgにもなる巨体を軽々と釣り上げていきます。



1

①温暖な気候と透明度の高い海。
目井津は、景色も美しい港だ。

②水揚げは船員とその親戚などが総出で行う。鮮度にこだわりスピーディだが、すべてが手作業で丁寧。



2



2

2

かつお一本釣りのまち、南郷町のかつお料理!



南郷町のご当地グルメ! 「カツオ炙り重」

生でも美味しい新鮮なかつおを、お客さん自身が炙って食べる「カツオ炙り重」は、町内の参加飲食店がそれぞれ工夫を凝らした漬だけだや、地元食材を使った副菜・汁物など、店舗ごとに違いが楽しめます。港の駅めいつでは、醤油だれと塩だれの2種を用意。七輪で10秒ほどサッと炙って重箱のご飯の上へ。スープをかけて茶漬けで締めても美味しい。



漁師めしをホテルの味にアレンジ! 「かつおめし」

伊勢海老や活魚をホテル内の生簀から取って調理するホテル丸万が提供する「かつおめし」は、かつおのたたきと自家製だれの味わいが食欲をそそります。初がつつおの季節は、地元産の新玉ねぎや、薬味をたっぷり合わせた風味豊かな味わい。その日水揚げしたばかりのかつおの刺身、地魚のすり身で作った「魚(ぎょ)うどん」も合わせてぜひ食べて欲しい逸品です。



木桶に入った港町のワンプレート! 「鈴之家定食」

昭和20年開業、現在は4代目が営む鈴之家旅館の1階は、地魚の海鮮丼や定食がランチで楽しめる地元の人気店。自家製の「漁師の丼たれ」で漬けたかつおの漬けと、刺身や小鉢類が木桶に入った豪快な一品は、まず、漬けをそのまま味わい、そして、ご飯にのせて漬け丼に。締めは出汁をかけて茶漬けでいただく、三度美味しい名物メニューです。



港の駅めいつ
日南市南郷町中村
乙4862-9
☎0987-64-1581



ホテル丸万
日南市南郷町中村
乙4893
☎0987-64-1788



鈴之家旅館
日南市南郷町中村
乙4898
☎0987-64-0015

美しい港の景色を眺めながら、獲れたての地魚を買って、食べて満喫できる「港の駅めいつ」。土産としても人気の「かつおめしチップス」や「かつおカレー」など、独自で開発したオリジナル商品も豊富です。



Check

日南市は、かつお一本釣りの漁獲量が1994年から26年連続日本一を誇る、かつおの聖地。ところで、日本のかつお漁の起源は古く、鎌倉・室町〜戦国時代にかけて漁が盛んになり、漁法も変化

漁業と林業のつながり、造船技術や食文化：日本農業遺産に認定

地元用のかつおは、水揚げ場の目の前にある南郷漁協地方卸売市場に運ばれます。競り人の威勢の良い掛け声が場内に響き渡ると、仲卸業者や地元の料理人、ホテルの社長などが、目利き・口利きで次々と競り落としていきます。



- ③ 競り人の掛け声が響く卸売市場。鮭やブリ、サワラなど魚種も豊富。
- ④ 目井津のかつお漁の歴史を伝えるコーナーには釣り竿の実物も。

鬼束さんは、「遺産認定は、この土地に暮らす人々の心意気と地元愛の賜物です。目井津港は水の神・海の神が祀られた虚空蔵菩薩(こくぼうぼさつ)と、漁業・諸業繁栄の霧島神社が見守る港。一本釣りの素晴らしさと、土地に伝わるものを次世代につなぎたいです」と目を細めます。産地に紡がれる物語、それが、かつおの味を二層豊かにしています。

鬼束さんは、「遺産認定は、この土地に暮らす人々の心意気と地元愛の賜物です。目井津港は水の神・海の神が祀られた虚空蔵菩薩(こくぼうぼさつ)と、漁業・諸業繁栄の霧島神社が見守る港。一本釣りの素晴らしさと、土地に伝わるものを次世代につなぎたいです」と目を細めます。産地に紡がれる物語、それが、かつおの味を二層豊かにしています。

していきます。1600年後半には現在の一本釣りの原型となる漁法が登場。紀伊の国・印南(いなみ)和歌山県が発祥とされ、若狭・丹後・伊勢・志摩に伝わり、その後、かつお節の加工技術とともに四国、日向・薩摩へ伝わったといえます。

日南市のかつお一本釣りは、300年以上続く持続可能な伝統漁法が継承されていることはもちろんですが、地元資源である餌肥(おび)杉で造船していたこと、また、現在のFRP船にも餌肥杉の型枠が使われていること。さらに、餌肥杉の山を守りながら豊かな森を育み、その森の栄養を含んだ水が流れ込む海で、かつおの餌を蓄養。林業と漁業が結びついた取り組みや、地元独自のかつお食文化が育まれたことなどが評価され、今年2月、日南のかつお一本釣りは、日本農業遺産に認定されました。



ガラス絵と 地域薬局

今 から30年以上前のことだ。小樽で薬局を営んでいた私は、隣町の余市(よいち)にある骨董品屋の店先で、不思議な絵に出合った。余市はニッカウチスキーの蒸留所があることで知られる歴史のある町で、骨董品屋も蒸留所の裏手にあった。

油絵らしきその絵は、カバーガラスの裏に直接描かれていて、キャンバスが無い。透明感のあるみずみずしい見返りの裸婦像だった。私が絵について訊ねると、懇意にしていたご主人が、「それはガラス絵だ。気に入ったなら差し上げましょう」とくださった。

数年後、額縁専門店に保存の相談をしようと思つた。すると、ガラス絵は木版画家・金子誠治さんの作品らしいと判明する。金子さんは小樽を拠点に創作活動をされており、私はご本人に直接電話をかけて確認をお願いした。すると、「懐かしい。すぐいらっしやい」となり、これが、ガラス絵の作者・金子誠治さんとの出会いとなった。

言って表面を洗い、額装もご自分で補修してくださいました。

薬局に金子さんのガラス絵を飾ると、眼科の治療を終えられた患者さまが興味を持って鑑賞してくださいました。金子さんは、私が営む薬局のグループ店舗の患者さまだったが、この薬局に作品があることを聞いて、処方せんがなくても来局してくださいました。ガラス絵創作は30年ほど中断していたと言つたが、作品に再会すると創作意欲を湧かせ、再びガラス絵を描き始めた。

四季折々の小樽運河、可愛らしい金子さんの孫娘さん、薬局がある入船十字街の風景など、ガラス絵が20点ほど並ぶ展示コーナーが出来上がる。すると、木版画家として有名な金子さんの珍しいガラス絵が薬局に展示していると話題になり、作品を楽しみに来局される患者さまや故郷や地元をこよなく愛する小樽大好き人間など、薬局を舞台に、不思議と人と人の縁が繋がっていった。

地域に生きる、とは何か。私たちの薬局グループは「地域薬局」を標榜している。それは、薬局のある地域がそれぞれどんな自然や気候で、どんな習慣があるのか。小樽ならば「今年には雪が多いね」とか「梅と桜が同時に咲いたよ」「ニシンはこうやって食べると美味しいわ」といった、その地域ならではの情報を、薬局という「場所」を介して共有し、どんな時でも



ガラス絵とは油絵と制作過程が逆である。人物画ならば、最初に瞳の輝きから描き肌の色を重ね、背景をさらに重ねる。しかも、ガラスの裏側から左右反対に描かねばならない。版画の素養がないと難しいのである。

私が骨董品屋で出合った作品は昭和20年代のもので、絵のモデルは新婚当時の奥様とのこと。金子さんは懐かしいと『まちの灯り』として人々に寄り添う薬局でありたい、という想いがあるからだ。

現在、ガラス絵作品を展示した薬局は移転し、店名も変わり、周辺クリニックの先生も、患者さまも変わった。

『集まり散じて人は変われど 仰ぐは同じき理想の光』のごとく、人は出会い、離れ、それぞれ違う道を行く。だが、人は変わっても、共有できるものはあるはずだ。ガラス絵を見るたびに、ふれあつた人たちとの会話や笑顔を想い出す。あの「場所」で交換した想いや時間は、消えない。人々の胸の中にある続け、脈々と伝わっていくはずだ。今では、代が変わりご子息様やお孫様にお会いできる。

北国に生まれ育つた人だからこそ独自の「温かさ」を感じる金子さんの作品のように、それぞれの地域らしい物語が、全国各地の薬局で紡がれていくことを願っている。

秋野 治郎

株式会社メディカルシステムネットワーク
代表取締役副社長・薬剤師

北海道小樽市生まれ。北里大学薬学部卒業。小樽市内で地域薬局を創業、経営していたが、「高齢化社会における医療インフラ整備に貢献したい」という志に賛同してメディカルシステムネットワークの設立に参加、代表取締役専務を経て、現在、副社長。趣味はスキーと登山、古民家の再生。地域に伝わるケアに関わる品々を収集した「小樽もったいない博物館」のオーナーでもある。



いつものなの花薬局とLINEでつながる安心

なの花薬局では、LINE公式アカウント「あなたのかかりつけ薬局」を利用して、処方せんの事前送信やお薬相談などを行えるサービスを導入しています。

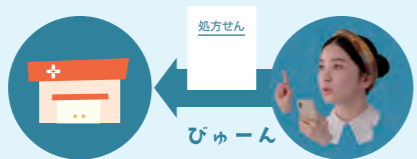
今回は、なの花薬局イメージキャラクターの福地桃子さんとNano（なのー）が、LINEを使った薬局の利用方法をわかりやすく解説いたします。2人(?)が出演している説明動画もありますので、ぜひ視聴してくださいね。

便利・安心① LINEで気軽にお薬相談

今飲んでいるお薬のことや体調など、気になることは何でも相談できます。例えば、「このお薬はいつから飲み始めるんだっけ?」「副作用が心配だけど、

便利・安心② 処方せん画像を送って、待ち時間を有効に

体調が悪い時や急ぎの用事がある時に、薬局でお薬を待つのは大変ですよね。そんな時に便利な機能が、処方せん送信機能です。



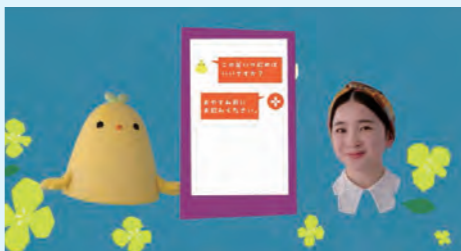
好きなタイミングでお薬を取りに行ける

体調が悪い時や急ぎの用事がある時に、薬局へ行く前に処方せんをスマホで撮って薬局にLINEで送信しておく、お薬の準備ができたタイミングでLINEに通知が届くので、お出かけを

今後も、便利な機能を追加していきます。お薬や体調のことを気軽に、身近に相談できる存在がいるのは安心ですね。さらに詳しいお話は、お近くのなの花薬局でお尋ねください。今回、誌面でご紹介した内容は、私たちが出演中の動画でも、楽しく、わかりやすくご紹介しています。ぜひ視聴してくださいね!



飲み続けてもいいの?」「市販の風邪薬を飲みたいけど、いつものお薬と一緒に飲んでも大丈夫?」といった、お薬の飲み方や使い方はもちろん、検査値や栄養相談といった食生活についても相談することができます。電話では聞きづらいことや忙しい時もLINEで相談したいことを送信しておけば、薬局の営業時間内に回答が届くので、時間を有効に使えますよ。



聞きづらいこともスマホで気軽に。薬剤師にLINEでお薬・健康相談ができます!

まずは「お友だち登録」

現在、LINEは日本で約8600万人が利用している、最も身近で気軽に活用できるSNSツールです。このLINEを活用して、たくさんの方々となの花薬局を「お友だち」にしようとしているのです。お友だちに薬剤師がいると心強いですよ。LINEで「お友だち登録」すると、なの花薬局を身近に、さらに安心してご利用いただけるようになります。



便利・安心③ いつも持ち歩くスマホにお薬情報を自動で登録

お薬の情報を自動でスマホに登録できます。これまで紙のおくすり手帳では、お薬の情報が記載された紙やシールを貼る必要がありましたが、LINEを活用すると、お薬を受け取る時にはお薬の情報がスマホに登録されます。毎回ご自分でお薬の情報を登録したり、手帳を持ち歩く手間が省けます。さらに、他の薬局の情報を登録したり、ご家族のお薬情報を一つのスマホで管理できるので、とても便利です。



1台で複数人のお薬情報の管理が可能に!

※個人情報は、高度なセキュリティ環境 (ISMS国際認証 (JISQ27001/27017)) で適切に管理できている事を確認しております。

※詳しい登録方法は、薬局スタッフ、または なの花薬局 LINEでつながる「あなたのかかりつけ薬局」 <https://www.nanohana-ph.jp/service/line.php> へ

なの花薬局は「健康サポート薬局」へ。

こちら

セルフメディケーション部!

今回のテーマは ご存知ですか? 女性特有の 「手の痛み、変形」

手指の痛み、腫れ、変形。そんな辛い不調が、更年期症状として女性に生じやすいことを、ご存知ですか? これまでは加齢や使いすぎと考えられてきましたが、近年、不調の原因として「女性ホルモン」が関与していることが分かってきました。今回は、「手の外科」を専門とする医師にお話を伺いました。

セルフメディケーションとは?

世界保健機関 (WHO) が定義した「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」を受け、「日常的な健康管理」が推進されています。OTC (一般用) 医薬品や健康食品等を上手に活用し、自分自身の健康を守ることを意識した生活を、意味します。



きむら整形外科・手のクリニック
院長 **木村 理夫** 先生
日本手外科学会専門医、日本整形外科学会専門医、日本整形外科学会認定スポーツ医、医学博士(帝京大学医学部整形外科学講座)

腫)が現れることもあります。ほかにも、親指の付け根が痛む「母指CM関節症」、親指の付け根から腕にかけて痛みが走る「ド・ケルバン病」、腱鞘炎が進行し、曲がった指を伸ばそうとするとバネのように伸びる現象が現れる「ばね指」などがあります。

長谷部 それぞれの疾患は、どのような原因で発症するのでしょうか?

木村 変形性関節症の原因のひとつは、加齢です。また、日常生活や職業上での使いすぎやスポーツなどが原因で発症することもあります。近年は、スマートフォンやパソコンのキーボード操作で指先を酷使することが多く、手は、日常生活で休むことなく使われることが関与していると考えられます。

長谷部 手指の痛み、腫れ、変形が、女性に多いのはなぜでしょうか?

木村 近年の基礎研究で、女性ホルモンの「エストロゲン」の減少が、腱や関節の炎症に関与しているという報告があります。閉経の前後5〜10年間を更年期といいますが、この時期に「エストロゲン」の急激な減少がみられ、手指のトラブルは更年期の女性に多いといえます。

長谷部 更年期期といえば、ほてりや発汗、

手指の痛み、腫れ、変形に、
女性ホルモンの減少が影響

長谷部 木村先生のクリニックは親しみやすく温かい雰囲気のためか、女性の患者さまが多数であるように拝見しました。受診される女性患者さまに多い手指の疾患には、どのようなものがありますか?

木村 私は2020年3月まで大学病院に在籍し、同年6月に現在のクリニックを開業しましたが、手指の関節の痛み、しびれ、こわばり、変形といった症状で来院される患者さまが非常に多く、その9割以上が女性です。多く扱う疾患では、指の第1関節(DIP関節)に腫れ、痛み、しびれ、変形が生じる「ヘバーデン結節」、第2関節(PIP関節)に生じる「ブシャール結節」で、これらは関節そのものの炎症で最初に腫れや痛みを生じ、進行とともに変形が現れてきます。また、第1関節の近くに水ぶくれ(粘液囊



<聞き手>
大家製薬株式会社
ニュートラシューティカルズ事業部
長谷部 晶子 さん



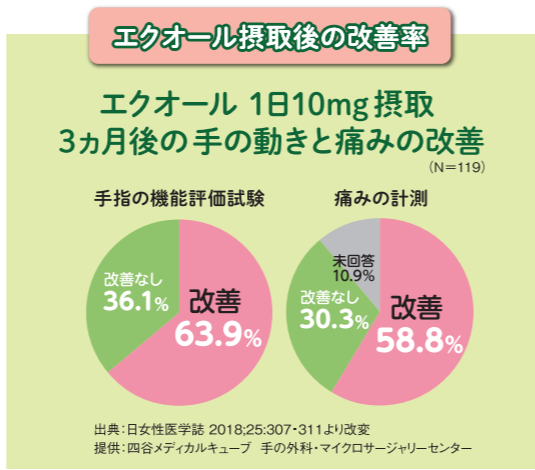
イライラなど、女性の心身に大きく変化が出る時期でもありません。手指の痛みや腫れは、加齢や使いすぎだけではないうことではないでしょうか？

木村 「エストロゲン」は骨や皮膚、血管などを健やかに保ち、体内でエストロゲン受容体に結合することで効果を発揮します。「エストロゲン」が作用する組織は全身にあり、子宮内膜や乳腺をはじめ、手足の動きに関与する軟骨や筋肉、関節の動きを滑らかにする滑膜にも受容体が存在するため、「エストロゲン」の減少が手指の痛み、しびれ、変形に影響を与えていると考えられます。

初期症状の緩和に役立つ、注目成分「エクオール」

長谷部 手指に違和感を覚える女性は、子育て、仕事、介護に忙しい世代。痛みを感じても長い期間放置したり対処を行わない場合、どうなっていくのでしょうか？

木村 「エストロゲン」の減少により関節の軟骨が減少することで、関節内に炎症が起きたり関節が変形するなどして痛みや腫れが生じ、骨の変形へと進行します。受診される患者さまは、最初は1つの指関節の痛みのみなので少し放置していたら、他の指も痛み出して来院されると言うケースが多いです。ご高齢になるとすべての第1関節が変形された後に受診される方もいますが、一度変形してしまうと再生できないため、早い段階で受診するこ



た働きを持つ「エクオール」含有のサプリメントの摂取が、初期症状の緩和に役立つという報告があり、整形外科領域では「エクオール」含有食品の摂取を、選択肢の一つとして患者さまにご提案しています。

長谷部 手指の痛みやしびれはもちろん辛いです。変形は見た目にも気になります。活用したい女性は多いと思います。

木村 「エクオール」は、大豆イソフラボンを腸内細菌で代謝することによりつくられる成分ですが、残念ながら誰もが体内で「エクオール」をつくり出せるわけではありません。腸内に「エクオール」を産生できる菌を保有している人の割合は、日本人の2人に1人です。ご自身が、腸内で「エクオール」を産生できるかどうかは、簡単にできる郵送検査キット(※1)で調べることがができます。ご自分で「エクオール」をつくり出せない方は、サプリメントの活用を検討してみるのもよいと思います。

長谷部 早めの予防、痛みへの対処は大事ですね。
木村 更年期は、その後の「健康寿命」の延伸に関わる重要な時期だと認識し、日

とをお勧めします。

長谷部 手指の疾患を取り扱うのは、どのような医療機関でしょうか？

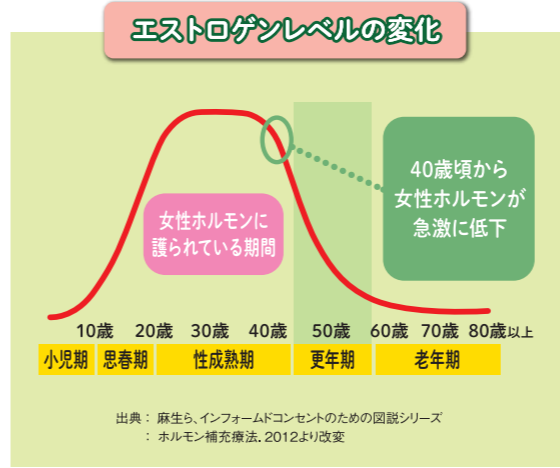
木村 整形外科ですが、その中でも「手外科学会専門医」が在籍する医療機関を受診されるとよいと思います。

長谷部 どのような治療が行われますか？

木村 対症療法として、症状のある手指の安静と固定(テーピング)、ハーデン結節用の器具による固定、鎮痛剤の服薬やステロイド剤の関節内注射、半導体レーザーを使用して炎症をおさえる治療法、さらに、変形がひどく日常生活が不便な場合は、手術で関節固定する方法があります。

長谷部 そうなる前に予防・対処法が大切ですね。日頃からできるセルフケアはありますか？

木村 変形の背景には、加齢に伴う「エストロゲン」の減少が原因として挙げられますので、女性ホルモンの補充という方法があります。また、「エストロゲン」に似



頃からのケアや生活習慣の見直しを心掛けていただきたいと思います。女性の場合は、閉経後に骨密度も急速に低下します。骨量の低下による骨折・転倒、関節疾患は、女性が要介護になる原因疾患では上位に挙げられます。

長谷部 手指の状態に違和感を覚えたら、やり過ぎにすぎずに専門医を受診することが望ましいですね。

木村 当院を受診される患者さまは、複数の医療機関を受診され、具体的な治療法の提示がなくて悩まれて来院される方も多く、乳酸菌で発酵させた「エクオール」のサプリメントをご紹介します。安心される患者さまもいらっしゃいます。手指は、使わない日がないほど、「働き者」です。ぜひ手外科専門医で適切な診断・治療を受け、いつまでも健やかな手指を保っていただきたいと思えます。

※1. エクオール検査キットは、オンラインストア「なの花北海道ドラッグ」でもお求めいただけます。

エクオール検査キット なの花北海道



検査キットを抽選でプレゼント 詳しくはP24をご覧ください。



きむら整形外科・手のクリニック

整形外科、手の外科、スポーツ整形外科、リハビリテーション科
〒179-0084 東京都練馬区氷川台3丁目10-4
休診日：木曜午後、土曜午後、日曜・祝日
TEL：03-6281-0175
https://kimura-hc.com

教

え

て



足の血管がボコボコと 浮き出る病気とは？ 〜下肢静脈瘤について〜

太ももやふくらはぎ、膝の裏側に、「足の血管が浮き出る・透けて見える」といった症状でお悩みの方はいませんか？特に、女性に発症しやすく、恥ずかしくて足が出しづらくなるという人もいます。今回は、血管外科専門医に、この病態と治療について教えていただきました。

**足のむくみやだるさ。
何科を受診すればよい？**

下肢静脈瘤とは、足の血管（静脈）が瘤（コブ）のように膨らんでいたり、浮き出て見える、足の血管の病気です。これは患者数の非常に多い病気で、40歳以上の10人に1人が患うとも言われています。足がむくみやすい、疲れやすい、だるい、夜間や朝方に足がつる、といった症状のため血管の病気であることに気づきにくく、こうした症状をどの診療科で診てもらおうべきか悩む方も多くいらっしゃいます。

「血管外科」はまだ聞き慣れない方も多いと思いますが、心臓と頭部を除いた全身の血管疾患、すなわち、胸部および腹部の大動脈瘤や閉塞性動脈硬化症、透析患者さまのシャント造設とその治療、下肢静脈瘤などの診療をしています。

足の血管がボコボコと膨らんでい、歩いているとふくらはぎが痛くなる、足の傷や潰瘍がなかなか治らない

など、足の変化や症状に不安のある方は、一度、下肢静脈瘤の可能性を考えてみて、血管外科を受診していただきたいと思います。

**足の静脈弁が
壊れて、血液が逆流**

人間の体には、動脈と静脈、2種類の血管があります。動脈は心臓から送り出され、酸素や栄養素を含んだ血液を体の隅々まで運び届けます。一方、静脈は、不要な水分や老廃物を回収して、再び心臓へと戻ります。

足の静脈は重力に逆らって下から上へ、つまり心臓に向かって流れるため、血液が逆流しないよう、弁（バルブ）がついています。この弁が壊れると血液が逆流して足に血液が溜まりやすくなり、うっ血、血管の拡張、蛇行、瘤化が起こります。これが、代表的な下肢静脈瘤です。

下肢の静脈には筋肉よりも内側を走る「深部静脈」と、皮膚と筋肉の間



【今回のドクター】

医療法人 慶祐会
横浜血管クリニック 理事長

林 忍先生

慶應義塾大学医学部卒業。慶應義塾大学病院外科学教室入室、血管外科を専攻、細胞防御関連の研究で医学博士号を取得。1999～2015年まで済生会神奈川県病院、済生会横浜市東部病院外科副部長（血管外科部門長）として数多くの動脈瘤、閉塞性動脈硬化症、内頸動脈狭窄症、リンパ浮腫、血栓症、血管外傷等の血管外科臨床に従事。2016年、横浜血管クリニック開設。下肢静脈瘤の累計症例数は10000例以上に上る。

医療法人 慶祐会

横浜血管クリニック

血管外科・外科・循環器内科・下肢静脈瘤日帰り治療センター

神奈川県横浜市西区岡野1-14-1 横浜メディカルセンタービル2階

月～木・土曜 9:00～13:00、

14:00～18:00(予約制)

金・日曜、祝日休診

予約受付 TEL:045-534-8880

<https://yokohama-kekkan.com/>



を走る「表在静脈」があり、瘤がで
きるのは皮膚に近い表在静脈です。
下肢静脈瘤があると、足の血液の
循環が悪くなっているため、足のむ
くみや痛み、重い、だるい、疲れやす
い、足がつるといった症状を併うこ
とが多く、冷えやほてり、しびれと
いった症状が出る場合もあります。
さらに、皮膚のかゆみや皮膚硬結
(皮膚が硬くなること)、皮膚潰瘍
などに進行することもあります。

長時間の立ち仕事や、出産 経験のある女性に多く発症

下肢静脈瘤は基本的に良性の疾
患ですが、ゆっくりと悪化していく、
慢性かつ進行性疾患です。そのため
変化に気づきにくく、足のだるさや
痛み、むくみが日常化してしまうと
長い期間放置され、その結果、歩き
づらくなったり、見た目が悪くなっ
てしまふ疾患でもあるので、早めの

最新のレーザー治療で 日帰りが可能に

下肢静脈瘤には4つのタイプが
あり、治療法は下肢静脈瘤の種類、
段階、患者さまの希望などを伺った
上で決定します。
医療用の弾性ストッキングを履
く圧迫療法、注射で薬を注入し静
脈をかためる硬化療法、足のつけ根
と膝の内側の2箇所を切って静脈
の中に細いワイヤーを入れ、弁が壊
れた静脈ごと抜き取るストリッピング
手術、そして、現在主流となっ
ている、レーザー治療があります。

レーザー治療は、静脈の中にレ
ザー光線を導くための細いファイ
バーを通し、血管内に照射するレ
ザーの熱によって静脈をふさぐ、比
較的新しい治療法です。傷跡が目
立たず美容的にも優れていること
と、手術自体は10～15分と短時間
です。原則として局所麻酔と静脈
麻酔の併用で施行しますので痛み
がほとんどなく、日帰り治療が可
能です。従来の手術に比べると、傷
跡や痛みなど体に与える負担は極
めて少なく、2011年に保険適用
(厚生労働省認可)のレーザー治療

足のむくみやだるさは、年齢のせいと決めつけず専門医に相談を

治療が必要です。

男女を問わず起る疾患です
が、女性の方が男性の3倍ほど多い
と言われています。発症の素因とし
ては3つあり、一つは長時間の立ち
仕事に従事している人。販売員や
調理師、美容師、教師などが挙げ
られ、主婦にも多いです。もう一つは
遺伝性要因です。家族や親戚に下
肢静脈瘤の人がいる場合は、発症
する可能性が高いです。

そして3つ目が、妊娠・出産経験
のある方です。妊娠すると大きく
なった子宮が静脈を圧迫し血流を
堰き止め、弁が壊れて逆流が起こる
ため、出産経験のある4人に1
人が発症しているというデータも
あります。



クモの巣状静脈瘤

表皮の下の径0.1～
1.0mmの極めて細
い血管が拡張。盛り
上がり少なく赤色



網目状静脈瘤

皮膚直下の径1～
2mmの静脈の拡
張で網の目状に広
がる。比較的鮮明な
青色



分枝静脈瘤

伏在静脈瘤より枝分
かれた先の静脈が
拡張してできたもの



伏在静脈瘤

足の表面近くにある
静脈のうち、本幹とな
る太い血管がコブの
ように拡張

機器で行った場合)になってからは、
選択する人が増えています。

私のクリニックで治療した90代
の患者さまは、お一人で来院され、レ
ザー治療当日に自分の足で元氣
に歩いて帰宅されました。下肢静脈
瘤の患者さまの多くに足のだるさ
や痛み、むくみ、こむら返りといっ
た症状がありますが、下肢静脈瘤の
レーザー治療後は多数の方に「足が
軽くなった・歩きやすくなった」と
言っていただけです。生活の質を改
善するという点からも、体への負担
が少なく日帰り治療が可能な血管
内治療で、不安を解消していただ
きたいと思えます。

下肢静脈瘤の進行予防法

長時間の立ち仕事が多い人

その場でかかとを上げて背伸びをしたり、
休憩時には軽い運動を

日中

弾性ストッキングを履く

就寝時

座布団を利用して、足を少し高くして休む

足踏みや歩き回ったりすると、筋肉の
ポンプ作用で血液の流れがよくなります

●ほうれい線とは

小鼻から唇の両端を結ぶ2本線(シワ)のこと。加齢とともに深くなっていくのが特徴です。深くなる原因は、頬のたるみ。お肌のハリ感や頬を支える筋肉が衰えると、ほうれい線が目立つようになります。

●顔ヨガで期待できる効果

表情が明るくなり、健康的な印象に。さらに顔ヨガは、脳の活性化や内臓機能の向上に役立つといわれ、認知症の予防や食欲増進を促すという報告も。また、お薬が飲みやすくなるなど、飲む力を強くする嚥下機能の向上にも役立つといわれています。



地域の健康コンシェルジュ 東京マルシェ



●日本で最も「タベルコト」にこだわったデイサービス

●毎日の運動習慣「ウゴクコト」にこだわったフィットネススタジオ

●ウェルネスにこだわったインターネット配信型テレビ局「健幸TV」を運営 **健幸TV**

agri-mas presents **Enjoy! Easy Exercise**

運動の時間。

今回は

顔ヨガで!

ほうれい線を
予防するポーズに挑戦!

顔ヨガは、普段あまりしない表情を作ること、表情筋(※)を鍛えるもの。表情筋は体の筋肉と同じように、使わなければ衰え、加齢とともに下垂していきます。

今回は、ほうれい線を予防する「お団子ロック」のポーズに挑戦します。

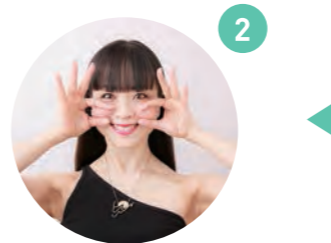
※目や口、鼻などを動かす筋肉

お団子ロックのポーズスタート!



まず、上の歯が8~10本見えるように笑顔を作ります。両手のひらを開き、あご先に親指の腹をあて、親指が頬骨にあたる位置まで持ち上げます。

頬のたるみを持ち上げるイメージで。



親指と人差し指で丸を作り、お団子を作るように頬を挟んで、10秒かぞえます。頬のお団子は、耳に向かって引き上げる(開く)イメージでキープします。

目は細めずしっかりと開き、また、鼻の横の筋肉に力を入れ過ぎないように注意しましょう。



③上唇の水平ラインをキープしたまま、口を上下に1cmほど開き、さらに10秒かぞえます。

上の歯を見せたまま口を開くことで、頬の筋肉に負荷がかかり鍛えることができます。



両手を離し、③の状態をキープ。そのまま、さらに10秒かぞえます。

収縮している頬に負荷をかけることがポイント。続けるうちに頬の筋肉が張ってきたら、変化の兆しですよ!

①~④を
3回繰り返します。

東京マルシェ ウェルエイジングスタジオ

東京マルシェ池上

東京都大田区西蒲田2-5-1 クレードル池上
TEL:03-3751-1139

<https://www.tokyo-marche.jp>

今回のインストラクター

のぞみ
田中 希 先生

顔ヨガスタジオAMICA代表。顔ヨガ協会インターナショナル認定顔ヨガインストラクター。北海道札幌市にスタジオを構え多数の受講生を指導、現在は動画配信も行う。顔ヨガの効果をさらに上げる理論的な独自のメソッドも加えた指導も好評で、女性たちから支持を獲得。



なの花薬局の「運動の時間。」は動画でもご覧いただけます。

こちらからアクセス! ▶



「分とく山」野崎洋光さんに学ぶ

かつおの トマト汁



旬のかつおと夏野菜を組み合わせた、具だくさんの体にやさしい碗もの。かつおとトマト、ふたつの旨味が詰まった季節を楽しめる一品です。

エネルギー(1人分) / 100Kcal 食塩相当量2.2g



【作り方】

- 1 かつおは一口大に切り、塩をふり20~30分ほど置いてから熱湯にサッとぐぐらせ冷水に取り、水気を拭く。
- 2 トマトは湯むきして種を除いてからフードプロセッサーまたはミキサーにかける。
- 3 茄子は、縦に1/4に切ってから1cm幅に切る。ゴボウは、薄い小口切りにし、茄子と一緒にサッと茹でて水気を切る。
- 4 長葱と茗荷は、5mm厚さの小口に切る。
- 5 鍋に、①、②、水を入れてから火にかける。煮立ったら③を加えて、ひと煮立ちさせたら④を加え、火が通ったら薄口醤油で味をととのえる。
- 6 仕上げに大葉を手でちぎりながら加えて、ひと煮立ちしたら碗に盛る。

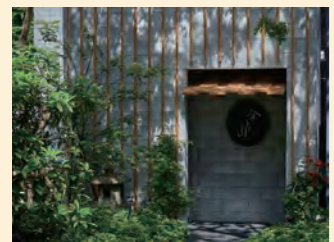


- トマトの汁が冷たいうちにかつおを入れると、味がよく出ておいしくなります。
- トマト出汁の旨味と夏野菜の苦味のハーモニーがクセになる味わいです。

【材料2人分】

- ◎ かつお(ブロック) 100g
- ◎ 塩 少々
- ◎ トマト 大1個
- ◎ 茄子 1個
- ◎ ゴボウ 5cm長さ
- ◎ 長葱 5cm長さ
- ◎ 茗荷みょうが 2個
- ◎ 水 300cc
- ◎ 薄口醤油 大さじ1と1/2
- ◎ 大葉 4枚

ワンポイント

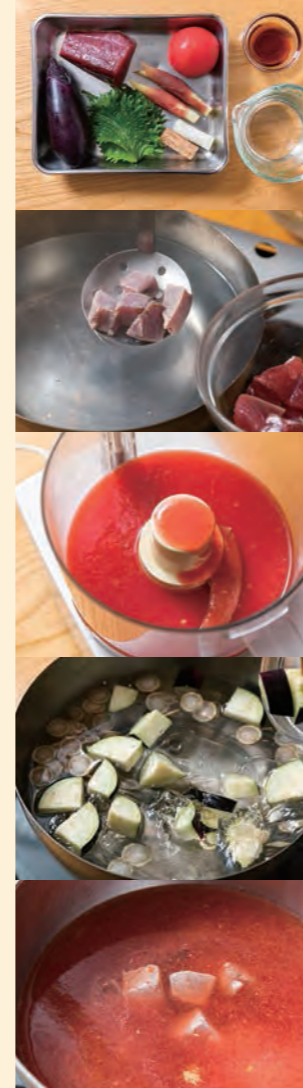


日本料理「分とく山」

都心にあって隠れ家のような趣のお店。お料理はもちろん野崎さんの気配りも評判です。

【住所】東京都港区南麻布5-1-5
 【TEL】03-5789-3838
 【営業時間】17:00~21:00 L.O 23時閉店
 【定休日】日曜 ※営業時間等は変更になる場合があります。

野崎 洋光さん
 1953年、福島県生まれ。東京グランドホテル、八芳園を経て、西麻布の『とく山』料理長に就任。1989年に「分とく山」を開店し、現在は4店舗の総料理長として統括。調理科学、栄養学をふまえた理論的な料理法に基づきわかりやすい和食を提唱。食育活動にも力を入れている。「つなげていきたい野崎洋光の二十四節気の食」(家の光協会)他、著書多数。



なたね



なたねの力を感じる
人との出会いや出来事を、
作家・谷村志穂さんが
綴っています。

茗荷とモニター

友

人と、お祝い事があり、天ぷらを食べた。

「何か苦手なものはありますか？」

目の前で揚げてくれるご店主がそう訊いたとき、友人は、「ありません」と答えたはずなのに、順番に揚げられる天種が一つ、白い天紙の上に残ったままだ。

「もしかして、苦手なの？」と、訊くと、

「それだけは食べられない」と、答える。

る。少なくとも熱はなさそうだとともに。

その日も友人とは一年以上ぶりの再会だったので、帰りにアクリル板越しで向き合って座るコーヒー店に寄った。

牢獄に入った友人に面会に出た私、またはその逆。いずれにしても不思議な気持ちになるが、やはりZoom越しに会うのと

だったらはじめから言えばよかつたのにと私は羨まれていく茗荷を見ながら思う。代わりに食べてあげようか見つめていたら、丁寧な天ぷら屋さん、その分をわざわざ筍に変えてくれる。「筍は好物」と、笑顔満面の友人の代わりに、すみません、と謝っていた私である。

新型コロナウイルスの対策が続く街で、どこにも様々な入店のためのルールやアクリルの衝立ができ、時折外出すると、今日は何度体温を測定されたかなと振り返

はまた違う和やかさをしみじみ実感した。

ワクチン接種の順番は、年齢的に友人の方が少し先になる。

「もう予約したよ」と、いう話。

「ちょっとだけ怖いんだよな」と、私は正直に呟いた。未知のものを必要以上に怖がる癖があり、そういう意味では、非科学的に臆病だ。

「薬って、なんでも効く方？」
「すごく効くね。胃カメラの注射なんて、一、二、三、で寝てる」

がつしりした体型の人が、そんなに簡単に眠ってしまうなんて、



うらやましい限りである。
「シホちゃんは？」

未だにそう呼ばれている。

「眠るんだけど、暴れるらしいんだよ」と、こちらも正直に答えた。

「ひどいね」と、彼。何が苦手って、私は内視鏡検査が苦手だ。友人が苦手な茗荷だったら、百個でも食べられるけれど、あの器具を飲み込むのは眠っていても苦手だ。

得意な人はいないとは思っていたが、鎮静剤を打って受診する人たちは、

「目が覚めたら終わっていた」という人が多いし、ある人などは、「入れられると思わず、自分から飲み込めばいい」と、力説する。その人は大変な猛者で、その昔、器具が大きかった頃、親しい医師にこう脅された。どうしても確率的に、喉を傷つける場合があるけど、大丈夫？ と。

「いやあ、構わないよ」と、余計、思い切り飲み込んでみせたら、医師は感心したと言う。

茗荷の苦手な友人も、当初は鎮静剤を用いていなかったのに、多少嫌な気持ちはあったが、医折ってから揚げられるアスパラや、コゴミ、細い筍、マジックペンくらいの太さのベビーコーン、などが揚げられていった。

若いお弟子さんが、揃いの白いコスチュームで、ご店主の両脇にずらりと並んでいた。

料理は見て覚えろ、という言葉、今でも死語ではないはずだが、最近思うのは、人間はせっかく言葉を使うのだから、言葉でも教わる方がよいのだろう。



北海道札幌生まれ。北海道大学農学部で、応用動物学を専攻する。1990年にノンフィクション『結婚しないかもしれない症候群』がベストセラーとなる。2003年 長編小説『海猫』（新潮社）が、第十回島清恋愛文学賞を受賞。他に、女性の医師を主人公にした『余命』『尋ね人』（共に新潮社）『大沼ワルツ』（小学館）、命をつなぐ先端医療に挑む医師たちを描いた『移植医たち』（新潮社）がある。最新小説は今年3月に刊行の『半逆光』（KADOKAWA）

師が手を動かしながら、内視鏡のモニターを見ながらこう説明してくれた。

「いやあ、きれいなピンク色ですよ。吉永小百合さんのと同じくらいきれいだな」と、言ったそつだ。

「それで、嬉しくなっちゃってさ」と、脂下がついているから、

「その先生は、吉永さんもご覧になつているの？」と、訊くと、「いや、違うんじゃないかな」

単純すぎるではないか。

私はそんなに単純な人間ではないのである。たとえ眠っていても、内視鏡がなかなかうまく通せなかったという話をする、ある医師は自信を持ってこう言うてくれた。

「あれは、うまい下手がありますのでね。僕のところなら、まず大丈夫ですよ。鼻からで、ほとんど苦痛なく終わります」

来年はその言葉にすがりたい気持ちも募っている。

ところで、冒頭の天ぷら屋さんが、天種には季節の野菜が多く用いられている。天ぷらの世界に、野菜を広めた人だとも言われている。その日も、ぼきんと

その店の料理人は、惜しみなく、店内でも、他の店にも、天種ごとの仕事の仕方を伝えていった、と言われるようだ。

またその方の天ぷらを食べに、国内外の洋食の世界の人たちも訪れるようだから、彼らには私のようにぼんやり食べている人間とは別のアンテナが立つのだろう。

簡単なことは言えないが、何かしらは守られながら、ぐるり回つてその世界を豊かにする、という発想で、今必要とされているところに、必要なものが届くことを願っている。

