MEDICAL SYSTEM NETWORK GROUP

こころとからだに、
すこやかの"たね"。

なたね

ご自由にお持ちください。

VOL. 24
TAKE FREE

あの人の朝ごはん
東京五輪 男子マラソン日本代表
服部 勇馬さん

なの花薬局の薬食同源［番外編］
招福"ねこ"散歩
東京世田谷・豪徳寺

「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

一日の計は朝食にあり。

あの人の朝ごはん

東京五輪（2021）男子マラソン日本代表
トヨタ自動車陸上長距離部

服部 勇馬さん

新型コロナウイルス感染拡大が続く厳しい社会状況の中で迎えた、2021年1月1日。新春の風物詩「ニューイヤー駅伝」で、東京五輪男子マラソン日本代表に内定している2選手の活躍が、日本を元気づけた。

一人は、中村匠吾選手（富士通）の4区終盤のスパートで先頭集団に躍り出た走り。そしてもう一人は、今回の朝食の主、服部勇馬選手（トヨタ自動車）が4位スタートの5区で、区間1位の快走を見せ首位を猛追し、たすきを繋いだ。

中村、服部両選手といえば2019年9月、東京五輪出場権をかけたマラソングランドチャンピオンシップ（MGC）で1位、2位フィニッシュの代表内定コンビ。大舞台への切符を手にした2選手の強さに、五輪での活躍に期待が高まる。

「試合当日の朝に必ず食べるのは、お赤飯ですね。僕の中で試合は"お祭りごと"と捉えていて、今までの練習や努力の成果を発表できる日。げんを担ぐ意味でも、お赤飯を食べるようにしています」。

アスリートが試合前にもち米を口にしているのは意外だったが、服部選手の出身地は米どころ新潟県。

「子どもの頃から団子とかが好きでよく食べていました。新潟の名産品として有名な『笹だんご』も好きですね。今も実家に帰省したら食べています」。

パチンと1回、胸のお守りを叩いて。

服部選手は、2人の弟と妹を持つ4人兄妹の長男。五輪出場内定を決めたMGCでは、妹・葉月さんからもらった手作りのお守りを胸に付けて挑んだ。

「大事な試合ではお守りを付けて走ります。3年前、小さい頃から同居していた祖母が他界しました。祖母は僕がオリンピックに出場することを楽しみにしていたのですが、急逝してしまい…。五輪出場をかけたMGCの日は祖母と一緒に走りたいと思い、妹に頼んで作ってもらいました」。

お守りの中には、祖父母の写真を忍ばせた。

「お願いをするのは、1レース1回だけと決めていて。本当にキツくなった時に、お守りをパチンと叩いて走るようにしています」。

MGCでは、中村選手、服部選手、そして日本記録保持者の大迫傑選手（ナイキ・オレゴン・プロジェクト）を交えた、レース終盤の三つどもえ

の死闘が印象的だった。3人に絞られた優勝争いから中村選手が抜け出したあたりで、2番手の大迫選手が脇腹を押さえ険しい表情をした。

「あれは40km手前くらいでしたが、そこまで来たらどんな選手だって相当キツいんです。僕もキツかった。でもあの時、大迫さんが後ろを振り返りました。辛い時は僕も後ろが怖くなって見てしまう。これはチャンスがあるかもしれない、そう思いました」。

大迫選手が、優勝ではなく、後方を走る服部選手を意識した。その瞬間、服部選手の脳は冷静に働き、ポジティブな思考に切り替わったという。大迫選手と順位が入れ替わった時のことはあまり覚えていない。とにかく2位以内にゴールすると考え、無我夢中で走った。

悲願の東京五輪日本代表に内定。そしてその後、マラソンコースは北海道札幌市に変更され、さらに、新型コロナウイルスの世界的大流行により東京五輪開催は1年延期という事態が起きた。

「過去には戦争で中止になった五輪や、政治的理由で参加をボイコットした大会もあります。僕自身は出場という機会を与えてもらえたことに変わりはありません。日本代表という肩書きを背負う期間が長くなったぶん、想いも強くなっています。札幌で自分自身の力を最大限に発揮するには何をすべきか、それだけを考えています」。

事実、コロナ禍の2020年に開催されたレースで服部選手は好記録を連発し、調子を上げている。世界を見据える服部選手に刺激を与えているのは、尊敬する選手の一人だという同陸上部のチームメイトでケニア出身のビダン・カロキ選手だ。

「世界レベルの技術はもちろんですが、ケニアに家族を残して日本で働き、走ることに生活の全てを懸けるカロキさんのプロ意識に刺激を受けています。全てにおいてお手本です」。

2020＋1。時々刻々と揺れ動く情勢の中で「＋1」となるこの1年間に、服部選手は何を感じ、何を積み重ねているのだろうか。「ぶれずにやる」、夢舞台に向かう強い意志と姿勢に、私たちは今大きな勇気をもらっている。

服部 勇馬さん

1993年、新潟県十日市生まれ。中学時代に全日中1500m決勝で入賞。仙台育英高校時代には高2歴代2位（当時）の記録と3年時のインターハイ5000mで日本人2位の成績を残す。東洋大学進学後、第90回箱根駅伝ではエース区間2区で区間賞を獲得、弟の弾馬さんが3区を力走し、同大学往路優勝・総合優勝に貢献した。トヨタ自動車入社、マラソン4戦目となる2018年福岡では日本歴代8位の2時間7分27秒で14年ぶりの日本人優勝を果たしMGC出場権を獲得、東京五輪代表内定を決めた。

なの花薬局の 薬食同源。

番外編

招福“ねこ”散歩。

ご近所を歩けば、福来る？
「ディスカバー近場」を楽しむ旅。

東京・世田谷

大谿山（だいけいざん） 豪徳寺（ごうとくじ）

見通しのきかない日々が続いていますが、
2021年は、どうか皆様のもとに希望と福が訪れますように。

今回の「薬食同源」は番外編。人々の心に寄り添う、招き猫の物語です。

招く猫。可愛がってくれた和尚への恩返し

開運や商売繁盛をもたらす縁起物として、古くから日本で親しまれてきた招き猫。その発祥の地ともいわれているのが、東京・世田谷にある豪徳寺です。

正式名称は、大谿山（だいけいざん）豪徳寺。1480年に創建した臨済宗の弘徳院が前身とされ、その後、曹洞宗に改められ、1633年には「世田谷領」と呼ばれる近江彦根藩の支配となり、のちに藩主である井伊家の菩提寺になりました。

実は、この寺院が井伊家の菩提寺となるには、寺の飼い猫と二代藩主・井伊直孝との間に深い縁が。江戸時代初期、豪徳寺は貧しい寺で、和尚は自分の食事を分け与えながら飼い猫を大切に育てていたといいます。

ある時、鷹狩りの帰り道だった武士の一行が豪徳寺の前を通りかかると、門前で一匹の猫が手招きをしていたという。猫に導かれて寺の中に入ると、和尚はお茶をいれて武士たちを迎え入れ、説法をした。すると、たちまち空は暗雲となり、激しい雷雨に。武士たちは和尚の愛猫のおかげで屋根の下で落雷の難を逃れ、また、説法を聞けたことに仏の因果を感じて、荒れていた寺を改築することにした。その武士こそが直孝であり、それが縁で井伊家の菩提寺になったと伝えられています。

名刹（めいさつ）として発展した豪徳寺。和尚は猫の〝恩返し〟と受け取り、猫が亡くなった後も墓を建てて冥福を祈りました。のちに猫の姿形をつくり『招福猫児（まねきねこ）』と称して崇め、家内安全、商売繁盛、心願成就を願うお守りとして授与することになったといいます。

※諸説あります。

①ものすごい数の招き猫、猫、猫!!! ここは、招福観音が祀られている「招福殿」の横にある奉納所。大小様々な『招福猫児』がぎっしりと並ぶ様子は壮観です。

②広い境内でひときわ目立つ三重塔には十二支の彫刻が施されています。ところが、子年の場所には、なんと招き猫が鎮座。よーく見ると両脇にネズミがいて、手前のネズミは小判をくわえて猫に差し出しています。

③こんな所にも『招福猫児』が。

④絵馬にも招き猫のイラスト。ペットの猫の健康を祈るお願い事も。

1

3

2

4

奉納された猫の数だけ、願いが成就している証

寺務所では「豆」から「尺」まで、９種類の『招福猫児』を購入することができます。奉納所は、願いが成就した後に返納するとさらに御利益がいただけるといわれているため、これだけの『招福猫児』がひしめき合っているのです。奉納された数だけ願いが叶っていると思えば、希望や力が湧いてきます。

周辺を散策すれば、猫みやげ&グルメも

まほろ堂蒼月

東京都世田谷区宮坂1-38-19
ウィンザーパレス103
10:00〜18:00
月曜休（月曜が祝日の場合は火曜休・他、不定休あり）

豪徳寺からほど近い東急世田谷線の路線沿いにある「まほろ堂蒼月」は、モダンな和菓子店。招き猫が焼印された『まねきねこどら』は、バターがほんのり香るミニどら焼き。自家製の餡が上品で食べやすい。

九百屋 旬世

東京都世田谷区豪徳寺1-23-18
10:30〜19:00
月曜・祝日休

小田急小田原線豪徳寺駅すぐ近くの商店街にある「九百屋 旬世（くおやしゅんせい）」は、世田谷産や全国から厳選した野菜を販売する八百屋さん直営のフルーツスタンド。新鮮な野菜&果物を使った美しい断面のサンドイッチやスムージーが評判。

外出制限が解除されたら、皆さんもぜひ、お住まいの地域で、ご近所歩きを楽しんでみませんか。
日常をちょっと豊かに彩る「地域の宝」を再発見できるかもしれません。

なの花薬局の“挑戦”

薬剤師のフォローアップ、受けてみませんか。

知るほど安心。「服薬期間中フォロー」

薬局では「服薬期間中フォロー」による支援が昨年9月より始まっています。

これは、患者さまにお薬をより安全に安心して服用していただくために、服用している期間の体調管理を継続的に電話などを用いてサポートする取り組みです。

「服薬期間中フォロー」を受けると、どんなメリットがあるのかについて実例を交えてご紹介いたします。

どんな人が対象？

お薬の変更や投薬が増えた方、使い方に特徴があるお薬を処方された方はフォローがあると安心です

今まで飲んでいたお薬が変更になった時、また、お薬の種類や量が増えた時は、フォローのお声がけをしています。服薬状況や副作用の有無、体調の変化がないかを確認します。例えば、飲み薬はもちろんですが、点眼薬や皮膚科の外用薬（塗り薬）でも、投薬量が増えたことで副作用は出ていないか、塗り薬の場合は刺激が強いものもありますので、お肌に合っているかを確認します。飲み方や塗る範囲など使い方に特徴がある場合も詳しくご説明します。

相談をしてもいいの？

お子様の症状は変わりやすい。気になる事も気軽にご相談を

小さなお子様にお薬を飲ませるのは大変な場合が多く、ご家族が悩むケースも少なくありません。特に、お子様は症状の変化がめまぐるしく、帰宅後、診察時と別の症状が現れたので違うお薬を飲ませてよいかなどのご質問を受けることもあります。フォローを行うことで、お子様にお薬を飲んでいただく方法をアドバイスしたり、ご自宅での体調変化への対応もスムーズになると思います。

どうやってフォローするの？

お電話などを用いてフォローします。スケジュールは患者さまと相談のうえ決めます

「服薬期間中フォロー」はすべての患者さまが受けることができますので、ご希望の方はいつでもお申し付けください。また、薬剤師が総合的に判断しフォローが必要な患者さまにはお声がけします。フォローはおもに電話で行います。お薬の内容により異なりますが、服用2～3日後を目安にご連絡させていただきますが、スケジュールは患者さまお一人おひとりとご相談しながら決めますのでご安心ください。

患者さまの反応やメリットは？

後で気付いた疑問や不安を解消。副作用の早期発見にも

フォロー開始後、患者さまからは「時間がなくて落ち着いて聞けなかったことが、電話で話すことができて良かった、安心した」というお声をいただきます。帰宅後に疑問や不安を感じた場合も、フォロー時にご相談いただくことでお困りごとを解消することができます。また、薬剤師も患者さまの状況を継続的に把握できるため、服薬状況の改善や副作用の早期発見にもつながっています。

今回お話を聞いたのは、

なの花薬局 千歳台店
藤井 草太 薬局長

「服薬期間中フォロー」事例

- 患者さま：80代・男性
- 現病歴：前立腺がん
- フォロー理由：抗がん剤治療を開始することになった。それまでホルモン剤治療を行っていたが、抗がん剤を服用することによる副作用を心配されている。

来局時

①抗がん剤には様々な種類があることを説明
②今回服用する抗がん剤について、副作用が比較的軽度な種類であることを説明

医師と治療について連携

③藤井薬局長から担当医へ、抗がん剤を服用することへの不安感について伝達（副作用が強く現れた場合の対応を、事前に担当医に確認）
④服用後、1週間以内にフォロー（早い場合、服用2～3日後に副作用が現れるため）

フォロー開始

⑤患者さまに副作用が現れていないかを確認
⑥小さな変化も見逃さないよう継続的にフォロー、治療効果が現れ始める

藤井薬局長より

副作用が出なかったことに患者さまも私も、「本当に良かった」と一緒に安堵することができました。「ありがとう」と言っていただいた時のことは、今も強く印象に残っています。患者さまはお一人おひとり、症状も、生活環境も、考え方も異なります。不安やお気持ちに寄り添う丁寧なフォローを行っていきます。患者さまにも「服薬期間中フォロー」をぜひ活用いただきたいです。

なたねの根
秋野治郎の日々研鑽

「寿(じゅ)運(うん)長(ちょう)久(きゅう)」

私は以前から古民家再生と地域に伝わるケアに関する品々を収集し、私設の「もったいない博物館」で皆様にご紹介することをライフワークとしている。

展示物は多岐にわたるが、どの品も、見るだけではなく、触れることで感じるぬくもりや当時を蘇らせる匂いなど、五感から伝わってくる品が多い。

例えば、赤ちゃんの産着。江戸時代からの風習だが、産着を縫う時に母親は、子どもが無事に育つよう「背守り」を縫う。これは、大人の着物は二幅で仕立てられるので左右の後ろ身ごろを縫い合わせた背縫い（背中心）があり、その縫い"目"が「悪邪（ウイルス等）」の侵入を睨んで退散させる力があるとされていた。

ところが、一幅で仕立てられる子どもの着物や赤ちゃんの産着には背縫いの必要がなく、背中から「悪邪」が入りやすいと考えられていた。そこで母親は邪を祓い、尊い命を守るため、子どもの着物や産着には縁起の良い文様やお守りを背中に縫い付けた。産着の生地は柔らかく、それは皮膚の弱い赤ちゃんが最初に味わう快感であり、産着に触れるだけで母親の慈愛が伝わってくる。

その究極の形が、この『武運長久(ぶうんちょうきゅう)』と縫い込まれた千人針だろう。千人針とは、戦時中、兵士が腹巻や鉢巻にすると弾丸よけになるとされた一種のお守りで、戦地に向かう夫、息子、父親など大切な人を想って大勢の女性たちで一針ずつ刺し、１０００個の結び目を作って完成させることから千人針と呼ばれた。

これは、私の父親が実際に使ったものであり、私の母親の姉、つまり叔母が作ったものである。当時、母は身重だったため自分の姉に千人針を作ってもらえないかと頼んだのだろう。一針一針、願掛けのように想いを込めて縫ったのかと想像するだけで、胸が締めつけられる。

私は、この千人針を何十年ぶりかに手に取り、頭に巻いてみた。すると70年以上も経っているのに、頭がぽかぽかする。首筋まで温めてくれ、肩こりもほぐれるのではないかと思うほどだった。

見ただけでは伝わりきれない想い。手に触れ、身に付けてみて初めて、生死の瀬戸際にいる人に対する複雑な心情が伝わってくる気がした。「祝出征」と言いながらも愛する人を送り出す怒り、悲しみ。『あなたが戦火に飛び込む時は、私も一緒に居るからね』という想いさえ感じた。殺伐とした戦地で兵士たちは、千人針にどれほど力をもらっただろうか。

新型コロナウイルス感染症の大流行で、世界は、日常は、一変した。「3密」を避け、「5つの場面」に気をつけ、人と人との距離の確保が叫ばれる現在。オンラインやリモートといったコミュニケーション手段の中で、触覚や嗅覚という感覚を私たちはなかなか共有できずにいる。だが、アフターコロナになった暁には、普段のきれいな手で再び触れ合いを大切にしようではないか。触れることで得られる安らぎ、触覚の奥で通じ合う想いや喜び、その感覚を忘れることなく地域の人々を永く支え続ける、なの花薬局でありたいと思う。

そして今の時代は『武運長久』ではなく、『寿運長久』がいいと私は思っている。人生１００年時代、感染症と向き合わなければならなくなった時代において、時間の使い方、人生の使い方を見直し、自分なりに満足できる人生を送ることが、命を大切にすることにつながるのではないだろうか。

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蔵した「小樽もったいない博物館」のオーナーでもある。

こちら

なの花薬局は「健康サポート薬局」へ。

セルフメディケーション部!

大塚食品株式会社　消費者商品事業部 営業本部
広域営業部 ヘルスケア担当　部長補佐
NR・サプリメントアドバイザー
樋口 義隆 氏

株式会社なの花東日本
地域薬局栄養サポート
小林 瑞恵
管理栄養士

大塚食品株式会社　消費者商品事業部 製品部
マイサイズ担当プロダクトマネージャー
NR・サプリメントアドバイザー
江藤 晃嗣 氏

今回のテーマは　食事の“サイズ”、意識してる?

～気になるカロリー & 脂質、レトルト食品が一助に～

ステイホームやテレワークで、運動不足や食生活の見直しをする人が増えています。しかし、毎食ごとにカロリー計算をするのは面倒なもの。今回は、手軽に取り入れられるレトルト食品から、健康維持につながる食事スタイルを考えます。

コロナ禍で高まる健康意識。社会の変化に対応する食へ

小林管理栄養士　大塚食品さんは独自性のある製品を数多く提案されていますが、製品開発にはどのような方針があるのでしょうか?

樋口氏　私たちは世界初の市販用レトルト食品をはじめ、人々の健康、生活に貢献する「新しい食」を提案してまいりました。現在は超高齢社会、健康・環境・人口問題など、大きな社会変化に伴う課題解決に向けて、お客様に必要とされる製品を創出し皆様に貢献できる企業を目指しています。

小林管理栄養士　具体的にはどんな取り組みがありますか?

樋口氏　飲料事業・プラントベース事業・レトルト事業の3つがあり(※図1)、飲料事業では食との関連性にこだわり楽しい食シーンを演出、レトルト事業では代表的な製品「ボンカレー」をはじめ、長年培った技術と品質に新たな提案を取り入れ、なの花薬局でも取り扱っていただいている「マイサイズ」、プラントベース事業ではグローバルな視野で食料・環境問題と健康課題の解決に貢献できる製品を開発し続けています。

小林管理栄養士　プラントベースとは豆類など植物由来の食材を中心とする、今注目の食品や調理法のことですね。

図1

実際にはどのような製品がありますか?

樋口氏　大豆加工食品を使った肉不使用の「ゼロミート」シリーズでハンバーグ・ソーセージタイプなどを、豆乳では捨てられてしまうおからの部分まで丸ごと大豆を使用した飲料「スゴイダイズ」、こんにゃく生まれの米粒状加工食品「マンナンヒカリ」、ノンフライ大豆スナック「しぜん食感SOY」などがあります。

小林管理栄養士　なの花薬局では栄養相談を行っていますが、なかなか減塩が難しいという方も多いです。

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。

江藤氏　「マイサイズ」は100キロカロリー、150キロカロリーがわかりやすく伝わるパッケージで、すべての製品が塩分2g以下に設計されています。「マイサイズ」はレギュラーシリーズ12種類、ソイミートシリーズ2種類、いいね!プラスシリーズ8種類の計22種類にて展開しています。薬局で広く取り扱っていただいていますいいね!プラスシリーズは、薬局に足を運ばれるお客様の声から生まれた製品で、1食あたりの塩分が1gに設計された製品もございます。ほかに、1食あたりのたんぱく質が10gに設計された製品、食後の血糖値が気になる方に試していただきたい機能性表示食品の製品もあります。

小林管理栄養士　選ぶ楽しさがあって良いですね。塩分摂取量では、厚生労働省発表の摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満とされており、日本高血圧学会では1日6g未満。実際の日本人の塩分摂取量は減りつつあるものの、まだ開きがあります(※図2)。

江藤氏　日本人の塩分摂取源にはパンや麺類、かまぼこといった練り製品など、無意識のうちに摂ってしまう塩分が約6割あるといわれています。実際、自分ではコントロールが難しい日々の塩分量ですが、3食のうち1食を「マイサイズ」に置き換えることで、塩分コントロールの手助けができるのではと考えています。

小林管理栄養士　患者さまの中には「マイサイズ」と「マンナンごはん」を薬局でお求めになり、『これが私のお昼ご飯』とおっしゃる方もいます。

江藤氏　昼食ですと、置き換えがしやすいと思います。

小林管理栄養士　栄養相談会では、免疫力の維持と腸内環境の関係性を説明させていただく機会がよくあります。人の腸内細菌は、善玉菌と悪玉菌、そのどちらでもない中間菌(日和見菌)と大きく分けて3つのグループで構成され、善玉菌(ビフィズス菌や乳酸菌など)が占める割合を増やすことが重要です。善玉菌の餌になるプロバイオティクスの条件を満たす食品成分は、オリゴ糖類と食物繊維で、「マンナンごはん」は食物繊維が1食4.8g含まれています。

ヘルシーな新食材「ソイミート」で満足感

小林管理栄養士　話題の食材を使った「マイサイズ ソイミート」シリーズも気になります。

樋口氏　「マイサイズ」には、お客様の声でもう少しボリューム感が欲しいというご要望がありました。「マイサイズ ソイミート」シリーズは、ソイミートで具材の量を増やしながら、お客様からは、こんなにソイミートが入って100キロカロリーと、味と量も好評です。濃厚なビーフの旨味に独自配合のスパイスやブラウンルウを使った味わい深いビーフカレータイプと、芳醇なビーフの旨味に完熟トマトや香味野菜を使った風味豊かでコクのあるハッシュドビーフタイプの2種類があります。

江藤氏　100gあたりの牛肉とソイミートを比較すると、たんぱく質は17.1gと同じですが、カロリーはソイミートの方が低く(牛肉247キロカロリー、大豆肉133キロカロリー)、脂質も同様です(牛肉18.6g、大豆肉1.1g)。

小林管理栄養士　そんなに違うのですか!ヘルシーなのに牛肉と同じ量のたんぱく質を摂れるのは良いですね。年齢とともに筋肉のもととなるたんぱく質(お肉など)の摂取が少なくなる中、1食置き換えてしっかり摂ることでフレイルの予防も期待できます。

江藤氏　「マイサイズ」購入層の約6割が女性でして、ご自宅で料理をする機会が増え、"時短"というニーズも増加しています。

小林管理栄養士　確かに、レパートリーを増やしたいと思う一方で、"料理疲れ"もありますね。

樋口氏　私たちは「マイサイズ」ソースを使ったアレンジレシピを提案しており、「マイサイズ レギュラー」シリーズのパッケージの裏面でご紹介しています。私が個人的に好きなのは、「マイサイズ 蟹のあんかけ丼」ソースに4等分に切った厚揚げを合わせて電子レンジで温めると、簡単に和の一品ができあがります。

江藤氏　ある先生が、『手抜き』という言葉は罪悪感が出るので『手間抜き』とお話し、レトルト食品を上手に活用することを提案されています。新しい生活様式の中で体調管理や食生活を見直す人が増えており、私たちの製品がその一助となればと考えています。

小林管理栄養士　40〜50代の方は若い時の食生活をそのまま続けて30代後半から体の変化を感じながらも放置しがちです。「マイサイズ ソイミート」は食事で健康的に改善できるのが良いですね。

樋口氏　2050年に世界人口が100億人に迫る中、たんぱく質不足は問題視されています。健康志向とともに持続可能(サステナブル)な社会の実現のため、今後も新素材へのシフトは重要です。

小林管理栄養士　なの花薬局は『地域の健康ステーション』でもあります。処方せんがなくても栄養相談や「マイサイズ」のように健康維持に役立つ商品をお求めに、ぜひ気軽に立ち寄っていただきたいですね。

図2

私たちの1日の食塩摂取量(平均)

成人男性	成人女性
11.0g	9.3g

※厚生労働省 平成30年「国民健康・栄養調査結果」より

厚生労働省が公表している塩分の摂取目標値

成人男性	成人女性
7.5g未満	6.5g未満

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2020年版より

マイサイズ ソイミート シリーズ

具材にソイミートを使用※
カロリーは従来の100キロカロリー
そのままで満足感がアップ!

※お肉のような見た目と食感を再現した大豆加工食品です。

ソイミート ビーフカレータイプ 150g

ソイミート ハッシュドビーフタイプ 140g

「マイサイズ」
レギュラーシリーズ、
「いいね!プラス」シリーズの
アレンジレシピはこちらから!

教えて！ドクター

巣ごもり生活による運動不足と認知症

新型コロナウイルス感染症の拡大とともに深刻化しているのが、高齢者のフレイル（身体機能の低下）です。外出がままならず運動不足が続くと、認知機能の低下を引き起こすリスクが高まります。今回は脳神経外科医に、認知症とご家族のケアなどについて伺いました。

加齢によるもの忘れと認知症との違い

認知症とは、もの忘れを主体とした神経症状で、〝症候群〟の一つです。様々な原因で脳の細胞が破壊・減少することで障害が生じ、社会生活や日常生活に支障が出ている状態のことを指します。2012年の内閣府の統計によると、国内で65歳以上の7人に1人（462万人）が認知症というデータが出ており、さらに2025年には5人に1人、およそ730万人が認知症になる、と推定されています。

もの忘れには、加齢によるものと認知症が原因によるものがあります。前者は脳の生理的な老化が原因で生じるもの忘れで、ヒントがあれば思い出すことができます。ご本人に自覚はありますが、日常生活に支障をきたしません。

後者は、エピソード記憶障害といって、例えば、朝食に何を食べたかを忘れるのではなく、朝食を食べたこと自体を忘れ、思い出すことができない状態です。その他にも、切符を購入し電車に乗って目的地に向かうといった複数の段取りを含む行動ができなかったり、冷蔵庫に在庫があるのに同じ食品を何度も購入して溜まっていったりなど、日常生活に支障をきたしてしまうのが特徴です。

認知症の主な種類と治療法

認知症にはいくつかの種類があり、症状も様々です。主なものとして「アルツハイマー型認知症」が約6割を占めており、他に、脳梗塞などが原因の「脳血管性認知症」、パーキンソン病に似た症状と幻視のような症状が現れる「レビー小体型認知症」などがあります。

家でできる運動習慣と、電話やリモートで会話の回数を増やす ～コロナ禍でできる認知症予防～

どのタイプの認知症も、もの忘れ、段取りができない、考えがまとまらない、行動に違和感があるなど症状は様々ですが、症状が進むと被害妄想、もの盗られ妄想、優しかった人が爆発的に怒り出すなど、介護者が苦労する性格変化が現れることも特徴です。

治療法は大きく分けて薬物療法と非薬物療法があり、薬物療法では神経細胞の活動を活発化させたり、細胞間の働きをスムーズにするための飲み薬や貼り薬があります。しかし、現段階では残念ながら症状を止める特効薬はなく、進行を少しでも遅らせる治療でしかありません。

非薬物療法には、例えば、動物介在療法や芸術療法といったものがあり、犬や猫と接することで普段とは異なる感触や温かさを感じたり、また、歌を歌ったり、絵画や陶芸、写真など創作活動を通して脳を活性化することを目的に行うものです。これらは治療効果が薬を上回るほどではないものの、人の心や感性に働きかけるという点で、選択肢の一つとして、ご本人に合うものを取り入れると良いのではないかと思います。

また、簡単な家事をする、運動をする、人と交流することなども、治療の一つとして進行の速度を緩める意味で重要です。今は交流が難しい時期ですが、認知症において「孤立」が深刻な影響を及ぼすことを知っていただきたいです。

早期発見と受診の勧め方

認知症はご本人が病気であることを認めにくいだけに、早期発見が難しいものです。先ほどお話したエピソード記憶や、「短期記憶（ついさっきまで話していた内容や近日中の出来事）」から失われていきますので、電話やリモート（ビデオ通話機能）でも構いませんので、思い出を語り合う際などに会話の内容を意識してあげてください。また、部屋の整理整頓ができていなかったり、料理好きな人が料理をしなくなったりなど、小さな変化でもその人らしくない行動を感じたら認知症を疑ってみてください。

疑いを感じてご本人に受診を促したい場合は、「もの忘れがひどいから病院へ行こう」とは決して言わず、「最近、健康診断していないよね」「一度くらい脳の検査しておいたら？」など自然な感じで誘っていただくとスムーズかもしれません。ご家族からもの忘れを指摘されると、「認知症」というレッテルを貼られた、と傷つき、受診に難色を示されることが多々あります。今はまだ大丈夫だけれど予防のつもりで検査を、と促すことが大切です。

巣ごもり生活のリスクと第三者に頼るケア

新型コロナウイルス感染症拡大予防で、長期間にわたり外出自粛が呼びかけられている現在、巣ごもり生活や運動不足は、認知症予防の観点からみると最も避けたい行動パターンの一つです。そこで、3密は避けながら家でできる運動、例えば、椅子から立ち上がったり座ったり、座った状態で足を持ち上げたりなど、筋力低下防止に心がけましょう。また、今は直接会うことは難しいですが、電話やリモート通話の回数を増やすなど、できるだけ人とのコミュニケーションをとっていただきたいです。

ご家族が、認知症の症状と向き合うことは辛いことであり、介護する人の神経がすり減っていくのは社会問題となっています。一人で抱えて頑張りすぎず、第三者のサポートをぜひ頼ってください。自治体や地域包括支援センターに相談すると、今は必要な支援がスムーズに受けられます。私たち医療機関や関連団体、地域社会を巻き込んでください。ご家族の身体的、精神的負担をできるだけ軽くしていくことが、認知症のご本人にとってもよい環境になっていきます。

［今回のドクター］

ゆう脳神経外科 院長
後藤 雄子先生

2006年、国立浜松医科大学医学部医学科卒業。関西ろうさい病院、錦秀会阪和記念病院をへて、大阪大学医学部付属病院（医学系研究科脳神経機能再生学/脳神経外科）にて勤務。2018年 ゆう脳神経外科開院。日本脳神経外科学会専門医、日本内分泌学会内分泌代謝科（脳神経外科）専門医

認知症予防・介護の相談は
お近くの地域包括支援センターを活用

- 介護予防のための支援業務
- 本人の状態に合わせた介護サービス
- 見守り、日常生活支援 等

今日の薬局

TODAY'S NANOHANA

「医療人として、人として、地域の皆様の幸せのために何ができるだろう」

私たちは皆様に信頼され、必要とされる『地域薬局』であるために様々な取り組みを行っています。挑戦のカタチはそれぞれですが、人を想う心は誰にも負けない。熱い志を持った全国各地の『なの花薬局』を紹介します。

VOL.6

なの花薬局 南郷店
中島 光文 薬局長

①往診医や医療機関から届く処方せんをもとに在宅訪問の準備。2～4週間分のお薬をまとめてセットします。
②店舗近隣だけでなく札幌市の郊外も担当。北海道の冬道、気を配りながら安全運転で向かいます。

薬剤師が、ご自宅にお伺いします。

～自宅療養される方に、医療の質の向上を～

中島薬局長が勤務する南郷店は、在宅訪問を数多く担当しています。在宅訪問において、全国のなの花薬局でトップクラス、北海道ではＮｏ．1の実績を持つ店舗です。

「ある時、訪問介護士さんから、歯磨きの介助の際に患者さまの口内がいつもより黒く、色素沈着が見受けられる、という報告がありました。各職種がそれぞれ原因を確認する中で、私は、患者さまが服用しているお薬の中に鉄分を含む錠剤があり、その可能性を調べました」。

すると、患者さまは錠剤を、飴玉のように口の中で舐めて小さくしてから飲んでいることがわかりました。在宅担当薬剤師の中島薬局長はすぐに往診担当医に報告、錠剤ではなく粉薬に変更することで色素沈着はなくなり、患者さまからはお薬が飲みやすくなって感謝されたといいます。

「今は新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、個人宅の場合は、患者さまやご家族にご了承いただきながら玄関先でのやりとりで滞在時間を短縮しています。しかし本来はリビングにお邪魔させてもらって、患者さまの体調や近況をゆっくりお伺いしたいですね」。

薬剤師の在宅訪問は、患者さまのご自宅やご入居先へお薬を届けるだけでなく、お薬カレンダーに薬剤をセットしたり、体調や副作用のチェック、残薬の調整、軟膏薬など使用頻度に個人差のあるものは補充の有無なども確認します。

「私が担当する個人宅の患者さまに94歳の方がいらっしゃいます。患者さまにとって私はお孫さん世代ですが、在宅だとゆっくり話ができて嬉しい、と仰っていただいています」。

帯状疱疹後神経痛で杖を使用し、通院などの長距離移動が難しいこの患者さまは、薬剤師の在宅訪問を利用することで北海道の危険な冬道を歩くことなく、また、重い湿布剤を薬剤師が届けてくれるので大変助かっていると話します。

「お顔を見たり、お部屋の状況から小さな変化に気付けることもあります」と中島薬局長。“薬剤師が手渡すものは、薬、だけじゃない”。その想いで、今日も在宅訪問に向かいます。

③なの花薬局オリジナルの「おくすりBOX」と「おくすりカレンダー」。お薬を飲むタイミング毎で区分し、薬剤をセット、飲み忘れや飲み間違いを防ぎます。

薬剤師の在宅訪問※をご希望の方は

ケアマネジャー、生活相談員、またはお近くのなの花薬局へお問い合わせください

※お薬代とは別に、訪問毎にご利用料金がかかります。（介護保険等、保険負担割合により金額が異なります）

私が勤務する薬局はこちら！

なの花薬局 南郷店

北海道札幌市白石区南郷通7丁目北2番17号
営業時間:月･火･木･金 9:00～18:00
水 9:00～20:00
土 9:00～12:00
TEL：011-862-1193 FAX：011-862-1194

「分とく山」野﨑洋光さんに学ぶ

手毬寿司

春を感じる華やかさ。
今回は、すし飯に薬味を混ぜた香りと旨味がひろがる
海鮮手毬寿司をご紹介します。

エネルギー（1人分）／513kcal　食塩相当量2.9g

［材料2人分］

すし酢（作りやすい分量：10合分 ※作り置きが便利です）

（A）
- ◎酢……180cc
- ◎砂糖……120g
- ◎塩……50g

薬味寿司
- ◎ご飯……1合分
- ◎すし酢……大さじ2強
- ◎生姜（みじん切り）……20g
- ◎大葉（みじん切り）……5枚
- ◎いりごま（白）……大さじ1
- ◎白身、鮪、海老、帆立、サーモン……適宜
- ◎山葵、木の芽……適宜

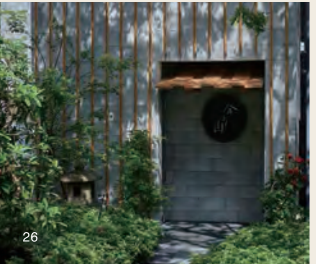
［作り方］

1. お米は炊く30分前に洗い、15分ほど水に浸してからザルに上げ、15分ほどおく。
2. ①のお米を、炊飯器の目盛りより少し少なめの水を加えて硬めに炊く。
3. 炊き上がったご飯を飯台に移し、（A）すし酢を加える。（※ご飯1合に対し、すし酢大さじ2強が目安）
4. ③に生姜、大葉、いりごまの薬味を加えて混ぜ、薬味寿司を作る。
5. 海老は背わたを取り、殻付きのまま70℃（1.5%の塩水）で6分間茹でて冷やし、殻をむき半分にそぐ。
6. 濡らして絞ったサラシの上に白身、鮪、帆立、サーモンのそぎ身と、茹でた海老をおき、一口大（約20g）の薬味寿司を置いて丸く絞り、手毬寿司にする。上に山葵や木の芽をのせる。

ワンポイント

●すし酢は、作り置きしておくと便利。傷みにくいので常温保存が可能です。また、すし酢を混ぜる際、ご家庭で作る量なら、うちわで扇ぐ必要はありませんよ。

●すし飯に生姜や大葉などの薬味を加えることで、苦みが少し入り、味のバランスが良くなります。



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﨑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］17:00～21:00L.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。

野﨑 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5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く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﨑洋光の二十四節気の食』（家の光協会）他、著書多数。

まだ、モテます

谷村志穂のなたねなの

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きます。

この頃、いつも荷物が多い。

コロナ禍で出かけることを控えているせいもあるが、久しぶりに訪ねる友人や、一人暮らしを始めたばかりの知人宅へ出かけるとき、または実家の父を訪ねるときに、出がけに、あと一つ、二つあれもこれも入れよう、という具合で手提げ袋に荷物を増やしてしまう。

果物だったらりんごやみかん、いただき物ののし餅が美味しかったといっては、雑誌でも詰めるようにすっと差し込む。年末に高崎の方が送ってくださった下仁田ねぎは格別に美味しくて、それも何度か運んだ気がするし、夏には父が好きだという小玉スイカまで手に提げて飛行機に乗った。実家は札幌なのだから、小玉スイカくらい探せば買えるに決まっているのだが、出がけにふと荷物を増やしてしまうのが癖になった。

大抵は慌てて出かけるので、自分の姿もよく確認していない。すると先日は、新千歳空港のガラス越しに映った自分の姿を見て驚いてしまった。

マスクで隠しているつもりで、顔色に現れた疲れは明白で、両手に大荷物を持った女が、大きなコートで身を覆い立っていた。悲しいかな、移動中に資料を読むために頭に載せていた眼鏡が斜めにずり落ちているが、両手がふさがっていて、直すこともできない。

こんな姿で娘がやってきても、果たして父は嬉しいだろうか。友人や知人たちも然りだ。人は本来、美しいものが好きなはずだから。

思えば私が一人暮らしだった頃、よく母が大荷物を抱えて訪ねてきた。食料や菓子、他にも、生活雑貨を色々買い込んできてくれたのに、私はと言えばもっとおしゃれをしてきてくれたらいいのになと内心では感じていた。

ガラスに映った自分の姿が当時の母と重なってくる。

ところで、母が東京の私の住まいを訪ねる時に、必ずといって運んできてくれたものがあった。それは鮭のおむすびだった。

母のおむすびは結構大きくて、中には薄味の焼き鮭がごろりと握られていた。

今時おむすびなど、コンビニでは二十四時間買えるはずだし、具材も鮭とありきたりだったが、なぜか当時、母のおむすびは友人たちに大人気だった。

たまたま母がやってくるときに、居合わせると、
「やった、いただきまーす」
とばかりに手が伸びていき、あっという間になくなってしまう。猫もやってきて、鮭のおこぼれをもらう。
母はそれを喜んでいたようで、いつも朝早く起きて、土鍋で白飯を炊き、たくさん握り、荷物を重たくしてやってきた。留守番の父の分も握っていたようだから、おしゃれなんてする間もなかったのだろう。

幾つになってもきれいにしている人は、きっと生まれた瞬間からおしゃれなのである。重たい荷物を持とうと、朝からおむすびを握ろうと、眼鏡がずり落ちようとおしゃれなのだと思うことにする。
ネットフリックスなどの動画配信サービスでは、最近は映画のコンテンツが日に日に増えていくのが嬉しいのだが、少し前には、見逃していたダイアン・キートンの作品も観ることができた。
長年ウディ・アレンと公私ともにパートナーを組んでいた、存在感の失せることがない女優。七十歳近くなってからの作品でも、シンプルな装いがすべておしゃれに見えた。前髪を収めたベレー帽の被り方、マフラーの合わせ方、カーディガンからの袖や襟の覗かせ方、硬すぎない素材のジャケットや、眼鏡の組み合わせ……何一つ、派手ではないのに。
映画は『ニューヨーク、眺めのいい部屋売ります』という作品で、タイトル通り、主人公のキートンがモーガン・フリーマン演じる画家の夫と四十年住んだ部屋を売りに出すことから始まるストーリーだ。住み慣れた良い部屋なのだが、それが五階にあって、マンションにはエレベータがない。
夫妻が買い物をして戻る。愛犬を病院へ連れていく。その都度、階段を上り下りするわけで、先行きへの不安が募る。そこで、やり手の不動産業者と相談して、部屋の内覧会を始める。色々な人たちが、文字通り土足で入ってくる。
それにしても最近は、往年の役者さん方がずいぶん元気だ。主人公が六十代、七十代であってもテーマが恋愛であるという設定も多く、映画界の高齢化対策は万全だ。ダイアン・キートンはそれ以降も続けて主演しているし、ダスティン・ホフマンとジュディ・デンチが共演した映画『素敵なウソの恋まじない』も、テーマは恋、というかほぼ初恋に等しかった。その年齢ならではの他者への思いやりや理解力が、新鮮な恋の味付けに映った。
ニューヨークが舞台の作品へ話を戻すと、その内覧会の結末は観てのお楽しみなのだが、重たい荷物と長い階段は、役者さん方の演技力もあって、確かに観ているだけでも身に響いた。そうだ、やがて重たい荷物が身に響く時期だってやってくるのだ。
まだ、たくさんモテる？　いや持てる今は、多少見苦しくても、両手に大荷物を抱えて歩く時期だとしようか。母は、身に響いていたのではなかったか。あの少し塩味の効いたおむすびを、もう一度食べたくなる。

北海道札幌市生まれ。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』『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。最新小説は児童自立支援施設を舞台とした『セバット・ソング』（潮出版）。最新刊は昨年10月末に刊行の『りん語録』（集英社）。