

なたね

ご自由にお持ちください。

VOL.
26
TAKE
FREE

あの人の朝ごはん

歌手

島谷ひとみさん

なの花薬局の薬食同源

ミラクルな果実、

生プルーンに会いに。

北海道奈市郡仁木町

「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

ここからどうぞ

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

歌手

島谷ひとみさん



- 自家製の梅味噌を使った
具だくさんの味噌汁(漬けた梅ものせる)
- 焼き鮭
- 白飯

「ト マトは、お味噌汁に入れて食べるのが一番好きなんです」。

透明感のある歌声のままに、島谷ひとみさんがその美声で発したのには、温かいトマトが好き、という意外な回答からだった。

「冷たい生野菜が得意ではないので、お味噌汁を具だくさんにして栄養を摂るようにしています。トマトやアスパラガスなどサラダに使うような野菜や万願寺唐辛子、キノコ、ゴボウなど黒い食材や根菜なども入れて。あとは、白いご飯と焼き鮭は必ず食べますね」。

広島県呉市の南端、瀬戸内海に浮かぶ倉橋島で育った島谷さん。

「母の実家は牡蠣の養殖業をしていて、冬はお味噌汁に牡蠣を入れることもありませう。煮干しの産地でもあるので、お味噌汁も地元から送られてくる煮干しで出汁をとります。こ



「間違い探し」よりも、「嬉しいこと探し」。

う見えて結構マメなんですよ(笑)」。そのマメさに頷ける点も一つ、味噌汁に使う味噌は、自家製の梅味噌だと言っ。

「梅の収穫時期になると、店頭に並ぶ青い梅の実を買ってお味噌に漬けています。保存容器に、お味噌と梅の実をミルフィーユ状に交互に重ねて冷蔵庫で保存。1カ月後には梅の爽やかな酸味が移った美味しい味噌ができるんです」。

ツアーなどで地方へ行くたびにご当地味噌を買い、食べ比べているそう。ある時、半端に余った味噌に梅の実を漬けてみたら、炒め物などに役立つ万能調味料になったのだとか。

「梅味噌を使った料理を食べると、疲れの回復が早くて体がすっきりしますよ」。

「コロナ禍で料理をする時間が増えたと話す島谷さんだが、昨年、感染拡大初期の自粛期間中に、日夜戦い続けている医療従事者をはじめとしたエッセンシャルワーカーへの感謝とコロナで心が疲弊している人々にエールを届けられないだろうか、自身の発案で『うれしいことを探そう！プロジェクト』を立ち上げた。

「ツアーやイベントなど全ての仕事がキャンセルになり、私たちアーティストだけでなく、サポートミュージシャンやエンターテインメント業界の方々が職を失った状態に陥りました。その間、皆さんも同じように不安や辛い経験をされている。こういう時、へ私たちには何ができるのかをいつも以上に考えさせられました」。

閉塞感を抱えながら家にこもっていると気持ちが悪くなる向きになり、誹謗中傷やルールを守らない人を執拗に攻撃するなど、このままでは心がささくられた嫌な世の中になると感じて、「間違い探し」よりも、日常にある「嬉しいこと探し」をしようと思ったのです。

島谷さんの声がかけて有志のミュージシャンらがオンライン上で集まり、島谷さんの楽曲『うれしいこと』をリモートで録音、その様子をまとめた動画はYouTubeで公開された。

「コロナのせいで、前向きに生きていくこととする気持ちを失うことの方が怖いと感じました。音楽に支えられてきた私たちだからこそ、音楽で皆さんに恩返しをしたい。手探りでしたが、リモートで地方在住のミュージシャンと共演できるなど発見もありました。表現者として音楽の在り方、寄り添い方、そして音楽の届け方を考え直すいい機会になりました」。

今秋、音楽生活22年目にして初となるラブソングに特化した新アルバムをリリースした。



島谷 ひとみさん

広島県生まれ。ジャンルを超えて様々なタイプの楽曲を歌いこなす“歌唱力”と透明感の高い“歌声”が支持され、『亜麻色の髪の乙女』『パピヨン-papillon-』など数々の大ヒットソングを生み出す。2018年「YUME日和」がLGBTイベントテーマソングに選出。2020年12月には新コンセプト・バンド「miscellaneous ミセレイニアス」を発表し話題に。



NEW ALBUM

Love Song
My song for you

新譜情報・教会ライブツアーの詳細は
<https://shimatani.tokyo/>

「人間愛、自然愛、家族愛、動物愛など、様々な愛のかたちを綴ったアルバムです。めまぐるしく変わる現代を生きる人々の、それぞれの愛という救いに目を向けた作品です」。

夏に会社を独立し、自主レーベルを設立。その名も「A.I.R. LAND RECORD (アイアールランドレコード)」。「これからのA-1時代に、私自身も音楽も進化していく意志を込めています。今回このアルバムを引っさげて、全国で教会ライブツアーもやります!」。

ウィズコロナ時代に島谷さんがライブ会場に選んだのは、教会だ。入場人数に限られる厳かな空間で、静かに愉しむラブソング。非日常を感じながら音楽で心のデトックスをしてもらえたら、と話す。

「私たちはアイデアで生きています。新しい生活様式と言われて久しいですが、これからもアイデアを振り絞り、様々なかたちで音楽をお届けしていきたいです」。

今やれることをやる。それが、前に進むための大切な一歩なのかもしれない。

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。

ミラクルな果実、
生プルーンに会いに。

北海道余市郡仁木町

にきやファーム&ブルワリー

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。



生のプルーン、 食べたことある？

突然ですが、質問です。プルーンの旬はいつでしょうか？

ドライフルーツやジャム、シロップなど、加工品で食す機会も多いプルーンは、他の果物に比べて旬を意識したことがない方も多いのではないのでしょうか。

正解は、秋。そう、ブドウや梨、リンゴと同じ初秋に旬を迎えるプルーン。早生の品種は夏に出回りますが、本格的な収穫シーズンは9月初めから10月下旬まで。つまり、生で味わえる期間は意外と短いのです。身

近な果物なのによく知らないプルーン。そこで今回は、「生プルーン」に会いに産地を訪ねました。

北海道余市郡仁木町。札幌から車で1時間ほどの北海道西南部、日本海側に位置する仁木町は北海道内屈指の果物産地として知られ、「フルーツ街道」と呼ばれる道路沿いには大規模果樹園や観光農園が数多くあります。

「大きいでしょう！」。私たちを案内してくださった「にきやファーム & プルワリー」の営農・製造部長、

小林久志さんが示す枝先には、大きな赤紫色の果実。赤ちゃんの握りこぶしほどもあるぷっくりした大きな実、これがプルーンとは！

「パープルアイと言って1粒80〜150gもある大玉品種です。主に北海道で栽培されており、糖度の高いものは17度前後と、とても甘くてジューシーなのが特徴です」。

赤紫の“宝石”の中は、 さらめく飴色の美味

プルーンと聞いてイメージする濃い青紫色とは異なり、皮は薄く、まん丸とした赤紫色の果実は、まるでスモモのよう。

実は、プルーンはバラ科サククラ属の落葉高木で、和名はセイヨウスモモと呼ばれるスモモの一種。原産地は、西アジアの長寿地帯コーカサス地方の丘陵地帯とカスピ海沿岸付近とされています。確かに、スモモの一種と聞けば、パープルアイの色や丸みを帯びた形も納得です。

にきやでは、パープルアイの他に、大玉で晩生種のプレジデント、青紫色でやや小ぶりの楕円形をしたサンプルーンなど複数の品種を栽培しています。

「完熟したプルーンは最高に甘くてジューシーですよ」と小林さん。さらに「果実の表面(皮)に、白い粉のようなものが付いていると食べ頃



- ①パープルアイ 抜群の糖度を誇る、北海道の気候に適した品種
- ②プレジデント 大玉で酸味が少なくジューシーな晩生種
- ③サンプルーン 楕円の青紫色。長野など国内栽培量が多い品種

④表面の白い粉のようなものがブルーム。プルーンが自ら出す物質で、雨や朝露を弾いて病気や水分蒸発を防ぎ、甘みを蓄える



⑤完熟した大玉品種のパープルアイ。飴色に輝くジューシーな果肉は甘みたっぷり





⑥丁寧な手作業と愛情をかけ、収穫タイミングを見極める
営農・製造部長の小林さん



の証です。これはブルームと言って、プルーンが自ら作り出した物質です。雨や朝露が苦手なプルーンは、自ら水分をばじく物質を出して病気を予防したり、果肉の水分蒸発を防いでいるのです」。

もぎたてのパープリアイをその場で割っていたら、赤紫色の皮の下は飴色に輝く果肉！ガブリとかじると果汁があふれ、まるでジュースを飲んでいるかのよう。

生のプルーン、これぞ旬の醍醐味。食べ頃を収穫するにはヘタ(軸)の色の変化や果実のシワの寄り具合など、繊細な見極めが必要だといえます。また、一つひとつの果実に甘みが行き渡るよう、夏の間に行う摘果作業も生産者さんの経験値の賜物。そして、作物への愛情。プルーンを手入れする小林さんの優しい眼差しが、その想いを物語っています。

MEMO

ミラクルフルーツ

プルーンはミネラルやビタミンがバランス良く含まれた栄養素の宝庫。良質な繊維分を含んでおり、便秘の解消や疲労回復を促すといわれています。鉄分も多く、貧血気味の方には嬉しい果物。

みの味わいです。今後はリンゴ品種の個性を打ち出し、飲み比べを楽しんでいただけるようなレシピを開発したいですね」と大木さん。

にぎやは、後継者不足に悩む地元で歴史ある「観光農園 原田園」の伝統を守るうと、若い世代のスタッフが集まる「ファーム&ブルワリー(ビール醸造所)」。土地に伝わる実りを守り、農業をもっと美味しく、楽しく「をモットーに、生産から商品開発まで幅広く取り組んでいます。仁木町の隣、余市町は、日本ウイスキーの父・竹鶴政孝が理想の地として選

⑨醸造部長の大木さん(左)と小林さん。にぎやの前身「観光農園 原田園」から受け継いだ実りを守り、新たな美味しさと楽しさを発信したいと話す



んだニッカウヰスキーの聖地。また、小樽はワインや日本酒の蔵がある町として知られます。大木さんは「仁木町発のクラフトビールで、近隣市町村とともに地域を盛り上げたい」と話します。

長閑な果樹園の風景を眺めながら味わう、旬の果物とフルーツビール。旅行が楽しめるようになったら、ぜひ現地の空気を味わいながら土地の実りを満喫したいですね。



- ⑦直売所で楽しめる期間限定のフルーツサンデー。完熟プルーンのコンポートとフローズンプルーンを、北海道産ソフトクリームの上にトッピング
- ⑧自家栽培や町内産りんご「ふじ」「紅玉」を使用したフルーツビール(発泡酒)。今秋から本格的な醸造が始まる



にぎや ファーム & ブルワリー

北海道余市郡仁木町南町10丁目105-4
直売所&イトイン: 10:00~16:00 不定休
※営業時間の短縮や休業日を変更する場合があります。※直売所の今季の営業は終了、来年5月頃再開予定。



最新情報はSNSへ



オンラインストア <https://nikiya.biz/>

千島國 國後島

なたねの根

秋野治郎の日々研鑽

古丹消からの手紙

猪 谷六合雄(いがやくにお)という人物をご存知だろうか。日本近代スキーマの先駆者であり、1956年のコルティナ・ダンベツツオ(イタリア)五輪のスキー男子回転で、日本人初の冬季五輪メダリストとなった猪谷千春氏の父である。そして猪谷さんは、「合理主義自然人」と評されるほど自らの創意で万物を探求する、世間を超越した人物として知られている。

1890(明治23)年に群馬県赤城山で生まれた猪谷さんは、小学生の頃はスケートに熱中し、24歳の時にスキーを始め。猪谷さんの幼少期はスキー技術がまだ日本に伝わっておらず、雪深い地域では「かんじき」がなければ外を自由に歩くことすらできなかった。スキーと出会うことで、雪国の冬の行動範囲は格段に広がる。猪谷さんはスキー研究に没頭し創世期のスキー技術を確立させた人で、のちに宮内庁から現在の上皇陛下が皇太子の時にスキーのご指南役として指名されるほどの方だった。

しかし、それだけではない。猪谷さんは何でも自らつくり出した。スキー板、ストック、衣類、手編みの靴下も独自の計算尺で考案した。また、大工でもないのに各地でいくつもの小屋を建てて住み、丸木舟も自作した。スキージャンプの魅力に取りつかれると、山を拓いてジャンツエ(ジャンプ台)も自分でつくった。日常生活は極

物を習いに来ていたようで、離島での毛糸の材料調達のご苦労が見てとれる。

医師や助産師がいない島での暮らしは、如何なるものだったかと想像させられる。古丹消で千春さんを出産することは命がけだったはずだ。衣食住すべてにおける知恵や工夫が、生活の中でどれほど重要か。地域の人々が互いに知恵を出し合い、支え合いながら暮らしたことだろう。無いものは自分たちで工夫し、つくる力を生きた力にかえてきた。

果たして今はどうだろう。こむら返り

度に単純化して合理化、できるだけ無駄を省くことを心がけた人でもあった。70歳を過ぎてからワゴン車の内部を改造、書斎やベッド、台所を備えた合理的かつ工夫を凝らした”移動する住処”をつくり、生涯、雪を求めて心のままに放浪生活を送った。

そんな第一級の自然人、猪谷さんと私の父、秋野武夫とは、家族ぐるみで交流させていただいた。父は小樽出身でジャンプの選手だった。猪谷さんが造成したジャンプ台で開催された赤城ジャンプ大会に、父が代表選手として参加して以来の親交だった。

1929(昭和4)年、猪谷さんは赤城山を離れて北海道・駒ヶ岳、阿寒、摩周湖の旅を経て、千島へ渡る。古丹消(コタンケシ)という土地で千島最初の小屋を建てると、その後6年ほど千島で移住生活を送った。のちに銀メダリストとなる千春さんは、千島で春に生まれた長男だから、千春、と名付けられたのだ。

今、私の手元には、千島時代の猪谷さんから父に宛てた手紙が2通残っている。その中には、小樽の我が家の近所にあった毛糸屋さんでラクダ色の並太を3ポンドほど入手し送っていただけだろうか、という依頼も丁寧な文章で書かれている。古丹消では地域の人々が猪谷式編み

で救急車を呼ぶ人がいる昨今、風邪のひき始めや歯痛の時、おばあちゃんの知恵袋のような昔から受け継がれてきた民間療法を試すほどの知恵を、私たちは持ち合わせているだろうか。

生きるために必要なことについて工夫する、それがセルフメディケーションだ。2025年に日本は団塊世代が75歳以上の後期高齢者となる超高齢社会に突入する。人口減少に伴い医療従事者の人口も減り、医療の地域格差はますます深刻になるだろう。「地域薬局」を標榜する私たちちなの花薬局は、来るべき社会を見据えた地域包括ケアの一翼を担い、人々の健康や人生に寄り添い、お役に立てる薬局でありたいと思う。足りないものがあれば知恵を働かせ、体を動かして自分でつくる。そうした猪谷さんの考え方や技術が現代に受け継がれているように、地域に伝わる生活習慣や文化なども共有する、コミュニティを元気づける場としても、な

の花薬局が貢献できたらと考えている。
SDGs(持続可能な開発目標)が盛んに叫ばれ、消費するだけの時代は終わった。私たち団塊の世代が地域に伝えきれなかったものを猪谷さんの生き方は示してくれている。



- ①千島時代に猪谷六合雄さんから届いた手紙。差出人の住所は「千島國 國後島 東沸局区内 古丹消」
- ②猪谷式編み物を習った私の両親が編んだスキー用の靴下
- ③浩宮様(天皇陛下)にスキーをご指導する猪谷さん。上皇陛下をはじめ皇室のスキーご指南役を務められた

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。経営後、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。

「ポリファーマシー」の解消と、 薬剤師の役割

昨今、複数のお薬を服用・併用することによって発生する問題、「ポリファーマシー」が注目されていることをご存知ですか？

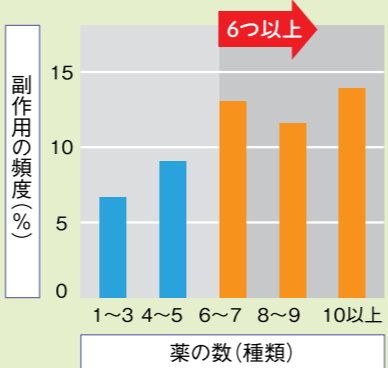


ポリファーマシーとは？

ポリファーマシーは聞き慣れない言葉ですが、これは「Poly(多くの) + Pharmacy(調剤)」の造語です。直訳すると、多くの調剤(多くの薬剤)となりますが、単にお薬が多いことが問題なのではなく、お薬が多いことで起こる有害事象の発生や飲み間違い、残薬の発生につながる問題のことをいいます。

ポリファーマシーは、患者さまの病態や生活、環境によっても変化するため、何種類以上のお薬を服用・併用することでポリファーマシーとする、という厳密な定義はありません。しかし、ポリファーマシーは皆様の身近に潜んでいる問題です。そこで、薬剤師がどのような事に注意しながらお薬をお渡ししているのかについてご紹介します。

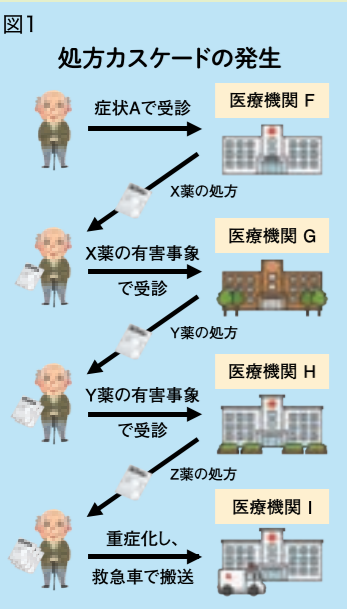
薬の数と副作用の頻度との関係



kojima T, Akishita M, et al. Geriatr Gerontol Int. 2012

新たな問題 「処方カスケード」

お薬を服用する経過の中で、「処方カスケード」と呼ばれる状態が発生することがあります。「処方カスケード」とは、服用しているお薬による有害な反応が新たな病状とみなされ、それに対して新たな薬剤で対処し続ける状態をいいます。これは、発生した症状に対してお薬を服用しますが、その症状の原因が飲み合わせによる副作用であるとは気づかず、お薬を追加し、服用し続けている状態が起こります。(図1)



(例) A医薬品とB医薬品を服用している時に咳症状が出たため、咳止めのお薬を服用することとなったが、咳症状の原因がA医薬品とB医薬品の飲み合わせによる副作用であった。どちらかの医薬品を変更することで咳症状の副作用を抑えることができたため、咳止めを服用する必要はなかった



お薬が増えたと リスクも増える？

年齢とともに服用するお薬は増える傾向にあります。60歳を超えると7つ以上のお薬を受け取る割合が増え、75歳以上では約4人に1人が7つ以上のお薬を服用しています。

では、お薬が増えたとどのような事が起こるのか。高齢者では、処方されるお薬が6つ以上で副作用を起こす人が増えることが分かっています。高齢者に起こりやすい副作用は、ふらつき、転倒、物忘れです。特にふらつき、転倒は、お薬を5つ以上服用する高齢者の4割以上に起きているという報告も。また、高齢になると骨がもろくなるため、転倒による骨折をきっかけに寝たきりになったり、寝たきりが認知症を発症する原因となる可能性もあります。

ポリファーマシーの 発見と対策

今回ご紹介した「ポリファーマシー」「処方カスケード」は、お薬の飲み合わせの問題が原因となります。複数の医療機関を受診したり、複数の薬局を利用していると発生しやすい状況にあります。また、このような現象は医療機関でもらうお薬に限らず、市販のお薬でも発生することがあります。そのため、普段利用する薬局を1カ所に決め、お薬を服用している経緯・経過を薬剤師に把握してもらうことは、対策のひとつとなります。

ご自身でお薬の飲み合わせをチェックをすることは容易ではありません。薬剤師は、皆様の健康を守る最も身近な医療人。気になることがあれば、飲み合わせチェックのスペシャリストであるなの花薬局・薬剤師にお気軽にご相談ください。

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!

こちら

固形石鹸と
洗顔フォーム※の違い

藤岡薬剤師 肌荒れに悩む方が増え、より肌に優しいスキンケアが求められている印象です。

山木氏 長期間に渡るマスク着用による物理的なストレス、加えて精神的なストレスもあり、肌荒れが起こりやすい、また、繰り返しやすい生活環境が続いています。

西崎氏 マスクの中は温度・湿度が高く汗や皮脂の分泌が活発になります。それらを餌とする雑菌も繁殖しやすい環境です。

一方、マスクをはずした瞬間に温度・湿度が急激に下がり、肌のバリア機能にも影響を与えます。潤った肌がお風呂上りに一気に乾燥すると同じような状況が、1日の中で何度も繰り返される上、マスクの擦れによる炎症も重なり、肌荒れや乾燥につながりやすいのです。

藤岡薬剤師 確かに、肌荒れと乾燥、どちらも感じやすいです。日々のスキンケアではどのように対応したら良いでしょうか。

西崎氏 バリア機能を整える保湿とともに、「洗顔の見直し」をおすすめしています。洗顔時に余分なものが肌に残り続けると刺激になり、また、スキンケア効果も得にくくなります。私たちが考える³大肌残りは、①酸化皮脂②古い角質③洗浄成分。これらを残さず、そして優しく洗うため

今回のテーマは「マスク荒れ対策は、洗顔の見直しから」

マスク着用の生活がスタンダードとなった現在、肌トラブルに悩む方が今まで以上に増えています。そこで注目されているのが、洗顔方法の見直し。毎日行うスキンケア習慣から、肌荒れ対策を考えます。



には、石鹸がおすすめです。
藤岡薬剤師 石鹸ならではの良さはどんな点でしょうか。
西崎氏 洗浄力の高さと、洗浄成分の残りにくさが石鹸の強みです。皮脂や角質がある肌表面が弱酸性なのに対し、石鹸は弱アルカリ性で、肌の酸性汚れを落とすのが得意です。また、透明石鹸の場合は「粹練製法」といって、成型後、2〜3カ月ほど熟成期間を経てから出荷されます。この熟成期間中に成分同士が強固に結びつき、余分な成分を揮発させます。
藤岡薬剤師 患者さまの中には、洗顔フォーム(ペースト状の洗顔料)を泡立てず、肌に直接のせて洗うという方がいらっしゃいます。
西崎氏 洗い方も大切ですね。ゴシゴシこすると刺激になり、肌荒れの原因につながります。よく泡立てることで、泡が汚れに吸着し浮かせて落とします。

処方せん受付
なの花薬局

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。

ゼリア新薬工業株式会社
コンシューマーヘルスケア 第1営業部
札幌営業所 係長
山木 宏友 氏

株式会社なの花北海道
なの花薬局新札幌店
薬局長
藤岡 沙織

ゼリア新薬工業株式会社
コンシューマーヘルスケア 営業本部
ビューティーケア営業推進室 係長
西崎 清美 氏

※ クリームやペースト状の洗顔洗浄料



きちんと洗顔 洗いながら潤う

熟成の輝き 透明美容石鹸

イオナ エフ ソープのヒミツ!

Point 1

**50%以上が
保湿成分(水含む)**
最大配合成分は保湿成分
(グリセリン)だから、
洗いながら潤います。

Point 2

**泡質
コントロール技術**
すぐに泡立ち、
きめ細かい上質泡を
実現。

Point 3

**マスク肌荒れ
対策にも**
グリチルリチン酸
ジカルウム
(保湿成分)を配合。

潤い閉じ込めた「粹練り製法」!

透明石鹸は、粹練り製法で作られます。粹練り製法とは、じっくり熟成しながら作り上げる石鹸の製法。生産に2~3ヶ月かかり、最後は一つ一つ手磨きで仕上げます。保湿成分を多く配合することが可能です。

石鹸って何がいの?

弱アルカリできちんと洗う!

洗浄成分を肌に残さない!

全品美容保湿成分配合
コンドロイチン*1 × 天然ミネラルイオン*2

ハリ・潤い
きちんと重なる

*1 コンドロイチン硫酸Na
(保湿成分)
*2 岩石抽出物
(保湿成分)



ハリ・潤い
ラップ&
チャージ

ハリ・潤い重なる シンプル3ステップ

step1
きちんと
洗う

弱アルカリ
石鹸で
リセット清浄

【美容保湿成分】
吸着型ヒアルロン酸
(ヒアルロン酸ヒドロキシプロピルトリモニウム)

イオナ エフ ソープ
(粹練り) 90g

step2
きちんと
潤す

弱酸性
化粧水で
整肌保湿

【美容保湿成分】
ナノヒアルロン酸 / ナノコラーゲン
(加水分解ヒアルロン酸、加水分解コラーゲン)

イオナ エフ ローション
120mL

step3
きちんと
守る

密着安定の
クリームで
保湿保護

【美容保湿成分】
ヒアルロン酸 / コラーゲン / セラミド
(ヒアルロン酸Na、水溶性コラーゲン、スフィンゴ糖脂質)

イオナ エフ モイスト クリーム
54g



その点、石鹸の場合は手で転がすだけで十分に泡立ちます。
藤岡薬剤師 マスクの摩擦が気になる今、こすらずに落ちることは重要ですね。実は、私も透明石鹸を実際に使ってみただけで泡立ち、汚れもしっかり落ちましたので、意外にも手軽さを感じました。
西崎氏 石鹸は水ですすぐとすぐに洗浄力が弱まるので、泡切れが良く、洗浄成分が肌に残りにくいというメリットもあります。

洗う時から潤いを守る シンプルスキンケア習慣

山木氏 石鹸は、紀元前からある洗浄剤の元祖。昔ながらの良いもの、という視点で見直されています。男性の私も、すっきり洗い上げるのにツツパリ感がない石鹸が気に入っています。

藤岡薬剤師 洗顔後のツツパリ感と、洗い過ぎによる乾燥を気にされる方は多いようです。

西崎氏 一般的に、透明石鹸には保湿成分を多く配合しやすいという特長がありますので、乾燥が気になる方は石鹸の中でも透明のものをお選びいただくのがおすすめです。また、化粧品は配合量が1%以上の成分は多い順に成分表示をするので、パッケージの全成分表示が1つの

参考になると思います。例えば、グリセリンなどの保湿成分が上位にきていると、洗いすぎの心配が少ないです。

藤岡薬剤師 洗顔料から美容保湿成分がしっかり配合されたものを選び、潤いが守られ、

その後のスキンケアもスムーズですよ。
西崎氏 はい、化粧水の肌なじみも良くなります。石鹸で洗顔した後は、弱酸性の化粧水を使うのがおすすめです。肌には中和能といって、自ら弱酸性に戻る力があるのですが、弱酸性で肌なじみの良い化粧水を使うことで、より早く弱酸性に整えることができます。

山木氏 その後は美容クリームで守り抜くことが大切ですね。ベタつかず快適に感じるクリームなら毎日使い続けやすいです。ヒアルロン酸やコラーゲン、セラミドのような、肌表面に密着する保湿成分が配合されていると、長時間潤いを守り、潤いバリアを保ち続けることができます。

西崎氏 美容クリームは水性成分も油性成分も配合しやすく、塗りムラも少ないので、届けたいものを届けたい部分に密着させることができます。乾燥が気になる部分に、重ね塗りしやすいのもメリットですね。

藤岡薬剤師 肌の調子が良いと、気分も晴れますよね。毎日のスキンケア習慣に、シンプルで続けやすい石鹸洗顔なら取り入れやすそうです。なの花薬局の薬剤師は地域の皆様のヘルスケア・アドバイザーとしてお役に立ちたいと考えていますので、処方せんがなくても、気軽に肌のお悩みをご相談いただきたいです。



教えるて！



もしかして「コロナうつ」？

自粛生活、感染への不安、仕事や家庭における環境変化…。
長引くコロナ禍で心身の不調を訴える人が急増しています。
今回は、内科医のお立場から「コロナ疲れ」「コロナうつ」の状態が与える
リスクと対策について教えていただきました。

昨今よく聞く「コロナうつ」とは？

新型コロナウイルス感染症が流行するようになってから、「コロナうつ」という言葉が盛んに報道されていますが、これは医学的な定義があるものではありません。新型コロナウイルス感染症の流行による生活の変化、具体的には「ネットやテレビのネガティブな情報に触れて不安になる」「在宅勤務となり人とのコミュニケーションが減った」「感染症が怖くて外出できない」「外出が減り運動量が減った」「仕事を失った、収入が減った」「夫や妻が在宅勤務になってからストレスを感じるようになった」など、様々なストレスが原因でうつ状態（気分が落ち込む、やる気が出ないなどの症状が出る状態）になることが「コロナうつ」と言われています。

多くの方は、大なり小なりストレスを感じていらっしゃると思います。ただ、ストレスに対しての耐性には個人差があります。精神的な不調が日常

生活に影響を及ぼすようになると、不安感や抑うつ感、神経過敏などを認める「適応障害」や、何をしていても強い不安が消えない「不安障害」などになる場合があります。また、不安から逃れるために長時間の手洗いが止まらない「強迫性障害」、飲酒でストレスを紛らわしているうちに「アルコール依存症」になる可能性もあります。これらの病気は高率にうつ病に移行しますので、ストレスのせいと軽く考えるのは危険です。

「ストレスのせい？」の陰に潜むリスク

内科医の立場としては、「ストレスのせいかも？」の陰に隠れた身体疾患の存在も気になるところです。運動不足や食事の偏り、受診控えなどにより、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病悪化のリスクが高くなっています。また、適応障害でよくみられる食欲不振、動悸、頭痛、腹痛などは、がん



【今回のドクター】

医療法人社団 藤和会
あんどう内科クリニック 院長

安藤 大樹先生

藤田保健衛生大学病院(現藤田医科大学病院)医学部医学科卒業。2006年、同大学病院総合診療内科助教(医局長)、同救急総合内科助教(医局長)を経て、15年、岐阜市民病院医員、藤田保健衛生大学救急総合内科客員講師。17年 藤和会あんどう内科クリニック院長。岐阜市民病院研修管理委員会外部委員、岐阜大学医学部総合病態内科学非常勤講師、医療法人社団藤和会理事長。



医療法人社団 藤和会

あんどう内科クリニック

「閉塞感」だと思えます。社会全体の閉塞感を払拭するのは難しいですが、自分自身の閉塞感を払拭することはできます。私のお勧めは『メン活』です。これは、メンタル活動から作った私の造語ですが、「一日一回は心を動かしましょう!」ということです。色々な方法がありますが、『STRESS GO! GO! (ストレスゴー! ゴー!)』は覚えやすくして利用しやすいと思います。

『メン活』を！ 一日一回、心を動かす

お近くの病院を探してみてください。当院もこの考えをベースに『医療よろず相談所』というコンセプトを掲げています。患者さんを『病氣』という括りでなく、身体的・精神的な悩みを持った個々の『人』として診ることを意識しています。

名前に「うつ」と付いているため、精神科を受診するといった考え方がなるかと思えます。ただ、繰り返しになりますが内科医の立場としては、「内科的疾患の否定が最優先」と考えますので、まずは内科の

専門医に行くほどでも… 判断に迷ったら？

これらの項目を時々経験するのは問題ありません。3つ以上の項目が2週間以上続く場合は要注意です。
※「コロナうつ」は疾患名ではないため、右記は「適応障害」「不安障害」の診断基準に基づく簡易項目です。

「コロナうつかも?」簡易チェックリスト※

- 打ち消しても拭えない憂うつ感、不安感がある
- 食欲がない、もしくは食べ過ぎてしまう
- 眠りの質が悪くなった(過眠も含む)
- 何もする気が起こらない
- 好きなことにすら興味がなくなった
- 集中力が落ちている、ケアレスミスが増えた
- 休んでも疲れがとれない
- 以前は気にならなかったことにイライラするようになった
- コロナのニュースに対して過度に反応してしまう
- 3密やマスクの着用、手洗い、消毒などが過剰に気になる

などの悪性疾患、甲状腺機能低下症・亢進(こうしん)症、副腎機能低下症などの内分泌疾患、脳卒中やパーキンソン病などの中枢神経疾患まで、鑑別対象は多岐に渡ります。これらの病気が「ストレスのせいかも?」によって見落とし、診断の遅れにつながることも心配です。

「精神的なもの」と自己判断せず、まずは、かかりつけや総合診療へ

策も大切です。「気をつけることは気をつけて、楽しむことは楽しむ」というメリハリの利いた生活を送ることが大切です。
心の不調は、自分では気づきにくいものです。気づいていても「家族に心配をかけたくない」という思いから自分自身で抱え込み、誰にも相談できずにいるケースもあります。ご家族や身近な人の『気づき』が、重要な対策の鍵となることも意識いただければと思います。

“STRESS Go! Go!” (吹っ飛ばせ! ストレス)

- S** Sports(運動): 体と心のコリをほぐします!
- T** Travel(旅行): 公園への“小”旅行がお勧め
- R** Recreation(レクリエーション): 遊び心を大切に
- E** Eating(食事): バランスの良い食事で免疫力アップ!
- S** Sleep(睡眠): 睡眠で、心と体をリフレッシュ
- S** Smile(笑顔): 笑いで心の緊張をとりましょう
- Go!** Go Clinic(定期的な受診)
- Go!** Go Cancer screening(定期的ながん検診)

かかりつけのクリニックをお持ちでない場合は、『プライマリ・ケア』『総合診療』といったキーワードで、判断に迷った場合、かかりつけの先生に診てもらいましょう。かかりつけの先生は、「普段のあなた」を知っているからです。医学的な知識はもちろん大切ですが、「何かいつもと違うな」といった感覚を持って診察を受けることが、「コロナうつを始めた」としたストレス関連の病気で非常に大切なのです。

クリニックを受診することをお勧めします。特に、適応障害の要素が強くなると、頭痛、動悸、腹痛、のどの詰まりや違和感で話しづらくなるなどの身体症状が全面に立つことも多く、自己判断で「精神的なもの」とするのは危険です。また、検査で内科的な病気でないことを確認したり、新型コロナウイルス感染症の正しい情報を聞くことで、不安からくる症状が改善することも期待できます。



薬 今 日 の 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出来るだろう」
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.7

なの花薬局 座間店
加瀬 あすみ 薬局長



- ①LINEで届くお薬相談に対応する加瀬薬局長。「忙しい患者さまには電話よりもLINEの方が便利だと好評です」。
- ②専用のQRコードを読み込み登録すると、お薬の情報をスマホに自動登録したり、体調やお薬に関する不安もLINEで気軽に相談できます。

LINEで、いつでも薬局につながる安心を。

平日午後のなの花薬局座間店。近隣にある小児科クリニックの処方せん応需が約9割という店舗ですが、待合室でお子様や親御様が長い時間お薬を待つ姿は見られません。

「LINEサービス」つながる薬局にご登録された患者さまは、来店前に好きな場所からLINEで処方せん送信ができます。お薬の準備ができると通知が届きますので、それまでは駐車場に停めたマイカーの中でお待ちいただいたり、お買物を済ませてから来店される方も多いですね」と加瀬薬局長。

混雑を避けたい、待ち時間に飽きてしまおう子様を周囲に気遣うことなくお薬を待ちたい。医療のデジタル化・オンライン化が加速する今、LINE公式アカウントを活用したこのサービスは、お子様をお持ちの親御様に大変好評だといいます。

「普段から使い慣れているLINEだから、と抵抗なく始めてくださる方が大半です。アプリをダウンロードする手間もなく、ご登録も1分ほどで完了します」。

さらに、患者さまの服薬期間中のフォローも、これまでの電話連絡からLINEでのやりとりを希望する患者さまが圧倒的に多く、都合を気にせずにメッセージを送受信できることは、患者さまと薬剤師どちらにもメリットがあるといいます。

「塗り薬を投薬した患者さまから、顔に塗る薬を体に使ったら赤く炎症したという内容のご相談メッセージが届きました。患者さまは帰省先のため通院中の医療機関に行けず、交通機関での移動中を利用して薬剤師である私に相談いただきました。この気軽さはLINEならではだと思います」。

座間店は、駅から住宅街に向かう長い上り坂の途中にあります。「地域の皆様が坂の途中でひと休みしながら気軽に立ち寄って話せる薬局にしたいです」と加瀬薬局長。対面の安心はもちろん、対面では聞きづらいこともLINEで気軽に相談できる。そんな地域薬局であるために、なの花薬局の薬剤師は皆様の一番近くで健康を見守っています。

処方せん送信

おくすり相談

おくすり手帳

全部 LINE で

まずは「お友だち登録」



QRコードを読み込み、友だち追加をするだけで「処方箋送信」がすぐにご利用いただけます。

※「健康・お薬相談」等の機能については、ご薬局後、薬局スタッフが登録作業を実施したのち、ご利用可能です。

詳しい登録方法は薬局スタッフ、または、

なの花薬局 LINE 検索

私が勤務する薬局はこちら！

なの花薬局 座間店

神奈川県座間市入谷東4-42-18

営業時間：月・火・水・金 9:00～18:30

土 9:00～13:00

木・日曜、祝日休業

TEL: 046-259-4194 FAX: 046-259-4193

「分とく山」野崎洋光さんに学ぶ 鮭親子ご飯



秋の味覚、鮭とイクラの「親子ご飯」。
一粒二粒に出汁がしみ込んだご飯と、
ふっくらした鮭の身、イクラの濃厚な味が
三位一体となり、なんとも幸福感のある
季節の一品です。



【作り方】

- ① 米は洗って15分水に浸し、ザルに上げて15分置き、水気を切る。
- ② 鮭は塩をして20分置き、水洗いをしてから両面を焼いて手でほぐす。
- ③ ①の米と(A)を入れて炊く。9割ほど炊き上がったところで②を入れて炊き上げ、5分蒸らす。
- ④ 3cm幅に切った三つ葉、イクラの塩漬けを入れて1分蒸らす。全体をさっくりと混ぜてから茶碗に盛り、海苔を散らす。



【材料2人分】

- ◎鮭(切り身).....120g
- ◎イクラ塩漬け.....50g
- ◎米.....2合
- ◎三つ葉.....6本
- ◎海苔.....1枚
- ◎塩.....適宜

(A)

- ◎水.....300cc
- ◎薄口醤油.....30cc
- ◎酒.....30cc

ワンポイント

- 手に入るようでしたら生鮭を使い、鮭に塩を振って置くと、格段に風味が良くなります。
- 鮭は、焼いてからご飯に加えます。香ばしさや程よい塩気が味わえ、手でほぐすので身の食感も楽しめますよ。



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いたりやすい和食を提唱。食育活動にも力を入れている。「つなが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
綴っていきます。

どこかの庭で

大 学を卒業する年まで北海道
にいたので、四季の感覚や、他

にも食文化をはじめとしたさまざま
な部分が、生まれ育った土地由来
だと感じる。

先日、関西の出身の友人たち
の家に招かれていたら、二人は子ど
もの頃、庭の無花果や柘榴を食べ
ていたと話し始めた。

無花果、花のない果実と書いてい
ちじく。柘榴、石榴、榴、ひと文字で
もざくろ。

いずれも若い時に、小説の中で出
会った不思議な果実で、北海道には
自生しないし、いつも何かおどろお

どろしさを伝えてきた。

ましてや柘榴は、大抵、赤い果肉
が爆ぜた時のどこか毒々しい存在感
を描かれ、江戸川乱歩の小説では
『石榴』はこの字が使われていた。発
見された遺体を「顔に硫酸をかけら
れて、はげた石榴のような」と表現
していたのを覚えている程だ。

見たことも触れたこともない食べ
物や四季の感覚、例えば北海道では
入学式と言えばまだ残雪が残る風
景の中なのに、本州では桜が咲いて
いる様子などには、大人になってか
ら実際に出会っていった。ああ、こう
いうことかと納得したが、面白いこ

とに今でも時折、昔と同じような違
和感を持つ。私は郷里に根が生えて
いるのだなとそんな時に感じる。

小説や映画の中に出てくる価値
観には、本来普遍性が宿っている。け
れど、見知らぬ何かに出会ったり、時
代とともに随分変わった部分が浮
き彫りになったりすることがある。

愛煙家は、今はどこでも禁煙の
札を貼られて大変そうだが、二十

年ほど前の作品では、食事の合間
や、深刻な会議の途中、男女の別れ
話の最中や、艶っぽい寝室にも、煙
はごく普通に立ち現れ、独特の良い
間合いを作っていた。

ドキュメンタリー映像などでは、
記者会見の場でも、人々がもくも
く煙をあげていた。

またアンソニー・ホプキンスがレク
ター博士を演じた『ハンニバル』を最
近、なぜか娘と二人で観たのだが、
はじめて観た娘の感想の一つが印象
深かった。あのような衝撃作の中に
あって、レクター博士たちが、ローマ
の歴史的建造物の中で、ごく普通
に煙草を吸っていることに驚いた、



と言うのだ。原作が発表されたのも一九九九年のようだから、その光景だって当時の当たり前だったろう。

不治の病の描き方も同じように変わっていった。結核やエイズなどの病気の綴られ方は、かつては苛烈だった。患った人は衰弱していき、また他者との接触が憚られ孤独に閉じ込められていった。作家たちがこぞって書いたのは、自分や友人や近しい人たちにそうした病が蔓延していき、我がこととして対象化されていったからだ。

「谷村さん、エイズで亡くなるというのは、小説のなかではもう間違いいなくなりますよ」

そう話してくれた人がいた。それが、今なお刻々と更新されているエイズの治療薬の何を指していたのかはわからないのだが、その方は当時の新薬の開発に関わっていたようだった。エイズは、一九八〇年代初頭に登場し、またたく間に蔓延し、約二十年間にわたり年間百万人単位の人の命を奪い、世界中の人を脅かした感染症だ。その推移は、「コロナの感染者数の動きと似ている」という人たちもある。

そうした病が、不治の病から解放されるようになって、私たちは

関西勢二人に囲まれて、自分の思い出を話すのも何なので、ただ楽しく聞いていたが、私の家ではやはり母が揚げてくれたのは豚カツだったし、牛カツなんて母は知らずに他界したのではないだろうか。

木の実で言えば忘れられないのは、庭のオンコ松の赤いぬるっとした実だ。そう甘くもないし、実は大人になってから食べてみても、決して美味しくはなかったが、手を伸ばしてつまんで、次々と口に運んでいった。

黙って思い出しているだけが、妙にしっくりきていた。

小説作品の中で訪れる別れを今も共に感じる。普遍性が失われるわけではない。ほんのちよつとの違和感があり、かつてはそんな風に人が病を乗り越えられなかった時代を知る。その陰には、薬の開発や新しい治療法に挑戦していった人たちがいるのだとも、この頃は感じる。

今日はいろいろなことを思い出しながら机に向かっているが、関西出身の友人たちの話は、彼女たちの子供の頃の記憶に広がっていった。無花果の中には、時々蟻がいて、食べようとすると中から無数に現れたという話や、

「関西では、カツと言えば牛カツやな。豚カツなんてないもん。食べたことなかった」

郷里の話になると、なぜか急に方言を話し出す。

「分厚いのもいいけど、うちではこの薄いのやったもの」

多分、私の書く語尾は間違っている気がするが、そんな話をしながら、料理上手な友人が、ランプ肉の厚い牛カツと、薄いカリツとしたのをふた種類、その場で揚げてくれた。衣は、関西風の細かいパン粉がぎっしりまぶされていて、とてもカリツとしている。ソースをかけて、音を立て

当たり前が違う同士が、一緒になって笑い合える時間が好きだ。美味しい牛カツのおかげだし、今度は私も下手な豚カツを揚げてみようと思う。

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）

