

なたね

ここからだに、
すこやかな“たね”。

ご自由に
お持ちください。

VOL.
21
TAKE
FREE

あの人の朝ごはん

ラグビー日本代表・キヤブテン

リーチマイケルさん

なの花薬局の薬食同源。

イタリア×北海道、

響きあうチーズの幸福。

札幌・ファットリアピオ北海道

「分とく山」野崎 洋光さん

直伝レシビ

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

ラグビー日本代表・キャプテン
リーチマイケルさん

- アボカドスライスをのせたサワードウブレッド(2枚)
オリーブオイル&岩塩をかけて

- カフェラテ

※サワードウブレッド／生地に、ライ麦を練って発酵させたサワー種を加えて長時間熟成させたパン。乳酸菌が多く含まれ、爽やかな酸味と食感が特徴。



アジア初開催となる、ラグビーワールドカップ(W杯)2019日本大会が開幕し、日本代表は世界ランク10位で自国開催を迎えた。南アフリカから歴史的勝利をたぐり寄せ、日本ラグビーに対する世界の目を一変させたイングランド大会から4年。かつてない期待と重圧の中で戦う日本代表チームのキャプテンを務めるのが、リーチマイケル選手だ。

「朝も試合前も、同じメニューです」。190cm、110kg。屈強な大男からイメージされる食事量とは懸け離れた少食メニューに驚いた。

「一番食欲が旺盛だったのは、高校生の時。400gのハンバーグも平気だった」。

15歳の時にニュージーランドから来日し、札幌山の手高校で留学生生活スタートさせた。最初に戸惑ったのは、部活動での「上下関係」。そして寮生活。畳の上で寝ることに抵抗があった。しかし、ラグビー人生の土台となった3年間の高校生活で恩師と出会い、仲間と切磋琢磨する中で、心身ともに大きく成長。来日当時177cm、76kgだった少年は、練習時間外にもウエイトトレーニングに励み、就寝前にはバターを塗った食パンを8枚も食べて肉体改造。高校3年時には100kgを超えていたという。高校日本代表に選出され、東海大学を経て東芝ブレイブルーパスに入団。スーパーラグビーではニュージーランドのチーフスと日本のサンウルブスでプレー。2013年には日本国籍を取得した。

Play for Japan, Play for Asia.

「朝起きて必ずすることは、ベッドメイキング。一日が始まる。すっきりした気持ちになる」。

柔道を学んだ時、日本人が練習後に胴着をきれいに畳む光景を目にした。人が見ていなくても細やかなところまで意識を巡らして行動する。その精神性は、他国にはない日本ラグビーの武器の一つになると考えている。

「試合中のプレーやスコアといった目に見える部分だけでなく、フィールド(グラウンド)を出たところでも、私たちは他のチームと差をつけてくなくてはならない」。

リーチ選手は、「日本代表チームは、フィールドを出てからも全員が同じ気持ちで目標に向かっていて。チームワークは物凄くいい」と語った。



キャプテンとして、チームワークを高めるために意識していることを尋ねた。「例えば、食事の時。外国人は外国人だけで、日本人は日本人だけでグループを作らないようにしています。若い人だけ、年上の人だけ、というグループも作らない。出身国や世代間の格差をなくしたい。とにかく交流するように、さりげなく促します」。

様々な国の選手がいても、チームをまとめる難しさはないという。リーチ選手自身も日一回、必ず誰か一人のチームメイトに対して自分からアクションを起こすように意識している。「一人ひとりと向き合う、一人ひとりと話をする」。リーチマイケルという男のキャプテンシード。

日本代表キャプテンという重責を二度も担い、チームの精神的支柱といわれるリーチ選手だが、自身が苦難に直面した時はどう乗り越えているのだろうか。「自分が今、落ち込んでいるということに客観的に気づくことが大事だと思っています。そして、気づいたら、無理はしない。苦しい時ほど無理して余計に頑張ってしまうが、それでは良い結果

をもたらさない」。

落ち込んでいる時は、大好きなコーヒーを飲みにかフェに行く。一人になって、心を落ち着かせる時間を作るのだという。苦しさ、寂しさ、辛さは、自分で解決するもの。自分で癒すもの。ずっと、そうしてきた。

「あとは、スナックに行くね(笑)」。
それも仲間と行かずに一人で。「お店の人と話して帰ると、すっきりする。日本のスナック、いいですね(笑)」。

フィールドで闘争心を露わにして体を張る姿からは想像もできないほど、リーチ選手の口調は穏やかで、丁寧な日本語で話してくれる。

日本文化を知ることが、チームの見えない力になるという。日本の歴史や伝統を学ぶほどに、日本代表としての覚悟が強くなる。だから、辛い時も頑張れる。

希望を胸に北海道の地を踏んでから15年。日本でラグビー人生を開拓した世界的名手は、自国開催の意義深さを噛み締めているはずだ。その優しい眼差しに映す景色は、大会後のアジア、そして日本ラグビーの発展なのだから。



リーチ マイケルさん

1988年、ニュージーランド・クライストチャーチ生まれ。札幌山の手高校への留学で来日し、東海大学、東芝でプレー。2008年に日本代表デビューし、W杯は11年から3大会連続出場。13年に日本国籍を取得。「スポーツ史上最大の番狂わせ」と評された15年W杯南ア戦では、同点狙いのPGではなく、スクラムを選択。歴史的な金星を挙げ、日本ラグビーに対する世界の目を一変させた。ポジションはフランカー。留学生のための基金設立など慈善活動にも取り組んでいる。

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。

イタリア×北海道、
響きあうチーズの幸福。

北海道札幌市

ファットリアビオ北海道

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。



本場イタリアの職人が

北海道の生乳100%で作る

特別なチーズたち

「イタリア人はね、
チーズを豆腐のように
ぱくぱく食べるんだ」

日本人にとって豆腐や味噌は、DNAレベルで刷り込まれた伝統食。イタリア人にとってのチーズもそれと同じです、とファットリアビオ北海道のCEO（最高経営責任者）高橋廣行さんは、開口一番そう話します。

「イタリアのチーズの歴史は、3000年といわれています。以前、私はイタリア人の経営パートナーにこう言われました——『海外で、外国人が作ったお鮓を食べて違和感を覚えたことはないかい？ こう言っちゃ悪いけど、日

本人が美味しいと食べている日本人が作ったチーズも、我々イタリア人から見たらそれと同じ感覚だよ——その言葉でピンと来た」と高橋さん。

日本に豆腐職人がいるように、イタリアには伝統を受け継ぐチーズ職人がいる。イタリア人が納得するチーズが日本に無いのならば、長い歴史の中で築き上げられた食文化の厚みの差を、『職人』の技術で埋めることはできないだろうか。その発想が、ファットリアビオ北海道の始まりでした。

南イタリアの伝統農場から チーズマスターが移住

北海道札幌市。人口190万都市の中に、ファットリアビオ北海道のチーズ工場があります。周囲に牧場や農場は見当たりません。しかし、本場イタリアから招へいたチーズ職人が、ここで伝統的なイタリアチーズを作っているのです。

彼の名は、ジョバンニ・グラツィアーノさん。幼い頃から家族に代々伝わる

1

①リコッタチーズはジョバンニさんが2014年にジャパンチーズアワード初参加でいきなり金賞を受賞したチーズ。切り分けてそのまま食べても美味だが、柑橘を加えた蜂蜜をたらしたり、フルーツとも相性が良い。

②製造装置は配管に至る細部まで、すべてイタリア製。本場と同じ環境づくりにこだわった。

③タンクの中の白いものが、「カード」と呼ばれるチーズの“赤ちゃん”。薄黄色の液体が、リコッタチーズの原料となるホエー（乳清）だ。

3

④CEOの高橋廣行さん（右）と、南イタリア・カラブリア州から北海道に移住してきたチーズマスター、ジョバンニ・グラツィアーノさん。

4





株式会社 ファットリアビオ北海道

北海道札幌市白石区平和通12丁目北5-20
TEL:011-376-5260 FAX:011-374-5619
www.fattoriabio.jp

SHOP	工場直営店：住所は工場と同じ 営業時間11:00～17:00・日曜休
ONLINE SHOP	www.fattoriabio.jp/shop/



命をつなぐ「乳」。 イタリアの薬食同源

「イタリアにもね、薬食同源と同じような考え方があって、それが『乳』なんです」と高橋さんは話します。子どもが風邪をひいた時、日本では例えば

ホエーを再び煮詰め、浮かんでくる乳成分を、職人が温度や状態を見極めながらゆつくりと煮て、すくい上げたものを専用のザルに入れていきます。完成したリコッタの表面がギザギザしているのは、このザルの目の模様が付いているため。ザルを容器にすることで、さらにホエーを抜いて凝集させるのです。

できたてのリコッタは、ふんわりとして豆腐にも似た不思議な食感。さっぱりした味わいの中に、自然なミルクの甘みが広がります。乳清が原料のため脂肪分が少なく、ヘルシーなチーズです。

チーズ作りを試してもらいました。すると、北海道の生乳は品質が良いと職人たちから高評価だったのです。世界に誇る北海道の生乳と、世界最高峰の技術を持つイタリアチーズ職人との運命的な出会い。ジヨバンニさんは、『イタリアチーズの歴史とノウハウを日本に伝えたい』



⑥ホエーを再び煮詰めて作るから、「リ(もう一度)コッタ(煮る)」という。



⑤熟成庫では、「グラナ・ディ・エゾ」をはじめハードタイプのチーズが心地よく“呼吸”中。



⑦生クリームをモッツアレラで包んだ「ブッラータ」は、日本では入手しやすい希少なチーズ。



⑧ユニークな形をした「ブリーノ」は、チーズの中にバターを閉じ込めた工場直営店限定販売品。

という強い想いを持って、北海道への移住を決断してくれたといえます。

豆腐のような食感、 自然なミルクの甘み

取材に伺った時は、リコッタチーズ作りの真つ最中。リコッタとは、モッツアレラチーズなどを作る過程で出るホエー(乳清)を原料として作る、南イタリア原産のフレッシュチーズです。

温めた生乳にレンネット(凝乳酵素)を加えると牛乳が固まり始め、「カード」と呼ばれるチーズの“赤ちゃん”のようなものができます。その際、固まらなかつた液体、ホエーが残ります。

「はちみつ大根」を作る。イタリアでは、それが「乳」だと考えられている。

「その根源にあるのは、母親のおっぱいです。動物の命を搾取することなく子どものためだけに飲ませる母親の乳が、人間の命に最も大切な食だとイタリアでは考えられています。チーズ作りでは、その乳を、牛や羊など他の動物から分け与えてもらっています。そんなことをしているのは人間だけ。だからこそ、感謝を込めて大切に扱うのです」。

キリスト教のチーズ職人は、作業を始める前に原料となる牛乳に向かつて十字をきる。授かった恵みに感謝を伝えるのだという。「その心は、私たち日本人に通じるものがある」と高橋さん。

イタリアの技術と日本の生乳。海を超えたマリアージュチーズは、2国の歴史と思想、食文化が響きあう、尊くも優しい味がする。

なたねの根
秋野治郎の日々研鑽

旬と、 地域の宝。



が家に伝わる東欧料理「ボルシチ」や地元の食材で作る料理などを味わっていただく昼食会を開いている。

「**アウ** エルカム・キューカーバー」
キューカーバー(cucumber)とは、胡瓜のことである。私は、世界各国から来た若き音楽家たちに地元・小樽の食材を味わってもらおうと、朝収穫したばかりの夏野菜を冷水に浮かべ、彼らを出迎えた。

「おおー」と喜ぶ姿は万国共通のようだ。彼らは、胡瓜に塩を付けて嬉しそうに頬張った。涼を味わう日本人の知恵、彼らに少しは伝わっただろうか。

「彼ら」というのは、毎年7月に札幌で開催される国際教育音楽祭(PMF)のアカデミー生たちである。音楽以外のことで支援になればと、小社の社会貢献活動の一環として彼らの休日に小樽を案内し、鯨(にしん)漁で財をなした大網元の別邸を改修した古民家で、我

野菜は、小樽の忍路(おしよろ)という地区で農業を営む知人が分けてくれた。少し曲がったり、大きさが不揃いというだけで店頭に並ぶことが適わなかった「ハネ品」だった。異国の学生たちに北海道の朝もぎトウキビを振る舞いたくて畑を訪ねたのだが、知人は、ハネ品だから全部どうぞ、と胡瓜やトマトも快く持つてゆけ、とくれた。

地元の農家さんが持て余している野菜がこんなにもあるとは。ぜひ、私たち「地域薬局」に置かせていただき、とびきりの鮮度を楽しんでいただけないか、そんなことを考える。朝もぎ野菜の瑞々しい味が、体に悪いはずがない。命を支える食として、このような地域の宝を薬局でも大切にしたいと思う。

ところで、この古民家の敷地内には、梅の木がある。膨らんだ実が色づき始め

ていたので、私は事前に収穫しておいた梅の実をアカデミー生たちに齧(かじ)ってもらった。意外にも喜んでくれたので、まだ枝に付いている実を彼らにも採ってもらった。

アカデミー生が帰った後、今日の記念に梅酒を仕込んでみようと考えた。だが、あいにく我が家には果実酒などを漬けるための保存瓶が無い。近所のフードセンターへ急いだ。

店頭には、数週間前まで陳列されていたはずの保存容器が、もう販売していなかった。店員に訊くと「和歌山の梅のシーズンが終わったので商品は下げました」と言う。結局、市場の金物屋まで行った。



全国にチーン展開する大型店だからなのか。確かに、本州の梅の収穫シーズンは1ヶ月前だったかもしれないが、この地域の住民にとって貴重な

地域の梅の収穫最盛期は今なのだ。私は違和感を覚えた。

「地域に生きる」とは、どういうことか。地域を知り、地域の人々に寄り添い、地域が真に必要なとするものに応えていくことではないのか。

食料品店も、薬局も同じである。この地域ではどんな疾病が多いのか。どんな歴史や文化が育まれ、どのような生活習慣であるか。私たち「地域薬局」は、ともに生きる地域の人々に目を向け、声に耳を傾け、慮(おもひ)ながら、きめ細やかに行動できる薬局・薬剤師でありたい。

身近であるほど宝物に気づきにくい。アカデミー生たちが、ハネ品野菜を宝石のように大切に抱え、幸せそうな笑顔で持ち帰った姿が目に見え付いている。

さあ来年のアカデミー生たちと、この炭酸割りを楽しみに、また補充しよう。

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。



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！

イオナがこだわる、
「天然ミネラル※1」

鳴海薬剤師 健康相談会などを開催すると、多くの女性が「オールインワン製品」に興味をお持ちになっている印象です。

荻野氏 当グループのイオナインターナショナルは、およそ半世紀の歴史を持つスキンケアブランドです。設立当時の70年代は女性の社会進出に伴い、美への関心が高まり始めた時代。イオナは、「手間をかけずに美しさを保ちたい」と願う女性たちのニーズに寄り添いながら、こだわりである良質なミネラルに、ゼリア新薬が知見を重ねたコンドロイチン※2を加え、より満足できるスキンケア製品へと進化を続けています。

西崎氏 イオナは「シンプル・スキンケア」のイオナニアとして、オールインワン製品にもこだわりを凝縮しています。なかでも、イオナが長年大切にしている「天然ミネラルイオン」は、お肌の健康や美しさに欠かせないミネラルを、バランス良く含んでいることが特長です。

鳴海薬剤師 ミネラルは五大栄養素の一つで、私たち人間の体に必須とされるものですね。
西崎氏 はい、ミネラルは全身の体液の中に溶け込んでおり、お肌の中に水分を蓄えたり、潤いを生み出す働きを促すため、

今回のテーマは「時短スキンケア」～お肌の健康も薬剤師へ～

化粧水、美容液、クリームなど、複数のスキンケアを一度で済ませる「オールインワン」化粧品は、お手入れの時間を短縮（時短）できる商品として注目を集めています。
秋冬の乾燥対策に、忙しい毎日に、“手間なく美しく”を叶えるスキンケアを考えます。



お肌の調子を整えるためにも欠かせない成分です。しかし、ミネラルは体内では作ることができないため、食事やスキンケアで補う必要があります。イオナは、お肌の健康に欠かせないミネラルを手軽に、しかも毎日しっかりとお肌に届けられるようオールインワン製品を通じて、肌本来の美しくなる力を助けるスキンケアをご提案しています。

鳴海薬剤師 肌悩みで多い乾燥肌は、お肌の水分保持力の低下が原因といわれています。
西崎氏 保湿は、スキンケアにおいて最も大切な要素のひとつです。手軽さが魅力のオールインワン製品だからこそ、潤いを保ち続ける成分の配合が重要であると考え、当グループでは、コンドロイチンの水分保持力に着目し、オールインワン製品にも配合しています。

※1 岩石抽出物（保湿成分） ※2 コンドロイチン硫酸Na

ゼリア新薬工業株式会社
コンシューマーヘルスケア 第3営業部
第1営業所第2課 課長
荻野 厚 氏

株式会社なの花北海道
なの花薬局新札幌店
鳴海 香苗
薬剤師

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 主任
西崎 清美 氏

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。

お肌の”貯水タンク“コンドロイチン

鳴海薬剤師 コンドロイチンは、化粧品成分としては耳慣れないですね。

西崎氏 膝や腰など関節にあるイメージですが、実はコンドロイチンは全身の体内組織にあり、お肌でも水分を”貯水タンク“のように抱え込む働きを促します。しかし、加齢とともに体内のコンドロイチンは減少し、60歳を過ぎると20代の頃の約4分の1にまで減少するといわれています。

荻野氏 加齢によりお肌の水分量が低下するのも、コンドロイチンの生産能力が低下するためだと考えられています。

鳴海薬剤師 加齢と関係の深い水分保持力は、お肌の健康にも影響があるということですね。保湿が大事だとわかっていても、私自身は働いて疲れて帰ってくる、スキンケアが面倒だなと思う日があります。

西崎氏 手間は省いても、美しさは諦めたくないというのが女性の本音だと思います。しかし、乾燥やシミ、シワ、美白など、お肌の悩みが増えるほど、保湿だけではなくハリや透明感などを望まれる女性が多数です。

鳴海薬剤師 化粧水、乳液、クリーム、美容液…、いくつもの働きを求めると複数の化粧品を使わなくてはなりません。



荻野氏 ですが、**西崎氏** せっかくオールインワン



なると思います。

鳴海薬剤師 欲しい働きを持つ美容液成分が配合され、ひと塗りで済むのなら、疲れた日でも無理なく続けられそうですね。

西崎氏 仕事や家事、育児で忙しくて短ケアしたい方、介護などで自分の時間が充分に取れない方にもお勧めしたいです。

鳴海薬剤師 ご高齢になるほどスキンケアはシンプルに済ませたいという方も多く、オールインワン製品は取り入れやすいですね。

西崎氏 お肌の調子が優れないと心も沈みがちで、何をするにも積極的になれないという方もいらっしゃると思います。

鳴海薬剤師 私たちは日頃から皮膚科の処方せんも応需していますので、お肌について気になることがあれば、病院を受診する手前の相談窓口としてご活用いただけたらと思います。

荻野氏 薬剤師さんと一緒にスキンケア製品を選ぶのは心強いですね。

鳴海薬剤師 薬剤師は、地域の皆様の健康維持を支えるヘルスケア・アドバイザーとしてお役に立てるよう知識を深めております。毎日を前向きに、笑顔に過ごせるためのお手伝いをさせていただきますので、処方せんがなくても、お気軽にご来店いただきたいと思います。

美容液からできた オールインワン

豊かな海の恵み

7つの美容液成分配合(すべて保湿成分)

天然美肌
ミネラル※1

+

コンドロイチン※2

ヒアルロン酸※3

プラセンタエキス

コラーゲン※4

セラミド※5

ビタミンC※6

スクワラン

スキンケアが楽しみに
リラックス度 **95.4%**

みずみずしいウォーターリリーの香り。まるでスパにいたるような贅沢気分リラックスすると美肌づくりにもつながります。

ゼリア新薬調べ(n=567/20~50代女性)

ぐんぐん角層に浸透
サラツとっとり

とろりとした純白のジェルがじゅわ一つと肌に広がり、ぐんぐんなじみます。潤うのにベタつかないから、朝のメイク前も快適です。



洗顔後、これ1つでお手入れ完了！

化粧水
乳液

美容液
クリーム

潤い続く

弾むような
ハリ

明るい印象の
透明感

アルコールフリー

パラベンフリー

無着色・弱酸性

アレルギーテスト済み

全ての方にアレルギーが起らないということはありません。

イオナ スパ&ミネラル エッセンス ジェル
保湿ジェルクリーム



※1岩石抽出物(保湿成分) ※2コンドロイチン硫酸Na ※3ヒアルロン酸Na ※4水溶性コラーゲン ※5グルコシルセラミド ※6テトラヘキシルデカン酸アスコルビル ※お肌に異常があらわれた場合は、使用を中止してください。

時にはスペシャルケア

お風呂で簡単ホットパック

- ①洗顔後、顔全体にたっぷり伸ばし、湯船につかり湯気をあてます。
※目に入らないようご注意ください。
- ②洗顔料で軽く洗い流します。
- ③お風呂から上がった後、普段どおりお手入れしましょう。

発売元: **ゼリア新薬工業株式会社**

東京都中央区日本橋小舟町10-11

<お客様相談室> 03-3661-0310

受付/9:00~17:50(土・日・祝日を除く)

製造販売元: **イオナ インターナショナル株式会社**

「お薬を渡すまでに

どんなことをしているの?」

お薬は、病気やけがを治療する一方、副作用というリスクを併せ持ちます。薬剤師は、医師が処方したお薬と、患者さまの情報や過去のお薬の情報を確認し、重大な副作用が起こるリスクを回避する役割を担っています。さらに患者さまに対し、服薬指導によりお薬の適正使用を促し、また、適切に服薬しているか等の確認も重要な任務です。

患者さまが安全に、そして安心してお薬を服用いただくための調剤薬局の役割について、処方せんの受付からお薬をお渡しするまでの流れに沿って、皆さまの疑問にお答えします！



④ お薬の準備

人によってお薬が出来る時間が違うのはなぜ？
後から来た人より
遅い事があるけど…？

A 処方せんや薬歴を基にお薬を準備します。お薬の内容によって粉砕したり、水剤を計ったり、軟膏の混ぜ合わせや一包装※したりと調剤の仕方によってお薬の準備時間が異なり、お渡しが前後することがあります。

※一包装：一回に複数個服用するお薬を、1袋ずつパックにするこ



① 処方せんの受付

初回アンケートは
病院でも記載したのに、
なぜ、同じ事を確認するの？

A 患者さまの状態を把握し、より安全で適切な服薬指導を行うために、アレルギーの有無や副作用歴、併用薬、既往歴等を確認しています。また、病院とは別の医療機関であるため、薬局でも記載していただいています。



② 処方せんの確認

なぜ、お薬手帳が必要なの？

A お薬を準備する前に、患者さまの過去のお薬の情報（以下、薬歴）やお薬手帳を基に、処方せんのお薬の量・飲み合わせは適切か、不利益になる要素はないかを確認し、治療効果を最大限に引き出せるように検討しています。状況によって処方医に問い合わせをし、治療法について一緒に検討しています。



⑤ お薬のお渡し

いつも同じお薬なのに、なぜ
何度も同じ事を聞くの？

A 薬歴を基に患者さまの状態をお聴きし、お薬をお渡ししています。毎回同じお薬であっても、お薬の効果が出ているのか、副作用が出ていないかなど、安全に服用していたかどうか様々な観点から確認しています。



③ 処方せんの内容入力

受付で処方せん情報を
入力していますが、なぜ
入力に時間が掛かるの？

A 保険請求、薬袋、薬剤情報提供書、お薬手帳に反映される必要な情報をコンピューターに入力しています。請求内容に間違いが生じないように、また、服用方法の記載ミスにより健康被害に繋がらないように、丁寧に確認・入力しています。



な の 花 薬 局 全 体 で 待 ち 時 間 対 策 に 取 り 組 ん で い ま す

出来るだけ患者さまをお待たせしないように、そしてお待ちいただいている間は快適に過ごしていただけるように、私たちは様々な取り組みを行っています。スマートフォンでの処方せん送信機能で待ち時間を大幅に短縮できるオリジナル電子お薬手帳アプリを導入しているほか、各店舗によってキッズコーナーを工夫したり、メガネ店やパン屋などの併設、栄養士による栄養相談なども行っています。また、様々なシステム化により、待ち時間短縮を図っています。地域特性に合わせた薬局づくりを展開し、患者さまの視点に立った快適な店舗・環境づくりを積極的に取り組んでいます。



しんけん…



んまっ!

おやつタイム

低カロリージャムを使った
パンケーキのごほうび



修了証ゲット

あなたを「こども薬剤師」として
認定します!



お薬を
つくろう
～調剤体験～

シロップ剤づくり

かき氷のシロップをお薬に見立てた水薬。
正確に計れるかな?



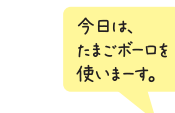
お薬の
勉強会

『おくすりは自分の好きな時間に飲むといい?』
○×クイズで楽しみながら学びます。



受付・
着替え

こども用白衣に袖を通すと、
りっぱな薬剤師さん!



今日は、
たまごボーロを
使います。



ふんざい

錠剤が飲みづらい患者さまのために、
粉碎して飲みやすくする。



ぬり薬

軟膏の調剤。ヘラを使って気泡を
とりのぞき、なめらかにするんだ。

実験コーナー



スライムや入浴剤を
手づくり!

これで飲み間違いや
なくなるね!



一包化 いっぱうか



すごい、1袋ずつバックされてる!



朝・昼・夕、それぞれ
服用量がちがうから
注意しなくちゃね。

特別編
今日の
薬局

“ガラスの向こう側”を体験!

新千歳空港から車で約40分の
北海道苫小牧市にある、なの花
薬局苫小牧三光店での様子を
ご紹介します。普段は入ること
できない調剤室を体験できる貴重
な機会とあって、子どもたちはもち
ろん、ご家族の皆さんもドキドキワ
ク。あこがれの白衣に着替えて、
さあ頑張るぞ〜!

夏休み自由研究企画

なの花薬局「こども薬剤師体験」レポート

なの花薬局では、地域の子どもたちに薬剤師の仕事や医療への関心を高め、健康の大切さとお薬の重要性を正しく理解して
もらうために、「こども薬剤師体験」を全国各地で実施しています。今回、北海道の6店舗では、夏休みに自由研究企画として開催。
定員を大幅に超えるご応募があり、薬剤師という職業への関心の高さと、私たちの使命や職能を再認識する場となりました。



薬剤師の
おしごとに
チャレンジ!

北海道6店舗
特別企画として
一斉開催!!



血管を守る生活、 していますか？

動脈硬化性疾患と生活習慣病

「ピンピンコロリ」は、多くの人の願い。しかし、脳梗塞など、長期的に介護を必要とする可能性が高い病気の多くが、血管の異常によるものです。今回は、健康寿命と深い関わりを持つ血管の病気について教えていただきます。

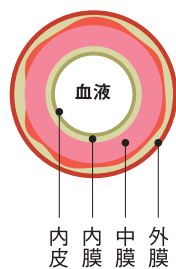
動脈硬化が起こるメカニズム

血管は、血液を心臓から全身に届ける「動脈」と、全身の血液を心臓に戻す「静脈」、そして体の末端まで栄養を届ける「毛細血管」で構成されています。動脈と静脈には「内膜」「中膜」「外膜」の3つの層があり、血液と接しているのが「内膜」で、その表面は「内皮細胞」という層に覆われています。（図1）

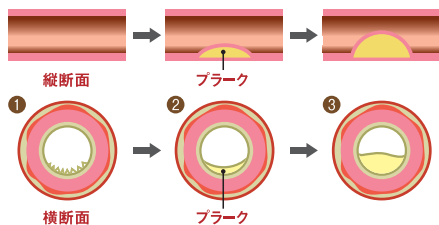
動脈硬化性疾患は、端的にいうと「血管が硬くなり、柔軟性がなくなっている状態」を指します。これは、動脈の「内皮細胞」に何らかの原因で傷がつき、その部分に脂肪やコレステロールが沈着し、やがてコブ（プラーク）ができて血液の通り道を細くしてしまう状態（図2）、「粥状（じゅくじょう）動脈硬化」とも呼ばれます。

動脈硬化性疾患の中には、脳梗塞、脳出血、心臓に関わるものでは

（図1）血管の構造



（図2）動脈硬化発生時の血管



- ① 高血圧や脂質異常症などによって血管に負担がかかると、内皮細胞に傷ができる
- ② 傷の部分に脂肪やコレステロールが入り込み、酸化して取り込まれなくなると蓄積してコブ状になる
- ③ コブ（プラーク）ができると血流が悪くなり、時に破裂して血栓が形成され、血流を遮断する場合があります



狭心症、心筋梗塞、さらに末梢動脈疾患という足の血管が狭くなることで血液の流れが悪くなり、歩行が難しくなる病気なども含まれます。

高血圧、脂質異常症、肥満、喫煙：身近なリスク

動脈硬化性疾患を引き起こす主な原因の二つは、加齢により血管自体が硬くなる「血管老化」が挙げられます。これは性別や年齢によるもので、誰もが避けられないリスク要因です。しかし、男性だから予防ができないとか、70代の方が50代のような血管を手に入れられないわけではありませんので、血管が硬くなっていないかを、早期に、定期的に検査することが大切です。

もう一つは、動脈硬化は主に血中のLDLコレステロールが起点となつているため、「脂質異常症」、

状態をしっかりと把握すれば、発症率を低くすることができます。

予兆段階とは、動脈硬化の以前に起こる症状です。例えば、健康診断で『脂質異常症の疑いがある』と言われたら、放置せずに、その段階でコレステロール値の適正管理を始めることです。自覚症状がないので放置しがちですが、血管を守るためには適切な治療を受ける必要がありますので、まずは医師や専門の医療機関に相談してください。

数値が高いのは一時的なものだろう、少し食生活を変えたら数値は戻るだろう、と人は安易な道を選んでしまいがちです。しかし、生活習慣病を長期間放置すると動脈硬化を引き起こし、脳梗塞や心筋梗塞など、命をも脅かす病気にながつていることを知っていただきたいです。

血管の状態を「可視化」する

当クリニックをはじめ専門の医療機関では「頸動脈超音波検査（エコー検査）」を行い、動脈硬化性疾患を起こしやすいプラークを予測



【今回のドクター】

いわもと内科クリニック 院長

岩本 紀之先生

動脈硬化を阻止する一歩は、生活習慣病を「放置」しないこと。

あるいは「高血圧」「糖尿病」「肥満」「喫煙」といった非常に身近な要素が、動脈硬化へと進展させる要因になります。

アメリカでは、高血圧、脂質異常症を「サイレント・キラー（沈黙の殺し屋）」と呼んでいます。

これは自覚症状がほとんどないまま、動脈硬化が静かに進行し、脳梗塞や心筋梗塞、狭心症を引き起こす下地になりかねないことを警告しています。

症状が現れた時は、進行している可能性

動脈硬化が進行した状態になると、脳、心臓、足の3箇所に症状が現れます。

脳の場合は、一過性のめまいや意識喪失、頭痛、しゃべりにくい、食べにくいといった症状が現れます。心臓の場合は、今までスムーズにできていた階段の上り下りが急に苦しくなったり、急いだり重い荷物を持って歩くと息苦しくなる、胸が重苦しい、胸がしめつけられるといった症状が起こります。

しかし、動脈硬化は初期症状がほとんどないまま静かに進行するため、このような症状が見られる場合、一般的にはかなり進行している状態と考えられます。

数値の変化を「放置」しない

動脈硬化は初期症状がほとんどありませんが、予兆段階で血管の

することが可能になっています。

血管の状態を可視化することで患者さまの意識が変わり、治療に対する理解が高まります。また、動脈硬化の進行度をリアルタイムで調べられるため、治療方針の決定や治療効果の測定に非常に有用だと考えています。

動脈硬化への進展を阻止する近道は、リスク要因である脂質異常症、糖尿病、高血圧、肥満、喫煙を、日常生活の中でコントロールすることです。禁煙する、腹八分目の食事、適度な運動など、生活習慣を見直すことが予防の第一歩です。言葉でお伝えするのは簡単ですが、持続するのは確かに大変です。まずは、相談できるかかりつけの主治医を持ち、長期的かつ包括的な生活習慣病の改善・治療を行うことが、持続的な管理・予防が実現できると思います。

血管年齢の適正化が、健康寿命を延ばす可能性を高めます。健やかにより豊かな人生を送っていただくためにも、「血管を守る生活」を日頃から意識していただけたらと思います。

日本内科学会認定医、日本糖尿病協会療養指導医、日本動脈硬化学会専門医／評議員、防衛医科大学校、陸上自衛隊幹部候補生学校を卒業後、防衛医科大学病院第一内科（現：抗加齢血管内科）などを経て、佐賀大学 肝臓・糖尿病・内分泌内科、国立循環器病研究センター病院 動脈硬化・糖尿病代謝内科などを歴任。これまでの専門性と経験を生かし、循環器疾患の予防・診断・治療を一つのクリニックで行うことをコンセプトに、かかりつけ医として高度かつ専門の治療機会を提供するために開業。

いわもと内科クリニック

診療科目：糖尿病内科・循環器内科・総合内科・脂質代謝内科・生活習慣病 兵庫県西宮市深津町7-21 阪急西宮ガーデンズ別館1・2F

TEL.0798-65-6611 [WEB診療予約可]

<https://iwamoto-naika.jp>

「分とく山」

野崎 洋光さんに学ぶ

とうば

東坡豆腐 きのこあん掛け

旬のきのこをたっぷり使い、風味豊かなあんでいただく二品です。東坡は、美食家としても知られる中国の詩人、蘇東坡（そうとうば）が好んで食べたことから料理名の由来となりました。見た目は揚げ豆腐ですが、食べてみると似て非なり。ぜひお試しください。

エネルギー(1人分) / 332Kcal 食塩相当量3.1g



【作り方】

- 1 豆腐は6等分に切り、ザルにのせて水切りをする。卵白は布巾などで漉す。
- 2 椎茸は石づきを落としてスライスし、しめじは石づきを取り適当な大きさにほぐし、舞茸は手で小房にほぐす。えのきは石づきを落とし半分の長さに切る。きのこ類をすべて合わせ、熱湯にさっと浸してザルに上げ、水気を切る。
- 3 長葱は小口切りにして布巾に包み、流水の下でもみ洗いをして絞り、洗い葱を作る。
- 4 車麴は、おろし器ですりおろしておく。
- 5 ①の豆腐に、片栗粉→①の卵白→④の麴を順番に付け、170℃の油で揚げる。
- 6 鍋に、(A)と②を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら(B)を少しずつ回し入れ、とろみをつける。
- 7 器に⑤の豆腐を盛り、⑥のあんを掛け、洗い葱、おろし生姜を添える。

【材料2人分】

- 絹ごし豆腐……………300g(約1丁)
- 車麴……………40g
- 椎茸……………2個
- しめじ……………1/3パック
- 舞茸……………1/3パック
- えのき……………1/3パック
- 長葱……………1/3本
- 卵白……………2個分
- 片栗粉(衣用)……………適量
- おろし生姜……………小さじ1
- サラダ油……………適量
- 「 出汁……………200cc
- (A) 薄口醤油……………大さじ2
- 「 みりん……………大さじ1
- (B) 片栗粉……………大さじ1.5
- 「 水……………大さじ2

ワンポイント

●片栗粉は、ハケを使うと付け過ぎを防ぐことができます。●車麴を衣に使うとサクッと揚がり、モチっとした食感が味わえます。豆腐も、麴も、高たんぱく低カロリーの食材です。ダイエットをされている方にも最適のお料理ですよ。

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

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。



サウナと サーモン

フィンランドという国を訪ねたときに、一番驚いたのはサウナの文化を垣間見たことだった。

なんでも人口540万人に対して、国中のサウナを数えたら330万はあった！のだから、個々人の家にもサウナはあるし、あらゆる宿泊施設はもちろん、森の中、湖に面した場所、海辺にもある。

私はサウナに詳しいわけでもないし、日頃は温泉宿に付属されていて、どちらかというと敬遠してしまう方なのだが、ヘルシンキで宿泊したホテルのサウナに、ものの試しに入ってみたら、これが快適ですっかりファンになってしまった。

ヘルシンキは、そもそも世界で幸福度が一番と呼ばれる都市だ。その一番の理由がデザインの美しさで、シンプルで落ち着きのある景観に満ちている。中央図書館も世界で最高の図書館に選ばれた

そこでは皆なんとなくお行儀がよく、それでいてリラックスしている。サウナルームを出ると、タイル貼りのリクライニング・チェアがずらりと並び、テーブルには、水やりんごが並んでいる。ビールやワインも、頼むと届けてくれるようだった。

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。

谷村志穂の

なたね

ばかり。人間は、素晴らしいデザインに囲まれていると幸福を感じるというのを、歩いているだけで実感できる街だった。

さて、そのホテルのサウナルームだが、ここにもやはり美しいデザインがあった。入っていくと全体に白っぽくて清潔感があり、ガラスが多用されている。スチームサウナとドライサウナの部屋がそれぞれあるが、いずれも男女の隔てがない。水着姿でもよいし、バスローブを着ていてもよい。もしかしたら裸でも構わないのかもしれない。

ホテルのサウナなので、たぶんこれは少し高級バージョンで、港の公共施設ではまだ比較的新しい、サウナストーンに水をかけて入浴するロウリュも人気を集めていた。なんとここでは観覧車も一室はサウナ。出た人たちは、そのままバルト海にも飛び込める。水風呂などではなく、なんとも伸びやかに自然の冷水に浸かるのだ。

人々が比較的静かな印象の街だが、冷たい水に浸かるときは、ちよつと歓声が上がるのは、どの国の人も同じようだった。

サウナとは浄化のための場所、とフィンランドの人たちは考える。確かに体が温まり、体だけでなく、心までリフレッシュするよう感じた。



本格的なサウナ体験となれば、郊外に出ていくと、森の中に建つスモークサウナの施設や、樺の木で体を叩く習慣も味わえるらしく、日本からもツアーを組んでサウナ巡りをする愛好者たちがあると聞いた。

ちなみにサウナとは、元々フィンランドの言葉だったそうなのです。今こう書いていても、もう一度あのサウナの蒸気に包まれたいなってくるのだが、フィンランドでもう一つ驚いたのは、サーモンでもあった。これが、劇的に美味しかった。

私は北海道で生まれ育ったので、もともと鮭との付き合いは長いつもりだ。朝食といえば、白飯に鮭が定番。そのまま焼いて食べる。ごちそうだった。

フィンランドの鮭は、どうにもサーモンと呼んでしまうが、脂がのつて身がふっくらしており、口の中でほろつとほどける。真っ白なクリムスープにサーモンのオレンジ色の身が浮いている料理に向かつては「ねえ、あなたって本当に鮭なの？」と心の中で訊いてしまった。が、実はこれは大変バカな質問だったと後でわかる。

銀色の鱗を輝かせた大きな魚が家に届く。さばくと、鮮やかな赤い身が現れる。鮭が届く喜びは、この冬いっぱいのごちそうが届いたようだったのではないだろうか。

それがしだいにあのような大きなものが届いても困るとなり、そんなに塩っぱいものは食べられないとなり、鮭の贈り物はだんだん敬遠されるようになってきた気がするが、実は私の元には毎年送ってくれる漁師さんがいる。届くと台所に新聞紙を広げて、腕まく

そんな話を函館の知人にしていたら、その方は私よりも年長であり、こう言った。

「わかるけど、私なんか、デパートで美味しい柔らかい鮭なんか買ってもね、塩を振ってひと晩寝かせてから食べてしまうの。昔の塩引きの鮭が忘れられないのよ。やっぱり白飯にはその方が合うんだもの」話しているだけで、私にもその味は思い出されてきた。

「だけど、そもそもあなた、鮭とサーモンはちよつと違うのよ。同じ鱒だけど、鮭は海を泳いで大きくなつて河に帰ってくる。サーモンは、淡水の魚だつて聞くわよ」

そうだったのか。いや、そうだな、と今更、腑に落ちた私である。お恥ずかしい。どうか読者の皆さんも、今一度調べてくださいませ。それで、やっぱり話は鮭に戻そう。

かつて北海道の人たちは、冬に本州への贈り物をするときは、まず新巻鮭を送った。かつてはごくざくと音が鳴るほどの塩に浸かつていたようだ。食べる人が水で塩抜きして食べた、なんていう話を聞いたこともある。

り。好きな形に切り身を作つて、冷凍していく。案外そういうことが年と共に好きになった。

たぶん何より、鮭が好きだからだと思う。

フィンランドの人にとってサーモンとは、どんな存在なのだろう。機会があつたら、ぜひ訊いてみたい。スモークサウナでバスローブを羽織り自らも燻されながら、そんな話ができれば最高だ。



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）、『ききりんご紀行』（集英社）、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。最新刊に児童自立支援施設を舞台とした『セバット・ソング』（潮出版）が刊行される。

