

なたね

ご自由にお持ちください。

VOL.
29
TAKE
FREE

あの人の朝ごはん
歌手

May J.さん

なの花薬局の薬食同源

見通しよし、

美肌れんこん。

茨城県稲敷市浮島

「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

歌手
May J.さん



アサイーボウル

- ・「フルッタフルッタ」のアサイー
(冷凍ピューレをバナナとミキサーにかける)
- ・「三育フーズ」の玄米グラノーラ
(または「ネイチャーズパース」のオーガニック
ココナッツアグラノーラ)
- ・季節のフルーツ
(秋は梨、リンゴ、ブドウなどを中心にオレンジやバナナなど)
- ・ピスタチオ、プロテイン入りヘンプシード、クコの実

「朝 食は、ここ5年くらい同じものを食べています。それが、このアサイーボウル」。

スーパーフードと呼ばれ、栄養価の高い食品の筆頭格とされるアサイーは、ブルーベリーに似た濃厚な紫色の果実で、ポリフェノールや鉄分、食物繊維などを豊富に含んでいる。ハワイのカフェなどから人気が高まり、美容にもよいと日本でも話題となった食べ物は、まさに美しいMay J.さんにぴったりの朝食だが、食べ始めたきっかけは意外な理由だった。

「以前、血液検査をしたら、極端に鉄分が不足している(鉄欠乏性貧血)と言われました。通常の基準値は90前後ですが、私の検査数値はなんと9、一桁だったのです」。

それまでもサプリメントは飲んでいました。しかし、衝撃的な数値を目の当

明日への光を灯してくれる存在。

たりにしたMay J.さんは、食事から健康を見直さなくてはならないと思ったという。

「立ちくらみによるふらつきも多かったですし、目の下にクマがでやすかったり。原因は分からないけれど、なんとなく不調だなと感じていて、でも、単なる疲労だと思い込んでいました」。

レバー、ひじきなど鉄分を多く含む食品は、一度の食事で量を多く摂るのが難しい。そこで、見た目にも鮮やかで気分が上がり、季節に合わせてフルーツを替えると飽きずに続けられるだろうとアサイーを毎朝食へるようにした。

「数値は、ほぼ基準値まで改善されました。アサイーと一緒に食べるシリアルにもこだわり、玄米、オート麦、アーモンドやクルミなどが入ったものを選ぶことで、ミネラルやビタミンE、脂肪酸なども摂れるので、血液や血流にも良い効果が出ていると思えます」。

その華奢な体からは想像もつかないパワフルで澄んだ繊細な歌声、そして圧倒的な歌唱力で聴く者の心を魅了し続けるMay J.さん。今年5月からは、なの花薬局の新CM用に自身が作詞作曲を手掛け、プロデューサーGyalyalの篠田ミルさんを迎えて書き下ろしたテーマソング『Light the Way』が、テレビCMやWebサイト、なの花薬局の店舗で放映されています。



「CMソング制作のお話をいただいた時、舞台の仕事で初めて自分が主演でミュージカルをやらせていただいていた。とにかく不安で、自分に主演が務まるのか全く自信が持てなかった時期でも、稽古が始まり、そこで出会った仲間たちのお陰で、私自身が大きく変わる事ができたのです」。

キャストや制作スタッフなどみんなが、自信の持てないMay J.さんをすくそばで支え続けてくれたという。

「自分のことを信じてくれる仲間たちがいることで、自分自身を信じてあげられるようになり、希望の光が見えた。みんなが、そうさせてくれた。だから、私もみんなを支える光になりたい。真に互いを支え合うという貴重な経験をさせていただき、その想いと感謝の気持ちを楽曲に込めています」。

『Light the Way』

数えてた 足りないものばかり

見過ごしていた ここにあるもの

その目に映る私をもう 偽らない



May J.(メイジェイ) さん

日本、イラン、トルコ、ロシア、スペイン、イギリスのバックグラウンドを持ち、作詞、作曲、ピアノの弾き語りをもこなす。圧倒的な歌唱力、そして前向きなメッセージが共感呼び、幅広い世代から支持を受けている。2014年公開のディズニー映画「アナと雪の女王」の日本版主題歌(エンドソング)を担当し、同年の第65回紅白歌合戦に初出場。2021年1月には、ミュージカル「ボディガード」に初主演。



New Cover Album

累計100万枚を突破したカバーシリーズ最新作!

『Bittersweet Song Covers』

詳細はこちらから
<https://www.may-j.com/>

あなたが灯した 誰にも消せない
私だけの輝き方で
未来を照らし続けて行けるよ
ずっと will you stand by me

「なの花薬局さんも、地域薬局」として、患者さまや地域の人々に寄り添い、支えるお仕事。大変な時にいつもそばにいて、明日への光を灯してくれる。『まちのあかり』という想いと私の経験がテーマとして重なり、自分にとっても特別な曲ができたと思っています」。

作詞作曲というソングライティングの中で表現されるMay J.さんの想い。コロナ禍を経て今までにないチャレンジを次々と形にしている彼女の新たな一面を感じられる楽曲の一つになっている。

「お互いを支え合える関係って素敵ですよ。皆さんに少しでもあたたかい気持ちになっていただけるよう心を込めて歌わせていただきました」。

誰かが、誰かの、光になっている。自分らしく輝くために、隣で支えてくれる大切な存在に、あらためて感謝したくなる楽曲だ。

なの花薬局の

薬食同源。

地域の宝を、再発見。

土地の「食」が、

人の元氣と幸せを

つくるもと。

見通しよし、
美肌れんこん。

茨城県稲敷市浮島

株式会社れんこん三兄弟

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。



豊富な水量と土壌。 浮島が育む味

茨城県・霞ヶ浦。

琵琶湖に次ぐ国内第2の面積を誇る湖は、自然と人々の営みが融合した穏やかな水郷景観が魅力です。

私たちが訪ねたのは、霞ヶ浦の南部に面した稲敷市浮島。茨城県は全国トップのれんこん産地ですが、浮島地区のれんこんは周辺の中でもひと際、白くて甘いと評判です。

取材時は8月下旬の晩夏。青々とした大きな蓮（ハス）の葉が揺れる「ハス田」の中に、ピンク色の濃淡が織りなす神秘的な蓮の花が咲く光景は、息を呑む美しさ。

「浮島は、かつて霞ヶ浦に浮かぶ島でした。霞ヶ浦と利根川に挟まれているので豊富な水量と砂地の土壌が多く、肌のぎめが細かい良質なれんこんができました」と教えてくださったのは、株式会社れんこん三兄弟の代表取締役・宮本貴夫さん。水が命のれんこんにとって、浮島は最適の栽培環境だと言います。

ところで、れんこんは漢字で「蓮根」と書きますが、私たちが普段食べているのは根ではなく、地下茎が肥大化したもの。水生植物である蓮は、ハス田の水面上に葉が、水中（沼の中）には地下茎が横向きに広がり、成長したれんこんが埋まっています。

「労力と経験値を必要とするのが、掘り取りという収穫作業です」と宮本さん。実際に目の前で収穫の様子を見せていただくことに。

まるで、宝探し。

収穫作業は熟練の技

ハス田の深さは50〜60cm程あり、収穫作業は、膝立ちが基本。夏場は2m前後に成長した葉をかき分け、胸元まで水に浸かりながら作業を行います。ハス田の中は泥で見えないため、手探りでれんこんを掘り当てるのだそう。いくつかの節でつながっているれんこんの長さ



- ① 田舟に収穫されたれんこん。柔らかくて歯触りのよい「幸祝」という品種
- ② 夏のハス田は葉が茂り、わずか4日で散るといふ蓮の花に目を奪われる
- ③ 沼の中を膝立ちで作業。れんこんの長さを想像しながら掘り当てる熟練の技
- ④ 掘り出し後、超強力な水圧で泥を洗い流す。折れると商品価値が下がるため丁寧に
- ⑤ れんこんは根ではなく地下茎。成長すると、こんなに長い!
- ⑥ 収穫後は傷がつかないように毛布を掛けて優しく運搬
- ⑦ 「れんこん三兄弟」代表取締役の宮本貴夫さん。ちなみに長男です



⑧出荷場。細心の注意を払いながら手作業で余分な部分をカットし洗浄へ

⑨艶やかな新れんこん!夏場は水を詰め、鮮度を保持した最高の状態で発送

⑩手揚げの「れんこんちっぷ」は、しょうゆ味、ピンクソルト味、あおのり味の3種。無添加の安全安心おやつ



をイメージしながら、片腕にホースを抱え、手の感覚を頼りにれんこんを探ります。そして、根の部分にホースから出るジェット水流を当てて収穫。この時、水圧に負けてれんこんが折れてしまったり、手探りした時に傷が付いてしまったりと商品になりません。

丁寧に素早く掘り上げたれんこんは再度ジェット水流の水圧で1本ずつ泥を洗い落とします。凹凸の多いれんこんの肌を傷つけないように洗い落とすという手間のかかる作業の繰り返し。色白で立派なれんこんが、次々と田舟に積み重なっていきます。

れんこん栽培は農業の中でも特殊な分野。身動きが取りにくい泥の中で水に浸かりながら作業をするのは重労働な上に、豊富な経験値も必要です。

志のある若き仲間と。 ”れんこんの穴から 未来が見える“

杜名の「れんこん三兄弟」はその名の通り、長男である宮本さんと次男・三男の三兄弟が中心となって運営する農業法人です。先代であるお父様が築いた米・れんこん農家の確かな技術を受け継ぎ、れんこん部門を独立させました。

「私たち三兄弟はそれぞれ別な仕事をしていました。れんこん栽培は専門性の高い特殊な農業。父の技術を継承しよう」と一念発起して就農し、その後、3K産業といわれる従来の農業を変えたいという想いで起業しました。現在、ここで一緒にれんこんと向き合う作り手・スタッフは30代が中心。若い人が集まってくれています」。

これまで、経験値や感覚的に行っていた栽培技術をデータ化。れんこん三兄弟では、れんこんの黒ずみの原因となる硫化水素ガスが発生しにくい土づくりにこだわることで、色白でアクや雑味のない「美肌れんこん」が実現しました。



「農家の息子や娘でなくても栽培できるようにしたかった。技術を標準化することで、個人のスキルに左右されない安定農業ができれば、新規就農しやすくなります」

サクサクの新れんこん。 秋冬はもっちり甘みも

出荷場に運び込まれたれんこんは、1本ずつ手作業で根を切り取り、傷などを入念にチェックしながら手洗いとシャワー洗浄へ。真っ白な「美肌れんこん」は選別後、規格別に梱包されます。取材時の夏は発泡スチロールの容器にたっぷり氷を詰めて鮮度を維持します。

「収穫期は7月〜3月頃までです。れんこんは夏から冬にかけてゆっくりとデンプン質を蓄えるので、夏に収穫した新れんこんは生で食べられるほどみずみずしく、サクサクとした歯触りが楽しめます。秋から冬にかけて育ったれんこんは、もっちりホクホクの食感。真冬から春先のもは甘みも増します」と話す宮本さんのご自宅では、夏の新れんこんはマリネで味わうのだそう。冬のイメージが強い根菜のれんこんですが、時期によって味や食感が変化し、使い分けできるのは驚き。収穫時期それぞれが旬なのです。

と宮本さん。

愛情を込めて育てたれんこんを自社で加工し商品化した「れんこんちっぷ」も新しい事業の二つ。国内トップの一大生産地だからこそ、栽培技術と品質はどこにも負けない。そんな想いの詰まったれんこん。穴をのぞいてみると、明るい未来の光が差し込んでいました。



れんこん三兄弟

株式会社
れんこん三兄弟

茨城県稲敷市浮島1447
<https://renkon3kyodai.com/>

合言葉の「れんこんの穴から未来が見える」でポーズ!





人生は全七幕

（シエイクスピアと介護）

今から20年以上前の2000年、介護を社会全体で支えようと

介護保険制度が創設された。当時、日本は世界でも類をみない超高齢社会へ突入するとされ、その先をゆくように人口減少と高齢化率が顕著だった北海道小樽の町角で薬局を開いていた私は、地域薬局・地域の薬剤師が担う専門分野の一環として、福祉用具専門相談員指定講習会に参加した。

ケアが必要な方にどのような用具が最適なのか、選定や使い方の具体的なノウハウを学べる講習会だと思っただけだが、講師の男性は滔々とシエイクスピアの話をした。

全世界が一つの舞台、（中略）

そこでは人間はすべて役者に過ぎない、それぞれ出があり、引込みあり、しかも一人一人が生涯に色々な役を演じ分けるのだ、その筋は全场七つの時代に分たれる…

イングリッドの劇作家ウィリアム・シエイクスピアの喜劇『お気に召すまま』は、舞台である。そこには第一幕から第七幕までの人々がいて、時とともに「役者」は変わるが、「舞台」（まち・地域）は残る。地域薬局とは、人々の生活を支える「大道具」なのだ。舞台は地域をつくるのは自分である、という想いを強く持てた。

同じ時期、私は地域に伝わるケアに関わる品々を収集し展示する「もったいない博物館」を始めた。小樽では約50年前から運河の保存運動に市民が動き出し、私も運動に参加した。「小樽運河を守る会」の元会長で、保存運動の母と言われた峯山富美さんは、運河への想いをこう綴った。『保存運動は、運河そのものを残すとともに、歴史的な文化を継承する。心を守り育てることを目標とした。まちというものは、過去、現在、未来にわたる時の流れの中で、暮らした営みが現在に息つき、未来に受け継がれる「場」である』。シエイクスピアと同じ、「舞台」という考え方があった。

峯山さんは「もったいない博物館」についても触れ、古い日用品の数々が、母から子へ物の大切さを教え、生活文化は育つものだと気づかせてくれた。保存運



ま』（117）の名台詞で、1599〜1600年に書かれた作品とされる。今から400年以上前、日本では関ヶ原の戦いをしていく頃である。

「全七場の時代」、それは人間の一生は七つの時代に分かれており、赤ん坊からの「幼年期」「学童期」「恋人時代」「兵隊時代」「裁判官時代」「もうろく時代」、そして七幕目を「第二の幼年期」とし、「歯無し、目無し、味無し、何も無し」と締めくくられている。

講師の話聞いた時、私は合点がいった。そうか、人間は「第二の幼年期」に戻るのだ。介護という言葉ではなく、お世話をするとはどういうことなのか。大きな流れの中で人生を意識することのなかった当時の私は、大いなる発動が目標にしていたものをさりげなく具現化してくれたと感謝をいただいた。

皆さんも、自分は今、舞台の何幕目なのかを意識して生きてみてはいかがでしょうか。今果たすべき役割が見えてくるかもしれないし、やりがいも違ってくるのかもしれない。

支えるとは、物理的な支えだけではない。例えば、冷え込む冬の夜、冷たい布団に入る時に親は湯たんぽをどう用意したのか。相手を慮り、日々の会話や食事、温もりの中で互いをお世話する。本来、精神的なものの上に自宅療養はあるのだが、かつてのようになんか取りがでる地域は少なくなり、社会のシステムだけが自宅療養に戻ろうとしている。ならば、私たち地域薬局、そして、地域薬局の薬剤師にできることは、まだあるはずだ。

かくいう私も「舞台」の上におり、第七幕がひしひしと身に沁みる「役者」の一人である。



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」の館長でもある。

メリットから利用方法まで。

知りたい！オンライン服薬指導

オンライン服薬指導とは、パソコンやスマートフォンなどのビデオ通話機器を活用して、ご自宅にいながら薬剤師から処方薬や飲み方の説明を受けられ、また、外出することなくお薬を受け取ることもできるサービス※1です。



画面越しであっても表情を見たり声を聞きながら行うので、薬局を訪れた時と同じように服薬指導を受けることができます。新型コロナウイルスなどの感染症のリスクや、移動時間・待ち時間の軽減にもつながります。なの花薬局グループでは、2022年9月よりオンライン服薬指導※2を開始し、対応エリアを順次拡大中です。関東エリアから開始しており、今後はすべての店舗でオンライン服薬指導を受けることができる環境を整備しています。

こんな時・こんな方に

- 新型コロナウイルス感染症などで体調不良のため外出が困難
- 急な理由で薬局に行くことができない
- 後日薬局へ行くことも難しい
- 仕事・家事・育児・介護の付き添いなどで、お薬を待つ時間がない
- 感染症が不安な方・定期的に服薬している方
- 時間がある時に服薬指導を受けたい
- 複数の薬局に行くのが大変なので1カ所の薬局でお薬をもらいたい

どんなメリットがあるの？

- ご希望の日時でオンライン服薬指導を受けることができます
 - オンライン服薬指導の日時は、LINE※3で手軽に予約できます
 - 新型コロナウイルス感染症のリスクや待ち時間を軽減できます
 - お薬の受取りは、ご自宅、または、薬局で受取りが可能です
 - お薬代はクレジットカード、または、代引き等で決済できます
- ※3 なの花薬局では、LINE公式アカウント「つながる薬局」サービスを導入しています。

ご利用までの流れ

ご利用いただくためには、薬局で申し込む方法と、医療機関で申し込む、2つの方法があります。

① 薬局で申し込む

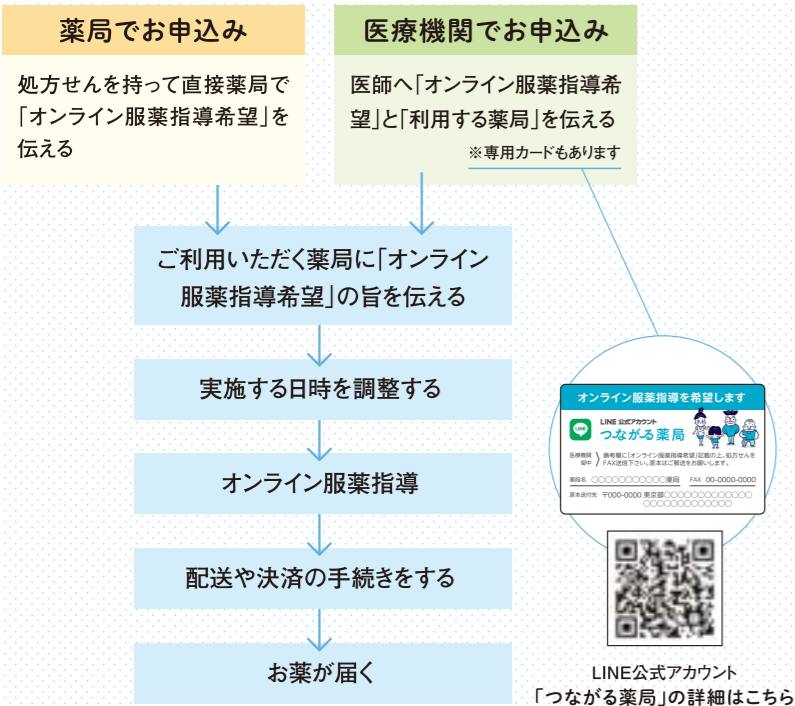
処方せんを薬局に直接お持ちいただく、または、処方せんを送付いただくことでお申し込みができます。医師の判断は不要で、薬剤師が必要と判断した場合にオンライン服薬指導を行うことができます。実施日時を決め、当日になりましたら専用のアプリを利用し、ご自宅で服薬指導を受けます。服薬指導後、お薬の配送・お薬代の支払いを行い終了となります。

② 医療機関で申し込む

医療機関で直接受診した際やオンライン診療を行った際に、医師へ「オンライン服薬指導」を希望していることと、ご利用希望薬局に処方せんを送付してもらうことを伝え、了承が得られたらお申し込みいただけます。その後、専用アプリからご利用薬局へ「オンライン服薬指導を希望」と伝え、実施日時を調整。薬局へ一度も訪問することなく服薬指導を受けることができます。医療機関への説明が難しい場合は、説明用のカードをご活用いただくのが便利です。

※ご利用の際は、専用のアプリが必要です。登録方法は、お近くのなの花薬局へお問い合わせください。

ご利用までの流れ



● 今後は主流に

2023年1月からは処方せんの電子化が予定されています。運用が開始されると、スマートフォンひとつで、ご自宅にいながら電子処方せんの受け取りが可能になるため、オンライン服薬指導のご利用がさらにスムーズになり、今後は主流になると考えられています。今まで以上に身近に気軽に、そして便利に薬局をご利用いただけるようになります。

※1 処方せんの原本(みなし含む)を薬局に提出する必要があります。 ※2 オンライン服薬指導を受けるには、専用アプリをご利用いただく必要があります。

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



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2営業部
第1営業所 第2課 統括課長
前田 研一郎 氏

株式会社なの花東日本
なの花薬局
つくば並木店
金谷 麻美 氏

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

季節を問わず、
継続できる肌ケアとは

金谷氏 乾燥が気になる季節になりましたが、肌のお手入れも季節に合わせて変えた方がよいのでしょうか?

前田氏 季節それぞれに肌悩みがありながらも、一年中同じスキンケアの方が多い印象です。

西崎氏 四季のある日本は、夏の暑さや冬の乾燥だけでなく、強風や花粉などからダメージを受けやすい春、紫外線量や皮脂汚れが気になる初夏、秋は肌のかさつきや夏のダメージケアをしながら保湿をするなど、季節に応じて対策を講じなければならぬ気候や環境です。

金谷氏 こまめにスキンケアを変えたい気持ちはあるのですが、使用中の商品が残っていると、そのまま使ってしまう。

西崎氏 そうですよ。季節を問わずに同じスキンケアを継続するには、長く使い続けられる商品を選ぶことが大切です。

金谷氏 それは、自分の肌質に合うものを選ぶということでしょうか。私の場合は、皮脂分泌が多いはずのおでこ(額)にも、かさつきが出るほどの乾燥肌です。
西崎氏 肌悩みの内容は、人それぞれ違いますよね。そこで、肌にもともと備わっている成分、また、肌の営みや働きをサポートする成分が含まれているスキンケア

今回のテーマは「スキンケア商品、“成分”で選んでる?」

気温や湿度が下がる秋冬は、乾燥などの肌トラブルが加速する季節。しかし、忙しい毎日の中でスキンケアをこまめに換えることは難しいものです。

今回は、肌が本来持つ成分や働きに着目した、簡単で長く続けられるスキンケアを考えます。

商品をお選びいただくことが大切だと考えています。具体的には、肌中存在するコンドロイチン、ヒアルロン酸、セラミドなどの成分は、肌の潤い保持力を助けてくれる成分です。

肌の生まれ変わりに、ミネラルが重要

西崎氏 もう一つ、肌の新陳代謝には、ミネラルが重要であることをご存知でしょうか。

金谷氏 ミネラルは身体に必要な栄養素であることは知っていますが、肌にも大切な成分なのです。患者さまの中には薬局で販売しているスキンケア商品の



忙しい毎日にスパのリラックス感を

美容液からできたオールインワン



IONA Spa&Mineral

W洗顔不要 美容液クレンジング

毛穴角栓から密着メイクまで

1度ですっきりクリアな肌へ

イオナ スパ&ミネラル Wクレンジング
(メイク落とし・洗顔料) 200mL
メイク時のみの使用で約2~3ヶ月分



W洗顔不要

- *10 マツエクOK!
- ウォータープルーフ オフ!
- ぬれた手 お風呂場OK!
- 朝洗顔にもOK!

これ1つで完了
メイク落とし
洗顔
毛穴クリア
角質オフ
マッサージ

^{*13} 高機能
オールインワン美容液ジェル

肌にハリと透明感を与え ひと塗りでハリ育む 濃密保湿

イオナ スパ&ミネラル エッセンス ジェル EX
(美容液ジェル) 80g
朝晩使って約2ヶ月分



高純度コンドロイチン^{*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/ナノヒアルロン酸^{*11}
ナノコラーゲン^{*12}/真珠エッセンス^{*7}/海洋深層水^{*8} (すべて保湿成分)

これ1つで完了
ジェルパック
高機能美容液
化粧水
乳液
クリーム
下地

ココのある濃厚な使い心地

オールインワン美容液ジェル

肌にハリと透明感を与え ひと塗りでうるおい続く高保湿

イオナ スパ&ミネラル エッセンス ジェル
(美容液ジェル) 80g
朝晩使って約2ヶ月分



高純度コンドロイチン^{*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 (すべて保湿成分)

これ1つで完了
ジェルパック
美容液
化粧水
乳液
クリーム
下地

のびが良くみずみずしい使い心地



前田氏 二つの商品の中に、ミネラルも、潤い保持力をサポートする成分も、まとめて含まれていると、どんな季節や肌状態の時でも迷うことなく使い続けられます。
金谷氏 オールインワン商品は、ワンステップでお手入れが済むので手軽という印象でしたが、様々な成分が凝縮されている商品でもあるのですね。
西崎氏 しかも、季節によって使用量を調整したり、お顔のパーツの肌特性に合わせて

説明をご覧になり、ミネラルという言葉にご興味を示される方がいらつしやいます。
西崎氏 ミネラルは主に肌の生まれ変わりを助ける働きをする成分で、肌の健康維持にとっても重要です。健康で若々しい肌は28日周期で生まれ変わるといわれていますが、20代半ばをピークに、その周期が加齢とともに遅くなる傾向があります。
前田氏 肌の生まれ変わりの周期が遅くなると、肌の状態も変化していきます。
西崎氏 肌表面が厚く硬くなり、くすみ・ワツつき、スキンケアの肌なじみが遅くなるなどの影響が出てきます。
金谷氏 せっかくなスキンケアをしても、効果が出にくいということですね。
西崎氏 はい。潤い・ハリ・透明感のすべてにおいて、肌が正しく生まれ変わることが大切です。健康な肌では、角層の直下にカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが密集しており、角層細胞がつくられる時などにミネラルは不可欠なのです。
前田氏 二つの商品の中に、ミネラルも、潤い保持力をサポートする成分も、まとめて含まれていると、どんな季節や肌状態の時でも迷うことなく使い続けられます。
金谷氏 オールインワン商品は、ワンステップでお手入れが済むので手軽という印象でしたが、様々な成分が凝縮されている商品でもあるのですね。
西崎氏 しかも、季節によって使用量を調整したり、お顔のパーツの肌特性に合わせて

西崎氏 肌本来が持っている成分、そして、肌の働きをサポートする成分を含んだスキンケア商品を選ぶことが、健康な肌を維持するための近道ではないかと思っています。
金谷氏 なの花薬局もスキンケア商品のお取り扱いには多数ありますので、処方せんがなくても気軽に薬局で肌のお悩みをご相談いただきたいです。

使用するなど使い方を工夫すると、同じ商品でも長く愛用いただけると思います。
金谷氏 西崎さんがおすすめする使い方はありますか？
西崎氏 例えば、入浴時ですね。肌の働きを促す多種の美容成分を含んだオールインワン商品を、お顔にたっぷりとのぼしてから湯船に浸かっていたら、湯気のスチーム効果と相まって、ホットパックのようにお使いいただけます。洗い流し、入浴後に再度 同じ商品を肌になじませると、潤いを実感いただけると思います。
前田氏 店頭でのスキンケア商品コーナーでは、近年、男性用の手頃な商品も増えており、男女を問わず、オールインワン商品をはじめとする成分や機能にこだわった商品をお求めになる傾向があると感じています。



*1 岩石抽出物(保湿成分) *2 コンドロイチン硫酸Na *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 *7 加水分解コンキオリン *8 海水 *9 イオナ スパ&ミネラル エッセンス ジェル比 *10 一般的なナール(シアノアクリレート系)が対象です。強くこするとまつ毛自体が抜けやすくなりますので、やさしくなじませてください。 *11 加水分解ヒアルロン酸 *12 加水分解コラーゲン *13 イオナ スパ&ミネラル エッセンスジェルと比べ、うるおい効果が高いこと

教えて！



アトピー性皮膚炎との 付き合い方

アトピー性皮膚炎の症状や原因、悪化する条件は人それぞれで違うと言われてい
ます。しかし、アトピー性皮膚炎の“特徴”を知ることによって症状をコントロールしたり、長期
的に良い状態を維持すると、症状がなくなる寛解（かんかい）が期待できる病気です。
今回は、アレルギー性皮膚疾患の研究と治療に注力されている専門医に、お話を
伺いました。

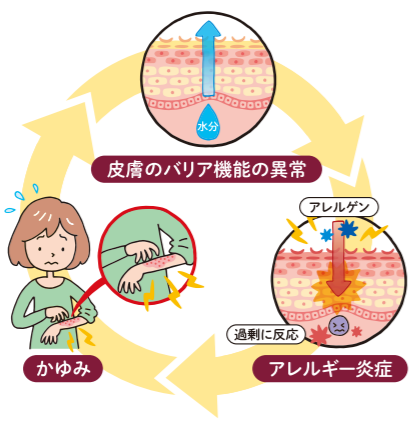
アトピー性皮膚炎の 「負のサイクル」

アトピー性皮膚炎は、強いかゆみを
伴う湿疹がみられる症状で、慢性的に
良くなったり悪くなったりを繰り返す
特徴があります。発症の直接的な原因
は「皮膚のバリア機能の低下」によるも
ので、「アレルギー炎症」「かゆみ」とい
う3つの要素が相互に影響し合っ
て発症すると考えられています。

「皮膚のバリア機能の低下」とは、人
間の皮膚には外部からの異物の侵入や
体内の水分が蒸発し皮膚が乾燥する
のを防ぐバリア機能が備わっており、皮
膚の一番外側にある角層がその役割を
担っています。

アトピー性皮膚炎の人の皮膚は、こ
のバリア機能の役割を果たす角層のバ
ランスが崩れ、様々な刺激やアレルギー
が外部から侵入すると、皮膚がそれに
反応し攻撃しようとして炎症が起こり、強
いかゆみを伴います。掻き壊しによっ
てバリア機能が低下した皮膚は、普通な

ら感じないような刺激でもかゆみが起
こりやすい状態にあり、さらに掻いてし
まうことで皮膚を悪化させ、悪循環に
陥り慢性化します。



「日常生活に支障がない」を 目標に症状をコントロール

アトピー性皮膚炎の多くは乳幼児
期に発症し、成長とともに治っていく
傾向があります。ただし、大人になるま
で続くことや、一度治った人が再発する

こともあります。また、今までアトピーの症状がなかった人が、成人後に発症するケースも少なからずあります。症状の出やすい部位は年齢によって傾向が変化しますが、頭部、額、頬、口の周り、また、耳の周囲や頭髮の生え際、首の周り、肘の内側や膝の裏側など手足の関節部、胸や背中、尻下など、皮膚の柔らかい部分に皮疹が現れます。

アトピー性皮膚炎は適切な治療により症状をコントロールされた状態が長く維持されると、症状がなくなる寛解が期待できる病気です。ただし、患者さんの生活環境や生活習慣によつては再び症状が現れることがあるため、治療は「普段において症状が出ない状態を維持する」または「軽い症状はあっても、日常生活に支障をきたさない状態を維持する」ことを目標に進められます。

症状が改善しても、薬を塗り続けることが大事

治療法は、外用薬（塗り薬）、内服薬（飲み薬）、注射薬など、症状に合わせて治療法があります。また、乾燥を防ぐ保湿のためのスキンケアも必須となります。

皮膚の炎症を抑える治療では一度しっかりと「悪循環」を断つ必要があります。速やかに確実に炎症をしずめることが重要です。そのためにステロイド外用薬とタクロリムス軟膏などの外用薬を個々に、あるいは組み合わせて用い、さらに保湿外用薬などのスキンケアを継続するのが一般的です。かつステロイド外用薬やタクロリムス軟

【表1】 スキンケア 4つのポイント

- | | |
|---|--|
| ①石けん・ボディソープを使わない
脇や陰部、頭や足の裏など臭いが気になる所は使用しても構いません。運動後など汗でベタベタする時も使用して構いません | ②こすって洗わない
皮膚のバリア機能を保つためにお湯で流すのみにし、石けんやボディソープを使う所は、手で優しく洗いましょ |
| ③保湿外用薬はたっぷり塗る
強く擦り込まず、優しく塗り広げます。また、症状が改善してからも塗り続けます | ④かゆみを感じたらその都度、薬を塗る
掻いてしまうと炎症が起こり、悪循環の始まりに。「掻く前に塗る」習慣が大切 |

外用薬は切らず手元に必ずある状態を維持してください

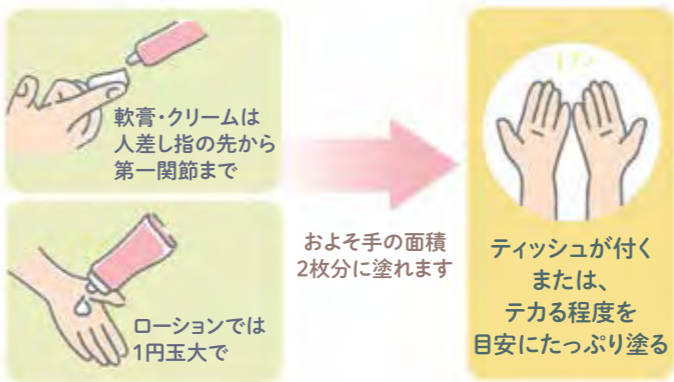
症状改善と悪化予防の薬の使い方が鍵。新薬で治療法の選択肢も増

膏が「怖い薬」と誤解された時代がありました。今でも不安を感じる患者さんがいますが、十分に有用性と安全性が科学的に検証されていますので、医師の指示に従って安心して使ってください。

集中的な抗炎症治療により、湿疹がない、かゆみがない、という状態まで改善します。その状態が1カ月維持されると皮膚のバリア機能が回復し、湿疹があまり出なくなります。

ただし、良い調子が維持されている時でも、保湿外用薬によるスキンケアと、炎症を抑制する外用薬を定期的（週2〜3回）に塗り、症状が抑えられた状態を維持していきます。また、外用薬の使い方（図1）とスキンケアにも守るべきポイントがあり（表1）、これらをしっかりと実践することで改善効果が格段に違ってきます。

【図1】 外用薬や保湿剤の塗り方のコツ



2018年には注射薬が登場し、今までの治療で十分な効果が得られなかった中等症以上の症例において、高い改善効果が期待できるようになりました。また、これまでの飲み薬とは異なる新規作用を持つ内服薬（服用対象年齢など条件あり）も続々と承認されており、服用開始早期から炎症をコントロールし、かゆみや湿疹といった自覚症状の改善が期待できます。いずれも保険適応ですが、やや高額であるため、お子様や学生さんは対象条件により医療費助成制度が受けられる場合もありますので、かかりつけ医に相談してください。

かゆくて夜ぐっすり眠れない。仕事や勉強に集中できない。対人関係や行動が消極的になるなど、アトピー性皮膚炎は皮膚の症状だけでなく、心にも影響を及ぼす病気です。良い状態を維持しても、季節や生活環境の変化など様々な要因で悪化してしまうことは必ずあると思います。かゆくなった時、掻く前に外用薬を塗るとおさまりますので、お薬は切らすことなくお手元に必ずある状態を維持してください。余裕をもってお薬を補充する通院リズムを習慣づけることも大切です。

新薬も続々と登場。中等症以上の治療に変化

アトピー性皮膚炎は、近年、病態理解の進展により新薬開発が進み、ここ数年で治療法の選択肢も広がっています。



【今回のドクター】

すみかわ皮膚科アレルギークリニック 院長

澄川 靖之先生

大阪大学医学部卒業後、同大学医学部附属病院皮膚科入局。国立大阪南病院皮膚科を経て、大阪大学大学院医学系研究科博士課程入学。廣仁会野幌皮膚科医院院長、博士課程修了。市立豊中病院皮膚科医員、島根大学医学部皮膚科助教、札幌医科大学皮膚科助教、札幌医科大学皮膚科講師、皮膚科病棟医長、外来医長などを経て、2019年、現クリニック開設。札幌医科大学医学部臨床教授。

一人ひとりの、あかりになる。



女優 福地桃子さん

現在放送中のNHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」に出演するほか、映画・TVドラマなどで活躍中。「なの花薬局」webサイトでは、CMを公開中!



頼れる、あんしんを。
心ともる、あたたかさ。
なの花薬局は、
まちのあかりへ。

Nukiyama presents Enjoy! Easy Exercise

運動の時間。

今回は

ウォーキングの効果を高める歩き方!

年齢や運動経験を問わず、特別な道具も必要としないウォーキングは、取り入れやすい有酸素運動のひとつ。今回は、運動効果を高める「歩き方」をご紹介します。



目

視線を10~20m先にすると、背筋がピンと伸びます

腕

肘は軽く曲げて後ろに引きます

足

かかとから着地し、足裏全体に体重がかかるように移動します

歩幅

歩幅は広めにしっかりと振りだします

まずはいつもより**プラス10分**多く歩いてみましょう
〈目安〉30分以上・週2回以上

ウォーキングで得られる効果は?

- 生活習慣病の予防
- 体脂肪の減少
- 心肺機能の改善
- 骨粗しょう症の予防
- ストレス解消 (気持ちのリフレッシュ)

65歳以上の方は...

- 持久力・筋力の維持や向上
- ロコモティブシンドロームの改善

株式会社 メディカルシステムネットワーク
薬局事業本部 地域薬局事業部
拔山 有貴子
管理栄養士 健康運動指導士

※ウォーキングの前後に準備運動とストレッチを行きましょう。
※適度な水分補給を心掛けましょう。

※体調の悪い時は無理をして行わないようにしてください。
※治療中の病気や痛みのある場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

「分とく山」野崎洋光さんに学ぶ 豚肉とさつま芋の 炊き込み御飯

「分とく山」野崎洋光さんに学ぶ

秋の味覚さつま芋の甘みと豚肉の旨みがよく合う、炊き込み御飯。火の通りにくいさつま芋は米と一緒に炊き、豚肉は後から加えるのがポイント。黒胡椒を少しふりかけると、素材の味わいが増し、お箸がすすみますよ。



エネルギー(1人分) / 864kcal 食塩相当量2.5g



【作り方】

- 1 米は洗って15分ほど水に浸し、ザルに上げてから15分水気をきる。
- 2 豚肉は2~3cm幅に切り、熱湯にさっとぐらせ霜降りをして冷水に取り、水気をきる。
- 3 さつま芋は3cmほどの一口大に切り、5分ほど水にさらして、水気をきる。
- 4 鍋に①の米と③のさつま芋、さらに(A)を入れ、蓋をして沸騰するまで強火で炊く。
- 5 沸騰したら中火にし、米肌が見えるくらいになったら②の豚肉を入れて弱火にして5分、さらにごく弱火にして5分、火を止めて5分蒸らす。
- 6 蓋を開け、小口に切った分葱と黒胡椒をふり、全体をさっくりと混ぜ合わせて茶碗に盛る。

【材料2人分】

- ◎豚バラ肉(スライス).....120g
- ◎さつま芋.....150g
- ◎分葱.....1本
- ◎黒胡椒.....少々
- ◎米.....2合

(A)

- ◎水.....300cc
- ◎薄口醤油.....30cc
- ◎酒.....45cc

ワンポイント

- 豚肉を入れるタイミングがポイント。蓋を開けてご飯の表面に水分が少し残り、ぷくぷくと大きい泡が立っていたら豚肉を入れましょう。豚肉の旨みと香ばしさが、ご飯の味を引き立てます。
- 炊飯器で炊く場合は、①の米と③のさつま芋、(A)を入れて「早炊きモード」で炊きます。炊き上がりの直前に②の豚肉を入れて蒸らします。仕上げの分葱と黒胡椒、全体を軽く混ぜ合わせてから茶碗に盛るのは土鍋と同じです。



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】17:00~22:30

【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
綴っていきます。

爪切り

父を喪って、まだひと月も経って
いない。この場で書かせていた
だくに相応しい内容かどうかわか
らないが、今は他のことがあまり考
えられずにいる。

それでも毎日、コーヒーを飲み、
食事を取り、日々の雑用をこなす。
そこそこに、散りばめられた思い出
が顔を出す。葡萄を口に含んだ時、
紙切れを重ねたメモ用紙を自分で
も作っている時、布巾を硬く絞って
いるようなとき。きつと、誰にも覚え
のある感覚に違いない。

思えば、世の中には様々な迷信が
の最後も父の最後も、看取ることが
できた。どちらも約一週間、妹と二人
で、病室に居させてもらった。
夏の時期、妹と一緒に、互いの家
族に許しを得て、簡易ベッドまで用
意してもらって寝泊まりした。今年
は特に、コロナ禍でもあったのだけ
ら、病院の方々のご厚意にもあず
かった。

あり、私は子どもの頃に教えられた
それらを、意外にも破らずにきた。
夜中に口笛を吹いてはいけない。
これは、そもそも口笛が吹けない。
机に足をのせると足が曲がる。こ
れは信じていたわけではないが、そ
う長くもない足をのせる必要を感
じずにきた。

一番、破ることができなかった迷信
が、夜に爪を切ってはいけない。親の
死に目に会えなくなるから、とい
うものだった。
親の死に目など、まるで現実的
でなかった子どもの頃。それをなぜ
か繰り返し伝える母がいて、考える
のも嫌だったから、破らずにきたよ
うに思う。こんな年齢になるまで、
ずっと。

そのおかげなのかどうか、私は母
「私、ずっと夜に爪を切らなかつた
からね」
と、寝しなに呟くと、妹の方は、
言った。
「そうなの？ 私は時々切ってた」
「じゃあ、私のおかげだよ」
だが、肝心の母は、自分の母の時
には、会えず仕舞いだったと聞いてい
る。「あんなに迷信、守ってきたのに」
と、ちよつと不貞腐れたように言っ
ていたのを思い出す。

母の時と同じように、私たち姉
妹には父との別れがすぐそこに近
づいているという認識があった。



それでも、病室では、互いの寝息を耳にしながら妙に安心して眠り、一日一日朝を迎えた。

「三人だったら、このくらいの部屋でいいね」

ある日、意識が彷徨う中で、不意に父が口にした一言で、今、三人暮らしをしていると錯覚しているのを知る。

母がいなくなった後、一人の暮らしは寂しかったかなと思う。

別の日には、夜中に目を覚まして、いきなり歌を歌ってくれたし、頭を冷やしてほしいと言われて何度も水をもらってタオルをのせると、「最高です」と、口にした。目を開けるなり、二人とも綺麗だね、とおべんちゃらを言ってくれたこともある。

またある晩は私たちに、どんな仕事をしているのかと訊いてきた。

私が妹は教師なのを伝えると、へえっと感心して、拍手した。

妹が、姉の方は作家であると伝えると、

「作家？売れますか？」

と訊いてきた。

「いやあ、そうでもないけど」

と、答えると、

「でも、夢があつていいね。夢があるのはいいことだね」

そう、はつきり言った。

そこにいたのは、以前よりずいぶん痩せて、記憶もだいぶ失われた父だったが、その言葉は父そのものだった。私たちに何も押し付けず、心に忠実に生きるよういつも見守ってくれていた人が、そこにいた。

最後まで朗らかに、諦めず父は生きた。よく晴れた日の午後になり、八九歳の生涯を終えた。

何を思い出しても今はまだ温もりが宿っているが、同じくお父様を亡くされた知人が、最近読んだという本の一節を送ってくれた。

『日本人はなぜ「さようなら」と別れるのか』という竹内聖一さんの本からの引用には、こんなことが書かれてあった。

「さようなら」とは、左様ならば、左様であるならば、ここまでにしないうという区切りの言葉。その区切りを得て、次に進む日本人の心性を表している。それは、区切りのための、まじないのような言葉でもある。世界中、どの国にも、こういう言葉はなく、たとえば英語のgoodbyeは本来、God be with youから来ていて、神が汝と共にあるように、の意味で宗教的な意味合いを含む。

父はこういうもつともらしい話を

自らする方ではなかったけれど、私は今まで知らずにいた言葉の意味をこんな時になって知り、心の中で父に向かつて話しかけていた。

そうなんだったと。

誰もが、少なからずの、そうした区切りを得てきたはずだ。人と人、大切な物事、時には場所とも。

父自身が、良い「さようなら」をしてきた人だったように、急に思い当たった。そんな記憶にも、まだ温もりを感じていようと思う。

そういえば、私ははじめて亡骸になった父の足の爪を切った。迷信を思い出しながら。



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』（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10月刊行予定の『過怠』（光文社）