

なたね

こころとからだに、
すこやかなたね。

VOL.
30
TAKE
FREE

と自由に
お持ちください。

あの人の朝ごはん
平成ノブシコブシ

吉村 崇さん

なの花薬局の薬食同源
命を救い、救われて。

御前崎の干し芋

静岡県牧之原市・銀籠園

「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

お笑いコンビ
平成ノブシコブシ

吉村 崇さん



- ・土鍋で炊いた白飯
- ・梅干し2種(はちみつ漬け・昔ながらのしょっぱい梅)
- ・鮭の筋子
- ・味噌汁(「茅乃舎」のフリーズドライ)

「薬」

局の広報誌でお話するのは申し訳ないんですけど、僕、とんでもないくらい塩分、摂るんですよ(笑)。

のっけから、破天荒の予感がするエピソード。朝食は、これまであまり食べる習慣がなかったそうだ。

「出演した番組でたまたま土鍋をいただいてから、ご飯を炊くようになって。色々なものを食べてきましたけど、白い米が一番うまいですね」。

三重県四日市市の伝統的な焼き物「萬古焼(ばんこやき)」の土鍋。多忙な日々の中では、夜遅く帰宅してから土鍋でご飯を炊き、残った分を朝に食べるのだとか。

「おかずは白飯に合うものだけ。僕は梅干しが好きなので、必ず2種類、用意します。一つは、はちみつ漬けの肉厚で甘い梅干し。もう一つは、表面に塩が浮いているようなゴリゴリのしょっぱい梅干し。あとは、鮭の筋子。イクラじゃなくて筋子派です。筋子が一切れあれば、ご飯1.5杯はいけますよ」。



がんじがらめの世の中に、“お馬鹿”を！

さすがは北海道出身。鮭の筋子とは、メス鮭の卵が卵巣膜に包まれた状態で塩漬けされたもの。まったくとした口触りで濃厚な旨味と塩味が、熱々のご飯に合う。

「これに、焼き鮭も付けたいくらいですけれどね。恥ずかしいくらい塩分、摂るんですよ。でも、我慢するくらいなら、とことん好きなものを食べ続けたい。そういう意味では、好きなことをやりたくて北海道から東京に出てきたんですから、ついて来いよ俺のカラダ！って感じですよ(笑)」。

吉村さんといえば、「給料と同じくらいの家賃の家に住む」「自宅にグラントピアノ」、近頃では「超高級車・マクラーレンを購入し」、まだローンの残る以前の高級車を、残金は自分持ちで後輩芸人に譲るなど、「破天荒キャラ」で知られている。一方で、バラエティ番組ではMCやコーナー進行、ナレーションの仕事も急増し、番組スタッフの間では有能なMCぶりや人柄の良さが評判を呼び、今やテレビに欠かすことができない存在だ。

「キャラづくりは全く考えたことがないです。自分はこういうのが得意で、こんな感じでいった方がいいなと思って、先輩芸人さんやスタッフさんたちが、こっちの方が得意なんじゃない？と言ってくださるんです。『人から見えている自分』の方が的確で、その方が面白いのだと気づかされる。自分が一番、自分のことを分かっていると思っと思っています」。

それは、年齢と芸歴を重ねて気づいたことだと話す。

「もう一つ、歳を重ねて思うのは、芸人は喋るよりも、聞く方が大事。若い時は相手の喋りを聞かずに自分先攻でした。今振り返ると、空回りしていたし、うまくいってなかったと思います」。

お笑いの賞レースでファイナリストの経験はない。誰もが知る大ブレイクがあったわけでもない。しかし、平成ノブシコブシはお笑い界をサバイブし、独自の存在感を増している。

「昔前は、僕の脇鳴らし芸みたいに曖昧なステップでテレビに出るチャンスがありました。でも最近は、緻密なネタ作りをして、賞レースで結果を残してステップを踏んで有名になるという流れがある。しっかり作り込む笑いも大事だけど、僕は、もっと適当なことで笑ってもいいはずだと思っていて。だから、僕の場合はアクセルを強く踏み込んで、馬鹿は馬鹿なりに一生懸命やるだけです。すると周りは、『吉村、今日もいい(アクセル)音を出してるな』と思ってくれるはず」。

さらに今、もっと突き抜けよう、ある目標に向けて動いている。



吉村 崇さん(平成ノブシコブシ)

北海道札幌市出身。東京NSC5期生の吉村崇と徳井健太で2000年「平成ノブシコブシ」を結成。'07年「コンバット」(フジテレビ系)、『10年にはピースや渡辺直美とのレギュラー番組「ピカルの定理」(フジテレビ系)。現在、ゴールデンのレギュラー番組「タクシー運転手さん 一番うまい店に連れてって!!」(テレビ東京系)のMC担当、「あしたの内村!!!」(フジテレビ系)の進行役、「1億3000万人のSHOWチャンネル」(日本テレビ系)他、バラエティ番組で引っ張りだこだ。

「もともと、無人島を買いたいという野望があって。宇宙から見たら、その島だけピカピカに光っているような「パーティ島」を作りたいんです(笑)。コンプライアンスでがんじがらめの昨今、その島に行けばスイッチを切り替えて、「お馬鹿」ができる場所。そもそも一つ、お笑いライブや寄席を海外でやりたいという思いもあって。それは僕一人では無理なので、多くの人からアイデアをもらおうと、オンラインサロンもやっています」。

サロンメンバーには海外のファンもいて、ライブ開催のための有益な情報をもたらしたり、メンバーの依頼に応じて吉村さんが様々なアルバイトをするという企画も。

「お金貯まらないですよ、最低賃金なので(笑)。足りない分は自腹切っても夢は実現させます。早い話、「馬鹿やりたいうってことですね」。最後のその言葉に、芸人・吉村崇が詰まっている気がした。



YouTube

みちよば吉村の
マブマブTV

御馬鹿会議



御馬鹿会議

無人島や海外お笑いライブのお金を貯めたり、ファンとゴルフやオンライン上で交流する有料オンラインサロン

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。

命を救い、救われて。

御前崎の干し芋

静岡県牧之原市地頭方

銀籠園(ぎんろうえん)



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。



1

「あ、蒸気が出てきた！」
私たちが訪れた時は、ドラム缶窯による芋ふかし作業の真っ最中。早朝5時半から約2時間かけてじっくりとふかします。

「火力は薪です。江戸時代から続く干し芋づくりですが、工程で一番変わったのは、ふかし方もしれませんが、大量生産の現代は重油燃料が主流で、私たちのように伝統を継承した薪ふかしで作る農家は少なくなりました」と教えてくださるのは、代表の原崎明美さん。昔ながらの薪ふかしは、時間も手間もかかります。しかしその分、芋のでんぷん質がじっくりと糖に変わり、濃厚かつ自然な甘みが際立つしっとりほくほく」のふかし芋に仕上がります。

熱々を、手際よく。 圧巻の「皮むき」

明美さんが窯から取り出した熱々のふかし芋を待ち受けるのは、熟練の技を持つ「皮むき隊」の皆様。その中には御年90歳の明美さんのお母様で、先祖代々の農業を継ぐ原崎すゑさんもうらっしゃいます。

「干し芋づくりで一番手間のかかる工程が皮むき。昔は、入院していても皮むきが気になって家に戻ったくらいだよ」と笑いながら話す

干し芋発祥の地で 12代続く伝統農家

甘藷蒸切干(かんしょむしきりぼし)。現代の呼び名は、干し芋。発祥の地、静岡県では「切干」「いも切干」とも呼ぶそうですが、それは江戸時代に日本初の甘藷蒸切干が、この地で誕生したことに由来します。静岡県が発祥?と驚く方もいることでしょう。生産量トップの茨城県をはじめ、全国各地で作られているさつま芋の加工品、干し芋。そのルーツは静岡県にありました。

駿河湾と遠州灘がぶつかる荒波の海を照らす御前埼灯台。そこから車で10分程の場所にある「銀箆園(ぎんろうえん)」さんを訪ねました。

3



2



4



5



6



芋蜜が
たっぴり!

- ①9代目・10代目の干し芋加工風景。後ろには当時の干し棚がずらり
- ②ドラム缶窯で約2時間ふかした「紅はるか」。燃料は不要になった木を明美さんが薪にする
- ③ふかした芋は熱々のうちに皮むき作業へ。ハウスの中で和気藹々と
- ④御年90歳、すゑさんの見事な皮むき。数十秒1本という早さですりと綺麗に
- ⑤ピアノ線を張った裁断機「ペンペン」で平干し芋を成形。つま弾くとペンペンと鳴るので産地ではそう呼ばれている
- ⑥裁断した平干し芋を天日干し。遠州の冬の潮風と太陽の光で甘みが凝縮



商品は農園の名にちなんだ「籠(かご)」入りのパッケージも



銀籠園さん直伝!
「干し芋シェイク」
刻んだ干し芋・牛乳・氷をミキサーに入れて混ぜるだけ。絶品ドリンクに!

遠州の潮風と天日と、受け継がれる想い

皮をむいた芋の一部は、幅約1cm間隔にピアノ線を張った裁断機「ペンペン」でスライス加工をします。裁断機にすーっと優しく芋を押し込むと、平干し芋の形に。食物繊維を豊富に含むさつま芋は、繊維に逆らうと形が崩れるため、技術が必要とする工程です。「裁断後は干し棚に並べて、天日干しです。ここは海が近いからミネラル豊富な潮風とお日様の光によって、さつま芋本来の風味や旨味が凝縮されます」。干し棚には、ころんと可愛らしい形の「丸干し芋」、おなじみの「平干し芋」、食べやすくスティック状にした「角干し」の3種が所狭しと整列しています。

「干し芋づくりは二年がかり。春に植えた苗が蔓を伸ばし、成長し、実り、秋に収穫。薪の準備をしたり、有機肥料も試行錯誤。芋蜜が出始める冬に芋をふかし、皮をむいて、裁断して、天日干



⑦丸干し芋、平干し芋、角干し。3~4日ほど天日干した芋を試食すると、半生の柔らかさと濃厚な芋の甘みが広がる
⑧春のさつま芋畑。農薬不使用で、畑には草木灰や駿河湾の海洋深層水を使うなど自然農法で栽培

命を救い、食糧難を救った2人の「芋じいさん」



(上)海福寺にある大澤権右衛門の供養塔。江戸時代中期、薩摩藩の御用船が御前崎沖で座礁、権右衛門は船員24名を救助した。薩摩藩は御礼に金20両を差し出すも、助けるのは当然だと権右衛門が断ると、門外不出の甘藷栽培を教わり、御前崎の主力農産物となった。
(下)栗林庄蔵の碑。甘藷栽培開始から約60年後、御前崎に住む庄蔵が、甘藷を釜で茹で、薄く切り、天日に干す「いも切干」を考案。保存食として重宝され、のちに戦時中の食糧難では自分たちを含めた多く人の命を救った。庄蔵がいた白羽村は、原崎すゑさんの出身地だ。

し。そうして商品を求めてくださる方にやっとお届けできるので。手問と時間をかけた分、芋たちが応えてくれるから愛おしいね。特に春は、真っ赤なさつま芋の芽が並ぶ光景を見ると元気が出てくる。さつま芋からパワーをもたらしていますよ」と明美さん。
銀籠園の名は、屋号の「マル銀」と収穫道具である「籠(かご)」が由来。「銀」の文字には、その土地の神に感謝する「という意味があり、先祖代々受け継いできた伝統や誇りが色褪せぬよう、器(籠)に受け止めて、大切にいただく。そんな想いの込められた銀籠園さんの干し芋は、食べた瞬間に私たちも幸せな気持ちになります。

干し芋農家 銀籠園

静岡県牧之原市
地頭方147-1



お取り寄せはこちらから



食と医療は「引き算」

私 の地元、小樽市民に愛され続けるラーメン店がある。

この店は化学調味料を一切使用せず、可能な限り自然素材と手作りにこだわる、いわば昔風ラーメンが、地元ファンはもとより観光客をも虜にしている。

創業から25年近く経つ店だが、私が知っている以前のこの店は、独特な個性派ラーメンの印象だった。しかし、孫がこの店の味が好きだと言ったので行ってみると、透き通ったスープの淡麗さがなんと絶品で、毎日でも食べたい。ラーメンに大変身を遂げていた。

素材の香りがほのかに鼻をくすぐるスープの絶妙な塩梅。具材は海苔、なると、メンマ、浅葱にホウレン草、手間暇かけたチャーシューのみ。自家製麺の喉越しもたまらない。

私は思わずご主人に「いやあ、美味しいですね」と声をかけさせていただいた。するとご主人は「ありがとございます」と応え、この味にたどり着くまでの話をしてくださった。

最初は他店と差をつけるために様々な素材を加えていたと言う。スープに深み人の言葉は、自分のいる世界にも重なる部分が多く、衝撃を受けた。

ところで、私は自宅で料理をするのが、素人なりにこだわることもあった。しかし、それは浅はかな考えだと気づかされた出来事がある。

京都・祇園の割烹料理店でのこと。新進気鋭の料理人が腕を振るうその店で、私はいただいた椀物に、「これはどこの昆布を使っているのですか？」と尋ねてみた。私は北海道出身である。真昆布、利尻昆布、羅臼昆布、日高昆布…、昆布を身近に感じて暮らし、自分で料理する際は、使い分けることもある。

すると料理人は「お客様、そのような話題は、この場ではなさらない方がいいですよ」とピシャリと言った。椀物に昆布は使用しているが、味を決めるのは「水」である。古都・京都に眠る千年の地下水脈は軟水であり、その軟水に合う昆布を厳選していると言われた。

「では、何を話題にしたらいんだい？」。開き直った私は、料理人に聞き返した。

料理人は、「店に到着した時や、料理を食すお席に着くまでの風景を思い出していただけたら」と言う。引き戸を開けた時の軽やかな音、塵ひとつない玄関、打ち水の心地よさ、席に着くまでの空間に差し込む光、香り、しつらえ。これらは料理から季節を感じるための、味覚以外の“四感”を研ぎ澄ませる序章だと受け止めていただけなら嬉しいと。

を出そうとシジミを入れたり、帆立のヒモや煮干しだけで数種類使ったり、アミノ酸の比率を気にして昆布探しに奔走したり。「ただ、独自性を出すことに必死でした」と話す。

しかし、私が味わった一杯にそのような”味の渋滞“はなく、実にシンプルだ。

「色々なものを加えるほど、お客様の評価は反比例しました。最近じゃ自然派や無化調が流行のようになっていきますが、別に化学調味料を使わないことを極端に意識した訳ではなく、お客様が求めているものは何かと考え抜いたら、シンプルに美味しく安心して食べられること。それを追求したら、必要最低限の素材だけが残ったのです」と言うのだ。

私たち医療の世界も同じではないだろうか。他の薬局と違いを出そうと付加価値だけを追い求めていると、『患者さまのために』という本質を見失ってしまうのではないかと思えた。そもそも、患者さまの身体にとって薬の量や種類はできるだけ少ない方がよい。ラーメン店のご主人

店を後にする時まで、皆様の所作も料理も素晴らしかった。真のおもてなしだと感じた。

こうした経験から、食も医療も「引き算」が大事ではないだろうかという想いに結びついた。現代は複数の医療機関に通う患者さまも多く、一人の患者さまに投薬される薬剤の量は随分と増えた。それは、処方された医薬品の副作用をおさえるための薬が増える場合があるからだ。しかし、考えてみれば『人間も自然の一部』である。飲む薬を一つ増やしたら、一つ別な薬を減らすくらいの配慮が必要だと思う。

『患者さまのために』。私たち『なの花薬局』の想いは、ここにある。あの透き通ったスープのように、本質を見失うことなく、真摯に『まちのあかり』として患者さまの生活を支えるために何ができるかを考え抜く。住み慣れた地域で自分らしく生きる人々のために、地域薬局にできることを。



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。

セルフメディケーション部!

なの花薬局は「健康サポート薬局」へ。

こちら



株式会社ツムラ
ヘルスケア本部 営業推進部 部長
辻河 勇介 氏

株式会社なの花東日本
なの花薬局 虎ノ門店
中野 ゆき子 薬局長

株式会社ツムラ
ヘルスケア本部 営業推進部
営業企画課
黒川 愛 氏

冷え改善は、体の内側まで温める対策が重要

辻河氏 近年、「未病」という言葉を耳にする機会が増えています。未病とは「病気一歩手前の状態」のことを指し、健康と病気の間に位置づけられています。例えば、冷え症や疲れやすいなど、病院へ行くほどではないけれど不快な症状を感じている状態です。新型コロナウイルス感染症の拡大以降、このような未病の状態にある方が増えているように思います。

中野薬局長 来局される患者さまの中にも、疲れがとれない、眠れないといった不調を訴える方が増えています。特にこの時期は「体が冷えている」というお声をよく聞きます。

黒川氏 当社が様々な不調症状を持つている方に調査をしたところ(※)、冷えがある人の方が、冷えない人と比べて、困っている確率が高いことが分かっています。

中野薬局長 患者さまの中には、冷える性質(たち)だから:



今回のテーマは 「手軽な“温活”習慣で、冷え対策を！」

いつも手足が冷えている、体が温まりにくいなど、冷え性に悩まされている人は多いことでしょう。

だるさや疲れがとれないなどの体の不調は、冷えが関与している可能性も。

今回は、生活習慣の改善で簡単にできる「冷え」の対策を考えます。

と諦めておられる方もいらつしやいます。また、男性の方も冷えで悩んでいる方が増えているように感じます。寒くなると関節や腰に痛みが出るシニアの方、足元が冷える若い方なども多いです。

辻河氏 最近では、冷えを感じていなくても実際には冷え症である「隠れ冷え症」の方が増えているようです。

黒川氏 冷えには、冷え症・冷え性の2通りの言い方がありますが、ね。漢方医学では「性」(体質)ではなく、「症」(症状)と表現します。ですから、冷えは改善しなければならぬと考えます。中野薬局長は、冷え症の患者さまにどのようなアドバイスをされていますか?

中野薬局長 冷え対策には、食事・入浴・運動・服装の生活習慣の見直しをお勧めしています。食事では体を温める食材、代表的なものでは生姜、唐辛子、鶏肉、エビ、紅茶などがあります。夏野菜やコーヒーなどを冷やすものは控えることも大切です。次に、入浴は、季節に関わらず湯舟につかる習慣が良いとされています。運動では、

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。

ツムラのくすり湯 バスハーブ

薬用 生薬入浴液

医薬部外品

650mlタイプ(約65回)



ツムラの おいしい和漢ぶらす たかめるのど飴

53g 個包装



用した「浴剤中将湯」を発売し、「すごく温まる」と大変な人気になりました。**中野薬局長** 今では中将湯を知らない方が多いかと思いますが、婦人薬として用いられている生薬製剤の中将湯が起源だったんですね。

辻河氏 1975年(昭和50年)には、本物志向で科学的根拠のしっかりした入浴剤を世に出したいという強い思いで「ツムラのくすり湯バスハーブ」を発売いたしました。このバスハーブは、入浴剤の原点ともいえる「浴剤中将湯」の想いも引き継いでいます。特徴は、生薬エキス100%の有効成分で、体の芯まで温まるということです。「くすり湯」と謳っている所以もここにあります。

黒川氏 入浴剤には様々なタイプがありますので、まずは体のコンディションでタイプを選び、さらに色や香り、その日の気分で選ぶことで入浴を楽しんでいただけばと思います。

中野薬局長 入浴でリフレッシュすることも現代社会に必要ですね。

黒川氏 リモートワークなど、オンとオフの切り替えが難しい昨今、入浴習慣は大切だと考えています。

中野薬局長 薬用入浴液は冬夏問わず年中使うと良さそうです。生活習慣の見直しでもなかなか冷えが改善しない場合は、医師や私たち薬剤師に気軽にご相談いただければと思います。

辻河氏 冷えの改善には外側からだけではなく、体の内側からの対策も合わせて、じっくりと付き合っていくことが重要です。私たちは、体の芯を温める「入浴」が特に大切だと考えています。

黒川氏 入浴が良い点は4つ。①疲れの改善です。「日の疲れをとるためには42〜43度の熱めの湯に入ります。血行をよくすることで、疲労物質を早く取り除く効果が期待できます。②体温を適度に高める習慣がつくことです。体温が下がると様々な不調を招く原因になるかもしれません。③足の血行改善が期待できること。足は「第二の心臓」と呼ばれており、体が

重い、足がだるいなどと感じている方は、下半身の血行不良が原因の場合もあります。④発汗・発散です。入浴には発汗作用があります。汗をかくことで体に溜まった老廃物が汗として排出されます。

中野薬局長 私自身も、忙しい時はシャワーで済ませることが多くなります。やはり湯舟につかることが大切ですね。

黒川氏 入浴でもう一点お勧めしたいのが、入浴剤をご使用いただくことです。入浴剤をお使いの方は多いと思いますが、入浴剤の用途は人によって様々です。温まりたい、疲れをとりたい場合は、高い温浴効果が期待できる入浴剤がよいと思います。当社では「ツムラのくすり湯バスハーブ」(販売名:バスハーブ)〔医薬部外品〕を販売しており、これは有効成分が生薬エキス100%の薬用入浴液です。

中野薬局長 有効成分が生薬エキス100%で、お湯に広がりやすい液体タイプなんです。

辻河氏 当社は1893年(明治26年)に婦人薬「中将湯」を発売し、創業いたしました。その後、中将湯を製造する過程の生薬を刻む際に出る切れ端や粉を利

大きな筋肉のある下半身を動かして血流をアップさせることがポイントとなります。スクワットやウォーキングはお勧めですが、できる範囲の運動で体を温めることが大切です。最後に服装ですが、腹部には多くの臓器が集まっており、お腹を温めると全身が温まります。

企業MEMO

生薬の有効性を日々研究する漢方メーカー、ツムラ。漢方製剤の原料となる生薬の栽培から調達、エキス製剤の製造・販売、漢方の啓発・普及、研究開発、品質保証までを一貫的に管理し、医療機関・患者さまに漢方製剤を提供している。生薬は自然の植物や鉱物からできているため、栽培時期や環境によって質にバラつきがあり、ツムラでは厳しい品質基準を定め、合格した生薬のみを使用。独自の製造ノウハウにより均質性の高い漢方薬を製造、安定供給している。



冷え症と上手につきあう

温 the LIFE



冷え症で
悩む方への
専門サイト

こちらにも
チェック！

簡単です!『マイナ受付』



- 1 カードリーダーの下部にマイナンバーカードを置く
- 2 本人確認方法を選択(画面に顔を写して照合または暗証番号を入力)
- 3 お薬・診療情報・特定健診情報の閲覧について「同意」の有無を選択完了です!

※高額療養費制度を利用する方は、画面で選択すると書類申請の必要がなくなります。
 ※マイナンバーカードの健康保険証利用には、事前に申込(登録)が必要となります。

私が勤務する薬局はこちら!

なの花薬局 横浜六ツ川店

神奈川県横浜市南区六ツ川1-210-1
 営業時間:月・火・水・金 9:00~18:30
 木 9:00~17:00
 土 9:00~14:00
 日曜、祝日休業
 TEL: 045-712-0551 FAX: 045-712-0552

『マイナ保険証』ってどう便利なの?

~マイナンバーカードが健康保険証に~

「マイナンバーカードは、お持ちですか?」

医療機関や薬局で、健康保険証の代わりにマイナンバーカードを使って受付を行う「オンライン資格確認」の取り組みが広がっています。

ここ、なの花薬局横浜六ツ川店のカウンターにも顔認証付きのカードリーダーが設置されており、マイナンバーカードで自動受付ができます。

「従来の資格確認では、医療事務担当者が患者さまから受け取った健康保険証の情報を入力して確認する必要がありますが、マイナンバーカードの場合にはオンライン上で簡単に資格確認が完了しますので、待ち時間の短縮にもつながります」と菅原薬局局長。

マイナンバーカードを保険証として利用するためには事前登録が必要ですが、一度登録すると転職や結婚などで医療保険が変わってもずっと使用することができます。また、2022年10月より、従来の保険証をお持ちいただく場合と比べて、窓口でのご負担金が軽減されます。

さらに、マイナンバーカードを利用した上で患者さまが受付時に同意すると、過去に処方されたお薬・診療情報・特定健診の情報を薬剤師が正確に把握できるため、初めて来局される際や長期の処方薬がある患者さまは、よりスムーズな服薬指導を受けることができます。

「今後、電子処方せんの利用が進むと医療機関の処方内容がリアルタイムで記録されますので、薬剤師もさらに質の高い医療サービスの提供が可能になります。」

横浜六ツ川店は、パーキンソン病を専門とする神経内科をはじめ、呼吸器内科や消化器科など幅広い処方せんに対応する店舗です。

「神経難病、特にパーキンソン病は、患者さまによって症状、お薬に対する反応が異なるため、患者さまやご家族との対話を大切にし、状況把握に努めています。パーキンソン病のお薬も充実しており、扱う量も多い店舗ですので、『ここに行けば安心』と思っていただけなら嬉しいですね」。菅原薬局長の専門性を高める努力と挑戦は続きます。



- 1 『マイナ受付』の文字が目印。専用カードリーダーにマイナンバーカードを置くと、本人確認が始まります。
- 2 お薬・診療情報・特定健診情報の共有は、受付時の画面で「同意」を選択。同意から24時間に限り、薬剤師がデータを見ることができます。

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.9

なの花薬局 横浜六ツ川店
菅原 健太 薬局長

マイナンバーカードの

医療等への活用について

「今日の薬局」(P15～16)でご紹介したように、本人確認のための顔写真付き身分証明書としても利用できるマイナンバーカードを、「健康保険証」として利用できる仕組みが本格的に進んでいます。そこで、マイナンバーカードを医療分野などに活用すると、どのようなメリットがあるのでしょうか。簡単に説明します。

どんないいことがあるの？



より良い医療が受けられる！



ご本人が同意をすれば、初めての医療機関でも、特定健診情報や今までに使ったお薬情報などが医師や薬剤師と共有できます

自身の服薬歴や健康管理に役立つ！



マイナポータル(左ページ参照)で、ご自身の特定健診情報やお薬情報・医療費通知情報が閲覧できます

オンラインで、医療費控除の手続きがより簡単になる！



マイナポータル(左ページ参照)を通じた医療費通知情報の自動入力により、確定申告の医療費控除が簡単に！

限度額を超える医療費の一時支払いが不要になる！



限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます

健康保険証として、ずっと使える！



就職・転職・引越しをしても、健康保険証としてずっと使えます

だから確定申告の医療費控除も簡単に！

マイナポータルとは？

政府が運用するオンラインサービスで、子育てや介護をはじめとする行政手続きがスマートフォンやパソコンからできたり、行政機関からのお知らせを確認できたりする、自分専用のサイトです。健康・医療情報の分野では、例えば、医療機関を受診し薬局などで受け取ったお薬の情報や特定健診結果などを、ご自身でいつでも確認することができます。

よくあるご質問

- Q** マイナンバーカードを見られるのが不安です
- A** 医療機関や薬局の受付には専用のカードリーダーがあり、受付担当者がマイナンバーカードを扱うことはありません
- Q** ICチップの中に大切な情報が入っているのでは？
- A** ICチップの中にはプライバシー性の高い個人情報(税や年金情報等)は入っていません。また、健康保険証として利用する場合でも、お薬・診療情報・特定健診情報はICチップに入ることはありません
- Q** 薬剤情報等の共有に一度「同意」したら、その薬局ではずっと閲覧できるの？
- A** いいえ、ご来局ごとに「同意」をご選択いただけます。薬剤師が閲覧できるのは、同意後から24時間の間に限られています

「健康保険証」としての利用には、事前に登録が必要です



詳しくはこちらから▶

今後は「マイナ保険証」+「電子処方せん」でより安心に

現在、電子処方せんの運用が進んでいます。紙の処方せんでは、他の医療機関で出されたお薬がわからないため、重複投薬や飲み合わせについての確認は口頭での質問やおくすり手帳で行いますが、電子処方せんでは患者さまが薬剤情報等の共有に「同意」と、医師・歯科医師・薬剤師がデータをリアルタイムで確認できるため、より円滑に安心安全の医療が受けられるようになります。

教えて！



丈夫な骨でイキイキ人生 〜骨粗しょう症について〜

骨は、体を支えるだけではなく、健康な日常生活を支える重要な器官です。しかし、加齢や生活習慣、また、新型コロナウイルスによる長引く外出機会の減少で運動不足になり、筋肉量が低下することで骨量に影響が出てしまう可能性も。要介護や寝たきりの要因、さらには死亡のリスクを高めるとされる骨粗しょう症について、整形外科医に伺いました。

骨粗しょう症は、 治療が必要な”病気”

骨粗しょう症とは、骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。日本には約二千万人以上の患者がいると言われており、高齢化に伴い増加傾向にあります。

骨粗しょう症になると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、などの軽微な衝撃で骨折を起こすようになります。骨折が生じやすい部位は、せぼね（脊椎圧迫骨折）、手首の骨（とう骨遠位端骨折）、太もものつけ根の骨（大腿骨頸部骨折）などです。

一度骨折すると、次の骨折が発生するリスクが数倍高くなるため、最初の骨折を予防することが大切になります。過去には大腿骨のつけ根の骨折が生活に支障を及ぼし、寝たきりにつながることで注目されてきましたが、最近では、脊椎圧迫骨折は、単に腰や背中が曲がるだけではなく、様々な身体的機能に悪影響を及ぼし、死亡のリス

クも高めることがわかっています。

自覚症状のない 脊椎圧迫骨折

せぼねの椎体がつぶれる骨折、「脊椎圧迫骨折」は、寝返りをする時、起き上がる時、体動時などに痛みが出ることが特徴です。安静にしていると痛みが少ないので、従来は「歳のせい」と諦めていたり、見過ごされていることが少なくありませんでした。しかし、骨粗しょう症になると骨がもろくなるため、体の重みを支えきれずに脊体がつぶれる（骨折）することがあり、それが引き金となって2カ所、3カ所と骨折が連鎖・拡大する恐れがあります。

骨粗しょう症が原因となり、痛みや運動機能の低下によって寝たきりや車いす生活を余儀なくされると、介護、介護が必要となり、結果、「ロコモティブシンドローム」へとつながる可能性があります。これは日本整形外科学会が2007年に提唱したもので、運動器

の障害、衰えによって歩行困難など
要介護になるリスクが高まる状態の
ことです。

骨は、私たちの体や日常生活を支
える大切な器官です。骨を健康に保
つことは、健康で自立した生活を送
れる「健康寿命」を延ばすことにもつ
ながります。

なりやすい人は？

定期的な検診は必要？

骨の量は男女とも一般的に、20
40歳代にピークを迎えます。それ以
後は45歳くらいまで維持された後、
年齢とともに徐々に減少していきま
す。もともと女性は男性に比べて骨
の量が少ないことがわかっていて、女
性ホルモンは骨の代謝のバランスを調
整しています。そのため女性の場合、
閉経によって女性ホルモンが減少し、
骨を作ることも骨を壊すはたら
きが多くなり、骨の量が減少し骨粗
しょう症となってしまう。もちろ
ん男性も高齢により骨粗しょう症に
なります。

検査は、X線やCT、MRIといった
画像検査、また、血液検査や尿検査に
より骨の代謝状態や質を調べます。
骨粗しょう症の検診では、X線を使っ
て骨量を測定するDXA（デキサ）
法・MD（エムデイ）法が標準的に用い
られています。当院では、治療中の患
者さまは4カ月に1回、骨塩定量検
査、採血を行い、骨量の評価と薬の副
作用が出ていないかをチェックしていま
す。また、閉経による骨粗しょう症も
多いため、40歳を過ぎたら年に一度、
検診を受けるのも良いかと思えます。

食事と適度な運動、 転倒しにくい住環境も

骨密度を低下させないためには、食
事と適度な運動が大切となります。
食事で大事な栄養素は、ビタミンD・
カルシウム・ビタミンK。たんぱく質の
摂取です。また、骨を作るカルシウム
や、カルシウム・リンの吸収と再吸収
を促進するビタミンDの摂取を考え
ながらバランス良く食事をとること
がポイントとなります。

カルシウムは牛乳やチーズなどの
乳製品、豆類、小魚、緑黄色野菜に、
ビタミンDはイワシなどの魚類、きの
こ類に多く含まれています。また、ビ
タミンD吸収には適度な日光浴も必
要です。

ご高齢の方には、①平衡感覚が鈍
くなり、つまずいて転倒してしまう
②視覚や聴力が弱まり、周囲の状況
を把握しにくくなり転倒してしまう
③筋力低下に伴い歩行が不安定にな
り転倒してしまう④様々な病気で
数種類の薬を飲んでいられるため、その
副作用による眠気・めまい・ふらつき
などで転倒してしまう⑤マットのゆ
がみ、滑りやすい床、段差などで転倒
してしまふ、などのリスクが挙げられ

健康寿命に「骨の健康」は最重要。高齢の方は家の中での転倒リスク対策を

こんな症状が出たら 要チェック

骨粗しょう症は自覚しにくいた
め、日頃から意識することで骨の異
変に気づきやすくなります。例えば、
「身長が縮んだ」「軽微な外傷で骨折
した」「腰・背中が丸くなってきた」
「原因もないのに腰や背中が痛む」
「検診で骨量低下の可能性を指摘
された」などが代表的です。



- 以前より身長が縮んだ(2cm以上)
- 体を動かすことが少ない
- 腰や背中に痛みがある
- 腰・背中が丸くなってきた
- 極端なダイエット経験がある
- カフェインの過剰摂取(コーヒー等)
- ちょっとしたことでも骨折した
- (女性)閉経を迎えた
(男性)70歳以上である

骨粗しょう症の治療法は、基本的
に薬物治療が中心となります。薬は
内服薬と注射薬があり、骨吸収を
少なくする薬、骨形成を助ける薬、
痛みを和らげる薬などがあります。
また、ホルモン剤やビタミン剤、カル
シウム剤などを併用することが多
く、カルシウム・ビタミンD摂取など
の栄養指導、適度な運動・日光浴な
ど、指導・推奨します。治療薬にビス
フォスフォネート製剤というものが
ありますが、内服中に歯科で抜歯を
受け顎骨壊死を起こしたとの報告
もあり、術前後の休薬が推奨され
おり、処方医と歯科医との連携が重
要となります。

ます。転倒への不安感や背中・腰の痛
みから引きこもりがちになると日常
の動作が低下し、骨が弱くなって骨
折を招くという悪循環を引き起こし
ます。日頃からの運動や食事内容、
持病の治療、そして住居環境を整備
することで転倒・骨折を予防するこ
とが大切だと思えます。

片脚立ち

- ① 転倒しないよう、必ずつかまるものがある場所に立ちます
- ② 床につかない程度に片脚を上げます

※支えが必要な人は、机に両手をつけて行ってください

左右とも1分間で1セット、1日3セット目標

※参考:日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト



椅子スクワット

椅子に腰掛け、机に手をつき、
立ち座りの動作を繰り返しま
す。動作中は、息を止めないよう
にしましょう

5~6回で1セット、
1日3セット目標



【今回のドクター】

いとう整形外科・スポーツクリニッ
ク 院長

伊藤 浩司先生

岩手医科大学医学部卒業後、同医学
部大学院卒業。岩手県立山田病院 整
形外科科長を経て、八戸赤十字病院
整形外科医師、八戸赤十字病院 副部
長兼リハビリテーション科部長、八戸赤
十字病院 整形外科部長兼リハビリ
テーション科部長。2015年、現クリニッ
ク開設。日本整形外科学会専門医、日
整会認定リウマチ医、日整会認定脊椎
脊髄病医、日本体育協会公認スポーツ
ドクター、日本医師会認定産業医。

「分とく山」 野崎 洋光さんに学ぶ

蓮根挟み揚げ



蓮根のシャクシャクとした歯ざわりと、海老のぷりぷり感を一度に味わえる、挟み揚げ。きれいに衣をつける方法や海老の食感をアップさせるコツなどもお教えします。



エネルギー(1人分) / 188Kcal 食塩相当量0.3g ※写真は、盛りつけのイメージです。

【作り方】

- 蓮根は皮をむいて5mm厚さの半月切りにし、水にさらしてアクを抜き、水気をよく拭き取る。
- 海老は殻をむいて背ワタを取り除き、薄い塩水で洗って水気を拭き取る。包丁で細かく叩いてから擂り鉢で擦り、山椒の佃煮を加えてよく混ぜる。
- ①の蓮根の表面に小麦粉をつけ、②の海老をのせて平らにのばし、もう一枚の蓮根で挟む。
- 天衣をつくり、③をくぐらせて170℃の揚げ油で火が通るまで揚げる。
- お好みで塩・コショウを振って、出来上がり。

【材料4人分】

- ◎蓮根.....100g
- ◎無頭海老.....8本
- ◎山椒の佃煮.....小さじ2
※手に入らない場合は、入れなくても良いです
- ◎小麦粉.....適量
- ◎揚げ油.....適量
- ◎塩.....適宜
- ◎コショウ.....適宜
- 天衣
- ◎小麦粉.....50g
- ◎水.....30cc

ワンポイント

- 海老は、切らずに叩いてから擦ることがポイント。海老の身に粘り気とコシが出て、食感が良くなります。
- 小麦粉をつける時はハケを使うと、粉がはがれにくくなります。また、均等に粉をつけることができるので、きれいな天衣に仕上がります。



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いた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。

上陸

二 十二歳まで一緒に生きてくれた猫、そして父も母も世界してしまった。

娘に手がかかった十年が過ぎると、順繰り愛する者たちが闘病に入り、私には何ができたわけでもないくせに、いつも誰かの体調が気がかりだった。何をしていてもどこか気がかりで、しばらく留守にするときには特に、きつと、大丈夫、と自分に言い聞かせて出かけていた。

実は今、久しぶりに海外に出る準備をしているのだが、もうそうそうして、部屋中が散らかっている。旅行に便利そうな、ファスナー付きのナイロン袋を少し購入してみたので、その中に小物を分類していたら、そんなことがやり損ねていた節約の術に思えて、また時間がかかってしまう。

このナイロン袋の一つは、薬とサプリメント用だ。途中で何かあってはいけないと念には念を入れ、薬類もなかなか分量になる。家族の心配事がなくなったつもりでい

した気がかりがないのだ、という不思議な感覚と改めて向き合っている。

独身で若かった頃は旅がちで、いつも部屋のあちらこちらにスーツケースや資料が転がっていて、荷造りなんか、ちよちよいのちよいとすぐできた。

ところが今、旅支度の手際の悪さに啞然としている。コロナですつと旅していなかったのもあるが、何しろ時間がかかる。衣類をまとめではもう一度パソコンの旅先の天候を調べ、変圧器の在処を探し回り、カメラの使い方を変更して確認する。日焼け止めや化粧品サンプルを拾い集めることにして、あちらこちらの引き出しを開ける。

だが、今や自分自身が一番あやしいのである。

海外渡航の手続きも、諸々新しくなったのを知った。渡航先によっても違うはずだが、少なくとも帰国をスムーズにするためには、今は、ワクチン接種の証明書が必要だ。スマホのアプリを勧められ、ダウンロードする。ワクチンの接種回数と、それぞれのワクチンメーカーが読み込まれる。それから、デジタル庁が進めているのは、*MySINe Japan*というwebサービスだ。これもアプリで行う。こちらのサービスを用いれば、検疫、入国審査や税関申告もwebで出来てしまうらしく、入国時に並ぶ必要がないとのこと。まだ用いていないから使い勝手はわからないが、旅行代



理店の人より、さも「便利になりましたよ」という感じで、案内を受けるたびに、私にはちよつとした憂鬱が訪れる。

そもそもスマホの操作は苦手だし、必ず老眼鏡がいる。小さな文字を間違えずに打つのは結構手間取る。暗証番号は、大文字小文字数字と記号、すべて必要だとかなると、もう覚えてもいられないから、必ずどこかにメモする。

こんな操作が必要となれば、お年寄りはどうするのだ？ みんな困るじゃないか。

と、煩っている時点で、実は私がそのお年寄りの一員なんだと知る。

まあ、見栄を張るわけではありませんが、この二つのアプリに関しては、そんなに複雑ではありませんでした。デジタル庁の優秀な方々に、感謝です。

さて、私ともうじき出かける旅先はガラパゴス諸島である。赤道下、太平洋上に存在する。エクアドル領で、噴火でできた大小の岩礁、島々に、独自の進化を遂げた

いているうちに、生涯彼を苦しめる船酔いと神経症を発症したと言われている。

その分、ガラパゴス島に上陸した、一八三五年八月からのひと月あまりの時間の彼の発見や記述はいきいきしている。ゾウガメ、イグアナ、南洋のペンギン、多様な鳥たち、なんと鮮やかに彼には映ったことだろうか。後に発表され、世界を震撼とさせるダーウィンの進化論、生き物は変化していく、の発想は、ここに始まったと言われている。彼は生きたゾウガメを持ち帰り英国で飼育したが、この亀はなんとダーウィンよりずっと長く、二〇〇六年、一七五歳になるまで生きたというエピソードも残っている。

島には、いまではチャールズ・ダーウィン研究所があり、もちろん、動物の持ち出しは禁止、逆の上陸までに観光客は足を洗う、などのルールを仰せ付かるらしい。はい、私、足を洗います。

生態系が広がる。

動物学を専攻していた学生時代よりさらに前、ドリトル先生に憧れていた子ども時代から、いつか、出かけたかと思っていた念願の地だ。昨年六十歳になり、私にはもう気がかりはないのだとわかった時、今なら行けるのかもしいなと思いついた。おかげさまで、足腰は丈夫だし、島々を歩いて回る自信はある。打ち寄せる波に囲まれて存在する島、その島に生まれ育った生き物たちを実際に目の当たりにしてみたいと考え始めたら夢見心地になった。

荷造りを忘れて、また本を広げてしまふ。ガラパゴスについて最も魅力的な記述の一つは、私には今もダーウィンが書いた『ビーグル号航海記』だ。博物学に没頭したダーウィンは、英国海軍の測量船ビーグル号の二度目の航海に乗船のチャンスを見つけた。五年にわたる小さな帆船での航海、二度目は主に南半球を回ったが、若い日に乗船した彼の役目は、この船の船長の会話相手でも、もっぱら話の聞き役だった。ずっと船長の話を読

念願だった地に、六十歳にもなつて訪ねて何を感じるのか。私の心に、若い日の熱がまだ残っているのかはわからないが、読者の皆様、帰ったら、ぜひ報告させてください。



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。最新小説は昨年10月に刊行の『過怠』（光文社）