



MEDICAL SYSTEM
NETWORK GROUP

こころとからだに、
すこやかの“たね”。

なたね

VOL.
31
TAKE
FREE

ご自由に
お持ちください。

あの人朝ごはん

俳優

山西 悠さん

なの花薬局の薬食同源

しあわせな牛。
しあわせの乳。

北海道・十勝しんむら牧場

和食料理人・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。

あの人朝ごはん

山西 悅さん

俳優



・炊きたての白飯
・ハムエッグ
・納豆
・味噌汁(大根と油揚げ)

～朝食前に～
・豆から挽いたコーヒー
・果汁100%ジュース
・牛乳

「役の“声”を見つける」

取材時は新国立劇場で上演の大作『エンジエルス・イン・アメリカ』の初日前日。第一部・約3時間半、第二部・約4時間というトータル8時間近くに及ぶ舞台に臨むタイミングだった。

「1985年のニューヨークを舞台にした群像劇です。私は、当時不治の病とされた後天性免疫不全症候群(エイズ)に感染した大物弁護士を演じるため、体重を4kg絞りました」。



「役名で呼んでいただけであること自体、俳優としてありがたいことです。角田課長の場合、私は本当に警視庁に通っていると思われているらしいですから(笑)」。

舞台を中心に、映画やテレビドラマなどで活躍する山西さん。演技表現は体力も重要なと思われるが、朝はどういう食事をしているのだ

う。

「うちも子どもが4人いて、妻と6

人家族。私の仕事は不規則ですが、平日は子どもたちと一緒に起き、とにかく朝食だけはみんな揃って食べようと決めています」。

中学2年生の長女、小学6年生の長男、4年生と3年生の次女・三女と囲む朝の食卓。

「子どもたちには朝ごはんのブームというのがあります。例えば、納豆に凝り始めたら全員、納豆(笑)。とろけるチーズ、韓国海苔フレークと移り変わりも速いんです。卵ブーム到来となれば、各自、冷蔵庫を開けて卵を取り出し、自分の好きな卵料理を作ります。自己流のスクランブルエッグや玉子焼き。私が一番好きなのはハムエッグですね」。

朝食前には、豆から挽く淹れたてのコーヒーと、果汁100%ジュースを口にして目を覚ます。そして、朝食後に季節のフルーツ、最後の仕上げに牛乳をグラス一杯。これが、山西さんの朝のルーティンだ。

山西さんは、1985年のニューヨークを舞台にした群像劇で、当時不治の病とされた後天性免疫不全症候群(エイズ)に感染した大物弁護士を演じるため、体重を4kg絞りました。

稽古に入る数カ月前から、糖質を控え、野菜を中心とした食事に変更。普段から習慣だった近所の散歩も距離を延ばし、運動量も増やして役作りに挑んだ。

「演じるのは、実在する人物です。この舞台はすべての出演者をオーディションで決定するフルキャストオーディション企画で、私が演じるロイ・コーンという人が亡くなった年齢が59歳。ちょうど私がオーディションに応募した時の年齢と同じでした。そんな縁を感じながらロイ・コーンという魅力的な人物に興味が湧き、演じてみたいと思ったのです」。

有名無名、キャリアに関係なく、オーディションという狭き門を通過した実力者同士がつくり上げる舞台。

「みんなこの役をやるために生まれてきたのかと思うくらい熱量がすごいですよ。最初の志が一緒だから稽古も楽しいし、8時間近く上演時間も大変ですが楽しみです。観客の皆様も幕が降りる時にどんな気持ちになるのか。長時間お互い頑張りましたね、という一体感が生まれ

たら嬉しいですね」。

数々の作品で、様々な役を演じてきた山西さんが、大切にしている言葉がある。

『稽古の時間は、役の声を探す時間である』。

山西さんの言葉だという。

「栗山さんは心に染みる言葉をよく仰るので、なかでもこの言葉は強く共感しています。稽古をしている間に、役の声が見つかるかどうかが一番大事ではないかと。そこにいる人間の声は、どんな声で、どんな温度で、どんな匂いだったのか。見つかるまでずっと模索しています」。

声を、見つける。

あの有名ドラマの課長役さえも、観ている私たちは実在する人物かのように錯覚し、夢中になる。山西惇さんという肉体をもつた俳優を通して、私たちは作品や物語が放つメッセージを受け取り、共有し、そして自分たちの中に刻んでいくのだろう。



山西 惇さん

1962年、京都府生まれ。京都大学工学部石油化学科在学中、劇団そとばこまちに参加。2001年に劇団退団後は、舞台の他、映像作品でも活躍。映画『Dr.コトーレ診療所』『ナニワ金融道』、大河ドラマ『真田丸』、ドラマ『忠臣蔵狂詩曲No.5 中村仲蔵出世階段』などに出演。ドラマ『相棒』シリーズの角田課長役で幅広い層のファンを持つ。『イーハトーボの劇列車』『木の上の軍隊』で第27回読売演劇大賞優秀男優賞を受賞。主な舞台に『日本人のへそ』、ミュージカル『生きる』、音楽劇『夜来香ラプソディ』『雨』、8月には、栗山民也さん演出・こまつ座40周年記念『闇に咲く花』への出演が控えている。



薬食 同源。

なの花薬局の

地域の宝を、再発見。

土地の「食」が、

人の元気と幸せを

しあわせな牛。
しあわせの乳。

北海道河東郡上士幌町
十勝しんむら牧場

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。



♪ 果てしない大空と 広い大

地の…
その中に、「十勝しんむら牧場」さんはありました。

どこまでも続く直線道路、緑のじゅうたん。ここは北海道の東部、十勝平野の北端に位置する上士幌(かみしほろ)町。十勝しんむら牧場さんは約70ha(東京ドーム約15個分)もの土地で、「誰もが安心して飲めるおいしい牛乳を作りたい」という信念のもと、牛本来の姿を目指す放牧酪農を営んでいます。

**人間と同じ。
牛だって、おいしくて
健康的な草を食べたい**

早朝。朝もやの沸き立つ幻想的な牧草地で牛たちが自由に草を食む

「いい牛を育てるためには、いい草が不可欠で、最も大切なのは土づくりです。放牧の際に牛のエサとなるのは牧場に生えている草ですが、それまでの酪農は牧草地にお金をかけないのが慣行でした。しかし、長年化学肥料を施した土は、ミミズも住めない弱い土になっていた。そんな土に健康的な草が育つはずがありません。健康的な草を食べていい健康的な牛から、健康的な牛乳が出る。食という字は『人を良くする』と書きますが、薬食同源と同じで、私たちは”農医”という想いで、食べ物から健康になつて欲しいと考えています」。



①好きな草を食べ、休んで、また食べて。自然のままに1日を過ごす

②朝の搾乳を終え、食べたい草を探して移動する牛たち

③背の高い草は食物繊維が多く、低い草は栄養価が高い。牛が食べたい草を選ぶことでコンディションも自然と整えられる

④4代目牧場主の新村浩隆さん。栄養の調った土はふかふかで、根を張りやすい。微生物が生き生きするような甘みのある匂いがする

⑤牛糞に穴が空いているのは、昆虫の働きが活発な証

⑥生後5日目の子牛。体重は50kgほど、1日2回、1度に2リットルのミルクをゴクゴク!

姿は、まるで写真を見るよ

うな非日常の光景。

「これが本来の姿ですよ。人間もそうじゃないですか、肉ばかり食べてたら野菜も食べなくなる。私たちの牧場は、量産のため

に人間が配合した飼料を牛舎で管理して与えるのではなく、牛たちが自由に歩いて、食べたい草を選んで食べる、完全放牧です」。

教えてくださるのは、4代目牧場主・代表取締役の新村浩隆さん。曾祖父が富山から入植して拓いた畑や牧場を代々受け継ぎ、一年一年少しずつ築き上げた牧場。完全な放牧酪農に転換したのは浩隆さんの代からだと言います。

「いい牛を育てるためには、いい草が不可欠で、最も大切なのは土づくりです。放牧の際に牛のエサとなるのは牧場に生えている草ですが、それまでの酪農は牧草地にお金をかけないのが慣行でした。しかし、長年化学肥料を施した土は、ミミズも住めない弱い土になっていた。そんな土に健康的な草が育つはずがありません。健康的な草を食べていい健康的な牛から、健康的な牛乳が出る。食という字は『人を良くする』と書きますが、薬食同源と同じで、私たちは”農医”という想いで、食べ物から健康になつて欲しいと考えています」。

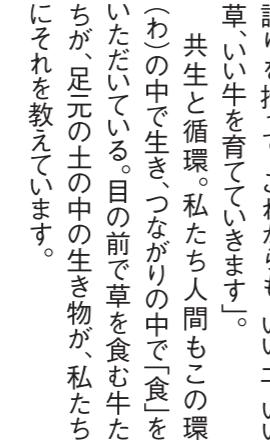


⑫長い滞在時間で放牧酪農を体感してもらいたいと、予約制の貸切BBQハウスやサウナも。建物のすぐ横まで牛が近づくと、自分も大自然の一部になった気分に



北澇道河東郡上二幅田
字上音更西1線261番地

十勝しんむら牧場



ため、タイミングを見極めながら丁寧に作られたミルクジャムは、トーストやホットケーキに、夏はアイスクリームにかけると絶品デザート!」
「乳は、哺乳類が生まれて最初に口にするものであり、命を支える大切なものです。放牧酪農はその土地の自然と生態系が調和し、環境負荷ができるだけ少なくして再生産を可能にする農業だと考えています。健康的な牛の健康的な「乳」を様々な食べ物に加工することで、豊かな食を提供したい。自分たちは未来につながる命を育んでいるという誇りを持つて、これからも、いい土、いい草、いい牛を育てていきます」。

共生と循環。私たち人間もこの環境(わ)の中で生き、つながりの中で「食」をいただいている。目の前で草を食む牛たちが、足元の土の中の生き物が、私たちにそれを教えています。

「うちは、この広さでわずか110頭、出産を控えた牛を除くと搾乳できる牛は現在70頭ほどですが、乳量にこだわるのではなく、あくまでも健康的に育つた牛からわけてもらう健康的な牛乳をお届けしたい、という想いです」。

しんむら牧場さんの牛乳は、生乳本来の風味を損なわないよう、65度の低温殺菌でじっくり仕上げたノンホモ（生乳に含まれる脂肪球の均質化処理をしない）牛乳。脂肪分が浮いてくるのも自然なおいしさの証。さらりとした飲み口で後味もさわやかです。

放牧牛乳のおいしさ、そして、朝搾りたての牛乳のおいしさを提供したいと、しんむら牧場さんでは『ミルクジャム』を自社製造しています。素材は、新鮮な牛乳と北海道産グラニュー糖のみ。牛乳の旨みは季節や天候によって変動する

ふかふかの土は、
微生物や虫が住む証。
牛糞も活発に分解

土づくりの一歩は、牧草地の土のサンプルをアメリカの専門機関に送り、土壤分析から始まりました。土壤分析と生態系の循環を利用し、土が持つ本来の力を取り戻そうと考えたのです。何十区画もある牧草地を一つ一つ分析し、マグネシウムや窒素が足りていないなど、それぞれに適した肥料を施し、土の健康バランスを調べてきました。

「1年や2年で改良されるものではありません。3年ほどで少し変化を感じ

たと
いま
す。

のびのび育った
牛からのおすそわけ



⑧搾乳風景。たっぷりのお乳を含んだ乳房は、わずかな雑菌も炎症のリスクにつながるため、清拭作業を行い、その後、搾乳機を装着。しゅばしゅばとお乳が吸い出される

⑩しんむら牧場の「放牧牛乳」。夏の牛乳は青草に含まれるビタミンやβカロチンが、冬は脂肪分が増えクリーミーなだけそう

⑩牧場の中心に立つパノラマテラスから見る雄大な景色!

①「カフェ・クリームテラス」では、「放牧牛乳」や「ミルクジャム・ワッフル」なども味わえる

痛ましい、 の中に。



地

元の小樽で私は、古民家を再生し地域に伝わる品々を収集・展示する私設「もつたいない博物館」等を運営している。

ある時、博物館のお向かいにあるイタリア料理店で食事をしたお客様から、「正午を過ぎて博物館に太陽の光が当たると、窓越しにキリスト様が浮かび上がる！」とお声を掛けていただいたことがあり、館内をご案内させていただいた。



だが、身を削るような想いで、誰かを救いたい。そのような“痛ましい”中から、心を揺さぶる作品が生まれた。

私がこのガラス絵に

巡り合えたのは、小栗

さんという牧師様が会堂を建て替える際、取り壊す予定のガラス絵を後世に伝える人を探していると地元新聞社に呼び掛けたからだ。記事を見た私は「もつたない博物館」の構想をお伝えすると、小栗牧師は、あなたにお任せしたい、と預けてくださった。

”痛ましい“は、北海道の方言で、”もつたない“の意味がある。戦後の物資のない時代、”痛ましい“中から生まれたものを、今生きる私たちが次の世代に伝えないまま捨ててしまうのは、もつたない。

なの花薬局は「まちのあかり」である。だからこそ、それぞれの地域に脈々と紡がれる物語を深く知り、地域に寄り添い、次の世代へ引き継いでいく。そんな機能を持つ薬局であることができたら本望である。

いたましい“とは、痛ましいと書く。身が痛むほどの悲惨な有様や窮状を意味する。

このガラス絵を作成したのは「田中峰雲」という画家で、峰雲はアイヌの人達をこよなく愛し、共に生活し、その文化を後世に残したいと活動した人だった。物もない。時間もない。情報も技術もない。

苦もなく、ガラス絵について研究する時間もない中、透過性を叶える大作を仕上げるには、並々ならぬ試行錯誤がありましたに違いない。

私は、この絵を見るたび胸に迫るものを感じ、ある言葉が想い浮かぶ。

『遺憾なことにほんとうのものは大抵はいたましい中から生まれるものだ。』

日本を代表する陶工・河井寛次郎の言葉である（画像参照）。人間国宝も文化勲章も辞退し、あえて無名の陶工として日常の中にある「用の美」を見出した人物である。

いたましい“とは、痛ましいと書く。身が痛むほどの悲惨な有様や窮状を意味する。

このガラス絵を制作したのは「田中峰雲」という画家で、峰雲はアイヌの人達をこよなく愛し、共に生活し、その文化を後世に残したいと活動した人だった。物もない。時間もない。情報も技術もない。

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「小樽もつたない博物館」の館長でもある。

”浮かび上がるキリスト様“とは、小樽聖十字教会に飾られていた「ガラス絵」である。この教会は私が11歳の時に建てられた。今、団塊の世代と言われる我々が幼少期の頃は子どもの人口が急増した時代。お寺が幼稚園となり、小樽では教会の牧師館もまた、土曜の午後ともなると遊ぶ場所のない子どもたちで満杯になつた。当時その様子を力ナダから視察に来たプロテスタントの幹部の方がご覧になり、その寄附によつて建てられたのが小樽聖十字教会だつた。

1959年に完成した教会の礼拝堂には、本物のステンドグラスを飾ることができなかつた。戦後から十数年、ステンドグラスの技法はまだ各地に普及されておらず、ごく一部の教会や公共施設など限られた場所にしかなかつた。色彩豊かなステンドグラスと異なり、このガラス絵は青ただ一色のみで表現されている。当時の北海道では顔料や絵具など潤沢に揃う

図1 1日の水分出納

【摂取量】	【排泄量】
食物………1.0	尿…………1.5
飲料水………1.2	大便…………0.1
体内で つくられる 代謝水………0.3	皮膚・呼気など から失われる 水分…………0.9
計2.5ℓ	計2.5ℓ

今回のテーマは なぜ水分補給が大切なの?

年々厳しくなる猛暑の影響で、熱中症対策として水分補給の重要性が叫ばれています。

しかし、水分補給は夏季に限らず、私たちの日々の体調管理に大きく関わっていることをご存じですか?

今回は、意外と知られていない健康維持・増進のための水分補給について考えます。

的不足しがちです。み物で水分補給をしても慢性ですが、食事から摂取する約1.0ℓがすでに不足していると、飲

金子氏 たくさん汗をかくと、蒸瀉の量は、安静時で1日約900mlと言われています。

只野氏 私たちは普通の生活においては、運動などによる発汗で失う水分量を除いても、尿だけではなく皮膚や呼吸から水分が蒸発し、1日に約2.5ℓの水分が身体から失われて

金子氏 暑くなると水分補給を意識しますが、夏だけ意識すればよいのかというと、実は季節に関係なく、水分補給は健

只野氏 日常生活の中では、睡眠中や長時間のデスクワーク、電車やバスで座って移動しているだけでも水分は失われています。また、乾燥した室内でも水分は失われやすいので、冷暖房による乾燥にも注意が必要です。このような皮膚や呼

氣から水分が失われる「不感蒸瀉」の量は、安静時で1日約900mlと言われています。

只野 健太郎 氏 大塚製薬株式会社 ニュートラシティカルズ事業部 ソーシャルヘルス・リレーション部長

大塚製薬株式会社 佐賀栄養製品研究所の元研究員。主に「発汗時の水分補給効果」の研究に従事

皮膚や吐く息からも。
気づかずに失われる水分

若園管理栄養士

局 大泉学園店は、地域の身近な栄養ケア支援の拠点となる「認定栄養ケア・ステーション」

を取得しており、地域の皆様への健康フェアや定期栄養相談会、また、店舗ご予約の栄養相談を通じて、水分補給に関する情報提供を行っています。参加者や患者さまの多くは水分補給の大切さはご存知でも、汗をかいていない状態、つまりご自宅などで過ごす時にも水分が失われていることを知ると、驚かれる方が大半です。

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!



大塚製薬株式会社
ニュートラシティカルズ事業部
首都圏第一支店
ソーシャルヘルス・リレーション担当
若園 叶恵 管理栄養士

大塚製薬株式会社
ニュートラシティカルズ事業部
首都圏第一支店
ソーシャルヘルス・リレーション担当
金子 真彩 氏



若園管理栄養士

食事から取る水分も大切ですね。お味噌汁やスープ、ご飯は炊飯することで水分が多く含まれます。

また、野菜を使った副菜は水分だけではなく、食物繊維やビタミンも同時に摂取でき、栄養バランスもアップします。

高齢の方は「食」が細くなったり、若い方でも朝食を抜いたり、糖質を気にされる方は、食事から取る水分が減少し、水分不足のリスクが高まる可能性があります。

只野氏

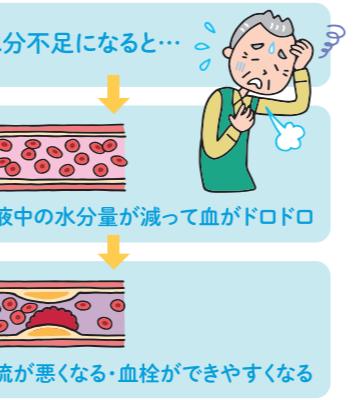
他にも、慢性的な水分不足による要因として、筋肉量の減少が挙げられます。筋肉は身体の「貯水庫」の役割も果たしており、高齢の方は筋肉量の減少により体内に水分を蓄えにくくなります。また、喉の渴きや暑さを感じにくくなります。感覚機能の低下、利尿作用のあるお薬を飲んでいる方も水分を失いやすい可能性があります。

(図2)



只野氏 他にも、慢性的な水分不足による要因として、筋肉量の減少が挙げられます。筋肉は身体の「貯水庫」の役割も果たしており、高齢の方は筋肉量の減少により体内に水分を蓄えにくくなります。また、喉の渴きや暑さを感じにくくなる感覚機能の低下、利尿作用のあるお薬を飲んでいる方も水分を失いやすい可能性があります。

(図3)



只野氏 水分不足が招くリスクにも注意が必要です。水分が不足すると、血液中の水分量が減少し、血液がドロドロになります。筋肉は身体の「貯水庫」の役割も果たしており、高齢の方は筋肉量の減少により体内に水分を蓄えにくくなります。また、喉の渴きや暑さを感じにくくなる感覚機能の低下、利尿作用のあるお薬を飲んでいる方も水分を失いやすい可能性があります。

金子氏

日常的に水分不足が起きやすくなっていることをまずは知っています。季節に関係なく、水分補給を意識していただくきっかけになればと考えています。

効果的な水分補給とは？不足すると、どうなる？

只野氏 水分不足が招くリスクにも注意が必要です。水分が不足すると、血液中の水分量が減少し、血液がドロドロになります。筋肉は身体の「貯水庫」の役割も果たしており、高齢の方は筋肉量の減少により体内に水分を蓄えにくくなります。また、喉の渴きや暑さを感じにくくなる感覚機能の低下、利尿作用のあるお薬を飲んでいる方も水分を失いやすい可能性があります。

金子氏

日常的に水分不足が起きやすくなっていることをまずは知っています。季節に関係なく、水分補給を意識していただくきっかけになればと考えています。

効果的な水分補給とは？不足すると、どうなる？

只野氏 水分不足が招くリスクにも注意が必要です。水分が不足すると、血液中の水分量が減少し、血液がドロドロになります。筋肉は身体の「貯水庫」の役割も果たしており、高齢の方は筋肉量の減少により体内に水分を蓄えにくくなります。また、喉の渴きや暑さを感じにくくなる感覚機能の低下、利尿作用のあるお薬を飲んでいる方も水分を失いやすい可能性があります。

金子氏

日常的に水分不足が起きやすくなっていることをまずは知っています。季節に関係なく、水分補給を意識していただくきっかけになればと考えています。

若園管理栄養士

糖分摂取制限のある方や、疾患・処方薬によって水分の取り方

汗時や喉の渴きを感じる時は、イオン飲料を上手に取り入れることをおすすめします。また、「まめに」というのは、1時間に1回程度で「半分ほどの量(100ml)」を、入浴の前後や就寝前は少し多めに「ツップ1杯(200ml)※」を目安にしていただけるとよいと思います。

身体の水分状態をチェック

手の甲の皮膚をつまみ、元に戻る時間が2秒を超えた方は要注意。
こまめな水分補給を!



金子氏

電解質と適度な糖質をバランスよく含んだイオン飲料は、水よりも体内容量を維持し、血液粘度の上昇を抑えることが期待できます。

汗時や喉の渴きを感じる時は、イオン飲料を上手に取り入れることをおすすめします。また、「まめに」というのは、1時間に1回程度で「ツップ半分ほどの量(100ml)」を、入浴の前後や就寝前は少し多めに「ツップ1杯(200ml)※」を目安にしていただけるとよいと思います。



若園管理栄養士

食事の時はお茶や水、仕事中はコーヒーなどを飲む方も多いと

思いますが、水分補給に適した飲料はありますか？

只野氏 大塚製薬は、人々の健康を身体全体で考えるトータルヘルスカンパニーを目指しています。今回プロジェクトチームを編成し、自治体や地域とともに水分補給の重要性をお伝えする啓発活動の一環として、なの花薬局大泉学園店さんと名古屋市などの花薬局栄生店さんにご協力いただきました。薬局に寄せられた地域の皆様のお声やアンケートを丁寧に分析し、水分補給について正しい情報を補給するよう活動を継続していくことを考えていました。

只野氏 大塚製薬は、人々の健康を身体全体で考えるトータルヘルスカンパニーを目指しています。今回プロジェクトチームを編成し、自治体や地域とともに水分補給の大切さを広く伝えたいたいと思います。



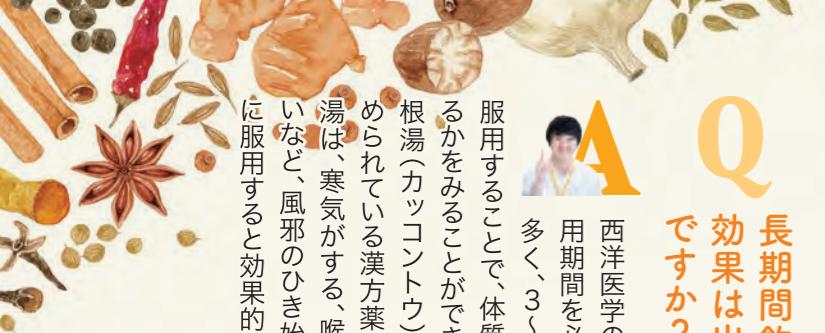
若園管理栄養士

今回の啓発活動を通して、日常の水分補給が十分にできていない方が多いと感じ、私たちも気づきの多い活動となりました。今後も患者さまや地域の皆様に水分補給の大切さを広く伝えたいと思います。

只野氏 大塚製薬は、人々の健康を身体全体で考えるトータルヘルスカンパニーを目指しています。今回プロジェクトチームを編成し、自治体や地域とともに水分補給の大切さを広く伝えたいたいと思います。

只野氏 大塚製薬は、人々の健康を身体全体で考えるトータルヘルスカンパニーを目指しています。今回プロジェクトチームを編成し、自治体や地域とともに水分補給の大切さを広く伝えたいたいと思います。

※参考資料／「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」



Q 西洋医学の薬よりも長い服用期間を必要とする効果があることをみることができます。ただし、葛根湯（カツコントウ）など即効性が認められている漢方薬もあります。葛根湯は、寒気がする、喉の調子がおかしいなど、風邪のひき始めの段階ですぐに服用すると効果的です。

A

西洋医学の薬よりも長い服用期間を必要とする効果があることをみることができます。ただし、葛根湯（カツコントウ）など即効性が認められている漢方薬もあります。葛根湯は、寒気がする、喉の調子がおかしいなど、風邪のひき始めの段階ですぐに服用すると効果的です。

MESSAGE 植松薬局長から

当店では「漢方薬・生薬認定薬剤師証」を掲出しており、認定証をご覧になって、ご相談くださる患者さまもいらっしゃいます。漢方薬について疑問や不安のある方はお気軽にお声かけください。

私が勤務する薬局は
こちら!

なの花薬局 本庄おじま店
埼玉県本庄市小島5-1-24
営業時間：月～金 9:00～17:30
土 9:00～15:00
日曜、祝日休業
TEL: 0495-27-8081 FAX: 0495-24-5198

Q 長期間飲まないと効果は出ないとですか？

A 漢方薬は自然由来の成分のため穏やかに作用し、副作用が少ない傾向があります。しかし、副作用が全く出ないわけではありません。例えば、様々な漢方薬に使われることが多い甘草（カンゾウ）は、とり過ぎに注意が必要です。長期間の服用や、重複服薬により一日の上限摂取量を超えててしまうと、むくみや高血圧といった副作用が出る可能性があります。また、体质に合わない漢方薬を服用した場合も副作用のリスクがあります。

Q 妊娠中や授乳中でも飲むことはできますか？

A 医療用漢方エキス製剤の中では、妊娠、産婦、授乳婦が飲んではいけない漢方薬は存在しません。しかし、便秘や血の巡り（瘀血）に働きかける漢方薬など、服用を控えた方が望ましい漢方薬もありますので、薬剤師にご相談ください。漢方薬・西洋医学の薬を問わず授乳中のお母さんが注意していただきたいのは、赤ちゃんが生後2カ月末満の時です。生後間もない赤ちゃんの内臓機能は未熟なため、薬の成分がうまく解毒できず、体内的薬の濃度が上昇して副作用を起こす可能性があると言われています。

Q 漢方薬は副作用が少ないと本当ですか？

A 漢方薬は、様々な効用を持つ複数の生薬を組み合わせることによってつくられていました。病気になった原因を、その人の体质から考えていくもので、症状や年齢、体质、生活習慣などに合わせて配合するため、より効果的な調整ができます。

Q 複数の漢方薬を飲み合わせてもいいの？

A 複数の生薬を組み合わせる漢方薬は、主に作用を出したい生薬の効果を強めるための生薬や、副作用を軽減させるための生薬と一緒に飲んでしまうと効果が半減してしまう、または、副作用が増強されてしまう恐れがあるので注意が必要です。

今日の薬局 特別編

知りたい！お薬のことQ&A～漢方薬編～



なの花薬局 本庄おじま店
漢方薬・生薬認定薬剤師
植松 立弥 薬局長

漢方薬・生薬認定薬剤師とは

漢方薬・生薬に関する専門的な知識、見識、能力のある薬剤師であることを認定する資格です。漢方薬は複数の生薬を組み合わせて作られているため、一つの漢方薬で複数の症状に効果を示します。そのため、どのように飲むのか、飲み合わせはどうなのかといった服薬指導が大切であり、漢方薬・生薬認定薬剤師に求められる知識・経験は幅広いものとなっています。



よく、眠れていますか？

～睡眠と心身の深い関わり～

忙しさや生活リズムの乱れ、ストレスなどで「睡眠が十分にとれない」と悩んでいませんか？また、「寝つきが悪い」「起きられない」「いびき」「日中も眠い」など、眠りに関する悩みは多いようです。毎日の眠りを質の高いものにするためにはどうしたらよいのか。今回は、睡眠が心身に与える影響や快眠のコツなどについて専門医に伺いました。

“質の良い眠り”とは？ どうすれば実践できる？

質の良い眠りとは、「ぐっすり寝た感じがして、目が覚めた時に頭や身体の疲れが取れないと感じる眠り」です。

睡眠時間は、脳と身体と心を十分に休ませ、翌日の活動に備える大切なメンテナンスの時間です。睡眠には心身の回復、記憶の定着、免疫力を健全に保つ働きがあります。そのため、「朝すつき起きられない」「疲れが取れない」「日中に怠い・眠い」「寝つけない」「途中で目が覚める」「熟睡感がない」と感じる睡眠の不満を放置していると、日中の頭の回転だけでなく心や身体の健康に悪影響を及ぼす危険があります。

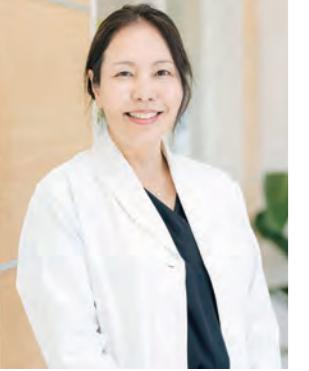
質の良い眠りには3つの要素が大切です。
①規則正しく眠ること
②日中しっかり活動すること
③寝室環境を整えること。

①は、毎日できるだけ定刻に眠ることです。ヒトには「夜になつたら眠る」という仕組みがあります。しかしながら、夜勤や交代勤務などで毎日バラバラの

時刻に入眠、覚醒していると、「夜になつたら眠る」という体の時計が乱れてしまい、時差ボケに似た症状（入眠困難、起床困難、覚醒中の倦怠感や眠気、食欲不振、抑うつ気分などの症状）を生じます。

②は、私たちの眠りのメカニズムには「疲れたら眠る」という仕組みがあります。覚醒中にしっかり活動し、脳と身体の疲れを溜めることで睡眠欲求が高まり、疲れた勢いで眠ることも大切です。長時間の昼寝や、日が暮れてからの仮眠、寝落ちは、夜に眠るために疲れを減らしてしまいます。昼寝は15時まで30分以内に留めましょう。また、運動不足の方は適度な運動習慣を作ることもおすすめします。

③は、寝心地の良い寝室環境、すなわち室温の目安は冬は16～19℃、夏は24～25℃、湿度の目安は50%程度、適度な暗さと静かさも快眠のための大切な要素です。通気性の良い寝具を選び、睡眠中の体温調節をやすくすることも役立ちます。



[今回のドクター]

眠りと咳のクリニック虎ノ門 院長

柳原 万里子先生

医学博士。日本睡眠学会認定睡眠専門医。日本呼吸器学会認定呼吸器専門医／指導医。モディオダール適正使用委員会登録専門医。東京医科大学睡眠学講座客員講師。大分医科大学医学部(現・大分大学医学部)医学科卒業。東京医科大学医学研究科博士課程・社会人大学院臨床研究専攻卒業。筑波大学附属病院睡眠呼吸障害診療科病院講師、睡眠総合ケアクリニック代々木常勤医師を経て、2022年11月に現クリニックを開院。

日本睡眠学会
ホームページ



年代別の主な睡眠障害の種類

幼児期 小学生	●寝ぼけ ●夜尿症 ●睡眠時無呼吸症候群 ●むずむず脚症候群 等
中高生 (10代)	●概日リズム睡眠・覚醒障害 (睡眠・覚醒相後退障害) ●ナルコレプシー ●睡眠不足症候群 等
成人 以降	●睡眠時無呼吸症候群 ●概日リズム睡眠・覚醒障害 (交代勤務性障害など多種) ●不眠症 ●レム睡眠行動障害 ●むずむず脚症候群 等

認知症のリスク増も
成人では生活習慣病や
日中の倦怠感や集中力・判断力の低下、眠気などに加えて、生活習慣病や心血管疾患（梗塞・心筋梗塞・狭窄症）、将来の認知症のリスクを増加させることが知られています。不眠症では仰うつ気分やうつ病の合併率が

が大切です。

お子様の眠りを意識して見守ること

「睡眠障害」の種類

「睡眠障害」の種類

睡眠障害とは、睡眠に関連する何らかの問題があり支障をきたしている状態をいいます。睡眠障害というと「不眠症」が有名ですが、実は不眠症以外の睡眠障害も数多くあり、睡眠障害国際分類第3版(ICSD-3)では、約70種類に分類されています。

睡眠障害は、年齢ごとにになりやすい疾患が異なります。幼児期～小学生では、寝ぼけや夜尿症、小児の睡眠時無呼吸症候群(いびきや無呼吸)、むずむず脚症候群(夜に眠ろうとすると手足や身体に違和感を生じてじっと安静にしていられなくなる)が挙げられます。

NG 質の良い眠りを妨げる行動

- 就寝2時間以内のアルコール摂取
就寝4~6時間以内のカフェイン摂取
就寝2~3時間以内の喫煙
 - 就寝直前の電子機器
(PC・スマートフォン等)の使用
 - 就寝直前の心拍数を上げる行動
(激しい運動・熱い温度での入浴など)
 - ベッドの中で考え事をする
 - 長い昼寝・夕方以降の仮眠や寝落ち

質の良い睡眠3ヵ条

①規則正しく眠る

不規則な入眠・起床困難、中途覚醒、倦怠感や抑うつ気分の原因に

②自由にかかり活動する

脳と身体の疲れをバランスよく溜め、睡眠欲求を高める

③宿室環境を教える

適度な室温、湿度、静かさ、暗さ、
通気性の良い容器等

年代別に睡眠の悩みは異なる。他の疾患の影響を含めて睡眠専門医へ相談を

成長や発達に影響する 子どもの睡眠障害

睡眠行動障害は、夢を見て、夢の発言のまま寝言を言つたり動いたりする傾向にあります。レム睡眠行動障害はパーキンソン病やレビー小体型認知症との関連も報告されています。このように睡眠障害は年代によって生じやすい疾患が異なりますが、どの年代においても日中の生活への支障だけではなく、心や身体の健康を脅かす原因となるものがあるため注意が必要です。

睡眠に関する不安やトラブルは、何科を受診すればよいか悩む方が多いかもしれません。日本睡眠学会のホームページには、都道府県別に睡眠専門医の医師名・病院名が掲載されていますので参考にしてください。また、睡眠外来は心療内科や精神科のクリニックでも行われています。未成年の場合には小児科医に相談してみるのもよいでしょう。

睡眠に関する悩みは、生活習慣やストレス、他の身体疾患・精神疾患の影響を含めて専門的な知識と経験をもとに、適切な診断と治療ができる睡眠専門医への相談をおすすめします。

成長や発達に影響する子どもの睡眠障害

今は

O脚予防の エクササイズに挑戦！

運動
の
時
間。

両膝が外側に湾曲し、膝やふくらはぎの間にすき間ができる状態を指す「O脚」に悩む方は少なくありません。関節の変形が進み、O脚を引き起すことも。今回は、簡単な動きでO脚予防を促す方法をご紹介します。



agri-mas
presents

Enjoy! Easy Exercise

ウォーキングや
散歩の途中で
手軽にできます！

田中先生の
ワンポイント
アドバイス！

開放的な屋外での運動は、心身への良い効果も期待できます。公園にある鉄棒などに手について行けば、身体を支えられるので安心ですよ。

※熱中症や脱水に注意が必要です。こまめな水分・塩分補給を心がけましょう。

※夏の暑い時期は比較的涼しい時間帯、または温度調整ができる室内で行ってください。

後天的O脚の原因は？

- 筋肉不足 太ももの内側にある内転筋の筋力不足
- 姿勢不良 普段の立ち方や歩き方(内股・ガニ股)、脚を組む癖やスマートフォンの使いすぎ、猫背などの姿勢不良からくる骨盤の歪み

O脚のデメリットやリスク

- 脚の外側の筋肉が張りやすい・むくみやすい
- 歩行時のエネルギー効率が低下、疲れやすくなる
- 放置すると「変形性膝関節症」の原因にも

改善することで、脚のむくみ解消や
美脚効果、胸筋が伸びて美しい姿勢に！

①の状態でかかとを上げ、
つま先立ちでゆっくり3秒数えます。

3秒経ったらかかとを床に着け、
同じ上下運動を10回1セット、
1日3セットが目標です。

かかとを上げる高さは
このくらいが目標！



支えが必要な方は、テーブルなどに両手をついて行ってください



両脚のかかとを
付けて立ち、約90度に
つま先を開きます。

その際、両膝・ふくらはぎが
離れるので、付けるように意
識しましょう。



1 それでは、スタート！

2



今回のインストラクター
田中 峻也 先生

アグリマス(株)地域連携室長、理学療法士。四国医療専門学校・理学療法学科卒業後、2021年4月にアグリマス株式会社に入社、6月に地域連携室長に就任。理学療法士の専門知識を活用し、デイサービスでの機能訓練やオンラインレッスン、老若男女問わず地域の皆様に、ヨガ・ピラティス等の良さを取り入れた運動指導を行っている。



地域の健康コンシェルジュ 東京マルシェ



- 日本で最も「タベルコト」にこだわったデイサービス
- 毎日の運動習慣「ウゴクコト」にこだわったフィットネススタジオ
- ウェルネスにこだわったインターネット配信型テレビ局『健幸TV』を運営

健幸TV □

東京マルシェ池上
Yoga & Well Aging Studio

東京都大田区西蒲田2-5-1 クレードル池上
TEL:03-3751-1139

<https://agrimas.jp/>

の花薬局の「運動の時間。」は
動画でもご覧いただけます。

こちらからアクセス！



冷や汁

和食料理人・野崎 洋光さんに学ぶ

[材料 2人分]

- ◎さばの水煮缶 1缶(約200g)
- ◎豆腐(木綿) 150g
- ◎胡瓜 1本
- ◎塩 少々
- ◎トマト 中1個
- ◎大葉 4枚
- ◎みょうが
苔荷 適量
- ◎炒り胡麻 大さじ2
- (A)
◎田舎味噌 50g
- ◎水 400cc

[作り方]

- ① 胡瓜は小口切りにして塩を振り、しんなりしてから軽く揉み、さっと水洗いして水気を絞る。
- ② トマトはヘタを取ってから湯むきをして1cm角に切り、苔荷は小口切り、大葉は千切りにする。
- ③ ボウルに、(A)を合わせたもの、さばの水煮缶(缶汁ごと)を入れて軽く混ぜ合わせ、さらに①、②、すり鉢で半ずりした炒り胡麻も加えて軽く混ぜる。
- ④ 木綿豆腐を一口大に手でちぎって③に加え、軽く混ぜてから器に盛る。



缶詰は、汁にも旨味がたっぷりと含まれています。汁ごと使うことで、だし要らずの風味豊かな冷や汁に仕上がります。

豆腐は手でちぎると味がしみやすくなり、胡麻は半ずりしてから加えると香りが増します。冷や汁はご飯にかけたり、うどんや素麺の付け汁としても楽しめますよ。

胡麻や香味野菜の風味が食欲をそそる冷や汁は、暑い季節にさっぱりといただける一品。今回は、簡単なのに味わい豊かに仕上がる、缶詰を活用したレシピをご紹介します。



エネルギー(1人分) / 358Kcal 食塩相当量3.5g

ワン
ポイント

和食料理人・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「分とく山」を開店、2023年春まで5店舗を統括する総料理長。現在は、雑誌・テレビなど各種メディアを通して、わかりやすい説明と豊富なアイデアの料理を紹介する他、映画の料理監修など多方面で活躍。調理科学、栄養学をふんだんに取り入れた理論的な調理法に基づくわかりやすい和食を提唱。著書多数。温かい人柄にファンも多い。





イグアナは サボテンの下で



谷村志穂の
「なまなづ」

なたねの力を感じる
人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。

力 ラパゴス諸島の旅は、瞬く間に過ぎていった。

上陸するたびに異なる島の個性が現れ、多様な動物たちに迎えられた。

海にも陸にも、見上げた空にも、それぞれの動物たちが輝くようないすに存在し、戯れていた。いずれに天敵はあるはずだが、少なくとも人間は敵とは見なされていないらしく、鳥は我々の目の前で卵を産み、雛を育てる。水辺のアシカは光を浴びておっぱいをあげ、陸

のイグアナはサボテンの下で、その実が落ちてくるのをじっと待っていた。

海に入れば魚たちは巨群で現れ、平気で近くをすり抜けていった。書いていても思うが、目の前にあつても夢か現かと目を疑うような光景が続いた。

ガラパゴス諸島を巡る船も豪華な巨大クルーズ船から、乗合船のようなくchet制の形式まで運行されているが、私が乗ったのは客室八室の小舟だ。

小さな船で皆と一緒に過ごすの

で、大抵は食事も、デッキ上の丸テーブルで同席した。コロナが完全に収束したわけではないが、朝、昼、晩と食事を一緒にし、上陸した先々でもほとんど行動を共にする日々が続いたので、もはや親密になる以外にはこの船旅を楽しむ方法はないのがすぐにわかつた。ゲストは、アメリカ、アイルランド、オーストラリアからと、こちらも多様で、私は英語も下手な限りだが、ゲストたちが旅慣れていて、食事のテーブルでは毎日

会話が交わされた。

オーストラリアのシドニーから来ていた女性は七十代のドクターだった。子どもの頃に「ドリトル先生」のシリーズを読んでいたのは、私も同じ。彼女は、年に何度もまとったバケーションを取つては、一人旅をしているそうで、今度の旅ではスリッケースを二つもつて、南米北域を回っていた。スマホの画像には、花や動物ばかり。日本へも何度か来ているようで、香川県の直島にあるミュージアムの写真も見せてくれた。

