MEDICAL SYSTEM NETWORK GROUP

こころとからだに、
すこやかの"たね"。

なたね

VOL.
33
TAKE
FREE

ご自由に
お持ちください。

あの人の朝ごはん
レッドイーグルス北海道
橋本 僚 選手

なの花薬局の薬食同源
かす、に非ず。
酒粕は蔵人が醸す
もう一つの宝。
宮城県・新澤醸造店

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。

あの人の朝ごはん

アイスホッケーチーム
レッドイーグルス北海道

橋本 僚 選手

- 納豆
- キムチ
- 生卵
- 炊きたての白飯
- 味噌汁（豆腐とわかめ）

舞台は、灼熱のアイスリンク。"氷上の格闘技"と呼ばれるアイスホッケーの醍醐味は、なんと言っても圧倒的な迫力とスピード感だ。スケートで氷上を駆ける動きの速さ、スティックでパック（円盤型の球）をさばく音。選手同士がぶつかり合うコンタクトの強さやフェンスに衝突する臨場感。選手が次々と入れ替わる戦略性もアイスホッケーならではの魅力で、一度観戦するとハマる人が多いのも頷ける。

「体力勝負なので、朝食はバランスのいい栄養価が摂れる卵や、代謝アップに必要な納豆、キムチは欠かせないですね。あとは、2歳の息子が好きな豆腐を入れた味噌汁。時間のない時は、ご飯の上に納豆、キムチ、卵を直接のせてガーッと混ぜて食べます（笑）」。

『いつも通りにやれば』に頼り切らない強さ

95年の歴史を持つアイスホッケーの名門、王子の実業団チームを引き継ぐ形で2021年に誕生した、北海道苫小牧市を本拠地とするクラブチーム、レッドイーグルス北海道。王子時代からの豊富な優勝実績を誇り、橋本選手をはじめ日本代表選手を多く輩出する日本アイスホッケー界を牽引する存在だ。橋本選手はクラブチーム化後の初代キャプテンとして2季（2021〜23）チームを率いた。信頼厚きチームの支柱として活躍するトップ選手である。

「キャプテンを経験して学んだことは、みんながよく口にする『いつも通りにやれば勝てる（大丈夫）』という言葉の本質です。実は、この言葉を発する時点で、すでにチームがいつも通りではない状態なのだと。これは、負けを喫して学んだことです。大きなプレッシャーを感じる場面ではメンタルハイになったり、他人任せの動きになったり。個のスキルが高いチームなので、それぞれの良いものを出し合うためには、大事な場面でいかに持っているものを出し切れる力があるか。それを引き出せるよう、普段からチームメイトのふとした一言を意識して拾うようにしています」。

土壇場で本当に頼れるのは、『いつも通りにやれば』というルーティンに頼り切らない強い精神力。橋本選手はそのことを自らに言い聞かせ、また、チームメイトの言動にも耳を傾

け、ふとした一言で今どんな精神状態にあるのかと意識を巡らせる。

「お互いの滑るラインや、どんな時にシュートを打つのか。チームの連携には信頼し合う気持ちが大事ですから」。

ルーティンに頼り切らないのは、食事も同じだと言う。

「試合前にあれを食べなきゃとか、これを食べれば大丈夫などとゲンを担いでしまうと、ベストな環境が整わない時に言い訳にしてしまうので。その時々に合わせた対応を大事にしています」。

その言葉は、橋本選手のプレースタイルにも当てはまる。

「ポジションはディフェンダー（DF）なので守備の選手と思われますが、僕が試合中に心掛けているのは、〈攻撃の起点は守りの中にある〉ということ。守って満足するのではなく、相手の攻撃中にいかに“穴”を見つけてパックを奪い、味方のフォワード（FW：攻撃にあたるプレイヤー）に良いアシストができるか。ゲームチェンジャーでなければ、相手を脅かす存在にはなれないです」。

橋本選手はレギュラーシーズンで4年連続のベストDFを受賞している。

高校卒業後すぐに競技人生に飛び込んだ橋本選手だが、昨年オフに教員免許（中学・高校の社会科）を取得した。

「夢が2つあり、一つはプロアイスホッケー選手になること。そしてもう一つが学校の先生になることでした。選手生活を送りながら通信制大学で5年半、教育実習にも行き、念願が叶って取得できました」。

幼い頃からの夢を叶える。それも2つ。ブレない信念がなければ実現しないだろう。

「教育実習先の生徒たちが大勢、試合を観に来てくれて嬉しかったですね。小さな子どもたちにスケートを教える機会もあるのですが、教えることはやっぱり楽しい。伝える、だけではなく、伝わっている、と感じる時が大きな喜びです」。

地道な努力の大切さも、チームワークの素晴らしさも、そして、ここ一番という大勝負で力を発揮する強さも。「橋本先生」から学べる未来の生徒たちを羨ましく思う。

橋本 僚 選手

レッドイーグルス北海道：背番号/34、ポジション/DF、身長・体重/178cm・75kg、スティックハンド/レフト。1992年、北海道・岩内町出身。小学生からアイスホッケーを始め（泊村アイスホッケーチーム）、中学時代は札幌市のジュニアアイスホッケーチームに所属。強豪校、北海高校へ進学し卒業後、王子イーグルス入団。2021年、クラブチーム・レッドイーグルス北海道キャプテンに就任。U-18日本代表（2009-10）、U-20日本代表（2011-12）、2012年～日本代表。岩内町観光大使。泊村スポーツ大使。

優勝奪還へ！レギュラーシーズン大詰め！
アジアリーグ2023−2024
チーム&試合情報はこちら ▶

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。

ここ数年の発酵食ブームで脚光を浴びている「酒粕」。ビタミンB群やアミノ酸、食物繊維、オリゴ糖など栄養価の高い健康食材として知られています。

その酒粕に、旬があることをご存知ですか？酒粕は日本酒を造る際にできる副産物で、蔵元が新酒を搾り始める12月～3月頃までが新鮮な酒粕が出回る季節です。

『究極の食中酒®』無二を極める蔵元

「伯楽星（はくらくせい）」。日本酒の銘柄でこの名を知る人は、"食"にも興味がある人かもしれません。ワインなどの洋酒では食前酒、食中酒、食後酒という考え方がありますが、日本酒でも、食事とともに楽しむ「食中酒」という表現が浸透してきました。その火付け役が、宮城県の新澤醸造店が醸す「伯楽星」。『究極の食中酒』と銘打ったこのお酒はどんな料理の味をも引き立て、その魅力に惹かれる人が増え続けています。

「明治6年創業の当蔵は、味噌や醤油の製造から始まったため、今も"醸造"の文字が名前に残っています」。

そう話すのは、6代目杜氏の渡部七海（ななみ）さん。宮城県の地酒として名高い「あたごのまつ」「伯楽星」を醸す、老舗蔵の杜氏を務める若き実力派です。それもそのはず、新澤醸造店は、代表取締役社長の新澤巖夫さんもまた、2000年に県内最年少杜氏に就任した改革者。しかし、新澤社長が家業を継いだ当時の蔵は破綻寸前だったと言います。

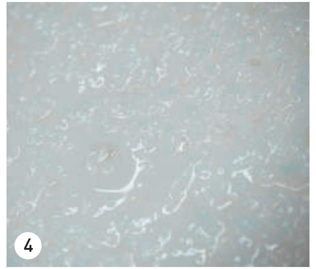
「社長の新澤は、売れるお酒を徹底的に研究していました。インパクトの強いお酒は美味しいけれど杯数を重ねると飲み疲れる。ならば、お代わりがくる日本酒を醸したい。食事と楽しめて飲み疲れない"究極の三杯目"を造ろう、と考えたのです」。

未知数だった「食中酒」という

①新澤醸造店の主要銘柄「伯楽星」「あたごのまつ」。愛宕山に根を張る松にちなみ名付けた「愛宕の松シリーズ」は長年愛され続ける銘酒

②「究極の食中酒」を醸すため、米の表層から不要成分を均等に削る「扁平精米」を採用し、洗米機と手洗いで丁寧に水洗し吸水。さらさらとしているのが特徴的

③6代目杜氏の渡部七海さん。入社2年目から杜氏を任され、「あたごのまつ　鮮烈辛口」が「トロフィー賞」受賞酒に



④酒母（しゅぼ）は糖を分解しアルコールを生み出すお酒の"母"。健良な酵母を培養しながら、味や香りの輪郭を作る

⑤酒母を大きなタンクに移し、水、麹米、蒸水を3回に分けて入れる三段仕込みで醪（もろみ）を造る

※醪とは、日本酒になる前段階の発酵中の液体のこと

⑥麹造り「出麹」作業。出来上がった麹を麹室から出した状態。乾燥させるために溝を作り表面積を大きくしている

⑦長い棒の先に小さな板をつけた道具（櫂）で、醪をかき回す作業。毎朝櫂入れをして状態を見極め30日間かけて発酵。人と自然の調和で成し得るお酒

ジャンル。認知が広がるまでに時間を要しましたが、その間、造って・検証して・改善する、を繰り返し、技術を磨き続けました。

震度6強、全壊判定。だが醪は生きていた！

研究と検証の末に誕生した「伯楽星」。専門家やメディアに取り上げられて評判を呼び、2005年には日本航空のExecutiveクラスに搭載、2010年にはFIFAワールドカップ公認酒に、さらにプレミアムラインの「残響」が米国グラミー賞のレセプションで振る舞われ、これから世界へと飛躍を夢見た2011年、あの東日本大震災が発生。蔵のあった大崎市は震度6強、蔵3棟と自宅が全壊となる壊滅的な打撃を受けました。

「ですが、仕込みタンクの中の醪は生きていました。歴史ある土壁の蔵は崩れ、同じ場所では復旧の目処が立たず、蔵の移転を決断。現在の川崎蔵で製造を再開しました」。

140年に渡り酒造りをした大崎市三本木には本社機能を残し、醸造蔵は70kmほど離れた川崎町へ。山形県との県境にある新天地は、蔵王連峰から戴く水の恵みがありました。

「幸いなことに、蔵人と醪は生きている。移転後は設備も充実させ、0.1℃刻みの温度調節ができる蒸し釜や世界最高精米が可能な精米機、最新の分析機器、搾ったお酒が常にベストの状態になるよう出荷管理も徹底しています」。

料理の味を引き立てながら芯のある綺麗な味を生むのは、米の精米歩合と、微細に温度調整した蒸米の出来が左右するのだと言います。さらに、蔵人たちの技術とデータ分析による判断値、理想の酒質へのこだわりが、すべての工程に反映されていきます。

蔵の数だけ酒粕がある。個性を映す神秘の味

精米→洗米・浸漬（しんせき）→蒸米→麹造り→酒母造り→醪（三段仕込み）→上槽（じょうそう）（熟成した醪を搾り、酒と酒粕ができる）→おり引き→ろ過→火入れ→貯蔵→瓶詰め。

酒造りは、大きく分けても多数の工程があります。厳選した米と水だけで、微生物の力を借りながら杜氏をはじめとする蔵人たちの情熱と技術によって醸されることで、それぞれの蔵元の信条を反映したお酒と酒粕が出来上がります。

新澤醸造店では、佐瀬式と呼ばれる巨大アコーディオンのような自動圧搾機で上槽を行います。袋状の濾布を被せた板が何重にも連なり、その板と板の間に醪を通して圧力をかけて搾ると、濾布には板状の固形物が残ります。それが、酒粕。

新澤醸造店の酒粕は、地元で長年親しまれている「あたごのまつ酒粕」として販売。丁寧に造られたお酒ほど酒粕が多く、新粕には、麹や米のかけら、酵母菌などが含まれフレッシュな味わいです。爽快でキレがあり、ふくよかさも感じる新澤醸造店のお酒は、酒粕もすっきりとした中に穏やかな香りと柔らかい舌触りを感じる極上品。リピーターも多いそうです。

「究極の食中酒」を目指す中で、日々変化すること。知名度があっても挑戦の手を緩めない新澤醸造店は、進化したお酒を次々と世に出しています。そこには、年齢や経歴、性別などに関係なく意見を出し合い、刺激し合い、協力して酒造りをするという信念があります。

「理想はあれど、思い通りにはならないんです。酒造りは生き物と対峙するようなもの。目の前にある状態から、どう理想に近づけていくか。昨日より今日、今日より明日、進化を続ける。そこが酒造りの魅力かもしれません」。

惑わない強い心と、飲む人・食する人に寄り添う心。そのバランスの良さとセンスが、醸す酒と酒粕に生きています。

⑧川崎蔵。震災発生時、醪は生きていたため大崎市から移転を決断、震災からわずか8ヵ月で製造を再開した

⑨巨大アコーディオンのような自動圧搾機で熟成した醪を搾ると、板状の酒粕が残る

⑩麹を出す見極めや醪を搾るタイミングは最終的に杜氏が判断する

⑪新粕は甘酒や粕汁にしたり、肉や魚に漬けて焼いたり、お菓子の生地に練り込むなど多彩に味わえる

⑫タンク内で踏み込み、空気を抜いて熟成させた「ねり粕」。アミノ酸などの旨味成分が増し色づく。奈良漬やチーズ漬けなどに

新澤醸造店
伯楽星／あたごのまつ
本社：宮城県大崎市三本木字北町63
川崎蔵：柴田郡川崎町大字今宿字小銀沢山1-115

なたねの根

秋野治郎の日々研鑽

春望

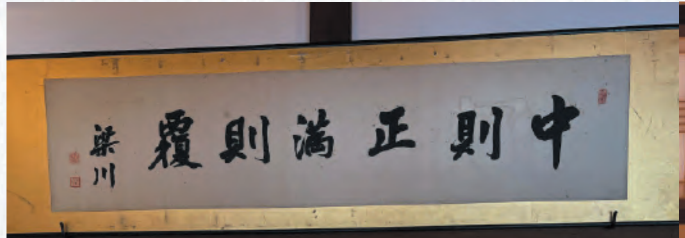
『山秀水清』
署名には『従三位 源容保（かたもり）書』とある。会津松平家は源氏の子孫として、源を名乗ることがあった。この書は陸奥国会津藩9代藩主、松平容保のものとされている。

幕末の悲劇の一つに、会津藩、松平容保が挙げられる。当時の世は「尊王攘夷」対「公武合体」「倒幕」対「佐幕」。京都では尊攘過激派が幅を利かせ治安が悪化。騒乱の京を鎮圧せよとの御達しで、容保に「京都守護職」の要請が届く。だが、臣下たちは猛反対。それは火中の栗を拾うようなもの。藩が疲弊し滅亡の危機に瀕するのは明らかだったが、容保は最終的に引き受けた。

浪士隊（のちの新撰組）は会津藩預かりとなり、主に長州藩の尊攘過激派によるクーデターを鎮圧するなど活躍した。それが、長州藩の会津憎悪の念を増大させた。その後、一貫して幕府側に立って参戦していたはずの薩摩藩が長州藩と秘密の提携を結ぶ。孝明天皇の崩御、大政奉還など思いも寄らぬ展開が続き、会津藩は「朝敵」と呼ばれることになる。最後まで孤忠を貫き、「義」を尽くした会津藩。新政府軍の会津攻めは熾烈を極め、戊辰戦争で大敗北を喫し、容保は重罪とみなされた。

北海道の開拓に向かえば藩主の助命と藩の再興をかなえる、との新政府の知らせに、東京に分散謹慎中の会津藩士たちがアメリカの蒸気船で小樽に上陸したのは、明治2年だった。

藩主のために大変な苦労をした臣下に向けた"慰労の書"が、保存のために私に託された。長らく古民家の修復保存につとめてきて、陳列している資料の中に、同じ幕臣だった榎本武揚の書があり、並べて欲しいとの望みが所以だった。



※箱館戦争を戦った幕臣、榎本武揚の書。号は「梁川」

容保の書を眺めていると、藩主の決断のために過酷な運命を強いられた臣下に対する書であることに違和感を覚えた。『山秀水清』―山秀デ水清シ　あまりにも美し過ぎるのだ。私は思いを巡らせた。唐の詩人、杜甫の『春望』だと思いが至った。

国破れて山河在り
城春にして草木深し
時に感じては花にも涙を濺（そそ）ぎ
別れを恨んで鳥にも心を驚かす

会津藩士にとって山とは会津磐梯山、水とは猪苗代湖ではないだろうか？

人の世がいかに荒廃しようが山河は昔の姿のままに存在し、自然界には変わらず春が巡ってくる。戦乱の世に胸が塞ぎ花を見ても涙が落ち、家族との別れを悲しんでは鳥のさえずりにも心は乱れる―『春望』はのちの戦後日本の復興を支えた。

小樽から20kmほど離れた余市（よいち）。「朝敵」「逆賊」と呼ばれながらも藩主に代わって渡道した会津藩士たちは余市に移住し、刀を鍬に持ち替え『緋の衣（あけ）』と名付けた天皇献上品となるりんご品種を実らせる。緋の衣とは、藩主容保が孝明天皇の御前で恩賜の緋色の衣でつくられた陣羽織を着て指揮する姿を彷彿させた。

容保の書は、開拓使分署（岩内分署）の時代から地元で大切に保管されていた品だった。

「地域薬局」として、土地に生きる人々、息づく物語に思いを寄せてきた。不思議と私の元にはこうした品々が集まる。人の命は死んだら何処へゆくのかと考えさせられるが、魂を宿した品々が地域で受け継がれることで、その命は還ってくると私は感じている。

"スポーツの宮様"として親しまれた秩父宮雍仁親王。その妃殿下勢津子様は、容保公の孫にあたる。日本スキー界の発展に寄与され、宮様スキー大会や北海道のシャンツェ（スキーのジャンプ台）建設に尽力された秩父宮様、その妃殿下がこの古民家の私設スキー場でスキーを楽しまれる写真が出てきて感銘を受けた。

松平容保と榎本武揚の書が並ぶ。その下に座っていると、維新の激動を愚直に生きた先人たちの会話が聴こえてくるようだ。

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」の館長でもある。

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！

大塚製薬株式会社
ニュートラシューティカルズ事業部
長谷部 晶子 氏

二子玉川女性のクリニック
院長
佐賀 絵美 先生
日本産科婦人科学会認定 産婦人科専門医、母体保護法指定医、日本産科婦人科遺伝診療学会認定医（周産期）、日本医師会認定健康スポーツ医、日本抗加齢医学会専門医

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 学術部
マネジャー
佐々木 麻里 薬剤師

今回のテーマは「早めに気づいて対策!女性特有の健康課題」

思春期、性成熟期、更年期、老年期。女性はライフステージに応じて、かかりやすい病気や症状が違ってきます。
それらの不調と密接に関与しているのが「女性ホルモン」。
女性の一生を通して心身に大きな影響を与える女性ホルモンによる健康課題と対策について考えます。

エストロゲンを知ることで、起こりうるリスクを予測

佐々木薬剤師　今回は「女性の健康促進」をテーマに、ライフステージに伴う女性特有の悩みへの対応について、佐賀先生にお話を伺います。まず、女性の健康には女性ホルモンが深く関わっていますが、その中の一つ「エストロゲン」は、どのような働きをするのでしょうか?

佐賀先生　女性ホルモンには、卵巣から分泌されるエストロゲン（卵胞ホルモン）と、プロゲステロン（黄体ホルモン）の2つがあり、女性の心と身体の状態はこれらのホルモンの影響を受けて変動します。エストロゲンは月経や妊娠に関与するほか、血管や骨、関節、脳など、全身に対する働きがあります。また、コラーゲンの生成に関わるため、肌の弾力や潤い保持に作用しています。エストロゲンの分泌量は20代にピークを迎え、およそ20年間の性成熟期を経て、40歳を過ぎるとエストロゲンの分泌量は徐々に減少し、45〜55歳前後の更年期では急激に減少します。

長谷部氏　エストロゲンの分泌量が減少すると、身体にどのような影響をもたらしますか?

佐賀先生　エストロゲンは骨の新陳代謝に関わるため、骨量の減少からくる骨粗しょう症のリスクや、血液中の脂質であるLDLコレステロール（悪玉）の生成抑制が低下し、脂質異常症のリスク、また、血管をしなやかに保つ機能が低下するため、動脈硬化による脳梗塞や心筋梗塞など深刻な病気を引き起こすリスクを高めることなどがわかっています。

佐々木薬剤師　エストロゲンの分泌量が増える思春期、性成熟期の女性に多い悩みには、どのようなものがありますか?

佐賀先生　思春期の女性では、月経不順、月経困難症（下腹部痛や腰痛、頭痛、吐き気、疲労・脱力感、食欲不振など）、また、月経の1〜2週間前から起こるイライラ、腹痛、張り、不眠などの不快症状を指す月経前症候群（PMS）が挙げられます。エストロゲンの分泌が盛んな性成熟期では、月経トラブルに加えて、子宮内膜症、子宮筋腫、子宮頸がんといった婦人科の病気があらわれやすい時期といえます。

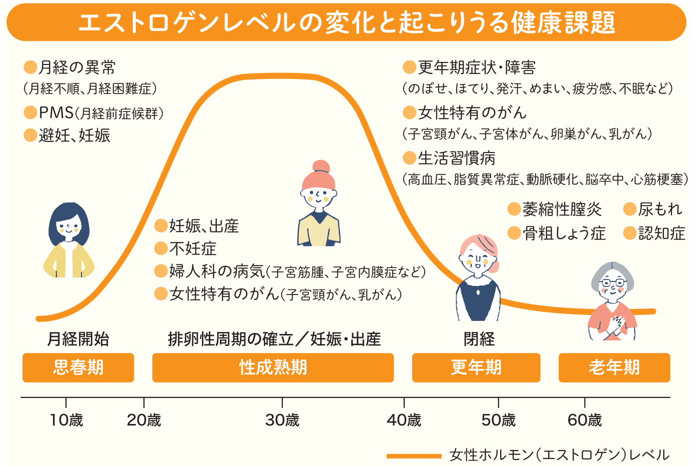
長谷部氏　月経トラブルのつらい症状に対処法はありますか?

佐賀先生　問診や検査を十分に行った上で、薬物療法を行い

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実践していくことが大切です。

ます。薬物療法には、痛みを抑える対症療法と、卵巣や子宮内膜に直接働いて痛みや症状の発生原因を抑えるホルモン療法があります。月経不順は過労やストレスからくるホルモンバランスの乱れによる場合が多く、休息やストレス解消、適度な運動といった生活習慣の改善も大切です。しかし、つらい症状がある場合は我慢せず、婦人科にご相談いただければと思います。



エストロゲンに似た働き、注目成分「エクオール」

佐々木薬剤師　更年期の女性には、どのような悩みがありますか？

佐賀先生　のぼせ・ほてりといったホットフラッシュは代表的な症状の一つで、急に顔が熱くなったり、汗が止まらなかったりします。その他、めまい・耳鳴り、頭痛、動悸、倦怠感や無気力、不眠、手指の腫れや痛み・変形、皮膚の乾燥、喉の渇きなどがあります。

長谷部氏　更年期症状・障害には、どのような治療法がありますか？

佐賀先生　減少したエストロゲンを補充するホルモン補充療法や、漢方薬処方、抗うつ薬・抗不安薬などによる治療法があります。更年期症状と思っていたら、実は内科疾患が潜んでいる場合もありますので、気になる症状がありましたら一人で抱え込まずに婦人科に相談してみてください。

長谷部氏　エストロゲンの分泌量は30代後半～40歳前半にかけて徐々にゆらぎ始めます。「プレ更年期」として日頃からできるセルフケアはありますか？

佐賀先生　エストロゲンに似た働きを持つ「エクオール」含有のサプリメントの摂取が、ホットフラッシュの緩和に役立つという報告があり、改善を図る選択肢の一つとして患者さまにご提案しています。

佐々木薬剤師　なの花薬局の店頭で「エクオール」含有のサプリメントをお求めになる患者さまもいらっしゃいます。活用したい女性は多いと思います。

佐賀先生　「エクオール」は、大豆イソフラボンを腸内細菌で代謝することにより生まれる成分ですが、残念ながら誰もが腸内で「エクオール」をつくり出せるわけではありません。腸内に「エクオール」を産生できる菌を保有している人の割合は日本人の2人に1人です。

佐々木薬剤師　大豆イソフラボンは女性の身体に有用であることは広く知られていますが、日頃の食事で大豆食品をいくら摂取しても「エクオール」を産生できない方は、サプリメントの活用を検討するのもよいですね。

佐賀先生　当院を受診される患者さまの中には、血栓症の既往などホルモン補充療法が禁忌である方も少なくありません。また、ホルモン剤の投与に抵抗感を示される方もいらっしゃいますので、大豆を乳酸菌で発酵させた「エクオール」含有のサプリメントをご紹介すると、安心される患者さまも多くいらっしゃいます。

長谷部氏　人生100年時代と言われる今、エストロゲンの恩恵を受けない期間が長くなり、老年期に起こりやすい血管や骨、皮膚などのトラブルや病気への備えとしても「エクオール」は期待できると感じますが、いかがでしょうか？

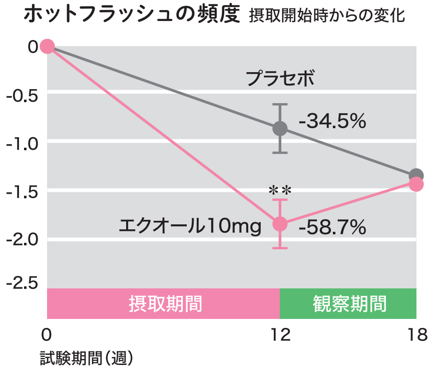
佐賀先生　日本の女性の平均寿命は87.09歳（令和4年）で、健康寿命との差は約12年と言われています。老年期における転倒骨折や脳血管疾患は要支援・要介護の原因にもつながり、健康寿命を延伸するためにも早期から予防対策を始めることは大切です。

長谷部氏　エストロゲンの減少カーブをできるだけ緩やかに、ということですね。

佐賀先生　女性の身体は一生を通して様々な変化を遂げます。更年期症状や内科疾患リスクが上昇する年齢は、仕事、育児、家事、介護などが重なる時期でもあります。セルフケアに加え、些細な症状を含めた女性特有の悩みを婦人科医にご相談いただき適切な診断・治療を受けることで、一人でも多くの女性が笑顔で輝ける毎日を送っていただきたいと思います。

佐々木薬剤師　本日は大変参考になるお話をありがとうございました。なの花薬局を通じて女性の身体と健康についての身近な相談役として健康をサポートするよう積極的に取り組んでまいりたいと思います。

更年期症状に対するエクオール含有大豆乳酸菌発酵食品の効果



T Aso. et al., J Women's Health 21: 92-100, 2012

二子玉川女性のクリニック
婦人科・産科・心臓血管外科

東京都世田谷区玉川3-7-1 新二子玉川ビル2F
月・火・木・金　9:00～12:30、14:00～18:00
第1・第3土　9:00～12:30　水・日・祝日 休診
TEL：03-6447-9117
https://www.futakotamagawa-josei.com/

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。

①電話やLINE公式アカウント「つながる薬局」で、かかりつけ薬剤師にいつでも相談できます。新しいお薬が追加された時やご自宅で副作用があると感じた時などに安心です。

②普段服用している処方薬と、市販薬やサプリメントとの飲み合わせについても気軽に相談できます。

VOL.10

なの花薬局 川崎塚越店
磯﨑 かほり 薬局長

患者さまを、家族だと思って。

～「かかりつけ薬剤師」がいる安心感を～

「お薬は、ご自宅に帰ってから飲むもの。”これ嫌だな“と思いながら飲むお薬と、”これは身体に効いていくんだ“と前向きな気持ちで飲むお薬は違うと思っています。できれば、後者の気持ちで治療に向き合えるお薬になって欲しいですね」。

笑顔の絶えない、磯﨑薬局長。神奈川県川崎市幸区の住宅街にある、なの花薬局川崎塚越店には、お薬の一元管理を任せたいと「かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師」を希望される患者さまが多くいらっしゃいます。

「以前、職業柄お忙しく、〈とにかく薬を早く出して〉と、あまり話し掛けることができない男性患者さまがおりました。しかし、腎機能の検査値を見せていただくと徐々に落ちており、このままだと透析が必要な状態になるかもしれないと思い、処方内容の変更を担当医に提案しました。門前の医師とは普段からトレーシングレポート※を持参するなど頻繁にお会いしているので、変更を承諾いただきました。患者さまに経緯をお伝えしてお薬の変更をご提案すると、〈ぜひお願いしたい〉と。その時から、患者さまの方から話し掛けてくださるようになり、〈いつもありがとう〉と感謝の言葉をいただいた時は本当に嬉しかったですね」。

糖尿病内科、循環器内科、皮膚科、小児科などの処方せんが集まる川崎塚越店。

「私自身、患者さまの検査値や体調を継続してみていきたいという思いがあって。糖尿病は食事など生活習慣が関与しますし、小児科の場合はご兄妹がいたら一緒にお薬を管理することで親御さんも安心していただけるのではないかと。一人暮らしのご高齢の患者さまは多種類のお薬を飲まれているため、飲み残しやお薬の管理にお困りの方も多いと感じています」。

会って、話して、患者さまが笑顔になる。それが一番の喜びだと話す磯﨑薬局長。

「些細なことでも相談していただきたいです。先日、ご高齢の患者さまが『この豆腐まだ食べられるかい？』って（笑）。まるで家族みたいですよね！」

住み慣れた地域に、信頼できるかかりつけ薬剤師がいることは、とても心強いことです。

※患者さまの情報を共有するレポート

かかりつけ薬剤師のメリット

こんな方に！

・お薬が多くて管理が大変
・子育てや介護で急な病態変化が心配
・市販薬と今飲んでいる薬って大丈夫？

- 複数の医療機関からの処方薬や市販薬などをまとめて管理します
- 夜間・休日でも相談できます
- お薬の効果や、副作用・重複投薬・相互作用などを継続して確認
- 市販薬・健康食品・サプリメント・介護用品などの相談もできます
- 家に余っているお薬を管理します

ご希望の方は薬局スタッフまで！

～患者さまの声～

普段の処方薬を把握していただけるので、新しいお薬が出た時などに適切なアドバイスをいただけて安心（20代・3児の母）

毎回違う薬剤師さんだと、一から説明しなくてはならない。診察時に聞き忘れたことや医師に言いづらい事も相談できる（40代・男性）

私が勤務する薬局はこちら！

なの花薬局 川崎塚越店

神奈川県川崎市幸区塚越2-157
営業時間:月・火・水・金　9:00～18:00
木　9:00～17:00
土　9:00～13:00
日曜、祝日休業
TEL:044-548-0933　FAX:044-548-0944

教えてドクター!

「女性の生活改善薬」

~低用量ピルの副効用~

「低用量ピル」と聞いて、どんなことを連想しますか?「ピル=避妊効果」とともに、ピルは「太る・むくむ」などの副作用を連想する方も多いことでしょう。しかし、ピルは正しく服用すれば、女性の身体に多くのメリットをもたらす"生活改善薬"でもあるのです。今回はピルへの古いイメージを更新し、上手な付き合い方を学べるお話です。

そもそも低用量ピルとは、どんなお薬?

低用量経口避妊薬(低用量ピル:OC)は1960年、米国食品医薬品局(FDA)が世界初の経口避妊薬として「エナビット10」を承認したことが始まりです。女性ホルモンである卵胞ホルモン(エストロゲン)と黄体ホルモン(プロゲステロン)の合剤で、当時は高用量ピルだったため胃腸障害や静脈血栓塞栓症などのリスクがあると問題視されました。しかし、73年に副作用を改善したものとして低用量ピルが開発されました。日本で低用量ピルが承認・発売となるのは米国から遅れること約40年後の99年、国連加盟国で承認されていなかったのは、日本だけでした。

低用量ピルの使用目的は「避妊」でしたが、長期にわたる研究から、月経困難症(月経に随伴して起こる病的症状:強い下腹部痛や腰痛、頭痛、嘔吐、食欲不振、疲労感、気分変動等)の改善をはじめとする「副効用」が明らかになり、日本では、月経困難症の治療としてLEP製剤(low dose estrogen-progestin:低用量エストロゲン・プロゲスチン配合薬)が2008年に保険適応となりました。避妊目的の自費診療で用いるOCと、月経困難症や子宮内膜症に伴う疼痛などの治療の目的として保険診療で用いるLEPを区別しています。

現在は、第4世代。進化し続けるピルの副効用

低用量ピルの登場により、ピルに含まれるエストロゲンは50μg未満となり、それまで隠れていた黄体ホルモンの男性ホルモン作用が、エストロゲンの利点を打ち消していることがわかりました。そこで、黄体ホルモン活性を高めた第2世代では、男性化症状(にきび、多毛、体重増加)が顕在化され、これを解決する試みとして、1服用周期中の前半は黄体ホルモン剤の量を極力少なくし、後半に量を増やすという段階型

進化した低用量ピル。正しい服用で女性特有のトラブルを改善する治療薬に

ピルが考案されました。これは自然のホルモン分泌パターンに似ていることから安全性が高いものとして迎え入れられ、男性化症状や不正出血が軽減。その後、黄体ホルモン活性をさらに高めた第3世代（デスゲストレル）、男性ホルモン活性のない第4世代（ドロスピレノン）の黄体ホルモンが開発されました。

このようにエストロゲンの使用を減らす（＝静脈血栓塞栓症を減らす）ために、黄体ホルモン活性を上げながら副作用を軽減し、同時に男性ホルモン活性を下げる黄体ホルモンが開発されるなど[図1]、世界各国の研究者たちによって低用量ピルは改良・進化を続け、副作用と副効用の評価は大幅に変わってきているのです。

世代・薬剤名	黄体ホルモンの種類	黄体ホルモン作用	男性ホルモン作用
第1世代 ルナベル 等	ノルエチステロン	＋	＋
第2世代 ジェミーナ 等	レボノルゲストレル	＋＋	＋＋＋
第3世代 マーベロン 等	デスゲストレル	＋＋＋	＋＋
第4世代 ヤーズ ヤーズフレックス ドロエチ	ドロスピレノン	＋	− (0.0)

［図1］

月経困難症の改善から婦人科疾患の予防まで

低用量ピルは、避妊効果や月経コントロール以外にも多くの副効用（＝利点）があります。

子宮内膜を薄くし、子宮内膜からのプロスタグランジン（子宮を収縮させる物質）の産生を抑制する作用により、月経痛の軽減、経血量の減少、第4世代黄体ホルモン含有のLEPの場合は、月経不快気分障害にも有効で、月経前症候群（PMS）の改善効果も期待できます。

子宮内膜症に伴う月経痛や月経時以外の下腹部痛・腰痛の軽減、子宮内膜症の病巣（卵巣チョコレート嚢胞、ダグラス窩の硬結・圧痛、結腸・直腸・膀胱子宮内膜症）縮小効果、さらに、排卵抑制作用による卵巣がんリスクの低下、子宮内膜増殖抑制作用による子宮体がんリスクの低下、その他にも大腸がんリスクの低下、にきびや多毛症の改善など、良い作用がたくさんあります[図2]。

ただ、服用を開始したばかりの時期はホルモンバランスの変化によって、軽い吐き気や不正出血などの副作用が一時的に出ることがありますが、これらは1～3ヵ月ほどでおさまる場合がほとんどです。低用量ピル（LEP）には女性の生活の質を向上させる良い作用があるだけでなく、婦人科疾患の改善・予防にもつながります。

40代からは治療法を再考慮。個々に応じた代替治療を

低用量ピルは閉経するまで服用できるお薬ですが、OC・LEPガイドライン（2020年度版）では、50歳以降は投与しない、40歳以上は有益性と危険性を十分に検討する、となっています。これは加齢に伴う心血管疾患や静脈血栓塞栓症のリスクが上昇するためで、40歳以上では個々に合わせた代替療法への変更を検討していきますので安心してください。

その他、服用禁忌としては、喫煙者、重症高血圧症、血管病変を伴う糖尿病、妊娠・授乳中、心臓弁膜症、重篤な肝障害、前兆を伴う片頭痛、血栓症の既往などが挙げられますが、受診時に服用禁忌となる疾患や病態がないか、慎重投与例に相当しないかを丁寧に問診しますので、低用量ピルの有益性を得るためにも、まずは受診し相談することが大切です。特に喫煙は、禁煙することで服用が可能となります。月経の悩みを改善し、子宮頸がん・乳がんなどのリスクを減らすこともでき、生活習慣を見直す機会にもなります。

日経BP総合研究所が2021年に実施した「働く女性1956人の生理の悩みと仕事と生活」調査では、女性社員の6～7割が毎月5日、年間約60日間の月経不調を自覚し、その間の仕事の生産性が約6割に低下する、と回答しています。欠勤だけではなく出勤していても生産性が低下した状態を招き、その労働損出は年間4911億円と試算されています。職場における「生理についての知識不足」を解消すべく、婦人科受診の重要性を啓蒙したり、受診しやすい施策を講じることは必須であり、それは学業にも同様のことが言えます。

激しい月経痛や月経前症候群（PMS）などで悩んでいる方は、つらさを我慢したり放っておいたりせず、低用量ピルの様々な副効用を治療の選択肢として考え、一度、婦人科診察でご相談いただけたらと思います。

低用量ピル（LEP）の副効用例 ［図2］

- ●月経困難症（月経痛など）の改善
- ●月経不順の改善
- ●月経前症候群（PMS）の改善
- ●経血量の減少
- ●貧血改善
- ●卵巣がん・子宮体がんのリスク低下
- ●大腸がんのリスク低下
- ●にきび・多毛の改善
- ●子宮内膜症による疼痛の軽減

※喫煙者や前兆のない片頭痛のある人、軽度の高血圧、糖尿病や血栓症の既往など服用に注意が必要な人もいるため、問診や検査を十分に実施した上で処方されます

［今回のドクター］

医療法人社団
さくら女性クリニック 院長

土橋 義房先生

北海道大学理学部化学第二科中退、弘前大学医学部卒業。弘前大学医学部附属病院産婦人科を経て、青森県三沢市立三沢病院産婦人科医長。福島県呉羽総合病院産婦人科、青森県黒石市国民保険黒石病院産婦人科、弘前大学医学部産婦人科助手、北海道千歳市立総合病院産婦人科医長。2004年より現クリニック院長。医学博士、日本産科婦人科学会認定 産婦人科専門医、日本女性医学学会認定 女性ヘルスケア専門医。

今回は

骨盤まわりのストレッチに挑戦！

血流のアップ、むくみ・冷えの解消促進、疲れにくくなる…今回は、身体のあらゆる箇所に影響を与える「骨盤」まわりのストレッチをご紹介。長時間デスクワークをする人、足を組んで座る人などは必見ですよ！

運動の時間。

agri-mas presents

Enjoy! Easy Exercise

まずは呼吸法をマスター

【リラックス呼吸法】

椅子に座り、両足を肩幅に広げ、両手をおへその下に添えます
①8秒かけてゆっくり息を吐く
②4秒かけてゆっくり息を吸う
③2秒息を止める
④8秒かけてゆっくり息を吐き切る
この呼吸法は、ストレッチ中にも行いますよ

それでは、スタート！

1

椅子に座り、右足を反対の足の上にのせます

乗せた右足は無理のない範囲で水平に。足首は90度、つま先は正面を向くようにします

2

お尻を左右に揺らします

右、左… 重心を置く方の坐骨（ざこつ）が椅子に触れる感覚で数回揺らします

3

次に、身体を前後に揺らします

左右の坐骨と恥骨、それぞれに体重をかけるように揺らします

4

8秒かけてゆっくりと息を吐きながら、身体を前に倒します

左右の坐骨が椅子から離れないように意識しましょう

5

身体を倒したまま4秒かけて息を吸い、2秒息を止め、8秒かけて息をゆっくり吐き切ります

身体を起こして終了。反対の足を上げ、①〜⑤を繰り返します

女性の健康促進にも！

筋肉の柔軟性アップ＝血流アップ

寒さや長時間のデスクワークは血液循環に悪影響を及ぼします。骨盤ストレッチをして骨盤周りの筋肉を柔軟にし、手足や内臓への血流を増加させることで酸素が運ばれ、むくみや冷え性、生理痛の緩和に効果的です。また、骨盤を調整し身体のバランスが整うことで、肩こりや腰痛の改善も期待できます。

あぐらをかける方は「中級編」にも挑戦！

右ページ下のQRコードから動画をチェック

今回のインストラクター

夏目 美穂 先生

アグリマス（株）北海道営業所長、理学療法士。札幌リハビリテーション専門学校・理学療法士科卒業後、予防リハビリテーションに興味を持ち、東京で腰痛・膝痛予防教室を担当。地域づくりと高齢者のフレイル予防を目的に2023年8月、アグリマス(株)入社。現在は北海道喜茂別町にて保健事業と介護予防の一体的な実施事業の旗振り役として奮闘中。

なの花薬局の「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！

地域の健康コンシェルジュ 東京マルシェ

Tokyo Marche

●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
●ウエ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

アグリマス株式会社
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/

和食料理人・野崎 洋光さんに学ぶ

鮭の粕汁

酒粕と根菜をたっぷりと使った粕汁は、
体を芯から温めてくれる、冬ならではの汁物。
濃厚でこっくりとした味わいと、
ほのかに香る酒粕に心もほっと落ち着きます。

エネルギー（1人分）／272Kcal　食塩相当量2.7g

[材料 4人分]

- ◎鮭（甘塩）…… 200g
- ◎里芋 …… 130g
- ◎大根 …… 100g
- ◎人参 …… 70g
- ◎コンニャク …… 80g
- ◎椎茸 …… 40g
- ◎ゴボウ …… 50g
- ◎油揚げ …… 1枚
- ◎長葱 …… 1本
- ◎水 …… 1000cc
- ◎昆布（10cm角）…… 1枚
- ◎練り粕 …… 150g
- ◎味噌 …… 80g

[作り方]

1. 里芋は皮をむき、一口大に切る。大根、人参は1cm幅のイチョウ切りに、コンニャクはスプーンで一口大にちぎる。すべてを水とともに鍋に入れて火にかけ、煮立ったら具を水に取り、水気をきる。
2. 鮭も一口大に切り、椎茸は石付きを落として十字に切り、どちらも沸騰した湯に30秒ほど浸して冷水に取り、鮭はウロコや汚れをこすり取ってから水気を拭く。
3. ゴボウは3mm幅の小口切りにし、水で一度洗う。
4. 油揚げは横半分に切り、1cmの幅の短冊に切る。長葱は1cm幅の小口切りにする。
5. 鍋に、水、昆布、①〜③の野菜とコンニャクを入れ、上に鮭をのせて火にかけ、ひと煮立ちしたら鮭をいったん取り出し、野菜が柔らかくなるまで煮る。
6. 野菜に火が通ったら味噌で味付けし、鮭を戻し入れ、練り粕を溶き入れる。④の油揚げと長葱を入れ、長葱に火が通ったら、お椀に盛る。

ワンポイント

- ●鮭のウロコ取りは、湯に軽く通してから冷水に入れると、鮭のコラーゲン（ゼラチン）を残したまま、簡単に取れます。
- ●鮭に火を入れ過ぎると苦味が出るので要注意。鍋がひと煮立ちしたら取り出し、味噌汁ができ上がった最後のタイミングで戻しましょう。

野崎洋光さん（@nozaki_hiromitsu）公式Instagramもチェック！

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年より務めた「分とく山」を2023年12月で勇退。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、栄養学をふまえ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。

谷村志穂のなたね

蜘蛛の糸

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。

食事に出かけた先で、「何か苦手な食材はありますか?」

丁寧にそう訊いてもらう機会が増えてきた気がする。最近は、そう訊くことがある種マニュアル化されているのかもしれない。

私は本当は、食べ物に苦手は特にないのだが、

「生牡蠣が、だめです」

と、答えるようになって、五年くらいが過ぎた。

実は生牡蠣は大好物なのだが、小さな声で、そうやってもにょもにょっと答える。苦手なわけじゃなくて、諦めているんです、と内心で呟いている。皆さんは気にせず、どうぞ、と、なかなかに卑屈。

実は牡蠣には、これまで二度もあたっている。二度目は、数日まったく動けなくなるほど反応がひどく、それなりに周囲にも迷惑をかけたので、以後は諦めるようになった。

先日、北海道で、あるお寿司屋さんの大将の話を聞く機会があった。聞く、というよりは、この先北海道で飲食業を始める若い人たちが、そのベテラン大将にあれこれ質問するのを聞いていた形だ。

はじめ、北海道の海産物の話がいろいろ続き、聞いているだけでも心が躍った。北海道にもふぐや松葉蟹がいるらしいことも知る。北海道の食材の豊富なこと。若手は期待に胸を躍らせているのかと思いきや、牡蠣に話が及ぶと、急にトーンが下がった。

「牡蠣は本当に魅力的ですが、やはり怖いんですよね。あてたくないんで」

するとベテラン大将の方は、さらりと答えた。

「そうかい? だけど牡蠣なんて、確率の問題だっていうもんね。牡蠣だけじゃなくて、アニサキスなんて、いろんなのにやっぱりいるし、仕込みの時によく見ているつもりでも、どうしても見逃すことがある。全くあたらないなんてないのさ。うちだって年に何回かはお詫びするんだ。だからやらないって言うよりは、やることはやって、やっぱり出たら、ちゃんと謝りに行くっていうのをするって言うかね」

それから大将は大らかに、とある深海魚の内臓には、それはもう、寄生虫はうじゃうじゃいるよ、なんて話をしてくれた。うじゃうじゃ(想像するとしばらく食べられないかも、と私は感じたので、その深海魚の名前、書かないでおきます)。

そんな話を聞きながらも、今は

とにかく用心社会、用心、また用心で道を渡っていくのが推奨される社会なんだよなとも考えていた。
一応、用心のために、これこれ、禁止します、という制限は、子どもやお年寄りでは、なおのことではなかろうか。
例えば、高齢者の施設では、食べ物にも禁止食材が多いと聞く。噛みきれなかったり、喉に詰まったりしたら大変だから、気を配られている。
亡くなった父が最後にお世話になった施設では、部屋で紐やロープを貼るのが禁じられていた。理由は一つではなかろうが、つまずいたり、引っ掛かるのも危ないからだと伝えられた。
ところが父は、自宅にいた頃から室内にロープを貼るのが好きで、よく陽の当たる窓辺や、壁沿いにロープをかけて、そこにタオルや雪で濡れた衣類を引っ掛けていた。工夫なら他にもやりようがあったとは思うのだが、母が他界してひとりになると、それはもう伸び伸びとロープや柔らかい針金みたいなものを駆使して、張り巡らせていた。蜘蛛の糸ではないが、それはもはや衝動のようにも見えた。
施設では、小さなものは自分で手洗いして、タオルハンガーなどにかけていた。ロープが足りなかったようだ。帽子やコートをかけられるハンガーフックも届けたのだが、父はまた独自に工夫をはじめた。コンビニエンスストアで買い物したレジ袋を細く切って、それをこよりのように編み、自分でロープを作り始めたのだ。窓辺のカーテンのタッセルハンガーに手作りのロープをかけて、そこにも手袋や帽子をかけて、満足そうにしていた。狭い部屋でも、それが父にしっくりきていた。規則違反だったろうに、やめてくださいとは、言わないでくれる施設の方々に感謝があった。
札幌にあるこの施設では、お正月のお餅に関しても、話し合いが重ねられたと聞いている。お餅の事故を防ぐためには、お餅を食べないのが一番なのは自明の理だ。けれど、正月の餅つきのような行事を楽しみにすることは、お年寄りには生きる力にもなることだってある。餅を禁じるのではなく、小さくちぎるなどして、まだ看護の人の力も借りて、餅つきをしてはどうだろう、と話し合いが重ねられたそうだ。結局は、叶わなかったようだが。
そうなのだ。人は、幾つになっても、病気になっても、自分にしっくりくるものを、生きる力にしていく。

健康ならなおのこと、オートバイに乗りたい。ダイビングがしたい。たまには大酒を飲んでみたい。旅がしたい。理屈に合わない恋愛に没入してしまう。その道の先の輝きに、惹かれてやまないのも人らしさだ。
男友達は最近、二人の男の子の父になった。子どもにどんな体験をさせようか、させまいか、ものすごく考えているのだと生真面目に伝えてきた。
『子どもが体験するべき50の危険なこと』という翻訳書を買ったと、見せてくれた。
最初のページにあるのは、まず、電池を舐める、であった。指先に瞬間接着剤でつけてみる、もあったろうか。
用心社会が進み、用心しすぎないで生きていく社会にも、知恵が張られていく。教科書までできていたのに驚きながら、彼はお父さんになったのだ、と、微笑ましく聞いていた。

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2022年10月に刊行の生殖医療を題材にした『過怠』（光文社）