

なたね

“ここらところからだと、
すこやかかな”なたね。

VOL.
38
TAKE
FREE

ご自由に
お持ちください。

あの人の朝ごはん

シンガーソングライター・
作曲家・音楽プロデューサー

大橋トリオさん

なのさんぽ

波穏やかに、
瀬戸内の多島美へ

広島県三原市

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

シンガーソングライター・
作曲家・音楽プロデューサー

大橋トリオさん



- 土鍋で炊いた白飯で薬味たっぷり鯛のマゴ茶漬
- 濃い緑茶(茶漬け用)
- 胡瓜のぬか漬

7

「8年前から使っているハリオの土鍋は、蓋が耐熱ガラス製でツマミ部分にホイッスルが付いているんです。お米を火にかけて10分強でピーッと鳴るので、そのまま1分待って、火を止める。その後15分ほど蒸らすので、だいたい30分でご飯が炊けます。鯛も30分くらい漬けると丁度いい加減になるから、お米を火にかけてと同時に、柵で買ってきた鯛を切り始める、という流れですね。」

目を瞑っていても情景が浮かぶ詳細な説明は、大橋トリオさん自らがキッチンに立ち、手際よく炊事していることを物語る。

「郊外のスタジオで音楽合宿をする時に食べる『定番の朝ごはん』があるのですが、それが鯛のマゴ茶漬。僕が作って、みんなに食べてもらって感じですね。」

自分のペースを保つことで生まれるもの。

自身の楽曲はもちろん、他のアーティストへの楽曲提供やプロデュース、映画音楽、CMソングの制作など幅広く活動する大橋トリオさん。音楽活動や生活の拠点を東京に置きながら、郊外に別荘兼プライベートスタジオを持ち、二拠点生活をしているのだそう。

「お米は、その地域の直売所で買って精米したてのものを使ったり、魚も時期によってはイサキだったり。漬けダレは醤油にわさびと黒胡椒を多めに入れて、葱、大葉、茗荷をたっぷり加えてごちゃ混ぜにするんです。これは、父親が釣りをした時に漁師さんから教わったレシピで、最初に漬けたけをご飯の上のせて食べ、シメはお茶をかけて。お茶を鯛に直接かけると火が通り過ぎるので、茶碗の縁からそっと回し注いで、具材を少しずつ崩しながら食べるのがおすすめです。」

レシピや食べ方、選ぶ食材一つひとつに、ちょっとしたエピソードが存在する。食事の話なのだが、なぜか大橋さんの楽曲を聴いているかのように耳心地よく言葉がすっと入ってくる。「味変には、塩辛や明太子があると、ちょっと豪華になるんですけど。最近福岡に行ったら必ず買う『できたてめんたい』が気に入って。でも、やっぱり一番は、胡瓜のぬか漬けかな。母親のぬか漬けをずっと食べてきたので、この味は外せないですね。」

豊かな自然に囲まれているというプライベートスタジオでは、どのように過ごしているのだろうか。



広島県三原市 MIHARA



今回のナビゲーター

なの花薬局 セトピア店
上本 みゆき 薬剤師

全国津々浦々、
なの花薬局のあるまちをぶらり散歩。
「地域薬局・地域薬剤師」だからこそ知る
地元の魅力や物語を、
なーのと一緒にマチ掘りします。

なの花“をゆけば、地域の宝物ストーリー”
なーのちゃんしほ。



大橋トリオさん

ボーカル、楽器演奏、作曲など「一人」で多役をこなす大橋トリオ。耳心地の良い歌声とメロディライン、洗練されたアレンジを武器に、自身の楽曲はもちろん、上白石萌音やlily(石田ゆり子)など様々なアーティストへの楽曲提供やサウンドプロデュースも手がける。映画『余命1ヶ月の花嫁』、NHK土曜ドラマ『探偵ロマンズ』の音楽、TBS番組『世界遺産』のテーマ曲なども制作。最近では、是枝裕和監督の短編映画『ラストシーン』の劇伴、メディカルシステムネットワークグループなの花薬局の新TVCMの音楽「ひだまりの傘」を担当。2026年3月には17th Album「A BAND」をリリース。

「前日に、しこたまお酒を飲んでも朝陽とともに目が覚める。いや、目を覚まさざるを得ない環境というか(笑)。自然が多くていいのですが、竹や雑草は、暴力的に増えるし、2年に1回はスズメバチが巣を作りますね。ムカデやゲジゲジもいるし、クモはお友達ですね(笑)」。

情報にあふれる東京では、刺激をあえて遮断したくなることもあるはず。しかし、都会から切り離されたような穏やかな空気が流れるもう一つの場所は、音楽家としての大橋さんにどんな影響を与えているのだろう。

「今までマイペースに活動してきた人間なので、やはり自分のペースを保てる時間や空間があるというのは大きいです。それがないとたぶん何もできなくなるといいますか」。

音楽を自由に追求できる場所。思いついた時にすぐ集中できて、バンドメンバーがいればセッションして全身で音楽を楽しむ。自分のペースで、自分を開放できる場所。何かに縛られている“という感覚を手放す時間が、表現に新しい余白をもたらすのかも知れない。

今年3月にリリースしたニューアルバム『A BAND』は、2013年発売のアル

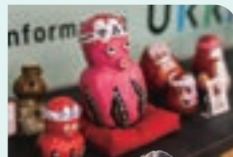
バム『purged』以来の大橋トリオ流”ロック“をテーマに据えた、原点回帰と進化を同時に体現できる作品となっている。試行錯誤を繰り返すアルバム制作の中で収録曲『ひだまりの傘』は、最後まで作詞家とのやりとりを重ねた曲の一つだという。

「社会って残酷なところがあって、自分はずごくしんどいけれど、世の中は何事もなかったように回っていく。でも、そんな環境が続けば、それが自分の環境として普通に思えたりもするし、また、誰かに同情されても自分にしかわからない感情もあるはずで。だから、綺麗な言葉を並べてポジティブで包む曲にはしたくなくて。難しいけれど、痛みや弱さ、ネガティブな感情も含めて、美しいメロディラインの中に胸を揺さぶるようなワードが刺してくる。そんな切ない感触みたいなものを大事にできたらと思っています」。

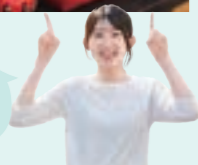
変化する日々の中では出口が見えず迷走することもある。それでも、雨に濡れないように傘を探し続けるのではなく、自分なりの“ひだまり”を見つけることができたら、きつと、傘のいらぬ景色がその先に広がっているに違いない。

一家円満と開運を願って。
どこか愛らしい
「みはらだるま」

豆紋りの鉢巻とヒゲのある面長の顔は、一度見たら忘れられない!「みはらだるま」は、江戸時代後期から作られてきた三原独自の民芸品。昔から、地元のお祭「神明市」で家族の数だけだるまを買い、その背に一人ひとりの名を書き入れることで一家円満や開運を願ったそうです。



地元名産の「タコだるま」なども!
だるまの中には鳥居物が入っていて、
「成せば成る」の意味が
込められています



■三原だるま工房(制作体験教室)
三原市城町1-1-1・JR三原駅構内うきしろロビー(一般社団法人三原観光協会)
毎年2月上旬に三原神明市、別名「だるま市」を開催

■大島神社 三原市本町3-6-12・JR三原駅から徒歩15分

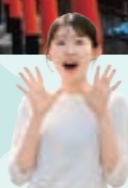


城下町として発展した三原市には歴史のある寺社が点在。なかでも大島神社は、境内へと続く石段の参道に鳥居が連なる景観が「映え」スポットして人気です。大島、小島をつないで築城された三原城の大島に祀られていた稲荷神と、城の守護神であった巖島神を合祀して、現在の地に遷座したといわれています。

フォトジェニックな
鳥居は、
人気の散策スポット



某テレビ番組で
『珍百景』に選出!
朝夕には見られない
“模様”が話題に!



「やささ、やささ」。築城を
祝った歌や踊りが今に続く

「見たか聞いたか三原の城は 地から沸いた浮城か」。晴れやかな歌と三味線や太鼓などの賑やかな囃子にのって、人々が軽快に足や手を踊らせる「三原やささ祭り」。440年もの歴史を誇る地域に根づく伝統文化です。

■三原やささ祭り
8月第2日曜を含む週末3日間(金・土・日)
JR三原駅周辺

JR三原駅前では、
やささ踊りをする
人形たちがお出迎え!



JR三原駅と直結、
「浮城」と呼ばれる本丸跡

戦国大名・毛利元就の三男、知将・小早川隆景公が築いた三原城。瀬戸内海に面した地に、大島、小島をつないで築かれ、軍港としての機能も備えた城郭でした。満潮時には海に浮かんでいるように見えたことから浮城(うきしろ)と呼ばれたのだそう。現在、本丸跡にはJR三原駅があり、天守台へのアクセスは駅のコンコースからというのもユニーク。

■三原城跡
三原市城町・6:30~
22:00・入場無料・駐車場なし



■竜王山展望台・筆影山展望台
三原市沖浦町・須波町
見学無料・JR三原駅から車で約30分・
ともに駐車場あり(駐車場から山頂展望台まで要徒歩)

■白滝山 龍泉寺(磨崖仏)
三原市小泉町
※駐車場から山頂付近までは急な勾配の登山道が続くため注意が必要です

多島美
スポットは
こぎなりの



碧く輝く日中も絶景ですが、幻想的なシルエットを描き出す薄暮の景観もまた胸に迫る美しさ。瀬戸内海有数のマダコの産地でもあり、風情ある港町と城下町としての歴史の薫り、そして、山肌に家々が建ち並ぶ坂のまちでもあります。

無数の鳥々が織りなす美しい景観は、「多島美(たとうび)」と呼ばれています。広島県南部に位置する三原市は、「瀬戸内随一」といわれる多島美が大パノラマで眺められるまち。



瀬戸内の多島美、山肌にのびる坂の細道。
美しくも懐かしい発見がある、
広島・三原さんぽへ。



なのさんぽ、最後はしっとり...
**広島「里・山・海」を
 テーマにした日本庭園
 三景園**



広島空港の開港を記念してつくられた約6haの広さをもつ築山池泉回遊式庭園。広島山溪谷や瀬戸内海の風景をモチーフにした庭園は、梅、ツツジ、紫陽花、もみじなど四季折々の風景を楽しむことができます。



抹茶ラテで
ひと休み
なーの

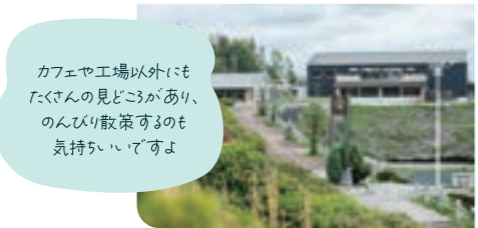
■三景園
 三原市本郷町善入寺64-24
 4~9月/9:00~18:00、10~3月/9:00~17:00
 ※入園は開門の30分前・年末休
 入園料:大人個人/350円、小・中学生個人/180円



私が勤務する店舗はこちら!
なの花薬局 セトピア店
 広島県三原市城町1-13-5
 月~金/9:00~18:00
 土/9:00~13:00 日曜・祝日休業
 TEL:0848-64-5965
 FAX:0848-64-5967



手前にあるのが
店舗限定の
「生パンケーキシフォン」
ナーの



カフェや工場以外にも
たぐさんの見どころがあり、
のんびり散策するのも
気持ちいいですよ

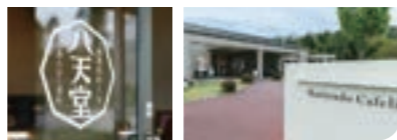


鳥もつを入れる文化は昭和30年代からだそう。県内の鶏肉生産量の約半分を占める三原ならではの味わいです。コリコリの食感がたまらません!



創業地ならではの味わいも!
八天堂カフェリエ
 県民のおやつ、「冷やして食べるくりーむパン」で全国的にも知られる、和菓子屋をルーツに持つ人気パン店。その創業地は、三原なんです。広島空港のすぐ近くにある「八天堂カフェリエ」は、スイーツパンの美味しさを満喫できる体験型店舗。パン作りの体験工房や、ここだけの限定メニュー&商品があるのでチェックしてくださいね。

■八天堂カフェリエ
 三原市本郷町善入寺用倉山10064-190
 月・木・金/10:00~16:00(土・日/17:00)
 火曜水曜休



「三原焼き」は鳥もつ入り!
お好み焼 てっちゃん
 広島でお好み焼といえば麺入りですが、三原で麺入りは「モダン焼」といい、「鳥もつ」が入ることが大きな特長で、「三原焼き」と呼ばれています。駅前で60年以上続く「てっちゃん」は、変わらぬ味を求めて地元の人々が列をつくる人気店。すべて大将やお店の皆さんが焼いてくださいます!

■お好み焼 てっちゃん
 三原市城町1-5-25
 11:00~19:30(L.O)
 ※材料がなくなり次第終了・木曜、第3水曜休



私の推しは
「こだまのからあげ」。
とって
ジュシーです

圧巻!超巨大なタコ天
おはぎのこだま

創業1967年、変わらぬ味と技で丁寧に仕上げられたおはぎは、地元民のおふくろの味。惣菜やお弁当も販売していて、名物は「三原やっさタコ」の足をまるごと使用した「こだまのビッグなタコ天」!開店と同時に行列のできる人気店なので来店はお早めに!



■おはぎのこだま
 三原市城町1-6-1
 8:00~18:00(無くなり次第終了)
 月曜休



ミシュランビブグルマン掲載店
塩そば まえだ

まず見た目の美しさに、うっとり。透明感のあるスープは瀬戸内いりこ、北海道真昆布、鹿児島本枯鰹節などから旨みを抽出。塩だれに使用する瀬戸内の海水塩や干し貝柱と相まって、石臼挽き全粒粉配合の自家製ストレート麺によく合います。見た目よりも旨みの濃い立体的な味わいを一度ご賞味ください!



三原市街は南側に三原湾や瀬戸内海を臨み、北側は緑豊かな山に囲まれた地形。海と山とどちらの幸も楽しめるほか、広島空港を有し、山陽新幹線・山陽自動車道など交通拠点となっている三原は、県内外の人が知るグルメスポットも多数。地元が愛する老舗の味から、全国区になったおやつ、噂の名店まで。地域薬局だからこそ知るグルメスポットをご紹介します!

■塩そば まえだ
 三原市宮浦3-17-8
 アメニティ宮浦1F
 11:00~15:30(スープが無くなり次第終了)・日曜休



恐怖のセーター

孫の夢の中に、ドラえもんが出てきた。

「願いを一つだけ、かなえてあげよう。ドラえもんはそう言われた孫は、こう答える。

—— 僕の生まれるずっと前に死んでしまった、おばあちゃんに会いたい

すると、ドラえもんは、死んでしまった人に会える。セーターに連れて行ってくれた。そこには、会ったことがないけれど、懐かしい感じのする人たちがたくさん一緒にいた。そして、可愛いね、と頭をなでてもらった。抱っこもしてくれた。

「お母さんには、おばあちゃんにたくさん抱っこしてもらったことを必ず伝えなね」。

最後に、「お母さんのこと、頼むよ」と言われた。

目が覚めた孫は、夢の体験とおばあちゃんに頼まれたことを、母親(私の娘)に伝えた。娘は、自分の死んだ母親に孫を抱きしめさせてあげられなかったことが心残りだった。おかげで、娘の希望が叶えられた。

孫が、おばあちゃん(私の妻)に興味を

一週間で完成させたのだと言う。彼女の家ではその一週間、編み物をしながら色々私のことを説明、どうやら家族の賛成を得られたようだ。

車の中で試着した。お腹と胸はサイズが合っているが、首まわりに余裕が欲しい。すぐに手芸店に行き編み針を購入すると、彼女はそこでシルシルとほどこき、編み直し始めた。その対処能力の高さに、私は驚愕した。

恋人から手編みのセーターをもらうことは、当時、北国に住む男の夢だ。しかし、一旦もらうと、これは決して返すことはできない。愛は、自らの決断であるという覚悟がない人にとっては、恐怖のセーターとなるからだ。

結婚したとき、彼女は夫に約束した。「1年に1着、セーターを編んであげる」。それから28年。夫が自分のセーターを数えてみたら8着しかなかった。彼女が言った。「子ども一人がセーター10着分なの」。いたずらっ子のように、笑いながら。

彼女は自分の母がしてくれたことを、子どもたちにもしてあげた。寒くないようにと編んだ帽子。冷たくないようにと編んだ手袋。母のぬくもりをしっかりと感じる事ができた。

持つのには理由があった。夏休み冬休みに帰省すると、おばあちゃんの「手の跡」が、家の中のそこかしこにある。それは妻が手づくりした品の数々で、それらにまつわる話を聞かされていたからだ。なかでも、「恐怖のセーター」と呼ばれている品がある。

私が、妻にプロポーズした時のことだ。彼女は、その場ですぐに返事をくれなかった。「一週間、待たされた。すると彼女は「渡したいものがある」と言ってきた。ずつしりとした紙包みを手渡された。

彼女の祖母、母、妹の一家4人の手による網目のセーターだった。それぞれが各パーツを分担して編み上げ、わずかに孫にも、彼女の「手の跡」から感じるぬくもりが伝わったのだろう。身近に置いていた「恐怖のセーター」のおかげで、孫はおばあちゃんに抱っこしてもらえた。会ったはずはないが、ぬくもりはしっかりと心の中に生き続けるだろう。

近頃、アドバンス・ケア・プランニングという言葉が一般的にも使われるようになった。通称「人生会議」。今後の治療・療養ケアについて、患者さんを主体に家族や近い人、医療者・ケアチームが繰り返し話し合い、患者さんの意思決定を支えるプロセスである。

人は、生まれた以上、死を迎えるのは仕方がない。だが、どんな人も、自分にとって大切な人の心の中で生き続けたいと願うのではないだろうか。

日々や暮らしに息づくその人の感性や感性、想いや愛情が「手の跡」となって、残された人の心の中にずっと生き続ける。私たち地域薬局の「まちのあかり」をぬくもりに、その想いを大切に伝えていきたい。

—— おぼえておいてほしい その人の心の中で生きていきたい —— 『勿忘草』を口ずさんでしまっ。

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」のオーナーでもある。



佐藤正行 撮

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!

”体内時計“に沿った生活が
肌本来の力を引き出す

磯崎薬局長 6月に入り気温も湿度も高い日が続きますが、患者さまからは「朝起きると肌がカサついている」「部分的に肌がごわつく」といったご相談を受けることがあります。

佐藤氏 湿気が多い時期は肌の乾燥に油断しがちですが、実は、肌の内側が乾く「隠れ乾燥（インナードライ）」に注意が必要な時期です。冷房の効いた室内の湿度は真冬の湿度とほぼ同じですので、乾燥した室内で長く過ごすすと肌の水分が奪われ、肌表面はベタついているのに内側はカラカラという状態です。また、冷房が効いた室内から外に出ると強い日差しや高温多湿の環境にさらされ、肌のバリア機能が低下し、肌荒れを起こしやすいくなります。

浦辻氏 私たちの身体には、朝に目覚め、夜になると眠りにつくという自然のリズムが備わっています。この24時間周期で繰り返される身体の時間管理システムを「サーカディアンリズム」といい、夜間は、日中に受けた肌ダメージを修復・再生する成長ホルモンが分泌され、健康やかな状態へと整える働きが活発になります【図1】。

磯崎薬局長 就寝中は、身体や皮膚の細胞をメンテナンスす

今回のテーマは「睡眠とスキンケア～肌と心をいたわる夜のセルフケア～」

睡眠不足が続くと、身体の疲れが取れないだけでなく、肌荒れの原因にもつながります。肌の健康と生活習慣には、どんな関係があるのでしょうか。

今回は、肌の“修復”に欠かせない睡眠に焦点をあて、季節の肌トラブルや年齢とともに変化する肌悩みと合わせて、

健やかな肌を保つための生活習慣について考えます。

【図1】サーカディアンリズムと肌の関係



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。

る”黄金時間“なのです。

浦辻氏 しかし、日本人の平均睡眠時間は7時間22分で、世界各国と比較すると、調査した国の中で最も短く、米国は8時間51分、中国は9時間1分です。で大きな差があります(経済協力開発機構(OECD)2021年調査)。

佐藤氏 仕事や家事などで生活習慣を急に変えるのは難しいと思いますが、肌が本来の力を発揮できる「環境」を整えてあ

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
佐藤 美桜 氏

株式会社なの花東日本
なの花薬局 川崎塚越店
磯崎 かほり 薬局長

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 室長
浦辻 健司 氏

げることが大切です。例えば、寝る前の入浴で体温を上げたり、スマートフォンの使用を控えて睡眠の質を高めるなど、生活習慣を少しだけ改善することでサーカディアンリズムに合わせた²⁾肌スイッチの切り替え³⁾につながります。

佐藤氏 健やかな肌状態を保つには、夜の代謝リズムに合わせて肌の修復機能が最大化する時間をサポートするケアが大切だと考えられています。

年齢を重ねると、肌は乾燥する？

「保湿持続」に着目した成分

磯崎薬局長 なの花薬局では、地域の健康イベントを定期的に開催していますが、専用機器を使った「肌年齢測定」は皆様の関心が高く、加齢による肌のお悩みも多くなっています。

佐藤氏 肌は年齢を重ねると、徐々にエイジングサイン（年齢相応の肌状態）が現れ始めます。加齢に伴う変化として、皮脂と汗の分泌量が減少して皮脂膜が薄くなり、水分蒸発量が増えることにより肌乾燥しやすくなります。



浦辻氏 ゼリア新薬は人の体内にも存在する「コンドロイチン^{※1)}」に注目し、様々な製品に利用しています。2009年からは製薬会社として積み上げてきた知見を「イオナブランド」に反映し、長年にわたり敏感肌や年齢を重ねた肌の変化に向き合う商品をご提供しています。

佐藤氏 高純度のコンドロイチン^{※1)}は肌の水分をしつかりと抱え込み、ヒアルロン酸よりも長時間、保水性を持続させる^{※2)}のが特長です。スキンケアで塗布した場合は、皮膚の上でラップのように潤いを閉じ込め、逃がさないようにする働きもあります。

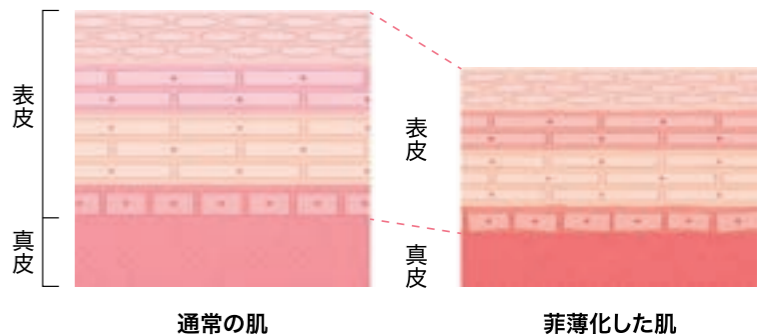
磯崎薬局長 コンドロイチン硫酸は食品やサプリメントに含まれていますね。また、医薬品原材料であるコンドロイチン硫酸エステルナトリウムは、内服薬や目薬などに広く使用されています。

浦辻氏 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じでしょうか？

佐藤氏 イオナが長年大切にしている「天然ミネラルイオン^{※3)}」は、生命進化の過程で海の底にできた「聖徳石」から丁寧に抽出したミネラルで、肌の健康維持



【図2】加齢による肌の菲薄化



浦辻氏 これは「肌の菲薄化（ひはくか）」といわれる、「表皮」と「真皮」の層が加齢とともに薄くなる現象で、特に皮膚の最も外側にある「表皮」の菲薄化は、肌の乾燥や、乾燥による肌のバリア機能低下に関わっています【図2】。バリア機能が低下すると、肌内部の水分が蒸発し、乾燥肌になりやすくなると考えられています。

磯崎薬局長 皮脂は、ベタつきや肌荒れの原因として不要な物質というイメージもありますが、皮脂の分泌量が減少すると、肌内部の水分量も減ってしまうので

佐藤氏 皮脂は、保湿のためには大切な物質です。肌の内側から表面に出て覆うことで水分の蒸発を防ぐ、つまり潤いを守る役割をしています。



に欠かせない良質な成分がバランスよく含まれています。これらは天然保湿因子（NMF）成分として、肌の内側^{※4)}から潤いを守る働きを促します。

磯崎薬局長 コンドロイチン^{※1)}とミネラルイオン^{※3)}で皮膚の外側と内側から、肌が健やかになるうとする力を助けるので

浦辻氏 肌の健康はサーカディアンリズムと密接に関係しており、私たちはこれらの2つの特長的な成分を、肌の修復機能が最大化する就寝中の肌環境にアプローチする製品を開発しています。

佐藤氏 今お使いになっているスキンケアを変えらることなく、就寝前に週2〜3回ほどプラスするだけです。取り入れやすくなっています。

磯崎薬局長 続けやすいというのは大切です。睡眠の質を高める生活習慣と夜間のスキンケアを組み合わせることで、肌が健やかに保たれやすくなるのです。朝起きて肌の調子が良いと、心も元気になりまよね。なの花薬局は「地域のヘルスケア・アドバイザー」として、肌の健康に関する情報発信も行っていきたいと思っています。

※1 コンドロイチン硫酸Na(保湿成分) ※2 イオナ社で従来使用しているヒアルロン酸Naとの比較(保湿成分) ※3 岩石抽出物/聖徳石2%浸出上清液(保湿成分) ※4 角層のこと

なの花薬局が 血圧管理をサポート

心不全を
予防する
な一



なの花薬局では全店舗に血圧計を設置し、測定結果とその推移を確認しながら個別相談などの血圧管理サポートを行っています。お薬をもらうついでに測定でき、減塩や適正体重の維持など、日々の生活習慣の見直しについて、薬剤師・管理栄養士からアドバイスを受けられるので安心です。皆様の「血圧&健康パートナー」としてお役立てください。

あなたはどのあたり？ [家庭血圧値チェックシート]

正常血圧	最高血圧 115未満 かつ 最低血圧 75未満
「おうち血圧測定」を始めるゾーン	
正常高値血圧	最高血圧 115~124 かつ 最低血圧 75未満
高値血圧	最高血圧 125~134 かつ/または 最低血圧 75~84
このゾーンなら受診を！	
I度高血圧	最高血圧 135~144 かつ/または 最低血圧 85~89
II度高血圧	最高血圧 145~159 かつ/または 最低血圧 90~99
III度高血圧	最高血圧 160以上 かつ/または 最低血圧 100以上

高血圧の初期は自覚症状がほとんどないため、生活習慣の改善に至ることなく静かに進行します。健康診断だけではなく、日頃から自分の血圧を計測しておく、リスクに気づきやすくなります。

高血圧の3人に
1人が無自覚です

と血管を通じて全身に影響が広がり、様々な臓器を傷つけてしまいます【図1】。高血圧で負担がかかる心臓は、ダメージを受けた脳や腎臓の働きを補おうとして、さらに無理をすることになります。その結果、心臓の負担はますます大きくなるという悪循環に。まずは原因となる高血圧を軽視せず、しっかりと治療していくことが大切です。

詳しくはこちら

健康ハートの日2026
#血圧測ろうぜ!

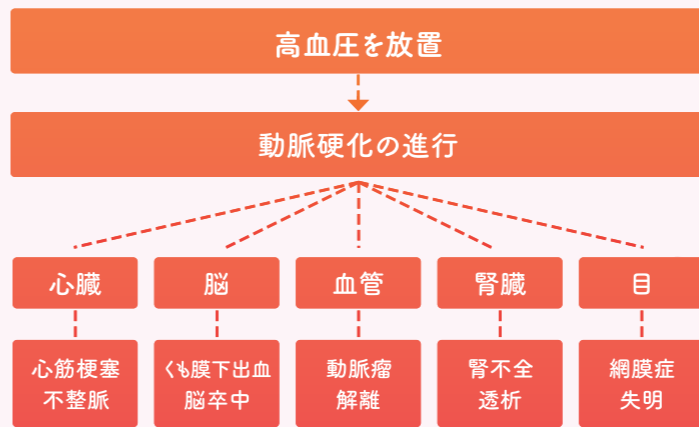
開催 | 2026年7月1日(水)~8月31日(月)

内容 | 血圧管理の大切さをお伝えします。

参加の上アンケートにお答えいただくと、血圧計などの測定機器が当たるプレゼント企画に参加できます。

※この取り組みは、日本循環器協会らが提唱する「健康ハートの日」企画の一環です。

【図1】 高血圧の放置で引き起こす発症リスク



超高齢社会を迎え、患者数が増え続けている「心不全」。
心不全とは、心臓の機能が低下しているために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなって生命を縮める状態をいいます。

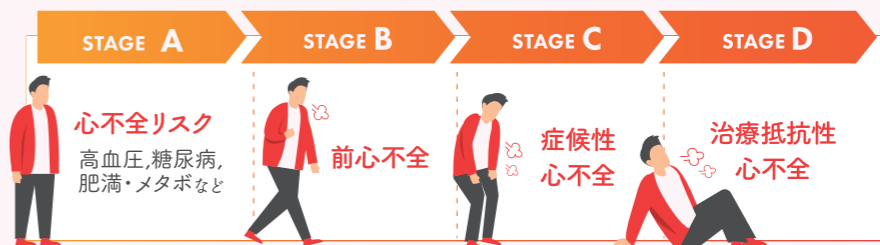


保存したくなる医薬の情報

日本人の約半数が罹患しているといわれる高血圧は、放置す

高血圧のリスク

早く気づけば
進行抑制に!



心不全は4つのステージに分けられ、高血圧や糖尿病などのリスク要因で「ステージA」と位置づけられています。心不全の原因となる疾患を早期に発見し、適切な治療と生活習慣の改善を行うことが、発症の予防や進行抑制につながります。

「心不全ステージ」をご存知ですか?

なのクリップ

2026年6月から 「長期収載品の選定療養」の 自己負担割合が変わります

知っておきたい

「長期収載品の選定療養」

長期収載品の選定療養とは、ジェネリック医薬品がある先発医薬品を「患者さま自ら希望される場合」に、ジェネリック医薬品との差額の一部を自己負担いただくという制度です。2024年度の調剤報酬改定より導入されました。

選定療養とは？

患者さまが「特別な医療サービス」を希望する場合に、「特別の料金」を支払うことでサービスを受けられる仕組みで、ご自身のニーズに応じた医療の選択が可能になります。

自己負担割合

「4分の1」から「2分の1」へ

2024年10月から開始されたこの制度ですが、導入時には先発医薬品と

制度の背景と目的

国民医療費が増加し続ける中、薬剤費を抑えることは避けて通れない課題です。国はジェネリック医薬品の使用を強力に推進することで、限られた医療資源の有効活用を目指しています。

本制度は、先発医薬品を選べるという「個人の選択肢」を維持しつつ、ジェネリック医薬品を基本とすることで「医療費の削減」を促すことを目的としています。このバランスを保つことで、将来にわたって質の高い医療体制を維持することにつながります。

選定療養の

対象となる医薬品

対象となる医薬品は、薬価改定のタイミングで一定の基準のもと見直されます。これまで対象だった医薬品が対象外になったり、新たに対象に加わったりすることがあります。

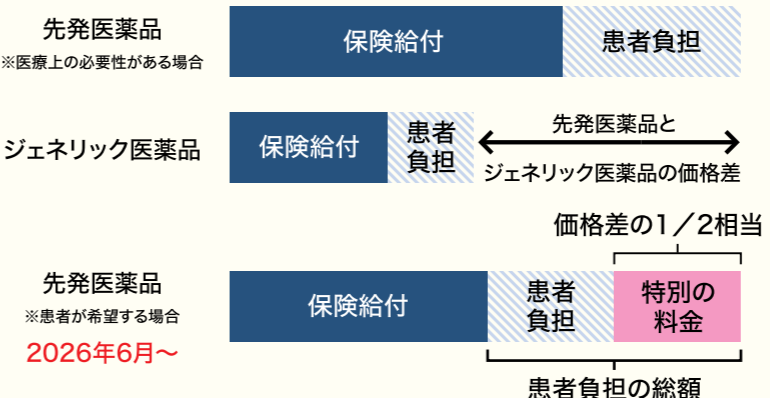
- ジェネリック医薬品が発売されて5年以上経過したもの
- ジェネリック医薬品が発売されて5年を経過していなくても、置換え率が50%以上のもの
- 長期収載品の薬価が、ジェネリック医薬品の最も高い薬価を超えていないこと

※すべての長期収載品が対象となる訳ではありません。詳しくは薬局でご確認ください。

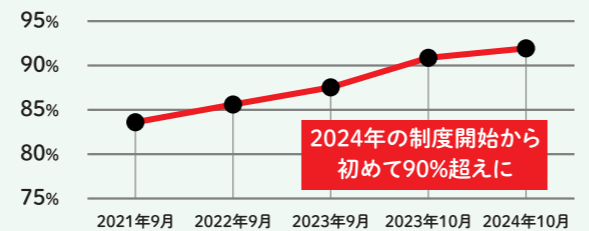
ジェネリック医薬品との差額の「4分の1」が自己負担でした。2026年6月からは、この自己負担割合が「2分の1」へと引き上げられます。【図1】



【図1】選定療養の自己負担割合イメージ



【図2】協会けんぽのジェネリック医薬品使用割合(数量ベース)



皆様のご協力が医療を支えています
ジェネリック医薬品の使用割合は、制度開始後に、90%を超えました。皆様の医療制度維持へのご協力が、次世代へ医療を引き継ぐ「社会貢献」にもつながります。

持続可能な医療のために

2026年6月より選定療養の負担割合が変更となりますが、この制度は日本の医療制度を未来へつなぐための重要な制度です。

ジェネリック医薬品への切り替えは、皆様ご自身の負担軽減だけでなく、社会全体の医療費抑制に大きく貢献します。お薬の選択に迷われた際や、ご自身のお薬が対象かどうか気になったときは、いつでも薬剤師にご相談ください。

※副作用や治療上どうしても先発医薬品が必要な場合は、これまでどおり保険適用となります。詳しくは薬剤師にご相談ください。

教えて！



消化器内科は いつ受診する？

「内視鏡検査は病気を早期発見するための近道」

消化器内科は、胃痛や腹痛、便秘など、身近なお腹の不調を診察する窓口です。また、健診でピロリ菌や便潜血、肝機能異常を指摘された際に受診する診療科です。今回は、消化器内科で行う診療内容や、内視鏡検査の重要性と受診のタイミングについて専門医に伺いました。

消化器内科は、 どんな診療科なの？

消化器内科は、「食べ物の通り道」である消化管(口から肛門まで)と、関連する臓器が診療領域となります。具体的には、食道、胃、十二指腸、小腸、大腸と、肝臓、胆のう、すい臓など、消化・吸収に関わる臓器の疾患を専門的に診る内科です。

検査では、腹部のレントゲン検査、腹部エコー、食道・胃・十二指腸内視鏡検査、大腸内視鏡検査、腹部CT検査、肝機能検査、肝炎ウイルス検査、ピロリ菌検査、がんの状態を調べる腫瘍マーカーなどがあります。これらは、すべての方に行うものではなく、患者さまの症状や診察所見、健康診断の結果を踏まえて必要な検査を行います。

消化器内科を 受診すべき主な症状

胃痛や腹痛は、消化器内科を受診する症状の一つです。みぞおち(胸の下からへソの上あたり)の痛みは、胃痛と表現される方が多いです。医療用語では心窩部痛(しんかぶつう)といい、胃炎や胃潰瘍といった胃の病気だけでなく、急性腸炎、虫垂炎、胆石など様々な原因で症状が出ます。

胃もたれや胸やけも消化器内科で診る症状です。食後に胃が重苦しい、もたれる、胸やけがするといった症状は、逆流性食道炎や機能性ディスペプシアが原因であることが多いです。また、お腹の張りを感じる腹部膨満感では、腸閉塞のように消化管に食べ物やガスが滞って生じるものや、胃腸の運動機能が低下して起こるものがあります。他にも、腹水、腹腔内の炎症・腫瘍が原因の場合があります。

「便通異常」に潜む 重大な疾患のリスク

便秘や下痢が続いている場合、その原因には様々なものが考えられます。便秘の原因で代表的なのは、機能的便秘です。これは、大腸がんや炎症など腸の構造に異常がないのに便が硬くなり排便回数が少ない状態です。機能的便秘には3つのタイプがあります。一つ目は大腸の運動機能が低下し便が進みにくくなる弛緩性便秘です。運動不足や水分不足、筋力の低下、過度なダイエットが原因となります。二つ目の直腸性便秘では日常的に便を我慢することで、肛門近くの直腸まで便がきていても自然な排便反射が起きにくくなります。三つ目がストレスや環境変化などにより自律神経のバランスが崩れることで起こる痙攣性便秘です。

一方で、大腸にがんなどの腫瘍や炎症によるひきつれ(狭窄)で便が進みにくくなることを器質性便秘といいます。

冷えや暴飲暴食、緊張やストレスが一時的な下痢の原因となることがあります。ウイルスや細菌への感染によって起こる感染性胃腸炎では、発熱や腹痛を伴うことがあります。多くの場合、一週間以内に落ち着いてきます。これらの下痢は、水分補給と安静、薬物療法により比較的短期間で症状改善が期待できます。

一週間以上続く下痢や、便秘と下痢を交互に繰り返す場合は、より慎重な対応が必要です。特に、便に血が混じっている場合は、消化管のどこかで出血が起きている可能性があります。便の色は出血部位のおおよその目安になります。鮮やかな赤い便は肛門及び肛門に近い大腸からの出血、暗赤色の便は奥側の小腸や小腸から

ば、体に負担の少ない治療で根治できます。症状が出なくても健診で異常が出た時点でしっかりと確認しておくことが、将来の健康を守ることに直結します。

苦痛や不安の軽減と、 内視鏡検査の進化

内視鏡検査は苦痛を伴うイメージが強く、検査を躊躇される方が多くいらっしゃいます。しかし近年は静脈麻酔を使い、ウトウトとした状態で内視鏡検査を受けられます。静脈麻酔を使うと、不安感や辛さが大きく軽減され、従来の方法と比べて楽に胃カメラを受けられます。

当院では、内視鏡画像診断支援AIを、胃カメラ・大腸カメラの全症例で使用しています。このシステムを用いることで医師の目だけで見るより病変の見逃しが少なく、正確な診断が可能となります。また、内視鏡検査前にオリジナルの説明動画を見ていただき検査の流れや様子を知ることによって不安が少なくなるよう配慮しています。

ほんじょう内科では診療連携にも力を入れています。消化器内科で診断する病気の中には、CTやMRIなどの大きな設備や入院、手術が必要



【今回のドクター】

ほんじょう内科 院長

本城 信吾 先生

消化器病専門医・消化器内視鏡専門医。肝臓専門医、総合内科専門医。富山大学(旧富山医科薬科大学)医学部卒業。富山大学附属病院(旧富山医科薬科大学附属病院)、富山県立中央病院。その後、公益財団法人北海道勤労者医療協会 勤医協中央病院、札幌真駒内病院(旧小笠原記念札幌病院)を歴任後、現クリニック開業。麻酔科の経験を生かし苦痛に配慮した胃・大腸内視鏡検査を提供、患者に寄り添う丁寧な診療かつ通院しやすい医療環境を整え、消化器科領域のがんの早期発見・早期治療、適切な治療へつなげる。

“要精密検査”は放置厳禁。その後の治療の選択肢を狭める可能性も

の出血、タール便と呼ばれる黒っぽい便は、胃や十二指腸など上部消化管からの出血の可能性があります。また、体重が減っている場合やゼリー状の便が出た、細い便しか出ないといった場合は、大腸がんなどの重大な疾患のサインの可能性もあります。

「要受診・要精密」を放置しない。 検査は命を守る第一歩

肝臓は「沈黙の臓器」と言われており、深刻な病気があっても末期まで進行しないと自覚症状が出ない臓器です。そのため、健康診断や人間ドックの際に血液検査や腹部エコー検査で「異常」を指摘されるまで気づかれにくく、自覚症状が出た時には肝臓の障害が進行している可能性があります。

がんの部位別罹患数の統計では、男女総計で1位に大腸がん、3位に胃がん(2021年・国立がん研究センターがん統計)となっています。健康診断や人間ドックで「要受診」「要精密検査」と出たら、それは放置厳禁です。特に、次のような所見は、放置すると病気の進行や発見の遅れにつながるリスクがあります。①便潜血陽性(大腸がんの可能性) ②ピロリ菌陽性(胃がんリスク) ③肝機能異常(脂肪肝・肝炎)。

要精密検査の結果を2〜3年繰り返し指摘されて、症状が出てからようやく受診される方もいます。そういった場合、検査してみると根治ができないほど進行したがんが見つかることもあり、「初めて要精密検査が出た時にちゃんと検査を受けていたら…」と悔やむことになります。

消化器のがんの多くは早期の段階では無症状です。胃がんや大腸がんは早期に発見し、早期治療につなが

あてはまる方は、消化器内科に相談を

- 胃バリウム検査で異常を指摘された
- 胃がんリスク検診(ABC検診)でB群、C群、D群の判定
- 両親や兄弟の複数が胃がんに罹っている
- 咳が続く、飲み込みにくい、酸っぱいものがこみ上げる
- 胃痛・胸やけが続く
- 吐き気、嘔吐を繰り返す
- 食欲不振や体重減少が続く
- 便が黒い
- 血液検査で「貧血」の指摘を受けた
- 便潜血検査で陽性
- お腹の張りが続く
- 便が細い
- 便秘が続いている
- 便秘と下痢を交互に繰り返す
- 血便が出た
- 「脂肪肝」といわれている
- お酒をよく飲む
- ハム・ソーセージをよく食べる

要なものがあります。そのような病気の可能性がある場合には専門性のある病院へスムーズに連携していただきます。

お腹の不安や困りごとのある方はもちろん、健康診断や人間ドックで異常を指摘されている方は無症状であっても放っておかず消化器内科に相談いただくことが適切な治療への近道になります。

茄子と煮干しの 醤油煮

和食料理人・野崎洋光さんに学ぶ

旨みの強い煮干しは、出汁だけではなく、具としてそのまま食べれば、栄養もたっぷり。夏から秋が旬の茄子との相性も抜群です。冷めると味が馴染むので、作り置きおかずとしても重宝しますよ。



エネルギー(1人分) / 51Kcal 食塩相当量0.4g(煮汁を残した場合)

【材料:作りやすい分量】

- ◎茄子……………大5本
 - ◎煮干し……………10g
(頭とはらわたを除き、開いたもの)
 - ◎赤唐辛子……………2本
 - ◎油……………大さじ2
- (A)
- ◎水……………100cc
 - ◎醤油……………30cc

【作り方】

- 1 ポウルまたはカップに煮干しと(A)を入れて1時間ほど置く。赤唐辛子は種を除く。茄子は縦に4つ割りにする。
- 2 鍋に油を熱し、茄子を皮目から入れ、皮目に油をなじませるように焼く。色が鮮やかになったら全体に油を絡めながら、しんなりするまで炒める。
- 3 ①の赤唐辛子と煮干しを漬け汁ごと②に加え、茄子の上下を返しながら煮汁がほとんどなくなるまで煮る。火を止め、粗熱がとれるまで置いてから器に盛る。

ワンポイント

- 漬け汁に煮干しの旨味がしっかりと出ているので、他の調味料を使わなくても味が決まりますよ。
- 彩りで大葉や葱を添えてもよし、おろし生姜を加えても美味しいです。保存容器に入れておけば冷蔵庫で4～5日保存が可能です。

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。



野崎洋光さん
@nozaki_hiromitsu
公式Instagramへ
チェック！



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。

階段を前に

若い頃、時折一緒にテニス旅行
などをした友人がいた。彼

女は、海外で過ごした経験も多
く、アクティブな人だった。友人で
あることがどうして解けてしまっ
たのか、よく思い出せない。

時に破天荒にも見えた彼女の
物事の決定は早く、結婚し、離
婚。その時には幼い子どもが二人
いた。その子たちを連れて、確か
ヨーロッパの長旅に出かけたはず
だ。旅の目的はなんだったのか。訊
いたところで、旅に目的なんかあ

たし、日本の悪口を平気でぶつけ
られることにも、当時の私は辟易
していたのかもしれない。

『フランダーズの犬』のネロは、誰
にも助けられなかったけどね」

私は幼稚な反論をぶつけた。

「ああ、お話ね」
小説を好まないと言っていた
相手とは、そんな風に会話が途切
れてしまうことも少なくなかった。

る？と笑われたに違いない。大量
の荷物と、子供二人とベビーカー
を抱えての旅。ある駅の階段で動
けなくなってしまうのだそうだ。
すると、周囲の人たちが、集
まってきて、あまりに当たり前の
ように荷物やベビーカーを、運び
あげてくれた。

「助けて、もらえるんだ、と感じ
た。今回の旅で一番心に残ったこと
だった。やっぱりヨーロッパの男性
は違うよね」

何かとヨーロッパ鼻肩の人だっ

ただ、旅の帰国後に、彼女がぼ
つりとそう呟いていたのは私にも
印象的だったのだと思う。大変な
旅の様子にも、想像が広がった。

やがて自分でもよく旅をする
ようになり、似たような光景にも
出会った。誰かが、当たり前よう
に見知らぬ他人の荷物を持った
り、手を引いたり力を貸す。そ
れがある国では当たり前のように
見えたし、ある国や都市では、ど
んなに困っている人がいても、皆、
素通りしていった。



旅先で、かつての友人が特別そう感じた、ということとは、今私たちがいる場所では素通りが多いのかもしれない。それぞれ忙しく、余裕がないから？ シャイで、知らない人に声をかける習慣がないから？ 助けてもらった経験がないから？

かつての友人はその後、何かと人に手を貸すようになった。特に、この国で言葉が通じず困っている人がいると、ずっと話しかけて、会話に入っていく。もうずいぶん会っていないが、きっと今もそうしているだろう。

アメリカでエミー賞を受賞した「クイアアイ」と言う番組が、十年十シーズン目で、最終回を迎えた。

私はこの番組が好きで、ネットフリックスという配信サービスを通じて、シーズンごとに見てきた。

五人の、一件騒々しいクイア(Queer)、性的マイノリティや、既存の性のカテゴリーに当てはまらない人たち、をカミングアウトしているメンバーたちが、助けや支えを求めている人の元に向く。大抵は家族や友人、同僚たちが、その助けを依

頼することで始まる。

様々な困難に見舞われ、どんなにもがいても、深い孤独や、その環境から脱出できずにいる人、長きにわたり悲しみに打ちひしがれている人たちが、街ごとに存在する。どのエピソードにも決して軽くはない物語がある。

五人の役割は、それぞれが専門家として、インテリア、食、ファッション、ヘアメイク、そしてカルチャーと分担されている。

もう誰にも心を閉ざしたまま、なんとか必死で日々を生きているシングルマザー、誰にも、自分も何もも触ってほしくない依頼人もある。そうだというのに、わずか一週間で、大変革がもたらされて一人ずつのエピソードが終了する。

とてつもないエネルギーで、他人の人生に入り込んでいき、みんなであなただけにきたのだ、と宣言し、よってたかつてコミットしていく。予算も惜しみなく用いられていく。

そうだよな、もう身だしなみを整える気力も残っていないかったんだ。食べ物の味なんて、どうでも良

番組内ではよく耳にする。

最終回を迎え、それぞれが回想し、人を助けるつもりが、自分が変わっていき、助けられていた、というようなことを五人がめいめい口にするのが感慨深かった。

終わってしまったのが残念だが、きつと見ていた人たちにも私にも、本当に助けを求めている人なんかいないんだ、という、知るべきことが渡された気がする。

五人がそれぞれ個性的で、魅力的で、自分たちが経てきた人生経験も時折吐露されながら、相手の心をノックしていく。頑なな人の気持ちも、誰かのひと言や、美味しい料理や、自分によく似合う洋服が与えられることで、ほぐれていく瞬間が見える。

助ける側が、感極まって泣いていくことが少なくない。受け入れてくれて、ありがとう、という言葉も



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』、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』(共に新潮社)などがある。最新小説は生殖医療を題材にした『過怠』(光文社)。2025年7月、顧問として旧ロシア領事館をHOTEL 白林 HAKODATEとして再生させた。