

なたね

このよからなたね、
すこやかなの。なたね。

VOL.
35
TAKE
FREE

ご自由に
お持ちください。

あの人の朝ごはん
日本ラグビー協会公認レフェリー
7人制ラグビー元日本代表
桑井 亜乃さん

なの花薬局の薬食同源

夏は山へ、冬は里に。
親子で育つ愛情牛

岩手県「いわて短角牛」

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

日本ラグビー協会公認レフェリー
7人制ラグビー元日本代表
桑井亜乃さん



- 炊きたての白米ごはん
- 焼き鮭
- 玉子焼
- 納豆
- ワカメたっぷりの味噌汁
- 牛乳

「セーヌ川での革新的な開会式に始まり、新たな興奮と感動がいくつも脳裏に刻まれたパリ2024オリンピック。その開幕の数カ月前、ある偉業がメディアに取り上げられた。ラグビーの歴史上世界初となる、選手とレフェリーの両方で五輪出場を実現した女性がいる。それが、今回の「朝ごはん」の人、桑井亜乃さん。

「3年で五輪に出られますか？」
2021年に現役を退く少し前、トップアスリートからレフェリーへ転じるプロジェクトの候補者として声をかけてもらった際、桑井さんはこう尋ねたそだ。

返答は、「不可能ではない」。つまり、茨の道なのだ。レフェリーとして五輪のピッチに立つには資格取得のみならず、相応の実力を証明する実績を積み重ね、五輪審判団に選出される必要がある。やるべきことは山積みなのに時間は少ない。だが桑井さん

逃げ道はつくりません。新しい道をつくる。

は、「確率が1%でもあるなら」とレフェリー活動への専念を決断した。

「もう一度、五輪の舞台に立ちたいという想いがあり、3年でパリに行くと言いました。逃げ道をつくらなためです。言ったからには責任が伴います。1%の確率を100%にするのは自分だし、敵は自分。それでも目標を口に出したことで、支えてくれる人、応援してくれる関係者が増えました。そのお陰で今があります。感謝です」。

北海道出身の桑井さん、もともとは陸上の投てき種目で活躍。中京大時代に授業でラグビーと出会い、その楽しさにのめり込んだ。本格的にラグビーを始めたのは卒業後の22歳。一年後の2013年には、香港女子セブンズで初キャップ(日本代表として国際試合に出場)。さらに、ラグビー7人制が初採用された16年のリオデジャネイロ五輪出場を果たし、日本女子として五輪トライ第1号を決めた。リオ五輪後はアップダウンはありながらも、18年のアジア競技大会に出場し金メダルを獲得。しかし、21年に開催された東京五輪への出場は叶わず、現役引退を表明した。

「ラグビーが好きだから、辛くても、もがいても、好きが勝ったから、2度目の五輪出場を最後の最後まで目指しました。でも、チャレンジが終わった時、自分の中に走り続ける気力も体力も残っていないことに気づきました」。



痛みも弱みも見せないまま走り続けた9年半。高い壁に直面しても、その先には以前より成長している自分がいる。競技が自分の心も育ててくれたという想いがあり、レフェリーで五輪という高い壁に挑んだ。

だが、五輪で笛を吹くのは簡単なことではない。実践経験を数多く積み重ね、良いパフォーマンスであることをアピールし続けるだけでも2年はかかる。何度も心が折れそうになったが、支援者のサポートや個人的なつながりを頼りに経験値を高め続けた。

「フィジーにレフェリーの研修留学をさせてもらったのですが、その時に自分の経験不足を痛感し、場数を踏まなければと思いました。海外の友達に連絡を取り、イングランドで1カ月半の間に4大会があることを知り、自分で企画書を書いて協会に提出しました。武者修行です(笑)。目標を決めたら最短距離で走りたい。計画は綿密に立てました」。

パリ五輪の前年には香港セブンス、さらにはパリ五輪の年にはワールドラグビー・セブンスマッチオフィシャルのレ

フェリーにも選ばれ、実力が認められた。そして、パリ五輪。桑井さんは2試合でレフェリーを務め、世界のラグビー界で初めて、選手とレフェリーの両方で五輪を経験した。

「絶対世界初になる」という想いで3年間走ってきたので、スタジアムに来たら鳥肌が立ちました。ですが、私の笛一つで試合が変わるかもしれないという緊張感で心臓はバクバク。自分の名前が呼ばれ、ボールを持ってグラウンドに入った瞬間、3年間の積み重ねが一気に蘇りました。お辞儀をしてハイタッチしたら気持ち切り替わり、もう大丈夫だと思えました」。

チャレンジすること自体に興味がある、と語る桑井さん。「今後は男子の試合でレフェリーに入ったり、15人制にシフトしていきたい気持ちもあります」。

まさに、新しい道をつくる人。挑戦する背中を見せていく姿も格好良い。

「あと、可愛いクレープ屋さんもやりたいです(笑)。スタジアムで出店する移動販売!」

夏の太陽みたいな眩しさで笑う桑井さん。クレープ屋さんの夢も叶えてほしい。



桑井 亜乃 さん

1989年、北海道幕別町生まれ。幼少期から陸上を始めて、高校時代に円盤投げで国体5位入賞。中京大学卒業後の2012年にラグビー競技を本格的に始める。13年立正大学大学院に進み、クラブチーム「アルカス熊谷」に加入。16年リオデジャネイロ五輪代表。2021年8月に現役引退しレフェリーへ転身。24年パリ五輪でレフェリーとして2試合を担当した。15人制女子ラグビー代表キャップ数1、7人制女子ラグビー代表キャップ数32。日本ラグビー協会公認レフェリー。

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

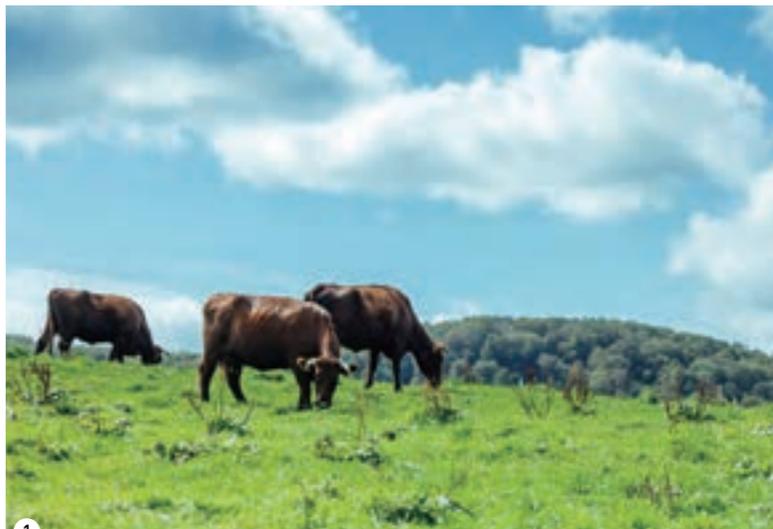
つくるもと。

夏は山へ、冬は里に。

親子で育つ愛情牛

岩手県「いわて短角牛」





町、三戸市、盛岡市の4産地があり、伝統的な飼養管理が今に受け継がれています。

見上げると、手が届きそうな空。草原には、地元の人々が親しみを込めて呼ぶ「赤べこ」が草をはみ、座って休む。聴こえてくるのは風の音、そして時々「モオー」という声。

希少種「いわて短角牛」

四国4県に匹敵する広大な県土を持つ岩手県。その7割以上を山岳丘陵地帯で占めるという豊かな大自然の中で育まれる恵みが、「いわて短角牛」です。

「いわて短角牛」は日本の和牛4種の中の1種で、国内で生産される全肉用牛の1%以下という希少種。そのうち約4割が岩手県で生産され、県北部を中心に久慈市、岩泉

「母子一緒に放牧」 「夏山冬里」方式

岩泉町の南西部・釜津田(かまつた)地区は、優良な南部牛の産地として知られる地域。かつて三陸海岸の海産物や塩、鉄などを内陸に運び、内陸からは米や酒を運ぶため、急峻な山越えに「荷役牛」として、南部牛は人々に大切にされてきました。

「明治4年にアメリカ産のシヨートホーン種が入り、南部牛との交配が行われ生まれたのが、短角牛です」と話すのは、農事組合法人釜津田肉牛生産組合・前代表理事組合長の佐々木久任(ひさとう)さん。代々、短角牛の改良にかかわった、通称「タンカク先生」。釜津田地区は優良牛の生産に努めてきた歴史があり、短角牛発祥の地として知られています。
「見てごらん。子牛の鼻の周りが真っ白でしょ」。佐々木さんの視線の先には、母牛のお乳をたっぷりと飲んで満足げな子牛の姿。



- ① 標高800~1000mの高原(牧野)でのびのびと夏を過ごす、いわて短角牛。
- ② 短角牛は子育て上手。母牛のお乳を飲み、子牛の鼻の周囲が真っ白に。
- ③ 左から、優良牛の改良に貢献してきた「タンカク先生」こと佐々木さん、放牧監視人の島山庄次郎さん、子牛生産と肥育(ひいく)の両方を手がける島山利勝さん。
- ④ 山を走り、牧草を食べ、健康的に育つため、低脂肪で旨み成分を豊富に含む赤身肉が育まれる。





こちらも
チェック

低脂肪で高タンパク質。
健康的な赤身の
旨さが自慢です

アミノ酸、グルタミン酸など
旨み成分の多い赤身肉が特長の
「いわて短角牛」。

母牛から、生産者さんから、
愛情たっぷりに育てられた
滋味豊かな短角牛をぜひ。



食材のストーリーを伝えたい

盛岡市内にあるステーキ・鉄板料理「和かな」では、熟練のシェフが目の前で丁寧に焼き上げる様子も楽しめます。それは、地元・岩手の生産者の方々が大切に育てた食材のストーリーも味わって欲しいとの想いから。美味しく味わうことが、命への感謝につながります。



- ⑧シェフの技が光る鉄板焼。焼いては休ませ、また焼くを繰り返し、低温でじっくり火入れします。
- ⑨いわて短角牛ステーキ・サーロイン。噛むほどに旨みを感じる極上の赤身肉。塩、わさび、特製南蛮味噌の3種で味わえます。
- ⑩創業昭和35年。3代目の坂下大輔社長(左)と卓越した技が光るシェフ。

ステーキ・鉄板料理 和かな盛岡本店
岩手県盛岡市大沢川原1丁目3-33
営業時間：ランチ11:30~15:00(LO 14:00)
ディナー17:00~21:45(LO 20:30)
定休日：毎週火曜・年末年始



- ⑤秋の終わりに「山下げ」を行い、風通しの良い牛舎で大切に肥育される。
- ⑥成長期に地元産の良質な粗飼料や稲藁などを十分に摂取し、丈夫で大きく健康的に育つ。

⑦赤身肉の旨さが引き立つようサシ(脂肪)の度合いを意識するという鳥山さん。美味しく食べていただくことが命への感謝につながると話す。

「いわて短角牛は寒さに強く放牧に適した強靱な身体を持っています。乳量も多く子育て上手なんだよ」と佐々木さん。「いわて短角牛」は自然交配で生まれ、夏の間は親子で放牧、その後は出荷まで牛舎で過ごします。それが「夏山冬里(なつやまふゆさと)」方式。

冬の間生まれた子牛たちは、5月中旬から母牛とともに広大な山(牧野)に放牧されます。適度な運動をしながら子牛たちは母乳をたっぷり飲み、新鮮な牧草を食べ、丈夫な身体をつくります。10月下旬~11月、秋の終わりとともに里の牛舎に帰り、手間と愛情をかけて大切に育てられます。ストレス

「です」。

デントコーンは夏に穂をつけると、その茎や葉ごと断裁し、適度な水分を保持したままビニールで密封。数カ月後に乳酸発酵し、牛たちの大好きな程よく酸っぱい発酵飼料(サイレージ)になります。肥育農家さん自身の手で育てた稲藁や粗飼料が、牛舎で冬を越す短角牛にとってはご馳走なのだそう。毛艶が良く、ふくよかに育った短角牛の体重は4

なく健康に過ごすことが牛たちに一番だから」。親子を放牧するのは短角牛ならではの。その意味でも希少なのです。

大切に「育て上げる」短角牛は、地域の宝

農事組合法人釜津田肉牛生産組合・理事・肥育農家の鳥山利勝さんは、放牧で子牛を育てるのみならず、牛舎で肉牛に育てる「肥育(ひいく)」も手掛ける生産者の一人。

「岩泉の高原地帯ではデントコーンと呼ばれる飼用トウモロコシの生産が可能のため、肥育期間に合わせて飼料をバランスよく配合し、健康的に育て上げます。500kg、大きい個体で600kgにもなると言います。大切に育て上げる鳥山さんには、食する人への想いがあります。「肉本来の旨みを感じる赤身肉は、放牧でのびのびと育ち、牛舎では良質な粗飼料や水など地元の恵みによって作られます。短角牛は、地域の宝物。山の中で愛情たっぷりに育った幸せな牛の美味しさや価値は、食べる皆さんにも力を与えてくれると信じています」。

絆のケーキ

S NSを介してヨーロッパの学生から、私にこんなメッセージが届いた(以下は日本語翻訳したもの)。

バルト三国に住む私の祖母は、あなたのものと非常によく似たスパイスケーキを作っていました。とてもおいしかったです。ありがとうございます！私にとっては懐かしいです。

毎年7月に札幌で開催される「パシフィック・ミュージック・フェスティバル(PMF)」。オーディションで選ばれた世界各国の若者たちが約1カ月間「音楽合宿」として札幌に滞在し、世界一流の教授陣から指導を受け、その成果を各所で演奏会として披露する教育音楽祭である。

なの花薬局も社会貢献の一貫として、アカデミー生たちの休日に小樽を案内し、地域の歴史や食文化に触れてもらう機会をいただいて今年で3回目になる。30名の募集枠に50名以上の参加応募があり、アカデミー生たちには人気の行事のようだ。

私設博物館では戦前に小樽の商人中、日本軍占領下だった北樺太のアレクサンドロフスク・サハリンスキーに支店を開設し、ポーランド人の学生流刑囚グスタフさんを支配人とした。政治犯として捕らえられるほどの情熱と紳士としての教養を持ち合わせた青年に、祖父たちは敬意を持って接した。ロシア革命までグスタフさんは小樽の本店に決算報告に来ており、その際、ヨーロッパの煮込み料理やスパイスケーキが叔母たちに伝えられ、やがてその味は母に伝わり、母のボルシチやスパイスケーキは私たち兄弟をいつも幸福にした。百年以上を経て、ルーツを持つ国にゆかりのある若者の口に入ることに感銘を受けた。その上、祖母の味だと

たちが着ていた半纏(はんでん)や小樽で作られたスキー板などを見学してもらおう。昼食は場所を移し、鯨(ニシン)漁で財を成した大網元の別邸を改修した古民家へ招待した。ボランティアの方々の協力を得て、我が家に伝わる東欧料理「ボルシチ」や鯨のピクルスなどを振る舞い、デザートにスパイスケーキを楽しんでもらおう。

このスパイスケーキは、小樽とロシア東欧の長い交流に由来する。明治時代、北海道の隣の島・樺太は帝政ロシアの政治犯の流刑地だった。東欧の反体制のインテリゲンチヤーをシベリア流刑では安心できず、間宮海峡を挟むこの地に島流しにしたのである。小樽で薬品問屋を営んでいた祖父は日露戦争

言ってもらえるとは、受け継いできた者にとってこれほど勇気づけられることはない。全国各地には、地域に住む人の想いが込められた独自の食や文化が数多く存在する。私たちなの花薬局も「地域薬局」として、その土地ならではの文化や習慣を大切にし、人と人が気にかかけ合うコミュニティの架け橋になることが使命だと考えている。時を超え、国境を超え、ケーキの味で心が通うように。地域薬局の次の土台は、こうした歴史書に収まりきれない口承歴史を地域に残し、交流の痕跡を大事にする事だろう。この積み重ねが我々の社会を成熟させるだろう。



1 商人が着用していた半纏を身にまとい、小樽の歴史に想いを馳せるアカデミー生たち



2 我が家に伝わるレシピをもとにケーキを再現してくださった「薫屋」パティシエ宮部香織さん(写真中央)
3 今年はローフード*の提供も実現した
*Raw Food:加熱処理をせず生のまま取り入れる植物性食品。ビタミンや食物酵素を効率的に摂取できる食事

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」のオーナーでもある。



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

軟骨がすり減って痛む
「変形性膝関節症」とは

大野薬局長 季節の変わり目、特に朝晩の気温が下がる初冬になると、手足の冷えや膝関節痛に悩まれる方が増えてきます。潜在的に関節痛がある方も、冬場に痛みが増すというお声をよく聞きます。

若松管理栄養士 栄養相談の際、食事管理とともに適度な運動をお勧めしていますが、冬は寒さや転倒を恐れて外出への意欲が低下したり、膝などの痛みで運動をしなくなってしまう方が増えます。活動量が低下すると運動機能の低下を招くため注意が必要ですが、なぜ冬になると関節痛になりやすいのでしょうか?

大野薬局長 痛みの原因は様々ですが、一つは寒さによる血流の悪化が考えられます。寒い季節には血管が収縮し、これにより酸素や栄養素の供給が滞ることによって老廃物が溜まりやすくなります。その結果、筋肉や関節が硬くなり、痛みが生じやすくなります。

若松管理栄養士 栄養相談では体重に関するご相談も多いですが、膝の痛みと体重の関連はありますか?

大野薬局長 膝は体重負担が大きくかかる部位のため、普通に歩いているだけで体重の3倍もの負担がかかっています。

今回のテーマは「膝の痛み ～冬の関節痛対策～」

寒くなると、膝の痛みをはじめとする関節痛を訴える方が増えてきます。しかし、なぜ季節や低気圧などの天候の変化によって痛みが現れるのでしょうか。今回は、なの花薬局・薬局長と栄養など食生活習慣から健康をサポートする管理栄養士が、セルフメディケーションの観点から膝関節痛の対策について話し合いました。

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。

3倍ということは、体重が5kg増えると膝への負担は15kg増えることになります。体重増加は膝の痛みの原因の一つですが、その他にもスポーツで膝を使い過ぎている方、O脚やX脚の方、太ももの筋肉が低下している方、また、男性よりは比較的筋力の弱い女性や、ご高齢の方に膝の痛みが多いといわれています。

若松管理栄養士 筋力低下となると、加齢とともに誰にでも起こり得るということですね。

大野薬局長 「変形性膝関節症」は、関節と関節の間でクッションの役割をしている軟骨が減少し「図1」、体重がかかった際に痛みを感じる病気で、加齢による関節軟骨の老化や肥満、遺伝的な要因が主な原因とされていますが、骨折や靭帯・半月板損傷などの外傷などで発症することもあります。進行すると、骨と骨の間隙が狭くなって内側の骨があらわになり、骨のへりにトゲのような突起物ができたり、骨が変形したりします。また、関節をおおっている繊維膜の内側に炎症が起きるため、いわゆる「膝に水が

株式会社なの花北海道
なの花薬局 労災前店
若松 友香 管理栄養士

株式会社なの花北海道
なの花薬局 栗山店
大野 靖二 薬局長



に作用するといわれています。コンドロイチン硫酸は軟骨だけではなく、目の角膜、耳(内耳)、椎間板、肌や細胞など、全身に広く存在している物質ですが、20代から体内で生成する能力が徐々に衰え、身体から減少していきます【図2】。

若松管理栄養士 コンドロイチン硫酸は食品にも含まれています。代表的な食材ではフカヒレ、スッポン、ウナギなどに豊富に含まれています。ウナギは脂質が多く、フカヒレやスッポンは毎日の食事に取り入れるには難しい食材です。コンドロイチン硫酸配合の薬局のOTC医薬品(一般医薬品)やサプリメントであれば、摂取しやすくになります。

大野薬局長 医薬品原料である「コンドロイチン硫酸エステルナトリウム」は、内服薬やドリンク剤、目薬などに広く使用されています。関節痛や疼痛性疾患に対し、痛みの緩和や関節の健康維持に役立つと

ひざの痛みは、どうして起こるの?

コンドロイチンが豊富な関節軟骨の減少が、原因の1つだと考えられます。

正常な関節 ▶▶▶▶▶ 痛みを感じる関節

正常 異常

関節軟骨(コンドロイチンが豊富) 骨と骨のクッション 滑液

関節軟骨の減少

ココが原因!!

骨棘(とげ状の骨)

関節の表面を関節軟骨がスポンジのように覆い、骨を衝撃から保護します。

関節軟骨が減少すると、体重がかかった際に痛みを感じてしまいます。

【図1】

たまった状態」になります。

若松管理栄養士 進行すると日常生活に大きな影響が出る病気ですが、初期症状にはどのようなものがありますか?

大野薬局長 初期では、立ち上がりや歩き始めなど動作の開始時に痛みを感じ、休むと痛みが取れるのが特徴です。身体を動かすうちに症状が自然と治まるため、初期では自覚症状に気づきにくい方もいます。進行すると、正座や階段の昇降時に強い痛みを感じるようになり、末期になると安静時にも痛みが取れず、膝がピンと伸びずに歩行が困難になります。

若松管理栄養士 関節の疾患は要支援・要介護の大きな原因になりかねないため、「健康寿命」を延ばすためにも早い段階から予防対策が必要ですね。管理栄養士からお伝えできる予防としては、日頃の生活に運動を取り入れていただくこと、特に、膝の周囲の筋肉、太ももの前に

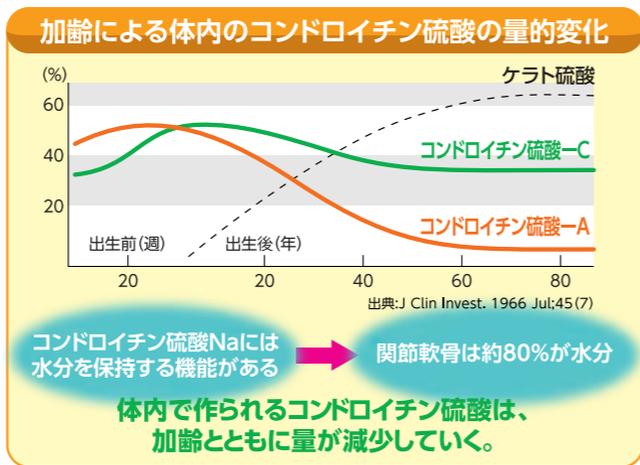
ある大腿四頭筋を鍛えていただくことが大切です。また、体重増加が気になり始めたら、食事を見直していただくことをお勧めいたします。

軟骨に保水性を与える「コンドロイチン硫酸」

大野薬局長 運動や食事管理による予防とともに、軟骨成分である「コンドロイチン硫酸」の服用もお勧めです。軟骨にはコンドロイチン硫酸やコラーゲン、グルコサミンといった物質が含まれています。軟骨は「骨」とは書きますが、60〜80%を水分で占めており、骨とは全く違うものです。

若松管理栄養士 軟骨の成分は6〜8割が水分なんです。

大野薬局長 その水分を軟骨の中に抱え込む働きをする物質が、コンドロイチン硫酸です。コンドロイチン硫酸は非常に保水性の高い物質で、関節のスムーズな動き



【図2】



ある大腿四頭筋を鍛えていただくことが大切です。また、体重増加が気になり始めたら、食事を見直していただくことをお勧めいたします。

ある大腿四頭筋を鍛えていただくことが大切です。また、体重増加が気になり始めたら、食事を見直していただくことをお勧めいたします。

2024年10月から

お薬の自己負担の仕組みが変わりました 〜長期収載品の選定療養について〜

長期収載品（ジェネリック医薬品がある先発医薬品を
『患者さまご自身で希望される場合』に、
ジェネリック医薬品との差額の1〜4を
追加で自己負担（課税対象）いただく仕組みです。

〈制度ができた背景と目的〉

国民医療費は、高齢化や高額な薬剤の使用などの影響もあり、年々増加傾向にあります。そのうちの薬剤費率は約20%程度で推移し、大きな負担となっています。この負担を軽減するためにジェネリック医薬品の使用を促進し、医療費の削減を目的としています。

また、患者さまが特別な医療サービスを希望する場合に、追加料金を支払うことでご自身のニーズに応じた医療サービスを受けられる「選定療養」とすることで、患者さまの選択肢を維持しながら医療費の削減を両立するものです。



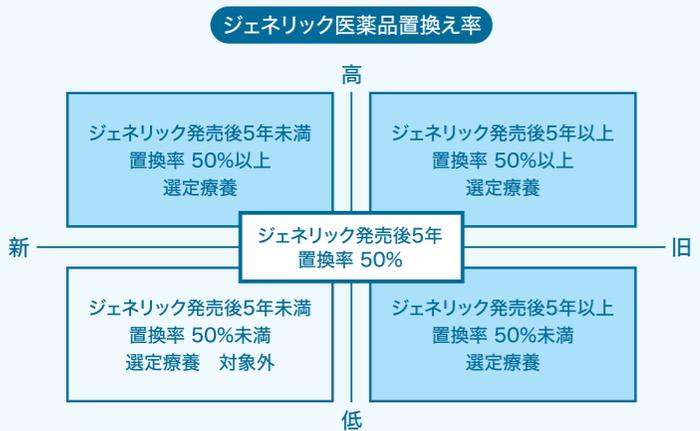
長期収載品とは
ジェネリック医薬品のある
先発医薬品のことな一の



Q 具体的にどのような
長期収載品が
選定療養の
対象になりますか？

- 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ること

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



ジェネリック医薬品収載年

Q どのような場合に
一部負担金が
追加になりますか？

- 選定療養が適応となり、一部負担金が追加になるケース
- 患者さまの希望で長期収載品を選択した場合
- 選定療養が適応とならず、一部負担金が追加とならないケース
- 医師が医療上必要と判断し、長期収載品が処方された場合
- ジェネリック医薬品の提供が困難で、長期収載品を調剤せざるを得ない場合
- ジェネリック医薬品では効能、効果等の差異がある場合
- ジェネリック医薬品では、適切な服用等が困難な場合（飲みにくい剤形、一包装できないなど）で長期収載品を服用した方がよいと判断した場合
- 長期収載品で処方されていたが、選定療養について説明を受けた結果、患者さまがジェネリック医薬品を希望した場合

※詳細は薬局でご確認ください。



※
治すなら、飲む 関節痛治療薬
 つらいヒザ、コシの痛みに。 ※関節痛に効く内服薬



第3類医薬品
コンドロイチンZS錠
 【効能・効果】関節痛、腰痛、五十肩など
 ゼリア新薬工業株式会社
 お客様相談室 03-3661-2080
 (9:00~17:50 土・日・祝日を除く)
 薬局・ドラッグストアで
 お買い求めください。

https://zs1560.jp

「患者希望」欄にチェックがある場合、選定療養の対象になります。一方で、「変更不可」欄にチェックがある場合は、選定療養の対象になりません。

「変更不可」の欄にチェックがあれば、選定療養の対象外、つまり「医療上の必要性によりジェネリック医薬品に変更できない(長期収載品を処方する)」ことを示します。一方で、「患者希望」欄にチェックがある場合は、選定療養の対象になります。

「患者希望」欄を新設、処方せん様式も改定され、

選定療養の導入に伴い、2024年10月から処方せんの様式が変更され、「変更不可(医療上必要)」と「患者希望」欄が設けられることになりました。

まとめ

薬局では、皆様はこの新たな仕組みをご理解いただけるように、長期収載品が処方されている患者さまを中心に、仕組みについてご説明させていただくことがあります。現在対象となっていない場合でも、今後対象となる場合がございます。不明点がありましたら薬局までお問い合わせください。

■長期収載品を使用した際の負担イメージ <3割負担の場合>



長期収載品の価格が1錠200円、ジェネリック医薬品の価格が1錠100円の場合、差額100円の4分の1である25円を、選定療養費として通常の患者さま負担とは別にお支払いいただけます。今まで患者さま負担が60円でしたが、患者さま負担の総額が80円となり20円増えることとなります。

※「選定療養」は課税対象であるため、消費税分を加えてお支払いいただけます。
 ※端数処理の関係などで特別の料金が4分の1ちよどにならない場合もあります。
 ※薬価が一番高いジェネリック医薬品との価格差で計算します。
 ※薬剤料以外の費用(診療・調剤の費用)はこれまでと変わりません。

教えるて！



「スポーツによる痛み」

「怪我を予防しながら運動を楽しむコツ」

スポーツや適度な運動は健康づくりに有益ですが、怪我や不調も起こりやすくなります。無理なくスポーツを続けるために、また、ブランクがある方がいきなり運動を始める場合に見舞われやすいトラブルを避けるために、今回はスポーツ専門ドクターが常勤する整形外科クリニック院長に、安全に運動を続けるための対策などを伺いました。

スポーツドクターと整形外科医の違い

近年、競技スポーツの種目は多様化し、競技レベルも急速に向上しています。これに伴い、スポーツ活動が身体に及ぼす影響も複雑化しています。また、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)、ロコモティブ症候群(運動器の障害)により要介護になるリスクの高い状態)などが注目され、運動の必要性とともにスポーツ医学の重要性も高まっています。

スポーツドクターは、スポーツ医療の専門医師であることを指しますが、外科・内科・精神科など幅広い医学的知識が必要です。例えば、選手のパフォーマンス向上のために栄養学や睡眠などの知識が必要であったり、女性アスリートを診療する場合は、無月経や骨粗しょう症などの可能性を踏まえ、婦人科の知識も必須となります。スポーツドクターの多くは、骨・関節・筋肉など

運動器の治療を専門とする整形外科医が多数を占めていますが、他の診療科の医師もスポーツドクターやスポーツ医として活躍しています。

日本スポーツ協会 公認スポーツドクター	アスリートの健康管理や怪我の予防・診断・治療、競技技能向上のためのサポート。そのほか競技会の医事運営やチームドクターとして帯同する
日本整形外科学会 認定スポーツ医	整形外科の専門性を活かし、スポーツによる怪我や障害の予防・診断・治療のほか、アスレティックリハビリテーション指導や、子どもから高齢者までスポーツに関することを幅広くサポート
日本医師会認定 健康スポーツ医	スポーツ・運動を行う一般住民を対象に、医学的診療やメディカルチェック、運動指導や運動処方などを行うことで、地域社会の健康維持・増進をサポート

[表1]

スポーツドクターは医師免許以外にも資格が必要で、「日本スポーツ協会公認スポーツドクター」「日本整形外科学会認定スポーツ医」「日本医師会認定健康スポーツ医」の3つの資格があり、それぞれ担う役割が異なります「表1」。

急性のスポーツ外傷と慢性のスポーツ障害

部活動や趣味のスポーツなど運動がきっかけで起こるのが、スポーツ外傷→スポーツ障害です。

スポーツ外傷とは、運動により急激に大きな力が加わることで生じる「急性の怪我や不調」のことで、具体的には、捻挫、骨折、靭帯損傷、脱臼、半月板損傷、肉離れ、突き指などが挙げられます。

スポーツ障害とは、繰り返し同じ動きをして一定の部位に負荷がかかることで生じる「慢性的な怪我や不調」のことで、痛みや動きにくさが慢性的に続くことで運動パフォーマンスが低下したり、悪化して大きな怪我や病気が起こりうる状態と言えます。

具体的には、疲労骨折、慢性腰痛、ゴルフ肘やテニス肘、アキレス腱周囲炎、野球肩、ジャンパー膝（膝蓋腱炎）などがあります。同一部位に対して負荷や疲労が蓄積されることで生じるため、初期では損傷を自覚しづらく、プレーに支障が出た時には重症になっているケースもあるため注意が必要です。ランニングやジャン

関で処置を受けるまで患部を落착かせます。

スポーツ障害・スポーツ外傷を防ぐためには、日頃から怪我をしないように心掛けることが前提ですが、柔軟性や筋力など基礎的な身体機能を高めておくことで怪我をしにくくなります。

日常生活を健康的に過ごすためにも、簡単にできるストレッチをご紹介しますので、怪我をしにくい身体づくりを日頃から心掛けるようにしましょう。

[今回のドクター]

福岡リハ西都クリニック スポーツ・整形外科 院長

野村 耕平 先生

藤田医科大学を卒業後、愛知県内の病院で研鑽を積み、福岡大学病院整形外科勤務。筑紫病院、福岡徳洲会病院を経て、専門外来を多数抱える福岡リハビリテーション病院・整形外科。2023年7月、現クリニック開業。福岡リハビリテーション病院の分院として、スポーツによる怪我や障害、中高年や高齢者の膝や肩、腰の痛みなどを幅広く診療。九州大学の運動部を中心にスポーツに取り組む学生が多い地域で、本院と連携しながらスポーツ医学に精通する医師による治療を行う。



慢性的な不調は、根本原因を見つけ出すことが重要。柔軟性を高めて怪我防止を

プをした後に膝・足が痛くなる、打球やラケットスイングで肩や肘が痛い、常に腰が痛い、脛（すね）や踵（かかと）が痛む、力を入れると筋肉が痛い、骨にひびくような痛みがあるなど、気になる症状がある場合は診察をおすすめします。

怪我をしにくい身体づくりが大切

スポーツ障害は慢性的な怪我や不調のため、根本原因を見つけ出すことが重要です。そのため正確な診断と早期の治療が必要ですが、炎症や痛みなど症状が出現している箇所以外にも原因が隠れているケースも少なくないため、根本原因を見極めて適切な治療とリハビリテーションを行うことで、元の運動機能を回復させていきます。

スポーツ外傷は急激に症状が出現するため、発生直後の応急処置と医療機関での治療が必要です。発生直後の対応としては、骨折や捻挫、打撲、肉離れの場合は次の「RICE処置」が基本的な応急処置になります。

R Rest(安静) 患部を動かさないようにする
I Ice(冷却) 患部を冷やし炎症を抑える
C Compression(圧迫) 患部を圧迫し出血や腫れを抑える
E Elevation(挙上) 患部を心臓より高い位置にし血流を抑える
これらの応急処置を行い、医療機

毎日の「コツコツ」ストレッチ習慣

ハムストリングス(太もも裏)のストレッチ ※一例

太もも裏の筋肉の柔軟性を向上させることで関節の可動域が広がり、怪我の予防や腰痛・膝痛、肉離れなどのリスク軽減につながります。

- ① マットなどを敷き、仰向けになる
- ② 片方の膝を伸ばし、天井に向かって挙げる
- ③ 両手で膝裏を抱え、膝を伸ばしたままお腹に引き寄せる
左右それぞれ5回程度繰り返しましょう



体幹トレーニング ※一例

全身を支える筋力やバランスを向上させることで、怪我や腰痛の予防につながります。

- ① マットなどを敷き、四つん這いになる
- ② 左足を後方に伸ばし、足と反対の右腕を前方に伸ばす
【反動を使わず、足の付け根からゆっくり持ち上げます】
- ③ ②を10秒ほどキープし、ゆっくり元に戻す
左右各3回を1セットで1日3セットを目安に



和食料理人・野崎洋光さんに学ぶ

サバ缶の和風グラタン

豆乳と蓮根の食感を生かした、優しい味わいの和風グラタン。素材の味と栄養を閉じ込めた缶詰は、下ごしらえの必要がなく、ピタッと味が決まるので簡単ですよ。

エネルギー(1人分) / 155Kcal 食塩相当量2.0g



【作り方】

- ① ミノトマトは半分に切り、ピーマンは3cm長さ・1cm幅の短冊に切る。
- ② 皮を剥いてすりおろした蓮根を鍋に入れて火にかけ、豆乳とサバ水煮缶の汁のみを加えて伸ばす。分量の薄口醤油で味をつけて、生姜、長葱を加え、全体に火を通す。
- ③ 耐熱皿に、サバ、①の野菜を盛り、その上に②のソースを掛け、グリルまたはオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

【材料 2人分】

- ◎サバ水煮缶 …………… 1缶
- ◎蓮根(すりおろし) …………… 50g
- ◎豆乳(無調整) …………… 70~80cc
- ◎ミノトマト …………… 2個
- ◎ピーマン …………… 1個
- ◎薄口醤油 …………… 小さじ2
- ◎生姜(みじん切り) …………… 大さじ1
- ◎長葱(みじん切り) …………… 大さじ2

- すりおろした蓮根と豆乳でホワイトソースを作ります。豆乳は味のベースとなる出汁の代わりに、優しい味わいに仕上がります。
- サバ缶は身が崩れないよう、汁のみを先に加えます。蓮根を使った豆乳ホワイトソースとサバの味は相性が良いですよ。

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。

東京案内

東

京という街に、今はまた大勢の外国人がやって来る。これまでのどんな時期よりも、ずいぶん増えている気がする。東京に限らず、京都や北海道にも、最近は何国からのツーリストが多い。

知人が先日、とある海外からの客人を案内する役を引き受けた。「一日東京観光です。シホさんなら、どこへ行きますか？」

そう訊かれて、心底困ってしまった。いや、困る必要もないのだが、何もアイデアが浮かばないので、そういう時の常で、逆に質問をした。「どんな方なの？」というより、どう

後日、どんな案内をしたのか訊いてみた。

「それが、二人には行きたいところがはっきりあったんです。東京のトイレが見たいと」

「トイレ？ そういう仕事の方なの？」

「いえ、面白い公共トイレがたくさんあるはずだと言って。役所広司が主演した映画を、ドイツで観たださうです」

その映画が、評判になっていたの

いう間柄？」

「ドイツ人のご夫婦で、お二人ともシホさんと同じくらいの年齢です。奥さまとスリランカで出会って、今度日本に来たいと話していたんですが、本当に来るそうです」

知人がスリランカへ行った理由は、覚えていた。海辺の施設で、とことんアールヴェーダの施術を受ける旅。オーガニック料理を食べて、お酒や煙草は禁止、確か、一週間以上の共同生活だったはずだ。そんな限定的な体験を共有した相手への東京案内など、私に思いつくはずもなく、あえなく降参。

は知っていた。確か主人公は、公共トイレの掃除人だ。

「東京に、そんな面白い公共トイレがあるの？」

私は、見たことがなかった。

「それが私もびっくりして。みんなデザインが違うんですよ」

なんでも、東京の公共トイレを刷新するプロジェクトが立ち上がり、今では渋谷区内だけで十七もの個性的なトイレがあるそうだ。それぞれ、名だたる建築家たちがデザインしている。



映画には、奇抜過ぎて困惑する外国人の姿も描かれていた。

そういえば、バリにもユニークな公共トイレがあった。うっかり入ってしまった母が出られなくなった旅の記憶を思い出す。大勢の市民が集まってくれたが、言葉も通じない。しばらくして、ほんの簡単な動作で扉が開くと、皆が拍手してくれた。これも、公共トイレの小さな物語。

『PERFECT DAYS』というその映画自体も、トイレ・プロジェクトが元になって制作されたそうだが、監督には小津安二郎ファンでも知られるヴィム・ペンダースがあたっている。彼もまたドイツ人で、『パリ・テキサス』や『ベルリン・天使の詩』は、私も好きな作品。

『PERFECT DAYS』は、新しい眼をくれるような映画だった。私たちはおそらく日常において、鳥の眼になってとか、猫や子どもの眼になって、物事を観たような、そんな気になることがあるだろう。

主人公は、個人的な複数のトイレの掃除を生業としている。自作の道具で、すみずみまで丁寧に掃除をする。朝、布団を畳んでアパートの部屋を出る。自分の運転する車では、違った映り方をした。もうじぎ自分は別の人になるのだと、悟ったことを覚えている。そうやってみて、ようやく。

ところで、知人の一日東京案内の終着点はどこだったか？ 食事は？

映画を観た後なら、もしやあの地下道の店で冷たいビールだろうか、などと想像もするところだったが、彼女自身があまりお酒を飲まないこともあり、結局おでん屋さんを選んだそうだ。

「体にも良い食事ですし」

ドイツ人のご夫妻が、良い案内人に出会い東京を満喫して帰られる姿を、想像した。そして、長く暮らしたこの街にも、私の知らない顔がどれだけあるんだろうかと、ま

好きな音楽をカセットテープで聴く。夜帰宅して布団を敷き、古本屋さんで買った文庫本を読みながら眠るまで、一日一週間のルーティンがだいたい決まっている。彼が手練り寄せた小さな楽しみたちが、折々にピリオドを打ち、リズムを刻む。まるで小さな惑星のように、完成された世界だった。

主人公の眼を通し、私たちは東京の街を観る。そんな風に丁寧に、この街を観たことがあったろうか。自分の一日や一週間を、そして自分の生きがいとはなんだろうということまで、ふと振り返ってしまう映画だった。

思い出した時間があつた。妊娠中、私にも臨月がやってきた時期。大きなお腹が重くて、いつもゆっくり歩いていた。当時住んでいた街のスーパーマーケットまで買い物に行く。生まれてくる子どもの姿を楽しみにしながらも、荷物とお腹の重さが想像以上に応え、よくベンチで休憩した。その街に、そんなにたくさんベンチがあるのも知らなかった。座っているのも辛くて、少し横になった事もある。太陽や樹木の葉の輝き、人々のざわめきが、いつもと違った想像を馳せる。今度、ゆっくり街を歩いてみよう。その時はどんな眼を通して、東京を覗いてみようか。



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）

