

なたね

ご自由にお持ちください。

VOL.
19
TAKE
FREE

あの人の朝ごはん
女優
岩崎 ひろみさん

なの花薬局の薬食同源。

真っ赤な情熱、
手仕事りんご。

〜青森県平川市・内山果樹園〜

「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

女優

岩崎 ひろみさん



- 野菜春巻き
- オクラのおひたし
- 玉子焼き(甘め)
- 蓮根のきんぴら
- 茹でブロッコリー
- 納豆(練り梅を混ぜる)
- 白飯
- 飲むヨーグルト

彼 女は、私たち取材陣との待ち合わせ場所に「ママチャリ」で現れた。キャリア40年超の実力派女優のあまりにも予想外な登場ぶり。だが、場の空気は一気に和んだ。

生後半年から子役として活動し、中学一年生の時に舞台『アニー』の主演に抜擢。その後、NHK連続テレビ小説『ふたりっ子』でブレイクし、現在も舞台、映画、ドラマなど数々の出演作を通して存在感を放つ、岩崎ひろみさん。

「朝ごはんは、子どもたちのお弁当のおかずの残りなんです。お弁当箱に入らなかったおかずをワンプレートに盛って。冷めた時の味を確かめるために朝食にしています。」

ほかに、納豆と飲むヨーグルトは必須で、毎日摂るように心掛けているという。

「飲むヨーグルトのおかげで、昨シーズンの冬は家族全員インフルエンザにかかりませんでした。納豆は、舞台役者をしている主人の筋肉メンテナンス用ですね(笑)。手軽に摂れるたんぱく質なので、わが家には不可欠。主人は高身長でマッチョな体格、共演者の方々からは「筋肉が衣裳」と思われているみたいです(笑)」。

11歳の長女、8歳の次女、そして昨年6月に三女を出産し、現在3児の母。夫は「劇団☆新感線」所属の俳優・吉田メタルさん。

「健康管理といえば、よく寝、よく食へ、よく笑うこと。子どもたちは野菜が好きだと言ってくれるので、わが家のハンバーグは肉と野菜の比率が

育児は、幸せな時間の独り占め。

5対5です(笑)。蓮根やインゲン豆など冷蔵庫にある野菜を何でも入れて。子どもたちも、この食感は何?と楽しんで食べてくれます」。

女優やタレントの仕事をしなながら3人の子育て。さぞかし大変なのはと尋ねると、

「私、育児が大変だなんて一度も思ったことがないんです。最近はずんずんオベ(※ワンオペレーションの略)両親のどちらか一人が仕事、家事、育児を担わなければならない状態を指す造語という言葉もあり、ご家庭によつて事情や環境は違うと思いますが、私の場合は「幸せの独り占め」だと思っています。舞台の仕事で主人は不在にすることも多いのですが、子どもたちの可愛い姿や言動を楽しめないなんて可哀想だなと(笑)」。

夫の不在時、夜中に子どもが熱を出して病院へ連れて行く。誰もいない薄暗い待合室で診察中の子どもを待つ時間は、子どもの体調が心配で仕方がないのだが、そんな親と



しての感情を経験させてもらえることにも感謝だという。その場に居ない夫に不満はない。素敵な時間を私が独り占めして申し訳ない、という気持ちになるという。

「主人は子どもが大好きなので、本当は一緒に居たいはずなんです。子どもたちも寝る前には「父(ちち)、何時になるの?」と聞いて待とうとします」。

そんな岩崎さんが今一番大切にしているのは、子どもたちとベッドに入ってから話す時間。

「眠る前、娘たちはその日の出来事や、主人への想いなどを話してくれるんです。時には、言い出せなくてずっと黙っていたことを、ぼそっと打ち明けてくれたり」。

長女が幼い頃、買ったばかりの自分の財布にお金を入れたくて、岩崎さんの財布から黙ってお金をとってしまったことがあった。そのことを、告白してくれた。

「ずっと言い出せなくて苦しかったのでしようね。涙をポロポロこぼしながら話してくれて」。

お金を入れてみたかったという、当時まだ幼かった長女がとった金額は：10円！



岩崎 ひろみ (いわさき・ひろみ)さん

1976年、千葉県生まれ。生後半年にしてNHK銀河テレビ小説「女の一生」で子役デビュー。3歳の時、劇団若草に在籍映画デビュー。中学1年生でミュージカル「アニー」の主演に抜擢。1996年、NHK連続テレビ小説「ふたりっ子」で双子のヒロインを務め話題に。その後もNHK大河ドラマやTBS「水戸黄門第28部」、舞台ではミュージカル「ピーターパン」「魔女の宅急便」ほか出演作品多数。2007年、共演で知り合った劇団☆新感線の俳優・吉田メタルと結婚。3児の母。実家の母は、薬剤師。

「金額はどうであれ、黙ってとったことは泥棒と同じ。そこは反省するようにしっかりと言いましたが、あまりにも可愛い金額なので拍子抜けしちゃって。最後は笑って許しました」。

— 今日一日楽しかったね、良かったね、と笑って終われるように— 眠る前に家族と話す時間は何にも代えがたい、大切に幸せな時間。

「子役時代は、大勢の大人たちに囲まれてお仕事をさせてもらいました。かつて、あるスタッフの不手際で私に新しい台本が渡されていなかったのですが、現場で私がセリフを言えなかったのは子どもだから覚えて来なかった、と責任転嫁されて。当時、幼稚園児だった私にも自我があります。大人にされて嫌だったことは、母親になった今、子どもたちにも絶対しません。同時に、素敵な大人のお手本もたくさん見てきました。私が学ばせてもらった大切なことを、自分の子どもたちにも伝えていきたいですね」。

たくさん人の心を動かす岩崎さんの演技力。その裏側には、芝居の世界の人々に心動かされてきた、自身の濃密な経験の積み重ねがあるのだと感じた。

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。

真っ赤な情熱、
手仕事りんご。

青森県平川市
内山果樹園

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日1個のりんごは、医者
を遠ざけ続ける』。
イギリスのウェールズ地方
では古くからこんなことわ
ざがあるほど、りんごを食べ
ることが健康に良いことで知
られているのだとか。

私たちが訪れたのは、青森
県の中南部に位置する平川
市。りんごの名産地で知られ
るこの土地で、4代に渡ってり
んご栽培を続ける内山果樹
園さんでは、収穫の大詰めを
迎えていました(※11月中旬
の取材時)。冬支度を始めた
晩秋の風景に、「鈴なり」に実
る真っ赤なりんごは、目を奪
われる鮮やかさ。それは、神様
がくれた北国への恵みなのかも
しれません。

今回は、身近にありながら意
外と知られていないりんごの魅
力に触れてきました。

健全な土づくりから、 健全な恵みを授かる。

内山果樹園さんは、津軽平野
にある平川市の唐竹(からたけ)
という地区にあります。ここは、
ゆるやかな丘陵地帯が広がる自
然豊かな土地。

「実は、この地理的な条件がり
んご栽培には合っているんだよ」
と話すのは、3代目の内山浩幸
さん。斜面での栽培は水はけが

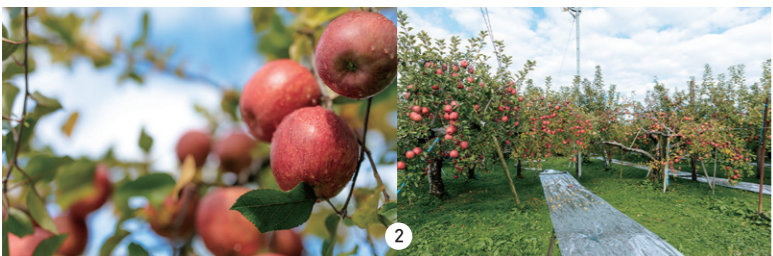
りんごが赤いのは、 当たり前じゃない!?

「りんごのもぎ方、知ってるか
い?」と言って、浩幸さんは手際
よく収穫作業を進めていきま
す。その手元をよく見ると、果実
の上部を優しく掴み、人差し指
と中指を果軸(ヘタの部分)に軽
く添え、くるっとひねるように傾
けます。すると、簡単に収穫でき
るではありませんか! この時に
大切なのが、果軸を残しながら
収穫すること。

「軸を残すのは、りんごが酸化



①シーズン最後に収穫する品種「サンふじ」。ほ
どよい酸味があり、サクッとした歯ざわりの後
にジューシーな果汁が広がる。



②1枚ずつ手作業で「葉取り」された枝。
こうして果実に日光をまんべんなく当て、
さらに樹の下には「反射シート」を敷き、
りんごのお尻の部分にも光が行き届く
ようにしている。

内山果樹園で栽培している品種



サンふじ



星の金貨



もりのかがやき



王林



ぐんま名月



紅玉



早生ふじ

しないようにするためさ」と浩幸
さん。なるほど、収穫カゴの中の
りんごにはすべて短い果軸が付い
ており、中には葉の付いたものま
であります。大玉になるほど、も
ぐ時にぼろっと果軸がとれてし
まうので細心の注意が必要だと
いいます。

良く、また、りんごの樹が自ら吸
収した土壌の栄養分が、樹の成
長よりも果実の成育のために配
分されるため、品質の良いりんご
が実るのだといいます。

「だから、土づくりが大事。う
ちの場合は、土壌の微生物を活
発に働かせるために、米ぬかを
使って生命力のある土づくりに
こだわっています」。

有機微生物を活用した健全
な土づくり。しかし、りんごの樹
に対しては肥料を与えないのだ
とか。それは、樹が肥料に頼るこ
となく自らの力で成長しようと
地中に深く根を張ることで、病
気にかかりにくい濃厚な味の果
実になるのだそうです。



ちょっと寄り道

ジブリ映画の舞台モデルに! 国指定名勝 盛美園

りんごと温泉で有名な平川市の観光スポットといえば、明治時代の三名園の一つ「盛美園」。和と洋が織りなす美しい風景は、あのスタジオジブリの映画『借りぐらしのアリエッティ』の舞台モデルになったことでも知られています。

青森県平川市猿賀石林1
営業時間: 10:00~15:00
(11月中旬~4月中旬)・無休



こんなモノも発見!

“りんご県”青森では、まちのいたるところに
可愛いりんごたちが!



知識と経験、そして想像力。りんご栽培は、人間が成し得る芸術なのかもしれない。浩幸さんは、りんごという最高の「芸術品」を世に送り出すため、現在さらなる土壌研究を行い、試行錯誤を続けているといえます。有機的で生命力にあふれる作物が、私たちの生きる力になることを信じて。

⑤内山さんファミリー。左から浩幸さん、奥様の光子さん、浩幸さんのご両親のサツ子さん、2代目の繁樹さん、叔父の精造さん。

内山果樹園

青森県平川市
唐竹堀合55-2



「冬は、葉が落ちて樹の全体像が見えるからね。来年の収穫をイメージしながら、目の前に立つ裸の樹と向き合っただ。どの枝を落とすし、どの枝を残すか。冬の剪定作業で秋に収穫するりんごの品質が決まってしまうから、樹の個性や前年の状態などを見極めながら、未来を予測する。知識、経験、センスも必要だから、A-1にはまだまだ負けれないね」。

「りんごは、太陽の光を十分に浴びることで、甘みや旨みを凝縮させます。さらに、りんごが赤いのは、皮に含まれる色素の影響。つまり、紫外線を浴びることで一気に赤く色づくのです。そのため効果的に日光が当たるようにするなど、1年を通して、手間を惜しまない丁寧な作業を積み重ねています。」

まずは、冬期間にりんごの樹の

取材時に収穫されたりんごは、「サンふじ」。大玉で真っ赤で、おいしそう!



④「見ているだけでも元気をもらえる作物をつくりたい」と話す3代目の内山浩幸さん。



③1個ずつ丁寧に手摘み。1日中、数え切れないほどのりんごを収穫し、それらを入れたカゴを運ぶのも重労働だ。

「剪定(せんてい)」を行います。これは、来年の収穫の良し悪しを左右する重要な行程で、浩幸さんのような熟練の生産者さんにしかできない職人技です。

その後、春には、必要な花だけに栄養が集まるよう蕾(つぼみ)や花を摘む「摘蕾(てきらい)」「摘花(てきか)」を行い、初夏には樹の養分を「中心果」に集中させる「摘果(てきか)」という作業を行います。さらに、病気や害虫から果実を守りながら、夏には果実全体に太陽の光が当たるよう「葉取り」をします。1個のりんごを育てるためには50~60枚の葉の養分が必要だといわれており、果実の色づきや糖度の加減に配慮しながら葉を摘みます。もちろん、これらはすべて手作業。さらに、樹の下には「反射シート」を敷き、果実全体に日光を当てて着色を促します。そして、収穫シーズンになると、果実を1つずつ手作業で「玉回し」。枝や葉の陰になった面を日光に当てる作業をして総仕上げとなります。こうして1年間、熟練の技と愛情のこもった作業の積み重ねを経て、りんごは真っ赤に色づき、おいしさを蓄えて私たちの手元に届くのです。

知識、経験、センス。 未来を想像する仕事。

「A-1(人工知能)の時代が来ても、果樹栽培は人間にしかできな

なたねの根

秋野治郎の日々研鑽

シヨパンと ボルシチ

「質」問があります。どうして私のお母さんの味が、小樽にあるのですか？」

札幌では毎年7月に、世界の若手音楽家を育てるための国際教育音楽祭「パシフィック・ミュージック・フェスティバル(PMF)」が開催される。オーデイションで選ばれた若者たちが世界中から集まり、約1ヶ月間「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る。会期中は練習の成果を披露する演奏会が各所で開かれ、初夏の札幌は音楽の街と化す。

冒頭の質問は、PMFで学ぶアカデミー生からだった。彼はポーランド人である。



「ボルシチ」。正確には東欧料理、牛肉のトマト煮「グラージュ」に近い



1908(明治41)年、小樽本店へ営業報告時のグスタフ氏



北樺太、グスタフ流刑囚一家



小樽と樺太経由のヨーロッパ文化交流に花が咲く



未来のコンサートマスター達 アカデミー生30人



小樽商人のハンテンが大人気

明治時代、北海道のさらに北にある隣の島・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をシベリア送りだけでは安心できず、樺太に島流しした。1904(明治37)年、小樽で薬品問屋を営んでいた私の祖父は、日露戦争で占領したアレクサンドルフスク・サハリンスキーに支店を開設し、翌年ポーツマス条約によって北樺太から撤退。その時、引き継ぎの支店長としてポーランド人の学生流刑囚だったグスタフ氏を雇用した。1917年のロシア革命で祖国が独立すると、グスタフ氏は敵対者として赤軍に追われ、本店のある小樽に逃れた。政治犯として捕らえられるほどの情熱を持ち、紳士としての教養を持つ青年に対して、小樽にいたわが叔母たちの敬意と憧れは大きく、グスタフ氏から教わった欧風料理の数々がやがて私の母にも伝えられ、「ボルシチ」[※]は半世紀がかりでわが家の味となった。

昨年、「PMFを応援する会」で微力ながらアカデミー生たちに音楽以外の支援になればと、私の地元である小樽を案内する機会をいただいた。鯨(にしん)漁で財をなした大綱元の別邸を改修した円吉山別墅(べっしよ)にアカデミー生を招き、昼食はわが家の欧風料理を楽しんでいただく。

グスタフ氏から教わった「ボルシチ」[※]が、百年以上の時を超え、ポーランド人のアカデミー生の口に入るとは、なんとという巡り合わせだろうか。ルーツを持つ国の人に「母の味だ」と言ってもらえたことに感銘を受けるとともに、感性豊かな若き音楽家が、私たちの海外との交流の歴史を嗅ぎ取って発せられた質問ならば、受け継いだ者として、これにまさる喜びはない。

ポーランド人の流刑囚グスタフ氏がこの席にいたら、何を語るだろう。今年、シヨパンを手向(たむ)けたいものだ。

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集した「小樽もったいない博物館」のオーナーでもある。

※この「ボルシチ」はトマト味なので、ロシアのボルシチとは異なるが、秋野家ではボルシチと信じられてきた。

「分とく山」野崎洋光さんに学ぶ

温そば・温うどん

おだしのきいた熱々のつゆに体も心もほっとする、温そば・温うどん。手軽に作れる定番メニューですから、お昼ごはんや夜食などにもぴったりです。今回は、煮汁の材料を使い分け、より旨味のあるつゆに仕上げるコツも教えますよ。



エネルギー(1人分) / 温そば: 354Kcal 食塩相当量3.9g、温うどん: 429Kcal 食塩相当量4.0g

温そば

【材料 2人分】

- そば(乾めん).....200g
- 戻しわかめ.....50g
- 椎茸.....2枚
- 長ねぎ.....1/2本
- 三つ葉.....6本

●煮汁A(比率 15:1:0.5)

- ・かつおだし.....600cc
- ・薄口醤油.....40cc
- ・みりん.....20cc

【作り方】

- ①そばは表示通りに茹で、流水で洗い、水気をきる。
- ②椎茸は軸を落として霜降り(湯通し)にする。長ねぎは5cmの長さに切り、5ヶ所ほど包丁で切り目を入れる。三つ葉は3本ずつ束ね、ひと結びにする。
- ③鍋に、煮汁Aの材料を入れて温め、ひと煮立ちしたら①・②を加えて温める。火を止めて器に盛る。

温うどん

【材料 2人分】

- うどん.....2玉
- 油揚げ.....1枚
- ほうれん草.....2株
- 長ねぎ.....1/2本

●煮汁B(比率 20:1:0.5)

- ・かつおだし.....600cc
- ・薄口醤油.....30cc
- ・酒.....15cc

【作り方】

- ①うどんは表示通りに茹で、流水で洗い、水気をきる。
- ②長ねぎは5cmの長さに切り、5ヶ所ほど包丁で切り目を入れる。油揚げは熱湯に浸して1分おき、油抜きをしてから水気をしぼり、4等分に切る。
- ③ほうれん草は茹でて冷水に取り、水気をしぼり、4cmの長さに切る。
- ④鍋に、煮汁Bの材料と①・②を入れて強火にかけ、ひと煮立ちしたら5分ほど煮て味をなじませ、火を止めて器に盛り、③を添える。

ワンポイント うどんの麺には塩が使われているので、煮汁には「酒」を使います。そばには塩気がないため、「みりん」を使用して旨味を補うのがコツです。

温そば・温うどんに合う薬味・具材6種

お好きなものを選んで入れてください。うどんには七味が、そばには胡椒が意外と合いますよ。



三つ葉・長ねぎ



椎茸・わかめ



揚げ玉・油揚げ



わさび・生姜



七味・胡椒



肉(鶏肉など)

冬対策に、受験シーズンに、あなたを守るのど飴。



砂糖不使用

カロリーカット

すっきりヨーグルト風味

ラクトフェリン&シールド乳酸菌®配合

ラクトフェリン

長年のミルクの研究により、ラクトフェリンには健康なカラダを維持する力(母乳に含まれる成分)があることがわかっています。

シールド乳酸菌®

カラダを守るために、選び抜かれた乳酸菌です。

※「シールド乳酸菌」は森永乳業(株)の登録商標です。

あなたを守る
な一の



小さなお子様からご高齢の方まで美味しく食べて、健康なカラダをサポートします! **なの花薬局各店で販売中(一部店舗を除く)**

天然だしを、ご家庭で簡単に

分とく山 総料理長、野崎洋光さん監修の『わが家の淡味(たんみ)だし』は、ご家庭で簡単に天然だしがひける優れもの。濃味を好んでしまう昨今、ぜひお試しください! 一品です。

- 原材料は、北海道・南茅部の「真昆布」と、鹿児島島の「本枯節」のみ!
- 化学調味料・保存料・食塩、一切不使用!



【使い方】水から煮出すだけ!

- ①鍋に、水500ccと、だしパック1袋を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして5分、煮出します。
- ②火を止め、だしパックを取り出したら完成。

分とく山・野崎洋光総料理長監修
わが家の淡味(たんみ)だし

内容量: 8g×10袋
お取扱い: 北の昆布処 佐吉屋
TEL: 011-643-5059
9:30~17:30(土日祝休)
<http://www.iisho.com/makonbu/>
地方発送あり



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】17:00~21:00L.O 23時閉店
【定休日】日曜

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4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く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。

「なの花薬局」を運営するメディアカルシステムネットワーク代表取締役副社長、秋野治郎は、かつて、病で激しい食欲不振に苦しんでいた母に、真昆布からとった「だし」にとろみをつけて寄せ豆腐にかけたところ、母がおいしいという食事の口にした姿が今でも忘れられません。その時に出会ったのが、真昆布専門店「佐吉屋」の店主からご紹介いただいた、「分とく山」の野崎さんが教える簡単なだしのとり方でした。食の喜びは、生きる喜び。「だし」は、最期の時まで人の五感に喜びを届ける、贈りものであると秋野は信じています。

だしは、命。



大川
インストラクターの
ワンポイント
アドバイス

スクワットは、太ももの前と後ろやお尻など、下半身の大きな筋肉を同時に鍛えることができるので、

- ・足腰の筋力アップ
- ・カロリー消費
- ・基礎代謝アップ
- ・猫背の改善
- ・下半身の血流改善

などへの効果が期待できます。また、太極拳の呼吸法を組み合わせることで、体と心のバランスも整えられます。



地域の健康コンシェルジュ 東京マルシェ



- 日本でも最も「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

agri-mas presents **Enjoy! Easy Exercise**

運動の時間。

今回は

太極拳
スクワットに挑戦!

足腰を元気に!!

スクワットとは、上半身を起こしたまま行つ、ひざの屈伸運動です。動きがシンプルで誰でも簡単にできることから、「筋トレの王様」と呼ばれるほど。足腰の筋力アップをはじめ、下半身の血流促進や姿勢の改善などにも役立つといわれています。

それでは、スタート!!



両足は、肩幅よりも少し広めに開きます。

つま先は、斜め45度に向け、肩幅よりも広めに開きます。



両手をおなかに添え、息を大きく吸います。

太極拳は、息を鼻からゆっくりと吸い、吸う時の倍の時間をかけて、鼻からゆっくりと吐く腹式呼吸が基本です。



ゆっくりと息を吐きながら、ひざを曲げ、両手は横に開きます。

つま先とひざが同じ方向に向くようにします。ひざが、足より前に出ないように曲げることもポイントです。



ゆっくりと息を吸いながら、②の姿勢に戻ります。

①～④を、5回くり返します。体重は両足に均等にかけると、ゆっくりと屈伸します。

単純な動作ですが、自己流で取り組むとひざや腰を痛める場合も。今回の方法を正しく覚えてくださいね。

東京マルシェ ウェルエイジングスタジオ

東京マルシェ池上

東京都大田区西蒲田2-5-1 クレードル池上

TEL:03-3751-1139

<https://www.tokyo-marche.jp>

今回のインストラクター

大川 智矢 先生

2013年世界武術選手権金メダリスト、武術太極拳選手兼講師。アグリマス株式会社が運営する、日本初、介護予防サービスとエイジング予防ヨガスタジオがコラボした「東京マルシェ池上yoga & ウェルエイジングスタジオ」にて介護スタッフと太極拳講師を務める。



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! ▶



教えて！



なの花訪問看護ステーション仙台の皆さん

がん看護と緩和ケア

近年、関心が高まり続ける緩和ケアについて、

NPO法人在宅緩和ケア支援センター「虹」を運営し、

現在は、なの花訪問看護ステーション仙台の顧問でもある

中山康子看護師(写真・前列右)にお話を聞きました。

**辛いと感じた時が、
緩和ケアを始める時**

緩和ケアとは、終末期に行われるケアであると思われる方が少なくないかもしれませんが、WHO（世界保健機構）は2002年に「生命を脅かす疾患による問題に直面している患者とその家族に対するケア」であると定義しました。つまり、緩和ケアとは患者さまとご家族の身体的・精神的・社会的な苦痛を和らげるものであり、これは病気の進行度に関係なく、早期から提供されるものです。

がんの場合は、進行した時期だけでなく、がんが見つかった時から治療中も必要に応じてケアを行います。診断初期は気持ちが悪化不安定になったり、不安で眠れなくなることがあるかもしれません。また、抗がん剤治療中には食欲不振や痛み、吐き気、だるさなどの症状があり、自分らしさを保つことや生活スタイルの確保が難しくなることもあります。緩和ケアでは医学的な側面に限らず、多職種が連携し幅広い支援を行います。

**痛みや辛さを和らげる
総合的なサポート**

緩和ケアを受けるには、受診している医療機関に設置された医療相談室、地域連携室などの相談窓口が地域の訪問看護ステーションや地域包括支援センターなどで相談できます。「継続的な療養が必要」という条件のもと主治医の判断を経て、訪問診療医や訪問看護師などの専門チームが、ご自宅や施設を訪問します。

がんの場合は、専門的かつ本格的な疼痛緩和、つまり痛みのコントロールを行います。治療には一定の時間毎に決められた薬剤を使用しますが、例えば、夜間になると痛みが酷くなると申し出を受けた場合、医師の指示のもと私たちが訪問し、追加の薬剤を使用します。痛みのレベルや副作用の有無、薬剤の効き方の経過などを、ご家族にも見ていただきながら行います。痛みの原因によってはマッサージをしたり、便秘など排泄の管理や食事の回数を調整するなど、医師、看護師、薬剤師、介護士などの福祉スタッフが情報を共有し、治療やケア

の方針を決めていきます。

外来通院の患者さまの場合は、病院で抗がん剤治療を行った帰宅後に副作用が出ることも多く、訪問看護を取り入れることで、ご自宅で必要な処置を受けることができます。

また、心不全では水分制限を、呼吸器系疾患では吸入酸素濃度のコントロールを行うなど、非がん疾患の方も、繰り返し返される急性増悪に応じた緩和ケアが受けられます。

病の中にあっても、 人生の質はよりよくできる

「痛み」は身体的なものだけではなく、病に直面した時の不安や葛藤など様々な感情が起す苦痛や、ご家族が抱える心の痛みに、私たちは向き合っていきます。

言葉にするのは難しいかもしれませんが、少しずつでも、ありのままの気持ちや周囲に伝えてほしいと思っております。根治が難しい病気と診断されても、その人の人生がそこで終わるわけではありません。診断後の人生を、新しく生きていくのです。

痛い、辛いと感じた時から緩和ケアを始めることで、安定して過ごせる期間を長くすることができます。病の中にあっても、人生の質・生活の質(QOL)を向上させることができます。眠れる、食欲がある、生活スタイルが守られる。緩和ケアによって自分らしく過ごせる時間が増えると、一日一日が充実します。それが生きるエネルギーとなり、治療の過程にもよい影響を与えます。

「地域のがん相談室」を開始 なの花訪問看護ステーション仙台

中山康子看護師が顧問を務める、なの花訪問看護ステーション仙台では、

「地域のがん相談室」を開設し、地域住民の相談電話や面談を受け付けています。

話すことで、次へ進める場所に

緩和ケア認定看護師で同所長の藤本巨史氏は、がんの拠点病院での勤務経験を持ち、地域に寄り添う訪問看護を行う中で、病院のがん相談室やがん看護外来と同じ機能を持つ施設や拠点が、身近に無いことに気づいたと話します。

「地域」コミュニティのように、がん治療や看取りについてもっと気軽に話せる場所を作ろうと「相談室」を始めました。遠方の大病院まで行かなくても、地域で話を聞いてもらえる、誰かに話すことでの次のステップを始められる、そんな場所になればと。

また、患者さまの在宅療養を支える上で、医療と介護の連携は不可欠であるとし、「福祉関係者の方は、緩和ケアや看取りまでの役割を担う重要な存在

考えています。

厚生労働省では、人生の最終段階が訪れた時に、どこでどのような治療やケアを受けたいか、何をjして時間を過ごしたいかを事前に周囲の人と話し合い、医療・ケアチームと共有する「アドバンス・ケア・プランニング(愛称:人生会議)」という取り組みを推進しています。「慣れ親しんだ家や地元で過ごしたい」という想いがあれば、早い段階から最寄の地域包括支援センターや訪問看護ステーションに相談してみてください。予測しうる痛みを予防緩和でき、人生の幕が閉じる時まで、ご自分の意思や価値観を大切にできるのではないかと思います。

中山 康子氏

看護師、保健師、地域看護学修士。2004年、NPO法人在宅緩和ケア支援センター「虹」を設立。介護保険を利用したがんやALSなど神経難病患者の通所施設が中心。がん患者や家族の個別相談・サポートをするケアサロンの運営、緩和ケア分野の看護師支援、市民講演会の開催、行政・医療機関と連携し地域の緩和ケアのネットワーク整備などを行う。日経WOMAN AWARD受賞。



です。私たちの緩和ケアに対する専門的な知識を共有することで、より質の高い在宅緩和ケアを患者さまにご提供したいと考えています。」

緩和ケアに関する個別相談や、福祉関係者の勉強会にも応じています。詳しくは左記までお問い合わせください。

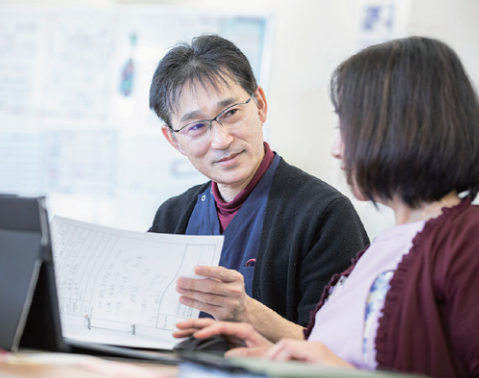
こんな時はご相談ください

患者さま・ご家族様

- がんと診断され、どうしていいかわからない
- 辛い症状が続いている・不安を聞いてほしい
- 緩和ケアのこと・在宅療養について知りたい

福祉関係者様

- がん患者さまの経過や対応がわかりにくい
- がん患者さまのケアマネジメントを知りたい
- 医療知識や看取りの学習会をしたい



藤本巨史所長(左)は
緩和ケア認定看護師、救急救命士。



なの花訪問看護ステーション仙台 地域がん相談室(無料)

[受付時間]月～金 10:00～17:00(土日祝休)
[対象]がん患者さま・ご家族様、福祉関係者様
TEL:022-724-7884

Eメール:sendai.kango@msnw.co.jp

宮城県仙台市青葉区上杉5-1-1 上杉五番館2F

薬 今日の局

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.3

なの花薬局 さつき店
深井 朋子 薬局長



真の「かかりつけ」をめざして。

処方せんがなくても気軽に立ち寄り、相談できる存在へ

「明日は白内障の手術ですね。前日用の目薬はさしましたか？」
「高齢で独り暮らしの患者さまには電話をすることもあるという深井薬局長。独居で服薬管理が難しい患者さまや、不安を抱えている患者さまを継続的に支援したい、そう話します。」
東京都文京区にある日本医科大学付属病院。がんや重症度の高い難病、救急を扱うことのできる特定機能病院から徒歩わずか2分の場所に、なの花薬局 さつき店はあります。
深井薬局長の姿は、待合スペースでよく見かけます。ソファに座って薬を待つ患者さまのもとへ自ら向かい、じっくりと服薬指導や生活習慣などについて話しています。
「お急ぎの場合はもちろん、投薬力ウンターで迅速に対応いたします。一人ひとりの状況に合わせておりますが、当店は遠方から通院される高度薬学管理が必要な患者さまが多いので、服薬のご説明にしっかりと時間を費やしています。また、患者さまは様々な不安を抱えていらっしゃると思います。リラックスした環境

でも気軽に話していただけたらと思います。」

患者さまと信頼関係を築くことが第一、と話す深井薬局長。「医師は受診しないと相談しにくいですが、薬局は処方せんがなくても来店いただけますし、電話で相談することもできます。私に話すことで不安が解消したり気持ちが悪くなる、そんな存在になりたいですね」。
誠心誠意、患者さまと向き合う時間を丁寧に積み重ねる。その上で患者さまの健康状態、精神状態、生活環境などを感じ取り、必要なケアを的確にして差し上げたいと語る深井薬局長。
さつき店の薬剤師・スタッフは皆、「かかりつけ薬剤師」の同意書の有無にかかわらず、へすべての患者さまに対して『私がかかりつけ』という想いで接しています」と、意志ある表情で話す姿が印象的でした。



2

②日本医科大学付属病院に隣接する「さつき店」は、高度薬学管理が必要な患者さまも多い。患者さまがリラックスできる環境で服薬の説明をするなど、気軽に話せる雰囲気づくりを大切にしている。

根津神社
北口鳥居
すぐ前!

私が勤務する薬局はこちら!

なの花薬局 さつき店

東京都文京区千駄木2-2-16
営業時間:月～金 8:30～17:30
土 8:30～16:30
TEL:03-5834-8170
FAX:03-5834-8171



「かかりつけ薬剤師って、

何なの？



2016年の調剤報酬改定で新設された「かかりつけ薬剤師制度」。なんとなく聞いたことはあるけれどよく分からない、という方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、「かかりつけ薬剤師」について、疑問にお答えします！

Q **かかりつけ薬剤師って何？**

患者さまが信頼を寄せる一人の薬剤師を指名できる制度です。お薬の服薬状況の管理はもちろん、**日頃の健康管理**までトータルでサポートする一番身近な健康の相談役です。

Q **どんなことを相談すると良いの？**

薬の効果がよく分からない、市販薬との飲み合わせが不安、薬が飲みづら
い、薬が多すぎる…など、お薬のことや健康に関することなど、ちょっとした
も気になることがあれば、いつでもお気軽にご相談ください。

Q **なぜ「制度」が制定されたの？**

近年、複数の医療機関から多数の薬剤を処方される患者さまが増加し、必要以上のお薬を服用することで有害事象（副作用）の発生リスクが高いことが明らかとなっています。そのため、**一人の薬剤師が、患者さまお一人おひとりのお薬を継続的にチェック・一元管理し、患者さまの安全を守ることを目的に制定されました。**

Q **処方せんがないと相談できないの？**

処方せんがなくても大丈夫です！「かかりつけ薬剤師」なら、お薬の服用歴や患者さまの体質、生活習慣などもわかっているので安心です。**お気軽に薬局までお越しください。**



かかりつけ薬剤師のメリット

安心！

- ・一定レベル以上の知識・経験がある薬剤師が、担当いたします。
- ・他機関・多職種との連携により、多面的に患者さまをお守りするサポート体制があります。

守る！

- ・複数の医療機関をご利用の場合、お薬の重複投与や相互作用による副作用を防止するなど、適切なお薬の処方を提案します。

解決！

- ・風邪薬などの一般用医薬品（OTC医薬品）や健康食品等の飲み合わせも相談できます。

かかりつけ薬剤師は一番身近な健康の相談役。

かつて病院内で薬が処方されていた時代、ドラッグストアがなかった時代、地域には必ずなじみの薬局がありました。少し体調が悪いと感じる時、病院に行こうか迷った時、まずは「まちの薬局」に相談に行く、そんな風景がありました。処方せんがなくても相談に行く薬局、病院に行く前に相談に行く薬局。なの花薬局は、地域の皆様へ頼りにされ、愛される「地域薬局」として、皆様の「かかりつけ薬剤師」を目指しています。

まずはご希望の薬剤師、もしくはお近くの薬局スタッフにお声がけください。

インドの 活力源

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ます。

谷村志穂の

なたね
なたね
なたね

北 インドを旅してきた。デ
リーから、タージマハルの
あるアーグラへ、そして田園風
景の広がるラジャスタン州を回る
ゴールデン・トライアングルの旅程
を組んだ。

行く前は、さんざん友人たちが
ら食あたりに気をつけるようにと
心配されていたのだが、私はよほ
ど丈夫なのか、どこで何を食べて
もまったく平気で帰ってきた。いず
れにしる衛生面でも、ひと昔前と
は状況は違っているのだと感じた。

多民族、多宗教、人口十二億の
大国が放つエネルギーは、不思議
とどこか懐かしいような愛着を感
じさせたが、終始うれしい驚きだっ
たのは、食べ物の美味しさだった
気がする。

カレーだって、マトン、チキン、旬
のグリーンピースやほうれん草と、
種類は尽きない。インド料理店と
いえば添えられるのはナン、と思っ
込んでいた私だったが、このパンの
ようなものだって、薄くフライパン

で焼くチャパティや米粉で作る
ドーサなどいろいろある。
タンドリーチキンの美味しいこ
とといったらない。スパイスの味が
前面に出てくるかと思いきや、チ
キンそのものが実に美味しい。
今回は、運転手さんとガイド氏
にもついてもらったのだが、ご先祖
がペルシヤから渡来したというイス
ラム教徒のガイド氏が美味しいも
のをよく知っている人でありがた
かった。

重なって売られていたのを目の当
たりにしたのは圧巻だった。
この量がみんなこの時期のカレー
になって、近隣の人たちの胃袋に
運ばれていくのだ。

「インドでは、今も個人商店が多い
です。貯蔵したものは味がしない。
買い帰ってすぐ食べます。すぐに
食べるものを、買います」

多少鮮度や味が落ちても、カ
レーにしたらなんとかなる、ような

気がしていた私であった。いや、
むしろそういう場合にはカレーに
なってね、とくらい思っていたかも
しれない。

そもそもインドの人たちは、カ
レーは作りおきせずに毎日作るよ
うだ。スパイスは今では調合され
たものも売られているが、昔は皆
その作業から始めた。そういえば
三十代の前半に住んでいたマン
ションの隣室に、インドの公人が
ご夫妻で住んでいた。毎日夕方に
なると、なんとも言えない香辛料
の匂いがプーンと漂ってきた。晴れ
た日には庭先にスパイスらしきも
のが、新聞紙の上に広げられてい
ることもあった。



いつも仲よさそうに肩を組んで外を歩いていたので、思い切って声をかけてみた。

「美味しそうな香りですね」

するとご夫妻は満面の笑みで、その週末のディナーへと誘ってくれたのだ。

私は花と菓子を用意して、香りが漂ってくるのを部屋で待っていた。約束の時間は教えられていなかったが、隣同士なのだし、きっと呼び鈴を押ししてくれるだろう。

だが、呼び鈴は鳴らず、その日はスパイスの香りが漂ってくることもなかった。あの約束はなんだったのか。

しかし、願いは叶う。

本場インドで、浴びるほどのスパイスの香りに出会い、新鮮なカレーの味わいを堪能した。おなかも壊さず帰ってきた。

そしてもう一つ、今回の旅の収穫はタージマハルについて、知ったことだ。

今更？ かもしれないし博識な読者の方々はすでにご存知だと思っただが、タージマハルは王宮ではなく、巨大な墓なのだ。世界でもっとも美しい墓なのではないだろうか。

この旅の行程に沿って話すと、

少々長くなるが、まずガイド氏が、インドでは人口の15パーセントほどのイスラム教徒だった。人口の八割前後がヒンズー教徒だが、タージマハルはじめ「左右対称の美しい建物はみんなイスラム教徒が作りました」という彼の説明はあながち身びいきとも言えない。

まずデリーで、ムガル帝国二代目皇帝のフマユーン廟を見てもらった。庭園の中に堂々とした赤い廟がある。もちろん左右対称の建造物、砂岩でできている。

ここは、王妃が王のために十六世紀に建造、王の他の王族たちの遺体も収められていったが、王妃はその後行方不明になったという。

「私はここでたくさん説明をしておきます。なぜならそうしたら、明日のタージマハルのことがよくわかるからです」

北インドの、明るい冬の日差しの中で、教わる。

タージマハルは、ここを手本に作られたのだ、と。

翌日、アーグラの街にそびえるタージマハルでは、ムガル帝国五代目の王と王妃の話が始まった。十七世紀である。インド・イス

「これは愛の物語です」とガイド氏は言った。

白の大理石は、光を浴びて今も輝いている。

愛の物語を背景に、人々が満面の笑みで自撮りしている。私も、この愛の物語を浴びて記念写真をたくさん撮って帰ってきた。

五代目の王は建築愛好家でもあった。マハル王妃を弔うための白亜の廟を、二十二年かけて建造する。すべて白い大理石で、各所に精緻な象嵌ゾウガ嵌の刻まれた、まるで王宮のような建造物だ。本当はヤマナー河を挟んだ対岸にも黒のタージを建造しようと計画していたが、王の息子は民に圧政を強いることになるのを懸念して、王をアーグラ一城の一室に幽閉し、計画は頓挫する。

今ではタージマハルには、王と王妃が墓を二つだけ並べて眠っている。



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）、『いそぶえ』（PHP出版）、『大沼ワルン』（小学館）、『ききりんご紀行』（集英社）がある。最新刊に、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。

