

# なたね

こころとからだに、  
すこやかなたね。

VOL.7

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

“なの花”のある所、旅の癒しあり

# 福岡

FUKUOKA

教えて！ドクター  
口の元気は、  
全身の元気。  
在宅歯科医療の専門家に「口腔ケア」を学ぶ  
季を味わう。  
「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



ファームホールディング



# あの人の朝ごはん

一日の計は朝食にあり。

株式会社 タニタ 管理栄養士 荻野 菜々子さん



- ・チーストースト  
トースト6枚切り……1枚  
とろけるチーズ……30g  
玉ねぎ ……………20g  
ピーマン……………10g
- ・味噌汁  
人参 ……………10g  
長ねぎ ……………10g  
ほうれん草 ……………10g  
油揚げ ……………10g  
味噌……………7g  
だし汁……………150ml
- ・ハムエッグ  
卵……………M玉 1個  
油……………2g  
ハム……………2枚

## 心遣い、という隠し味。

毎号このコーナーを読んでくださる方は、すでにお気付きかもしれない。今回の朝ごはんの主(あるじ)は、分量に「几帳面」ということを。それもそのはず、荻野さんは、健康総合企業である株式会社タニタの社員であり、同社員食堂を担当する管理栄養士。つまり、あのベストセラー書籍となった『体脂肪計タニタの社員食堂』(大和書房刊)編集に携わったその人なのである。

健康なからだに変わると評判の献立の数々、そこには荻野さんが考案した「タニタルール」があるという。

「1食につき約500キロカロリーの前後、塩分3グラム前後で、ご飯は茶碗に軽く一杯の100グラム。野菜は250グラム前後を使うようにしています」。

食材や調味料などは、必ず計量してから調理をする。鶏肉の皮など余分な脂は取り除いてから使用。しかし、味付けがもの足りないかと満足感を得られないため、だしの旨みやハーブやスパイスなど香味野菜も活用し味付けを工夫する。また、野菜を大きくカットしたり、茹で加減も調整するという。噛み応えがあると咀嚼回数が増え、満腹中枢が刺激されるのだ。食材の色数や食器も多い方が、視覚的に満腹感を得られるというのも面白い話である。こうした研究熱心な荻野さんの工夫の数々によって、250名ほどいる本社員員の健康は支えられている。

「栄養士を目指したのは、ごく自然の選択でした。子どもの頃から母や祖母の作る料理が美味しくて、食べるのが好きでした。手料理という言葉の奥に愛情がうかがえる。仕事を持っていたという母親は、どんなに忙しくても冷蔵庫にある食材で家族に食事を作った。食の幸せが日常にある尊さ。それを荻野さんは「恵まれた環境」だったと話す。

「ですが、私も外食をしたり、時には暴飲暴食もします。焼肉も好きですよ(笑)」。だが「1食はルールを決めて食事に気を配るという。それが野菜2種類以上を使う朝食の味噌汁。だしは前夜から水出しにし、起床時には既にだしが取れている周知さもお見事」。

「食変えただけなのに、からだが変わった」「野菜好きになりました」「今日のサバ、美味しかったよ……」ごちそうさまの代わりに社員が掛けてくれる一声や、メールで届く昼食の感想が嬉しい。ただからだに良いというだけではなく、荻野さんが家庭で感じたことと同じように、愛情、心遣い、安心という隠し味が、社員の心をも満たしている。



おぎの ななこ  
荻野 菜々子さん  
東京都生まれ。女子栄養大学短期大学部卒業。2005年、株式会社タニタ入社。編集に携わった『体脂肪計タニタの社員食堂』(大和書房刊)はシリーズ3冊で累計発行部数532万部のベストセラーに。現在は、同社員食堂担当管理栄養士の傍ら、服部栄養専門学校のタニタシェフ育成コースの講師、企業とのコラボ商品開発など多方面で活躍している。

## 「肝

機能の数値が悪くなっていたな……」通院している

大学病院で、医師の診察を終えた私は肩をおとしながら大学病院の廊下をとぼとぼと歩いていく。日頃より気を付けて生活しているはずなのに何が原因だったのだろうか、今後さらに悪くなっていくのだろうか、そんな思いを抱えつつ病院1階にあるタリーズコーヒーに入ってしまった。気分を一新させるためのコーヒーを注文すると、「当店のメンバーズカードをお作りになりませんか?」と店員が勧めてきた。検査結果のせいかな、私の口からはきつい言葉がでてくる。「この次病院に来るのは半年後、いや、次回は救急車にのつてくるかもしれないし、天国に行ってしまうかもしれない。メンバーズカードはいいよ。一生懸命職務をまっとうしようとしている女性になんと冷たい一言だろう。病気が、身体だけではなく私の心までも蝕むのか。しかし、20代と思われる若い女性店員はにっこりと私の目を見据えてこう言ったのだ。「タリーズコーヒーは天国にも支店があります!」思いもよらぬ言葉に私は返す言葉も見つからず、それでも「カードは

「支店なんてうまいこと言うね!」座布団10枚!」そんな風にも思ったのに、なぜあの時素直になつてカードを作つてくたさいと言えなかつたのだろうか。そのことがひどく悔やまれた。

持ち帰ったコーヒーを飲みながら、ふと亡くなった父親と母親の姿が思い出された。両親の体質はいかばかりであったか、もつと話を聞いておけば同じ血をひく自分の健康管理に活かせるのではないかと思つた。今になってはじめて思う。もつとも、最近では遺伝子検査などでも気軽に自分の体質を知ることができる。かかりやすい病気、リスクの高い因子もすぐにわかる。遺伝子検査でがん発症リスクが高いことが判明したことから、外国の有名な女優さんも乳房や卵巣の切除手術を受けたという。母親、祖母、叔母をがんがんと闘っていることからの決断だ。たと記事には書いてあつた。

まさに今「予防の時代」がきている。薬局ももちろん、患者さまの発病を未然に防ぐための役割を果たさなくてはならない。薬剤服用歴、通称「薬歴」と呼ばれるこの記録簿がその一端を担う。服薬状況、体調

## 予防の時代。

### 秋野 治郎

株式会社 ファーマホールディング  
代表取締役社長

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、代表取締役専務となる。その後、現職、就任。趣味はスキーと登山、古民家の再生。地域に伝わるケアに係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。





ファーマホールディンググループ薬剤師によるご当地めぐり

”なの花“のある所、旅の癒しあり  
なのさんぽ 今回は!

# 福

古き新しき、  
福岡よかとこ巡り。

# 岡

新 HOT SPOTS

美しい海岸線と  
食材の宝庫。  
糸島

青い海とのどかな田園風景がひろがる糸島エリアは、福岡市の中心部から車で約30分と気軽な距離にある、今、注目のスポット。玄界灘に面した海岸線は夕陽が美しく、サーフィンや海辺をドライブする人々に賑わいます。沿岸にはおしゃれなカフェやホテル、工房などが点在。また、玄界灘で獲れた海産物、山間部で育まれた滋味豊かな野菜や畜産品などが「糸島ブランド」として県内外からの評判も高いようです。移住者や若手生産者が関心を寄せる癒しと味の楽園・糸島。ここはスローな休日を味わえる、私たちがおすすめです。



①②パンケーキと海を望むテラス席が人気の「ホナカフェ糸島 ビーチリゾート」。ハワイの一軒家を思わせる非日常空間に時間を忘れてしまいそうです。  
③口の中で溶けていくふわふわのパンケーキは、糸島産の卵と自家製リコッタチーズを使った優しい味わい。甘さ控えめのメカ盛りホイップクリームとの相性も抜群!「たっぷりフルーツリコッタパンケーキ」1,600円(ドリンク付)。

■ホナカフェ糸島ビーチリゾート  
福岡市西区小田2200-1  
TEL:092-809-2633  
10~17時、18~翌1時・火曜休

④ぷりぷりの焼き牡蠣(1kg1,000円)や牡蠣グラタン(350円)で糸島の海の恵みを堪能。  
⑤取材時の3月が今シーズンラスト。糸島の冬の風物詩、ビニールハウスの牡蠣小屋で、思い残すことのないよう牡蠣タイム!

■富士丸  
糸島市志摩岐志778-5  
10~16時(冬季限定10月中旬~3月下旬まで)



私たちが  
ご案内します。  
同期女子旅!



さくら薬局  
久留米大学病院前店  
井手 陽子 薬局長

さくら薬局  
和白店  
藤倉 幸恵 薬局長

## 私たちの名(迷)所ベスト③

■水郷柳川観光(株)  
柳川市三橋町下百町1-6  
TEL:0944-73-4343  
一般乗合船・大人1,500円、  
子ども(5歳~小学生)800円  
※貸切船は別途案内



## 古

水郷の町で、  
粋に舟遊び。

HISTORY SPOTS

## 柳川

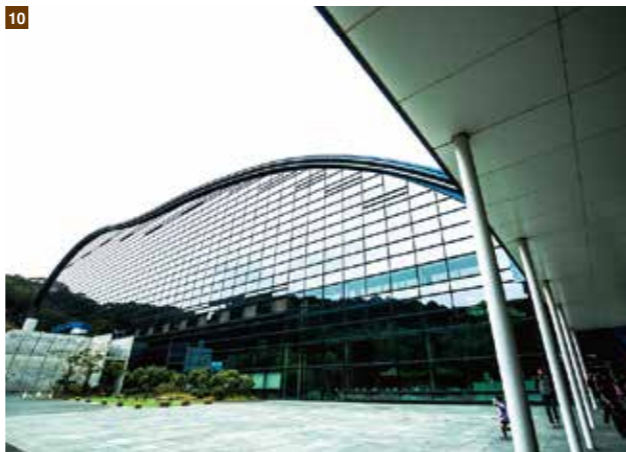
江戸時代に造られた堀割が網目状に走る城下町、柳川は、堀割をどんこ舟で観光する風流な「お堀めぐり」が名物です。お堀めぐりを行う会社は現在5社ほどあり、それぞれに個性ある船頭さんが竿1本で約4kmの堀割を70分ほどかけて巡ります。

私たちの船頭を務めてくださったのは、なんと女性で船頭歴3年



⑥柳川名物、鰻のせいろ蒸し(写真は、上鰻せいろ蒸し・肝吸い付)2,625円。素焼き&蒲焼きした鰻をご飯と蒸すのが柳川流。地元の醤油を使った秘伝のたれがご飯にしみています。

■若松屋  
柳川市沖端町26  
TEL:0944-72-3163  
11~19時30分・水曜休



外堀と内堀の分岐点にある「並倉」は、異国情緒漂うレンガの建物。現在も造り味噌の工場として現役です。



「なまこ壁」の塀や土蔵が随所に。用水路として生活に根づいていたため、民家や建物がこんなに近くに!



①「伏せてー」。水門や大小さまざまな橋をくぐって水郷旅情を満喫。最も狭い「弥兵衛門橋」の通過は、船頭さんの腕の見せ所です。



## 鎮守の森に、 心洗われる。 太宰府

7世紀後半、西日本の政治、経済、外交の中心として置かれた「太宰府」。学問の神様・菅原道真公を祀る太宰府天満宮をはじめ、多くの遺跡や古社寺、近年では全国で4番目の誕生となった国立博物館などがあり、新旧さまざまな魅力と出会える福岡を代表する観光名所です。

⑦桃山時代の様式を今に伝える壮麗な造り。本殿の右側には、左遷された菅公を慕って京から空を翔けてきたという御神木「飛梅」が、今も春に花を咲かせます。



⑨無実の罪にもかかわらず罪人同様の生活を強いられた菅公。食事にも事欠く暮らしぶりを見かねた老婆(浄明尼)が、梅の枝に餅を巻きつけて差し入れたことが由来とか。



⑧参道散策のお供に「梅枝餅」(焼きたて1個120円)はいかが?ここ「きくち」は、塩梅のよい自家製餅に根強いファン多し!  
■茶房 きくち  
太宰府市宰府2-7-28  
TEL:092-923-3792  
8時30分~18時・木曜休

⑩九州国立博物館は、日本とアジアの交流の歴史を多数の国宝や重要文化財で紹介。太宰府天満宮・楼門の近くにあるエスカレーターと動く歩道を使っての移動がおすすめです。  
太宰府市石坂4-7-2  
TEL:092-918-2807 入館料430円(特別展は別料金)  
9時30分~17時・月曜休







# 福岡を拠点に39店舗。 ファーマホールディング グループの 「さくら薬局」です。

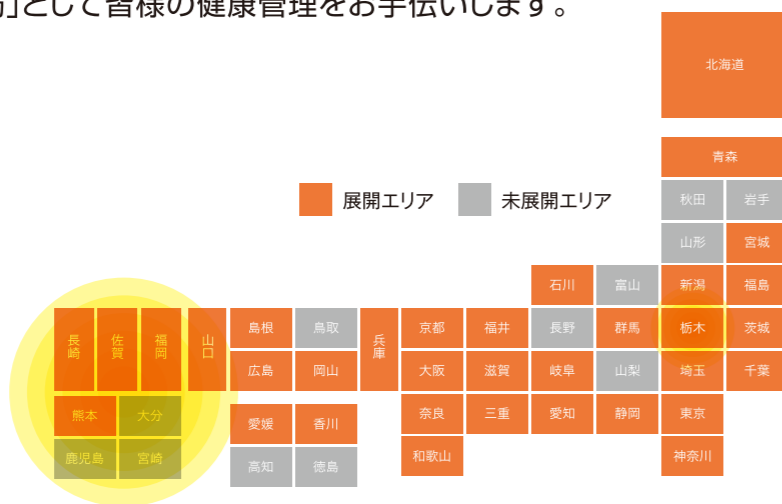
「なの花薬局」を中心に全国で359店舗\*を展開しているファーマホールディンググループ。その一員として福岡を拠点に、佐賀、長崎、熊本、山口、関東の6エリアで39店舗を展開し、地域医療の一翼を担っているのが(株)トータル・メディカルサービスが運営する「さくら薬局」です。

地域における薬の専門家の役割を担うとともに、健康に関する多様なサービスをご提供する「地域薬局」として皆様の健康管理をお手伝いします。

※2015年4月6日現在

福岡県、佐賀県、  
長崎県、熊本県、  
山口県、栃木県で

**39店舗を  
展開中!**



天然飼料で育つ博多のブランド鶏を使用する澄んだスープは、さっぱりしているけれど旨みが凝縮。鶏肉はモモ肉やミンチ、ハツなど

県内を散策したらお腹が空きました。ということで名物、鶏の水炊きはいかがでしょうか。博多には数多くの老舗店が存在し、さまざまな系統や味わいがありますが、今回は名店で知られる「水たき長野」さんへ。

## 食 グルメタウン 川中州 端州



GOURMET SPOTS



⑩ネオン街の入口、水車橋のたもとに店を構える人気店。コクがあって後味あっさり豚骨スープは、地元客もやみつきに！  
ラーメン650円。

■めんちゃんラーメン  
福岡市博多区上川端町3-1  
TEL:092-281-4018  
19~翌4時・日曜休

⑪創業90年以上、独自の製法を受け継ぐ澄んだスープが特長です。骨付き鶏を入れた鍋にたっぷりの野菜と鶏モモ肉やミンチ、ハツなどを投入。ほどよい弾力のある鶏の旨みがたまりません。水たき(1人前)2,300円、おじや315円。

■水たき長野  
福岡市博多区対馬小路1-6  
TEL:092-281-2200  
12~22時・日曜休



色々な種類が楽しめ、白ポン酢でいただきます。さらに、締めは旨みが詰まったスープでつくる「おじや」。もう、満腹、大満足です！  
お店を出るとすっかり日も暮れ、那珂川の河面にはネオンが輝き、屋台も賑わい始めました。さて、同期の私たちはいつものようにもう一軒行く？(笑)。  
ということですが最後に、「締め」におすすめの豚骨ラーメン店をご紹介します。今回の「なのさんぽ」を締めたいと思います。では皆様、福岡よかとこ来てみんしゃい！

## ビルが建ち並ぶ中心街で発見！ 歴史や風情が楽しめる 博多の下町情緒。



**榊田神社**  
奈良時代に創建された博多の総鎮守で、「お榊田さん」の愛称で親しまれています。博多祇園山笠の奉納神社で、境内には飾り山笠が通年にわたって納められています。  
福岡市博多区上川端町1-41

**柳橋連合市場**  
料理人御用達、博多っ子の胃袋を支える市民の台所。旬の鮮魚をはじめ、だしに欠かせない良質な天然乾燥物、揚げたて・蒸したての蒲鉾、鮮魚店の大衆食堂など、食の楽しみがぎっしり。  
福岡市中央区春吉1-5-1  
8時頃~18時頃  
(店舗によって異なります)



### 藤倉薬局長が勤務する薬局はこちら！



### さくら薬局 和白店

西鉄和白駅から徒歩10分、近隣の総合病院のほか、どちらの医療機関の処方せんにも対応しています。普段扱いがないようなお薬も、お電話にて確認いただくと迅速に対応いたします。分からないこと、困っていることがありましたらお気軽にご相談ください。

福岡県福岡市東区和白丘2丁目1-40  
TEL:092-608-1700  
FAX:092-607-2128



地域の皆様、  
お薬や健康のことなど  
何でもご相談ください！

### 「食」の視点から、健康づくりを支援する事業にも取り組んでいます。

トータル・メディカルサービスでは「食」も医療の一環という考えのもと、病院給食事業や「予防医学」の観点から「さくら本舗」のブランドで栄養補助食品販売事業にも取り組んでいます。一人でも多くの患者さまや地域の皆様に貢献できるよう、健康づくりを総合的にサポートしていきます。

### トータル・メディカルサービス管理栄養士による 健康レシピ

#### 食欲増進、疲労回復！ ゆで鶏の梅オクラソースかけ

##### ●材料(2人分)

- 鶏むね肉 ……1枚(約200g)
- 片栗粉 ……適量
- 【A】
- 酒 ……大さじ1
- 塩 ……小さじ1/2
- 【ソース】
- オクラ ……5本
- 青じそ ……2枚
- 梅干し ……1個
- 【B】
- めんつゆ(ストレート) ……大さじ1/2
- 水 ……小さじ1

##### ●作り方

- ①鶏むね肉の皮や余分な脂身を取り除き、そぎ切りにする。【A】をもみ込み、10分程おいておく。
- ②①の水気をペーパーなどで拭き、片栗粉をまぶしつける。鍋にお湯を沸かし、2~3分程茹で、火を通す。茹で上がった鶏むね肉は、冷ましておく。
- ③オクラの表面を少量の塩(分量外)でこすり、水洗いする。ヘタを取り、みじん切りにする。
- ④青じそは、みじん切りにする。
- ⑤梅干しは種を取り、果肉をたたき【B】でのばし、③、④と混ぜる。
- ⑥②の鶏むね肉に⑤のソースをかける。

### 健康食品事業 [さくら本舗]



さくら薬局  
全店舗で取り扱い中。  
インターネットでも  
購入できます。



# ドクタ

## 口の元気は、全身の元気。

在宅歯科医療の専門家に「口腔ケア」を学ぶ



口腔ケアと聞いて、歯磨きを想像する方もいるのではないだろうか。

もしくは、歯科医療というと歯の治療だけのように思つかもありませんが、口腔ケアとは、「食べる・笑う・話す」といった、人が豊かに生きていく上で必要な働きを担う器官を守る医療でもあります。

今回は、在宅歯科医療の最前線で活躍する医療法人社団コンパス理事長の三幣 歯科医師と清水事務局長に、口腔ケアについて解説していただきました。

### 「入れ歯が合わない」「食べづらい」の背景を診る

Q.在宅歯科医療のニーズは高まっていると聞きます。

三幣 在宅医療は、入院医療、外来医療と並ぶ「第3の医療」と呼ばれています。療養場所は施設やご自宅などですが、通院が困難な方のために歯科医師や歯科衛生士などが訪問して歯科診療を行うことを、在宅歯科医療といいます。超高齢社会の今、介護を必要とする患者さまや高齢者からの需要は確実に増えています。

### 食べる喜び 生きる意欲 気付きと早期対応できる環境を

清水 日常生活において口は、食べる話など、人の健康と生活の質を維持する上で極めて重要な器官です。それゆえに在宅では、ご家族と医療・介護関係者との連携、意思疎通がとて大切で。

三幣 在宅では、水分補給でも心臓に負荷がかかる可能性があれば医師への相談が必要になります。

清水 そこで私たちのクリニックでは病院と連携し、患者さまの入院中の病棟内にて病院医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・歯科医師・歯科衛生士などが協働診療を行い、退院後の生活を見据えた医療方針を固め、在宅においても継続した診療・支援ができる取り組みを始めています。

在宅は、周囲の気付きと早期対応が鍵となります。退院後の食事の様子に変化を感じたら、すぐに歯科治療や機能訓練などを行うことで機能改善の可能性を高めることができます。

三幣 療養中のご高齢者や患者さまにとって「食べられない」という喪失感や、生きる意欲を奪うことになりかねません。入院中に医師から「口から食べるのは危険」と言われた患者さまが、退院後に食べる機能が改善しても「胃ろう」に頼るケースが散見されます。「口から食べたい」というご本人の意思やご家族の意向をふまえ、

Q.訪問先で歯の治療をされるのですか？

三幣 むし歯や歯周病の治療、口の中の衛生管理、そして、咀嚼やく機能や嚥下機能といった食べる機能の点検と維持・向上のための治療やリハビリテーション、さらに食生活や栄養状態の確認や指導なども行います。

Q.「食べる機能」とは？

三幣 ご高齢者の多くは「食べる機能」に問題を抱えています。例えば「入れ歯が合わない」という場合、入れ歯自体に問題がある場合に加えて、入れ歯を支える筋肉の調和が失われている場合があります。また、加齢や脱水により唾液分泌が減って口内が乾燥していたり、寝たきりの方は痰が口の奥に貼りついていたりする場合もあり、それらが摂食不良を引き起こし低栄養状態を招きます。

Q.口の中の環境が全身疾患に？

三幣 私たちが普段なげなくしている食べ物や飲み込み動作(摂食嚥下)は、様々な神経や筋肉が複雑に関係しています。まず目で見たたり、鼻で

医師・介護関係者に理解を求めながら口から安全に食べられる方法を模索します。少し時間はかかりますが、だし汁やペースト状にした大根などを口にした患者さまも多数いらっしゃいます。

清水 一口でも食べられたら…と願う患者さまは多くいらっしゃいます。それが叶った時の喜びは、人に底知れない力を与えるものだと感じています。

三幣 口の中の環境や機能をより良く保つことは、「食べる・話す・笑う」喜びを長く感じられること。私たちが「食支援」として在宅歯科医療を行うのは、ご高齢者の療養期に「食べる」ことが生きがいにつながる重要事項であり、それはご家族が関わることでできる、大切な時間だと考えているからです。

香りをかいだりして、脳で食べ物を認識してから口に入れます。口に入れたら咀嚼して飲み込みやすい硬さや大きさを判断し、舌でまとめる作業をしてから喉へ送り込みます。こうした一連の動作は、歯による噛み砕き、唾液分泌、舌や頬を使った運動の3要素が整ってはじめて可能になります。食は、命の基盤となるもの。入れ歯だけを替えるのではなく、唾液分泌量や咀嚼やく筋など「食べる機能」を点検管理し、「食支援」を行うことも口腔ケアなのです。

### 不要な誤嚥は防ぎたい。そして、「口から食べる喜び」も奪わない

三幣 ところで、日本人の死因の3位が肺炎です。肺炎死亡の9割は高齢者で、そのほとんどが「誤嚥性肺炎」によるものです。

Q.「誤嚥性肺炎」とは？

三幣 口の中を不衛生な状態にしておくと、細菌に汚染された唾液や食べ物や喉から食道へ送られます。その時に誤って気管に入り(誤嚥)、肺に流れ

| 日常生活における「食べる機能」観察チェック |   |                               |
|-----------------------|---|-------------------------------|
| 咀嚼く                   | <input type="checkbox"/> 固い物を残しがち<br><input type="checkbox"/> 食事に時間がかかる<br><input type="checkbox"/> 飲み下すまでに時間がかかる | むし歯・歯周病、入れ歯に問題がある可能性          |
| 嚥下                    | <input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある<br><input type="checkbox"/> 食べ物や薬が飲み込みにくい                                 | 飲み込む筋力、気管に入らないようにする反射機能低下の可能性 |
| 渇き                    | <input type="checkbox"/> 水分摂取量が減った<br><input type="checkbox"/> 話す時に舌が引っ掛かる<br><input type="checkbox"/> 発音がはっきりしない | 口腔乾燥、体の水分が不足している可能性           |
| 栄養                    | <input type="checkbox"/> 食事の後半にペースが落ちる<br><input type="checkbox"/> 串いすを使用している<br><input type="checkbox"/> 少し痩せ気味  | 食事行為を支えるためのエネルギーが不足している可能性    |
| 衛生                    | <input type="checkbox"/> 口臭が気になる<br><input type="checkbox"/> 薄味が分かりにくい<br><input type="checkbox"/> 歯磨きをあまりしない     | 口の中の細菌が増えている可能性               |

#### 【今回のドクター】

三幣 利克 (みねさとしかつ)

医療法人社団コンパス理事長、歯科医師。1999年、東京歯科大学卒業。2008年、東京都北区にて在宅歯科医療を中心とした「コンパステナルクリニック赤羽」を開業。その後、立川、三鷹、横浜、湘南台、名古屋、大阪・吹田にて在宅療養支援歯科診療所を運営している。



#### 清水 雅大 (しみずまさひろ)

医療法人社団コンパスコンパステナルクリニック事務局長。



#### 医療法人社団コンパス

高齢者を支える在宅医療チームの一員として、「最期まで口から食べる楽しみを支え続ける「食支援歯科」」をコンセプトに在宅歯科医療を中心に行う。東京、神奈川、愛知、大阪など計8か所で在宅療養支援歯科診療所・在宅療養支援診療所を運営。  
http://compass-dc.jp

そして患者さまご本人が、「食べる喜びを感じる」ことも大切です。身体機能は使わないとすぐに衰えます。周囲が警戒しすぎて無意識のうちに「食べる力」を奪ってしまうように、少しずつでも本来の機能を活かし、「食べられる口」にしてあげることが、誤嚥・窒息事故の予防につながります。

込んでしまうことで生じる疾患です。体力や抵抗力の落ちているご高齢者や療養中の方は発生リスクが高いため注意が必要です。

Q.予防方法はありますか？

三幣 食べる機能を守ることが誤嚥性肺炎予防の基本です。食事を摂る時の姿勢や、機能に合っていない食事形態もリスクを高める要因に挙げられます。例えば、食べ物や飲み物を小さくする「きざみ食」がその一つです。一般に噛む力が低下した方には食品を小さく刻んで食べやすく工夫しますが、ひき肉やゴマ、大豆など、口の中ですばらつきやすいものや、固い食品を砕いた粒は、舌でまとめる機能が低下している患者さまには、むせやすくなる原因です。付着しやすい食品なども、誤って気管に入る状況を引き起こすので控えるか、形状を工夫する必要があります。

Q.介助者の知識が大切ですね。

三幣 食物による窒息事故にも気を付けなければなりません。認知症のある方や一人で食事をすることが高齢者、さらに上下の歯の噛み合わせが悪い、義歯を入れないがために上あご下あごの距離が保てないなど、口腔内に問題がある場合も窒息事故のリスクファクターになりますので、歯科医師に相談していただきたいです。

そして患者さまご本人が、「食べる喜びを感じる」ことも大切です。身体機能は使わないとすぐに衰えます。周囲が警戒しすぎて無意識のうちに「食べる力」を奪ってしまうように、少しずつでも本来の機能を活かし、「食べられる口」にしてあげることが、誤嚥・窒息事故の予防につながります。



# 薬局で、疾病予防。

地域の皆様の健康管理をサポートする

**なの花薬局健康フェア**を各地で開催中。

## こども薬剤師体験

ラムネやグミをお薬に見立て、実際の調剤機器を使いながらお薬の袋詰め(一包化)を体験してもらいました。



開局に先駆けて  
なの花薬局  
常滑市民病院前店で  
開催した健康フェアの  
様子をレポート



## 無料健康チェック(カウンセリング)



各種測定機器を使って骨密度や体組成、肺や血管年齢などをチェック。使い方や数値結果についても薬剤師がわかりやすく説明します。

## 管理栄養士・薬剤師による講演

お薬との上手な付き合い方や、ダイエットに対する栄養指導・食生活改善などについて講演しました。



あいにくの雨模様にもかかわらず、多くの地域の皆様が遊びに来てくれました!



## なの花薬局 常滑市民病院前店

5月開局

愛知県常滑市飛香台7丁目2-5 レーベンビル常滑  
TEL:0569-47-6690 FAX:0569-47-6691  
月～金(8:30～18:00)、土・日曜・祝日休業



## 【材料(4人分)】

- ◎米 ..... 2合
- ◎筍 ..... 150g
- ◎油揚げ ..... 1枚
- ◎木の芽 ..... 10枚(A)
- ・大根おろし汁 ..... 250cc
- ・水 ..... 250cc
- ・塩 ..... 5g
- (B)
- ・水 ..... 300cc
- ・薄口醤油 ..... 30cc
- ・酒 ..... 30cc

## 【つくりかた】

- 1 筍は皮を剥き、硬い部分を切り落とし、一口大のスライスにする。(A)を合わせた中に筍を入れ、1時間ほど浸けてアク抜きをしておく。
- 2 米は洗って水に15分ほど浸し、ザルに上げて15分間おく。
- 3 油揚げはフードプロセッサーにかけて細かく(または極細かいみじん切り)し、ザルに入れたら熱湯を回しかけて油抜きをし、水気を絞る。
- 4 ①の筍を鍋に入れて水を張り、茹でこぼした後、ザルにあげておく。
- 5 炊飯器に②の米を入れ、筍、油揚げ、(B)を加え、早炊きモードで炊飯する。
- 6 炊き上がったら全体を混ぜ、器に盛って木の芽を添える。

**POINT.1** お米は、洗った後に吸水時間をしっかり取ってれば、炊飯は(早炊きモード)でOKです。通常モードにすると必要以上に吸水してしまい、柔らかくなり過ぎたり、味が落ちてしまいます。

**POINT.2** 筍のアク抜きは、大根のおろし汁と同量の水を合わせたものに1%の塩を加え、生の筍を30分～1時間ほど浸けるだけ。大根に含まれるパーオキシラーゼという成分が筍のえぐみ成分であるホモゲンチジン酸を取り除いてくれます。

「分とく山」野崎洋光さんに学ぶ  
食卓に春を運ぶ筍御飯。  
その魅力は、なんととっても香りも食感。これからの季節は、行楽弁当にして旬の美味しさを愉しむのもいいですね。



## 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】17:00～21:00(ラストオーダー) 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き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。





# なたね



## 先生のくれたお守り

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』、新刊として『尋ね人』（共に新潮社）、『いそぶえ』（PHP出版）がある。現在『小説新潮』で、移植医療を題材とした「アンクランブ」を連載中。



ある女優さんの話を聞いた。彼女は、ベテランで、ご年配の方々ならたいご存知だろう。優雅でふくよかな印象を今も伝える。

彼女は若い頃から洋服が9号という、いわゆる普通サイズだった。ある頃から少しずつふくよかになっていき、衣装を用意するスタイリストが当たり前のようになり、二つ大きなサイズの洋服を持参したところ、彼女は首を傾げ、「あら私はこのサイズではないわよ」と、袖を通そうともしない。

そこで、スタイリストはあるとき考えた。準備する衣類のタグは、何号サイズであつてもすべて9号に縫い変えよう、と。

これは、ひと手間である。借りてくる衣装なら、返却の際にはタグはまた元通りに縫い直さねばならない。

女優のタグを縫い変える話なら微笑ましいが、世の中には、つかれるとひたすら不愉快になる類いの、見え透いた嘘がある。

政治家がつく、明らかに見通しのない話も嘘に聞こえ、やはり憤りを覚える。私たちが簡単に騙されるともばかにしているのだから。緊箍児があつたらいいのに。国会答弁で嘘をつく、その場で頭が痛くなるのだ。

微笑ましい嘘と言えば、私が育った子ども時代の小児科の先生をいつも思い出してしまふ。小学校の低学年の頃、私は今で言う自律

しかしそれからは、女優も、安心して準備された衣類を着るようになったというのだ。

どこか裸の王様のような話である。知らぬは本人ばかりなり。いや、案外女優の方も知らぬふりを演じているのかもしれないし、ずっとタグを取り替えていたスタイリストは、いつか見つかるのではとはらはらしていたとも想像できる。

どこか憎めない嘘の話である。嘘は、つく側とつかれる側の両方によって成り立っているのだと時々実感する。

普段私が書いている、小説というの、虚構なのだから、嘘だと言いつける人もいる。

「小説は嘘だから読まない」と、若いときに迷いもなく言い放っていた女友だちがいた。そういう考えの相手と私が、若い日とはいえ一緒

神経失調症のような症状になった。いつも体が緊張していて、すぐに動悸がした。

母と病院へ行くと、年配の女の先生が特効薬があると私に言った。

「だから安心してね。お守りみたいに持っていればいい。いつでも飲んだら治るよ」

私は約束を守り、母に作ってもらったケースに入れて学校へ通った。しかし結局、その薬を飲む機会はなく、以来大人になるまで、私はその症状には苦しまなくなった。後日母に、あれはお砂糖だったのだと聞かされた。「先生があなたをうまく騙してくれたのよ」

時は経ち、親子は似ているのか、娘も同時に同じような症状になった。私は娘の主治医の先生のところへ事前に電話をかけて、自分ひとりのことを話し、うまく騙してやってほしいと頼んだのだが、先生は悩まれた。

同じようにベテランの女性の医師だったが、彼女は私にこう言った。

にいと何を話して過ごしていたのだったろうか。

私は確か、「『西遊記』も嫌い？ アンデルセンの『親指姫』も『ドリトル先生航海記』も嫌い？」などと訊いたような気がする。壮大な嘘、しかし幼い頃に読んだそれらの物語の主人公たちは、今も自分の中で、友だちのように感じられる。

彼女は少し考えて、「『西遊記』の孫悟空は、少し好きかな」と、答えたので、ほら見ろ、と心の狭い私は思ったものだ。

孫悟空は悪いことをすると、頭に巻かれた緊箍児（きんこじ）がぎゅぎゅと締まっていく。子どもの頃には、なんとおそろしいものかと想像したが、今だと、もしも本当にそれがあれば、誰かの頭につけちゃうのにな、と考える。

「一度こうなると、なかなか治りません。いろいろ緊張があると思うので、よく考えてあげてください」

医学的に言えば先生の言う通りなのはわかったが、今度は情けないことに、聞いている私の方にも俄に緊張が始まった。

幸い娘は十日もするとまた「よくなったみたい」と、けろっと立ち直ったのだが。

最近、お医者さん方は、とても率直だ。重い病気の場合でも、原則は告知して、ともに闘病にあたろうと励まし合う関係になる。最悪な場合の可能性を、先に伝えられるケースも増えているようだ。

聞く側はおそらく、そのときの医師の声、表情、こちらを覗くその目、きつとすべてを忘れないだろう。

先日、友人が思わぬ病気の告知を受けた。医師はやはり先に、最悪の場合の可能性を告げたようだ。

私は友人からの報告を黙って聞いているばかりだったが、同席していた友人はこう言った。「だけども、今のお医者さんって、まず最悪なことを先に言うじゃない。だから、それより悪いってことはないのよ」

その通りだ。彼女の言葉もまた、この先の私にも大切なお守りになった気がした。

