

な た ね

こころとからだに、
すこやか“たね”。

創刊10号記念対談

小説家

谷村志穂さん



秋野治郎

ファーマホールディング
代表取締役社長

VOL.10

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

あの人の朝ごはん

日本ラグビーフットボール協会 日本代表GM

岩淵 健輔さん

「分とく山」

野崎洋光さん直伝レシピ

金

“なの花”のある所、
旅の癒しあり

沢



ファーマホールディング

一日の計は朝食にあり。

あの人の朝ごはん

日本ラグビーフットボール協会 日本代表ジェネラルマネージャー

岩淵 健輔さん



「スクラムの選択を大英断と称す方もいるのですが、その表現には、これまでの日本ラグビーの問題点だった、試合前から負けている」という背景が否めません」。

24年間W杯で勝利がなかった日本代表。世界の強豪に本気で勝てる信じきっていない弱さが心の奥にある。もちろん、決死のプレーはしている。だが、体格差のある強豪を相手に負けても、善戦した」という評価が日本ラグビーの現状だったからだ。岩淵さんはこの根本的な思考意識を改革したかった。

「ですが、変えてくれと言って簡単には変わるものではありません。私の改革策の中でこれが最も難関でした」。他にも着手すべき課題はあった。

まず日本代表チームを二層強化する体制づくり。これには各選手が所属するチームやクラブ、大学の協力が不可欠だ。そこで代表合宿への参加は所属チームのメリットになる内容とし、信頼を得る努力をした。結果、合宿日数は以前の85日から114日と増大した。

もう一つ、世界の強豪国との強化試合設定(マッチメイク)に注力した。だがスケジュールに制限がある上、世界ラグビー界を束ねるワールドラグビーという組織に旧態依然とした「階層」思考があり、最高位の国々と日本には見えない壁が立ち

塞いだ。

「とにかく知恵を絞りました。4年後のW杯は日本開催。開催国で試合を行う利点をPRし、存在しなかった試合枠を作り出すこともありました」。

グラウンドの外で練り広げられる交渉や折衝。日本代表を陰で支える



撮影地 / JRタワーホテル日航札幌

岩淵さんの戦いは、私たちの想像を超える。

同時にエディーヘッドコーチによる過酷な練習と肉体改造は、選手たちに自信をもたらした。体つきの変化が精神の変化を生み、世界の強豪と互角で戦う真の強さ、つまり思考

改革が起きていたのだ。

「エディーヘッドコーチには飛び抜けた情熱がありました。日本人のマインドと世界をよく知る彼を起用できたのは幸運でした」。

エディー氏を招聘し、強化体制を整え、強豪国とのマッチメイクを実現。そして選手のメンタリティーを変えた岩淵さんの挑戦がなければ、日本ラグビーの躍進と今の私たちの盛り上がりはなかっただろう。

「いつも50年先にラグビーをする子どもたちの姿を想像しています。公園で野球のキャッチボールをするように、ラグビーをする風景です」。

ラグビーに再び熱視線が送られる今、私たちは今後も変わらぬ気持ちでラグビーを愛せたらと思う。そしてW杯日本大会で、再び歴史が変わる瞬間に立会えたら幸せだ。

写真の朝ごはんは、英国ケンブリッジ大学時代の寮の食事を再現。セルフ方式なので岩淵さんはプレートに好きなだけ盛り込んだ。

- ・フライドブレッド
- ・フライドエッグ
- ・ハッシュドポテト
- ・ベーコン
- ・ソーセージ
- ・バイクドビーンズ
- ・焼きトマト
- ・マッシュルーム
- ・ブラックプディング (豚の血の腸詰め)



岩淵 健輔さん

1975年、東京都生まれ。小学生でラグビーを始め、青山学院大学在学中に日本代表初選出。神戸製鋼入社後に英国ケンブリッジ大学に入学し、イングランドプレミアシップのサラセンズ入団。その後サニックスやフランスのコロミー、7人制日本代表の選手兼コーチなどを経て、2009年に日本協会入り。12年より現職。現役時代のポジションはスタンドオフ。



好評発売中

『変えることが難しいことを変える。』

(ベスト新書)

陰のブレイブ・ブロッサムズ

桜の勇士

「サイドの笛が、新しい歴史を告げた。」

昨年のラグビーワールドカップ(W杯)イングランド大会。世界の舞台で負け続けてきた日本代表が、優勝候補の一角、南アフリカを34-32で破る大金星を挙げたのだ。

その歴史的勝利を引き寄せたのは、試合終了間際のラストプレー。29-32と3点ビハインドで相手チームの反則を獲得した日本代表は、(ペナルティーゴール)で同点を狙うエディー・ジョーンズヘッドコーチの指示ではなく、勝つための(スクラム)を選択した。土壇場の攻防は、逆転のトライ。スポーツ史に残る大番狂わせをやつてのけた。

「あの時、選手たちは指揮官に反しても、勝ちにいく意志を出した。それこそが4年間の改革の成果を物語っていると思います」。

現在40歳の岩淵さんが、日本代表のジェネラルマネージャー(GM)に就任したのは4年前、36歳での大抜擢だった。学生時代は青山学院大学でスタンドオフとして活躍し日本代表に選出。神戸製鋼入社後にケンブリッジ大学や海外プロリーグでプレー。その豊富な経験値を武器に、現在、ラグビー日本代表の強化を推し進めている。



失われていく地域の古き良き生活用品を収集、再生して展示する私設「もったいない博物館」(小樽市)

や、恵みをもたらす海の偉大さ、畏怖、また、商都としての栄華衰退などさまざまな顔があります。海の向こうには樺太そしてロシア。小樽に居ながらにしてヨーロッパまでを感じることもできます。

谷村 港町はいろいろなものが交わっていきますね。小樽のように異国の文化や人が交流する土地では、例えば言葉の通じない人と心が通い合った時の高揚や、新しい文化に出会った時の活気など、その時々々の営みや、人々の揺れ動いた感情が街を作ったのでしょ。

秋野 私は長く小樽に住んでおりますが、子供の頃は海を渡って来た異国の缶詰やキャビア、衣類などを見て驚いたものです。

谷村 衣類もですか？

秋野 はい、手袋とかミトン(親指だけが分かれている手袋)などをよく見かけました。その土地ならではのモノに触れると、人々の暮らしぶりや想いが伝わってきます。

谷村 秋野さんは、小樽をはじめ地域の日常用具などをご自身で収集し、展示している私設博物館を運営されていますが、拝見した中で最も印象に残ったのは「刺し子」でした。

秋野 重ね合わせた布に、幾何学模様など美しい図柄を刺し縫いした丈夫な衣服です。かつては柔道着や消防服などに使われていました。

谷村 無数の針と糸の跡。ひと針ひと針と針、丁寧に縫い込んで刺し子の仕事着を見ると、縫った人の想いを感じます。きつと祈るように刺したり、縫ったりしたのでしょうか。

秋野 展示品には、小樽近郊の美国(びくに)という港町の

網元の奥さんが縫ったものや、火消しの刺し子には雨乞いの龍神様が縫い込まれています。まさに祈りですね。

谷村 手編みの帽子や手袋、縫いものからは、家族や子を想うお母さんの心が伝わってくる。身につける人たちを励ましてきた、そこに私たちは何かを感じるのだと思います。

秋野 誰かのために何かをする、やってあげられることの幸せ。今はそれらを感じることの少ない時代になりました。谷村さんの小説『海猫』の中では、主人公の女性が、好きになって、会いたくて、行っちゃいけないと言われても行ってしまふ。そんな、想いを捧げて尽くす行動に、私はどこか似ているものを感じるんですね。

谷村 通い合う、ということですよ。想いが通い合う時に幸せがあるというか。どれだけ何をしても満たされないことが続く現代の中で、心が満ちる瞬間がある。以前ヨーロッパで古城を訪れた際、城の中に薬の調剤室が残されている所を見学しました。そこには、患ってい



『なたね』創刊10号記念対談

株式会社ファーマホールディング
代表取締役社長

小説家

秋野 治郎



谷村 志穂さん

毎号、巻頭と巻末に登場する2人が、本誌10号を記念し初対談。

ファーマホールディング(なの花薬局)の原点である小樽で語り合いました。

地域に息づく、 暮らしの記憶

秋野 本日は北海道・小樽までお越しいただき、ありがとうございます。

谷村 こちらこそありがとうございます。私は札幌出身ですが、小樽に叔母がおり、幼い頃は「おたる潮まつり」を見たり、高校生の時にはデートにも来ました(笑)

秋野 谷村さんの作品には函館や南北海道を舞台にした『海猫』や、伊勢志摩の海女の生き方を描いた『いそぶえ』などがあり、私はどこか潮の香りというか、海辺の町の寂しさをよく作品に表現されている印象を受けておりました。

谷村 かつての活気の名残など、港町にはどこか似ている雰囲気がありますね。特に小樽はゆっくりと黄昏ていくような、夏なのに秋のような。若い頃は小樽に独特の寂しさを感じていたのだと思います。

秋野 確かに小樽には、漁師の生き方を感じられる場所

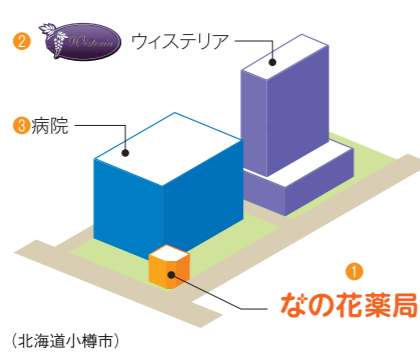
る人に対して想いを込めて調剤していたという「気」のようなものが今も漂っていて、想いというのは力なんだと改めて実感した覚えがあります。

高齢化率全国一の町で 地域薬局“の想いを”

谷村 私は、全国各地に店舗がある「なの花薬局」がここ小樽

から始まったと知って、実は驚いたんです。元気なオレンジ色の看板が全国にあつて。寂しいと感じていた小さな町、とあえて言いますけど、この規模の町から始まったことはすごいことだなと。

秋野 小樽が出发点となるには必然性がありました。小樽は、人口10万人超規模の都市でありながら、65歳以上の方の割合が約36%と全国水準



“まちづくり”の視点から、 地域に根ざした 医療の提供へ

なの花薬局 小樽稲穂店

小樽経済会病院に隣接し、医療機関の処方せん受付のほか、ウィステリア小樽稲穂のご入居者様や各種施設や個人宅へ薬剤師が訪問し、薬剤管理や服薬指導を行うなど、地域医療の一翼を担っています。また、地域のかかりつけ薬局としてお薬や栄養相談などを行い、地域の人々の健康と暮らしを包括的にケアしています。

■北海道小樽市稲穂1丁目4-3
TEL:0134-21-4193

ウィステリア小樽稲穂

2015年12月にオープンしたグループ会社(株式会社日本レーベン)が運営するサービス付き高齢者向け住宅。ご高齢者の多様な価値観やライフスタイルに応える住居・医療・介護を一体的に提供。9階建て全81戸。1階にはデイサービス、2階には商店街を見下ろせるコミュニティ型レストランを併設しています。

■北海道小樽市稲穂1丁目4-2
TEL:0120-417-065
■2階レストラン「ダイニングホール ウィステリア」
一般のお客様のご利用は12:00～14:00
ランチ700円～、
焼ききたてパンは100円～(テイクアウト可)



サービス付き高齢者向け住宅 ウィステリア千里中央 (大阪府豊中市) 2016年3月完成、5月オープン

今年5月に「ウィステリア千里中央」がオープン予定。北大阪急行「千里中央」駅徒歩9分。健康な方から介護が必要な方まで24時間365日、「医食住」一体のプレミアムな生活をご提供します。

■お問い合わせ・資料請求 ☎ 0120-165-372

10～14F ウィステリア千里中央
12F 屋外庭園
10F 展望レストラン

医療との一体型住宅

1～9F 社会医療法人純幸会
関西メディカル病院



より10%ほど高く、高齢化が10年先を進んでいると言われている。実は、私たちは自らのことを調剤薬局ではなく、「地域薬局」と呼んでいます。地域に根付き、地域とともに生きる薬局として、小樽は自分たちの存在価値を磨くことができる町ではないかと考えています。

谷村 秋野さんのように、小樽という地域の営みを長い間ご覧になってきた方がその土地にいらっしやるのはチャンスだと思います。

秋野 確かに、高齢化率全国一というのは、他の地域に先駆けて社会構造の変化に直面することになります。

谷村 その意味で小樽は、日本が抱える問題にいち早く向き合える町なのです。行政が「負」として捉える要素も、視点を変えれば好機、いわば大きな気づきを与えてくれる土地だといえますよね。

秋野 坂の多い小樽では、郊外で一戸建てに住む高齢の方を除雪に困っていたり、もっと大きな病院の近くで暮らしたいと市街地に住み替える人が

増えています。ここで暮らす人のために私たちはお役に立てないだろうか。それが、谷村さんを今回お招きしたこの場所弊社のグループ会社が運営するサービス付き高齢者向け住宅(サ高住)です。

谷村 土地の特性や習慣を知っている人が、地域の人々の心に寄り添いながら何かをするというのは非常に大切なことだと思います。その意味で御社は、「狩人」ではない、ですね。

秋野 「狩人」ですか？

谷村 例えば、町おこしでは、都会から来た仕掛人たちが突飛なアイデアをプロデュースすることもありますが、地元の人々に受け容れられず、長続きせずに終わることもあると耳にします。すべてがそうではないでしょうし、新しいことを始めるのは大変ですが、まず地域の人と共鳴するのは大切ですよ。そうした観点で御社は、地域に合った「土」で「光」をあて、「芽」を育てていく。そのような印象を持ちました。

秋野 今お話しているこの場所は、サ高住の中に設けたレ

ストランです。昼間は一般のお客様にも開放し、地域の皆様との交流の場にもなっています。私の目指す「地域薬局」とはそれぞれの地域で訪れた人がほっとできるような、例えば、地元のお菓子を片手にお話しをすることでいいのです。人が想い合い、救い合う「場所」になれたらと。

谷村 薬局のカウンターで少しでもいいから話を聞いてほしいこともあるでしょう。次の方の順番があるから話を聞けないと断られるのではなく、時間が空いたらゆっくり聞きますね、と言ってもらえたほうが、どれほど心強く嬉しいことか。それだけで病の気は癒されますね。

秋野 「この町に住んでいて良かった」あなたがいるから、なの花薬局があるから、住み慣れた地域で安心して暮らせた」。そう思っていただけのように、医療人として、人として、全国それぞれの地域でお役に立てる存在でありたいと思っています。

秋野 治郎

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、副社長兼任。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集した「小樽もったいない博物館」のオーナーでもある。



谷村 志穂さん

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)などがある。現在「小説新潮」で、移植医療を題材とした『アंकランプ』を連載中。

金沢

Kanazawa

雨に濡れて映える、
奥ゆかしき冬。

「弁当忘れても傘忘れるな」。そんな言葉があるほど、冬の金沢は雨が多いといわれています。けれど雨に濡れてしっとり輝く石畳や金沢城、特に町家が並ぶひがし茶屋街は、ガス灯が幻想的に灯る夕方からの風情も格別です。

ちなみに今号の表紙を飾る金沢駅の写真は、訪れる人に差し出す雨傘をイメージしたガラスの「おもてなしドーム」と伝統芸能を物語る「鼓門」。そんなおもてなしの心で、私たちも皆様に金沢の魅力へ誘います。

今回はわたしたちが
ご案内します!

なの花薬局 井ノ口店
和田 勝志 薬剤師

なの花薬局 美川店
池田 菜々子 スタッフ



1

ひがし茶屋街 (ひがしちやがい)

江戸時代、加賀藩が城下のお茶屋を集めて誕生した藩公認の茶屋街。およそ140の建物のうち約3分の2が伝統的建造物。明治初期の茶屋様式が多く残る。

石川県金沢市東山
TEL 076-232-5555 (金沢市観光協会)

城下近郊を流れる浅野川、右岸の東山界隈にひろがる、ひがし茶屋街。1820年、12代藩主・前田斉広の頃、正式に茶屋の町割りができたといわれています。加賀百万石の時代から歴史を刻んできた金沢芸妓は今なお伝承され、夕方ともなればどこからか三味線や太鼓の音が流れ、雅な世界に引き込まれます。

木虫籠(キムスコ)と呼ばれる美しい出格子の街並みは、現在も営業している8軒のお茶屋さんのほかに、茶屋建築を生かした料亭や和菓子店、カフェやビストロ、バーなどにも活用され、和モダンな雰囲気。しっとり大人の金沢散策を楽しめます。

- ①ひがし茶屋街をぶらり。九谷焼などの伝統工芸品を扱う「久りゅう東山」は、美術品のような器をはじめ、手軽な土産小物もあります。
- ②水と砂糖のみでじっくり作り上げる蜜菓子。保存料、漂白剤、着色料なし。水は毎朝必要な分だけ井戸からくみ上げる昔ながらの製法です。
- ③旬の野菜にこだわるため、提供できる種類は季節によって変動。ご購入の際は事前に確認を。

菓匠 奈加川 (なかがわ)

加賀野菜や能登野菜など、風土に伝わる地産の野菜を中心にさまざまな蜜菓子(砂糖漬け菓子)を手がける名店。

石川県金沢市東山1丁目1-15
TEL 076-254-1158 10:00~17:00頃 火曜休



3



2

菓子処の多い金沢で、ひときわ目を引くのがこ奈加川。古来より食材保存の目的で用いられる蜜漬(砂糖漬)という手法を用い、加賀野菜などをはじめ多彩な蜜漬菓子を作っているお店です。

ひがし茶屋街に溶け込む町家の店構え、店内にはガラスケースに飾られた蜜菓子が宝石のように並びます。加賀れんこん、五郎島金時、金沢春菊など、地元の野菜本来の味や色などをそのまま蜜に閉じ込めたお菓子は、まるでアート。手間暇をかけ、金沢の知恵と味を細やかな技で後世に伝えていく、素晴らしいこだわりを感じます。



“なの花”のある所、旅の癒しあり

なの花薬局薬剤師・スタッフによるご当地めぐり

なのさんぽ



美川駅から徒歩7分位
置し、どちらの医療機関の
処方せんも受け付けており
ます。患者さまの視点に
立った接客をモットーに、安
心して選んでいただける
「地域のかかりつけ薬局」と
して取り組んでいます。いつ
でもお気軽にご相談くだ
さい。

美川店 なの花薬局

地域の皆様の
健康をサポート
いたします。

石川県白山市美川和波町128-3 TEL:076-256-2859 FAX:076-256-2869

地元目線でセレクト！ わたしたちが選んだ、おすすめ金沢土産。



みつばちの詩工房 かなざわはちみつ

金沢のはちみつ130g×1
能登のはちみつ130g×1

金沢市街から約1時間、浅野川の上流エリアにある
自社養蜂場で採れる金沢産のはちみつを中心に
扱っている工房から、地元金沢と能登のはちみつを
セットでプレゼント。季節によって甘みが変わる
プレミアムな一品です。



箔一 あぶらとり紙 「金箔入り 梅雅」 1冊(20枚綴り)×5

あぶらとり紙は、金箔を製造する過程で使用する“ふるや紙”という特殊な和紙(箔打ち紙)がルーツ。「金箔入り 梅雅」は、抜群の皮脂吸収力を持つ金箔打ち紙製法の柔らかい肌触りと金箔を散りばめた華麗で上質な本格品です。



はこまちギフト 加賀煎茶 「九谷つばき」茶缶入 加賀煎茶(40g)×2

江戸時代からお茶作りをしていた伝統産地、石川県産の煎茶は、すっきりとした味わいが魅力です。前田藩が再興したといわれる九谷焼のデザインをモチーフにした茶缶入りの加賀煎茶。愛でる楽しみ、味わう楽しみを持つ、まさにおもてなしのお茶です。



旬の加賀野菜、日本海の魚介を使った会席料理が中心ですが、大正時代に精進料理専門店として創業しただけあり、素材を生かしながらもしっかりと味わい深い料理の数々。「料亭の味を気軽に楽しんでもほしい」と第四代店主の山縣秀行さんは、私たちに最も古い江戸時代の部屋を用意してくださいました。凛とした雰囲気はただ金沢の滋味。貴重な体験でした。

金沢の美意識が凝縮した食文化を堪能できる老舗料亭、壽屋。江戸末期の旧商家の建物は名工たちによって、文明開化を彷彿させる明治中期の部屋、大正初期の茶室、昭和初期の近代和風建築、漆器の道具蔵を再生した平成と、5つの時代が同居する唯一無二の空間として私たちを迎えます。

金澤町家料亭 壽屋 (ことぶきや)

江戸末期、明治、大正、昭和、平成。5つの時代の建築の粋を宿した町家空間で味わう、海と山の幸に恵まれた日本料理の正統、加賀料理の会席。

石川県金沢市尾張町2丁目4-13
TEL 076-231-6245 11:30~14:00、
18:00~22:00(昼・夜ともに要予約) 不定休

④昼のみの壽屋会席・欄コース(4,500円)。季節により変わるが、スケトウダラの子の含め煮、蟹真薯と菜の花の吸い物、鴨の治部煮、加賀味噌の椀物など旬や郷土の味が散りばめられている。
⑤館内のカフェで休憩。名物「金箔のかかやきソフトクリーム」891(はくいち)円。ぜひご賞味を!

⑥金箔貼り体験の工芸品は、和皿と手鏡に決定。好きなデザインシールを選び、貼る位置を決めます。和紙に貼り付いた金箔をそっとシールに載せ、指の腹でしっかりと、けれど繊細に貼ります。最後にマスクングをゆっくりとはがして…緊張の瞬間。



金沢金箔工芸 箔一 (はくいち)

金沢箔の製造から工芸品や化粧品の開発販売までを行う唯一の総合メーカー。「箔巧館」は金沢箔のミュージアムとして展示品、実演、土産、体験まで幅広く楽しめる。

箔一本店 箔巧館/石川県金沢市森戸2丁目1-1
TEL 076-240-8911 9:00~18:00 無休
入館無料(体験メニューは500円~)



金閣寺などの国宝や文化財をはじめ、漆器や美術工芸品などに使われる日本の金箔生産量の約99%が、ここ金沢産。近年では日用品や美容、食用、建築と活用範囲も広がっています。
400年の歴史を持つ伝統。金箔総合ミュージアム「箔巧館」では、約2g(10円玉の3分の1)の金を、量一枚分という極限の薄さまで延ばす工程を、映像や職人さんたちの箔打ち実演を見ながら学ぶことができます。そして私たちも箔貼りを体験。集中力と感性が必要な作業に、あらためて日本の職人技の偉大さを実感しました。



【材料2人分】

- ◎中華麺……………2玉
- ◎長ねぎ(1cm斜め切り)……………1/2本
- ◎ニラ(長さ4cmに切る)……………5本
- ◎白炒りごま……………適量
- ◎焼き海苔……………1/4枚
- ◎(A)
- ・鶏スープ(下記参照)……………600cc
- ・薄口醤油……………40cc
- ・酒……………20cc
- ・豆板醤……………小さじ1/2
- ・にんにく(スライス)……………1片
- ◎ラー油……………適量

◎鶏スープ(材料)

- ・鶏もも肉(1枚)……………200g
- ・水……………600cc
- ・水(沸とう後)……………200cc
- ◎(B)
- ・煮干し……………10g
- ・鰹節……………10g
- ・昆布……………5g
- ・ねぎ……………30g

【作りかた】

- 1 (A)を鍋に合わせ、1cmの斜め切りにした長ねぎと4cmの長さにしたニラを入れて、ひと煮立ちさせる。
- 2 茹でた中華麺は湯切りして器に盛り、さらに食べやすいサイズにスライスした鶏肉(鶏スープで使用したもも肉)、①の長ねぎとニラを盛りつけてからスープを張る。
- 3 仕上げに、白炒りごまをふり、海苔を添える。お好みでラー油を加えてもよいでしょう。



1人分の栄養価 エネルギー/641Kcal 食塩相当量/5.0g(麺・具/0.6g スープ/4.4g)

鶏スープの作りかた



①鶏もも肉は熱湯で霜降りをして冷水に取り、軽く洗い水気をきっておく。



②鍋に水600ccと(B)を入れて中火にかける(鶏が水に浸る大きさの鍋を使用)。



③沸騰したら水を200cc入れ、火を極弱火にし、アクをすくい取りながら約20分茹でて、濾す。

「分とく山」
野崎 洋光さんに学ぶ
鶏らーめん
寒さが身にしみる季節、鶏のスープで作る温かいラーメンはいかがですか。鶏スープと聞くと、専門店のようには時間の掛かる調理と思いますが、今回は、野崎流の簡単かつ素材の味わいを生かした鶏スープの作り方もあわせてお教えいたします。

POINT

- ◎鶏肉は、スープをとる前に霜降りしておくのがポイントです。沸騰させず、湯気が立つくらい火加減で煮出すと、柔らかくてしっとりした鶏肉になり、ダシもよくなります。
- ◎スープは薄口醤油で仕上げると、上品な澄んだ色合いが楽しめますよ。



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。

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 L.O 23時閉店
【定休日】日曜



教えて！

ドクタ―

気になる

「肝臓」の病気

「肝臓の働きと病気、
そして肝移植の今」



Q 先生のご専門について教えてください

A 私は、消化器外科を担当しております。わかりやすく言うと「おなかを手術する科」ということになりました。中でも肝臓の外科を専門にしており、肝臓の腫瘍を切り取る肝切除や、肝臓そのものを入れ替えてしまう肝移植を専門にしております。

Q 肝臓の働きは何をしているのですか？ また、どんな病気ができるのですか？

A 肝臓は、おなかの中の右上に位置しており、重さが1kgから1.5kgある一番大きな臓器で、体の化学工場の役目をしています。食べ物は胃で消化された後、小腸でその栄養分が吸収され、肝臓に運ばれますが、そこで体に必要な栄養分が

Q 肝臓の働きは、合成、分解、貯蔵されます。それ以外にも、薬物・毒物などの代謝・解毒、消化液である胆汁の産生、体内に侵入したウイルスや細菌からの感染防御などたくさん働きがあり、健康維持のため重要な臓器です。よく、肝臓病というとアルコールによるものを思い浮かべる人が多いのですが、日本でも多いのは、何といってもB型・C型肝炎で、それぞれ150万ずつ感染者がおり国民病と言われています。B型肝炎は、B型肝炎ウイルスの感染により発症します。出産時に母親から感染してキャリアー（持続感染者）となる例が多く、慢性肝炎から肝硬変、肝がんへ進展する場合があります。C型肝炎もC型肝炎ウイルスの感染で発症しますが、感染している人の血液、体液を介して感染することが多いです。性交渉、注射器の共用、感染血液が付着した器具による事故、入れ墨、感染している母親からの出産等で感染します。高率に慢性肝炎、肝硬変、肝がんへと進展する病気です。

Q B型・C型肝炎の症状は何ですか？ どうしたら発見できますか？

A 急性肝炎になった場合は突然、体がだるくなり、黄疸がでるなど症状がでて医療機関を受診することで発見できますが、慢性肝炎、肝硬変、肝がんの場合はほとんど症状がないので発見が遅れることもしばしばです。それは、肝臓は予備能が豊富で実際に活動している部分は2割程度と言われており、8割以上の肝臓が障害されないと症状が出ないからです。従って、まずは検診を受けて肝炎の有無を確かめましょう。さらに、B型・C型肝炎と診断された方は、肝臓専門の医師にその進行の程度や肝硬変、肝がんにかかっているか調べてもらいましょう。

Q B型・C型肝炎の治療法はあるのでしょうか？ 肝硬変、肝がんも診断された場合どうしたら？

A 今は、B型・C型肝炎の治療は急速に進歩しており、いずれも薬を用いて、B型・C型肝炎ウイルスをほぼ根絶できようになりました。しかしながら、肝硬変まで進行している場合で黄疸や出血傾向（採血の後血が止まりにくいなど）、腹水、脳症などの症状が出て、肝臓の働きが極度に障害されている場合は、肝移植が唯一の救命法になります。また、肝がんも診断された場合は、その個数や大きさ、肝臓の予備力によって、がんを外から針をさして焼き切るラジオ波治療やがんを養っている血管を詰めてしまう血管塞栓術、がんを切り取る肝切除、そして、肝臓全体を取り替えてしまう肝移植などの治療法を選択できます。

Q 肝臓移植について教えてください

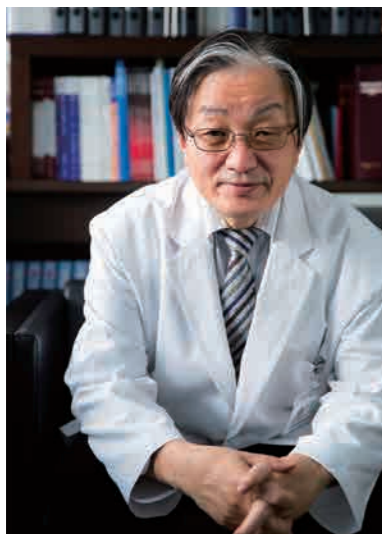
A 肝臓が動かなくなった状態の肝不全となった患者さんや、切り取れない肝がんをもった患者さんに対する唯一の根本的治療です。今までお話ししたB型・C型肝炎によつて起こった肝硬変・肝がんの根本的治療法となることはもちろん、アルコール性による肝硬変や、最近増加している非アルコール性脂肪性肝炎による肝硬変・肝がんにも有効です。非アルコール性脂肪性肝炎は、肥満（特に脂肪肝のある方）や糖尿病の方に

Q 肝臓移植の種類について教えてください

A 日本全体では毎年4500件程度の肝移植が行われており、その内、最も多いのが肝がんに対してで、その次がB型・C型肝炎などを含む肝硬変に対してです。生体肝移植と脳死肝移植という2つの方法があり、生体肝移植は肉親（多くは2親等以内）から肝臓の一部をもらって移植をします。脳死肝移植は、脳死ドナーとなった人から肝臓をもらって移植を行う方法です。脳死ドナーは、くも膜下出血などを発症し、本人・家族の希望により法的脳死判定をして診断された患者さんで植物人間とは区別されます。日本では圧倒的に生体ドナーからの移植が多く、脳死ドナーからの移植は、全体の二割程度です。

Q 日本の臓器移植の問題やメッセージなどあれば教えてください

A 生体肝移植は、肉親にドナーがいる必要がありますが、いな



【今回のドクター】
旭川医科大学 外科学講座 消化器病態外科学分野
古川 博之(ふるかわ ひろゆき)
1980年、神戸大学医学部卒業後、天理病院レジデント、同腹部一般外科を経て1987年、米国ピッツバーグ大学に留学し肝移植を学ぶ。1997年に帰国、北海道大学医学部附属病院第一外科を経て、2001年、北海道大学大学院医学研究科 置換外科・再生医学講座 教授に就任。2010年1月より旭川医科大学外科学講座 消化器病態外科学分野 教授。北海道移植医療推進協議会 旭川支部副支部長。

移植医療について詳しく知りたい方は

つながる、いのち。つながる、おもい。

北海道移植医療推進協議会

<http://www.hokkaido-tpc.org/>