

# なたね

ここらから始めて、  
すこやかなの“たね”。

VOL.  
11  
TAKE  
FREE

ご自由に  
お持ちください。

今日から始める！  
「認知症予防」運動  
「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

株式会社クリエイティブオフィスキュー  
株式会社「ink&loop」  
代表取締役 プロデューサー

鈴木亜由美さん



- 北海道産小麦とライ麦のドイツ風パン(ハチミツ添え)
- 北海道赤井川村 山中牧場の牛乳
- トリュフ塩のオムレツ
- ベーコン
- ハーブ塩の焼きトマト オリーブオイルかけ
- スモークサーモンのサラダ

## 鈴木

井さんは、北海道に拠点を置く芸能事務所の社長であり、大泉洋をはじめとする個性的な俳優や名企画を次々と送り出しているプロデューサー。

「私、食へることが大好きなので、食事は時間をかけて味わいたいです。だからこれは、休日の朝食ですね」。

社長業という仕事柄、多忙なのは容易に想像がつく。しかし、鈴木さんが朝慌ただししい理由は、同居する父親の朝食と昼食を出前にまとめて作るからだという。自分の朝食は後回し、だが片手間に食べたくないという想いもある。

「子どもの頃から朝はパン食でした。卵料理、野菜、ハム類は必ずあって牛乳も必須」。慣れ親しんだ母の味を、いつの間にか受け継ぎ、今も毎朝作っている。

「でも、母の朝食はもっと地味でした(笑)。私は自分の好きなスモークサーモンなどを加えたりして、彩りを意識しています。視覚的なおいしさも大切にしたいですから」。

パンは、自身がプロデューサーする札幌のベーカリーショップ『ブランジェリCoron』のもので、100%北海道産小麦を使用している。

「北海道の農業をテーマにした番組を企画したことがきっかけで、ある想いが膨らんでいきました」。

それが4年前に公開された映画

## 「食」が生む、感動と結束力。

「しあわせのパン」。鈴木さんの企画作品で、北海道洞爺湖畔でパンカフェを営む夫婦を描いた物語である。

「映画に登場する食材はすべて地元のプロデューサーさんが手がけたもの。皆さん子どもを映画に出すような気持ちで協力してくださって、嬉しかったですね」。

その後、生産者の想いをダイレクトに伝えたいと始めたのがベーカリーショップをはじめとした食の事業。店という空間を舞台に、食のエンターテインメントを追求し始めたのだ。

「実は、もうすぐ社食を始めるんです。それも社員が社員ののために作る社食」。

舞台や映画の製作チームでは、「同じ釜の飯を食う」のは当たり前。光景だが、「孤食」が叫ばれる昨今、職場や家族など苦楽をわかちあう間柄にこそ、食が、心をつなぐ大切なものだという。

「社食には月に一度(社長レシビ)も登場しますよ(笑)」。



しあわせのパン  
©2011年  
「しあわせのパン」製作委員会  
発売元：アズミック・エース、  
オフィスキュー  
オフィスキュー  
オンラインショップにて発売中

## 鈴木 亜由美さん

北海道小樽市出身。1992年事務所設立後、事務所を運営し、大泉洋らが所属する「TEAM NACS」全国公演をはじめ、数々の映画、演劇等をプロデュース。2012年より、ベーカリーショップやレストランの運営など、北海道の食文化を発信する。

クリエイティブオフィスキュー  
HP [www.office-cue.com](http://www.office-cue.com)

boulangerie coron  
HP [www.coron-pan.com](http://www.coron-pan.com)



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。

「手前味噌」という言葉は、各家庭で造った味噌を互いに自慢し合ったことが語源といわれている。古くから日本中の農家の多くが、自ら育てた大豆で味噌を造ってきた。そして大豆は、和食の味を支える味噌や醤油、さらに豆腐や納豆など伝統食の原料である。

神奈川県相模原市。桜やイルミネーションが有名な相模湖周辺は、遠くに高尾山が控える山々に囲まれた景勝地。湖に近い津久井地区には古くから「津久井在来大豆」という、この地域に根ざして栽培されてきた大豆がある。

石山草子さんは、津久井在来大豆の発祥の地、千木良(ちぎら)で、無農薬・無施肥の津久井在来大豆を育てている。実は石山さん、東京町田市のご出身で、2013年に千木良に移住した。きっかけは30歳の時に突然発症した小麦・大豆・果物アレルギー。発症前は都内で会社員として働き、食べ歩きや飲み会を楽しむキャリア

## 神奈川県相模原、 在来大豆を守り育てて。

相模原市緑区千木良(ちぎら)  
石山草子農園



1



2



3

- 1 千木良で在来大豆を使って味噌や醤油造りに取り組む人々と出会い、「相模湖大豆の会」を結成。縁があって築200年という古民家を拠点にしている。
- 2 石臼で、きな粉作り。炒った大豆を少量ずつ、かつ重い石臼を手回して挽いては、ふるいにかけて、また挽く。香り高く、口に含むと自然な舌触り。
- 3 昨年収穫した大豆。古くから地域で大切に栽培されてきた津久井在来大豆は糖度が高い。味噌やきな粉にすると、その甘さが深い味わいを生む。



## 逸品風土。

相模湖周辺で発見！

～伝えたい、遺したい、地域の宝もの～

### 津久井せんべい

相模湖駅から車で約20分の津久井せんべい本舗は、手焼きせんべい専門店。内閣総理大臣賞を受賞した「ブランデーせんべい」をはじめ、津久井在来大豆を使った「きな粉せんべい」、地元の名店醤油の風味が楽しめる「あまから」、ほかに生姜、コーヒー、マヨネーズなどユニークな味のせんべいも多数。手作りにこだわった懐かしい味わいです。

津久井せんべい本舗  
神奈川県相模原市緑区太井121  
TEL:042-784-4556 営業時間:8時30分～19時、月曜休



- ⑥相模湖大豆の会で販売しているお菓子「そのまんま焼き大豆」と「自然栽培大豆のきな粉」。きな粉の石臼挽き体験、米粉や麴の良さを伝える料理教室なども開催している。
- ⑦津久井在来大豆、千木良米麴、石垣の塩だけで造った自家製味噌。甘さを感じる奥深い味だ。
- ⑧自家製もろみの醤油造りにも挑戦している。「この貴重な体験を次の世代につなげられたら」と石山さん。

- ④自給用の野菜畑では取材当時、白菜や紫ブロッコリー、パクチーやルバーブまで多様な作物が育っていた。種子消毒しない種や自家採種など生命力のある種を使い、作物本来が持つ共生関係の力を借りて育てる。
- ⑤白菜の菜花。柔らかくアクもないので、その場で食べてみる。みずみずしくて甘い!

石山草子農園 <https://www.facebook.com/comecafe.jp>



女性。ところが発症を境に、パンやパスタ、リンゴなど今まで好きで食べていたものが全て食べられなくなった。その苦しみの中で出会ったのが、米粉と麴(こうじ)だった。小麦粉の代わりに米粉のパンや麺類を、また、麴によって発酵させた大豆なら食べられることが分かり、「食」を探求する道へ進んだ。町田で米粉を使用したカフェを開店し、料理を提供するうちに農業への関心が高まったが、移住時は全くの農業素人だった。

石山さんの大豆畑に入ると、足が包み込まれるようにフカフカと柔かい。これは無農薬・無施肥による健康な土の証だ。

移住後、偶然知った隣人の自

然栽培の野菜に魅せられ、その後、地域で「津久井在来大豆」を守ってきた地域の先輩たちに学びながら、昨年1.5反の畑から約300kgもの在来大豆を収穫した。しかし石山さんの目指すものは、収穫の先にある。在来大豆の種を毎年買うのではなく、無農薬のこの畑で穫れた大豆から種を取り、どんどん強い種に育てて、「地域独自の食を守りたいと考えている。

取材で訪れた4月はまだ在来大豆の栽培は始まっておらず、代わりに青々とした大麦が風に揺れていた。これは味噌造りに使う麦麴用だという。

麴づくりは難しい。しかし、石山さんはあえて挑戦し、完全な自家製を目指す。

大量消費するための効率的な生産から、風土の中で育まれた安全なものを自らの手で作ることを選択した石山さん。しかし、アレルギーに苦しんだ代わりに、人生観が変わるほどの素晴らしい人々と、素晴らしい食文化に出会えたことに感謝しているという。

尊い自然生態系があってこそ享受できる恵み。石山さんは今日も畑で多様な命に耳を傾け、「対話」しているに違いない。

## 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た生活、を意味します。



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！

生活習慣病の予防や改善、毎日の健康管理という、皆様の「セルフメディケーション」推進に貢献するため、  
なの花薬局では、OTC医薬品・健康食品・衛生用品などを店舗で取り揃えています。これらの商品は、なの花薬局独自の厳しい基準で選定し、  
来局された皆様に適切な使用法や症状に合わせてお薦めできるよう、日頃から商品知識を深めています。さて今回は、どのような勉強会になったでしょうか。



私たちが体感してから  
お薦めします！

こちら

「健康管理」は、  
「栄養管理」から

**大塚食品**「マイサイズ」シリーズは、〈おいしくて100kcal〉をコンセプトに、カレーや丼の素、パスタソースなど全15種類を展開しています。カロリーコントロールしやすいのが最大の特徴で、シリーズの「マンナンごはん」（150kcal）を組み合わせても、合計250kcal。普段の食事で量やカロリーが少し多いと感じているダイエット中の女性やご高齢の方に、「ちょうどいい量」の食事を提案しています。

レンジで調理するだけの手軽さから、子育てに忙しいお母さんの昼食として、また、種類も豊富です。お子様の食事も、肥満が気になるお父さん世代にも飽きずに食べられるとの声をいただいています。

さらに今回は、調剤薬局専用



商品として〈塩分1g〉〈たんぱく質10g〉に栄養成分を調整した新シリーズ「マイサイズいいね！プラス」を新発売いたしました。

超高齢社会を迎え、年齢を重ねても介護を必要とせずに自立した日常生活を送ることができるよう「健康寿命」を延ばすことが重要とされています。そこで、生活習慣病の要因につながる「塩分摂取量」と、寝たきりや要介護予防として、骨や筋肉、関節など運動器の健康を保つための「栄養バランス」に着目して開発した商品です。

大塚食品の独自アンケートによると、調剤薬局を利用する方が健康面で気にしている項目は〈肥満・血圧・塩分量・腰痛・足の動き・動脈硬化・糖尿病〉という回答が寄せられました。

**なの花薬局** 調理は簡単ですが、ご高齢になるほど、レトルト食品は体によくないというイメージをお持ちではないでしょうか？

**大塚食品**「マイサイズ」はすべて保存料・合成着色料不使用ですので安心してお召し上がりいただけます。さらに、弊社のアンケートで、管理栄養士74名に「マイサイズ」の説明会を実施したところ、99%が魅力的な商品、86%がご高齢の方にお薦めしたい商品、との回答をいただいています。

今回は！

## 大塚食品マイサイズシリーズ

1人前わずか100kcal、食事の量やカロリーが気になる方のためのレトルト食品「マイサイズ」シリーズについて、  
商品知識を習得する勉強会を実施しました。

# 塩分は減らして、 栄養は バランスよく。

平成25年の「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)および「人口推計」(総務省統計局)の算出によると、40歳以上の男性の3人に2人が、女性の2人に1人が高血圧というデータがあり、その要因の一つとして、塩分(食塩相当量)をとりすぎる食生活が指摘されています。日本人の食事摂取基準(2015年版)によると、1日の食塩目標摂取量は、男性8g未満、女性7g未満ですが、2013年の平均摂取量は、男性11.1g、女性9.4gと目標値を大きく離れており、目標を達成するには、1食あたり2g以下が理想とされます。

また、加齢や生活習慣が原因で、骨や関節、筋肉などの働きが衰え、歩行や日常生活に支障をきたすロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、要介護になるリスクが高まる状態。予防には、骨や筋肉をつくる栄養素「たんぱく質」の摂取が必要です。1日のたんぱく質推奨量は、男性60g、女性50g(厚生労働省:日本人の食事摂取基準2015年版)といわれ、鶏肉や鶏卵、牛乳などの食品に多いとされますが、毎食摂取するのは難しいもの。栄養成分を調整した食品を賢く選んで気をつけたいものです。

塩分コントロールと、たんぱく質の摂取をサポート。

より健康に気を遣う方に。

「マイサイズ いいね! プラス」シリーズ登場。



おいしくてたんぱく質10g  
たんぱく質を摂りたい方の  
キーマカレー



おいしくて塩分1g  
塩分が気になる方の  
欧風カレー

※塩分は、食塩相当量の通称としてこれまで用いられ、慣れ親しんだ呼び方であることから、本誌では塩分という言葉を使用しています。



ひと目でわかる100kcal。  
カロリー計算しやすい  
「マイサイズ」シリーズ。



マイサイズ  
親子丼



マイサイズ  
欧風カレー



マイサイズ  
味噌汁



マイサイズ  
蟹のあんかけ丼



マイサイズ  
まんなんごはん  
150kcal

大塚食品が開発したこんにやく生まれの「まんなんひかり」と富山県産コシヒカリを使用した150kcalのパックごはん。

※ほかに、バターチキンカレー、ハヤシ、中華丼、麻婆丼、スンドゥブチゲ、チーズソットの薬など「マイサイズ」シリーズは全15種類あります。

**なの花薬局** カレーには中辛など、辛さの表記があるのでお子様にも検討しやすいですが、例えば「麻婆丼」には表記がないので購入に迷いそうです。高齢の方には辛いものが苦手な方もいらっしゃるのでは？  
**大塚食品** 現在「麻婆丼」には辛さの表記がありませんので、今後、改善点として検討いたします。お薦めする際は、唐辛子や山椒が入っていることをお伝えいただけたいと思います。  
**なの花薬局** 新商品の「マイサイズ いいね! プラスへたんぱく質10g」は、どのような方にお薦めしたらよいでしょうか？  
**大塚食品** 近年、ご高齢者の単身世帯が増え、「栄養バランスが取れていない」「調理が面倒・十分にできない」という悩みも増えています。ご高齢になる

ほど、脂質を気にして肉食を減らすなどの傾向があり、簡素な食事やワンパターンになりがちです。和食を食べているから大丈夫という方もいるのですが、実は、骨や筋肉をつくる「たんぱく質」の摂取が減ると、歩行など運動機能が低下します。「健康寿命」を延ばすために、また、ご高齢者の低栄養状態の予防をサポートする食品としてご提案ください。  
**なの花薬局** 健康と食生活は切り離せない関係です。忙しかったり、調理が大変な方には、栄養成分を調整したレトルト食品を上手に活用するのも、一つの方法といえますね。



# 「分とく山」 野崎 洋光さんに学ぶ 鯖酢煮 サラダ仕立て



酢煮とは、最初から酢を加えた煮汁で素材を煮る調理法です。特に、鯖の場合は臭みが消えるだけでなく、醸造酢は加熱するとツンとした酸味がとぶので、さっぱりとした旨味が楽しめますよ。



エネルギー(1人分) / 448kcal 食塩相当量4.7g



## 【作り方】

- 1 鯖は頭を落とし、腹を斜めに切り落として内臓をかきだす。薄い塩水で腹の中をきれいに洗う。鍋に80℃くらいの湯を沸かし、鯖をさっとくぐらせてから、氷水にとり、水気をきる。
- 2 鍋に鯖を並べて(A)を入れ、10分ほど煮る。仕上げに生姜と湯むぎしてクシ形に切ったトマトを入れて軽く火が通ったら、火を止めて冷ます。
- 3 胡瓜をすりおろす。パプリカはそれぞれ3cm×1.5cmの短冊に切り、熱湯にさっとくぐらせ冷水にとり、ザルに上げる。
- 4 ②の鯖は、手で割いて中骨と小骨を取り除き、薄切り生姜、トマト、3色のパプリカを器に盛りつけ、上から胡麻油をたらした煮汁をたっぷりかける。
- 5 ③の胡瓜の汁気を切ってから、④に盛りつける。

## 【材料2人分】

- ◎鯖……………4尾
- ◎塩……………少々
- (A)・水……………150cc
- ・酒……………150cc
- ・みりん……………50cc
- ・醤油……………50cc
- ・酢……………50cc
- ◎生姜の薄切り……………1片
- ◎トマト……………½個
- ◎パプリカ(黄・緑・赤)……………各20g
- ◎胡瓜のすりおろし……………1本分
- ◎胡麻油……………5cc

### ワンポイント

①の熱湯に鯖をさっとくぐらせる際、低めの温度(80℃位)のほうが皮が薄い鯖でも表面がむけてしまうことなく、きれいに仕上がります。



## 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

### 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。



agri-mas presents

# Enjoy! Easy Exercise

運動の時間。

今回は

認知症予防のための

## 椅子コグニサイズに挑戦!

コグニサイズ<sup>※</sup>とは、「運動」と「認知トレーニング(頭の体操)」を組み合わせた新しい運動法です。具体的には、足踏みなどの有酸素運動をしながら計算やしりとりをする、といったもの。しかもコグニサイズは、間違えてもいいのです! 間違えて笑って、試行錯誤することで脳を刺激し、認知症予防につながります。



**ワンポイント**  
手足を大きく振ると、**運動量が増えていいですよ。**



**1~8を数えながら、足踏みをする**  
声に出して数えながら、ゆっくり一定のリズムで足踏み(手も振り行進)をします。8まできたら1に戻って繰り返します。



**3と6で、足を外に出す**  
次は、足踏み(行進)をしながら、「3」と「6」を数える時に上げる足を、外に出します。間違えても「8」まで進んで、繰り返しましょう。



「4」と「7」の時、外に出した足を戻したくなるのですが、外に出したまま、反対の足で足踏みをするのがポイント。



**さらに、2と7で、手をたたく**  
「3」と「6」で足を出すのはそのままに、さらに「2」と「7」で手をたたいてみましょう。少し難しくなりますよ。



**慣れたら、両手を横に出す**  
③の要領で、今度は、手をたたき代わりに「2」と「7」で両手を横に出してみましょう。体にひねりが入り、運動が効果的になります。

さらに慣れたら  
運動量もUP!

慣れてきたら  
難易度UP!

### ワンポイントアドバイス

- 少し間違えたり、迷ってしまっても、体を動かし続けることがポイントです。
- 慣れてきたら、テンポを速くしたり、左右を逆にして挑戦してみましょう。
- 「習慣的運動」は認知症予防の一つ。日常生活にぜひ取り入れてください。

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!

※コグニサイズ・・・英語のcognition(コグニッション/認知)と、exercise(エクササイズ/運動)を組み合わせた造語。





# 教えて！



今回のインストラクター  
荒井 洋太 先生

アグリマス株式会社が運営する、日本初、介護予防デイサービスとエイジング予防ヨガスタジオがコラボした「東京マルシェ介護予防デイサービス」所長、理学療法士。昭和大学保健医療学部卒業。病院勤務の経験を生かし、健康知識の拡散、新しいデイサービスのあり方を考え活動中。



## 背骨の運動

肩こりや姿勢の矯正、運動前のストレッチにオススメです。

① 椅子に浅めに腰かけ、両足を伸ばします。

② 両足を、外側に開きます。

③ 両手を前に出し、内側に向けます。

④ 両手をどんどん内側に向けて、背筋を伸ばします。①～④の基本と応用編を、5秒間ずつ交互に繰り返すのもよいでしょう。

応用編

### 地域の健康コンシェルジュ 東京マルシェ

- 日本で最も「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
- ウエ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

産直八百屋の経験を生かし、デイサービスでは食事を提供、フィットネススタジオでは野菜を販売。「食」と「運動」の両面から、ドクターやカウンセラーなどにも協力を得て活動しています。



東京マルシェ ウェルエイジングスタジオ店舗案内

東京マルシェ池上  
東京都太田区西蒲田2-5-1 クレードル池上  
TEL:03-3751-1139

ホームページ <https://www.tokyo-marche.jp>

簡単ボディワークで、お悩み解消！

素足になる機会が増える季節です。

# 「気になる水虫！ 完治したい水虫！」

〜白癬菌はくせんきんについて〜

日本人の約4人に1人は「水虫」といわれています。

しかし、どのような症状が水虫なのか、また、完治せずに再発に悩む人も多いようです。そこで今回は、水虫の専門家に話を伺いました。

ドクター！

## 指の間や足裏などの こんな症状に注意

水虫の原因は、カビの一種である白癬菌(はくせんきん)です。その症状は大きく3タイプに分けられ、足の指の間の皮がむける「趾間(しかん)型」、足の裏や側面が赤くなり、小さな水ぶくれができる「小水疱型」、かかとを中心に足の裏が硬く、厚くなる「角質増殖型」があります。



趾間型

小水疱型

角質増殖型

は帰宅してから足を洗うこと。その際、皮膚を傷付けると菌が入りやすくなるので、手でそっと洗ってください。また、水虫の人がいるご家庭では、バスマットをこまめに洗ったり、家族でスリッパを共有しないなど、基本的なことで感染は防げます。

## 顔や体にも。

### 自己判断は禁物

水虫は、日本人の約4人に1人が感染しているというデータがあり、実は潜在患者さまも多いのではないかと思われる。皮膚科を受診し、顕微鏡検査をするとよくわかるのですが、水虫は足だけでなく、体や顔にも感染します。それは白癬菌が「ケラチン」という皮膚の角質を食べて生きするため、皮膚のあるところや毛髪など、つまり全身に感染が広がる可能性があります。

また、水虫は痒みがあると思いがちですが、痒みの症状が出る人は少なく自覚症状が

## たかが水虫と思わず、皮膚科の受診と根気よい治療を

～白癬菌で起こる足、爪、体、頭皮のトラブル～

水虫は、男女ともに30〜50代に多いというデータがあり、一日中靴をはいて足が蒸れやすい環境にある人、特に梅雨の時期は、靴の中の湿度が非常に高く、足の薬指と小指の間は湿度95%以上になることもあるので要注意です。また、素足になるジムや温泉、格闘技の道場などによく行く人は、皮膚の細かいくずがバスマットやじゅうたんなどに落ちており、菌を拾いやすくなるので注意しましょう。

### 24時間以内に 足を清潔にする習慣

白癬菌は足に付いてから角質に入りこむまで、24時間以上かかるといわれています。感染しやすい場所に行った後、24時間以内に足を清潔にする習慣を身につけてください。悪化してジュクジュクになってから治療したのでは、回復も遅くなります。別の皮膚炎を水虫だと思い込み、市販の水虫薬を塗り続けてかぶれる人もいれば、水虫だと分からず、炎症を抑えるステロイド剤を使い、免疫力を弱めてしまつて水虫が悪化させる人もいます。女性も仕事で長時間靴をはいている人が増え、患者さまの約半数は女性だといわれています。自己判断したり、水虫で病院に通うのは恥ずかしいと思わず、早めに受診することが完治への近道です。

### 投薬は、皮膚の再生 サイクルに合わせて

もし水虫と診断されたら、処方された薬を毎日使い続けてください。塗り薬は最低でも1〜2ヶ月間は新しい皮膚に入れ替わり、角質の中に残っていた菌が消えるまでの期間を意味します。一見良くなったと思っても、担当医から指示があるまでやめてはいけません。かかとなどの厚い皮膚は、約3ヶ月間の投薬が必要です。薬は患部だけでなく、広く隙間なく塗ります。



# 近ごろよく聞く かかりつけ薬剤師って どうなの？

薬学生たちが、気になる疑問を直撃！

薬剤師をめざす  
大学生たちが、  
なの花薬局の薬剤師に  
ずばり聞きました！

一般社団法人  
日本薬学生連盟の皆さん

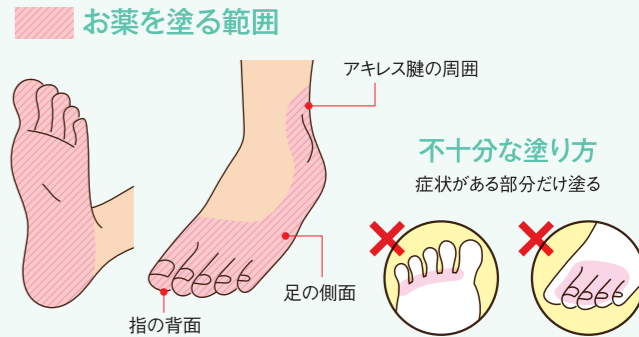
ファーマホールディンググループ  
(株)サンメディック

吉田 孝仁 事業部長



## 放置が原因の爪水虫

何年も足に白癬菌が住み  
ついていると、菌が爪に入り込  
み、爪水虫になってしまいま  
す。治療はおもに飲み薬を使  
い、半年から1年計画で治療  
を行います。肝臓の病気や他  
の薬との併用の関係で飲み



## 【今回のドクター】

きらり皮膚科クリニック院長  
坂 義経 (ばん よしつね)

岐阜県立岐阜高等学校卒業。2003年  
関西医科大学医学部卒業。岐阜大学医  
学部皮膚科学教室入局。県立岐阜病院  
皮膚科、岐阜大学医学部高度救命セン  
ター(熱傷リーダー) 損傷厚生病院皮膚科  
(皮膚真菌症の専門的な指導を受ける)、  
土岐市立総合病院皮膚科医長、褥瘡対  
策委員長などを経て、2011年きらり皮  
膚科クリニック開院。日本皮膚科学会認定  
皮膚科専門医、日本抗加齢医学会認定  
専門医、日本性感染症学会認定医。

薬が使えない人には、最近開  
発された、爪に対する薬の浸  
透性を高めた塗り薬を使用  
することが出来るようになり  
ました。

格闘技選手の間で  
流行中の新型水虫・  
猫からうつる  
水虫菌も流行中

ここ数年、外国から持ち込  
まれた新しい水虫菌に、柔道  
やレスリングの選手が集団感  
染するなど流行しているもの  
があります。感染力が強いた  
め毛髪に入り込み、頭部の皮  
膚が膿んで毛髪が抜けてしま  
う症例もあるほどです。ま  
た、猫プームの影響で、猫が持  
つ水虫菌に人間がうつるケ  
ースも急増しています。動物の  
菌がうつると激しい炎症を起  
こすことがあります。格闘技  
をする人や、猫を飼っている  
人は注意してください。

きらり皮膚科クリニック

皮膚科全般・小児皮膚科・アレルギー科・美容皮膚科  
岐阜県本巣郡北方町柱本1丁目197-1 TEL:058-323-3003(水曜午後、日・祝日休診)

約9割が「ちゃんと

飲めていない」。

かかりつけの必要性

**小問** 厚生労働省が発表した薬剤師の報酬改定に伴い、かかりつけ薬剤師の制度が新設されましたが、これにはどのような意図があるのでしょうか？

**吉田** まず、かかりつけ薬剤師とは、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。診療報酬は、社会の変化や医療現場における国民のニーズに応じて2年に一度、見直されています。今回の改定の背景には、超高齢・少子化が進む中で将来だれが医療費を担うのか、国民皆保険制度を維持するために医療費のムダ遣いを減らすことと、一人の薬剤師がお薬を二元的・継続的に把握し服薬指導することで患者さまの安全を守ること、その両方を適えることを意図しています。

**小問** 具体的にはどういうことが挙げられますか？

**吉田** 「ポリファーマシー」という言葉をご存知ですか。近年、必要以上にお薬を飲んでいて有害事象（副作用等）が起きているという報告があり、これは患者さまが複数の医療機関を利用し、各診療科から処方されたお薬が重複していたり、それを飲んだらよいか分からなくなるなどの状態をいいます。1〜3剤飲む人と10剤

飲む人とは、有害事象は約2倍に増加するというデータもあるほどです。さらに、処方されたお薬をちゃんと飲めていますか？というアンケートに、「飲めていない」と答えた人は11%で、「時々飲めていない」という回答を合わせると、実に90%近くの人がかちゃんと飲めていないという結果に。かかりつけ薬剤師がいることで、重複投与による患者さまの副作用や事故防止に貢献でき、その結果、医療費の削減も見込めます。

患者さまのサインを感じ取る力

**原** かかりつけ薬剤師に求められるものは、知識だけでなくコミュニケーション能力も重要ですか？

**吉田** 患者さまは望んでいらっしゃると思っています。知識だけでなく、調剤室は1丁化すればよいのかもしれませんが、患者さまに寄り添い、「セルフメディケーション」に貢献する地域の健康相談役として薬剤師が存在するには、コミュニケーションは不可欠だと思います。以前、私が担当したご高齢の男性患者さまで、お薬を処方しても下痢が治らなかつた方がいるんですね。なぜだろうと、私は患者さまと色々な会話をしました。すると患者さまはオールリーのノンアルコール

薬学生たちが、気になる疑問を直撃！

患者さまの同意を得た一人の薬剤師が、お薬を一元的に管理する「かかりつけ薬剤師」制度がスタートしました。これにより患者さまにはどんな変化があるのでしょうか。また、薬剤師をめざす学生たちは、今後の薬剤師の職能や役割が気になります。そんな数々の疑問を、薬学生たちが投じました。



ビールを毎日飲んでいるということです。この飲料には腸を活性化させる成分が含まれますから、患者さまにお伝えしました。思いもよらぬところに原因がある訳ですが、患者さまから情報を聞き出す、すなわち（患者さまのサインを受け取る）ことが薬剤師の大切な資質となります。また、聞き出した情報を的確な服薬指導に生かすという意味で、2つの能力は連動していると思います。

産休・育休の時や、転動したらどうなる？

**鈴木** 女性がかかりつけ薬剤師になった場合、例えば結婚後に産休・育休で職務を離れる期間、引き継ぎはどうなるのでしょうか？

**吉田** 患者さまは薬剤師の知識と人間性をみて指名している訳ですから、担当が変わることはデメリットかもしれません。ですが、かかりつけ薬剤師は誰でもなれるものではなく、保険薬剤師として3年以上の薬局経験と、6ヶ月以上同じ薬局に在籍し週32時間以上の勤務、地域参画も条件に含まれています。厳しい要件をクリアした薬剤師が引き継ぐので問題はありませんが、選択の権利は患者さまにあります。

**鈴木** 私はいろいろな土地で、いろいろな人と出会って経験を積みみたいのですが、かかりつけ薬剤師になるには不利でしょうか？



Suzuki



Koma



Hara



Yoshida



# インターンシップ INTERNSHIP report

薬剤師の“タマゴ”から見た、**なの花薬局。**

インターンシップとは、学生たちに一定期間、就業体験の機会を提供する実習制度のこと。  
薬剤師をめざす薬学生が「なの花薬局」で職場体験した時のことを、レポートしてくれました。



職場体験店舗

なの花薬局 登戸店

## カウンターの内側から見る薬局

横浜薬科大学 橋詰 裕子さん

白衣を着てカウンターの内側に入ると、舞台上にいるようなびりりとした緊張感を覚えた。今回は、このカウンターの内側から、服薬指導を見学させていただいた。目の前にいる患者さまの状況を薬剤師が知る手がかりは、処方せんとアンケートシート、そして患者さまの表情くらいしかないのだ。それでも的確に過不足なく服薬指導を行っているのがプロフェッショナルである。

薬剤師の職務のひとつに「患者さまを薬害から守る」というものがある。そのために医師に問い合わせることもあるのだが、患者さまの中には「わざわざ問い合わせせて」と恐縮する方もいる。しかし、登戸店の久保寺薬局長にその点を伺うと、「薬剤師の職務として当然のことです。医師に電話をすることで、患者さまの不安や

痛みを取り除けるのですから」と笑顔で答えてくれた。入社3年目の坂田薬剤師に、この仕事のやりがいや何を「異動で前任店舗を離れる際、検査値と一緒に見たり、アロマオイルを選ぶお手伝いをした患者さまが涙ながらにお別れしてくれ、手紙とぬいぐるみもらったことが印象的ですね」と答えてくれた。その手紙とぬいぐるみは今も大切にしているそうだ。

薬剤師にとって知識や技術は不可欠だ。しかし、それを正確に伝え、安全安心な服薬指導をするには、コミュニケーションが重要である。今回の経験を糧に、しっかりとコミュニケーションのとれる薬剤師になり、患者さまと地域や社会に貢献していきたいと強く思った。



職場体験店舗

なの花薬局 中之島店

## 訪問学生を驚かせる薬局のスゴイ!をレポート

大阪薬科大学 Sさん

白いジャケットを羽織った案内係に、番号を呼び出す大型テレビ。ここは銀行?それとも空港? いいえ、ここは大阪の一大ビジネス街の一角にある「なの花薬局中之島店」である。薬剤師17名、スタッフ15名という大型薬局だ。

初めての薬局ならば、受付の場所すら迷う広い待合室。この薬局の特徴ともいえる案内係は、患者さまの一番近くに立ち、番号呼出しなどをサポートし、案内と受付の混雑緩和を担っている。さらに薬局長の岩本さんは、「病気を抱えている患者さまにも笑顔でお帰りいただくことを目指したい」と言い、お帰りになる患者さま一人ひとりに優しく声をかけている。

調剤室では、薬剤師4年目の田中さんが、患者さまの待ち時間を軽

減しよう迅速に調剤している。それもガラス越しに見える待合室の患者さまに気を配りながら。ちなみに、1枚の処方せんのお薬を準備する薬剤師は、必ず2人以上という決まりがある。1人がお薬を準備し、もう1人が最終監査と患者さまにお薬を手渡す役割を担うことでミスを防ぐのだ。

待合室から見えない所でも、薬剤師はさまざまな業務を行っている。その一つが薬歴(薬剤服用歴)作成。その日、患者さまがお話してくださったこと、薬剤師から見た患者さまの様子や実際のケア内容などを細かく入力する。なの花薬局の薬剤師は、患者さまとのつながりを大切にしている。お薬を手渡ししながら、患者さまの心に“花”を咲かせている、そう感じた。

**吉田** いえ、全国各地で経験したものを「地域薬局」に生かしてほしいですね。多様な経験値が蓄積される訳ですから、のちに「一つの地域のスペシャリストにもなれますし、各地域をまとめる管理職の可能性も広がります。」

## 選ばれる薬局、選ばれる薬剤師へ

**小間** 私は薬剤師の存在価値に少し疑問を持っていたのですが、今回の改定は良い薬剤師が増える仕組みだと感じました。

**吉田** これまでの診療報酬制度では、処方せん枚数を多く扱う大手薬局に有利な部分もありましたが、今回は「かかりつけ」として、患者さまと真摯に向き合うことが評価されます。これは本来の薬剤師の職務や業務の質として当然のことですから、変わらず患者さま本位での確かなケアができる医療人として、そして、地域の幸せや喜びに貢献できる人間として、選ばれる薬局・選ばれる薬剤師になることが大切ですね。さらに今後は、病気になる前から健康相談ができる人、という位置づけで薬剤師を活用してもらえたらと。今は、処方せんを持つていないと薬局に入りづらいという方が多いと思いますが、そういうことも変えていきたいですね。近い将来、「一家に一人、

薬剤師」となれるよう、私たちはもっと「地域の人々の健康を守る」という使命を持って取り組んでいきたいです。

**原** 人としても選ばれる薬剤師になれるよう、もっともっと勉強しなければ、と思います。

**鈴木** 今回のお話を聞き、薬局が「ホーム」のように患者さまとその家族に寄り添う存在になることが大事だと感じました。かかりつけ薬剤師制度は、第一歩。制度が始まった今が大切な時期だと思います。

広い視野と深い知識を持つ熱血部長!

## 吉田 孝仁

前職は、陸上自衛隊という異色の経歴の持ち主。朝霞駐屯地・自衛隊体育学校では、射撃で五輪出場を目指した。選手時代に出会った哲学本「ソフィーの世界」を読み、「知」を使って人に貢献したいと薬剤師に。現在は薬剤師とエリアを統括する事業部長を兼任。日課は、早朝の読書。



答えた人



聞いた人

(左) 小間 貴洋さん 日本大学3年 日本薬学生連盟 国際渉外部  
(中央) 鈴木 理香さん 日本大学3年 日本薬学生連盟 広報部  
(右) 原 祐香さん 日本大学3年 日本薬学生連盟 広報部

ニ シンが、全然だめ。  
ある日、男友達にそう

言ったら、  
「それで済んできたからでしょ  
う」

という、どこか呆れたような  
無愛想な言葉が返ってきた。

その友人は、シンが得意  
である。服飾の専門学校まで  
出ており、そこでもシンは優  
秀だったというのである。

一ツツの人は、シンへ、で  
きなくても生きていけるよ。

と、私は言いかけたが、その  
ときなぜシンの話になったか  
と言えば、幼稚園に通う娘の  
ためにいろいろな制作物の宿  
題があったからだ。彼の言葉を  
用いるなら、いよいよ私にも、  
「それでは済まない」ときかやっ  
てきたわけだった。下手なりに、  
なんとか通園バッグやお弁  
当の敷物を作った覚えがある  
が、そういうのが得意な人はい  
いな、とつくづく思ったわりに、  
結局以後もうまくはなってい  
ないのだから、やはりそのまま  
で済ませてきたのである。

本誌を発行するファーマホー  
ルディング代表の秋野治郎さん  
は、ご生地の小樽で、子どもの

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。

谷村志穂の

なたね  
なたね  
の  
ね

BORROと  
KOGGIN

頃から手仕事のある古布に惹  
かれていたそうだ。東京の大学  
生になっても思いは変わらず、  
今は膨大なコレクションを小樽  
の「もったいない博物館」で、一同  
に展示しておられる。

三年ほど前だったろうか。刺  
し子という手仕事の奥深さ  
に、私はそこではじめて出会っ  
た。刺し子とは、ただデザイン  
を楽しむための刺繍かと思っ  
てきたので、目から鱗がはげ落ち

るような驚きがあった。

布と布を合わせて針を刺し  
ていく刺し子には、いろいろな  
用途があつて始まったのだ。東  
北の農家では、野良着に綿は  
許されず、衣類にも寝具にも麻  
布が使われた。それでは寒いし、  
雨風も通してしまう。そこで、  
布と布を合わせて、綿の糸を刺  
していくことで、布地を丈夫で  
暖かくしたのだそう。

青森なら津軽のこぎん刺し  
や南部菱刺し、針の刺し方も  
土地ごとに特徴がある。



現代において若い人々たちで、これを継承する方々がいて、私も知人を通じて、一枚の絵のようなこぎん刺しをプレゼントされた。弘前にあるKOSSELIGという工房のデザイナーで、こちらのホームページには、英語と日本語でKOSSELIGの紹介がされている。(家族や恋人を厳しい寒さから守ってあげたいという気持ち 少しでも格好良く見せてあげたい気持ち 女性たちの愛と生きる知恵が生んだ芸術)と、紹介されている。

出会いは次なる出会いを呼ぶ。そういう時期、私は今はこのことに導かれているのだと素直に感じることにしている。

東京では浅草に、こちらも見事なミュージアムがある。テーマはBOBOで(奇跡のテキスタイルアート BOBO)という常設展では、青森にお生まれになった民俗学者、故田中忠三郎さんのコレクションより、農村や漁村などで使われていた継ぎ接ぎだらけの衣類や布などが、照明を受けて、それぞれ絵や美術品のように展示されている。ファッション関

係の方々の来訪も多いそうだし、たまたま、館長がご案内くださった。

「よくこうしたものは無作為に継いであると言われますが、僕は決してこんな継ぎ目が無作為だとは思わないんです」

なぜそこまで継ぎ接ぎをしたかは、今の私たちには想像もできないだろう。江戸や大坂の商人たちがきれいな着物を着ていた時代にも、東北、北海道までは布切れさえ回ってこなかった。綿は特に、得ることができなかつた。なので、元の布がわからないほど、継ぎ接ぎを繰り返した。小さな端切れも、大変な貴重品で、皆が大切にしたのだ。

つまり、大変貧しかったわけだが、人は美しくかつよく継ごうとした。左右を考え、襟口や袖口を考え、布が継ぎ接ぎされている。

三代にわたって羽織られたドンジャという長くて重たい夜着、老人が自分が寝たきりになったときのために自分で縫ったおむつ、赤ちゃんを座産するための布地も、皆見事に、元の布地がわからないほどに継ぎ

接ぎだらけである。世の中にたった二つのものばかり。大変な個性と魅力を放っている。

私の祖母なら、わざわざそんなのは見たくないと言ったかもしれないが、現代の私たちには、それらはなんとも言えない、圧倒的な手仕事に見える。手仕事に宿された記憶が溢れ出してくるかのようだ。

古き良きもの、英語ではビンテージというが、フランス語ではパティナーと言うとか。経年美の宿る——いい言葉だな。

これら膨大な田中忠三郎さんのコレクションをミュージアムにしたのは、音楽や芸能の事務所であるアミューズ創設者の大里洋吉さんと、同じ青森の海辺の町のご出身だと、田中さんの本に記されていた。

かつてどの家々にもあったかもしれないこうしたものが、みんな捨てられてしまったのだから、もったいないことだった。

こちらのミュージアムにも、今は国際語になった[Mottainai]が、大きくデザインされている。



北海道札幌生まれ。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『アンクランプ』を連載中。

