

なたね

ここからだに、
すこやかなたね。

VOL.
12
TAKE
FREE

ご自由
にお持ちください。

なの花薬局の薬食同源。

信州、

高原野菜で
恵みのテーブル。

不眠や不調を緩和する

「椅子太極拳」に
挑戦！

「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

元衆議院議員・タレント・投資家

杉村 太蔵さん



- 玄米入りご飯
- 大根の味噌汁
- 刺身(イカ、マグロ、アジなど)
- キャベツと胡瓜の浅漬け
- 小松菜のジュース

「朝

から生ものをおいしく食べられることが、健康のバロメーターですね。イカとかマグロとか光り物とか。僕はですね、イカ好きな男なんです(笑)。

テレビで観る(タイゾー)さんの口調だった。たしかに、朝食に刺身とは珍しい。

「これは実家の母が作る朝食で、子どもの頃は刺身ではなく、秋刀魚や鮭の焼き魚でした。今も家内が同じような献立で作ってくれて。おかげでまだ一度も怪我や大病をしたことがありません。」

父は歯科医、曾祖父は弁護士という家系に育ち、三兄弟の長男という杉村さん。

何事にも懸命になれる「バカ」でいい。

「小松菜ジュースは、今でこそ青汁などが流行していますけど、母は30年以上も前から毎朝ミキサーで作ってくれました。でも子どもの頃はほんと苦手で…。弟たちは半分が3分の1飲めば許されるのに、長男の僕は全部飲まないと叱られました。」

仕事で全国各地を飛び回り、この取材の直前までハンガリーだったという多忙ぶり。

「半年以上も前からスタッフさんが企画を立て準備をしてくれる仕事の本番当日に、僕が穴を空ける訳にはいかない。健康でいられる今、母には感謝しています。」

国会議員からタレントへ転身、投資家や実業家としても活動する現在だが、仕事でどんなに夜が遅くなっても、朝は5時半起床だという。

「特に食事は、規則正しく、を心がけています。そういえば小泉(純一郎)元首相は、総理官邸に届く全国の名物菓子などに手をつけないことで有名でした。甘いものはお嫌いですが？と秘書官が尋ねると、『晩ご飯をおいしく食べたいから、間食はしたことがない』と(笑)。僕もその徹底ぶりを見習って規則正しく生活しています(笑)」。

2005年に当時最年少の国会議員として、また、数々の「迷言」で衆目を集めた杉村さん。今や「薄口



政治評論家“と言われながらお茶の間に笑いを届け、時には清々しさすら感じる裏表のない発言をするなど、どこか不思議な魅力を放っている。

窮地に立たされても乗り越える、そのハートの強さはどこから来るのだろうか。

「与えられた環境で、どれだけ前向きにやれるかだと思います。無理だと頭で決めつけず、何にでもチャレンジしてみることですかね」。

大学を自主退学したのち、オフィスビルの清掃員として働いた時代がある。担当は外資系証券会社のフロア。とにかく誰よりも一番ビカビカにしようと懸命に掃除をしていたら証券会社の幹部の目にとまり、ある日「ウチの試験を受けないか」と誘われた。お茶汲み、雑用、情報収集など下働きからのスタートだったが、無我夢中で働いた。やがて、郵政民営化の調査業務が命じられ、調べていく

中で衆院選候補者公募の告知と出会い、政界へ飛び込んだ。

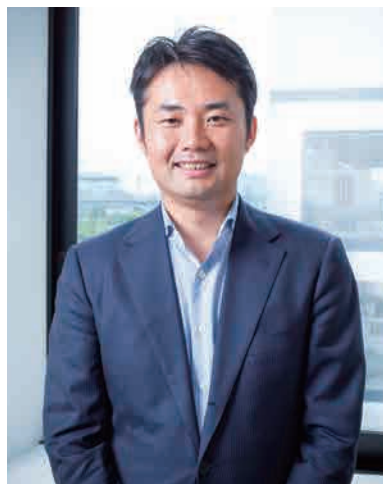
まさに「何にでもチャレンジ」を地でいく行動力。今年春からは、大学の博士課程にも挑戦している。

「年金支給開始の引き上げが不透明な今、60、70歳代まで働き続ける人が増えています。たとえば今後75歳まで働くこうとすると、10代で学んだ知識だけでは厳しくなり、どこかで知識をアップデートしないといけない。キャリアを積んだ現役のビジネスマンが、仕事を辞めることなく大学院に通えるような環境になればいいと思います。現場の第一線で活躍する人が、研究成果を職場や実務にそのまま還元できれば、もつと社会や経済に貢献できるはずですよ」。

「薄口“ならぬ熱い語り口」に、常に全力でいく「タイゾー」さんの魅力に触れた気がした。

杉村 太蔵さん

1979年、北海道旭川市生まれ。筑波大学中退後、派遣社員から外資系証券会社を経て、2005年9月総選挙で最年少当選を果たす。厚生労働委員会、決算行政監視委員会に所属し、特にニート・フリーター問題など若年雇用の環境改善に尽力。現在、TBS「サンデージャポン」ラジオ日経「マーケットプレス」などメディアで活動。実業家、投資家としても活躍、初著書『バカでも資産1億円』（小学館）を出版。2016年4月から慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科後期博士課程に在籍。



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。



信州、高原野菜で
恵みのテーブル。

長野県佐久市望月

farmはれのひ 松崎自然農園

なの花薬局の薬食同源。

地域の宝を、再発見。土地の「食」が、人の元氣と幸せをつくるもと。

突

然ですが、ロロロッサ、カーボロネロ、リスターダデガンジア…。これらは一体、何の名前でしよう？

すぐに「野菜」が思い浮かんだあなたは、かなりの食通。もしくは食や農のプロでしょうか。

イタリアのレタス「ロロロッサ」、黒キャベツの「カーボロネロ」、縞模様のナス「リスターダデガンジア」。これら西洋野菜をはじめ、日本や地元につながる伝統野菜や、私たちになじみの深い野菜、豆類、ハーブまで、年間約160種もの作物を栽培しているご夫妻を訪ねました。

長野県、北八ヶ岳。蓼科山のふもと標高約850～900mの高地で、完全無農薬・無化学肥料を貫き、作物とじっくり向き合いながら農業を営む、松崎祐司さん・陽子さんご夫妻。

松崎さんの畑に立つてみると、目前にそびえるのは蓼科山、振り向けば遠く北側に浅間山を望む山あいの地。澄んだ空気と、蓼科山系の水、さらに高地ならではの一日の気温差といった環境条件が、純良な実りをもたらします。

そんな佐久の地に古くから伝わる野菜が、佐久古太胡瓜

（サクコダイキュウリ）※写真②。長さ10cm強、直径は3cmほどの可愛らしいキュウリで、ピクルスの材料となるシベリア系品種の性質を受け継ぎ、冷涼な佐久が栽培適地なのだから。地元では、他のキュウリと交配することなく大切に作り続けられ、信州の伝統野菜にも選定されています。

農家さんに学ぶ、野菜料理

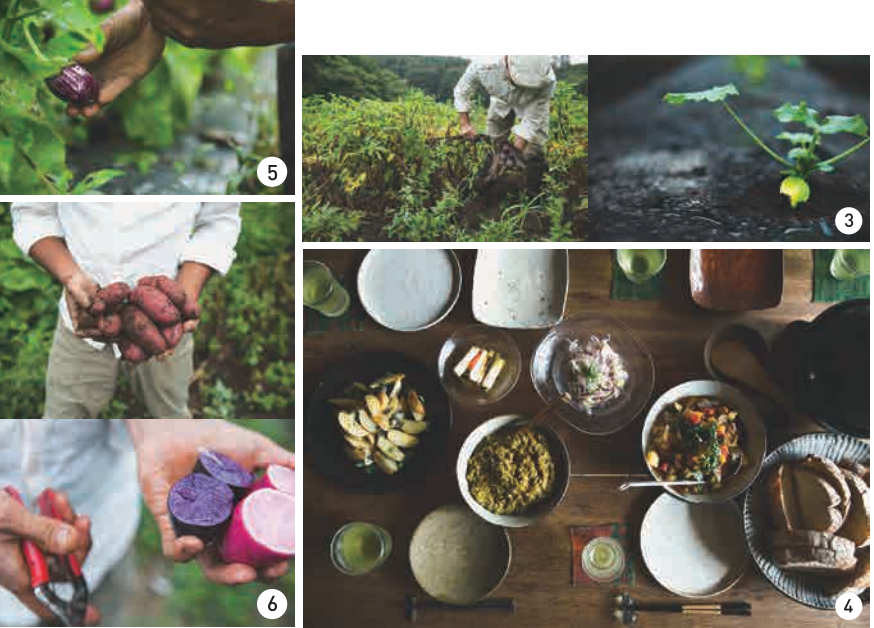
今回、ご夫妻が愛情をこめて育てた野菜の数々を、陽子さんの手料理でいただくことに。野菜作りのプロが、普段ご家庭で食べている野菜料理に期待が高まります。

まずは酢と相性が良いという佐久古太胡瓜を、この日は信州味噌をつけて「もちろキュウ」風に。小気味よい歯ざわりと凝縮した甘みが楽しめ、そこに味噌が深みを与えています。

さらに、「ニンニクとオレガノの皮付きポテトフライ」「西洋ネギのマリネ」「ズッキーニのしりしりカレー」「赤タマネギとフェンネルのサラダ」「ラタトゥイユ」と、どれも野菜が主役の素敵な料理がずらり。※写真④

ジャガイモは栄養の多い皮を残したまま調理したり、普通の

タマネギよりも辛みがまるやかな赤タマネギをサラダに利用したり。さらに、ハーブのフェンネルは胃腸の調子を整え、オレガノには神経性の痛みを和らげる働きがあるといわれており、食材の特性やハーブなども活かしながら多種の野菜を食べるコツがいっぱい。その中から、「ズッキーニのしりしりカレー」のレシピを教えていただきました。長野県はズッキーニの国内最大産地であり、スーパーなどでも入手しやすい食材。皆様もぜひご家庭でお試ください。（※レシピはP8へ）



①定期宅配用（6～11月頃まで）の野菜を選別、発送するのもお二人の作業。季節や収穫物の状態を見極め、常時7～12種を詰合せます。

②佐久の伝統野菜「佐久古太胡瓜」。

③緑肥となる植物をすきこんで微生物の多い土壌を作り、作物自体の能力を育んでいます。

④収穫野菜で作られた陽子さんの手料理。器や古道具収集が趣味というご夫妻のセンスが光る食卓です。

⑤スペインの伝統品種、縞模様のナス「リスターダデガンジア」。

⑥鮮やかな紫とピンク色のジャガイモ「シャドークイーン（左）」「ノーザンルビー（右）」は、茹でてでも揚げてもおいしいのだそう。

逸品風土。

取材途中で発見！

パン・オ・ヴァン信州

佐久市に隣接するのは、避暑地で有名な軽井沢町。旧軽井沢銀座ロータリー付近にあるこのお店では、天然酵母パンや地元野菜を使った欧風料理などが楽しめます。自家製の天然酵母を使い、信州産の赤ワインを練り込んだ生地にナッツやドライフルーツをたっぷりと加えた風味豊かなこのパンは、信州の風土と良質な実りがもたらす逸品の味わいです。



ベーカリー&レストラン 沢村 旧軽井沢

長野県軽井沢町軽井沢12-18
TEL:0267-41-3777



営業時間	ベーカリー 7時～21時(季節変動あり) レストラン モーニング7時～10時、ランチ11時～16時、ディナー16時～21時
------	--

ズッキーニのしりしりカレー

しりしりとは、「千切り」という意味の沖縄の方言。
沖縄の郷土料理「しりしりニンジン」のように、ズッキーニをしりしりして作る、おかずにもなるカレーです。

薬食メモ

ズッキーニは低カロリー食材。また、カリウムを多く含むため利尿作用があり、高血圧予防やむくみ解消によいとされています。



[材料4人分]

- | | |
|--------------------|--------------------------------------|
| ●ズッキーニ……………4～5本 | ●サラダ油
(あればココナッツオイル)……………適量 |
| ●タマネギ…1玉(無しでもOK) | |
| ●鶏ひき肉……………150～200g | ●カレー粉、塩コショウ、
ケチャップ、ソース……………お好みの量で |
| ●ニンニク……………1片 | |

[作り方]

- ズッキーニは、スライサーで細長くおろします(しりしりする)。
- ニンニクとタマネギは、スライス、または、みじん切りにします。
- フライパンにサラダ油をひき、弱火でニンニクを炒めて香りがでたら火を強め、鶏ひき肉を炒めます。肉に火が通ったらタマネギ、しりしりしたズッキーニの順に入れ、しっかり炒めます。
- ズッキーニの水分が上がってきたところで中火にし、カレー粉、塩コショウ、ケチャップ、ソースなどをお好みの量で加えて味を調え、弱めの中火で5～10分ほど蓋をして味をなじませたらできあがり。

祐司さんは神奈川県、陽子さんは埼玉県ご出身というご夫妻は、移住による新規就農者。就農前、移住先を求めて全国各地を巡りながら祐司さんは小諸市で農業学校に通い、現在の土地に出会って佐久の魅力を知ったのだそう。その後、2年間の農家研修を経て独立、その時に染物作家として活躍する陽子さんが移住し、二人そろっての佐久暮らしが始まりました。

自然環境と共生する理想の



〈なんでもない日〉が、ハレの日になるように。初めて見る西洋野菜が、いつもの食卓をちよつと特別にする。そんな想いの込められた野菜たち、どれも大切にいただきたくあります。

普通の日を ハレにする野菜

なく安定した収量や品質を維持するには、人知れぬご苦労も多いはず。「farmはれのひ」の野菜は、ご夫妻の絶え間ない努力の結晶でもあるのです。



「farmはれのひ」営業部長・鹿追役のマル子(♀)と一緒に。
仕事熱心な部長は、作物の積極的な消費にも貢献しているとか。

農園や野菜の宅配について詳しく知りたい方は

farmはれのひ 松崎自然農園

<http://www.farm-harenohi.net>

ネットワーク という言葉。

もう6、7年前になるだろうか。出張中に起きた”予期せぬ感動”は、今でも鮮明に記憶している。

当社は、全国各地域に根付くグループ会社を運営する会社で、決算期になると私は、直接グループ会社の株主総会に出席していた。この時期のスケジュールはまさに分刻み、一つ躓いたら総崩れになりかねない過密行程の中で、それは起きた。

朝一番に仙台で会議を終え、飛行機で中部国際空港へ向かう。駆け込むように仙台空港入りして搭乗手続きを終え、機内に乗りこもつとすると、グランドサービスの女性が私を引き止めた。「秋野様、申し訳ございませんが、このお荷物は機内に持ち込めません」。

折しも手荷物サイズの規定変更があった時期だった。しかし、利用航空会社の会員である私が規定変更を知らないとは告知が行き届いていない、と私は彼女に毒づ

物だけが回っている。狐につままれたような気分だが、素早く荷物を受取り走り出す。すると、「お供します」と乗船場まで荷物をもつて伴走してくれるスタッフまでいる。驚きの連続だが、他の搭乗客と同じように荷物を待っていたら、高速船には間に合わなかっただろう。

「全力を尽くす」の言葉が頭をよぎる。彼女は私の旅を慮（おも）んばかり、すぐに上司に相談したのだろうか。名古屋到着までにすべての体制が整っていた。

ひとつの理念のために全員が走り出せる体制に、私は感銘を受けた。私たちの仕事もかくありたいと感じた。処方せんがあるから、医師の指示だからだけでなく、患者さまが来てくださる薬局で、どれだけ最善を尽くせるか。まさに『至誠惻怛（しせいそくだつ）』―まごころ（至誠）と他人の痛みや哀しみを慮る心（惻怛）をもてばきつと物事をうまく運ぶことができる―幕末に、再建の神様“といわれた山田方谷の訓えが重なる。

私たちは「メディカルシステムネットワーク」というグループ会社の一員である。“システム”とは、効

いた。それには理由がある。中部国際空港からは三重県松阪市に向かうため高速船に乗り継がねばならず、預けた手荷物を待つ余裕はない。事情を話しても答えはNO。だが一言、彼女はこう付け加えた。「持ち込みはできませんが、秋野様のために全力を尽くします」。

まもなく着陸という時だった。突然、機内アナウンスが流れた。《秋野治郎様、接続の都合がありますので機内の最前列にお並びくださいませ。他のお客様は事情をご理解の上ご協力をお願いいたします》

やるねえ!! 私は内心で感嘆の声をあげた。やがて扉が開き、いの一番に降機する私を迎えたのはタラップだった。そこには男性スタッフがおり、誘導されるがままバスに乗ると即発車、つまり”私専用”の送迎バスが用意されていた。さらに荷物受け取り場に着くとターミナルには私の荷

率を優先した一定基準を持つ方式のことであり、「ネットワーク」とは人のつながりや絆を意味する。システムだけでは限界があることも、職務や立場を超えた顔の見える絆（ネットワーク）があれば、その効果は何倍にもなる。

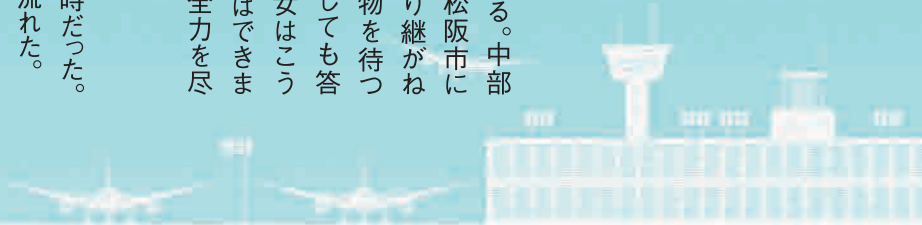
厚生労働省もシステムだけの限界に気づき、当社の社名と同じ「地域包括ケアシステム」のネットワーク」という言葉を使用するようになった。地域包括ケアシステムネットワークならば、医師・看護師・介護士・薬剤師などが連携し、顔の見える多職種ネットワークの中に患者さまをお迎えする地域社会になると私は考えている。

だからこそその花薬局は、その地域における拠り所となる存在でありたい。そして、あのグランドサービスの女性のように人を慮り、感動もお届けできるのならば幸せである。

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蔵した「小樽もったいない博物館」のオーナーでもある。





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」に
こだわったデイサービス
- 毎日の運動習慣「ウゴクコ」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

健幸TV

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
ウエルエイジングスタジオ店舗案内
東京マルシェ池上

東京都大田区西蒲田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>

agri-mas
presents

Enjoy! Easy Exercise

運動
の
時間。



息を吸いながら体を起こし、交差した両手を横に広げ、顔は上向きに。
その後、息を吐きながら基本姿勢に戻すように両手を横に下ろします。

①～③の動きを、4回程度くり返します。

さらに

両手を広げる時、左足を
前に出しながらやってみ
ましょう。



背中を丸める時、左足を
あげてみましょう。



慣れたら
難易度UP!



息を少しずつ吐きながらそのまま両手を
胸の前まで下ろし、ゆっくりと背中を
丸めていきます。



息を大きく吸いながら、ゆっくりと両手を
上にあげます。顔は手の方を向き、その
まま上で、両手を交差します。

〈基本姿勢〉

背筋を伸ばし
両手は横に下ろします。



今回は

椅子太極拳に挑戦!

不眠や不調を緩和する

呼吸を整えながらゆっくりと体を動かす「太極拳」は、
リラックスする状態を作り、ストレスなどで乱れがちな
自律神経のバランスを整える作用があります。
自律神経の乱れは、慢性的な疲労や不眠をはじめ、
さまざまな疾患を引き起こす要因に。
椅子を使いますので、足腰に自信のない方も安全に行えますよ。

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
&ウエ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! ▶



最初は左足、次は右足、というふうに交互に行います。足を使うことで、全身運動になりますよ。

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！

こちら

「なにを塗っても
よくならない」の声に

山田さん なの花薬局しらかば店さんでは、ヘパリペア®を大変多くの方にお勧めいただいていると伺っています。

須藤薬局長 はい。薬局は「地域の健康相談所」でありたいと思っています。小児科医院の隣にある当薬局は、お子様連れのお母さんなど女性のご来局も多く、生活習慣など日常の小さな気づきをお聞きする中で、肌に関するお悩みが多いと感じていました。特に、「なにを塗ってもよくならないの」という声をよく聞きます。

山田さん 実は、ヘパリペア®の誕生背景には、「なにを塗ってもなかなか肌の調子が改善しない」という女性たちの声が発端となっています。尿素を配合したクリームは効くけれど、手荒れた時に使うとピリピリするとか、化粧品類の保湿剤ではうるおいが長続きしないなど、今使用している商品に満足していない、という多数の声にこたえるべく開発された商品です。

須藤薬局長 皮膚科で処方されるお薬に「ヒルドイド」という知名度の高いものがあります。これは保湿や傷跡の治りをよくするためなどに使われるお薬ですが、生活の中で起こる乾燥やひび・あかざれといった悩みには手軽な一般用医薬品を求める方

今回は！ ロート製薬 ヘパリペア®

これからの季節に増える乾燥肌や、肘・膝などの角化症（肌が厚く硬くなる）などに悩む方に向けて開発された医薬品ボディローション「ヘパリペア®」。

今回は、ロート製薬のご担当者となの花薬局の薬局長が対面、それぞれの立場から商品について語っていただきました。

も多いですね。ヘパリペア®は、ヒルドイドと同じ成分ですので、患者さまにご説明しながらお勧めしています。

山田さん ヘパリペア®はビタミンA油と、須藤薬局長がおっしゃったヒルドイドと同じ成分「ヘパリン類似物質」を、医療用と同濃度で配合しています。ヘパリン類似物質は、血行を促進するので肌再生（ターンオーバー）を促します。そこに、お肌をなめらかに整えるビタミンA油の働きが加わり、相乗効果が期待できるといふ点にこだわって開発されました。

須藤薬局長 確かに、ヘパリン類似物質には血行を促進する働きがあります。血液には酸素や栄養素など大切なものが含まれているだけでなく、老廃物を運び出す働きもありますから、十分な血流を確保することは肌の新陳代謝を高め、荒れ肌や傷跡などの回復を促します。

山田さん また、保湿という観点では、ヘパリペア®は角質細胞の間にある油分と水分が、規則正しくサンドイッチ状になるのを促すといった「ラメラ構造」

左 なの花薬局 しらかば店
須藤 雅博 薬局長
なの花薬局全国384店舗中、
ヘパリペア®販売数好実績を記録。

右 ロート製薬
ヘルス&ビューティ事業本部
営業企画部 東京学術チーム
山田 樹里 さん



希望小売価格 150ml 2,800円(税抜) 50ml 1,200円(税抜)

次の人は使用しないでください。※出血性血液疾患(血友病、血小板減少症、紫斑病など)の人。※わずかな出血でも重大な結果をきたすことが予想される人。
※薬剤師または登録販売者に相談の上、使用上の注意をよく読んでお使いください。

乾皮症、ひじ・ひざ・かかとくるぶしの角化症の方に。 第2類医薬品

ロート製薬 医療品ボディローション ヘパリペア®

医療用「ヒルドイド」と同じ成分「ヘパリン類似物質」を配合

ヘパリン類似物質 [医療用と同濃度]

- ラメラ構造を修復、肌表面(角質層)で水分をキープする肌質へ根本改善
- 肌の防御機能を高めることで保湿を促し、うるおいのある肌へ
- 血行を促進し、健やかな肌へと整える
- 荒れた皮膚を鎮め、健やかな肌へ

ロート製薬オリジナル!

有効成分
W配合



レチノール誘導体(ビタミンA油)

- 肌のターンオーバーに働きかけ、荒れ肌(乾皮症・角化症)をなめらかな肌へ

このような方に
おすすめです

- ・肌が乾燥していてガサガサごわごわ、粉をふく方
- ・乾燥による荒れ肌(乾皮症・角化症)を直し、健やかな肌を実現したい方
- ・傷ややけどの跡に効く医薬品をお探しの方
- ・肌のかさつきに悩み、医薬品ボディローションをお試したい方

(※図A)に働きかける機能を持っています。これは、お肌の中の水分をキープする肌体質に戻す、つまり、肌構造の根本的な改善にアプローチするもので、尿素にもできない働きのものです。

須藤薬局長 患者さまからは使用感がいいという声や、香りが好きという人もいますね。

山田さん ありがとうございます。ヘパリペア®はアクアフローラルをイメージした爽やかな香りと、少量でも伸びがよくベタつかない点にも好評をいただいています。入浴後や朝晩に使うのがおすすめです。10円玉くらいの量で両腕に使えるほど伸びがよく、肌なじみもよいです。皮膚が硬くゴワついた肘・膝などにもお使いください。

須藤薬局長 デコルテ(首から胸元)にもいいですね。化粧では隠せない部分ですし。

山田さん さすが、女性の気持ちをよくご存知ですね。

須藤薬局長 私たちは投薬時に、患者さまのご職業や生活環境をお聞きしながら服薬のアドバイスをします。ヘパリペア®は、水仕事の多い美容師や清掃員



といったご職業の方や主婦の皆様には手荒れや乾燥肌のお悩みはないだろうかと考え、お勧めすることもあります。

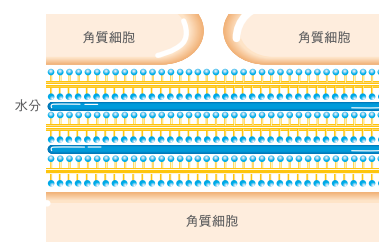
山田さん 1歳から使用できる商品ですが、お子様に塗っているというお母様もいらっしゃいますか？

須藤薬局長 多いですね。実は私自身も小学生の娘に使用しており、納得した上でお勧めしています。

山田さん ヘパリペア®は医師の協力を得て、一般用医薬品としては異例の「臨床試験」で効果が確認されている商品です。須藤薬局長のように患者さまのご相談に適切にお応えできる薬局など、信頼できる拠点のみでの取扱いですので、患者さまも安心してお求めいただけます。

須藤薬局長 当薬局では処方せん受付はもちろん、一般用医薬品や健康食品、また小学生向けに学校指定の学習ノートを置くなど、誰もが気軽に立ち寄れる「地域の健康相談所」をめざしています。健康や生活習慣で気になることがある

【図A】ラメラ構造が整っている肌



油分と水分がサンドイッチ状に重なっている健やかな肌の状態(ラメラ構造が整っている)。整うことで水分が逃げない肌。

朝晩や入浴後10分以内に塗るのがおすすめ。すり込まず、手のひらで優しく塗ります。



「分とく山」 野崎 洋光さんに学ぶ 卵サラダ



とろりとした半熟卵を
たっぷりの野菜とあわせ、
ナッツだれで味わうサラダです。
卵や野菜の甘みを引きだてる
香ばしいナッツの風味は、
おかず感覚で楽しめますよ。



エネルギー(1人分)／263kcal 食塩相当量2.9g



【作り方】

- 鍋に湯を沸かし、中火で卵を7分間ゆでる。卵は冷水にとり、殻をむいてタテに4つに切る。ごぼう、人参、百合根はそれぞれ2分ほどゆで、取り出しておく。
- フライパンにカシューナッツを入れて中火にかけ、乾煎りする。粗熱をとり、フードプロセッサーで粗めに砕く(すり鉢で砕いてもOK)。
- (A)の穀物酢は、電子レンジ(600W)で25秒間ほど加熱して煮立たせ、粗熱をとる。そこに残りの(A)を入れ、さらに②を加えてナッツの粒が少し残るくらいまで混ぜる。
- 野菜と卵を盛り付け、③をかける。

【材料2人分】

- 卵(調理時間30分前に室温に戻す)・・・2個
- 枝豆(ゆでたもの)・・・6g
- ごぼう(2cm程の短冊切り)・・・20g
- 人参(2cm程の短冊切り)・・・15g
- 百合根(ほぐしたもの)・・・10片
- 長芋(2cm程の短冊切り)・・・25g
- カシューナッツ・・・30g
- (A)・穀物酢・・・大さじ1
- ・醤油・・・大さじ2
- ・ごま油・・・小さじ1
- ・黒砂糖(粉)・・・15g

ワンポイント

- ◎中心がとろりとなる半熟卵を作るには、調理前に卵を室温に戻し、ゆで時間は7分を目安にしましょう。
- ◎ゆでる前に、卵の尖っていない方に針で小さな穴を開けておくと上手にむけますよ。



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、ハ芳園を経て、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。



教えて！



悪化させないための予防や対策を。

「喘息、コントロール できていますか？」

～喘息（気管支喘息）について～

生活環境の変化などで、大人の喘息が増えています。

薬で症状をコントロールできますが、油断すると重症化する可能性も。
そこで今回は、喘息の専門家に治療法などを伺いました。

発作を起こす原因は、 気道の慢性的な炎症

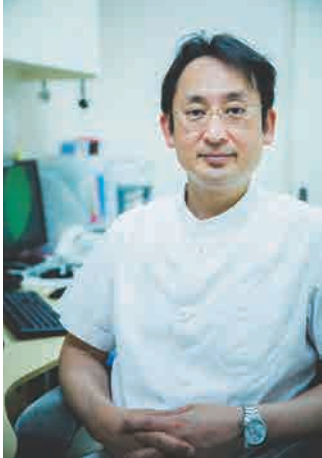
喘息（気管支喘息）は一般的に、咳が長く続き、苦しくなると「ヒューヒューゼイゼイ」する症状が現れ、この「ヒューヒューゼイゼイ」を、喘鳴（ぜんめい）といいます。

喉が笛のように鳴るのは、気管支がアレルギー性の炎症を起こし、空気の通り道（気道）が細くなった結果です。これは、空気を吸い込んだ時に一緒に混ざっている様々な刺激（ホコリやダニなどのアレルギーやタバコの煙など）に過敏に反応した状態で、呼吸がスムーズにできず息が苦しいだけでなく、こうした発作を

起こすのが怖くて、安心して暮らせないという患者さんも少なくありません。喘息があっても健康な人と同じように、のびのびと生活できるようにすることが、喘息治療の目標です。

症状が安定しても、 吸入薬で継続的に予防

喘息は以前、正常な気管支が急に狭窄（きょうさく）＝狭くすばまること＝を起こす病気だと考えられていました。そのため、症状が出た時だけ治療を行ってきたが、今は違います。原因の研究が進み、患者さんの気管支には常にアレルギー性の



[今回のドクター]

新百合ヶ丘 石田クリニック

石田 一雄 先生

1989年長崎大学卒業。同年より長崎大学病院にて初期研修の後、長崎大学医学部大学院、同第二内科医員を経て、1995年聖マリアンナ医科大学内科・臨床検査医学教室助手、1999年同大学呼吸器・感染症内科教室助手、2003年同大学呼吸器・感染症内科学教室講師。この間、主に呼吸器内科、内科一般を学ぶ。2010年より新百合ヶ丘石田クリニックを開設。同施設院長。現在、聖マリアンナ医科大学非常勤講師、昭和薬科大学客員教授、日本呼吸器学会呼吸器専門医、日本内科学会総合内科専門医。

新百合ヶ丘 石田クリニック

呼吸器内科・内科・アレルギー科

神奈川県川崎市麻生区上麻生1-5-2 小田急新百合ヶ丘ビル4F TEL:044-959-3105 水曜午後、日曜、祝日休診

せんが、近年は、大人の喘息が増えています。よく、「私が喘息ですか？」と戸惑う患者さんもいらっしゃるのですが、決して珍しい病気ではありません。昭和60年代くらいまでは全人口の1%未満だった喘息の患者さんは、いまや都市部で全人口の10%弱はいるといわれています。花粉症が呼び水になって発症する人も多く、住宅の気密性が高まり、ダニやハウスダストが増えた影響もあると考えられています。

「夜中や早朝に、咳が目覚める」、風邪など感染症の後に「咳が長く続いてゼイゼイする」といった症状がある人は、早めに呼吸器内科を受診しましょう。百日咳やマイコプラズマといった呼吸器系感染症の可能性もありますので、まず検査を行うことになります。



吸入治療薬
※画像はイメージです。

炎症があり、症状が安定している時でも、炎症は残っていることがわかってきました。そのため調子がいいなと感じても、炎症の悪化を防ぐために吸入ステロイド剤を継続的に使っていたことが、今の治療の基本です。

ステロイド（副腎皮質ホルモン）を長期間使い続けると体に悪いのでは…と心配になるかもしれませんが、喘息の吸入ステロイド剤は気管支に直接届きます。飲み薬より少量で済み、全身の副作用を心配せずに使い続けられます。

吸入ステロイド剤には、霧状の薬剤を噴霧して吸入するエアゾールタイプや、粉を吸入するドライパウダー、乳幼児や高齢者向けに液体を霧状にする電動吸入器と様々なタイプがあり、症状や年齢、ライフスタイルに合わせて選べます。

適切な治療で、快適な生活が可能に

～予防薬の吸入を続けることと、定期的な受診を～

また、お年寄りの方でタバコを吸われていないのに、歩いたり階段をのぼると苦しくなるなどの症状が見られる場合、最初はCOPD（慢性閉塞性肺疾患）かなと思っても、きちんと調べてみたら慢性の喘息だったということがよくあります。特に、ご高齢の方の喘息は定型的なパターンではないこともあるので要注意です。

喘息は、正しい治療を続けていれば、症状ゼロに近づけられますので、怖い病気ではありません。ただし、季節の変わり目や冬のインフルエンザの流行時期、春のスギ花粉など一年中注意が必要です。1、2ヶ月に一度は、定期的に受診しましょう。

**もしかして、喘息？
増えてきた大人の喘息**

喘息は子どもの病気というイメージがあるかもしれませんが、

**自己判断での
治療の中断は禁物**

喘息は一時的な病気ではなく、高血圧症や糖尿病と同様、慢性的な病気です。一度発症したら、完治はしません。調子のいい時と悪い時の差が大きいため、症状が出ないと「もう治った」と考えがちですが、薬や通院を自己判断で止めてしまうと、急に悪化する場合があります。薬によるコントロールが不十分ですと、気管支の炎症が続いて気道壁が厚くなり、気管支が狭くなることで治りにくくなります。

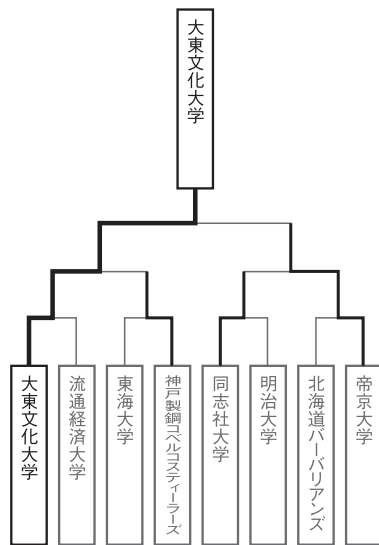




①最後は学生同士の決戦となり、大東文化大学が全国規模の大会では21年ぶりの頂点に! 北海道札幌市が本社のなの花薬局からは「北海道米1トン」を副賞として贈呈しました。

②③スピード感は7人制ラグビーの醍醐味。30℃を超える気温にもかかわらず熱気あふれるプレーに興奮。

④⑤7人制ラグビーの祭典。なの花薬局もゴールドスポンサーとして、会場全体を盛り上げました。



決勝トーナメント(カップ／プレートトーナメント)



なの花薬局
JAPAN SEVENS
2016 SEVENS RUGBY

地域薬局として全国に384店舗を展開中のなの花薬局(メディカルシステムネットワークグループ)では、スポーツを通じて心身の健康に貢献すること、また、地域に根ざした生涯スポーツを支援したいとの思いから、7月10日、秩父宮ラグビー場で開催された「なの花薬局ジャパンセブンズ2016」(公益財団法人日本ラグビーフットボール協会主催)のゴールドスポンサーとして大会を支援いたしました。

7人制ラグビーの日本一を決める当大会。この夏、日本勢のメダルラッシュに沸いたりオデジャネイロ五輪では正式種目となり、日本男子チームが強豪ニュージーランドを撃破する大金星で世界を驚かせました。その五輪開催前に7人制(セブンズ)の魅力を楽しめる大会として、大勢のファンが集結。4回目となる今大会には、神戸製鋼をはじめとするトップリーグチームや北海道バーバリアンズなどクラブチームと大学の11チームが出場し、熱戦を繰り広げました。人々に夢や感動を与え、健康づくりに貢献するスポーツ。お薬の提供だけでなく、運動や食事など、地域の皆様の健康をトータルにサポートする企業・地域薬局として、なの花薬局は今後も取り組んでいきます。

※2016年9月1日現在

この夏、大学時代の先輩に声をかけてもらい、北海道の黒松内という町のフットパスコースを歩いた。

黒松内は、道南の寿都郡に位置する町で、地図で見ると、おおよそひし形の北海道から、やじるべえのようにぐらんと下がっている左手の部分の根元の細い部分にあたる。東西を海に挟まれた場所。町内には福祉の施設が多く独自の発展を遂げた町で、「日本で最も美しい村」連合にも加盟している。そして、ブナ林の北限の地でもある。フットパスという言葉は今ではずいぶん浸透してきたようだが、もともとはイギリスで始まった、市民の歩く権利に起因する散歩道の存在だ。市民には平等に、昔からの風景を楽しむながら歩く権利がある、というわけで、イギリスには実は国中にフットパスのルートがあり、100Kmを超えるコースもある。よく「毛細血管を張り巡らせたように」と表現され、景色の良い場所なら、個人の庭先や農園を通るのも珍しくなく、私も一度、テレビ番組の企画で湖水地方を歩いた

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



美しい村の フットパス

ときに、羊や牛のいる農園をどろんどん歩いていき、そちらの家にお茶までごちそうになった覚えがある。

大学の先輩は、エコネットワークを主催する小川巖さんで、英国の湖水地方も何度も歩き、北海道でのフットパスの創設に深く関わった人だ。黒松内では、今は使っていない林間を通るバス道路を手入れしてコースにしたり、畑の横を通る

場合は、畑に不都合な時期は外すような確認をしながら、地元の町役場やボランティアの方々と、今もコース作りを丁寧に進めているようだ。

晴天にめぐまれ、10Kmほどの起伏のゆるやかなコースを歩きながら、参加した人たちがめいめい楽しんでいた。野の花が好きな人、わらびを採る人、川のせせらぎに耳を澄ます人、自然の楽しみ方は五感をめいっぱい使うので、案外忙しいのだ。



私には、一つ一つの道自体に関心が向かった。

先輩の小川さんは飄々としているので、地元の方々からのお話も鑑みるに、どうやら小川さんは機械を使って切り開く道はあまりよくないと考えていたようで、皆で鉋を使った手作業で道を拓いていったようだ。だからなんだな、と腑に落ちた。道の存在が柔らかいのだ。下草にも自然に緑があらわれ、道の両脇の緑も自然とそよそよと茂っている。

「そうやって拓いた道の方が愛着がわくでしょう」と、小川さん。

道については、私がこの夏出版した『大沼ワルツ』の執筆時にも、向き合った一つのテーマだった。三代前に四国から大沼に入植した家族の元へ、終戦直後に山梨から一人のお嫁さんが嫁ぐ。大沼の長男と山梨の長女が結婚するのだが、やがて、次女も次男の元へ、三女も三男の元へと順に嫁いでいくという、なかなか信じられないような物語である。

このなかなか信じられない物語には、実際にモデルがあつて、

物語であるように感じている。皆が開拓についてなど意識せずに、今の豊かな生活を享受していく中で、四国から嫁いだ小さなおばあちゃんは、わずか十六歳で嫁いだから、折につれて聞かされてきた開拓の話を胸に秘めている。だから、家族みんなでこの土地にこだわって幸せに暮らそうとひたすら願っている。

最初に結婚した長男には、大切な場所がある。「峠」と呼ばれるその場所まであがつて駒ヶ岳の麓に広がる湖の絶景を見渡せば、自分の祖先が道を切り開きながらたどりついた道程が見える。多くを語らなくても、道を見たら何かを感じる。

今回黒松内のフットパスを歩いて、私が改めて印象に刻んだ思いだった。

ところで、フットパス歩きに参加してくれた最高齢の地元の方は、81歳の男性だった。大病を患って1年くらいは塞いでいたというが、今はまた元気に

山梨から嫁いだ三姉妹は今も皆さん90歳前後となってお元気で、いつもお昼は一緒に召し上がっているのである。

今回は書店でこの本のサイン会も行ったのだが、三人揃っておしゃれして会いにきてくださった。読者の方の中には、お三人からこそサインをもらいたい方々もあつて、姉妹の皆さんのおかげでとても華やいだサイン会になった。

この三つの縁組をうまく導いた主は、三人にとつてのお姑さん、小さなおばあちゃんである。おばあちゃんも、四国からたった一人で海を渡り、峠を越えて嫁いできた。

私も北海道で生まれ育ったが、我が家もルーツを遡れば、入植した先祖は五代前くらいにあたるはずだ。アイヌ民族の人たちが自然を受け入れて暮らしていた土地を、明治か大正の時代に入植した人たちが、開拓していったのだ。

厳しい自然と戦う過酷な開拓の物語はすでに多く書かれており、私が今回書きたかったのは、その後薄まっていくばかりの開拓への思いの中にある

歩ききつておられた。

ブナの森は明るい。梢でそよそよと葉が揺らぎ、木漏れ日が舞う。夏の木漏れ日が、涼しくなった今もなお胸に焼きついている。

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』、新刊として『尋ね人』（共に新潮社）、『いそぶえ』（PHP出版）がある。最新刊に『大沼ワルツ』（小学館）、近々刊行予定に、移植医療を題材とした『アンクランプ』がある。

