

なたね

ご自由にお持ちください。

VOL.
16
TAKE
FREE

なの花薬局の薬食同源。

「味の”見える化”へ。」

「機能性野菜の挑戦！」

〈香川・さぬき有機〉

「けいらく経絡ストレッチ」で
気の流れをととのえる。

なたねなの

『移植医たち』特別対談

医師 古川博之さん

作家 谷村志穂さん

一日の計は朝食にあり。

あの人 の朝ごはん

「パティスリーポタジエ」
オーナーパティシエール
柿沢安耶さん



- いろいろ野菜のポタージュ (人参・大根・玉葱・ジャガイモ)
- オーガニックシリアルの大豆ヨーグルト掛け
- 旬野菜のサラダ
- BREW TEA フルーツパンチ(ハーブティ)

あ る食品メーカーのCMに、こ
んなナレーションがある。

『幸せに味があったら、たぶんそれ
は、甘いと思う』—確かに、甘いも
のは幸福感をもたらしてくれる。だ
が同時に、糖分のとり過ぎやカロ
リーが頭の片隅をよぎる。

「ケーキは、カロリーを意識した段
階で、心から楽しめなくなるのでは
ないかと思っています。幸せな気分にな
るけれど、体に良いと思っていただ
けない。食事制限のある方でしたら、
ご家族と一緒にケーキを囲んでも、同
じものを食べるのが叶わない。」緒
に食べられるホールケーキをご家族
と選んだり、ショーケースからお好
きなケーキを選んでほしい。」

そう話す柿沢さんのお店「パティス
リーポタジエ」のショーケースには、
『ゴボーシヨコラ』『ジャガイモのティ
ラミス』『春菊オペラ』など、ハツとす
るネーミングのケーキが並ぶ。

2006年、世界初の野菜スー
ツ専門店を東京・中目黒に開店、以
来、野菜の新しい食べ方を提案する
店として注目を集め、「ポタジエ」の
名は瞬く間に広まった。



心の栄養も、体の健康も。“低糖質”ケーキ

そして、開店10周年を迎えた16
年からは、ローカーボ(低糖質)&ベ
ジスイーツ店として、食後の血糖値
が上がりにくいケーキを開発、ベジ
スイーツの可能性を広げている。

「今まではカロリーを計算する時
代でしたが、もうそうではないと感
じていて。ローカーボは、世界基準に
なりつつあると思います」。

「一般的なイチゴシヨートケーキの
糖質は46.5gほどだが、柿沢さん
が手掛ける「グリーンシヨート・トマ
ト」は7.7g、なんと83%もの糖質
カットを実現している。

ある糖尿病の専門医が推奨して
いる糖質量は、一日の食事で120
g、間食では10g。糖質制限をして
いる人でも気兼ねなく間食できる
ように計算されているのだ。

「野菜の味を引き立てるため、も
とも糖分は低かったのですが、こ
れまで使用していた甜菜糖の一部を
ラカント(自然派甘味料)にしたり、
小麦粉の一部を大豆粉に置き換え
るなどの工夫をしています」。

言うは易しだが、自然派甘味料
を使用すると卵白が泡立たないな
ど、菓子作りに致命的なデメリット
が生じる。食材への深い理解と、味
へのこだわり。私たちの想像を超え
る試行錯誤の末に、柿沢さんの低
糖質ケーキは店頭で並ぶことがで
きる。

「私は、幼い頃から喘息とアト
ピー性皮膚炎を患っていて、ずっと
健康への憧れがありました。やがて
大学に通いながらアルバイトをして



味の“見える化”へ。
機能性野菜の挑戦！

香川県坂出市
株式会社 さぬき有機
宮下農園

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。

なの花菓局の 薬食 同源。



かきさわ あや
柿沢 安耶さん

東京都生まれ。学習院大学在学中から料理研究家のもとでフランス料理を学ぶ。2003年「オーガニックベジカフェ・イヌイ」、2006年に世界初の野菜スイーツ専門店「パティスリー ポタジエ」を開店、旬の野菜を使ったヘルシーなスイーツが反響を呼び、スイーツ界に新しいムーブメントを作る。2016年より低糖質＝ローカーボ&ベジスイーツ専門店へと進化させ、多くの人にベジスイーツの可能性を提案。おいしいだけでなく食べた人が健康になる食を作る傍ら、農業支援、食育セミナー、料理教室講師、商品開発にも精力的に取り組む。

ローカーボ&ベジスイーツ専門店 パティスリー ポタジエ
<https://www.potager.co.jp/>



柿沢さんは今も、自分の体で、実験“をしている。それが、今回ご紹介した朝食の中に登場する、大豆ヨーグルトだ。

「大豆のヨーグルトなので、まず乳製品フリーです。さらに1gに約8億個の乳酸菌が入っていて、乳酸菌の種類も5種類。さらに、豆乳ヨーグルトとの大きな違いは、大豆成分がしっかりと含まれている点です」。

和食も多いという朝食だが、この大豆ヨーグルトを試すためにオーガニックシリアルなどを購入し、組み合わせを研究しているという。

「主人も同じ朝食ですが、2ヶ月ほど続けていたら肌の乾燥が減り、なんだか色白になってみたいなんです(笑)」。

もちろん、これは個人の感想。だが、

柿沢さん自身の体で良さを実感できたこの大豆ヨーグルトは、近々に商品化される予定だ。

「大豆ヨーグルトは、「仙大豆(せんだいず)」というプロジェクトの商品で、仙台産大豆を使用しています。実は以前、仙台の農産物直売所にスイーツショップを出店するお話をいただき準備を進めていたのですが、オーブン直前に東日本大震災が起こってしまっ。津波による塩害で田畑の復興が進まず、離農する方も増えました。そこで、地元の方々が土作りを手間のかからない大豆作りから農業を再開し、それを消費する術を考えると、ここから始めました。大豆は「復興の象徴」になりました」。

ずんだ餅で知られる仙台は、もともと豆の名産地。「仙台の皆さんが一生懸命作った大豆です。加工品なら大量に消費できますが、お菓子だと毎日食べるにはハードルが高い。そこで、ヨーグルトに挑戦したんです」。

甘さは、やはり心の栄養である。だが、柿沢さんの手に掛れば、食べる人も、食材を作る人も、そして産地という地域すらも健康的になる。



①貝殻も混じる砂地の畑。塩田の海砂を定期的に客土することで、ミネラルが多く、水はけの良い環境にします。味はもちろん、栄養や機能性成分を多く含んだ野菜を育てるため、有機肥料の配合にもこだわっています。



②

②宮下農園では、金時人参のほかに、三大金時と呼ばれる「坂出金時さつまいも」「金時みかん」を栽培。土に含むミネラル分と独自の栽培技術により、甘く味の濃い作物ができます。



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。



同じ人参なのに、色も、形も、こんなに違う！

普段から見慣れている西洋種のオレンジ色とは異なり、細長く濃い赤色をした「金時人参」が、今回の主人公。東洋種で、江戸時代に中国から伝わったとされる伝統野菜です。

味や栄養の“見える化”に挑戦。

香川県坂出市。瀬戸大橋のふもとに広がるこの地域は温暖な瀬戸内海に面しているため、かつては塩の産地として栄え、海辺に近いエリアには「入浜式塩田（いりはましきえんでん）」といわれる砂地が広がります。

分析してもらい、品質の“見える化”にチャレンジしています。

分析結果(図1参照)を見ると、一目瞭然。宮下農園の有機金時人参は全国平均と比べて、「糖度」「抗酸化力」ともに抜群の高数値です！

「糖度」は甘味を意味しており、「抗酸化力」は金時人参の赤色に含まれるリコピンという色素で、老化や病気の原因とされる活性酸素の働きを低下させる働きがあるといわれています。

さらに、「硝酸イオン」の数値は0.0を表示。硝酸イオンと

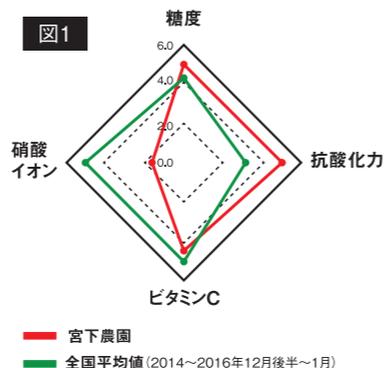
「野菜のおいしさって、見た目ではわからないですよね?」。開口一番、私たちに印象的な問いかけをしてくださったのは、この地で代々農業を営む「さぬき有機」の宮下泰弘さん。金時人参をはじめとする根菜類から金時みかんなどの柑橘類までを幅広く手がける、有機農業のスペシャリストです。なかでも、有機JAS認定を受けた金時人参を栽培する生産者は、全国でごくわずか。東京の有名レストランにも出荷しているという、宮下さんの貴重な有機金時人参の畑を見せていただきました。

やわらかい葉が風にそよぐ、一面グリーンの人参畑。葉の下を覗き込むと、なんと、さらさらとした砂地です！

これは、瀬戸内海がもたらす海砂を3年に一度ずつ客土(畑に播くこと)しているため、貝殻が混じった海砂はミネラル分を多く含み、また、水はけの良い土壌なので野菜はしっかりと甘みを蓄えるのだそうです。

「安心安全なものを作るのは当たり前です。食べ物ですから、おいしくなくてはいけない」。そう話す宮下さんは5年ほど前から、自分たちが手掛ける農作物の成分値を客観的に

は、人が「苦味」「えぐ味」を感じる成分の一つで、この数値が低いほど苦味が少なく、おいしいと感じる作物であることを意味しています。



ちょっと寄り道

金時人参が彩りを添えます!

天狗うどん

(手打うどん 町川)

香川県は、ご存知“うどん県”。ここ、手打うどん町川は、開店直後から地元客で満席になるほどの人気店です。名物の「天狗うどん」は、毎年2月に地域で行われる「坂出天狗まつり」のうどんを店主流にアレンジ。醤油と味噌があり、写真の「しょうゆ」は、牛肉と金時人参などの野菜入りで、ほんのり甘いだしと熟成させた麺の相性が抜群です。



手打うどん 町川

香川県坂出市青海町870-1
平日:10:00~14:00
(土日祝は~14:30)
火曜定休



泰弘さんのお母様と。宮下家は270年以上にわたって代々続く農家です。



地域の資源を活かして循環農業

株式会社 さぬき有機 宮下農園

香川県坂出市高屋町962-2
TEL/FAX:0877-47-2906



現代野菜は、昔の野菜に比べると栄養価が低いといわれています。宮下さんは、「土壌が変化し、土地が痩せたなどの諸要因が挙げられますが、栄養価の低い野菜だと毎日大量に食べなくてはなりません。機能性野菜が増えれば、もっと効率よく栄養がとれますよね」と

**感謝を忘れず、
食する人の
視点で作る。**

「この野菜を毎日食べているお陰なのか、70代の父親は、健診で40代の肌年齢だと言われたらしいですよ」と宮下さん。



3

話します。化学農薬や化学肥料を一切使わず、徹底した土づくりと栽培技術、そして分析値を駆使した理論がみごとに結実した、宮下農園の機能性野菜。「なの花薬局さんで、お薬を待ちながら機能性野菜が買えたらいいかもしれませんね」と、宮下さんは売り方まで提案してくださいさるアイディア農業者! 「食べていただく人への感謝を忘れずに作る。だからこそ、食する人の視点に立ち、食する人の期待を超える農作物を作りたくないのでしょね」。その情熱から生まれる野菜は、今後、私たちの健康を支える救世主となるのかもしれない。

③皮も、中も真っ赤な「有機紅くるり大根」は、ポリフェノールやアントシアニンを含む注目の新野菜。宮下農園の紅くるりは抗酸化力が高いと評判です。



4

④泰弘さんのお父様は、科学的な有機農業を探求する第一人者として知られる大ベテランです。



練炭ストーブ



行火(あんか)



ジャイロ式行火(あんか)



火消し壺

なたねの根

秋野治郎の日々研鑽

ストーブと、 火消し壺。

一 昨年ほど前から、昭和11年に建築されたという小樽のニシン場を経営していた網元の家を改修している。いわゆる古民家再生だが、これは私のライフワークだ。

床をはがしてみると、囲炉裏(いろり)が現れた。家主のご息女に話を伺うと、まるで昨日の出来事のように生き生きと、当時の生活を語ってくださいました。

幼い頃は雪遊びをした後、毛糸の手袋にからまった雪を囲炉裏に向かってバンバンとほろつたという。暖をとるのも、餅を焼いて食べる場所も囲炉裏だった。囲炉裏は家の中心であり、そこには家族が集い、会話が生まれた。

やがて、囲炉裏はストーブに姿を変えていったが、赤々と燃える薪ストーブや石炭ストーブはなかったのであった。ストーブの周りに流れる時間、空気、匂い、音、肌感覚：五感を通して家族が様々な事柄を共有し、絆を深めた。

また、非常時の停電に強かったのも、かつてのストーブだ。私の子どもの頃は停電の多い時代だったが、母は決して動じることはなかった。それは、家の真ん中で赤く燃えているストーブがあれば暖がとれ、煮炊きができ、炎という「灯り」が部屋をほのかに照らしてくれたからだ。現代のオール電化システムでは、そうはいかない。いつしか暖房器具は、部屋の壁側に据えられるようになり、家族のあり方も変わったように思う。

福島原発では、事故から7年目を迎える今も、核のごみの最終処分地ですら白紙の状態だ。先日、原子炉から溶け落ちた溶解燃料を一時的に保管する「収納缶」と呼ばれる容器の研究が始まったと報道された。それは直径20cmほどのステンレス製のバケツのようなものであったが、私には、薪や炭の後始末に使う「火消し壺」に見えた。愚か



ダルマストーブ

やはり居間の中心にあり、そこには団らんがあったと思う。私の幼い頃は、石炭を効率よく燃焼させる「フクロストーブ」や、列車や学校でもよく見かけた「タコストーブ」「ダルマストーブ」などが主流だった。凍れる(しばれる)朝、ストーブの焚き付けは父の役目だった。子どもたちは部屋があたたまった頃に起きてきて、その日に着るシャツやセーターをあたたためてから身支度をする。ストーブの上で焼いた干芋や切り餅、時には身欠きニシンを焼いて砂糖正油につけたものが、私たちのおやつだった。

石炭はむやみに消費せずに、計画的にくべていた。就寝前になると母は、おき(火のついた炭)を「行火(あんか)」の中に入れて布団をあたためてくれる。「湯たんぼ」だった頃は、ストーブで沸かしたお湯を入れてくれた。翌朝、人肌ほどの温度になったお湯を洗面器にかけて顔を洗った。

白い息を吐きながら焚き付けをした父、家族のために行火や湯たんぼを用意した母。その行為は、親の愛情そのものなことに、私たちは「火消し壺」を用意することなく原子力発電を始めてしまったのだと思つた。

人生50年時代から100年時代へ。前例のない高齢化を経験する私たちは、自分たちの未来を自らで考え、次の世代に何を選択するのかを、今、試されているのかもしれない。身も心もあたためるストーブのように、私たち地域薬局も「まちの灯り」として、人々をあたためる存在であり続けたい。そして、人生100年時代、もしかしたら近い将来は、男性のパンツと燃え上がる恋心を押さえるために、私がなの花薬局で「火消し壺」をご提供しているかもしれないですよ。

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取扱った「小樽もったいない博物館」のオーナーでもある。

資料：小樽あつたか博物館準備室



フクロストーブ



フクロストーブ
(暖房・家事用)



タコストーブ
(※ダルマストーブで弁当をあたためる臭いを嫌う人のため、平らな面をなくした)



粉炭ストーブ



ロール型ストーブ

「分とく山」野崎洋光さんに学ぶ

牡蠣 清海蒸し

牡蠣と海苔を組み合わせた、柔らかい茶碗蒸しです。磯の香りがふわっとひろがり、なんとも滋味。裏ごしした牡蠣を使いますので、西洋料理のムースみたいになめらか。牡蠣が少し苦手という方も楽しめる一品だと思いますよ。



エネルギー(1人分) / 67Kcal 食塩相当量1.3g



【作り方】

- 牡蠣は塩分(分量外)で洗い、汚れを取り、裏ごしておく。
- 卵と(a)を少しずつボウルに入れ混ぜ合わせ、目の細かいザルでこしておく。
- 器に①の牡蠣ペーストと、細かくちぎった海苔を入れ、②を流し入れる。
- 蒸気の上った蒸し器に③を入れ、強火で3分ほど蒸して表面に膜を作り、その後、弱火にして10分ほど蒸す。
- 鍋に(b)を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- 蒸し上がった茶碗蒸しに⑤のあんをかけ、生姜の絞り汁をたらす。

【材料2人分】

- 牡蠣……………2個(50g)
- 卵……………1個
- 〈a〉
- ・出汁……………150cc
- ・薄口醤油……………小さじ1
- 浅草海苔……………1/4枚
- 〈b〉
- ・出汁……………50cc
- ・薄口醤油……………小さじ1/3
- ・塩……………少々
- 片栗粉……………小さじ1/2
- 生姜の絞り汁……………少量

◎蒸し器に、さい箸などをかませて温度を上げすぎないようにすると、「す」が入らず、なめらかに仕上がりますよ。



◎蒸す前に茶碗蒸しに火をあけると、泡立ちを防ぐことができます。



ワンポイント



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。

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



(左)
メディカルシステムネットワークグループ
株式会社なの花北海道
なの花薬局 栗山店 薬局長
大野 靖二 薬剤師

(中央)
医学博士
医療法人社団潮陵会
医大前南4条内科 院長
田中 裕士 医師

(右)
シオノギヘルスケア株式会社
営業部 流通企画部
ヘルスケア情報グループ長
齋藤 敏雄 氏 薬剤師

病院に行くか否かの
分岐点は?

田中先生 寒さや乾燥が厳しくなるにつれ、様々な感染症が流行します。「インフルエンザ」をはじめ、突然の下痢や嘔吐で発症する「ノロウイルス感染症」、喉の痛みを訴える「溶連菌感染症」、乳幼児ですと気管支炎や肺炎のリスクもある「RSウイルス」、下痢の症状が出る「腸管ウイルス」、咳も出る場合は「マイコプラズマ肺炎」、鼻風邪と呼ばれる「ライノウイルス」などが挙げられます。某社との共同研究で、咳等の初期症状ですぐに病院に行くという人は調査人数全体の約半数というデータがあります。つまり、残りの約半数の方は、薬局やドラッグストアで販売されている一般用医薬品の風邪薬を購入することを優先しているといえます。

齋藤氏 私どもの調査でも、風邪を引いた際に病院で風邪薬を処方してもらおう方は全体の約半数で、残りの方々は一般用医薬品の風邪薬を購入するという結果が出ています。

大野薬剤師 薬局では、処方せんがなければ薬をもらえないというイメージがあるかもしれませんが、一般用医薬品を販売しており、処方せんがなくてもお買い求めになる方も

「今回のテーマは 風邪(感染症)の予防とひき始めの対応」

冬になると毎年のように流行するのが、風邪やインフルエンザなどの感染症です。特に、湿度が低くなる冬季は、ウイルスが活動しやすい季節。

そこで今回は、感染症の予防と初期症状に着目し、それぞれのご専門から正しい知識と初期症状の対処法について教えていただきます。

いらつしゃいます。

田中先生 どのウイルスでも初期症状はほぼ共通で、喉の痛みや咳、熱、鼻水なんです。病院では、鼻腔の奥にある粘膜を採取してウイルスを鑑別するのですが、インフルエンザやRSウイルス、溶連菌感染症、マイコプラズマなどが陰性の場合、多くはライノウイルス、つまり鼻風邪です。

齋藤氏 そのような結果を踏まえますと、私どもは、まず日頃から感染予防をしていただき、その上でご自宅に風邪薬を常備薬として何か1つ買い置きしておくのが理想的だとお伝えしています。軽い風邪の症状が出た時は、まずは常備薬を飲んでしっかりと休養をとる。それで症状が治れば仕事や学校へ行くことができます。もちろん、ひどい症状がある場合や常備薬を飲んでも症状が改善しない場合は、病院へ行くことをお勧めしています。

田中先生 日頃からの予防は重要ですね。冬季は、複数の感染症が同時に流行しますのでウイルスを体内に侵入させないことが大切

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。

あっ!

このかぜ薬!

シオノギヘルスケア

かぜをひいたら
すぐ病院に行くという方も
試してほしい薬です。



年齢	1回量	1日服用回数
成人(15才以上)	1包	3回
15才未満	服用させないこと	

効能・効果
かぜの諸症状(のどの痛み、発熱、鼻みず、鼻づまり、くしゃみ、悪寒(発熱によるさむけ)、頭痛、関節の痛み、筋肉の痛み)の緩和。

用法・用量
次の量を食後なるべく30分以内に、水またはぬるま湯でおのみください。

この医薬品は「使用上の注意」をよく読んでお使いください。アレルギー体質の方は、必ず薬剤師、登録販売者にご相談ください。お問い合わせ先:シオノギヘルスケア株式会社「医薬情報センター」
電話:06-6209-6948(大阪) 03-3406-8450(東京) 受付時間:9時~17時(土、日、祝日を除く)
この製品の詳しい情報はこちら <http://www.shionogi-hc.co.jp/pylon-p-karyu/>

新発売 劇効薬品

登録商標



水うがいでは殺菌できない
だから、**イソジン**。



イソジン

※:イソジンはムンディファーマの登録商標です。

大野薬剤師 なの花薬局では手洗いうがいを啓蒙しています。また、店舗内ではマスクを販売しており、お求めになる方が多いですね。肌に優しい素材やメガネの曇りを抑えるタイプなど機能も多様。マスクは予防とともに、うつさないというエチケットにもなります。

田中先生 ウイルスは、体内に侵入してから30分以上経過すると「感染」となりません。感染した人と接触した場合は、会つてから30分以内うがいをすると予防することができま。

齋藤氏 外出先や移動中など30分以内うがいができる環境にない場合は、予め最適な濃度に薄めてあるうがい薬を携帯するのも予防の一つですね。また、うがいの仕方にもコツがありまして、一つは、用時に薄めるタイプでは「用法・用量通りの正しい濃度」で使用すること、二つ目に「クチュクチュペツ、ガラガラペツ2回」といって、うがい薬を口に含み、上を向かずに強めにクチュクチュと口内を洗浄してから吐き出し、その後、上を向いて15秒くらい喉のガラガラを2回する。この二つのポイントをおさえることが大切だと考えています。

大野薬剤師 薬局でも、うがいの方法を記載した冊子などを配布しています。また、私たちは患者さまの年齢や基礎疾患の有無などを考慮した上で一般用医薬品を選びます。きちんと治すためには用法・用量・服用回数を守ることが大切です。

田中先生 受験を控えている学生さんなど、眠くなるなどの副作用が気になるようでしたら、1日1回のお薬を活用する方法もありますね。ただし、一般用医薬品を服用してもどんどん症状が悪化するようでしたら、必ず病院へ行って

田中 裕士 医師
気管支ぜんそくに代表される呼吸器系アレルギー疾患治療のスペシャリスト。日本呼吸器学会、日本アレルギー学会、日本呼吸器内視鏡学会などの専門医・指導医を務め、治療ガイドラインの作成やマスメディアなどを通じた啓蒙活動でも知られる。札幌医科大学医学部第3内科において、長年にわたって重症、難治性となった患者さまの診療を担当。2011年より医療法人社団潮陵会医大前南4条内科 院長。最新の知識と技術を駆使して、数多くの患者さまを苦痛から救っている。

大野薬剤師 予防には日頃の健康管理が大切です。免疫力が低下すると感染しやすいですし、罹患した場合は感染源を断ち切るためにも体力が必要です。疲れやストレスを溜めない、睡眠をとる、食生活に気をつける。全国のなの花薬局では、栄養士による食事アドバイスをを行っている店舗もございますので活用いただきたいですね。

齋藤氏 インターネットで公開している「感染ナビ速」は、週毎にお住まいの都道府県で今どんな感染症が流行しているのかなどの情報を手軽にチェックできます。このサイトは「国立感染症研究所」が提供する感染症発生動向調査で報告される感染症の報告数をもとに「流行状況」と「拡散状況」にまとめ、一般の方向けに提供しているものです。感染症ごとに全国の過去3年間の推移や、都道府県別の増減(過去5年の平均との比較)を見ていただけます。

大野薬剤師 予防には日頃の健康管理が大切です。免疫力が低下すると感染しやすいですし、罹患した場合は感染源を断ち切るためにも体力が必要です。疲れやストレスを溜めない、睡眠をとる、食生活に気をつける。全国のなの花薬局では、栄養士による食事アドバイスをを行っている店舗もございますので活用いただきたいですね。

感染ナビ速
<http://www.isodine.jp/apps/navisoku/>

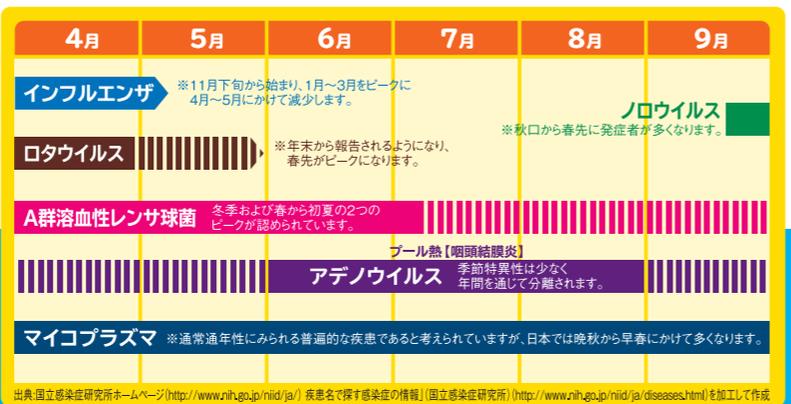
大前南4条内科 呼吸器内科・内科・アレルギー科(ぜんそく・せき専門外来) 北海道札幌市中央区南4条西15丁目1-32 ほくやく南4条ビル3F 日曜・祝日・第4土曜休診 TEL:011-521-1159 <http://idaimaes4-naika.com/>

春夏のウイルス・菌 しっかり対策を

大切なのは毎日の習慣!

毎日予防! 3重防御

- 1 手洗い
- 2 マスク
- 3 うがい

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

運動の時間。

今回は

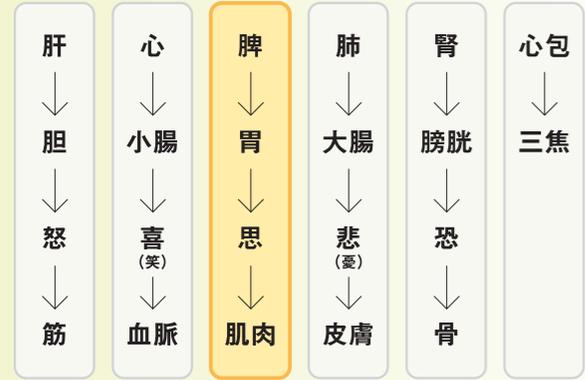
脾経・胃経の

経絡ストレッチに挑戦!

からだの気の流れをととのえる運動を「経絡ストレッチ」といいます。気の流れには6系統あるといわれており、今回は、消化や筋肉の働きを促すとされる「脾経・胃経」のストレッチをご紹介します。ゆっくりと、深い呼吸をしながら行うので経路上の筋肉を柔らかくし、リラックス効果も期待できます。

それでは、スタート!

からだを巡る、6つの気の流れ(経路)



今回の「脾経・胃経」は、からだ全体を伸ばす動作がポイントで、足の親指と人差し指から、お腹・胸・首にかけての流れをととのえるといわれています。上記6つの気の流れをととのえると、全身の循環を活性化することができます。

ワンポイント
腹式呼吸とは

鼻から大きく息を吸い込み、おなかに空気をためるイメージで3秒間息を止め、ゆっくりと吐き出します。息を吐くときはゆっくり、お腹をへこましながら吐き切ります。



ストレッチB



- ② 椅子の座面に両手をついて、からだを後ろに倒し、背もたれに寄りかかりながら背中を反らします。その状態のまま、腹式呼吸*を2回、行います。
- ① 椅子に浅く腰掛け、ひらいた右足のつま先を外側に向けてます。

●息を吐き切ったらからだを起し、左足も同様に①～②を行います。

ストレッチA



- ③ 椅子の座面に両手をついて、からだを後ろに倒し、背もたれに寄りかかりながら背中を反らします。その状態のまま、腹式呼吸*を2回、行います。
- ② そのまま右足を後ろに引き、つま先は床につけます。
- ① 椅子に浅く腰掛け、右足を外側にひらきます。

●息を吐き切ったらからだを起し、左足も同様に①～③を行います。



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>

今回のインストラクター

山本 博先生

鍼師・灸師・あん摩マッサージ指圧師。普段の治療では、左右の筋力バランスを整え骨盤のゆがみを改善する骨盤バランス調整や、筋肉・身体の動きを良くする筋膜リリースを行っています。経絡ストレッチの他に椅子コグニサイズも担当。愛嬌溢れる自慢の笑顔で暖かいプログラムを心がけています。2児の父親、48歳。



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! ▶





【今回のドクター】

うめがえ内科クリニック 院長
梅枝 伸行 先生

島根県仁多郡奥出雲町生まれ。1989年、島根医科大学卒業後、同第三内科入局。和歌山赤十字病院などで内科、神経内科の研鑽を積み、96年より石西厚生連日原共存病院副院長に就任。翌年、病院長。地域医療の多様性を学ぶ。2002年より大田市立病院、仁寿会加藤病院。10年、うめがえ内科クリニック開業。14年には医療法人悠神会うめがえ内科クリニックとなり、現在、理事長。医学博士、島根大学医学部臨床教授、日本内科学会総合内科専門医、日本神経学会神経内科専門医、日本脳卒中学会専門医、日本医師会認定産業医、日本医師会認定健康スポーツ医。

うめがえ内科クリニック

内科・神経内科・漢方内科・心療内科

島根県大田市大田町大田口1186-2 日曜・祝日休診 TEL:0854-83-7800 <http://www.umegae.or.jp/>

「アルツハイマー型認知症」が約5割を占めています。そのほか脳梗塞による「脳血管性認知症」、パーキンソン病に似た症状と幻視のような症状が特徴の「レビー小体型認知症」、さらに、物を盗ってしまったりなどの反社会的行動がみられる「前頭側頭型認知症」などがあります。

物忘れや段取りができないなど、脳の機能の低下による記憶障害や見当識障害をへ中核症状」といい、残念ながら中核症状そのものを止める特效薬はなく、進行を少しでも遅らせる治療しか現状ではありません。

一方、記憶障害などの中核症状が現れることで不安になったり、イライラからくる攻撃性、興奮、妄想などの周辺症状を（BPSD（行動・心理症状））といいます。この周辺症状をコントロールするために、主に漢方薬は用いられています。

従来、攻撃性や興奮、妄想などの症状に対して、西洋薬の抗精神病薬がしばしば用いられてきましたが、強い眠気が出る、脳の働きが低下し転倒して骨折しやすい、といった副作用が出る場合もあるため、副作用の少ない漢方薬が見直されています。漢方薬は様子を見ながら長期的に服用するので体に負担をかけにくく、高齢者にも使いやすいお薬といえます。

ご家族が認知症かな？と思っても、「物忘れがひどいから病院に行こう」と言われたら、ご本人は行くのを嫌がられます。そういう時は、ご家族が「最近、健診に行っていないから一緒に行こうよ」と誘っていたらとスムーズに受診できるかもしれません。私のクリニックでは、血液検査など通常の健診項目を患者さまに実施している時に、ご家族の方に様子を聞いて、認知症の症状があるかどうか判断し、認知症の診断につながることもあります。

ご本人の戸惑いや辛さを共有するために

認知症は個別対応が特に重要ですので、かかりつけ医がいると安心です。体調の変化や

不安や苛立ちなど、認知症の行動・心理症状（BPSD）に活用 ～ご本人の落ち着きが、ご家族のケアの救いに～

認知症の早期発見と受診の勧め方

認知症は患者さまご本人が病気になることを認めにくい病気だけに、早期発見が難しいものです。私がかかりつけ医として何年も診ている患者さまが、歳月とともに認知症では？と疑うことはありますが、「私は認知症かもしれない」と自分で訴えられて、認知症と診断した患者さまはほとんどおられません。

認知症に気づききっかけとして、例えば、病院や薬局では、ご高齢の患者さまが会計の際に小銭の計算を避けて一万円札ばかり出してきたり、お薬の飲み忘れが続いたりすること、周囲の人が認知症に気付くケースがあります。ところが、病院やデイサービスなどの外出先では、ご本人がしっかりと意識されるので、認知症の症状が現れにくいものです。

認知症の早期発見のために、ご家族や普段から接している人が、生活の中での変化に注意をいただきたいと思います。急におしゃれをしなくなったり、料理好きな人が料理を面倒くさがったり。最初は小さな変化でも「その人らしくない」と感じたなら認知症を疑ってみてください。同居されていないご家族の場合は帰省した時などに、身なりや料理の味

生活環境のことも気軽に話せば、医師が小さな変化に気付きやすくなります。また、かかりつけ医から認知症専門医や認知症センターなどへ紹介をしてもらうこともできます。

認知症は治らないと諦めたり、認知症であることを隠す方もいますが、早期に対応することが進行を遅らせることにつながります。また、早い段階から正しい知識を知っておくと、ご家族も将来への心の準備ができます。

ご家族の認知症の症状と向き合うことは辛いことですが、記憶がなくなっていくご本人が一番辛く、戸惑っておられます。できれば、その気持ちをご家族で共有してあげたいものですね。そして、頼るところには頼つてよいのです。ご家族の身体的、精神的負担をできるだけ軽くしてケアをしていくことが、ご家族にとっても、認知症の患者さまにとってもよいことだと思います。

毎日の食事のことで、不安はありませんか。

なの花薬局で栄養相談。



ご相談は無料。なの花薬局の管理栄養士・栄養士が答えます

なの花薬局では、全国約130店舗で栄養や食生活についての個別相談のほか、薬剤師との連携による体調や症状に応じた栄養相談も行っています。
お薬の待ち時間を活用したり、処方せんがない方でもお気軽にご利用いただけます。
生活習慣病の予防はもちろん、なの花薬局で気軽に話してみませんか？

店舗内には栄養情報誌なども充実。まずはお気軽にご来局ください。



なの花薬局のオフィシャルウェブサイトでは、栄養バランスのとれた食事として、管理栄養士が考案したレシピを掲載しています。



例1 70代女性からの相談



Q. 高齢者のふたり暮らしだから難しいものは作れないし、簡単な食事ばかりになってしまうけどいいのかな？

A. 簡単なもので良いので、主食・主菜・副菜を揃えた食事にしましょう。お惣菜やカット野菜を利用してもいいですよ。



例2 50代男性からの相談



Q. 糖尿病ではないが、血糖の値(HbA1c)が高くなってきて、医師から野菜をとるように言われた。1日に必要な量は、とれていないと思うんだよね…。

A. 野菜の目標量は1日350g以上です。1食あたり両手一杯分が目安です。加熱すると、カサが減るので食べやすいでしょう。まずは、毎食摂取することを意識しましょう。



ご相談例

相談料無料

処方せんが無くてもOK

予約制

全国約130店舗で実施

(実施店舗による)

お近くの店舗を検索の上、実施の有無をご確認ください。

<https://www.nanohana-ph.jp/shop/>

なの花薬局

検索



なの花薬局
の
栄養相談

なたねなの『移植医たち』特別対談

医師 古川博之さん × 作家 谷村志穂さん

脳死移植という領域に踏み込んだ渾身作、『移植医たち』。その執筆は2011年12月、旭川での医師との出会いから始まった。それから6年余り、同じ地で再開を果たしたふたりが、作品への想いと移植医療について語る。著書を書き終えた今だから訊きたいこと。そして、「なたね」の読者に伝えたいことは。



谷村 執筆にあたり、古川先生には6年間に及ぶ私の問いかけに二つ二つ丁寧にお答えくださり、ありがとうございます。6年前の冬、ここ旭川で初めてお会いした時から、私の中で二つの“時計”が動き出す感覚がありました。一つは、今この国で臓器移植が行われているという事実を、自分がよく知らなかったことに違和感を覚えました。札幌生まれの私は、1968年の“和田移植”で時間が止まっていたのだと。その時、“知る”という時間が動き出しました。さらに、移植医療の父と呼ばれるトーマス・スターズル博士に師事した医師たちが、自分の母校である北海道大学にアメリカから戻られていたことも知らなかった。大変な研鑽を積まれた医師たちなのに、クローズアップされていない。もっと広く知られるべき移植医療がなぜ、あまり知られていないのか。そこから“書く”という時間が動き出しました。始まりは、どちらとも6年前の旭川です。同じ地に立ち、感慨深く思っております。古川先生は、この本をお読みいただいて、どのような感

人間の生への執着と向き合う。

移植医療の“扉”を開いた医師たちの情熱

想をお持ちでしょうか。
古川 谷村さんの原稿には、医療の専門的な部分をはじめ、できるだけ丁寧にお答えしました。なかでもアメリカでの生活、特にピッツバーグの情景は詳しくお伝えできるよう会話のキヤッチボールを繰り返しました。実は、私自身もピッツバーグ時代のことは何かに残したいと考えていたんです。そのような時に谷村さんが執筆されることを聞き、自分が成し遂げるべきことを作家である谷村さんに手掛けていただけるなら、これ以上の好機はないと思っただんです。
谷村 そうだったんですか。初めてお聞きすることで驚きました。
古川 臓器移植は多くの人を救う医療ですが、葛藤も苦労も戦いも多い。その部分を、谷村さんは作品を通して表現してくださった。当時ピッツバーグ大学には世界中から医師が集まり、移植医療に全身全霊を尽くしておりました。その“情熱”は当事者である私たちが表現しても人に伝わらないのではないか。むしろ小説によって浮き彫りにしていただけたことに感謝しています。

谷村 作中で、移植手術の前夜に患者が医師に向かつてこう問いかけます。“君らは、なぜそんなに、がんばれるのかな。”君たちは野心家でもなければ、聖者でもない。普通の人間だ。“これは私自身が患者だったらとの想いから湧き出た言葉ですが、尽きてしまうかもしれない命ならば、この医師たちに賭けてみたい。移植医療は、そうした患者からのチャレンジで前進している部分もあるのではないかと感じて。実は、古川先生には同じ質問をしたと思っておりました。先生はなぜ、移植医療にがんばれるのですか？”

古川 目の前にいる患者さんを助きたい。その想いが全てですが、世界初の肝臓移植を行ったスターズル博士をはじめ、先人たちは拒絶反応を含め様々な問題を解き明かして移植医療を根付かせてきました。それは、助けたいという想いの中に、人間のあくなき知への欲望、解き明かそうとする強い意志と情熱が根本にあるからだと思います。

谷村 実は、当初小説のタイトルを連載時と同じ『アンクランプ』としていました。血管の血流遮断に使用するクランプ鉗子を外すあの瞬間に、移植された臓器に血流が再開するという、それは人知を超えた、息を

た。翻訳してアメリカで出版していただきたいほど、稀有な作品だと感じています。

谷村 古川先生は、私の質問にいつも率直にお答えくださいました。医療の未知な部分などもフラットにお

ふるかわ ひろゆき／旭川医科大学 外科学講座消化器病態外科学分野 教授。神戸大学医学部卒業後、天理病院レジデントを経て87年、米国ピッツバーグ大学に留学し肝移植を学ぶ。97年に帰国、北海道大学医学部付属病院第一外科を経て01年、同大学院医学研究科 置換外科・再生医学講座 教授。10年より現職。北海道移植医療推進協議会 旭川支部副支部長。



たにむら しほ／札幌市生まれ。北海道大学農学部で応用植物学を専攻。90年、ノンフィクション『結婚しないかもしれない症候群』が支持を集め、03年に長編小説『海猫』で第十回島清恋愛文学賞を受賞。著作に『余命』『尋ね人』『いそぶえ』『ホルケイン・ホテル』『大沼ワルツ』など多数。『ききりんご紀行』で17年青森りんご勲章受賞。

飲むような瞬間だと感じています。

ですが、移植医療は術後も拒絶反応などの難題に向き合わなくてはならない。臓器をつなげた後にも、医師と患者の戦いや挑戦がある。幾重もの“扉”があることを知りました。

古川 もちろん拒絶反応は、避けては通れない問題ですし、脳死移植の場合には、臓器をドナーから取り出してレシピエントに移植するまでの時間が長くなればなるほど、臓器が劣化するという問題にも対処する必要があると思います。これらの問題を術後管理によっていかに早く安定させることができるかが、移植成功の鍵になります。このように、手術と術後では「対」の割合で重きをおかねばならないのは、移植医療ならではの。

谷村 患者たちが死の淵をさまよいつながりながらも、幾度も挑戦する。“リバイター”。“何度だつてつなぐから戻つておいで”といった医師の表現は、日本では読者からの拒否反応があるだろうという想いを抱えながらも、実は確信犯で書かせていただきました。ですが意外にも、命に執着する医師や患者の姿が、人間らしい“と反応してくださる読者が多かったのです。

古川 このような視点で臓器移植を世間に知らしめた作品はなかったと思います。私に伝えるのは怖くありませんでしたか？

古川 いいえ、包み隠さずお伝えしようと思っていました。それはスターズル博士の言葉でもある「BE HONEST(正直であれ)」が私の中にあり、これは米国医療のバックグラウンドです。また、医師同士が上下関係に左右されることなく、問題があれば声をあげる。医学が前進するためにはオープンな環境、「transparency(透明性)」と「accountability(説明責任)」が大事だと思っています。

谷村 移植医療には高度な医療技術が要されながら、実はタフな営みや人間くさいところがある。「すべては命をつなぐために」——いったん扉が開いたら決して諦めない人々のことを描くなら、私も最後まで書き切りたい。医師や患者たちの強さが、私自身の書く力にもなりました。



〈作品紹介〉1985年、まだ実験的段階にあった臓器移植を学ぶために渡米した3人の日本人医師たちを待ち受けていたのは、努力も理想も打ち砕くシ

ビアな命の現場だった。苦惱し、葛藤しながらも、やがて彼らは日本初となる移植専門外来を立ち上げるが…。命と向き合い、生きていくことの意味を問う傑作長編。