

なたね

ご自由にお持ちください。

VOL.
17
TAKE
FREE

なの花薬局の薬食同源。

小麦、粉闘記。

〜北のこむぎが、絆をひきまき〜

認知症予防の

椅子空手体操に挑戦

「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

ここからただ、
すこやかな、たね。

一日の計は朝食にあり。

あの人の 朝ごはん

プラントハンター
そら植物園 代表

にしはた せいじゅん

西島 清順さん



●肉うどん
(体調に合わせて梅干しを入れる)

その昔、オレンジやレモンは北西

ヨーロッパの王や貴族にとって憧れの樹木だったという。ハンターたちは危険を顧みず、世界中を探検して珍しい樹木や植物を運び入れ、貴族たちの庭を彩り喜ばせた――

まだ見ぬ植物を求め、地球を何周もしている人が、現代の日本にいる。今回の朝ごはんの主、「プラントハンター」の西島清順さんが、その人だ。「プラントハンター」とは、平たく言うと「植物を届ける仕事」ですね。実は、王族や貴族との取引もありましたが、今の時代はそれだけじゃなく、植物を使って様々なプロジェクトに応えていく仕事をしたり、生け花の作家やフラワーアーティスト、造園家や卸売市場などからの依頼に応じて、必要な植物を供給するのが主な仕事です。

中世ヨーロッパとは違い、現代は世界中から様々なモノが入手できる時代。しかし、清順さんに舞い込む依頼は、手に入りづらい珍種であることが多いという。

「取引先はプロ。様々な植物を見てきた超一流ですから、生半可な知識で

置かれた場所で、根を張って生きる。

は太刀打ちできません。覚悟を決めて勉強しましたし、取引先の皆様にも鍛えられました」。

清順さんは、幕末から続く老舗植物卸問屋の5代目。だが、学生時代は野球に夢中で植物に全く興味がなかったという。

「21歳の時、オーストラリア留学後に海外を放浪して。最後に訪れた東南アジアのボルネオ島で4000m級のキナバル山に登りました。そこでネペンテス・ラジャという世界一大きい「食虫植物」と出会って衝撃を受けたんです。こんなもんが地面から生えてくるんかいな！って感じのインパクトのある容姿で。まさか植物で心を揺さぶられるなんて思ってもみなかったです」。

その出会いをきっかけに、魔法がかかったように植物が好きになったという。帰国してすぐに家業を手伝い始め、職人たちと泥まみれになっての修行の日々が続いた。

人は、何かのきっかけで植物に目覚めるかもしれない。清順さんは経験を重ねるうちに卸問屋という、黒子的な仕事だけでなく、表舞台にも出ることを決心。政府機関や企業など国内外から依頼されるプロジェクトに応じることがようになった。

「7年前、四国・香川県の小豆島に、推定樹齢千年というオリーブの木をスペインから移植するプロジェクトに携わりました」。

スペインでは、もう実がつかないオリーブの古木は伐採され薪などに再生されていたが、樹齢千年もの





小麦、粉闘記。

～北のこむぎが、
絆をつむぎ～

北海道江別市
えべつ せいふん
江別製粉株式会社

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。



写真:そら植物園

大樹である、その生命力を日本で紹介したいとの想いから移植が実現した。「移植する木は、いわば手術前の人と同じです。枝や葉が成長すると体力が著しく低下するので、消耗しないように運動量を減らしてあげるんです。枝と葉はすべて切り落とし、根に付いた土まで落としてから、1万kmもの海路を経て日本へ来ました」。



西島 清順さん

1980年、兵庫県生まれ。そら植物園株式会社代表取締役。植物卸問屋の5代目として生まれ、21歳より国内外から様々な植物を収集するプラントハンターとしてのキャリアを開始。現在、年間250トンもの植物を輸出入し、日本はもとより海外のクライアントに植物を届けている。2012年、「ひとの心に植物を植える」活動・そら植物園を設立。初プロジェクトで代々木ヴェレッジの庭を手掛け、以後、植物に関するプロジェクトの依頼を各地で実現。2017年、141万人を動員した「めざせ!世界一のクリスマスツリーPROJECT」など植物界の革命児として反響を呼んでいる。

「植物は命。元氣を与えてくれる存在だと僕は信じています」。

清順さんはきつと今日も、肉うどんを食べて「よっしゃー」と言いながら、私たちの心に植物を植える「仕事を楽しんでるだろう」。

「生かされている」とは、こういうことかなと思えました。推定樹齢千年の古木にとつて日本で根を張ることは相当な環境変化だったに違いありません。けれど環境を変えられることで、ものすごい生命力を発揮できた。そして、その可能性を引き出すことができた」。

木を見て感動する。美しい花に足をとめる。木陰で涼んだり、花束に愛を託したり。それらはすべて、私たちの暮らしの中に植物が共にあることを意味している。



時代に翻弄された 製粉会社の挑戦

私たち日本人の食卓に身近な小麦。その約9割が輸入小麦でまかなわれ、残りの約1割が国産小麦、その中の6割が北海道産といわれています。札幌市中心部から車で約30分、江別市は面積の約4割が小麦畑などの農地という小麦のまちで、江別製粉のすぐ近くにも小麦畑が広がっています。

「外国産小麦の粉は無機質な紙のようで、北海道産の粉は繊細な和紙のようである」——小麦粉の食味を「紙」に喩えるとは実に驚きです！

その言葉を教えてくださったのは、北海道江別市にある老舗製粉メーカー、江別製粉(株)の代表取締役会長、安孫子建雄(あびこたてお)さん。そもそも小麦は、お米のように粒のまま調理して食べることのない「粉食」です。それゆえ小麦粉はパンや菓子、天ぷら、お好み焼きなどに変幻自在。パスタやうどんなどでも小麦粉を頻繁に口にするのに、私たちは原料となる小麦がどこから来て、どう育っているのかを知る機会は多くありません。ならば、小麦を知る旅へ。今回は国産小麦の一大生産地、北海道が舞台です。

お米の代用食として、戦後の食糧援助で入ってくる外国産小麦を政府から受託・加工する会社として創業、それが江別製粉の始まりだと安孫子会長は振り返ります。ところが時代は進み、政府による小麦粉の全量買取は廃止に。

「国の統制下にあった時は順調でしたが、自由販売になると勝手が違います。熾烈な販売競争やコスト競争が続きました」。

ピーク時は全国に3000社以上もあつた製粉会社が10年間で6分の1に激減。江別製粉は大きな設備投資を決断。ピーク時は全国に3000社以上もあつた製粉会社が10年間で6分の1に激減。江別製粉は大きな設備投資を決断

し、5階建ての工場を設立。しかし、大量輸入される小麦を大量に製粉・流通させるのは圧倒的に大手製粉会社に有利な仕事。普通にやっていると太刀打ちできません。

フリーダイヤルから 国産を求める声

「活路を見い出すため、私たちは業務用に大量の粉を卸すだけでなく、主婦の皆さんに家庭で気軽にパンを焼いてもらうと(家庭用パンミックス)を商品化しました」。

折しも、食生活の欧米化が進む1970年代後半〜80年代。バブル期にはホームベーカ

「その中に、国産小麦で作ったパンミックスが欲しいというご要望がありました。家庭で手作りするのなら、安全・安心な材料で作りたい」と。家族を想う主婦の切なる願いでした。



①パン用の強力粉「はるゆたかブレンド」。1990年には「北海道産小麦100%シリーズ」が実現した



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。





6



5

- ⑤ 地場産小麦で名産品や個性あふれる地域料理を作ってほしいと、江別製粉では小ロットのオーダーメイド製粉ができる小型プラントを開発。「地域とともに生きる粉屋さん」の想いの結晶です
- ⑥ 静かな口調の中に熱量を感じる安孫子会長



江別製粉株式会社

北海道江別市緑町3丁目91
TEL: 011-383-2311 <http://haruyutaka.com/>

製パンに適した小麦が、ついに北海道から誕生。江別製粉のチャレンジが実を結び、ハルユタカは全国に名を知られる小麦となったのです。ところが、ニーズは増えても生産量が足りません。ハルユタカは生育が難しく、生産者からは敬遠されがちでした。北海道にハルユタカを定着させたい。そんな一心で「なぜ粉屋が畑にいるの？」と言われながらも圃場ほしやうばに通い詰めました。その甲斐あって、生産者さんや農業改良普及員

畑へ、地域へ。 小麦がくれた絆

「業界では見向きもされなかった国産小麦ですが、私たちは北海道産の小麦粉を作りたい、その一心で道産小麦粉の二次加工などを研究しました。私を含めた大の男たちが頭を寄せ合い、朝から晩までパン、パンってね（笑）。そんな私たちの準備が整うのを待っていたかのようにハルユタカが現れました。」

それは、当時の新品種ハルユタカのこと。のちに、江別製粉が北海道産小麦100%の商品開発に取り組み原動力となった、大切な『相棒』です。

「ハルユタカは麺にすると色が悪く製粉業界では不評でした。しかし、たまたま東京の出版社に送付していたサンプルが出版社からパン教室の先生の手に渡り、ハルユタカでパンを焼くとふっくら、もちっとした食感もあり、香ばしいと評判になったのです。」

パン教室の先生とは、天然酵母と国産小麦でおいしいパンを焼くパイオニア、矢野さき子先生。「私たちは大手製粉会社を取り扱う事の少ない5kgサイズ

とともに、雪が降る前に種をまく「初冬播き」の技術を確立、収量の安定と生産量の拡大が実現したのです。

生産者という作り手と、消費者という使い手のあいだで奮闘する江別製粉。「ハルユタカという小麦が与えてくれた知恵と勇気です」と安孫子会長。

業界にとどまらない江別製粉の活動は新たな絆を生み、まちぐるみのプロジェクトも始動。江別市で全国焼き菓子コンクールを開催するなど、普及活動を続けた結果、今では北海道産小麦は、プロも認める存在になりました。

街角のパン屋さんで、お菓子屋さんで、（北海道産小麦使用）の文字を見かけたら、江別製粉の仕事が隠れているかもしれません。未知なるものに好奇心を持ち、楽しみながら挑戦する粉屋さん。私たちの毎日を豊かにしてくれる小麦と小麦粉に感謝です。



2



4



3

- ②小麦を粉碎するロール機
- ③ふるいで分けられた粉砕物が通るパイプは圧巻
- ④小麦から取り出した胚乳が何度も砕かれふるいにかけて、純度の高い小麦粉へと変わっていく

道産小麦ハルユタカ と、パン教室

お客様から国産を求められるも、当時は外国産が当たり前。北海道をはじめ国産小麦は質が悪く、外国産小麦の増量に使われる程度でした。

「業界では見向きもされなかった国産小麦ですが、私たちは北海道産の小麦粉を作りたい、その一心で道産小麦粉の二次加工などを研究しました。私を含めた大の男たちが頭を寄せ合い、朝から晩までパン、パンってね（笑）。そんな私たちの準備が整うのを待っていたかのようにハルユタカが現れました。」

いつも持ち歩くスマホで、
お悩みを解決します

- 1 「処方せん送信」機能で、
お薬の待ち時間を短縮できます!
- 2 いつも持ち歩くスマホなら、
忘れる心配がありません!
- 3 「アラーム機能」で、
お薬の飲み忘れを防止できます!
- 4 お薬情報の登録や体調メモ機能で、
健康を管理できます!
- 5 登録したお薬情報は
薬局・薬剤師と共有でき、
副作用などをチェックできます!
- 6 ご家族のお薬情報もスマホで
一元管理できます!

※従来の紙のおくすり手帳と併用してお使いいただくことも可能です。



なの花薬局の“挑戦”

簡単・便利

なの花薬局の電子お薬手帳がスタート

なの花おくすり手帳

薬局で「おくすり手帳をお持ちですか?」と聞かれて、すっかり忘れてたり、持ち歩くのが面倒で活用していない方も多いのではないのでしょうか。
2018年5月より、便利で活用しやすい、なの花薬局オリジナル電子お薬手帳「なの花おくすり手帳」のサービスを開始しました。
処方せんを事前に送信すると、薬局で待ち時間なくお薬を受け取れたり、お薬の服薬時間をアラーム機能でお知らせするほか、ご家族のお薬情報が一元管理できるなど、スマホならではの便利な機能が満載です。ぜひお試しください。

地粉への情熱を知ったら、なんだか食べたくなりませんか? 最後に、北海道産小麦とともに歩むパティシエをご紹介します。

風土が香る菓子

安孫子政之(あびこまさゆき)さんは、札幌の人気洋菓子店『ドルチェヴィータ』を営むオーナーパティシエ。お名前を見てピンときた方、そうです、政之さんは安孫子会長のご子息。父の背中与江別製粉の小麦粉を間近で見えてきたお一人です。
「僕にとって道産小麦は身近な存在。当たり前のように使用しています」。

幼い頃からモノ作りが好きだった政之さんは、母親のおやつ作りを手伝うほどだったとか。そして高校生の時、北海道産小麦を使ってみたいと神戸から江別製粉を訪ねた洋菓子店『ダニエル』のオーナーと出会い、卒業後、同店で修行することに。まさに小麦が結んだ縁でした。
「北海道は小麦をはじめ、砂糖、卵、バターなどの乳製品の産地がすぐ近くにありまます。地の食は、体になじみやすい。洋の技法を使った”和の菓子”という想いで作っています」。
体がよるこぶ、おいしさ。政之さんが手がける菓子は、食する人のもとへ幸せを運んでいます。



丹念に焼き上げるバームクーヘン「うさぎの樹」には、あのハルユタカが使用されています



江別製粉が菓子用に開発した中薄力粉の『ドルチェ』(品種きたほなみ)を主に使用。しっとりとした食感と、ほのかな甘みが特長です



北海道産小麦100%の生地に道産りんごを重ねた『さっぽろりんごミルクフィーユ 〜ソースを添えて〜』は、“さっぽろスイーツ2017コンペティション”グランプリ受賞ケーキ



ドルチェヴィータ本店

北海道札幌市清田区美しが丘2条2丁目9-10 TEL:011-886-5455
営業時間:10:00~19:00(火曜~18:00) 定休日:水曜

ご利用を始めるには

STEP

1 アプリをダウンロード

スマホで下記のQRコードを読み取るか、「なの花 おくすり手帳」で検索して、アプリをダウンロードしてください(無料)。

※対応機種は、Android4.3以降、または、iOS8.0以降のスマホです。

iPhoneをご利用の方はこちら



Androidをご利用の方はこちら



STEP

2 利用者の登録



①「登録する」をタッチし、必要事項を入力



②生年月日等の基本情報を入力



③さらに特記事項(副作用歴等)を入力し、「完了」で、登録完了
※ご家族など最大10名分まで登録可能



④登録が完了すると、画面に氏名が表示されます

薬局へのお薬情報の共有や、万々に備えたお薬データのサーバー保管には、“dアカウント”^{※1}の発行が必要です。

※1 ドコモが提供するスマートフォン、タブレット、パソコンなどで各種サービスを利用する際に本人確認のために必要なIDです。ドコモの回線をお持ちのお客様、ドコモの回線をお持ちでないお客様、どちらも無料で発行頂けます。

◀ 詳しくは、お近くのなの花薬局へお気軽にお問い合わせください。ご利用ガイドブックをご用意しております。

「なの花おくすり手帳」は、こんな方・こんな時に 役立ちます



子育て中のママや 仕事が忙しい方

事前に処方せんを撮影し、薬局に送信。お薬の準備ができるとアラームでお知らせするので、好きな時間に取りに行けます。

待ち時間を利用して買い物したり、仕事帰りに自宅近くの薬局で受け取り



お薬の飲み忘れが多い方

服薬時間を設定するとアラームでお知らせ、飲み忘れが防止できます。



災害などの緊急時に

登録したデータはサーバーに保存されるため、万が一の災害時にも安心です。

旅先など急にお薬が必要になった時に

急に具合が悪くなって救急外来に行った時など、いつも持ち歩くスマホなら、普段服用しているお薬の情報を、その場で正しく伝えられます。

複数の医療機関を受診されている方

「なの花おくすり手帳」にお薬の情報を登録すると、その情報を薬局・薬剤師と共有でき、適切な服薬管理・指導が受けられます。

服用している
お薬を
一元管理すると
安心です



おくすり手帳は、お薬の重複投与や副作用防止に役立ちます

薬剤師は薬の専門家として安心して安全な調剤を行うとともに、患者さまの不安や、ご本人が気づきにくい問題点を見つけ出し、日々その解決にあたっています。

複数の医療機関を受診して多種のお薬を服用されている場合、類似薬の重複や副作用、飲み合わせの問題等が起こりやすくなることがあります。これらを未然に防ぐためには、処方されたお薬を一元管理することが大切です。また、処方されたお薬だけでなく、健康食品や市販薬を含めた飲み合わせ、お薬の飲み残り・飲み忘れ等にも薬剤師が適切に服薬管理・指導いたしますので、お薬の情報を薬局・薬剤師と共有することで、より適切に服用することができます。

50/50

ファイフティ ファイフティ



小樽の薬問屋で生まれ育った私は、普通の家では考えられないチャンスに遭遇する。

特に、少年時代は花火を分解して、黒色火薬を集めて火をつけたりすると、やめられない。もっと大量の火薬で試したくなったものだ。幸運なこと(？)、材料の硝石、硫黄末、木炭粉末は、薬問屋である我が家の試薬倉庫に揃っていた。健全な好奇心の持ち主なら、これらを混ぜて爆発させるのは、正常な成長の過程である。

中学生の時だった。材料を揃えて自室で製作していると、突然目の前がオレンジ色になり、爆発音で耳が聞こえなくなった。

実はその2日前、幼なじみの弊社社長、田尻稲雄と実験をして成功していた私は、それに味をし

せつかくのアドバイスだったが、私の探究心は満たされてしまったらしく、「爆発事件」以降、再度トライすることはなかった。後に知るのだが、同じ環境で育った父もまた、私と同じ「実験」を試み、祖父から同じような注意を受けたそうだ。

私は、70歳になった。父は、私の年齢よりも10年生きた。

近年、少子化や核家族化により、独居の高齢者が急増している。妻に先立たれた私も一人暮らしであり、日常生活において一人では出来ないことが増えたように思う。例えば、ささいな事だが、背中に軟膏を塗る時などがそうだ。最近、孫の手や竹べらを使うことを覚えたので、なんとか塗れるようになったのだが、一人で出来ないことは日常生活の中で意外と多い。

北欧の高齢者介護施設を視察した際、日本の施設に無いものが2つあった。一つは、毎朝お化粧とヘアセットをしてくれるサロン。もう一つは、フットケアルームだ。足の先など自分の手が届かなくなる高齢者は、足の爪や指先などのケアができず、深爪などが致命傷となる場合がある。身なりを整えてくれるプロや、一

め、5倍量の火薬で試したのだ。

予備実験の際にすでに大音量が轟いていたからだろう、異変に気づいた母はすぐに階段を駆け上って部屋の扉を開け、「だからやめなさいと言ったでしょう!」とわめいた。そして、私の有様を見て半狂乱になった。それもそのはず、私の髪は焼け焦げ、顔面はやけど、大腿部には爆発で穴が開いた机の木片が刺さっていたからだ。

やがて、薬剤師である父が部屋にきた。父は状況をすぐに理解したようで、私に「言、粉末を混ぜ合わせる時に何を使った?」と訊いた。「金属製のスプーン」と私が答えると、父は、「金属はスパークするから、この次は骨製(※動物の骨やツノ製の道具でやるんだぞ)」とだけ言った。

人では行き届かないケアをして

くれる人が常駐しているのだ。

な花薬局も、今後は高齢者の一人暮らしで出来ないことや、人の手が行き届かないサービスをこ提供できる地域の健康ケアステーションになりたいと思う。

父は、よくこう言っていた。『新しいことの成功率がファイティ・ファイティならやるべきだ』と。

人生100年時代、もう30年、次の折り返し地点は85歳だと思っている。

高齢になると、人にしてもらうことも増えるが、してあげられることも見つけられる。だからこそ、もっと、自分が人のお役に立てると感じられる社会、地域にならなければと思う。やるべきことがある。私はもう20年は一人ですっきり生きて欲しい。

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収集した「小樽もったいない博物館」のオーナーでもある。

「分とく山」 野崎 洋光さんに学ぶ

牛肉の薬味巻き

さっと湯通しした牛肉で香味野菜を巻き、ごまだれを合わせるだけの手軽な肉料理です。豆乳を使ったごまだれのコクと香りに、薬味の辛みが相まってさっぱりと味わえます。おもてなし料理としても重宝しますよ。



エネルギー(1人分) / 323Kcal 食塩相当量1.5g



【作り方】

- 1 (A)をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- 2 合わせ薬味の材料をすべて合わせ、冷水(氷は入れない)に約5分さらし、水気をきる。
- 3 牛肉は70℃の湯で霜降りにし、赤みが残るくらいで引き上げて水に取り、水気をふき取る。
- 4 器に、②の合わせ薬味を適量取り、その上に③の牛肉を広げ、巻いて盛り付ける。
- 5 ①の豆乳ごまだれを添える。

ワンポイント

◎牛肉は火を通し過ぎないことがポイント。霜降りにするお湯は、70℃くらいにしましょう。湯せん後は、氷水ではなく、必ず冷水で。氷を入れると脂が固まってしまいます。



◎今回ご紹介した「合わせ薬味」は、鰹のたたきなど様々な料理に使える“万能薬味”ですので、覚えておくと、便利ですよ。キッチンペーパーを下に敷けば、1週間保存可能です。



【材料2人分】

- 牛薄切り肉 200g
- 合わせ薬味 適量
※作りやすい分量
- ・大葉(千切り) 5枚
- ・生姜(みじん切り) ひとかけ
- ・分葱(小口切り) 3本
- ・カイワレ(3等分) 1/2パック
- ・ミョウガ(縦半分に切って小口切り) 2個
- 豆乳ごまだれ(A)
- ・豆乳 100cc
- ・白練りごま 25g
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・醤油 大さじ1
- ・ニンニク(すりおろし) 少々
- ・ラー油 少々



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5-1-15

【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 なの花東日本
調剤事業部 ブロック長
石川 若菜 薬剤師

(中央)
産婦人科専門医・医学博士・
FMF認定超音波医
丸の内森レディースクリニック 院長
宋 美玄 医師

(右)
ロート製薬株式会社
プロダクトマーケティング部 部長
カ石 正子 氏

『排卵日直後のタイミングは妊娠しやすい』はウソ?

宋先生 『35歳を過ぎると妊娠しづらい』とよく耳にすると思いますが、私はメディアに脅かされ過ぎだと思っ

晩婚化、晩産化の今、妊婦の1/4は35歳以上です。35歳になると卵子がすぐに「老化」するのではなく、昨今は男女ともに性欲の低下と、性交頻度が減少傾向にあるため妊娠しにくくなっていることも原因の一つと考えられます。夫婦ともにフルタイムで働く環境下で、自然に授かりたい...と願っても性交の回数は少ないし、正しい妊娠タイミングもわかっていない。よく『排卵日が妊娠しやすい』と言いますが、排卵日は後から知っても手遅れなんです。排卵をしたら、卵子は約24時間で受精する力がなくなるので、排卵当日の性交では多くの精子がたどり着く前に卵子の寿命が尽きてしまっ。妊娠は、卵子と精子が互いに生存している時期に出会うことから始まりますので、へ排卵日を事前に知る必要があります。そこで有効なのが、排卵日予測検査薬なんです。

カ石氏 排卵日予測検査薬は、尿の中に含まれるホルモン濃度から排卵日を予測します。

今回のテーマは「妊活」～最も妊娠しやすいタイミングって?

晩婚化やキャリアを積む女性が増加する今、妊娠の確率を高めようと、妊活(妊娠活動)をする女性が増えています。

一方で、妊娠に必要な排卵についての正しい知識を持っていない女性が多いという事実も。

今回は、妊活の第一歩として、妊娠しやすい時期と排卵時期との密接な関わりを教えてください。

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。

これは、黄体形成ホルモン(LH)とって女性の体内で普段から少量分泌されているホルモンですが、排卵前に分泌量が急激に増加(LHサージ)し、排卵の引き金になります。排卵日予測検査薬は、その濃度変化を察知して、排卵日を約1日前に予測するものです。

宋先生 妊娠の確率が高まるのは、排卵の2、3日前の性交なんです。精子は、長くて1週間ほど生きていますから、排卵時に子宮の中でたくさん精子が卵子を「待ち(待機)」している状態が理想的です。

カ石氏 基礎体温測定では体温が上昇した事、つまり排卵した事は確認できますが、それでは遅いのです。

宋先生 妊活サポートアプリの情報を通信している女性も多いですね。患者さんが見せてくれることもありすが、アプリの情報と臨床検査値ではめっちゃズレがありましたよ。



宋美玄 そんみひょん 医師

兵庫県神戸市生まれ。2001年大阪大学医学部医学科卒業後、同大学付属病院、りんくう総合医療センターなどを経て川崎医科大学講師就任。09年、ロンドンFetal Medicine Foundationへ留学。10年に発売した『女医が教える本当に気持ちのいいセックス』が累計70万部突破の大ヒットに。周産期医療、女性医療に従事する傍ら、メディア等で情報発信を行い、産婦人科医の視点から社会問題の解決、ヘルスリテラシーの向上を目的として活動中。二児の母。

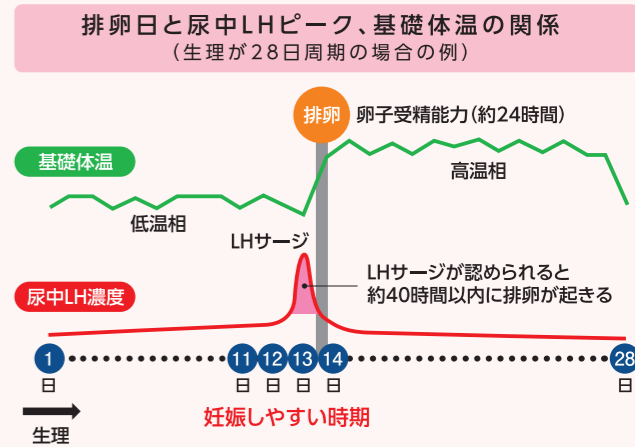
丸の内森レディースクリニック

東京都千代田区丸の内1-5-1 新丸の内ビルディング9F
https://www.moricli.jp/ [web予約制]

カ石氏 ロート製薬は1980年代から研究開発を始め、市場をリードしてきました。先駆けて導入した妊娠検査薬が一般化した際に『マリアコール』という専用電話相談窓口を設け、そこに数多くの女性たちの生の声が届きました。身体面だけでなくメンタル面も含めたりアルな声をもとに、医師の協力で誕生したのが排卵日予測検査薬です。働く女性が増える今、病院に行きづらいため放置して悪化する疾患も多く、それらに対応する商品開発にも力を入れています。女性の悩み・不調を初期段階からケアしたい。薬剤師さんのアドバイスのもと一般用医薬品でケアし、治らなかつたり長引いたりした場合は、早めに病院で診察していただく。医薬品・薬剤師・医師がトライアングルで連携し、仕事に家事に頑張る女性たちを応援していきたいらと思ひます。

石川薬剤師 今は「妊活」という言葉があり周囲に話しやすくなりましたが、働きながら病院に行つて検査することが難しい女性も多いと感じます。排卵日予測検査薬は2016年から一般用検査薬として、処方せんがなくても調剤薬局や薬店で購入できますので、薬剤師にも気軽に相談いただきたいです。
カ石氏 現代の女性は求められている事が多いですね。「女性もいきいき働く社会」や「子育て支援の実現化」など社会も変わろうとしています。両立は非常に難しく、妊娠のタイミングを逃してしまう方が多いのも事実ではないでしょうか？排卵日予測検査薬はそのような女性を応援する商品だと思ひています。

女性の新たな一歩を
応援する商品

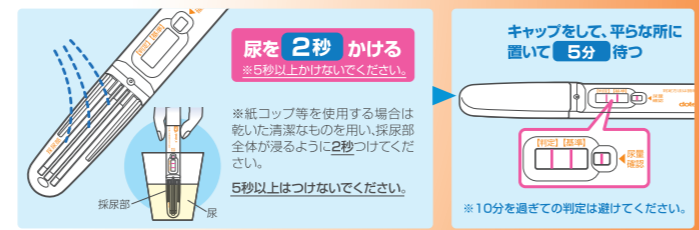


一般用
検査薬
第一類
医薬品



排卵日予測検査薬 一般用黄体形成ホルモンキット

ドゥーテストLHa



この検査薬は、薬剤師から説明を受け、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。



宋先生 ロート製薬さんの排卵日予測検査薬は、7回分、12回分と本数が多いのもいいですね。女性の生理周期には揺らぎがあり、先月は28日周期だけど今月は32日だとか不安定な人も多い。特に、周期の長い人は生理終了後から排卵までの時間が長いので、1周期に2、3回ではなく連日検査をしてほしい。いつ排卵するかわからないという人もいますので、私の患者さんにも本数の多い検査薬を持つておく心安心だとアドバイスしています。
石川薬剤師 妊娠初期は、お薬の作用で胎児に影響が出てしまう大切な時期でもありますが、妊活中の方には薬歴の二元管理などもしています。出産・子育て経験のある薬剤師がたくさんおられますので、お薬の服用だけでなく、喫煙、生活習慣などについてもアドバイスいたします。
宋先生 私はよく『木は森に隠せ』と言うのですが、やはりご夫婦はたびたびセックスをする関係でいることが大事だと思ひます。月に一度しかチャンスがないのは旦那様にもプレッシャーですから。排卵日予測検査薬の結果は奥様だけが把握しておき、自然な形でお誘いできる理想ですね。

お問い合わせ先:お客さま安心サポートデスク
ドゥーテストLH 専用相談室 ☎ 0120-610-219
受付時間 9:00~18:00(土、日、祝日を除く)

薬以外のニーズを感じて。

商店街の「子ども食堂+認知症カフェ」と共同で、地域の健康をサポート

「肌年齢が12歳も若かったわ」薬局長さん、薬の飲み合わせ、みても「見える?」

地域の人々の元気な声が飛び交うこの場所は、北海道小樽市街地にある古き良きアーケード商店街。その一角にあるカフェ店内に、なの花薬局小樽稲穂店、宮川薬局長の姿がありました。

「薬局は、健康に関するお悩みを真っ先に相談していただける地域の窓口的存在でありたい」。その想いから宮川薬局長は、薬局近隣で各種高齢者介護サービスを運営している社会福祉法人ノマド福祉会と連携し、福祉会が運営する子ども食堂+認知症カフェ「暖(はる)カフェ」と共同で、健康イベント『NANO・Fit(なのフィット)』の定期開催を始めました。

『NANO・Fit』は、なの花薬局が提供する未病・予防のための運動習慣づくりと数値測定による地域の健康管理サポートで、薬剤師、運動インストラクター、ケアマネジャー、管理栄養士といった多職種

が連携しあい、地域ネットワークを構築。宮川薬局長も商店街でポスター貼りやチラシを配布するなど地域が広く関心を持てる活動などを行っています。

「地域の皆さんは、お薬だけでなく健康に関する様々な不安を抱えていらっしゃる。ここでは幅広い年齢層の方と交流ができ、気軽にお話ができます。距離感が近く、皆様の健康状態を把握しやすいのもメリットですね」。

「来月もまた参加するよ」と声を掛けていく地域の皆さん。薬剤師は、薬のスペシャリストであるとともに、健康と心を支えるジエネラリストでもある。地域の人々の健康と幸福に貢献できることはまだ沢山ある。宮川薬局長の挑戦は続きます。

薬 今日の局

TODAY'S NANOHANA

「医療人として、人として、地域の皆様の幸せのために何が出来るだろう」私たちは皆様に信頼され、必要とされる『地域薬局』であるために様々な取り組みを行っています。挑戦のカタチはそれぞれですが、人を想う心は誰にも負けない。熱い志を持った全国各地の『なの花薬局』を紹介いたします。

vol.1

なの花薬局 小樽稲穂店
宮川 明也 薬局長

- ①商店街のカフェ(子ども食堂+認知症カフェ)のアットホームな雰囲気の中で、健康イベントを開催。市内全域から参加者が訪れます。
- ②運動プログラム終了後は、肌年齢測定やお薬&栄養相談を無料で。皆さん熱心です!



VIVA! My Town

わがマチのプチ自慢

Otaru

運河と歴史浪漫の町・
小樽といえば、伝統の味。
知る人ぞ知る昔ながらの
地元名物をご紹介します!



本当は
スープ
カレー好き

北海道
鶏の半身揚げ発祥店!
「若鶏時代なると」の
若鶏半身揚げ



すり身をパンで包む
常識破りな一品!「かま栄」の
パンロール



明治時代から親しまれた庶民の味
「桑田屋」のぱんじゅう



私が勤務する薬局はこちら!

なの花薬局 小樽稲穂店

北海道小樽市稲穂1丁目4番3号

営業時間:月~金 9:00~17:30

土 9:00~13:00

TEL:0134-21-4193 FAX:0134-21-4194



ワンポイント
アドバイス

●左右交互に手を動かすことで脳の働きが活性化するとともに、呼吸を意識すると血液の循環を高める効果も期待できます。

●「突き」の動作は肩甲骨が動きますので、肩こり予防にもつながります。呼吸や体幹の機能改善を促す体操ですので、ぜひ挑戦していただきたいです。



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

運動の時間。

今回は

椅子空手体操に挑戦！

認知症予防の

椅子に座りながら安心・安全に行える空手体操です。空手の型に合わせてからだを動かすので脳の活性化はもちろん、座りながらも気合いが入るため、呼吸法、発声など口腔トレーニングとしての効果も期待できます。間違えても大丈夫です！笑って楽しみながら脳の働きを刺激させましょう。

押忍！
それでは、始めます。



姿勢を正して、背筋を伸ばして、手はひざの上に。

一、中段突き
空手の基本の技



左拳は親指を下に向けて前に突き出し、右拳は親指を上に向けて脇腹に。前にある拳を「突き」といい、後ろの拳を「引手（ひきて）」といいます。



①の姿勢のまま、左右の手を、入れ替えます。拳は、みぞおち（正中線／せいちゆうせん）の位置で水平に動かすように行います。入れ替える時、拳の親指の向きが変わりますので注意しましょう。



左右の入れ替えを10回、声を出して行います。

呼吸を意識して行いましょう。息を吸って素早く吐きながら、突き（拳）を前に出します。息を吐き切った瞬間にぎゅっと拳を握ってポーズを決めます。これを左右10回繰り返します。



二、外よけ
中段突きをかわす技

左拳は前に突き出し、右拳は「左脇の下」に。外よけとは、自分の腹部（中段）にくる攻撃を腕を使ってかわす技のことです。



脇の下にある右拳を、車のワイパーのように弧を描きながら左へ移動します。同時に、左拳は脇腹に引きつけます。どちらも親指が上向きに変わりますので注意しましょう。少し難しくなりますが、何度もトライしてください。



左右の入れ替えを10回、声を出して行います。

呼吸を意識して行いましょう。息を吸って素早く吐きながら、左右を入れ替えます。息を吐き切った瞬間にぎゅっと拳を握ってポーズを決めます。これを左右10回繰り返します。

地域の健康コンシェルジュ 東京マルシェ



- 日本でも「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
- ウェ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



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

<https://www.tokyo-marche.jp>

今回のインストラクター

コタッキー こと小瀧 歩 先生

アグリマス(株)代表取締役。神道自然流空手初段。2005年「アグリマス株式会社」設立。13年1月、「東京マルシェ池上」を東京・大田区に開設。「産直八百屋」「ヨガ」「デイサービス」に介護予防プログラムの配信事業「健幸TV」をスタート。食育活動に貢献する個人・団体・企業を決める大会「健康食育AWARD2018」にて大賞受賞。



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! ▶



ベラルーシという国へ行ってきた。ヨーロッパのほぼ中央に位置する。ロシア、ウクライナ、ポーランドなどに囲まれており、ソ連の崩壊を決める会議は、この国の深い森の中で行われた。また、ゴメリ州は、チェルノブイリ事故の被害が最も多かった地域であったので、ご記憶の方もあるかもしれない。

知人が、この国の出身の、ある人物の歴史を訪ねにベラルーシを訪ねてから、いつも「ベラルーシ、ベラルーシ」とうわ言のように口にするようになり、そんなにいいところなのかと訊くと、一度一緒に行ってみないかと誘われた。ベラルーシ国立医科大学とのつながりもあるので、昨年出版した『移植医たち』のレクチャーをするのはいかがと聞かれ、図々しくその機会に乗らせてもらうことにしたのだ。

宿泊したのは、医科大学の寮である。首都ミンスクにある、清潔な寮だった。

実はこの大学は、学生約八千人のうち三割近くが諸外国からの留学生であり、世界で六十以上の大学と提携と結んでいる。

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

なたねのね

毎朝、ラペを食べて

日本からは、秋田大学医学部がすでに二十五年以上交換留学生を続け、東北の震災のあとは福島県立大学とも協定を結んだ。大学には放射能被ばく医療に関する研究の蓄積があり、今は「私たちの経験をムダにしないでください」というメッセージを積極的に放っている。

大学の周辺には、留学生用のアパートメントがよきによき建っていて、また数年前にできたというスーパーマーケットには、様々な肌の色の学生たちが、日夜日用品の買い出しに集っていた。私も寮の一室で、レクチャーの原稿をまとめたり、ある日はスーパーマーケットで買ったサラダやチーズをテーブルに並べて夕飯にしたりする日もあって、つかの間留学生の気持ちと味合わせてもらった。

この朝食が、素晴らしかった。トルコ式の、粉が沈むのを待つコーヒーにはなかなか慣れなかったが、必ずラペが出る。ラペとは、細切り野菜のサラダで、りんじんや、ビーツ（赤カブ）、りんごなど、様々なバリエーションがあるのを知った。きのこが並ぶこともある。味付けが薄いのは、素材がいい証拠なのだろう。自分で作るとなると、手間のかかるラペが、すべてとても美味しい。



主食はポテトで、マッシュポテトかポテトのパンケーキ。クレープに包まれた肉や卵のキッシュも出る。専任の、エプロンをつけた寮母さんたちが、そのつど暖かい食事を提供してくれていた。

物価相応で学費も安いらしく、医療の初歩を学ぶための環境は、とても整っているように見えた。

私が担当させてもらったレクチャーは『移植医たち』の取材を通して感じたことや、出会ったこと。

日本の医師たちが、肝臓移植を学びに渡米した当時の時代背景や、なかなか移植が進まなかった国民性についても話した。

そんな中、移植医療の父と呼ばれたアメリカのスターズル先生は、すでに1963年に、免疫抑制剤もまだ十分ではなかった時代に肝臓移植をはじめ、そこからもつねにチャレンジし続けていたこと。ピッツバーグの病院には、移植でしか助からない瀕死の患者が続々と集まり、野戦病院のような状態であったこと。そこから、サバイバルのような日々をくぐり抜けて、日本の藤堂省先生や岩月舜三郎先生が、スターズル先生の右腕となって

という医師たちの誠実さを信じられたときに、再びストーリーが動き出したと正直に話した。

いつか母国へ帰る可能性のある学生たちや、またはこの先は医療の先進国で学び直したい学生たちが、白衣で集って、そんな話を静かに聞いてくれた。

多国籍の人らが集い学び、またそれぞれの場所へと進んで活躍し、連携する。ピッツバーグで

いき、新しい功績を残し、ピッツバーグの三巨人と呼ばれるようになっていったこと。

そうした魅力あるストーリーを私にしてくれたのが、巨人たちの意志を継いで、今旭川医科大学で移植医療を牽引する古川博之先生であり、私は古川医師のピッツバーグ再訪に同行させてもらい、スターズル先生にもお会いできたエピソードなども紹介した。

事前に寮の部屋では、私を招いてくれた知人とロシア語通訳の方と、会場で流す画像のロシア語表記などを確かめながら、打ち合わせを重ねた。留学生たちの多い環境であるから、日本から渡米した医師たちが帰国を決めた理由は必ず話そうと決めた。

実際、小説の執筆では、アメリカで活躍した医師たちが、チームを組んで日本へ帰国すると決めるシーンが、一番悩んだ部分だった。なぜ帰ると決めたのか？なぜアメリカでの良い環境を手放して日本へ帰ることにしたのか？

母国の人たちを助けたい、

学んだ医師たちの今の姿は、私の拙い話を通じて、きつとベラルーシの若い人たちの励みになったのではないだろうか。

白衣の学生たちが、話し終えると皆立ち上がって、話の中心に登場する医師らのマインドに、拍手を送ってくれた。

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』、『尋ね人』（共に新潮社）、『いそぶえ』（PHP出版）、『大沼ワルツ』（小学館）、『ききりんご紀行』（集英社）がある。最新刊に、命をつなぐ先端医療に挑む医師たちを描いた『移植医たち』（新潮社）がある。

