

なたね

ご自由にお持ちください。

VOL.
20
TAKE
FREE

あの人の朝ごはん
「リアル下町ロケット」
植松電機代表取締役
植松 努さん

なの花薬局の薬食同源。

日高昆布と愛情が育んだ
黒毛和牛「こぶ黒」
北海道・まつもと牧場

「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

ここらからだて、
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

株式会社植松電機
代表取締役

植松 努さん



●カップ麺

(最近のお気に入り「赤いきつねうどん 関西だし」)

「カップ麺は、時間が読めるのがいいんです。次の行動や計画を立てやすい」。

今回の朝食の主、植松努さんは、時間を無駄にしたくないとの思いから、カップ麺を朝食として食べ続けているという。健康状態が気になるところだが、健診結果は毎年、良好とのこと。そして、植松さんはこう続けた。

「カップ麺や外食チェーン店の『早い・安い・旨い』に助けられている人は大勢いると思う。忙しい日本の働くお父さん・お母さんを支えている食だから」。

植松さんは、北海道の中央部にある赤平市あかひらで町工場を経営する傍ら、宇宙開発の夢を追いつけている。本業は建設廃棄物からリサイクルする鉄を選別するマグネットの開発・製造で、国内シェアトップを誇る優良企業だ。その従業員25名ほどの町工場まちこうじょうで小型ロケットをまるごとつくり、人工衛星もつくり、打ち上げに成功。さらに世界で3ヶ所しかない無重力実験施設をつくり上げ、微小重力実験の運用にも取り組んでいる。

莫大な資金を要する宇宙事業がなぜ、小さな町工場で実現できるのだろうか。

「全部自腹です。補助金がつかないから何もできないという人がいますが、僕らが工夫して自腹でやれば、あとに続く人が出るかもしれません。宇宙開発は僕にとってお金を稼ぐ対象ではなく、もっと大切な意味があると思っています。それは、『どうせ

「どうせ無理」をなくしたい ～田舎の町工場で宇宙開発～

無理」という言葉を、この世からなくすためです」。

幼い頃から飛行機の本を読みあさり、クラスの誰よりも遠くに飛ばせる紙飛行機やペーパークラフトの模型飛行機を作っていた植松さんは、飛行機やロケットの仕事をしたと思うようになった。そして周囲にその夢を打ち明けると、「お前の頭でできるわけがない」「どうせ無理」と言われた。

「小学生の時、担任の先生に否定され続けたことは今でも辛い記憶です。ちゃんと学校の勉強をしなさいと言われて、僕は自分が悪いと思いついた。けれど、夢ってなんだろうって思いました。できそうなことしか夢にしちゃダメなの？って。考えてみれば、無理だという大人たちは航空業界のことを何も知らない。憶測の評論で、他人の可能性を奪ってはいけないと思えました。今の時代でも僕と同じ思いをしている子どもは

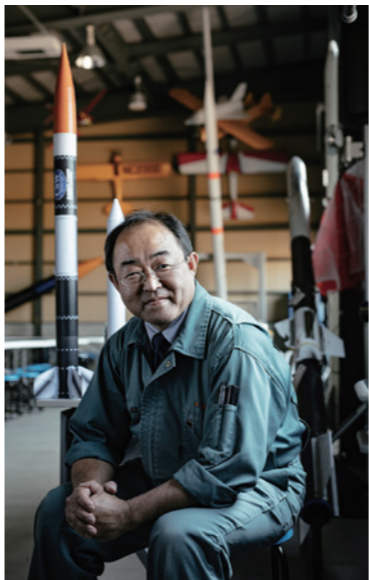


いっぱいいる。だから、僕のできることは、諦めない人を少しでも増やしていくこと」。

自分の好きなことを諦めずに追い続けた植松さんは大学で流体力学を学び、航空機設計企業に就職。その後、父親が経営する植松電機に入社し、創意工夫で事業は成長。そして、危険物を使わない小型ロケットの研究を進める大学教授と出会い、本業と並行して宇宙開発の夢に挑戦した。小さな民間企業には不可能といわれた安全なロケットエンジンの開発を、仲間とともに成功させたのだ。

「世界一有名な町工場のおじさん」となった植松さん。開催するロケット教室は大人気で、各地で講演も行っている。

「僕の講演にがんて闘っている高校生が来てくれて、その子が『勇気をもらえました』と言ってくれました。しかし僕はなんて言葉を掛けたいのだろうと思いました。なんとか伝えたいのは、僕らがロケットをつくれたのは色々な人が頑張ってくれたおかげなんだ。昔は最先端といわれた材料が、今はホームセンターで入手できるので低コストになり、



植松 努(うねまつ・つとむ)さん

1966年、北海道芦別市生まれ。株式会社植松電機代表取締役、株式会社カムイスペースワークス代表取締役、NPO法人北海道宇宙科学技術創成センター理事。北見工業大学卒業後、航空宇宙関連企業に就職。94年、父が経営する植松電機に入社し、2004年より宇宙開発を手掛ける。06年、人工衛星の開発に携わり打ち上げに成功。12年に打ち上げたカムイロケットは高度約7500mに到達した。全国各地での講演やロケット教室を通じて、夢を諦めないことの大切さを伝えている。

技術面はもの凄いスピードで進化している。それは、その分野でしんどい思いをした人たちが困難を乗り越えようと思張っているからだと思う。明日、奇跡の薬が発見されるかもしれないし、明日、がん治療の技術が完成するかもしれない。できることは、一秒でも長く生きることだよ。それなら奇跡に出会えるかもしれない。一緒に頑張ろう」。

どこかで、誰かが、頑張っている。『頑張っている人』というのは、問題についてしっかりと向き合っている人』と植松さん。

「辛い思いをした人ほどその苦しみを理解できるから、頑張れる。今日、辛い思いをしている人は、明日、誰かの救いになっているかもしれない。その可能性を信じてほしい。だから、負けなくていい。諦めなくていい」。

誰もやったことのないことに挑み続ける植松さんがカップ麺を食べ続けるのは、時間が惜しいだけだろうか。食べ慣れた好きな味を口にして、「そうそうこの味」という安心感を、どこかで求めているのかもしれない。

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。

日高昆布と愛情が育んだ
黒毛和牛「こぶ黒」。

北海道日高郡新ひだか町

まつもと牧場





今回の主役は「コブクロ」。え、アーティストかって？ いえいえ、実は人気急上昇中のブランド牛、「こぶ黒」さんのお話です。

競走馬のふるさと、北海道新ひだか町。次世代を担う駿馬たちが草をはむ長閑な牧場が連なる山あいには、「こぶ黒」を生産する、まつもと牧場があります。

実はこの地域、高級食材として全国的に名高い「日高昆布」の名産地。まつもと牧場の三代目・松本尚志たかしさんは「こぶ黒」誕生までの経緯をこう話します。

昆布(こぶ)と黒毛(くろ)。 どっちにもないブランド牛を。

最初に購入した子牛が成牛になり出産。繁殖から肥育までを自分たちで一貫して手掛けることで、ウイルス感染などのリスクを減らす安全安心の生産体制を実現しました。さらに、自然光が降り注ぐ清潔な牛舎、良質な牧草、子牛の哺乳量や母牛の放牧、分娩管理など、尚志さんは細部にまでこだわっています。

「それでも、他の牧場が真似できないことをしたくて。思い付いたのが、地域の特産品である日高昆布を牛に与えることでした。」

昆布にはミネラル、カルシウム、ビタミンやヨードなどの栄養素がたっぷり。

①通気性がよく自然光が降り注ぐ肥育舎。牛はストレスに弱く、風が吹くだけでも敏感なため、清潔で心地よい環境づくりを徹底している。



②三代目の松本尚志さん。祖父は農業で、父は酪農、自分の代から肉牛生産を始め、今や「こぶ黒」は注目のブランド和牛に。



③地域の特産品である「日高昆布」の、製品にならなかった端材を粉碎して飼料に混ぜる。昆布の旨み成分で一般の和牛よりも赤身が濃厚となりイノシン酸がアップ。脂にほどよい甘さが生まれ、後味はさっぱりとする。

「肉牛をやり始めたのは自分の代からです。祖父は農家で、父は酪農。私は20代で酪農を手伝い始めましたが、経験を重ねる中で畜産に興味を持ち、25年ほど前に子牛市場で10頭を購入し、手探りで肉牛生産を始めました。」
毎年数十頭ずつ飼育頭数を増やし、経営をいよいよ肉牛生産一本に絞ろうと決めた時、尚志さんはある想いを抱きます。……「他の牧場と違うことに挑戦したい」

牛たちにも良い影響があると考えたのです。

「しかし高級食材なのでコストが合いません。そこで製品にならない端材を再利用できないかと。」

尚志さんの姉が昆布加工に携わっていたことが幸いし、端材の調達が可能に。それを粉

④肥育の最終段階に北海道産のもち米を与える。融点が低くなり、口どけの良い脂質の肉になる。



なたねの根

秋野治郎の日々研鑽

先用後利の精神

長く地域で必要とされる家庭用医薬品を供給してきたのは薬局だけでなく、薬店や配置薬業などがジグソーパズルのように組み合わせられることで、地域のすみずみに医薬品が行き届く。

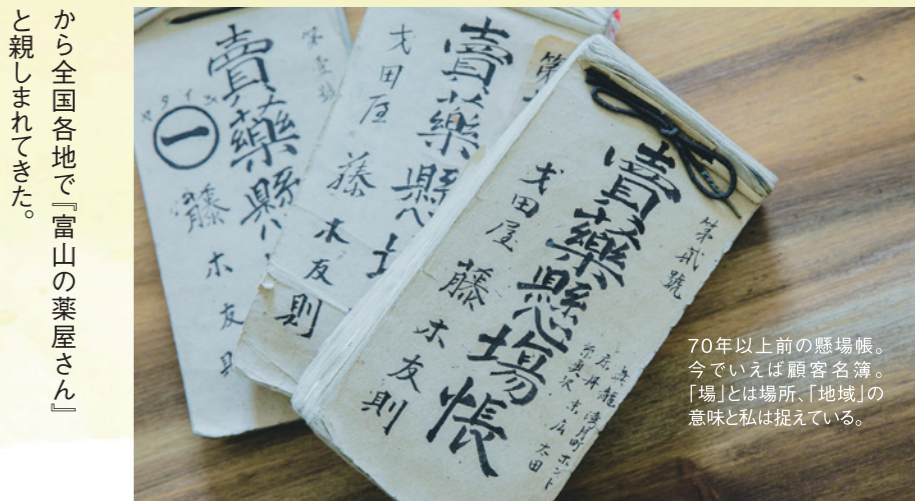
なの花薬局の本社には、医薬品供給に関する歴史展示コーナーがあり、先日、新たな展示品として、北海道の釧路市、根室市、厚岸町の「売薬懸場帳」が3冊届けられた。それらは、富山県富山市星井町の配置薬業、藤木友則さん(明治32年生まれ)が、北海道の東側の海に連なる千島列島を中心に、釧路・根室までを担当区域として家庭配置薬を届けていた当時の記録である。

配置薬とは、お客様にあらかじめ必要だと思われる薬を預け、定期的な訪問・点検し、使用した分だけの代金を回収、薬を補充するというもの。発病してもすぐに受診が難しい地域でありがたく受け入れられ、昔う。さらに、懸場帳にはお客様の詳細な住所は皆無。お土産の紙風船を楽しみにしていた子供たちが、道案内をしてくれたのだろうか。

地域との密着ぶりは、「地域薬局」に携わる私たちの目標だ。一軒ごとに訪ねて薬箱に補充する姿と、お薬カレンダーなどに補充する私たちの在宅サービスが重なり、学ぶことが多い。積雪期になると、藤木さんは自宅のある星井町に帰り、丸薬を製剤して翌年の配置の準備をしたという。しかし昭和35年、藤木さんは担当区域に配置薬を届ける途上で、家族に連絡もなく孤独死を遂げる。後日連絡を受けた息子さんは遺骨を受け取りに北海道を訪れた。享年60歳。お亡くなりになった昭和35年は、



富山の薬売りは各家庭を訪問する際、子供たちへのお土産として紙風船やコマなどの玩具を配った。



70年以上前の懸場帳。今でいえば顧客名簿。「場」とは場所、「地域」の意味と私は捉えている。

から全国各地で『富山の薬屋さん』と親しまれてきた。

懸場帳には、およそ70年前の北国の暮らしが如実に記録されている。

使用した薬の代金が払えず、一部入金だけの苦しい状況も散見される。藤木さんはこうした不足分を昆布などでも受け取り、富山県にいる奥さんが昆布を販売し収入にかえた。あるページには、お客様の住所欄に(へ宿)の記載があり、配置先の家で宿泊をお願いしていたことが窺える。長年定期的に訪れ培った地域からの厚い信頼がなければ、行商人を自宅に宿泊させることなどできないだろう。

チリ地震による津波が太平洋沿岸を襲った。担当区域だった厚岸町浜中霧多布の被害は甚大で、被災地ではその後も伝染病が大流行した。

藤木さんによって配置された薬が、どれほど地域の人々の生活を支えたかに思いが至る。配置の途中、家族に看取られることなく最期のその時まで地域に貢献し続けた藤木さんは、同じ薬を届けることを任務とする私にとって、目指す星の輝きだ。

この懸場帳を届けてくださったのは、当社グループ会社に勤務していた藤木さんのお孫さん。彼女は、祖父・藤木友則さんの人生から、薬に興味を抱いた二人である。

私たち調剤薬局の歴史を振り返る時、目先の利益追求に力を注いでいなかっただろうか。薬の供給に携わる者として、今こそ「先用後利」の精神を学ぶべきだろう。

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蔵した「小樽もったいない博物館」のオーナーでもある。

先用後利 せんようこうり

用いることを先んじ、利益は後から得るの意。配置薬業の祖とされる富山藩二代藩主・前田正甫公は「用を先にし 利を後にし 医療の仁恵に 浴びせざる 寒村僻地にまで広く救療の志を貫通せよ」と言った。

樋口氏 2008年に特定健康診査、いわゆる「メタボ健診」と特定保健指導がスタートし、食事管理に対するニーズが高まる中、2010年に「マイサイズ」は誕生しました。商品コンセプトは「食事にもサイズがあった方がいい」ということで、カロリーも量もちょうどよく、『食事のサイズが見える』ことを目指した商品です。

江藤氏 カロリーコントロールといえば若い女性を対象のイメージですが、健康志向の高まりにより中高年のお父さんや育児で忙しいママ世代など幅広い世代に支持され、「マイサイズ」シリーズは現在20種類、さらに調剤薬局を中心に展開している「マイサイズいいね! プラス」シリーズは10種類あります。特長はパッケージに表示されている通り、「食あたり100kcal・150kcal」とカロリー管理が非常に簡単という点です。

安達管理栄養士 なの花薬局では店舗で栄養相談を行っています。栄養相談をすることで、減塩のご相談が多数あります。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準2015年版」では、1日の食塩相当量の摂取目標は男性8g未満、女性7g未満ですが、来年からは男性

こちら

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!



大塚食品株式会社
営業部 副部長(ヘルスケア流通担当)
NR・サプリメントアドバイザー
樋口 義隆 氏

株式会社なの花東日本
なの花薬局 大塚学園店
安達 叶恵
管理栄養士

大塚食品株式会社
食品事業部 製品二課 課長
(兼)マイサイズ担当プロダクトマネージャー
江藤 晃嗣 氏

今回のテーマは 塩分・カロリーの摂りすぎ、どう防ぐ?

～食事管理に、進化したレトルト食品を活用～

来年、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」が改定され、食塩相当量の1日摂取目標量がさらに厳しく引き下げられます。日々の食事で、なかなか実現しにくい減塩。今回は、生活習慣病の引き金となる塩分・カロリーを手軽に管理できる食生活を考えます。



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。

7.5g未満、女性6.5g未満と、今よりも0.5gずつ厳しく改定され、目標を達成するには一食あたり2g以下が理想です。しかし、塩分コントロールは実践しにくく、「マイサイズいいね! プラス」は『塩分1g』と明確に打ち出されているので取り入れやすいですね。また、中華丼や親子丼、欧風カレーなど味にも工夫があり、塩分1gの食事がどんな味なのか、手軽なレトルト食品で試してみると言ってお購入される方もいらっしゃると思います。

樋口氏 「始めやすい・続けやすい」のは大事なポイントです。「マイサイズ」はレンジでチンするだけの簡単調理ですので、働き盛りのお父さんや食事の準備が大変と感じる高齢者にも取り入れやすいと考えています。

より健康に気を使うあなたへ

マイサイズ いいね! プラス シリーズ

調剤薬局・病院内売店向け商品

おいしくて
塩分
1g



おいしくて
たんぱく質
10g



糖質の
吸収を
抑える

機能性表示食品

〈届出表示〉本品には難消化性デキストリン(食物繊維として)が含まれます。難消化性デキストリン(食物繊維として)は食事由来の糖質の吸収を抑制することにより、食後の血糖値の上昇をおだやかにする機能があることが報告されています。

マイサイズ

いいね! プラス

たんぱく質を
摂りたい方の
キーマカレー



材料 1人分

- ・トマト70g(7mm角に切る)
- ・鯖の水煮缶(身だけ約1/2缶)
- ・お好みでイタリアンパセリ

作り方

- ① 器に鯖を入れて粗くほぐし、「たんぱく質を摂りたい方のキーマカレー」1食を加えて軽く混ぜ、ラップをふわりとかぶせてレンジで加熱(2分~2分30秒目安/500W)。
- ② 器に①を盛り、トマトを山高に盛り、お好みでイタリアンパセリを添える。

管理栄養士監修アレンジレシピ

トマトと鯖のキーマカレー

DHA・EPAを豊富に含む鯖と、トマトのリコピンで栄養抜群!



調理例

その他のアレンジレシピはこちらから!

マイサイズ アレンジレシピ

検索



樋口氏 「マイサイズ」をソースや調味料代わりに使うアレンジメニューをご提案しています。「マイサイズ」蟹のあんかけ井」を加熱して厚揚げの上に掛けたり、サラダチキンと胡瓜に「マイサイズ」ごま担々の素」を掛けてバンバンジー風にするといった具体的で簡単なレシピです。
安達管理栄養士 なるほど。薬局では定

安達管理栄養士 調理も計算も本当に簡単ですね。また、高齢者で気になるのは低栄養です。特に、在宅療養の患者さまにその傾向が多く、たんぱく質をしっかり摂りましょうとお伝えしています。
樋口氏 「マイサイズいいね! プラス」には、「たんぱく質10g」の商品が4種類あります。厚生労働省の「食事摂取基準2015年版」では「一日約50~60gを推奨量」としており、その一助になればと開発された商品です。
安達管理栄養士 食事指導では「食につき、片手に乗るくらいの肉や魚を摂りましょう」とご説明するのですが、高齢の方は「食でそのまでの量を摂れません。手軽なレトルト食品で10gを摂取できるのはありがたいです。」
江藤氏 実は、私の母も骨粗鬆症でたんぱく質を摂るようパウダータイプの商品をお勧めされているのですが、摂りにくさを感じているようです。「マイサイズいいね! プラス」では、そばろ親子丼やキーマカレーなど、小さなお肉でたんぱく質が摂れるように工夫しています。

期的にご購入される方も多いのですが、種類が豊富なので好きなものを選ぶしさがありませんし、食材の「ちよい足し」で不足しがちな栄養が補給できますね。
江藤氏 大塚食品独自のアンケートでは、食事に関してどのような点が気になるんですかという問いに、「番はやはり」カロリー」で、「番目に「塩分」、そして「糖質」を気にされる方が多いというデータがあります。「マイサイズいいね! プラス」は調剤薬局向け商品として管理栄養士さんや薬剤師さんのアドバイスのもと、一歩踏み込んだ食生活をご提案することが今後のニーズにマッチしていくと考えています。

調剤薬局・病院内売店向け商品「マイサイズいいね! プラス」シリーズは、カロリーコントロールに加えて「塩分1g」「たんぱく質10g」「糖質の吸収を抑える(機能性表示食品)」がある。



教える！



「昼間の強い眠気」

「寝たのに疲れがとれない」

〜睡眠時無呼吸症候群(SAS)について〜

居眠り運転による交通事故や、仕事の効率低下。

これらは「睡眠の質」に問題があるかもしれません。

**心筋梗塞、高血圧、うつ病：
睡眠と生活習慣病の関連性**

睡眠時無呼吸症候群（以下SAS）とは名称の通り、睡眠中に呼吸が止まったり、喉の空気の流れが弱くなったりする病気です。睡眠時に、10秒以上の呼吸停止または呼吸が弱くなっている状態が、1時間に5回以上出現するとSASと診断され、6時間睡眠の場合、一晩で30回以上も呼吸停止状態になっていることになります。

本来、睡眠中はリラックス・回復モードの副交感神経が優位になりますが、呼吸が止まることは人間にとって不自然なため、体を活動モードにする交感神経が働こうとします。つまり、睡眠中でも体は呼吸を再開しようと、心臓や血管に大きな負荷を掛けることになります。

睡眠時に心臓や血管に負担を掛けている状態が長年続くと、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病や高血圧など生活習慣病のリスクが高まるほか、うつ

状態、男性の勃起不全（ED）、腎機能障害などを引き起こすと言われています。

**交通事故の発生率は、
症状のない人の最大5倍**

SASは、睡眠時に酸素が不足するため、体内に酸素を循環させようと副交感神経が緊張し、眠りが浅くなる状態が一晩中続きます。そうになると、日中に強い眠気が出たり、集中力や判断力が極端に低下、会議中の居眠りや注意力不足による作業ミス、生産性の低下、さらに活力がなくなつた状態になるなど様々な悪影響が生じます。

社会的な影響では、交通事故のリスクや産業事故が挙げられます。2003年の山陽新幹線のオーバーラン事故によってSASは注目されるようになりましたが、睡眠を削ってでも高度経済成長を推し進めてきた日本人は、依然として睡眠に対する意識が低いのが現状です。しかし、SASの



症状があるドライバーの交通事故の発生率は、症状がない人の2.4〜5倍というデータもあり、運輸業をはじめ、睡眠障害を引き起こすパソコンのブルーライト対策に取り組み、IT系企業など、良質な睡眠の在り方に対する社会的な要請は非常に高まっています。

どんな人がかかりやすい？ 本人が気づかずに重症化も

SASは30〜60代の男性の罹患率が高く、また、女性の場合は閉経後にかかりやすくなります。肥満体型の場合に発症しやすいといわれますが、それ以外に、あごが小さい、鼻が低いといった骨格上の特徴、またアレルギー性鼻炎や蓄膿症など鼻の疾患を持っている人もハイリスクです。

代表的な症状では、「いびきが大きい」「朝方や起床時に頭痛がある」「夜中のトイレ回数が増える」「日中に強い眠気が出る」などですが、睡眠中に呼吸障害がひどくても、必ずしも昼間に眠気が出るとは限りません。前後とごく少なく、また、専門の医療機関も少ないのが現状です。そこで、SASをはじめ睡眠障害で気になることがあれば、「日本睡眠学会」のホームページから、お住まいの近くの専門医や専門施設を探してみてください。

また、近年は「スリープテック」という言葉が生まれるほど、良質な眠りを実現するためのテクノロジが進化しています。ITを駆使した快眠ベッドや、スマートフォンで睡眠状態を可視化できるなど、企業と医療機関が連携し、睡眠に関する商品やサービスを開発しています。また、サプリメントや睡眠薬などに関しては、地域の薬局でアドバイスをもらうなど、身近なところから睡眠改善に取り組んでいただけたらと思います。

重要性を増す睡眠医療。 日頃から睡眠の質を意識

企業もSASによって従業員のパフォーマンスが低下したり、交通事故などのリスクが増えれば生産性が落ちますし、大規模な事故につながれば、会社の存続にも関わり



【今回のドクター】

RESM (リズム) 新横浜
睡眠・呼吸メディカルケアクリニック 院長
白濱 龍太郎 先生

医療法人RESM理事長、日本睡眠学会専門医、医学博士、順天堂大学公衆衛生学非常勤講師。東京医科歯科大学付属病院、東京共済病院等での呼吸器専門外来、睡眠専門外来の臨床経験を生かし、千葉県、静岡県の総合病院にて睡眠センターを立ち上げ、センター長を歴任。2018年にはハーバード大学公衆衛生大学院の客員研究員として睡眠に関する先端の研究に従事。著書に『病気を治したければ「睡眠」を変えなさい』（アスコム）、『9割の不眠は「夕方」の習慣で治る』（SBクリエイティブ）など。メディア出演も多数。

まずは「疑ってみる」。～不眠の先にある事故や病気のリスクを予防～

ませんし、いびきは家族や友人などからの指摘がないと分からないため、本人が気づかないうちに重症のSASを抱えていることもあります。まずは、SASの知識を持ち、気になる症状があれば「疑ってみる」ことが大事だと思います。

日本睡眠学会認定の 専門医・専門施設へ

SASの治療法は、呼吸を補助する治療法や、呼吸を容易にするマウスピース装着、外科手術、薬物療法などがあります。体内の皮下脂肪圧迫が原因の方は、減量で効果が出る場合もあります。

睡眠医学はここ10年ほどで急速に変わりましたが、それでもまだ睡眠医療の認定医は国内に500人です。そのため近年ではSASを個人の自己責任だと放置せず、企業や社会全体で対処すべきと捉えられるようになりました。

国土交通省は運送事業者にSAS対策マニュアルを発行したり、全日本トラック協会では検査助成制度を設けるなど、積極的な取り組みもみられます。ただし、検査などでSASの疑いがみられた場合、どの程度の症状で業務を休ませるか、治療でどの程度改善したら復帰できるのか、こうした指針整備が十分とはいえず、医師、専門家、企業が共同でガイドラインの策定を進めています。

睡眠の質を改善することは、不眠の先にある心筋梗塞や脳卒中など生命に関わる病気を予防することにつながります。また、働き方改革やストレスチェックという観点でいえば、睡眠障害を治療することで、うつ病の一因を取り除くことができます。良質な睡眠こそ幸せへの近道。運動や食生活を気をつけるように、睡眠の質も意識していただきたいですね。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の可能性をチェック!

右の項目のうち
3つ以上あてはまる場合は受診を。

- ① 家族や友人からいびきが大きいと指摘される
- ② 最近かなり体重が増えた、あるいは肥満である
- ③ あごが小さい、舌が大きい、扁桃腺やのどちんこが大きい
- ④ 鼻がつまりやすい、鼻の病気がある、口で呼吸しがち
- ⑤ 高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病がある
- ⑥ ほとんど毎晩アルコールをとる、喫煙者である
- ⑦ 妊娠中、または更年期以降の女性である
- ⑧ 勤務中に、意識せずに眠り込んでしまったことがある
- ⑨ 朝起きた時から頭が重い、午前中から眠い
- ⑩ 仕事や家事などに集中できない、意欲や判断力が低下している

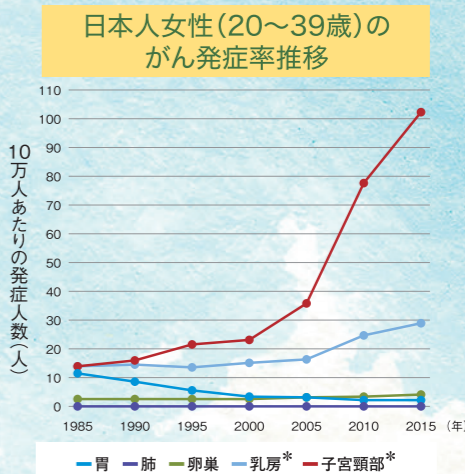
※特に、①⑤⑨にチェックが入った人は要注意です。

子宮頸がんから、 あなたを守るために。

予防も、相談も、なの花薬局へ。

子宮頸がんは 年間1万人以上が発症

子宮頸がんは、日本では年間約10,000人以上の女性が発症し、毎年約3,000人が亡くなる病気です。しかし、がんへの意識が低い20~30代の罹患率が最も高く、がん検診の受診率の低さが課題となっています。



出典：国立がんセンターがん対策情報センター *上皮がんを含む

ウイルス感染が 原因のがんです

子宮頸がん発生原因の多くは、ヒトパピローマウイルス(HPV)と呼ばれるウイルス感染によるもので、これは主に性交渉によって感染すると知られており、感染そのものは珍しくありません。また、感染しても多くの場合は免疫力で自然治癒します。しかし、感染が排除されずに持続することでがん状態になり、自覚症状がなまま進行します。

HPV検査で リスクを確認

HPV検査はウイルス感染の有無を調べる検査で、がんになりやすい状態を発見することが可能になります。子宮頸がんは早期に発見すれば比較的治療しやすいですが、進行すると治療が難しいがんです。また、仕事・結婚・出産と女性のライフステージが大きく変わる時期に影響を与える病気です。妊娠時の検査で子宮頸がんが発覚し出産に至れないケースもあり、早期からの予防・対策がとても重要です。

子宮頸がん検診の受診に不安や抵抗がある方でも、自宅で自己チェックができます

原因となる ウイルス感染を 自宅でチェック

なの花薬局の一部店舗※では、子宮頸がんのリスクを高めるHPV感染の有無を自宅で簡単に検査できる自己チェックサービスを提供しています。薬局でカードを購入し、スマートフォンやパソコンから簡単にお申し込みが可能。検査完了もメールで通知されます。

HPV陽性=がんではない
検査結果についても、
なの花薬局の薬剤師に相談ください!

予防のための 相談薬局として活用を

「病気の時はもちろん、病気にかかる前にも、なの花薬局を活用いただきたい」。私たちは、処方せんがなくても地域の皆様が気軽に立ち寄れる「地域薬局」への強い思いから、HPV自己チェックサービスを導入しました。

「昨今、検査キットはインターネットで誰でも購入できますが、なの花薬局を窓口にする事で専門知識を持つ薬剤師にいつでも相談できるのが最大のメリットです。導入前、女性薬剤師たちから「子宮頸がんのリスクを知る不安よりも、知らない不安の方が怖い」という声があり、導入することを決めました。身近な医療人である薬剤師が直接、正しい知識や検査キットの使い方をお伝えすることで、がんへの意識が低い世代においても、予防や検診受診率の向上に貢献できればと考えています。

※現在、関東エリアを中心に18店舗で実施

なの花薬局の「HPV自己チェックサービス」利用方法

- 1 なの花薬局でカードを購入
- 2 カードのQRコードから専用サイトにアクセス
パスコードなど必要事項を入力し申し込む
- 3 自宅に検査キットが届く
- 4 検体を返信用封筒に入れて郵送
- 5 メールで検査完了の通知が届き、検査結果を閲覧できる



株式会社なの花東日本
取締役事業部長 石山健治

取り扱い店舗は、
なの花薬局
オフィシャルウェブサイト
「日々のBlog」にて
確認いただけます



薬 今 日 の 局

TODAY'S
NANOHANA

HPV
(ヒトパピローマウイルス)
自己チェック
サービスに
取り組む店舗を
ご紹介します!

VOL.4

なの花薬局 昭島駅前店
本廣 理絵 薬局長(右)
吉野 翠 薬剤師(左)



- ①子宮頸がんの正しい知識や、検査キットの使用方法、検査後の相談にも応じている。
- ②認定を受けた薬剤師の一人、吉野薬剤師。プライバシーに配慮されたカウンターで相談できる。

女性の皆様、女性薬剤師が答えます。

子宮頸がんは、予防できるがん。薬局が自己チェックの窓口

東京都西部、多摩地域の中核的な都市のひとつ昭島市にある、なの花薬局昭島駅前店。幅広い世代の患者さまが絶えず来局される大型店の一角に、子宮頸がんの原因となるウイルスチェックが自宅で簡単にできる検査キットの告知ポスターと、カードがディスプレイされています。

「子宮頸がんは、予防できるがんです。しかし、かなり進行するまで自覚症状のないがんですので、そのことを広くお伝えし、子宮頸がんになる前の状態を発見することで罹患の可能性をいち早く摘み取っていただきたい」と本廣薬局長は話します。

カードとは、子宮頸がんの原因となるHPV感染を検査できる、自己検査キットの申し込みツール。検査キットは薬店やインターネットでも購入できますが、購入前に認定を受けた薬剤師に相談したり、検査結果に対するアドバイスを受けるのは、大手調剤薬局チェーンでは、なの花薬局が初です。

「薬局は女性が多い職場ですので、薬剤師もスタッフも自身のこととして知識を深めています。体調で

気になることや、このカードは何？でも構いません。気軽にお声を掛けて欲しいですね。」

カードを購入するだけの手軽さと薬剤師に相談できる安心を兼ね備えた、なの花薬局の「HPV自己チェックサービス」。相談時はプライバシーにも配慮しています。

「子宮頸がんは他のがんと違い、ウイルスが原因とわかっています。感染しても多くは免疫力で自然治癒しますが、消滅されずに感染が持続することで、がんに行進します。正しい知識をお伝えすることで予防でき、また、がん検診の受診率向上に寄与することで、地域の健康を支える存在になりたい」と本廣薬局長。

関心を持った方、体調が気になる方は、専門知識を持つ薬剤師が応じますのでぜひご相談ください。



③薬局では、写真右下のカードを購入するのみ。カードに記載されたパスコードなど必要事項を入力し専用サイトから申し込むと、自宅に検査キットが届く。検体を郵送するとメールで完了の通知が届き、検査結果が閲覧できる仕組み。

私たちが勤務する薬局はこちら!



なの花薬局 昭島駅前店

東京都昭島市田中町562-8
昭島昭和第一ビル北館1F
営業時間:月・火・水・金 9:00~19:00
木 9:00~18:00
土 9:00~17:00
TEL:042-542-1733
FAX:042-542-4672

「分とく山」

野崎 洋光さんに学ぶ



帆立とトマトのおろし胡瓜和え

夏野菜を使った、目にも鮮やかな小鉢料理です。帆立の旨味と野菜の食感が響き合い、さっぱりと味わえます。和えるだけの簡単調理ですので、もう一品のおかずとして、また、おつまみにもぴったりですよ。



エネルギー(1人分) / 46Kcal 食塩相当量1.4g



【作り方】

- 1 胡瓜はすりおろし、水気をしばっておく。
- 2 トマトは皮を湯むきし、2cm角に切る。
- 3 帆立貝柱は手で6等分に割り、低温の湯(65~70℃)に15秒ほど通して冷水に取り、水気を切る。
- 4 ボウルに②と③を入れ、①の胡瓜で和えて器に盛る。
- 5 (A)のたれを④にかけ、おろし生姜を添える。

【材料2人分】

- ◎帆立貝柱……………50g
- ◎胡瓜……………1本
- ◎トマト……………80g
- ◎生姜(すりおろしたもの)……………小さじ1
- ◎たれ(A)
- ・醤油……………大さじ1
- ・酢……………大さじ1



・帆立は手で割くと、たれや野菜がからみやすくなります。また、湯通しは65~70℃の低温で。火を入れすぎると旨味も食感も落ちてしまいます。
・酢は電子レンジにかけて加熱すると酸味が抜けてまろやかになります。



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き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。

摘む

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。

年

々、友人たちから送られてくるプレゼントの内容が変わってきた気がする。

衣類やボディクリームなど身の回りのものは減り、だんだん胃袋に収まるものが増えてきた。どこか旅先で見つけた甘いお菓子、というのさえ、もはや少なくなり、今年の春先には手作りのフキノトウ味噌や、小魚の佃煮、中には摘んだばかりのタラの芽が新聞紙にくるまって届くという、贈り物もあった。

いや、現物ではなく、画像が送られてきたこともある。(実家に帰っています。庭には、人がいなくても植物は繁るの。草むしりで腰痛。)などという添え書きとともに、山椒の若芽や、ごみみがやはり新聞紙にきれいに並べられた画像に思わず見入る。

生命力にあふれたものの色はなんとも美しく、それらを一つずつ並べた友人の楽しいげな様子をもと想像する。

谷村志穂の

なたね

そこで不意に思い出す。私はいわゆる手まめなたちではないのだが、いつだったか、函館の家の庭先にたくさんのつくしが生えていた。料理の先生をしている友人が、「つくしって案外美味しいんですよ。キンピラにするんです」と言っていたのを思い出して、まだ小さかった娘と並んでたくさん取ってきて、ざぶざぶ洗って、キンピラしてみた。

キンピラなら、私だってできる。フライパンで、つんつんと炒め、さあ、出上来上がったと、楽しみに口に運んでみた。

「つえー、まずい」

作った本人が先に言ってしまったものだから、娘はすでに恐れをなして、食べようもしない。「つまそうだけどね」と、夫もつまみ食いをして、「これは、めちゃうくちゃ洗いな」と、顔をしかめる。

そう、まずいというより、大変渋かったのです。渋柿の渋を集めて食べてしまったような味わいで、それでも諦めきれずに出汁を足してみたり、ごま油で炒めなおしたりとちよつと足掻いてみたが、どうにもならなかった。

料理の先生が後から教えてくれたところによると、まず、かくをすべて外さねばならない。その前に、芽吹いたばかりのつくしでなくてはならない。

左様でしたか、とほほのほどある。



しかし、不思議なことに、この思
い出は娘と今も共有しており、つ
くしを見るたびにちよつとした笑
い話になる。もちろん、あれで出来
上がりが本当に美味しかったら、
言うことない素敵な思い出になっ
たのだろうけれど、人生そう都合
よくはいかない。食べたというより、
摘んだという時間に記憶が宿って
いる、と都合よく解釈してみる。
摘むという作業は、何か無性に
楽しい。

伊豆七島の一つである御蔵島へ
行ったときには、明日葉摘みに夢
中になった。雑木林の中で、独特
につやつと光る明日葉の葉を摘む
と、同行していた地元通の人が、
明日葉ご飯にしてくれた。香り豊
かな味もさることながら、やはり
自分で摘んだものを食べる喜び
の不思議さを思っていた。たぶん、
これは人類としての、または生き
物としての基本的な喜びなのだ
ろうと今も思い出す。

ここ数年、私は北海道の道南
の大沼湖畔にある児童自立支援
施設取材で訪ねさせてもらって
いる。昔は教護院とか感化院と呼

思ってたらしいとおっしゃる。

学園長は、子どもたちと野球の
練習もすれば、彼らを連れて釣り
をしたり、きのこや山菜を取って、
週末に一緒に食べることもある。

山登りをしたり、スキーに行っ
たりという学習カリキュラムも、
自然を共に感じる機会にはなる
だろうが、私はいろいろな話を聞
いていて、自分の身に置きかえて、
きのこや山菜を取って、一緒に食べ

ばれた場所だ。様々な理由で、怠
学や非行のおそれのある少年少
女を、親元から離して自然豊かな
環境で、職員たちが全力で向き
合って育てていくのが児童自立支
援施設。

全国それぞれの場所で手法は
模索されながら運営されている
が、大沼では今現在は各寮に寮
長寮母と呼ばれるご夫妻が一緒
暮らし、夫婦に生まれた子どもた
ちも一緒に育てながら、子どもた
ちは退園までの限られた時間を
過ごしている。

こちらの三浦辰也学園長と、こ
こ数年、ずっとやり取りをさせて
いただけてきた。

感化という言葉は今も大切に
されている方だ。大沼は少年だけ
なので、自然とともに、少年たち
の心を感化していく。

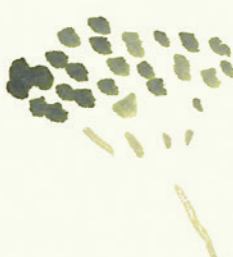
やってくる子どもたちに問題が
あるとすれば、子ども自身の問題
だと感じたことは一度もないとはっ
きりおっしゃったのが、最初の出会
いだった。理由はすべて親をはじめ
とした大人にある、と。学園に
いる間は、みんなが安心しておなかいっ
ぱい食べて、大沼では楽しかったと

た、という思い出のほうも生涯、
忘れないだろうなと感じた。一緒
に生きている感じがする。学園長
と自分たち、仲間たち、そして自
然も一緒に。

私は今、こちらを舞台に書いて
きた『セバット・ソング』という小説
の改稿にあたっているが、そんなと
きにも、友人が送ってくれる写真
の山菜の眩しい色が力をくれる。



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』、『尋ね人』
（共に新潮社）、『いそぶえ』
（PHP出版）、『大沼ワルツ』
（小学館）、『きぎりんご紀行』（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。



ぜんぶ、 NOです。

- ①食費や差額ベッド代など一部を除き、**保険適用**です。また、各種助成制度もあります。
- ②原則として、**特に食事**で気をつけることは**ありません**。食べ過ぎなど体重管理に注意しましょう。
- ③ドナーの場合は**3時間程度**。レシピエントは**4~5時間で終了し**、1~2ヶ月で仕事復帰する人もいます。
- ④透析をせずに移植を受けることも可能。**透析選択と同時期に移植という治療選択**を検討することができます。
- ⑤**輸血可能な組み合わせ**(O→A、B あるいは O、A、B→AB)の腎移植が可能です。現在はさらに特殊な処置により、**ABO血液型不適合移植も可能**となり(A→B、B→A、AB→Oなど)、その割合は国内で30%を超えています。

腎移植手術は、どこで受けられますか？ (2019年4月22日現在)
全国135ヶ所の施設で腎移植手術が可能です。
日本臓器移植ネットワークのwebサイトで確認いただけます。



腎移植の、
まちがい探し。

移植という選択肢を。



公益財団法人
北海道移植医療推進財団
Hokkaido Transplant Medical Promotion Foundation

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