

なたね

ここからなに、
すこやかになね。

VOL.5

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

洞爺 登別 苦小牧

”
な
の
花
“
の
あ
る
所
、
旅
の
癒
し
あ
り

TOYA

NOBORIBETSU

TOMAKOMAI

教えて！ドクター

「主治医」がいたら、
プラス10年長生きする!?

谷村志穂エッセイ

なたねなの



ファームホーリディング

あの人の朝ごはん

五輪 銀メダリスト・元シンクロスイマー 武田 美保さん



撮影協力／三重テラス

- ご飯(三重県産米「結びの神」)
- 干物の焼魚(三重県産の地魚)
- あおさ味噌汁
- 野菜サラダ
- 梅干し(三重県特産「紀和の梅干し」)



武田 美保さん

京都府生まれ。名門・京都踏水会で水泳を始め、7歳でシンクロに転向。13歳で井村雅代氏のシンクロクラブに移籍。1997年より立花美哉選手と組み、日本選手権7連覇。2001年世界水泳福岡大会、金メダル。アトランタ、シドニー、アテネ五輪で合計5つのメダルを獲得。引退後はシンクロの解説やCM出演、ジュニアクラブ指導者など幅広く活動。夫は、三重県知事の鈴木英敬氏。一児の母。

限界を超える 経験

アトランタ、シドニー、アテネオリンピックで、銀・銅、合計5つのメダル獲得の偉業を成し遂げた、元シンクロナイズド・スイミング日本代表選手の武田さん。シンクロとは、水の中で音楽に合わせて躍ったり、フォーメーションを作ったりしながら、そのテクニクと美しさを競う競技である。

「練習は過酷でした。1日10時間も水中に居るため夜には体重が落ちてしまうのですが、浮力が必要な競技です。で、女性でも1日の食事で500kcalも摂取しなければならなかったんです」。

まさに練習量も食事量も桁違い。しかし、ごはん好きという武田さんは海外遠征にも米を持参し、宿泊先で炊いて食べた。試合前の勝負メシといえは、おにぎり。

「7歳から競技を始めましたが、母のおかげで好き嫌いはなかったんです。母は感情を引き出すのも上手な人で、『コーチの話を聞いてどう感じるの?』『コーチの目に止まるような力は発揮できたの?』と、その日の自分の練習を客観的に振り返る時間を設けてくれていました」。

ここぞという大舞台で実力を出すトップアスリートの共通点といえは、メンタル面の強さである。武田さんの母親は日頃から「あんたが行かへんかったら、誰がオリンピック行くの?」と励ましたという。

「ペアを組んだパートナーは、私よりも身長が5cmも高い選手でした。息を合わせる競技です。で、手の伸びや足の張り出し方も、身長の違いが彼女に近づかなくては揃わない。コーチは私だけを強く叱りました。あの時ほど、自分の限界を超える経験をしたことはなかったですね」。

厳しい指導に耐え続ける日々。「でも、辞めようとは思わなかったです。『舞台』から降りてしまったら、夢は実現できないですから。命を削るような思いも、現役の選手であるからこそ、です」。

並々ならぬ努力で勝ち得た栄光。自分を信じ続けてくれたコーチには、今も感謝の念が尽きないという。

「今度は私が、待つ。このの意味をかみしめる番ですね」。現在、三重県知事を務める夫・鈴木英敬氏の政治活動を支えながら、同県のジュニアクラブで後進の指導に励んでいる。

「三重は、人も食も魅力的です。特に私は魚のおいしさに目覚めました笑」。

家族を支え、未来のメダリストを育てる武田さん。三重という土地に根を張る、第二の人生は、滋味なる地元食が支えているのかもしれない。

ボ

ルシチの恋しい季節がやってきた。気温が10度を切るとあったかな煮こみ料理の季節。

我が家では、100年前、当時の樺太、サハリン由来のシチューの定番がやってくる。昔、家に遊びに来た方々に再会すると、決まって出てくる懐かしい話題の一つに母のボルシチがある。来客があると、いつもス

トープにトマト味の大きな鍋が掛けられていた。雪の中から帰り着くと、このシチューのストープに直行、熱々をすすりながら温まった光景が忘れられないという。

この母のボルシチは、小樽とロシアの長い交流に由来する。

薬品問屋を営んでいた祖父は、日露戦争中、日本軍占領下のロシア北樺太アレキサンドロフスクに支店を開設した。しかし翌明治38年、戦争は終わり、ポーツマス条約により樺太は南北に分割された。同市はロシア領として残り、そこには日本人の滞留は許可されず、ポーランド人流刑

足跡と、 手の跡と

なたねの根 社長・秋野治郎の日々研鑽

民のグスタフ氏を支店長に採用して帰国した。当時、樺太はロシア皇帝暗殺計画に関わったとされるポーランド人学生等の流刑地でもあった。それから13年後、1917年ロシア革命で祖国が独立、敵対者として赤衛軍に追われて白系ロシア人とともにグスタフ氏は小樽に逃れた。一瓶の蜂蜜入りのイチゴジャム

を手土産に我が家を頼ったヨーロッパ青年の受け入れは、大きな影響を残した。北の最果て北海道のさらに北のその向こうに存在する春の香りと味わいを保存して冬に楽しむ生活文化の素晴らしさに祖父たちは驚愕させられた。津軽海峡をはしるブラキストンラインの北側へ本州から移り住んだ祖父たちは、

アイヌ文化やヨーロッパ文化との交流から知恵を受けられ、越冬文化を創造してきた。このラインの北側ではツキノワグマが、南側ではヒグマが生きていけない。シベリア亜帯の北海道で快適に暮らす為には、同亜帯に属し冬を温かく暮らす隣の北ユーラシアの暮らしの生活文化が大切だと痛感させられた。

政治犯として捕らえられるほどの情熱を持ち、また紳士としての教養を体現する青年に対して、思春期を迎えたわが叔母たちの敬意と憧れは大きかった。叔母たちは各々洋風料理自慢の家庭を築き、やがてそれは私の母に伝えられた。こうして半世紀

がかりで母のボルシチはできあがり、私達を今でも幸せにする。このボルシチのように、全国各地には地域に住む人の想いが込められた独自のものが数多く存在する。「人の足跡」は消えるが、人への想いを受け継ぐ「手の跡」は地域に伝わっていく。めまぐるしい変化の中で、人の出世や儲けの

話はすぐ忘れ去られるが、文化や歴史、すなわち人としての行為からは愛情が永遠に伝わる。地域の歴史と特性を共有し、地域により異なるニーズに応えるのが地域薬局。そして今後、薬局は単に薬を受け取る場所ではなく、健康に関するあらゆる情報の発信源となり、処方せんが無くても気軽に立ち寄れる場所になっていく。それぞれの地域で受け継がれてきた人々の心を、なな花薬局に働く私達もしっかりと引き継ぎ、地域に必要とされるサービスを創造してお届けしたい。なな花薬局の使命を担い、人のケアに携わる者が持つべき資質を少しでも自分のものとできるなら、これ以上の喜びはない。

今夜は牛テール、ジャガイモ、タマネギなどをトマトでコトコト煮よう。週末熱々を一緒にいかがですか。



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、代表取締役専務となる。その後、現職、就任。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。

”なの花“のある所、旅の癒しあり

なのさんぽ

なの花薬局薬剤師・スタッフによるご当地めぐり

苫小牧・登別・洞爺

秋の北海道、こころ色づく「大地時間」へ

今回は！

男子メシ
「ホッキカレー」

出発地は私たちが勤務する街、苫小牧から。北海道の空の玄関口、新千歳空港に程近い苫小牧は港湾都市としても知られ、巨大フェリーターミナルを有する北海道の「海の玄関口」でもあります。大型フェリーが発着するみなとオアシス苫小牧エリアにある名物食堂が、私、吉田の最初のオススメ。

「マルトマ食堂」は、苫小牧が水揚げ日本一を誇るホッキガイ（北寄貝）料理を提供する名店。漁業関係者が太鼓判を押すだけあって、味はお墨つきです。ふりふりの生ホッキガイで埋め尽くされた「生ホッキ丼」やボリユーム満点の「ホッキカレー」が名物。早朝5時からの営業とあって、漁場の人やフェリーで到着した観光客の朝食として、昼は地元の人々のランチとして、みんなの胃袋を満たしてくれます。

こだわりの
女子スイーツ

食事の後は、やっぱりデザートです。私、大槻がオススメするのは、苫小牧を中心とする勇払原野に自生している希少な果実「ハスカップ」を使った銘菓「よいとまけ」。インパクトのある名前ですが、実は、製紙工場で栄えた苫小牧はその昔、紙の原料となる丸太を工場まで運搬する際、「よいとまいたア」という勇ましいかけ声が響いていたのだとか。濃い紫色のハスカップジャムでロールカステラを覆った、見た目にも存在感のある一品。爽やかな甘酸っぱさと、ふんわりのカステラが相性抜群です。

お隣の街、白老町では、新鮮な鶏卵を使ったシュークリームが評判の「マザーズ」が人気。産みだての卵や「たまごかけごはんのたれ」なども購入できるお気に入りの二店です。

森の乗馬、
川の足湯

次の目的地は9つの泉質を持つ屈指の温泉地、登別。ここで私たちがご紹介したいのは、大自然を満喫できる、乗馬！登別ホースパーク「遊駿」は、広大な敷地内に各種コースやレッスン場、放牧地などが点在し、北海道らしい開放感を味わえる乗馬クラブです。

今回は、白馬の「ミカンチャン」と遊駿で一番の力持ち「モカ」が私たちのパートナー。ともに北海道和種馬で、開拓の大地で活躍してきた丈夫な体質が特徴です。乗馬初体験の吉田は、賢くて心優しい「ミカンチャン」とスタッフさんのおかげで、30分程のレッスンで森林外乗が可能に。乗馬経験者の大槻は、活動的な「モカ」のリードで自由乗馬もできるようにになり、いざ森林散策へ。



わたしたちが
ご案内します！

マルトマ食堂

①店内で殻むきしたばかり。新鮮な歯ごたえがたまらない「生ホッキ丼」800円。②貝の旨みがしみこんだ「ホッキカレー」1,000円は、普通盛りでこのボリューム！③味のある店内には有名なサインがぎっしりです。

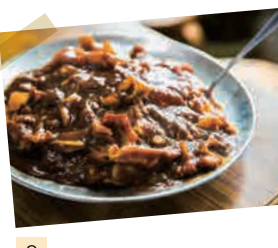
■苫小牧市汐見町1丁目1-13
TEL:0144-36-2023(5時～14時・日曜、祝日休)

なの花薬局北栄店
大槻 弥子スタッフ

なの花薬局桜木東店
吉田 諒平薬剤師



3



2



1

⑨森林外乗(約60分・7,000円)がおすすめ。わたしたち「絵」になってます…よね？
⑩白馬の「ミカンチャン」と力持ちの「モカ」は親友なのだとか。2頭が助け合って私たちをリードしてくれました。

■登別市札内町230-1
TEL/FAX:0143-85-7288(9時～16時・12～3月は水曜休)



10



9

議)が開催された、世界の『TOYAKO』。道産子の私たちにゃは馴染みの深い観光地、いつも穏やかな表情を魅せる湖は、周辺の大自然を鏡のように映しだす景勝地です。そんな美しい洞爺湖のほとりにある「ラムヤート」は、地の恵みをいっぱい含んだ石窯パンと、昭和の懐かしさが漂うアンティーク家具や雑貨を扱う、ベーカリー&ギャラリー。シンプルかつ丁寧に作られたパンや心温まる雑貨に囲まれる時間は、まるでここだけの時計が止まったかのよう。自分だけの宝物にしたい、そんな素敵な場所です。



ラムヤート

①砂糖、卵、添加物ナシ。道産小麦と自然塩、自然発酵にこだわった石窯焼きのパンは、噛むほどに自然の酸味が感じられます。
②築60年の民家をオーナーが自らの手でリメイクした「ラムヤート」。反対から読むと「トヤマラム(洞爺村)」。

■洞爺湖町洞爺町128-10
TEL:0142-87-2250(10時～16時・金・土・日曜のみ営業)

11

12



4

よいとまけ

④ブルーベリーに似た青紫色のハスカップジャムをまとった「よいとまけ」。ジャムにグラニュー糖をまぶしてからオブラートで包んでいます。1本617円。

■三星本店／苫小牧市糸井141
TEL:0144-74-5225(8時～20時・無休)

新鮮卵のシュークリーム

「たまごかけごはん」のたれ

⑤左からミックスシュークリーム210円、クッキーシュークリーム220円、タマゴロール300円。

⑥「たまごかけごはんのたれ」1本290円、毎日のたまご(さくらたまご・6個入)180円。

■マザーズ／白老町字社台289-8
TEL:0144-82-6786(10時～18時・火曜休)



5

6

地獄谷

⑦爆裂火口跡の「地獄谷」。毎分3,000ℓもの温泉を湧出する登別温泉の源泉です。

天然の足湯

⑧白いお湯の流れる川が、足湯なんです。大湯沼川探勝歩道の奥にあり、森林浴をしながら疲れを癒せます。

■大湯沼川天然足湯／登別市登別温泉町無番地(無料)



8 7



湖畔の優しい時間

登別温泉を後にし、洞爺湖方面へ。ここは2008年に北海道洞爺湖サミット(主要国首脳会

「分とく山」野崎 洋光さんに学ぶ かんたん 和風ローストビーフ

フライパンで簡単に作れるローストビーフです。
食卓が華やぎ、食べ応えも満点なので、人が集まる
季節にぴったり。さっぱりまろやかな黄身おろしを
添えるので幅広い世代の方におすすめです。



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。



日本料理「分とく山」

都心で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（ラストオーダー）23時閉店
【定休日】日曜



【材料(4～6人前)】

- ◎牛もも肉(かたまり).....400g
- ◎塩.....5g
- ◎胡椒.....少々
- ◎サラダ油.....大さじ3
- ◎水あめ.....大さじ1
- (a)
- 酒.....大さじ3
- 醤油.....大さじ2
- 水.....大さじ2
- 昆布.....5cm×5cm
- 長ねぎ(みじん切り).....1本分
- 大葉(みじん切り).....10枚

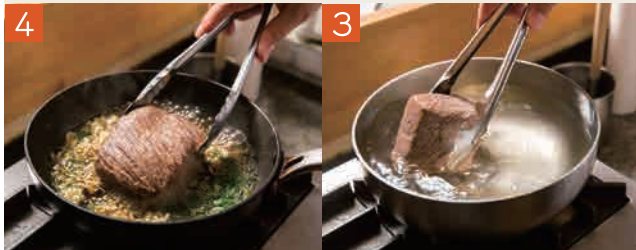
〈つけ合わせ〉

- 大根おろし.....1カップ
- 卵黄.....2個分
- すだち.....2個
- クレソン.....適宜



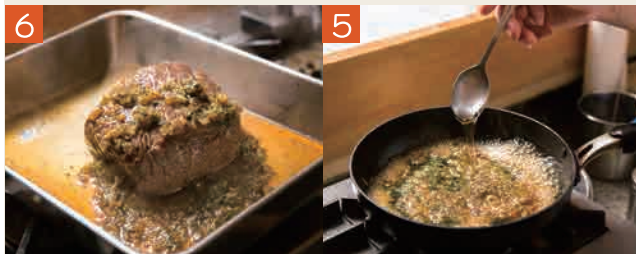
フライパンにサラダ油をひき、強火で
肉の表面の色が変わる程度に全面
を焼きます。

牛もも肉のかたまりに塩をまぶし、20
分程おきます。



フランパンを熱し、(a)を入れて煮立
たせます。煮立ったら③の牛肉を入
れて、肉に煮汁を絡ませます。

焼いたら肉を取り出し、たっぷりの熱
湯に通し、すぐに取り出します。



バットに肉を取り出し⑤の煮汁を
かけ、ホイルをかぶせて冷めます。体
温くらいまで冷めたらスライスして皿
にのせ、煮汁をかけます。黄身おろし
とクレソン、すだちを添えて完成です。

フライパンにフタをかぶせ、極弱火で
10分間加熱したら肉を取り出しま
す。取り出したら、煮汁に胡椒を入
れて煮詰め、最後に水あめでとろみ
をつけ、再び肉を入れて絡めます。



黄身おろしとは…
軽くしぼった大根おろしに
卵黄を混ぜ、
塩をひとつまみ

牛肉を焼いた後、軽く湯通し
をすることで余分な脂肪が取
れ、すっきりとした味わいにな
りますよ。



ザ・ウィンザーホテル洞爺 リゾート&スパ

フランス三つ星レストランの支店
やブーランジュリーなど多彩な施設
を有するホテルは、連泊がおすすめ
です。

⑬ホテルロビーの渡り廊下から望
む洞爺湖。刻々と湖の色が変化す
る神秘的な光景に出会えます。

■洞爺湖町清水
TEL(代):0142-73-1111



13



日常を忘れる 2つの空間

東に洞爺湖、西に内浦湾を見
渡す標高625mのポロモイ山
の頂上にそびえたつ「ザ・ウィン
ザーホテル洞爺リゾート&スパ」
は、世界のVIPを出迎えた北
海道洞爺湖サミットの舞台。豪
華客船を思わせる印象的な建
物と洗練されたおもてなし、大
自然に抱かれる開放感が、世界
中のゲストを魅了しています。

ホテルレストランの二つ「ラ・ロカ
ンダ・デル・ピットーレ」は、ホテル
から離れた湖を望む高台にある
ピッツェリア。薪の香りに心落ち
着く店内は、レイクサイド、メイ
ンダイニング、マウンテンサイドと
分かれ、美しい湖や薪窯の見える
カウンター、ワイン庫などが非
日常へと誘います。北海道の澄
んだ空気と水、そして季節によっ
て地元近郊の農園から仕入れる
野菜など道産食材で焼き上げ
るピッツァは格別。焼き加減も絶
妙です。



14



ラ・ロカンダ・デル・ ピットーレ

⑭職人が手作りする生地は、薪窯の
微妙な温度により、程よいもちもち感
と香ばしさ。

⑮オリジナルピッツァ「ピットーレ」
2,580円。少し焼いた後に卵をのせ、
とろろの半熟でテーブルに運ばれま
す。季節野菜がたっぷりの「ピットー
レサラダ」1,720円。

■洞爺湖町月浦44 TEL:0142-73-1020
ランチ11時30分～14時、ディナー17時30
分～21時(10月～6月)、11時～22時(7月
～9月)



15

グラグラ

⑯窓越しに洞爺湖の色や風景を
映す込むガラスアート作品。
⑰ロックグラス「燃える男はロッ
ク!」。一つずつ形が違うので、持っ
て手に馴染むものを選べます。

■洞爺湖町月浦44-517
TEL:0142-75-3262
(11時～17時・不定休)



16



17



苦小牧や
周辺地域の
皆様の健康を
サポート
いたします

吉田薬剤師が勤務する薬局はこちら!

なの花薬局 桜木東店

JR青葉駅から約2kmに位置し、どちらの医
療機関の処方せんも随時受け付けており
ます。慢性疾患の患者さまが、一人でも多く
元気になるように、職員一丸となってサポート
いたします。

北海道苫小牧市桜木町1丁目24-21
TEL:0144-71-2589 FAX:0144-75-1189



ドクター

教えて！

「主治医」がいると、 プラス10年長生きする!? ～何でも相談できる身近な医師を持つ～

「家庭医（家庭医療専門医）」という言葉をご存じですか。

海外では認知されている医療の専門分野の一つで、内科、外科、皮膚科など臓器ごとの診療ではなく、広く総合的な診療を一人の医師が行うものです。

今、「家庭医」の役割が注目されています。患者さまの健康状態を一人の医師が把握する「家庭医Ⅱ主治医」を持つ重要性について、医療法人北海道家庭医療学センター理事の松田諭医師に伺いました。

日常的な健康問題を総合的に診療

Q・まず「家庭医」とは、どのような医師なのでしょう？

松田 昔ながらの「まち医者」を思い浮かべていただくとよいかと思えます。地域住民と継続的な人間関係を築き、患者さまの性格やご家庭の状況などを把握した上で幼児から高齢者までを幅広く診察する医師のことです。

Q・まるで患者さまの相談役ですね。

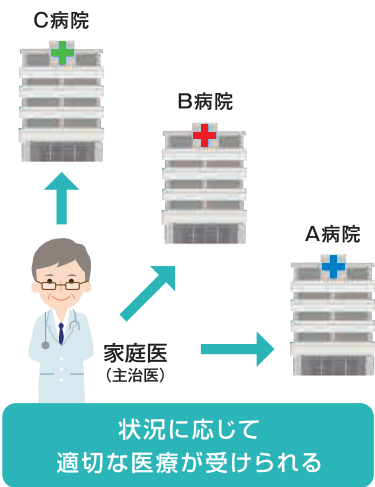
松田 病気の原因は単に臓器の異常だけとは限らず、生活習慣や仕事内容、人間関係などが深く関わっています。その時点のみで患者さまの臓器を診るという「点」ではなく、患者さまを継続的に「線」で診ること、そして、患者さまの家族や家庭環境の視点を入れて「面」に、さらには患者さまの価値観など個別性のある想いを加味しながら「立体的」な視点で、より深みのある診療を行っています。

Q・超高齢化社会や核家族化が進む中、「家庭医」の意義が見えてきました。

松田 「家庭医」は、患者さまと長年の人間関係を築くことで、その人の価値観や人生観も広く把握しています。想いの共有をはかりながら治療の検討や決断を行うようにしています。

Q・在宅ケアも同様ですね。

松田 住み慣れた家や地域で自分らしく生きたいという方は多くいます。医療を通じて地域の方が安心して暮らし、病気を抱えながらも充実した人生を送れるように、「家庭医」が地域づくりのステーション的な存在になれたらと考えています。なかでも在宅医療では他職種との連携が不可欠ですが、栄養管理や服薬指導、無菌調剤など、薬剤師との連携を強化することで、今後さらなるQOL（クオリティ・オブ・ライフ／生活の質）向上につながると考えています。



家族や地域との関わり、
仕事や生活習慣まで、
広い観点で診る

松田 「家庭医」は、患者さまと「対二」で完結するのではなく、家庭や職場など患者さまを取り巻く生活環境の話に耳を傾け、在宅医療でご家族の考え方や関わり方なども重視します。

Q・「科」を問わずに診るということですか？

松田 はい。内科や小児科をはじめ、整形外科、皮膚科、耳鼻科などの多科にわたって、「よくある疾患」を診る医師といえます。「一般的な病気に広く対応する医療知識や技術を持ち、その上で」「専門医」の力が必要な場合は、速やかに適切な専門医に紹介します。

Q・「よくある疾患」とは？

松田 例えば、発熱や下痢、頭痛、不眠、怪我などでしょうか。統計によると、日常的な疾患診療の結果、一般病院への入院が必要な人は1カ月で1000人に9人ほど、さらに大学病院への受診が必要な人は1000人に1人、といわれています。

Q・「家庭医」の段階で処置できるものが多数を占めるわけですね。

松田 ですが、例えば、歯痛が心筋梗塞の関連痛であるなど、命に関わる病気であることも念頭に置いて診療します。病歴と身体観察、さらに診察時の会話など総合的な観点から必要な処置や検査を絞り込む能力が要求されます。

何科に行けば？

重い病気だったら？

そんな時こそ「家庭医」

Q・症状によっては、何科を受診してよいのか分からない時があります。

松田 先程の歯痛の例のように、初期症状の原因については、複数の臓器が候補に挙がります。ですから、初めに「家庭医」を受診することで、専門外来をいくつも回ったり、検査や薬の重複を減らすことができると思います。

Q・ご高齢の方にも有益ですね。

松田 以前私の患者さまで、腰痛は整形外科、狭心症は循環器科、血圧と胃腸の違和感は内科といった具合に、各専門医で診療した結果、薬の重複による悪影響で体調を崩されたり、医療費がかさんで困っていた方がいました。

Q・とはいえ、もし重い病気だったら、という不安もありますよね。

松田 専門医の受診が必要かの判断は、「家庭医」に相談するのが一番です。総合病院などを受診する際に家庭医の書いた「紹介状（診療情報提供書）」

近接性

地理的・時間的（夜間）・
経済的に、
かかりやすいこと

包括性

年齢、性別、
臓器にとらわれず、
予防も含めた
診療をしてもらえる

連携性

他科専門医との連携や、
地域住民との
関わりが強いこと

文脈性

家庭や職場など
生活環境の情報共有、
想いや価値観を
伝えやすい

家庭医
（主治医）を
特徴づける
4つの要素

生涯を通じて健康問題を

気軽に相談できる身近な医師が、家庭医（主治医）です。



【今回のドクター】
松田 諭（まつだ さとし）

医療法人北海道家庭医療学センター理事、栄町ファミリークリニック院長。宮城県仙台市生まれ。聖マリアンナ医科大学医学部卒業。2008年医療法人北海道家庭医療学センターフェロー寿都町立寿都診療所副所長、2010年より現職。日本プライマリ・ケア連合学会認定家庭医療専門医や日本医師会認定産業医の資格を持つ。東日本大震災支援プロジェクト委員。

おくすり手帳は、患者さま、薬剤師、医師をつなぐ伝言板です。

おくすり手帳は、患者さまと医療関係者との大切な情報共有ツール、『伝言板』です。

おくすり手帳を活用することで、お薬の重複や危険な飲み合わせを回避することにつながったり、
気になる症状を書きとめることにより、この1冊でご自身の健康を管理できるものにもなります。
書き方や使い方は自由です。是非、有効にご活用ください。

患者さま ▶ 医師、薬剤師

薬剤師 ▶ 患者さま

薬剤師 ▶ 医師

処方されたお薬を記録しておきましょう。
体調の変化や健康に関するお悩み、またお薬が余っている
場合なども、医師・薬剤師にご相談ください。

年	月	日	おくすり	残薬
調剤日:平成26年8月29日 氏名:なの花 太郎 医療機関:松原病院(整形外科) 医師:青木 洋二 処方には下記のお薬が処方されています。				
(内)○アムネン錠5.0mg	3錠	7時分位...		
◆朝食後 35日分		余っています。		
(内)○ワルファリン錠1.0μg	1錠			
◆朝食後 35日分				
メモ 余っているくすりがあります。				

お薬が余ってしまっていて困っている、お薬を服用した後、血圧が下がり過ぎてしまったなど、
気になることは何でもご記入ください。おくすり手帳は医療者側が書き込むだけのものではありません!

お薬の記録

年	月	日	おくすり	残薬
調剤日:平成26年8月21日 氏名:なの花 けいこ 医療機関:梅田病院(消化器外科) 医師:田中 一郎 処方には下記のお薬が処方されています。				
(内)○アークスト錠1.0mg	1錠			
一般名:カルベジロール錠1.0mg	1錠			
○ラニラビッド錠0.1mg	1錠			
○ラシックス錠2.0mg	1錠			
一般名:フロセミド錠2.0mg	1錠			
○アルダクトンA錠2.5mg	1錠			
一般名:スプロノラクトン錠2.5mg	2.5錠			
○カプセル錠10mg	1錠			
○フェブリク錠2.0mg	1錠			
◆朝食後 42日分				
8/21 ワーファリンはビタミンKを含む食品 (納豆・タロシ・青汁など)と一緒に服用すると 効果が落ちるため避けてください。				
お薬を服用した後、体の異変や不調を感じた時にはすぐにご連絡ください。				

薬剤師からは、適切な服用方法や注意点などについて手帳に記載させて頂くこともございます。

お薬の記録

年	月	日	おくすり	残薬
調剤日:平成26年8月26日 氏名:なの花 太郎 医療機関:札幌病院(循環器科) 医師:山田 太郎 処方には下記のお薬が処方されています。				
(内)○エニシク配合錠HD	1錠			
○イブプロフェン錠100mg	1錠			
○アスピリン錠75mg	1錠			
○アークスト錠2.5mg	1錠			
○タケプロンOD錠15	15mg			
一般名:ランソプラゾール口腔内崩壊錠15mg	1錠			
◆朝食後 35日分				
8/26 山田先生へ。 まだ未定との事ですが、近々手術予定があるため、 ご報告させていただきます。 オペ前休業期間 (バイパスビリン 7日前 グラビックス 10~14日前)				
お薬を服用した後、体の異変や不調を感じた時にはすぐにご連絡ください。				

お薬の中には、手術や検査前に服用を一時中止しなければいけないものもあります。
また、複数の病院や診療科を受診すると、お薬が重複してしまう可能性もあります。初めて行く病院、通院中の病院でも医師や看護師に毎回、おくすり手帳をご提示ください。

大人用

表紙は4種類からお選びいただけます。

(一部店舗には在庫がない場合がございます)



血圧が気になる方に。

血圧測定値記入ページ

おくすり手帳に測定値を記入しておくと、毎日の健康管理に役立つだけでなく、薬剤師が、お薬の効果や副作用を正確に把握するために参考になっています。

家庭での測定方法や目標値も記載しています。

体のサインに気づくために!

各種検査値解説&記入ページ

健康診断や医療機関で受けた検査結果を記入したり、参考値を確認できるページです。検査結果を毎回記録しておくことで比較が容易になり、体調の変化に気づきやすくなります。

検査結果は、医薬品の用法用量の設定が適正かどうかの判断基準にもなります。

肥満度チェック&塩分摂り過ぎ?

健康関連ページ

体重の増減管理や食事は、健康生活の第一歩。このページでは、生活習慣病や低栄養などを予防するための肥満度チェック数式や、減塩生活に関する情報をご紹介します。

健康に関する不安やお悩みを薬剤師までお気軽に。予防についても皆様と一緒に考えます。

どんなお薬が処方されたかな?

おくすりの記録ページ

薬局で、お薬の詳細をシール貼付し、処方されたお薬を記録しておくページです。メモ欄には、皆様も病気やお薬について気になることを何でも記載しておきましょう。

薬剤師が、お薬に関する注意事項や主治医への伝達事項も記載します。

こども用

お薬の飲み方や熱中症などの対処法をご紹介します!

各種情報ページ

シロップ、ドライシロップ、坐薬など、お薬の種類や飲み方、さらに熱中症や下痢・脱水の予防・対処法などをご紹介します。いつでも参照できる一冊としてご活用ください。

成長の記録もこの一冊に!

身長・体重の記録

既往歴やアレルギーなどの記録のほか、身長や体重を記入するページもあります。体重の変化は健康管理に大切な要素ですので、こまめに記録するとよいでしょう。



こども用表紙
表紙は当社グループオリジナルキャラクター「Na-No」です。

お子様も楽しめる一冊に!

ぬり絵&のんだらシール

オリジナルキャラクター「なーの」のぬり絵や、お薬を飲んだらシールを貼り、お子様が楽しく服薬できるためのページを設けました。通院や服薬に前向きになってもらえるよう、シールだけでなく、スタンプなどを押ししたりしてお使いください。

メモ

11月14日(金)
夜7時頃 38.0の発熱。
夜10時頃 38.5にあがる。
下痢2回。
ぐったりしてる。
水分300mlあたえる。

●小児科
次回11/17(月)受診。
〇〇薬のことについて詳しくきくこと。

今回の受診日や、看病する際に気を付けておくことをメモしておくとう便利です。

「あって良かった、おくすり手帳」

例えば...

お薬が飲みにくくなったことをメモして、一包化へ改善

最近お薬が多くなってきた小野地さん。管理するのが大変で飲み忘れがないかの不安も出てきたようです。医師や薬剤師に相談したいけど、「そんなこと伝えてもいいのかな」と少しばかり引っ込み思案の小野地さんは悩んでいましたが、「そういえば、おくすり手帳に気になることなんでも書いてくださいねってあったなあ...」と薬剤師にいわれていたことを思い出しました。そこで、「お薬の量が多くて管理が大変です」とおくすり手帳に書いてみました。それを見た薬剤師は、「お薬の量が多くて困っているんですね。朝・昼・夕毎にお薬を1つの袋にまとめることができるんですよ。医師に提案してみますね」といってくれました。「先生から、『提案通りに1つにまとめてあげて下さい』と指示がありました。これで、試してみてくださいね」小野地さんはお薬の管理が楽になったことで飲み忘れの不安もなくなり、安心してお薬を飲み続けることができるようになりました。



健康で気になることなど自由に書こう!

メモページ

お子様が病院にかかった際、来院までの症状経過を正確に伝えるのに困ったことはありませんか?

お子様の症状(いつから?熱は?食欲は?排便は?)を手帳にメモしておくことで、医療者側にスムーズに病状を伝えることができます。

TOPICS

ファーマホールディンググループオリジナル

おくすり手帳ができました。

この秋、オリジナルおくすり手帳が完成し、各店舗でお渡ししています。皆様の「日々の健康を総合的に管理する手帳」として、ぜひご活用ください。

なたね

キャビアと赤い口紅

『黒髪』という小説の取材で、二〇〇四年の冬に、はじめてロシアへ行った。サンクトペテルブルグから、シベリア鉄道でモスクワへ。二つの都市で、幾つかの教会と公園を巡り、そして事前にお手紙を出してあった三人の女性たちに面会してもらった。

女性たちはいずれも幼い頃日本で過ごしていて、第二次世界大戦を契機に、それぞれ日本を離れている。

ある方のお父さんはスパイ容疑をかけられて収監されたが、その後日本で処刑された。

ある人は、家族は「緒だったが、亡命者として極東を点々とした。

ロシア革命の際に祖国を離れ、這々の体で日本にたどりついた人たちだ。文化も言葉も違う国で、なんとか暮らし始めたなら、国と国ののみ、箸などが今も大切そうに収まっていた。

子ども時代東京で過ごした彼女は、よく雑誌の表紙のモデルを頼まれ、そのためにお母さんが洋服を縫ってくれたり、揃いのリボンを作ってくれたりしたそう。

彼女は日本語も交えて、いろいろな思い出を、たくさん笑いながら話してくれた。

モスクワに移ってから会った女性は、写真は撮らないのが約束で、外のレストランで会った。亡命ロシア人の父と、日本人の母の間に生まれている。戦争が始まると、父はスパイ容疑をかけられるのをおそれ、祖国へ帰ったが、亡命

戦争に巻き込まれ、また居場所を失った。彷徨えるロシア人と呼ばれたゆえんだ。

私がお会いしたときには、皆さんすでに七十代だった。

函館の街で子ども時代を過ごした人は、当時の写真を見せてくれた。兄弟姉妹、皆白いレースのついた衣類を着ている写真。水着姿で立つ浜辺は、七重浜だろうか。

子どもたちは地元の幼稚園や学校に通い、お父さんは後から到着した亡命者たちの生活を助けたが、戦争が始まると、そうした活動自体が仇となり収監されたようだ。

「あまりに小さい頃のこと、私はもう何も覚えていません」

通訳を介して、彼女はそう言った。写真を眺めながらも、ずっと表情は固いままだった。

者であることからすぐに収監、母も日本で収監され、彼女はその後様々な人らの元で育ち、戦争の後、祖国へ帰っている。なんとでもモスクワ大学へ進もうと思ったという。そうしたら、学者だった父親の足跡は、なんとかたどれるのではないかと考えた。彼女は、大変な努力の末に希望の進学を果たしたが、結局最後まで父には会えなかった。

「鏡を見ると、ときどき自分の顔の中に、見知らぬ顔が出てきます。あなたたちと同じ目の色、きっと日本人の顔なのでしょう」

と、彼女は通訳を介して話した。

三者三様、歴史の激しい波の中を生き抜いた人たちだった。

「ご自宅で、一時間ほどのやり取りを経て、私は会ってもらえたことと、また彼女が今も、膝の痛みは抱えながらも、お元気であったことに感謝した。

部屋を出て螺旋階段を降り始めたときのことだ。

「さよなら三角、また来て四角、四角はとうふ、とうふは白い……」

階段の上の方からその歌が聞こえ始めた。

驚いて振り返ると、彼女は、

「子どものときに覚えた歌、思い出しました」

日本語で、ゆつくりとそう言った。

極東を点々としたという女性は、今は一人暮らしをしていた。どうやって持ち帰ったものか、彼女の家には小さな鎌倉彫の食器棚と、そこにおままごのように日本の茶碗や湯

サンクトペテルブルグでは、私はマリンスキー劇場へ行ってみるつもりだった。バレエの公演が行われていた。

誘うというか、ついていってもらえるかどうか、鎌倉彫を持ち帰った女性に頼んでみた。

「マリンスキー劇場への誘いを断る理由が、どこにあるでしょうか？」

すると彼女はそう言って、その場で、「さよなら三角」の女性も「緒に誘い出してくれた。

劇場へ着くと、二人は目映い星を見上げるようにホール天井を見上げ、

「ねえ、この座席、昔は違う色だったわよね？」

「当たり前じゃないの。もう何年経っていると思っているの？」

□元に赤い口紅を引いたお二人は、そんな会話を繰り返していた。

中休みの際に、私は販売されていたシャンパンとキャビアを、旅の記念に頼むことにした。お二人にもお誘いしてみると、やはり素敵な返事が帰ってきた。

「キャビアを断る理由がどこにありますか？」
生きていることの喜びを、伝えてくれる人たちに出会えたロシアの旅だった。人には、決して許せないはずのことでも許す力があるのだと、そういうときには思わせられる。

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』、新刊として『尋ね人』（共に新潮社）、『いそぶえ』（PHP出版）がある。

