

なたね

ここらとからだに、
すこやかなのたね。

VOL.6

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

岐 GIFU 阜

”
なの花“のある所、
旅の癒しあり

教えて！ドクター

あの症状、実は女性ホルモンが関係していた！

「女性外来」へ行こう

谷村志穂エッセイ

なたねなの



ファームホールディング



左が薬局。店舗前はお花などで彩られ、お隣の郵便局や店などと一体感のある街づくりを大切にしている。

地域の幸せとともに。

100年前の大自然がそのまま残るイギリスの湖水地方。かつてここは工業地帯で、産業の発展と引き換えに美しい景観が失われかけていた。この地をこよなく愛したピーターラビットの作者ビアトリクス・ポターが保護運動に貢献し、その想いはナショナルトラストに引き継がれて、今も世界中の人々を魅了している。

住民の暮らしは実に豊かで優雅だ。娯楽施設は全く無い。観光客はゆったりと時が流れる街を散策し、地元の人々が手作りしたジンジャービスケットやレモンカードを買い求める。中でも薬局は街の景観づくりの中心的役割を担い、写真のように美しいお花を植え、店内では手作りの石鹸も販売している。店舗内のことを主に考えがちな私達が見習うべき点は多い。

昨年の春、本社ビルの前にある、殺風景だった小さな花壇になの花を植え始めた。手入れをしていたある日、後ろから聞こえてきたのは「お疲れさま」と澄み切ったかわいい声。驚いて振り返ると、ビルの前を通学路と

して通う女子中学生が立っていた。長年勤務しているのに、周辺の学校の存在を意識すらしていなかった自分に気づいた。周りを見渡せばマンションもスーパーもあり、人々の暮らしがあった。花を植える見知らぬおじさんを地域の仲間として迎え入れてくれたことがとても嬉しかった。

小樽で管理薬剤師として店頭に立っていた時、同じような体験をしたことがある。昭和58年4月、小樽市の入船十字街に初めて眼科クリニックの門前薬局を開いた。医師は皆、白衣を着て地域の方々から、「先生」と呼ばれていた。同じ白衣を着ていたが、薬局を開いたばかりの薬剤師の私を、「先生」とは誰も呼ばなかった。

薬局の周辺環境は、市場の廃棄物の臭いが立ち込め、地獄横丁と呼ばれるほど劣悪だった。私は雑草を抜き、お花を植え始めた。壁面を緑化し、お花はオレンジ色をメインに。薬局の待合室で患者さまと一緒に見守り育てた自家製の苗を、求める方々に差し上げた。

「あなたはお花の先生でしょうや。知り合いに自宅を訪ねられると恥ずかしい思いをしてきた。人生の最後に友達から『良いところに住んでるね!』と言われて幸せだよ。あなたがここに薬局を開いてくれて本当に良かった。」と…。それから「お花の先生」と呼ばれることが増え、やがて「お花の」がなくなっていく。

薬局は、本業はもちろんのこと、地域に貢献できて初めて住民から信頼を得られる。今後、日本は人口減少社会を迎えるが、なの花薬局は殿(しんがり)となり、地域に貢献していく存在であり続けたい。率先して街の景観づくりに携わり、地域の方々安心して長く暮らしていくお手伝いができれば幸せである。

街角でお花を植えていると、「先生」と肩を叩く人がいた。いつも「薬局屋さん」と呼びかける、頑固なお隣の松井のばーさんだった。「えっ！私を先生と呼んだ？」と聞き返すと、

一日の計は朝食にあり。

あの人の朝ごはん

絵本作家 あべ 弘士さん



- 納豆(300回混ぜる)
- 海苔
- 焼き鮭と大根おろし
- 野菜サラダ
- 豚とキャベツの炒め物
- 蕪と青菜の和え物
- 小豆入り酵素玄米
- 味噌汁

仕事を、遊びのように悠々と。

ウッドデッキのベランダにこしらえた餌場に二羽のヒヨドリが現れる。熟した柿をついばむ姿を窓越しに眺めながら、朝(は)んの主(あるじ)は、納豆を手際よく混ぜている。

「自宅の裏の林はキタキツネやエゾシカが歩くこともあるんだよ」と話すあべ弘士さんは、旭山動物園の飼育員だった。旭山動物園といえば、水中を泳ぐホッキョクグマやオオカミが遠吠えする姿などで人気を博する日本最北の動物園だ。

「飼育員はさ、包丁研ぎが上手くないと二人前にならないの。白菜50玉を30分で微塵切りにするのね、鳥のヒナ用に」。気が付けば、手元の納豆には卵2個と葱、さらに醤油と芥子が混ぜられており、ふんわりムース状に泡立っている。実に手早くて器用。そして、美味しそうである。

生まれも育ちも、現在のアトリエ兼自宅も旭川。北海道は、日本海を隔てた対岸の先に大河アムールや支流ウスリー川を擁するロシア沿海地方の大陸が広がる。あべさんは仲間とシベリアを旅することも多いという。

「6回ほど行ったけれど、アムールタイガーには会えないね」。現地で足跡や湯気の出る新しい糞を見つけるものの、姿は見えない。厳しい自然環境と野生動物の掟の中で生き抜く彼らには特有の行動様式があるのだろう。しかし一方で、絶滅の危機に瀕する種には、人間の乱獲や害獣として駆除されてしまうことで行き場を失う動物も少なくない。かつてのエゾオオカミがそうだったように。

それでも動物園のゴリラは、空に夕焼けが広がると巨体をそちらに向けたりする。ほとんど動かないオランウータンもお客さんの声援で振り向く。もしかしたら、人間の優しい部分と一緒にいる喜びみたいなものを、動物は感じているのかもしれない。

元来絵を描くのが好きだったというあべさん。今や動物の絵本を描かせたら右に出る者はいないといわれる第一人者。その生き方は、もはやカワウソの域に達しているのかもしれない。

動物への深い敬意と愛情がじんじんと伝わってくるあべさんの作品。言葉でダイレクトに表現しなくとも、描かれた動物の先に、私たちが感じ取るべきメッセージは山ほどある。



あべ 弘士さん

1948年北海道生まれ。1972年から25年間、旭川市の旭山動物園に勤務。自然に対する知識と愛情に裏打ちされた作品は、自由闊達な線と色の魅力、大らかなユーモアによって多くの読者に愛されている。第26回講談社出版文化賞絵本賞「あらしのよるに」をはじめ、「ゴリラにつき」(小学館)「新世界へ」(偕成社)など受賞作品も多数。

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。地域に係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。



■ぎふ金華山ロープウェイ
岐阜市千畳敷下257
往復大人1,080円 小人540円
TEL:058-262-6784(冬季9時~17時)



①信長と正室の濃姫!?

②久々の雪にテンション↑

③でも、寒過ぎました…



4

5

6

7



8



9

⑨慣れない撮影に疲れ、ランチは「美濃屋」さんで味噌カツチャージ。恵那山周辺で、名産の寒天を食べて育った豚の柔らかい肉と甘い脂身が、赤味噌のコクに合います!

- ④天ぶらの具材は自由に選べます。
 - ⑤30℃のぬるま湯に蠟を落とし入れ、湯の中でずらしながら衣を作ります。そこに海老を置いて優しく包み込んで…。これが難しい!!
 - ⑥レタスのクシャクシャした感じは、湯の中で優しく揺らすのがコツだから。
 - ⑦作業中の一杯はサイコー(食品サンプルですよ!!)
 - ⑧海老天が完成! どっちがうまそう?
- 食品サンプル創作館 さんぶる工房
郡上市八幡町橋本町956
天ぶら作り体験-1人1,080円
TEL:0575-67-1870(9時~17時・木曜休)



も作ることができません。不器用な金藤は、果たして天ぶらの衣を上手く付けられるでしょうか…。(写真④~参照)

えっ食べられない!?

日本名水百選の第一号、宗祈水に代表される清冽な水と踊りで有名な郡上八幡。実はこの町、食品サンプルの生産量日本一なんです。

そこで私たちは、食品サンプル作りに挑戦。訪れた「さんぶる工房」さんでは、熟練職人の製造風景が見学できるほか、予約でサンプル作り体験も可能です。工房内にはお馴染みのラーメンやパフェをはじめ、蟹やフカヒレなど芸術とも呼べる作品がずらり。

今回挑戦したのは「天ぶら作り」。海老や野菜など好きな具材を3品選べるだけでなく、難しいとされるレタスの葉

ここで私たちが注目したのは、伝統的建造物群保存地区。江戸時代、美濃和紙を中心と

客で賑わっています。

次に美濃市へ。岐阜市や関市など美濃地方で受け継がれる伝統手漉き和紙技術が昨春秋にユネスコ無形文化遺産に登録され、町はお祝いムード。和紙の魅力を求め、国内外からの観光客で賑わっています。

うだつを上げたい男たち

した商業で栄えたこの地は、富裕層の証である「うだつ」の上がる町家が今も数多く残されているのです。



11



12

■美濃和紙あかりアート館
美濃市本住町1901-3
入館料大人200円 中学生以下無料
TEL:0575-33-3772(冬季9時~16時・火曜休)



岐阜城の碑▶
中国で太平の世を築いた周王朝の勃興の地、岐山の「岐」と、学問の祖・孔子が生まれた曲阜の「阜」を取って改称された岐阜。平和の世を願う信長の意思が込められています。



先輩
金藤 博亮
エリア事業部長兼任！
薬剤師

後輩
村瀬 友紀
なの花薬局 北方店
薬局長

先輩・後輩
男2人旅!

岐

“なの花”のある所、
旅の癒しあり

なのおさんぽ

今回は!

風情きわだつ
雪の岐阜、
郡上、高山へ。

信長の夢の跡

「美濃を制するものは天下を制す」。織田信長は、かつて井之口(いのくち)と呼ばれたこの地を「岐阜」と改め、日本の真ん中から天下統一を目指したといわれています。

斎藤道三、そして信長の居城であった岐阜城は、標高329mの金華山(旧名・稲葉山)の山頂にそびえたち、難攻不落の城としても有名です。

岐阜県出身の村瀬には馴染みの城ですが、この日は日本列島が大寒波に見舞われ、市内は冷たい冬の雨…。ですが意を決して山頂を目指す、なんと、そこには雪化粧をした岐阜城が! こんなに幻想的な城



は初めてです。
薬剤師として現場に出ながら、東海・北陸エリア統括を担当する私、金藤は、信長が味わったであろう濃尾平野を一望するこの地に立ち、改めて土地の魅力を感じて身の引き締まる思いがしました。



「分とく山」野崎洋光さんに学ぶ
鯛の淡煮

- 【材料(2人前)】
- ◎鯛 2切れ
 - ◎塩 適量
 - ◎椎茸 2個
 - ◎長ねぎ 20cm分
 - ◎春菊 1/2束
 - ◎豆腐 1/3丁
 - ◎切り餅 2個
 - ◎ゆず 適量
- 〈煮汁〉
- 水 400cc
 - 昆布 5cm角
 - 薄口醤油 25cc
 - 酒 25cc

【つくりかた】

- 鯛は、食べやすい大きさに切って薄塩をふり、20〜30分置く。椎茸は軸を取り、長ねぎは5cmの長さに切ってから側面に食べやすいよう数カ所、切れ目を入れる。
- 鍋に湯を沸騰させて①の鯛を霜降りし、表面が白くなったら冷水に取り、水気を拭く。
- ②と同じ鍋で、①の椎茸と長ねぎ、春菊を湯通ししてザルに上げ、同様に冷水に取り、水気を拭いておく。
- 網焼き(またはフライパンなど)で、切り餅を焼く。
- 〈煮汁〉の材料を入れた鍋に、②、③で湯通しした材料と豆腐を加えたら、水から煮ていく。
- 沸騰したら、器に焼いた餅と⑤を一緒に盛りつけ、ゆずを添えて完成です。

POINT
魚は長く煮込むほど身が縮んでおいしさが失われるため、煮汁が沸騰したらすぐに火を止め、余熱で火を通すのがおすすめです。鯛がふっくらと仕上がりますよ。

薄口醤油を使った淡色の煮汁でさっと火を通す上品な煮魚です。
鮮度の良い白身魚の淡泊なおいしさを最大限に愉しめる
シンプルな味付けは、体にも優しい。
今回は、お正月で余ったお餅も活用できるレシピにアレンジしてみました。



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。

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(ラストオーダー) 23時閉店
【定休日】日曜



飛騨高山の味、
朴葉味噌
岐阜県北部、高山市の中心部にある「さんまち通り」は、江戸商人町の面影を残す地域。格子の連なる軒下には用水が流れ、造り酒屋には杉の葉を玉にした酒ばやしがるる。それなど風情ある町並みです。
「御食事処 坂口屋」さんは、明治23年に宿屋として創業した歴史ある一軒。こちらで郷土料理、朴葉味噌をいただきます。朴葉の香りをまといながら沸々と炙られる味噌の香ばしさがたまりません。
この地方では、家の軒下に朴葉が陰干しされる光景が今でも見られるそうです。「味噌菜三年身上げつぼす」という言葉があり、味噌をおかずにするにご飯を食べ過ぎて蓄えを無くすという意味だとか。それほど

⑬ 朴葉味噌定食 1,650円。濃厚な秘伝の味噌だれが、豆腐と野菜にからまって美味。
⑭ 伝統的な町家造り。土蔵には高山祭の屋台模型や、からくり人形も展示されています。囲炉裏のある落ち着いた店内で郷土の味をぜひ。
⑮ 元祖・飛騨牛にぎり寿司(2貫)500円〜。私が食べたのは限定の希少部位を使った「飛騨牛プレミアム寿司(2貫)」800円。サンが入った上質な飛騨牛が口の中でとろけます。えびせんべいのお皿も完成!
■御食事処 坂口屋
高山市三之町90
TEL:0577-32-0244(10時半〜15時・火曜休)

美味しいということなのです。
岐阜、郡上、美濃、下呂……
同じ県内でも土地それぞれに異なる歴史や文化が息づく岐阜。それが大きな魅力でもあり、飛騨の山々のように奥深い包容力を感じる冬の旅になりました。

岐阜で発見、
新旧スイーツ
Gifu Sweets

長良川の南側に広がる大人の散歩スポット、川原町付近で見つけた人気菓子店「ナガラタタン」。
【茶葉の妙なる調べ】
岐阜県旧春日村の茶葉を使った、ほうじ茶フレーバーのパウムクーヘン。1,800円。
■ナガラタタン
岐阜市西材木町41-2
ナガラカフェバー内
TEL:058-214-3077
(10時〜19時・火曜休)

【起き上り最中】
餡は小倉、きんとうん、抹茶など。1個130円。
■岐阜銘菓 起き上り本舗
岐阜市柳ヶ瀬通5-4
TEL:058-265-2626
(10時〜19時)

18



下呂温泉
⑬ 有馬、草津と並ぶ日本三名泉のひとつ。傷ついた一羽の白鷺が温泉の場所を知らせたという伝説があります。



温泉寺
⑭ 下呂温泉街を見下ろす高台にたつ温泉寺。本堂前の湯薬師如来尊像からは下呂温泉の霊湯が湧き出ています。



【はんたいたまご!】
⑮ 奥飛騨温泉の入口、平湯温泉のお土産屋さんで、源泉掛け流しの湯で茹でた温泉卵を発見!
⑯ 黄身が固くて白身が半熟! 普通の半熟卵と反対の状態という意味なんですね。温泉の絶妙な塩加減が、いい味を出しています。



村瀬薬局長が勤務する薬局はこちら!



なの花薬局 北方店

北方真桑駅から約2kmの住宅街にあり、どちらの医療機関の処方せんも受け付けています。地域の健康を支える専門家として、「健康な街づくり」が実現できるよう取り組んでいます。何でもお気軽にご相談ください。

岐阜県本巣郡北方町柱本1丁目197-2
TEL:058-323-1131 FAX:058-323-1132

身近で頼れる「地域薬局」として皆様の健康を支えます!

ドクター

「女性外来」へ行こう

男性と女性では、もともと生理機能が異なります。その違いに注目し、女性ならではの症状を的確に診断する「女性外来」が、近年、全国各地に増えています。今なぜ「女性外来」が必要とされるのでしょうか。今回は、産婦人科医であり、女性の生涯のかけりつけ医として健康支援に取り組んでいる、対馬ルリ子先生にお話を伺いました。



女性の一生は、女性ホルモンに左右される

Q・まず「女性外来」とは、どのような所なのでしょうか？

対馬 これまで女性の体は、子宮や乳房以外は男性と同じ、と考えられてきました。そのため女性医療といえは産婦人科のみでしたが、女性の一生は、女性ホルモンの分泌パターンによって、かかりやすい病気も、心の在り方も男性と違うことが分かっています。そこで、女性の体を臓器別に分けたり、心と体を分断することなくトータルに診るのが「女性外来」です。

Q・では、女性ホルモンについて教えてくださいいただけますか？

対馬 女性ホルモンは、子孫を残すために子宮の発育や子宮内膜の増殖などに関わる役割はもちろん、全身をめぐって神経、皮膚、血管、骨や脳に至るまで幅広い作用があります。骨の量を維持したり、免疫力や感情面にも作用します。また、女性ホルモンには「周期」があり、生涯で見ますと、5つのライフステージに分類できます。

思春期にホルモン分泌量が上昇するのは男女共通ですが、50歳前後の更年期で女性ホルモンは減少し始め、

最終的に「ゼロ」になるのが女性の特徴です。

ホルモン減少と肥満、動脈硬化、アルツハイマー

対馬 女性ホルモンの分泌が活発な10〜40代までの女性は、同年代の男性に多い高血圧や糖尿病になりやすい傾向があり、これらに起因する疾病死亡率は比較的少ないと言えます。

Q・女性ホルモンが、守ってくれているということでしょうか？

対馬 その通りです。ですが、守られている時期だからこそ子宮筋腫や乳がん、PMS(月経前症候群)などに対する知識とケアが必要です。男性と同じ健康診断でメタボや脂質の数値を気にするよりも、女性特有疾患の検査を受けたり、ホルモン分泌を整える生活習慣を心がけたいですね。

Q・では、女性ホルモンが減少すると、どのような変化が？

対馬 更年期障害は、卵巣が老化して女性ホルモンが産出しにくくなることで引き起こされる様々な症状のことです。ほてりやのぼせ、不眠、イライラ、うつ気分などが代表的な症状です。また、女性ホルモンは血管や骨にも

作用しますので、動脈硬化や骨粗

しょう症、肥満も実は更年期から増加します。さらに女性のアルツハイマーは男性の2.5倍といわれ、多くが閉経後に症状が現れるので、女性ホルモンの減少が関係があるとされています。まずは、ご自分が今、どのライフステージにいるのかを知ることが大切です。その時期にかかりやすい病気、出やすい症状を知ることによって対策を講じることができるのです。

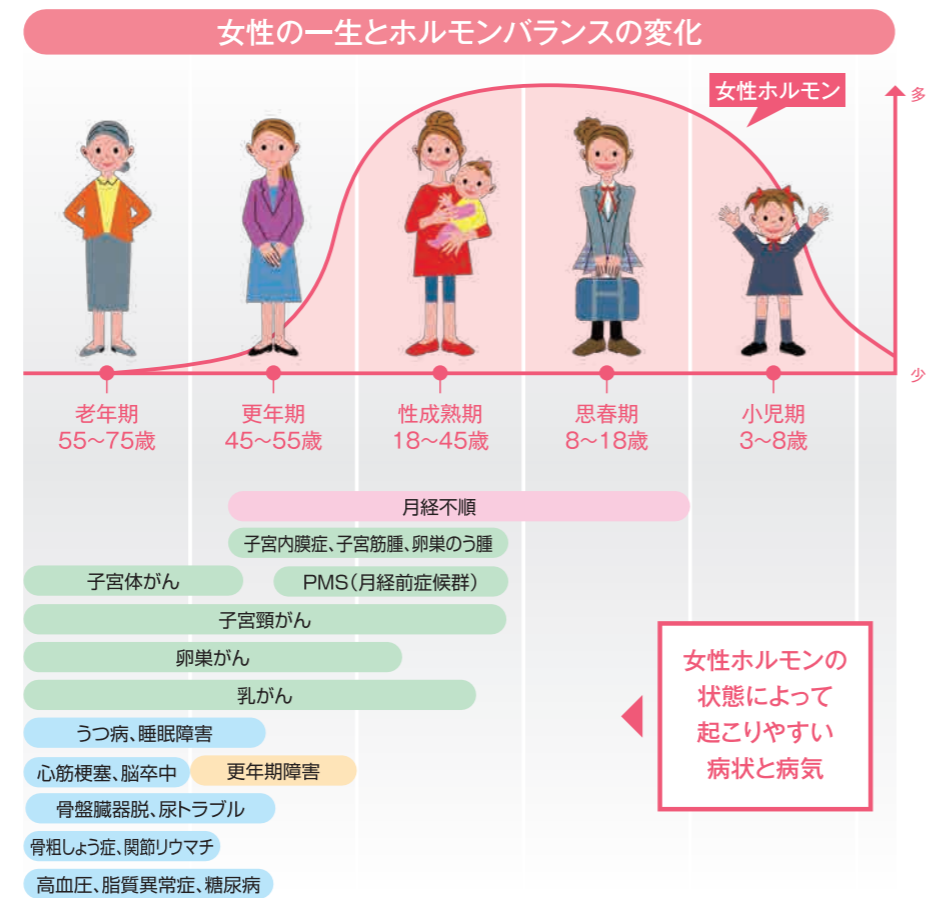
冷え、偏食、喫煙… 卵巣の機能低下でホルモン減少が加速

Q・具体的には、どのような対策があるのでしょうか？

対馬 その昔、日本人の平均寿命は50歳でしたが、今や長寿国の頂点に立つ日本人女性は、女性ホルモンが乏乏した状態で30年以上も生きる時代を初めて経験しています。女性ホルモンは、生まれた時に与えられた卵胞寿命により決まっていますが、卵巣の働きがある限り女性ホルモンは産出されますので、卵巣を大切にすることが基本です。

Q・卵巣を大切にすると？

対馬 「冷え」は卵巣の機能を低下させるので、体温を高めに保つことが



女性ホルモンの状態によって起こりやすい病状と病気

必須です。また、女性ホルモンの「原料」ともいえる脂質やタンパク質を食事から積極的に摂ることも大切です。女性は脂質を避けがちですが、ダイエットや喫煙が卵巣の機能を低下させることがありますので注意が必要です。さらに、年代に関わらず過度なストレスは、女性ホルモンの天敵です。ストレスによって自律神経のバランスが崩れると卵巣の機能も低下し、30代で更年期様症状が現れる人も。また、40〜50代は家庭や職場、親の介護など社会的に大きな役割を担う年代であるにもかかわらず、女性ホルモンの減少によって心身に変化が起こる時期です。ケアが大切です。

Q・女性ホルモンの減少を緩やかにする方法はありますか？

対馬 体調変化が現れる更年期手前から「女性外来」や「更年期外来」に相談すると良いでしょう。個人差はありますが、今はホルモン補充療法で症状をかなりコントロールできるようなりました。補充は内服薬やパッチ、ジェルなどで可能です。また、乳がんを罹患された方には漢方療法もあります。

思春期から更年期まで、一人の女性を同じ視点で見守る存在

Q・年齢を重ねるのが怖くなりますね…。
対馬 体調の変化は、ご自分の体と心を見直すチャンスと前向きに捉えてください。



【今回のドクター】
対馬ルリ子(つしまるこ)

弘前大学医学部卒業後、東京大学医学部産婦人科学教室助手、都立墨東病院周産期センター産婦人科医長などを経て、2002年にウィメンズ・ウェルネス銀座クリニックを開院。2012年対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座開院。2003年に女性の心と体、社会との関わりを総合的に捉え、健康維持を助ける医療(女性外来)をすすめる会「女性医療ネットワーク」を設立、全国450名の女性医師・女性医療者と連携し、女性の生涯にわたる健康のために様々な情報提供、啓発活動を行う。著書、テレビ出演多数。東京大学医学部大学院非常勤講師。

対馬ルリ子 女性ライフクリニック 銀座
東京都中央区銀座2-6-5
銀座トレッサビル7F
相談予約 / TEL.03-3538-0270
http://www.w-wellness.com

薬剤師は、患者さまと接する“最後の医療人”

～ファーマホールディンググループ(なの花薬局)のプレアボイド事例～

他科併用薬の相互作用・副作用をチェック



case 1 80代・男性Aさん
【現病歴】高血圧・高尿酸血症・頻尿

- 内科と泌尿器科に通院中のAさんは、ある日、泌尿器科から「高カリウム血症」を改善するお薬が追加処方されました。
- 薬剤師は「高カリウム血症」が薬のせいできていることを疑い、Aさんの服薬歴やお薬手帳をもとに薬の副作用を見直しました。そして内科から処方されているお薬によって「高カリウム血症」が起きている可能性があるかと判断し、その旨を泌尿器科の医師にお伝えしました。
- 泌尿器科の医師は、内科処方薬の変更を希望されたため、薬剤師は内科の医師に相談し、処方内容を変更してもらいました。Aさんは高カリウム血症の重篤化を事前に回避することができました。

※高カリウム血症とは：血中のカリウム濃度があがってしまう症状。軽度の場合、無症状であることが多いが、濃度があがり過ぎた場合、痺れや不整脈といった症状が出て、更に悪化すると心停止に至る可能性もあります。

胎児への影響を事前に回避



case 2 30代・女性Bさん(妊娠3ヶ月)
【現病歴】風邪(咽頭炎・咳)

- 現在妊娠3ヶ月のBさんは、風邪をこじらせて耳鼻咽喉科を受診し、かかりつけの薬局でお薬をもらうことになりました。
- 不妊治療でやっとさずかった生命がお腹にいることを知っていた薬剤師は、耳鼻咽喉科から処方された薬が、お腹の赤ちゃんの成長に影響を及ぼす可能性があることに気づき、Bさんが通院している産婦人科の医師に状況を確認しました。その結果、処方変更を提案されました。
- その旨を薬を処方した耳鼻咽喉科医師へ報告し、妊婦さんとお腹の赤ちゃんが共に安全に過ごせる薬を提案。医師の同意を受け、処方変更になりました。

患者さまを「守る」という使命。

「プレアボイド」という言葉があります。

これは、薬剤師がその専門性を活かし実践した結果、

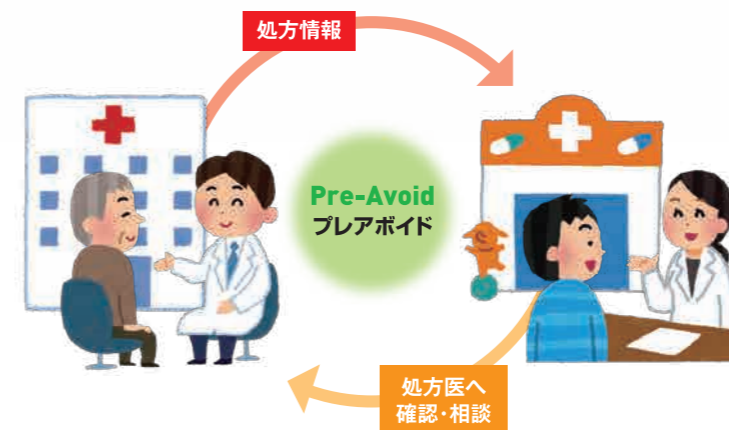
患者さまの検査値やアレルギー等の情報から副作用を初期の段階で発見し重篤化を回避するなど、

薬学的観点から患者さまの安全に貢献できた事例を集積する活動です。

患者さま一人ひとりの症状に配慮しながら、より一層安心してお薬を服用していただくために、

薬剤師の使命の一つである「プレアボイド」について、

わたしたちの取組みをご紹介します。



医師と薬剤師、ダブルのチェック。「医薬分業」でより質の高い医療サービスを提供します。

医薬分業とは、お薬の処方と調剤を切り離し、医師、薬剤師が、各専門性を発揮して医療を支えることを意味します。医師と薬剤師がそれぞれに異なった視点で患者さまの副作用等をダブルにチェックでき、充実した医療の提供とお薬を安全に服用していただくことが可能になります。

安心・安全な薬物療法のために。全店の薬剤師が事例を共有。

[ファーマホールディンググループ(なの花薬局)の集積事例]

わたしたちは2010年より独自でプレアボイド事例を収集、集めた事例は約12,000件にのぼります。それらは勉強会などを通じて全店で共有、日々の調剤業務に活かしています。

2013年	2014年
●重複薬剤の投与回避・・・28%	●重複薬剤の投与回避・・・29%
●処方せん不備の発見・・・21%	●過量投与と過少投与の回避・・・29%
●過量投与と過少投与の回避・・・15%	●副作用の発見または回避・・・16%
●副作用の発見または回避・・・12%	●病態禁忌による投薬中止 または相互作用等の注意喚起・・・6%

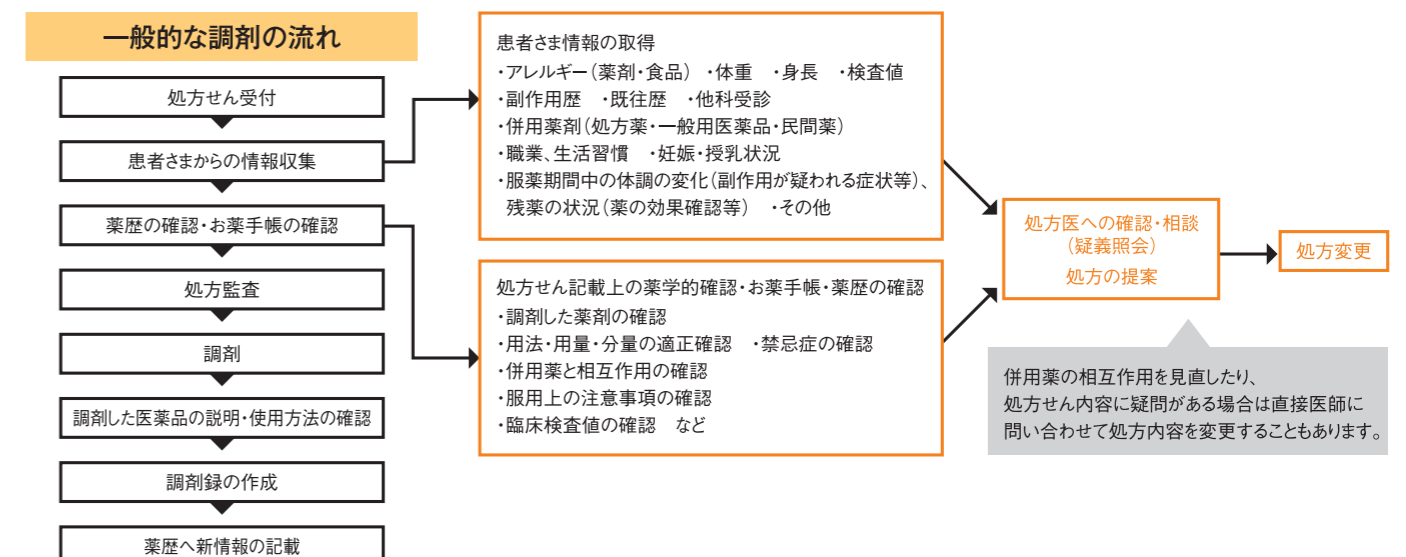
かかりつけ薬局をもっと安心

かかりつけの医師を持つことと同様に、かかりつけ薬局を決めておくことも安心です。患者さま一人ひとりの情報をお薬手帳に記録・管理するほか、他の医療機関で処方されたお薬についても、いつも同じ薬局をご利用いただくことで、重複投与や相互作用について充分にご説明することができ、副作用の回避や治療効果不十分などの早期発見がしやすくなります。

プレアボイドとは 「be prepared to avoid the adverse reactions of drugs」 日本病院薬剤師会では、薬剤師が薬物療法に直接関与し、薬学的患者ケアを実践して患者さまの不利益(副作用、相互作用、治療効果不十分など)などを回避、あるいは軽減した事例を「プレアボイド」と称しています。

(公)日本薬学会より

処方せんには病名や症状が書かれていません。薬剤師は情報を収集し、適切な処方内容か検討します。



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。

なたねの力



骨折、読書、『毛の力』

まったくの私事で恐縮なのだが、実は前号を書いた後に、骨折してしまった。

信じられないことに、八歳の男の子の漕ぐ自転車にひかれてしまったのである。その際に転倒して左腕を地面についたのが運の尽き、とてつもない痛さで病院へ行くと、肘のところにある橈骨の骨折と診断されて、シーネ固定されて帰ってきた。

三角巾でぐるぐる巻きにされて帰ってきた後、しばらくの間私は妙にハイテンションであったようだ。片方の腕が使えない以上、それはもういろいろできないわけで、やらねばならなかったことにも諦めがつく。家の者たちも、こういうときなら優しいのではないか、心の片隅では、そんな淡い期待もあった。

しかし、現実はその甘くはなかった。家の者れない。
三角巾の中に強引に入ってこようとする猫や、シーネの上で寝ようとする猫にも本当に呆れはてながら、いろいろな気づかされる怪我であったと感じていたこの数ヶ月だった。

人生の困り事にぶつかったときに、自分の経験を誰かに分かっ、これは人間のどんな思いからくるのだろうか。優しいさなのか、またはそれこそが生命力の証なのか。

そんなことを考えていたおり、山口ミルコさんの新刊が出版され、夢中になって読んだ。

たちは、以前と何も変わらない。

また、片腕が固定されているしんどさは日に日に募ってきた。重たいものが持てない、缶や瓶のふたがあげられない、髪の毛のプローマできないし、ゴムで束ねるのもできない。一番驚いたのは、ブラジャーのホックが留められないという情けない事態だった。

家の者が、気づいてくれるのならありがたいが、「一々」やつて」と頼むのは嫌だという偏屈な気持ちになるのが自分らしかった。一人で何とかできるはずだとインターネットで「片腕骨折 不便」と入れて検索してみると、皆が経験を分かち合っている。

具体的な解決策も幾つか見つけた。たとえば布巾を絞る方法は、蛇口にくると巻き付けて行う。ICチップの入ったカードは

本のタイトルは『毛の力』である。それより2年と10ヶ月前に出されているのが、『毛のない生活』、新刊は続編とも呼べるだろう。

出版社の編集者だったミルコさんは、自分の愛した会社での十五年にも及ぶ編集者生活に、闘い疲れるようにして辞表を出す。ほぼ同じ時期に乳がんが見つかり、闘病生活に入る。手術、抗がん剤という治療を経て、抗がん剤の副作用のつらさに自分の心身があまりに弱っていくと感じ、食事療法に切り替える。

「毛のない生活」という言葉に託された通り、すべてを失ったかに見えた人が、ご両親の元へ戻り、弱々しくももう一度社会と向き合い始めた日々の中で綴ったのが最初の本だった。

新刊では、もう一度遅く生きてきた毛に託された生の力が綴られていく。『毛の力』に

必需品、なんでもそれで買おう。

片手で髪の毛をシユシユでまとめる方法をアップしている人は、骨折ではなく事故で片腕を失った若い女性だった。

「二年かかってようやくできるようになりまし」というコメントとともに、ドアノブを使って、まとめる方法が、最初は文字による手順で、次は映像もつけてアップされていた。

自分の経験を、別の人たちにもぜひ活かしてほしいという強い気持ちで伝わって、私は頭が下がる思いでそういうページを熟読した。会う人ごとに、「左腕でよかったですね」と言われるのは、どうにも違和感があった。

「まあ、そうなんですけどね。やっぱり日頃は二本の腕に慣れているんで」というため息まじりの本音が、つい表情には浮かんでいたかもしれ

は、「ロシア・ファアロード」をゆく、という副題がついている。ミルコさんの名前は、本名だ。商社マンであったお父さんはロシアで貿易をしており、ロシア語の「ミール」、平和からつけられた。

自宅に戻ったミルコさんは、お父さんからロシアについてだけではなく、様々な政治や歴史についても学ぶ。ミルコさんはほっそりした人だが、お父さんは、体の大きな人で今は糖尿病を患っているという。「天気の良い日は散歩に出かけ、雨や寒い日は家の中をシロクマのように歩き回った」その巨体でかつて、同じくシロクマのようなロシア人と、わたりあっていた。などの印象的な描写がある。

そしてミルコさんは、突拍子もない旅に出る。自分の力で手続きをして、極寒のロシアへ。その向こうには、クロテンという、最高峰の毛皮の原料とされる生き物がいる。また、それゆえにたどった無数のクロテンたちの過酷な歴史があるのだが、ミルコさんがテンに関心を抱いた理由は実に微笑ましいもので、このエピソードにはぜひ本で読んで出会っていただきたい。

本の帯にも引用されているが、あとがきにはこう書かれてある。「何度でも復活しようそうしよう」。素敵な本。きっと皆さんにも、なたねの力が伝わる一冊だ。



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。現在『小説新潮』で、移植医療を題材とした『アンクランブ』を連載中。

