

ね た な

ここからたなに、
すこやかのだね。

VOL.8

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

台 仙

“なの花”のある所、
旅の癒しあり

教えて！ドクター
医師に同行取材
”在宅医療“の今。
季を味わう。
「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



ファームホールディング

あの人の朝ごはん

女優 川上 麻衣子さん



- ・寝かせ玄米
- ・味噌汁
- ・筑前煮
- ・野菜のぬか漬け
- ・自家製なめたけ
- ・梅干し、らっきょう



猫と女優と健康と。

彼女 女は、二人の男性と同居していた。自宅取材のこの日、玄関のドアを開けると川上さんと一緒に出迎えてくれたのは一人目の男性、リック(17歳)だった。ロシアンブルーとアメリカンショートヘアが混ざった端正な容姿で、見知らぬ来訪者である私たちの足元にそっと近づき、リビングへと案内してくれる。

女優・川上麻衣子さんの日常には、猫との穏やかな時間が流れている。14歳でデビューし、国民的テレビドラマ『3年B組金八生』で脚光を浴びてからは数々のドラマ、北野武監督作品などの映画、舞台出演などで幅広い役柄を演じ、さらにはガラスデザイナー、翻訳家としても注目されるマルチな活躍ぶり。そんな多忙を極めるイメージとは対照的なご自宅の空気感に心を奪われていると、川上さんは手際よく朝食をご用意してくださいました。



良くなりますしね」。

筑前煮や漬物も手作り。特に野菜のぬか漬けは「10年もの」ぬか床で漬けている。ほぼ毎日手入れをするという川上家のぬか床は、俳優仲間にも好評でお裾分けもするほど。

さて、取材の傍らでもう一人の同居男性アクア(15歳)が、お気に入りのソファでゆっくりと腰をおろした。おっとりとしているが川上さんがカメラを向けると、ちゃっかりカメラ目線で静止するおちゃめぶり。廊下からはリックが川上さんと呼ぶ鳴き声も聞こえてくる。



「猫歴30年、過去に三匹の猫を取った経験もあります。いつも思いますが、猫には人間の想像が及ばない神秘的な部分があつて、特に死期を悟つてからの行動には崇高さすら感じます」。

かつて動物病院の先生に、ペットにこれほどまで癌が増えているのは飼主の責任だと聞かされた。利便性を手にする代償として、飼い主たちはペットの小さな身体に影響を及ぼすものを与えることも少なくない。川上さんはまず自分自身の食べ物への知識を深め、なるべく添加物や保存料を摂らない生活を心掛けている。それは猫たちへの食事と同様だ。

ある時は同士のよう、ある時は恋人のように、ある時は親子のように。飼い主とペットとの関係は個人的で

親密なもの。だからこそ、ともに暮らす責任と幸福を噛みしめる。

「たくさん癒しをもらい、命の尊さや美しさも教えてもらいました。看取りの経験をしてからは、家を愛する猫たちには家のお気に入りの場所で大好きな人と一緒に眠ってほしいと思うようになりました」。

17歳と15歳(人間でいえば80代と70代)の愛猫との暮らし……と締めくくりたいところだが、実は取材の一週間後、川上家に15年ぶりに仔猫の同居人が増えたとのこと！里親を必要としていた仔猫は「COOLCO(ころ)」と名付けられた。ちなみに雌だそう。男2、女2の四角関係の同居暮らしは、これまで以上に新たな喜びと奇跡を紡ぐ日々になりそうだ。



川上 麻衣子さん

1966年、スウェーデン・ストックホルム生まれ。14歳でテレビドラマに出演。『3年B組金八先生』(TBS)の生徒役で注目され、1996年に映画『でべそ』では第6回日本映画プロフェッショナル大賞主演女優賞を受賞。以後、数々のドラマ、映画、舞台に出演。スウェーデンのベストセラー絵本『愛のほん』『死のほん』(ベニラ・スタールフェルト原著、小学館刊)の日本版を翻訳。2005年よりガラスデザイナーとしても作品を制作し、各地で個展を開催している。



【好評発売中】
初の猫エッセイ集
『彼の彼女と私の538日』
(竹書房)

【ガラス展】
第6回
川上麻衣子の
ガラスデザイン展
11/20～12/3
ギャラリーMITATE
(東京都港区西麻布3-16-28)

TOPICS



エネルギー(1人分) ●素麺・トマトだれ／360kcal 食塩相当量 1.8g ●素麺・豆乳だれ／395kcal 食塩相当量 2.3g
※栄養価は、つけだれを2/3飲んだ場合。



「分とく山」野崎 洋光さんに学ぶ

素麺

材料はすべて4人分です。

●万能薬味



- わけぎ(小口切り)..... 3本
- みょうが(縦半分にして小口切り)..... 2個
- 大葉(千切りにしてから刻む)..... 5枚
- 生姜(みじん切り)..... 10g
- かいわれ大根(約2cmの長さに切る)..... 1/2パック

【作り方】

材料をすべて混ぜ合わせ、冷水に約5分さらして水気をきっておく。

●トマトだれ



【作り方】
トマトジュースに、分量の水と薄口醤油を加え、よく混ぜ合わせておく。

●豆乳だれ



【作り方】
豆乳に、分量の醤油と砂糖を加え、よく混ぜ合わせておく。

- 素麺..... 8束(400g)
(※今回は、海藻素麺など彩りのよい3色を用意。うどんでも可)

夏の食卓の定番、素麺。暑さで食が細る季節に摂りやすい素麺はつけだれや薬味を工夫すると、より味わいも深まります。今回は、短時間で手軽に作れて食べやすい、つけだれと薬味のレシピをご紹介します。

【作りかた】

- ①大きめの鍋に湯を沸かし、沸騰したらほぐすように素麺を入れ茹でる。
- ②表示の時間通りに茹でたら冷水でよく洗い、ザルの上に上げて水気をきる。
- ③器に盛り、たれと薬味を添える。

POINT

- ◎万能薬味は、かつおのたたきやサラダにもよく合う、まさに万能品。みょうがや生姜は疲労回復に役立つ食材ですので、夏バテ気味だと感じたら、ぜひ料理に取り入れてみてください。
- ◎トマトだれは、トマトジュース「10」に対して、水「5」、薄口醤油「1」の割合がポイントです。トマトの酸味に深みが出てまろやかになりますよ。

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



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「分とく山」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な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。



なたねの根

社長・秋野治郎の日々研鑽

地域の願いとビリケンさん

起

源や由来をひも解く時、「諸説あるが」という言葉に出合うことは少なくない。30年ほど前わが家にもらわれてきたビリケンさんも、この「諸説」について私は気になっている。

大阪・通天閣にまつられているものをはじめ、日本各地で親しまれているビリケンさんは、1908(明治41)年にアメリカの女性芸術家が夢の中で見たという不思議な姿をした神の像の創作品がモデルとされている。当時、その神の像をシカゴ美術展に出品したところ評判になり、これを持つていと福運を授かると大流行したという。数年後には日本にも伝えられ、大阪商人を中心に「富貴自在の縁起物」として広まった。とんがり頭に目の吊り上がった奇怪な表情だが、ぼつくりと出たおなかや足を突き出して座る姿は愛嬌がある。ビリケンへの響きから、アメリカ生まれの神であることも腑に落ちていた。

1992年、小樽で管理薬剤師をしていた頃、地元のエconomic視察団の一員としてロシアのウラジオストクを訪問した。博物館を見学して売店に立ち寄ると、北方民族の伝統

美術品の中にビリケンさんとよく似たセイウチのきば製のマスコットが並んでいた。「これは何ですか?」と聞くと、「ビリケン」という答え。キツネにつままれた気分だった。

海外視察の三年後、小樽港で対岸貿易振興のためのロシアンバザールが開かれた。ツンドラ(凍土)地帯で知られるロシア北東の端、チュクチ半島から来たチュクチ族の踊り手たちが舞台の幕あいに伝統工芸品を販売していた。すると、この中にもビリケンさんが奇怪な顔をして並んでいたのだ。

アメリカの神がなぜ?と私はウラジオストク以来の疑問を工芸品の売り手につづけた。「ビリケンは大昔から家の精霊として信仰されてきた。対岸のアラスカの部族と交流していたが、そこにいた砂金堀りがマスコットにして持ち帰り、シカゴに伝わったようだ」

チュクチ半島からアラスカ、シカゴ、関西、そして北前船に乗って小樽へと北太平洋を右回りに描かれた「福の神」の軌跡が、ほぼ1世紀を経て、チュクチ半島からカムチャツカ、ウラジオストク、小樽と左回りにつな

チュクチではあらゆる自然物に精霊が宿ると考える。彼らが狩りをする前に、ツンドラの精霊たちに食べ物をまぐ儀式もそうした考えによるものだ。ビリケンという神はこの地で、家に宿る精霊として崇められてきた。

「家内安全」「商売繁盛」。地域が変われば、受け入れ方も変わる。ビリケンさんは世界各地でそれぞれの地域に根付き、それぞれの願いを聞き入れるいわば、地域の神様。ともいえるだろう。地域ごとの違いや多様さを知り、私たちは新たな世界を学ぶ。そして人間として大事にしているものの共通点に気づき感動する。

与えられた情報や環境に満足してしまつては、その先に広がる世界に気づくことは難しい。地域薬局においても、自分から寄り添い相手を慮る豊かさを持つことで、患者さまや地域から真に必要とされ、信頼される存在になることができる。

さて、「諸説あるが」の、あまり知られていない諸説のほうを知った私は、いつかビリケン発祥の謎を自分の足で確かめてみたいとも思う。どなたか私と一緒に、極北の地チュクチを冒険してくれる人はいませんか。

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、代表取締役専務を経て、現在、副社長兼任。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。

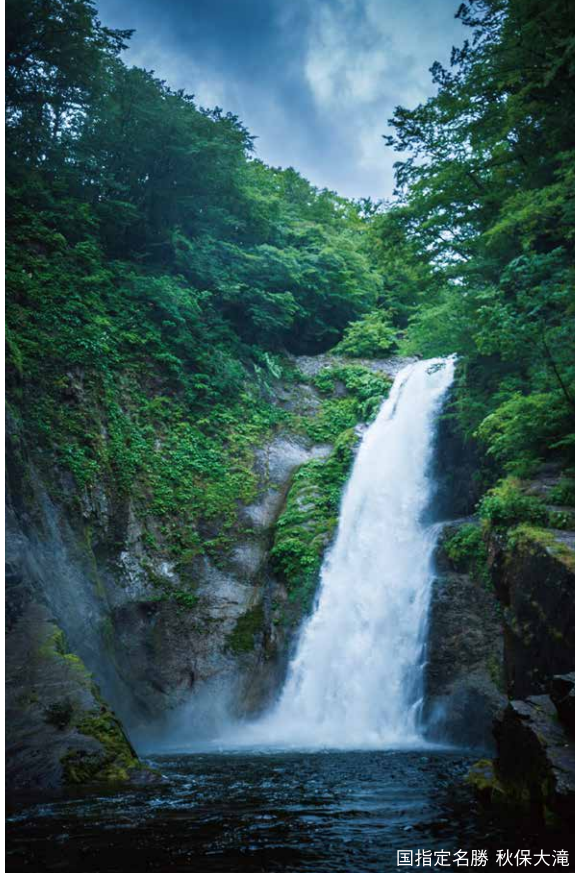




定義如来西方寺「貞能堂」御廟



日本三景 松島



国指定名勝 秋保大滝

“なの花”のある所、旅の癒しあり

なのさんぽ

なの花薬局薬剤師によるご当地めぐり

仙台

「ダテジヨ」が、
杜の都をご案内。

なの花薬局 南吉成店
松田 麻衣 薬剤師



なの花薬局 南吉成店
鈴木 すみれ 薬局長



♪時はめぐり〜
また夏が来て〜

そう夏です！ 蒼々とひろがる
木々の緑が、まるで入道雲のよう
に空に浮かぶ仙台的夏は、絶好の
旅日和。伊達家17代当主で仙台
藩祖の伊達政宗公は、屋敷内には
飢餓に備えて実のなる木や竹を、
隣国との境には杉を植えるよう

通を唸らせる、
仙台グルメ探訪

政宗公は、かなりの食通だった
とか。ならば私たちも仙台のゲル
メ情報をご紹介しない訳にはいき
ません！ 三陸沖や仙台湾など豊
かな漁場を有する宮城県は、多
彩な海の幸に恵まれています。な
かでも仙台名物は、笹かまぼこ。
「かまぼこの鐘崎」さんの敷地内
にある「かまぼこの国 笹かま館」

- ⑤ 体験キット。すり身（鐘崎さんはタラ、イトヨリ、グチの3種使用）成型型、竹棒など。
- ⑥ すり身の鮮度を維持するため、手をよく冷やしてから練ります。水まんじゅうみたい！
- ⑦ よく練ってふっくらしたら竹棒をすり身の真ん中に挿し、成型型に入れます。
- ⑧ 型からはずすと「あれ？ 私の竹串が…（笑）」「松田さん、焼けば同じだから大丈夫！」
- ⑨ 火入れは最高300℃でじっくり10分。すり身が半透明から白くなれば完成間近です。
- ⑩ マイ笹かまの完成！「焼きたて、めっちゃうま!!」

■鐘崎 かまぼこの国 笹かま館
仙台市若林区鶴代町6-65
TEL:022-238-7170
体験は要予約、1人500円（所用時間約45分）
※通常はプレーンとチーズの2種体験



にと勧め、屋敷林や神社仏閣の林
と、青葉山や広瀬川河畔の自然
が一体となり、街全体が緑に覆わ
れるようになったのです。
標高約130m、断崖が固める
天然の要害に築かれた仙台城（青
葉城）は、残念ながら城は焼失し
石垣と脇櫓が往時を偲ばせるの
みですが、政宗公の騎馬像前に立
てば、天下取りの野望に燃えた想
いに共感できるほど、美しい市街
を一望できます。



①市内の観光スポットなら、循環バス
「るーぶる仙台」が便利。一日乗車券で
当日乗り降り自由。仙台城跡（青葉城
址）や瑞鳳殿にも行けます。
■るーぶる仙台
仙台市交通局
TEL:022-224-9568
大人（一日乗車券）620円、（1回乗車）260円

では、なんと笹かま作り体験がで
きるのです。
ちなみに笹かまぼこという名
称は、伊達氏の家紋に描かれた
「竹と雀」の笹の葉にちなんだと
いうことをご存知ですか？ そんな
豆知識も得られる体験、果たして
どちらの笹かまぼこが美味しそ
うでしょうか!？（⑤）（⑩参照）

マッサンが愛した
宮城峡

広さ約18万㎡にも及ぶニッカウ
チスキー仙台工場・宮城峡蒸留
所。鎌倉山を借景とし、赤レンガ
の建物と日本庭園が融合する敷
地内には、仕込み棟、蒸留棟、貯
蔵庫など40もの建物が点在しま
す。創業者・竹鶴政孝氏（マッサン）
は、北海道余市と個性の異なる



②仙台城跡・本丸詰ノ
門付近の石垣と本丸
跡。千量敷と呼ばれる
大広間を持つ豪壮な御殿だったそうです。

■仙台城跡
仙台市青葉区天守台青葉城址
TEL:022-214-8259



③④瑞鳳殿は70歳で生涯を閉じた政宗公の
霊屋（おたまや＝墓所）。桃山様式の遺風を伝
える豪華絢爛な廟建築です。

■瑞鳳殿
仙台市青葉区御霊屋下23-2
TEL:022-262-6250 9時〜16時30分、観覧550円

地元の食通が
太鼓判を押す
2店！

牛タン焼専門店
司つかさ虎横店

仙台市青葉区一番町4丁目4-6
虎横ビル2F
TEL:050-5868-0247（予約専用）
17時〜23時、不定休



肉厚の熟成タンに、オリジナルわさびが合う！

ブランド牛のタンを使用。舌先ではなく上質な部分のみを選別して味付
け後、熟成させるこだわり。熟成牛タン定食(2,000円)は、宮城県産米
産のひとめぼれを使った、こがし麦めしと、一番ダシのみを使い塩味でコ
クを出したテールスープ付。タンは肉厚で柔らかく、旨味があふれます！

カズノリ イケダ
アンディヴィデュエル

仙台市青葉区一番町2-3-8
TEL:022-748-7411
11時〜20時（土日は10時〜）、不定休



繊細で甘美な本格フランス菓子。

宝石店のようなパティスリー。10年間のバリ滞在を経たパティシエが震
災を機に帰国し、地元仙台で開店。イトインスペース5席。写真は、カ
マンベールチーズのムースに、イチジクの赤ワインコンポートを忍ばせた
「マリー アレル」490円（店内ドリンクセットは追加350円）。

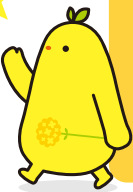
これまで読者の皆様から多数お寄せいただいた

「なたね」の感想、薬局でのエピソードなどの一部をご紹介します。

皆様のお声は、貴重なご意見・ご感想として

今後の取組みに活かしてまいります。

いつも
ありがとう
なーの



なの花通信 なたね ひろば 特別編

心 臓の手術をしてから口
渴、舌先の痛みに悩み、
複数の病院へ行っても治らず。
その時、なたねの「主治医がい
ると10年長生きする」の記事を
読み、循環器の主治医に話すと

薬 剤師さんで勉強ばかりし
ているマジメなイメージ
でしたが、今日、薬局で笑顔で
接してもらい、私の将来なりた
い職業の一つに「薬剤師さん」が
追加されました！
(10代・学生)

な たね第6号の「女性外来
へ行こう」をじっくり読
み、よく納得しました。45歳
で子宮筋腫摘出手術をしてか
ら、体と心の変化に自分がつい
ていけなく支離滅裂だったこと
を思い出しながら読みました。
(60代・女性)

眼 科で緑内障と白内障を
告げられショックを受け
た状態で、なの花薬局さんを訪
れた時のこと。薬剤師の方の
「先生から目について何かお話
がありましたか？ 目薬の種類
が多くて大変ですけど頑
張ってくださいね」等々、思いや
りのある声掛けに心が癒され
ました。
(70代・男性)

な たねなの」を読み、こう
した何度でも復活した
くなる気持ちが今の私に「番

診 察時に医師に聞き漏ら
したことを薬局で尋ね
ると、分かりやすく答えてもら
えるので安心です。今では薬剤
師さんとの会話が楽しみです。
(70代・男性)

旅 が大好きなので本誌をい
ただくのが楽しみです。
「あの人の朝ごはん」も興味深
く、参考になります。連載にし
て「冊の本になるような内容
は」かがでしょうか。社会保障制
度や医療保険などのテーマも
取り上げて欲しいです。
(70代・女性)

育 児中に読ませていただき
ました。毎日めまぐるし
い中で久しぶりに読め物ができ
て、心が安らぎました。誌面
は子どもに関する事も取り上
げて欲しいです。
(30代・女性)

初 めての育児で何も分
らず、子どもの薬の飲ませ
方や塗り薬の使い方を慌て
て薬剤師さんに聞くと、ゆっく
りと丁寧に教えていただき助
かりました。また、別の日に行
くと「お薬は上手に飲めまし
たか？」と気にかけてくださ
ったことも嬉しかったです。
(30代・女性)

な たね第6号・なの花薬
局の挑戦で、「他科併用薬の
相互作用・副作用チェック」が
為になりました。日頃から薬と
薬の間で悪いことが起きない
不安に思っていました。が、「医
薬分業」「三者の連携」が、あ
りたことだと感じました。
(80代・男性)

日 本各地を旅する機会も
ないので、ご当地の薬剤師
さんが届けてくださる「なの
さんぽ」は読んでいてワクワク
します。いつか訪れることを
楽しみに保存版にしておきます。
(40代・女性)

必要なものだと思います。今
後も勇気・元気を与えてくれ
る記事を期待しています。
(60代・女性)

●「なたね」を読んだご感想、医療やお薬、薬剤師に関する日頃のエピソードなどをぜひお寄せください。

FAX・郵送

FAX用紙または郵便はがきに、①お名前(ふりがな)②年齢 ③性別 ④ご住所 ⑤電話番号 ⑥本誌を手にした薬局名(都道府県・市町村・店舗名)⑦本誌を読んだご感想・今後取り上げてほしいテーマ ⑧医療やお薬、薬剤師に関する日頃のエピソードなどをお書き添えのうえ、下記あて先へご応募ください。※抽選で記念品を郵送いたします。

FAX番号 011-613-8050

〒060-0010 札幌市中央区北10条西24丁目3番地 AKKビル3階
(株)ファーマホールディング「なたね読者感想」係

E-mail

Eメール本文に上記①～⑧をご記入のうえ、右記アドレスにご送信ください。

info@natane-p.jp

締めきり 2015年10月2日(金) FAX・E-mailは当日24時まで、郵送は当日消印有効

【個人情報について】※ご記入いただいた個人情報は、抽選・賞品発送の目的以外には使用いたしません。また、ご応募者様の個人情報をご本人の同意なしに第三者に開示・提示することはございません(法令等により開示を求められた場合を除く)。※いただいた個人情報は抽選・賞品発送後、責任をもって破棄させていただきます。

※クロスワード「あたまの体操なーの」はお休みいたします。ご了承ください。次号をお楽しみに!

なたね [第8号]
2015年7月発行

発行：株式会社 ファーマホールディング 〒060-0010 札幌市中央区北10条西24丁目3番地 AKKビル3階 http://www.pharmaholdings.jp/
企画制作：株式会社 ファーマホールディング事業統括本部・株式会社 T.C.P
「なたね」に関するお問い合わせ TEL.011-613-3113 担当:加賀 ※無断転載・複製を禁じます。 2015 pharmaholdings. All rights reserved.



①大麦麦芽を乾燥させていた施設
キルン塔。独特のスモーキー香はこ
こで醸されました。
②単式蒸留器(ポットスチル)。低温
かつ時間をかけて蒸留することで、ま
ろやかな味わいに。
③原酒。5年、12年…。熟成年数に
よって、色と量がこんなに変わります。
④見学後は「シングルモルト宮城映
12年」「鶴17年」を試飲。うーん、
これが大人の味ね…。

■ニッカウヰスキー仙台工場
仙台市青葉区ニッカ1番地
TEL:022-395-2856
見学無料(要申込)9時～11時30分、
12時30分～15時30分



松島湾内に浮かぶ大小260
余りの島々と海が織りなす絶景、
松島は、政宗公や俳聖松尾芭蕉
らを魅了した日本の特別名勝で
す。《松島の月先心にかゝりて》は、
長い旅に出る芭蕉が準備をしてい
る時、聞きしに有名な松島の月風
景がまず目に掛かる、という有名
な句。芭蕉も想いを馳せた地を、
私たちは観光船で巡ることに。
湾内を約50分の船旅で楽しむ
「仁王丸コース」は、仁王島、鐘島、
雄島など様々な奇岩の造形美が
次々と移り変わる風景を満喫で

日本三景・松島。 芭蕉が夢見た絶景へ



⑮ 橋げたの間隔が空いているので足元に海が見える「透かし橋」。渡ると松島のシンボル五大堂です。

きます。旅情を誘う松の枝ぶり
や島々の岩肌を間近に感じる非
日常のひとつとき。しかし東日本大
震災の大津波でここ松島も、観光
船や店舗施設などに甚大な被害
を被りました。ただ奇跡的に壊
滅を免れることができたのは、湾
内の浅い海と、この点在する島々
が緩衝材となつて津波の勢いを弱
めたからと言われています。
決して忘れる事のない想いを胸
に、地元の魅力と人々の強さと優
しさをあらためて心に刻むこと
になった夏旅。読者の皆様にもぜひ
仙台へいらしていただきたいです。

鈴木薬局長、
松田薬剤師が
勤務する薬局はこちら!

なの花薬局 南吉成店

複数の医療機関が集合するメディ
カルスクエア南吉成内にあります。
バリアフリーのフロアとガラス張りの
明るい雰囲気の中、個別に仕切ら
れた投薬カウンターにてゆっくり
座ってお話ができるようになってい
ます。約1,000品目のお薬を常備、
どちらの処方せんも承りますので
お気軽にご利用ください。

宮城県仙台市青葉区南吉成3-1-23
TEL:022-303-3051
FAX:022-303-3052



五大堂前にあるレトロモダンな
カフェ&土産店でひと休み。

■松島独まん&松華堂菓子店
松島町松島町内109
TEL:022-354-2612
10時～17時30分、火曜休



観光船の乗り場から徒歩約10分
の産直市場の食堂では、旬のネ
タが入った「政宗丼」1,980円(手
前)ほか、マクロミルの鮭や井も
充実。

■松島さかな市場
松島町松島字善賢堂4-10
TEL:022-353-2318
10時～15時(2F食堂)、無休



散策がてら食べる「かきカレー
パン」300円は最高!ぶりぶりの牡
蠣が丸ごと2～3個入っています。

■パンセ松島店
松島町松島字町内75-14
松島玉手箱館1F
TEL:022-353-2844
10時～18時(土日祝は9時～)、無休



奇岩「鐘島」。4つの洞門に打ち
寄せる波が鐘の音のように聞こえ
たことが名前の由来とか。

■松島島巡り観光船
松島町松島字町内98-1
乗船予約TEL:022-354-2233
(インターネット予約可)
仁王丸コースは大人1,500円
(グリーン席追加600円)



三角定義あぶら揚げ

仙台市街から車で1時間ほどの所にある定義
山は、平家落人伝説が残る「定義如來 西方
寺」が有名です。この名物は三角あぶら揚げ
(1枚120円)。醤油をたらしてアツアツのうちに!

■定義とうふ店
仙台市青葉区大倉字下道1-2
TEL:022-393-2035 / 8時～17時、不定休



ご当地駅弁

政宗公など武将5人ゆかりの地の料理
や特産を盛り込んだ「伊達武将隊弁
当」1,050円(左上)。三陸の海の幸が
ぎっしり「煙釜 海鮮ちらし」1,100円。

■仙台駅構内売店
※2015年6月取材時販売商品



づんだ餅

創業130余年の老舗餅屋さんの逸
品。豆を打って潰して作る意味「豆打
(づた)」が今も名前に。

■村上屋餅店
仙台市青葉区北目町2-38
TEL:022-222-6687
9時～18時30分(日曜は～18時)、不定休

やっぱりこれは
ハズせない!

仙台名物

ドクター

”

医師に同行取材

在宅医療の今。

“



- ①住宅街の狭い道など、どこへでもすぐに駆けつけられるよう移動は軽自動車を利用します。
- ②後藤先生のバッグの中は患者さまの資料や聴診器、局所麻酔薬、医療書籍などがぎっしり。
- ③定期的な訪問診療では、最初に血圧・脈拍を測定し、胸腹部聴診後、足の痛みや痺れを診察します。
- ④竹澤さんはバリアフリーの部屋で一人暮らし。ご家族の居宅も敷地内にありますがお仕事をお持ちのため、週末のみ一緒に過ごされています。
- ⑤ホームヘルパーさんと一緒に。日常生活の援助や外出介助などを行ってもらえます。
- ⑥お薬の管理もできるだけご自分で行うという竹澤さん。1回分ごとにお薬を皿に取り出し、飲んだら蓋をして飲み忘れを防ぐのだそう。
- ⑦24時間・365日対応の後藤先生。竹澤さんは先生の手を握ると安心すると話します。
- ⑧後藤先生の拠点である練馬区は「病診連携」が比較的進んでいる地域。しかし現実はまだ連携や体制が不十分な自治体や、患者さまやご家族自身がどうしたら在宅医療を始められるのかが分からないケースが多いと話します。

ターミナルケアとご自宅での看取り

後藤先生は、終末期医療(緩和ケア)のサポートも行っています。患者さまやご家族の意思を可能な限り尊重する後藤先生ならではの経験談の一部をご紹介します。

「ペットの猫と過ごしたい」

胆のうがんのAさん(70代・男性)は病院での療養中、一度でいいから自宅に帰ってペットの猫を撫でたいと強く望んでいました。激しい黄疸と倦怠感でポータブルトイレ(ベッドサイドに置くトイレのこと)も不可欠な状態でしたが、在宅医療を実現。猫ちゃんは点滴のチューブにじゃれてしまい医療者としてはかなりソワソワしましたが、Aさんは希望通り猫ちゃんを抱き、帰宅の10日後に、旅立たれました。病院では叶わなかったペットと過ごす最期に、奥様は大変感激のご様子でした。

「後藤先生に会えて良かった」

末期がんのBさん(80代・男性)は、希望だった在宅医療が実現し、2週間が経過。それまでのように病室の人に気を遣うことなく、娘さんやお孫さんと過ごす穏やかな時間を重ねていました。最期が近づくと痛みでベッドから起き上がることができず、私はBさんの敷布団の端を借り、正座をして診察し、横になって世間話をしました。するとBさんはゆっくりとお話をされ、「こんなお医者さんは初めてだ。後藤先生に会えてほんとうに良かった」と。その翌日、Bさんはご家族に見守られながら旅立たれました。



【今回のドクター】
後藤 基温(ごとう もとほる)

東京医科大学医学部卒業。同大病院老年病科、精神科、救急救命部勤務を経て2001年、東京都練馬区に後藤医院開業。後期高齢者の訪問診療を中心に活動中。東京消防庁消防学校救急救命士養成講座講師。NPO法人日本在宅看護普及会理事。NPO法人日本手技療法協会顧問医師。2012年、株式会社さかえケアサービス代表取締役兼任。2015年6月コンパスクリニック在宅診療部長兼任。

標榜：内科 認知症(診断、治療、成年後見)、在宅終末期医療を二本柱としている。(株)さかえケアサービスでは、訪問看護ステーションの運営、居宅介護支援事業所、訪問介護事業所及び認知症高齢者グループホームの運営をしている。

在宅医療とは？ 必要な準備と心構えは？

診療後、後藤先生にお話を伺いました。「在宅医療は、足がご不自由な方や寝たきり、難病、脳梗塞後遺症などで通院が困難な方、また、お薬の管理に不安のある方などで自宅療養を希望される方に、医療者のご自宅や施設を訪問し医療継続することを行います。内科や眼科、皮膚科などの多科診療と服薬管理を一本化することができ、薬の副作用や飲み忘れなどを防止できるといったメリットもあります。」

また、在宅医は専門医の受診が必要かの判断を行い、紹介状(診療情報提供書)を書いたり、看護師や食事・入浴などの生活機能を支援するケアマネジャーへの連絡、さらに私の場合は、そのような医療・介護関係者を紹介するコーディネーターの役割も担います。

Q・在宅医療を希望する場合、どんな準備が必要でしょうか？

「まず在宅主治医を選ぶことと、ケアマネジャーを決めることが先決です。ケアマネジャーは介護におけるキーパーソン。ベッドの手配をはじめ、患者さまやご家族の希望を聞き

住み慣れた家で療養したいと願う患者さまがいます。家族の病室に毎日通うのが大変というご高齢の介護者もいます。通院が困難な患者さまのご自宅や施設に、医療者が定期的に訪問診療する「在宅医療」を選ぶ人が今、増えています。介護士など多職種との連携により患者さまの望むケアが実現できるようになった昨今、在宅医の診療現場を取材しました。

生活全体を把握し、 ”家族の目”で支える医療

「竹澤さん、こんにちは。いいですよ、そのま

まいつもの場所に座ってください。」在宅医である後藤先生が訪ねたのは、都内で一人暮らしをする竹澤三智子さんのお宅。高血圧と脊柱管狭さく症を患い、足の痛みや痺れ、さらに脱力症状などで連続歩行が難しく、通院が困難となつてからは後藤先生の在宅診療を利用し、今年で13年目になるといいます。

「なんだか昨日からドキドキしちゃつて」と竹澤さん。本誌の取材スタッフが同行すると事前に先生から聞いて、かなり緊張していらつしやつたようです。

「だから今日は血圧が高めなんです」と笑いながら、場を和ませる後藤先生。そのまま

竹澤さんの下肢を触診します。

竹澤さんの訪問診療は2週間に1回。後藤先生は患部だけでなく食事や排泄、睡眠、家族とのコミュニケーションなど、生活全体から体調の変化を確認します。例えば「食事は摂れていますか」ではなく、「食欲はありますか？おいしく食べられていますか？」と聞くことで、排便が悪い、口の中が苦いから食欲がないといった具体的変化を聞き出し、症状と処方薬の相互作用などを見極めます。それは、まるで「家族の目」で見る医療。竹澤さんご自身も先生の訪問日まで起きた体調の変化や不安を伝えようとしたり、掃除や身なりを気にすることで生活にリズムが出て良いといいます。

「先生に手を握ってもらうと安心する。昨日まで具合が悪くても、治った気がするの」と笑顔で話してくださいる姿が印象的です。

取り、それに合うサービスを調整するケアマネジャーの「ケアプラン」なしに介護サービスを受けることはできませんから、希望する際は事前に地域の居宅介護支援事業所を調べたり、病院に設置されている医療連携相談室(医療ソーシャルワーカー)に相談するのがよいでしょう。」

Q・在宅医療で大切なことは何ですか？

「人生の主役は患者さまであり、それを支えるご家族。私の場合は可能な限り、患者さまの人生観や価値観、ご家族の希望を尊重したいと考えています。退院前には患者さま本人とご家族、主治医、在宅医をはじめ、訪問看護師、薬剤師、ケアマネジャーなどの多職種が集まり、情報を共有する検討会(カンファレンス)が行なわれます。その時に、ご自分たちの意思を医療者にしっかりと伝えることも大切です。そのためには、患者さまやご家族同士で話し合う機会をできるだけ多く持つていただきたいと思います。」

住み慣れた自宅で療養する、最期を迎える。それは人生を前向きに生き抜きたいという選択の一つ。私たちはチーム医療で役割分担をしますから、患者さまもご家族も一人で抱え込まずに何でも話してほしいですね。」

特別養護老人ホーム「はる」訪問

〈薬剤師の在宅訪問〉を推進するファーマホールディンググループでは毎年、新人研修の一環として特別養護老人ホームを訪れ、介護や在宅療養の現場を体験します。施設でのお薬の管理状況を見学したり、多職種との連携の重要性も学びます。また、施設利用者さまとのコミュニケーションを通して、真に患者さまの視点に立ったお役立ちとは何かを習得していきます。



ほかにも幅広い角度から教育研修を実施します

新人薬剤師研修カリキュラムの一部

- 基礎接遇
- ベーシックコミュニケーション
- 保険薬局の基礎
- 在宅医療と介護保険
- 調剤手順の確認
- 調剤報酬の確認
- リスクマネジメント
- コンプライアンス
- 災害時の薬剤師の役割
- 医薬品流通について
～物流センター見学～

他

このような教育研修を経て、新人薬剤師は全国各地の店舗へ配属、日々の実践業務（OJT）を通して、さらに知識・技術・技能を磨きます。

店舗配属前に、宿泊型研修で基礎を徹底

入社直後に全国各地から新人薬剤師が研修所に集まり、約2週間の宿泊研修を実施します。ここでは社会人としての心構えやビジネスマナーから、医療人としての倫理・専門性までの基礎を徹底的に学びます。



処方監査

処方せん監査の重要性を理解し、薬の専門家として何を確認すべきなのかを学びます。模擬処方せんを用いて処方意図、患者さまへの確認・医師への疑義照会のポイントなどを質疑応答方式で徹底的に議論。処方監査の実践力を磨いていきます。

疑義照会とは…

薬剤師は、処方せん中に疑わしい点があるときは、その処方せんを交付した医師や歯科医師に問い合わせ、疑わしい点を確認した後でなければ、調剤してはならないという法律で定められた薬剤師の義務です。



とうえん薬局（東京都町田市）



藤井 草太 薬剤師

患者さまに信頼される「まちの薬剤師」をめざして。

処方せん薬の取り揃え、一包化、服薬指導、疑義照会などを通して、調剤においてはミスなく、投薬においては患者さまに気持ちよくお薬を受け取っていただけることを心がけています。足の不自由な患者さまには座席で投薬をしたり、お急ぎの患者さまには情報提供を最低限にするなど、個々に合わせた対応にも配慮しています。病気や生活習慣についての知識を深め、患者さまとの会話や投薬を通じて、より良い医療のご提供ができる「まちの薬剤師」を目指します。

集合研修から約3ヵ月…

新人薬剤師の

成長ぶりを直撃！

現在は全国各地の配属店舗で日々奮闘する新人薬剤師たち。上司や先輩薬剤師の指導のもと実践経験を積み、患者さまと接する毎日から様々なことを教

松川 美咲 薬剤師

一つひとつの経験を自分の知識にし、信頼と安心感を。

宿泊研修では実践的な内容が多く、現場ですぐに活かせる必要な知識を学ぶことができました。全国の初対面の同期とグループワークを行うことで、コミュニケーション力も付いたと感じています。現在は、調剤業務や服薬指導、在庫薬の確認・発注、お薬の飲み合わせや重複の確認などを行っています。患者さまと笑顔でお話しすることで少しでも安心感を持っていただし、なの花薬局に来て良かったと思っていただけるよう、日々心がけています。



なの花薬局 美しが丘店（北海道札幌市）

地域に貢献できる「薬のプロフェッショナル」へ。

4月、薬剤師志望で全国から採用されたファーマホールディンググループの新社員たちが、「薬剤師」として産声をあげました。徹底した安全・安心の調剤と多様化する医療ニーズに応える医療人となるために、厳しい教育指導と研修を続けながら、現在、日々の店舗業務経験を積んでいます。患者さまや地域から、真に信頼される薬剤師を目指して。只今、猛奮闘中です！

なたねの

修道女の鮮やかな色

延江由美子さんのことは、前から少しだけ聞いていた。

「妹は修道女になったんだ。学生時代はシホと同じ北海道にいて、お兄ちゃん、北海道の空は本当に青いんだよ、なんて『智恵子抄』みたいなことを言ってたよ」

そこに出てくる「お兄ちゃん」とは、作家の延江浩さんで、東京FMに勤務している。

FMの番組でだとか、知人の結婚式などで、延江さんとは縁あつていろいろ会う機会がある。何かの折に妹さんがいると聞き、そんな話を耳にした。

修道女になった、という人の話を聞くのは私にはじめてだった。

今、私の手元には、刈り入れの済んだ畑のあぜ道にすくくと立つ人、が表紙になった英語

さんの姿を見たときに、丁寧なコーヒーを飲む人だと感じた。じろじろ見ていたわけではないけれど、暖かいコーヒーで手や顔の回りもひっそり温めているような、慈しんでいるような姿に見えた。

地図を広げて、インド北東部を指さしてもらう。アッサムやナガランドなど、八つの州からなる地域。ほとんどの領域がチベットやネパール、ミャンマーなど他国と面している。多民族、多言語、多くは農業を営んでいるが、貧困、治安悪化、民族紛争、教育の不備など問題が多く、由美子さんの所属するローマ・カトリック教会の女子修道会の、中でも医療によって世

版のフォトエッセイ集が置かれている。

筆者はYumiko Nobue、つまり延江由美子さんだ。タイトルは『Moving Cloud Flowing Water』(「現代の日本の禅師である、立花光宗老師の詩、」行雲流水」から取りました)と、そのまえがきには書かれてある。

インド北東部の写真の数々、色鮮やかだ。自然の中のまばゆいような色彩と強い光、それに負けじと褐色の人々が身につける衣服の目の醒めるような色や織り柄、ページをめくっているだけで、いろいろな色を抱えた命が、こちらに向かって溢れてくる。

私は一時帰国していた由美子さんに会わせてもらった。修道女としてインドへ行くというのは、何をしに行くのかとか、北東部まではどのくらい遠いのかとか、とりとめもない質問

界各地に奉仕する会が、この地にも入るようになった。由美子さんはインドに足掛け十年になるのだそうだ。

「医療といっても医者ではないのですが、マラリアだったり、ヘビにかまれたというような人たちへの治療や薬の支給はできます。針治療もします。重い症状のときには、病院のある場所まで連れていったりもします」

直訳するなら「医療宣教姉妹会」と訳される会の修道女は、世界で約600人ほど。

それぞれの地で、地元の人たちがパートナーとなる。資金は先進国からの支援が多くをしめることもあり、食事は自給自足が中心だ。

地元の子供たちがお皿にのった麦のようなものを分け合って食べている写真がある。

「麦を蒸して炒めただけで、塩が少しだけで

が胸のあたりをぐるぐる回っていて、けど会うまではちゃんと訊けるのかなという戸惑いも少しあった。

何しろよく知っているのはお兄ちゃんの方で、会えば「イエイ、のぶりん元気？」とか、「シホ、いつ遊べる？」とか、実に適当に挨拶を交わし合う。修道女という崇高な人たちが、そんな挨拶はしないだろうし、そもそもこんな年齢になつて、ノブリンとか呼んでいる自分もどうかと思う。

など、だんだん緊張してきました。

待ち合わせは、由美子さんのご両親の住まい、中央線の駅の改札口だ。外の喫茶店へ向かう約束をしていたが、あまりに雨風の強い日で、駅構内の喫茶スペースに並んで座った。

紙カップに入ったコーヒーを手にした由美子

すが、このおやつが彼らには楽しみなんですね。私たちもお菓子やお肉は食べても時々、ほんの少しです。まだ若い子もいるので、申し訳ないような気持ちになります」

どんな話をするときにも、由美子さんは澄んだ声で朗らかだ。素顔の顔に眼鏡だけつけていて、他には何も飾りはない。

「どうして修道女になったんですか？」

結局、一番だめな質問をしていた。

「気が付いたらわたしにはいつも周囲とのミスフィット感が強くあったのですが、高校3年のときにアメリカで一年過ごしたことが大きく影響していると思います」

そこから始まる話、今にいたる道筋は、まさに青い空を行く雲を見ているようだった。アメリカのホームステイ先はクリスチャンファミリーだった。帰国後、私の母校でもある北大で獣医学を学んだ際にはヒグマ研究会にも在籍し、在学中に札幌の教会で洗礼を受けた。

翌日には、またインドへ旅立つという。デリーから24時間、列車で揺られる「だけ」だから、「近い」という。私の中にとっても懐かしいような人恋しさが残る時間だった。なので、帰宅後、すぐにメールをしたのだ。インドに着いたら読んでくれるかなと思って。

ネパールでの大地震は、数日後に起きた。

「妹はとりあえず無事でした」と、のぶりんからはメールが届いた。

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』、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『アン克蘭プ』を連載中。

