

昭和大学がおくる、エデュケイテッドマガジン

E D U C E

エデュース

医療今昔

伝統薬いろいろと 小田原

突撃!! 現場レポート

歯科患者ロボット 昭和花子

ヘルシーシーン

クスリと食品 危ない組み合わせ

Vol.9

TAKE FREE

2014

Showa University

● Not doing, But being..... P03
 何かをすることではなく、
 そばにいたることが大切

命のケア

〈高宮有介〉

● 健康レシピ..... P07
 病院食から学ぶ
 減塩のコツ

● 突撃！現場レポート..... P09
 歯科の片隅から生まれたイノベーション
歯科患者ロボットが
日本の技術教育を変える！

● 医療今昔..... P13
 江戸文化に語られた伝統菓
いろいろと小田原

● HEALTHY Scene P19
 効き目がなくなる!!
 逆に効きすぎるばかりか、副作用が出ることも!!
クスリと食品の
“危ない”組み合わせ

● Student's Welfare Activities P24
 そのとき、動ける
医療人でありたいから
 学生たちが見つけた、被災地ボランティアの意義

● 大学界隈のあの店..... P27
スピカ・麦の穂 旗の台



Photo: 小田原 清閑亭



昭和大学がおくる、エデュケイテッドマガジン

Vol.9
2014

EDUCE
エデュース

【educue】(英)は(潜在能力を)引き出すという意味で、
 「education=教育」の語源になります。

何かをすることではなく、そばにいたことが大切。

命のケア

Not doing. But being.

手術や薬だけが病状を好転させるわけではない。患者さんの気持ちに寄り添い、望みを叶え、精神的に支えることの大切さ。

予備校の先生のひと言が原点

もし、自分の体ががんに侵され、余命数カ月だとしたら。残された人生をどう生きるのだろうか。最期のその瞬間まで病氣と闘うのか、死を受け入れて穏やかに過ごすのか。

「人が生まれて来るときに産科医が迎えるのならば、看取りのときにも医者がいてもいいのでは」と話すのは、昭和大学医学部 医学教育推進室の高宮有介講師である。高宮はこれまで20年以上、

緩和ケアに取り組み、多くの末期がんの患者さんに寄り添ってきた。もともと外科医だった高宮は、日本に緩和ケアが現在ほど認知されていなかった90年頃にその必要性を説いた。

「痛みをコントロールして、残された時間を患者さんが生きたいように支えてあげられる医療を」

ここからからだを支える医療。それが高宮が求め、悩み、進んできた道だ。医者の家系に育った高宮は、その反、

発からか一度は文系の大学に入学した。しかし、どこか逃げている自分もどかしかった。意を決し、医学部受験へ。そのとき出会った予備校の英語の先生の言葉がいまでも胸にある。

「人は誰でも死ぬ。どう生きるかが大切。自分が持つて生まれた能力を人生にどう活かしていくか」

初めて「死生観」というものに触れた瞬間だった。死ぬまでにどう生きるか。医学部へのチャレンジを決定的にした大切な言葉だった。

そして、昭和大学医学部に進学。外科医を志した理由は、こころの前にま

ずからだを診ることができなければと考えたからだ。大学時代は学生会長に立候補するほどの行動派。全寮制だった一年次の富士吉田キャンパスでは、退寮間近の

年末、学長に直談判してクリスマスパーティーを企画した。以降現在まで続く、富士吉田寮の一大イベントである。

緩和ケアこそ自分が求めた医療

外科医になった高宮は一般外来や入院、救急などの現場で診察と手術の日々を送った。末期がんの患者さんとも接する機会は多かった。がんの痛みに耐え、薬の副作用に苦しみ、やがて逝く患者さんたち。高宮をはじめ、多くの外科医が患者さんの訴える痛みへの対処に悩んでいた。

そんなとき、一冊の本に出会う。「イギリスのホスピス医が書いた『末期痛患者の診療マニュアル』という本で、モルヒネの使い方が丁寧に書いてありました。本屋でその本だけ光輝いて見えて、



イギリスのホスピスにて。患者さんの元気な笑顔にパワーをもらった。



大学卒業直後に行ったソマリアの難民キャンプ。現地の言葉覚え、医療支援。



こころとからだを支える「緩和ケア」。



昭和大学医学部 医学教育推進室 講師

高宮有介

Dr. Yusuke Takamiya





Dr. Yusuke Takamiya

I have a dream,
夢みて
行かない
考へ
祈る
高宮有介

命のケア

何かをすることではなく、
そばにすることが大切。



「毎講義、全力投球です。私自身、予備校の先生の言葉で変わったように、学生たちの何かが変わるかもしれないと思うと、真剣勝負です」
2007年の「がん対策基本法」の施行以来、緩和ケアに対する認知は格段に上がった。興味を持つ学生も以前に比べてはるかに増えているという。
「緩和ケアで求められる姿勢は何も特別なことじゃありません。病気だけでなく、ひとりの人間として患者さんと向き合い、ともに歩むこと。すべての医



小学5年生の心にも残った「いのちの授業」。「私はこれから今を全力で生きて、今できることは何かを考えて実行したい」(感想より)

◎プロフィール 高宮有介(たかみや ゆうすけ)

1985年 昭和大学医学部 卒業。
1988年より英国ホスピスにて研修、
がん性疼痛対策で、医学博士を取得。
昭和大学病院緩和ケアチーム、
昭和大学横浜市北部病院緩和ケア病棟を経て、
2007年より現職。
「大学病院の緩和ケアを考える会」代表世話人、
日本緩和医療学会理事、
京都のあそかピハークリニック等の
緩和ケアのアドバイザーを務める。
著書に「がんの痛みを癒す」(小学館)、
『臨床緩和ケア(第3版)』(青海社)。

「私が無駄に過ごした今日は、昨日亡くなった人が痛切に生きたいと願った今日である。」
夢見る今日こそ生きている証だ。
療者にとって基本的な心構えです」
I have a dream. 高宮は講義や講演の最後にいつもこのキング牧師のフレーズにせて宣言する。
「夢には何か優しいイメージがありますが、実現できる夢を伝えられれば」
ここからからだを支える医療を見つけ、学び、次世代に伝えていく。自らの半生を「わりと思えば描いた道を歩んでいるんじゃないかな」と振り返る。
死生観は人それぞれである。正解はない。だからこそ夢を持って生きている今日を一生懸命に過ごしたい。



薬学部2年の講義「死から生といのちを考える」。昭和大学では全学部でこのような講義を行い、医療人として、チーム医療の一員として大切な心を育む。



日本初の仏教ホスピスであるピハーク病棟(新潟・長岡西病院)には、現在でも定期的に通う。

光のあたる場所じゃないけれど、自分が出会ったことに意義があった。

導かれるように手に取ったことを今でも思い出します」
本のおりにモルヒネを使用すると、患者さんの痛みが嘘のように軽くなった。懸念した副作用もなかった。自分が求めていたところからだを支える医療は、がんの痛みを癒す緩和ケアなのだ、このとき気づかされた。
そして、船医のアルバイトをして渡航費を稼ぎ、ホスピスの本場イギリスへと渡った。イギリスのホスピスを訪れて、緑に囲まれたホテルのような建物もさることながら、何より驚いたのは常識を超えた自由さだった。
「まず中にバーがあって、患者さんも職員も一緒にお酒を飲む。ペットもOK。その一方で肺がん末期の患者さんが煙草を吸っていて」
患者さんの望むことならば、それまでの常識を変えていく。いわゆる「治す医療」の概念からはかけ離れた世界が新鮮だった。「Not doing. But being.」何かをすることではなく、そばにいること。緩和ケアの一番大切なものがそこにはあった。
半年間のイギリス留学を終えて日本に戻った高宮は、緩和ケアチームの発足に奔走した。何とか1992年に昭和、

心の有り様で痛みが変わる

大病院初の緩和ケアチームを組織化できたが、その過程では反対の声も少なくなかった。「医者は治すのが仕事。治さないのは医者への敗北を認めるようなもの」。そんな中でスタートだった。
「決して、華やかな光があたる場所ではなかったけれど」と笑うが、自らが進む道を受け入れ、信じる。幼少から剣道で鍛えた精神力、そして多くの患者さんに教えられた生き方、生の輝きが逆境を乗り越えるバネとなった。
高宮が担当した患者さんに乳がんが再発し余命3カ月と診断された23歳の女性がいた。女性には婚約者がいた。ある日、婚約者から「結婚式ができないか」と相談を受けた。式から3カ月だけの結婚生活。それをやる意義はあるのだろうか。しかし、式の準備を始めてから病状はみるみる好転し、病院の最上階で挙げた結婚式の当日も痛みをまったく見せなかったという。全身の骨にまで、



ホスピスでのお楽しみ会の定番芸(1)である高宮の「山本リンダ」。衣装にかつらにメイクもばっちり。患者さんに笑顔を届けることにも全力投球だ。

I have a dream.

現在、高宮は大学で医学教育に尽力している。「いのちの講座」という講義では、医師をめざす学生たちにいのちの、
「手術や薬だけが病状を好転させるわけではない。患者さんの気持ちに寄り添い、望みを叶え、精神的に支えること」の大切さ。それは患者さんに教えられた、緩和ケアの原動力です」
その日、満開の桜の下で見た穏やかな笑顔。心の有り様で痛みが変わることを実感した。
花見を心待ちにしていた肝臓がんの50代の男性の患者さんがいた。しかし、直前の3月末に容体が急変。がんが破裂し緊急手術を行った。それでも本人はどうしても花見がしたいという。悩んだ高宮らは、男性の望みに応えることに。その日、満開の桜の下で見た穏やかな笑顔。心の有り様で痛みが変わることを実感した。
転移したがんは彼女の希望に応えるように進行しないかのようなようだった。
花見を心待ちにしていた肝臓がんの50代の男性の患者さんがいた。しかし、直前の3月末に容体が急変。がんが破裂し緊急手術を行った。それでも本人はどうしても花見がしたいという。悩んだ高宮らは、男性の望みに応えることに。その日、満開の桜の下で見た穏やかな笑顔。心の有り様で痛みが変わることを実感した。



学生時代は剣道部に所属。現在も同部医学部の部長を務める。



病院食から学ぶ 減塩のコツ

日本人にとって「減塩」はなかなか実行できない大きな課題です。今回は病院食のメニューを例にして、家庭での「減塩のコツ」をご紹介します。ある日の一般の患者さんの昼食の献立から、唐揚げ、煮物、サラダ、そしてご飯と果物です。この献立で、食塩は合計2.9gになります。



昭和大学
横浜市北部病院
栄養科 管理栄養士
島居美幸

日本人の高血圧の患者数は4千万人といわれており、成人の4割は高血圧、まさに国民病といえます。血圧は食塩摂取量と密接に関係しているため、食塩摂取量を減らすことで、血圧を下げる効果が期待できます。「日本人の食事摂取基準」(厚生労働省)では1日の食塩摂取目標量は成人男性9.0g未満、成人女性7.5g未満です。しかし実際の平均摂取量は男性11.4g、女性9.6gと目標を2g以上上回っています。高血圧の人は、食塩を1日6g未満に制限することによって、血圧をコントロールしやすくなります。

毎日の食事の中で、少し意識するだけでも、食塩を減らすことができます。例えば、ソーセージ、ベーコンのような肉の加工品や、はんぺん、薩摩揚げなど魚の練り製品は、食塩が多い食品です。今回のように、生の肉類や魚介類を利用すると減塩がしやすいです。

冬は血圧が上がりやすく、脳卒中も多くなる季節です。ご家庭で少しずつ減塩の工夫をして、高血圧の予防やコントロールに努めましょう。



おすすめ病院食MENU
鶏唐揚げおろしソース
1人分エネルギー 367kcal
食塩 1.6g
※下味の醤油を除けば、食塩は0.7gに減らせます。

< 材料・2人分 >
◎鶏もも皮つき:180g ◎片栗粉:大さじ3と1/3 ◎揚げ油
[下味]◎おろしにんにく:小さじ1/4 ◎おろし生姜:小さじ1
◎酒:小さじ1 ◎砂糖:小さじ2/3 ◎醤油:小さじ2
[おろしソース]◎大根:100g ◎醤油:小さじ1と1/2
◎砂糖:小さじ1と1/3 ◎酢:小さじ1強 ◎万能ねぎ:4g

< 作り方 >
1. 鶏肉は一口大に切り、[下味]をからめて10分置く。
2. (1.)の鶏肉の汁気を軽く押さえ、片栗粉をまぶす。
3. 170℃位の油に入れ、キツネ色に揚げて油きりする。
4. おろしソース=大根はおろしてザルに上げ、軽く汁気を切り、調味料を混ぜ合わせる。
5. 鶏唐揚げを器に盛り、おろしソースをかけ、最後に万能ねぎを散らす。

減塩のコツ

..... 油の味を利用して
揚げ物、油炒めなど、油の風味を利用すると、薄味でもおいしく食べられます。ただし、脂質をとりすぎないように、他の副菜は油を使わない料理(煮物、サラダ、酢の物など)を組み合わせたよいでしょう。

..... 酸味を上手に使いましょう
塩や醤油を減らす代わりに酢、レモン、ゆず、かぼすなど、酸味を利用して薄味をカバーします。

..... 味付けにメリハリを利かせて
すべての料理を薄味にすると物足りなく、食欲が湧きません。1品はしっかりと味付けし、ほかの料理を薄味にすると、メリハリができ、満足感が増します。今回の献立では、「鶏唐揚げおろしソース」を醤油でしっかり味付けしています。



おすすめ病院食MENU
里芋といかの煮物
1人分エネルギー 72kcal
食塩 0.4g

< 材料・2人分 >
◎里芋:120g ◎いか:40g ◎人参:30g
◎だし汁:100cc ◎醤油:小さじ1 ◎みりん:小さじ1

< 作り方 >
1. 里芋は皮をむき、鍋にかぶるくらいの水で火にかける。沸騰したら湯を捨てて里芋をざるに取って水洗いし、ぬめりをとる。
2. いかは足をはずして水洗いし、胴は1cm幅の輪切りに、足は目、口を取って2本ずつに切り、足先を切りそろえる。
3. だし汁、醤油、みりんを煮立てて、いかをひと煮し、取り出す。
4. (3)の鍋に里芋を入れ、落し蓋をして里芋に火が通り味がしみるまで、ときどき鍋底を返しながら弱火で煮る。
5. 最後にいかを戻し入れ、2~3分煮て仕上げます。

減塩のコツ

..... 旨味の利用
昆布やかつお節など、天然のだしの旨味は塩味を引き立ててくれます。

..... 食塩と甘味は一緒に減らす
塩や醤油を減らしても、砂糖やみりんをたっぷり使うと、味のバランスが悪くなり、食塩を足したくなります。食塩と一緒に、砂糖やみりんも控えましょう。

..... 煮汁にとろみを
味付けが物足りない場合、水溶性片栗粉で煮汁にとろみをつけ、材料全体にからませると薄味でも味を感じやすくなります。



おすすめ病院食MENU
海藻サラダ
1人分エネルギー 7kcal
食塩 0.5g

< 材料・2人分 >
◎海藻ミックス(乾燥):6g ◎サニーレタス:40g
◎ノンオイル和風ドレッシング:小さじ1と1/3

< 作り方 >
1. 海藻ミックスを水で戻し、水気をしぼる。
2. サニーレタスは適当な大きさに手でちぎる。
3. ボールに材料を混ぜ合わせ、器に盛り、食べる時にドレッシングをかける。

減塩のコツ

..... ドレッシングは直前に
サラダにドレッシングをかけて時間が経つと野菜から水分が出て、薄まってしまいます。ドレッシングは食べる直前にかけるとしっかりした味を味わえます。

..... 香辛料や香りを利用して
スパイス、ハーブ、ゆずの皮、しその葉、みょうが、胡麻、海苔、かつお節など、香り豊かな食品を加えると、薄味の物足りなさをカバーでき、おいしく食べられます。薄味に慣れると味覚が鋭敏になり、野菜や芋類の甘みなど、食材本来の持ち味や旨味を楽しめるようになります。

「痛いです」、治療中に思わず手を上げて顔を背ける女性。歯科の治療では半ば当たり前風景だが、よく見ると、この女性どこか雰囲気が違う。近づいてみて初めてこの女性がロボットだと気づく。名前は「昭和花子」さん。昭和大学歯学部では臨床教育にこのロボットを活用している。ロボットがもたらす教育および医療の未来とは。今回は歯科患者ロボットについてレポートする。



歯科の片隅から生まれたイノベーション

歯科患者ロボットが日本の技術教育を変える!



監修



昭和大学歯科病院 病院長
歯学部 歯科矯正学講座 教授
榎 宏太郎

限りなく生体に近い技術教育を実現する「昭和花子」

多くの人が歯医者さん選んで気になるのが「上手い」「痛くない」というような歯科医師の腕ではないだろうか。しかし日本の歯科医師国家試験は筆記のみで、実技試験は行われていない。そこで昭和大学歯学部では横宏太郎教授を中心に、日本初の試みとして、学生の臨床スキルを上げるためのロボット開発に取り組んだ。

「実際の患者さんは動かし、本人の意思とは関係なく反射する動きもあります。それらを想定した科学的な技術教育がこれまで欠如していました。万一の場合、事故が起こる可能性もあるのです」

より生体に近い動きを再現できる技術訓練用ロボット——技術教育へのイノベーション。横のチャレンジの結晶が歯科患者ロボット「昭和花子」だ。

行き着いた答は、機能よりも「臨場感」

そもそも開発は15年ほど前にさかのぼる。横たちの歯科矯正学研究室では、当時、人の噛む力や筋肉の動きの研究に取り組んでいた。そこに早稲田大学理工学部の高西淳夫教授の研究チームが全面的に協力してくれた。早稲田大

DEVELOPMENT 01
試作1号機「マリリン」

上半身のみで腕もなかった1号機。口腔内の咀嚼機能の再現を目的に開発された。ちなみに「マリリン」の名前は「金髪のカツラしかなかったから(笑)」

DEVELOPMENT 02
試作2号機「さゆり」

現在の「昭和花子2」を上回る機能を搭載した2号機。最新技術を結集したものの、皮膚材の耐久性が悪く、実習には向きなかった。早大チームと組んだことから、「第二の吉永小百合さんを世に出そう」と「さゆり」と命名。

DEVELOPMENT 03
初代「昭和花子」

試作2号機よりも、機能を厳選し、丈夫にした実用モデル。皮膚素材は塩化ビニルで、頭部や口元がやや大きく、ロボット感が強い。名前をつける前に、「昭和花子」と書かれた試験問題が刷り上がってしまい、既成事実となってしまった...

2003年

2009年

2001年

究極はSFなんです。「ああだったら、いいのにな」という世界を実現したい。

学では、日本のヒューマノイド研究の第一人者だった故・加藤 一郎教授の後を継いで、ロボット開発が進められている。この共同チームで生まれた試作1号機(マリリン)は、予算の兼ね合いもあり、上半身のみで腕もなかった。口腔内の模型も非常に高価なもので、「到底、学生の実習には使えなかった」という。

さらなる開発の末、工学院大学に移った高信英明先生の支援を受けて生まれた2号機(さゆり)は、フルボディの生体型ロボット。機能も豊富だった。発話もでき、腕も持ち上がる。眼球部分には動体センサーカメラを埋め込んだ。皮膚を傷つけると出血もするというフルスペック仕様。だが、耐久性に難があった。肝心の顔の部分の皮膚素材が弱く、1学年約100名の学生が実習に使うとなると、ポロボロに口元が裂けてしまった。

開発チームは、ここで大きく舵を切る。「今日の工学技術でできることはおおよそわかった。あとは活用シーンを想定したカスタマイズをどれだけやっていくか」。

機能よりもリアリティ。過去の試作機から導き出された答えが、2010年に誕生した「昭和花子」である。機能を絞り、皮膚には塩化ビニルを採用し耐久性とリアリティを高めた。「痛いです」と言って顔をしかめたり、「左上の奥歯が痛むんです」などの発話、瞬きや

2011年

DEVELOPMENT 04

最新モデル
「昭和花子2」

DENTISTRY PATIENT ROBOT

SHOWA HANAKO II

- プロフィール
身長:160cm 体重:56.0kg 24歳
- 主な動作
痛み反応、咳、嘔吐反射、舌を出す、左手を挙げる、首を横に振る、音声認識、脈拍、血圧が上下、眼球運動、開口疲労、瞬きをする
- ◎表情 / 「痛いです」と言うときは顔をしかめる。シリコン素材の肌の質感はかなりリアル。
- ◎首振り / 生体では当たり前の嘔吐反射。喉奥まで器具を入れすぎると、反射的に首を振って避けようとする。
- ◎瞬き / 一定間隔で瞬きもする。
- ◎脈・血圧 / 手首で脈を測ることができ、脈拍の上下も設定で変わる。血圧は画面表示される。



花子さんスタイル

24歳の花子さんは都内で働くOLの設定。派手すぎない上品なファッションは花子流(!!)。ネイルも服の色とコーディネートしている。実習では爪を引っかかないように注意。そもそも治療のときに、患者さんの体と接触するのを配慮するため、女性モデルになっている。



コントローラー

いわゆる花子さんの「脳」。顔や口腔の動き、頭や腕の動き、嘔吐反射、会話、脈拍までコントロール。タッチパネル方式で操作する。



歯

歯科実習で一般的な歯の模型が装備されている。補綴治療の他、矯正治療も用意されている。花子1と比べると、顔も口も格段にリアルになった。

《昭和花子1》

首の動き、嘔吐反射など、実際の治療場面さながらの患者さんの動きを再現し、歯学部の実習や試験にも活用された。リリース発表後、メディアでも取り上げられ、歯科患者ロボットは国内外から注目された。

しかし、横は満足しなかった。皮膚素材をシリコンに進化させ、2011年6月に「昭和花子2」を発表。「リアリティを追求しなければ、緊張感を生まれない」。実際の患者さんの前で治療しているような臨場感こそが、技術を磨く貴重な鍛錬となる。その信念の賜物が最新型「昭和花子2」である。

現役歯科医師も驚く、リアリティ海外も注目の「昭和花子2」

「昭和花子2」の主な機能については、右頁のとおりである。痛みへの反応や嘔吐反射(喉の奥に入れるとウツとなる動き)、咳や舌の動きも忠実に再現されている。30語以上の発話ができ、さらにパーツ部材等の進化により、コンパクト化が図られ、設定プロフィールどおり、56キログラムという軽量化が実現している。そして、何よりも驚くのが、顔や手の肌の質感である。メーカーの協力を得て採用したシリコン素材のおかげで、本物の女性が歯科ユニットに横たわっているように見える。

昭和大学歯学部の実技試験では、治

療中に患者さん(ロボット)が急に気分が悪くなったという設定で、表示された血圧を正しく読み取り、脈拍を測るなどの不慮の事態の対応まで実技項目に含まれている。試験としては、かなりハードルが高いが、学生のうちから臨床現場さながらの臨場感の中で実技を積むことができる。

面白い調査結果がある。歯科医師チームと、臨床経験のない学生チームに「昭和花子2」で同じようにトレーニングしてもらったところ、「非常にリアル、人間みたい」と答えたのは、歯科医師チームだった。つまり、実際の人間の患者さんの動きを知っている歯科医師ほど、その動きにリアリティを感じたわけである。「狙った以上の効果に正直驚きました。が、同時に『これならいける!』と確信を持てました(横)

発表以来、国内のみならず海外メディアや医療界から注目を浴びる「昭和花子2」。フランスやドイツ、イギリス、サウジアラビア、ブラジルなど、世界各国の大学や医療メーカーから見学に訪れる。

いまの「当たり前」を疑う「SF」マインドを

昭和花子の成功で得た技術と経験を生かし、現在、さらなる次世代機を構想中だ。人工知能を組み入れた「診断支援ロボット」である。試作機のフォル

ムは「スターウォーズ」のR2D2を彷彿させる。「予算がなくて、いまは案内ロボット程度ですが」と笑うが、この未来観が横の発想のエネルギーだ。「究極はSFなんです。『あだったら、いいのにな』という世界を実現したい。いまの当たり前をベストだという考え方は大間違い。矯正歯科の治療は痛くて当たり前と誰が決めたんですか。治療期間ももっと短くできるはず。ただ治療するだけでなく、先端の技術を取り入れて生み出すことも、医療の世界からやっていきたいのです」

歯科の片隅から生まれるイノベーション。ワクワクするような未来への挑戦はこれからも続く。



●患者案内ロボット(試作機)待合室まで動いて患者さんを呼びに行き、「〇番のブースにお入りください」と話す。まだ試作段階。今後のバージョンアップがたのしみだ。



●昭和花子2を使った学生の実習

江戸文化に語られた
伝統薬

ういろと 小田原

室町時代に始まった製薬

京都・祇園祭の「山鉦巡行」。長刀鉦を先頭に23基のきらびやかな山や鉦が都大路を進むが、この中に「蟻螂山(とうろうやま)」という、唯一「からくり」をもつ山がある。御所車の車輪が回り、その屋根には大きなカマキリが乗って羽を動かす、人気を呼んでいる。

室町時代にこの蟻螂山を創始したのが、陳外郎大年宗奇(ちんういろうたいねんそうき)。日本で「ういろう」の製薬を始めた人物である。宗奇の父は、中国「元」の役人だったが、元が滅びると博多に渡った。医師でもあった父の後を継いだ宗奇は、時の将軍・足利義満の要請で京都に移り、幕府や朝廷に仕えながら、製薬を始める。中でも「透頂香」という薬は、中国の陳家に伝わる処方方で、輸入品の貴重な原料を用いて珍重された。

陳氏は、中国での官職名にちなむ「外郎(ういろう)」を代々名乗るようになり、いつしか透頂香も「ういろう」と呼ばれるようになったのである。



昔ちんの国の唐人ういろうといふ人、我が朝に來り、帝へ参内の折から、此の薬を深く籠め置き、用ゆる時は一粒づつ、冠の透間より取り出だす。依て其の名を帝より透頂香と給はる。

(「外郎売」歌舞伎年代記より)

「ういろう(透頂香)」という薬

室町時代から今日まで、600年以上つくり続けられている薬。正式には「透頂香」というが、「ういろう」の通称で親しまれている。江戸時代には、東海道小田原宿の名物として広く知られた。

◀「外郎売(ういろうり)」八代目市川團十郎の錦絵(外郎家提供)

▲現在販売されているういろう。主成分は阿仙(アセン)。他に龍腦(リュウノウ)、縮砂(シュクシャ)、丁香、人參、甘草、薄荷腦(ハッカノウ)、桂皮など。

ういろう本店



お菓子のういろう

薬の隣で「お菓子のういろう」も売っている。じつはういろうの製菓を始めたのと同じ600年前、外郎家二代目が外国使節団をもてなす菓子として考案。米資用だったため、販売するようになったのは明治以降である。

漢方薬局

製造量の限られるういろうは、小田原の店舗でのみ、薬剤師がお客さんに対面販売している。

DATA

ういろう本店

◎所在地：小田原市本町1-13-17

◎Tel：0465-24-0560

◎営業：10:00～17:00 定休：毎週水曜・第3木曜

ういろう

外郎博物館 ※見学は店舗で受付(無料)

1885年の蔵を展示室に改装した。店や製菓の歴史、「外郎売」などの資料を展示する。



丸薬に成型する道具

薬の壺。

薬種をこの壺の中で熟成させた。



江戸に聞こえた小田原のういろう

『東海道名所図会』

絵を中心とした東海道の名所の案内書。小田原では、ういろうの八棟造りの屋根と、店先の様子が描かれている。1797年刊行なので、弥次さん喜多さんの話と同じ頃の店である。(外郎家所蔵)



大正時代の店舗

残念ながら関東大震災で倒壊してしまった。



現在の八棟造り店舗

やつむねづくり
関東大震災の後、1997年に念願の復活をさせた。喫茶室の天井の梁には、70年以上も保存していた前代の部材を使っている。(外郎家提供)



江戸時代に販売していた薬

文化14年製(1817年)

透頂香のほか、妙香散(頭痛・めまい)と五香湯(血行不良)は、現在も店舗で製造・販売されている。

祇園祭の蟻螂山 (外郎家提供)



京都から小田原へ

室町時代末期、北条早雲は関東の抗争を鎮圧し、小田原城を奪取すると、小田原のまちづくりのために、上方からいろいろな職人を城下に呼び寄せた。

このとき京都から外郎家も招聘され、城下の南に敷地を構え、小田原でいろいろな製菓が始まった。以降、500年以上この場所にある。

団十郎の「超絶」口上

市川団十郎家の歌舞伎十八番の中に、「外郎売」という演目があるが、これは、まさに小田原のういろうのことである。

鎌倉時代の曾我兄弟の仇討が筋骨きに使われ、曾我五郎は、親の敵工藤祐経を追いながら「外郎売」に身をやつす。そこで「ういろう薬」の由来や効能を語り、「舌が独薬のように良く回るようになる」と言って、早口言葉が始まる。この長い台詞回しと、滑舌の技巧を披露するのが「つらね」という見せ場である。この口上部分は、アナウンサーや俳優の滑舌の練習に使われることでも有名である。

「外郎売」は二代目団十郎が初演した。二代目は咳と痰に悩まされ、役者生命が危ぶまれたが、ういろうを服用するとすっきり回復した。喜んで小田原の店に向き、深く感謝を述べ、この作品が生まれたという。

市川団十郎家では襲名公演などの節々に「外郎売」を上演しているが、白血病で闘病していた十二代目の復讐公演の際にも、二代目復活の逸話にちなんだ寿ぎの演目として上演された。

弥次さん喜多さんが見た

「でくまひくま屋根」

滑稽本「東海道中膝栗毛」の小田原宿のエピソードにも「ういろう」が登場する。

喜多さんが、屋根の形が珍しい家を

代にわたるといふ愛用者も。歯痛、胃痛、血圧、心臓、のどなど、いろいろな症状が良くなったという声が寄せられている。

昔からういろうはいざという時の万能薬とされた。例えば、成分のアセンは刀傷に効くので戦国時代は戦場に、江戸時代は旅の道中に携帯された。また戦争中には、フィリピンで日本軍が敗走していく中で、赤痢にかかった兵士が動けなくなったところを、慰問袋に入っていたこの薬を飲んで助かったという話もある。そして平和な現代では海外旅行の食あたりや水あたり、高山病などに重宝されているという。

「この薬は、一子相伝の製法で人の手の温もりを大事にし、心をこめて作っています。また、季節が関与し一粒の丸薬ができるまで相応の時間と労力を要します。見えない地道な仕事を今でも多くの方に愛用される所以だと思います。」と二十五代目当主外郎武氏は語る。「これからも、モノづくりをこたわって薬を作り、代々家を守っていくことは、日本の文化を受け継ぐことと考えています」

歴史の中で伝説を生んできた薬、そして日本の風土の中で育まれた薬は、これからも根強く支持されることであろう。



小田原

文化の薫る城下まち
再発見

北条氏が築いた城下町

戦国時代に小田原を治めた北条氏は、城の周りに職人商人を住まわせ、まちを築いていった。小田原は城下町の先駆けとなり、関東の覇権を握った北条氏五代のもとで、関東の中心地として100年近く繁栄した。

まちは軍事的にも守られ、最終的に整備された城の総構え(外郭)は周囲2里半(9km)にわたり、空濠や土塁が城下町を囲んだ。これは大坂城を上回るほどの当時最大の規模であった。難攻不落と謳われ、かつて武田信玄や上杉謙信も落とせなかった小田原城だが、1590年、圧倒的な大軍勢に包囲される。この豊臣秀吉の小田原攻めで、孤立した城は3カ月に及ぶ籠城戦の末に開城された。

このとき小田原方の長引く合議は「小田原評定」という言葉を生んだが、人々が戦禍で苦しむのを避けるために降伏したのだと、地元では伝えられている。商店街の路地に、自害した北条氏政・氏照の小さな墓所がある。そこには「幸せの鈴」といわれ、お参りをし、願いが叶ったお札に吊るされたあまたの鈴が揺れている。その鈴の多きことが、領民の幸いを望んだ氏政・氏照への手向けになるのだそうだ。

邸園めぐりの魅力 洗練された夢の住処

時は移り、明治維新をむかえて小田原城は解体された。後に跡地には御用邸が設けられる。また、海辺で風光明媚、歴史ある風土を気に入り、伊藤博文、山縣有朋、大倉喜八郎はじめ多くの政財界の要人や皇族が別邸を構えた。学習院の小田原移転計画まで持ち上がったことがあるという。

帝都の本宅は格式高い豪華なものでも、小田原別邸では、それぞれが茶であり、書であり、庭であり、自分の趣味のおもむくままに、心安らげる住処をつくりあげた。これらは簡素ながらも、洗練された庭や建築である。邸園巡りでは、静かに佇みながらその空間を堪能したい。



老櫓荘



現在の天守閣は昭和に再建された。江戸時代を模した姿で、北条時代の天守はもっと奥の位置にあったという。



老櫓荘から古稀庵への小道

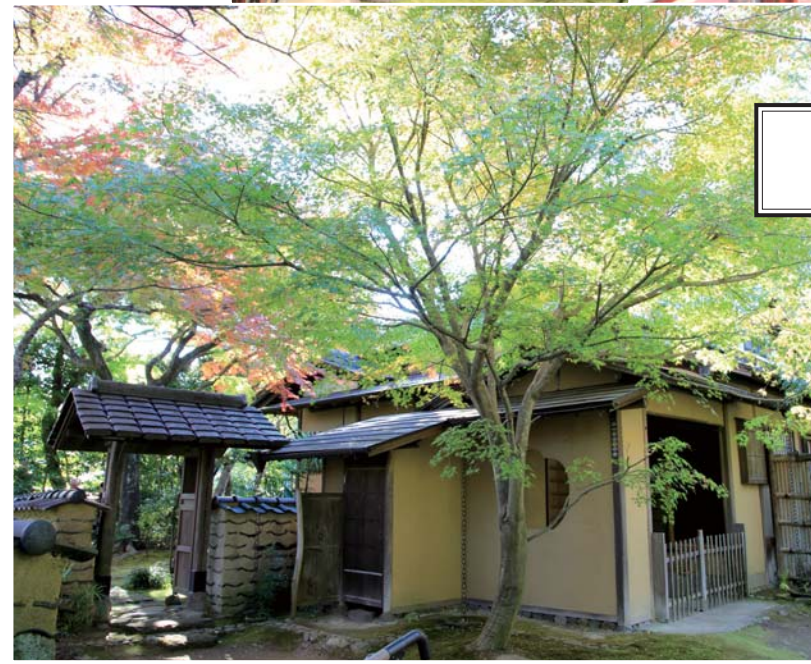
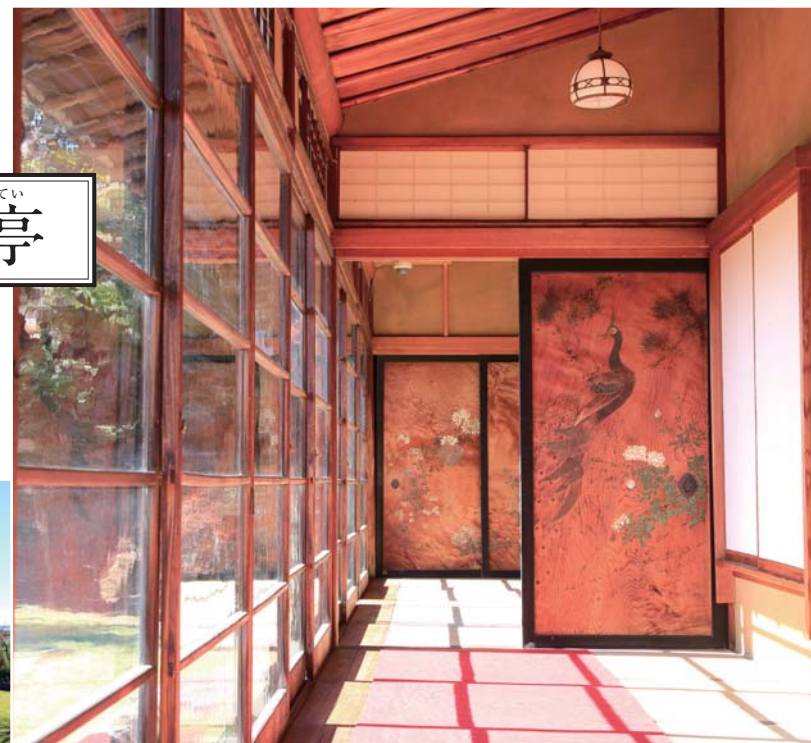


小田原駅の二宮金次郎像。二宮尊徳は小田原生まれ。町なかでは絶滅危惧のこの姿が見られる。

DATA
清閑亭
◎所在地：小田原市南町1-5-73
◎Tel：0465-22-2834
◎開館：11:00~16:00(火曜休館)
◎入場無料

清閑亭

黒田長成侯爵の別邸として1906年から建てられた。数寄屋造りの建築は格式にとらわれず、一見簡素だが、建具や欄間・天井など、細部に贅沢な意匠を凝らした、和の美意識が見つけれられる。敷地は小田原城三の丸土塁の高台にあり、相模湾に向かって抜ける眺望が素晴らしい。晴れた日には大島や利島まで見える。自然光にあふれ、風が心地よく通る、開放的な空間。



老櫓荘

電力王・松永安左エ門の戦後の晩年の住まい。「耳庵」と号し、茶の湯を愛した松永だが、茶室の柱にすべて違う木材を用いたり、どの部屋でも茶会ができるようにしつらえ、随所に凝った、数寄茶人のあそび心がにじんでいる。

緑深い敷地に土塀を巡らせ、隠れ家のように建つ。全国の電力会社の基礎を築き「電力の鬼」と呼ばれた剛腕の実業家が、趣味を尽くして心のままに過ごした場所である。

DATA
松永記念館 老櫓荘
松永記念館の常設展示では安左エ門の業績等を紹介している。
◎所在地：小田原市板橋941-1
◎Tel：0465-22-3635
◎開館：9:00~17:00(年末年始休館)
◎老櫓荘、常設展入場無料



街かど博物館めぐり

地元の伝統あるモノや人にふれ合える!

小田原には城下町と海に育まれた産業がある。かまぼこ干物などの海産物加工や、提灯、漆器、梅干し、菓子など。これら昔ながらの店舗や加工所が、店先を街かど博物館として公開している。「街かど博物館」と書かれたノボリのある店を見つけたら、ぜひ立ち寄ってみよう。

下田豆腐店



老櫓荘を下ると昔の面影を残す旧東海道に出る。その往来にある1906年創業の「下田豆腐店」も街かど博物館のひとつ。ついふらりと覗きたくなるような、親しみやすい雰囲気の間口だ。

店頭にはおかみさんが創意工夫した「創作がんも」が並ぶ。アジ、ジャコなど海の幸を使ったものや、ユリ根、蕎麦がきや季節の野菜を入れたがんもどきが20種類以上。店の奥から揚げたてが出てくる。「いまは豆腐はスーパーで買っちゃうけど、これなら車に乗って買いに来てくれる。おかげで店が続けられています」とご主人。

DATA
下田豆腐店
◎所在地：小田原市板橋636
◎Tel：0465-22-2676
◎営業：9:00~19:00 日・祝休

監修



昭和大学病院
薬剤部 課長 薬剤師
田中 克巳

自己判断は御法度!

2012年4月から全国の中学校で「くすり教育」が完全義務化されている。文部科学省の新学習指導要領に基づくもので、3年生を対象に1〜2時間が割り当てられている。

改正薬事法により風邪薬など一般用医薬品の販売規制が緩和され、コンビニやスーパー、インターネットなどでも簡単に買えるようになった。そこで重要になってくるのが、いかに確かな情報キャッチし、安全に薬を使って自分の健康を守るかである。

ところが、薬の飲み方ひとつみても、正しく認知されていないようだ。製薬企業で組織する「くすりの適正使用協議会」が小中学生約3400人を対象に実施した調査では、42%が「お茶やコーラでの服用経験がある」と回答。さらに「飲み物なしでの服用」が28%、「自己判断での服用」も21%に上ったという。「飲み薬は「水」または「白湯」で飲むの

が原則。自己判断は御法度です」と語るのは昭和大学病院薬剤部の田中克巳課長だ。さらに以下のケースも指摘する。「処方薬の場合で気をつけたのが、「今日は調子がいいのでやめておこう」、「前回飲み忘れたので2回分飲みよう」といった自己判断で薬を増減すること。これもNGです。また、自分が効いたからといって他人に渡すことも危険です。あくまでも処方薬はその患者さんのその時の症状に合わせたものですから、家族などが服用してはいけません。さらに本人であっても、以前に処方された薬の残りを自己判断で服用するのも危険です」

コップ一杯の水で指定の時間に飲む

飲む水の量は「コップ一杯(約200ミリリットル)」が原則だ。確実に食道を通して、胃に到達させるにはこれが適量。水が少ないとカプセル剤などが喉に引っかかり、食道で溶けてしまい、炎症を起こして潰瘍に至るリスクもある。

飲み忘れた場合も自己判断に陥りがちだ。薬によっては食前に飲むもの、食間に飲むものと違ってくるので注意したい。

「特に骨粗鬆症治療薬は起床時に、糖尿病治療薬は食直前にと、飲む時間に留意し、飲み忘れがあつては困るもので

わかってはいるけど、ついお茶で薬を飲んだり、コーヒーで飲んでみたり、あるいは水なしで一気にゴクツと、、、ちょっと待った! その飲み方、薬によっては大変なことになるかも!? 今回は薬の正しい飲み方・効き方についてご紹介しよう。



効き目がなくなる!? 逆に効きすぎるばかりか、副作用が出ることも!?

クスリと食品の “危ない” 組み合わせ



す。万一忘れた場合は医師や薬剤師に必ず相談してください」(田中) くれぐれも自己判断は避けるように。

PTPシートの誤飲に注意!

さらに注意したいのが「PTPシートの誤飲」だ。PTPシートとは錠剤やカプセル剤の包装シートだが、中の薬を取り出さずにシートごと飲んでしまう事故があるという。数年前から厚生労働省も盛んに注意喚起を行っているが、なかなか減らない。(公)日本医療

機能評価機構による2011年7月から2013年6月までの調べでは、23件の誤飲事故が報告されている。「驚かれるかもしれませんが、高齢者など複数の薬を服用されている方が、ついつい何かをやりながら、1錠ずつ切り離されたシートごと飲んでしまい、食道に引っ掛かってしまうケースがあとを絶ちません。2011年には誤飲によりシートで胃を傷つけ、出血性ショックで死亡に至ったケースも報道されています」 高齢社会のいま、改めて薬の正しい飲み方を知ることが大切だ。

水や白湯以外では飲まない



最近では水なしで飲める薬も市販されているが、一般的には、ほとんどの飲み薬は常温の水または白湯で飲むことが基本。コーヒー、スポーツドリンクはNG。水の入った冷水も避けたい。

家族の薬を飲まない



処方薬は、あくまでもその人のその時の症状に合わせたもの。他人が飲むことは御法度。本人でも、以前の飲み残しの服用は避けるように。



2回分1度に飲まない

1回忘れたからといって、2回分の薬を一度に飲むのは危険。血中濃度が高まりすぎて、副作用を引き起こしかねない。飲み忘れた場合は医師や薬剤師に対応を必ず相談しよう。

抗結核薬はチラミンの分解をさまたげるため、チーズ、赤ワイン、カカオ製品などチラミンの多い食品との食べ合わせは、チラミン中毒を引き起こす可能性がある。



チーズ

タバコ

煙に含まれる化学物質を代謝するために肝臓の酵素が活性化するので、気管支喘息の治療に使うテオフィリンなどの薬は代謝されやすくなってしまい、効果が弱まる。



効き目がなくなる!?
逆に効きすぎるばかりか、副作用が出ることも!?

クスリと食品の
“危ない”組み合わせ

薬に影響を及ぼす食べ物の例



納豆、クロレア、青汁

これらに豊富に含まれるビタミンKが、血液を固まりにくくする「ワルファリン」という薬の働きを弱めてしまう。



サプリメント

サプリメントは特定の成分を多量に含むため、食品以上に影響が出やすいので注意を。例えば、強心薬はカルシウムを補給する働きがあるため、さらにカルシウムのサプリを飲むと過剰摂取になる。またビタミンDと飲むと成分が増強する。甲状腺ホルモン薬や整腸剤は、鉄サプリによって吸収が阻害される。カルシウム・マグネシウムと骨粗鬆症薬はスポーツドリンクと同様。

グレープフルーツ

グレープフルーツの成分が肝臓の酵素を弱めるため、薬が代謝されにくくなり、作用が強くなってしまふ。高血圧や狭心症の治療薬であるカルシウム拮抗剤は副作用のリスクが高いので注意。



マグロ(赤身魚)

鮮度の落ちたマグロやブリなどにはヒスタミンが多く蓄積されるが、抗結核薬を服用するとヒスタミンの分解がさまたげられるため、ヒスタミン中毒を引き起こすことがある。

薬に影響を及ぼす飲み物の例

コーラ(炭酸飲料)

コーラなどの炭酸飲料は炭酸ガスによって胃のpHが下がるため(酸性に傾く)、解熱剤などは吸収されにくくなり、効果が弱まる。さらにコーラはカフェインを多く含むため、お茶・コーヒーと同様に注意が必要。

スポーツドリンク

カルシウムやマグネシウムなどのミネラルが含まれるため、心臓病治療薬などミネラルと結合しやすい薬との飲み合わせに注意。結合した成分が腸で吸収されにくくなり、効果が弱まる。

お酒(アルコール)

お酒と薬を一緒に飲むと、肝臓の働きはアルコールを代謝する負担がかかり、薬の代謝が遅れて、薬の血中濃度が上がるため、さまざまな副作用を引き起こす。



牛乳

牛乳に含まれるカルシウムが、骨粗鬆症薬や一部の抗生剤の成分と結合して、薬の効果が弱まる。また牛乳と便秘薬を一緒に飲むと、本来は腸で溶けて作用すべき成分が、胃酸が中和されて胃で溶けてしまい、効果が弱くなる。

反対に脂溶性の薬の場合、牛乳の脂肪と薬の成分が結合して吸収されやすくなり、効果が強くなりすぎることもある。

お茶・コーヒー

お茶やコーヒーに含まれるカフェインには興奮作用があるため、睡眠薬と一緒に飲むと、睡眠薬の興奮を鎮める成分と打ち消しあって効果が弱まる。

一方、風邪薬や気管支喘息薬の場合は薬の代謝が制限され、血中濃度が上がる可能性がある。

「豆」だ。どちらもからだの健康に良いと

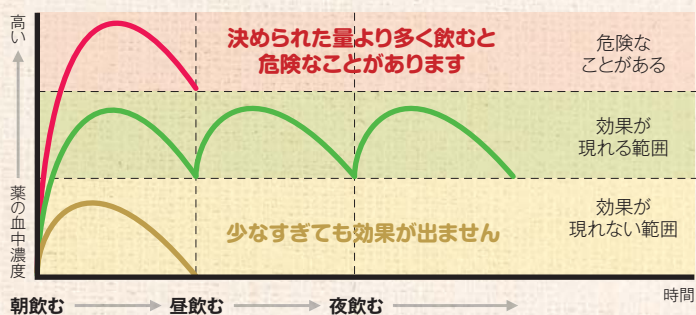
影響を与えやすい食べ物として代表的な例が、「グレープフルーツ」と「納豆」だ。どちらもからだの健康に良いと

危険! その飲み合わせ、食べ合わせ!

私たちが想像する以上に、薬の効用は食べ物や飲み物に影響される。体内のサイクルを巡る過程で、胃や肝臓の中にある飲み物や食べ物の成分と薬が作用して、薬の働きに影響が出てしまうのだ(P.23図)。

危険なことがある
効果が現れる範囲
効果が現れない範囲
少なすぎても効果が出ません
決められた量より多く飲むと危険なことがあります

■薬の血中濃度の変化
1日3回飲む場合



抗がん剤などは狙ったがん細胞だけを叩く薬の代表だ。
薬の効果の強さは、薬の成分が血液に入っている濃度「血中濃度」の変化に大きく左右される(左下図)。飲んだ薬は先に述べた体内のサイクルを繰り返すうちに時間とともに効果が下がってくる。そこで再び薬を飲み、効果が現れる血中濃度をキープするわけだ。
「つまり、飲み忘れて2回分一度に服用してしまうと、血中濃度が一気に上がりすぎてしまい、副作用の心配も出てくるわけです。逆に少なすぎても適切な血中濃度に達していないため、飲んではいけないけれども効果が現れない、といった結果になります(田中)。
血中濃度に影響するのは薬の量だけではない。「食べ物」や「飲み物」も大きく関係してくる。

される食べ物だが、薬によってはむしろ危険な存在だ。
グレープフルーツは、小腸での吸収や代謝に影響して、カルシウム拮抗薬の効き目を増強させてしまう。場合によっては血中濃度が4倍以上上がることもあり、血圧が下がりがすぎたり、頭痛・めまいなどの症状を起こすので注意が必要だ。

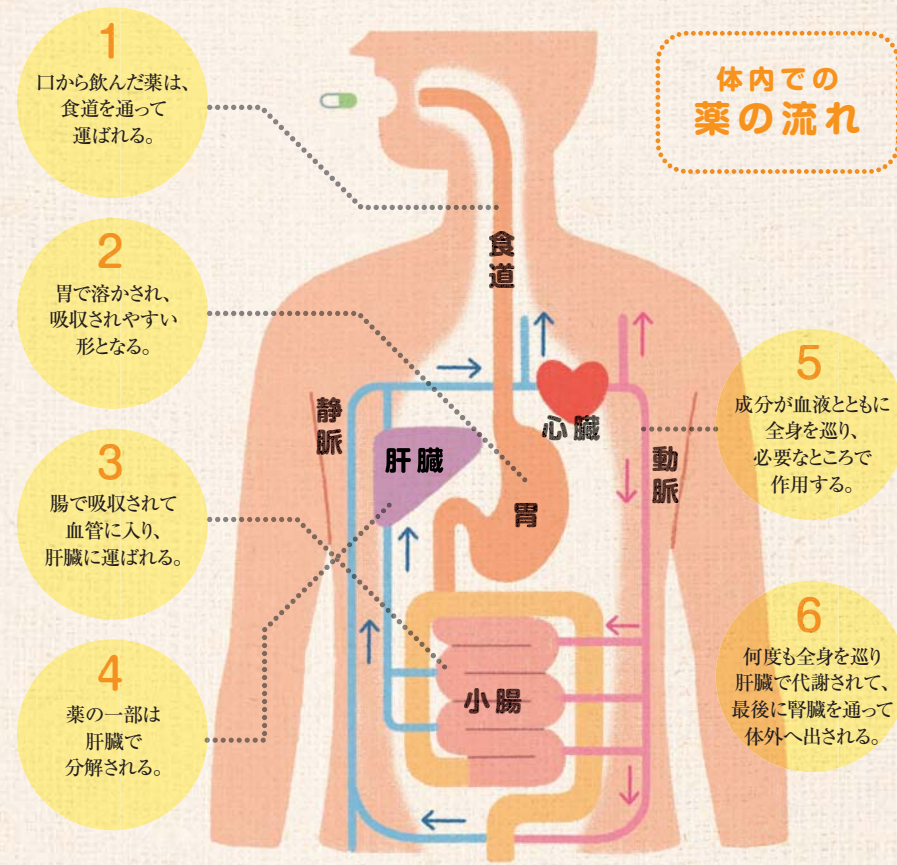
続いて納豆だが、最も影響を受けやすいのが、脳梗塞などの予防で服用する「ワルファリン」という薬だ。このワルファリンはビタミンKの働きを弱めて、血液が固まりにくくする。しかし、納豆

薬は体内をどう巡っているか

ここで、薬が体内をどう巡っているかを理解しよう(右図)。

口から入った薬は、一般的に胃(小腸の場合もある)で溶け、小腸で吸収される。吸収された成分は、肝臓で一部が、

代謝(分解)されるが、代謝されなかった成分が血液中に入って全身を巡って、必要な部分で作用する。血液に乗って、何度も小腸(吸収)、肝臓(代謝)を通るため、やがて成分が薄まり、薬の作用は弱まってしまう。
薬によって全身に作用するもの、目的の部位だけに作用するものがある。



体内での薬の流れ

- 1 口から飲んだ薬は、食道を通して運ばれる。
- 2 胃で溶かされ、吸収されやすい形となる。
- 3 腸で吸収されて血管に入り、肝臓に運ばれる。
- 4 薬の一部は肝臓で分解される。
- 5 成分が血液とともに全身を巡り、必要なところで作用する。
- 6 何度も全身を巡り肝臓で代謝されて、最後に腎臓を通して体外へ出される。



山田町では震災当日に火災が発生した。そのとき焼けたとみられる木がいまも残っている。

被災地ボランティアの意義。
学生たちが見つけた、

そのとき、 動ける医療人であ りたいたいから。

Student's
Welfare Activities



2013年夏の6回目の活動。このときは4学部の学生がそろった。



山田町のボランティアセンター。



震災直後に昭和大の救援隊が活動した
県立山田病院は、現在廃墟になっている。

震災後も続く 学生ボランティア

3・11からまもなく3年。被災地の状況については、折りに触れて皆が気になるところである。自分に何かできないだろうか。しかし、日々の日常に追われ、時が経つにつれてどこか遠い出来事のように感じられる。震災直後のボランティアアブームは過ぎた感が否めない。だが、いまだからこそ現地の人々に求められる助けがあるのではないだろうか。二度、現地をその目で見れば、変わるはず。何かをせずにいられない」と話すのは歯学部6年の橋本アメリーさん。橋本さんは、被災地・岩手県山田町の支援活動が続ける昭和大学生ボランティアのリーダー格である。震災の直後、昭和大学が派遣した「医療救援隊」の東京側スタッフとして後方支援に参加したのがきっかけだった。

HEALTHY scene

からだに良い食べ物は
基本的には良いものです。
問題はどの薬の
飲み方、食べ方をしているか。
そこに大きく左右されます。

にはビタミンKが豊富に含まれているため、ワルファリンの効果がなくなってしまう。クロレラや青汁も同様に多くのビタミンKが含まれるので要注意だ。その他にはサプリメントの「セント・ジョーンズ・ワート(セイヨウオトギリソウ)」も薬の種類によつて、その効果を弱めてしまう代表的な例である。原因はセントジョーンズワートに含まれる成分が肝臓の代謝を促進させてしまうため、シクロスポリン(免疫抑制剤)やテオフィリン(気管支喘息剤)、ジソラピ

ラミド(抗不整脈剤)など複数の薬が影響を受けると報告されている。そして、もうひとつ。お酒は論外だ。薬は何度も述べているように肝臓で代謝されるが、アルコールも肝臓で代謝される。つまり、肝臓はアルコールを代謝する負担が余分にかかるため、通常よりも薬の代謝が遅れてしまう。したがって、薬の血中濃度がいつまでも高いまま体内を巡ることになる。トリアゾラムなどの睡眠剤は中枢神経に作用するので、効きすぎはかなり危険だ。「言動がおかしい、記憶がないなどの副作用の危険が一気に高まります。お酒はまったくの禁じ手です」(田中)

例えば、カルシウム拮抗薬は、グレープフルーツとの相互作用が服用後3〜4日間も続くと言われているので、この薬を服用している期間は食べない方が良いでしょう。ただし、カルシウム拮抗薬には相互作用の強いものから弱いものまであるため、薬剤師に相談することが大切です。そうは言うものの、食生活はライフスタイルに大きく関わること。こだわ人も少なくないだろう。先に挙げた食べ物からはからだに良いと言われているものも多い。「からだに良い食べ物は基本的には良いものです。問題はどの薬の飲み方、食べ方をしているか。そこに大きく左右されます。加えて、食生活はその人のQOLに関わることです。医師や薬剤師にしっかりと相談いただくのが良いでしょう」

効き目がなくなる!? 逆に効きすぎるばかりか、副作用が出ることも! クスリと食品の “危ない”組み合わせ

■ 薬と食品の相互作用 ■



組み合わせが悪いと……

薬の作用が強くなる
副作用が出る

薬の効果が弱まる
薬が効かない

自分の食生活を自覚し、 薬を知ること

今回の飲み合わせと食べ合わせはあくまでも一例である。まずは自分の食生活を知り、ある食べ物とあるくすりの組み合わせが、良くない作用をする可能性があることを認識しておくことだ。くれぐれも、自己判断で飲み方を変えたり、他人に勧めたり、くすりを軽視して普段のように食べたりしないことだ。



山田町では震災当日に火災が発生した。そのとき焼けたとみられる木がいまも残っている。

被災地ボランティアの意義。学生たちが見つけた、

そのとき、動ける医療人でありたいから。

Student's Welfare Activities



2013年夏の6回目の活動。このときは4学部の学生がそろった。



山田町のボランティアセンター。



震災直後に昭和大の救援隊が活動した県立山田病院は、現在廃墟になっている。

震災後も続く 学生ボランティア

3・11からまもなく3年。被災地の状況については、折りに触れて皆が気になるところである。自分に何かできないだろうか。しかし、日々の日常に追われ、時が経つにつれてどこか遠い出来事のように感じられる。震災直後のボランティアアブームは過ぎた感が否めない。だが、いまだからこそ現地の人々に求められる助けがあるのではないだろうか。二度、現地をその目で見れば、変わるはず。何かをせずにいられない」と話すのは歯学部6年の橋本アメリーさん。橋本さんは、被災地・岩手県山田町の支援活動が続ける昭和大学生ボランティアのリーダー格である。震災の直後、昭和大学が派遣した「医療救援隊」の東京側スタッフとして後方支援に参加したのがきっかけだった。

HEALTHY scene

からだに良い食べ物は基本的には良いものです。問題はどのような薬の飲み方、食べ方をしているか。そこに大きく左右されます。

効き目がなくなる!? 逆に効きすぎるばかりか、副作用が出ることも!?
クスリと食品の“危ない”組み合わせ

■ 薬と食品の相互作用 ■



組み合わせが悪いと……

薬の作用が強くなる
副作用が出る

薬の効果が弱まる
薬が効かない

にはビタミンKが豊富に含まれているため、ワルファリンの効果がなくなってしまう。クロレラや青汁も同様に多くのビタミンKが含まれるので要注意だ。

その他にはサプリメントの「セント・ジョーンズ・ワート(セイヨウオトギリソウ)」も薬の種類によって、その効果を弱めてしまう代表的な例である。原因はセントジョーンズワートに含まれる成分が肝臓の代謝を促進させてしまうため、シクロスポリン(免疫抑制剤)やテオフィリン(気管支喘息剤)、ジソラピ

自分の食生活を自覚し、薬を知ること

その他の飲み合わせや食べ合わせの例については前ページを参照していただきたい。ここで気になるのが、飲み合わせ食べ合わせの影響は、どれくらいの間隔をあければ問題ないのかという疑問だ。「キーとなるのは血中濃度です。体内に薬が残っている状態であれば相互作用は起こります。一般的には薬の服用後2時間あければ大丈夫と言われますが、薬や本人の状況にも影響します。

ラミド(抗不整脈剤)など複数の薬が影響を受けると報告されている。そして、もうひとつ。お酒は論外だ。薬は何度も述べているように肝臓で代謝されるが、アルコールも肝臓で代謝される。つまり、肝臓はアルコールを代謝する負担が余分にかかるため、通常よりも薬の代謝が遅れてしまう。したがって、薬の血中濃度がいつまでも高いまま体内を巡ることになる。トリアゾラムなどの睡眠剤は中枢神経に作用するので、効きすぎはかなり危険だ。「言動がおかしい、記憶がないなどの副作用の危険が一気に高まります。お酒はまったくの禁じ手です」(田中)

例えば、カルシウム拮抗薬は、グレープフルーツとの相互作用が服用後3〜4日間も続くと言われているので、この薬を服用している期間には食べない方が良いでしょう。ただし、カルシウム拮抗薬には相互作用の強いものから弱いものまであるため、薬剤師に相談することが大切です。そうは言うものの、食生活はライフスタイルに大きく関わること。こだわる人も少なくないだろう。先に挙げた食べ物からはからだに良いと言われているものも多い。「からだに良い食べ物は基本的には良いものです。問題はどのような薬の飲み方、食べ方をしているか。そこに大きく左右されます。加えて、食生活はその人のQOLに関わることです。医師や薬剤師にしっかりと相談いただくのが良いでしょう」

今回挙げた飲み合わせと食べ合わせはあくまでも一例である。まずは自分の食生活を知り、ある食べ物とあるくすりの組み合わせが、良くない作用をする可能性があることを認識しておくことだ。くれぐれも、自己判断で飲み方を変えたり、他人に勧めたり、くすりを軽視して普段のように食べたりしないことだ。



前列:岡本まとかさん(左)、橋本アメリさん(右)
後列:原野康平さん(左)、久保奈央さん(右)

「あの津波の映像を見て、衝動的に何かしなければと思って」(橋本さん)
電話連絡、物資調達など、1ヵ月に及ぶ医療救援隊の後方支援を終えた頃、学生からも「一度、現地を見ておきたい」「何か手助けをしたい」と声が挙がった。有志を募って、5月のGWに初めて山田町を訪れた。以来、8月とGWの年2回、計6回、この活動は続いている。前回は4学部から13名の学生と教員2名が参加した。

生活を知り、関わることも医療

ボランティア活動は、もっぱら、体を動かす作業が主だ。1年目の瓦礫撤去に始まり、海岸清掃、草むしり、墓地掃除など、要請があれば、駆けつけて汗をかく。そんな地道な学生たちの活動を現地の人々も暖かく迎え入れてくれる。

「ひと言目には『ありがとう』と書いてくださって、こちらが恐縮してしまいます」と話すのは、薬学部3年の岡本まとかさん。岡本さんは、3回目からの参加。震災から1年が過ぎたGWである。「随分と変わっているだろうと自分の中で勝手に想像していたら、全然違っていて」。瓦礫は撤去されていたものの、見渡した景色は、あの日テレビで、

観た映像とさして変わりがないように思えた。「そんなに簡単じゃないことだと実感させられました」と当時を振り返る。

それでも活動を重ねることに、現地の方との触れ合いの中で、少しずつ前に進んでいる感じが感じられるようになった。

もちろん医療系の学生だから、「医療で何か貢献を」という思いはある。だが、学生である自分たちに医療行為はできない。そうした現実を突きつけられても続ける意義を学生たちは見つけている。

昨年夏に初めて参加した医学部2年の原野康平さんは、同行してくれた

地元の方とも積極的に交流した。前日に話をうかがった植木屋さんの仕事を手伝う。



全国からのメッセージが、町役場に寄せられている。



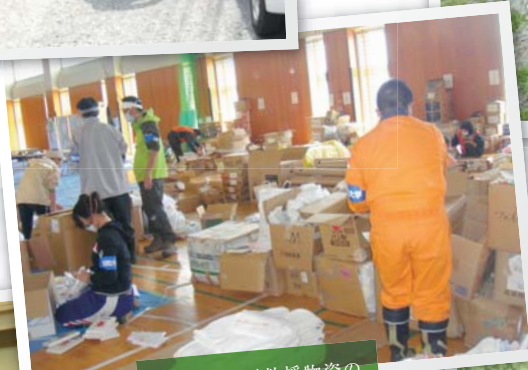
被災した住宅の跡地で、土砂の片付けと側溝の整備。3日間で300袋もの土嚢ができた。



遠くに避難したため、お盆に戻ってこられない方の代わりに、墓地の周りをきれいにします。



各地から届く救援物資の仕分けをする。



当時避難所になった施設で宿泊させてもらう。あたたかい朝食も近所の人ももってきてくれた。



ボランティアの人手は仮設住宅へ流れがちで、残された家で生活している方へはなかなか行き届かない。そのようなお宅へ訪問し清掃などを手伝った。



ほくらが大人になったとき...山田町の子どもたちが作った未来のまちづくりプラン。



Student's Welfare Activities

そのとき、動ける医療人でありたいから。

学生たちが見つけた、被災地ボランティアの意義。

薬学部木内教授の言葉が胸に残っている。「ただ病院に来る人を待っていて診るだけが医療じゃない。医療は生活の中にあるもの。ならば、その生活を知り、関わり、支えることも医療」と先生に言われ、それまでの医療に対する考え方が変わりました」

生活の中にあるからこそ、動いてみる。この信念は、いつからか参加学生たち全員に浸透している。

貴重な経験を伝える義務がある

直近で訪れた昨年夏は、4学部13名の参加があった。仮設住宅をまわって話を聞き、健康相談にも応じた。血圧なども測定した。「ようやく医療系大学らしい活動ができるようになった」とメンバーは笑うが、腰を据えて話を聞くにつれ、心のケアの必要性に気づかされた。昨年夏に初めて参加した

歯学部2年の久保奈央さんもその印象をこう語る。

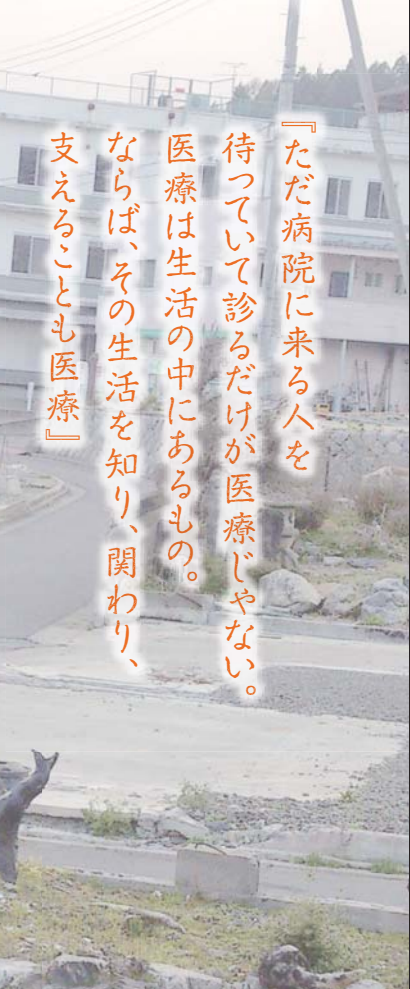
「話しているときは笑顔なんですけど、ふとしたときに『もう一回、戻りたい』『孫の顔がみたい』といった言葉が漏れて。町は少しずつ復興していくのですが、心の傷はまだ深く残っているようです」。

岡本さんはこう付け加える。「まだ言える人はいいのかもしれません。言えない人をどうサポートしていくか。もしかしらたら、無理に話を聞き出さなくてもいい場合もあるかもしれない」。

試行錯誤を繰り返しながらも、現地の課題と向き合い、今後も活動を続けていく予定だ。今年卒業の橋本さんは、これまでの活動をまとめた報告書を作成中だ。

「現地に行ったからには、私たちには伝える義務があると思っています。一人でも多くの人に伝わって、より多くの人が興味を持って関わってくれば、大きな力になります」(橋本さん)

特別なスキルはいらない。学生だからこそ、聞ける話がある。続けられる活動の形がある。まず動いて、自分の目で確かめてみる。その経験は数年後、医療人として貴重な財産となるはずだ。



『ただ病院に来る人を待っていて診るだけが医療じゃない。医療は生活の中にあるもの。ならば、その生活を知り、関わり、支えることも医療』



あの日、人々が避難した高台への階段。足の悪い人にはとてもつらかっただろうと思う。

自家製酵母のからだにやさしいパン。

旗の台 『スピカ・麦の穂』



『スピカ』のパンは、とにかくずっしりと重い。自家製酵母にこだわった目の詰まったパンは、嚼むほどにゆっくりと味わいが増してくる。まさに自然の恵みを感じるパン。

「小麦、塩、水、酵母。この4

つの材料だけを使った、誰もが安心して安全に食べられるパンです」。そう語るの、オーナー兼パン職人の降矢泰次さん。日本産の麦にこだわり、粉から挽いて手でふるう。麦殻も残さず使用する。酵母は干し葡萄をじっくり寝かせた自家製。日々、変化する酵母の状態を見極めながら、ベストの状態に仕上げている。一つひとつの手間が、麦の豊かな香りとやさしい味を作り出している。

もともとは大手パン屋で働いていた降矢さん。さまざまなパン作りや食材と触れていくうちに一生付き合えるパンに出会った。それが「日本の麦で作るパン」だったという。1989年9月にオープン。店名は、おとめ座の女神が持つ「麦の穂」に輝く一等星「スピカ」に由来する。

今でこそ「天然酵母パン」は当たり前だが、当時はかなり先駆的で、チャレンジでもあった。「固くて食べられない、酸味が強すぎるって随分批判もありましたよ(笑)」

それでも降矢さんは自分の製法を信じ、試行錯誤を繰り返しながら作り

続けた。そんなあるとき、雑誌「オレンジページ」が取り上げ、一気にブレイク。全国から約4,200通の手紙が届いた。「こんなパンに出会いたかった!」。その声がいまでも降矢さんの原動力だ。遠方から買いに来る当時の常連さんも多い。子どもたちに安心なパンを食べてもらいたいとの想いから、お母さんに向けたパン教室も始めた。いまでは職人をめざす人も参加している。

麦と自家製酵母にこだわり続けて25年。「いまでは目新しくないし、よそにいっぱいお店がありますから」と笑うが、時代に先駆けて世に伝えた職人としての自負はある。「ものを作ることに終わりはありません。いつも悩んでいます。でも、そうやって面白みを作っているんです(笑)。歳を重ねて、また新しい気持ちですね」

砂糖も油も使わない、自然素材にこだわった正直なパン。スピカのパンは、明日の元気の素だ。

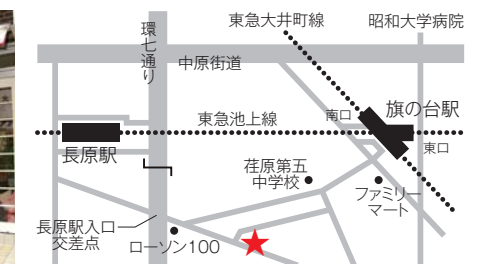


干し葡萄から作る自家製酵母(写真左)。小麦は生産者から直接仕入れ、工房で粉を挽くから新鮮。手作業で何回もふるい、酵母を入れてパン生地を作る。

●Data
スピカ・麦の穂

品川区旗の台5-28-13 シェロス旗の台1F
TEL・FAX : 03-3788-5536

◎交通/東急池上線「長原」駅より徒歩6分
東急池上線・大井町線「旗の台」駅より徒歩7分
◎営業/11:00~19:00
◎定休日/火・水



国産小麦と塩、水、酵母だけの
自然素材にこだわり続け25年。

そのまま食べても美味しいが、蒸すとふわっとした甘みが出てさらに美味しい。食べる側もひと手間加えて楽しむのがスピカ流。焼き立てよりも、数日経たほうが酵母の風味が増すという。



編集後記



「人物クローズアップ」に登場いただいた高宮有介先生取材して、命の重さや大切さはもちろんですが、時間の大切さを強く感じました。「時は金なり」といいますが、ためておくことができない分だけ時間の方が貴重なのかもしれません。

日本は残業時間が世界トップクラスなのに、労働生産性はOECD加盟国のなかで最低クラスとのデータもあります。残業の日々で、家族・友人と過ごす時間や自己研鑽の時間が確保できない、そんなビジネスパーソンも多いことと思います。

ここ数年「ワーク・ライフバランス」という言葉をよく耳にします。個人の働き方や企業の制度を見直すことで、ワークもライフもより充実したものに、という考え方です。単なる時間分配ではなく、相乗効果を及ぼしあう好循環を生み出すことが目的です。

付加価値の高い商品やサービスが求められる時代、ライフにおけるインプットがアイデアの源泉になることもあります。時間をかけてでも成果を出すという考え方から脱却し、時間当たりの生産性を高めることが、ライフの充実につながるのではないのでしょうか。(おいかわ)

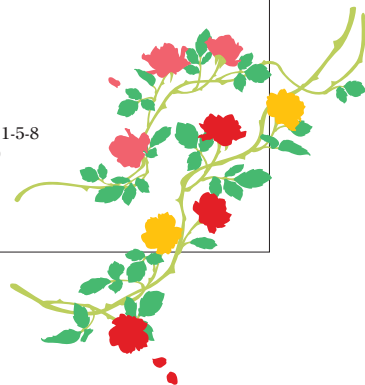
本誌に関するご意見・ご感想を
下記アドレスへお寄せください。

educ@ofc.showa-u.ac.jp

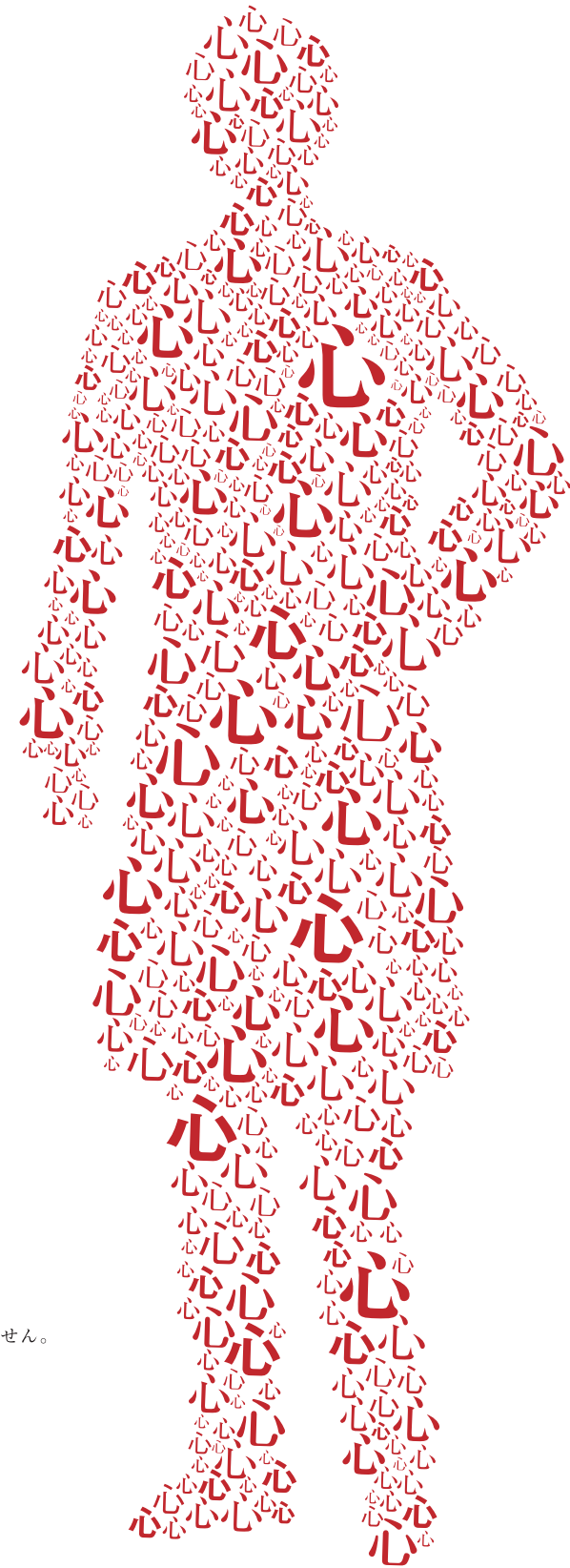
EDUCE —エデュース—
第9号 2014年2月

◎発行／昭和大学
〒142-8555 東京都品川区旗の台1-5-8
TEL:03(3784)8000(大代表)

◎編集・制作／(株)教育広報社



心いっぱいの人へ。



昭和大学では、昔も今も、未来も、
変わらない信念があります。
まごころをもって、
相手の立場にたって考える「至誠一貫」。
たとえば、困っている人がいたとき、
ただ手助けをすればいいということではありません。
どんな風に手をさしのべようか、
どんな寄り添い方をしようか、
相手を見つめ、相手のことを考え、
その時、その時で、最適な接し方ができる、
たくさん心を持つことが大切です。
昭和大学では、まごころをもち、
人と共に歩む医療人を育てています。
誰をも大切に想う心がある。
そして、どんな状況でも柔軟に対応できる心がある。
だからこそ、人を助ける人になれるのです。