

# あはは。

COVER SMILE WINTER 2015



神奈川県 野村孝子さん

ステキな笑顔、大募集!! 詳しくは22ページをご覧ください。

[www.aisei.co.jp](http://www.aisei.co.jp)



ヘルス・グラフィックマガジン

特集

# 尿と病

冬号

2015

病を知ることは、  
健康を知ること。  
笑顔と健康な毎日を  
あなたに。



# 尿の悩みは みんなの悩み。

家族にさえ打ち明けにくい尿の悩み。

大したことないから、年のせいだから、恥ずかしいから…。

でも、密かに悩んでいるのは、

あなただけではないかもしれません。

おじいちゃんおばあちゃんも、

お父さんお母さんも、

子どもも、

それぞれ悩みは違っても、

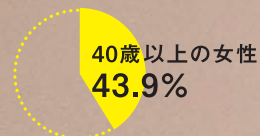
尿にまつわる心配事はあらゆる世代で生じること。

毎日をより快適に過ごすために、

あきらめないで、改善策を考えてみませんか？

## 尿失禁【にょう-しっきん】

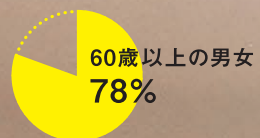
出産を経験して以降、体重が思うように戻らず、くしゃみをしたり荷物を持ち上げたりするときに尿もれが起こるようになった。以前は好きだったスポーツも、尿もれが嫌ですっかり足が遠のいてしまっている。



【尿もれ経験のある人の割合\*】

## 尿勢低下【にょうせい-ていか】

1年ほど前から何となく尿の勢いが弱くなった気がしている。年齢のせいだろうと考えているが、病院に行ったほうがよいのか少し悩んでいる今日この頃。



【排尿に何らかの問題をもつ人の割合\*】

## 頻尿【ひん-にょう】

健康に気を使い始め、“血液サラサラ”を目指して毎日3Lほどの水を飲んでいる。晩酌がささやかな楽しみだが、昼間は10回以上、夜にも2,3回トイレに起きてしまい、やや寝不足気味。



【就寝後、2回以上トイレに行く人の割合\*】

## 尿意切迫感【にょうい-せっぱくかん】

我慢できないほどの尿意が突然起こるようになり、症状のことを思うと外出も億劫になってしまった。急いでトイレに向かうものの、間に合わないときもあり、落ち込んでいる。



【過活動膀胱(尿意切迫感+頻尿など)の症状のある人の割合\*】

## 夜尿【や-にょう】

週に1,2回おねしょをしてしまう。昼間はおもらしすることはないのに、どうして夜はおねしょをしてしまうのだろう。怒られたくないのに…、と子どもながらに気をもんでいる。



【夜尿症の有病率\*\*】





こだまの停車駅より、  
俺がトイレに行く回数の方が  
多いですから(笑)



# 芸能界の頻尿王

この“王冠”、有り難くないといえれば有り難くない。

だが頻尿すらも面白いとなれば黙ってられない、誰かにしゃべって笑わせたい!

という水道橋博士さん。この人を「キング」と呼ばずしてなんとする?!

## 水道橋博士 Special Interview

劇的に改善するなら手術も辞さない  
覚悟はあるけど方法が見いだせず

水道橋博士さんが「もしかして、俺、頻尿かも?」と気づいたのは、新幹線での移動がきっかけだったという。

「仕事で大阪へ行く時、やたら席を立つ回数が多い。東京・大阪間でこだまの停車駅より、俺がトイレに行く回数の方が多いんじゃないかねえかって。変だなって思いました」

気がつくまでは気にしていなかったけれど、思い直してみると本番前にトイレに行く回数もかなり多く、それも1回の尿量がそれほどでもないのに気がつく。

「あ、これ頻尿か!と思って、いくつか病院にも行ったんですけど、今のところ決定的な解決策は見つかってません」

あるクリニックでは尿の成分検査もしてくれたりとか。その結果は……。

「すごくバランスのいいおしっこですねって褒められました(笑)」

仕事への緊張感など精神的な理由でトイレに行きたくないのでと、なるべく気にしないように心がけてみたものの、だんだんと寝ているときも尿意で目が覚めるようになってしまう。

「今、だいたい一晩に3回くらいはトイレに行きたくて目が覚める。寝ている部屋が地下にあって、トイレは1階だから、いちいち上へ

上がるのが面倒でつらいですね」

トイレに行っても、しっかり尿が出るわけでもなく、また寢床に戻ってうつらうつらし始めるとトイレに行きたくなる…という繰り返し。これが一番体にこたえるという。

「おしっこに行きたくないんだから、水分を控えれば良いんですが、ひどい腰痛がありまして、水分をしっかり摂れて言われているから、水を控えることも出来ない。

それにトイレに行っても、量が大したことないから、水分の摂り過ぎじゃないと思うんです」

結局のところ、例えば新幹線ならなるべくトイレのそばの席を取ってもらう程度の対応策しかとれていないとのこと。

# 「頻尿で困っててさ」って言ったら しびん 尿瓶もらっちゃったよ、アハハ!

「頻尿に限らず、何か不調があって、もし『手術をすれば劇的に治ります』というのなら、恐れずにホイホイ手術するタイプなんですよ。でもまだそういう方法を知らないし、腰痛とか、眼精疲労がひどいとか、坐骨神経痛とか、他にもいろいろ不調があるんで、そういうのに比べると、頻尿はトイレにさえ行けばとにかく何とかなる。困ってはいるけど、優先順位が低いというか、治療にける熱意とか時間とかが、ちょっと少ないのかもしれない」

子どものころからあまり体が丈夫ではなく、親に青汁を飲まされていたとか。「あの頃の青汁、ほんっとにまずかった(笑)。今も、ウイルス性髄膜炎(ずいまくえん)になって以来、勧められて青汁を飲んでます。健康には気を使っているんですよ、これでも。それでこんなに不調なのかと思うと悲しいんですが(笑)、でも気をつけているからこの程度で済んでいる。気をつけてなかったらもっと悪くなってたぞと、自分に言い聞かせてます」



## 精神の健康が一番大切 だから不調も笑って話す

「俺、頻尿のことどっかでしゃべったら、あるメーカーが尿瓶を送ってきてくれましたね。これが使ってみたらけっこう良い(笑)」

ゆっくり休むために、寝床を出ずに用を足せる尿瓶を使ってみたという水道橋博士さん。しかし最初に使ったときは、正直落ち込んだという。

「そりゃあもうね、尿瓶ですからね。『ああ、もう俺も来るとこまで来たな…』って思いましたよ。でも便利は便利だし、その尿瓶の商品名が『コ・ポレーヌ』って言うんです。その

名前が面白くて、誰かに言いたくて、結局黙っていられなくて尿瓶使ってること、あちこちでしゃべっちゃいました(笑)」

周囲に平気で話すようになると、『俺も実は…』という人が現れ、“同士”が意外と身近にいることに気づいたそうだ。

「お互いに『まいっちゃうよな〜』なんて言い合っていると、なんか気分が軽くなってきて、気にならなくなってくるんですよ。しゃべったからって症状が軽くなるわけじゃないけど、気持ちは確実に軽くなる。どっか痛いとか調子悪いって、元気なくしちゃうのが一番良くないんじゃないですか。今、俺にとって一番の頻尿対策は『話のネタにする』ですね。みなさんも『実は…』って自分からしゃべってみると、意外と気がラクになりますよ」

水道橋博士 | すいどうばしはかせ  
1962年生まれ。岡山県出身。浅草キッドのコンビ名で玉袋筋太郎さんとともに活躍。NHK「総合診療医ドクターG」などに出演し、『週刊文春』他でエッセイを連載。コンビとしてだけでなく、『博士の異常な健康』(アスペクト)など、著書も多数上梓。

HAKASE'S  
POINT

## 頻尿王の頻尿対策?!



### 01 腹巻き

「冷えると頻尿によくないって聞いたんで、いちおう腹巻きをしています。寝るときは湯たんぼとかってのも効果あるんですかね? この冬はちょっと使ってみようかなと思っています」と水道橋博士。

### 02 尿瓶

水道橋博士が使っている尿瓶が『コ・ポレーヌ男性用尿器』(発売元:ピップ)。コボレ防止機能付の透明尿器で採尿後に傾けても安心だという。尿のにおいがもれにくく、採尿時の音が気にならないアダプターには抗菌剤を配合と、いたれりつくせり。



### 03 ポジティブマインド

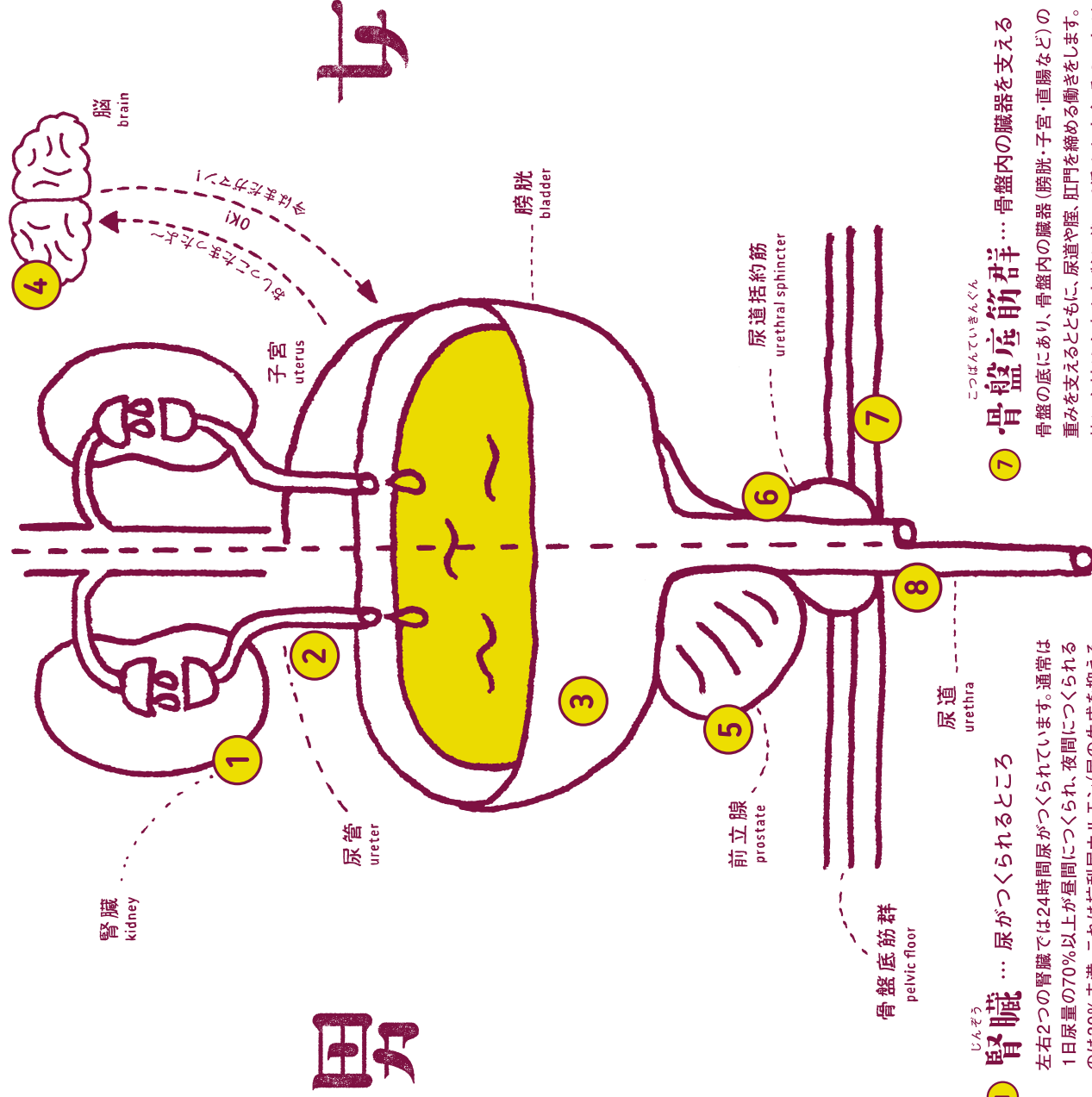
話のネタにする、というのが水道橋博士の病気に対する対応策のひとつ。病は気からと言うように、気持ちが塞ぎこんでしまっただけは、症状も悪くなりがちかも。お医者さんでも、親友でも、誰かに話して気持ちを前向きに保つことは、頻尿を改善する第一歩と言えるかもしれません。

# 解尿新書

## ～尿のカイボウ学～

尿の悩みは様々あれど、尿を「ためる・出す」機能は人体にとってなくてはならない大切なもの。

有害物質を体外に排泄したり、体内の水分量の調節を担っている「尿」のことや、ふだん何気なく行っている、尿を「ためる・出す」について知ることが、尿トラブルを正しく理解し、改善させるための第一歩とも言えます。解尿新書でまずは基礎固め。



### 1 腎臓 … 尿がつくられるところ

左右2つの腎臓では24時間尿がつくられています。通常は1日尿量の70%以上が昼間につくられ、夜間につくられるのは30%未満。これは抗利尿ホルモン(尿の生成を抑えるホルモン)の分泌が夜に増えるためですが、高齢になると分泌量が減り、夜間の尿量が増えることも。

### 2 尿管 … 尿を膀胱に送る通路

腎臓でつくられた尿を膀胱へ送ります。

### 3 膀胱 … 尿をためておくところ

通常では、尿が100～150mLほどたまってくると脳に信号が送られて尿意を感じはじめ、250～300mLたまると最大尿意となり、トイレに行き、膀胱の筋肉が収縮して排尿します。膀胱容量にはかなり個人差があります。とても我慢したときや起床時などは500mL程度ためられます。

膀胱一杯



### 4 脳 … ためる・出すを調整するところ

膀胱から情報を受け取り、膀胱や尿道の筋肉に働きかけて排尿するタイミングを調整します。生後間もない赤ちゃんはこの神経回路が未発達のため尿意がなく、たまると反射的に排尿するため、オムツが必要です。

### 5 前立腺 … 男性にしかない臓器

精液の一部などをつくります。加齢に伴って徐々に肥大して尿道を圧迫することがあるため、尿が出にくいといった症状の原因となることも。

### 6 尿道括約筋 … 膀胱の栓の役割をもつ筋肉

尿道の周りにあり、尿をためておくときには収縮して尿道を締め、排尿するときには弛緩(しかん)して尿道を開きます。この筋肉の衰えが尿もれなどの原因となることも。

### 7 骨盤底筋群 … 骨盤内の臓器を支える

骨盤の底にあり、骨盤内の臓器(膀胱・子宮・直腸など)の重みを支えるとともに、尿道や膣、肛門を締める働きをします。特に女性は出産や加齢に伴って緩みやすく、そのことが尿もれなどの原因になることも。

### 8 尿道 … 尿を外へ出すための通路

男性で長さ約20cm、女性で3～4cmと差が大きい尿道。女性のほうが尿道口と肛門や膣が近く、細菌が入りやすいため、膀胱炎は女性に多く起こります。

### 9 尿

成人の標準的な排尿回数は、起床から就寝までの間に4～7回、夜間は1回以下。排泄(はいせつ)する尿の量は1日に1,200～1,800mL(ただし水分摂取量や状況に応じて正常でも大きく変動します)。人生80年とすると、生涯に出す尿はおおよそ40トン!



尿の色でわかること…

正常な尿の色は透明で淡黄色。水分の摂取量などによって無色透明に近くなったり、水分が不足気味るときには濃いめの黄色(黄土色)になりますが、いずれも正常の範囲です。ただし肉眼で見えてわかる血尿は危険信号。受診をお勧めします。

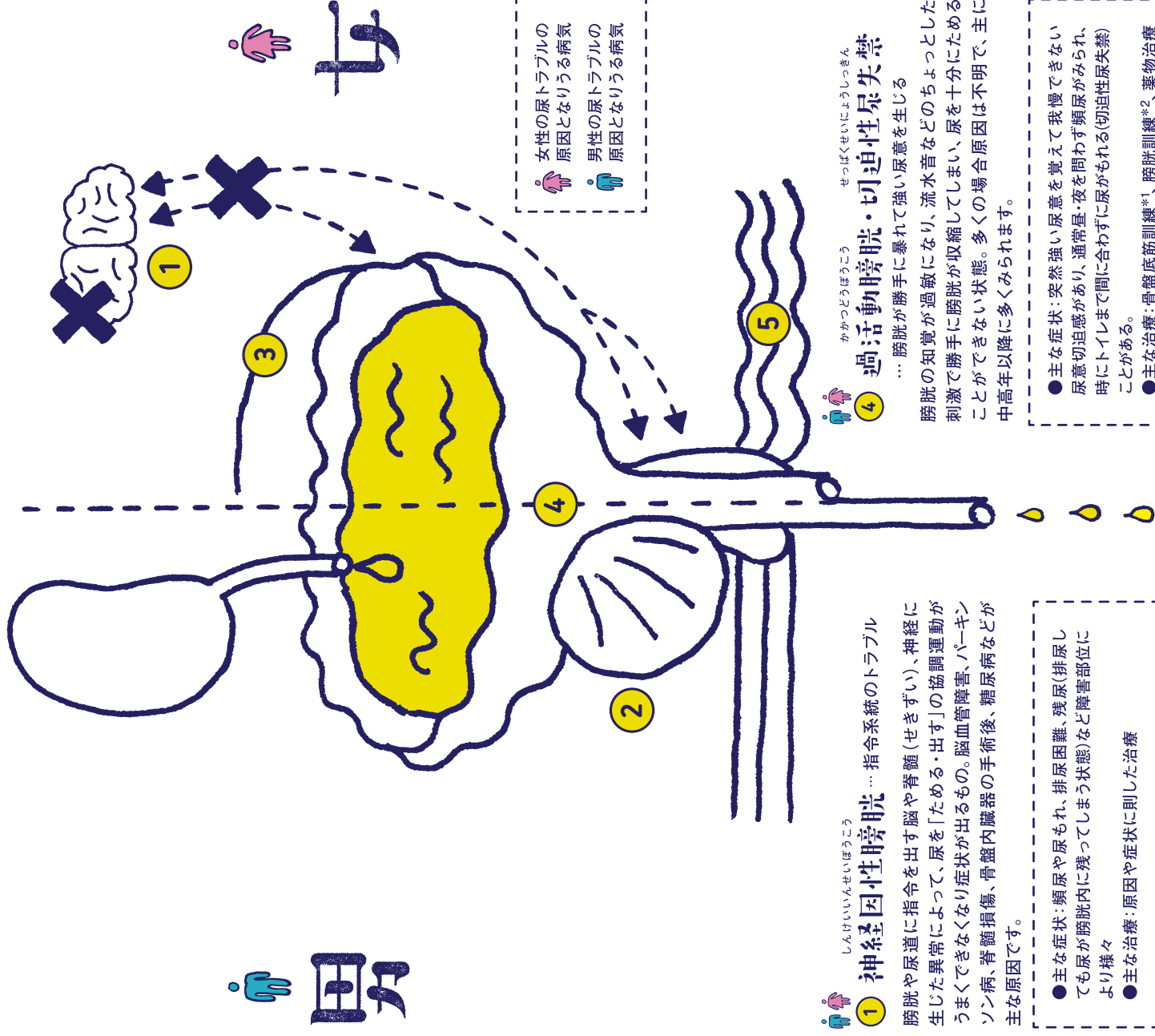


# 下部尿虫各症状之図

## ～症状のじょうり学～

頻尿や尿もれ、尿意切迫感、尿勢低下といった尿トラブルは「下部尿路症状」と呼ばれ、膀胱や尿道に関する病気が原因となって起こっていることがあります。

これらの症状は自然に治ることはない一方で、適切な治療によって改善が見込めることも、ここでは下部尿路症状を引き起こす代表的な病気をみていきましょう。



**1 骨盤底筋訓練**とは…緩んだ骨盤底の筋肉を意識的に収縮・弛緩させて鍛える運動。特に女性の尿トラブル(腹圧性尿失禁、過活動膀胱、骨盤臓器脱など)の改善に効果があります。  
**2 膀胱訓練**とは…トイレに行きたくなくても、すぐに行かずに少し我慢してから行くことを繰り返す訓練のこと。膀胱の「ためる」機能を改善させるのに役立ちます。  
※下部尿路(膀胱・尿道)の障害が原因で生じ、尿トラブルを主症状とする代表的な疾患を掲載しています。症状を引き起こす疾患はこの他にもあるため、気になる症状があれば医師をお勧めします。

# 「トイレに駆け」尿～意ドン! 頻尿TYPE CHECK

尿トラブルのなかでも多くの人が経験する「頻尿」。起床から就寝までの排尿回数が8回以上の場合を指しますが、回数が多くても本人が苦痛でなければ異常ではなく、多くの場合、特に治療の必要もありません。しかし時には思わぬ病気が隠されていることも。さてあなたの頻尿の原因は?



気にしすぎかも

昼のみ頻尿



健康志向が原因?

昼も夜も頻尿



水分を控えても

昼も夜も頻尿



今夜も寝不足?

夜のみ頻尿



たとえば昼間には20回もトイレに行くものの、夜間は0~1回という場合には、心理的な要因が考えられます。早めに行っておかないと不安だったり、トイレのことが気になって起こるもので、膀胱や尿道に異常はなく、寝てしまうと排尿のことを気にすることがないので、夜間頻尿は通常起こりません。「膀胱は心の鏡」とも言われることから、あまり気にしすぎず、尿意があっても少し我慢してからトイレに行くなどしてみましょう。

健康のため(血液サラサラになる)と考えて、実際に体が必要とする量よりも多くの水分を摂取することが習慣になっている人が少なくありませんが、水分を多く摂ることが脳梗塞や心筋梗塞を予防するという医学的な根拠はありません。脱水状態になるほど飲まないのは危険ですが、通常であれば1日1~1.5L程度で十分。水分(アルコールなども含む)の摂りすぎで尿量が増えて頻尿になっている場合は、水分を控えるだけで症状が改善します。

1日の水分摂取量が適切でも、昼間の頻尿があり、かつ夜間(入眠から起床まで)に2回以上トイレに起きるようであれば要注意(物音などで起きたついでに回数は含めず)。過活動膀胱のほか、前立腺肥大症や骨盤臓器脱の随伴症状として頻尿が生じている場合があります。頻尿のせいで行動範囲が狭められたり、睡眠が妨げられたりして生活に支障が出るようであれば、男女ともに泌尿器科で原因に則した治療を受けることをお勧めします。

昼間はそれほどでもないのに、夜間に何度もトイレに起きる場合には、本来は尿の生成が抑えられるはずの夜間に尿が多くつくられる「夜間多尿」の可能性があります。水分の過剰摂取によって生じる場合もありますが、心臓や腎臓の機能の低下、高血圧、糖尿病、睡眠時無呼吸症候群(就寝中に呼吸が一時的に止まる病気)などの内科的な病気が原因となっていることがほとんど。夜間の頻尿で医療機関を受診する際には、まずは内科を受診しましょう。

はじめての

# 泌尿器科

## Q&A



お話を聞いたのは…  
**巴ひかる先生**

東京女子医科大学東医療センター  
骨盤底機能再建診療部／泌尿器科 教授

内科などに比べて受診機会の少ない泌尿器科。男性の患者さんが多いイメージもあり、特に女性は恥ずかしさなどから受診をためらいがちですが、適切な治療は適切な科への受診から。どんな治療が行われているのかを、尿トラブル診療のエキスパート、巴ひかる先生に聞きました。



**頻尿や尿もれって、どの程度から治療が必要なんですか？**

**A.** 症状のために生活に支障を感じるなら受診してください。

頻尿や尿もれは自己申告の症状で、つらいと感じるかどうかは人それぞれ。そのため具体的な治療開始基準はありませんが、生活に支障をきたしているかどうか1つの目安と言えるでしょう。治療は、原因が腹圧性尿失禁であれば骨盤底筋訓練（緩んだ骨盤底の筋肉を意的に収縮・弛緩させて鍛える運動）が主体となり、過活動膀胱や前立腺肥大症が原因であれば薬物療法が主体となります。最近では従来の薬剤に加え、過活動膀胱に対してミラベグロン、前立腺肥大症に対してタダラフィルといった新薬も登場し、治療薬のレパートリーも広がっています。



**女性も泌尿器科を受診してよいのですか？**

**A.** もちろんです。病気に男女の垣根はありません。

女性外来などを設けている医療施設もありますが、病気に男女の垣根はありません。眼の症状があれば眼科へ行くのと同じように、尿の症状で困っていることがあれば泌尿器科を受診してください。特に女性の泌尿器科疾患の診療実績が豊富な施設では、外来の待合室は女性の患者さん同士、和気あいあいといった光景もみられますよ。

**尿もれを治す手術があるって、ホント？**

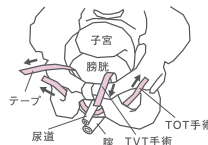


**A.** 唯一、腹圧性尿失禁による尿もれに対して手術が可能です。

腹圧性尿失禁は、尿道括約筋や骨盤底の緩みのために、運動をしたり、咳やくしゃみをしたときの腹圧で尿がもれる状態で、手術では、支えが弱くグラグラしている尿道の後ろ側に1cm幅のテープを植え込んで尿道を支え、尿もれを防ぎます(下図)。尿もれのせいでスポーツを楽しめない人などには特に適していると言えますが、この手術が有効なのは腹圧性尿失禁のみで、他の尿もれは残念ながら手術による治療はできません。手術自体は30分程度で、1~2日の入院で実施が可能です。

### 腹圧性尿失禁の手術法

テープを通す位置によってTVT手術とTOT手術に分けられます。その人に合った方法で手術を行います。



**受診のときどんなふうに症状を伝えればよいですか？**

**A.** 「排尿日誌」を2,3日分つけて持参しましょう。

頻尿や尿意切迫感のある尿もれ(切迫性尿失禁)の症状がある場合には、受診前に連続した2,3日分の「排尿日誌」をつけてきてもらおうと、診療が非常にスムーズです。排尿日誌とは、排尿時刻、排尿量、尿意・尿もれの有無、水分摂取状況や量、起床・就寝時刻を24時間もれなく記録したものです。排尿量の計測が難しいと思われるかもしれませんが、数mLの単位まで厳密である必要はありません。100円シヨップなどで購入できる計量カップを使用すると便利です。

氏名 〇〇〇〇		排尿日誌	
1月2日		起床時刻:午前6時30分	就寝時刻:午後11時
時間	排尿	尿量	尿意
6時 30分	○	450mL	○
8時 20分	○	200mL	○
10時 30分	○	80mL	○
		合計	730cc



戦士のポーズ

骨盤底筋のゆるみは尿もれの原因。  
両足を大きく開いてしっかり骨盤を支えながら  
骨盤底筋を鍛えましょう。



1  
足幅を1.5倍～2倍ほどに  
足を前後に広げます。  
骨盤の向きが正面になっているかを  
確認しましょう。

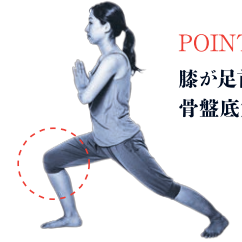


# ヨガで快尿

男性は骨盤底筋が硬くなりやすく、逆に女性はゆるみややすい。それらが尿のトラブルの原因となります。  
骨盤底筋に働きかけるヨガのポーズで改善・予防を心がけましょう。  
1日3回、3ヶ月の継続が目安。各ポーズとも、ご自分のペースで3呼吸程度行います。  
※尿の出にくさに直接効果があるということはありません。出にくいことや出やすいことに対して、継続することにより効果が期待できます。

2  
手を胸の前で合わせ、  
腰を落とし、骨盤底筋を働かせます。  
カカトが地面から離れないように意識。

NG



POINT  
膝が足首より前にいくと  
骨盤底筋が働かないので注意。

おまけ



うつ伏せになり、腰を突き上げる姿勢でも  
骨盤底筋は鍛えられます。  
戦士のポーズと合わせて挑戦。

ブッタのポーズ

骨盤底筋が緊張すると排尿機能が鈍くなります。  
硬くなった骨盤底筋をほぐして  
トラブルを解消しましょう。



1

ブッタのポーズの前に準備です。  
肩幅の1.5倍ほどに足を広げ、  
ヒザを外側に向け、深く腰を落とします。

2

立った状態から腰を下におろして  
胸の前で拝む姿勢をとります。  
骨盤と股関節を開くことを意識します。

NG



POINT  
骨盤が前後にブレるので、  
体の軸を曲げてはダメ。



3

全身をリラックスさせて、  
伸びをするように頭上へ  
両手を上げます。  
息を吐きながら伸びてください。



ヨガパンツプレゼント!  
詳しくはP22へ。

気鋭の人気ブランド、  
tajasからヨガパンツを1名様に。  
ドレープ感が美しい逸品。  
色:グレー  
<http://tejasयोगwear.com/>

supported by  
**AYUMI project**  
墨田区京島1-24-5  
ダイヤモンドマンション曳舟  
03-6231-9929  
<http://ayumi.everwalk.net/about.html>

# こどものおねしょに 3つのやくそく

かぞくへの  
おねがい!

★  
尿トラブルは大人だけに起こる問題ではなく、時に子どもの問題でもあります。  
なかでも頻度の高い「おねしょ(夜尿症)」は、いつまでも治まらないと、  
病気ではないかと心配になってしまったり、つい叱ってしまったりするもの。  
しかし、膀胱や神経内分泌系の発達が未熟な子どもにとって、  
おねしょは自然な生理現象。正しい知識で上手に「脱・おねしょ」をめざしましょう。

## 1 おこさない

おねしょを防ごうと夜中に子どもを起こしてトイレに行かせるのは、  
むしろおねしょを悪化させる原因になります。睡眠の途中で覚醒させると、  
夜間に多く分泌されて尿量を調整しているホルモン(抗利尿ホルモン)の  
リズムが乱され、結果としてかえって尿量が増えてしまうのです。

おねしょの  
心配度  
チェック!

## しんぱい? しんぱいない?

おねしょは、幼児期までは自然にみられることで、多くは成長とともに  
徐々に回数も減っていきます。でも、6歳を過ぎて毎晩おねしょを  
する場合には、かかりつけの小児科や夜尿症の専門医への  
受診を考慮するのがよいでしょう。

おねしょの頻度と年齢を参考に心配度をチェックしてみよう!

年齢	回数	毎晩2回以上	毎晩1回	週に3,4回
2~3歳		1年ほど様子見	心配なし	心配なし
4~5歳		生活習慣の見直し	1年ほど様子見	心配なし
6~7歳		小児科に相談	生活習慣の見直し	生活習慣の見直し
8~10歳		小児科に相談	小児科に相談	生活習慣の見直し
10歳以上		小児科に相談	小児科に相談	小児科に相談

※生活習慣の見直し:夜に摂る水分を制限する、規則正しい生活リズムを整える、冷えへの対策をするなど。



## 2 あせらない

★  
いつまでもおねしょが続くと、どうしても同年齢の子と  
比べたりして焦ってしまいます。でも、おねしょの有無は生理的な  
発達が早いか遅いかに影響を受けるもの。  
親のしつけのせいでも、もちろん子どものせいでもありません。  
焦らず、おらかな気持ちで支えていくことが大切です。

## 3 おこらない

★  
おねしょは自分の意思ではどうにもできず、怒られても  
止めようがないもの。子ども自身も濡れた布団で目覚めて、  
みじめな思いを抱いている上に怒られては、  
心理的な負担が増すばかりです。おねしょを怒るのではなく、  
おねしょをしなかった朝にたくさんほめてあげましょう。

医療機関  
での  
おねしょの  
治療

医療機関では、生活指導をベースに、おねしょのタイプや重症度、  
年齢などに応じて不足したホルモンを補う内服薬や点鼻薬、膀胱の薬などによる薬物治療を行います。  
治療は時に数年がかりになることもあるため、学校の宿泊行事に備えたい場合などには、  
直前ではなく早めに受診することをお勧めします。



ほっほっほ〜

中医学で生命力の源とされる「腎」は、水分代謝を調節する機能を持ちます。腎を整えることで排尿機能も整っていきと考えられています。ここでは、そんな腎によい食材を使った鍋のレシピをご紹介します。体を温め、下半身の冷えも解消してください。

### 銀杏

膀胱の括約筋を強くする作用があります。咳止めの効果もあり。

### 長芋

「腎」の機能を整えてくれ、排尿障害によいとされています。

### 胡桃

「腎」の動きを高め、体を温めて冷えを解消してくれます。

### 餅

頻尿、夜尿によいとされています。体の冷えも取ってくれます。

# 鶏の骨付き肉と長芋の鍋

#### ■ 材料(4人分)

【鍋】  
 骨付き鶏もも肉.....500g  
 塩.....小さじ1  
 長芋.....15cm  
 銀杏.....20~30個  
 しめじ.....1袋  
 かぼちゃ.....1/4個  
 水菜.....1袋  
 かぶ.....3個  
 餅.....4個  
 だし昆布.....5cm  
 水.....1ℓ  
 しょうがの皮.....適量  
 酒.....大さじ2

【ショウガネギニンニクたれ】  
 ショウガ(みじん切り)...大さじ3  
 ニンニク(みじん切り)...大さじ1  
 ネギ(みじん切り).....1/2本分  
 ポン酢.....大さじ5  
 ごま油.....大さじ1  
 砂糖.....1つまみ

#### 【胡桃みそだれ】

胡桃.....50g  
 はちみつ.....小さじ2~大さじ1  
 味噌.....大さじ2

#### ■ 作り方【鍋】

- 01 鶏もも肉はぶつ切りにし、塩をもみこみ、熱湯をまわしかける。
- 02 銀杏は殻を割って、塩ゆでし、鍋の中で穴あきおたまでこするようにして薄皮をむいておく。
- 03 かぼちゃとかぶは一口大に切り、長芋は皮をむき、1cm程度の薄切りにする。水菜はざく切り、しめじは石づきをどってほぐす。
- 04 土鍋に水、だし昆布、鶏、酒、しょうがの皮、かぶ、かぼちゃ、長芋を入れて火にかける。10分程度煮たら、銀杏、しめじ、水菜、餅を入れて火が通ったらたれをつけて食べる。

#### ■ 作り方【つけだれ】

ショウガネギニンニクたれは、すべての材料を加え、混ぜる。  
 胡桃みそだれは、胡桃をすり鉢ですり(すり鉢が無ければ包丁で刻む)、味噌、はちみつを加える。

濱田美里 先生  
料理研究家

濱田先生のレシピ本をプレゼント! 詳しくはP22へ。

## BEST SMILE

私たちアイセイ薬局のスローガンは「わらおう」。誰もがすこやかに、笑顔でいられるように…そんな想いの下、“ステキな笑顔”を大募集。あなたのお気に入りの笑顔写真を、下記までぜひ、お送りください。

※応募写真はおひとりまたは1世帯につき1枚のみ受け付けております。とっておきの笑顔をお送りください。なお、応募写真は返却できません。大切なお写真はあらかじめデータや焼き増しでお手元にも保存なさってください。  
※応募写真は次号以降の誌面にて掲載させていただきますが、時期の確約はできませんのでご了承ください。

## ステキな笑顔大募集!!



茨城県 大野陽翔くん/拘菜ちゃん



茨城県 小川侑生くん/涼太くん



東京都 浜野楓ちゃん



茨城県 飯田誠さん/美誠ちゃん



「ステキな笑顔」にご応募いただいた方、限定。  
tajasのヨガパンツ(色:グレー)を抽選で1名様にプレゼント!

応募要項

ご応募の際は、コーナー名「ステキな笑顔」と明記の上、①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤写真に写っている方のお名前と都道府県名、⑥この情報誌の感想をご記入ください。締め切りは、2015年2月13日(当日消印有効)です。

送付先

プリントの場合

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 株式会社アイセイ薬局コーポレート・コミュニケーション部「ステキな笑顔」係まで。

データの場合

メール: koho@aisei.co.jp  
※件名に「ステキな笑顔」とご入力ください。



読者プレゼント  
『食べて改善 おくすりスープ』(オレンジページ)を抽選で5名様にプレゼント!

応募要項

ご応募の際は、「レシピ本プレゼント」と明記の上、①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤希望の商品名、⑥この情報誌の感想をご記入ください。締め切りは、2015年2月13日(当日消印有効)です。

送付先

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 株式会社アイセイ薬局コーポレート・コミュニケーション部「レシピ本プレゼント」係まで。

※当選発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

ヘルス・グラフィックマガジン 第16号 2015年1月発行 発行元: 株式会社アイセイ薬局 コーポレート・コミュニケーション部 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 E-mail: koho@aisei.co.jp

## となりの薬剤師さん

TONARI NO YAKUZAISHI SAN

Vol.16



YUI KAMIKUBO

上窪悠唯さん(薬剤師)  
愛知生まれ。京都薬科大学薬学部卒。製薬会社での研究職を経て、転職。現在はアイセイ薬局かえで店に勤務している。

## 仕事も育児も私の人生も、あきらめない。

薬学部を卒業後、製薬会社で新薬の研究に携わっていた上窪悠唯さん。結婚を機に、今後の人生設計を考えて転職を決意。新薬研究とは180度違う調剤薬局の扉をノックした。

「会社に産休・育休制度があることは知っていましたが、希望次第で正社員とパートを柔軟に切り替えられるのは安心感につながりました」と上窪さん。

薬局薬剤師は研究職とはまったく別の知識が必要になる。そのため大学卒業後のブランクを埋めようと奮闘。勤務後も自宅処方せんの解析をするなど、勉強を重ねた。

その後、薬剤師として無我夢中で働くなかで子どもを授かり、産休・育休制度を利用しておよそ1年後に職場復帰した。

関わる物事を徹底的に探求してしまう性分の上窪さん。現在は、究極のワークライフバランスを求めて仕事・家事・育児に打ち込む毎日。子育てなどの事情がある正社員には時短勤務が認められているため、現在は制度を上手く活用しながら週5日・9時から17時までの7時間勤務で働き続けている。

忙しくも充実した毎日を過ごす上窪夫妻は、

夫婦が共に家事・育児を担うことを特別だと捉えず、ごくあたりまえのようになす。

「夫もわたしの生き方を理解して尊重してくれます。子どもは夫婦揃って育てるべき。夫も私も残業せず、朝食も夕食も揃って食べる。休日は家族みんなでしっかり遊ぶ。それが理想です。私たち夫婦がいるんなことにトライして、努力して、人生を楽しんでいる姿を子どもが見て、同じようにしてくれたら嬉しい」

上窪さんのワークライフバランスへの飽くなく挑戦は終わらない。

アイセイ薬局 かえで店 愛知県春日井市大留町9-3-5 ☎0568-53-4077 ☺月・火・木・金9:00~18:30、水・土9:00~13:00 休業日/日・祝