

輝くライフスタイルを応援する

Healthy Life

[ヘルシーライフ]

No. 128 Summer.2017

医療&健康 お役立ちガイド

薬局を上手に活用するための
基礎知識

ヘルチェック解体新書[2]

最大の情報受け入れ器官「目」

ヘルチェック information

乳がんをテーマに
「ヘルスアップセミナー」を
開催しました



Healthy Salon

レッテルはいらない
新しい自分を探し続けたい

草刈正雄さん

レッテルはいらない 新しい自分を探し続けたい

すらりとした長身に、甘いルックス。
歳を重ねても、若々しい魅力が色褪せない俳優の草刈正雄さん。
誰もが羨む容姿ながら、本人は二枚目のレッテルを貼られることに閉口し、
必死に抵抗した時期もあったのだとか。
「苦しみながらも、変化を求めて挑み続けてきたから今がある」と語る
草刈さんの俳優人生について伺いました。

雄さん

稀代の二枚目俳優として、22歳で華々しくスクリーンデビュー。その恵まれた容姿で話題を呼び、瞬く間に人気俳優の地位を築いた。野球が大好きで、毎日ボールを追いかけるスポーツ少年。俳優を志したことは一度もなかった。だが、その片鱗は幼少の頃からすでに顔を覗かせていたようだ。

子供の頃は、映画好きの母と映画館に行くのを楽しみにしていました。1950年代は映画の全盛期で、映画館も活況だった。特に時代劇には個性的な俳優が多く、大川橋蔵さんや中村錦之助さんのお芝居が好きで夢中になって観ていました。小学校時代、休み時間になると誰よりも率先してフランケンシュタインごっこを始めるのも僕だった。フランケンシュタインに扮して、友人らを襲う真似をする、みんなが喜んでくれるのがうれしかったです。初めて人前でお芝居をしたのも小学生の時ですね。学芸会で主役の敵役を演じたのですが、それだけでは飽き足らず「こうした方がもっと面白くなる」などと主役の友人に演技指導のようなことをしていました。人前で何かを表現するのはこの頃から好きだったのでしょうかね。

二枚目のレットルに もがき苦しんだ20代

中学、高校は軟式野球に打ち込

み、高校3年生の夏に全国大会に出場するため、初めて上京した。その翌年、モデル活動を理由に、故郷の福岡から再び上京することになる。上京から数年、資生堂のCMの専属モデルに起用されたことで、俳優の仕事のオフアワーが舞い込むように。だが、20代の頃は、ほとんどが二枚目の役どころ。演じることが面白くなるに連れて、二枚目のレットルを貼られるのは物足りない、という思いを募らせていった。

資生堂のCMで、コメディータッチな演技の面白さに目覚めてしまったこともあり、二枚目路線を崩したくて仕方がなかった。おまけに生意気盛りでしたから、周りに反抗もしました。テレビドラマ『華麗なる刑事』で田中邦衛さんとコンビの刑事を演じた時もそうだった。邦衛さんは鹿児島から出てきた泥臭い刑事で、僕はロサンゼルス市警から異動になったカッコいい刑事という役どころ。タイプの違う凸凹コンビが活躍するはずでした。ところが二枚目のレットルを崩したいともがいていた僕は、もともと邦衛さんのファンだったこともあってどんどん邦衛さん寄りの三枚目のとぼけた雰囲気を出すようになっていった。2人が三枚目を演じたら成り立たないのに(笑)。若気の至りとはいえず、

30代半ばで氷河期に 舞台への挑戦で活路を開く

その後も本人の意志とは裏腹に、二枚目スターとして映画にドラマにと次々役を射止めていった。しかし30代半ば、映画業界の低迷とともに仕事が激減。次第に焦りも感じ始めるように。そんな時、ある先輩の女優さんの言葉が草刈さんのその後を変えた。

映画そのものの人気がなくなってきたこともあり、30代半ば頃から40歳になる頃までは、まさに氷河期でした。もともと芝居をしつかりと勉強してきたわけでもないから俳優を続けるのは難しいのではないかと思い悩んだこともありましたね。そんな時、先輩の女優さんが僕の状況を見て、「舞台上に出なさい」と背中を押してくれたんです。僕は俳優として新たな自分を見せたいという気持ちが強い半面、物事をネガティブにとらえてしまう性分。正直に言うとなんか「舞台なんて怖くてできない」という気持ちが強かったんです。先輩の女優さんはそんな僕に、一歩を踏み出す大事さを気づかせようとしてくださったのでしよう。恐怖心はあったものの、仕事を選ぶ余裕もなく勧められるままに挑戦したのが、初舞台「ドラキュラ」です。「ドラキュラ」の舞台は、宙吊りになるような派手な演出で、演

じていて意外なほどに楽しかったですね。舞台がつくづく不思議です。約3時間を通して人前にさらされ続け、膨大なせりふを披露しなくてはいけない。役者にとっては多大な緊張を強いられる苦行のようなものです。実際、何度経験しても苦しさは消えません。それなのに、観客との一体感や達成感に魅せられて、また次に挑みたくなる。舞台の出演作が続き、その魅力にはまるにつれ、役者として自信を持てるようになりました。

直感を大切に 役と向き合ってきた

2014年には3本の舞台に立て続けに出演。なかでも三谷幸喜さん演出の舞台への出演は、その後の飛躍にもつながった。演じたのは、意外にも、下町のおやじ。少々情けないおやじを草刈さんはチャームキングに演じ切った。

三谷さんの脚本は笑わせようと構えずに淡々と取り組むだけで面白くなる。脚本自体に力があるのでしょうね。この年、1本目の舞台は山田太一さん脚本の『日本の面影』というかなり重い内容の作品。その直後に三谷さんの『君となら』の稽古が控えていました。すぐにコメディに頭が切り替えられるか、迷いもありました。でも、「三谷さんの作品なら、やらなくては」と思った。僕は元来、台本

俳優

草刈正



を読んだ時の「これは面白くなりそうだ」という直感を大切にしています。三谷さんの台本を読んだ時、この役は他の人にやらせたくないと感じたんです。

この作品をきっかけに、三谷さんが脚本を担当したNHKの大河ドラマ『真田丸』で、主人公・真田幸村の父親、昌幸の役に抜擢される。毛皮を羽織ったいで立ちと周囲を巻き込む豪快なキャラクターは、回を追うごとに大きな話題に、自他ともに認める草刈さんの代表作となった。

昌幸役は、僕の俳優人生で「1番」といえる作品です。1985年に僕は幸村の役でNHKの水曜時代劇『真田太平記』に出演したのですが、その時に昌幸を演じた丹波哲郎さんが素晴らしかった。三谷さんから「丹波さんを超えましょう」と声をかけられ、プレッシャーもありました。しかし、撮影前の衣装テストで、マタギのような毛皮姿になった時、「これはイケる!」と直感的に確信を持つたんです。昌幸は、言動がころころと変わる二枚舌の武将なのに、どこか憎めない。それはなぜか。演じているうちに、昌幸は相手を騙してやろうと謀っているのではなく、どの瞬間も真剣勝負で向き合っていたんじゃないかと思に至りました。主演の堺雅人くんから「昌幸が人を欺く時には、どんな

ことを考えて演じているのか?」と聞かれたことがあるんですが、「全部直球」と答えました。ずるい顔をしたり、意味ありげな表情をつくるなど、小細工をせずに直球で相手にぶつかっていたんです。結果的に、皆さんに愛すべきキャラクターとして受けとめてもらったのはうれしかった。実は、僕は自分が出ている作品をこれまで見ることはなかったんです。演技に納得できない点があると、後々まで引きずってしまいうから。でも、『真田丸』だけは現場で撮影の後モニターでチェックし、放送より先に届くDVDを見て、オンエアも欠かさず見ました。役者を40年やってきて、集大成ともいえるべき作品に恵まれたのですから本当に幸せ者ですよ。

大河ドラマ出演後は、ドラマや映画はもちろん、バラエティ番組からも熱烈なオファーを受けるなどひっぱりだこ。次々に新たな魅力を振りまく充実した表情からは、二枚目のレットルを貼られて苦しんだ面影はもうない。

8年前から出演している美術番組『美の壺』の存在も僕にとって大きかった。ナビゲーターを務める僕は芝居仕立てで登場するのですが、コメディタッチな回、真面目な回など、毎回ディレクターとともに、テーマに合わせて演技方を少しずつ変えてやってきました。

役者人生を注ぎ込んだ『真田丸』は心から納得できる最高の作品



僕の新たな面を見せられるよい場を得られたと思っています。年齢を重ねると、芝居でもなんでも「自分はどうだ」と固めてしまいがちですよ。でも僕はそれが嫌で、いまだに新しいことをやりたい気持ちがある。それは二枚目のレットルを貼られるのが嫌だった頃から変わらない。だからこそ、今の僕があると思っていますし、これからも人や台本との出会いを大切にしたい。常に変化を求める俳優であり続けたいと思っています。

元気で俳優を続けるためには、健康で、若々しい体を保たなきゃいけない。幸いにもスポーツが好きで、ジョギングとテニスは体力作りになって一石二鳥。テニスにはゲームよりもボールを延々と打ち合うラリーが好きなんです。これが、いいストレス解消になるんですよ。それと、僕はちよつと心配症なところがあり、少し体調を崩すと「もうダメだ、重病かもしれない」とおろおろしてしまう(笑)。だから、少しでも気になるところがあれば検査をするし、毎年の人間ドックも欠かさない。健康に歳を重ねるためには、心配症もいいことだと思っています。

Profile

くさかり まさお
1952年福岡県生まれ。1970年資生堂の男性化粧品ブランド「MG 5」のモデルとして注目を集め、1975年に『卑弥呼』でスクリーンデビュー。以降、映画、舞台、テレビドラマなどで活躍。現在、NHKBSプレミアム『美の壺』に出演中。2017年5月に写真集『草刈正雄 FIRST PHOTO BOOK』(双葉社)を発売。



衣装 / Polo Ralph Lauren

薬局を上手に活用するための 基礎知識

2016年4月の薬価改定では、お薬手帳の存在が見直されたほか、
薬局に「かかりつけ薬剤師」制度が導入されました。
今回は、自己負担金の仕組みなど、薬局に関する基礎知識を解説します。

薬 局（保険薬局）の自己負担金には、2016年4月の薬価改定以降、薬剤料の他に処方せん1件につき主に次の料金が加算されています（以下、料金はすべて3割負担の場合です）。

- 調剤基本料（薬局の規模や業務内容により45～123円）
- 薬学管理料（うち薬剤服用歴管理指導料は、お薬手帳あり114円、お薬手帳なし150円）

改定前はお薬手帳がない方が安かったのですが、今は36円高くなっています（6カ月以上訪れていない場合などを除く）。「かかりつけ薬剤師」制度は、患者が薬剤師を指定できる

制度で、市販薬も含めて薬の飲み合わせや副作用などについて相談に応じてもらえます。「かかりつけ薬剤師」を利用すると、「薬剤服用歴管理指導料」の代わりに「かかりつけ薬剤師指導料」として210円が加算されます。

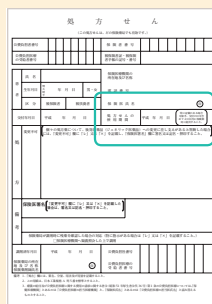
また、受付時間内でも平日19時以降、土曜日13時以降、日曜日、祝日は、調剤報酬に「夜間・休日等加算」が上乘せられ、120円加算されます。

その他、処方せんに記載されている薬がジェネリック医薬品でなくても、医師から「変更不可」の指示がない限りは、ジェネリック医薬品を利用することができます。該当するジェネリック医薬品があるかどうかは、薬局で確認できます。

処方せんに期限はある？

処方せんには「使用期間」の欄があります。ここが空欄の場合、有効期限は交付日を含めて4日間です（日曜日や祝日を含む）。年末年始や連休にかかる場合は、医師に相談して「使用期間」に日付を入れてもらうとよいでしょう。

処方せんの再発行には健康保険が適用されないため、全額自己負担となってしまいます。



保険医氏名 (印)

処方せんの使用期間 平成 年 月 日

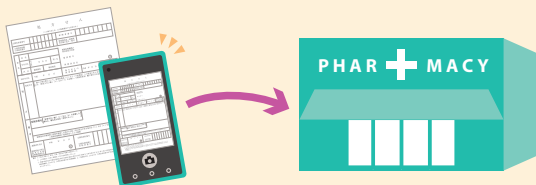
特に記載のある場合を除き、交付の日を含めて4日以内に保険薬局に提出すること。

品（ジェネリック医薬品）への変更にし差し支えがあると判断した場合「×」を記載し、「保険医署名」欄に署名又は記名・押印すること。

薬局での待ち時間を短縮するなら

最近、FAXやスマートフォンのアプリで処方せんをあらかじめ送っておける薬局が増えています。これで待ち時間を大幅に減らせます。特に次のような場合などには便利です。

- 病院は会社の近く、薬は自宅近所の薬局で受け取りたい
- 仕事や買い物の帰りに受け取りたい
- 残業になりそうなので、明日朝イチで受け取りたい

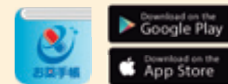


お薬手帳を つい忘れる……

忘れっぽい方におすすめなのが、スマホアプリで利用できる「電子お薬手帳」です。「日薬eお薬手帳」もその一つで、紙のお薬手帳と同様の機能を有します。災害・緊急時でも服薬中の薬を確認が可能、家族全員分の情報をまとめて管理することもできて便利です。



日本薬剤師会
「日薬eお薬手帳」(無料)
<http://www.eokusuri.nichiyaku.or.jp/>



ヘルチェック 解体新書 [2]

最大の 情報受け入れ器官

「目」

今回のテーマは「目」。
ピントを調節する仕組み、老眼や
スマホ老眼などにアプローチします。



監修
レディース新宿
藤澤美亜センター長

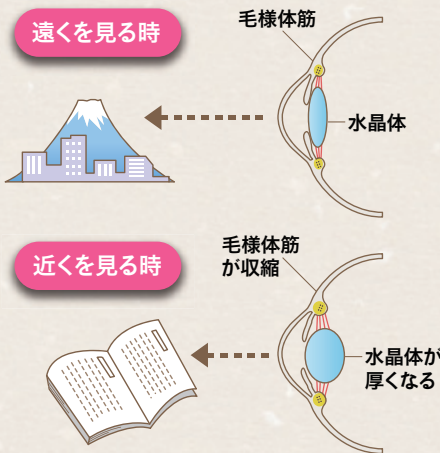
目の構造と ピント合わせの仕組み

外から入る光は、角膜、水晶体、硝子体を通して網膜に届きます。目は、網膜でピントが合うように、光を2度屈折させる仕組みになっています。最初は透明な角膜で大きく屈折させ、次に両凸レンズ形の水晶体で屈折させて、ピントを合わせます。

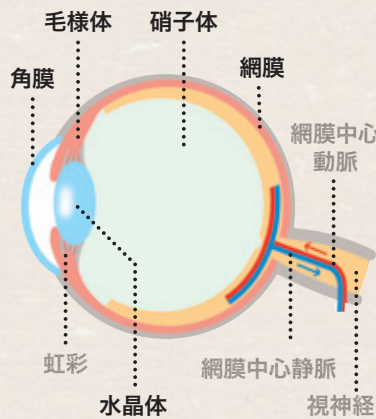
ピントを合わせる水晶体は、上下にある毛様体筋によって支えられています。

近くを見る時は、毛様体筋が収縮します。これによって水晶体が厚くなり、屈折を大きくしてピントを合わせます。逆に、遠くを見る時は、毛様体の筋肉が緩むことで水晶体が薄くなり、屈折を小さくしています。

ピントを合わせる仕組み



目の主な構造



病気・ トラブル



若年世代でも増加！ 老眼とスマホ老眼

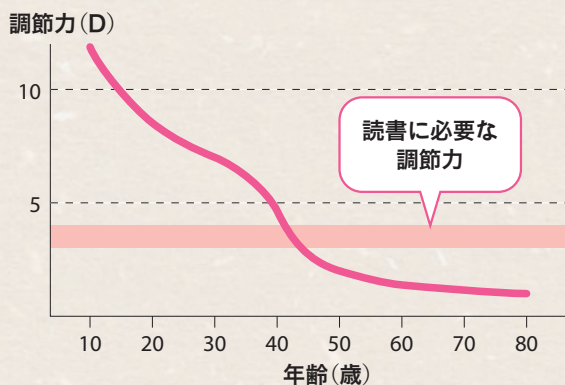
加齢に伴い、水晶体の弾力性は失われ、水晶体を支える毛様体筋も衰えてきます。これによって、ピントを合わせる能力が低下します。これが老眼です。

ピントを合わせる能力の低下は10代から始まっています。40歳ではピーク時の約半分に、50歳では四分の一にと、40代以降一気に低下します。それと同時に、ピントを合わせられる最低距離も、10歳の7センチから、40歳で40センチ、

50歳で67センチと延びていきます。一方で、若年層でもパソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見続けると、毛様体筋が収縮し続けたままとなって、ピントを合わせる能力が低下します。

30代でも、夕方や週末になると、近くのものが見えにくい、視界がぼやけるといった症状が出る場合は、この「スマホ老眼」の可能性があります。

加齢によるピントを合わせる能力の低下



なんか夕方になると
スマホの字が
ぼやけるなあ



情報
アラカルト



いつでもどこでも
「目トレ」で老眼対策

ストレッチなどで毛様体筋を鍛えると、老眼の進行を遅らせ、スマホ老眼を解消することが可能です。いつでもどこでもできる簡単なトレーニングを2つ紹介しますので、ぜひ試してみてください。

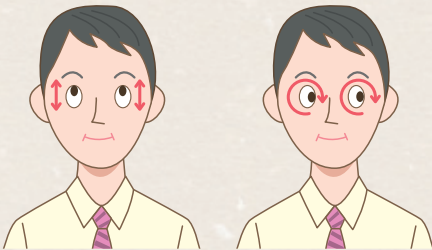
また、目の疲労を感じた時は、まず冷たいぬれタオルなどを当ててクールダウンさせましょう。入浴時や睡眠前には、温かいぬれタオルで目の周辺の血流をよくすると疲労がとれやすくなります。

スマホ老眼を防止するには

- ◎ 歩きスマホをしない
- ◎ 画面の輝度を下げる
- ◎ 画面を30~40センチ離して見る
- ◎ スクロール画面を目で追わない

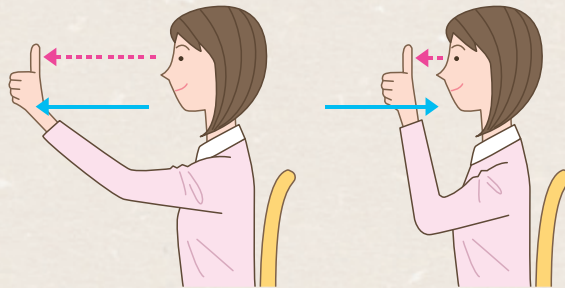
目トレ2 眼球ストレッチ

目をギュッと閉じ、パッと開くを数回繰り返して、ウォーミングアップ。顔を動かさずに、目玉だけを上・右・下・左の順に大きく動かします。最後に右回り、左回りに目玉を回すように動かします。



目トレ1 毛様体筋のストレッチ

顔から10センチくらいのところに立てた人さし指を見つめます。見つめたまま、手をまっすぐ前に伸ばす、元に戻すを繰り返します。電車内で、つり革と景色を交互にながめるなどでもOK。



おすすめ
食材



疲れ目には抗酸化作用
の高い3つの成分を

疲れ目対策におすすめなのが、抗酸化作用の高い成分を含んでいる「緑色の濃い野菜」や「赤・黒の食材」です。

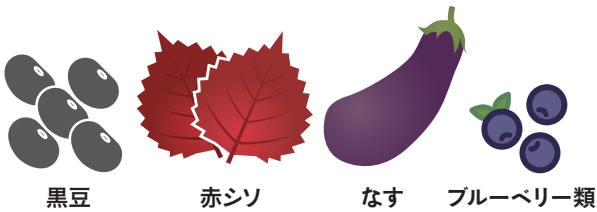
パセリやにんじん、ブロッコリー、ホウレン草などの緑黄色野菜には「ルテイン」が含まれていて、とくに紫外線によるダメージを予防します。

黒豆や赤シソ、なす、ブルーベ

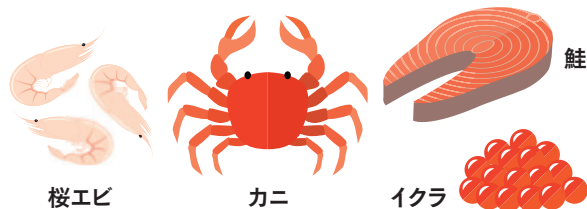
ルテインを含む食材



アントシアニンを含む食材



アスタキサンチンを含む食材



リー類などに含まれる「アントシアニン」は、活性酸素の生成を抑制するといわれます。桜エビ、カニ、イクラ、鮭などには「アスタキサンチン」が含まれています。

疲れ目が気になるようなら、これらの成分を含むサプリメントを利用するのもよいでしょう。ただし、症状が強い場合は、必要に応じて眼科受診も検討してください。

皆さまの健康生活をサポートいたします

健康診断を通して皆さまの健康づくりをサポートしているヘルチェック。先日は2日間にわたり健康情報を発信する「ヘルスアップセミナー」を開催いたしました。



Seminar Report

乳がんをテーマに「ヘルスアップセミナー」を開催しました

2017年4月に横浜と新宿で乳がんをテーマにセミナーを開催、2回のセミナーに合計200名を超える女性の皆さまにご参加いただきました。医師をはじめとした専門スタッフが乳がんに関連したテーマで講演を行い、質疑応答では多くの疑問や不安にお応えしました。

ドクター講演



芹澤医師からは、乳がんのタイプや年代別に推奨される検査方法について解説をしました。

参加者のお声

- マンモグラフィとエコー検査の違いがよくわかりました。

乳がん体験談



看護師佐伯から、健康診断と自己触診で乳がんを早期発見できたこと、自身の治療体験をお話しました。

参加者のお声

- 実際の治療について詳しく聞けて、とても参考になりました。

自己触診体験



ピンクリボンアドバイザー新井からは、自己触診の方法を説明し、触診モデル（模型）を実際に触れる体験をしていただきました。

参加者のお声

- 乳がんの模型に触れ、硬さの感覚を体験できてよかったです。

ランチョンセミナー



ヘルシーなお弁当を召し上がっていただきながら、保健師伊藤から、年齢ごとの女性の体の変化や食事のポイントについて説明しました。

参加者のお声

- 明日の朝食から早速実行してみます。

ヘルチェックでは、がんの早期発見や生活習慣病の予防など、日頃からの健康管理に役立つ情報発信をこれからも積極的に行っていきます。ホームページに掲載しているヘルスアップコラムなどの情報もぜひご覧ください。

ホームページを
全面リニューアルしました!

