



平湯温泉からバスで約60分 ▲残雪の乗鞍スカイライン

乗鞍岳
北アルプスの南端に位置する乗鞍岳は、3,000m級の山に容易に登れると人気が高い。乗鞍スカイラインはマイカー規制されているため、登山者は平湯でバスに乗り換える必要がある。最高峰の剣ヶ峰(3,026m)へ片道90分で登頂できる。乗鞍スカイライン開通期間 5月15日～10月31日
◆平湯バスターミナル～乗鞍山頂(畳平)
●所要時間 約60分 ●バス 往復2,300円
☎0577-78-2345 (飛騨乗鞍観光協会)



平湯温泉からバスで約45分

新穂高ロープウェイ
2階建てゴンドラのロープウェイで、あっという間に標高2,156mへ到着、北アルプスの大パノラマを眺めることができる。ロープウェイを乗り換える鍋平高原エリアは自然散策路や山野草ガーデン、温泉施設もある人気スポット。
◆平湯バスターミナル～新穂高ロープウェイ
●所要時間 約45分 ●バス 片道890円
☎0577-32-1688 (濃飛バス)
◆新穂高温泉駅～西穂高口駅(第1・第2ロープウェイ連絡)
●所要時間 約25分 ●ロープウェイ 往復2,900円
☎0578-89-2252 (新穂高ロープウェイ)



平湯温泉からバスで約25分

上高地
日本初の山岳リゾートとして名高い上高地。中部山岳国立公園の一部として、国の文化財(特別名勝・特別天然記念物)に指定されている。マイカー規制されており、バスまたはタクシーでアクセスする。
シャトルバス運行期間 4月中旬～11月中旬
◆平湯バスターミナル～上高地
●所要時間 約25分 ●バス 往復2,050円
☎0577-32-1688 (濃飛バス)



北アルプスの十字路・平湯を歩く

平湯温泉観光案内所
☎0578-89-3030
<http://www.hirayuonsen.or.jp>



平湯温泉は北アルプスの中央に位置し、上高地、奥穂高、乗鞍への交通の起点になることから「北アルプスの十字路」と呼ばれる。各地から高速バスが到着し、そのアクセスのよさと良質な温泉を求めて近年人気が急上昇している。



平湯民俗館
合掌造りの民俗資料館。常時火が入っている囲炉裏の畳部屋で飛騨の生活展示を見ながら休憩ができる。風呂上がりに利用する人も多い。喫茶・軽食もある。
●8:00～21:00 (11月下旬～4月中旬は休業)
●無料 ●休不定休



平湯の湯
平湯民俗館に併設された男女別の露天風呂。広々とした浴槽、茶褐色の温泉は加水のみの源泉かけ流し。平湯温泉の外湯としても人気。
●6:00～21:00 (11月下旬～4月中旬は8:00～19:00)
●寸志(外の箱に入れる) ●休無休



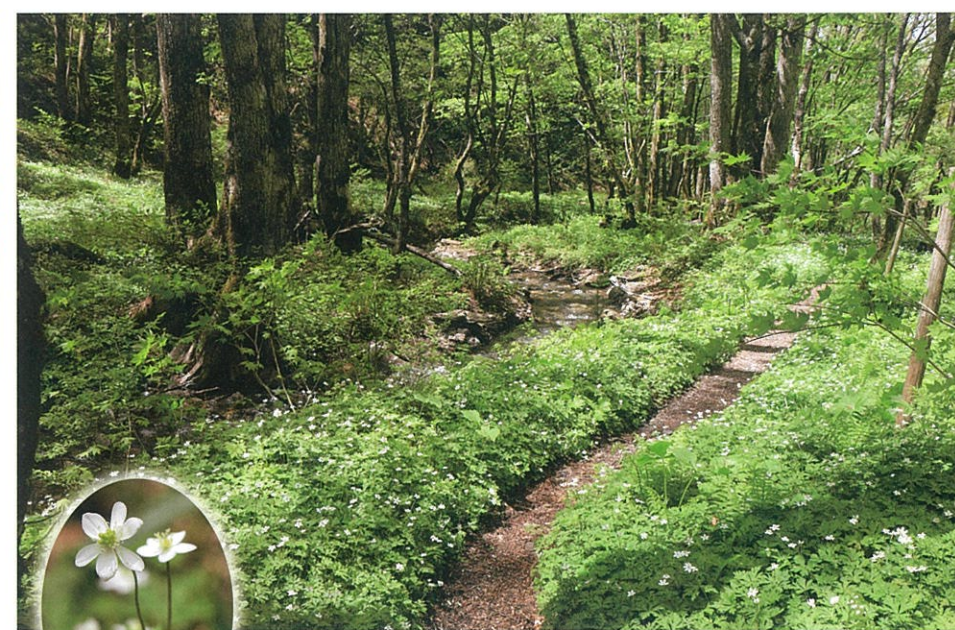
ひらゆの森
野趣あふれる露天風呂が16種類ある宿泊施設で、日帰り入浴も大人気。食事処やマッサージ機、物産品の販売など施設も充実。
●10:00～21:00
●(日帰り入浴料)大人500円
●年中無休
☎0578-89-3338



はんたい玉子
白身がやわらかく黄身が固まっている名物温泉卵。つるや商店の店先で販売されている。温泉の絶妙な塩加減がけになるおいしさ。
[つるや商店]
●8:00～21:00
●1個50円 ●休不定休



平湯バスターミナル(アルプス街道平湯)
上高地、乗鞍岳、新穂高ロープウェイ、飛騨高山方面への路線バスのターミナル。レストラン、売店が併設されている。バスの待ち時間にも利用できる無料の足湯がうれしい。
●8:00～17:30 (冬季は8:30～16:30)
●年中無休
☎0578-89-2611



ニリンソウの群生
平湯キャンプ場内にニリンソウの自生地があり、森に春の訪れを告げる小さな白い花が咲き誇る。



平湯大滝
落差64m、幅6m。「日本の滝百選」にも選ばれている。春の新緑、秋の紅葉の名所であり、冬季には氷結して氷瀑となる。

平湯大ネズコ
推定樹齢千年、高さ23m、幹周7.6mの巨木。ネズコは「クロベ(黒檜)」の別名で常緑の針葉樹。林野庁の「森の巨人たち百選」に選ばれている。

平湯バスターミナルを起点として、美しい原生林の中を歩き、平湯大ネズコ、平湯大滝を巡るコース。まずはバスターミナルより平湯自然探勝路へと足を踏み入れる。しっかりと整備された遊歩道は途中、急な階段もあるが全体的に楽に歩ける散策路で、原生林の新緑を満喫できる。平湯キャンプ場の入口からパンガロースイトを通り過ぎると、群生しているニリンソウが迎えてくれる。ここから大ネズコまでの道のりは一転して急な登りになる。樹齢千年を超える大ネズコの下でひと休みしたら、名瀑のひとつに数えられる平湯大滝へ。大滝見学後は平湯民俗館へ向かおう。バスターミナルがゴールだが、ここで併設の平湯の湯に浸かるのもよし、ひらゆの森に行つて温泉を堪能するのもよし、どこの湯で汗を流すか考えるのもまた楽しみだ。

診察のとき

かかりつけの医師に、ジェネリック医薬品の処方ができるかを相談してみましょう。
※ジェネリック医薬品がない薬もあります。



ジェネリック医薬品に
できますか?

処方せんをもらったら

処方せんの「変更不可」の欄にチェックがないことを確認してください。
※チェックがある場合には、ジェネリック医薬品に変更することができません。



変更
できるかな

調剤薬局で…

処方せんを渡すとき

薬剤師にジェネリック医薬品を希望することを伝えましょう。「ジェネリック医薬品お願いカード」や「ジェネリック医薬品お願いシール」(保険証やお薬手帳に貼付)を使うのもよい方法です。



ジェネリック医薬品を
希望します

薬を受け取るとき

複数の薬が処方される場合は、どの薬がジェネリック医薬品なのかを確認しましょう。



この薬は
ジェネリック医薬品
ですか?



「ジェネリック医薬品推奨マーク」が掲示されている薬局なら安心です。

**ジェネリック医薬品に
できますか?**

一言聞いて
医療費節約



こんなに節約できます! (1年間服用した場合の3割負担)

	新薬	ジェネリック医薬品	差額
高血圧 の薬(1日1回)	19,425円	3,767円	15,658円
糖尿病 の薬(1日3回)	14,027円	5,585円	8,442円
脂質異常症 の薬(1日1回)	20,334円	7,983円	12,351円

※代表的な薬の薬代のみを計算した一例です(薬価は2018年12月現在)。このほか調剤基本料などがかかります。

**ジェネリック
医薬品の処方
を希望します**

◀切り取って、病院や薬局でお出してください

別名タバコ病ともいわれ、主な原因は喫煙!

COPD 慢性閉塞性肺疾患

近年増加しているCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の主な原因は、長年にわたる喫煙習慣です。タバコの煙の刺激によって気管支に炎症が起こり、ついには肺泡が破壊される病気です。かつて肺気腫、慢性気管支炎といわれた病気を含んでいます。

喫煙開始年齢が若いほど、また喫煙本数が多いほどCOPDにかかりやすく、進行しやすいと考えられています。日本でも死亡者が増加しており、過去のタバコ消費量の影響や、人口の高齢化、喫煙開始年齢の若年化傾向などにより、今後も患者数や死亡数が増加することが懸念されています。
(※1) タバコ消費量の増加から約20~30年遅れて、COPDの死亡者数が増加し始めています。
(※2) ただし、未成年者の喫煙は2000年まで増加し、その後減少してきています。

**未診断・未治療の人が
多い病気**

COPDを予防するには、**早い時期に禁煙することが第一**です。また、発症後早期に発見し、治療を開始することで、進行を抑えることも可能です。ところが、進行や症状の現れ方がゆっくりなため、**実際には重症化してから病気に気づく人も少なくありません**。約500万人以上が未診断・未治療という報告もあります。進行すると安静時でも息苦しく、日常生活に支障をきたすようになります。

**40歳以上、喫煙歴のある方で、
こんな症状があれば
早めに呼吸器専門医に相談を**

●階段の上り下りなどで息切れがする。



●せきやたんが出る。



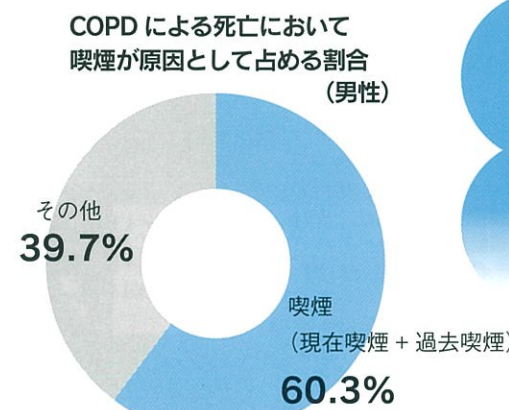
●かぜが治りにくく、せきやたんが続く。

●呼吸するときにゼーゼー、ヒューヒューという喘鳴がある。



早めの禁煙が何よりの予防法

禁煙外来や禁煙補助剤を利用すると、**比較的らくに、確実に、禁煙できる**といわれています。



Katanoda K, et al: J Epidemiol, 18:251-264,2008
大規模コホート研究の併合解析(対象:29.7万人、追跡期間:9.6年)

禁煙によって発症や重症化を予防できる生活習慣病です

禁煙すれば、次のようにCOPDのリスクを減らすことができます。喫煙者のみなさまはぜひ禁煙しましょう。

- 禁煙すると数カ月で慢性気管支炎の症状(せき、たん、喘鳴)が急速に改善し、5年続ければこれらの症状は非喫煙者と変わらない程度になる。
- 健康者が禁煙すると、喫煙によって早まっていた一秒量の加齢による低下が、禁煙後5年以内に非喫煙者並みに改善する。
- 軽度または中等度のCOPD患者では、禁煙後最初の1年間に一秒量の改善がみられ、その後も禁煙を継続すれば、一秒量の低下レベルは喫煙継続者の半分程度にとどまる。
- 重度のCOPD患者でも肺機能低下の改善や入院率の減少効果が示唆されている。
- 禁煙によりCOPDによる死亡リスクが減少する。

Reversal of Risk After Quitting Smoking
IARC HANDBOOK OF CANCER PREVENTION Tobacco Control
Vol.11(2007)45

※一秒量…COPDの重症度などを調べる検査で、思い切り息を吐き出したときの最初の1秒間の呼気量。

BLT (ベーコン、レタス、トマト) スープ



1人分
98kcal
塩分 1.3g

材料 (2人分)

- ベーコン…………… 2枚 (40g)
(2cm幅に切る)
- レタス…………… 2枚 (60g)
(小さめにちぎる)
- トマト…………… 小1個 (100g)
(1cm角に切る)
- 水…………… 2カップ (400cc)
- 顆粒コンソメ…………… 小さじ1
- 塩、粗びきこしょう…………… 各少々

作り方

- 鍋にベーコンを入れてさっと炒め、レタス、トマトを加えて軽く炒める。水を入れ、煮立ったら顆粒コンソメ、塩で味を調える。
- 器に盛り、粗びきこしょうを振る。

Check トマト

赤い色素はリコピン。抗酸化作用が強く、生活習慣病予防や美白に働きます。油脂と一緒にとると吸収率がアップ。



いちごとバナナのスムージー

材料 (2人分)

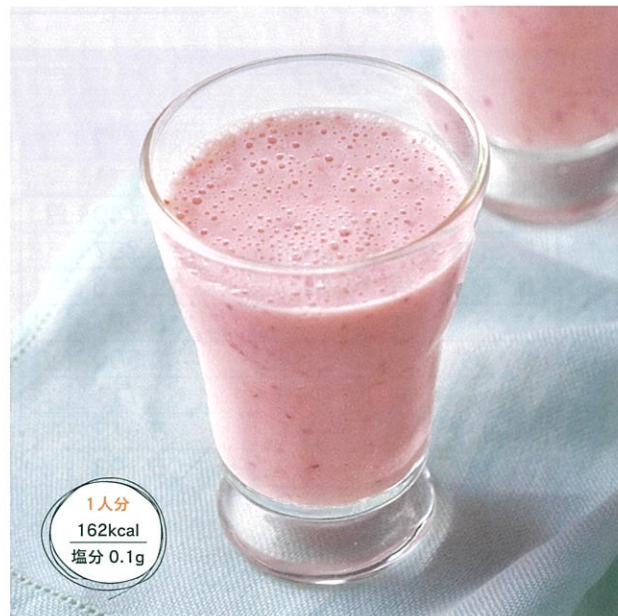
- いちご…………… 150g
- バナナ…………… 1本 (100g)
- ヨーグルト…………… 1カップ (200cc)
- はちみつ…………… 大さじ1

作り方

- 材料をすべてミキサーに入れて攪拌する。

Check いちご

果物の中でもビタミンCが豊富。ビタミンCは水溶性でとりだめできないため、毎回の食事やおやつで補いましょう。



1人分
162kcal
塩分 0.1g

バランス朝ごはんは体温や代謝を上げる

朝食には、寝ていた身体の機能を起こす役割があります。夜寝るのが遅い、夕飯の時間が遅かったりすると、朝、起きられなかったり、お腹が空いていないので、朝食を食べないことに。そうすると起きてても体温が上がらず、代謝が滞り、太りやすくなります。朝食で代謝を上げるには、ごはんやパンなどの糖質とたんぱく質が補える料理がオススメ。卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトースト、ハムサンドなどを選ぶとよいですね。さらに野菜スープやみそ汁、サラダ、果物を組み合わせられれば、食物繊維やビタミンCが補え、バランスが整います。



生活リズムを整える バランス朝ごはん

新しい環境に早く慣れて、
元気な毎日を送るには、
栄養バランスのとれた
朝ごはんが大事です！



1人分
431kcal
塩分 1.2g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

便利術!

食べやすい大きさに切って1切れずつ冷凍保存できます。サンドイッチの具にも。アスパラガスはスナップエンドウでもOK。

アスパラガスとミックスビーンズの スパニッシュオムレツ

材料 (2人分)

- 卵…………… 3個
- 粉チーズ…………… 大さじ3
- ツナ…………… 小1缶
(軽く汁気をきる)
- オリーブ油…………… 大さじ2
- アスパラガス…………… 100g
(小口切り)
- ミックスビーンズ…………… 70g
- 塩、こしょう…………… 各少々

作り方

- 卵を割りほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
 - フライパン (直径18~20cm) にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
 - 半熟状 (右写真) になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2~3分焼く。
- ※お好みでケチャップ (分量外) を添える。



Check ミックスビーンズ

不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが手軽に補える食材。大豆はたんぱく質、その他の豆は糖質も補えます。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)