

マイ・ホスピタル

VOL.1
'05/SUMMER
無料

夏を乗り切る健康法
冷房病予防/夏バテ予防
日焼け・紫外線対策グッズ

1
2
3

『さい帯血保存』で将来の健康を守る
へその緒・その驚きの可能性

夏のお肌はサンケアが大切
紫外線との正しい付き合い方
ご存知ですか?

マイ・ホスピタル Vol.1 2005 Summer (創刊号) 発行: 株式会社アイセルネットワークス 〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-6-2 新丸の内センタービル11F ☎03-5220-5400

板橋区・蓮根に誕生する、介護付有料老人ホーム

東京都指定介護保険特定施設入居者生活介護



AIMS
アィムス蓮根
介護付有料老人ホーム

介護でお困りの方、アィムスにご相談ください。

自宅介護における不安や従来のサービスに対する不満、遠距離施設の不便...。介護に対する様々な悩みごとにお応えする、介護付有料老人ホーム「アィムス蓮根」。都内立地の便利さと多彩なサポート&設備で、ご入居者とご家族にやすらぎをお届けします。



都営三田線
「蓮根」駅より
徒歩7分

入居一時金/1,000万円(非課税) 月額費用 231,000円(税込)
●管理費/168,000円(税込)
●食費/63,000円(税込)
※1日3食を1ヶ月召し上がった場合

新築オープン!入居者募集中

■介護付有料老人ホーム「アィムス蓮根」入居費用概要 ●入居金返還制度/入居一時金は、ご入居後6年未満(72ヶ月)でご退去された場合、次の計算式により算出した額を返還します。返還金=入居一時金×0.85×(72ヶ月-ご入居月数)÷72ヶ月(ご入居から30日経過後はご入居月数にかかわらず、入居一時金の15%は返還できません。) ※上記の他に「介護保険の自己負担分(割)」がかかります。 ●介護付有料老人ホーム「アィムス蓮根」施設概要 ●所在地/東京都板橋区蓮根3丁目14番19号 ●交通/都営三田線「蓮根」駅より徒歩7分 ●建築竣工日/平成17年5月31日 ●開設年月日/平成17年7月1日(予定) ●総部屋数/78室(全室個室) ●介護職員数/78名 ●介護居室面積/20.41㎡ ●構造・規模/鉄骨造4階建 ●共用設備/エントランスホール、地域交流スペース、生活相談室、理美容室、談話コーナー、コミュニケーションホール、喫煙室、食卓、リビング、一般浴室、特別浴室(寝台浴)、健康相談室、屋上庭園 ●介護居室内設備/介護ベッド、ウォッシュレット付、空調設備、洗面設備、クローゼット、ヘルパーコール ●事業主体/株式会社ハンドベルケア ●東京都指定介護保険特定施設入居者生活介護 ●形態/介護付有料老人ホーム ●居住の形態/終身利用方式 ●入居資格・要件/契約時満65歳以上で介護保険制度において要支援・要介護の認定を受けている方 ●介護に関わる職員体制/介護居室入居者/介護看護職員=2:1以上 ●協力医療機関/板橋中央総合病院、高島中央総合病院 他 ●広告有効期限/平成17年10月末日

板橋中央総合病院グループ
株式会社ハンドベル・ケア 〒174-0051 東京都板橋区小豆沢2丁目19番25号
[お申込み・お問い合わせ] 老後はアィムス
☎0120-658-164 ●随時施設見学開催中
www.ims-home.jp
※営業時間:月~金曜10:00~18:00 土曜10:00~13:00

マイ・ホスピタル

IMS新健康情報誌『マイ・ホスピタル』創刊のごあいさつ

日頃より板橋中央総合病院グループ(IMS イムス=Itabashi Medical System)をご利用いただきまして誠にありがとうございます。

さて、この度IMSでは、長年ご愛読いただいております『保健新報』を完全リニューアルし、患者さまのための新たな健康情報誌『マイ・ホスピタル』として創刊いたしました。「日頃通院している病院はどんな病院なんだろう?」「自分が診てもらっている先生は?」「自分が罹っている病気は?」など、疑問をお持ちになったことはございませんか。

新健康情報誌『マイ・ホスピタル』では、皆さまが通院しているIMSの病院施設や医療への取り組み、最新の医療情報などを、患者さまの目線に立って、わかりやすく解説してまいります。さらに、最近話題になっている保健情報や健康商品などを様々な角度からレポートする予定です。

また、『マイ・ホスピタル』が、患者さま、そのご家族・ご友人のかたと、医師・看護師・病院スタッフとの関係をさらに近づけるお手伝いができたら幸いです。

新健康情報誌『マイ・ホスピタル』は、今後も病院情報や医療情報をさらにオープンにし、患者さまはもとより、地域の皆さまにご愛読いただける雑誌として編集してまいります。

新健康情報誌『マイ・ホスピタル』を今後もご愛読くださいますようお願い申し上げます。

新健康情報誌『マイ・ホスピタル』編集部

●メディカル・ズームイン!

紫外線との正しい付き合い方、 ご存知ですか?

サングラス、それが皮膚ガンや白内障を予防する 夏のベストな健康法

紫外線——女性の美容上の大敵というだけでなく、紫外線対策は、健康上大切なこと。それも、老若男女すべてが正しい知識を持ち、対応していくべき大事な問題です。夏を迎え、紫外線に対するスキンケア——サングラスを真剣に考えましょう。



板橋中央総合病院
皮膚科部長

本多 芳英 医師

まず、肌の健康に大切なこと(スキンケア)をまとめてみました。

- ① 石けんやシャンプーなどによる、清潔の保持
- ② 乳液やクリーム、保湿剤などで乾燥を防ぐこと
- ③ サンスクリーン(紫外線からの防御)

①は一年を通して必要なこと。②は主に冬。夏は③の紫外線からの防御対策。サンスクリーンが、お肌の健康。スキンケアにとって最も重要なことなのです。

お肌の健康のためには、「紫外線は浴びないほうがいい」というのが、皮膚科専門医の結論。紫外線が当たると、「しわ」「しみ」「くすみ」といった、肌の老化現象を引き起こすだけでなく、免疫力を弱め、時には皮膚ガンの引き金にもなるのです。こうした危険な一面を持つ紫外線に対して、まだまだ無防備な状態が見られます。なぜ紫外線対策が必要なのか、どんな対策をしたらいいのか、板橋中央総合病院・皮膚科部長の本多芳英先生にお話を伺いました。

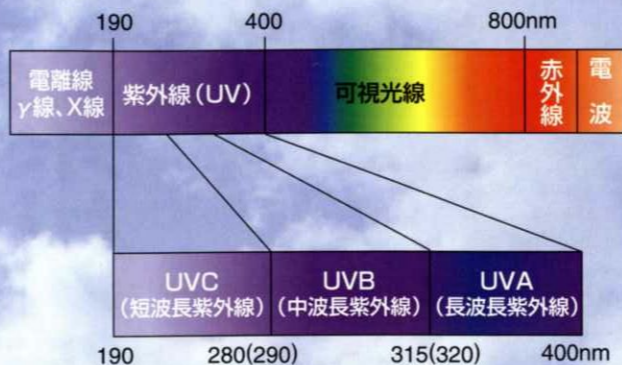
●紫外線は目に見えない光線!?

夏になると「小麦色の肌」がもてはやされますが、最近「美白」がブームですね。

先生 肌を焼かないというのは、美容上の問題だけでなく、健康の問題でもあります。いつまでも、キレイな肌と健康な暮らしをしていくためには、肌への直射日光照射は避けるべきです。

——肌を焼くのは、健康的ではないのですか?先生 肌を焼くということは、紫外線をいっぱい浴びることです。太陽光線には、いろ

◎太陽光線スペクトラム(波長による分類)



通常、波長が190~400nmのものを紫外線という。
※nm(ナノメートル)=10億分の1メートル

んな光線が混じっていて、知らず知らずのうち
に紫外線もいっぱい浴びることになります。
「太陽光線スペクトラム」の図を見てください
い。その内の「可視光線」以外は、目に見えな
い光線です。

いろいろな光線がありますね。
先生 通常、波長が190~400ナノメー
ルのものを紫外線といいます。そして、紫外線
はA、B、Cの3種類があります。紫外線は波
長が短いほどエネルギー量が大きく、皮膚障害
作用も強く、いちばん波長の短いUVCがいち
ばん危険です。次がUVB、比較的安心なのが
UVAです。しかし、皮膚障害作用が最も強い
UVCは、はるか上空の成層圏にある酸素分子
やオゾンが吸収してくれるので、地上には届き
ません。

うまくできていますも
のですね、地球の生存環境は！
先生 そうですね。そして
さらにUVBの約半分ほど
も吸収してくれます。オゾ
ン層って大事なんですね。

●紫外線はメリットより
デメリットが多い

昔から、日光浴は体に
いいっていいいますが…
先生 いい機会だから日光
浴、つまり紫外線を浴びる
ことのメリット・デメリッ

もう一つのメリットの光線療法にしても、医
療用紫外線照射器を使えばいいことですから、
これも積極的に日光浴をする理由にはなりません。
こうして見てみると、「紫外線は避けるべ
き！」この一点につきますね。

●対策は衣服とサンスクリンで！

紫外線を避けることが大切なことは分か
りましたが、どんな対策をとればいいのか？
先生 紫外線防御の方法としては、衣服とサン
スクリーン(紫外線カットの薬を塗ること)の
二つの方法があります。衣服は、布地の種類、色
によって紫外線の防御量が異なるので、厚い布
黒い色がいいですね。それに帽子や日傘、サン
グラス、といったものを使うと、効果的です。

顔とか腕、足などは…
先生 そういふところは、サンスクリンで防

サンスクリン使い方のコツ10カ条

- ①子どもの頃から使用する習慣をつける。生涯に浴びる紫外線量の半
分は、18歳までに暴露されるとの報告もあるので、遅くとも10歳代
から開始すべきである。
- ②毎日塗ることが大切。日常生活の中でも紫外線を浴びていることを認
識すること。特にUVAはガラスを透過する。曇りの日でも、晴天時の
60~80%の紫外線がある。
- ③生活に適したサンスクリンを選択する。
- ④塗布量が少なればSPF値も低くなるので、比較的厚めに塗る。特に
頬や鼻の頭など出っ張った部分には二度塗りなどで厚くする。
- ⑤汗をかいたり、泳いだりした時は、効果が低下するので2時間程度で塗
り直す。汗をかいたり泳いだりしなければ、朝1回塗ればだいたい1日
効果は持続する。目に入るとしみるので、汗をかいたらよく
拭き、できれば洗い流して、塗り直すのが良い。
- ⑥女性ならば、サンスクリン製品の上からファンデーションを重ねると効果的。
- ⑦日光で赤くなりやすい人は、同じSPF値製品を使っても防御できる時
間が短いので、塗り直し回数を増やす。
- ⑧100人使えば何人かかまぶれることがあるので、手の甲に塗って外出
して見て、何回か安全性を確かめてから顔や首に使う。
- ⑨サンスクリンだけに頼らず、帽子、日傘、長袖の服、服の襟、手袋など
も利用する。
- ⑩山歩きの時、香料のため虫が寄って来やすいので、防虫対策などに注
意する。

トを見てみましょう。

メリットの一つ目は、UVBによるビタミン
Dの生成です。骨をつくるのに重要なビタミン
Dの生成には、太陽光の助けが必要です。二つ
目は、光線治療など医療への応用があります。

次ぎ、デメリットを見てみましょう。デメリ
ットの一つ目は、日焼け。日焼けにも2種類あ
って、一つはサンバーンといって肌が痛くて赤
くなるが、比較的早く元に戻るもの。もう一つ
はサンタンといって肌が黒くなるもの。これは
色素沈着による色素増強です。二つ目は、光老
化といってシミやシワをつくりやすくなります。老化には、
二種類あります。ひとつは年をとることによる
老化。もう一つは光による老化です。光老化に
はUVA、UVBの両方が関与しています。

デメリットの三つ目は、光発ガンです。これ
もUVA、UVBの両方が関与しています。紫
外線は、免疫組織やDNAを傷つけて、免疫反
応の低下を引き起こしたり、皮膚ガンなどの発
ガンの引き金になることがあります。

●日焼けがガンの原因になるのですか？

先生 そうです。それだけではありません。角結
膜炎や白内障といった眼病の原因にもなります。
以外に知られていないことですが、実は10代、
20代といった若い年代に浴びる方が、紫外線の
リスクは高いんです。

年をとってからのの方が危ないと思ってい
ましたが…?

先生 いえ、「年をとってから気をつけよう」と
いうのでは遅いんです。
もう一つ。短期間に大量の紫外線を浴びる方

御してください。

サンスクリンって、いろいろありますが、
選ぶ目安は…

●サンスクリンの成分

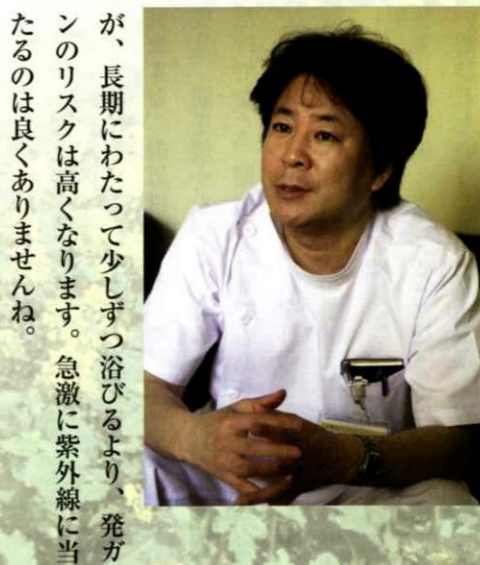
先生 大きく分けてサンスクリンの成分には
「紫外線吸収剤」と「散乱剤」の2タイプがあ
ります。その違いを理解して使うといいですね。
まず、紫外線吸収剤。これは、ある特定の波
長を吸収する有機化合物を用いて、その波長の
紫外線だけを吸収して防御します。つまり、化
学構造に起因した吸収能(吸収波長、強度)を
利用してUVA、UVBの特定の紫外線を吸収
します。

たとえば、UVBを吸収するパラソールMC
Xとか、UVAを吸収するバラソール1789
がよく知られています。

二つ目の紫外線散乱剤は、いわば、光線を跳
ね返してブロックします。酸化亜鉛とか酸化チ
タンといった無機系の粉体が用いられ、UVA、
UVBの両方を遮断します。ただ、この散乱剤
タイプは、「ドーラン」のように厚化粧に見える
ことが欠点です。

●目的に合わせて、「防御指数」で選ぶ

先生 お店に行くと、さまざまなサンスクリ
ンが売られています。この「防御指数」で判断す
るとわかりやすいと思います。これは紫外線防
御能を数値化したもので、サンスクリンの容



●結論は、紫外線は避けるべき!

先生 デメリットはまだあります。四つ目は、紫
外線に当たると膠原病や単純ヘルペス、皮膚ガ
ンなど、病気が悪化することがあります。光線
過敏症の人にも悪影響があります。

●メリットの方が少ないんですね。

先生 そのメリットも、よく見るとあえて紫外
線を浴びる必要がないことが分かります。

ビタミンDの生成について見てみると、紫
外線カットのクリームを使用している、日
常生活で顔や手に当たる日光で十分なビタミンD
の量が合成されます。

●そうなんですか!

先生 ビタミンDを多く摂ろうと長時間日光浴
をしても、ある程度以上は増加しません。南極
など日光照射量が極端に少ない地域では別です
が、日本にいる限りは、意識的に日光浴をする
必要はありません。

器に記載されています。

もう少し詳しく、教えて
ください。

先生 一つは「SPF」^{※1}とい
って、UVBを防ぐ効果がこれ
だけある、と数字で示されてい
ます。これは世界共通の基準で
す。容器に「SPF10」とか「S
PF20」と書いてあります。数
字の大きい方が防御効果は高く
なります。

もう一つは、「PA」^{※2}という
UVAを防ぐ効果の目安で、「P
A+」「PA++」「PA+++」(ピーエープラス、2プ
ラスと呼びます)と容器には書かれていて、プ
ラスが多ければそれだけ防御能力が高くなりま
す。

なるほど、これならわかりやすいですね。屋
内での仕事を中心の事務職の方は、「SPF10、P
A+」、屋外でスポーツをするときは「SPF30、P
A+++」を塗ればいいですね。

先生 そういふことだと思います。太陽光
をいっぱい浴びる時は十分な対策をしておくこ
と。日焼けは、「元氣な証」と放っておかないで、
紫外線対策をした上で、戸外で思いきりスポー
ツなどを楽しむのがいいですね。いたずらに室
内に閉じこもるだけじゃ、つまらないですから。

どうもありがとうございます。夏は日
焼け「こんな常識」は早速変えて、健康な人生を
送るために、いままら紫外線対策をしておけな
ければならないことが、よく分かりました。

◎サンスクリン選択の目安

- 屋内勤務者: SPF10、PA+
- 屋外に出ることが多い: SPF20、PA++
- 炎天下のスポーツ、海水浴、登山など: SPF30前後(以上)、PA+++

※1 SPF=Sun Protection Factor: UVBに対する防御指数(世界共通) / ※2 PA=Protection grade of UVA: UVAに対する防御指数(日本だけの基準)



日本で初めて認可を得た、アメリカ血液銀行 (AABB) の認定マーク。



マイナス196℃液体窒素保存タンク/プログラムフリーザー



さい帯血検査作業



IML再生医療研究センター/アイウィルのある神戸国際ビジネスセンター(神戸産業医療都市内)



さい帯血採取バッグ調整作業



幹細胞の観察

イムス・メディカル NOW!

IMS MEDICAL



『さい帯血保存』で将来の健康を守る!

健康な一生を送って欲しい...
こんな願いに応える先端医療の新サービスです!

●へその緒、その驚きの可能性

産まれたばかりの赤ちゃんの元気な泣き声は、ご両親にとっては本当に感動的な喜びです。小さな体いっぱい生命をみなぎらせる赤ちゃんを見て、親であれば誰しもその子の末長い幸せを願うものです。そんな幸せへの願いをかたちにするのが、「さい帯血保存」という、近年注目を集めている先端医療サービスです。

ところで、「さい帯」っておわかりですか? そう! へその緒のことです。今までは、へその緒は、一部を記念に残して(桐の箱に入れて保存してありますよね)、残りは医療廃棄物(!!)として、処分されていきました。

ところがこのへその緒に含まれている血液が、難病と言われる白血病に対して大変有効であることが最近発見され、すでに実用化されています。いままで捨てられていたへその緒や、胎盤中に残っている血液(これを「さい帯血」といいます)は、実はただの血液ではなく、血液をつくる大切な働きをする造血幹細胞を、多量に含んでいることが解明されたのです。

なんと! 「骨髄移植」に使われる骨髄中よりも増殖能力の高い造血幹細胞がずっと多量に含まれているというのです。

●白血病治療のEIS・さい帯血移植

そこでこの「さい帯血」を、白血病の患者さんに移植して、体内で健康な血液をどんどんつくって、根本からの白血病治療を可能にしたのが「さい帯血移植」です。

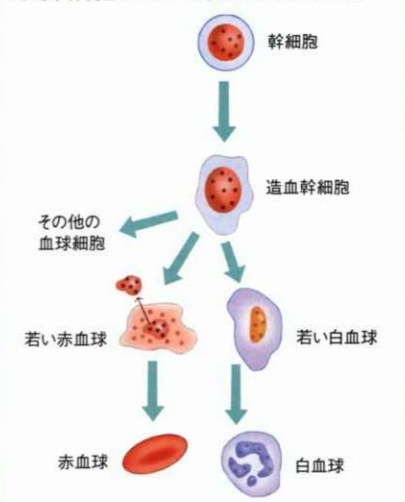
この「さい帯血移植」の素晴らしいところは、まず、白血球のHLAの「適合」率が高らかに緩やかで血縁者間では4分の1、赤の他人同士でも1000分の1と、危険な「拒絶反応」が大変少ない点です。

そしてもう一つ、「さい帯血」の提供者(ドナー)には、負担がほとんどない、ということことです。痛みなど、体への苦痛はありません。

●自分専用のさい帯血を保存しておく...

こんな「さい帯血」を、「産まれてきた赤ちゃんの将来の健康のために、長期間保存しておく」というのが板橋中央総合病院グループの(株)板橋中央臨床検査研究所が運営するIML再生

◎幹細胞から血球ができるまで



医療研究センターの「さい帯血保存サービス」です。

元気な赤ちゃんがスクスクと育ち、成人し人生を歩む過程で、万が一、白血病に冒された場合に備え、その子の「さい帯血」を、今から保存しておく。そうすれば、将来子どもは自分の「さい帯血」を使って治療が可能になります。自分の血液(造血幹細胞)ですから、白血球の型(HLA)も当然「適合」します。拒絶反応も少なく、より安全な治療が可能。それが自分の「さい帯血」を利用して、生涯の健康を守る「さい帯血保存サービス」です。

そして本人だけでなく、母・兄弟間なら「完全適合」率4分の1ですから、母・兄弟間の難病に活用することは十分に可能です。夢のようなことが実現されようとしています。

●将来の再生医療への応用に期待

ところでこの「さい帯血移植」、現在ではもっぱら白血病の治療のために保存・活用されていますが、実は大きな可能性を秘めた再生医療の基

本となるものなのです。

そのキーワードは、幹細胞。「さい帯血移植」で体内に移植された幹細胞が、増殖・成長して白血球や赤血球、血小板になるように、さまざまな細胞へと成長する能力と、旺盛な増殖能力を合わせ持つ特殊な細胞です。最近の研究ではこの「さい帯血」中の幹細胞は、血液だけでなく、骨や血管、あるいは神経にもなるといわれ、熱い視線が注がれています。いまはまだ研究段階ですが、再生不良性貧血、悪性リンパ腫といった血液の病気のほか、血管の新生、皮膚、骨の再生、さらにはパーキンソン病などの神経経路疾患や脳梗塞、糖尿病、心臓病、肝臓病などさまざまな治療分野への応用研究が進められています。板橋中央総合病院では、京都大学再生医学研究所や先端医療研究センターと幹細胞の共同研究を行っています。

近い将来、こうした研究が実用化された時、保存された「さい帯血」は、さまざまな病気の安全確実な治療法として、お子さま(場合によってはご家族や近親者)の健康を守ってくれることでしょう。

●高品質の技術で、安全な保存を実現!

板橋中央総合病院グループでは、こうした「さい帯血」の再生医療への研究・開発のかたわら(株)板橋中央臨床検査研究所のIML再生医療研究センターで「さい帯血保存サービス」をスタートさせました。

このサービスは、米国から「さい帯血保存」の技術提供をうけ、保存までの安全性と技術の

検証を繰り返し行い、約1年にわたる準備期間を経てスタートさせました。

また、IML再生医療研究センターは、日本で初めて(世界で約30施設、アジアで5番目)米国血液銀行協会(AABB)の認定を得て、さい帯血保存施設として国際的な高水準が保障されました。板橋中央総合病院グループは、臨床・研究を担い、(株)板橋中央臨床検査研究所のIML再生医療研究センターにおいては安全性と確かな技術で「さい帯血保存」を行いつつ幹細胞の研究にも取り組んでいます。また、「さい帯血保存」に関わるマーケティングを提携会社(株)アイウィルが担当し、「さい帯血保存サービス」を提供しています。

(株)板橋中央臨床検査研究所再生医療研究センターの「さい帯血保存」サービスの保存期間は、10年単位(延長も可能)。マイナス196度の超低温状態で長期保存します。その間、幹細胞の損傷や、雑菌などの感染がないよう、万全のシステムで管理されます。

産まれてくる赤ちゃんの健康と幸せを末長く願うご両親のため、板橋中央総合病院グループは、臨床・研究・保存の先端技術が機能する「さい帯血保存サービス」でお応えします。

◎再生医療

病気や事故などで失われた体の細胞、臓器や組織の再生や機能の回復を目的とした医療のこと。近年は、輸血や皮膚移植、さい帯血移植、臓器移植など生きた細胞を使った細胞移植が主流。最近「細胞を作る細胞」としてES細胞が注目されている。ES細胞はすべての細胞へ変化することのできる細胞で、思い通りに細胞、組織、器官、臓器が作り出せる。どのように特定細胞へと変化するかの解明も少しずつ進んでいる。

イムスヘルシークッキング



今回のテーマ

〔スタミナアップ〕

暑さで食欲が減ってませんか？
 食欲が減ると身体がバテます。バテるとさらに食欲が減ります…。
 こうした悪循環を断ち切る、とってもオイシク、
 たまった疲れにサヨナラできる超カンタン・スピードクッキングの
 スタミナアップ料理をご紹介します！

かつおのスタミナ丼

カロリー 477kcal (1人)

材料費 ¥1300 (4人分)

女性にウレシイ成分がいっぱいのかつお、ナイアシンもたっぷり入っています。生で食べることで熱に弱いビタミンB1を効率よく摂れるだけでなく、骨粗しょう症を予防するビタミンDや鉄分なども摂取できます！まさに夏バテ解消にピッタリのメニューです。

夏バテに効く食材と言え、まず思い浮かぶのは「ウナギ」「焼肉」。ところが、これはクーラーがまだ普及せず「夏バテ」が暑さによる体力消耗や食欲不振を意味していた昭和の話。一方、現代の「夏バテ」は、温度差ストレスによる自律神経の不調によるもので症状も複雑。だから弱った胃腸ではウナギや焼肉などの脂分を消化できないという問題も起きます。

現代の夏バテに効くのは、疲労回復に役立つビタミンB1とネバネバ食材、さらにナイアシン。これらを上手にとつて、たまった疲れにサヨナラしましょう。ビタミンB1はんにくやねぎと組み合わせることで吸収率がアップ！食欲を増進させるスパイスや野菜と組み合わせるバランス良いメニューに仕上げました！

●材料(4人分)

- かつお(刺身用)……………1さく
- しょうゆ……………大さじ1
- 下味 みりん……………大さじ1
- しょうが……………少々
- キムチ……………200g
- 白すりごま……………大さじ3
- しょうが……………1かけ
- タレ しょうゆ……………大さじ3
- みりん……………大さじ2
- 揚げにんにくチップ……………適宜
- 万能ねぎ……………適宜
- 焼き海苔……………適宜



作り方

- ①かつおは食べやすい厚さに切る。しょうがはおろし、万能ねぎは小口切りにする。
- ②かつおに下味をし、10分くらいおいで味をしみ込ませる。
- ③おろしたしょうがとごま・しょうゆ・みりんをあわせタレを作る。
- ④どんぶりにご飯を盛り、下味をしたかつおをのせてタレをかけキムチを添えて万能ねぎ・揚げにんにくチップのりを散らす。

POINT 1



かつおに下味を付ける際に、さいばしを使うと、身がくずれる場合あり。手を使うのがベター。

POINT 2



食べる直前にかつおをすばやく載せるのが最大のポイント。素手でもOK。キレイに並べよう。



料理：渡辺 眞紀 (株)アイセルネットワークス クックチルシステム マネージャー

管理栄養士。板橋中央総合病院にて栄養指導を行うかたわら、病院食のメニュー開発に長年たずさわる。現在、その経験を生かし医療施設に向けたメニュー提案や人工透析を受けている方に向けた弁当の開発、院外調理を導入する施設へのコンサルタント業務等を行う。

ナイアシンと夏バテの関係

ナイアシンは水溶性ビタミンの1つで、ビタミンB3の別名。疲れの素である乳酸を、どんどん減少させる優れた働きがあります。たくさん汗をかくと、水溶性のビタミンであるナイアシンは、汗と共に体外に流れ出る性質を持っているので、夏は不足がちになります。また、ナイアシンは、アルコールを摂ると必ず生まれる悪酔いの素「アセトアルデヒド」を除去してくれるのですが、そのために体内のナイアシンが大量に使われてしまいます。ビタミンの仲間であるナイアシンは、食事などで意識して摂らないと、体内で不足しがちな栄養素なのです。

かつおは、およそ4切れで1日のナイアシン所要量(目安)をまかなうことができる夏バテにもってこいの食材なのです。(へえ〜)

SIDE DISH TRIVIA “著休めトリビア”

スタミナとネバネバ糸の関係

「スタミナ」すなわちStaminaはラテン語「Stamen」の複数形に由来する英語です。外来語源辞典によれば、「運命の女神Fates(ファータス)が紡ぐ人間の寿命の糸」の意味だそうです。英語では「自然や生命体などのありとあらゆるものの根源的・本来的な要素」という意味で使われたようで、これが転じて「精力・耐久力」という意味となって、現在のような使われ方になったようです。

山イモやオクラのネバネバと引く糸は、人間の寿命の糸だったんでしょか？ スタミナがつく理由もわかりますね…。(へえ〜)

長イモとオクラの梅肉サラダ

カロリー 68kcal (1人)

材料費 ¥400 (4人分)

長イモとオクラのネバネバがポイント！
 長イモの滋養強壮効果、ビタミン豊富なオクラと、梅干のクエン酸で疲れも吹き飛びます。

作り方

- ①オクラはさつと塩茹でし、冷まして斜め半分に切る。
- ②長イモは皮をむいてコロコロに切り、トマトは大きめの乱切りにする。
- ③梅干は種をとって包丁で軽くたたき、しょうゆ・砂糖・酢・みりん・こぶ茶を合わせたものと混ぜる。
- ④野菜を混ぜて器に盛りかつお節をのせ、ドレッシングをかける。

POINT 1

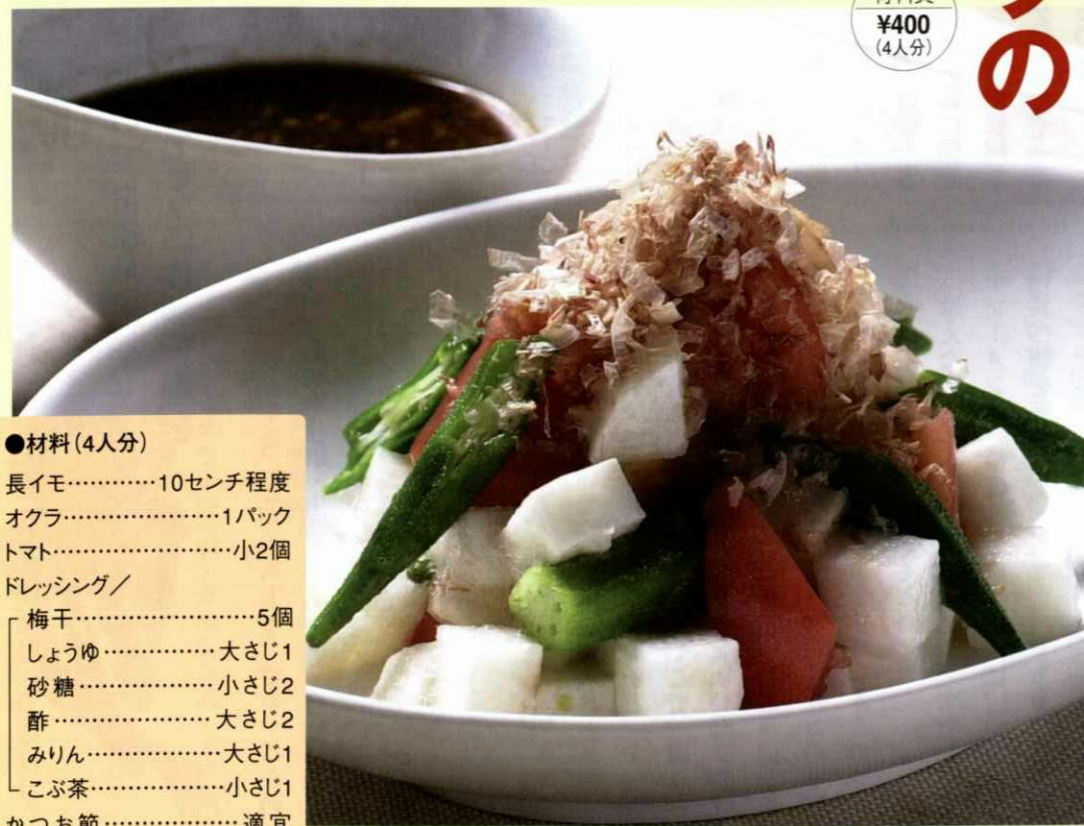


オクラは塩茹でした後に冷水で色止めする。鮮やかなミドリが食欲を増すはず。

POINT 2



切った材料は食べる直前にマゼマゼ。完全にマゼ終わってから③と和える。



●材料(4人分)

- 長イモ……………10センチ程度
- オクラ……………1パック
- トマト……………小2個
- ドレッシング/
- 梅干……………5個
- しょうゆ……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ2
- 酢……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- こぶ茶……………小さじ1
- かつお節……………適宜

夏を乗り切る健康法¹₂³

いよいよ今年も夏本番!
毎年、夏バテに悩まされていませんか。
暑い夏を乗り切るためには、日常の健康管理が大切。
もうすぐ来る夏休みを元気に楽しむために、
今回は夏の健康法をご紹介します。



お風呂で「坊っちゃん」 ……半身浴は読書入浴で。

半身浴はゆっくりお湯に浸ることがよいのですが、つい手持ちぶさたになってしまうもの。浴室で使用可能な防水ラジオもありますが、ついに濡れても大丈夫な本が登場。素材はプラスチックの一種で、ポリ塩化ビニル(PVC)という水に強い素材を使用。もちろん、インクは耐水性があるものを使用しているので、印刷が滲むことはありません。「名作シリーズ100選」として、「坊っちゃん」(夏目漱石)、「たけくらべ」(樋口一葉)など。(有)フロンティアニセンから発売中。



1 冷房病予防

現代病の「冷房病」。自律神経を正しく機能させるように体調管理を。



●なぜ「冷房病」になってしまったのか

現代では、冷房は仕事や日常生活の効率を上げるうえで必要なもの。でも、冷房の効いた室内に長時間いることは、健康のためによくありません。室外との気温差で身体が適応できなくなり、自律神経が正常に機能しなくなってしまうことがよくあります。これが「冷房病」と呼ばれるもので、手足の冷えから、風邪のような症状に至り、全身のだるさや疲労感、食欲不振や下痢、肩こり・腰痛などさまざまな症状を引き起こします。

自律神経が正常に機能しない状態では、どのようなことが体内で起こっているのでしょうか。通常、暑いところでは血管が拡張し、汗をかきます。「冷房病」により、自律神経が正常に機能しない状態では、暑いところでも血管が収縮したままになってしまふのです。これが原因で「冷房病」の症状を引き起こしているのです。

最近では、女性のみならず、男性や子どもにも「冷房病」の症状を訴える方が増えており、まさに現代病の一つです。

●「冷房病」はこうして予防する

もちろん、冷房を抑えて外気温との差をな

ので、積極的に利用したいものです。

③運動や入浴で血行をよくする

エアコンの効いた室内に長時間いる場合は、適当な時間毎に軽い運動をして、血行をよくすることが「冷房病」予防に効果的。また、日常的に歩いている時間を多くすると自然に血行が良くなっていきます。

日常のケアとして「冷房病」対策に有効な



2 夏バテ予防

多くの方が毎年経験する「夏バテ」。何とかしたいものですが、さて、その解消の秘訣は!

●夏だから仕方ない「夏バテ」なのか

食欲不振に倦怠感。「夏バテ」はなぜ起こるのでしょうか。季節的な要因として、暑さで消化酵素の働きが落ちるため、胃に負担がかかりがちになり、食欲不振となることがあるようです。ただし、暑さだけで「夏バテ」が起こるのではなく、食事や生活の乱れが身体に影響を与え、起こるケースがほとんどです。したがって、日常生活を規則正しいものにする中で、「夏バテ」は避けられるのです。

●「夏バテ」予防は食生活の改善と正しい生活のリズムを

①食事で予防する

べく小さくすることがベスト! でも、ほかの方との関係や仕事・生活環境の中で、自分に適した温度調節はままならないことが多いでしょう。ここではご自身でできる「冷房病」対策をご紹介します。

①身体を冷やさない工夫を

基本的なことですが、これが一番大切! もちろん、厚着もいいですが、実は腹巻きとスカーフがオススメです。気温が低くなると、手足の血液はお腹に集まってくる。そこで、腹巻きでお腹を温めると、血流が良くなり、再び血液が手足など身体の末端まで循環するようになるのです。また、スカーフで首筋が冷えるのを防ぐことでも、末端循環不全を予防できるのです。

②身体を冷やさない食事をとる

冷えたビールやアイスコーヒー。冷やし中華やソーメン……。やはり暑い季節には、つい冷たい食べ物を多く摂りがちです。でも身体をお腹から冷やしてしまうので、こうした食べ物は「冷房病」には良くありません。冷房の効いた室内では、むしろ汗をかきくらの暖かい食べ物が健康的です。特に、しょうが、ネギ、ニンニクなど、身体を温める効果のある「温性食物」は夏の食べ物としても良いのです。また、唐辛子やコショウなどの香辛料も同様の効果があります。

が入浴。少しぬるめのお湯(37〜38度)にゆったりとつかりましょう。20〜30分程度、胸から下のみ湯船につける半身浴がオススメです。あわせてマッサージを行うと、血行促進に効果があります。

また、運動や入浴はストレスも解消してくれるので、自律神経の働きをさらに改善してくれるという副次的な効果もあります。

「夏バテ」予防のために、積極的に摂りたいものは次のものです。

●ビタミンB1
これが不足すると疲労感・脱力感が生じます。また、胃腸の消化・吸収能力が低下します。

ビタミンB1は豚肉、うなぎ、納豆、玄米などから摂れます。ビタミンB1の吸収を助けるアリンを含む野菜(ニンニク、ニラ、玉ねぎ)をあわせて摂ると効果的。

●緑黄色野菜

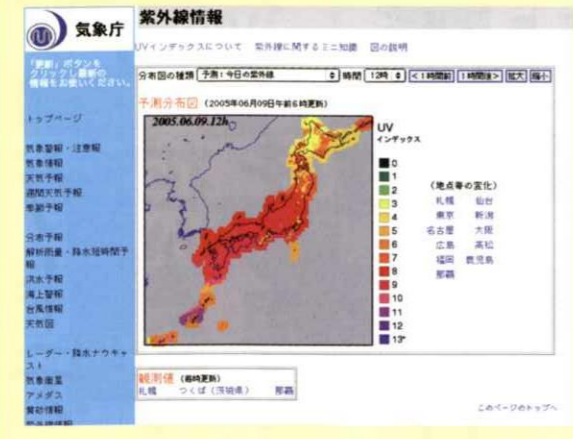
汗で失うミネラル分(鉄・カルシウム・カリウム)を補給する必要があります。

ほうれん草、ピーマン、トマト、ブロッコリーなどからミネラル分を充分摂りましょう。

さらに、1日3回のきちんとした食事をし、

紫外線予報はじまる!

気象庁では今年の5月17日より、紫外線予測をホームページ上で発表しています。ここでは紫外線が人体に影響を14段階で表示した「UVインデックス」を使用しています。お出掛け時の参考としてご覧ください。
アドレスは http://bosaidata.kishou.go.jp/uv/u_uv.html



〈OA膝掛け〉そのまま使用してもOK。さらに、パソコンのUSBポートにケーブルを接続すれば、発熱により冷房の寒さをしっかりブロックできます。[商品名「お膝元」、発売元:(合資)エムアイビー]



〈腹巻き〉夏に適した薄手の腹巻きがベスト。軽く、吸湿性にすぐれたシルク製がオススメ。掲載の製品は竹炭の成分を加工し、消臭・抗菌・保温効果のあるタイプ。[商品名「竹紀行・シルク腹巻き」、発売元:(株)ミヤシタ]



〈櫛の枕〉森林浴に出掛けたような、櫛の香りの枕がこごちよい眠りに導いてくれます。こちらは櫛のスライスを使用したソフトな枕です。[商品名「櫛の枕」、発売元:よこのセレクトショップ]

〈サンバイザー〉ちょっとした外出や庭など屋外での作業にピッタリのサンバイザー。この製品はヘアバンド部分が可動式なので、バイザーの向きを変えられます。[商品名「クールサンバイザー」、発売元:(株)大和ネットサービス]



〈つば広帽子(キャップ型)〉ベースボール・キャップタイプのスポーティーな帽子。つばを大きくとっているので、顔全体をカバー。紫外線防止加工の繊維使用。[商品名「UVカット帽子・つば広帽子」、発売元:(株)大和ネットサービス]



〈えりカバー〉サンバイザーや帽子に取り付けて使用する、取り外し可能なえりカバー。首筋を直射日光からまもります。紫外線防止加工の繊維使用。[商品名「UVえりカバー」、発売元:(株)大和ネットサービス]



〈ブラウス〉紫外線の強い季節にはブラウスにもこだわりたいもの。紫外線防止加工済み繊維を使用したブラウスなら長時間の外出も安心。[商品名「サラクール肌優シェイプブラウス」、発売元:(株)大和ネットサービス]



〈手袋〉ノースリーブでの外出も安心。ロングタイプの手袋が腕全体を日焼けや紫外線から守ります。紫外線防止加工の繊維使用。[商品名「肩までロング日焼け手袋」、発売元:(株)大和ネットサービス]



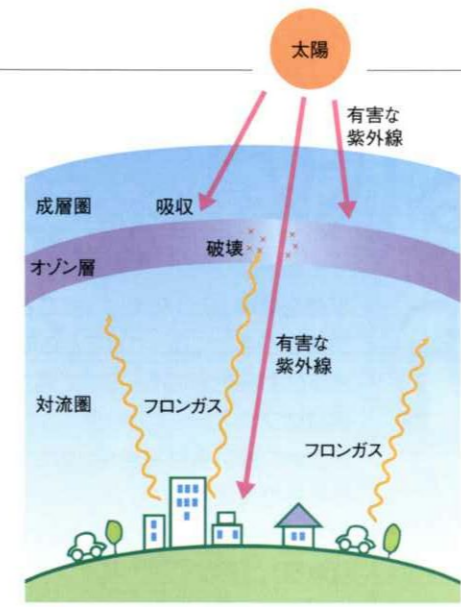
〈日傘〉ちょっとした外出でも油断せずに日傘を使用しましょう。この製品は風にさらされることなく、涼しさを得やすくした、風通しのよいタイプ。紫外線防止加工の繊維使用。[商品名「風通る日傘」、発売元:(株)大和ネットサービス]

お問い合わせ・連絡先
有限会社 フロンティア ニセン
Tel:03-6222-5771
<http://www.f2000.co.jp/>
合資会社 エムアイビー
Tel:047-462-3948
<http://www.mib.co.jp/>
株式会社 ミヤシタ
Tel:0794-52-4327
<http://www.miyacita.co.jp/>
よこのセレクトショップ
Tel:052-411-3712
<http://www.yms-k.co.jp/yokko/>
アイデア雑貨の専門店「雑貨屋」
株式会社 大和ネットサービス
Tel:06-6791-7136
(営業時間/10:00~17:00 土日祝日除く)
<http://www.e-zakkaya.com/>

編集協力:(株)スバイスリレーションズ

フロンガスとオゾンホールとの怖い関係

地球の大気の外側で有害な紫外線をカットしている「オゾン層」。その「オゾン層」が破壊され、薄くなってしまったところが「オゾンホール」です。オゾン全量の1%が減少すると、地上に到達する紫外線は約2%増加すると考えられていますので、「オゾンホール」は地球にとって重大な問題です。その原



因として近年、注目されたのが「フロンガス」です。「オゾン層」を破壊するということが分かり、規制されはじめてすでに20年以上経過していますが、やっかいなことに「フロンガス」が地表から「オゾン層」に到達するまでかかる時間が50~100年とのこと。つまり、規制する前の「フロンガス」がこれからも「オゾン層」に到達し、さらに「オゾンホール」を作ってしまう可能性があります。ということは、まだこれからも最低20~30年間ほどは紫外線を浴びやすい状況となっているのです。



3 日焼け・紫外線対策
今年これで予防!
日焼け対策・紫外線対策

紫外線に関してのお話しは巻頭記事におまかせして、ここではその対策として有効なグッズを中心にご案内します。
●日焼け対策・紫外線対策の最新グッズ
紫外線防止の効果をランクで区分したものが、一部の化粧品や衣料に単位表示されています。この紫外線の効果は対UVAがPA+という単位で、UVBはSPFという値で表示されています。こうした効果を表示した紫外線対策の化



〈ネックカバー〉化粧品では守れない首もとの日焼けを防ぐと共に、首筋を直射日光から守るためのもの。紫外線防止加工の繊維使用。[商品名「クールマックスUVネックカバー」、発売元:(株)大和ネットサービス]

粧品等を利用することも一手ですが、帽子や日傘と衣料の工夫でもある程度十分に対策ができます。

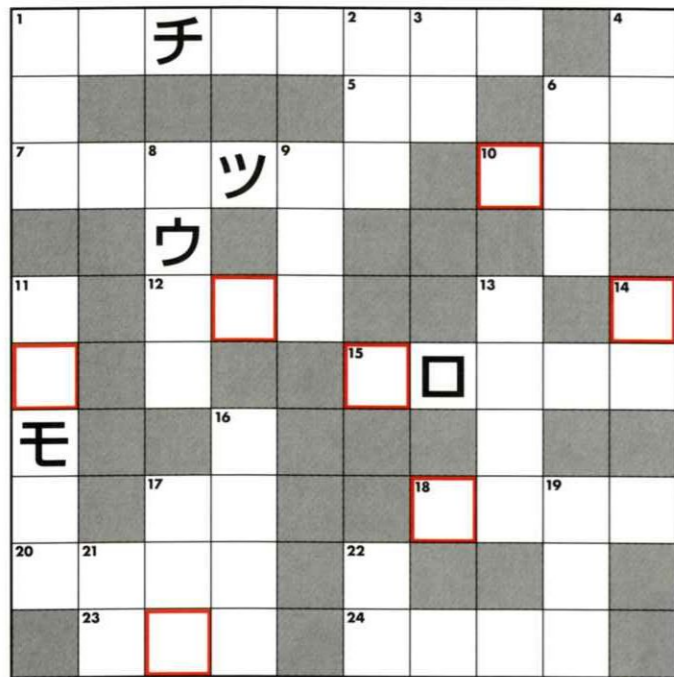


夜間の飲食や暴飲暴食を避けましょう。
②規則正しい生活を
夜更かしを避けて、十分な睡眠時間を確保しましょう。適度な運動で汗をかき、血行促進をしましょう。ただし、運動後に汗で失われたミネラル分を補給する必要があります。
併せて、「冷房病」にも注意が必要です。
③快眠のための工夫を
夏はなかなか寝付かれずに、睡眠不足となる場合もあります。そこで、快眠のためにはちょっとした工夫も必要。
室内は月明かり程度の暗さ(30ルクス)以下にしましょう。精神的に落ち着くとともに、メ

ラトニンという睡眠を促すホルモンの分泌が進みます。
自分の体型にあった枕は快眠のためには大切です。枕を使用しているときの後頭部から背骨にかけてのラインが、普通に直立している時と同様な自然なカーブとなっているれば、ジャストフィット。枕のフィッターがいる寝具店もありますので、枕選びを相談してみましょう。
夏の高い室温は快眠の妨げになります。就寝前にはエアコンで25度前後の室温に設定しておきましょう。就寝時には、90分程度タイマーで運転するように設定しておくと、寝冷えも防げます。

My Hospital Crossword

マイ・ホスピタルクロスワード



問題

「ヨコのカギ」と「タテのカギ」のクロスワードを解いてから、赤枠に入る文字を並べ替えると答え(7文字)が表れます。

ヨコのカギ

1. 去年の夏は猛暑。炎天下が続いたためこの症状で病院に運ばれる人多数!
5. 注意一秒〇〇一生。
6. 「もう若くないんだから日焼けしたら〇〇になっちゃうよ」
7. 男性特有の悪性腫瘍は〇〇〇〇〇〇癌。
10. 〇〇痔、切れ痔、脱痔、痔瘻。
12. 手術には欠かせません。全身〇〇〇、部分〇〇〇。
15. 胃・十二指腸潰瘍の原因と言われているヘリコバクター〇〇〇〇〇。
17. レバー、ほうれん草などに多く含まれるのは〇〇〇〇。
18. ヨコ1にならないように水分〇〇〇〇をしっかりと。
20. ヒップヒッパー、ヒップヒッパー、〇〇〇〇法。
23. くらくらくしたり、ぐるぐる回ったりというような感じ。
24. 女性に多い病気です。ヨコ17を摂りましょう。

タテのカギ

1. 背中が丸く曲がり、首が前に出た状態。
2. 学生は毎回この時期は、徹夜ですね。
3. 古代インドで広く行われ、現代では心身の健康法としても応用されている行法。
4. 猫や犬などのペットに寄生する小さな虫。
6. 〇〇〇を燃やしてダイエットだ!
8. 関節、骨、筋肉のこわばりや痛みなどを症状とする病気は?
9. 「WHO」とは〇〇〇保健機構。
11. 食中毒の三大原因菌です。大腸菌、腸炎ビブリオ菌、〇〇〇〇〇菌。
13. 食材の焼き方の一つで、甘みのあるタレを塗りながら焼く方法。
14. 風邪の症状です。咳、のど、〇〇、鼻水。
16. 白血病の治療です。〇〇〇〇移植。
17. 「今回の医療講座の〇〇〇〇は、糖尿病についてです。」
19. 外傷や手術で出血量が多いときに行います。
21. 遠足で歩きすぎて、足に〇〇ができる。
22. しびれて感覚がなくなることです。

クロスワードプレゼントコーナー

応募方法/官製はがきに、答え(7文字)と郵便番号・住所・氏名・電話番号を明記のうえ、ご投函ください。本誌の記事に対するご感想などをお聞かせいただければ今後の企画編集に役立てたいと思います。

応募締切/2005年7月25日(当日消印有効)

宛先/〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2 新丸の内センタービルディング11F (株)アイセルネットワークス「マイ・ホスピタル編集部」プレゼント係

商品/伊藤園「お〜いお茶」1ケース(500ml/24本入)を3名様にお送りします。

発表/厳正な抽選の上、当選者を決定します。発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。商品の発送は8月上旬を予定しています。正解は次号に掲載します。



※ご記入いただきました個人情報は、商品をお届けするため、またお届けに必要な情報の確認等のために利用し、その他の目的では利用いたしません。はがき及びデータは抽選に漏れた方のものは抽選後ただちに断裁・消去し、当選された方のものは6カ月を越えて保有することはありません。

マイ・ホスピタル VOL.1/'05/SUMMER

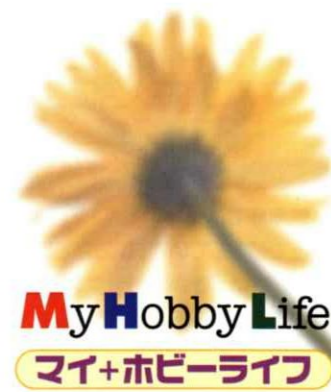
発行日 2005年6月25日
 発行所 株式会社 アイセルネットワークス
 マイ・ホスピタル編集部
 〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-6-2
 新丸の内センタービルディング11F
 発行人 渡辺 智
 編集人 最知 浩一
 編集長 中沢 武之
 編集スタッフ 伊藤 久美、郡司 珠子
 渡辺 眞紀、ステイブン ナイト
 コピーライター 野村 文男

フォトグラファー 佐久間 哲男
 アートディレクター 山田 博司
 編集協力 株式会社スパイスリレーションズ
 協力 板橋中央総合病院グループ本部事務局
 印刷 株式会社ブリックス
 Printed in JAPAN
 ●お問い合わせ先
 マイ・ホスピタル編集部
 Tel.:03-5220-5400 Fax.:03-5220-3930
 E-mail:myhospital@i-cell.co.jp

予告

VOL.2/'05/AUTUMN

「マイ・ホスピタル」
 第2号は9月下旬発行予定です。



My Hobby Life
 マイ+ホビーライフ

vol.1

“ガーデニング”
 花から元気がもらえる…
 そう思うんです。



鶴瀬病院 院長
 当銀 正幸 医師

小学校三年の時に、新潟市から東京の板橋区に引っ越してきました。当時のボクは病気がちで体が弱く、そのせいか、子どもの頃から植物が好きだったです。平成二年にこの鶴瀬病院の院長として赴任した時は、病院内にミドリがなく、これは患者さんにも良くないぞと思ってました。だから七年前の病院増築の際に、三階の食堂・談話室の隣りにガーデニングのできるテラスを設けたんです。

風除けのために、まわりをガラス貼りにし、水やりのために水道を延長しました。床には人工芝を植えました。車イスの方でも間近で花を観賞してもらおうと思ってね。以前働いていた板橋中央総合病院では屋上にガーデニングできる場所があったんですが、そこは風除けもなく、排水の問題などで悩んだんです。その経験が活きましたね。

ひとりでガーデニング

最初の二年間はこのテラスをボク一人でガーデニングしてました。最初の頃は手間のかかる花ばかり植えてしまっ、手入れが大変でした。菊の大鉢もあつたんです。雨除けのために屋根まで作ってね。菊は虫が付くし、とつても手間がかかるんです。だから今は



3階テラスには季節の花々が咲きそろう。

5月末の土曜日にスタッフと植え替えした。

育ててない、その時の屋根は洗濯機用として活躍しています(笑)。

二年ぐらい前から、理解あるスタッフに手伝ってもらっています。最近是一年に二回、五月と十一月頃に植え替えしています。なるべく手間のかからない品種を選んでね(笑)。五月には、雨や暑さに強いサファイニア、ベチユニアなんかを植えます。この花は春から秋頃まで咲き続ける、とつても栽培しやすい品種なんです。色も白・ピンク・青・紫・しましまと、色々楽しめます。

小さなヒマワリに似ているルドベキアも植えてます。日本では雑種扱いされてるけど、ボクが一番好きな花かもしれない。ガーデニングの常識としては、白やピンクの花で固めた庭にきつい黄色が入るのは野暮なんです。黄色は元気があるでしょ。患者さんにも元気を与えてくれるんじゃないかと…。

十一月にはパンジー系を植えます。色が豊富だしね。春の花だと思ってる人も多いけど、秋から春にかけて楽しめるんです。患者さんにはいつも花を楽しんでもらいたいしね。

植え替えの手間は減ったけど、毎日、水やりはしなければいけません。でも負担にはなりません。花が好きだし、手伝ってくれるスタッフにも恵まれてるし、なによりボク自身、朝六時には出勤してるからね(笑)。

医療法人財団明理会 鶴瀬病院 埼玉県富士見市羽沢2-11-14

※このコーナーはイムスグループの病院スタッフにご自分の趣味を語っていただく持ち回りのコーナーです。