

マイ・ホスピタル

いとうまい子の「マイ・ペットすとーりい」連載開始

疲れを癒すバスグッズ

前立腺がんの新治療法
「HIFU」

ウイルス性肝炎の最新治療
ペグインターフェロンと
リバビリン併用の治療法とは?



VOL.2
'05/AUTUMN
無料

マイ・ホスピタル Vol.2 2005 Autumn (第2号) 発行: 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 ☎ 03-5220-5400

開院50周年記念

「あったらいいな こんな病院」 論文・アイデア大募集!

2006年3月に開院50周年を迎える板橋中央総合病院は、「愛し愛される病院」を基本理念として、開院以来、一貫して地域医療の充実と地域住民との密着した医療を心がけてまいりました。私たちは、皆様の信頼に今後ともおこたえすべく、より「愛し・愛される病院」を目指して、50周年記念事業としてグループ内外(一般・職員)より広く論文を募集いたします。

一般の部

「これからの病院はこうあって欲しい」、「こんな病院があったらいいのに!」などテーマは自由に設定していただいて結構です。また、医療制度や医療改革などの提言でも構いません。

1. 募集資格

【一般の部】は、特に制限はありません。どなたでも応募いただけます。
【職員の部】については、IMSグループに属する職員及びご家族(個人・共同・職場グループでも結構です)

2. 表彰

【一般の部】 最優秀賞 : 50万円
優秀賞 : 30万円
入賞 : 10万円(2名)
【職員の部】 最優秀賞 : 50万円
優秀賞 : 30万円
入賞 : 10万円(2名)

○ 選考委員会で選考のうえ、上記賞金と表彰状を授与いたします。

3. 選考委員会

【一般の部】へご応募いただいた論文は、病院内外から委嘱された選考委員が選考いたします。

<選考委員>(50首順)

川淵孝一氏(東京医科歯科大学教授)
長野祐也氏(元衆議院議員、政治評論家)
中村 哲也(板橋中央総合病院グループ理事長)

【職員の部】へご応募いただいた論文は、一般の部とは別に本部事務局において選考します。

職員の部

—— テーマ ——

「IMSグループへの期待とこれからの病院経営」
今後の50年を展望し、職員の目からみた対職場・对患者・対地域への提言、及び患者サービス、研究論文等、より深く地域に根ざすため、より拓かれた病院になるための視点でお書きください。

4. 結果発表と論文発表

結果発表は、2006年2月4日(土)実施の50周年記念式典において表彰式を執り行います。表彰対象者へは、2005年11月1日発送の郵便にて通知いたします。なお、採用された論文は、「プラザイムス」、「くたかけ」、「マイ・ホスピタル」及び各種グループホームページ等に掲載、発表いたします。また、ご応募いただいた論文は、「これからの病院づくり」のための資料として事務局にて保管し、返却はいたしません。

5. 応募方法

400字詰原稿用紙10枚以内。ワープロ・パソコンによる原稿の場合はA4判用紙を使用し、4000字以内。図表などを用いても可(枚数には含まれない)。本文の前に表紙をつけ、「一般の部」「職員の部」の別、題名、著者名(グループ名)、職業、年齢、性別、連絡先(〒住所、電話番号)を明記し、ご応募ください。その他、詳細はホームページでご確認ください。

応募期限:

2005年10月15日(土)消印有効

※「マイ・ホスピタル」の発行日の都合により、「マイ・ホスピタル」読者に限り9月15日の締め切りを1ヶ月延長いたします。

論文応募先:

「あったらいいな こんな病院 論文・アイデア募集」事務局宛

応募方法:

郵便、もしくは宅配便に限りです。

※ファックスやEメールでの応募、及び病院窓口では受付しておりませんので、ご注意ください。

6. 応募・問合せ先

「あったらいいな こんな病院論文・アイデア募集」事務局

〒100-005 東京都千代田区丸の内1丁目6番2号 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 気付

TEL : 03-5220-5405 (平日10:00~13:00 / 14:00~17:00)

 板橋中央総合病院グループ

●詳しくはホームページをご覧ください。 [ホームページ](http://www.ims.gr.jp/ims50/) <http://www.ims.gr.jp/ims50/>

※ FAXやEメールによる応募及び病院窓口での応募は受付しておりませんのでご注意ください。

肝臓ガンの原因・C型肝炎を根治する ペグインターフェロン・リバビリン併用療法

ウイルス性肝炎が治る病気になった!

「沈黙の臓器」といわれる肝臓。なぜか、病気になっても痛みを訴えない不思議な臓器です。それだけに、異変に気がつくのが遅く、手遅れになるケースが多い、といわれています。いま、この寡黙な臓器にガンが多発し、その勢いを強めている、として、厚生労働省と日本肝臓学会が「肝臓ガン撲滅運動」を展開しています。

肝臓ガンは、意外に身近な存在です。しかし、きちんとした知識を持って、むやみに恐れることはありません。原因と対策を見てみましょう。

新松戸中央総合病院
消化器肝臓科部長
島田 紀朋 医師



肝臓は体の右上腹部にあり、人体の臓器としては一番大きくて、重さは成人男子で1.2〜1.6キログラムほど。その代表的な働きは、「代謝」「解毒」「胆汁分泌」ですが、大変な働きで、細かいものまで入れると、その機能は500種類以上にもおよぶといえます。

また、肝臓は自己再生能力が高く、75〜80%を切り取っても、約4カ月後には元の大きさと機能を回復します。この大切な臓器・肝臓に、近年、ガンが多発しています。2001年には約3万5千人が死亡し、ガンによる死亡原因では男性で3位、女性で5位を占めるほどです。増え続ける肝臓ガンにどう対応したらいいのか、新松戸中央総合病院・消化器肝臓科部長の島田紀朋先生にお話を伺いました。

●放置すると肝硬変、ガンに進むC型肝炎

肝臓の病気にはどんな病気があるのですか？

先生 原因別では、「ウイルス性」「薬剤性」「アルコール性」「自己免疫性」「先天性」などの種類があります。これらの肝臓病のうち、肝臓ガンにまで進むのは、その9割がウイルス性であり、肝臓ガン全体の8割を占めるC型肝炎であることがわかっています。

だから「肝臓ガン撲滅」のためには、原因の8割を占めるこのC型肝炎を早期に治療して、ガンへと進むのを抑制することが大切なのです。ですから「肝臓ガン撲滅運動」は、実はC型肝炎対策、といってもいいでしょうね。

■C型肝炎はどんな病気ですか？

先生 肝炎を起こすウイルス（C型肝炎ウイルス）の感染によって、細胞が壊れていく病気で、初期にはほとんど症状がないため放置されがちで、無治療の場合、60〜80%が慢性化し、10〜20年で慢性肝炎に、20〜30年で肝硬変へと進みます。肝硬変になると年間8%の割合で肝臓ガンになります。つまり10年間で8割の患者さんが肝臓ガンになってしまうのです。

肝臓は自己再生力強いといいますが…



アトムの名は甥っ子が命名しました。

こんにちは。いとうまい子です。今号からシリーズでペットにまつわるエッセイを書かせていただくことになりました。わが家では猫3匹と犬1匹を飼っています。でも今回は、今はもういない「アトム」についてお話しします。

アトムは兄一家が飼っていたオスのゴールデンレトリバーで、兄嫁が出産するため、わたしが預かることになりました。わたしが30歳、アトムは生後半のやんちゃな時です。それはもうカワイクてカワイクで、ちょうど、歯が生え替わるところで、歯を抜いてあげたのもいい思い出です。大型犬は小さい時のしつけが大切。オイタをした時にはアトムの耳にガブリと噛みつきました。これは効果バツグン。以降「お耳ガブリだよ!」というだけでオイタをしなくなりました。

実はこの頃、わたしにとってはとてもツライ時期だったのです。ドラマの現場で「役の年齢とイメージが合わない」と言われ、わたしはこの童顔をなんとかしようとして、パーマをかけたり、化粧を濃くしたり、着るものを変えたりと、悪戦苦闘。ところが、もがけばもがくほど深みにはまってしまい、本当の自分がまったくわからなくなって、3年間も悩みました。

そんな時に、わが家にアトムがやってきたのです。その飾らない存在感。生きているだけでこんなにステキ。わたしはアトムと過ごすうちに「自然体」でいることができるようになってきました。髪を切り、お化粧もやめ「自分らしく生きる」ことにしたのです。するとお仕事も順調にまわりはじめました。まさにアトムがわたしの人生を変えたのです。

その後、アトムは兄の家には返さず、わが家の一員となりました（返すことなどできるわけありません、アトムも帰るのをいやがったし…なんて）。わたしが風邪で熱を出し、ベッドにふせっている時も首だけちょこんとベッドに載せて、ずっと見守ってくれました。母とケンカしている時も静かに見ているだけ。長期ロケですと家を空けていても、帰ってくるわたしの足音を聞き分けて玄関で待っていてくれます。

ある日、大阪のレギュラー番組のために東京駅までタクシーで行きました。途中、コンビニの前で、母と散歩しているアトムと目があいました。タクシーの中から振り返ると、アトムはジッとわたしの方を見続けていました…。その姿が最期でした。

次の日、収録後に兄からアトムの死を知らされました。散歩から帰ったあと、横になったまま、起きてこなかったそうです。心臓発作というのか、突然死ですね。アトムも目が覚めたら天国にいた…という感じだったのでは。9歳7カ月の命でした。突然の死に、帰りの新幹線の中では、嗚咽が抑えられず、デッキで大泣きしてしまいました。

もうペットを飼うことはないだろうと思っていたのですが…この続きはまた次号で。

◎いとうまい子 プロフィール

1982年、第1回ミス・マガジンのグランプリを受賞し芸能界入り。1983年、伊藤麻衣子名で「微熱かな」でレコードデビュー。同年、ドラマ「高校聖夫婦」に出演。「その細き道」「不良少女とよばれて」「帰郷候補生物話」等のドラマに多数出演。映画・舞台の他、「いきなり! 黄金伝説」「なるトモ!」などのバラエティ番組でも活躍中。

いとうまい子の マイ・ペット すこーりい



〈第1回〉



先生 そうですね。でも、肝硬変になると、肝臓の細胞が変性・破壊されて線維化し、線維化が進行した肝細胞は自己再生力が非常に乏しくなります。線維化し、壊死炎症が持続した肝細胞は高率でガンになります。恐ろしいのは、こうした進行中に、痛みや自覚症状がないことです。気がつかないうちに、病状がどんどん進行していくことですね。肝臓はウイルスには全く無抵抗で、増殖を止めることはありません。必ず慢性化し徐々に進行します。

●C型肝炎ウイルスは血液を介して感染

先生 ウイルスの感染源は何ですか？
先生 血液です。ウイルスに感染している血液が健康な人の血液に入ることによって感染します。空気が飲食物による感染はありません。実はC型肝炎は、1989年に発見された比較的新しい病気です。そのため、それ以前に学校や職場などでの集団的予防注射（注射針の使い回し）や、輸血や血液製剤などにより、多くの人が知らずに感染しました。

●どのくらいの人が感染したのでしょうか？

先生 現在、本邦にはC型肝炎ウイルスのキャリア（保因者）は200万人いるといわれています。しかし、医療機関で何らかの治療を受けている人は60万人ほどに過ぎず、キャリアと呼ばれる人の多くが、C型肝炎ウイルスの感染者であることを自覚していません。放っておけば、自覚症状のないまま200万人の人にガンの危険性が迫る！ということですよ。
対策はないのですか？

イルスを除去します。

先生 インターフェロン注射単独の治療よりも、飲み薬のリバピリンを併用する方が効果が高いことがわかり、この併用療法は、いまでは世界中で肝炎の標準治療となっています。

●効果はどの程度、アップしたのですか？

先生 血液中の濃度が半分になる時間、つまり血中半減期は、通常のインターフェロンの8.5時間に対し、ペグインターフェロンは約90時間になります。

以前は、継続的にウイルスを排除するために、週3回のインターフェロン注射が必要でしたが、この長時間効果が持続するペグインターフェロンでは、週1回の注射で効果のある血中濃度を保つことができ、効果が持続します。

最も難治性のC型肝炎は、1b型（本邦のC型肝炎キャリアの70%が1b型です）で高ウイルス量の患者さんです。従来の6ヵ月通常のインターフェロンでは2〜5%程度のウイルス排除率でしたが、ペグインターフェロンの1年間投与でその効果は17〜20%程度まで上昇しました。さらに、ペグインターフェロンと

先生 2002年から厚生労働省は、市町村の住民健診に、肝炎ウイルスの検診を加えました。これにより多数の感染者が発見され、早期の治療でガンが抑制されるはずですよ。

●「抑える」から「治す」へ

先生 肝臓の病気は不治の病といいますが、先生 ウイルス性肝炎による肝臓ガンでは、病変部を切除しても、ウイルスが存在する限り、ガンは何度でも再発します。また、1989年のC型肝炎の発見以降も、ウイルス除去のための効果的な薬がなく、その進行を抑制することと精いっぱいでした。このため、不治の病などといわれたのでしょうか？

先生 かつての週3回、6ヵ月間の治療から、週1回、1年間になったペグインターフェロン・リバピリン併用治療は、患者さんの負担は軽くなりました。一方医師の判断能力によって治療成績が全く変わってきました。治療期間中は、

回の注射、ということとを限度とし、それで効果のない場合は他の治療法に変えていました。

●6ヵ月間の治療成績はどんな結果でしたか？

先生 ウイルスが排除（治癒）される患者さんは全体で約20〜25%程度でした。決して治療成績は高いものではありませんでしたが、肝炎ウイルスの根治ないしは抑制を目的とした唯一の治療薬として画期的意義を持つ治療法でした。インターフェロン療法は、1992年より保険診療が可能となり、広く普及しました。

先生 ウイルスを大きく上回る治療成績を挙げているのが、新しく登場したペグインターフェロンとリバピリンの併用療法です。

先生 ペグ（PEG）とは、ポリエチレングリコールのことで、これをインターフェロンと結合させたものをペグインターフェロンといえます。従来のインターフェロンとの違いは、PEGを結合させることで分子量が大きくなり、インターフェロンの吸収がゆっくりとなり、また体外へ排除されるのも遅くなります。そのため、体内に留まる時間が長くなるので、インターフェロンの効果が長く持続する、というわけです。併用するリバピリンは、もともと抗ウイルス薬の飲み薬であり、その作用はウイルスを攻撃するというより、むしろ免疫を活性化することによりペグインターフェロンの作用を増強し、ウ

先生 インターフェロンは、免疫に深く関わるサイトカインの一種で、ウイルスが体内に侵入すると、白血球系の細胞がそれに対抗して分泌する、一種の自己防衛の強力な武器で、人間が本来体内に持っている物質です。しかし、C型肝炎ウイルスを除去するには、通常の量ではとても間に合わないのです。体外から何百万倍もの量を注射して、ウイルスを除去しようというのがインターフェロン療法です。

先生 そんなに大量に注入して大丈夫なんですか？

先生 かつてのインターフェロン療法は、副作用が強くて、そのため24週間（約6ヵ月間）週3回で治療が認められました。

先生 インターフェロンは副作用が強いということでしたが…

先生 ペグインターフェロンとリバピリンの併用療法では、通常のインターフェロンに比べ、副作用の発生頻度、程度が低いといわれています。従来患者さんを悩ましていた発熱・頭痛・筋肉痛・関節痛・倦怠感・食欲不振等の副作用はほとんどなくなっています。

先生 とはいえ、血液中にインターフェロンが留まる時間が格段に長くなるわけですから、血球に対する影響は強くなります。

先生 血小板や白血球の減少がやや強いことや、リバピリンの副作用で赤血球系の減少、つまり貧血を起こすことがあります。そのため、ペグインターフェロン・リバピリン併用療法の開始後8週間は、1週間に1回の血液検査をするよう厚生労働省から指示されています。

先生 絶えず血液の状況を診ながらの治療になりますね。

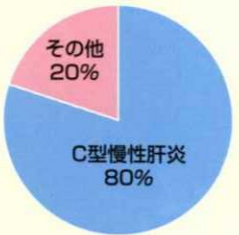
先生 かつての週3回、6ヵ月間の治療から、週1回、1年間になったペグインターフェロン・リバピリン併用治療は、患者さんの負担は軽くなりました。一方医師の判断能力によって治療成績が全く変わってきました。治療期間中は、

●専門医に診てもらってください

先生 インターネット上で、「日本肝臓学会」のホームページへアクセスすると、市町村別病院名と肝臓の専門医の名前がわかります。お住まいの近くの専門医を探してみてください。まずは、健診を積極的に受けて、疑わしい時は専門医に相談し、ガンへと進行する前に、インターフェロン治療でウイルスを駆除する、これが肝臓ガン撲滅のポイントですね。ありがとうございました。

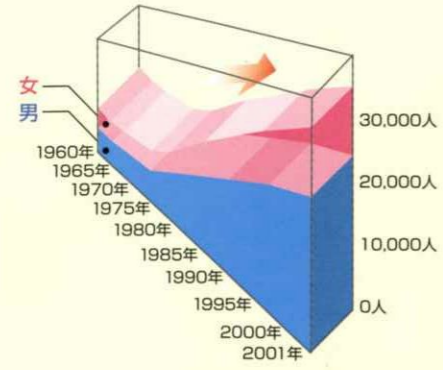


◎肝ガンの原因



【国民衛生の動向、2003より】

◎肝ガン死亡率の推移



先生 インターフェロン療法は、もともと抗ウイルス薬の飲み薬であり、その作用はウイルスを攻撃するというより、むしろ免疫を活性化することによりペグインターフェロンの作用を増強し、ウ



(社)日本肝臓学会 ホームページ: http://www.jsh.or.jp/

治療の前後に血液検査を行い、血球系の数に合わせてペグインターフェロンやリバピリンの量を調整します。また、患者さんの年齢や体重、合併症などでもペグインターフェロンやリバピリンの量は変化します。患者さん一人ひとりの状態に合わせて、まさに「オーダーメイド医療」が必要になってきています。ですから、ぜひ肝臓の専門医に診てもらおうようにしてください。ウイルスを肝臓から排除し、根治できるペグインターフェロンの効果を十分に発揮させる、訓練を積んだ経験豊富な専門医に相談し、診てもらおうようにしてほしいですね。

先生 インターネット上で、「日本肝臓学会」のホームページへアクセスすると、市町村別病院名と肝臓の専門医の名前がわかります。お住まいの近くの専門医を探してみてください。

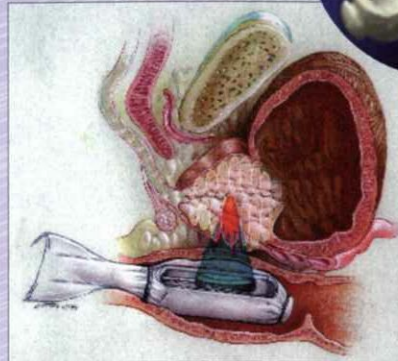
先生 まずは、健診を積極的に受けて、疑わしい時は専門医に相談し、ガンへと進行する前に、インターフェロン治療でウイルスを駆除する、これが肝臓ガン撲滅のポイントですね。ありがとうございました。



プローブ(センサー付超音波発生装置)



超音波照射の原理



治療概念図(イラスト)
直腸からガンを狙い撃ち



HIFU治療の実際(装置セットは、シンプル)



HIFUの装置セット



HIFU画面

イムス・メディカル **NOW!**
IMS MEDICAL

メスを使わないで前立腺ガンを除去 超音波でガンを焼灼するHIFU(ハイフ)



大和病院泌尿器科HIFU担当医
谷口 淳 医師

●前立腺ガンを切らずに治すHIFU

最新の前立腺ガン治療HIFUがいま、医療界で注目を集めています。正式名称は「高密度焦点式超音波治療」(High Intensity Focused Ultrasound)、「略称「ハイフ」」。メスを使うことなく、したがって体のどこも切り開くことなく、ピンポイントで体内のガン細胞だけを高温で焼灼(破壊)。そして、入院期間も3泊4日と短期間で済み、体への負担が大変少ない手術法です。

わが国でもすでに大学病院や公立病院を初め20数病院が導入。そんなHIFUを、都内民間病院で始めて導入し、すでに19例の臨床実績を上げている大和病院(東京都板橋区本町)で、担当医の谷口淳先生にお話を伺いました。

●急増している前立腺ガン…

「天皇陛下が2003年に手術を受けられて以来、前立腺ガンは、広く話題になりましたがかつては欧米に比べ、日本では罹患率・死亡率とも比較的低位のガンでした。それが、食生活

◎HIFU治療の利点

- ①身体に傷がつかない(出血がない)。
- ②治療中に出血がなく、手術治療に較べて安全。
- ③入院日数が短い(3泊4日)。
- ④日常生活に早く戻れる。
- ⑤繰り返しの治療が可能。
- ⑥他の治療法による再発例の治療も可能。

●超音波を熱に換えてガンを狙い撃ち!

まず、HIFUの原理を紹介しましょう。たとえば、レンズを使い、紙の上で太陽光線の焦点を結ばせると、焦点のみが高温になり発火します。この原理のように、強力超音波をガン病巣に向けて照射すると、収束された超音波が振動エネルギーとなり、これが熱に変換することで、極点では80〜90℃になり、ガン病巣が焼灼されます(ガン細胞は70度で死滅)。

具体的にその方法を紹介します。前述のように前立腺は、一部隣接しているほど直腸に近いので、直腸にプローブ(超音波発生器)を挿入し、そこからガンに向けて、コンピュータ制御によりピンポイントで超音波を照射。このプローブのセンサーにより、正確に前立腺の位置を特定し、モニターで確認しながら、前立腺全体に超音波を照射していきます。

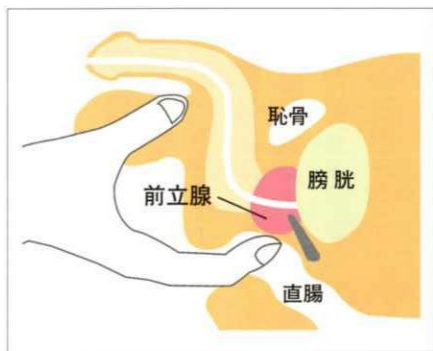
HIFUの優れた点は、こうした治療が繰り返し受けられることです。

●入院は4日、退院翌日には社会復帰

従来の前立腺ガンでは、手術療法、放射線療法、ホルモン療法等が行われてきましたが、いずれも、治療期間が長く、身体に対する負担、副作用、合併症などの問題がありました。しかし、HIFUなら、それらの問題をほとんどクリアします。

手術療法の全摘出手術と比較してみましよう。全摘出はガンを含む前立腺を除去し、膀胱と尿道を繋ぐ手術です。生殖能力はなくなります。

の欧米化、社会の本格的な高齢化とともに、近年急激に増加しています。死亡者数は2015年には2000年の2倍以上、さらに、この予測をもっと上回るであろうという研究者もいます。この死亡率増加率は、すべてのガンの中で最も高い、つまり今後最も増え方の激しいガンなのです」(谷口医師)



●早期発見が容易になった!

前立腺は、男性固有の器官で、膀胱の出口、尿道の始まりの部分を取り囲んでいて、大きさは、クルミ大ほど。精液の一部である前立腺液を分泌する臓器です。一部が直腸に接しているため、直腸の壁越しに指で触れることができず、進行が大変遅く、たった一つのガン細胞が発生してから、前立腺ガンとして発症するまでに40年もかかります。そのため、前立腺ガンの発症は、50歳代から急速に増え、平均年齢が70歳代という、高齢者に多いのが特徴です。

近年、PSA検査(PSA参照)の普及により、転移のない前立腺内部に局限した初期ガンの早期発見が急増しています。そして、HIFUは、この限局したガンに大変有効な治療法なのです。

そして、準備・手術・術後処置で、約3〜4週間の入院が必要です。

これに対しHIFUの入院期間は、事前準備・手術・術後処置を含め3泊4日! 手術は、およそ3時間で終了します。手術時には、全身麻酔、または腰椎麻酔をしますが、これは前立腺組織をピンポイントで狙い撃ちできるよう、患者さんが体を動かさないようにするためです。なお、術後約2週間は尿道にカテーテルを留置しますが、入浴や日常生活に支障はありません。

●PSA+HIFUで早期発見・早期治療を

「PSA検査による早期発見、そして限局ガンでのHIFUによる早期治療。こうした前立腺ガンへの取り組みを、IMSグループでは、積極的に推進しています。ぜひ、積極的にPSA検査(血液)を受け、万が一ガンが発見されましたら、安心してHIFUで早期治療を受けてください。ただし、現在健康保険の適用がなく、治療は自費診療(消費税込みで84万円)です。早く保険適用となつてほしいですね」(谷口医師)

◎PSA検査

近年の発症率の急増の背景として、PSA検査による前立腺ガンの早期発見があります。PSA(Prostate Specific Antigen=前立腺特異抗原)は、前立腺の特異的なタンパク質の一種で、前立腺ガンになると大量のPSAが血液中に流れ出します。この血液中に流れ出したPSAの値を血液検査して、前立腺ガン発見の指標としています。

一般に、他のガンでは血液検査のみでの発見は難しいのですが、前立腺ガンの場合は高い精度で、簡単に、しかも初期ガンの早期発見を可能にしたのです。

イムス
ヘルシークッキング



今回の
テーマ

【コエンザイムQ10】

コエンザイムQ10は、人間の体内でも生成されますが、20歳くらいをピークに体内生成量が減り、40歳前後には急激に不足してしまう傾向があります。サプリメントで補おうという風潮がありますが、実は身近な食材にも微量ながらQ10が含まれているのです！今回は身近な食材を使ってコエンザイムQ10を摂取できるカンタン・スピードクッキングに挑戦します。

サバ缶変わりハンバーガー

エネルギー
290kcal
(1人)

材料費
¥392
(4人分)

サバはDHAやEPAだけでなく、最近話題のコエンザイムQ10も豊富。ビタミンAやビタミンEの豊富なカボチャと組み合わせ、油を使って調理するとQ10の吸収率もアップ！サバ缶は手軽なだけでなく、骨も一緒にとることができるのでカルシウムもとれるスグレモノ☆味噌煮缶を使ったシソ風味と、水煮缶を使ったチーズ風味の2種を紹介します。

作り方

シソ風味

- ①玉ねぎはみじん切りにし、ラップをして電子レンジで2分程度加熱する。
- ②①とせん切りにした大葉、軽くすりつぶした白胡椒、パン粉、小麦粉、サバ缶を合わせよく混ぜる。
- ③小判型に整え、油を引いて熱したフライパンで表面に焼き色がつくまで焼く。
- ④玉ねぎはみじん切りにし、ラップをして電子レンジで2分程度加熱する。

- ①とパン粉、小麦粉、サバ缶、ガーリックパウダー、塩・こしょうをあわせ、よく混ぜる。
- ③小判型に整え、油を引いて熱したフライパンで表面に焼き色がつくまで焼く。
- ④フライパンから取り出して表面にピザソースをぬり、ピザ用チーズをのせてオーブン（またはオーブントースター）でチーズがとけるまで焼く。

- ①カボチャをスライスする。
- ②フライパンにバターを熱してカボチャを入れて炒め、塩・こしょうで味を整える。
- ③火をとめて器に盛り、お好みで乾燥パセリをかける。



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を行う。



- 材料(シソ風味/4人分)
- サバ味噌煮缶……………1缶
 - 玉ねぎ……………1/2個
 - パン粉……………1カップ
 - 小麦粉……………大さじ2
 - 大葉……………4枚
 - 白胡椒……………大さじ2
 - 油……………大さじ1

- 材料(付け合せ/4人分)
- カボチャ……………200g
 - バター……………適宜
 - 塩・こしょう……………適宜
 - 乾燥パセリ……………適宜



POINT 1
具をよく混ぜることが大切。サバ缶があまりに水っぽい時は汁は抑えめに！



POINT 2
表面がカリッとするまで強めに焼いたほうが食感がグッド。チーズとも相性がイイ。

豆乳入り
洋風茶碗蒸し

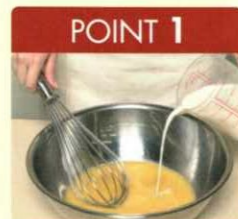
エネルギー
139kcal
(1人)

材料費
¥251
(4人分)

豆乳は牛乳と比べ低カロリーで、血中のコレステロールや中性脂肪を低下させたり、血圧を安定させる効果のあるイソフラボンやコエンザイムQ10を含みます。また大豆オリゴ糖によってビフィズス菌の働きを助け、腸内環境を整えたり、アミノ酸やビタミンも豊富なので美容にもGOOD★

作り方

- ①チキンコンソメをお湯で溶き、冷ましておく。
- ②ボールに卵を割りほぐし、①と薄口しょうゆ、豆乳を加えて泡立ないように良く混ぜる。
- ③器に②を注いで蓋をし、電子レンジ(200Wで6分)で加熱する。蒸し器の場合は初め2分程度は中火、弱火で12分程度蒸す。
- ④しめじは小房に分け、ベーコンは角切りにする。
- ⑤水を入れた鍋を火にかけてコンソメを溶かし、④とみりん、塩・こしょうで味を整え水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥加熱し終わった③の上から⑤をかけ、小口切りにしたあさつきを散らす。



POINT 1
泡立たないように注意しながら、よくかき混ぜること。泡があると、完成した時に「ス」ができてしまう。



POINT 2
水溶き片栗粉は入れる直前によく溶かしておかないと「ダマ」になる。



コエンザイムQ10のおもな働き

- 疲労回復 ●ダイエット効果も期待
- 美肌効果 ●足の冷え・むくみの解消
- 老化防止……等々

コエンザイムQ10を比較的多く含む食品

- いわし ●サバ ●牛肉 ●大豆(大豆製品)
- チーズ ●ほうれん草 ●ナッツ類

コエンザイムQ10生成には
ビタミンも必要

基本的に食事からとれるコエンザイムQ10の量はごく少量。油やビタミンEと一緒に摂ることによって吸収率がアップ！コエンザイムQ10だけを摂るのではなく、さまざまな食べ物との組み合わせを工夫することが大切です。

●材料(シソ風味/4人分)

- サバ味噌煮缶……………1缶
- 玉ねぎ……………1/2個
- パン粉……………1カップ
- 小麦粉……………大さじ2
- 大葉……………4枚
- 白胡椒……………大さじ2
- 油……………大さじ1

●材料(チーズ風味/4人分)

- サバ水煮缶……………1缶
- 玉ねぎ……………1/2個
- パン粉……………1カップ
- 小麦粉……………大さじ2
- ガーリックパウダー……………適宜
- 塩・こしょう……………適宜
- ピザソース……………適宜
- ピザ用チーズ……………適宜

●材料(付け合せ/4人分)

- カボチャ……………200g
- バター……………適宜
- 塩・こしょう……………適宜
- 乾燥パセリ……………適宜

●材料(4人分)

- 豆乳……………300ml
- 卵……………2個
- チキンコンソメ……………1個
- お湯……………100ml
- 薄口しょうゆ……………小さじ1
- しめじ……………50g
- ベーコン……………50g
- 水……………300ml
- チキンコンソメ……………1個
- みりん……………小さじ2
- 塩・こしょう……………適宜
- 片栗粉……………適宜
- あさつき……………適宜

BATH GOODS COLLECTION



7 ポータブルスピーカー

お手持ちのポータブルオーディオ機器を本製品に接続、収納するだけの簡単操作。ボリュームも調整でき、デザインも斬新。好みの音楽を聴きながら快適なバスタイムを楽しめます。[オープン価格/パイオニア(株)]



6 コエンザイムQ10石けん、αリポ酸石けん、プロポリス&ハニーソープ

サプリメントとして話題のコエンザイムQ10、αリポ酸、プロポリス。これらを混ぜて作られた石けんは、肌の細胞へ直接、取り込むことができるという、まさに「サプリメント・ソープ」ともいえる商品。[¥1,050/¥1,050/¥756/バスリエ]



9 充電式防水CDプレーヤー

通常のオーディオCDはもちろん、パソコンで作成したCD-DA/MP3/WMA形式のCD-R/RWも再生できるのでマイベストを編集して、ゆっくりお風呂を楽しんでみては? 防水性能は業界最高水準なのでシャワーが直接かかっても安心です。[¥21,000/ツインバード工業(株)]



8 す〜ごらく枕

読者プレゼント

バスタブの縁に取り付けて「リラックス枕」として使用すれば、首筋が心地よく支えられ、ゆったりと入浴を楽しむことができます。また、回転させると首筋にほどよい刺激が得られ、肩こり解消にも効果的な「指圧枕」としての機能も。[¥1,764/富士和産業(株)]

10 STYLE bossa collection「スタイル・ライト」・「スタイル・メロー」

TV、CM、FMで一度は聴いた事のある名曲を心地よいボッサアレンジでカバーした最高のリスニングCD。お風呂でのリラックスタイムに最適です。[¥2,200/(株)ミトラス・アンド・モーリス]



5 イオニックCシャワー

シャワーヘッドをこの商品に交換するだけで、内蔵のカートリッジから溶出するビタミンCが、水道水の塩素を除去しながらマイナスイオンを発生します。ヘアケアとスキンケアのために、さらにはマイナスイオンのリラックス効果が生まれます。[¥11,550/(株)アラミック]



4 バスコソ

読者プレゼント

おがくずや米ぬかに体を埋める酵素風呂が体によいと静かなブーム。ただし、日常的には利用できないので、この商品がその効果を代替。浴槽に入れておくだけで、体を芯から温め、湯冷め・湯疲れがなく、ぐっすりおやすみになります。(医薬部外品) [¥1,575/大高酵素(株)]

3 クリスタル・バスソルト

数百万年前のヒマラヤ天然岩塩からできたソルトクリスタルを細かく砕いたバスソルトです。浴槽に適量入れると、有効成分が温浴効果を高め、血行をよくし、新陳代謝を活発にします。豊富なミネラル成分がお肌にうるおいを与えます。[¥1,575/ソルトクリスタルランプ]



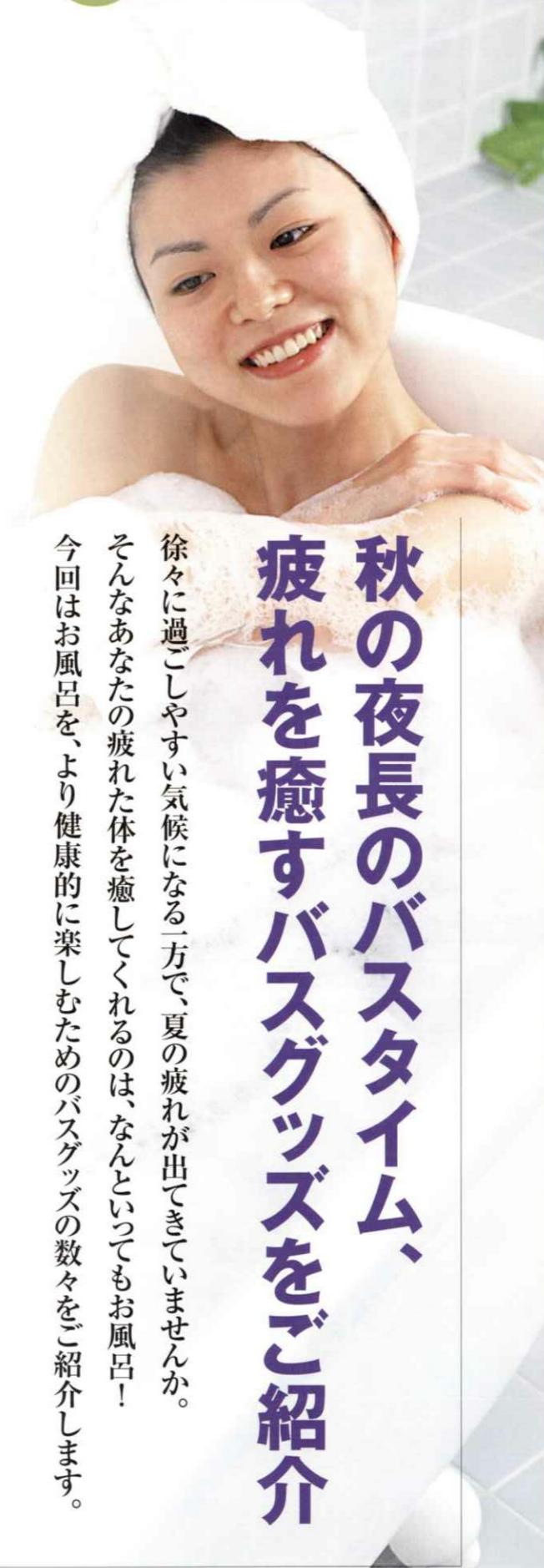
2 湯々美滴(ゆうゆうびてき)

身体にやさしいといわれる日本酒を低アルコールにしたもので、身体の外側から温めてくれるお酒です。「お風呂に入ると保温効果が長持ちする」「肌がスベスベになったような気がする」と評判の浴用日本酒。[350ml ¥400/末廣酒造(株)]

1 ゲルマニウム温浴セラミックス

①「ゲルマニウム」電子による温暖化効果、②内側から暖める「遠赤外線」の効果、③微弱な放射線により体を活性化する「ホルミシス効果」、を持つ3種の高機能セラミックスのブレンド。専用ネットに入れて浴槽へ。[¥9,800/(株)ナチュラル・プランツ]

健康ナビゲーター 疲れを癒すバスグッズ



秋の夜長のバスタイム、疲れを癒すバスグッズをぜひ紹介
徐々に過ごしやすい気候になる一方で、夏の疲れが出てきていませんか。そんなあなたの疲れた体を癒してくれるのは、なんといつでもお風呂! 今回はお風呂を、より健康的に楽しむためのバスグッズの数々をご紹介します。

ご病気の方や体に障害をお持ちの方は通常の入浴がままならないこともあるかと思いますが、そこでオススメなのが足浴。その名の通り、足だけを温水に浸します。静岡福祉大学の糸沢氏は足浴が入浴の替わりになることを研究で明らかにしています。欧米人にとってこの方法はなじみ深いもので、アロマオイルを入れたお湯を使用することもありますが、アロマオイルはくるぶし程度を浸しますが、健康な方は深めのバケツで膝下まで浸しても結構です。いずれにしても、全身を温める効果が十分あります。



足浴でも十分?

BATH GOODS COLLECTION

18 カヌス・ベビーギフトセット

読者プレゼント

母乳が一番近いといわれるヤギミルクを使用。石けん2個、ボディウォッシュ、シャンプー（目に入っても痛くない低刺激性）、ローション、ノンアルコール幼児用おしり拭きなどをセットしたベビー用ギフトセット（フェイスタオル、人形付）。
[¥10,500/（株）アスラ ヴィタール・ジャパン]



16 バスバレット スペシャル

バスタブに沈めて使うバスライト。光がグラデーションでゆっくり変化し、好きな色で固定することも可能。カバーを外せば、また違った雰囲気の光も楽しめます。お子さまやお孫さんなど、家族で一緒に入るお風呂を鮮やかに彩ります。
[¥4,998/（株）パンプレスト ライフクリエイティブディビジョン]

17 バスシェイパー

座ってバランスをとるだけで、骨格のズレやゆがみを補整し、太りにくい身体へ近づけるお風呂用シェイプアップグッズ。お風呂の中は浮力がつくので身体に余分な負担がかからず、効率よく運動できます。
[¥7,140/（株）ドリーム]



19 ローズガーデンバス

読者プレゼント

バラの花いっぱいバスタイムは、まるで憧れのリゾートにでも出かけた気分。バラの香りとアロマキャンドルの淡い光に心も体もウツリです。一度はやってみたい至極のひとときを味わいませんか？
[¥10,500~/（株）アクト・ワン]



シャンプーの歴史

あなたは毎日、洗髪しますか。日本での洗髪の習慣は江戸時代では月1回程度のものでした。それも卵白・灰汁・茶・椿油などを使用してました。明治10年ころには粉石けんが洗髪に使用されるようになりましたが、現在使用されているような液状の石けんが登場するのは昭和5年にライオン油脂（現在のライオン株式会社）が発売したものが最初でした。かつて「朝シャン」などという言葉が流行したくらい、シャンプーは身近なものとなり、今日ではさまざまな商品が発売され続け、TVではシャンプーのCMを目にしないことはありませんが、たかだか80余年の歴史しかないものなのです。

お問い合わせ・連絡先

製品名	会社名	連絡先	価格(税込)
1 ゲルマニウム温浴セラミックス	(株) ナチュラル・プランツ	03-5651-7885	¥9,800
2 湯々美滴(ゆうゆうびてき)/350ml	末廣酒造(株)	0242-54-7788	¥400
3 クリスタル・バスソルト	ソルトクリスタルランプ	0426-46-2418	¥1,575
4 バスコーン	大高酵素(株)	0134-54-7311	¥1,575
5 イオニックシャワー	(株) アラミック	072-728-5150	¥11,550
6 コエンザイムQ10石鹸、αリポ酸石鹸、プロポリス&ハニーソープ	バスリエ	04-7181-7671	¥1,050/¥1,050/¥756
7 ポータブルスピーカー	バイオニア(株)	03-3494-1111	オープン価格
8 す〜ごらく枕	富士和産業(株)	03-3667-5570	¥1,764
9 充電式防水CDプレーヤー	ツインバード工業(株)	0256-93-5308	¥21,000
10 STYLE bossa collection	(株) ミトラス・アンド・モーリス	03-3230-7375	¥2,200
11 英国クロイデックス社製 バスピロー	ジャパン・インターナショナル・コマース	03-3464-4645	¥2,310
12 テディバスピロー	コラムジャパン(株)	03-3252-7571	¥4,725
13 スメルキラー・ボディスポンジ	コラムジャパン(株)	03-3252-7571	¥3,465
14 バスピロー	(株) マーナ	0120-070711	¥840
15 バスブックスタンド	(株) マーナ	0120-070711	¥1,470
16 バスバレット スペシャル	(株) パンプレスト ライフクリエイティブディビジョン	03-3842-1305	¥4,998
17 バスシェイパー	(株) ドリーム	052-889-6581	¥7,140
18 カヌス・ベビーギフトセット	(株) アスラヴィタール・ジャパン	0120-353-835	¥10,500
19 ローズガーデンバス	(株) アクト・ワン	054-249-1187	¥10,500~

編集協力:オンラインPR

健康ナビゲーター

疲れを癒すバスグッズ

入浴剤の歴史

日本では冬の「ゆず湯」、春の「菖蒲湯」が有名ですが、このような薬用の植物を入浴に使用することは、日本のみならず、古代ローマでもすでにバブが入浴に使用されていたようです。さらに中世になるとラベンダー、ローズマリーといったハーブも使用されるようになりました。「ゆず湯」、「菖蒲湯」は民間でも習慣として根付いていますが、貝原益軒の養生訓のなかには、桑、榆(にれ)、桐、菖蒲、忍冬(すいかずら)等の薬木・薬草を切裁したものを湯で煮だして使用した「五木八草湯」の記載もありますので、より効能を期待した入浴剤はこれが最初でしょうか。



11 英国クロイデックス社製 バスピロー

ソフトで肌触りのよいクッション性素材を使用した柔らかいバスピロー。センターパートにはふわふわのスポンジが入っているので、心地よくフィットします。裏側に吸盤付。多くの超一流ホテルでも実際に使用・販売されています。
[¥2,310/ジャパン・インターナショナル・コマース]



12 テディバスピロー

読者プレゼント

クマの手をモチーフにデザインされた、頭をすっぽりと包むユニークでカラフルなバスピロー。世界的に高く評価されているイタリアのMMデザイン手がけました。ビーチ、プールサイドなどでも使用OK。
[¥4,725/コラムジャパン(株)]



13 スメルキラー・ボディスポンジ

スポンジを水に湿らせて体をこするだけで気になる体のニオイの分子を、ニオイとして認識できなくなるレベルにまで分解して無臭化させます。化学物質を一切使用しないので人体にやさしく、半永久的に使用可能。もちろんボディソープも使用できます。
[¥3,465/コラムジャパン(株)]



14 バスピロー

吸盤で簡単に固定でき、取り外しもラクラク。カラフルな色でバスルームがパッと明るくなるバスピローです。
[¥840/（株）マーナ]



15 バスブックスタンド

お風呂で読書する時に手が疲れないのでとても便利。お風呂のフタなどに取り付けるコンパクトタイプのブックスタンドです。大きめの雑誌も文庫本もはさめるので、好きな本とともにゆったりバスタイムを。
[¥1,470/（株）マーナ]



マイ・ホスピタル まちがいさがし

問題

下のイラストには、上下で違う場所が5カ所あります。その違っている場所を、ワクごとに記したアルファベットで教えてください。なお、印刷の汚れやカスレなどは問題に含まれません。



まちがいさがしプレゼントコーナー

応募方法/官製はがきに、答えのアルファベット5つと郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号、ならびにご希望の景品を明記のうえ、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10月31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

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11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、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か月を越えて保有することはありません。

プレゼント景品

A バスコーン 1名さま

○提供:大高酵素(株)
おがくすや米ぬかに体をゆるめる酵素風呂が体によいと静かなブーム。ただし、日常的には利用できないので、この商品がその効果を代替。浴槽に入れておくだけで、体を芯から温め、湯冷め・湯疲れがなく、くすみやすみになれます。(医薬部外品)
¥1,575(税込)

C す〜こくらく枕 1名さま

○提供:富士和産業(株)
バスタブの縁に取り付けてくらくす枕として使用すれば、首筋が心地よく支えられ、ゆったりと入浴を楽しむことができます。また、回転させると首筋にほどよい刺激が得られ、肩こり解消にも効果的な指圧枕としての機能も。
¥1,764(税込)



B ロースガーデンバス 1名さま

○提供:(株)アクトワン
バラの花いっぱいのおスタイムは、まるで憧れのリゾートにでも出かけた気分。バラの香りとアロマキャンドルの強い光に心も体もウットリです。¥10,500(税込)
※生花ですので、ご自宅の日時にお届けします。そのため、当プレゼントをご希望の方は携帯電話など、日中にご連絡のとれる電話番号をご記載ください。



D カヌス・ベビーギフトセット 1名さま

○提供:(株)アスラヴィタル・ジャパン
母乳が一番近いといわれるヤギミルクを使用。石けん、ローションなどをセットしたベビー用ギフトセット(人形付)。ジュリア・ロバーツの出産祝いにも贈られたこと話題になった。¥10,500(税込)



E テディバスビロー 1名さま

○提供:コラムジャパン(株)
クマの手をモチーフにデザインされた、頭をすっぽりと包むユニークでカラフルなバスビロー。世界的に高く評価されているイタリアのMMデザインが手がけました。ビーチ、プールサイドなどでも使用OK。¥4,725(税込)



創刊号の答え「マイホスピタル」

ネ	ツ	チ	ユ	ウ	シ	ヨ	ウ	ノ
コ	ゼ	ン	リ	ツ	セ	シ	ケ	ガ
サ	ル	マ	ス	イ	テ	イ	ホ	ウ
モ	ネ	ラ	チ	コ	ロ	リ	キ	ン
マ	ス	マ	ン	ケ	ホ	キ	ユ	ウ
メ	マイ	ヒ	ン	ケ	ツ			



隠岐の島にて。艇身は5m30cmもある。



店へ。定価30万円のモノを、店頭で飾られていたというのでディスカウント購入できました。すぐに三浦半島西側の和田

僕はあの阪神・淡路大震災があった95年に一か月入院したんです。ベッドの中で「元気になったらシーカヤックに挑戦してやる!」そう思ったんです。前から、エッセイストでカヌーイストの野田知佑さんの本を読んでいて、いつか自分もシーカヤックを操ってみたいと。野田さんって知ってます? ほら、チキンラーメンのCMで、ガクという名の犬をつれてカヤックに乗ってたんです。それから艇身の長い海用のカヤックをシーカヤックっていうんです。



MyHobbyLife
マイ+ホビーライフ

vol.2

”シーカヤック” 海面ストレスの視点から陸を眺めると いつもと違ってみえるんです

長浜海岸で初乗りしました。この海岸はシーカヤッカーの間では有名な海岸で、夕日がきれいなポイントです。今はシーカヤックを三艇持っています。ふだんは仲間と三浦半島の葉山や小網代で乗ることが多いですね。三浦半島には釣りやダイビングスポットとしても有名な所がたくさんあります。

海に投げ出されて腕があがらない!

怖い思いをしたこともありますよ。沖で海に投げ出されてしまった。すぐに艇を立て直そうとしたんだけど、腕がつかってしまっていて直そうとしない。幸い、この時は岸まで泳いで助かりました。筋肉トレーニングを真剣に考えたのはこの時です。(笑)

先日は島根県の隠岐の島でシーカヤックを楽しみました。隠岐の島には実家があったんです。そういえばシーカヤックを始めて1年位の時に、友人と二人だけで隠岐西ノ島の国賀海岸を二日かけてツーリングしました。国賀海岸は海面から300mの高さで垂直にそそり立つ「摩天崖」を中心に、約7kmに渡って玄武岩の海食崖や海食洞が続く海岸です。洞窟の中をシーカヤックで巡るのは楽しいですよ。暗いところではヘッドライトを点けるんです。ツーリング後は疲労困憊の

極致。「そこが痛くなるのは、筋肉の使い方がまちがってるよ」と指摘され、我流の限界を思い知らされました。

自然に溶け込む感覚を大切にしたい

シーカヤックって海面より低い位置に座っているわけだから、視点が低いです。海面ストレスの視点から陸を見ると、いつもとは世界がぜんぜん違って見えるんです。それから、毎年、海に出ているから、今年はヒジキが多いな、とかウミツバメがいつもより多く羽を休めているな、とか。そういう、ちょっとしたこと気にしていた時に「ああ、自分は自然に溶け込んでるな」と実感します。

いずれは沖縄の宮古島でツーリングしたいですね。宮古島には友人がいるんです。座間味島もいいなあ。とにかく南の島でシーカヤック、これが夢ですね。シーカヤックには釣り竿も載せているんですよ。だけど僕は釣りはしませんね。だってぜんぜん釣れないから。(笑)

医療法人財団明理会鶴川サナトリウム病院
東京都町田市真光寺町197

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



鶴川サナトリウム病院 院長
ひの けんいちろう
日野 研一郎 医師

マイ・ホスピタル VOL.2/'05/AUTUMN

発行日 2005年9月15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 真紀
ステーパー ナイト、大方 文子
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 オンライン PR
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

次号

VOL.3/'05/WINTER

「マイ・ホスピタル」
第3号は11月下旬発行予定です。