MY HOSPITAL　「保健新報」リニューアル!

マイ・ホスピタル

VOL.3
'05/WINTER
無料

突撃!イムス探険隊・ビビットいきいき健康倶楽部

話題沸騰『出張!ケンコーエクササイズ』とは?

いとうまい子の「マイ・ペットすとーりぃ」連載中!

クモ膜下出血・脳梗塞を手術なしで治療する脳血管内治療とは?

マイ・ホスピタル Vol.3 2005 Winter (第3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 新丸の内セントラービルディング11F ☎03-5220-5400

板橋区・蓮根に立地する、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(事務所番号1371904911号)

エントランスホール(1F)

大浴場(4F)

介護居室

ご入居者にやすらぎを、ご家族に安心をお届けします。

入居一時金/180万円~2,000万円
月額費用/115,000円~231,000円(税込)

180万円~1,000万円(非課税)
1,500万円~2,000万円(1,000万円を超える分は課税)
●管理費/52,000円~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

都営三田線「蓮根」駅より徒歩7分

※掲載の施設・外観写真はすべて「アイムス蓮根」施設内にて撮影したものです。(平成17年7月撮影)

入居者募集中・随時施設見学開催中

■介護付有料老人ホーム「アイムス蓮根」施設概要 ●所在地/東京都板橋区蓮根3丁目14番10号●交通/都営三田線「蓮根」駅より徒歩7分●建築敷地工日/平成17年5月31日●開設年月日/平成17年7月1日●敷地面積/2,255.53m2●建築面積/1,247.37m2●延床面積/4,087.18m2●総部屋数/78室(全室個室)●今回募集室数/78室●介護居室面積/20.41m2●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%は返してもらえません。)※左記の他に「介護保険の自己負担分(1割)」がかかります。●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、食堂、リビング、一般浴室(大浴室)、個人浴室、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、ウォシュレットトイレ、空調設備、洗面設備、クローゼット、ヘルパーコール●土地・建物所有者/株式会社カネヨ●賃貸契約期間/平成17年6月1日~20年間、以降自動更新●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所者生活介護(事業所番号第1371904911号)●類型/介護付有料老人ホーム●居住の形態/終身利用権方式●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(全科)、高島平中央総合病院(内科、消化器科、他)、大和病院(内科、泌尿器科、他)、イムス記念病院(内科、泌尿器科、他)、新河岸クリニック(内科、循環器科、他)、ゆマークリニック(内科、人工透析科、他)、蓮根ロイヤルクリニック(内科、消化器科、他)、宮前科クリニック(歯科)　※上記入居一時金の表記は、180万円:ミドルステイ(1年契約)での料金、1,000万円~:ロングステイ(終身契約)での料金となります。●広告有効期限/平成18年4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・お問合せは]　老後は アイムス
0120-658-164
※営業時間/9:00~18:00

www.ims-home.jp

頭を開かなくても、脳血管障害は治療できる!

クモ膜下出血、脳梗塞を"手術"なしで治療する革命的な「脳血管内治療」とは?

脳は大量のエネルギーと酸素を消費します。心臓から送られる血液量の15~16%、体内の全酸素量の20%が脳で消費されます。しかも脳は、それらを蓄えることができず、絶えず血液の流れでエネルギー(ブドウ糖)や酸素を供給しなければなりません。たとえば、脳で血流が止まると、たちまち機能不全となって短時間で死にいたります。また血流回復が遅れると麻痺などさまざまな後遺症が残ります。

こうした「脳血管障害」に対応する「脳血管内治療」が、革命的な治療として注目されています。

横浜新都市脳神経外科病院
脳神経外科
今岡 充 医師

●「革命的!」といわれる理由

――いきなりですが、「脳血管内治療」とはどんな治療法ですか?

先生 今、日本人の死因で3番目に多いのが「脳血管障害」です。この脳血管障害の治療として注目されているのが「脳血管内治療」。たとえば、今でも脳動脈瘤の治療には、開頭術(クリッピング術)が主に用いられています。全身麻酔をし、頭がい骨を切り開き、長時間の手術、そして長期の入院、と大がかりで、患者さんに大きな負担がかかります。

これに対し「脳血管内治療」は、局所麻酔でもよく、頭がい骨を切開せず、手術も1~2時間で終わり、入院は手術も含めて5日、術後3日も経てば退院し、即仕事にも復帰できるという、従来の脳血管治療の常識を覆す、まさに革命的な治療なのです。

――すごいですね! 具体的にはどんな治療法なんですか?

先生 マイクロカテーテルという細い管を、足の付け根の動脈に挿入し、レントゲンの透視像を高性能な画像モニターで見ながら先端を脳内の病巣に導入し、患部を血管内部から治療する、これが脳血管内治療です。

主に二つの方法があります。一つは、「塞栓(そくせん)術」と呼ばれるもので、脳内血管の病巣部に到達したマイクロカテーテルから、人工的な物質を押し出して病巣に詰め、固めて病巣を塞いだり、病巣が出血するのを防ぐ治療です。

二つ目は、「血管拡張術」というもので、動脈硬化などで細くなり、血液の流れが悪くなった狭窄個所を、先端に風船のついたバルーンカテーテルという特殊な管で拡張し、脳への血流をよくする治療法です。

いとうまい子のマイ・ペット すとーりぃ

〈第2回〉

けっして犬は飼わないと誓っていたのですが…。

こんにちは。いとうまい子です。前回はアトム(オスのゴールデンレトリバー)のお話でした。アトムが急死したことの悲しみは、いつまでも癒えることがなく、もう決して犬は飼わないと誓っていたのですが…。

5ヵ月が過ぎたある日、母が一匹のメスの柴犬を連れてきました。近所の人が保護した迷い犬で、飼い主が見つかるまで預かって欲しいとのことでした。お世辞にもカワイイと言える状態ではありません。毛は抜けて丸刈り状態、まったくシツケはされておらず、人間ギライという感じで、わたしのケータイも壊す乱暴な一面もありました。わたしはお仕事が忙しい時期でもあり、母が面倒をみるということで、わが家で飼うことになったのです。家に来た時期が夏だったので『夏』と名付けました。

すっかりおとなしくなった夏

夏はカップ麺やパンには異常に反応するものの、普通のエサには関心を示しません。以前の飼い主のエサはよっぽど片寄ったモノだったのでしょう。栄養状態が悪かったせいか、体中をかきむしり、毛が生えては抜け、を繰り返し、何度も病院に連れて行きました。

根はとってもイイ子だったのでしょう。2度目の冬を迎えた今は、毛も抜けず性格もおとなしくなって、すっかりわが家の一員です。やはり育つ環境が悪いと性格まで悪くなってしまうんだなと思いました…。

わが家には夏の他に3匹のネコちゃんもいます。最初にわが家に来たのはメスの三毛猫の『モモ』です。近所に捨てられていたのですが、その姿は、片目がつぶれ、もう片方の目も鼻もグジュグジュになっていました。連れ帰ったものの体中ノミだらけ。シャンプーで何回も体を洗いました。すると、つぶれていると思った目は目ヤニでふさがっていただけとわかりました。気が付くと家に帰ってから5~6時間もたっています。いつの間に時間が過ぎたんだろう? と思った瞬間、時間泥棒の話が出てくるミヒャエル・エンデの『モモ』を連想。子猫の名前が決まりました。

犬の世話は わかるのですが、わたしも母もネコの飼い方はわかりません。ウンチが落ちているのを見て、初めてネコ砂を買いに行ったぐらいです。モモは子猫ながらシツケはされていたようで、トイレを用意してからはそそうをしたことはありません。

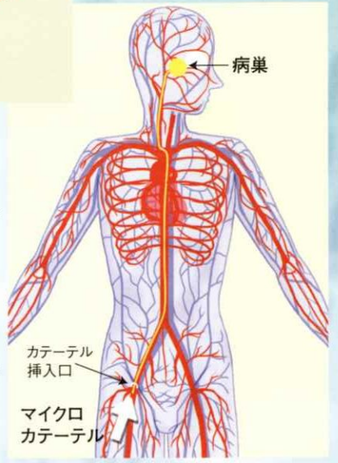
もう2匹、ネコがわが家に来ることになるのですが…、そのお話はまた次号で。

ちょっとおすましたモモ

◎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、伊藤麻衣子の名で「微熱かナ」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」「婦警候補生物語」等のドラマに多数出演。映画・舞台の他、「なるトモ!」などのバラエティ番組でも活躍中。

また最近では、首の頚動脈が細くなる頚動脈狭窄症に対し、ステントと呼ばれる網目状の金属を留置して、拡張後の急性閉塞や再狭窄を防ぐ方法もあります。

◎脳動脈瘤
血管の一部が腫れてコブ（瘤）ができた状態。脳ドックで無症状の脳動脈瘤が見つかり、予防的に治療することが増えてきています。



◎脳血管内治療（塞栓術）概念図
太ももの付け根の動脈からカテーテル（直径2mm程度）を挿入。その中のマイクロカテーテル（直径0.5mm）が病巣に届くと人工的な物質（コイルなど）で異常部分を治療します。

●クモ膜下出血の原因（脳動脈瘤）を治療

――「塞栓術」はどんな病気が対象となりますか？

先生　主に脳動脈瘤の治療に使われます。脳動脈瘤というのは、脳の動脈の一部がふくらんで、動脈瘤というコブができた状態です。動脈瘤の壁は、健康な血管に較べ弱く破れやすく、破裂すると死亡率50％というクモ膜下出血となります。これを破裂脳動脈瘤といいます。

破裂・出血した脳の血管は、自動的に収縮してカサブタができ、出血は一時的に止まりますが、再出血の可能性が高く、その場合は死亡率が非常に高いため、早急な外科手術が必要です。また、再出血がない場合でも、脳の血管が縮み、血流不十分で脳梗塞を起こすことがあります。

――怖いですね。破裂性脳動脈瘤って！

先生　破裂しなくても、脳動脈瘤は怖いですよ。コブが脳神経を圧迫して、脳神経麻痺を起こすことがあります。また、コブの中に血栓ができて動脈を塞いだり、血栓が血流に乗って細い血管を塞いで脳梗塞を起こすこともあります。

こうした破裂していないものを未破裂脳動脈瘤といい、最近では、脳ドックなどで無症状の脳動脈瘤が見つかり、「脳血管内治療＝塞栓術」で予防的に治療することができるようになりました。

――すばらしいですね。で、「脳血管内治療」はいつごろから行われているのですか？

先生　血管内治療そのものは以前からあり、心臓カテーテルで心筋梗塞を治療したり、手足の血管が詰まって歩けなくなったりした人の治療には、以前から使われていました。

しかし、脳は、そうした部位と較べると相当に複雑なので、開頭手術が常識でした。

――それがどうして脳血管障害の治療に？

先生　かなり以前から、脳への応用は考えられていました。日本で本格的に始まったのは、1980年代からですね。その頃は道具も満足になくて、手づくりの道具でとても危険な治療をしていたのですが、89年、アメリカからマイクロカテーテルという、ものすごく細いカテーテルが入ってきて、それが使えるようになった。

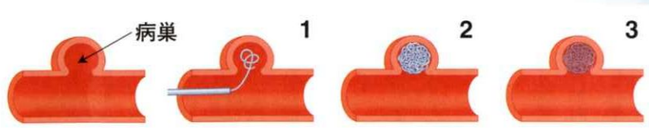
そうしたなかで、大きな転機が二つありました。一つはアメリカで90年に動脈瘤に使うプラチナコイルが発明された。日本に本格的に入ってきたのが97年。それが日本での使用が認められ、爆発的に増えてきた。動脈瘤治療の大きな変革期となりました。

それからもうひとつは、先ほどお話しした心臓では当たり前にやられている、広げた血管が再び狭くならないように網目状の金属の管＝ステントを入れて支える治療法。頭の方でも使えるようになったのですね。95年、96年ごろから始まって、今、アメリカでは治療成績も良いし、治療法としてしっかり確立してきています。

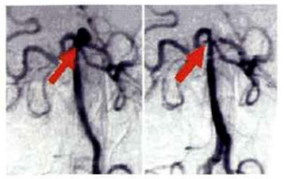
日本もそれを追いかける形で頚動脈ステント留置術というのが、爆発的に増えています。

このように、詰まりそうな血管を広げたり、詰まったところを開通させたり、脳内の血管が詰まるという病気を

◎脳動脈瘤コイル塞栓術



①マイクロカテーテルの先端からコブに人工的な物質（コイル）を押し出す。②コブの中にコイルを詰めて完了。③コブの中でコイルは固まり、コブは生長を止め、破壊（クモ膜下出血）の心配はなくなります。



血管内コイル塞栓術で治療した脳底動脈先端部動脈瘤

改善するというのが、脳血管内治療のもうひとつの柱です。

●普及率は低いが、広い応用範囲

――治療のケースは増えているのですか？

先生　患者さんに開頭する手術と脳血管内治療のどちらかを選択してもらう場合、血管内治療を選ばれる方が増えています。今日も私、午前中一人、治療をしてきたんですが、毎週2人、年間で100人ペースの治療をしています。

――なんか、脳手術のイメージが変わってきますね。

先生　都会ではそれほどでもないんですが、地方では脳の開頭手術をしたというと、どんなに元気になっても、それが社会的ハンディとなるケースがあります。5～6日見ない間に入院して、帰ってきて仕事してる、「どうしたの？」「脳の治療をしてきた」と言うとみな驚く。

治療に対する怖さ・大変さがずいぶんと減って、脳の病気が怖い病気ではなくなった。落ち込まず、前向きに病気に対応することは大きい。そんなところが「革命的」と言われているんでしょうね。

――国内の普及率はどのくらいですか？

先生　まだまだ低いですね。欧米では開頭（クリッピング）手術に対し、脳血管内治療は50％近いのですが、日本ではまだ17％です。症例の数的にもまったく遅れている。入ってくる道具も何世代も前のもので、アメリカやヨーロッパで当たり前に使われている器具も日本では手に入りにくい状況です。厚生労働省の認可に時間がかかり、ステント治療についてもいまだに保険適用外です。もっともっと普及させていくべきですね。

●脳動脈瘤には早期発見・早期治療を！

――動脈瘤は血管の奇形と聞いたことがあるんですが？

先生　血管内治療の大きな柱の一つが動脈瘤ですが、昔は動脈瘤は奇形と言われていました。しかし、奇形というにはあまりにも数が多いんです。人口の3～5％に、動脈瘤が見つかる、といいます。

確かに遺伝的に動脈瘤のできやすい家系というものはありますが、遺伝とかに関係なく、動脈瘤が見つかる例が圧倒的に多いんです。これは僕ら専門医にとって、大変な問題で、今も議論の的になっています。

――遺伝的な奇形でないとすると、脳動脈瘤の原因は何でしょう？

先生　一部には遺伝の問題がありますが、それより孤発例が圧倒的に多いのです。その原因がどこにあるのかは、わかっていません。動脈硬化、喫煙、高血圧が原因、と言う人がいますが、本当にそれらが原因となっているのはごく一部です。

――誰もが可能性を持っている？

先生　そうです。そう考えてください。

――やはり早期発見が大切ですね。

先生　その通りですね。当院では脳ドックも併設しています。学会のガイドラインでは、異常のある方は1年、異常のない方は3～5年、これくらいの間隔で、定期的に脳をチェックしてください。脳ドックでは、脳腫瘍と脳血管障害（脳動脈瘤、脳動静脈奇形、脳梗塞、脳の静脈の狭窄）が主な検査対象です。

そこで不幸にも動脈瘤や血管の狭窄が見つかった場合は、脳神経外科、脳血管内治療それぞれの専門医がともにそろっている病院、治療施設で相談していくのが一番です。

――脳の血管障害に、不安や恐れなく、前向きに対応できるのが「脳血管内治療」。初期のうちに発見し早期に専門医の治療を受けるのがベストですね。ありがとうございました。

横浜新都市脳神経外科病院のホームページ
http://www.shintoshi-hp.or.jp/

◎脳血管障害は死亡原因第3位

第1位はガン、第2位は心臓病。1980年までは、脳卒中（脳血管障害）が1位でした。その中で1番多かったのが、脳出血。「高血圧に関係あり」ということで、血圧を下げることで脳内出血は大幅に減少しました。しかし、クモ膜下出血は、以後20年間ほぼ横這い、脳梗塞は増加の傾向です。

クモ膜下出血は、血圧との関係はほとんどなく、毎年3万人弱が罹漢しています。また、脳梗塞の増加原因は、欧米型の食事、社会生活の変化にあるようです。

死因は第3位に後退したとはいえ、高血圧による死亡が減少しただけで、他は改善されていません。まだまだ危険な病気であることには変わりありません。

その昔、現在のクモ膜下出血は脳溢血、脳梗塞は脳軟化症と言われていました。

突撃！イムス探険隊

ビビットいきいき健康倶楽部

話題沸騰！「出張！ ケンコーエクササイズ」とは?

医療サポート充実のフィットネスクラブ

ビビットいきいき健康倶楽部は、JR浮間舟渡駅から徒歩1分、アイタワーの3階にあります（板橋中央総合病院i—タワークリニック併設）。目と鼻の先に静かなたたずまいの浮間公園があり、ロケーションとしてはバツグンの環境です。

当健康倶楽部は疾病予防の運動施設で、民間のフィットネスクラブとは異なり、医療サポートが充実したフィットネスクラブです。生活習慣病等の疾病の予防・改善を目的としたものから体力づくりまで幅広く利用でき、以下のような特長があります。

- 必要に応じ医学的検査に基づいて運動効果判定ができます（より具体的に生活習慣の予防・改善ができます）。
- 会員数に対してのスタッフ数が多く、きめ細かな指導、対応が受けられます。担当制にてプログラム作成・管理します。また、運動開始時はスタッフと1対1のカウンセリング（相談・指導）が受けられます。
- トレーニングジムカウンターにて診察予約が可能です。
- 希望によりスタッフが診察に同席し今後の運動指導方針の目安にします。

通常のコース以外にも、フィットネスメディカルチェックや、出産前に行うマタニティビクス、ダイエットコースなどのスクール、さらに、子どもたちのためのキッズダンス、ヒップホップダンスなどもあります。

また、お料理教室や、ハイキング、ボーリング大会、ゴルフコンペ、各種健康講座、体験ツアーなど各種イベントを常に開催。今年はホノルルマラソンツアーも行うなど、会員同士が楽しくコミュニケーションをとれるフィールドとなっています。

出張！ ケンコーエクササイズ

ビビットいきいき健康倶楽部の活動は、当施設内にとどまらず、依頼のあった施設（病院・介護施設など）に健康運動指導士の資格を持つスタッフが、ケンコーエクササイズ（健康体操教室）を出張指導しています。

取材当日は埼玉みさと総合リハビリテーション病院の総合リハビリテーション施設でケンコーエクササイズの指導を行っていました。

右手と左手で違う動作をおこなったり、順番をずらしたり、質問に応じて脚の踏み数を変えるなど、ただ身体を動かすのではなく、考えながら動作する点が特長的でした。

後半は歌に合わせて両手のボンボンを振る楽しい運動。

暗くなりがちで、運動不足になっている患者さんや高齢者の方に、明るく楽しいパフォーマンスで指導。これを定期的に行うという、画期的な出張型の健康体操教室です。

プログラム終了後の、みなさんの明るい笑顔が印象的でした。

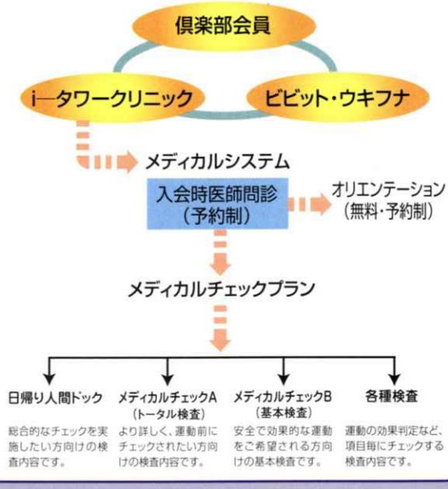
館内入り口

ビビットいきいき健康倶楽部

施設内容

- トレーニングジム
  - ・エアロバイク　12台
  - ・トレッドミル　4台
  - ・ステップ　2台
  - ・筋力系マシン　9台
  - ・フリーウェイト各種
  - ・リラクゼーションマシン
  - ・マッサージチェア
- スタジオ
  - ・エアロビクス・ストレッチ
  - ・ヨガ・腰痛、肩こり、膝痛体操など
- トリートメントルーム
- ロッカールーム（男女個室シャワー完備）
- フィットネスショップ
- コミュニケーションラウンジ

◎ i—タワークリニックがサポートします



歌の振り付けに合わせて
両手のボンボンを振る

かけ声に合わせて手を上げる

ふれあいが大切

健康運動指導士
柳沢 伸一

「とにかく、明るく楽しくがモットーです。相手の身体を動かそうとするのではなく、心を動かすことを意識しています。初めは動かなかった方も、表情が変わり少しずつ身体を動かしてくれます。続けることにより、みなさん元気良く動けるようになってきたと思います」

こちらは病棟で行われたケンコーエクササイズの様子

「出張！ ケンコーエクササイズ」はとてもおもしろい試みだと思いました。参加している方々の顔がとてもイキイキしていたのが印象的です。イムスグループ以外でも関心のある方は、問い合わせしてみては?

探険隊長から…

キッズダンスの様子

フリーウェイト

ジム全景

板橋区舟渡1-13-10 アイタワー3F
TEL. 03-5970-2710
ホームページ　http://ims.gr.jp/vivid-ukifuna/
Eメール　vivid-deenjoy@ims.gr.jp

IMS HEALTHY COOKING

イムス
ヘルシークッキング

今回のテーマ

カンタン！プチゴージャスな、おもてなしメニュー

いよいよクリスマスシーズン☆。ホームパーティを開くことが多い季節ですね。「メイン料理は決まったけど、もうちょっと何品か欲しい…」そんな時にささっと火を使わずにできるカンタンでヘルシーなメニューをご紹介します。

トマトカップ DE ドリア

トマトの赤い色はガンを防ぐ効果があるともいわれるリコピンという色素。

他にも免疫力を高めて風邪を予防したり、ストレスへの抵抗力を高めるビタミンCやビタミンB群・ビタミンEなども豊富に含んでいます。

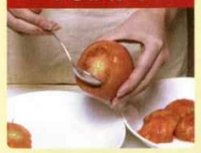
また体内の余分な塩分を排出する働きのあるカリウムやペクチンという水溶性の食物繊維も多いのです。

今回はビタミン・ミネラルの宝庫のトマトをくりぬいて器にしました。

●材料（4人分）

- トマト……4個
- ご飯……100g
- 玉ねぎ……中1/2個
- ツナ缶……1缶
- マッシュルーム缶(スライス)……30g
- コーン缶（ホール）…20g
- ケチャップ……大3
- コンソメ……小1
- 塩・コショウ……適宜
- ピザ用チーズ……40g
- パセリ……少々
- エンダイブ……適宜

POINT 1



トマトは包丁でグルリと切れ目を入れてから、スプーンでかき出すとラクチン。

POINT 2

水気をとるために、くりぬいたあとは逆さに。（トマトが安定しない時は底面をそぎ落としておくとグッド）

作り方

①トマトの上の部分を切り落として中をくりぬき、軽く塩をふってペーパータオルの上にしばらく伏せて水気をきる。

②玉ねぎをみじん切りにし、ラップをして電子レンジで2分程度加熱する。

③ボールに②とご飯・ツナ缶・マッシュルーム缶・コーン缶をいれ、ケチャップ・コンソメ・塩・コショウで味付けする。

④くりぬいたトマトに③をつめてピザ用チーズを上からのせ、180度のオーブンで10分ほど焼く。

⑤みじん切りにしたパセリを散らす。

エネルギー 181kcal（1人）

材料費 ¥590（4人分）

ブルスケッタ（2種類）

トマトカップでくりぬいた中身を使ってもう一品。

リコピンを効率よくとるためにオリーブ油を使いました。

もうひとつはDHAの豊富なマグロと、コレステロール低下作用のあるホタテ、動脈硬化を防ぎ老化防止にも役立つアボカドを組み合わせてピリ辛風味にしてみました。

●材料（4人分）

- パン（フランスパンまたはサンドイッチ用食パン……中一本程度
- にんにく……適宜
- オリーブ油……適宜

A

- トマト…ドリアに使用した残り
- バジル……2〜3枚
- レモン汁……少々
- オリーブ油……大1
- 塩・こしょう……適宜

B

- マグロ（刺身用）……50g
- ホタテ貝柱（刺身用）…50g
- アボカド……1/2個
- 酢……小1
- しょうゆ……小2
- ごま油……小1
- みりん……小2
- コチジャン……小1/2
- 塩・こしょう……適宜
- あさつき……適宜
- とびっこ……適宜

作り方

①パンを切り、軽く色づく程度にオーブントースターで焼く。にんにくを半分に切り、切り口を焼いたパンに軽くこすりつけてからオリーブ油をぬる。

②トマトを角切りにし調味料と合わせる。（調味料と合わせてから冷蔵庫で冷やし、少し時間をおいた方が味がなじんで美味しい）

③マグロ・ホタテ・アボカドを角切りにし、調味料で和える。

④あさつきを小口切りにし、バジルは手でちぎっておく。

⑤焼いたパンに②をのせバジルを、もう一方は③をのせ、あさつきと、とびっこをトッピングする。

エネルギー 363kcal（1人）

材料費 ¥810（4人分）

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

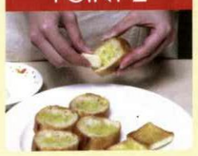
管理栄養士。板橋中央総合病院にて栄養指導を行うかたわら、病院食のメニュー開発に長年たずさわる。現在、その経験を生かし医療施設に向けたメニュー提案や人工透析を受けている方に向けた弁当の開発、院外調理を導入する施設へのコンサルタント業務等を行う。

撮影協力（キッチン設備）：エレクター株式会社

POINT 1

くりぬいたトマトの中身はサイコロ状に角切りする。

POINT 2



にんにくはパンを軽くなでる程度の力でこすりつければOK。

トクホで生活習慣病と闘う!

特定保健用食品の特徴を理解して、有効に用いるために

「体脂肪が気になる方へ」などと、TVコマーシャルが聞こえてくると、つい振り返ってしまいませんか。でも「痩せる」ためのダイエット食品とどう違うのでしょう。今回は健康によいとされる特定保健用食品「トクホ」についての特集です。

「トクホ」とは?

「トクホ」の制度は1991年7月の「栄養改善法施行規則の一部を改正する省令」により導入された食品に関する表示許可・承認の制度により誕生しました。しかし、私たちにより身近になってきたのは2001年4月の「保健機能食品制度」施行からで、これ以降、多くの「特定保健用食品＝トクホ」が認可・発売されるようになりました。このように実質的には2001年が「トクホ元年」と言えますから、歴史的に見ればまだ新しい食品分野と言えます。

では、「トクホ」はどのように定義されるのでしょうか。「トクホ」とは、身体の生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含んでおり、血圧や血中のコレステロールを正常に保つことを助けたり、お腹の調子を整えるのに役立つといった、保健の用途のために利用される食品のことです。

「トクホ」として販売するためには、その保健機能について、科学的根拠を示して、有効性や安全性の審査および国から個別に許可を受ける必要があります。「トクホ」として販売許可が得られた製品は図のような、「特定保健用食品許可証票」というマークを製品パッケージ等に掲載することができます。

「トクホ」はどのような効果が期待できるのでしょうか?

「トクホ」は医薬品ではありませんから、患者の病気を治すことはできません。では、どんな方にふさわしい食品なのでしょうか。

「健康診断の時、病気と診断されたわけではないが、注意するように言われた。」

こんな方は意外に多いのでは。このような方は「疾病予備軍」とも言える方です。主な生活習慣病のうち、一説では糖尿病で1600万人、高脂血症で2000万人、高血圧で3000万人を超える方々がこの予備軍に該当すると推測されています。実は「トクホ」はこのような「疾病予備軍」に最も適した食品です。もちろん、健康な方が健康を維持するために用いても、よい食品です。ただし、量を摂りすぎると弊害が出ることもありますので、注意書をよく読んで利用するようにしましょう。

現在、表のような保健機能の表示内容について厚生労働省では認可しています。

こんなトクホもあります。生活習慣病と闘う、おすすめトクホ・カタログ!

トクホについては、食用油、飲料、ガムなどの商品をTVや雑誌の広告で日常的にもたくさん見かけますね。

今回は「トクホ」の中から

①「おなかの調子を整える食品」

②「血糖値が気になる方に適する食品」

③「コレステロールが高めの方に適する食品」

④「血圧が高めの方に適する食品」の四種類を取り上げます。①は腸内の悪玉菌の増加を抑え、大腸がんの発生につながる有害物質を排除します。②③④は脳卒中・心臓病に至る生活習慣病予防の効果が期待できる食品です。

疲れが気になる方への「トクホ」?

現在の日本では全就労者7,860万人のうち6割が疲労を訴えているそうです。

過労死なども含めて、こうした疲労が社会問題となる中で、株式会社総合医科学研究所では他の企業や大阪市、大学と共同で、産官学連携の「疲労定量化および抗疲労医薬・食品開発プロジェクト」を推進しています。疲労のバイオマーカー（生体内で指標となるもの、例えば糖尿病は血糖値）を見つけることで疲労の特徴と強さを数値化・定量化し、最終的に本当に効果のある抗疲労医薬やトクホを提供することです。

もし、このプロジェクトにより研究が結実すれば、「疲れが気になる方へのトクホ」が発売されるかもしれませんね。

特定保健用食品許可証票

厚生労働省許可 特定保健用食品

「特定保健食品」表示許可商品（例）

- おなかの調子を整える食品
- 血圧が高めの方に適する食品
- コレステロールが高めの方に適する食品
- 血糖値が気になる方に適する食品
- ミネラルの吸収を助ける食品
- 食後の血中の中性脂肪を抑える食品
- むし歯の原因になりにくい食品
- 歯の健康維持に役立つ食品
- 体脂肪がつきにくい食品
- 骨の健康が気になる方に適する食品

インターネットでみる「トクホ」に関する情報

①（財）日本健康・栄養食品協会ホームページ

「トクホ」をはじめとして「健康補助食品」「栄養機能食品」など、さまざまな食生活と健康に関する情報が掲載されています。

http://www.jhnfa.org/

②厚生労働省ホームページ

「トクホ」の定義から、省内での審議議過程など、「トクホ」関連の政府動向が公表されています。 http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/hokenkinou/1b.html

血圧が高めの方に適する食品

1 ペプチド茶／日本サプリメント（株）

血圧を下げる作用がある「かつお節オリゴペプチド」を配合した粉末タイプのお茶です。お湯に溶かしてホットドリンクで、冷水に溶もよく溶けますのでコールドドリンクでもお召し上がりいただけます。

読者プレゼント

2 ペプチドスープEX／日本サプリメント（株）

血圧を下げる作用がある「かつお節オリゴペプチド」配合の和風スープです。かつお節のうま味にしいたけ風味をきかせました。お湯に溶かしてご利用ください。食事と一緒にお召し上がりいただけます。

読者プレゼント

読者プレゼント

3 サトウマリンスーパーP／佐藤製薬（株）

血圧を上げる酵素の働きをブロックし、降圧作用がある「バリルチロシンを含むサーデンペプチド（いわしのタンパク質）」を配合の錠剤です。血圧が高めの方に適したサプリメントタイプの「トクホ」です。

4 エスピーマリンスーパーP／佐藤製薬（株）

血圧を上げる酵素の働きをブロックし、降圧作用がある「バリルチロシンを含むサーデンペプチド（いわしのタンパク質）」を配合した清涼飲料水です。血圧が高めの方に適した、飲みやすく、毎日続けやすいさっぱりメロン味の飲料です。

3 コレカットレモン／（株）カイゲン

海藻由来の食物繊維「低分子アルギン酸ナトリウム」がコレステロールの吸収を阻止します。あわせて、おなかの調子も整えてくれる、レモン風味の清涼飲料水です。レモン果汁1%配合のコレカットレモンのほか、プレーンタイプのコレカット、グレープフルーツ味のコレカットライトの3タイプがあります。

4 G-9・100（ジーナイン100）
かねさ（株）

分離大豆たんぱく質を原料にし、血清コレステロールを低下させる働きのある大豆たんぱく質を摂取しやすいように工夫しました。ヨーグルト風味ですので、美味しく飲用できます。

読者プレゼント

お問い合せ・連絡先

	製品名	会社名	連絡先	希望小売価格（税込）
お腹の調子を整える	あおさ粥	一番食品（株）	0120-170-402	315円（250g）
	オリゴで元気	（株）コモ	0568-73-7203	84円
	まるしげげんきっす	まるしげ上田（株）	06-6699-7743	900ml/5,250円、500ml/3,150円
	りんご味黒酢	（株）サンプラネット	03-5978-1953	700ml/2,992円
	バンホーテン ミルクココア ファイバープラス	片岡物産（株）	03-5405-8600	14.2g×7杯分/399円
血糖値が気になる方に	京優膳 合わせみそ・白みそ・お吸いもの	アークレイ（株）	0120-186-090	1,312円（10食入）、3,780円（30食入）1,575円（各4食入）
	京優茶	アークレイ（株）	0120-186-090	1,134円（6本入）、4,536円（24本入）
	水々しあ	サントリー（株）	0120-139-320	500ml/178円、2,000ml/450円
コレステロールが高めの方に	豆乳で作ったヨーグルト・豆乳で作ったヨーグルト フルーツ味	トーラク（株）	0120-81-5500	105円/126円（各110g）
	ヘルケット	日本化薬フードテクノ（株）	0120-86-9103	819円（5本×7袋=87.5g）
	コレカットレモン	（株）カイゲン 食品事業部	0120-101-329	210円（150g）
	G-9・100	かねさ（株）	0120-554-130	3,150円（100g×10本）
血圧が高めの方に	ペプチド茶	日本サプリメント（株）	0120-922-922	3,465円（1.8g×60包）
	ペプチドスープEX	日本サプリメント（株）	0120-922-922	3,465円（3.4g×30包）
	サトウマリンスーパーP	佐藤製薬（株）	03-3298-3099（広報課）	5,670円（4粒×30包）
	エスピーマリンスーパーP	佐藤製薬（株）	03-3298-3099（広報課）	210円（100ml）

編集協力：オンラインPR　※ 読者プレゼント の応募方法は巻末参照。

健康ナビゲーター

トクホで生活習慣病と闘う！

3 まるしげげんきっす
まるしげ上田（株）

伝統的な醸造法でつくられる極上の玄米黒酢にキシロオリゴ糖、ハチミツ、梅果汁を加えもっと気軽に、飲みやすくしました。食品添加物は一切使用していません。薄めて飲んでも、お料理やドリンクに使っても。

4 りんご味黒酢
（株）サンプラネット

200年の歴史そのままに手作りでつくられた純米黒酢（つぼ造り）にガラクトオリゴ糖、りんご果汁、ビタミンCを加えました。お子さまからお年寄りまでおいしく召し上がっていただけます。

読者プレゼント

5 バンホーテン ミルクココア ファイバープラス
片岡物産（株）

ココア本来の健康成分に天然の植物繊維をプラス。世界中に人々に愛されているバンホーテンの、香り豊かでなめらかな味わいはそのままに、1日1杯で不足した食物繊維を手軽に補えます。さらに女性に優しいカロリーオフ。毎日続けてご飲用ください。

1 あおさ粥／一番食品（株）

天然食物繊維（グァーガム分解物）配合。ミネラルが豊富な海藻「あおさ」を使用した、磯の香り豊かなお粥です。温めるだけのレトルトタイプなので忙しい朝や夜食に手軽で便利に。

2 オリゴで元気／（株）コモ

長時間熟成発酵させた天然酵母パネトーネ種使用生地に乳化オリゴ糖を配合。腸内のビフィズス菌を増やし、おなかの調子を整えます。パネトーネ種の働きで、他のパンにはない口どけの良さと賞味期限常温35日が特徴です。1日2個を1食でお召し上がりください。

おなかの調子を整える食品

コレステロールが高めの方に適する食品

1 豆乳で作ったヨーグルト・豆乳で作ったヨーグルト フルーツ味／トーラク（株）

体によい豆乳からできたヨーグルトです。大豆たんぱく質が血中のコレステロールを抑えてくれます。デザート感覚で食べられる、酸っぱさ抑えめプレーンタイプとアロエ入り・ライチ風味のフルーツ味の2タイプ。

2 ヘルケット／日本化薬フードテクノ（株）

コレステロールの吸収をしにくくする「キトサン」配合のビスケット。この「キトサン」をはじめとする水溶性および水不溶性の食物繊維と乳化オリゴ糖とをバランス良く配合しました。忙しい人にもぴったりの食べやすいスティックタイプのビスケットです。

血糖値が気になる方に適する食品

1 京優膳／アークレイ（株）

日本人にとって欠かせないお味噌汁に、難消化性デキストリンが4.4g。レタス1個分の食物繊維を摂取することができます。塩分を約半分に抑えながら味と具材にもこだわり、毎日食べてもあきない、本格派の味わいです。合わせみそ、白みそ、お吸いものの3タイプ。

2 京優茶／アークレイ（株）

京都・丸久小山園の宇治茶を使用し、玉露を入れ、深みのあるほんのりと甘みのある味わいに仕上げました。1本に約10gの食物繊維を入れました。 血糖値の高さが気になりはじめたら、普段の食事と一緒にどうぞ。

3 水々しあ／サントリー（株）

海洋深層水を使用したことで、不足しがちなマグネシウムも手軽に補充できます。やわらかい口当たりで飲みやすく、どんな食事にもあう味わい。血糖値が気になる方の食生活の改善に役立ちます。

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ヵ所あります。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答えてください。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。Eメールでも応募可能です。

応募締切／2005年12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
Eメールでのご応募は：myhospital@i-cell.co.jp

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2006年1月下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。

プレゼント景品

A りんご味黒酢　2名さま

◎提供：（株）サンプラネット
200年の歴史そのままに手作りでつくられた純米黒酢（つぼ造り）にガラクトオリゴ糖、りんご果汁、ビタミンCを加えました。お子さまからお年寄りまでおいしく召し上がっていただけます。
700ml入
¥2,992（税込）

B G9/100（ジーナイン100）10本入　1名さま

◎提供：かねさ（株）
分離大豆たんぱく質を原料にし、血清コレステロールを低下させる働きのある大豆たんぱく質を摂取しやすいように工夫しました。ヨーグルト風味ですので、美味しく飲用できます。
100g×10本入　¥3,150（税込）

C ペプチド茶　1名さま

◎提供：日本サプリメント（株）
血圧を下げる作用がある「かつお節オリゴペプチド」を配合した粉末タイプのお茶です。お湯に溶かしてホットドリンクで、冷水に溶もよく溶けますのでコールドドリンクでもお召し上がりいただけます。
1.8g×60包　¥3,465（税込）

D ペプチドスープEX　1名さま

◎提供：日本サプリメント（株）
血圧を下げる作用がある「かつお節オリゴペプチド」配合の和風スープです。かつお節のうま味にしいたけ風味をきかせました。お湯に溶かしてご利用ください。食事と一緒にお召し上がりいただけます。
3.4g×30包　¥3,465（税込）

E エスピーマリンスーパーP　10本入 5名さま

◎提供:佐藤製薬（株）
血圧を上げる酵素の働きをブロックし、降圧作用がある「バリルチロシンを含むサーデンペプチド（いわしのタンパク質）」を配合した清涼飲料水です。血圧が高めの方に適した、飲みやすく、毎日続けやすいさっぱりメロン味の飲料です。
100ml×10本

●第2号の答え「A・B・D・E・F」

マイ・ホスピタル VOL.3/'05/WINTER

発行日　2005年11月28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
スティーブン ナイト、 佐藤 麗
武井 亜希子
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　株式会社プリックス
Printed in JAPAN
●お問い合せ先
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.4/'06/特別記念号

「マイ・ホスピタル」
第4号は2006年1月下旬発行予定です。

MyHobbyLife
マイ+ホビーライフ
vol.3

“スカイダイビング”
飛んでいる時の非日常感がなんともいえない魅力です。

新葛飾病院　看護部
心臓リハビリテーション勤務
渋江（しぶえ） 久美（くみ） 看護師

イグジット前の機内では緊張が高まる（左）

15年前にスカイダイビングをテレビで見て、「わたしも飛んでみたい！」と突如思ったんです。その後、たまたま雑誌でスクールがあるのを知り、9年前に東京スカイダイビングクラブに入会。一日講習を受けた後、即体験してみることに…。セスナに乗って目的地の上空まできたら、両脇にインストラクターを従えていっしょにジャンプ。さすがに頭の中が真っ白になりました。飛んでいる時は、日常とはまったく違う世界が存在し、スクール卒業後に本格的にスカイダイビングにはまりました。その後はすっかりスカイダイビングのとりこになってしまいました。

フォーメーションで日本選手権に出場

スカイダイビングには、空中で何人か（4人または8人）の人間同士で、あらかじめ決められたカタチを時間内に組んでいく、フォーメーションスカイダイビングという競技があります。

毎年、ゴールデンウィークに日本選手権が行われ、今年も4WAY（4人1組のフォーメーション競技）と8WAY（8人一組のフォーメーション競技）に参加しました。選手権は4WAYが上空3千200メートルから、8WAYが4千メートルから、4人（8WAYは8人）がいっしょにイグジット（ジャンプ）し、35秒間（8WAYは50秒間）に、前日にクジ引きで決められたカタチを何回組めるかを競う競技です。残念ながら今年も入賞できませんでした（笑）。

イグジットしてしまうと、競技に集中してしまうので恐怖感はまったくない（1番左）

選手権に出る2カ月位前からカラダの準備をし始めます。わたしは心臓リハビリテーション勤務ですから、職場にトレッドミル（ランニングマシーン）があります。だからお昼休みにちょっと…。

予備のパラシュートを使う事態には…

パラシュートは万一のことを考えて予備のパラシュートが付いているのですが、わたしは630回飛んでも、予備のパラシュートを使うような事態にはまだあっていません。コンディション（天候など）やカラダの調子が悪い時はムチャしないようにしているからだと思います。

こんなにいっぱい飛んでいるのに、バンジージャンプを飛べといわれたら、やっぱりこわいですね。どうしてかな（笑）。

医療法人社団明芳会　新葛飾病院
東京都葛飾区堀切3丁目26番5号
http://www.shinkatsu-hp.com/

※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。