

マイ・ホスピタル

VOL.5
'06/SPRING
無料

いとうまい子の「マイ・ペディア」と「い」最終回
心臓血管外科開心手術千件以上・ウンをつかない病院づくり
突撃！イムス探険隊「新葛飾病院」

爽快な春風の中で健康サイクリングを！

うつ病になる可能性は
誰にでもある…
ストレスと上手に付きあうには…

マイ・ホスピタル Vol.5 2006 Spring (第5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

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)



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	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)
月額費用/115,000円～231,000円(税込)	●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

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10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 ●敷地面積/2,255.53㎡ ●建築面積/1,247.37㎡ ●延床面積/4,087.18㎡ ●総部屋数/78室(全室個室) ●今回募集室数/78室 ●介護居室面積/20,41㎡ ●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%はお返しできません。) ●左記の他に「介護保険の自己負担分(自費)」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(大浴場)、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、ウォッシュトイレ、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/株式会社カネミ ●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居者生活介護(事務所番号1371904911号) ●類型/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 ●介護に関する職員体制/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(内科)、高崎中央総合病院(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、泌尿器科、他)、池袋ロイヤルクリニック(内科、消化器科、他)、百瀬クリニック(歯科) ※上記入居一時金の表記は、180万円(ダブルスイートルーム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
老後はアィムス
☎0120-658-164 www.ims-home.jp
※営業時間/9:00～18:00

うつ病になる可能性は誰にでもある…

～「うつ」の原因となるストレスと上手に付きあうには?～



医療法人社団 明和会
西八王子病院 院長

三根 芳明 医師

現代はストレス社会といわれています。高度化・スピード化した社会、テクノ化の進む仕事、孤立化する家庭、そして複雑になる一方の人間関係…。厚生労働省の平成14年国民栄養調査結果によれば、普段の生活で男性の76.9%、女性の84.2%がストレスを感じているといえます。

●ストレスは心身のゆがみや変調

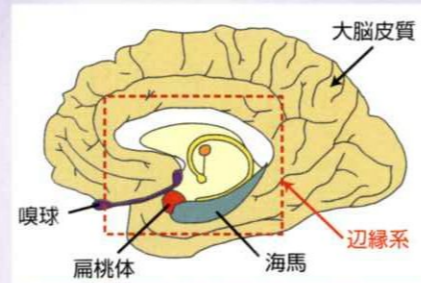
よく聞く言葉ですが、ストレスとはいったい何なのでしょう?

院長 医学的に定義しますと、ストレスとは「何らかの刺激が身体に加えられた結果、身体が示したゆがみや変調」のことです。

たとえば、ゴムボールを指で押すと、ボールはゆがみます。このゆがんだ状態がストレスです。指を離せば、ボールは元の形に戻りますが、ずっと押したままだと、元に戻らなくなります。身体や心も同じです。

刺激を受け続けると、どうして心身がゆがんだり変調するんですか?

院長 人の脳の中には、感情をつかさどる「辺縁系」があり、ここで快・不快を



感じます。この辺縁系の上に理性的な考えや行動を求める「大脳皮質(新皮質)」があつて、ここで「イヤだ」「嫌いだ」「やりたくない」といった辺縁系の感情を押さえてつこうとします。この本能的感情(辺縁系)と理性的抑制(大脳皮質)との葛藤が、ストレスを生じる元となっています。そして、辺縁系の「感情的欲求」が押さえ込まれすぎると、辺縁系は、そのすぐ下に位置する自律神経の中核に作用して、自律神経の働きにゆがみを生じさせます。

この結果、自律神経の中核は不安定になり、ちょっとしたことで動悸や目まいがしたり、胃腸の働きがおかしくなるなどの失調症状が現れるようになります。

また、自律神経は、体内で「防衛体制」を作る大切な役割を果たしていますが、ここにゆがみが生じて不安定になると、免疫機能にも影響を与え、身体のおちこちでさまざまな症状があらわれます。

どんな病気にかかりやすくなりますか?
院長 さつと紹介しますと、胸苦しさ、動悸、不整脈。消化器系では、食欲不振、神経性胃炎、吐き気、胃潰瘍、過敏性大腸炎、便秘、下痢。また、肩凝り、頭痛、目まい、浮遊感、眼精疲労、全身倦怠感、自律神経失調症、虚血性心疾患、

家族がまた増えました…。

こんにちは。いとうまい子です。前回までに、わが家の「夏」(メスの柴犬)と、「モモ」(メス猫)、「ボン太」(チビ助)(オス猫)を紹介しました。もうこれ以上、ペットは飼わない、そう決めていたのですが…、実はまた家族が増えたんです。



↑くーちゃんとの2ショット
←くーちゃん(オス)です

◎黒猫のくーちゃんは甘え上手
新家族は黒猫の「くーちゃん」。テレビCMから名前をパクったわけじゃありませんよ。身体が真っ黒だから、黒の「くー」です。

くーちゃんも捨て猫でした。でもいつものように母が連れてきたわけではありません。近所の方が公園で拾ったんです。その方は直前に飼っていた黒猫を亡くしたそうで、ちいちゃんな黒猫が気に入ったんでしょう。でも、ノミだらけで、オシッコのシツケもまったくできていない状態だったので、2日目にわが家にまわってきました。

わが家にきたくーちゃんはすぐに動物病院に直行、ワクチンにノミ処理。でも、トイレのシツケは時間がかかりました。今でもほかの猫ちゃんたちと夢中で遊んでいると布団の上でもオシッコしちゃいます。

初めてくーちゃんがきた時は、モモ、ボン太、チビ助も、真っ黒なエタイの知れない奴がきた…という感じで怖がっていました。それにひきかえ、くーちゃんは自分が一番年下で小さいのに、ものおじせす、動じません。寝る時もまっすぐ手足を伸ばしてグッスリ。4匹の中で一番甘え上手なのも、くーちゃんです。私がおっこしてあげると私の首に吸い付いてきます。

そんなくーちゃんもわが家にきて1カ月目に、突然ゲーゲーともどしました。2、3日たっても食欲がなく、死んでしまうのではと思い、病院に入院して点滴。原因はわかりませんが、肝臓の機能が低下していたようです。1週間で退院し、その後はずっと元気です。



←お昼寝中、小さいころのモモ(メス)
↓ちょっとおとぼけ顔のボン太(オス)
りりい感じのチビ助(オス)

◎猫はわすれんぼ?

お仕事で1週間ほど家を空けていて、帰宅すると、一番最初に駆け寄りくるのは、やっぱり犬の「夏」。抱いてほしくて大騒ぎします。それにひきかえ、猫ちゃんたちは、抱き上げて「あんたダレ?」という感じなのでガッカリ。「あなたたちはわすれんぼなの!?」と思いきり言いたくなります。

母は「夏」の散歩コースで会える猫ちゃんたちにもエサをあげています。猫ちゃんたちの溜まり場を4カ所ほどまわるので、エサの量もハンパではありません。

猫ちゃんたちのエサは私がインターネットで買っています。インターネットなら夜中でも注文できるのでとっても便利。でも、買うお店は決めてません。その都度検索して、ニャンニャンセール(2月の2日)とか、ナントカキャンペーンを見つけて、ケースごと注文しています。

「マイ・ペットすとーりい」は今回が最終回です。ペットのお話、楽しんでいただけましたか? また、お会いできる日を楽しみにしています。

いとうまい子のマイ・ペットすとーりい



〈最終回〉

◎いとうまい子 プロフィール
1982年 第1回ミス マガジンのクラウンリを受賞し芸能入り。1983年 伊藤麻衣子の名で「微熱カナ」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」「補習校生物語」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。



夏「メスの柴犬」との2ショット

心臓神経症、円形脱毛症、ノイローゼ、うつ病、統合失調症といったところでしょうか。

●うつ病は、脳内の葛藤から発症する

——ストレスって万病の元ですね!

院長 近年注目されているのが、うつ病です。WHOは「もっとも注意しなければいけない病気」のひとつに指定しています。以前はうつ病発症率は、0.4〜0.5%だったのが、この10年くらいの間に、10〜15%へと急激に(25〜30倍)増えています。生涯有病率では、1000人のうち10人から15人がかかると統計的にもなっています。決して特異な病気ではなく、私たちも含めて誰にでも起こりうるポピュラーな病気といえるでしょう。

——そういえば、「私もうつ病だった」という有名人がいましたね。

院長 昔ほど、うつ病をタブー視しなくなりましたね。うつ病への理解が深まることはいいことだと思います。うつ病は、ストレスにさらされれば誰でもなる可能性がある、という意味でよく「心の風邪ひきのようなもの」といわれるぐらい、「うつ」とストレスの関係は深いのですから…。

——うつ病になるきっかけはなんでしよう?

院長 うつ病になる人は、物事を深く考える、また、大変なことで内面が豊かな人が多いんですね。もともと素晴らしい資質を持っている人なんです。

——さきほどのストレスの説明にあるように、「本能的感情(辺縁系)と理性的抑制(大脳皮質)

とは?

院長 安易にがんばれ、と言わないことと、自殺願望です。罪業妄想、微少妄想、貧困妄想にとりつかれ、こんな自分は生きていてもしょうがないんだ、と自ら命を絶ってしまいます。一番気をつけなければいけないでしょう。

——自殺する患者さんは多いのですか?

院長 うつ病の治療では、患者さんの苦しみを改善し、できる限り早く症状をとることに加え、自殺予防が何より大切です。

—— 昨年、自殺者は全国で3万4千人ほど。このうち1/3の1万人以上がうつ病で自殺した人と思われまます。交通事故の死亡者7千人より多いのですから、もっと社会的にも深刻に考えるべきでしょうね。

——自殺予防の方法は?

院長 自殺予防の第一歩は、自殺願望のあるなしと、その強さを知ることです。自殺願望がある人には、「自殺は決してしない」と約束してもらいます。約束できない人は重症ですから、専門家でないとうとうしようありません。入院



ストレスケア病棟 特別洋個室

との葛藤」があると、こうすべきだ、こうあるべきだ、と理性的抑制が強く働きます。

たとえば、家事はやりたくない、仕事をしたいくない、といった気分になると、それはいけないこと、やらねばならないこと、と本能的感情を押しつけて家事や仕事に自分をあげまして取り組む…。この葛藤がストレスになり、やがて「うつ」へと進みます。強い持続的なストレスにさらされたら、ほとんどの人がうつ病になりうると考えられますが、ストレスに対する弱さは個人差もあるので、「どれだけストレスを受けたら、うつ病になる」という基準はないですね。—— 少々いいかげんなところがあつた方がいいんですね。

院長 自分に厳しすぎないこと、ほかにも方法があること、ものよつては先送りするなど、完べき主義にならないよう、ゆつたりと構えることが必要ですね。

●うつ病になると悪い方へとばかり考える

——うつ病の症状にはどんなものがありますか?

院長 うつ病というところ、どうしても気持ちだけが落ち込む病気と思ってしまうのですが、実際は身体全体の調子が悪くなってしまう病気です。中核の症状は、抑うつ感と意欲の低下で、気分的には憂うつな感じ、抑うつ感が続き、意欲がなくなる。それに付随して、食欲がない、眠れない、性欲がない状態となります。身体的な症状としては、頭痛、胸が苦しい、下痢など、エネルギーがなくなってきたような感じですよ。—— 一見して、元気がなく、やる気がなく、憂う

の必要があります。

●うつ病の予防と治療法

——「うつ」の予防法は?

院長 まず、自分さえががんばれば、とひとり抱え込まないこと。人に任せる、自分の思い通りにならないと、いろいろな結果があつていい、というゆとりが欲しいですね。

—— そしてコミュニケーションを上手にとる。ストレスの発散・解消には、人と会って話をしたり、遊んだりすることが有効です。それができれば、50%はうつ病を防げると言えます。

—— それとスポーツもいいですね。身体を動かすことで、かなりストレスが発散できます。そして、何もしない時間をつくること。ストレスがたまっている時は、休暇をとるのがいいんですが、まとまった休暇がとれない時は、一日でも半日でも何もしない休養の時間を作ってみるといいですね。

—— どのような治療をするのですか?

院長 うつ病の治療の第1段階は、休養と薬物療法が基本です。よく効く薬がありますから、それだけで7〜8割はよくなります。進行したうつ病には、入院はとってもいいことなんです。環境がリセットされるし、自分を見つめるいいチャンスでもあります。

—— その次が社会復帰の段階で、少しずつ社会環境に慣れていく、というのが一般的な治療法です。



つで、それがひどくなると全部悲観的にしか考えられなくなってしまう。

—— 気の持ちようでは治らない?

院長 まじめで考え込む人ほど、葛藤が激しくなり、うつ状態が進みます。何を考えても悪いほうにしか考えられず、自分は今まで何の役にも立ったことがないダメな人間だ、としか思えなくなる。

—— これがひどくなると、「罪業妄想」といいますが、自分はどうしようもない罪人(つみびと)だとか、悪い人間だとか、妄想的な状態になってしまう。

—— また、自分は取るに足らない、微々たる人間であると思ひこむ「微少妄想」や、お金がない、貧乏から抜け出せないと思ひこむ「貧困妄想」など、妄想的に確信してしまいます。

—— まわりの人がそれを否定してもダメですか? 院長 「そんなことはないよ」といっても本人は確信して、全部悪い方へ悪い方へと考えてしまふ。うつ状態にある人は、いくらがんばろうとしても、意欲・気力がついてこないため、自信をなくしています。

—— いい方へ考えられない病気のようです。こんなうつ病の患者さんに絶対してはならないのが、「気の持ちよりのだから、がんばって!」といったはげましです。がんばる意欲・気力をなくしている病気の人の、できないことを要求しているわけですからね。

●一番危険なのは自殺願望…

—— うつ病で一番気をつけなければいけないこ

—— 「うつ」を病気として理解することが大切です。

院長 そうですね。入院することで、改めてあの人は病気だったんだと周囲の人は認識します。うつ病の人を怠けている、やる気がない人、と見がちですが、「うつ」は立派な(?)病気だということを理解することが大切です。

—— ストレスは悪いことばかりではないと聞きましたが…

院長 ストレスとは、人間が環境に対応するために不可欠なことです。たとえば、暑い、というストレスには、汗をかいて熱を発散させます。寒い場合は、体温を上げて身体をまもりまします。ストレスは、人間を環境に順応させる大切な役割も持っています。また、人間社会だけでなく、自然の中にもストレスはいっぱい。ストレスゼロの環境なんてありません。

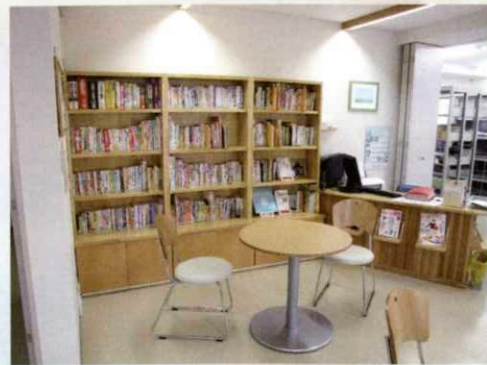
—— こうしてみるとストレスは、避けるものではなく、受け止めて解消、消化していくべきものなんです。

—— そして、病気がなったら、それを機会に自分の生き方を見つめ直すいいチャンスだと受けとめることです。神様から「少し休めよ」とついでにいわれているんですよ。

—— なるほど。ピッチをチャンスに換える発想ですね。ありがとうございます。



医療法人社団 明和会 西八王子病院
〒192-0151 東京都八王子市上川町2150番地
TEL. 0426-54-4551
http://www.ims.gr.jp/nishihachi-hp/



Shinkatsushika Hospital

からだ学習館。4月には1階に移動するので、利用者にはさらに便利になるだろう



子ども用の絵本も充実している。棚の上の「話題の本」は絵本ゆう子さんの「うさぎのユック」。昨年は、闘病中の絵本ゆう子さんを招いて朗読会を実施した



からだ学習館利用者に便利ように、病気や薬、保険や制度に関する新聞記事などを切り抜いて、個別にファイルしている。この仕事はおもにボランティアさんにおまかせしている

新葛飾病院は、インシデント・レポートにより、多くの問題点が表にできるようになり、対応策を講じることができるようになった。ちなみにインシデントとは事故に発展する可能性のあ



真ん中が豊田郁子さん。左は幹さん、右はボランティアの島田さん。本は「からだに関する」ものを中心に500冊ほどそろえている

ボランティアさん募集

新葛飾病院のからだ学習館ではボランティアさんを募集している。月に1、2回だけのお手伝いでも結構とのこと。問い合わせは電話かメールで。
TEL: 03-3697-8332 E-mail: safety.sk@irms.gr.jp



探検隊長から...

医療法人社団明芳会 新葛飾病院
〒124-0006 東京都葛飾区堀切3丁目26番5号
TEL: 03-3697-8331 FAX: 03-3693-6105
http://www.shinkatsu-hp.com/

◎心臓血管外科 科別術式別統計(2005年)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	計
冠動脈バイパス術	15	18	18	15	15	19	14	14	21	18	20	26	213
大動脈瘤手術(胸部)	4	4	5	5	5	6	3	2	3	3	3	5	48
大動脈瘤手術(腹部)			2	3	3	3	2	1	4				20
バルサルバ洞弁置換・形成術	1	5	5	7	4	8	6	7	10	15	7	7	86
その他開心術			1	1	2	2	1	3	5	3			18
その他開胸術	2	3		1	2	3	0			1	1	1	14
心臓切開	1									1			2
血管移植・バイパス術	7		1	1	2	3	5	8	5	6	8	1	47
血栓除去術	5	3		1	2	3	4	2	2	2			25
動脈吻合術(シャント造設)	4	4	3	6	3	6	3	5	3	4	2	1	44
ペースメーカー移植	1	4	4	3	4	5	1	5	3	1			31
ペースメーカー交換	1			1	2	1			1				6
下肢静脈瘤手術		2	1	3	5	1	2	2	2	5	1	1	25
その他			1	1	3		1		2	3	6	6	23
合計	46	43	41	48	50	59	44	47	60	63	53	49	603



突撃! イムス探検隊



心臓血管外科開心手術1,000件以上 ウソをつかない病院づくり

新葛飾病院

また、2月5日発行の週間朝日臨時増刊「手術数でわかる いい病院2006全国&地方別ランキング」に掲載された(ランキングは、2004年1年間の手術数による評価)。心臓手術部門・全国総合ランキングTOP40で19位(総数312件)。地方別ランキングでは、心臓手術で8位(バイパス188件、弁膜症68件の総数312件)、心臓カテーテル手術では、20位(症例数434件)にランクインしている。

昨年(2005年)の6月18日には「心臓血管外科開心手術1,000件、心臓カテーテル治療(PCI)1,500件達成記念学術講演会」を開催した。これらの件数は、清水院長就任後、約5年間での達成である。本年は現時点ですでに心臓血管外科手術、心臓カテーテル検査(治療)は、昨年の件数を上回っている。

新葛飾病院は、2006年1月17日、日本心臓血管カテーテル治療学会(JACCT)教育認定施設に合格した。JACCTは2001年に設立した学会であり、新葛飾病院の認定は全国で4番目となる。



心臓血管外科開心手術の様子



帝国ホテルにて開催された「心臓血管外科開心手術1,000件、心臓カテーテル治療(PCI)1,500件達成記念学術講演会」



無線LANシステムにより、ライブ中継を実施できる。ライブ中継では、虚血性心疾患内科と外科の最新治療の実際を、地域の医師や看護学校の学生に公開している



心臓カテーテル検査室の心血管造影装置

「当院の心臓血管外科手術は実績も多く、解離性大動脈瘤の手術が24時間行える数少ない施設であり、心臓弁膜症手術では、開胸部分が少ない低侵襲手術も行っています。また、急性肺動脈血栓症の手術も行えます。深夜においても、放射線技師、臨床検査技師、臨床工学士が常駐しており、コメディカルスタッフの体制は万全で、麻酔医が深夜でも出勤し、24時間手術体制がとられています」

新葛飾病院
心臓血管外科 部長
吉田 成彦
医師



イムス
ヘルシークッキング



今回の
テーマ

**春の食材&マクロビで
身体の中からキレイになる**

今回は春の食材を使って話題の『マクロビオティック』をとり入れたメニューを紹介いたします。マクロビオティックはもともと『マクロ』(大きい・長い)『ビオ』(生命)『ティク』(術・学)という意味ですが、最近では健康食とか自然食といったようなニュアンス方をされています。精製していない穀類を使うだけでも豊富なミネラル類をとることができるので、普段の食事にぜひ採り入れてみてください♪

アサリの玄米リゾット

食物繊維たっぷりヘルシー美人にまっしぐら☆

玄米は白米と比べるとビタミンB₁やE、食物繊維が約4倍も含まれています。玄米、たけのこ、ひじきにも多く含まれている食物繊維は腸内環境を良くして便秘を予防したり、コレステロールを低下させる効果があります。

一緒に使っているアサリに含まれているタウリンにもコレステロールを体の外に排出して、血液をサラサラにし、動脈硬化を予防する働きがあるので効果はバツグン！また、セロリは古代に整腸剤や強精剤として使われていて、香りの成分には精神安定の効果も。さらに、ひじきに豊富に含まれるカルシウムでイライラを鎮めリラックスすれば、心も身体もリフレッシュできます♪

作り方

- ① ひじきをもどし、ざく切りにする。
- ② 玉ねぎ・たけのこ・セロリ・にんにくをみじん切りにする。
- ③ お湯をわかし、コンソメを溶かしておく。
- ④ にんにくをオリーブ油で炒め、香りがでてきたら玉ねぎ、セロリ、たけのこ、ひじきの順に加える。
- ⑤ セロリの香りがでてきたらアサリを入れて白ワインをまわしかけ、フタをして1分程度蒸らす。
- ⑥ アサリの殻が開いたら取り出し、米類を炒める。
- ⑦ ⑥に塩・こしょう、コンソメスープを加え、フタをして弱火で15〜20分程度煮る。
- ⑧ 火をとめてからアサリを鍋に戻し5分程度蒸らす。
- ⑨ 器に盛り付け、小口切りにした万能ネギを散らす。

エネルギー
266kcal
(1人)

塩分
3.3g
(1人)

材料費
¥900
(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、その経験を生かして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



●材料(4人分)

- 玄米……………80g
- 雑穀米……………80g
- 白米……………80g
- 黒米……………10g
- アサリ……………240g
- 玉ねぎ……………中1/2個
- 茹たけのこ……………80g
- セロリ……………80g
- にんにく……………2片
- 万能ネギ……………適宜
- 乾燥ひじき……………適宜
- 白ワイン……………200cc
- オリーブ油……………適宜
- 水……………10カップ
- コンソメ……………小さじ4
- 塩……………適宜
- こしょう……………適宜

POINT 1



おいしいアサリの見分け方は、色が白めで、模様がハッキリしているものを選ぶ!

POINT 2



米が透きとおってきたらスープを加える。途中かき混ぜながら様子を見て、水気が足りないようであればスープを足し、米が顔をださないように注意!

ストロベリー・スコーン・豆腐クリーム添え

イチゴにたっぷり含まれるビタミンCで美肌に☆

イチゴを5〜6粒食べれば1日に必要なビタミンCが摂れてしまいます。ビタミンCは新陳代謝を高めるため、シミ・そばかすや吹き出物などの肌トラブルに効果的です。

全粒粉は小麦の表皮や胚芽も丸ごと粉にしたもので、薄力粉と比べて食物繊維や鉄分が約3倍も含まれていてミネラルも豊富。さらに、おからを加えてヘルシー度をアップしました。また、高カロリーな生クリームを使わず、豆腐クリームでカロリーを控えめにしています。

POINT 1



ビニール袋の中で揉むと、キッチンが汚れずグッド。写真のようにポロポロと混ざればOK。

POINT 2



丸形の型は、紙コップの底をカッターで切りぬいて使うと大きさがちょうどイイ。

POINT 3



豆腐クリームは、ミキサーにすべて入れ、レモン汁を加えてからスイッチON。

●材料(4人分)

- スコーン**
- 全粒薄力粉……………100g
 - 強力粉……………100g
(強力粉が無い場合は薄力粉のみ200gでもOK)
 - ベーキングパウダー……………小さじ2
 - 塩……………小さじ1/4
 - 三温糖……………大さじ3
 - オリーブ油(サラダ油等でもOK)……………1/3カップ
 - おから……………100g
 - イチゴ……………100g

*A

- 豆腐クリーム**
- 木綿豆腐……………100g
 - レモン汁……………小さじ1
 - 三温糖……………大さじ3
 - バニラエッセンス……………適宜
 - イチゴ……………4個
 - 粉寒天……………小さじ1
 - 水……………100cc

*B



作り方

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包んでラップをし、電子レンジで1分加熱して冷やしておく。
- ② 100ccの水を沸騰させて粉寒天を溶かし、冷まして固める。
- ③ ビニール袋に*Aを入れ、20回くらい振って中身をよく混ぜる。
- ④ イチゴを*Bを「コロコロ」にカットする。
- ⑤ ③に油を加え、袋の上からよく揉んで粉と油がよく混ざったら、おからと④を入れてこねる。(イチゴの形が残っているくらいがおいしいので、おからを加えてある程度こねてからイチゴを加える方がベター)
- ⑥ 生地がまとまったら、袋の中で厚さ2センチくらいに広げてのばす。
- ⑦ 型でぬいたものを200度にあたたためておいたオーブンで15〜20分程度、表面がカリッとするまで焼く。
- ⑧ ミキサーに②と*Bを入れて、なめらかになるまでかくはんする。

エネルギー
409kcal
(1人)

塩分
0.4g
(1人)

材料費
¥457
(4人分)

◎健康サイクリング・ショートコラム



より本格的には、速乾タイプの下着を用意すると、ムレずに、急激な体温低下を防ぐことができます。また、特に首周りが体温調節の要となりますので、エリを立てられるタイプのジャージがあれば、ジッパーを開けたり閉めたりすることで、より爽快にサイクリングができます。



「健康をつくる自転車ののりかた バイコビックスのすべて」 築地書館刊

的に自転車によるダイエットがうまくいく理由です。では、ダイエット以外での、自転車が健康のために理由は何なのかという点について、自転車を利用した健康法としてはすでに30年以上前の1975年に、鳥山新一氏が「バイコビックス」というプログラムを作成しています。がん予防、生活習慣病対策、肥満対策などの目的に合わせたプログラムにより、自転車で行くというものです（詳細は「健康をつくる自転車ののりかた バイコビックスのすべて」築地書館刊などを参照）。

このように特定の目的ではなくとも、自転車が健康によいのは心肺機能を高める効果があるからです。ペダルをこぐことにより、酸素を体内に取り込む呼吸器の機能が高められます。また、肺から吸い込んだ酸素を運動している脚まで絶えず行き渡らせるために、循環器の機能が高められます。このような機能を自分のペースで強化できるのが自転車の良いところです。

では、自転車ではどのくらいの運動量が健康づくりのためによいのでしょうか。適切な運動量については、運動の強度を70%以下にすることが、運動学者によって推奨されています。運動の強度はHrmax (Heart Rate Max) とよばれ、下記の式で個人別に計算されます。もちろんこれには年齢差があり、一般的

$$\text{運動強度(\%)} = \frac{\text{運動時心拍数}}{\text{最高心拍数}} \times 100$$

※ただし、最高心拍数(拍/分) = 220 - 年齢

に「楽な運動」の範疇となる50%HRmaxで比較した場合、40歳であれば90拍/分程度ですが、60歳では80拍/分程度に下がります。当面の目標としては50%HRmaxの運動から始めて、7〜9週間で70%HRmaxに到達できるようにプログラムを立てれば、自転車を健康づくりに効果的な運動として活用できます。しかしながら、日常の仕事を持つ方がこまごまの運動量を確保できることは少ないでしょう。そのための対策とし、通勤に自転車を使用することをオススメします。天気が悪ければ電車通勤に切り替えればOK。また、全区間自転車だけでなく、一部分だけでも良いのです。もちろん、週末だけでも自転車に乗ることは、決して無意味ではありませんし、気分転換などメンタル面での効果は絶大です。ただし、くれぐれも、交通事故や転倒にはご注意ください！ また、準備運動もしっかりと！



フィットネスクラブでのエアロバイク

健康ナビゲーター

爽快な春風の中で健康サイクリングを！
 継続できる運動としてピッタリの自転車は健康づくりにもオススメ
 日常的に利用している方も多い自転車。これで健康になれるなら、とてもうれしい。さて、その方法は？

●健康づくりに自転車を利用！

1818年、ドイツのカール・ドライス男爵によって発明されたといわれている自転車は、約190年の年月を経て、私たちの身近な乗り物として定着しました。

ふだん何気なく利用している自転車ですが、その健康への効果をご存じですか？ スポーツジムには必ずといっていいほどエアロバイク（自転車型の運動機器）がありますので、自転車はなんとなく健康づくりによいもの、と推測はつきますね。

健康といえば、ダイエット目的で運動をするという方が多いと思いますが、実際に自転車での減量できた方が多いことは事実です。

実は、同じ時間で消費するエネルギーを比較すると、早めのウォーキングやジョギングと自転車は大きな差がないそうです。しかし、長時間続けても、飽きや疲労感が少ないのが自転車のメリット。やはり継続できるということが、結果

●サイクリングによる健康づくりの例

HRmax70%=126拍/分の人

週	拍/分	運動時間の目安
1	90	20分間×3回
2	90	30分間×3回
3	90	40分間×3回
4	108	20分間×3回
5	108	30分間×3回
6	108	40分間×3回
7	126	20分間×3回
8	126	30分間×3回
9	126	40分間×3回



サイクリングにはこれを! 自転車グッズあれこれ

5 ロック 読者プレゼント

ちょっとした立ち寄りにも必要なアイテム。盗難に対しては、念には念を入れて自己防衛。
◎コイル式ワイヤー錠 1,350円(税込)
三洋電機(株) TEL. 0790-43-9150



6 ドリンクホルダー 読者プレゼント

水分補給はこまめにしましょう。フレームに取り付けるドリンクホルダーがあれば水筒のセットに便利です。



◎ELITE社(イタリア) 1,680円(税込)

3 修理ツール 読者プレゼント

工具とパッチ、タイヤレバー。これらを入れるサドルバック。パンク修理に用いるパッチは接着剤付きのものを。予備のチューブでも可。自分で修理できなくても、通り掛かりの人に助けてもらえる場合もあるので、あるとなしでは大違い。
◎サバイバルキット(タイヤレバー別) 5,145円(税込)
サイクルハウスしぶや TEL. 03-5650-2510



4 携帯用空気入れ

長距離のサイクリングでは小型のものを持参していると安心感が上がります。
◎シルカ/テレスコープミニ 2,730円(税込)
(株)インターマックス
TEL. 055-252-7333



1 ヘルメット

軽快に走行するサイクリングでは、安全のためにほしいもの。
◎MET/スフェーロ(ロード・MTB) 7,875円(税込)
(株)インターマックス TEL. 055-252-7333



2 グローブ

長時間のサイクリングでは手のひらが痛みます。指先がカットされたタイプのものが使いやすいでしょう。
◎アディダス/パフォーマンスグローブ 3,150円(税込)
アミアスポーツジャパン(株) TEL. 03-5228-8988

現在販売されている主な自転車のタイプは?

自転車には様々なタイプがありますが、おおむね次の4タイプから選べばよいでしょう。最近の流行はフォールディングバイクや小径車。ここ4~5年はブームとなっています。駐輪スペースが確保できればクロスバイクタイプの方がサイクリング車としてはオススメ。

4 フォールディングバイク(折り畳み自転車)

持ち運び可能な折り畳みで、車輪のサイズも小さい小径車。車・電車で持ち運び、到着地で乗り回すことができる。万一、壊れても担いで、持ち帰ることでもできる(?)ほどコンパクトです。また、マンション住まいの方には室内に持ち込めるので、盗難・いたずら防止、駐輪場の費用がかからないメリットも。折り畳みできない小径車もあります。



1 軽快車

ごく一般的な自転車。荷物を運ぶことが考慮されているため、がんじょうではあるが重い。疲れやすいので長時間乗るサイクリングにはやや不向き。

3 クロスバイク

スポーツ車より日常使用に適したタイプの自転車。サイクリング、通勤、街乗りに対応。全般的に長時間乗っても疲れにくい。



2 スポーツ車

マウンテンバイク専用、ロードレース専用など。一般的に高価であり、上級者マニア向け。

プロに聞く~あなたに適した自転車選びを

現在販売されている自転車のタイプと購入時のアドバイスを、葛飾区・お花茶屋「サイクルハウスしぶや」の渋谷正昭店長にお聞きしました。

◎おすすめサイクリングロード

① 多摩川沿いを走る

羽田弁天橋~登戸~羽村 全長約55 km
定番とも言えるサイクリングロード。歩行者がやや多いので走行には注意。



② 荒川沿いを走る

葛西臨海公園~秋が瀬橋~熊谷 全長約85 km
堤防内側のサイクリングロードが中心なので、グラウンドや公園の横を走ります。川面を眺めながらのサイクリングはしにくいのですが、道路や橋の下をそのまま通り抜ける箇所は多くなっています。



③ 江戸川沿いを走る

葛西臨海公園~柴又~関宿 全長約60 km
最初の旧江戸川沿いは道幅がやや狭いのでご注意ください。また、帝釈天など点在する観光地付近は休日になると走行しにくくなります。



④ 多摩湖自転車道(小平グリーンロード)

小金井公園~狭山公園(多摩湖)全長約15 km
多摩湖からひく水道管上に敷設されたサイクリングロード。小金井公園まで自転車を自動車で運び、そこからサイクリングを開始することもできます。



購入時に気をつけたいことは?

1 なるべく実際に乗って確かめる
見た目と、乗り心地は違うもの。イメージだけで購入すると、乗っていて疲れるケースもあります。実際に乗って確かめることをオススメします。

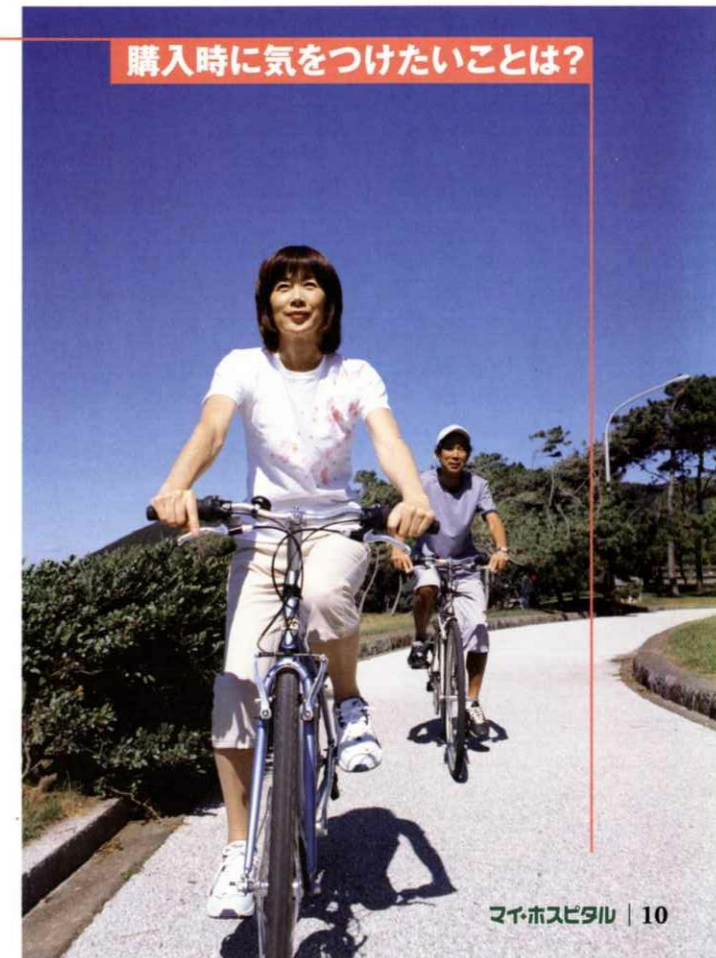
2 目的で選ぶ
サイクリングだけに使用するが、通勤時に使用するが、兼用か。自転車店店員に聞いて、推薦してもらえらる自転車があればそちらも試乗してみましょう。

3 パーツの交換、追加
自転車の種類によっては、インナーパンツというクッションの付いたものを身につけて乗ることを前提としているためにサドルが堅いものも多い。サドルを交換すれば日常でも十分乗りこなせるものに変えられます。ハンドルのグリップを変えることもできます。また、泥よけやライトなどが標準で

装備されていない自転車もあるので、必要なものは自転車店で装備してもらう必要があります。

4 調整してもらいましょう
売っている自転車をただ乗るのではなく、体格に合わせて調整はほとんどしてもらわなければなりません。サドルの高さ、ハンドル位置、ブレーキの握りなど、可能な限り自転車店で調整してもらいましょう。特に、子どもは成長に合わせて調整すれば、不自然な姿勢で乗ることなく自転車を継続し続けられます。

現在の自転車は、乗る人の体格や姿勢に合わせて調整が細かくできます。購入後でも、自転車店では自分の要望をはっきり伝えれば調整してもらえます。あなたも「かかりつけ」自転車店を持ちましょう。



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／2006年5月15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5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 あめのサプリ 10名さま

脳の健康によいといわれるビタミンB12を中心に、他のビタミン群、ナイアシン、葉酸などで構成されたキャンディです。
◎1箱(5g×20個) 840円(税込)
提供：日本アピア(株)
TEL:03-3663-3961



C 自転車用コイル式ワイヤー錠 1名さま

盗難に対しては、念には念を入れて自己防衛を。
◎1,350円(税込)
三洋電機(株)製



B 自転車用サバイバルキット 1名さま

修理工具とパッチ(接着剤付き)、これらを入れるサドルバックのセット。
◎タイヤレバー別 5,145円(税込)
提供：サイクルハウスしずや TEL:03-5650-2510



D 自転車用ドリンクホルダー 1名さま

自転車フレームに取り付けるドリンクホルダーです。
◎1,680円(税込)
ELITE社製(イタリア)



●第4号の答え「A・C・D・H・I」

マイ・ホスピタル VOL.5/'06/SPRING

発行日 2006年4月1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 取知 浩一
編集長 中沢 武之
編集スタッフ 郡司 珠子、渡辺 眞紀
ステイブン 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 株式会社アクシスジャパン
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.6/'06/SUMMER

「マイ・ホスピタル」

第6号は2006年7月上旬発行予定です。



My Hobby Life

マイ+ホビーライフ

vol.5

”鉄道最新技術” 新幹線より、普通の鉄道の技術に興味があります。



相原病院 透析センター長
すずき たかはる
鈴木 孝治 医師

ものごころついた時から乗り物は好きでした。普通の男の子と同じですね。小金井に住んでいましたから、中央線の快速に乗った時は一番先頭に陣取り、ガラス越しにスピードメーターを眺めていました。いつメーターの針が100キロを越えるかとワクワクしてね。たまに105キロが出るとうれしくて…。

大学に入った頃から、乗り物そのものではなく、鉄道の最新技術とか、鉄道と都市の関係や歴史などに興味がありました。新幹線よりも通常車両の最新技術とかな。



→飲むためのコーヒーではない。水面の状態が車体の挙動をみるため
↑通勤の時は吊革のゆれで車体の振動をみる

警戒信号の撮影ができない!

今は、通勤の時も車輪の端に立って、吊革のゆれをじつと眺めています。振動がハッキリとわかるから。最近の軽量台車は直線部を走っていてもゆれが大きいですね。脱線事故を起こした福知山線も軽量の台車でしたね。ちよつと気になります。いろいろと気になる点があった時は、降りる予定の駅がきても降りずに、納得するまで乗って先の駅で折り返します。ポウツとして降りるのを忘れたわけではありませんよ。(笑)

フランスの新幹線TGV(パリ〜リヨン間)には乗ってみたいですね。でもちよつと遠いから、同様の技術を採用した韓国の新幹線KTXでもいいかな。

ボクの娘が6年生の夏休みの自由研究に鉄道の信号を選んでんです。鉄道の信号も青黄赤の3色ですが、ルールがちよつと違うんです。たとえば車輪が連結する時は、前の電車が止まっているから当然「赤」。だけど連結する後ろの電車は「赤」で前に進むわけです。これを示すのが「誘導信号機」なのですが、ボクはずっと「入換信号機」とまちがって覚えてました。娘の研究につき合ってたよかったです。(笑)

小田急ロマンスカーVSEの車輪連結部を観察。連接車体間の連接棒と高位置空気ばねを利用した車体傾斜制御により、車体重心に近い位置で車体が回転するため、曲線走行時に発生する遠心力をキャンセルでき、乗りごころと走行安全性の向上が図られるという。



小田急ロマンスカーVSE内にて

この研究で娘が優秀賞をもらったんです。親としてちよつとうれいすね。(笑)

医療法人財団明理会 相原病院
〒229-1101 神奈川県相模原市相原5丁目12番5号
http://www.ims.gr.jp/ahara/
※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。