

マイ・ホスピタル

VOL.6
'06/SUMMER
無料

マイ・ホスピタル Vol.6 2006 Summer (第6号)

「小橋賢児のひとり歩記」連載スタート!

夏のおすすすめ♪『かんたんエスニック料理』

おすすすめ健康図書



突撃! イムス探険隊「相模原ロイヤルケアセンター」

閉塞性動脈硬化症 正しく理解されていない足の痛み

身体と心の健康のため、お風呂でゆっくり、のんびり。

読んでみたい **耐水性本** 続々と発刊。



●文庫サイズ



●文庫サイズ



日本の昔話10選

文庫100選

価格 各 1,050 円 (税込)

- 坊っちゃん
- 人間失格
- 銀河鉄道の夜
- 羅生門・蜘蛛の糸
- ガリバー旅行記
- 檸檬・桜の樹の下には
- 山月記・李陵
- キタ・セクスアリス阿部一族
- 一握の砂・悲しき玩具
- 月に吠える
- 風の又三郎
- 草枕
- 斜陽
- 歯車・或阿呆の一生
- 不思議の国のアリス
- 宝島 (上)
- 宝島 (下)
- 武蔵野
- モルグ街の殺人
- 中原中也詩集
- 瓶詰地獄
- ピーターパン (上)
- ピーターパン (下)
- クリスマス・キャロル
- たけくらべ・にこりえ
- 海底都市
- シャーロック・ホームズ作品集
- 流れメロス
- 風立ちぬ
- こころ (上)
- こころ (下)
- 高野聖
- 機械・時間
- 恩讐の彼方に
- 貧しき人々の群れ
- 生まれ出ざる悩み
- 三四郎 (上)
- 三四郎 (下)
- 高瀬舟・舞姫
- 幻談・風流仏
- タイム・マシン
- 80日間世界一周 (上)
- 80日間世界一周 (下)
- アメリカ大統領就任演説集
- 中国怪奇小説集 (上)
- 中国怪奇小説集 (下)
- 死者の書
- 政談月の鏡
- 千曲川のスケッチ
- 津軽

- 蒲団
- ロミオとジュリエット
- 世界怪談名作集
- 神曲 (上)
- 神曲 (下)
- 小説 不如帰 (上)
- 小説 不如帰 (下)
- 家なき子 (上)
- 家なき子 (中)
- 家なき子 (下)
- 巖流島・鍵屋の辻
- 泣き虫小僧・鯉魚場
- 世界傑作文学選
- 自由について
- まざあ・ぐらす
- アラビアンナイト・イワンの馬鹿
- 古事記物語
- 夫婦善哉
- 平将門
- 定本青猫・猫町
- 金色夜叉 (上)
- 金色夜叉 (中)
- 金色夜叉 (下)
- 阿Q正伝
- 最後の一枚の葉・賢者の贈り物
- 森鷗外翻訳集
- シャーロック・ホームズ作品集 (II)
- 無人島に生きる16人
- 山椒大夫
- 日本プロレタリア文学選
- 日本の怪談
- 恐怖城・狼奇の町
- 幽霊塔 (上)
- 幽霊塔 (下)
- 日本ミステリー名作選 (I)
- 日本ミステリー名作選 (II)
- 日本ミステリー名作選 (III)
- 吾輩は猫である (上)
- 吾輩は猫である (中)
- 吾輩は猫である (下)
- 蟹工船
- 邪宗門・杜子春
- 恋愛のスズメ
- 乱れ髪
- 平凡
- 野菊の墓・炭焼きの娘
- 日本現代文学選 (I)
- 日本現代文学選 (II)
- 日本原爆文学選
- 文士と温泉

価格 各 1,050 円 (税込)

- 楠山正雄 フロンティアニセン
- 桃太郎 / かちかち山 / 猿かに合戦 / 他
 - 浦島太郎 / 花咲かじい / 松山鏡 / 他
 - 舌切りすずめ / 金太郎 / 安達が原 / 他
 - 分福茶がま / 牛若と弁慶 / 長い名 / 他
 - かぐや姫 (上下) / 一本のわら / 他
 - 一寸法師 / こぶとり / 福富長者 / 他
 - たなばた / 腰折りすずめ / わざくらべ / 他
 - 瓜子姫子 / うばすて山 / 他
 - 七福神 / 耳切り団一 / 玉とり / 他
 - 夜見の国 / 闇と光 / 素篁鳴尊 / 他

日本古典文学選「源氏物語」

価格 各 1,050 円 (税込)

- 紫式部 与謝野晶子訳
- 桐壺 / 帚木 / 空蝉 / 夕顔
 - 若紫 / 末摘花 / 他
 - 葵 / 神 / 花散里 / 須磨
 - 明石 / 滯標 / 蓬生 / 他
 - 薄雲 / 朝顔 / 乙女 / 他
 - 初音 / 胡蝶 / 虫 / 他
 - 真木柱 / 梅が枝 / 他
 - 若菜 (下) / 柏木 / 他
 - 鈴虫 / 夕霧 / 御法 / 他
 - 匂宮 / 紅梅 / 竹河 / 他
 - 総角 / 早蕨
 - 宿り木 / 東屋
 - 浮船 / 蜻蛉
 - 手習 / 夢の浮橋



●文庫サイズ



●新書判

漫画名作集

- 「明治の息吹」(全2巻) 各 1,500円(税込)
- 「ひなちゃんの日常」(1巻・A5判) 1,000円(税込)
- 「サザリ君」(全5巻) 各 800円(税込)
- 「オヤジの吐息」(全5巻) 各 800円(税込)

地図「日本の自然ノートシリーズ」

価格 各 1,250 円 (税込)

- 東京 ④ (全53巻 続々発刊)

お求めは：下記フロンティアニセンのホームページから。または、FAX に住所、お名前、電話番号、ご希望の本名を書いてお申し込み下さい。

発行元 **フロンティアニセン** 〒104-0033 東京都中央区新川 1-15-2 ●電話:03-6222-5771 ●FAX:03-3297-0210 ●www.f2000.co.jp ●info@f2000.co.jp

読書に夢中になり入浴しすぎると健康を害する恐れがあります。十分な自己管理の下、入浴しすぎに注意しましょう。

発行：株式会社フロンティアニセン 〒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

あるき

小橋賢児のひとり歩記

《第1回》小浜島



小橋 賢児 (こはしけんじ)
1979年8月19日生まれ。東京都出身。
88年、TV「パオパオチャンネル」でデビュー。以後、ドラマ「人間失格」や映画「スワロウテイル」、舞台「太陽が死んだ日」などに出演。2001年にはNHK朝の連続テレビ小説「ちゅらさん」で上村文也役を好演。現在、TV・映画・舞台・CMなどで幅広く活躍中。
<http://www.kenji-kohashi.com/>



小浜島大岳から細崎と西表島を望む

『日本以外全部沈没』2006年晩夏、シネセゾン渋谷にてレイトショー、他全国順次公開!



原典：小松左京／原作：筒井康隆／監修：実相寺昭雄
監督・脚本：河崎実
出演：小橋賢児／柏原収史／筒井康隆（特別出演）
黒田アサマ
配給：クロックワークス＋トルネード・フィルム
©2006『日本以外全部沈没』製作委員会
＜STORY＞新聞記者であるおれ（小橋賢児）は、TV局のプロデューサー古賀（柏原収史）と、いつものクラブで飲んでた。彼におべっかを使っているのは中国と韓国と。アメリカの大統領も、片言の日本語でくたをまいてる。すべては3年前、地球規模の天変地異により、日本を除いた大陸はすべて沈没してしまったのだ。しかし地質学者の田所博士（寺田農）は日本もあと少しの運命だという。日本は一体、どうなるのか…？

僕は休みができる、一人で旅にできます。観光だけが目的ではありません。ずっと仕事で東京に居ると、アウトプットばかりになってしまつから、旅は自分にとってインプット（吸収）の場だと思ってるんです。10代のインプットが20代に、20代のインプットが30代に活けると信じています。

次号からはそんな旅先で感じたことを、写真をまじえながらお伝えします。ご期待ください！

※「日本沈没」という映画が公開されますが、夏休みの終わり頃には「日本以外全部沈没」という映画も公開されます。筒井康隆氏が小松左京氏の許可を得て書きおろした傑作パロディ小説を映画化。僕が主演なので、みなさん見に来てくださいな。

こんにちは。小橋賢児です。「ちゅらさん」の上村文也といったほうがわかる人も多いかな。今号からこのコーナーを担当することになりました。よろしくお願ひします。

第一回目は、簡単ですが僕のこれまでの歩みと大好きな沖縄「小浜島」のことなどをお話できればと思います。

僕がこの世界に入ったきっかけは、8歳の時に「パオパオチャンネル」という、夕方にオンエアしていた子ども向けバラエティ番組のレギュラーになったことです。観覧希望のつもりで出したハガキが、実は出演者オーディションの応募用だったんです。オーディション通知がきたのでビックリ。親は反対しましたが、とにかく好きな番組だったので、ワクワクしてオーディションを受けました。これが見ごころ合格。

中学2年生の時には岩井俊二監督の「打ち上げ花火、下から見るか？横から見ると？」に出演しました。この映画は僕にとって俳優としてのおもしろさに気づかせてくれた作品です。

20歳の時（2001年）にはNHKの連続テレビ小説「ちゅらさん」に出演しました。僕の役は、八重山諸島・小浜島で生まれ育ったヒロイン・古波蔵恵里（国仲涼子）の夫・文也。文也は恵里とともに小浜島で医療に従事しています。ちょっとマイ・ホスピタルに関係してきましたね（笑）。

実は小浜島のロケは3回しかなかったんです。あとは東京のセットでの撮影です。出演者の中には一度も小浜島に行っていない人もいますよ（笑）。僕は偶然にも撮影前に小浜島に行ったことがあって、とっても好きな島だったんです。運命的ですね。人口は500人弱、カナブンもでかいし、ヤドカリが道ばたにいたりするステキな島です。

ロケ中、夜になると島の住民から「うちに来い」と誘われます。誰かの家におよばれすると、いつの間にか近所の人が集まってくる大宴会になってしまいます。あったかい人たちがばかりですね。「ちゅらさん」は今年の秋から新シリーズが始まります。お楽しみに。

●メディカル・ズームイン!

よくある病気で簡単に診断できるのに…
正しく理解されていない足の痛み
閉塞性動脈硬化症

医療法人 五星会
菊名記念病院 循環器科 部長

宮本 明 医師

歩くときふくらはぎが痛くなり、休むと痛みがおさまる歩くとまた痛くなる…、腰の辺りに痛みがある、足が冷たい、しびれがある…こんな時あなたならどうしますか？筋肉痛の湿布を貼ったり、マッサージや鍼を打つ…でも本当は、動脈（血管）の病気、ということもあります。早期に発見し治療すれば簡単に治るのに、放っておくと片足切断、さらには、心筋梗塞や脳梗塞などに発展することもあります。その病名は、閉塞性動脈硬化症。大変身近な病気なのに、見過ごされがちなこの病気について、菊名記念病院・循環器科部長の宮本明先生にお話を伺いました。

●全身に進行した動脈硬化のひとつが脚に…

名前から病気が想像できませんが…

先生 閉塞性動脈硬化症というのは、下肢（脚）に栄養を補給している動脈に粥状硬化（血管内に粥状の塊ができる状態）による狭窄または閉塞が生じ、十分な血液が下肢へ供給されないために生ずる病気です。日本では、ASO（Arterio Sclerosis Obliteranceの略）と一般的に呼ばれています。

脚の血管の病気、ということですか。

先生 せまい意味ではそうですが、この病気の大事なところは、全身に進行した粥状硬化性疾患（動脈硬化）の一兆候であるということなんです。

動脈硬化の一つの症状である、と!?

先生 そうですね。つまり、原因である粥状硬化は全身の動脈におよんでいるため、脳血管障害（脳梗塞や一過性脳虚血発作）や虚血性心疾

患（心筋梗塞や狭心症）を合併する頻度が極めて高い（60%におよぶとの報告もある）ということなんです。

— かわいいですね。

先生 この病気と診断された場合、脚だけでなく全身の動脈を検査する必要があります。当院では超音波検査を主体とするVascular Labo（血管生理検査室）を構築し、頸動脈から下肢動脈までを外来で検査できるようにしました。

●はじめは歩行時、やがて安静時にも痛み、潰瘍や壊疽に!

どんな症状が出るんですか？

先生 最も多いのは、歩行時の下肢痛です。安静時には痛みはなく、歩行を続けると徐々に出現し、歩行を止めると、軽快します（間歇性跛行）。最も多い痛みの部位は、ふくらはぎですが、腰痛を訴えることもあります（臀部跛行）。痛みはひどくなるんですか？

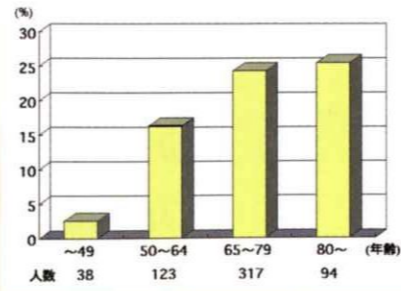
先生 病気が進行すると、症状が出るまでの歩行時間が短縮し、さらに進行すると、安静時にも痛みが出ます。この時期になると、足先は冷たく、足趾は紫色になったりします。最終的に、潰瘍ができ、壊疽にいたりします。こうした症状は、いずれか一方の下肢から出現します。

●まずは自己診断、当院では血管エコーで正確に診断!

診断にはどんな方法がありますか？

先生 診断は、決してむずかしくなく、自己診断が可能です。下肢の動脈は股の付け根（大腿

●各年齢層におけるABI低下 (<0.9) 例の頻度



年齢層に見ると、65歳以上では4人に1人がABI異常者といわれ、また動脈硬化の危険因子である、高血圧、糖尿病、高脂血症、脳血管障害、虚血性心疾患の既往の5項目のうち、3項目以上有する例では80%以上でABI異常例が見つかりました。

動脈)、内踝(後脛骨動脈)、足背(足背動脈)にあります。両下肢のそれぞれの動脈を同時に左右の手で触ってください。脈が弱い、触れないということがあれば、閉塞性動脈硬化症の疑いがあります。

— 自己診断で「もしや」と思ったら?

先生 より正確な診断法として、左右の上肢と下肢の血圧を同時に測定する方法があります。下肢の血圧は上肢の血圧と等しいか、いくぶん高いのが正常ですが、閉塞性動脈硬化症では下肢の血圧が上肢より低くなります。通常、下肢の血圧を上肢の血圧で除した値を、ABI (Ankle Brachial Pressure Index) と呼び、0.9未満の場合、50%以上の狭窄性病変が下肢動脈に存在することを意味します。

— 具体的にはどう測るのですか?

先生 ABIは、四肢血圧を自動的に測定する機器により5分ほどで簡単に計測でき、スクリーニング法として極めて有効です。ABIで異常を認められた場合、血管エコー、CT、MRAや血管造影などの画像検査で、病変の部位、程度を正確に診断します。

特に、血管エコーは、

病変の部位や性状などの細かい情報を得ることができ、かつ、造影剤やレントゲンも使わない身体に優しい検査のため、当院ではABIとともに最も有用な診断法

と考えています。

●高齢者や危険因子を持つ人に多い身近な病気

閉塞性動脈硬化症は特殊な病気なのですか?

先生 病名からは、足の動脈の病気と連想できず、また、聞きなれないこともあり、まれな病気と思われるかも知れませんが、無症候も含めると、高齢者では極めて多い病気です。欧米では、70歳以上の3人に1人がABI異常値であったとの報告があります。当院循環器科でABIを測定した572例中122例で、0.9未満のABI異常値を示しました。

— どんな人に多く発症しますか?

先生 年齢別に見ると、65歳以上では4人に1人がABI異常者といわれ、また動脈硬化の危険因子である、高血圧、糖尿病、高脂血症、脳血管障害、虚血性心疾患の既往の5項目のうち3項目以上有する例では80%以上でABI異常例が見つかりました。

つまり、日本でも、決してまれな病気ではなく、高齢者や危険因子を有する人では、極めて多い病気であることがわかります。

●進行してからでは、予後は悪く、下肢切断、死亡も...

閉塞性動脈硬化症は怖い病気ですか?

先生 下肢自体の病気の進行は、比較的緩やかであり、間歇性跛行からすぐに潰瘍や壊疽が生ずることはまれです。5年間の間歇性跛行例の追跡では、半数は症状不変で、壊疽のために切

断にいたった例は、わずか4%以下でした。

先生 そんなに慌てる病気ではないようですね。しかし、40%の例で、脳血管障害や虚血性心疾患などの心血管イベントを生じ、5年死亡率は30% (75%は心血管イベント) におよび、決して予後の良い病気とはいえません。欧米の報告では、大腸癌より死亡率が高いと報告されています。一方、下肢に潰瘍・壊疽が生じた場合、1年間に25%が下肢切断となり、そのうち25%が死亡するとの報告があり、きわめて予後が悪くなります。

●血行再建術では、手術以外にも症状は劇的に改善!

予防にはどんな方法がありますか?

先生 まず、閉塞性動脈硬化症の原因である粥状硬化の危険因子(喫煙、高血圧、糖尿病、高脂血症)を有する場合は、これらを十分コントロールする必要があります。

— どんな治療がありますか?

先生 閉塞性動脈硬化症自体に対しては、薬物治療、運動療法、カテーテル治療、外科治療があります。薬物治療は、血管を拡張する薬剤と、血液の凝固を抑制する薬剤が主体で、後者は、脳血管障害や虚血性心疾患の治療薬と同一のものを使用します。

間歇性跛行の症状改善には、運動療法が特に有効です。

— 病気が進行した場合?

先生 症状が改善しない場合や、下肢の潰瘍・壊疽を生じた症例では、血行再建術が必要です。

には、引き続きステントを留置します。

— 治療時間はどの位かかるのですか?

先生 以上の操作で、病変が十分拡張されたことが確認されれば、手術は終了です。終了後は再出血予防のため、数時間の安静が必要ですが、手術時間は病気の程度によっても異なりますが、通常、1時間以内です。問題なければ、治療翌日には退院可能です。治療効果は絶大で、治療前に100メートルしか歩けなかった患者さんが、治療翌日には1キロ以上歩けることもまれではありません。

— 治療実績はどの位ですか?

先生 われわれは、この10年間で約800例のカテーテル治療を実施してきました。初期成功率は、狭窄病変でほぼ100%、完全閉塞病変で約85%となっています。合併症は、約2%に認められ、ほとんどが穿刺部位の出血でした。時間が経つにつれて、治療部位が徐々に狭くなる現象(再狭窄)が、最大の問題です。大腿・膝窩動脈領域ではステントを使用しても、2年で40%程度の再狭窄・再閉塞を認めます。

現在、この再狭窄に対し新しい治療器具が続々と開発されてきて

おり、近い将来、

外科的手術と同等、もしくは、より良好な成績が得られると信じています。

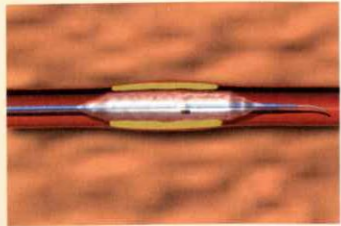
— 本日はありがとうございました。

●カテーテル治療

局所麻酔をした後にカテーテルという細い管を血管内を通して、治療を行います。主な治療方法は次の2つになります。

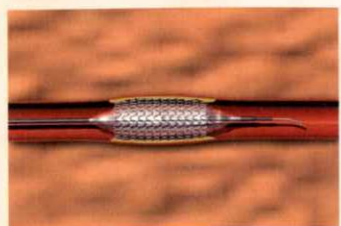
①バルーン血管形成術(風船療法)

先端に風船が付いたカテーテルを血管内を通して、風船が血管内の狭くなっている部分や、詰まっている部分に到達したら、風船を広げます。血管が伸びて広がり、血管内にあったコレステロールなどの塊を押しつぶします。



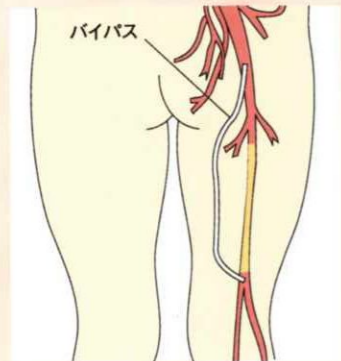
②ステント留置術

ステントとは円柱状の金属の治療器具です。金属といっても非常に薄い素材で網目状になっています。ステントを血管内に植え込むことによって、しっかり血管を内側から支えて血管を広げます。血液の流れが良くなります。



●バイパス手術

外科的に皮膚を切開し、直接動脈を露出させ、人工血管や自分の下肢静脈を採取して、閉塞部をまたぐように繋ぎ合わせる方法です。



医療法人 五里会 菊名記念病院
〒222-0011 横浜市港北区菊名4-4-27
TEL.045-402-7111 (代)
http://www.kmh.or.jp/



1月のレクリエーション「獅子舞」。ボランティアさんが来てくださった。身体を噛んでもらうと1年間無病息災だとか

11月のレクリエーション「青空喫茶」。屋上でコーヒーの香りを楽しんだ。当日は11月なのに麦わら帽子をかぶらなければいけないほどの日射しだった



8月のレクリエーション「ソーメン流し」。トイは送迎車の運転手さんが山から竹を切り出し、2つに割って作ったお手製。この日の昼食はこのために軽めに済ませておくとか...

「通所には、リハビリや入浴・食事などの介護のほか、社会参加という側面があります。社会参加はひきこもりを防ぎ、新しい友人をつくり、会話を楽しみ、認知症を防止します。デイケアの創作活動はこうした社会参加への大事な構成要素です。私たちスタッフは一人一人の創作活動をより良いものにするために、これからもお手伝いしたいと思います」

通所リーダー
北村 康美



この作品を展示してからの反響は大きく、当所を訪れた人は、まず自分の生まれた町の駅から探すそうで、見つかる、路線図の正確さに驚くそうです。他の通所者、入所者のほげみにもなっているようで、やはり時間をかけた大作は影響力が大きいのだなと思いました。

取材時、相模原ロイヤルケアセンター1階の機能訓練室の中庭向きの窓側には、通所者の黒尾良一さんが手書きした日本全国の鉄道（JR）路線図がパネル展示されていました。左右5メートルはあろうかという超大作。黒尾さんは利き腕が不自由になっているにもかかわらず、リハビリを兼ね、1年かからずに仕上げたそうです。当然、通所の時間だけでは不十分で、ご自宅に帰って帰って作業したことも。大きな作品ですから「持ち運びに苦労したのでは？」とスタッフに尋ねたところ、当所の送迎車が役に立ったとのこと。また「このような大きな紙を常時備えているのか？」という問いには「利用者さま本人、および家族のご要望にはなるべく沿うよう、物品請求しています（笑）」とのことでした。



スタッフのみなさん

Sagamihara Royal Care Center

創作作品づくりは、もちろんリハビリに効果的ですが、作品づくりの前の工程、つまり、何をやるのか、作るのに必要な材料は何か、道具は何か必要か、どのくらい時間がかかるのか、ということもスタッフと話し合うこと「コミュニケーション」がとても大切なのだ気がさせてくれました。



探検隊長から...



千代紙と苔玉盆栽のデイケア作品



柱に展示された、玉子のカラを着色して制作されたデイケア作品



丸めた紙で制作されたデイケア作品



突撃! イムス探検隊 デイケア利用者の中に 伊能忠敬 発見!

相模原ロイヤルケアセンター

デイケアのうち、月曜～土曜日まで毎日午後2～3時に行われるレクリエーションは特に充実しています。「ゲートゴルフ」「紙皿フリスビー」のようなスポーツ系から「押し絵」「ドライフラワー」のような芸術系、さらには「節分だ鬼退治ゲーム」「スイカ割り」「クリスマスツリーゲーム」のような季節に合わせたレクリエーションもあり、マンネリにならないように配慮された楽しい内容となっています。

基本理念の「愛し愛される施設」を目指して、暖かく心のこもった介護・看護・リハビリを通じて、自立支援を提供することを念頭に充実した介護設備と高度な介護技術を備えた専門スタッフを配し、利用者の身体状況に応じて適切なサービスを提供。150名の入所者用施設に、40名の通所者用リハビリテーション施設を備え、利用者一人一人とのふれあいを大切にしながら自立を最終目標としたロイヤルケア（最高の自立支援）により、利用者のプライバシーを尊重し、人間性あふれるケアを提供できる施設を目指しています。

充実のレクリエーション

相模原ロイヤルケアセンターは、相模原市の閑静な場所に位置し、平成15年10月に開設された介護老人保健施設です。病状が比較的安定して、介護・看護を必要としている方に、医師の管理のもとで介護・看護・身体機能の回復訓練を提供し、家庭や地域社会との結びつきを維持しながら、できるだけ早く家庭復帰ができるよう支援しています。



デイケア作品

→1階の中庭窓側に展示されている全国鉄道路線図のパネル
↓路線図を拡大したもの。鉄道好きな黒尾さんらしく、ていねいな作りだ



全国鉄道路線図の制作者、黒尾良一さん。この大作のあと、東京の地下鉄路線図や、神奈川県下の鉄道路線図も作成した



介護老人保健施設 医療法人財団 明理会
相模原ロイヤルケアセンター
基本理念:介護はプロに、家族には愛を
「愛し愛される施設」を目指し、
安心と安らぎのケアを提供いたします
〒229-1135 神奈川県相模原市大島380番地1
TEL. 042-760-0040 FAX. 042-760-3346
http://www.ims.gr.jp/sagamihara_royal/
協力病院: 医療法人財団 明理会 相原病院

イムスヘルシークッキング



今回のテーマ

夏のおすすめ♪

『かんたんエスニック料理』

今回は食欲がなくなりがちなこれからの季節にピッタリの、ピリ辛かんたんメニューを紹介します。ネギやショウガ、ニンニクなどの香味野菜をたっぷり使ったエスニック料理で元気に夏をのりきりしましょう！

野菜もたっぷり♪ ジャージャーそうめん

冷え性の方や夏バテ防止にバッチリ！

食欲がない時でもツルツルと、のど越しよく食べることができると「そうめん」。そのめんだけでは栄養面でかたよりがちですが、ジャージャー麺風にする事によって、いっしょに野菜やタンパク質がとれて栄養バランスもバッチリ！豚肉には、イライラを防いだり疲労回復に効果があるビタミンB₁が牛肉の10倍近く含まれています。また、いっしょに使っている長ネギやニンニクは新陳代謝を高めるばかりではなく、豚肉に多く含まれるビタミンB₁の吸収を促進する働きもあるので、冷え性の方や夏バテ防止におすすめのメニューです。

作り方

- ① 生シイタケと茹たけのこ、ニンニク、ショウガをみじん切りにする。
- ② キュウリをせんぎりにする。
- ③ 長ネギの半分はみじん切りにし、残りはトッピング用に白髪ネギにする。
- ④ 容器にAを合わせておく。
- ⑤ フライパンを温めてゴマ油をなじませ
- ⑥ 肉の色が少し変わったたらAと水を加えて挽き肉に火が通るまで煮て、仕上げに片栗粉でトロミをつける。
- ⑦ そうめんを茹でて水気をきって器に盛り、⑥をかけてキュウリ、白髪ネギ、お好みで糸唐辛子をトッピングする。

●材料(4人分)

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|---------------------|---------------|------------|-----------------|-------------------|------------------|---------------|--------------|-------------|
| そうめん……………4把 | 豚挽き肉……………200g | 茹たけのこ……………100g | シイタケ……………中2個 | ニンニク……………適宜 | ショウガ……………適宜 | ゴマ油……………大さじ1 | 水……………400cc | 片栗粉……………適宜 | 甜麺醤(テンメンジャン) ……大さじ4 | しょうゆ……………大さじ2 | 酒……………大さじ2 | 砂糖……………大さじ1と1/2 | 豆板醤(トウバンジャン) ……少々 | ガラスープの素……………大さじ2 | キュウリ……………1/2本 | 長ネギ……………1/2本 | 糸唐辛子……………適宜 |
|-------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|---------------------|---------------|------------|-----------------|-------------------|------------------|---------------|--------------|-------------|

エネルギー 526kcal (1人)

塩分 3.3g (1人)

材料費 ¥630 (4人分)



POINT 1



そうめんを茹でる時に、沸騰したお湯に重曹を加えると麺がブリッと仕上がります。

POINT 2



時間のない時には、市販のホイコーロー(回鍋肉)のタレを利用すれば、とってもカンタン!

北京ダック風お手軽生春巻

生じゃない「春巻」の皮で、お手軽代用

生春巻の皮は水で戻す手間がとんでもなく少ないです。生でも食べられる「春巻」の皮を使えばラクラク調理可能。手軽な鶏肉を使ったカンタン手巻きメニューです。鶏肉は比較的低脂肪で良質なタンパク質やビタミンAが豊富。今回は「モモ肉」を使用しましたが、カロリーが気になる方には「ササミ」がオススメです。夏野菜のキュウリは利尿作用のある成分が含まれているので、女性にはうれしい、むくみをとる効果があります。さらにモヤシはビタミンCやカルシウム、鉄、食物繊維などのミネラルもたっぷり。レタスにはビタミンやミネラルのほかに、沈静・睡眠効果のある成分が芯に多く含まれているので、葉だけでなく芯も食べるようにすると快適な睡眠がとれます。

作り方

- ① 鶏モモ肉をフォークなどで突き、Bをまぶして20分ほどおく。
- ② キュウリは薄くスライスにし、レタス、水菜、万能ネギはざく切りにする。
- ③ モヤシをボイルして冷ましておく。
- ④ 下味をつけた鶏肉を220度のオーブンで15分焼き、皮にハチミツを塗ってからさらに10分程度焼く(皮がパリパリに北京ダック風になればOK)。焼きあがったら、そぎ切りにする。
- ⑤ ソースの材料をよく混ぜる。
- ⑥ 春巻の皮を好みのサイズにカットする。
- ⑦ カットした春巻の皮にソースを塗りつけ、具材を巻きながら食べる。



POINT 1



春巻きの皮は、キッチンペーパーを使えば簡単に好きなサイズ、形に切れます。

POINT 2



鶏肉の皮にハチミツをたっぷり塗ったほうが美味しく仕上がりますが、焦げやすくなるので様子を見ながら焼きましょう。

エネルギー 255kcal (1人)

塩分 2.6g (1人)

材料費 ¥460 (4人分)

●材料(4人分)

- | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------|------------|----------------|----------------|---------------|------------|-----------|-------------|----------------------|--------------|-------------|
| 鶏モモ肉……………200g | しょうゆ……………大さじ2 | 酒……………大さじ2 | おろしショウガ……………適宜 | モヤシ……………1/2パック | キュウリ……………1/2本 | レタス……………2枚 | 水菜……………1把 | 万能ネギ……………適宜 | *お好みでパクチー等の香草……………適宜 | 春巻きの皮……………4枚 | ハチミツ……………適宜 |
|---------------|---------------|------------|----------------|----------------|---------------|------------|-----------|-------------|----------------------|--------------|-------------|
- A
- | | | |
|-----------|----------------|--------------------|
| *マヨネーズソース | マヨネーズ……………大さじ2 | コチジャン……………小さじ2と1/2 |
| *ケチャップソース | ケチャップ……………大さじ2 | コチジャン……………小さじ2と1/2 |



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。病院内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。

健康図書館

最近出版されたばかりの「健康」に関する新刊紹介です。

●このコーナーは本の紹介であり、本の内容をおすすめするものではありません。
●本に際してお問い合わせは近隣の書店もしくは出版社にお尋ねください。
●価格はすべて税込み価格です。



01 食と安全

危ない食品たべてませんか

カラダへの影響は? 安全な「選び方」「食べ方」は?

◎増尾 清

食品添加物・農薬・BSE・ダイオキシン……「キケンなのはわかるけど、実際にどうすれば防げるの?」食品の安全な「選び方」「食べ方」について食品問題研究の第一人者が、すべてをお答え。食品に添加されている有害物質をできるだけ除毒、解毒する方法を掲載。意外と簡単な方法で除毒できるのはおどろき! 食品を安全に食べたい方におすすめです。

¥580 文庫/315ページ
三笠書房(2006/04) ISBN:4-8379-7560-7



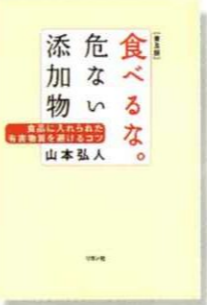
食べるな。危ない添加物

食品に入れられた有害物質を避けるコツ

◎山本 弘人

2003年刊「食べるな! 危ない添加物」の内容を一部改訂・分冊した「食品編」。主だった食品・食材について注意すべき食品添加物や食品の選び方、どうすればその害を避けることができるのかをコンパクトに紹介。「添加物早見表」で人体への毒性が一目でわかる。

¥945 単行本/155ページ
リオン社(2006/05) ISBN:4-576-06066-X

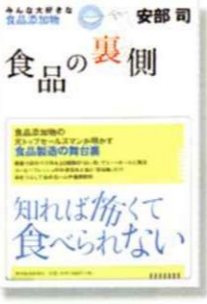


食品の裏側 みんな大好きな食品添加物

◎安部 司

加工食品の実態を初めて告発した、40万部突破の話題作。著者は、どんな食品を食べてもそれに入っている添加物を「舌」で見分けられるという食品添加物の元トップセールスマン。席を占める肉類も30種類の「白い粉」でミートボールに魅了。コーヒーフレッシュの中身は水と油と「添加物」だけ。「殺菌剤」のプールで何度も消毒されるパックサラダ……。食品添加物の世界には「影」の部分がたくさんある。いま自分の口に入る食品はどうできているのか。添加物の「毒性よりも怖いもの」とは何か。本書はそれらを考える最良の1冊。

¥1,470 単行本/244ページ
東洋経済新報社(2005/10) ISBN:4-492-22266-9



02 レシピ/フード

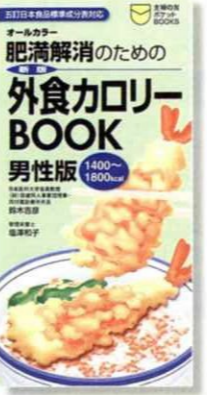
肥満解消のための外食カロリーBOOK

男性版

◎鈴木 吉彦

糖尿病専門医である著者が、臨床現場で得られた経験をもとに執筆。身近な外食メニューのカロリーを紹介するだけでなく、理想的な栄養バランスを維持しながら適量のカロリーを摂取するための食べ方を「食べ残し方」という独自の観点から、一つ一つの外食メニューごとに、わかりやすく説明。1日の摂取エネルギー量ごとの食べ方ガイドを参考にすれば、バランスよい残し方をマスターできる。約160種以上の店屋のメニューを紹介しているので、どんな外食メニューにも対応。

¥945 新書/223ページ
主婦の友社(2006/05)
ISBN:4-07-251529-9



フィット・フォー・ライフ

健康長寿には「不滅の原則」があった!

◎ハーヴィー・ダイヤモンド/マリリン・ダイヤモンド
訳:松田麻美子

ダイエット(食事制限)を健康維持の「特効薬」だと信じ、無条件で受け入れがちな日本の健康ブームのあり方に一石を投じる。著者らは米国でカリスマ的人気を誇る栄養科学のカウンセラーだ。「ナチュラル・ハイジーン」という健康哲学を展開。これまでの健康観、食事観が変わるかも。本書の後半では1日3食、4週間分および理想的なメニューを示す。さらに果物と野菜を中心とした推奨料理のレシピを公開している。米国民の肉食離れやベジタリアン(菜食主義者)が増加している実情などにも触れている。

¥2,205 単行本/542ページ
グスコ出版(2006/03) ISBN:4-901423-10-X



¥1,575 単行本/191ページ
主婦の友社(2006/04)
ISBN:4-07-250665-6

幕内秀夫 病気になる食べ方

◎幕内 秀夫

著者はベストセラー「粗食のすすめ」の幕内秀夫氏。日本人の食と医療の現場に長く携わってきた著者が、1日2回のごはん食を提唱。おいしくて、体によい1週間献立とそのレシピや、季節別・素材別のおかずのレシピを紹介している。素材を生かしたシンプルで飽きのこないレシピ集で、どれも手の届かない簡単なもの。無理なく普段の食事に取り入れられるだろう。ナチュラルおやつやのレシピも必見。写真も美しく、シンプルな食事が一番、ということをお知らせしてくれる一冊。



03 がん

末期ガンになったIT社長からの手紙

◎藤田 憲一

大手女性サイト社長であるとともに、大手電機メーカー子会社(ポータルサイト)事業部長として、充実した日々を過ごしていた著者は、ある日突然、胃ガンの告知を受ける。手術をするが、再発。余命3カ月のスキルズ胃ガンとわかる。奇しくもその日は、ライブドアの堀江社長が逮捕された日だった。若手IT社長の著者が突然受けた「余命3カ月」の宣告。絶望と戦いながらも、幸福とは何か、死とは何かを考え続け、残された人生の総仕上げにかかる。闘病生活の中で書き下ろされた一冊。

¥1,470 単行本(ソフトカバー)/213ページ
幻冬舎(2006/06) ISBN:4-344-01173-2



¥1,785 大型本/157ページ
三省堂(2006/05) ISBN:4-385-36240-8

ビジュアル版 がんの教科書

◎中川 恵一

初めてのがんのビジュアル・ムック本。発生頻度が高い肺、大腸、乳房など12のがんについて、カラー写真や図版約500点を使い、それぞれの特徴、検査法、標準的な治療法などを分かりやすく解説。人体の仕組みとがんという病気の関係や、X線写真の見方など、がんに不安を持っている人や、がんが診断されたときに最良の治療を受けるため、患者や家族が日頃から知っておきたい基礎知識が分かりやすくまとめられている。主治医以外の診断を求めるセカンドオピニオンや、抗がんサプリメントなども紹介。

僕は明るい障害者

「がん」がくれた贈り物

◎坂井 正人

パチプロ人生14年、その後、「がん」宣告、人工肛門、人工膀胱、身体障害者としての人生を歩むことになった著者。「障害者」「がん」の本といえば、その闘病生活の苦しみ・症状・実態、人間関係の破壊・絶望などを中心とした本が多いが、本書では障害を乗り越えながらも、必死に前向きに成功への人生を歩んだ、自称「明るい障害者」坂井正人の感動人生を描く。成功の人生を生きることができると、という著者の熱いメッセージに心が動かされるとともに、その生き方を通して、私たちが諦めかけていた夢を追うこと、忘れかけていた生きることへの勇気や希望を与えられる。



¥1,500 単行本(ソフトカバー)
208ページ
アチーブメント出版
(2006/06)
ISBN:4-902222-33-7

絵門ゆう子のがんとゆっくり日記

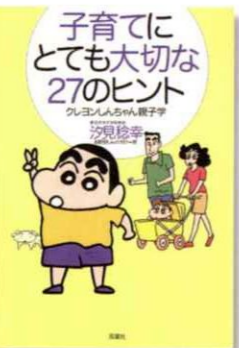
◎絵門 ゆう子

フリーアナウンサーから女優、がんについてのエッセーや講演会、産業カウンセラー、絵本作家として活躍した絵門ゆう子さんの最後の闘病記。時にゆっくり、時にいそがしく、そしていつもニコリ。今日を生き、明日を信じ、命尽きる時までがん患者とその家族のために全力でつづり続けた命のエッセー。朝日新聞東京版連載エッセーの単行本化。

¥1,470 単行本/268ページ
朝日新聞社(2006/06) ISBN:4-02-250196-0



04 出産/子育て



子育てにとっても大切な27のヒント クレヨンしんちゃん親子学

◎汐見 稔幸

PTAが子どもに見せたくない番組ナンバー1にもなった「クレヨンしんちゃん」は、じつは最高の子育て教科書だった! 本書は、臼井儀人作の人気コミックス「クレヨンしんちゃん」のなかの各シーンをケーススタディとして、東大の人気教授(教育学)、汐見稔幸氏が今の時代にこそ必要な「開かれた子育て」の秘訣を示していく子育て指南書。笑えるマンガのシーンが具体的に豊富な事例となってそのまま子育てのヒントになる、画期的な子育てアドバイス本となっている。

¥1,260 単行本/159ページ
双葉社(2006/04) ISBN:4-575-29890-5



‘ゆるむ’育児のススメ

出産~1歳・赤ちゃんも私も私もハッピーになる

◎大葉 ナナコ

夜泣き、おっぱいの悩み、産後うつ、夫婦の関係、仕事と育児……etc. ころと体をゆるめて、産後のストレスにさようなら。ママがゆるめば、赤ちゃんもハッピー! 5児の母・超人気パーソコディネーターが贈るしあわせ育児の実践アドバイス52。

¥1,470 単行本/256ページ
実業之日本社(2006/05)
ISBN:4-408-40343-1

祝ご出産!

まるごと体験コミック

◎宇仁田 ゆみ・他

¥1,050 単行本/183ページ
飛鳥新社(2006/05)
ISBN:4-87031-732-X



陣痛が楽になる方法はない!? 助産院や自宅でも産める? 初産と二人目の違いは? 男女の産み分けてできる? など、本や雑誌じゃわからない出産のホント、10人のママ漫画家がリアルに教える。「ご出産!」シリーズの第4弾。

きらきら研修医

◎織田 うさこ



超人気の爆笑ブログ「研修医うさこのどなたも奮闘記」待望の単行本化! 研修医としてスタートした2年間の日々。笑える失敗談、病院内での珍事件、奇妙なドクターたち、ヘンな患者たち……。命にまつわる感動エピソード。さまざまな出来事を通して、研修医うさこが大人になっていく成長物語。心あたたり、元気になれる、イラスト満載の爆笑エッセイ。ブログ未収録のエピソードもどっさり!

¥1,200 単行本/200ページ
アメーバブックス(2006/06)
ISBN:4-344-99034-X

科学は臨死体験をどこまで説明できるか

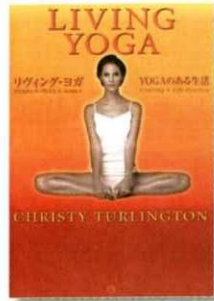
◎サム パーニア
訳:小沢元彦



臨死体験のなかでも、「心停止状態における」患者がときどき報告する生々しい体外離脱報告に科学の焦点をあてながら、「われわれが死ぬとき何が起るのか」を徹底的に検証し、その研究が実は「意識はどのようにして生じるか」という万人にとっての謎と深く関わっていることを看破した、若き救急救命医の情熱の書。

¥2,415 単行本/238ページ
三交社(2006/04)
ISBN:4-87919-163-9





リビング・ヨガ YOGAのある生活

◎クリスティ・ターリントン 訳:堀川 梨麻
スーパーモデルの先駆者の存在であるクリスティ・ターリントンがモデルとしてのキャリア、肺がんによって亡くした父親との関係など自らの人生と、奥深いヨガの世界を綴る自伝的ヨガ本。この本は、ヨガの歴史、アーサナや呼吸、瞑想について、さらにアーユルヴェーダやインドの風水(ヴァスツ)についてなど幅広く解説。本自体が美しく、オシャレ!



ベストピラティス DVDプライベートレッスン

◎福井 千里
全米セレブに人気No.1のネバダ州立大学公認スタジオのビューティプログラムを、80分ライブ収録レッスンDVD付で紹介。1人ひとりの体型や体力に合わせた、10~70分のプログラムを選ぶように工夫、つまり、自宅にいながらプライベートレッスン感覚でピラティスを楽しむことができる。ピラティスとは、もともと怪我をした兵士のために、ベッドの上でもできるリハビリ用のエクササイズとして考え出されたのがきっかけという。



09 健康法



ホリスティック・カラーセラピー
仕事、恋愛、医療・介護に効く

◎加藤 マイア
コミュニケーション力向上から健康のための色の活かし方まで…。オーラソーマをはじめとするカラーセラピー業界の第一人者が豊富なイラストと写真で分かりやすく解説するカラーセラピー入門書! 人生を豊かにするところづかい・色づかい。



実践! アロマ健康法
メディカルアロマは医者のアロマ

◎高島 享子
精神的な面だけではなく身体の内から効果を発揮する、香りを使ったまったく新しいアロマセラピー療法「メディカルアロマ」。アロマセラピーインストラクターの著者が症状にあわせた、具体的な香りの持つ力や、実践方法などを紹介する。



自転車で痩せた人

◎高千穂 遙
著者は50歳の春、肥満体型と高脂血症、高血圧を改善するためにスポーツ自転車に挑戦。わずか2年で24キロの減量を成し遂げ、体脂肪率は24%から10%以下に。明るく楽しく、そして激しく愛車に乗りまくる日々を写真するとともに、ダイエット成功の秘訣をすべて公開する。



ウォーキングらくらくLesson
美しい歩き方と健康ウォーキング10か条
毎日の正しい歩きで魅られるあなたに!

◎駒崎 優
歩行が健康・美容・精神を支えている。美しい歩き方と健康ウォーキング10か条とO脚X脚、外反母趾、腰痛、肩こり、内臓機能の活性化などの改善歩行術などを紹介。いつでも、だれでも簡単にできる、ちょっとした工夫の毎日の正しい歩き方、とっておきのウォーキング・レッスンを初公開。正しい歩き方らくらくレッスン集の決定版。

08 からだ



眼力をつける本
目のトラブルを放っておいてはダメ

◎伊倉 克佳/富樫 真喜生
監修:沢野 進
現代人の目がいかに危機的な状況にあるのか、またその異常や病気のどのようなののかを明らかにしたうえで、目の健康の維持・増進には何をすればいいのか、どんな栄養素が必要なのかを、図表を多用しわかりやすく説明。



内臓脂肪を減らす本

◎工藤 一彦
本書では最新のデータに基づき、内臓脂肪の蓄積のメカニズム、メタボリックシンドローム(代謝症候群。一般的には内臓脂肪症候群といいますが)の危険性を詳しく、わかりやすく論じ、その恐ろしさと同時に、日常生活ですぐに役に立つ具体的な予防・改善法を紹介している。



退化する若者たち
歯が予言する日本人の崩壊

◎丸橋 賢
若い世代に元気がなく、動きが鈍く、疲れやすい。精神的に脆弱で、学校や仕事が続かない。若年層を襲う心身の不調や学力低下の原因は何か。歯科医の著者は、彼らの顎、歯列の異常に注目。下顎の顎は細く、顔は縦長で左右に歪んでいる。歯列は顎関節型にくびれ、咬み合わせが悪い。これはまさに、生物学的退化ではないのか!? 長年の臨床経験から、咬合治療で不登校や神経症が改善される事例を紹介。そして、退化をもたらした戦後の文化的荒廃を憂い、「いのちの保守主義」を唱える。崩れゆく日本人に緊急提言。

05 脳



ボケない頭をつくる60秒活脳体操

◎篠原 菊紀
たった60秒のかんたん体操で、無理な脳の働きを活性化。記憶力、創造力、運動能力、元気がアップ! 誰でも安全に取り組める、どこでもできる体操を、豊富なイラストと図解でやさしく紹介。イスに座って、ふとんの中で、歩きながら、家族や仲間などと、さまざまな状況で取り組める運動。「負担度」を1つ星(負担度・軽い)から3つ星(負担度・強い)まで星の数で表示。豊富なイラストと図解が理解を助ける。



記憶と情動の脳科学

◎ジェームズ・L. マッガウ
監訳:大石 高生/監訳:久保田 競
情動、すなわち急激な感情の動きが記憶の強さに影響することは、日常体験からも明らかである。しかし、それはなぜだろう? こうした素朴な疑問からスタートし、歴史に残る様々な実験を紹介しながら、脳が記憶を作るプロセスを解き明かす。世界的な脳科学者の手による、脳科学から心理学まで網羅した待望の入門書。



犬と歩けば脳にいい!

◎大島 清
医学博士である著者は、犬の散歩は最高の脳内健康法であると説く。毎日歩くことを続ける秘訣は歩くことが楽しいと思うこと。それには犬と歩くことが最適である。犬は毎日散歩をしたがると、散歩中、犬はいろいろ発見する。脳はひとり散歩のときよりも、余計にリラックスもし、また刺激も受ける。脳科学者が解説する、人と犬の散歩学。

06 うつ



本人と家族のための「うつ」の本

◎野末 浩之
「うつ」になりやすい思考のクセとは? 「おかしい」と感じたその時、家族、職場ではどう対応するかについても分かりやすく説明。うつ病特有のクセ(認知のかたより)と治療法(認知療法)を平易に解説。こころの病気の早期発見・早期対応、スムーズな療養と復帰、さらに再発予防などのノウハウを紹介。本人と家族の病気の付き合い方を実例とともに紹介している。



もしかして「うつ」?
早く見つけて正しい治療を

◎山田 和男
「自分だけは大丈夫」と思っていないですか? 「うつ病」なのに、きちんとした治療を受けている人はたった1割。症状の見分け方から、うつ病の基礎知識から治療方法まで、わかりやすく、ていねいに解説。「うつ病かもしれない」と思ったときのチェックリスト、周りがするべきこと、世界標準ともいうべきガイドラインにもとづいたID治療、服用を避けたい薬など、うつ病の「きちんとした治療」について説明。



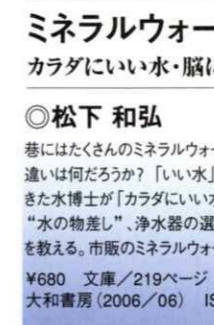
ひらめき脳

◎茂木 健一郎
ひらめきは天才だけのものじゃない! ひらめきの脳内メカニズム、ひらめきが生まれやすい環境、「ど忘れ」とひらめきの意外な類似、ひらめきの脳内方程式、感情や学習とひらめきの関係とは? ジャンルを飛び越え活躍中の、脳科学者・茂木健一郎氏が、突如「Aha!」とやって来て脳に認識の嵐を巻き起こす、ひらめきの不思議な正体に、最新の脳科学の知見を用いて迫る。



視覚世界の謎に迫る
脳と視覚の実験心理学

◎山口 真美
ほとんど視力ゼロの新生児が、飛んでくるボールを避けられるのはなぜか? 私たちの視覚は、生まれながらにある種の驚くべき能力をもつ一方で、眼や脳が発達し、見る経験を積むことでようやく、動きや空間、形、顔などをはっきり認識できるようになる。本書は、赤ちゃんの視覚の発達を丹念に追うことで、脳のなかに視覚世界が作り出される複雑きわまりないメカニズムを解明していく。



ミネラルウォーター完全ガイド
カラダにいい水・脳にいい水

◎松下 和弘
巷にはたくさんのミネラルウォーターがある。では、それぞれの水の違いは何だろうか? 「いい水」はどれか? 30年以上水を研究してきた水博士が「カラダにいい水」の基準とその度合を比較できる「水の物差し」、浄水器の選び方など、毎日に役立つ水の知識を教える。市販のミネラルウォーターの5段階評価カタログ付き。

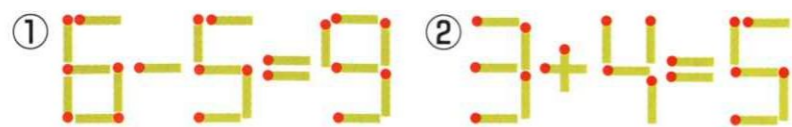


図解「うつ」がわかって、「うつ」を治す本

◎菅野 泰蔵
誰でもかかりうる「うつ」。一生のうちにうつ病を経験する人は7人に1人という統計もあるという。「うつ」というものがもうひとつわからない人、そして「うつ」への対処法がわからない人のために、臨床心理士の立場から、できるだけわかりやすく説明をしている。

脳のサプリメントクイズ

問題 マッチ棒で作られた数式がありますが、まちがっています。マッチ棒を1本だけ動かして式を完成させてください。



問題 四つの熟語があります。四角の中に入る漢字は何でしょうか？



※答えはこのページの下段にあります。

PRESENT

●プレゼントコーナー

応募方法/官製はがきに、ご希望の景品名と、郵便番号・住所氏名・年齢・性別・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感想などを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メールでのご応募も可能です。※景品のワインは20歳未満の方はご応募できません。

応募締切/2006年8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メールの場合は: 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9月上旬を予定しています。

※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選れた方のものに抽選後だけに断裁・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。

●第5号の答え「A・B・E・F・H」

◎長寿の国グルジア産のワイン

提供:アサワールド株式会社 0120-339938 http://www.asawaworld.com



A ナバレウリ 1名さま

Napareuli 2003 (赤/ドライ/サベラヴィ種/3,800円)
日照条件のよいアラザニ川左岸のナバレウリ・ヴィンヤードのサベラヴィ種のみから造られたワイン。なめらかな酸味が特徴。深い香り。カーラント・ブラックベリー・甘いスパイスが混じり合い、強さがあるが、タンニンがほどよいワインです。



C テリ 1名さま

Teli 2004 (白/ドライ/ムツヴァネ種/3,800円)
グルジアでは白ワインも皮ごと醸造。ツィナダリの複雑かつおだやかな酸味が育くんだ傑出したワインです。色は透き通ったわら思わせる黄色。シトラス・メロン・ライムのフルーツの香りが、木の実やフレンチオークの甘い(ニリン)と調和。のど越しは繊細な酸味とオークの風味です。



B キンズマラウリ 1名さま

Kindzmarauli 2004 (赤/セミスイート/サベラヴィ種/4,500円)
キンズマラウリ・ヴィンヤードのサベラヴィ種から選りすぐられた。グルジアの代表的なセミスイートワイン。バラの花びら・スミレ・プラム・野いちごのアロマで、口に含んだ印象はとて柔らかい。なめらかな酸味を持ちながらも、すっきりとした熟した果実を感じさせます。



D 「長くつ下のピッピ」人形 3名さま

スウェーデン・ソフトトイ社製のピッピのぬいぐるみです。(身長:15センチ)
提供:ウエストポート・トレーディング株式会社

ミュージカル
ピッピ

ソバカスだらけの笑顔には、いつだってハッピーがあふれる! 自由奔放でキュートなピッピが巻き起こす愉快な騒動! 児童文学の名作「長くつ下のピッピ」を原作に、この夏全国5カ所(東京・神奈川・大阪・名古屋・福岡)で上演されるファミリー向けミュージカル「ピッピ」(出演:篠原ともえ、他)。
★本誌読者へのチケット特別割引販売が決定!
期間限定なのでお申し込みはお早めに。
(チケット送料は無料です)

- 価格:大人6,500円→6,000円(税込)に、小人(3歳~小学生)3,000円→2,700円(税込)
- 申込み期間:(東京公演)7月末/(神奈川公演)7月15日(金)
- 対象公演:東京・神奈川 計13公演 限定
- 東京(世田谷パブリックセンター):8月20日(12:00, 17:00開演)
8月19・21・22・24・25・27日(13:00開演) 8月23・26日(13:00, 18:00開演)
- 神奈川(ハーモニーホール産開):7月30日(13:00開演) ※開演は開演の30分前
- ★お申込方法:ご予約はお電話にて承ります。ご予約の際は、必ず「マイ・ホスピタルのお申込み」であることをオペレーターにお知らせください。
- ★公演地によって、お申込み先が異なりますのでご注意ください。
- 東京公演:お申し込み先:チケットスペース
TEL.03-3234-9999 (受付10:00~12:00/13:00~18:00)
- 神奈川公演:お申し込み先:tkvチケットカウンター
TEL.045-663-9999 (受付10:00~18:00)
- ★お受け取り方法:詳しくはオペレーターがご案内します

マイ・ホスピタル VOL.6/'06/SUMMER

発行日 2006年7月10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
ステイプン 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
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.7/'06/AUTUMN

「マイ・ホスピタル」
第7号は2006年9月中旬発行予定です。

◎問題の答えは次の通りです

① 6-5=9 (1棒移動)
② 3+4=5 (1棒移動)
③ 進 → 示 → 開
発 → 開

④ 発 → 火 → 陸
到 → 陸

訪問活動をしているハニー



ハニーは2004年3月にポボを出産。ポボは災害救助犬を目指すことにしました。救助犬の資格試験は年1回(日本救助犬協会の場合。国家資格はなく、各団体が独自に行っている)。今年3月に行われたガレキ試験には落ちてしまいましたが、再チャレンジします。

毎月、第1日曜日以外の各日曜日には船橋まで往復して訓練を行っています。朝9時から夕方4時までです。ボクもポボもグツグツです。ふだんはヤンチャ

犬は大キライなので、触るのは絶対イヤと言っていたおばあちゃんも、シッポの先から初めて、最後には顔をなでられるようになって笑顔になったことや、脳梗塞で手が不自由なおばあちゃんが手を動かしたという話に接すると、やはりこの活動をしてきて良かったなと思います。

ボクが所属しているNPO日本救助犬協会(JRDA)では、毎月第4土曜日にドッグ介在セラピーを行っています。たとえば高齢者が50人程度の施設でセラピーを行う場合は犬が7~8頭、ハンドラー(犬を連れてくる人)が7~8人、さらにサポーターが3~4人派遣されます。ボクはハンドラー、妻はサポーターで参加しています。

セラピーは犬も疲れるようで、1回につき40~45分が限界ですね。ハニーも初めてセラピーに参加した時は帰りの車の中で爆睡していました。最近はかなり慣れたようですが。(笑)。

母犬のハニーは性格がおとなしいので、セラピー犬の資格をとりました。

ボクが所属しているNPO日本救助犬協会(JRDA)では、毎月第4土曜日にドッグ介在セラピーを行っています。たとえば高齢者が50人程度の施設でセラピーを行う場合は犬が7~8頭、ハンドラー(犬を連れてくる人)が7~8人、さらにサポーターが3~4人派遣されます。ボクはハンドラー、妻はサポーターで参加しています。

セラピーは犬も疲れるようで、1回につき40~45分が限界ですね。ハニーも初めてセラピーに参加した時は帰りの車の中で爆睡していました。最近はかなり慣れたようですが。(笑)。

ドッグ介在セラピーには夫婦で参加

なポボですが、訓練が始まると目の色が変わります。レトリバーは使役犬なので、何か仕事を与えると喜んでくれる性格だからでしょう。



災害救助犬を目指すボボ。名前の由来は、ハニーが6匹の子どもを生んだ時、マニキュアでお尻に目印をつけたから(ボボはイタリア語でお尻の意味)。

写真左がボボ(娘)、右がハニー(母)ピンク色のポロシャツと紺色のスラックスはJRDAの制服



MyHobbyLife

マイ+ホビーライフ

vol.6

セラピー犬・災害救助犬

編集部注

※日本では犬(動物)とともに高齢者施設や医療機関を訪問する活動を「ドッグ(アニマル)セラピー」といいますが、ドッグ(アニマル)セラピーという語は「犬(動物)の治療」そのものを意味する場合があります。誤解を招きやすいことから「介在(アシスト)」という語を使用するようになってきました。専門の医療関係者が動物を用いて最終目標を持って行う治療行為を「動物介在療法=AAT(アニマル・アシステッド・セラピー)」、動物とともに施設や病院を訪問し、癒しやふれあいを提供したり共有したりする活動を「動物介在活動=AAA(アニマル・アシステッド・アクティビティ)」と分類して用いるようになってきました。

※セラピー犬には「人間が大好き」「吠えたり、飛びついたりしないなど最低限のマナーを知っている」「飼い主とのコミュニケーションがきちんととれている」「健康で公衆衛生上問題がない」などの条件をクリアしなければいけません。資格は犬と飼い主のセットで認定されます。

医療法人財団 明理会 春日部中央総合病院

〒344-0063 埼玉県春日部市緑町5-9-4

http://www.kasukabechuo.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。

春日部中央総合病院 放射線科

すぎもと なおと
杉本 直人 係長