

マイ・ホスピタル

VOL.7
'06/AUTUMN
無料

「小橋賢児のひとりの旅日記」連載中!

トレント
ナビ
秋はやつぱり『サンマ料理』

珍野菜

めずらしいやさい

メタボリックシンドロームが
糖尿病の大きな原因!
内臓脂肪が、なぜ血糖値を上げるのか?
突撃! イムス探険隊「春日部中央総合病院」

マイ・ホスピタル Vol.7 2006 Autumn (第7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

イムス
2006年秋、IMSグループは
オーダーメイド医療の実践に向け歩み出します。

メディカルコーディネーター 講習会開講!

現在、最先端医療として「オーダーメイド医療」の実現に向けた、国のリーディングプロジェクトが実施されています。当IMSグループもオーダーメイド医療の実践に向け、メディカルコーディネーター養成のための講習会を開講します。

オーダーメイド医療とは...

従来から現在に至るまで、日本で実施されている医療は「レディメイド医療」といわれる画一的に定められた用法・用量で薬を飲むという医療、つまり同じ病気には同じ医療を施す疾患中心の医療が主流となっていました。しかし、個人の遺伝的な特徴(体質)によって、同じ薬や治療でも効果は異なります。遺伝子やタンパク質を調べて副作用や治療効果の有無がわかれば、患者さまに合った薬や治療法を選ぶことが可能になり、患者さま中心の医療を展開できます。このように、個人個人の体質に関する情報(遺伝子の情報)に基づいて、一人一人に最適な予防法や治療法を提供する診断・医療が、21世紀医療の担い手と呼ばれる「オーダーメイド医療」です。

メディカルコーディネーターとは...

オーダーメイド医療を実施するに当たり、遺伝子や個人情報の保護に付随する注意点を理解し、患者さまへのインフォームド・コンセントを行い、専門的な知識を身につけ、医師・看護師と患者さまとの架け橋となる人を「メディカルコーディネーター(MC)」といいます。MCは「究極の個人情報」といわれている「遺伝子」を取り扱うため、特別なプログラムによって知識を身につける必要があります。遺伝子や個人情報の保護に付随する注意点を盛り込んだ講義と、患者さまへのインフォームド・コンセントなどの実務に関する模擬演習という2ステップで構成されています。

メディカルコーディネーター講習会〈概要〉

メディカルコーディネーター講習会の目的...

メディカルコーディネーター講習会は、オーダーメイド医療に必要とされる、遺伝子という個人情報を取り扱うための専門知識を習得し、その管理法を学ぶことを目的とします。この講習会には、看護師・検査技師・薬剤師の方や医師の方など、医療に携わる様々な職種の方々に参加していただいております。

主催	IMS (Itabashi Medical System) 本部
協賛	板橋中央臨床検査研究所 オーダーメイド創薬株式会社
運営	株式会社アイセルネットワークス
開催日時	11月16日(木)・17日(金) 10:00~16:30
開催場所	IMS本部分室(丸の内) イムス講義室 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11階
対象者	定員30名 ※将来的にオーダーメイド医療へ従事したいと考えている方
参加費用	63,000円(税込)
申込方法	下記問い合わせ先から申込書を入手し、IMS本部事務局に登録申込み 登録完了後、ご案内(開催場所の地図等)を送付いたします
申込締切	10月末日締切(定員になり次第、締め切らせていただきます)
問合せ先	IMS本部事務局 総合企画部 〒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11階 TEL:03-5220-5757 FAX:03-5220-3930

カリキュラム:2日間

- ◎第1クール
 - ・オーダーメイド医療の現状と近未来像
 - ・遺伝子解析の必要性
 - ・概論
- ◎第2クール
 - ・遺伝子検査にまつわる倫理的問題点
 - ・ELSI問題
 - ・個人情報保護法
 - ・治験とのかかわり
 - ・国民の誤解
 - ・教育、用語の不明確さ
- ◎第3クール
 - ・遺伝子検査の必要性と問題点
 - ・遺伝子検査とは
 - ・保健指導との考え方
 - ・倫理指針との兼ね合い
- ◎第4クール
 - ・遺伝子解析の具体的な方法
 - ・相関解析の方法
- ◎第5クール
 - ・総括 オーダーメイド医療
 - ・オーダーメイド医療に必要な構成要素
- ◎第6クール
 - ・ロールプレイング



ITABASHI MEDICAL SYSTEM

メタボリックシンドロームが 糖尿病の大きな原因! 内臓脂肪が、なぜ血糖値を上げるのか?



日本内科学会認定 内科専門医
日本糖尿病学会認定 糖尿病専門医
日本内分泌学会認定 内分泌代謝科専門医
日本透析医学会認定 透析専門医
日本リウマチ学会認定 リウマチ専門医
米国糖尿病学会 (ADA)
Professional section member

イムス記念病院 糖尿病センター長
齊藤 文洋 医師

センター長 食事をするとき、栄養素は消化・吸収され、その多くはブドウ糖として血液中に放出。ブドウ糖は、血流によって脳や筋肉などの細胞へ運ばれ、消費されます。この時、重要な働きをするのが、インスリンというホルモンです。よく聞く名前ですが…。

センター長 インスリンは、膵臓のランゲルハンス島のβ細胞で分泌されるホルモン。食後、血液中

●糖尿病ってどんな病気?
糖尿病はよく聞く病気ですが…

センター長 血液中にブドウ糖が増えすぎて尿に糖がふれ出るところから名付けられた病気ですが、問題は尿ではなく、血液中に含まれるブドウ糖の量(血糖値)です。そして、血糖値が高くなることにより、動脈硬化が進行し、様々な臓器に合併症が出てくるのが糖尿病の本質です。

糖分の摂りすぎが問題なのですか?
センター長 いえ、必ずしも糖分の摂りすぎではなく、むしろ、摂取した糖分を適切に体内で処理・吸収できないことに問題があります。

といいますと?
センター長 食事をすると、栄養素は消化・吸収され、その多くはブドウ糖として血液中に放出。ブドウ糖は、血流によって脳や筋肉などの細胞へ運ばれ、消費されます。この時、重要な働きをするのが、インスリンというホルモンです。

糖尿病の患者数は約740万人、予備軍が880万人、あわせて1620万人が糖尿病の危険ゾーンにいます。生まれたばかりの赤ちゃんを含む全人口の10人に1人以上、さらに成人の中・高齢に絞ってみれば、5〜6人に1人というデータもあります。発病までには様々な要因がありますが、その大きな原因の一つが肥満。今年5月厚生労働省が発表したメタボリックシンドロームによれば、これまた大変多くの人が肥満の危険ゾーンにいます。

インスリンが不足する原因は?
センター長 遺伝的要因が大きいですね。日本人は欧米人と比較し、インスリンを分泌できる能力は半分程度。ですから、民族的にも糖尿病になりやすいといわれています。さらに、家族に糖尿病の人がいれば、危険性はかなり高くなるので、注意が必要です。次が肥満。日本人は「小太り」で糖尿病を発症することが知られています。食べ過ぎ・飲み過ぎなどの栄養の過剰摂取や偏った食生活、そして、運動不足、ストレスは糖尿病の発症を高くします。

●糖尿病の引きがねは、肥満!?
インスリンが糖尿病のカギですか?
センター長 はい。糖尿病は大きく1型と2型に分けることができます。1型は何らかの理由でランゲルハンス島のβ細胞が破壊され、インスリンが絶対的に欠乏。ですから、インスリンを外から補わなくてはなりません。2型は主に肥満や運動不足のために、インスリンの分泌量が減少したり(インスリン分泌不全)、細胞がインスリンの刺激に反応しなくなる(インスリン抵抗性)と、ブドウ糖を体内に取り込む仕組みが十分に機能せず、血糖値が上昇します。

のブドウ糖が増え、β細胞からインスリンが分泌され、血液中のブドウ糖は細胞に取り込まれ、肝臓ではグリコーゲンとして、脂肪細胞では脂肪として蓄えられます。インスリンは、もっぱら血液中のブドウ糖を細胞に取り込み、血糖値を下げる働きをします。人体で血糖値を下げることでできるホルモンは唯一インスリンしかありません。

インスリンが糖尿病のカギですか?
センター長 はい。糖尿病は大きく1型と2型に分けることができます。1型は何らかの理由でランゲルハンス島のβ細胞が破壊され、インスリンが絶対的に欠乏。ですから、インスリンを外から補わなくてはなりません。2型は主に肥満や運動不足のために、インスリンの分泌量が減少したり(インスリン分泌不全)、細胞がインスリンの刺激に反応しなくなる(インスリン抵抗性)と、ブドウ糖を体内に取り込む仕組みが十分に機能せず、血糖値が上昇します。

イビサ島の夕日! これ全部たどるとは贅沢です。肉眼に勝るレンズはございません!



今回は「ちゅらさん」の舞台、小浜島でしたが、今回はスペインのイビサ島(英語風に読むと「イビサ島」)です。この夏に行ってきた。イビサ島はイベリア半島(スペインのある半島)から、東に数百キロの地中海上に浮かぶ小さな島です。70年代、イビサには、この島独特のラブ&ピースな雰囲気を求めて若者たちが

集まるようになり、いつしか「ヒッピーの聖地」となりました。しかし、近年は「ヨーロッパ随一のリゾート地」として注目されるようになり、都市部にはクラブが乱立。ヨーロッパ中の若者が、夏になると、そのパラダイスな雰囲気を求めて、このイビサに集結するようになりました(ちなみに夏以外に訪れると、人が少ないまったくの田舎です。これもまたイビサですが…)。

夏の3か月間、イビサには多数のクラブがオープンし、連日連夜、盛大なパーティー(イベント)が開かれます。そして、世界的ビッグネームのDJたちが、代わる代わるパーティーに登場し、毎日クレイジーな盛り上がりになるのです。

僕は今年もこのDJと、海岸から眺める美しい夕陽を自当てにイビサに行ってしまったのです。

イビサを知らなくてもカフェ・デル・マールなら知っているという人もいます。この海岸沿いのカフェから眺めるサンセットの海は非常にきれいなことで世界的に有名です。夕方オープンし、BGMを流しながらサンセットを演出してくれます。僕は去年訪れましたが、あまりにも観光客が多いので、今年はほとんど人が来ない絶景ポイントを訪れました。



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/>

あるき 小橋 賢児のひとり歩記

《第2回》イビサ島(スペイン)

静かな浜辺で、沈む夕陽を眺めながら、この時のために用意したBGMを流します。これはとっっても貴重な瞬間です。しかも、これ全部ただだもん。どんなに疲れてたって、苦勞したって、この経験はお金には変えられません。

帰りの飛行機で実感しました。確実に4日前の自分と今の自分では違うことを。僕にとつての飛行機とは過去の自分と新しい自分を繋ぐタイムマシンのようなもの。だから、僕は長いフライトも苦になりません。今の疲れよりもその先に待っているものの方が絶大だから…。



町並みはこんな感じ



カフェ・デル・マールのサンセット時の様子。スゴイ混雑(去年撮影した)



日本ではあまり見かけないバリエアパスタ。とってもおいしい!

NHK土曜ドラマ
『ちゅらさん4』(前編・後編)
<放送予定> 2007年1月13日(土)、20日(土)
NHK総合 夜9時~9時58分

連続テレビ小説、月曜ドラマシリーズのパート2・パート3でも大好評を博した、超人気シリーズ「ちゅらさん」の待望のパート4です。物語は、放送時期にあわせて2007年の正月から始まります。もちろんヒロイン(国仲涼子)の夫・文也役で小橋賢児も出演。乞うご期待!

やはり肥満が問題ですか。

センター長 人類の歴史はほとんどが飢餓との戦いでした。獲物がとれたときには食事を摂れますが、とれないときには何日も空腹。ですから、飢餓、すなわち低血糖の危険にいつもさらされてきました。その後、農耕が始まり、一定のエネルギーは摂取するようになりましたが、それでも充分ではありません。つい30年位前から、人類は初めて飽食の時代を経験していますが、われわれの身体はそのような事態を想定していなかったのかもしれない。なぜなら、血糖値を上げるホルモンは多数ありますが、下げるホルモンは唯一インスリンしかないのです。さらに肥満は糖尿病の最大の危険因子で、これを是正しなければ、ますます糖尿病患者数は増えると考えられます。最近、脂肪細胞の働きが注目され、全世界的に解明が進められてきています。

脂肪が、糖尿病の原因になる?

センター長 そうです。これまで脂肪細胞は、単なるエネルギーの貯蔵庫、脂肪を溜め込むための組織と考えられていたのですが、実は、さまざまな生理活性因子群(アディポサイトカイン)を分泌し、体の代謝機能の維持に重要な役割を果たしていること、また、その分泌のバランスの異常が、糖尿病や高脂血症、高血圧といった動脈硬化などを引き起こすことがわかってきました。

●内臓脂肪の危険な理由!

アディポサイトカイン...ですか?

センター長 ヒトゲノム解析の過程で解明され



インスリンポンプ

ポンプ療法」を実施しています。これによって、多くの患者さんが普通の人と同じ生活ができるようになりました。

インスリンポンプ?

センター長 日本ではあまり普及していないので、耳慣れないと思いますが、アメリカでは小児を中心に約25万人もの患者さんが行なっています。通常インスリンには、少しずつ絶えず分泌される「基礎分泌」と、食事で血糖値が高くなると分泌される「追加分泌」があります。注射による治療では、「基礎分泌」に当たる長時間効果のある就寝前の注射と、「追加分泌」と同じ効果の食事前の注射とで、1日3〜4回注射をします。これが強化インスリン療法と呼ばれ、現在のインスリン療法の主流となってきました。これによっても血糖コントロールができません。患者さんが「インスリンポンプ療法」の適応になります。

どんな治療器具ですか?

センター長 タバコ1箱と同じ大きさで、インスリンの充填されたシリンジと電池、モーター、それにインスリン注入量を管理するコンピュー

こんな自覚症状があったら、すぐ病院で検査を

- ◎のどがすぐ渇き、水をよく飲む。おしっこが多くなる
- ◎なんだか疲れやすい
- ◎お腹がすいてよく食べるのに体重がむしろ減る
- ◎足がつったり、しびれたりする
- ◎目がかすんだり黒い点が見えたりする
- ◎ちょっとした傷が治りにくくなる
- ◎性機能に問題が生じる(ED)

2つ以上当てはまる場合
メタボリックシンドローム

- 1)ウエスト周囲径:
男性は>85cm、女性は>90cm
- 2)血圧:>135/85mmHg
- 3)空腹時血糖値:>110 mg/dL
- 4)脂質
中性脂肪(TG)値:>150mg/dL
HDLコレステロール値:<40 mg/dL

てきた物質で、この領域では多くの日本人研究者が貢献しています。アディポサイトカインとは脂肪細胞から分泌される物質の総称で、人体を健康に保つ「善玉」と、糖尿病や動脈硬化を促進させる「悪玉」があります。

何だかコレステロールみたいですが、「悪玉」とは?

センター長 悪玉アディポサイトカインは数種類あり、血栓を作りやすくし、動脈硬化を促進。また、細胞のインスリン感受性を低下させ、インスリン抵抗性を高め、血液中のブドウ糖の取り込みを妨げ、血中濃度を上げます。肥満により脂肪細胞が大きくなると、この悪玉が分泌過剰となり、糖尿病や動脈硬化の危険性が高まります。

怖いですね。では「善玉」は?

センター長 その代表のアディポネクチンは、血管に傷があるとすばやく入り込んで修復。また、インスリンの感受性を高め、インスリン抵抗性を低くし、血液中のブドウ糖を消化・吸収しやすくします。

まったく逆の働きなんですね。

センター長 健康体では「善玉」「悪玉」はバランスよく保たれていますが、内臓脂肪が蓄積された状態では善玉の分泌が減り、悪玉が過剰に分泌されます。

それで内臓脂肪が危険なんですね!

センター長 そうです。標準的体格の人は、アディポネクチンが血液中に多くみられ、内臓脂肪が増加するとアディポネクチンは減少します。こうした善悪のアンバランスがさまざまな生活習慣病を引き起こすのです。

●メタボリックシンドロームって何?

それでメタボリックシンドロームが話題なんですね。

センター長 診断には腹囲が使われています。男性は腹囲85cm以上、女性は90cm以上が危険ライン。ただし、女性の90cmは日本人にとって大きいのではないかと議論があり、75〜80cmにすべきという意見が出ています。

メタボリックシンドロームの弊害は?

センター長 腹囲、血圧、空腹時血糖値、脂質など一定の基準を超えるものが2つ以上当てはまると、メタボリックシンドロームと診断。メタボリックシンドロームの人は、糖尿病は通常の7〜9倍、心筋梗塞や脳卒中は約3倍にもなるといわれています。つまり、生活習慣病のハイリスク群です。

糖尿病の症状といえますか?

センター長 口渇、多飲、多尿、体重減少、全身倦怠感などの症状が有名ですが、自覚症状がなく健康診断で初めて指摘される方が増えてきています。問題なのは、長期間血糖値のコントロールが悪いとさまざまな血管合併症を引き起こすことです。

●持続皮下インスリン注入療法(CSII)とは?

センター長 自分の膵臓からインスリンがほとんど分泌されていない患者さんは食事療法を厳格に守り、頻回にインスリン注射をしても、高血糖および低血糖を繰り返してしまいます。当院ではこのような患者さんには、「インスリン

法、薬物療法をしても決して血糖コントロールは良くなりません。

また、糖尿病は自己管理が重要。1カ月のうち1日外来を受診するだけでは、血糖値をコントロールできるはずがありません。私は「外来にはこの1カ月間治療がうまくいっているのか、チェックするために来てください」と話しています。あくまでも治療の主役は患者さんであって、われわれ医師、看護師、薬剤師、栄養士ができることは的確なアドバイスを与えることだけです。

糖尿病は本当に甘くないでください。糖尿病のことを良く知っている糖尿病専門医へかかることが、よりよい治療への第一歩です。専門医は全国にまだ4千人あまりしかいません。すべての糖尿病患者さんをこの人数で診ることは不可能です。当院でも積極的に病診連携をはかり、程度の軽い糖尿病患者さんは地元のかかりつけ医に、入院が必要であったり、より専門的な治療が必要な患者さんは当院へ紹介してもらいように体制を整えています。

今後も、よりよい糖尿病治療を行い、来ていただいた患者さんすべてが合併症を起こすことなく、ハッピーになってもらえることを目指していきたいと思えます。

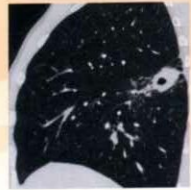
本日はありがとうございました。ありがとうございました。



医療法人 社団 明芳会
イムス記念病院(旧新松山病院)
〒174-0071 板橋区常盤台4-25-5
TEL. 03-3932-9181(代)
http://www.ims.gr.jp/ims-kinen/



頭部
脳腫瘍
脳血管障害(くも膜下出血、脳出血、脳梗塞)
脳動脈瘤
頭部外傷(骨折)等



胸部
肺がん
肺炎
気管支・肺のう胞等



腹部
消化器がん(胃・大腸・肝臓、胆のう・すい臓等)
炎症(急性腹症・胆石・胆のう炎・すい臓炎)
泌尿器・婦人科疾患等



骨・関節
レントゲン撮影で判断できない骨折や術前・術後の評価



心臓・血管
急性循環不全
虚血性心疾患
腹部動脈瘤
胸部動脈瘤
閉塞性動脈硬化症等



高性能ながら、コンパクトなマルチスライスCT本体



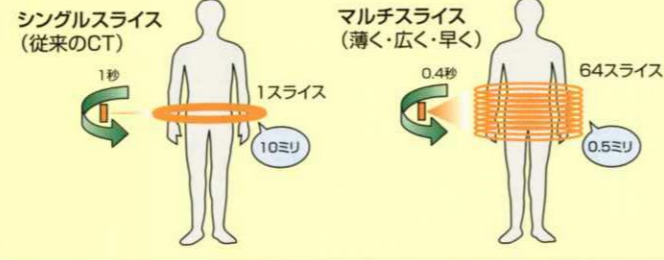
オペレーションルームで、マルチスライスCTを操作



検査精度向上のため更なる努力が必要と語る放射線科の山岡智敏技師長

マルチスライスCTとは…

細かいスライス幅(0.5ミリ)で、一度に64スライスものデータが収集可能です。



厚生労働省臨床研修指定病院
日本医療機能評価機構認定病院
医療法人財団理明会

春日部中央総合病院

埼玉県春日部市緑町5-9-4
TEL. 048-736-1221

<http://www.kasukabechuo.com/>



64列マルチスライスCTは、造影剤などの時間を入れても、外来で日帰り診断も可能です。また、鮮明画像での確かな診断説明が受けられます。「あっ、これは心臓だ」「これがすい臓ですか」と自分の内臓や血管、脳を見ることができるとは、まるでSF映画の特殊効果のようですね。



探検隊長から…

4秒で胸部撮影はOK!

こうした診断のネックを、一挙に解決したのが、64列マルチスライスCTです。1回転で64枚の撮影ができ、間隔も0.5ミリと薄く、回転速度も1周0.4秒と画期的に高速化されました。1周0.4秒・5ミリ間隔で64列ということは、4秒で32センチ間640枚の断層像を撮影できます。また、スキャンされた画像は、直ちに立体像として見ることが可能で、さらにその立体像を回転させてあらゆる角度から確認できます。これなら、ごく初期の微小なガンや血栓、動脈リゅうもたちどころに見逃しません。

そして、このスピードと繊細な画像は、これまで不可能とされていた心臓の冠動脈の撮影まで可能にしました。息止めも、4秒なら苦にならないでしょう。心拍による劣化もありません。

はさんでX線管球と検出器を配置し、回転しながら撮影をします。基本的には、検出器が1回転する度に1枚の断層像を撮影する構造です。したがって、この検出器を2列に並べれば1回転で2枚の断層像が得られます。近年の技術の向上により、4列、8列、16列、32列と進化を続け、その最新機種が64列マルチスライスCT(MDCT)なのです。

現在は16列が主流ですが、心臓撮影の場合、撮影時間が20〜30秒必要であり、息止め中にも心拍の変動により画質が劣化する可能性があります。撮影も5ミリ間隔で、微小なガンなどを見逃す可能性もあり、そのうえ、画像構成に時間がかかり、検査効率が良くありませんでした。



突撃! イムス探検隊

**64列マルチスライスCT導入と
病院機能評価認定を取得し、
最新の設備と高品質医療を実現!**

春日部中央総合病院 Kasukabe Central General Hospital

病院長
大久保 修二 医師



超高齢社会に突入した今日、ますます複雑・多様化する疾病構造と患者さまのニーズ、医療環境の急激な変化など、私たちに課せられた問題は決して少なくありません。この度、当病院が(財)日本医療機能評価機構の認定を受け、日本医療機能評価機構認定病院となったこと、そして最新鋭の64列マルチスライスCTを導入したことは、これら諸問題の解決と地域医療の貢献に少しでも近づけたのではないかと自負しております。これからも、自らを向上させ地域の皆さまに愛し愛される病院となるよう頑張っております。

7月24日、春日部中央総合病院は(財)日本医療機能評価機構が定める「一般病院種別B」の認定を受け、日本医療機能評価機構認定病院となりました。また、最新鋭の64列マルチスライスCTを導入、日帰り診断も可能になりました。

副院長 心臓血管外科部長
ぬかりや みちお
忽滑谷 通夫 医師



普段と同じことをやっていたら、必ず認定は取れる、と思っていましたが、甘かったですね。「人間なんだから、一人ひとり個性があり、得手不得手があるのは当たり前。しかし、それをみな同じレベルにしなければ審査は通らない」とわかった時は、正直あわてました。でも、みな意識的に取り組み、努力したおかげでスタッフ・職員のモチベーションは上がりましたね。私たちはこれをゴールとは思っていません。機能評価認定はスタートです。いっそうの質の向上が、当病院の次の目標です。



(財)日本医療機能評価機構と認定証

認定取得のため、院内の調整役として尽力した総務課の森田祐光課長

患者さんや地域社会に対し、「質の高い医療を効率的に提供するためには、医療機関の自らの努力が最も重要であり」、「こうした努力をさらに効果的なものとするためには、第三者による評価」の導入が必要という観点から、「医療機関の機能を学術的観点から中立的な立場で評価し、その結果明らかとなった問題点の改善を支援する第三者機関として設立」されたのが、(財)日本医療機能評価機構です。(設立の趣旨より)そして、病院の全ての部門が一定の水準以上の機能をもち、円滑に運営されているかを550項目にもわたる評価基準をもとに厳正審査し、パスした病院に認定証は発行されます。

550項目をマニュアル化し実行!

財団法人日本医療機能評価機構による認定審査項目は、実に多岐にわたります。施設はもちろん、設備・機器のメンテナンス、その作動チェックやパリアフリー、採光、トイレ、快適な入院生活、食事、薬の処方・説明、また、防災訓練、戸締まり、安全確認、さらには個人情報保護…などなど、当病院のあらゆる「モノと行動」が審査の対象となりました。

以前から当病院では、スタッフ・職員はそれぞれの持ち場でベストを尽くしてきましたが、個人レベルだと、得手不得手があり、何かに優れていても、何かが苦手、というところがありました。こうした個人によるバラツキをなくし、全職員が同じレベルのサービスを提供できるように、目に見えるカタチとして、マニュアル作成が求められました。

忽滑谷副院長を中心に各部署から人員を集め、プロジェクトチームを結成。細部にわたる、きめ細かなマニュアルづくりが進められました。さらにマニュアル完全実行のために、1年半にわたって実習・訓練を繰り返し、スタッフ・職員がみな同じように高い水準に達することができるようになり、無事、認定証を取得することができました。

最新鋭64列マルチスライスCTを導入!

CT(コンピュータ断層撮影装置)は、体にさまざまな角度から放射線をあて、各組織の放射線吸収の違いを測定し、人体を輪切りにした断層像を映し出す装置です。その最新鋭機がこの度、当院に導入されました。CTは、患者さんの体を

イムスヘルシークッキング



今回のテーマ

秋はやっぱりサンマが食べたい!!
旬の食材で血管と腸の詰まりをスッキリ

サンマはおいしいだけでなく、さまざまな栄養素がたっぷり含まれているため、昔から「サンマを食べると元気になる」と言われています。
サンマには貧血を予防するビタミンB₁₂や鉄、ビタミンAが豊富なうえ、体内で生成できない必須アミノ酸がバランスが良く含まれている良質のタンパク質や、血液をサラサラにしてコレステロール値を下げる不飽和脂肪酸が含まれています。不飽和脂肪酸は酸化しやすいため、抗酸化作用のあるビタミンEやβ-カロテンと一緒に摂るのがおすすめです。

サンマの炊き込みご飯

サンマを炊き込んだご飯に、緑茶の葉を混ぜているので茶葉自体を食べることが出来ます。茶葉の栄養成分のうち、飲んで摂れるのは3〜4割だけ。残りは茶殻に残ったまま普段は捨ててしまっているのです。茶葉を料理に使うことによってビタミンAやE、食物繊維なども無駄なく摂れて栄養たっぷり!! お茶に含まれているカテキンでサンマの生臭さも消えておいしく食べられます。

●材料(4人分)

サンマ	2尾
塩	適宜
米	2合
みりん	大さじ2
昆布茶	大さじ2
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
シウウガ	1かけ
白ゴマ	適宜
緑茶葉(粉茶)	大さじ3
すだち	適宜

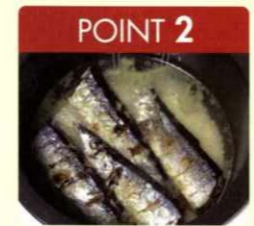
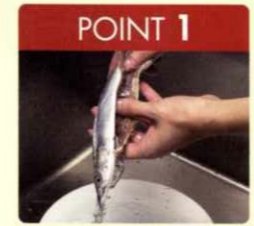
*A

エネルギー 366kcal (1人)

塩分 1.3g (1人)

材料費 ¥290 (4人分)

- 作り方**
- ①米はといで水気をきり、30分ほど水に浸しておく。
 - ②サンマの腹わたをとったら水気をふいて半分に切り、塩をふってしばらく置く。
 - ③サンマを網(グリル)などで焼く。
 - ④①の米に*Aを加えて目盛まで水を注ぎ、焼いたサンマをのせて炊く。
 - ⑤シウウガとすだちの皮をせん切りにしておく。
 - ⑥炊き上がったサンマを取り出して骨を取り除いて粗くほぐし、白ゴマ、シウウガ、茶葉と一緒にご飯に混ぜ込む。
 - ⑦器に盛りつけて、お好みですだちの皮やシウウガをのせる。



料理: 渡辺 真紀
(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。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): エレクトー株式会社



旬野菜とサンマの竜田揚げ 柚こししょうソース

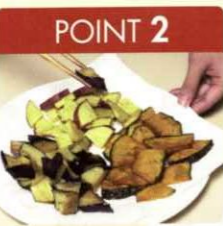
カボチャを油で調理することによって、豊富に含まれるβ-カロテンの吸収率がアップ! また、サツマイモは、食物繊維がジャガイモの約2倍、ビタミンEは玄米の約2倍も含まれているうえにビタミンCもたっぷり。ビタミンEは、ビタミンCと一緒に摂ることによって抗酸化作用効果が高まります。

エネルギー 482kcal (1人)
塩分 4.9g (1人)
材料費 ¥750 (4人分)

●材料(4人分)

サンマ(3枚おろし)	4尾
にんにく(おろし)	適宜
ショウガ(おろし)	適宜
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
片栗粉	適宜
ナス	中2本
カボチャ	200g
サツマイモ	200g
揚げ油	適宜
赤ピーマン	1個
しょうゆ	100ml
酢	100ml
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ3
柚こしょう	適宜
水溶き片栗粉	適宜
大根	適宜
大葉	適宜

*A
*B



- 作り方**
- ①サンマを削ぎ切りにし、*Aで下味をつける。
 - ②ナスは乱切り、カボチャ、サツマイモは7ミリ程度の厚さにスライスする。
 - ③赤ピーマンを角切りにしてさっと茹でる。
 - ④大葉はできるだけ細くせん切りにし、大根はおろしておく。
 - ⑤①に片栗粉をまぶす。
 - ⑥②と⑤を油で揚げる。
 - ⑦フライパンを熱し、*Bを入れてひと煮たちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ⑧⑦に⑥と赤ピーマンを加え具材にタレをからませる。
 - ⑨器に盛って大根おろしと大葉をのせる。お好みで白ゴマをふりかけてもGOOD。



ヤーコン(菊イモ)



まるでサツマイモのように見えるヤーコン

ヤーコンは、南米高地原産のキク科の多年生草本(ヒマワリやダリアに近い)です。地中にイモ(塊根)と塊茎の二種類の栄養器官を作って、塊根は食用に、塊茎は繁殖用(苗)に利用されます。

中身は長イモのようですが、水分が多く、シャキッとした食感とほんのりとした甘みを持ち、味は梨に近いみずみずしさで、生でも煮物でもいけます。葉と茎はお茶として飲用できます。

ヤーコンの花はとってもキレイ!
(山田自然農園にて撮影)



★健康ポイント

ヤーコンは、フラクトオリゴ糖を多く含み、腸内の善玉菌を増やし、血中コレステロールを低下させる作用があります。また、糖尿病の人には血糖値を上げない食材として知られています。

花オクラ

オクラはとてもポピュラーな食材ですが、花を食した人は少ないのでは? 花オクラはアオイ科オクラ属で「トロロアオイ」とも呼ばれ、原産地は中国。花の大きなものは直径が30センチにもなるそうですが、普通のオクラに比べ、実はマズいとのこと。



花びらは淡い黄色でとてもきれいな
(山田自然農園にて撮影)

花オクラを生そのまま食べると、かんでる内にネバネバしてくるのは、さすがオクラの仲間。刻んでしょうゆを混ぜて花オクラご飯にしたり、サラダ・天ぷら・おひたしにもOK。

★一言ウンチク

花オクラは根や全草に粘質分を含むことから、和紙づくりの紙漉きに欠かせない「糊(粘液)」として、1300年前から使われていたそうです。中国伝来の製紙技術に花オクラの粘液を加えたことで「流し漉き」という日本独自の技術が開発されました。

ズッキーニ

見た目はキュウリに似ていますが、ペポカボチャというカボチャの仲間、ビタミンAが豊富です。歯ごたえ・味はナスに似ており、形はキュウリのような細長いものの他に丸いものもあり、色も緑と黄色があります。



★健康ポイント

カロリーが低く、ダイエットにオススメの食材。油で炒めることで、ズッキーニに多く含まれるカロチンの吸収率をUPさせ、体の免疫を強化し、風邪の予防や粘膜の保護に効果があります。また、ビタミンBが血液の循環をよくし、体に溜まった余分な水分を排泄してくれるので、むくみ解消や血行促進に効果があります。

ひゆ菜(アマランサス)



ひゆ菜(山田自然農園にて撮影)

アマランサスはヒコ科ヒコ属植物の総称で、世界的には観賞用・野菜用・穀実用など、約60余りの種類がありますが、今、注目されているのは穀実です。

アマランサスの穀実は、栄養成分が豊富で、蛋白質・脂質・繊維・鉄・カルシウム・リン・カリウムなどの成分値が高いことで知られています。また、穀物に不足がちな必須アミノ酸であるリジン・メチオニン・フェニールアラニンなども多く含んでおり、優れた機能性食材として注目されています。葉は「ひゆ菜」と呼ばれ、おひたしにしたり、ベーコンといったためたり、てんぷらにもできます。葉は野菜、実は穀物、花は観賞と三拍子そろっている上、ミネラルや良質たん白質が豊富であるため健康食品として、また水田転作物としても期待されています。

★一言ウンチク

花穂には、直立穂型と下垂穂型があり、日本には江戸時代に下垂穂型が伝来し、東北地方でヒモゲイトウ(紐鶏頭)、センニンコクの名前で観賞用、食用に栽培されていました。取材して気づいたのですが、アマランサス(穀物)=ひゆ菜(野菜)=ヒモゲイトウ(鑑賞花)であることを認識している人はほとんどいません。おもしろいですね。

モロッコインゲン



普通のインゲンを大きくした感じ

原産地は中央アメリカ、メキシコだという。ならばなぜ「モロッコ」の名前がつけられたのでしょうか? 調べてもわかりませんでした。サヤ幅が平たく広いインゲン豆の仲間、20センチぐらいに伸び、絹サヤと同じようにサヤごと食べます。スジがあまりなくて、調理しやすいです。

★調理ポイント

ゆですぎるとベタベタになるので、さっとゆでましょう。炒め物・サラダ・おひたしに。

コールラビ



売り場ではまわりを切り落としているので、まるで小型のキャベツみたい

アブラナ科。キャベツの仲間ですが、茎の基部がカブのように丸く肥大するのが特徴です。球の色は、緑色と赤紫色があります。カブカンランとも呼ばれ、カブとキャベツの味が一度に楽しめます。

食べ方は、キャベツやブロッコリーと同じ。皮をむき、サラダや炒め物、工夫しだいでどんな料理にも使えます。

★カンタンレシピ!

「コールラビとハムのサラダ」

- 1) 皮をむき、7ミリ角で長さ5センチの拍子木切りに。ハムも長さをそろえて切る。
- 2) 酢:オリーブオイルを1:4の割合で混ぜ、塩・コショウで味をととのえる。
- 3) 1を2であえてできあがり!

★健康ポイント

風邪予防、視力低下防止、コレステロールを下げるといわれています。

そうめん瓜(金糸瓜)



見た目はメロンに似ているので売り場でまちがえる人もいるとか...

火が通ると果肉がそうめん状にほぐれるので、そうめん瓜と呼ばれるカボチャの一種です。繊維質たっぷり。シャキシャキした食感を楽しみましょう。食べ方は、その名の通り、そうめんつゆで食べるほかに、サラダ・スープなどお好みで。

★調理ポイント

- 1) 半分に分けて中の種とワタをくりぬいて適当な大きさに切り分け、皮ごと熱湯で10分程度ゆで、お湯の中でほぐす。ゆですぎに注意!
- 2) 火が通ったらざるに上げ、冷水にさらす。
- 3) 水気を切ってから調理すること。

むかご

ヤマノイモ科ヤマノイモ属の自然薯(じねんじょ)、長イモなどのイモの葉の付け根にできる、小指の頭ほどの球芽です。小さな粒に山イモの香りとコクが凝縮されています。かんでみると外側の皮が破れ、トロツとした上品な中身が出てきます。

むかご(零余子)ご飯は秋の味覚の代表、そのままご飯を炊く前に入れてだけです。塩ゆで、味噌汁の具にしてもOK。



まるで甘納豆にみえるむかご。全国の山野に自生しています

★カンタンレシピ!

「むかごのニンニク・バター炒め」

- 1) フライパンでバターを溶かしたところに、ニンニクの薄切りを入れてカリカリに。
- 2) むかごを入れて炒める。
- 3) 塩・コショウとしょうゆ少々で味を調整してできあがり!

珍野菜

めずらしいやさい

最近、スーパーの野菜売り場をのぞいてみると、見たこともない野菜がゴロゴロしています。一部の地域だけで栽培されていた野菜や、輸入野菜が店頭に並んでいるのです。モロヘイヤ、ゴーヤは知っていて当たり前。これって何? どうやって食べるの? そんな疑問にお答えします。





山田自然農園を訪ねる 自然農スタイルで野菜づくり

山田勝巳さんは千葉県印旛郡富里町で「自然農」で野菜づくりを行っています。「自然農」とは、ひとことでは「不耕起(耕さない)農業」です。私たちが「畑」と聞いて想像する風景は、雑草が取り除かれ、土が耕された状態ですが、山田さんの畑は見てびっくり。雑草ぼうぼう、蜘蛛イッパイという風景です。「農業や過剰な肥料で自然な生育状態ではない、野鳥も食べないような野菜をヒトが食べて安全なはずがない」という信念で野菜や果物を育てています。実は最初の3年はいろいろ試してもまったく不作だったそうです。今は、年間契約している家庭などに収穫物を定期的に届けています。自然農スタイルにしてから、収穫量は落ちたようですが、山田さんはそのできばえには手応えを感じています。



「自然農」栽培の山田自然農園のようす

「三尺さげ(長さ60センチ以上に伸びる豆)」を手にする山田さん

山田 勝巳

1952年北海道生まれ。74年から3年間、青年海外協力隊員としてアフリカへ。その後、サウジアラビアで水処理プラント建設に関わり、帰国後は外資系半導体企業で日米を往復する生活。子どもが育つ環境と食べ物を何とかしたいという思いから91年に千葉で就農。98年より自然農に挑戦中。有機農業、遺伝子組換え作物、BSE問題などで、翻訳・通訳活動もしている。山田自然農園主・日本有機農業研究会理事・有機ネットちば代表。



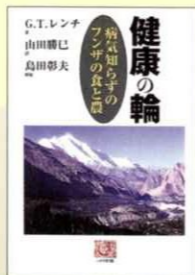
甘長とうがらし



つるくびカボチャ。これからまだまだ大きくなるらしい



ステビアの花。葉をかんでみるとほんかに甘い!



山田さんが翻訳した本
健康の輪
世界三大長寿地帯のひとつ、フンザ(パキスタン北部)。健康で快活なフンザ人の「十全な健康」は、現代人の不健康とは対極にある。その秘密が資源循環型の農業と、風土に根ざした食生活にあることを明らかにした1930年代の名著を初めて邦訳。半世紀以上の時を感じさせない説得力は、現代の「断食」を教える道しるべ(鳥田彰夫氏解説)となる。

山田さんが翻訳した本 健康の輪

世界三大長寿地帯のひとつ、フンザ(パキスタン北部)。健康で快活なフンザ人の「十全な健康」は、現代人の不健康とは対極にある。その秘密が資源循環型の農業と、風土に根ざした食生活にあることを明らかにした1930年代の名著を初めて邦訳。半世紀以上の時を感じさせない説得力は、現代の「断食」を教える道しるべ(鳥田彰夫氏解説)となる。

ガイ・セオードール・レンチ/著
山田 勝巳/訳
¥1,800(税込み)
日本有機農業研究会刊(2005/04)
ISBN:4540042831

今回、(株)仁志の協力を得て、マイ・ホスピタル読者に山田自然農園の野菜セットお試しパックを提供することができました。「自然農」栽培ですからカタチ・色などは不揃いなものをご理解いただける方のみお申し込みください。

山田自然農園の野菜セットお試しパック(有料)

¥12,000(税込) ●1パック(ダンボール)に7種類以上の野菜をセット
●1週間に1パック発送 ●4週続けて発送します

問い合わせ・申込先:(株)仁志 担当:白滝
〒146-0091 東京都大田区鶴の木3-8-2 Tel. 03-5482-0131

野菜&果物図鑑

ファイブ・ア・デイ協会/監修
若宮寿子/監修

「夜にレタスを食べると安眠をもたらす」「キャベツとブロッコリーは親類」など、野菜と果物の種類、栄養、選び方、調理法、保存法、食べ合わせ、Q&Aを総まとめしながら解説。全ページカラーで、野菜と果物の断面も紹介。



¥1,470(税込)
単行本/191ページ
新星出版社(2006/04)
ISBN:4-405-08551-X

新顔野菜の天然レシピ

chef's V

「シェフが作る野菜たち」がコンセプトの有名レストランのスタッフが、22種類の新鮮野菜の特徴をいかに、シンプルで家庭でもできるレシピを紹介。実際にお店で提供している人気メニューも収録。



¥1,470(税込)
単行本/95ページ
家の光協会(2006/06)
ISBN:4-259-56151-0

野菜がおいしいイタリアン

佐竹 弘

野菜ってこんなにいいんだ!! 南青山の人気レストラン発。魔法のイタリアンレシピ74。野菜別・身近な野菜でイタリアン/イタリア式サラダレッスン/フレッシュ野菜でパスタ、コッッキー、リゾット/コンビだからおいしい野菜料理。



¥1,575(税込)
単行本/99ページ
講談社(2006/05)
ISBN:4-06-278350-9

※書籍の紹介であり、書籍の内容をおすすめするものではありません。※書籍のお問い合わせはお近くの書店、もしくは出版社にお尋ねください。

◎脳のサプリメントクイズの答え

- ① 9+4=7 ② 3=5=2 ③ 定 ④ か (げつ囉 か囉...)

ビーツ

ロシア料理のボルシチには欠かせないビーツは赤カブのように見えますが、カブやダイコンとは関係なく、ホウレン草と同じアカザ科で、サトウダイコン(テンサイ)の仲間です。根球部は赤い色をしたカブのような形で、輪切りにすると同心円状に赤い輪があり、ショ糖が多く含まれているので、独特の甘味があります。欧米には白や黄色の品種もあるそうです。

ビーツは煮込みや酢漬け・サラダなどに使います。鉄分・ビタミンなどを豊富に含む健康野菜です。



小葉は細長く糸状です

★カンタンレシピ!

「ビーツとジャガイモの紫サラダ」

- 1) ビーツとジャガイモは皮をむき1cm角にカット。
- 2) 耐熱皿に置いてラップをかけ5~6分電子レンジで加熱。
- 3) 粗熱をとったあと、マヨネーズを合わせ、コショウをふり、味をととのえる。
- 4) できあがり! バルメザンチーズをかけるとうれしい。

★調理ポイント

- 1) 固いので水に塩と酢を入れて丸ごとゆでてから切りましょう。
- 2) ゆでてから、皮を厚めにむくのがポイントです。

★一言ウンチク

切ると包丁もまな板も、手まで赤く染まるので、ちょっとびっくり。手についたビーツの赤い色はレモン汁で落とせます。調理時は汚れてもいい服です。



ヨーロッパでは葉の部分も一緒にゆでてサラダに使うようです

ウイキョウ(フェネル)

ウイキョウ(茴香)は、地中海沿岸から西アジアが原産のセリ科ウイキョウ属の多年草で、フェネルのことです。細い羽状の葉は魚料理の匂い消しやピクルス、マリネなどの香りづけに、また種子はソーセージやパン、クッキーなどの風味づけに使われます。一方、根の近くにできる太くて大きな白い茎は、生食またはゆでたり、煮込み料理などに使います。

若い葉、および種子(フェネルシード)は、甘い香りと苦味が特徴で、消化促進・消臭・肥満防止に効果があり、香料として、食用・薬用・化粧品用などに古くから用いられています。

★健康ポイント

果実は、生薬「茴香」で芳香健胃作用があります。漢方薬の安中散(あんちゅうさん)などに配合されています。

★一言ウンチク

地中海沿岸が原産とされ、古代エジプトや古代ローマでも栽培されていた記録があり、歴史上もっとも古い作物のひとつです。魔法使いが、妖怪変化を呼び出すためにフェネルの葉をいぶしたと伝えられています。西洋では魚料理やピクルスの風味づけに用いられ、インドではカレー料理に、中国では五香粉の原料として用いられます。

行者ニンニク

北海道と近畿以北の高原や深山に自生するユリ科の多年草です。ヒトビロ、キトビロ、ヒトビル、ヤマビル、アイヌネギなど多数の別名があります。昔、出羽三山の奥深くにこもり、厳しい修行を行った行者たちがスタミナ源として食べ、ニンニクのような香りがすることから、行者ニンニクの名前が付けられたといわれています。採取時期が4月いっぱいくらいなので入手がむずかしいことも。体質改善と健康維持のための滋養強壮効果が高い野菜として注目されています。



★健康ポイント

独特の強い匂いのもととなっているのが含有アミノ酸で、この成分が血小板を溶かし、血栓を予防。動脈硬化や脳梗塞の予防に効果があります。また、アリシンやスコルジンといった成分が血行を良くし、高血圧の予防・冷え性の改善に。アリシンは抗菌作用のほか、ビタミンB₂と結びついて活性持続型ビタミン(アリチアミン)となるので、疲労回復、強壮作用もあります。



番外編

ゴーヤ(ニガウリ)

すっかり定番となったゴーヤ。ところが怪獣に変身して…?

まるで怪獣みたいに見えるが、収穫せずにほっておいたもの。実は熟れて黄色くなり、中には真っ赤なゼリー状のものになる種がある。このゼリー、口に入れるとほかに甘いのはなぜ!? (山田自然農園にて撮影)



ガクの先端部のトゲはけっこうイタイ

脳のサプリメントクイズ

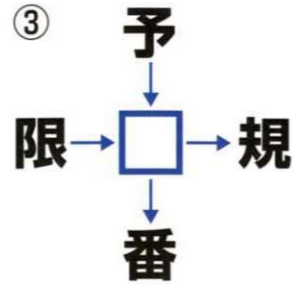
問題 マッチ棒で作られた数式がありますが、まちがっています。マッチ棒を1本だけ動かして式を完成させてください。

① $9-4=7$ ② $3-5=2$

数字見本
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

問題 ある法則で文字が並んでいます。四角に入る文字は何でしょうか？

問題 四つの熟語があります。四角に入る漢字は何でしょうか？



④ げ □ すもきどに

※答えは11ページの下段にあります。

PRESENT ●プレゼントコーナー

名作アニメ「シンデレラ」と
名作映画「風と共に去りぬ」の
DVD2本組セット



20
名さま

応募方法/ 官製ハガキに「DVD2本組セット希望」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メールでの応募も可能です。

応募締切/ 2006年11月10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11月下旬を予定しています。

※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は抽選後ただちに断裁・消去し、当選された方のは6カ月を越えて保有することはありません。

おトクなオリジナルセットをご用意しました!

名作アニメDVD 9本セット
12,600円(税込/送料別) 限定発売!



名作映画DVD 日本語吹替え版 10本セット
12,600円(税込/送料別) 限定発売!



お問合せ: PRIMA 株式会社プライマ 〒104-0032 東京都中央区八丁堀4-8-1 平野ビル3F TEL 03-6821-7147

マイ・ホスピタル VOL.7/'06/AUTUMN

発行日 2006年10月2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 蒔田 潤子、郡司 珠子、渡辺 眞紀
ステイブン ナイト、佐藤 麗

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 IMS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.8/'06/WINTER

「マイ・ホスピタル」

第8号は2006年12月下旬発行予定です。



黒岳頂上にて

山登りを始めたのは看護学校に入ってから、というより北海道に来てからですね。結婚後は子育てもあるし、ママさんバレーやミニバレーをしていたので、山登りは小休止。再開したのは6年ぐらい前から、トレッキング程度です。

再開してからは、年に7回ぐらいのペースで登っています。主に友人と登りますが、息子と行く時もあります。

日帰りですので、山で料理はしませんが、作ってきたおにぎりを頂上で食べると、なぜあんなに美味しいのでしょうか？

生のきゅうりに塩をして持っていくと、頂上に着く頃には浅漬けになっていて、とってもおいしんです(笑)。

脚が震えるか、脚がつるのか？

恵庭岳に登った時のこと、頂上近くの道は、

北海道の自然に触れて...

北海道は鹿も多く、そのせいで列車が止まったり、車と接触したりという事故も多いんです。私も車で走っていて、鹿と併走したこともあります。病院の裏山にも鹿が出るので、患者さまともども楽しんでいきます。キタキツネ、シマリス、エゾリスなど、山に登るたびに会える楽しみがあります。

また、北海道は温



3月 キタキツネが山里におりてきました



黒松内岳中腹よりニセコの山を望む

泉も多い所です。下山後は温泉に入り疲れを癒します。露天風呂からの眺めは、夏は緑、冬は雪景色と絶景です。山と温泉は人の心を癒し、明日からの活力と優しさを生み出してくれます。皆さまもぜひ北海道へいらしてください。



My Hobby Life

マイ+ホビーライフ

vol.7

”山登り“
ふれあうことができます。

本当の北海道の自然に



手稲ロイヤル病院
に った きみこ
新田 公子 看護師長

医療法人社団 明生会 手稲ロイヤル病院
〒006-0049 北海道札幌市手稲区手稲金山124
http://www.teine-royal-hp.org/
※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。