

マイ+ホスピタル

VOL.17
'09/NEW YEAR
無料

東尾修のダンク・トーク 仲摩純平 選手
超かんたんゴルゴンゾーラチーズパン
イムスヘルシークッキング
イムス探検隊 **アイムス赤羽**



動脈硬化は
早期発見・早期治療がベスト

特集
検定って
こんなにあるの?!

マイホスピタル Vol.17 2009 New Year (第17号) 発行:株式会社マ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1-9-2 新丸の内センタービル7F ☎03-5220-5400

NINTENDO DS

TRY FIRST

ゲームでも
笑顔で生きんじやい!

がばい

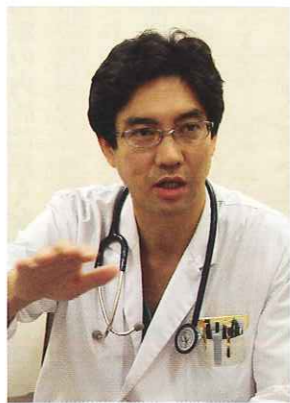


書籍シリーズ累計670万部突破!
あのベストセラー小説がDSで登場!

原作:島田洋七 明るく楽しい「貧乏」ライフを満喫! 2009年2月12日発売
株式会社トライファースト TEL:072-224-7212 トライファースト公式サイト <http://www.tryfirst.co.jp/> 価格:5,040円(税抜4,800円)

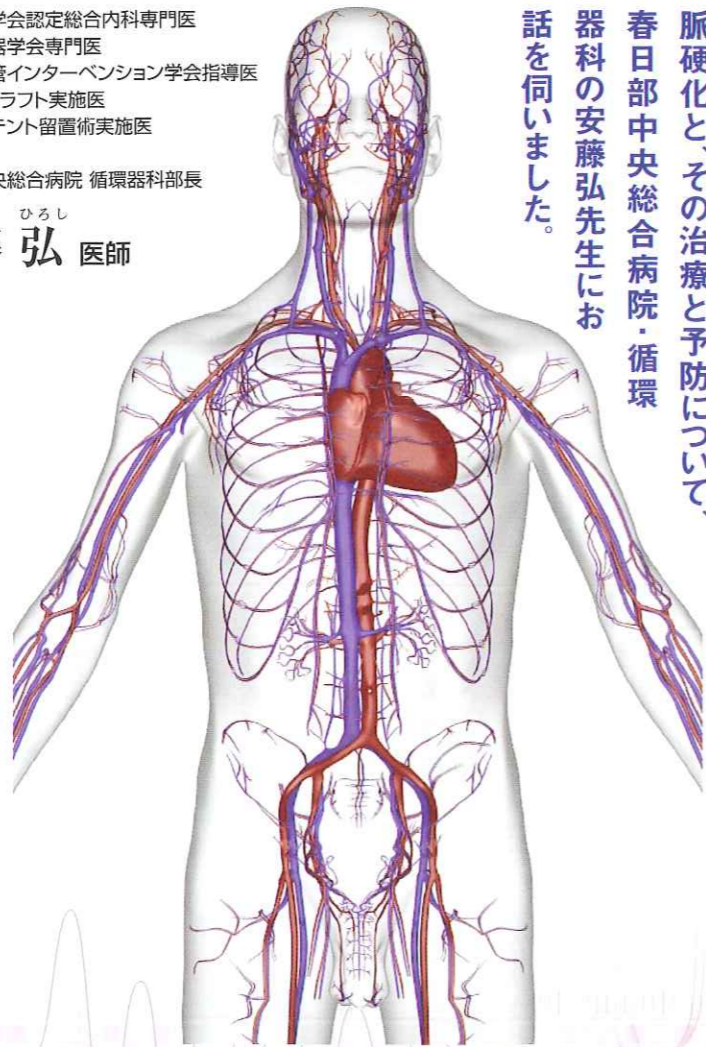
監督、脚本 島田洋七
映画 島田洋七の
佐賀の
がばいばあちゃん
出演 香山美子 高島礼子 小林綾子 島田紳助 東国原英夫
平成21年4月劇場公開

動脈硬化は血管の老化現象… 早期発見・早期治療がベスト!



日本内科学会認定総合内科専門医
日本循環器学会専門医
日本心血管インターベンション学会指導医
ステントグラフト実施医
頸動脈ステント留置術実施医
医学博士
春日部中央総合病院 循環器科部長

あんど ひろし
安藤 弘 医師



人間の体には、全長およそ10万キロ(地球2周半!)におよぶ血管が張り巡らされています。そこを循環する血液が、体のすみずみに栄養と酸素を送り届け、二酸化炭素と老廃物を回収し、それらはそれぞれの臓器で再生・廃棄されます。血管は、まさに人間の生命活動を支える大切な臓器。この血管の大敵が動脈硬化。様々な病気の温床といわれています。そんな動脈硬化と、その治療と予防について、春日部中央総合病院・循環器科の安藤弘先生にお話を伺いました。

●血管は一つの臓器

今回は動脈硬化がテーマですね。

安藤 動脈硬化の増加が予測されます。動脈硬化は血管の老化現象といわれ、高齢化とともに増加が予測されるだけでなく、食の洋風化やストレス社会、肥満など、若年層の増加傾向が気になりますね。

でも日本人の死因にはランクされていません

●動脈硬化の二つのタイプ

動脈硬化とはどんな状態…?

安藤 かんたんに言うと、血管が弾力性を失い、硬く、もろくなった状態を動脈硬化といいます。動脈硬化は、みな同じ状態ですか?

安藤 いえ。動脈硬化は大きく分けて2種類あります。太い動脈に起こるものを、「粥(じゅく)状動脈硬化」、細い動脈に起こるものを「細動脈硬化」と言います。

どう違うんですか?

安藤 粥状動脈硬化は、血管の内面をおおう内皮細胞が傷ついたり、血液中の脂質が血管壁内へ沈着すると、これを取り除くために、マクロファージという細胞や、平滑筋細胞が集まってきます。これらの細胞の死がいと、取りきれない脂質が、粥(かゆ)状となり粥腫(じゅくしゅ)というかたまりを作ります。

東尾修の ダンクトーク

【第5回】

このページは、プロ・バスケットボールbjリーグ加盟「東京アパッチ」球団社長の東尾修が、チームの選手と対談するコーナーです。

なかま じゅんぺい
仲摩 純平 背番号12

実家はみんなバスケの選手。いつの間にか夢中に…。

東尾 ジュンペイがバスケを始めたきっかけは何だったんだ?
仲摩 実はうちの家はバスケ一家なんです。父も母も兄も弟もバスケットボールの選手でした。

東尾 ホントに?
仲摩 ええ。小学校の時はサッカーの方が好きだったんですが、親父がその小学校のミニバスケの指導に来てたんです。だからバスケの方に進むのも自然の流れで…。

東尾 まあ、親父が学校に来るんじゃ、断れないわな。
仲摩 気づけば、いつの間にかバスケに夢中でした。

東尾 バスケで辛かったことはないの?
仲摩 中学校の時、試合に負けるたびに200段の階段を20往復させられたことですね。

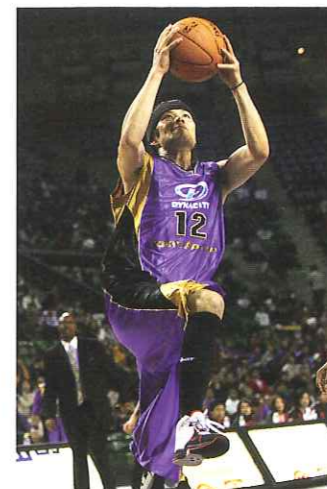
東尾 そういえば、ジュンペイはいつも試合前、井上トレーナーに何されてるの?
仲摩 自分は骨盤がずれやすいんで、矯正してもらっています。両足の長さが違っちゃっているんですが、矯正後は同じ長さに戻ります。

P.S.アイラヴユー

東尾 ジュンペイはヒマなときは何してるの?
仲摩 休日には買い物に行ったり、映画を見たり、ドライブに行っています。ファッションには興味あるんですが、サイズがないんです。GAPのXLサイズでも小さいんですよ(笑)。最近、



真ん中が東尾社長、いちばん左が仲摩選手



仲摩純平選手



試合や練習前には東京アパッチ専属のアスレティックトレーナー・井上鎮子さんに骨盤のスレを矯正してもらう

映画は「252 生存者あり」とか「P.S.アイラヴユー」なんかを見ました。

東尾 「P.S.アイラヴユー」って恋愛映画だろ? 彼女と見に行ったか?
仲摩 彼女じゃなくて奥さんですよ。9月に結婚したって言ったじゃないですか?

東尾 いかん、忘れてたわ。ところでジュンペイは海が好きだったな?

仲摩 生まれが広島ですからね、瀬戸内海を見て育ったわけで…。潜るのも大好きですよ。結婚前は愛車のヤマハSR400でよく海を見に行きました。どうも自分は都会より、郊外の方が好きですね。それより社長! また飲み連れて行ってください。

東尾 おう、いつでもいいぞ。
仲摩 今度はお酒をこぼさないでくださいな!

東尾 人を酔っぱらいみたいにするな(笑)。これからも東京アパッチでがんばってな!

◎東尾 修 プロフィール

1950年5月18日生まれ。筑波高校から'69年ドラフト1位で西鉄ライオンズに入団。入団2年目に11勝8敗の成績を残すと、その後エースとして活躍。'75年には最多勝を獲得し、西武となった後の、'83年には最多勝と防御率1位の2冠を獲得、MVPに選ばれた。通算251勝247敗、通算防御率3.50の成績を残し、'88年に現役を引退。'95年西武ライオンズ監督就任。就任3年目には、松井(博)、大友、高木(大)ら若手投手、さらにはエースとなる西口を育て、'97年、'98年と2年連続リーグ優勝を成し遂げた。'01年監督退任後、評論家として活動。'06年9月より、東京アパッチの代表取締役社長兼ゼネラルマネージャーに就任。

◎仲摩 純平 プロフィール

1983年3月9日生まれ。身長191cm、体重85kg。広島で数多くのかけがえのない人達と出会ったことで、今の自分があると思う。父親がコーチ、そして兄もまたバスケットボールプレイヤーであり、物心がついたときにはバスケットの選手になることを夢見ていた。空いた時間には、バイクで海など自然が豊富な場所に足を運び、

★仲摩 純平 オフィシャルサイトブログ <http://jumpeinakama.net/>

2008-2009シーズンに突入した東京アパッチは、現在8勝4敗で東地区のトップ。昨シーズンのファイナルで敗れた大阪との試合では、残り0.5秒で逆転のシュートを決めて勝利。さらに今シーズンの西地区トップの沖縄との試合でも2連勝を飾り、悲願の初優勝に向けて好調な滑り出しとなった。豪快なダンクシュート、スピード感のあるバスケットボールを展開する東京アパッチの試合に足を運んで選手に熱い声援を送ってください。

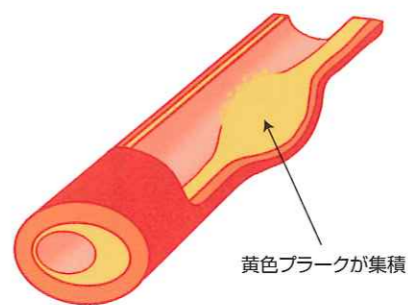


<東京アパッチ ホームゲームスケジュール>
12月27日・28日 対富山グラウジーズ @有明コロシアム
1月17日・18日 対埼玉ブロンコス @有明コロシアム

◎東京アパッチ オフィシャルホームページ <http://apache5.com/>

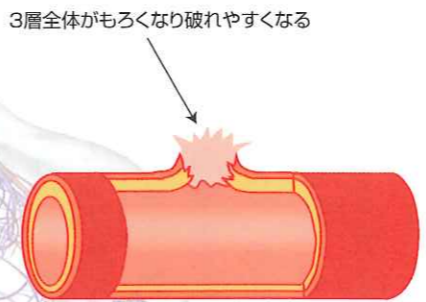
このために動脈の内腔は狭くなったり、時には詰まって、血液の通過量を少なくします。また、この粥腫は剥がれやすく、血栓となつて、血液の流れを止めて(閉塞して)しまいます。心臓でいえば心臓の冠動脈が狭くなったのが狭心症で、閉塞すると心筋梗塞となるわけです。

粥状動脈硬化



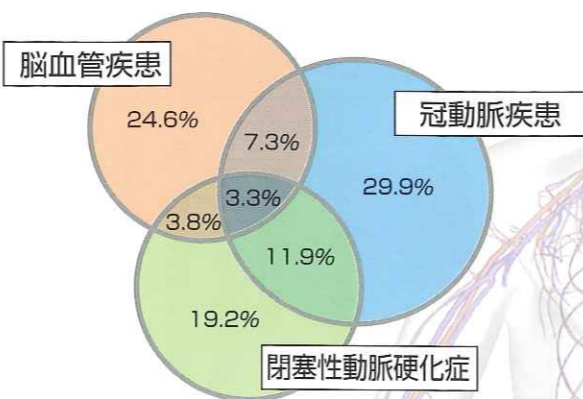
中等度の動脈硬化により、血管は外側に拡大し、次第に血管の弾力性が失われます。この時点では自覚症状はまだ見られませんが、放置し続けると心筋梗塞や狭心症を招くため、その予防には「生活習慣の改善+薬物治療の継続」が極めて重要となります。

細動脈硬化



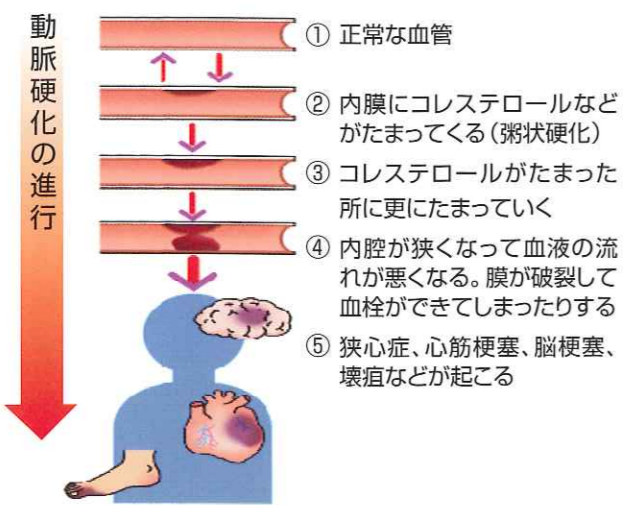
高血圧による変化で、脳や腎臓の中の細い動脈に起きやすく、詰まったり(梗塞)、血管の壁全体が破裂して出血したりします。

動脈硬化性疾患は高率に合併する



CAPRIE Trialより引用

動脈硬化が進行すると起こる症状



変細い動脈(直径0.5ミリ以下の血管)が、老化などに伴い血管壁が厚く・硬くなり、弾力性を失うもので、脳や腎臓、目の網膜などの細動脈に生じやすい動脈硬化です。弾力性がないため血圧が高くなると血管の壁全体が破裂して出血し、特に脳内で破裂すると脳出血となり、腎臓では、腎不全を起こす原因となります。

— あちこちで悪さをするんですね(笑)。

安藤 そうです。動脈硬化症は動脈ならどこにでもできる可能性があり、そのできる場所によって、いろいろな病気を招きます。「病気の温床」などといわれるのはそのためです。

— どのところでどんな病気を起こすんですか?

安藤 病名だけあげてみますと、まず高血圧、脳では、脳梗塞、脳出血、脳動脈瘤など、心臓では心筋梗塞や狭心症、ちよつとずれますが、大動脈瘤、解離性大動脈瘤、腎臓では、腎硬化症で、悪化すると慢性腎不全となり、透析療法が必要となります。また、足では、太ももの動脈を詰まらせる閉塞性動脈硬化症となり、ひどい時は足を切断せねばなりません。

●「人は血管とともに生きる」

— 動脈硬化の原因は?

安藤 原因には十分には解明されていません。遺伝的な体質に生活習慣がかかわって起こると考えられています。血管の老化現象とも言われる動脈硬化が、年齢とともに進行することは避けられません。

40歳を超えると、動脈硬化は誰にでもみら

WV(血管壁を伝わる振動の伝播速度を調べる)で閉塞性動脈硬化症の有無をチェックし、頸動脈超音波検査(エコー)で頸動脈狭窄症の検査をします。血圧の高い人には腎動脈超音波検査も追加することもあります。検査室の人々も非常に協力的でたとえば、心臓のエコー検査をしたら、「ついでに、腹部大動脈瘤もみておいてよ」なんて(笑)、あちこち診てもらおう。「血管は二つの臓器」という考えで、血管全体を対象に、早期発見に努めています。

— 早期発見・早期治療のメリットは?

安藤 早期とすることは、症状が軽いということですから、患者さんの身体的負担も少なく、治療効果は高いといえます。

— 動脈硬化の治療法は?

安藤 初期では、食事療法や運動療法ですが、それでも進行を抑えられない場合は、薬物療法を行います。高血圧を治療する降圧剤、高脂血症を改善する脂質代謝改善剤、動脈の内腔を広げて血流をよくする血管拡張剤、血液が固まったり、血栓ができにくくする抗凝固剤、血小板の粘着や凝集を予防する抗血小板剤、末梢組織に活力を与え、組織の代謝を促進する組織代謝賦活剤などを投与します。

さらに進行して外科的治療が必要な場合は、メスで体を傷つけることなく、狭くなった血管部分を拡げるバルーンやステントの埋め込みなどのカテーテル治療が行われます。もちろん心臓血管外科に協力してもらい手術を行うこともあります。

— なんか至れり尽くせり、といった感じですね!

れます。昔から「人は血管とともに老いる」と言われていますが、動脈硬化は単純に老化現象だけではなく、他にも危険因子はいろいろあります。高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、喫煙、運動不足、ストレスなど、危険因子が多いほど、動脈硬化はスピードを速めます。

— 危険因子をなくしていけばいい?

安藤 そうですね。肥満や喫煙など生活習慣病にきちんと対応していれば、動脈硬化の進行を遅らせることはできます。メタボ健診を単なる話題に終わらせないで、まじめに生活習慣を改善していくことですね(笑)。とくに肥満対策は動脈硬化の予防、高脂血症の治療に、とても有効です。また喫煙は、動脈硬化には最悪です(笑)。禁煙すべきですね。

●早期発見・早期治療がカギ

— 動脈硬化の自覚はありますか?

安藤 残念ながら自覚症状はありません。健診などで医師に言われて初めて気づく場合が多いですね。そのため、血管を意識して(笑)、定期的な健康診断や検査を受けることが大切ですね。でも、血管の検査なんてあるんですか?

安藤 当院では、私のところの循環器科で血管を総合的に検査しています。

— どの病院でもやってくれますか?

安藤 まだ血管検査をトータルにやるところは少ないです。当院ではVascular Laboratory(血管検査室)を設置し、心臓だけ診るのではなく全身の血管をチェックしています。

ABI(下肢と上腕の血圧の差を調べる)、P

動脈硬化の予防

- ◎動物性脂肪を摂りすぎない。植物性脂肪を多くする
- ◎食物繊維の豊富な食品を積極的に摂る
- ◎食事は食べ過ぎないよう、肥満に気をつける
- ◎抗酸化食品(ビタミンE・C、ベータカロチンを多く含む)をバランス良く摂る
- ◎ストレスの解消と運動
- ◎禁煙

安藤 早期に発見して血管の老化現象にブレーキをかける(治療する)、それが動脈硬化対策のポイントです。血管は一つの臓器です。そして強調しておきたいのは、動脈硬化は一カ所に起こるのではなく体のあちこちに起こります。したがって狭心症・心筋梗塞だから心臓だけ診ていけば良いというわけではないのです。心臓が悪くなったら、頸動脈も悪いかも知れませんし、下肢の動脈も悪いかも知れません。実際にこれらの疾患は高率に合併することが知られています。他の臓器のように、ぜひ意識して、健康に気配りしてください(笑)。

— 本日はお忙しいところ、ありがとうございました。



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
TEL.048-736-1221(代)
http://www.kasukabechuo.com/



●毎日楽しく健康に過ごせる共用設備



日当たりのいい、ゆったりスペースの屋上テラスでは車イスもOK(5F)

図書コーナーの書物は入居者の読みたい本を揃えている(4F)



リビング兼パワーリハビリルームではトレーナーがパワーリハビリ機器で介護予防の指導を行う(3F)



突撃! イムス探検隊

いつでも会える、都市型介護付有料老人ホーム



アイムス赤羽 IMS AKABANE

介護付有料老人ホームとして平成19年にオープンした「アイムス赤羽」は、都内有数の主要ターミナル駅であるJR線・赤羽駅にあり、交通アクセスが便利です。また、環七通りや北本通りも近く、車でのアクセスも良好、駐車場も10台分を完備しています。ご家族が思い当たったら気軽に会いに行ける「家族との近さ」を感じられる立地と、心のこもったサポートで入居者の暮らしをお手伝いしています。

また、協力医療機関として、板橋区内の6つの病院・診療所、1カ所の歯科医療機関と医療提携。救急時や入院治療時はこちらへ、透析治療・生活習慣病・歯科治療などに対応し、入居者の方々の健康面をしっかりとサポートしています。

各フロアにテーマを持たせた施設づくり

当施設の壁面やカーペット、什器などは、木や綿、麻などの自然素材を活かし、やさしくナチュラルな雰囲気大切にしています。

各フロアにはテーマを持たせた施設づくりを展開。ひとりで気兼ねなく遊びたい時は5F「遊びの場」へ、仲間と楽しく過ごしたい時は3F「趣味・お稽古の場」へ、ゆったりくつろぎたい時は4F「くつろぎの場」へとご自身の気分に合わせてフロアを移動することで、快適な毎日をご過ごすことができます。

また1F「集いの場」には、子ども用遊具を備えた「キッズコーナー」を設け、お孫さんが楽しく遊びに来られるよう配慮しています。

クオリティを高めたプライベート空間

大きな窓を持つ居室は、夜トイレに起きると自動的に点灯する人感式照明や、段差のないフラットフロアなど、バリアフリーに配慮したユニバーサル設計となっています。また、全居室に電動式の介護ベッドを用意。足腰に負担をかけずに、楽に寝起きが可能です。

ベッド脇とトイレに設置されたヘルパーコールは、ケアスタッフやナースが携帯するPHSに通報され、24時間対応となっているので安心です。

充実のアクティビティと地域コミュニケーション

アートセラピー、お稽古教室(手芸・陶芸・書道)、埼玉みさと総合リハビリテーション病院の理学療法士・作業療法士・言語聴覚士によるリハビリテーション、ピットいきいき健康クラブの専門トレーナーによる高齢者健康体操など、アクティビティ(心身の活性化のための手助け)も充実しています。

最近では入居者の方々が自発的に結成した三味線・民謡サークルに活気があります。

また、新年会、節分会、ひな祭りコンサート、お花見、納涼祭、敬老会などの季節の催しを始め、グルメツアー、お買い物ツアー、誕生日会など様々なイベントを企画しています。8月の王子神社の大祭では町内会のお神輿が立ち寄るなど、地域社会とのコミュニケーションも大切にしています。

グラランドピアノも設置された多目的ホールは、各種イベントなどが開催される(1F)



光あふれる大きな窓のリビング兼リラクゼーションルームにはボディソニックも完備(5F)



安全な手摺りが工夫されて設置された大浴場。檜風呂、機械浴も完備(1F)



和室コーナーでは掘りごたつ式でくつろげる(3F)



王子神社の大祭(8月)では東十条6丁目町内会のお神輿も立ち寄る

●楽しいイベント・地域社会との交流



敬老会(9月)のお買い物会の様子

●アットホームな居室



スペース充分の居室は快適でプライバシーも守られ日々を安心して暮らせる(1人用)



車イス対応のゆとりあるトイレは清潔感あふれるウォッシュレットで手摺り付

●心を癒すアートセラピー



アートセラピー(毎月第2・4金曜日午後)は認知症の予防にも効果的

多目的ホール(通称・アイムスホール)では、毎月入居者様とご家族さま、そして職員も楽しめる催しものを定期的に開催しています。その中でも、お誕生会にはピアノ演奏と美味しいケーキ、皆さんでお祝いして喜ばれています。

また、施設見学においては、昼食のご試食も承っておりますので、お気軽にお問合せください。



かくた なみ
入居相談員 角田 奈美

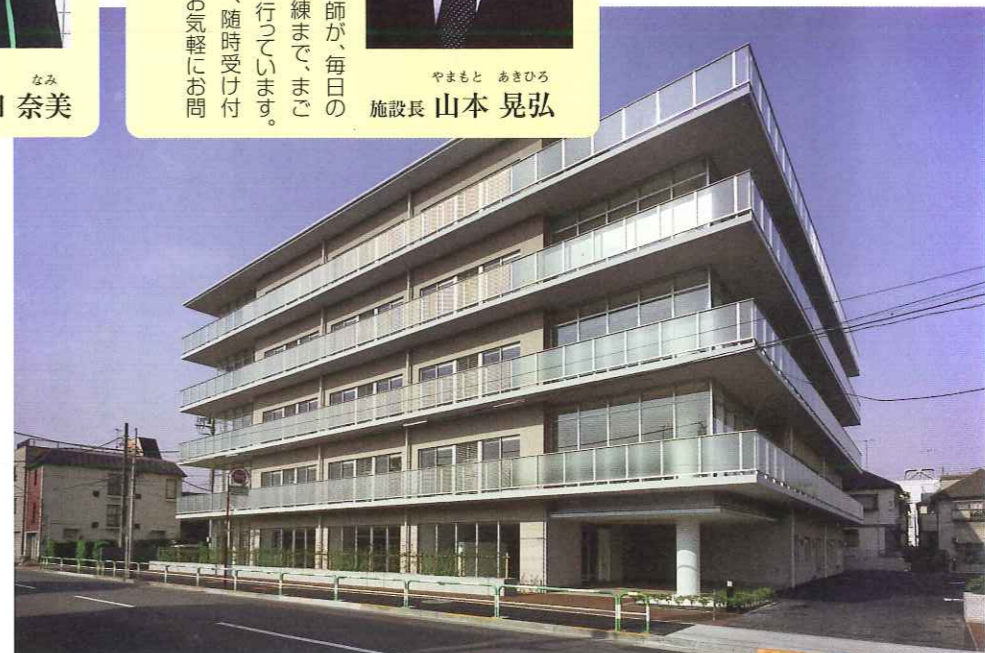
優秀なケアスタッフと看護師が、毎日の健康管理から機能回復訓練まで、まごころ込めて看護サービスを行っています。施設見学や体験入居など、随時受け付けておりますので、どうぞお気軽にお問い合せください。



やまもと あきひろ
施設長 山本 晃弘



ケアチーム(前左から 松山由香里、平田明美、金井美幸、後列 秋山眞由美、平野純子)



2Fは桜、3Fは藤、4Fは紫陽花、5Fは向日葵のように、各フロアには花のイメージが決められており、壁面やカーペットにその色などが反映されていて、とても素敵だと思えました。また、施設の周りに高い建物がないせいか、4Fのリビング兼シアタールームや5Fの屋上庭園・リビング&リラクゼーションルームからの眺めが圧巻です。



探検隊長から...

介護付有料老人ホーム

アイムス赤羽

東京都指定介護保険特定施設・施設入居者生活介護 事業所番号 1371703993
事業主体:株式会社ハンドベルケア

〒114-0001 東京都北区東十条6-5-15

フリーダイヤル:0120-756-164

<http://www.ims-home.jp/akabane/>

イムスヘルシークッキング



今回のテーマ

なんと10分!
超かんたん・スピード調理

豪華に見えるイタリア料理がアツという間にできあがる、超かんたんレシピ。このレシピを覚えれば料理の腕がグーンと上がった気になります!?

ワインのつまみに最適な一品。クセになる味

超かんたんゴルゴンゾーラ
チーズパン

ゴルゴンゾーラは、イタリアの代表的なチーズで、フランスのロックフォール、イギリスのスティルトンとともに世界3大ブルーチーズの1つ。青かびの刺激臭は好き嫌いの分かれるところですが、このソースをつけたパンをひとかじりすれば、そのおいしさに誰もが納得するはず。ゴルゴンゾーラチーズがない場合は、青かび系のチーズ、またはグリエールチーズなどが良く合います。洗い物を少なくするには、最初に耐熱容器にチーズと生クリームを入れて加熱すると鍋を使わずに調理できます。

作り方

- ① 小さな鍋に生クリームを入れて温め、チーズを入れて溶けるまで加熱する
- ② 耐熱容器にチーズソースを移す
- ③ 食べやすい大きさに切ったパンをソースの上に並べる
- ④ オーブントースターでパンがキツネ色になるまで焼く

エネルギー
190kcal
(1人)

塩分
0.6g
(1人)

●材料(4人分)

- ゴルゴンゾーラチーズ.....40g
- 生クリーム.....100cc
- フランスパンなど.....小2つ分



超かんたん
アクアパッツァ

豪華に見えて、おもてなしに最適

一見難しそうな料理ですが、調理法はものすごくかんたん。フライパンひとつで調理できるので、豪華に見えるので、パーティなどおもてなしに最適な一品です。魚は切り身を選ぶことにより下処理がいらす、超かんたん調理になります。魚介類はあまりこだわらず、安く手に入るものでOK。トマトの缶詰を少し入れると、より一層美味しくなります。

下処理

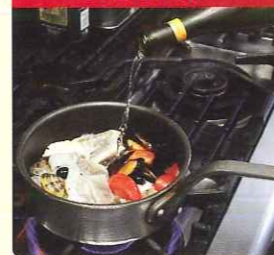
- ◎ アサリ・ムール貝は洗ってザルに揚げ水気を切る
- ◎ イカはワタをはずし、食べやすい大きさに切る
- ◎ トマトは10等分位のクシ切り
- ◎ ニンニクは皮を剥き、芯を取り4等分に切る
- ◎ パセリをぎざむ

作り方

- ① 底の広い鍋に、ニンニク・唐辛子・オリーブオイルを入れ火にかける
- ② ニンニクが色づいてきたら材料Aをすべて鍋に入れ、塩・コショウして白ワインを注ぎ、フタをする
- ③ 貝類の口が開いたらスープの味を見て、必要なら水を足し、塩・コショウ・レモンで味を整え、パセリをちらす

エネルギー
250kcal
(1人)

POINT



魚介は煮過ぎると固くなってしまふのであまり煮過ぎない

●材料(4人分)

- タラなどの切り身.....4切れ
- アサリ(殻付).....20粒
- ムール貝.....8ヶ
- イカ.....1杯分
- タコ.....80g
- 完熟トマト.....大1/2
- オリーブ.....適宜
- ニンニク.....1ヶ分
- 唐辛子.....2本
- 白ワイン.....180cc
- 水.....0~90cc
- パセリ.....大さじ1
- オリーブオイル.....大さじ2
- レモン.....適宜
- 塩.....少々
- コショウ.....少々

★ミニ知識:アクアパッツァ

魚介類をトマトやオリーブなどとともに水(白ワイン)で煮込んだイタリア料理。イタリア語を直訳すると「奇妙な(風変わりな)水」という意味。



超超かんたんアフオガード

冷たいアイス+熱いエスプレッソ=大人のデザート
アフオガードとは、イタリア語で「濡れる」と言う意味。器に市販のバニラアイスクリーム(100g)を盛りつけ、エスプレッソコーヒー(60cc)を注ぎ、ココアパウダーを降りかけるだけ。アイスクリームがコーヒーに濡れているイメージで作っていきましょう。エスプレッソがない場合は濃い目のコーヒーで代用できます。

エネルギー
214kcal
(1人)

塩分
0.2g
(1人)

Natural Italian

ナチュラルイタリアン食堂 グラン・パ

安全・安心な食材にこだわり、栄養バランスの良い MENU構成・調理法を追究しています。食文化継承と 食育活動にも注力し、店舗展開しております。



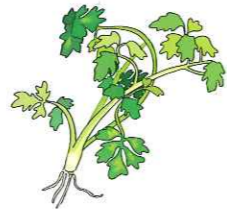
日本フードプロフェッショナル株式会社
〒165-0026 東京都中野区新井3-1-11
TEL:03-6913-1588
URL: http://www.japanfoodprofessional.com
■中野新井本店 ■中野サンモール店 ■中野北口店
■日本橋室町店 ■東高円寺駅前店

協力: ナチュラル・イタリアン食堂「グラン・パ」(日本フードプロフェッショナル株式会社)

脳のサプリメントクイズ

問題 ①春の七草です。読みと漢字を線で結びなさい。

- | | |
|---------------|----|
| セリ | 薺 |
| ナズナ | 御形 |
| ゴギョウ | 芹 |
| ハコベラ (ハコベ) | 仏座 |
| ホトケノザ | 菘 |
| スズナ | 蘿蔔 |
| スズシロ | 繁縷 |



もともと「七草」は「七種(ななくさ)」と書き、米、稗、粟など7種の穀類で作った「七種粥(ななくさがゆ)」のことだったのが、その「ななくさ」という音から、いつのまにか「七草」となったそうです。

問題 ②七福神は次の七柱ですが、
A: 日本の神様はどなたですか?
B: 女性の神様はどなたですか?
C: 実在したと言われる僧(神様)はどなたですか?



- | | | | | | | |
|-----|-----|------|----------|-----|-----|----|
| 恵比寿 | 大黒天 | 毘沙門天 | 弁財天(弁才天) | 福祿寿 | 寿老人 | 布袋 |
|-----|-----|------|----------|-----|-----|----|

元日の夜、枕の下に「七福神の乗った宝船の絵」を入れておくと、良い初夢が見られると言われています。

※答えは11ページにあります。

PRESENT プレゼントコーナー

「がばいばあちゃん」の世界をDSで体験!

佐賀のがばいばあちゃんDS
5名さま

笑って、泣いて、懐かしい里山でスローライフを満喫する、目からウロコのがばいばあちゃん語録。貧乏を知恵と笑いで吹き飛ばします。ゲーム中で語られる、ばあちゃんの口から飛び出す、まさに目からウロコな言葉の数々は、元気、そして温かさを与えてくれるものばかり! 日々の生活の中で忘れがちな大切な「何か」を、ゲームプレイを通じて自然とユーザーに気づかせてくれることでしょう。一度聞いた名言をいつでも楽しめるおまけモード「今日も笑顔で生きたい」も実装しています。

- 希望小売価格: 5,040円(税込)
2009年2月発売予定
ニンテンドーDS対応
- 提供: 株式会社トライファースト
TEL: 03-5776-0181



応募方法/ 官製ハガキに希望の商品名と、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/ 2009年2月末日(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3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。

マイ・ホスピタル VOL.17/'09/NEW YEAR

発行日 2009年1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 蒔田 潤子、郡司 珠子、渡辺 眞紀
ステイブン ナイト、佐藤 麗、畑田 理恵

コピーライター 野村 文男
フォトグラファー 渡辺 春平
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.18/'09/SPRING

「マイ・ホスピタル」

第18号は2009年3月上旬発行予定です。



「朝光」 12月 赤城山 澤口撮影

澤口 私のは5キロはあるよ(笑)。
狩野 三脚の脚には荷造り用の黒いガムテープをぐるぐる巻きにしてあります。氷点下でキンキンに冷えちゃうと、素手で触ったときに指の皮膚がはがれちゃうんです(笑)。三脚といえば風で飛ばされてレンズを壊したことがあります。
澤口 私なんか、雪道でこけて50万円のレンズがパーになったことがある(笑)。
狩野 僕は尾瀬の撮影が多いんだけど、年に3〜4回しか撮影に行かないから、一期一会でその時の条件で撮る被写体が変わります。でも、澤口さんは一つに狙いを定めて撮る方だね。
澤口 そうですね。イメージを決めておいて、それが撮れるまで何回も脚を運びます。月に3〜4回は撮影に行くからね(笑)。浅間山には何回も登りました。
狩野・澤口 まだ、みんなが撮っていない場所を撮



太田福島総合病院

施設管理課 放射線技師長
さわぐち おさむ かとう みさお
澤口 修 狩野 幹男

医療法人財団明理会 太田福島総合病院
〒373-8513 群馬県太田市東今泉町875-1
http://www.ims.gr.jp/ohafukushima/
※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。

狩野 僕と澤口さんは太田市を拠点とした写真クラブ「写団四季」(会員数27名)に所属しています。私がお会長、澤口さんが副会長。二人とも全日本山岳写真協会にも所属しています。
澤口 私たちが撮る写真は風景、というか山岳写真だから、今のデジカメじゃダメなんです。氷点下の状況だと電池を使う機種は動かないことがあります。



MyHobbyLife

マイ+ホビーライフ

vol.17

”山岳写真“
みんなが撮っていない場所を撮りたい。



「彩雲」 2008年3月 ハヶ岳 狩野撮影

りたいですね。毎年9月に池袋の東京芸術劇場で開催される「全日本山岳写真展」には毎年二人とも出品していますので、次回開催時には、ぜひ皆さんも見に来てください。