

マイ・ホスピタル

VOL.18
'09/SPRING
無料

特集

フィンガースイーツが
大人気!

【新連載】朝青龍の横綱トーク

イムスヘルシークッキング

アサリと菜の花のザーサイ朝がゆ

イムス探険隊

西仙台病院

脳卒中治療に注目されている
脳血管内治療

マイ・ホスピタル

Vol.18 2009 Spring (第18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1-6-2 新丸の内センタービルディング11F ☎03-5220-5400

音響革命

Sound Unit

特許技術:Human PsychoAcoustic Technology — “人間の耳に如何に正しく聴こえるかを追求”
(人間心理音響学)

バークリー音楽大学教授陣とBOSE出身エンジニアが共同開発
ミッドナイトブルーのサテライトが奏でる 至極のサウンド・ユニット



CES発明賞受賞

ご提供価格.....
¥270,900 (消費税・送料込)



米国KOI,Inc.の創設者山本修士は、BOSE社でチーフエンジニアとして活躍し、カーオーディオや101・301・501などの数々の名機を世の中に送り出した。その山本修士がコンパクトでも大型のシステムを凌ぐ「魂に響く自然音」をコンセプトにし、自身の夢・想いを形にしたものが「KOI TIGER」である。

- システム構成：フルレンジサテライトスピーカー (W 75mm・H 80mm・D 156mm 1.2kg) ×2
サブウーファー (W 200mm・H 245mm・D 345mm・5.1kg) ×1
専用HQアンプ (W 230mm・H 55mm・D 130mm・1.1kg) ×1
- 外部入力：RCAピン×3 (AUX:220mV / AUDIO:775mV / LINE:220mV)、φ3.5mm ステレオミニジャック×1:110mV
- 電源：AC 100V (50/60Hz)
- 消費電力：35W
- 付属品：RCA-φ3.5 ステレオミニジャックケーブル1.5m×1、RCA-RCAケーブル3m×1、アンプ-サテライト接続ケーブル4m×1、アンプ-サブウーファー接続ケーブル4.5m×1、電源コード×1

米国KOI輸入総販売元

株式会社インターヴォイス 〒106-0032 東京都港区六本木7-21-22 セイコー六本木ビル2F
<http://www.koi-marketing.co.jp>

【お申込み・お問い合わせ先】 担当：西村 Tel:03-5772-2910 Fax:03-5411-8072 E-mail:nishimura.k@koi-marketing.co.jp
※「試聴サービス」も上記へお問い合わせください。

◎脳動脈瘤、クモ膜下出血以外の脳血管内治療の適応疾患

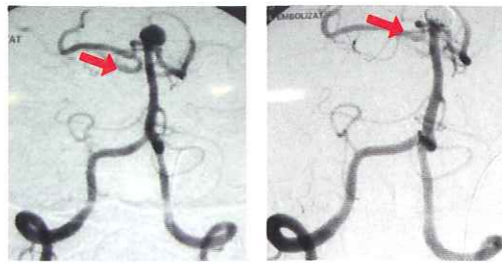
●詰める(Embolization)

脳動脈瘤コイル塞栓術



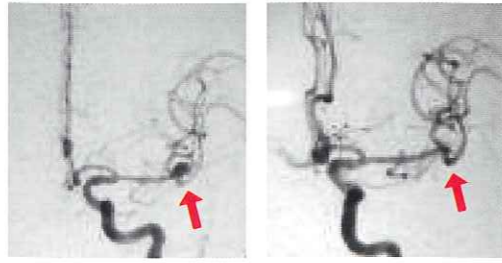
マルチスライスCT

<適応疾患>
 脳動脈瘤(破裂または未破裂)
 脳・脊髄動静脈奇形(AVM)
 脳・脊髄硬膜動静脈瘻(D-AVF)
 内頸動脈海綿静脈洞瘻(CCF)
 脳・頭頸部・脊椎腫瘍
 頭頸部出血性疾患
 (止血困難な鼻出血など)



治療前

治療後



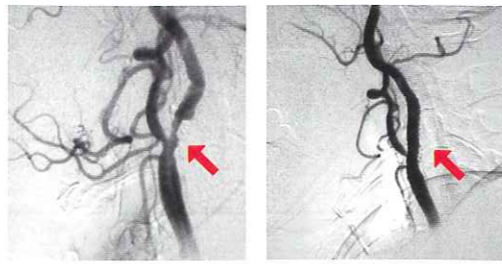
治療前

治療後

●拡げる(PTA)

頸動脈狭窄症に対する
ステント挿入術

<適応疾患>
 頭蓋内血管(脳主幹動脈)狭窄・閉塞症
 頸動脈狭窄
 鎖骨下動脈・椎骨動脈狭窄・閉塞
 その他頸部・胸部動脈狭窄・閉塞症
 くも膜下出血に伴う脳血管攣縮



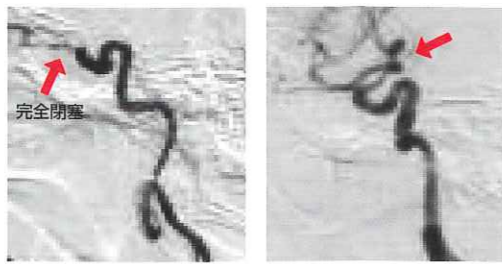
治療前

治療後

●溶かす(PTR)

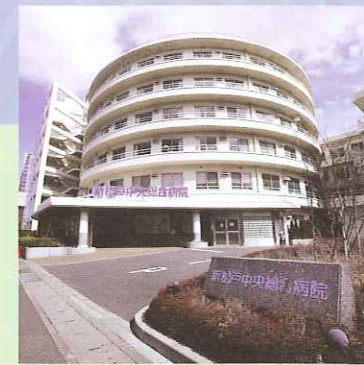
脳血管内血栓溶解術

<適応疾患>
 脳塞栓症



治療前

治療後



医療法人財団 明理会 新松戸中央総合病院
 〒270-0034 千葉県松戸市新松戸1-380
 TEL.047-345-1111
 http://www.ims.gr.jp/shinmatsudo/

「本日は、ありがとうございます。」

「その健康」もしっかり意識することですね。

「そして、いろいろな健康法を実践する中で『脳』」

「運動療法など、お医者さんの指示を守ってコン

「コントロールするなど...」

「メタボ対策と同じですね(笑)。」

「孫 そうです(笑)。メタボ健診にひっかかりからな

「いような生活習慣にしていけることが肝心です。

「孫 本日は、ありがとうございます。」

「その健康」もしっかり意識することですね。

「そして、いろいろな健康法を実践する中で『脳』」

「運動療法など、お医者さんの指示を守ってコン

「コントロールするなど...」

「メタボ対策と同じですね(笑)。」

「孫 そうです(笑)。メタボ健診にひっかかりからな

「いような生活習慣にしていけることが肝心です。

「孫 本日は、ありがとうございます。」

「その健康」もしっかり意識することですね。

「そして、いろいろな健康法を実践する中で『脳』」

「運動療法など、お医者さんの指示を守ってコン

「コントロールするなど...」

「メタボ対策と同じですね(笑)。」

「孫 そうです(笑)。メタボ健診にひっかかりからな

「いような生活習慣にしていけることが肝心です。

「孫 本日は、ありがとうございます。」

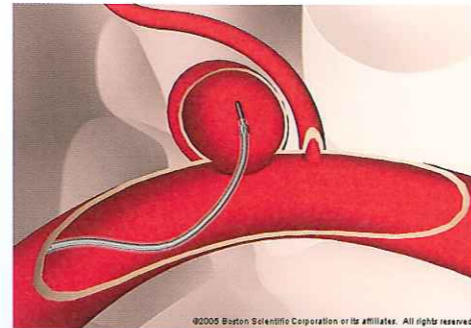
「その健康」もしっかり意識することですね。

「そして、いろいろな健康法を実践する中で『脳』」

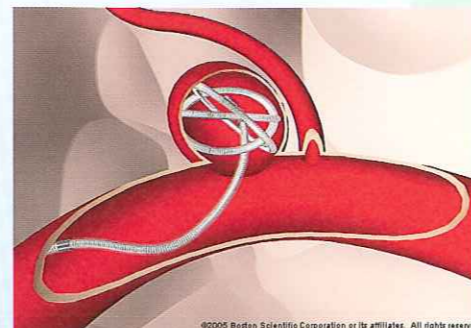
に来院の方から、偶然発見する、ということがあ
 ります。でも、めまいや頭痛は、脳動脈瘤の自
 覚症状ではなく、単なるきっかけに過ぎません。
深田 当院のような総合病院ですと、眼科で目
 の充血、視力障害などの症状で来院された方に、
 眼科の先生が他の病気を疑って頭部MRI撮影
 を行い、たまたま脳動脈瘤が見つかったり、耳
 鼻科の先生が耳鳴りなどで精査を行って、その
 時に動脈瘤が偶然見つかったという患者さまも
 いました。そのような経過で偶然発見された脳
 動脈瘤の患者さまをときどき脳神経外科へ紹介

してくれれます。この例は、当院が総合病院であ
 ることの一つのメリットですね。
●予防は「早期発見」「早期治療」
 — 自覚症状がないくも膜下出血の予防はどう
 すれば?
孫 原因はまだ不明ですが、脳動脈瘤、くも膜
 下出血の要因はわかっています。高血圧それに
 喫煙習慣のある人、また、60歳以上の方は、一
 度頭部MRIやMRAの検査を受けてみることに
 します。

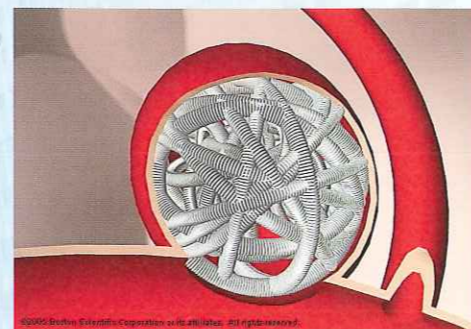
◎コイル塞栓術



カテーテルを脳動脈瘤の中まで挿入する



コイルをカテーテルの中を通して脳動脈瘤の中に詰める



カテーテルを抜くと、コイルの固まりが破裂を阻止する

「脳の中の血管のこぶをどうやって見つけるの
 ですか?」
孫 1.5ミリ以上の脳動脈瘤なら、通常のMRI
 検査で見えます。早期に発見し、早めに処理
 をすれば、クモ膜下出血の心配はなくなります。
 — 処理といっても頭の中ですやね?
孫 かつては、開頭手術(クリッピング術)しか
 方法がなかったのですが、いまは、脳血管内治
 療により、比較的簡単にその処理が可能になり
 ました。
 — 脳血管内治療?
孫 頭を切ることなく足の付け根の動脈から脳
 の中の血管までカテーテル(細い管)を入れて、
 脳の動脈瘤にコイルを詰め、こぶをなくす治療
 法で、これをコイル塞栓術といいます。
 — 体を傷つけない新しい手術...
孫 開頭手術ですと、入院はおよそ2週間、体
 には大きな負担になりますが、コイル塞栓術で
 すと、当院の場合、術前後のケアも含めて3
 泊4日です。社会復帰もスピーディーにできます

ね。痛みが少なく傷を作らない、また退院後す
 ぐに復帰できることがこの治療法の一歩の利点
 です。
●こぶの状態により、手術方法を選択
 — 脳動脈瘤の手術はすべてこの方法で?
孫 いえ。必ずしもコイル塞栓術が万能とはい
 えませんが。開頭手術とコイル塞栓術、両方を考
 慮し、どちらがよいのか、より適した治療法を選
 びます。
 — と、言いますと...
孫 合併症が多く、全身麻酔が困難な患者さま
 の場合は、局所麻酔ですむコイル塞栓術を選び
 ます。頭の表面に近いとか、こぶの付け根が大
 きくて、詰めたコイルが抜け落ちる可能性のあ
 る場合は、開頭手術が向いている可能性があります。
 こぶのある場所、こぶの大きさ・形状、患者
 さまの状態...などを総合的に判断し、患者さま
 とよく話し合って手術方法を決めていきます。当

●自覚症状がない脳動脈瘤

「脳動脈瘤ができた、あるいはすでにある場合、
 何か自覚症状はあるのですか?」
孫 破裂するまでまったくありませんね。
 ある日、突然ですか?
孫 ええ。ただ、まれに大きくなりすぎて圧迫
 症状が出ることもあります。たまたま何かの
 きっかけで見つかるのがほとんどです。
 — たまたまですか!
孫 めまいがする、頭痛がする、といった病院

「技術の進歩はすごいと...」
孫 ええ。カテーテルの治療分野の技術の進歩
 は、すごいです(笑)。こぶの中に詰めるコイル
 も、いろんな種類が開発されています。こぶの
 形や大きさに合わせて径の細いもの、太いもの、
 自動的に立体的に巻くもの、いびつな形に対応
 したものなど、最適なコイルが選べるようにな
 りました。まだまだ、新しいコイルは出てくる
 でしょうね。ほとんどの脳動脈瘤の処置がコイ
 ル塞栓術で可能になるのも、そんなに先のこと
 ではないと思います。
●自覚症状がない脳動脈瘤
 — 脳動脈瘤ができた、あるいはすでにある場合、
 何か自覚症状はあるのですか?
孫 破裂するまでまったくありませんね。
 ある日、突然ですか?
孫 ええ。ただ、まれに大きくなりすぎて圧迫
 症状が出ることもあります。たまたま何かの
 きっかけで見つかるのがほとんどです。
 — たまたまですか!
孫 めまいがする、頭痛がする、といった病院



●看護師・准看護師の復職支援研修



導尿の研修



筋肉注射の研修

2月3日、エル・パーク仙台(三越定禅寺通り館)セミナーホールにて開催された復職支援研修(午前の部)



採血の研修



吸引の研修



輸液ポンプの研修

じた取材でした。

西仙台病院では、チーム医療の一環として2006年からNST(Nutrition Support Team)栄養サポートチームと褥瘡対策チームが活動しています。構成は医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、放射線技師、医療事務となっており、職種を超えたチーム医療を行っています。定期的な回診を実施し、症例検討およびミーティングを行っています。また、全職員対象にNST勉強会や褥瘡対策勉強会を定期的に開催。これらのチーム医療の取り組みも職員の病院参加意識を高めていると感じた取材でした。

チーム医療の強化

院の見学会・院内研修会、そしてステップ3として院内実務研修(1日単位)行っています(ステップ3から研修を行う人もいます)。現在までに約23名(3月10日現在)が当院に勤務することになりました(看護部長談)。
24時間対応の院内保育所や送迎バス、フレックス制などが復職の際の決め手となったことは間違いありませんが、それ以上に職員の熱い気持ちが伝わったことが大きいでしょう。
さらに研修参加者に対しアンケートを実施したところ、宮城県内のその他の医療機関や施設等に約35名が復帰を果たしています。



研修後の茶話会(談話・情報交換など)



片隅に仮設した託児ブース

中野庄意事務部長(前列左から2番目)と当時のスタッフのみなさん



職員の送迎バス

復職支援研修会は盛況で、多くの方が復職を考えていることがわかりました。その時に問題となることは、通勤の便・保育所・勤務体系(時間)です。西仙台病院がこれらすべてに対応していることは、すばらしいと思いました。



探険隊長から…

医療法人財団 明理会
西仙台病院
〒989-3212 宮城県仙台青葉区芋沢字新田54-4
TEL. (022) 394-5721
<http://www.nishisendai-hp.com/>



突撃! イムス探険隊 魅力ある職場づくりと 復職支援効果で明るい病院に!

西仙台病院 Nishisendai Hospital

西仙台病院は1980年に開設。清流のそとく広瀬川のほとりに位置し、高齢者を対象とした内科(229床)と、老年期の認知症の治療を主体とした精神科(272床)を併設する宮城県最大の専門病院です。内科と精神科の密なる連携を保ち、近年は慢性疾患のリハビリに力を注いでいます。

働きやすく、魅力ある職場づくり

西仙台病院にもっとも近い駅は、車で約8分のJR仙山線の愛子駅です。広瀬川と緑に囲まれた恵まれた環境ですが、病院で働く人から見れば、通勤には不便な立地です。

こうした点に対応するため、全職員対象に24時間対応の院内保育所を設置、また、職員らの送迎バスを運行して地理的ハンデを解消、さらに看護師・准看護師の勤務体制を個人のライフスタイルに合わせたフレックス制を採用するなど、働きやすく魅力ある職場づくりを推進しています。

復職支援研修で人材確保

全国の看護師不足の背景には2006年の診療報酬の改定があります。従来の国の看護配置基準は患者15人・13人・10人に対して看護師1人でしたが、改定後は患者7人に対して看護師1人という新基準が設定されました。

これにより、手厚く看護師を配置した病院の報酬が増えることとなり、都市圏の大規模病院に人材が流れる結果となりました。

「通勤の不便さや、高齢者を対象とした施設であることなどから新卒看護師の採用が困難な状況となっていました。そこで看護師・准看護師の有資格者を対象に復職支援研修を始めたのです。テレビCM(15秒)やインターネット、新聞折込広告などでPRを行った結果、毎回多くの看護経験者が集まるようになりました。院外施設での技術研修会をステップ1とし、ステップ2には当



復職支援研修のテレビCM



復職支援研修の様子は仙台放送のニュース番組でも流れた



看護課 看護師 きたの 北 詩乃



総務課 係長 ままた かずと 前田 和人



看護課 看護部長 わたなべ せつこ 渡邊 節子

私は第1回の復職支援研修に参加して当院に復職しました。決め手は、子ども保育設備があったこと、残業がないということ。勤務希望(日勤)を認めてもらったことが大きかったと思います。

当院の看護師 准看護師の復職支援研修は好評です。また復職された方は活き活きと働いております。今後は復職した1人ひとりの成長を支える暖かい職場作りを目指します。

当院ではちょっとした問題でも柔軟に、しかもスピード感のある対応を目指しております。各セクションが一体となって協働し、いろいろな事を成し遂げていく職場風土があります。こうしたことが患者さまの目線に立った看護・介護を提供できる基礎となっていると思います。



24時間対応の院内保育所



イムス
ヘルシークッキング



今回の
テーマ

超かんたん・スピード調理
第2弾

イタリアンのシェフが、超かんたん、ちよつと中華風のレシピを大公開！
万能ザーサイ調味料がスピード調理を可能にします。

和風、洋風、中華風にかんたんチェンジ！

アサリと菜の花のザーサイ朝がゆ

春らしい、アサリと菜の花のザーサイ朝がゆです。万能ザーサイ調味料さえ作っておけば、調理時間は10分未満。アサリとザーサイに塩分があるので、必ず味見してから塩を入れましょう。トマトを入れ、最後にオリーブ油をかけると洋風に、ゴマ油をければ中華風に、醤油をかければ和風に早変わりします。ラー油や七味をかけて食べてもOK。また、雑穀ご飯のかわりに、スパゲッティなどのパスタを入れても楽しめます。

下処理

- ◎アサリは砂だししておく
- ◎雑穀ご飯を炊いておく(白米でも可)
- ◎菜の花は茹でしておく

作り方

- ①鍋にAを入れ日本酒と水、各大さじ1を入れて火にかけ、フタをして蒸す
- ②アサリの口が開いたら砂が入っていないことを確認して、炊いてある雑穀ご飯と水360ccを入れて1分くらい煮る
- ③塩・コショウで味を整える

●材料(4人分)

- | | | |
|--------|------------|-------------|
| 穀付アサリ | 400g | (20個 ※1人5個) |
| A | 万能ザーサイ | 大さじ1 |
| | 菜の花 | 80g(1束) |
| 雑穀ご飯 | 300g | |
| 日本酒 | 大さじ1 | |
| 水 | 大さじ1+360cc | |
| 塩・コショウ | 少々 | |

エネルギー
189kcal
(1人)

塩分
0.7g
(1人)

※ドレッシングを除く

オーフントースターで仕上げるほかほかサラダ

厚揚げ入り
ザーサイ温野菜サラダ

春らしく、新玉ねぎ、菜の花、春キャベツなどを使いましたが、使う野菜は冷蔵庫にある残り野菜でOK。大根、ニンジン、カボチャ、ナス、モヤシなど何でもかまいません。ここでも味のポイントに万能ザーサイ調味料が大活躍。できあがりにかけるドレッシングで、和風、洋風、中華風など、いかようにも変身します。お好みのドレッシングをお使いください。

作り方

- ①広げたアルミホイルにサラダ油をひく
- ②その上に材料をすべて並べ、万能ザーサイをふりかけ、軽く塩・コショウ、サラダ油をかけ、ホイルを閉じ、オーフントースターに入れる
- ③強火で約15分ほど蒸し焼きにする
- ④火の通りを見て、オーフントースターから取り出す
- ⑤お皿に盛り、好みのドレッシングをかける

★万能ザーサイ調味料の作り方

- ①ザーサイをスライスし、水に戻して、塩出しする
- ②みじん切りにする
- ③保存する場合はごま油を適量加える

※市販の味付けザーサイでも代用可



●材料(4人分)

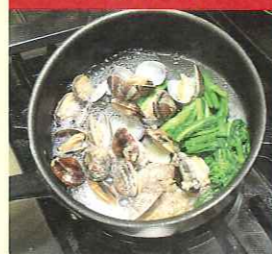
- | | |
|-------------|----------|
| 厚揚げ | 300g(1丁) |
| 新玉葱 | 150g(1ヶ) |
| トマト | 200g(1ヶ) |
| 春キャベツ | 160g(5枚) |
| 菜の花 | 80g(1束) |
| キノコ | 適量 |
| 万能ザーサイ | 大さじ1 |
| サラダ油(オリーブ油) | 適量 |
| 塩・コショウ | 適宜 |

POINT



オイルをかけてからホイルを閉じる

POINT



アサリの口があいたら、砂が入っていないか確認する。入っていれば、アサリごと取り出す。

エネルギー
161kcal
(1人)

塩分
1.7g
(1人)

グラン・パ ★春の新メニュー

ハマグリと春野菜のガーリックオイルスパゲッティ

春、一年中で一番美味しいハマグリはとってもジューシー！
ハマグリから出るダシがたっぷり麺に絡んで美味しいですよ。



ナチュラルイタリアン食堂

グラン・パ

- 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 TEL.03-6913-1588)

特集

フィンガースイーツが大人気!

フィンガースイーツとは親指と人差し指で軽くつまんで食べられるスイーツのこと。スイーツの未来はコレです!

◆スイーツの意味がまちがっている?

日本で「スイーツ」といえば、大人のためのお菓子や高級デザートといったニュアンスで使っていますが、意外なことに、イギリスやその他のイギリス連邦諸国で「sweet」といえば、アメやグミなど、おもに子ども向けの安価な駄菓子のことを指すそうです。これは米国の「candy」と同程度の意味だそうで、米国では「sweet」と言わず、「dessert」を使います。

日本では、何年か前から女性雑誌を中心に「スイーツ」という言葉が使われ始め、国内の菓子メーカーも「スイーツ」ブームに参入。「お手軽スイーツ」や「和風スイーツ」といった形で、スイーツは甘いお菓子全般を意味する言葉となりました。

スイーツにも、「はやりすたり」があります。ナタデココ、パンナコッタ、ティラミス、ロールケーキなどはその最たるものでしょう。

使う素材によってブームがあるようで、かつては「抹茶味」

フィンガースイーツいろいろ



各281円

キュートなデコレーションのミニエクレア

◎パテ・ド・パテ
彩り豊かなフルーツや季節の食材を使ったミニエクレア。写真は手前からモンブラン、プリンアラモード、フランボワーズショコラ。気軽につまんで食べられる、10cmほどのスマートサイズ。他にもビスタチオ、マンゴー、ハニーレモンなどバリエーションも豊富。

●パテ・ド・パテ プランタン銀座店 (プランタン銀座本館B2F)
☎ 03-5524-2040
http://www.giraud.co.jp/patedepate/
※ マルイファミリー 溝口店でも手に入ります。



各105~210円

おやつ定番! ふんわり甘いワッフル

◎コロパン ワッフル工房
ふんわりと甘いワッフル生地、たっぷりの生クリームやジャム、旬のフルーツなどを挟んだ定番スイーツ。小さめサイズで、3時のおやつにぴったり。写真は苺とモンブラン。渋皮マロンが一粒乗ったモンブランは、クリームもたっぷり、リッチな美味しさ。おすすめは4月4日までの期間限定「さくら」(¥189)。

●コロパン 池袋東武店 (東武百貨店池袋店B1F4番地)
☎ 03-3981-2211
http://waffle.colombin.jp/
※コロパンワッフル工房各店でも手に入ります。



「マンゴー味」が席卷した時代もありました。また、「唐辛子・ペッパー系」「しょうゆ系」が流行った時期もあり、「塩系」は、まだ人気があるようです。

最近では果物ではなく、野菜を使ったベジタブルスイーツなども人気です。

また、昨今ではスイーツを作る「パティシエ」の人気も高く、有名パティシエのお店は行列ができる状態で、予約なしには手に入らないものもあるようです。

◆フィンガースイーツに注目!

今、手軽につまめるフィンガースイーツに注目です。いちいちナイフで切り分けたりする面倒もないし、一個を食べ終わるまでに飽きちゃったりすることはありません。

軽くつまめる…そんなライトな感覚がフィンガースイーツの魅力です。大勢でつまむもよし、一人でほお張るのもよし。手軽につまめるフィンガースイーツは、どれも美味しさがギュッと詰まっています。



クリームを挟んだクッキー「バーチ ディ・ダーマ」



イタリアンレストラン「イル ピノーロ」のドルチェショップ。「貴婦人のキス」の意味を持つ「バーチ ディ・ダーマ」は、イタリアの伝統菓子。アーモンド風味豊かなクッキーで、ヘーゼルナッツ入りのチョコクリームを挟んでいます。クッキー生地に、シチリア島の天然塩を使用。甘いクリームにクッキーの塩気が絶妙です。

6個入1,000円、
9個入1,500円、
12個入2,000円



●イルピノーロ パスティチェリア 銀座三越店 (銀座三越 B1F)
☎ 03-3562-1111
http://www.il-pinolo.com/dolce/index.html
※ ラゾーナ川崎店、田園調布店でも手に入ります。

しっとりした口どけのロールケーキ

◎パステル
季節感と素材感にこだわった、手作り感あふれるロールケーキ。直径4センチ×長さ14センチの食べやすいスリムサイズ。しっとりロール生地で、上質の生クリームやカスタードクリームを包んでいます。パステル看板メニューの「なめらかプリンロール」をはじめ、カマンベールロール、塩キャラメルロール、ショコラロールなどバリエーション豊富。



各401円

●パステル 恵比寿店 (渋谷区東3-17-11ヴェラハイツ1F) ☎ 03-3446-3771
http://www.chitaka.co.jp/pastel/roll_cake.htm
※ パステルテイクアウトショップ各店でも手に入ります。

メロンが香る、ひとロサイズのお饅頭メロンマン

◎銀座 甘楽
メロンの形が何となくかわいらしいメロンマンは、メロンピューレを混ぜ込んだ白餡がぎゅっつまった、プチサイズのお饅頭。直径4センチと小さいながら、メロンの風味を最大限に生かした人気商品。メロンパンでは決して味わえないメロンの風味が楽しめます。



9個入1,000円、15個入1,650円

●銀座 甘楽 グランスタ店 (JR東京駅構内 B1Fグランスタ内)
☎ 03-3211-8180
※ 銀座本店でも手に入ります。
http://www.kanra.co.jp/index.html

「あまおう」を使用した 大いちご大福



3個1,197円

◎旬果瞬菓 共楽堂
なんととっても見た目のインパクトが大きい、いちご大福です。いちごの王様「あまおう」を使用。通常のイチゴと比べてみると、その大きさは歴然! 春季限定のちょっとリッチな和風スイーツです。一口では、ほおばりきれない特大サイズのイチゴが、口の中で弾けます!

●旬果瞬菓 共楽堂 シバヤ西武店 (シバヤ西武A館 B1F)
☎ 03-3462-0111
http://www.kyorakudo.co.jp/
※ 共楽堂本店、恵比寿三越店、他でも手に入ります。

3種類の味で楽しめるミニたい焼き

◎ギンザ プティカスタ
ボール型やドーナツ型など、焼きたてのプチスイーツが揃うショップ。なかでも「ミニたい焼き」は、4センチほどの大きさで、見た目のかわいらしさから、一番の人気商品。中味は粒あん、チョコレート、チーズケーキの3種類。好きな種類を好きな数だけ包んでもらえるので、さまざまな人数に合わせて買って、とっても便利です。



35円(1個)、693円(21個入)

●ギンザ プティカスタ (プランタン銀座 本館B2F) ☎ 03-3567-0077
http://www.petit-custa.com/
※ モリシア津田沼店、札幌プティドーナツ (札幌三越) でも手に入ります。



揚チョコっと 115円



栗萬念 157円

ひとロサイズの揚げまんじゅう

◎吉祥寺 あまの
「揚チョコっと」はひとロサイズの揚げまんじゅう「揚萬念(84円)」を、チョコレートでコーティング。皮をチョコレートで覆うことで、サクサク感も長持ち。「栗萬念」は柔らかい栗を丸ごと1個入れて、ていねいに蒸し上げた贅沢なおまんじゅう。まるで栗そのものを食べているような満足感。栗の周りをおまじこあんもやさしい甘さなので、豊かな栗の風味が楽しめます。

●吉祥寺 あまの (吉祥寺南町1-15-16)
☎ 0422-41-9889
http://www.amano.to/kichijoji/



大粒アーモンドが入った洋風おかし

◎赤坂柿山
おかしやあられの専門店「赤坂柿山」。富山県産の贅沢な新大正糯米を使い、上品で安心感のある味わいは、手土産にも人気があります。おやつ感覚で人気なのが、まつぼっくりのようなぶっくりした形が愛らしい「赤坂慶慶(あかさかけいおう)」。カリフォルニア産の大粒のアーモンドにあられの衣を着せた、和洋折衷の風変わったおかしで、醤油味とサラダ味の2種類があります。

●赤坂柿山 西武池袋本店 (西武池袋本店 B1F) ☎ 03-3981-0111
http://www.kakiyama.com/
※ 日本橋三越店、日本橋高島屋店、他でも手に入ります。



1,260円(8個入)

●銀座マルキーズ (銀座8-4-21保坂ビル1F)
☎ 03-5537-2522
http://www.ginza-marquise.com/

人気のエクレアがプチサイズでセットに!

◎銀座マルキーズ
エクレアとロールケーキが評判の名店。「エクレール」(420~450円)はチョコレートのプレートがのっており、色鮮やかでキュート。そのエクレール8種類を、7センチほどのプチサイズにしてセットにしたのが、「エクレール・デギュスタシオン」。美味しさや華やかさはそのままに、手軽に楽しめます。マンゴーやパッションフルーツなどが入った「エキゾチック」はフルーティーな味わいでおすすです。

●銀座マルキーズ (銀座8-4-21保坂ビル1F)
☎ 03-5537-2522
http://www.ginza-marquise.com/

口でとろける濃厚なキャラメル・ショコラ



8個入1,280円(1個140円)

キュートでおしゃれな4センチのミニマフィン

◎ノッティングヒル ケーキス

2006年日本に上陸した、イギリスセレブ御用達のショップ。厳選した素材で作るマフィンやスコーンは、日本でも絶大な支持を得ています。わずか4センチのミニマフィンは、キュートな見た目と本格派の味で、ただいまブレイク中。あれこれ食べたいた欲張りさんには、ブルーベリーやアールグレイなど8種がそろったセットをどうぞ。

●ノッティングヒル ケーキス 目黒店 (アトレ目黒店 1F)
☎ 03-6408-8373
※ 西麻布店でも手に入ります。
http://www.nottinghillcakes.com/

口でとろける濃厚なキャラメル・ショコラ

◎パティスリー タント・マリー
カマンベールチーズケーキで有名な「パティスリー タント・マリー」のキャラメル・ショコラ。仏パ・ローナ社の最高級チョコとほろ苦い自家製キャラメルクリームを合わせ、低温でじっくり焼き上げたチョコレートです。食べごろは、冷蔵庫でほどよい硬さに冷やしてから。口の中でとろけ、何とも言えない美味しさ。



5個入1,575円、10個入3,150円、15個入4,725円
●パティスリー タント・マリー 松屋銀座店 (松屋銀座 B1F)
☎ 03-3567-1211
※ 丸の内オアゾ店でも手に入ります。

※ 価格はすべて税込み価格です。※ お問い合わせは各店にお願いします。※ 商品の内容・価格に変更があることをご承知ください。

脳のサプリメントクイズ

問題 ① 次の三択から正しいものを選びなさい。

5月5日の国民の祝日の正式名称は【A ①こどもの日、②子どもの日、③子供の日】である。

この日は国民の祝日に関する法律(祝日法)では、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、【B ①父、②母、③両親】に感謝する」ことを趣旨としている。

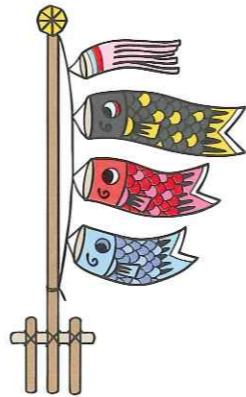
この日は、古来から【C ①端午、②七夕、③重陽】の節句と呼ばれているが、菖蒲の節句ともいい、元々は女性の節句だった。



武士が台頭してからは「菖蒲」が「尚武」と同じ読みであること、また菖蒲の葉が【D ①かぶと、②剣の形、③ちまき】を連想させることなどから、男の子の節句とされるようになった。近年では、男女の別なく祝っている。

問題 ② 童謡、文部省唱歌「鯉のぼり」の歌詞です。(作詞:不詳、作曲:弘田龍太郎) 歌詞中の下線の付いている漢字の読みを答えなさい。

- 1 鯉の波と雲の波、
重なる波の中空を、
橘かおる朝風に、
高く泳ぐや、鯉のぼり。
- 2 開ける広き其の口に、
舟をも呑まん様見えて、
ゆたかに振う尾鱗には、
物に動ぜぬ姿あり。
- 3 百瀬の滝を登りなば、
忽ち竜になりぬべき、
わが身に似よや男子と、
空に躍るや、鯉のぼり。



※答えは11ページにあります。

PRESENT プレゼントコーナー

顔追跡+スマイルキャプチャ搭載でスナップ写真もカンタンに楽しめます!

デジカメ YASHICA EZ F1027

3名さま

- 高解像度1,048万画素 CCDイメージセンサー
- 光学3倍 × デジタル4倍、最大12倍ズームが可能
- 手ブレ軽減機能
- 顔追跡 + スマイルキャプチャ機能

- ・撮像素子: 1/2.3型 1,048万画素 CCDイメージセンサー
- ・有効画素: 1,048万画素 / 総画素: 1,069万画素
- ・内蔵メモリ: 32MB容量 フラッシュメモリ
- ・対応外部記憶媒体: SDメモリーカード(別売・4GBまで対応) / SDHCカード(別売・16GBまで対応) ※1
- ・保存形式: 静止画 JPEG Exif 2.2準拠 / 動画 AVI / 音声 WAV
- ・モニター: 2.7型 TFTカラー液晶モニター
- ・出力端子: USB2.0 / 映像音声出力端子(併用)
- ・電源: 単3形アルカリ乾電池 2本
- ・電源寿命 ※2: 静止画 約140枚(CIPA準拠)



- ・外形寸法: 約(W)92 × (H)60.5 × (D)24.3 mm
- ・質量: 約114 g(電池、およびその他付属品除く)
- ・付属品: CD-ROM、単3形乾電池 × 2本、USB / AVケーブル、ポーチ、ハンドストラップ、取扱説明書、保証書

● 定価 14,800円(税込)

◎ 提供: PC SELECT

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 / 2009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5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、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か月を越えて保有することはありません。



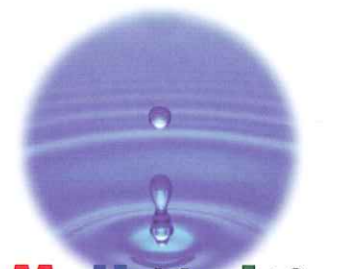
バタフライが得意です



獲得したメダルの数々

水泳を始めたのは小学1年の時。当時は体が弱くて、それを心配した両親がスイミングスクールに入れたんです。水が怖くて、最初の頃はイヤイヤやっている状態でした。さぼったのがバレて怒られたこともあります。

だんだんと水泳が面白くなり始めて、小学5年の時に初めて競泳の大会に出ました。高校3年の時にはジュニアオリンピックにも出場するぐらい、得意になっていました。



My Hobby Life

マイ+ホビーライフ

vol.18

“競泳”

大会前日は泳がない—これが自分のルール

ですが、就職してからは水泳をきっぱりとやめました。すると2年間で20キロも太ってしまい「おまえ、誰?」と言われるぐらいに(笑)。これはヤバイとジョギングなども試してみましたが、体重はサッパリ減りません。やはり水泳に戻っていました。

水泳を再び始めてみると、やっぱり大会に出てみたくなり、社会人の水泳大会であるFIAマスターズスイミング選手権大会に出場しました。2005年大会ではバタフライと自由形で優勝。以降FIAには毎年出場しています。

大会前日の就寝前にはプッチンプリン?

自分は大会にピークを持っていくのがうまいと思います。大会1カ月前くらいになるとスイッチが入り、戦闘モードになります。

ですが、大会の前日はプールに入っても泳ぎません。普通はフォームの最終確認などをやるんですけど、自分はフォームを見てくれる人がいないので意味がありません。泳ぎたい気持ちを感じるところから大会前日の就寝前にはプッチンプリンを食べてすぐ寝ます(笑)。縁起担ぎみたいなものです。

大会当日の朝はガッツリ食べます。会場に入った



仙台青葉ロイヤルケアセンター
はら けんたろう
介護リーダー 原 健太郎

らまず歯磨き!(笑)。まわりの人は皆ア然としますが、これは儀式—冷静になるおまじないみたいなものです。

大会本番の水着は、その日の練習タイムの時に決めます。男性用水着には大きく分けてビキニ型、スパッツ(下半身)、ロングスパッツ(全身)があります。ロングスパッツは「浮く」感じがします。ですから、練習タイムに、「今日は体が重たいな」と思ったときは本番でロングスパッツを着用するわけです。

夢は全日本選手権に出場すること。もうちょっとがんばって泳いでみます。

医療法人財団 明理会 仙台青葉ロイヤルケアセンター
〒989-3206 宮城県仙台市青葉区吉成台2-3-20
http://www.sendaiaoba-royal.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。

マイ・ホスピタル VOL.18/'09/SPRING

発行日 2009年3月27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 蔭田 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.19/'09/SUMMER

「マイ・ホスピタル」

第19号は2009年6月上旬発行予定です。