

# マイ・ホスピタル

VOL.22  
'10/1月号  
無料



新連載「小橋賢児のROOMとり歩記」

イムス探険隊 明理会中央総合病院

イムスヘルシークッキング スープ雑煮イタリアン

がんばれニッポン!  
バンクーバーオリンピック

特集

自覚症状がないから怖い  
糖尿病性網膜症

マイ・ホスピタル Vol.22 2010 1月号 (第22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 ☎03-5220-5400



学生募集中!

イムス横浜国際看護専門学校  
平成22年4月 長津田に開校!

イムス横浜国際看護専門学校は、平成22年度より長津田の新築校舎へ移転し、3年課程の看護学科を新設します。

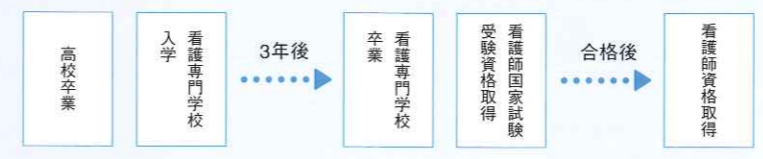
新校舎は、清潔感を感じさせる白を基調にしています。5階建ての校舎内は、モダンなデザインの教室、実習室、図書館を備え、またカフェテリアや吹き抜けを設けた開放感ある雰囲気です。ともに学ぶ学生同士のみならず、教職員とも自由なコミュニケーションをとることができます。本校看護学科の目標である「人間理解」「人間関係能力」「看護実践能力」を育む教育を目指しています。

新校舎 住所	〒226-0027 神奈川県横浜市緑区長津田6-20-24 JR横浜線、東急田園都市線「長津田」駅南口から徒歩約7分
-----------	---

豊かな自然と都市の暮らしやすさが同居するエリア。渋谷や横浜へ1本でアクセスでき、快適な学生生活を送ることができます。

看護専門学校で3年間勉強し、看護師資格取得!

高校卒業後、看護専門学校に3年間通い、「看護師」の資格を取得することができます。



イムス横浜国際看護専門学校

〒220-0073 神奈川県横浜市西区岡野1-18-14 Tel:045-311-4034(代表) Fax:045-312-6071

■本校では、奨学金制度をご用意しています。お気軽にお問合せください。

<http://www.ims.gr.jp/ims-yokohama/>

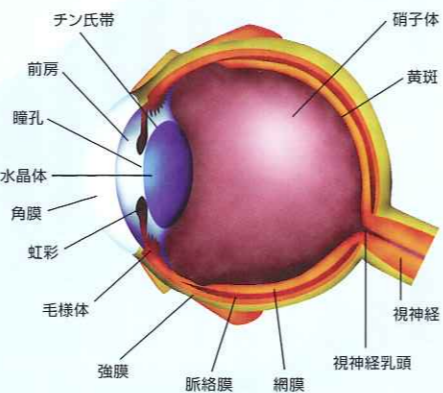
# 自覚症状がないから怖い 糖尿病性網膜症。 自己診断を避け、 医師の指示を守ることが大切。



医学博士・日本眼科学会認定専門医  
新松戸中央総合病院 眼科部長

こやま のぶゆき  
小山 信之 医師

日本は、予備群を含めた糖尿病患者が2千万人を超えると言われ、さらに増加傾向にあります。こうした糖尿病の増加に伴い、増えているのが「糖尿病性網膜症」。視力の低下、視界がかすむ、ゆがむ…果ては失明することさえあります。後天的失明の上位を占め、年間3千人以上が視力を失っています。そんな糖尿病性網膜症の病状と治療について、新松戸中央総合病院眼科部長・小山信之医師にお話を伺いました。



——その網膜が病気になる？

小山 網膜にはたくさんさんの毛細血管が集まっていますが、この血管が、糖尿病が原因で、正常に働かなくなるのが糖尿病性網膜症です。糖尿病は血管の病気です。血液中の過剰な糖により、血管壁がもろくなったり、血液がドロドロと粘度が上昇したり、血管の壁より血液の成分が漏れ出たりします。そのため血管の末端まで血液が十分に行き渡らず、酸素不足となり酸素欠乏状態になります。

——眼が酸欠状態に？

小山 酸素を供給しようとして、新しい血管が生まれてくる、これを新生血管と言いますが、網膜上だけでなく、硝子体の中にまで伸びてきます。

——新しい血管の誕生ですか？

小山 ところがこの新生血管は、非常にもろく破れやすいのです。網膜や硝子体の中で出血すると、網膜や硝子体が濁り、光の情報網膜に正確に伝わらず、急激に視力が低下します。

——人の持つ修復機能がマイナスになる？

●網膜の血管が傷つく…

——糖尿病性網膜症ってどんな病気なんでしょう？

小山 まず、網膜について説明しましょう。網膜は、眼球の後ろ側の内壁を覆う薄い膜状の組織で、多数の毛細血管と規則的に並ぶ神経細胞があって、視覚的な映像(光情報)を神経信号(電気信号)に変えて、脳中枢へ信号を送る大切な働きをしています。

アメリカに留学した理由

こんにちは。小橋賢児です。このコーナーへの登場、実は2回目なんですけど、覚えてますか？ 6〜8号(2006〜07年)の3回を担当しました。でも、3回目で急に最終回になっちゃったから、ヘンだなと思った方もいるでしょ？ そのあと、テレビにも出なくなっちゃったし…。

実はアメリカに語学留学していたんです。

ネパールに行ったときに出会った一人の青年が、僕に「英語を身につけるなら今しかない」と思わせました。仲良くなって、バイクでいっしょに夕陽を見に行ったり、彼の家に行ったり…。彼は僕と同じ年で(当時26歳)、娘さんもいて、だけどお金がないから娘さんを学校に行かせることができない、決して裕福とは言えないけど、でも、必死で英語を勉強していたんです。生きるために。

そんな同じ年の彼の姿に感動した僕は、彼に乗っけてもらったバイクの後ろで思わず泣いてしまった。「ああ、自分が英語をしゃべれたら、もっと通じ合えたのに！」と強く思いました。

そうと決めたら、すぐに行動するのが僕の性格。「若い時の体験が大切だ」というのが僕の考え方なんで、仕事は全部やめて、アメリカに語学留学することに…。

英語を勉強するんだから、日本語になるべく触れない環境にしよう、友人や関係者にも行き先を告げず、日本人がいないボストンの学校を選びました。メンションがあがって坊主頭(一生で初めて)で渡米。ヒゲは剃らなかつたので、ちょっと変な人みたいに見えるかも…。ボストンでは日本語の電話、メール、ニュース、雑誌などを一切絶って、英語だけで生活するようにしました。

日本人がいないから、僕が芸能人だということにはわりにはわからないと思っていたのに、韓国人の学生にすぐばれてしまい、あっという間に学校中に知れわたってしまいました。

あるき

## 小橋賢児のひとり歩記

新連載《第1回》ボストン



小橋 賢児 (こはし けんじ)  
◎生年月日: 1979年8月19日  
◎出身地: 東京都  
◎血液型: A型  
◎趣味特技: 旅、DJ、映像製作

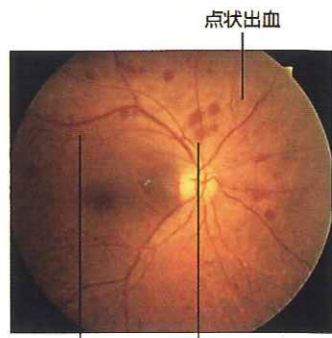
1979年8月19日生まれ、東京都出身。88年、「バオバオチャンネル」でデビュー。以後、数々のドラマや映画、舞台に出演。役者として幅広く活躍するかわら、バラエティ番組にも多数出演。2007年、語学留学を目的に渡米。帰国後の2009年、イタリア・スペイン・アイルランドとの合作映画「Imago Mortis」(Stefano Besson監督)に出演。その後も世界中を旅し、現在はドキュメンタリー映画の監督やイベントプロデューサーなど俳優という枠を超えマルチに活躍中。代表作にテレビドラマ「ちゆらさん」「if もしも～打ち上げ花火、下から見るか? 横から見るか?」、映画「スワロウテイル」「あすみ」、舞台「太陽が死んだ日」ミュージカル「オケビ」などがある。<http://ameblo.jp/bigboysblog>

最初の1カ月はまったく授業について行けず、焦りまくります。1日2時間程度の睡眠しかとらずに勉強しても、まったくのチンパンカンパン。ところが1カ月ぐらいたったある日、英語がスツと頭の中に入ってきたんです。住まいは米国人のお年寄りの夫婦の家に、ホームステイしてました。僕のほかに台湾人と韓国人の学生が一人ずつ。だけど、このお家にはちょっと居づらい雰囲気がある、1カ月で引越す。ニュージャーシーにある大学のESL(語学学校)に転校し、家はアパートで一人暮らしを始めました。その後は…この続きは次号で!



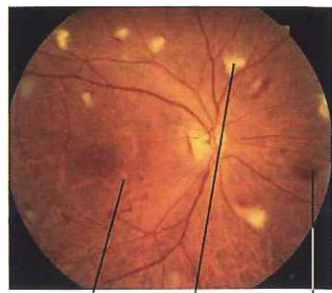
ボストン留学した時はちょうどクリスマスシーズンでその時撮った写真。クリスマス時に装飾されたアメリカの邸宅です。

単純糖尿病性網膜症 (SDR)



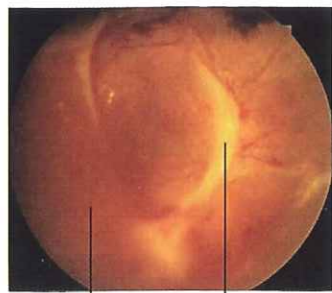
毛細血管瘤 斑状出血

増殖前糖尿病性網膜症 (prePDR)

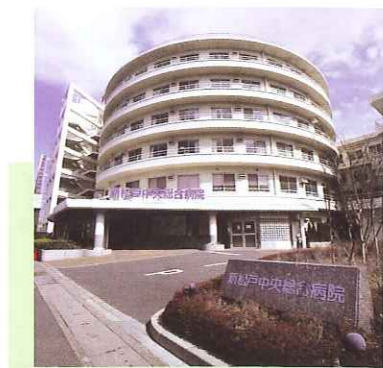


硬性白斑 綿花状白斑 斑状出血

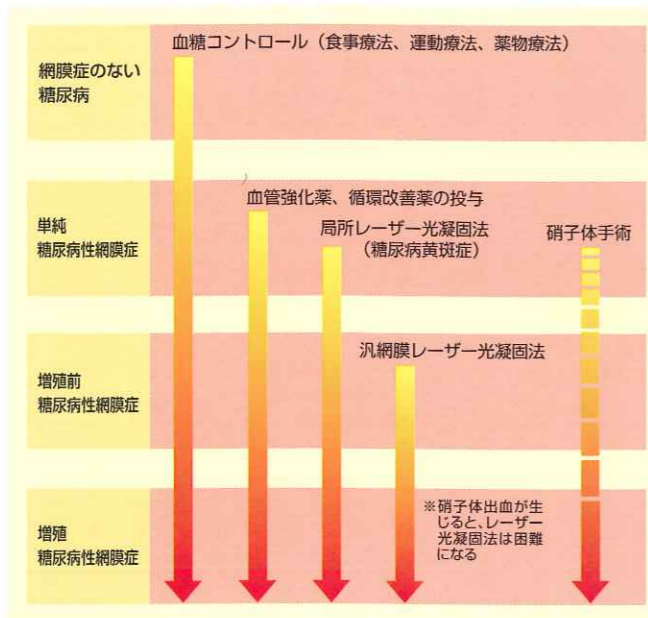
増殖糖尿病性網膜症 (PDR)



硝子体出血 増殖膜 (新生血管)



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/shinjutsudo/>



外来にてレーザー光凝固術を施行しているところ

**●かかりつけ医との連携が必要**

先生からのアドバイスは何か？

小山 糖尿病をしっかりコントロールしてください。眼科だけでは進行を止められません。当院では地域の診療所やクリニック、開業医の先生方との病診連携を積極的に行っています。具体的にどんなことを？

小山 診療内容を書いた紹介状をいただき、かかりつけの先生と連

絡を密にして検査と治療をします。総合病院のメリットを生かして、腎臓内科や神経内科とも連携して総合的に診療します。そして、症状が落ち着いてきたら、かかりつけのお医者さんにお戻しします。

なるほど。患者さまも安心ですね。

小山 内科の糖尿病のコントロールはかかりつけの先生と一緒にやっていただき、眼の経過を見るために、3ヵ月とか半年に1回とかの検査をし、協力して治療に当たります。

地域でのチーム医療ですね。

小山 そうですね。1回きりの協力ではなく、症状が進行して検査や治療が必要になったら、またこちらで引き受け、終わったらかかりつけ医のところにお戻りいただく。患者さまにしても、「うちは内科医だから、眼科はそちらの自己責任で」というよりずっと安心ですよ。

確かにそうですね。増加する糖尿病性網膜症に対応するには、網膜症の正しい理解と内科と眼科の連携、地域医療の連携が必要ですね。ありがとうございました。

**小山** ええ、顕微鏡下での細かい操作で、眼科では高度なレベルの手術となります。最近では、極小切開硝子体手術がトピックスです。これですと「縫う」という作業がないので、患者さまの負担が軽くなります。当院でも、従来よりもっと小さく切開し、手術時間を短くして、目に優しい、患者さまに楽なこの方法を導入する予定です。

手術以外の方法はありませんか？

小山 まだ保険で認められないのですが、症例により黄斑浮腫を軽減させたり、新生血管の発生を抑える抗VEGF抗体とか、黄斑浮腫に対してトリアムシロンなどを注射しますが、ただし効果が少ない場合は、硝子体手術を併用したりします。

ですが、糖尿病の状態が良好であり、治療がうまくいけば、悪くならない場合が多いのです。ただ、糖尿病は落ち着いていても、網膜症は独自に進行する場合があります。

**●対策としては**

糖尿病性網膜症と言われたら…

小山 第1期の単純型では、私は何もありません(笑)。単純型では、内科の先生の指示を守って糖尿病を一生懸命コントロールすれば、その段階に留まっていられます。眼科医としては、定期的に検査をしていきます。

第2期の増殖型では、主にレーザー光凝固術を使って、血液がいかない部分や造影剤の漏れ出る部分に、レーザーを当てその部分を焼き固めます。新生血管の発生を防いで、第3期への移行を遅らせます。

レーザー光凝固って大変そうですね。

小山 そういつて怖がる(笑)。時間にしたら1回10分くらいで、すべて外来(日帰り)です。痛みも少ないし、何回かに分けて行いますから安心です。最近開発されたパターンスキャンレーザー網膜光凝固装置では、一度に多数のスポットにレーザーを照射して、短期に治療ができるようになりましたね。

第3期の増殖型では、硝子体手術をします。これは1〜2週間の入院が必要です。局所麻酔をして眼球に小さな穴を3つ開け、細い手術器具を挿入して、眼の中の出血や増殖組織を取り除いたり、剥離した網膜を元に戻したりします。難しそうな手術ですね。

※参考:日本眼科学会HP

分類	症状	管理と治療
第1期 単純型	最初に出現する異常は、こぶや小さな出血(点状・斑状出血)蛋白質や脂肪が漏れ出てシミ(硬性白斑)を形成。自覚症状なし。	3~12ヵ月ごとの検診
第2期 前増殖型	第1期より1歩進行した状態。広範囲に出血や閉塞ができ、網膜が酸素不足となり、新生血管を作る準備を始める。	3~6ヵ月ごとの検診 レーザー光凝固術
第3期 増殖型	進行した重症な段階。網膜や硝子体に向かって伸びた新生血管から、出血する。黒い影や飛蚊症を自覚し、急激な視力低下がある。牽引性網膜剥離が起きることがある。	硝子体手術

初期にはどんな自覚症状が？

小山 自覚症状はありません。えっ、自覚症状なしですか！?

小山 糖尿病性網膜症が怖いのは、自覚症状がないことです。糖尿病を発症してから20年後には1型糖尿病(自己免疫の異常)では100%、2型糖尿病(生活習慣病)では75%の糖尿病患者に現れます。しかし、

いつ網膜症が現れるかは分かりません。気がつかない間に進行している…。

小山 そうですね、自覚症状なしにゆっくりと進行し、自覚した時には、手遅れ、失明…なんてことにならないように、当院では内科で糖尿病と診断されたら、眼科で定期的に検査しています。総合病院のいいところですね。

糖尿病になると必ず網膜症になる？

小山 必ずしもそうではありません。ならない人もいますね。

どうしたら防げますか？

小山 完全な予防法はありません。糖尿病性網膜症は進行の過程により3段階に分けられます。病期によってゆっくりと進行します。それに併せて治療をしていきます。

第1期は単純型で初期段階です。自覚症状はなく、定期的に検査をして、眼底の蛍光眼底造影検査(血管造影)をすることもあります。

第2期は前増殖型で、単純網膜症より一歩進んだ状態です。かすみなどの症状を自覚することもありますが、まったく自覚症状がないこともあります。この段階では多くの場合、レーザー光凝固術が行われます。

第3期は増殖型で進行した重症な段階です。飛蚊症や視力低下や変視症を自覚することがあります。また、牽引性網膜剥離を起こすなど、失明の危険もあります。治療は硝子体手術がメインとなります。

この各段階は、糖尿病の状態と関係しますか？

小山 糖尿病の状態が悪化すれば必ず悪くなり

ますが、糖尿病の状態が良好であり、治療がうまくいけば、悪くならない場合が多いのです。ただ、糖尿病は落ち着いていても、網膜症は独自に進行する場合があります。

**●対策としては**

糖尿病性網膜症と言われたら…

小山 第1期の単純型では、私は何もありません(笑)。単純型では、内科の先生の指示を守って糖尿病を一生懸命コントロールすれば、その段階に留まっていられます。眼科医としては、定期的に検査をしていきます。

第2期の増殖型では、主にレーザー光凝固術を使って、血液がいかない部分や造影剤の漏れ出る部分に、レーザーを当てその部分を焼き固めます。新生血管の発生を防いで、第3期への移行を遅らせます。

レーザー光凝固って大変そうですね。

小山 そういつて怖がる(笑)。時間にしたら1回10分くらいで、すべて外来(日帰り)です。痛みも少ないし、何回かに分けて行いますから安心です。最近開発されたパターンスキャンレーザー網膜光凝固装置では、一度に多数のスポットにレーザーを照射して、短期に治療ができるようになりましたね。

第3期の増殖型では、硝子体手術をします。これは1〜2週間の入院が必要です。局所麻酔をして眼球に小さな穴を3つ開け、細い手術器具を挿入して、眼の中の出血や増殖組織を取り除いたり、剥離した網膜を元に戻したりします。難しそうな手術ですね。

**●自覚症状がないから怖い!**

小山 そうですね。それだけではなく、網膜上の出血は黄斑部(眼の奥の中心部とその周辺)をおおって視力低下や視野欠損や視野狭窄を起します。また、線維性の増殖組織という血管を含む膜ができ、これが網膜を引っ張って牽引性網膜剥離を起します。こうなるとたいへん予後不良となります。

怖いですね。

小山 この糖尿病性網膜症は、糖尿病性腎症・神経症とともに糖尿病の三大合併症といわれ、糖尿病自体が増加していて、最近のデータでは、予備群を含めると2千万人ともいわれ、今後ますます増えることは容易に予想できますね。

いつ網膜症が現れるかは分かりません。気がつかない間に進行している…。

小山 そうですね、自覚症状なしにゆっくりと進行し、自覚した時には、手遅れ、失明…なんてことにならないように、当院では内科で糖尿病と診断されたら、眼科で定期的に検査しています。総合病院のいいところですね。

糖尿病になると必ず網膜症になる？

小山 必ずしもそうではありません。ならない人もいますね。

どうしたら防げますか？

小山 完全な予防法はありません。糖尿病性網膜症は進行の過程により3段階に分けられます。病期によってゆっくりと進行します。それに併せて治療をしていきます。

第1期は単純型で初期段階です。自覚症状はなく、定期的に検査をして、眼底の蛍光眼底造影検査(血管造影)をすることもあります。

第2期は前増殖型で、単純網膜症より一歩進んだ状態です。かすみなどの症状を自覚することもありますが、まったく自覚症状がないこともあります。この段階では多くの場合、レーザー光凝固術が行われます。

第3期は増殖型で進行した重症な段階です。飛蚊症や視力低下や変視症を自覚することがあります。また、牽引性網膜剥離を起こすなど、失明の危険もあります。治療は硝子体手術がメインとなります。

この各段階は、糖尿病の状態と関係しますか？

小山 糖尿病の状態が悪化すれば必ず悪くなり

ますが、糖尿病の状態が良好であり、治療がうまくいけば、悪くならない場合が多いのです。ただ、糖尿病は落ち着いていても、網膜症は独自に進行する場合があります。

**●対策としては**

糖尿病性網膜症と言われたら…

小山 第1期の単純型では、私は何もありません(笑)。単純型では、内科の先生の指示を守って糖尿病を一生懸命コントロールすれば、その段階に留まっていられます。眼科医としては、定期的に検査をしていきます。

第2期の増殖型では、主にレーザー光凝固術を使って、血液がいかない部分や造影剤の漏れ出る部分に、レーザーを当てその部分を焼き固めます。新生血管の発生を防いで、第3期への移行を遅らせます。

レーザー光凝固って大変そうですね。

小山 そういつて怖がる(笑)。時間にしたら1回10分くらいで、すべて外来(日帰り)です。痛みも少ないし、何回かに分けて行いますから安心です。最近開発されたパターンスキャンレーザー網膜光凝固装置では、一度に多数のスポットにレーザーを照射して、短期に治療ができるようになりましたね。

第3期の増殖型では、硝子体手術をします。これは1〜2週間の入院が必要です。局所麻酔をして眼球に小さな穴を3つ開け、細い手術器具を挿入して、眼の中の出血や増殖組織を取り除いたり、剥離した網膜を元に戻したりします。難しそうな手術ですね。



2階の血液浄化療センター(34床)



1階の救急処置室



1階の外来診察室

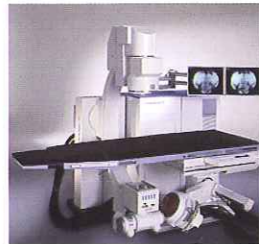


2台の異なる結石破砕装置を備えている腎・尿管結石破砕センター

結石破砕装置モジュールSLX-F2。焦点サイズが可変なため、結石の大きさに合わせて最適なエネルギー分布が得られる。また、X線と衝撃波が同軸なので、結石を的確に捕らえることが可能、安全で確実な治療が行える



結石破砕装置リソリプターS-II。焦点深度が深いため身体大きい方にも有効。X線装置が高解像度であるため、小さな結石に対しても可能。また、高出力であるため大きく硬い結石にも有効



コンピュータ断層診断装置64列マルチスライスCT。1回の撮影で複数の断層像が得られるため、従来のCTに比べて高速な撮影が可能で、被曝も低減

院内で使う書類はバスケットンで色分けされており、まちがいが起きないようにしている。紙厚なのでファックスにも対応。QRコード付でモバイルにも対応している



当院は「地域中核を担う総合病院」がスローガンですが、当院の結石破砕術は今までの実績と2機の最新鋭機器の導入で全国区。患者さまは全国から来院されています。なんと、インターネットで調べて北京から来た方もいるとか...



探険隊長から...

医療法人財団 明理会

明理会中央総合病院

〒114-0001 東京都北区東十条3-2-11

TEL. 03-5902-1199(代)

http://www.ims.gr.jp/meirikaichuo

磁気共鳴画像診断装置MRI。脳梗塞や脳腫瘍などの脳疾患をはじめ心疾患の早期発見に威力を発揮。1.5テスラで高速・高分解能を実現



### 消化器疾患対応も充実

消化器疾患に関しては、消化器内科、消化器外科が強い連携を組むことによって、診断にはじまり診断から治療までを、隙間なく埋められるように心がけています。

現在スタッフは消化器病学会専門医、肝臓学会専門医、内視鏡学会専門医を取得したものが多く、指導医を中心としたチーム体制を組み、消化管(食道、胃、大腸)から、肝、胆、膵までのすべての良悪性疾患に対して、がん医療、救急診療をすすめています。

さらに近年患者さまからの要望も増加している、内視鏡的治療、腹腔鏡下手術などの創の小さな手術にも積極的に取り組んでいます。

### 女性医師と女性検査技師が対応のマンモグラフィ

マンモグラフィ(乳房X線撮影装置)による乳がん検査は、女性医師と女性の検査技師が対応しています。先進のマンモグラフィ装置は、従来のX線照射野に入れることが難しかった胸壁部分まで写し込みが可能になり、精度の高い乳がん検査が可能になりました。また、当院は64列マルチスライスCTや、1.5テスラMRI(磁気共鳴画像診断装置)、BD(骨密度測定装置)など、先進の検査機器を備えて確かな診断に努めています。



ゆったりした病室(特個室)



液晶テレビ、冷蔵庫、手元灯などもしっかり完備している病室(6人部屋)



病室(個室)



## 突撃! イムス探険隊



# 地域中核を担う総合病院として リニューアルオープン

## 明理会中央総合病院

### 充実の腎・尿管結石破砕センター

体外衝撃波腎・尿管結石破砕装置は、開腹手術をせずに体内の結石を細かく砕くため、体への負担も少なく、治療ベッドに寝たままで治療も済む、理想的な治療法です。

当院の前身である「大和病院」が腎・泌尿器科の専門病院であったこともあり、当院には特徴の異なる2機の結石破砕装置を備え、当院独自の治療法を行っています。1986年からこれまでに約2万7千例の実績があります。

精度が高い最新鋭の2機の結石破砕装置を導入することによって、患者さまの条件(身体の大きさなど)、結石の大きさ・数・部位などに応じて最適な機種を選択し、安全かつ確実な治療を施すことができます。また、2機稼働しているため、緊急時の対応や、患者さまのご希望の日程などにも対応できます。

### 前立腺がん治療のHIFU(ハイフ)

HIFU(高密度焦点式超音波治療)は、高密度超音波をコンピュータにより正確に誘導し、前立腺に照射。その様子を医師がリアルタイムで確認しながら行なうもので、限局性前立腺がんに対する新しい先端治療法です。他の方法よりも患者さまの身体への負担が少なく、安全しかも短期間に行なえます。

当院の前身である「大和病院」は、都内23区内の民間病院で初めてHIFUを導入、全国からの問い合わせも多く、現在、完全予約制にてHIFU外来を開設しています。

# Meirikai Chuo General Hospital



明理会中央総合病院  
院長

まつやま ひでき  
松山 秀樹 医師

病院スタッフにいつも言っていることは「家族が病気になったら、この病院に連れてきたいと思うか?」「自分が患者になったら、どう扱ってほしいか?」ということです。その答えがわかれば自ずと方向性が見えるはず。魅力ある病院になるように、活力を向上させ、成長を継続していきたくと思っています。

イムス  
ヘルシークッキング



今回の  
テーマ

お正月にはホカホカ  
かんたんレシピ!

おせち料理にちょっと飽きてきたら、こんなかんたんレシピの  
ホカホカ料理に挑戦してください。

余っているお餅でホカホカ

スープ雑煮イタリアン

同じお雑煮でもスープが変わると別の料理に感じます。オリーブ  
オイルとニンニクの、ちょっとイタリアンな味付けです。

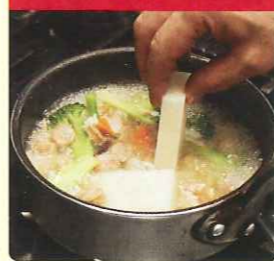
下処理

◎ニンジン、ブロッコリは一口大に切りそろえる  
◎ベーコンは1センチ幅、ソーセージは5ミリ位にスライス

作り方

- ① 手鍋にオリーブオイルと、ニンニク、唐辛子を入れ火にかける
- ② ニンニクが色付き始めたら鶏モモの挽肉を入れ炒める
- ③ 挽肉に火が通ったら白ワインを注ぐ
- ④ ダシと麵つゆを注ぐ
- ⑤ その他の具材と餅を入れ煮る
- ⑥ 塩、しょうゆ、コショウで味を調える
- ⑦ 餅が箸が通る位になったら火を止めフタをして、餅が柔らかくなるのを待つ
- ⑧ 皿に盛り、好みで粉チーズで風味を付ける

POINT



お餅は焼いておく必要はありません

エネルギー  
316kcal  
(1人)

塩分  
1.9g  
(1人)

超カンタン! 山芋を輪切りにして焼くだけ  
山芋のホカホカ寸胴焼

ずんどう

山芋を輪切りにし、アルミホイルを巻いて焼くだけのお手軽料理。タラコ、オリーブポン酢、和風サワークリームのソースが味の決め手です。

作り方

- ① 山芋はタワシで良く洗い、4センチ位の輪切りにする(皮はそのまま)
- ② アルミホイルに並べ、軽く塩を振りオイルを少し塗り、オーブンで火を通す(竹串がスッと通る位まで)  
※250度で10〜15分位  
※オーブンがない場合は、ラップに包んで電子レンジへ
- ③ 生クリームを八分立てにしてタラコと和え、レモンを少々入れて味を調える

- ④ ポン酢醤油とEXオリーブオイルを混ぜ合わせる(瓶に入れ振る)
- ⑤ サワークリームと万能ねぎを合わせる  
※サワークリームがない時は生クリームを八分立てにして塩少々とレモンで味付けしてもOK!
- ⑥ 山芋をホイルから出して皿に盛り、ソースをのせる

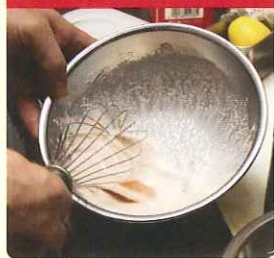
●材料(2人分)

- 鶏モモ挽肉.....50g
- ニンジン.....25g
- ブロッコリ.....40g
- ベーコン.....20g(1枚)
- ソーセージ.....2本
- 切り餅.....2ヶ
- ニンニク.....5g
- 唐辛子.....2本
- 白ワイン.....少々
- ダシ.....2カップ
- 麵つゆ.....大さじ1
- オリーブオイル.....大さじ1
- 塩.....少々
- しょうゆ.....少々
- コショウ.....少々
- <お好みで>
- 粉チーズ.....少々

●材料(2人分)

- 山芋.....200g
- 塩.....少々
- オイル.....少々
- 【タラコソース】
- タラコ.....20g
- 生クリーム.....30cc
- レモン汁.....少々
- 【オリーブポン酢】
- ポン酢醤油.....30cc
- EXオリーブオイル.....30cc
- 【和風サワークリーム】
- サワークリーム.....30cc
- 万能ねぎ 刻み.....大さじ1

POINT



生クリームは八分立てぐらいがちょうど良い

エネルギー  
168kcal  
(1人)

ソース3種類は、  
大き目で計算して  
あります

塩分  
0.7g  
(1人)



ナチュラルイタリアン食堂  
グラン・パ

- 中野新井本店
- 中野北口店
- 東高円寺駅前店
- 中野サンモール店
- 日本橋室町店

http://www.japanfoodprofessional.com/

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)



## バンクーバー・オリンピック GAMES & BOOKS

### マリオ&ソニック AT バンクーバーオリンピック



©任天堂  
プラットフォーム: Nintendo Wii 2009/11/05  
プラットフォーム: Nintendo DS 2009/11/19

バンクーバーで開催される冬季オリンピックをモチーフにしたスポーツゲーム。忠実に再現された本番さながらのコースや施設で、マリオやソニックたちがさまざまな競技に挑戦する。選べる競技は「オリンピック競技」と「ドリーム競技」の2種類で、前者は実際のオリンピックと同様のラージヒル個人、スノーボード、フィギュアスケート、ボブスレー、アイスホッケーなど。後者はマリオやソニックの世界観を持つ特別なコースが用意されたドリームアルペンやドリーム雪合戦など。閉会式から閉会式まで楽しめる。また、Wii用の一部の競技はバランスWiiボードを使って競技に挑戦できる。

### くるくる◇プリンセス ときめきフィギュア☆ めざせ! バンクーバー



©スパイク  
プラットフォーム: Nintendo DS 2009/12/10

タッチペンによるシンプル操作で、多彩なフィギュアスケートアクションが楽しめる「くるくる◇プリンセス」シリーズの第3弾。本作に登場する選手は、日本代表有力候補の鈴木あやか、カリスMjr.モデルの娘ゆい、ペアスケーティングの新星ルナドール・アサノ、韓国の絶対女王キム・ソヨンの4人。目標は国際フィギュア大会の最高峰であるバンクーバー大会への出場で、ストーリーの流れはキャラクターごとに異なっている。「アドベンチャーパート」では、会話で物語を進めながら買い物や能力アップにつながるミニゲームのプレイが可能。「フィギュアアクションパート」では、技を練習して技術を磨いたり、男子とのペアでアイスショーを滑ったりと実技に挑戦できる。

### Vancouver 2010 - The Official Video Game of the Olympic Winter Games (輸入版:北米・アジア)

詳細不明のビデオゲーム。表紙はアメリカとカナダの金メダル候補、リンゼイ・ボン(アルペンスキー)、セス・ウェスコット(スノーボードクロス)、クリスティナ・グロブス(スピードスケート)とマシュー・モリソン(スノーボード)。

©Sega of America (World)  
プラットフォーム: PLAYSTATION 3 2010/01/12



### バンクーバーオリンピック フィギュアスケート完全ガイド

バンクーバーオリンピックまるごとのマニュアル。浅田真央、高橋大輔、安藤美姫、中野友加里、鈴木明子、村主章枝、武田奈也、西野友穂、小塚崇彦、織田信成、無良崇人、キャシー・リード・クリス・リード、真央 vs ヨナ、オリンピック最大の見所を徹底分析。フィギュアスケートまるごとのG&Sなど。

©毎日新聞社(2009/11)  
大型本:95ページ/¥1,200  
ISBN-13:978-4620793467



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

### ●リュージュ

脚を前にして仰向けにソリに乗り、速さを競う競技です。リュージュはフランス語で「木ソリ」の意味。男子1人乗り、女子1人乗り、2人乗り(トリノ五輪では男子種目、今回は性別を問わない)の3種目があります。ソリの重量は1人乗りが21~25kg、2人乗りが25~30kgで、選手の体重に規制はありませんが、選手により、最大で男子は13kg以下、女子は10kg以下のおもりをつけることが許されています。



### ●バイアスロン

バイアスロンは、クロスカンリースキーとライフル射撃を組み合わせた複合競技です。スプリント(10km/7.5km)、15km/12.5km、20km/15km、パシュート(12.5km/10km)、4x7.5km/4x6kmリレーの5種目です。バイアスロンの原形は、もともと北欧の人々がスキーを履き、銃を背負い、獲物を追って山野を走りまわっていた雪中の狩猟スタイルでした。これが後に戦闘や森林警備隊の技術として用いられるようになりました。



### ●カーリング

氷上のチェスと呼ばれるカーリングは、髪の毛がカールするように投げられた丸い石がゆっくりと回転することから名付けられたといわれています。トリノ五輪での女子日本代表チームの健闘(7位)は、日本の視聴者に大きな反響を巻き起こしました。



### ●アイスホッケー

日本代表が初めて冬季オリンピックに参加したのは1936年の第4回ガルミッシュ・パルテンキルヘン大会で、意外と早くから参加していたことに驚きます。

### ●ボブスレー

ボブスレーとスケルトンの2種目があります。ボブスレーは、前方にハンドル、後方にブレーキを備えた鋼鉄のソリのことです。交通機関や木材の運搬用として用いられていたソリを競技用に改良したものです。男子2人乗りと4人乗り、女子2人乗りがあります。スケルトンは、頭を前にし、うつ伏せになってソリに乗る競技です。氷上わずか10cmの高さを時速100km以上の速さで滑り降りる、エキサイティングなスポーツです。



# VANCOUVER 2010

## XXI Olympic Winter Games

### バンクーバー五輪の競技・種目は?

#### ●スキー

スキーには、アルペン、ジャンプ、クロスカンリースキー、ノルディック複合、フリースタイル、スノーボードの6競技があります。ここで言葉を整理すると、斜面を滑り降りるのが「アルペンスキー」、雪の積もった野山をスキーで駆けるのが「クロスカンリースキー」です。山を滑り降りる速さを競うアルペンは、さらに、回転、大回転、スーパーG(スーパー大回転)、滑降、複合(滑降+回転)の5種目があります。

飛距離を競うジャンプも、ノーマルヒル、ラージヒル、ラージヒル団体の3種目ありますが、この競技に女子の部はありません。

丘陵や森林の中を走るクロスカンリースキーは、男子15km/女子10km(トリノはクラシカル)、男子50km/女子30km、男子4x10km/女子4x5kmリレー(トリノはフリー)、スプリント、チームスプリント、パシュートの6種目があります。

クラシカルとは「クラシカルテクニック」のことで、後ろには滑らずに前にだけ滑るようにしたスキー板を使用し、溝に沿ってスキー板を平行に滑らせて走ります。スタートラインは斜め(矢型)に引かれており、ランキングのよい選手から有利なスタート位置を確保できます。

フリーとは「フリーテクニック」のことで、前にも後ろにも滑るスキー板を使用し、スキーの板を「ハ」の字に広げて走ります。スプリントは、男子1.4km、女子1.2kmで、クラシカル走法で行うスピード競技、パシュートは、男子は前半に15kmクラシカル・後半に15kmフリー、女子は前半に7.5kmクラシカル・後半に7.5kmフリーで同じ距離を異なった走法で走ります。クラシカルを走り終えたらフリー用のスキーに履き替えて後半を走り、合計タイムで競います。

ノルディック複合はクロスカンリースキーとジャンプを組み合わせた競技で、個人(ノーマルヒル2本+距離15km)、団体(ラージヒル2本+4x5kmリレー)、スプリント(ラージヒル1本+距離7.5km)の3種目で、女子の部はありません。ヨーロッパではこの種目の王者を「キング・オブ・スキー」と呼ぶことは有名です。

上村愛子のモーグルで有名なフリースタイルは、モーグル、エアリアルほかに、スキークロスが正式種目として仲間入りしました。まず、エアリアルですが、長さ160cm程度のスキー板をはいて空中に飛び上がり、宙返りをして着地するまでの短い競技です。新種目のスキークロスとは、複数人が同時にキッカーやウエーブのあるコースを滑走して速さを競う競技です。

一枚板に横向きに乗り、ストックを使わずに滑り降りたりハーフパイプの中を振り子のように移動しながらトリックの難易度を競うスノーボードも、パラレル大回転、ハーフパイプ、スノーボードクロス3種目があります。



#### ●スケート

スピードスケート、フィギュアスケート、ショートトラックの3競技があります。

スピードスケートには500m、1,000m、1,500m、3,000m(女子のみ)、5,000m、10,000m(男子のみ)、チームパシュートの6種目があります。

チームパシュートとはトリノ五輪から正式採用された種目で、1チームは3人、男子は400mリンクを8周、女子は同6周でのタイムを競います。2チームがトラックの対角線上の両サイドから同時にスタートし、先頭選手の風圧によるハンデを解消するため、チーム内で滑走順を自由に交えながら滑走します。

縦列3人目の選手のスケートの先端がフィニッシュラインに触れた瞬間のタイムが記録されるため、チームワークが重要となります。

日本のメダル期待度一番のフィギュアスケートはシングル、ペア、アイスダンスの3種目。フィギュアスケートで気になるのは各国の出場枠。これは前年(2009年)の世界選手権での順位ポイントによって決定されるもので、1カ国最大3名です。バンクーバー五輪では男子は日本と米国が3枠を確保、女子は日本のみ3枠となっています。

ショートトラックは、500m、1,000m、1,500m、男子リレー5,000m、女子リレー3,000mとなっています。

スピードスケートがタイムで優劣が決まるのに対し、ショートトラックは、1回の競走で数名(通常4~6人)の選手が同時に左回りに滑り、順位を競います。通常、各組の上位2人が、予選~決勝へと続くラウンドを勝ち進んでいきます。着順で優劣を決めることから「氷上の競輪」とも呼ばれています。



# 脳のサプリメントクイズ

問題 2月3日は節分ですが、何の記念日でしょうか？  
次の中から選んでください。

- ① 海苔の日
- ② 海苔巻きの日
- ③ かんぴょうの日
- ④ 寿司の日
- ⑤ お米の日

## 恵方巻き

節分に食べると縁起が良いとされる巻き寿司、またはそれを食べる風習のことを「恵方巻き」と呼びます。節分の夜にその年の恵方に向かって目を閉じて一言も喋らず、願い事を思い浮かべながら、太巻きを丸かぶり(丸かじり)すれば、商売繁盛、願い事がかなう、無病息災、厄落とし、幸運が訪れるなどと言われています。家族そろって丸かぶりすれば、その家族全員に幸が訪れるそうです。近年まで、関東以北では認知度が低かったのですが、ミツカンが行った調査では、恵方巻きの認知度の全国平均は2002年の時点で53%、ところが、2006年には92.5%にまで急上昇しました。最近では「恵方(巻き)ロール」という名のロールケーキも発売されていますが、これを丸かぶりするのはたいへんそうですね。2010年の恵方は「西南西」です。



※答えは11ページにあります。

# PRESENT プレゼントコーナー

身近な材料で発泡入浴剤がつくれる!  
**バスボムメーカー 3名さま**

お風呂に入れるとシュワーと発泡する、球形の入浴剤「バスボム」を手軽に作れる「バスボムメーカー」です。重曹とクエン酸、水を混ぜ、ハンドルを回して混ぜ合わせプレスすると完成。炭酸ガスによる温浴効果と、配合成分によってさまざまな色や香りを楽しむことができ、またリラックス効果も得ることができます。

市販のバスソルトや、ミントの葉、抹茶など好みの材料を使って、オリジナルのバスボムづくりに挑戦しましょう!



(株)バンプレスト製 4,179円(税込)。  
高さ278mm × 横幅235mm × 奥行210ミリmm、約500g。

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/ 2010年2月28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月中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選れた方のためは抽選後ただちに断裁・消去し、当選された方のはがきは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.22/'10/1月号

発行日 2010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 竹内 哲雄  
編集人 最知 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 真紀  
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.23/'10/4月号  
「マイ・ホスピタル」

第23号は2010年3月下旬発行予定です。

## 採取された細胞は検査しやすいように標準化

私が所属している(株)アイルの臨床検査事業部(板橋中央臨床検査研究所)は、2009年10月に本社移転したばかりで、最新鋭の病理検査機器が揃っています。

細胞診の仕事は、膺分泌物、痰、自然尿から自然に剥離した細胞や、最近では内視鏡下で病変部擦過や穿刺針で体の奥深くにある病変部の細胞を積極的に採取し、顕微鏡を用いて、「がん細胞があるか」を調べる検査です。採取された細胞は、スライドガラスに塗りつけ、アルコールを使って固定し、検査しやすいように標本を染色液で着色。細胞質、核などに色分けし、正常な細胞かがん細胞かを見わけやすくします。これを顕微鏡で覗いて「悪性(がん)細胞かどうか」を判断します。これを細胞診といいます。

細胞診の特徴は、患者さまの体にほとんど傷をつけることなく検査ができることです。ですから、同じ人が何度も繰り返して検査できるし、体に傷が残ることもありません。また、子宮がん発見のための婦人科検診や、肺がん検診のように一度にたくさんの人の検査が可能です。

## 祖父の死が“がん細胞”と向き合うきっかけに

私は小学生の時から「いきもの」が大好きで、テレビも、その関係の番組をよく見ていました。いつしか「いきもの」→「生物系」→「細胞のメカニズム」へと興味に移り、北里大学 医療衛生学部 衛生技術学科 臨床検査学専攻へと進学。大学では4年生の時に、細胞検査士養成コース(1年間)を選択しました。このコースを受講すると、細胞検査士認定試験の受験資格がもらえるからです。認定試験は一次と二次があり、一次試験は筆記試験と、スライド投影による細胞像判定試験、二次試験は、顕微鏡によるスクリーニング、細胞同定試験、そして標本作製(塗抹固定)の実技試験に挑戦して合格しました。大学卒業後、細胞検査士としての資格が活かせる(株)アイルに就職しました。

もうひとつ、私が細胞検査士になった理由は祖父の死に関係があるかも知れません。祖父は私が小学生の時にがんで亡くなりました。この“がん細胞”という存在は、私が中学生、高校生の時も頭の中にずっといて、いつか自分で調べる対象となっていました。大学進学先の決め手ともなったと思います。

がん細胞もいろいろで、一目で悪性(がん)とわかるような細胞から、良性と区別の難しい悪性、悪性と区別が難しい良性などがあります。もし、細胞検査でがん細胞を見逃してしまうと、がんが大きくなってしまっても、責任は重大です。命にかかわる仕事ですから、悪性細胞を見逃さないよう、慎重な検査を心がけています。



国際細胞学会認定証

### ★亀岡 みどり・パーソナルデータ

- 誕生日: 昭和55年5月26日(ふたご座)
- 好きな本: 時代物、推理小説など
- 好きな舞台: 最近、観たのは「レ・ミゼラブル」、東京セリソンデラックス「流れ星」
- 好きな俳優: 渡辺謙、ジョニー・デップ
- 好きなスポーツ: マラソン(姉に勧められて始めた。湘南マラソン10キロに参加。最終目標は東京マラソンで完走すること)
- ひとこと: 細胞検査士はやりがいのある仕事です。あまり知られていない資格だと思いますが、これを機に覚えてください。

株式会社 アイル 登録衛生検査所 板橋中央臨床検査研究所

〒174-0051 東京都板橋区小沢2-20-10 TEL.03-3967-6011 http://www.eil.jp/

# オシゴト いろいろ

FILE No.3



## 細胞検査士

悪性細胞を見逃さないよう、  
慎重な検査を心がけています。



細胞診自動染色装置のパネルを操作

株式会社 アイル  
細胞検査士・国際細胞検査士・臨床検査技師

かめおか  
亀岡 みどり

### 細胞検査士とは?

日本臨床細胞学会と日本臨床病理学会の認定資格で、細胞病理検査(細胞診)を専門業務とする病理検査室の臨床検査技師または衛生検査技師のこと。英語ではサイトテクノロジストというが、サイトスクリーナーとも呼ばれる(略称CT JSC)。細胞検査材料の採取の介助、適切な細胞処理の選択、検査に必要な染色法の選択、検査結果の精度管理、標本の管理と保存など一連の検査実務を担当する。

### ●資格認定

臨床検査技師、または衛生検査技師の国家試験に合格し、病院または登録衛生検査所などでの細胞診業務を1年以上経験するか、細胞検査士を養成する大学の研修コースまたは特定指定施設で研修修了の後、日本臨床細胞学会の実施する認定試験に合格すること。

### ●認定試験

一次試験: 筆記試験およびスライド投影による細胞像判定試験  
二次試験: 実技試験【顕微鏡によるスクリーニング、細胞同定試験、標本作製実技試験(塗抹固定)】

### ●認定後の資格更新

4年間に、日本臨床細胞学会総会、同秋大会、同主催細胞検査士セミナー、同主催細胞検査士ワークショップに2回以上の出席を含めて、最低180単位を満たしておかなければならない。

### ●国際細胞検査士(略称CT IAC)

細胞検査士認定試験合格者には、国際細胞検査士認定試験(IAC)認定試験の受験資格が与えられる。



細胞検査士資格認定証