

MY HOSPITAL

# マイ・ホスピタル

ご自由にお持ち帰りください。

TREND NAVI

## おしゃれランナー急増中!

イムス探検隊  
イムス横浜国際看護専門学校

あるき  
小橋賢児のひとり歩記③

イムスヘルシークッキング  
黒酢で夏バテ予防!  
黒酢鳥の中華風



# メスを使わない 前立腺肥大症治療。

再発、合併症が少ないホールレップ(HOLEEP)



2010.6  
24

無料

マイ・ホスピタル Vol.24 2010.6月号(第24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

PROUD CITY  
プラウドシティ池袋本町  
《第2期新発表》



Grand Lobby【グランドロビー完成予想図】

G-7 type  
2LDK+N(納戸)  
専有面積 60.37㎡  
(トランクルーム面積0.32㎡含む)

- 一体感を大切に。のびやかにくつろげる台所・居間・食堂。
- 納戸、クローゼット(システム収納)などの充実した収納スペース。



【エントランスゲート完成予想図】

安心・安全をいっそう高める、確かなセキュリティサービス。



【24時間有人体制概念図】



Café Lounge【カフェラウンジ完成予想図】

専門スタッフがきめ細やかに対応、コンシェルジュサービス。



Image Photo

### 駅徒歩2分・全785邸・駅前複合開発 豊島区 池袋本町に誕生

- 池袋へ1駅3分
- 大手町へ直通16分
- 全785邸の複合開発
- 商業施設併設予定



JR「板橋」駅へ徒歩2分、  
三田線「新板橋」駅へ徒歩5分。

■「プラウドシティ池袋本町」第2期予告物件概要 ●所在地/東京都豊島区池袋本町4丁目2016-9.8及び、東京都板橋区板橋1丁目2546-5(地番) ●交通/JR埼京線「板橋」駅徒歩2分、都営三田線「新板橋」駅徒歩5分、東武東上線「下板橋」駅徒歩4分 ●敷地面積/20,559.58㎡ ●用途地域/第一種住居地域 ●建築確認番号/第UHEC建確21038変3号(平成22年1月27日付) ●構造・規模/鉄筋コンクリート造地上15階・地下1階建 ●総戸数/785戸 ●販売戸数/未定 ●間取り/2LDK~4LDK ●専有面積/59.35㎡~86.88㎡(トランクルーム面積0.32㎡~0.55㎡含む) ●バルコニー面積/9.98㎡~36.62㎡ ●引渡予定時期/平成23年3月下旬 ●販売予定時期/平成22年6月上旬 ●販売価格/未定 ●管理費等/未定 ●管理形態/区分所有者全員に管理組合を結成していただき、運営・管理業務は野村リビングサポート(株)に委託(予定) ●施工/株式会社長谷工コーポレーション ●売主/野村不動産株式会社(国土交通大臣免許(11)第1370号(社)不動産協会会員(社)首都圏不動産公正取引協議会加盟、東京都新宿区西新宿1-26-2新宿野村ビル) ●媒介/野村不動産アーバンネット株式会社(国土交通大臣免許(2)第6101号(社)不動産流通経営協会会員(社)首都圏不動産公正取引協議会加盟、東京都新宿区西新宿1-26-2新宿野村ビル) ●掲載の専有面積、バルコニー面積等は、未分譲のA・E・G棟の全住戸のものです。販売戸数等につきましては、本広告にて明示いたします。 ※上記概要は平成22年5月7日現在のものです。

※上記所要時間は日中平常時のもので時間帯により異なります。 ※「池袋」へは「板橋」駅よりJR埼京線を利用、「大手町」へは「新板橋」駅より都営三田線を利用した場合のものです。 ※掲載の各完成予想図は計画段階の図面を基に描き起こしたもので、実際とは多少異なります。また、外観および空調等の設備機器等につきましては、表現上省略しています。 ※家具・備品等は変更になる場合があります。 ※掲載は特定の季節を示すものではありません。竣工時には完成予想図程度には成長しておりません。

### 第2期 モデルルーム公開中



※マンションギャラリー併設の駐車場台数には限りがありますので、ご来場の際は公共交通機関をご利用いただけますようお願いいたします。

予告広告 本広告を行うまでは、契約又は予約の申込みは一切応じられません。また、申込みの順位に関する措置は講じられません。(販売予定時期/平成22年6月上旬)

ustp@pdmb.jp  
携帯電話からでも簡単に資料請求いただけます。

お問い合わせは「プラウドシティ池袋本町」マンションギャラリー  
0120-245-785  
【営業時間】10:00~18:00(水曜定休)

東京を謳歌するアリーナ  
www.sing-tokyo.jp  
sing 検索

【売主】  
野村不動産

社会の高齢化と食生活の欧米化の中で、前立腺に関する病気が年々増えています。なかでも前立腺肥大症は、40代で症状を訴える人も多く、50代では2割以上の人がかかっています。

今回、ご紹介するHoLEP(ホルミウムレーザー前立腺核出術)は、手術療法が必要なすべての前立腺肥大をカバーでき、従来の方よりも合併症が極めて少なく、再発がない新しい手術法です!

この画期的な治療法の180例もの治療実績を持つ、明理会中央総合病院の志賀淑之先生にお話をお伺いしました。



# メスを使わない前立腺肥大症治療。

再発、合併症が少ないホーレップ(HoLEP)



HoLEP(ホルミウムレーザー前立腺核出術)

HoLEP(ホルミウムレーザー前立腺核出術)は、メスを使わない手術法です。発生メカニズムが異なります。前立腺は、外側の外腺と中側の内腺に分かれますが、肥大は内腺に、がんは外腺にできやすいです。もちろん、内腺にもがんはできますが、多くはないです。

**いろいろな排尿障害が起きる...**

前立腺肥大症とはどんな病気ですか?

まず前立腺ですが、これは男性にだけあって、精液の一部を作るなど生殖機能に関わる臓器です。膀胱の下にあってクルミほどの大きさで、尿道を取り囲むようにしています。それが何らかの原因で、腫れて大きくなることを前立腺肥大症といいます。大きく腫れた前立腺は、尿道を圧迫していろいろな排尿障害を引き起こします。

**いろいろ、といいますが?**

尿意があってもおしっこがなかなか出ない(尿線細小)、終わった後も残っている感じ(残尿感)、尿意が頻繁でトイレの回数が多い(頻尿)、夜間に何度もトイレに行く(夜間頻尿)、おしっこが出なくなる(尿閉)、これが進むと膀胱炎から腎盂炎、前立腺炎、さらに腎不全や尿毒症になる人もいます。

**何が原因で肥大化するのでしょうか?**

実ははっきりとはわかっていません。ひとつは老化現象と言われています。また、食生活の向上・欧米化が原因という見方もあり、ホルモンバランスが崩れて内部の組織が肥大化してきます。

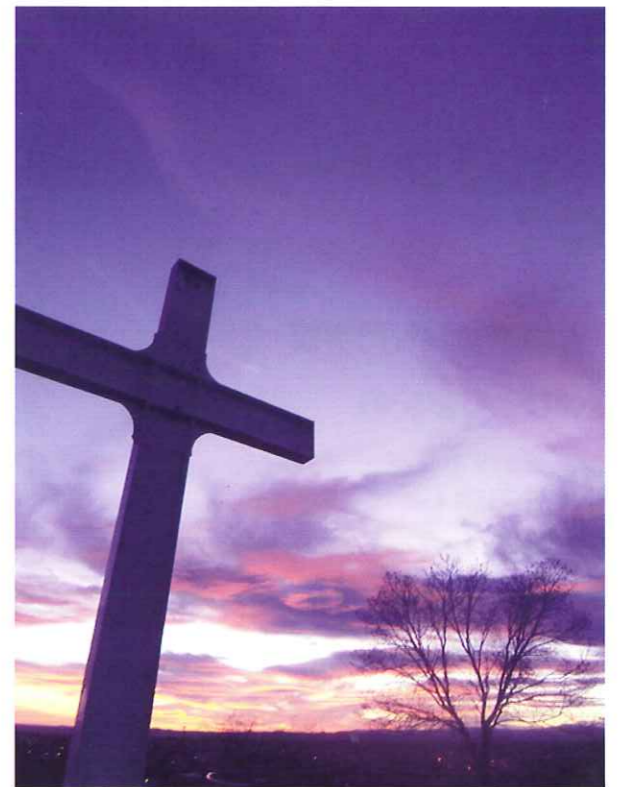
**前立腺がんに進むことはないですか?**

それはいいですね。発生の仕組みが違いますから。前立腺は、外側の外腺と中側の内腺に分かれますが、肥大は内腺に、がんは外腺にできやすいです。もちろん、内腺にもがんはできますが、多くはないです。

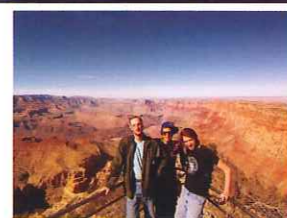
## アメリカ横断

### 地球の大きさと自分の存在

LA(ロサンゼルス)に戻った僕は、ボストン時代の大学生の友人たちとレンタカーでアメリカ横断の旅に出ることに…。ラスベガス(ネバダ州)から始まり、ユタ、アリゾナ、ニューメキシコ、コロラド、テキサス、ルイジアナ、ミシシッピ、アラバマ、ジョージアを通じて、フロリダ州のマイアミまでの3週間の旅です。宿も、モーター、クルマの中、キャンプ場のテントと、その場に応じて対応、1日24時間ぶっ通しで運転したこともありました。



ニューメキシコ サンタフェ



アリゾナ グランドキャニオンにて



ニューメキシコ 砂漠

クルマだと、ホントにアメリカは広い! 毎日、違う国に行ったようなインパクトがあります。ニューメキシコ州では、同じ日に砂漠地帯とスキー場を走りました。真夏と真冬を1日で体験できるのです!

飛行機で移動する旅と違い、地球の大きさを体感しました。それとともに、自分の「存在」というものも実感できました。

**裸の人もいるサンタフェの温泉**

閉口したのは運転時の会話。「ネクスト、ライト!」の言葉が、「RIGHT(右)」なのか

「LIGHT(信号)」なのか、「L」と「R」の発音が聞き取れないのです。この件では、運転中、何回もケンカ越しの会話に…。気がつけば英語で怒鳴りあいをしているのです。思えば、今回のアメリカ留学前に「アメリカ人と英語で口げんかできるぐらいに、しゃべれるようになるう」と思っていたので、あー、これで1個、願いごとがかなったかな、と…(笑)。

ニューメキシコではサンタフェあたりにけっこう温泉があります。アメリカ人はパンツをはいていて、裸の人はいないだろうと思っていたのですが、スッポンポンの人もけっこういます。よく見ると女の人も! 残念なことに若い女性はいなかったです(笑)。

ゴール前、ニューオリンズに到着します。ちょうどこの日は聖パトリックの祝日でした。町中の人たちが、仮装したり、緑色の物を身につけてパレードします。

ラッキーは続き、この後のゴールのマイアミでは世界最大級の音楽コンベンション「ウインター・ミュージック・カンファレンス」が開催されていたことで、世界中のDJが集まって、いくつものパーティが開かれていました。そこで偶然、知り合いの日本人DJに路上でばったり出会い、パーティにも参加できました。ホントにラッキーでした!



**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、「パオパオチャンネル」でデビュー。以後、数々のドラマや映画、舞台に出演。2007年、語学留学を目的に渡米。帰国後の2009年、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。代表作はテレビドラマ「ちゅらさん」「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」「あずみ」、舞台「太陽が死んだ日」ミュージカル「オケビ」など。  
<http://ameblo.jp/bigboysblog>



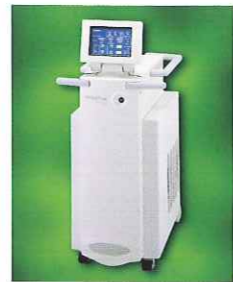
絶えず生理食塩水で洗い流す。細くて青いワイヤーがレーザー



モニターを見ながら手術



モーセレーターを取り替えているところ



ホルミウムレーザーを用いたパーサパルスセレクト  
©2010 Boston Scientific Corporation. All rights reserved.

「水中毒」の危険がグンと高まりますから、80gを超えると開腹手術になります。これに対しホーレップは、30〜200gまで、相当大きくなった前立腺

「こんなにいいことづくめだと、ホーレップ万能になりそうですね。いや、それは間違いですね。症状にあわせて、また患者さまの希望にあわせて、もっともふさわしい治療法を提供すべきですね。何でもホーレップ、ということにはなりません(笑)。がんの場合には命に関わりますから、医師がイニシアチブを取り、道しるべとなるべきです。前立腺肥大は良性疾患ですから、ご本人が手を挙げるまで、僕は手術しません。僕は自他ともに認める「手術

### ホーレップ 術後の注意点

レーザーにより核出された尿道粘膜は、TUR-Pよりも早期に再生されますが、手術1か月間は日常生活では次のような点にご注意ください。

- ①たくさん水分をとる
  - 尿路感染を防ぐためです
  - コップ5〜6杯/日以上が飲料水の目安です
  - 水、お茶、コーヒーなど何でも結構です
- ②アルコール、スポーツ、長期座位(自転車、ドライブ旅行など)を控える
  - 術後1か月くらいは出血することがあります
- ③便秘を解消する
  - 下腹部に力が入ると出血の危険があります
  - 便秘症の方はお知らせください



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(代表) http://www.lms.gr.jp/meirikaichuo/

に影響をおよぼすことなく目的の箇所を的確に焼き切ります。③的確に核出する(くり抜く)ので残存組織が少なく、再発の可能性が極めて低い。とまあ、こんなところですか(笑)。

30〜200g以上、大きさは無制限! 手術の対象となる前立腺の大きさは? 従来のTUR-Pだと30〜80gくらいまで。時間がかかると「水中毒」の危険がグンと高まりますから、80gを超えると開腹手術になります。これに対しホーレップは、30〜200gまで、相当大きくなった前立腺

肥大にも対応できます。手術時間はどのくらいですか? ホーレップは大きい前立腺を対象とすることが多いので、TUR-Pより1時間ほど多くかかります。入院期間は、事前の検査と術後の経過観察を含めて、当院では5泊6日です。

治療成績は良好! 退院後もケアは十分! 手術の結果はどうですか? 僕は180件ほど手術(執刀ならびに助手)に携わってきましたが、1、2例を除いて再発や合併症はなかったですね。とてもいい治療法だと思います。

予防法はありますか? 前立腺肥大の方の検査では、血糖値の高い人が多い。糖尿病ともかなり強い関係にあり、肉や油をひかえたバランスの良い食事、適度の運動、十分な睡眠などメタボリックにならない生活習慣が何よりです。何か不安や疑問があったら、いつでもどうぞ! いきなり手術は勧めませんから(笑)。



専門医・認定医  
泌尿器科専門医・泌尿器科指導医  
日本泌尿器学会ボーディングメンバー  
明理会中央総合病院 泌尿器科  
志賀 淑之 医師

出血が少なく合併症の心配がない 従来のTUR-Pとの違いはどこですか? ホーレップはレーザーでくり抜きますが、TUR-Pは電気メスで前立腺そのものを少しずつ切り取っていきます。ミカンを袋ごと剥がすがホーレップで、実をナイフで少しずつ切り取るのがTUR-Pです。

非電解質ではない水を使えば... いえ、電気メスですから、非電解質溶液じゃないと通電しないんです。なるほど、電気メスではなくなる!?

そうした合併症の心配があるので、TUR-Pの手術は時間制限があります。長引けば血管内にそれだけ多く非電解質溶液が入ります。ホーレップなら、生理食塩水(人体の浸透圧と同じ水)を使いますから、万一、血管内に入っても、身体の水分が増えるだけ、利尿剤ですぐに排出できます。水中毒の心配はありません。

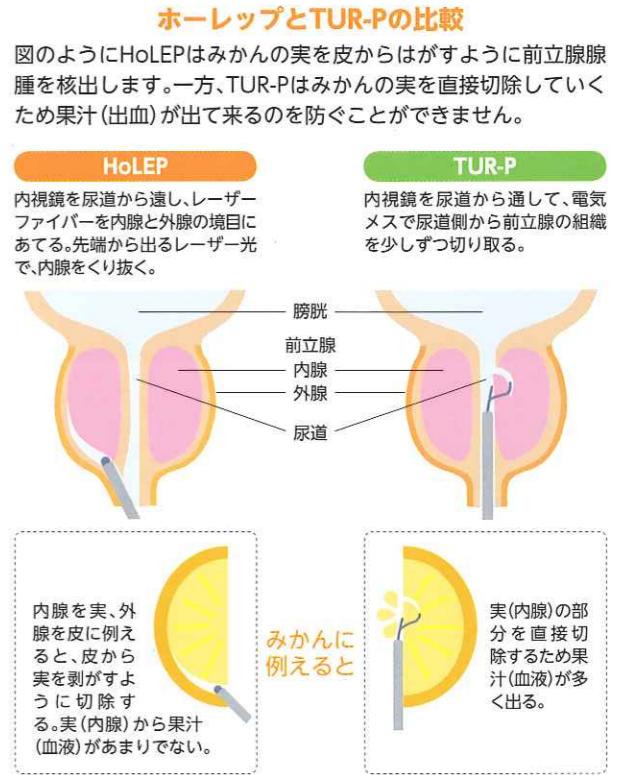
レーザーで前立腺をくり抜く...!! どのような治療法がありますか? 一つは薬物療法。薬によって前立腺と膀胱の筋肉をゆるめて、尿道を広げる、というもので前立腺の肥大そのものを小さくはしません。薬によっては、性欲が減退したり、おっぱいがふくれてきたり、血栓を作ったり、肝機能障害や肺水腫など、副作用を起すことがあります。二つ目は、電気メス手術(経尿道的前立腺切除術TURP)。現在、もっとも多く行われている標準的な手術法です。三つ目は開腹手術で、お腹を切り開いて肥大化した前

立腺を取り出します。この3タイプが主流です。最近、注目されているのが、ホーレップ(ホルミウムレーザー)前立腺核出術(HoLEP)というレーザー手術で、前立腺をくり抜く(核出)治療法で、近々標準的な治療法になると言われています。

出血が少なく合併症の心配がない 従来のTUR-Pとの違いはどこですか? ホーレップはレーザーでくり抜きますが、TUR-Pは電気メスで前立腺そのものを少しずつ切り取っていきます。ミカンを袋ごと剥がすがホーレップで、実をナイフで少しずつ切り取るのがTUR-Pです。

非電解質ではない水を使えば... いえ、電気メスですから、非電解質溶液じゃないと通電しないんです。なるほど、電気メスではなくなる!?

そうした合併症の心配があるので、TUR-Pの手術は時間制限があります。長引けば血管内にそれだけ多く非電解質溶液が入ります。ホーレップなら、生理食塩水(人体の浸透圧と同じ水)を使いますから、万一、血管内に入っても、身体の水分が増えるだけ、利尿剤ですぐに排出できます。水中毒の心配はありません。



# 新たな看護教育システムで看護実践能力の高い看護師を育成 イムス横浜国際看護専門学校



今回の取材では、学生さんの明るい笑顔が印象的でした。白衣を着ると、顔までキラッと見えるのはなぜなのでしょう？設備が充実し、明るく清潔な校舎で学べるのはステキだなと思いました。



探検隊長から…

## 「愛の心」こそ看護の不変の真理



副校長  
はせがわ みきこ  
長谷川 美貴子

看護の根底にはケアの論理に基づかれた「愛」が流れています。他者のニーズに気づき、配慮できる感性豊かで、愛にあふれた看護師を育てていきます。本校には、専門性に優れた教師陣がそろっており、熱心な指導と家庭的な雰囲気でのいねいな教育活動を進めており、学生は看護実践の根拠となる専門的知識と確実な技術を体系的に学んでおります。

横浜緑区長津田は自然豊かで、旧大田街道の宿場町として栄えた歴史的財産に富む魅力ある地域です。人情あふれる暖かい街で、本校の近くには旅人の安全を守る「常夜灯」があります。本校の看護学生が理想を胸に、地域の人々の「健康」や「幸せ」、そしてその生活を守ることのできる常夜灯に成長することを願っております。



イムス横浜国際看護専門学校  
〒226-0027  
神奈川県横浜市緑区長津田6-20-24  
Tel: 045-988-5531 (代表)  
http://www.ims.gr.jp/ims-yokohama/

レストランのウェイターをしていましたが、病院で亡くなった祖母を見ていて、感謝される看護職に興味を持ちました

介護職を5年経験してから入学しました。専門知識や資格は大切だと実感しています

英語の専門学校に通っていましたが、この学校なら世界で働けると思いました

母が看護師なので、高校を卒業してすぐ入学。設備が充実していて実習が楽しみです



左から、越塚誠人くん、田中麻輔くん、三田寺早月さん、深津美穂さん

## 新校舎のデザインは 当校の教育コンセプトを具現化

新校舎内のガラスと白を基調としたデザインをいつまでも保てるように、掃除を徹底し、清潔な空間を保つようにしています。また、当校は地域住民の方との連携を深め、看護を目指す学生たちが人間の尊厳を重視する契機となるよう、地域とともに取り組んでいます。



看護学科教務主任  
くりばやし としこ  
栗林 敏子

昭和21年に産婆・看護婦学校として開校した財団法人育生会技術専門学校は、平成21年にイムス横浜国際看護専門学校と改称、今年(平成22年)、横浜市緑区長津田の新キャンパスへ移転しました。

現代の医療現場では、高度専門医療の進展に対応した看護師が必要とされ、かつ、保健福祉分野への看護の職域が拡大傾向にあります。当校は、現代社会が求める看護師を育成するために、新キャンパス移転にともない、3年課程の看護学科を設置しました。看護実践能力の高い看護師育成のために、先進的な新しい看護教育システムと特色ある学校づくりを進め、地域住民が安心して保健医療福祉を受けられるような、愛にあふれた看護師を育成する養成所として教育の充実を推進しています。

また、校名の「横浜国際」に表

現されているように、国際都市横浜にふさわしく、外国人への看護に対応できるように看護学生同士の国際交流や外国語教育にも力を入れています。

**清潔感・開放感のある新校舎**

当校は新しい機器や看護演習設備、さらには豊富な蔵書をそろえ、ガラスと白を基調とした、清潔感・開放感のある明るい環境を実現しています。

学生の顔が見えるように、また、教員と学生の間に壁を作らないようにするため、教員室を含め、すべての教室の廊下側壁面はガラス張りです。オープンな3階のカフェテリアも吹き抜け構造になっており、開放感にあふれ、学生の自由な発想と可能性を引き出します。こうした学内の普段の環境は「人間関係能力」「人間調整能力」を育て

また、当校は、基礎看護学、成人・老年看護学、母性・小児看護学、在宅看護論の4つの実習室が完備されており、現場が求める実践能力を養っていきます。

図書室と情報処理室は、いつでも学生が自由に主体的に学べるよう、常に開放されており好きな時間に(土曜日も)利用でき、また学生が利用しやすいように1階に設置されています。

当校は、当校の母体である医療法人財団明理会の「愛し愛されるIMS」という基本理念に基づくグローバルなヒューマニズムをベースに、生命の尊厳、人間尊重の精神、そして豊かな人間性を持った医療人の育成を目指しています。



### 黒酢で夏バテ予防！ 黒酢鳥の中華風

カロリー  
**259 kcal**  
(1人)

塩分  
**1.5g**  
(1人)

黒酢にはアミノ酸が豊富に含まれており、コクがあり、風味もまろやか。また、含まれているクエン酸が、体内に蓄積された「乳酸」をエネルギーに替えるため、疲労感を減少させる効果があります。黒砂糖を使用してもよいのですが、今回は黒酢を使ったので、ハチミツを使用しました。鶏肉は油を引かずに焼き、鶏肉からにじみ出てくる油を利用します。中華風に仕上げるために八角を使用。使わないと和風感じになります。

**POINT**

油は引かない。鶏から出る油だけでOK。焦げ目がつくようにしっかり焼く



**材料(2人分)**

- 鶏肉(手羽元)..... 6本(塩・コショウをしておく)
- ニンニク..... 2片(半分に切る)
- ショウガ..... 1/2片(スライス)
- 玉ネギ..... 2個(1個を4等分)
- インゲン..... 8本(1本を3等分)
- 赤唐辛子..... 1本(種をとる)
- 長ネギ(白い部分)..... 5センチ(白髪ネギに)
- A..... (水 200 cc、醤油 大さじ1、黒酢 大さじ1、八角 1個、はちみつ(メープル) 大さじ1)

**作り方**

- 1 鍋を熱し、ニンニクと鶏肉を入れ、焦げ目がつくようにしっかりと焼く(油は引かない)
- 2 ①に玉ネギとショウガを加え、軽く炒める
- 3 ②に合わせたAを加え、落としフタをして、中～強火で20～30分煮る
- 4 鶏肉が骨から離れそうになったら、インゲンを加えフタをとり、煮汁がなくなるまで煮詰める
- 5 器に盛り付け、白髪ネギを添える

### 新ショウガでクーラーに 負けない体づくり 中華風の新ショウガごはん

カロリー  
**374 kcal**  
(1人)

塩分  
**1.4g**  
(1人)

新ショウガは、植付けに使ったヒネショウガの上の部分にできた新しい根の部分で、老成生姜に比べ辛味が穏やかで、みずみずしさがあります。ショウガの辛み成分はジンゲロール・ショウガオールと呼ばれ、強い殺菌作用があり、血行を促進する作用や、体を温める働きがあるほか、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働きがあります。クーラーによる冷え対策にピッタリの食材です。

**材料(2人分)**

- 米..... 1カップ
- A..... (酒 大さじ 1/2、しょうゆ 大さじ 1/2、ごま油 小さじ 1、塩 小さじ 1/4、水 220 cc)
- 新ショウガ..... 30g(千切り)
- すりゴマ(黒)..... 大さじ1と1/2
- 万能ネギ..... 3～4本(小口切り)

**POINT**  
必ず「新ショウガ」を使うこと。ごま油を入れることで中華風に仕上がる

**作り方**

- 1 米を洗ってザルにあげ、新ショウガの千切りとAを炊飯器に入れ、普通に炊く
- 2 炊きあがったら、すりゴマを加え、さっくりと混ぜて器に盛り、万能ネギを飾る



今回のテーマ

# 夏バテ、クーラーに負けない 中華風元気メニュー！

夏バテやクーラーによる冷え対策を考えた、黒酢と新ショウガを使ったメニューです。



福島ななえ 先生  
リビングフードインストラクター  
日本リビングフード協会  
LIVEggie'sたまがわ校主宰

★玄米黒酢を読者プレゼント！  
詳細は巻末のプレゼントコーナー参照

日本リビングフード協会  
<http://www.livingfood.jp/>



協力:日本リビングフード協会 料理研究所LIVEggie's(ライブジーズ)

## おしゃれランナーに 変身するための ウエア選びのポイント

**アイウエア (サングラス)**

- UVカットで、紫外線による目の疲労を軽減
- とにかく自分の顔にフィットするものを
- 汗をかいてもズレにくいものを

### キャップ

- UVプロテクトを施したものを
- ツバが大きければ、サングラスのかわりになる
- ツバの裏が濃い色がGOOD。日差しが強いと、路面の照り返しがツバに反射して目に入るが、その光を防ぐことができる
- 夜走の方は、自動車のヘッドライトに反射して光るものを

### グローブ

- 生地にUVプロテクトを施したものを
- 長袖もしくはアームウォーマーと組み合わせ

**トップス**

- 汗対策と素材の擦れによる不快感が少ないものを選ぶ
- 生地にUVプロテクトを施したものが人気
- 日焼けを考えるならば、長袖に手袋。Tシャツで走るぐらいならば、ノースリーブモデルの方が、日常半袖シャツを着たときにキレイ
- 女性はチュニックや、ランニングドレスが人気
- 冬場は高い保温効果とスピーディーな蒸散効果を併せ持つウインドブレーカーを
- どんなに透湿性がいといわれるレインウエアでも、1時間も歩けば内部が蒸れてくるので、雨の日は1時間以内が目安
- 夜走の方は、反射テープ付き



右内側にはヘッドフォンコードを通すためのループ付き

**ウエストバック/ポーチ**

- 夏は水分補給が大切なのでペットボトルを。小ポケットには、ケータイ、小銭や鍵、鉛などを入れる
- 大きいと走りにくい

**ソックス**

- 足の指が地面を掴む感触がわかる5本指靴下がおススメ。熱い路面を走るときやすいマメの予防にもなる。水虫予防にも効果あり。ただし、普通の靴下より足幅が広がるので、シューズを選ぶときに5本指ソックスを履いて合わせる
- 抗菌、防臭にすぐれたソックスが人気

**バックパック**

- 最近は背中へのフィットを重視して、男性用と女性用でモデルをわけているメーカーも多い
- 背中がむれないように、メッシュ構造などがあるものを
- 夜走の方は、反射テープ付きを



身体にフィット

### 腕時計・心拍計

- ランニング用を選ぶ。防水、ストップウォッチ機能は、最低限ほしい。ラップメトリ機能やピッチ計測機能も便利。ピッチ数の低下によって疲労度を測ることもできる
- ハートレートモニター(心拍計)もオススメ。ランニング中の心拍数を計測してくれるので、安心して運動できる
- 使い勝手の良さも大切。簡単に誤作動させてしまうような場所にボタンがないことを、実際に腕に付けて確かめる。表示スペースが大きく、走りながらの視認性がよいことも大事
- 夜走の方はライト付を

### シューズ

- もっとも選ぶのが難しいのがシューズ。初心者は上級者用を選んではダメ。上級者用モデルは、筋肉がしっかりとできあがっているランナーだからこそ履けるモデル。初心者はスポーツ専門ショップで店員さんに相談しよう。まずは走る目的を伝えてから...
- 暑い季節には、通気孔付きを
- 夜走の方は、反射テープ付きを
- 暑い季節は発汗で靴も蒸れるし、洗うことも多くなるので、2足を交互に履くようにする。1度に2足買わず、まず1足購入して数回走ってみて、その感触を基準にもう1足を選ぶ



Nike+ランニングシューズに仕込まれたセンサーにより、ワークアウトデータをnikeplus.comに自動的に送信され、手持ちのiPhoneでチェックできる

## TREND NAVI

### インナーウエア

- インナーマッスル(体深部筋肉)を自然に鍛える、機能性アンダーウエアが人気。肩甲骨周辺を適正にサポートをすることで、肺活量の増加も見込める。女性の体を美しくする効果もある
- 女性にはブラトップも人気

### ボトムス

- 最近人気なのが、機能性ウエア(コンディショニングウエア)と呼ばれる機能性を高めたタイツ(スパッツ)。筋肉をサポートし、関節を安定化させ、運動時の筋肉疲労を軽減。初心者は姿勢を保つ筋肉がしっかりしていませんが、その力をサポートしてくれるのがこのコンディショニングウエア。姿勢が良いと故障も少ない
- 下半身が紫外線を浴びる量は上半身ほどではないが、地表面で反射する紫外線量(10%程度。砂浜だと25%)を考慮に入れ、UPF値の表示のある製品を着用すると安心
- バッグを持たずに走るにはカギや小銭が入る内ポケット付きを
- 女性はタイツ(スパッツ)、レギンスとランニングスカートを組み合わせたのが今や常識
- 夜走の方は、反射テープ付きがおススメ



筋肉をサポートする機能性スパッツ

## TREND NAVI

# おしゃれランナー急増中!

もう、ランニングブームは当たり前。

最近では、走りながらオシャレを楽しもうと、

見た目重視のおしゃれウエアが大人気。

機能性をもった、カッコいい、かわいいウエアをまとった

おしゃれランナーが急増中。

また、おしゃれランナー向けの

新サービスもぞくぞくと増えています。

もう、すっかり有名になった「皇居ラン」。最新ランニングファッションをまとったおしゃれな都会派ランナーがたくさん走っていて、見ている人も楽しくなるほど。

女性ランナーは、スパッツ、レギンスにランニング用スカートの組み合わせや、ランニングチュニック、ランニングドレスが当たり前のようになってきました。こうしたおしゃれランナーの増加に合わせて、東急百貨店本店では昨秋、女性用スポーツファッション売り場「ウエルネスステージ」を設けました。カラフルなランニング用スカートやシューズのほか、ケータイなどを収納するポーチ、ボトルのデザインにこだわったミネラルウォーターなども売っています。

買い付け担当者によると「若い女性を中心に、ランニングをすることがおしゃれと感じる人が増え、そうした愛好者向けにウエアのデザインも洗練され、種類も増えてきている」とのこと。

ホテル業界も、出張や観光で宿泊するおしゃれランナーを狙っています。ランナーが多く集う皇居周辺のホテルでは、限定宿泊プランを企画したり、携帯用ランニングマップや、フィットネス施設の利用券などの特典を設けています。

## 女性ランナーのキーワードは「健康+美容」

ライフネット生命保険株式会社の「ジョギング・ランニング」に関する調査(2009年11月の5日間、対象は1都3県在住の20歳~49歳の男女。有効回答2000名)によると、「ジョギング・ランニングをしている」人は平均で15.1%、20代男性では31.5%にも達しており、ランニング・ブーム定着の様子がうかがえます。

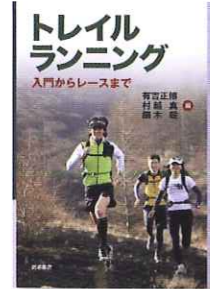
興味深いのは、「ジョギング・ランニングをする理由」で、「健康維持のため」が25.5%、次いで「体力づくりのため」が23.2%、「ダイエットのため」が21.5%なのですが、性別で見ると、女性は「ダイエットのため」が理由のトップで、28.1%と全体よりも6.6ポイントも高く、女性ランナーにとってのキーワードは「健康+美容」ということがわかります。

また、「ジョギング・ランニングをする際に持っていくアイテム」調査によると、女性ランナーの69.7%が携帯電話を持ってジョギング・ランニングをしています。



Model: 小橋賢児

BOOKS



トレイルランニング 入門からレースまで

村越 真・有吉 正博・鈴木 毅(編集)  
¥1,995/224ページ 岩波書店(2010/05)  
ISBN-13:978-4000241502

ロードランニングにはない開放感や爽快感を得ることができるトレイルランニング。その魅力、用具やウェア、トレイルを走るのに必要な知識やノウハウはもちろんのこと、レースを目指す際のトレーニング法や参加方法など、初級者・女性から上級者まで幅広く役立つ情報をコンパクトにまとめた。2005年刊行の『トレイルランニング入門』の改訂版。

ランニングをはじめよう！ 楽しく続けられるコツ教えます！！

成美堂出版編集部(編さん)  
¥998/127ページ 成美堂出版(2010/04)  
ISBN-13:978-4415108858

これからランニングを始めたい人や女性ジョガー向けの総合ムック。ウェア、シューズ、機能性下着、サプリメントなどの選び方、特徴を紹介したカタログページを中心に、基本となる走り方準備・整理運動もわかりやすく解説。



全国ランニングコースガイドMAP

¥1,050/124ページ 樫(エイ)出版社(2010/03)  
ISBN-13:978-4777915958

首都圏の人気コースランニングや観光地でのランニングコースなど、目的別にわかりやすく紹介。走行距離、消費カロリー、コンビニや着替え施設、アップダウンの情報も網羅。全国126のコースマップをギッシリ掲載。自宅の近所でも、旅行先でもランニングが楽しめる。

金哲彦のウォーキング&スローラン

金哲彦(著)  
¥1,050/128ページ 高橋書店(2010/04)  
ISBN-13:978-4471142131

日頃の不摂生を恥じ「運動しなきゃ」と思いながらも、「そもそも運動経験が少ない」「まったくカラダがついてこない」などの理由から、挫折する人は多い。本書はそんな人のためにつくられた。カラダの問題に「気づく」、カラダを「目覚めさせる」、体質を「変える」、体脂肪を「燃やす」。4つのステップで、どんな人でも無理なく走れるカラダになる。



ビギナーランナーのお悩み解消BOOK

牧野 仁(監修)  
¥1,365/160ページ 樫(エイ)出版社(2010/03)  
ISBN-13:978-4777914722

悩みを抱えるビギナー・ランナーのためのスタートブック。走るときの服装や、いつ・どこで走るか、食事や水分補給法といった疑問を解消したら、いよいよランニング・メソッドの解説。ランニングフォームの解説はモチロン、身体を痛めないためのストレッチや筋力トレーニングを詳しくレクチャー。

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。



筋肉・関節のサポート機能を持った「サポートロングタイツ」新登場

C3fit サポート ロングタイツ

◎ゴールドウイン

腰のサポートがカラダの動きを安定させ、また、下肢の主要な筋肉群をサポートし、運動時に負担のかけやすい靭帯や関節などのトラブルを予防。長時間の運動時のダメージを軽減し、ケガを予防したい方におすすめ。

MEN'S:3F10120 ¥12,600  
サイズ:S,M,L,XL,BS,BM,BL  
WOMEN'S:3FW10120 ¥12,600  
サイズ:S,M,L,RS



指の曲がりを再現した立体裁断を採用ウォーキング/ランニンググローブ レディス HY0019

◎CW-X

吸湿・放湿性に優れ、吸水・速乾性能をあわせ持つ、呼吸する繊維「モイステックス」を使用。さわやかな使い心地のランニンググローブです。ウォーキング(運動)時の指の曲がりを再現した立体裁断を採用。夜間歩行時の安全を確保する、再帰反射インフィニティ転写マークを採用。お肌へのべたつきを防ぎ、UVケア性にも優れている。

¥2,100/ケンコーコム  
カラー:黒、白、グレー

汗や水に強い、スポーツ用日焼け止め 日焼け止めローション サンスポーリア

◎JTW

紫外線による炎症・日焼け(黒化)などの悪影響から肌を守る。顔からボディまで全身に使用可能、スプレータイプなので、手を汚さずにサッとひと吹き。ソフトフォーカス効果で、化粧下地としても使える。白くならず、べたつきなし。SPF50、PA++

¥1,312/ケンコーコム  
内容量:50g

●「ケンコーコム」表記の商品はケンコーコムにて通販可能です。  
<http://www.kenko.com/>  
※価格は税込価格です。

※協力:ケンコーコム <http://www.kenko.com/>



おしやれらん。グニズ。い。る。



摩擦や紫外線から両腕や首筋をプロテクト UAヒートギアコンプレッション ロングスリーブモックT MCM3423

◎アンダーアーマー

摩擦や紫外線から両腕や首筋をプロテクトするロングスリーブ。軽量でしなやか、抜群の着心地。ヒートギアにより、身体をクールに保つ(5~9月の酷暑時の使用に最適)。JAPANサイズのメンズ用。肩切替ならびに脇切替の位置を従来モデルから変更することで、肌へのアタリ感を軽減。

¥4,830/ケンコーコム  
カラー:BLK(ブラック)、WHT(ホワイト)、MD(ミッドナイトネイビー) サイズ:MD, LG, XL, XXL

フロークールシステムを採用し通気性バツグン K-ONA S

◎K-SWISS

アウトソールには耐摩耗性が高い「Aosta II ラバー」、中央部は「TPUミッドフットシャンク」と「メディアルポスティング」を配置。踵に配置された「SI-18クラッシュパッド」が衝撃を吸収。アッパーはシューズ内の空気の流れを良くする「フロークールシステム」を採用して通気性も良い。

¥9,240  
カラー:トゥールレッド、ブループリント  
サイズ:25.0~29.0, 30.0cm



低重心・メタルレス。新設計のツインレンズ採用モデル 双[SOU] SOU-M2C

◎SWANS

ダブルクラリテックスコート(両面撥水加工)により雨や泥ハネだけでなく、レンズ内面への汗の付着も低減。まぶしさをカットするミラー仕様。日本人の頭部にフィットしやすい包み込み設計。

¥18,900  
フレームカラー:ブラック、レッド  
レンズカラー:シルバーミラー、ライトピンク  
重量:22g



運動強度をリアルタイムで確認できる心拍計 RS300X G1

◎ポラール

運動強度をリアルタイムで確認できるSPORT ZONES機能を搭載した心拍計(ハートレートモニター)。歩行中や運動中でも正確、かつリアルタイムに心拍数を計測することが可能です。着け心地バツグンのWearLink+トランスミッターを採用。G1 GPSセンサー付属。フィットネステストをおこなうことにより、最大酸素摂取量(VO2max)と同等の数値が計測可能。このテストは、年齢・性別・身長・体重・運動習慣を入力し、5分間の安静時心拍数と心拍変動により計測。定期的に測ることにより、能力は高まっているか、今のトレーニングが間違っていないかなどを判断できる。

¥31,800/ケンコーコム  
カラー:オレンジ



あかり発電機能のランニングウォッチ Q&Q ランニングウォッチ MSL1J102

◎シチズン

あかり発電機能(フル充電12ヵ月)のランニングウォッチ。ストップウォッチ機能(通常計測・スプリット計算・ラップ計測メモリリコール)、スプリット/ラップデータを最大100個記憶。LEDライト、10気圧防水。

¥7,350/ケンコーコム



「走る」を前提に開発されたアスリート専用のバック アスリートパック RUNレディス セット CW-10103

◎CW-X

体の動きや構造を徹底的に研究し、クロスターの技術と人間工学の視点からなる科学的データに基づいて開発されたアスリート専用バックシリーズ。走り に特化したバックパック。

¥9,240/ケンコーコム  
容量:6ℓ カラー:ブラック/ブラック  
重量:約300g



©2010 Kenko Co., Ltd. All rights reserved. 本誌に掲載された商品名は各社の登録商標です。価格等は各社ホームページを参照してください。

## 脳のサプリメントクイズ

7月7日は七夕ですが、「そうめんの日」という記念日でもあります。次の記念日の内、7月7日が記念日ではないのは、どの日でしょうか？

- ① 冷やし中華の日    ② ポニーテールの日  
③ 川の日    ④ ゆかたの日    ⑤ ギフトの日

後醍醐天皇の時代に宮中の儀式・作法等を集大成した「延喜式」に、「そうめん」の原型といわれる「索餅」(さくへい)が、旧暦7月7日の七夕の儀式に供えられたという記述があり、平安期からは、宮中における七夕の行事に「そうめん」が欠かせない供え物とされていたそうです。全国乾麺協同組合連合会は、7月7日を「七夕・そうめんの日」と決め、普及を図っています。



## P R E S E N T S



### 下総黄金酢は、壺仕込み、長期熟成の栄養豊かな玄米黒酢

下総黄金酢は、安全を心がけて栽培した千葉の農業法人「六ツ星」の玄米と、玄米と相性の良い、醤油や味噌用の麴を使用。三斗の壺に仕込み、静置発酵法により専用の蔵の中で、6ヵ月間、じっくりと発酵させた玄米黒酢です(通常のお酢は1週間程度で醸造)。あえて酸度調整も行わず、濾過も布での簡易濾過で、でき上がりをそのまま瓶詰め。そのため、多少液がにごり、瓶底に玄米由来の沈殿物が残るかもしれません。私たちはこれを「神様のおまけ」と呼んで大切にしています。



下総黄金酢 840円(税込)  
150ml 箱入り 原材料:玄米  
◎提供:ちば醤油株式会社  
TEL. 0478-80-7177  
フリーダイヤル 0120-055900  
<http://www.chibashoyu.com/>

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: 2010年7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](mailto: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8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ヵ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.24 2010.6月号

発行日	2010年6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
デザイナー	上野 裕史
イラスト	HALS
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メール: [myhospital@i-cell.co.jp](mailto:myhospital@i-cell.co.jp)

次号のマイ・ホスピタルは2010年8月中旬発行予定です。

## オシゴトいろいろ ファイルNo. 5

### マンモグラフィ検診精度管理中央委員会認定 検診マンモグラフィ撮影 認定診療放射線技師

板橋中央総合病院  
診療放射線技師・検診マンモグラフィ  
撮影認定診療放射線技師  
野口 美樹

### 乳がんは早期発見が大事!! ぜひマンモ健診を!

#### 育休後の職場復帰は「動いていける」アピール

母が看護師だったこともあり、高校卒業の時点で、医療機関の道へ進もうと考え、放射線技師の専門学校に入学しました。専門学校卒業と同時に、診療放射線技師の資格を得て当院に就職。

勤め始めて3年目に、(社)東京都放射線技師会の活動に参加。学校の先輩がこの理事をしていて、誘われたからです。私はここで夫と出会いました。当然、彼も診療放射線技師です。結婚してその後、子どもができて半年の育休をとりました。

当時は放射線科で、育休をとって現場に復帰することは珍しいことでした。ですから復帰後は「こんなに働けます!」とアピールしていたと思います(笑)。以降、育休はタブーではなく、2人目の出産の時は1年育休をもらいました。現在は後輩2人が育休中、もう一人も育休をとる予定です。今になって思えば、職場のみんなの理解と協力があったからと感謝しています。

#### 当院もマンモグラフィ検診施設画像認定施設として認定

乳がんは年々増加傾向にあり、年間約3万5千人が発症し、約1万人が死亡しています。現在では、マンモグラフィ検診の導入が進められていますが、検診の「質」が問題になっています。マンモグラフィ

が効果を発揮するためには、高い撮影技術精度管理と高度な読影力が必要だからです。このため、質の良い検診を行うため、また、検診に使用する装置の精度管理のために、マンモグラフィ検診精度管理中央委員会が発足し、マンモグラフィ認定試験が実施されるようになりました。

板橋中央総合病院では、私が最初に「検診マンモグラフィ撮影認定診療放射線技師」の資格を取得(平成16年)しましたが、現在(平成22年4月)では5名が同資格を取得、全員女性です。当院ではマンモグラフィ装置を使用した乳がん検診のスタッフも全員女性です。

また、当院は、いち早くフラットパネル(FP)を利用したデジタル式のマンモグラフィ装置を導入(日本で4台目)。それに伴い、品質管理と画像評価にて審査を受け、マンモグラフィ検診精度管理中央委員会より、2010年3月に「マンモグラフィ検診施設画像認定」を取得しました。

日本における乳がんの統計的な特徴は、30代後半から急激に増え始め、40代後半でピークに達することです。受診者に安心して検診を受けてもらうために、日頃よりスタッフ一同丸となって機器の精度管理の維持と撮影技術・読影力の向上を目指し努力しています。ぜひ、マンモグラフィ検診を受けてください。



マンモグラフィの最新装置シーメンス社製FP型を操作

#### 検診マンモグラフィ撮影認定 診療放射線技師とは

日本の乳がん検診の精度管理を担う関連6団体(日本乳癌検診学会・日本乳癌学会・日本医学放射線学会・日本産科婦人科学会・日本医学物理学学会・日本医学放射線学会)で構成されたマンモグラフィ検診精度管理中央委員会主催の撮影技術・精度管理プログラムを受講し、認定試験を受けて認定された診療放射線技師。精度の高いマンモグラフィ検診の普及を通じ、乳癌死亡率低下に寄与することを目的としている。

#### 認定試験と資格更新

認定試験は、筆記と読影分野から成る。試験評価はA~Dの4段階。A、Bの人を認定。B以下の人でランクアップ希望者は6ヵ月以上の研修・研鑽を積んだ後、ランクアップ試験を受験する。認定には資格更新制度があり、認定評価5年有効で、4年目の1年間に更新。更新方法としては、更新講習会の受講(試験を含む)か、一般講習会のどちらかを受講する。



マンモグラフィの映像をチェック



同じ資格を持つ4名。(左から)中村まり子、足田礼、野口美樹、原田さやか



マンモグラフィ技術試験成績認定証



#### 野口 美樹・パーソナルデータ

- 誕生日: 昭和49年6月4日(ふたご座)
- お子さん: 息子(5歳)、娘(3歳)
- 好きなテレビ: 「夢の扉 -NEXT DOOR-」(TBS)、「ダーウィンが来た! 生きもの新伝説」(NHK)
- 好きなスポーツ: 「ホノルルマラソン」完走しました(完走6時間!)、ゴルフも好きでしたが子どもができてからはやってません。手が離れたらまた始めようかな…。中学の時は新体操の団体が全国6位
- はまっていること: 昼食後のアイスを毎日!(売店で1週間分を買いだめ)

#### 医療法人社団 明芳会 板橋中央総合病院

〒174-0051 東京都板橋区小豆沢2-12-7  
Tel.03-3967-1181(代表) <http://www.ims.gr.jp/itabashi/hp/>