

MY HOSPITAL

ご自由にお持ち帰りください。

マイ・ホスピタル

2010.9
25

無料

メスを使わない 脳卒中治療...

高齢化社会の中で注目される脳血管内治療

TREND NAVI

お茶百科

イムス探検隊

山形ロイヤル病院

あるき
小橋賢児のひとり歩記④



イムスヘルシークッキング
米粉と豆乳を上手に使ったカンタンレシピ



マイ・ホスピタル Vol.25 2010.9月号 (第25号) 発行:株式会社アイセルネットワークス 〒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
フラウド志村坂上
パサージュ
新発表

■「フラウド志村坂上パサージュ」予告物件概要 ●所在地/東京都板橋区小豆沢2丁目20番2.3(地番) ●交通/都営三田線「志村坂上」駅徒歩9分、JR埼京線「北赤羽」駅徒歩14分、JR赤羽駅西口乗場よりバス10分「志村四小」バス停下車徒歩1分 ●総戸数/90戸(他に管理事務室1戸) ●販売戸数/未定 ●構造・規模/鉄筋コンクリート造地上10階建 ●敷地面積/274.36㎡ ●用途地域/近隣商業地域、準工業地域 ●間取り/3LDK-4LDK ●専有面積/70.04㎡~93.59㎡ ●バルコニー面積/11.40㎡~37.30㎡ ●建物竣工予定時期/平成23年4月下旬 ●入居予定時期/平成23年5月下旬 ●分譲後の敷地の権利形態/各戸専有面積割合による所有権の共有 ●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・管理業務は管理会社に委託(予定) ●建築確認番号/第BVJ-T10-10-0087号(平成22年3月11日付) ●予定販売価格/未定 ●管理費等/未定 ●売主/野村不動産株式会社 国土交通大臣(11)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 本社:東京都新宿区西新宿1-26-2 新宿野村ビル ●販売提携(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 本社:〒160-0022 東京都新宿区新宿2-12-8 アーバンプレム新宿6階 ●施工/安藤建設株式会社 ●販売予定時期/平成22年8月中旬 ※本物件は一括して販売するか、分割するか未定です。 ●販売戸数につきましては本広告発表時点で表示させていただきます。なお、記載の専有面積等は全戸に対してのものです。 ※いなげや(徒歩1分・約20m) / 志村第四小学校(徒歩1分・約80m) / 小豆沢公園(徒歩1分・約260m)

■「フラウド志村坂上パサージュ」予告物件概要 ●所在地/東京都板橋区小豆沢2丁目20番2.3(地番) ●交通/都営三田線「志村坂上」駅徒歩9分、JR埼京線「北赤羽」駅徒歩14分、JR赤羽駅西口乗場よりバス10分「志村四小」バス停下車徒歩1分 ●総戸数/90戸(他に管理事務室1戸) ●販売戸数/未定 ●構造・規模/鉄筋コンクリート造地上10階建 ●敷地面積/274.36㎡ ●用途地域/近隣商業地域、準工業地域 ●間取り/3LDK-4LDK ●専有面積/70.04㎡~93.59㎡ ●バルコニー面積/11.40㎡~37.30㎡ ●建物竣工予定時期/平成23年4月下旬 ●入居予定時期/平成23年5月下旬 ●分譲後の敷地の権利形態/各戸専有面積割合による所有権の共有 ●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・管理業務は管理会社に委託(予定) ●建築確認番号/第BVJ-T10-10-0087号(平成22年3月11日付) ●予定販売価格/未定 ●管理費等/未定 ●売主/野村不動産株式会社 国土交通大臣(11)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 本社:東京都新宿区西新宿1-26-2 新宿野村ビル ●販売提携(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 本社:〒160-0022 東京都新宿区新宿2-12-8 アーバンプレム新宿6階 ●施工/安藤建設株式会社 ●販売予定時期/平成22年8月中旬 ※本物件は一括して販売するか、分割するか未定です。 ●販売戸数につきましては本広告発表時点で表示させていただきます。なお、記載の専有面積等は全戸に対してのものです。 ※いなげや(徒歩1分・約20m) / 志村第四小学校(徒歩1分・約80m) / 小豆沢公園(徒歩1分・約260m)

予告広告 ※本広告を行うまでの間は、予約・契約の受付、申込順位の確保に係る行為は一切できません。予めご了承ください。 □販売予定時期/平成22年8月中旬

www.p-shimura.com

お問い合わせは/「フラウド志村坂上」マンションギャラリー
0120-460-313
営業時間/10:00~18:00
(水曜定休)

CONVENIENCE
いなげや・志村第四小学校 徒歩1分
GREEN
小豆沢公園 徒歩4分

ACCESS
都営三田線・JR埼京線のWアクセス

ALL ROUND LIFE

DESIGN
優雅なアプローチ&ラウンジ

SPACE
南向き中心の空間設計

QUALITY
フラウドシリーズ初「新・ラクモアキッチン」

都営三田線「志村坂上」駅徒歩9分
JR埼京線「北赤羽」駅徒歩14分 / 「赤羽」駅バス10分
徒歩1分の「志村四小」バス停あり

現地・マンションギャラリー案内図

駅から直線の並木道を歩くフラウドアプローチ。

野村不動産



石神井公園より現地方向を望む ※掲載の完成予想CGは、石神井公園の写真(平成22年5月撮影)に、計画段階の図面を基にした外観CGを合成したものであり、実際とは異なります。

■「フラウドタワー石神井公園」予告物件概要 ●所在地/東京都練馬区石神井町3丁目1301番1他(地番) ●交通/西武池袋線「石神井公園」駅徒歩3分 ●用途地域/商業地域 ●総戸数/117戸(他に店舗一區画・管理事務室1戸) ●販売戸数/未定 ●予定販売価格/未定 ●管理費等/未定 ●敷地面積/2,070.51㎡(建築確認対象面積) ●構造・規模/鉄筋コンクリート造一部鉄骨造地上25階地下2階建 ●間取り/1LDK~4LDK ●専有面積/41.23㎡~111.54㎡(トランクルーム面積0.75㎡含む) ●トランクルーム面積/0.75㎡~1.00㎡ ●バルコニー面積/6.32㎡~27.95㎡ ●建築確認番号/第BCJ09本建確123変2号(平成22年6月14日付) ※今後、計画変更申請の予定があります。 ●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・管理業務は管理会社に委託(予定) ●売主/販売代理/野村不動産株式会社 国土交通大臣(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、本社:東京都新宿区西新宿1-26-2 新宿野村ビル ●売主/大栄不動産株式会社 国土交通大臣(13)第461号、(社)不動産協会会員、(社)不動産流通経営協会加盟、本社:東京都中央区日本橋室町1-1-8 大栄本ビル ●販売提携(媒介)/野村不動産アーバンネット株式会社 国土交通大臣(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、東京都新宿区新宿2-12-8 アーバンプレム新宿6階 ●施工/前田建設工業株式会社 東京支店 ●完成予定時期/平成24年1月下旬 ●入居予定時期/平成24年2月下旬 ●販売予定時期/平成22年8月下旬 ※本物件は一括して販売するか、分割するか未定です。販売戸数等は本広告発表時点で表示させていただきます。なお、記載の専有面積等は全戸に対してのものです。

予告広告 本広告を行うまでは、契約又は予約の申し込みは一切届きません。また申込みの順位の確保に関する措置は講じられません。あらかじめご了承ください。販売予定時期/平成22年8月下旬

インターネットで
石神井公園タワー ウェブ検索

お問い合わせは/「フラウドタワー石神井公園」マンションギャラリー
0120-609-117
営業時間/10:00~18:00 [水曜定休]

野村不動産 大栄不動産

西武池袋線急行停車「石神井公園」駅徒歩3分。
池袋まで急行利用1駅10分。
東京メトロ有楽町線・副都心線も利用可能。

- 地上25階建てタワーレジデンス
- 次世代省エネ型オール電化住宅
- スケルトン・インフィル工法
- 約2650mm~2,800mmのリビング・ダイニング天井高

モデルルーム公開中

現地案内図

※マンションギャラリー併設の駐車場の台数には限りがあります。 ※土・日にお越しの際は、事前にフリーダイヤルにてご予約ください。

がん、心臓病に次ぐ3大死因のひとつ、脳卒中の治療法が大きく変わろうとしています。従来の「頭を切り開き、脳内に直接メスを入れる開頭手術」に代わって、近年「カテーテルで血管内から行う脳血管内治療」という新しい手術法が導入されてきています。また、従来の脳卒中は、突然の発症で緊急入院してからの急性期治療が主流でしたが、最近では、発症前発見・予防治療へと脳卒中治療のスタンダードが変わりつつあります。横浜新都市脳神経外科病院の脳神経外科部長 森本将史先生と、同副部長 服部伊太郎先生に最新情報をお伺いしました。



【Merci】の先端部分先端のコイルのようにになっている部分に糸が何本も絡み付いていて、血栓を逃さないように工夫されている ©2009 Concentric Medical Inc.

メスを使わない脳卒中治療… 高齢化社会の中で注目される脳血管内治療

脳卒中にはどんな治療が？

森本 脳卒中は、「脳の血管が詰まる脳梗塞」「脳の血管が破れる脳出血」「毛膜下出血」など脳の血管障害の総称です。いずれも自覚症状がなく、発症して初めてわかる、しかも発症すると生命にかかわったり、後遺症が残る危険性が高い、というやっかいな病気です。

服部 脳出血は減少、クモ膜下出血は横ばいですが、脳梗塞は増加傾向にあります。

森本 脳梗塞は脳卒中全体の約7割、社会の高齢化とともに増加しています。

——脳梗塞の原因は何ですか？

森本 動脈硬化で脳血管自体の内部が細くなったり、心臓の不整脈や頭蓋外血管内の動脈硬化（プラーク）から血栓が飛んできて

脳卒中にはどんな治療が？

森本 脳卒中は、「脳の血管が詰まる脳梗塞」「脳の血管が破れる脳出血」「毛膜下出血」など脳の血管障害の総称です。いずれも自覚症状がなく、発症して初めてわかる、しかも発症すると生命にかかわったり、後遺症が残る危険性が高い、というやっかいな病気です。

服部 脳出血は減少、クモ膜下出血は横ばいですが、脳梗塞は増加傾向にあります。

森本 脳梗塞は脳卒中全体の約7割、社会の高齢化とともに増加しています。

——急性期ではやはり手術ではないですか？

森本 いえ。最近では手術ではなく、t-PA点滴静注といって、薬の点滴で血栓を溶かす治療もされています。

服部 点滴ですから血栓が詰まっているところ以外にも全身

脳卒中の主流は脳梗塞、しかも増加傾向に！

て脳の血管を塞いだりして、血流が止まるなどが原因です。

——血流が止まると？

森本 酸素や栄養がなくなるので、脳細胞は壊死、つまり死んでしまいます。壊死は4、5分で始まり、放っておくとどんどん脳細胞が死んで、身体の機能にいろいろな障害を起こし、生命も危険になります。

——それで緊急入院が必要なんですか？

服部 ええ、脳細胞がダメージを受ける前のできるだけ早期に治療すると予後がよくなる、と言われていました。

森本 自覚症状がないので、倒れて初めて病気を知ることになりますね。

《チベット》僕らは地球巡礼者

ある日、突然「そうだ！チベットへ行こう」と思い立ちました。それから3日後、僕は成田空港を飛び立っていました。

普通、チベットへ行くには、チベット自治区観光局の発行する入域許可証を取得する必要があります。ですが、この時はなぜかトントン拍子に話が進み、あっという間に準備完了。

まずは上海でトランジット。開催中の万博をチラリと覗いたら、なぜか、一番人気で絶対入れないといわれている中国館にも入れてしまいました！次は四川省成都で一泊。激辛の麻婆豆腐を堪能して、翌日は「いざ、ラサ空港へ」。機内の窓からは山ストレス、今にもぶつかりそうでヒヤヒヤしました。この空港は標高3500メートル。ちよつと無理をすると高山病にやられてしまいます。

ラサ空港から見える景色のなんと美しいこと。その後も車で街まで走る中で景色は素晴らしいものでどこを切り取っても絵になる美しい景色が続いていました。

ところが…街に近づくにつれ、車も増え、SONYの看板が見えたり、高いビルがあったり、何だか想像とあまりにも違う。携帯で電話している僧侶がいるし、街のいた



上/標高5,000メートルの湖「ナムツォ」。はためいているのは、旅行者が願いを書いた布 左下/車が走り回る、ライトアップされたポタラ宮殿 右下/山羊を抱えたチベットの子どもたち

るところに武装警察が大勢いるし…。リクワク感は一瞬にして覚めてしまいました。

極めつけはあのドライバーが住んでいたポタラ宮殿。宮殿の前はきれいに舗装されて車が走り、夜になるとライトアップまでされています。

初日から大きなショックをうけ、何か今回の旅は失敗だったのかなあつとガククリ肩を落とし、ホテルに戻ったところ、さらに追い打ちをかけるように高所障害の頭痛が…

人生のターニングポイント

翌朝、窓の外には真っ青な空と力強い太陽。昨日の凹みなんて一気に忘れて外へ。

ラサにある伝統的な場所をまわろうと積極的な僧院や寺院をまわりました。色々なチベットの歴史に触れることができ、何か僕の心にも変化がでてきました。

正直、行く前は「フリーチベット！」という気持ちでチベットへ飛んだのですが、今では多くのチベット人が、その近代化された街で暮らしているわけです。

そして三日目。早朝ラサを出発して走る事約5時間、世界で一番標高の高い湖「ナムツォ」に到着しました。

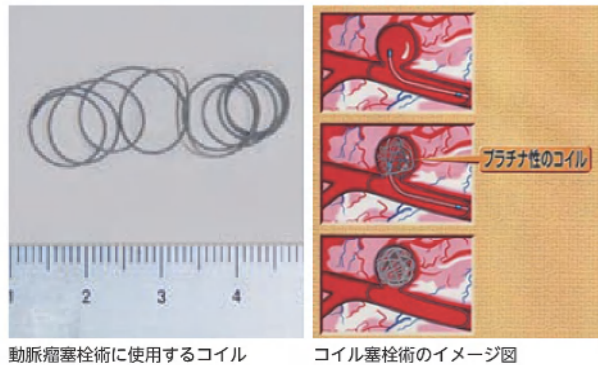
もうこれでもかかってくらい湖も空も青くて、自分がこの地球上に居ること忘れてしまうほど！人生の中で出会ったもっとも美しい湖です。山々にはまだ所々雪が残り、そんな中でも強い日射しが照りつけ、遠く見える草原にはヤクや羊がたくさん群れています。

到着した時は失敗したと思ったこの旅も、何だか僕の人生においての大きなターニングポイントとなる旅となったのでした。

美しい景色、空気、音、全てを自分の中に吸収し、チベットを去りました。たった一週間で僕の考えは大きく変わり、東京に到着するとても美しい夕日が出迎えてくれました。

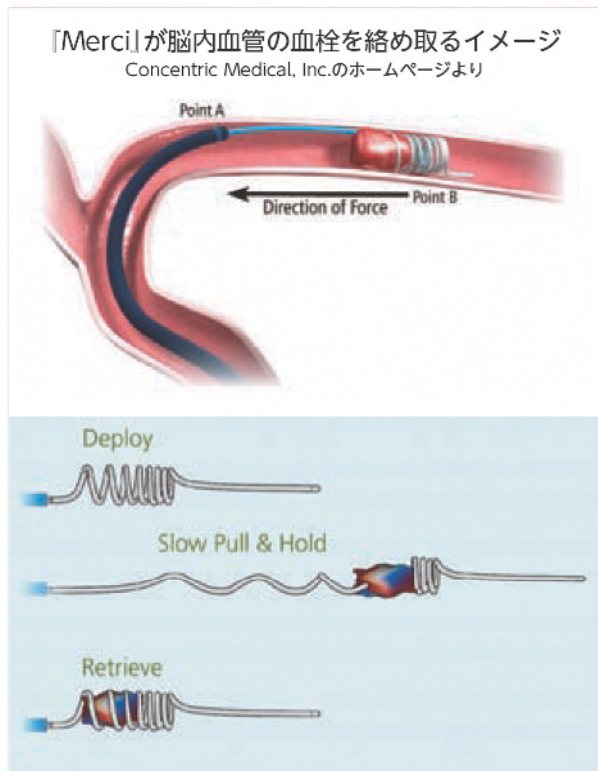


小橋 賢児(こはしけんじ) 1979年8月19日生まれ、東京都出身。代表作はNHK連続テレビ小説「ちゅらさん」の上村文也 役。88年、「パオパオチャンネル」でデビュー。以後、数々のドラマや映画、舞台に出演するも、2007年、語学留学を目的に渡米。帰国後の2009年、映画「Imago Mortis」(Stefano Besson監督)に出演。その後も世界中を旅し、現在はドキュメンタリー映画の監督やイベントプロデューサーなど、俳優という枠を超えマルチに活躍中。 <http://ameblo.jp/bigboysblog>



動脈瘤塞栓術に使用するコイル

コイル塞栓術のイメージ図



横浜新都市脳神経外科病院の脳卒中ホットライン

当院では、横浜市・大和市・町田市・川崎市の4自治体と24時間365日体制で、脳卒中の疑いのある救急患者を受け入れる体制を整えました。

救急隊より当院の脳神経外科医師にダイレクトに電話連絡が入る「脳卒中ホットライン体制」は、専用直通電話を受けた専門医が、救急隊からの受入依頼や患者相談について、24時間365日体制で直接受け付けるといふもので、CT・MRI・超音波検査・脳血管造影(脳血管内治療を含む)・脳外科手術、t-PA治療等に対応し、早期治療に尽力しております。これからも引き続き、横浜市北部医療圏のみならず近隣地域の救急医療に貢献してまいります。

シー」にしろ、急性期の治療は梗塞の範囲を広げないための治療であって、脳梗塞になった部位を元に戻すことはできません。ますます高齢化が進むこれからは、できるだけ発症前に病変を発見し予防する時代です。

——**予防、ですか?**

森本 そうです。発症前発見・予防治療が、脳梗塞の患者さまを減少させるポイントです。突然の発症が多いので、早期発見は難しいのですが、最近では脳ドックをはじめMRI、エコー、脳血流検査など診断機器の進歩に

よって、早期発見のチャンスは増えています。

服部 発症する前に、予防的に治療することで急性期脳梗塞を減らすことができます。

森本 かつては予防的治療もメスによる手術が主流でしたが、いまは、カテーテルによる「脳血管内治療」の比率が徐々に増えてきて、メスを使わない治療が普及してきました。

——**「メルシー」の他にはどんな脳血管内治療が?**

森本 動脈硬化で細くなった血管を広げるバルーン拡張術やス

た、らせん状の特殊な金具で、血流を止めている血栓を絡め取って体外に抽出します。アメリカではこれを「Merci(メルシー)」としています。

服部 開発したのは、アメリカで研究していたフランス人で、ワインの栓抜きがヒントになったということですよ(笑)。

——**あ、ワインのコルク栓を抜く、あのらせん状の!**

森本 それでMerci(フランス語で「ありがとう」の意)。面白いですね(笑)。

5月に承認、指定病院で年内に実施!

——**5月に承認されたということですが?**

森本 はい。新しい医療器材の承認に慎重な日本ですが、この新治療法は早い承認でした。でも、承認されたと言っても誰でもすぐに治療はできません。国内でも実績を積み上げる必要があります。そのため、年内は指定病院でトレーニングをした医師による治療を行い、その経験などをもとに治療技術を整備

し、年内に専門医や設備を整えた病院で治療を行う、という段取りです。

服部 幸い当病院は神奈川県指定病院に指定され、秋から本格的なトレーニングに入り、その経験と実績を国に報告することになっていきます。

——**全国の専門医のお手本となるわけですね。**

森本 そんな大それたことじゃなく、試行錯誤を極力少なくして、私たちの経験や知識をベースに、治療技術を高めてもらえばいいですね。

——**責任重いですね。**

服部 当病院には、もう一人脳血管内治療専門医の先生がいて、計3人で脳血管内治療の24時間体制を組んでいます。そんな実績が評価されて指定病院になったのだと思います。

早期発見・早期治療による「予防の時代」へ

——**急性期治療も安全になりますね。**

森本 t-PA点滴による血栓溶解にしろ、新治療法の「メル



医療法人 社団明芳会 横浜新都市脳神経外科病院
〒255-0013 神奈川県横浜市青葉区荏田町433
TEL. 045-911-2011 <http://www.ims.gr.jp/shintoshin/>



日本脳神経外科学会専門医・日本脳卒中学会専門医・日本脳神経血管内治療学会専門医
横浜新都市脳神経外科病院 脳神経外科部長
もりもと まさふみ **森本 将史** 医師

治療が、日本でも承認されました。血栓溶解(t-PA点滴静注)を超える治療法として期待されているんです。

——**ほう! 最新の治療法ですか?**

森本 アメリカで開発され、海外では実績のある治療法で「機械的栓子抽出」と言います。簡単に言いますと、脳の血管を塞いでいる血栓を、メスを使わないで取り出す治療法です。

服部 「機械的」と言っても大きなものではなく、開頭手術をしないでカテーテル(細い管)を血管内に入れて治療する「脳血管内治療」の応用・改良です。

森本 従来の3時間以内の治療という時間制限を大幅に更新するもので、発症から8時間以内なら治療が可能になります。

——**3時間以内から8時間以内に!**

服部 これですいふんと助かる患者さまが増えると思います。

——**内容を教えてください。**

森本 脚の付け根の大動脈からカテーテル(細い管)を血管内に入れ脳まで送り、先端に装着し

た、らせん状の特殊な金具で、血流を止めている血栓を絡め取って体外に抽出します。アメリカではこれを「Merci(メルシー)」としています。

服部 開発したのは、アメリカで研究していたフランス人で、ワインの栓抜きがヒントになったということですよ(笑)。

——**あ、ワインのコルク栓を抜く、あのらせん状の!**

森本 それでMerci(フランス語で「ありがとう」の意)。面白いですね(笑)。

5月に承認、指定病院で年内に実施!

——**5月に承認されたということですが?**

森本 はい。新しい医療器材の承認に慎重な日本ですが、この新治療法は早い承認でした。でも、承認されたと言っても誰でもすぐに治療はできません。国内でも実績を積み上げる必要があります。そのため、年内は指定病院でトレーニングをした医師による治療を行い、その経験などをもとに治療技術を整備

し、年内に専門医や設備を整えた病院で治療を行う、という段取りです。

服部 幸い当病院は神奈川県指定病院に指定され、秋から本格的なトレーニングに入り、その経験と実績を国に報告することになっていきます。

——**全国の専門医のお手本となるわけですね。**

森本 そんな大それたことじゃなく、試行錯誤を極力少なくして、私たちの経験や知識をベースに、治療技術を高めてもらえばいいですね。

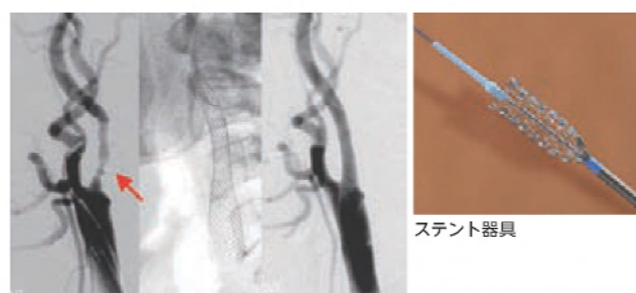
——**責任重いですね。**

服部 当病院には、もう一人脳血管内治療専門医の先生がいて、計3人で脳血管内治療の24時間体制を組んでいます。そんな実績が評価されて指定病院になったのだと思います。

早期発見・早期治療による「予防の時代」へ

——**急性期治療も安全になりますね。**

森本 t-PA点滴による血栓溶解にしろ、新治療法の「メル



ステント留置のイメージ図

に薬は回ります。持病のある方や合併症の心配のある患者さまには使えません。それに3時間以内でないと思えない。手術なしとはいえ、限界の多い治療法です。

森本 実際の治療例は、急性期脳梗塞では、まだ数%しか利用されていません。

ワインの栓抜きがヒントの最新治療法

森本 実はつい最近(2010年5月)、新しい脳梗塞急性期

治療が、日本でも承認されました。血栓溶解(t-PA点滴静注)を超える治療法として期待されているんです。

——**ほう! 最新の治療法ですか?**

森本 アメリカで開発され、海外では実績のある治療法で「機械的栓子抽出」と言います。簡単に言いますと、脳の血管を塞いでいる血栓を、メスを使わないで取り出す治療法です。

服部 「機械的」と言っても大きなものではなく、開頭手術をしないでカテーテル(細い管)を血管内に入れて治療する「脳血管内治療」の応用・改良です。

森本 従来の3時間以内の治療という時間制限を大幅に更新するもので、発症から8時間以内なら治療が可能になります。

——**3時間以内から8時間以内に!**

服部 これですいふんと助かる患者さまが増えると思います。

——**内容を教えてください。**

森本 脚の付け根の大動脈からカテーテル(細い管)を血管内に入れ脳まで送り、先端に装着し

し、年内に専門医や設備を整えた病院で治療を行う、という段取りです。

服部 幸い当病院は神奈川県指定病院に指定され、秋から本格的なトレーニングに入り、その経験と実績を国に報告することになっていきます。

——**全国の専門医のお手本となるわけですね。**

森本 そんな大それたことじゃなく、試行錯誤を極力少なくして、私たちの経験や知識をベースに、治療技術を高めてもらえばいいですね。

——**責任重いですね。**

服部 当病院には、もう一人脳血管内治療専門医の先生がいて、計3人で脳血管内治療の24時間体制を組んでいます。そんな実績が評価されて指定病院になったのだと思います。

早期発見・早期治療による「予防の時代」へ

——**急性期治療も安全になりますね。**

森本 t-PA点滴による血栓溶解にしろ、新治療法の「メル

た、らせん状の特殊な金具で、血流を止めている血栓を絡め取って体外に抽出します。アメリカではこれを「Merci(メルシー)」としています。

服部 開発したのは、アメリカで研究していたフランス人で、ワインの栓抜きがヒントになったということですよ(笑)。

——**あ、ワインのコルク栓を抜く、あのらせん状の!**

森本 それでMerci(フランス語で「ありがとう」の意)。面白いですね(笑)。

5月に承認、指定病院で年内に実施!

——**5月に承認されたということですが?**

森本 はい。新しい医療器材の承認に慎重な日本ですが、この新治療法は早い承認でした。でも、承認されたと言っても誰でもすぐに治療はできません。国内でも実績を積み上げる必要があります。そのため、年内は指定病院でトレーニングをした医師による治療を行い、その経験などをもとに治療技術を整備



日本脳神経外科学会専門医・日本脳神経血管内治療学会専門医・日本体育協会認定スポーツドクター
横浜新都市脳神経外科病院 脳神経外科部長
い た ろ う **服部 伊太郎** 医師



驚き! ダマにならない、
米粉のホワイトソース

カロリー
337 kcal
(1人)

塩分
2.7g
(1人)

きのこ豆乳の韓国風グラタン

バターや小麦粉を使わずに「米粉」でとろみをつけたグラタンです。米粉は小麦粉のようにダマになることはありません。牛乳の代わりに豆乳を使用。美肌効果も期待できます。今回は、コチュジャンを使った韓国風。きのこは、野菜類には含まれないビタミンDを多く含み、カルシウムの吸収率を高め、丈夫な骨や歯を作る働きをします。低脂肪・低カロリーのうち、食物繊維が豊富で、整腸・便秘の予防にも効果的です。

材料(2人分)

- 舞茸……………30g(小房に分ける)
- シメジ……………30g(小房に分ける)
- 生シイタケ……………2枚(石づきを除き、薄切り)
- 生ホタテ貝……………4個
(半分の厚さに切る。酒・塩を少々ふり、軽く油でソテーしておく)
- 玉ネギ……………1/2個(薄いくし形に切る)
- ニンニク……………1/2片(みじん切り)
- ジャガイモ1個(半月切り5ミリの厚さ ※水にさらさない)
- とろけるチーズ……………2枚
- ゴマ油……………小さじ1
- 酒……………大さじ1
- 醤油・塩・コショウ……………少々
- パン粉……………適量
- 力能ネギ……………適量(小口切り)

〈豆乳ホワイトソース〉

- A……………(豆乳 200 cc、
米粉 大さじ1(または小麦粉:大さじ1と1/2))
- 玉ネギ……………1/2個(みじん切り)
- コチュジャン……………大さじ2
- サラダ油……………小さじ1(小麦粉の場合:大さじ1と1/2)
- 塩・コショウ……………少々

POINT

ホワイトソースは、米粉を使っ
てとろみをつける。ダマになら
ずカント



具材が焦げるため、ソースは具が
見えないようにかける

作り方

- ① 鍋にゴマ油とニンニクを入れて焦げないように炒め、玉ネギを加えて、塩を少々入れて炒める
- ② 香りが出てきたら、ジャガイモを加え、透きとおるまで炒める
- ③ 鍋を片側に寄せ、きのこ類を入れ、醤油、酒、塩、コショウで調味して炒め、耐熱容器にあける
- ④ 〈豆乳ホワイトソース〉③の鍋にサラダ油を足して玉ネギを炒め、塩をふり、しんなりしたらAを加え、弱火でとろみをつける。コチュジャンを加えよく混ぜ、塩・コショウで味を調える。
- ⑤ ③にソテーしたホタテ貝を並べ、④を流し入れ、チーズをのせ、パン粉を散らす。
- ⑥ オーブントースターで15分程度、表面に焼け色がつく程度に焼き、万能ネギを飾る。

※小麦粉の場合は④の玉ネギを炒めたあとに、小麦粉を加えよく炒め、豆乳を足していく。

ピーナッツペーストは、ココヤ油
分を補う。マロンペースト、ゴマ
ペーストでもOK!



米粉を混ぜているの
で、ダマになりにくい

カップ(マフィン型)に8分目以上
入れると、蒸した際にあふれてし
まう



POINT

イムスヘルシークッキング

今回のテーマ

米粉と豆乳を 上手に使った カント

意外なおいしさにビックリ!
バター、小麦粉、牛乳、
卵を使用しない(使用を抑えた)、
パンとグラタンです。



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



ランチにもおやつにも。蒸し器でふわふわ! 甘栗のカント

秋といえば栗。栗は、栄養素のバランスがよく、食物繊維、ビタミンA、B1、Cをはじめタンパク質・炭水化物・カロチン、鉄分などを含み、葉酸でも注目されています。葉酸とは、細胞分裂の際に必要な大切な栄養素。今回は、市販のむいてある甘栗を使用。おいしい蒸しパンがとってもカントに作れます。

カロリー
211 kcal
(1個)

塩分
0.5g
(1個)

材料(4個分)

- A (豆乳60cc、卵(小)1個、グラニュー糖40g)
ピーナッツペースト 大さじ1、塩 少々
- B (小麦粉80g・米粉20g(または小麦粉100g))
ベーキングパウダー 大さじ1/2
- C (市販の甘栗10個(粗くちぎる))
ワイン漬けレーズン 大さじ1、漬け汁 大さじ1

作り方

- ① Aをミキサーに入れてよく混ぜ、ボールにあける。
(※ミキサーがない場合は泡立器でよく混ぜる)
- ② ①にBをふるいながら加え、泡立器でよく混ぜ、Cを加えざっくり混ぜる。
- ③ ②をカップ(マフィン型)に7~8分目入れて、湯気のあがった蒸し器で15分蒸す。

※電子レンジの場合(レンジ用のマフィン型を使う)
ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで1分20秒
(500Wで1分30秒)
蒸した場合に比べ、あまり大きくは膨らみません



読者プレゼント! さびないカラダ

日本リビングフード協会代表 いたう ゆき 著

リビングフードとは!? 「体がもっている酵素を無駄に使わず、外からも酵素をうまく摂り入れる」ことを目的とした食事法で、生、もしくはできる限り生の状態の食材を食べることを推奨。生で食べることで、食材自体の酵素で消化、合成を行うので、体への負担が少ない分、代謝酵素の生産量を増やすことができるといふ理論。細胞の活性や免疫力の向上などに効果があるといわれています。

アスペクト刊 ISBN:978-4-7572-1812-3

※巻末の読者プレゼントコーナーを参照



トレンドナビ・インタビュー

無農薬栽培の北川園



北川園代表の北川春美氏

お茶の無農薬、無化学肥料、有機栽培にこだわる静岡県島田市金谷地区と掛川市の茶農家4軒でつくる「自然のわ研究会」。そのうちの1軒、北川園を訪ね、北川春美氏にお話を伺いました。

—無農薬・無化学肥料・有機栽培にこだわる理由は？

北川 本当に農薬や化学肥料をやらないとお茶がダメになるのか？という疑問がわいたからです。お茶っ葉に農薬が残っていたとしても、飲む人はお茶っ葉を洗えないからね(笑)。

—「自然のわ研究会」の名前の由来は？

北川 環境の環、自然の循環、食物連鎖の輪、自然界の調和、これらの願いを込めて名付けたもので、1990年代前半から無農薬・無化学肥料にこだわってきた4軒が、有機JAS認定を目標に2000年に結成しました。

—流通も大変ですね。

北川 3年ほど前から月に2回以上東京に出向き、代々木公園で開かれるアースデイマーケットなどに来店しています。徐々にファンが広がってきたことが、うれしいですね(笑)。



北川園のお茶畑は、一般のお茶畑より、畝(うね)と畝の間(条間)が広い。これは風通しをよくするため。無農薬なので雑草が生い茂るが、根本から刈って条間に蒔く。土壌の栄養にもなるし、虫の住み家にもなる(北川園では虫は悪者ではない)。なので、以降も伸びるようにわざと根を残して刈っている。また、一般のお茶畑に必ずある防霜ファンもない(というよりいらぬ)。



左側は一般の茶畑(条間が短い)、右側は北川園の茶畑。育て方がまったく違うことがわかる。上は一般の茶葉、下は北川園の茶葉

無農薬栽培の北川園

〒428-0036 静岡県島田市神谷城723
TEL. 0547 (45) 4886 FAX. 0547 (45) 5055
http://www4.tokai.or.jp/kitagawaen/

★読者プレゼントあり(詳細は巻末のプレゼントコーナー参照)

お茶百科

お茶のいろいろ学びましょう！



緑茶、ウーロン茶、紅茶が同じ「お茶の樹」の葉からつくられていて、異なるのはご存じですね。3種類の違いはつくり方にあります。発酵させてつくるのがウーロン茶と紅茶(ここでいう発酵は、皮をむいたリンゴが茶色に変色していくのと同じ、酸化の一種です)。ウーロン茶は発酵を途中で止め、紅茶は完全に発酵させてつくります。それに対し、緑茶はまったく発酵させずにつくるのが大きな違いです。また、最近人気のあるプーアル茶は、緑茶を麹菌で半年から1年、2年と深く発酵させて作る黒茶の代表的なお茶で、カビ茶といわれることもあります。

緑茶と煎茶の違い

緑茶は、生のお茶の葉を発酵させずに製造した不発酵茶で、煎茶(せんちゃ)、玉露(ぎよくろ)、番茶(ばんちゃ)、抹茶(まっちゃ)、焙じ茶(ほうじちゃ)などのお茶をまとめた呼び名です。

その中で現代の日本人が日常に飲んでいる緑茶の代表が煎茶で、茶葉を蒸して揉みながら乾燥させたものです。ですが、広義では、中世までに確立した茶道における抹茶(挽茶)に対して、近世以降中国大陸から伝わった、茶葉を挽かずに用いるお茶一般を総称して「煎茶」と言うこともあります。

漬物茶とは？

日本の一部地域では、緑茶ではない、中国茶の黒茶(プーアル茶など)に近い後発酵茶が製造されています。徳島県の阿波番茶(あわばんちゃ)、高知県の碁石茶(ごいしちゃ)、愛媛県の石鎚黒茶(いしづちくろちゃ)など四国に多いのが特長で、漬物茶

と呼ばれています。

蒸した茶葉にカビ付けしてから漬物にしたのが「碁石茶」や「石鎚黒茶」です。碁石茶はその名の通り碁石状に固まっており、石鎚黒茶は茶葉をばらばらに仕上げます。好気性発酵と嫌気性発酵の二段階発酵が特徴です。井戸に塩分が混ざる土地柄のせいか、碁石茶のように風味が強いお茶が好まれ、茶粥に使うお茶としても親しまれました。

一方、ゆでた茶葉を野菜と同じように漬物にしたのが「阿波番茶」で、いずれも微生物発酵茶(後発酵茶)です。

また、富山県にはバタバタ茶という後発酵茶があります。これは、いわゆる飲み方(風習)を指しています。朝日黒茶と呼ばれるお茶をわかし、「五郎八(ごろうはち)」と呼ばれる茶碗に茶汁と塩をひとつまみ入れ、3年もの「ちしまざさ」とよばれるすす竹で作られた長さ15センチの茶せんを2本組みあわせた「夫婦めおと茶せん」で振り茶により点てられるお茶のことをいいます。

番茶の番って何？

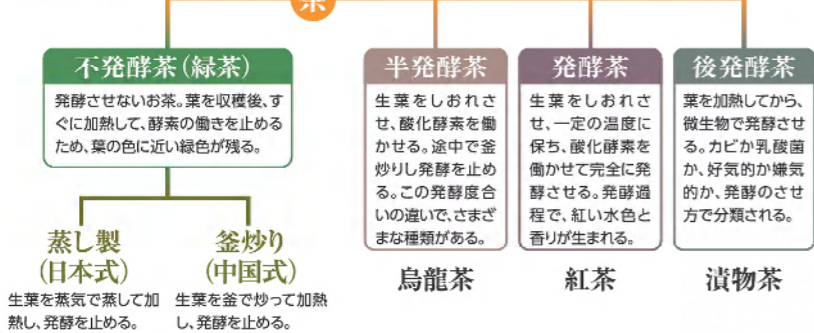
番茶の製法は煎茶とほぼ同じですが、原料として夏以降に収穫した茶葉(三番茶・四番茶)、次期の栽培に向けて枝を整形したときの茶葉、煎茶の製造工程ではじかれた大きな葉などを用いています。

番茶の名称の由来としては以下の2つの説が知られています。

- ① 番傘、おばんざい(御番菜)などの言葉に使われるように「番」には「普段の」「日常的な」という意味があるので、高級品ではない日常的に飲まれるお茶という意味で名づけられた。
- ② 一番茶、二番茶を摘んだあとの遅い時期に収穫される事から晩茶と呼ばれ、後に変化して番茶となった。

番茶は、煎茶のように若葉ではなく、成長した葉を原料とするため、タンニンが多めで、カフェインは少なめになっています。さっぱりとした飲み口で渋みを含みます。香ばしい風味を

●お茶の分類



出すために茶葉を乾煎りしたものが、ほうじ茶です。

なお、北海道、東北地方においては「番茶」とは「ほうじ茶」のことを指すことが多く、石川県においては、茶の茎をほうじした棒茶を指します。また、「京番茶」も独特の製法によるほうじ茶を指し、使用される茶葉は「番茶」とは限りません。



あまちゃずるちや ■甘茶蔓茶

アマチャズルとは、日本各地に自生するウリ科のつる草。健康茶に利用されるようになったのは、高麗ニンジンと同じ成分を含むという研究発表がされてからなので、歴史は浅い。甘茶蔓のサポニンには鎮静作用があり、ストレスが原因の諸症状を改善すると言われている。動物実験では高脂血症の予防に有効と報告されている。

© Bauty

くろていちや ■苦丁茶

世界的には数種類の植物の葉が苦丁茶として飲まれているが、日本ではタラヨウの近隣種を茶葉として加工したものを指す。その名の通り、強い苦みが特徴。パラエティー番組の罰ゲームなどにしばしば登場しているが、上質な茶葉ほど、さわやかな苦みとなり、飲みやすくなる。



苦丁茶の茶葉。揉ったような形をしている

あまちや ■甘茶

ユキノシタ科の落葉低木ガクアジサイの変種であるアマチャの若い葉を蒸して揉み、乾燥させ、煎じて作った飲料。釈迦の誕生を祝う仏教行事「灌仏会(かんぶつえ)」の際に仏像に注ぎかけるものとして古くから用いられた。甘茶をかけるのは、釈迦の誕生時、産湯を使わせるために9つの竜が天から清浄の水を注いだとの伝説に由来する。甘茶で習字をすれば上達すると言われている。抗アレルギー作用、歯周病に効果があるとされている。

■ハブ茶

ハブ茶は、マメ科の一年草エビスグサの種子を乾燥させ、軽く炒った飲料。ハブ酒と違い、ハブ(へび)は入っていないが、実は「エビスグサ」はハブの毒にも効くと言われ、これが「ハブ茶」の名の由来となっている。漢方では、エビスグサの種子を決明子(けつめいし)と呼び、便秘、腰部膨満感に効果があるとされている。なお、音楽グループの「ケツメイシ」の名の由来はここからきており「すべてを出し尽くす」という意味が込められている。

■バナバ茶

バナバは熱帯・亜熱帯に広く自生するミソハギ科の植物で、フィリピンのタガログ語の愛称。フィリピンでは、バナバの葉を煎じて飲むと各種病気や皮膚病などに効果があるとされ、葉草茶として利用されている。

■ウラジロガシ茶

ウラジロガシはブナ科のドングリの仲間、山地に自生している常緑高木。古くから胆石症や尿管結石の民間薬として知られていて、砕石茶・抑石茶・流石茶とも呼ばれている。

茶葉を含まないお茶

とちゅうちや ■杜仲茶

中国で漢方薬として広く知られている「杜仲」の葉を茶葉にしたもの。日本では葉を原料とした杜仲茶が一般的だが、中国では樹皮から煮出したものを飲むことが多い。日本では杜仲の樹皮は医薬品として使用されている。杜仲に含まれる「イリドイド配糖体のゲニポシド酸」は、血圧降下作用が認められている。

■麦茶

大麦を殻つきのまま炒って香ばしく仕上げたもので、日本では緑茶が広がる以前から、炒った大麦を煎じて飲む風習があった。大衆的な飲み物として定着したのは、江戸時代末期頃から。

くまざちや ■熊笹茶

クマザサを煎って煮出した飲料。糖尿病、高血圧予防に効果があるとされている。



© I. KENPEI

てんちや ■甜茶

中国南部の山林周辺や低木の茂みに生えるバラ科の落葉低木から作った葉草茶。中国では古くから「おめでたいときに飲むお茶」として愛飲された。花粉症や、アレルギー性鼻炎に効果があるとされている。

せきれん かちや ■石蓮花茶

石蓮花とは、中国広西チワン族自治区の山奥の岩肌に自生する景天科石蓮属に分類される多年生植物。サボテンの一種で、3年に一度淡いピンク色の花を咲かせることから「幻の花」と呼ばれている。産地の広西チワン族自治区巴马村周辺は世界5大長寿集落で知られる。長寿の秘密があるのではないかと注目され、北京大学では臨床データを集めた結果、血糖降下作用があることを発見したという。

種お類茶の

TREND
NAVI.

他の材料と混合したお茶

■ジャスミン茶(茉莉花茶・さんぴん茶)

緑茶とジャスミンの花弁を意図的に混ぜ合わせ、花の香りを茶葉に移したものだ。高級なものほど、茶葉に対して花の量の比率が高い。烏龍茶や白茶に花の香りを吸着させたものもあり、特に白茶で作ったジャスミン茶は高価。ジャスミンの花弁を取り除いたものが製品として出荷されるが、花弁を残しているものもある。沖縄県ではさんぴん茶と呼ぶ。これはジャスミン茶を指す中国語(香片茶:シャンピエンツァー)から転じたもの。



茉莉仙桃の茶葉。糸で巻いてこのような形状としている

■バター茶

主にチベットを中心としたアジアの遊牧民族の間で飲まれる茶飲料。チベット語ではジャ、ラダック(インド・ジャンムー・カシミール州)ではグルグル・チャ、中国では酥油茶(スーヨウチャ)と呼ばれる。遊牧民族は、濃く淹れた黒茶の一種にヤクの乳から分離したバターと岩塩を加え、ドンモと呼ばれる専用の攪拌器具を使って、脂肪分を分散させて供する。乾燥した気候で失われがちな脂肪分と塩分を効率的に補給することができ、暖もとれるため、チベットでは良く飲まれている。



ドンモを用いてバター茶をつくるチベット僧
© John Hill

■マサーラー・チャイ

チャイというのはインド風のミルクティーのことで、マサーラー・チャイはこれにショウガなどのスパイスを加えたもの。ショウガの他、カルダモン、シナモン、コショウ、クローブなどの粉末が使われることが多い。

■玄米茶

番茶(まれに煎茶)を強火で加熱したものと、蒸してから炒って狐色になった玄米や爆ぜてポップコーン状になった玄米とを、ほぼ同量ずつ混ぜたもの。塩を少量加えた物もある。戦前に、鏡開きのときにできる餅くずをもったいないと考えた茶商が、これを炒って茶葉に混ぜたのが始まりとされている。

■ぶくぶく茶

ぶくぶく茶は沖縄にしかないお茶であり、ソフトクリームのような泡を飲む、珍しいお茶である。歴史のあるお茶だが、戦後40年以上姿を消していたため「幻のお茶」と呼ばれていた。炒った米を煎じた湯とさんぴん茶を大きな鉢に入れ、茶筌(ちゃせん)で立てた泡を茶器に盛り、砕いたピーナッツをふりかけて楽しむ。昔は祝い事などに飲まれたという。ちなみに、沖縄の方言では泡のことを「アープク」という。

■チャー・イエン

強く発酵させた紅茶から作られるタイのミルクティー。他にオレンジブラッサム、スターアニス、クラッシュしたタマリンドの種または赤と黄の食品着色料などの成分が加えられる。さらに砂糖とコンデンスミルクで甘くして飲む。タイ語でチャーイエンは「落ち着き」を意味する。



© Jeff Kramer

お茶 BOOKS

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。



茶人 織田信長

江口浩三(著)
¥1,890/226ページ PHP研究所 (2010/06)
ISBN-13:978-4569774749

天下統一を目前にして本能寺に倒れた織田信長。信長は茶の湯をはじめとする文化にも関心を示し、その後の文化史、とくに茶の湯の歴史を塗り替えた人物といえる。名の知られた茶道具を召し上げる「名物狩り」や、召し上げた茶道具を家臣や関係者の統制に利用する「御茶湯御政道」などはよく知られているが、信長の美的センスと文化への深い理解がなければ、成立しなかった。本書は、信長ゆかりの茶道具や茶会の様子を紹介しながら、新たな文化の創造者としての信長に迫る。



和の中の中国茶 隠やかな共生の世界

木村 六葉(著)、菊地 和男
¥2,730/134ページ 丸善プラネット (2010/06)
ISBN-13:978-4863450516

四季折々の花と和菓子とあわせて、陰暦ごとに中国茶を紹介。また、中国茶産地地図や各中国茶の歴史や製造方法、効能、飲み方、味わい方などにも触れている。



おいしい「お茶」の教科書

大森 正司(著)
¥1,365/175ページ PHP研究所 (2010/06)
ISBN-13:978-4569779744

日本茶・中国茶・紅茶・健康茶・ハーブティーをお家でおいしく淹れる方法をていねいに解説。各お茶の効能やお茶にあうお菓子、保存法もたっぷり紹介。日本茶・中国茶・紅茶・健康茶・ハーブティーの種類、おいしい入れ方、お茶請け、保存法、効能を紹介したお茶のすべてがわかる一冊。

和多田喜の 今日からお茶をおいしく楽しむ本

和多田 喜(著)
¥1,470/110ページ 二見書房 (2009/07)
ISBN-13:978-4576091037

人気の日本茶ソムリエ・和多田喜が、至高の一杯をいれるための秘訣を伝授。型にはまらぬ発想とひと手間でお茶はもっとおいしくなる。●煎茶の茶葉でお手軽につくれるおいしいお茶…アイス冷茶、氷茶、和多田流すすり茶、甘香茶 etc. ●おなじみのお茶も淹れ方ひとつで極上の味に…玉露、釜炒り茶、ほうじ茶、国産紅茶 etc.



知識ゼロからの日本茶入門

山上昌弘(著)
¥1,365/143ページ 幻冬舎 (2009/04)
ISBN-13:978-4344901520

ティープロフェッショナル協会代表で、テレビチャンピオン「お茶通選手権」準優勝の山上昌弘が記した日本茶入門。お茶の種類、産地、おいしい淹れ方からお菓子、お茶漬け、器の選び方まで、愉しみ方満載。



はじめての茶の湯 茶道の基本がよくわかる

北見 宗幸(監修)
¥1,050/93ページ 成美堂出版 (2005/03)
ISBN-13:978-4415028880

お茶のお稽古は、客としての所作を身につけるところからはじまる。客の立場を中心に、茶会の流れやマナー、細かい割稽古などを詳しいプロセス写真でていねいに解説。また、抹茶の話や季節のお菓子、お点前道具、茶室のつくりなど、茶道の基本的なこともふれているので、初心者の方でも楽しみながらはじめる。



祈りの茶 自分の中の大和魂を呼び覚ます

宗達(著)
¥1,575/232ページ 文芸社 (2010/07)
ISBN-13:978-4286090528

人としてどれだけ輝いて価値のある表現をする芸術家として、この世で尊厳を奪われることなく生きてゆけるのか。茶の湯の本質を学び、生きていく力とするための茶を理解し、尊厳のある生き方を目指す。季節の移ろいや人との交流を、茶事により澄まされた感覚でとらえ、茶の湯を生きていく力とし、ほんものの芸術家として高め、尊厳のある世界へとといざなう渾身の書。

※「毎週」の価格と半「毎週」の価格の両方を示す(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) (12) (13) (14) (15) (16) (17) (18) (19) (20) (21) (22) (23) (24) (25) (26) (27) (28) (29) (30) (31) (32) (33) (34) (35) (36) (37) (38) (39) (40) (41) (42) (43) (44) (45) (46) (47) (48) (49) (50) (51) (52) (53) (54) (55) (56) (57) (58) (59) (60) (61) (62) (63) (64) (65) (66) (67) (68) (69) (70) (71) (72) (73) (74) (75) (76) (77) (78) (79) (80) (81) (82) (83) (84) (85) (86) (87) (88) (89) (90) (91) (92) (93) (94) (95) (96) (97) (98) (99) (100) (101) (102) (103) (104) (105) (106) (107) (108) (109) (110) (111) (112) (113) (114) (115) (116) (117) (118) (119) (120) (121) (122) (123) (124) (125) (126) (127) (128) (129) (130) (131) (132) (133) (134) (135) (136) (137) (138) (139) (140) (141) (142) (143) (144) (145) (146) (147) (148) (149) (150) (151) (152) (153) (154) (155) (156) (157) (158) (159) (160) (161) (162) (163) (164) (165) (166) (167) (168) (169) (170) (171) (172) (173) (174) (175) (176) (177) (178) (179) (180) (181) (182) (183) (184) (185) (186) (187) (188) (189) (190) (191) (192) (193) (194) (195) (196) (197) (198) (199) (200) (201) (202) (203) (204) (205) (206) (207) (208) (209) (210) (211) (212) (213) (214) (215) (216) (217) (218) (219) (220) (221) (222) (223) (224) (225) (226) (227) (228) (229) (230) (231) (232) (233) (234) (235) (236) (237) (238) (239) (240) (241) (242) (243) (244) (245) (246) (247) (248) (249) (250) (251) (252) (253) (254) (255) (256) (257) (258) (259) (260) (261) (262) (263) (264) (265) (266) (267) (268) (269) (270) (271) (272) (273) (274) (275) (276) (277) (278) (279) (280) (281) (282) (283) (284) (285) (286) (287) (288) (289) (290) (291) (292) (293) (294) (295) (296) (297) (298) (299) (300) (301) (302) (303) (304) (305) (306) (307) (308) (309) (310) (311) (312) (313) (314) (315) (316) (317) (318) (319) (320) (321) (322) (323) (324) (325) (326) (327) (328) (329) (330) (331) (332) (333) (334) (335) (336) (337) (338) (339) (340) (341) (342) (343) (344) (345) (346) (347) (348) (349) (350) (351) (352) (353) (354) (355) (356) (357) (358) (359) (360) (361) (362) (363) (364) (365) (366) (367) (368) (369) (370) (371) (372) (373) (374) (375) (376) (377) (378) (379) (380) (381) (382) (383) (384) (385) (386) (387) (388) (389) (390) (391) (392) (393) (394) (395) (396) (397) (398) (399) (400) (401) (402) (403) (404) (405) (406) (407) (408) (409) (410) (411) (412) (413) (414) (415) (416) (417) (418) (419) (420) (421) (422) (423) (424) (425) (426) (427) (428) (429) (430) (431) (432) (433) (434) (435) (436) (437) (438) (439) (440) (441) (442) (443) (444) (445) (446) (447) (448) (449) (450) (451) (452) (453) (454) (455) (456) (457) (458) (459) (460) (461) (462) (463) (464) (465) (466) (467) (468) (469) (470) (471) (472) (473) (474) (475) (476) (477) (478) (479) (480) (481) (482) (483) (484) (485) (486) (487) (488) (489) (490) (491) (492) (493) (494) (495) (496) (497) (498) (499) (500) (501) (502) (503) (504) (505) (506) (507) (508) (509) (510) (511) (512) (513) (514) (515) (516) (517) (518) (519) (520) (521) (522) (523) (524) (525) (526) (527) (528) (529) (530) (531) (532) (533) (534) (535) (536) (537) (538) (539) (540) (541) (542) (543) (544) (545) (546) (547) (548) (549) (550) (551) (552) (553) (554) (555) (556) (557) (558) (559) (560) (561) (562) (563) (564) (565) (566) (567) (568) (569) (570) (571) (572) (573) (574) (575) (576) (577) (578) (579) (580) (581) (582) (583) (584) (585) (586) (587) (588) (589) (590) (591) (592) (593) (594) (595) (596) (597) (598) (599) (600) (601) (602) (603) (604) (605) (606) (607) (608) (609) (610) (611) (612) (613) (614) (615) (616) (617) (618) (619) (620) (621) (622) (623) (624) (625) (626) (627) (628) (629) (630) (631) (632) (633) (634) (635) (636) (637) (638) (639) (640) (641) (642) (643) (644) (645) (646) (647) (648) (649) (650) (651) (652) (653) (654) (655) (656) (657) (658) (659) (660) (661) (662) (663) (664) (665) (666) (667) (668) (669) (670) (671) (672) (673) (674) (675) (676) (677) (678) (679) (680) (681) (682) (683) (684) (685) (686) (687) (688) (689) (690) (691) (692) (693) (694) (695) (696) (697) (698) (699) (700) (701) (702) (703) (704) (705) (706) (707) (708) (709) (710) (711) (712) (713) (714) (715) (716) (717) (718) (719) (720) (721) (722) (723) (724) (725) (726) (727) (728) (729) (730) (731) (732) (733) (734) (735) (736) (737) (738) (739) (740) (741) (742) (743) (744) (745) (746) (747) (748) (749) (750) (751) (752) (753) (754) (755) (756) (757) (758) (759) (760) (761) (762) (763) (764) (765) (766) (767) (768) (769) (770) (771) (772) (773) (774) (775) (776) (777) (778) (779) (780) (781) (782) (783) (784) (785) (786) (787) (788) (789) (790) (791) (792) (793) (794) (795) (796) (797) (798) (799) (800) (801) (802) (803) (804) (805) (806) (807) (808) (809) (810) (811) (812) (813) (814) (815) (816) (817) (818) (819) (820) (821) (822) (823) (824) (825) (826) (827) (828) (829) (830) (831) (832) (833) (834) (835) (836) (837) (838) (839) (840) (841) (842) (843) (844) (845) (846) (847) (848) (849) (850) (851) (852) (853) (854) (855) (856) (857) (858) (859) (860) (861) (862) (863) (864) (865) (866) (867) (868) (869) (870) (871) (872) (873) (874) (875) (876) (877) (878) (879) (880) (881) (882) (883) (884) (885) (886) (887) (888) (889) (890) (891) (892) (893) (894) (895) (896) (897) (898) (899) (900) (901) (902) (903) (904) (905) (906) (907) (908) (909) (910) (911) (912) (913) (914) (915) (916) (917) (918) (919) (920) (921) (922) (923) (924) (925) (926) (927) (928) (929) (930) (931) (932) (933) (934) (935) (936) (937) (938) (939) (940) (941) (942) (943) (944) (945) (946) (947) (948) (949) (950) (951) (952) (953) (954) (955) (956) (957) (958) (959) (960) (961) (962) (963) (964) (965) (966) (967) (968) (969) (970) (971) (972) (973) (974) (975) (976) (977) (978) (979) (980) (981) (982) (983) (984) (985) (986) (987) (988) (989) (990) (991) (992) (993) (994) (995) (996) (997) (998) (999) (1000)

脳のサプリメントクイズ

今年の秋分の日(9月23日)は23日を中日とした前後三日間、計七日間を「秋彼岸」と呼びます。お彼岸には「おはぎ」を食べますが、「ばたもち」と「おはぎ」の違いを知っていますか?

諸説ありますが、有力なのは、春は牡丹(黒牡丹)が咲くころなので「牡丹餅」→「ばたもち」、秋は萩の花が咲くころなので「お萩」→「おはぎ」となると言われています。

実は夏のおはぎは「夜舟」というのだそうです。おはぎは、お餅と違い、杵で搗きません。パタンパタンと音がしないので、お隣りさんからすると、いつ搗いたのか分からない → 搗き知らず → 着き知らず、となり、夜は舟がいつ着いたのか分からないことから「夜舟」となったそうです。

では、問題です。冬の「おはぎ」は何と言われていたのでしょうか?

- ① 昼舟 ② 炭団 ③ 北窓 ④ 黒茄子



P R E S E N T S



無農薬栽培にこだわる静岡金谷の北川園で摘まれた有機番茶(100g)、三年番茶(100g)、紅茶(ティーバッグ10袋入り)をセットでお届け。有機番茶は農薬・化学肥料を一切使用していない今年摘まれたばかりの番茶です。三年熟成番茶は、有機番茶をじっくり三年熟成させた、のど越しさわやかな番茶。紅茶は、花粉症に効くといわれている「べにふうき」茶葉を使用したティーバッグです。こちらも、農薬・化学肥料は一切使用していません。

◎提供:北川園
TEL:0547(45)4886 FAX:0547(45)5055
http://www4.tokai.or.jp/kitagawaen/

マイ・ホスピタル Vol.25 2010.9月号

発行日	2010年9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	藤田 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	前嶋 正 (スタジオ・ティーワークス)
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	株式会社アックス 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

次号のマイ・ホスピタルは2010年10月下旬発行予定です。



酵素食でいつまでも若々しく美しく

リビングフードとは!? 「体がもっている酵素を無駄に使わず、外からも酵素をうまく摂り入れる」ことを目的とした食事法で、生、もしくはできる限り生の状態の食材を食べることを推奨。生で食べることで食材自体の酵素で消化、合成を行うので、体への負担が少ない分、代謝酵素の生産量を増やすことができるという理論。細胞の活性や免疫力の向上などに効果があるといわれています。

◎提供:日本リビングフード協会 料理研究所LIVEggie's(ライブジーズ)
TEL.& FAX. 03-3467-3955 http://www.livingfood.jp/

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10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10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ヵ月を越えて保有することはありません。

オシゴトいろいろ ファイルNo.6

日本胸部外科学会・日本呼吸器学会・ 日本麻酔科学会 3学会合同認定 呼吸療法認定士

西仙台病院
理学療法士・呼吸療法認定士

はやさかのぞみ
早坂 望

呼吸の管理は 看護面においても重要な点です。

初めて、他人の髪をシャンプーして思ったこと...

高校生の時は陸上部のマネージャーをしていました。タイムを取ったり、グラウンドにラインを引いたり、顧問の先生との連絡調整などが主な仕事でしたが、選手にマッサージをすることもたびたびありました。その時、マッサージにちょっとやりがいを感じました。

将来、どの仕事に就こうかと調べていて「理学療法士」という職業を知り、リハビリテーション学科(理学療法専攻)のある大学に進みました。

あるとき、病院施設の見学・体験会があり、参加しました。その時に患者さまの髪をシャンプーする機会があり、非常に感謝されました。他人の髪をシャンプーするのは初めてのこと...というより、他人のために何かして、こんなに感謝されたのは初めてのものでは? と思ったんです。

大学卒業と同時に理学療法士の資格を取り、西仙台病院に採用されました。

当院には3人の呼吸療法認定士がいます

呼吸療法認定士は理学療法士として2年以上の経験があれば受験できます。西仙台病院では、すでに二人の先輩が、呼吸療法認定士の資格を持っていて、私も就職して4年目に呼吸療法認定士の資格を取ろうと思いました。資格を取るには、3学会(日本胸部外科学会、日本呼吸器学会、日本麻酔科学会)の認定講習会に参加しなければ



同じ資格を持つ3名。(左から)木桶 博人、早坂 望、金澤 香織



リハビリ歩行訓練

りません。講習会は東京で行われるので、仙台市に住んでいる私にとっては、日程の面(お仕事を休まねばなりません)でも、交通費の面でも大変でした。

講習会では、呼吸器での専門用語や、アルファベットの略語が頻繁に出てきます。講義の中で説明もありますが、わからないことも多々あり、そんな時、一人の先輩に聞くことができたのはラッキーでした。

当院は、高齢者医療と老年期の認知症の治療を主体とした、宮城県内最大の専門病院です。人工呼吸器を装着した患者さまもいます。認知症、失語症の患者さまも多く、コミュニケーションの取り方がとても難しいのですが、万一の時は呼吸療法認定士の資格が役立つと思います。

2010年4月30日、厚生労働省医政局長より、リハビリスタッフの略痰吸引の行為が合法化され、今後、呼吸療法認定士の役割も増えるのでは? と思っています。



呼吸療法認定士とは

呼吸療法認定士は3学会(日本胸部外科学会、日本呼吸器学会、日本麻酔科学会)が認定する資格。業務の中心は「呼吸療法の実施」および「その遂行に用いる機器の管理」などであり、いわば呼吸管理のスペシャリスト。2006年4月の診療報酬改定で、呼吸器リハの算定は「呼吸器リハの経験を有するもの」と認められ、この「経験を有する」と認められたことで注目されている。

認定試験と資格更新

受験資格は、臨床工学技士:経験2年以上、看護師:経験2年以上、准看護師:経験3年以上、理学療法士:経験2年以上のどれかに該当

し、9月頃に開催される3学会認定の講習会を受講、11月頃に行われる試験に合格すること。認定証の有効期間は5年間。5年毎に認定の更新を必要とし、更新には「3学会合同呼吸療法認定士認定更新に必要な点数取得基準」に定めた各学会、講習会等への出席、および論文発表などによって総得点50点以上を取得する必要がある。



呼吸療法認定士 認定証



早坂 望・パーソナルデータ

- 誕生日・血液型: 昭和58年7月9日(かに座) B型
- 好きなテレビ: アメトーク(テレビ朝日)「家電芸人が好き」
- 好きな映画: トイ・ストーリー「3の3Dを早く見たい!」
- 好きな俳優: 瑛太、川岡大次郎(ビーチボーイズに出演)
- 好きなスポーツ: スノーボード
- 好きな球団: 楽天「小さい(163cm)のにがんばっている内村賢介が好き!」
- 好きな食べ物: 果物(マンゴー、メロン)、まっ茶系のスイーツ
- はまっていること: パン教室・料理教室に通っている

医療法人財団 明理会 西仙台病院
〒989-3212 宮城県仙台市青葉区字沢宇新田54-4
Tel. 022-394-5721 http://www.nishisendai-hp.com/