



# もう珍しくなくなった 不妊治療。

## 早期開始で妊娠の可能性が高まります!

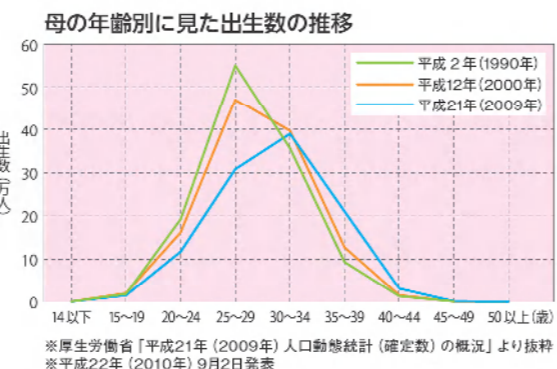
——不妊症は増えているんでしょうか?  
**熊耳** ハイ、かつてのように珍しいことではないですね。  
 ——理由は何があるんですか?  
**熊耳** 女性の高学歴化や社会進出で晩婚化が進み、平均結婚年齢は30歳をもうじき超える勢いです…。

### 不妊症が増えている…

今年のノーベル賞受賞で話題になった「体外受精」。日本でもすっかり定着して、いまや不妊治療は、特別なことでもなく、お子さんを望むご夫婦にとって、ごく自然な選択になっているようです。とはいえ、まだまだ不妊の治療には誤解も多く、知られていないことが多々あります。今回は、そんな不妊とその治療法について、明理会中央総合病院婦人科の熊耳敦子医師と同科佐藤孝道顧問にお聞きしました。

——年齢とともに妊娠の可能性は減る?  
**熊耳** ハイ、30歳を境に妊娠の可能性は下降します。特に38歳を過ぎると、極端に落ち、40歳を超えるとチャンスは5分の1に下がります。  
**佐藤** 年をとれば誰でも体力は落ちますよね。生殖能力も男女とも落ちる。不妊になる率も高くなります。その気になればいつでも

うど「満月のセレモニー」に遭遇しました。ネイティブアメリカンによる魂の浄化のセレモニーです。この時も、これを狙って訪れたわけではなく、ハプニングによってスケジュール変更を余儀なくされた結果です。ナバホ族の聖地、モニュメントバレー(ユタ、アリゾナ州)では、夕陽に染まっていくメサ(テーブル形の台地)が印象的でした。夜の星空もステキです。星空を堪能するには、キャンピングカーに泊まるプランをおすすめします。  
 京都の鞍馬寺に、五月満月祭(ウエサク祭)というお祭りがあることを知っていましたか? 僕も今年初めて知って参加してきました。夜中の儀式は3部にわかれていて、最初に「清めの儀式」という儀式があるんです。その終わりに満月に照らされた水を飲むんですが、当日はあいにくの雨模様。満月など見えるはずもありません。ところが僕の番になって急に雲が別れ、満月が顔を出したんです!



できる、というのは間違いです。  
**不妊って どういう状態?**  
 ——不妊の定義ってありますか?  
**熊耳** 日本の学会の定義では、「避妊をしないで通常の性交渉」をしていて、2年間妊娠しないと不妊症と言います。海外では、この期間を1年で不妊とする場合が多いですね。  
**佐藤** きちんと性交渉があるのに妊娠しない場合は、半年でも十分です。きちんとした性交渉というのは、排卵日の5日前ぐ

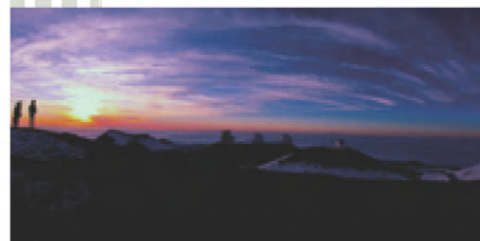
## 《富士山・ハワイ島・セドナ・モニュメントバレー・京都》太陽と月と星と…

今年の誕生日は富士山で迎えました。30歳を迎えた去年は友人たちと誕生日パーティで盛り上がったのですが、今年は一人で自分を見つめ直し、誕生日の瞬間を山頂で迎えようと、トライしてみたいです。  
 一人で前日から登ったのですが、晴れていた大気が急に雲行きがあやしくなりだし、ラスト1合を残したところで電(ひょう)まで降りだしました。登山者はみんな避難したのですが、天気予報ではこのあとも「ずっと雨」という予報。結局、他の登山者は下山することになったのですが、どうしてもあきらめられませんでした。なぜか、「見ることができる!」という気持ちで強くて、雷の中、一人で山小屋に宿泊することに…。  
 するとどうでしょう。夕方になって、雨が上がり、陽が落ちる西の空だけが明るくなりました。とつてもキレイな夕陽に、虹まで出て…。「こんなに綺麗な夕陽は滅多にない」と宿の人も驚いていました。



30歳の誕生日の朝に富士山から見た朝陽

雲が別れ、満月が顔を出す  
 そういえば、僕の旅には夕陽、朝陽、満月、星空…と妙に縁があります。別に暦を気にしたり、時間を考えたりしなくとも、ベストな口時に、ベストな場所で、こうした自然現象に遭遇します。  
 ハワイ島でマウナ・ケア山に登ったときは、すばる天文台から眺めた夕陽がサイコーでした。その夜はちょうど新月でした。夜は温度が下がります。山頂の澄み切った空気の中で、震えながら見た天の川の大パノラマは、宇宙の大きさを実感しました。  
 スピリチュアルの聖地、セドナ(アリゾナ州)に行ったときは、ちよ



マウナケア山頂から見た夕陽

僕は自然が大好きです。よくお笑いの人に笑いの神が降りてくるって言われますが、自然を愛すると自然の神が降りてくるのかもしれない。ただし、いつもヒヤヒヤさせてください(笑)



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スなど、俳優という枠を超えマルチに活躍中。  
<http://ameblo.jp/bigboysblog>

体外受精と顕微授精



「顕微授精」では、体外受精よりさらに確率を高めるために、顕微鏡で覗きながら、取り出した卵子の細胞質内に1個の精子を直接注入し、受精させて子宮に戻します。

— 体の外で受精させた受精卵を、子宮に戻す…。

**熊耳** そうです。若い人なら着床率(受精卵1個あたりの妊娠率は20%、妊娠率30~40%という可能性があります。

— こちらの病院ではARTの治療を?

**熊耳** 「体外受精」「顕微授精」を



「結婚後半年して妊娠しなかったら…」

**佐藤** そう、気軽に訪ねてきてください、いっしょによく考えましょう。医師に話しくいときは看護師でもいいです。医師に何を聞いたらいいか、きっとアドバイスしてくれます。

**熊耳** 当院では不妊学級や十分な診察時間を確保して、正確な知識を伝えていくつもりです。

らいから排卵日まで毎日かもしくはせいせい1日おきに性交渉があることを指します。でも日本人って性交渉の回数が少ないですね、月に2回程度の性交渉で不妊ではないかと、言われても。排卵日にぴったり性交渉をしないと妊娠しないとか、精子は小出しにしないでためておいた方がいいとか、誤解だらけです。

不妊症3つの原因と4つの治療法

— 年齢以外の不妊の原因は?

**熊耳** はっきりわかっている原因は、「卵管が詰まっている」「精子がまったくない」「まったくない」「卵しない」の3つです。あと子宮内膜症とか、精子の数が少ない等々、いろいろ挙げられますが、それらは妊娠しにくくしている、ということでは不妊の絶対的な原因ではありません。

**佐藤** 不妊の9割方ははっきりした原因がありません。こうした患者さまには、関係している可能性のある因子を、治療で取り除いて、妊娠の可能性を高くするわけです。

— 治療にはどんな方法がありますか?

**熊耳** 子宮内膜症のチョコレート嚢腫(のうしゅ)があれば、腹腔鏡で治療するとか、筋腫を核出するとか、卵管周囲の癒着の剥離をするとかが、この治療になります。ただ、これは、夫婦のどちらかに問題があるかを見つけて、自分や相手を責めるため



顕微授精で卵に精子を注入

50人に一人は体外受精で出産

— こうした体外受精で生まれる赤ちゃんはどのくらいいるんですか?

**熊耳** 年間2万人ほどです。いま、年間の新生児数は約107万人ですから、50人に1人、学校の1クラスに1人はこうしたお子さんがいる勘定になりますね。

**佐藤** 決して特殊な出産ではありません。これからますます増えて自然なことになっていくでしょう。気軽に相談に来て欲しい

はないので…。

**佐藤** そうですね、そこが問題ですね。時には外来で、奥さんは一生懸命聞いているのに、旦那さんはそっぽを向いていることがある。面と向かつては言いにくいけど、「不妊学級なんかだと」「こういう困った旦那がいる」と間接的に言える(笑)。不妊治療はお互いの欠点探しではなく、いいところを探しあうんだ、ぐうの気持ちがいい。

**熊耳** 原因になりそうな因子を治療しながら、「タイミングの指導」をします。みなさん、排卵日にあわせてセックスしますが、一番妊娠の可能性が高いのは排卵日の2日前です。排卵日の翌日は可能性がゼロになります。

**佐藤** これ、案外知らない人が多いですよ。膈からの粘液が増えるのが判る場合は、その頃にできれば毎日性交渉をしてください。これも誤解されていますが、性交渉がきちんとある限り、排卵日の予測は無意味です。だいたい、今日排卵しますから、しましょうかと言う奥さんも、言われる旦那さんも、げんなりです。

究極の、そしていまや一般的になった治療法、ART(補助生殖医療)

— その先は補助生殖医療?

**熊耳** そうですね。ART (Assisted Reproductive Technology) = 補助生殖医療 といい、「体外受精」と「顕微授精」の二つの治療があります。一般不妊治療でなかなか妊娠しないときの治療法です。

「体外受精」では精子と卵子を体外に取り出し、シャーレの中で一緒にして、受精した卵を子宮に戻します。

いし、治療を受けてください。

— 治療に必要な期間はどれくらい?

**熊耳** 体外受精の場合、注射を打ったり、採卵したりして大変なのは1回2週間ほどです。まず、①GnRHアンタゴニストやアゴニストと呼ばれる薬を使って中枢の反応を抑制 ②卵巣を排卵誘発剤で刺激 ③採卵 ④体外で受精 ⑤3日目(8細胞移植)、もしくは5日目(胚盤胞)に移植 ⑥残った卵子は凍結保存、もしくはすべての受精卵を凍結して、別の周期に移植

妊娠しなかった場合は、2周期ほど休んでこれを繰り返します。

**佐藤** 精神的、体力的、金銭的に連続はきつい。凍結卵は繰り返し使ったり、2人目、3人目の出産の時に使います。

— 費用はどれくらいですか?

**熊耳** 保険が効かないのがネックです。当院の場合ですが、費用は人工授精で2万円、ART(体外受精・顕微授精)で約30万円。補助制度がありますので、詳しくは一度尋ねてみてください。

— 体外受精に、なにか問題は



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.ims.gr.jp/meirikaichuo/

# 「省エネ」ちよいと一杯」ポチ・たまデー」お花茶屋ロイヤルケアセンター

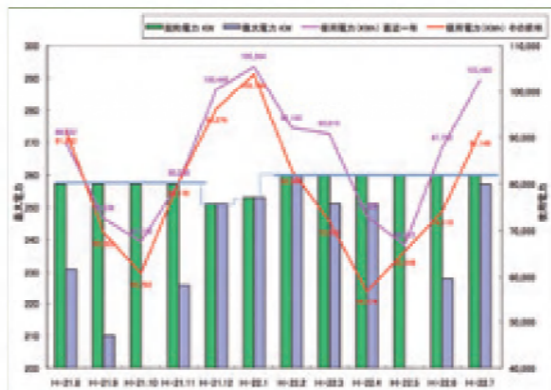
お花茶屋ロイヤルケアセンターは、病状が比較的安定している高齢者の方で、介護・看護を必要とする方に、医師の管理のもとで介護・看護・身体機能の回復訓練等を提供し、家庭や地域社会との結びつきを維持しながら、できるだけ早く家庭復帰できるような支援する介護老人保健施設です。

当施設は、ご入所者さま一人ひとりの身体機能や生活習慣に合わせてケアができるように、施設全体を15のユニットに区分し、各ユニット10名のグループにした「ユニットケア型」を導入、より家庭的な生活をしていただけるよう努めています。

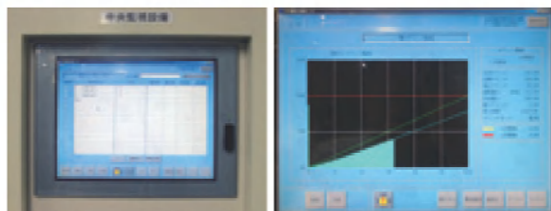


## デマンド・コントロールドで電気代低減

通常、電気料金の低減を図るには、こまめに照明のスイッチを入・切するなど、「電力量料金（使用電力）」の削減を目指します。当施設がユニークなのは「基本料金（契約電力）」の低減に取り組んでいることです。月々の電気料金は、「基本料金」+「電力量料金」であり、基本料金は、契



当施設では、平成19年度より年間100万円弱の省エネにつながっている



デマンドコントローラーの中央監視モニター

約電力で決定されます。契約電力は、当月分を含めた過去12ヶ月の最大電力デマンド値で更新されます（デマンド値とは30分間の平均使用電力量）。つまり各月の30分ごとのデマンド値が、契約電力をちよっとでも超えると、その値が12ヶ月までの基本料金となってしまいうのです。

今年、東京の真夏日は、観測史上もっとも多い記録となったので、

で、デマンド値が上がり、基本料金のアップを余儀なくされた施設も多かったと思われます。ですが、当施設はデマンド・コントローラーを導入し、基本料金がアップしないように制御していました。デマンド値が設定された値を超えようとすると、あらかじめプログラミングされた順番で、冷暖房や照明などの電力を制限するのです。

## ちよいと一杯デー

月に一度、ご入所者さまとご家族さま、一緒になってお楽しみいただける「ちよいと一杯デー」を開催しています。ビールや日本酒、焼酎などのアルコール類と、おでんや漬物などの季節

節に合わせたおつまみを、有料（300円）で提供（コーヒーお茶セットも用意）。夕方17時半から始まり、カラオケなどで盛り上がり、夏は夕涼みをかねて、提灯をつけビアガーデン風に屋上のウッドデッキを使用。とても好評で、「ちよいと一杯デー」も開催して欲しいという声が多いそうです（笑）。

## ポチ・たまデー

当施設では毎月第4土曜日の午後、ご自宅で飼われていた犬・猫との面会を行っています。スタッフが飼っている犬・猫も加わり、アニマルセラピーとなっています。しゃべらない、手も動かないご入所者さまが、ワンちゃんを膝の上にのせ、頭をなでながら「かわいい」とつぶやいたのは驚きでした。みなさん、表情がとても明るくなります。ペットちゃんも毎月、ご主人さまに会えるのを楽しみにしているようです。

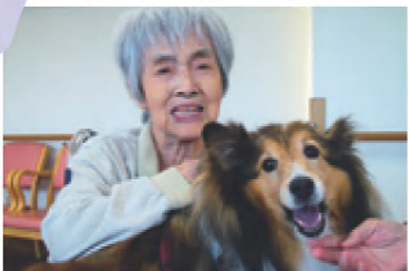


一回に3~4匹が集まる「ポチ・たまデー」。人もペットもいい顔をしています

デマンド・コントローラーなどの最新機器を導入する一方、「ちよいと一杯デー」や、「ポチ・たまデー」など、ご入所者さまの立場に立った深いこころを感じました。建設中の東京スカイツリーが見える屋上は、ウッドデッキや屋上菜園、それらを見渡せる完全解放可能なドアなど、非常に雰囲気の良い作りでした。



探検隊長から...



屋上菜園での収穫。ゴーヤを収穫した時はチャンプルにして「ちよいと一杯デー」に

## 自分の考えにとらわれず、現場の意見を取り入れる

定期的に行われる各会議では職員全員の意見を聞いています。職員のやる気を育てることと、自分の古い考えにとらわれず、現場の意見を取り入れる事が大切だと思っているからです。また、職員の健康にも配慮しています。



施設長 阿部 亮 医師

## 明るい家庭的な雰囲気を大切にしています

ご入所者さまの早期家庭復帰に向け、専門スタッフが真心を込めてお世話させていただき、同時に看護・介護等を通じて心に安らぎをもたらすように明るく楽しい家庭的な雰囲気をご提供できるよう心がけています。また、ご本人・ご家族様のご要望にはできるだけお応えしたいと考え「看取りケア」も受け入れ、穏やかな最期を迎えられればと思っています（ポチ・たまデーでは娘の「シャイン」も参加してお手伝いしています）。



看護部長 山田 節子

## デマンド・コントローラーで施設内の電力を24時間365日監視

デマンド・コントローラーにより、あらかじめプログラミングされた順番で、冷暖房や照明などの電力を制限しています。このため、電気の基本料金のアップを防いでいます。



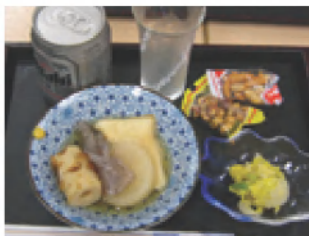
総務課 施設マネージャー 船越 進



医療法人 社団明芳会 介護老人保健施設  
お花茶屋ロイヤルケアセンター  
〒124-0011 東京都葛飾区四つ木5-19-7 Tel.03-5672-2701  
http://www.ims.gr.jp/ohanajaya/



一回に30~40人程度が集まる人気の「ちよいと一杯デー」



これで300円!

# お麩と塩昆布を上手に使ったカンタンレシピ

おうちに常備しておける、お麩と塩昆布。ちょっと意外な使い方をするカンタンレシピです。



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



カロリー  
219 kcal  
(1人)  
塩分  
2.2g  
(1人)

## 卵を使わず、お麩でつなぐ 簡単ハンバーグ 鯛とお麩のハンバーグ

お刺身用の真鯛とお麩なので、半生でもOK(タルタル風でおいしい!)。だから、火の通りに神経質になる必要がありません。お麩は、つなぎの役目をするので卵は不要、具材の水分を吸い取ってくれます。

真鯛はお刺身パックなら調理もカンタン。丸ごと買った場合は3枚におろしてから粗みじんに。混ぜ合わせにはビニール袋を使用。ボールを使わず、手が汚れず、一石二鳥です。多めに作って、お鍋のつみれにも活用できます。



POINT

真鯛は粗みじんに



今回使用したお麩は、汁ものに入れるお汁麩を使用しました

### 作り方

- ① お汁麩をビニール袋に入れ、つぶして粉状に砕き、Aのその他の材料を入れよく混ぜ、Bで味を付ける
- ② ①をハンバーグ形に整え(2つまたは4つ)、フライパンにゴマ油をひいて、両面をこんがり焼く
- ③ 両面に焦げ目がついたら、水大さじ1/2をふり、フタをして蒸し焼きにして、皿に取り出す
- ④ ハンバーグをとりだしたフライパンにCを入れ、ひと煮立ちさせ、トロミがついたら皿にもったハンバーグにかけ、大根おろしをのせる。好みでスプラウトなどをトッピング

### 材料(2人分)

お汁麩	10~15g
真鯛(刺身用)	2尾(粗くみじん切り)
A 玉ネギ	1/4個(みじん切り)
大葉	5枚(みじん切り)
ショウガ	親指の先くらい(すりおろす)
酒	小さじ2
B 味噌	小さじ1と1/2
塩	少々
C 醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
ゴマ油	大さじ1
水	大さじ1/2
大根おろし	適宜
スプラウト・レッドペッパーなど	適宜

### 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(ライベジーズ)



カロリー  
130 kcal  
(1個)  
塩分  
1.2g  
(1個)

## もう一品欲しい時の超スピード料理 イカとモヤシの塩昆布蒸し

イカとモヤシを重ねるだけ! お鍋で蒸し焼きのカンタンレシピです。イカはコレステロールが多いと言われますが、コレステロール値を下げるタウリンも豊富。タウリンは、肝機能を亢進させ、強心作用もあります。今回は塩昆布が味の決め手。ミネラルたっぷりの和え物になります。



POINT

※ゲソでもOK(ゲソはアミノ酸など旨味成分を多く含む)

### 材料(2人分)

イカ	120g(刺身用・ゲソでもOK)
モヤシ	1/2袋
塩昆布	大1(細切り)
万能ネギ	適宜(小口切り)
ポン酢醤油	大1(ポン酢はゆず、塩でもお好みで)
A ゴマ油	大1
酒	大1

### 作り方

- ① 鍋に、モヤシ、塩昆布、イカの順に入れ、Aを加えてしっかりとフタをし、中火にかける
- ② 沸騰したら、弱火におとし、1分煮て、火をとめる
- ③ ②をよく混ぜ、器に盛りつけ、万能ネギを散らす

# 昔ながらの梅干しにこだわる「ゆあさ農園」



ゆあさ農園の湯浅直樹氏

群馬県高崎市(旧榛名町)の「ゆあさ農園」は、化学合成農薬と化学肥料は一切使わない栽培法と、無添加で安全・安心な加工技術による、昔ながらの梅干しづくりをしています。日本有数の循環型農園として知られる「ゆあさ農園」では、使用する電気や水まで、自給という徹底ぶり。園主の湯浅直樹氏にお話を伺いました。

—あのビニールハウスの中で梅干しを干すのですか？

湯浅 いえ、これはガラスハウスなんです(笑)。ビニールハウスは、毎年たくさんの廃ビニールが出るので、思い切って7年前にガラスハウスを建てました。窓の開閉はソーラー発電の電力でコンピュータ制御をしています。おそらく国内ではうちだけだと思います。

—ソーラーパネルの屋根が目立ちますね。

湯浅 はい。ソーラーパネルで発電した電力は、自家用車(群馬県で民間で最初に三菱のi-MiEVを導入)や、リフト、草刈り機などに利用しています。水も、地下80m掘って天然水を汲み上げています。当園では、水・電気といったライフラインを自分たちでまかなう「循環型農園」を目指し、栽培については、梅の樹の下草を伸ばして刈り取って緑肥にする草生栽培を行っています。植えているのはヘアーベッチ。キウイフルーツの樹を育て、木陰では椎茸を栽培しています。また、梅干しに使う塩も生産者の顔が見える手作りの塩にこだわって昔ながらの梅干しづくりをしています。



ガラスハウス



梅(白加賀)取り作業中



家族全員で完熟梅を漬け込み中



ソーラーリフトとスピードスプレーヤー



電気自動車(三菱のi-MiEV)



ソーラーハウスでソーラー発電



## ゆあさ農園

〒370-3345 群馬県高崎市上里見町2132  
Tel. 027-374-2792

★ゆあさ農園産の梅干しを读者プレゼント  
(巻末のプレゼントコーナー参照)

梅の木の免疫を高める電子式植栽針灸術を施す地球環境財団の大家員明先生

然保存性は落ち、賞味期限が短くなります。  
**梅は三毒を断つ**  
昔から「梅は三毒を断つ」と言われていました。この三毒とは、食べ物・血液・水に含まれる毒を指しています。

梅干しは食べたときはもちろんですが、想像しただけでも唾液が出てきます。唾液に含まれる酵素には変異原性物質の作用を抑制する効果があり、クエン酸には抗菌作用もあります。また、梅肉エキスや梅仁(種子)には抗変異原性作用があり、

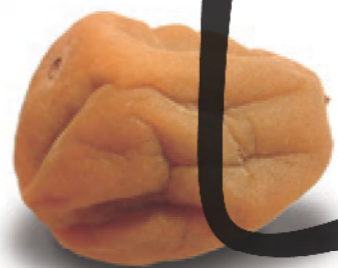
その有効成分はオレイン酸やリノール酸などの脂肪酸であることが示されています。梅が血液の毒を断つことも、明らかになってきました。クエン酸やリノール酸には血液をスムーズに流す効果があり、さらに梅肉エキスからはムメフラールという血

流改善に有効な成分も見つかっています。  
梅酒からはα-トコフェノールと同程度の抗酸化性を持つ、リオニレシノール(リグナン類)という成分も見つかっています。最近、こうした点を見直して、昔ながらの梅干しづくりを目指

す農家がいくつか現れました。農業や化学肥料を使わずに梅を育て、手作りの塩にこだわって梅干しづくりをしています。  
私たちも梅干しを買うとき、食べるときには、その商品を良く理解し吟味しましょう(ただし、食べ過ぎはダメ！)。

TREND  
NAVI.

# 昔ながらの梅干しはもつとすっぱかったでしょ？



## 「塩抜き」すると脱塩効果が減少

昔、作っていた「梅干し」には、当然ながら保存料や調味料などの添加物は一切入っていません。もちろん昔はそのような添加物自体がなかったから当たり前なのですが、それ以前に入れる必要もなかったのです。というも、梅干しは、梅干し

白体の塩分と酸味が腐敗菌を寄せ付けないので保存料がいらず、クエン酸などの有機酸が持つ豊かな味わいが塩以外の調味料を必要としなかったのです。また、梅に含まれる多量のカリウムは、高い塩分を体外に排出する働きがあります。つまり、梅干しは非常にバランスがよい食べ物なのです。  
しかし、梅干しを「塩抜き」すると、塩分と一緒に水溶性であるカリウムも溶け出してしまい、折角の脱塩効果が減少し、味も薄くなります。そこで、少なくなった塩分では腐敗防止効果が薄れてしまうので保存料を入れ、味が薄くなったために調味料で味付けする——といった悪循環が始まります。

ます。食品添加物の安全性も心配になり、これでは健康食品であるはずの梅干しが、不健康食品になってしまいます。  
**調味梅干と減塩梅干**  
梅酒には熟していない青梅を用いますが、梅干しには6月頃の熟した果実を用います。これを塩漬けにした後、3日ほど干しにします(土用干し)。

この状態のものを「白干し」と呼びます。保存性に優れていますが、塩分が20%前後と大変多い状態です。  
近年市販されている一般的な梅干しは、白干しを水につけ、塩分を減少させて、味付けを施します(調味梅干)。

調味梅干には、赤紫蘇の葉とともに漬けて赤く染めて風味をつけて味をつけた昆布梅、鰹節を加えて調味した鰹梅、蜂蜜を加えて甘くしたはちみつ梅などがあります。  
なお、減塩梅干や調味梅干は塩分が少なくなることから、当



### お祝いに最適 紀州産 刻印入り梅干し 寿

大粒で美味しい紀州南高梅に、おめでたい文字「寿」を刻印。おめでたい席の感謝の気持ちを込めた一品に最適。

¥3,130 紀州南高梅干 約450g  
<http://www.amazon.co.jp/>



### 種なしぺったんこ! しっとり甘い紀州の梅 紀州の梅 ぺったん干し梅

しっとり&もっちり食感。はちみつや黒糖で甘酸っぱく仕上げた半生のお茶請けです。大粒の紀州南高梅から種を取り、すべて手作業でいいいにつぶしました。

¥735 1袋100g  
<http://www.tealife.co.jp/food/c203.html>



### 塩分ゼロのクエン酸ドリンク 飲む梅干

◎紀州南高梅干 梅翁園

紀州産の完熟南高梅を塩漬ける際に抽出される梅酢をベースに、独自の技術で脱塩処理した梅酢に、梅肉エキスや梅果汁、オリゴ糖、L-カルニチン、海洋ミネラルなどを加えたドリンク。飲み口が爽やかで、後味スッキリ。

¥3,600 125 mL/30本入  
<http://www.amazon.co.jp/>



### 島根半島の天然岩のりと奥出雲の丸大豆醤油使用 岩のり梅干

◎木挽屋

長靴にスパイクをつけ命がけでとった島根半島の天然岩のりと、奥出雲の木樽仕込み本醸造産丸大豆醤油を使用。あっさりした梅干しの酸味が美味しい佃煮です。

¥368 原材料:醤油、粗製糖、発酵調味料(米、米麹)、梅干、乾燥岩のり(島根県産) 内容量:30g  
<http://item.rakuten.co.jp/valuemart/kobiki-4/>

### ゴクゴク飲める 元気の源 飲む梅干し

◎みやまオンライン本舗

美味しいはちみつを加えたゴクゴク飲める梅干しドリンク。

¥210 200ml  
<http://380334.com/SHOP/0053.html>



# いろいろ

# 梅干し

## TREND NAVI.



### お祝い事に最適 梅干飴

◎岩井製菓

紅白の飴玉はいつでも酸味の味わいある梅干味。お祝い事や慶事に最適です。

¥315 約27粒入/110g(個別包装タイプ)  
約40粒入/165g(個別包装なしタイプ)  
<http://www.iwaiseika.com/>

### 上品な梅干しの味 かんの 薫音 梅干焼酎

◎日野酒造株式会社

なんと梅干しの種を40%以上使用し、原料である梅干しと米と水にこだわって造られた焼酎です。封を開けるとほんわりと梅干しの香りが漂ってきます。

1,800mL/¥2,990 720mL/¥1,660  
25°<福岡県>  
原料名:米、梅干の種(40%使用)、米糠  
<http://www.ume-kanon.jp/kanon.html>



### かりん糖に梅干をつけた 梅干屋のかりん糖 梅ぼしザラメかりん糖

◎美よしの園

昔なつかしい黒糖のかりん糖に梅干をつけた梅干屋のかりん糖です。

¥346 1袋170g  
<http://oh-ume.com/original/org010.html>



### クリスマス島の塩を使用 かける梅干し

◎まるも

国内産特別栽培梅をキリバス共和国の「クリスマス島の塩」で漬けた、かける梅干し。野菜やご飯、うどん、そば、パスタにかけたり、お豆腐や納豆にかけていただきます。焼酎の梅割りにも便利。

¥1,260 200g  
<http://www.rakuten.co.jp/vivaohayo/>



### ゆあさ農園の梅の実と クリスマス島の塩を使用 昔ながらの梅干し

◎まるも

群馬県の「ゆあさ農園」で栽培された梅の実を、キリバス共和国の「クリスマス島の塩」で漬けて作られた昔ながらの梅干しです。

¥6,090 700g  
<http://www.rakuten.co.jp/vivaohayo/>

★読者プレゼント  
(巻末のプレゼントコーナー参照)

## 梅干し BOOKS



### 梅干しの本

藤巻あつこ (著)  
¥1,260/127ページ  
グラフィック社 (2010/05)  
ISBN-13: 978-4766213485

重石のいらないかんたん少量漬けから、減塩梅干し、小梅のかりかり漬け、青梅ジャムまで、絶対失敗しない梅干し作りのレシピと秘訣を紹介。梅干しを使った調味料や料理も収録する。

### いちばんやさしい梅干し・梅酒・梅レシピ



鈴木 伸一郎 (著)  
¥1,050/27ページ 成美堂出版 (2010/04)  
ISBN-13: 978-4415307145

1~2kgの梅で気軽に作れる119レシピ。梅干し、梅酒、梅シロップ、梅ジャム、梅肉エキスなどのポピュラーなものから、青梅醤油、梅味噌などなど、季節の香りや彩りを楽しめるレシピを掲載。また、自家製の梅干しや梅肉、梅酒、梅シロップなどを使ったアレンジレシピも紹介。

### 梅干しの絵本(つくってあそぼう)

こしみずまき (編纂) / こやまともこ (イラスト)  
¥1,890/37ページ 嵐山園文化協会 (2009/06)  
ISBN-13: 978-4544008212



「おにぎりに、お弁当に欠かせない梅干し! すっぱくて、思いうかべただけでも、つばがでてくるね。でも、元気がないときや、おなかをこわしたときなどに食べると、からだのぐあいがよくなって、ふしぎな食べものだ。梅干しは、日本に古くから伝わる加工食品で、むかしは薬のかわりとしても使われていたんだね。梅干しをつくるのは思ったよりもかんたんだ。ぜひ、自分でつくった梅干しを楽しもう。」

### 失敗しない梅干し・漬け物

今泉 久美 (著)  
¥1,155/128ページ 主婦の友社 (2010/04)  
ISBN-13: 978-4072703502

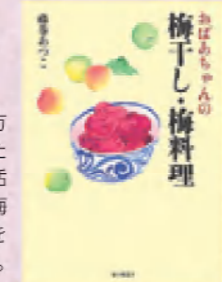
梅干しやらっきょう漬け、ぬか漬けなどの漬け物と漬け物を使った料理など約120のレシピを紹介。「身近な容器ですべてできる」「食べられる少量で漬けられる」「できるだけ塩分は控えめに」という3つの条件をクリア。定番の漬け物はプロセス写真つきで作り方や作業のタイミング、失敗しないコツを解説し、果実酒や肉・魚介のみそ漬けなどおかしになる保存食も掲載。



### おばあちゃんの梅干し・梅料理

藤巻あつこ (著)  
¥1,000/80ページ 家の光協会 (2010/03)  
ISBN-13: 978-4259562847

梅仕事歴60年の達人が、おいしい梅干の作り方と、人気の青梅・小梅を使った料理、梅干を使った料理など、78のレシピを紹介。梅酢や赤じその活用法や、1kgから漬けられる「簡単漬け」の方法、梅酒やかりかり小梅など人気のレシピも掲載。梅を味わいつくす、おばあちゃんの知恵が満載の一冊。



### 杵島さんちの梅しごとと保存食

杵島 直美 (著)  
¥1,260/79ページ 泉書房 (2010/05)  
ISBN-13: 978-4862870568

青梅のサワー漬けや、小梅のかりかり漬け、完熟梅でつくるジャムなど、料理研究家の杵島さんおすすめ梅しごとを紹介。初夏にかけて出回るらっきょう、新にんにく、新しょうがを使った保存食レシピも掲載。単純に「つくる」という作業だけにとどまらず、家族や友人と、たのしみながらつくり、おいしく味わう、心豊かな食の暮らしの風景を紹介。

### 画期的! 漬けない無塩梅干し&毎日混ぜないぬかみそ

小島 みち子 (著)  
¥1,365/178ページ 講談社 (2009/06)  
ISBN-13: 978-4062997003

小島流の無塩梅干しとぬかみそは、長年の研究により、はじめて作る方でも簡単においしくできる。日本人の食卓にかかせない伝統食を、はじめてでもわかりやすいよう、方法やコツをシンプルに紹介。小島流梅干しの特徴は「漬けない」「無塩」「すぐ作れる」。小島流ぬかみその特徴は「種床はいらない」「水とぬかだけ」「管理がラクラク」。



### おうちで梅しごと

ベターホーム協会 編 (著)  
¥500/64ページ ベターホーム出版 (2010/05)  
ISBN-13: 978-4904544105

誰でも失敗なくかんたんに作れるレシピを完全網羅。梅酒を使ったお菓子や料理、梅干しを使った料理のほか、青梅の砂糖漬けやサワードリンクなどのユニークレシピまで紹介。自家製なら塩加減も自分好みに調節可能。梅干しを使った際に出る梅酢や赤じその上手な活用法や、おいしい青梅の見分け方を紹介。梅酒や梅干し、その他青梅に関するQ&Aも掲載。

## 脳のサプリメントクイズ

毎年11月14日頃から11月24日頃まで、しし座流星群(しし座に放射点を持つ流星群で、母天体はテンペル・タットル彗星)を見ることができます。ジャコビニ流星群、ペルセウス座流星群など、有名な流星群はいくつもありますが、1時間に数千個もの大出現を過去に何度も繰り返し見せた流星群はしし座流星群だけと言われています(2010年の極大は18日未明)。

ギリシア神話では、12の冒険を行うことになった勇者の最初の冒険が、ネメアの谷の人食いライオンの退治でした。勇者は見事、これを成し遂げるのです。冒険で退治された者はすべて星座になることになっていたため、人食いライオンは天にあげられ、しし座となりました。

では、問題です。この勇者とは誰でしょうか？

- ① プロメテウス ② ヘラクレス ③ アポロン ④ ペルセウス



P R E S E N T S



昔ながらの梅干し  
10名さま

## ゆあさ農園の梅の実とクリスマス島の塩を使用

群馬県の「ゆあさ農園」で栽培された梅の実を、キリバス共和国の「クリスマス島の塩」で漬けて作られた昔ながらの梅干しです。



ゆあさ農園の湯浅氏とまるも(株)の森戸社長

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12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12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。

提供: まるも株式会社

¥6,090 700g  
TEL:082-876-2227  
http://www.rakuten.co.jp/vivaohayo/

マイ・ホスピタル  
Vol.26 2010.11月号

発行日	2010年11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、 スティーブン 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12月下旬発行予定です。

オシゴトいろいろ ファイルNo. 7

## 認知症介護指導者

我孫子ロイヤルケアセンター 菊地 千佳  
看護師・認知症介護指導者 看護部長代行

笑って話しかければ笑ってもらえる。

### 「痴呆」から「認知症」へ

「認知症<sup>※1</sup>」という言葉は今こそ、皆が知っている言葉ですが、私がい孫子ロイヤルケアセンターに入職した平成15年は、まだ世間では「痴呆」と呼ばれていた時代でした。認知症専門棟に配属されましたが、当時は認知症の利用者さまをベルトで拘束することもあったのです。

平成18年に「身体拘束」の研修を受けた際に「今のままでいいのかわか？」という疑問がふくらみ、スタッフ一同、アセスメント<sup>※2</sup>を行い、徐々にベルト拘束の数を減らしていきました。

ベルトをはずしてみても、意外なことに大きな問題は起こらず、また、利用者さまの生活の質が、劇的に向上したのです。

ですが、その後も「今のままでいいのかわか？」という疑問はふくらんだままでした。それは自分が「認知症」について十分に理解していないのでは？という思いがあったからです。認知症を、学問的・医学的に理解しなければ、質の高いケアを提供できるはずがありません。

幸い、当時の上司が認知症介護指導者の資格を持っていたので、私も平成19年度に認知症介護指導者養成研修を受けました。研修の内容は思っていたより、ずっと難しく、先生もとても厳しかったです。

### 余裕がなかった若いとき…

認知症介護指導者養成研修は、認知症介護実践研修を企画・立案し、研修を実践するとともに、認知症介護の質の向上、および認知症の利用者さまに対する地域全体の介護サービスの充実を図ることが目的です。指導者養成研修は、都道府県政令市または現在勤務している介護保険事業所の長から推薦された認知症介護実践リーダーに対し、認知症介護研究・研修センターにおいて、毎年3回(1回9週間)行われています。

私は千葉県推薦枠(1回1人、年に3人)で、施設長のOKをいただいて、養成研修を受講しました。養成研修を終え、認知症介護指導者になると、研修終了の翌年度から千葉県が実施している認知症介護実践研修の研修スタッフや講師として従事し、地域ケアを推進する役割を担うことになりました。当初、3年間と言われ、もうすぐ3年たちますが、まだまだお手伝いが必要なようです。

なお、平成21年度より、認知症介護指導者の配置を要件の一部とした介護保険制度上の加算制度である「専門ケア加算」が創設されたことにより、認知症介護実践研修を希望する人が多くなりました。

認知症介護指導者となった今、この仕事を始めたばかりのころの自分を思い返すと苦い記憶が蘇ります。

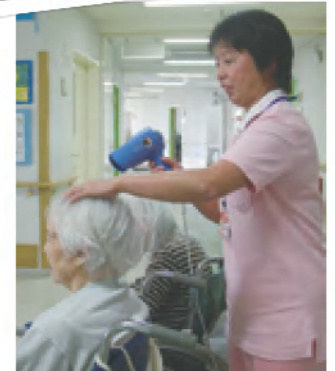


怒ってばかりいる利用者さまに対して、自分もムキになって怒り返したことです。ひどいことも言いました。今考えれば、とても気の毒な事をしてしまいました。当時の私は余裕がなかったのだと思います。

認知症の利用者さまのケアは、内容も大切ですが、どんな態度でなされるかも大切です。こちらがトゲトゲした気持ちで接すれば、利用者さまも怒りやすくなります。笑って話しかければ笑ってもらえるのです。

若いスタッフの中には、あの頃の私と同じ事をして、後悔している後輩がいます。自分で気がつくだけ、あの頃の私より軽症です。

認知症介護指導者としては、認知症の利用者さまのケアだけでなく、こうしたスタッフのストレスマネジメントにも配慮していかなければいけないと思っています。



洗髪後の髪のブロー



認知症介護指導者養成研修修了証書

※1 認知症:厚生労働省は、痴呆にかわる用語に関する検討会を設け、平成16年12月24日に呼称変更の採択がなされ、行政用語を認知症と改めた。  
※2 アセスメント:介護福祉の分野では、介護過程の第一段階において、利用者が何を求めているのか正しく知ること、そしてそれが生活全般の中のどんな状況から生じているかを確認すること。援助活動を行う前に行われる評価のことで、利用者の問題の分析から援助活動の決定までを指し、援助活動に先立って行われる一連の手続きをいう。

## 認知症介護指導者とは

認知症介護実践研修を企画・立案し、講義・演習・実習を担当することができ、また、介護保険施設・事業者等における介護の質の改善についての指導者として、都道府県政令市が、全国3ヵ所(東京・仙台・大阪)にある認知症介護研究・研修センターに派遣し、養成した指導者。

### 指導者養成研修の流れ

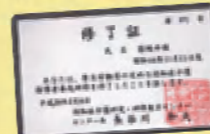
次の①～⑤までで9週間。

- ①前期研修(3週間) → ②自職場における課題解決のための実習(4週間) → ③後期研修(2週間) → ④修了審査 → ⑤研修終了

### 指導者養成研修のカリキュラム構造

次の①～④までで200時間。

- ①認知症介護研修総論(27時間)
- ②人材育成と教育実践(82時間)
- ③地域ケアの実践(43時間)
- ④課題解決のための実践(48時間)



認知症介護指導者カード



### 菊地 千佳・パーソナルデータ

- 誕生日・血液型: 昭和44年11月11日(さそり座)/B型
- 好きな映画: 007シリーズ、インファナル・アフェア
- 好きな俳優: ダニエル・クレイグ、大森南朋、トニー・レオン
- 好きな小説: 笑う警官(うたう警官: 佐々木謙)、赤い指(東野圭吾)
- 好きな食べ物: お酒(ビール、ハイボール)
- 嫌いな食べ物: 生卵

医療法人財団 明理会 介護老人保健施設 我孫子ロイヤルケアセンター  
〒270-1121 千葉県我孫子市中央2614  
TEL.04-7181-5611 http://www.ims.gr.jp/abiko\_royal/