

MY HOSPITAL

ご自由にお持ち帰りください。

マイ・ホスピタル

超音波内視鏡で 膵臓が見えた!

膵がんの早期発見・早期治療が可能に!

TREND NAVI のり
本物の海苔づくり

イムス探検隊
江田記念病院

小橋賢児のひとり歩記 ⑥



イムスヘルシークッキング
かき
牡蠣のかんたん
紅茶スモーク

2011.1
27

無料

マイ・ホスピタル Vol.27 2011.1月号 (第27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
プラウド戸田公園
パークフロント
新発表

最前席のプラウド。
戸田公園の四季の彩りを最前席で満喫できる、「全戸南向き」の永住邸宅。

※掲載の完成予想図は計画段階の図面を基に描いた外観完成予想図と平成22年9月撮影の景観を合成しCG加工を施したもので、実際とは異なります。なお、外観の設備機器等については表現上省略しております。敷地面積の色調等につきましては表現上省略しております。

■「プラウド戸田公園パークフロント」予告物件概要●所在地/埼玉県戸田市本町5丁目2377番(地番)●交通/JR埼京線「戸田公園」駅徒歩10分●総戸数/35戸(他に管理事務室1戸)●販売戸数/未定●用途地域/第一種住居地域●構造/規模/鉄筋コンクリート造地上8階建●敷地面積/1,367.25㎡●建築確認番号/第2222号(平成22年10月13日付)●予定販売価格/未定●間取り/3LDK・4LDK●専有面積/70.24㎡~88.38㎡●バルコニー面積/10.50㎡~16.31㎡●管理費等/未定●管理形態/区分所有者全員により管理組合を設立し、運営・管理業務は野村リビングサポート株式会社に委託(予定)●建物竣工時期/平成23年12月下旬●入居予定時期/平成24年1月下旬●販売予定時期/平成23年2月上旬●施工/大木建設株式会社●売主/野村不動産株式会社 国土交通大臣免許(1)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/〒163-0566 東京都新宿区西新宿1-26-2 新宿野村ビル※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、契約又は予約の申込みは一切応じられません。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。予めご了承ください。(販売予定時期/平成23年2月上旬)

さらに詳しい情報を公開しております。

最前席のプラウド

検索

お問い合わせは「プラウド戸田公園パークフロント」販売準備室へ
☎0120-308-555 営業時間/10:00~18:00(火・水曜H定休)

JR埼京線「戸田公園」駅より
「池袋」駅へ……直通13分
JR埼京線・快速利用
「新宿」駅へ……直通19分
JR埼京線・快速利用

「戸田公園」駅徒歩10分
第一種住居地域。

全戸納戸・ウォークインクローゼット付
無償セレクトプラン対応可能。

全戸南向きの明るい住まい
開放感あふれる眺望。

資料請求受付中



【売主】
野村不動産

PROUD
プラウド武蔵浦和
プリアージュ&ディアージュ
新発表

**優しさという
心地よさ。**
武蔵浦和に2つの優しいプラウド、デビュー。

イメージイラスト/景観と外観イメージイラストを合成しCG加工を施したもので、外観タイル、外観形状の細部、外観の設備機器および色調等につきましては表現上省略しており、実際とは異なります。敷地面積の建物の色調等につきましては表現上省略しております。

■「プラウド武蔵浦和プリアージュ」予告物件概要●所在地/さいたま市南区白幡三丁目762番(地番)●交通/JR埼京線・武蔵野線「武蔵浦和」駅徒歩7分●総戸数/53戸(他に管理事務室1戸)●販売戸数/未定●用途地域/準工業地域●構造/規模/鉄筋コンクリート造地上14階建●敷地面積/1,405.97㎡●建築確認番号/第22289号(平成22年10月21日)●予定販売価格/未定●間取り/3LDK・4LDK●専有面積/71.31㎡~87.22㎡(トランクルーム面積含む)●バルコニー面積/10.98㎡~16.67㎡●管理費等/未定●入居予定時期/平成24年3月中旬
■「プラウド武蔵浦和ディアージュ」予告物件概要●所在地/さいたま市南区白幡三丁目766番(地番)●交通/JR埼京線・武蔵野線「武蔵浦和」駅徒歩8分●総戸数/46戸(他に管理事務室1戸)●販売戸数/未定●用途地域/準工業地域●構造/規模/鉄筋コンクリート造地上12階建●敷地面積/1,232.76㎡●建築確認番号/第22288号(平成22年10月21日)●予定販売価格/未定●間取り/3LDK・4LDK●専有面積/72.62㎡~86.78㎡(トランクルーム面積含む)●バルコニー面積/11.16㎡~16.78㎡●管理費等/未定●入居予定時期/平成24年2月中旬
■共通物件概要●管理形態/区分所有者全員により管理組合を設立し、運営・管理業務は野村リビングサポート株式会社に委託(予定)●販売予定時期/平成23年2月中旬●施工/東急建設株式会社●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※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、契約又は予約の申込みは一切応じられません。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。予めご了承ください。(販売予定時期/平成23年2月中旬)

www.p-twin.com

お問い合わせは「プラウド武蔵浦和」
☎0120-799-555 営業時間/10:00~18:00(水曜H定休)

JR埼京線[始発・通勤快速停車]・JR武蔵野線
「武蔵浦和」駅 プリアージュ 徒歩7分
ディアージュ 徒歩8分
[JR埼京線直通で池袋18分・新宿23分・渋谷29分]

全戸納戸・トランクルーム・
ウォークインクローゼット付き。

独立性の高いワンフロア4邸
角住戸中心。(99戸中49戸)

24時間安心を守る
全戸セコムセキュリティ。

1月上旬予約制モデルルーム
優先先覧会開催【予定】



【売主】
野村不動産

超音波内視鏡で 膵臓が見えた! 膵がんの早期発見・早期治療が可能に!



膵臓は検査がしにくく、病に冒されても症状が出にくいことなどから「暗黒の臓器」と呼ばれてきました。中でも膵がん(膵臓がん)は、早期発見が非常に困難なうえに進行が早く、予後が悪いという特徴があります。そんな困難な膵がんの早期発見・早期治療に鋭意取り組んでいる琴似ロイヤル病院消化器病センター長で副院長の丹野誠志先生にお話を伺いました。

と治療です。

——超音波の内視鏡?

丹野 先端に360度超音波が出る装置を付けた内視鏡(胃カメラ)を、膵臓の近くの胃や十二指腸の中まで挿入します。先端から超音波を発生して膵臓のすべてを、鮮明な映像にして送ってくるのです。

——いま、「エコーでも見えにくい」と?

丹野 胃の中から、胃の壁一枚を通すだけです。ですからクリアで鮮明です。

——なるほど。余計なものに邪魔されない?

丹野 ミリ単位の小さなものはっきりとわかるので、膵臓の小さな病変も見逃しません。

——「暗黒の臓器」は返上ですね。

丹野 死語になりましたね(笑)。

丹野 超音波内視鏡による検査
新しい機器と技術といいますが、近年は新しい機器と技術で、膵臓も他の臓器と同じように、きれいな画像で見えるようになりました。

——「暗黒の臓器」を見る超音波内視鏡!

——膵臓って知られていないですね。

丹野 20〜30年前には「暗黒の臓器」といわれ、よくわからない臓器でした。場所は胃の裏と背骨の間の体の奥の方にあり、また、膵臓の手前には胃や腸のなかの空気や腹壁、腹腔の脂肪が邪魔をして、通常の体表からの超音波検査では、エコーをとらえにくいという問題があったんです。しかし、近年は新しい機器と技術で、膵臓も他の臓器と同じように、きれいな画像で見えるようになりました。

《ルート66(アメリカ中西部)予告編》20年の夢が実現するまで



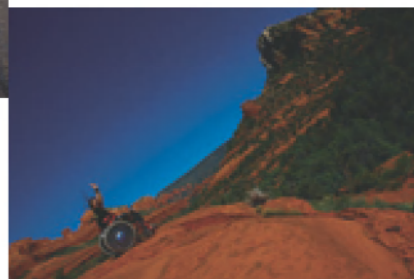
ホワイトデザートでキャップと歩さん

ルート66のロードムービー監督になったのは、ちよつとした「出会い」の積み重ねから。家族4人で無期限の世界一周放浪中の「自由人」高橋歩さんと、ハワイで出会ったのが始まりでした。

そこで聞いたのは、若い頃の事故で、車椅子での生活になったけれど、「いつか、アメリカに行きたい。ルート66でハーレーに乗りたい」という夢を、20年近く温め続けてきた「キャップ」と呼ばれる男性と出会ったという話。歩さんは、ハーレー大好きなキャップ



ルート66マークの前で



セドナのカテドラルロックに車イスで…

ブと、そのキャップを支え続けてきた素敵な家族と一緒にルート66を走るといふ。その話を聞いて僕の心の中の何かがスイッチオン。僕も一緒に行つて、映画を撮りたい! 行って聞いて、その場で「監督になる!」って宣言しました(初めてであったその日にですよ)。

「よっしゃ! んじゃ、みんなでアメリカ行こうぜ!」ってことで、キャップ、キャップのお母さまと娘さん二人、歩さんと歩さん



伝説のルート66ダイナーで夕食

んの仲間たち、僕と撮影スタッフ、20代から70代まで、総勢15名の大所帯で、キャンピングカーとハーレーで、アメリカの中西部を爆走してきました。

メキシコとの国境エルパソからスタートして、ルート66の終点であるサンタモニカのビーチへ:という10日間の行程です。次から次へと起こるトラブル、そして奇跡のような出来事、喜怒哀楽織り交ぜた模様は次号で詳しく説明します。乞うご期待!

※AYUMU CHANNEL <http://www.ayumu.ch/>



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>

画期的な膵臓疾患の治療として

丹野 映像化できただけでなく、穿刺用スコープといって先端に針を付けた内視鏡で、重症な急性膵炎の治療も行います。胃の壁を貫いて膵臓に届く針を刺し、ガイドワイヤを出してチューブ(ステント)を入れ、急性膵炎後の仮性嚢胞にたまった膵液を吸い出すのです。仮性嚢胞は小さくなり、やがて消えて完治します。

——胃壁に挿したチューブは？
丹野 膵液を吸い出したらチューブは抜きます。抜いたあとの穴は自然に閉じます。胃潰瘍を胃が自分で修復するのと同じです。

——あ、なるほど。
丹野 治療が終わればじきに食事もできます。昔は、全身麻酔で開腹し、治療もその後の回復にも、大変時間のかかる負担の大きな外科手術でした。ほかに、開腹手術でしかできなかった膵管の出口にできるフアーター乳頭腫瘍の電気メス切

除の治療や、膵がんの痛みを抑える神経ブロック注射など、胃壁を通して行うことで患者さまの負担の少ない治療になりました。

膵がん早期発見の切り札!

——膵臓にとっては画期的な治療ですね！

丹野 超音波内視鏡には、もう一つ大きなメリットがあります。それは困難だった膵がんの早期発見・早期治療が可能になったことです。

——見つけにくかったんですね？

丹野 がんの進行度はI期からIV期までありますが、膵がんのほとんどは、いちばん進んだステージIVで見つかっていました。「がん」と診断したときは、手術もできない手遅れの状態が多かったんです。ところが超音波内視鏡による膵臓の視覚化で、ステージI、II、IIIの早い時期に見つけることができるようになりつつあります。

——それは明るいニュースですね。
丹野 膵がんは、死亡者数は肺

がん(1位)、胃がん(2位)、大腸がん(3位)、肝がん(4位)に次ぐ5位ですが、年々増加しています。近い時期に大腸がんを追い越すといわれています。増加を食い止めるには、早期発見・早期治療が欠かせません。

——なぜ、増加しているんですか？

丹野 高齢者に多いがんなんです。原因としては、遺伝子の異常や損傷の蓄積が、がん化を進めると考えられています。

——ますます高齢化が進むから？
丹野 早期発見・早期治療の体制を早く作ることが必要ですね。

IPMNの経過観察で早期発見!

丹野 膵がんの危険因子は、タバコ、慢性膵炎、家族歴がよく知られていますが、最近「膵嚢胞」が注目されています。

——嚢胞？
丹野 嚢胞は腎臓や肝臓などあちこちでできる、中に液状成分が入ったふくらむ状態の病変で、大部分は害がなく放置してもよいもので、膵臓の嚢胞も他と同じ

ように病的意義がはっきりしませんでした。

——今までは発見されても「問題なし」と言われてきたのですが、調べていくと「膵嚢胞」があると膵がんになりやすいということがわかりました。これは日本人が発見したことです。世界中で検証されています。

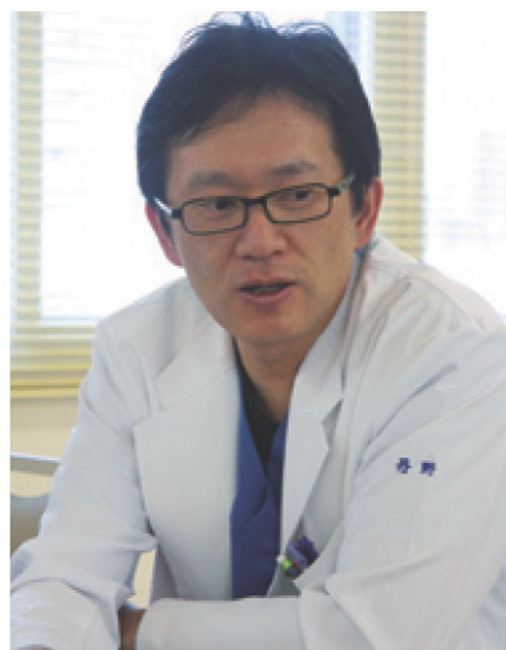
——これが早期発見につながる？

丹野 そうです。専門的には「膵管内乳頭粘液性腫瘍(IPMN)」といいます。IPMNは、良性から悪性へと徐々に変化していく病気ですが、IPMNを持つ人にはIPMNとは別に膵が

んが見つかることがわかってきました。ですからIPMNを長期にわたって経過観察すれば、がんを初期の状態で見つけ、対応できます。

——IPMNに注目した理由は？

丹野 膵がんにかかる率は、一般の場合0.01%くらいですが、IPMNを持つ人は6.5%で相当高率です。こういう因子を持つ人を重点的に定期検査し、経過観察することで膵がんの早期発見の効果を上げていくことができると考えています。幸いにも、超音波内視鏡で、IPMNも大変見つけやす



琴似ロイヤル病院 消化器病センター長
旭川医科大学 臨床指導教授
副院長 丹野 誠志 医師

くなりました。

——IPMNを持つ人ではすぐ

丹野 一概には言えませんね。がんにならない人もいますし、見つけてから4年間良性だったのに、5年後に膵がんが見つかったり、10年後に膵がんができた人もいます。経過観察を続けていく中で、異変をいち早く発見し、早期に治療する。B型/C型肝炎の場合と同じです。肝炎とわかった段階で、以後ずっと定期的に肝臓になっていないか検査を続けていきますよね。

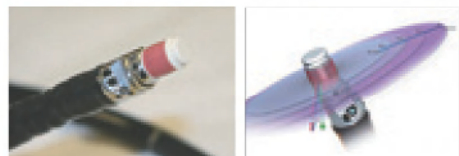
——なるほど。で、がんを見つけたら？
丹野 先に紹介した超音波内視鏡で組織のサンプルを取ったり、がんの状況が正確に把握できます。

超音波内視鏡はこれからの機器

——治療は手術ですか？
丹野 膵がんはまだ内視鏡手術、腹腔手術はできません。従来の外科的切除術でがんを取ります。手術の比率は上がってきて



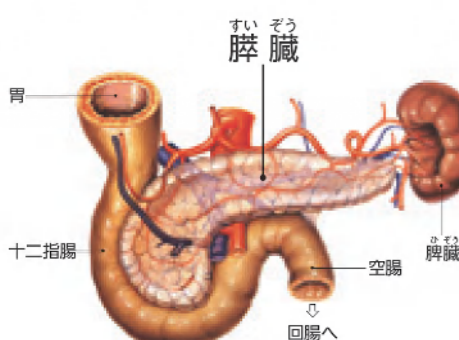
先端部を手元で操作できる



超音波内視鏡の先端部分



先端で針がとびでる超音波内視鏡「穿刺(せんし)用スコープ」



医療法人社団 明生会 琴似ロイヤル病院
〒063-0842 札幌市西区八軒2条西1-1-1
TEL. 011-611-1391 http://www.ims.gr.jp/kotoni/

いますか？

丹野 ええ。いままでは手術は2割以下でした。8割以上の方が、がんが進行していて手術できなかつた。しかし、慎重に検査していけば、これからは手術可能な膵がんを見つかる可能性はもっと高くなりますね。

——超音波内視鏡の功績は大きいですね。
丹野 そうですね。IPMNなど「膵嚢胞」が見つかりやすくなったし、正確に観察できるため、小さなうちに膵がんが発見できる…。

——超音波内視鏡は普及しているんですか？

丹野 まだこれからです。大学の附属病院や大病院ならあるか

も知れませんが、限られた施設にしかありませんね。機器を導入しても、それを操作できる人がいるのか、それがポイントです。

——操作は難しいんですか？
丹野 胃カメラのように誰でも操作できるイメージがあります。が、超音波内視鏡では、操作できる人はまだ少ないですね。ある程度操作に習熟した膵臓専門の医師がいないと、せっかくの超音波内視鏡の画像も見逃してしまいます。

——琴似ロイヤル病院では…？
丹野 ええ、入っています。私が操作しています。

——それなら安心だ(笑)。
丹野 人と機器の両方が整って

いないと、精密な検査はできません。膵がんは遺伝子の異常が大きな要因です。家族に膵臓の病気やがんがあるようだと注意が必要ですよ。

——普通の健康診断で超音波内視鏡は？
丹野 検査項目にはないですね。膵がんの家族歴のある人は、エコー検査をお願いしてみましよう。怪しいとなったら、超音波内視鏡と専門医のいる施設で精密検査を受けるのがいいですね。

膵がんの特徴は、見つけにくい、遺伝子要素が強い、多臓器への転移、特に肝臓への転移が多いことです。

——日頃からどんな注意が必要

でしょう。

丹野 難しい(笑)。日常生活では、禁煙が重要ですね。糖尿病も急に血糖のコントロールが悪くなった場合には、膵がんを疑うことが必要です。それから「膵嚢胞」ができる人は膵がんになりやすい。肝炎の人がすべて膵がんになるとは限らないように、「膵嚢胞」のある人でも膵がんになるとは限らない。でもリスクは非常に高いですね。だから長期にわたって観察し、定期検査をして、異変をいち早く見つけて対応する、それが早期発見ということですよ。

——本日は貴重なお話、ありがとうございました。

突撃!! スペース探検

合同カンファレンスで 患者さまの情報共有 江田記念病院



エスカレーターのあるエントランス



4F病棟の食堂



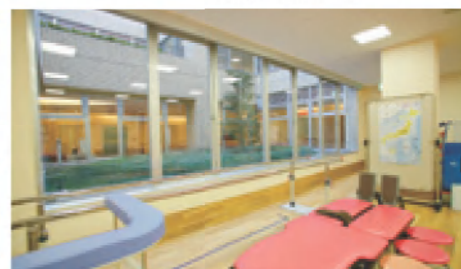
4F病棟の浴室



4F病棟からみた中庭



談話室は移動できる間仕切りで、ミーティングルームとして使用できる



ADL(日常生活動作)やQDL(生活の質)の向上を支援する理学療法室



屋上は通所リハビリテーションにも利用した。



江田記念病院は、高齢化社会のニーズに適應できる療養型および都市型の精神科を備えた新しいタイプの病院として2004年6月にオープンしました。

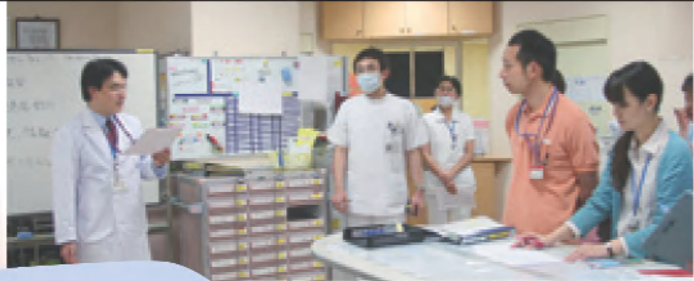
4階の精神科一般病棟では毎週月曜の14時から20分間、病棟にかかわるすべての職種スタッフが参加した合同カンファレンスが開かれています。ここでは各部署から最低1名以上が参加し、注意が必要な患者さまに、どんな問題が起きているか、どう対応するか、などの情報をスタッフ全員で共有しています。とくに、急性期の患者さまは行動に波があり、そのことをスタッフ全員が知っておく必要があります。

当院には精神科のソーシャルワーカーが4名在籍しており、その内の2名は本病棟の入退院マネジメントを担当。患者さま、ご家族さまと当院の架け橋となっています。

「新入院患者ミーティング」でグループ治療

4人の常勤医師が担当する患者さまと一対一の治療を続けるだけでは、患者さま同士や職員を含めた病棟全体を揺るがすような対人関係の問題には対処できません。そのため2009年6月に青木崇医師が病棟医長になり、毎週金曜の朝に入院患者全員を回診し上述の合同カンファレンスと合わせて病棟全体に目を配っています。また2010年9月からは、病棟医長を中心に毎週火曜15時から1時間かけて「新入院患者ミーティング」を開いています。初めて当院精神科病棟を利用する患者さまを対象としたもので、環境の変化にもなる不安や怖れの低減を目的としています。

入院して8週目までの患者さまが集まるため、先輩の患者さまが、入りたての方にアドバイスするといった集団精神療法(グループ治療)の側面も持っており、患者さまにとっては、「対



病棟各部署のスタッフが集まる合同カンファレンスは、とても真剣なやりとりで進行しつつも、時に笑いが起こるほど明るい雰囲気でした。スタッフがイキイキ、ハツラツとしており、これなら患者さまも身体と心が癒されるのではないかと思います。



毎週月曜に行われる合同カンファレンス



精神保健福祉士(PSW)のメンバー。左から佐藤愛・小原美樹・添田和子



探検隊長から...

●会務表

ミーティング名	開催日	時間	司会	参加者	備考
新入院患者ミーティング	毎週火曜日	15時~	青木医長	看護師、OT、医療相談室	1クール8回まで
生活サポート教室	毎週木曜日	14時~	看護師	医師 第1-2週 OT 第3-4週 医療相談室	第1週 統合失調症 第2週 不眠 第3週 うつ病 第4週 医療と福祉
入院時ガイダンス	全曜日	10:15~	看護師	OT	その週の入院患者

ご家族へのアドバイスも行う「物忘れ外来」

人関係の練習」ともなっています。また、患者さまから、スタッフでは把握していない、他の患者さまの様子を聞くこともできます。

当院では、2010年9月より「物忘れ外来」(完全予約制)を始めました。「物忘れ」認知症とは限りません。中にはよく「物忘れ」もあります。「物忘れ外来」では、「物忘れ」

が加齢に伴う自然(生理的)なものなのか、あるいは老人性うつ病、認知症、脳血管障害などの内科疾患など病気による「物忘れ」なのかを鑑別し、治療します。

また、認知症患者さまへの対応の仕方やアドバイス、成年後見制度利用のための鑑定、認知症患者さまの介護疲れでストレスを抱えたご家族さまの心理的ケア(臨床心理士)、社会サービス(介護保険・ショートステイ・デイケア等)の利用のご案内(精神保健福祉士)なども行っています。



スタッフ間での情報共有のための下地作り

精神科 医師 青木 崇

各種カンファレンスやミーティングを同じ時間、同じ場所で、同じ順番に進行できるよう心がけています。そうすることで職員が入れ替わっても同じように続けることができますし、病棟の変化にも気づきやすくなります。

患者さまとの信頼関係を築くこと

看護師 櫻井 信子

合同カンファレンスは、患者さまの情報共有に多いに役立っていると思います。患者さまとのコミュニケーション、人間関係が重要だと思っています。患者さまとの信頼関係を築き、気持ちを楽しんでもらえるよう心がけています。

患者さまのその後の生活に役だっていたら...

医療相談室 精神保健福祉士 本白水 義隆

ソーシャルワーカーとして、入退院の相談業務を担当しています。患者さまに「入院して良かった」と言ってもらえることが、うれしいです。入院が患者さまの自覚をうながし、自信を付けられて、退院後の生活に役だっていたらと思います。

「新入院患者ミーティング」で初耳情報を入手

作業療法室 副主任 作業療法士 齋藤 進一郎

合同カンファレンスでは、患者さまの気になることを報告しています。また、毎週開かれる「新入院患者ミーティング」にもスタッフとして参加。1週間の出来事を報告するのですが、このミーティングでは他の患者さまからの、初耳情報を入手する貴重な場でもあります。

集団の力を生かして

臨床心理士 林 香奈子

「外来グループ療法」「新入院患者ミーティング」が新たに始まりました。患者同士が話し合い、自分を見つめるきっかけとなっていきます。臨床心理士としては、集団力動をとりえながら、患者さまが、より生活しやすくなるようお手伝いしていきたいと思っています。

※集団力動:集団には、単なる個人の集合ではない独自の心の動きが見られる。集団力動こそは集団としての治癒作用を支えるものであり、集団でそうした治癒的な動きをできるようになることが集団精神療法の大きな目標である。



医療法人社団 明芳会 江田記念病院
〒225-0012 神奈川県横浜市青葉区あざみ野南1-1
Tel. 045-912-0111 http://www.ims.gr.jp/edakinen/

今回のテーマ

お鍋で燻製! 紅茶を使った 牡蠣のスマーク

お歳暮などでいただく紅茶と海苔
驚きの使い方で、楽しいホームパーティー!

家庭でできるカンタン手打ち蕎麦 ちぎりそば 海苔つけ麺

そばには、ポリフェノールの一種ルチンが多く含まれ、血液をサラサラにする効果や老化防止に役立つとされています。つけ汁はダシを使わず、海苔と醤油でつくります。

POINT

粉を混ぜる時、さい箸を4本くらい束ねて混ぜると便利。つなぎとして、薄力粉などを1割か2割程度入れると伸ばしやすい

ビニール袋を使えば、手も麵棒も汚れず便利



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

作り方

- ① Aをボールに入れ、水を少々足しソボロ状にする。さらに水を徐々に足しよく混ぜ、団子状になってきたら手でこねる。ひとまとまりになったら、10分ほどよくこねる
- ② ①をビニール袋に入れて、10~15分しばらく休ませる
- ③ Bを鍋に入れ火にかける。沸騰したら中火で3~4分煮る
- ④ ②をビニール袋の上から麺棒で2~3ミリの厚さに伸ばす。手で適当な大きさにちぎり、しばらく乾かす(手にくっつく場合は、薄力粉などを手にふる)
- ⑤ 表面が乾いたら、たっぷりの熱湯に入れて茹でる。上に浮かび、しばらくして芯がなくなれば、氷水にとり冷やす
- ⑥ ⑤をザルに上げ水気を切ったら、器に盛りつけ、青ネギとワサビを添える

材料(2人分)

A めん	そば粉	100g
	小麦粉(薄力粉)	10g(そば粉の1割)
	塩	小さじ1/2
	水	50cc前後(過不足によって調整)
B つけ汁	焼き海苔	2枚(細かくちぎる)
	醤油	大1と1/2
	みりん	大1
	水	少々
	青ネギ(小口切り)	適宜
	わさび	適宜

家庭で本格スマーク18分!

牡蠣のかんたん紅茶スマーク

牡蠣は、「海のミルク」と呼ばれ、海中の栄養分を丸ごと凝縮したカプセルのような、理想的栄養バランスをそなえた食品です。スマーク(燻製)することで、牡蠣独特の臭みもなくなり食べやすくなります。スマークしたチーズやカシューナッツは、お酒のおつまみにも最適です。また、ブロッコリー、サツマイモ、レンコン、ニンジンなど水分の少ない蒸し野菜もおすすめ。なお、水分が多い食材は、燻製には向きません。

※煙で火災警報機が作動しないように、注意しましょう。煙が漏れる場合は、濡れた新聞紙を棒状にして、ステンレス製ボールのまわりに詰めます。

POINT

牡蠣はフライパンで油を使わず軽く炒め水分を飛ばす

ナッツなど小さな食材は、小さな網のボウルを使うと便利。チーズは、プロセスチーズを使う(とけるチーズはNG!)

作り方

- ① 牡蠣はザルに入れ、塩水で5回ほどふるい洗いし、ヒダの間の砂をとる。水気をよく切ったあと、フライパンで油を使わず軽く炒め水分を飛ばす。醤油を回しかけ下味をつける
- ② 中華鍋にアルミホイルを敷き、Bをその上に散らして丸網を渡し、①とAを並べ置き、ステンレスのボールでフタをする(※この時、水分があると煙が出やすい)
- ③ ②を中火にかけ、煙が出たらそのまま4分蒸し、その後弱火でさらに4分蒸しスマークする。火を止め10分蒸らしたあと、ザルにあけて冷ます
- ④ Cをあわせてソースを作り、器に盛った牡蠣などにソースを添える



カロリー
224 kcal
(1人)

塩分
2.5g
(1人)



カロリー
290 kcal
(1人)

塩分
1.9g
(1人)

準備

中華鍋(深型の鍋でもOK)。鍋のサイズにあった丸網(モチ焼用)と、ステンレス製ボール

材料(2人分)

	牡蠣	大粒6粒(生食・加工用どちらでもOK)
	醤油	大さじ1/2
A	ゆで卵	1個(カラをむき、温かいうちに塩水につける)
	プロセスチーズ	2個(アーモンドや黒胡椒入りもOK)
	カシューナッツ	1/2カップ(約36g)
B	紅茶の葉	大さじ2(他の茶葉でもOK)
	砂糖	大さじ1(素材の香りと色ツヤを出す)
	粒コショウ	大さじ1/2
	八角	ひとつ(なくてもOK)
	陳皮(ちんぴ)	少々(なくてもOK)
C	黒酢	大さじ1
	醤油	小さじ1
	砂糖	小さじ1

福島ななえ先生のお料理教室

マクロビオテック、ローフードも体験できる「おもてなしサロン」 **Reborn**

テーブルコーディネートをはじめ、オーガニック素材を中心にした、簡単で体にやさしいレシピを伝授。「エプロンのいらないお料理教室」として人気です。



最寄駅: 田園都市線 満の口駅または南武線 武蔵溝ノ口駅から徒歩5分
問合せ: FAX. 044-813-0301 E-mail: n_nanae0719@yahoo.co.jp

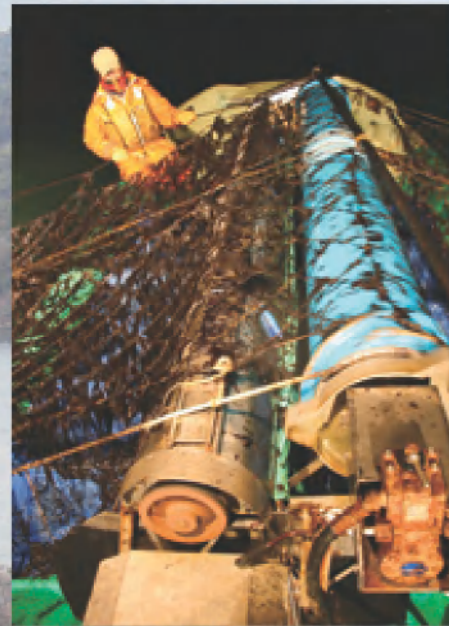
協力: 日本リビングフード協会 料理研究所LIVEggie's(ライブギーズ)

海苔ができるまで

海苔の収穫から、海苔が形になるまでを、宮城県奥松島の宮戸島の尾形善久氏親子に同行しました。明け方3時、奥松島外湾の海苔養殖漁場に向けて出航します。



海苔養殖漁場に海苔網が浮いています。この海苔網の右側に船を付けます



海苔網を巻き上げ、海苔をこそぎとります(作業しているのは尾形氏の息子さん)船のエンジンを止めているため、巻き上げ機の反作用で、船は徐々に左方向に平行移動していきます

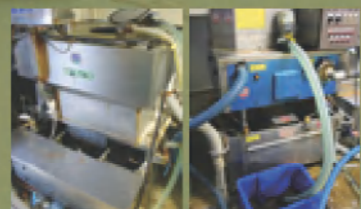
真っ暗な海の上で親子二人で黙々と作業。海草やゴミをとりのぞきます



午前5時に港に戻ってきました



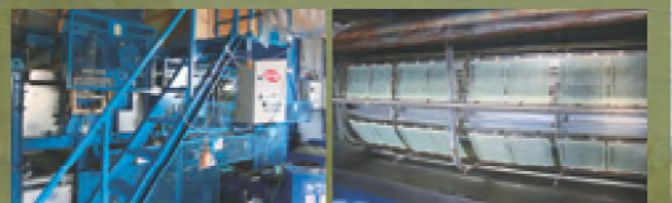
採ってきた海苔は一度貯水槽に移し、かき混ぜながら海水を足し、海と同様の環境で処理を待ちます



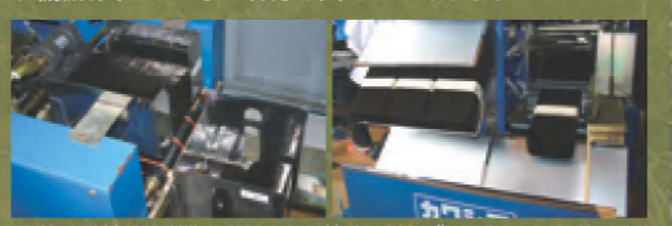
海苔は反転機、異物除去洗浄装置に運ばれ、ゴミなどの異物が取り除かれます



海苔はミンチ状に細かく切った後、真水できれいに洗います



抄(す)き・脱水・乾燥・剥ぎまでの一連の工程を1台でこなす機械。大きさは家1軒分の大きさがあります



異物・形状選別機を経て、10枚(1帖)ずつ重ねて半分折り、さらに10帖ずつ重ねて紙ひもで結んで1束にします。今日の収穫で約3万枚の海苔が製品化されました



できあがったばかりの海苔を持つ尾形氏

★尾形氏が採った海苔をプレゼント!(巻末のプレゼント)コーナー参照

本物の海苔づくり



この冬、海苔の出来は良くありません。2010年の夏は酷暑が続き、その後も、なかなか気温、海水温が下がらなかったためと言われています。地域によっては収穫量は例年の三分の一程度まで下がっており、海苔づくりの存亡にかかわる事態と

日本人と海苔

海苔の歴史は古く、日本での最初の法律書である大宝律令(701年)には、朝廷への調(現

なっています。想像以上に手間がかかる海苔づくり。すこし海苔について学びましょう。

在の税金)として約30種類の海草類が挙げられており、そのなかでも海苔は高級品だったといわれています。また、987年頃に書かれた「宇津保物語」には、甘海苔や紫海苔といった具体的な名称で海苔が登場します。鎌倉時代に入ると食文化は大きく変わり、質素節約を旨とした精進料理が完成していきま

す。ここでも海苔は珍重されました。江戸時代になると養殖技術が確立し、東京湾で採れた海苔を和紙の製紙技術を用いて紙状に加工するようになり、現在市販されている板海苔が完成します。

なぜ、江戸時代にこのように海苔革命が起きたかといえば、徳川家康が海苔好きだったからと言われています。家康に新鮮な海苔を献上するため、品川・大森を中心とする東京湾で海苔の養殖が始まり、その後、幕府は献上された海苔を貴重な財源とし、市場に出すようになりまし

た。養殖が始まったことにより、海苔が市場に出回り、江戸の特産品として庶民にも親しまれるようになったのです。江戸時代中期になると、さまざまな具を芯にしてごはんを巻く海苔巻きが庶民の間で大流行し、屋台ずしと呼ばれる店が登場。海苔の需要が高まっていきます。

しかし、明治時代になっても、海苔のライフサイクルがわからなかったため、タネ付け作業はカンや経験だけが頼りで、生産高は不安定でした。昭和24年、イギリスのド

リユー・女史が海苔の糸状体を発見。それまで不明だった海苔のライフサイクルが解明され、人工採苗の実用化へとつながりました。これにより安定的な養殖が可能になったのです。

海苔の生産から消費まで

全国で生産される海苔の枚数は年間95億〜100億枚。海苔の生産は、11月〜翌年4月末までの約半年間で、生産された海苔を海苔販売業者が、入札によってすべて買い上げ、1年間

にわたって販売しています。海苔は、生産者の手によって製品の品質ごとに分けられ、1帖(10枚)を二つ折りにして1束にし、それを組合指定の紙テープで10束(100枚)一括りにします。これを18束(3600枚)で箱詰めにし、集荷場に運び込んで、検査員による品質検査が行われます。

組合ごとに品質、等級を検査してまとめられたものが、上部指導組織の漁業協同組合連合会に持ち寄られ、等級順に入札会場に並べられます。

海苔業界での業務用とは、主として、おにぎり、弁当、すし、佃煮などの他業界に原料として販売されるものを指しています。業務用の海苔の量は、約60億枚と言われ、全生産数量の約60%を占めています。特に、コンビニのおにぎりに使われる海苔の量は、30億枚強になると見られ、全生産数量の30%以上を占めるほどになっています。

参考/出典 海苔 JAPAN ウィキペディア、海苔ジャーナル エクスプレス

脳のサプリメントクイズ

2月14日はバレンタインデーですね。そして3月14日は、バレンタインデーにチョコレートなどをもらった男性が、そのお返しとしてキャンデー・マシュマロ・ホワイトチョコレートなどのプレゼントを女性へ贈る日になりました。日本と韓国・台湾・中国の一部など東アジア特有の習慣で、欧米ではみられません。

お隣韓国では、毎月14日は何らかの恋に関する記念日になっています。4月14日はバレンタインデーやホワイトデーで贈り物を受け取れずそのまま恋人ができなかった者同士が黒い服を着て集まり、黒いあんが特徴のチャジャンミョン(韓国風炸醬麵)やブラックコーヒーを飲食する日とされています。

また、5月14日はイエローデーと呼ばれており、この日までに恋人ができなかった男性は、この日に「あること」をしないと、恋人ができないとされています。

では問題です！ 「あること」とは次の①～④のどれでしょうか？

- ① 黄色い花を、見ず知らずの女性に贈る
 ② 黄色いハンカチを窓辺に吊す
 ③ 黄色い服を着て、カレーライスを食べる
 ④ 顔に黄色いペイントをして1日過ごす

P R E S E N T S

A 産地直送のおいしさを召し上がれ

奥松島 宮戸島
尾形さんの
海苔5帖(50枚)
5名さま

トレンドナビで紹介した宮城県奥松島、宮戸島の尾形善久氏の海苔をプレゼント。食べる前に炙ってからお食べください。



B おいしさを恋にも一役!

紀の川の最上流にあり、藤原鎌足の末えい中将姫ゆかりの地「恋野の里」。この高台に広がるのどかな田園風景で育つ「恋野米」。寒暖差があり、粘り強い土壌が味わいを深める有機農法。また、山田錦100%を使った日本酒「恋のお酒」は、ほのかな甘さとフルーティな香り。バレンタインやクリスマスに人気のお酒です。



ほのかな甘さとともに、香り高くフルーティー
吟醸純米酒 かわかみ美人「恋のお酒」
720ml 原材料名:米・米麹 精米歩合:58%
アルコール分:15度~16度未満
使用原料米:地元産山田錦
醸造元:和歌山県岩出市
(株)吉村秀雄商店(日本城の蔵)
◎提供/問い合わせ先:
JA紀北かわかみ いと資材センター(本店)
Tel. 0736-42-5362 Fax. 0736-42-5904
和歌山橋本市恋野発 ブランド
「恋野米」イクヒカリ 精米2kg
◎提供/問い合わせ先:
社会福祉法人 橋本福祉会夢あじさい内
農事組合法人 恋野の里・恋野組合
Tel. 0736-33-5065 Fax. 0736-33-5105
●ご応募は20歳以上の方に限らせていただきます。

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: 2011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。

マイ・ホスピタル Vol.27 2011.1月号

発行日	2010年12月25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	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2011年3月下旬発行予定です。



オシゴトいろいろ ファイルNo. 8

日本糖尿病療養指導士認定機構 日本糖尿病療養指導士

板橋中央総合病院
管理栄養士・糖尿病療養指導士
栄養科 主任

ことろか
後藤 はる香

糖尿病患者さまに 適切な自己管理が行えるよう援助

漠然と栄養士を目指して…

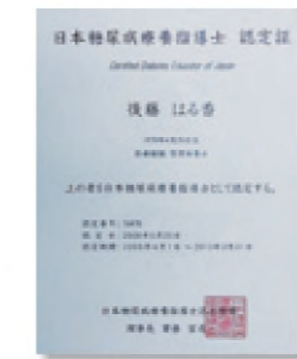
私が高校生の頃、母は糖尿病で、毎日、食事のカロリー計算をしていました。それを見ていたせいか、漠然と栄養士を目指すようになったのだと思います。

私が大学生の時に「日本糖尿病療養指導士」という資格認定が充足しました。アルバイト先の病院にいた管理栄養士さんが第一期の応募を目指していたので、私もいつか受験しようと思っていました。

紙カルテの時代に…

病院に入職した直後は無我夢中で働きまわった。2年ほどたって、やっとまわりが見え始めて、再び糖尿病療養指導士の資格を取ろうと思えました。

資格をとるには、自分が担当した10例ほどの臨床例をレポートとして提出する必要があります。



日本糖尿病療養指導士 認定証

現在では電子カルテが当たり前ですが、当時は紙カルテの時代で、臨床データを調べるには保管してある膨大な紙カルテの中から目的のものを探し出したり、患者さまの糖尿病手帳をお借りしたりと、手間が大変でした。今、受験する人は本当に楽だなと思います(笑)。

スタッフ全員が情報を共有

糖尿病患者さまに、適切な自己管理がおこなえるよう援助できるように、電子カルテには、患者さまの食事内容、回数、調理者、介護のある/なし、SOAP[※]、今後のプラン、ドクターのオー

ダーなどを記載して、スタッフ全員が情報を共有しています。

糖尿病療養指導士に認定されても、仕事内容が変わるわけではありませんが、モチベーションがアップしたり、糖尿病療養関係の最新情報や、勉強会などのお知らせを共有できることがプラスだと思います。

糖尿病療養関係の勉強会には、後輩や看護師の方と一緒に参加して、常に新しい情報を得られるように努力しています。

※ SOAP
 S (Subject): 主観的データ。患者さまの訴え、病歴など。
 O (Object): 客観的データ。診察所見、検査所見など。
 A (Assessment): 前2者の情報の評価。
 P (Plan): 前3者をもとにした治療方針。



日本糖尿病療養指導士とは

糖尿病とその療養指導に関する幅広い専門知識をもち、患者さまの生活を理解し、適切な自己管理がおこなえるよう援助する役割を持つ看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士に与えられる資格。

● 日本糖尿病療養指導士に認定されるには?

① 認定試験の受験資格

- ・ 医療職の資格(看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士のいずれかの資格)
- ・ 定められた条件を満たす医療施設で、継続2年以上糖尿病療養指導の業務に従事したこと
- ・ 上記期間に、自分が携わった糖尿病療養指導の自験例を10例有すること
- ・ 認定機構の講習会(受験者用)を受講し受講終了証を取得していること

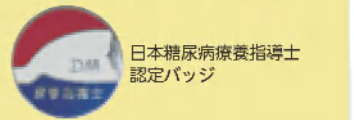
② 認定試験を受ける⇒合格

③ 認定期間は5年間(5年毎に更新)

● 認定更新の条件

認定期間中に4つの条件を満たす必要があります。

- ① 認定機構が認める施設で通算3年以上療養指導の業務に従事していること
- ② 認定機構主催の講習会に1回以上出席し、受講終了証を取得していること
- ③ 自己の医療職研修20単位および糖尿病療養指導研修20単位を取得していること
- ④ あらたな糖尿病療養指導の自験例を10例以上有していること



日本糖尿病療養指導士認定バッジ



後藤 はる香・パーソナルデータ

- 誕生日/血液型: 昭和54年4月25日(おうし座)/O型
- 好きな俳優: 佐藤 隆太
- 尊敬する人物: 青木敦子(管理栄養士)
- 高校時のクラブ: ソフトボール(センター)
- 好きな食べ物: お寿司(特にマグロ、サンマ)
- 嫌いな食べ物: ピータン
- 得意な料理: ラタトゥーユ
- こだわり: 糖質0、カロリー0、アルコール0などのコーラ・ビールは必ず飲んで確かめる

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 http://www.ims.gr.jp/itabashi.hp/