

MY HOSPITAL

マイ・ホスピタル

ご自由にお持ち帰りください。

新治療法 カテーテルアブレーション

不整脈に朗報！薬と発作から解放する



2011.7
無料 29

知る識るニッポン！

世界遺産“高野・熊野”『和歌山』

突撃！イムス探検隊
琴似ロイヤル病院

小橋賢児のひとり歩記

イムスヘルシークッキング

電気もガスも使わない節電・節ガスレシピ



マイ・ホスピタル Vol.29 2011.7月号 (第29号) 発行：株式会社アールネットワークス 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 TOWER
プラウドタワー武蔵浦和
マークス
新発表

公共、商・住一体の駅前複合再開発エリア・第1街区。
「プラウドタワー武蔵浦和マークス」デビュー。

PRIME ONE

JR埼京線・武蔵野線「武蔵浦和」駅徒歩2分

「新設ペDESTリアンデッキ直結」

※掲載の各完成予想CGは計画段階の図面を基に描いたもので、形状・色調等は変更になる場合があります。外観の設備機器等につきましては、表現上省略しております。また、諸事情により完成予定時期は変更になる場合があります。尚、掲載は特定の季節の状況を示すものではありません。また竣工時の樹木は完成予想CG程度には成長しておりません。樹種、位置は変更になる場合があります。

■「プラウドタワー武蔵浦和マークス」予告物件概要●所在地/埼玉県さいたま市南区別所七丁目236番他(地番)●交通/JR埼京線・武蔵野線「武蔵浦和」駅徒歩2分※平成24年度末完成予定のペDESTリアンデッキを利用した徒歩分となります。●用途地域/商業地域●敷地面積/4,465.04㎡(※敷地の一部(約30.66㎡)に区分地上権が設定される予定があります。計画通知確認済面積)●建築確認番号/第1122計更建築さいたま00009号(平成23年3月15日付)●建築面積/3,110.40㎡(計画通知確認済面積)●延べ床面積/39,882.68㎡(容積対象外面積11,392.77㎡含む。計画通知確認済面積。店舗・公共駐輪場面積含む)●構造・規模/鉄筋コンクリート造(一部鉄骨造)28階・地下1階建(計画通知確認済申請上は地上29階・地下1階建)●総戸数/309戸(地権者住戸29戸及び地権者優先分譲住戸含む。他に店舗16区画)●販売戸数/未定●予定販売価格/未定●管理費等/未定●間取り/2LDK~4LDK●専有面積/53.47㎡~82.56㎡●バルコニー面積/9.58㎡~24.37㎡●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)●引渡予定時期/平成25年3月下旬※引渡予定時期につきましては、今後の資材調達等の状況により、延期となる場合がございます。●売主/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・(公社)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(3)第6101号・(社)不動産流通経営協会会員・(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟、本社/東京都新宿区新宿2-12-8アーバンレム新宿6階●施工/戸田建設株式会社 関東支店、株式会社日立製作所、都市開発システム社、新明和工業株式会社、東京ガス株式会社●市街地再開発事業施行主/独立行政法人都市再生機構●販売予定時期/平成23年6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。

お問い合わせは、「プラウド武蔵浦和」マンションパビリオンまで 営業時間/10:00~18:00(水曜定休)

0120-077-783 武蔵浦和タワー 検索

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23年6月下旬)

6月中旬[予約制]モデルルーム
事前案内会開催(予定)

現地案内図

※掲載の各完成予想CGは計画段階の図面を基に描いたもので、形状・色調等は変更になる場合があります。外観の設備機器等につきましては、表現上省略しております。また、諸事情により完成予定時期は変更になる場合があります。尚、掲載は特定の季節の状況を示すものではありません。また竣工時の樹木は完成予想CG程度には成長しておりません。樹種、位置は変更になる場合があります。

PROUD
プラウド北浦和公園
新発表

「北浦和」駅前から、
「北浦和公園」周辺に広がる邸宅街へ。
この地に根ざす松の大樹を受け継ぎ、
時を越えて魅力を増す、
風格の永住邸宅
「プラウド北浦和公園」、誕生。

地の継承、
刻の創造。

JR京浜東北線「北浦和」駅徒歩9分

※掲載の完成予想図は、計画段階の図面を基に描いたもので、実際とは多少異なります。また、外観の設備機器等及び周辺建物、電柱・架線・標識等につきましては表現上省略しております。尚、掲載は特定の季節の状況を示すものではありません。また、竣工時には完成予想図程度には成長しておりません。※特定地域施設により、市立常盤小学校への通学が可能となります。(平成23年4月時点)

■「プラウド北浦和公園」予告物件概要●所在地/埼玉県さいたま市中央区大戸4丁目500番1(地番)●交通/JR京浜東北線「北浦和」駅徒歩9分●総戸数/41戸●販売戸数/未定●構造・規模/鉄筋コンクリート造地上6階建て●敷地面積/1,992.46㎡●用途地域/第一種住居地域、第一種低層住居専用地域●間取り/3LDK・4LDK●専有面積/70.29㎡~88.55㎡●バルコニー面積/9.95㎡~14.25㎡●入居予定年月/平成24年3月下旬※入居時期につきましては、今後の資材調達等の状況により、延期となる場合がございます。●分譲後の敷地の権利形態/敷地は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H22普及協会00206号(平成22年12月21日付)※計画変更申請を提出する予定です。●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(公社)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●施工/野村建設工業株式会社 東京本店●販売予定時期/平成23年6月下旬※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。●節電営業のお知らせ/昨今の首都圏における電力不足を鑑みまして、マンションギャラリおよびモデルルームは必要最低限の照明設備・冷暖房完備にて営業してまいります。予めご承知の程お願い申し上げます。

お問い合わせは「プラウド北浦和公園」 営業時間/10:00~18:00[火・水曜日定休]

0120-234-041 プラウド北浦和公園 検索

www.urawa41.com 野村不動産

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6月下旬)

モデルルーム公開中

現地：マンションギャラリ案内図

※掲載の各完成予想CGは計画段階の図面を基に描いたもので、実際とは多少異なります。また、外観の設備機器等及び周辺建物、電柱・架線・標識等につきましては表現上省略しております。尚、掲載は特定の季節の状況を示すものではありません。また、竣工時には完成予想図程度には成長しておりません。※特定地域施設により、市立常盤小学校への通学が可能となります。(平成23年4月時点)

お問い合わせは「プラウド北浦和公園」 営業時間/10:00~18:00[火・水曜日定休]

0120-234-041 プラウド北浦和公園 検索

www.urawa41.com 野村不動産

不整脈に朗報! 薬と発作から解放する 新治療法カテーテルアブレーション



カテーテルアブレーションは、3Dマッピングと心内電位図、透視画像を確認しながら行われる

田中 エえ、ごく微量の電気を発生させ、心臓内の「刺激伝導系」を通して心臓の筋肉を刺激して、心臓を規則的に動かしているんです。不整脈は、この電気刺激を伝える「刺激伝導系」に何かの異常が生じて、規則正しく

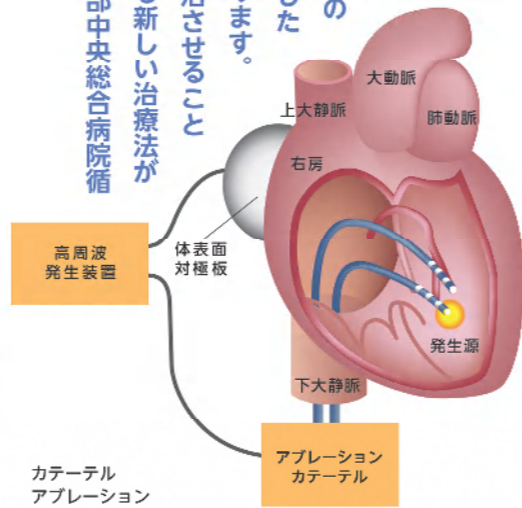
田中 大きく3つに分けられます。一つは、電気の流れが不規則になり、心臓がどきどきする、動悸が速くなる、脈が飛ぶ、といった「期外収縮性不整脈」。これは健康な人にも起こるもので、特に治療の必要のない経過観察が多く、生命への危険はほとんどありません。過労やストレス、睡眠不足や飲酒が原因で起きやすいですね。

田中 頻脈性の不整脈です。頻脈には、心房頻拍、心房細動、心房粗動、発作性上室性頻拍、心室頻

心臓を動かす 電流の乱れ=不整脈

—不整脈とはどんな病気ですか?—

普段は規則正しく打つ心臓の脈の乱れを不整脈と言い、健康な人でも大なり小なり経験しています。1日に約10万回の心臓の鼓動が、すべて規則正しいわけではありません。ほとんどは病気が無縁ですが、中には突然死を引き起こしたり、心不全や脳梗塞など重大な病気の原因となるものもあります。今までは、危険な不整脈は投薬による経過観察が主で、完治させることはほとんど不可能でした。そんな危険な不整脈を完治できる新しい治療法が注目されています。この治療で実績を上げられている春日部中央総合病院循環器科不整脈部長の田中数彦先生にお話を伺いました。



く拍動しない、つまり脈が乱れる状態なのです。

—異常といえますか?—

田中 三つめは、「電気の流れ=刺激が多すぎて、異常に脈拍が早くなる」「頻脈性不整脈」。頻脈性では140〜200以上と脈拍が早くなります。むしろこれは一時的で、発作は数分で収まります。今までは薬による治療でしたが、最近は完治可能な新しい治療法が注目されています。

危険な心房細動が増えている!

—三つのうち多いのは?—

田中 頻脈性の不整脈です。頻脈には、心房頻拍、心房細動、心房粗動、発作性上室性頻拍、心室頻

みんなでやればできる!

そんな中でボランティアがやる事は日々変わっていきます。津波で運ばれてきたヘドロの掻きだし作業、がれきの片付け、炊き出しなど、やらなくてはいけない事が山のようにあります。

各家をまわって浸水した部屋を片付けするのにも重要な役割だと思えました。流れてきたヘドロは海水と泥だけではありません。魚の冷凍工場や、製紙工場、化学工場なども津波で流されているのです。腐った魚や、工場で作られていた溶液や廃水なども混じっているのです。

しかし、泥だらけになった家具や畳は相当な重さで一人ではとても運べません。そのまま家具や畳を放っておけばどうなるか。誰でも想像がつくと思います。



避難所等での炊き出し

※写真提供:NPOオンザロード
<http://www.ontheroad.me/>



避難所等への救援物資の配布



避難所でのヘアカット、マッサージ等の実施

今回の場合、市の役場も含め多くの方が被災しているので、街の人達の協力にも限界があります。自衛隊が入っているとはいえ、各家の掃除まで手が回っていないのが現状でした。

僕たち民間ボランティアが到着するまで、ただ呆然としながら作業をしていただけ、ある被災者の方はおっしゃっていました。しかし、一人で出来ない事もみんなでやればできるんだってことを今回の活動を通じて実感しました。

現地での状況は常に変化して色々と考えさせられます。自分自身ももの凄くスピードで様々な感情があふれてきて正直コントロールができない時もありました。

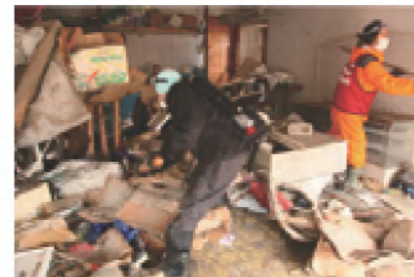
そんな中、被災地の方と直に接してきて、僕らよりも遥かに強い、生きようとする力に後押しされたと思っています。



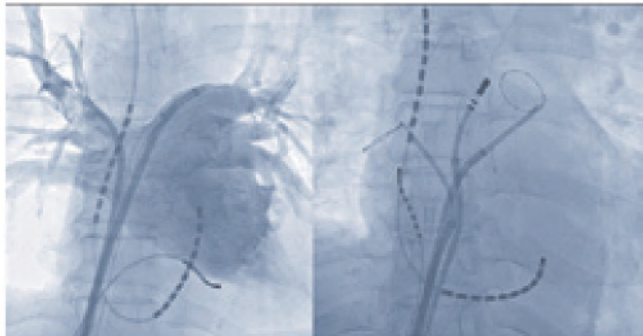
小橋 賢児(こはしけんじ)
1979年8月19日生まれ、東京都出身。代表作はNHK連続テレビ小説「ちゅらさん」の上村文也 役。88年、「パオパオチャンネル」でデビュー。以後、数々のドラマや映画、舞台に出演するも、2007年、語学留学を目的に渡米。帰国後はファッションブランドのPV監督やDJ、イベントプロデュースなど俳優という枠を超えマルチに活動。初監督映画「DON'T STOP!」全国ツアー中!
<http://www.kenji-kohashi.com/>

《宮城県石巻市》未来は僕たちの手にかかっている!

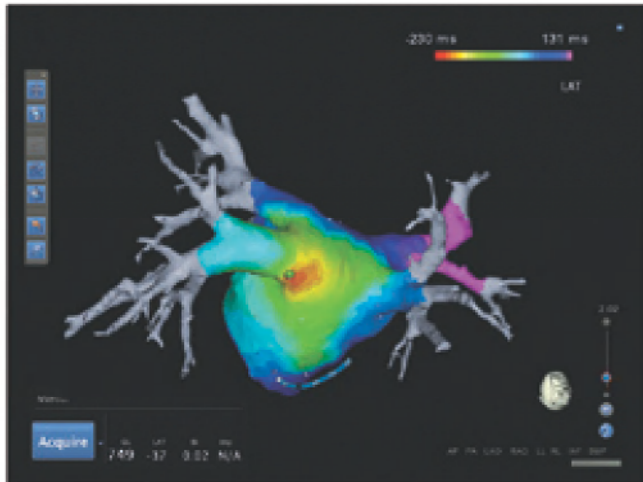
震災後、被災地にいき、NPOオンザロードの仲間とボランティアプロジェクトを創り、ボランティア活動に没頭する日々でした。すでに現地には6回ほど行っています。最初に行ったのは宮城県石巻市。震災の中でも街が沿岸部に集中しており、津波の影響が甚大だった地域です。僕たちはNGOピースボートを通じて、民間ボランティア第一号として被災地を訪れました。まだ、テントに雪が積もる時期でした。震災から2週間たっていたのですが、言葉では言い表せないほど厳しい状態でした。温かい食べ物は一切ありません。テレビでは原発の話ばかりが報道されますが、現地の人々からはそんな話は一切ありません。原発の恐怖よりも、今、をどう生きるかという事に直面しているからです。



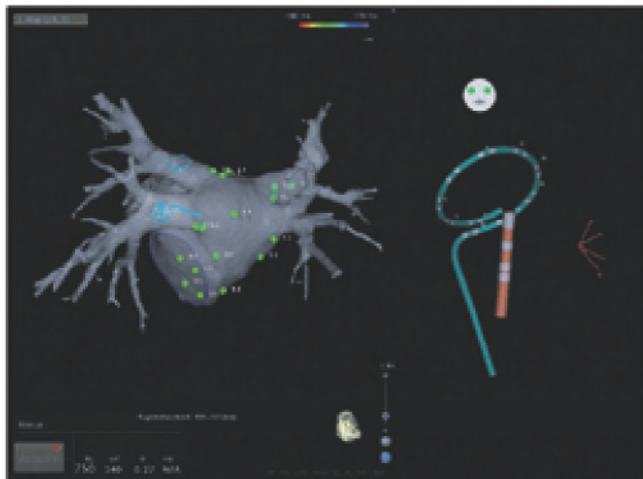
各家庭・施設の片付けや泥掃除の手伝い



心房細動カテーテルアブレーションの際に施行される左心房造影写真(左)、アブレーションカテーテルと電極カテーテルの透視像(右)



心内活動電位を、術前に撮影した心臓3D・CT上に合成



電極カテーテルの位置を、3Dマッピングシステム上に描出して局所電位を焼灼して不整脈を治療



医療法人財団 明理会 春日部中央総合病院
〒344-0063 埼玉県春日部市緑町5-9-4
TEL.048-736-1221 http://www.kasukabechuo.com/

焼灼が不十分で電導路が再生するなど、再発率は高くなります。
—初期なら再発率も低いんですね!
田中 いままでには心房細動を例に話しましたが、その他のいろいろな頻脈性不整脈のカテーテルアブレーションでの再発率は5%ですから、ほぼ完治できるといういいでしょう。

—手術時間はどのくらいですか?
田中 カテーテルを挿入して、異常箇所を特定するのに1時間から1時間半くらい。1カ所を焼灼するのに必要な時間は、30秒〜1分ほど全部で80カ所くらい。心房細動の手術そのものは1〜2時間、合計で3時間くらい。その他の頻脈性不整脈では、カテーテルアブレーションの焼灼箇所は10〜20カ所ほどですから、2時間くらいで終わります。手術にかかる時間が短く、身体への負担は少ないですね。

—そのときはもう手遅れ?
田中 以前は薬による治療がなく、病気とは生涯のつきあいでした。でも今は、カテーテルアブレーション(心筋焼灼術)で多くの人が完治しています。
—完治とはすごいですね!
田中 もちろん手術を受けた人すべてが完治というわけではありません。心房細動の再発率は20%ですが、80%の人は薬の必要もなく、発作から解放されます。また、心房細動以外の上室性の頻拍性不整脈では再発率5%、ほとんどの人が完治すると言っているでしょう。

—簡単なようですが...
田中 いや、非常に難しい手術です。異常な電流の経路は1つではなく、心房細動の場合、発作性で50〜80カ所、慢性では100〜150カ所くらい焼灼します。その前に、刺激伝導系のごく異常な箇所を特定する作業があります。
—あ、なるほど、失礼しました。
田中 異常箇所の特定のために、足の付け根や肩から電極カテーテルを6本ほど心臓内部に入れ、電気を流して不整脈をわざと誘発し、どこに異常があり、不整脈が心臓をどのように廻っているかを調べます。そしてそこをピンポイントで、1つずつ焼灼していきます。

—再発率は心房細動以外5%!
田中 50度以上です。異常箇所の大きさ、深さで焼灼温度を高くします。
—熱さを感じることは?
田中 多少あります。心臓の表面には神経が通っていますが、内部には痛覚神経はありません。重いとか、鈍い痛みのようなものを感ずるようです。そうした患者さまの反応で焼けたことを確認します。ですから全身麻酔はしません。局所麻酔で、患者さまとコミュニケーションをとりながら手術を進めます。
—焼灼箇所はモニターで見えるのですか?
田中 カテーテル治療の技術進歩は驚異的で、コンピュータによる3D・CTとの合成で立体的な心臓画像の上にカラーマッピングし、どこにどんな風に電流が流れているとか、異常のある箇所や、状態が精密に視覚化され、ピンポイントで治療ができます。

—それが発作なんですか?
田中 そうです。安静の状態でも心拍数が100〜200になります。でも、数時間で終わるので放っておく人が多い。この初期の発作性心房細動を放っておくと、慢性心房細動へとすすみ、24時間ひっきりなしに脈がみだれた状態になります。
—辛いですね。
田中 それでやっとな病院に来る。早く来ればいいんですが...

—それはすごい!
—どんな治療法なんですか?
田中 簡単に言いますと、心臓にカテーテルを挿入し、「刺激伝導系」の異常箇所にカテーテルの先端から高周波を当て、異常箇所を焼き固めて(焼灼IIアブレーション)、異常な電流を止め、乱れをなくして正常にする、

—早期発見・早期治療がポイント!
—不整脈は自覚症状がないと言いますが...
田中 心房細動に限らず、他の不整脈でも案外発見が難しいですね。発作は短時間で終わるため、放っておく人が多い。慢性化して発作が常時起きてくる人は発見しやすいのですが、発作がたまにしか起きない初期の

—心臓の再発率20%、それだけ治療が難しいからですか?
田中 これは平均であって、初期の心房細動ですと再発率は10%と低いですよ。慢性心房細動の場合は、心臓が大きくなっている人が多く、電導経路の隙間も大きくなっていて、焼灼してもその隙間を通り抜けて再発したり、また焼灼する箇所が多いため、

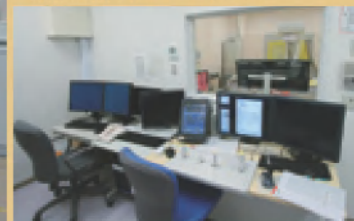


コンピュータ解析を同時進行で行われるカテーテル治療



日本循環器学会専門医
日本内科学会専門医
日本内科学会認定医
春日部中央総合病院 循環器科
不整脈部長
たなか かずひこ
田中 数彦 医師

X線透視撮影装置と、その操作室



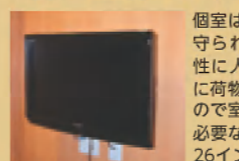
3階 消化器病センター



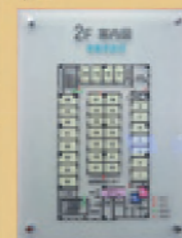
3階には内視鏡室が3つあり、準備ホールには多数の最先端の機能を持った内視鏡が保管されている

新館稼働で、消化器科と血液透析科・循環器科の診療が充実 琴似ロイヤル病院

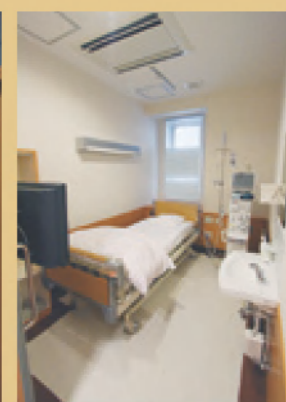
2階 血液浄化センター



個室はプライバシーが守られるので、特に女性に人気がある。室内に荷物や衣類がおけるので室外のロッカーは必要ない。各室のTVは26インチ液晶



血液透析室は、完全個室3室に、天井が抜けている個室30室の計33室

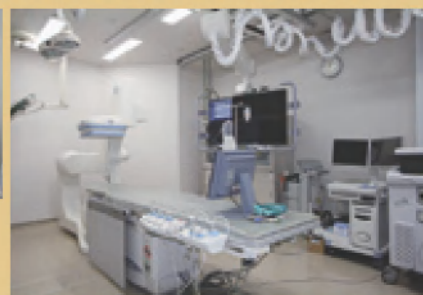
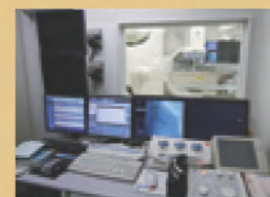


天井が抜けていない完全個室は感染症の患者さま用

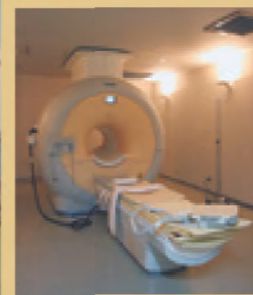
1階 外科外来・処置室・手術室



広い手術室。无影灯は省エネタイプのLED仕様



血管造影検査(DSA)装置と、その操作室



32チャンネルコイルを搭載した最新のフィリップス社製1.5テスラMRI(磁気共鳴画像装置)



血液浄化センター新設にともない、外来透析患者さま用の無料小型送迎車も3台になった



昭和45年開院の琴似ロイヤル病院は、今年(2011年)4月に、新館が本館隣りにオープンしました。3階建ての新館は、3階が消化器病センター(内視鏡室/レントゲンTV室フロア)、2階が血液浄化センター(外来血液透析フロア)、1階が外科診察室/処置室/手術室/MRI室/血管撮影室となっています。

納人が遅れ、オープンの大幅な延期も考えられましたが、なんとか4月オープンに間に合いました。

最新設備で肝・胆・膵疾患に対応する消化器病センター

消化器病センターは、すべての消化器疾患に対応できるように、CTやMRIに加えて、最新の内視鏡装置を導入しました。

消化器病センターは、すべての消化器疾患に対応できるように、CTやMRIに加えて、最新の内視鏡装置を導入しました。

肝胆膵疾患、特に胆膵領域では、超音波内視鏡と、超音波内視鏡下生検術(EUS-FNA)、ERCP・PTBD関連手技を駆使することによって、幅広く対応が可能になりました。また、消化管疾患では、NBIやAFI、拡大内視鏡、超音波内視鏡、小腸内視鏡、カプセル内視鏡による精密診断を、食道、胃、大腸の早期がんに関しては、低侵襲な内視鏡的切除術を積極的にに行います。

消化器病センターオープンにともない、専門医も充実、消化器

血液浄化センターには個室設計の透析ルームが33室

外科医は常勤体制になりました。新館2階の外米患者さま用の人工透析ベッドはすべて個室仕様で、33室あります。個室なので、安全快適でゆったりと、自分の部屋のように着替えや食事をとり、液晶テレビを鑑賞できます。

最新の透析機械を導入し、透析開始時の自動プライミング、透析前の体重測定結果の自動送信、終了時の自動返血など、透析

の自動化を進めています。透析装置のデータはリアルタイムで同フロアのスタッフステーションや、本館スタッフのコンソールに送られて監視しているため、非常時にも迅速な対応が可能になっています。

実は、注文した透析用ベッドを積んだコンテナは、3月11日に茨城県の大洗で津波の被害を受け、一次行方不明に！しかし、無事見つかり、事なきを得ました。なお、本館の人工透析センター(17床)も、入院患者さま用として従来通り稼働しています。

しっかりとしたデータ管理が個室での人工透析を可能に



血液浄化センター長
たねはたまさあき
副院長 種畑昌明 医師

血液浄化センターは、人工透析装置を備えた33室の個室からなっています。これだけの数で、フロアすべてが個室になっているのは日本ではまだ珍しいのではないのでしょうか？ 個室にするにはスタッフステーションと各個室の装置とのデータのやりとりに信頼性がなければ成り立ちません。これを可能にしたのは、本館の人工透析センターで3年ほど前からしっかりとしたデータ管理に取り組んできたからだと思えます。

大震災の影響で、最先端の機材設置もまだ8割



消化器病センター長
たんのまことし
副院長 丹野誠志 医師

消化器病センターのフロアには、最先端の高解像度内視鏡による検査と治療が可能な設備がそろっています。各分野の専門医もそろっていて、消化器外科も常勤体制となり大学病院と比べても、設備・人材とも遜色ないレベルになると思えます。

個室がずらっと並んだ2階の血液浄化センターの光景は圧巻です。室内は、天井が抜けているせいか、わりと広く感じました。3階の消化器病センターには、内視鏡室が3部屋もあり、検査と治療に最新の超音波内視鏡が活躍していることがよくわかりました。

探検隊長から...



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/kotoh/

切ってまぜる! 超スピーディなスイーツ マシュマロとパイナップルの 時短ムース

マシュマロのふわとした軽い食感とパイナップルの甘酸っぱさが楽しめる時短かんたんレシピ。パイナップルの代わりに、オレンジ系やメロン、または、酸味があるアンズやブルーベリーなどの果実ジャムでもOK。お好みのおいしさをアレンジできます。



カロリー
166 kcal
(1人)

塩分
0.3g
(1人)

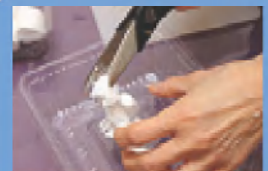
〈材料 2人分〉

マシュマロ(白)…………… 50g(ハサミで細かく刻む)
プレーンヨーグルト…………… 200g
パイナップル(缶詰)…………… 50g(粗みじん切り)
塩…………… 少々
レモン汁…………… 小さじ2(入れると固まりやすい)
ミント…………… 適宜

作り方

- ① ミント以外の材料をまぜる
- ② ①が固まってきたら、器にあげ、ミントを飾る

POINT



マシュマロはハサミで切る。手でちぎると体温の熱でとけてしまう



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
[Reborn] <http://www.nf-reborn.com/>

日本リビングフード協会の新刊です!

Living Foodは酵素栄養学に基づいた最新の健康食



美と健康を手に入れる、アメリカ発の食療法

ロージュース・レシピ

株式会社地球丸刊・1,400円(税別)・ISBN-13: 978-4860673079
生の食物を食べて酵素を補うアメリカ発の食療法「ローフード」。なかでも、もっとも手軽に作れるレシピが、野菜や果物などの生鮮食材で作る生のジュース「ロージュース」です。

日本リビングフード協会 TEL. & FAX.:03-3467-3955 <http://www.livingfood.jp/>

リビングフードでアンチエイジング

酵素美人のつくりかた

キラジェンヌ株式会社刊・1,050円(税別)
杉田かおると、いとうゆき、二人の酵素美人が伝授する新時代の美の法則。雑誌「ベジ・ステディ・ゴー」の連載をまとめた臨時増刊号。



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

今回のテーマ

イムスヘルシークッキング

電気もガスも使わない 節電・節ガスレシピ

3.11の東日本大震災の際には、電気・ガスが使えなくて困ったお宅も多かったでしょう。今回は節電・節ガスを考えた、夏向きレシピです。



カロリー
136 kcal
(1人)

塩分
1.8g
(1人)

高野豆腐で驚き粉チーズ! なんちゃってシーザーサラダ

チーズを使わないシーザーサラダ。凍り豆腐(高野豆腐)を、そのままおろし金にかけて、粉チーズ風に。豆乳とレモンが合わさることでとろみが出ます。

〈材料 2人分〉

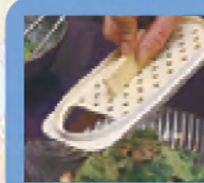
A
ロメインレタス…………… 6枚(洗って一口大にちぎる)
クレソン…………… 1/2束(洗って3~4cmの長さに切る)
クルミ…………… 適量(軽く炒って手で割る)

【ドレッシング】 ※ホイッパーでまぜる

B
豆乳(または牛乳)…………… 1/4カップ
レモン汁…………… 大さじ1
粒マスタード…………… 大さじ1
みそ…………… 小さじ1/2
ニンニク(すりおろし)…………… 小さじ1/2
塩…………… 少々

高野豆腐…………… 適宜
黒コショウ…………… 少々

POINT



高野豆腐はおろし金ですりおろす

作り方

- ① 〈ドレッシング〉Bの材料を混ぜて、しばらく置く
- ② ボールにAを入れ、食材に①をかけて和える
- ③ 器に盛りつけ、おろし金ですりおろした高野豆腐をふりかけ、黒コショウをふる



カロリー
64 kcal
(1人)

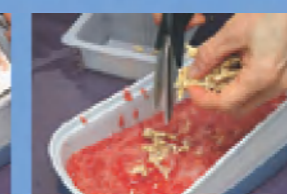
塩分
1.4g
(1人)

作り方

- ① Bをボールで混ぜ、素材の甘味を確認しながら、Cで調味する。切干大根がふやけるまで、しばらく置く
- ② Aをボールで混ぜ、昆布茶で和えて下味をつけ、しばらく置く
- ③ ①と②を混ぜて、塩・コショウで調味し、器に盛り、パセリを散らす



トマトは水分の少ないものを選び、おろし金でおろす



切り干し大根、ドライトマトはハサミで切る

POINT

火を使わないお役立ちレシピ 夏野菜の煮込まないラタトゥイユ

ラタトゥイユは、フランスのニース名物として知られるプロヴァンス風野菜の煮込み料理。今回は、煮込まず、夏野菜そのままの美味しさを活かしました。切干大根が食感のポイント、余分な水分を吸ってもらう役目もあります。

〈材料 2人分〉

※野菜は、7~8mmのサイズの目切りにする

A
ナス…………… 1本
ピーマン…………… 1個(パプリカでもOK)
ズッキーニ…………… 100g(キュウリなら1本)
セロリ…………… 50g
エリンギ 1本(下の固い部分を取り、手でさいてから切る)

昆布茶…………… 少々

B
トマト(ミディトマト)…………… 3個(おろし金で皮ごとすりおろす)
玉ねぎ…………… 20g(中くらい1/8)(みじん切りにする)
ニンニク…………… 小さじ1(ひとかけ)(すりおろし)
生パセリ…………… 2枚(手でちぎる)
ドライトマト…………… 2枚(ソフトタイプ)(ハサミで細かく切る)
切干大根…………… 10g(ハサミで細かく切る)

C
ハチミツ…………… 小さじ2~(砂糖でもOK)
塩…………… 小さじ1/2
イタリアンハーブ…………… 小さじ1/2(なくてもOK)
塩・コショウ…………… 各少々
イタリアンパセリ(パセリ)…………… 適宜

世界遺産「高野・熊野」

和歌山

和歌山という名の由来は、1585年(天正13年)、羽柴秀吉の命を受けた羽柴秀長による和歌山城築城を開始したことに由来します。古代からの名勝地「和歌浦」に対して、秀吉が「和歌山」と命名。1871年、廃藩置県により和歌山県となりました。



古くは「木の国」

和歌山県は日本最大の半島である紀伊半島の西側に位置しています。紀伊半島の由来ともなった紀伊国の大半(一部は三重県)にあたり、江戸時代初期は浅野家、のちに御三家の紀州徳川家の領地(紀州藩)となりました。古くから「木の国」と謳われたほど山林が多いことから、高野山開基による仏教寺院や熊野三山などの神社信仰が発達しました。そして、人々の信仰と紀伊山



霧にかすむ高野山真言宗総本山の金剛峯寺。主殿は東西約60メートル、南北約70メートル

キロという広大な空間です。

空海は、嵯峨天皇より高野山を賜り、816年(弘仁7年)に開山、これが高野山金剛峯寺の初めと言われています。それから20年後、大師は62歳で入定されて、信者の方は今でも奥之院にて空海が禪定を続けていると信じています。

一の橋参道入口から、奥之院御廟までの約2キロの「奥之院参道」は、樹齢数百年を超える杉木立が立ち並び、その静寂な空



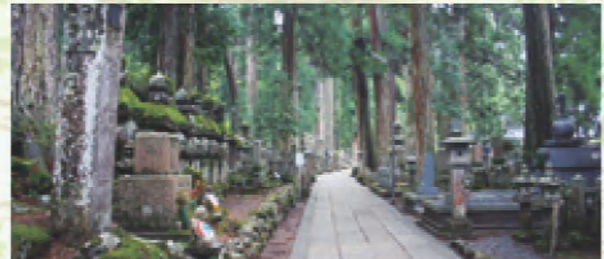
真言密教の根本道場におけるシンボルとして建立された根本大塔。幾度も焼失を経験し、現在のお姿は昭和12年に再建されたもの。高さ48.5メートル

が、現在では長野県が日本最大の生産地となっており、高野山近辺では製造されていません。むしろ、高野山の名物は「こま豆腐」であり、高野山の宿坊で出される精進料理の定番メニューです。

和歌山県 DATA

面積: 4,726.29 km²
 総人口: 998,367人 (推計 2011年3月1日)
 人口密度: 211人/km²
 県庁所在地: 和歌山市
 隣接府県: 大阪府、三重県、奈良県、兵庫県、徳島県
 県の木: ウバメガシ
 県の花: ウメ
 県の鳥: メジロ
 県の魚: マグロ

県出身の有名人: ・徳川吉宗・紀伊國屋文左衛門・華岡青洲・陸奥宗光・南方熊楠・有吉佐和子・佐藤春夫・松下幸之助・竹中平蔵・榎岡かずお・東尾修・坂本冬美・天童よしみ・富司純子・小林稔侍・明石家さんま・デューク東家・満洲淳平



奥之院参道。この杉は伐ることが許されていない。樹齢千年を超えるものもあるという

日本食の味覚の原点

日本食の味覚の原点は「醤油」と「鰹節」でしょう。その両方の発祥の地が和歌山にあります。醤油は湯浅町、鰹節は印南町。ワサビの高級品「真妻ワサビ」の真妻も印南町です。また、梅、みかん、柿、八朔、山椒の出荷量も日本一です。備長炭(白炭)も紀州なので、日本

高野山という山はない?

高野山は、遣唐使として唐へ渡った空海(弘法大師)が開いた真言密教の根本道場です。伊都郡高野町にあり、八葉の峰と呼ばれる山々に囲まれた盆地状の高台で、8つの山々に囲まれているその地形は「蓮の花が開いたような」と形容されており、仏教の聖地として大変良い場所であるとされています。8つの山々のうち、鞍轡山・楊柳山・摩尼山の三山を高野三山といいますが、高野山という名称の山はありません。

今こそ伝えたい『稲むらの火』

2011年3月11日、大地震に伴う大津波により、東日本太平洋側は大きな被害を受けました。津波で思い出すのは「稲むらの火」という物語です。「稲むらの火」は、1854年(安政元年)の安政南海地震津波に際して紀伊国広村(現在の和歌山県広川町・湯浅の隣町)で起きた故事をもとにした物語です。「物語の概要」村の高台に住む庄屋の五兵衛は、地震の揺れを感じたあと、海水が沖合へ退いていくのを見て津波の来襲に気付く。祭りの準備に心奪われている村人たちに危険を知らせるため、五兵衛は自分の田にある刈り取ったばかりの稲の束(稲むら)に松明で火をつけた。火事と思い、消火のために高台に集まった村人たちの眼下で、津波は猛威を振るう。五兵衛の機転と犠牲的精神によって村人たちはみな津波から守られた。この物語は、史実を元にして小泉八雲(ラファディオ・ハーン)が英語で作品を発表。この作品を、中井常蔵が翻訳・再話したもので、かつては尋常小学校の教科書に掲載されていました。2011年度より、再び小学校教科書に掲載されているのは何かの因縁でしょうか。主人公・五兵衛のモデルとなったのは、濱口梧陵(儀兵衛)です。梧陵は、醤油醸造業を営む濱口儀兵衛家(現・ヤマサ醤油)当主で、七代目濱口儀兵衛



稲むらの火の館(濱口梧陵記念館・津波防災教育センター)
 〒643-0071 和歌山県有田郡広川町広671 TEL. 0737-64-1760
 JRきのくに線「湯浅」下車 徒歩約15分
 http://www.town.hirogawa.wakayama.jp/inamuranohi/
 【休館日】月・火曜日(祝日の場合は開館)

取材協力: 橋本市役所・橋本市観光協会・南海電鉄(株) 角長・紀州製芋組合・稲むらの火の館

脳のサプリメントクイズ

毎年8月6～8日に開催される「仙台七夕まつり」。今年は東日本大震災の影響もあり、開催が懸念されましたが、例年通り開催することになりました。「復興と鎮魂」をテーマに、被災地で七夕飾り作りを行うことや、節電に配慮するなど、意味深いイベントになりそうです。

ところで、仙台七夕まつりの飾りには、昔から「七つ飾り」(七つ道具)を下げることになっています。

有名なものは短冊と、吹き流し、そして折鶴でしょう。その他に、投網・巾着・紙衣などがあり、それぞれに深い意味があります。

それでは問題です。

仙台七夕まつりの「七つ飾り」の最後の1つは何でしょう？

- ① 大判小判(おおばんこばん)
- ② 賽子(さいころ)
- ③ 鯛(たい)
- ④ 屑籠(くずかご)

※答えはP.11です



P R E S E N T S

天保12年創業、湯浅醤油の老舗「角長」の手づくり醤油

創業170年。湯浅醤油でも最古の歴史を誇る角長の、保存料・化学調味料一切不使用の生きた醤油「手づくり醤油」徳利入りと、圧搾も加熱もせず、麹が原料を分解してできた汁のみを取り出す「濁り醬」のセットです。酵母の影響で通常の醤油に比べ少し濁った色になることから名付けられた「濁り醬」は完成までに約10年を要したという逸品。どちらも天保時代そのままの蔵から生まれた昔ながらの醤油です。

- 手づくり醤油 一合徳利(内容量 180 mL) 1本
原材料: 岡山県産丸大豆、岐阜県産小麦、塩、中双麹、味噌
 - 濁り醬(内容量 180 mL) 2本
原材料: 岡山県産丸大豆、岐阜県産小麦、高知県産大麦、塩
- ※開封後は必ず要冷蔵で保存してください。

◎醤油のふるさと 湯浅たまり(株)角長
TEL.0737-62-2035 <http://www.kadocho.co.jp/>

マイ・ホスピタル Vol.29 2011.7月号

発行日	2011年6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	荻野 陽子、郡司 珠子、渡辺 真紀、山崎 泰美 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、橋田 恵美
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8月下旬発行予定です。

角長 徳利入り
手づくり醤油&
濁り醬セット
3本
セット 5名さま



「火入れ」をする事によって熱殺菌し、醤油のもちが良くなる。角長の「火入れ」は、今でも大きな利益を使い、松材の薪を使っている。約半日かけてゆっくりと炊きあげ、「あく」をていねいに取り除く。

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7月31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。

東日本大震災支援レポート



派遣したワンボックスカー

板橋中央総合病院チーム、 東京都医療救護班 派遣第5陣に参加！

この度の東日本大震災により、被災された皆様方に心よりお見舞い申し上げます。



田代亮太、伊東俊恵、鈴木義隆

3月11日午後2時46分に発生した巨大地震とそれに続く大津波は、東北大地方太平洋沿岸に甚大な被害をもたらしました。様々な救援の手がさしのべられていますが、今なお続いているのが、全国からの医療支援チームの活動です。

板橋中央総合病院にも、被災直後から行われていた東京都の「医療救護班」派遣の第5陣への参加要請があり、これにこたえて支援チームを結成、被災地へ派遣しました。派遣地域は宮城県陸前高田市。期間は

3月26日(土)～29日(火)。移動手段は当院のワンボックスカー。これはそのレポートです。
息を呑む：想像以上の被災地
派遣要請のあったのが3月24日。出発までの短時間に救急部・副院長の鈴木義隆先生、看護部の伊東俊恵さん、医事課副主任の田代亮太さんの3人を選出。同時に「診療所1軒分」相当の多数の医薬品・医療器具を積み込みました。
3月26日早朝、病院前を出発。すでに東北自動車道が全面閉鎖していたこともあり、ほぼ通常時間で現地に到着。その日は



仮設の診療室

岩手県庁で現地状況のレクチャーを受け、翌日から陸前高田市に入りましたが、被災地の惨状は息をのむほどの有様でした。仕事の割り振りといったものはまったくなく、目の前の仕事に忙殺されて、他に目が届かない状態でした。
被災地には「医の原点」があった！
そこで、私たちは避難所を訪れ、独自に医療支援に当たりました。自ら課題を見出し、解決するこの姿勢のある限り、被災地の医療ニーズは無限でした。

意外なことに、現地には、医薬品は山のようになり、何でもそろっていました。しかし、山積みの医薬品は整理されておらず、必要な人に必要な薬が届かないという状況。早速、仕分けを提案し、それ以後、医薬品の流れはスムーズになりました。
こうした普段なら当たり前のことが、多忙と疲労のために様々なところで見過ごされてきました。震災発生以来すでに2週間が経ち、今は感染症や生活習慣病などの持病への対策が必要な時期です。特に感染症対策は、普段の衛生環境なら簡単に解決

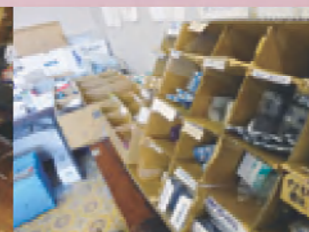
できるのに、被災直後の緊張感のままのせいか、「普段の感覚」をどこかに置き忘れていたようでした。ひと言のアドバイスで、「あ、そうですね」と苦笑しながら直ぐに対応し、どんどん改善されていきました。
被災地の患者さんは、被災の体験をよくお話されます。相づちを打ちながら聞くのが仕事の大半でした。患者さんに寄り添うことで、喜ばれ感謝される、そんな心の交流を実感しました。安心と感謝の気持ちの患者さんと、期待と信頼にこたえる医師。医の原点を見思い出した。

災害時の勉強はしましたが、実際の経験はなく、現場の光景に圧倒され、自分の知識がどこまで役立つかわからなかった。ビックリしたのは、被災された方が津波の中をどう逃げたのか、電気がない日々をどう過ごしたかなど、明るく笑いながら話されていたことです。でもこれは、話を聞いてもらって心を浄化するディフュージング(振り返り)という行為という習ったことを確認するなど、貴重な経験をした4日間でした。
(救急部副院長・鈴木義隆談)

事務職の私は、チームのなかではロジスティックというポジションでした。病院にも先例がないし、何をしたらいいのか不安なままの出発でした。現地では、情報の収集、資材やガソリンの調達、他の支援チームとの連絡・調整、雑用はすべて引き受け、がむしゃらに動き回った日々でした。帰路、もって現地にいたが、という思い、いつか復興したらもう一度訪ねてみよう、という思いにかられました。
(医事課副主任 田代亮太談)



医薬品は届いていたが、仕分けされていなかった



診療を待つ方々



跡形もなくなってしまった被災地の陸前高田市

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/>