

MY HOSPITAL

ご自由にお持ち帰りください。

# マイ・ホスピタル

メディカル・ズームイン! — 行徳総合病院

## 正確な診断と、迅速な治療で救命を 進化する脳卒中の血管内治療

2015 vol.50

3-4月号

隔月刊

マイ・ホスピタル創刊50号記念特別対談

元読売巨人軍ピッチャー  
侍ジャパン・テクニカルディレクター

鹿取 義隆 × 中村 哲也

イムス  
IMSグループ  
理事長

知る識る  ニッポン

## ようこそ「みなみ北海道」へ

突撃! イムス探検隊 高島平中央総合病院

遼河はるひ “はるひの出来事” 第2回

イムスヘルシーフッキング おいしい食感! こだわりレシピ

永浜いりあの「アウトドア見聞録」

ほしのえな 開運  星占い 3-4月

無料

北海道 せたな町の三本杉岩

マイ・ホスピタル

Vol.50 2015.3-4月号(隔月刊)

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



病院・クリニック



介護老人保健施設



老人ホーム

イムス  
IMSグループ 病院施設で  
セゾンカード・UCカードがご利用いただけます。



セゾンカード・UCカードでのお支払いなら  
永久不滅ポイントが貯まります。

永久不滅  
ポイント



SAISON GOLD AMERICAN EXPRESS® CARD

利用代金に充当可能

永久不滅  
ポイント

傷害・疾病も補償

海外・国内旅行  
傷害保険

カードでの購入商品を補償

ショッピング  
安心保険

初年度 年会費無料でお申込承り中 >>> 2015年4月30日まで

※通常年会費10,000円(税抜)

お申し込みは [www.saisoncard.co.jp/rd/imsk-g](http://www.saisoncard.co.jp/rd/imsk-g) またはIMSグループ各施設の総合受付・サービス窓口まで

※ウェブ申込の場合、カードのお届けはご本人様のみが受け取れる「本人限定郵便」でご登録のご自宅宛となります。入院中などでご本人様が長期ご不在の場合はIMSグループ各施設の総合受付・サービス窓口でお申込書をお受け取りいただき、郵送申込をお願いいたします。※郵送申込の場合、カードのお届けは簡易書留でご登録のご自宅宛となります。また、お申込には本人確認物のコピーが必要です。

お問い合わせ先 セゾンゴールド・アメリカン・エクスプレス・カードデスク: 0120-327-276 または 03-5996-1535 (9:00~17:00 1/1休み)











中村 素晴らしい！ いわゆるス

タープレイヤーではないけれど、内側からチームの屋台骨を支えてこられた成果だと思います。

少年時代から、夢はプロ野球選手だったんですか？

鹿取 まだリトルリーグのない時代ですから、小学生時代は無邪気に長嶋・王選手に憧れて、友だちとソフトボールを楽しんでいました。本格的に野球を始めたのは中学の野球部からです。

1年シヨート、2年セカンド、3年キャッチャーと、順調にポジションが貰えてヤル気になり、高校は地元の強豪、高知商業に進学。監督の指示で、2年の時にキャッチャーか

らピッチャーに転向しました。

中村 甲子園へは？

鹿取 2年生の夏に出場し、準々決勝まで進んでいます。でも3年の時は県予選で敗れ、不完全燃焼。よし、次の目標は六大学・神宮の杜だ、明治大学へ行こうと。

中村 明治大学を率いていたのは、名物監督・島岡吉郎さんでしたね。どんな方だったんですか？

鹿取 理不尽なオヤジです(笑)。いや、部員は敬愛の念を込め「オヤジ」と呼ぶんですが、「他校の三倍練習せい！」と要求する。当時、法政大学の1学年上に江川卓さんがいて、明治はリーグ優勝ができませんでしたから、なおさらです。300

団を希望していたのですか？

鹿取 いえ、プロになる自信は全くありませんでした。島岡監督に勧められ、4年生の秋には社会人野球への就職が決まっていたんです。

ところが11月21日、江川さんの「空白の一日」※1が私の運命を変えました。巨人は翌日のドラフト会議をポイコットしたため、ドラフト外で選手を確保せざるを得なくなる。スカウトの沢田さんが明治の先輩でしたから、話が来たのでしょう。いきなり島岡監督から電話があり、「お前はジャイアント※2へ行け！」。オヤジの言葉は絶対ですから、それで決まりました。

中村 青天の霹靂(へきれき)だったんですね。

鹿取 年明け、合同自主トレに参加した時は、「オレ、間違った所へ来ちゃった」と……。堀内さん、新浦さん、加藤さん。錚々たる選手の投球には品格があり、その差は歴然。ただ、私は力とスピードで三振を奪う剛腕投手ではなく、勢いで勝負するタイプですから、ワンポイントなら何とかなるかも、と考えたんです。プロ野球では、主役となる先発完投タイプのほか、試合展開に合わせて右も左も、アンダーもサイドも、

## Yoshitaka Katori

鹿取 義隆 かとり・よしとか

1957年、高知県生まれ。高知商業高→明治大学卒。78年ドラフト外で巨人に入団し、中継ぎ・抑えのエースとして大活躍。90年、西武に移籍し最優秀救援投手のタイトルを獲得。巨人軍ヘッドコーチ、WBC日本代表投手コーチなどを歴任。

しょうね。六大学リーグなら勝ちを目指して、10試合だけをひたむきに闘えばいい。でもプロはシーズンの長丁場を乗り切る、冷徹な戦略が求められます。毎日燃え尽きてはいられません。

時代的に、「スポ根」から科学的トレーニングへの過渡期にあったことも大きいと思います。プロでは、アメリカから大リーグのマニユアルが徐々に入ってくるようになりましたから。

循環器内科の医療現場は常に人命をあずかる修羅場。不眠不休で鍛えられました

中村 医者の世界と同じですね。私が見たいところは教授がピラミッドの頂点で、我々は兵隊。ともかく身をもって技術を習得しろという時代です。特に私は循環器内科ですから、心臓が止まったらアウトでしょう。次々と搬送される救急患者の治療で、気が付いたら72時間不眠不休。医療スタッフ全員が、イスに座るヒマも惜しんで手を尽す、試行錯誤の熱気が臨床現場を包んでいました。

一方今の若手は、アメリカ仕込みきた「マイカルテ」ですね。トレーニング法や投球フォームの分析はもちろん、対戦バッターとの駆け引きについても詳細に記録する。人間観察も心がけました。バッターボックスでの、ちよつとした表情とか、無意識の仕草とか。それが次の勝負に役立ちます。

中村 19年間も現役を続けられた秘訣は何でしょう？

鹿取 フォームに無理がなく、自分に合っていたことでしょう。ブルペンでも3球投げれば肩が仕上がりました。あとは、気持ちの切り替えが早かったこと。リリーフの場合、たいがい前の投手が残した走者が塁にいます。それを本塁に帰さずに



の最新マニユアルにのっとり治療をする。確かによく勉強はしていますが、「何としても命を助ける！」という気迫に、いささか欠けると危惧しています。医療は人間が相手の仕事ですから。

鹿取 それは医師になったモチベーションとも関わる問題でしょうね。中村先生は、いつごろから医学を志したんですか？

中村 私は少年時代から考えていました。うちの医療グループの原点は板橋中央総合病院ですが、それを開業した父の存在がとても大きかったんです。

父は北海道の片田舎の出身で、幼いころ兄弟の一人が大怪我を負い、失明しかけたことがありました。でも診療科の揃った病院など近隣にありませんから、母親は遠く札幌まで、毎週毎週、兄弟を連れて通院し

抑えられるか、失点となるか。成功は奢らず、失敗は引きずらないよう心がけました。

コーチの役割は、選手に将来像を提示し、ヤル気を引き出すことです

中村 引退後はコーチとして、新たな道を歩きましたね。アメリカ・マイナーリーグへのコーチ留学を経て、原巨人軍のヘッドコーチ就任。2006年には、王監督の下でWBC日本代表の投手コーチも務めておられる。

やはり「マイカルテ」を作ったように、データ野球を重視して育成し

## SPECIAL TALK

### 中村哲也 × 鹿取義隆

中村 哲也 なかむら・てつや  
IMSグループ理事長

Tetsuya Nakamura

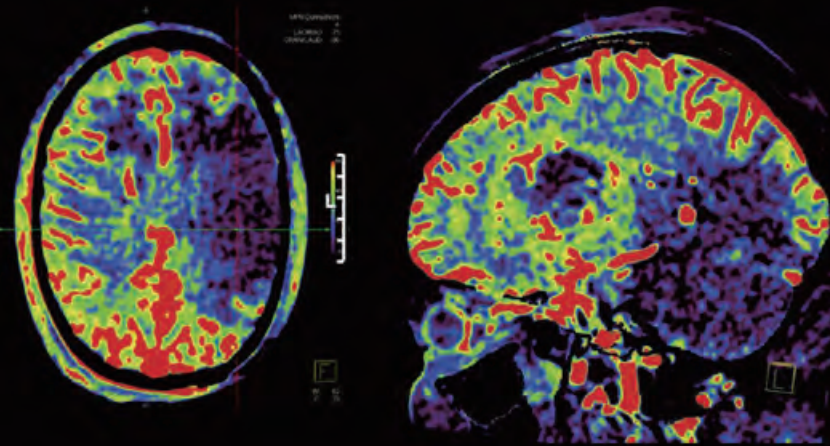




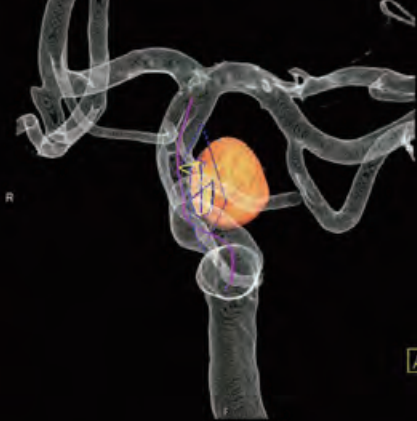
正確な診断と、迅速な治療で救命を

# 進化する脳卒中の血管内治療

行徳総合病院



血管撮影装置による血流量の分布を解析した画像(提供:シーメンス・ジャパン)



3D画像を元に脳動脈瘤を解析した画像。位置や大きさ、形状がわかる(提供:シーメンス・ジャパン)

ていくのですか？

**鹿取** そうですね。まずは自分の力量をきちんと把握させる所から始めます。練習現場にパソコンを持ち込んだのは、球界では私が一番早かったんじゃないかな。個々のデータファイルを作り、動作解析ソフトを使って、フォームを丁寧にチェックしました。

投手をよく理解しているのはキャッチャーなので、彼らの意見も傾聴します。球種のランク付けをしてもらうと、決め球のつもりのカーブが実は入らないとか、いろいろ出てきますよ。本人は結構うぬぼれていますから(笑)。

**中村** 医者も一緒です。特に外科医は、みんな自分が世界一だと思っている(笑)。手術に立ち会う麻酔医に聞くと、誰が本当に腕がいいか、わかりませんよ(笑)。

**鹿取** 大事なのは、選手一人ひとりが納得する、将来像を提示することです。それに向けて、来年の課題はこれ、2年後、3年後にはこまで行こうと方針を立てれば、トレーニングにも張り合いが生まれるし、無茶をして故障することはありません。もう一つは勝負師としての心構

え。ピッチャーが追い込まれているときは、バッターもそれ以上に苦しい。いかに平常心をキープするかを重視し、指導しました。

**中村** プロとアマの差は、仕事に向かう姿勢の差だと思います。私が医療スタッフに説くのは「凡事徹底」、すなわち当たり前のことを大切にしないといけないことです。笑顔で挨拶をする、患者さまの目を見て親身に話を聞く、温かい手でやさしく触診をする。その積み重ねが信頼を育み、患者さま自身の病気を治そうとする力を引き出します。

同時に、患者さまへの感謝の心を忘れないこと。我々は患者さまのおかげで経験を積み、育てられているのですから。

**鹿取** 私たちも野球選手も、ファンあつてこそ、成長できます。

**侍ジャパンでは、  
野球界の裾野を広げ、  
世界的な選手の育成を  
目指します**

**中村** 現在は「侍ジャパン」のテクニカルディレクターですね。具体的にはどんなお仕事を？

**鹿取** 侍ジャパンは、プロ・アマが

結束し、世代ごとに日本代表チームを組む組織です。トップチームを頂点に、社会人、21 U、大学、18 U、15 U、12 U、そして女子。私はプロ野球側の窓口として、アマチュア側と連携し、選手の育成や選抜のリーダーシップを果たします。トップチームでは小久保裕紀監督の将来ビジョンを理解し、必要な補強を行うわけです。

同時に、アマチュアの裾野を広げ、強化する役目も担います。小中高生を対象としたレッスンのほか、アマチュアの指導者のための講習会を各地で開催し、プロ野球が蓄積したノウハウ、たとえば科学的なトレーニング法や、試合のマニュアルなどの情報をどんどん提供するようにしています。

**中村** それはいいですね。指導者の医科学的知識が不十分なために、成長期の子どもたちが無理な練習を強いられ、スポーツ障害を負う例はなかなか減りません。医師としては長年の懸念事項です。

指導をしていると、才能のある子どもはすぐにわかるものですか？  
**鹿取** わかります。持って生まれた

脳卒中で亡くなる日本人は、年間およそ11万8千人。

がん、心臓疾患、肺炎に次いで死因の第4位を占めています。

救命の鍵は、超急性期における正確な診断と治療開始。

3月に新築移転する行徳総合病院では、

そのための最先端検査機器と治療体制が整いました。

特に注目したいのは、低侵襲な「脳血管内治療」です。

脳神経外科・脳卒中センター長の中井完治先生に

詳しいお話を伺いました。

生活習慣病のある方は  
脳卒中に要注意

——脳卒中には、いくつかの種類があると聞きます。正確にはどんな病気なのですか？

**中井** 脳卒中は「脳血管疾患」に分類され、脳の血管が詰まる「脳梗塞」と頭蓋内の血管から出血して血腫ができる「脳出血」に大別できます。さらに脳梗塞はその原因によって「脳塞栓」と「脳血栓」に、脳出血は脳実質内の細い動脈が破れる「脳出血」と、太い脳動脈にできたコブ＝脳動脈瘤が破裂する「くも膜下出血」に分類されるのが一般的です。

脳はほかの臓器と比べると酸

センスがある。ユニフォームの着てなしが格好良くて、キャッチボールが上手い。守備もバッティングもすぐのみに込みます。ですが、教えてからうまくなる人もたくさんいますよ……。

**中村** 期待の星は、やはり二刀流の



SPECIAL TALK  
中村哲也 × 鹿取義隆

大谷翔平選手？

**鹿取** 彼はピッチングとバッティング、両方とも素晴らしいセンスを持っています。どちらかに専念したら、間違いなくメジャーに進めるでしょう。球速162キロは日本人最速なので、私としては投手を勧めて

いるんですが、バッティングも捨てがたいようで……(笑)。

**中村** 楽しみですね。これからの球界の未来のために、大いに活躍ください。今日はありがとうございました。

※文中敬称略

※注1 空白の一日…1977年11月、クラウンライタリーにドラフト1位指名された法政大学4年生の江川孝氏は、入団を拒否し米国へ野球留学。クラウンライタリーから経営権を引き継いだ西武の交渉権は78年11月20日に消滅した。78年のドラフト会議は11月22日。「11月21日は自由の身」と判断した巨人は、江川氏とドラフト外で入団契約を締結。制度の間隙を突いたこの日を「空白の一日」と称するようになった。

※注2 ジャイアント…当時「サッポロジャイアント」というビールが発売されており、それに引っかけ、島田監督はジャイアンツをジャイアントと発音していた。

——発症するとどんな症状が現れるのでしょうか？

**中井** 個人差があり、すべての症状が出るわけではありませんが、目安として、まず言葉が出にくくなります。特に舌を動かす「らりるれろ」や唇を使う「ばびぶべぼ」がうまく言えませんが、食べ物も飲み込みにくくなることもあります。視覚では片方の目が見えない、あるいは視野が半分欠ける。体の半身が痺れる。片方の手や脚だけに力が入らず動かしにくい。突然のめまいや吐き気、嘔吐、意識障害。くも膜下出血では、経験したことのないような激しい頭痛に見舞われます。

疑わしい時は、ためらわずに救急車を呼んでください。

——脳卒中に罹りやすいタイプはあるのですか？

**中井** 高血圧、糖尿病、脂質異常症<sup>\*</sup>の方が三大ハイリスク群。生活習慣病のために動脈硬化が進み、脳の血管が狭くもろくなっていますから要注意です。喫煙や大量の飲酒も引き金になります。脳卒中が怖いのは、ほとんど自覚症状がないまま、

※脂質異常症の診断基準:LDLコレステロールが140mg/dL以上を高LDLコレステロール血症。同120～139mg/dLを境界域。HDLコレステロールが40mg/dL未満を低HDLコレステロール血症。トリグリセライド(中性脂肪)が150mg/dL以上を高トリグリセライド血症とする。









9階の展望型のリハビリテーション室。運動器リハビリテーション、脳血管リハビリテーション、呼吸器リハビリテーションを実施



## 脳神経センター始動！

脳神経外科 部長 **福島 崇夫** 医師(左)  
脳神経外科 **石原 隆太郎** 医師(右)

「脳神経センター」新設に伴い、脳腫瘍、

脳卒中の手術が始まりました。脳梗塞に対してはt-P A静注療法を常時行える体制も整備。当院では月・水・金曜の夜間は脳外科医師が常駐して急性期患者さまに対応しています。パラメディカル(医師以外の医療従事者)と協力し、チーム一丸となって、地域医療に貢献していきたいと考えています。



## 地域の皆さまに脳卒中の早期治療、 脳の血管内治療で貢献したい

放射線科 技師長 **菅原 則明** 放射線技師

アンギオ(血管撮影装置)は、最新のシーメンス社製のバイブレーションアンギオを導入。バイブレーションは2つのX線管/平面検出器をもつので、2方向からの同時撮影が可能になり、検査時間の短縮や造影剤の使用量を減らすことができます。「脳神経センター」新設により、脳卒中などの急性期患者さまに迅速に対応できるようになりました。



## 勉強することがいっぱいあるが 楽しく頑張っています！

看護部 主任 **四釜 晃代** 看護師

新棟に移り、空間がゆったりしていてキレイだなと思いました。談話室でくつろぐ患者さまを見て、ほんとに病院が明るくなったな、と実感しました。病院が大きくなり忙しいときもありますが、楽しく働ける環境になったと思います。やらなければいけないこと、勉強しなければいけないことはいっぱいありますが、日々楽しく仕事をしています。



医療法人社団明芳会  
**高島平中央総合病院**  
〒175-0082 東京都板橋区高島平1-73-1  
TEL.03-3936-7451  
http://www.ims.gr.jp/takashimadaira-hosp/

◎記事内容に関するお問合せ：地域医療連携室

9階のリハビリテーション室の展望は最高です。街路樹の春の緑、秋の紅葉はリハビリに励む方々の心を癒してくれると思います。取材当日は多くの患者さまが外来の待ち合いにおり、病棟も入院患者さまでいっぱいでした。なによりも職員の方が一生懸命に、かつ笑顔で楽しそうに仕事をされているのが印象的でした。



屋上庭園



病室(個室)



病室(4人部屋)



3階の手術室



談話室



2階の外来受付



1階の外来受付

時間365日対応。負担の少ない内視鏡治療にも積極的に取り組んでいます。

また、アマチュアからトッププロまで、1日でも早くケガや故障を克服し、安全に競技に復帰できるよう、スポーツ特有の障害や外傷を専門とした医師が治療に携わっています。(詳細はマイ・ホスピタル49号参照)

9階には展望型のリハビリテーション室を設置。主として急性期と回復期前期のリハビリテーション機能を備えています。



アンギオで脳血管を検査している様子



## 医療体制を強化充実して新棟に移転！

# 高島平中央総合病院



東芝製の80列マルチスライスCT。検出器が80列と増えたことにより、胸部30センチの範囲を、0.5ミリ間隔という高分解能を維持したまま最速2秒で撮影可能(1階)



東芝製の最新型1.5テスラ(16チャンネル)MRI。旧病院と比べて短時間で検査を終えることができるようになった(2階)

## 脳卒中、脳腫瘍など あらゆる脳疾患に 対応

昭和48年、IMSグループの一員として、板橋区の団地が集まる住宅地に開設した高島平中央総合病院は、開設以来、一般診療・救急医療・人工透析・訪問看護などを通じて、地域に密着した医療を提供している二次救急病院です。

平成26年12月、より多くの方々に良質な医療を提供するため、地上10階・地下1階、230床の新棟に移転。1.5テスラMRIや80列マルチスライスCT、バイブレーションアンギオなど、最新の高度医療機器を導入し、24時間365日、より迅速で精度の高い診断が行えるようになりました。

新たに「脳神経センター(4階)」を設置したことにより、脳卒中や脳腫瘍、外傷性疾患まであらゆる脳疾患に対応。東京都脳卒中急性期医療機関に認定され、脳卒中発症24時間以内の症例やt-P A静注療法の適応のある患者さま、いわゆる急性期

## 消化器内科と 外科が密接に連携

患者さまの救急要請に応える体制が整備されました。

## 専門性あふれる 整形外科治療と 快適なりハビリ環境

「関節・脊椎センター(7階・8階)」は外傷疾患だけでなく、関節や脊椎などの変性疾患にも24



救急科の大橋裕樹医師と看護部の千葉裕美子師長(1階救急室)月400台以上の救急搬送に対応



# おいしい食感!こだわりレシピ

舌に広がる食感は、おいしさを構成する大切な要素。つぶす、刻む、泡立てるなど調理のひと手間が、食材の持ち味をぐんと引き立てます。ハンドブレンダーなどを利用すれば調理時間が短縮できる上、腸を元気にする食物繊維も手軽に摂れるでしょう。

ふんわり

## ベリーのムース

卵白を泡立てたメレンゲが、ベリーの酸味をふんわり包み込むムース。口の中で軽やかにとけて、あとを引くおいしさです。

**レシピ**  
①ボウルに卵白を入れ、かくく泡立てメレンゲを作る(ハンドブレンダーの泡立て器を使用する場合は高速で2分)  
②生クリームを別のボウルに入れ、七分立てにする  
③ミックスベリーは室温で半解凍し、別のボウルに入れ、麵棒やフォークでつぶす  
④ゼラチンは水に入れてふやかす、600Wの電子レンジに20秒かける  
⑤③に砂糖を入れて混ぜ、さらに④のゼラチンを加えて混ぜる  
⑥⑤に生クリームを合わせゴムベラで軽く混ぜ、メレンゲを2〜3回に分けて加え、さっくり混ぜる。カップに4等分して流し入れ、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める

**材料** (4人分)  
冷凍ミックスベリー…150g  
砂糖…40g  
卵白…M寸1個分  
生クリーム…1/2カップ  
粉ゼラチン…5g  
水…1/4カップ  
※トッピングのラズベリーとミントは好みで

とろ〜り

## カボチャとマンゴーのアジアンジュース

独特の風味をもつココナッツミルクをベースに、カボチャとマンゴー、バナナを合わせました。リッチな甘味を堪能してください。

**材料** (2人分)  
カボチャ…80g  
(電子レンジ加熱後は正味60〜70g)  
マンゴー…1個(乱切りにする。正味150g)  
バナナ…1本(一口大にちぎる。正味110g)  
ココナッツミルク…1/2カップ  
※トッピングのクコの実と杏仁豆腐は好みで

**レシピ**  
①カボチャはラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱する。粗熱が取れたら皮を取る  
②材料をすべて合わせ、ハンドブレンダーかミキサーでかくはんする(ハンドブレンダーを使用する場合は、高速で40〜50秒。濃いようなら水を入れて調整する)

さくさく

## ブラウンソースのひとくちバーグ

家族みんなの大好物、ハンバーグ。絶妙の隠し味になっているのは、さくさくとみじん切りにしたタマネギです。うんと細かく刻むか、ツブツブ感を残すか、お好みで。野菜を生かしたコクのあるブラウンソースを添えました。

**材料** ●ブラウンソース(2人分)  
牛ひき肉…100g  
タマネギ…1/2個(100g)  
セロリ…1/2本(50g)  
トマト…1個(100g)  
ニンニク…1片(10g)  
バター…20g  
赤ワイン…1/2カップ  
水…1/4カップ  
《A》  
オイスターソース、ケチャップ…各小さじ2  
しょう油、バルサミコ酢…各小さじ1/2  
顆粒コンソメスープの素…小さじ1/2  
塩、コショウ、ナツメグ…各少々

●ハンバーグ(2人分)  
合びき肉…400g  
タマネギ…1/2個  
サラダ油…小さじ1  
《B》  
塩…小さじ1/4  
コショウ、ナツメグ…各少々  
《C》  
卵…M寸1個  
パン粉…1/2カップ  
おろしニンニク…少々

**レシピ**  
①タマネギをみじん切りにする(ハンドブレンダーのチョッパーアタッチメントを使用する場合は、低速5〜10秒程度、好みのサイズになるまで入切を繰り返す)  
②ボウルにひき肉とBを入れてよく混ぜ、Cと①のタマネギを加えてよくこねる。一口サイズに丸める  
③フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、②を転がしながら表面に焼き色をつける。ふたをして弱めの中火で2〜3分焼く、器に盛り、ブラウンソースを添える  
④火を止め、人肌まで冷まし、ハンドブレンダーかミキサーでかくはんする(ハンドブレンダーを使用する場合は高速で40〜50秒)

## 今回のツール

パナソニック

### ハンドブレンダー MX-S300

「4枚刃ブレンダーカッター」が、野菜や果物の繊維質を細かくかくはん。食材に合わせて、モーターの回転スピードをダイヤルで調節できます。鍋やボールの中に入れ、直接調理が可能。付属の「チョッパーアタッチメント(フタやボウルなど)」はハンバーグや餃子の「タネ」作りに、目盛のついた「専用カップ」はジュースやスムージー作りに便利です。「泡だて器アタッチメント」も装備。・オープン価格



## 知っ得ポイント

### 食物繊維

一日に17〜19グラム以上は摂りたい食物繊維(厚生労働省の摂取基準)。一番の役割は、お腹の中に棲む「善玉菌」の餌となって、善玉菌をどんどん増やし、腸内環境を整えること。腸内には「腸管免疫」といって、病原体と闘う免疫細胞が集まっていますから、病気に負けない体づくりにもつながります。ほかにも腸壁を刺激して腸の動きをよくしたり、水分を抱き込んで便を柔らかく保ったりすることで、便秘解消効果もバツグンです。有害物質を抱き込んで体外に排出するデトックス作用もアリ。

食物繊維を効率よく摂るには、野菜や果物、キノコなどを刻む、すりつぶすなどで“かさ”を減らし、食べやすくするのがポイント。調理にひと工夫してみましょう。



読者  
プレゼント  
あり

※詳細は巻末のプレゼントコーナー

※本誌50号を記念して、このハンドブレンダーを5名様にプレゼント! 詳細は巻末に!





**獅子岩** 獅子と言うよりゴジラに見える岩。昔は岩の天辺にタタミ一畳分ぐらいの平らな部分があり、そこに3つの石がのっていたが、1993年の北海道南西沖地震によりすべて落下した



**窓岩** この窓を通して見る落日や夕焼けは絶景



**太田山神社** 北海道最古の山岳霊場「太田神社」。まず40度の急勾配の石段を登り、ロープを伝って山道を20分ほど進むと「女人堂」に到着、さらに絶壁を登りきると岩穴に本殿がある(標高差は約320m)。成人男性でも片道40分かかる。日本一危険な神社ともいわれている



**円空仏堂** 円空ゆかりの地、岐阜県丹生川村の円力会がせたな町の杉材を使って復元した円空木彫像が太田神社拝殿の近く、円空仏保管施設に3体展示されている



**マンモス岩**

※協力: せたな観光協会、瀬棚郷土館、八雲町漁業協同組合、小野めん羊牧場、かにめし本舗かなや ※文中敬称略



## せたな奇岩ロード

せたな町の海岸ロードを南端から車で北上すると、奇妙な形をした岩が次々と見えてきます。夫婦岩に始まり、親子熊岩、タヌキ岩、三味線岩、マンモス岩、釣の潤など数多くの奇岩があり、これらの景勝地の続く6~7kmの区間は奇岩ロードと呼ばれています。北上すると三本杉岩、それを越えると窓岩、獅子岩があります。その途中には、円空仏堂(木彫像)や、難所で知られる太田山神社があります。

北海道新幹線開通で魅力的な観光地になる道南

# 「ようこそみなみ北海道へ」

IMSグループの故中村哲夫会長は道南の瀬棚郡瀬棚町(現・久遠郡せたな町)に生まれました。マイ・ホスピタル50号を記念して、中村哲夫会長の生まれ故郷の道南を「知る識る」します。

円 円の経済波及効果、雇用創出では約19万7千人に相当する効果が見込まれています。こうした状況から、「道南」と呼ばれていた地域も「みなみ北海道」という言い方に代わりつつあり、観光化も進んでいます。道南地区の2市16町は、地域間の連携を通じて広域の観光を推進し、地域の活性化を促進するために、2010年4月に「みなみ北海道観光推進協議会」を発足しました。自然景観・歴史・食など、この地域の持つ個性豊かな観光資源を有効活用し、地域全体の魅力向上を図ることを目指しています。

2016年3月、北海道新幹線、新青森駅から新函館北斗駅の区間が開通する予定です。北海道木古内町に位置する木古内駅、函館線の現・渡島大野駅に位置する新函館北斗駅の設置が予定されています。これにより、東京~新函館北斗間が最短4時間9分で結ばれることになり、観光客の流れが大きく変わります。さらに2035年度までに札幌駅まで延伸の予定で、八雲町春日に新設する新八雲(仮称)駅、長万部駅、俱知安駅、小樽市天神に新設する新小樽(仮称)駅を通して札幌駅となり、これにより、約2兆5千億

三本杉岩は、海面にそびえ立つ高さ30m前後の安山岩でせたな町のシンボルともいえる存在

### 道南のIMSグループ病院・施設

**医療法人財団明理会  
道南ロイヤル病院**  
〒049-4501  
北海道久遠郡せたな町北檜山区北檜山 322-4  
TEL.0137-84-5011

**医療法人社団明山会  
介護老人保健施設  
道南森ロイヤルケアセンター**  
〒049-2311  
北海道茅部郡森町字上台町326-117  
TEL.01374-3-2111  
附帯業務:道南森ロイヤルあじさい(TEL.01374-2-5761)



### みなみ北海道(道南)

明確な定義づけはありませんが、多くの場合は渡島・檜山地方と定義されます。  
●渡島総合振興局: 函館市、松前郡(松前町、福島町)、上磯郡(知内町、木古内町)、北斗市、亀田郡(七飯町)、茅部郡(鹿部町、森町)、二世郡(八雲町)、山越郡(長万部町)  
●檜山振興局: 檜山区(江差町、上ノ国町、厚沢部町)、南志保郡(乙部町)、久遠郡(せたな町)、瀬棚郡(今金町)、奥尻郡(奥尻町)

至江差・松前

マイ・ホスピタル



長万部

# 名物駅弁 かにめし

昭和3年創業  
かにめし本舗 かなや

誕生から65年になる「かなやのかにめし」は、温かいご飯の上にカニ具をギッシリ敷き詰め、酢漬けのカニ身、綿糸玉子、梅干、椎茸、グリーンピースを彩りを添えたシンプルな味付け。カニ本来の美味しさを最大限活かしています。総括本部長の松島徹氏に、お話を伺いました。

—— 今でも毛ガニを使っているのですか？

松島 毛ガニは漁獲高が激減して価格が高騰している、現在は主にズワイガニを使っています。もうひとつ、毛ガニを使用しない理由は、毛ガニだとどうしても、毛ガニの毛が混ざることがあるんです。これが人毛だとクレームがあったりして…。

—— 全国の特産品フェアに必ず呼ばれますよね？

松島 東日本だと人気が高いんですが、西日本だとそれほどでもないんです。関西の方は、カニ脚の具がドーンとのっているようなものでないと、「かにめし」じゃないって…(笑)。



長万部駅のすぐ近くにある「かにめし本舗 かなや本店」



総括本部長の松島徹氏

かにめし本舗 かなや  
〒049-3521 山越郡長万部町字長万部40-2  
注文:TEL.01377-2-2007

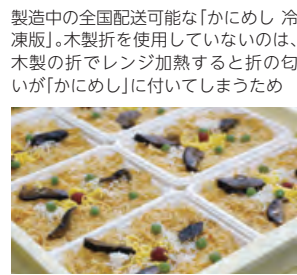
「かにめし本舗 かなや」のかにめし弁当。甘辛く味付けした椎茸は「かに脚」をイメージしている。木製折は自然に出る水気を吸ってくれる



昭和の初め、函館本線と室蘭本線が交差する長万部駅は、交通の要衝として多くの人々で賑わっていました。「かにめし」の誕生は、戦後、弁当の食材の入手が困難になり、駅構内で弁当を立売販売していた長万部駅構内立売商会(現・かにめし本舗 かなや)の金谷勝次郎が、食生活を查察するため地方出張に行った際、留守を預かる妻が弁当に代わるものとして「茹で毛ガニ」を立売販売したのがきっかけでした。出張から戻った勝次郎が、妻が販売した茹で毛ガニをもとに考え出したのが「かにめし」でした。試作を繰り返して、昭和25年、ついに「かにめし」が誕生。その後「かにめし」の商標を解放したこと、現在は長万部町内の飲食店やドライブイン、ホテルや旅館などで個性豊かな「かにめし」が作られ、味わえるようになりました



ほぐしたカニ身を筍と一緒に攪拌釜に入れ、火で煮て水分がなくなるまでじっくり炒める。カニの香ばしさがさらに引き出され、フワッとしたカニ身とシャキッとした筍の食感が絶妙に絡む



製造中の全国配送可能な「かにめし 冷凍版」。木製折を使用していないのは、木製の折でレンジ加熱すると折の匂いが「かにめし」に付いてしまうため



ほぐしたカニ身の点検作業

せたな町

## わが国最初の公認女医 荻野 吟子



埼玉県熊谷市(旧妻沼町)の出身。背は小柄で、とても美しい女性だったらしい(1851-1913年)



旧国鉄瀬棚駅跡地に移設された「荻野吟子女史顕彰碑」と立像

荻野吟子(本名:荻野ぎん)は、わが国最初の女性の医師です。吟子は18歳で結婚しましたが、夫から性病をうつされ、2年後に離婚。この時、男性医師から治療を受けた際の羞恥心と屈辱感が、女医になることを決意させました。様々な苦難の末、吟子は開業試験に合格。女医第一号となりました。

35歳の時に産婦人科・荻野医院を開業。ほどなくキリスト教に入信。40歳で、年下の志方之善と結婚し、翌年、夫婦で渡道します。明治30年、吟子は瀬棚に転居し「荻野医院」を開業。11年後に帰京します。

この間、札幌に医院を開業したり、病気となって熊谷の姉の実家で転地療養したりしたので、瀬棚にいた期間はわずかなのですが、現在、せたな町には、吟子に関わる遺品や資料を展示している瀬棚郷土館や、荻野吟子女史顕彰碑、荻野吟子開業の地碑など、吟子の偉業を偲ぶ数々の記念施設があります。

なお、渡辺淳一の小説「花埋み」は、吟子の生涯を題材とした作品で、何度かテレビドラマ化されています。渡辺淳一は北海道出身、札幌医科大学医学部を卒業した医学博士なので、吟子に感じるものがあったのでしょうか。

荻野吟子開業の地碑

### 瀬棚郷土館

せたな町の歴史を伝える民具などが展示しており、また鯨漁にぎわった頃の様子まで、暮らしの歴史を知ることができます。また、吟子の遺品も展示されています。



吟子の遺品や写真などを展示

### 瀬棚郷土館

〒049-4816  
久遠郡せたな町瀬棚区本町628  
TEL.0137-87-3205  
※11月1日～4月末日まで休館

せたな町

## せたな町でグラスフェッドに取り組む 小野めん羊牧場



昼間は広大な牧場で自由に動き回る



オーナーの小野直輝氏



### 小野めん羊牧場

〒049-4511 久遠郡せたな町北檜山区松岡346-8  
TEL.0137-85-1586 http://onomen.web.fc2.com  
※当牧場は観光を目的とした牧場ではないので、見学希望の方は事前に連絡する必要があります。

小野めん羊牧場は、2010年4月に「めん羊」飼育で新規就農した、小野さんご夫婦が営むめん羊牧場です。羊にとって快適な環境で、羊を羊らしく育てることをモットーにグラスフェッド(牧草飼育)に取り組んでいます。個人相手に販売している牧草育ちの羊肉(ラム・マトン)・羊毛販売は人気が高く、予約だけで売り切れてしまっています。牧場は雄大な自然の中にあるので、キツネやシカ、時にはクマまで現れるそうです。



めん羊は肉・乳・羊毛、それぞれの目的に合うように改良され、世界ではなんと1,000種もいる



サフォーク種の羊。英国でよく見かける低地の羊。顔と足が黒く胴長で角はない。1年で5～10センチの毛になり、ニット系やツイード、フラノ、フェルト、ふとんなどに使われる

## シリーズ 日本の技

八雲町

## 湧水の豊富な清流で生まれ育った独特の風味

北海道の鮭といえば「ギンケ(銀系で色の光った魚体)」をイメージしますが、八雲町の遊楽部川に遡上する鮭は、日本でも有数の固有種である大型の「鼻曲り鮭」と言われるブナ系の鮭で、江戸時代から大型ということで名高い特産物でした。

今、この大型のオス鮭を使った八雲の「山漬け」に人気が集まっています。「山漬け」とは、魚を山のように積み上げ、重石をして塩蔵する古来より伝わる製法で、魚の余計な水分が抜け、旨みが濃縮されて、味わい深い美味しさになります。

八雲町漁協青年部は、平成7年より、オス鮭の山漬け製造に取り組み、今では「遊楽部熊鮭(山漬け)」で北海道独自認証を取得するほどの事業に成長しました。一般の山漬けとの差別化を図るため、5キロ以上の大型鮭を使用しています。



最後は吊して風で乾燥させる



### 八雲町漁業協同組合

〒049-3104 二海郡八雲町内浦町155-3  
TEL.0137-62-3101  
http://www.jf-yakumo.com/

## 八雲の山漬け



山積みするので「山漬け」という

47都道府県のよしもと「住みます」芸人

道南  
おらが地元のまん!



北海道、特に道南の味ったら、やっぱり「ラッキーピエロ」のハンバーガーだべな! わざわざ札幌から食べに来る熱狂的ファンもいるぐらいださ! きっとそれはさ、味はもちろん、かわい店内と、明るい店員さんの愛を感じられるからなんだべな。人気No.1のチャニーズチキンバーガーはボリューム満点! なんまらおいしるっだべや! (おいしるっですよ!)



チャニーズチキンバーガー  
よしもと北海道住みます芸人 しろっぴ  
左/じゅんべい 趣味/特技:幕末史(特に新撰組)/早食い 右/ひろし 趣味/特技:なぞなぞ作り/鼻の穴貯金

### ラッキーピエロ

〒040-0053 函館市末広町23-18  
(金森倉庫さんそば)  
TEL.0138-26-2099



## 地域医療連携室

板橋中央総合病院 地域医療連携室 **八重樫 亮一** や え が し りょういち

### 地域医療を見渡し 暮らしの安心をつくる仕事

#### 患者さまと地域医療を結ぶ案内人

私たち地域医療連携室の大きな役割のひとつが、院内オレンジカウンターでの患者さま対応業務。紹介状を持参された患者さまに対応し、不安や疑問を和らげながら各所への案内を行います。地域医療連携室は名前の通り、地域の開業医や医療施設との連携が欠かせません。開業医との直通ダイヤルを用意し、患者さまの来院前から細かにコミュニケーションを図り、受け入れ準備をすすめます。

地域との円滑な医療ネットワークづくりには、当院から積極的に情報を発信してPRすることも大切です。当院に放射線治療センターが新設された際には、個別に地域の医療機関を回り、放射線治療センターの案内と受け入れ態勢を説明することで、スムーズに患者さまをご紹介いただける下地をつくりました。また、地域医療連携室が中心となり、地域医療連携新聞を編集・制作。地域医療ネットワークに加入している110カ所の開業医をはじめとした医療関係各所に毎月お届けしています。

#### 地域の声を より良い病院づくりに活かす

当院から積極的な情報発信を行っている、時には「こんな流れで検査がで

きないか？」と開業医の方からリクエストをいただきます。その声を基に、二度来院の必要があった内視鏡検査の流れを一度の来院で済むようにフローを再構築しました。検査の流れを変えることは、さまざまな部署との調整が必要です。粘り強く院内での交渉を重ねながら、受け入れ態勢が構築できた時は大きな達成感を感じました。リクエストをいただいた開業医の方からご予約いただいた時はとてもうれしかったですね。

#### 迷いなく全力を発揮できる 職場環境

大学時代には経済学を学んでいたのですが、当然のことながら医療知識はまったくありませんでした。一方で、規模のとても大きな病院でしたから、「やりたいこと」は定まっていなくとも、「やれること」はたくさんあるだろうという想いがありました。

院内には僕のように医療系以外の出身者も多く、手厚い勉強会や研修会や充実したOJT（企業内教育）の体制があり、未経験であっても不安なく学ぶことができました。地域医療連携室は、病院をPRするための取り組みをすべて自分たちで行えますし、病院の顔ともいえる職場ですから、とてもやりがいがあります。人と接することが好きな人にはぜひオススメしたい職場ですね。

今後は、病院に集まるビッグデータを基に、マーケティングにも力を入れたいと思っています。自分たちが良いと思ったことに迷い無く取り組める職場環境を上手に活かしながら、もっと患者さまに対して魅力的に映る病院をつくってまいります。

毎月編集・発行している地域医療連携新聞「THE RENKEI」。院内体制の紹介や医療情報を発信している



#### 地域医療連携室とは

地域にお住まいの方々が安心して医療を受けていただくために、地域の医療機関や介護施設との連携・協力は欠かせません。その連携の窓口として、患者さまや医療機関の調整役になるのが地域医療連携室です。求められている高度な医療を提供し、つねに地域の医療関係者とコミュニケーションをとり、時にはセミナーや勉強会を催すなど、地域医療の進捗役として、重要な役割を担います。



病院内には地域医療ネットワークに加入している医療機関を紹介するコーナーを設置



地域の開業医を招いて行う症例検討会の企画・運営も担当。地域の開業医との親睦を深める機会となっている



#### 八重樫 亮一・パーソナルデータ

- 誕生日/血液型：昭和63年10月25日 さそり座・O型
- 休日の過ごし方：散歩
- 最近旅行した場所：シンガポール
- いつか旅行したい場所：タイ
- 旅行での楽しみ：食べ歩き  
(最近の名古屋旅行では、みそカツ・ひつまぶしを食べました)
- 好きなスポーツ：バスケットボール
- 今年チャレンジしたいこと：富士登山



#### 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-itabashi.jp>

#### IMS グループ 全職種合同就職説明会

平成27年 4月19日(日) 9:30(受付開始)～16:00(入退場自由)

ベルサール渋谷 ファースト2F(渋谷駅より徒歩10分)

※詳しくはIMSグループホームページをご覧ください。

## 遼河はるひ “はるひの出来事” 第2回



### 先生、ごめんなさい！ 反省しています

#### 両親は 入学ゼツたい反対！

こんにちは、遼河はるひです！ 前号でお話ししたとおり、宝塚音楽学校を受験するきっかけは、高校一年生の時に初めて見た、宝塚の『華麗なるギャツビー』。母の友人が誘ってくれたんです。ギャツビー役は雪組トップスターの杜けあきさんでした。

当時の私の身長は170センチ。急

に背が伸びてコンプレックスを感じていた頃なので、「宝塚なら、この身長を活かせる！」と思いました(笑)。

宝塚音楽学校の受験資格は、「受験時に中学卒業、あるいは高等学校卒業または高等学校在学中」となっています。ですから、高二の時に、ダメもとで受験しました。もちろん、本当の勝負は高校卒業の時と決まっていたんです。両親は芸能界ということで大反対。私は自分の思いをしたためて、父宛てに手紙を書



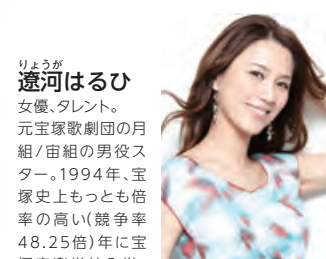
宝塚音楽学校の入学式には母がついてきてくれました



高校時代の私

#### みごと合格。 でも うれしさより 反省で涙

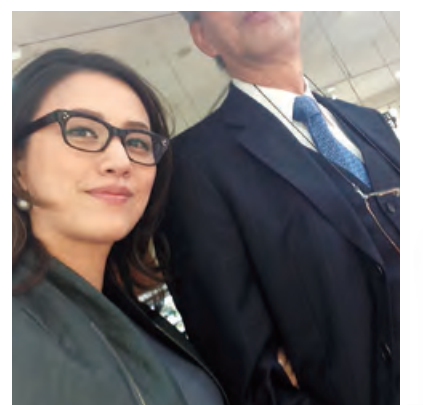
高三になり、本格的にバレエを習うことにしました。実家の名古屋から宝塚受験支援スタジオのある宝塚まで、新幹線とJR福知山線乗り継いで、毎週、土曜一泊で通ったんです。クラスメイトには内緒でした。夏休みもずっと泊まり込みで練習しました。ずっとバレエの練習ばかりしていたせいでしょうか、バレエ以外の高三の一年間の思い出や記憶があまりないんです。覚えているのは練習のしすぎで左スネを疲労骨折したことぐらい(笑)。



#### りょうが 遼河はるひ

女優、タレント。元宝塚歌劇団の月組/宙組の男役スター。1994年、宝塚史上最も倍率の高い(競争率48.25倍)年に宝塚音楽学校入学。82期生。1976年2月2日・愛知県生まれ。血液型はA型。日本舞踊名取(西川栄峻)。ピアマイスター、チャイルドマインダーの資格を持つ。NTV:「天才!!カンパニー」毎週土曜11:35～NTV:「PON!! ポン!! ポシュレ」毎週月～金曜11:16～TBS:「ザ・世界ワンダーX」毎週日曜19:00～

宝塚音楽学校に行くこと決めた以上、がんばらなければいけない、そう思いました。翌日、父と学校に行き、先生に謝りました。自宅に戻る新幹線の中で、私は先生を始め、多くの方々に迷惑をかけたことに初めて気づき、ずっと涙していました。翌日、父と学校に行き、先生に謝りました。



父と初めて一緒にスーパーマーケットに行きました



## Media Coverage

—メディアに紹介されました—

※詳細は、IMSグループホームページ「メディア」にてご覧いただけます。

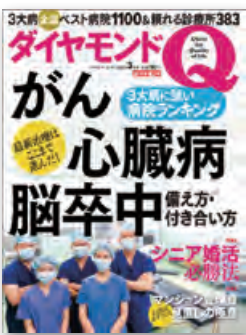
### 新戸塚病院

●日本医療機能評価機構が初の試みとして発行した『認定病院の改善事例紹介シリーズ』創刊号(12月発行)にて、新戸塚病院が掲載されました。新戸塚病院の林院長のリーダーシップにより変化していった職員との総合力が評価され、病院機能評価を活用して様々な物事を整理し、改善風土が定着している病院として紹介されています。

### IMSグループの病院

●読売新聞医療部編『病院の実力 腰・首・足・関節の治療』(10月6日発行)と、『病院の実力 2015総合編』(2月2日発行)に、IMSグループの病院が多数掲載されました。『病院の実力』は、医療の様々な分野について、全国の病院の治療実績を紹介しています。

●ダイヤモンド社発行の『ダイヤモンドQ がん・心臓病・脳卒中 3大病に強い病院ランキング』創刊準備3号(3月1日発行)にて、「心臓病」で「イムス葛飾ハートセンター」が全国24位、「脳卒中」で「横浜新都市脳神経外科病院」が全国9位、他、IMSグループの病院がランクインしています。



## 2016年3月に新棟を増築して120床増床予定 イムス富士見総合病院 新棟増築 2月2日に地鎮祭



完成予想イメージ

イムス富士見総合病院は、2016年3月に新棟をオープン予定です。現在の221床から341床へ増床し、救急医療、小児医療、循環器、回復期リハビリテーションの機能充実により、急性期病院として1人でも多くの患者さまのニーズに応えられるよう全力を尽くします。

### 新棟増築・増床コンセプト

- 手術室5室、ICU 6床・HCU 8床へ拡充
- アンギオ室2室へ拡充、CT装置増設など放射線部門の充実
- 小児病棟の充実
- 回復期リハビリテーション病棟新設
- リハビリテーション室の拡充
- 内視鏡センター新設
- 人工透析室32床へ拡充
- 外来診療スペースの充実
- 会議室、実習カンファレンス室、保育室の拡充



医療法人財団明理会  
**イムス富士見総合病院**  
〒354-0021 埼玉県富士見市鶴馬1967-1  
TEL.049-251-3060

## 2015年3月 認知症専門棟20床増床 イムスやぶづかロイヤルケアセンター 70床に増床



イムスやぶづかロイヤルケアセンターは、2015年3月1日、新たに認知症専門棟20床を増床し、さらなる地域への貢献を約束、喜ばれる介護・選ばれる施設を目指します。

- 介護老人保健施設70床(一般棟50床・認知症専門棟20床)
- 通所リハビリ 定員20名
- 居宅介護支援事業所併設

医療法人財団明理会  
**イムスやぶづかロイヤルケアセンター**  
〒379-2304 群馬県太田市大原町531-3  
ご相談・お申込み: TEL.0277-78-8533

## ICU・HCUを備えた高機能病院に 行徳総合病院 新築移転 3月4日外来診療スタート!



### 新病院の特徴「6本の柱」

1. 救急医療  
専従の救急医を配置することにより従来の救急室から救急総合診療科へと進化
2. 脳神経疾患医療  
開頭手術のみならずカテーテル治療まで対応できるチーム医療を構築
3. 消化器内視鏡治療  
先進的なESDなど内視鏡治療や、消化器外科と連動したチーム医療を提供
4. 循環器疾患医療  
心臓カテーテル診断治療体制を整える
5. 整形外科医療  
関節鏡視下手術など専門性の高い医療を提供
6. 内視鏡外科手術  
内視鏡外科手術を積極的に導入し、入院期間の短縮、QOLを向上



11階の70平米ある特別室



竣工祝賀会の田中岳史院長(写真左)と、中村理事長(写真右)

行徳総合病院は、2月20日に竣工祝賀会、21日・22日に内覧会を開催し、3月1日に新築移転、4日より外来診療を開始します。199床から307床(ICU 6床含む)へと大幅拡充し、ICU・HCUを備えた高機能病院へと生まれ変わります。

医療法人財団明理会  
**行徳総合病院**  
新住所: 〒272-0103 千葉県市川市本行徳5525-2  
TEL.047-395-1151

## 板橋中央看護専門学校 学則変更 3年課程の定員を40名⇒80名、2年課程を80名⇒40名に変更!

板橋中央看護専門学校は2015年4月1日より学則を変更。3年課程(第1学科)の定員を40名から80名に、2年課程(第2学科 全日制)の定員を80名から40名に変更します。3年課程は高校を卒業、もしくは高卒認定試験に合格して看護師になるコース。2年課程は、すでに准看護師の資格を持っている人が

看護師になるコースです。  
当校はIMSグループの全面バックアップ体制による看護師養成プログラムとなっています。

医療法人財団明理会  
**板橋中央看護専門学校**  
〒174-0051 東京都板橋区小豆沢 2-6-4  
TEL.03-3967-0502

## マイ・ホスピタル VOL.50 2015/3-4月号 隔月刊

- 発行日: 2015年2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
- 編集アドバイザー: 平田 稔、藤倉 洋、荒木 珠子
- 編集スタッフ: 荻野 陽子、堀内 美雪、手塚 裕美
- コピーライター: 大田 由紀江、星野 智昭
- フォトグラファー: 前嶋 正
- デザイナー: 上野 裕史、合同会社エム・ビー
- イラストレーター: HALS
- 協力: IMSグループ本部事務局
- 印刷: 株式会社ブリックス
- お問い合わせ先: マイ・ホスピタル編集部  
http://www.ims.gr.jp/contents/magazine/  
TEL.03-5220-5400 Fax.03-5220-3930  
myhospital@i-cell.co.jp

次号のマイ・ホスピタルは2015年4月下旬発行予定です。  
Printed in JAPAN

アウトドアビギナー 永浜いりあ  
あらゆるジャンルの釣りをこなす。釣りをきっかけにアウトドアの楽しさに目覚め、ナビゲーターとして活躍中。小型船舶免許1級。特殊小型船舶免許、小型旅客客免許、ダイビングライセンスを取得。趣味: ラグビー、観戦、映画鑑賞、うなぎ食べ歩き。テレビ: 東京系「開運! なんでも鑑定団」に出演中。



オニシヤぶ、絶品です!

みなさんありがとうございました。  
今回の最終回です。  
ぶ! がオススメ☆  
薄造りにして、しゃぶ! しゃぶ! がオニシヤぶ! がオススメ☆  
とつても美味しいので沖釣りの人気ターゲットです。食べ方は、しゃぶ! しゃぶ! がオニシヤぶ! がオススメ☆

向きあつてきた自然環境のことをこれまで以上に大切に思いました。また、東日本大震災後から忘れてはいけぬ災害廃棄物や放射性物質のことなども再認識することができました。どれもこれも地球で生きてゆくためには大切なことばかりです。  
冬のフィッシングの話題も少し。とつても美味しい魚をご紹介します! 水深30〜50メートル前後の海底に棲むオニシヤぶです。スパーに並ぶことはまずないですが、料理屋さんに行けば出会うことができるかも。  
赤い魚体で、ヒレなどのトゲトゲに毒をもつため、魚釣りの際にもトゲに触れることがないように要注意!  
とつても美味しいので沖釣りの人気ターゲットです。食べ方は、しゃぶ! しゃぶ! がオニシヤぶ! がオススメ☆



やっと手にしたeco検定合格証



公式テキストと問題集

勉強をすすめる、地球を知ることから始まり、環境問題・持続可能な社会に向けたアプローチなどを詳しく学ぶことができました。そしてアウトドアで、祖父母が高知県の四万十川近くの山奥にいたので、子どもの頃から自然の中で駆けずりまわっていたことや、「釣り」を通していろいろな水辺のアウトドアライフを経験したことから、自然の素敵さや環境に興味を持つていたところ、偶然「eco検定」を知り、挑戦することにしたんです。

## 永浜いりあの最終回 eco検定・オニシヤぶ アウトドア見聞録

昨年からの挑戦していた環境社会検定(eCO検定)試験。昨年5月に初挑戦して残念な結果だったのですが、12月27日に行われた2度目の試験で無事合格できました☆ 今年1月末に、合格通知と合格証のカードが届き、エコビープルの仲間入りができました!  
この検定、どんなものかという、環境と経済を両立させた「持続可能な社会」の推進に向けた環境に対する幅広い知識を身につけるための検定です。  
祖父母が高知県の四万十川近くの山奥にいたので、子どもの頃から自然の中で駆けずりまわっていたことや、「釣り」を通していろいろな水辺のアウトドアライフを経験したことから、自然の素敵さや環境に興味を持つていたところ、偶然「eco検定」を知り、挑戦することにしたんです。



釣り上げたオニシヤぶ



## 病院グループと連携する介護付有料老人ホーム

### アイムス蓮根

閑静な住宅街に立地し、  
多彩な共有施設のある豊かな暮らし。



新料金プラン  
入居金ゼロ



「交通利便性に優れ、周辺には緑道や桜並木、公園や図書館がある落ち着いた環境です。」  
●介護付有料老人ホーム●介護居室／78室(個室)、20.41㎡●居住の形態／利用権方式●利用料の支払／一時金方式●入居時の要件／入居時要支援・要介護●介護看護に関わる職員体制／2：1以上  
●入居前払金／**0円**・950万円 月額利用料／387,780円・243,197円  
所在地／東京都板橋区蓮根3丁目14番10号 TEL:03-5994-7611  
交 通／都営三田線「蓮根」駅より徒歩7分  
http://www.ims-home.jp/hasune/ お問い合わせは／ ☎0120-658-164

### アイムス赤羽

JR「赤羽」駅を控えた  
好立地にて暮らす。



新料金プラン  
入居金ゼロ



「季節のイベントや各種趣味の教室にも強化、充実しています。」  
●介護付有料老人ホーム●介護居室／73室(1人部屋71室、2人部屋2室)、19.81～41.39㎡●居住の形態／利用権方式●利用料の支払／一時金方式●入居時の要件／入居時要支援・要介護●介護看護に関わる職員体制／2：1以上●入居前払金／**0円**・950万円 月額利用料／387,780円・243,197円  
所在地／東京都北区東十条6丁目5番15号 TEL:03-3598-8630  
交 通／JR京浜東北線「赤羽」駅より徒歩10分  
http://www.ims-home.jp/akabane/ お問い合わせは／ ☎0120-756-164

### アイムス旭山公園

札幌の都心で豊かな  
自然と緑に囲まれて暮らす。



「札幌市中央区に立地、旭山記念公園に隣接し、  
豊かな自然環境と優しさに溢れたスタッフに囲まれ、心安らかな生活を送れます。」  
●介護付有料老人ホーム●介護居室／98室(1人部屋41室、2人部屋57室)、26.10～61.20㎡●居住の形態／利用権方式(家賃方式併用)●利用料の支払／一時金方式(月払方式併用)●入居時の要件／入居時自立・要支援・要介護●介護看護に関わる職員体制／2.5:1以上●入居金／700万円～2,777万円 月額費用／154,440円～208,440円●男女別大浴場、リハビリトレーニングルーム完備、14,200坪の敷地内にはパークゴルフ場、大規模庭園、家庭菜園あり  
所在地／北海道札幌市中央区双子山4丁目3番8号 TEL:011-642-5811  
交 通／地下鉄東西線円山公園駅より2.3キロ(タクシーで10分)  
http://ims-sapporo.jp/ お問い合わせは／ ☎0120-973-600

医療と介護が支える  
健康と安心の生活

- ◎日本有数の病院グループと連携
- ◎グループ内の老人保健施設などで培った介護サービスを提供
- ◎万一の急病のときも安心 グループ連携による万全のバックアップ体制



IMSグループ  
株式会社ハンドベル・ケア  
〒174-0051 東京都板橋区小豆沢2丁目19番11号

## ほしのえな 開運風水星占い

3/1～4/30の運勢

### 3月・4月の全体運

3月は春の訪れとともに、人との交流を楽しみたい季節。とくに自分より若い世代の人との交流を大切に。気分が華やき、今まで知らなかった新しい楽しみが増えるでしょう。4月は金運・財運を高めるチャンスの時。長期的に資産を増やしていく計画を立てましょう。また自分磨きに投資するのモ吉。



おひつじ座  
3/21～4/19

3月は華やかなムードに包まれるとき。社交の場ではあなたに注目が集まる予感。お誘いの声も増えそうです。イベント事には積極的に参加して。4月は金運が上昇中。ただし一攫千金を狙うとせっかくの運気がダウンする怖れが。堅実にお金を増やす方法を探しましょう。ネットを上手に活用すると良い情報が見つかるでしょう。 ♈鳥のモチーフ



おうし座  
4/20～5/20

3月は対人運が黄色信号。自分では良かれと思ってしたことが裏目に出やすい運勢です。とくに人に助言をするときは気をつけて。うさぎられて逆効果になるだけかも。4月、運気はやや持ち直します。悩んでいたことも解決していく兆しが見えるでしょう。仕事よりもプライベートを充実させることで、心の栄養補給をしていきましょう。 ♉桃



ふたご座  
5/21～6/21

3月は横のつながりを大切に。時には心強い味方としてあなたの支えになってくれそうです。学生時代の友人などごぶさたしている人がいたら連絡をとってみましょう。4月は不満やストレスを溜め込みやすいので要注意。気疲れする人とは距離を置いた方が無難でしょう。趣味や読書に没頭するなどして、上手に気持ちを切り替えを。 ♊青い洋服



かに座  
6/22～7/22

3月は金運が期待できそう。世の中の流れを敏感にキャッチすることが金運アップの鍵になります。人との情報交換も吉。ただし情報の出処はしっかりと吟味して。4月は大切な人との絆を深めている時。何気ない気遣いが相手の心の琴線に触れるでしょう。感謝の気持ちは言葉や文字にして、きちんと伝えていきましょう。 ♋オルゴール



しし座  
7/23～8/22

3月はパートナーとの関係が波乱含みな展開になりそうな恐れ。お互いにいままでの不満が限界になりそう。感情的になって爆発する前に、話し合う機会を持ちましょう。4月は運気は安定する兆し。春の陽気に誘われて、お散歩やお出かけを楽しみましょう。季節の花を飾ったり、部屋の模様替えをするなどして季節感を楽しめて。 ♌入浴剤



おとめ座  
8/23～9/22

3月は知識欲が旺盛になるとき。この時期、勉強やスキルアップへの投資はおしまないで。後から大きなリターンが得られる可能性があります。4月はプレゼント運が高まる星回り。欲しかったものをプレゼントされたり、懸賞に当たったりと嬉しいサプライズが起こりそうな予感。また保険などの見直しをするとお得なプランが見つかるかも。 ♍朝日



てんびん座  
9/23～10/23

3月は気持ちがそわそわして気持ちが落ち着かなくなりそう。親しい友人やパートナーと楽しい時間が過ごせる反面、浮き足立ってうっかりミスをくり返すので気をつけて。4月は人に振り回されることが増えそうな気配。できないこと、気持ちが入らないことはきちんと断るようにしましょう。あまいまな態度は誤解を生むので要注意です。 ♎鏡



さそり座  
10/24～11/21

3月は家族のありがたさを感じそうです。またお彼岸にはお墓参りに行き、ご先祖さまに感謝の気持ちを伝えましょう。心が晴れてスッキリとした気持ちで過ごせそうです。4月は社会貢献に目覚めそう。寄付をしたり、ボランティアに参加することは、自分にとっていい励みになりそうです。今、自分ができることはないかを考えてみましょう。 ♏ペット(犬、猫の写真)



いて座  
11/22～12/21

3月は遊び心が高まるとき。子どものように自分がやりたいことを優先させましょう。4月は少し気持ちを引き締めて、将来のことを考えたい時。これから先のキャリアプラン、お金のことなどを長期的なスパンで計画してみましょう。また専門家に相談するのも手です。自分では知り得なかった良いアドバイスをもらえるでしょう。 ♐星空



やぎ座  
12/22～1/19

3月は家族の金運が上がりそう。それにあやかってあなたも福分を受け取れそうです。日頃から家族とのコミュニケーションを大切にしましょう。4月は美しいものを見ることが心の糧になります。美術館に出かけたり、クラシック音楽を聴くなど、教養を高めていきましょう。また家族でお花見などに出かけるのもよいときです。 ♑香水



みずがめ座  
1/20～2/18

3月は前向きな気持ちが高まりそう。ただあれもこれもと目移りして収集がつかなくなるかも。時間とお金のバランスをとって、優先事項を絞っていきましょう。近場への旅行には良い時です。4月は社交運が活発に。話題の豊富さが、人を惹きつける魅力になるでしょう。あなたが幹事役になってイベントを企画するのも吉です。 ♒観葉植物



うお座  
2/19～3/20

3月は金運が好調です。普段は聞くことができないような耳寄りな情報が入りそうな予感。お金に関することに詳しい人に相談してみましょう。4月は漠然とした不安に悩まされそう。人生経験豊富な人に相談すると厳しいけれどためになる助言をもらえるでしょう。素直な気持ちで受け入れることが、運気を好転させるきっかけに。 ♓クラシック音楽

♈は開運アイテム

## 50号記念豪華読者プレゼント

パナソニック

ハンドブレンダー  
MX-S300

5名さま

「4枚刃ブレンダーカッター」が、野菜や果物の繊維質を細かくかくはん。食材に合わせて、モーターの回転スピードをダイヤルで調節できます。調理例はP.10-11の「IMSヘルシークッキング」を参照ください。



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聞かせ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： 2015年4月10日(当日消印有効)

宛 先： 〒104-0031 中央区京橋1-4-13 セントラル京橋ビル6F  
(株)アイセルネットワークス 東京営業所  
『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4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、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は抽選後ただちに断絶・消去し、当選された方のもは6ヵ月をこえて保有することはありません。