

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

人工関節・リウマチセンターの開設で

整形外科医療のニーズに応える

しる識る Nippon ニッポン

きときと「富山県」

突撃!! イムス探険隊
板橋中央看護専門学校

遼河はるひ “はるひの出来事” 第4回

イムスヘルシーケッキン
ミキサーでつくる
“アンチエイジング”レシピ

ほしのえな 開運風水 星占い

無料

2015 VOL.52

7-8月号
隔月刊

マイ+ホスピタル

Vol.52 2015.7-8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

富山県 黒部ダム

いつまでも、 食事を楽しんでもらいたい。

「あいーと」は、かむ力が低下した方でも
おいしく味わえる新しい食事です

摂食回復支援食



製造販売元 イーエヌ大塚製薬株式会社

1 酵素均浸法による 驚きのやわらかさ

独自技術[酵素均浸法]により、レンコンなどの硬い野菜や肉・魚も、常食に比べ硬さ1/100~1/1000という舌でくずせる程の驚きのやわらかさを実現しました。

2 見た目そのまま だから食べたくなる

再成形食ではなく、食材そのものの繊維を酵素の力で軟化加工。見た目は常食と変わらず、おいしさを目でも存分に味わっていただけます。

3 飽きのこない 豊富なメニュー

和洋中、肉・魚・野菜、全40品以上の品揃え。いつもの食卓に1品追加するだけでなく、様々なメニューを組み合わせることで、飽きのこない多彩な献立づくりをサポートします。



魚・肉・野菜・ごはん
全41メニュー (2015年4月1日現在)

冷凍食品でお届け。
電子レンジや蒸し器で温めるだけで
食べられます。



「あいーと」のご注文・資料の請求はこちらへ

IMSグループ
株式会社アイセルネットワークス
営業部：〒104-0031 東京都中央区京橋1丁目4番13号
セントラル京橋ビル6階

TEL 03-5542-1662

(受付時間：平日9時～17時 土曜9時～12時／日・祝祭日・年末年始を除く)

専用FAX用紙にてご注文ください

人工指関節手術の例



関節リウマチで、手指の付け根の関節がともに変形。そのすべてを人工指関節に置き換えることで、手の機能を回復することができた(70歳女性)

人工膝関節置換術の基本的な流れ



疾患のある膝関節 骨の損傷面を取り除く 代わりの人工膝関節を固定する

人工膝関節全置換手術

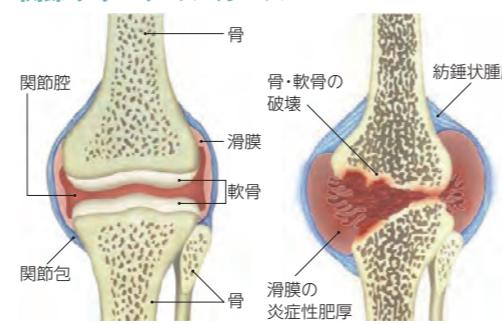


軟骨がすり減り、曲げることができなくなった関節(写真上)を人工膝関節と置き換えることで、痛みもなく自由に歩けるようになった(下)。膝は130~140度まで曲げられ、正座は無理だが、胡坐をかくことは可能に

関節リウマチの疫学

国内有病率	0.5% (0.4~0.7%)
国 内 患 者	約60~70万人
好 発 年 齢	30~50歳代(ただし、70歳以上の発症も増える傾向にある)
国 内 発 症	2~4万人/年
性 差	男/女=1/5

関節リウマチのメカニズム



関節リウマチに罹患すると、滑膜が炎症を起こし、腫れと痛みが発生。軟骨や骨が徐々に破壊され、関節が変形していく。このイラストは末期の例

う外科的治療(手術)の両方が求められます。また、関節の温存や痛みの緩和を図るリハビリの指導も大切です。経過の長い病気ですから、前向きに治療を継続できるよう、精神的なサポートをすることも我々の仕事です。

早期発見・早期治療が大事

—なぜ、関節リウマチが起こるのでしょうか?

朝田 私たちの体には、体内に侵入する病原体などの異物を排除し、健康を守る免疫機能が備わっています。

主に血液とリンパ液の中の免疫細胞の働きなのですが、これが体の正常な組織を異物と誤認して攻撃することがあります。「自己免疫疾患」と呼ばれ、関節リウマチでは、関節を包んでいる「滑膜」が攻撃対象となります。

免疫細胞が「サイトカイン」という炎症性物質を放出するため、滑膜は腫れて痛みが発生します。同時に、骨と骨の間でクッションの役割を果たす「軟骨」を

すり減らしたり、骨の新陳代謝を阻害し劣化させる、などの悪影響も与えます。重症化するとスカスカになつた骨に滑膜が食い込み、関節が変形するので、強い痛みで曲げ伸ばしもできなくなるのです。

—では、早期発見が大切になりますね。

朝田 はい。以前は「慢性・関節リウマチ」と呼ばれ、ジワジワと進行する慢性疾患と思われていましたが、最近の研究で、発症後数ヵ月以内に一気に症状が進み、関節破壊が始まることがわかり、正式名称から「慢性」の文字が外れました。また、当時は「関節リウマチ」と診断することがとてもむずかしく、適切な治療が遅れてしまうことが多かつたのです。

2010年、関節リウマチに新しい分類(診断)基準が導入されました。腫れや痛みのある大小の関節の数、血液検査による免疫異常と炎症反応のレベル、症状の持続期間をそれぞれスコア化したもので、早期の診断がしやすくなりました。医師

治療を大きく変えた生物学的製剤の登場

—どんな治療をするのですか?

朝田 まず薬物療法です。第一選択肢は免疫機能を抑制するメトトレキサートなどの「抗リウマチ薬」です。次いで投入されるのが、遺伝子工学を活用した画期的な新薬として、

—抗リウマチ薬や生物学的製剤に副作用の心配は?

朝田 残念ながらゼロではありません。免疫機能が下がりますから、感染症には注意が必要です。ほかに肝機能障害や消化器

わせが基本です。以前は炎症を抑えるため、よくステロイド剤が処方されましたが、感染症やステロイド性骨粗鬆症を招くなど、いろいろ厄介な副作用が起きてくることが問題です。

—抗リウマチ薬や生物学的製剤に副作用の心配は?



合掌造りの屋根の角度は、白川郷の屋根より、五箇山の方が急で、ほぼ60度。この60度という角度は物理的に、上からも横からも、かかる力に強い角度だという。この地に生きる人々の長年の経験から生まれた工夫である

五箇山観光案内所(南砺市観光協会 五箇山支部)

〒939-1914 南砺市上梨754 TEL.0763-66-2468

(公財)相倉合掌造り集落保存財団 TEL.0763-66-2123

菅沼世界遺産保存組合 TEL.0763-67-3008

埋没林と蜃気楼の博物館 魚津埋没林博物館

埋没林と蜃気楼という自然の不思議に出会える博物館です。魚津の海岸で発見された特別天然記念物“魚津埋没林”を発掘場所で保存・展示。魚津埋没林は、約2,000年前、片貝川の氾濫によって流れ出た土砂がスギの原生林を埋め、その後海面が上昇して現在の海面より下になったと考えられています。埋没林は、その森林が生育していた場所全体が地下に密閉され、木の株だけでなく種子や花粉、昆虫などが残っているため、過去の環境を推定する大きな手がかりとなります。

また、当博物館は“蜃気楼展望地”があり、敷地の中から蜃気楼を見ることができます。ハイビジョンホールや展示のなかで蜃気楼を紹介しています。



縦8m、横16m、深さ2.5mのプールの中に埋没林を保存・展示。樹根の最大のものは、端から端まで約10m、幹の部分の直径約2m、樹齢500年以上と推定される。このプールは、昭和27年に発掘された場所をそのまま利用してあり、樹根は当時のままの場所にある



管理係長・学芸員の
石須秀知氏
〒937-0067 魚津市駅跡堂814
TEL.0765-22-1049

富山の蜃気楼

春の蜃気楼

富山県の魚津は江戸時代以前から蜃気楼の名所として知られています。蜃気楼は、空気中で光が屈折するために5~20キロ離れた景色が実際とは違う形に見える現象で、上位蜃気楼(=春の蜃気楼)と下位蜃気楼(=冬の蜃気楼)の2種類があります。

春の蜃気楼は、実際の風景の上側に、伸びたり反転した虚像が出現。冬の蜃気楼は春とは逆に、実際の風景の下側に反転した虚像が見えます。春の蜃気楼は、平年で4~5月に10~15回程度しか出現しませんが、冬は視界さえよければ毎日のように出現します。

蜃気楼の「蜃」は大ハマグリ、「氣」は息、「楼」は高い建物の意味で、中国では古くから大ハマグリが吐く気によつて空中に楼閣が現れると言われていたことに由来しています。

ヒスイ海岸(宮崎、境海岸)

下新川郡朝日町の宮崎海岸と境海岸は、翡翠(ヒスイ)の原石が海岸に打ち上げられることから「ヒスイ海岸」と呼ばれています。東西約4キロの砂利浜です。ヒスイは緑色が有名ですが、ピンク、薄紫、半透明、白、青、黒、黄、橙、赤橙など様々な色があります。ヒスイ探しのコツは、表面がなめらかで透明感のあるものを探すこと。波打ち際の濡れている石の方が見つけやすいそうです。

ヒスイ探しをしていた方に見せていただいた戦利品(加工したもの)

世界遺産 五箇山の 合掌造り集落

「白川郷・五箇山の合掌造り集落」は、1995年12月9日にユネスコの世界遺産(文化遺産)に登録され、今年で20周年を迎えます。「白川郷」の高い知名度にくらべ「五箇山」は読み間違えられるほど知名度がありませんが、岐阜県の「白川郷」(大野郡白川村の荻町集落)と、富山県の「五箇山」(南砺市の菅沼集落と相倉集落)は目と鼻の先にあるのです。

合掌造り家屋を移築保存した白

川郷に比べ、江戸時代のままで現存する素朴な集落である五箇山は、規模は小さいですが、平家の落人伝説が語り伝えられる雪深い深山幽谷の地にあり、民謡「麦屋・こきりこ」の里としても知られています。

相倉には23棟、菅沼には9棟の合掌造り家屋が現存し、約100年~200年前のものが多く、古いものは400年前に建てられたといわれています。住民の方、約80人が現在も生活しています。

きっときっと

富山県



富山県 DATA

面積: 4,247.61 km² (境界未定部分あり)
総人口: 1,065,622人 (推計人口、2015年5月1日)

人口密度: 251人/km²

県庁所在地: 富山市

隣接県: 新潟県、長野県、岐阜県、石川県

県の木: ダチヤクスギ

県の花: チューリップ

県の鳥: ラヂョウ

県の獣: ニホンカモシカ

県の魚: ブリ、シロエビ、ホタルイカ

県出身有名人: 安田善次郎、田中耕一、正力松太郎、馳浩、

坂東真理子、上野千鶴子、角川春樹、源氏鶴太、花咲アキラ、

細田守、藤子・F・不二雄、藤子不二雄A、山根青児、山根赤児、

立川の輔、野際陽子、左幸子、黒部進、西村雅彦、

風吹ジョン、室井滋、柴田理恵、柳沢敦(順不同)

富山の「きっと」と食べ物は、どこでしよう? と聞かれます寿し(ますのすし)、ほたるいか、白えび、寒ブリ、巻かまぼこ、氷見うどん、ブラックラーメン、加積りんごなど有名です。ところで、「富山県の世界遺産はどこでしよう?」と聞かれます。日本では6件目に登録された世界遺産です。ネスコの世界遺産に登録されています。富山の「きっと」とは、全国へ発信する際のキャッチフレーズが「きてきて富山 きっと富山」でした。「きっと」とは、富山の言葉で「活きがいい、新鮮、精力的なこと」を意味します。富山空港の愛称も「富山きっと空港」です。

2015年3月14日に北陸新幹線が開通し、東京→金沢間が結ばました。これに伴い富山県内には、黒部宇奈月温泉駅、富山駅(現駅併設)、新高岡駅の3駅を設置。新幹線開業前は、富山→東京間が最短で3時間11分でした

が、開業後は、なんと最短で2時間8分となり、約1時間も短縮されました。首都圏の企業は富山

が期待されています。

北陸新幹線「富山県」開業を全国へ発信する際のキャッチフレーズが「きてきて富山 きっと富山」でした。「きっと」とは、富山の言葉で「活きがいい、新鮮、精力的なこと」を意味します。富山空港の愛称も「富山きっと空港」です。

北陸新幹線の開通で便利になつた





滑川の「ほたるいか漁」と「ほたるいか海上観光」(春のみ)

ほたるいかに触れて学べるミュージアム

ほたるいかミュージアム

ほたるいかミュージアムは、富山湾に面する「道の駅ウェーブパーク滑川」内にあります。ほたるいかの発光ショーが見られる「ライブシアター」や、深層水で飼育している富山湾の生きものとふれあえる「深海不思議の海」をはじめ、ほたるいかの生態や棲息する富山湾の神秘について楽しく学べる、体験型のミュージアムです。



ほたるいかミュージアム

〒936-0021 滑川市中川原410(道の駅ウェーブパーク滑川)
TEL.076-476-9300



活きたほたるいかの発光ショーは3月20日～5月31日まで。6月1日～3月19日はLEDライトによるほたるいか発光イメージ/発光性プランクトン「龍宮ホタル」の発光ショーを開催

オンシーズン中(3月20日～5月31日)は、「深海不思議の泉」のタッチプールで活きたほたるいかに触ることができる



ほたるいかは全身が青白く光る、多くの謎につつまれた神秘的なイカです。春に生まれて1年でその一生を終えます。日本海を中心に戸田周辺の海に分布しており、ふだんは水深200～600mという深いところに棲んでいて、春(3～5月頃)になると産卵のため富山湾の岸近くまで集まっています。このほたるいかの発光は、発光物質(ルシフェリン)に発光酵素(ルシフェラーゼ)が作用することによって起こります。この光は熱をもたないため「冷光」と呼ばれていますが、現在でもまだ謎が多く、研究が進められています。

富山名物

滑川のほたるいか

300年の歴史を持つ
富山の薬売り

富山の薬売りは、富山藩主の前田正甫公によって300年以上前に始まりました。江戸城での会議の折、三春藩(現福島県)の藩主が急病になり、正甫公が持っていた「反魂丹」を授けたところ、たちまち回復し、その薬効は全国に知れ渡ったといいます。

「清世救民」の志が強かった正甫公は、これを機に全国へ薬売りを派遣。全国各地の得意先に薬を置き、年に一(二)度訪問して使用分の代価を清算し薬を補充しました。正甫公の諭しによる「先用後利」(病を治すのが先で利は後でよい)という独自の販売スタイルが好評を呼び、また、歴代の藩主が薬業育成に努めたため、全国へ急速に広がりました。

明治9年創業の老舗の資料館
こうかんどう 廣貫堂資料館

明治9年(1876)、旧富山藩の反魂丹役所を引き継ぎ、薬売りたちの共同出資によって設立された製薬会社が廣貫堂です。廣貫堂資料館では、薬売りの知恵のつまつた道具や懐かしい薬のパッケージなど、貴重な資料を多数展示しています。大型スクリーンでの映像や生涯学習コーナーもあります。



廣貫堂資料館
〒930-8580 富山市梅沢町2-9-1
TEL.076-424-2310

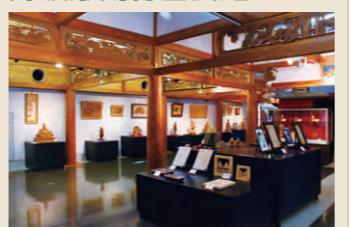
江戸城腹痛事件を再現したジオラマ
薬売りが各家庭に配置した薬箱



富山の薬売りはこのような格好で全国各地の家々に薬を配置した(廣貫堂資料館入口の人形)

シリーズ 日本の技

井波彫刻総合会館



常設展示場

館内には見事な木彫りの作品があり、特に、頭上の豪華絢爛な欄間は圧巻です。また、木彫の衝立・獅子頭・天神様をはじめ、斬新なデザインのギターなど、200点以上に及ぶ井波彫刻の作品が展示・販売されています。

なお、当館のスケールおよび配置デザインは、瑞泉寺の伽藍配置をモデルにして、イギリスの建築家ピーター・ソルター氏が設計したものです。



井波彫刻総合会館
〒932-0226 南砺市(井波)北川733
TEL.0763-82-5158

江戸時代中期、火災で焼失した瑞泉寺(富山県南砺市)の本堂再建のおり、本堂彫刻のために京都本願寺より御用彫刻師・前川三四郎が派遣されました。このとき地元大工の番匠屋九代・田村七左衛門ら四人がこれに参加し、彫刻の技法を本格的に習ったのが井波彫刻の始まりとされています。

以後、その門流が神社仏閣彫刻などにその技法を競っていましたが、明治以降は欄間が大人気となりました。昭和に入つてからも、東本願寺・東京築地本願寺・日光東照宮など全国各地の寺社・仏閣の彫刻を数多く手がけ、それと並行して一般住宅欄間・獅子頭・置物などを



武部豊彫氏作の「親子獅子」



天神様(菅原道真公)を彫る井波彫刻伝統工芸士の南部寿宣氏。
富山地方では、男児が生まれると母親の実家から木彫の天神様を贈り、正月の間、床の間に祭り祝う風習が今も根強く残っています。

井波彫刻

江戸時代中期、火災で焼失した瑞泉寺(富山県南砺市)の本堂再建のおり、本堂彫刻のために京都本願寺より御用彫刻師・前川三四郎が派遣されました。このとき地元大工の番匠屋九代・田村七左衛門ら四人がこれに参加し、彫刻の技法を本格的に習ったのが井波彫刻の始まりとされています。

井波彫刻の特徴は驚くべき精緻さにあります。職人たちは200本以上の彫刻刀、ノミを巧みに使い分け、木塊に纖細に魂を吹き込んでいます。その技法は高く評価され、全国にある社寺や山車、獅子頭に井波彫刻の技術が用いられています。

日本一の美男の高岡大仏

高岡市の象徴的な観光地で、高岡市指定有形文化財に指定されたよ。奈良の大仏、鎌倉大仏に並ぶ日本三大仏やちや。また、小杉大仏、庄川大仏とともに越中三大仏の一つやちや。1933年、歌人の与謝野晶子が高岡を訪れた際に、高岡大仏を「鎌倉大仏より一段と美男」と評したとも伝わり、賢い顔の大仏と言われとんよ。ぜひ、一度見に来られ~!

47都道府県のよしもと“住みます”芸人

おらが地元じまん!
富山



高岡大仏
〒933-2139高岡市大手町11-29
TEL.0766-23-9156



よしもと富山住みます芸人
左/いとう もとひろ 趣味/特技:野球、競馬
右/かなもと かずまさ 趣味/特技:モノマネ、競馬

日本緩和医療薬学会認定

緩和薬物療法認定薬剤師

板橋中央総合病院

ながくらあやこ
緩和薬物療法認定薬剤師 永倉 史子

患者さまが自分らしく生きるためのお手伝い

発症後のすべての時間が緩和ケアの担当領域

ドクター、看護師、リハビリ、医事課担当者で構成される緩和ケアチームの一員として、主にがん患者さまへの緩和ケアを行う他、医療スタッフへ薬学の観点からアドバイスを行うことが職務です。「緩和ケア」という言葉のイメージが先行して、一般に「緩和ケア」＝「終末期医療」という誤解が多いのですが、病状などの時期においても行われる医療であり、対象となる患者さまは、終末期の患者さまだけではありません。

がんを発症した時点から、その方が自分らしい豊かな生活を送るために、体や心のさまざまな「苦痛」を取り除くことが私たちの役割です。当院では、がん患者さまの緩和ケアが中心ですが、本来の緩和ケアでは、HIVや重症筋無力症などの患者さまも対象となります。

薬剤師にしかできないことがきっとある

今でこそ、緩和薬物療法認定薬剤師の資格を取得していますが、実は入職してからしばらくは緩和ケアにはあまり興味がありませんでした。がんは、その状態によっては、どうしても治せないこともあります。本来患者さまを助けるこそが医療だと思っていたの



電子カルテを前にカンファレンス中。チームとして、さまざまな視点から、考察を繰り返す

で、どうしてもネガティブな気持ちが拭ききれませんでした。その気持ちが大きく変わったのは、ひとりの患者さまとの出会いがきっかけです。



さらに広い視点を身に付けて

患者さまの心の奥にまで耳を傾ける

カルテは、あくまで客観的な状態を記載しているものなので、患者さま本人の想いとズレているこ

ともあります。「痛い」と言うことが、美德に反するという患者さまもいらっしゃいます。ですから、まずは直接患者さまにお会いして、深くヒアリングすることが大切です。緩和ケアには答えはあるが、正解はないと思います。自分がベストだと思っても、患者さまにとってはベストではない可能性もあります。これまでにもがんに関する基本的な知識は学んでいますが、今後はがんそのものの病態や抗がん剤治療に関することも深く学んでいきたいですね。



回診中の様子。カルテだけでなく、患者さまの声に耳を傾け、適切な処方を検討していく

永倉 史子・パーソナルデータ

- 誕生日/血液型: 8月10日 しし座/A型
- 好きなTVドラマ: D.T. 倫太郎
- 好きなスポーツ: 学生時代は弓道をしていた
- 好きなお酒: 新政(秋田県の日本酒)
- 好きな作家: 村山由佳(恋愛小説家・直木賞作家)
- 特技: ヴァイオリン
- 挑戦したいこと: エアロヨガ
- 好きな海外旅行場所: マルタ島
- 休日の過ごし方: 料理(家庭菜園で採れた野菜を使って)

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

認定証

緩和薬物療法認定薬剤師とは?

がん治療を中心とした緩和ケアにおいて、深い知識を持つことを証明する一般社団法人日本緩和医療薬学会認定の資格制度です。有資格者が緩和医療チームに加わり、医師と連携して効果を確認しながら薬物管理を行うなど、年々高まる緩和医療において中心的な役割を担います。資格取得までのハードルは高く、薬剤師としての実務経験5年以上、緩和ケアの経験3年以上、30症例以上の提示、所定の単位100単位取得、2回以上の学会発表など、厳しい受験条件が設けられています。

8年越しの花嫁
キミの目が覚めたなら

中原 尚志 / 麻衣(著)
主婦の友社(2015/7/1) ¥1,200(税別)
単行本(ソフトカバー) ISBN-13: 978-4074133925

60万人の涙腺崩壊! 結婚式を3ヵ月後に控えた岡山県の若きカップルを襲ったのは、新婦の原因不明の病。心肺停止、長い昏睡状態。6年をかけて徐々に意識を取り戻した新婦は当初、目の前にいる男性が結婚を約束した相手だとわからなかった…。8年越しの結婚式には医療スタッフ、見舞い続いた友人たちも参列し、新婦は父・母に支えられながらバージンロードを歩き、長かった空白を埋めていく…。8年間の知られざる事実が明らかに! 家族と命と心をつなぐ感動ノンフィクション。



いま、いちばん泣ける!
奇跡の実話
「8年越しの結婚式」!!
あの新郎新婦の知られざる秘話。
そのすべてがここに――。
YouTube再生回数60万回超!
結婚の動画がついに登場!
主婦の友社

My Hospital
新刊案内

オオカミがないと、なぜウサギが滅びるのか

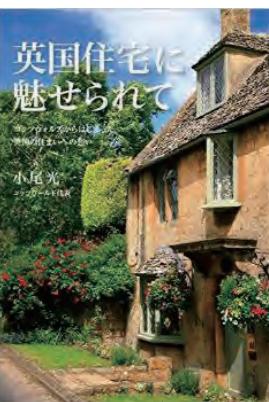
山田 健(著)
集英社インターナショナル(2015/6/26) ¥1,300(税別)
単行本(ソフトカバー) ISBN-13: 978-4767673029

生態系ピラミッドが教えてくれる日本の未来。「サントリー天然水の森」プロジェクトリーダーが、日本の森林、農業、都市での土壤の大切さを説く。すべての生き物たちの未来を守るために、森で、農地で、都市で、今何ができるのかを具体的に探っていく。もちろんそこには人間も含まれる。それは日本の森林や田畠に豊かな生態系を取り戻すことで訪れるであろう、素敵な未来へのスケッチ。

英国住宅に魅せられて
コツツウォルズからはじまった
英國の住まいへの想い

小尾 光一(著)
RSVP Butlers(2015/6/30) ¥1,700(税別)
単行本(ソフトカバー) ISBN-13: 978-49404072271

世界でもっとも家を愛する国民と言われる英国。その魅力を探るべく、著者が英国中を駆け回り、経験したエピソードや現地の写真を公開。著者は日本で唯一の英国住宅専門設計事務所コツツワールドの代表。写真とともに英国建材や英国の建築様式などの基礎知識も交えてわかりやすく解説。日本で英国住宅を建てるためのポイントや、著者がお薦めする英国建築も紹介。英国の人気ドラマ「ダントン・アビー」のロケ地も紹介している。



うにと秘密基地の仲間たち

うにまむ(著)
文化出版局(2015/6) ¥1,450(税別)
単行本(ソフトカバー) ISBN-13: 978-4579212392

大人気ブログ「うにとの秘密基地」のアイドル猫うにも今年で10歳。立派なシニア猫ですが、かわいい顔も、イタズラ好きで食いしん坊のキャラクターも相変わらず健在。猫好き必見の写真集。

おうちで学べるセキュリティのきほん

増井 敏克(著)
翔泳社(2015/7/3) ¥2,200(税別)
単行本(ソフトカバー) ISBN-13: 978-4798141770

インターネットにおけるセキュリティの基本から最新動向まで、すべてを解説。セキュリティで重要なのは、ネットワーク/Web/サーバーの仕組みと、過去の攻撃事例を知ること。つまり、知識が武器になる。自宅のPCでもできる実習や、章ごとに確認問題も用意しているので、わかりやすく、かつ深く理解することができる。



THE SEVEN SEAS

古見 きゆう(著)
パインインターナショナル(2015/7/13) ¥1,900(税別)
単行本(ソフトカバー) ISBN-13: 978-4756246400



独自な視点から海の美しさやユニークな生き物の姿を追い続け、「ナショナルジオグラフィック」誌をはじめ、数々の雑誌や新聞で作品を発表する海洋写真家、古見きゆう(その活動的な姿は「情熱大陸」でも取り上げられた)。集大成ともいえる本写真集では、インド洋から南太平洋、日本海や南極海など、古見が旅した世界の9大洋を地域別に紹介。美しい珊瑚礁から愛らしい海洋生物、迫力あるクジラやサメなど、驚くほど表情豊かな世界の海の姿をご覧あれ。

池上彰に聞く どうなってるの?
ニッポンの新聞

池上 彰(著)
東京堂出版(2015/7/4) ¥1,300(税別)
単行本(ソフトカバー) ISBN-13: 978-4490209068

新聞が危機に瀕している! ネットに押されて部数は減少。そこに起きた「朝日新聞問題」。そして、ライバル紙による過熱する朝日叩き。 「それでも、新聞は必要なのです」と池上彰は断言。その理由とは? 新聞をめぐる、過去から現在までの出来事をわかりやすく解説しながら、日本の新聞界の「病理」に鋭く切り込む。

野菜そのままの自然の色がおいしい!
3pmさんのおやつまみいろいろ

横田 美宝子(著)
文化出版局(2015/6) ¥1,500(税別)
単行本(ソフトカバー) ISBN-13: 978-4579212439

著者は、葉山にある隠れ家カフェ、おやつ&デリ「3pm(さんじ)」のオーナーでフードデザイナー。自然の色を目から楽しむことを大切にし、生産者から直接仕入れて、薬膳のメソッドと四季のリズムを生かした、独自の養生ご飯とおやつを作っている。「おやつまみ」とは、子どもの「おやつ」にもなり、大人の「おつまみ」にもなる料理のこと。

