

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

2015 vol.52

7-8月号

隔月刊

知る識る Japan ニッポン

きときと「富山県」

突撃!! イムス探検隊
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

イムスヘルシークッキング
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

富山県 黒部ダム

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

いつまでも、 食事を楽しんでもらいたい。

「あいと」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 行徳総合病院



関節リウマチに罹った患者さまの手のレントゲン写真。左右両端の写真では、リウマチによる骨軟骨の破壊により、関節の隙間がふさがっている。中央の両手の写真はその1年2ヵ月後のもの。生物学的製剤の投与で症状が改善し、関節の隙間が復活。痛みが軽減して手首や指が動かしやすくなった

総合的な医療を目指して
— 行徳総合病院はこの3月に新築移転し、地域に根ざす高機能病院として新しくスタートを切りました。先生は金属インプラントを用いた脊椎固定術、人工関節置換術や、関節リウマチなどのスペシャリストとして、整形外科の一翼を担われていますが、まずは抱負からお聞かせください。

超高齢化社会を迎え、首や肩、足腰に痛みを訴える方が増えてきました。骨粗鬆症による圧迫骨折、脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニアなどの脊髄・脊椎疾患、腱や靱帯の炎症……。地域の中核病院である行徳総合病院の整形外科には、従来の骨折・外傷に加えて、幅広い運動器疾患の治療が、総合的に求められています。「人工関節・リウマチセンター」を今年度中の設立に向けて準備を進めている中、陣頭指揮を執る朝田尚宏医師に、関節リウマチの最新治療を含め、現場の取り組みを語っていただきました。

朝田 整形外科の「総合診療医Ⅱジェネラリスト」でありたいと思っています。整形外科は運動器疾患と外傷を扱う科ですが、近年は細分化専門化が進んできました。たとえば脊椎・脊髄、股関節、膝関節、手、足、骨粗鬆症などなど、医師によって得意な部位が分かれています。そのため、複数の部位で関節リウマチを持つ方が大学病院などを受診すると、主治医が次々と交代して、たらい回しになりかねません。当科では複数の部位の関節リウマチを持つ患者さまを一人の医師が対処します。

—— お医者さまとの信頼関係が大切ですね。
朝田 本来主治医の役割は、患者さまの病歴や体質、ライフスタイルなどをできるだけ把握し、20年後、30年後を見据えて、総合的な治療計画を立てることです。当科では医師一人ひとりが、どんな疾患にも対応できるよう、幅広い知識と医療技術の研鑽に励んでいます。それが総合的な医療の提供につながる。「病気を診るのではなく、人を診る」をモットーとしたいですね。

—— 心強い限りです。関節リウマチも、総合的な医療が必要な病気なのですか？
朝田 その典型例と言ってよいでしょう。首から下の関節ならどこでも発症する可能性がありますし、薬の投与による内科的治療と、傷んだ関節の処置を行

不思議現象が起きても
まったく怖くないんです

夜中に突然
ミニコンポから大音量!

こんにちは、遼河はるひです。それ
が起きたのは私が宝塚を退団する1週
間くらい前のことでした。夜中の3時
頃、突然リビングに設置してあるミニ



ロケ先の淡路島のお花畑にて



これがいわく付きのミニコンポ。今では音が出るかどうかかわからないが、引越しても必ず持ってくる

コンポから音楽が流れ出したんです。電源スイッチを押して、CDの再生ボタンを押さなければ音楽が流れないはずですが、「不思議なこともあるな」と思っただけですが、このコンポ、その後も何回か夜中に突然音楽を流しました。引越越しても同じことが……。でも、そんなに怖いと思わなかったんです。

音声さん泣かせのマイク不良
電気製品は私が苦手なようです（笑）。テレビ収録の際は胸のあたりにピンマイクを付けますよね。たいてい、リハーサルの際に音声さんがとんできて「おかしいな?」とか言いながら機種を交換するんです。原因不明。これがよくあるんです（笑）。

お化け屋敷は
ものすごく好き!

宝塚にいたときのこと……。レッスンから帰ってきてリビングで休んでいると、

誰もいないのに、後ろのふすまがスツと開いたんです。時計を見ると、世話になった伯母の告別式が終わり火葬される時間でした。公演があつて参列できなかったんです。合掌してお別れしました。こんな時でも怖いという感情より、会いに来てくれたんだという感謝の気持ちの方が大きかったと思います。

私の家族は誰ひとり金縛りに遭った人はいません。靈感に対してそういうスタンスなのかも。

だからなのか、お化け屋敷は大好きです。まったく怖くありません（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、宝塚史上もっとも倍率の高い(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!! PON!! ポシュレ」毎週月~金曜11:16~NTV:「スッパリ!!!」隔週水曜レギュラー出演中

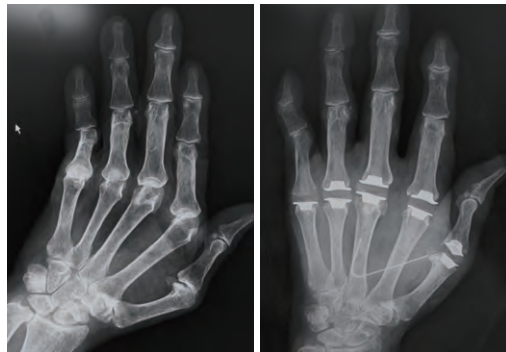


空が青い!



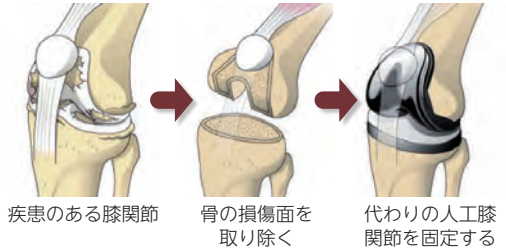
淡路島でいただいた玉ネギ丸ごとバター焼き。とっても美味でした!

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5本とも変形。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)

人口膝関節置換術の基本的な流れ



人工膝関節全置換手術

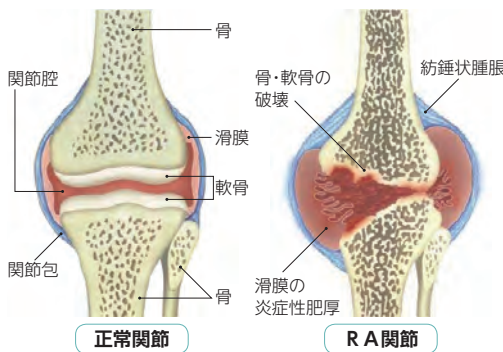


軟骨がすり減り、曲げることができなくなった関節(写真上)を人工膝関節と置き換えることで、痛みもなく自由に歩けるようになった(下)。膝は130〜140度まで曲げられ、正座は無理だが、胡坐をかくことは可能に

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、滑膜炎が炎症を起こし、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、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るのです。「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っ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、発症後数カ月以内に一気に症状が進み、関節破壊が始まることから、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ったのです。

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

による患部の触診のほか、レントゲンやMRI、超音波などの画像診断も必要に応じて行われます。

関節のこわばり、対になる関節の痛みや腫れ、だるさ、微熱などの変調を感じたら、整形外科専門医かりウマチ専門医を訪ねてください。

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、2000年代初頭から、次々と開発が進んでいる「生物学的製剤」です。炎症を起こす様々なサイトカインをターゲットに、その働きを阻害します。症状を劇的に緩和するとともに、関節破壊の修復効果も報告されるようになりました。

この2タイプの薬剤の組み合

な穴をあけるだけで処置できる、関節鏡下手術が可能です。

関節の破壊が進み、恒常的な痛みや、日常生活動作に大きな支障がある場合は、人工関節に置き換える手術が検討されるでしょう。肩・肘・手指・股関節・膝の人工関節が開発されています。ただ、耐久年数は15〜20年と考えられていて、再手術は困難なものになるので、60歳以下の方の手術の適応には、慎重な判断を要します。

期待が高まる最少侵襲の人工膝関節置換術

―先生は、人工膝関節置換術で、体への負担が少ない術式を採用されていると伺いました。

朝田 MISⅡ最少侵襲手術といえます。関節リウマチのほか、加齢などで膝の軟骨がすり減って痛みがでる「変形性膝関節症」の方も対象です。人工膝関節は大腿骨をすっぽり包む大腿骨コンポネントと、脛骨を削って差し込む脛骨コンポネントの2つからなり、軟骨にあたる部位



行徳総合病院

日本整形外科学会(専門医・認定脊椎脊髄病医・認定リウマチ医・認定スポーツ医)
日本脊椎脊髄病学会
日本リウマチ学会(専門医)
日本人関節学会

整形外科 部長
あさだ なおひろ
朝田 尚宏 医師

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、いろいろな厄介な副作用が起きてくるのが問題です。

―抗リウマチ薬や生物学的製剤に、副作用の心配は？

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障害、ニューモシスチス肺炎などがあげられます。薬の効き方も

副作用も人によって異なるので、患者さまに合わせて、薬を組み合わせたリ、量を増減するなど、オーダーメイドの処方が重要です。どうしたら安全に、かつ最大の効果を引き出せるかが、リウマ

に、摩耗しにくいポリエチレンが使われています。

従来の手術では、膝の正面を20センチほど縦に切開し、邪魔になる膝蓋骨をひっくり返す必要がありました。大腿四頭筋も大きく切開することになります。

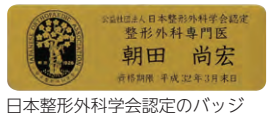
私の術式では12センチほどの切開にとどめ、膝蓋骨は横にずらすだけで済み、大腿四頭筋も、一部の内側広筋を斜めに短く切るだけで大腿骨の遠位部を横から8ミリ切除します。痛みが少なく傷の回復が早い、空気に触れる面が少ない分、感染リスクが低い、術後すぐでも太腿を引き上げる筋力を温存できる、などのメリットがあります。

―出血はどうですか？

朝田 多くの場合、人工関節を固定するために、骨セメントを用いますから、出血を抑える効果は期待できます。

また、当院では術後出血回収装置を使い、特殊なタンクで血液を濾過して、遠心分離器で赤血球

チ専門医の腕の見せ所でしょう。
「DAS28」という病気の活動性を評価する指標に基づいて、定期的に患部を確認し、薬をコントロールしていきます。症状がおさま



り、寛解と診断されても、再発の可能性は捨てられません。私は寛解が達成されても少量の薬の継続をおすすめしています。

―手術にはどのような種類があるのでしょうか？

朝田 一つは、炎症を起こし増殖した滑膜を取り除く「滑膜除去術」です。生物学的製剤との組み合わせで、人によっては症状がほとんど消えてしまうこともあります。膝や肩関節では、小さ

だけを抽出し、体に戻しています。ですから輸血の必要は基本的にありません。

―手術時間は？

朝田 およそ1時間40〜50分。2時間以内の手術を目指しています。術後数日から1週間以内にはベッドに起き上り、その翌日には歩行器を使って、リハビリを開始できます。入院期間は約4週間を見込んでください。

長年の痛みから解放され、自分の脚で歩く自由を取り戻した患者さまの笑顔を見ると、整形外科医になってよかったと、改めて思います(笑)。

―ありがとうございました。



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 http://gyo-toku.jp @gyo-tokun

◎記事内容に関するお問合せ: TEL.047-395-1151 広報担当まで

ミキサーでつくる“アンチエイジング”レシピ

最近、油の健康効果が注目されています。中でも地中海料理に欠かせない

オリーブオイルには、細胞の老化を遅らせる働きが期待できそう。

夏を乗り切る3つのメニューを紹介します。



赤パプリカのクリームパスタ

赤パプリカのほのかな甘味とチーズの香り、オリーブオイルの風味が凝縮したパスタソースを手作りに。イタリアンレストランに負けない味は、おもてなしにもぴったり。

【豆知識】 オリーブオイルは果実を搾ったジュースから、油分を分離させて作ります。加熱しても酸化しないので、炒め油としても安心して活用できます。

【レシピ】 ①ペンを塩ゆで（塩は分量外する）②赤パプリカを半分に切って種をとり、皮にオリーブオイル（分量外）を塗る ③②を、アルミ箔を敷いた受け皿に載せ、オーブントースターなどで皮に軽く焦げ目がつくまで焼く（240℃で約15分）④③の皮をむき2〜3センチ角に切る ⑤パスタソースの材料を表記順にタンブラーコップへ入れ、「低速」で約40秒攪拌する ⑥ペンネにパスタソースをからめて器に盛り付け、好みでルッコラを散らす

材料

●パスタソース（2人分）
赤パプリカ…1個（150g）
粉チーズ…大さじ1
オリーブオイル…大さじ1
生クリーム（低脂肪）…35mL
塩…小さじ1
コショウ…少々
●その他
ペンネ…160g
ルッコラ…適宜

アボカドキュウリとトマトの冷製スープ

食材の持ち味を生かした、ツートンカラーの冷製スープ。夏バテで食欲が落ちたときでも、これなら美味しく栄養が補給できます。

材料

●タンブラー使用分（2人分）
角氷…30g
アボカド…1/2個（50g）
キュウリ…1/4本（40g）
プレーンヨーグルト…50g
レモン汁…小さじ1
塩…小さじ1/3
●ミル使用分
ミニトマト…6個
オリーブオイル…大さじ2
塩…少々
●トッピング
バジル…適量

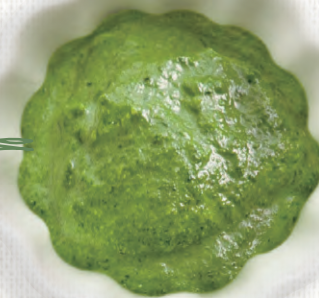
レシピ

①アボカドは皮と種をとり、2〜3センチ角に切る。キュウリは洗って2〜3センチ角に ②タンブラー1分の材料を表記順にタンブラーコップに入れ、「高速」で30秒〜1分攪拌 ③ミニトマトは洗ってへたをとって半分に切り、オリーブオイルと一緒ミルに入れ、「高速」で約30秒攪拌 ④グラスに②、③の順でそそぎ、バジルを飾る

【豆知識】 オリーブオイルは果実の栽培される地域、品種、収穫時の熟し方などで色も香りも異なります。自分好みの品を見つけてみましょう。

ほうれんそうチーズディップ

野菜スティックにつけてもよし、パンにぬってもよし。野菜、イモ類、穀類、ツナ缶や明太子など好みの素材で工夫してください。パーティでも名脇役に。



レシピ

①ほうれんそうは茹でて冷水にとり、水気を切ってざく切りに ②材料をすべてミルに入れ、「高速」でなめらかになるまですりつぶす

材料

（1回分）
オリーブオイル…大さじ2
レモン汁…小さじ1/2
ニンニク（みじん切り）…少々
松の実…15g
ほうれんそう…1/2束（約75g）
粉チーズ…大さじ1〜2
塩・コショウ…各少々

今回のツール

パナソニック
ファイバーミキサーMX-X700

まずトライしたいのは、野菜＆果物の栄養をそのまま活かす「ファイバージュース」と「スムージー」作り。搭載した「ブラックハードチタンコート ファイバーカッター」の鋭い切れ味で、食物繊維をより細かく切削し、滑らかな食感を実現。少ない水の量で濃厚なジュースやスムージーが味わえます。付属品の「タンブラー」は一人分のジュースやパスタソース、「ミル」はディップやマヨネーズ、ふりかけ、「お茶ミル」はお茶の葉の粉碎、「スイートパー」はきめ細やかな気泡を含んだアイスクリームや、ムース、クレープ生地などに最適。一台多機能な優れものです。

・幅×奥行×高さ=20.3×21.4×36.7cm ・オープン価格



マンゴーミルクパインジュース



ピンクグレープフルーツとトマトのスムージー



タンブラー

タンブラーコップふた



ミル/お茶ミル



スイートパー

--- 知っ得ポイント ---

オリーブオイル

植物性オイルは、分子構造からオメガ3系、オメガ6系、オメガ9系に分類できます。今回注目したのは、オメガ9系を代表するオリーブオイル。その主成分「オレイン酸」には、さまざまな健康効果が報告されています。筆頭は「抗酸化作用」。生命活動に伴って発生する「活性酸素」は、過剰に増えると細胞の遺伝子を酸化させて傷つける困りもの。オレイン酸はこの活性酸素を無毒化し、細胞を若々しく保つように働きます。





たかねほし 高嶺星
こがい 蚕飼の村は 寝しづまり
水原 秋櫻子



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」を発掘場所として保存・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し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」にあり、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おり、樹根は当時のままの場所にある

蜃気楼のパネル解説



管理係長・学芸員の
石須秀知氏



**特別天然記念物
魚津埋没林博物館**

〒937-0067 魚津市釈迦堂814
TEL.0765-22-1049

合掌造り家屋を移築保存した白

川郷に比べ、江戸時代の上まで現存

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。

富山名物

魚津の蜃気楼



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、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、「気」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って空中に楼閣が現れると考えられていたことに由来しています。

ヒスイ海岸 (宮崎、境海岸)



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)



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。

きときと富山県

知る 識る Nippon ニッポン



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「きときと富山」と富山で使った。きときとは富山の言葉で「生きがいがいい、新鮮、精神的なこと」を意味します(富山空港の愛称も「富山きときと空港」です)。

2015年3月14日に北陸新幹線が開通し、東京〜金沢間が結ばれました。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

県内に新たな生産・営業拠点を設置したり、拡充したりする動きが活発化しています。

北陸新幹線は金沢〜敦賀間が平成35年春に延伸予定で、その後、敦賀〜大阪間も繋がることになっています。これにより東海道新幹線のバイパスルートが形成され、さらなる交流の活性化が期待されています。

富山のきときと食べ物には、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、加積りんごなどが有名です。

ところで、「富山県の世界遺産はどこでしょうか?」と聞かれて即答できますか? 答えは南砺市の「五箇山」です。「白川郷・五箇山の合掌造り集落」としてユネスコの世界遺産に登録されています。日本では6件目に登録された世界遺産です。

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: タテヤマシギ
県の花: チューリップ
県の鳥: ライチョウ
県の獣: ニホンカモシカ
県の魚: プリ、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、坂東眞理子、上野千鶴子、角川春樹、源氏鶏太、花映アキラ、細田守、藤子・F・不二雄、藤子不二雄A、山根青鬼、山根赤鬼、立川志の輔、野際陽子、左幸子、黒部進、西村雅彦、風吹ジュン、室井滋、柴田理恵、柳沢敦(順不同)

※協力: 井波彫刻総合会館、魚津埋没林博物館、ほたるいかミュージアム、五箇山総合案内所、(公財)相倉合掌造り集落保存財団、廣賢堂(順不同)

※写真: ほたるいかミュージアム、とやま観光ナビ、浄土真宗親鸞会 写真倶楽部、Wikipedia ※文中敬称略





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。



開放的な展示ホール

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「龍宮ホテル」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



営業課長の小林昌樹氏



富山名物

滑川のほたるいか

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。日本海を中心にわが国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きます。

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、現在でもまだまだ謎が多く、研究が進められています。

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並び、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・即売されています。

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。



井波彫刻の名を広めた岩倉綾泉氏作のベース「BIRD」(左)と高田齊氏作のギター「龍剣」(右)

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(富山県南砺市井波)にある真宗大谷派井波別院瑞泉寺の本堂再建の
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。昭和に入ってから、東本願寺・東京築地本願寺・日光東照宮など全国各地の神社・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



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る

井波彫刻

歴史と文化を刻む伝統の技法

にも力が注がれました。

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、木塊に繊細に魂を吹き込んでいきます。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。

現在、瑞泉寺参道「八日町通り」の両側には彫刻工房が建ち並び(町内では100軒以上、200名近くの彫刻師が居住)、井波は「木彫の街」ともいわれています。たくさんさんの彫刻工房から聞こえてくる鋸の音は「日本の音風景百選」にも選ばれています。

こうかんどろ 明治9年創業の老舗の資料館 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っ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。



薬業史上貴重な「古文書」「扁額」など、貴重な資料が収められている



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

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つて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」を奨めたところ、たちまち回復し、その薬効は全国に知れ渡ったといわれています。

「濟世救民」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。正甫公の論しによる「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。

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)



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)

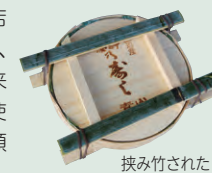
富山名物



ます寿し

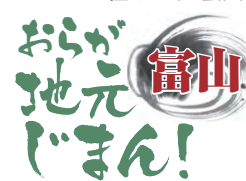
二百数十年の歴史を持つ「ます寿し」(ますのすし)。作るときは木製の曲物(わっぱ)の底に放射状に笹を敷き、塩漬け後に味付けをした鱈の切り身をその上に並べ、その上に酢飯を詰めて笹を折り曲げて重しをします。通常は、挟み竹(曲物の上下に青竹をあて、ゴムなどで締めた状態)で流通。食べる時は、笹ごと放射状に切り分けるのが昔ながらの食べ方です。

富山市内には伝統を受け継ぐ専門店が13軒。それぞれの店にこだわりがあり、各々の守り続けてきた味があります。元来は神通川に遡上してきたサクラマスを使用していましたが、近年では外国産の鱈類や北海道産のものが使用されています。



挟み竹された曲物(わっぱ)

47都道府県のよしもと「住みます」芸人



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

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ゃ。また、小杉大仏、庄川大仏とともに越中三大仏の一つやちゃ。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～!



高岡市の
大佛寺にある銅造
阿彌陀如来坐像

よしもと富山
住みます芸人
左/いとう もとひろ
右/かなもと かずまさ

フィッシュ&チップス
趣味/特技:野球、競馬
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

緩和薬物療法認定薬剤師

ながくら あやこ
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、病状の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つとある

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と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のチームとして、さまざまな観点から、考察を繰り返す

で、どうしてもネガティブな気持ちになりがちです。呼吸器科病棟で勤務していた頃、担当患者さまに処方していた薬の副作用、相互作用を発見し、患者さまの苦痛を取り除くことができました。抗がん剤や制吐剤、医療用麻薬、鎮痛補助薬など様々な薬をその時々で変えていくことが必要な緩和医療には、薬学の知識を使うことで「薬剤師にしかできないことがある」というポジティブな気持ちに変わったんです

呼吸器科病棟で勤務していた頃、担当患者さまに処方していた薬の副作用、相互作用を発見し、患者さまの苦痛を取り除くことができました。抗がん剤や制吐剤、医療用麻薬、鎮痛補助薬など様々な薬をその時々で変えていくことが必要な緩和医療には、薬学の知識を使うことで「薬剤師にしかできないことがある」というポジティブな気持ちに変わったんです

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、患者さまにとってはベストではない可能性もあります。「痛い」といっても、どう痛いか、いつ痛いか、どう痛さが変わっていくのか、ほかの症状は？ などなど、患者さまの心の奥にまで耳を傾けることが緩和ケアの第一歩だと信じています。

さらに広い視点を身に付けたい

資格を取得したことで深い知識を習得できたことはもちろん、他職種との連携を意識するきっかけになり、職種を超えた広い視点で、

いろいろと考えられるようになりました。現在、IMS(イムス)グループ内で緩和薬物療法認定薬剤師の資格を持つのは私一人です。今後は、院内を含め、グループ内の薬剤師に向けて、知識を広めていく役割を担っていかねばならないと思っています。

また、緩和ケアは、がん治療に付随した不快な症状も対象となります。これまで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: Dr. 倫太郎
- 好きなスポーツ: 学生時代は弓道をしてた
- 好きなお酒: 新政(秋田県の本酒)
- 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

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、見舞い続け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。



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

人気ブログ「うにの秘密基地」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 きゅう (著)
パイ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



独特な視点から海の実しさとユニークな生き物の姿を追いつけ、「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、古見きゅう(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海洋を地域別に紹介。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。

黒板に描けなかった夢 12歳、学校からはみ出した少年画家の内なる世界

濱口 瑛士 (著)
ブックマン社(2015/6/27) ¥1,600(税別)
単行本(ソフトカバー) ISBN-13: 978-4893088475

3歳から絵を描き始め、多い日は1日に100枚の絵を描く12歳の少年。絵の才能が見込まれ、東大先端研と日本財団が行う“異才発掘プロジェクトROCKET”第1期生のひとりに選ばれた。彼は幼い頃から同級生にいじめられ、学校では不登校。周囲から理解されない辛さを、絵を描くことで吐き出してきた。そんな彼が描く絵と物語をオールカラーで多数収録。彼にしか描けないユニークな世界観がここに！

※書籍の紹介であり、書籍の内容をおすすめるものではありません。 ※書籍の注文、お問い合わせはお近くの書店、もしくは出版社にお尋ねください。

My Hospital 新刊案内



オオカミがいなくて、なゼウサギが減るのか

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: 978-4797673029

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、都市での土壌の大切さを説く。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畑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 コッツウォルズからはじまった英国の住まいへの想い

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: 978-4904072271

世界でもっとも家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ッツワールドの代表。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「ダウントン・アビー」のロケ地も紹介している。



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。そこに起こった「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。



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。

板橋中央総合病院

● J:COMチャンネル「デイリーニュース」(6月10日放送)にてリハビリテーション科の角本貴彦技士長の教育講義「もっと！ 楽に息する呼吸法ストレッチ ～知ってほしいCOPD～」と体操の様子が紹介されました。

IMSグループ

● 『手術数でわかる いい病院2015』(朝日新聞出版3月10日発行)にてIMSグループの病院が多数掲載されました。

イムス板橋リハビリテーション病院

● NHK総合テレビ「おはよう日本」(5月4日放送)の特集「パラリンピック × テクノロジー ～スポーツ技術が社会を変える～」にて、障害者アスリートの運動能力を最大限に引き出すためのテクノロジーから、高齢者・障害者の運動を補助するための新技術が開発される現場として紹介されました。

松尾亮太 先生 / 高尾匡 先生

● 『患者と家族が選ぶ 全国の頼れるドクター2015-16』(Gakken Hit Mook 4月27日発行)にて、IMSグループより下記2名の先生が掲載されました。最新医療をやさしく解説しています。
・新松戸中央総合病院 院長 松尾亮太 先生「消化器疾患について」
・板橋中央総合病院 呼吸器内科主任部長 高尾匡 先生「呼吸器疾患について」

IMSグループ ベトナム事務所

● 病院新聞(5月14日 第2363号)にて、ベトナム・ハノイに設立されたIMSグループの現地法人“IMS-VNM”の記事が掲載されました。IMS-VNMは日本での治療や健診を希望される患者さまの医療相談窓口として4月8日に設立されました。

日・韓・中の3カ国体制に！ 中国慢性期医療協会がアジア慢性期 医療協会に加入

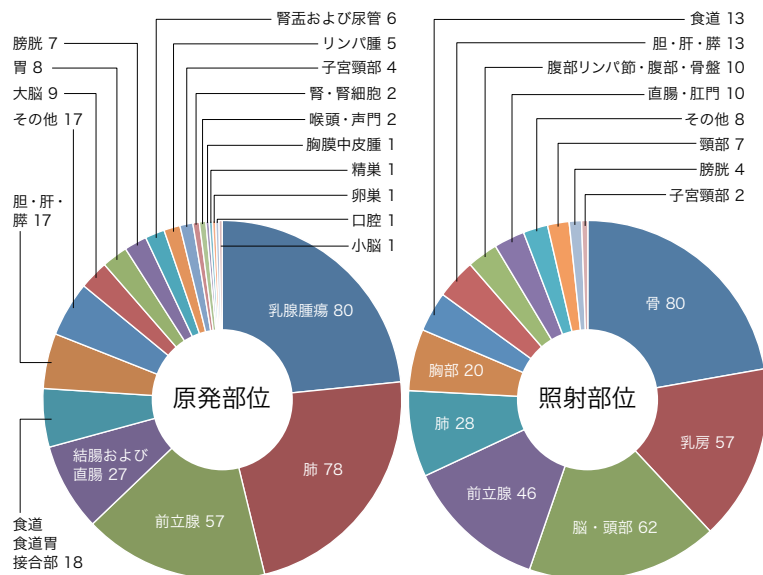
アジア慢性期医療協会(中村哲也理事長)は、2011年7月より、日本慢性期医療協会(武久洋三会長)、韓国慢性期医療協会(金徳鎮会長)の2カ国の参加を得て活動を開始し、過去3回にわたる学会の開催など実績を積み重ねてきましたが、このたび、中国慢性期医療協会が加入することになり、6月23日に日本慢性期医療協会東京研修センターにて調印式と記者会見を行いました。中国慢性期医療協会の郭躍会長は、上海など中国の東部地域で事業を展開し、30施設を直営している「上海仁済医療集團」の總裁で、アジア慢性期医療協会の副理事長に就任する予定です。

◎医療介護CBニュース他、多くのメディアで取り上げられました。
◎ アジア慢性期医療協会事務局 TEL. 03-5220-5400



板橋中央総合病院 放射線治療センター 平成26年度の放射線照射人数は342人

月平均の放射線照射人数は28.5人でした。



◎ 問合せ先:板橋中央総合病院 地域医療連携室 TEL.03-3967-1181

イムス IMSグループ主催の看護学生実習指導者講習会 平成27年度IMS実習指導者講習会開催について

IMSグループ主催「平成27年度 IMS実習指導者講習会」を開催します。
本講習会は、厚生労働省の許可を受けた看護学生実習指導者講習会です。
看護教育における実習の意義および実習指導者としての役割を理解し、効果的な実習指導ができる指導者を育成します。

◎開催日時：平成27年11月～平成28年2月中旬予定

◎募集期間：平成27年8月～9月

◎問合せ先：IMSグループ本部事務局 イムス医療従事者生涯教育センター
担当:長瀬・内藤・影山
TEL.03-3965-5944(直通) Eメール e-center@ims.gr.jp

※詳細はIMSグループ ホームページにてご案内いたします。

板橋中央看護専門学校 & イムス横浜国際看護専門学校 看護学校 公開講座 開催のお知らせ

板橋中央看護専門学校、イムス横浜国際看護専門学校、IMSグループ本部事務局看護部の共同主催による「看護学校 公開講座」を開催します。対象は、高校生、地域住民の方、潜在看護師の方を対象に、テーマを分けて開催。どの講座も参加費は無料です。高校生対象の講座日はオープンキャンパスとなっています。

◎申込み/問合せ先:
板橋中央看護専門学校 TEL.03-3967-0502
イムス横浜国際看護専門学校 TEL.045-988-5531
IMSグループ本部事務局 看護部 TEL.03-3965-5909 Eメール nurse@ims.gr.jp



対象者さま	テーマ	日程 板橋会場	日程 横浜会場
高校生	「生きるを考え、働くを学ぶ キャリアデザイン」 講師:法政大学キャリアデザイン学部 准教授 田中 研之輔	8月22日(土)	8月22日(土)
	「SNSの上手な使い方」 講師:帝京平成大学経営マネジメント学科 助教 照屋 健作	10月 3日(土)	8月 1日(土)
地域住民	「足腰を鍛えていつまでも楽しい生活を」 講師:ピビッといきいき健康倶楽部 柳沢 伸一	7月 5日(日)	7月12日(日)
	「感染予防と口腔ケア」 講師:デンタルサポート	11月29日(日)	11月15日(日)
潜在看護師	ステップ1:「今の医療現場を知ろう」 講師:副校長・看護部長	9月 3日(木)	9月 4日(金)
	ステップ2:「専門的な知識をよみがえらせよう」 講師:さわ研究所 さわ 和代 「看護過程をもう一度振り返ってみよう」 講師:副校長	9月10日(木)	9月15日(火)
	ステップ3-1:「看護の現場をみてみよう」(施設見学) ステップ3-2:「もう一回看護の現場で試してみよう」(施設実習)	10月 または 11月予定	10月 または 11月予定

※文中敬称略

読者プレゼント

パナソニック ファイバーミキサーMX-X700

ブラックハードチタンコート
ファイバーカッターの鋭い
切れ味で、食物繊維をより
細かく切削し、滑らかな食
感を実現。少ない水の量
で濃厚なジュースやスムー
ージーが味わえます。

調理例はP.6-7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メールでのご応募も可能です。

応募締切: 2015年8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8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への抽選後ただちに断裁・消去し、当選された方のものは6ヵ月をこえて保有することはありません。

マイホス・クイズ

第1問 アメリカでチップス (Chips) といえば、日本でいうポテトチップスのこと。では、イギリスでチップスといえ

① オニオンリング ② フィッシュフライ ③ フライドポテト

第2問 イギリスでビスケット (Biscuit) といえば、日本でいうクッキーのこと。では、アメリカでビスケットといえ

① スコーンのようなパン ② チーズクラッカー ③ サブレ

第3問 イギリスでガレージ (Garage) といえば、日本でいう家の車庫のこと。では、アメリカでガレージといえ

① (自動車用の) 離れ小屋 ② (自動車の) 修理工場 ③ (自動車用の) 避難所

第4問 イギリスでサイダー (Cider) といえば、日本でいうリンゴ酒のこと。では、アメリカでサイダーといえ

① ノンアルコールビール ② 炭酸水 ③ リンゴジュース

※正解は巻末頁に

すべての子育てママに贈る

子どもを幸せにする「片付けバイブル」

子育てに自信がつく！ 幸せ住空間づくり8のルール

古堅式 片付けられる子どもの育て方

Before



After



幸せを呼び込む片付け8つのルール

- ① 勉強部屋と遊びの空間は分ける
- ② 子ども部屋の収納は、子どものモノ優先で！
- ③ しまう場所は、子どもの動線&目線で考える
- ④ ゴールデンゾーンには、スタメンのモノを収納する
- ⑤ すぐ使うモノは、すぐ戻せる場所に
- ⑥ ざっくりBOXを活用し、「ちょい置き」をやめる
- ⑦ 「使ったら戻す」を後回しにしない
- ⑧ むやみにモノを買い与えない

4人のママの片付けを、ルールに基づいて古堅さんが実践アドバイス

キレイ好きな母親に怒られ続けて片付け下手コンプレックスママ

(小三・年中の双子の息子&小一の娘)

子ども部屋はあるのに物置状態。リビング学習で収集がつかなくなったママ

(小四と2歳の息子)

引っ越しを機に「片付けやすいしくみ」をつくりたいママ

(小一と年中の息子)

いつも自分だけが片付けている。家族みんなが片付けをするしくみを作りたいママ

(小六と小三の息子)

幸せ住空間セラピスト

古堅純子 (ふるかた・じゅんこ)

キレイ好きが高じて、1998年に富裕層向けお掃除サービス会社に入社。2000軒以上のお宅を訪問し、整理収納のメソッドと技術を習得する。整理収納アドバイザー1級。個人宅での整理収納コンサルティング、収納サービスを提供する傍ら、大手住宅機器メーカーの収納開発に協力。子どものお片付け術から生前整理まで、幅広い世代に向けての講演依頼も後を絶たない。



好評発売中!

子育てに自信がつく! 幸せ住空間づくり8のルール 古堅式 片付けられる子どもの育て方

古堅純子・著/小学館/本体 1100 円+税

ほしのえな 開運風水星占い

7/1~8/31の運勢

7月・8月の全体運

8月11日から幸運の星、木星がしし座からおとめ座へ移動します。派手なものを追うよりも、身近にあるささやかな幸せを大切にすることが幸運の鍵。季節の花を飾ったり、お気に入りのカップで極上のティータイムを楽しむなど、毎日の生活をていねいに。身の回りの環境をきちんと整えて運気をアップ!

ほしのえな タロット占い師・風水鑑定士。タロットはじめ、東洋・西洋の占術を幅広く学ぶ。また開運法として東洋の伝統的な風水術をマスター。個人鑑定のほか、占い・風水開運関連の記事執筆、占いコンテンツを監修。占い講座も主催。直感力をフルに活用したリーディングと、お客さまの心を癒し運命を好転させる開運のアドバイスは恋愛や仕事に悩むアラフォー、アラサー世代から高いリピート率を誇る。



おひつじ座
3/21~4/19

気持ちばかりが先走りやすいときです。夢ややりたいことがたくさん出てくる反面、地に足が付きにくくなりそうです。とくに仕事面ではちょっとしたミスに気がついて。細かなことを大切にすることで、大きなトラブルを未然に防ぐことができるでしょう。パカンスは高原や山など緑の多い場所で、気持ちをリフレッシュさせましょう。
★ ラベンダー



おうし座
4/20~5/20

7月は人気運が急上昇するとき。周りの人から大切にされそうな予感。多少のわがままは許されるので、この機会に甘えてしまいましょう。金運も上々で思わぬラッキーに恵まれそう。8月はあなたの人気や活躍をねたむ人があらわれそうな暗示。人から足を引っ張られやすいので気を付けて。休日はスポーツ観戦で盛り上がりましょう。
★ ひまわりの花



ふたご座
5/21~6/21

金運が低迷気味です。親しい人との間こそお金に関してはけじめをつけるようにしましょう。とくに金銭の貸し借りはトラブルの種になりやすいので今はやめておきましょう。後半から運気は回復。家族のありがたさを再確認できることが起こりそう。感謝の気持ちはきちんと言葉にして伝えましょう。休日は家族サービスを大切に。
★ 金魚のモチーフ



かに座
6/22~7/22

金運、お仕事運が上々です。気力がみなぎって、いい仕事ができる。また趣味や特技が新しい収入源につながりやすい星の配置です。経済のことやお金のことに興味を持つと、良い情報を見つけることができそうです。8月からは少しペースを落としてプライベートな時間を充実させましょう。パカンスは海や川などウォーターフロントで。
★ トマト料理



しし座
7/23~8/22

仕事、金運は堅実な運勢です。あなたの存在が何かと頼りにされるとき。人の面倒を見る機会が増え、充実感を感じることができるでしょう。8月は忙しさから解放されそう。お休みの日を利用して、家の中を整理するなど、自分の身の回りの環境を整える時間を見つけましょう。また煩わしい人間関係はこの際、距離を置くのも良いでしょう。
★ 花火



おとめ座
8/23~9/22

やや波乱万丈な幕開けになりそう。とくに対人面では完璧主義がアダになりそうな星周りで。相手に自分の考えを押しつけていないか気をつけて。人にも自分にも多少甘くなった方が、かえってうまくいきそう。8月から運気はやや回復ぎみに。とはいえ無理は禁物。夏休みはのんびりできるリゾート地で心の洗濯をしましょう。
★ 柑橘系の果物



てんびん座
9/23~10/23

7月は仕事運が上々です。プレゼン能力が高まり、周りから一目置かれそう。また耳寄りな情報が集まりやすい。いろいろな方向にアンテナをはっておきましょう。8月からは運気はやや下降線へ。前半に頑張りすぎた分、やや燃え尽き状態になりそう。美術館やコンサートに出かけるなど、美しいものに触れることが心に栄養を与えてくれるでしょう。
★ アロマキャンドル



さそり座
10/24~11/21

金運アップしています。臨時収入や収入アップが期待できそうな予感。また投資など賢くお金を増やす方法も勉強してみましょう。対人運も上昇している。新しい人脈が広がっていきそうです。勉強会や趣味の同好会などに参加すると、いい刺激がもらえる良き仲間にも恵まれそう。8月は家族や恋人など親しい人と過ごす時間を充実させましょう。
★ インターネット



いて座
11/22~12/21

一年の後半に入り、新たな目標が生まれるとき。何か新しいことを始めたい。7月は勉強やそのための情報収集に力をいれましょう。8月にかけて運気は上昇していきます。いままでなかなかうまくいかなかったことが解決していく兆しが見えてきそう。パカンスは予定を立てずふらりと一人で旅にでるのもいい思い出になりそう。
★ 日記帳



やぎ座
12/22~1/19

7月は仕事に目が向きがち。その忙しさにかまけて大切な人との関係をおろそかにしがち。とくに夫婦や恋人関係は、気づかないうちに相手との溝が深まる暗示が出ているので要注意。忙しい時は、会話を大切にしましょう。8月になると運気はやや回復へ。パカンスは家族や恋人と、ちょっといいホテルで優雅な時間を過ごしましょう。
★ クラシック音楽



みずがめ座
1/20~2/18

仕事運が低迷ぎみです。伝達ミスやダブルブッキングなど想定外のハプニングが起こりそう。念には念を入れて最終確認をしましょう。また仕事で落ち込んだときに、家族や恋人の励ましで折れそうな心を支えてくれそう。時には甘えてみるのもいいでしょう。パカンスは家族や恋人が行きたい場所を優先しましょう。
★ 観葉植物



うお座
2/19~3/20

対人関係が黄色信号です。いまだ不満を溜め込んでいた人は爆発しやすいので気を付けて。たがず引き伸ばしてきた問題は、この際しっかりと話し合いをした方がベター。お互いに心のモヤモヤが晴れ、雨降って地固まる方向へ向かうことができそう。パカンスはいまだに行ったことのないところへ向けてみましょう。
★ パスポート

★ は開運アイテム

マイ・ホスピタル VOL.52 2015/7-8月号 隔月刊

<http://www.ims.gr.jp/contents/magazine/>
■発行日: 2015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: 安原 裕之 ■編集長: 中沢 武之
■編集アドバイザー: 最知 浩一、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、佐藤 麗、山内 郁
■コピーライター: 大田 由紀江、星野 智昭
■デザイナー: 上野 裕史 ■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
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8月下旬発行予定です。
Printed in JAPAN

