

MY HOSPITAL

ご自由にお持ち帰りください。

# マイ・ホスピタル

もう、不治の病ではなくなった!

血液のがん・多発性骨髄腫は  
薬で治る…。

2012.4  
Vol.33

無料

知る識るNipponニッポン

## 神話の里「島根県」

突撃! イムス探検隊

江田記念病院 精神科デイケア

園山真希絵 こころのごはん ②



イムスヘルシークッキング

玉子パックを利用した  
春おむすび弁当

島根県斐伊川堤防の桜(ひいかわは宍道湖に注ぐ清流)

出雲とぜんざいの  
美味しい関係

ぜんざいがお雑煮!?

皆さま、お正月にお雑煮を食べましたか？私は出雲の生まれですが、毎年、実家の「園山家」でいただく元日のお雑煮は、雑煮、いわゆるぜんざいなんです。ただ、小豆が大嫌いだった幼少時代は、「小豆なんてやだ」と、茹でた丸餅に、きなこをまぶしたり、砂糖醤油を付けたりして食べていました。出雲

の実家ではお仏壇に、なぜかアンパンをお供えする慣習があり、そのアンパンを食べた時に、お線香の風味がしたことが、小豆嫌いになった理由だと思っています。

それが、今となつては、家族の誰よりも小豆を多く奪って食べるぐらいの小豆好きになっています。

実はぜんざいと出雲には深い繋がりがあります。出雲地方の神事『神在祭』で振る舞われた「神在餅」の「じんざい」が訛り、「ぜんざい」へと変化し、京に伝わったと言われています。

不思議なのは、2日目の園山家のお雑煮は、かつお節と醤油ベースのお吸い物に、丸餅と、もみだけを入れたものになるこ



出雲のお茶屋「茶三代一」にて



茹でた丸餅の入った出雲の実家の小豆雑煮 (いわゆる「ぜんざい」)

とです。「小豆雑煮」にせよ、「海苔雑煮」にせよ、具がほとんど入ってないので、「具のあるお雑煮」が食べてみたいんです。それが私のお雑煮への夢……。どっかに嫁げば(笑)、叶う気がしますが……

出雲観光大使になった私

今年2012年は、数々の神話を現代に伝える「古事記」が編纂されて1300年を迎え、「神々の国しまねー古事記1300年ー」として、ビッグイベントが目白押しです。

実は私この大切な年に、出雲市より出雲観光大使に任命いただきました。こんな名誉ある肩書きを



母が作った「出雲産黒豆のほんのり甘煮」も加えた「ダブル豆ぜんざい」。これがおいしい

いただいたからには、観光大使の名に恥じぬよう、今の私



食プロデューサー  
園山 真希絵 (そのやま まきえ)  
豆類を使ったオリジナル料理で健康的なダイエットに成功したことがきっかけで、「食」の世界へ進むことに。料理研究者として出発し、現在は、料理トークショーや講演会、料理教室といったイベント活動のほか、商品開発、レストランの料理プロデュースを手掛けるなど、フードプロデューサー、フードジャーナリスト、タレントとしても活躍中。出雲観光大使。  
<http://ameblo.jp/makiegg/>

の原点となった大好きな故郷のためにも、ますます出雲応援団として、最上級の頑張りを見せようと思います。私の夢は、出雲の郷土食、ぜんざいを世界に広め、日本を代表する名品に育てること。そのために、身体に良く、おいしい、そして子どもからお年寄りまで、みんなが大好きになる「ぜんざい」を開発していきます！

読者  
プレゼント  
あり  
詳細は巻末のプレゼント  
コーナー参照



出雲の「美楽」といっしょに開発したスイーツ。園山真希絵・コラボレーション版 世界にひとつだけの心花。

JAL旅プラスなび「食の多美人」に登場！  
<http://www.jal.co.jp/tabii/special/tabibito/>



# もう、不治の病ではなくなった! 血液のがん。 多発性骨髄腫は 薬で治る…。

骨髄腫細胞 中央の大きな細胞が骨髄腫細胞(細胞分裂が活発になっているので核が大きくなっている)

もう、不治の病ではなくなった!

多発性骨髄腫という血液がんをご存知ですか?  
明確な自覚症状がなく、骨に穴を開け、  
延命以外治療法がなく、発症後5年以内にほとんどの  
患者さまは亡くなるという「死の病」でした。  
いま、この恐ろしい病の生存期間を

劇的に延長する治療法が、注目されています。

その治療の最新情報を、明理会中央総合病院院長で  
血液内科の専門医・金丸峯雄先生に伺いました。

## 骨にいくつも 穴が空く…

—多発性骨髄腫ってどんな病  
気ですか?

**金丸** 造血幹細胞中のリンパ細  
胞の中で免疫グロブリン(抗体)  
を作る形質細胞ががん化して、血  
液中に異常な免疫グロブリン(M  
タンパク)が増加する、血液のが  
んを多発性骨髄腫といいます。

—特徴的な所見はありますか?  
か?

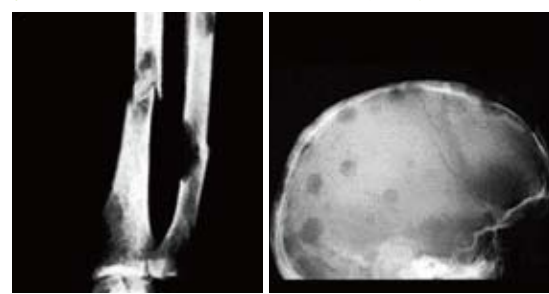
**金丸** 骨髄腫では、骨打ち抜き  
像と呼ばれる骨変化が見られま  
す。骨髄腫細胞はある因子を介

して骨を吸収する破骨細胞に働  
きます。破骨細胞が活発になる  
ことで、正常な骨が溶けます。結  
果として、骨に小さな穴が開い  
たようになり、骨打ち抜き像と  
呼ばれる変化が起きます。これ  
は全身の骨に見られ、レントゲ  
ンでは頭蓋骨、背骨、肩、腰の骨  
などに小さな穴がたくさん開い  
たように見えます。

—全身の骨にですか?

**金丸** ええ。胃がんや肺がん、大  
腸がんでも骨に穴が空きます  
が、1〜2カ所です。ところが全  
身の骨に、しかも多数の穴が空  
く…。穴だらけになった骨はそ

## 多発性骨髄腫にみられた骨打ち抜き像



脊椎骨の溶骨性変化

骨の抜き打ちは、頭蓋骨に多く、骨盤、鎖骨、肩甲骨などで認められる

のうちに、グシャッと崩れて骨  
折を起こします。壊れた骨から  
カルシウムが血液の中に溶け出  
し、ある限界量を超えると高カ  
ルシウム血症となります。この  
レベルになると色々な症状と身  
体の障害が出ます。

—色々な症状といいますが?

**金丸** 骨が溶ける段階では、背  
骨や腰の骨の骨折による腰痛  
や、背骨からでる神経を圧迫し  
て神経痛やおしっこが出にく  
くなる。カルシウムが多くなると  
口が渇く、頭がボウツとなる、人  
によってはおかしい言動をする  
ようになり、やがて意識を失い

ます。これは高カルシウム血症による傾眠という脳症状です。全身がむくみ、尿が出にくくなり、呼吸困難を起こします。これは腎臓の症状と心不全の症状です。血を作る骨髄が侵されますから、貧血が起きて顔色が悪くなり、息切れがでるなど…。

—次々と症状がでるのでですか？

**金丸** Mタンパクという抗体はタンパク質です。タンパク質は糖質より重く、骨髄腫ではがんなので際限なくこのMタンパクが増えます。結果は血液ドロドロとなり、いろんな臓器の障害が起きます。腎臓が目詰まりを起こして腎不全になり、おしっこが出ないから、身体に水がたまり、心不全を起こします。

## 自覚症状は腰痛が多い…

—これという症状はあるんですか？

**金丸** 特有の症状はありません。胃がんなら吐血、大腸がんなら下血があり、肺がんなら咳が出る…。骨に穴が空いて腰には痛み

が出ますが、他の場所では痛みもほとんどありません。多発性骨髄腫で一番多いのが腰痛です。

—腰痛のほかに？

**金丸** だるい、めまい、むくみ、口の渇き、しびれ、発熱など、よくある紛らわしい症状ばかりです。

—見過ごしがちな症状ですね。

**金丸** 多発性骨髄腫はがん全体の1%と少なく、開業医の先生もご存知の方が少ない。腰痛であれば、注射や薬で対応します。それで効果がないと、腰の痛い人には整形外科、腎臓が悪ければ腎臓内科、貧血があれば胃腸科、肝臓が悪ければ肝臓科へと…。診断されたときには…。

—手遅れになるケースですね。

**金丸** ええ。それだけじゃないんで

すよ。せっかく大病院へいっても、十分な治療ができないことも…。

## ほとんどの患者さまが移植治療できない!?

—それはまたどうして？

**金丸** 大病院での血液がんの治療は移植が主流です。骨髄腫は移植できる患者さまが少ないのです。

—それはまたどうして？

**金丸** 多発性骨髄腫はだいたい50歳以上の病気で、60歳、70歳以上の、それも男性に多いんです。ところが、移植治療の対象年齢は55歳以下とされていますから…。

—またまた、それはどうして？

**金丸** 自分の造血細胞を使用する自家移植を除き、血縁者、非血縁者移植(骨髄バンク移植も含む)においては、55歳以上の方の移植では合併症の死亡率がものすごく高いんです。他人の免疫系が入るわけですから、他人の免疫担当細胞が片っ端から身体を攻撃してきます。肝臓も腎臓も肺も皮膚も見境なしに攻撃します。免疫抑制剤で激しい攻撃を抑えつつ、身体が新たな免疫系に慣れるまでが時間がかかります。高齢者では身体(臓器)が耐えられないのです。

骨髄腫は高齢者が多いから移植ができない場合が多い。骨髄腫の患者さまをすべて受け入れると、大病院は移植患者を受け入れる余裕がなくなる…。だから私たちのような民間病院に大病院から骨髄腫治療の依頼が来るのです。私たちは移植治療はしません。送られてきた患者さまには、最新の療法で対応します。

## 治せる病気になった多発性骨髄腫

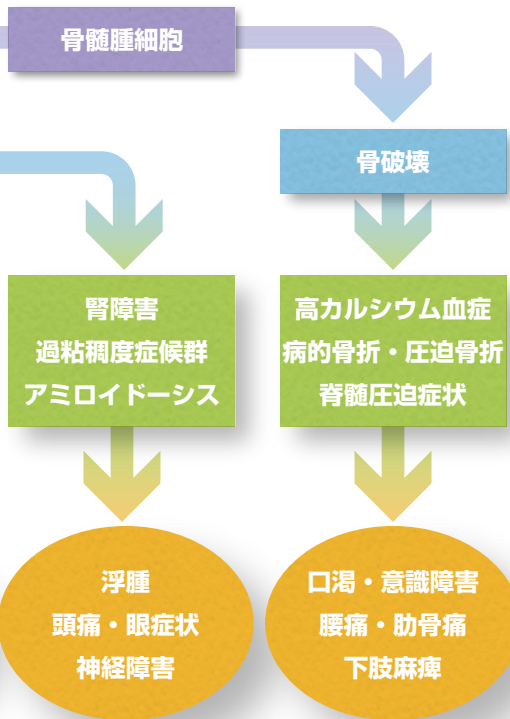
—どんな治療法ですか？

**金丸** つい最近までは抗がん剤治療であるMP療法が標準でし

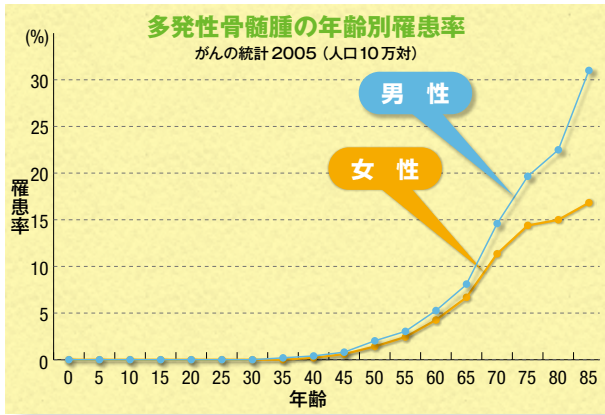
た。がん細胞である骨髄腫細胞を破壊するために抗がん剤を使用していました。抗がん剤はいろいろな作用機序がありますが、この治療薬は遺伝子DNAに傷をつけます。

—がん遺伝子だけを攻撃するのですか？

**金丸** 残念ですが、がん遺伝子と正常遺伝子を区別して治療する薬はありません。それで繰り返し返し治療を行っている、修復機転の限界が来て、がん化が始まります。抗がん剤による2



日本内科学会認定医  
日本血液学会血液専門医  
日本血液学会指導医  
日本がん治療認定医機構暫定教育医  
明理会中央総合病院  
院長  
かねまる みねお  
**金丸 峯雄** 医師



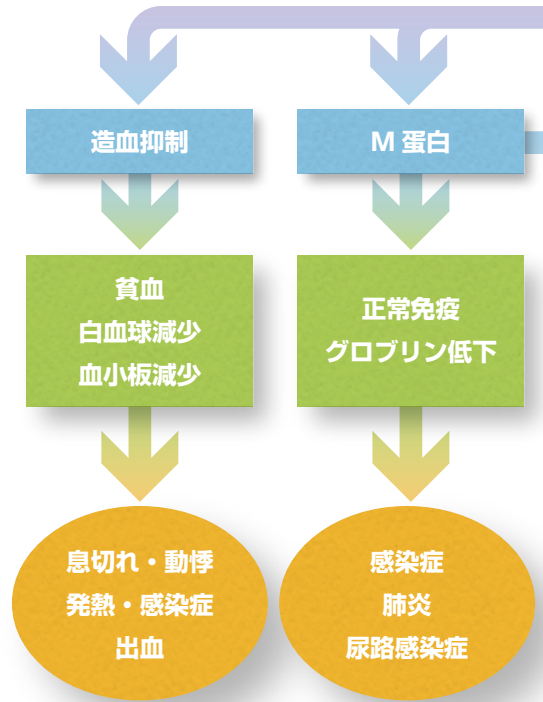
次発がんと呼びます。MP療法は始めは効果があるのですが、治療を続けるうちに効かなくなる患者さまが増える。それでも治療を継続していると、2次発がんが出てくる。ほとんどの方が5年以内に死亡、平均余命3〜4年という悲惨な状態でした。でも今は違います。

——最新の治療法の登場ですね!

**金丸** はい。1990年代になると、60年代に催奇性で問題になったサリドマイドが、多発性骨髄腫には効くことがわかったんです。

——えっ、あのサリドマイド!

多発性骨髄腫の症状



**金丸** サリドマイドは胎児の四肢発育を抑制することで社会的に問題となりました。がん細胞ではこの薬が、増殖抑制に働くから骨髄腫に効くのではという説もありますが、現時点ではどうして効くかわからない。

——理由はわからないけど、効く...

**金丸** そうですね(笑)。当初は50%くらいの患者に効くのではといわれていましたが、おそらく本当は2割程度です。それでも画期的でした。その後、プロテアソーム阻害剤、商品名はベルケイドという薬ができました。これは理由がわかりま

す(笑)。プロテアソームはがんの不死化に関与しており、これを阻害することで不死化したがん細胞を細胞死に導くことが可能になります。この薬による治療を継続することで、がんマーカー(Mタンパク)が完全に消えたと思われる患者さまも出てきました。

——理由がわからないけど、効く...

**金丸** そうですね(笑)。当初は50%くらいの患者に効くのではといわれていましたが、おそらく本当は2割程度です。その後、プロテアソーム阻害剤、商品名はベルケイドという薬ができました。これは理由がわかりま

うか? 海外でVISTA試験という名前でこれが行われ、MP療法を大きく上回る結果が出ました。世界的に標準治療となり、2011年日本でも保険適応され標準治療になりました。

——「死の病」ではなくなりました!

**金丸** そうです。このVMP療法に加えて、サリドマイドをさらに変化させて効果を高めたレブラミドという薬も登場し、こちらもすばらしい効果を出しています。

——治療は難しいのですか?

**金丸** ベルケイドは注射薬で2ccくらい打つだけ、レブラミドは飲み薬。大病院でなくても私どもの病院で十分に治療できます。昔は絶対治らないといわれたこの病気が、1カ月間は副作用を診るために入院治療をします。後は外来通院で治療できます。注射だって週に1〜2回打つだけ。毎日打つ必要はありません。

——すばらしい医学の進歩ですね!

**金丸** 私、医者になって30年経ちますが、患者さまに



医療法人財団 明理会 明理会中央総合病院  
〒114-0001 東京都北区東十条3-2-11  
TEL.03-5902-1199 http://www.ims.gr.jp/meirikaichuo/  
©記事内容に関するお問合せ 03-5902-1055 (地域医療連携支援室)

接していて、何度も何度も悔しい思いをしました。患者さまにも私にも、やっと光が当てられました(笑)。

——最後に何かメッセージは?

**金丸** 高齢社会を迎えたいま、この病気が増えつつあります。腰の痛みがあり、めまいや、むくみがあるときは、多発性骨髄腫を疑ってみてください。従来治療では考えられない、すばらしい効果のある薬剤を駆使して、われわれ専門医が全力で治療に当たります。いつかは完治する日が来るものと信じていますから。

——お話、ありがとうございます。

# 精神科デイケアを新設して地域医療を実践 江田記念病院

突撃!!  
イムス探検隊



手芸倶楽部の様子



エクササイズの様子



紙玉(お花紙を丸めて作成)で作られた利用者さまの作品。小さい玉を貼り付けていく作業なのでかなり根気が必要



デイケアを行う生活機能訓練室には、クッキングプログラムに必要な、シンク、IH調理台、換気扇、オープンレンジ、冷蔵庫などがそろっている



紙をストロー状に巻いて、張っていく

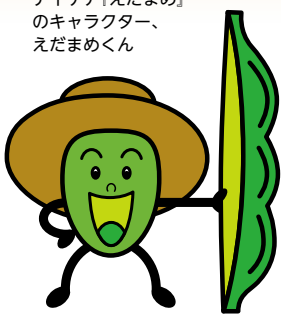


みんなで作った  
どら焼き



マドレーヌは  
紅茶と一緒に

デイケア「えだまめ」  
のキャラクター、  
えだまめくん



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、さらに2011年12月より、精神科デイケアを開始しました。

精神科デイケアとは、利用者さまが、自分の病気と付き合いながら、自分らしい生活を目指していくリハビリテーションの場です。プログラムに参加しているいろいろな体験をしたり、他者と触れ合う中で対人交流を学んだり、精神科デイケアで起こるすべてのことが治療となります。さまざまなプログラムに参加する中で、自己理解を深め、集中力や持久力、人付き合いの方法などを身につけていきます。なお、精神科デイケアの愛称は、「江田記念病院」にかけて「えだまめ」です。

## 『えだまめ』の グループ治療とは

精神科デイケア「えだまめ」では、「生活リズムが乱れてしまふ」「家においてもすることがない」「居場所がない」「退院したが、すぐ働く自信がない」「人付き合いがうまくならない」「何かを始めようと思うが、きっかけがつかめない」などの悩みを持つ方が、グループ活動を通じて、楽しいことや苦労したこと、時には悩みを仲間やスタッフとともに分かち合いながら、一人ひとりの目標に向かって、自分らしい生活ができるようになることを目指しています。

『えだまめ』では、利用者さまの興味ある活動をリサーチし、時に利用者さまと一緒に活動内容を決めながら、1カ月ごとに日替わりのプログラムを用意。まずは関心のある活動に無理なく参加することで、崩れがちな生活スタイルを整えていき、メリハリのある生活リズムを作っていきます。

デイケアでは、社会生活技能



## 本物の地域医療に 繋げていきたい

あおき たかし  
精神科医師 **青木 崇**

病棟で行われてきた多職種のスタッフと患者さまのミーティングが、デイケアにも広がり、患者さま同士の支え合う雰囲気  
が外来治療でも育まれていけば、本物の地域医療に繋がってい  
くと思います。



## 目的行動の実現に向けた スキルを身につける

さいとう しんいちろう  
作業療法士 **齋藤 進一郎**

社会生活技能の習得として、利用者さま自身が、自分の気持  
ちや要求などを他者に伝えることで、目的行動の実現に向け  
たスキルを身につけることができます。デイケア「えだまめ」で  
は、利用者さま同士と一緒に考え、イキイキとした交流の中で、  
みんなで決めることで解決していきます。



## リワークプログラムで職場での 対人関係を良好に

しげおか たえ  
臨床心理士 **重岡 妙**

リワークプログラム(復職支援デイケア)は、すでに仕事復帰  
された患者さまも参加しやすいように、毎週土曜日に行ってい  
ます。復職による不安や緊張などのストレスへの対応、職場で  
の対人関係などを、グループの中で他の利用者さまと一緒に  
話し合います。回を重ねることで、グループの凝集性を高め、発  
言しやすい場を作れるよう努力しています。



## 認知行動療法の1つとして SSTを実践

かたの よしとむ  
看護師 **片野 快宏**

病棟では行っていない、SST(ソーシャルスキルトレーニング)  
として、「片野の部屋」というデイケアプログラムを担当し  
ています。利用者さま本人に問題解決するスキルを身に付け  
てもらうことが目標です。



## 利用者の皆さまを 地域と繋げていきたい

こいそ あすみ  
精神保健福祉士 **小磯 明日美**

精神科デイケアが新設されたことは、とてもうれしく、大切  
なことだと自覚しています。私は、精神科デイケア利用者の皆  
さまが、「その地域で暮らす生活者である」という視点を大事に  
して、皆さまと地域を繋げる架け橋になりたいと思っています。



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/>

## 精神科デイケアを利用して いる利用者さま(女性)の声

私は、デイケアプログラムの「えだ  
工房」「スポーツ」「簡単クッキング」  
「映画」などに参加しています。以前  
から集団で何かをするには苦手で  
抵抗がありました。そのため、昨年デ  
イケアの話聞いたときは、正直、参  
加したくなかったです。でも、最初は  
嫌々だったけれど、少しずつ通って  
いくと、いろんな人と話がしたいと  
思えるようになりました。今、色々  
とプログラムに参加していますが、と  
りわけ「えだ工房」では、お父さん  
に小銭入れをプレゼントしようと、レ  
ザークラフトに挑戦しました。



父親に  
プレゼントした  
手づくり小銭入れ

※ご本人さまの承諾  
を得て掲載してい  
ます。



毎日朝夕の、スタッフミーティングでは、各スタッフが  
その日の活動状況や運営を話し合う。さらに、週1回、  
利用者さま個人を対象にケースカンファレンスを実施  
して、スタッフ間でいろいろな視点で今後の治療援助、  
方向性などを話し合っている



エントランスに張られたデイケア「えだまめ」の紹介

## 「えだまめ」のデイケアプログラム

### ●運動系プログラム

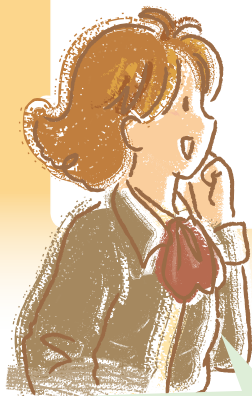
身体運動で基礎体力をつけ、日頃のストレス  
を発散することが目的。同時に、利用者同士の  
交流を通して、信頼感や協調性、楽しさを共有  
し、コミュニケーションスキルの向上を図る。

### ●創作系プログラム

自分で大切にしたいもの、家族や大切な方  
にプレゼントしたいなど作業する目的はいろ  
いろ。作業プロセスを通して、楽しみや充実感  
を感じてもらおう。継続性を持たせることで参加  
意欲が高まり、生活リズムの獲得につながる。

### ●料理プログラム

障害を抱えると、「頭が回らない」「集中でき  
ない」等、作業の混乱が生じやすく、以前でき  
ていたものができなくなったと感じてしま  
いがち。そこで、料理レシピを考えるところ  
から、一連の作業を利用者と分担、協力し合い  
ながら、できる経験を増やしていき、無理のない  
範囲で回復を目指す。



探検隊長  
から…

精神科デイケアに定期的に参加することは、生活リズムを整えることに大変効果  
があると思いました。「クッキング」プロ  
グラムでは、「何を作るのか」みんなで議  
論し、協力し合いながら作っていること  
に驚きました。デイケアに参加すること  
で、自然と人との付き合い方を学んだり、  
仲間をつくることのできるんですね。

の回復を目的に、集団を利用し  
たプログラムが多いことも特徴  
です。自分の意思や気持ちを相  
手に伝えるために、表現方法を  
考える機会をプログラムの中で  
実践していくこともあります。  
また、デイケアのルールを守る  
こと、けじめをきちんとするこ  
とで、

とで、社会性を身につけ、学ぶ機  
会となります。  
**『えだまめ』のこれから**  
デイケア開設は、精神科外来、  
入院病棟をもつ当院にとって  
も、退院後の患者さまを継続的  
にフォローアップできる環境が  
生まれ、治療の場と地域生活を  
繋ぐことも可能になりました。  
今後は医師が中心となって、  
外部主治医との綿密な情報交  
換、連携が可能になるため準備  
をしていき、外部医療機関に主  
治医を持つ患者さまの受け入れ  
に対応する準備をしています。

# 玉子パックを利用した 春おむすび弁当

春の行楽シーズン到来です。行楽といえばお弁当。  
今回は、お弁当箱に玉子パックを使用した楽しい、  
カワイイおむすび弁当です。  
白むすびは、ふきのとうで作ったふき味噌と、  
金柑(きんかん)みその2種類。  
きびむすびは菜の花を混ぜ込んだ春らしい一品です。  
ゆで卵は塩漬けの桜の葉と花をあしらった桜餅風。  
あなた好みにアレンジして  
チャレンジしてください！



材料: 2人分(上の写真は1人分) ・炊いたごはん(白飯): 2合(※3種類のおむすび6個に分ける)  
※玉子パックはよく洗浄するか、おむすび・おかずをラップで包みましょう。

## 金柑味噌 白むすび

210kcal/人 塩分:2.3g

### 材料 2人分

- A 金柑 …… 200g(種をとり、粗みじん切り)  
塩 …… 小さじ1/2
- B 味噌 …… 100g  
メープルシロップ …… 大さじ1  
塩 …… 少々  
海苔 …… 1/4枚(2等分にする)

### 作り方

- ① Aを鍋に入れ、よく混ぜ、しばらく置いて水分を出す
- ② ①を中火にかけて、沸騰したら、弱火におとし、甘い香りがするまで蒸し煮する
- ③ ②にBを加えて、軽く練り上げる
- ④ 塩をふったごはん③を入れて、おむすびにして海苔を巻く

## 桜餅風ゆで卵

78kcal/人 塩分:0.4g

### 材料 2人分

- ゆで卵 …… 2個  
桜の葉の塩漬け …… 2枚(市販のもの)  
桜の花の塩漬け …… 2花(市販のもの)

### 作り方

殻をむいたゆで卵を桜の葉で包み、桜の花を添える



## 酵素ドリンク作りの会

ご予約はお早めに!



季節にあわせた食材で、酵素ドリンクを作る会です。1人の仕込み量は10キロですので、約半年分の酵素ができて上がります。3月は、柑橘類を中心に10種類程度の春フルーツを使用。この柑橘酵素は、春から夏にかけての体作りをサポートします。人気のクラスのため、ご予約はお早めに！次回は5月12日(土)に「野草の酵素ドリンク作りの会」を開催予定。詳細はお問い合わせください。

◎参加費:21,000円  
◎会場:日本リビングフード協会恵比寿出張所  
お問い合わせ/お申込み:  
日本リビングフード協会 TEL.03-6410-4463  
詳細: <http://www.livingfood.jp/theme40.html>

## ふき味噌 白むすび

79kcal/人 塩分:0.7g



### 材料 2人分

- ふきのとう …… 20g  
油 …… 小さじ1/2  
味噌 …… 20g  
みりん …… 小さじ2  
白炒りゴマ …… 大さじ1  
塩 …… 少々  
海苔 …… 1/4枚(2等分にする)

### 作り方

- ① ふきのとうは、細かく刻み、油で炒める。しんなりしたら、味噌と白ゴマを加えて、軽く練り上げる
- ② 塩をふったごはん①を入れて結び、海苔を巻く

## 中華風・香卵

143kcal/人 塩分:2.0g

### 材料 2人分

- ゆで卵 …… 2個  
醤油 …… 大さじ2  
酒 …… 大さじ3  
砂糖 …… 大さじ1  
オイスターソース …… 大さじ1  
中華スープ …… 1/2カップ  
五香粉 …… 小匙1/2

### 作り方

- ① ゆで卵以外の材料を鍋に入れ、沸騰したら殻を剥いたゆで卵を入れる  
(ゆで卵の殻は全部剥かず、にひびを入れると、模様になって楽しい)
- ② おとし蓋をして弱火で10分位煮て、そのまま冷ます



### POINT

ひびを入れた玉子は模様ができてから殻をむく。作り置きしておくとお便利

## 菜の花仕立てのきびむすび

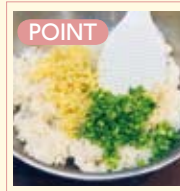
87kcal/人 塩分:0.9g

### 材料 2人分

- もちきび …… 大さじ3  
(茶こして、水がにごらなくなるまでよく洗う)  
塩 …… 小さじ1/4
- A 菜の花 …… 80g(粗みじん切りにする)  
塩 …… 小さじ1/2  
とろろ昆布 …… 適量

### 作り方

- ① きびは、沸騰したなべに入れて、塩を入れ、やわらかくなるまで10分茹でる
- ② Aを合わせて、しばらく置き、水気をよく絞る
- ③ 炊き白飯に①と②を合わせて、サックリと混ぜ、おむすびにして、とろろ昆布を巻く



### POINT

きびごはんは、ふつう、お米といっしょに炊くが、今回は便利な「後入れ混ぜ合わせ」式の作り方。白飯の代わりに、炊込みご飯でも美味しい

## カレー風味 ヘルシー唐揚げ

208kcal/人 塩分:0.5g

### 材料 2人分

- 大豆ミート缶(ブロックタイプ) …… 1缶
- A 米粉 …… 大さじ2  
カレー粉 …… 小さじ1  
クローブパウダー …… 少々(あれば)  
ガーリックパウダー …… 小さじ1/2  
(なければニンニク1片すりおろし)  
砂糖 …… 小さじ1  
塩 …… 少々

- ミニトマト …… 2個  
ブロッコリー …… 2房  
(ゆでたものを子房に分ける)  
味噌マヨネーズ …… 適量  
(市販のマヨネーズに味噌を混ぜたもの)

### 作り方

- ① Aの材料をまぜておく
- ② 大豆ミートは、食べやすい大きさに切り分け、Aでまぶして、中温でカラリと揚げる
- ③ ①とミニトマト、ブロッコリーを彩りよく串に刺し、味噌マヨネーズを添える



米粉で揚げると、冷めても衣がパリッとしている



### 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/>

## 大根の甘酒べったら漬

45kcal/人 塩分:1.0g

### 材料 2人分

- 大根 …… 500g  
(皮つきのままタテ4等分に切って、さらに4等分にする。)  
塩 …… 15g  
甘酒(無糖) …… 200g  
ゆずの皮 …… 1/8ヶ分

### 作り方

- ① 大根に塩にまぶして、ビニール袋に入れ、冷蔵庫で半日～1日寝かせる
- ② ①の水気を切って、再びビニール袋に入れ、甘酒とゆずの皮を加えて、1～2日漬け込む
- ③ ②がたまくなったら、甘酒がついたまま切り分ける



切り分ける前の状態

# 神話の里 島根県



「日本で47番目に有名な県」「いいえ、砂丘はありません」など、

島根県の知名度が全国的に低いとして、それを逆手にとって

自虐的に存在をアピールしていたのは2011年。

今年2012年は、日本最古の歴史書「古事記」が編纂されて

1300年を迎え、これを機に「神話博しまね」を開催。

出雲大社は「平成の大遷宮」中で、

2013年の「本殿遷座祭」を迎え、話題性も十分です。

## 三つの地域に区分

島根県は、古くは出雲国・石見

国・隠岐国の三国で、現在でも出

雲地方・石見地方・隠岐地方の三

つの地域に区分して説明される

ことが多いです。

島根県は出雲大社を始めとす

る神話の里であり、しじみで有

名な宍道湖、世界遺産の石見銀

山、ミシユラン三つ星の足立美

術館、玉造温泉・湯の川温泉など

の温泉、松江の水郷などの観光

地に恵まれ、どじょうすくい

有名な安来節、石見神楽などの

郷土芸能も有名です。

食材では、あご(トビウオ)の

どぐろ・松葉ガニ・隠岐のいわが

き・宍道湖のしじみ・清流日本一

の高津川のアユや、出雲そば・ぜ

んざい・あご野焼き・しまね和牛

などが有名です。

## 神無月と神在月

陰暦の十月のことを神無月

といいます。これは全国の神々



島根県観光キャラクター  
しまねっこ 島根通許第178号

が出雲の国に集まられ、神々が

留守になられるからです。反対

に島根県では、神々がお集まり

になられるので「神在月」とい

います。

なぜ出雲に、なんのためにお

集まりになるのでしょうか。「日

本書紀」に大国主大神が天照御

大神に「国譲り」をなさった時、

「私の治めていますこの現世の

政事は、皇孫あなたがお治めく

ださい。これからは、私は隠退し

て幽れたる神事を治めましょ

う」と申された記録があります。

この「幽れたる神事」とは、目

には見えない縁を結ぶことであ

り、それを治めるということ

その「幽れたる神事」について全

国から神々をお迎えして会議を

なさるのだ、という信仰が生ま

れたと考えられます。

# 縁結びの神さま

日本神話によれば、大国主大神が天津神に国譲りを行う際、その代償として天孫が住むのと同じくらい大きな宮殿を建ててほしいと求め、造営されたのが出雲大社の始まりです。

現在の本殿は延享元年（1744年）に作られたもので、高さは8丈（およそ24m）です。神社としては破格の大きさなのですが、かつての本殿は現在よりもはるかに高く、中古には16丈（48m）、上古には32丈（およそ96m）であったと伝えられています。

平安時代、雲太、和二郎三とい

# いづもおおやしう 出雲大社

う数え歌がありました。「出雲太郎、大和次郎、京三郎」ということで「出雲大社、奈良の大仏殿、平安京の大極殿の順番に高い」ということを意味しています。当時の奈良の大仏殿は今と同じ45mといわれているので、出雲大社が45m以上の高さでなければ、この数え歌は成り立ちません。

平成12年、地下祭礼準備室の建設にともなう事前調査に際し、境内から巨大な宇豆柱（1本約1.4mの柱を3本束ねたもの）が発掘され、宝治2年（1248年）造営の本殿である



神楽殿。正面の大注連縄（おおしめなわ）は重さ5トンドで日本一の大きさ

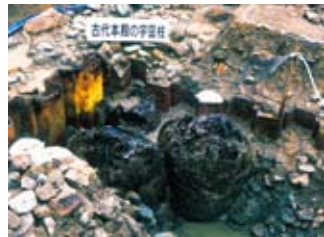
可能性が高まり、16丈（48m）の高さ（15階建ビルに匹敵）が本当であったと思われま

たと思われま

伊勢神宮は20年に一度社殿をすべて建替えますが、出雲大社の大遷宮は60年に一度。本殿の大屋根の檜皮の葺き替えが主な改修工事で、その他傷んだ部分の補修、入替を行います。工事中は、大国主大神が御本殿から御仮殿に遷座されます。

## 60年ぶりの出雲大社大遷宮

平成20年4月に「仮殿遷座祭」が執り行われ、翌21年から、御本殿は大きな素屋根に覆われ、本格的に修造工事が進められてきました。檜の皮を竹の釘で綺麗に重ねて大屋根を覆っていくのですが、その厚みは90センチにもなります。昭和28年に行われた際



発見された巨大な宇豆柱の跡（古代出雲歴史博物館にて見学できる）



古代出雲歴史博物館収蔵の平安時代の出雲大社本殿1/10模型



国旗は75畳分で日本一の大きさ。掲揚塔の高さは47m（本殿の48mに敬意を表して1m低い）

の職人の腕が良かったということもあり、現在まで一切雨漏りはなかったそうです。工事は順調に進み、今年平成24年3月より、この修造期間御本殿を覆っていた、大きな素屋根の解体が始まります。

### 古事記 1300年 神話博しまね

会期：2012年7月21日（土）～11月11日（日）

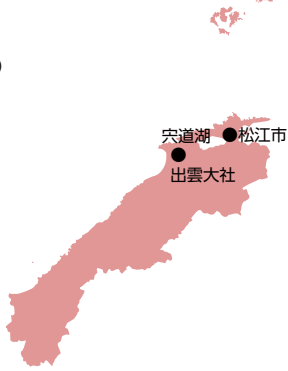
日本のはじまりの物語が描かれた最古の歴史書「古事記」は、2012年で編纂1300年を迎えます。これを機に出雲大社周辺をメイン会場に「神話博しまね」が開催されます。古代出雲の遺跡や神話ゆかりの地などを巡るバスツアーやタクシープランが用意され、縁結びの地の「松江・出雲」、オロチ退治の舞台の「雲南」、人麻呂や神楽・石見銀山の「石見」、ジオパークの「隠岐」において、さまざまな「しまね」の魅力を体感できます。

●詳しくはネットで <http://www.shinwahaku.jp/> <http://shimane-hajimaru.jp/>

特設会場は古代出雲歴史博物館の敷地内

#### 島根県 DATA

面積：6,707.95km<sup>2</sup>  
 総人口：710,937人（推計人口、2012年2月1日）  
 人口密度：106人/km<sup>2</sup>  
 県庁所在地：松江市  
 隣接府県：広島県、山口県、鳥取県  
 県の木：クロマツ  
 県の花：ボタン  
 県の鳥：ハクチョウ  
 県の魚：トビウオ  
 県出身有名人：出雲阿国・竹下登・西周・森鷗外・徳川夢声・島村抱月・田淵久美子・團山俊二・大塚康生・森英恵・竹内まりや・錦織健・世良譲・芦田伸介・江角マキコ・佐野史郎・白木みのる・渡哲也・渡瀬恒彦・宮根誠司・團山真希絵・梨田昌孝・錦織圭・アニマル浜口（順不同）



取材協力：島根県観光振興課／島根県東京事務所／にほんばし島根館／出雲大社／しまね産業振興財団／出雲ぜんざい学会／安来節演芸館／御菓子司いしはら／けんちゃん漬／團山真希絵 ※文中敬称略



島根県やすぎ観光サイト <http://www.city.yasugi.shimane.jp/p/2/3/4/>

安来節は島根県安来地方の民謡です。「やすぎぶし」と誤読している人が多いのですが、正しくは「やすぎぶし」です。また、「安木節」の表記は誤りです。

安来節は、江戸時代に「出雲節」などを基礎としていくつかの地元民謡を吸収しながら発達したもので、幕末期から明治初期にかけて、渡部佐兵衛とその娘である「渡部お糸」が唄い手として大成しました。安来節の家元は、代々「渡部お糸」を襲名しており、現在の家元は第四代目になります。

安来節は、陽気な中に、もの哀しさもあり、元唄に他の民謡や浪曲を取り入れて唄うことのできる珍しいものです。歌詞も数多くあり、その場に依りて即興的に唄われることもあります。



四代目・渡部お糸(藪内和子さん)と銭太鼓

刑に。鼻に付ける一文銭は、この削がれた鼻を隠すためだといわれています。これが、鼻に一文銭を付けるようになった由来の一つといわれています。

—— 銭太鼓(ぜにだいでこ)とは何ですか？

**村本** 銭の触れ合う音を利用し、リズム楽器として踊りの伴奏に使用したものです。銭太鼓は、明治末期、安来節の正調伴奏が三味線と鼓に限定されたため、正式な安来節の場所には用いられませんでした。日の目を見たのは、戦後の解放的ムードによる衆望で、どじょうすくいとともに人気の的となり、今では、安来節とは離れられない関係となっています。当館で観賞できますよ。



村本礼子 支配人



安来節が毎日堪能できる 安来節演芸館

安来節演芸館は、平成18年に誕生した安来節の殿堂。棧敷席をイメージした演芸ホールでは、安来節保存会による「民謡 正調安来節」を1日4回公演。安来節の唄の他にも、どじょうすくい男踊り・女踊り・銭太鼓などの演芸も観賞できます。

安来節の歴史が学べる展示コーナーや、どじょう料理が堪能できる食事処、土産処もあります。安来節演芸館の村本礼子支配人に安来節について、お話を伺いました。

—— どじょうすくい、

鼻に一文銭を付けるのはなぜでしょう？

**村本** 鼻に割り箸を入れるのはまちがいで、確かに一文銭を付けます。由来は松江の宍道湖端に浜佐陀という地があり、そこではおいしい大根が採れ、お殿様への献上品になっていました。ある時、どじょうすくいの名人・権兵衛さんが病気のお父さんに食べさせたいとそれを盗みました。本来なら死罪なのですが、親孝行者であったことから鼻削ぎの



安来節の殿堂 安来節演芸館

TEL. 0854-28-9500 〒692-0064島根県安来市古川町534(さぎの湯温泉地内・足立美術館となり) <http://www.y-engeikan.com/> 定休日:毎週水曜日(5・10・11月は第一水曜のみ休館。祝日の場合は営業)

どじょうすくいの起源

ひよっとこのお面を付けて踊る「どじょうすくい男踊り」。実は、砂鉄採取の所作を踊りに取り込んだという説もあります。砂鉄は、この周

辺の名産である安来鋼を作るたたら吹き製法の際に原料として使われます。ですから、一説には「どじょうすくい」は「土壌」であるとも、「ひよっとこ」は「火男(火を吹く男)」説もここからくるのかもしれない。

\*安来節演芸館ではひよっとこのお面を付けて踊りません。

園山真希絵がオススメする出雲の美味しいお店

出雲観光大使の私が、出雲の美味しいお店を紹介します！



パティスリー Patisserie シュフスタンス SUBSTANCEの クロワッサン

焼きたてのクロワッサンが、東京でもなかなか味わえないほどの逸品です。 Patisserie SUBSTANCE ☎0853-31-8388 出雲市姫原町3-5-6



いしはらの「沖乃石」

粒あんものが大大嫌いだっただ幼少時代、唯一食べられたのが、「いしはら」さんの「沖乃石(粒あん入り薄皮饅頭)」でした。当時から何十年経って食べても、全体のしっとり具合といい、ほどよい甘さといい、好き度は変わりません。

御菓子司 いしはら ☎0853-21-0263 出雲市渡橋町1236 ※全国発送有り

ランコントレ RENCONTREのフランス料理

旬の出雲素材をふんだんに使った体思いフレンチは、目にもお腹にも美しく届きます。 RENCONTRE ☎0853-24-2477 出雲市小山町163

井ゲタ醤油の醤油

創業100年。水(浜山湧水群)にこだわってつくった醤油です。コラボ商品を開発中！ 井ゲタ醤油 ☎0853(21)1300 出雲市浜町1070 <http://www.izumo-igeta.co.jp/> ※全国発送有り



そば緑の割子そば

出雲大社の近くで出雲蕎麦を食べるならココ！おいしい緑も結ばれるはずですよ。 そば緑 ☎0853-24-8288 出雲市浜町 517-1 <http://www.sobaen.jp/>



読者プレゼントあり

詳細は巻末のプレゼントコーナー参照

けんちゃん漬の津田かぶ漬

島根県の津田かぶを、薄塩味でていねいに漬けた風味豊かなお漬物。勾玉のように曲がっており、表皮は紅紫色で中は白く、とても鮮やか。(10月～1月ごろが旬) けんちゃん漬 ☎0853-21-1034 出雲市渡橋町471-1 <http://kenchanzuke.com/> ※全国発送有り

出雲の方言

- もやぶ → 運ぶ
- おじえ → こわい
- はいごん → 騒ぐ
- おんぼらと → ゆったりと
- 目がはしる → 目がしみる
- すずみぎ → しじみ汁
- だんだん → ありがとう

\*NHKの連続テレビ小説の題名にありました

隠岐の方言

- おもさも → おもいきり、たくさん
- こんた → あなた
- うまいもん → 大丈夫、問題ない
- くだねる → 転ぶ
- がめる → 落ち込む、がっかりする

石見の方言

- わつらに → ていねいに
- へらへーとー → むやみやたらと
- びーびー → 魚(※幼児言葉)
- えんによう → ずいぶん
- いんぐり → もじもじする様子
- もんぐり → 不格好な姿



(社)日本超音波医学会認定  
**超音波検査士**

イムス富士見総合病院 検査科 尾崎 裕香  
臨床検査技師

**超音波検査は医療の基本検査の1つです**

**安全・安心の超音波検査**

超音波検査は、超音波を使って、身体の中の状態を調べる検査です。産婦人科で、お腹の赤ちゃんの発育具合を検査する際にも使われているとても安全な検査です。

超音波検査の守備範囲は、産婦人科領域だけではなく、肝臓・腎臓といったお腹の中の臓器全般から、心臓や血管・乳腺・甲状腺などの検査が可能です。ただし、肺など得意な臓器もあります。

超音波装置は小型で移動性に優れ、1回の検査で非常に多くの情報を得ることができます。リアルタイムで効率的に病気の状態を知ることができるので、いわゆる健康診断などのスクリーニング検査から、より精密な検査、そして緊急検査にも対応できます。

超音波検査に携わる職種は様々ですが、超音波画像を読む能力と超音波の原理に対する知識が必要であり、疾患の知識はもとより、超音波装置の使用方法・調整方法も熟知していなければなりません。そこで、超音波検査士の能力が求められるのです。

**超音波検査士は7つの領域**

超音波検査士は、認定される専門が、体表臓器・循環器・消化器・泌尿器・産婦人科・健診・血管の7領域に分かれています。同年度には、1領域しか受験できないため、すべての領域について認定を受けるには最低7年必要になります。

私は、弟が病弱だったことや、化学・生物が好きだったこともあり、医療従事者になろうと決めたのは高校生の時

でした。専門学校に入って、臨床検査技師の資格を取得、平成12年に当院に入職すると同時に超音波検査学会に入会、受験資格の3年を経て、消化器の超音波検査士試験を受験しました。

当時は、受験に際して、自分が手がけた「150症例」の症例提出が必要でした（※現在は提出の必要なし）。さらに、150症例の中から10症例を選び、「写真」と「シエーマ（絵図）」「超音波所見」「確定診断（MRIやCT、病理、細胞診結果）」を記入して提出しなければならなかったのです（※現在は20症例必要）。

この10症例は、内容をしっかりチェックされ、ふさわしくない場合は一度返却されて、再提出ということもあるそうです。

そして、日本超音波医学会から認定を受けている超音波専門医の推薦が必要です。かなり高いハードルがあったのです。

**実際の超音波検査の現場では**

超音波検査の良いところは、自由自在に断層面を描出できるということです。検査機のプローブの使い方によって制限はありますが、どんな場所からでも、どんな角度にも超音波ビームを入射することができます。しかし、実際に検査を行っていて様々な理由で見えづらい方や非典型的な症例等は戸惑いを感じます。たとえば、肥満の方は超音波検査が難しくなることはご存じでしょうが、痩せすぎの方の心臓検査をした際は、画像が見えづらくて苦労した経験があります。

また、腹筋が発達している方だと、プローブが跳ね返されてしまい、超音波ビームが入射しにくいこともありました。

当院では循環器科や形成外科など診療科の増設や心臓血管外科での開胸手術の件数も増えています。今後は他の領域の超音波検査士の資格も取得し診療をサポートしていきたいと思っています。



**超音波検査士とは**

超音波検査士は、社団法人日本超音波医学会が、優れた超音波検査技能を持つコメディカルスタッフに対して認定する制度。超音波検査士の認定は現在7領域。5年で更新。

**●超音波検査士の受験資格**

- ① 看護師、准看護師、臨床検査技師、診療放射線技師のいずれかの免許を有すること。
- ② 3年以上継続して、日本超音波医学会の正会員もしくは準会員、または日本超音波検査学会の会員であること。
- ③ 本学会認定超音波専門医の推薦が得られること。

※画像付きの症例抄録を20症例提出する。 ※詳しくはHP参考のこと。

**●超音波検査士の認定領域**

領域は体表臓器、循環器、消化器、泌尿器、産婦人科、健診の6つに、2007年に血管領域が追加され、現在は7領域。



認定証の英文も同時にもらえる



**尾崎 裕香・パーソナルデータ**

- 誕生日/血液型: 昭和53年7月17日(かに座)/B型
- 好きなタレント: マツコ・デラックス(舌舌が好き)
- 好きなTV: ストロベリーナイト(フジ)
- 好きな映画: ハリー・ポッターシリーズ
- 好きなミュージシャン: L'Arc-en-Ciel(車で通勤中に聞いている)
- 好きな食べ物: 焼肉(特にタン塩)
- 嫌いな食べ物: キュウリ(でも酢の物はOK)
- 趣味: ショッピング、スノーボード



医療法人財団 明理会 **イムス富士見総合病院**

〒354-0021 埼玉県富士見市大字鶴馬1967-1

TEL. 049-251-3060 <http://www.ims.gr.jp/fujimisougou/>



## 脳のサプリメントクイズ

5月5日は「こどもの日」ですね。鯉のぼりやカブト、菖蒲湯など、家族みんなで端午の節句を祝って、楽しく記憶に残る1日にしましょう。

それでは問題です。次の①～⑤で、あっているものには○、まちがっているものには×をつけなさい。

- ① 中国でも5月5日は「こどもの日」である
- ② 韓国でも5月5日は「こどもの日」である
- ③ 台湾でも5月5日は「こどもの日」である
- ④ 日本では5月5日は「わかめの日」である
- ⑤ パラオでは5月5日は「敬老の日」である

※答えはP.11です



# P R E S E N T S

### 園山真希絵コラボレーション版

## ①世界にひとつだけの心花

食プロデューサー園山真希絵さんと美楽のコラボレーションパッケージ。お花を無農薬栽培し、生地には野菜や果物を使用。お花をていねいに焼き付ける「世界にひとつだけの心花」に、さらに体のことを気遣った園山流のこだわりをアレンジ。



5名さま

¥1,575

チョコレートサンド(紫芋の生地・ミルクチョコレート×2枚、リンゴの生地・ミルクチョコレート×2枚)

押花せんべい(紫芋の生地×2枚、リンゴの生地×2枚)

◎美楽

〒699-1511 島根県仁多郡奥出雲町三成661-7  
TEL.(0854)54-2828 <http://mi-raku.com/>

### けんちゃん漬

## ②春夏5品セット

野菜の美味しさを生かした浅漬から粕漬け、らっきょうなど、店主が厳選したお漬物を盛りだくさんでセレクト。

5名さま



¥2,300

出雲産らっきょう(100g)、りんごなす(2本)、島根産みょうがの甘酢漬(80g)、昆布巻白菜(250g)、割漬大根(250g)

◎けんちゃん漬

〒693-0004 島根県出雲市渡橋町471-1  
TEL.0853-21-1034 <http://kenchanzuke.com/>

### 高吸収型ルチン セラルチン™300mg配合

## ③セラルチン™10

1粒にセラルチン™を300mg(ルチン換算53mg)配合しています。植物由来成分。

- ◎花粉の季節を快適に過ごしたい方に
- ◎ムズムズが気になる方に
- ◎スッキリ、クリアに日常生活を送りたい方に

20名さま

¥980

- ・容量:10カプセル入り(目安:約10日分)
- ・ルチン含有量:  
1粒あたり 53mg
- ・1日目安量:1~3粒

提供◎株式会社セラバリュース

〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町3-12  
紀尾井町ビル1階  
TEL. 0120-997-963 <http://www.therarutin.com>



## マイ・ホスピタル Vol.33 2012.4月号

発行日	2012年3月26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、荒木 珠子、山崎 泰美、スティーブン ナイト
編集アドバイザー	平田 稔、橋田 恵美
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	株式会社ブリックス 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](mailto:myhospital@i-cell.co.jp)

次号のマイ・ホスピタルは2012年6月中旬発行予定です。

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: 2012年5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](mailto: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2012年6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、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のは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。

PROUD CITY  
ブラウドシティ浦和

野村不動産・街づくりの集大成

※1  
首都圏マンション史上初のプロジェクト  
「ブラウドシティ浦和」誕生。

※2  
浦和駅・南浦和駅2駅・4路線を使いこなす、  
492邸、22,000㎡<sup>※3</sup>超の  
浦和区最大規模マンションプロジェクト。

※1 並木道を出発する緑化計画で「社会環境貢献緑地」の認定を取得。「SDGES」都市開発の本格運用で、マンションでは首都圏初の認定。SDGES（シーエスエス）とは「社会環境貢献緑地評価システム」のことで、それを守り育てる活動を通じて、社会や環境に貢献している企業の緑地を対象に、特に優れた取り組みを評価・認定する制度です。  
※2 JR京浜東北線・東北本線（宇都宮線）・高崎線・武蔵野線 ※3 開発段階、提供公開面積等を合わせた総開発面積は22,779.55㎡です。※4 1から14棟浦和区（2003年以前は浦和市）において、1991年1月以降に供給された民間マンションでも最大規模となります。（2011年9月現在）  
※掲載の完成予定図は、計画段階の図面を描いたもので、実際とは多少異なります。また、外観の設備機器等及び買建建物・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。高・植栽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。

《モデルルームオープン》

「浦和」駅・「南浦和」駅利用可能

JR「浦和」駅徒歩12分、JR「南浦和」駅徒歩10分  
フォレストゲート（敷地北側出入口）より      メインゲート（敷地南側出入口）より

敷地内保育施設

安心してお子様を預けられる敷地内に設置。

閑静な住宅エリア

良好な住環境が保たれた第一種住居地域

※5  
2012年度、  
池袋や新宿がダイレクトに。

JR湘南新宿ラインのJR浦和駅停車（※6）が実現。  
池袋・新宿方面にもダイレクトアクセスが可能となる  
予定です。

※5  
2013年度、  
宇都宮線が東京駅まで延伸。

現在、JR上野駅止まりのJR宇都宮線・高崎線が  
JR東京駅まで延伸（※7）予定。乗換えの解消や  
所要時間の短縮が期待されています。

JR「浦和」駅より

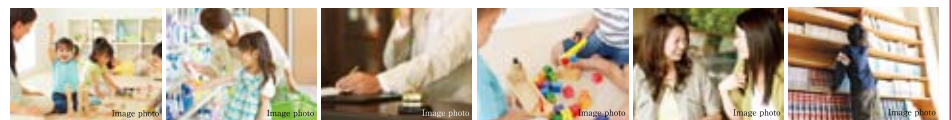
◎東京…24分      ◎池袋…15分  
（通勤時27分）      （通勤時17分）

◎上野…18分      ◎新宿…21分  
（通勤時20分）      （通勤時22分）

◎「東京」駅田中平常時：JR高崎線利用、「上野」駅でJR京浜東北線快速に乘換え。  
通勤時：JR高崎線利用、「上野」駅でJR山手線に乘換え。  
◎「上野」駅JR宇都宮線利用。  
◎「池袋」駅JR宇都宮線利用、「赤羽」駅でJR埼京線に乘換え。  
◎「新宿」駅JR宇都宮線利用、「赤羽」駅でJR埼京線に乘換え。  
※所要時間に乗換え・待ち時間は含まれません。また、時間帯により多少異なります。

※5 完成予定時期は計画段階のもので、今後変更となる場合があります。※6 詳細はさいたま市役所都市局都心整備部鉄道高架整備課HPより御確認ください。平成23年10月現在の予定です。今後変更となる場合があります。※7 詳細はJR東日本HPよりご確認ください。平成23年11月現在の予定です。今後変更となる場合があります。

大規模マンションならではの充実の共用空間。



◎敷地内保育施設      ◎ミニショップ      ◎コンシェルジュカウンター      ◎キッズルーム      ◎ママズラウンジ      ◎ライブラリー

※共用施設、サービスの利用にあたっては利用料がかかるものがあり、管理規約等で制限があります。またサービスは一部内容が変更となる場合があります。

■「ブラウドシティ浦和」予告物件概要 ●所在地/埼玉県さいたま市浦和区前地一丁目1他(地番)、埼玉県さいたま市南区大谷場一丁目39番3他(地番) ●交通/フォレストゲート(敷地北側出入口)よりJR京浜東北線・宇都宮線・高崎線「浦和」駅徒歩12分(▲)サンライズコートエントランスより徒歩15分、(B)ガーデンコートエントランスより徒歩14分、(C)エアリーコートエントランスより徒歩14分、(D)グランドコートエントランスより徒歩14分、メインゲート(敷地南側出入口)よりJR京浜東北線・武蔵野線「南浦和」駅徒歩10分(▲)エントランスより徒歩10分、(B)エントランスより徒歩12分、(C)エントランスより徒歩11分、(D)エントランスより徒歩12分) ●総開発面積/22,779.55㎡(開発許可対象面積) ●敷地面積(合計)/19,787.79㎡(▲)2,349.36㎡、(B)11,948.94㎡、(C)2,758.87㎡、(D)2,730.62㎡(建築確認対象面積) ●用途地域/第一種住居地域 ●建築確認番号/▲:第UHEC建確23179号(平成23年8月12日付)、(B):第UHEC建確23180号(平成23年8月12日付)、(C):第UHEC建確23181号(平成23年8月12日付)、(D):第UHEC建確23182号(平成23年8月12日付) ●構造・規模/▲:鉄筋コンクリート造地上12階建、(B):鉄筋コンクリート造地上14階建、(C):鉄筋コンクリート造地上14階建、(D):鉄筋コンクリート造地上7階建 ●総戸数/492戸(▲)57戸、(B)298戸、(C)69戸、(D)68戸 ●販売戸数/未定 ●予定販売価格/未定 ●予定最高価格帯/未定 ●間取り/▲・(C)・(D)3LDK~4LDK、(B)2LDK+S~4LDK ●専有面積/▲:73.52㎡~90.65㎡、(B)70.01㎡~91.00㎡、(C)71.86㎡~93.24㎡、(D)71.43㎡~93.02㎡ ●バルコニー面積/▲:10.17㎡~20.60㎡、(B)11.30㎡~30.03㎡、(C)12.30㎡~21.40㎡、(D)12.22㎡~20.94㎡ ●管理費等/未定 ●駐車場/328台(月額使用料/未定) ●ミニバイク置場/35台(月額使用料/未定) ●自転車置場/984台(月額使用料/未定) ●分譲後の敷地の権利形態/各戸専有面積割合による所有権の共有 ●管理形態/団地建物所有者全員に団地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) ●入居予定時期/▲・(B)・(C)・(D):平成25年3月下旬、(C)・(D):平成25年4月下旬 ※入居予定時期等につきましては、東日本大震災に起因する事象等により変更となる場合があります。 ●販売予定時期/平成24年4月上旬 ●売主/野村不動産株式会社(国土交通大臣(12)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)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、東京都新宿区新宿2-12-8アール・シー・ビル ●設計/株式会社長谷工コーポレーション エンジニアリング事業部 ●施工/株式会社長谷工コーポレーション ※掲載の専有面積等は、全戸に対しての数字を記載しています。未定部分については本広告時に表示します。 ※本物件は一括して販売するか分割して販売するかは未定です。販売戸数等は本広告発表時点で表示させていただきます。掲載の内容は平成24年3月15日時点の情報となります。

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24年4月上旬)

お問い合わせ・資料のご請求は  
0120-492-080

営業時間  
午前10時~午後6時  
(水曜日定休)

物件ホームページからも資料を御請求いただけます。

ブラウドシティ浦和

検索

[完全]

野村不動産