

Siesta

Q & A わたしの元気のつくりかた

小野綱子 バレリーナ

● interview 医師は天職

泉谷裕則 愛媛大学大学院医学系研究科

● reportage 医療施設を歩く

がん研有明病院

● news 世界の最新医療・健康ニュース

● selection シエスタの時間

● food 開店! シエスタ食堂



JMS

Q&A

わたしの元気のつくりかた

バレリーナ

小野絢子

—ふだんの一日のリズムを教えてください。

小さい頃からバレリーナを目指していたのですか？

7時頃に起きて、軽くシャワーを浴びてから朝ごはん。うちは実家なんですが、冷蔵庫にあるものを使つて適当に作ります。忙しいときはお餅とチーズ。少量でエネルギーが摂れるので便利なんです。月曜から金曜までは、10時から11時15分まで新国立劇場バレエ団の基礎レッスンがあり、少し休憩した後、5時半まで作品のリハーサルです。その後は1時間ほど、自習や

軽いストレッチをしたあと、よくスポーツクラブのお風呂に寄ります。広々としたお風呂が好きなんですよ。夕食は、両親はたいてい先に済ませているので、食べたいものをひとりでのんびりと（笑）。忙しいときはほどしつかり食べるようになっています。体力を消耗してやせすぎると、体が貧相に見えてしまいますから。本番前は、とんかつや鰻を食べてスタミナをつけます。寝る前には必ず、時間をかけてストレッチをします。筋肉を一度リセットしておかないと、翌日動く気が起らなくなるくらい、体が固まってしまうので。

—ハードな日々ですね！
お休みの日はどうされていますか？

土曜日は、昔からお世話になつてゐる小林紀子バレエシアターのレッスンだけ出て、日曜は完全にオフにしています。土日にびつかり予定を入れてしまふと体力的に無理だなつて、なんとなくわかるので。オフの日はふらっと映画を見に行つたり、都内のスーパー銭湯に出かけたり、一日中本を読んでいたりいろいろです。本は、家に落ちてる本を適当に（笑）。司馬遼太郎さんの歴史ものが好きですね。

—2007年に新国立劇場バレエ団にソリストとして

入団され、翌年に『アラジン』で主役デビュー。

2011年にはプリンシパル（最高位・ダンサー）に

—古典から現代作品まで
幅広く踊つていらつしやいます
が、印象に残つてゐる作品を
教えてください。

一度ひとりになつてみて変わつたのは、レッスンの受け方です。自分が今どのように体を使つてゐるのか、軸がぐらつたり、なめらかに動けないのはなぜなのか、すみずみまで感じ取りながら動くようになりましたね。

今年6月に踊つた『マノン』は、いちばん葛藤がありましたね。あなたにキャラクターがつかめない

—え！止めてしまつたのですか？

いいえ！「バレリーナになれたら素敵だな」とは思つていましたが、憧れだけで終わるのかも知れないと迫られたとき、やっぱりバレエをやっていきたいなど思つたんです。とはいへなかなか決心がつかないのでも、一度きつぱりバレエを止めてみることにしました。



小野絢子 Ayako Ono

1986年ニューヨーク生まれ。2004年アデリン・ジエニー国際バレエコンクール金賞。新国立劇場バレエ研修所を経て、07年に新国立劇場バレエ団にソリストとして入団。入団直後に『アラジン』の王女役に抜擢され成功を収めた。11年にプリンシパル昇格。恵まれたスタイルとピュアなテクニックで数々の主役を踊り、高い評価を得ている。11年、芸術選奨新人賞舞踊部門。今年10月には新国立劇場バレエ団『シルヴィア』、12月には『シンデレラ』で主役を踊る予定。

<http://nnttballet.info/2012sylvia/index.html>



新国立劇場バレエ団 アラジン

役って、ほかになかったので。

作品の舞台は18世紀のフランスで、主役のマノンは小悪魔的な美少女です。貧しい神学生に恋をするんですが、その一方で宝石もきれいなドレスも大好き、欲しいものをくれるなら誰にでも身を任せてしまうというキャラクターです。私は最初、彼女がどういう人なのか全然理解できなくて。リハーサルでは、ただ一歩いただけで指導の先生にめちゃくちや怒られました。マノンがなぜそんな歩き方をするのかわからないと。私自身、気持ちの上で納得して踊つていなかつたから、返す言葉がありません。彼女はあつちもこつちも大好きで自分が定まらない、それを踊る私もわけがわからない(笑)。私は不器用なので、自分の中で役柄を消化していないと、体も動かなくなってしまいます。バレエの振りは演劇のせりふと同じで、目線ひとつにもすべて意味があります。『マノン』は難しいテクニックと演技が溶けあつて、作品なので、バランスが取れずぐらついた瞬間、パートナーから目線が外れただけで、作品の世界が壊れてしまふんですね。

—そういう大変な作品を、どのように完成させたのですか。

うーん(笑)。やるしかない、それだけですね。追い詰められているときほど、リハーサルに「行かなきやましいな」って感じです。プレッシャーが大きいときほど、緊迫感がありますね。

踊り続けて、振りと音楽が体に入るにつれ、マノンのことが少しずつかめてきて。と同時に、死の間際で、マノンが恋人と踊る「沼地のパ・ド・ドゥ」のシーンが好きになりました。これは、いちばん大切なことに気づいたマノンの「生きたい!」という叫びなんだなとわかつてきました。ダンサーとして、とても踊りがいのあるシーンですね。

新国立劇場バレエ団 マノン より「沼地のパ・ド・ドゥ」



役って、ほかになかったので。

—様々な役柄を踊るうえで、大事にされていることはなんですか。

「客観性」でしようか。バレエはお客様に見ていただくものなので、自分だけ役に入り込んでも伝わらない。たとえば「泣く」シーンでも、本当にボロボロ泣いたやつたときより、そのぎりぎり手前で留めて、どこかに冷静な自分がいるときのほうが伝わるようです。本番でその状態に持つていくためには、逆にリハーサルの段階ではやりすぎなくらい、自分の感情を100%出してしまっても必要です。自分がどう見えるか、信頼できる先生がアドバイスしてくれるの、そのやりとりを通じて「ぎりぎり手前」のバランスを探つて行く感じですね。

共演者との関係も大事です。たとえば手を差し出す振りが、その場面では何を意味しているのか、舞台上の全員が共有している必要があります。でないと、「あなたは誰?」という質問に「はい」と答えられるような、かみあわない踊りになってしまいます。『マノン』のリハーサルでは、私と恋人が「台本の違うページにいるわよ」と注意されたことがあります。共演者同士の気持ちがかみあつていなければ、お客様に伝わるはずはありません。

—小野さんにとって「健康」とはなんでしょうか。

踊り続けるためには健康でいなくてはならない。健康でいるためには、自分の体力をなんとなくわかつて、それをちょっととずつ鍛えていくしかありません。健康とは、私にとって「踊り続けること」そのものかもしれませんね。踊つていないと自分じやないような気がしますから。



ステップは言葉。
気持ちを動きに乗せて
自分の体を客観的に
見つめることが大事です。

新国立劇場バレエ団 シンデレラ

失敗を失敗にせず、必ずリカバリー 前向きに、楽天的に生きることが、成功へと実を結ぶ

いすたに ひろのり
泉谷 裕則

愛媛大学 大学院医学系研究科 心臓血管呼吸器・再生外科学教授



昨年7月、愛媛県の地元紙に「補助人工心臓 四国で初成功 愛媛大病院」というニュースが大きく取り上げられた。それを成功させたのが、愛媛大学大学院医学系研究科の泉谷裕則教授だ。

また、泉谷氏はローカルテレビなどにも積極的に出演し、心臓病などについて解説。愛媛大学医学部と附属病院心臓血管外科の知名度アップに努めている。

その泉谷氏の出身は兵庫県。同大の教授に就任するまで勤めた病院の数は5つ以上。途中には2回の米国への留学も経験した。その意味では、泉谷氏のこれまでの人生は遠回りすることが多かったのかもしれない。そんな泉谷氏の奥さまの評は、「失敗を失敗にせず

に、必ずリカバリーしてきている」。

泉谷氏のこれまでの人生を少し覗いてみよう。

一浪後、 産業医科大学に入学

泉谷氏が医学部を目指したのは、家族の希望から。「少しばかり成績が良かつたので、両親が期待して(笑)。アウトドア派だったので、本当は北大の水産学部で鯉の養殖などをやりたかったのです。親の勧めるままに医学部を選びました。高尚な理由でなくてすみませんね」と、申し訳なさそうに話す。

もともと山登りや釣りなどアウ

トドアが大好きだった泉谷氏は、高校時代、山岳部に入り、山登りに夢中。成績は落ちてきて、高校3年時の進学指導では、先生から「医学部志望だつて？ 何考えてるんだ」と言われる始末。しかし、根っからの楽天家。落ちたら一浪すればいいと鷹揚に構えて医学部を受験。案の定、不合格となり、1年間浪人することに。

ところが、2回目の大阪大学医学部の受験も失敗。どうしようかと考えていた矢先、家族が産業医科大学の二次募集を見つけてきた。「実は、産業医科大学がどこにあるかも知らなかつたんです（笑）」。

それもそのはず、産業医科大学は1978年に設立された新しい大学で、当時はまだ卒業生を1期も出していなかつた。設立の主たる目的はその名の通り産業医の養成にあつたが、その頃は今ほど卒業後、産業医になることを強くは求めてはいなかつた。

「二浪するよりはいいだろうと、急遽、受験したら、たまたま合格。大学も成り行きで決めたようなもので」と泉谷氏は再び恐縮する。

泉谷氏の言葉を借りれば、成り行きで入つた大学ではあつたが、

その生活は非常に楽しかったようだ。「ヨット部とワンドーフォーゲル部を掛け持ちして、海に、山に行っていました。夏休みにはバッカーパックとして1ヶ月間、アメリカを旅行したこともあります。

難しいことに
チャレンジしたいと
心臓外科を選択

レーニングである程度の技術は身につきますが、それから先は生まれ持った手先の器用さで手術の上手下手が決まってくるように思います」。

まつたく同じ材料を使つても何も教えなくとも上手に物を作われる人と、いくら教えても失敗する人がいるのに似ていると泉谷氏は説明する。

ふうになれるんだと、いつも自分に言い聞かせていました」

研修修了後は、まず国立吳病院、次に大阪労災病院へ派遣される。

「医局からの他の関連病院への派遣を、”飛ばされた”とクせる人がいますが、私にはまったくそんな意識はありませんでした。行けば行つたで、必ず楽しいことはあるし、一生懸命仕事をしていればそのうまいことがあるだろうと楽観していましたから」

大学院生時代、教授が泉谷氏

え方次第で地獄にも極楽にもなる。その教授のコメントもまんざら的外れではなさそうだ。

米国留学時代、 手術用ロボットの 開発に関わる

大阪大学大学院で心臓移植の研究をした泉谷氏がどうしても行きたかった施設がある。米国ロマリンド大学だ。ここ のレオナード・ベイリー博士は84年、ヒヒの心臓を乳児に移植。異種移植が全世界で大きなニュースとなつた。臨床

米国留学時代、 手術用ロボットの 開発に関わる



はその1例だけだったが、ロマリンド大学では異種移植の研究を盛んに行っていた。

96年4月、泉谷氏は家族とともに渡米。留学生活をスタートさせ

る。そして、ここでの生活もまた、大きいに楽しむことになる。

「大学がある場所は青空広がるカリリフォルニア。月曜は週明けでしんどいな、金曜はもう週末や、という感じで、実際に働くのは火曜から木曜みたいな人間ばかりでした(笑)。私もそのペースに合わせてのんびりと研究していました」

雑用は助手に、時間はたっぷり、研究用の動物もすぐに入手(ヤギはなんと大学で飼育!)という恵まれた環境で、成果はおのずとついてきました。

留学生活2年目のとき、泉谷氏

が師事していたガンドリー博士からこんな提案が出された。

「ある企業からロボティックurgeryの共同開発の依頼が来た。しかし自分は手術で忙しい。お前が俺の代わりに、開発を手伝つてみないか」

泉谷氏は面白そうだと快諾。車で3時間ほどかかるその企業へ毎週のように通つた。その経験が後

に、泉谷氏の運命に大きな影響をもたらすことになるとは思いもし

なかつた。

奥さまが評していた、「失敗を失敗にせずに、必ずリカバリーしてきている」というのは、こうした出来事を指しているのだろう。

米国への病院へ。 高度な手術技術を マスター

ロマリンダ大学での研究のあと

は、そのまま米国に残り、臨床を学びたいと猛勉強し、米国の医師免許を取得。就職先もマイアミの病院に決まつた。喜んだのもつか

の間、法律が改正され、リサーチからクリニカルビザに切り替えるには、2年間本国に帰るというトウ・イヤー・ルールができ、余儀なく帰国の途に。

しかし、帰国した泉谷氏に、ラ

を出した。そのうち、返事が来たのは5病院。その中にクリーブランド・クリニックがあつた。

クリーブランド・クリニックはオハイオ州クリーブランド市にある世界的に有名な医療機関だ。中でも心臓外科は、世界初の心臓バypass手術を行つたことで知られ、心臓手術数も世界一を誇る。泉谷氏は期待に胸を膨らませて再び海外を渡つた。

通常、アメリカの病院では、レジデントに手術を教えて育成するが、クリーブランド・クリニックは違つた。同クリニックの心臓外科医たちは成績を出すために自ら手術をこなし、レジデントにやらせることはしなかつた。したがつて、レジデントは外科医たちの手術を見て学ぶしかなかつた。

ちなみにそのロボット手術は、も今年春の診療報酬改定で、前



愛媛大の卒業生が 残りたくなる魅力ある 心臓外科を目指す

2年半のクリーブランド・クリニックでのレジデント生活に終りを告げ、2004年帰国。国立

キ一だった。泉谷氏が同クリニックに勤めていたとき、関連病院がロボットを導入し、臨床に使い始めたのだ。泉谷氏はその関連病院に

出向することになりました。

「関連病院には心臓外科医は一人しかいませんでした。彼に、ロボ

ット手術を手伝うから、他の手術をさせてほしいと願い出たらOKしてくれました。

しかし、奥さまが評していた、「失敗を失敗にせずに、必ずリカバリーしてきている」というのは、こうした出来事を指しているのだろう。

日本に帰国して2年が経ち、当初の希望どおり、アメリカで臨床医となる道を探る。泉谷氏は、心臓外科のレジデントを受け入れて60ほどの病院すべてにレターワークを出した。そのうち、返事が来たのは5病院。その中にクリーブランド・クリニックがあつた。

クリーブランド・クリニックはオハイオ州クリーブランド市にある世界的に有名な医療機関だ。中でも心臓外科は、世界初の心臓バypass手術を行つたことで知られ、心臓手術数も世界一を誇る。泉谷氏は期待に胸を膨らませて再び海外を渡つた。

通常、アメリカの病院では、レジデントに手術を教えて育成するが、クリーブランド・クリニックは違つた。同クリニックの心臓外科医たちは成績を出すために自ら手術をこなし、レジデントにやらせることはしなかつた。したがつて、レジデントは外科医たちの手術を見て学ぶしかなかつた。

ちなみにそのロボット手術は、も今年春の診療報酬改定で、前立腺がんを対象に保険適用が認められた。

しかし、ここでも泉谷氏はラッ



うに現在のところ保険適用は前立腺がんだけだが、冠動脈バイパス移植術が先進医療に認められる。きっと泉谷氏の頭の中には、近い将来、愛媛大学をその認可施設にする青写真が描かれているに違いない。

「低侵襲化の流れとともに、これからますます外科と内科がミックスしたような治療が増えてくるでしょう。心臓外科だけでなく、循環器科と一緒にになって、それに対応できる医師を育てていきたい」「忙しい」という言葉が嫌いで、どんなに忙しくても、「暇ですよ」「楽にさせてもらつてます」を口癖にしてきたという泉谷氏。しかし、教授となつてからは、『超「多忙」の毎日』。「つい、忙しいと口にしている自分が嫌でね……」と心の内を吐露する。

眼下、唯一の息抜きは、家族とたまに行く川での魚捕り。網でくつた魚を自宅に持ち帰り、水槽に。魚たちのゆつたりとした泳ぎを眺めながら、日々の疲れを癒している。山登りを再開できるのは、もう少し先のことになりそうだ。

大学に魅力がないからでしょう。ここで学んでみたい、働いてみたかった魚を自分で育てたい」と意欲を示す。泉谷氏には非常に気になつてゐることがある。愛媛県内の医療機関に愛媛大学出身の心臓外科医が非常に少ないこと

病院機構具医療センター心臓血管外科科長、りんくう総合医療センター市立泉佐野病院心臓血管外科部長を経て、09年愛媛大学大学院医学系研究科心臓血管呼吸器・再生外科学准教授に就任。そして昨年6月、教授となつた。

今、泉谷氏を悩ませているのが

外科の初期研修医の少なさだ。

「自分一人が診療所にいるときに、ケガをした患者さんが来たらどうするんや。外科の研修をしてないと、縫合ひとつできへんとちやうか？ 外科医にならんでもいいから、外科に研修に来い！」と、

ことあるごとに言つています。多

分、来年あたりから少しずつ増えてくるんじやないかと思います」

泉谷氏には非常にもうひとつ、泉谷氏には非常にどうするんや。外科の研修をしてないと、縫合ひとつできへんとちやうか？ 外科医にならんでもいいから、外科に研修に来い！」と、

来年、愛媛大学では手術支援ロボットを導入予定だ。前述したよ

うです。今、卒業生が県外の医療機関に行つてしまふのは、愛媛大学に魅力がないからでしょう。ここで学んでみたい、働いてみたかった魚を自分で育てたい」と意欲を示す。泉谷氏には非常に気になつてゐることがある。愛媛県内の医療機関に愛媛大学出身の心臓外科医が非常に少ないこと

100余年の歴史の中で常に がん治療・研究の先駆的役割を 果たす



がん研究会 有明病院

東京都江東区

門田守人 院長

がん研究会に明病院(700床)は、"がん研"と呼ばれることが多い。その歴史は古く、100年以前に遡る。当時ヨーロッパを中心に、がんに対する関心が高まり、がん研究の国際協力への呼びかけが日本にも届いた。その呼びかけが日本に応える形で、1908年「癌研」

ヤンマーの
セーフティボードや
緩和ケアなどを
いち早く導入

病院名は2度変わったものの、ここで行われている医療の質の高さは昔も今もまったく変わらない。今日も、日本全国から多くのがん患者が訪れる。

その際、名称も「癌研究会に明病院」と変更。2011年には公益財団法人移行に伴い、「がん研究会に明病院」と名称を再度、変更した。

2005年、癌研究会附属病院が東京都豊島区から移転してきた。その際、名称も「癌研究会有明病院」と変更。2011年には公益

同会は、1934年にがん専門の研究所と29床の附属病院を東京

一方、キャンサーボードは、診療科の垣根を取り払い、外科、内科から放射線科、麻酔科などの各専門医師や医療スタッフが一堂に集まり、放射線治療を勧められ、どれを選択してよいか迷ってしまうことがある。

番に話す。しかも、その歴史を振り返ると、常に新しい試みを果敢に取り入れてきたと指摘する。その一例として挙げるのがキャンセロードの早くからの導入だ。

従来、外科疾患は外科、内科疾患は内科、といった具合に縦割りで診療を行うことが多い。そのため、患者は外科にかかると手術、内科医からは化学療法、放射線科医からは放射線治療を勧められ、どれを選択してよいか迷ってしまいます。

副学長などを務めた後、2011年同院副院長を経て、今年1月に中川健前院長のあとを引き継いだ。門田氏は、「がん治療に特化してスタートしたという歴史そのも

その12代目院長に就任したのが門田守人氏だ。日本の消化器外科において、常に先駆的役割を果たしてきた。

そのほか、緩和ケアへの取り組みも早く、有明地区への移転とともに緩和ケア病床（25床）を新設。さらに、がん治療支援緩和ケアチームをつくり、一般病床の患者に対応している。また、健診センターナーを付設するなど、早期発見・早期診断、治療、終末期と、一貫した医療を提供していることも同院の大きな特色と門田氏は強調する。

「大学病院ほど大きな規模ではなく、しかもがんを専門とする施設なので、横断的なつながりを取りやすかつたのでしよう。それだけではなく、患者さんにとつてやさしい医療とは何かを考える風土が病院にしつかり根付いていることが、キャンサーボードの導入を容易にしたのだと思ひます」

まり、がん患者の症状や状態の意見交換を行つて、その人に最もふさわしい治療法は何かを議論することをいう。今でこそがん診療連携拠点病院の指定要件としてキヤンサーコードの設置と定期的な開催が位置づけられているが、同院



研究と臨床の連携強化を図る

門田院長が、さらに特色に加えられるのが1934年の病院開設とともにつくられた研究所の存在だ。

これまでに同研究所では、インターフェロン β やIL-2遺伝子（谷口維紹）、ヒト成人T細胞白血病ウイルス（吉田光昭）、APC遺伝子（中村祐輔）、Smad6（宮園浩平）など、世界が注目する研究成果を次々に発表してきた。特に注目すべき点は、同研究所の研究が病院（臨床）と一緒に進められてきたことだ。

「研究者や医師が自分の領域だけに目を向けてしまえば、一人よがりになりますが、医療全体、研究全体を見ながら情報交換し、それを自分の領域で活かしていくことが理想です。当院ではそれが可能な環境にありますし、これまでも行つてきました。ただ、情報交換が十分であったかというと、残念ながらと言わざるを得ません。臨床と研究の谷間をできるだけ少なくすることが、これから

課題です」

化が問題となっている。この治験の遅れは、海外で使える医薬品が日本ではなかなか承認されないドラッグ・ラグ（新薬承認の時間差）の問題につながる。臨床試験・研究センターの設立を通じて、この問題が少しでも解消の方向に向かうことが期待される。

がん研で繰り広げられる臨床と研究の連携強化。今後、どのように成果が出てくるか、大いに樂しみだ。

同院には2つの緩和ケアチームがある。一つは麻酔科医師を中心とする、身体的な痛みや苦痛などの症状をマネジメントするチーム。もう一つは、腫瘍精神科医師が中心となって行う不安、不眠、うつなど精神的な症状をマネジメントするリエゾンチームだ。それぞれのチームには医師のほか、専任看護師、専任薬剤師が入っている。

リエゾンチームもその基本姿勢がある。一つは麻酔科医師を中心とする、身体的な痛みや苦痛などをマネジメントするチーム。もう一つは、腫瘍精神科医師が中心となって行う不安、不眠、うつなど精神的な症状をマネジメントするリエゾンチームだ。それぞれのチームには医師のほか、専任看護師、専任薬剤師が入っている。



「私たちが持っている手段は一つではありません。脊髄鎮痛法が不適であれば、飲み薬や皮下注射でコントロールできないか、それで遮断する神経ブロック療法はどうだろうか、といったように、その患者さんに合った、最善の方法を主に提案します」

症状をマネジメントする緩和ケアチームが活躍

門田院長が特色の一つとして挙げたがん治療支援緩和ケアチーム（以下、緩和ケアチーム）を率いるのは麻酔科（ペインクリニック）副部長の服部氏だ。

服部氏は、同院の緩和ケアチームについて、こう紹介する。「緩和ケア」というと終末期に行う医療と

と相談しながら症状マネジメントを行う。そうしない

こと、主治医が立てた治療計

画を崩す可能性があるからだ。例



が何に起因するのか、それを見極めたうえで症状をコントロールしていくのがリエゾンチームの主な仕事です」と服部氏は説明する。緩和ケアチームが扱えるのは保険の関係上、1チーム30症例まで。そのため、常にフル回転で活動しているという。



患者の気持ちを 受け止められる 感性豊かな看護師に

同院の病棟を訪れた人が必ずといってよいほど指摘するのが、その静かさだ。バタバタと走りまわる看護師は一人もいない。もちろん看護師の仕事量は、他施設に比べて少ないわけではない。それでもバタバタせずにすむのは、効率よくてきぱきと仕事をこなす高い技術と専門性を、一人ひとりが身につけているために違いない。それが、単なる知識や技術にとどまらず、患者に寄り添う姿勢がとてても優しく温かいと評判なのだ。

副院长兼看護部長の築木実枝氏はこう話す。「看護の大きな役割は患者の不安を軽くし、患者のもつ力を引き出すことです。それには、患者の気持ちをキャッチできる豊

かな感性が必要です」。感性を磨くためには、まずは自らの生活を大事にすることだと柴木氏は説く。



「食事、入浴、排泄、睡眠といった人間として当たり前の営みをきちんととしてほしい。そうすれば、これらが当たり前ことができなくなるがん患者さんの辛さ、苦しさを思いはかることができ、どんな支援をしなければならないかを考えられるのではないかでしょうか」

看護部のキャッチフレーズは「支えられて、支える人」になる。

同院では、術前、手術、術後と、患者が何度も入退院を繰り返すことが多い。患者は、新人看護師が少しづつ成長する姿を見ることになる。

「新人看護師にとつて、患者さんからの、『上手に看護ができるようになつたわね』という声掛けは大きくなっています。また、先輩看



写真・上：東京湾を見渡せる緩和ケア病棟の屋上ガーデン。入院中の親御さんのために、ここで結婚式を挙げたカップルもいるという

写真・下：新人看護師の研修の様子。複数の患者の対応にあたる多重課題シミュレーションの映像を先輩と一緒に見て自己分析し、現場に生かすなど、教育システムのきめ細かさにも定評がある

世界の最新 医療・健康 ニュース

イチゴ抽出物は紫外線による皮膚損傷を防ぐ

イチゴには赤血球の強化作用やアルコールから胃を守る働きがあるが、マウリツィオ・バティーノ氏率いるイタリア・スペイン合同研究チームは、イチゴが紫外線の有害作用から皮膚を保護する成分を含むことを示す研究成果を発表した。繊維芽細胞を使っての実験で、研究者らはイチゴに含まれるアントシアニンの効果ではないかと言っている。

参考文献: Photoprotective Potential of Strawberry (*Fragaria x ananassa*) Extract against UV-A Irradiation Damage on Human Fibroblasts. *Journal of Agricultural Food Chemistry*, 2012, 60 (9), pp 2322-2327

男性の寿命が女性より短いのは ミトコンドリアのせい?

多くの動物種でメスの方がオスより長生きという現象が認められるが、そのような寿命の性差にミトコンドリア変異が寄与することを示した研究成果が発表された。オーストラリアのモナシュ大学のダミアン・ダウリング博士率いる研究チームがショウジョウバエを使って行った研究で、この研究によると、オスの寿命にのみ影響を及ぼす多数のミトコンドリア変異が認められたという。

参考文献: Mitochondria, Maternal Inheritance, and Male Aging. *Current Biology*, 02 August 2012

40歳以上は笑うとより若く見える

オランダのアムステルダム大学と科学技術博物館 (NEMO) が、NEMOの来館者400人 (8~76歳) の「笑顔」を撮影したビデオデータベース「UvA-NEMO Smile Database」を公開した。また、集めたデータに基づいて、人の年齢を推定するソフトウェアを開発。40歳以上の人々は笑うとより若く見えるという結果が得られた。このデータベースは、www.uva-nemo.org から利用可能。

関連ニュース: UvA computer scientists present smile database / University of Amsterdam

座位時間が1日3時間未満になれば 寿命は2年延びる

BMJ (イギリス医師会雑誌) のオンライン・オープンアクセス誌掲載の研究で、座ったままの生活の影響を解析したところ、1日の座位時間が3時間未満になれば、米国人の寿命は2年延びると推定された。また、1日のテレビ視聴時間が2時間未満になれば寿命はおよそ1.4年延びると推定されている。

参考文献: Sedentary behaviour and life expectancy in the USA: a cause-deleted life table analysis. *BMJ Open* 2012;2:e000828 doi:10.1136/bmjopen-2012-000828

イヌがいる家の赤ちゃんは 呼吸器感染症をおこしにくい

フィンランドの小児およそ400人を生後9週間から52週間まで追跡調査したところ、イヌを飼っている家の子どもは呼吸器感染症や耳炎になりにくく、抗生素質が必要になることが少ないという結果が得られた。ネコでも似た予防効果が認められたが、イヌほど強いものではなかった。

参考文献: Respiratory Tract Illnesses During the First Year of Life: Effect of Dog and Cat Contacts. *Pediatrics*. doi:10.1542/peds.2011-2825

笑いはストレスからの回復を早める

カンザス大学の研究者タラ・クラフト氏とサラ・プレスマン氏らにより、笑うと、ストレスが軽減され、立ち直るのも早くなることを示した試験結果が発表された。クラフト氏らは、169人の被験者を3つのグループに分け、箸を使って無表情、微笑、大笑いの表情の練習をしてもらった。その後、左手でものを書くなどのストレスのかかる作業をしてもらったところ、笑顔でいた人は無表情の人々に比べて、心拍数が早く低下することが示された。この試験結果は「Psychological Science」誌に掲載される。

関連ニュース: Grin and bear it -- smiling facilitates stress recovery / Eurekalert

人は寝ている間に学習できる!

イスラエルのワツマン科学研究所のノーム・ソベル教授のグループが、睡眠中の被験者にさまざまな匂いをかがせ、同時に異なる音を聞かせたところ、よい匂いをかいだときには被験者の呼吸が深くなかった。翌日、目覚めている被験者に、匂いと組み合わせた音を聞かせたところ、匂いがない状況でも、よい匂いと組み合わせた音を聞くと呼吸が深くなかった。今回の結果は、人は睡眠中に得た新たな情報から学ぶことができ、そのような学習は無意識のうちに覚醒時の行動を変えることを示している。

参考文献: Humans can learn new information during sleep. *Nature Neuroscience* (2012) doi:10.1038/nn.3193

心肺機能が高い中学生は国語や算数の成績が良い

アメリカ心理学会で発表された調査研究によると、数学や国語の成績をあげるには体育の授業に効果があるようだ。ノース・テキサス大学スポーツ心理学センターの研究者が、平均年齢12歳の中学生男女1,211人を対象に、「有酸素運動の能力」「学業成績」「自尊心」「生活支援の有無」の4項目を比較調査したところ、有酸素運動の能力の高さが成績に比例していたことがわかった。研究者らは、体育の授業を制限する方針の再考と授業内容に有酸素運動を取り入れることを検討するよう勧めている。

関連ニュース: Students with strong hearts and lungs may make better grades, study finds / Eurekalert

学習後に目を閉じて休むと記憶が改善する

イギリスの心理学者ミカエラ・デュワー氏らの研究グループが、61~87歳の33人を対象に、物語を聞かせ、その内容を覚える実験を行った。その結果、物語を聞いたあとに暗い部屋でしばらく目を閉じて休むと、物語のより細部まで、長い時間覚えていられることがわかった。デュワー氏は「新しい情報を学習したあとの数分間の活動は、その情報をどれだけ長く覚えていられるかに影響を及ぼすことが今回の試験で示された」と言っている。

参考文献: Brief Wakeful Resting Boosts New Memories Over the Long Term. *Psychological Science*, July 24, 2012, 0956797612441220

BioToday.com (<http://www.biototoday.com/>)

●本ニュースは、生命科学分野ニュースのデータベース BioToday.com に収載された記事の一部を編集して掲載しています
BioToday.comの会員登録や内容に関するお問合せは、
TEL&FAX: 079-272-2459
Eメール: biotoday@biototoday.comまで。

S TATIONERY

理想の万年筆は ワイン造りに似ている

インク詰まりを解消するキャップ「スリップシール機構」で大ヒット中の「#3776センチュリー」シリーズ。#3776の由来ともなった富士山を模したペン先のしなやかな書き心地も人気の秘密だ。中でも「ブルゴーニュ」は、漆を施したような質感を持つボディに、ワインカラーとマッチするシャンパンゴールドの金属パーツが高級感を際立たせる。ワインのように時間をかけて、自分だけの書き味を熟成させたい。



●#3776センチュリー ブルゴーニュ
14金ペン(極細、細字、中字、太字)
¥10,500
お問い合わせ: プラチナ万年筆(株)
0120-875-760



A RT

スペイン絵画の巨匠の 傑作が大阪・東京に集結!

没後400年を記念して、世界中からエル・グレコ(1541~1614)の傑作50点以上が一堂に。中でも高さ3mを超える巨大な祭壇画「無原罪のお宿り」は、日本初公開で、エル・グレコ芸術の頂点といえる作品のひとつだ。また、人となりまでも描き出す見事な肖像画は、「神秘の宗教画家」としてだけでは語り尽くせない、画家エル・グレコの魅力を伝えてくれる。

●エル・グレコ展

10月16日~12月24日
大阪・国立国際美術館
問合せ: 06-6447-4680 (美術館)
2013年1月19日~4月7日
東京・東京都美術館
問合せ: 03-5777-8600 (ハローダイヤル)
<http://www.el-greco.jp/>



（聖アンナのいる聖家族）1590-1595年頃
メトロポリタン美術館蔵
（聖アントナリの公爵家の母）1577-1590年頃
（白羽の三枝をもつ聖婦人）1577-1590年頃
（無原罪のお宿り）1607-1613年
サン・ニコラス教区聖堂（サント・ニコラス美術館寄託）レド・スペイン
©Culture and Sport Glasgow (Museums)

LIFE

スポーティ& スタイリッシュ な未来の 電動アシスト 自転車

機能もデザインも手抜き無しのヤマハPASヴィエンタはポップな4色展開。最大で約900回繰り返し充電可能リチウムイオンバッテリーを採用し、約3時間の充電でオートエコモードなら35km走行できる。大型液晶メーターはバッテリー残量に加え、消費カロリーも確認可能。アシストオフでも作動するから、行きはアシストで、帰りはオフモードで走るのも変化があって楽しい。女性向けのスポーティなクロスバイクを探しているならこれ一択になりそう!



CRAFT

伝統工芸品を日用品に。 3.11から始まる 新しい生活。

日常から離れ、敷居が高くなってしまった伝統工芸品を誰もが使える日用品にと願い、建築家・隈研吾を中心にスタートしたのが「Ejp (East Japan Project)」。東日本の職人、デザイナー、企業が連携

し、日本という「場所」にふさわしいプロダクトを提案する。その一つが、宮城県鳴子温泉のこけし職人が作るボトルキャップとLEDライト。愛らしい形と共に、使うほどに木の質感が手にのじり愛着が増していくにちがいない。

●NARUCOコケシボトルキャップ/コケシライト
お問い合わせ: 隈研吾建築事務所内 Ejp担当
03-5771-7577 contact@e-j-p.org
<http://e-j-p.org/c/collection/>



●PAS VIENTA 26型

バッテリー、専用充電器付
フロントバスケット搭載可能
お問い合わせ: ヤマハ発動機(株) 0120-090-819
(月~金9:00~12:00/13:00~17:00)
各PASショップまで
www.yamaha-motor.jp/pas/

さて、
なに作ろう?

開店!

シェフ/タ食堂

きのこをたっぷり味わう季節ですね。
栄養いっぱい
お財布にもやさしいきのこ。
毎日いただけて、ちょっと新感覚の
レシピをご紹介しましょう!

トッピングが決め手のきのこ鍋

適度にコクのある豆乳みそをスープに、きのこと野菜だけを煮込みます。
いただくときに、チーズやナッツをトッピングすると、いろいろな食感が味わえます。



[材料] 2人分

<具材>

エリンギ:1袋/えのき茸:1袋/しめじ:1袋/舞茸:1袋

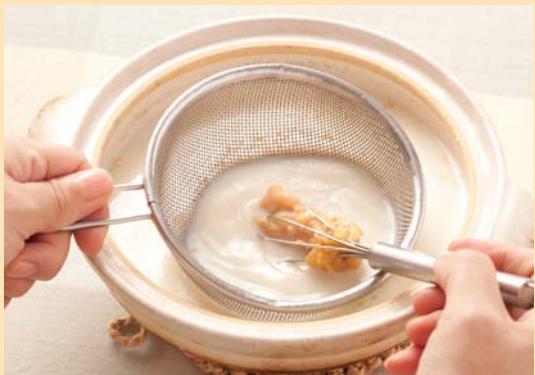
ジャガイモ:2コ/ニンジン:1本/キャベツ:1/4コ

<豆乳みそ>

豆乳:500cc/砂糖:大さじ1/出汁:少々/水:500cc/白みそ:大さじ2

<トッピング>

鮭フレーク:適量/ミックスナッツ:適量/チーズ各種:適量



[作り方]

1 きのこ類は石づきを除き、食べやすい大きさに切り分ける。ジャガイモとニンジンは皮をむき、大きめの一口大に切る。キャベツはざく切りにする。

2 鍋に白みそ以外の「豆乳みそ」の材料を入れて火にかける。煮立ったら白みそを加え、きのこ以外の具を入れる。具がやわらかくなったら、きのこ類を加え、火を通す。

3 具とスープを器に取り分け、お好みでチーズやナッツ、鮭フレークなどをトッピングしていただく。



きのこの秋によくこそ！

あるとうれしい、きのこの常備菜



マッシュルーム缶でつくる アンチョビきのこドレッシング

【材料】

マッシュルーム缶: 小1/3 / アンチョビ(フレ) : 小1枚 / タマネギ(粗みじん切り) : 大さじ2 / エキストラヴァージンオリーブオイル: 大さじ6 / ワインビネガー: 大さじ2 / パセリ: 少々

【作り方】

- マッシュルーム、アンチョビ、タマネギ、パセリを粗みじん切りにする。
- 1にオイル、ビネガーを加えてよく混ぜ合わせ、ドレッシングとして野菜などにかけていただく。



ご飯がすすみます！ えのき茸のしょうが和え

【材料】

えのき茸: 2袋 / ショウガ: 2カケ / 酒: 大さじ3 / ショウ油: 大さじ1

【作り方】

- えのき茸は石づきを取り半分に切る。ショウガはすり下ろしておく。
- 鍋に1のえのき茸とショウガ、酒とショウ油を入れ、ふたをして中火でえのき茸がしんなりするまで火を通せばできあがり。



いつものポークソテーが ワンランクアップ たっぷりきのこソース

【材料】

えのき茸、エリンギ、シメジなどのきのこ: 各1袋 / ニンニク: 1カケ / オリーブオイル: 大さじ1 / レモン汁: 大さじ2 / ショウ油: 大さじ1 / 塩コショウ: 適量

【作り方】

- オリーブオイルをフライパンに入れ、ニンニクを炒める。
- ニンニクの香りが出たら、きのこ類を加え、しんなりしたらレモン汁、ショウ油、塩コショウを加えて汁気がなくなるまで炒める。
- 別に焼いたポークソテーなどの肉類にかけて、ソースとしていただく。

きのこ豆知識

●きのこは、植物、動物に並ぶ第3の生物群「菌類」に分類され、地球上には7万種を超える品種があると考えられている。日本は高温多湿で、きのこの生育に適した環境にあり、きのこの種類は7000種以上と言われている。

●日本の食卓で馴染み深いきのこのひとつが椎茸。グルタミン酸などの旨味成分の多いかつお節と調理すると、椎茸のグアニル酸との旨味の相乗効果がある。干し椎茸ではグアニル酸が生の約10倍にもなり、香りも高くなる。

●中国料理の定番、こりこりとした食感のきくらげも、きのこのひとつ。黒きくらげは鉄分が多く含まれているので、貧血におすすめ。高タンパクの肉や卵と合わせると、さらに効果的！

はなびらたけ

花びらのような形をした真っ白なきのこ。抗癌作用が期待されるベータグルカンが多く含まれている。味にケセがなく、ごりっとした食感がある。炒め物や酢の物に向いている。

きのこいろいろ

本しめじ

「におい松茸、味しめじ」のしめじは、この本しめじのこと。松茸同様、人工栽培がむずかしい品種だったが、最近は可能になった。旨味が強く、きのこのご飯や汁物に向いている。

生なめこ

ゼラチン質のぬるっとした成分はムチンと呼ばれ、胃の粘膜などを保護し、タンパク質の分解を助けける役割がある。生では食べられないでの、ゆでたり炒めたりして、火をきちんと通すのがポイント。



エリンギ

イタリア原産のきのこ。ほかのきのこと比べて、骨粗鬆症を改善するとされるトレハロースという糖が多く含まれている。

やまとぶしたけ

脳を活性化させ、認知症の予防薬として期待されている「ヘリゼン」いう成分が含まれている。味にケセはなく、どんな料理にも合う。適度な大きさにちぎって、火を通していただく。

i-Fusor™ Plus アイファーザー プラス

より安全に、
使いやすく進化した
携帯型精密輸液ポンプ



コンパクトな本体で充実した機能を搭載

大きな液晶とシンプルなパネル操作

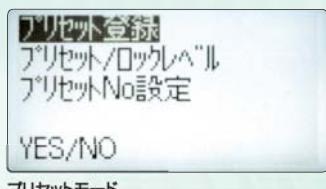
- 漢字及びひらがな表記にも対応

2つの輸液療法モードから選択可能

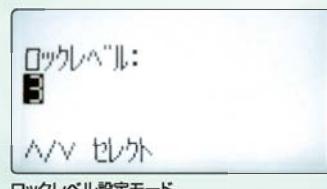
- PCAモード
- 連続モード

使いやすく、安全性を重視したPCA投与

- プリセットモード
- ロックレベル設定モード



プリセットモード



ロックレベル設定モード

充実した安全性・安心機構

- セーフロック機能
- パスワード設定管理

made in Japan

販売名及び医療機器承認番号: アイファーザー プラス 22100BZX00017000

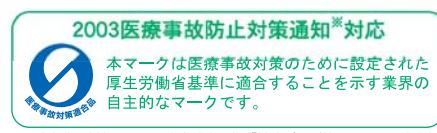


株式会社 ジェイ・エム・エス

東京本社 〒140-0013 東京都品川区南大井1丁目13番5号 新南大井ビル
TEL(03)6404-0600 FAX(03)6404-0610

広島本社 〒730-8652 広島市中区加古町12番17号
TEL(082)243-5844 FAX(082)243-5997

http://www.jms.cc



2003医療事故防止対策通知※対応

本マークは医療事故対策のために設定された厚生労働省基準に適合することを示す業界の自主的なマークです。

※関連企業を対象とした厚生労働省通知「輸液ポンプ等に関する医療事故防止対策について」 医薬発第0318001号: 平成15年3月18日

2010.12LP

『表紙の言葉』アメリカ・ユタ州。古代ヘブライ語で「聖域」を意味するザイオン国立公園には400種にのぼる動物たちが生息する大自然の宝庫。公園の東に広がる牧草地にはポプラの仲間のハコヤナギが自生し、秋には一帯を黄金色に染める。(写真提供:Gary N. Crabbe/Aflo)

制作:株式会社 DNPメディアクリエイト 企画・編集: HARUMI INC. デザイン:山田デザインオフィス 印刷:株式会社 DNP西日本