

SIESTA

体に効く・心に効く

医療情報誌
＜シエスタ＞

2014年 秋号
(通巻83号)

Q & A わたしの元気のつくりかた

吉原由香里

囲碁棋士

● **interview** 医師は天職

富永隆治 九州大学 大学院 医学研究院

● **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

囲碁棋士

吉原由香里

—3歳の男の子のお母さまでもありますが、1日の生活のリズムを教えてください。

朝は6時半くらいに起きて、まずは瞑想をします。

ただ目を閉じて、呼吸を意識しているだけなのですが、座っているのが苦痛な日もあれば、もつとやっていたいと感じる日もあって、心と体のコンディショニングを知るのにはいいみたいです。うちの子は寝るとき私が横に座ってないと嫌みたいで、添い寝しようものなら「ママ、座って！」ってスゴイんです。子どもが遅くまで寝つかないと翌朝はほんとに辛いです。

それでも、ニンジンジュースは毎朝つくってます。私は胃腸が弱くて市販のものだともたれるので、パンも自分でつくって冷凍しておきます。全粒粉と普通の粉をまぜて、あとは砂糖と塩と酵母と水だけのプレーンなパンに、アボカドをのせて塩をパラパラ。シンプルです。けどそれが私にとつての幸せな朝ご飯ですね。それから朝ドラを見て、あわてて準備をして子どもを保育園に送り届けたら、私の時間が始まるという感じです。

主人が月の半分は地方で仕事なので、子どもと二人のときは夕食もシンプルですね。子どものご飯ってあんまり豪華じゃない方がいいようなので、魚と野菜、納豆にお味噌汁という感じです。主人は肉好きなので、帰ってきたら「しょうがないな、ハンバーグつくるか！」みたいな(笑)。

—囲碁は6歳のときに始められたそうですね。

習い事は6歳の6月から始めるというのを父が知っていて、何か習わせたかったみたいですね。父も初心者だったので、ルールブックを読みながら私に教えてくれました。最初は一緒に楽しんでいたので、そのうち父は自分が打つより私の対局を見ることにハマってしまつて(笑)。しばらくは面白いというよりよくわからなくて、ただある時囲碁教室で出さ

れた問題を私だけが解けなくて「悔しい！絶対理解してやる！」って思ったのを覚えてます。小学校一年生のときの問題をいまだに覚えてるんですから、すごい執念ですよ(笑)。

14歳の頃、当時名人だった加藤正夫先生が「弟子にならないか」と声をかけてくださったときは「私、天才じゃないの!」って舞いあがっちゃいました。でも、その時は、弟子入りイコールプロをめざすことというのも知らなかったのです。月火金は師匠のお宅で研究会、土日が養成機関で対局、水木がプロの対局を見学と、学校帰りは「碁」の毎日でしたね。囲碁の世界の人はみんなすごく純粋で、キャラが濃くて面白かったのが大好きだったんですけど、高校生になると同級生に彼氏ができたりして、なんで私だけこんな地味な世界で……って思うこともありました。

—棋士の方としては珍しく、大学にも進まれましたね。

みんな小さい頃から修業して、その道に突き進むのが普通ですね。私はも

っとほかの世界が知りたい気持ちもあって……なにより大学生が楽しそうに見えるたんですね。実際、念願の彼氏をつくったんです(笑)。でも、そうなるのと当然、囲碁に集中できなくなるわけですよ。このままじゃいけないという思いは常に頭の片隅にあつたんですが、悩んで、一度は碁をやめてし



吉原由香里

Yukari Yoshihara

東京都生まれ。日本棋院東京本院所属 六段。慶応義塾大学在学中にプロ試験合格以降、NHK囲碁講座の司会や漫画『ヒカル碁』の監修などを手がけ、東京大学特任准教授として「囲碁で養う考える力」の授業も担当。2005年、日本人女性棋士初の国際囲碁連盟理事に就任。2007年には女流棋聖のタイトルを獲得した。囲碁を“再発見”する団体「IGO AMIGO」を立ち上げるなど、普及活動にも努めている。

オフィシャルブログ「吉原由香里のつれづれ日記」

<http://yukarigo.at.webbry.info/>

「欲」って生きる原動力 かもしれない。 碁でトップになること だけじゃなく、 いろんな方向に 貪欲になってみようかな と画策中です。

まった時期もありました。でも、そんなときも師匠は何も言わず、ただただ見守って、信じてくださったのです。本当に優しい方でした。

教える立場になって、師匠の偉大さが余計にわかります。私は緊張するとすぐお腹が痛くなって、プロ試験に向かう途中も何度も電車を降りてトイレに行く程で、結果も次点ばかりだったのですが、ある時「こんな私がこの世界でやっていけるとは思えない」と師匠に相談すると、「僕にもそういう時代があったんだよ。だけど一度タイトルを取ったら、勢いがついたんだ」とご自身の話をしてくださいました。私の悩みに一生懸命答えてくださるうとしていたのがわかって、本当に心にしましたね。

プロ試験は毎年受けていたのですが、23歳未満という年齢制限があるし、この一手で将来が決まるかと思うと、打つのがすごくこわいんです。でもある時ふと、試験に受かるか落ちるか確率はフイフイフイフイ。それなら受かる確率の50%にかけてみよう。そして落ちたらそのとき考えようと腹をくくったら、大学4年生の12月に合格できました。究極まで追い込まれると、開き直れるようになりましたね(笑)。

―結婚、出産を経て、ご自身の「碁」は変わりましたか？

しばらくはやる気がなくなって本当に困りました(笑)。いままでは「勝ってやる!」とか「自分はこんなレベルじゃない!」っていう、「負けじ魂」でやってきたわけですね。それが、子どもが生まれてゆるい時間を過ごすうちに、どれだけ奮い立たせようとしても、獲物を捕まえるような集中力や闘争心がわかない。でも、プライドもあるので、成績が悪いのは耐えが

たい。このジレンマ、どうしたらいいんだろうって、しばし苦戦しましたね……。

でも、碁を打っている間は自分のためだけの幸せな時間なので、純粹に碁を楽しむたいという気持ちはあります。ピンチの状況を切り抜ける上手い策を考えるのは面白いですし、知的好奇心から来る楽しさというのは、前よりも強く感じる気がしますね。

―お弟子さんをとることはお考えですか？

いやいや! 自分の生活でいっぱいいいので、人さまの子をお預かりするなんて考えられないです!(笑)。ただ、碁に興味を持った人が簡単に覚えられような仕組みをつくっていききたいなとは思っています。御歳百歳になられた呉清源先生が、戦前に「打ち込み十番碁」という企画を読売新聞紙上でやられていたんですが、新橋の街頭で解説会があると黒山の人だかりができたそうです。実際、碁っておもしろいです! この場面でこんな発想が浮かぶんだ! って、プロの一手と一緒に感動できるようなレベルに皆さんをもっていければいいですね。

―最後に、吉原さんにとって健康とはなんでしょう？

実は去年すごく体調を崩して、体が食べ物を受け付けなくなってしまうって。眠れて、ご飯が食べられて、ちゃんと排泄ができるって、幸せなことなんだなって実感しています。生きる基本ですよ。しばらく欲がなかったんですけれど、「欲」って生きる原動力かもしれないなと思います。始めたところです。なにに繋がるのかわからないですけど、またいろんな方向に貪欲になってみようかなと。気がついたら「黒山の人だかりをつくるまでは!」って、碁を打てる人をもっと増やそうとスゴいことになってるかもしれないです。元々強欲なので!(笑)。



「逃げずに全力を尽くし、責任をとる」を信念に

富永隆治

九州大学大学院医学研究院循環器外科学講座 教授



「心技体」という言葉がある。心＝精神、技＝技術、体＝体力で、特にスポーツの世界ではこれら3つの要素の調和が大切といわれる。おそらく心臓外科においても同じことがいえるのではないだろうか。患者を救いたいという強い意志、手術を成功に導く高い技術力、長時間の手術にも耐えうる体力。この心技体の修練を、剣道を通して行ってきたのが九州大学大学院医学研究院循環器外科学講座教授の富永隆治氏だ。中学時代から始めた剣道の腕前は5段。教授室にはお気に入りの防具が置かれている。

剣道に通じる 心臓外科医としての姿勢

富永氏の得意技は面と小手。大学時代には医学部と全学の両方の剣

道部に所属。「自分でも言うのかもしれませんが、私、結構強かったんですよ」と嬉しそうに語る。医学部での最高成績は2年生のときの西日本大会での個人戦2位。全学では、旧7帝大による大会（七帝戦）で九州大学が2連覇を果たしたときのメンバーとして活躍。また、5年生のときにインカレの九州地区代表決定戦の大将戦で見事、勝利し、同地区代表校の5校に入った。

富永氏は剣道についてこう語る。「気づかないうちに体力ができ、何があっても負けないほど気力が充実します。毎日の素振りの反復練習は決して楽しいものではないけれど、やらなければ強くなれません。剣道での禁忌は、心が動揺すること。1対1の勝負ですから、気持ちが逃げたら必ず負けます。常に構えて、攻めて攻めていきつつ、相手がふと気を抜いた一瞬をとらえて



一撃！これが剣道です」
同大学の心臓外科には剣道の心得がある医師が多いとか。「剣道好きの人間には心臓外科は向いていると思いますね。例えば、心臓手術は時間との勝負です。待ちではうまくいきません。先手先手で進めていく必要があります。また、手術では常に冷静さが求められます。手術中にどんな事態が起きてても

ぐに対応できるように、二の手、三の手、四の手といくつもの引き出しを用意しておく必要があります。これらはまさに剣道で求められることです」。

富永氏は医局員に常に言う。「決して逃げるな」。しかも、自身が身をもってそれを医局員に示す。医局員の手術がうまくいかなかったとき、あるいは成功率の低い手術をするときなど、重要な場面では必ず部長である富永氏が患者や家族のもとに向き説明する。時には「私たちの力の限界です」と頭を下げることも。

こうした何も隠さない姿勢には厚い信頼が寄せられ、万一不幸な結果となったとしてもトラブルになつたことはこれまで一度もない。

「患者さんは生死の境の塀の上を歩いているようなもの。どんなに簡単な手術でも、管理の仕方を少し間違っただけで、亡くなってしまう。心臓外科医は十分すぎるくらい気を配って患者さんを診る必要があります。患者さんは私たちに命を預けるのですから、私たちも命を捧げるぐらいのつもりで手術に向かうべきなのです」

患者や病氣から、逃げることなく対峙する。そして全力を尽くし、責任をとる——剣道にも通じるこの姿勢は、九州大学心臓外科の伝統としてしっかりと根付いている。

ある患者の死が きっかけで 人工心臓研究の道に

富永氏にとって忘れられない患者がいる。その患者は同じ九州大学の工学部の教授だった。手術をしたものの心臓が思うように回復せず、死が訪れるのは時間の問題だった。そのことを家族に伝えると、京都大学で学んでいる息子が帰ってくるまでなんとか命をもたせてほしいと懇願された。その願いに応え、富永氏は可能な限りの方法で延命治療を図った。息子は、父の最期に間に合うことができた。

「あのときほど、心臓が回復するまで時間を稼いでくれる人工心臓があったら、と悔しく思ったことはありません。その経験が、私に人工心臓の研究の道に進ませたといつても過言ではありません」

富永氏はまず国立循環器病センターで体外設置型の空気駆動式の人工心臓を、次いで1987年、米国・クリーブランドクリニックに留学し、電気駆動式の人工心臓の研究に没頭した。

脈拍がある人工臓器が当然と考えられていた当時であって、脈を打たない人工心臓を研究していたのが、富永氏のクリーブランドクリニックでのメンターだったLeonard A.R. Golding氏だ。無拍動

流であれば弁は不要で、単純な構造となるため、人工心臓が小型化できる。しかし、当時の常識として、無拍動流下では頭部に浮腫が起きたり、全身の乳酸が増えるはずだから、長期間の生存は不可能、という考えが主流だった。ところが、Golding氏は無拍動流下でも長期生存が可能であると考えていた。富永氏は同氏と共に、子牛を使って血流さえ維持していれば、無拍動であっても長期間、元気に生存させられることを証明した。

2年間の留学生活を終え日本に戻ってきた富永氏は、そのことを教授選で発表した。皆から「無拍動流下で長期生存なんてありえない」「脈がなくなったら死ぬのが当たり前」などと一蹴され、落選の憂き目にあった。

今では、無拍動型人工心臓は広く用いられるようになり、治療成績は飛躍的にアップした。また、人工心臓が小型化したことで患者は退院が可能になり、QOL(生活の質)も大幅に向上した。

「拍動型、無拍動型の人工心臓、いずれも九大に最初に持ち込んだのは私です。私の論文を読んで人工心臓の研究を始めた他の大学の先生もいます。誰も評価しないけど、私、ホントはいい仕事を結構しているんですよ。ハハハ」と九州男児らしい清々しい笑顔を見せる。

ちなみに、富永氏に人工心臓を研究させるきっかけとなった患者の息子は、今亡父と同じ九州大学工学部の教授になっているという。

今こそ医師は 「Noblesse Oblige」の 考え方を身につける時

今年9月30日から10月3日まで、福岡で第67回日本胸部外科定期学術集會が開催される。そのポスターがユニークだ。ドラクロワの有名な絵画「民衆を導く自由の女神」が





モチーフに用いられている。ただし、民衆を導く女性が手にしているのは三色旗ではなく、日本胸部外科学会のロゴマークの付いた白地の旗。そして、彼女の足元に、大きく「Noblesse Oblige—先進医療とその検証—」と記されている。Noblesse Obligeとは、「位高ければ徳高きを要す」「高い身分に伴う精神的義務」といった意味だ。このポスターの意図を、大会の会長を務める富永氏は次のように話す。

「階級社会が残るイギリスでは、戦争になると貴族は真先に戦場に赴き、国を守るために闘ったそうです。実際、第一次世界大戦で貴族の子弟の戦死者の割合は通常の兵士の2倍あったといわれています。選ばれた者にはそれ相応の命を懸けた義務が生じるということでしょう。現代の日本に当てはめてみると、この言葉は社会的、経済的、能力的に恵まれた、いわば社会のリーダーたるものの義務ととら

えることができます。そのリーダーの一人に私たち医師が含まれるのではないのでしょうか。昨年起きた多施設にわたる臨床研究データ改ざん事件などにより、日本医学会の信頼が大きく揺らいでいる今、医師一人ひとりがNoblesse Obligeの考え方を身につける必要があると思います。この言葉をメインテーマに据えました。そして、患者さんのために良い医療を目指そうという気持ちを示すためにこの絵

を選びました」

本音でホットに討議する場を目指す当大会には、富永氏の留学時代の恩師 Golding 氏も、招聘講演の演者の一人として登壇する予定になっている。

退官後にやってみたい、意外なこと

「ある先生が、あのポスターを遠くから見ると、自由の女神とその

横の少年が、人々の字の形に見えると言いました。考えてみれば、私が人工心臓の研究を始めたのも、その後の動脈瘤の研究もすべて患者さんの導きがあったから。患者さんの支えのもとに、今日の私があることを強く思います」

来年3月、富永氏は退官を迎える。その後も、できる限り患者さんのそばにいたいと思っている。それとは別に、ひそかに考えていることがもう一つ。なんと、男女のマッチングだという。

「昔はお見合いをさせるおせっかいな人がいたけれど、今はほとんど見かけなくなりました。私は嫌がられてもいいから、そのおせっかい役を買って出て、男女の出会いの機会を増やしたい。それも社会貢献の一つだと思いませんか」

意外な言葉に驚く我々取材スタッフを見て、「おかしいかなあ。だって私が若くて独身であれば結婚したいと思う、ステキな女性たちがたくさんいるんだよね。実にもったいない」と真顔で応える富永氏。気さくな人柄にスタッフ一同、すっかり魅せられてしまった。

第67回日本胸部外科定期学術集会は富永大会長の下、きつとこれまでになくリラックスした雰囲気の中で活発な意見が交わされるに違いない。

世界の最新

医療・健康

ニュース

焼き魚をよく食べると頭がよくなる!?

Cyrus Raji准教授(現カリフォルニア大学)ら、ピッツバーグ大学の研究者たちが260人の食生活を調べた結果、揚げた魚ではなく焼き魚や煮魚を週に一度程度食べている人は、脳の記憶や認知に関わる灰白質の体積がより大きいことがわかった。魚をよく食べる人は、教育歴が高いという結果も得られている。

参考文献: Regular Fish Consumption and Age-Related Brain Gray Matter Loss. American Journal of Preventive Medicine Articles in Press

ランナーは心疾患より熱中症に注意!

イスラエル・テルアビブ大学のSami Viskin氏らは、2007～2013年、テルアビブで行われた長距離レース中の事故について調べた。その結果、137,580人を越えるランナーのうち、心疾患を起こしたのは2名で共に命には別条なく、熱中症を起こした21名のうち12名が重症、2名が死亡していることがわかった。長距離ランナーにとって、熱中症は心疾患以上に深刻な問題を引き起こす。また、深部体温をすぐに測らなければ、熱中症は心疾患と誤認されうると、研究者は注意を促している。

参考文献: Neither Too Fast Nor Too Hot: Keeping Marathoners' Hearts Alive During the Race. J Am Coll Cardiol. 2014;64(5):470-471. doi:10.1016/j.jacc.2014.04.059

樹木や森の健康効果は、年間およそ70億ドル

米国森林局は、樹木や森林は、大気汚染を除去し、人々の健康に寄与することで、1年間におよそ70億ドル相当の価値を米国にもたらしたと発表した。森林局の研究者たちの解析によれば、地方に多い樹木や森林が都市部の健康に大きな効果をもたらしており、年間850人以上の命を救い、67万の急性呼吸器症状発現を防いだとされる。

参考文献: Tree and forest effects on air quality and human health in the United States. Environmental Pollution. 193: 119-129.

通説とは異なり、読む力の発達は小学4年以降も続く

ダートマス大学のDonna Coch准教授らの研究によれば、脳波解析の結果、語句に意味があるかどうかを無意識のうちに自動的に識別する能力(automatic word processing)は小学校4年生時点では完全に成熟していないようであり、4年生になると読み技能の習得(learning to read)が完了するという仮説は支持されなかった。また、そのような自動処理能力の発達は、小学3年生になる前から始まっていることも示唆された。

参考文献: The N400 and the fourth grade shift. Developmental Science. Early View

ビタミンDが欠乏すると認知症のリスクが上昇

ビタミンDが欠乏していると、認知症やアルツハイマー病にかかりやすくなることを裏付けた論文が、Neurology誌に掲載された。論文には、血清25-hydroxyvitamin Dレベルが低いことと認知症やアルツハイマー病リスク上昇の関連が示されており、ビタミンD欠乏が重度だと、リスクはさらに高まることが確認されている。

参考文献: Vitamin D and the risk of dementia and Alzheimer disease. Neurology

体重を気にするより、筋肉を増やしたほうが長生きできる?

カリフォルニア大学のPreethi Srikanthan氏、Arun Karlamangla氏らが米国の中老年(男性は55歳以上、女性は65歳以上)3659人を追跡調査したところ、筋肉量が多いことと死亡リスク低下が関連した。一方、BMIと死亡率の関連は認められなかった。「体重や体格を気にするより、筋肉の量を維持するほうが大切」と研究者らは語っている。

参考文献: Muscle Mass Index As a Predictor of Longevity in Older Adults. The American Journal of Medicine. Volume 127, Issue 6, Pages 547-553, June 2014

社会の発展により、女性はより賢くなる

一般に、女性のほうがエピソード記憶能力や読解力に優れ、男性のほうが空間把握能力や数学的能力に優れる傾向があることが先行研究でわかっているが、オーストリア・国際応用システム分析研究所(IIASA)の研究では、生活環境の改善や教育機会の性差縮小に伴い、女性の認知機能は男性より高まり、男性より「数学が苦手」といった差は縮小することがわかった。男女の脳の性差がなくなるわけではないが、社会環境が改善することで、女性は男性に比べてより多くを得て認知機能全般を高めるようだと著者は語っている。

参考文献: The changing face of cognitive gender differences in Europe. PNAS July 28, 2014

医大生が卒業後すぐ医療に携われる法律がミズーリ州で成立

米国で独立して治療にあたるには、通常は大学卒業後、少なくとも1年の研修が必要で、実際には大部分が3年の研修を経験するが、このたびミズーリ州において、医大卒業生が研修なしで、すぐに医療網から外れた僻地の患者の治療にあたれるようにする法律が成立した。医大卒業生は、医師から30日間の監督を受けた後、治療が可能になる。この法律には反対の声もあるが、支持者は、ミズーリ州住民は5人に1人の割合で医師の診察を受け難い状態にあるため、今回のような対策が必要であると主張している。

参考文献: Missouri to Allow Med-School Grads to Work as Assistant Physicians / WSJ

窓のある職場で働く人は睡眠の質が高い

窓のある職場で働く人は睡眠の質が良くてより長く眠れ、生活の質(QOL)も良好なことが、米国ノースウェスタン・メディスンのPhyllis Zee氏、イリノイ大学建築学科のMohamed Boubekri准教授らの研究で示された。窓のある職場、ない職場で働く人の睡眠時間を比べると、窓のある職場で働いている人の睡眠時間が平均46分長く、身体的な健康状態も良好だった。職員の健康や幸福を増進するために、日光をより取り込む職場環境を設計する必要があるとBoubekri准教授は語っている。

参考文献: Impact of windows and daylight exposure on overall health and sleep quality of office workers: a case-control pilot study. J Clin Sleep Med 2014;10(6):603-611.

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

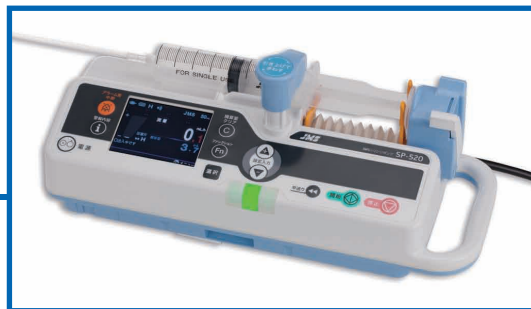
●本ニュースは、生命科学分野ニュースのデータベース BioToday.com に収載された記事の一部を編集して掲載しています。
BioToday.com の会員登録や内容に関するお問合せは、
TEL&FAX: 079-272-2459
Eメール: biotoday@biotoday.com まで。

新製品情報

JMSシリンジポンプ SP-520

「JMSシリンジポンプ SP-520」は、一般病棟だけでなく、オペ室や集中治療室など高度な医療が求められる環境下でも医療従事者の方々がストレスなく、かつ安全に機器を使用していただけるよう機能を充実させました。操作の統一感、分かりやすい画面表示を迫及し、使いやすさと視認性を向上させました。機能面においては、麻酔管理など多くの症例で普及しているプレフィルドシリンジ(1%ディプリバン[®]注-キット ※1)を自動認識する機能や、患者さんごとの情報(体重、投与量、薬剤量、溶液量)を入力すると流量設定を自動計算するガンマ注入設定機能を標準装備することで、医療従事者の方々の負担軽減、また、QOLの向上により患者さんの容態に負担をかけることなく薬液の流量変更を可能とする新たな機能を備えています。

販売名: JMSシリンジポンプ SP-520
医療機器承認番号: 22600BZX00274000
クラス分類: 高度管理医療機器、特定保守管理医療機器
●お問合せ: 第一営業部 TEL 03-6404-0601



【特長】

安全 ～充実の安全機能～

- シリンジの装着不良を検知することで、落差による薬液の過量投与を回避する安全機能を充実(サイフォニング防止)。
- 操作・警報時の内容・操作手順や運転時の状態を文字やイラストで画面に表示するガイダンス機能を採用。

安心 ～使いやすさの追求～

- 大型カラー液晶を採用することで、操作・警報時の内容・操作手順や運転時の状態を文字やイラストで画面上に表示する「ガイダンス機能」と「音声ガイド」でダブルチェックが可能。
- 1%ディプリバン[®]注-キットを自動認識。同キット使用時は設定変更など煩雑な操作が不要。

効率性 ～機能性、QOLの向上～

- 投与量、体重、薬剤量及び薬液量の入力で、患者さんごとの流量を自動計算(ガンマ注入設定機能)。
- 薬液投与の途中で一時停止することなく流量の設定変更とボラス投与(※2)が可能。

※1: ディプリバンは AstraZeneca UK Limited の登録商標です。

※2: 急速静注。短時間で薬液を静脈に投与すること。

ピックアップ情報

医療用弾性ストッキング

レッグサイエンス舞[®]

ジェイ・エム・エスが販売する「レッグサイエンス舞[®]」※1は圧迫圧が20-30mmHg(27-40hPa)の医療用弾性ストッキングです。下腿を適度な強さで圧迫しながら、静脈・リンパ還流を促します。また、「レッグサイエンス舞[®]」の製造販売元は肌着で歴史のあるグンゼ株式会社です。ご使用いただく患者さん・医療従事者の皆様の目線に立ち、肌触りや耐久性等、さまざまな工夫を施しています。

販売名: レッグサイエンス舞
届出番号: 26B1X00010000027
製造販売元: グンゼ株式会社
●お問合せ: ジェイ・エム・エス第三営業部
TEL 03-6404-0603



◆肌へのこだわり

考え抜いた生地設計で滑らかで柔らかい肌触りを実現。

◆フィット感

より多くの日本人の体型をカバーした設計。

◆耐久性

洗濯機洗い(ネット使用)が可能でホームケアが簡単。
かかと補強でさらに耐久性アップ。

※1: レッグサイエンス舞は、グンゼ株式会社の登録商標です。

◆ラインナップ

製品タイプ: ハイソックス
つま先: なし・あり
色: ピュアベージュ・ブラック
サイズ: S・M・L

S…足首周囲 17-21 cm
ふくらはぎ周囲 28-34 cm
M…足首周囲 19-23 cm
ふくらはぎ周囲 32-38 cm
L…足首周囲 21-25 cm
ふくらはぎ周囲 36-42 cm

詳しくはWEBで

感染・医療事故防止セミナー、WEBで公開中!

感染防止に関する各地域の取り組みや、最新のトピックを紹介している「感染・医療事故防止セミナー」。「JMS医療情報サイト」では、当セミナーの講演内容を公開しています。さいたま(3/23)、中国セミナー(5/19)など、順次公開していきますので、ぜひ「JMS医療情報サイト」をご活用ください。

詳細は、[JMSホームページ](#)→[医療情報サイト](#)
→[感染・医療事故防止セミナーレポート](#)へ

LIFE

毎月届く「あしたの箱」で始めよう。エコとワザのある暮らし

全国から選りすぐった自然とともに生きる知恵を、毎月、一つの箱に収めて届けてくれるのがエコワザの定期便。続けるうちに、本来持っていた暮らしの勘が蘇る。たとえば冬へと移行する秋は「燥邪」と呼ばれる悪影響が出やすい時期だとか。そこで9月は「月のリズムで未病を予防」をテーマに薬膳ハーブティ、白玉粉、布ナプキン(男性には靴下)などをワンセットに。気軽にできるエコなミッションも同封される。暮らしを変える一歩をエコワザで踏み出そう。



●エコワザ
TOMORROW BOX~あしたの箱
定期便3,240円/月(送料別)
お問合せ:(株)エコワザ 042-843-0214
<http://ecotwaza.com/>

FASHION

秋のあったか足もとはカラフル、ポップな足袋下で

新しい日本文化の創造をコンセプトにオリジナルテキスタイルを展開する、京都の和装・雑貨ブランドSOU・SOU。人気商品の足袋下は、季節を映す和のモチーフとポップなカラーで暗くなりがちな秋冬コーディネートのポイントにもぴったり。ネットショップだけの限定商品や、

ポップでカラフルな「地下足袋」もお試しあれ。



●SOU・SOU
足袋下
くるぶし丈・普通丈 500円
膝下丈 762円(税別)
京都市内・東京・青山に実店舗あり
<http://www.sousou.co.jp/>



ART

国宝120件が一堂に。かたちにこめた日本人の祈り

いつの時代も人は信じることを心のよりどころとし、「かたち」に様々な願いを託してきた。14年ぶりの国宝展は「祈り」をテーマに、日本文化形成の精神を見つめ直す壮大な試み。京都・三千院の勢至菩薩坐像から、奈良・安倍文殊院の善財童子立像、「仮面の女神」とも呼ばれる土偶、教科書でおなじみの金印など絵画、彫刻、工芸、典籍など約120件が一堂に会する。

●日本国宝展
10月15日(水)~12月7日(日)
東京国立博物館 平成館
お問合せ:ハローダイヤル 03-5777-8600
<http://kokuhou2014.jp/>

国宝 善財童子立像
(文殊菩薩おび侍者のうち)
鎌倉時代・建仁3年(1203)
~承久2年(1220)
奈良・安倍文殊院蔵



国宝 黄色地鳳凰瑞雲霞文様紅型紗衣装
(琉球国王尚家関係資料のうち)
第二尚氏時代・18~19世紀
那覇市歴史博物館蔵 画像提供:文化庁
展示期間:11月11日(火)~12月7日(日)



国宝 楓蘇芳染螺鈿槽琵琶
(南倉101)
奈良時代・8世紀
正倉院宝物
展示期間:10月15日(水)
~11月3日(月・祝)



ELECTRONICS

床の拭き掃除もロボットにおまかせ!

ルンバでおなじみアイロボット社から、フローリングやタイル床掃除の強い味方が登場。モードは「水拭き」と「から拭き」の2つ。壁際や家具の下、ダイニングチェアの足回りといったお手入れにくい場所の花粉、ハウスダスト、皮脂汚れもすいすい! 気になる電気代は1時間あたり約0.5円。動作音も図書館内と同レベルの静かさなので時間を気にせず使えそう。

●ブラーバ380j
ホワイト(日本仕様オリジナル)
公式サイト価格 33,000円(税別)
<https://store.irobot-jp.com/>



秋のポークデジュー



手づかみでがっつり! 超かんたんスペアリブ

【材料】2人分
スペアリブ:8本／料理酒:大さじ5／
ショウガ:2〜3片／マーマレード:大さじ4／
しょう油:大さじ2

【作り方】

- 1 くさみ取りのため、3カップの水が入った鍋にスペアリブ・料理酒・薄切りにしたショウガを入れる。沸騰してスペアリブの中まで火が通ったら、煮汁をざっと切る。
- 2 1の鍋にマーマレードとしょう油を加え、全体に混ぜながら焦げないようにからめ焼く。



表はサクッ、中はトロリ ヒレカツ チーズ入り

【材料】2人分
豚ヒレ肉:4枚／スライスチーズ:2枚／
小麦粉・卵・パン粉・ドライバジル・
塩コショウ・油:各適量

【作り方】

- 1 豚ヒレ肉は軽く塩コショウをし、めん棒か肉たたきで均等に伸ばす。卵は溶き、パン粉とドライバジルは混ぜておく。
- 2 1のヒレ肉2枚の間にチーズをはさみ、小麦粉を全体に薄くつける。溶き卵、バジル入りパン粉の順に衣をつける。
- 3 フライパンで油を多めに熱し、2のヒレ肉を両面揚げ焼きする。



いつものしょうが焼きをアレンジ トマトソースをかける ポークジンジャー

【材料】2人分
豚ロース肉:2枚／
小麦粉・塩コショウ・油:各適量
A-しょうが汁:小さじ1／しょう油:大さじ1
B-トマト:1コ(みじん切り)／
ワインビネガー:大さじ1／
オリーブオイル:大さじ1／
パセリ・塩コショウ:各適量

【作り方】

- 1 豚肉はすじに切り目を入れ、塩コショウをし、小麦粉をまぶす。AとBの材料はそれぞれ合わせておく。
- 2 フライパンを熱して油を入れ、1の豚肉を焼く。Aをかけ入れ、薄めに味をつける。
- 3 2の肉に火が通ったら皿に盛り、Bをかける。

豚肉 豆 知識

- 豚肉は日本人がもっとも多く食べている肉類(2位は鶏肉、3位は牛肉)。いつごろから日本で食べるようになったかというと、やはり明治時代になってから。それ以前はイノシシを祭事のときなどに食していたと考えられている。イノシシは、弥生時代から飼育(人間の残飯を与える程度の放し飼い)されていたことがわかっている。
- 豚肉にはビタミンB1が牛肉の約10倍含まれており、豚肉を1日に100gほど食べるだけで、1日分のビタミンB1補給ができるとされている。ビタミンB1には体内の糖類をエネルギーに変え、疲労蓄積を軽減するはたらきがある。
- 世界三大珍味のひとつ「トリュフ」。土の中で育つトリュフを探し出すのはメスの豚である。どうしてメスなのかというと、トリュフにはオス豚が発するのと同じフェロモン成分が含まれているからだ。メス豚はオス(トリュフ)探しに夢中になりすぎて収穫ができないことがあるので、最近は訓練された犬が出動することが増えているそうだ。

このはきごこち、
実感ください。

レグサイエンス
Leg Science Mai

舞
タ斗

肌へのこだわり

考え抜いた生地設計で
滑らかで柔らかい
肌触りを実現。

フィット感

より多くの日本人の体型を
カバーした設計。

耐久性

洗濯機で洗えて
ホームケアが簡単。
かかと補強で、
さらに耐久性アップ。

JMS
<http://www.jms.cc>

販売元
株式会社 ジェイ・エム・エス
お問い合わせ先
東京本社 第三営業部 TEL (03) 6404-0603
〒140-0013 東京都品川区南大井1丁目13番5号 新南大井ビル

GUNZE
<http://www.gunze.co.jp/>

製造販売元
グンゼ株式会社
〒623-8513 京都府綾部市青野町藁ヶ市46
2014.08JMS

販売名：レグサイエンス舞
届出番号：26B1X00010000027

《表紙の言葉》ギリシャの島々のひとつシミ島は、美と優雅さの女神カリテスが生まれた地といわれる。高台のカラフルな家々の間を
穏やかな潮風が通る昼下がり、タヴェルナの前では気のはやい猫が今夜のメニューを選んでいた。(写真：名取和久／アフロ)

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：大日本印刷株式会社