

# SIESTA

体に効く・心に効く  
医療情報誌  
＜シエスタ＞  
2014年 夏号  
(通巻82号)

Q & A わたしの元気のつくりかた

## くわばたりえ お笑いタレント

- **interview** 医師は天職  
森松博史 岡山大学大学院 医歯薬学総合研究科
- **reportage** 医療施設を歩く  
広島大学病院
- **selection** シエスタの時間
- **food** 開店! シエスタ食堂



JMS



Q&amp;A

わたしの元気のつくりかた

お笑いタレント

## くわばたりえ

― 昨秋に二人目のお子さんを出産されたばかり。

お忙しいと思いますが、

一日のリズムを教えてください。

朝は七時に起きて、ご飯の支度して。パンと野菜スープ、ヨーグルトにバナナとか、簡単なものなんですけど、子どもと遊びながら食べさせて、洗濯機回して干してから、九時に家を出て二人を保育園に送って、仕事行って、五時過ぎに電動アシスト自転車で二人を迎えに行つてスーパーで買い物して。帰ってきてご飯作って、七時頃食べて、子どもたちをお風呂入れて、九時過ぎから蒲団に入つて寝かしつけて、十時。夫は帰宅が十時過ぎで、平日は子どもたちと会えないから、日曜は必ず遊んでくれますね。

「二人育児で大変ですか?」とよく聞かれるんですが、私の場合はむしろ楽かなと。一人目のときは、なんでこんなに泣くの? なぜ寝てくれないの? ほかの子より成長が遅いんじゃないか? など不安でいっぱいだったけど、今は前のような孤独感がないのがあります。三歳になるお兄ちゃんが頼りになるので。

― 子育ての様子をつづったブログが好評ですが、最近では長男・龍之介くんのやさしいお兄ちゃんぶりが印象的です。

ほんとに、ときどきやさしすぎて泣けてきます。次男の出産で入院するとき、もうすぐ弟が生まれるからねって伝えたら、だーっと台所に走って行って、栗を一粒持ってきてくれたんです。「ママ、お腹が空いたら食べてね」って……。その時、彼がとても凛々しい顔をしていたのでびっくりしました。その栗はお産の間、お守りとしてずっと握ってました。

出産後は、長男の赤ちゃん返りが心配だったんですが、それどころか「ママ、駿くん泣いてるよ! 早く抱

っこしなさいよ!」って言いにくたりして、まるで姑みたい(笑)。泣き止むと「ママに抱っこしてもらってよかったねえ」なんて話しかける。なんかもう、ほろっときます。

そんなお兄ちゃんも、やつぱり寂しいときはあるらしく、「駿くんはおいて僕を抱っこして!」って泣くこともあって。そんなときは下の子が泣いてようが、お兄ちゃんをぎゅっと抱っこしています。

― ブログには、いつもたくさんコメントが寄せられていますね。

コメントには、いつも励まされています。ママたちはみんな同じような問題で悩んでるんやなあと。都会の核家族だと、子育てがしんどくても「母親なんだから頑張るのが当たり前でしょ」って言われるのが怖くて、誰にも「助けて」って言えないんですよね。人は一人で生きていけないっていうけど、子育ても一人でするもんやない。パパや身近な人の協力が一番だけれど、誰かが話を聞いてくれるだけでも、本当にありがたいんです。

以前、取材の仕事が入っている日に、長男が熱を出したことがあります。37度5分以上あると保育園では預かってもらえず、夫も仕事を休めず、近所に頼れる人もいなかったので、かわいそうやけど仕事場に連れていったんです。そのいたたまれない気持ちを誰かに聞いてほしくて「何考えてんの?」って言われるのを覚悟でブログに書いたら「あなたが子どもを思っ



くわばたりえ Rie Kuwabata

1976年大阪生まれ。お笑いコンビ「クワバタオハラ」のボケ担当。2009年結婚、2010年10月に長男を、2013年10月に次男を出産。ブログ『やせる思い』は、その飾らない、本音のエピソードが共感を呼ぶ。NHK Eテレ「すくすく子育て」等に出演。著書に『くわばたりえの 子育てバタバタやんっ!』(日本文芸社)等がある。

オフィシャルブログ「くわばたりえのやせる思い」

<http://ameblo.jp/kuwabata0324/>



れでいいんですよ」というコメントをたくさんいただいたんです。それで一気に救われました。

「NHK Eテレ」『すくすく子育て』や、講演会などのイベントでも、

「ひとりではがんばらない」ことの大切さについてお話しされていますね。

ええ。海外に住んでいた方の話なんですけど、赤ちゃんとバスに乗ると、お客さんが皆「ママもたまにはゆっくりしなさい」とって、順々に抱っこしてあやしてくるんですって。日本だと、乗り物で子どもが泣くものなら、周囲からチツと舌打ちが聞こえてきたりして肩身の狭い思いをするし、知らない人に子どもを預けるなんて不安でできませんよね。でもその国では皆で子どもの面倒を見るのが当たり前だから、ママも安心できるし、赤ちゃんも泣かへんのやそうです。そんな環境で子育てできたなら、親も子も幸せですよ。以前は子どもたちに、一人でも生きられる強い人になってほしいと思っていただけ、今は困った時「助けて」と言えるほうが大事やと思うようになりました。そして、自分も困っている人を助けてほしい。頼ったり頼られたり、愛したり愛されたりしながら、たくさんつながりを大切に生きてくれたらなあ。

「子育てにお仕事に頑張るくわばたさんの、元気の源はなんでしょうか。」

やっぱり、子どもたちの幸せそうな笑顔を見ることがなあ。あと、誰かのちよつとした言葉ですごく元気になる。たとえば夜、子どもたちの送り迎えと食事とお風呂でぐったりしてる時間帯に、ときどき夫がメールをくれるんです。「今日は駿介の予防注射行ってくれてありがとう。たくさん泣いたんじゃない？ 泣いてる駿介見てるのつらかったでしょ」とか。それ読むと「よっしゃあ！」と元気が出てくる。しんどいと、子どもを寝かしつけてても「はよ寝ろ！」って気分、で「絵本もう一冊読んで」なんて言われたらイラッとしてしまうんですけど、夫からの一言があれば「よし、あと二冊読め！」ってなる。あんまり泣かせるようなやさしいメールがくるんで、どっかに作家がおるんちゃうかと思えますね(笑)。

でもね、そのやさしい夫が「子どもたちから死ねとか、クソババアとか言われる日が絶対来るよ。俺も昔母親に言ったもん」って言うんですよ。たしかに、親への反抗は男にとつて必要なことなんやから覚悟しとかなと、とは思いますが。でも、いつか子どもたちに「メガネババア！」とか言われるんやろうか……想像すると、やっぱり嫌です(笑)。



長男・龍之介くん、次男・駿介くんと



一人で頑張る強さより  
しんどいときは  
「助けて」って言える勇気が  
大事やと思います。  
誰かのやさしい一言で  
驚くほど力が湧いてくるから。



# ベロモ教授のもとでの研究生生活は 私の人生の宝

## 森松博史

岡山大学大学院 医歯薬学総合研究科 麻酔・蘇生学分野 教授



岡山大学麻酔・蘇生学教室は1965年設立の日本でも最も歴史ある麻酔科の一つだ。現在、医局員数は約300名を数える。この大所帯を2013年から牽引するのが森松博史氏だ。同大学医学部卒業後、6年間、大学関連病院で臨床医としての経験を十分に積み、勇んで大学に戻ってきた森松氏。しかし、そこで待ち受けていたのは厳しい現実だった。

### オーストラリア留学 で学んだ 「褒めて人を育てる法」

「君の6年間は無駄だった」。ある先輩から言われたこの言葉を森松氏は今でも鮮明に覚えている。「おそらくその先輩は『だから頑張れ』と励ますつもりで言われたのでしょうが、私にとっては正直、大

きなショックでした」。森松氏はそのときの気持ちをこう話す。

大学では臨床面だけでなく、研究や論文の実績が評価の大きな要素となる。森松氏は現場で患者の生命を救うため文字どおり身を粉にして頑張ってきたものの、研究や論文発表はまったく行っていないことがあった。

「専門医になろうと思ってても、認定取得の条件を満たしていないのです。土俵にすら上がれないことがわかり、愕然としました」

しかしいつまでも落ち込んでいても仕方がない。森松氏は気持ちを切り替えて、研究や論文発表に力を注ぎ始めた。

大学に戻ってから2年ほど経ったとき、思いもよらないチャンスが訪れた。同大学集中治療部の部長が当時話題になっていた透析療法の世界的権威であるオーストラリア・オースティンメディカルセンターのベロモ氏に森松氏の留学を頼んでくれたのだ。

「私もベロモ先生にお願いのメールを出しました。先生からの返事には『OK』という文字はなかったのですが、かといって『NO』とも書かれていませんでした。許可してくれたのだらうというように解釈して、心躍らせて留学の途につきました」

実は、この返事は丁重な断りの



メールだったらしい。「留学して帰国する前日に、ペロモ先生は笑いなから明かされました。そりゃ、ビックリしましたよ」と森松氏は楽しそうに話す。

森松氏の勘違いだったとはいえ、おそらくペロモ氏は森松氏を受け入れてよかったと思っっているに違いない。森松氏は他の留学生が途中で投げ出したような、根気のある研究も積極的に引き受け、ペロモ氏の厚い信頼を得た。一方、森松氏は、「ペロモ先生がこなす仕事量やスピード感は超人的でした。彼はいわばオリンピックの金メダリスト。私はその金メダリストの後ろで必死になってついていく普通の選手、といった感じでした。そんな素晴らしい先生と一緒に研究に携われたことは私の人生の宝です」と感謝する。また、こう続ける。「ペロモ先生は大変な褒め上手。私がたいした結果を出していなくても『Great!』『Fantastic!』と大げさなくらい褒めてくれるのです。そう言われると嬉しくて、先生にまた褒めてもらおうと一生懸命になる。留学中の2年間で数多くの論文に名を連ねるほど頑張れたのは、先生が褒め続けてくれたおかげです」。

帰国後、森松氏はペロモ氏を見習い、褒めて人を育てるようになった。例えば学生が「先生、ダメで

す、結果が出ないんです」と言ってくると、「何がいけん、結果、出るとよ。全然問題ない、素晴らしい」と応える。すると、たいいていの学生はもう一度取り組もうという気持ちになってくれるという。また、森松氏はオペ室でもこの褒め作戦を展開。手術をする他科の医師に「今日はすごいいい感じですね」「さすが上手ですね『Great!』と声をかけ、気持ちよくさせていく。『いい手術をしてもらえれば、それは結果的に患者さんのメリットになりますから』と森松氏はその狙いを明かす。

## 『The New England Journal of Medicine』への論文掲載を目標に

今、森松氏の教授室の書棚には医師にしては珍しい本が並ぶ。『ステイプ・ジョブズ 驚異のプレゼン』『経営論』等々。これらはすべて教授に就任してから読んだものだ。300名もの医局員がいる大きな組織をどう束ね、どういう方向にもっていくか、それは経営マネジメントに通じると考えたからだ。今では経営誌の『ハーバード・ビジネス・レビュー』も愛読書の一つになっている。

麻酔科医の活躍は患者たちからは見えにくい。実際、誰々先生の手

術を受けたいと来院する患者はいても、麻酔科医によって病院を選ぶことはない。しかし、麻酔科医がいけないと手術ができないのも事実だ。特に難しい手術や合併症の多い患者の場合、高度な麻酔技術が必要になる。

「外科医などと違って、『自分の技術は日本一だ、どうだ、俺の麻酔を見る』というのは麻酔科医のあるべき姿勢ではないと思っています。むしろ麻酔科医は縁の下の力持ち。黒子になってチームを調整していくのが大きな役割。ですから若い人たちには、患者さんの周りにいる他科の先生や看護師たちに信頼され、感謝されるような麻酔科医になりなさい、と言っています」

森松氏には大きな目標がある。日本国内では岡山大学麻酔科の評価は高いが、世界的にその存在が十分に知られている

とは言い難い。森松氏は、教授就任の挨拶で力強くこう述べた。「10年後には、臨床研究において世界で最も権威ある雑誌『The New England Journal of Medicine』に岡山大学麻酔科からの研究論文が掲載されるようにしたい」。

その目標を達成するためには、研究体制を整えたり、資金を確保したりと課題は多い。しかし、森松氏は楽観的だ。「当科の研究レベルは世界的に見て決して劣っているとは思いません。ペロモ先生はグループで研究するシステムをつく

り、世界的な存在にしました。実力のある当科ならそれと同じことがきつとできるはず」と言い切る。

今日も、森松氏は学生や医局員、他科のスタッフたちに言っっているに違いない。「Great!」素晴らしい!。そうした言葉に乘せられて森松氏の周囲の人々は、great workを重ねていく。まさに「森松マジック」。世界中で「日本に岡山大学麻酔科あり」と評される日はそう遠くはない気がする。森松マジックに大いに期待したい。

取材／荻 和子 撮影／轟 美津子





# 「グリーン・ホスピタル」が 基本コンセプトの新診療棟オープンに、 期待と注目が集まる



## 広島大学病院

広島県広島市

茶山一彰 病院長



広島大学病院（746床）は1956年、広島大学医学部附属病院として開院。2003年、同大学医学部附属病院と歯学部附属病院が統合され、広島大学病院と改称し、現在に至っている。開院以来、「全人的医療の実践」「優れた医療人の育成」「新しい医療の探求」の理念を掲げ、中四国地域の基幹病院として質の高い医療を提供してきた。13年9月には、地上5階、地下1階の新診療棟が完成。ハード、ソフトともに充実し、さらなる飛躍に地域からの期待も大きい。

### 屋上庭園や 太陽光パネルなど、 自然・環境を重視

同大学病院の正門を入ると、最初に目に飛び込んでくるのが、八角錐の形をした美しいモニュメントだ。モミの木をモチーフに、8面にはそれぞれ広島の四季の風景や草花が描かれている。新診療棟の正面玄関上のガラス張りの壁面には、このオブジェが美しく映し出されている。

新診療棟の基本コンセプトは、「グリーン・ホスピタル」。これについて病院長の茶山一彰氏は、「『グリーン』という言葉には大きく二つの意味が込められています。一つは自然・環境です」と話す。

建物の屋上には約40種類の植物が植えられた庭園が設けられている。ところどころにベンチやイスが置かれ、その上を心地良い風が吹き抜けていく。また、ここには太陽追尾式の集光装置2基が設置され、吹き抜けの「光庭」を通じて自然光を建物内に導いている。

そのほか、太陽光発電で得た電力を館内で利用したり、建物下部に雨水貯留槽を設け、トイレ洗浄水に利用するなど、自然の恵みをフルに活用している。

もう一つ目を引くのが建物の東西の壁面を飾るアイビーだ。何本もの長い緑の帯は、空調コストの低減効果に加え、病院の建物にありがちな無機質なイメージを払拭するのに一役買っている。

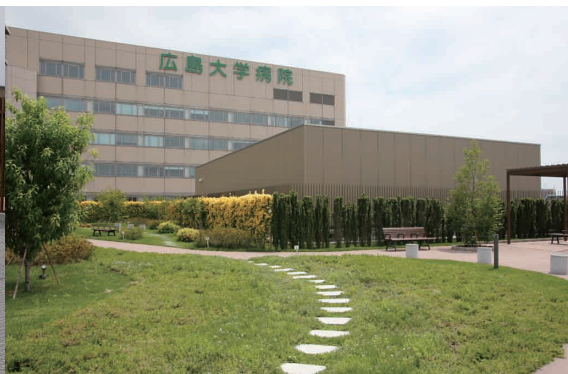
### 待ち時間の有効活用に、 呼出受信機を導入

「自然・環境以上に力を入れたのが、もう一つのグリーンという言葉に込められたやさしさ・癒しです。患者さんにやさしく、わかりやすい病院にすることを心がけました」

旧診療棟は昭和50年代に建てられ、その後、増築を繰り返してきた。そのため、通路が複雑に入り組んだ構造になってしまい、館内



屋上には庭園が設けられ、太陽追尾式の集光装置を配置



広島の四季が描かれたモニュメント▶







「呼出受信機」は自動精算機わきのボックスへ返却

アイビーで壁面緑化も

以前は、料金は、会計の待ち時間の改善にも役立っている。

呼出受信機は、ストレスから解放されることになった。

「呼出受信機」だ。患者は、初診の場合は中央受付の初診窓口で、再診の場合は再診受付機から受付票と呼出受信機を受け取る。各診療科受付で受付を済ますと、新診療棟（屋上を含む）と入院棟の中で自由に過ごして構わない。呼出受信機が音や振動と画面表示で案内してくれるからだ。これにより、患者は診療科前の椅子に座ったまま、まだかまだかとイライラしながら待つ

で迷う患者も少なくなかった。新診療棟では、歯科を含め主な外来診療部門を1〜3階に集約。茶山氏の言葉どおりわかりやすい病院に仕上げた。

以前、同病院の外来患者に対し患者満足度調査を実施した結果、「診察までの待ち時間」や「会計の待ち時間」の「不満」がかなり高かったという。

「待ち時間の問題を解決することが、新診療棟をつくるにあたっての課題の一つでした」と茶山氏。

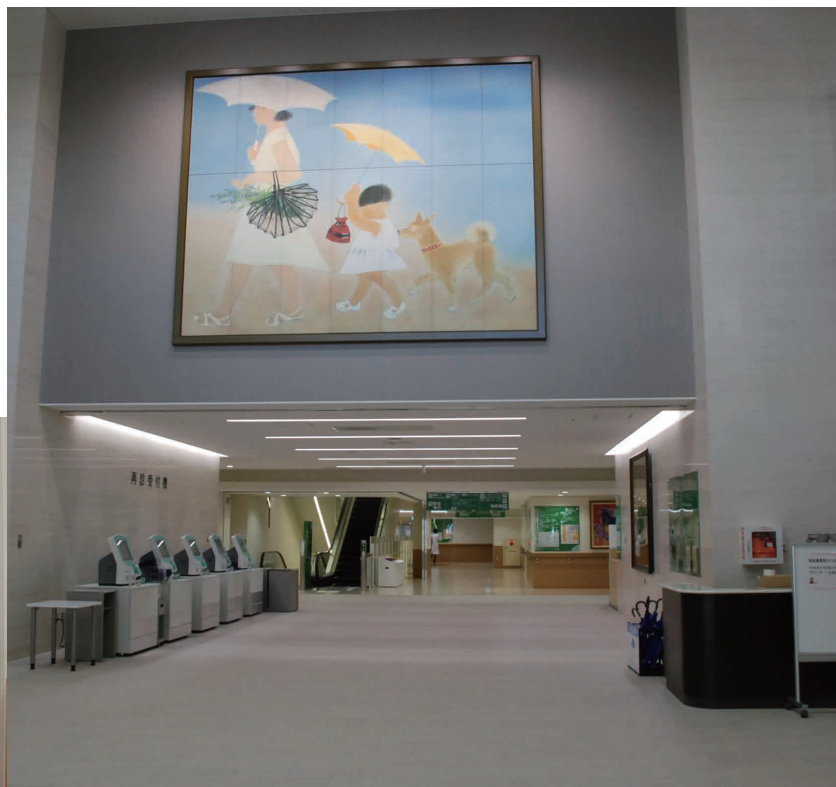
その策として導入したのが「呼出受信機」だ。患者は、初診の場合は中央受付の初診窓口で、再診の場合は再診受付機から受付票と呼出受信機を受け取る。各診療科受付で受付を済ますと、新診療棟（屋上を含む）と入院棟の中で自由に過ごして構わない。呼出受信機が音や振動と画面表示で案内してくれるからだ。これにより、患者は診療科前の椅子に座ったまま、まだかまだかとイライラしながら待つ

中央受付で一括して受け付けてから料金計算をしていた。そのため、料金計算にどうしても時間がかかり、患者を長く待たせてしまっていた。今回、各診療科受付で計算するシステムに変更するとともに、料金計算が終了すると、呼出受信機で知らせるようにした。



グリーンとブラウンを基調とした新診療棟フロア

病院ではコンサートやクリスマス会などさまざまなイベントを催してきた。しかし旧診療棟には広いスペースがなく、総合受付前のロビースペースを利用するしかなかった。新診療棟では、3階の一角にイベントホールを確保し、落ち着いた雰囲気の中でイベントを開催できるようにした。昨年12月4日に同ホールで開催したクリスマス会では、院内学級で学んでいる小中学生がリコーダーやトーンチャイムの演奏と歌



動物たちが出迎えてくれる小児科フロア

正面エントランスに掲げられた小倉遊亀「径（こみち）」の陶板



を披露したり、ドイツのオーケストラで活躍したピオラ奏者と夫人のピアノリストが演奏したりして、患者や家族たちは大いに楽しんだという。

## スポーツ選手を科学的にサポートするスポーツ医科学センター

新診療棟では診療機能をさらにレベルアップさせている。

4階の手術センターでは、手術室をこれまでより4室多い17室にし、術後専用の外科系集中治療室（SICU）も6床新設した。

化学療法を外来で受ける患者の



8枚のフォースプレートを囲む17台の赤外線カメラ



化学療法室のベッドチェアは28台に倍増



子どもたちの気持ちを和ませる工夫がされたCT室



最新の画像誘導放射線治療装置を中四国で初めて導入



MRI室にもグリーン・ホスピタルのコンセプトが

増加に伴い、5階の化学療法室では抗がん剤治療用のベッドやチェアを従来の14台から28台に倍増。同じフロアに緩和ケア外来とがん化学療法科を配置し、連携して診療を進められるようにした。

今回、新設された二つのセンターにも期待がよせられている。

広島は、広島東洋カープやサンフレッチェ広島の本拠地で、元々スポーツが盛んな地だ。同大病院では、これまでもスポーツ選手

の手術や治療に当たってきたが、その豊富な経験を活かして設立したのが中四国地域で初となる「スポーツ医科学センター」だ。赤外線カメラや左右の下肢への荷

重量を測定するフォースプレートなど最新機器を導入。投球フォームや歩行などを科学的にチェックすることができるようにした。すでに今年1月には、ドラフト1位でカープに入団した大瀬良大地選手ら新人選手5名に体力測定を実施。これを手始めに、今後、さまざまな科学的データを地域とのスポーツ関係者に提供していく予定だという。

もう一つの「未来医療センター」は、2008年6月に先進医療として認可された末梢血管疾患（慢性閉塞性動脈硬化症・バージャー病など）に対する自家骨髄幹細胞移植などの血管再生療

法を中心に、再生医療一般を行う部門だ。すでに、自家骨髄幹細胞移植は96例実施しており、県外からの来院者も多い。

## 高度医療の開発・提供をスムーズに行える病院を目指す

13年2月には同大病院は厚生労働省から中四国地域で唯一となる小児がん拠点病院の指定を受けた。また、同年5月に運航が始まったドクターヘリの実施機関にもなっている。

このように、中四国地域の医療を牽引している同大病院は、新

診療棟のオープンを機に、今後どのような方向を目指すのだろうか。茶山氏は「大病院には特定機能病院としての使命があります。それは、高度医療の開発、提供を行うことです。当病院も特定機能病院である以上、このことを第一の目標に据え、取り組んでいきたいと思っています」と決意を示す。

各診療科にトップクラスの医師を揃えている同病院。患者にやさしい新診療棟のオープンは、同病院への信頼・支持をいっそう高めるジャンピングボードになるに違いない。



## 感染・医療事故防止セミナー、WEBで公開中！

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

感染防止に関する各地域の取り組みや、最新のトピックをご紹介している「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。昨年度開催の近畿（11/30）、松山（12/7）、東京（12/14）、九州（3/8）、さいたま（3/23）のほか、過去のセミナーについても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。

### <WEBで公開予定のセミナー>

中国 2014年5月10日（土） 広島国際会議場B-2F 大会議室ダリア

- 情報提供 「手術用手袋の手術部位感染（SSI）に与える影響について」 株式会社アンセル・ヘルスケア・ジャパン 林貴宣先生
- 指定講演 座長：県立広島病院 病院長 桑原正雄先生  
〔医療材料/感染対策〕  
1:「栄養剤バッグの完全ディスポ化への取り組み ～感染管理の観点から～」  
社会医療法人祥和会 脳神経センター 大田記念病院 医療安全推進室室長 林ひろみ先生  
2:「輸液ライン管理 ～適切な閉鎖式デバイスの選択と使用方法について～」  
日本赤十字社 広島赤十字・原爆病院 医療安全推進室 看護係長 感染管理認定看護師 山水有紀子先生  
〔地域連携/感染対策〕  
3:「感染症対策の推進に向けた備北庄原地域における取り組み」～市民の生活を守る関係機関の連携を通して～  
日本赤十字社 総合病院 庄原赤十字病院 感染制御室 看護係長 感染管理認定看護師 山根啓幸先生  
4:「地域感染対策の絆」～チームで築く“AICnet”～  
社会福祉法人 恩賜財団 広島県済生会 済生会広島病院 医療技術部 臨床検査室 室長心得 感染制御認定臨床微生物検査技師 榎山誠也先生
- 特別講演 座長：県立広島病院 病院長 桑原正雄先生  
「地域で取り組む感染防止対策」 自治医科大学附属病院 感染制御部長/感染症科科长 森澤雄司先生

## S I E S T A の 時 間

### FOOD

## レモネードで割ったら ビールはこうなった

盛岡から届いた夏限定のフルーツビール「ラードラー」。手造りのコクはそのままだ、レモネード割の爽やかさが火照りを癒やしてくれる。レモンは国産品を使用、香料もいっさい無添加。アルコール分2.5%なので、お酒が苦手な人にも。ビールの楽しみを広めようと、古いドイツの設備を活用し、欧州の伝統的なスタイルを尊重しながら挑戦を続けるブルワリーならではの一杯だ。小麦を使った酵母入り「夏のヴァイツェン」もおすすめ。

●ベアレンビール  
ラードラー（330ml瓶）：420円（税込）（写真・上）  
夏のヴァイツェン：400円（写真・下）  
お問合せ：ベアレン醸造所 019-606-0766  
WEB SHOP: <http://baeren.jp/>



### ART

## 古代エジプト 美しき女神たちの物語

N.Y.メトロポリタン美術館から世界有数のエジプト・コレクションがやってくる！今回は“女性”をテーマに選りすぐった約200点が日本初公開。ファラオとして君臨したハトシェプストはじめ、美と愛と豊穡を司るハトホル、戦争と平和を司るセクメトラ女神たちにまつわる品々が一堂に会する。王家の女性たちの美意識がうかがえる装飾品や化粧道具も必見です。

●メトロポリタン美術館  
古代エジプト展 女王と女神  
7月19日（土）～9月23日（祝）東京都美術館  
10月13日（祝）～2015年1月12日（祝）  
神戸市立博物館  
お問合せ：ハローダイヤル 03-5777-8600  
<http://met-egypt2014.jp/>

Images©The Metropolitan Museum of Art.

二つのガゼルの頭がついた冠  
Purchase, George F. Baker and Mr. and Mrs. V. Everit Macy Gifts, 1920 (26.8.99)



ハトシェプスト女王像の頭部  
Rogers Fund, 1931 (31.3.153)



アメン・ラー神の歌い手ヘネタウィの人型内棺とミラ板  
Rogers Fund, 1925 (25.3.183a, b; 25.3.184)

王冠皿としずく玉



夏の暮らしを涼やかに彩るガラス製品「エコピリカ」。流水や海、動植物など大自然をモチーフにしたガラスやプレートの原料は、全国の自治体や企業から排出された蛍光灯を無害化処理したガラスカレット。一つ一つに、自然環境の大切さを訴えたいとの思いがこもる。工房を備えた流水硝子館内にある、帽子岩カフェから望む雄大なオホーツク海は絶景だ。吹きガラス体験などもできるので、網走旅行の際にはぜひ。

●流水硝子館（月曜定休・祝日の場合は翌日）  
北海道網走市南4条東6丁目2-1  
お問合せ：0152-43-3480  
<http://www.ryuhyo-glass.com/>

## オホーツクから届いたエコなガラス

ホタテ貝の貝殻を粉末にして  
焼き付けた幻水ガラス

### LIFE





# さっぱり!

さて、  
なに作ろう?

開店!

シエスタ食堂

食が進まない…。  
なんだかだるい…。  
夏バテ気味のそんなとき、  
向いているのが  
お酢を使ったメニュー。  
さっぱり食べて、  
しっかり  
疲れを回復しましょう。

## ご飯が何杯もいけちゃうさっぱり鶏メニュー

## 鶏のお酢ロール

【材料】4人分

鶏肉(もも):3枚/長ネギ:1/2本/ゴボウ:1/2本/レンコン:小1コ/ニンジン:1/2本/油:少々/塩:少々/  
A-米酢:2カップ しょう油:1カップ 砂糖:1/2カップ ごま油:大さじ2



【作り方】

1 鶏肉は広げて厚さが均等になるように整え、塩をふる。  
皮が外になるようにきつく巻き、ようじでとめる。  
長ネギは4cmの長さのぶつ切りにし、  
フライパンでこげ目がつくまで焼いておく。  
ゴボウ・レンコン・ニンジンは乱切りにし、さっと茹でておく。



2 油を熱したフライパンに1の鶏肉を入れ、  
ころがしながら焼き色がつくまでじゅうぶんに焼く。  
水(大さじ4)を入れてフタをし、中に火が通るまで  
弱火で蒸し焼きにする。



3 保存容器にAの調味料を入れ、1の野菜と2の鶏肉を  
1時間以上漬ける。



# 夏バテ解消お酢メニュー



## 特製お酢ソースが決め手! さっぱりがっつり焼きそば

### 【材料】2人分

中華麺:2玉 / 豚こま肉:100g /  
もやし:1/2袋 / キャベツ:2枚 /  
ニンジン:1/2本 / 塩コショウ:少々 /  
しょう油:適量 / ごま油:適量 /  
A-米酢・からし:各適量

### 【作り方】

- 中華麺はごま油を熱したフライパンで、両面がきつね色になるまで焼きつける。キャベツ、ニンジンは千切りにしておく。
- ごま油を熱したフライパン(1とは別)で豚肉、キャベツ、ニンジン、もやしを炒め、塩コショウ、しょう油で味を調える。
- 皿に1の中華麺と2の肉と野菜を盛り、Aを混ぜ合わせたお酢ソースを好みの量かけていただく。



## ピリ辛ピネガーに浸す 緑黄色野菜の揚げびたし

### 【材料】4人分

ナス:2本 / パプリカ(3色):各1/2コ /  
カボチャ:1/8コ / 油:適量 /  
A-米酢:大さじ4 / しょう油:大さじ2  
砂糖:大さじ2 / 鷹の爪:1~2本  
ごま油:小さじ2

### 【作り方】

- ナスは乱切りにし、水に漬けてアクをとる。パプリカ、カボチャは種をのぞき、乱切りにする。鷹の爪は種をのぞき、小口切りにしておく。
- バットにAの調味料を混ぜ、ピリ辛ピネガーをつくる。
- 1の野菜を素揚げにし、熱いうちに2のバットに浸す。



## 簡単、おいしい、元気が出る! お酢ドリンク2種 (マーマレード&いちごジャム)

### 【材料】各1ドリンク分

A-マーマレード:大さじ1 / 水:180cc  
玄米酢:大さじ1  
B-いちごジャム:大さじ1 / 水:180cc  
玄米酢:大さじ1

### 【作り方】

A、Bともに、それぞれの材料をよく混ぜればできあがり。

## お酢豆知識

● 食酢は酒と並んで世界最古の発酵食品とされる。酒を放置しておくと、自然と酢(酢酸)に変化するからだ。酢の英語名vinegar(ピネガー)も、仏語vinaigre(ビネーグル)のvin(ワイン)とaigre(すっぱい)、つまり「お酒がすっぱくなったもの」が語源。

● 酢に関する最も古い文献とされるのが、紀元前5000年頃の古代バビロニアの干しぶどうなどを利用した酢の記録である。日本で酢が作られるようになったのは4~5世紀。中国から酒造りの技術とともに伝来したと考えられる。

● 酒を酢酸に変換するのは、アセトバクター属菌のアセトバクター・アセチと呼ばれる酢酸菌だが、食酢を発酵・生産させる樽の中には、酢酸菌以外の細菌・グルコノバクターも混入している。これが食酢の風味に欠かせないグルコン酸をつくる。グルコン酸は腸内のビフィズス菌の増殖を助け、健康増進にも寄与している。

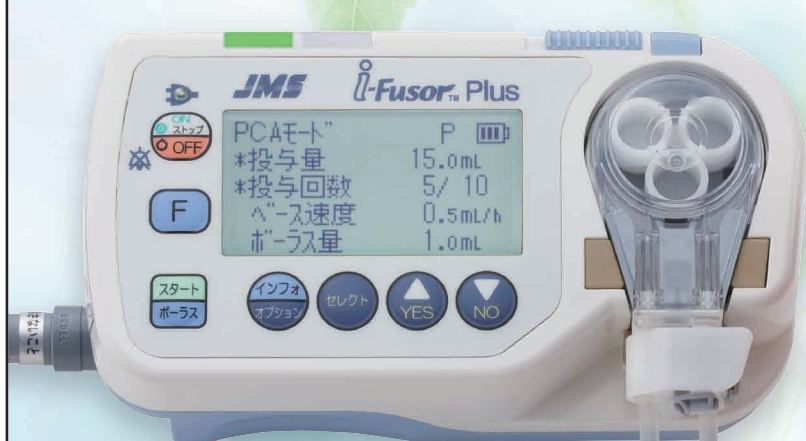
● 酢の原料は、酒になるものならなんでも可能。日本酒を飲む日本は米酢、ビールを飲む国ならモルトピネガー、ワインを飲む国ならワインピネガーがポピュラーな酢となる。



誰でもできる  
どこでもできる  
PCA管理を...

# i-Fusor<sup>TM</sup> Plus

アイフューザー プラス



## PCA情報が 一目瞭然

投与量、投与回数、ベース速度、  
ボールス量は常に表示され、  
ボタン操作不要

## 安全な タイトレーション

上限値・下限値設定により  
投与調整を安全に行える

## プログラム エラー防止

プリセット機能搭載

i-Fusor Plusの詳細は、  
JMSホームページ→医療情報サイト  
→診療支援情報室 よりご覧いただけます。



販売名: アイフューザー プラス  
医療機器承認番号: 22100BZX00017000  
made in Japan



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

### 2003医療事故防止対策通知<sup>※</sup>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

2013.5

《表紙の言葉》近年、高級リゾート地として発展してきたアメリカ北西部オレゴン州のベンド。一年を通して晴れの日が多く、夏はマウンテンバイクのほか、ロッククライミング、ラフティング、釣り、ゴルフなどを楽しむ人々にぎわう。(写真:Aurora Photos/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: 株式会社 DNP西日本