

Siesta

体に効く・心に効く
医療情報誌
『シエスタ』
2015年 春号
(通巻85号)

Q & A わたしの元気のつくりかた

枝元なほみ

料理研究家

- interview 医師は天職
坂本篤裕 日本医科大学付属病院
- reportage 医療施設を歩く
聖マリアヘルスケアセンター
- food 開店! シエスタ食堂



JMS

Q&A

わたしの元気のつくりかた

料理研究家

枝元なほみ

—テレビや雑誌などで

数多くのおいしくて作りやすいレシピを提案し、

全国を飛び回っていらっしゃいますが、

そのパワーの源はどこから？

少し体調が悪いときはまず「なに食べたらいいかなあ」って考えますね。風邪気味だとイチゴをいつぱい食べくなったり、今日はレバーだなって思ったものを、今まさに受け入れてる、そんなときに感じるおいしさだと思うの。

この間、石川県珠洲市の塩田を見に行つたんです。昔ながらのやり方では4日間で70キロしかできなくて、たしかに効率は悪いんだけど、その塩は味がまるくて本当においしいの。それに、その塩を使うたび、砂地に海水を撒く姿とか、能登の海の景色を思いだすんだよね。そこの土地や人とつながって、生きることに根っこが生えるような気がする。それってすごく豊かな時間で、体にも心にもいいと思った。昆布やほたての天然だし入り塩なんかも、一振りするだけでおいしくなるから、私にとつてはまるで媚薬（笑）。「食べる」って栄養を摂るだけじゃなくて、作り手の心意気を食べるinandと思うんです。

—忙しいと、ついコンビニのお弁当や外食に頼りがちになります…。

しかたないところ、あるよねー。ただ、「自分で作るより、安いものを買った方が手っ取り早い」という考えでは、健康は守れないと思うの。農家の人が「まつとうな食べ物には、まつとうな値段がいるんだよね」とつて言うのを聞くんだけど、価格競争に乗つかつた、安いことを競う食べ物にはやっぱり罠がある。

とはいっても、「そんなもの食べちゃダメ！」つて、

人の食べ方を否定することはできないと思うようになつて。数年前、ある高校に出張授業を行つたんですね。事前に食事についてアンケートを取つたら、菓子パン→コンビニ弁当→ファーストフード→ファミレス……みたいな子が多くて。先生に事情を聞いたら、「この地域には、アルバイトをしないと生活が成り立たない生徒が多いんです」とおっしゃつたんです。遊びたいばかりに休まずアルバイトして時間のない子たちに、そんな食生活はダメよなんて言えないなあと。「食べること」は「生きること」とくつついている。だから、食を否定することは、生きることを否定することになつてしまつたの。ただ、近所のコンビニに行くくらいの時間でサッと作れる、簡単でおいしいものを学ぶ知恵もつけたいな、と。

—ぜひ、そのポイントを教えてください（笑）。

あくのない野菜なら、少しの水で蒸し茹でしたほうがおいしいですよ。たとえば、食べやすく切つたブロッコリーと1カップ弱の水をフライパンに入れてふたをし、強火にかけます。沸騰したらそのまま強火で2分半蒸し茹でして、ふたをとつて水分を飛ばす、それだけ。こうすると栄養も逃げないし、色もきれいに上がるの。これに天然塩とオリーブオイルをかけるだけで、立派なごちそうになつちやう。「忙しい↓出来ないの食べ物」のループから、たまに外れてみると、事なんじやないかな。

—忙しいと、ストレスでつい食べ過ぎ飲み過ぎ、というのもありがちですね。



枝元なほみ Naohomi Edamoto

神奈川県生まれ。劇団転形劇場、無国籍レストランのシェフを経て料理研究家に。NHK「きょうの料理」など数多くのテレビ番組や雑誌で活躍。農業支援活動団体「チームむかご」を主宰。同団体で被災地支援も精力的に行う。また、ホームレスの自立を支援するNPO法人ビッグイシュー基金の理事も務める。近著に『禁断のレシピ』(NHK出版)、『西原理恵子と枝元なほみのおかん飯』(毎日新聞社)、『ジャーサラダ ジャーごはん』(サンクチュアリ出版)などがある。チームむかご <http://mukago.jp/>





食べることと生きることと
くつっています。

おいしい！と

感じる自分を大切にして
強くたのしく生きていく！

も、添加物バリバリかも？ つていうジャンクフード
も、ダメ!! だけだと苦しすぎるよね。楽しくて食べる
ことって、自分をいきいきとさせる気がします。悪い
もの食べちゃっても、それをちゃんと排出できる体で
ありたい。「じょうぶな頭とかっこいい体」って言葉、五
味太郎さんの絵本にあつたなあ。

「チームむかご」で、生産者と消費者をつなげ、
生産者を支援する活動をされていますが、
そのきっかけは？

くなつたんです。農作物は販売や流通の効率のために
生産者と消費者の関係に「ねじれ」を感じることが多

よつちゅうです。昨日も
出張帰りに芋けんぴ買
つて、あくもやめてあ
たし！ なんて思いつつ
車の中で爆食しちゃつ
て（笑）。でも、ストレス
って理性で抑えつける
と違う形でイビツな無
理が出ちやう気がする
の。今日は許す！ とき
どきは自分を甘やかし
ちゃおう！ つて思う
と、いつの間にかストレ
スが抜けていって、あ、
このへんで止めようつ
てなる。風邪を引いたと
き、いきなり解熱剤を飲
んだりしないで、熱を出
しちゃつたほうが早く
治るのと同じかもしれ
ません。深夜のラーメン
リーメンの最後に、「私たちには一日に三
度、世界を変えるチャンスがある」という言
葉が出てくるんです。食べ物は、体をつくる
大切なものの。どんな環境でどんなふうに作
られているかを考えて、食事のたびに選ぶ
ことで、私たち自身が世界をいい方向に変
えていくことができる。何を買ってどう食
べるか、どう暮らしていくかって、まるで選
挙で投票するのと同じだと思うの。素直に
「おいしい！」と感じるものを見つけること
で、生きる力がわいてくると思うんです。お
いしいものを食べるほうが、ちょっととい
い人になれるしね（笑）。

規格化が進んで、規格外のものは捨てられてしまつたりする。でも、消費者のほうには、野菜は不ぞろいで構わないという人も多い。一方、消費者は「安心・安全」は当然享受できる権利みたいに思いがちで、それが生産者のどんな努力の上に成り立っているのか知らない。私は両方のちょうど中間にいるから、なにかこのねじれを直すお手伝いができるかなと思ったんですね。むかごは、山芋の葉のつけ根にできる球芽のこと
で、いわば山芋の赤ちゃんです。甘くてくせがなく栄養豊富、しかも調理が簡単だから、子どものおやつにもぴったり。でも、流通に乗らないから、ほとんどが捨てられてしまうんです。消費者が生産者のことでもつと知つて、こういう畑に眠つている宝物を一緒に見つけていけたら。今は捨てられているむかごたちが、これから農業と食の意識を変えるような、希望の種になると思ったの。

一枝元さんにとって
「食」とはなんでしょうか。

『フレード・インク』*というドキュメンタ

リー映画の最後に、「私たちには一日に三
度、世界を変えるチャンスがある」という言
葉が出てくるんです。食べ物は、体をつくる
大切なものの。どんな環境でどんなふうに作
られているかを考えて、食事のたびに選ぶ
ことで、私たち自身が世界をいい方向に変
えていくことができる。何を買ってどう食
べるか、どう暮らしていくかって、まるで選
挙で投票するのと同じだと思うの。素直に
「おいしい！」と感じるものを見つけること
で、生きる力がわいてくると思うんです。お
いしいものを食べるほうが、ちょっととい
い人になれるしね（笑）。

*フレード・インク（2011、ロバート・ケネス監督）
米国の食肉産業の実態や遺伝子組換え食品など、
農業の商業化と食の安全の問題に切り込んだドキュメンタリー。

第82回アカデミー賞長編ドキュメンタリー部門ノミネート。



青森県の長芋・むかご農家さんと

「執念の魔術」で 新しい病院づくりに取り組む

日本医科大学付属病院院長



3つの部を掛け持ち していた学生時代

坂本氏の父は岡山で、日本で最

2014年秋、新聞の朝刊に野口英世の写真とともに大きな文字で、「138年の歩み、日本医科大学が新しくなりました」と書かれた全面広告に目を止めた方も多いのではなかろうか。そこには同大学の歴史とともに、創立130年に当たる2006年に策定された「学校法人日本医科大学アクションプラン21(AP21)」が紹介されていた。そのAP21のコアとなる計画が、付属病院の建設だ。副院長時代より建設設計に当初からかかわってきた坂本篤裕氏は「つくす心、信頼の医療」という病院の理念のもと、次世代にふさわしい病院をつくりうと、執念で取り組んでいる。

実は坂本氏は自動車部のほかに2つの部やサークルに所属。「よその女子大生と一緒に読書会に参加できるから文芸部。構内の和室で寝られるから茶道研究会。わかりやすい理由でしょ」。青春を大いにエンジョイする、若き坂本氏の姿が目に浮かぶようだ。

初に人間ドックを開設した人物だ。そうした環境から、坂本氏の兄が医者を目指した。ところが3度受験に失敗。その兄から、一緒に医学部を受験しようと誘われる。「オヤジのもとから離れたかったので受験してみたら、たまたま受かったのです。私が医者になつた動機はカッコいい話ではないのです」と人懐っこい笑顔を見せる。

大の車好きだった坂本氏は、大学に入ると迷わず自動車部に入部。しかし、ラリーやレースに出席したくとも、坂本氏を含め部員たちは車が好きだけどお金のない輩ばかり。そこで無医地区診療などのアルバイトをしては資金を調達し、部で車を買い、改造してレースやラリーに臨んだ。時には、自分たちでラリーを主催することも。「当時、若者の間ではシャコタンでハデハデな車が人気。ところが自分たちは車高を上げて、少しでも重量を軽くしようと塗装を一生懸命はがす」という、流行とは真逆を行つてました」

2つの部やサークルに所属。「よその女子大生と一緒に読書会に参加できるから文芸部。構内の和室で寝られるから茶道研究会。わかりやすい理由でしょ」。青春を大いにエンジョイする、若き坂本氏の姿が目に浮かぶようだ。

初代教授の影響を 受けて早くから 麻醉科医を目指す

もちろん部やサークル活動ばかりに熱中していたわけではない。大学3年のとき、すでに麻醉科学教室に進むことを決め、麻醉の全集を購入し、ひたすら読んでいた。

「自分で言うのもなんですが、3年、4年、6年、卒業試験の麻醉の試験はすべて満点でした」と明かす。坂本氏をそれほど麻醉に夢中にさせたのは、一人の教授の存在が大きい。麻醉科学教室の初代教授、西邑信男氏である。

「西邑先生は、難しい最先端医療を学生にもわかるように話してくれます。大学の教授だ、この先生のもとで学びたいと思いました」

西邑氏は、日本医科大学付属病院に日本初となる救命救急センターを創設。集中治療室も日本で1、2番目に創設した。

「ICUや救命救急センターができたことで、麻酔科は臨床麻酔にとどまらず、集中治療領域や救急領域に活躍の場が広がりました。実際、私が学生の頃、ICUや救命救急センターでは、麻酔科医が周術期の全身管理を行うなどすべて

を仕切っていました。麻酔科はマネジメントの科だとますます気に入りました」と当時を語る。

その後、同大学付属病院勤務等を経て、米国へ留学。西邑教授の後を継いだ麻醉科学教室2代目教授から、抗酸化剤の研究者のサポートというミッションを受け

ての留学だった。ところが、いざその研究者を訪ねてみると、そこはフィラデルフィア郊外にある小さな私設研究所だった。「安东尼・マルケアを担当するスタッフが一人と、1カ月に2回ほど獣医が来るだけ。当の研究者は日中いな

くて、夜中に『どう?』と言いながら戻ってきて、鍵のかかったドアをおもむろに開けるんです。そこにはガラガラと回っている機械が置いてあり、怪しげな黒い液体がボタボタと落ちている。まるで『バック・トゥ・ザ・フューチャー』の映画に出てくる博士「ドクト」のような先生でした」と坂本氏はユーモアを交えて話す。

坂本氏にとって幸いだったのは、最新の機器と研究材料、そして誰にも邪魔されない時間がたっぷりあったことだ。1日も休むことなく、朝から晩まで研究に没頭し、1年間に5本もの論文を著すという大きな成果を出して帰国の途についた。

ところが待ち受けていたのは、

派遣された他大学病院での過酷な日々。1カ月に25日も一人当直を

こなさねばならないなど、想像を絶する忙しさだった。「確かに過酷な環境ではあったのですが、仕事そのものは全く苦ではありませんでした。人を助けるという、医療人としてのやりがいを実感していました」と話す。

事を成し遂げるには、 信念程度ではまだ不足

1993年、母校の麻酔科学講座に戻ってきた坂本氏は、2014年病院長に就任。今は、新しい病院づくりに心血を注ぐ毎日だ。そんな坂本氏の座右の銘は「執念の魔術」。

坂本氏は、中、高校生の頃、父に勧められてC.M.プリストルというアメリカの実業家が書いた『信念の魔術』という本を読んでいたが、坂本氏は賛同できなかつた。

「世の中、そんなに甘くはないのではないか。夢を実現するには、信念よりも、もっと強い『これ

という執念のようないいが要ではないか――」。

坂本氏は病院づくりにおいて、自分の意見を通したいとき、常に周到な用意をする。なぜならば、自分の意見のほうが絶対的に患者や病院のためになる、という確固たるものがあるからだ。

「極端な表現をすれば、相手が完膚なきまでに負けました」というほど

の準備をします。そこまで準備

をすると、逆に正しいものが浮き

上がってきて、自分の意見はやは

り絶対に間違いないという確信に

膚なきまでに負けました」というほ

ども準備をします。そこまで準備

をすると、逆に正しいものが浮き

り絶対に間違いないという確信に

膚なきまでに負けました」というほ

ども準備をします。そこまで準備

をすると、逆に正しいものが浮き

り絶対に間違いないという確信に

なっています」

その確信が、坂本氏の座右の銘



取材／荻 和子 撮影／轟 美津子

『がん医療』は、新病院外来診療開始を記念して発行した冊子。日本医科大学の専門医が、最新のがん治療について解説している。

にある「執念」につながるのだろう。

「今はただただ、大学や病院を良くしたいと思うだけです。本大学の出身であることが誇りであり、また周囲からも羨ましがられるぐらにしたい。私が入学した頃はまさにそうでした。それは自己満足であり、執念かもしれません。しかし、その執念を支えているのは、患者さんのため」という、これもまた強い執念です」。こう語る坂本氏の言葉は力強く、真剣な誠実さにあふれていた。

「患者さんのため」という、これもまた強い執念です」。こう語る坂本氏の言葉は力強く、真剣な誠実さにあふれていた。

「地域包括ケア」の回復期と療養期を担う



聖マリア ヘルスケアセンター

福岡県久留米市

井手 瞳 病院長



福岡県の南に位置する久留米市は、人口約30万を擁する県内第3の都市だ。その中心市街地にある社会医療法人雪の聖母会聖マリア病院（1097床）は、昭和28年の設立以来、時代のニーズに応じながら急性期から回復期、療養期に至るまで地域に根差した医療を提供してきた。さらに同法人は、国が進める医療機能再編の流れを受け、2014年10月、聖マリア病院から回復期と療養期を切り離し、新たにつくった聖マリアヘルスケアセンター（198床）に移行させた。急性期の聖マリア病院の後方医療施設として、地域住民の在宅復帰を支援する聖マリアヘルスケアセンターは、団塊の世代が75歳を迎える2025年に向けて導入された「地域包括ケア」の実践を目指し、スタッフ一丸となって動き始めている。

空調や照明などに工夫をした快適な透析室が誕生

聖マリアヘルスケアセンターは、聖マリア病院の斜め前に建っている。元々、同病院の駐車場だったところで、西鉄天神大牟田線「試験場前」駅のすぐ北側にある。療養期や回復期の主な患者である高齢者や障害者にとって、この交通の便の良さは何よりも嬉しい条件だ。

建物は8階建てで、1階には外来受付・相談室・レストラン・コンビニがある。外来受付横には聖母像が置かれ、来院者を優しく迎えてくれる。2階は落ち着いた雰囲気の透析センター（75床、うち個室3室）。3階は人間ドックを行う国際保健センター（内視鏡センター）になっていて、男女別の動線が確保されている。4、5階は回復期リハビリテーション病棟、6、7階は療養病棟だ。8階にはリハビリテーション室とフィットネスルームが設けられている。実は、このフィットネスルームは当初、職員の福利厚生の一環としてつくられたが、本格的なラジーションにも使えるようにした。

同センターをつくるにあたって、関係者たちは1年間、毎週集まつて建物の構造や運用などについてディスカッションを重ねた。病院長の井手 瞳氏は「話し合いを通して、自分たちが理想とする病院をつくるんだ」という共通意識をもつようになりました。何しろ壁紙から自分なりました。何しろ壁紙から自分たちで決めていきましたから。ただ、小さなサイズのサンプルを見せられると、よくわからず、実際に貼られたのを見て『ああ、こんな感じになるんだ』と初めてわかりました。

私たちにもう一つ病院をつくりさせてもらつたら、今度はもつといものに、私たちの要望の多くは取り入れることができました」。

その一つが透析センターだ。通常のビルトイン空調だと風向きによって場所に温度差ができるてしまう。5時間もベッド上で透析を受けなければ大きなストレスとなる。透析センター部長の松井 礼氏らは、気流が発生

してみせますよ」と笑う。控えめな表現の中に、スタッフ一同のセンターへの思い入れがにじむ。「予算があるのですべてとはいきませんでしたが、私たちの要望の多くは取り入れることができました」。





「透析は患者さんにとって生活の一部」という考えに基づき、落ち着いた色調でまとめられた透析室。

透析治療の安全を保つには水が大きな鍵となる。臨床工学室副室長の小野信行氏は「高水準の水を確保しています」と話す。透析センターで用いているのは、地下数百メートルから汲み上げる井水だ。それをRO装置（水処理装置）で一度ろ過し、上水として全館で使用。透析センターでは、その上水を再度RO装置に通し、より安全性の高い水にしている。

今回の同センターへの移転を機に、透析装置もIHDF（間歇補充型HD）機能をもつた新機種に入れ替えるなど、先の井手氏の言葉どおり、職員たちが描く理想にかなり近い透析室ができ上がっている。

「透析患者さんたちに何か身体的変化があつたとき、すぐに聖マリア病院と連携して対応できるのも当透析センターの大きな強みです」と松井氏は強調する。

しないタイプの空調の設置を要望。また、天井の照明がまぶしくないよう、間接照明を希望した。「透析患者さんにとってストレスの少ない、快適な環境が実現できました」と松井氏は胸を張る。



透析センター部長 松井 礼氏

急性期から生活期まで 切れ目のない リハビリテーションを 提供

井手氏は、同センターの地域における役割を次のように話す。「聖マリア病院で急性期の初期治療を終え、1日も早い機能回復と社会復帰を望んでおられる患者さんを引き受け、急性期から生活期まで切れ目がないリハビリテーションを提供する」とが第一と思っています」。リハビリテーション科の専門医である井手氏が

病院長であることも、同センターの強い意思の現れなのかもしれない。

リハビリテーション科には、井手氏のほかに専門医が2名、理学療法士35名、作業療法士23名、言語聴覚士6名の計67名が配置され、365日リハビリテーションを提供している。最上階にあるリハビリテーションルームは筑後平野を望め、明るく開放的な空間になつていて。素晴らしい眺めを楽しむながらのリハビリテーションは患者に良い効果を与えることだろう。

同科では建物の外での訓練とい

リハビリテーション マインドに満ちた 施設

井手氏は、リハビリテーションマインドを回復期だけでなく、同センターの全職員がもつようにしてたいと考えている。例えば、あまり身体が動かない療養患者であつても、少しでも床時間が増えやすことで寝たきり防止につながる。それには看護師たちにどうしたら離床時間を増やせとかという工夫が求められる。看護部長の中ノ森美知子氏は、「本院で行つ

う新しい試みを始めた。建物前の西鉄の駅まで歩いて行き、エレベーターやエスカレーターを使って改札フロアに上がり、切符を購入し、自動改札機を通ってホームに入るという実社会に即した訓練だ。

「西鉄さんに交渉したところ、地域



看護部長 中ノ森美知子氏

のためになるならと快諾してくださいました。高齢者や障害のある方が町を歩いている姿が日常風景の中にありますことは、まさに最期まで住み慣れた地域で暮らし続けることを目指す、地域包括ケアのあるべき姿でなくなつても、公共交通機関で移動できれば閉じこもりを防ぐこともできます。特に車社会の地方では、こうした訓練は在宅に戻ったときに大いに役立つと思います」(井手氏)。



同センター前庭。すぐ前にある西鉄「試験場前」駅を利用したりハビリテーションも行われている。

健康のリハビリテーション。こうした他にはないスペースによって、本センターらしい個性が生まれてくると思います」と井手氏は期待を寄せる。

また、看護部を中心、在宅ケアの介護疲れに対応するため、要介護者を二時

トネスの器具を使つた運動指導士による運動教室の開催を計画したりと、新しい試みを始めています。これらは、いわば

それでも井手田は、
一ショーン・マインドは着
るようだ。「人間
いない方たちを対象

期の当センターで必要な看護ではあります。オープン前の半年間、本院の旧2病棟を回復期リハビリテーション病棟にして予行練習をしましたが、まだ十分とはいえません。研修などを繰り返しながら、レベルの高いハビリテーションマインドを身につけていかなければ」と語る。



透析フタツフの皆さん



右から臨床工学室副室長・小野信行氏、透析センター部長・松井礼氏、
臨床工学技士・竹内正志氏

右から臨床工学室副室長・小野信行氏、透析センター部長・松井礼氏、
臨床工学技士・竹内正志氏

的に預かる「レフ
も準備中だ。
力月経ち、課題
えてきた。患者が
ら自宅へ、あるい
どに安心して戻
つけ医や施設と
せない。中ノ森氏
の方々と顔の見合
つと構築していくか
ないと思っていま
井手氏は職員
課題として挙げ
先端医療機器をそろ
経てば、それは時代に
機器になってしまいます
は常に新しい知識や情
て、いけば、古くなるこ
ん。iPS細胞などの
床応用が現実化してい
ると、将来、医療はおんな
変わるでしよう。どんな
さえること。そうすれば
ば応用力も生まれます
す。基礎力と応用力、
そしてリハビリテーション
シマンードのある職員
に育つていってほしい。
そうすれば、当センター
ーは地域包括ケアの中
でより大きな地域貢

的に預かる「レスパイト入院
も準備中だ。

に井手氏は「職員たちは皆、やりがい献ができると確信しています」。さら

右から臨床工学室副室長・小野信行氏、透析センター部長・松井礼氏、
臨床工学技士・竹内正志氏

同センターが開院して約4カ月経ち、課題も少しずつ見えてきた。患者が同センターから自宅へ、あるいは介護施設などに安心して戻るには、かかりつけ医や施設との連携が欠かせない。中ノ森氏は「他の施設の方々と顔の見える関係を、もう構築していくかなければならない」と思っています」と述べる。

井手氏は職員の質の充実を課題として挙げる。「どんな最先端医療機器をそろえても何年か経てば、それは時代に合わない古い機器になってしまいます。しかし職員は常に新しい知識や情報を身につけていけば、古くなることはありません。iPS細胞などの再生医療の臨床応用が現実化していることを考えると、将来、医療はおそらく大きく変わるものでしょう。どんな変化が起きたとしてもたじろがなくてすむように、ま

今年5月23、24日に福岡で第25回日本臨床工学会が開催される。大会長は、同センターの本部長で公益社団法人臨床工学技士会副会長でもあります」と力強く語る。

献ができると確信しています」。さらにも準備中だ。



本部長 井福武志氏



<http://www2.convention.co.jp/ja-ces25/>

取材／荻 和子 撮影(人物)／毒 美津子

新製品情報

世界最小・最軽量^{※1}。レーザ光を用いて生体を傷つけずに血流量を測定

医療用レーザ血流計「ポケットLDF[®]」

体温、脈拍、血圧、呼吸などのバイタルサインと同様に、血液が体の末梢まで滞りなく流れているかを示す微小循環（細動脈、毛細血管、細静脈）における血流量は、重要な生体情報であるとの認識が広まりつつあり、検査への応用が期待されています。

レーザ血流計は、皮膚表面から皮下組織に向けてレーザ光を照射し、生体を傷つけることなく微小循環における血流量を測定する装置です。「ポケットLDF[®]」^{※2}は、パイオニア株式会社が開発した「非侵襲小型血流センサー素子」の技術を応用したレーザ血流計で、患者さんの手、足などの体表にセンサー部分を接触させて血流量を測定できるほか、センサー部分にクリップを取り付け、測定部位を挟み込むことで、手指、足指または耳朶（耳たぶ）など突起した部位での測定も容易に行えます。

本体は、小型・軽量化により持ち運び可能。バッテリー駆動と無線機能によりケーブル不要と、使いやすさも向上させました。

※1 2014年12月17日時点、パイオニア社調べ

※2 LDF:Laser Doppler Flowmetry



【特長】

- 片手に収まる小型サイズで持ち運び可能。
- 血流量は大きな文字で、機器状態はイラストと文字でわかりやすく表示。
- 取り外し可能なクリップにより、手、足または耳朶で測定が可能。
- 無線機能(Bluetooth)により、測定データをパソコンにリアルタイム送信可能。

販売名:ポケットLDF

医療機器承認番号:22600BZX00424000

クラス分類:クラスII(管理医療機器)

●お問合せ:第二営業部 TEL03-6404-0602

詳しくはWEBで

医療関連感染防止対策セミナー、WEBで近日公開!

詳細は、JMSホームページ→医療情報サイト
→医療関連感染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「医療関連感染防止対策セミナー」。「JMS医療情報サイト」では、当セミナーの講演内容を順次公開していきます。当日ご参加になれなかつた方、もう一度ポイントをチェックされたい方、そしてこれからセミナーへのご参加を検討されている方も、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>

長岡 2014年12月6日(土) 長岡リリックホール

- 開会の挨拶:新潟大学医歯学総合病院 感染管理部 内山正子先生
- 指定講演 座長:新潟大学医歯学総合病院 感染管理部 内山正子先生
テーマ:ベストプラクティスとその根拠
 - 1:「おむつ交換」 国立病院機構西新潟中央病院 感染管理認定看護師 鈴木潤子先生
 - 2:「尿道留置カテーテル蓄尿バッグからの尿回収」 新潟県立新発田病院 感染管理認定看護師 成田清子先生
 - 3:「輸液ラインの管理」 新潟大学医歯学総合病院 感染管理認定看護師 青木美栄子先生

- 特別講演 座長:新潟大学医歯学総合病院 感染管理部 病院教授 田邊嘉也先生
「感染防止対策の基本のキ」 自治医科大学附属病院 感染制御部部長／感染症科科長 森澤雄司先生
- 「CHAINについてのご紹介」 新潟大学医歯学総合病院 感染管理部 病院教授 田邊嘉也先生

高松 2014年12月13日(土) 香川県社会福祉総合センター 7F大会議室

- 指定講演 座長:独立行政法人労働者健康福祉機構 香川労災病院 感染管理認定看護師 塚田由美子先生
 - 1:「経腸栄養法施行時のリスクマネジメント～インフェクションコントロールの重要性～」 社会医療法人 近森会 近森病院 管理栄養士 佐藤亮介先生
 - 2:「経腸栄養セット ディスピ化への取り組み」 愛媛県立今治病院 感染管理認定看護師 馬越千恵先生
 - 3:「CDIアウトブレイクを経験して～経管栄養器材の単回使用導入に向けた取り組み～」 坂出市立病院 感染管理認定看護師 遠山三友紀先生
- 特別講演 座長:坂出市立病院 内科部長・診療部長 中村洋之先生
「今時、話題の感染症対策～ノロ、インフルエンザ、エボラなど～」自治医科大学附属病院 感染制御部部長 感染症科科長 森澤雄司先生

神奈川 2015年1月31日(土) ワークピア横浜

- ～耐性菌をアウトブレイクさせない予防策～ 総合プランナー:川崎市立川崎病院 感染管理認定看護師 駒場瑠美子先生
- 教育講演 座長:川崎市立川崎病院 感染管理認定看護師 駒場瑠美子先生
 - 1:「多床室での耐性菌対策の実際」 東海大学医学部付属病院 感染管理認定看護師 小林倫子先生
 - 2:「病院全体で取り組む耐性菌対策の実際」 日本医科大学付属病院 医療安全管理部 看護師長 藤田昌久先生
- トピックス 座長:川崎市立川崎病院 感染管理認定看護師 駒場瑠美子先生
「エボラ出血熱の看護にあたって」 国境なき医師団(MSF)海外派遣スタッフ 看護師 吉田照美先生
- 特別講演 座長:聖マリアンナ医科大学病院 感染制御部 部長 竹村弘先生
「医療現場で考える感染対策」 自治医科大学附属病院 感染制御部 部長 森澤雄司先生

手づくりイチゴジャム

好みの甘さにできる イチゴドリンク

[一人分]ヨーグルトドリンク200ccに
好みの量の手づくりイチゴジャムをプラス。
ジャムはつぶしてもいいし、そのままでも。

さて、
なに作ろう?
開店!

シエスタ食堂



丸ごとの食感がたまらない!

手づくりイチゴジャム



[材料]イチゴ約1パック
イチゴ:300g／砂糖:100g／レモン汁:大さじ1



[作り方]
1 イチゴのヘタをとって鍋(ホーローが良い)に入れ、砂糖とレモン汁を加えて混ぜる。水が出てくるまで、そのまま1~2時間置く。



2 1を弱火で30~40分煮詰めて出来上がり。



朝食からイチゴ風味で ほんのりイチゴの フレンチトースト

【材料】2人分

食パン(8枚切):2枚/
A イチゴジャム:大さじ2
卵:1コ 牛乳:100cc/
バター:大さじ1 粉砂糖:少々

【作り方】

- 1 パットにAの卵液を入れてよく混ぜる。
食パンは半分に切る。
- 2 1のパットに食パンを入れ、じゅうぶんに
浸す。
- 3 熟したフライパンにバターを入れ、2の
食パンを両面焼いて、粉砂糖をふる。



イチゴとバルサミコが合うんです イチゴドレッシングのサラダ

【材料】2人分

ドレッシング イチゴジャム:大さじ1/
バルサミコ酢:大さじ1弱 レモン汁:大さじ2/
オリーブオイル:大さじ1 塩・コショウ:少々
サラダ 鶏むね肉:1枚/
ブリーツレタス:2枚 ズッキーニ:1本/
小麦粉・塩・コショウ・酒・油:各少々

【作り方】

- 1 鶏むね肉は、そのまま耐熱皿に置き、
酒と塩・コショウをかけて軽くラップし、
電子レンジで6~7分加熱する。
冷めたら指で細くさく。
- 2 ズッキーニは1.5cm厚さの輪切りにして
小麦粉を軽くまぶし、油を薄くひいた
フライパンでこんがりと焼く。
- 3 ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
- 4 ちぎったブリーツレタス、1の鶏むね肉、
2のズッキーニを器に盛り
3のドレッシングをかける。



わが家特製・イチゴ和菓子 イチゴの桜もち

【材料】12コ分

イチゴジャム:大さじ1/白玉粉:40g/
小麦粉:60g/水:140cc/塩:少々/
イチゴ:小サイズ12コ/あんこ180g/
片栗粉:少々

【作り方】

- 1 ボウルにイチゴジャム、白玉粉、水、塩を
入れ、よく混ぜる。
- 2 1のボウルに小麦粉を加え、
さらによく混ぜる。
- 3 フライパンまたはホットプレートに
2の生地を流し入れ、10cm×3cm程度の
楕円形を12枚焼いて冷ましておく。
- 4 3の生地にあんこを塗り、生地の中心に
イチゴをのせ、左右からくるむ。

わが家流
イチゴ
ブエア

イチゴ(豆)知識

●『枕草子』第三九段の「上品なもの」として、「いみじううつくしき児の、いちごなど食ひたる」(とてもかわいらしい子供がイチゴなどを食べている)とあるように、イチゴは古くから日本で食されてきた。ただし、ここでいうイチゴは、古来より日本に自生しているキイチゴやノイチゴ。現在見られる大粒の真っ赤なイチゴは、江戸時代末期にオランダ人により伝えられたとされる。「オランダイチゴ」と呼ぶことがあるのはそのため。●イチゴの旬は3月~4月にかけての「春先」。露地栽培が主流だった1960年代頃までは、5~6月が旬の「初夏」の果物だった。近年は、ハウス栽培の普及によって一年中味わえる。●現在、イチゴで最も人気のある品種は、福岡県産の「あまおう」。2002年に登場した品種で、甘くて大きく、光沢のある濃い赤色、甘さと酸味のバランスが特徴。以前は栃木県が主産地の「とちおとめ」が一番人気だったが、より豪華な「あまおう」に高級イチゴの座を譲ることになった。そこで栃木県が6年の歳月をかけて開発したのが、その円すい形が美しい「スカイツリー」。とちおとめに比べて大粒なのも特徴だ。2014年11月の初出荷では、都内の卸売市場で1パック一円の高値がついて話題になった。

操作、視認性No1へのこだわり JMSシリソージポンプ SP-520

安心
ユーザビリティ
(使いやすさ)
の追求

安全
充実の
安全機能

効率性
機能性
QOLの向上



あらゆるシーンに対応した充実の機能!!

● 大型カラー液晶を採用。



流量、予定量、積算量の各表示は色、大きさで区別。シリソジの装着状態を表示。



シリソジの装着状態、閉塞モニタを一目で確認。警報発生時の内容・操作を表示。

● ガンマ注入設定機能が標準装備

投与量、患者、体重、薬剤量及び薬液量を入力することで流量を自動計算します。

● スムースなタイトレーションが可能

注入中に注入停止をすることなく、流量の変更が可能です。

● 1%デイプリバン[®]注-キット ▶自動認識可能

● 音声ガイド機能搭載

注入速度、警報内容等を音声でガイドします。

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

販売名:JMSシリソージポンプ SP-520
医療機器承認番号:22600BZX00274000

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

製造販売元
株式会社 ジェイ・エム・エス

お問い合わせ先
東京本社 第一営業部 TEL(03)6404-0601
〒140-0013 東京都品川区南大井1丁目13番5号 新南大井ビル

2014.8JMS

『表紙の言葉』コンコルド広場から凱旋門へと、まっすぐに伸びるシャンゼリゼ通り。その起源は17世紀、王妃マリー・ド・メディシスが庭園の並木を延長してつくらせた散歩道だった。やわらかな日差しの中、カフェのパラソルが鮮やかに映える。(写真: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