

Siesta

体に効く・心に効く
医療情報誌
＜シエスタ＞
2015年 冬号
(通巻84号)

Q & A わたしの元気のつくりかた

八木沼純子 フィギュアスケート解説者

● **interview** 医師は天職

小宮達彦 倉敷中央病院 心臓血管外科

● **reportage** 医療施設を歩く

筑波大学附属病院

● **food** 開店! シエスタ食堂

Q&A

わたしの元気のつくりかた

フィギュアスケート解説者

八木沼純子

「フィギュアスケートの国際大会を見てると、4分のプログラムの中にたくさんさんの難しい技が詰まっているのに驚かされます。」

14歳でオリンピックを経験されていますが、あの集中力はどこから？

私も序盤でくずれがちでした。最初のジャンプで失敗すると「うわあ」となって、4分が長いと感じる。でも、経験を重ねるうちに「転んでも、そこからスタート」と、気持ちを切り替えられるようになっていきました。曲を聴きながら、成功イメージを繰り返して脳内で再生するというトレーニングもやりましたね。ここで転んでも立ち上がり、息継ぎをしてこの音で入っていく。何が起きても対応できる心の状態をつくっていくんです。

今の日本選手権は世界レベルで、難易度の高い技の応酬になっています。そこを勝ち抜くのは大変ですが、皆、国内での経験を通じて高い集中力を培っていますね。以前は選手とコーチの一对一の関係が強かったのですが、今はトレーナーさんや栄養士さん、メンタルコーチといった様々なスタッフが選手を支えるようになっています。チームが一丸とならないと世界では勝てない。そんな時代になってきていると思います。

22歳の時、プロに転向されます。

選手時代とはどんな意識の変化がありましたか。

アイスショーには点数はつきませんが、お客様の拍手が点数のかわり。楽しんでいただくためには、お客様と呼吸を合わせ、一緒に曲を感じながら滑る必要があります。プロになってからは、皆でひとつの夢の世界を創り上げる楽しさを知りました。また、自分をプロデュースして、毎回違う自分を発見する面白さにも目覚めたと思います。たとえばプロ2年目、スケート

を知らない振付家の方と組んだときは新鮮でした。スケーターは誰もやっていないステップが、体にしっかりと馴染んでくる。スケートはこういうもの、という垣根を取っ払うことで、自分らしいスタイルを確立できそう！と感じた瞬間でした。

競技会でも、難しいジャンプやスピンの技だけでなく、踊ることの完成度の高さもより求められるようになってきています。たとえば高橋大輔選手が2007年の作品でやったように、氷上でヒップホップのステップを踏むのは、つま先立ちですと跳びはねているようなもので、すごく大変なんです。もちろん、そこにスケートの技も入れなくてはならない。でも、そのような挑戦をすると引き出しが増え、自分らしさが見つけるのではないのでしょうか。

長くアイスショーのリーダーを務められた後、昨シーズンからはスケーティングディレクターとして、ショーの制作やスケーターの指導に当たられています。

ディレクターになるにあたって、実は迷いがありました。チーフディレクターの下で勉強を始めた当初は、そのポストで自分に何ができるのか、悶々と悩んでしまっただけです。そこで、近所に住むシンクロロナイズドスイミングの銅メダリスト、田中ウルヴェ京さんに話を聞いていただいたんです。田中さんは私の不安や疑問を、上手に整理整頓してくださいました。そして、

八木沼純子

Yaginuma Junko

東京都出身。5歳からスケートを始め、14歳でカルガリーオリンピックに出場。1995年プロに転向し、プリンスアイスワールドのリーダーとしてアイスショーに出演する傍ら、フィギュアスケート競技会の解説、スポーツキャスター、コメンテーターとしても活動。バンクーバー五輪、ソチ五輪でも女子フィギュアスケートの解説を務めた。

オフィシャルブログ

<http://ameblo.jp/junko-yaginuma/>




「40代って悩める年頃なんだよねえ。でも、おおいに悩んで、やりたいようにやってみたら」とぼんと背中を押してくださった。第三者である彼女に聞いていたこと、新しい場所に踏み出す勇気が出ました。

ディレクターを一年やった感想は「すごく面白い！」ということです。リンクから一歩離れたことで、スケーター一人一人がよりはっきり見えてきました。同じことを教えても、皆受け取り方が違う。（浅田）真央ちゃんのあのポーズ」と言えはびんとくる子も、言葉で丁寧伝えたほうがわかる子もいます。「のれんをくぐる腕の動き」とか「シャボン玉をふわっと持ち上げる感じ」など、表現も工夫するようになりました。

伝え方の工夫は、テレビの解説の仕事でも役立ちます。フィギュアスケートを見たことのない方にも、誰にでもわかる解説を心がけているのですが、しゃべりすぎでは演技や音楽の邪魔になってしまう。短い言葉で技やルール、鑑賞のポイントを伝えなくてはなりません。最近、ようやく引き出しが増えたかな、と思えるようになってきました。

テレビの仕事もアイスショーも、スタッフ全員でつくりあげるもの。裏方に回ったことで、チームワークの大切さも痛感しています。

―指導やショーの制作に当たり、どんなことを心がけていらっしゃるのですか。

メンバーが揃う時間が限られているので、アイスショーの練習は深夜になることも多々ありますし、振付を何十も覚えなければならず、精神的にパンクしてしまう子もいるんですね。そんなとき、気軽に悩みを

話せる「近所のお姉さん」みたいな存在になれたら。少しガス抜きをしてあげつつ、皆の力が一つになるよう、陰からサポートしてあげたいですね。

それと、アイデアをストックするために舞台や映像などジャンルを問わず見えています。最近、面白かったのは「わたしのマーガレット展」。あらためて、マンガってすごいなあと（笑）。『エースをねらえ！』などのスポーツ漫画は昔、夢中になって読みましたが、ストーリー展開、コマ割りなど、勉強になることがたくさん。ちなみに、展示会場は執事さんが出迎えてくれる演出になっています。なるほど！と思いました。入口から、非日常の世界が始まっているんです。

―最後に、八木沼さんご自身の「元気のつくり方」を教えてください。

お客様を夢の世界にご案内するのが私たちの仕事です。忙しい日常をひととき忘れて、元気になっていただけるよう頑張っていますので、お客様の拍手に疲れも吹き飛びます。

あとはやはり、5分でも「自分の時間」をつくることでしょうか。たとえば一日の最後、のんびりぬるめのお風呂に浸かる時間や、夫のために新しいレシピに挑戦している時間。ショーの一線から退いた今は、朝の練習のために氷上に立つ瞬間も、とても大切に思えます。やはり、スケートは私の幹の部分なので。リンクの匂いがかぐだけで、気持ちがしゃきとするんですね。

**アイスショーも
テレビの仕事も
皆でひとつのものを
つくりだすこと。
チームで夢を織り上げる、
その面白さに夢中です。**

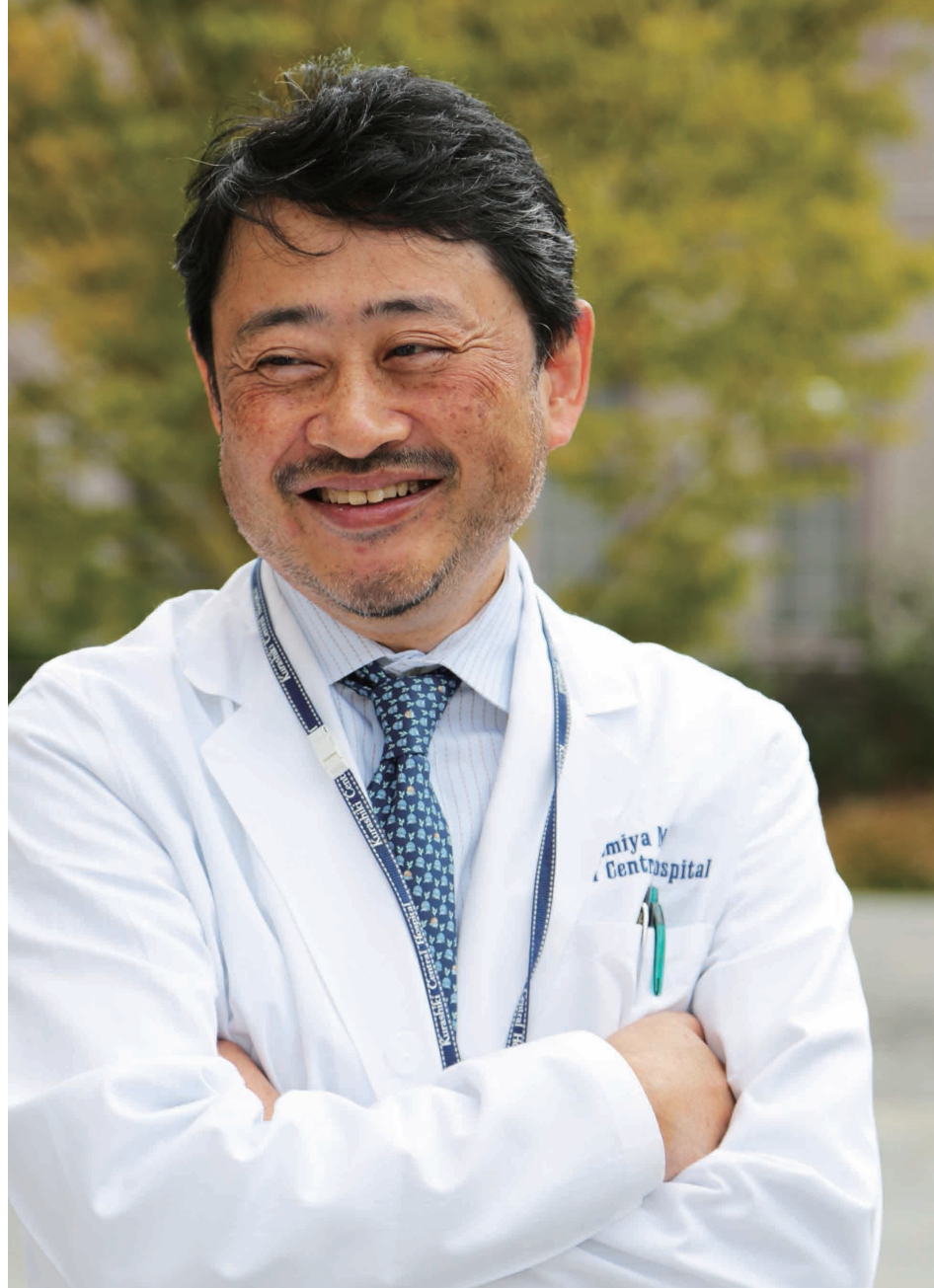


プリンス アイスワールド主催のスケート教室

「患者のため」を唱えれば、
答えはおのずと出てくる

小宮達彦

倉敷中央病院 心臓血管外科主任部長



岡山県倉敷市といえば、エル・グレコの『受胎告知』やマティスの『画家の娘』といった名画を収蔵する大原美術館があまりにも有名だが、この美術館の設立者・大原孫三郎は美術館以外にも、人々のためにさまざまな施設をつくった。その一つが倉敷中央病院である。何事にも最高を求めた孫三郎の精神は90年の歴史の中で育まれ、今や日本有数の病院の一つとなっている。中でも心臓血管外科はランキング本などで常に上位にランクイン。その心臓血管外科を17年前、39歳の若さで任されたのが小宮達彦氏だ。「すべては患者のため」の強い信念のもと、一途に走りつづけている。

週末は琵琶湖でヨットを走らせた大学時代

小宮氏の出身は東京。といって

も父親の仕事の関係で、幼少時代は大阪や神戸で過ごした。「東京から関西に移ったらその日から関西弁に、関西から東京に戻ってきたらすぐに標準語に戻っていました。切り替えが早い子どもでしたね」と振り返る。高校は東京教育大学附属高校（現筑波大学附属高校）。有名な進学校だったが、校風はいたって自由。小宮氏自身、新宿のデイスコで遊んでいて終電に乗り遅れたことも。「もはや時効だから告白しますが、実はあのとさ酒を飲んでひどく酔っぱらい、翌朝気づいたら友達の家で寝ていたんです。それが学校にばれて、親が呼び出されて大変でした」と笑いながら明かす。

1年の浪人後、京都大学医学部に入学。医学の勉強をするぞ、と意気込んで入学してきたものの、教養課程は医学とはほとんど関係のない授業ばかり。勉強への意欲はたちまちしぼんでしまった。それとは逆にのめり込んだのが部活動だ。週末ごと琵琶湖に行ってはヨットを走らせた。顔は1年中真っ黒に日焼けし、東南アジアからの留学生に間違えられたこともあった。

ヨットを操るには体力と技術が必要だが、それだけではヨットを速く走らせることはできない。タクティクス（戦略）が重要な鍵を握るスポーツなのだ。



「風が来る前に、遠くの湖面の変化を見て風を捉え、ヨットを風に向かわせます。早く着いたヨットは早く風をもらえます。そのもらった風をいかに利用するか。どういうコースで走ったら一番早くゴールに達するかを瞬時に計算しなくてははいけません。同時に、相手のヨットとの関係も考えなくてははいけません。風下にいると風上にい

るヨットの影響を受けて風が乱れて速く走れないので、風上のヨットをうまくかわさなくてはいいのです。しかし、そればかりに気を取られていると、後方から別のヨットがすつと追い抜いて行く。五感と脳をフル活用する、非常に奥深いスポーツです」とヨットの魅力を語る。

熱心だったのはスポーツだけではなく、高校時代からロックバンドでギターを弾いていた小宮氏はフュージョンバンドに参加。音楽にも夢中になった。「大学時代は勉強以外のことで忙しかったですね。とにかくエンジンジョイしていました」と懐かしそうに話す。

卒業し、いよいよ明日から医師としての1日目が始まるという日、学生時代ずっと生やしていたひげをきれいに剃り、青春と別れを告げた。

原体験は患者のベッドサイドでの思い

小宮氏が心臓外科を選んだのに特別な理由

があったわけではない。小宮氏が卒業した年に心臓外科が外科から独立、新しく設けられた診療科だったので興味を覚え、説明会に行ってみた。ところが教授は肝心な心臓外科についてはあまり触れずに、自分の留学体験などを面白く語るだけ。「変わった先生がいるな」と。それで心臓外科を選んだという全くお恥ずかしい話です」と恐縮する。

心臓外科治療は当時まだ黎明期にあり、手術後患者の容体が急変することも少なくなかった。そのため、何日も病院に泊まり込むこともたびたびあった。1年後に倉敷中央病院に異動してからも、そんな状態は続いた。患者のベッドサイドで小宮氏は「なんとしてでも助けたい」との思いを重ねていく。それが小宮氏の心臓外科医としての原体験となった。

小宮氏らは、なぜトラブルが生じるのか原因を追及しつづけた。「例えば血圧が低下したら、血圧を上げる薬を投与して終わりでは何の解決にもなりません。なぜ血圧が低下するのか、その原因が明らかにできれば、今起きているトラブルの抜本的な対策もわかります」。原因の追及と対策のトレーニングを繰り返した小宮氏らの努力は実を結び、同病院の心臓外科の治療成績は少しずつ上がってきた。

そうしたとき小宮氏はフランスのMarie-Lannelongue病院への留学の機会を得る。パリにあるこの病院は先天性心疾患治療では世界的に有名だった。ここで1年間は成人の心臓移植などを、後半の1年は自ら願って先天性心疾患の治療を学んだ。

倉敷中央病院で患者の命を助けたいと思い2年間留学した小宮氏は、学んだことを同病院の患者のために活かしたいと考えていた。幸い医局から京都に戻ってこいとの異動の辞令は出ず、希望どおり倉敷中央病院に戻ることができた。ただ一つ、思い描いていたことは少し異なる事態になっていったが。

目標は日本のメイヨークリニック

病院に戻ってきて手術の依頼があったのは、先天性心疾患の小児ではなく、成人の冠動脈バイパス術だった。それまでにバイパス術の経験は数例しかなかったが、無事成功。その後も回ってくるのは成人の心疾患がほとんどだった。「自分の専門とは違うといっても、患者さんが目の前にいる以上、なんとかしてはいけません。時間を見つけては海外のトップレベルの病院に行き、必死に技術をマスターしました」

こうした頑張りが評価され、39歳という若さで心臓外科のトップに就任した。「未熟なうちに科を任されたので、それに応えなければならぬ」と思い、それまで以上に技術の向上や最新治療の導入に努めました」と話す。

特に小宮氏が力を入れたのが、オフポンプ冠動脈バイパス術と弁形成術だ。小宮氏が大動脈弁形成術を行った最初の患者は20歳代の男性だった。小宮氏は彼に、同手術の初めての患者であること、人工弁の選択もあるが生涯ワーファリンの服用が必要になること、ワーファリンを服用したら納豆を食べられないことなどを丁寧に説明した。その患者は大好きな納豆を食べられなくなるのは困ると形成術を選んだ。手術は無事に成功し、その後結婚、子どももでき、薬を飲む必要もなく、もちろん好きな納豆も存分に食べ、元気にしている。しかし、中には弁形成術がうまくいかず、手術の途中で人工弁に切り替えたケースもある。「術後そのことを伝えたところ、ある患者さんは、『手術にトライしてくれたことが嬉しい。ありがとうございます』と言ってくださいました。その言葉聞いて、本当に頭の下がる思いがしました。同時に、もっと技術を磨かなくてはとの思いを強くしました」。

心臓血管外科を引っ張ってきたのはや17年。この間、同病院心臓血管外科のレベルアップに尽くしてきた小宮氏が50歳を過ぎた今、注力するのは若手医師たちの育成だ。臨床研修医制度が始まって、同病院の心臓血管外科には毎年全国各地から多くの研修医が来るようになったからだ。

「研修医は、最初は何もできなくて当たり前だし、診療に失敗することもあるかもしれません。とはいえ、患者さんとしては、そうした若い未熟な医師が主治医になったら不安でしょう。だからといって研修医たちに見習い仕事ばかりさせていては、いつまでたっても一人前には育ちません。研修医を育成でき、かつ患者さんへの安全・安心を担保できる方策はないかと随分考えました」。小宮氏が出した結論は従来の主治医

制を廃し、スタッフの総力で治療に当たるチーム医療を取り入れるという先進的な策だった。導入して3年経つが、患者さんにも研修医にも好評という。

小宮氏の楽しみは、同科を卒業した若手医師たちが全国で活躍することだ。すでに部長となつて多くの心臓手術を執刀している医師や「若手医師の会」会長など、多彩な人材が現れ始めている。

小宮氏は常々周囲に「医療者が幸せでなければ患者を幸せにできない」と話す。そのためには、働くことが喜びとなるような病院を目指す必要がある。小宮氏がモデルとするのが米国のメイ

ヨーククリニックだ。このクリニックの基本理念は一言で言うところの「患者のため」。例えば、患者が外来で1時間待たされるのをいかに解消するかという問題に対し、患者に犠牲になつてもらおうという発想はメイヨークリニックにはない。

原因が医師不足であれば医師を増やすようにマネジメントするのがこのクリニックのやり方だ。小宮氏は言う。「皆が呪文のようにこの言葉を唱えておけば、問題の答えは簡単に出せます」。

倉敷中央病院の創設者、大原孫三郎は「治療本位」を院是に掲げた。これはまさに「患者のための治療」にほかならない。小宮氏の目標は、倉敷中央病院を日本のメイヨークリニックにすること。そのゴールに向かい、倉敷中央病院心臓血管外科チームというヨットをこれからも力強く走らせ続けたいと願っている。



地域医療と 世界トップレベルの 医療を提供



筑波大学附属病院

茨城県つくば市

松村明病院長



PF I方式の第一弾となった「けやき棟」のコンセプトの一つは「高度な最新医療の提供」だ。例えば術中MRI手術室。通常、MRI

筑波大学附属病院のある茨城県つくば市の木から命名された新棟「けやき棟」。この建物にも国立大学病院として初の試みが入り込んでいる。民間の資金や技術的能力を活用して公共施設などの建設、維持管理、運営などを行うPF I方式を採用したのだ。その意図を同大学附属病院院長の松村明氏は「民間と協働することで合理的な病院運営ができないかという一つのトライアル」と話す。今後、順次整備される他の診療棟や外来棟においても、同様にPF I方式を導入する予定という。

小児救命救急においても活躍しているのがドクターヘリだ。けやき棟の屋上にはヘリポートが造られ、専用エレベーターで1階の救急部へ直接搬送できるよう

小児医療の集中化もけやき棟の大きな特徴だ。出産時の診療を行う「総合周産期母子医療センター」「小児診療全般を受け持つ」「小児総合医療センター」「小児救急、重症患者を治療する」「小児集中治療センター」の3つをけやき棟に集め、小児・周産期の分野にまたがる総合的な医療が行えるようにした。中でも、小児集中治療センターはけやき棟開棟とともに新たに設置された全国でも数少ない厚生労働省の小児救命救急センター事業指定施設である（P9参照）。

国立大学病院初の PF I方式を採用

1973年新構想大学として筑波大学が開学し、医学専門学群が設置された。その3年後の1976年に開院したのが現在の筑波大学附属病院である。診療グループ制やレジデント制など日本初の制度を次々と発案し、導入してきた同大学附属病院。2012年12月には新棟が完成し、次代を見据えた新たな歩みを始めている。

I装置は床などに固定されるため、MRI撮影をするには患者をMRI装置まで移動させなければならぬ。手術中に移動させるとなると、チューブや人工呼吸の状態など多くの点検が必要となる。ところが、けやき棟の術中MRI手術室は移動するのはMRI装置のほう。より高い安全性が期待でき、複数回の撮影も容易になった。そのほか、心臓外科手術と血管内治療の両方が可能なハイブリッド手術室を設けたり、ICUやHCUを増やすなど、手術室の充実が図られている。



ヘリポートはエレベーターで救急初療エリアと直結している



自然光が射し込む「けやき棟」エントランスホール



陽子線の照射室には治療を受ける子どものためのキャラクターつきマスクも



日本初のガントリー移動型の術中MRIを導入した手術室

になっている。また、2階にICU・HCU、3階に手術室という設計になっており、急性期の高度な医療がスムーズに提供できる体制が整えられている。

入院環境も時代のニーズに合わせて整備された。多床室を従来の5床室から4床に減らし、その分ベッド周りのスペースを広くとった。一方、プライバシーを配慮した個室を増室。ICカード認証システムを導入してセキュリティを強化し、安全・安心な入院環境を実現した。

海外からの患者も多い 陽子線治療

松村氏は言う。「当大学附属病院は開院以来、地域に根差した医療を進めると同時に、世界トップレベルの医療を提供してきました。40年経った今でもそれは変わりません」。

この松村氏の言葉を象徴するものとして、まず挙げられるのが陽子線治療だ。というのも、同病院の母体である筑波大学は陽子線治療の日本のメッカといっても過言ではないからだ。1983年、高エネルギー物理学研究所(現高エネルギー加速器研究機構)の研究用加速器の一部を使用して、筑波大学粒子線医科学センターができた。同病院から患者を毎日同センターに運んで臨床研究を17年間行い、その成績が良

好であったため、2000年、病院に加速器を導入し新たに陽子線医学利用研究センターを病院併設の施設としたという経緯がある。ちなみに、2013年に北海道大学附属病院にできるまでは、国内の大学病院に陽子線治療施設が併設されているのは同大学附属病院のみだった。同センターのこれまでの治療実績は約4000名。中でも最も多いのは同センターオリジナルの方式を用いる肝臓がんで、全体の約3分の1を占める。同センターが現在、力を入れているのは小児がん。肝臓がんなどと違って先進医療の対象になっていないため、病院側が費用を負担し、安全性を含めた研究という位置づけで陽子線治療を行っている。

同病院の陽子線治療をはじめとした医療レベルの高さはアジアの国々にも知れわたっており、外国からの受診者が増えつつある。こうした状況に 대응するため、2012年に国際連携推進室を立ち上げ、医師を含めた専任の職員4名を配置した。海外から留学してきた医師たちにも好評という。

全国モデルとなった 地域医療再生事業

公民の研究機関が集中する筑波研究学園都市内にある同大学附属

病院は、既述の陽子線治療など高度先進医療に特化した施設のイメージが強いが、その一方で地域医療にも熱心に取り組んでいる。松村氏は「地域医療に関しても当病院オリジナル方式を展開しています」と胸を張る。

実は、茨城県は人口10万人あたりの医師数は全国ワースト2で、医師不足による地域医療の崩壊が危惧されている。この課題に対応すべく、同病院では県や市などと協力して、県下に5つの地域医療教育センターと6つの地域医療教育ステーションを設置し、60名ほどの医師を派遣して医学生や研修医への教育・研修を兼ねた総合診療や在宅医療などを行っている。同大学附属病院の地域貢献へのこの取り組みは全国の行政や病院関係者の注目を集め、今や地域医療再生の全国モデルとなっている。また、2014年7月には全国で初めて医師会と連携し、取手地域臨床教育ステーションを開設した。ここを通して患者を紹介あるいは逆紹介することで、住民へのシームレスなサポートを可能にした。

地元つくば市の人口増加にも同病院が役かっている。市内の産科病院が院長の高齢化などにより次々と閉院し、新生児の4割が市外出産だ。この状況を重くみつつば市は同病院と連携し、2013年9

月、助産師を配置した「つくば市バースセンター」をけやき棟内に開設した。2014年5月現在で、11名のつくば市民がここで元気な赤ちゃんを産んでいる。

最先端の さまざまな研究を展開

同病院では研究活動も盛んに行われている。精神科ではデイケアを開設し、認知症の症状を改善する目的の斬新な活動メニューを開発し、高い成果が得られている。2013年に設置された「つくばヒト組織バイオバンクセンター」は、手術や検査で採取されたヒト試料を患者の同意のもと保存・管理して、研究利用のためさまざまな研究機関に提供する、大学として全国初となる施設だ。

2014年には未来医工融合研究センターを設置。世界初のサイボーグ型ロボットスーツHAL®の治療などを行っている。また、産業界が開発したベッドが2つに分かれてそのまま車イスになるロボットベッドの臨床実験を行うなど、産学協働での研究も活発だ。ちなみに、これらの研究はつくば国際戦略総合特区で現在進行中の先導的プロジェクトに含まれている。

このように、先進的医療から地



高度な技術と設備で
重篤な小児救命の
最後の砦となる
心臓血管外科教授 平松祐司

厚生労働省が小児医療を充実させる施策の一環として小児高度救命救急センターの整備事業を推進すると聞き、とても良い事業であるし、小児心臓外科を今後さらに発展させていくための土台にもなると思い、その指定を受けたいと考えました。すぐに病院長はじめ、小児科や小児外科、脳外科、麻酔科、整形外科、救急科など関係診療科の部長に相談しました。しかし、このセンターは24時間365日体制で、搬送されてきた重篤な小児は絶対に断らない施設であり、人的にも経営的にもかなりの負担がかかることから、本心では、反対意見が多少出ても仕方がないと覚悟していました。ところが、皆さんすぐに協力を約束してくれた。これは私にとって全くの嬉しい誤算でした。改めて、当大学附属病院には「良いことであれば、多少の経済的な負担

があつたとしても、どんどん取り組む」という風土が根付いていることを強く感じました。

2013年、大学病院としては九州大学病院に次いで2番目の指定となる小児集中治療センターが設置されました。ここでは小児科各専門グループ、他の診療科の医師や看護スタッフ、臨床工学技士などさまざまな職種が協力・連携し、チーム治療を展開しています。しかも全員が豊かな知識と経験を持ち、何よりも「ここが重篤な小児救命の最後の砦である」という覚悟と意欲をもったエキスパートばかりです。

2013年暮れには、体重1100gで出生した心室中隔欠損症および動脈管開存症の女児の段階的心臓修復手術に成功しました。通常、これほどの極低出生体重児の心臓手術に対して、スタッフたちはためらってもおかしくな

い。しかし、誰一人として「止めよう」とは言わず、「皆で助けよう」という意見で一致しました。私自身、彼ら一人ひとりのプロとしての技術と当院の先進医療設備があれば成功し得るという確信がありました。成功は偶然ではなく、必然の結果だと思っています。

小児集中治療センターでは、様々な専門領域の医師やスタッフが重症度の高い子どもたちを365日24時間体制で受け入れる



けやき棟内の「つくばバースセンター陣痛分娩室」

域医療、さらには最先端の研究にと幅広い取り組みをしている同大学附属病院だが、今後について松村氏は「筑波大学ではスポーツ医学が元々非常に強く、当大学附属病院にはスポーツ外来が設けられています。これからは、それをもっと充実させたい。ニューヨークや

ンキースの田中将大投手が右肘靭帯部分断裂の治療を米国で受けましたが、彼のような世界的なトップアスリートが当病院での治療を希望するようになるのが目標です」と抱負を語る。スポーツ医学においても、きつと初の試みが行われるに違いない。



身体機能を改善・拡張・補助するロボットスーツHAL®
取材／荻 和子 撮影／轟 美津子

おなか

さて、
なに作ろう？

開店！

シエスタ食堂

お米にはご飯だけでなく、
雑炊やおじやなどの
調理法があります。
年末年始で疲れたおなかを
メンテナンスする、
シンプルなお米レシピです！

本当においしい
土鍋で炊くおかゆ

【材料】2人分

全がゆ 米:1カップ/水:5カップ

トッピング(すべて好みで) 鮭/梅干し/卵/しょう油/塩昆布/万能ねぎ/塩



【作り方】

1 ここでは全がゆ(20%がゆ)の作り方をご紹介します。
各分量は、合ではなくカップで計算したほうが
分かりやすい。



2 研いだ米と水を土鍋に入れたら、水につけておかず
すぐに炊き始める。ふたは開けたままで。



3 沸騰したら、1回だけ鍋の底からかき混ぜる。
そのあとはふたをして、弱火で40分ほど炊いたら
出来上がり。

優しいお米レシピ



お米からでなくご飯から簡単に作れます！ ホタテリゾット

【材料】2人分

ご飯:軽く2杯 / パルメザンチーズ:大さじ4 /
バター:大さじ4 / ホタテ:2コ /
顆粒コンソメ:大さじ1 / バセリ(みじん):少々

【作り方】

- 1 鍋にご飯を入れ、ひたひたの水を加えて火にかける。
- 2 粗みじんに切ったホタテとコンソメ、半量のパルメザンチーズとバターを1の鍋に加え、弱火で煮る。
- 3 2の鍋の具材に火が通ったら、火を止め、残りのパルメザンチーズとバターを加えて、さっと混ぜる。器に盛り、バセリを散らす。



スープの中に ご飯を入れるのが韓国流 牛肉クッパ

【材料】2人分

ご飯:軽く2杯 / 牛肉(薄切り):150g /
玉ねぎ:1/2コ / にら:1/3束 / 長ねぎ:1/3本 /
ごま油:大さじ1 / 水:3カップ
A—しょう油:大さじ3 / コチュジャン:大さじ2 /
砂糖:大さじ1 / 粉トウガラシ:小さじ1/2 /
すりごま(白):大さじ1

【作り方】

- 1 牛肉は一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。にらと長ねぎは4cmの長さに切る。Aの調味料を合わせる。
- 2 鍋にごま油を熱し、牛肉と玉ねぎを炒める。火が通ったらAの合わせ調味料を加え、水を加えて煮る。アクは除いておく。
- 3 2の鍋が再び煮立ったら、にらと長ねぎを加えて器によそう。
- 4 3の器にご飯を入れる。好みで薄焼き卵の千切りや糸トウガラシを散らす。



食べ心地はさらっと、 とてもヘルシー 野菜たっぷり雑炊

【材料】2人分

ご飯:軽く2杯 / 大根:4cm / にんじん:1/4本 /
しめじ:1/3袋 / 鶏ささみ:2本 / だし汁:2カップ /
卵:1コ / 万能ねぎ:大さじ2 / 塩・しょう油:少々 /
かつおぶし・ごま(好みで):適量

【作り方】

- 1 ご飯はザルで水洗いし、汁気を切る。大根とにんじんは皮をむいて薄いいちょう切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐす。鶏ささみはそぎ切りにする。卵は溶き、万能ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋にだし汁を入れ、大根とにんじんを加えてひと煮立ちさせる。さらに鶏ささみとしめじを加えて火を通す。
- 3 汁気を切ったご飯を2の鍋に加え、ひと煮立ちさせる。塩としょう油で味を調え、溶き卵として、万能ねぎを散らす。
- 4 器に3の雑炊をよそい、好みでかつおぶしとごまを散らす。

おかゆ 豆 知識

●リゾット(イタリア)やクッパ(韓国)など、米またはご飯を多めの水やスープなどで炊く料理は世界中にある。日本では、多めの水で炊く「おかゆ」、ご飯を水洗いしてめめりをとってから煮込む「雑炊」、ご飯を水洗いせず、そのままスープなどで煮込む「おじや」といった調理法が代表的。●今年一年の無病息災を願っていただく「春の七草がゆ」は、通常1月7日の朝に食べられる行事食。平安時代の宮中では、草ではなく7種の穀物(米・麦・アワ・キビなど)をかゆにしていたという記録がある。七草がゆが庶民にまで定着したのは江戸時代以降。●鎌倉初期の禅僧で曹洞宗の開祖・道元は、『赴粥飯法』という著書で「おかゆのいいところベスト10」を説いている。現代風に多少アレンジしながら紹介すると… ①肌のつやが良くなる ②気力・体力が充実する ③長生きが期待できる ④食べ過ぎても体に苦痛がない ⑤頭脳明晰、言語明瞭! ⑥消化吸収がいいので胸やけがしにくい ⑦風邪が治る ⑧お腹が空きにくい ⑨のどが渇きにくい ⑩大小便がすこぶる快適!…とのこと。禅の修行では、朝食がおかゆなのも納得の利点だ。

このはきごこち、
実感ください。

レッグサイエンス
Leg Science Mai

舞
タマ

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

《表紙の言葉》世界遺産にも指定されたイタリア北部の山群ドロミテは、切り立った岩山が雪に覆われると世界最大のスキーエリアと化す。冬の穏やかな陽射しの下、今年もスキーヤーたちが自然のつくり上げた絶景を楽しみにやってきた。(写真:SIME/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