

SIESTA

体に効く・心に効く 医療情報誌 [シエスタ]

2016 初夏号 / vol.89



●SIESTA歳時記

初夏のおすすめ

●interview 医師は天職

小山 勇 埼玉医科大学国際医療センター

●reportage 医療施設を歩く

春日部嬉泉病院

●food カフェ・シエスタ

暑い日にはやっぱりトマト!

JMC

初夏から夏へ——。
強くなる日差しの中で、
濃さを増してゆく草木のみどり。
眺めるだけで元気になれる
グリーンのエッセンスを、
日々の暮らしに取り入れてみませんか？

初夏のおすすめ



グリーンサラダのコツは？

1.とにかく水切り！

キッチンペーパーかふきんに包んで軽く振るだけ。
シャキッとした食感が際立ちます。

2.最初にオイルをまとわせて

先にオリーブオイル、ごま油などで和えると、葉がへたりません。その後天然塩を振り、レモン汁、ワインビネガーなど好みの酢で香りをプラス。

3.パリパリ食感のアクセントを

どれかひとつでも加えると見違える味に！

＜フライパンで空煎り＞油揚げ、じゃこ、ベーコン、ナツツ類。香ばしさが引き立ちます。

＜そのまま＞おかき、あられ、野菜チップスやフライドガーリックでコクをプラス。

＜水にさらして＞白髪ねぎ、スライスオニオンなど。味もピリッと引き締まります。



新茶で身も心もさわやかに

新茶の季節。たまには目先を変えて、こんな楽しみ方はいかが
でしょう。

●グリーン・レモンティー

濃い目にいれた緑茶に、レモン汁、はちみつ各大さじ1を加えて
混ぜるだけ。強い抗酸化作用をもつカテキンは、かんきつ類と一
緒にとると吸収されやすいことが、近年の研究で明らかになって
います。きりりとした味わいは、肌寒い梅雨時にもぴったり。

●緑茶風呂でリラックス

お茶をいれた後の茶葉を、不織布やガーゼの袋に入れ、お風
呂にチャポンと入れるだけ。急須で2回分がめやす。リラックス
効果、美肌効果が期待できます。

GREEN

季節の言葉

心に緑の枝をもてば、小鳥たちがやってきて歌いだす

Keep a green bough in your heart, and the singing bird will come.
 「古い中国のことわざ」として、ヨーロッパで知られている言葉。
 出典は『老子』ともいわれますが、さだかではありません。「緑の枝」とは心の豊かさ、あるいは静かさでしょうか。「小鳥」は友だち？ 恋人？ それとも「幸せ」？ 解釈によって、様々な色合いを帯びてくる言葉です。



夏のバカンスにおすすめ! 水に揺られ、森の懷に抱かれる旅

川がせきとめられてできた天然湖でゆったりとカヌーを漕ぎ、水面からの森林浴を楽しむ「自然湖ネイチャーカヌーツアー」。子どもも4歳から参加可能。ツアー主催の「おんたけアドベンチャー」は、今年3月、環境省による「第11回エコツーリズム大賞」特別賞を受賞。

●自然湖ネイチャーカヌーツアー

おんたけアドベンチャー(長野県木曽郡王滝村)

<http://www.ontake-adv.com/>



雨にも映える、植物文様の傘はいかが？

19世紀イギリスの工芸デザイナー、ウィリアム・モリスによるファブリックが、おしゃれな晴雨兼用傘に。いきいきと描かれた植物文様が、雨や日差しから守ってくれそう。

●国産手作り洋傘専門店 紛傘処(ばんかとこ)

ソラル ウィリアム・モリス

ハニーサックル柄の晴雨兼用日傘￥27,000(税込)

<http://www.bankatokoro.jp>



読むみどり、眺めるみどり

●『植物は<知性>をもっている』

S・マンクーチ、A・ヴィオラ/著 久保耕司訳 NHK出版 ￥1,944
 植物は学習し、記憶し、仲間同士でコミュニケーションを取っているという…。最新科学が解き明かす、驚きに満ちた植物の世界。

●『ともだちは緑のにおい』

工藤直子/作 長新太/絵 理論社 ￥1,620

ろばとかたつむりとライオンがつむぐ「えいえんのゆうじょう」。短いお話とのびやかなイラストが、心地よい風の吹く草原に誘ってくれます。読み聞かせにもぴったり。

今を一所懸命生きる。 それが「次」につながっていく

埼玉医科大学国際医療センター 病院長



世界基準の医療の質を担保し、
安全な医療を提供していると認められた施設に与えられる「JCI
- (Joint Commission
International)」。その認証を、日本
の大学病院で初めて取得したのが埼玉医科大学国際医療センタ
ーだ。その立ち上げメンバーの一
人が、現在同センター病院長を務める小山勇氏である。氏が若い医
師たちに必ず贈る言葉が「一所懸
命」。それはまさに小山氏自身の
生き方そのものを現している。

大学に残らずに 三井記念病院に入職

小山氏の出身は東京都中野区。
今でこそ若者たちでにぎわう街
だが、小山氏が幼いころは駅周辺
にも空き地があり、遊ぶ場所には

専門にするかということ。「内科に興味がありましたが、自分の性分に一番合っているのは人とダイ
クトに関われる外科でした。外科にもつとも必要とされる体力にも自信がありましたし(笑)」。悩み抜

ことかかなかつた。高校は進学校として名が知られた都立西校。身体を動かすことが好きで野球部に入つたものの、1年で退部。その後が明快だ。試合中の運動量がありに少ないことと、ヤジが飛び交うのが肌に合わなかつたから。その後は勉学に励み、人と関わる仕事をしたいと東京医科歯科大学に進んだ。

高校時代に運動部に1年間しか在籍しなかつた小山氏は、大学では6年間サッカー部で思いつきり身体を動かした。関東医歯薬リーグで優勝するなど大活躍する一方で、勉学にも熱心に取り組んだ。「部活でヘトヘトに疲れても、毎日2時間は勉強していました。医学の勉強が楽しくて仕方なかつたので、全く苦にはならなかつたですね」と小山氏は振り返る。5年生時には、外国の医学部卒業生が米国で医療行為を行う際に必要な資格試験・ECFMGに合格。また、将来の進むべき道を見つけるため、5、6年次の夏休みには自ら志願して他の病院で実習を行つた。小山氏が最後まで悩んだのが何科を

いて最終的に選んだのが消化器外科だった。

大学の外科教室を回ったが、小山氏には物足りなく感じられた。當時、どこの医学部でも教授を中心とした強力なヒエラルキーがあり、医局員たちは自由に意見を述べられるようなりベラルな雰囲気ではなかった。それ以上に小山氏が落胆したのが、若い医師に手術の機会がほとんどないことだった。トップレベルの消化器外科医になりたい、とう熱い思いを抱いていた小山氏にとって、その硬直した環境は受け入れがたいものだった。

小山氏がそんな思いを外科の教授と助教授に打ち明け、相談したところ、偶然にもその二人が挙げたのが三井記念病院だった。誰も知り合いはいなかつたが、小山氏はすぐに三井記念病院を訪れ、大きな衝撃を受けた。「卒後3年くらいの若い先生が、ベテラン医師の監督のもと、ICUで気管切開をしていたのです。なんてアクトイブな病院なんだろうと感動しました。ここに来れば私も3、4年経てばああなれるんだというロールモデルが目の前にあつたのですから」。

当時の三井記念病院には、海外留学から帰国した医師たちが多くいて、アメリカで行われている上級生が下級生を指導するレジデン

ト制(いわゆる「屋根瓦方式」)をいち早く取り入れるなど斬新な病院づくりをしていた。それも小山氏の心を捉えた。「この病院に絶対に来たい!」多くの教授が、首席で卒業するほど成績優秀な小山氏に、大学に残るよう説得したが、小山氏の決意は固かつた。

高倍率の採用試験を突破し、晴れて三井記念病院のレジデントに採用された。

「つまるところ教育体制がきちんと整えられているから、上の者はレジデントに手術を任せられるのです。私たちレジデントも上の人们から少しでも多くのことを学ぼうとしていました。三井記念病院の人材育成は、まさに山本五十六の『やつてみせ、言つて聞かせて、させてみせ、ほめてやらねば人は動かない』でしたね。ただし、『ほめてやらねば』は全くありませんでしたが」と小山氏はにこやかに語る。

三井記念病院では、レジデントはアルバイト禁止、24時間院内での研修という厳しさだった。同期に入職したのは小山氏を含め4名。そのうち2名だけが5年目に30床ほどの病棟の責任を任せられるチーフレジデントになれる。また、研修期間が終わったら他の病院に移り、そこで実績を積み、能力を認められれば三井記念病院に戻れるシステムになっていた。

小山氏たちが徹底的に教え込まれたのが「患者中心主義」。「私たちレジデントは重症の患者さんのそばから離れてはいけないとと言われ、ICUの患者さんのベッドのそばで寝ることも珍しくありませんでした」。また小山氏らは、患者が救急で搬送されてくると、すぐに飛んで

行つた。「新しい経験ができるこ

とは歓びでもありました」。おのずと、患者さんが来たらすぐに診るという習慣が身に付いた。先輩の心を捉えた。「この病院に絶対に来たい!」多くの教授が、首席で卒業するほど成績優秀な小山氏に、大学に残るよう説得したが、小山氏の決意は固かつた。

高倍率の採用試験を突破し、晴れて三井記念病院のレジデントに採用された。

「つまるところ教育体制がきちんと整えられているから、上の者はレジデントに手術を任せられるのです。私たちレジデントも上の人们から少しでも多くのことを学ぼうとしていました。三井記念病院の人材育成は、まさに山本五十六の『やつてみせ、言つて聞かせて、させてみせ、ほめてやらねば人は動かない』でしたね。ただし、『ほめてやらねば』は全くありませんでしたが」と小山氏はにこやかに語る。

三井記念病院では、レジデントはアルバイト禁止、24時間院内での研修という厳しさだった。同期に入職したのは小山氏を含め4名。そのうち2名だけが5年目に30床ほどの病棟の責任を任せられるチーフレジデントになれる。また、研修期間が終わったら他の病院に移り、そこで実績を積み、能力を認められれば三井記念病院に戻れるシステムになっていた。

小山氏たちが徹底的に教え込まれたのが「患者中心主義」。「私たちレジデントは重症の患者さんのそばから離れてはいけないとと言われ、ICUの患者さんのベッドのそばで寝るこ

とを選びました。山氏は力説する。

念願の海外留学、充実した日々を送る

大学在学中にECFMGに合格して、小山氏は、将来、米国で外

こそ、この時期の教育は重要と小山氏は力説する。

病院、どちらも世界トップクラスの医療施設からだ。最終的に、ジョンズ・ホプキンス大学病院に有給のリサーチフェローとして行くことを選んだ。

が来た。クリーブランド・クリニツクとジョンズ・ホプキンス大学

院に送り、返事



埼玉医科大学国際医療センター
大学病院で日本初の
JCI(国際病院評議会)
認定取得
Academic Medical Center Hospital

Joint Commission International
Organization Accredited
by Joint Commission International
2015年2月7日認定

「人間らしい透析医療」を 提供する施設を目指す



丸山寿晴 院長



春日部嬉泉病院・
春日部嬉泉病院
附属クリニック

埼玉県春日部市

医療法人社団嬉泉会は血液透析（以下、透析）医療の黎明期である1975年に設立され、以来、透析医療の歴史とともに歩んできた。同グループ施設のひとつ、春日部嬉泉病院は昨年開院30周年を迎えた。その節目となる年に、透析治療の新時代の幕開けを思わせる附属クリニックをオープンさせた。目指したのは、同病院がこれまでにこだわってきた「人間らしい透析医療」の実現だ。

「ひとりある 透析ライフ」を 楽しめる医療施設に

1階入り口へのアプローチには竹が飾られ、医療施設とは思えないしつらえになつてゐる。中も、その竹の緑のイメージが續き、壁一面を占める青森県白神山地のブナ林が訪れた者を自然の世界へと招き入れる。

エレベーターで2階へ上がる
と、今度は春の世界が待ち受けて

いる。蝶が舞い、桜の花びらが舞うピンクの壁。透析室内も、カーテンやシーツ、ベッドの掛物はすべてピンクで統一され、春らしい暖かさを醸し出している。

3階は2階とはガラリと変わり、夏のイメージでキーカラーは爽やかなスカイブルー、4階は秋でシックなブラウン、5階は冬で上品なシルバー、6階は癒しの水と各フロアーアーが全く異なるイメージでつくられている。廊下や透析室内には絵画や置物が随所に飾られ、美術館のような雰囲気も漂う。

こうした内装だけをとっても、従来の透析医療施設とはずいぶん趣きを異にするが、透析室そのものも木製の壁で仕切られた半個室というなんともぜいたくな

ものも木製の壁で仕切られた半個室というなんともぜいたくな空間になつてゐる。

この斬新なクリニックの基本コンセプトを打ち出したのは本院院

長の丸山寿晴氏だ。24年前に同病院に入職した丸山氏は、1回約4時間週3回の透析を受けなければなら

ない患者の心に寄り添つてきた。特に2008年に院長に就任してからは、病院あげてのさまざまな取り組みにも着手。しかしどうしても実現できなかつたことがあつた。ゆとりある透析ライフを楽しめる環境整備だ。「縁あつてこの建物を借りられることになり、これまで思い描いてきた透析センターをぜひここで実現させたいと思いました」と丸

山氏は明かす

透析センターの各階を四季のイメージでつくったのも、美術館の霧囲気を加えたのも、そしてぜいたくな空間をとった半個室にしたのもすべて、透析患者の心を少しでも和らげたいとの丸山氏の強い



1階は「森」のイメージ。コンシェルジュがにこやかに出迎える



ピンクで統一された2階透析室。採光にも工夫が凝らされている

ている。透析室のベッド横の警報装置の高さは女性スタッフの目線に合わせ、気づきやすくした。また、透析室の中心にスタッフが控えるエリアを配置し、どのベッドへも数歩で行けるようにした。

同クリニック所長の古田勝彦氏

は言う。「万一日患者さんに何かあります。また、本院には常勤の専門医

がいる血管外科があり、24時間365日対応できる体制が整えられています。これは患者さん、我々スタッフにとっても大きな安心になっています」。

「透析はシャントが命」と言われる。自己血管でシャントを造設して長期間透析治療を受けている

最新透析治療にも対応している。本院臨床工学科長の矢吹寛美氏は

「私たちは患者さんにとって“水”

はとても大切なものと考え、透析

はきれいな透析液で治療を受けて

いただいていると自負しています」と胸を張る。

最新透析医療機器を導入。栄養指導にも注力

同クリニックでもう一つ力を入れているのが栄養指導だ。母体の

嬉泉会は設立当初より栄養指導に

力を入れてきた歴史がある。本院

では、透析患者に不足しがちな力

ルニチン使用群と非使用群、さら

にそれぞれに栄養指導を行う群と

行わない群の計4群で比較した前

向き研究を行ったことがある。カ

ルニチンを使用しなくても栄養指

導だけで十分効果があることがわ

かり、日本透析学会で発表したと

ころ、大きな話題を集めた。

「透析食」というと制限ばかりで美味しくないというイメージがあり

ます。そのため栄養摂取が十分で

なくなり、低栄養になつて治療に

も影響を与えます。私たちは味も

見た目も食べたくなるような透析

食を提案し、食事を楽しみにした

いと考えています」と話すのは本

院病態栄養部栄養科長の石川香織

氏だ。同栄養科では患者と家族を

対象に月1回栄養指導を実施して

液清浄化に力を入れています。清

浄化レベルを日本透析学会が示す

基準値よりもさらに厳しくし、全

くでの透析治療などの情報は共

有の電子カルテに集約される。本院

の外来予約も電子カルテ上ででき、

スムーズな連携が図られている。



秋のイメージで統一された4階エレベーターホール

本院の血管外科専門医が定期的にシャントの状態をチェック

同クリニックは、快適さのみならず、安全面にも十分に配慮され

り自己血管シャントには劣るのでも、自己血管シャントができるだ

個室を活かしたコミュニケーションで患者との信頼を深める

同クリニックでは、古田氏や看

護師が、快適さのみならず、安全面にも十分に配慮され

り自己血管シャントには劣るの

でも、自己血管シャントができるだ

け長く保つことを心がけていま

す」と野澤氏は話す。

本院で行った検査や治療、クリニックでの透析治療などの情報は共用の電子カルテに集約される。本院のR.O.装置(逆浸透装置)の生

菌検査とエンドトキシン測定を定期的に行っています。患者さんはきれいな透析液で治療を受けて

いただいていると自負しています

す」と胸を張る。



秋のイメージで統一された4階エレベーターホール

護師、管理栄養士、臨床工学科技士が一緒に、患者一人ひとりに回診にあたっている。「患者さんの枕元でお話ができるので、コミュニケーションをとりやすい。これも個室ならではのメリットです」(古田氏)

透析師長の長瀬ひろみ氏も「最近、配偶者を亡くされた方がいます。看護師が懸命にその方の話を聴いたところ、『気持ちが少し楽になつた。ありがとうございます』と感謝されました。個室だから患者さんは心の内を語りやすいのではないでしょ

うか」と述べる。クリニック看護師主任の有馬光子氏はこんな経験をした。個室だから患者さんは心の内を語りやすいのではないでしょ

うか」と述べる。クリニック看護師主任の有馬光子氏はこんな経験を

した。「体重が増えて足の痛みを訴える患者さんがいました。スタッフも喜ばれ、『至れり尽くせりだね』と感謝されました」。

週1回、医師を

含め各フロアーの代表者が集まりカンファレンスを開いている。

毎回活発な意見交換が行われる。そこで出たアドバイスは次の治療に活かされている。

看護部長の佐久間容子氏は「本院とクリニックがチームとなって患者さんを診てることが大きな特徴ではないでしょうか」と強調する。

地域の医療機関とも連携し、腎臓病治療のレベル向上に努める

3階は夏のイメージ。天井いっぱいに青空が広がる

患者の笑顔を少しでも増やしたいと本院では「きせん祭」というイベントを開催している。日ごろパジャマで通院することが多い透析患者もこの日はきちんと

した服装で訪れ、スタッフたちと一緒にカラオケやクイズを楽しんだり、透析や腎臓病などについて学んだりする。

活動は院内にとどまらない。丸山氏は周辺の病医院や医師会に呼びかけて春日部

CKD(慢性腎臓病)の会を発足させたほか、東武スカイツリーライン沿線の主だった

病院の腎臓内科を中心



スタッフの顔写真で構成されたアート作品

看護部長の佐久間容子氏は「本院とクリニックがチームとなって患者さんを診てすることが大きな特徴ではないでしょうか」と強調する。

看護部長の佐久間容子氏は「本院とクリニックがチームとなつて患者さんを診てることが大きな特徴ではないでしょうか」と強調する。



左から 栄養科長 石川香織氏、臨床工学科長 矢吹寛美氏、看護師主任 有馬光子氏、所長 古田勝彦氏、院長 丸山寿晴氏、血管外科医長 野澤幸成氏、看護部長 佐久間容子氏、透析師長 長瀬ひろみ氏、管理栄養士 田中まりこ氏

ピックアップ情報

舌の筋力アップで、食生活を安全に楽しく

舌トレーニング用具

ペコぱんだ

嚥下機能は、舌の運動機能と深く関係しています。スムーズに食べ物を飲み込む力を維持・回復するためには、舌の筋力を強化する必要があります。

ペコぱんだは、舌の筋力を強化するために開発された自主訓練用トレーニング用具です。硬さは5種類あり、患者さんの状態にきめ細かく合わせて選択できます。

いつまでもおいしく、楽しく、安全な食生活を送っていただきたい。そんなジェイ・エム・エスの思いから生まれた製品です。

●お問合せ: 株式会社ジェイ・エム・エス
カスタマーサポートセンター
TEL 0120-200-517
e-mail csc@jms.cc



口腔機能の情報を提供する学術サイト

「お口の情報室」もぜひご覧ください。

<http://orarize.com/>



「オーラライズ」は株式会社ジェイ・エム・エスが患者様の「口腔機能向上」を願って、「Oral(口腔)」と「Rise(向上)」を合わせて作成した造語で、口腔機能向上関連製品に使用する登録商標です。

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

→医療関連感染防止対策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った方、もう一度ポイントをチェックされたい方、これからセミナー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>

群馬 2016年2月13日(土) 高崎シティギャラリーコアホール

総合司会: 群馬大学医学部附属病院 感染制御部 診療教授 徳江 豊先生

●指定講演 座長: 群馬大学医学部附属病院 看護部 感染管理認定看護師 看護師長 小渕 俊子先生

1「群馬県ICN活動報告」 独立行政法人国立病院機構西群馬病院 感染管理認定看護師 副師長 倉澤 幸先生

2「感染対策演習用ツールを作成して」 群馬中央病院 感染管理認定看護師 井川 沙希子先生

3「医療施設における結核対策」 群馬大学医学部附属病院 感染制御部 大嶋 圭子先生

●教育講演 座長: 群馬大学医学部附属病院 感染制御部 診療教授 徳江 豊先生

1「症例でみる院内感染対策」 群馬大学医学部附属病院 感染制御部 馬渡 桃子先生

2「東日本大震災後の感染症発症状況および中規模病院における対応」 宮城厚生協会 坂総合病院 内科診療部長 高橋 洋先生

●特別講演 座長: 群馬県医師会理事 川島内科クリニック院長 川島 崇先生

「感染防止対策のためのリスクコミュニケーション」 自治医科大学附属病院 感染制御部長/感染症科科長 森澤 雄司先生

中国 2016年3月5日(土) 広島国際会議場B-2F コスモス

●指定講演 座長: 広島県感染症・疾病管理センター センター長 桑原 正雄先生

[医療材料/感染対策]

1「針刺し切創防止の取り組みと広島県の針刺し切創の現状～新しい安全機構付留置針導入の経緯を踏まえて～」

中国電力株式会社 中電病院 感染対策室・院内感染管理者 感染管理認定看護師 木村 将和先生

2「CLABSI 低減へのアプローチ～閉鎖式輸液ラインの導入を試みて～」

日本赤十字社 益田赤十字病院 感染管理推進室 看護係長 感染管理認定看護師 大賀 香織先生

[院内活動/感染対策]

3「ノロウイルス対策～事例を通して～」 県立広島病院 医療安全管理部 感染管理認定看護師 今崎 美香先生

4「インフルエンザ集団発生時対応とマニュアルについて」 医療法人社団 仁慈会 安田病院 感染対策課 感染管理認定看護師 山根 克也先生

●特別講演 座長: 広島県感染症・疾病管理センター センター長 桑原 正雄先生

「消毒薬の適正使用について～有害、危険、不経済、無効、過剰な使い方をしていませんか？」 山口大学医学部附属病院 薬剤部 准教授 尾家 重治先生

上越 2016年5月14日(土) 上越文化会館 中ホール

総合プランナー: 新潟県厚生農業協同組合連合会 糸魚川総合病院 感染管理認定看護師 廣田 光恵先生

●指定講演 座長: 新潟県厚生農業協同組合連合会 糸魚川総合病院 感染管理認定看護師 廣田 光恵先生

テーマ: 手指衛生遵守のための取り組み

1「手指衛生行動見える化のススメ!」 独立行政法人国立病院機構 さいがた医療センター 感染管理認定看護師 浦沢 昌恵先生

2「SEJK(手指衛生遵守率向上)目指せ!」 長岡赤十字病院 感染管理認定看護師 川上 朱美先生

3「『手指衛生を極める』学習の効果と課題」 独立行政法人国立病院機構 新潟病院 感染管理認定看護師 西尾 こゆる先生

●特別講演 座長: 新潟市民病院 感染管理認定看護師 大崎 角栄先生

「～ICD-ICNがいくつてもできる!～ 専門家のいい施設での感染対策」 新潟薬科大学 臨床薬学教室 教授 繼田 雅美先生

「CHAINについてのご紹介」 長岡赤十字病院 感染管理認定看護師 塩入 久美子先生



暑い日にはやっぱりトマト！

真っ赤に熟れたトマトには、高い抗酸化作用で知られる

リコピンがたっぷり。

リコピンはジュースにしたり、
油と一緒に調理したりすると
吸収率がアップします。

<見分け方>

- ずっしりと重いもの、へたが青々としているものが美味。
- お尻に「星」のような放射状の線が出ていれば甘い証拠。

<保存>

- 青い場合は、常温で置いておくと赤くなります。
- まるごと冷凍しておくと、手で皮がむけて便利。

のどごし、つるり 冷凍トマトの 丸ごとスープ

(2人分)



- 1冷凍トマト(2個)の皮を手でむき、おろし金でさす。おろしにくい部分は包丁でざく切りにする。
- 2器に盛り、天然塩、オリーブ油を適宜加える。

好みのハーブを添えて。

重ねて焼くだけ! トマトと夏野菜の グラタン

(4人分)



- 1玉ねぎ(1個)、にんにく(1片)は薄切りにして、しんなりするまでフライパンで炒め、塩・こしょうを振る。
- 2じゃがいも(1個)は皮をむいて薄切りにし、水にさらして水気を切る。トマト(2個)、ズッキーニ(1本)も薄く輪切りに。
- 3耐熱容器に①を敷き、②の野菜をぎっしり並べる。オリーブ油大さじ2を回しかけ、塩・こしょう、パルメザンチーズ、ドライハーブを振る。上をアルミホイルで覆い、200度のオーブンで約30分加熱。ホイルを外して焦げ目がつくまで焼く。

rotta-chan(東京都・看護師)さんのアイデア トマトとキャベツのやわらか炒め

(3人分)

子どもたちにも好評の朝食メニュー。
サッと作れて消化によいのでおすすめです！

- 1トマト(2個)、キャベツ(4~5枚)をざく切りにする。
- 2フライパンにオリーブ油大さじ1を熱して①を炒め、塩、こしょうを振る。
- 仕上げに溶けるチーズ少々を加えて。



<アイデア・レシピ募集中!> 次回のテーマ:きのこ

「カフェ・シエスタ」では、アイデアレシピや写真、食材活用法を募集しています。7月10日までに、以下のアドレスへお気軽にご投稿ください。

siesta@jms.cc シエスタ編集部

- 「シエスタ」に掲載させていただいた方は記念品を差し上げます。以下をお書き添えください。
ペンネーム(必須) / 勤務先、職種(任意)

Screening

JMS舌圧測定器

最大舌圧を
測定したことはありますか？

摂食・嚥下機能は舌の運動機能と深く関係しており、安全に食事をする上で重要な機能です。

JMS舌圧測定器は舌の運動機能を最大舌圧として測定する機器です。

測定値は摂食・嚥下機能や構音機能に関する口腔機能検査のスクリーニングの指標となります。

（本機器で得られた測定結果のみで、確定診断は行わないでください。）



販売名:JMS舌圧測定器
医療機器承認番号:22200BZX00758000

Training
舌トレーニング用具

Orarizer®

ペコぱんだ®

NEW SS規格追加！



極めて軟らかめ・SS 軟らかめ・S やや軟らかめ・MS 普通・M 硬め・H
(ブルー) (ピンク) (バイオレット) (グリーン) (イエロー)

「いつまでもおいしく、楽しく、
安全な食生活を送るために」

スムーズに食べ物を飲み込めるよう
嚥下機能向上のため、舌の筋力を強化しましょう。

ペコぱんだは舌の筋力を強化するために
開発された自主訓練用トレーニング用具です。

硬度は5種類あり、患者さんの状態に
合わせて選択できます。

品名：ペコぱんだ
非医療機器

Orarizer®(オーラライズ)は株式会社ジェイ・エム・エスが患者様の「口腔機能向上」を願って、「Oral(口腔)」と「Rise(向上)」を合わせて作成した造語です。

JMS

<http://www.jms.cc>

製造販売元
株式会社ジェイ・エム・エス
〒730-8652 広島市中区加古町12番17号
お問い合わせ先
カスタマーサポートセンター
0120-200-517 csc@jms.cc



口腔機能の情報を提供する
学術サイト“お口の情報室”
(<http://orarize.com>)
をご覧ください！



2015.10JMS

《表紙の言葉》クロアチアのドゥブロブニクは、「アドリア海の真珠」と呼ばれる美しい街。中世にはヴェネチアやジェノバと並ぶ海洋貿易の要として栄え、14世紀に薬局や高齢者施設ができるなど、先進的な医療制度でも知られた。(写真:アフロ)

企画・編集: HARUMI INC. デザイン: 山田デザインオフィス 印刷: 公和印刷株式会社