

# SIESTA

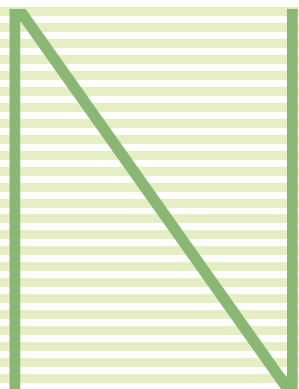
体に効く・心に効く 医療情報誌 [シエスタ]

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!

JMS



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ような  
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？

# SIESTA 歳時記

## 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、ナッツ類。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歳から参加可能です。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 絆傘処(ばんかところ)

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・マンクーツ、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

# 小山 勇

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「JC I (Joint Commission International)」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

ことかかなかった。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ったものの、1年で退部。その理由が明快だ。試合中の運動量が多まりに少ないことと、ヤジが飛び交うのが肌に合わなかったから。その後は勉学に励み、人と関わる仕事をした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った小山氏は、大学では6年間サッカー部で思いっ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ったのです。全く苦にはならなかったですね」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った。小山氏が最後まで悩んだのが何科を専門にするかということ。「内科に興味がありました。自分の性分が一番合っているのは人とダイレクトに関われる外科でした。外科にもっ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

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。当時、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リ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、とい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。誰も知り合いいなかったが、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年くらい若い先生が、ペ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。なんてアクティ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年経てばあなれるんだというロールモデルが目の前にあったのですから」。

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った。

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。

## 患者中心主義を徹底的に教え込まれる

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」。

行った。「新しい経験ができることは欲びでもありました」。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。先輩のもと、今では考えられないような難しい手術も行い、ハイスピードで医療技術が磨かれていった。

「つまり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たち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『やってみせ、言ってみせ、聞かせて、させてみせ、ほめてやらねば人は動かじ』でした。ただ、ほめてやらねばは全くありませんでした」と小山氏はこやかに語る。

病院で寝泊まりする多忙な日々が続いた5年間だったが、このときの経験が小山氏の医師としての基礎をつくった。それゆえ、小山氏はこう断言する。「卒業してからの最初の4、5年間は一生を左右する」。

技術的なことはある程度、後からでも習得することは可能だ。しかし医療に対する考え方や患者さんとの向き合い方などのベースは、医師になりたての時期につくられる。そこで患者さんが来たらすぐに飛んでいく習慣を身に付けた医師と、そうでない医師とでは、後々大きな差が出てくる。だから

こそ、この時期の教育は重要と小山氏は力説する。

## 念願の海外留学。充実した日々を送る

大学在学中にECFMGに合格していた小山氏は、将来、米国で外科医をしたいという思いをずっと抱いていた。レジデント4年目に1カ月休みを取り、アメリカの有名な病院を見学してまわった。そこで現地のレジデントと一緒に手術を行い、自分の医療技術に自信をもった小山氏は、米国行きを本気で考えるようになった。チーフレジデントとして多忙な日々を送る中、20通以上のアプリケーションを米国の病院に送り、返事

を待った。ついに2カ所から返事が来た。クリーブランド・クリニックとジョンズ・ホプキンス大学病院、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。



留学先では動物実験などを行い、脾臓などに関する英語の論文を3本執筆。充実した生活を送り、そのままアメリカに居るつもりでいたが、3年目ころから悩み始めた。「アメリカではボード(専門医)の資格をもたないと正式なスタッフにはなれません。ボードになるには、もう一度レジデントから始める必要があります。何か学ぶことがあるならば、再度レジデントからやり直しても構わないのですが、現地のレジデントの実力と当時の私とはそれほど差はなく、あまり学ぶことはありませんでした。結局、帰国することになりました」。

小山氏に帰国を決意させた理由がもう一つあった。三井記念病院時代に一緒に仕事をしていたナースがニューヨークの大学病院に勤務していて、その女性とニューヨークとジョンズ・ホプキンスのあるボルチモアの遠距離恋愛から結婚。子どもも誕生していた。

「行きは1人、帰りは3人に増えていました」と小山氏は笑みを浮かべる。

## 「患者中心の医療」を理念に掲げた 埼玉医科大学 国際医療センター

帰国を決めた小山氏にすぐに声

を掛けたのが、三井記念病院時代に部長だった故尾本良三氏だ。尾本氏はアメリカのレジデント制を同病に導入した中心メンバーで、小山氏が帰国するときには埼玉医科大学の教授になっていた。

三井記念病院に居ることも考えたが、尾本氏の強い誘いを受けることにした。「埼玉医科大学に来てみると三井記念病院時代の先輩たちがたくさんいました。ですから埼玉医科大学でも三井記念病院と同じような環境で仕事ができるました」。

小山氏ら三井記念病院出身者には共通した思いがあった。今と違って卒業したらそのまま大学に残るのが当たり前の時代に、小山氏を含め皆、自ら望んで大学を飛び出した面々である。出身大学には負けたくないという強い気持ちをもっていた。

小山氏は同大学教授、同大学病院副院長を経て、2007年埼玉医科大学国際医療センターのオーブンと同時に副院長に就任した。



同センターはその名の通り世界スタンダードの医療施設を目指してつくられた。その開設準備委員長を務めたのが、小山氏を埼玉医科大学に誘った尾本氏で、小山氏も

て欧米の医療施設を視察した。そのときのキーワードの一つが「Patient centered medicine(患者中心の医療)」だ。小山氏らが三井記念病院で徹底的にたたき込まれた、患者

中心主義が同センターに受け継がれ、基本理念として掲げられたのだ。

「患者中心の医療をどう具現化するか、メンバー全員でディスカッションを何度も重ねました」。そして

時代の一歩先を行く革新的な病院ができあがった。医局制度や診療科ごとの外来窓口の廃止、入口を入ってすぐに配置した総合コンシェルジュ、院内アナウンスのないサイレント・ホスピタル、これらはすべて

患者さんを中心に考えて取り入れられたものだ。がんの高度専門特殊医療が行われるがんセンターを、包括がんセンターと名付けたのも

開設備委員の一員として病院づくりに参画した。

病院のグランドデザインをつくるために、開設備委員と建設会社の設計のトップらは2週間かけ

治療はできません」と小山氏は説明する。包括がんセンターを英語で「Comprehensive Cancer Center」と

言い、アメリカでは、がん治療のレベルの高さはもちろんのこと、レベルの高い基礎研究や臨床研究などを行う、Cancer Centerよりも上位施設を指す。

「専門に分化しながらも統合して、病気ではなく人を診る、それが今でも私たちが追い続けているテーマです」、小山氏はきっぱりとこう語る。

既成概念や慣習にとらわれない21世紀に相応しい新しい病院づくり、それは小山氏らにとって大きなチャレンジである。改めて考えてみると、三井記念病院の病院づくりもチャレンジだったといえる。尾本氏や小山氏らはチャレンジャーという共通項をもっているようだ。

小山氏は好きな言葉に「一所懸命」を挙げる。小山氏の今日に至る歩みは、自らに与えられたその時々場所で花を咲かせるべく全力を打ち込んできた、まさに「一所懸命」の人生そのものではないか。「今を一所懸命生きる、それが次につながるのです」。小山氏が今こうして埼玉という地で病院長をしているのも、偶然なのに必然に思えてきた。

# 「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。

## 「ゆとりある 透析ライフ」を 楽しめる医療施設に

今回、開設した春日部嬉泉病院附属クリニックは、東武春日部駅から徒歩2分、本院から徒歩1分のところにある。ビルは6階建てで1階は受付・会計窓口、一般診療室、待合室、2～5階は透析センター、6階はリハビリセンター（現在準備中）になっている。

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っている。中も、その竹の緑のイメージが続き、壁一面を占める青森県白神山地のブナ林を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、カーテンやシート、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クラ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空間になっている。

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ぬ患者の心に寄り添ってきた。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ったことがあった。ゆとりある透析ライフを楽しむ環境整備だ。「縁あっ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、美術館の雰囲気を加えたのも、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。「万一患者さんに何かあっても、すぐに本院に救急搬送できます。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」。

想いが根底にある。「Wi-Fiも整備したので、パソコンなどを持ってきて仕事や遊びもできます。透析を受ける4時間を患者さんそれぞれの使い方と有意義に過ごしていただけます」と丸山氏は長年の念願がかなった喜びを語る。

## 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

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と、どうしてもシャント血管が細くなったり、詰まったりして透析に支障が出てきてしまう。本院の血管外科専門医の野澤幸成氏が常時シャント血管診察に対応し、シャント血管にそのような狭窄や閉塞病変がないかを調べている。また必要に応じて手術を行ったり、風船の付いたカテーテルで狭窄部分を広げるカテーテル治療（PTA）を本院で行う。「定期的に診ることで小さな狭窄や閉塞病変に早期に気づくことができます。人工血管シャントもあります。人工血管シャントには劣るので、自己血管シャントをできるだ

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。

## 最新透析医療機器を導入。 栄養指導にも注力

本院では全台、JMS社製全自動透析監視装置（コンソール）を使用しており、同クリニックにも同社製品の最新型を導入。オンライン血液透析濾過（OHDF）、間歇的血液透析濾過（IHDF）の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」

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、全コンソールとJMS社清浄化システムのRO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。患者さんに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。

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カ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、低栄養になっ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、食事を楽しむ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



秋のイメージで統一された4階エレベーターホール

いるほか、調理実習も開いている。もちろん、クリニックの患者や家族も参加OKだ。同クリニック担当の管理栄養士田中まりこ氏は「ご自身で調理しない独居の方などには、外食やコンビニ食のちょっとした工夫や注意点をアドバイスしています」と話す。また、同栄養部ではワンコインで購入できる手作り透析食弁当を提供。クリニックの患者は本院で受け取り、本院ラウンジで食べられる。この弁当を楽しみに来院する患者も多い。ちなみに栄養部では「コンビニ食を食べるときの工夫」という本を出している。

## 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



3階は夏のイメージ。天井いっぱいに青空が広がる

看護師、管理栄養士、臨床工学技士と一緒に、患者一人ひとりに回診にあたって「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聞いたところ、『気持ちが悪く楽になった。ありがとう』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のでしょうか」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

患者の笑顔が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

## 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

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いることが大きな特徴ではないでしょうか」と強調する。

私たちの笑顔が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

科を中心にスカイツリーライン腎疾患研究会をつくった。地域の腎臓病治療のレベルを上げ、透析導入を少しでも減らすのが大きな目的だ。

今回のクリニック開院について丸山氏は改めてこう話す。「今日本の透析室の主流は、1カ所に多くの患者さんをまとめて効率よく透析を行うスタイルです。その意味では、当クリニックの個室スタイルは時代に逆行しているかもしれませんが、でも、効率を優先して患者さんが人間らしい医療を受けられるかという、疑問に思うのです。私たちは効率よりも人間らしい医療を提供したい。このポリシーは今後も変わることはありません」。



スタッフの顔写真で構成されたアート作品

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)の会を立ち上げたほか、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

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。スタッフフルームに置いてあるマッサージ機を持って行き、使っていたいた

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。



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



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 小淵 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案の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がいなくてもできる!～ 専門家のいない施設での感染対策」 新潟薬科大学 臨床薬学教室 教授 継田 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、おろし金ですりおろす。  
おろしにくい部分は包丁でざく切りに。
- 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 ジャがいも(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。  
サツ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に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

Orarize<sup>®</sup>

ぺこぱんだ<sup>®</sup>

NEW SS規格追加！



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

ぺこ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：ぺこぱんだ  
非医療機器

Orarize<sup>®</sup>(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>)  
もご覧ください！



2015.10JMS

《表紙の言葉》クロアチアのドゥブロヴニクは、「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