

# マイ・ホスピタル

VOL.10  
'07/SUMMER  
無料

かんたんヘルシーウツキン  
モロヘイヤとかぼちゃのソイポターージュ  
川村ひかるの「マイ・ボディエッセンス」

## 夏の虫除け

トレンドナビ

イムス探険隊 仙台ロイヤルケアセンター

# ストレスは、体に症状が現れる

マイ・ホスピタル Vol.10 2007 Summer (第10号) 発行：株式会社アサヒネットサービス 〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-6-2 新丸の内センタービルディング11F ☎03-5220-5400

## あなたに 富士山の チカラ

Asahi  
SOFT DRINKS



「富士山のバナジウム天然水」は、雨や雪が長い年月をかけて浸透する過程で、玄武岩から溶け出した、「バナジウム」を豊富に含んでいる。

日本一の山、富士山の地下から汲み上げた水は、長い年月をかけて磨かれた、まさに大自然の恵み。天然ミネラル「バナジウム」を豊富に含んだその水は、おいしいだけでなく、健康をサポートする可能性も秘めている。

富士山は天然の巨大ろ過装置

富士山には川がない。それでは富士山に降った雨や雪はどこへ行くのか？ ご存知のように、富士山は活火山、つまり溶岩なのだ。溶岩は水を溜めない。雨や雪は地中に浸透し、やがて湖や地下水脈として現れる。すなわち、富士山は、自然がつくりあげた巨大ろ過装置なのだ。長い年月をかけて育まれた水には、大いなる自然のチカラが宿っている。

有されている。そろそろ健康が気になり始める30〜40代の男性にとり、注目の天然ミネラルを「飲み水」として手軽に摂取できるのは魅力だ。

研究者も注目するバナジウムのチカラ  
最近、この富士山の地中を流れる水に「バナジウム」が含まれていることが判明し、話題になった。バナジウムとは、カルシウムやマグネシウムなどと同じミネラル成分である。近年の研究で、現代人の偏りがちな食生活をサポートしてくれる可能性があることがわかった。研究が続けられている。富士山の岩石は、このバナジウムを多く含む玄武岩が主体。長い年月をかけて、富士山をくぐりぬけた水からは、この玄武岩からバナジウムが溶け出している。

「富士山のバナジウム天然水」は、硬度29mg/Lの軟水。日本人になじみ深い、まろやかな飲み心地を持つのも特徴だ。この水には、おいしい食生活をつくり、健康をサポートする大きな可能性が秘められている。

天然ミネラルバナジウム 62μg/L含有

バナジウム天然水はアサヒから  
「富士山のバナジウム天然水」PET2L (希望小売価格230円/税別)、PET500ml (希望小売価格115円/税別)。



通信販売でもお届けします (ケース単位でのご注文となります。)

●「富士山のバナジウム天然水」2L 1ケース (2L×6本入り) 1,449円 (税込) ●「富士山のバナジウム天然水」500ml 1ケース (500ml×24本入り) 2,898円 (税込)

インターネット アサヒショップ <https://www.asahishop.net/>  
販売会社 アサヒインターネットサービス  
〒130-8602 東京都墨田区吾妻橋1-23-1 ☎0120-03-4520

■1回毎のご注文のお買上げ金額の合計が、3,000円 (税込) 以上は、送料無料、3,000円 (税込) 未満は送料300円 (税込) をご負担いただきます。■支払い方法 クレジットカードもしくは代金引換 (手数料アサヒインターネットサービス負担) のいずれか。■返品 商品到着後10日以内で、未開封の商品に限り可能。商品の不良や販売元の理由による返品の場合のみ、送料はアサヒインターネットサービスが負担。購入者の都合による返品は送料は購入者が負担。■配送は日本国内限定。■指定がない場合は、注文後6営業日以内に商品を送送。■20歳未満の方はご利用になれません。■購入者の個人情報、ウェブサイトでのサービス提供および関連する情報の提供のために利用されます。同意の上、申し込みを。

電話 ☎0120-374-064 アサヒフードアンドヘルスケア (株) お客様注文センターまで。受付時間9:00~20:00 (土・日・祝日も承ります) ※携帯・PHSからもご利用いただけます。  
FAX ☎0120-374-068 〒103-8790 日本橋郵便局私書箱127号 アサヒフードアンドヘルスケア (株) お客様注文センター行 24時間受付

電話、FAX、ハガキでのご注文は、「富士山のバナジウム天然水」2L 1ケース (2L×6本入り) 1,449円 (税込) のみの販売です。※ご注文の際「受付番号2108」とお申し付けください。※FAX、ハガキでお申し込みの方は、郵便番号、住所、電話番号、氏名、年齢、性別、商品名、商品個数、広告をご覧になった雑誌名をご記入下さい。□お支払い方法は払込手数料無料の郵便-コンビニエンスストア後払いとなります。□全国一律、1ケースあたり送料315円 (税抜300円) をご負担いただきます。※18歳未満の方は保護者の了解のうえ、保護者のお名前でご注文ください。※ご注文から1週間前後でお届けいたします。※返品は商品到着後30日以内で承ります。商品に関するお問い合わせ先:アサヒ飲料(株)お客様相談室 ☎0120-328-124 受付時間9:00~17:30 (土・日・祝日を除く)

アサヒ飲料株式会社 のんだあとはりサイクル 「富士山のバナジウム天然水」についての詳しい情報は <http://www.asahiinryo.co.jp/vanadium/>



# ストレスは、体に症状が現れる… その対応は「心を楽しむこと」!

5月の半ばに、相次いでストレス関係の記事が新聞を賑わしました。「仕事でストレスを感じている人」は82%（読売新聞）、「ストレスによるうつ病など労災認定、1.6倍と急増」（朝日新聞）とあり、「景気回復の足下で健康がむしばまれている実態が浮き彫りになった」と報じられました。

ストレスは、ごく身近なところにあります。過剰なストレスは、放っておくと心も体も確実にむしばみ、健康を損ないます。こんなストレスにどう対応したらいいのでしょうか？今回は、江田記念病院の精神科部長、大迫正行先生にお話を伺いました。

## ●「うつ」より多い、 体に現れるストレス症状

——ストレスは万病の元のようにですが…

**大迫** いやいや（笑）、ストレスは必ずしも悪いことばかりではありません。実際、ストレスは私たちの日常生活には必要なことなんです。

——ストレスが必要？

**大迫** はい。ストレスがすべて悪いというのはまちがいです。ある程度のストレスは、モチベーションを上げたり、効率を良くしたり…と行動を活性化させ、環境の改善をはかるなど重要なファクターなんです。ただし、ストレスが強く掛かりすぎたり、耐えきれないほど強いと、病気として心と体に症状が現れます。心に現れるのが「うつ」ですね。

——それで最近「うつ」が多いのですか。



日本内科学会認定医/精神保健指定医  
医療法人社団明芳会 江田記念病院 精神科部長  
大迫 正行 医師

**大迫** ストレスが原因の病気というと、すぐに「うつ」を連想しがちですが、実は、症状が体に現れることも多いです。

——体の症状として現れる？

**大迫** 体には頭痛やめまい、吐き気が…、「めまい」、「吐き気」、また、体の各所での「痛み」や「しびれ」です。

——ストレスが原因で、頭痛やめまい、吐き気が…？

**大迫** そうです、ストレス耐性の弱い人は、通常、普通の人には何ともない程度のストレスでも、体の症状にでます。

——でも、それらのすべてがストレスの原因ではないのですか。

**大迫** もちろんです。

## ●気のせいではなく、本当に痛い！

——それを見分ける方法は？

**大迫** 基本はまず、体の検査をきちんと行うことです。本当に体に原因はないのか、専門医に徹底的に調べてもらう必要があります。その結果、体にはどこも悪いところがなく、「これは精神的なことが原因ではないか」ということで、精神科を紹介されてきます。

——簡単には診断できないんですね。

**大迫** そうですね。頭痛やめまい、吐き気が、治療しているにもかかわらず改善しない長引くとき、原因がよくわからないときなどは、精神的なことが原因ではないかと疑うことも必要です。

——本来、内科的病気であれば、ある程度は内科薬で症状が和らぐとか、治ったりとかするんで

川村ひかるの

# マイ・ボディチェック!

## 自分で作った化粧水はいつも持ち歩いています!

こんにちは。川村ひかるです。みなさん、アロマセラピーって知ってます？アロマセラピーは、おもに芳香植物から抽出された100%天然の精油（エッセンシャルオイルともいいます）を使い、その香りがもたらす作用によって、心身の不調和を癒し、バランスを取り戻し、生命力を高めることなどに役立てることができます。

実は私、アロマセラピー・コーディネーターの資格を持っています。資格を取って、もう4年ぐらいいかな…。だから、私のアロマセラピーは本格的です。ピュアなエッセンシャルオイルをそろえておいて、その日の気分とか目的に応じてブレンドするんです。

アロマポット（キャンドルの熱を利用して精油を拡散させるための器具）のお皿にお湯を張ってブレンドした精油を垂らすと、お部屋にいい香りが広がります。私はローズの香りが一番好きなのですが、台本を覚えなければいけない時はペパーミントやレモンのブレンドを選びます。気持ちを集中させるんです。お仕事から帰ってきて、まだ興奮した気分時にはゼラニウム、ラベンダー、オレンジのブレンドで気持ちを落ち着かせます。寝る前にはカモミール、ラベンダーのブレンドにローズを1滴かな…これでグッスリ。

そうそう、ブレンドした精油を薄めてパジャマの胸のところにスプレーしたこともあります。効果はバツグンなのですが、ちょっと黄ばんでしまっ…。（笑）

——お仕事で疲れた時はバスオイルとしてお風呂に数滴垂らすこともあります。

化粧品や石けんも作っているんですよ。自分で作るから不純物、添加物などいっさいナシ。作った化粧品はいつも持ち歩いているんですが、楽屋や控室で共演者の方の注目を浴びることもあります。お友だちにプレゼントすると、とっても喜んでくれるんです。



100%天然の精油。左はアロマオイル入りの手作りキャンドルです

## わんちゃんにもアロマオイル!

愛犬のクッキー用にアロマオイルをブレンドすることもあります。

虫除けの効果もあるユーカリやラベンダーなどの精油をブレンドして、全身シャンプーのあとに薄めてスプレーしてあげられます。ただし犬は嗅覚が優れていますから、人間用の10倍ぐらいに薄めてあげなければいけません。

夏は散歩前に足の肉球に手製のクリームを塗ってあげます。夏はアスファルトが暑くなるから、やけどしたら大変でしょ。ワセリンに、ティートリー、ゼラニウム、ラベンダーなどの精油をブレンドしてつくります。夏に砂浜を散歩するときなどは必ず持っていきます。

みなさんモアロマセラピーを楽しんでくださいね。



アロマオイル入りの手作り石けんです



愛犬くーちゃん（クッキーくん）です



◎川村ひかる プロフィール

【生年月日】1979年10月18日  
【趣味】ゴルフ・料理・アロマセラピー  
【資格】健康管理士・アロマコーディネーター  
【サイズ】150 cm 83/54/77 cm

※アロマオイルは薄めずに直接肌に触れたり飲んだりすると危険です。用法にはご注意ください。





すが、薬をいくら飲んででも良くならない、そんなときは、精神的な原因も考えなければいけません。

体の症状が精神的なことが原因だとは理解しにくいですね。

**大迫** そうですね。そこが一番問題です。決して痛みやめまい、吐き気は「気のせい」ではなく、本当に症状があり、吐いてしまうこともあります。患者さんにしてみれば、体のどこかに原因があるから痛みなどの症状が出ていると思いがちです。

そういう方は、一カ所の病院、一人のお医者さんでは納得できず、大学病院や評判のいいお医者さんを訪ねるなど、いろんなところで受診しています。MRIやCT検査などをしても、結局「悪いところはないですよ」といわれる。でも納得できない(笑)。

**大迫** そうですね。現実にはここが痛いのに「なんで精神科なの?」と、なかなか結びつかない。あらゆる原因を疑ってみるべきですね。

たとえば「みぞおち」付近が痛くなれば、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、肺炎、大動脈瘤や狭心症など、いろいろな体の病気が考えられます。でも、そういったもの以外にも、「精神的なことが原因で症状が起きることがありますよ」というような病気のひとつとして精神的原因を疑うその辺を理解してもらおうと、患者さんも、精神科や、神経科、心療内科なりを受診しやすくなります。

●ストレスの原因は一人ひとり違う!

ストレスの原因はなんでしょ?

**大迫** これだ、と定義できないのが、ストレスの原因です。同じ負荷が掛かったとしても、人によってストレスの度合いが異なります。同じことでも、ある人にはなんでもないことが、ほかの人にとっては強いストレスになります。人によってストレス耐性が違いますから、一概にこれだ!とは言い切れないんです。

また、発症の仕方も、人それぞれです。ある人は頭痛となり、ある人は胃が痛い、また円形脱毛になる、とか、人によって異なります。

**大迫** 性格的な資質とも深く関係していますし、育った環境にも影響されます。たとえば、学生時代の部活が体育系で、打たれ強い人もいれば、そういった経験のない人は、すぐクシヤンとなります。

エック」といったものがありますが、そのみで診断するのは危険です。

となると、やはり専門医に診てもらおうのがベストということに...

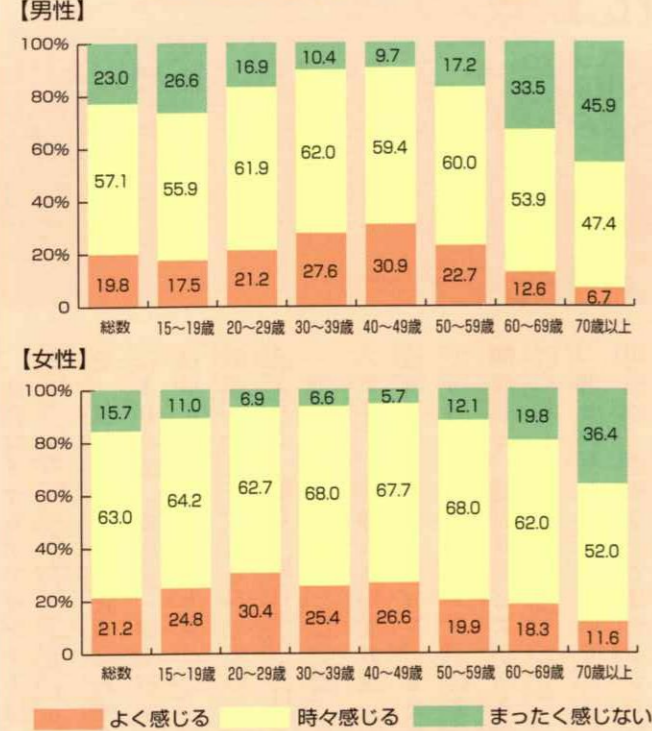
**大迫** そうですね。検査で体に悪いところがなく、それでも症状がよくならず、続いている場合は、一度精神科に相談してみるといいでしょうね。

●対応法は「心を楽にする」なの

ストレスには、どう対応したらいいのでしょうか?

**大迫** 自分のストレス耐性を知ることが大事ですね。これ以上は無理、負荷(ストレス)に耐えられない、というポイントは人それぞれで違

ふだんの生活でのストレスの状況



内省的に自己分析するということでしょうか?

**大迫** そうですね。ですが、それを本人だけに任せておいたのでは限界があります。そこで私たち医療関係者とか、心理学関係の専門家が関与することによって、本人のわからない部分、気づいていない部分を掘り起こす。それによって、本人も、「ああ、なるほど」ということで、次のステップに進むことができます。

人と話すことが大切ですね。

**大迫** ストレスで参っている人は、ほとんど視野が狭くなって、がんばりすぎてしまいます。周りが見えなくなってしまうんですね。自分で質問し、自分で答えを出して進んでいってしまいう。人と話すことによって、自分の置かれている状態、自分のやっていることを客観視することによって、「ああ、そうなのか」と気づくことは、すごく大切なことですね。

ストレス解消法ってありますか?

**大迫** ストレスは人によって感じ方が違うので、「解消法」自体も人によって違います。一般



左は医局の嶋津良比呂 医師、センターは安嶋京南 医師



医療法人社団明芳会 江田記念病院  
〒225-0012 横浜市青葉区あざみ野南1-1  
Tel.045-912-0111 (代)  
http://www.ims.gr.jp/edakinen/

だと思えますね。

ラク〜にいく、ある程度いい加減な方がいいかも知れませんが(笑)。本日はありがとうございました。

ってしまう。ある人が、生活環境も含めて、どういうふうな生活に到達したかというの、ストレス耐性にしても人間関係にしても、すごく影響は大きいですね。

子どもの頃の遊び方も影響してきますね。

**大迫** そうですね。小さい頃から一人でテレビゲームばかりやっているのと、みんなでわいわい騒いでケンカしたりしながら遊んでいるのでは、もう全然違いますね。また、生育過程のいろんな出来事が、成人になってからのメンタル面の問題につながってきますね。

なるほど。人間一人ひとり性格が違うように、ストレスの原因も違うんですね。

**大迫** ストレスの原因は、本当に人それぞれで、一概に定義できません。ただ、ご夫婦のどちらかが亡くなったとか、職場や学校が変わったとか、環境の変化があったなど、何かきっかけがある場合は「これはストレスが原因ではないか」と判断しやすいですね。

何か、マイナス要因があれば、要注意、ですね。

**大迫** ところがマイナスの時にだけ、ストレスが発症するとは限りません。たとえば、赤ちゃんが生まれてみんなからおめでと、おめでとと言われて、育児がプレッシャーとなって「うつ」になったり、会社で出世する「昇進うつ」というものもあります。

そうかあ!いや、複雑ですね。

**大迫** 環境の違い、個人の違い、変数が大変多いですね。

自己診断はできないのでしょうか?

**大迫** 難しいですね。よく「うつ」の自己診断チ

「では、どうしたらストレスを感じなくなりますか?」という質問が出ます。私の答えは、「ストレスに対して自分はどうしたら楽なのか」ということであり、「それはあなたにしかわからないですよ」という返事しかできません。

性格を変えることはできないにしても、「自分はこの性格だからこの辺で止めておこう」とか「そんなに考えてもしょうがない」とストレスを感じないようにする、自分を追いこまないようにする、決してサボるとか怠けるとい意味ではなくて、自分の「心を楽にすること」が大切です。そうしたストレス対応法が、「解消法」を求めてイライラするより(笑)、大事





中庭から望む



機能訓練室



談話スペース

**多彩でアクティブなレクリエーションと行事**

当センターの通所リハビリテーションは、毎日のレクリエーションが充実しており、毎月の行事も企画に富んだ工夫あるものになっています。施設内で手巻き寿司をする施設はたくさんありますが、当センターの通所リハビリテーションでは、みんなで回転寿司店に行き、好きな物を食べます。今年4月には、近くで、県内名所のひとつに数えられる「秋保大滝」に桜見物に行き、出店での買い物を楽しみながら、みなさんで春を満喫してきました。

その他、みんなで抜けたシートで風船を飛ばし合う風船ラリーや、新聞紙を丸めた棒でのサッカーなど多彩な内容です。近く、みんなでデパートに買い物に行く計画もあるとか。

また、介護老人保健施設の毎年恒例行事「夏祭り」は、当センター最大のイベントです。特設駐車場を準備し、シャトルバスで施設との間をつないだり、駐車場を利用する方に不便をかけないように職員が警備に就いたり、出店の売り子になるなど、地域の方や利用者家族の方など大勢の方々に来ていただくためにがんばっています。

また、地域のボランティアの方々には和太鼓の演奏などを披露していただき、最後には仙台ロイヤルケアセンター「夏祭り」名物の花火を打ち上げてお開きとなります。

その他にも、地域の行事（神輿の担ぎ手として）などにも積極的に参加しています。



秋保大滝でのお花見



回転寿司店でお食事



夏祭りのステージ

「音楽療法とは、音楽のもつ生理的、心理的、社会的働きを用いて、心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上、行動の変容などに向けて、音楽を意図的、計画的に使用すること（日本音楽療法学会の定義）だそうす。始まった頃は無表情だった方が、1時間が過ぎて終わる頃には手を叩いているのを見ると、なるほどな、と思いました。」



探検隊長から...



壁面に飾ってある、さくら紙を丸めてつくった富士山と桜の樹



上はさくら紙を丸めて作った「月」文字。下はペットボトルのキャップに色紙をかぶせて作った「曜日」文字。壁にぶら下げて使う



窓ガラスに貼り付けられた、セロハン紙で作った絵。光が透けてとてもきれい。外は山と木々が自然がイッパイ

介護老人保健施設・訪問看護ステーション・居宅介護支援事業所  
医療法人財団 明理会  
**仙台ロイヤルケアセンター**  
〒989-3214 宮城県仙台市青葉区みやぎ台1-31-1  
Tel. 022-394-7651 (代表) Fax. 022-394-6773  
<http://www.sendai-rcc.com/>  
●関連病院・施設  
・西仙台病院・山形ロイヤル病院  
・仙台青葉ロイヤルケアセンター  
・利府仙台ロイヤルケアセンター・丸森ロイヤルケアセンター



# 突撃! イムス探検隊

## 週1回の音楽療法が好評です♪

### SENDAI ROYAL CARE CENTER

#### 仙台ロイヤルケアセンター

仙台ロイヤルケアセンターは、自然環境にも恵まれ、泉ヶ岳（スキー・スノーボードが楽しめる）を一望できる仙台市青葉区みやぎ台に、平成5年に100床（多床室・従来型個室）を開設。平成14年4月にはユニット型とし、50床（ユニット型個室）を増床、より自宅での生活に近い環境を整えようと、職員一同日々がんばっています。

介護老人保健施設としては、長期入所（ロングステイ）、短期入所療養介護（ショートステイ）、通所リハビリテーション、また併設の事業所として訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所を開設して、施設サービスから在宅サービスまで幅広くサービスを提供しています。

当センターでは、4年前より音楽療法を導入。現在は、通所リハビリテーションの方々に、毎週水曜日の10時から1時間、セラピスト（音楽療法士）の高橋裕美先生を迎え、音楽療法を行っています。

「浜辺の歌」「東京音頭」「二人は若い」などの歌に合わせて、手を動かしたり、「ばち」で太鼓を叩いたり、ハンドベルを鳴らしたりします。療法的プログラムにのっとり行いますが、当日みなさんの希望を尋ねて歌う曲を決めることもあります。

太鼓は順番に叩いていきますが、あらかじめ「ばち」は全員にわたしておいて、全員がやりとりにかかわれるようにする点など、随所に今までの試行錯誤の様子がうかがえます。

音楽療法というと格調高い曲を思い浮かべますが、実際にはみんなが歌えるような懐かしい歌謡曲や唱歌、とくに美空ひばりの歌などが、やはり人気があるようです。



「認知症の方もいらっしゃいます。その症状によっても差はありますが、若い時に親しんだ曲にはリズムに反応していることがわかります。その曲によって若い時の記憶が呼び覚まされるでしょう。なかには拒否する方もいて、最初の頃はつらくなる場面もありました。でも、何週か続けるうちに、その方が太鼓を演奏するのを見た時は、やっと心を開いてくれたと思いました。今後はトーンチャイム（ハンドベルに似た音の楽器）などを導入できればと考えています。生活の質の向上や心理的ケアのために、音楽本来の力を発揮できるように、これからもがんばります。」



日本音楽療法学会 認定音楽療法士  
セラピスト  
高橋 裕美 先生



コ・セラピスト  
松井 道子 先生

「当センターで音楽療法を始めたときから見てきました。音楽療法は、あした結果が出るというものではありませんが、毎週毎週、反応が違います。もうやめる、という方はいません。音楽療法が楽しみで通所している方もいるほどです。内容も回を重ねることに充実してきたと思います。」



通所リハビリ 看護主任  
橋口 妙子 看護師



高橋先生を中心に音楽療法が始まる



かんたんヘルシークッキング

今回のテーマ

# 夏の血液サラサラメニュー

暑い夏はドロドロ血液になりがちです！血液サラサラに貢献する、驚異的な栄養野菜「モロヘイヤ」と、夏野菜の代表といえる「ナス」を使ったかんたんクッキングにチャレンジしましょう！

協力：アニュー株式会社

## モロヘイヤとかぼちゃの

## ソイポタージュ

エネルギー 274kcal (1人)

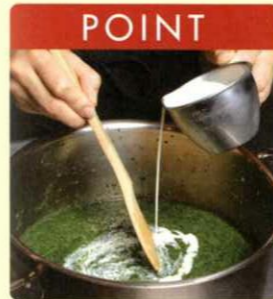
塩分 1.0g (1人)

古代エジプトの伝説に、どんな薬を飲んでも治らなかった王様の難病が、モロヘイヤのスープで治ったという話があります。それ以来、アラビア語で「王様の野菜（ムルキヤ）」と呼ばれるようになったのがモロヘイヤの語源のようです。

王様の野菜というだけあって、モロヘイヤは栄養価の高い野菜として有名です。野菜の中でトップクラスの含有量を誇るベータカロチンは体内でビタミンAに変わり、その抗酸化作用により活性酸素を抑えます。また、ビタミンAは血液をサラサラにします。モロヘイヤのグリーンに、かぼちゃのイエローが映える、豆乳を使ったヘルシーなポタージュです。

**作り方**

- ① 鍋に油を熱し、玉ねぎを甘い香りに変わるまで炒める。ここに、水2カップと昆布を入れ、ひと煮立ちするまで煮る。
- ② ①とモロヘイヤをともにミキサーに入れ、かくはんする。
- ③ ②を鍋に戻し、豆乳を少しずつ入れ中火で煮る。最後に塩とコショウで味を調え、器に注ぎ(A)をのせる。



豆乳は少しずつまぜる。

## 焼きナスと甘夏のミルフィーユサラダ

エネルギー 242kcal (1人)

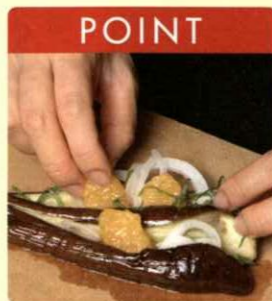
塩分 0.99g (1人)

暑い夏を乗り切れるように、ナスは食べると体を冷やす作用を持っています。

焼きナス1本に、甘夏と色とりどりの野菜を、ミルフィーユのようにサンドしたサラダです。ドレッシングの香りつけと隠し味にはバルサミコ酢を使用。夏にふさわしい、さわやかな風味が味わえます。

**作り方**

- ① ボウルに、下処理した野菜類と甘夏を混ぜ合わせ、Aの調味液をかけ、ザックリと混ぜ合わせる。
- ② 焼いたナスを縦3〜4等分に切り、切り込みの間に①を挟む。最後に、バルサミコ酢を振りかける。



ミルフィーユのように互い違いにはさんでいく。



**●材料(4人分)**

- ナス……………中4本
- 甘夏……………中1個
- 大葉……………5枚
- 玉ねぎ……………中1/2個
- ペビーリーフ……………1袋
- 純りんご酢……………大さじ1
- オリーブオイル……………小さじ1
- 塩……………少々
- コショウ……………少々
- バルサミコ酢……………適宜

**●下処理**

- ナスは、焼き網で焦げ目がつくまで焼く。
- 甘夏は、白い房から実の部分を取り出す。
- 大葉は、千切りにする。
- 玉ねぎは、薄くスライスする。
- ペビーリーフは、洗ってザルにあげておく。
- Aの調味料をよく混ぜておく。
- バルサミコ酢は、トロミがつくまで煮詰める。

**読者プレゼント** ★詳細はプレゼントコーナー参照

**●純りんご酢**

りんごの本場青森の「国光」と「紅玉」を100%使い、じっくり発酵させた天然醸造酢。熟成したりんごのさわやかな風味が自慢です。

◎360 ml / 399円 (税込)



**●バルサミコビネガー**

イタリア産の有機ブドウ果汁を本樽に入れ、4年間じっくりと熟成した認定オーガニックのバルサミコビネガー。芳醇な香りと豊かな甘みが、料理に深みをもたらします。

◎250 ml / 840円 (税込)



料理：堀文乃 (アニュー株式会社)

病院栄養士を経て、マクロビオティックに出会い、アニュークッキングパーティー担当として、レシピ開発および料理教室の企画・運営を行う。



**アニュー株式会社**  
港区高輪2-20-23 高輪中央ビル  
お客様相談室：☎0120-002070



**●材料(4人分)**

- モロヘイヤ……………1束
- 玉ねぎ……………1個
- かぼちゃ……………1/4個
- 菜種油……………小さじ1
- 豆乳……………1カップ
- 昆布……………1枚(2cm角)
- 塩……………少々
- コショウ……………少々

**●下処理**

- モロヘイヤは熱湯で下ゆでし、冷水にさらして、水気を良く切ってざく切りにする。
- 玉ねぎは、みじん切りに切って塩少々をまぶしておく。
- かぼちゃは1センチ角に切り、塩少々をまぶして柔らかくなるまで蒸しておく。黄色い部分をマッシュして、豆乳でのばす。(A)



特集

# 夏の虫除け

夏といえば、うっとうしい蚊の季節です。みなさんはどのように予防していますか？ 最近では殺虫剤や化学薬品の虫除けスプレーを安易に使うことに疑問をもつ方が増えてきているのではないのでしょうか。本来に体に害がないのか？ 生まれてくる赤ちゃんに影響はないのか？ 環境に与える影響は大丈夫なのか？ …考え始めるときりがありません。今回は、なるべく天然の素材を使い、環境にもやさしい虫除けの特集です。

## ヨーロッパ住宅の窓辺を飾るゼラニウム

テレビでヨーロッパの住宅が映ると、窓の下にプランターを設置して、ゼラニウムを植えている光景をよく見ます。色鮮やかなゼラニウムが、ヨーロッパのレンガ造りや白塗りの建物とマッチして、とても素敵ですね。

実はこのゼラニウム、もともと虫除けのために植えていたのだそうです。虫の嫌がる香りを発するゼラニウムを窓辺に置けば、部屋への虫の侵入を防ぐと同時に、室内にさわやかな香りが流れ込んでくるので一石二鳥。ヨーロッパの住宅には網戸やエアコンがないことが多いので、窓を開けておくには、虫除けが必要になるものわかります。

その、ゼラニウムの中で、特に蚊の嫌がる香りを発する品種が、日本では「カレンソウ」とか「蚊除け草」という商品名で売られています。



カレンソウは「蚊連草」と書き、独特の匂いで蚊を寄せ付けないといわれています

蚊の嫌がる香りといっても、人間にとってはさわやかな香りです。

## 夏はやっぱり蚊取り線香

蚊取り線香は日本の夏の風物詩。電子式のリキッドタイプが全盛ですが、あの煙が立ちのぼる渦巻き型蚊取り線香も人気です。

蚊取り線香は、煙に蚊を殺す効果があると思いがちですが、燃焼部分の手前で、高温により揮発する化学物質（ピレスロイド）に殺虫作用があるとされ、これは煙と異なり目には見えな

いそうです。現在は、化学的に合成したピレスロイドが主に使われています。

日本で発明されたものですが、海外にも輸出、あるいは海外で生産され、アメリカではモスキート・コイルの名称で販売されています。電化が遅れている地区でも火ささえあれば使用できるので、東南アジアを中心に活躍しているそうです。ところで、最近人気の蚊取り線香は昔のものと、ちょっと違いがあるのをご存じですか？

色が緑色じゃないんです。着色していない、茶色のものが人気です。どうせ蚊取り線香を使うなら、もっとも体にいいものを選びたいという心理はみな同じなようで、無香料・無着色・天然成分のみで作られたものに人気が集中しています。インターネットでは、人気のある蚊取り線香はもう予約が取れない状態です。

## 天然の忌避防虫成分をもつハーブ

ハーブの中には、殺虫成分を含む除虫菊のようなキク科の仲間や、防虫成分を持つラベンダーやユーカリの仲間があります。ハーブは合成の防虫・殺虫剤に比べると、もともと自然界に存在しているものなので、生態系のバランスを壊さない、環境に優しい殺虫・防虫剤になります。

昔から防虫に効果のあるハーブとしては、ゼラニウム・ラベンダー・ローズマリー・ペパーミント・ユーカリ・レモングラス・



ラベンダーは鎮痛や精神安定、防虫、殺菌などに効果があり、語源は「洗う」という意味のラテン語です。これはローマ人が入浴や洗濯の際にラベンダーを湯や水に入れることを好んだためだといわれています

タイム・クローブなどが有名です。

ラベンダーの防虫効果は古くから知られていて、リネン類に虫を寄せ付けないように、乾燥した花をタンスに入れておくという使い方がありました。

北欧やイギリスでは中世から18世紀末まで、ニガヨモギ・ヘンルーター・ヒソップ・サントリーナなどを使い、ノミを駆除する目的で、寝床に入れたそうです。また、大きな花瓶や壺にハーブを入れて、室内のハエよけにしました。米びつや食料保存庫には月桂樹（ローレル）を入れておきコクゾウムシなどの害虫を防いだそうです（今でも真似できますね）。

また、古くからインドではニーム（インドセんだん）の乾燥させた葉を穀物の貯蔵庫に入れておいて、害虫を寄せ付けないようにしたり、タンスなどに入れて羊毛の衣服を虫から守ったそうです。また、ニームの実から油をとったあとの絞りカスを水田にまいて、稲を害虫被害にあわないようにしました。

最近注目されつつあるのが、沖縄や小笠原など、暖かい地方に自生するショウガ科の植物、月桃（げっとう）です。沖縄の人々は、古くからその自然な芳香を愛用し、たとえば、お餅をその生葉で包んだり、畑仕事や藪に入る前には虫に刺されないよう、葉を体にこすりつけて、忌避材として利用したりしていました。

こうしたハーブを自分でチョイスしてポプリを作ったり、これらのアロマオイルを自分で調合して、虫除けスプレーをつくることも流行っています。あなたもチャレンジしてみましょ

## 防虫効果のあるハーブ

植物名(科名)	利用部位	効能
ペニーロイヤル(シソ科)	全草、精油	蚊、ペットの虫
レモングラス(イネ科)	全草、精油	蚊、衣類の虫
ペパーミント(シソ科)	全草、精油	蚊
レモンユーカリ(フトモモ科)	葉、精油	蚊、ペットの虫
タイム(シソ科)	全草	蟻
ユーカリ(フトモモ科)	葉、精油	蟻、蛾、衣類の虫、書籍の虫
ラベンダー(シソ科)	花、蕾	蛾、衣類の虫、書籍の虫
ローズマリー(バラ科)	花、全草	衣類の虫
ウスベニタチアオイ(アオイ科)	葉	蟻
バジル(シソ科)	葉	蚊
ニンニク(ユリ科)	鱗茎	コクゾウムシ

## 蚊に刺されやすい血液型は？

よく刺されやすい血液型と、刺されにくい血液型があるといわれますが、富山医科大学・現、富山大学で研究が行われ、論文が公表されています。その論文によると、O型が刺されやすいが、A型は刺されにくい。その要因として血液型由来する物質が体表に分泌されているために差があるのではないかという説が提唱されています。しかし、実験結果の解釈が非常に困難であるため、また科学的に認められたわけではありません。

## キャンプでの虫除け対策

キャンプを楽しむ過ごすためには、虫除け対策は不可欠です。特に、スズメバチ、毒虫への対策は不可欠です。

- ①長スボンの着用  
半そで、半スボンはおすすめできません。
- ②黒い洋服は着ない  
山、雑木林でキャンプをする時は、スズメバチ対策として、黒の洋服はやめましょう。蚊にも刺されやすくなります。
- ③木の真下に設置しない  
初夏は特に、毛虫が落ちてきますので、木の真下はよくありません。初夏は特に、毛虫が落ちてきますので、木の真下はよくありません。
- ④ランタンは食卓から離す  
夜は、光に虫が集まてきます。夕食の中に、蛾がポトリということがないように、ランタンは食卓から離します。
- ⑤溜池から離れた位置に設置する  
溜池がある所は、蚊がそれだけ多くいます。また、炊事場に水がいつも溜まるようなら、こまめに水を替えてください。
- ⑥虫除けスプレーを定期的に塗る  
特に首や、耳の後ろなどを忘れないように。その際、直接肌に塗って良いかは必ず確認しましょう。
- ⑦帽子を忘れず  
毛虫が頭の上におちてきたら大変。帽子は忘れず。また、スズメバチは黒髪を狙います。黒以外の帽子が良いでしょう。
- ⑧薬は必ず持参  
虫に刺されたときの薬は必ず持って行きましょう。
- ⑨蚊取り線香などを利用  
キャンプ用の蚊取り線香や、電池式の携帯用なども利用しましょう。





トレンドナビ インタビュー  
ケンコーコム株式会社

今回、夏の虫除け商品を紹介していただくため、健康食品や医薬品、化粧品、健康機器などをインターネットで販売しているケンコーコムを訪ね、広報室の高須賀さんにお話を伺いました。

ケンコーコムは2000年にサイトを開設し、現在では13カテゴリー、約7万点の商品を品揃えしている健康メカニクスです。

ケンコーコムさんは実際の店舗をお持ちなのですか？  
高須賀 いえ、インターネットだけで展開しています。実際の店舗はありません。福岡と宇都宮の物

http://www.kenko.com



ケンコーコム 広報室チームリーダー 高須賀 全奈さん

流センターからお届けしています。販売している商品が、近所のドラッグストアで売っているものと同じでは、インターネットで購入する意味があるのでしょうか？  
高須賀 健康ドリンクやお水などは重いですが、紙オムツなどはかさばるため持ち帰りが大変。その点弊社ではパソコンや携帯で24時間いつでもお買い物ができますし、自宅に商品が届くのが便利です。また近所ですぐに入手できない商品も取り揃えているのも特徴。お客さまはヤフーなどの検索サイトで気になる言葉を調べるうちに、弊社のホームページに辿り着くパターンが多いようです。7万点を越える品揃えが、こうしたニーズにお応えできているのだと思います。

BOOKS

**KINCHO・STYLE 素晴らしき金鳥CMの世界**  
◎CM発掘調査隊(編)  
「金鳥の夏、日本の夏」をはじめ、風情と、強烈なインパクトと、配役と場面設定の意外性をもって、いつも人々の心に残る素晴らしい「金鳥CM」の数々を紹介。大滝芳浩、岸部一徳による「父子水」の番外編「迷い水」も収録。  
¥1,050(税込) / 単行本 / 141ページ  
知を舎コミックス(2005/06)  
ISBN : 978-4344805620

**ニームは地球を救う 人間と自然との共生**  
◎稲葉 真澄(著) 日本ニーム協会(編)  
何世紀もの間、インドで「村の薬師」として利用されてきたニーム(インドセンダン)。ニームは、害虫防除や薬用、歯磨き、地球温暖化の緩和と人間の生活に密着した効果を持つ。利用範囲が極めて広いニームを詳しく紹介。  
¥1,500(税込) / 単行本 / 154ページ  
プロスパー企画(2007/06)  
ISBN : 978-4861800221

※書籍の紹介であり、書籍の内容をおすすめするものではありません。  
※書籍のお問い合わせは近隣の書店、もしくは出版社にお尋ねください。

植物抽出エッセンスだけが原料  
**サノフロール エッセンシャルオイル アンチ-M**  
¥1,260 5ml  
◎輸入元：ハイパープランツ  
植物から抽出した、虫の嫌がる香りを数種類ブレンドしたエッセンシャルオイル。蚊は嫌だけれども、殺虫剤や蚊取り線香は心配だという方、赤ちゃんのいる家庭に。またキャンプなどで使用OK。  
【ご使用方法】  
●アロマライト(ランプ)にアンチMシートを4〜5滴垂らすと、芳香成分が室内に拡散され、蚊を寄せつけない。  
●コットンやティッシュ等にアンチMシートを2〜3滴垂らして枕元に置くと、蚊を寄せつけない。心地よい香りの中で眠る。  
●スプレー容器に無水エタノール10mlとアンチMを20滴を入れてよく振り、精製水90mlを加えてさらに振ると、蚊避けスプレーができる。室内やキャンプ用テントの中等にスプレーする。  
●直接肌につけたり飲まない。

ペットの虫除けに最適!  
**虫よけ香 ミントハーブの香り**  
¥498 200g  
◎販売元：アース・バイオケミカル  
火を使わない虫よけ芳香ジェル(ペット用)。立てる・寝かせる・吊下げると、設置法が選べるので、犬小屋やペットのまわりなど、場所を選ばず設置可能。また、使用場所に合せて香りの強さを調節できる。屋外や広い空間、狭い空間と、使う場所にに応じて調節可能。  
●効果は約30〜50日持続。  
●シリーズに「虫よけ香 オレンジの香り」がある。

**イムス・トピック 適切な救命措置により、増川さんに東京消防庁より感謝状!!**  
板橋中央総合病院看護部の増川由貴子さんが、4月18日、東京消防庁より感謝状を授与されました。4月3日、バス車内にて心肺停止状態に陥り、生命の危機に瀕していた増川さんに適切な救護処理をおこない、救命したことを表彰されたものです。  
当日の状況を教えてください。  
増川 お休みの夕方、私は池袋行きバスの後方に座っていました。突然、前方の席に座っていた中年の女性が咳き込みながらうめき声を上げたあと、うつむきこんでしまったんです。まわりの人たちも騒ぎ始めたので、私もいってみました。意識レベルが落ちていたので、バスを止めるように運転手さんに指示しました。婦人を寝かせて脈をみると、ふたないんです。  
増川さん入対応したんですか？  
増川 幸い、もう一人保健師の女性も乗り込んでいたので、その方のご方ご方も表彰されました。2分ほどで脈は戻りましたが、依然、意識レベルが回復せず、救急車が来るまでとても不安で、無我夢中でした。  
他の乗客は他のバスに乗り換え、私たちが対応しました。婦人は救急車が来た頃には顔色が良くなりました。声掛けにはまったく応えられない状況で、とても心配でした。  
今の状況は？  
増川 その方は順調に回復し、退院間近のことです。人のお役に立ててうれい

**蚊に刺されやすい人とは？**  
蚊は体温、におい、まわりとの二酸化炭素の密度の違いなどで血を吸う相手を探しています。そのため体温が高く、呼吸回数が多い、新陳代謝が激しい人が特に刺されやすいのです。  
また普段は蚊に刺されにくい人でも、運動をした後や、ビールを飲んだ後(ビールには炭酸、つまり二酸化炭素が含まれている)は刺されやすくなります。  
また黒色の服は、まわりの熱を吸収しやすいので、蚊に刺されやすくなり、逆に白い服は熱を吸収しにくいので、蚊に刺されにくくなります。  
また、成人になると可聴音の範囲が徐々に狭まり、蚊が出す高音域の羽音を聞き取ることが困難となり、接近しているのがわからず刺されやすくなります。

●問い合わせ先  
ケンコーコム株式会社  
http://www.kenko.com  
☎0120-22 55 66  
(携帯電話からは03-3584-4157)  
※ここで紹介した商品はすべてケンコーコムにて購入できます。  
※価格はケンコーコム販売価格(税込)であり、製造・発売元の希望小売価格ではありません。また、購入の際には送料がかかります(¥3,000以上は送料無料)。  
※妊婦の方にはおすすめできない商品もございます。ご注意ください。

去来歴のキミと  
④  
③  
②  
①  
©2008 NISSAN

光触媒加工でイヤな臭いなし!  
**光機能蚊帳 3畳用(KK-30)**  
¥18,690 150×200×210cm  
◎製造元：ディックコーポレーション  
光触媒加工によって快適さを追求した蚊帳。レーヨン繊維に光触媒酸化チタンを練り込んでいるため、光にあたると、体から出る汗や外部からつく果汁・油などの汚れを分解。吸湿性・放湿性にすぐれ、湿度をコントロールするので、お休みにする際も快適。ループを多く設けているので、パリエーションある吊り方が可能。吊り紐・蚊帳吊りバンド付。

●シリーズに、4.5畳用(KK-45)、6畳用(KK-60)、10畳用(KK-100)がある。

アウトドアに便利  
**蚊除けキーホルダー 蚊イヤー**  
¥399  
◎製造元：丸和ケミカル  
天然植物より抽出した原料を使用した虫よけ芳香剤。レモンユーカリ精油をマイクロカプセル化し、ポリエチレン樹脂に混入。忌避成分を常に発散。キーホルダータイプなので、キャンプ、釣りなどのアウトドア時をはじめ、草刈り、園芸などの作業時にも便利。  
●目安として開封後5〜6カ月使用できる。

小さい子どもがいる家庭に  
**安全・安心 虫除けスプレー**  
¥1,200 100ml  
◎発売元：無添加工房OKADA  
蚊が忌避する作用のあるエッセンシャルオイルをベースに、自然のハーブを加えた虫除けスプレー(アロマ芳香剤)です。市販の虫除け剤や殺虫剤、蚊取り線香が苦手な方、小さい子どもがいる家庭におすすめ。  
携帯にも便利、コロンとして  
**プリヴェイル シーズン3 ミストコロン**  
¥1,365 30ml  
◎発売元：美健  
エッセンシャルオイルを使用した、夏場やアウトドアのためのアロマスプレー。シトネラ、ゼラニウム、レモングラス、ペパーミント、ユーカリを配合。蚊や虫が嫌う香りですが、人には心地良い香り。お部屋や屋外でお肌、また、ルームフレグランスとしてシュッと一噴き。携帯にも便利。

肌に近い衣服に貼るだけ  
**天然成分 虫よけ貼るシール**  
¥945 30枚入  
◎発売元：まめいた  
天然植物より抽出された忌避剤を使用した虫よけパッチ。シールをはがして、肌に近い衣服に貼るだけと使用方法は簡単。ディーツを使用していないので、乳幼児や子ども、ペットにもOK。お散歩や公園遊びの時などに。  
●約8時間を目安に使用する。  
●直接肌に貼らない。

日焼け止めと虫除けが1回でOK  
**ルバンシュキッズキッス エポカルUVプロテクト**  
¥2,310 9.5g  
◎発売元：ルバンシュ  
環境面や安全面に配慮した子ども用の日焼け止めクリーム。蚊をよせつけない植物成分(シトネラール)が配合されている。

あなたは聞こえる?  
モスキート高周波音とは。  
モスキート(蚊)とは、元々は、英ウィルソンの会社が発売した小型スピーカーの商品名。店内や入り口にたむろする若者による騒音事件や万引などに頭を悩ませる店主などのために開発されたそうです。17キロヘルツの高周波音は年齢とともに聞きにくくなり、おおむね20代後半以降の大人には気にならないうえ、10代の若者には「ブーン」という蚊の羽音のように聞こえ、かなり目障り。大人の客には影響なく、迷惑な若者の長居を防げるという画期的な発明で、「両手で耳をふさいでいては、万引でもできません」と商店主らはほくほく笑っていました。  
ところが、発売後しばらくして、よく似た音源ファイルを持ち電話にダウンロードできるソフトが開発され、想定外の流行が始まりました。複数のサイトで「モスキート着信音」が販売されたのです。  
米英の学校では、授業中にこそ「モスキート着信音」を鳴らして連絡を取り合うことが流行しました。教師はまったく聞かないからです。  
日本でもインターネットで話題になったので、着信音にしている人が近くにいるかも知れませんね。

**夏の虫除けグッズ紹介**  
天然成分でつくった、虫よけ芳香剤  
**菊花線香 標準型**  
¥892 10巻×3包  
◎発売元：りんねしゃ  
農薬・合成着色料・染色剤を使用せず、除虫菊でつくった虫よけ芳香剤。夏以外の季節も、消臭剤やナチュラルな芳香剤として使える。  
●この商品は殺虫成分ピレスロイドやアレスリンをまったく使っていないので、農薬法上、蚊取り線香とは認められませんが、忌避効果は十分です。  
●角形ニサイズ32巻入(¥724)もある。

こだわりの蚊取り線香  
**最高級 夕顔天然蚊取り線香 (医薬部外品)**  
¥525 10巻入  
◎製造販売元：紀陽除虫菊  
ケニア共和国の高地で栽培されている除虫菊を粉末にし、それを主原料として作られた天然蚊取り線香。ピレトリン含有。優れた効き目を発揮。燃焼の際に出るけむりがゆるやかで、刺激臭も少なく、香りもマイルド。粉末も繋ぐための糊剤も、天然成分を使用。無着色、無香料。  
●煙の出る時間は通常7時間くらい。

夏にちなんだ香りをセレクト  
**アロマ小巻 蚊取り線香 和花のしずく (医薬部外品)**  
¥397 12巻  
◎発売元：紀陽除虫菊  
お香感覚でお使い頂けるアロマ蚊取り線香。従来の蚊取り線香の香りが苦手な方をはじめ、普段からお香を楽しんでいる方にもオススメ。すがすがしい香りのおじさい、甘くやさしい香りのあざがお、落ち着く香りのりんどうと、その日の気分でご選べる3種類の香りが4巻ずつ入っている。線香立て入り。  
●1巻の燃焼時間は約2時間。  
●シリーズに「湖蘭の夏物語 12巻」「もぎたて果実 12巻」がある。

衣類やシーツにスプレーしてもOK  
**パーフェクトポーション アロマバズオフスプレー**  
¥1,890 125ml  
◎発売元：たから新産業  
虫が嫌うシトネラ、ペパーミント、ユーカリなどのエッセンシャルオイルや、香水に使われる高品質のアルコールなどで作られたスプレー。虫除けとしてお部屋にスプレーしたり、衣類やシーツにスプレーして使う。清涼感あふれるさわやかな香り。  
●顔・目のまわりにはスプレーしないでください。

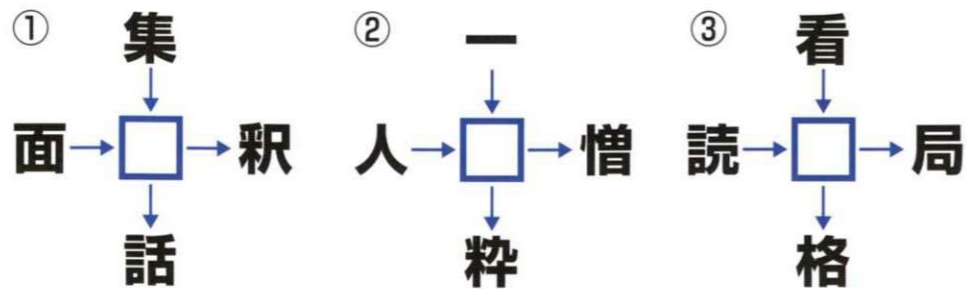
網戸にスプレーしてもOK  
**アロマナチュラルガード ルームスプレー**  
¥1,890 50ml  
◎製造販売元：ガイア・エヌビー  
ユーカリ・シトリアド、ゼラニウムなどの天然エッセンシャルオイルを使用したモスキートルームスプレー。殺虫剤に使われる化学物質は使用していないので、子どものいる家庭でも安心して使用できる。おやすみ前にも利用できる。室内や玄関などの空間、または網戸にスプレーする。  
●網戸に直接スプレーしないでください。

空気を汚さないから安心  
**三層ネット ナイス蚊っち**  
¥399 (電池別売)  
◎製造販売元：ミドリ産商  
単3乾電池を2本をセットするだけで、電気回路の電圧を上げ、金属ネットに接触した蚊・ハエ・虫などを簡単に退治できる。蚊取り線香や殺虫スプレーと違い、空気を汚さないのので台所や赤ちゃん・お年寄りのいる部屋でも使用できる。  
●小さな子どもだけの使用は危険。



# 脳のサプリメントクイズ

問題 四つの熟語があります。  
□に入る漢字は何でしょうか？



問題 ある法則で文字が並んでいます。  
□に入る文字は何でしょうか？

④ ね う と う た □ う ひ さ と い い

※答えは11ページにあります。

## PRESENT

●プレゼントコーナー

A バルサミコビネガーと純りんご酢のセット  
5名さま



●提供：アニュー株式会社  
お客様相談室：0120-002070

●バルサミコビネガー  
イタリア産の有機ブドウ果汁を本樽に入れ、4年間じっくりと熟成した認定オーガニックのバルサミコビネガー。芳醇な香りと豊かな甘みが、料理に深みをもたらします。  
◎250 ml / 840円(税込)

●純りんご酢  
りんごの本場青森の「国光」と「紅玉」を100%使い、じっくり発酵させた天然醸造酢。熟成したりんごのさわやかな風味が自慢です。  
◎360 ml / 399円(税込)



B 富士山のバナジウム天然水  
1ケース(500 ml × 24本)  
10名さま

●提供：アサヒ飲料  
PET 500 ml  
「富士山のバナジウム天然水」は「雄大で美しい富士山」の恵みのバナジウムを豊富に含み、現代人の健康に役立つ天然水です。



応募方法／官製ハガキに希望の商品名と、郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記のうえ、ご投函ください。本誌の記事に対する感想などをお聞かせいただければ今後の企画編集に役立てたいと思います。Eメールでの応募も可能です。

応募締切／2007年8月20日(当日消印有効)

宛 先／〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2

新丸の内センタービルディング11F  
(株)アイセルネットワークス

『マイ・ホスピタル編集部』プレゼント係

Eメールの場合は：myhospital@i-cell.co.jp

発 表／厳正な抽選の上、当選者を決定します。発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。  
商品の発送は9月上旬を予定しています。

※ご記入いただきました個人情報は、商品をお届けするため、またお届けに必要な情報の確認等のために利用し、その他の目的では利用いたしません。はがき及びデータは抽選に選れた方のは抽選後ただちに断裁・消去し、当選された方のは6カ月を越えて保有することはありません。

## マイ・ホスピタル VOL.10/'07/SUMMER

発行日 2007年6月29日  
発行所 株式会社アイセルネットワークス  
マイ・ホスピタル編集部  
〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-6-2  
新丸の内センタービルディング11F

発行人 渡辺 智  
編集人 取知 浩一  
編集長 中沢 武之  
編集スタッフ 蒔田 潤子、郡司 珠子、渡辺 眞紀  
ステイブンナイト、佐藤 麗、井上 るり子

コピーライター 野村 文男  
フォトグラファー 佐久間 哲男  
アートディレクター 山田 博司  
協力 IMS本部事務局  
印刷 株式会社ブリックス  
Printed in JAPAN  
●お問い合わせ先  
マイ・ホスピタル編集部  
Tel.: 03-5220-5400 Fax.: 03-5220-3930  
E-mail: myhospital@i-cell.co.jp

次号

VOL.11/'07/AUTUMN

「マイ・ホスピタル」

第11号は2007年9月下旬発行予定です。



MyHobbyLife

マイ+ホビーライフ

vol.10

# 書道

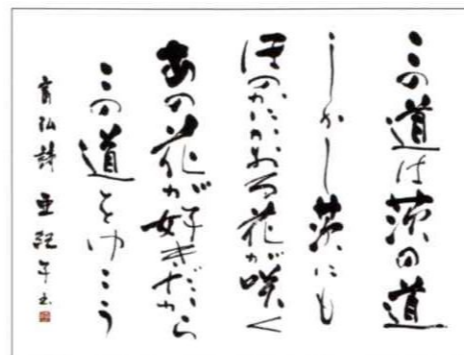
重記 孝志

ドラえもん  
アラビア数字がうまくなった!?

習字に出逢ったのは、小学校1年生の時。両親が憧れていた習い事だったこともあり、近所のお友だちと通い始めました。汚れてもいいようにと母が作ってくれたトランプ柄のカラフルなスモックを着て行くのがとても嬉しく、お稽古の日を楽しみにしていたのを覚えています。

色々な習い事に手を出しましたが、唯一キライにならなかったのが習字。他多数はすべて投げ出しました。というのも、「そろばん」は時間内にピッタリの数字をはじき出さなければならぬし、「ピアノ」は発表会で失敗せずに最後まで上手に弾かなきゃならないと、子どもながらに窮屈感があったのだと思います。

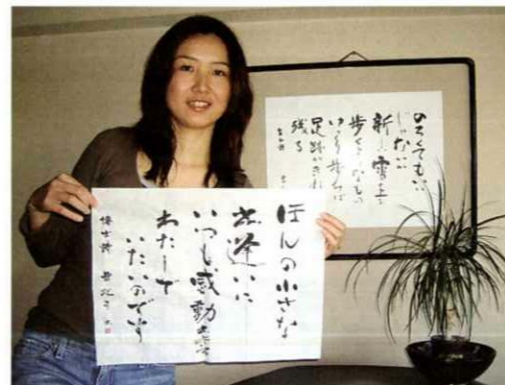
それに引き換え、習字は何度も何度も気に入ったものが好きなだけ書き続けられるし、ちょっとした失敗もご愛嬌で、個性と認められたりします。性格的に合っ



ていたのも長続きした理由です。私の小さいころを知っている人は、みんな口を揃えて「驚くほど落ち着きのある子だった」と。たしかに、お稽古で墨をこぼして服を汚したり、走り回って怒られたりといった記憶はないんです。学校の習字の時間は楽しかった。時間内に1枚書けばいいんですから。だからドラえもんさんの絵ばかり書いてました。でもね、ドラえもんって筆で描くのむずかしいんですよ。アラビア数字がうまくなるようになったのはドラえもんのおかげです。(笑)

一番最初に書いたものが一番良かった?

書道をしていて得たことはあまりないですね。仕事では当然毎日字を書きますが、速記が苦手です。時間をかけていいねに書くのは得意ですが、握りが強いわりに筆圧が足りないのか、あわてるとうけジャグジャの続け文字になってしまい、後で見ると自分ですら読めないメモになっています。(笑)



行徳総合病院 医事課

よしだ あきこ  
吉田 亜紀子

医療法人財団 明理会 行徳総合病院  
〒272-0133 千葉県市川市行徳駅前1-12-6

http://www.ims.gr.jp/gyoutoku/

※このコーナーはイムスグループの病院スタッフに、ご自分の趣味を語っていただく持ち回りのコーナーです。