



国立研究開発法人
国立国際医療研究センター

National Center for Global Health and Medicine

国府台

発行人 〒272-8516 千葉県市川市国府台1-7-1
国立国際医療研究センター国府台病院長 上村 直実
TEL:047(372)3501 FAX:047(372)1858



[栗山配水塔]

昭和12年竣工当時の姿を保ちながら現役で配水を行っており、桜の名所でもあります。

— 目 次 —

◇新任医師の挨拶	2～3
◇新任看護部長挨拶	4
◇救急科の紹介	4
◇第17回肝臓病教室の開催報告	5
◇地域医療連携病院のご紹介	6
◇放射線治療の紹介	6
◇児童精神科病棟の行事	7
◇生活習慣改善支援入院のご案内	7
◇人命救助で表彰	8
◇認定看護師の活動紹介	8
◇外来管理治療棟、完成間近	9
◇第18回肝臓病教室のご案内	10
◇栄養一口メモ	10
◇編集だより	11

新任医師の挨拶

本年4月及び5月に着任した医師を紹介します。
どうぞよろしくお願い致します。

たなか ゆりこ



(循環器科診療科長 田中 由利子)

本年5月より、国立国際医療研究センター病院より赴任いたしました。皆様もご存知のとおり、国府台病院に戻って参りました。微力ながら、皆様のお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願い申し上げます。

やまざわ こうじ



(婦人科医長 山澤 功二)

これまで千葉大学で子宮体がんを中心とした診療・研究と、学生への指導を行う傍ら、千葉大学附属病院その他の医療機関で婦人科全般の診療に携わって来ました。婦人科の健診を通じて患者さまの健康増進のお手伝いになるよう、日々努めています。

こばやし たかし



(循環器内科医師 小林 貴)

本年4月から当院循環器内科で勤務開始いたしました、小林貴と申します。他科の先生がたやスタッフとも協力を行いながら、総合病院である当院心臓部門充実に循環器内科側から少しでも貢献できればと思います。前任地が大阪の国立循環器病研究センターですが標準語対応可能です。小林は比較的多い名字なので名前まで覚えていただくと幸いです。どうぞよろしくお願い致します。

たつしま けいた



(心療内科医師 辰島 啓太)

本年4月より心療内科医師として着任いたしました。洛和会音羽病院での初期研修の後、これまで虎の門病院、九州大学病院心療内科・病態制御内科にて心療内科・内分泌内科の臨床に携わってきました。患者様とその家族、医療者がともに満足できる医療を目指して日々努めていきたいと思っております。よろしくお願い申し上げます。

さとう あきこ



(整形外科医師 佐藤 章子)

本年4月より整形外科医師として着任させて頂きました、佐藤章子と申します。こちらに赴任するまでは、日本医科大学で整形外科およびリウマチ診療にも携わっておりました。今後ともよろしくお願い致します。

すずき ひろひと



(整形外科医師 鈴木 弘仁)

本年4月から整形外科医師として勤務しております。東邦大学卒業後、平成8年に千葉大学整形外科学教室に入局し、同関連病院で勤務しておりました。外傷から変性疾患まで幅広く対応していきたいと思っております。よろしくお願い致します。

ながしま あやこ



(救急科医師 長島 彩子)

福島県立医科大学卒業後、国立国際医療研究センター病院での初期臨床研修(救急コース)、救急科レジデント、フェローを経て、伊中先生の後を引き継いで当院で勤務することとなりました。「人を幸せにするための救急医療」を目指し、皆様のお役に立てるよう精進してまいりたいと思っております。救急診療のご相談等、お気軽にお声がけいただければ幸いです。よろしくお願い致します。



(第一消化器内科フェロー 板倉 由幸)

岡山大学卒業後、島根県の松江赤十字病院にて消化器内科医として診療に携わって参りました。本年より、消化器科フェローとして勤務させて頂いております。特に、上下部内視鏡検査・治療をメインにご指導頂いております。よろしくお願い申し上げます。



(第一内科レジデント 藁谷 陽子)

本年より内科レジデントとして勤務させて頂いております、藁谷陽子と申します。福島県立医科大学卒業後、当院での初期研修を経て、引き続き勤務させて頂いております。将来家庭医療に携わりたく、当院で内科全般の幅広い知識を身に付けたいと考えております。至らない点が多く、ご迷惑をかける点が多々あるかと存じますが、どうぞよろしくお願いいたします。



(第一消化器内科レジデント 池上 友梨佳)

本年4月より消化器科で勤務させて頂いております池上友梨佳です。順天堂大学医学部を卒業後、初期研修二年間を国府台病院で行いました。至らない点は多々ございますが、精一杯診療に取り組み、少しでも皆様のお役に立てればと思っております。よろしくお願いいたします。



(第一消化器内科レジデント 福永 高之)

本年四月より当院消化器・肝臓内科レジデントとして勤務しております福永高之と申します。当院での2年間の初期研修を修了して引き続きの勤務となります。至らない点も多くご迷惑をおかけする事もあるとは思いますが少しでもお役にたてるよう精進致します。宜しくお願い申し上げます。



(麻酔科レジデント 西岡 慧)

当院での2年間の初期臨床研修を終えて、本年4月より麻酔科にて勤務致しております。手術前後という限られた時間の中でのお付き合いではございますが、皆様に安心して手術に臨んでいただけるよう、精一杯努力して参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



(児童精神科レジデント 川原 一洋)

本年4月より児童精神科に勤務することになりました川原一洋と申します。平成21年順天堂大学卒業後、国立病院機構熊本医療センターでの初期臨床研修を経て熊本大学神経精神科に入局しました。一般の精神科として診療をしてまいりましたが、児童思春期の精神科を学びたいと思い、当院での研修を希望しました。何かとご迷惑をおかけすることも多いと思っておりますが、どうぞよろしくお願い申し上げます。



(児童精神科レジデント 森川 真子)

本年度より児童精神科レジデントとして勤務しております森川真子と申します。平成17年名古屋市立大学卒業後、精神科医として大学病院、市中総合病院、単科精神科病院等で勤務してまいりました。平成26年度に大学院を卒業いたしまして、この度かねてから希望しておりました児童精神科診療の勉強をすべく当院へ参りました。子どもたちと共に成長できるよう努めてまいります。何卒よろしくお願い申し上げます。



(精神科レジデント 小林 絵里子)

本年4月より精神科レジデントとして勤務しております、小林絵里子と申します。東北大学を卒業後、当院での初期研修を修了し、引き続きの勤務となります。至らない点も多く、ご迷惑をおかけすることもあるかと思っておりますが、少しでも皆様のお役にたてるよう努力いたします。どうぞよろしくお願い申し上げます。

新任看護部長挨拶

平成27年4月1日に看護部長に就任致しました高橋良江と申します。

平成21年から23年まで、現国立国際医療研究センター病院木村弘江看護部長の下で副看護部長として3年間勤務しておりましたので、「はじめまして」ではなく「ただいま」という感じがいたします。しかしながら3年の変化はかなり大きく、平成24年に新築した一般科病棟はもちろん、本年5月に手術室、7月には一般科外来棟も新しくなり、以前に比較して療養環境は格段に改善して参りました。病院が新しくなったこの上は、ハードに負けないソフトをめざして国府台病院の看護部の理念「かけがえのない生命と人間性を尊重しあたたかい看護をめざします」を基に、「こころとからだを看る看護」を実践していかなければならないと痛感しています。看護部が一丸となり、他職種

看護部長 高橋 良江

の職員と信頼関係を築き、質の高い看護の提供や看護職員の育成に努めチーム医療の推進を図って参ります。

ご縁があり2度目の勤務をさせて頂くこととなりました。生まれ変わった国府台病院が地域の皆様に信頼され、選んで頂ける病院としてますます発展できるよう誠心誠意つとめていきたいと考えております。

これからも国府台病院共々よろしくお願い申し上げます。



職 場 紹 介 ～今回は、救急科を紹介します～

当院では上村院長のもと、地域医療に更に貢献するため、救急診療の充実を図ることにしました。これを受けて昨年度1月から、センター病院の救命救急センター救急科から伊中医師が赴任されていましたが、その退職に伴って、本年度4月にわたくし長島が異動してまいりました。同時に、国立国際医療研究センター病院救急科からレジデント(またはフェロー)が1人派遣され、この2人が専任で、平日朝8時半から夜8時までの救急患者対応に当たっています。

救急科は主に外傷、薬物中毒、熱中症などの外因性疾患(体の外側からの原因でおこる病気やけが)の受け入れを行っています。内科系疾患や精神科疾患等に外傷を合併した患者でも、当科が併診する形でお手伝いをさせて頂くこともあります。さらに、救急車で搬送患者だけでなく、院内急変時のお手伝いや、外来診療後に病院玄関先で転倒した患者の診療など、幅広く柔軟な対応を心がけております。今後はさらに救急車受入れ台数を増やし、地域や病院に貢献したいと考えています。

また、救急医の役割として、医学教育に貢献することも重要な課題となっています。以前より当院では年に2回のICLSコース(Immediate Cardiac Life Supportコース:突然の心停止に出会った時

救急科医師 長島 彩子



にどのように対処すべきかを学ぶ医療者向けの講習)が開催され、研修医や看護師、リハビリ技師等の積極的な参加が得られていますが、当科としてもぜひ積極的に参画していきたいと考えています。また、病棟の看護師を対象として、救急疾患の診療についての講義も行っています。今後はニーズに応じて研修医教育にも携われたらと考えています。

着任して日も浅く、体制としても未熟な部分はあるかと思いますが、現状に合わせてより良い診療を行えるよう努力してまいります。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

第17回 肝臓病教室の開催報告

平成27年 3月14日（土）に国立国際医療研究センター 肝炎・免疫研究センター研修室にて第17回肝臓病教室を開催しましたところ、90名という多くの方にご参加をいただきました。

まず、古田主任栄養士より、「脂肪肝と非アルコール性脂肪肝の食事療法 ～無理なく継続していくための進め方～」と題し、摂取カロリー、脂質や鉄の摂取を無理なく減らす食事の工夫について教えていただきました。食事摂取カロリーを

減らせると主治医に言われても栄養士のいない家庭では難しいものです。今回の講演で教えていただいたように調理の工夫



や材料選択の工夫などを行えば、つらい思いをせずに何とか続けられるのではないのでしょうか？また、ダイエットしても肝心の筋肉が減少しているのでは意味がありません。当院では体成分分析器を用いて栄養指導を行っています。この機器を用いれば体重が増えたのは脂肪か？筋肉か？またはむくみか？などが分かりますので、個人それぞれに合った食事・運動療法をご指導できます。本検査は栄養指導の際に実施しますが、予約が必要ですので詳しくは主治医にお聞きください。

次に、是永肝疾患研修室長より、「C型肝炎治療後の肝臓はもう大丈夫？～HCV最新治療と忘れてはいけない生活習慣病～」と題し、C型慢性性肝炎の最新治療および治療後の経過観察の重要性についての講演がありました。現在はインターフェロンを使わない飲み薬が治療の主流になり



つつありますが、その薬を使いますと薬85%の確率でウイルスを排除できるようになりました。ただ、現在のお薬は、治療抵抗性のウイルス（薬剤耐性ウイルス）が存在する場合には、その効果は半分になるばかりでなく、将来的に使用可能な効果の良い薬も効かなくなる可能性があるため、治療前に必ず「耐性ウイルス検査」を受ける必要性を強調されました。また、近い将来ほとんどのC型肝炎の患者さんがウイルスを排除できるようになると考えられていますが、ウイルスが消えても肝臓が出現する可能性は0%

肝炎・免疫研究センター 肝疾患先端治療室長 村田 一 素

1. 脂肪肝と非アルコール性脂肪肝の食事療法
～無理なく継続していくための進め方～
栄養管理室 主任栄養士 古田 雅
2. C型肝炎治療後の肝臓はもう大丈夫？
～HCV最新治療と忘れてはいけない生活習慣病～
肝疾患研修室長 是永 匡紹

開催日時：

平成27年3月14日（土曜日） 14時～16時

開催場所：

肝炎・免疫研究センター研修室A
（当院敷地内）

※ 講演の終了後に肝炎、肝硬変、肝癌を中心に個別相談を行いました。

は、なので、しっかりと経過観察が必要で、特に65歳以上、線維化進展（肝臓が硬い）、AFPが高い

方は厳重な経過観察（腫瘍マーカーを含む血液検査、腹部超音波検査やCT、MRIなどといった画像診断）が必要とのことでした。

参加される方に毎回お願いしているアンケート調査では、講演内容については好評で、講義時間、質問時間なども現在のままで良いとのことのお答えを頂きました。また、患者どうし話し合う機会を設けた方がよいかとの質問には21%の方が希望されるとお答え頂きましたので、将来的には希望者を対象とした「患者会」も考慮に入れております。

その後、行われた個別相談会も盛況で、医師 2名、古田栄養士の前は長蛇の列でした。各人がご自分の検査結果などの資料を持って相談を受け、さらに不安を振り払って帰られたものと思います。

次回、第18回 肝臓病教室を、平成27年 6月13日（土）に、今回同様、肝炎・免疫研究センター研修室Aにて開催いたします。テーマは「肝癌治療の最前線（仮題）」、「肝機能が悪いと言われたら ～B型肝炎、C型肝炎の治療に活かす血液検査～」を予定しています。次回も乞うご期待ください。

今後も皆様に役立ち、かつ病気に対する不安を解消させるような肝臓病教室を行ってまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。



地域医療連携病院のご紹介

市川駅前おがわ内科は、5年前に開院いたしました。主に糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病や甲状腺疾患の方を拝見することが多いですが、風邪や胃腸炎などの急性疾患にも随時対応しております。糖尿病療養指導士の資格を持つ看護師が常駐しており、また管理栄養士による栄養相談も院内で定期的に行っています。国府台病院には胃がんリスク検診や大腸がん検診の精密検査をお願いすることが多いですが、いつも迅速かつ丁寧にご対応頂き有難うございます。また糖尿病内分泌代謝科の先生方にはいつもお世話になっており、今後も病診連携等で少しでもお役に立てればと思っています。

市川駅前おがわ内科 院長 小川 健夫



住所：市川市市川南1丁目1番1号
I-linkタウン いちかわ ザ・タワーズイースト205

電話：047-323-6301

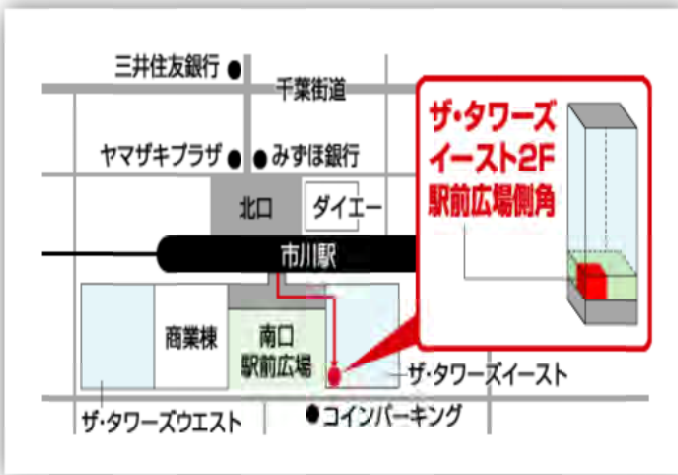
診療科：内科、糖尿病内科、甲状腺内科

検査：血液検査、尿検査、心電図、レントゲン、
血圧脈波等

診療時間：午前9:00～12:00（月、火、木、金、土）
午後3:00～6:00（月、火、木、金）
水曜・土曜午後・日曜・祝日休診

アクセス：JR市川駅南口より直結のデッキを通り
徒歩1分

院長資格：日本内科学会総合内科専門医
日本糖尿病学会専門医・指導医
日本内分泌学会内分泌代謝科専門医



放射線治療の紹介

主任診療放射線技師 阿部 優

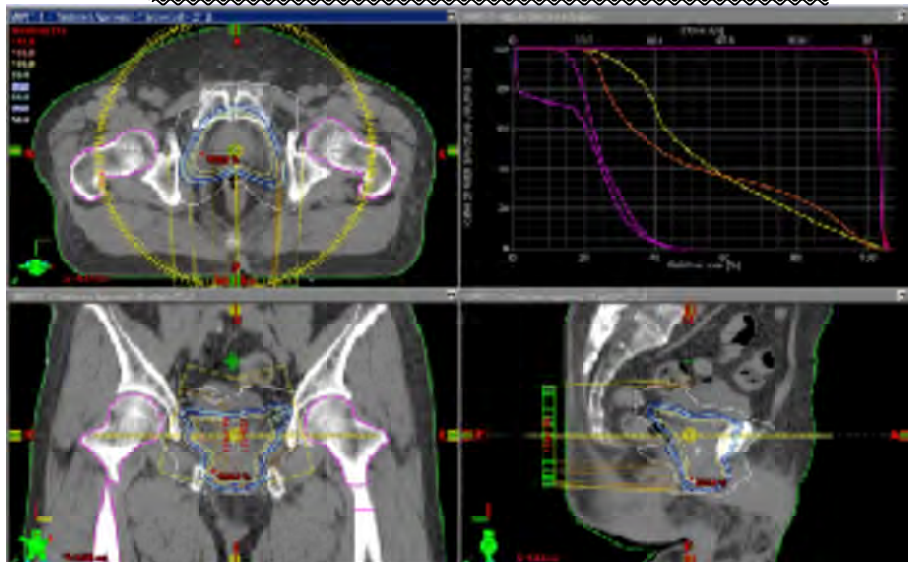
放射線治療とは、がん治療の3本柱（手術、化学療法、放射線治療）の1つです。放射線治療は、がん細胞に放射線を照射し体内にあるがん細胞を死滅させます。

当院は最新の定位放射線治療装置を導入しました。定位放射線治療とは正常組織を従来の治療よりも守りながら、病巣を治療する高精度の治療の事です。この装置の導入に伴ない極小照射野での定位照射、回転型強度変調放射線治療（VMAT）などの高精度放射線治療が可能となりました。高精度をさらに担保するために、ExacTracロボティクス装置（患者位置決めと照合ができるシステム）を導入しました。これにより6軸で計算された患者位置の計算が可能となり、より高精度な治療が可能

となりました。

放射線治療を希望される方は放射線治療室、内野医師にご相談ください。

前立腺癌に対する回転型強度変調放射線治療例



江戸川散策に出かけて

今年も4月21日恒例、の江戸川散策に、児童精神科病棟入院中の児童と院内学級（国府台小学校・市川第一中学校）の生徒、付き添い職員総勢50名で、出かけてきました。



当日は曇りで、少し肌寒いくらいでした。里見公園脇から江戸川土手に沿って歩き、新葛飾橋を渡り、柴又公園で持参のお弁当で昼食。その後、サッカー・トリムバレー・長縄・ドロケイ（泥棒と警察の略で、鬼ごっこの一つ）などに分かれて遊びました。ひとしきり遊び、

帰りは矢切の渡し舟に乗って江戸川を渡り、病院まで往復約10kmを歩き切りました。江戸川の土手から見る景色は、矢切のねぎ畑や田んぼなどが見えて長閑でした。ひばりの囀り、緑の風に靡く様、市川という田園都市が誇らしく思われる良い眺めでした。

車の来ない遊歩道を中心に歩いたので、児童・生徒達が自分なりのペースで歩き、思う存分走り回る事が出来た、楽しい遠足でした。この遠足で、仲間としての結束が出来たようです。体力のばらつきはあるものの、次の鋸山に向けて、手ごたえは十分感じられました。



飯盒炊爨

5月8日、澄み渡る大空の元、東3病棟の小さい庭で、飯盒炊爨を行いました。一斗缶に薪を入れ、子供たちが一生懸命うちわであおぎ、火力を増しました。飯盒担当は小学生でしたが、ほっくほっくのご飯が炊けました。少しおこげがあるのが魅力的で、みんなでとりっこになりました。



一方、中学生は、慣れない包丁作業で、前日から、ニンジン・玉ねぎ・じゃがいも・肉を乱切りに切りました。今日は、それを直径70cmの大鍋2つでグツグツと煮て、おいしいカレーができました。

「いただきます」のあいさつと共に、あとという間に口にほうばる姿は、達成感に満ち溢れていました。医師や看護師、心理士、院内学校の先生などたくさんの人と大きい輪になって食べることができ、格別においしいカレーライスでした。



生活習慣改善支援入院のご案内

土日利用の4泊5日の入院で生活習慣を見直しませんか？

- 生活習慣が乱れている方、見直したいと思っている方
- 健康診断で肥満、血圧、コレステロール値などの異常を指摘されている方、改善しない方

医師・看護師・管理栄養士・理学療法士・薬剤師がチームを組み、1対1で指導し、生活習慣を改善するためのサポートをしています。

興味のある方は内科外来までご相談下さい



人命救助で表彰

看護師 半田 晴美

平成27年4月3日江東区亀戸の路上で起きた交通事故現場で、当院の半田晴美看護師が怪我人の救護を行い、東京消防庁城東消防署長より感謝状が贈呈されました。

「何とかしなければ」
私がこの交通事故に偶然会った時初めに思った事がそれでした。

その後は身体が勝手に動いており、交通事故負傷者の心臓マッサージをしていました。

この事故はバイクの二人乗りの方が車3台に相次いで衝突するという、大きな事故でした。

今回この交通事故現場に遭遇し、感じたことは行動を起こすことが出来る人が少なかったこと、

一次救命処置を一緒に行ってくれる方がいたら心強かったことでした。確かに、交通事故の現場は悲惨な状況であります。そこに飛び込んで行く勇氣はとても大きいと私自身も感じました。しかしその積極的な行動が尊い人の命を救うことに繋がります。



一次救命処置は講習を受ければ誰でも行うことが出来ます。1人でも多くの方が技術を取得し、このような現場においても勇氣をもって、協力して助け合える環境が作れたら良いと感じています。

最後に、私が今回このような感謝状を頂いた背景には、国府台病院の教育方針がきちんと確立されていることがあると思います。実際に病院内では一次救命処置、二次救命処置の講習を病院職員に対し定期的に行っております。私もこの講習を定期的に受けていました。私はこの病院に就職して様々な知識を学ばせて頂き、現在の自分があると思います。これからも日々昇進し、一人でも多くの患者様に良い看護が出来たら最高の喜びと感じております。



認定看護師の活動紹介

摂食・嚥下障害看護認定看護師
宮地 麻美

安全に美味しく「食べる」「飲み込む」ことができるように支援することが摂食・嚥下障害看護認定看護師の仕事です。この「食べる」「飲み込む」を失敗することを誤嚥（ごえん）すると言います。誤嚥とは、食物が気道に侵入することを言いますが、私たちの体は誤嚥しないよう、息を吐く力で気道から食物を追い出そうと「むせる」ようになっています。「むせる」ことは嚥下障害の症状の一つですが、この「むせる」がないと誤嚥してしまいます。誤嚥するとどうなるのでしょうか。口腔内の細菌の含まれた唾液や食物が気道に入ったら、「誤嚥性肺炎」を起こすリスクが高くなります。誤嚥性肺炎を含む肺炎は日本人の3大死因の一つでもありますからしっかりと予防したいものです。そこで、もし、「むせる」ようになったら、思いっきりむせて、気道に入った異物をすべて吹き飛ばしてください。また、きれいな話ではありませんが、清潔でない口腔内の細菌と肛門付近の細菌は、同じ数であると言われています。そのため、適切な口腔ケアで口腔内の細菌をコントロールすることが大切です。ケアすることで、たとえ誤嚥しても誤嚥性肺炎を起こしにくくすることができます。また、口の中が爽快であれば、気持ち良く話すことも、おいしく

食事をすることもできます。

「口腔ケアの方法がわからない」「むせてつらい」「嚥下食の作り方を知りたい」などでお困りの際には、いつでも主治医・担当看護師に声をかけてください。適切な口腔ケアの方法や食事形態の調整を一緒に考えていきたいと思えます。



昨年の2月に外来管理治療棟の新築工事が始まってから1年と4か月、その前の解体などを含めると2年近くが経過しようとしております。国府台病院をご利用のみなさま、ならびに近隣のみなさまには多大なご迷惑をおかけしてまいりましたが、その工事も最終段階の外構工事に入り、完成が目前に迫ってまいりました。皆様のご理解、ご協力に感謝申し上げます。オープンに先立ちまして、新しい外来を少しだけご紹介させていただきたいと思っております。一部、手術室・中央材料室のみ先行オープンしておりますが、外来管理治療棟全体のオープンは7月21日（火）を予定しております。生まれ変わった外来棟のオープンまで、今しばらくお待ちください。

内 部

建物はほぼ完成に近づいており、現在、ご案内用モニターや支払い機などの設置を行っています。

内部は、病棟が落ち着いたアメニティ重視の雰囲気に設計されているのに対比させ、明るく、機能的でシンプルなデザインに仕上げました。デザインのポイントとなるカラーとしては、国際医療研究センターのロゴマークと同じ青を採用しています。

光の溢れるエントランスホール、ゆったりとした待合スペース、2階へもスムーズに移動できるエスカレーターなどを備え、ご利用のみなさまが快適に過ごせる空間をご用意しております。

機能面も外来診療科と放射線、検査、病棟、手術室といった各部門との連携を重視した配置とし迅速な医療を提供できる環境となるほか、自動精算機や待合の案内モニターなど最新機器を導入し、ご利用の方がより便利に活用いただけるようになります。ご期待ください。



上：広々としたエントランス。三方から光が差し込み開放感を演出します。



左：ゆったりとした待合スペースは広さに加え、通行者が行き来しないため狭さを感じません。

外 部

建物外部は、現在工事の真っ最中でまだまだお見せできない状態ではありませんが、少しだけご紹介いたします。敷地の入口から新しい外来の玄関までの歩道は、国府台病院の豊かな自然をいかに残せるか、かつ、ご利用の方にどれだけ便利にご利用いただけるかに苦慮してルートを決めました。ロータリーにはタクシープールを確保し、

また救急車の専用出入口についてもルートを設定しました。これからはご利用のみなさまが待機中のタクシーや乗降中の救急車と交錯することはありません。また外来患者さん用に新しく駐車場も50台新設し、快適に新しい外来棟にアクセスいただけるようになっております。



新設する駐車場。従来の駐車場も引き続きご利用いただけます。



上：歩道から外来棟を臨む。木々の陰から新しい外来が姿を現しました。



左：新しい入口から外来への歩道。木々の間を抜け、遊歩道のような景色が広がります。

第18回 肝臓病教室のご案内

日時：平成27年6月13日(土)
14:00~16:00
場所：国立国際医療研究センター国府台病院
肝炎・免疫研究センター研修室A

- ※ 予約は不要で、参加費は無料です。
- ※ 終了後に個別相談（肝炎、肝硬変、肝臓癌を中心に）も行います。
- ※ ご相談のある方は血液検査・CTなどの資料をお持ちいただくと、状態に応じた詳しい説明をお受けになれます。



栄養一口メモ

☆☆ 今回のテーマ：青じそ（大葉） ☆☆

◆しそとは？◆

青じそはハウス栽培などもあり、1年中市場に出回っていますが、旬は初夏から夏です。しそは成長段階で葉・芽・花穂・実と利用できます。青じその葉を大葉といい、香りの良さと美しい緑色が特徴で、サラダや、パスタに混ぜたり、肉や魚などを巻いて揚げたりと色々な料理に使えます。

◆栄養や効果◆

しそはガン予防としても期待できる抗酸化作用に優れたβカロテンを多く含み、ビタミンCや鉄などビタミン・ミネラル類をバランスよく含んでいます。

また、特徴的な香りの成分である「ペリアルデヒド」には胃液の分泌を促進し、食欲を増進させ胃の調子を整えてくれる効果の他に、防腐・制菌作用が高く、昔から刺身や天ぷらなどでもよく使われています。また、近年、アレルギー症状軽減物質として期待されている成分も含まれています。

◆選び方のポイント◆

葉の色が鮮やかでやわらかく、葉先までピンとしてみずみずしいものを選びましょう。

◆上手に千切りにする方法◆

- ① まず、水で汚れを落とします。
- ② 次に葉元の茎の部分切り落とします
- ③ 切り落とした箇所を手前にして手前からくるくと葉っぱを巻いていきます。(3~6枚程度を一緒に巻くと良い)

プログラム

司会 肝疾患先端治療室長 村田 一素

1. 肝臓癌治療の最前線

～当院における治療法とその経過～

国府台病院・第二消化器科医長 今村雅俊

2. 肝機能が悪いと言われたら

～B型肝炎、C型肝炎の治療に活かす血液検査～

肝疾患先進医療研究室長 考藤達哉

お問い合わせ先：

〒272-8516 千葉県市川市国府台1-7-1
国立国際医療研究センター国府台病院
肝炎・免疫研究センター 村田 一素
TEL: 047-375-4757(直)

栄養管理室 主任栄養士 岡野 恵梨子

- ④ 巻いた状態で端から千切りにします。(1mm程の幅)
- ⑤ 切り終わったら、水にさらし、ザルに上げて水を切ります。



＜薬味冷奴＞

◇調理時間 10分程度

◇材料 (2人分)

絹豆腐 1/2丁、ちりめんじゃこ 大さじ4、
松の実 大さじ1、ごま油 大さじ1、大葉 6枚、
刻みのり 大さじ4、めんつゆ 適量

- ① 豆腐はサッと水洗いし、水を切り、食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。
- ② 大葉は軸を落して千切りにして水に放ち、水気を切る。
- ③ フライパンにごま油、ちりめんじゃこ、松の実を入れて中火にかける。じゃこがカリカリになるまで炒めたら豆腐にのせ、大葉、刻みのりものをせる。
- ④ 食べる際にお好みでめんつゆをかけて完成。



編集だより

編集部

“栗山配水塔をご紹介します”

千葉県水道局栗山浄水場内にそびえ立つ栗山配水塔は、県営水道創設期の昭和12年に完成し、現在も建設当時の姿を保ち、現役の配水塔として、松戸市一帯約20万人の配水を担っています。また、松戸市給水場や船橋給水場への配水管の調圧水槽として重要な役割を果たしています。この栗山配水塔は土木学会選奨土木遺産に平成18年に認定されました。

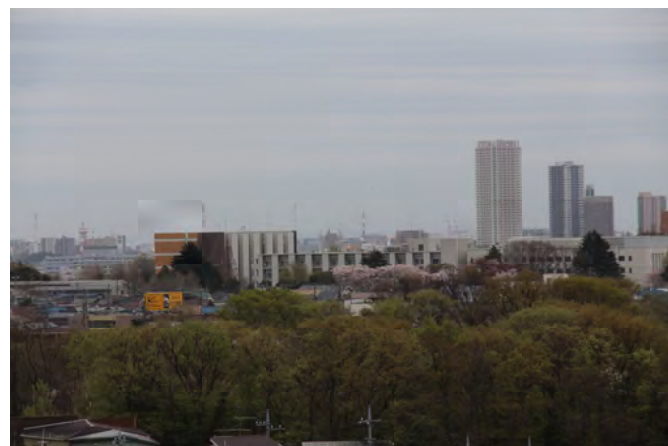
更に、栗山浄水場は桜の名所としても知られており、桜の開花に合わせて年に1日だけ市民に無料開放されています。今年は4月4日（土）で、あいにくの曇り空でしたが、多くの市民が訪れ、土木遺産の栗山配水塔と満開の桜を写真に納めていました。



配水塔上部から栗山浄水場の風景桜が見事に咲き誇っていました。



高さ32m、内径15m貯水容量3,534^m₃円筒形の高架水槽で、ドーム状塔屋、頭頂部に4本柱の換気口があります。



配水塔上部から国府台病院が望めました。



地図データ©2014 Google, ZENRIN

交通 北総線矢切駅から徒歩約5分