

# SIESTA

体に効く・心に効く  
医療情報誌  
＜シエスタ＞  
2012年 秋号  
(通巻75号)

Q & A わたしの元気のつくりかた

## 小野 絢子 バレリーナ

- **interview** 医師は天職  
泉谷裕則 愛媛大学大学院医学系研究科
- **reportage** 医療施設を歩く  
がん研有明病院
- **news** 世界の最新医療・健康ニュース
- **selection** シエスタの時間
- **food** 開店! シエスタ食堂

JMS

# Q&A

わたしの元気のつくりかた

## バレリーナ 小野 絢子

— ぶだんの一日のリズムを教えてください。

7時頃に起きて、軽くシャワーを浴びてから朝ごはん。うちは実家なんですけど、冷蔵庫にあるものを使って適当に作ります。忙しいときはお餅とチーズ。少量でエネルギーが摂れるので便利なんです。月曜から金曜までは、10時から11時15分まで新国立劇場バレエ団の基礎レッスンがあり、少し休憩した後、5時半まで作品のリハーサルです。その後は1時間ほど、自習や軽いストレッチをしたあと、よくスポーツクラブのお風呂に寄ります。広々としたお風呂が好きなんですよね。夕食は、両親はたいてい先に済ませているので、食べたいものをひとりでのんびりと(笑)。忙しいときほどしっかり食べるようにしています。体力を消耗してやせすぎると、体が貧相に見えてしまいますから。本番前は、とんかつや鰻を食べてスタミナをつけます。寝る前には必ず、時間をかけてストレッチをします。筋肉を一度リセットしておかないと、翌日動く気が起こらないくらい、体が固まってしまうので。

— ハードな日々ですね！

お休みの日はどうされていますか？

土曜日は、昔からお世話になっている小林紀子バレエシアターのレッスンだけ出て、日曜は完全にオフにしています。土日にびっちり予定を入れてしまうと体力的に無理だなんて、なんとなくわかるので。オフの日はふらっと映画を見に行ったり、都内のスーパー銭湯に出かけたり、一日中本を読んだりいろいろです。本は、家に落ちてる本を適当に(笑)。司馬遼太郎さんの歴史ものが好きですね。

— 2007年に新国立劇場バレエ団にソリストとして

入団され、翌年に『アラジン』で主役デビュー。

2011年にはプリンシパル(最高位ダンサー)に

昇格と、めざましい活躍をされています。

小さい頃からバレリーナを目指していたのですか？

いいえ！「バレリーナになれたら素敵だな」とは思っていましたけど、憧れだけで終わるのかもしれないと感じていました。でも、高校2年になって、進路選択を迫られたとき、やっぱりバレエをやりたいなと思っただけです。とはいえ、なかなか決心がつかないので、一度きっぱりバレエを止めてみることにしました。

— え！止めてしまったのですか？

いえ、2か月間レッスンから離れただけです。高校で語学留学プログラムが組まれていたので、ちょうどいいかなと。留学先はテネシー州の田舎で、バレエとはまったく縁のない環境でしたから、そこでもひとりでバレエを続けられるかどうか、自分の根性を試してみようと思ったんです。体育館の隅で、適当な高さの机をバー代わりにして、毎日基礎練習をやっていました。意外とできたのです(笑)。そこで決心がつかなくなった。進学を止めてバレエに専念し、マルセイユにバレエ留学をさせていただき、遅ればせながらコンクールにも挑戦しました。

一度ひとりになってみて変わったのは、レッスンの受け方です。自分が今どのように体を使っているのか、軸がぐらついたり、なめらかに動けないのはなぜなのか、すみずみまで感じ取りながら動くようになりましたね。

— 古典から現代作品まで

幅広く踊っていらっしやいます  
が、印象に残っている作品を  
教えてください。

今年6月に踊った『マノン』は、  
いちばん葛藤がありましたね。あ  
んなにキャラクターがつかめない



小野 絢子 Ayako Ono

1986年ニューヨーク生まれ。2004年アデルン・ジュニー国際バレエコンクール金賞。新国立劇場バレエ研究所を経て、07年に新国立劇場バレエ団にソリストとして入団、入団直後に『アラジン』の王女役に抜擢され成功を収めた。11年にプリンシパル昇格。恵まれたスタイルとピュアなテクニックで数々の主役を踊り、高い評価を得ている。11年、芸術選奨新人賞舞踊部門。今年10月には新国立劇場バレエ団『シルヴィア』、12月には『シンデレラ』で主役を踊る予定。

<http://nnttballet.info/2012sylvia/index.html>



新国立劇場バレエ団 アラジン



役って、ほかになかったの。

作品の舞台は18世紀のフランスで、主役のマノンは小悪魔的な美少女です。貧しい神学生に恋をするんですが、その一方で宝石もきれいなドレスも大好き、欲しいものをくれるなら誰にでも身を任せてしまうというキャラクターです。私は最初、彼女がどういう人なのか全然理解できなくて。リハーサルでは、ただ一足歩いただけで指導の先生にめっちゃくちや怒られました。マノンがなぜそんな歩き方をするのかわからないと。私自身、気持ちの上で納得して踊っていたから、返す言葉がありません。彼女はあつちもこつちも大好きで自分が定まらない、それを踊る私もわけがわからない(笑)。私は不器用なので、自分の中で役柄を消化してないと、体も動かなくなってしまう。バレエの振りは演劇のせりふと同じで、目線ひとつにもすべて意味があります。「マノン」は難しいテクニックと演技が溶けあっている作品なので、バランスが取れずぐらついた瞬間、パートナーから視線が外れただけで、作品の世界が壊れてしまうんですね。

—そういう大変な作品を、どのように完成させたのですか。

うーん(笑)。やるしかない、それだけです。追い詰められているときほど、リハーサルに「行かなきゃまずいな」って感じます。プレッシャーが大きいときほど、緊迫感がありますね。

踊り続けて、振りや音楽が体に入るとつれ、マノンのことが少しずつつかめてきて。と同時に、死の間際で、マノンが恋人と踊る「沼地のパ・ド・ドゥ」のシーンが好きになりました。これは、いちばん大切なものに気づいたマノンの「生きたい」という叫びなんだなとかわかってきたんです。ダンサーとして、とても踊りがいのあるシーンですね。

—様々な役柄を踊るうえで、大事にされていることはなんですか。

「客観性」でしょうか。バレエはお客様に見ていただくものなので、自分だけ役に入り込んでも伝わらない。たとえば「泣く」シーンでも、本当にポロポロ泣いちゃったときより、そのぎりぎり手前で留めて、どこかに冷静な自分がいるときのほうが伝わるようです。本番でその状態に持つていくためには、逆にリハーサルの段階ではやりすぎなくらい、自分の感情を100%出してしまうことも必要です。自分がどう見えるか、信頼できる先生がアドバイスしてくれるので、そのやりとりを通じて「ぎりぎり手前」のバランスを探って行く感じですね。

共演者との関係も大事です。たとえば手を差し出す振りが、その場面では何を意味しているのか、舞台上の全員が共有している必要があります。でないと、「あなたは誰?」という質問に「はい」と答えるような、かみ合わない踊りになってしまう。「マノン」のリハーサルでは、私と恋人が「台本の違うページにいるわよ」と注意されたことがあります。共演者同士の気持ちがかみあっていなければ、お客様に伝わるはずはありません。

—小野さんにとって「健康」とはなんでしょうか。

踊り続けるためには健康でいなくてはならない。健康であるためには、自分の体力をなんとなくわかっていて、それをちよつとずつ鍛えていくしかありません。健康とは、私にとって「踊り続けること」そのものかもしれないですね。踊っていないと自分じゃないような気がしますから。

**ステップは言葉。  
気持ち動きに乗せて  
伝えるために、  
自分の体を客観的に  
見つめることが大事です。**



新国立劇場バレエ団 シンデレラ

# 失敗を失敗にせず、必ずリカバリ 前向きに、楽天的に生きることが、成功へと実を結ぶ

いずたにひろのり

愛媛大学 大学院医学系研究科 心臓血管呼吸器・再生外科学教授



昨年7月、愛媛県の地元紙に

「補助人工心臓 四国で初成功 愛媛大病院」というニュースが大きく取り上げられた。それを成功させたのが、愛媛大学大学院医学系研究科の泉谷裕則教授だ。

また、泉谷氏はローカルテレビなどにも積極的に出演し、心臓病などについて解説。愛媛大学医学部と附属病院心臓血管外科の知名度アップに努めている。

その泉谷氏の出身は兵庫県。同大の教授に就任するまで勤めた病院の数は5つ以上。途中には2回の米国への留学も経験した。その意味では、泉谷氏のこれまでの人生は遠回りすることが多かったのかもしれない。そんな泉谷氏の奥さまの評は、「失敗を失敗にせず

に、必ずリカバリしてきている」。

泉谷氏のこれまでの人生を少し覗いてみよう。

## 一浪後、 産業医科大学に入学

泉谷氏が医学部を目指したのは、家族の希望から。「少しばかり成績が良かったので、両親が期待して（笑）。アウトドア派だったので、本当は北大の水産学部で鮭の養殖などをやりたかったのですが、とても言い出せなくて、結局親の勧めるままに医学部を選びました。高尚な理由でなくてすみませんね」と、申し訳なさそうに話す。

もともと山登りや釣りなどアウト

トドアが大好きだった泉谷氏は、高校時代、山岳部に入り、山登りに夢中。成績は落ちてきて、高校3年時の進学指導では、先生から「医学部志望だつて？ 何考えてるんだ」と言われる始末。しかし、根っからの楽道家。落ちたら一浪すればいいと鷹揚に構えて医学部を受験。案の定、不合格となり、1年間浪人することに。

ところが、2回目の大阪大学医学部の受験も失敗。どうしようかと考えていた矢先、家族が産業医科大学の二次募集を見つけてきた。「実は、産業医科大がどこにあるかも知らなかつたんです（笑）」。

それもそのはず、産業医科大学は1978年に設立された新しい大学で、当時はまだ卒業生を1期も出していなかった。設立の主たる目的はその名の通り産業医の養成にあったが、その頃は今ほど卒業後、産業医になることを強くは求めてはいなかった。「二浪するよりはいいだろうと、急遽、受験したら、たまたま合格。大学も成り行きで決めたようなものです」と泉谷氏は再び恐縮する。泉谷氏の言葉を借りれば、成り行きで入った大学ではあったが、

その生活は非常に楽しかったようだ。「ヨット部とワンダーフォーゲル部を掛け持ちして、海に、山に行っていました。夏休みにはバックパッカーとして1カ月間、アメリカを旅行したこともあります」と懐かしそうに振り返る。

## 難しいことに チャレンジしたいと 心臓外科を選択

産業医科大学を卒業した泉谷氏は研修先として大阪大学医学部第一外科を選ぶ。

「私が卒業した80年代後半は脳外科や心臓外科が花形でした。特に大阪大学では、心臓移植の再開に向けて積極的に活動していました。循環器に興味をもっていたし、同じ医師になるなら、難しいことにチャレンジしてみたいと思い、大阪大学の第一外科の研修医となりました」

そのときの医局長との面接でのエピソードが面白い。外科医になろうと思った理由を聞かれた泉谷氏は、「手先が器用だから」と回答。それを聞いた医局長は、一言、「あほかー」。

いま泉谷氏は、改めて言う。「ト

レーニングである程度の技術は身につきますが、それから先は生まれ持った手先の器用さで手術の上手下手が決まってくるように思います」。

まったく同じ材料を使っても、何も教えなくても上手に物を作れる人と、いくら教えても失敗する人がいるのに似ていると泉谷氏は説明する。

「もちろん全外科医が高度な技術を持つ必要はありませんが、少しでもレベルの高い技術を持つにこしたことはありません。手術がうまくいかなければ、最終的には患者さんの不利益になるのですから」

研修医時代は1日の休みもななく、365日病院に詰める生活。それでもやり通したという。

「論文や業績を学会で発表し、世界的に認められていた先輩たちが周りにたくさんいました。頑張ればああい

ふうになれるんだと、いつも自分に言い聞かせていました」

研修修了後は、まず国立呉病院、次に大阪労災病院へ派遣される。

「医局からの他の関連病院への派遣を、飛ばされた」とクサる人がいますが、私にはまったくそんな意識はありませんでした。行けば行ったで、必ず楽しいことはあるし、一生懸命仕事をしていればそのうちいいことがあるだろうと樂觀していましたから」

大学院生時代、教授が泉谷氏に、「君みたいな極楽トンボはいない」と言ったとか。どんな境遇も考

え方次第で地獄にも極楽にもなる。その教授のコメントもまんざらの外れではなさそうだ。

## 米国留学時代、 手術用ロボットの 開発に関わる

大阪大学大学院で心臓移植の研究をした泉谷氏がどうしても行きたかった施設がある。米国のマリーナ大学だ。このレオナード・ベイリー博士は84年、ヒトの心臓を乳児に移植。異種移植が全世界で大きなニュースとなった。臨床



はその1例だけだったが、ロマリ  
ンダ大学では異種移植の研究を盛  
んに行っていた。

96年4月、泉谷氏は家族とともに  
渡米。留学生生活をスタートさせ  
る。そして、ここでの生活もまた、  
大いに楽しむことになる。

「大学がある場所は青空広がる  
カリフォルニア。月曜は週明け  
でしんどいな、金曜はもう週末  
や、という感じで、実際に働くの  
は火曜から木曜みたいな人間ば  
かりでした(笑)。私もそのペー  
スに合わせてのんびりと研究し  
ていました」

雑用は助手に、時間はたっぷり、  
研究用の動物もすぐに入手(ヤギ  
はなんと大学で飼育!)という恵  
まれた環境で、成果はおのずとつ  
いてきた。

留学生生活2年目のとき、泉谷氏  
が師事していたガンドリー博士か  
らこんな提案が出された。

「ある企業からロボティックサー  
ジェリーの共同開発の依頼が来  
た。しかし自分は手術で忙しい。  
お前が俺の代わりに、開発を手伝  
ってみないか」

泉谷氏は面白そうだと快諾。車  
で3時間ほどかかるその企業へ毎  
週のように通った。その経験が後

に、泉谷氏の運命に大きな影響を  
もたらすことになると思いきもし  
なかった。

## 臨床医として 米国の病院へ。 高度な手術技術を マスター

ロマリンダ大学での研究のあと  
は、そのまま米国に残り、臨床を  
学びたいと猛勉強し、米国の医師  
免許を取得。就職先もマイアミの  
病院に決まった。喜んだのもつか  
の間、法律が改正され、リサーチ  
からクリニカルビザに切り替える  
には、2年間本国に帰るというト  
ウ・イヤー・ルールができ、余儀  
なく帰国の途に。

しかし、帰国した泉谷氏に、ラ  
ツキーな出来事が待ち受けてい  
た。ロマリンダ大学と企業が共同  
開発したロボットを大阪大学が購  
入したのだ。スタッフたちが、その  
ロボットのプロモーションビデオ  
を見て、首を傾げた。「ロボットを  
動かしているヤツ、どこかで見た  
ことあるぞ」。その人物こそ泉谷氏  
にほかならなかった。

「お陰で、2年間、大阪大学でロ  
ボット操作の手伝いをさせてもら

いました」

奥さまが評していた、「失敗を失  
敗にせず、必ずリカバリーして  
きている」というのは、こうした出  
来事を指しているのだろうか。

日本に帰国して2年が経ち、当  
初の希望どおり、アメリカで臨床  
医となる道を探る。泉谷氏は、心  
臓外科のレジデントを受け入れて  
いる60ほどの病院すべてにレター  
を出した。そのうち、返事が来た  
のは5病院。その中にクリーブラ  
ンド・クリニックがあった。

クリーブランド・クリニックは  
オハイオ州クリーブランド市にあ  
る世界的に有名な医療機関だ。中  
でも心臓外科は、世界初の心臓バ  
イパス手術を行ったことで知られ、  
心臓手術数も世界一を誇る。泉谷  
氏は期待に胸を膨らませて再び海  
を渡った。

通常、アメリカの病院では、レ  
ジデントに手術を教えて育成する  
が、クリーブランド・クリニック  
は違った。同クリニックの心臓外  
科医たちは成績を出すために自ら  
手術をこなし、レジデントにやら  
せることはしなかった。したがっ  
て、レジデントは外科医たちの手  
術を見て学ぶしかなかった。

しかし、ここでも泉谷氏はラッ

キーだった。泉谷

氏が同クリニッ  
クに勤めていたと  
き、関連病院がロ  
ボットを導入し、  
臨床に使い始め  
たのだ。泉谷氏は  
その関連病院に  
出向することに  
なる。

「関連病院には  
心臓外科医は一  
人しかいませんで  
した。彼に、ロボ  
ット手術を手伝  
うから、他の手術  
をさせてほしいと  
願い出たらOK  
してくれました。  
かなりの数の手術  
をさせてもらいま  
したね。今行っ  
ている低侵襲手術  
もそのときにマス  
ターしました」

ちなみにそのロボット手術は、  
現在では特に泌尿器科で、広く  
世界で用いられており、日本で  
も今年春の診療報酬改定で、前  
立腺がんを対象に保険適用が認  
められた。



## 愛媛大の卒業生が 残りたくなる魅力ある 心臓外科を目指す

2年半のクリーブランド・クリ  
ニックでのレジデント生活に終わ  
りを告げ、2004年帰国。国立



うに現在のところ保険適用は前立腺がんだけだが、冠動脈バイパス移植術が先進医療に認められている。きつと泉谷氏の頭の中には、近い将来、愛媛大学をその認可施設にする青写真が描かれているに違いない。

「低侵襲化の流れとともに、これからますます外科と内科がミックスしたような治療が増えてくるでしょう。心臓外科だけでなく、循環器科と一緒にあって、それに対応できる医師を育てていきたい」「忙しい」という言葉が嫌いで、どんなに忙しくても、「暇ですよ」「楽にさせてもらってます」を口癖にしてきたという泉谷氏。しかし、教授となつてからは、「超“多忙の毎日。”つい、忙しいと口にしていて自分が嫌でね……」と心の内を吐露する。

目下、唯一の息抜きは、家族とたまに行く川での魚釣り。網ですくった魚を自宅に持ち帰り、水槽に。魚たちのゆつたりとした泳ぎを眺めながら、日々の疲れを癒している。山登りを再開できるのは、もう少し先のことになりそうだ。

病院機構具医療センター心臓血管

外科科長、りんくう総合医療セン

ター市立泉佐野病院心臓血管外科  
部長を経て、09年愛媛大学大学院

医学系研究科心臓血管呼吸器・

再生外科学准教授に就任。そして

昨年6月、教授となった。

今、泉谷氏を悩ませているのが

外科の初期研修医の少なさだ。

「自分一人が診療所にいるとき

に、ケガをした患者さんが来たら  
どうするんや。外科の研修をして

ないと、縫合ひとつできへんとか

やうか？ 外科医にならんでもい

いから、外科に研修に來い！」と、

ことあるごとに言っています。多

分、来年あたりから少しずつ増え

てくるんじゃないかと思えます」

もうひとつ、泉谷氏には非常に

気になっていることがある。愛媛

県内の医療機関に愛媛大学出身の

心臓外科医が非常に少ないこと

だ。「愛媛県の医療は、愛媛大学の

ています。今、卒業生が県外の医

療機関に行つてしまうのは、愛媛

大学に魅力がないからでしょう。

ここで学んでみたい、働いてみた

いと思うような魅力をたくさんつ

くっていききたい」と意欲を示す。

来年、愛媛大学では手術支援ロ

# 100余年の歴史の中で常に がん治療・研究の先駆的役割を 果たす



## がん研究会 有明病院

東京都江東区

門田守人 院長



東京湾を臨む有明地区。ここに2005年、癌研究会附属病院が東京都豊島区から移転してきた。その際、名称も「癌研究会有明病院」と変更。2011年には公益財団法人移行に伴い、「がん研究会有明病院」と名称を再度、変更した。

病院名は2度変わったものの、ここで行われている医療の質の高さは昔も今もまったく変わらない。今日も、日本最高レベルの医療を求め、日本全国から多くのがん患者が訪れる。

### キャンサーボードや 緩和ケアなどを いち早く導入

がん研究会有明病院(700床)は、「がん研」と呼ばれることが多い。その歴史は古く、100年以上前に遡る。当時ヨーロッパを中心に、がんに対する関心が高まり、がん研究の国際協力への呼びかけが日本にも届いた。その呼びかけに応える形で、1908年「癌研究会」が創立された。

同会は、1934年にがん専門の研究所と29床の附属病院を東京

の西巣鴨(現・豊島区大塚)に開設。以来、今日に至るまで、わが国のがん医療・がん研究の両分野において、常に先駆的役割を果たしてきた。

その12代目院長に就任したのが門田守人氏だ。日本の消化器外科の第一人者で、大阪大学の理事・副学長などを務めた後、2011年同院副院長を経て、今年1月に中川健前院長のあとを引き継いだ。

門田氏は、「がん治療に特化してスタートしたという歴史そのものが当院の大きな特色」と開口一番に話す。しかも、その歴史を振り返ると、常に新しい試みを果敢に取り入れてきたと指摘する。その一例として挙げるのがキャンサーボードの早くからの導入だ。

従来、外科疾患は外科、内科疾患は内科、といった具合に縦割りで診療を行うことが多い。そのため、患者は外科にかかる手術、内科医からは化学療法、放射線科医からは放射線治療を勧められ、どれを選択してよいか迷ってしまうことがある。

一方、キャンサーボードは、診療科の垣根を取り払い、外科、内科、放射線科、麻酔科などの各専門医師や医療スタッフが一堂に集

まり、がん患者の症状や状態の意見交換を行って、その人に最もふさわしい治療法は何かを議論することをいう。今でこそがん診療連携拠点病院の指定要件としてキャンサーボードの設置と定期的な開催が位置づけられているが、同院が導入した2000年頃はキャンサーボードという言葉自体、まだ馴染みが薄かった。

「大病院ほど大きな規模ではなく、しかもがんを専門とする施設なので、横断的なつながりを取りやすかったでしょう。それだけでなく、患者さんにとってやさしい医療とは何かを考える風土が病院にしっかり根付いていることが、キャンサーボードの導入を容易にしたのだと思います」

そのほか、緩和ケアへの取り組みも早く、有明地区への移転と同時に緩和ケア病床(25床)を新設。さらに、がん治療支援緩和ケアチームをつくり、一般病床の患者に対応している。また、健診センターを付設するなど、早期発見・早期診断、治療、終末期と、一貫した医療を提供していることも同院の大きな特色と門田氏は強調する。





## 研究と臨床の 連携強化を図る

門田院長が、さらに特色に加えるのが1934年の病院開設とともにつくられた研究所の存在だ。

これまでに同研究所では、インターフェロンβやIL-2遺伝子（谷口維紹）、ヒト成人T細胞白血病ウイルス（吉田光昭）、APC遺伝子（中村祐輔）、Smad6（宮園浩平）など、世界が注目する研究成果を次々に発表してきた。特に注目すべき点は、同研究所の研究が病院（臨床）と一緒に進められてきたことだ。

「研究者や医師が自分の領域だけに目を向けてしまえば、一人よがりになりがちです。医療全体、研究全体を見ながら情報交換し、それを自分の領域で活かしていくことが理想です。当院ではそれが可能な環境にありますし、これまでも行ってきました。ただ、情報交換が十分であったかという点、残念ながらノーと言わざるを得ません。臨床と研究の谷間をできるだけ少なくすることが、これからの課題です」

また、今年4月、同院はこれまでであった新薬臨床開発センター及

び臨床研究センターを統合し、臨床試験・研究センターを立ち上げた。同院で実施する治験・臨床研究に関する情報を一元化し、研究の効率化を図るのが大きな狙いだ。

近年、国内外の製薬企業が日本で治験を実施しない。治験の空洞化が問題となっている。この治験の遅れは、海外で使える医薬品が日本ではなかなか承認されないドラッグ・ラグ（新薬承認の時間差）の問題につながる。臨床試験・研究センターの設立を通じて、この問題が少しでも解消の方向に向かうことが期待される。

がん研で繰り返られる臨床と研究の連携強化。今後、どのような成果が出てくるか、大いに楽しみだ。

## 症状をマネジメントする 緩和ケアチームが活躍

門田院長が特色の一つとして挙げたがん治療支援緩和ケアチーム（以下、緩和ケアチーム）を率いるのは麻酔科（ペインクリニック）副部長の服部政治氏だ。

服部氏は、同院の緩和ケアチームについて、こう紹介する。「緩和ケアというと終末期に行う医療と



いうイメージがありますが、当チームで行っているのは「症状マネジメント」です。痛みは、終末期だけに現れるわけではありません。手術後、治療中にも出てくることもありえます。ですから私たちは、時期を問わず、主治医から依頼があれば診療します」。

同院には2つの緩和ケアチームがある。一つは麻酔科医師を中心とする、身体的な痛みや苦痛などの症状をマネジメントするチーム。もう一つは、腫瘍精神科医師が中心となって行う不安、不眠、うつなど精神的な症状をマネジメントするリエゾンチームだ。それぞれのチームには医師のほか、専任看護師、専任薬剤師が入っている。

服部氏らは、必ず主治医と相談しながら症状マネジメントを行う。そうしないと、主治医が立てた治療計

画を崩す可能性があるからだ。例えば、痛みを取るには脊髄鎮痛法は効果が高いが、もしその患者が早く自宅に帰ることを望んでいるとしたら、管理の面で最適とは言い難い。

「私たちが持っている手段は一つではありません。脊髄鎮痛法が不適であれば、飲み薬や皮下注射でコントロールできないか、それでも除去できなければ痛みの経路を遮断する神経ブロック療法はどうだろうか、といったように、その患者さんに合った、最善の方法を主治医に提案します」

リエゾンチームもその基本姿勢は変わらない。不安や不眠はがんという病気にかかったことから来ることもあるが、薬の副作用が原因の場合も少なくない。「精神症状





が何に起因するのか、それを見極めたうえで症状をコントロールしていくのがリエンチームの主な仕事です」と服部氏は説明する。

緩和ケアチームが扱えるのは保険の関係上1チーム30症例まで。そのため、常にフル回転で活動しているという。

### 患者の気持ちを 受け止められる 感性豊かな看護師に

同院の病棟を訪れた人が必ずと言ってよいほど指摘するのが、その静かさだ。バタバタと走りまわる看護師は一人もいない。もちろん看護師の仕事量は、他施設に比べて少ないわけではない。それでもバタバタせずには済むのは、効率よくてきばきと仕事をこなす高い技術と専門性を、一人ひとりが身につけているために違いない。それが、単なる知識や技術にとどまらず、患者に寄り添う姿勢がとて、優しく温かいと評判なのだ。

副院長兼看護部長の榮木実枝氏はこう話す。「看護の大きな役割は患者の不安を軽くし、患者のもつ力を引き出すことです。それには、患者の気持ちをキャッチできる豊



かな感性が必要です」。

感性を磨くためには、まずは自分の生活を大事にすることだと榮木氏は説く。

「食事、入浴、排泄、睡眠といった人間として当たり前の営みをきちんとしてほしい。そうすれば、これらの当たり前のことができなくなるがん患者さんの辛さ、苦しさを思いはかることができ、どんな支援をしなければならぬかを考えられるのではないだろうか」

看護部のキャッチフレーズは「支えられて、支える人になる」。

同院では、術前、手術、術後と、患者が何度も入退院を繰り返すことが多い。患者は、新人看護師が少しずつ成長する姿を見ることになる。

「新人看護師にとって、患者さんからの、上手に看護ができるようになったわね」という声掛けは大きな支えになります。また、先輩看護師たちも新人を支えます。その



写真・上：東京湾を見渡せる緩和ケア病棟の屋上ガーデン。入院中の親御さんのために、ここで結婚式を挙げたカップルもいるという

写真・下：新人看護師の研修の様子。複数の患者の対応にあたる多重課題シミュレーションの映像を先輩と一緒に見て自己分析し、現場に生かすなど、教育システムのきめ細かさにも定評がある



ように新人看護師は多くの人に支えられ成長し、やがて今度は、自分が後輩や患者さんを支える立場になります。あのキャッチフレーズにはそうした当院の看護師の成長の姿が凝縮されています」

## 食欲減退の患者に 食べてもらう工夫と 栄養サポートチーム

患者の力を引き出すには栄養面からのサポートも欠かせない。しかし、がん患者はどうしても痩せて体力、免疫

力を落としてしまう。

特に化学療

法中の患者は、治療を重ねるにしたが

って、食欲をなくし、食事が少なくな

る傾向が強い。同院栄養

管理部では、

そうした患

者のために、一般食に比べて主食の

量は半分、食べにくい魚や肉は小さめといった“療養食”を提供している。また、患者へのアンケートをもとに、食欲減退時でも食べやすい“ベリー食（小さな実の意味）”と名付けた嗜好性の高い食事を提供している。このベリー食は他施設の栄養士たちの関心を引き、問い合わせが多数寄せられているという。

栄養サポートチーム（NST）の

活動も積極的に行っている。全入

院患者に対し、病棟看護師が電子

カルテに組み込まれている栄養ス

クリーニングシートを用いて必ず

チェックを行う。そこから栄養障

害のリスクのある患者が抽出さ

れ、NSTに回ってくる。

NSTでは毎週1回カンファレ

ンスを開催し、一つひとつの症例

を検討する。

「食事が摂れない患者さんのフォ

ローが多いです。いろいろなデー

タを見ながら、なるべく口から食

べられないか、経腸か、静脈によ

る栄養法かといった投与経路と、

どのくらいの栄養が必要なのかと

いったことを話し合います」（栄養

管理部副部長・中濱孝志氏）

ちなみに、NSTのメンバーの

管理栄養士と看護師と薬剤師は、



日本静脈経腸栄養学会が認定する栄養サポートチーム専門療法士の有資格者で、医師はその指導医である。

## 患者を亡くした 家族から感謝される 施設に

2人に1人ががんにかかるとい

われる時代を迎え、国もがん対策

を重要課題と位置付けている。今

年6月には、第2期がん対策推進

基本計画が閣議決定された。門田

氏はがん対策推進協議会会長とし

て、そのとりまとめを行った。今

回の基本計画で注目されたのが

「病気や治療への理解」という国民

に努力を求める内容を盛り込んだ

点だ。

「生命には限りがあります。私た

ち日本人はいかに生き、いかに死

ぬかという死生観について、そろ

そろ真剣に考えてもよいのではな

いでしようか。そうすれば、医療のあり方も従来のような延命を第一とするものとは違ってくるはず。私はがん研を、たとえ患者本人が亡くなっても、家族から「最期まで本人の人生を全うさせることができました。ありがとうございました」と言っていただけのような施設にしていきたい。医療の真の目的は、その人を幸せにすることだと思えます」。門田氏は穏やかな笑顔を添えて、こう結んだ。



# 世界の最新 医療・健康 ニュース

## イチゴ抽出物は紫外線による皮膚損傷を防ぐ

イチゴには赤血球の強化作用やアルコールから胃を守る働きがあるが、マウリツイオ・パティエノ氏率いるイタリア・スペイン合同研究チームは、イチゴが紫外線の有害作用から皮膚を保護する成分を含むことを示す研究成果を発表した。繊維芽細胞を使っての実験で、研究者らはイチゴに含まれるアントシアニンの効果ではないかと言っている。

参考文献：Photoprotective Potential of Strawberry (Fragaria x ananassa) Extract against UV-A Irradiation Damage on Human Fibroblasts. Journal of Agricultural Food Chemistry, 2012, 60 (9), pp 2322-2327

## 男性の寿命が女性より短いのはミトコンドリアのせい?

多くの動物種でメスの方がオスより長生きという現象が認められるが、そのような寿命の性差にミトコンドリア変異が寄与していることを示した研究成果が発表された。オーストラリアのモナシュ大学のダミアン・ダウリング博士率いる研究チームがショウジョウバエを使って行った研究で、この研究によると、オスの寿命にのみ影響を及ぼす多数のミトコンドリア変異が認められたという。

参考文献：Mitochondria, Maternal Inheritance, and Male Aging. Current Biology, 02 August 2012

## 40歳以上は笑うとより若く見える

オランダのアムステルダム大学と科学技術博物館 (NEMO) が、NEMOの来館者400人 (8~76歳) の「笑顔」を撮影したビデオデータベース「UvA-NEMO Smile Database」を公開した。また、集めたデータに基づいて、人の年齢を推定するソフトウェアを開発。40歳以上の人は笑うとより若く見えるという結果が得られた。このデータベースは、www.uva-nemo.orgから利用可能。

関連ニュース：UvA computer scientists present smile database / University of Amsterdam

## 座位時間が1日3時間未満になれば寿命は2年延びる

BMJ (イギリス医師会雑誌) のオンライン・オープンアクセス誌掲載の研究で、座ったままの生活の影響を解析したところ、1日の座位時間が3時間未満になれば、米国人の寿命は2年延びると推定された。また、1日のテレビ視聴時間が2時間未満になれば寿命はおおよそ1.4年延びると推定されている。

参考文献：Sedentary behaviour and life expectancy in the USA: a cause-deleted life table analysis. BMJ Open 2012;2:e000828 doi:10.1136/bmjopen-2012-000828

## イヌがいる家の赤ちゃんは呼吸器感染症をおこしにくい

フィンランドの小児おおよそ400人を生後9週間から52週間まで追跡調査したところ、イヌを飼っている家の子どもは呼吸器感染症や耳炎になりにくく、抗生物質が必要になることが少ないという結果が得られた。ネコでも似た予防効果が認められたが、イヌほど強いものではなかった。

参考文献：Respiratory Tract Illnesses During the First Year of Life: Effect of Dog and Cat Contacts. Pediatrics. doi: 10.1542/peds.2011-2825

## 笑いはストレスからの回復を早める

カンザス大学の研究者タラ・クラフト氏とサラ・プレスマン氏らにより、笑うと、ストレスが軽減され、立ち直るのも早くなることを示した試験結果が発表された。クラフト氏らは、169人の被験者を3つのグループに分け、箸を使って無表情、微笑、大笑いの表情の練習をしてもらった。その後、左手でものを書くなどのストレスのかかる作業をしてもらったところ、笑顔でいた人は無表情の人に比べて、心拍数が早く低下することが示された。この試験結果は「Psychological Science」誌に掲載される。

関連ニュース：Grin and bear it -- smiling facilitates stress recovery / EurekAlert

## 人は寝ている間に学習できる!

イスラエルのワイツマン科学研究所のノーム・ソベル教授のグループが、睡眠中の被験者にさまざまな匂いをかがせ、同時に異なる音を聞かせたところ、よい匂いをかいたときには被験者の呼吸が深くなった。翌日、目覚めている被験者に、匂いと組み合わせた音を聞かせたところ、匂いが無い状況でも、よい匂いと組み合わせた音を聞くと呼吸が深くなった。今回の結果は、人は睡眠中に得た新たな情報から学ぶことができ、そのような学習は無意識のうちに覚醒時の行動を変えうることを示している。

参考文献：Humans can learn new information during sleep. Nature Neuroscience (2012) doi:10.1038/nn.3193

## 心肺機能が高い中学生は国語や算数の成績が良い

アメリカ心理学会で発表された調査研究によると、数学や国語の成績をあげるには体育の授業に効果があるようだ。ノース・テキサス大学スポーツ心理学センターの研究者が、平均年齢12歳の中学生男女1,211人を対象に、「有酸素運動の能力」「学業成績」「自尊心」「生活支援の有無」の4項目を比較調査したところ、有酸素運動の能力の高さが成績に比例していたことがわかった。研究者らは、体育の授業を制限する方針の再考と授業内容に有酸素運動を取り入れることを検討するよう勧めている。

関連ニュース：Students with strong hearts and lungs may make better grades, study finds / EurekAlert

## 学習後に目を閉じて休むと記憶が改善する

イギリスの心理学者ミカエラ・デューワ氏らの研究グループが、61~87歳の33人を対象に、物語を聞かせ、その内容を覚える実験を行った。その結果、物語を聞いたあとに暗い部屋でしばらく目を閉じて休むと、物語のより細部まで、長い時間覚えていられることがわかった。デューワ氏は「新しい情報を学習したあとの数分間の活動は、その情報をどれだけ長く覚えていられるかに影響を及ぼすことが今回の試験で示された」と言っている。

参考文献：Brief Wakeful Resting Boosts New Memories Over the Long Term. Psychological Science, July 24, 2012, 0956797612441220

BioToday.com (<http://www.biotoday.com/>)

●本ニュースは、生命科学分野ニュースのデータベース BioToday.com に掲載された記事の一部を編集して掲載しています  
BioToday.comの会員登録や内容に関するお問合せは、  
TEL&FAX: 079-272-2459  
Eメール: biotoday@biotoday.com まで。



(聖アンナのいる聖家族)1590-1595年頃  
メナシセリ公爵家財団タベラ祭壇画、トレド、スペイン  
©Fundación Casa Ducal de Medinaceli,  
Hospital de Tavera, Toledo, Spain



(白銀の王座をまとった聖婦人)1577-1590年頃  
クラスコロー美術館(ボロハグワス)、イギリス  
©Culture and Sport Glasgow (Museums)

**S**TATIONERY



理想の万年筆は  
ワイン造りに似ている

インク詰まりを解消するキャップ「スリップシール機構」で大ヒット中の「#3776センチュリー」シリーズ。#3776の由来ともなった富士山を模したペン先のしなやかな書き心地も人気の秘密だ。中でも「ブルゴーニュ」は、漆を施したような質感を持つボディに、ワインカラーとマッチするシャンパンゴールドの金属パーツが高級感を際立たせる。ワインのように時間をかけて、自分だけの書き味を熟成させたい。



●#3776センチュリー ブルゴーニュ  
14金ペン(極細、細字、中字、太字)  
¥10,500  
お問合わせ:ブラチナ万年筆(株)  
0120-875-760



**A**RT

スペイン絵画の巨匠の  
傑作が大阪・東京に集結!

没後400年を記念して、世界中からエル・グレコ(1541~1614)の傑作50点以上が一堂に。中でも高さ3mを超える巨大な祭壇画「無原罪のお宿り」は、日本初公開で、エル・グレコ芸術の頂点といえる作品のひとつだ。また、人となりまでも描き出す見事な肖像画は、「神秘の宗教画家」としてだけでは語り尽くせない、画家エル・グレコの魅力を伝えてくれる。



(無原罪のお宿り)1607-1613年 サン・ニコラス教区聖堂(サンタ・クルス美術館寄託)、トレド、スペイン  
©Parroquia de San Nicolás de Bari, Toledo, Spain

●エル・グレコ展  
10月16日~12月24日  
大阪・国立国際美術館  
問合せ:06-6447-4680(美術館)  
2013年1月19日~4月7日  
東京・東京都美術館  
問合せ:03-5777-8600(ハローダイヤル)  
<http://www.el-greco.jp/>

**L**IFE

スポーティ&  
スタイリッシュ  
な未来の  
電動アシスト  
自転車



機能もデザインも手抜き無しのヤマハPASヴィエンタはポップな4色展開。最大で約900回繰返し充電可能なリチウムイオンバッテリーを採用し、約3時間の充電でオートエコモードなら35km走行できる。大型液晶メーターはバッテリー残量に加え、消費カロリーも確認可能。アシストオフでも作動するから、行きはアシストで、帰りはオフモードで走るのも変化があって楽しい。女性向けのスポーティなクロスバイクを探しているならこれ一択になりそう!



●PAS VIENTA 26型  
バッテリー、専用充電器付  
フロントバスケット搭載可能  
お問合わせ:ヤマハ発動機(株)0120-090-819  
(月~金9:00~12:00/13:00~17:00)  
各PASショップまで  
[www.yamaha-motor.jp/pas/](http://www.yamaha-motor.jp/pas/)

**C**RAFT

伝統工芸品を日用品に。  
3.11から始まる  
新しい生活。

日常から離れ、敷居が高くなってしまった伝統工芸品を誰もが使える日用品にと思い、建築家・隈研吾を中心にスタートしたのが「Ej( East Japan Project)」。東日本の職人、デザイナー、企業が連携し、日本という「場所」にふさわしいプロダクトを提案する。その一つが、宮城県鳴子温泉のこけし職人が作るボトルキャップとLEDライト。愛らしい形と共に、使うほどに木の質感が手になじみ愛着が増えていくにちがいない。



●NARUCOコケシボトルキャップ/コケシライト  
お問合わせ:隈研吾建築事務所内 Ej担当  
03-5771-7577 contact@e-jp.org  
<http://e-jp.org/c/collection/>

さで、  
なに作ろう？

開店！

シエスタ食堂

きのこをたっぷり味わう季節ですね。  
栄養いっぱいでお財布にもやさしいきのこ。  
毎日いただけて、ちょっと新感覚の  
レシピをご紹介します！

## トッピングが決め手のきのこ鍋

適度にコクのある豆乳みそをスープに、きのこ野菜だけを煮込みます。  
いただくときに、チーズやナッツをトッピングすると、いろいろな食感が味わえます。



### 【作り方】

- 1 きのこ類は石づきを除き、食べやすい大きさに切り分ける。ジャガイモとニンジンに皮をむき、大きめの一口大に切る。キャベツはざく切りにする。
- 2 鍋に白みそ以外の「豆乳みそ」の材料を入れて火にかける。煮立ったら白みそを加え、きのこ以外の具を入れる。具がやわらかくなくなったら、きのこ類を加え、火を通す。
- 3 具とスープを器に取り分け、お好みでチーズやナッツ、鮭フレークなどをトッピングしていただく。

### 【材料】2人分

#### <具材>

エリンギ:1袋/えのき茸:1袋/しめじ:1袋/舞茸:1袋  
ジャガイモ:2コ/ニンジン:1本/キャベツ:1/4コ

#### <豆乳みそ>

豆乳:500cc/砂糖:大さじ1/出汁:少々/水:500cc/白みそ:大さじ2

#### <トッピング>

鮭フレーク:適量/ミックスナッツ:適量/チーズ各種:適量



# あるとうれしい、きのこの常備菜



## マッシュルーム缶でつくる アンチョビきのこドレッシング

**【材料】**  
マッシュルーム缶:小1/3/アンチョビ(ファイル):小1枚/  
タマネギ(粗みじん切り):大さじ2/  
エキストラヴァージンオリーブオイル:大さじ6/  
ワインビネガー:大さじ2/パセリ:少々

**【作り方】**  
1 マッシュルーム、アンチョビ、タマネギ、パセリを粗みじん切りにする。  
2 1にオイル、ビネガーを加えてよく混ぜ合わせ、ドレッシングとして野菜などにかけていただく。



## ご飯がすすみます! えのき茸のしょうが和え

**【材料】**  
えのき茸:2袋/しょうが:2カケ/酒:大さじ3/  
しょう油:大さじ1

**【作り方】**  
1 えのき茸は石づきを取り半分切る。しょうがはすり下ろしておく。  
2 鍋に1のえのき茸としょうが、酒としょう油を入れ、ふたをして中火でえのき茸がしんなりするまで火を通せばできあがり。



## いつものポークソテーが ワンランクアップ たっぷりきのこソース

**【材料】**  
えのき茸、エリンギ、シメジなどのきのこ:各1袋/  
ニンニク:1カケ/オリーブオイル:大さじ1/  
レモン汁:大さじ2/しょう油:大さじ1/塩コショウ:適量

**【作り方】**  
1 オリーブオイルをフライパンに入れ、ニンニクを炒める。  
2 ニンニクの香りが出たら、きのこ類を加え、しんなりしたらレモン汁、しょう油、塩コショウを加えて汁気がなくなるまで炒める。  
3 別に焼いたポークソテーなどの肉類にかけて、ソースとしていただく。

## きのこ豆知識

●きのこは、植物、動物に並ぶ第3の生物群「菌類」に分類され、地球上には7万種を越える品種があると考えられている。日本は高温多湿で、きのこの生育に適した環境にあり、きのこの種類は7000種以上と言われている。

●日本の食卓で馴染み深いきのこのひとつが椎茸。グルタミン酸などの旨味成分の多いかつお節と調理すると、椎茸のグアニル酸との旨味の相乗効果がある。干し椎茸ではグアニル酸が生約10倍にもなり、香りも高くなる。

●中国料理の定番、こりこりとした食感のきくらげも、きのこのひとつ。黒きくらげは鉄分が多く含まれているので、貧血におすすめ。高タンパクの肉や卵と合わせると、さらに効果的!



**生なめこ**

ゼラチン質のぬるっとした成分はムチンと呼ばれ、胃の粘膜などを保護し、タンパク質の分解を助ける役割がある。生では食べられないので、ゆでたり炒めたりして、火をきちんと通すのがポイント。

**はなびらたけ**

花びらのような形をした真っ白なきのこ。抗癌作用が期待されるベータグルカンが多く含まれている。味にクセがなく、こりこりとした食感がある。炒め物や酢の物に向いている。

## きのこいろいろ

**本しめじ**

「におい松茸、味しめじ」のしめじは、この本しめじのこと。松茸同様、人工栽培がむずかしい品種だったが、最近では可能になった。旨味が強く、きのこご飯や汁物に向いている。

**エリンギ**

イタリア原産のきのこ。ほかのきのこに比べて、骨粗鬆症を改善するとされるトレハロースという糖が多く含まれている。

**やまぶしだけ**

脳を活性化させ、認知症の予防薬として期待されている「ヘリセノン」という成分が含まれている。味にクセはなく、どんな料理にも合う。適度な大きさにちぎって、火を通していただく。

# きのこの秋にようこそ!

# i-Fusor<sup>TM</sup> Plus

アイフューザー プラス

より安全に、  
使いやすく進化した  
携帯型精密輸液ポンプ



## コンパクトな本体で充実した機能を搭載

### 大きな液晶とシンプルなパネル操作

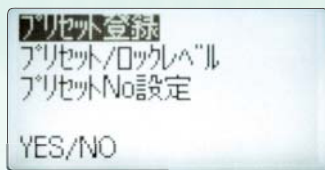
- 漢字及びひらがな表記にも対応

### 2つの輸液療法モードから選択可能

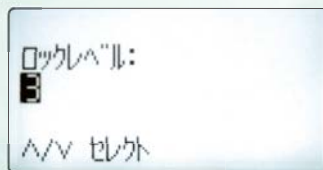
- PCAモード ●連続モード

### 使いやすく、安全性を重視したPCA投与

- プリセットモード ●ロックレベル設定モード



プリセットモード



ロックレベル設定モード

### 充実した安全性・安心機構

- セーフロック機能 ●パスワード設定管理

made in Japan

販売名及び医療機器承認番号：アイフューザー プラス 22100BZX00017000



<http://www.jms.cc>

株式会社 ジェイ・エム・エス

東京本社 〒140-0013 東京都品川区南大井1丁目13番5号 新南大井ビル  
TEL(03)6404-0600 FAX(03)6404-0610

広島本社 〒730-8652 広島市中区加古町12番17号  
TEL(082)243-5844 FAX(082)243-5997

2003医療事故防止対策通知<sup>\*</sup>対応



本マークは医療事故対策のために設定された厚生労働省基準に適合することを示す業界の自主的なマークです。

<sup>\*</sup>関連企業を対象とした厚生労働省通知「輸液ポンプ等に関する医療事故防止対策について」 医薬発第0318001号・平成15年3月18日

2010.12LP

《表紙の言葉》アメリカ・ユタ州。古代ヘブライ語で「聖域」を意味するザイオン国立公園は400種にのぼる動物たちが生息する大自然の宝庫。公園の東に広がる牧草地にはポプラの仲間のハコヤナギが自生し、秋には一帯を黄金色に染める。(写真提供: Gary N. Crabbe / Aflo)

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：株式会社 DNP西日本