ザ・ホロニクス http://www.holonicsystem.com

The HOLONICS

こころ通わせながら明日への医療シーンを創造します

秋号

2014 Autumn Vol.21

ホロニクスNOW

特集 医誠会病院 糖尿病・代謝センター

糖尿病治療を放置させないために

糖尿病治療チームの取り組み

トピックス

Grand Open!! 9月24日(水)

ヘルシーカフェ『プティ・オスピタリテ』

クッキング

αリノレン酸で血管の老化を予防

クルミのチャーハン

医誠会のあるまち ぶらぶら Walk

茨木医誠会病院

西国への分岐点
古人が行き交う街道を辿る

無料公開医学講座

公開医学講座(10月～12月)ご案内

人間ドック SOPHIA に見えたお客様

この人に聞く 私の健康観

株式会社 大 和
代表取締役会長
北山 道昭さん

医誠会アワー 朝日放送ラジオ 毎週日曜日 あさ8:10~8:25
～生活に寄り添う医療～
医療法人 医誠会 医誠会アワー 検索

写真：医誠会病院 ICU　江口 茜看護師

• 社会とホロニクスグループを結ぶ季刊情報誌

ホロニクスグループ
医療介護事業グループ
Idea
健康支援事業グループ
特定非営利活動法人
生命産業複合体 ホロニクス

Wellbeing for Your Life

J.POSH
J.POSHのオフィシャルサポーターとして
乳がん検診啓発運動を推進しています。
ピンクリボン運動に賛同しています。

発　行　2014年10月1日
ホロニクスグループ事業統括本部
〒532-0011　大阪市淀川区西中島3-18-9 新大阪日大ビル10階　TEL.06-6307-2151(代)
編　集　医療広報部　http://www.holonicsystem.com

特集

糖尿病治療チームの取り組み

糖尿病治療を放置させないために

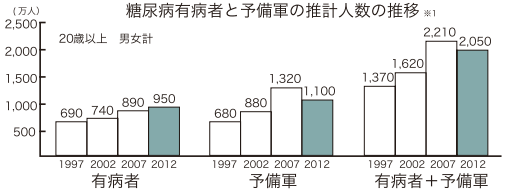
糖尿病を見える化した治療

「症状もないのになぜ病気？」「痛くもかゆくもないのに、なぜ節制や通院をしなくてはいけないの？」。2型糖尿病と診断された患者さんは、当初このような疑問を持たれることが多いように思います。そう、糖尿病の方の多くは「無症状が症状」なのです。

糖尿病は高血糖の病気です。長く食料不足の歴史を歩んできた人類は、栄養不足（低血糖）には体が敏感に反応するのですが、高血糖を危険と感じるセンサーは鈍感にできており、よほどでない限り高血糖を体感することはありません。体が感じないからといって病気ではないとか、軽症だとか言えないのは、糖尿病では長年の無症状レベルの高血糖が全身に合併症―眼の病気・腎臓の病気・神経

医誠会病院
糖尿病・代謝センター センター長
増田　浩史

糖尿病有病者と予備軍の推計人数の推移 ※1



※1 性・年齢階級別の「糖尿病が強く疑われる者」の割合と「糖尿病の可能性を否定できない者」の割合にそれぞれ総務省統計局「人口推計（2012年10月1日現在）の性・年齢階級別の全国人口を乗じて全国推計値を算出し、合計した

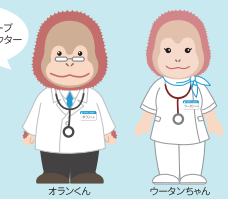
※2 2012年のみ全国補正値

出典：「2012年国民健康・栄養調査」

2014年10月～12月

公開医学講座

参加無料　事前のお申し込みは要りません



医誠会病院 ☎06-6326-1121（大阪）※3会場で行います

会場　東淀川区民会館4階会議室1
阪急京都線『淡路』駅下車　東出口南東へ徒歩10分
大阪市営バス37・93系統『東淡路1丁目』下車　徒歩3分

開催日時	テーマ	講師
10月7日（火）14:00～約1時間	小さな注意でがらりと変わる 簡単、腰痛予防術！	松野 正幹・山田 真理子 理学療法士
10月16日（木）14:00～約1時間	食事で予防！糖尿病の合併症	成田　真知子 管理栄養士
	もっと身近に　もっと気軽に 糖尿病と運動療法	山田 亮介・前田 貴弘 理学療法士
10月24日（金）14:00～約1時間	体を虫食む糖尿病の恐怖	野口　哉太 臨床検査技師
	糖尿病と眼の病気	西山　利子 認定視能訓練士・眼科
10月29日（水）14:00～約1時間	プライマリ診療・高齢者医療 ～将来よい医療を受けるために～	入江　宏史 医師　総合内科 医長

会場　摂津市立コミュニティプラザ
阪急京都線『摂津市』駅前すぐ
JR京都線『千里丘』駅 徒歩10分

開催日時	テーマ	講師
10月30日（木）14:00～約1時間	知っていますか？ 薬との上手な付き合い方	松永　都 薬剤師

会場　日本メディカル福祉専門学校 3階教室
阪急京都線『上新庄』駅下車　南出口より徒歩9分
大阪市営地下鉄今里筋線『だいどう豊里』駅下車 徒歩7分

開催日時	テーマ	講師
10月28日（火）14:00～約1時間	知っていますか？ 薬との上手な付き合い方	松永　都 薬剤師

児島中央病院 ☎086-472-1611（岡山）

会場　児島中央病院（新館2階多目的ホール）
JR瀬戸大橋線『児島』駅より徒歩7分

開催日時	テーマ	講師
10月30日（木）14:00～約1時間	膝の痛みに対する予防体操	木下　雄太 理学療法士
11月28日（金）14:00～約1時間	楽しく老後を過ごすためには ～肺をお大事に！～	東　良平 医師 健康増進センター SOPHIA
12月25日（木）14:00～約1時間	高気圧酸素療法について	清水　浩介 臨床工学技士

神崎中央病院 ☎0748-48-5555（滋賀）

会場　神崎中央病院（2階新会議室）
JR『安土』駅・『能登川』駅から無料循環バス有り

開催日時	テーマ	講師
10月16日（木）11:00～約1時間	知っていますか？ あなたに必要なカロリー	北村　昌子 管理栄養士
	糖尿病ってどんな病気？	小瀬木　理 医師　内科部長
11月20日（木）11:00～約1時間	知っているようで意外と知らない!? 食品のグループ分け	服部　静香 管理栄養士
	楽しい運動療法 血糖値を効果的に下げる運動方法	山崎　雅美 理学療法士
12月18日（木）11:00～約1時間	気をつけたい『さ・し・す・せ・そ』 ～調味料の使い方～	服部　静香 管理栄養士
	糖尿病は合併症が怖い！！	小瀬木　理 医師　内科部長

の異常・脳卒中・虚血性心疾患―をもたらすからです。さらに、いったん発症した合併症は元通りに治すことができないという怖さもあります。

そうはいっても、感じない、見えない病気に対して自己管理をしよう、通院しようというのは、感覚的にはなかなか納得できないものです。そこで必要になってくるのが「検査」です。糖尿病は検査の病気ともいわれます。血糖値や、最近1～2カ月間の血糖の状態を反映するヘモグロビンA1c（HbA1c）を検査することで、自覚症状のない患者さんでも、自分の血糖のコントロールの良し悪しを知ることができます。また、潜んでいる合併症についても、眼底検査・尿検査・動脈硬化検査などで、初期の無症状のうちから検出することが可能になっています。

私たちはその結果の意味を分かりやすく説明すると同時に、患者さん一人一人の生活習慣とどのようにつながっているのかを自覚していただけるよう努めています。これが、本来感じない病気、見えない病気である糖尿病を、患者さんたちにとって「見える化」することです。病気が見えてくれば、目標も立てやすくなり、合併症が起こるまえの早期からの治療意欲につながるものと考えています。

糖尿病は不規則病

よく糖尿病は「食べ過ぎ病」と思われているようですが、私はむしろ「不規則病」であると考えています。社会が多様化し、24時間化・効率化・IT化・スピードアップ化が求められるようになり、人々は時間的にも心理的にも余裕を失ってきているように思います。その結果、早朝・深夜交替勤務や残業といった生活時間の不規則性、朝食抜きや遅い時間の夕食、ストレス解消のための多量飲酒や喫煙・間食習慣といった食生活や嗜好の不規則性が生じ、2型糖尿病を起こしたり、悪化させたりする原因になっています。また長時間のテレビ・ゲーム機・インターネットへの依存、どこへ行くのも車、といった運動不足になりやすい生活習慣もマイナスに働いています。

実際、適度な時間の3度の食事、適度な体動と休息・睡眠をとられている「規則的な」生活を営まれている糖尿病患者さんは、血糖コントロールが容易なことが多いと感じます。患者さん一人一人が生活に持つ「不規則性」を知り、できることから修正していくことは治療上とても重要なポイントです。

血糖コントロール目標

目標	血糖正常化を目指す際の目標（注）1	合併症予防のための目標（注）2	治療強化が困難な際の目標（注）3
	コントロール目標値（注）4		
HbA1c (%)	6.0 未満	7.0 未満	8.0 未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する

注）1　適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。
注）2　合併症予防の観点から HbA1c の目標値を 7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値 130mg/ dℓ未満、食後 2 時間血糖値 180mg/ dℓ未満をおおよその目安とする。
注）3　低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。
注）4　いずれも成人に対しての目標値であり、また妊娠例は除くものとする。

日本糖尿病学会 編・著　糖尿病治療ガイド2014-2015 P.25　文光堂　2014

いくら糖尿病が検査の病気だといっても、それを行うだけでは不十分です。検査や薬で直接できる治療は、糖尿病治療の半分にしかすぎません。あとの半分の治療は患者さん自身が担当する「自己管理」なのです。ここがおろそかになっているケースでは、なかなかコントロールが良くならないことが多いようです。患者さんが上手に自己管理をしていただくためには、私たちが、まず患者さん個人の生活背景を把握して、糖尿病を悪化させている要素を探さねばなりません。そのためには、日々の生活の状況をお聞きすることから始まります。患者さん個人の糖尿病にかかわる生活は、私たちが直接見ることができない「ブラックボックス（内部のわからない箱）」のなかにあります。その中には、糖尿病を悪くしている要素もあれば、糖尿病を改善させる宝のような要素も入っています。これらを知ることなしに、治療は成功しません。その際、個人的なところに立ち入るわけですから、〝医療スタッフとの信頼関係〟が十分に構築されていなければなりません。一方的に「あれはだめ。これもだめ。」と強制するのではなく、タイミングよく患者さんとコミュニケーションがとれることが必要だと思います。

医療スタッフ側は患者さんから生活の情報を得て必要な検査や薬を選び、患者さん側はそこで得た医療知識をもとに適切な自己管理をおこなう、といった一方通行でなく、双方向からの外来治療ができれば理想的だと考えています。

健診でわかったら、早めの治療が楽

会社の健診で血糖値に異常が出ていることを知らされていながら、医療機関を受診しない人が3～4割もいるといわれています。これでは何のために健診をやっているのか、もったいないことです。また最近の調査では、糖尿病と診断されて通院していても治療を中断してしまう人が1年間当たり8%も発生していると推定されています。当然のことですが、糖尿病の治療は早期から始めれば始めるほど様々な制限もゆるやかで、薬も最小限ですみ、コントロールもつけやすく、治療が楽に行えます。合併症が出ないうちの治療が糖尿病では大切なのです。実際、早期から継続して通院を続けて血糖コントロールに努めておられる患者さんは、10年、20年と病気が長くなっても合併症の悲惨な末期状態（失明、人工透析導入、足切断）に陥ることはほとんどありません。また、定期的な通院によって、糖尿病以外の病気も早期発見されるチャンスが多い、という利点もあります。

医誠会病院では定期的に糖尿病に関する一般向けの医学講座をおこなっており、病気の成りたちや治療についてもわかりやすく説明しています。

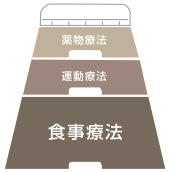
現在の日本では1000万人近い糖尿病患者がいると推定され、もはや「ぜいたく病」などではなく、だれもが糖尿病になりうる時代になっています。いま糖尿病ではないと思っていても、「無症状が症状」の病気ですから、健康診断を積極的に利用、受診してみましょう。もし血糖値に異常が見つかった場合は、自覚症状のあるなしにかかわらず、すぐに医師に相談することが大切です。

医師、コメディカルによる糖尿病の年間治療計画
糖尿病の治療を専門的に受けてみませんか？
血糖さげよか！プロジェクト
まずお気軽にご相談下さい。
ご予約・ご相談　医誠会病院　TEL:06-6326-1121 月曜から金曜の9時～17時まで（中務（なかつか）・村上）

Team Iseikai

患者さんをサポートする 糖尿病治療チーム

糖尿病の継続治療には 総合力のサポートが必要



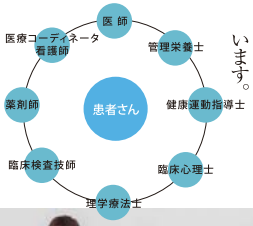
糖尿病治療に医師とコメディカルのチームで対応するのは、糖尿病という疾患がいろいろな角度から患者さんの生活状態の情報を得ることが必要なことに加えて、患者さんに与える情報も多いからです。医師が患者さんと向き合える時間には制限があります。そのため、医師と患者さんの橋渡し的役割を私たち医療コーディネータが担っています。〝診察の内容は理解できたか〟〝食事・運動の指示は患者さんに具体的に伝わっているか〟などを診察後、患者さんとの会話の中でフォローをします。また、眼科など他の診療科の受診が必要な場合は調整させていただきます。

まず一年の目標設定 年間治療計画をつくって。

糖尿病の治療の基本は食事・運動療法です。正しい食事療法はインスリン分泌作用が落ちた弱ったすい臓の負担を軽減します。運動療法では筋肉を適度に使用することで、体内のインスリンの効きを良くします。管理栄養士・健康運動指導士による専門的指導によりこれらが安定した上で、薬物治療が成り立ちます。また、糖尿病は自覚症状がない間にも合併症が進行する病気であり、様々な検査を要します。検査技師はその検査を担当します。このように多くのスタッフが患者さんの治療をサポートします。基本的に自覚症状に乏しい糖尿病はせっかく治療を始めていても、数値が良くなったとご自分の判断で通院をされなくなったり、仕事が忙しくて病院に行く時間がないという理由で継続的な治療を止められる方も少なくありません。

医誠会病院
糖尿病・代謝センター
医療コーディネータ　看護師
岩田　明子

糖尿病の継続治療のために医誠会病院の糖尿病チームスタッフは、合併症の進行を見逃さないための定期的な検査を組み込んだ年間治療計画を作成し、患者さんをサポートしています。月に1回の通院を基本として、「糖尿病連携手帳」に体重、血圧、血液検査などの測定値をご自身で記入することから始めていただきます。数値をご自身で見て、理解し、意識していただくことが大切だからです。治療の主役は患者さんです。我々スタッフは患者さん個人の生活を尊重しながら信頼関係を作り、その中で何ができるかをスタッフ全員のチカラを結集して、一緒に導き出す治療をすすめています。



Grand Open

2014.9.24 WED

大阪市東淀川区 医誠会病院監修のもと、管理栄養士、調理師、コーヒーマイスター、パティシエとともにホロニクスヘルスケア株式会社が運営するヘルシーカフェ「プティ・オスピタリテ」が医誠会病院の隣地に9月24日新しい健康文化の発信基地を目指しオープンいたしました。食を通した健康的なライフスタイルの提案をコンセプトに美肌、長寿、高血圧、貧血予防をテーマにヘルシースフレを提供いたします。シロップには抗肥満や血圧上昇の抑制に効果があると言われているレアシュガー(希少糖)をご用意。コーヒーマイスターが厳選したスペシャリティコーヒーにラテアートのデザイン、健康を重視したスムージーやハーブティーなどをスフレとご一緒に楽しみください。(セットメニューもご用意しています)
一日の栄養を補う、当店独自のスイーツとドリンクで心とカラダを健康に、洗練されたおもてなしと居心地の良い空間でリフレッシュいただけます。

大阪市東淀川区菅原6丁目2-19 菅原栗原ハイツ1階
TEL&FAX.06-6327-9700
営業時間　平日／7:30〜19:00　土・日・祝日／8:00〜18:30

プティ・オスピタリテ 検索

Healthy Café
Petit hospitalité
ささやかなおもてなし

Health is
the best present
to yourself

この人に聞く Vol.3

私の健康観

株式会社 大和（やまと） 代表取締役会長 北山（きたやま） 道昭（みちあき）さん

昭和19年1月1日生まれ。昭和63年6月株式会社大和を創業。病院寝具を中心にタオル、病衣、白衣などを医療・福祉施設へリース・レンタルおよび販売を行うリネンサプライ事業を展開。従業員約100名。平成22年3月、本社の敷地内に障害者の地域社会における自立支援を目的とした作業所「障害者福祉サービス事業所「花咲き苑」」を開設。寝具、リネンのクリーニング事業を行っている。平成24年5月には大和郡山市へ大和郡山作業所を開設。関西エリア以外の事業拡大を行う一方、地域の社会福祉にも大きく貢献している。本社 奈良市。

若園　この度は遠方より、人間ドックSOPHIAスーパーコースを受診いただき有難うございます。本日は北山会長のご自身の健康管理について日頃から心掛けておられることなどお聞かせください。どうぞよろしくお願いいたします。

北山会長　私は毎朝、体重をチェックしています。今日は体重は63.4kg、体脂肪率6.9、筋肉量も標準よりも多い、内蔵脂肪もいい、体内年齢は55歳とでてきています。

若園　毎日気をつけてられるのですね。

北山会長　65歳ぐらいのときに旅行先で、駅につき階段を降りた途端に膝まづいてしまって歩けなくなったことがありました。今からこれでは旅行もいけないし、楽しみもない。寝たきりになったらと心配していました。31歳頃より糖尿病は持っていますが、食事やお酒も無茶な食べ方、飲み方は控えています。

若園　突然動けなくなる事があってからどのようなことに気をつけていますか？

若園 メディカル コーディネーター

北山会長　極力歩くようにしています。スポーツでいうとゴルフが趣味で、だいたい1ラウンドで約1万歩～1万3千歩は歩いています。万歩計と携帯で歩数をチェックしています。最近は家の近所とか会社の中を意識的に歩くようにしています。一日4000歩から5000歩は歩いています。朝、晩のストレッチと、スクワット30回は習慣となっています。

常田　運動だけでなく日常生活にも気を付けていただいているようですね。歩くことは糖尿病の血糖のコントロール改善に効果があります。これからも、どうぞ続けてください。皆さん運動というとスポーツだと意識がいってしまいがちですが、日常生活でこまめに動くことは運動と同じくらいの運動量があります。ただ、気をつけて頂きたいのが、運動の強さです。「きつい」と感じてしまうぐらいやってしまうと逆効果になり、血糖値のコントロール改善にならない場合があります。「楽」か「ややきつい」と感じるくらいを目安に続けていただければ良いと思います。

先程チェックをしていただいた「転倒危険度チェック」ですが、1～3は歩く能力の低下、4～5番がバランス能力と筋力の低下を表します。バランス能力をつけて、脚の筋力を維持してもらう

転倒危険度チェックリスト

1. この1年に転倒しましたか？
2. 横断歩道を青信号で渡りきることができますか？
3. 1kmぐらいをつづけて歩くことができますか？
4. 片足で立ったまま靴下を履くことができますか？
5. 水で濡れたタオルや雑巾をきつく絞ることができますか？
6. この1年間に入院したことがありますか？
7. 立ちくらみをすることがありますか？
8. 今までに脳卒中をおこしたことがありますか？
9. 今までに糖尿病といわれたことがありますか？
10. 睡眠薬、降圧剤、精神安定剤を服用していますか？
11. 日常、サンダルやスリッパをよく使いますか？
12. 新聞や人の顔など目がよく見えますか？
13. 会話など耳はよく聞こえますか？
14. 家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか？
15. 転倒に対する不安は大きいですか？
あるいは転倒が怖くて外出を控えることがありますか？

常田 健康運動指導士

といいと思います。スクワットを毎日続けられているとのことですが、脚の筋力が落ちると立つこと、歩くことが困難になってくるので、がんばって続けてください。余裕があれば、片足立ちはバランス機能の改善のために行っていただくといいと思います。ご近所に行かれるときサンダルやスリッパを履かれるとのことですが、サンダルは足首が安定していないので、転倒の原因になってしまいます。着脱はしやすいですが、かかとの安定している靴を履いていただくことをお勧めします。

若園　お食事の面ではどうですか？

江口 管理栄養士

北山会長　糖尿病と言われた時から、自分なりの食事療法を行っています。食事は、まず野菜から食べるようにしています。最近ではクルミが体にいいとのことで毎日5粒食べています。

江口　クルミは今スーパーで手に入り難くなっているようですね。クルミにはαリノレン酸やリノール酸が豊富に含まれるだけでなくその比率も理想的な割合で含まれる食品です。αリノレン酸は青魚に多く含まれるDHAやEPAと同じ仲間のn-3系脂肪酸で動脈硬化や血管老化の予防が期待される脂肪酸です。毎日5粒召し上がっておられるとのことですが、ひとつ気をつけていただきたいことが脂質です。クルミは脂質の含有量が高い食品です。脂質は少量で高エネルギーなのでクルミを摂るときには食事で使用する油脂類のサラダ油やオリーブオイルなど摂り過ぎないように工夫が必要です。また脂身の多い肉類やミンチ肉など知らず知らずに脂肪分の多い食事になることがあります。そのまま食べるだけでなく胡麻和えの代わりにクルミを使ったり、サラダのトッピングなど普段の料理に活用するのも良いですね。脂肪酸のバランスが良いだけでなくポリフェノールや食物繊維が含まれるとても魅力的なくるみをこれからも上手に活用なさってください。

高橋 臨床心理士

若園　生活の中でストレスを感じることはないですか。

北山会長　私の趣味はカラオケに行って発散することで、間奏の中で片足立ちしてみたりしています。

高橋　声を出すこと、よく海に向かって叫んで気持ちを発散することもそうですが、カラオケはその現代版みたいな部分もあって、自分が普段出さない声、大声を出すということはストレス発散の効果は高い。ぜひ、大きい声で唄ってください。いやな事も全部出ますので。

若園　今回人間ドックSOPHIAを受けていただいてどうでしたか。

北山会長　SOPHIAのドックはスムーズに流れていっていつの間にか終わっていたという印象が強いですね。以前受けた人間ドックは待ち時間が長かったので、いつ呼ばれるのか？と待ってる時間が多かったです。

若園　SOPHIAのスタッフは受診される方にご負担がかからないように時間を配分しながら、ご案内しています。ご本人の体の状態を知っていただくためにも人間ドックは毎年定期的に受診していただく事が必要かと思います。お誕生日を目安されるといいですね。今回スーパーコースを受けていただいたので、もしも次回誕生日の時期に検査を受けられるのであれば、PET・CTをお勧めします。全身のがんをチェックする検査です。受けた検査は各専門医による画像診断が行われ、その検査結果をもとに人間ドックSOPHIAの医師より結果説明をいたします。総合病院ですので、何か精密検査が必要であれば、2次精査として受診いただくご予約をおとりすることもできます。

届きました結果で何かご不明な点やご質問がございましたら、医師や保健師がお電話で対応しておりますので、気軽にお電話いただけたらと思います。

司会　若園裕子　メディカルコーディネーター
江口友希世　管理栄養士
常田博美　健康運動指導士
高橋健一郎　臨床心理士
医誠会病院予防・補完医療スタッフ

大阪府茨木市

西国への分岐点 古人が行き交う街道を辿る

市内に現存する多数の古墳、茨木市は日本でも有数の古墳群地帯です。また、江戸時代には東西にまたがる西国街道を参勤交代の時、多くの大名が往来し、賑わった様子が街道沿いに残る宿場から伺えます。古人が残す様々な史跡から、この地は古くから栄え、文化や物資、人々の交流の要衝でした。今回、じっくりと魅力を探ってみました。

西国街道のほぼ中央にある史跡 郡山宿本陣（こおりやましゅくほんじん）の上段の間

阪急茨木市駅から茨木医誠会病院方面、かわばた通り沿いにある「茨木市立川端康成文学館」。茨木市は、日本人初のノーベル文学賞作家川端康成が3才から18歳まで過ごしたふるさとです。愛用の品や先生、友人に宛てた手紙、原稿や書籍の他、茨木で暮らした家を再現した模型などが展示されています。青春の時期を過ごした頃の川端康成の様子が伺えます。

京都から西国を結ぶ西国街道沿いには、江戸時代の参勤交代のときの宿場「郡山宿本陣」があります。御成門のそばに立派な椿の木があることから、通称「椿の本陣」とよばれています。大名が宿泊した「上段の間」がほぼその当時のまま残され、浅野内匠頭宿泊記録、宿泊者に出した料理内容など、歴史的にも貴重な資料が公開されています。現在も当主ご家族がお住まいで、春と秋の特別公開の時期以外は建物内部の見学には事前の予約が必要です。今年の秋の公開は11月1日から9日まで、尺八の演奏などの催しがあります。

茨木市はたくさんの遺跡が残っています。その一つ耳原古墳を訪ねました。帝人大阪研究センター内（受付の許可必要）にあるこの古墳は中まで見学ができます。堂々とした2つ石棺が有りますが、誰の墓なのか？どのような関係で二つの石室内に収まっているのかミステリーです。

最後に、今昔物語集「亀の報恩」に登場する西國二十二番札所である真言宗総持寺を訪ねました。秘仏となっている亀にのった千手観音様が有名です。

秋のつかの間、古人が行き交った各所をめぐり、茨木市の魅力を堪能しました。

■アクセス　川端康成文学館へは JR 茨木市駅・阪急茨木市駅より徒歩約 20 分。郡山宿本陣へは JR 茨木駅又は阪急茨木市駅から阪急バス石橋・郡山団地・豊川診療所行き「宿川原」バス停下車 2 分。耳原古墳へは JR 茨木市から阪急バス追手門学院前行き・阪急茨木市駅から桑原橋行き「耳原」バス停下車徒歩 7 分。総持寺へは阪急「総持寺」駅下車 300m

郡山宿本陣の御成門

茨木市立川端康成文学館

耳原古墳

総持寺

◉茨木市の観光について詳しくは 茨木市観光協会ホームページをご確認ください。

ISEIKAI Cooking
いせいかい　クッキング

αリノレン酸で血管の老化を予防
クルミのチャーハン

1人分 514kal　塩分2.5g

クルミには動脈硬化の予防や老化の予防効果があるといわれるn3系脂肪酸のαリノレン酸とn6系脂肪酸のリノール酸がバランスよく含まれます。ただ、クルミは脂肪分が多く高エネルギーな食品ですから脂肪の代謝を円滑にするビタミンB群を組みあわせることがおすすめです。また、ビタミンの中でも脂質と相性の良いビタミンAとEが豊富な野菜と組み合わせることでビタミンの吸収率もアップします。今回は今話題のクルミと、ビタミンB群が比較的多く含まれる卵とエリンギ、ビタミンA·C·Eが豊富なピーマンや人参を使いチャーハンを作りました。

材料（2人分）

ごはん	300g
クルミ	40g
玉ねぎ	半分
エリンギ	大1本
人参	3cm程度
赤パプリカ	40g
ピーマン	1個
しらす	20g
卵	2個
ごま油	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

作り方

❶玉ねぎ・人参・エリンギ・赤パプリカ・ピーマンは1cm程度の色紙切り、クルミは1cm程度にきざんでおく。
❷玉ねぎ・人参・エリンギは耐熱容器に入れ電子レンジで1分加熱
❸プライパンに油をしき、しらすと卵を炒める。
❹3に2の野菜とご飯を加え炒める。
❺最後に赤パプリカ、ピーマン、クルミを加え、塩、こしょうで味を調えて完成。

※資料　栄養管理部　“ホームページISEIKAI 健康と食事の広場”から

医療法人医誠会
茨木医誠会病院
〒567-0028
大阪府茨木市畑田町 11-25
TEL(072)627-7771

患者さんの生活・生命の質の改善を図るため、医療と介護との連携、地域医療機関との共生を推進するケア・ミックス型病院です。

～旅のご案内役～
茨木医誠会病院
下川 真弓 看護部長

広告

東芝メディカルシステムズ株式会社

Qualis Medical Station
日々の診療を支える
電子カルテ、「クオリス」。
製品の特徴
DESIGN わかりやすい・操作しやすい画面レイアウト
ASSIST 診療アラーム機能搭載
USEFUL 使いやすい
ONLINE 外注検査のオンライン（指定検査会社）
SUPPORT 安心のサポート体制、セキュリティ構成
バイオ＆医療情報システム企業一
株式会社ビー·エム·エル
BML 検索
ホームページもご覧ください