

MY HOSPITAL

無料

ご自由にお持ち帰りください。

マイ・ホスピタル

メディカル・ズームイン ― 行徳総合病院

心筋梗塞や脳梗塞につながるリスクも

足の創と痛み、動脈硬化のサインかもしれません

2026 vol. 120

11-12月号

隔月刊

知る 識る 日本偉人伝 ④5

相馬 御風

糸魚川が生んだ歌人・良寛研究の第一人者

突撃!! イムズ探検隊

草加ロイヤルケアセンター

今、水を感じる小さな家で ③5

文と写真 麻生圭子

夏梅美智子の
おなじみ食材で **楽旨ごはん**

第14回 サツマイモ

オンコトにいる
病態栄養専門管理栄養士

タイボクロス

相馬御風の故郷 新潟県糸魚川市のヒスイ海岸



デジタル版公開中

マイ・ホスピタル

Vol.120

2026.11-12月号(隔月刊)

発行：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

☎03-5244-5913

心筋梗塞や脳梗塞につながるリスクも

足の創と痛み、 動脈硬化のサインかもしれません

行徳総合病院



橈骨(とうこつ)動脈からカテーテルを挿入して足の血管を広げるカテーテル治療

ふくらはぎや太ももが痛くて、長い距離が歩けない。足先の小さな怪我がなかなか治らない。動脈硬化による血行不良が原因かもしれません。重症化すると足先の壊死や足の切断にもつながる「包括的高度慢性下肢虚血(CLTB)」に至ります。行徳総合病院の「下肢創傷治療センター」は動脈硬化と背後にある高血圧や糖尿病など生活習慣病を視野に、足を守る総合的な治療を提供。矢野英人センター長に、早期発見のポイントと治療について詳しくうかがいました。

足の創や痛みから全身の動脈硬化まで治療

― 行徳総合病院には「下肢創傷治療センター(CLTBセンター)」が開設されています。あまり聞きなれない名称ですが、どんな治療をなさるのですか？

矢野 主に「動脈硬化」のために足の血流が悪くなると、足が痛くてスムーズに歩けなくなったり、足先のちょっとした怪我がいつまでも治らなかったり、潰瘍ができて、さまざまなトラブルが起こります。中には、血行不良で足先から組織が壊死してしまい、足を切断しなければならぬ深刻な方もいらっしゃいます。

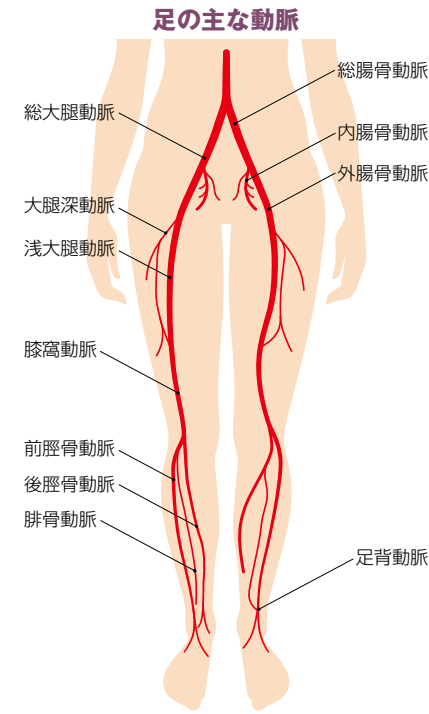
当センターでは原因となる動脈

硬化と、その背後にある基礎疾患の治療を含め、足を守るための医療を総合的に提供しています。

― 「動脈硬化」とはどんなものか、改めて教えてください。

矢野 酸素と栄養を含んだ血液を全身に運ぶ大切な「動脈」が、硬く狭くなった状態をさします。加齢に加え、悪玉コレステロールが血管内皮に浸潤しプラークとなって蓄積する、あるいは血管の中膜にカルシウムが溜まるなどが原因で症状が加速します。

血管に負担をかける「高血圧」、コレステロールが過剰な「脂質異常症」、血中の余分な糖が血管を傷つける「糖尿病」、カルシウムなどの電解質のコントロールが悪くなる「慢性腎臓病」などの基礎疾患



あなたの下肢動脈疾患リスクをチェック

① 肥満である☐

② 血圧が高い☐

③ 中性脂肪やコレステロールの値が高い☐

④ 糖尿病・糖尿病予備群と診断されている☐

⑤ 慢性腎臓疾患を抱えている☐

⑥ 心筋梗塞を起こしたことがある☐

⑦ 脳梗塞を起こしたことがある☐

⑧ ふくらはぎや太ももの筋肉痛で
休み休みにしか歩けない☐

⑨ 深爪や靴擦れなどの小さな創の治りが悪い☐

※⑧または⑨に加え、①から⑦のうち1つでも該当する方は医療機関
にご相談ください

あなたの足を守るフットケア7カ条

① 靴下、靴、靴の中敷きはいつも清潔に

② 足に合う靴を選び、靴擦れを防止

③ 足がカサカサ乾燥したら保湿をしっかり

④ 足をかいて、ひっかき傷をつくらない

⑤ 爪を切るときは深爪や巻き爪に注意

⑥ タコ・ウオノメができたら皮膚科で治療

⑦ 白癬菌(水虫)に感染したら皮膚科で治療

※ 生活習慣病や動脈硬化を指摘されている方は足のケアに気を配り
ましょう



IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会
行徳総合病院
TEL. 047-395-1151
〒272-0103 千葉県市川市本行徳5525-2
©記事内容に関するお問合せ: TEL. 047-395-1151

も引き起こしやすい。下肢閉塞性動脈疾患の疑いのある方は、日常のフットケアが欠かせません。

下肢閉塞性動脈疾患の中で、血、組織欠損、神経障害、感染などの肢切断リスクをもち、治療介入が必要な下肢を「包括的高度慢性下肢虚血(CLDI)」と総称します。

—— **積極的な治療が必要ですね。**

矢野 無治療のままで1年以内の下肢切断率が20〜30%。1年死亡率も25%と予後は非常によくありません。

治療は、潰瘍や壊死のある部位を治療する「保存療法」と、根本原因である虚血の改善を目的に、閉鎖・閉塞した血管にアプローチする「血行再建術」の両輪です。

—— **具体的に教えてください。**

矢野 保存療法は患者さまと医療機関の二人三脚です。基本は患部

の洗浄、適切な塗り薬の塗布、創を覆う医療用保護材(ドレッシング)の交換。毎日ご自身で根気よく実践をお願いしますが、組織の回復に半年〜1年以上かかるケースも少なくありません。形成外科では必要に応じ、壊死した皮膚の部分切除(外科的デブリードマン)や、皮膚再生の足がかりとなる肉芽発現を促す「局所陰圧閉鎖療法」などを組み合わせます。

痛みが強く鎮痛剤では制御できない方には、脊椎・脊髄外科の医師より「脊髄刺激療法」を提案することも。腰回りに小さな電極を埋め込み、脊髄に電気信号を送って脳に痛みが伝わる回路をマスクする療法です。痛みの低減で血流も改善します。いずれも足や趾の切断回避を目的とする治療となります。

—— **血行再建術とは、どんなものですか？**

矢野 ①循環器内科で行う血管内治療、②心臓血管外科医が執刀する外科手術があります。①で多い手技は「バルーン形成術」です。カテーテルで患部に送り込んだ風船を膨らませ、血管を広げて血流を再開させます。風船には再狭窄を防ぐ薬剤がコーティングされています。太ももの太い血管から膝下、足先の血管までが対象で、汎用性の高い治療です。

「ステント留置術」は狭窄部位に金属メッシュの筒を挿入・留置し、内側から血管を補強するもの。主に太ももが対象で、膝下は限定的です。足の血管は長いうえ、足の動きで曲がったり捻じれたりする

ため、ステントの長さが不十分、ズレやすいなどで再発を繰り返す症例があります。

近年ではステントが留置後数ヵ月で血管に吸収され、血管を補強する「生体吸収性血管ステント」の臨床試験が始まり、期待されます。また「ステントグラフト」というステントを布で包んだしなやかな人工血管も使われるようになりました。長さが十分にあり血管の動きに比較的近いんです。

—— **外科手術とはどのような手術ですか？**

矢野 一つは血管を切り開き、内側のプラークや石灰化を取り除く「内膜剥離術」。総大腿動脈の足の付け根部分でよく行われます。もう一つは自分の大伏在静脈

や人工血管を使い、血行不良部位に新たな回路を作る「バイパス術」。閉塞部の長い血管にも対応でき、抜本的な治療として定評があります。ただ全身麻酔下で行うため、高齢で基礎疾患が悪化した方には負担の大きな手術です。

—— **足の切断を余儀なくされる方もいらっしゃるんですね。**

矢野 命と生活の質を守るため、患者さまとよく話し合い選択します。術後、リハビリテーション科で義肢装具士が一人ひとりに合った装具を作製し、理学療法士が歩行訓練などを行います。仕事や地域社会への復帰支援まで、切れ目なく患者さまに寄り添うことが、当センターの使命です。

—— **ありがとうございました。**



行徳総合病院
下肢創傷治療センター 長
心臓病・血管病センター 長
循環器内科 部長
矢野 英人 医師
医学博士、日本内科学会総合内科専門医、日本循環器学会循環器専門医、日本心臓血管インターベンション治療学会専門医、日本内科学会認定内科医、ゴア バイアバーン ステントグラフト(SFA・血管損傷適応)

—— **間欠性跛行は、まだ初期の症状なのですね？**

矢野 軽度の間欠性跛行レベルであれば、まず基礎疾患の治療をしっかり行うこと。食事など生活習慣を改善すること。血流をよくする抗凝固薬や抗血小板薬、血管を広げる血管拡張薬などを症状に応じ処方することで、多くは進行を抑えることが可能です。

—— **小さな創が油断大敵！**

矢野 太い動脈から皮膚の微小循環まで虚血が進むと、組織の新陳代謝が停滞するだけでなく、細菌などと闘う血液中の白血球(免疫細胞)も行き届かないため、感染



末梢血管用ステント
©2021 Boston Scientific Corporation. All rights reserved.

のある方は動脈硬化のハイリスク群。喫煙も要因の一つです。

—— **動脈硬化は、足の動脈で起こることが多いのですか？**

矢野 全身の動脈で同時多発的に発症します。たとえば日本人の死因上位にあたる心筋梗塞は心臓の血管である冠動脈、脳梗塞は首の血管である頸動脈や脳の血管である脳動脈の動脈硬化が原因です。

循環器専門医として心臓の冠動脈疾患を多数手掛けてきましたが、診察すると下肢閉塞性動脈疾患(LEAD)を併発している患者さまが非常に目立ちます。2000年代半ばから循環器内科、心臓血管外科、皮膚科、形成外科などの学会で、幅広く動脈疾患Ⅱ「末梢動脈疾患(PAD)」に取り組みうという機運が高まりました。下肢閉塞性動脈疾患も、末梢

間欠性跛行は、中高年の方に多い「腰部脊柱管狭窄症」と似た症状ですが、足首と上腕の血圧を測るABI検査で判別できます。健常であれば足の血圧は腕よりやや高めですが、下肢の動脈に狭窄や閉塞があると、血流が滞り血圧が低くなります。

当院では同時に、皮膚の毛細血管の血流をレーザーセンサで測定するSPP検査も行います。

—— **足の、どここの動脈が詰まりやすいのですか？**

矢野 太ももの総大腿動脈、浅大腿動脈、膝下へ向かう膝窩動脈、足の甲や足の裏の動脈など。個人差が大きく、部位も、狭窄・閉塞の長さも強度もまちまちですが、多くは複数個所に及んでいます。

詳しくは造影CTやMRI、下肢動脈エコーを用いた画像検査を行い、診断を確定します。

—— **間欠性跛行は、まだ初期の症状なのですね？**

運動療法も人によっては効果的。足にはたくさんの血管が通り、互いに連携しているため、1本の血管が詰まっても、近くの血管が太くなり、血流を代替する「側副血行路」ができてきます。ウォーキングなどの運動療法は、これを促す作用があるとされます。

**進行した
下肢閉塞性動脈疾患には
血行再建術を**

—— **進行して、安静時痛が出てきたら、心配ですね。**

矢野 痛みも辛いのですが、注意が必要なのは創口の悪化です。深爪や靴擦れなどの小さな創がなかなか治らない、化膿した、足先の色が黒ずんできた、などの症状が発現しないか、目を光らせてください。わずかでも兆候があれば、すぐ糖尿病や腎臓疾患の主治医やかかりつけ医に相談し、末梢動脈疾患に対応可能な病院を紹介してもらいましょう。

—— **小さな創が油断大敵！**

矢野 太い動脈から皮膚の微小循環まで虚血が進むと、組織の新陳代謝が停滞するだけでなく、細菌などと闘う血液中の白血球(免疫細胞)も行き届かないため、感染



下肢動脈瘤の解剖イメージ
治療前 右浅大腿動脈に閉塞を認める
血行再建後 閉塞部をバルーン拡張し血流が再開した
1ヵ月後 3ヵ月後

心も身体もイキイキ元気！地域で評判の「音楽療法」



草加ロイヤルケアセンター



心のふれ合いが 音楽療法一番の成果

リハビリテーション科
はちす あやこ
蓮 絢子 音楽療法士(日本音楽療法学会認定)

10年前の開始時から参画し、活動の定着を図ってまいりました。音楽療法は成果の可視化が非常に難しい分野ではありますが、日々のセッションで見られる利用者さまの反応の数々は、我々にとって何よりの成果だと感じています。対象の方に直接触れて病気を治すことはできませんが、音楽を通してその方の「心」を動かすことができる、専門性の高い仕事と自負しています。



音楽は必ず心の扉を 開いてくれます

リハビリテーション科
しんどう えみり
新藤 江美里 音楽療法士(日本音楽療法学会認定)

10年前から音楽療法を担当してきました。音楽療法導入前は「歌なんて歌わないと思うよ…」と言われていたのが、『思わず歌ってしまった!』という場面と何度も出逢ってきました。そういった集団での力が働くのも魅力の一つだと思います。1年間産育休をいただき、今年職場復帰しましたが、利用者さまから歓迎の言葉をいただき、音楽で結ばれた絆は何ものにも代えがたいと実感しています。



利用者さまから 学ぶことがいっぱいです

リハビリテーション科
さいとう なえこ
齋藤 苗子 音楽療法士(全国音楽療法協会認定)

音楽教育や演奏活動を経て福祉・介護の世界に入りました。老健勤務は初めてで、利用者さまやご家族の多様なニーズ・悩みに音楽療法士としてどう向き合っていくべきか、日々試行錯誤しています。利用者さまの心の歌を共有することでお一人おひとりの価値観や人生観、そこに根ざす歴史や文化を学びながら、皆さまには新しい音楽体験にも出会っていただけるよう努めています。



IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会
草加ロイヤルケアセンター
TEL 048-930-5591
〒340-0001 埼玉県草加市柿木町123-2
◎記事内容に関するお問合せ: TEL 048-930-5591



オレンジカフェの主運営を担当



草加ロイヤルケアセンターでは、毎月第2土曜日に草加市総合福祉センターであいの森にて、地域貢献活動の一環として「オレンジカフェ」を開催しています。2019年より音楽療法士が運営の中心として加わったことで、当初は3名ほどだった参加者が、今では40名近くなることもある人気のイベントとなっています。前半は施設専門職による「お役立ち講座」を、後半は「お楽しみ音楽療法」をお届けし、地域の高齢者の方々やそのご家族さまに介護予防・認知症予防にも役立つ企画を提供しています。



セラピストは利用者さまの人気者



聴こえづらい方、見えづらい方には個別にアプローチ



アドリブも自在なキーボード演奏



音楽療法セッションで使われる楽器の一部



個別介入のワンシーン。コロナ禍でご家族の面会が叶わない時期、音楽療法は希望の灯だった



学生服姿の舟木一夫の写真をご覧いただき、あの頃の時代を思い出される利用者さま



歌唱と身体活動のデュアルタスク(二重課題)。歌いやすい曲に加え、少々ハードルの高い曲にもチャレンジすると意欲がかきたえられる



29日は「ふく＝福／服」の日。その日に合わせた話題をふって利用者さまの心をつかむ



3人の音楽療法士は、セッションでの役割分担(メインセラピスト、コセラピスト)をしながら利用者さまへアプローチ



「三百六十五歩のマーチ」を楽器活動で盛り上げる。唱歌や昭和歌謡に限定せず、利用者さまのリクエストに応じて選曲することも



秋の季節にふさわしい「虫のこえ」

音楽療法のはたらき



日本音楽療法学会HPより

音楽療法で楽しく リハビリテーション

草加ロイヤルケアセンターでは、介護を要する高齢者の自立支援とご自宅への復帰をめざし、医師の医学的管理のもと、リハビリテーション(以下リハビリ)を提供する介護老人保健施設です。入所152床、通所リハビリ60名に加え、訪問リハビリと居宅介護支援事業所を擁します。

地域で注目されているのが、2016年よりスタートした「音楽療法」。音楽の持つ生理的、心理的、社会的働きを用い、心身の活性と生活の質の向上を目指すリハビリの一環です。常勤の音楽療法士は3名とも音楽大学を卒業しており、うち2名は日本音楽療法学会、1名は全国音楽療法協会にてカリキュラムを修了した有資格者です。活動形態としては、約20名前後のグループで、1回60分程度の集団セッションと、30〜60分で行う個別セッションの2つが中心。研究報告等によれば、歌唱による口腔機能や心肺機能向上、太鼓などリズム楽器演奏による身体機能の維持改善、合唱・合奏での協調性醸成、音楽的感動に伴ううつ気

分・不穏等の解消(カタルシス)、なじみの歌をきっかけとした記憶喚起と脳の活動性・集中力好転や自発語の増加(回想療法)などが期待できるとされています。

人気の昭和歌謡で 和気あいあいの交流

施設の強みの一つである集団セッションは、ユニット型個室・従来型多床室・認知症専門棟・通所リハビリテーションの様々な形態別に、6フロア8グループに編成し、1週間で全フロアをまわりきれるようスケジューリングしています。音楽療法士は培ったノウハウで利用者さまとの信頼関係を築き、お一人おひとりが音楽に示す小さな変化を見逃しません。利用者さまの状態の変化や他職種からの依頼などに応じ、別途個別介入も実践。セッションの様子は終了後に音楽療法士によって詳細に記録され、フィードバックが行われます。サービスの一環としてだけでなく、施設内のチームの一員として音楽療法での情報を共有し、利用者さまへの支援の一翼を担っています。

取材当日は9月29日。この日のセッションでは、日付にちなんで「29」「ふく」の日」という話題を提

供。メインのセラピストから「『ふく』と聞いてどんな字が浮かびますか?」と問いかけがなされると、「服とか?」「拭くもあるね」「幸福の『福』もだ!」と次々と連想されていきます。利用者さまから挙がった言葉をセラピスト、コセラピストたちが拾いながら様々な楽曲・プログラムに展開していきます。高齢者施設では定番の『三百六十五歩のマーチ』は楽器活動にアレンジ。太鼓やマラカス、鈴などの楽器を用いて大盛り上がり。楽曲を歌いながら、セラピストがその場で提示する動きを模倣するデュアルタスク要素が入り、適度な緊張感もありながらも楽しく行えるリハビリテーションという感覚です。

音楽療法士の巧みな話術はライブ会場ながらで、「歌うのはあんまり…」と遠慮がちな方でも、知らず知らずのうちに「心」が動き、「一緒に歌ってしまった」という体験に繋がります。音楽療法士の周りには皆さまの笑顔があり、穏やかな生活の中で良い刺激をもたらしています。ADL低下から日常で行えるアクティビティが減少し、意欲低下が見られていた利用者さまが音楽療法によって活力を取り戻したというケースも増えてきました。音楽療法には利用者さまそれぞれのポテンシャルを引き出す「魔法の力」が秘められているようです。興味のある方はぜひ見学にお越しください。



細切りにしたジャガイモを円形にカリッと焼き上げたガレットが人気ですが、今回はサツマイモを使用！サツマイモの甘味とバター塩味の好相性。おやつにもオススメです。

表面はカリッと、中はホクホク！

サツマイモのガレット

材料(2〜3人分)

サツマイモ・・・2本(約400g)
 バター・・・30g
 塩、コショウ・・・各少々
 A { ベビーリーフ・・・適量
 ミニトマト・・・適量

作り方

- ① サツマイモは洗って皮付きのままスライサーで千切りにして、3〜4等分にする
- ② フライパンに半量のバターを入れて中火にかけ、①を3〜4等分に分けて入れ表面を軽く押し形を整え塩、コショウをふる。中火で10分ほど焼き、キツネ色に焼き色がついたら裏返す
- ③ バターを周りから溶かし入れ、塩、コショウを振って同様に焼き、Aを添えていただく



なつめ みちこ
夏梅 美智子

雑誌、広告、テレビなどに多数出演。和・洋・中を問わず、身近な材料で手軽に作れるおかずや、便利に使えるタレ・ソース、作り置き料理などでも人気。考案したレシピは10,000点以上におよび、著書多数。「夏梅美智子の楽うま献立」料理教室も開催。

スタイリスト: とうゆみこ

知っ得!
便利メモ

レンチン煮物

煮物＝たっぷりの煮汁でコトコト時間をかけて作るもの。いえいえレンチンでできちゃうんです。レンチン → フォークでザッとほぐす → しょうゆ・みりん和える＝時短＆さっぱり煮物のできあがり！これなら一人分でもサッと作れるので、お弁当にあと一品、なんてときにも便利です。ポイントは1点だけ。サツマイモが熱いうちに調味料を混ぜること！



作り方

- ① サツマイモ2本(約400g)は洗って1本ずつラップで包み、電子レンジ(600W)で5分加熱。裏返して2〜3分加熱する
- ② ①のラップを外して(熱いので注意)ボウルに入れ、フォークなどで一口大にほぐし、しょうゆとみりん各大さじ2を混ぜ合わせて回しかけ、サッと混ぜる

夏梅美智子の

おなじみ食材で 楽旨ごはん

第14回 サツマイモ

ホクホクした食感と自然な甘みが特徴のサツマイモ。おやつやスイーツはもちろんのこと、他の食材と合わせてボリュームおかずにも。その持ち味をいかしたイチ押しレシピをご紹介します。



ほっこりした甘さをプラス

サツマイモのカムジャタン

材料(2〜3人分)

鶏モモ肉・・・1枚
 サツマイモ・・・1本(約200g)
 タマネギ・・・1/2個
 ニンジン・・・1/2本
 春雨(あれば太めのもの)・・・60g
 サラダ油・・・大さじ1
 B { 鶏ガラスープの素・・・小さじ1
 水・・・2カップ
 エゴマの葉(または青ジソ)・・・5〜10枚

作り方

- ① 鶏モモ肉は一口大に切り、Aを絡めて30分ほどおく
- ② サツマイモは皮付きのまま1センチ幅の輪切りにして、サッと水洗いして水気をきる。タマネギは1センチ幅のくし形切り、ニンジンは1センチ幅の輪切りにする
- ③ 春雨は表示どおりに戻し、長ければ食べやすい長さに切る
- ④ 鍋にサラダ油を中火で熱して①を広げ入れ、ふたをして3〜4分おく。②を加えて大きく混ぜながら3〜4分炒め、Bを加え煮立ったらふたをして10分ほど煮る
- ⑤ 春雨を加え時々混ぜながら水分がほとんどなくなるまで煮詰める。焦げそうになったら水1/4カップ(分量外)を加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る
- ⑥ エゴマの葉を和えながらいいただく

「カムジャタン」とは「ジャガイモ鍋」の意味で、本来は大きめのジャガイモとスペアリブを煮込んだ料理ですが、今回はサツマイモと鶏モモ肉で食べやすく仕上げました。

糸魚川が生んだ歌人・良寛研究の第一人者

相馬御風

早稲田大学校歌「都の西北」、日本初の流行歌「カチューシャの唄」、童謡「春よ来い」など、今も日本中で愛されている名曲の作詞者。郷土研究家としても活躍し、良寛研究の第一人者。さらにヒスイ再発見の立役者でした。



晩年の相馬御風

幼時から文才に秀でる

御風（本名・相馬昌治）は、明治16年（1883）7月10日、新潟県糸魚川町大字大町（現・糸魚川市大町2丁目）で、糸魚川町長も務めた父・徳治郎と母・チヨのひとり息子として生まれました。相馬家は代々社寺建築を生業とした旧家で、相馬家一族による建築物は糸魚川市内に数多く見られます。御風の文才は幼時より秀で、糸魚川高等小学校時代には「窓竹」、中頸城尋常中学（現・上越市の高田高等学校）からは「御風」と号して、すでに短歌を詠んでいます。早稲田大学に進学する少し前に、与謝野鉄幹の新詩社に入会し、『明星』の同人にまでなりますが、やがて

また、翌年には早稲田大学創立25周年に際し、大学や恩師に懇願されて作詞した校歌「都の西北」は不朽の名作として今も歌い継がれています。

大正元年（1912）にはトルストイに傾倒し、『戦争と平和』など多数のロシア文学作品の翻訳本を出版。また、大正5年（1916）



岩野泡鳴らと東京純文社を結成し、雑誌『百合』を発刊。浪漫主義文芸の進展と詩歌の革新を呼びかけ、明治38年（1905）には同社から処女歌集『睡蓮』を出版しています。

明治39年（1906）早稲

田大学を卒業し、早稲田文学

社に入り『早稲田文学』の編

集を担当。当時、全盛をきわ

めた自然主義文芸運動の先

鋒として、文芸評論の面で活

躍。その一方で、三木露風、野

口雨情らとともに早稲田詩

社を結成し、「口語自由詩」を

提唱。自由な言葉とリズムに

よる新しい詩のメロデー

を主張しました。

また、翌年には早稲田大

学創立25周年に際し、大学

や恩師に懇願されて作詞し

た校歌「都の西北」は不朽の

名作として今も歌い継がれ

ています。

大正元年（1912）には

トルストイに傾倒し、『戦争

と平和』など多数のロシア

文学作品の翻訳本を出版。

また、大正5年（1916）

3月、故郷・糸魚川に退住を決意した告白の書といわれている『還元録』を出版し、友人・知人に配っています。

良寛研究とヒスイの再発見

糸魚川に帰住した御風は、良寛研究をライフワークとしました。また、現在も親しまれている童謡「春よ来い」など、たくさんのお名曲の作詞も手がけました。生涯で七千首以上といわれる自らの作歌活動のほか、短歌結社「木蔭会」を結成して郷土の歌人の育成にも努め、文芸雑誌『野を歩む者』を通じて、ふるさとの自然を讃えています。

大正3年（1914）に劇団藝術座が上演したトルストイの劇「復活」の劇中歌として「カチューシャの唄」が作られました。1番の歌詞は創設者の島村抱月、2番以降を御風が担当、作曲は中山晋平。主演女優の松井須磨子が吹き込んだレコードは当時としては異例の約2万枚を売り上げ、全国的な大ブームとなります。日本で初めての本格的な流行歌でした。

また、御風は、地元・糸魚川に伝わる奴奈川姫伝説から「もしかしたら糸魚川にはヒスイの産地があるのでは？」と推測。昭和14年（1939）に東北大学の河野義礼博士によって、小滝川にヒスイの岩塊があることが科学的に証明されました。一方で、御風自身はヒスイの再発見についてまったく語らず沈黙を貫きました。

昭和25年（1950）5月7日、脳溢血で倒れ、翌8日に逝去。満66歳でした。



御風の書斎。晩年、病気がちになってからも、文机の脇に布団を敷いて、ここで執筆を続けた



美食家の魯山人は御風所蔵の良寛の遺墨15点を鑑賞するために糸魚川を3度も訪れた。3度目の来訪時にはお礼として、魯山人みずから食材を買い求めて料理を作ったという

多くの文化人が訪れた相馬御風宅

御風の家は度重なる糸魚川大火で2度も焼失しており、現在建っているのは昭和3年（1928）から暮らし始めた4軒目の家になります。

当時の御風の家には交通事情が悪くにもかかわらず、會津八一（歌人・美術史家）、野口雨情（童謡作詞家）、小川未明（童話作家）、宮柊二（歌人）、濱谷浩（写真家）、北大路魯山人（陶芸家・美食家）など多くの文化人が訪れました。

相馬御風宅

TEL. 025-552-7471（糸魚川歴史民俗資料館）
〒941-0061 新潟県糸魚川市大町2-10-1



大正3年（1914）に劇

団藝術座が上演したトルス

トイの劇「復活」の劇中歌と

して「カチューシャの唄」が

作られました。1番の歌詞

は創設者の島村抱月、2番

以降を御風が担当、作曲は

中山晋平。主演女優の松井

須磨子が吹き込んだレコー

ドは当時としては異例の約



昭和2年（1927）書斎にて妻・テル、長女・文子と御風

春よ来い

相馬御風 作詞 弘田龍太郎 作曲

春よ来い はやく来い
あるきはじめた みいちゃんが
赤い鼻緒の じょじょはいて
おんもへ出たいと 待っている
春よ来い はやく来い
おうちのまえの 桃の木
蕾もみんな ふくらんで
はよ咲きたいと 待っている

※初出は大正12年（1923）3月号 児童雑誌「金の鳥」
※歌詞に登場する「みいちゃん」のモデルは御風の長女・文子といわれている



オシャレな藤家具が置かれた玄関脇の応接室



糸魚川市のヒスイ海岸では、運が良ければ天然のヒスイ原石を見つけることができる【写真提供：糸魚川市観光協会】

ヒスイ再発見の立役者 御風とヒスイ

日本にはヒスイの産地がないと信じられていましたが、昭和初期、御風は古事記などで糸魚川周辺を治めていたとされる奴奈川姫の首飾りの勾玉が、糸魚川産のヒスイではないかと推察。この考察は東北大学の岩石学者・河野義礼博士へと伝わり、翌年ヒスイの国内産出が学術的に証明されました。

また平成28年(2016)日本鉱物科学会によって日本の国石は「ひすい(翡翠輝石及び翡翠輝石岩)」と選定されました。



JR糸魚川駅前の奴奈川姫像。奴奈川姫は越の国・奴奈川族の首長で、古事記では大国主命と結婚した

フォッサマグナミュージアム

糸魚川市の美山公園内にある「奴奈川の郷」に建つ石の博物館です。常設展示室は6つのエリアに分かれ、糸魚川を代表する美しい鉱物「ヒスイ」や日本列島が誕生した際の大地の裂け目「フォッサマグナ」(ラテン語で大きな溝)などをポイントに、地質の時代経過に沿って地球が育んできた自然環境や資源の恵み、自然災害などについて学ぶことができます。



フォッサマグナミュージアム
TEL. 025-553-1880
〒941-0056 新潟県糸魚川市大字一ノ宮1313(美山公園内)



歴史を変えたヒスイ(1938年に伊藤栄蔵が小滝川で採集)
迫力ある第2展示室
数々のヒスイも展示

日本初産出!! 糸魚川産ラピスラズリ

ラピスラズリは国内では産出しなかったとされていましたが、2026年2月に国立科学博物館の松原聡名誉研究員らの調査グループが、糸魚川で産出された青色の石がラピスラズリであることを明らかにしました。



糸魚川産ラピスラズリを展示



「真珠の耳飾りの少女」マウリッツハイス美術館蔵
フェルメールの「真珠の耳飾りの少女」の青いターバンには、当時金よりも高価だったラピスラズリを砕いた顔料が使われている

御風の後半生は良寛研究 御風と良寛

御風は、東京の文壇から故郷の新潟県糸魚川へ戻った後、晩年までの30数年にわたって良寛の研究と顕彰に生涯を捧げました。自宅には多くの良寛の遺墨や資料を収集し、その清貧と慈愛の生き方を広く世に伝えたのです。



漢詩・和歌・仏語・手紙など良寛の中年期から最晩年までの作品が揃っている

良寛記念館
TEL. 0258-78-2370
〒949-4342 新潟県三島郡出雲崎町米田1



記念館の設計は谷口吉郎によるもので、清貧に生きた良寛にふさわしく、清楚で典雅なたたずまい

良寛を知りたいならまずここに 良寛記念館

江戸時代を代表する禅僧・詩人・歌人・書家である良寛。何より毬つきや子どもたちとのエピソードが有名です。良寛記念館はそんな良寛の遺墨と芸術を顕彰するため、生誕200年の記念事業として昭和40年(1965)に開館。雄大な日本海と佐渡島を一望できる風光絶佳の地、虎岸ヶ丘に建っています。



良寛の生家・橘屋の屋敷跡に立つ良寛堂(新潟県三島郡出雲崎町大字石井町60-乙)



境内裏の良寛像。良寛の母が生まれた佐渡島を見つめている



御風の関係資料やコレクションも 糸魚川歴史民俗資料館 相馬御風記念館

糸魚川歴史民俗資料館は通称「相馬御風記念館」と呼ばれており、館内には御風に関する資料がずらりと並んでいます。糸魚川市大町に生まれた御風は、今にいうマルチアーティストのはしりのような人物で、肩書きは詩人・歌人のほかに、評論家、作詞家、随筆家、良寛研究家、郷土史研究家と実に幅広く活躍しました。



糸魚川歴史民俗資料館(相馬御風記念館)。入り口横に御風文学碑「還元録の一節」がある



記念館に隣接する図書館前の相馬御風胸像

糸魚川歴史民俗資料館(相馬御風記念館)
TEL. 025-552-7471
〒941-0056 新潟県糸魚川市一の宮1-2-2



「相馬御風」を題材にした映画 ふるさとへ還るとき ～相馬御風を訪ねて～



現代を生きる人々に向けた文豪ファンタジー作品。糸魚川市出身の俳優・樋口大悟が主演を務め、全編糸魚川市でロケが行われました。2027年全国公開ですが、2026年11月23日(月・祝)に糸魚川市内で先行上映会を予定しています。



御風が命名 糸魚川銘菓 山のほまれ

昭和9年(1934)紅久の3代目当主が糸魚川銘菓を作りたいと思い立ち、地元の小学校の先生など地域の人たちからの協力を得ながら完成したお菓子。商品名「山のほまれ」を命名したのが御風で、翌年には「山のほまれ」という名の詩を書き、今でも店頭飾ってあります。

当時は珍しかった「かすていら」の材料を煎餅にしたもので、軽くて日持ちするため、お土産にはピッタリの逸品。紅久は江戸時代の文政8年(1825)創業という老舗です。



御菓子司 紅久
TEL. 025-552-6249
〒941-0068 新潟県糸魚川市本町7-18

読者プレゼントあり 詳細は16ページのプレゼントコーナー参照



現在の「山のほまれ」



店内に飾られている御風の詩

紅久新業に題す
富士におとらぬ
お山のほまれ
神の白馬
天翔ける
昭和十年初夏 御風

病態栄養専門管理栄養士

イムス東京葛飾総合病院

栄養科 副主任 **大河内 真代** 管理栄養士

病気を持つ方に特化した 栄養指導、栄養管理を行う

病気の仕組みや薬の理解が 効果的なサポートにつながる

管理栄養士は栄養士法という法律に定められた国家資格です。健康な方から病気の方、高齢で食事がとりにくくなっている方などに幅広く栄養指導や栄養管理を行い、ほかの医療専門職と同じように各種の認定制度があります。病態栄養専門管理栄養士はその1つで、病気を抱える患者さまに特化した栄養専門管理栄養指導、栄養管理を行います。

病気の種類によって必要な栄養や避けなければならないものは異なります。飲んでいるお薬を把握し、影響を考える必要もあります。病態栄養専門管理栄養士は、病気の仕組み(病態生理学)や薬の作用(薬理学)などの知識に基づいて、患者さま一人ひとりに合わせた栄養管理計画を立案したり、栄養サポートチーム(NST)で活動したりします。

病態栄養専門管理栄養士になったことで、病気と栄養の関わりを深く理解できるようになりました。高齢の患者さまの場合、複数の病気が複雑に絡み合っていることがほとんどです。心不全だから減塩などと単純に考えず、腎臓への影響、水分量、食欲や栄養状態などを多角的に捉え、栄養管理をする上で何を最優先にすべきかを判断することが大切です。病態栄養専門管理栄養士の知識

が、効果的なサポートと栄養状態改善につながっています。

また、病態を理解していると、他の専門職にきちんと根拠を示して提案することができます。患者さまやご家族とお話していても、病気の仕組みと結びつけ、順序立てて説明することで、より納得していただけると感じます。

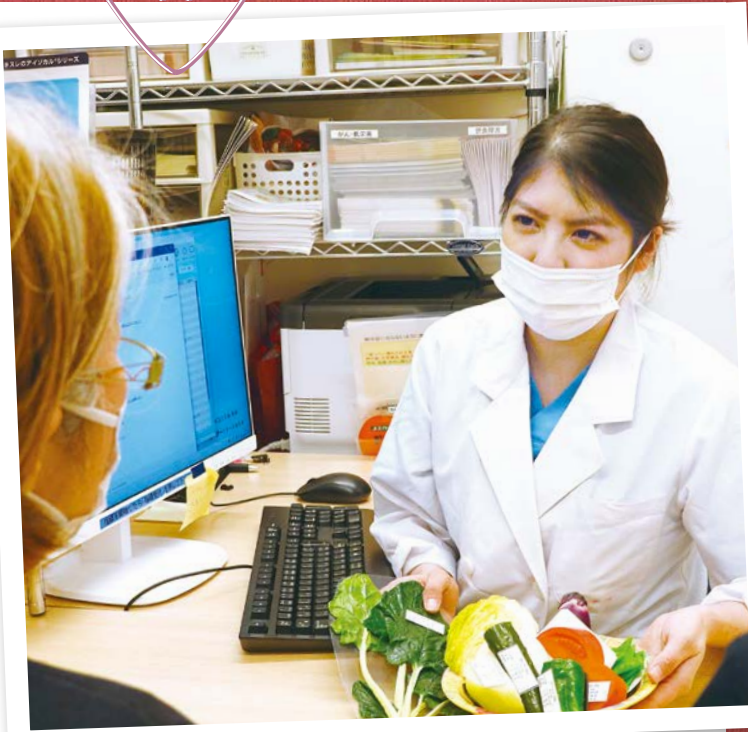
祖母を支援する管理栄養士の 姿を見て金融会社から転職

私は社会人になってから管理栄養士を目指しました。大学を卒業して金融会社で働いていましたが、祖母が肝臓病を患い食欲が落ちていたとき、管理栄養士のサポートで大好きな甘いものを美味しく食べているのを見て、転職を決意。働きながら受験勉強をして女子栄養大学(現日本栄養大学)に編入。26歳で管理栄養士になりました。2020年に同じIMSグループ内の横浜旭中央総合病院に入職し、産休・育休を経て2025年から当院で勤務しています。

病態栄養専門管理栄養士の認定を受けたのは2026年4月。育休期間を利用して日本病態栄養学会のオンデマンド講座に参加しましたが、試験のための勉強時間確保が大変でした。仕事終わり、子どもを寝かしつけたあとで机に向かい、職場復帰後にすべきかを判断することが大切です。病態栄養専門管理栄養士の知識

都度、教科書を読んで振り返りました。高齢で栄養状態が悪い方は、嚥下力(咀嚼機能)や飲み込む力(嚥下機能)が低下しており、チーム医療が必須です。歯の有無などお口の状

若手を指導するときは病気の仕組みから説明。自身のキャリアアップとしては「在宅訪問管理栄養士」を目指しており、訪問栄養指導部門を立ち上げたいという



患者さまご本人の好みなどを把握し、工夫することで食べられるようになることも多いためコミュニケーションを大切にしている

病態栄養専門管理栄養士

日本病態栄養学会が認定する資格。患者の栄養状態の評価、栄養補給、栄養教育などの栄養管理能力を有する管理栄養士。医療チームに参画し、患者の栄養指導・栄養管理を的確に行う。管理栄養士の資格と、医療機関で2年以上の業務(栄養管理)経験を持ち、日本病態栄養学会への出席、教育セミナー(eラーニング)受講、栄養学に関する論文5単位、栄養管理に関する1症例のレポート提出などの条件を満たすことで受験資格が得られる。認定試験は年1回。合格後は5年ごとに更新が必要。

態を確認し、看護師や言語聴覚士、そして医師と連携して食事内容を考えます。お出しした食事がきちんととれているか確認し、また状態の変化にも応じて調整を繰り返して、患者さま・ご家族さまの意向も聞いて、退院後に食生活を管理できるようにサポートすることを心がけています。

病院食については様々なご意見があると思いますが、食事は治療の一環です。そのことに気づいていただ

けるように、そして食事を楽しんでいただけるように、病態栄養専門管理栄養士の知識と経験を活かしたいと思っています。



病態栄養専門管理栄養士認定証



大河内 真代・パーソナルデータ

- 誕生日/血液型：7月29日(しし座)/AB型
- 出身地：福岡県
- 資格：管理栄養士、病態栄養専門管理栄養士、日本糖尿病療養指導士
- 好きな食べ物：チョコレート(愛犬の名前はチョコちゃん)
- 嫌いなもの：紫外線、虫
- 好きなタレント：阿部 寛(日曜劇場「VIVANT」視聴中)
- 好きな音楽：ロック、ヒップホップなどの洋楽
- 好きなスポーツ：サッカー(大学ではマネージャー)、バスケットボール(小学校~高校までプレー)
- 好きな休日の過ごし方：娘2人と夫とお出かけ、友人との飲み

医療法人社団 明芳会
イムス東京葛飾総合病院
TEL.03-5670-9901
〒124-0025 東京都葛飾区西新小岩4-18-1



湖畔にもクリスマスはやってくる

もう10年になります。湖畔の古家をセルフリノベーション、ロンドンから仮住まいを経て、この地に住み始めました。

水のそばに住みたい、という理由だけで探した土地です。でもその勘は正しかった。

あまり心が健康でない私がこうして元気に過ごせているのは、この湖のおかげです。

東向きだったのもよかった。毎朝、昇ったばかりの朝陽を浴びられます。



早曉、木々の間を駆け抜け湖畔を叩いてみる。水辺に暮らしてよかった

ます。
美しい……。大好きなものを見つめるとき、そのときもストレスホルモンは下がり、セロトニンが上がるのだそうです。

雨が続けていたせいも
あります。秋、哀しいことが起こり、その朝陽を眺めない日々を過ごしていた。本当に雨ばかりでした。

ところがやつと晴れ上がった。回覧板を手に、湖畔の道を歩きます。お隣に届けたあと、立ち止まる私。

両手を高く上げた。
湖の朝陽に向かい、深呼吸、ストレッチ。

はぐれていく。ああ気持ちいい。
調子に乗って、渚まで下り、湖面を叩いてみました。水が跳ねる。まぶしい。

乗り越えた、と思いました。
秋雨の日々を乗り越えた。

今年もやがてクリスマス。森に入って、リースを作る材料を集めてこよう。今年はたくさん作りたい。飾りたいんです。

余白が寂しくないように。



目覚めたら東の窓を開け、光を呼び込む。脳内に幸せホルモンが満ちていく

この家でクリスマスを迎えるのも、今年が最後。来々、琵琶湖のもう少し北、日本の渚百選に選ばれている浜辺に引越すのです。

設計は夫。朝陽が寝室に差し込むようにしてもらいました。寝室に続くテラスからは琵琶湖が一面に広がる。

犬の部屋も庭もあります。

その犬は秋に天国に旅立ってしまったのだけど、犬は生まれ変わると思います。楽しい日々がまたやっ



麻生 圭子 あそうけいこ

1957年、大分県生まれ。80年代に作詞家として数々のヒット曲を手掛けたのち、エッセイストに転身。東京→京都→ロンドンを経て8年前琵琶湖の畔に拠点を移す。夫君と共にセルフリノベーションしたビンテージハウスに、黒猫キリンと茶トラのチャーリー、ビーグル犬ジンジャーと暮らす。中途失聴のため人工内耳のインプラント手術を受けた。

西仙台病院

薬を使わずアプリを使用した「不眠症治療」を開始



同院外来において、睡眠薬などの不眠症治療薬を服用していない方を対象に、厚生労働省より医療機器として正式に承認・保険適用された日本初の不眠障害治療用アプリ「Medcle(メドクル)」を使用した「不眠症治療」を開始しました。

Medcleの治療期間は、全体で「9週間」とされ、並行して定期的な通院が必要です。患者さまが自身のスマートフォンにアプリをダウンロード後、チャット形式の案内に沿って、毎日朝夕2回の振り返りや睡眠時間の調整を行います。医師は、必要に応じて患者さまが入力したデータを確認。定期的な通院の際に、患者さまと共に治療の経過を振り返り、治療内容の見直しやアドバイスにつなげます。

詳しくは ▶西仙台病院HP
「薬を飲まずに治す不眠症治療」



下記病院でも同治療を行っています
・スマイルクリニック イムス東京（東京都）
・江田記念病院（神奈川県）

医療法人財団 明理会
西仙台病院

TEL.022-394-5721 〒989-3212 宮城県仙台市青葉区芋沢字新田54-4

イムス横浜国際看護専門学校
「三嶋一輝氏 × 佐藤尚治学校長」対談

元横浜DeNAベイスターズ投手であり、現在はコーチ・解説者として活躍されている三嶋一輝氏と、佐藤尚治学校長が対談しました。

本対談は、スポーツと看護教育に共通するプロとしての姿勢を、一流のアスリートから学ぶシリーズ企画。「挑戦・役割の変化・逆境から学ぶ『人を育てる力』」をテーマに、野球を始めたきっかけからプロ入り後に突き当たった壁を乗り越えた方法・難病から復帰するまでの経験などが語られました。

「指導者としての視点から、どんな子が伸びると思うか？」という質問に三嶋氏は、「夢中になれる集中力があること。看護も野球も“好き”でなければ続かない」と答えていたのが印象的。医療のプロとして、こういったマインドで自身の仕事に向き合うべきか、多くのヒントを得られる対談となりました。この様子は、イムス横浜国際看護専門学校の公式YouTubeでご覧いただけます。



医療法人財団 明理会
イムス横浜国際看護専門学校

TEL.045-988-5531 〒226-0027 神奈川県横浜市緑区長津田6-20-24

タイポクロスの答え（16ページ）

A	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏

タイポクロスは、16ページの答えを掲載しています。

マイ・ホスピタル
のデジタル版を
公開中！



マイ・ホスピタル
のバックナンバー
をWEBにて公開
しています。

道南森ロイヤルケアセンター

自分で点てるお茶体験会

通所リハビリの利用者さまを対象に、お抹茶体験会を開催。表千家・裏千家合わせて10年以上の経験を持つリハビリ職員が先生を務めました。それぞれの道具の説明から始まり、茶筌の持ち方やお茶の点て方だけでなく、お作法も練習。自分で点てたお抹茶を味わいながら、いつもとは少し違ったひとときを楽しんでいました。

敬老祭では、今回の体験を活かして、利用者さまから利用者さまへお抹茶を振舞います。体験だけで終わらず、今度は誰かをおもてなしする側へ。次回は皆さまの「お点前頂戴いたします」の音が響く予定です。

医療法人財団 明理会
道南森ロイヤルケアセンター

TEL.01374-3-2111 〒049-2311 北海道茅渚郡森町字上台町326-117

板橋中央総合病院
第59回 納涼
盆踊り大会開催

板橋区・北区のIMSグループ13施設が中心となり、「第59回納涼盆踊り大会」が開催されました。夏の恒例行事であるこの盆踊り大会は、救急医療に対する地域の皆さまへの感謝、そしてお盆に帰省できない職員への慰労を目的として始まり、毎年板橋中央総合病院の駐車場で行われています。

心配されていた天気も落ち着き、18時に太鼓の音と「東京音頭」で幕開け。IMSグループの中村哲也会長、板橋中央総合病院の松尾亮太院長、そして来賓ご挨拶の後、来場された皆さまは、焼きそば・焼き鳥・生ビール・かき氷・スーパーボールすくいなどの模擬店を楽しみました。今年は約1,900名の方が参加され、会場内は行列が絶えず、大賑わいでした。

医療法人社団 明芳会
板橋中央総合病院

TEL.03-3967-1181 〒174-0051 東京都板橋区小豆沢2-12-7



イムス埼玉越谷病院（旧 新越谷病院）

10月1日 イムス埼玉越谷病院 新築移転オープン



新越谷病院は名称を変更し、「イムス埼玉越谷病院」として新築移転オープンしました。

病床数は188床から309床へ増床。24時間365日の救急受け入れ体制と整形外科を中心とした手術機能を新たに備え、急性期から回復期・慢性期まで総合的に診療する多機能型病院へとバージョンアップ。かねてより力を注いできた回復期リハビリテーション病床は50床から113床に増床し、屋上にはリハビリ庭園、病棟内にリハビリセンターを設け、集中的リハビリによる在宅復帰支援を強化。切れ目のない医療の提供を目指します。

オープンに先駆け開催された内覧会には、4日間で延べ1,900人を超える方が来場。地域住民からの関心の高さがうかがえました。「地域に寄り添い愛し愛される病院」という理念のもと、地域医療への貢献が期待されます。



医療法人財団 明理会
イムス埼玉越谷病院

TEL.048-999-6682 〒343-0838 埼玉県越谷市蒲生4-13-23



イムス三芳総合病院

ダビンチ手術100例達成



同院では2022年3月に手術支援ロボット「da Vinci(ダビンチ)Xi」を導入し、このたびロボット支援前立腺全摘除術100例を達成しました。

現在は、前立腺全摘除術に加え、その他各種ロボット支援手術なども実施しており、これらを合わせたロボット支援手術の総症例数は135例に達しています。

今回のロボット支援前立腺全摘除術100例達成や、ロボット支援手術総症例数135例の到達は、泌尿器科チームを中心とした多職種連携による、安全な手術体制の構築と継続的な技術向上の成果と言えます。今後も同院ではさらなる経験の蓄積を重ね、質の高い医療の提供に努めていきます。

医療法人社団 明芳会
イムス三芳総合病院

TEL.049-258-2323 〒354-0041 埼玉県入間郡三芳町藤久保974-3



イムス横浜狩場脳神経外科病院

第139号 医療被ばく低減
施設認定取得

以前より日本診療放射線技師会へ申請をしていた「医療被ばく低減施設認定」について、コロナの影響で停止されていた手続きや活動が再開され、IMSグループ内の放射線管理委員会などの協力も得ながら6月1日に認定を取得しました。

神奈川県では8番目、IMSグループ内では4番目の取得です。診療で使用する放射線を適正に管理し、より良い画像の提供と、患者さま及び利用者さまが安心して検査を受けられる環境づくりに取り組んでいきます。

※医療被ばく低減施設認定…レントゲン・CTなどの放射線診療を安心して受けられるよう、医療被ばくの低減や適正管理に優れた病院・施設を日本診療放射線技師会が認定する制度

医療法人社団 明芳会
イムス横浜狩場脳神経外科病院

TEL.045-721-3131 〒240-0025 神奈川県横浜市保土ヶ谷区狩場町218-9



IMS（イムス）グループは、136の施設の運営を通し、急性期・回復期・慢性期・予防医療から施設・在宅介護までの一貫した医療・介護を提供する、総合医療・福祉グループです。

（2026年4月1日時点）

イムス
IMSグループ
https://imgroup.jp/



病院・介護施設選びに困ったら どなたでもご利用いただけます！

イムス総合サービスセンター

0800-800-1632
平日8:30-17:30 土曜8:30-12:30 日・祝日休



あなたのお悩みを動画でサポート

医療・介護の
お役立ちサイト

IMSグループ医療従事者が動画を監修。生活に役立つ医療・介護情報を、集約したポータルサイトです！

YouTubeチャンネル登録もお願いします！

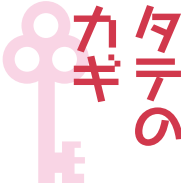
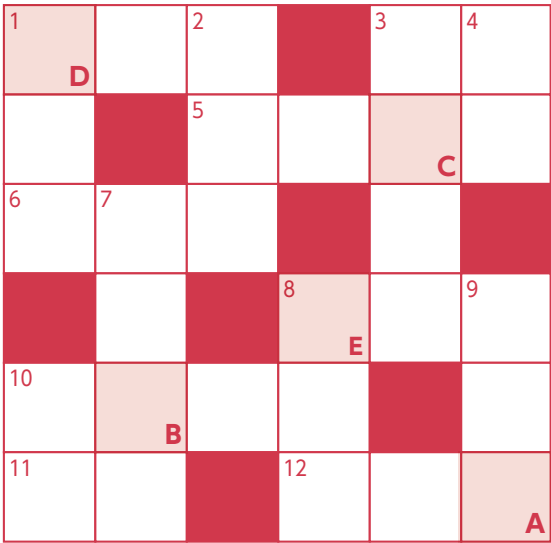
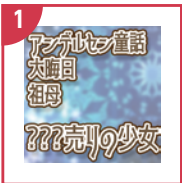
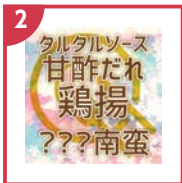
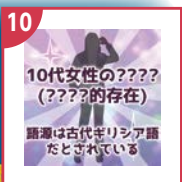
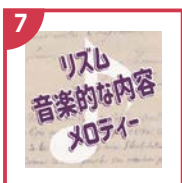




問題作成：寺崎美保子 イラスト：立花文

タイポクロス

タテとヨコのイラストや文字を
ヒントにカタカナでクロスワード
を完成させてください。A～E
にできる言葉はなんでしょう？



※正解は15ページ下段です。ご自身で答え合わせをして楽しむコーナーです。 ※読者プレゼント応募にはタイポクロスの答えは不要です。

読者プレゼント

200年愛され続ける
老舗和菓子店「御菓子司 紅久」
糸魚川銘菓
「山のほまれ」12袋

カステラの生地を焼き上げた懐かしい味で、
サクサクとした食感の瓦せんべい。
「山のほまれ」は相馬御風が命名。糸魚川市
にある「御菓子司 紅久」は、
江戸時代後期の1825年か
ら続く老舗和菓子店です。

※内容：3枚入×12袋(36枚)
※賞味期限：製造より1ヵ月



4名様

応募方法：希望の商品と、郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記
のうえ、ハガキ・Eメール・QRコードいずれかの方法でご応募く
ださい。本誌の記事に対するご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。

応募締切：2026年12月10日(当日消印有効)

宛 先：〒101-0054 東京都千代田区神田錦町2-11-6 森紙業神田ビル5F
㈱アイセルネットワークス 大手町オフィス『マイ・ホスピタルプレゼント』係
Eメールの場合：myhospital@i-cell.co.jp
QRコードの場合：右のQRコードを読み取り、
専用フォームよりご応募ください。

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12月下旬を予定しています。



※ご記入いただきました個人情報、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漏れた方のは
抽選後ただちに断裁・消去し、当選された方のは2ヵ月をこえて保有することはありません。

マイ・ホスピタル
VOL.120 2026/11-12月号 隔月刊

https://www.i-cell.co.jp/myhos/
■発行日：2026年10月25日
■発行所：株式会社アイセルネットワークス
〒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



■発行人：横瀬 雅之
■編集人：佐藤 麗
■編集長：中沢 武之
■編集スタッフ：与五沢 紗季子、菅 佳奈、最知 浩一、
荻野 陽子、堀内 美雪、堀田 亜美、小島 裕太郎、
辺見 拓哉、高橋 碧、畑田 理恵、赤田 剛健
■編集アドバイザー：竹下 博展
■コピーライター：大田 由紀江、清水 和子、天野 敦子
■デザイナー：上野 裕史 ■カメラマン：前嶋 正

■協力：IMSグループ本部事務局
■印刷：株式会社アクアモード
■お問い合わせ先：マイ・ホスピタル編集部
TEL.03-5244-5913
FAX.03-5801-6081
myhospital@i-cell.co.jp

次号のマイ・ホスピタルは2026年12月下旬発行予定です。
Printed in JAPAN.