

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 — イムス記念病院

その不調、「貧血」かもしれません

貧血の正しい知識と 治療法

2026 vol.117

5-6月号

隔月刊

知る 識る 日本偉人伝 ④2

川上貞奴

日本の女優第1号

突撃!! イムス探検隊

イムス富士見総合病院

今、水を感じる小さな家で③2

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11回 塩サバ

オシゴトいろいろ

超音波検査士

タイポクロス

川上貞奴 (31歳頃)



デジタル版公開中

マイ・ホスピタル

Vol.117 2026.5-6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

その不調、「貧血」かもしれません

貧血の正しい知識と治療法

イムス記念病院



患者さまの貧血状況を確認する金丸院長

「貧血」は、月経のある若い女性の10〜20%が罹患しているとされるほど身近な病気。

血液の酸素を運ぶ能力が低下するため影響は全身に及びます。

貧血の種類と原因、治療について

イムス記念病院院長で血液内科のスペシャリスト金丸峯雄医師にうかがいました。

貧血の診断には血液検査が必須

「顔色が悪い、下まぶたの裏側が白っぽい、立ちくらみやめまい、動悸が気になる……。」すると誰もが「貧血じゃないの?」と疑うくらい「貧血」はなじみ深い病気です。しかし原因やメカニズムは知らない人が多いのでは。今回は血液内科の専門医である金丸院長に、正しい知識と治療法を教えてくださいたいと思います。

金丸 冒頭の症状は確かに「貧血」に当てはまります。ほかに頭痛、疲れやすい、肌や髪がパサつく、爪が割れやすいなどを挙げることができます。しかしどの症状も、他の疾患が原因でも起こり得るものばかり。正解とはいえません。

貧血の医学的な定義は「血液

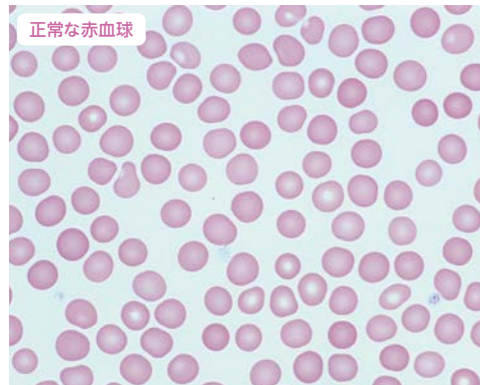
中のヘモグロビン濃度が低下した状態」のことです。WHOの基準ではヘモグロビン濃度が成人男性で13g/dl以下、思春期及び成人女性は12g/dl以下を貧血とします。血液検査をしない限り、医師でも診断はできないのです。

「ヘモグロビンとは何ですか?」

金丸 血液中の「赤血球」の主成分です。中心に鉄原子を持つタンパク質「ヘム」と、 α 鎖・ β 鎖からなる球状のタンパク質「グロビン」が結合した色素です。

ヘモグロビンの役割は、体の隅々まで「酸素」を届けること。肺で鉄が酸素を受け取り酸化鉄になると(オキシヘモグロビン)鮮紅色に。体を巡って各組織に酸素を届け放出すると(デオキシヘモグロビン)暗紅色になります。動脈血と静脈血の色が異なるのは、この鉄の色の違いです。

赤血球の顕微鏡写真



貧血患者の赤血球は、健康者の赤血球と比べ、小ぶりで形に歪みがあり不完全なものも混ざる。鉄不足でヘモグロビンがきちんと合成できず数も少なめ(写真提供:株式会社アイル)

鉄分の多い食材

ヘム鉄	非ヘム鉄
牛肉	ほうレン草
レバー	小松菜
イワシ	ヒジキ
アサリ	納豆



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会
イムス記念病院
 TEL.03-3932-9181
 〒174-0071 東京都板橋区常盤台4-25-5
 ◎記事内容に関するお問合せ:TEL.03-3932-9187(連携室直通)

「鍵を握っているのは鉄」なのです。金丸 体内で鉄が不足すると、ヘモグロビンがきちんと合成できなくなり、酸素状態に陥り、生命維持活動が滞ってしまう。「貧血」とは慢性的な組織の低酸素状態と言いついては、頭痛や立ちくらみは脳の酸欠、息切れや動悸は肺や心臓の酸欠、倦怠感や筋肉の酸欠、肌荒れは皮膚の酸欠。

このような「鉄」不足が原因で起こる貧血を「鉄欠乏性貧血」と呼び、貧血全体のおよそ7割を占めています。

「鉄を補えば、鉄欠乏性貧血は改善するのですか?」
金丸 多くの医療機関では鉄剤を処方します。おおむね1ヵ月



院長 かねお 肇 医師
 血液内科、内科
 日本内科学会認定内科医
 日本血液学会専門医・指導医

鉄欠乏性貧血のほかにも、さまざまな貧血が

「鉄欠乏性貧血のほかには、どのような貧血がありますか?」
金丸 タイプ別に貧血の原因を説明しましょう。

① 赤血球を作る能力が低下して起こるタイプ

- 腎臓疾患の患者さまに見られる赤血球生成を助けるホルモン・エリスロポエチンが、腎臓から十分に分泌されず発症する「腎性貧血」。
- 「甲状腺機能低下症」に罹患すると全身の代謝が落ちるため、赤血球生成も滞って貧血が起きます。
- 骨髄の造血能力が低下する疾

患「再生不良性貧血」、正常な血液を作れない「骨髄異形成症候群」、「白血球など血液のがん」などに伴う貧血。

② 赤血球が失われたり、壊れたりするタイプ

- 内臓にできた潰瘍や悪性腫瘍から出血があり失血で貧血を発症します。痔疾も原因となります。
- 心臓弁膜症で人工の機械弁を入れていると、その影響で赤血球の一部が壊れ貧血になります。
- 自分自身の赤血球を攻撃する抗体が作られる疾患「自己免疫性溶血性貧血」。

③ 慢性的な炎症性疾患を原因とするタイプ

代表例は「関節リウマチ」。日本には約80万人の罹患者がいます。他には慢性的に続く感

「いろいろな鉄」不足が原因で起こる貧血を「鉄欠乏性貧血」と呼び、貧血全体のおよそ7割を占めています。

「鉄を補えば、鉄欠乏性貧血は改善するのですか?」
金丸 多くの医療機関では鉄剤を処方します。おおむね1ヵ月

食事です。摂った栄養素「鉄」の道程を見てみましょう。小腸から吸収↓トランスフェリンに乗って肝臓・脾臓などに運ばれフェリチンとして一旦貯蔵↓またトランスフェリンに乗り、赤血球・白血球・血小板を作る骨髄に送られる↓ヘモグロビンとなって酸素を運搬。

「フェリチン」の不足です。貯金がなくなるとお給料を使い果たしたら、すぐ生活が行き詰まるでしょう? 貧血も同じことです。

「フェリチン不足は血液検査でわかりますか?」
金丸 わかります。貧血を疑った医師はフェリチン値(血清フェリチン値)とトランスフェリンの鉄結合能(TIBC)もオーダーするはず。患者さまはヘモグロビン濃度に加え、この2つの数値を確認してください。

フェリチン不足が判明したら、半年〜1年ほど鉄剤を処方。飲み薬でなかなか改善しない場合は、静脈注射の鉄剤を追加し、慎重に経過を見守ることもあります。

「いろいろな鉄」不足が原因で起こる貧血を「鉄欠乏性貧血」と呼び、貧血全体のおよそ7割を占めています。

「鉄を補えば、鉄欠乏性貧血は改善するのですか?」
金丸 多くの医療機関では鉄剤を処方します。おおむね1ヵ月

あなたの貧血度セルフチェック
 3つ以上該当したら医療機関を受診しましょう!

1 よくめまいや立ちくらみがする	<input type="checkbox"/>
2 顔色が悪いとよく言われる	<input type="checkbox"/>
3 首、肩が凝りやすい	<input type="checkbox"/>
4 坂道や階段で、動悸・息切れがする	<input type="checkbox"/>
5 爪の色が白っぽく、割れたり欠けやすい	<input type="checkbox"/>
6 朝からなかなか起きれないことがある	<input type="checkbox"/>
7 なんとなく体がダルい	<input type="checkbox"/>
8 頭痛を感じる事が多い	<input type="checkbox"/>
9 口内炎ができやすい	<input type="checkbox"/>
10 過去に貧血と診断されたことがある	<input type="checkbox"/>

0点 :貧血の可能性は低いです
 1~2点 :貧血気味かもしれませんが
 3~10点 :貧血の疑いがあります

※イムス総合サービスセンター健康セルフチェック
 監修:IMSグループ 明理会中央総合病院
 セルフチェック

「鍵を握っているのは鉄」なのです。金丸 体内で鉄が不足すると、ヘモグロビンがきちんと合成できなくなり、酸素状態に陥り、生命維持活動が滞ってしまう。「貧血」とは慢性的な組織の低酸素状態と言いついては、頭痛や立ちくらみは脳の酸欠、息切れや動悸は肺や心臓の酸欠、倦怠感や筋肉の酸欠、肌荒れは皮膚の酸欠。

このような「鉄」不足が原因で起こる貧血を「鉄欠乏性貧血」と呼び、貧血全体のおよそ7割を占めています。

「鉄を補えば、鉄欠乏性貧血は改善するのですか?」
金丸 多くの医療機関では鉄剤を処方します。おおむね1ヵ月

患「再生不良性貧血」、正常な血液を作れない「骨髄異形成症候群」、「白血球など血液のがん」などに伴う貧血。

② 赤血球が失われたり、壊れたりするタイプ

- 内臓にできた潰瘍や悪性腫瘍から出血があり失血で貧血を発症します。痔疾も原因となります。
- 心臓弁膜症で人工の機械弁を入れていると、その影響で赤血球の一部が壊れ貧血になります。
- 自分自身の赤血球を攻撃する抗体が作られる疾患「自己免疫性溶血性貧血」。

③ 慢性的な炎症性疾患を原因とするタイプ

代表例は「関節リウマチ」。日本には約80万人の罹患者がいます。他には慢性的に続く感

食事です。摂った栄養素「鉄」の道程を見てみましょう。小腸から吸収↓トランスフェリンに乗って肝臓・脾臓などに運ばれフェリチンとして一旦貯蔵↓またトランスフェリンに乗り、赤血球・白血球・血小板を作る骨髄に送られる↓ヘモグロビンとなって酸素を運搬。

「フェリチン」の不足です。貯金がなくなるとお給料を使い果たしたら、すぐ生活が行き詰まるでしょう? 貧血も同じことです。

「フェリチン不足は血液検査でわかりますか?」
金丸 わかります。貧血を疑った医師はフェリチン値(血清フェリチン値)とトランスフェリンの鉄結合能(TIBC)もオーダーするはず。患者さまはヘモグロビン濃度に加え、この2つの数値を確認してください。

フェリチン不足が判明したら、半年〜1年ほど鉄剤を処方。飲み薬でなかなか改善しない場合は、静脈注射の鉄剤を追加し、慎重に経過を見守ることもあります。

「いろいろな鉄」不足が原因で起こる貧血を「鉄欠乏性貧血」と呼び、貧血全体のおよそ7割を占めています。

「鉄を補えば、鉄欠乏性貧血は改善するのですか?」
金丸 多くの医療機関では鉄剤を処方します。おおむね1ヵ月

「鉄欠乏性貧血の原因は、やはり偏った食生活ですか?」
金丸 そうですね。特に閉経前の女性は1回の月経で20〜140mLの血液を失う負担があります。若い女性が過激なダイエットを行うのは注意が必要です。鉄は酸素運搬のほか、エネルギー代謝やDNA合成などの生理作用にも関わっているため、冷え性の一因にもなります。

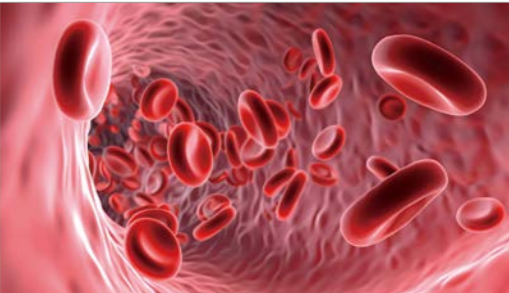
また、月経量は個人差が大きく、自分が過多月経(150mL以上)かどうかの判断は難しいと思います。月経期間中ずっと頻繁なナプキン交換が必要で、日常生活に不自由を感じるレベルなら、一度婦人科を受診するとよいでしょう。子宮筋腫や子宮内膜症などの病気が隠れていると、月経量が増えるので注意が必要です。

「治療と併行して、心がけたい食生活の注意点を教えてください。」
金丸 厚生労働省によると、月経のある成人女性の1日当たりの推奨鉄摂取量は10.5〜11mg。成人男性は7.5mg、閉経後の女性は6.5mgです。

動物性のヘム鉄が豊富なレバーがよいといわれますが、好き嫌いがあります。ウシ・ブタなど哺乳類の赤身肉がおすすめです。ヒトと同じ構造のヘモグロビンを多く含んでいます。週に3回は積極的に食べてください。他にカツオの血合いやマグロの赤身もおすすめです。

ホウレン草やヒジキを含む鉄は植物性の非ヘム鉄で、残念ながらヘム鉄の5分の1程度しか吸収されないといわれます。

他にビタミンB12や葉酸が不足すると正常な血球が作れず「巨赤芽球性貧血」を引き起こします。また、亜鉛や銅の極端な不足でも貧血を招きますので、バランスの良い食事を心がけましょう。



赤血球のイメージ図。直径7〜8μmで、中央が窪んだ円盤型。骨髄で作られ寿命は約120日。脾臓で分解され、「鉄」の大半は再吸収・再利用される。二酸化炭素回収の役目も担っている

小さな赤ちゃんが安心して成長できる「新生児病棟」



イムス富士見総合病院

お子さんの健やかな成長を各診療科、多職種と連携して支援



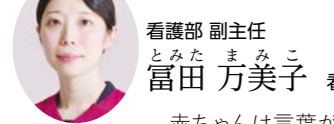
小児科の中でも周産期を専門とし、大学病院のNICU(新生児集中治療室)で高度医療を経験してきました。生まれた直後の診療から、その後のお子さんの健やかな成長を支えていくことが、新生児専門医の役割だと思っています。小児科の各分野のスペシャリスト、小児外科医とも連携して、小児を卒業するまで、ご家族とともにお子さんの健康をしっかり守ってまいります。健診や予防接種、赤ちゃんの「頭のかたち外来」につきましても、いつでもお気軽にお問い合わせください。

ご家族の想いに寄り添い、一緒に成長を見守る環境作りを



当病棟は、院内外で出生した早産や低出生体重児など治療が必要な新生児に対して、24時間体制で医療・看護を提供しています。新生児の入院は予期せぬ入院であり、想像されていた産後とは違うため、様々な思いを抱えるご家族が多くいらっしゃいます。赤ちゃんの治療だけでなく、ご家族の気持ちにも寄り添った看護が提供できるように、ご家族の皆さまと一緒にお子さんの成長を見守る環境作りをスタッフ一同で取り組んでいます。

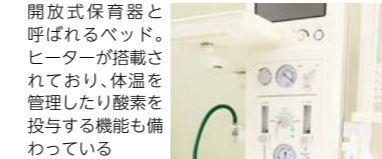
お子さんとご家族が安心して退院できるようサポート



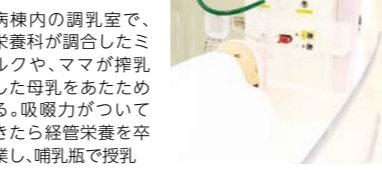
赤ちゃんは言葉がまだ話せなくても、小さな身体で感じていることを全身で教えてくれます。赤ちゃんが感じていることをご家族の皆さまと共有し、できることを一緒に考え、大切なお子さんの成長に関わらせていただきます。無事退院できた時は嬉しく、新生児科の看護師としてのやりがいを感じます。赤ちゃんの病気により必要な治療が異なりますが、医師や看護師だけでなく多職種間で情報を共有して、お子さんとご家族が安心して退院できるまでサポートします。



赤ちゃんの体温が安定してくると沐浴が可能に。退院前にはママ・パパへの沐浴練習も行う



開放式保育器と呼ばれるベッド。ヒーターが搭載されており、体温を管理したり酸素を投与する機能も備わっている



病棟内の調乳室で、栄養料が調合したミルクや、ママが搾乳した母乳をあたためる。吸乳力がついてきたら経管栄養を卒業し、哺乳瓶で授乳



柔らかな自然光が差し込む「新生児病棟」

小さく生まれた赤ちゃんのケア



心電図や血圧を測定するコードが装着されている。おへその血管から、点滴で薬を投与することも



心電図、血圧、酸素濃度などバイタルの数値を表示



閉鎖式保育器。保育器内の温度や湿度、酸素濃度は赤ちゃんの体重や生まれた週数により調整する。保育器に入ったまま体重測定やレントゲン撮影が可能



足の裏で酸素濃度を計測



保育器内の温度や湿度、酸素濃度など環境を表示



加湿器用の水を入れる容器。感染症を防ぐため、衛生的な注射用精製水を使用



出生直後の新生児専門医による蘇生



小児循環器専門医による心臓の超音波検査



赤ちゃんの全身をバスタオルですっぽり囲み、胎内にいるような安心感を与える。保育器の上から布で覆い、薄暗くしてあげることも。看護師やママの手のぬくもりが伝わると、穏やかな表情に

総合病院の強みを活かしたケアが必要な赤ちゃんに専門医療を提供

2026年1月、イムス富士見総合病院周産期棟5階に「新生児病棟」が誕生しました。小さく生まれた赤ちゃんや、専門的なケアが必要な赤ちゃんが、安心して大きくなるための6床の病棟です。

日本周産期・新生児医学会認定の周産期専門医(新生児)である清宮綾子医師を中心に12名の看護師がチームを組み、産科をはじめ他科多職種とも連携しながら24時間体制で赤ちゃんを迎えています。

対象とする赤ちゃんの基準は1800g以上の新生児と、在胎週数35週以降の新生児。満期(37週以降)に生まれた赤ちゃんでも、黄疸の数値が高い・呼吸障害がみられる・循環器や消化器のトラブルが疑われるなど、病棟での治療が必要な場合は、積極的に受け入れています。

一方、基準に満たない小さな赤ちゃんや症状の重い赤ちゃんは、NICU(新生児集中治療室)を備え、高度医療を提供する周産期母子医療センターや大学病院を速やかに紹介し、万全を図ります。

新生児病棟の一番の特徴は、31の育器へ。24時間体制で、心電図・血圧・酸素濃度などを測定しながら体温の管理・酸素投与・経管栄養・薬の投与など必要な医療を提供しています。イムス富士見総合病院で出産をし、周産期棟に入院されているママの面会は、午前中の診察時間を除き、ママの状況に合わせて調整しています。

ヘルメット治療が受けられる「頭のかたち外来」



赤ちゃん一人ひとりの計測データをもとにカスタマイズされて届けられる「ベビーバンド」

赤ちゃんの頭のかたちや歪みについて診察を行っています。変形の程度によっては「ヘルメット治療」という選択肢も。赤ちゃんの頭のかたちに合わせて形やサイズを調整できる医療器具で、効果と安全性は確認済みです。気になる方はぜひご相談ください。開設した2024年は37名/日、2025年は46名/日の外来実績があります。

診療日：毎週金曜日
受付時間：13時半～16時
(診療開始14時)
※完全予約制

ベビーバンドの詳細はこちら
医療器具承認番号 30400BZX00090000

診療科を有する総合病院の強みを活かした、新生児医療の提供が可能です。特に小児科と小児外科には定評があり、小児科には一般外来のほか小児循環器外来、小児腎臓外来、小児神経・発達外来などの専門外来も整っています。

小児外科は小児泌尿生殖器疾患などにも対応しています。各領域の専門医との連携のもと、適切な医療の提供に努めています。さらに必要に応じて、小児科を卒業する年齢まで継続的な支援が可能です。

赤ちゃん和妈妈、ご家族の心身に寄り添うあたたかい医療をめざす

新生児病棟のある周産期棟は2024年3月、ママの心身に寄り添う安心・安全な産科医療を提供するために開設されました。

新生児病棟は、その中で小さな赤ちゃんのケアに特化した専門病棟です。周産期棟で生まれた赤ちゃんだけでなく、近隣の医療機関からの転院も積極的に受け入れを行っています。医療スタッフは周産期棟のコンプト通り、赤ちゃん和妈妈のサポートに手厚く心を配ります。

赤ちゃんは症状に応じ、専用の開放式保育器(コット)または閉鎖式保育器へ。

病棟内には、ママの面会スペース、授乳スペース、沐浴スペース、赤ちゃんの発育に合わせた丁寧な指導があり、不安を抱えがちなママのメンタルヘルスも含む支援も実施。退院後は定期健診や、予防注射、産後ケアなどの案内も行いながら、しつかりフォローしています。

IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会
イムス富士見総合病院
TEL.049-251-3060
〒354-0021 埼玉県富士見市鶴馬1967-1
◎記事内容に関するお問合せ:TEL.049-251-3060

茹でてからめただけで絶品の1品に

サバと春野菜のアンチョビ和え

塩サバとアンチョビのほどよい塩味だけで野菜がタップリいただけます。お好みでレモンを絞れば、キーンと冷たい白ワインにもピッタリ！



材料 (2~3人分)

塩サバ・・・1枚 キャベツ・・・200g
キヌサヤ・・・40g 塩・・・少々
アンチョビ・・・4g
A 〔オリーブ油・・・大さじ1
コショウ・・・少々
レモン(好みて)・・・適量

作り方

- ① キャベツはザク切り、キヌサヤは筋を除く
- ② 熱湯に塩と①を入れてサッと茹で、野菜だけを水にとり、ザルにあげて水気をきる
- ③ ②の熱湯に塩サバを入れて中火で3~4分茹で、ザルにあげて冷ます。骨があれば除いて大きめにほぐす
- ④ ボウルに②と③を入れ、細かく切ったアンチョビとAを混ぜ合わせて加え、サッと和える
- ⑤ 器に盛り、食べるときに好みでレモンを絞る



なつうめ 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。

知っ得！ 便利メモ

酒を入れて下茹でする

塩サバに水と酒を加えて下茹でし、粗熱が取れたら調理します。粗熱が取れるまでそのままおくことで、身がしっとりします。

このひと手間で魚の生臭さ、塩気がほどよく軽減するので、塩分が気になる方には特にオススメです。

■ 材料と作り方

直径26cm(サバが入る大きさ)のフライパンに水1と1/2カップ、酒大さじ1、塩サバを入れ、煮立ったら火を止め、粗熱が取れるまでそのままおく



スタイリスト:いとうゆみこ

夏梅美智子の
おなじみ食材で

楽旨ごはん

第11回 塩サバ

生サバを塩水に漬けて加工した塩サバは、水分が抜けて旨味が凝縮されているので、焼くだけでなく、揚げる、茹でるなど様々な調理法でおいしく食べられます。



コクのあるトマトソースをたっぷりからめて ミラノ風サバカツ

材料 (2人分)

塩サバ・・・2枚
A 〔小麦粉・・・20g
牛乳・・・大さじ2
パン粉・・・適量
揚げ油・・・1/4カップ

〈ソース〉
ニンニク・・・1片
タマネギ・・・1/2個(80g)
オリーブ油・・・大さじ1と1/2
トマト缶(カット)・・・200g

B 〔塩・・・小さじ1/2
コショウ・・・少々
ローリエ(あれば)・・・1枚
ペビーリーフ(あれば)・・・適量

作り方

- ① 下処理した(知っ得！ 便利メモ参照)塩サバは水気をふき、混ぜ合わせたA、パン粉の順につける
- ② フライパンに油を熱し①の身を下にして並べ入れ、弱めの中火で3~4分、裏返して2~3分、揚げ焼きにする
- ③ ソースを作る。ニンニクはみじん切り、タマネギは薄切りにする。フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて弱めの中火で炒め、香りが出たらタマネギを加えて3~4分炒める。トマト缶とBを加え、煮立ったら混ぜながら2~3分煮詰める
- ④ 皿に③のソースを敷いて②のサバカツを盛り、ペビーリーフを添える

塩サバを使えば簡単にオシャレな一皿のできあがり！ 衣は小麦粉に牛乳を混ぜてパン粉を付ければとってもカンタン。旨みもプラスされます。

日本の女優第1号

川上 貞奴

明治末期から大正にかけて欧米で活躍した日本初の女優。
 パリ万博では、その美貌と芸芸が光り、ジャポニズムの象徴として
 多くの著名な芸術家を魅了しました。
 ふたりの男性とともに生きた人生でした。



名古屋市内に桃介と同居した貞奴(1920年頃)

少女マンガのような 桃介との出会い

本名 小山(あるいは小熊)貞は、明治4年(1871)に東京日本橋の両替商の家に生まれました。生家の没落により7歳で日本橋芳町(現・日本橋人形町3丁目)の芸者置屋「浜田屋」の浜田可免の養女となり「小奴」と呼ばれるようになります。類まれな美貌と日舞の芸芸に秀で、才色兼備の女性へと成長します。

桃介との出会いは、劇的なものでした。成田山詣での帰りの乗馬中に野犬に襲われ、落馬して失神。目を覚ますと目の前にいたのが、慶應義塾の学生・岩崎桃介だったのです。

二人の仲は急速に縮まりますが、その後、桃介は慶應義塾の塾長・福澤諭吉に認められ、諭吉の次女・房と結婚して婿入りし、アメリカに留学することに。

明治20年(1887)伊藤博文に水揚げされ、「小奴」から小を取り「奴」とよばれます。「奴」とは花街を代表する名妓だけが継げる伝統ある名前で、伊藤博文や西園寺公望といった元勳から鼻唄にされ、名実ともに日本一の芸妓となります。

明治20年(1887)伊藤博文に水揚げされ、「小奴」から小を取り「奴」とよばれます。「奴」とは花街を代表する名妓だけが継げる伝統ある名前で、伊藤博文や西園寺公望といった元勳から鼻唄にされ、名実ともに日本一の芸妓となります。

桃介との再会もまるで少女マンガ

明治24年(1891)貞奴は上野池之端で開催された「母衣引き」(背に母衣と呼ばれる長い布をつけた騎手が、馬を走らせてその布を後方に水平になびかせる古式馬術)に参加。しかし、母衣が池の畔の柳に引っかかって落馬し失神。意識を戻すと、目の前にいたのはまたしても福澤桃介だったのです。

大人になった二人は、よりを戻すことはありませんでしたが、桃介は貞奴の人生の良き相談相手となります。

この頃、貞奴は浅草鳥越座で上演中の川上音二郎の楽屋を訪ねます。音二郎は「オッペケペー節」で一世を風靡した俳優でした。明治27年(1894)23歳で音二郎と結婚。川上一座が興行のため渡ったアメリカ・サンフランシスコの公演で、女優「貞奴」として初めて舞台に立ち、アメリカ各地で評判を得ました(当時の日本では女役も男性が演じた)。その後、イギリスからパリ万博(1900)の公演は大成をおさめ、ドビュッシュー、ロダン、ピカソなどヨーロッパの名だたる芸術家たちを魅了し、仏政府からオフィシエ・ダ・アカデミー勲章を授与され「日本初の女優」として一躍有名になります。

「帝国座」に連れて行きます。舞台中央で死亡。満47歳でした。

大正6年(1917)明治座での音二郎七回忌追善公演「アイダ」を最後に女優を引退。

木曾川の電源開発事業を行っていた福澤桃介を支えるため、事業パートナーとして名古屋市東二葉町に居を構え、桃介と共に生活します。その間、貞奴は桃介の事業について助言し、また有力な政治家や、見込みのある商売仲間を味方につけられるよう援助しました。

昭和8年(1933)62歳となった貞奴は、岐阜県鶯沼に私財を投じて「貞照寺」を建立。東京と鶯沼を往き来した生活を送ります。

昭和21年(1946)熱海の別荘で逝去(75歳)。死後は貞照寺に埋葬されました。

貞奴の華やかな生涯は、英国人作家レズリー・ダウナーが「マダム貞奴―世界に舞った芸者」として発表しています。

「オッペケペー節」で一世を風靡 川上 音二郎 (1864~1911)

14歳で東京。増上寺の小僧をしていた時に福澤諭吉と出会い、学僕(雑用を手伝いながら勉強する生徒)として慶應義塾に学ぶ。

放浪生活の末、自由党士となる。自由民権運動に対する取締りが厳しくなると大阪で落語家・桂文之助に入門し「浮世亭○○」と名のり、時事を風刺した「オッペケペー節」で大人気に。



川上一座の正劇「王冠」(明治座)の絵ハガキ。音二郎と貞奴(1905年)

明治24年(1891)川上書生芝居を堺市で旗揚げ。同年、東京の中村座で「板垣君遭難実記」を上演。「板垣死すとも自由は死せず」というセリフで有名。貞奴はこの劇を見て感動し楽屋を訪れた。翌々年突然渡仏。帰国後、戦争劇「社絶快絶日清戦争」で大成功をおさめる。

明治29年(1896)神田に川上座を開場。32年(1899)妻の貞奴とともに一座を組織して欧米を巡業。一時は餓死寸前の危機にも瀕したがパリ万博では大成功。36年(1903)正劇(セリフのある演劇)と称して、「オセロ」などの翻訳劇を上演。41年(1908)帝国女優養成所を開設、43年(1910)大阪に純洋風劇場帝国座を建てると、わが国近代演劇の発展に貢献した。



45歳頃の桃介

多くの発電所を建設した電力王 福澤 桃介 (1868~1938)

幼少から神童と呼ばれる秀才。慶應義塾では優秀な成績から塾長の福澤諭吉に知られることとなり、諭吉の婿養子に。

明治20年(1887)にアメリカ留学。帰国後、北海道炭礦(たんのこう)鉄道に入社するも、肺結核になり退社。日露戦争をきっかけに株で財を成す。

大正2年(1913)名古屋電燈株式会社の取締役役に就任。電力会社を合併し、大同電力の初代社長に就任。

社長として名古屋を拠点に木曾川水系の電力開発に乗り出し、名古屋の二葉御殿では、川上貞奴の協力のもとに政財界の接客を行い、事業の推進を図る。「電力王」と呼ばれ、大井発電所など木曾川に7カ所の発電所を建設。

大正15年(1926)事業が軌道に乗り出すと後進に道を譲り、自身は東京に戻り隠居の道を選ぶ。昭和13年(1938)渋谷の自宅にて69歳で逝去。

音二郎の願いを叶え、 劇的な最期を

明治44年(1911)音二郎は腹膜炎に。舞台上で死にたいという願いを聞いた貞奴は、音二郎が大阪・北浜に自らが築いた小劇場

パリ万博で 多くの芸術家を魅了



パリ万博(1900年)のために画家アルフレード・ミュラーが描いた貞奴のポスター。「文化のみち二葉館」ではレプリカを展示(実物は京都工芸繊維大学美術工芸資料所蔵)。クロード・ドビュッシューは貞奴の琴を聞き交響曲「海」に組み込んだといわれ、当時パリに来ていた19歳のピカソは貞奴の舞台姿のスケッチ(パステル画)を描いた。またオーギュスト・ロダンは貞奴の彫刻を作りたいと申し出たが、貞奴はロダンの名声を知らず「時間がない」との理由で断った。



オフィーリア(ハムレットのヒロイン)に扮した貞奴(1903年頃)



貞奴が私財を投じて建立 成田山貞照寺

貞奴は、成田山新勝寺(千葉県成田市)ご本尊の不動明王を若い時から篤く信仰し、人生における幾多の困難を乗り越える心の支えとしていました。

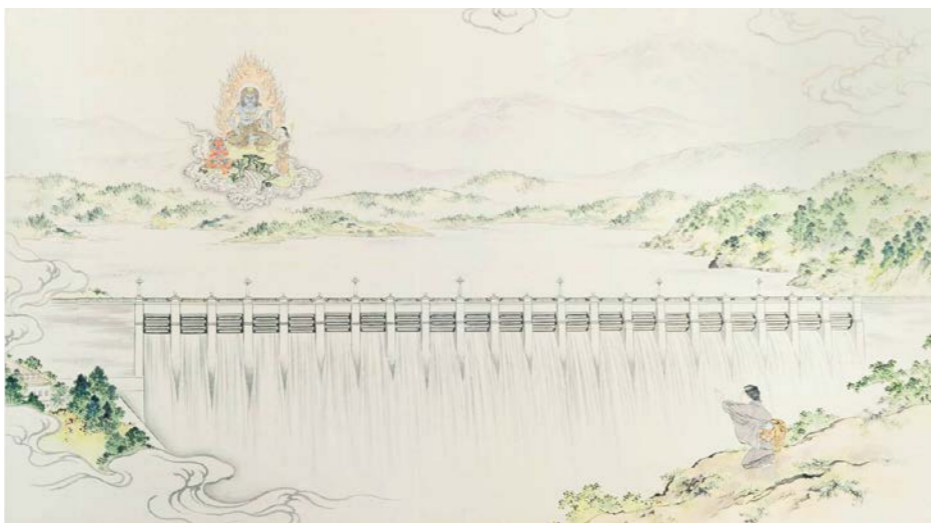
昭和8年(1933)62歳になった貞奴は自身の不動尊信仰の集大成として私財を投じて貞照寺を創建。本堂周囲には8面の羽目板があり、生涯において不動尊信仰によって救われたとされる霊驗記の彫刻が施されています。

この地を選んだのはパートナー桃介の木曾川の電力事業を進めるのに好都合だったからで、同時に近くに萬松園という別邸を設けました。

昭和21年(1946)貞奴は貞照寺霊廟に葬られました。貞照寺は貞奴に因んで「諸芸上達・芸能の寺」として名高く、現在もなお、多くの芸能人が参拝しています。

また、境内の「貞奴縁起館」には、貞奴の舞台衣装・台本・家具調度品などが展示されています。

成田山 貞照寺
TEL.058-384-0202
〒509-0123 岐阜県各務原市鷺沼宝積寺町5-189



本堂羽目板の下絵(貞奴縁起館所蔵)。大井ダム(岐阜県恵那市・中津川市)工事が無事に完成するよう祈る貞奴(右下)と、不動明王(左上)が描かれている



貞奴縁起館(要拝観料)



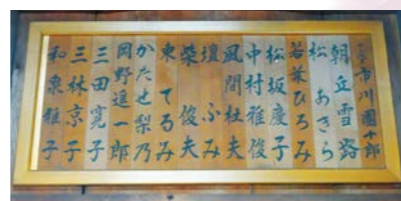
下絵を元にした本堂周囲の羽目板



貞奴の霊廟。狛犬ならぬ狛羊なのは、貞奴が未年生まれだから



境内には多数のお地蔵さま



本堂内の参拝者名札の一部。その他、石川さゆり、宮崎美子、哀川翔、スズちゃん、千原ジュニアらの名前がある



貞照寺(真言宗智山派)本堂。東海三十六不動尊霊場 第三十番札所



貞奴縁起館の内部



近代数奇屋建築に、一部は書院造、全体は平安時代の寝殿造りの様相も見られる (写真提供:サクラヒルズ川上別荘)



(写真提供:サクラヒルズ川上別荘)



(写真提供:サクラヒルズ川上別荘)



(写真提供:サクラヒルズ川上別荘)

貞奴が晩年に建てた別邸 萬松園(旧川上家別邸)

貞奴が、昭和8年(1933)に、自らの菩提寺「貞照寺」の門前、木曾川を一望する景勝地に建てた大規模別邸(建坪150坪)です。

鉄瓦で葺かれた屋根や凝った内部装飾などがほぼ創建当初の姿で保存されており、貞奴の暮らしぶりを窺い知ることができます。

現在は「迎賓館サクラヒルズ川上別荘」の結婚式場となっています。

萬松園(旧川上家別邸)

TEL.058-384-0700

〒509-0123

岐阜県各務原市鷺沼宝積寺町3-82-2 サクラヒルズ川上別荘内

※毎月1〜2回の見学会(完全予約制)を開催

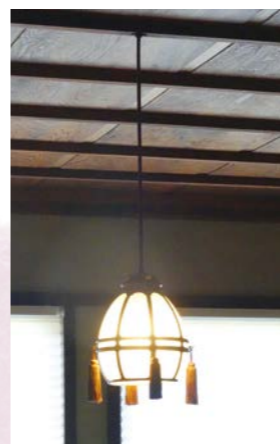


貞奴と桃介が暮らした家を移築復元

文化のみち二葉館(名古屋市旧川上貞奴邸)



社交場としても使われた大広間のスタンドグラスと創建当時の円形ソファ。中央には貞奴の等身大(約148cm)パネル



一見普通の電灯に見えるが、天井裏の滑車で上下する仕掛け



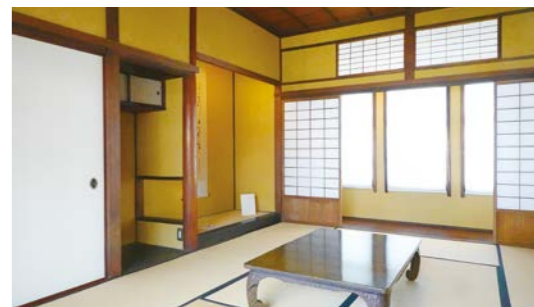
大広間から2階へと続くアール・デコ風の螺旋階段とマントルピース



貞奴愛用の食器と日用品



川上貞奴邸を移築復元した「文化のみち二葉館」



2階の和室

文化のみち二葉館(名古屋市旧川上貞奴邸)
TEL.052-936-3836
〒461-0014 愛知県名古屋市東区榑木町3-23

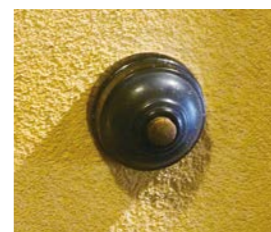


貞奴が愛した和菓子 わらび餅

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

貞奴は若い時から「わらび餅」が好物でした。二葉御殿には多くの著名人や名士が集まりましたが、そんな時にも「わらび餅」は重宝したのでしょうか。

現在「わらび餅」として販売されている商品は、サツマイモやタピオカなどのデンプンで作ったもので、白っぽくプルプルした軽い食感です。本来は本わらび粉(山菜の根)100%で作り、黒っぽく、強い弾力ととろける食感が特徴です。現在では高級品となりました。



主な部屋には呼鈴がついており、親機は事務室に設置。ベルとともに部屋を現す番号が表示された

中庭に置かれた楠木正成の騎馬像。当時は大広間のマントルピース上に飾られていた。楠木正成は音二郎が好んで演じていた人物で、貞奴は桃介と暮らしながらも音二郎のことを忘れなかった



創建当初の配電盤。当時は停電が多かったが二葉御殿には自家発電装置が設置され、周辺が停電でも煌々と明かりが灯っていたという。「電力王」桃介の面目躍如

文と写真 麻生 圭子

小さなダイエット、大きなしあわせ

1年でなぜか体重が3kgも増えたんです。お腹を中心に。人間ドックも近かったのですが、糖分コントロール。今年に入ってから1ヶ月、ダイエットをするに。ところが昔ならすぐに落ちた脂肪が、私から離れてくれない。しがみついているんです。イライラ。イライラ。1kg痩せたところでギブアップ。休止と相成りました。

基礎代謝が落ちたのか。ホルモンのせいなのか。いや、夫のせいだ。うちの夫、痩せの大食い。昔は私もそう言われていたのに。ぶつぶつぶつ。文句を言ったら、言い返されてしまった。夜中、食べているでしょ。あつ。夜中、目が覚めることが多い。そのときに食べちゃうんですよ。スイーツを。夫は食後に食べるけれど、そのあとは食べ

ない。私はその反対。食後は我慢するけど、夜中に食べちゃう。これがおかしい。滋賀県は琵琶湖だけではありません、フルーツ王国でもあるんです。梨、マスカット、メロン。冬から春にかけては苺。この農園併設のカフェが穴場。オリジナルのスイーツが絶妙で。おいしすぎるんです。私の好みは苺タルト。

朝摘みの苺ですからね。行けばいくつか買って帰り、食べてしまおう。これですね。痩せないのは。でも夫が言うんです。それ食べているとき、しあわせそうだよ。いいんじゃない。老けたなあ、とは思いますが、太つては見えません。全然。本当においしいものは食べてもいいよ。もうシニアなんだから、塩分とか糖分とか、そのうち制限しなきゃいけないんだし。今は人



愛犬とともに満喫する大きなしあわせ。シニアは無双なのだ

でも夫が言うんです。健康なシニアは最強かも。でもあと2kg、やっぱり痩せようと思います。

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。夫と共にセルフリノベーションしたペンテジハハウスに、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。

超音波検査士

イムス富士見総合病院
検査科 副主任 佐藤 靖子 臨床検査技師

医師の診断をサポートする 超音波検査のスペシャリスト

超音波検査の沼にはまり 子育てしながら資格を取得

私は2005年に臨床検査技師国家試験に合格して板橋中央総合病院に入職し、2015年からイムス富士見総合病院で勤務しています。入職してまもなく超音波検査の“沼”にはまり、2018年に「超音波検査士(循環器領域)」の認定を受けました。超音波検査の魅力は、画像をリアルタイムで見ながら、自分の技術と知識を駆使して主体的に判断できること。中でも心臓超音波検査(心エコー)は、動き続ける心臓を超音波で捉え、一瞬一瞬の判断を積み重ねていくところが大好きです。

医師にも信頼され、やりがいを感じますが、その分責任は重大です。とくに緊急時は短時間で的確な検査を行うことが求められます。例えば急性心筋梗塞の場合、心エコーで血管の詰まりを確認できればすぐにカテーテル治療となりますが、合併症で心破裂を起こしている場合は開胸手術が必要なので、精度の高い検査をすることが大切。超音波検査士になると、患者さまの病態をより深く理解して適切な治療につながる検査ができるようになります。当院の超音波検査士は現在3名。認定を受けるには実務経験を積んで



訪問超音波検査は2カ月に1回。右手に持っているコンパクトなポータブル超音波診断装置が相棒

研修を受け、試験に合格する必要があります。試験は書類審査と筆記試験があり、書類審査で提出する検査レポートがとくに大変です。循環器領域の場合は、弁膜症、虚血性疾患、先天性疾患など幅広い病気の検査レポートを、重症例を含め合計20症例提出しなければなりません。私の場合、症例集めに約2年かかりました。当時は子どもが小さく、夜寝かしつけたら午前3時に起きて試験勉強するなど、文字通り寝る間を惜しんで取り組んだ記憶があります。筆記試験も難しく合格率は6割ほど。準備開始から足掛け4年で合格したときは本当にうれしかったです。

患者さまとの交流も喜び 後進を育て臨床を極めたい

心エコーは患者さまとの距離がとても近い検査。受けた経験のある方はわかると思います。ある患者さまとは、重い心臓病で入院を繰り返す中で検査時にいろいろなお話をしました。心が通い合い、当院で亡くなられたときは医師や看護師と一緒に「よくしてくれてありがとう。棺に写真を入れたい」と、他のスタッフと一緒に撮影をしてくれました。当院は2023年4月に訪問超音波検査を開始。「通院が大変だったので助かる」「自宅で安心して検査を受けられる」など、患者さまやご家族の満足度は高いです。今後は専門性をより活かし、エコノミークラス症候群のリスクのある高齢患者さまの下肢血管超音波検査を医師に提案していくことなどを考えています。



心エコーは血管の壁にたまった脂(プラーク)も映し出す。超音波検査士は医師の診断、治療方針決定を支える“縁の下”の力持ち

超音波検査士

医療現場で超音波(エコー)検査を専門に行う医療従事者(看護師、准看護師、臨床検査技師、診療放射線技師)のこと。超音波を用いて、体内の臓器や組織の異常を発見するために必要な、高度な技術と知識を持つことを証明する資格。1985年に制度化された。認定を得るためには指定の研修や実務経験を積み、日本超音波医学会が行う試験(書類審査、筆記試験)に合格する必要がある。試験は「体表臓器」「循環器」「消化器」「泌尿器」「産婦人科」「健診」「血管」の7領域にわかれ、1回の試験で1領域のみ受験可能。資格取得後は5年ごとに更新が必要。

※超音波検査士と超音波専門医の違い
超音波検査士は検査そのものを専門的にを行い、超音波専門医は医師として超音波検査の結果を診断し、治療方針を決定する

個人的な目標は臨床を極めることですが、グループ病院の検査のさらなるレベルアップにも貢献したいですね。IMSグループ臨床検査部門の超音波部会ではビデオ講習、実技講習などで人材育成を図っており、私も講師として参加しています。

超音波検査は体中ほとんどの部位を検査でき、痛みなどはなく、病気のスクリーニングから確定診断まで使えます。その魅力を広く伝え、超音波検査士を目指す医療従事者を増やしていきたいと思っています。

佐藤 靖子・パーソナルデータ

- 誕生日/血液型：11月24日(いて座)/B型
- 出身地：福島県
- 資格：臨床検査技師、超音波検査士
- 好きな食べ物：カキフライ。肉よりも魚介類が好き
- 好きなタレント：鈴木亮平(「TOKYO MER～走る緊急救命室～」で惚れました！)
- 好きな音楽：King Gnu
- 好きなスポーツ：バレーボール(小学生から20代まで。現在は男子国内リーグを中心に観戦)
- 好きな休日の過ごし方：明るいうちからワインを飲む(日本産ワインが飲みやすくて好き)

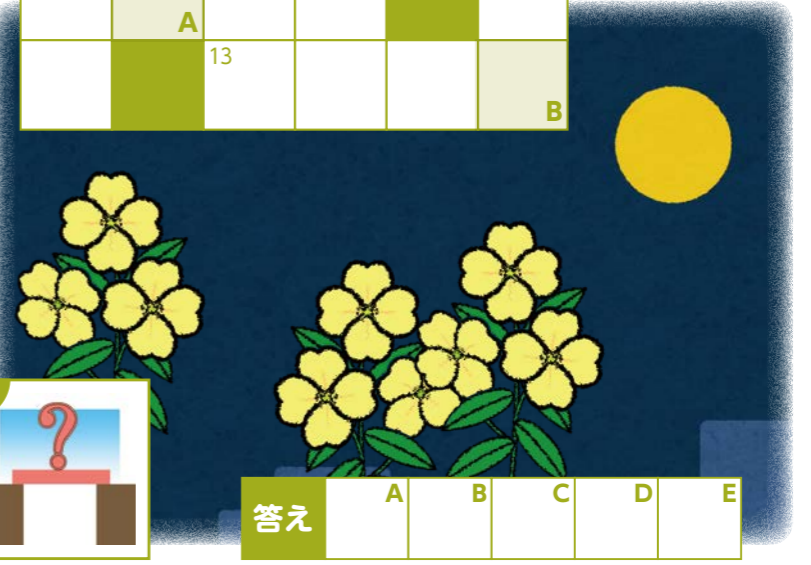
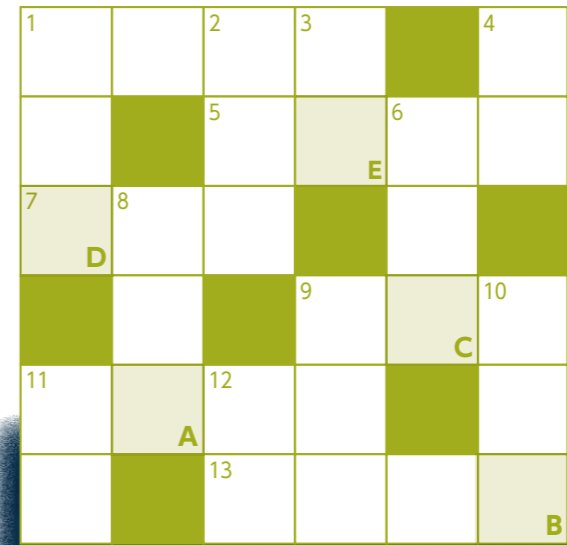
IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会
イムス富士見総合病院
TEL.049-251-3060
〒354-0021 埼玉県富士見市鶴馬1967-1



マイポワロス

問題作成:寺崎美保子 イラスト:犬上リュウ

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？



答え A B C D E

※正解は15ページの下段です。

読者プレゼント

国産の本わらび粉使用 本わらび餅

川上貞奴が愛した「わらび餅」。昔ながらの国産の本わらび粉を使用。わらびの根をさらして作る、わらび粉本来の色と香り、なめらかでとろける食感をお楽しみください。

※ 生ものですので、季節に合わせ内容が変わる場合があります。
※ 添付: きなこ、黒蜜。
※ 消費期限は発送日を含む冷蔵3日。冷蔵便にてお届け。



3名様まで

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6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6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漏れた方のものは抽選後ただちに断裁・消去し、当選された方のものは2か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.117 2026/5-6月号 隔月刊

https://www.i-cell.co.jp/myhos/
■発行日: 2026年4月25日
■発行所: 株式会社アイセルネットワークス 千100-0005 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、内海 愛梨、小島 裕太郎、辺見 拓哉、高橋 碧、畑田 理恵
■ 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6月下旬発行予定です。Printed in JAPAN.