



神戸市中央区布引町3丁目1-7
神戸クリニックビル2階
JR三宮駅より北へ、加神町交差点南
<http://www.hattori-naika.com>
TEL(078)222-5566

iPS 細胞研究所 Up to Date

今年も寒さとともにインフルエンザが流行しています。この原稿を書いている1月下旬時点で大阪では警報レベルの状況です。今年のインフルエンザの特徴は症状が比較的軽いことです。もちろん38~39度の高熱など典型的な症状の方も多ですが、体温は36度台でちょっとノドが痛くて鼻水が、という感冒症状で受診され診察時の結果、喉の特徴的発赤から念のために行った検査で「あっ、陽性でした！」ということもたびたびです。症状が軽いと身体は楽ですが、他方、インフルエンザだと気付かず人にうつしてしまうので要注意です。咳エチケットを守りマスクや手洗い・うがいの徹底をお願いいたします。



昨年末に iPS 細胞の山中伸弥京大教授が母校大学同窓会をポーアイに招いて「神縁会への感謝の集い」を催されました。時の人に会いたいと追っかけ気分で参加。山中先生を囲んで記念撮影したり楽しいひと時を過ごしました。特別講演会は「今

日ご出席いただいた名誉教授の先生方の中には、なぜあの山中がノーベル賞なんやと不思議に思っておられる方もきっと居られるはずですが、と相変わらず自然体でユーモアたっぷりの挨拶が始まりました。2010年京都大学に開設された iPS 細胞研究所 Center for iPS Cell Research and Application(CiRA サイ)は、Application が示す通り始めから医療応用のために設立され iPS 細胞を研究して一日も早く患者さんのもとへ新しい薬や治療法を届けることを目指しています。臨床医療への応用は①再生医療②創薬の二大分野で、マスメディアでは再生医療が取り上げられていますが山中先生はむしろ難病など、治療の難しかった病気の治療薬を開発することに大きな可能性を感じているとのこと。現時点で①再生医療：高齢化少子化で献血が減って不足しがちな血球が皮膚細胞から創り出されています。パーキンソン病治療も進んでいて、神戸理化学研究所では網膜、慶応大学では脊髄の再生医療がもうすぐ実現の段階に。②創薬：病気モデルを創って新しい薬を開発するシステムでは、薬の毒性や副作用の評価も iPS 細胞で可能に。筋萎縮性側索硬化症 ALS は、1000~2000人にひとりの頻度で年間数千人が発症する運動ニューロンの難病ですがいまだ治療法が未解明です。超高齢化社会をひかえて世界共通の課題アルツハイマー病の治療も個別に有効な薬が選べるようにしたいと目標の一つになっています。今まで予測もつかなかった新たな治療法の数々が希望とともにその姿を現そうとしています。

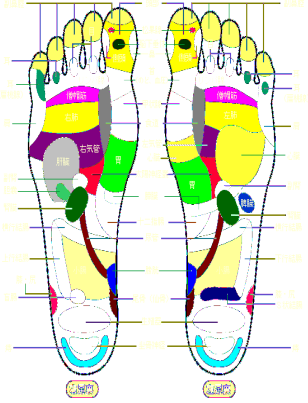


所長としての苦労話も披露されました。国など公的支援の対象は研究分野に限られ経営面の援助は無く170名のスタッフの86%が有期雇用とのこと。特許など知的財産を守るための資金も不足していて iPS 細胞研究基金への支援をどうかよろしく願います、と講演は締めくくられました。どうか皆様ご協力をお願いいたします。

院長 服部かおる

〜シリーズ④ リフレクソロジーの活用〜

第四回目の今回は、反射区（下半身）について。下半身の反射区は足裏の半分より下の部分にあります。便秘をしているときなどは、足の下半分のあたりが硬くコリコリしていたり冷えていたりします。腰痛がある時はかかと周りにあります。硬い部分、冷えている部分を指や棒で指圧したりもみほぐして血行を良くしてあげることで改善できることがありますよ。 看護師 O



背の青い魚はいま注目の omega-3 油 (EPA と DHA) の宝庫です!

花粉症などアレルギー疾患、動脈硬化、さらに認知症にもお奨めです。

さわらの味噌漬と幽庵焼

味噌漬はさわら（鱈）の切り身に薄塩をして冷蔵庫で2時間ほど身を締めて白味噌に漬け込みます。2~3日後に取り出し味噌を拭き取り、中火の下の火力で焦げないように注意して焼きます。幽庵焼は切り身を幽庵汁（醤油5清酒4みりん1の割合）に20分ほど漬けてから中火で焼き、新しい幽庵汁をかけて焼き上げます。



出典 「辻留 冬の料理」辻嘉一 婦人画報社

ユネスコ世界無形文化遺産に登録された和食

和食の特徴（農林水産省のHPより）

- ・多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ・栄養バランスに優れた健康的な食生活
- ・自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ・正月などの年中行事との密接な関わり

写真上は「おひなさんのおぜん 一の膳」

鯛のお造り 身しじみのたいやん

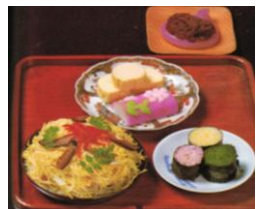
赤貝ととり貝のてっぽう和え

しじみのおすまし 小豆ご飯 白酒 笹がれい

写真下は「二の膳」

ばらずし 小巻(卵、そばろ、青のり)

だし巻きと雑飯 ひちぎり



出典 :大村しげの京のおばんざい 暮らしの設計 (中央公論社)

=編集後記=



知り合いの方から写真集「美しき郷 播州三木」をいただきました。写真集には深呼吸したくなるような豊かな自然、歴史を感じる場所など私の知らない風景がたくさん収録されています。住み慣れた町三木を自慢したくなるすばらしい写真集です。暖かくなったら写真集を片手にウォーキングに行こうと楽しみです。 看護師 T