

## ニコニコしながら

### 病院に行った事がありますか？

丸山 和敏

今号より創刊した「Marukko」はいかがでしたか？病院の広報誌だとは気づかず、手にとっていただけでしたら、とてもうれしい限りです。わくわくした気持ちで、病院に行くという方は、あまりいらつしゃいませぬ。診察を受ける患者さんの表情には不安やイライラが滲み、苦痛で顔を歪めていらつしゃることもあります。病気だけでも辛いのに、病院に行くこと自体にさらなる苦痛を感じている患者さんも多いように思われます。そんな苦痛を少しでも軽減しようと、当院のスタッフは、行くのが楽しいと思っていただけける病院を目指し、患者さんと同じ目線で一緒に病気と向き合おうと、日々努力を重ねています。そんな私たちの思いを伝えるため、患者さんと病

院の垣根を少しでも低くするために、雑誌「Marukko」を発行しました。

今号のテーマは「食」です。おいしい食事は笑顔を生み、落ち込んでいた人を元気にする力を持っています。

特集には、料理の鉄人である名な石鍋シェフがオーナーを務めるフレンチレストラン「クイーンアリス」で料理長として活躍し、現在は当院で食事のプロデュースを担当している山田シェフに登場してもらいました。「食」の持つ力を、改めて考えなおす機会にしていたければ幸いです。

来たる平成25年の夏、当院は新築移転を致します。新しく生まれ変わる病院では、これまで以上に、「食」にも力を入れ、少しでも、気持ちが和らぐ病院を目指してまいります。



イラスト/森田 宏子

#### Contents

特集食  
病院の食事 変わり始める料理 1.2

特集食  
おいしく食べて、心も身体も元気になる料理 3.4

教えてそのコト！  
どうして、お腹がへるのかな!? 5

トピックス  
Marukko TOPICS 6



変わり始める

# 料理



18世紀パリのカフェで供していた滋味豊かなスープが、フランス語で「元気を回復させるもの」という意味のrestaurant(レストラ)と命名されました。これがレストランの語源となっています。スープは、しゃこ3羽、去勢鶏2羽、羊の脚1本、仔牛もも肉輪切り、水、大きな壺に入れ湯せんにかけて、半日煮込んでスープをとったと言われています。

## お

いしく食べて心も身体も元気になる食事を提供することが料理を作る人の使命です。

以前レストランで働いていた時のことですが、知り合いのご家族が、入院されていたおじいさんを連れて誕生日の食事会に来店された事があります。ご高齢ということもありまして、フランス料理を楽しんで召しがついていただけののかと心配をしていたのですが、ご家族皆様に食事が始まりましたら、それまであまり元気がない様子だったおじいさんが、みるみると元気になったようで、食事と会話も弾み笑顔で楽しそう

にして過ごされた事を後で伺いました。

私もその話を伺い、とてもうれしかったのですが、おじいさんとご家族の皆様から「素敵な時間を過ごせました。本当にありがとうございます」と感謝の言葉までいただき、喜びもひとしおだったことを今でもわすれません。

病院での食事と、このおじいさんのお話の場合とは少し状況が異なりますが、手をかけて、きちんと作られた食事には、人の心を元気にさせる力があると思います。

いままでは、なにかと制約のあるなかで作る病院の食事においしさを求めるのは、なかなか難しいと、私自身も勝手に思い込んでいました。しかし、これからは、病院食であつても食事はおいしく、楽しくなくてはなりませんし、そうできると信念をもって、丸子中央総合病院で料理に取り組んで行くことと思っています。



地鶏のスープと松茸のロイヤル滋味豊かなスープに卵を入れ、やわらかい茶碗蒸しに仕立て、松茸入りのあんをかけています。人間ドック(2日ドック)の受診者の方へお出ししています。

## 地鶏のスープ

地鶏、ゆがお、朝鮮人参、霊茸、昆布

フランス料理には、ポタージュクレール(清んだスープ)、ポタージュリエ(濃度のついたスープ)、様々なスープが系統だてて分類されています。一番基本となるのは野菜スープ、肉が入るとポトフとなります。野菜スープがおいしく作れるようになれば料理上手と言われていきます。今回は地鶏、上田の朝鮮人参、体の熱をとるゆがお、霊茸、昆布を使い、食べてほっとするスープを目指しました。このスープは定番で、人間ドックの方にお出ししています。



にじますのオーブン焼き



信州のフルーツ  
いろいろ



### ぶどうゼリー

巨峰、マスカット、しなのパープル等おいしいぶどうが沢山あります。皮をむいてワインゼリーに。

### プルーンのタルト

ドライにしたものが袋入りで売られているプルーン、生のもものは酸味があるのでタルトにします。初夏は杏で作ります。



### 白桃のコンポート

白ワインをすこし入れたシロップで煮ます。うすいピンク色は桃の色です。アイスクリームを添えて木苺のソースをかけると有名なピーチメルバです。



※掲載されている料理写真は人間ドッグで出されているメニューの一例ですが、実際の盛りつけや調理とは異なる部分がございます。



丸子中央総合病院 専属シェフ  
**山田 康司** Koji Yamada  
1966年、松本市生まれ。東京大学へ入学するも料理の道を志し、フランス料理の名店「クィンアリス」で料理修行を開始。1993年より渡仏。有名三ツ星レストランなどで腕をみがぎ、帰国後は、クィンアリスで料理長を歴任し、現在に至る。テレビ出演多数。

「明け暮れつくり、そして食べなければならぬ家庭料理は、栄養、経済、美味、衛生が絶対必要です。それは細心の注意と、たゆまない努力と、深い愛情の積み重ねを、日々の生活に忠実に行う以外にないものと思います。」これは辰巳浜子さんの言葉ですが、そういった覚悟をもって取り組んでいきたいと思えます。

## 食

を提供する立場から  
思うことは、病院であ  
つても食事は、おいし

さ、楽しさを追求する祝宴で  
なければならぬし、そうでき  
るといふことです。

「明け暮れつくり、そして食べ

なければならぬ家庭料理は、

栄養、経済、美味、衛生が絶対

必要です。それは細心の注意

と、たゆまない努力と、深い愛

情の積み重ねを、日々の生活に

忠実に行う以外にないものと

思います。」これは辰巳浜子さ

んの言葉ですが、そういった覚

悟をもって取り組んでいきたい

と思えます。



おいしく食べて、心も身体も元気になる料理

### ラタトゥイユ

なす、トマト、ズッキーニ、玉ねぎ、にんにく、オリーブオイル、パプリカetc.

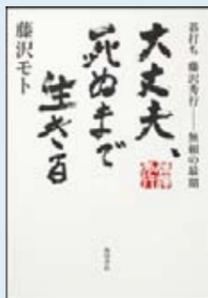
夏野菜のそうざい、洋の部代表。

温かなくても冷たくても、魚にも肉にもパスタにも、オールマイティーなラタトゥイユ、作り方はいろいろありますが今回は、なすとズッキーニはオリーブオイルで焼き、炒め煮した玉ねぎ、パプリカ、トマトソースと合わせて軽く煮ました。にじますのオーブン焼きと盛り合わせています。



ローストビーフ

## 食にまつわるオスズメの本



大丈夫、死ぬまで生きる  
碁打ち藤沢秀行-無頼の最期  
藤沢モト／著  
角川書店

藤沢秀行は日本囲碁界の歴史上でも屈指の名棋士ですが、それ以上に自由奔放、豪放磊落、天衣無縫な彼の人生の方が世の中では有名かもしれません。結婚しているのにほかの女性の家に入りびたり、3年ぶりに家に帰ろうと思ったら道に迷ってしまうとか、1年に1度のタイトル戦という大舞台のために3か月前から禁酒を始めますが、アルコール依存症のため強烈な禁断症状に襲われながらタイトルを次々に防衛していくとか、エピソードには枚挙にいとまがありません。

一見、食とはかかわりのないような本です。しかしこの本を読んでもみると、秀行氏の苛烈な闘病生活の中でそれを支える奥さまが、どのようにしておいしく物を食べてもらおうとしたかという工夫に、多くの紙面がとられています。奥さまは、彼の表情や行動を見ながら「どんな食事がのどを通りやすいか」「何がおいしいと感じるか」を考え続けます。その結果、彼は亡くなるまで、彼の意思どおり胃ろうなどをつけることなく生き続けることができたのです。病気になるまでいろいろなことを成し遂げようとする夫、それを応援する妻、その中で食事が2人を結ぶ大きな接着剤になっていました。夫婦愛とは何かを考えさせられ、読後に心が温まる本です。

## 新病院建設状況

長野県上田市の丸子地域は鹿教湯温泉をはじめとした丸子温泉郷があり、上田駅から見ると美ヶ原高原、白樺湖などの入り口に位置する地域です。かつては養蚕と製糸業が盛んであり、現在もシナノケンシ株式会社の本社があります。

丸子地域は河岸段丘の地形で見晴らしが良いのですが、そこにひととき目立つ建物が出現しました。丸子中央総合病院が建築中の新病院です。

現在の病院から1キロほど北、バルプラザの西側に9階建てで建設中です。

平成23年12月に地鎮祭が行われ、平成24年に入ってから工事が急ピッチで始まりました。①の写真のとおり、かつては広大なカネボウ工場の跡地だったのですが、現在は9階まで鉄骨が組みあがっています。開院は25年8月の予定ですが、完成はその前、来年の夏には新たな病院の建屋をご覧いただけるはずですよ。



●発行  
医療法人 丸山会 丸子中央総合病院  
経営企画課  
Marukko(まるっこ)制作委員会  
〒386-0493 長野県上田市上丸子335-5

●進行  
北澤 淳一  
(医療法人 丸山会 丸子中央総合病院)

●ディレクター  
五木田 忠之  
(MOKUBA.CO.,LTD.)

●デザイン  
MOKUBA.CO.,LTD.

●撮影  
塚崎 知晴

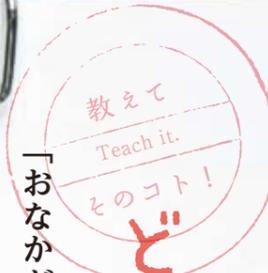
●お問い合わせは...  
医療法人 丸山会 丸子中央総合病院  
経営企画課  
Marukko(まるっこ)制作委員会まで  
TEL.0268-42-1111  
月曜日から金曜日、10時~17時  
(祝日・休日・年末年始を除く)

編集後記  
私事ですが巷で言うところの新婚生活を送っています。周りからは冷やかされますが、最近食が進まないことがあります。うまい、まずいではなく、味付けが今まで食べてきたものと違うのが原因のようです。人間は些細な環境の変化に左右されることをあらためて体感いたしました。「病院に入院する」というのは、ほとんどの人にとって最大級の環境の変化だと思われまます。医療も食事もサービスも、このことを肝に銘じながら皆様に提供していかねばならないと感じた次第です。

## 木曾義仲拳兵の地



歴史ブームに沸いている昨今ですが、豪快なイメージと、ドラマチックで悲劇的な人生の同居した木曾義仲も人気とのこと。その義仲が丸子にあった依田城に居城していたことを知る方は、なかなかの歴史マニア。依田城は平家追討の際の拳兵の地として伝えられており、ご覧のとおり標柱も建てられています。ここからの新病院の眺めもなかなかのものですよ。



「おなかがへった」・「おなかがいっぱい」のしくみ  
どうして、お腹がへるのかな!?

摂食行動は本能的欲求(食欲)によって駆り立てられます。本能的行動は生まれながらにして体に備わっているものであります。次ページの「食にまつわるオスズメの本」『大丈夫、死ぬまで生きる』に登場する藤沢秀行氏は、嚥下障害があり誤嚥性肺炎を繰り返しながらも、食べることに対する欲求は強く残っており、最後まで胃ろうを拒み続けていました。

「誰しも「おなかがへった」「何か食べたい」と思った時に、いいにおいがして、目の前においしいような食べ物があると、唾液が出て食べたくなります。食欲やおいしさは「脳」で判断されますが、「おなかがへった」「おなかがいっぱい」の摂食調節には胃で行われている説(末梢説)と、脳で行われている説(中枢説)とがあります。実際には両方が関与していますが、脳機能がより重要と考えられています。末梢説では、胃の中が空になると空腹感を生じ、

胃が満杯になると満腹感が生じるのは、胃の拡張状況(胃の空腹収縮、満腹時は胃壁が弛緩)が胃に分布している迷走神経を介して脳へ伝わる結果と説明されています。しかし、ヒトは胃をすべて摘出して胃に分布する迷走神経を切断しても、空腹感に変化がない場合が多いと報告されています。

中枢説では空腹感や食欲を引き起こすのは、脳の中心部に位置する『視床下部』という脳組織の働きとされています。血中ブドウ糖濃度の上昇、低下により視床下部にある摂食中枢や満腹中枢が興奮したり、抑制されたりするために、おなかが空いてたくさん食べたり、満腹感を感じて食べなくなったりすることが知られています。

このように、「おなかがへった」「おなかがいっぱい」と思っているのはおなかだけの話ではなく、頭も使っているのです。

