



この秋は〇〇の秋



伊藤晴子

空気が澄んで、葉っぱが色づいて…秋は本当に気持ちよいですね。いろんなものに打ち込んだり、じっくり物事を考えたりするにはピッタリの季節です。そこで今回はみんなに“自分の秋をどんな秋なのか”を、聞いてみました。今回からグループ会社のスタッフも登場します。皆様、どうぞお見知りおきを。



最近ではケーブルテレビで時代劇を見るのが休日の楽しみです。だからこの秋は“時代劇の秋”にしたかったのですが…もうすぐ娘が出産予定だし、その後は田舎の稲刈りがあるしで、なかなかゆっくりできそうにありません。でも毎日が充実している証拠だと思って“実りの秋”ってことにします。そういえば、毎年稲刈りの最中に、黄金色に染まった田んぼを見て「実るほど 頭を垂れる 稲穂かな」という句を思い出します。そのたびに自分もそんな人でありたいと思います。



石原洋子

僕の秋は“映画の秋”…とりたいのですが、4歳の息子と楽しめるのは、まだ『トランスフォーマー』ぐらい。息子はレンタルビデオでアニメ版の『トランスフォーマー』を見ていて、やたらと詳しいんです。休日には私も一緒に見られます。そこで息子に映画版の1作目と2作目を家で見せて予習させてから、3作目を見に映画館へ連れて行きました。映画はとても面白かったのですが、やはり3時間の上映は4歳児には無理だったようで、途中でウロチョロし始め…僕が集中できませんでした(涙)。



重富幸治郎



秋になると「梨も柿も放生会」という言葉が浮かんで、美味しい果物が楽しみになる私です。先日、スーパーで今年初めての栗を見つけ、子どもの頃のことを思い出しました。運動会には必ず母が栗を茹でてきてくれ、スプーンですくって食べていたなあ、と。私の娘も栗が大好きで、家にいた頃はよく一緒に食べていました。ほかに梨、柿、ぶどう…やっぱり私の秋は“食欲の秋”でしょうか(汗)。



実松千恵子

夏の終わりに東京へ遊びに行ってきました。そこでたまたま『空海展』があったので観てきたんです。以前テレビで空海的一生を見てから興味があって。全国各地のお寺に保存されている空海の書や誰かに送った手紙などが一堂に集められていて、なんと9割が国宝級のものでした。集めた方々のご苦労にも感動しました。詳しい鑑賞法はわからないけど、見ているだけでありがたい気持ちになれました。その気持ちのまま帰ってきたので、今年の秋はなんだか“蔵かな秋”です。



沖知美

月刊 つばさ



2011年10月号

あなたと、あなたのお店を訪れるお客様の健康のために、お役に立てたら幸せです。

大切な本を読み返すと、新たに大切なことが見つかります。

街の景色や風の感じが日に日に秋らしくなってきました。気が付けば、今年もあと3カ月。一日一日を大切にしていきたいですね。

先日、久しぶりに断捨離をしました。そのたびに思うのは、私の部屋はすぐに本が貯まってしまう部屋だということ。経営に関する雑誌だけでも1

カ月に10冊ずつは増えていきますから、どんどん処分していかないと間に合いません。本が片付いただけで、部屋がだいぶ広くなったような気がします。

それでも、何度片付けても捨てられない本があります。それは、私が悩んだり苦しんだりした時期に、突破するヒントを与えてくれた本たちです。ほとんどが経営に関する書籍なのですが、第一線で活躍し



ている経営者たちが「落ち込んだ時にこの本で立ち直った」と言われているのを聞いて購入しました。そして、その数冊の本は本当に私に力を与えてくれました。今でもその本を読むと、ピンチを切り抜けた時の自分の様子が思い出されます。模索しながら、一生懸命に打開策を考えていた証拠に、本には何本もの付箋紙がついたままです。その付箋紙を見るたびに私は「今度は違うところに付箋紙を付けるかもしれない」とか「次に大事な決断をする時のために、情報を入れておこう」と思うのです。

断捨離の末に残った本は、私の過去の足跡であり、未来の指標となる宝物です。そして今も、新しく増える本のために、日曜は読書の日にしています。

株式会社ORTIC
代表取締役

伊藤晴子



サプリはなし 新商品ができるまで

～体感の重要性②～

ORTICでは、OEM(受託製造)を承っています。このコーナーでは新商品開発に役立つ情報をお伝えしていきます。健康食品に最も必要な条件は“体感＝効果ははっきりと体で感じられること”。ORTICは「自分たちが体感しないものは売らない」を基本に商品開発をしています。そして、ORTICとグループ会社のスタッフ全員が体質や健康状態に合わせて自社のサプリを飲んでいきます。自らが体感してこそ、お客様に自信をもってお薦めできるのです。今回もサプリを愛飲しているスタッフたちの体験談をご紹介します。

食 歩きが趣味で、甘い食べ物も大好き。しかし年齢とともに血糖値が気になり始めました。美味しい物はやめたくないし...それで数年前から「メタプロテクト」を飲んでいました。それをきっかけに少しだけ食べる量に気を付けて、寝る前にちょっとストレッチをするようにしました。飲み始めてから血糖値はずっと基準値内に収まっています！
(東)



毎 朝「アサイーベリーファイブスター」を2粒飲んで出社します。一日中パソコンを見る仕事なので、疲れ目予防の為にかけさせません。まだ老眼鏡なしで小さな文字も読めるのは、これのおかげかなと思います。また長寿遺伝子の働きを強めるレスベラトロールも入っているの、老化防止の為に飲み続けたいと思います。
(後藤)



離 れて暮らしている両親に、安全な物で栄養をとってほしいと思い、有機青汁を送っています。身体は食べた物で決まると言うので、なるべく普段から無添加や無農薬の物をように購入するように意識しています。この青汁は本当に飲みやすく、私は牛乳と混ぜて飲むのが一番のお気に入りです。
(古賀)



お 酢や梅干しなどの酸っぱい物が苦手だったので、「梅肉黒酢」なら続けられるかと思って飲み始めました。1カ月経った頃から周囲に「肌がキレイになった」と言われ、全身にハリも出てきました。以来、ずっと飲み続けています。
(坂井)



梅 肉黒酢愛用歴6年です。最初は「何か調子が良くなってきたかな？」と思う程度でしたが、飲み続けるうちに身体が軽くなって、仕事の疲れが翌日に出なくなっていることに気が付きました。「これはいい」と友人たちに勧められていたら、愛用者が8人も増えました。
(土斐崎)



私 の妹は手術をして以来、食が細くなりました。栄養面が気になるので、有機青汁を勧めたところ、妹は「青汁は苦そう」と言って最初は手を付けてくれませんでした。それが今では「美味しい」と1日2包飲んでいきます。辛かった便秘も治り、顔色もよくなったと喜んで続けています。妹の他にも多くの方に「お抹茶を頂いているようで、これなら飲める」と言ってもらえて、本当に嬉しいです。
(東)



※本文中に出てくる商品の名称は通販ブランド「心美寿有夢」での商品名です。



それ、ウソです

丸山寛之

第47回

10倍の凡ミス

肝がんの治療法の一つ、経皮的ラジオ波^{ラジオ波}焼灼法の適応は、がんの大きさ3^{センチ}以下、3個以内だ。(丸山寛之「健康歳時記」=地方新聞各紙2011年2月下旬掲載)

恥ずかしながら、筆者本人が書いた記事の「ウソ」だ。記事を読んでくれた友人の医師から、「3^{センチ}以下」は正しくは「3^{センチ}以下」ではないかと、Eメールが届いた。

あわてて、原文(三浦健「肝細胞癌の治療」)を読み直した。そのとおり、

「経皮的ラジオ波焼灼法＝径が3cm以下で3個以内の肝細胞癌の場合には、超音波ガイド下で細い針を肝臓に^{せんし}穿刺し、ラジオ波で焼灼すると、肝細胞癌は凝固壊死^{こんごうくわいし}を起こして完全に治ることが多い」とある。

3^{センチ}と3^{センチ}とは、10倍も違う。基礎的知識に欠ける凡ミスだ。情けない！

多くのがんは、まず外科的に切除するのが原則だが、肝臓がんには、ラジオ波焼灼法のほか、①エタノール(エチル・アルコール)注入法、②肝動脈塞栓術、③抗がん剤の動脈内注入化学療法など、切除以外の選択肢がいくつもある。

①は、細胞を凝固させる性質をもつエタノールをがんのある局所に注入する。

②は、肝がんの栄養血管＝肝動脈にゼラチンのスポンジか、油性造影剤リピオドールを注入する。がんが著しく小さくなる。リピオドールに抗がん剤を混ぜるとさらに大きな効果が得られる。

③は、大腿部から肝動脈に挿入したカテーテルを使ってポートを埋め込み、ポートに皮膚の上から針を刺して抗がん剤を注入する。

肝臓だけに高濃度の抗がん剤をミサイル攻撃的に注入できる。

経皮的ラジオ波焼灼法やエタノール注入法、肝動脈塞栓術などの対象とならない、がんに対しても優れた効果が得られる。

丸山寛之 プロフィール

医療ジャーナリスト。NPO法人日本医学ジャーナリスト協会会員。1932年、鹿児島生まれ。新聞記者、医学雑誌編集者を経て医療ライター。1960年代初めから面接取材した医師・医学者は優に1000名を超える。著書＝「がんはいい病気」(マキノ出版)「読むサプリ」(明拓出版)「この酔狂な医者たち」(草思社)「ビジネスマン元気術」(日本マンパワー出版)など。雑誌「壮快」に「名医が聞く」連載中。Webサイトに「健康1日1話」<http://www.maru-san.info/> を開設。毎日更新している。



「肝臓がんはたとえ切除不能でも、患者さんに優しい治療法がいろいろあります」と、肝臓がんの動脈内注入化学療法を日本に導入した、三浦健・三浦病院院長。

抗がん剤を、静脈注射や経口で全身性に投与すると、効くことは効いても副作用も大きい。副作用を減らすとともに薬の効果を高める一挙両得の方法として、頭頸部のがんや四肢のがんに対し、抗がん剤を頸動脈や大腿動脈から局所のみを選択的に注射する「ミサイル療法」が開発された。

1950年のことで、1960年からは肝臓がんにも抗がん剤の動脈内注入療法が行われるようになった。

抗がん剤を注入するための動注ポンプは、初めはベッドサイドに置く大型ポンプだった。それに変わる小型のポータブル動注ポンプが開発されたのが、1961年。若き日の三浦先生は、米国留学中その研究に参加し、65年に帰国。66年から東大第2外科で「ワトキンズ・三浦式」と呼ばれる、そのポンプによる肝臓がんの動注化学療法を始めた。「肝がんを切らずに治す名医」と呼ばれるゆえんだ。

ところで、早期がんとは、肺がんの場合、2^{センチ}以下でリンパ節転移のないもの。

胃がんは、胃の粘膜内もしくは粘膜下層までのがん。食道がん、大腸がんは、粘膜内もしくは粘膜下層までの表在がん。

腎臓がんは4^{センチ}以下。

肝臓がんは大きさが2^{センチ}以下の単発がん、周辺の血管やリンパ管への浸潤のないものを「細小肝がん」と呼んでいる。

早期がんは、治る＝治せるがん、だ。

