

西暦2000年、20世紀最後の年が雪の少ない暖かい新年で始まりました。皆様にはお元気で過ごしのことと存じます。

コンピューターに関わる混乱が起こるかもしれないとして、国を挙げて大騒ぎの年越しでした。平鹿病院でも、厚生省の指示のもと、何ヶ月もかけてマニュアルを作り、何度も確認の会議を開き対処しました。万が一水道が止まった時のために、職員一人当たり2ℓのペットボトル3本を集め水詰め作業をしました。給食の調理が不可能となった時のために保存可能なお粥を備蓄しました。貯水槽と重油貯留槽を満タンにしていれば、3～5日間耐えられること、停電があっても自家発電で重要な病院機能（緊急手術も含め）が維持可能な事を確認しました。大晦日22時から元日午前2時にかけては通常の看護体制をより厚くし、さらに各部署の責任者60人が誤作動の起こりうるすべての機器のチェック作業に従事しました。

結果的には、全国的にも当院でも誤作動に起因する問題は起こりませんでした。今後も危ない数字の並ぶ日時には要注意とされていますが、ひとまず安心していきます。終わってみれば壮大な無駄であり、危機をおおった人たちの責任を問う声もあるようですが、このような体験は太平を謳歌してきた日本人にとって貴重なものであったと考えるべきです。これだけの準備をしても、実際に問題が発生した時には大きな混乱が起こったのではないかと想像します。

本研究に参加されておられる皆様は、自分の健康に対して意識をもって積極的にその予防に取り組んでおられると思います。お互いに自分の健康管理について最大限努力し、より豊かな心身をもって人生を歩みたいものです。

平鹿総合病院副院長 大久保 俊治

## ほうれん草と

### かきのクリーム煮



#### 一人分の摂取量

エネルギー 180 kcal カロチン 3.2 mg  
ビタミンC 42 mg 食塩 0.9 g 食物繊維 2.4 g

#### 〔材 料 4人分〕

かき	200 g
ほうれん草	300 g
たまねぎ	80 g
しめじ	60 g
サラダ油	大さじ1
白ワイン(酒)	20cc
塩	小さじ2/5
バター	大さじ1.5
小麦粉	大さじ2.5
牛乳	400cc

- ① かきは振り洗いして水気をきる。
- ② ほうれん草はゆでて3cmの長さに切る。
- ③ たまねぎは薄切りにする。
- ④ しめじは根元を取り除き、小房に分ける。
- ⑤ 鍋にバターを溶かして小麦粉を炒め、牛乳を注いで泡立て器で手早く混ぜる。木杓子で鍋底を混ぜながら、トロリとするまで煮詰める。
- ⑥ 別鍋に油を熱してたまねぎを炒め、透き通ったら、しめじ、かきを加えて炒める。これに白ワイン、または酒を入れて蒸し煮にし、ほうれん草を加えて炒め、⑤を入れて弱火で約3分煮て塩で味を整える。

#### ★ワンポイント★

ビタミンA・B・C、カルシウム、鉄分が豊富な献立です。

※ ⑤のホワイトルーを入れるかわりに温めた牛乳とシチューの素を入れると簡単にできます。

# ビタミンCを飲むとからだの中は

## どのように変わるのでしょうか？

(パイロット研究の結果より)

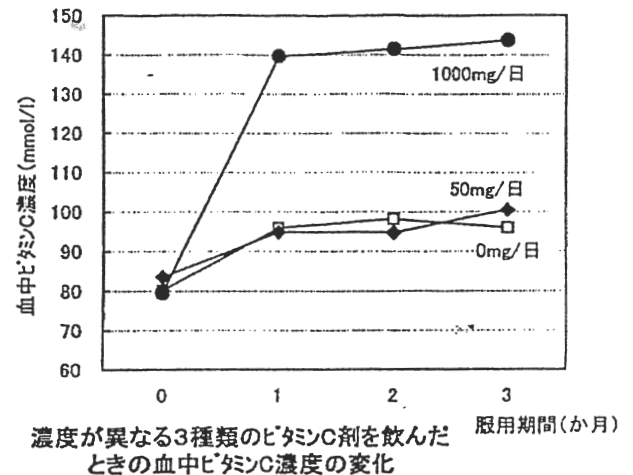
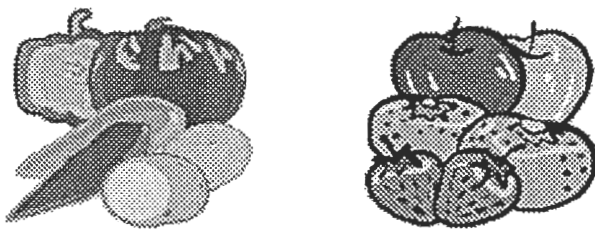
国立がんセンター 佐々木 敏

みなさんには現在ビタミンCが入ったカプセルを飲んで頂いています。約5年前に3種類のビタミンCが入ったカプセルを3か月飲んで頂いて採血をしました。目的は「どのくらいのビタミン剤を飲むとからだの中（血中）のビタミンの量が増えるのだろうか？」ということをはっきりとすることを明らかにすることでした。せっかくビタミン剤を飲んででも少なすぎてからだの中に作用しないと困りますし、多すぎてからだに害が出て困ります。

図はビタミンCカプセルの濃度が高い場合（1日に1000mg）だけ血中のビタミンCの濃度が高くなり、50mgでは飲まない場合と変わらなかったという結果を示しています。

でも、50mg程度でもカプセルで飲んだり、食べ物から摂取すれば血中濃度が少しは上がることが他の研究からわかってきています。私たちが1日に食べているビタミンCは100mg強です。みかん2個で50mgのビタミンCが摂取できますから、少し気をつけるだけでこれ位は簡単に増やすことができます。一方、1000mgはカプセルかビタミンC強化食品（滋養強壮剤、ジュースなど）でないとほとんど摂取できない量ですが、副作用がほとんどないことも再確認されました。

このように摂取量によって血中濃度が異なることがわかりました。このちがいが健康にどのような影響を与えるのかについて、現在調べさせていただいています。ビタミンCは健康維持・増進への好ましい作用がたくさん期待されていますから、カプセルだけでなく食べ物からも積極的に取るように心がけてください。



濃度が異なる3種類のビタミンC剤を飲んだときの血中ビタミンC濃度の変化

ビタミン剤を長い間飲んで頂きまして、ありがとうございます。

この研究では5年間、ビタミンC剤を飲んで頂くことをお願いしてきました。今年の5月から9月でちょうど5年になります。カプセルを飲んで頂くのはそこで終わりになります。最後までお付き合いくださいますよう、改めてお願い申し上げます。具体的な終了日は後日、「ビタミン剤終了のお知らせ」を通知します。

12年度の採血では研究用に血液を少しいただき、ビタミン剤を飲んでいただいた効果を詳しく調べさせていただきます。また、生活習慣アンケート（5年前に行ったアンケート）も予定しております。

ご協力のほどよろしくお願いたします。