

小坂通信

小坂賢司(UC、全摘)

何はともあれ、もうすぐ桜が目に艶やかな季節になる。

桜はもう、ん！十年見てきているのに、ぜんぜん飽きない。いやそれどころか齢を重ねるごとに日本人の心というか郷愁をそそののは何故だろう。

清水寺の桜がライトアップされて美しいと聞いていても、これほど黄砂がひどくては二の足を踏む。なにしろ、派遣社員をやっていた頃に住んでいた京都でも奈良でも咳喘息に罹ってえらい目にあっているの・・・思い出しただけでももう盆地の春先はこりごり。それに、帽子をかぶってマスクをかけては興ざめもいいところである。奈良公園も平城宮跡も完全武装までして行く気はしない。

そうなると、浄化作用のある海に面した大阪か兵庫が良いのではと、思って回りに聞いてみると、一押しが(大阪城公園)か(桜ノ宮～大阪城公園周辺を回る水上バスの夜桜クルーズ)、二押しがもうすぐ改築が始まってしばら



くの間、観られなくなる(姫路城公園)らしい。でも絶対にバスや車での移動はダメ。土日祝日の高速道路料金¥1,000が始まって以来、高速道路は【拘束道路】になっているし、お出かけ風に刺激された人たちで、いっぱん道は【いっやん道】になっているからだ。線路の上をダイヤ通り走る電車が一番。

というわけで、今年の花見は桜ノ宮～大阪城公園を回る水上バスの夜桜クルーズにしようと思う。満開は4月1日だと、気象庁から予想が出されているけれども「それって平日の木曜日ですやん」だ。

はてさてどうする？ 27・28日は両日とも午前中仕事、しかも5時起きなので、そこから出かけていく体力がない。だって来月57歳になるのだから無理もない。

しかし4月3日の土曜日まで待っていたら、きっと葉桜になっていることだろう。そうなると代休を取るしかない。しかも同月内に取らないと、残業代に加算されてしま

な な か ま だ の 会

事務局： 742-1107 山口県熊毛郡平生町大字曾根 2187-3
南 眞治
0820-57-1145
south@mx5.tiki.ne.jp
クローン病の食事 URL: <http://south.raindrop.jp/ibd/>

うので29日(月)~31日(水)の3日間に取らなければいけない。29日は延期できない仕事が入っているし、31日は×日。ということは考えるまでもなく30日に決まりである。

山口にいた頃は、宇部の常盤公園・小野田の江潮公園・下関の日の山・岩国の錦帯橋に行ったものだが、考えてみると、どうも自分は花見好きらしいことが分かる。年寄り趣味なのか、美しいものが好きなのか・・・ぜひ後者であってほしいものだ。

あちこちの会社の電力管理を仕事にしていると、景気の予測がつくことが嬉しい。最近、2月に入ったあたりから、製造業工場の電気使用量が増えてきつつあるではないか。「少し仕事量が増えましたか?」と、それらの社長さんや工場長に質問すると「ぼちぼちやけどな」と返ってくる。

まだまだ家計部門での雇用・所得環境の厳しさから個人消費の頭は押さえられているだろうが、数ヶ月遅れで少しずつ上昇するかもしれない。とはいえ、中国が元の引き上げをして中国経済が下降すれば、ふたたび混沌とするだろうが。なんとか(鳩やん)に頑張ってもらってほしいと祈る。(終り)



IBD NEWS

再生医療で腸が作られました。まだマウスでの実験ですが、近い将来期待できそうです。

マウス i P S 細胞から腸管、ぜん動運動も確認

i P S 細胞から作製した腸管(奈良県立医科大提供) 奈良県立医科大の中島祥介教授と植田剛医員らの研究グループが、マウスの i P S 細胞(新型万能細胞)から腸管を作り出すことに成功した。

腸管は本物の腸のようにぜん動運動をした。i P S 細胞から器官を作り出した例は初めてという。

成果は欧州の学術誌に掲載され、18日に広島市で始まる日本再生医療学会でも発表する。

グループは、マウスの皮膚から作った i P S 細胞を球状に培養。粘膜やじゅう毛、筋肉、神経を伴った管状の組織(直径約2ミリ、長さ約5ミリ)ができた。物を絞り出すように運ぶぜん動運動を1分間に10回程度行う様子が見られ、運動リズムを調節するペースメーカー役の細胞も確認された。

i P S 細胞からは神経や筋肉など様々な細胞を作り出せるが、立体的な構造を持つ器官にまで変化させるのは難しい。グループは、同じよう

な万能性のある胚(はい)性幹細胞(E S細胞)で培った人工腸管作製技術を使い成功させた。

植田医員は、「患者のi P S細胞から腸管を作り、クローン病などの原因不明の炎症性腸疾患や、先天的な腸の運動異常症の発症メカニズムの研究などに役立てたい」と話している。

(2010年3月10日読売新聞)

サリドマイドの催奇性の原因

サリドマイドは炎症を促進するTNF- α を抑制する効果が見つかっています。しかし長い間、妊娠時の催奇性がネックになっていましたが、どうやらメカニズムが解明されたようです。催奇性以外大きな副作用がないサリドマイドは価格も安く、緩解維持のための薬としてはIBDや免疫疾患にはとても有効です。

がんの治療薬として再承認されたサリドマイドが、四肢の短縮など胎児の奇形を引き起こす仕組みを、東京工業大と東北大が動物実験で解明した。四肢の形成に重要な役割を果たすたんぱく質の働きを、サリドマイドが阻害していたという。奇形を招かない類似の新薬開発につながると期待される。12日付の米科学誌「サイエンス」で発表した。

東工大の伊藤拓水研究員、半田宏教授らは、磁性のある微粒子と磁石を使いサリドマイドが「セレブロン」というたんぱく質と結合することを

突き止めた。

次にセレブロンの機能を調べるため、魚のゼブラフィッシュの受精卵に、セレブロンを作らないようにする物質を注入。生まれたゼブラフィッシュに、胸びれが生えなかったり耳が小さくなる奇形が生じた。さらに、ゼブラフィッシュやニワトリの受精卵で、セレブロンがサリドマイドと結合できないよう操作した後、サリドマイドを投与すると、胸びれや翼が生え、奇形を招く性質が抑えられることを確認した。

セレブロンはヒトでも四肢の形成にかかわるとみられ、研究チームは「がんなどの治療薬としてのサリドマイドの有効な作用に、セレブロンが関係しているのか今後調べたい」と話す。

サリドマイドは1950年代以降、鎮静・催眠剤として世界的に服用されたが、大規模な薬害が起き販売停止となった。その後、98年に米国がハンセン病の治療薬として承認。血液のがん「多発性骨髄腫」の治療薬としても米国が06年、日本が08年に承認するなど、多くの国が認めている。

毎日jp(毎日新聞)

DATE:2010/03/12 15:56

総会のお知らせ

平成22年 3月31日

会 員 各 位

昨今の歴史ブームやNHK「龍馬伝」で山口県が注目を浴びています。下関市では坂本龍馬の足跡を辿ることのできるパンフレットが発行されています。さて、以下の通り総会を開きたいと思います。どうぞよろしく願いいたします。

ななかまどの会
会長 南 眞治

- 1 日時 平成22年 4月25日（日）10時より（手打ちうどんの会を最初におこないます）
2 場所 周南市岐山通り 1-4
周南市民保健センター 3F 講義室 4（調理実習室）
地図は、別紙の手打ちうどんの会のお知らせをご覧ください。
3 出欠席 同封のハガキに必要事項を記入して投函下さい。
4 議題 下記のとおり

総 会 議 題

第 1 号議案 決算報告（平成21年度決算）

正会員数91名（会費支払者57人）、執行予算141,966円

第10回総会・手打ちうどんの会（6月7日 周南市）、山口座談会（7月19日、山口ふれあいセンター）、下関市座談会（1月24日、下関市勤労福祉会館）

ニュースレター（5月18日、7月8日、9月20日、12月23日）

新規会員獲得業務：2人

療養生活相談業務（保健所からの紹介による相談など）：3人

啓発活動：周南市難病相談会(11月21日)

平成21年度支出	（単位：円）	平成21年度収入	（単位：円）
事業費（総会、座談会）	76,167	会費	85,500
事務費	1,360	寄付	33,500
特別費（加盟費など）	40,440	実習参加費	2,000
繰越金（平成22年度へ）	<u>23,999</u>	前年度繰越金（平成20年度）	20,966
合計	<u>141,966</u>	合計	<u>141,966</u>

第2号議案 新年度事業計画（平成22年度）

方針 IBD患者の自助団体としてQOL（生活の質）の向上のため、食や心の問題、会員相互の交流に重点をおいた事業を引き続きおこないます。

予算 171,468円（下記の表を参考）目標会員数 95人

活動行事 総会、手打ちうどんの会（周南市4月25日）

活動報告発行（随時）、座談会・相談会（下関市1月9日）

療養生活相談業務（病気、病院、在宅療法についての相談）

新規会員獲得業務、啓発業務

第3号議案 役員の改選の承認

会長・書記・事務局委員の承認 南 眞治

会計監査委員の承認 石田菜緒 選挙管理委員の承認 中村 弘

第4号議案 会費の値下げ

会費を現行の1500円から1000円に改訂します。

座談会では参加が芳しくないため、会報発行や相談活動に集中していこうと思えます。

報告1 寄付のお知らせ

会員から総額33,500円のご寄付をいただきました。また切手のご寄付(960円分)をいただきました。ありがとうございます。

（この中には会員の篤志の他に平成21年度の会費も含まれています）

平成22年度予算案				
収入の部		(単位：円)	支出の部	(単位：円)
会費	正会員	95,000	総会（第11回）費用	
	95名×1000		手打ちうどんの会	30,000
	賛助会員	8,000	座談会と	
	8名×1,000		ニュース等発送費	40,000
	繰越金（平成21年度より）	23,999	事務費	3,000
			交通費	4,000
			J-IBD、IBDネットワーク	
			加盟費	39,000
			予備費	10,999
合計		<u>126,999</u>	合計	<u>126,966</u>

会計報告の詳細は以下のサイトからダウンロードしてアクロバットリーダーで閲覧できます。

<<http://ww5.tiki.ne.jp/~south/ibd/ibd.html>>

*退会希望者は事務局までお知らせ下さい。

（以上）

クローン病の食事

南 眞治 (CD)

0201 _____ (月) 雨

- ・貴花が相撲協会の理事に選出
- ・エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)、ペントサ(12錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)、健康補助食品：鉄剤(2錠)、亜鉛剤(2錠)、便通：6

朝食：お粥(368g)、納豆(13g)、味噌汁:豆腐、ダイコン、サツマイモ、シイタケ(694g)、おから:おから、ニンジン、鶏肉(36g)、豆腐(80g)、酢の物:カブ、ニンジン(44g)、バナナ(1本)、リンゴ(63g)



昼食：お粥(244g)、納豆(14g)、うどん:1/2玉、ネギ(265g)、煮物:ハクサイ、ニンジン、つみれ、はん

ぺん(315g)、白和え:豆腐、ニンジン、糸コンニャク(166g)、酢の物:カブ、ニンジン(29g)、リンゴ(1/2個)、きなこもち(40g)

午後：紅茶(ヌワラエリヤ、TeaMail)

夕食：お粥(324g)、納豆(15g)、うどん:1/2玉、ネギ(364g)、煮しめ:ハス、コイモ、ニンジン、ゴボウ(275g)、白和え:豆腐、ニンジン、ホウレンソウ、糸コンニャク(178g)、酢の物:カブ、ニンジン、ワカメ(60g)、きなこもち(40g)

0202 _____ (火) 晴れ

- ・東京電力の原発で誤配管見つかる
- エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)、ペントサ(12錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)、健康補助食品：鉄剤(2錠)、亜鉛剤(2錠)、便通：6

朝食：お粥(256g)、納豆(15g)、味噌汁:豆腐、ダイコン、サツマイモ、シイタケ(804g)、豆腐(77g)、しそこんぶ(33g)、酢の物:カブ、ニンジン(27g)、バナナ(1本)、リンゴ(80g)

午前：紅茶(エクストラセイロン、Lipton)

昼食：お粥(307g)、納豆(10g)、うどん:1/2玉、ネギ(277g)、煮しめ:ハス、コイモ、ニンジン、ゴボウ



(227g)、おから:おから、ニンジン、鶏肉、コンニャク(81g)、混ぜご飯(78g)

夕食：お粥(302g)、納豆(15g)、うどん:1/2玉、ネギ(248g)、煮物:ハクサイ、ニンジン、つみ

れ、ハンペン、ヒラタケ(448g)、大根おろし(27g)、野菜サラダ:トマト、ブロッコリー、モヤシ、サニーレタス(229g)

0203 _____ (水) 晴れ

- ・トヨタ自動車のプリウス日米で112件の不具合
- エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)、ペントサ(12錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)、健康補助食品：鉄剤(2錠)、亜鉛剤(2錠)、便通：6

朝食：お粥(277g)、納豆(21g)、味噌汁:豆腐、ダイコン、サツマイモ、シイタケ(717g)、おから:おから、ニンジン、鶏肉(49g)、豆腐(78g)、バナナ(1本)、リンゴ(90g)



午前：紅茶(エクストラ・セイロン、Lipton)

昼食：お粥(261g)、納豆(21g)、うどん:1/2玉、ネギ(253g)、煮しめ:ハス、コイモ、ニンジン、ゴボウ、ヒラタケ(207g)、野菜サラダ:トマト、ブロッコリー、キュウリ、サニーレタス(165g)

夕食：お粥(284g)、納豆(14g)、うどん:1/2玉、ネギ(207g)、巻寿司(50)、おから:おから、ニンジン、鶏肉(76g)、和え物:ハクサイ、モヤシ(215g)、肉なし肉ジャガ:ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、ヒラタケ、コンニャク(231g)、リンゴ(1/4個)

0204 _____ (木) 晴れ、風が強い

- ・朝青龍が引退
- エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)、ペントサ(12錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)、健康補助食品：鉄剤(2錠)、亜鉛剤(2錠)、便通：6、柳井病院通院

朝食：お粥(276g)、納豆(19g)、味噌汁:豆腐、ダイコン、サツマイモ、シイタケ(854g)、豆腐(40g)、酢の物:カブ、ニンジン(40g)、浅漬:ハクサイ(40g)、リンゴ(30g)

昼食：お粥(314g)、納豆(18g)、うどん:1/2玉、ネギ(247g)、肉なし肉ジャガ:ジャガイモ、タマネギ、ニンジン(288g)、山イモ(171g)、酢の物:カブ、ニンジン(65g)

夕食：お粥(284g)、納豆(20g)、うどん:1/2玉、ネギ(349g)、煮物:ハクサイ、ニンジン、シイタケ、ヒラタケ、ハンペン(350g)、和え物:ハクサイ、モヤシ(88g)、酢の物:カブ、ニンジン

(45g)、野菜サラダ:トマト、ブロッコリー、モヤシ、キャベツ(186g)

0205 _____ (金) 晴れ

・札幌雪まつりが始まる11日まで
エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)、ペントサ(12錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)、健康補助食品:鉄剤(2錠)、亜鉛剤(2錠)、便通:6

朝食:お粥(210g)、納豆(15g)、味噌汁:豆腐、ダイコン、サツマイモ、ヒラタケ、ジャガイモ(756g)、豆腐(80g)、しそこんぶ(11g)、バナナ(88g)、リンゴ(85g)



昼食:お粥(292g)、納豆(16g)、うどん:1/2玉、ネギ(299g)、肉なし肉ジャガ:ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、コンニャク(219g)、和え物:キャベツ、モヤシ(98g)、大根おろし(40g)

午後:

夕食:お粥(233g)、納豆(14g)、うどん:1/2玉、ネギ(352g)、煮しめ:ハス、コイモ、ニンジン、シイタケ、ヒラタケ、ダイコン(311g)、和え物:キャベツ、モヤシ(95g)、大根葉とジャコ(36g)

0206 _____ (土) 晴れ、寒い

・山口大学が研究費流用で教授を告訴
エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)、ペントサ(12錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)、健康補助食品:鉄剤(2錠)、亜鉛剤(2錠)、便通:6

朝食:お粥(248g)、納豆(21g)、味噌汁:豆腐、ダイコン、サツマイモ、ヒラタケ(807g)、豆腐(78g)、しそこんぶ(12g)、リンゴ(18g)

昼食:お粥(285g)、納豆(16g)、うどん:1/2玉、ネギ(282g)、煮しめ:ハス、コイモ、ゴボウ、ニンジン、シイタケ、ヒラタケ、コンニャク(310g)、野菜サラダ:モヤシ、ブロッコリー(204g)、リンゴ(79g)、せんべい(30g)



夕食:ご飯(195g)、うどん:1/2玉、ネギ(311g)、煮しめ:ハス、コイモ、ニンジン、シイタケ、ヒラタケ、ダイコン、コンニャク

(311g)、白和え:豆腐、ホウレンソウ、ニンジン(115g)、せんべい(30g)

0207 _____ (日) 曇り

・パレスチナアッパス議長が広島市を訪問
エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)、ペントサ(12錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)、健康補助食品:鉄剤(2錠)、亜鉛剤(2錠)、便通:6

朝食:お粥(294g)、納豆(16g)、味噌汁:豆腐、ダイコン、サツマイモ(744g)、酢の物:カブ、ニンジン(65g)、リンゴ(45g)

昼食:お粥(248g)、納豆(12g)、うどん:1/2玉、ネギ(246g)、煮しめ:ハス、コイモ、ゴボウ、ニンジン、シイタケ、ヒラタケ、コンニャク、ダイコン(196g)、野菜サラダ:トマト、ハクサイ、ブロッコリー、サニーレタス(240g)、酢の物:ハス、ニンジン、ワカメ(58g)、バナナ(84g)、せんべい(30g)



午後:紅茶(エエクストラ・セイロン、Lipton)

夕食:お粥(280g)、納豆(10g)、うどん:1/2玉、ネギ(209g)、酢の物:ハス、ニンジン、ワカメ(108g)、煮もの:ハクサイ、ニンジン、シイタケ、ヒラタケ、つみれ(437g)、白和え:豆腐、ホウレンソウ、ニンジン(108g)

0208 _____ (月) 晴れ

・日経平均が一万円台割れ
エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)、ペントサ(12錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)、健康補助食品:鉄剤(2錠)、亜鉛剤(2錠)、便通:6

朝食:お粥(249g)、納豆(18g)、味噌汁:豆腐、タマネギ、ジャガイモ(839g)、バナナ(80g)、リンゴ(77g)

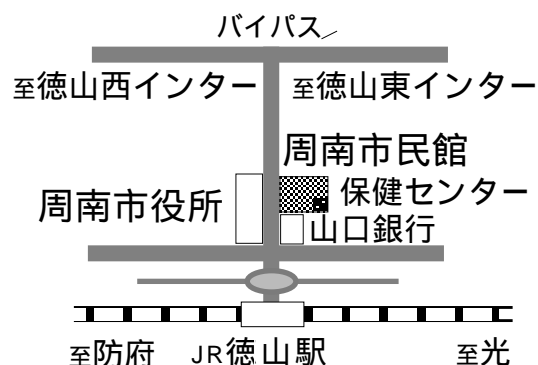
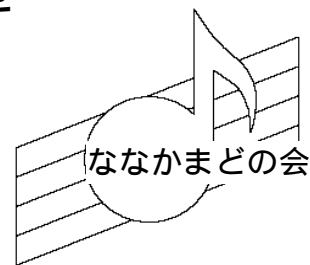
午前:紅茶(エクストラ・リプトン、Lipton)

昼食:お粥(210g)、納豆(11g)、うどん:1/2玉、ネギ(278g)、肉なし肉ジャガ:ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、コンニャク(194g)、大根葉・ジャコ(61g)、野菜サラダ:トマト、ハクサイ、ブロッコリー、サニーレタス(196g)、おじゃ:ご飯、チヌ、タマネギ(194g)

夕食:お粥(366g)、納豆(14g)、うどん:1/2玉、ネギ(204g)、大根葉・ジャコ(17g)、肉なし肉ジャガ:ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、コンニャク(248g)、ホウレンソウ(90g)、バナナ(125g)

手打ちうどんの会のお知らせ

- 内 容 10:00 うどん打ち
生地づくり
11:00 生地のねかし(この間に総会を行います)
12:30 生地踏み、延ばし、うどん切り
13:30 試食
- 目 的 手打ちうどんをすることにより参加者の交流を図ります
- 日 時 4月25日(日) 10時~15時
- 場 所 周南市民館**保健センター** 3F 講義室4(調理実習室)
周南市岐山通り1-4
JR徳山駅を下車、みゆき通り(山に向い真直ぐ)の右側。歩いて五分。山口銀行の北側。または山陽自動車道路、徳山西インターあるいは徳山東インターを経てバイパスで徳山駅方面へ。
- 駐 車 場 駐車スペースが充分にありません。市役所に駐車するか、駅前ロータリー地下駐車場(有料)に駐車下さい。
- 参加資格 ななかまどの会員、家族または、一般
- 定 員 20名(予約が必要です)
- 参加費 500円(材料費)
当日受付にて
- 申し込み 同封のハガキに記入して返送下さい。
または、下記に直接ご連絡下さい。
- 用意するもの エプロン、小麦粉で汚れてもいい服装
- 問い合わせ ななかまどの会事務局



事務局 南 眞治 742-1107 熊毛郡平生町曾根
2187-3
0820-57-1145(tel/fax)
south@mx5.tiki.ne.jp