

せがわ
瀬川 あやかさん

現役の看護師でありながらシンガー・ソングライターとして活動を続ける瀬川あやかさん(24)。6月に「夢日和」でメジャーデビュー、10月19日には2作目となる「恋の知らせ」をリリースしたばかり。優しく透明感のある歌声に癒やされ元気になれる、と幅広い年代から注目されています。ファンとの触れ合いを大切にしているあやかさん。ライブは昨年50本を超え、今年も既に35本を数えています。154^{センチ}、43^{キロ}の体からあふれるパワーの源とは? 看護師との両立って? とても気になります。

—8月、日本テレビ系列「24時間テレビ」(札幌会場)に出演されました

瀬川 北海道(地元)だったので普段より感情が高まりました。私が中島みゆきさんの「糸」を歌い、高校3年の書道部員がその歌詞を書いていくコラボでした。皆さんはその日で引退、筆の穂先にこれまでの思いが込められているようで胸が熱くなりました。

—歌手を目指したのは

瀬川 きっかけは「モーニング娘。」さん。子供の頃から人を楽しませることが好きだったし「テレビに出たい」って思いからでしょうね。本気で決意したのは大学2年。自分の言葉で歌詞にしたら聴く人に強く伝わるだろうし、もっと説得力が出るんじゃないかなあ、と考えたからです。

—看護師をしながら歌手活動は、つらくないですか

瀬川 病院は基本的には午前勤務です。ライブがある日もローテーションに入っていれば、勤務を終えてから会場へ向かいます。たまに眠くなって思うこともあるんですが、つらいと思ったことはありません。毎日がとても充実しています。

—昨年は50本を超えるライブを行いました。そのパワーの源は

瀬川 お肉と筋トレ、30分のランニングですかね。お肉は何でも好きで毎日1食は食べています。特に焼き鳥と唐揚げには目がありません。筋トレはおなか周りのインナーマッスルと股関節を中心に鍛えています。あとは腹式呼吸。その成果なのかな? 去年レコーディングした曲を聴くと「あっ、声が違うな」って分かるようになりました。

—曲作りで最も大切にしていることは

瀬川 詞もメロディーも、聴いた人が「プラスになる要素」や「元気になる余韻を残す」イメージで作っています。私自身、歌手と看護師が両立できるのか不安な時期があり「自分の背中を押す」気持ちを込めて書いたことが原点になっているのかも知れません。

—今後も「二刀流」を続けていきますか

瀬川 続けたいですね。体が許す限り突っ走りたい。歌がもっと忙しくなり、病院に迷惑が掛かるようになれば考えます。レコ大を取りたいし、紅白に出てみたい。ツアーもやってみたい。病院へ歌いにも行きたい。結婚? 10年たって1人でいたとしても焦ってはいないでしょうね…。



プレゼント

瀬川あやかさん 2ndシングル発売日 記念サイン色紙を5人にプレゼント

ご希望の方は、はがきに「サイン希望」と書いて、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記したうえで、〒104-8055日刊スポーツ新聞社販売推進部「瀬川あやか」係まで。**11月15日(火)必着**です。



♡瀬川(せがわ)あやか 本名・瀬川綾香。1992年(平4)4月27日、北海道富良野市生まれ。首都大東京健康福祉学部看護学科卒。5歳でピアノを始め、歌手になることを夢みながら、看護助手をしていた母の影響で看護師を目指す。2011年、大学進学で上京。昨年、国家試験に合格した。大学2年の時、準優勝したミス・キャンパスでスカウトされ芸能界へ。今年6月、シングル「夢日和」でメジャーデビューした。看護師のほかに野菜コーディネーターの資格も持つ。154^{センチ}、43^{キロ}。血液型A B。



ニッカンプラス11月号プレゼントのご応募について 締切:2016年11月15日(当日必着)

はがきでのご応募 ①希望賞品番号 ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥職業 ⑦電話番号 ⑧今月号の感想を明記の上、下記宛先にお送りください。

[宛先] 〒104-0045 東京都中央区築地 3-5-10 4F 日刊編集センター「11月号 サンクスプレゼント」係

発表:賞品の発送をもって当選の発表とします。

(懸賞内容の見方とご注意) ※当選の権利は、他人へ譲渡・換金は出来ません。 ※ご応募いただいたはがきの個人情報は、当選された方のみを保管いたします。場合により賞品提供企業へプレゼント発送に必要なリスト(郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号のみ)を連絡させていただきます。 ※アルコール類への未成年の方のご応募はご遠慮ください。

10月号からモバイルによるプレゼントの応募はできません。はがきのみのお応募となります



応募先が変わりました!

締切:2016年11月15日(当日必着)

応募方法 応募券1枚を1口として応募できます。右の応募券をはがきにセロハンテープ等でしっかりと貼り、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、下記宛先にお送りください。

宛先 〒104-0045 東京都中央区築地 3-5-10 4F 日刊編集センター「11月号 サンクスプレゼント」係

発表:賞品の発送をもって当選の発表とします。



ニッカンプラス 懸賞情報誌
応募券
2016年11月号

Thanks! Present

2名様
ふとんクリーナー「レイコップ Lite」
RE-1001JBL パステルブルー



高いハウスダスト除去性能を実現しつつ、コンパクト＆シンプルにこだわったエントリーモデルです。たたきに加えUV、吸引、HEPAフィルターを備え、ハウスダスト除去率は5分間で何と90%以上というスグレモノ。操作も簡単で、手軽さと小さなサイズを好む方にはうってつけです。

4名様
ニシヤマ 電気酒燗器2.5合「ほろよい」DS-25(K)



秋も深まり、いよいよ熱燗の美味しい季節。そんな左党にとって、ぬる燗から飛び切り燗までお好みの温度調整が可能です。風情たっぷりの美濃焼徳利は食卓はもちろん、こたつにもピッタリ。つついペースも上がってしまいそう。徳利は取り外してから丸洗いでできるのでお手入れも楽々です。

プレゼントのお問合せ> **ビックカメラ** 各店
プレゼントの応募方法・応募先等は、1面をご覧ください。

11月1日は「本格焼酎の日」 鹿児島 本格焼酎祭り in 東京 2016



4
焼酎グラスセット
3名様
焼酎銘柄入りのお湯割りグラス6個セット



5
前掛け
3名様
鹿児島の酒造会社が作成した前掛け1枚



3
焼酎ミニボトル
3名様
鹿児島の有名酒造銘柄の焼酎ミニボトル(100ml)12本セット



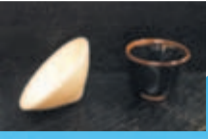
6
鹿児島の焼酎
3名様
芋焼酎(5合瓶)を1本



おつまみセット
3名様
焼酎にぴったりあう鹿児島産のおつまみ(網焼きまきひなご、そのまま食べるかつおスライス、紫芋かりんとう) [1,000円程度]



8
そらぎゅうくい呑みセット
3名様
そらぎゅうは、鹿児島地方に伝わる酒器でお酒の一種で、内すいを逆にしたこまのような形をしており、底部ががたがたに置いておかないで「ソラ」と注ぐと「キュー」と飲まねばならぬところから「そらぎゅう」と呼ばれています。別名「飲んべえ杯」。



毎年、11月1日は「本格焼酎の日」。この時期は、その年に仕込みをはじめた焼酎の新酒ができることから、焼酎製造業者によって1987年(昭和62)に制定されました。焼酎の一大産地といえ、鹿児島県。本格焼酎の日を祝うビッグイベント「鹿児島 本格焼酎祭り in 東京 2016」が、11月1日(火)・2日(水)・3日(木・祝)の3日間、都内で行われます。会場は、JR有楽町駅前広場とアンテナショップ「かこしま遊楽館」。薩摩焼酎と奄美黒糖焼酎の在蔵元計23社が、厳選した絶品の69銘柄を取りそろえて出店します。

初日には、初代三薩摩焼酎と三奄美黒糖焼酎が上京して東京と鹿児島のイベント会場を“2元中継”で結び、総勢1万人の一斉乾杯を実施。焼酎の試飲や特売会、酒器の展示や販売会など企画盛りだくさん。秋の訪れを感じながら、鹿児島焼酎をとことん味わってはいかがでしょう。

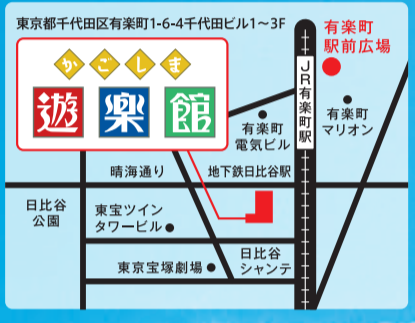
JR有楽町駅前広場 11月1日(火)・2日(水) 12:00~20:00

11月1日は、初代三薩摩焼酎と三奄美黒糖焼酎が来場し、19時から「1万人乾杯」を行います。焼酎の有料試飲・販売会をはじめ、鹿児島県の特産品(食品・工芸品)も販売。「鯉王」に代表される養殖ブリの産地・長島町漁協の「プリマ食堂」キッチンカーもやって来ます。人気ご当地キャラの薩摩剣士準人、ぐりぶーも来場。奄美の島唄ライブなどステージイベント、お楽しみ抽選会も開催します。

かこしま遊楽館 11月1日(火)~3日(木・祝) 10:00~

1階食品売場「さつまいもの館」(10:00~20:00※3日は19:00まで)では、焼酎を販売。2階レストラン「遊食藤彩いちにいさん」(11:30~22:00※3日は21:30)では、焼酎を1杯200円の特価で提供。3階工芸品展示・販売エリア「鹿児島ブランドショップ」(10:00~18:00)では、酒器の展示や販売が行われます。

最終日の11月3日には、かこしま遊楽館前の合歡の広場で正午から18時まで、焼酎の有料試飲・販売会や酒器などの工芸品販売、お買い上げ抽選会などが行われます。このほかのエリアでも期間中、都内の飲食店24店舗で焼酎との相性抜群な料理が提供されます。



本格焼酎とは?

芋や麦、米などを原材料として使用。麴を用いて発酵させ、伝統的な単式蒸留機で蒸留したもので、原料の香りや味わいを生かした焼酎です。単式蒸留焼酎、または焼酎乙類ともいいます。

黒糖焼酎とは?

奄美群島の特産で、ミネラル豊富なアルカリ性の黒糖を原材料にした焼酎です。黒糖には、ブドウ糖やカルシウム、カリウムなどのミネラルやビタミンB類が多く含まれています。

おいしい本格焼酎・黒糖焼酎の飲み方

お湯割り 焼酎どころの鹿児島でスタンダードな飲み方なのが、お湯割。本格焼酎の場合、焼酎とお湯が5割ずつの「ゴコ」、または焼酎6割とお湯4割の「ロクヨン」でソフトな飲み心地になります。ポイントは、陶器製のカップにまずお湯を入れ、その後焼酎を注ぐこと。お湯と焼酎がよく混ぜられ、温まった焼酎の豊かな香りを楽しめます。

前割り/お燗 芋焼酎を水割りで飲む、ちょっとツウな楽しみ方です。飲む直前ではなく、1~2日前にあらかじめ水割りにしてなじませるのが「前割り」。まるでやけど飲みやすくなります。また、鹿児島では、この前割りした焼酎を「黒ちよか」と呼ばれる厚手の黒焼き陶器で燗にして飲むのが伝統的なスタイルです。

炭酸割り 水を入れたグラスに焼酎を注ぎ、よく冷えた炭酸水を加える飲み方。炭酸が抜けてしまわないよう、ゆっくりと1~2回かき混ぜます。レモンやライムといった柑橘類のスライスも入れてもよし。爽やかな焼酎の味わいを楽しめます。

是非、お試しください!!

初代三薩摩焼酎 崎本 彩さん
初代三薩摩焼酎 森 万由子さん



■参加蔵元23社
<薩摩焼酎> 出水酒造、岩川醸造、大石酒造、大口酒造、大山甚七商店、小鹿酒造、小正醸造、薩摩酒造、さつま無双、大海酒造、田崎酒造、田苑酒造、萬世酒造、本坊酒造、山元酒造、若潮酒造、種子島酒造
<奄美黒糖焼酎> 奄美大島にしかつ酒造、喜界島酒造、町田酒造、奄美酒造、西平酒造

■③~④プレゼントのお問い合わせ先
鹿児島県東京事務所 電話:03-5212-9060
(*プレゼント画像はイメージです。焼酎の銘柄など各賞品の内容につきましては、ご指定いただけません。あらかじめご了承ください。)

全国各地の情報発信・地域産品開発などのご依頼、お問い合わせ 株式会社 世界の海援隊
〒221-0015 横浜市神奈川区神之木町2-45-1F E-mail info@kaientai.world HP http://kaientai.world

近視などの治療に注目される 第4の屈折矯正治療法

治かしくく 賢者患者

リオ五輪では日本選手が大活躍しました。とりわけ、レスリングで誰もが印象に残っているのは、日本選手団団長を務めた吉田沙保里選手。そして伊調馨選手、登坂絵里選手と支えたのがあったのです。

「吉田、登坂両選手を裏で支えたのは「オサート」なのです。これは「三井メンテック」(東京都港区)の三井信康院長。その気なるオサートとは一体何なのでしょう。」

「オサートは「眼鏡」「コンタクトレンズ」「CLL」「レーシック」に次いで登場した、第4の屈折矯正治療法です。オルソクラトロジー(オルソCLL)という治療法が1990年代に米国で開発され、それを2000年に私が初めて日本に導入しました。私がオルソCLLを基本にして進化させたのがオサートです。」

オルソCLLは手術をすることなく角膜を矯正する治療法。実は眠っている間に角膜矯正が行われます。「ハードCLLの内側に特殊なカラムをつけてオルソCLLレンズを着けたまま眠ります。角膜は眠っている間にハードCLLのカラムで矯正され、近視が改善されます。だから日中は近視が治った状態で眼鏡なしで過ごせます。」

もちろん、また眠る時にはオルソCLLレンズを装着して眠ります。「オルソCLLでは患者さんに合ったレンズデザインは1回だけです。これまでは治療対象は軽・中等度の近視患者さんに限られていました。オサートはその治療対象を広げるためにステップアップ方式にしました。つまり、レンズデザインを改善度に合わせた何段階も検討していくようにしています。その結果、治療対象は強度近視のみならず、強度の乱視や老眼、円錐(えんすい)角膜、レーシック後の不具合の治療などにまで広がりました。しかし、それがどうして吉田選手たちを支えることに結び付いたのでしょうか。」

「レスリングなどは試合中に相手の手が目に入り、CLLが外れることもありです。CLLが外れることにアビールして再装着すると相手が加圧されます。オサートは裸眼視力が上がれば、そのリスクはなくなり、だから、スポーツ選手に愛用されています。」

実際、吉田選手は最初のチェック時は右が0.09、左が0.1の近視。それがオサートを始めて2週間後視力は1.2まで回復し、CLLが外れるリスクから解放されたのです。

就寝前 就寝時 翌日

正常な屈折 矯正された形を維持

屈折異常 レンズで角膜を矯正

松井 宏夫 (まつい・ひろお)

1951年富山県生まれ。中央大学卒業。医療最前線の社会的問題に取り組み、高い評価を受けている。朝日放送「みんなの家庭の医学」監修協力など、テレビ、ラジオ、新聞、週刊誌などで幅広く活躍。日本医学ジャーナリスト協会の幹事、東邦大学医学部客員教授。

犬といっしょ 犬が教えてくれた幸せ

19. 病気の予防/死亡率最も高いフィラリア症

感染前なら飲み薬で100%阻止

犬の寿命は、少し前までは12歳~15歳と言われていましたが、医学の進歩や健康的な飼い方のおかげで、年々延び、現在では15歳~18歳程度とされています。世界的には28歳まで生きた犬もいると報告されています。いずれにしても、病気やケガで亡くすることなく、寿命を全うして欲しいと願うばかりです。

犬の病気で代表的なものには狂犬病です。この病気は犬の文字が入っていますが、犬だけの病気ではなく、人間も含めてすべての哺乳類に感染します。通常は保菌している動物にかまれることにより感染し、その後、発症します。いったん発症してしまえば死亡率はほぼ100%という怖い病気です。人間にも感染することから狂犬病予防法という法律があり、すべての犬は年に1回、必ず予防注射をしなければならないと義務づけられています。日本では30年以上、発症例はないのですが、すぐお隣の韓国や中国も含め、世界では毎年数万人が亡くなっている怖い病気です。

犬にはその他に、感染後48時間程度で死に至る病気や、治っても神経中毒を起こす病気など、特有の怖い感染症もあります。これらの感染症は、通常、1年に1回のワクチンなどで予防します。ワクチンには予防できる病気の種類により、3種から5種、7種、9種、10種などという程度があります。予防できる病気の種類が増えれば、より安全となりますが、ワクチンの費用も種が増えるにつれて高くなります。

病気の中で、一番死亡率が高いものに「フィラリア症」というものがあります。それは菌やウイルスではなく、犬の血管などに寄生する寄生虫です。目に見えないくらい小さな虫は、普段は蚊の体内にあり、蚊にさされることにより犬の体内に入り込みます。血管の中を移動しながら成長し、最終的には犬の心臓や心臓近くに寄生します。その頃の虫の体長は40μmにもなり、細い糸のようになり、放っておくと、犬の体内でどんどん増え、中には数百匹が寄生していた例も数多くあります。寄生され、血を吸い取られることも問題ですが、より深い問題は虫の死後起こります。この糸状の虫は、死ぬと丸く球状に固まります。その固まりが血管をふさぎ、犬を殺してしまうのです。そのことからいったん寄生されてしまうと、薬品で殺すわけにもいかないため、虫の寿命である6年間程度は、体内に時限爆弾を抱えているようになります。ただ現在ではとも良い予防薬があり、感染前に飲み薬を与えれば、100%感染を予防することができます。これから犬を飼う人にとっては、必須の予防薬となります。

その他にも、犬特有の病気や、近年増えてきたアレルギー症状などの知識も必要ですが、それらは次の機会にお話しするとして、まずは人にも感染する狂犬病、急死する可能性もある感染症、そして100%予防のできるフィラリア症は、愛犬家であるならば絶対に知っておき、予防すべき病気です。

カリスマ「犬のカウンセラー」。1950年、東京都生まれ。NPO法人ワンワンバーテック、NPO法人社会動物環境整備協会代表。2011年、保護犬の一時飼養の出来るシェルター機能を持った施設「しっぽ」(ネット西東京センター)を開業。15万部を超えるベストセラーになった「犬が教えてくれたこと」など著書多数。

三浦健太氏 プロフィール



※10月10日現在 日付は日本時間 ※日程は変更になる場合があります

Calendar grid from 1st to 30th of November, listing various sports events such as J1, J2, B1, B2 leagues, and international competitions.

Calendar grid for the 28th, 29th, and 30th of November, including events like the J1 and J2 league matches.

Recipe section for 'Asureshibi' (アスレシビ), a dish from Kagoshima. Includes ingredients, instructions, and a QR code linking to the recipe.

Dr. Niwa's Zen-Fu (Dr.ニワの禅風水) advertisement. Features a list of 12 zodiac signs (九紫火星, 八白土星, 七赤金星, 六白金星, 五黄土星, 四緑木星, 三碧木星, 二黒土星, 一白水星) and a detailed explanation of the 'Zen-Fu' concept and its benefits.