



医療法人社団同友会

春日クリニック

☎03(3816)5840
http://www.kasuga-clinic.com

品川クリニック

☎03(6718)2816
http://shinagawa.do-yukai.com

2009年4月発行号

お元気 ですか

イン
デッ
クス

- 私の健康法 清川 妙 (作家) (1)
- 呼吸器の健康診断 北里大学名誉教授 医師 (2) (3)
胸部X線検査の意義と有効性 富田 友幸
- 円形脱毛症のお話／周囲の人と一緒に活動的に! (4)
- 朝ごはんを食べましょう (5)
- 花粉症対策はお済みですか／「フェニックスケア」のご紹介 (6)

私の健康法

清川 妙

(作 家)

私が健康というものを切実に意識したのは、15年前に夫と息子を亡くした時からです。私の夫は旅先の露天風呂で突然亡くなって、息子の場合は、ちょっと具合が悪いと言っていたと思ったら、すでに末期のすい臓がんでした。人間って、いつ死ぬか分からない。徒然草にも「死は前よりしも来たらず、かねて後に迫れり」とあるんです。突然背後から忍び寄り、ドンと背中を押すように人を死なせてしまうんですね。それから、毎日、ひと時ひと時を、ていねいに積み重ねるようにして生きるしかないと思うようになりました。以前より、そういう気持ちはあった



のですが、皮膚で感じるほど身近に死と接して、残された人の悲しみの大きさを知り、一層その思いが強くなりました。

今、私が元気でいられるのは、自分のやりたい仕事ができるからでしょうね。努力して原稿を仕上げて、それが活字や本などの形になる。そして、それを人に読んで頂き、評価を頂く。これはとても嬉しいことです。もうひとつは、マイナスの考えを出来るだけ持たないようにすることです。ときには愚痴をこぼしたくなることもあります。でも、自分で自分を上手にコントロールして、プラスの考え方に変えていくんです。

食事にも、ちょっと気を配っています。自分でお料理をするとき、一人暮らしなので、量は少なくてすみません。ですから、少し値段が高くて、新鮮な食材の、良いところを少しずつ買うんです。新鮮な、良い野菜って、本当においしいですよ。外食の際には、レストランとかお寿司屋さんとか、気に入ったお店と友達のようなお付き合いをするんです。すると、お店の人も

私の好みや体調のことを良く分かってくれますから。なんだかマイキッチンみたいでしょ。

執筆の仕事は、毎日が緊張の連続ですが、本当に集中できるのは、せいぜい30分です。時折、お茶を飲んだりつまみ食いをしたり、椅子に座ってばかりの時は、ひざを伸ばして足を水平に持ち上げる運動をしたりします。以前は環境を変えて、ホテルで缶詰になったりもしましたが、最近は猫と暮らしていますから、出来なくなりました。その代わりに、猫が癒してくれるんです。話し相手もしてくれますよ、返事は「ニャーン」ですけどね。眠るときも一緒に、

頭をもたせてくるしぐさが、何とも可愛い。猫に限らず、小さな動物とかお花など、なにか可愛がれる存在っていうのは大切ですよね。

睡眠については、私はよく「黒羊かんの切り口のように眠れます」とお話しするんです。すると皆さん、何のことか分からない顔をされますね。切り口が真っ黒で、スパッと切ったように眠れるということです。そして一度眠ったら、トイレにも起きません。

私にとって健康とは、食事をして「おいしい」とか、猫と触れ合って「可愛い」とか、人とお話をして「楽しい」とか、どんなに小さなことでも、ひとつひとつ、感じられるということでしょうか。実は、これは私の想像上のお話なのですが、いつも私の側には、頼りになるお医者様や、コックさん、執事がいてくれるんです。そして、今日はもう寝なさいとか、今日はこれを食べなさいとか、気遣ってくれる。じつは、自分で自分の世話をしているのですよ。なりたい自分になれるよう、いくつになっても自分育て。それが私の、健康の秘訣です。(談)

呼吸器の健康診断 胸部X線検査の意義と有効性

胸部X線検査は労働安全衛生規則により、事業主の責任で従業員に対し年一回の実施が義務付けられています。この検査の重要性について、先ごろ行なわれた同友会医学講演会に、北里大学の富田先生をお招きしてご講演をいただきました。今回はその内容を抄録いたします。

呼吸器の検査として行なう胸部X線検査はもともと結核の発見のために始まった歴史があります。

結核菌の発見は、今から120年くらい前のことです。当時、結核は日本で一番死亡率の高い病気で、「死の病」と呼ばれ恐れられていました。しかし第二次世界大戦の終戦後、ストレプトマイシンという抗結核剤が開発されてからは、どんどん結核の治療が出来るようになり、死亡率も下がっていきました。その影響もあってか、数年前に結核予防法が改定となりまして、65歳以下の人は胸部レントゲン撮影を行わないことになりました。しかし、労働安全衛生法に基づく定期健康診断においては、現在でも全ての人を対象に胸部レントゲン撮影は行なわれており、今後どうするのか、という議論になっています。今、厚労省の検討会で、定期健康診断での胸部レントゲン検査について、年齢40歳以上の人だけに実施を、という案が出ています。しかし、実際の結果をみると、結核罹患率の年齢による差はありません。むしろ若い人にも増えてきている傾向があり、検査の実施を年齢によって区切ることは無意味、かつ非常に危ないという事が言えるのです。

日本で働くために入国をしてくる外国人が沢山いますが、厚労省の調査結果を見ますと、そういう人達の中でも、とくに入国して5年以内の、若い人達の結核が多くなってきております。つまり、健康診断など普段行なわれていない国から来た人が感染源

北里大学名誉教授

医師 富田 友幸

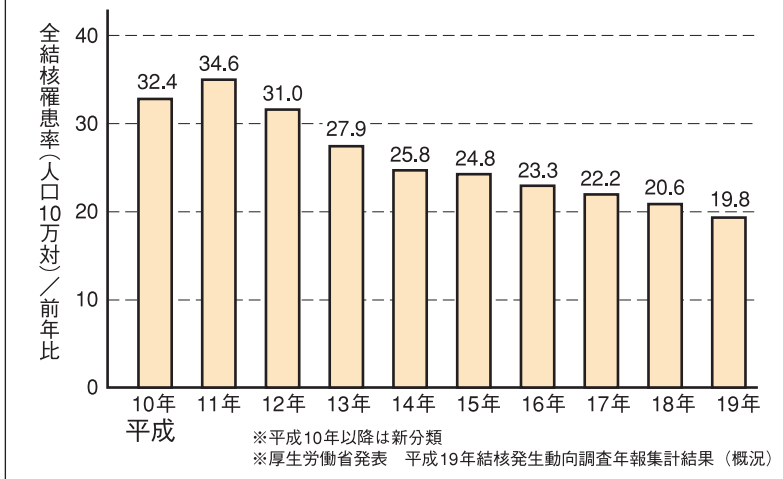


になっている可能性が十分に考えられます。逆に、外国へ出張される日本人も沢山いると思います。私も千人くらいの規模の会社で産業医をしています。この数年の間に結核が何人か出ております。とくにアフリカなどでの結核罹患率は非常に高いです。アジアでも、中国、ロシア、ベトナム、そしてフィリピン、インドネシアなどへ出張する人も多いかと思います。海外渡航健診というものもありますが、これは長期の出張でないと行ないませんので、数日で帰ってこられる人は対象となりません。そのためにも定期健康診断での胸部レントゲンは必要なのです。

罹患率が10ポイントを超えていると、それはもう中蔓延国なのですが、日本の結核罹患率は、近年ようやく20ポイントを割ったところです。アメリカなどに比べると30年は遅れている状況ですので、ここで結核予防対策の手を緩めるわけには行かず、この問題は今もまだ決着はついておりません。

結核には、出来やすい場所があります。肺の後ろ（背中側）の上部、専門的にはS2、S6といった場所で、これは肺の中の換気効率と血流に関係しています。肺の上の方は、空気は少ししか入ってこず、さらに立っている状態では血流も悪い。そのため、その部位で結核菌が増殖しやすく、また、たとえ薬を飲んだとしても、その部位だけ効き目が弱くなるのです。よって結核の治療の際には、背中を下にして仰向けに寝ている状態にするのです。労働安全法で、「一カ

新登録結核患者数及び罹患率の年次推移



月あたりの残業が80時間を超える、あるいは45時間を越えて産業医が必要と認めた人は、健康への配慮が必要な労働者である」と定めています。これは主に心筋梗塞や脳梗塞を対象としているのですが、結核についても当てはまるものです。労働時間が長いということは、立っている時間が長く、肺の上部の、空気と血の巡りが悪くなり、結核発症のリスクが高まります。

また、最近問題視されているのは、多剤耐性結核と呼ばれる、薬が効かない結核です。アメリカのデータによると、結核菌のうち、これらの菌が21%も含まれており、さらに超多剤耐性結核というものが2%くらい存在します。薬が効かなくなると、当然死亡率は高くなり、多剤耐性結核で25%、超多剤耐性結核では33%にもなり、大変恐ろしいものです。

つぎに肺がんについてお話をします。男性の場合、がんの中で最も多いのが肺がんであると以前より言われてきておりますが、一昨年は女性でも肺がんがトップになりました。そこで、レントゲン検査やCT検査などを行なう肺がん健診が重要視されなければならないのですが、マスコミなどにより、胸部レントゲンは肺がん発見に有用ではないという事をかなり書かれました。その根拠となったものが1996年のアメリカの実験データですが、よく調べてみると、これは実験の行なわれ方が悪く、しかも古いデータですので、今では治るものでも、当時の医療技術では治すことが出来ずに死亡しているケースもありました。現在、最も支持されているのは日本の研究データです。そこでは、レントゲンと喀痰細胞診の検査をすることによって、肺がんの死亡率を減らすこ

とが出来るという結論に至っています。

では、肺がん健診でどれくらい肺がんを見つけられるかですが、胸部レントゲン写真と喀痰細胞診の実施では、大体64%から76%くらいの確率で発見できます。ですが逆に言うと、見つからない場合もあるという事です。肺がんは、必ずしもレントゲンに写る訳ではありません。とくに淡いがんは、骨や血管と重なって良く見えないことがあったり、心臓の影に隠れて見えないこともあります。そのため、喀痰細胞診と組み合わせて検査をしたり、ある

いはCT検査をする必要があるのです。

次にじん肺の健康診断についてです。じん肺で心配されるのは、やはり肺がんです。1977年に、国際がん研究機関(IARC)が「結晶性シリカ(石英)には発がん性がある」と決めました。じん肺は、アスベストを吸って何十年も経過してから肺がんなどを発症するという事で、数年前から色々と話題になりました。アスベストは屋根にも壁にも、車にも使われ、理科の実験室にもありました。色々なところに使われておりますが、これからも、当時建てられた家を解体する際に、大きな問題となるでしょう。

最後に、胸部レントゲンの放射線被曝量についてです。通常の胸部レントゲン検査での被曝量は0.04mSV程度ですから、問題の無い量です。ICRP(国際放射線防護委員会)でも、「放射線の被曝は出来るだけ少なくしなければならないが、医療上有益がある時には、必要に応じて行なう」という事になっております。

胸部レントゲン検査が、有益性と有害性の、どちらが大きいという調査でも、やはり有益性のほうが大きいとの答えが多いです。また「結核の発見だけを目的とするものだと思いますか」と、全国の健診機関、医学部、および専属産業医にアンケート調査をしたところ、ほぼ全員の方が「そうは思わない」という答えでした。

胸部レントゲン写真からは、結核や肺がん以外にも、横隔膜の異常、心臓の異常、過去に怪我をした跡、背骨の曲がり、動脈の曲がり、胸膜炎の跡など、様々な事を知ることが出来ますし、健康診断を確実に受けたという記録も残ります。健診における胸部X線検査の意義、そして有効性を一人でも多くの人に知っていただければ幸いです。

円形脱毛症のお話



何のまえぶれもなく突然、頭髮が円形あるいは楕円形に抜けることを円形脱毛症といいます。ほとんどの場合頭髮に現れますが、まゆ毛、体毛などに及ぶ場合もあります。

● 原因

現在、円形脱毛症の原因として考えられているのは、「自己免疫疾患」「精神的ストレス」「内分泌異常」「遺伝的要因」「感染アレルギー」等があり、「自己免疫疾患」という説が有力ですが、精神的ストレスがきっかけとなることもあるようです。

※自己免疫疾患：普段は私たちの身体を守ってくれている免疫機能に異常が生じてしまい、自分の身体の一部を異物とみなし、攻撃してしまう病気のこと。

● 症状・種類

単発型：頭髮が円形に抜ける。自然治癒するものが多い。

多発型：頭髮が多発的に抜け、繰り返しやすい。

全頭脱毛症：数か所の脱毛部位がつながっていき、頭髮が全部抜けてしまう症状。

悪性脱毛症：頭髮が全部抜け、まゆ毛、まつ毛、ひげも抜けてしまう症状。

汎発性脱毛症：頭髮が全部抜け、まゆ毛、まつ毛、

ひげ、わき毛、陰毛、その他全身の毛が抜ける症状。

蛇行性脱毛症：後頭部か

ら両側頭部にかけて、対側性に境界明瞭な帯状の脱毛を呈する症状。

● 治療

円形脱毛症は皮膚科、形成外科等で治療を受けることができます。医療機関へ受診し、適切な治療を受けて下さい。また、単発型の場合ほとんどが自然治癒しますが、症状や種類により長期治療が必要になることがあります。

● 日常生活の注意

- ・バランスのとれた食事を摂る。
- ・頭皮のマッサージ等を行ない、血行をよくする。
- ・睡眠時間を確保する。
- ・ストレスを溜めないようにする（自分に合ったストレス発散方法を見つけましょう）。

突然の脱毛は、外見的な変化も伴い、とてもショックが大きいものです。しかし、誰にでも起こる可能性があります。まずは医療機関を受診し、診断を受け適切な治療を受けることが大切です。

（保健師 鈴木 博子）

周囲の人と一緒に活動的に！



運動習慣を長続きさせるには、周囲の人の協力もあるとよいでしょう。周りの人から励ましや協力が多く人は、運動を長続きさせることができます。あなたには運動を一緒にしてくれる人はいらっしゃいますか。一緒に運動をするということ以外にも、運動の方法や、運動できる場所を教えてくれる人がいたり、あなたが運動をしていることをほめたり励ましてくれる人がいたり、理解を示してくれたりということなども大切です。

周囲の協力が少ないのではないかと思った人は、次に挙げる中で、できそうなことをやってみましょう。

- ①活動的な友人と会う機会を多くし、一緒に運動する。
- ②自分から友人や家族を運動に誘う。
- ③「週2回30分ウォーキングする」などと周りの人に宣言して応援してもらう。

④広報などに掲載されている運動イベントをチェックして参加し、そこで仲間をつくる。

運動することは楽しみにもなり、心身の健康にも良いので行なってみてはいかがでしょうか。

アメリカ独立宣言の起草をした、第3代大統領のジェファースンは、歩数計を愛用し1日に2時間もウォーキングをしていた人だったようです。ジェファースンは、第4代大統領のマディソンにも歩数計の使用とウォーキングを奨めていたということが知られています。一緒に体を動かす仲間がいるほうが楽しく長続きします。あなたも近くの人を誘ってみてはいかがでしょうか。（ヘルスケアトレーナー 原田 健）

朝ごはんを食べましょう

最近テレビCM・ポスター・Web・雑誌広告・屋外大型広告などで「めざましごはんキャンペーン」が実施されています。若い女性タレントを起用してのテレビコマーシャルを皆様も何回かご覧になったことがあるかと思います。朝ごはんの欠食改善や米を中心とした日本型食生活の普及・啓発を目的に、農林水産省が平成21年1月から3月にかけて、多様な媒体を組み合わせた情報提供を行ないつつ、食品関係企業、団体の協力を得ながら、官民挙げてのキャンペーンを実施しています。

昔からいわれていることではありますが、なぜそんなに「朝ごはん」は大切なのでしょう。

朝ごはんを抜いても、昼食と夕食でバランスのとれた食事をしているからいいでしょう、という人も、中にはいるかも知れません。しかし、バランスやエネルギーだけの問題ではないのです。

朝、目覚めたとき、空腹感を感じなくてもエネルギーをととても必要としている場所が体の中にあります。どこだと思われますか。そう、ご存じの人もたくさんおられますね、脳がブドウ糖を欲して

います。

朝、血液中には脳の唯一のエネルギー源となるブドウ糖がほとんど残っていません。朝ごはんを摂らないと脳にエネルギーが不足し、集中力が欠け、記憶力も低下してしまいます。また、朝食を摂ることで体温が上昇し、体の動きが活発になったり、腸を刺激して便通をよくしたりと、メリットはたくさんあります。

朝ごはんを抜くと、体が飢餓状態となり、脂肪をため込みやすくなります。つまり太りやすくなってしまうという事です。是非、ご自分のライフスタイルにあわせて、上手に朝ごはんを摂る習慣をつけましょう。

小学生の頃から、何十年と朝食を摂る習慣がない人がいます。そのような人には、牛乳1杯、バナナ1本からでも、何か朝ごはんを召し上がっていただきたいと思います。朝に召し上がった食事は平均して約3時間で消化され、その後ブドウ糖の濃度は下がってしまいます。昼食を12時に摂るならば、その3時間前の午前9時までには朝ごはんを済ませましょう。(管理栄養士 花里 映里)

まずはここから



慣れてきたら



更にバランスUP



