



医療法人社団 同友会

春日クリニック

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

深川クリニック

☎03(3630)0003
http://www.do-yukai.com/fukagawa/

品川クリニック

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

2009年7月発行号

お元気ですか

インデックス

- 私の健康法 中野 浩一 (JKA特別顧問・スポーツコメンテーター) …… (1)
- 健康談話「活脳」 東京女子医科大学脳神経外科教授 久保 長生 …… (2) (3)
- グリーンメイトのご案内 …… (3)
- からだを動かしたくなるきっかけづくり／水分補給していますか …… (4)
- 適量をとみましょう (主食編) …… (5)
- CT検査キャンペーン／ダイエットサポートプラン …… (6)

私の健康法

中野 浩一

(JKA特別顧問・スポーツコメンテーター)



健康のために、特別にしている事というのはとくに無いのですが、睡眠時間はきちんと取るようにしています。仲間と一緒にいる時でも、夜の12時になると自然と眠くなりますね。お酒もほとんど毎日飲むのですが、だいたい決まった量になると、自然と制御がかって、眠くなるんです。仕事でどうしても遅くなる日もありますが、そんな時には、次の日にその分早く眠るとか、気をつけています。

現役時代は、当然きっちりとした生活リズムでしたからね。その時の習慣が体に染み込んでいるんだとおもいます。現役時代が17年、今、引退してから、ちょうど同じ17年が経ちましたが、それでも体が覚えている。「決め事」ではなく「習慣」というものが、やっぱり一番でしょうかね。

現役の時と今とで、変わった事と言えば、食事の取り方でしょうか。現役の時には、好きなものを好きなだけ食べていました。誰でも「これが食べたい！」っていう時があると思うんですが、そういう時って、体がその栄養素を必要としているんじゃないでしょうか。人間の体の仕組みが、そうなっているんだと思います。自転車は、一度乗り始めると、3時間、4時間と平気で乗り続けますから、それだけカロリーも消費しますので、沢山食べても、その分運動をすれば、食べた物が全部自分の身になるんじゃないかって思っていました。ただし、今は運動量もずいぶん減っていますから、「これは残そう」とか「今日は軽めの食事にしよう」とか、考えて食べるようになりました。

それでも最近、少し太り気味かなって感じるようになりました。血圧も若干高めですので、年に一回は必ず健康診断を受け、さらに3ヶ月に一度くらい、血液検査もします。おかげさまで、病気という病気は、ほとんど無いですね。

あとは、ストレスをためない事でしょうか。最近はどうな病気でも、ストレスが原因で……という話を聞きます。確かに、今の世の中はストレスまみれで、それらを全て避けて生きることは出来ません。ですが、ストレスと感じないようにする事ができれば、半分以上のストレスは避けられるのではないのでしょうか。

レースの前には、やっぱりプレッシャーがかかります。私の場合、いつも通りの生活をしていましたね。お酒もほろ酔い程度に飲みました。その方がゆっくり眠れますし、リラックス出来るので。もしもレースで負けたとしても、くよくよしない。とくに短距離のスプリントレースは、一日に何本も走らなければなりません。その時に、負けたことを引きずってしまうと、勝てるレースも勝てなくなってしまう。すぐに気持ちを切り

り替えて、次のレースで負けた原因の修正をすればいいだけです。

こういったプレッシャーの克服法や、気持ちの切り替え法というのは、日頃の練習の積み重ねだと思います。世界自転車選手権で10連覇を達成出来たのは、人一倍練習することによって不安要素を無くし、自信をつけ、プレッシャーに打ち勝つ事で成し遂げられたのだと思います。これは、どんなスポーツにも、どんな職業にも、当てはまる事ではないのでしょうか。

そのためには、やっぱり健康でいることが大切です。練習は当然手足を使います。もし怪我をしてしまうと、練習はおろか、日常生活まで不自由になる。病気も同じで、何かちょっとした事、たとえばお腹が痛いとか、それだけでも歩けなくなってしまう。健康で、ベストな状態を維持して、自信につなげる。そうして不安やストレスをためないことで、さらに健康が維持できる。この、プラスの循環を生み出せば最高だなと思います。(談)



健康談話「活脳」

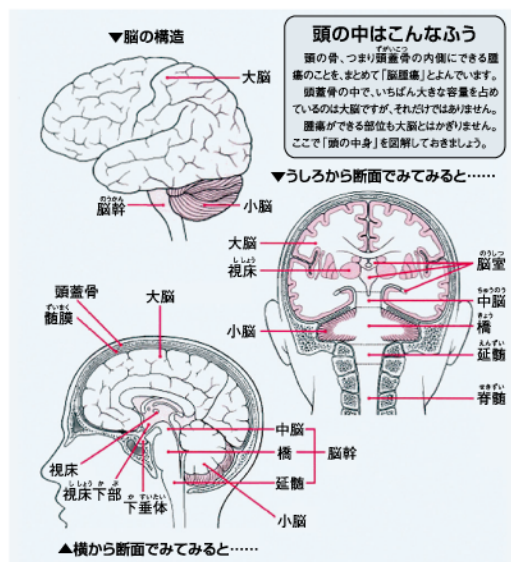


東京女子医科大学脳神経外科教授
東京女子医科大学附属病院副院長

久保 長生

「脳の世紀」

近年、今まで解明されていなかった脳に関する研究がさまざまな所で進み、その解明が現在急速に進んでいることから21世紀は「脳の世紀」と言われており、脳を「守る」ための多くのスローガンがあふれています。最近では社会構造が極めて複雑になり、病気も多岐に渡っており、その中で、脳の健康がいかに重要なものかを知ることがはととても大事で、自分の脳に無関心ではいけません。これからは脳を「守る」だけではなく「活かす」ことが大切になってきます。今回は、このようなテーマでお話しをいたしますので、自分の脳がいかに活かされていないか、もう一度考えてみてはいかがでしょうか。



脳の中身

(脳腫瘍のすべてがわかる本―編集：久保長生―講談社)

貝原益軒(1630～1714)は、83歳のときに『養生訓』を書きました。彼は医学、本草学(薬学)、地理学、儒学、歴史学に通じる学者です。この著書の中で「養生の基本は、人間本位、現世本位、世界観からなる。人間の寿命は100歳であるが(この時代の平均寿命は50歳である)、10人中9人は自ら損なえる。ここに養生訓の原点がある」と述べています。さらに、体本来が持つ「伸び行く力」を、自然にまかせて伸びるように仕向けること。具体的には、

心を静平に保ち、体を絶えず動かすこと。心の静平とは、①じっとしているのではない。②心は絶えず働いている。③むらなく無理なく「働かせる」適度な運動を、ともあります。

では、心の養生とは何でしょうか。それは「畏る(おそる)の字、これなり。畏るとは身を守る心法なり」ということなのです。

慎む：自己検討

外敵(暑、寒、湿、乾)：畏るとは外敵を防ぐ力

内敵(飲み、食い、怒り)：忍ぶとは内敵に勝つ力

貝原益軒が記した心の養生をまとめますと、このようになります。現在でも充分通用する内容であり、高いサプリメントを常用するよりも良い養生法ではないでしょうか。一見、脳とは直接関係がないように思えますが、これらのことを心がけて生活することがとても大切です。なぜなら、生活習慣病と脳の病気とは密接な関係があるからです。

生活習慣病と脳の病気

近年、生活習慣病について広く知られるようになりました。生活習慣病とは、食生活や運動不足、喫煙、飲酒、ストレスなど、普段の生活の積み重ねを原因とする病気のことです。がん、脳卒中、心臓病をはじめ、糖尿病、高血圧や喫煙による循環器病、アルコール性肝疾患なども含まれます。

総務省の調査によると、がん、脳血管疾患、心臓病、糖尿病、高血圧の五つの生活習慣病による死亡者数が増加しています。町ぐるみで在宅健康管理システムの整備や、減塩食などの生活改善を進め、脳血管疾患の死亡率を改善させた地域もあります。生活習慣病と血管病変は、極めて密接な関係があるのです。

皆さんは「脳が疲れているな」と心配したことがあるでしょうか。「昨日は飲みすぎた、食べ過ぎた」など胃や肝臓を心配することはあるでしょう。しかし、脳をいたわるということは殆どないではありませんか。せいぜい物忘れが出てきた頃に「認知症の始まりか」位にしか思わないでしょう。しかし体全体を考えると、生活習

慣病→血管病態→動脈硬化症と結びつき、さまざまな病気の原因や病態に関係します。

生活習慣病に関わる諸要因

○高脂血症

血中のLDLが増加すると一部が酸化されて変性LDLとなり、血管内皮細胞を傷害する。

○高血圧

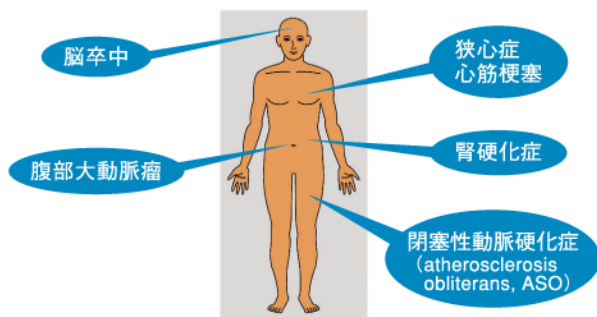
血管透過性が亢進して血漿成分が内膜に浸透しやすい環境となる。

○喫煙

ニコチンや一酸化炭素が内皮細胞を傷害する。

○糖尿病

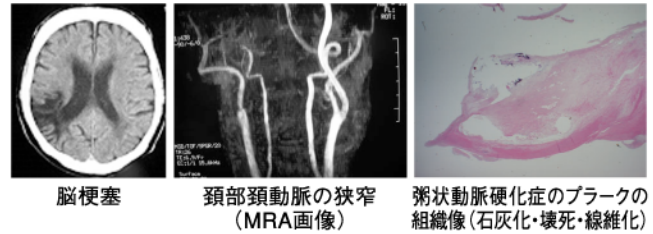
細胞内グルコースは、ある酵素の働きで、ソルビトールを経てフルクトースへと代謝される。そして脂質代謝の異常から高脂血症を招き、動脈の内膜に脂質が蓄積して粥状硬化をもたらす。またソルビトールの増加による血管細胞の変性や酵素非依存性糖添加による血管基底膜の変化も動脈硬化への一因となる。



生活習慣病と体の異常

次に、脳に関する病気についてお話しします。脳血管障害、すなわち脳卒中ですが、これは①血管破綻（脳

出血、クモ膜下出血）②血管閉塞（一過性脳虚血発作、ラクナ梗塞、アテローム血栓性梗塞、心原性脳塞栓症）に分けられます。



頸動脈狭窄症-粥状動脈硬化症の画像

血管破綻とは、脳神経外科の分野です。しかし近年、高血圧に関する啓蒙と指導によって、脳出血の数は減少しています。また、クモ膜下出血も、脳ドックが普及し、未破裂脳動脈瘤の発見で、その治療は予防的になされています（開頭クリッピング、血管内手術〈コイル閉塞〉）。

そして血管閉塞については、脳外科と神経内科の協力（脳卒中センターの普及）により、予防から超早期治療まで、その治療方法が図式されつつあります。これらの治療が日本の何処でも均一に受けられ、治療成績も平均化することが安心で安全な医療の確立と考えます。

「活脳」から「勝つ脳」へ

生活習慣病は文明社会が生み出した病気ではありますが、文明社会はこれを超えて寿命を延ばす効果を果たしていることも事実です。現代社会では生活の乱れによる死亡は無視できず、私たちは絶えず不慮の死にも直面しているのです。命の尊さを知りつつ、これらの病気にならないよう、日頃から「勝つ脳」へ、自分自身で脳を活かしていきたいものです。普段の生活の中でも、健康のありがたさを改めて考えてみませんか。

入会金・年会費無料

グリーンメイトのご案内

“グリーンメイト”は、会社を退職された方やそのご家族、健康保険組合、会社等の団体契約のない方に、継続してメディカルチェックを受けていただくために設立した『人間ドック友の会』です。ご入会されると特別会員価格で当クリニックの人間ドックを受診いただけるだけでなく、会員の皆様だけにご用意した各種特典もご利用いただけます。ご希望をされる方ならどなたでもご入会いただけます。入会金・年会費は無料です。

ご入会方法

グリーンメイトには、ホームページ上で簡単にご入会いただけます。下記の同友会グループサイトのトップページからリンクしております、グリーンメイトご案内ページをご覧ください。専用のフォームにて会員登録をしていただきますと、即ご入会となります。 <http://www.do-yukai.com/>

■ グリーンメイトの特典 ■

● 人間ドック特別会員価格

お客様のご希望にあわせて受診していただけるように、当会でご用意している人間ドックの指定コースを特別価格でご案内いたします。

● オプション検査料金一割引

お一人お一人のニーズに合わせた集中的な検査を、通常価格より一割引でご案内いたします。

● ペア割引

お二人以上でご利用の方に、さらに一割引でご利用いただけます。ご夫婦やご友人をお誘いの上、ご利用ください。

● 健診後フォローアップ

異常が発見された場合の精密検査、専門外来のご案内、順天堂大学など信頼できる病院へご紹介いたします。

その他にも様々な特典がございます。詳しくはお問い合わせ下さい。

からだを動かしたくなるきっかけづくり

適度な運動は、からだにいいことは分かっていても、実際に始めたり続けることは難しいものです。毎日の生活の中で、「運動を思い出させるような工夫」の仕掛けを準備しておく、運動を始めたり、続けることを手助けしてくれるでしょう。

また、これまでに何か工夫して運動できたという経験はないでしょうか。たとえば、スポーツウェアを自分の部屋の目に付くところに置いておくことで、運動を続けやすかった経験があるとしたら、その工夫を生活の中に取り入れ、長続きさせるには、「もうひと工夫」必要なのかもしれません。たとえば、「スポーツウェアを洗濯後、すぐに自分の目に付くところに置いておくようにする」などの、もうひと工夫をすることで、運動を習慣化できるかもしれません。

他に、運動を始め、継続するための工夫をいくつか

ご紹介します。

- ・歩きやすい靴や動きやすい服を身に着ける。
- ・運動の雑誌を目に付きやすいところに置いておく。
- ・冷蔵庫に運動の目標を貼っておく。
- ・歩数計を付けて毎日チェックする。
- ・活動的な人と付き合う時間を増やす。
- ・テレビでCM中にストレッチをする。
- ・毎朝、体重を測ってチェックする。



以上、ご紹介した工夫の他に、ご自身の生活にあった、効果のある工夫があると思います。複数できる人もいらっしゃるでしょう。早速、実践してみましょう。

(ヘルスケアトレーナー 原田 健)

水分補給していますか

皆さんは一日に水分をどのくらいとっていますか。スポーツ時や、夏場は特に熱中症予防に“水分補給”のフレーズをよく耳にします。では、なぜ水分補給が必要なのでしょう。水分は体内で様々な役割を担い、生命を維持しています。

《水分の役割》

1. 血液となって酸素や栄養素を運搬する
2. 体液となって細胞の働きを助ける
3. 老廃物を排出する
4. 体温調節作用

体内で水分が不足すると、いわゆる脱水状態となり、各臓器の機能低下を招き、最悪生命に危険を及ぼす可能性もあります。このように身体に必要不可欠である水分は、なんと体内で、1日に180ℓも使用されているのです。その中で、1日に排出される量は約2～3ℓほどと言われています。不要な老廃物を外へ出し、キレイな身体へリセットしていくのです。それに伴い、失った水分量と同じくらい、新しい水分を体内へ補う必要があります。量は1日に約2～3ℓです。このうち、私達は食べ物や、体内での代謝によって生じる水分を、まず取り込みます。それ以外を口から飲む水で、約1.2ℓ～1.5ℓ摂取する必要があるのです。

慣れない方は「そんなに飲めない……」と思うかもしれませんが。まずは身体へ負担をかけないために、1回200mlくらいを目安に

分けて飲むことをおすすめします。また飲み物としては、甘いものは避け、お茶や水がよいでしょう。夏場のビールやコーヒーなどは尿の排泄を促すため、飲みすぎると脱水状態を招く恐れがあり、注意が必要です。夏場、ゴルフ場で仲間とお昼からビールを飲んで、いざコースを周ろうという場面をよく目にします。このような時は汗による水分不足も重なり、脱水がさらに加速します。血液もドロドロになると心臓や脳の血管を詰まらせる原因にもなりかねません。必ず飲み物を携帯し、いつも以上に多くのお水を飲むよう心がけてください。

また、喉の渇きを感じる前に水分を補給することが、熱中症対策にも効果的です。暑い夏を快適に乗り切るためにも、こまめな水分補給を行ないましょう！なお、腎臓病や高血圧症などで水分制限がある方は医師の指示に従いましょう。

(保健師 志村 麻衣子)



適量をとりましょう（主食編）

日々の栄養相談で色々な人のお話を伺っていると、ご飯を意識して召し上がらない人が少なくありません。「夕食の時はアルコールを飲むので、ご飯は食べません」「お米は太るので抜いています……」とおっしゃいます。どうも、ご飯はとらなくても大丈夫な食品と思われるようです。しかし、そうではありません。ご飯は体を動かす時の大切なエネルギー源になります。

また、ごはんを食べることによって、食後の腹もちがよくなり、“食事をした”という満足感が得やすくなります。食べ過ぎを防ぐ為にも、適量のご飯はぜひ召し上がっていただきたいものです。摂取エネルギーの5割～7割程度を炭水化物でとる事が理想です。

一回分の量はごはん180gを目安にしましょう。一度、ご自分のごはん茶碗で計量し、目で量を覚えておくと良いでしょう。

ゆっくりと体重を減らしたい人でも、ごはん

120gくらいは一食分としてとる事をお勧めします。また、炭水化物を多くとりすぎてしまうと、栄養のバ

ランスが偏りやすくなります。外食で、麺にごはんのセットや、パスタにパンのセットなど、炭水化物に炭水化物を重ねたメニューにすると、ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が不足しがちになってしまいます。メニューを選ぶ時は、なるべく定食形式のものを選びましょう。

ごはんの量が多いお店では、少なめに盛ってもらうと食事のカロリー調節がしやすいです。外食で、ご飯の量が多いと感じたら、「半ライス」・「ごはん少なめ」で注文すると、食事のカロリー調整が可能です。

（管理栄養士 花里 映里）



一膳分の目安量を覚えましょう



定食にしてバランスアップ！

ご好評につき第二弾!

小さな病変の早期発見に

CT検査キャンペーン

キャンペーン期間
2009年6月1日から11月30日まで春日クリニックでは、オプションCT検査を割引料金で受けられる
CT検査キャンペーンを実施しています。

CTを用いた検査項目について

それぞれ2,000円(税別)を値引きいたします。

胸部CT検査

肺がんと肺気腫発見の決め手。
早期発見に有用です。

内臓脂肪CT検査

内臓脂肪の量が画像ではっきり分かります。
肥満、とくに外見ではわかりにくい内臓脂肪型肥満はメタボリックシンドロームやがんの原因になります。

頭部CT検査

頭部全般の所見を見ます。

上腹部CT検査

肝臓・膵臓・胆嚢・腎臓などの異常を調べます。

骨盤腔CT検査

骨盤腔CTでは、膀胱がんなど膀胱の観察が可能です。※腫瘍マーカーとセット

キャンペーンに関する詳しい内容はこちらまで

春日クリニックホームページ
<http://www.kasuga-clinic.com/>お電話でのお問い合わせ
03(3816)5840

ご予約がなくてもお受けになれますので、ご来院の際にお気軽にスタッフへお声をかけてください。

※対象者:オプション検査を全額窓口でお支払いの方(ただし1つの検査に他の割引券との併用はできません)



メタボリックシンドローム対策に

ダイエットサポートプラン

より良い生活習慣を身につけること
それがリバウンドしない健康的なダイエット!

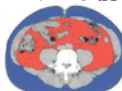
DSPの特徴

- ◆内臓脂肪CTで内臓脂肪を正確に把握し、前後比較で減量効果を実感。
- ◆スタート時の集中セミナーで、ご自身の生活習慣を振り返り、自分で目標を立てる自己目標設定型。
- ◆3ヶ月の専門スタッフによる支援期間と3ヶ月後～6ヶ月の自己管理期間で、より良い生活習慣の獲得。
- ◆3ヶ月で3～6kg前後の無理のない減量。
- ◆3ヶ月間の支援期間で来所は3回。多忙な方でも参加しやすい。

DSPの実績

期 間: 2006年11月～2009年3月
 実 施 人 数: 241名
 最終ゴール者: 210名
 修 了 率: 87.1%
 体 重: 78.3kg → 75.1kg
 腹 囲: 94.0cm → 90.2cm
 内 臓 脂 肪: 117.2cm² → 97.5cm²

スタート前



修了時

自己目標設定型ダイエットプラン。
管理栄養士・運動指導士・保健師・
医師などの専門スタッフが
あなたをサポートいたします。

こんな人におすすめします

- 肥満の基準にあてはまる(BMI25以上)
- ライフスタイルを見直したい
- ダイエットを始めるきっかけがほしい
- まじめにダイエットを考えている
- 健診やドックで異常を指摘された(重篤な合併症がない方)

ダイエットサポートプランのお問い合わせは

同友会産業保健本部
 ダイエットサポートプラン担当まで
 TEL: 03(5803)2831