



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深川クリニック ☎ 03(3630)0003
http://www.do-yukai.com/fukagawa/PHS同友会事務局 ☎ 03(3814)0003
Personal Health-care System

第99号(年4回発行) 2016年4月発行

インデックス

私の健康法 道場 六三郎(料理人).....(1)

高齢化社会と誤嚥性肺炎
東京医科大学 耳鼻咽喉科学分野 兼任助教
船戸耳鼻咽喉科医院 院長
日本耳鼻咽喉科学会認定専門医 船戸 宣利.....(2)(3)

ゴールデンウィークをうまく乗り切ろう! /

歩いて健康 文京めぐり 第5回「東京大学大学院理学系研究科附属植物園(小石川植物園)」.....(4)

ストレスチェック制度を活用して上手にメンタルヘルス対策を/グリーンメイトのご案内.....(5)

ダイナミック・ストレッチ③ 腰痛予防・解消 / 「人間ドックギフト券」のご案内.....(6)

春日クリニック 内視鏡センターのご案内 / 特別ドックBコースのご案内.....(7)

STOP! 動脈硬化キャンペーン / 健診・ドックを午後に受診できます.....(8)

お元気ですか

私の健康法

道場 六三郎

(料理人)

僕が自分の店を持ったばかりの時には「道場くんの料理は日本料理じゃないよ」なんて言われた事もあったんですよ。あの時分に、フカヒレとかフォアグラとか、ツバメの巣とか、そういうものを和食に取り入れたのですから無理ありませんよね。でも僕はね、昔ながらの伝統を守りつつも、それに縛られるのは嫌なんです。お客さんが求めるものを、心をこめて提供すること。それこそが和食の真髄ですから。お客さんに



喜んでもらうためなら、これまでに無い新しい発想だって、どんどん取り入れますよ。

たとえば当時の和食コースといえば、メニューはきっちり決められていて、どのお客さんにも同じものを提供するスタイルが当たり前でした。でも、お客さんによっては苦手な食べ物や食べられない食材もあるわけです。そんなとき、臨機応変に希望を聞いてあげられれば、より多くのお客さんに喜んでもらえる。そんな思いから、コース料理でもメニューに幅を持たせて、選んでいただけるようにしたんです。

やがて僕の料理も認められるようになりました。『料理の鉄人』になったのも、そんな経緯があったからだと思っています。でも僕は、あの番組に出ていても、勝ちにこだわっていたわけじゃないんです。こんな料理を作れるんだ、和食にはこんな可能性もあるんだ、ということを見てもらいたい。その思いだけで包丁を握っていたんです。

もちろんこの年齢ですから、筋力も体力も衰えてきますね。昔みたいに、調理場に5時間も6時間も

立つことは難しくなりました。銀座の町を歩いていると、自分の歩き姿がビルのウィンドウに映るんですが、ちょっと姿勢が曲がっていたりするので、気をつけるようにしています。あと、なるべく歩幅も広めになるよう心がけて。カウンターに立つ時も、調理着を着て、きちんと姿勢を正します。常に誰かに見られているというのを意識するようにしています。

鯛の頭を割ったりとか、そういう

力仕事は、若い衆にはかないませんが、新しいものの創造や発想っていうのは、今でも負けませんよ。メニュー変えの時でも、自分で市場に足を運び、自分で新しいメニューを考えますね。

僕にとって健康っていうのは、いつでも笑顔でいられるって事かな。朝起きたときに、まず鏡を見て、自分の表情を確認するんです。そして一番大事なものは、お店に入って、若い衆に笑顔で「おはよう!」と挨拶をすること。すごく喜んでくれますよ。朝から難しい顔をしていたら、若い衆もシュンとしてしまいますからね。顔の表情はもちろんですが、心の中も笑顔でいること。それが健康っていうことじゃないですかね。

もうひとつ心がけていることは、ときめきを持続けること。今日一日をどんな風に過ごすか、どんな事をしようかって。仕事でも趣味でも、心をときめかせて取り組むんです。そうじゃなきゃ、つまらないですからね。それが僕にとっての健康法です。歳をとっても、ときめきは忘れちゃいけませんよ。(談)

高齢化社会と誤嚥性肺炎

東京医科大学 耳鼻咽喉科学分野 兼任助教
船戸耳鼻咽喉科医院 院長
日本耳鼻咽喉科学会認定専門医

船戸 宣利



【はじめに】

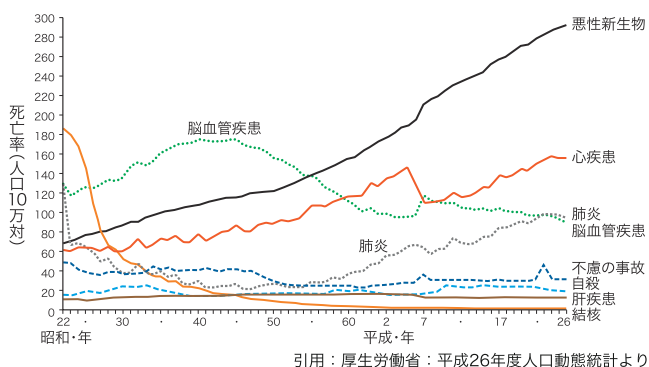
近年、急速に進行する高齢化社会を背景に、肺炎による死亡が急増しています。長年、死因としての肺炎は悪性新生物、心疾患、脳血管疾患に続き第4位でしたが、高齢化に伴い増加し、平成23年以降、肺炎は日本人の死因別死亡率第3位となっています。(図1)

肺炎による死亡を年代別にみると、65歳以上の高齢者が約94%を占めると言われており、その原因の多くには誤嚥性肺炎があります。

【嚥下(えんげ)とは？】

嚥下とは『飲み込む』ことです。私たちは何気なく嚥下をしています、本当はとても複雑な動きをしています。

(図1) 主な死因別にみた死亡率の年次推移



嚥下運動は図2の示すように大きく分けて5つの段階を経て完成します。

認知期：食べ物(食塊)を視覚や嗅覚で認識し、空腹であれば食欲が生じ、唾液などが分泌し口に運びます。

準備期：食塊を口に取り込み、形を判断して咀嚼(そしゃく)して飲み込みやすい大きさに整えます。

口腔期：嚥下第1期ともいいます。咀嚼した食塊を口から咽頭(のど)に送り込みます。(図2-1)

咽頭期：嚥下第2期ともいいます。食塊が咽頭に達すると嚥下反射が生じて食道に送り込みます。この際、舌や喉頭などの動きにより気管への流入を防ぎます。(図2-2)

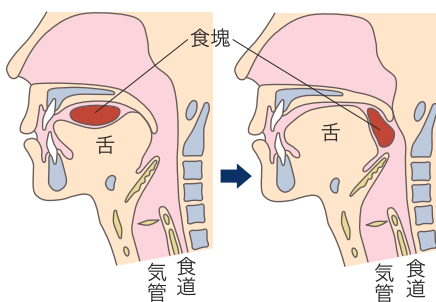
食道期：嚥下第3期ともいいます。食塊が食道入口部から胃へと送り込まれます。(図2-3)

この過程に問題があり、うまくの飲み込めなくなるのが嚥下障害です。特に高齢者などでは少しの異常により、簡単に嚥下機能が低下してしまいます。

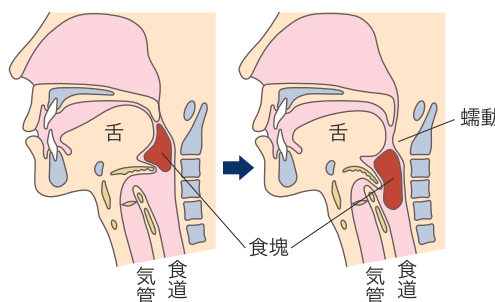
【嚥下障害はどうしておこるのか？】

脳梗塞、脳神経疾患、癌などにより嚥下運動に問題が生じると嚥下障害が発生します。しかしそれ以外にも身体機能の低下、認知機能低下、加齢により病気であっても嚥下機能が悪くなることがあります。(表1・次頁)

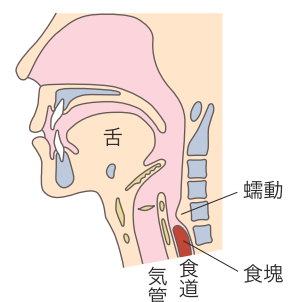
(図2) 嚥下の仕組み



(図2-1)



(図2-2)



(図2-3)

(表1) 誤嚥をきたしやすい代表例

1) 神経疾患 ・脳血管障害(脳梗塞など) ・変性疾患(パーキンソン病、筋萎縮性側索硬化症など) ・認知症
2) 口腔、咽頭の異常 ・歯の噛み合わせ(義歯の不適合) ・口腔、咽頭悪性腫瘍 ・口腔内乾燥
3) 胃食道の異常 ・食道運動異常 ・胃食道悪性腫瘍
4) 加齢による変化
5) 寝たきり状態
6) 薬剤性 ・鎮静剤／睡眠薬など ・口渴をきたす薬剤など

【誤嚥性肺炎とは？】

誤嚥とは、『食べたり飲んだりしようとしたときに、食道ではなく気管に入ってしまうこと』です。誤嚥することが必ずしも肺炎を起こすわけではありません。誤嚥により食事や唾液などと共に細菌が気管に入り込み、肺炎を起こしてしまうものが『誤嚥性肺炎』です。

【なぜ高齢者で誤嚥性肺炎が増えるのか？】

私たちが食べたり飲んだりすると、食べ物などは嚥下運動により胃にスムーズに運ばれ、間違っても気管に食べ物が入るとむせて咳き込みます(咳反射)。

しかし、年齢を重ねるにつれて、嚥下に使用する筋力低下、咽頭感覚低下、嚥下反射、咳反射などが低下します。また、加齢に伴い脳梗塞や脳出血などの脳血管障害、痴呆など嚥下に悪影響を及ぼす病気を持っている方が増え、嚥下機能は低下します。さらに唾液の分泌が減り、口腔内の常在菌や病原性の強い菌が増加し、それを誤嚥することによって、免疫力が低下している高齢者では肺炎になりやすくなります。

【どうして肺炎になるの？】

誤嚥性肺炎は食事がうまくできずになるだけではありません。誤嚥性肺炎の多くは不顕性誤嚥(ふけんせいごえん)といって本人も周囲もわからないうちに起きています。嚥下は寝ている間にも無意識におこなっています。この際に唾液などの誤嚥を繰り返し、肺に細菌が入ることによって肺炎を引き起こすきっかけになります。とくに高齢者、脳血管障害のある方や睡眠薬・安定剤などを服用している方は不顕性誤嚥を起こしやすい

くなっています。

【嚥下に不安を感じたら】

元氣に見える高齢者でも、いつもの食事を食べづらく感じていたり、気付かないうちに誤嚥をしている可能性もあります。誤嚥を防ぐには、家族や周りの人が「危険サイン」に早めに気付いてあげることです。

- ・食事がのどを通りづらい
- ・食べると疲れる
- ・食事に時間がかかるようになった
- ・食べ物をいつまでも口の中にためている
- ・食事中にむせて咳込む
- ・食後にガラガラ声になる
- ・よく熱がでる。肺炎を繰り返している
- ・体重や尿量が減ってきた

このようなことは誤嚥のサインであるかもしれません。

肺炎は手遅れになれば命を落とすことさえあります。そのため、予防が大切です。

【予防するには】

誤嚥性肺炎を予防するには、まず口の中をきれいにすることが重要です。歯磨き、うがい、義歯の清掃などの口腔ケアをすることにより誤嚥性肺炎が減少することがわかっています。起床時、食事の前後、就寝前にしっかりと口腔ケアをしてください。

食事の形態を工夫することでも誤嚥性肺炎を予防できます。普段の食事でも調理を工夫することにより食べやすくなります。例をあげると、①適度な水分をふくませる(ばさつきを防ぐと食べやすくなります)。②ツルンとさせる(ゼラチンなどを使用するとのごしが良く食べやすくなります)③トロミを付ける(あん風のトロミを付けるとばらけずに、食べやすくなります)などです。このためにもご家族のサポートが重要です。

また、糖尿病や高血圧などの、いわゆる生活習慣病は嚥下障害を引き起こす病気の原因となります。そのため、生活習慣病の予防も嚥下機能を保つために重要です。普段から適度な運動、バランスのとれた食事などを心がけることが大切です。かかりつけ医、検診、人間ドックなどを利用し、かくれた嚥下障害の原因を見付けることが予防になります。

【最後に】

食べることは私たちの生活の中で必要なことであり、楽しみでもあります。そして健康を維持する上でもしっかりと食事から栄養をとることが大切です。

食事に不安を感じたらきちんと専門医での評価をうけ、楽しい食事と健康な生活を続けましょう。

ゴールデンウィークをうまく乗り切ろう！

今年も待ちに待ったゴールデンウィークがやってきますね。旅行や帰省など、楽しみにされている方も多いと思います。一方で「長い休みになるといつも体重が増えてしまって……」と心配されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで、今回は、連休中の体重コントロールに役立つポイントをいくつかご紹介したいと思います。

① 野菜をたっぷり食べよう！

野菜が多いメニューを選んだり、サラダなどを追加したりしましょう。

バイキングなら、まず最初に野菜サラダを食べましょう！ 先に野菜をたっぷり食べることによって、食べ過ぎ防止につながります。ただし、マヨネーズ系サラダ（ポテトサラダ・マカロニサラダ）は高カロリーなので、注意しましょう。



ポテトサラダ



野菜サラダ

② お菓子や甘いドリンクにも気を付けて！

これらは意外と高カロリー。コンビニおにぎり何個分にもなる可能性があります。

お菓子は小さいサイズのものを選びましょう。飲み物は水かお茶がおススメです。

比べてみよう！

コンビニおにぎり
1個
160～200kcal

缶コーヒー
(砂糖ミルク入)
約70kcal



スナック菓子
大きめサイズ
約480kcal



スポーツドリンク
500ml
約125kcal

③ 旅行先でも体重を測定しよう！

旅館などの浴室に設置されている体重計を使うもよし！

体重計を貸出備品として取り扱っているホテルもあります。フロントに問い合わせましょう。



せっかくの楽しいゴールデンウィークです。終わってからがっかりするのはもったいない！ ぜひうまく乗り切ってくださいね。

(管理栄養士 河村 栄美子)

歩いて健康 文京めぐり

文京区は歴史的建造物や古き良き時代の趣溢れる名所が数多く、身近な観光スポットとして人気のある町です。このコーナーではそんな文京区の

名所にスポットを当ててご紹介いたします。春日クリニックにご来院の機会に、ウォーキングも兼ねて散策をされてみてはいかがでしょうか。

■第5回 「東京大学大学院理学系研究科附属植物園(小石川植物園)」

小石川植物園は東京大学大学院理学系研究科附属の植物園で、植物学の研究・教育を目的



とする教育実習施設です。日本でもっとも古い植物園で、貞享元年(1684年)に徳川幕府が設けた「小石川御薬園」がこの植物園の遠い前身で、明治10年、東京大学が

万冊があり、多くの植物研究者に活用され、国の史跡および名勝にも指定されています。

植物標本約70万点、植物学関連図書約2



■東京大学大学院理学系研究科附属植物園(小石川植物園)

住所：〒112-0001 東京都文京区白山3丁目7番1号
最寄駅：三田線白山駅下車A1出口徒歩約10分
丸ノ内線茗荷谷駅下車出入口1徒歩約15分
都営バス(上60)大塚駅～上野公園線
白山2丁目下車徒歩約3分



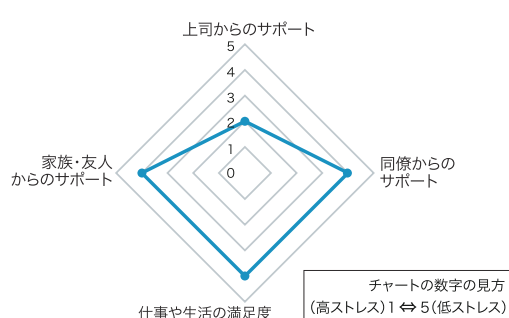
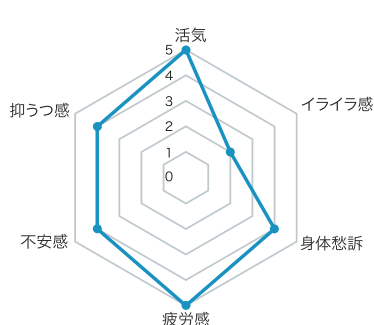
ストレスチェック制度を活用して 上手にメンタルヘルス対策を

労働安全衛生法が改正され、昨年12月1日に開始となったストレスチェック制度。労働者50名以上の事業所での実施が義務化され、今後11月までに実施されることになります。

もしかすると、対象になる方の中には、『ストレス対策はバッチリ！自分には必要ない』と感じる方もいらっしゃるかもしれません。しかし、ストレスは案外自分で把握しにくいもの。ストレスチェックを受けることによって自己のストレスがどのような状態にあるのかを知る、客観的な方法の一つと言えます。この機会にストレスチェックを行い、早めの対策を行なっていきたいですね。

・ストレスチェックで分かること

ストレスを感じると心や体に変化が生じます。その変化は人によって様々で、中には頭痛や吐き気など、体の変化のみ表れる場合も。どのような変化が生じやすいかを知ることによって心の健康のバロメーターとなり、対策もしやすくなります。



チャートの数字の見方
(高ストレス)1 ⇄ 5(低ストレス)

また、ストレスチェックでは、仕事の負担や人間関係、職場環境など、どのような仕事の場面でストレスが生じているかを知ることができます。

・ストレスチェックをセルフマネジメントに活かす

例えば、チャートの例では、仕事の質や量、適正度についてはある程度ストレスを抱えているようです。反面、職場の人間関係は好ましく、仕事のコントロール度が高いことが分かります。しかし、ストレス反応としてイライラ感が生じており、上司からのサポートは十分でないと感じているようです。

このような結果が出たとき、現状で困っていることを上司に相談する機会を持ったり、直接相談しにくい場合は職場の産業保健スタッフや外部機関へ相談することによって、対策につながる可能性があります。また、イライラ感を感じたときには、腹式呼吸で息を整えたり、休日の趣味で気分転換することもストレス対策に有効です。

ストレスチェックは厚生労働省発信の『こころの耳』(<http://kokoro.mhlw.go.jp/tool/worker/>)でも簡単に行えます。年に一度と言わず、気になった時におこない、心のセルフマネジメントに活かしてみたいはいかがでしょうか。

(保健師 脇神 亜希子)

人間ドック友の会 グリーンメイト

◎定年を迎える方
◎個人事業主の方 へ **朗報!** です

登録すれば同友会グループの人間ドックの指定コースを特別価格で受診できるサービスです。ご来院時にカウンターにてお申し込みいただけます。定年を迎える方や、個人事業主、フリーでご活躍されている方におすすめします。

会員だけのお得な特典も！

人間ドック特別会員価格 オプション検査料金一割引 同日受診ペア割引(カップル・友人)
お客様相談室 健康管理支援 健診後フォローアップ 季刊誌「お元気ですか」のご送付

	通常価格	1～5月	6～12月
人間ドックAコース日帰り	53,000円＋税	36,190円＋税	40,000円＋税
レディースドック			
レディースライト	72,000円＋税	55,190円＋税	59,000円＋税
レディーススタンダード	78,000円＋税	61,190円＋税	65,000円＋税

定年後もドックを受けましょう



笑顔は健康の中にある

会員募集中
入会金・年会費
無 料

ダイナミック・ストレッチ③ 腰痛予防・解消

反動をつけず、関節を大きく動かしながら関節可動域を広げるダイナミック・ストレッチ。今回は、腰周辺のダイナミック・ストレッチを2種類ご紹介

いたします。腰痛の予防・解消に効果があります。肩に激痛がある時には行わず、無理をしないように気をつけましょう。

◎肘まる体操・全身

片手で上着の肩の辺りを持って肘で大きな円を描くようにして、腕だけではなく身体全体を使って大きく回す。もう一方の手は腰に当てておく。逆回しも行なう。



◎体幹ひねり

肩幅より広めに脚を開いて立ち、上体を前屈させて右脚の外側にひねり、上体を起こす。逆側と交互に行なう。



(ヘルスケアトレーナー 原田 健)

あなたの「こころ」を大切な人にお届けします。 「人間ドックギフト券」のご案内

5/8
母
の日に



6/19
父
の日に

還暦祝い、定年後のご両親に、お誕生日祝い等のご贈答に…様々なシチュエーションでご利用いただけます。

- 本券1枚にて「人間ドック日帰りコース」を1名様までご受診いただけます。
- メッセージサービスも承ります。(ホームページ、FAXからのお申し込みに限ります。80文字まで。)
- ラッピングサービスもごございます。
- オプション検査をご希望される方は特別料金にてご利用いただけます(1割引)。



人間ドックギフト券(日帰りAコース)
価格：ありがとうの気持ちを込めて

サンキュー価格 **¥39,000+税** ※送料込

※人間ドックギフト券は春日クリニック・深川クリニック・品川クリニックにてご利用いただけます。
お求めはインターネットにてご注文ください。 <http://www.do-yukai.com/gift/>

春日クリニック 内視鏡センターのご案内

体への負担の少ない経鼻内視鏡機器も備え、
充実の先進機器を駆使して、より多くの方々に
精度の高い内視鏡検査を実施いたします。



■春日クリニック 内視鏡センターの特徴

- point 1 国内最大級 …………… 健診機関として単独施設国内最大級の内視鏡センター
- point 2 経験豊富な医師 …………… すべての検査は、経験豊富な医師が固定の検査枠を担当
- point 3 高精度な検査 …………… 最上位機種、最新スコープの使用、通常検査にも画像強調システムを使用し、高精度な検査を実現
- point 4 苦痛を軽減した検査 …………… 経鼻、経口共に極細径内視鏡を使用した違和感、負担の少ない上部消化管内視鏡検査(胃内視鏡)
鎮静剤を使用した下部消化管内視鏡検査(大腸内視鏡)
- point 5 ポリープ切除 …………… 大腸内視鏡検査では、ポリープ切除にも対応(要相談)
- point 6 強力な病診連携 …………… 順天堂大学病院をはじめとした大学病院等との強力な病診連携
- point 7 スムーズな経年変化判定 …………… デジタルファイリングによる健診、ドックから外来ヘシームレスなデータ参照、容易な過去画像参照により、前回検査との比較、経年変化などの判定が可能
- point 8 多くの検査実績 …………… 上部消化管内視鏡検査(胃内視鏡) 1万数千件
下部消化管内視鏡検査(大腸内視鏡) 1500件以上
- point 9 鎮静剤を用いた胃内視鏡検査 …………… 不安感や以前の検査で苦痛の強かった方には、鎮静剤を使用した※“いつの間にか終わっている”
胃内視鏡検査も対応(要相談)
- point 10 同時の検査 …………… 上部、下部同時の内視鏡検査も対応(要相談)

※鎮静剤を使用した胃内視鏡検査は特別ドックと外来診療のみの対応となります。

人間ドックBコースまたはCコースをご受診される方は 特別ドック部: 03-5684-9600

胃内視鏡検査のみご希望の方は 外来診療センター: 03-3813-0080

■検査室拡張に伴い、フロア改装

近年、鎮静剤を用いた内視鏡検査希望をされる方は増加傾向にあり、その需要に迅速に対応するため、平成27年に内視鏡検査室を6部屋に増設し、フロアリニューアルも行いました。ハイビジョン内視鏡システムを使用し高い検査精度を確立、さらに最新の極細径スコープを導入して、より負担の少ない内視鏡検査の施行に努めています。

■内視鏡検査について

消化管内部の色調や微細粘膜の変化などを高精度に診断ができ、必要に応じて組織検査も可能です。食道・胃・十二指腸などの上部消化管の検査では経鼻、経口ともに極細径内視鏡を導入しており、負担の少ない検査が可能です。内視鏡センターには個室の前処置室・リカバリー室も設置されているのでリラックスした状態で検査に臨んでいただけます。



高度な検査技術と
上質なホスピタリティ
最上級の人間ドックを

特別ドックBコースのご案内

頭部MRIや胸部CTなどを追加した、より詳細な人間ドックです。
ゆったりとした特別ドック専用スペースにて、リラックスして受診いただけます。



CT検査機器

高精度な検査をセットにしたお得で安心のコース

Aコース +

腫瘍マーカー

乳房超音波またはマンモグラフィ(女性)※

前立腺超音波(男性)

頸動脈超音波

甲状腺超音波

胸部CT

頭部MRI

※マンモグラフィか乳房超音波かをお選びいただき、両検査に乳房視触診がセットになります。



MRI検査機器

グリーンメイトに
ご入会いただきますと
特別優待料金にて
ご受診いただけます

特別ドック
Bコース
料金表

		通常料金	グリーンメイト料金
日帰り	1~5月受診	100,000円	75,000円
	6~12月受診		80,000円
宿泊	1~5月受診	157,000円	120,600円
	6~12月受診		125,600円

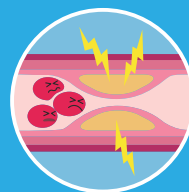
(表示価格はすべて税別です)

こちらのコースの受付は春日クリニック2階「特別ドック部」になります。
お電話でのご予約・お問い合わせ Bコース専用ダイヤル 03-5684-9600

STOP! 動脈硬化 キャンペーン

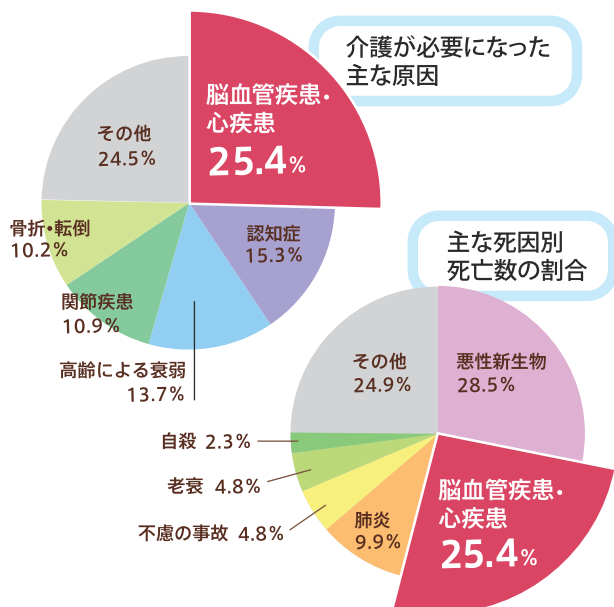
ある日突然、寝たきりの人生にならないために

期間：
平成28年4月
～
28年9月



脳梗塞・心筋梗塞の
最大の原因は
動脈硬化です

脳血管疾患と心疾患を合わせると
介護が必要になる要因の第1位、
死亡ではがんに次いで第2位



期間限定の3点セット割引！

血管年齢検査 + 頸動脈超音波 + 内臓脂肪CT※

通常価格合計 13,000円+税 → **キャンペーン価格 9,000円+税**

個別検査のお申込みも可能です

血管年齢検査	頸動脈超音波	内臓脂肪CT※
通常価格 3,000円+税	通常価格 5,000円+税	通常価格 5,000円+税
キャンペーン価格 2,500円+税	キャンペーン価格 4,000円+税	キャンペーン価格 4,000円+税

※ 内臓脂肪が多いと動脈硬化の原因になります

この機会にかくれ脳梗塞をチェック！

頭部MRI※※ 通常価格 16,000円+税
↓
キャンペーン価格 12,000円+税

※※ あわせてMRA検査をご希望の方は、MRセット(PA05)をご利用ください

- 上記キャンペーン商品は、予約なしでもお受けになれます。スタッフにお声をおかけください。
- キャンペーン価格は当日窓口払いの場合のみ適用になります。また、健保・事業所から補助がある方は対象外です。
- オプション検査は人間ドック、健康診断のコースに追加していただくものです。こちらの検査及びセットのみご受診希望の場合はオプション手数料¥3,000(税別)でご利用いただけます。

春日クリニック・品川クリニックでは 健診・ドックを午後に受診できます

夜遅くまでお仕事をされる方や、朝が苦手な方におすすめです。

※ 人間ドックの午後コースは月～金のみです



午後受診
なら…

- 前日の食事制限がない
- 午前中ゆっくり支度できる
- 空いているので待ち時間が少ない

お申し込みの際、午後受付のコースをご指定ください。