

Always Your Partner

お元気ですか

春

vol.107
2018年4月1日号

プロスキーヤー
NPO法人グローバル・スポーツ・
アライアンス理事長

三浦雄一郎 さん

「私の健康法」



P02

うつ病について

東邦大学医療センター大森病院 心療内科 中村 祐三

P04

毎日上手に食物繊維を摂りましょう

管理栄養士 花里 映里

P06

ペットボトル体操 ～足腰を鍛える～

運動指導科 原田 健

P06

自律神経を調えて免疫力をあげよう!
～心と身体の健康のために～

保健師 志村 麻衣子

P07

歩いて健康 文京巡り 第13回
「傳通院(でんづういん)」

P08

医療情報

日本総合健診医学会第46回大会にて当会医師が口演

P08



医療法人社団

同友会

歩いて健康

文京巡り

第13回「傳通院(でんづういん)」

文京区は歴史的建造物や古き良き時代の趣あふれる名所が数多く、身近な観光スポットとして人気のある街です。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はいかがでしょうか。



慶長7年(1602)8月29日、徳川家康公の生母である於大の方が逝去してこの地に葬り、その法名を「傳通院殿…」と号したことから「傳通院」と呼ばれるようになりました。

享保6年(1721)、同10年(1725)、明治41年(1908)と三度の大火にあい、その再建もむなしく第二次世界大戦では建造物すべてが焼失しましたが、昭和24年に本堂を再建、続いて昭和63年には新本堂を建立、平成9年に織月会館を建立、平成11年には観音堂(休憩所)が建立されました。

境内には於大の方、千姫をはじめとして徳川家ゆかりの女性の墓が数多くあります。また桜の大樹がそびえ、花見シーズンには綺麗な花を咲かせます。



■傳通院 〒112-0002 東京都文京区小石川3-14-6
最寄駅: 東京メトロ丸ノ内線・南北線「後楽園」駅より徒歩10分
都営地下鉄三田線・大江戸線「春日」駅より徒歩10分
都バス都02、都02乙、上69「伝通院前」より徒歩2分

MEDICAL NEWS

医療情報

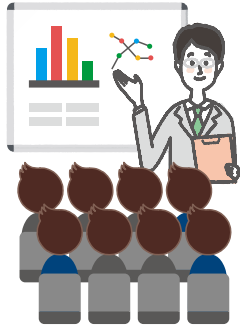
1月27日に愛知県産業労働センターにて行われた日本総合健診医学会第46回大会にて、医療法人社団 同友会 総合医局 総医局長の吉本医師が「当会における多発性嚢胞腎の疫学とスクリーニングに関する検討」というタイトルで口演を行いましたので、その内容をご紹介します。

常染色体優性多発性嚢胞腎(ADPKD)は最も頻度の高い遺伝性腎疾患であり、60代までに約半数が末期腎不全に陥り透析に至るとされていますが、2014年にパソプレッシン受容体拮抗薬が登場してからは腎容積増大と腎機能悪化の抑制が期待できるようになりました。

今回、当施設で腹部超音波検査を実施し、多発性嚢胞腎が疑われた受診者に対し問診及び精再検目的の受診勧奨を行い、回収できた結果を検証しました。

腎嚢胞を両側に5個以上認め、多発性嚢胞腎を積極的に疑われた受診者は76名で、そのうち14名は既にADPKDの診断を受けていました。残りの62名に受診勧奨し、追跡調査を行いました。

日本総合健診医学会第46回大会にて当会医師が口演



したところ、陽性的中率は57.9%と高い数値を示しました。また、嚢胞3個以上でADPKDの可能性を指摘された受診者44名のうち、追跡できた15名中3名がADPKDで陽性的中率は20.0%でした。

以上の結果と今回調査の母集団数から、ADPKDと確認された症例に限れば有病率は0.08%で、追跡できなかった受診者も含めた推定有病率は0.16%、10万人あたり164人となりました。これは、これまで一般的に言われていた頻度(10万人あたり約25人)より高く、潜在的な患者が相当数存在する現状が示唆されました。スクリーニングの基準は現在の健診判定マニュアルでは現実とは言えず、妥当な基準について更なる検討が必要です。

同友会は学術活動を通じて社会に貢献すべく、今後とも調査・研究に努めてまいります。



医療法人社団
同友会

■ 春日クリニック
03(3816)5840

■ 八王子同友会・長寿の森
042(654)2001

■ 品川クリニック
03(6718)2816

■ 新座診療所
048(481)1068

■ 深川クリニック
03(3630)0003

■ 松戸診療所
047(346)3387

■ PHS同友会事務局
03(3814)0003

■ 渉外本部
03(3816)2250

■ 横浜クリニック
045(620)3605

■ 巡回健診本部
03(3630)0030

「私の健康法」

プロスキーヤー

NPO法人グローバル・スポーツ・

アライアンス理事長

三浦雄一郎 さん

新たな目標と家族からの支え

それが生涯現役の秘けつ



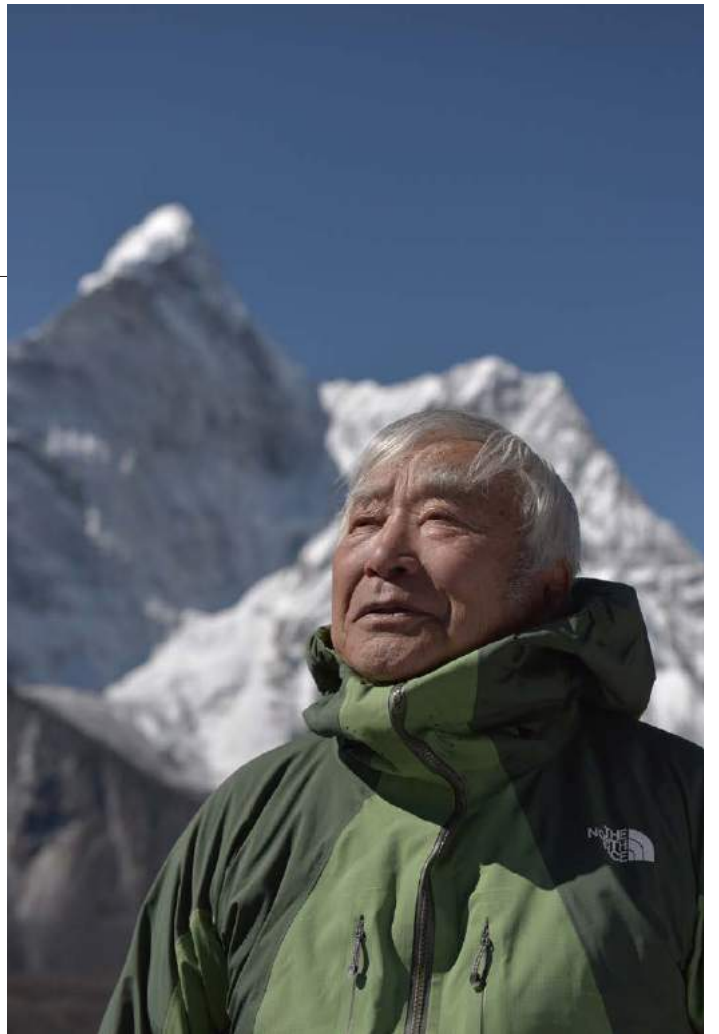
エベレスト登頂

1日3食。1か月ほぼ毎日食べていました。
すると、2か月も経たないうちに、先生が「あれ？」と言い始めたんです。骨折してずれた位置にあった骨が、すべて正常な位置に戻って、つつき始めていたんです。後期高齢者とは思えない、中高校生並みの快復の早さですと言われました。これは、これまで続けていたヘビーウォーキングと食べ物のお陰だと思っています。
食べ物については今でも気を付けていて、積極的に食べているものがあります。今朝は家内が作ったカレーを食べたのですが、それに自分で卵と納豆1パックを入れて、キムチもつまみながら食べるんです。納豆、キムチ、ヨーグルトなどをベースにするのが僕の朝ごはんのスタイル

エベレスト登頂を目指し
ヘビーウォーキング実践

僕の父親、三浦敬三は日本スキー界の草分け的な人物で、99歳になってもモンブランを滑っていました。そんな父親の影響で、子供の頃からスキーはやっていましたね。生まれも青森ですし、今でもスキーができるっただけでワクワクしますよ。

だけど、50代後半くらいからメタボになりました。まずそれをなんとか治さなければならなかったんです。よく、高齢になると膝の関節のクッションを痛めて人工関節を入れ



るとか、そういう話をよく聞きますよね。若い頃から続けていたトレーニングを、中高年になって止めてしまふのは、膝や腰の痛みで歩くのも嫌になり、それがひいては運動不足になり、カロリー過多になる。これがメタボの原因ですが、私も典型的なその状態になったんです。

いろんな健康法、いわゆるウォーキングやラジオ体操、スキーやゴルフなどもやってみましたが、それでも食べる量が多すぎるせいか、メタボは解消できませんでした。それでもなんとかしたい、というわけで始めたのが足に重りをつけ、背中にザックを背負った状態で歩く「ヘビーウォーキング」というものです。

「エベレストに登ってみたい」。そういう強い目標があったのでね。普通のウォーキングを繰り返していても、富士山はおろか子供たちが遠足で訪れるような近所の裏山ですら登れない。足腰を本格的に鍛え、それと平行してメタボを治そうと思ったんです。昔は鉄下駄っていうものがありましたし、山登りをする連中は皆重いザックを背負って歩きますので、それを組み合わせたものです。もう20年間続けていますよ。

重りはね、いきなり重いものをつけたら足腰を痛めますので、1年目は左右の足にそれぞれ1kgずつ、2年目から3kgずつ、3年目に5kgずつ、最後は10kgずつにしました。背

です。一人の場合は、サバやイワシの缶詰。これらは骨ごと食べられますので。多いときは1缶まるごと。それに、やっぱり卵を1個、納豆1パックを入れて、キムチをつまみながら。べつに糖質OFFを気にしているわけではありませんが、米はあれば食べるくらいですね。

この頃は1日2食が多いですね。朝はゆつくり、9時半から10時くらいに朝と昼を兼用に食べて、それで夜は色々好きな物を食べるんです。たとえば、昨夜は友人に誘われててんぶらを食べに行きましたよ。そういう時には盛大に飲んで食べて楽しみ、代わりに朝ごはんを調整するんです。

目標に向けて一生懸命
それが「健康」の証

僕の大きな支えとなっているのは、やはり家族ですね。家族からの支えっていうのは2種類あると思うんです。「おじいちゃん、もう年だからやめなさい」というもの、これはネガティブサポートです。どうしても心配する気持ちがあると、ネガティブサポートになりがちですよ。でもうちの場合は「骨折しても頑張って治してスキー滑りましょ」というポジティブサポートなんです。

人間っていうのは、あれもやりたい、これもやりたい、そういう欲求が

中にも30kgのザックを背負います。普通の健康法ならば1kgずつでも効果はあると思いますが、なにせ目標はエベレストですからね。その結果、メタボは治るし、足腰の筋肉は鍛えられました。今、85歳ですけど、骨密度はだいたい20代くらいの数値で、筋肉量も現役アスリート、ラグビー選手並みですよ。やはりヘビーウォーキングの効果ですね。その結果、僕は70歳、75歳、そして5年前の80歳の時、計3回エベレストに登りました。

ジャンプで大怪我するも
中高生並みの快復で復帰

だけど、その間に一度、挫折を味わったことがあるんです。76歳の時に、スキーのジャンプで失敗して腰から落ちて、大腿骨の付け根、それから右の骨盤、恥骨など全部で5か所骨折しました。救急車で運ばれて、上手くいったとしても車椅子生活……というほどの重症でした。でも僕は、何としてもエベレストに登りたい。その思いでなんとか乗り越えようとしたんです。

病院での治療も色々しましたが、基本的には食べ物で治しましたね。身を取り除いた後の鮭の頭としっぽ、これを昆布、にんにく、ごぼう、にんじんなどと一緒に食べたんです。病院の食事をやめて、これを

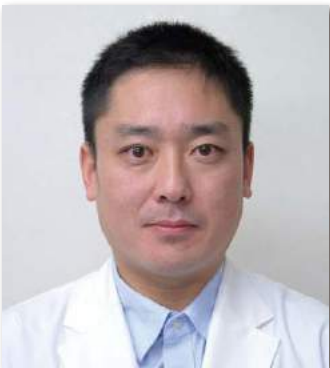
いくつもありましたよね。それらを全部やりとげるっていうのはありえないと思っています。常に次のチャレンジが生まれますから。僕の場合は85歳になってさらに挑戦したいのがある山を目指しスキー滑降をしていきたいと思っています。こういう目標があつて、それに向かって一生懸命になれる。考えてみれば、それが僕自身の「健康である」ということなのか。（談）



三浦雄一郎 さん
(みうら ゆういちろう)

1932年10月12日生まれ、青森県青森市出身。
プロスキーヤーであり登山家で、クランク記念国際高等学校の校長、全国森林レクリエーション協会会長を務める。史上最高齢80歳にして3度目のエベレスト登頂に成功。

うつ病について



東邦大学医療センター大森病院
心療内科
中村 祐三

うつとは？

人間にはストレスから体や心を守ろうとする働きが備わっています。1934年にキャンノンが「闘争・逃走反応」というストレス理論を発表しました。これは外界からの激しいストレスがかかると、そのストレスから逃げる、もしくはストレスと戦おうとする働きが体内で起こる、というものでした。ストレスがかかった体内では甲状腺や副腎から産生されるホルモンが過剰に分泌され、「戦う、もしくは逃げる」ようにするために代謝を上げたり心機能を早めたりします。しかしこれらのホルモンが持続的に過剰分泌した状態が続くと、日常生活以上のエネルギー消費となるため、文字通り「心身共に疲れ果てた」状態となります。

ストレスにより、心身共に疲れ果てた状態となった人間は生命維持の機能のみを最優先させようします。人間にとって質のよい睡眠をとる、食事を美味しく感じる、物事や遊びを楽しむことは生きる上で重要なことではありませんが、「生きることに精一杯で余裕がない時」はこれらの機能は制限されてしまいます。これがうつ状態です。うつは言い換えるなら「様々な

理由により、1日中気持ち落ち込んだり、不眠、食欲の低下が一定期間続く状態」となります。この様々な理由というのは先に述べたストレスによるものですが、ストレスの原因となるものは人により「それがストレスになるか否かが異なる」ため、ストレスだと感じる度合いも変わってきます。しかし一般的に多くの人が経験するライフイベントどれもがストレスの原因となるとされています。ホームズとレイは1967年にこのストレスを数値化した理論を発表しました（表1）。表を見てもうと分かるように、悲しいことも楽しいこともどんなライフイベントもストレスとなり得る訳です。

うつ状態であっても、人間には休養を取ることで本来回復する力を持っています。そのため、ストレス源から離れ、しっかりと休養を取ることが最も重要となります。しかしストレス源がはつきりしない、ストレス源が持続して存在している、元来備わっている回復力が弱い、もしくは十分に発揮できない状態が続くと重症化し、積極的な治療が必要となります。

うつには脳内の神経伝達物質が深く関与し、この神経伝達物質のバランスにより、食欲や睡眠、意欲

や楽しみをコントロールしています。うつに関与する神経伝達物質として「セロトニン」「ドーパミン」「ノルアドレナリン」があります（図1）。これら神経伝達物質は通常は一度分泌されたものを再利用していますが、何らかの原因で分泌量が減ったりすることで症状が出現します。そのため、これらのバランスを整えることが治療目標となります。

うつの治療について

まず自分がうつなのかどうかを把握することが必要となります。医療機関や企業では図2のような各種質問紙を使い、うつのスクリー

図2 うつ状態を把握するための質問紙



ニングを行っています。もしうつであると診断されたら、治療として休養のみで様子を見る場合と薬物療法も併用する場合があります。休養は人間にとって最も重要な行為であり、しっかりとした休養が取れていないと、図1の神経伝達物質も枯渇し、精神的活動が低下してしまいます。しかし休養だけではなかなか回復しない、もしくは不眠により休養できない場合は薬物療法を行います。

薬物療法は十分な休養が取れる状態を作り、図1の神経伝達物質を多くさせることが目的です。神経伝達物質が増えることで気力や集中力が回復し、食欲も徐々に回復してきます。そして、最低限「食う・寝る」ことができるようになって、精神療法も併用する形となります。薬物療法としては図1の神経伝達物質を補いやすくする目的で抗うつ薬（三環系抗うつ薬、SSRIやSNRI）が主に使用されます。他には不安を軽減する目的でベンゾジアゼピン系抗不安薬や睡眠薬も併用する場合があります。抗うつ薬はやや飲み方にコツがあるものの、抗不安薬や睡眠薬とは異なり、飲み続けることで徐々に症状が改善してきます。精神療法には認知行動療法や精神

図1 神経伝達物質と人間の行動の関係

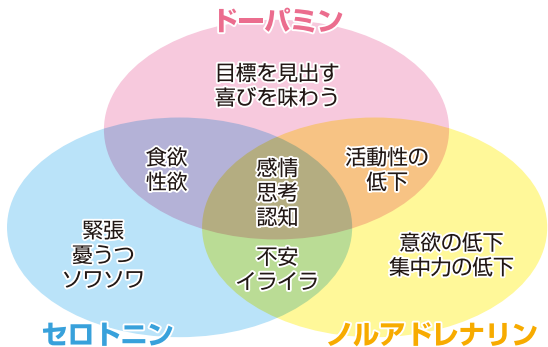


表1 でき事とストレス度合い（上位のみ抜粋）

順位	でき事	平均値	順位	でき事	平均値
1	配偶者の死	100	11	家族の病気	44
2	離婚	73	12	妊娠	40
3	別居	65	13	性的困難	39
4	留置所拘留	63	14	家族が増える	39
5	家族の死	63	15	再就職	39
6	病気・怪我	53	16	家計の変化	38
7	結婚	50	17	親友の死	37
8	解雇	47	18	部署移動	36
9	夫婦の和解	45	19	配偶者とのケンカ	35
10	退職	45	20	200万以上の借金	31

合計得点が高いほどストレスによる健康被害が生じやすくなる

分析療法などがあり、うつにならないようにするための原因を探ったり、「悪化させない、繰り返しさない」ようにするための思考様式のトレーニングなどを目標とします。精神療法を行うことで「元来備わっている回復力」に働きかけ、再発予防を狙います。また軽い運動（体操やストレッチ、ウォーキングなど）はセロトニンを増やすのに有効とされていますので、薬物療法により活動性が増えてきたところで運動を行うのも効果的です。

終わりに

うつは「心のかぜ」と言われるように誰でも罹患する病気です。しかし大切なのはうつになった際に二度と再発しないように心身共に整えること、「食う・寝る・遊ぶ」が不十分となってきた際に積極的に休養を取り、悪化させないようにすることです。

自律神経を調えて免疫力をあげよう!

～心と身体の健康のために～

(保健師 志村 麻衣子)

寒い冬から、待ちに待った春到来ですね。日中は暖かく過ごしやすい日も増えてきましたが、日中と朝晩では気温差があり、まだまだ身体に負担がかかりやすい時期でもあります。また、春は始まりの季節。新しい環境で新生活が始まる方も多いですね。しかし、環境の変化は実は意識しなくても多少のストレスがかかりやすい面があります。

こうした気候や生活環境の変化に対応するために、身体はそのバランスをとり、体調を崩さないように調整する機能をもっています。それが自律神経といわれる神経系の機能です。実はこのバランスが乱れると、免疫力のバランスも崩れ様々な病気を引き起こしてしまいます。

そこで、心も身体も元気であるためには、免疫機能を正常に働かせること、その鍵を握るのが前述した“自律神経のバランスを調えてあげること”なんです。

自律神経とは、私たちが意識せずに、自然に体調を整えてくれる、生まれつき備わった神経システムです。自律神経には交感神経と副交感神経があります。交感神経は、血圧をあげたり、活動的な時に優位に働きます。副交感神経はおもに夜間、リラックスしているときに優位に働きます。さらに、身体を回復させる神経でもあり、内臓の機能を高めたり、免疫機能を正常にする作用があります。

しかし、この作用がどちらかに偏ることでバランスが崩れ、心身の不調をきたしてしまいます。特に無理をしすぎたり、常に緊張状態の中にいることでストレスが溜まると、交感神経

が優位に立ち、高血圧・イライラ・動悸などの原因にもなってきます。日常で起きるストレスも一時的なストレスではなく、特に長期間にわたり強いストレスが過度にかかることで、交感神経ばかり優位になりすぎると、免疫機能がうまく働かなくなってしまいます。

そこで、自律神経のバランスを調えるために、日頃のようなことを心がけることがよいのでしょうか? ストレスが減れば一番ではありますが、ゼロにはできないですし、少しのストレスは日々の活力になる場合もあります。そこで、バランスを調えるために、日頃のストレス対処はもちろん、基本的な生活習慣を見直していくことが大切です。

自律神経のバランスを調える生活のコツ

■生活リズムを崩さない

特に週末に寝だめをする方は、平日の遅くとも1～2時間後くらいの起床を意識しましょう。

■栄養バランスの良い食事をとる。食事リズムを整える。

糖質や脂質の多い食事に偏らないようにし、ビタミン・ミネラルの豊富な野菜もしっかり食べること。朝食もしっかり食べ、欠食を防ぎましょう。

■身体をよく動かす

強度の強い運動よりもうっすら汗をかく、話せるくらいの有酸素運動がおすすめです。歩いたり、散歩をしたり、心地よいと感じる運動を習慣化しましょう。

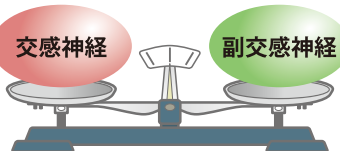
■良い睡眠をしっかりとる

しっかりと眠ることで、副交感神経が優位に働きます。夜は消化に良いものをとり、カフェインを控え、ゆっくり湯船につかり昼間の交感神経から副交感神経へ移行しやすいようリラックスできるような環境を意識しましょう。

■リラックスする時間をつくる

楽しいこと、心地よいことを取り入れてみる。好きな音楽を聞いたり映画や本を読んだり。自然の中に触れ、リフレッシュする。好きな香りやお茶で一息入れることもリラックスでき、おすすめです。

バランスを整える



毎日上手に食物繊維を摂りましょう

(管理栄養士 花里 映里)

食物繊維といえば、ダイエットや便秘解消という効果が頭に浮かびます。

消化酵素で分解できない成分を総称して『食物繊維』といいます。消化吸収されないのも、エネルギー源にはなりません、脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して身体の外に排出する働きがあるため、これらを摂りすぎる事によって引き起こされる肥満や、脂質異常症、糖尿病、高血圧などの生活習慣病の予防・改善に効果が期待できます。

5大栄養素に次ぐ「第6の栄養素」と言われる食物繊維の目標量は、成人男性20g、成人女性18gとされています(日本人の食事摂取基準2015年より)。しかし、男

女とも食物繊維の摂取量は目標量に届いていません。特に若い世代に摂取量が少ない傾向があります。これは日常、玄米や麦ごはんなどの摂取量が減ったことと、流行りの糖質制限でごはんやパンなど主食を控える人が増えていることが一因と考えられています。

1日の野菜摂取量の目標は350gですが、野菜の選び方によっては、350g食べても食物繊維は10g程度しか摂れない場合もあります。

毎日の食生活に、精製度の低い穀物や、豆、海藻、キノコ、コンニャク・果物などいろいろな食材を積極的にとり入れて食物繊維不足を解消しましょう。

主食でUP		豆でUP		果物でUP	
白米ごはん1膳(150g)	→押し麦ごはん150g 食物繊維 1.2g	おから 50g	食物繊維 5.8g	干し柿 1個40g	食物繊維 5.6g
食物繊維は0.5g	→発芽玄米ご飯150g 食物繊維 1.0g	大豆の水煮 50g	食物繊維 3.4g	アボカド 1切れ50g	食物繊維 2.7g
食パン6枚切り(60g)	→全粒粉パン(60g) 食物繊維 3.3g	ひよこ豆の水煮 50g	食物繊維 5.8g	キウイフルーツ 1個100g	食物繊維 2.5g
食物繊維1.4g	→ライ麦パン(60g) 食物繊維 3.4g	納豆1パック 40g	食物繊維 2.7g	ブルーベリー 3個30g	食物繊維 2.2g
種実でUP		きのこ類でUP			
		アーモンド 10粒	食物繊維 1.2g	エリンギ 50g	食物繊維 2.2g
		甘栗 5個	食物繊維 2.1g	えのきたけ 50g	食物繊維 2.0g
		いりごま 大匙1	食物繊維 1.1g	ぶなしめじ 50g	食物繊維 1.9g

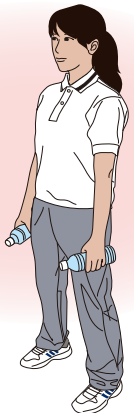
ペットボトル体操 ～足腰を鍛える～

(運動指導科 原田 健)

今回は足・腰の筋力を高めることを目的とした、家の中でも手軽にできるペットボトル体操をご紹介します。

運動は、関節を痛めている時には行わず、無理をしないように気をつけましょう。

①肩幅に足を開き、ペットボトルを体の横で持つ。



②背筋を伸ばした状態で、ゆっくりと腰を落とし、イスに座る程度まで膝を曲げる。膝は、爪先より前に出ないようにする。



③10回行う。

このマーク内を鍛えます。

前立腺がん撲滅キャンペーン

男性なら最もかかりやすいがんに備えを

前立腺がんにかかる人は急増中で、近い将来男性のがんで一番に、死亡される方も大幅に増えています。

前立腺腫瘍マーカーPSA(採血検査)		17% OFF
通常価格 3,000 円+税	キャンペーン価格 2,500 円+税	
春日クリニック	品川クリニック	深川クリニック
前立腺超音波セット(PSA+前立腺超音波)		24% OFF
通常価格 6,500 円+税	キャンペーン価格 4,900 円+税	
春日クリニック	品川クリニック	深川クリニック
前立腺MRIセット(PSA+下腹部MRI)		26% OFF
通常価格 19,000 円+税	キャンペーン価格 13,900 円+税	
春日クリニック	品川クリニック	深川クリニック

※MRIセットは当日のお申込みはお受けできない場合がございますのでご予約をおすすめします。

期間:2018年4月2日(月)～9月29日(土) 詳しくは各施設のホームページをご覧ください

※キャンペーン価格は当日窓口払いの場合のみに適用になります。※健康保険組合様(事業所様)との契約がある場合お申込みいただけません。

※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。こちらの項目のみご受診の場合は別途オプション手数料¥3000(税別)でご利用いただけます。
春日クリニック <http://www.kasuga-clinic.com/> 品川クリニック <http://www.do-yukai.com/fukagawa/> 深川クリニック <http://shinagawa.do-yukai.com/>

子宮頸がん検診強化キャンペーン

子宮頸がんは20～50歳の女性で以前より大幅に増えています。

子宮頸がんは20～50歳の女性で以前より大幅に増えています。

HPV(ヒトパピローマウイルス)		経腔超音波検査	
婦人科検査の際にHPV感染の有無を調べることが可能です。		この機会に子宮筋腫や子宮体がん、卵巣の病気もチェック!	
通常価格 5,000 円+税	22% OFF	通常価格 5,500 円+税	20% OFF
キャンペーン価格 3,900 円+税		キャンペーン価格 4,400 円+税	
春日クリニック	品川クリニック	春日クリニック	品川クリニック

※この検査は子宮頸がんを対象としたものではありません