

Always Your Partner

お元気ですか



夏

vol.112
2019年7月1日号あいおいニッセイ同和損害保険所属
プロランナー

川内 優輝 さん



P.02

「私の健康法」

こう げん びょう
膠原病とは医療法人社団 同友会 管理者理事
日本リウマチ学会認定リウマチ専門医 松戸診療所 所長
高谷 磨紀代

P.04

生活習慣病予防のために、よく噛んで
バランスの良い食事をとりましょう ～その2～

P.06

管理栄養士 花里 映里

いすに座って腰痛体操 ～背中ストレッチ～

P.06

運動指導科 原田 健

日焼けによる肌老化。
アフターケアも重要です！

P.07

保健師 山下 真理子

歩いて健康 文京巡り 第18回
「文京区立森鷗外記念館」

P.08

医療情報
第6回「健康と経営を考える会」
シンポジウム開催

P.08

歩いて健康

文京巡り

第18回「文京区立森鷗外記念館」

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。



森鷗外は軍医としての仕事のかたわら、小説「舞姫」「雁」「山椒大夫」「高瀬舟」、史伝「渋江抽斎」などを執筆し、明治を代表する知識人として活躍しました。

その森鷗外が誕生して150年目の2012年に、それまでの「文京区立本郷図書館鷗外記念室」から、新たに「文京区立森鷗外記念館」として生まれ変わりました。記念館が建つ場所は、鷗外の旧居「観潮楼」の跡地で、鷗外は1892（明治25）年から、亡くなる1922（大正11）年までここで過ごしました。

常設展のほか、7/5～10/6まで「文学とビール」展開催中です。



■文京区立森鷗外記念館

文京区千駄木1-23-4 TEL.03-3824-5511

最寄駅：東京メトロ千代田線「千駄木」駅1番出口徒歩5分

東京メトロ南北線「本駒込」駅1番出口徒歩10分

都営三田線「白山」駅A3番出口徒歩15分

JR山手線「日暮里」駅西口徒歩15分

MEDICAL NEWS

医療情報

医療法人社団 同友会 理事長の高谷典秀がコーディネーターを務める「健康と経営を考える会」主催、第6回目となるシンポジウムが5月28日（火）に神保町のツ橋ホールにて開催されました。

健康経営・データヘルスの進化に変わる行政、経営者、企業の担当者、健保、地域の担当者、医師が講演者・パネリストとして結集し、議論を深めることを目的とした本シンポジウム。今回は「健康経営・データヘルスの真髄を学ぶ」というテーマで開催されました。

主催者代表として株式会社ミナケア代表取締役の山本雄士氏の挨拶の後、厚生労働省 保険局長の樽見英樹氏、経済産業省 商務・サービスグループヘルスケア産業課課長補佐の山本宣行氏（同サービスクラウド審議官の藤木俊光氏国会対応のため代読）、公益社団法人日本医師会副会長の今村聡氏（ビデオメッセージ）という各団体のトップに立つ皆様からご挨拶をいただきました。

まず第一部は「味の素流健康経営と働き方改革」と題して味の素株式会社代表取締役取締役役社長最高経営責任者の西井孝明氏による基調講演が行われました。

第二部では「健康経営と組織のヘルスリテラシー向上をめざして」と題して順天堂大学医学部

第6回「健康と経営を考える会」シンポジウム開催



総合診療科先任准教授の福田洋氏より講演。「新しい社会保険改革に向けたコラボヘルス推進①」と題して経済産業省商務情報政策局商務サービスグループヘルスケア産業課長の西川和見氏より講演。「新しい社会保険改革に向けたコラボヘルス推進②」と題して厚生労働省保険局保険課長の安藤公一氏より講演をいただき、その後当会高谷とミナケアの山本氏がモデレーターを務め、西川氏、安藤氏、福田氏に味の素株式会社常務執行役員健康増進責任者の藤江太郎氏、すかいらくグループ健康保険組合常務理事酒匂堅次氏を交えた7名にてディスカッションが行われました。

健康経営に関心を持つ企業や健保関係者など、約600名もの多くの方々にご来場いただき、盛況のうちに閉会となりました。



医療法人社団 同友会

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」

あいおいニッセイ同和損害保険所属
プロランナー

川内 優輝 さん

ナンバーワンではなくオンリーワンを
それがプロへ転向した私の目標です



バンクーバーレースでのゴールの瞬間 (写真提供:あいおいニッセイ同和損害保険)

ういう時に自分の気持ちを支えてくれるのが周囲の方からの応援であったり、自分自身の過去の成功体験なんです。

目の前を走る選手と百メートル差が付いていても、必ず追いついて抜かせるはずだと。いよいよ近づいてくると、今でももう限界の走りなんですけれど、さらにスピードを上げて一気に追い抜かす。抜かす瞬間は無理をしてもスピードを上げるんです。そうすると大抵は相手もついてこれませんので順位が一つ上がる。すると今度はまた次の選手が視界に入ってきますので、「あの選手に追いつくまで……」そのくり返しで順位を上げて、優勝したこともあります。そ

長距離以外は苦手？

幼少時代、スポーツにとくに力を入れていた幼稚園に通っていたのですが、全然上手くできなかったんです。中学・高校の時もスポーツテストの成績はC。球技なんてまるで駄目、走る事でも短距離は全く遅くて。唯一得意だったのが長距離だったんです。スポーツテストの成績がCの人間でも日本代表を目指せるっていうことでは、長距離ってある意味夢のあるスポーツですよ。



病気や怪我は未然に防ぐ

私の一番の趣味が旅行です。日本全国、世界各国に行くのが趣味なので、それで「旅行好き+マラソンランナー」遠征ということになるんです。私ほど沢山のレースに出場するランナーというのも珍しいんじゃないでしょうか。いろんな方に「あんなに数多くのレースに出て疲れないの？」と聞かれるんですが、疲れるどころかむしろそれが癒しになっているんです。プロになってからはさらに色々な場所へ遠征に行けるようになって、すごく嬉しいですね。

飛行機での長距離移動が多くなるのですが、たとえばヨーロッパ方面へ行く際にはなるべく深夜便にして、事前にラウンジで食事を済ませるようにし、機内食は食べずに睡眠をとるようにして時差調整をしています。

睡眠には本当にこだわっています。最低でも7時間半は寝るようにしています。小学生が中学生の頃に、レム睡眠とノンレム睡眠のサイクルが1時間半毎だと聞いて、それ以来7時間半睡眠を基本にして、しっかりと寝られるときには9時間、逆にあまり眠れない時には6時間まで減らして、1時間半の単位で眠るようにしている

プロとして目指すもの

んな過去の経験が心の支えになるんです。1秒でも早く、1つでも上の順位でゴールしたい、そういう思いで走り、今のところフルマラソンでは一度も棄権したことがありません。

当面は10月に行われるドーハ世界陸上が目標ですね。公務員時代のロンドン世界陸上では、あと3秒差で8位入賞が届かなかったという悔しい思いがあって、その3秒を埋めるためにプロランナーになったという部分もあります。ドーハでは8位入賞以上の結果を残したいと思っていますし、その先、2021年のユージーン世界陸上ではメダルを狙えるような、そういう選手になりたいです。

でも、大好きなマラソンも旅行も、思い切り楽しむためには、やはり健康であることが大切ですよ。ただ、あまり「健康健康」と意識しすぎると、体が元氣なのに食べ物を制限してしまったり、偏食になってしまったり、片寄った健康法になりがちです。それだと心が健康でなくなってしまうですよ。やはり健康というのは身体、健康と心の健康の両方があるこそだと思います。

今の私の最大のライバルは「マラソン会の常識」です。それを打ち

んです。

もうひとつこだわっているのは、病気や怪我をしないということ。ことです。少しでも危ないと思ったら医者にかかったり、治療に行ったり、大事に至る前、小さな予兆のうちに抑えるようにして、大きな怪我などで長期離脱などを防ぐように心がけています。

これまで一番大変だったのが高校生の時、オーバーワークで腸脛靭帯炎を痛めてしまったことですね。それを皮切りに体のバランスが悪くなって、あちこち痛めてしまいました。その結果高校3年の時にインターハイ予選も棄権ということになってしまい、すごく苦しい思いをしましたので、それ以来、少しでも痛い部分があれば練習は控えて治療に努めようという考え方に変わりました。自分自身でもケアをすることによって、招待を受けて出場を決めたレースに関しては必ず出場するという信念のもとで取り組んでいます。

成功体験を心の支えに

走っている最中、心が折れそうになるギリギリの瞬間はあります。とくに目の前で他の選手が棄権したりすると、あんなふうにはコースアウトしてしまえば自分も楽になれるなと思ったり。でもそ

破ること。市民ランナーだった頃、沢山のレースに出場していると「すぐに壊れる」「仕事もしながらなんて」と言われることがありました。これまでも違ったやり方をしていると叩かれる風潮があったんです。でも自分なりのやり方を長年続けてきたら、だんだん認められるようになってきました。私が目指しているのは「ナンバーワン」ではなく「オンリーワン」のプロランナーです。大きな大会でバシッと結果を残して、でもそれだけではなく様々なメディアやイベントなどにも出演し、生の声を届けるという、そういう今までは無いプロの形を目指しています。(談)



川内 優輝さん
(かわうち ゆうき)

1987年3月5日生まれ、東京都世田谷区出身。
学習院大学法学部政治学科卒業。
地方公務員かつ非実業団の市民ランナーとして活躍し注目を集めた。2019年3月で埼玉県庁・公務員を退職し、あいおいニッセイ同和損害保険と所属契約を結びプロランナーに転向した。2018年ボストンマラソン優勝、防府読売マラソン合計4回優勝。

医療法人社団 同友会 管理者理事
日本リウマチ学会認定リウマチ専門医
松戸診療所 所長

高谷 磨紀代

膠原病とは、皮膚・筋肉・靱帯・腱・骨・軟骨・血管・内臓などを構成するタンパク質であるコラーゲン（膠原）において、自己免疫の異常により慢性的な炎症が起きる疾患の総称です。コラーゲンは全身に存在しているため、全身各所で色々な障害が見られます。膠原病とその類縁疾患には、関節リウマチを代表として、全身性エリテマトーデス、多発性筋炎／皮膚筋炎、全身性硬化症、結節性多発動脈炎、ANCA関連血管炎、混合性結合組織病、シェーグレン症候群、リウマチ性多発筋痛症、血清反応陰性関節炎、ベーチェット病、抗リン脂質抗体症候群など30以上の疾患が含まれ、厚生労働省の指定難病となっている疾患も多くあります。実際はコラーゲンのみの病気ではないため、欧米では現在「結合組織病」と呼ばれるようになっていますが、日本では、従来通り「膠原病」の名称が広く一般に用いられています。女性が発症しやすい疾患が多く、一番頻度の高い関節リウマチは、有病率0.6～1.0%、国内患者数が60～100万人と推計されています。

膠原病の検査と診断

症状と部位に応じて、血液・尿検査の他、各種画像検査を行います。
血液検査：貧血、白血球数や血小板数異常、炎症所見（CRP、ESR）高値、抗核抗体陽性、各種自己抗体（リウマトイド因子、抗CCP抗体など）陽性、肝機能・腎機能障害、筋原性酵素の上昇などが見られます。
尿検査：血尿、蛋白尿、尿沈渣異常をきたします。
X線検査：骨・関節、肺など病変部位を撮影します。
超音波検査：関節炎、肝臓や腎臓・脾臓などの評価に有効です。
CT検査：骨、血管、肺などの評価を行います。
MRI検査：骨・関節、血管、脾臓などの評価を行います。
 身体所見（症状）、臨床経過、疾患特異性のある自己抗体や右記の検査結果から、各疾患の診断基準と照らし合わせ診断を行います。

膠原病の治療

膠原病の診断を受けた場合、疾患やその罹患部位、重症度に応じて、治療方針が決まります。

膠原病の原因

遺伝的な要因と紫外線、喫煙、感染、妊娠、ストレスなどの環境要因が複雑に絡み合っており、自己に対する免疫機能が異常となり発症します。異物を認識して排除する自己防御の役割を担う免疫系が、自分自身の正常な細胞や組織に対してまで過剰に反応し攻撃を加えてしまうことにより、全身のさまざまなところに炎症が起き、多種多様な症状が出現します。

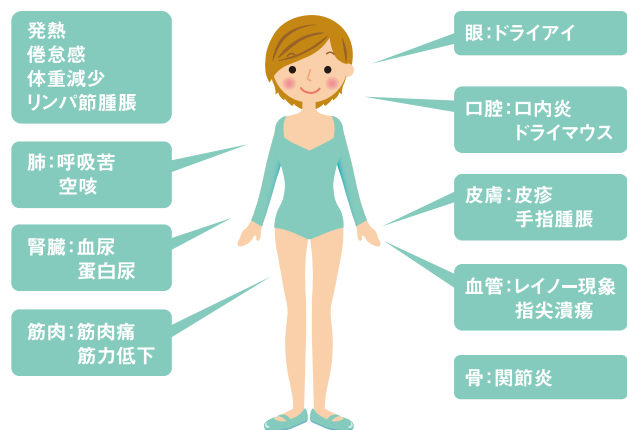


図1. 膠原病で見られる主な症状

膠原病の症状

発熱、倦怠感、体重減少などの全身症状の他、罹患部位により以下のような症状をきたします。
関節痛：関節が軟らかく腫れたり熱を持ち、最終的に変形をきたすこともあります。

皮疹：疾患により特徴的な皮疹や口内炎が見られます。
浮腫：関節や手指の皮膚などの局所の他、全身がむくむこともあります。

レイノー現象：寒冷刺激やストレスにより、手足の指の皮膚が変色（蒼白、紫色、赤色）します。

筋肉痛、筋力低下
咳嗽、呼吸困難
ドライアイ、ドライマウス



図2. 関節リウマチの手の腫脹

一度受けてみられるのもいいでしょう。それらの自己抗体が陽性の場合、現在症状がなくても、将来膠原病を発症するリスクが高いことが分かっていますので、定期的なフォローを受けたり、症状が出た際は早期に病院を受診するようにしてください。

※ 生物学的製剤

生物学的製剤とは、バイオテクノロジー技術により生物から産生される物質（蛋白質）から作られた治療薬です。膠原病では免疫異常の一つである過剰なサイトカインの働きや産生を抑える生物学的製剤が治療に用いられています。大変優れている薬剤ですが、高価で、免疫の働きが抑制されることによる肺炎や結核などの感染症、発疹やアレルギー反応などの副作用を起こすことがあります。また、患者さんによっては、効果が無かったり途中から効きにくくなることもあります。

終わりに

発熱、関節の腫れや痛み、皮疹等の症状が一週間以上続く場合には、医療機関を受診してみてください。生物学的製剤をはじめとした新しい治療薬の登場により、早期から適切な治療を開始することで、寛解（症状がほとんど消失し病気をコントロールできている状態）となり、予後が改善する可能性があります。気になる方は、人間ドックやかかりつけ医で、炎症や自己抗体等の血液検査を

日焼けによる肌老化。アフターケアも重要です！

（保健師 山下真理子）

緑が眩しい5月～9月。紫外線も強くなり日焼けによる肌へのダメージが気になります。

肌老化には、いわゆる加齢によるものの他に、紫外線ダメージの蓄積が原因の「光老化」があります。肌老化の8割は、光老化によるものともいわれています。肌のくすみやしみ・乾燥によるごわつき、しわが目立ちやすくなり、時には良性・悪性の腫瘍になることもあります。統計では、日本人の皮膚がんは、タイや韓国と並んで世界で最も少ない国ですが、男女とも増加傾向にあります。

光老化は、加齢によるものと異なり、適切な紫外線防御対策やアフターケアで防ぐことができます。女性は、普段から紫外線対策には敏感ですが、男性の場合は無頓着な方も多いはず。これからの季節、海や山のレジャー、スポーツ観戦など、つい夢中になって真っ赤に日焼けしてしまった場合など、アフターケアについてご紹介します。

01 まずは肌の熱を しっかりクールダウン

日焼けはやけどと同じです。まずは冷やすことが重要。「ほてり」が気になる部分に冷たいタオルを（保冷剤や水をくるんで）当てるなどして、熱が引くまでしっかり冷やしましょう。

02 熱や炎症が鎮まったらたっぷり保湿

ある程度炎症がおさまったら、保湿効果のある化粧水などで、肌を潤しましょう。痛みがある場合は、化粧水がしみる場合もあるので、保湿クリームなどで保護を。たっぷりのクリームで、肌をこすらずに優しく触れるように保護しましょう。

03 しっかり水分補給

日焼け直後は、水分が不足している状態です。体の中からも水分補給をしましょう。

04 食事で体の中から日焼け対策

日焼けのダメージを少なくするリコピンなどの抗酸化成分（真っ赤なトマトなど）を積極的にとりましょう。新鮮な野菜や果物に含まれるビタミンA・C、レバーやたまご・ごまなどに含まれるビタミンEなども優れた抗酸化力があり、日焼けのダメージを少なくすることができます。

05 十分な睡眠をとしましょう

日焼け後は、体力も消耗しています。普段より早めに就寝を。

06 皮を剥いだり、新たに 日焼けするのはNG

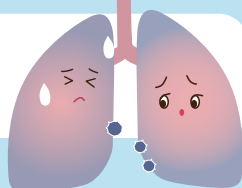
皮が剥けそうな場合は、無理にはがしてはいけません。保湿クリームなどで保護しましょう。日焼けした肌はとてもデリケートな状態です。新たに日焼けしないようUVカットの上着や日傘などで、肌を守りましょう。



肺がん撲滅キャンペーン CT検査で、肺がんの早期発見を！

肺がんは、がん死亡者数の**第1位**で今も突出しています。
たばこを吸わない方も、肺がんに注意が必要です。

受動喫煙は2016年に肺がんのリスクとして「ほぼ確実」から「確実」に引き上げられました。



■早期発見には**CT検査**が有効です。春日クリニックでは、高精細・低被ばく・短時間で検査が終わる64列マルチスライスCTを設備

- ・検査にかかる時間は5分程度で特別な準備は必要ありません
- ・影に隠れた末梢にある1センチ以下の早期肺がんを見つけることが可能です
- ・CTによる肺がん検診は、肺がんの死亡率を20%以上減少させます
CTは肺気腫（慢性閉塞性肺疾患・COPD）の早期発見にも有効です

キャンペーン期間

2019年4月1日～2020年3月31日

※キャンペーン価格は当日全額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キャンペーン価格の適用ができません。
※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。

検査は予約なしでも当日追加できます。お近くのスタッフにお申し付けください。

詳しくは各施設のHPをご覧ください 春日クリニック <http://www.kasuga-clinic.com/> 深川クリニック <http://www.do-yukai.com/fukagawa/>

胸部CT	
通常価格 10,000円＋税	▶キャンペーン価格 8,000円＋税 春日クリニック 深川クリニック 2,000円OFF
肺がんセット CT＋肺腫瘍マーカー3種（CEA・CYFRA・proGRP）	
通常価格 14,000円＋税	▶キャンペーン価格 10,000円＋税 春日クリニック 深川クリニック 4,000円OFF
▼喫煙者の方にはこちらがおすすめです	
スモーカーズドック 肺がんセット＋呼気検査	
通常価格 17,000円＋税	▶キャンペーン価格 12,000円＋税 春日クリニック 5,000円OFF

生活習慣病予防のために、よく噛んでバランスの良い食事をとりましょう ～その2～

（管理栄養士 花里 映里）

生活習慣病を予防し健康的な毎日を送るには、食べ過ぎを控え、

バランスのよい食事を心がけることが大切です。

その為には『よく噛むこと』の効果や、食事の際にできるさまざまな工夫について考えてみましょう。

よく噛んで、肥満予防

噛むことと満腹感は、密接な関係があります。ゆっくりよく噛んで食べると満腹のサインが脳につたわりやすく、食べ過ぎを防ぎます。逆に噛む回数が少ないと、満腹を感じるまで時間がかかるため、つい食べ過ぎてしまいます。

よく噛んで食べるためには、環境も大切です。

一人で食べない

一人で黙々と食べていると、よく噛まないで食事時間も短時間になりがちです。できるだけ、家族や友人と一緒にゆっくり食べましょう。

きちんと テーブルで食べる

仕事中のデスク、ソファなどではなく、ダイニングテーブルで「姿勢よく座り、よく噛んで食べる」習慣を身につけましょう。

ながら食いを しない

テレビをみながら、携帯電話やパソコンの操作をしながらでは、食事や噛むことに集中できません。



よく噛んで、生活習慣病を予防するためにどんなことに注意すれば良いのか、
ご自分の生活習慣と照らし合わせてみましょう。

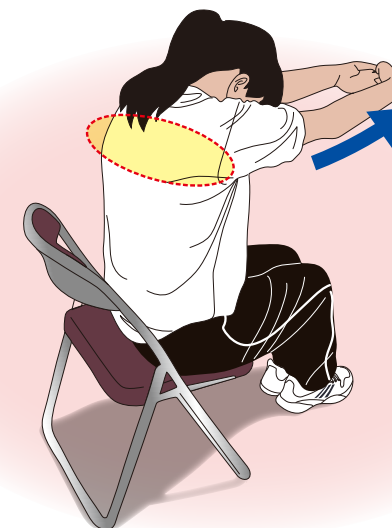


いすに座って腰痛体操 ～背中ストレッチ～



（運動指導科 原田 健）

今回のストレッチは腰痛があり、座っている時間が長い人におすすめです。座って腰痛解消する体操をご紹介します。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。



背中のストレッチ

手を組み、腕を前方へ伸ばす。

- ※腕の中に大きなボールを抱えるようにする。
- ※おへそを見るようにして行う。

このマーク内を鍛えます。