

Always Your Partner

お元気ですか

春

 vol.118
2021年4月1日号


女優

松原 智恵子 さん

「私の健康法」



P.02

熱中症あれこれ

 順天堂大学医学部附属順天堂医院
救急プライマリケアセンター 渡辺 心

P.04

「国民健康・栄養調査」健康無関心層

管理栄養士 花里 映里

P.06

**腰痛チェック
～足の筋力テスト～**

運動指導担当 原田 健

P.06

ストレスから心と体を守る

保健師 稲葉 敦子

P.07

ご利用される方へ大切なお知らせ

P.08

医療法人社団 **同友会**

ご利用される方へ大切なお知らせ

平素より当会の健診事業にご高配を賜り厚く御礼申し上げます。
当会では日本人間ドック学会、全国労働衛生団体連合会等の健診8団体で取りまとめた
「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」をもとに、
人間ドック・健康診断を安全にご受診いただけるよう、以下の感染予防対策を講じております。

■当会の感染予防策

体調管理の徹底

マスクの着用

定期的な手洗い
手指消毒の徹底

検査機器や物品の消毒

定期的な換気

■当会の感染予防対策の例

春日クリニックでの感染予防策の例をご紹介します。


 ご受診前の検温
(検温は非接触型体温計を使用)

 受付に飛沫防止プレートの
設置

 ソーシャルディスタンスの
確保


院内各所に消毒スプレー・消毒ジェルの設置



採血カウンターシールド設置



内視鏡センターでの感染予防対策

内視鏡センターでの感染予防対策の例をご紹介します。内視鏡検査では消化器内視鏡学会の指針に準拠した上記の防護具を使用しています。検査1件ごとにグローブとガウンを新品と交換するとともに、手指やベッド、カーテン、テーブルなどの消毒を行い、受診者・医療従事者の感染リスクを最小にする努力をしています。

■受診制限について 以下いずれか一つでも該当する場合は来院を見合わせていただいております。

- ・2週間以内に37.5度以上の発熱(または平熱より高い)や咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害、目の強い充血等の症状のある方
- ・2週間以内に外務省が発表している「感染症危険情報」レベル2以上の国への渡航歴がある方(およびそれらの方と家庭や職場内等で接触歴がある方)
- ・2週間以内に新型コロナウイルス感染者や、その疑いがある人との接触歴がある方
- ・直近3日以内に解熱剤を服用した方
- ・マスク未着用の方

受付にて非接触型体温計を使った検温にご協力いただいております。検温の結果等を総合的に判断し、上記の条件に該当されない方であってもご受診をお控えいただく場合もございますので予めご了承ください。

■中止する検査・サービス

感染症対策の一環として、以下の検査やサービスを一時中止させていただきます。

1. 中止する検査
 - ・肺機能検査(スパイロメーター)
 - ・心臓超音波
2. 中止するサービス
 - ・春日クリニックにおける人間ドック受診後のラウンジのご利用

なお、中止する検査やサービスは今後変更することがございます。何卒ご理解のほど、宜しくお願い申し上げます。

受診される方へのお願い

- ・ご来院の際は必ずマスクをご着用ください。
- ・3密防止のため、『受診票・問診票』記載の受付時間通りのご来院にご協力ください。
- ・予約時間前に来院された場合は予約時間までお待ちいただくことがございますので予めご了承ください。

皆様のご受診をお待ちしております。

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」

女優 松原 智恵子 さん

日常生活すら変わってしまった今
健康でいることが何より重要です



——今回は「日活三人娘」と呼ばれ日活黄金期を代表する女優の1人、松原智恵子さんにご登場いただきました。女優生活60周年を迎えられ、多くの映画、テレビドラマにてヒロイン役を名演し、ソチ国際映画祭では主演女優賞も受賞された松原さんに、日活時代や新婚旅行での思い出話、そしてコロナ禍の今とくに気を付けていることについてお話を伺いました。

「——と言って行くんですけど、その時は全然気にしなかったですが：今思うとサソリがいるかもしれないですね。何事もなく良かったですが、あとあとなんて怖い事してたんだろうって（笑い）。

**撮影・撮影の忙しい毎日
支えてくれた皆様に感謝**

女優生活60周年を迎え、日活の専属だったころから振り返ってみると、本当にたくさんの作品に出させていただきました。日活は入った当初から私を育てようとしてくれていたもので、本当に嬉しかったです。高校にも通っていましたので、助監督さんに数学を教えてもらったりもしていました。大学生役も多かったため、役を演じるうえで大学生活も経験しておいた方がいいと思ったので、高校を5年かかって卒業して大学を受験しました。おかげで大学生活も楽しめました。様々な方にお世話になり、支えてくださったことに感謝です。

次から次へと、いろいろな役を演じますので、撮影の合間に、ほかの役のセリフを覚える

**船旅を計画してたのに：
コロナで悔しい思いを！**

新型コロナウイルスの影響で、仕事や日常生活までもすっかり変わってしまいましたね。いつも必ずマスクをしなかったことですよ。写真撮影の瞬間以外は、取材の時でもマスクをつけたりして。早く予防接種を受けて、元通りの生活になってほしいと思います。

私は旅行が好きなので、本当は昨年の2月頃に海外旅行の計画をしていたんです。それも、今まで経験のないクルーズ船で。3か月くらいお休みをとりたいたと希望をしていたのですが、そんなに長いお休みは無理そうで、せめて1か月くらいなら：：とか、そういう話をしていたんです。でも予約がいっぱいで取れなくて。クルーズ旅行って人気なんですね。しかも横浜から出発のあのダイヤモンドプリンセス号だったんです。そんな中コロナ禍が始まってしまい：旅行どころではなくなってしまいました。

なんてこともしていました。幸い私は、役を引きずらないタイプなんです。これまでと全然違う役を演じることになっても、急に切り替えられるんです。日活時代は本当に次から次へと役をこなしましたので、引きずるなんて余裕も無かったほどです。「ちーこ、次はこれだよ」と言われれば「はい」って、そのまま役に入れるんです。

当時は、プロマイド用の写真は撮影の合間に休憩していると、写真撮影のカメラマンさんが突然現れて「松原さん、ちょっとここへ立ってください」と言われて、写真を撮られて、それが知らない間にプロマイド写真として売られていました（笑い）。

**健康こそが何より大切
コロナ終息後の旅行が夢**

今の私の夢は、コロナ禍が早く終息して、前のような日常が戻ることです。そしたら旅行にも行きたいですし、何よりもお仕事を続けていきたいです。65、70周年を元気に迎えられたらそんな嬉しい事はないです。

そのためには体には気を付

**新婚旅行は北アフリカへ
サハラ砂漠で思わぬ体験**

日活時代にはハワイとか、映画祭などの仕事で韓国や東南アジア辺りへ行くことはありましたが、新婚旅行は思い切った100日間、北アフリカへ行っただけです。モロッコからアルジェリア、チュニジアなどへ渡る計画です。最初はイギリスに行つて、そこで主人の友人も合流してから、ベルギーのアントワープの港で車を2台受け取って、ヨーロッパを車でまわってスペインのジブラルタル海峡からモロッコへ渡りました。そこからサハラ砂漠へ入り国境を越えてアルジェに行きました。いざ雨が降ると普通の道が川になってしまふんです。スケジュールとして、今日はここまで進もうという計画があるので、思い切って大きな水たまりにバース！と突っ込んだら、深いですよ、道のはずなのに。おかしいからバックして、もとの町に戻りました。翌日、同じ場所を見に行ったら、そこはものすごく大きな川に！行かなくてよかったです。

それから女性ですからお手洗いが一番困りました。ポッコリと山になっているところを見つけると、「ちょっと止まっ

けて、健康でいることが何よりですよ。私は、睡眠時間を十分にとり、バランスの良い食生活を心がけています。以前犬を飼っていた時から散歩をするのは習慣になつていたので、今でも毎日散歩をするようにしています。あとは年一回の人間ドックと、区から案内が来る検診も両方必ず受けています。私たちは体が資本ですから、健康でなければ仕事は続けられませんし、旅行だって行けません。美味しいものも、美味しく食べられなくなつてしまいますからね。（談）



松原 智恵子さん
（まつばら ちえこ）

1945年1月6日生まれ。愛知県名古屋出身。

高校時代に日活の「ミス16歳コンテスト」に入賞し、撮影所を見学したことがきっかけで日活に入社し役者デビュー、清純派スターとして絶大な人気を誇る。2016年に第1回ソチ国際映画祭で「ゆずの葉ゆれて」の演技が認められ主演女優賞を受賞。

代表作は映画『夕笛』『長いお別れ』、ドラマ『ある日わたしは』『龍馬伝』『大岡越前』など多数。

熱中症あれこれ



順天堂大学医学部附属順天堂医院
救急プライマリケアセンター

渡辺 心

熱中症とは

地球温暖化により過去100年間で世界の平均気温は0.75℃、日本は1.2℃、東京に至っては3.2℃も上昇しています。このような環境下で、かつて日射病、熱射病と言われていた病態は、熱中症という病名に統一され、今やこの言葉を知らない人はいない時代となっています。高温環境下や運動などの活動により体温が上昇し多量の汗をかくことで水分、塩分が失われ脱水症状に陥ると色々な臓器血流が低下し体温のコントロールが効かなくなり臓器不全を引き起こす、これが熱中症のメカニズムです。

重症度と疫学

熱中症患者の多いわが国では独自にI度～III度の重症度分類が定められています。(図1)身体表面(腋下とか額)は一つの目安で直腸などの深部体温(体の中の温度)が40℃を超えると意識障害を伴うIII度熱中症となり生命にかかわることもまれではありません。ご存知かもしれませんが欧米での体温測定は口腔(舌下)が主流で、欧州の一部の地域では直腸温つまり肛門から測定するためのマイ体温計をもっています。オリンピックの

ようなトップアスリートの大会ではこの直腸温を測定し重症度の判断基準にしています。

患者は65歳以上の高齢者が半数を占めており、発生場所は世代による特徴があり中高生が運動中、成年が作業中、高齢者が自宅となっています。救急搬送者数が最も多いのは7月中旬であり、8月前半まで多く見られます。注目すべきはスポーツや肉体労働者では初春から梅雨時にも体調や環境により熱中症の発生が珍しくないことです。

ところで8月の最も暑い時期がそのピークとならないのかには理由があります。熱中症になりやすいかは必ずしも外気温の上昇に比例はしないということです。熱中症が生じやすい条件に天気予報で最近よく目にする暑さ指数と相關関係があるのです。これは湿度、日射、輻射(碎いていうと照り返し)、風の要素なども考慮して暑さを評価するWBGT(wet-bulb globe temperature)というものです。その日の最高WBGTが28℃をこえるあたりから熱中症による患者が増え始めることが知られています。

このWBGTはアラートシステム(図2)として競技そのものの中止を勧告する指標としても用いられておりWBGTが25℃～31℃未満では警戒。31℃以上であれば競技

しないと糖分が多いのでスポーツをする前と軽く汗をかいたときと

そのものの中断を勧告する指標となっています。(WBGT測定の小型の計測器もあり購入可能です)

話は変わりますが徐々に暑さに慣れていくことを暑熱順化といいます。熱中症の罹患と大きな関連があります。職業性熱中症死亡災害は、作業開始日数から3日目までの発生数が多く、それ以降は熱中症になる人が減っていると報告があります。

つまり暑さに徐々に慣れること

によって熱中症になりにくくなる

という事で、暑さを感じ始めた季節、無理をしないように行動することが予防の第一歩となります。

熱中症の危険因子としては糖尿病、高血圧、心疾患(降圧利尿剤を服用)のある方、肥満症、睡眠不足、飲酒があげられます。

予防と治療

人は暑くて汗をかけばのが乾きますが、渴きのみに依存した水分補給は、発汗により喪失した水分を補うのに不十分(20%ほど足りない)で、口渇感が満たされても少し多めの水分摂取を心がけないと気づかないうちに脱水がすすんでいるのです。また何を飲むかも重要であり、単に水のみ摂取では一時的にのどの渇きは止まります

がもうろうとしているような場合は迷わず救急要請をしてください。重症者の初期治療はまず冷却ですが、救急医が体温のモニタリングをしながら治療するのと異なり氷などで冷やし過ぎるのも低体温となり重篤な事態を招きますので脇の下や首周りの冷却にとどめた方が良いでしょう。

最後になりますが自身の体調管理はもちろんのこと、労働現場監督やスポーツの指導者が熱中症を意識することで防ぐことができる疾患と是非認識なさってください。

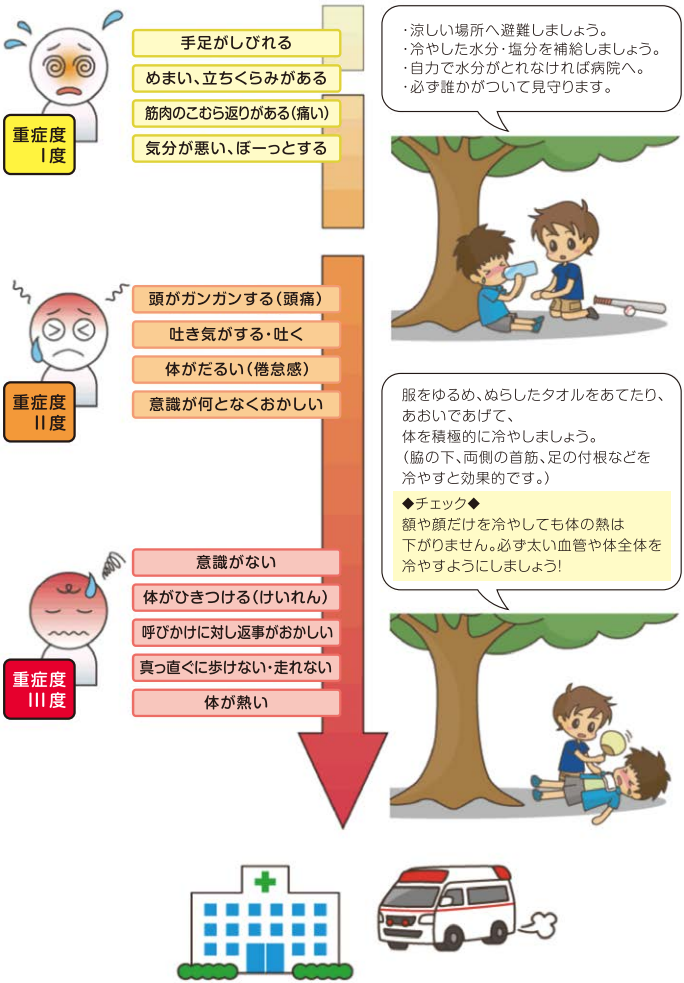


図1 熱中症の重症度分類(環境省熱中症予防情報サイトより2020)

気温 (参考)	WBGT 温度	熱中症予防運動指針	
35℃ 以上	31℃ 以上	運動は 原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31℃ ～ 35℃	28℃ ～ 31℃	厳重警戒 (激しい 運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
28℃ ～ 31℃	25℃ ～ 28℃	警戒 (積極的に 休憩)	WBGT25℃以上では熱中症の危険が増すので、極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24℃ ～ 28℃	21℃ ～ 25℃	注意 (積極的に 水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃ 未満	21℃ 未満	ほぼ安全 (適宜 水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

図2 WBGTによる熱中症予防指針(環境省熱中症予防サイトより2020)

ストレスから心と体を守る

(保健師 稲葉 敦子)

新型コロナウイルスの世界的な感染拡大が起きてから早1年がたちます。その影響で不安やストレスを日々感じている方も少なくないのではないのでしょうか。ストレスは誰にでも起こる自然な反応です。しかしながら強すぎると心身に大きな影響を及ぼします。今回はそんなストレスとの付き合い方を変える方法の一つであるマインドフルネスについてご紹介したいと思います。

皆さんはマインドフルネスという言葉聞いたことはありますか。欧米では、多くの研究報告があり、医療・教育・ビジネスの現場でストレス対処法として実践されています。ここ数年日本でも外資系企業を中心に福利厚生プログラムにも取り入れられているところが多いことや、大学病院でもうつ病に対し治療効果が実証され、関心が高まっています。マインドフルネスの実践は、1979年マサチューセッツ大学メディカルセンターのジョン・カバッドジン博士によって始まりました。

マインドフルネスとは「価値判断することなく、意図的に今という瞬間に完全に注意を向けること」です。人間は実に1日に6万回思考し、そのほとんどが自分の意志とは無関係に自動的に行われているといわれています。これを放っておくと、思考や感情は自動操縦となり、未来に対して不安を感じやすくなり、過去のでき事を思い出しては後悔する時間が増えてくるといわれています。特に気持ちが不安定な時は、こうした考えの堂々巡りが起こりやすい状態になります。この心の悪循環を断ち切るのに有効なのが、マインドフルネスになります。「今という瞬間」に意識を完全に集中させる時間をつくり、少し離れたところから自分に起きている思考、感情、感覚をありのまま観察することで、現実をありのままに知覚して受け入れていく心を養います。このように一時的な自分の思考や感情に惑わされず、現実の自分と向き合い、今を大切に生きる心を培っていくようトレーニングするための技法の一つがマインドフルネスになります。今回は簡単に実践できる3分間呼吸法をご紹介いたします。

- 1 目を軽く閉じ背筋をまっすぐ伸ばして座ります。手は腿の上に軽く置きます。
- 2 呼吸に注意を向けます。体の中に空気が入ってきて、そして出ていくのを感じます。
- 3 しばらくすると別のことに心がさまよい始めるかもしれませんが、それに気づいても価値判断をせず、ありのまま受け止め、またそっと意識を呼吸に戻します。
- 4 3分経過したらゆっくり目を開けます。



いかがでしたか。呼吸は無意識に継続的に行われている動作ですので、価値判断せず、自然と「今この瞬間」に意識を向けることができます。マインドフルネスを継続することで、不安の軽減をはじめ、自律神経の安定、集中力や創造力が高まるといった様々な効果が脳科学的・生物学的にも実証されています。朝起きた時、夜寝る前など、取り組みやすい時間から始められるものおすすめです。今は不安に感じたりしやすい時期かもしれませんが、「今、この瞬間」に意識をおき、少しでも立ち止まる時間が得られるようにできるとよいですね。

「国民健康・栄養調査」健康無関心層

(管理栄養士 花里 映里)

厚生労働省が毎年実施している「国民健康・栄養調査」で、昨年の10月に2019年の結果が発表されました。本調査は、健康増進法に基づき実施するもので、国民の栄養摂取量、生活習慣の状況などを明らかにし、健康増進の総合的推進を図るための基礎資料を得ることを目的としており、毎年実施しています。そして今回初めて“健康無関心層”の実態を調査しました。

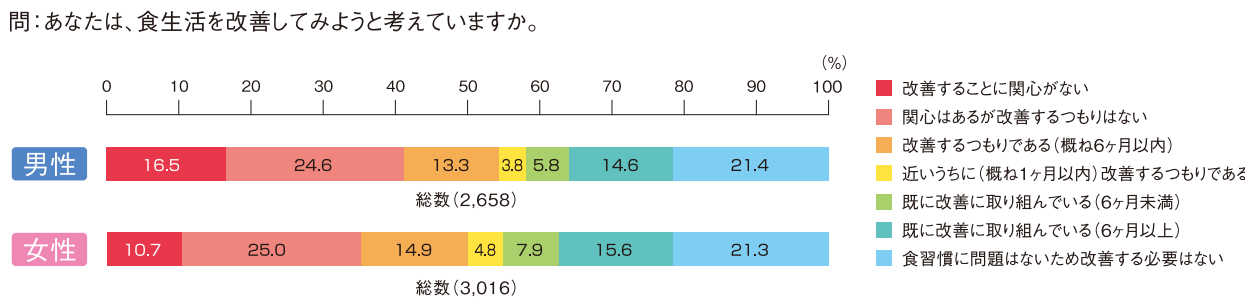
厚生労働省は、食習慣の改善に関する質問で(1)「関心がない」(2)「関心はあるが改善するつもりはない」と答えた人を広義の「健康無関心層」と捉え、今後対策を検討していく予定です。

食習慣の改善の意思について、「関心はあるが改善するつもりはない」と答えた割合が最も高く、男性では24.6%、女性では25%という結果になりました。また、男性で(1)16.5%(2)24.6%。女性で(1)10.7%(2)25.0%と、3~4割が健康無関心層という残念な結果となりました。

新型コロナウイルスの影響で、「家で過ごすことが多くなり、外食が減り食生活が変化した」というお話を最近よく耳にします。2020年の調査結果では健康無関心層の割合が減少していることを期待したいところです。(運動習慣の結果なども公表されています。詳しい結果は厚生労働省のHPを参照なさってください)

厚生労働省HP https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_14156.html

図1 食習慣改善の意志(20歳以上、男女別)



ウイルス・感染症対策キャンペーン

キャンペーン期間 2021年4月1日~2022年3月31日迄

おすすめ
です!
忍び寄るさまざまな感染症...あなたの備えは十分ですか?
まずはこれまでの感染歴を調べることが感染症対策の第一歩です!

◆新型コロナウイルス抗体検査

※本検査を希望される方は別紙専用申込書にてお申し込みください。

新型コロナウイルスのIgG抗体を持っているか血液検査で調べます。陽性であれば過去に感染した可能性が高いと判断されます。これまでの体調不良が新型コロナウイルスによるものだったか調べたい、無症状でも知らないうちに感染していたか確認したい方におすすめです。

新型コロナウイルス抗体検査(IgG) 7,700円→**4,900円(36%off)** PK19

◆ウイルス検査各種(単体検査)

大人になってから感染すると重症化したり、胎児に重篤な影響を及ぼすこともあるため、過去にワクチンを接種したか分からない方や今も免疫があるか気になる方は一度確認をおすすめします。

それぞれのウイルスに対する抗体を持っているかを調べます。 **ALL27%off**

・麻疹抗体検査(はしか)	4,400円→ 3,200円	PK15
・風疹抗体検査(三日はしか)	4,400円→ 3,200円	PK10
・流行性耳下腺炎抗体検査(おたふくせ)	4,400円→ 3,200円	PK16
・水痘帯状ヘルペス抗体検査	4,400円→ 3,200円	PK17

◆ウイルス検査セット(4種)

上記4種(麻疹、風疹、流行性耳下腺炎、水痘帯状ヘルペス)を一度に調べることができる更にお得なセットです。

ウイルス検査セット(4種) **9,900円(キャンペーン単体合計より更に22%off)** PK18

※風疹抗体検査をクーポンで受けられる方で他のウイルス抗体検査も希望される場合は、単体検査でお申し込みください。

◆この機会にがんの原因となる感染症についても確認を!

自覚症状が出ないうちから検査を受けることが予防と早期発見、治療につながります。

<胃がんの原因>

ほとんどの胃がんの原因とされるピロリ菌の有無を抗体検査で調べます。菌が見つければ除菌治療で将来の胃がんのリスクを下げるすることができます。

ピロリ菌検査 4,400円→**2,900円(34%off)** PK05

※2021年度からより精度の高い測定法に変更になりました。

<子宮頸がんの原因/女性のみに>

子宮頸がんの多くは、HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因です。婦人科診察の際にHPV感染の有無を調べることが可能です。

ヒトパピローマウイルス(HPV)検査 5,500円→**4,400円(20%off)** PH15

※本検査は深川クリニックでは実施しておりません。品川クリニックでは火曜日・木曜日のみ実施しております。

お申し込みに関する注意
各種検査は当日窓口でもお申し込み可能ですが、オプション検査申込書のFAX送信またはお電話による事前申し込みをおすすめいたします。特にヒトパピローマウイルス(HPV)検査は人数制限があるため、定員を超えた場合はご容赦ください。
●健康保険組合、各種団体の契約により補助金制度が適用される場合や追加料金が生じる場合がございます。実際のご負担金額については、ご加入の健康保険組合、お勤め先にお問い合わせください。●キャンペーン価格は当日全額窓口払いの場合のみ適用になります。●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。こちらの項目のみご受診の場合は別途オプション検査手数料3500円でご利用いただけます。●表示価格は全て税込です。

事前申し込み・お問い合わせはこちら

春日 TEL:03-3816-5840 品川 TEL:03-6718-2816
クリニック FAX:03-3814-0004 クリニック FAX:03-3820-3410 クリニック FAX:03-6718-1703



腰痛チェック ～足の筋力テスト～



(運動指導担当 原田 健)

腰痛のなりやすさを調べる足の筋力のテストをご紹介します。足の筋力低下は腰痛に深いかかわりがあります。関節を痛めている時などには行わず、無理をしないように気をつけましょう。

Aが最も良い評価です。Cの方は、ウォーキングなど、足の筋力を使う活動を定期的に行いましょう。

椅子から片足立ち

浅く腰掛け、手を前に出し片足立ちを行う。両足行う。

- 【評価】
- | | |
|---|----------------|
| A | ふらつかずに片足のみで立てる |
| B | ふらつが片足のみで立てる |
| C | 立てない |

