

Always Your Partner

# お元気ですか

## 春

vol.111  
2019年4月1日号



落語家

### 三遊亭 小遊三 さん



#### 「私の健康法」

P02

#### 解離性動脈瘤

順天堂大学 大学院医学研究科 循環器内科学 准教授 小西 博広

P04

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1～

管理栄養士 花里 映里

P06

ペットボトル体操 ～体幹を鍛える～

運動指導科 原田 健

P06

軽く考えると危ない!  
口呼吸習慣を改善しましょう

保健師 脇神 亜希子

P07

歩いて健康 文京巡り 第17回  
「播磨坂さくら並木」

P08

医療情報  
日本総合健診医学会第47回大会に  
同友会より2題口演

P08



## 歩いて健康 文京巡り 第17回「播磨坂さくら並木」

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。



この地にあった松平播磨守の上屋敷にちなんで「播磨坂」と名付けられました。

1960年に坂の舗装が行われた際に「全区を花でうずめる運動」により約150本の桜の木が植えられ、その後は地元の人々の手で育てられ、立派な桜並木に成長しました。通りの中央部は緑道として整備されており、訪れた人の憩いの場となっています。

文京区の五大まつりの一つ「文京さくらまつり」が毎年3月下旬～4月上旬頃に開催されます。



■播磨坂さくら並木 文京区小石川4、5丁目境  
最寄駅：東京メトロ丸ノ内線「茗荷谷」駅より徒歩約7分

## MEDICAL NEWS

## 医療情報

去る2019年2月1日(金) 2日(土)、新横浜プリンスホテルにて「日本総合健診医学会第47回大会」が開催されました。当会からは春日クリニック保健指導室の花里管理栄養士が「弊会における特定保健指導初回面接分割実施の試みー実施率向上を目指してー」と題して口演。西新橋保健センターの島谷臨床検査技師が「当センターにおける眼底検査の現状」と題して口演を行いました。その中から花里管理栄養士の口演の内容について抄録をご紹介します。

特定保健指導の第3期改訂に伴い、健診当日の初回面接分割実施が可能となり、当会においても特定保健指導実施率向上を目指し、2018年4月より開始しました。その現状と効果についての報告です。

2017年度は特定保健指導の該当者が986名。健診1か月後に郵送にて特定保健指導のご案内をお送りしたところ、4%にあたる39名から申し込みの電話があり、来所にて特定保健指導を実施しました。

2018年4月～11月の期間においては、特定保健指導の該当者828名のうち、56%にあたる448名が初回面接1回目

### 日本総合健診医学会第47回大会に同友会より2題口演



の該当者となりました。そして448名中、当日初回面接1回目を、67%にあたる300名に、初回面接2回目を246名に実施することができました。後日保健指導実施者が18名であったので、特定保健指導該当者の32%にあたる264名に実施できたこととなります。2017年度の4%と比べて特定保健指導初回面接実施率の大幅な向上を確認できました。

以上のことから、健診当日に初回面接1回目を分割実施することは対象者にとって再度改めて来所する手間を省くことができ、実施率向上に向けて有効と考えます。健康意識が高まっていると思われる健診当日にアプローチすることで、生活習慣や結果数値の改善が図れるか、今後も検証をすすめていきます。

- |                              |                                       |                                   |                                   |                                     |                                   |
|------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <p>医療法人社団<br/><b>同友会</b></p> | <p>■ 春日クリニック<br/>03(3816)5840</p>     | <p>■ 品川クリニック<br/>03(6718)2816</p> | <p>■ 深川クリニック<br/>03(3630)0003</p> | <p>■ PHS同友会事務局<br/>03(3814)0003</p> | <p>■ 横浜クリニック<br/>045(620)3605</p> |
|                              | <p>■ 八王子同友会・長寿の森<br/>042(654)2001</p> | <p>■ 新座診療所<br/>048(481)1068</p>   | <p>■ 松戸診療所<br/>047(346)3387</p>   | <p>■ 渉外本部<br/>03(3816)2250</p>      | <p>■ 巡回健診本部<br/>03(3630)0030</p>  |

# 「私の健康法」

落語家 三遊亭 小遊三 さん

午前中はボンヤリ、午後から少しずつ動いて寄席へ  
それくらいのペースでいいんです



## 噺家って個人技ですから 自分でやり方を見つける

落語はね、子どもの頃から好きだったんですよ。とにかくまともにも働きたくなくて、なんとか遊んで暮らせないかと思ってね。小学生の頃ですよ、当時はまだラジオの時代ですから、ラジオで落語を聞いて覚えて、やってみたらできちゃったんです。だから向いてるのかなって思って、それで始

めたんです。

高座とか笑点の収録とか、お客さんの前に出ていく瞬間は、まず空気を讀むんです。こっちの調子が良い時もあれば悪い時もある。調子が悪くて噺んじやったりして「あ、畜生めー」って思ったりもします。ほんのちよつとの簡単なことでダメになったりするもんですよ。逆に思いがけずウケたりして、それがきっかけでだんだん調子が上がっていったりとかね。

「今日は頑張るぞー」なんて気合を入れたり、あえてしないんです。頑張ったって、良いものができるとは限らないです。いつものやり方でウケないなと思ったら、もう諦めるか、あとはちよつとやり方変えてみるとか、それもその時の空気とか、気分の問題ですね。今日一日くらいウケなくともどうってことねえやって(笑い)。あまり悩んだり深刻になったり、無理矢理笑わそうとか、そういうことはやってもあまり効果がないんですよ。それは長年やってきて、経験上辿り着いたものです。

そういうのって、みんな一人ひとりが探し当てるんですよ。いわば個人技ですからね。弟子だって、臍を悪くして熱が出たときも二日休んだだけです。

噺家になってから風邪を引くっていうのは、それは無理したときくらいですね。もともと平熱で35度くらいしかないので、37度なんて出るともうダウンしちゃう。今まで一番高い熱を出したのでも38度5分くらいですかね。そんなときはもう寒気がしちゃってダメですね。「高熱出しても頑張る」なんて人もいますが、凄くなって思います。私は病気になったらすぐに守りに入っちゃいますよ。調子が悪いときにグズグズ付き合っていると口くなことになりやしない。イイ女に誘われたって断りますよ(笑い)。

3年前にね、心房細動でアブレーションという治療を行いました。この先ずっと薬を飲み続けるか、それとも手術をするかってことで、じゃあこの機会にやってみようということになったんです。やっぱりやってよかったですよ。そのときも病院にいたのは二日半くらいですよ。テレビ収録とかには一切迷惑をかけないようにやりました。

やっぱり、気分よく生活するには健康じゃなきゃいけませんよね。朝起きたときに具合が悪いっていうのはスカッとしませんから

僕のやり方が合うとは限らないですから、自分でなんとなくやり方を見つけて一人前になっていくんです。「こうだからこうだ」っていう押し付けは無いですよ。「ウケようー」とか欲をかくと駄目なんです。「どうでもいいや」と思っているとプレッシャーなんてかからないですよ。

## 卓球やトランペットも 仲間たちと楽しんでます

落語以外にはね、これは姉と兄の影響もあつたんですが、子供の頃からずっと卓球をやっています。体が小さかったというのも卓球向きですね。噺家になってからは真打になるまでできませんでしたが、その後はらくらく卓球クラブというのがありまして、そこで続けています。

僕が子供の頃は、卓球世界一は日本だったんですよ。最初はヨーロッパが強くて、それを日本が破って世界一になりました。その後、中国にやられたんです。その後、長いこと中国が一位でしたが、それからやっと日本が子供の育成を始めたんです。子供の能力って凄

ね。なかなか難しいことですが、なんとかお昼くらいまでに体調を戻す、それくらいのペースでいいんです。午前中はボンヤリしてたつて誰にも文句言われたいしね。午後から少しずつ体を動かして、それで寄席に行くとかね。八王子にあるお寺さんに「ハードルは高ければ高いほどぐりやすい」という言葉があるんですが、これが私の座右の銘ですよ。自然体で、あまり頑張らないのが僕の健康法ですね。(談)



三遊亭 小遊三さん  
(さんゆうてい こゆうざ)

1947年3月2日生まれ、山梨県大月市出身。山梨県立都留高等学校、明治大学経営学部卒業。公益社団法人落語芸術協会に所属。1964年の東京オリンピックの際には聖火ランナーに抜擢される。日本テレビ『笑点』の大喜利メンバーとして活躍中。



順天堂大学 大学院医学研究科  
循環器内科学 准教授

小西 博志

はじめに

突然死の原因の1つに解離性動脈瘤があるが、死亡患者の約60%は病院に到着できずに亡くなっている。解離性動脈瘤発症年齢は、70歳をピークに40歳代から発症する可能性があり、解離性動脈瘤からの突然死を予防するために、解離性動脈瘤はどんな病気であるか、どうやったら予防できるかを解説します。

どんな病気？

動脈瘤とは、正常サイズの1.5倍を超える場合であり、具体的には、胸部では、45mm、腹部では30mmを超える状態である。動脈は、内膜、中膜、外膜の3層からできていますが、動脈解離は、動脈壁が中膜のレベルで2層に剥離し、動脈壁内に血流もしくは血腫が存在する状態である。

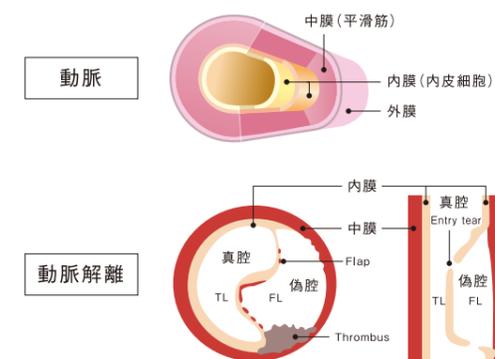
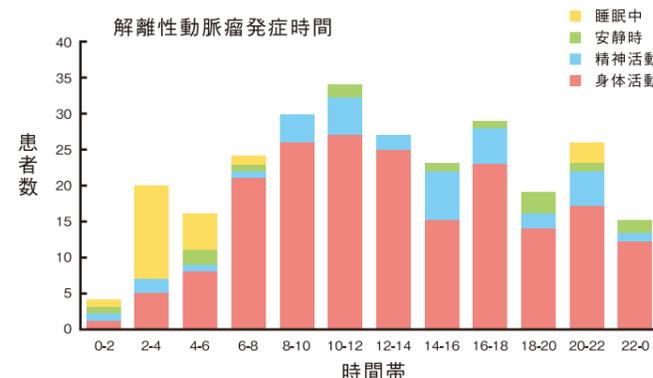
解離性動脈瘤の症状は？

解離性動脈瘤は、激しい胸背部に激痛が突然生じます。解離した動脈の状態で、様々な症状が出現する可能性がある。例えば、心臓

から出たばかりの大動脈（上行大動脈）に解離がある場合、心タンポナーデなどを生じ血圧が低下する。また脳への血流低下を来すこともあり脳虚血に伴う失神、脳梗塞などの症状を呈することもある。下行大動脈に解離がある場合、対麻痺やイレウス、腎不全、下肢虚血などの症状を呈することがあります。発症は、夏場より冬場に多く、時間的には、活動時間帯の日の中が多く、時に6時から12時に多い。

どんな人が発症しやすい？

動脈解離は、動脈硬化、高血圧、喫煙、ストレス、高脂血症、糖尿病、睡眠時無呼吸症候群、遺伝などのさまざまな要因が関与すると考えられています。特に、30歳後半から40歳代で発症する人の多くは高血圧が治療されていない人が多く、高血圧を放置している人が、突然の激しい胸背部痛を自覚した場合、動脈解離の可能性を考え、救急外来受診を検討する必要があります。

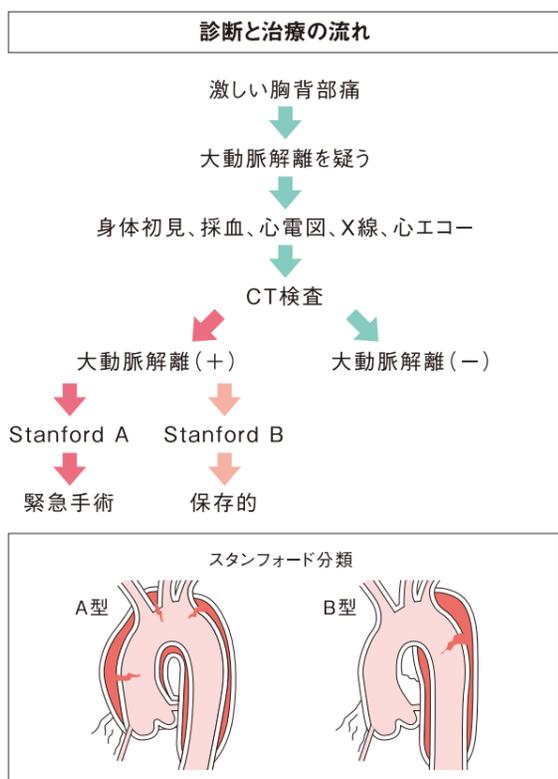


診断と治療

診断は、胸背部痛がある患者に対し、心筋梗塞、気胸などを鑑別しながら、CT検査で確定診断を行います。CT検査で、解離性動脈瘤の診断がされた場合、治療は、大動脈のどこに病変があるかで、緊急手術をするか、保存的治療するかに別れます。Stanford A型は、上行大動脈に解離があり、心筋梗塞、心タンポナーデに伴うショック、脳虚血など生命予後を左右する病態に陥りやすく、緊急手術を検討する必要があります。

あり、Stanford B型は、集中治療室で血圧管理を含めた全身管理を行い約1か月程度の入院を要します。健診結果をもう一度見直してみてください。1. 血圧が高くないですか？ 2. 胸部X線、腹部超音波などで、動脈石灰化など指摘されていませんか？ 3. コレストロール、血糖値など異常はありませんか？ 解離性動脈瘤の一番のリスクとして高血圧症があげられます。[NIPPON DATA80~2010]

参考文献  
大動脈瘤・大動脈解離診療ガイドライン(2011年改訂版) 日本循環器学会  
高血圧治療ガイドライン2014 日本高血圧学会  
Triggers and circadian distribution of the onset of acute aortic dissection.  
Kojima S, Sumiyoshi M, Nakata Y, Daida H.  
Circ J. 2002 Mar;66(3):232-5.



(循環器病の予防に関する調査) までの間の高血圧罹病率は、50歳以上の男性、60歳以上の女性では、60%を超えています。治療率は60歳以上では、50%以上ですが、管理率は男性30%、女性40%と未だ十分な治療が行われていないのが現状です。もう一度、健診で血圧が高い可能性を指摘された場合、家庭血圧測定が135/85mmHg以上でないか、確認してください。

画像上、動脈硬化所見が認められている方、またコレステロール、血糖が高い方は、動脈硬化のリスクが高い可能性があります。解離性動脈瘤は動脈硬化がある人もリスクが高く、動脈硬化のリスク管理をすることで、解離性動脈瘤以外に、心筋梗塞、脳卒中、閉塞性動脈硬化症、腎硬化症、大動脈瘤などへの発症予防もできます。心血管病は、ある日突然発症することがある怖い病気です。血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙などのリスク因子を持っている方は、もう一度ご自身の健康管理について医師と相談してみることをおすすめします。

## 軽く考えると危ない! 口呼吸習慣を改善しましょう

(保健師 脇神 亜希子)

スギとヒノキの花粉症シーズンが重なる今日この頃、鼻水や鼻づまりで、他の季節に比べて口呼吸になる方が多いとされています。本来、人は鼻呼吸ですが、なんらかの要因で口呼吸になると、感染症や虫歯のリスクが高くなるなど、さまざまな弊害が指摘されています。

### 口呼吸の原因

- ・口の周りの筋肉低下で口が閉じづらい。
- ・アレルギー性鼻炎や蓄膿症など、鼻づまりで鼻呼吸がしづらい。
- ・歯並びや舌の位置が原因のことも。
- ・口呼吸が癖になっている(ゲームやスマホなどに集中していると気づかないことも)
- ・肥満(気道に脂肪が付き、特に睡眠時気道を塞ぎやすい)



### 鼻呼吸のメリット

1. 加湿効果: 1日に約1ℓも分泌される鼻水は、その半分以上が鼻を通る空気の加湿に利用され、体内に入る空気の湿度は90%以上に高められます。
2. 空気清浄効果: 鼻毛でホコリなどの異物、鼻粘膜の細かい線毛・粘液層で細菌やウイルスを捕獲します。さらに粘液の抗体が働き、感染症のリスクを減らしています。
3. 空気温熱効果: 鼻腔を通った空気が体に負担のない温度に温められます。

### 口呼吸のデメリット

1. 感染症のリスク: 鼻呼吸に比べ空気の湿度が高められず、鼻で排除されるべき異物が除去しきれないこともあり風邪等の感染症や扁桃炎を起こしやすくなります。
2. 肺の免疫力が低下するリスク: 冷たいまま肺に届けられる空気により、免疫力の低下リスクにつながります。
3. アレルギー性皮膚炎の原因にも。
4. 歯肉炎や虫歯のリスク: 唾液の乾燥から原因菌が繁殖しやすくなります。

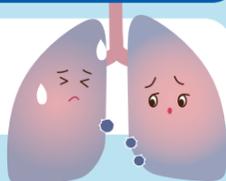
## 対策

1. 意識的に鼻呼吸に変える: 子供の場合は本人が気づかないまま習慣化しやすく、家族が指摘することも大切です。
2. 鼻づまり対策: 温タオルなどで温めると改善が期待できます。鼻づまりは鼻の粘膜の炎症によりうっ血している場合が多く、交感神経を刺激し血管の収縮により解消する方法があります。握りこぶしを鼻づまりとは逆の脇の下に挟みこむのです。脇下の血流を遮断しすぎないように1回20秒以内にとどめましょう。鼻づまりの鼻を上にも、横向きで寝るのも効果的です。
3. マスクの着用: 異物の侵入を防ぎ、自分の呼気でマスク内の湿度や温度が上がるため、直接空気を吸うよりも口呼吸による弊害が少なくなります。夜マスクをして寝ると、朝の喉の乾燥や痛みが軽減した例もあります。

## 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1～

(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。そのためには『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。

### CHECK 早食いになっていませんか? 食べ過ぎを防ぐには、食べるスピードも注意!!



- ✓ 食事が5分～15分で終わってしまう
- ✓ 一口で食べる量が多い
- ✓ 軟らかいものを好んで食べる
- ✓ 食べていてもすぐ飲み込む
- ✓ 食べ終わるのが人より早い
- ✓ 食べながら飲み物を飲むことが多い
- ✓ 歯と歯の間に物がはさまりやすい
- ✓ 一人で食べる機会が多い

### ☆口臭や虫歯の予防もよく噛むことから

唾液には、消化を助けるだけでなく、口臭や虫歯の原因となる細菌の増殖を防ぐという大切な働きがあります。噛む回数が少ないと唾液の分泌量がへり、細菌が口の中で増殖・繁殖しやすくなってしまい恐れがあります。



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。



## ペットボトル体操 ～体幹を鍛える～



(運動指導科 原田 健)

今回は体幹を鍛え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。



このマーク内を鍛えます。

①肩幅に足を開き、体を左右にひねる。

②顔はできるだけ正面を向いたままにする。