



医療法人社団 同友会

春日クリニック

☎03(3816)5840

http://www.kasuga-clinic.com

深川クリニック

☎03(3630)0003

http://www.do-yukai.com/fukagawa/

品川クリニック

☎03(6718)2816

http://shinagawa.do-yukai.com

第74号(年4回発行) 2010年1月発行

お元気ですか

インテックス

私の健康法 上村 春樹 (講道館長/全日本柔道連盟会長
モントリオールオリンピック
柔道無差別金メダリスト) ……(1)(2)冬に気をつけたい心筋梗塞 春日クリニック 医師
日本内科学会認定内科医
土屋 洋人 ……(3)(4)栄養成分表示について/ パソコン利用時の健康管理①
疲れにくいパソコン作業環境 ……(5)

お酒と健康/CTキャンペーン実施中 ……(6)

私の健康法

上村 春樹

(講道館長/全日本柔道連盟会長
モントリオールオリンピック
柔道無差別金メダリスト)

実は、柔道を好きで始めたわけではないんですよ。熊本の田舎育ちで、柔道という競技があることも知らなかったほどです。小さな頃から肥満児で、勉強もできない。幼稚園を一回退園させられている「ワル」でしたから(笑)。それで、親父が手を焼いて、私に柔道を始めさせたんです。

では私が柔道に向いていたかということ、そうでもありませんでした。私は力があったわけでもないし、運動会では人の前を走ったこともない。スピードと力がないというのは、スポーツ選手として致命的な欠点なんです。中学3年の時、100mの記録が20秒、懸垂は一回も出来ない、そんな人間が柔道を始めたわけです。中学時代は、県大会すらも出られない選手でした。そんな私が柔道を続け現在に至るには、大切な「人との出会い」がありました。

高校の時には、柔道の基礎をしっかりと教え込んでくれる先生と出会いました。「内股」という技があるのですが、その技だけを毎日500本繰り返し打ち込みをしました。オリンピックを目指す選手でさえ、多い日に300本、少ない日には100本程度しかやらないことです。そして「投げる音」というのが大切であるということを教えて下さいました。その先生は目が不自由だったので、全部音で判断するんです。いい音が出るか出ないか、後で思い返すと、それが基礎を作るうえで、良かったんですね。

次の出会いは明治大学の監督でした。大学の柔道部に入って、最初の東京学生体重別選手権大会の一回戦で首を絞められ、落とされて負けるんです。大志を抱いて東京へ出てきて最初の試合が、私たちの世界で一番嫌な負け方をしたんです。その時はショックでした。柔道を辞めてしまおうかと思った時に、監督が声をかけてくれたんです。「人並みの練習では人並みの力にしかならんぞ。まして素質のない者は人の2倍、3倍練習しないとチャン



ピオンにはなれない」当たり前ですが、落ち込んでいた私にはものすごく新鮮に聞こえました。人の2倍の練習を毎日やるのは難しい。そこで私は、毎日必ず、人よりも20分多く練習することを決めたのです。ここで量をこなす事の大切さを気付かせてくれたのです。

そして大学を卒業した私は、出身地に近い宮崎県延岡市の旭化成へ入社しました。当時、旭化成の柔道部員は15~6人しかおらず、その中でも私の練習相手になれる人は2~3人しかいませんでした。社会人1年目に、全日本柔道選手権大会で優勝をしていましたから、練習相

(2面へ続く)

(1面から続く)

手がないことに悩みました。そんな時に、鹿児島県出身の柔道家、吉松義彦先生から「強い練習相手がない時は、膝をついたら負けというルールを決めて練習をしていた」という話を聞かされたんです。それならば私も、と思いました。私の場合は、練習相手にかかる技を宣言して練習するという事をしたんです。たとえば「大内刈しかかけない」と。大内刈という技は、私が左組みですから、相手が右足を引いていれば絶対にかかりません。だからみんな、右足を引いて組むんです。それを、どのようにして右足を出させるか、あるいは引いている右足に、どうやって大内刈をかけるか。自分で考え、工夫することで、自分の技に攻撃の幅というものを持たせたんです。

スランプに陥った時のことです。柔道部長から、こう言われました。「一度、柔道を外から見てみたらどうだ」私は何の事だろうと1か月くらい悩みましたが、解りませんでした。ところがある日、道場の控え室に座って、壁に貼ってあった技の系譜を、何となく眺めていたんです。そして、ハッと気付きました。柔道の技というのは、前と後ろに投げる技が殆どで、横に投げる技は極端に少ないという事を。相手と組んだ、わずか1メートルの間合いの中に柔道の奥義がある。私はこれだと思いました。相手を横に崩したら投げられるはずだと。相手を崩す方向を全部横に変えて、投技を横方向にかけるように工夫しました。加えて「横捨身技の浮技」を身につけたんです。

一番大事な時に、基礎を教わる先生、そして量をたくさんこなして世界に目を向けさせてくれた先生、そして勝つために何をしなければならぬのか、世界のトップになるためには何をすべきなのか、考えるという事に気づきをくれた方々との出会い。私は成長過程に合った非常に良い環境を与えられたと思っています。ですが、これらのアドバイスをもとに、ハードな練習を行うには、やはり健康でなければいけません。体のどこかに悪い部分があると、気になって集中できませんから。

柔道は本来、体重無差別で行われていましたが、競技



化が進み、体重別で試合をすることがあたり前になって、食事の仕方というのも重要視されています。私が現役の頃は、栄養指導なんてありませんでしたから、減量をする際には、何も計算せずに、とにかく食べない。増量をする際には、腹がはちきれぬほどに食べる。そんな無茶苦茶な時代でしたよ。今の選手は専門家の指導をきちんと受けています。食事は毎日三回、必ずとるものですから、食事に気を付けるのか、気を付けないのかで、一年後には大きな差になって現れます。栄養士の方からきちんと指導を受けて、奥さんがいる人は、奥さんにこういう食事を出して欲しいとか、寮の場合には寮母さんに、こういうものを作って欲しいとお願いして、正しい食事の取り方を日常生活から実践させています。こういった“食育”という考え方も重要であると思います。

最初は手探りの状態でした。柔道に限らず、スポーツ選手というのは、運動量など、一般の人たちとはまるで異なります。そこでまず栄養士の方に、合宿の様子や試合を見に来ていただき、どんな生活をしているか、それを見てから栄養指導をしてくださいとお願いをしました。それで今のスタイルが出来たわけです。その他にも、体のメンテナンスをする方や、医師の影響は大きいです。そのおかげで、今は非常に選手寿命が長くなってきたと思いますよ。幸いなことに、私も今、どこにも悪いところはありません。ちょっと体重が増えて、血圧も高めなので、食事やお酒の量には気を付けています。もちろん、毎年の健康診断も受けています。

現役を退いた今は、講道館長として、柔道を通して人を育て、また柔道の魅力を世界中に広めることに努めています。柔道というのは、相手を投げ、抑え込み、時には頸部を絞めることで、相手を気絶させることもある競技です。このような競技が他にあるでしょうか。だからこそ、柔道の根底には「礼」というものがあるんです。相手に対し、戦ってくれてありがとうという感謝の気持ちを表す「礼」。オリンピック種目で、「礼」をしなければ失格になるのは柔道だけです。「礼」を通して相手に感謝の気持ちを伝え、そして試合を行なう場である道場にも「礼」をする。柔道には、このような教育的要素もあるのです。

今、柔道は世界的な競技となっています。199の国と地域が加盟する国際柔道連盟の中でも「柔道 for peace」という活動を行なっています。柔道を通じた平和貢献です。恵まれない国に援助をしたりするのですが、柔道の精神が、世界に根付いてきたんだと、嬉しく思います。

清く、強い精神を作り、その精神力が、さらに厳しいトレーニングに向かわせ、そしてさらに精神が鍛えられる。柔道にとって一番大切なことですが、これこそが「健康」そのものだと思うんです。(談)

冬に気をつけたい 心筋梗塞



春日クリニック 医師
日本内科学会認定内科医

土屋 洋人

日々寒さの厳しくなる毎日ですが、お元気でお過ごしでしょうか。私は順天堂大学循環器内科より9月からこちらに常勤医として着任いたしました土屋と申します。循環器は主に心臓病、高血圧、各種動脈の疾患等を扱っており、中でも不整脈を専門としております。今回は心臓発作について皆様にお伝えしたいと思います。

心臓発作とは

この時期になると循環器医は、外来に通院されている患者様の変化に心悩まされます。

循環器外来には高血圧をご治療中の患者様が多く、寒さに伴い血圧が大きく変動、上昇するからです。また不意の心臓発作も冬には多く、まさに多忙となるシーズンです。

心臓発作で最も有名な疾患といえば、心筋梗塞です。また狭心症という言葉をご存知の方もいらっしゃると思います。これらの疾患はいずれも「心臓そのものに酸素と栄養を供給している冠動脈の閉塞や狭窄が発生すること」を意味しています。心臓は一日に十萬回も休み無く動いている臓器であり、その酸素・栄養の要求は非常に高いものです。これに対し、その命綱ともいえる冠動脈は太い部位でも直径わずか5mm程度しかありません。しかもたった3本の枝しかなく、この枝が各々細かいネットワークを張り巡らせて心臓全体をカバーしています(図1)。この冠動脈は ①高血圧 ②高脂血症 ③糖尿病 ④喫煙 ⑤肥満 ⑥心臓病の家族歴、があることによって動脈硬化を起こしていきます。動脈硬化により血管内にプラークと呼ばれる脂質や細胞成分、細胞外基質といったいわゆるカスのような物がたまっていき、冠動脈は部分的に細くなっていきます。この段階では心臓の筋肉(心筋)には血液が少ないながらも流れているため、安静にしていれば何も症状がありません。しかし例

えば運動により血圧と脈が増え、心筋の酸素・栄養の要求にみあった血液が供給されないため、心筋は苦しさのサインとして運動時の胸痛や胸部圧迫感といった症状を発生させます。これが狭心症です。しかし、ある日安定していたプラークが突然崩れることが発生します。プラークは崩れることによって中の脂質を中心とした成分が血管に溶け出し、その成分が血液の塊を作って冠動脈を完全に詰めてしまう。これが心筋梗塞です。冠動脈が完全に閉塞してしまうと、数分で心筋は死んでいってしまいます(図2)。心筋と中枢神経は人体で再生しない細胞の代表のようなものです。心筋が死んでしまえば、当然心臓は

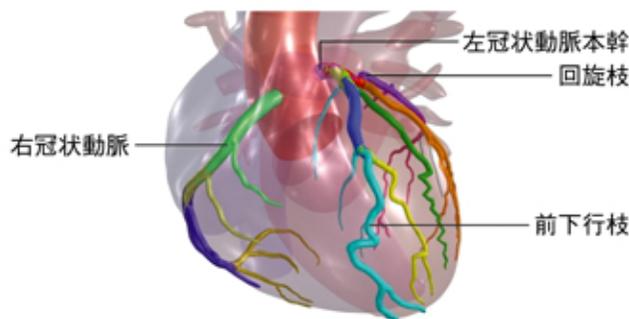


図1: 国立循環器病センターホームページより

心筋梗塞

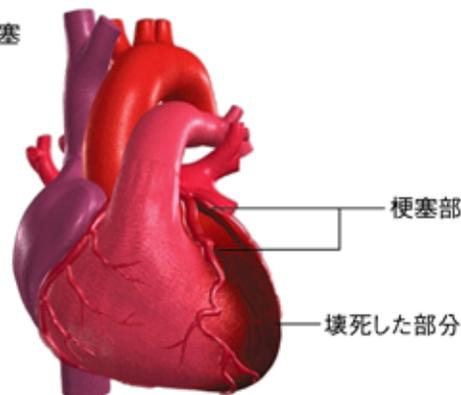


図2: 国立循環器病センターホームページより

動かなくなりますし、心筋梗塞後には心臓が痙攣する致死性不整脈も発生するため病院到着までに約3割の患者さんが死亡するとされています。

心臓発作から身を守るためには

いかに心筋梗塞が恐ろしい病気かお分かりでしょうか。では心筋梗塞から身を守るためにはどのような事をすればよいのでしょうか。これには 1. 予防、2. 早期発見 が大切です。

1. 予防

心筋梗塞・狭心症の予防は言い換えれば動脈硬化の予防そのものです。①加齢（男性45歳以上、女性55歳以上）、②冠動脈疾患の家族歴、③喫煙習慣、④高血圧（収縮期血圧140mmHg以上、あるいは拡張期血圧90mmHg以上）、⑤肥満（BMI 25以上かつウエスト周囲径が男性で85cm、女性で90cm以上）、⑥耐糖能異常（境界型および糖尿病型）、⑦高コレステロール血症（総コレステロール220mg/dL以上、あるいはLDLコレステロール140mg/dL以上）、⑧高トリグリセライド血症（150mg/dL以上）、⑨低HDLコレステロール血症（40mg/dL未満）、⑩メタボリックシンドローム、⑪精神的、肉体的ストレス、が動脈硬化危険因子と言われこれらの徹底した管理が大切となります。例えば喫煙により心筋梗塞・狭心症の危険が2.4倍にまで上昇するとの報告もあります。また、近年何かと耳にするメタボリックシンドロームも心筋梗塞を含め、様々な動脈硬化性疾患の危険を相乗的に増加させることが多くの疫学研究から明らかにされています。

2. 早期発見

普段から症状に注意が必要です。心臓由来の特徴的な症状は、胸の中央から背中、あご、左胸から左腕に広がる痛みです。狭心症であれば症状は運動すれば発

生し、運動の中止により数分にて消失することが多いようです。これに対して心筋梗塞では、より激しく長く症状が持続し、安静にしてもほとんど軽減しません。また心筋梗塞の発症数日あるいは数週間前に、間欠的な胸痛、息切れ、疲労感がみられることもあります。痛みは次第に頻繁に起きようになり、運動量をいくらか少なくしても起こるようになります。この段階を心筋梗塞の前段階である不安定狭心症と呼びます。

典型例では上記のような症状の変化があり、その時点で循環器を受診するケースが多いのですが、無症状であるために発見が遅れることもあります。実は心筋梗塞を起こした人の約3分の1では、胸痛がないと言われているのです。75歳以上の人、心不全や糖尿病のある人、脳卒中を起こしたことのある人は無症状でも息切れの症状などから心臓病を疑わなくてはならないこともあります。

危険因子を持っている場合に自分の身を守るためには、自分の心電図を知る必要があります。健康診断やドックにて心電図異常を指摘された場合には必ず精査をうけ、場合によっては運動負荷心電図にて安静時と運動時の心電図を比較しなくてはなりません。なぜなら安静時には心臓には負担がかかっていないために正常な心電図でも、運動によって狭心症が誘発される場合が多いからです。

終わりに

心筋梗塞は恐ろしい病気です。その場で急死してしまう可能性が大きいだけでなく、例え命が助かってもし動きが悪くなった心臓で日常生活をしていくには常に心不全の注意が必要となります。また心筋梗塞後に不整脈が起こることもあり、心臓のコンディションを調整しなくてはならなくなるのです。原因である動脈硬化という言葉には、多くの危険が含まれていることをご理解いただけたでしょうか。

人間ドックギフト券／早期割引購入券のご案内

贈り物に

品川クリニックの人間ドックギフト券は、本当に喜ばれるものを形にしたものです。大切な人の健康生活を守るために、贈り物としてご利用ください。メッセージサービス、ラッピングサービスも承ります。

- ・品川クリニック「人間ドック日帰りコース」のみとなります。
- ・オプション検査を1割引にてご利用いただけます。

品川クリニック人間ドックギフト券に関するお問い合わせは品川クリニックホームページまたはお電話で。
http://www.do-yukai.com/shinagawa/ 電話 0120-331-358

早期割引でお得に

春日クリニック、品川クリニック共通の早期割引購入券で、お得に人間ドックを受診していただけます。ご自身の健康管理に、もちろん贈り物にも最適です。

- ・窓口でご購入後、受診希望日をご予約の上ご利用ください。
- ・本券は購入から1か月後より利用可能で、有効期限はご購入後6か月となります。
- ・配送を希望される場合には、別途送料を頂きます。

早期割引購入券に関するお問い合わせは春日クリニックホームページまたはお電話で。
http://www.kasuga-clinic.com/ 電話 03-3816-5840

栄養成分表示について

食料品を購入する際に、消費期限や賞味期限とともに注意して見ていただきたいのが栄養成分表示です。

スーパーの棚にあふれるばかりに並んでいる加工品を選ぶ際に、その食品を正しく選択できるよう情報提供が必要です。

ヘルシーで低カロリーだと思っていた食品が、意外に高カロリーだったり、それほど塩辛く感じないのに実際の塩分量は多かったりする食品もあります。

1996年に食品衛生法・栄養改善法に基づき、食品の栄養表示基準制度が施行されました。栄養成分表示には、エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウムが必ず表示されており

ここで注意していただきたいのは、ナトリウムです。ナトリウムと食塩は同じではありません。

ナトリウム (g) × 2.54 = 食塩 (g)

の計算で食塩相当量を計算します。

右図のコロケの栄養成分表示を例にいたしますと、 $0.47g \times 2.54 \div 1.2g$ になり、コロケ一個の中に食塩が約1.2g含まれるということになります。

国民栄養調査によりますと、女性では4割、男性

では5割の人が、栄養成分表示を見たことがないという現状です。もし、成分表をご覧になった事がないのであれば、今後有効的に活用していただきたいと思います。
(管理栄養士 花里 映里)



栄養成分表示 (1個あたり)

エネルギー	110キロカロリー
たんぱく質	1.8g
脂質	6.8g
炭水化物	10.4g
ナトリウム	470mg

パソコン利用時の健康管理 1

疲れにくい パソコン作業環境

パソコンの急速な普及により、職場や家でのパソコン利用率が増大してきました。このような状況の中で、職場でのパソコン利用者のうち、身体的疲労など自覚症状のある人は約8割もいることが分かっています。パソコン作業は、座ったままの姿勢で、画面を凝視し、キーボードやマウス操作で手の位置が制限されます。そのためパソコン作業を長時間続けると、目の疲れ、肩こり、腰痛などの症状が起こりやすくなります。また、単調感・屈屈感からストレスを感じたりすることがあります。写真のような疲れにくい作業姿勢でのパソコン作業をおすすめします。

(ヘルスケアトレーナー 原田 健)

ブラインドやカーテンで部屋の明るさを調節する

エアコンの風が直接当たらないようにする

目は画面から40cm以上離す

1時間に1回休憩する

手と肘を机や肘掛を利用して支える

腰に負担がかからないように背もたれの付いた椅子を使用する

椅子の高さを足の裏全体が床に着く高さに設定する



お酒と健康

年末年始にわたり何かとお酒を飲む機会が増えていた方も多かったのではないかと思います。そこで今回は肝臓をいたわる上でも、お酒にまつわる素朴な疑問にお答えしながら、今一度お酒の上手な飲み方、付き合い方について、質問形式でお話させていただきます。

Q. ビールや日本酒、ワインに焼酎、よくいうお酒の「チャンポン」は悪酔いするの？

A. いろいろなお酒を飲むこと自体が悪酔いにつながるというよりは、その結果飲みすぎてしまうことが悪酔いの原因です。よって辛い二日酔いを防ぐためにも適量を守ることが大切です。

Q. 同じ量を飲んでも、酔い方は人それぞれ。お酒に強い弱いって何が関係しているの？

A. お酒に強いかわ弱いかは、遺伝子が大きく影響しています。アルコールは肝臓の働きでアセトアルデヒドに変わります。そこからALDHという酵素の働きで無害な酢酸に変わります。このALDHの働きがポイントです。お酒に強いかわ弱いかはこの働きが強いかわ、弱いかによります。日本人の37～38%は、お酒に弱い体質です。また、6～7%は、お酒が飲めない体質です。このような体質の人たちは、ごく少量のお酒でも、気分が悪くなってしまうから、無理に飲むことはもちろん、このタイプの人たちにお酒を無理強いすることは、絶対に慎んでください。こういった遺伝的要因のほかにも体内の水分量の関係から男性より女性が、若者より高齢者が一般的にアルコールに弱いと言われています。また体格の良い人の方が一般的に肝臓も大きいので代謝速度が速くお酒に強いと考えられています。

Q. 辛い二日酔いを予防、改善するには何がいいの？

A. 二日酔いの原因はお酒の飲み過ぎです。飲み過ぎによって肝臓が大量のアルコールを処理できないために起きます。よって何よりもまずは適量を守るように気をつけることです。

その他に飲む前、飲んでいる間、飲んだ後にそれぞれ気

をつけたいポイントは……。

<飲む前> 空腹時にいきなりお酒を飲むのは厳禁！ 胃腸の粘膜を保護する効果がある脂肪分の含まれるチーズなどを食べておくと、アルコールの刺激で胃壁が荒れるのを和らげる効果を得られます。また牛乳を飲むと、牛乳の中の成分が肝臓の働きをサポートしてアルコールを分解しやすくしてくれます。

<飲んでいる間> アルコールによってミネラルやビタミンが失われやすいので、それらの豊富な野菜類などの植物性食品を多くとることを心がけましょう。お酒のつまみには塩分が多く含まれていることが多く、逆に食物繊維は不足しがち。よって塩分控えめで食物繊維を多く含んだ食べ物もおすすめです。またアルコールを分解する肝臓はたんぱく質を必要とするため、たんぱく質の豊富な食べ物が好ましいといえます。

<飲んだ後> おすすめは果物。果物に含まれる果糖にもアルコール分解を助ける効果があります。グレープフルーツジュースなど、かんきつ系の果汁が入った飲み物を飲むのも良いでしょう。また体内の水分が失われた状態になっており、二日酔いの原因となるアセトアルデヒド濃度を薄めるためにも水分を多くとることが大切です。

適度の飲酒はストレスの解消や緊張を和らげるなどの効果があることから「百薬の長」と言われ、適量飲酒の長命効果を証明する医学的データは相次いで発表されています。「適量」を「自分のペース」で「味わいながら」うまくお酒と付き合いいただければと思います。もちろん持病をお持ちの方は必ず主治医の先生の指示を守ってください。お酒は飲むべし、飲まれるべからずですね。

(保健師 平井 道子)

アルコール各種それぞれの一日の適量の目安



ビール	中ビン1本 (500ml)
ウィスキー	ダブル1杯
ワイン	グラス2杯 (180ml)
日本酒	1合 (180ml)
焼酎 (25度)	2/3合 (120ml)

※適量は、純アルコールで約1日20g程度です。(国民健康づくり運動「健康日本21」より)

ご好評につき
第三弾!

小さな病変の早期発見に

CTキャンペーン実施中

キャンペーン期間 平成21年12月1日～平成22年1月31日

内臓脂肪CT、胸部CT検査
その他のCTを用いた検査

キャンペーンは
終了いたしました。

〈オプション〉・内臓脂肪CT・胸部CT・上腹部CT・骨盤腔CT
〈ドック〉・肺ガンドック

※オプション検査を全額窓口にてお支払いの受診者様が対象です。
※キャンペーン割引は春日クリニック本館、春日クリニック第二で実施の場合のみとさせていただきます。

