お元気ですか

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75号（年4回発行） 2010年4月発行

インデックス

私の健康法 野口 よういち（元祖寅さんガイド）……（1）
胃癌は本当に減っているの 医療法人社団 同友会 医師 福地 久和 ……（2）（3）
免疫力をUPして健康な毎日を送りましょう！ ……（4）
植物効果でリフレッシュ／パソコン利用時の健康管理 2 眼の疲れ解消法 ……（5）
グリーンメイト事務局からのお知らせ／おすすめのオプション …（6）

私の健康法

野口 よういち
（元祖寅さんガイド）

「わたくし、寅年生まれの年男。御年60になりました。葛飾柴又帝釈天にて、寅さんガイドを務めております」

「男はつらいよ」の寅さんのものまねをしているんですが、寅さんの生き方こそが、私の健康法なんですよ。寅さんの世界には、「昭和感」というものがありますよね。ちゃぶ台を囲んでの食事、風呂へ入るなら銭湯、そして柴又に住む人達とのふれあいなどです。

私は美食家ではありませんから、食事は贅沢を言わない。お茶漬け、めざし、沢庵に梅干、これが一番。もちろん腹八分目で、仙人みたいな食生活ですね。タバコは吸いません。お酒は付き合い程度で、自分から飲もうと思う事はないんですよ。芸人をやっていますから、色々な所で飲め飲めと勧められますが、そんな時には、ものまねのネタを披露して、上手くかわすようにしています。それでも、お酒の席自体は好きなんですよ。みんな陽気になって、普段は硬い人でも、にっこり笑ったりしますからね。

寅さん記念館・帝釈天山門前
寅さん譲りの鞄を持ってポーズ

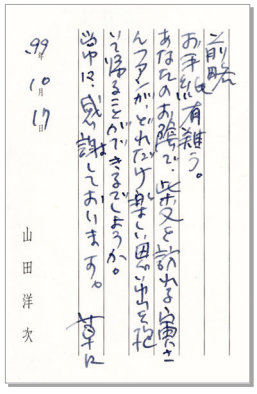
私の健康の源である、この「昭和感」というものを、皆さんに伝えたいんです。「寅さんガイド」として、寅さんの姿で柴又の観光案内をボランティアでしているのですが、観光で訪れた人達に「よく来たね！」とか「親孝行してるかい？」なんて、気軽に声をかけるんです。昭和の時代の人は、他人でも声をかけたり、叱ったり、褒めたりしたものですよ。宿をとらずに訪れた旅先で、知り合った人と意気投合をして、泊めてもらった事もしょっちゅうありました。今の時代、コミュニケーションというものは大変複雑化していますが、もっと単純でいいのではないでしょうか。私は、元々寅さんみたいに、深刻に考えないタイプなんです。昭和の時代の単純なふれあいこそが、ストレスをためずに、健康でいられるコツじゃないでしょうか。阪神大震災で大きな被害を受けた神戸市長田区、寅さんの映画「男はつらいよ　寅次郎紅の花」の舞台にもなった地ですが、震災の日には毎年必ず訪れるようにしているんです。寅さんのものまねをして、みんなに笑顔を与え、健康になってもらいたいですからね。

障害者施設へもよく慰問に行くのですが、そういう所ですと、なかなか心を開いてくれない人が多いんです。ところが、寅さんの恰好をしていると、なぜか歩み寄ってくれるんですよ。筋ジストロフィーを患い、寝たきりの人に「今度、機会があれば柴又へ呼びたいよ」と話したところ、本当にベッドカーに乗って柴又まで会いに来てくれたんです。「柴又は良い所だけど、寅さんに会えたのが一番嬉しい」と言ってくれて、元気を与えるつもりが、逆に私が元気になってしまいました。寅さんガイドを続けていて良かったなって思う瞬間です。疲れやストレスなんて吹っ飛びますよ。

私自身も、両親二人を介護している身なんです。本来なら、ものすごいストレスですよね。認知症もありますから、同じ事を何度も話したりするのですが、「ケッコウケッコウ！」と寅さんのものまねに絡めて、イライラしないようにして、元気を与えてあげるんです。

実は、寅さんガイドを辞めようと思ったことも、一度だけありました。それは寅さん記念館が出来た時です。渥美さんが亡くなった時、柴又にはまだ寅さんの銅像も、記念館もありませんでした。だから私が寅さんを演じて、みんなに元気になってもらおうと、そう思ったのがきっかけですからね。その後、寅さん記念館が出来て、山田洋次監督に「寅さんガイドを卒業いたします」と手紙を出しました。すると監督から「あなたのお陰で、柴又を訪れる寅さんファンが、どれだけ楽しい思い出を抱いて帰ることが出来るでしょうか」というお返事を頂いたんです。記念館の3周年の際には、監督から感謝状まで頂きました。それなら、続けられる限り続けようと、そう決心しました。

「5時から芸人」として、サラリーマンをやりながら二足のわらじでやってきましたが、今は定年を迎え、プロの芸人として活動しています。今後、とくに力を入れていきたいのは、寅さんの時代に活躍した有名人、日本だったら裸の大将や、釣りバカ日誌のハマちゃんこと浜崎伝助、海外だったらチャップリンやプレスリーのものまねですね。やっぱり、「昭和感」のある芸で、これからもみなさんに、笑いを通じて元気を与えていきたいと思っています。（談）



胃癌は本当に減っているの

医療法人社団 同友会　医師
福地　久和

最近テレビの健康番組などでたまに耳にすると思いますが、「日本人の食生活が欧米化してきたため、大腸の癌が増えて来ている。」といった言葉や文章とともに胃癌は減少している？ と思わされる場面に出会う事があります。もう「日本の国民病」とも言われたりした胃癌を私たちは撲滅しつつあるのでしょうか？

下の図（図1、2）までは皆さん、そんなに目にすることは無いと思いますが、厚労省が調べている癌の部位別死亡率のグラフです。胃癌は、男性では肺癌に抜かれ、女性では大腸癌に次いで乳癌、肺癌に抜かれて、4位に転落しています。なんとなく安心できそうですね。

実はこの図は通常、統計学や医学といった学問の世界で使用される正しいものですが、昭和60年の日本の人口構成がずっと変わらないという前提で計算し直したものです。人口構成の違うデータを比較しても研究にはならないためで、だましているのではありません。では“私たち”の身近な数値はどうでしょう。胃癌で亡くなった人の実数は、1970年、80年、90年、2000年、2007年で比べると、29653人、30845人、29909人、32798人、33143人となっていて現実に胃癌で亡くなる人の数は30～40年前と比較して減ってはいません。統計には30代以下の若い人たちの数も計算に入っているのですが、若い世代は今後も胃癌になる確率は低いと考えられているのです。では“私たち”人間ドックを受ける世代はどうしましょう？それに、どうして若い世代は今後も胃癌になる確率が低いと思われているのでしょう。それはピロリ菌のせいです。テレビのCM等でもたびたび耳にするピロリ菌（ヘリコバクター　ピロリ）は1983年に発見されたばかりの細菌で、殆どの細菌が死んでしまう胃酸の中で生きることが出来る不思議な細菌です。最近このピロリ菌が胃癌の最も重要な原因であることが解って来ました。ピロリ菌のいない人は殆ど胃癌になりません。そのピロリ菌が40歳以上の人では約70%の人が感染しているのに対し30歳代では25%位と考えられ、高校生以下ではおそらく5%以下と考えられています。そのピロリ菌の感染の原因は正確には解っていませんが、5歳以下の免疫力の弱い間に感染すると考えられ、大人になってから感染することはあまり無いようです。（慢性胃炎のある人は5歳以下の小さな子供にキスなどはしないほうが良いでしょうね）将来胃癌は確実に減って行くでしょう。

ピロリ菌がいると癌になるの？

ピロリ菌が居ない、そんな若者に対して“私たち”はどうしましょう。ピロリ菌がいるとみんな胃癌になってしまうのでしょうか？“私たち”の約70%がピロリ菌に感染しているのに友達がみんな癌という訳ではありません。まずはご安心を。癌にかかる確率には、いろいろな統計がありますが、現在年間約10万人強の人が新たに胃癌になっていると推定されています、またピロリ菌の感

部位別にみた悪性新生物の年齢調整死亡率（人口10万対）の推移

図1　〈男〉

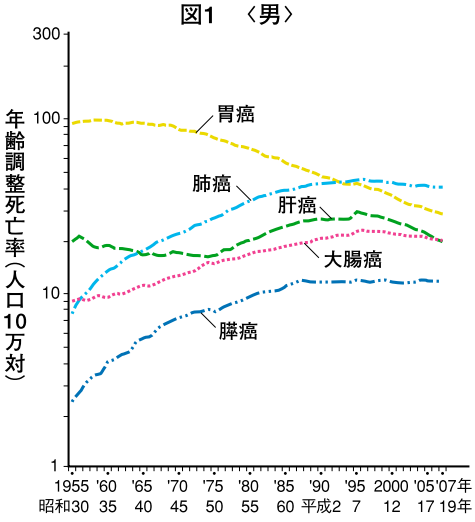
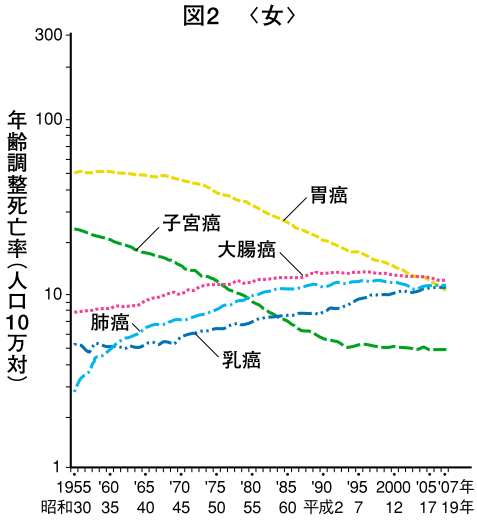


図2　〈女〉



染者を8年間追跡調査していたところ、その2.9%が胃癌になったという研究結果も報告されています。おおよそですが、1年間にピロリ菌感染者が癌になるのは0.3%位と言えます。宝くじで1万円が当たる確率よりちょっと高い程度でしょう。一生の間でも、癌にかかる確率は多くて10%位と考えられています。落ち着いて対策を考えましょう。

まずピロリ菌に感染しているかどうか確かめる事が必要です。検査の方法には、内視鏡により胃の粘膜を直接調べる検査、血液で調べる検査、便を調べる検査、呼気を調べる検査などがありますが、現時点では胃潰瘍、十二指腸潰瘍がある人以外は検査に健康保険が効きません。検診で行うバリウムによるレントゲン検査でもおおよその推定は出来ます。これを参考にしても充分な価値はあると思います。ピロリ菌のいない人は絶対安心という訳ではありませんが、まずは一安心。ピロリ菌のいる人またはいそうな人は注意が必要です。

予防は出来るの？

タイやインドなども日本以上にピロリ菌の感染率は高いのですが、胃癌の発生率はかなり低いです。ピロリ菌の種類が少し違うとの説もありますが、日本人の食生活「塩分の取りすぎ」が一番の問題のようです。ネズミの実験ですが、ネズミにピロリ菌と発癌物質を投与したもの、ピロリ菌だけ、発癌物質だけと分けて実験したところピロリ菌・発癌物質を両方とも投与したネズミに特に癌の発生が多かった、との事です。ピロリ菌だけではそれ程癌の心配は無いのかも知れませんが私たちはすでにいろいろな物質にさらされています。まずは胃癌に特有の発癌因子である塩分の取りすぎに注意をしましょう。黄緑色野菜の摂取が癌のリスクを減らすとの明らかな証拠は無いようですが、摂取不足はリスクを高める可能性があります。タバコを吸わないと約25%癌のリスクが減少するとの報告もあります。ちなみにアルコールはあまり胃癌には関係無い様です。

ピロリ菌を治療したらどうなの？

ピロリ菌の除菌に関しては、まだ完全に統一見解が出ている訳ではありませんが（予算の問題もあるのでしょう）、除菌により癌のリスクは1/3位になるとの報告もあります。一方、ピロリ菌感染により萎縮性胃炎になってしまったところはピロリ菌がいなくても癌の原因になっている、との説。むやみに除菌すると逆流性食道炎が増える、等の意見もありますが、最近はピロリ菌感染症という考えで、ピロリ菌に起因する様々な病気を治療すべきとの考えが主流派になっています。現時点では胃潰瘍、十二指腸潰瘍が無いと保険治療が出来ませんが、各学会の先生方が各方面を説得しているところです。

ピロリ菌を除菌するには、抗生物質２種類と胃酸を抑える薬計３種類を１週間服用する治療法があります。一回の治療で除菌が成功する率は70%位と言われていますが、最近認可された薬をさらに使うと95%位は除菌出来るようです。癌の予防にはまだ萎縮性胃炎が進行していない早い段階での除菌がより効果的と考えられていますので、早く健康保険が使えるようになると良いですね。予防はもちろん大事ですが、100%予防することは出来ません。癌はなるべく早く見つけましょう。

なるべく早く見つけるには どうしたら良いでしょう？

検診で癌が見つかる頻度は、数の多いデータでは、集団検診505万人から、胃癌の発見率0.1%、そのうち早期癌は67%でした、という統計があります。癌になってから何年ぐらいまでが早期なのでしょう？　それぞれの癌によって進行の早いもの遅いものが明らかにあるので、一概にはいえませんが、癌細胞が体に生まれて、検査で見つかる最小の癌になるまでに数年から10年以上かかると思われます。そしてその最小の癌が進行癌に成長するのに3年から長ければ5年位かかると一般には考えられています。実際にこんなデータがあります。580万人のデータですが、検診を1年前または2年前にも受けている人で胃癌が見つかった人の早期癌率は70%以上、特に1年前受診の人では、わずかですが（統計上意味が無い程度ですが）早期の中でも特に早期の癌（m癌＝内視鏡的手術が可能）が多く、40%を超えている。一方、初回や4年以上間隔を空けている人の早期癌率は約60%しかありませんでした。15年間で延べ193144人を内視鏡で検査をしたデータでは、胃癌発見率が0.21%でその早期癌率は86%でした。中でも初回受診者では早期癌率79%ですが、毎年受診している人（逐年受診者）では94%が早期癌でした。一般検診より内視鏡検査の方が良い結果のように見えますが、内視鏡検査にはわずかですが検査にリスクが伴います。また、人間ドックの施設や検査の方法によってもデータに差が出ますが、その検査を受けた人たちの年齢構成やその地域の生活風土もデータに影響を与えますので、その結果を鵜呑みには出来ません。ここで大事な事は、「せめて2年に1回は検診を受けましょう。出来れば毎年、さらに同じ検診センターで受ければ、前年の検査結果と比較してもらえるので、より早期に発見してもらえる事が期待出来ます」という事です。

胃癌は“私たち”世代にとっては決して減っていません。しかし早期に発見すれば殆ど治る病気です。この文章の中にもデータがありますが、毎年胃癌にかかる人は10万人、亡くなる人は3万人です。治る人の方が多いのです。

免疫力をUPして健康な毎日を送りましょう！

今年の冬は例年になく雪が多く、寒さ厳しい日が続きました。ようやく春の訪れを感じる今日この頃、日頃のお食事内容をいま一度振り返って健康な毎日を送りましょう。

健康な体をつくる基本はご存じの通り、栄養・運動・休養です。栄養で気をつけるポイントは、ひと言で言うと「バランスのよい食事をとる」ということです。

具体的には、１日の目安量として、魚一切れ（100g）、赤身の肉（80g）、豆腐1/2丁、野菜350g、果物（100～200g）、そしてご飯を毎食1膳（150g）となります。

免疫力UPにつながるビタミン類というとまず、ビタミンCがあります。

ビタミンCはコラーゲンの生成と維持に必要なビタミンです。また、鉄の吸収を高める働きもします。また、ストレスの多い人はビタミンCの必要量が増えることもわかっています。

ビタミンCを多く含む食材としては、ブロッコリー、カリフラワー、みかん、キウイなどがあります。さつま芋やじゃが芋にも多く含まれております。上手に日頃から食べるようにしましょう。

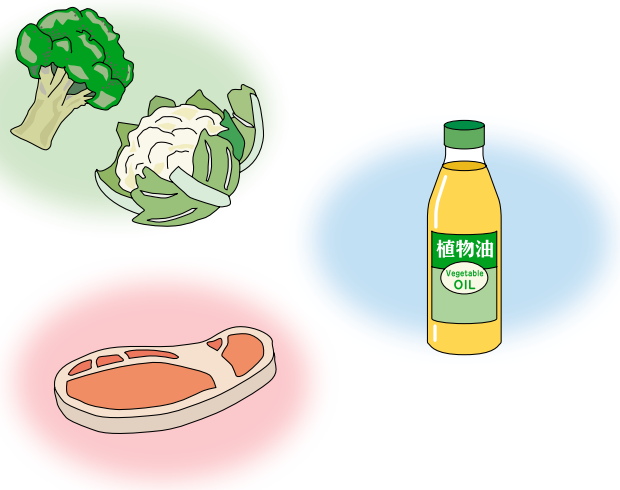
ビタミンB群はエネルギーの供給や老廃物の代謝に作用する働きがあります。夏バテに豚肉がよく効くというのは、豚肉にはこのビタミンBが多く含まれているからです。穀類では胚芽米の中に多く含まれるので、毎日いただくお米を胚芽米にしてみるのもいいですね。

ビタミンEには細胞の老化を防ぐ働きがあります。ビタミンEは脂溶性ビタミンで、植物油などに多く含まれています。調理のときなどに上手に取り入れましょう。

けれども、油は酸化しやすいので、いつも新しい油をつかっていきましょう。

最後に注意していただきたいことは、それぞれの食材を食べれば食べるだけ免疫力がUPするということではありません。適量を毎日摂るという事がとても大切です。

（管理栄養士　花里　映里）



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://shinagawa.do-yukai.com/　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、別途配送料を頂きます。

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

植物効果でリフレッシュ

春の到来。暖かく過ごしやすい季節になりますが、この季節の変わり目は心身の不調を起こしやすい時期でもあります。その主な原因となっているのが自律神経。急激な気候の変化に伴い私たちの体の生理的機能を自動的にコントロールしている自律神経が乱れがちになり、風邪を引いたり気分が落ち込んだり……体にも心にも影響を与えます。楽しい新年度のスタートをきるために、体調管理はしっかりとしたいものですね。春は新緑の時期。また、桜などの開花の季節。新しく芽吹く植物の力を借りて、体も心もリフレッシュしましょう。

植物には人間の五感を刺激し、心身をリフレッシュさせる効果があります

例えば……

●花見　花見で宴会……もいいですが、リフレッシュするためにはゆっくりと桜を眺めてみましょう。綺麗な花を見て、鳥のさえずりを聞きゆっくり呼吸をする。視覚・聴覚から心地よい感覚刺激を得ることで脳の興奮を抑え、気持ちがリフレッシュできます。

●植物散策　人間の脳は好奇心や探究心によってより活性化され、リフレッシュされます。冬の間芽吹くのを待っていたタンポポやフキノトウなどの植物がそろそろ顔を出し始めます。近くの野原や山などに植物散策に行かれるのはいかがでしょうか。散策のために歩くということは、全身の血流を良好にし、体調を整え、脳を活性化させストレス解消にもつながります。

●春野菜　春野菜には抗酸化物質の豊富な野菜が多くあります。抗酸化物質とは私達の体の細胞やDNAを傷つけ、がんや心臓病になるリスクを高める活性酸素を除去してくれる大切なものです。他にも老化防止や、ストレスへの耐性にも効果的に働きます。特に山菜等の苦味成分として含まれるポリフェノールは、抗酸化作用が高いものとして注目され、ホルモン促進効果等も知られています。旬の春野菜を食べて、冬に眠っていた体をリフレッシュしましょう！

●アロマ　アロマセラピーとは、芳香性の物質を外用する治療・健康法のことを言います。アロマグッズを購入し効果を得るのもいいですが、自然の花や草木の香りからももちろん効果は得られます。嗅覚は五感の内で人間の本能に最も近い部分と言われており、自然の香りを嗅ぐことで鼻から脳に伝わり精神的な安定感や全身のリラクゼーション効果が得られます。自然の中を歩くときや春野菜を食すとき、深呼吸をして自然の香りも楽しみましょう。

人間は本来自然の中で暮らしていました。植物と触れ合うことでリフレッシュできるのは、本能的なものなのかもしれませんね。

（保健師　堀江 わかな）

パソコン利用時の健康管理 2

眼の疲れ解消法

パソコン作業を行っている人の中で、目の疲れを感じている人は約９割います。また、パソコン作業が長くなるにつれて目の疲れを訴える人が多くなります。疲れにくいパソコン作業姿勢（画面から眼を40cm以上離す・手と肘を机や肘掛を利用して支える・足裏全体が床に着くよう椅子の高さを調整する等）を行っていただくとともに、今回はパソコン作業に伴う目の疲れを解消する体操をご紹介します。30分～１時間に１回行っていただくことをおすすめします。

（ヘルスケアトレーナー　原田　健）

1 こめかみのツボ
こめかみを親指で揉み押える。

2 鼻の付け根と目頭のツボ
目頭と鼻柱の間のくぼみから眉毛の内側にかけて親指で揉み押える。

3 両頬のツボ
目の下2～3cmくらいのところを人差し指で揉み押えていく。

グリーンメイト事務局からのお知らせ

1 グリーンメイトご紹介キャンペーン開催中

グリーンメイト会員のお客様よりご紹介いただいたお知り合いやご友人が、グリーンメイトにご入会いただき、人間ドックをご利用いただきますと、ご紹介者の貴方様に次回の人間ドック受診の際にご利用いただける5千円分の割引券をプレゼントさせていただきます。入会金・年会費も無料なのでお気軽にご紹介ください。

2 新料金設定でさらに受診しやすくなりました

グリーンメイト会員価格に新しい料金設定が加わりました。4月、5月の2か月間は、人間ドックAコース日帰り・アフタヌーンコースが、新会員価格の39,900円でご受診いただけます。この機会にぜひご利用下さい。

3 グリーンメイトWeb会員登録で健康情報をメールでお知らせします

健康情報やキャンペーンなど、お得な情報を掲載したメールマガジンをご購読いただけます。まだご登録されていない方はホームページからお申込みください。会員専用ページだけの健康情報もご覧いただけます。

※既にお電話や書面で会員登録された方もグリーンメイトWeb会員様用ページをご覧になるには再度会員情報の入力が必要になります。

おすすめのオプション

人間ドックの基本コースでは補えない点を、オーダーメイド感覚できめ細かく検査できることで好評をいただいているオプション検査に、新しいラインアップが加わりました。

4月より

早期の認知症発見に

認知症検査

認知機能検査と頭部CT撮影で脳の状態を見る検査

人気!

早期緑内障の発見に

緑内障検査

40歳以上の16～20人に1人が正常眼圧緑内障（失明原因第1位）です。自覚症状が乏しいため75～90％の正常眼圧緑内障が気付かれずに放置され、多くが手遅れに。約2分間の簡単な検査で正常眼圧緑内障の早期スクリーニングを行ないます。