



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76号 (年4回発行) 2010年7月発行

お元気ですか

インデックス

私の健康法 富田 洋之 (順天堂大学 スポーツ健康科学部 助教
日本オリンピック委員会コーチングディレクター)
アテネオリンピック金メダリスト) …… (1)乳がん検診の勧め 医療法人社団同友会
春日クリニック統括本部医局長 吉本 貴宜 …… (2) (3)

侮らないで! 歯周病 ~全身の健康への影響~ …… (4)

糖尿病に注意しましょう …… (5)

パソコン利用時の健康管理 ③
頭・首の痛み、肩こり解消体操 / おすすめのオプション …… (6)

私の健康法

富田 洋之 (順天堂大学 スポーツ健康科学部 助教
日本オリンピック委員会コーチングディレクター)
アテネオリンピック金メダリスト

私が体操を始めたきっかけは、母親からのすすめでした。ちょうど、近所の友達が体操をやりたいと言っていたので、一緒について行ったのが始まりです。

体操クラブに入ってから、ずっと練習に明け暮れる日々でした。学校が終わって、他の友達は遊ぶ約束などをしてい

ましたが、自分はすぐに体操クラブへ向かうという生活です。遊んでいる友人を見て、正直、羨ましいと思う事もありましたが、それでも体操クラブへ行けば、たくさんの友達がいたので、嫌だと思ったことは無いですね。

よく「競技の際に緊張やプレッシャーを感じないのか?」と聞かれることが多いのですが、私の場合、ある程度の緊張感がないと、逆に力が出ないんです。緊張をプラスの力に変えられないと、オリンピックや世界選手権などの舞台には立てないですね。そして最後の最後、自分を支えてくれるのは、それまで練習を繰り返し、やり遂げたという自信。その自信が、最終的に自分の強さになると思うんです。もし、ひとつの種目で失敗してしまっても、次の種目までの僅かな時間で気持ちを切り替えます。こういったポジティブな考え方も、やはり毎日の練習や、今までの経験によるものだと思います。

もうひとつ、とくに北京オリンピックの時に感じたのですが、日本で私を応援してくださった人達からのメッセージが、とても心強かったですね。寄せていただいた応援メッセージは、印刷したものをすぐに現地へ届けてくれるシステムになっていたのですが、競技が終わった後は、印刷が間に合わない程のメッセージが届いているのを知り、大勢の人達に支えていただいているんだと実感しました。帰国して、空港を出たと

きに、大勢のファンやマスコミの方々に迎えていただき、戸惑いましたがとても嬉しかったです。

今は引退をして、順天堂大学の体操競技部コーチ及び日本オリンピック委員会コーチングディレクターとして、後進の指導に専念しています。私自身は、ほとんど運動をしなくなったので、やはり体型は変わってきました。とくに体操という競技は、日常生活ではほとんど使わない筋肉ばかりを使う競技なので、トレーニングをやらなくなると、そういう筋肉はすぐに衰えてしまうんです。

毎日の食事については、私自身が特別に気をつけていることは無いのですが、結婚をして、バランスの取れたおいしい食事を作ってもらえるようになりました。外食ばかりだった学生の頃は、どうしても栄養バランスのとりにくい食事でしたから。今は、食べ過ぎないように気をつけるくらいでしょうか。

それでも、ストレッチだけは毎日するようにしています。ストレッチは、体操競技では非常に重要なんです。怪我の予防にも、演技の質を高めることにも繋がります。体を柔らかくするために小さい頃からしっかりと指導してもらいましたし、今でも続けています。今、私がコーチをしているのは大学生ですから、そこまで細かく、つきっきりで指導をするという事は無いのですが、皆、重要だという意識をもってストレッチをしています。

体操競技というのは、難しい技を、いかに美しく見せるかという競技です。10点満点廃止のルール変更によって、難易度の高い技をいかに多く演技に組み入れることができるかといった方向性になっていますが、最終的には、必ず美しさというものが決め手になると思っています。そのためにも、もちろんストレッチは重要ですし、さらに重要なのは、肉体的にも精神的にも、健康であるということだと思います。健康こそが、技術や肉体を極限まで磨き上げるスポーツ選手の土台となるものですから。

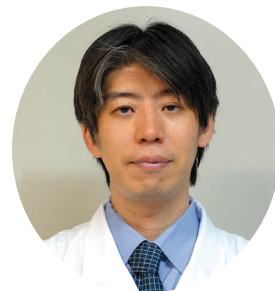
私が現役時代に指導を受けていたときもそうでしたが、コーチ自身の感覚を選手に押し付けるのではなく、ひとりひとりの良い所を伸ばしていく、そういった指導をしていきたいです。今、日本の体操界は、選手層が大変厚くなっていますし、男子団体の10連覇という記録を超えるような時代になってくれればと願っています。 (談)



選手時代のつり輪の演技

写真提供: アフロスポーツ

乳がん検診の勧め



医療法人社団同友会
春日クリニック統括本部医局医局長

吉本 貴宜

日本人に増えている乳がん

日本では乳がんにかかる女性が増え続けています。今では年間約4万人が乳がんにかかると推定されていて、女性のかかる疾患では第1位(図1)です。また亡くなる方も2008年には1万1千人を超え、ここ50年間で7倍近くに増えています。死亡原因として女性の全年齢層では4位ですが、30歳から64歳の壮年層に限れば1位になっています(図2)。

「乳がん年齢」は20代から80代まで?

また年代別に見ても、幅広い年代層で乳がんによる死

図1 女性のかかるがん(部位別)

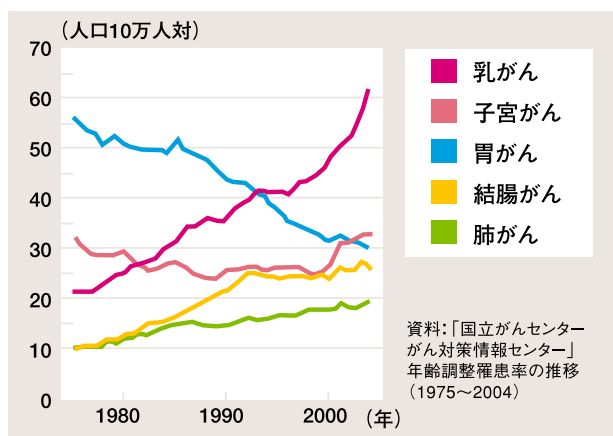


図2 年齢別にみた女性のがん死亡原因

年齢層	1位
75~79	胃/大腸
70~74	肝臓
65~69	大腸
60~64	乳房
55~59	乳房
50~54	乳房
45~49	乳房
40~44	乳房
35~39	乳房
30~34	乳房
25~29	白血病
20~24	胃/白血病

全国年齢階級別死亡率(対人口10万人)、部位・性・死亡年別人口動態統計1958~2004年(厚生労働省大臣官房統計情報部)より

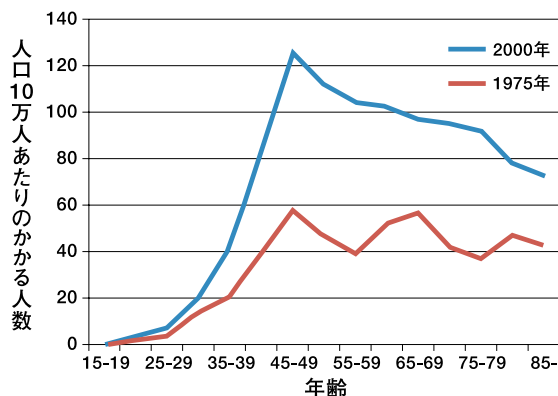
亡率が昔と比べて上昇しています(図3)。グラフにあるように40代で発見されるケースが最も多いのですが、近年では70代、80代の女性も増え、また、20代、30代の若い世代にまで広がっています。20代だからといって油断は出来ず、若いうちから関心を持つ事が大切です。女性であれば誰でもかかると思っておいた方がいいのですが、初潮年齢が早い、出産経験がない、閉経が遅い、飲酒量が多い、乳がんの家族がいるなどの人は他の人より気をつけた方がよいようです。

日本で乳がんが増えているわけ

30年前には日本人女性で生涯のうちに乳がんにかかるのは30人に1人とされていたのですが、それが今では約20人に1人とされるほど急速に増え続けている原因はなんでしょう。その背景にはライフスタイルの欧米化や価値観の変化があります。

乳がんには女性ホルモン(エストロゲン)が関わっていて、エストロゲンの分泌される期間が長いと乳がんのリスクが高まります。現代では食の欧米化で日本食の代わりに動物性たんぱく質や脂肪を多くとる機会が増えた影響もあって、初潮年齢の低下や閉経年齢の上昇、閉経後の肥満が多く見られるようになってきました。また人生観の変化で、30歳以上で未婚の人や高齢出産も増えています。こうした要因が重なって生涯を通じてエストロゲンに長く多くさらされてしまう状態になっている事が、乳がんの

図3 年齢別にみた乳がんにかかる率



厚生労働省がん研究助成金「地域がん登録」研究班(1975~1999年)および厚生労働省科学研究費補助金第3次対がん総合戦略研究事業「がん罹患・死亡動向の実態把握の研究」班(2000年~)

増加や年齢層の拡大に繋がっていると考えられています。

検診が普及した欧米では乳がんの死亡率は減っています

実は日本は、先進国では唯一乳がんの死亡率が上がり続けている国です。乳がんはもともと欧米で多い病気ですが、近年欧米では逆に死亡率が減少しています。この欧米と日本の違いはどこからくるのでしょうか？

死亡率の高かった欧米諸国では、これまで国を挙げて乳がんに対する啓発と検診を普及させ早期発見に力をいれてきました。乳がんは早期に発見し治療を行えば9割以上は治ります。さらに早期で見つけることによって乳房を温存する治療法を選択肢に加えることができるため、生活の質（QOL）の向上にも役立ちます。

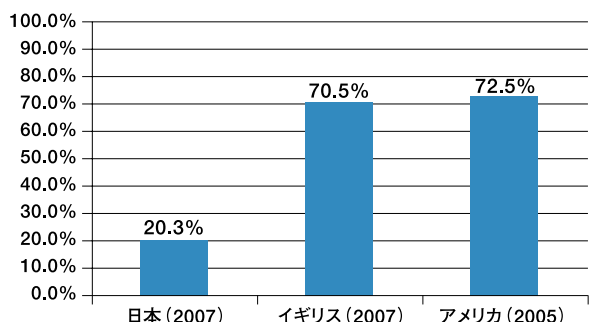
日本でも2006年に厚生労働省から「40歳以上の女性に対し2年に1度視触診及びマンモグラフィ併用検診を行う」指針が通知され、乳がん検診受診率も40歳以上で徐々に増えてはいますが、それでもまだ20%程度です。70%を超える欧米諸国と比べると、日本が乳がん検診においてかなりの後進国であることがわかります（図4）。この欧米と日本との受診率の差が、死亡率の増減に現れていると考えられています。

これからの乳がん検診で必要な検査は？

乳がんの一次検診は一般的に「視触診」、「乳房X線（マンモグラフィ）」、「超音波」の単独検査か、それらの組み合わせで行われていますが、検診の中心はこれまで長く行われてきた視触診から、乳がんによる死亡率減少効果が証明されているマンモグラフィや、その可能性が期待されている超音波検査に移りつつあります（図5）。

その理由として、実は最近になって視触診だけでは乳がんの死亡率減少効果が十分ではない事が分かってきているということがあります。マンモグラフィで発見される乳がんが成長してしこりとして触れるようになるまで1.3～2.4年かかるという報告もあり、また中にはしこりを作らないタイプの乳がんもあるとされています。意外に思われるかもしれませんが、熟練した医師の手による触診であっても、ある程度大きくなったがんは見つけられでも「早期発見」には十分とは言えないのです。

図4 日本と英国、米国における乳がん検診受診率の比較



出典:OECD Health Data 2009

先ほどの図4は視触診のみの検診も含めた受診率ですが、50歳～69歳のマンモグラフィを伴う乳がん検診の受診率でみるとフランス88.5%、アメリカ72.5%、イギリス70.1%であるのに対し、日本の受診率はわずか5.6%と、非常に低い水準である事が指摘されています（OECDヘルスデータ2008年版）。

マンモグラフィや乳腺超音波検査を受けましょう

アメリカやイギリスではマンモグラフィを取り入れた集団検診が行われるようになった結果、50歳以上の女性の乳がん死亡率が約25%も減少したとされています。また超音波検査でも、若い方を中心に乳がんの発見率が17%増加したとする海外の報告もあります。乳がんを早期に発見するために、これからの検診では視触診に加えてマンモグラフィや超音波検査を受けられることを是非お勧めします。

マンモグラフィと超音波検査には図5にあるとおり一長一短があって、どちらが優れているとは一概には言えません。両方を受けるのが一番よいのですが、乳腺密度の違いなどからどちらかといえば若いうちは超音波検査が、年齢を重ねるにつれてマンモグラフィが適しているとされています。

検診で精密検査が必要と言われたら

もちろん、どんな専門医でも検診の結果だけで「間違いない」とは言えません。追加でMRIを使った検査や、乳がんの疑いがあるときは乳腺組織を採取して「細胞診」または「組織診」による直接診断が必要となることもあります。結果的に良性のしこりである事が分かる事も多く、現状では検診で精密検査を指示された人の中で実際にがんが見つかるのは50人に1人程度であり、決して多くはありません。精密検査が必要と言われても心配し過ぎずにまずは落ち着いて、でも速やかに二次検査を受けるようにしましょう。

図5

マンモグラフィ：乳房をプラスチックの板で挟んで平たくして、乳房専用のX線装置で乳房全体を撮影します。

○視触診より早期の乳がんを発見しやすい
○しこりがなくても石灰化でがんを見つけられる
○死亡率を減少させる効果が証明されている
○以前に撮った写真との比較がしやすい

●若い人や乳腺密度の高い人はわかりにくい
●挟む時に多少の痛みを伴うことがある
●わずかながらX線による被ばくがある
●本人の健康に重大な影響を及ぼすことはない

マンモグラフィ マンモグラフィの写真

乳腺超音波検査：胸にゼリーを塗って、プローブと呼ばれる超音波センサーをあてて観察します。

○視触診より早期の乳がんを発見しやすい
○乳腺の発達した若い乳房でも見やすい
○針を刺したり放射線や薬を使わないので身体への負担が軽い

●検査を行う医師・技師の技量に左右される
●死亡率減少効果については現在検証中である

乳腺超音波

侮らないで! 歯周病

～全身の健康への影響～



歯周病は、歯の周囲のハグキなどの組織に、細菌（歯周病菌）が感染し炎症が起きる病気です。最近、歯周病は口の中だけでなく、全身の病気とも深くかかわっていることがわかってきました。

例えば、糖尿病の合併症の一つともいわれてきましたが、最近、逆に歯周病になると糖尿病の症状が悪化する……ということが明らかになってきました。また、歯周病が動脈硬化にも関与するという研究結果も多く報告されています。

口の中には、300～500種類の細菌がいるといわれています。その中で歯周病の原因となる菌（歯周病菌）がつくる毒素や炎症を引き起こす物質は、歯周病の病巣から血液に入りこみ、肺炎・心臓血管系疾患・糖尿病・低体重児出産など全身に悪影響を及ぼします。

また、疫学研究では、歯周病にかかった人は、歯周病にかかっていない人に比べて心筋梗塞が多いという報告や、動脈硬化部位に歯周病菌が見つかるという報告もあります。

歯周病菌が動脈硬化にかかわっているといわれる一つの理由として、歯周病菌が作り出す毒素が影響している可能性というものがあります。歯周病菌が作り出す毒素は、歯周ポケット（歯とハグキの間の溝）から血液中に取り込まれ、血管が炎症を起こすことによりコレステロールの沈着や細胞の傷害などを起こすのではないかと考えられているのです。

また、歯周病が糖尿病の合併症の一つといわれるのは、免疫機能低下・代謝異常・微小血管障害などの影響で、歯周病菌に感染しやすく、組織の破壊も起こりやすくなると考えられているからです。

最近では、歯周病が悪化すると体内に侵入した歯周病菌により全身が炎症状態となり、その際に作られる炎症性サイトカインという物質の中には、血糖値を下げるために分泌されるインスリンの働きを阻害するものがあるため、血糖値が上がりやすくなり、糖尿病の発症につながる可能性があると考えられています。

歯周病を治療することにより、糖尿病の改善にもつながることもわかってきており、歯周病と全身の健康が相互に関係していることがわかります。

現在の歯周病治療では、進行を抑えることしかできない……ということが恐ろしいところ。予防がとても大切です。

予防のポイントは、

- 偏食をせず規則正しい食事を摂ること
- 甘い飲み物やお菓子は控えめに、だらだら飲食しない
- よく噛んで、唾液の分泌を促す
- 過労やストレスを減らし免疫力が低下しないようにする
- 歯と歯肉の境目をていねいにみがき、口腔内を清潔にする
- タバコは極力やめる

などです。また、ご自身での口腔ケアはなかなか難しいですから、半年に一度は歯科医で定期健診を受け、歯石を取ってもらいましょう。

歯周病自己診断チェック（該当する項目の点数を合計）

1. 年齢は40歳以上	25点
2. 歯磨きをするとよく出血する	10点
3. 歯肉が赤く腫れることがある	20点
4. 歯がぐらぐらすることがある	10点
5. 硬いものが噛みにくいことがよくある	20点
6. 現在タバコを吸う	15点

神奈川県歯科医師会出版 「歯周疾患セルフチェック」より引用

* 合計点数が30点以上の方は、早めに歯科医にご相談ください。

参考資料

- 「nikkeibp.jp 健康」2009年12月1日号 第2回 健康シリーズ「歯周病菌は動脈硬化にもかかわる!？」
- 「nikkeibp.jp 健康」2010年1月12日号 第3回 健康シリーズ「歯周病と糖尿病の深い関係が明らかに」

（保健師 山下 真理子）

糖尿病に注意しましょう

日本ではここ数年、糖尿病が強く疑われる人、糖尿病の可能性が否定できない人が急増しています。特に2002年から2007年の5年の間には、両方を合わせ2210万人となり、約1.4倍の増加となりました。

世界的にみると、中国の糖尿病患者数がインドを超越、世界1位になったと科学新聞が伝えました。

米中心に、低脂肪で質素な食生活を営んできたアジア民族は、欧米人と比べるとインスリンの分泌能力が低いといわれています。体重管理も含め、日頃から生活習慣改善を意識し、糖尿病に注意しましょう。

表は、厚生労働省のホームページに載っている、糖尿病にかかりやすいかどうかのチェック表です。ストレスや年齢など、生活習慣以外のものもありますが、皆様はどれくらいあてはまるものがありますか？

日々、注意していただきたいこととしては、

■野菜をたっぷり摂る

野菜に含まれる食物繊維には、肥満を防ぎ、食後の血糖値の改善効果があります。健康日本21では国民の健康づくりのため 野菜を1日350g以上摂り、このうち緑黄色野菜を120g以上摂ることを目標としています。350gというのは野菜料理4皿～5皿分です。また、ドレッシングやマヨネーズの使い過ぎに注意してください。

■食事は決まった時間に食べる

朝食を抜いたり、食事時間が不規則だったり、寝る前3時間の間に食べる習慣は糖尿病予防において好ましくありません。良く噛んで、会話を楽しみながらゆっくりいただきます。

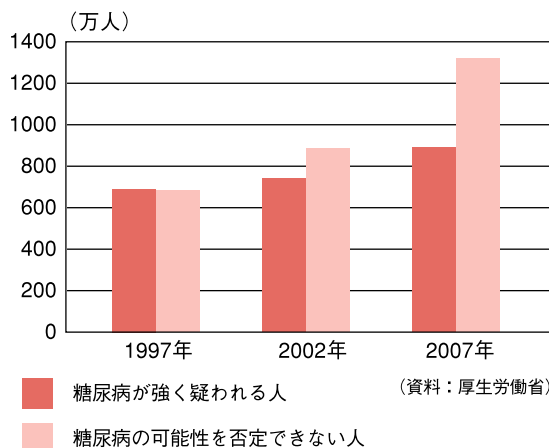
■食べる量を確認する

大勢で大皿料理から食べると、どれくらい食べたか分かりづらく、沢山食べてしまいがちになります。

■調味料はかけずにつける

マヨネーズやドレッシングは油が多く、高カロリー

糖尿病が強く疑われる人、可能性を否定できない人の推移



糖尿病にかかりやすいかどうかのチェック表

- ☐ 太っている
- ☐ 食べすぎている
- ☐ お酒をたくさん飲む
- ☐ おやつは必ず食べる
- ☐ 脂っこいものが好き
- ☐ 野菜や海藻をあまり食べない
- ☐ 朝食は食べない
- ☐ ドリンク剤をよく飲む
- ☐ 運動不足である
- ☐ 甘いものが好き
- ☐ 夕食が遅くドカーンと食べる
- ☐ ストレスがたまっている
- ☐ 40歳以上である
- ☐ 食事時間が不規則
- ☐ 家族や親戚に糖尿病の人がいる
- ☐ 妊娠中に血糖値が上がったことがある

一です。直接かけずに、小皿にとったり、計量してからかける様にしましょう。

■ながら食いをやめる

新聞・雑誌を読みながら、テレビをみながらなどのながら食いは、食べた量がわかりにくく、食べすぎにつながりやすいもの。お料理を目で楽しむことも大切です。

他にも食品のカロリー表示をみる習慣や、お料理を薄味にすることなど、食習慣を見直しましょう。また、日頃からウォーキングなどの運動習慣もお忘れなく。

(管理栄養士 花里 映里)

頭・首の痛み、肩こり解消体操

パソコン作業を行っている人の中で、頭・首の痛みや肩こりを感じている人は約7～8割います。パソコン作業時間が長くなるにつれて頭・首の痛みや肩こりを訴える人が多くなります。パソコン作業の長い人は、休憩時間を定期的にとることや、マウス

の周囲には広いスペースをとるとともに、軽い体操を行うことをおすすめいたします。パソコン作業に伴う頭・首の痛みや肩こりを解消する体操をご紹介します。30分～1時間に1回行うとよいでしょう。

(ヘルスケアトレーナー 原田 健)

1 首の後ろのストレッチ

両手を頭の後ろに持っていき、頭を軽く前に倒していく。10秒間伸ばす。



2 首の横のストレッチ

頭の横を引っ張って倒していく。下している腕を下方に伸ばしていくとよりストレッチされる。
*左右10秒ずつ行う。



3 肩の上げ下ろし

①両肩を上へ引き上げる。
②肩の力を抜き、一気に下へ下ろす。
*5回行う。



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

認知症早期スクリーニング

認知機能検査と頭部CT撮影で
脳の状態をみる検査

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います

