



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77号 (年4回発行) 2010年10月発行

お元気ですか

インデックス

私の健康法 鶴岡 雅義 (作曲家) (1)

子宮頸がん検診は女性のエチケット

～早期発見で100%治癒も可能ながん～

日本産科婦人科学会専門医
日本臨床細胞学会専門医
春日クリニック 医師

中木 純子... (2) (3)

秋の夜長に快眠を (4)

夜遅い夕食 (5)

パソコン利用時の健康管理 ④

腰痛解消体操／おすすめのオプション (6)

私の健康法

鶴岡 雅義

(作曲家)



「鶴岡雅義と東京ロマンチカ」を結成する以前から、これまで数百もの曲を作成してきました。曲を作るというのは、実は体力勝負なんです。作曲なんて頭を使うだけで、体力は要らないだろうと思われるかもしれませんが、曲を作り出すという事は、非常に気力、体力を必要とするんです。

私の場合、まずは詩を先にいただくことが前段で、それからどういう曲想にしようかと考えます。気分が乗っているときには、数十分で出来たりもしますが、体が疲れている時は、一週間、七転八倒して考えても出来ないことがあるんです。気力、体力が充実していないと、なかなか良いメロディは浮かんでこないんですね。

そのために、やっぱり健康でいなければいけません。私は健康のために、積極的に歩くことを心掛けています。毎日40～50分くらい、コースを決めて歩いていますよ。そのおかげでしょうか。わりと疲れにくい体質なんです。地方のコンサートなどで移動をする際も、乗り物に何時間乗っていてもくたびれない。長野辺りまでなら、3～4時間、自分で車を運転しますよ。もともと車の運転が好きで、車に乗るとリラックス出来るんです。仕事の後でも、ハンドルを握ると疲れが飛んでしまうほどです。

睡眠時間も、年齢の割には長めでしょうか。よく、歳をとると眠れなくなるなんていいますが、私の場合、夜12時に寝ると、朝9時くらいまでグッスリですね。眠る前には、リラックスするために本を読むようにしています。それも、頭を使うような本。たとえば天文学物理学とか、量子力学とか。もちろん、難しい計算は出来ませんよ。たとえば、アインシュタインが、どんなことを研究していたのかとか、理論の部分だけを読むんです。よく、頭を使ったり、指先を使ったりすることが、健康にも、認知症の予防にも良いっていいですよ。本を読むだけではなく、曲を作ることも、ギターを演奏することも、みんな健康維持に繋がっているんだと思います。

食事についても、自分なりの健康法があります。一般的ではないかもしれませんが、一日二食と決めているんです。朝、起きる時間が遅いこともありますからね。これで、ずっと調子が良い。それに、家内が栄養のバランスをすごく気遣ってくれているので、非常にありがたいですよ。

もうひとつ、私の健康法として、きのこ類を積極的に食べ

るというものがあります。父親は50代の若さで、がんで亡くなったのですが、「よし、自分はがんなんかにならない。体質は、自分で変えていくぞ!」というつもりで、椎茸、舞茸、畑シメジなど、40年も食べ続けています。きのこ類が、がんの予防になるなんて、もちろん医学的に正しいかどうか分かりませんよ。それでも、自分はそうするんだ、信じるんだと、そういった気持ちでいることが良いんじゃないですかね。

医者からもお墨付きをもらえるくらいに丈夫な体の私ですが、実は、子供の頃は体が弱くて、よく寝込んだりもしました。それが、奇妙なきっかけで、丈夫な体になったんです。

終戦前、中国の満州で暮らしていた頃の話です。私の父親は、よくラジオをかけて聴いていたのですが、遠くで雷が鳴ったりすると、雑音が入って聴きにくくなるんです。そんな時父親は、家の外にあるアース線を触って直していたのですが、その様子を、子供の頃の私はよく見ていたんです。そしてある日、またラジオに雑音が入ったときに、自分が直してやろうと思い、父親の真似をしてアース線を触ったのですが、ちょうどその瞬間に落雷して、感電をしてしまったんです。ものすごい電気が走り、火柱も見えました。私はアース線を握り締めたまま倒れてしまったのですが、叫び声を聞いた父親が私を助け起こす際、腕を掴むとまだビリビリと痺れるほどだったそうです。だけどそれ以来、なぜか病気一つしない丈夫な体になったんです。不思議な話ですよ。

雷で感電して、体質が変わったこととか、きのこ類を食べ続けることもそうですが、「きっとそうなんだ!」と強く信じて、プラス思考で考える事が、実は体にとって、一番良いことなんじゃないでしょうか。マイナス志向だと、体もすぐに弱ってしまいますよ。何事もプラス志向で考え、ストレスを溜めないこと。これが私の、一番の健康法ですよ。(談)



子宮頸がん検診は女性のエチケット

～早期発見で100%治癒も可能ながん～

日本産科婦人科学会専門医
日本臨床細胞診学会専門医

春日クリニック 医師 中木 純子



■20歳代、30歳代で増加する子宮頸がん

子宮頸がんは、子宮の入り口である子宮頸部に発生するがんで、子宮がん全体の約60%を占めています（図1）。女性におけるがんとしては、乳がんに次いで多く、日本でも年間約8000人の方が子宮頸がんと診断され、約2400人が亡くなっています。

最近の傾向として、20歳代、30歳代で増加していることが図2からもわかり、行政においても、2004年から子宮頸がん検診の対象年齢を30歳以上から20歳以上に引き上げています。

図1 女性性器に発生する主ながん

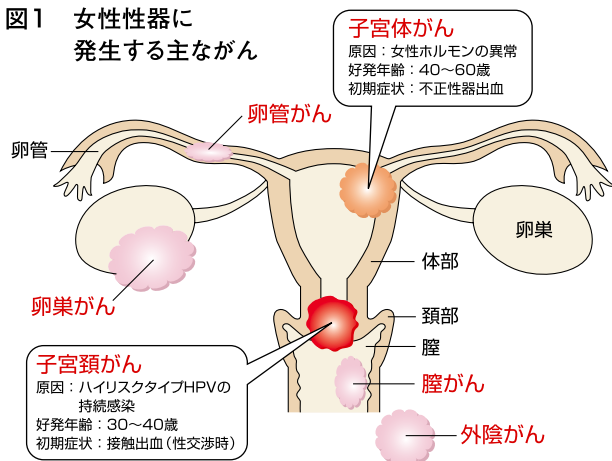
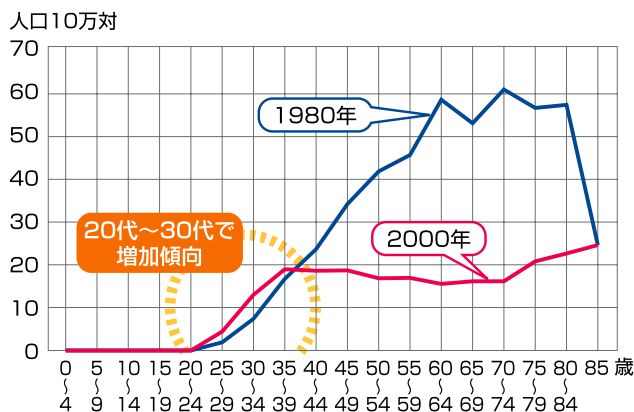


図2 子宮がん罹患率



出典：国立がんセンター がん対策情報センター

■原因はごくありふれた「HPV」感染

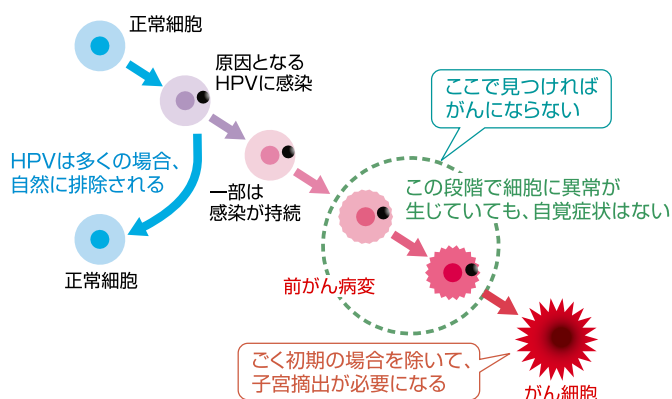
HPV（ヒトパピローマウイルス）は、2008年度、ノーベル生理学医学賞を受賞された、ツア ハウゼン博士らの研究により注目されるようになりました。子宮頸がんの原因になるのは、13～15種類もの、ハイリスクのHPVです。ハイリスクタイプのHPVは、性交渉経験のある女性のうち、約80%の方が一度は感染するとされています。そのうちの80～90%の方においては、2年以内にウイルスが自然に排出されてしまいますが、残りの10～20%の方においては持続感染、さらには長期感染がおり、さらにその中的一部分の方が子宮頸がんを発症するとされています（図3）。このように、ハイリスクタイプのHPVに感染するということは、決して特殊ではなく、ごくありふれたことなのです。

■子宮頸がんの症状

子宮頸がんの初期症状は、性交時の出血とされていますが、無症状のことも多いため、月経不順や閉経後の出血などを認めた場合は、子宮頸がん検診を受診されることをおすすめいたします。

子宮頸がんが進行した場合は、婦人科的症状（出血、下腹部痛、帯下）だけではなく、尿路系障害（頻尿、排

図3 子宮頸がんの発症



尿痛)、直腸障害(粘液便、血便)、腰仙骨神経そう刺激症状(腰痛、下肢神経痛、下肢浮腫)を認めます。

■検診で早期発見すれば100%治癒も可能

ハイリスクHPVに感染し、子宮頸がんを発症するまでは数年から数十年かかります。この間に検診を定期的に受けていれば早期発見が可能です。早期の状態であれば、子宮温存(子宮を残すこと)が可能です、100%の治癒も可能です。

子宮頸がん検診は、膣内にクスコ式陰鏡を挿入し、図4のように、子宮腔部、子宮頸管内を、綿棒あるいはスクレーパーというブラシで擦過することにより、同部位の細胞を採取します。挿入時の痛みを和らげるためにご出産経験のない方には、小さなクスコ式陰鏡を使用いたします。検査は痛みも無く、およそ30~40秒くらいで終わります。

その後、細胞をスライドガラスに塗抹し、パパニコロウ染色と言われる処理を行い、細胞の異型について判定を行います。細胞の異型の判定は、細胞内の核の比率、核内クロマチンの凝集の程度、核内クロマチンの分布(均等分布か不均等分布か)、核の変形などから行います。

子宮頸部の解剖学的な位置から、子宮頸がん検診の細胞診は非常に感度と特異度が高いとされています。早期発見するためにも、子宮頸がん検診は大切ですが、残念なことに、欧米での検診受診率が70~80%であるのに対し、日本では20%と低いようです。今後は、受診率を高めるような努力と工夫をしていかなければなりません。

図4 細胞診の流れ

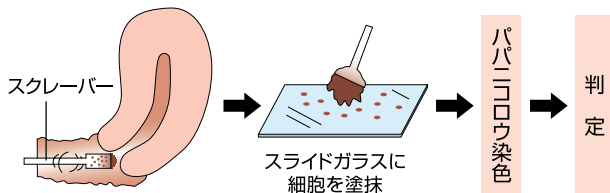


図5 子宮頸がんの進行期と治療

病期	0期	I期		II期	III期	IV期	
		Ia1	Ia2, Ib1, Ib2	IIa, IIb	IIIa, IIIb	IVa	IVb
	上皮内がん	浸潤がん					
状態	がんが粘膜上皮内にとどまっている状態	3mm以内 7mm以内	がんが子宮頸部に限局	がんが子宮頸部をこえて骨盤壁または膣壁2/3まで浸潤	がんが骨盤壁まで、または膣壁下1/3まで浸潤	がんが膀胱、直腸粘膜まで浸潤	がんが小骨盤腔をこえて広がる
		広がり7mm以内 深さ3mm以内	広がり7mm以内 深さ3mm以内 Ia2: 3~5mm以内 Ib1: 4cm以下 Ib2: 4cmこえる				
治療	子宮頸部円錐切除術 単純子宮全摘出術		広汎子宮全摘出術 (リンパ節郭清を含む)		放射線治療・化学療法		

■子宮頸がんの進行期と治療

患者様がご妊娠、ご出産を希望される場合、図5に示す子宮頸がん0期、Ia1期であれば子宮温存が可能です、その場合、子宮頸部円錐切除術が行われます。これは子宮頸部をおよそ1.5cm~2cmほど、円錐状に切除する方法で、外来において行う施設もあります。患者様への精神的、肉体的負担も非常に軽く、100%の治癒も可能です。

III期までは、手術と放射線療法、化学療法(抗がん剤投与)を併用いたします。IV期では、一般に放射線療法、化学療法が選択されます。

■子宮頸がんは予防するがん

子宮頸がんに対する予防ワクチンの接種もすすめています。ワクチンは16型、18型のハイリスクタイプHPVに対するもので、この16型、18型とはハイリスクタイプHPVの中でも進行が速く、発がん性が強いものとされています。

10代の性交渉未経験の方に接種した場合の予防効果はおおよそ70%、それ以降の性交渉経験のある方に接種した場合にはおおよそ50%の効果が期待できます。ワクチンの接種は、3回(0、1ヵ月後、6ヵ月後)行われ、継続期間は6.4年以上続くとされています。将来的には、すべての女性にワクチンを接種し、定期的に検診を行うことにより、子宮頸がんは「治療するがん」から「予防するがん」になると思います。

■検診は女性のエチケット

子宮頸がん検診を受けることを恥かしがらずに、女性のエチケットとして受け止め、また男性にも、大切なパートナーに「検診を受けに行ったら」と、やさしい言葉をかけてあげることが求められる時代だと思います。

秋の夜長に快眠を



10月に入り、秋分も過ぎますと、これから日はますます短くなっていきますね。当然、夜が長くなってくるわけですが、この「秋の夜長」皆様はどのようにお過ごしでしょうか？

夏の暑さも和らぎ、随分と眠りやすくなったとお感じの方も多いのではないのでしょうか。しかしその一方で、秋は、夏の疲れが溜まった結果、心身の変調をきたす人が多く、そこから睡眠の不調を感じる方も多くなる季節でもあるのです。眠りたいのに眠れない……そんな「秋の夜長」が「長過ぎて怖い……」時間ではなく、夏の疲れをとり、有意義な心地よい時間となっていただけのように、今回は睡眠対処法についてご紹介いたします。

☆あなたの睡眠の質は？ ～ まずは世界標準の快眠度チェック表でご自身の睡眠の質を確認しましょう

下記の8つの質問で、過去1カ月間に少なくとも週3回以上経験したものを選んでください。最後に各選択肢の先頭についている点数を合計します。

〈アテネ不眠尺度（AIS）～世界共通の不眠症判定法～より〉

質問1 寝床についてから実際に眠るまで、どのくらいの時間がかかりましたか？

- 0 いつも寝つきはよい
- 1 いつもより少し時間がかかった
- 2 いつもよりかなり時間がかかった
- 3 いつもより非常に時間がかかった、あるいは全く眠れなかった

質問2 夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか？

- 0 問題になるほどのことはなかった
- 1 少し困ることがある
- 2 かなり困っている
- 3 深刻な状態、あるいは全く眠れなかった

質問3 希望する起床時刻より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありましたか？

- 0 そのようなことはなかった
- 1 少し早かった
- 2 かなり早かった
- 3 非常に早かった、あるいは全く眠れなかった

質問4 夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は足りていましたか？

- 0 十分である
- 1 少し足りない
- 2 かなり足りない
- 3 全く足りない、あるいは眠れなかった

質問5 全体的な睡眠の質について、どう感じていますか？

- 0 満足している
- 1 少し不満である
- 2 かなり不満である
- 3 非常に不満である、あるいは全く眠れなかった

質問6 日中の気分は、いかがでしたか？

- 0 いつもどおり
- 1 少し減った
- 2 かなり減った
- 3 非常に減った

質問7 日中の身体的および精神的な活動の状態はいかがでしたか？

- 0 いつもどおり
- 1 少し低下した
- 2 かなり低下した
- 3 非常に低下した

質問8 日中の眠気はありましたか？

- 0 全くなかった
- 1 少しあった
- 2 かなりあった
- 3 激しかった

合計得点

4点未満： 睡眠障害の心配はありません。

4～5点： 不眠症の疑いが少しあります。

⇒ 心配であれば睡眠障害専門医にご相談を。

6点以上： 不眠症の疑いがあります。

⇒ 睡眠障害専門医への受診、ご相談をおすすめします。

☆個人の状況など様々な要因に影響されますので、あくまで目安としてお考えください。

☆結果に関わらず日常生活に支障があるようでしたら、専門医受診をおすすめいたします。

あなたの睡眠の質は、いかがでしたか？ よく眠れている人も、睡眠にお悩みのある方も、もっとよく眠れるための睡眠対処法を次にお知らせいたします。

☆こうすればもっと眠れる！ ～ 睡眠に関する12のアドバイス

どうしたらよく眠れるか……これについて、テレビや雑誌等をはじめ様々な所から、様々な情報を皆様も耳にされているのではないのでしょうか？ 今回はより具体的に日常生活にそった内容で、快眠への12のポイントについてご紹介します。

＜睡眠に関する12のアドバイス＞

1 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

■8時間にこだわらない、自分に合った睡眠時間を

- ・睡眠の長い人、短い人、季節によっても変化します。
- ・年齢を重ねると必要な睡眠時間は短くなります。

!! 体内時計の動きにより日の長さに応じて睡眠の状態が変化します。よって冬と夏では、夏の方が睡眠時間は短くなるといわれています。

2 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法を

- 就床前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避ける。
- 軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング

3 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない

- 眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くする。

4 同じ時刻に毎日起床

- 早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる
- 日曜に遅くまで床で過ごすとう月曜の朝がつらくなる

5 光の利用でよい睡眠

- 目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
- 夜は明るすぎない照明を

6 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

- 朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
- 運動習慣は熟睡を促進

7 昼寝をするなら、15時前の20～30分

- 長い昼寝はかえってぼんやりのもと
- 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

8 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

- 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る

9 熟睡中の激しいびき・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意

■背景に睡眠の病気、専門治療が必要

10 十分眠っても日中の眠気が強いつきは専門医に

■長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談、車の運転に注意

11 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

■薬代わりの寝酒は深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる

12 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安心

■一定時刻に服用し就床、アルコールとの併用をしない

※『厚生労働省 精神神経疾患研究委託費 睡眠障害の診断治療ガイドライン作成とその実証的研究班平成13年度研究報告書』より引用（一部編集）

いかがでしたか？ 朝や日中の過ごし方が快眠のためには大切であることを再認識していただけたのではないのでしょうか。睡眠障害の与える影響は、身体面（生活習慣病の発症など）、精神面（心身ともに疲労感を増し無気力になるなど）、行動面（集中力の低下など）と多岐に渡ります。よって睡眠に対する問題をお感じの際は、放置せず、上記ポイントのうち、できそうなところを一つからでも毎日の生活に取り入れてみませんか？ また睡眠に関してお悩みの方は、睡眠専門医にご相談するのも良いでしょう。睡眠を整えて、心も身体も健康に！ 秋の夜長を快眠につなげていただければと思います。

（保健師 平井 道子）

夜遅い夕食

今年の夏は猛暑で、夏バテなされた方も多いかと思います。ようやく涼しい風が吹き、秋の気配を感じる頃になりますと、お食事もおいしくなり、食べ過ぎに要注意となります。とくに、遅い夕食を食べ過ぎてしまうと体重増加につながりやすいといわれていますが、本当でしょうか。

「遅い夕食が体重を増やす」原因として、夜は食事誘導性熱産性（DIT）が低くなってしまうことにあります。

DITとは、食事をした際消化吸収に伴って熱を発散する時に消費するエネルギーの事です。食事をすると体が温まるのはDITによるものです。

DITは朝が最も高く、夕方から徐々に減って、夜中に最も低くなることがわかっています。夜遅く食事をすると、DITで消費されるエネルギーが少ない分、太りやすくなると考えられます。

体内時計を調節する機能のあるたんぱく質BMAL-1（ビーマルワン）は、脂肪を分解してエネルギーに変えるための酵素を減らしたり、脂肪を作る酵素を増やしたりする働きがあります。このBMAL-1は午後3時頃が最も少なく、午後10時～午前2時頃が最も多くなることが近年

明らかになりました。やはり夜遅い食事は太りやすい体を作ってしまうようです。

夕食は夜7時くらいまでに摂る事が理想です。しかしそうはいつても、仕事で仕方なく遅い夕食になってしまう、という方には、夕方にコンビニのおにぎりなどを1個～2個を食べ、帰宅後に野菜中心の副菜や、良質のたんぱく質源である白身のお魚や、大豆製品を摂るようにすることがおすすめです。

（管理栄養士 花里 映里）



夕方に



帰宅してから魚料理と野菜で軽い夜食を

パソコン利用時の健康管理 4

腰痛解消体操

パソコン作業は常に同じ姿勢で行うため、腰痛になりやすく、約5割の人に症状が見られます。腰痛の危険性は、パソコン作業時間が長くなるにつれて増します。パソコン作業の長い人は、以下のことに気を付けましょう。

- 1) 休憩時間を定期的にとる
- 2) 腰に負担がかからないように背もたれのついた椅子を使用する

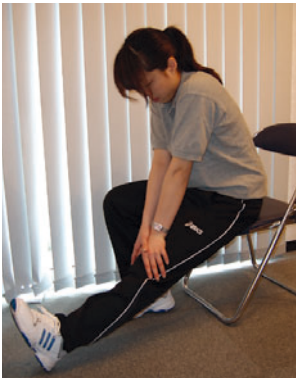
- 3) 椅子の高さを足裏全体が床につくように設定する
- 4) 軽い体操を実施する。

以下に、パソコン作業時にもできる腰痛体操をご紹介します。

(ヘルスケアトレーナー 原田 健)

① 大腿後側のストレッチ

片方の足を前に伸ばし、
上体を前に倒す。
*左右10秒ずつ行う。



② ひねって正面

上半身をひねり正面に戻す。
*左右交互に行う。



③ 股関節のストレッチ

片足を逆の足上に上げ、
上体を徐々に前に倒す。
*左右10秒ずつ行う。



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の中から、おすすめのものを紹介いたします。

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

