

お元気ですか

第78号（年4回発行） 2011年1月発行

私の健康法 都並 敏史 (サッカー解説者 東京ヴェルディ1969育成スーパーバイザー)(1)
第38回 医療法人社団同友会 医学講演会 「最新の乳癌治療について」 虎の門病院乳腺・内分泌外科部長 三浦 大周(2)	(3)
環境にも身体にも優しい食生活を(4)	
二日酔いの予防と対策(5)	
パソコン利用時の健康管理⑤	
足の疲れ・痛み解消体操／レディースフロアリニューアルオープン	…(6)

私の健康法

都並 敏史

(サッカー解説者 東京ヴェルディ1969育成スーパーバイザー)

私がサッカーを始めたのは、小学校時代の新任の先生がサッカー好きで、教えていただいたことがきっかけでした。当時、野球人気が全盛でしたので、私も最初は野球少年だったんですね。近所にある多摩川の川原で、仲間と一緒に野球をしていたのですが、先生にサッカーを教えてもらって、遊びがひとつ増えたという感じです。バットとグローブ、そしてサッカーボールも一緒に抱えて、川原へ遊びに行く毎日でした。

急激にサッカーにのめり込んでいたのは、日本代表チームの存在ですね。今こそ野球はWBCがありますが、私が子供の頃は、日本代表の野球チームというものはありませんでした。サッカーには日本代表があり、日の丸を背負ったユニフォーム姿というものに強い憧れを抱いたんです。仲間とワイワイ楽しくプレーをしながら、どんどん上達していきましたよ。

ところが、19歳で日本代表になり、ある程度地位も名誉も手にした結果、私はそこで目標を見失ってしまったんです。慢心と停滞、不摂生もしたと思います。練習だけはがむしゃらに続けて、無理がたまつのでしょう、ついに26歳の時に病気をしてしまったんです。A型肝炎を患い、入院をしたのですが、実はこの病気が、私のターニングポイントとなったのです。この病気を境に、体の整え方や心構えに至るまで、考え方方が全く変わりました。

現役を引退した今でも、その考え方方は続けています。運動をして、体重も基準を決めて、それを上回らないように努力しています。食べ物も、色々な栄養素をバランス良く取り入れるように意識し、サプリメントも必ず飲むようにしているんです。とくにマムシの粉、これが良いですね。毎日飲み続けているおかげか、本当に健康的で、たとえば



前の晩、どんなにお酒を飲み過ぎたとしても、翌朝は思いきり朝食を食べられるほどですよ。もちろん、健診は定期的に受けています。つい最近も健診を受けて、胃のレントゲンの検査では「綺麗な胃ですね」なんて言われたくらいです。

リラックスをしたい時にはサウナに入り、マッサージを受けて、そしておいしい料理をいただきながら、大好きなサッカーのことを考える。これが大好きなんです。皆でワイワイと騒ぐのも好きなのですが、そういう時には、どこかで気を使ってしまい、本当の息抜きにはならない。ですから一人きりになれるよう、自分で車を運転して、地方の健康ランドのような所へ行くんです。心の底からリラックスして、サッカーのことを考えていると、色々な新しいイメージやアイデアが浮かんできます。理性の下にある自分の本音とか、全く別の角度からの自分が見えたり、そういうことをノートにザーッと書き留めるんです。この瞬間が一番の幸せです。

私は指導者として、今でも毎日のようにグラウンドに立つ人間です。たとえ体に何も異常がない時であっても、たとえば今日は疲れているとか、やる気が起きないとか、ちょっと力を抜こうとか、そんな風に思う時というのは、健康とは言えませんね。仕事と向かい合ったときに、もっともっと！ という意欲が沸き上がる状態、それが私にとっての「健康な状態」ですね。

今、私は2つの夢を持っています。1つはもう一度監督としてチャレンジし成功する事。更にその先にいつか自分がメインのサッカー番組を持つ事が出来たら良いなと考えています。2つの夢の実現に向かってこれからも健康を保っていきたいですね。

(談)

第38回 医療法人社団同友会 医学講演会

「最新の乳癌治療について」



虎の門病院乳腺・内分泌外科部長

三浦 大周



平成22年12月2日、東京千代田区にある電設健保会館にて、第38回医療法人社団同友会医学講演会を開催しました。講師として虎の門病院乳腺・内分泌外科部長 三浦大周先生をお招きし、最新の乳がん治療についてお話をいただきました。

乳がんとは乳腺にがんが発生する病気です。現在、女性のがん罹患率で1位となっており、欧米寄りの食生活への変化もあって、2000年以降増えている状況です。死亡者数は年間約1万人、2020年には1万4千人となると言われています。発症年齢は30代から増加し、50歳前後が最も多いという統計はありますが、当院でも20歳代前半から90歳代まで手術をした方もいらっしゃいますので、一概に年齢で考える事はできません。

初発症状としては、痛みを伴わない塊ができる場合が最も多くなります。その他の症状として、皮膚にみられる陥凹症状や乳頭にみられる湿疹、びらん・ただれ、異常分泌などがあります。がんがリンパ節に転移をきたしている場合は、脇の下のリンパ節が固くなるといった症状があります。

乳首には約15本の管があると言われています。図1の小葉という部分で乳汁を作り、この15本の管に送っています。乳がんの発生母地の割合を見てみると、この乳管から発生したと考えられるものが約90%、小葉からと考えられるものが10-15%となっています。

図1 乳がんの発生部位

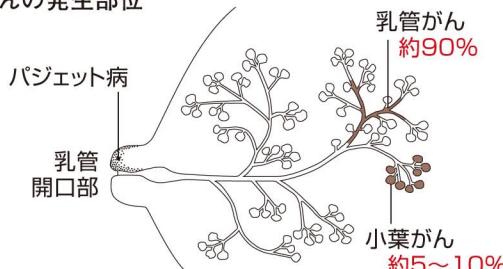
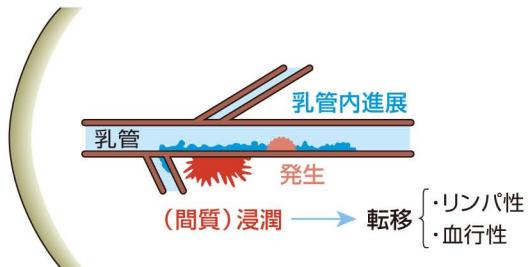


図2で示すように、がんが発生しても乳管内にとどまっている状態を非浸潤がんといい、がん細胞が乳管あるいは小葉の外に出てしまったものを浸潤がんといいます。浸潤してしまうと血管やリンパ節を伝って全身に広がってしまう可能性があります。統計的には、非浸潤がんであれば98-99%の確率で手術で治りますし、たとえ浸潤がんであっても早期発見であれば80%の人が治っています。それだけに早期の発見が重要になってきます。

図2 乳がんの進展様式



初期診断の検査法には、触診、乳腺超音波やマンモグラフィといった画像診断、また年齢や家族歴も参考にします。その次に、細胞を採取する吸引細胞診、あるいはより詳しく調べられる生検を行います。生検の結果、乳がんと診断した場合には、進行状況により、手術、科学療法（抗がん剤）、内分泌療法（ホルモン剤）、放射線療法などの治療法から適切な方法を選択します。

おそらくあと10年以内には薬だけで治る一部の乳がんも正確に特定できるようになると思いますが、現在の所、全身にがんが転移してしまって取り除くことがあまり意味を成さない状態以外は、程度の差はあれ、必ず手術が必要となります。温存手術か全摘か、また脇の下のリンパ腺をどうするかなど、いくつもの方法があります。1900

年後半までは、定形乳切といって、筋肉を全部とるような手術も一部では行われていました。その後、胸筋温存術という方法が出てきまして、1990年代にかけては、乳房温存手術がより行われるようになり、現在虎の門病院でも約65%の方がこの方法で手術をしております。乳房温存術には扇状部分切除術や円状部分切除術といった方法があります。美容的に取り除く乳腺の容積が小さければ小さいほど手術後の満足度は大きくなります。取り除いた部分が小さすぎても、一部では再発しやすい事がわかつてきておりますので、腫瘍の周囲2cmほどを取り除くのが基本になっています。

また、最近やっと保険適応になりましたが、虎の門病院では以前から導入しているセンチネルリンパ節生検という、大変患者さんにとっては有益な方法があります。約半数の乳がんでは腋の下のリンパ節に転移をしています。一方では半数の患者さんにはリンパ節転移を認めないとより、最初に転移しそうなリンパ節を見つけ、そこに転移があるかどうかを調べることで、それ以上のリンパ節切除を行うかどうかを判断するものです。

次に抗がん剤ですが、手術前に行うのか、手術後に行うのか、以前から論争がありました。手術前に行うと、がんが小さくなり、温存手術をできなかつた方ができるようになったり、さらには画像では確認できないぐらいに消えてしまうこともあります。一方、もとのがんの状態を正確に評価できなかつたり、わずかではあります。がんの性質が変わってしまう場合もあることもわかつてしております。私自身の考えでは、明らかに抗がん剤が有益であると考えた場合を除き、患者さんがどうするか迷っている場合には手術を先行し、腫瘍、病気全体の状態を見極めた上で抗がん剤治療を行うようにしております。

ホルモン剤による治療については、全ての方に行える訳ではなく、ホルモン感受性があるかどうかで分かれます。日本人の乳がん患者のうち、約70%の方がエストロゲン受容体、またはプロゲステロン受容体という女性ホルモンに対する受け皿をもっており、この受け皿を持っている人にホルモン剤治療を行います。さらにホルモン剤の効果が高いかどうかを調べます。もし、ホルモン剤の効果が得られない場合でも、その場合は抗がん剤の効く確率が高いということもわかつてきていますので、ホルモン感受性が低いからといって悲観するものではありません。

ほとんどの放射線治療は、乳房温存手術の後に行います。基本的には手術をした側の乳房、もしくは乳房全摘後の胸壁という所に放射線をあてるだけで、けっして全身に放射線をあてるわけではありません。通常は5~6週間かけて行います。放射線療法による副作用もありますが、放射線をあてた部位に限られます。よく髪の毛が抜けるかどうかという質問を受けますが、そのような事は一切あ

りません。皮が剥ける、赤くなるなど、日焼けの強い症状が半年ぐらゐ続くと思って下さい。あとは手術をした胸が少し硬くなってしまうこともあります。また、放射線肺炎というのも生じる場合がありますが、極稀のことです。

乳がんの増殖を抑えるために、手術後も治療を続けることがあります。手術では肉眼的にはがん細胞が全て取り除けたとしても、目に見えないがん細胞がたくさん残っていた場合には、そのがん細胞が再度増殖し、再発にいたる危険性が高まります。ですから、術後でも患者の状況を考えながら増殖を抑えていく必要があるのです。ホルモン剤の薬は、5年は続けた方が良いと言われています。

もちろん良い面ばかりではなく、ほてりなどの更年期症状がでたり、関節痛や筋肉痛など、それぞれの薬によって副作用があります。一方抗がん剤は、がん細胞を叩くのと同時に、正常な細胞まで傷つけてしまいます。一般的に増殖能力が盛んな細胞に作用しますので、そのため毛根や粘膜などが同時にやられてしまうのです。ただ基本的に時間がたてばかり回復します。抗がん剤も色々なお薬があり、最近では単体で使うよりも作用の異なる薬を2~3種類組みあわせて使用しています。

新しい乳がん治療法「抗HER2療法」

一方、2000年代に入ってから、乳がんのみならず、肝臓がん、腎臓がん、白血病などでは、がん細胞だけを叩く治療法のメカニズムが分かりはじめてきて、分子標的治療薬というものが登場してきました。日本人の乳がんの場合、20~25%の人が、細胞の表面にHER2(ハーツー)と呼ばれるタンパクを多く持っています。このような場合、ハーセプチシという薬を利用した抗HER2療法を行うことにより、乳がん細胞の増殖を抑制します。私がアメリカ臨床腫瘍学会で発表した内容ですが、がん細胞にハーセプチシを投与すると、それをアンテナにして、自分自身の体の中にあるキラー細胞がやってきて、酵素を出すことによりがん細胞を死滅させます。さらにある種の抗がん剤を使うとさらにキラー細胞の数が短時間で増えることがわかつりました。つまり、自分の免疫能力を使ってがんを殺すといった働きも期待できるのです。このハーセプチシの登場によって、我々の治療内容含め、HER2陽性乳がんの治癒率が大きく変わりました。

また、最近では乳房再建の技術が発達していますので、見た目を綺麗にする方法もありますし、抗がん剤の影響で髪が抜けてしまった方のためのカツラなどもあります。

乳がんになる危険因子としては、年齢（40歳以上）や乳がんの家族歴や後年出産といったものが挙げられますが、それらの多くは自分でコントロールできないものです。あくまでも早期発見、早期治療が大切ですので、自己検診を正しく行い、きちんと定期検診を受けていただくことが大切です。現在の乳がん検診は40歳以上の方々を対象に、2年に1回の間隔で受診することができます。

環境にも身体にも優しい食生活を

農林水産省の発表によりますと、家庭で購入した食品の3.8パーセントは捨てられているということです（平成19年度食品ロス統計調査）。

金額にすると1年間で約24,000円相当にもなり、とてももったいないことだと思います。

世帯構成別にすると、単身世帯の食品ロス率が一番高いものとなっています。これは、野菜や果物の皮の厚むきなど、可食部を除去する際に過剰に除去してしまうことや、加工品の賞味期限切れで食事において料理・食品として提供・使用されずに廃棄処分となったもののが多かったことによる。

年の瀬で食料品を買い過ぎてはいませんか？「お正月だから特別……」と思うのは誰もが同じかも知れません。

しかし、お正月に限らず、摂取力口リーオーバーを感じいらっしゃる方は多いと思います。食事量のオーバー、間食、過度のアルコールの積み重ねが体重に影響してきます。食品を買い過ぎたり、食事を余分に作り過ぎないことが大切です。

家庭用の冷蔵庫も、冷凍庫が占めるスペースが増え、冷凍保存する食品の量も多くなってきました。とりあえず冷凍保存したまでは良いのですが、長期に冷凍庫にいれたままにして、冷凍やけを起こし味が落ち、結局は廃棄処分してしまうという経験をお持ちの方も多いのではないでしょうか。

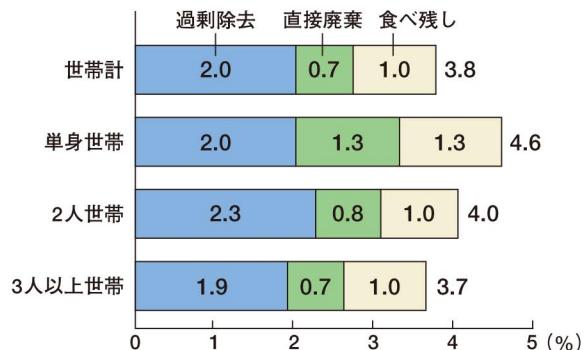
買い物に行く前に、冷蔵庫の中身を確かめたり、安いからと家にある在庫を考えず買ってしまったりしないというだけで、ずいぶんと違ってきます。

ご存知のように、日本の食糧自給率は4割を切っています。反面、毎日たくさんの食品がゴミとして捨てられ、平成19年度には1134万トンの食品がゴミとして処理されました（農林水産省 資料）。このうち約54パーセントが肥料や飼料にリサイクルされ、残りが焼却後埋め立て処分されているのが現状です。

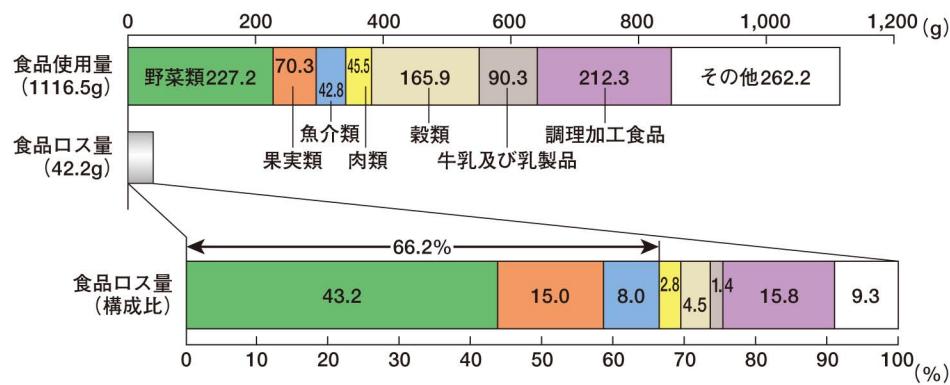
消費しきれない食品を福祉施設などに寄付するフードバンク活動を行っている団体もあります。今年は身体にも環境にも家計にも優しい食生活をお送りいただければと思います。

（管理栄養士 花里 映里）

世帯員構成別食品ロス率



食品類別食品使用量、食品ロス量及び食品ロス量構成比（世帯食1人1日当たり）



注：表示単位未満の数値から算出しているため、統計表の数値による算出と一致しないことがある。

※農林水産省ホームページより



二日酔いの予防と対策



新年あけましておめでとうございます。年末からの忘年会や新年会で特に二日酔いを経験する方も多いのではないでしょうか。辛い二日酔いを繰り返さないよう、予防や対策についてお知らせします。

二日酔いとは…

アセトアルデヒドの代謝能力を超えた量のアルコールを飲むことで起きます。肝臓で分解しきれなかった毒性の高い「アセトアルデヒド」が血管へ流れ、激しい頭痛や、嘔吐、倦怠感、いわゆる「二日酔い」の原因となるのです。日本人のほぼ半数がアセトアルデヒド分解酵素の働きが弱い、もしくは全く働かないタイプです。そのため、酒に弱く二日酔いにもなりやすい人が多いのです。

また、アルコールが分解されるときには、同時に大量の水分が消費され、体内（特に脳）の水分が不足することで、激しい頭痛につながると知られています。個人差もありますので、自分の体質を知って上手に飲むことが大事ですね。

二日酔いになりやすいタイプかどうかを調べる方法

- 薬局などで売っている消毒用エタノールをガーゼに2、3滴たらし、絆創膏で上腕部に貼る。
- 7分後にガーゼを取り除き、赤くなっていたら、分解酵素がないタイプ。
- 赤くなっていない人は、そのままさらに10分待って、皮膚の状態を見る。赤くなっていたら、分解酵素が弱いタイプ。赤くならないのは、分解酵素の活性が高いタイプ。

二日酔いの予防～飲む前・開始時編

①空腹にアルコールはダメ。

空腹にアルコールを摂取すると、吸収されやすく、胃粘膜も荒れる原因になります。

乾杯のビールの一気飲みは絶対にやめましょう。

②飲む前・おつまみにとり入れたい食品。

乳製品：摂ることで胃の表面を覆い保護します。

特に牛乳はたんぱく質と水分と両方の要素をもつてるので肝臓機能向上効果大。

大豆製品・鶏肉・卵：良質なたんぱく質により肝臓の分解酵素が高まり、二日酔い防止に。

甘柿：多く含まれるタンニンには優れた解毒作用があります。カタラーゼもアセトアルデヒド分解を助けています。また、カリウムの利尿作用によって二日酔いの症状改善に。飲酒後にも効果的ですね。

二日酔いの予防～飲んでいる最中編

①ゆっくり自分のペースで飲むのが一番。

②お酒の種類を選んで予防。

ビール、ワイン、日本酒などの醸造酒にはアルデヒド類が多く含まれているので、ウィスキーやブランデー、焼酎などの蒸留酒に比べて二日酔いになりやすいと言えます。日本酒でいうと吟醸酒よりも純米種がおすすめ。

③体調が悪いときは飲まない。

体調が悪いときに無理に飲むと、二日酔いになる前に、悪酔いし更に体調が悪化することも。

また、風邪薬などの薬を併用すると非常に危険です。絶対に併用しないようにしましょう。

二日酔いの予防～飲んだ後には編

①積極的に水分を摂りましょう。とにかく水分摂取です。

②二日酔いに良い食品を摂りましょう。

肝臓の機能を助けるタウリン……イカやタコ・ゴマなど。二日酔いによる酸性の体をアルカリ性に……梅干しなど。むくみ防止……カリウムが豊富な野菜や果物、小豆など。疲れた肝臓の修復を助ける良質のタンパク質……鶏肉や豆腐・卵・乳製品など。

アルコールが抜けるまでどのくらいの時間が必要な?

体内でアルコールが処理される速度は、体重1kgにつき1時間で0.1gが目安です。計算してみましょう。

アルコール度数 (%) × 量 (ml)

÷ 体重 (kg) × 0.1

例：体重60kgの人がビール大瓶(633ml)を2本飲んだとしたら……

アルコール度数5% × 量 (633ml × 2)

÷ 60kg × 0.1g = 10.5時間

10.5時間後によくアルコールが体から抜ける計算になります。

体をいたわって、お酒とうまくお付き合いしていきましょう。
(保健師 脇神 亜希子)

パソコン利用時の健康管理

5

足の疲れ・痛み解消体操



① 大腿前側のストレッチ

- 1) 片方の脚を後ろに曲げる。
 - 2) 手で足首をもち、徐々に上体を後ろに倒していく。
- * 左右10秒程度行う。



② 大腿内側のストレッチ

- 1) 脚を大きく開脚した状態で腰かける。
 - 2) 腰・背中を伸ばし、両手でひざを外側へほんの少し開くように押す。10秒程度行う。
- * 余裕がある人は、脚のつけ根から上半身を前傾する。

パソコン作業に伴う疲労の中で、目、肩、腰ほどではありませんが、足の疲れや痛みを感じる場合もあります。足の疲れや痛みは、パソコン作業時間が長くなるにつれて増し、4時間以上VDT作業を行う人の約15%に疲れ・痛みがみられます。ヘルスケアトレーナーより、パソコン作業時にもできる足の疲れ・痛みを予防・解消する体操を以下にご紹介します。

(ヘルスケアトレーナー 原田 健)



③ 下腿・足関節のストレッチ

- 片方の脚を前に伸ばし、
- ①脚の指を体に引き寄せる。
- ②逆に体から引き離す。左右10秒程度行う。
- ③足首を回す。外回しと内回しを、それぞれ左右5回程度行う。

2011年1月

レディースフロア リニューアルオープン



受付カウンター完成イメージ

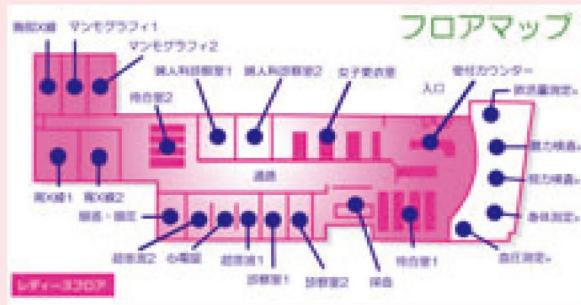
●マンモグラフィなどの検査機器を増設

マンモグラフィ、腹部超音波、心電図の検査機器を増設し、検査をより快適にご受診いただけるようご案内させていただきます。

●フロアスペースを大幅拡張

7階フロアを女性により快適に心地よくご受診いただくために、これまで以上に広くゆったりとしたスペースをご提供させていただけたようリニューアル致しました。検査の待ち時間も快適におくつろぎいただけます。

レディースフロア待合室完成イメージ



人間ドック
レディースドック
マンモグラフィ検査
乳腺超音波検査

- フロアマップ内※の検査およびMR、CT、骨粗鬆症検査は男女共用スペースでの受診となります。
- スタッフ(受付、胃部X線技師、医師)は男性となる場合もございます。
- 乳腺診断は女医の指定が出来ません。
- 混雑している場合は、男女共用フロアでの検査となる場合もございますのでご了承ください。

春日クリニック 第二

〒112-0002 東京都文京区小石川1-12-16 TGビル
TEL 03-3816-5840