



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80号 (年4回発行) 2011年7月発行

お元気ですか

インデックス

- 私の健康法 三遊亭 圓歌 ((社)落語協会最高顧問) (1)
- 潰瘍について 春日クリニック 医師 桑原 美樹 (2) (3)
- 子宮頸がん検診 —20歳になったら行こう! (4)
- 夏バテに注意しましょう (5)
- 睡眠と運動 ② 目覚まし体操/春日クリニック第二 リニューアルオープン (6)

私の健康法

三遊亭 圓歌

((社)落語協会最高顧問)

昔はね、「一番嫌いなものは何か」と聞かれたら「医者だ」と答えるくらいに、医者嫌い、病院嫌いだったんですよ。もともと私は、人から何かを言われるのが嫌いなたちでして、たとえば「これが体にいいですよ」なんてすすめられたりすると、もうやりたくなくなっちゃう。こういう性格に生まれてきちゃったから仕方がないですよ。でもね、一度弟子達に騙されたことがあるんです。「明日はご飯を食べずに出てきてください」なんて言われて、よっぽどおいしいものをご馳走してくれるんだと思ったら、検査に連れて行かれたんです。冗談じゃないですよ、ほんとに。



私の健康法? あえて言うなら、朝は11時に起きて、夜は深夜の2時に眠ることですかね。テレビで映画を観るのが大好きで、夜更かしをするでしょ。そして次の日、目が覚めた時が私の「朝」なんです。普通、歳をとると、早寝早起きになるなんて言いますがね、その点、私はまだまだ若いでしょ。あとはビール。昔は朝からすき焼きを食べてビールを飲んでいました。弟子達はこんな私のことをバケモノなんて言いますがね(笑)。

でも今は、さすがに朝からビールというのはやめました。食事もうね、以前は肉ばかり。おいしいと有名な寿司屋へ行く機会があっても食べるのはたまご焼きぐらいでしたが、ここ最近は、魚も野菜も食べるようになりました。昔の人の言うことは本当ですね。「歳をとったら食べ物が変わる」って。やっぱり体は、歳相応に魚や野菜を求めるものなんでしょうね。

歳相応ということで、私もだいが円くなりました。昔は弟子に芸を教えるのに、叩いたり蹴飛ばしたりもしましたよ。相撲とりから落語家になったという若いのが「相撲部屋よりも怖い」と言っていたくらいですから。でも今は、手を上げたりはしなくなりました。今の若い人は、生まれたときからの生活が違いますからね。例えば、椅子に座って育

ってきたのを、いきなり畳の上に座れと言っても無理なんです。そういう部分は、ちゃんと考えてあげないといけません。

でもね、もちろん中途半端な気持ちじゃいけません。弟子っていうのは、落語でお金をもらえるようになるために修行をしているわけですよ。家を建てる時だって、まずは土台がしっかりしていなければならない。たった一本の釘だって、曲がってはいけません。家は建てられない。私はそういう事をしっかりと教えているつもりなんです。

昔は医者嫌いだった私も、今はちょっとでも具合が悪くなると、すぐに医

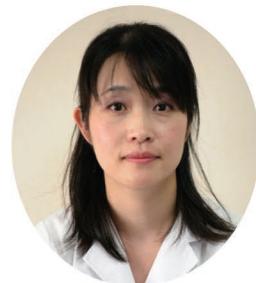
者に行くようになりました。先日もね、車の中でちょっと「ゴホ、ゴホ」と咳き込んだので、次の日にすぐ医者へ行きました。そうしたら肺炎で、即入院。おまけに糖尿も指摘されちゃって、カロリー計算された病院食ってものを食べさせられましたよ。退院後は、肺炎予防のワクチンも注射しました。健康診断も、定期的に行っていますよ。MRIっていうんでしょうか、まるでトンネルの中に入るような検査も、昔なら「冗談いうな」ですが、今はもう慣れました。

健康っていうのは、一体、何でしょうかね。たとえば私が高座へ上がって披露する芸、実は前もってネタを考えているわけではないんです。その場その場で、ぱっと面白いことが出てきちゃう。そして、お客さんの中にも「圓歌が出てくれば、それだけで面白い」という思いがあるからこそ、安心して笑ってくれるんだと思います。お客さんの前で最高の落語ができる今の状態をしっかりと保てていることが、私にとっての「健康」ということなんじゃないかな。



(談) 仲の良い奥様と楽しいお酒を。これも健康の秘訣。

潰瘍について



春日クリニック 医師

桑原 美樹

はじめに

胃潰瘍、十二指腸潰瘍という言葉は、皆さんも耳にしたことのある病気だと思います。以前は外科的に手術をなさった方も多い病気でしたが、潰瘍に対する特効薬が世に出たことをきっかけに治療は大きく前進しました。また、ここにきて潰瘍の原因となるヘリコバクター・ピロリ菌の発見から、新しい治療方針がうちだされています。

潰瘍は、様々な症状を引き起こします。黒い便が出た、血を吐いて倒れたなどの状態のため救急病院に運ばれるケースから、人間ドックで受けた内視鏡検査でたまたま発見された、貧血の原因精査で潰瘍が見つかったなど、診断を受ける過程も様々です。症状にしても痛みを伴う方も、そうでない方もいらっしゃいます。今回は潰瘍の原因、検査、治療法をお話させていただきたいと思います。

原因

“潰瘍があります”と患者さんにご説明をすると、“ストレスでしょうか？”と聞かれることがよくあります。心身のストレス、あるいはタバコは、胃粘膜の血流を低下させ、自律神経を介して胃酸の分泌を亢進させることがあるため、胃潰瘍になる危険因子です。

では、潰瘍の原因といわれている主なものは、こういったものがあるのでしょうか？ ヘリコバクター・ピロリ菌と非ステロイド消炎鎮痛薬などの薬の関与

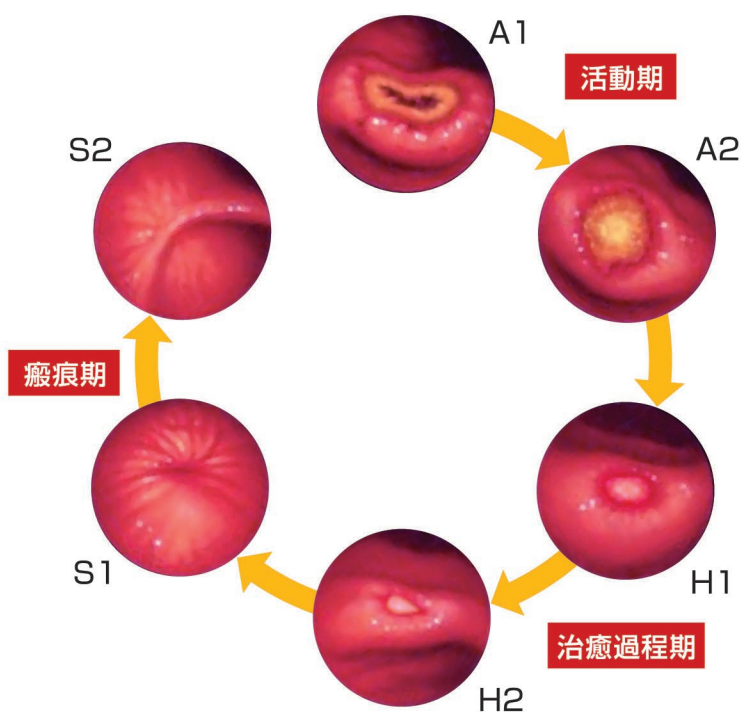
がいられています。

最初にピロリ菌について、お話いたしますが、以前は胃のような酸性下にある環境では菌が住むことは難しいと考えられていました。酸が強い環境でピロリ菌が住めるのは、菌自体がウレアーゼという酵素を持ち、胃内の粘液を分解して、胃酸を中和し生息できる環境を自ら作っているからです。このピロリ菌が胃の粘膜に炎症を起こしやすくし、潰瘍を作る原因とされています。もうひとつの原因としては、非ステロイド抗炎症薬やアスピリンといった薬によるものです。前者は炎症をおさえる痛み止めとしてリウマチや腰痛で処方され、後者は脳梗塞や心筋梗塞の再発予防として使われる薬でもありますので、臨床の間では長期間処方されているケースも見られます。

診断

診断方法としては、胃X線検査や内視鏡検査があります。胃X線検査は、健診でもおなじみの検査ですが、バリウムを飲み、体位を変えながら撮影をし、粘膜の変化を観察します。潰瘍があると、バリウムのたまり像や、粘膜の引きつれ像がみられます。また、内視鏡検査では、直接粘膜を観察できます。潰瘍を認めた場合は潰瘍が活動期、治癒期、瘢痕期と3つのどの時期にあたるのかを見ます（表1）。潰瘍が活動期にあたるものの中には、潰瘍が深く、出血が認められる場合には、内視鏡治療が必要になるこ

表1 胃潰瘍の様子



とがありますが、そのような特別な場合を除いて、基本的には、外来での治療ですむ場合が多いです。潰瘍の診断を受けた方は、ピロリ菌の存在の有無や原因となる薬の有無をチェックすることが必要となるでしょう。ピロリ菌の診断は内視鏡検査を行って調べる方法、血液、尿、便を使用してみる検査、呼気検査などがありますので、相談していただきたいと思います。

ここで、潰瘍とがんについてお話しておきます。潰瘍とがんは異なる病気であり、また、潰瘍からがんになることはありません。しかし、内視鏡検査の段階で、一見潰瘍のように見えて、実はがんであることもあります。内視鏡の検査では、検査時に病変の一部を採ることができますので、病理検査で良性か、悪性かを調べる事が可能です。

治療

潰瘍の多くは外来での内服薬治療が主体となっています。しかし、潰瘍からの出血がひどく内視鏡治療(出血部位をクリップで留める)が必要な場合や、十二指腸潰瘍など穿孔(潰瘍が深くなり、十二指腸

壁に穴があくこと)し、手術するケースなどもありますので、潰瘍は良性疾患だからと軽く見てはいけません。現在の潰瘍治療の基本は、前述したように、ピロリ菌が潰瘍の発生に関係していることから、感染していることがわかった場合は、ピロリ菌を除菌することを第一としております。薬(非ステロイド抗炎症薬やアスピリンなど)が関係している場合は、原因の薬をやむを得ず中止する必要がある場合もありますが、個人的な判断ではなく、必ず医師と相談の上、慎重に行ってください。中止することで、もともとの病気が悪化することがないようにしなければなりません。

ピロリ菌の除菌について

ピロリ菌の除菌方法は、抗菌剤二剤と胃薬一剤を一週間内服します。約7割の方がこの方法で除菌されます。除菌が成功したか否かは、ある一定期間後に呼気検査などで判定します。除菌ができなかった方には、お薬の一部を変更して行う二次除菌の方法がありますので、相談してください。また、ピロリ菌とがんの発症との関連についても報告されており、ピロリ菌が長期間存在し慢性胃炎を引き起こした胃は、がんが発症するリスクがあることから注意が必要と考えられています。

おわりに

潰瘍治療は、胃酸を抑える薬ができたことと、ピロリ菌発見などによって発展してきました。また、内視鏡の進化も大きく、内視鏡径はどんどん細くなり、近年は鼻から挿入できる内視鏡もでてきました。

最近、胃の症状が気になるという方は、この機会にぜひ内視鏡検査などを行ってみてはいかがでしょうか？

子宮頸がん検診 ＝20歳になったら行こう！

子宮頸がんって？

子宮がんには2種類あります。子宮の本体にがんが発生する子宮体がん、今回説明する子宮頸がんです。子宮頸がんとは子宮の入り口に発生するがんです。子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（HPV）のハイリスク型というウイルス感染が主な原因です。感染しても自然に排除される場合もありますが、その中の一部が数年から数十年かけてがんになります。HPVは性交渉によって人から人へ感染し、性的活動が活発な20歳代から子宮頸がんは発症します。HPVは成人女性の多くが生涯に一度は感染すると言われているウイルスで、30歳代・40歳代が子宮頸がんの発症が多い世代です。

どんな症状があるの？

初期の場合であれば症状が無い方が多いのが特徴です。無症状である為、妊婦健診での発見や不妊治療を開始した際に発見されるケースもあります。月経とは関係ない不正性器出血やおりものの異常、性交時の出血なども症状として挙げられます。進行した場合、下腹痛、腰痛、頻尿、血尿、便秘、血便を伴うこともあります。

子宮頸がん検診の方法は？

内診台という椅子の上に乗って、膣内にクスコという器具を挿入して子宮の入り口を綿棒、もしくはブラシでこすって細胞を採取します。腰の部分にカーテンがある為、細胞の採取中に医師・看護師と目があうことはありません。所用時間は数十秒です。検診当日の入浴も可能で、普段通りの生活をして問題ありません。結果は数週間後にでます。

もし検診で異常が発見されたら？

精密検査を行い、発見が初期であれば子宮を残した手術での治療が可能です。もし進行した子宮頸がんであれば、手術・抗がん剤治療・放射線治療が治療方法となります。

どこに検診に行けばいいの？

婦人科健診を行っている健診クリニックや施設。もしくは婦人科・産婦人科でも行っています。

同友会各施設では子宮頸がん検診をはじめとする婦人科健診を受けることができます。春日クリニック第二では、今年リニューアルしたレディースフロアでご受診いただけます。

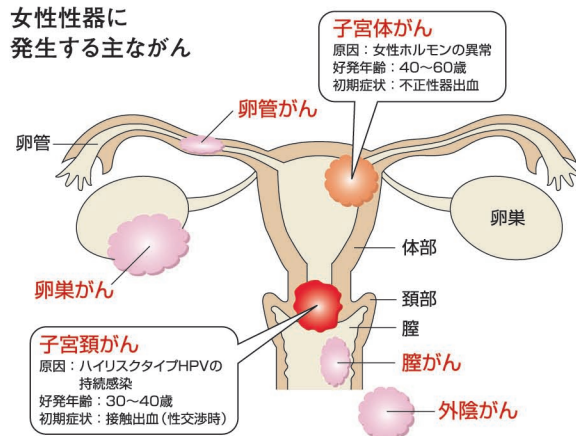
また、子宮頸がん予防ワクチン接種が可能な病院もあります。ワクチンは初回、1ヵ月後、6ヵ月後、の3回接種します。ご自身が通院しやすい、相談しやすい病院に一度電話で問い合わせてみましょう。

- 20歳になったら子宮がん検診へ
- 気になる症状があれば早めの婦人科受診を
- 症状が無くてもできれば年一回の定期的な子宮がん検診を

子宮頸がんは初期だと症状が無い場合が多いこと、また「婦人科」という、受診をためらってしまう科であることで、つい他人事になってしまいがちかもしれません。20歳代の方は「まだ大丈夫かな？」と思うかもしれませんが、将来生まれてくる赤ちゃんのために、ぜひ一度、子宮頸がん検診を受診してみましょう。

（保健師 中川 真美）

女性性器に発生する主ながん



参考資料

日本婦人科腫瘍学会 子宮頸癌治療ガイドライン2007年版 金原出版
独立行政法人 国立がん研究センターがん対策情報センター がん情報サービス
http://ganjoho.ncc.go.jp/public/cancer/data/corpus_uteri.html

夏バテに注意しましょう

梅雨も明け、いよいよ夏本番となってきました。今から注意をし、夏バテしないよう体調管理していきましょう。

夏バテの症状としては、全身の疲労感、無気力、イライラする、熱っぽい、めまい、ふらつき、食欲不振などがあります。では、夏バテ予防の食事とはどんな点に注意していけばよいのでしょうか？

暑くなってくると、大量の汗をかき、エネルギーの消費も高くなります。汗と一緒に体に必要なビタミン、ミネラルなどが体外に出ていき、その結果として体調不良につながっていきます。

ビタミンB1は化学名チアミンといい、炭水化物の代謝に必要な補酵素として働きます。ご飯、パン、麺などの炭水化物はビタミンB1が不足すると代謝がスムーズにいかなくなり、上手くエネルギーに変換されにくくなります。その結果、乳酸という疲労物質がたまって、だるさの原因となります。

ビタミンB1はちょっと油断していると不足しがちになってしまうビタミンです。それは、体の中で貯蔵できる量が非常に少ない、水溶性なので洗うことによって流出してしまう、たくさん摂っても体内に吸収される量が少ない、などの理由があげられます。

ビタミンB1は毎日の食事、できれば毎食意識して摂っていきましょう。うなぎや豚肉はビタミンB1を多く含む食品の代表選手なのはご存じの方も多いですね。にんにく、ニラ、ねぎ、たまねぎなどの野菜に含まれるアリシンという物質が、豚肉のビタミンB1の吸収をアップしてくれますので、ビタミンB1を含む食品と組み合わせるととよいです。

夏バテ予防には水分摂取も欠かせません。暑さが厳しくなると、冷たい飲み物が欲しくなります。ですが、冷たい物ばかり摂っていると胃腸が疲れてしまいますので、温かい飲み物も意識していただきましょう。

(管理栄養士 花里 映里)

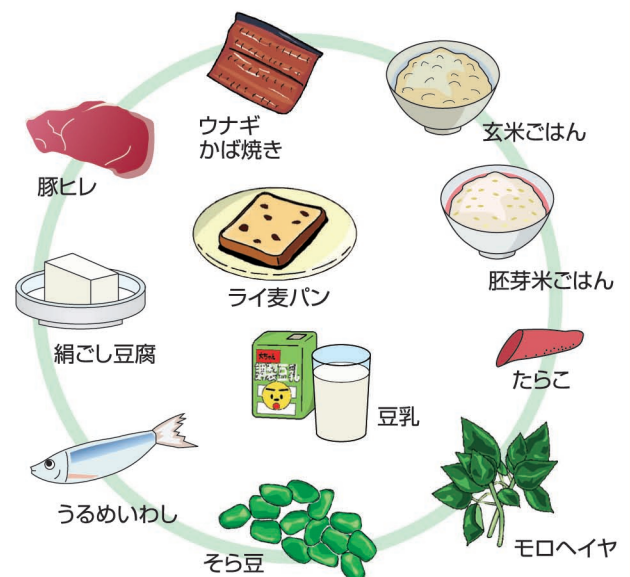
ビタミンB1の多い食品

	目 安	重量(g)	ビタミンB1 (mg)	エネルギー (kcal)
豚ヒレ	手のひら大	80	0.78	92
ウナギかば焼き	1/2尾	80	0.60	234
玄米ごはん	1膳	150	0.24	248
胚芽米ごはん	1膳	150	0.12	250
ライ麦パン	6枚切り1枚	65	0.10	172
絹ごし豆腐	1/3丁	150	0.15	84
豆乳	コップ1杯	200	0.15	134
たらこ	1/3腹	25	0.18	35
うるめいわし	1尾	40	0.10	96
そら豆	小鉢1(14粒)	70	0.15	80
モロヘイヤ	小鉢1	70	0.13	27

ビタミンB1の1日あたりの推奨量

男性	18～49歳	1.4mg
	50～69歳	1.3mg
	70歳以上	1.2mg
女性	18～49歳	1.1mg
	50～69歳	1.1mg
	70歳以上	0.9mg

(日本人の食事摂取基準2010による)



睡眠と運動 2

目覚まし体操

毎日が慌ただしい現代の日本人は、起床後に目覚めをよくして、仕事や車の運転などに集中することの重要性を感じている人は多いのではないのでしょうか。仕事等の20～30分前に軽い運動を行うと、覚醒して集中できる効果があるといわれています。しかし、強度の高い運動を行うと、疲労してしまいますので注意しましょう。今回は、覚醒効果のある運動をご紹介します。

(ヘルスケアトレーナー 原田 健)

1 ウォーキング

ウォーキングなどの有酸素運動を20～30分行くと、覚醒の效果があります。



かかとから着地する

親指の付け根で
しっかり地面を押す

2 頭の回転（前側）

頭を前に倒して力を抜き、振り子のように左右にゆっくり振る。
*5往復行う。



3 頭の回転（後ろ側）

頭を後ろに倒して力を抜き、振り子のように左右にゆっくり振る。
*5往復行う。



4 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。
*5往復行う。



女性フロア より明るく、より清潔に



女性フロア対象コース：マンモグラフィ検査・婦人科検査
人間ドックAコース日帰りタイプ・レディースドック
生活習慣病健診・定期健康診断

春日クリニック第二 リニューアルオープン

このたび春日クリニック第二ではより快適にご受診いただくために、検査フロアを全面リニューアルいたしました。男性専用フロア、女性専用フロアを分けたことで検査の待ち時間もリラックスしてお過ごしいただけます。



男性フロア より広々と、より快適に



男性フロア対象コース：人間ドックAコース日帰りタイプ
生活習慣病健診・定期健康診断