

お元気ですか

インデックス



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>

PHS同友会事務局 ☎ 03(3814) 0003

第82号（年4回発行） 2012年1月発行

- 私の健康法 村野 武範（俳優） (1)
慢性腎臓病（CKD）をご存じですか？ 西新橋保健センター 医師 天沼 澄子 (2) (3)
生活習慣が原因？「低体温」 (4)
喜びの膳 おせち (5)
筋力と健康 ② 椅子を使った膝のトレーニング／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

村野 武範

（俳優）



皆さんからすると、私は「食いしん坊万歳」の食べるイメージが強いでしょうが、自分で料理を作る番組の方が先だったんですよ。本格的に始めたのは磯釣りがきっかけでした。自分で釣った魚で、潮汁を作つて女房に出したら「美味しい、才能があるんじゃないの？」なんておだてられたんです。それ以来、料理って良いなと思い始めて、女房にも色々と教えてもらうようになり、そのうちに番組で私が料理を作るコーナーもできました。自分で料理を作るようになると、他人が作った料理でも、味付けはどのようにしているのか、だいたいわかるようになりますよ。今思えば、私にも料理を手伝わせようと、うまくのせられたのかもしれませんけどね。まさか料亭のオーナーになるとは自分でも思いませんでした。

健康については、以前は全く意識をしていなかったですね。とにかく酒と煙草が好きで、若い頃から父親の晩酌に付き合っていました。酒と肴を父親に持っていくと、盃をもう一つ持つてこいと言うんです。酒は一人で飲んでもうまくないってね。それで、親父と一緒に日本酒を酌み交わしていました。煙草もね、一日に100本吸っていましたよ。一日100本だと、朝から晩まで吸い続けている感じですね。枕元に用意してあって、朝目覚めると、すぐに3~4本、仕事中でも、ちょっと時間が空けば吸う、のどが痛いときでも飴をなめながら吸っていたほどです（笑）。

でもね、今から15~16年くらい前の事ですが、ついに倒れてしまったんです。自宅で横になってテレビを見ていたら、急にめまいに襲われて。なんとか意識はあったものの、嘔吐してしまい、これはもう死ぬんじゃないかなって思いました。女房に救急車を呼んでもらい、即検査入院です。血液検査からMRI検査まで、一週間ほど入院をして一通りの検査を受けましたが、結局は自分の不摂生が原因だったようです。それはそうですよね、酒も煙草も毎日好きだけやって、食事も辛いものが好きで、お刺身を食べる時も切り身が浮いちゃうほどしょう油をつけたり、それでいて運

動は殆どしない。そんな不摂生がたたつたんだと思います。

お医者さんに、酒か煙草、少なくともどちらかを止めないと、本当に死にますよと言われました。それで一念発起して、煙草を止めることにしたんです。一日100本吸っていた煙草を、ぴたりと止めましたよ。お酒もね、今までビールばかり飲んでいたのですが、カロリーやプリン体とか、気になりますからね。焼酎かウイスキーが良いですよと言われて、それならばと、焼酎に変えたんです。その上で休肝日もつくり、塩分も控えめにして、ちょっと歩くようにしました。こんな話を友人になると、いつから真人間になったのかと驚かれますよ（笑）。

倒れてからしばらくの間は、なぜかセリフ覚えが悪くなりました。昔なら台本は家では読まずに、撮影現場ですぐに覚えられたのですが、病気の直後から4~5年は、何度も読んでもセリフが頭に入らない。やっぱり、死ぬんじゃないかなっていうほどの病気を経験すると、体の中で、なにか変化があるんでしょうね。だんだんと回復していましたが、当時は本当に焦りましたよ。

100歳を迎えてなお、お元気な日野原重明先生の「健康がすべてではない、しかしそうではない」健康から始まる」という言葉があります。本当にそうだと思います。それまで、問題なくできていたことが、健康を損なうと突然できなくなってしまう。これって、本人にとっては一大事ですよ。

誰でも一生のうちに一度は、健康というものについて、じっくり考えなければいけない時が来るんじゃないですかね。私も倒れた際に、健康がいかに大切かを思い知りなさいと、教えてもらったんです。「健康と空気はタダで手に入る」なんて思っている人が多いと思うが、いざ倒れると、しみじみ思いますよ。だから私は一年に一回、ちゃんと健康診断を受けるようにしています。前にも大腸ポリープが見つかって、取ってもらったことがあります。早めに発見できて、すぐに対処をするって、やっぱり安心ですからね。（談）

慢性腎臓病(CKD)をご存じですか?

西新橋保健センター 医師

天沼 澄子



慢性腎臓病(CKD:Chronic Kidney Disease) という言葉をご存じでしょうか?

成人の8人に1人がCKD患者と言われており、CKDは私達の生活をおびやかす新たな「国民病」と言われています。CKDは重大な病気ですが、進行に応じて適切な治療が可能です。

CKDとは、腎障害を示す所見や腎機能低下が慢性的に続く状態で、放置したままだと末期腎不全となり、人工透析や腎移植を受けなければ生きられなくなってしまいます。初期段階では症状がないため、気づいていない潜在患者が多くいると思われます。CKDのお話の前に、まずは腎臓についてお話をしましょう。

腎臓はどこにあるの?

背中側の両側の腰の上に左右1個ずつあります。そら豆の形で、握りこぶし大の大きさです。

腎臓の働き

腎臓は毛細血管の集まりです。血液をろ過して尿を作るフィルターの役目をしています。CKDで腎臓が悪くなると、ろ過ができずに、老廃物が体にたまったり、尿に蛋白が出たりします。その他腎臓は血液中の水分や体液、栄養成分のバランスを整える役割をしています。また血圧を調整する働きもしています。

話をCKDに戻しましょう。

CKDとは?

1. 腎臓の働きが正常の60%未満である
2. 尿検査で尿蛋白陽性が慢性的に続く状態

1. 2. のどちらか、または両方が3ヶ月以上続いているとCKDと診断されます。

腎臓病の自己チェック

1. 足のすねを指で押すとへこむ、あるいは靴下のゴムの跡がくっきりと残る
2. 朝まぶたがはれぼったい、あるいは靴がきつくなつた
3. 血尿が出る
4. 血圧が高くなった

思い当たるものがあったら、まずかかりつけ医（内科）に相談しましょう。

CKDは早期発見が重要

CKDは軽い段階では自覚症状がありません。早期発見のチャンスは健康診断です。

1. 尿蛋白が陽性になった
2. 見た目は赤くないけれど、尿潜血が陽性だと指摘された
3. その他、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満などを指摘された

健診時に上記のような異常があったら、腎臓病のサインかもしれません。健診結果の判定が要精密検査の場合は、早めにかかりつけ医（内科）あるいは専門医（腎臓内科、泌尿器科）を受診することをおすすめします。

CKDと診断されたら

食事療法、薬物療法、生活改善を正しく行えば、CKDの進行を遅らせ腎機能を維持することが可能です。CKDとわかったらすぐかかりつけ医（内科）を受診しましょう。

CKDのステージ分類

腎機能を表す指標であるeGFR（推算糸球体ろ過量）によってステージを5段階に分類しています。GFRは腎臓の糸球体が1分間にどれくらいの血液をろ過して尿を作れるかを示す値です。

ステージ1	残っている腎機能が90%以上 (eGFR $\geq 90\text{mL/min}/1.73\text{m}^2$)
ステージ2	残っている腎機能が60～89%
ステージ3	残っている腎機能が30～59%
ステージ4	残っている腎機能が15～29%
ステージ5	残っている腎機能が15%未満（腎不全）

定期的に健診を受診している場合は、採血の腎機能のCre（クレアチニン）の値から、簡単にご自身の腎機能を下記のウェブサイトなどで推測できます。

ほっとけないぞ、CKD

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shippei/ckd/index.html>

日本慢性腎臓病対策協議会

<http://j-ckdi.jp/ckd/check.html>

クレアチニンとは血液中の老廃物のひとつであり、通常であれば腎臓でろ過され、ほとんどが尿中に排出されます。しかし腎機能が低下すると、尿中に排泄されずに血液中に蓄積されます。この血液

中のクレアチニン値を「血清クレアチニン値」といいます。

CKDになると心臓や脳に どんなことが起こるのでしょうか？

CKDは放置すると人工透析や腎移植が必要になるばかりでなく、高血圧になったり、心筋梗塞や脳梗塞などの心血管疾患になる危険が高まることがわかってきました。いかにCKDを治療し、心血管疾患を予防するかが大きな問題となっています。

腎臓を守るためにには？

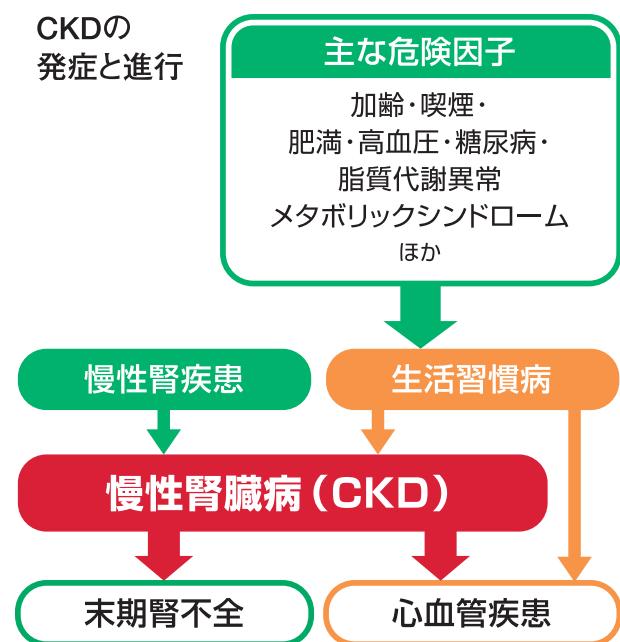
高血圧の人は腎臓の血管を痛めてしまいます。腎臓を守るために血圧目標値は、内服の有無に関わらず130/80未満です。その他の危険因子は糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、肥満、塩分過剰摂取、喫煙などです。

腎臓病も生活習慣病のひとつと言われるようになってきており、腎臓病はメタボリックシンドロームとも関係していることが少なくありません。ですから生活習慣の改善を行えば、CKDは予防できます。まずは腎臓の負担を少しでも軽くするために、腎機能が正常であっても、肥満の是正や減塩、規則正しい食事などを心がけてみてはいかがでしょうか？

CKDの 発症と進行

主な危険因子

加齢・喫煙・
肥満・高血圧・糖尿病・
脂質代謝異常
メタボリックシンドローム
ほか



生活習慣が原因？「低体温」

新しい年を迎え、寒さも一段と厳しくなってきました。この季節、「冷え」で悩んでいる方は多いと思います。

しかし、いわゆる女性に多い「冷え性」と最近よく耳にする「低体温」とは、違うもの。「冷え性」の方が感じる辛さは、手足におこる末端の冷え。「低体温」というのは、身体の中核の深部体温（内臓の温度）が低くなることです。

医学的には本来37度くらいある深部体温が、35度以下になってしまことですが、最近いわれている「低体温」は、普段わきの下や耳などで測っている体温が、36度未満をさしています。

最近は、女性だけでなく男性や子どもにも増えています。冷え性のように身体の冷えを感じない方でも「低体温」の場合があります。

本来私たち人間の体温の平均は36.5度程度で、体内的酵素が最も活性化され、働いてくれる温度で、免疫力が高く健康な状態を保つことができます。「低体温」になると酵素の働きが低下するため、新陳代謝の低下・免疫力の低下により、かぜやアレルギーなどにかかりやすい状態になります。体温が35度になるとがん細胞が活発になるともいわれています。

血行が悪くなり身体が冷えることで、肩こり・関節痛・頭痛・生理痛・腹痛・肌荒れなどの不快な症状の原因にもなります。基礎代謝も低下するため脂肪を燃焼しにくく太りやすくなるともいわれます。その他、婦人科系疾患や更年期障害などなど、まさに万病の元。

「低体温」の原因は、甲状腺機能低下によることもあります。その他、食生活の乱れや運動不足などの生活習慣にあるといわれています。

「低体温」の原因となる生活習慣をあげてみましょう。

●欠食や偏食によるミネラル・ビタミンの不足

朝食抜きや無理なダイエット、脂肪や糖分の過剰

摂取により栄養バランスが乱れ、ミネラルやビタミンが不足します。ミネラルやビタミンが不足すると、食べ物からエネルギーを熱を作る働きが低下し、体温が上がりにくくなります。



●冷たい飲み物や甘い食べ物の食べすぎ

冷たい食べ物や甘い食べ物は身体を冷やす作用があります。

●季節はずれの野菜や果物を食べる

冬に夏の野菜や果物を食べると身体を冷やします。夏の野菜は水分が多く、身体を冷やすからです。

●運動不足

運動不足になると血行が悪くなります。また、血液を送る筋力が低下し、低体温の原因になります。

●過度のストレスによる血行不良

過度のストレスがかかることで血行不良が起こり、低体温の原因になるともいわれています。

●自律神経の乱れ

過度のストレスや妊娠・出産・更年期などによりホルモンバランスが崩れることで、自律神経が乱れ、体温コントロールができなくなり、低体温を起こすこともあります。

●冷暖房が整っている住環境

身体の体温調節機能が鈍くなることが原因といわれています。

その他、喫煙やシャワーのみの入浴など、日常生活の中で身体を冷やしたり、血行を悪くしたりすることを繰り返していないかチェックしてみてください。

(保健師 山下 真理子)

喜びの膳 おせち

新年を迎えるにあたり、おせち料理の歴史を調べてみました。

おせち料理というと、お正月にいただく重箱に詰められた色とりどりの豪華なお料理を想像します。しかし、このような形になった歴史は意外と浅く、第2次世界大戦後にデパートでお正月料理を売り出す際に重箱に詰めたことが始まりということです。

もともとの『御節』の語源を調べてみると、

- ・**節（せち）** の日に特に作る料理やお供えの餅。節供（せちく）
- ・正月や五節句などの節日（せちにち）のこと。節（せち）

とありました。本来は、御節＝正月料理ではありませんでした。

御節料理の起原は古く、日本人が米を作り農業を盛んに始めた頃からで、その歴史は紀元前2～3世紀になるといわれています。人々が四季折々に収穫される産物の喜びを神に感謝して季節の節にお供えするものでした。

そして、供えた物を料理し、豊作、大漁を願い、自然の恵みに感謝していただく料理を『節供（せちく）

料理』といい、これが御節料理の始まりとなりました。

奈良時代～平安時代にかけて、中国文化の影響を受けながら、宮中で邪氣払い、不老長寿の祈願行事として『節会（せちえ）』が開かれるようになりました。

1月7日人日（じんじつ）、3月3日上巳（じょうし）、5月5日端午、7月7日七夕、9月9日重陽（ちょうよう）の五節句に、1年のうちで最も大切な日の元日が入り、この節日に節供（せちく）料理を神に備えたり、お客様をもてなしたりしました。

特に正月は、新しい年を迎える代表的な節でもあり、いつの間にかお正月にいただく料理だけを「御節料理」と呼ぶようになったのです。

江戸時代に入り、庶民の間にも『御節料理』はひろまっています。その内容は、数の子・黒豆・田作りの3品を作り祝う簡素なものであったといわれます。

御節料理とは、年の始まりに神に感謝してお供えしたものと同じものをいただくという喜びの膳でした。

黒豆



黒色は不老長寿をもたらす色として使われます。このような由来から黒は健康を表し、まめに暮らせるようにという意味があります。

数の子



ニシンは古語で「かど」ともいわれていました。このカドの子がなまって「数の子」となりました。子孫繁栄の縁起言葉から正月料理の祝肴となったのです。

田作り



田作りは小さくても尾頭付きで、縁起の良い料理。豊年、健全、家内安全の祈りを込めた料理です。

筋力と健康 ②

椅子を使った膝のトレーニング

近年注目されている筋力と健康との関係。筋力が高いと、健康度も高いということがわかってきています。

今回は、自宅でできる膝周りの筋力トレーニングを

ご紹介致します。膝に軽い痛みがある人や違和感のある人におすすめです。

(ヘルスケアトレーナー 原田 健)

【脚上げ体操】



- いすを持って浅く腰かける。片方のひざは曲げ、もう片方は足首を直角に曲げる。
- ひざを伸ばしたまま床から10cmゆっくり上げる。脚を上げたまま5秒間止め、ゆっくり下ろす。これを20回繰り返す。
*左右行う。

【膝下の筋力強化】



- 足の裏が床につく状態で座り、片脚ずつ爪先をゆっくり上下に動かす。
- 左右10~20回行う。



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

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