



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
Personal Health-care System

第85号（年4回発行） 2012年10月発行

お元気ですか

インデックス

- 私の健康法 森 静雄 社団法人 日本プロゴルフ協会(PGA)会長 ……(1)
軽く見てはいけない「脂肪肝」 春日クリニック 医局長 吉本 貴宜 ……(2)(3)
いざとなつたら… 知っておきたい救命処置 ………………(4)
筋力と健康 ⑤
毎日の食事／自宅でできる胸のトレーニング ………………(5)
人間ドック受診体験記／グリーンメイト料金値下げのお知らせ ……(6)

私の健康法

森 静雄

社団法人 日本プロゴルフ協会(PGA)会長



私は学生の頃からゴルフを始め、卒業後にプロゴルファーとなりました。オーストラリア、アメリカなど、海外ツアーでも活動をしていましたが、日本人でオーストラリアのツアーに参加したのは初めてと言われています。日本人ゴルファーが世界を相手に戦うというのはめずらしい時代でしたからね。そのため、まず苦労をしたのが食事です。本当は日本食を食べたかったのですが、日本料理店も無いし、日本食の食材なども手に入らなくて、肉ばかり食べていました。言葉も通じないため、病気をした時なども苦労しましたよ。

ゴルフを始めたきっかけというのは、家族からのすすめでした。当時は、自分から積極的にゴルフを始めるという人は少なかったと思います。今ではゴルフへの認識というものがだいぶ変わりましたから、世界で活躍するゴルファーの姿を見て「自分もプロゴルファーになりたい」と、自らゴルフの世界へ踏み込んでこられるジュニアが多くいらっしゃいますし、技術もどんどん高まっております。これは私たちPGA(日本プロゴルフ協会)が行っている、ジュニアゴルファーを育てたり、指導者を育成したりという活動が功を奏しているのだなと実感できる部分で、嬉しく思います。今年から私がPGAの会長を務めさせていただいておりますが、日本のゴルフ界全体の底上げとして、若手のゴルファーの育成に、より力を注いでいきたいと思っています。

私がツアーに参加していた当時は、今のように整えられた環境や、きちんとしたトレーナーの指導のもとでの練習方法なんて確立されていませんでしたから、とにかく、がむしゃらにトレーニングを積み重ねるような練習スタイルでカバーをしていました。いわゆる根性論というものですね。本番の舞台で、プレッシャーに負けずに勝負するためには、技術だけではなく、精神面の部分も強く

なければなりません。そのために、プレッシャーを跳ね返すほどの自信が必要になります。これはゴルフに限らず、あらゆるスポーツに言える事かと思うのですが、とにかく、他の人より少しでも多く練習を積むこと。練習量の多さが、そのまま自信への裏づけとなるんだと思っています。

辛い練習や、海外ツアーを回る中では、やはりストレスもあります。今でこそ珍しくないかも知れませんが、私の場合、気晴らしとして音楽を聴きながら練習をすることもありました。携帯型の音楽プレーヤーを使い、イ

ヤホンで音楽を聴きながらスイングの練習をするのですが、スイングのリズムに合わせた音楽を選ぶんです。すると、リズム良くスイングができるし、ストレス解消にもなりました。私はよく、70年代の洋楽を楽しんでいましたね。実は、趣味でギターを弾くこともあるくらいに好きなんですよ。

今は指導をする側、経営をする側へと身を移しましたので、どうしても体は衰えていきますね。会食だとか、お酒の席だとかも多くなりますから、体のことは気になっているんです。ツアーに参加していた頃は、世界を駆け巡っていましたから、相当な体力が必要でした。その頃の体力を少しでも長く維持できるように、いまでも週2回くらいはジムに通うようにしているんです。何もしないでいると、体はもちろん、技術も衰えていきますからね。

ゴルフというのは、年を重ねても、自分のペースで続けられますので、一生付き合える数少ないスポーツの一つではないでしょうか。一日コースを廻れば1万5千歩は歩けますし、緑の中でのプレーは、森林浴と同じで、気持ちもりフレッシュできます。私にとっては、ゴルフこそが健康の秘けつ。健康維持のために、皆様にもぜひおすすめしたいですよ。

(談)

軽く見てはいけない 「脂肪肝」



医療法人社団同友会 理事
春日クリニック 医局長

吉本 貴宣

このコラムをお読みいただいている方で、健康診断や人間ドックを受診された際に「採血で肝臓の数値が少し上がっていますね、おそらく脂肪肝でしょう」と言われたり、あるいは腹部超音波（エコー）検査で脂肪肝を指摘された事のある方は結構いらっしゃるのではないかでしょうか。

脂肪肝は増え続けています

実際に健診受診者では約30%に脂肪肝が認められ、その頻度は年々増加しています。少し前のデータですが、2006年日本人間ドック学会の全国集計では、ドック受診者の異常所見の中で最も多いのは肝機能障害で26.2%を占めました。1984年には10%程度でしたから、20年間で2.5倍に増加したことになります。同じ期間で男性の肥満人口（BMI>25）がほぼ1.5倍に増加しており、高い相関関係が伺えます。（図1）

図1 肝機能障害の現状

●2006年日本人間ドック学会
全国集計

肝機能障害	26.2%
脂質異常	25.4%
肥満	24.4%
高血圧	15.9%
異常なし	11.4%

●1984年からの20年間で…



このように周りを見渡してもそう珍しいものではなく、あるいは以前からずっとと言われていて特に変わりもないからという理由で、脂肪肝はそんなに怖いものではないのではと思ってしまうかもしれません、実はそうでもないのです。

脂肪肝の原因はアルコールとは限らない

脂肪肝の原因としてまず挙げられるのはやはりアル

コールです。一般にはビールで一日1500ml、日本酒で3合、焼酎なら1.5合を5年以上飲み続けると肝臓に障害を来しやすいと言われていますが、あくまで目安で、これより少なくとも肝機能障害を指摘されることもあります。個人差はありますが、その人の限度を超えたアルコール量をそのまま摂取し続けるとアルコール性脂肪肝から肝炎、続いて肝硬変へと進み、最後には肝不全や肝がんにまで至ることもあるので、脂肪肝というとすぐアルコールがやり玉に上がり、肝障害が進まないように、とにかく飲酒量を減らすことが強く推奨されます。

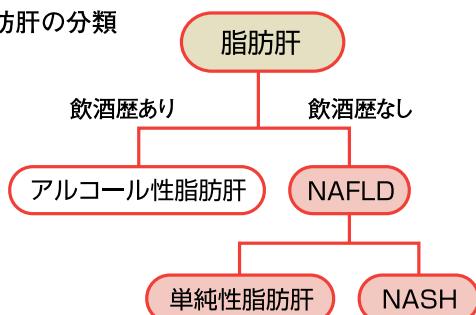
確かに、脂肪肝や肝障害を指摘された人でアルコールを飲まれている場合はまずはそれを少しでも減らすことが第一なのですが、その一方で健診が普及していくとアルコールをほとんど摂らなくとも脂肪肝を指摘される人も見つかるようになりました。これは非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD; NonAlcoholic Fatty Liver Disease）と呼ばれ、肥満に伴う「メタボ肝」として一応注意は受けることはあっても、放置しておくと肝障害が進行するアルコール性ほど問題視されることはこれまでありませんでした。

アルコール摂取なしでも肝障害は進む

しかし最近になって、この非アルコール性脂肪肝の中に、アルコールを飲んでいる時と同じように肝炎、肝硬変、遂には肝がんに進行していくものが少なからずある事が分かってきました。これは非アルコール性脂肪肝炎（NASH; NonAlcoholic SteatoHepatitis）と定義され、非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）の中で重症型ともいえその10～20%を占めるとされています（図2）。更にNASHの5～20%が10年内に肝硬変に進み、NASH肝硬変からの肝がん発生率は5年で最大15%と決して少なくはありません。今では、これま

で原因不明とされてきた肝硬変や肝がんの中には実はこのNASHが進行したものが相当程度含まれているのではないかと考えられています。

図2 脂肪肝の分類



肝障害が進む人と進まない人

同じように非アルコール性脂肪肝に見えて、放置しているとNASHになる人とならない人（単純性脂肪肝といいます）がいます。更にNASHの中でも肝硬変、肝がんまで進行する人と、肝炎のままずっと留まる人がいるのですが、その仕組みや違いについては残念ながらまだ詳しくは分かっていません。現時点では肥満や糖尿病、脂質異常症（高脂血症）などを背景とした脂肪肝があるところに、内臓脂肪からの酸化ストレスや遺伝要因などが複雑に絡んでNASHに至るのではないかと考えられています（図3; Two Hit Theory = 2段階説）。NASHになった後の転帰は改善15～30%、横ばい30～50%、悪化30～40%とされていますが、採血で肝臓のAST(GOT)値が80IU/L以上とかなり高値であったり、糖尿病や高度肥満、高齢、生活習慣が是正されないと、複数の要因が重なると悪化しやすいようです。

NASHの診断、治療について

お酒をそれほど飲まない脂肪肝の方は、ここまで読まれると自分が単純性脂肪肝なのかNASHなのか気に

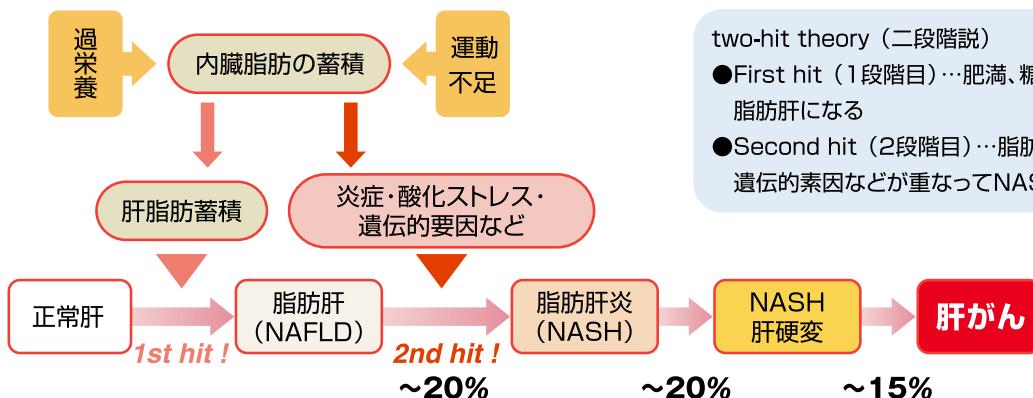
されるかもしれません、今のところ確定診断をするには肝生検といって肝臓に外から針を刺して組織を採取して調べる必要があります。出血の危険もあるため入院が必要になりますし、体にかかる負担や費用の面からも誰にでも気軽におすすめできる検査ではありません。仮に肝生検でNASHと診断されたとしても、単純性脂肪肝でよく言われるような食事や運動による生活療法を一層強化する以外は特別な治療法はまだ確立されていません。投薬治療の面でも糖尿病に用いられるインスリン抵抗改善薬などが試み始められていますが、その詳細な評価はこれからです。

予防のために自分で出来ることは

NASHの有効な診断と治療法の確立はまだこれからですが、一方で私たちが自分のためにできることははっきりしています。脂肪肝で肝臓の数値が高いと言われている人は、アルコールを摂取している人はまずそれを少しでも減らしましょう。それでもよくならない場合は非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）の可能性がありますので、低脂肪食（脂肪は全エネルギーの20%以下を目安）や運動（出来れば1日20～30分、週3回以上の有酸素運動）に努めて改善を心がけ、NASH（肝炎）や肝硬変に進展しないか採血や腹部超音波検査の結果に注意して経過を見ていく必要があります。健診だけでは確認できることに限りがありますので、例えばアルコールを控えてもAST(GOT)値が80IU/L以上が続いたり、腹部超音波検査で脂肪肝だけでなく肝障害の所見も指摘されるといった場合には、念のために一度専門医（消化器内科）の受診をおすすめします。

このコラムがお手元に届くころにはおそらく残暑も過ぎ、ビールを片手に秋の味覚に舌鼓を打ちたいところかもしれません、何事もほどほどが一番ということでおかげでどうかご自愛ください。

図3 非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）の仕組み

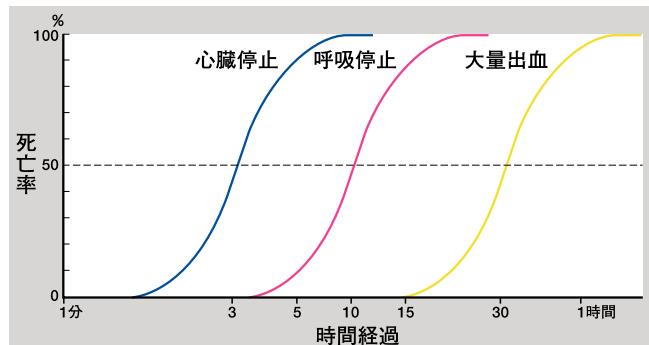


two-hit theory (二段階説)

- First hit (1段階目) …肥満、糖尿病、脂質代謝異常などで脂肪肝になる
- Second hit (2段階目) …脂肪肝にさらに酸化ストレスや遺伝的素因などが重なってNASHに進展する

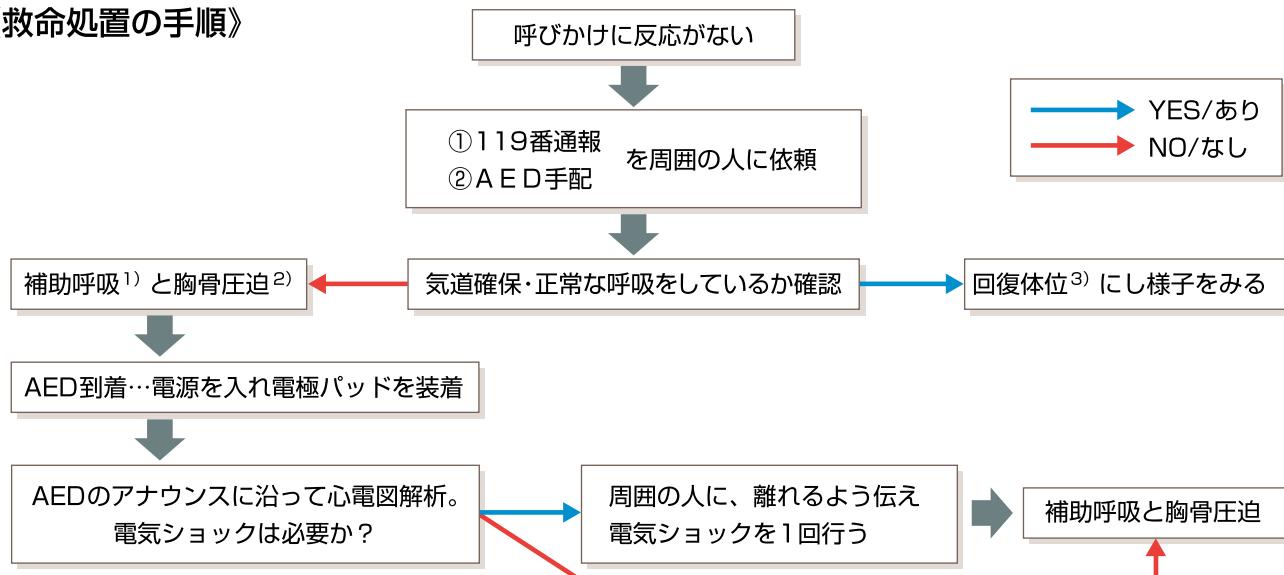
いざとなつたら… 知つておきたい救命処置

大きな震災や突然の事故などからAEDの普及とともに、救命処置も一般化してきました。心臓停止後、3分以内に処置しなければ、半数の命が失われてしまいます（図1）が、医療従事者でなくとも、適切な対応で命を救う機会を増やせます。緊急時に備えて、救命処置の基本となる流れと方法を知っておきましょう。

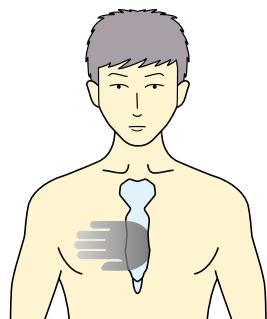


(図1) カーラーの救命曲線 (Golden Hour Principle)

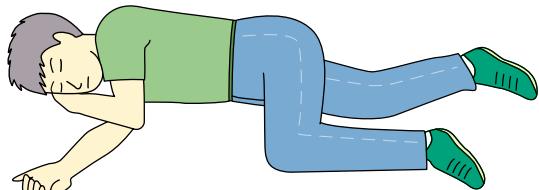
《救命処置の手順》



- 1) マウス・トウ・マウス法：鼻をつまみ、空気が漏れないようにして、約1秒かけて胸が軽く膨らむ程度に息を2回吹き込む。感染など心配な場合は無理をせず胸骨圧迫のみの実施でも可。
- 2) 胸の真ん中の肋骨の頂点から指1本分上方に片手を置き（図2）、他方の手を重ねて、肘をまっすぐにして体重をかけ、胸が深さ5cm沈むように圧迫（1分間に100回のテンポで30回）。胸骨圧迫の中斷は10秒未溝になるように、強く・速く・絶え間なく圧迫する。
- 3) 横向きにし、頭をやや後ろに反らせる。うえ側の足の膝は90度に曲げ前方に出す側臥位（図3）。



(図2)



(図3)

(保健師 脇神 亜希子)

毎日の食事

★ 食事の基本

私たち日本の食事の基本は主食、主菜、副菜を食卓に揃える事にあります。

【主食】とはご飯などの炭水化物を主とするもの、【主菜】とは魚・肉・大豆・卵等の蛋白質、脂質を主とするもの、そして【副菜】とは野菜などのビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれております。

★ 主食、主菜、副菜の《3つのお皿》を揃えましょう

- ・主食：ご飯 麺 パン 餅
- ・主菜：魚 肉 大豆 卵
- ・副菜：野菜 海藻 キノコ

皆様のいつもの食卓にはこの《3つのお皿》が揃っていますか？ 外で食事をする時に思い浮かぶメニューは、牛丼・カツ丼・親子丼、パスタ、ハンバーガーのセット、握りずしにピザ、オムライス、らーめん、うどん……と、まだまだ思い浮かびます。ですが、どれも3つめのお皿である【副菜】が足りません。時々の事なら良いのですが、毎日の昼食や夕食を外食でとられる方も少なくないと、受診者の皆様とお話を聞いて感じております。意識してサラダや野菜スープを追加したり、100パーセントの野菜ジュースをとったり、家で食事をする時は野菜料理を2皿は食べる等の工夫をおすすめします。また、近くに《3つのお皿》が揃っている飲食店もあるかも知れません。同じお店ばかりではなく、新しいお店を開拓してみてください。

★ このメニューに注意！

ここでもう少しお話したいことは……

- ・ポテトサラダやマカロニサラダは炭水化物が多いので副菜というよりは主食として考えましょう。
- ・芋類（ジャガイモ サトイモ サツマイモ）やカボチャの煮物も炭水化物を多く含みます。やはり食べる量には注意が必要です。
- ・野菜を食べるという意識で漬物を食べると塩分をとり過ぎてしまいます。それでなくともいろいろな食品から塩分が多くなりがちな日本の食事を考えると控えていくことが大切です。

★ 更にバランスUPには

乳製品（牛乳 ヨーグルト チーズ）や果物も1日1回とると良いでしょう。 (管理栄養士 花里 映里)



筋力と健康 ⑤

自宅ができる胸のトレーニング

健康の維持・増進に大切だと言われている筋力。今回は、自宅ができる胸のトレーニングをご紹介いたします。胸の筋肉は、歩いたり走ったりする時に腕を大きく動かしたり、野球の投げる動作やテニスのサーブ、体を支える時などに大切な役割を果たします。また、呼吸動作に関しても重要な働きをします。胸の筋肉を鍛えるトレーニ

ングで、皆様が最もよく思い浮かぶのが、腕立て伏せだと思います。腕立て伏せは重い物は使いませんが、腰にも負担がかかる運動です。今回ご紹介する立って行う腕立て伏せなどのトレーニングも力んで無理をし過ぎないように気をつけて行いましょう。

(ヘルスケアトレーナー 原田 健)

【簡単な立って行う腕立て伏せ】

壁に手をついての腕立て伏せです。腕を曲げた時に背中の肩甲骨を背骨の方に近づけることを意識して行います。通常の床で行う腕立て伏せよりも楽にできます。



【観音開き】

ペットボトルやダンベルを持って行う運動です。肩幅に脚を開いて両手を胸の高さで脇を締めます。脇を締めたまま息を吸いながら腕を開きます。腕を閉じる時に息を吐きましょう。





人間ドック 受診体験記

5年ぶりに人間ドックを受診する事になると、数日前より丁寧な「人間ドック・受診のしおり」が送られて来て、提出物を揃えて当日を迎えるわけですが、勤め人でない私は人間ドック初心者で、人生でまだ二回目。少し緊張してクリニックへと出かけました。到着した9時を少し廻ったロビーは月末の銀行の様な賑わい。にもかかわらず担当の方の手際良い対応で待つ事なくスムースに受付を終え、いざスタートの運びとなりました。これからこの大勢の人がドックを受診されるの？とお尋ねしたところ……ナント！ここでは健康診断とドックを朝の7時30分から行っているので、私が到着した時間には既に終わった方が何人もいらしたというのです。出勤前に検査が終えられるという事はかなり時間の効率も良く大変結構な事だと思いました。

いざ行かん！女性フロア！エレベーターが開くとパッと美しい花が目に飛び込み、なんとなく緊張していた気持ちがすっとほぐれていいくようでした。ロッカールーム入り口にはサイズ別のウェアと使い捨てスリッパが選べる様になっていて、ロッカーも暗証番号式で、まるでスパやエステサロンのそれと変わりなく、上下セットのウェアも色、形ともにすっかりおしゃれになり、これからドックというのを忘れてしまう感覚にとらわれます。



春日クリニック第二 女性フロア

血圧測定から、身長体重測定など次々にコマを進めます。程よい音量のBGM、柔らかな照明や温かな手作りのぬくもりが伝わる壁に掛かる作家物のオブジェ

と室内装飾。「待ち時間もおくつろぎいただく」というクリニック側の心配りを感じました。検査の順番もお待たせしない目配りも行き届き、臨機応変な対応。ふと気が付くと職員の方もすべて女性ばかり。そして次は女医さんによる診察です。「気になる所はないですか？」先生の手で触れていただくだけで、悪いと思っていた所も自然と消えて行く様で「手当て」という意味を実感できました。

昨年、受診フロアを男女別にリニューアルをいたしました春日クリニック第二を、日頃ご受診いただいております女性のお客様に改めてご利用いただきました。その際のご意見・ご感想をいただきましたので、この場でご紹介いたします。

気になっていた事を同姓の先生に聞いていただくだけで安心でき、心も回復するものです。女性フロアという事だけあり、大変信頼できる要因です。初めて受診した時は女性専用ではなかったために、フロア内に男性も多く、正直「嫌だなあ～」という気持ちがぬぐえませんでした。それにウェアもいかにも「検査着」だったのでいやでも気分は盛り下がり、待ち時間は大変苦痛なものでしたが、そんな事も今は昔となりました。フロアで会社の同僚と思われる女性同士の会話を小耳にすると、「私、〇〇のオプションつけちゃったあ」「へー私は〇〇」など、女性専用フロアならでは！また超音波検査終了時に使用するウェットティッシュが冷たくないよう暖めてあったり、胃の検査では左右を色別の大きな矢印で表示されており、受ける側への気使いが細かい箇所にそっと用意されており、気持ちも落ち着きます。

全ての検査を終了してラウンジへ行くと、各種飲み物、バナナ、クロワッサン、ブチメロンパンなど「お疲れ様でした」とばかりに迎えてくれ、程よくお腹も空いたのでゆっくり頂戴いたしました。検査結果が出るまでの2時間程は、歴史ある小石川の地を散歩してあつという間に過ごせます。そしてドキドキの結果発表！結果を見ながら納得の行くきめ細かい先生のお話を直接うかがえました。今回のドックでは二人のドクターの診察があり、どんな質問や不安な事にもゆっくり対応いただけ、大変心強く、また信頼できると確信いたしました。

今やスパに行く感覚で、気軽にくつろぎながらほんの少しの時間で人間ドックを安心して受診でき、きめ細かい心配りの女性専用フロアには驚きと感動でした。年に一度の心をほぐす身体のメンテナンス。これなら毎年たのしみな恒例行事となりそうです。

(大田区在住 酒井 悅子様)



春日クリニック第二では婦人科検査・マンモグラフィ検査なども受診いただけます。

※紹介した内容は体験談ですので個人差があります。体験や効果を保証するものではありません。

グリーンメイト料金値下げのお知らせ

10月～12月に受診なら

人間ドックAコース日帰り **42,000円に値下げ**
レディースドック **63,000円に値下げ**

グリーンメイトのご案内 ~入会金・年会費無料~

「グリーンメイト」は会社を退職された方やそのご家族、健康保険組合・会社等の団体契約のない方、国民健康保険をご利用の方などに、継続してお得に定期的メディカルチェックを受けていただくために設立した『人間ドック友の会』です。

グリーンメイト入会のご案内ページURL <http://www.kasuga-clinic.com/doc/greenmate.html>

●会員特典●

- 人間ドック特別会員価格
- 同日受診ペア割引
- オプション検査料金1割引
- 健康管理支援
- 健診後フォローアップ
- 季刊誌「お元気ですか(本紙)」を年4回ご送付