

お元気ですか

医療法人社団 同友会
春日クリニック 03(3816) 5840 <http://www.kasuga-clinic.com>
特別ドック部 03(3814) 0003
品川クリニック 03(6718) 2816 <http://shinagawa.do-yukai.com>
深川クリニック 03(3630) 0003 <http://www.do-yukai.com/fukagawa/>

第87号（年4回発行） 2013年4月発行

- 私の健康法 青木 宣親（アメリカMLB ナショナルリーグ
ミルウォーキー・ブルワーズ 外野手）……………(1)
総合健康管理施設誕生！ 春日クリニック リニューアル……………(2)(3)
睡眠時無呼吸の最近の話題 順天堂大学医学部循環器内科
循環呼吸睡眠医学講座准教授 葛西 隆敏……………(4)(5)
人間ドック 受診体験記 〈お客様からの声〉……………(6)
筋力と健康 ⑦
平成23年国民健康栄養調査について／自宅でできる肩のトレーニング……(7)
『ストレスマグニチュード』／ 食の文京ブランド100選のご紹介
第2回「日本醸造工業株式会社」……(8)

インデックス

私の健康法

昨年は、私にとってメジャー初挑戦の年となりました。戦いの場が日本からアメリカに移ったわけですが、全てが初めて体験することばかりなので戸惑いました。生活環境が日本とは全く異なりますので、その中でいかに自分自身のコンディションを整えていくか、そこに一番気を使いました。

とくに気を使ったのは、睡眠と食事ですね。メジャーでは10連戦なんていうハードな試合スケジュールも組まれますし、移動の際に長距離になりますから、身体には相当な負担がかかります。そのため日本にいた時よりも多めに眠るようにして、食事もなるべく時間をかけて、少し多めに食べるようになりました。

私が所属しているブルワーズは、ナ・リーグの中地区に所属しているのですが、そこは日本食のお店が少ない地区なんですね。ドイツからの移民が多いため、ビールやソーセージ、チーズといったものが名物になっていて、どうしても油物が多くなります。自分の胃袋を「欧米化」させる訓練なんていうのもしたくらいです（笑い）。夏場などは、どうしても食欲が落ちることもありますので、そんな時にはサプリメントも上手に利用したり。「コンディションを整えるためのトレーニング」というものも重要なんだなど、そういうことを強く感じたシーズンでした。

日本のプロ野球と一番異なる部分は、やはり連戦が多いことですね。そのため次の日に疲れを残さないように、ただ打つ・投げる・走るの練習だけではなく、効率のよいルーティンを組んで、練習時間を短縮したりもしました。また「交代浴」といって、



青木 宣親

（アメリカMLB ナショナルリーグ
ミルウォーキー・ブルワーズ 外野手）

熱いお湯と、ぬるいお湯のお風呂に交互に入る入浴法も取り入れました。血液の循環が良くなるそうで、疲れがよくとれるんです。こういった、できる限りのことをして、初めての環境での不安を解消しました。

また、これは日本にいた時から続けている事なのですが、試合前に、必ず一人になれる時間を作っています。瞑想をするように心を落ち着かせ、試合のイメージを頭の中で思い描くんです。連戦の中でも、一戦一戦、確実に勝利することが大切ですので、いかに今日の試合に集中するか、というのも大事なんです。

次の日に疲れを残さないということで、もうひとつ行っているのは、毎日、ちょっとずつお酒を楽しむこと。試合を終えた後というのは、興奮していますので、そのままだと疲れなったりするのですが、ちょっとお酒を飲むと気持ちが落ち着いて、食欲も湧きますし、何より「身体を休めるぞ」という気持ちの切り替えになるんです。お酒は強い方じゃないですし、飲みすぎると筋肉にも悪いので、量は程よく。これが私の健康法の一つだと思っています。

健康っていうのは、全ての根源になるものですから、それだけで人は幸せですよね。私の場合も、健康であればこそ、ベストなパフォーマンスを出せるわけですし、すると必然的に結果も残り、楽しく野球を続けることができる。私ももう30歳になりましたから、これからは健康診断とか、人間ドックとか、そういうことも意識するようにしていきたいと思っています。（談）

平成25年 **4/1** オープン

総合健康管理施設誕生！

春日クリニック リニューアル



医療法人社団 同友会 理事長 高谷典秀にインタビュー

Q) 今回移転・統合を決定した理由は何でしょうか？

A) これまで春日クリニックは、日帰り人間ドック、健診部門の「第二」と、特別ドック、宿泊ドック、専門外来、再検査・精密検査部門

の「本館」に分かれておりました。ですがお客様の利便性を第一に考えますと、2つを統合することが自然です。さらに春日クリニック全体の機能性や方向性を検討し、さらなる質の高い医療サービスをご提供できるようにとの思いから決断をいたしました。

Q) 統合したことでお客様のメリットはあるのでしょうか？
A) 人間ドック・健診に始まり精密検査や専門外来、そして健康増進のための指導までを同じ施設内で完結できるようになったことは、非常にメリットがあることだと思います。以前より検査における精度の管理には力をいれてまいりましたが、この度高磁場MR機を導入するなど、再検査や精密検査の精度をさらに向上させました。

また最近では経鼻内視鏡検査も受診者様に定着し、お客

様からのニーズも多くなってまいりました。通常の内視鏡検査も合わせて多くのご予約をいただいておりますので、統合を期に経鼻内視鏡機器を揃えた内視鏡センターを開設いたしました。さらに多くの需要にお応えできるよう、かつ検査精度を高めていきます。

Q) サービス面ではいかがでしょうか？

A) 以前からご好評をいただいている男女別の検査フロアですが、今回女性の受診者様への検査を全て女性スタッフ対応としました。今まででは婦人科以外の部分で男性スタッフが対応するケースもありましたが、今後は全ての検査で女性スタッフが対応できるようになります。男性の受診者様には、ロッカールームを拡張しました。

また特別ドックについても専用の検査フロアをご用意し、従来通りプライベート空間でゆったりと受診していただける環境を用意しました。私ども同友会では医療を通じて皆さまの憂いを解く活動を行ってまいりました。今回、総合健康管理施設としてリニューアルできたことは、多くの皆様からのご支援のおかげです。これからも私どもの社是でもある皆様の憂いを解く活動～解憂(かいゆう)を通じて1人でも多くの方に健康でお過ごしいただくためにスタッフ一同より一層の努力をしていきたいと考えております。

春日クリニックリニューアル

人間ドック・健診とその後の健康管理を
高い医療技術と安心できる空間でご提供いたします。

8F

人間ドック・健診

レディースフロア



7F

人間ドック・健診 レディースフロア

6F

人間ドック・健診 男性更衣室

女性の方が安心して検査していただけるように、女性スタッフだけによる専用フロアを設けております。乳がんの早期発見のためにマンモグラフィを2台用意しております。

5F

人間ドック・健診 受付

内視鏡センター



4F

内視鏡センター

3F

医局

経鼻内視鏡機器も揃えた内視鏡センターを新設しました。
多くの皆様の検査を行うことが可能になります。

2F

再検査・精密検査・外来診療

特別ドック・PHS 受付

MRI



1F

画像診断センター

CTに加え、新たに1.5テスラの高磁場MRIを導入し
画像診断センターを新設。より精度の高い画像診断を目指します。

睡眠時無呼吸の 最近の話題

順天堂大学医学部循環器内科
循環呼吸睡眠医学講座准教授

葛西 隆敏



去る2月26日、文京区民センターにて同友会産業保健本部が主催する「文天ゼミ」が開催されました。文天ゼミとは、主に健診や予防医学に関わる人達の勉強会として定期的に開催されているもの。45回目を迎えた今回は、順天堂大学医学部循環器内科・循環呼吸睡眠医学講座准教授の葛西隆敏先生をお招きし、睡眠時無呼吸に関する最近の話題をお話いただきました。その内容を抄録いたします。

睡眠時無呼吸とは、睡眠時に呼吸をしていない状態や、低呼吸の状態が1時間あたりに5回以上あるものを指し、それに加え日中に眠たくなるなどの症状が伴うものが睡眠時無呼吸症候群（SAS）と定義されています。

無呼吸というのは、睡眠中10秒以上換気が止まることを指し、低呼吸に関しては同じく10秒以上、呼吸が止まるわけではありませんが換気が50%以下に弱くなってしまう状態を指します。重症度としては、睡眠中にその症状が発生する回数によって決められ、5回未満で正常、5～15回を軽度、15～30を中等度、30回以上を重症としております。5～15回の軽度の方は30～50歳ぐらいまでの男性に非常に多くみられます。

では、どのように無呼吸の状態になるかといいますと、喉の舌根に近い部分が下に落ちてしまい、上気道を塞いでしまうためにおこり、これを閉塞性無呼吸と呼ばれています（図1）。

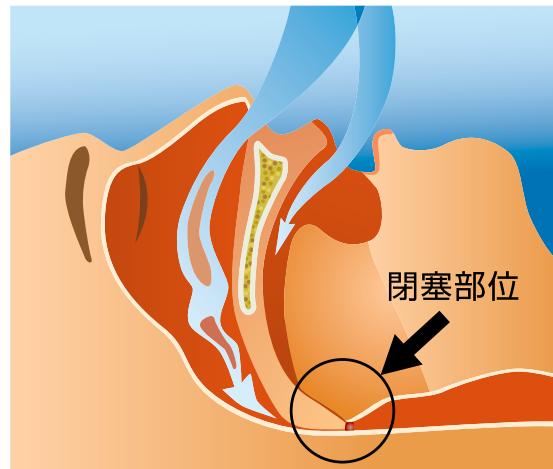


図1 上気道の閉塞

睡眠時無呼吸症候群かどうかを調べるために、いくつかの方法があります。検査対象者にパルスオキシメータやポリグラフィと呼ばれる機器を取り付けで寝もらい、いびきや呼気運動、気流などの結果を診断する簡易検査から、それに加えて脳波や筋肉の動きまでも見る終夜睡眠ポリソムグラフィと呼ばれる入院検査まで、さまざまな方法がありますが、学術研究などでの睡眠時無呼吸症候群のデータはすべて終夜睡眠ポリソムノグラフィでの検査結果が元になっています。

では、この睡眠時無呼吸症候群の病因は何でしょうか？一般的には肥満が原因になることが知られていますが、実は重症度睡眠時無呼吸症候群のうち、肥満は約30%しか該当しません。実際に60%の人が非肥満であり、肥満以外の因子が寄与

している可能性があるのです。たとえばアジア人では、顎や顔面形態的な問題が指摘されています。「短く平らな顔」や「小さな顎」といったアジア人の特徴が、痩せていても気道が狭くなってしまう原因と考えられているのです。

睡眠中の症状では、いびき、異常呼吸、無呼吸、異常な体動、頻回なる覚醒、頻尿、夜尿症などがあり、日中の症状としては過眠傾向や居眠り、起床後の頭痛、記憶力や集中力の低下、性欲の減退、性格の変化、労作時の息切れ※となっています。あまり本人は意識していないくとも、いびきがうるさく家族が困っているというケースもあります。

これらの症状は、本人は関係ないと思いがちですが、睡眠時無呼吸症候群は様々な病気と強い関係性を持っていることが指摘されています。無呼吸時には心臓や肺に十分な酸素がまわらない状態が続くため、心臓や肺に負担がかかります。これにより心臓の筋肉が痛んでしまいます。高血圧、冠動脈疾患、心不全、脳卒中などの心血管疾患にも強く関連します。

治療については生活習慣を見直すことで症状も改善されることがあります。減量、睡眠前の飲酒の制限や精神安定剤の制限、禁煙なども効果的といわれています。睡眠時に横向きに寝てみるといった体位の工夫も二次的な方法としておすすめです。また治療器具を利用した方法も様々なものが登場しています。鼻にマスクのような装置をつけ、そこから空気を送ることにより、気道を支えてつぶれるのを防ぐCPAP(シーパップ・図2)というものでは、無呼吸・低呼吸・いびきの消失、睡眠の質

の改善、日中の眠気の消失、日中の活動性の増加、夜間尿の減少、合併症の予防および改善などにつながるでしょう。以前に比べて空気を送り込む機械音も静かになってきましたし、日ごろから眠気がある患者さんであれば治療の効果は顕著でしょう。

この他にも、マウスピースを利用した治療もあります。睡眠時に舌が落ちても気道を確保できるよう、下あごを前に出すようにセットします。ネジにより自分で位置を微調整しながら装着できる「ソムノデント」と呼ばれるタイプも登場し、評判を得ています。装着中は従来できなかった、口を開けたり会話をを行うといったことも可能です。

ご紹介したCPAPやマウスピースは、症状が重い方であれば保険の適用がされるケースもあります。通常なら5~6万円、それ以外では15万円位かかりります。

またASVといわれる機器を利用した新しい治療方法も登場し期待されています。ASVは患者の呼吸がモニターされており、呼吸のタイミングに合わせて自動的に空気を送り込むように設定されています。人工的に空気を送ることで無呼吸の低下効果や、心機能の改善効果も報告されています。とくに心不全を合併した睡眠時無呼吸症候群の患者には有効性が報告されており、広く普及しつつあります。

また近年、体液移動の影響を利用した治療が注目されています。就寝前後の下肢の水分量を測定し、下肢からの体液移動による頸部のむくみや首の太さの変化などが上気道の閉塞に影響を与えることが非肥満、とくに男性に影響があることがわかつてきました。体液の移動をコントロールする目的で就寝時の姿勢や体位を調整し、治療に応用するという新しいアプローチが世界的に話題になっていますが、まだまだ実験レベルです。

日中眠気が取れない方や、就寝中、アルコールを飲んでいないにもかかわらず、息が止まっていると指摘された方は、睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。気になる方はお早めに外来や主治医に相談していただくことをおすすめします。

※飛田 歩:成人病と生活習慣33(10) 1193, 2003

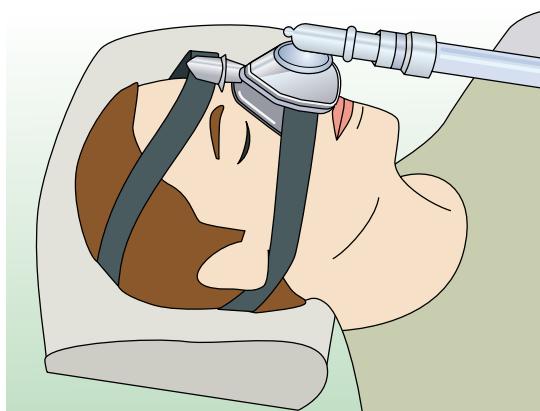


図2 CPAP

人間ドック 受診体験記

お客様
からの
声

今年の2月に還暦を迎えるにあたり、ご縁がありまして今回初めて春日クリニックで日帰り人間ドックを受診しました。当日は7時40分に到着して、7時50分には受付が完了。受付窓口は沢山ありましたので、待たされることなく受け付けを済ませることができました。

これまでにも数件の診療所で日帰り人間ドックを受診しましたが、それらの診療所と違いを強く感じましたので、お伝えしたいと思います。

まず驚いたことは、受付は男性と女性が一緒でしたが、日帰り人間ドックを受診するフロアは男性と女性で分かれているのです。私が今までに受診していた診療所は、男女同じフロアでの受診でしたが、今回は女性専用のフロアです。また、医師やスタッフも女性でした。婦人科の場合はとくに、女性の先生ですと気軽にお話やアドバイスを伺うことができますので、大変良いと思いました。ロッカーも受診場所に近く、暗証番号によるロックなので、力ギを持ち歩くこともなく便利でした。

今回は通常の健診（身長・体重・血圧・視力・血液・尿・眼底・眼圧・心電図・胸部X線・超音波・診察など…）と、オプションで婦人科の子宮頸がん検査とマンモグラフィ検査を受診しました。検査室ごとに見やすく番号が書かれていて、スタッフの方が次は何番に行ってくださいと案内してくださるので、迷うことなく次の検査を受けることができます。また、検査室に入る前には、名前をフルネームで確認してくださるので、とても安心して検査を受けることができました。

ワンフロアで受診できるため、移動時間等に無駄がなく、とてもスムーズに全ての検査を受診することができます。私の場合、9時20分には終了しました。昨年胃カメラの検査をしたので、今回は胃のバリウム検査はしていませんが、本当にスムーズに検査でき、こんなにスピーディに検査が終わったのは初めてです。春日クリニックの先生、そしてスタッフの皆さんの技術の高さ、対応の良さには感心いたしました。

私がこれまでに受診した診療所は、検査結果は3週間ほどで自宅に郵送されてきましたが、春日クリニックでは日帰り人間ドックの受診当日に検査結果を聞くことができます。検査票は正常数値も併記されていて、異常あり・異常なしの判定がA・B・Cで書かれています。私はこれまで異常なしでしたので、異常があった場合、どのように対処するのか、考えたことがありませんでした。

そのため、受付をしたときに、今日の検査結果を本日聞いていかれますかと訪ねられたので、お願いすることにしました。

検査結果を聞くため、午後2時に受付へ再度伺うと、検査受付の待合とは別の椅子に案内されました。検査を受診する人と、結果を聞く人を別に案内してくれることも、春日クリニックのお心遣いだと思います。

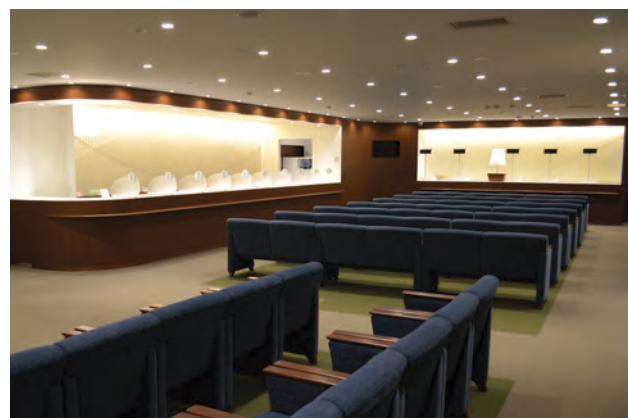
受付の順番で総合判定室に通されます。総合判定室も3部屋以上ありましたので、待つことはありませんでした。検査結果の説明の担当は男性の先生で、名刺をくださり、まずは通常の検査について、私の数値と正常値を比べながら丁寧に説明してくださいました。眼の検査結果は眼球の画像を示していただき、異常なしとの判定でした。今日担当していただいた先生は、今後も私の健康の相談に乗ってくださるとのことです。今回は異常ありませんでしたが、万一の時、すぐに相談できる先生がいてくださるのは本当に安心です。

オプションの婦人科の子宮頸がん検査とマンモグラフィ検査の結果、そして検査当日説明を聞いた通常の検査結果の詳細は、2週間ほどで自宅に送られてきました。

日帰り人間ドックはこれからも毎年1回受診したいと思います。これまでに受診したことない方も、退職、還暦等の節目の際に、是非受診したら良いと思います。

何をするにもまず健康からです。これからも「健康にいきいきと生きていくために」快適な空間で受診ていきたいと思った、春日クリニックの日帰り人間ドックでした。

（葛飾区在住・宍倉 美晴 様）



希望される方には受診当日に検査結果をご説明します。
※一部（オプション検査など）ご案内できない項目もございます。

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

平成23年国民健康栄養調査について

昨年12月に平成23年の国民健康栄養調査の概要が厚生労働省から発表されました。

この調査は健康増進法に基づき、日本国民の栄養素等摂取量及び生活習慣を明らかにし国民の健康増進の総合的推進を測るための基礎資料を得ることを目的に毎年実施されています。

平成23年は、国民生活基礎調査において設定された単位区（東日本大震災の影響により、岩手県、宮城県及び福島県の全域を除く）から無作為抽出した300単位区内の5,422世帯を対象として実施し、有効回答が得られた3,412世帯について集計されました。

生鮮食品の摂取状況

- 生鮮食品の摂取状況は10年前に比べると、野菜類、果物類、魚介類の摂取量は減少し、肉類の摂取量は増加。年齢階級別では、20～40歳代の野菜類、果物類、魚介類の摂取量が少ない傾向にあります。
- ふだん生鮮食品を入手している者の中、この1年間に生鮮食品の入手を控えたり、入手できなかった理由としては「価格が高い」と回答した者の割合が30.4%と最も高く、20～40歳代では4割以上を占めます。

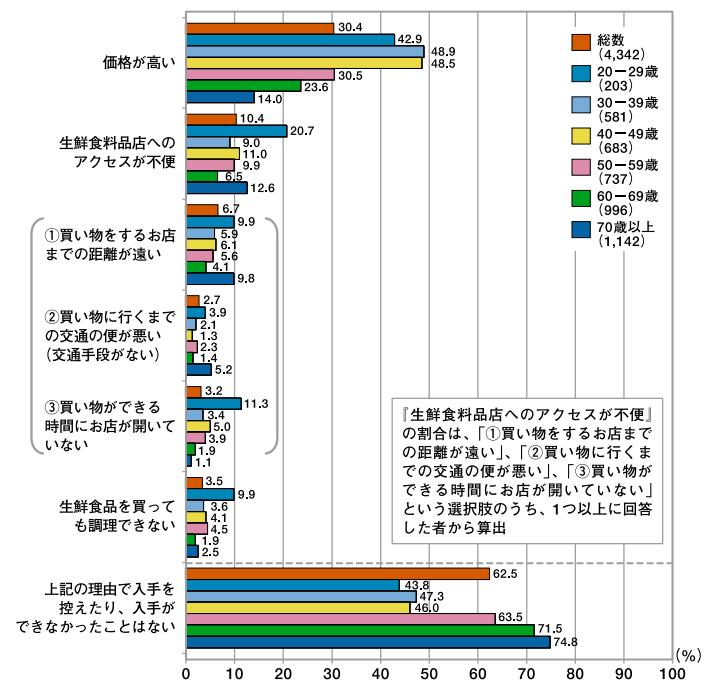
世帯の年間収入別食品摂取量

- 世帯収入600万円以上の世帯員に比べて、200万円未満の世帯員は、野菜類の摂取量は男性のみ、果物類と肉類の摂取量は男女とも少ない傾向にみられました。

今回の調査で、20歳～40歳代の子育てを担う世代が『価格が高い』という理由で生鮮食品を控えているという厳しい現実が浮き彫りになってきてきました。いくら子供にバランスの良い食事を与えたくても、そうはできない現実があるということです。また、生鮮食品を買いに行きたくても行けない『買い物

図 生鮮食品（野菜、果物、魚、肉等）の入手を控えたり、入手ができなかった理由（男女計・年齢階級別）

※ふだん生鮮食品を入手している者のみ回答（複数回答）



弱者』（推定600万人 経済産業省による）も今後徐々に増加していくとおもわれます。

インターネットから注文すればほとんどのものが手に入る便利な世の中。ですがこの調査の結果から解る影の部分を改善していかなければ、国民の健康増進は難しいといえるのではないでしょうか？

（管理栄養師 花里 映里）

筋力と健康 ⑦

自宅でできる肩のトレーニング

健康の維持・増進に大切だと言われている筋力。

今回は、自宅でできる肩のトレーニングをご紹介いたします。肩周りの筋肉は、スポーツをする場面では、ボールを投げる、ゴルフクラブやラケットを振る、泳ぐ時などに重要な役割を果たします。また、日常生活の場面では、肩の筋肉が低下し

ショルダー・プレス

- ①ペットボトルを持ち、肩の高さまで肘を上げる。
- ②息を吸いながら、肘が伸びるまで持ちあげ、息を吐きながら戻す。
- ③10～20回程度行う。



ていると肩こり、四十肩・五十肩になりやすいので、よく動かしてトレーニングしておくことが大切です。今回紹介するトレーニングは、肩に激しい痛みがある時には行わず、無理をしないように気をつけましょう。

（ヘルスケアトレーナー 原田 健）

サイド・レイズ

- ①手の甲を上にしてペットボトルを持ち肩幅に足を開く。
- ②息を吸いながら肩より低い位置で止め、息を吐きながら下ろす。
- ③ゆっくり10回行う。



『ストレスマグニチュード』

4月は進学、就職、職場の異動など生活環境が変わりやすい季節。新たな出会い、環境に胸弾ませる方がおられる一方、こころが晴れない…からだがだるいなど不調を感じる方もおられるのではないでしょうか。こうした背景には、知らず知らずに積み重なるストレスが要因の場合も…。今回はそのストレスを客観的に把握する方法『ストレスマグニチュード』をご紹介いたします。

わたしはストレスを感じているの…? ご自身のストレス度をチェック

ストレスを客観的に見る指標として、数値化したものが『ストレスマグニチュード』(表1)です。表1において、過去6カ月以内に起きた出来事について丸をつけ、その合計点を足してみましょう。合計点が200点を超えると、その時点から6カ月以内にメンタル面の不調に陥る確率が80%以上といわれております。みなさまいかがでしたでしょうか。表1「出来事」の項目をみますと『自分のけがや病気』と『結婚』と同じくらい高い点数です。このようにストレスは悪い出来事ばかりではなく、喜ばしい出来事にも起きることに注意が必要です。私たちの生活には、好ましいもの、好まざるもの様々な要因から心身の負担、ストレスがかかっているのです。4月の今時期に起こりやすい項目を赤字にしてみました。例えば、人事異動(29点)で単身赴任(65点)。それに伴い引っ越し(20点)食習慣の変化(15点)、そこに上司とのトラブル(23点)が加わると…、仕事面だけですでに152点です。こうしてストレスにさらされ続け、こころのメカニズムが破たん、5月に入り心身への不調へ…。五月病がなぜ起るのか、ご理解いただけると思います。

ストレスとうまく付き合っていくために

人によってストレス対処法は様々です。例えば音楽鑑賞、旅行、運動などはよく聞きますね。また「話す」というのも

ストレス対処法として有効です。このほかストレスの原因を取り除けない場合でも、ものの見方を変えることでストレスを軽減することもいわれております。今後はこうした対処法に加え、ストレスマグニチュードを活用し「今何点かしら」と常にご自身のストレスをチェックする習慣を持つことをおすすめいたします。もしその時点で100点を超えていたならば、それ以上無理はしないことです。たとえば夫婦げんかは35点、和解が45点。ご夫婦の方は極力夫婦げんかを避けるのもひとつですね。ストレスに早めに気付いて、早めの対応。ぜひ意識していただけたらと思います。

(保健師 内田 道子)

表1 「ストレスマグニチュード」

出来事	評価点数	出来事	評価点数
配偶者の死	100	子供との別居	29
離婚	73	昇進・降格・異動	29
配偶者との別居	65	目立った個人的成功	28
親族の死	63	入学・卒業・退学	26
刑務所やその他の施設への拘束	63	配偶者の就職や退職	26
自分のけがや病気	53	生活状況の変化	25
結婚	50	個人的習慣の変化	24
配偶者との和解	45	上司とのトラブル	23
退職	45	勤務時間・条件の変化	20
家族の健康上または行動上の変化	44	引っ越し	20
妊娠	40	転校	20
家族数の変化	39	宗教活動の変化	19
性的な問題	39	気晴らしや休養の変化	19
会社の合併・倒産など	39	社会的活動の変化	18
経済状態の変化	38	150~200万程度以下の借金	17
親友の死	37	睡眠習慣の変化	16
転職	36	食習慣の変化	15
夫婦げんかの頻度の増加	35	家族が集まることの変化	15
150~200万円程度以上の借金	31	休暇	13
担保や貸付金の損失	30	クリスマス	12
親戚とのトラブル	29	軽度の違反行為	11

「職場と家庭のストレスの蓄積モデル(社会的再適応評価尺度)」

出所 Holmes,T.H.&Rahe,R.H., The Social Readjustment Rating Scale,1967

～ご存知ですか？～

食の文京ブランド 「100選」のご紹介



創業当時の小石川本社工場の様子(写真左)と、シンボルとなっている力士像(写真右)

第2回 「日本醸造工業株式会社」

大正6年に創業した日本醸造工業株式会社は、種麹から醤油、味噌などの調味料製造を行っている、飲食店業界では御用達とされている会社です。関東一円に工場を持ち「梅野式醤油速醸法」と呼ばれる独自の醸造方法にて、これまで1年かけていた醤油の製造を6~7ヶ月に短縮させることに成功しました。本社近くにはアンテナショップとして評判の鮓処「かすが野」があり、また清酒用の種麹は大手酒造メーカーにも選ばれ使用されています。日本の味というべき醤油・味噌・酒をこの文京の地で守り続けているのです。



厳選された素材で作られた調味料は主に業者へ卸販売されていますが、希望される場合にはホームページから注文も可能です。

<http://www.nihonjouzou.co.jp/>