



お元気ですか

インデックス

- 私の健康法 岸 朝子 (食生活ジャーナリスト) ……………(1)
- 更年期について 春日クリニック 鈴木 京子 医師 ……………(2)(3)
- 長引く咳にご用心/「グリーンメイト」会員様へお得なお知らせ ……(4)
- 食べる順番/JMSのお知らせ ……………(5)
- 食の文京ブランド100選のご紹介
ロコモを知ろう! / 第4回「サウンドステージ&ダイニング『アーティストカフェ』」…(6)
深川クリニックからのお知らせ

私の健康法

岸 朝子

(食生活ジャーナリスト)

「魚1豆1野菜が5」まるでおまじないのようですが、これが私の健康法なんです。これに牛乳1本と卵1個を加えた食事バランスを基本にしています。毎朝必ず牛乳を1本飲んで、それから卵の料理。卵焼きをパンの間に挟んだりしていただいております。

私が子供の頃は、まだ脱脂粉乳すら無かった時代ですから、当然一般の家庭には牛乳なんてありませんでした。私が初めて脱脂粉乳を飲んだのは、私の恩師であり、女子栄養大学創設者の香川綾先生からすすめられたからです。綾先生が脱脂粉乳の入った缶を持ってきてくれて、私達はそれを水で溶いて飲んだんです。その頃からずっと続けて、今でも牛乳は飲み続けています。牛乳はカルシウムがとれますから、とくに成長期の子供たちには不可欠なものです。なんとか子供たちに牛乳を飲ませようと働きかけたのも、実は綾先生なんですよ。

やっぱり、食事こそがすべての基本だと思います。生きるという事は、食べるという事。きちんと食べるから、元気に生きられるんです。職業柄、色々な料理の試食や評価をする機会がありまして、時にはとんでもないものを食べさせられたこともありました(笑)。基本的に好き嫌いはございませぬ。私の父が、食事に関してとてもうるさい人でしたから。食事だけはきちんとし、決して他人任せではいけない。そう教えられたおかげで、今でもこの通り、健康そのものですよ。

やっぱり、食事こそがすべての基本だと思います。生きるという事は、食べるという事。きちんと食べるから、元気に生きられるんです。職業柄、色々な料理の試食や評価をする機会がありまして、時にはとんでもないものを食べさせられたこともありました(笑)。基本的に好き嫌いはございませぬ。私の父が、食事に関してとてもうるさい人でしたから。食事だけはきちんとし、決して他人任せではいけない。そう教えられたおかげで、今でもこの通り、健康そのものですよ。



昔、雑誌社で編集の仕事をしていた頃の話ですが、とても忙しくて、二晩徹夜したこともありました。原稿の書き方などを厳しく躰けられて、やがて編集長もやらせていただいたのですが、ほとんど眠れない日々を過ごしていました。ある日、部下の結婚式に出席した時なんか、ストレスのたまりすぎなのか、ものが二重に見えて、新郎新婦が二人ずつ、出席者もみんな二人ずつに見えてしまったなんて事もありました。

今はもう、仕事は若い人に任せ、すっかり「眠りばあさん」で

すよ。朝はだいたい6時半から7時くらいに起きて、朝の連続ドラマを観た後、二度寝をしてしまうこともあるくらいです。ストレスをためるって、やっぱり身体に悪いですからね。ぐずぐず考え込んでも仕方がない、深く考えずに、空を見上げればいいじゃないですか。

綾先生は、99歳でお亡くなりになりました。今でも年に一度、当時の友達と集まってお墓参りに行くんです。当時の友達といっても、今ではもう三人きりになってしまいましたが、まるで同窓会みたいに毎年集まるんです。この歳になっても元氣にお付き合いが続いているって、いいですよ。これも綾先生のご人徳と、「食は命、命は食にあり」の教えのおかげでしょうね。

これからもおいしく食べて、健康長寿を目指します。90歳のお年寄りはお邪魔でしょうか?(笑)でも、綾先生にあやかって、まずは99歳が目標ですよ。

(談)

更年期について



春日クリニック

医師 鈴木 京子

更年期とは

女性のライフサイクルは、小児期から思春期、性成熟期、更年期、老年期へと変化をします。

このなかでも「更年期」は生殖期から非生殖期への移行期のため急激なホルモンの変化が起こり、心身に変調を来しやすくなります。ホルモンの変化だけではなく、家庭や社会での役割の変化が起こる時期でもあります。

期間は閉経の前後5年の合計10年間とされており、本邦の女性ではおおむね45～55歳がその時期に相当します。閉経は更年期女性において12か月以上の無月経が続いた場合に確定できます。

【男性の場合】男性でも同様に、青年期から老年期に移り変わる時期が更年期に相当します。

更年期の症状

日本には約2000万人の更年期世代の女性がおり、その多くが、エストロゲン欠乏による心身の様々な不調を有しているといわれています。更年期に現れる多種多様な症状の中で、器質の変化に起因しない症状を「更年期症状」とよび、これらの症状のなかで日常生活に支障をきたす病態を「更年期障害」といいます。医師により「更年期障害」と診断される人は、更年期女性の2～3割ではないか、といわれています。(受診をせずに我慢してしまう人を含めると、更年期障害で悩んでいる人はもっと多いかもしれません。)

【男性の場合】男性ホルモンの低下と男性ホルモン欠落を暗示する兆候や症状を有する場合、「加齢男性性腺機能低下症候群 (late-onset hypogonadism; LOH症候群)」と診断されます。

更年期症状は、大きく分けると、

1. 自律神経失調症状(エストロゲン欠落症状): 顔のほてり、のぼせ (hot flush)、異常発汗、動悸、めまいなど
2. 精神神経症状: 情緒不安、不安感やイライラ、抑うつ気分、不眠、頭重感など
3. その他: 運動器症状 (腰痛、関節痛など)、消化器症状 (吐き気、食欲不振など)、皮膚粘膜症状 (乾燥感、かゆみ)、泌尿器生殖器症状 (排尿障害、頻尿、

性交障害、外陰部違和感など)

に分けられます。

これらの症状は不定愁訴と呼ばれるように、症状の程度、部位が変動することも特徴です。症状が重複して出現することが多く、さらには症状の原因もエストロゲン低下に伴う変化と家庭や社会での環境の変化などが複雑に関与して発症すると考えられ、症状の明確な区分は難しいことが少なくないです。

また、症状をほとんど感じない人もいれば、症状が強く日常生活に支障が出る人もいます。症状が数年にわたり継続する人もいる一方で、数か月でおわる人もいます。人種差を認めることも知られており、日本人では肩こり、易疲労感、頭痛、のぼせ、腰痛、発汗などが多く、特に肩こりや易疲労感は日本人女性の特徴です。

更年期の好発する症状の一つとして物忘れがあります。その大部分は正常な老化の過程で現れる良性的健忘ですが、日常生活や社会生活に支障をきたすようだと問題とされ、アルツハイマー病や脳血管性認知症と鑑別しなければなりません。

【男性の場合】性腺機能低下と最も関連する症状は性欲の低下といわれています。他の症状としては女性と同様に、発汗、ほてり、睡眠障害、集中力低下などの身体症状、抑うつ、いらだち、不安、生気消失などの精神神経症状、性機能関連症状が含まれます。

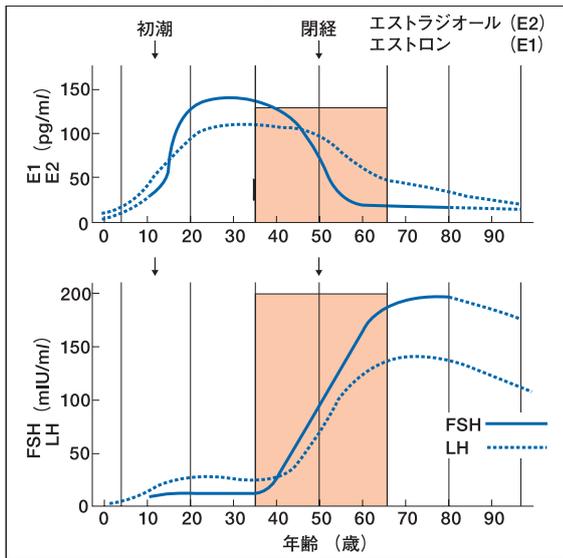
検査

閉経を内分泌学的に裏付ける検査として、血清中のエストラジオールと卵胞刺激ホルモン (FSH)、黄体形成ホルモン (LH) を採血で確認します。閉経期のエストラジオールは低値となり、FSH、LHは高値になります。**【図1 (次ページ)】**

これは、自然閉経では卵巣機能が衰退および消失し低エストロゲン状態となり、それに対して脳下垂体のフィードバック機構が働きFSH、LH、ゴナドトロピン放出ホルモン (GnRH) が高値となるためです。

症状のひとつの「易疲労感」はしばしば認められますが、非特異的の症状であり、ほかの様々な疾患に認められるため、鑑別診断目的のスクリーニング検査として採血を行う必要があります。鑑別すべき疾患に関しては**【表1 (次ページ)】**を

図1 各種ホルモンの加齢による変化



日産婦誌(日本産科婦人科学会誌) 61巻7号N238-242

ご参照ください。なかでも、甲状腺機能障害は、機能亢進・低下症ともに更年期障害と類似した症状が多く、更年期女性性は甲状腺疾患発症の好発年齢のため注意が必要です。

表1 更年期障害診断時に鑑別すべき疾患と検査

症状	鑑別診断	検査	コンサルトする科
ほてり・のぼせ、発汗	甲状腺機能亢進症	TSH, FT3, FT4	内分泌内科
動悸、心悸亢進	不整脈、心疾患、貧血症	心電図 血算	循環器内科
頭痛、めまい	脳血管障害、脳腫瘍、メニエール氏病	CT, MRI 平衡検査	神経内科、 脳神経外科、 耳鼻科
腰痛 関節痛・膝痛 肩こり	椎間板ヘルニア 変形性膝関節症 肩頸腕症候群	各部X線検査, MRI	整形外科
指のこわばり	関節リウマチ	リウマチ因子	膠原病内科
不安、抑うつ	うつ病	心理テスト	精神神経科

(臨床婦人科産科) P302-305

また、閉経後のエストロゲン欠乏状態は骨吸収を更新させて骨吸収と骨形成のバランスを崩すため、女性では骨粗鬆症が発生しやすく、現在わが国では約900万人の女性罹患患者が存在すると推計されます。そのため、特に閉経後では骨粗鬆症の検査として骨密度の測定をすることが有用です。骨密度は若年成人時の平均との比較で評価をします。若年成人時の平均の70%未満であれば治療を開始します。

【男性の場合】LOH症候群の診断には、症状と男性ホルモン低値を伴わなければならないとされているため、男性ホルモンの測定を行います。

治療

治療の基本は、最も辛いと訴える症状を取り除くべく、環境の調整、心理療法、薬物療法を組み合わせで行います。食事療法や運動療法などの生活習慣を整えることも大切です。

薬物療法としては、女性ホルモン、漢方薬、向精神薬などを症状に対して比較的長期間投与します。

<ホルモン補充療法>

女性ホルモンを投与する治療を、ホルモン補充療法(HRT)といいます。HRTはhot flushなどの自律神経症状

が主な症状の場合に行われることが多いです。

子宮の有無により、エストロゲンとプロゲステンを併用する方法か、エストロゲン単独の方法かを選択します。女性ホルモンは内服薬もしくは貼付薬で投与されることが多いです。萎縮性陰炎の症状がある場合には、エストロゲンを腔内投与することで症状の改善が見られます。陰炎以外にも更年期症状がある場合には、ほかのエストロゲンの全身投与が有効です。

HRTの有害事象として、不正性器出血、乳房痛、乳房緊満感が出現することがあります。また、頻度は少ないですが、乳がん、卵巣がん、肺がん、冠動脈疾患、虚血性脳卒中、血栓塞栓症のリスクが上昇する可能性があります。乳がんに関しては5年以上のHRTでリスクが高まるため注意が必要です。

このため、HRTを行うにあたり、年に1~2回、血圧・身長・体重測定、血液検査、婦人科がん検査、経陰超音波検査、乳房検査を行います。

これらの有害事象は、薬剤の種類、黄体ホルモン(プロゲステロン)併用の有無、投与経路、投与期間、年齢、閉経後の年数などを個別的に考慮することで減らすことが可能です。HRTが有効であるにも関わらず、有害事象を気にするあまりに症状を我慢してしまうのは生活の質を低下させてしまいます。患者さん一人一人の症状や状況、背景を考慮し、リスク・ベネフィットを考慮してHRTを行うことが大切です。

<漢方療法>

漢方薬としては、当帰芍薬散、桂枝茯苓丸、加味逍遙散などを中心に使用します。漢方薬は生薬の複合薬であり、ひとつの方剤で多くの症状が改善することも多く、日本人更年期女性の症状に多いとされる肩こりや易疲労感、冷えにも有効です。また、HRTの施行が難しい乳がんや血栓症をもつ人、高齢者にも使用しやすいです。

しかし、性交痛等のホルモン欠落症状や重度の精神神経症状には単独では効果が出にくいです。副作用としては肝機能障害などに注意します。

<その他>

症状として不安が強い場合には、抗不安薬が、抑うつを中心とする症状の場合には選択的セロトニン再取り込み阻害薬などが適応となります。

また、骨粗鬆症を認める場合にはその治療を行います。骨粗鬆症予防のためには適度な運動、カルシウム摂取が有効です。

【男性の場合】LOH症候群の治療方法はまずはカウンセリングが主体となります。カウンセリングの他には、抗うつ薬の投与、男性ホルモン補充療法(ART)、バイアグラや漢方薬などを使用します。

春日クリニックでは、オプション検査として「更年期検査」を行っておりますので、今回ご紹介したような症状でお悩みの方は、まずご相談ください。

【参考文献】・女性診療外来マニュアル 天野恵子、松田昌子、藤井美穂、片井みゆき じほう
・日本産科婦人科学会誌 61巻7号
・臨床婦人科産科 2012増刊号 vol.66 no.5 オフィスギネコロジー

長引く咳にご用心

風邪をひいた後、咳だけ長引く。咳を鎮める薬を飲んでいるのに、まったく効果がない……こんな症状、ありませんか？

風邪をひいた後、3週間以上咳が長引くようでしたら、それは『咳喘息』かもしれません。

咳喘息は、ヒューヒュー、ゼーゼーといった喘鳴や呼吸困難を伴う『気管支喘息の前段階』と考えられており、放置すると3割の方が気管支喘息に移行するといわれています。

特に、春や秋の季節の変わり目に増えますので、今の時期は注意が必要です。

原因不明の咳が続く場合は、 内科(呼吸器科・アレルギー科)へ

また、同じ咳が続く症状でも、マイコプラズマ肺炎、アトピー咳、結核などの可能性もあります。自己判断せず、専門家を受診しましょう。

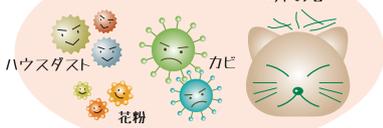
咳喘息は、風邪などで気道が炎症を起こし、さまざまな刺激により誘発されます。

一番の予防は、バランスの良い食事や休養・睡眠等で抵抗力をつけることです。これから寒くなる冬に向けて、体調を整えていきましょう。

(保健師 堀江 わかな)

咳喘息を誘発する要因

ハウスダスト・カビ・ペットの毛・花粉など



たばこの煙

※受動喫煙も同じことです。



室内外の気温の変化、冷たい風



会話・運動



「グリーンメイト」会員様へお得なお知らせ

会員様へ期間限定の特典として「かんぼの宿」宿泊料金の割引券をご用意いたしました

“グリーンメイト”は、会社を引退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」会員様へおすすめ

かんぼの宿のご紹介

かんぼの宿は、景勝地や観光地の近くに立地し、ご家族でのご旅行や、観光の拠点として、ご利用いただけます。

また、ほとんどの宿が天然温泉を有しており、皆様の心身のリフレッシュにおすすめです。

どなた様でも気軽にご利用いただける「かんぼの宿」をぜひご利用ください。



かんぼの宿勝浦 露天風呂

●関東近隣の宿紹介

【かんぼの宿磯部】

日本三大奇勝の一つ妙義山を望み、磯部温泉の旅館街から少し離れた碓氷川のほとりに立つ閑静な宿です。肌によいという天然温泉と竹林越しに聞こえる碓氷川のせせらぎが、旅の疲れを癒します。上州産のこだわり食材とともに、ごゆっくりお楽しみください。



塩分を多く含み肌触りがなめらかな磯部の湯。ゆったりとくつろげる大浴場のほか、平成22年にオープンした碓氷川のせせらぎが心地よい露天風呂が人気です。地元でも有数の良質な温泉を満喫してください。



【ご予約・お問い合わせ】

かんぼの宿磯部 TEL027-385-6321

今回、「グリーンメイト」会員様限定のお得な割引券をご用意しました。この機会にぜひ「かんぼの宿」をご利用ください。

●ご予約方法

お電話(利用の6か月前の1日より受付開始)またはインターネット(ご利用の3か月前の1日より受付開始)にて、ご希望の各宿へ直接ご予約ください。

かんぼの宿ホームページ <http://www.kanponoyado.jp>

「グリーンメイト」会員様限定 宿泊料金割引券

お1人様1泊2食10,000円(税込)以上の宿泊プランご利用の場合
お1人様ご1泊につき

500円 OFF

【平成25年10月1日(火)～12月27日(金)宿泊分】
※宿の指定する特別な日を除く。

- ・全国のかんぼの宿、かんぼの郷でご利用いただけます。(ラフさいたまを除く。)
- ・本券は1泊2食以上の宿泊プランご利用の方(小学生以上)が対象となります。
- ・本券1枚につき4名様までご利用いただけます。
- ・本券がご利用できない宿泊プランがございますので、詳しくは各宿までお問い合わせください。
- ・本券は他クーポン及び各種割引との併用はできません。
- ・ご利用時は本券を切り離してチェックイン時にフロント係員にお渡しください。(コピー不可)

食べる順番

国民病とも言われる糖尿病。その糖尿病の予防、改善には食事バランスが欠かせません。また、栄養バランスだけではなく、食べる順番も大きく食後の血糖コントロールに影響します。

野菜から先に食べると野菜に多く含まれる食物繊維がご飯や、パン、麺類に多く含まれる炭水化物の消化吸収を遅らせる事がわかりました。

食事の最初にご飯など炭水化物を多く含む食品から食べると、血糖値が速やかに上昇します。野菜などの食物繊維の多い食品から食べ始め、それからご飯などを食べると食後血糖値が穏やかになると考えられます。加えて、主菜の魚・肉・卵・大豆製品を食べることでホルモンのバランスが変化し、より食後血糖を穏やかに上昇させるといわれております。摂取カロリーだけが血糖コントロールに影響するのではないのですね。

順番としては、最初に野菜料理（生野菜サラダ、温野菜サラダ、煮物、和え物、野菜スープなど）など、できれば2皿を目安にしっかり良く噛んでゆっくり食べ始めます。そしてメインのおかずとなる肉や魚、卵料理をいただきます。できれば野菜料理にお箸をつけてからごはん、パンなどを食べるまでに10分くらい時間があると良いと思います。それには、味わってよく噛むこと、食卓と一緒に囲む方との会話を楽しむことも大切に

なってきます。

今回、お元気ですかの表紙に登場いただいている食生活ジャーナリスト岸朝子先生のインタビューに母校が同じということで同席させていただきました。その時に先生がご自分の食事の基本を『魚（ウオ）一（イチ）、豆一、野菜が五。あとは卵と牛乳ね』とニコニコしながらサツと口になさいました。

詳しく伺うと、重量で例えたもので、野菜の五は野菜類が四で果物が一とのこと。昔は今と違って果物が何時も食卓にのぼることは難しかったからだそうです。あとから先生の言葉を繰り返し、重量を当てはめて食品を頭に思い浮かべてみました。

一を100gと考えると 魚一切れ（100g）、豆腐1/3丁（100g）。野菜料理3~4品（400g）、果物片手に乗る程度（100g）、卵ひとつ 牛乳コップ1杯。

肉こそ入っていませんが、まさに当会の栄養相談で受診者の皆様にお話をする食事の基本そのものでした。

さすが、岸先生！！

『魚一、豆一、野菜が五、それに卵と牛乳。食べる順番野菜から。』

これで毎日の食事バランスが大きく崩れることは無いかと思います。

（管理栄養士 花里 映里）



今年も春日クリニックでは

■多忙な平日をお過ごしの方の女性の皆様……

10月20日（日曜日）に乳がん検査を受けられる J.M.Sを実施いたします

当施設はNPO法人J.POSH（日本乳がんピンクリボン運動）が推進するジャパン・マンモグラフィ・サンデー（JMSプログラム）賛同医療機関です。

日本人の女性の20人に1人が乳がんになるといわれていますが、現在、全国の乳がん検診受診率は約20%程度と低い状態が続いています。

春日クリニックでは、日本乳がんピンクリボン運動の一環として、平日に健康診断に行く時間がとれない女性

の皆様のために、日曜日にも乳がん検診を受けられる取組みを行います。今まで乳がん検査を受けたことがない方、最近忙しくて受けていない方など、日曜日に受診できるこの機会に「乳がん検診」を受けてみませんか。

※詳細は春日クリニックホームページのお知らせをご覧ください。
<http://www.kasuga-clinic.com/>

ロコモを知ろう!

みなさんは、ロコモ（ロコモティブシンドローム 和名：運動器症候群）という言葉を知っていますか。ロコモとは、骨や関節、筋肉等の運動器に障害が起き、歩行や日常生活に支障がある状態。つまり、介護が必要な状態または今後介護が必要になるリスクが高い状態のことをいいます。長寿国である日本ですが、果たして、介護を必要とせずに、健康で日常生活を送っている期間はどれくらいなのでしょう。男性の平均寿命は、79.55歳。そのうち、健康に生活ができていた期間（健康寿命）は、70.42歳。女性の平均寿命は86.30歳、健康寿命は73.62歳。約10年前後は、介護生活を送っている現状があります。

要介護の原因

- 1位 運動器の障害 2位 脳血管障害
- 3位 認知症 4位 衰弱

（平成23年度厚生労働省 国民生活基礎調査）

なんと、病気等よりも、骨折や関節疾患が原因によるものが1位ということでした。心身ともに健康で長生きするためにも、ロコモの予防が注目されています。老年期になってからではなく、若いうちから運動習慣をつけることが大切です。

あなたは大丈夫？ ロコモチェック！

- ① 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ② 階段を上がるのに手すりが必要である
- ③ 15分以上続けて歩くことができない
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤ 片足立ちで靴下が履けない
- ⑥ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1ℓの牛乳パック2個程度）
- ⑦ 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろし等）

（日本整形外科学会）

みなさんは、いくつ当てはまりましたか。1つでも当てはまれば、ロコモの可能性があります。ウォーキングやストレッチ等、負荷の少ないものから始めてみましょう。ただし、既に関節や筋肉の痛みがある方は無理をせず、まずは医師に相談しましょう。



（ヘルスケアリーダー 辻 奈々子）

～ ご存知ですか？ ～

食の文京ブランド 100選 のご紹介

文京区には、かつて文豪たちが愛した老舗はもちろん、歴史は浅くとも魅力あふれる新しいコンセプトのお洒落な名店が数多く点在しています。東京商工会議所文京支部が主催する「食の文京ブランド100選」は、文京区ご在住の食生活ジャーナリスト、岸朝子様が委員長を務められる「食の文京ブランド選考委員会」が選んだ、文京区のおいしい老舗・名店を発表しております。本紙では、そのなかから毎回1つのお店をピックアップし、読者の皆様にご紹介をいたします。

第4回 「サウンドステージ&ダイニング『アーティスト カフェ』」

東京ドームホテル最上階に位置する「アーティスト カフェ」では、都内を一望しながらカジュアルフレンチ料理を楽しめます。



※画像はイメージです



ディナータイムには様々なジャンルの音楽演奏が行われ、文京区の夜景と迫力のライブで非日常の空間を演出します。人間ドック受診後、リッチなお食事を楽しんでみてはいかがでしょうか。

■サウンドステージ&ダイニング「アーティスト カフェ」
 住 所：〒112-8562 東京都文京区後楽1-3-61
 東京ドームホテル43階
 電 話：03-5805-2243
 営業時間：
 ランチ 11:30～14:30（ラストオーダー 14:00）
 ティー 14:30～18:00
 ディナー 18:00～23:00（ラストオーダー 22:00）
 最寄り駅：
 JR中央総武線水道橋駅東口より徒歩2分
 都営地下鉄三田線 水道橋駅 A2出口より徒歩1分
 東京メトロ丸ノ内線・南北線 後楽園駅2番出口より徒歩5分
 都営地下鉄大江戸線 春日駅 6番出口より徒歩6分

深川クリニックからのお知らせ

10月1日より、深川クリニックの診療時間に変更となりました。

- 平日：午前 8:30～12:00 午後 14:00～17:00 夜間 18:00～19:30
- 土曜：午前 8:30～12:00 午後 14:00～16:00