

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 Personal Health-care System
☎ 03(3814)0003

第98号（年4回発行） 2016年1月発行

- 私の健康法 押見 守康（湯島天満宮 宮司）……………(1)
胃がんはごく早期に見つかれば、日本消化器内視鏡学会専門医・指導医 新城 邦裕 ……(2)(3)
手術を受けなくても完治できる
野菜のおかずを食べる習慣をつけよう！／歩いて健康 文京めぐり 第4回「湯島天満宮」…(4)
眠れない理由は布団に入るタイミング！？／グリーンメイトのご案内…(5)
ダイナミック・ストレッチ② 肩こり予防・解消／「人間ドックギフト券」のご案内 …(6)
健康支援サービスのご案内／健診・ドックを午後に受診できます ……(7)
春日クリニック 内視鏡センターのご案内／特別ドックBコースのご案内…(8)

私の健康法

押見 守康
(湯島天満宮 宮司)



健康管理で気を付けているといえば、朝6時に起床して、歩いて上野の山まで行き、そこでラジオ体操をしています。それから浅草まで歩き、トータルで7kmほど歩いていますね。だいたい1時間半くらいかけて1万歩、これを毎朝の日課としています。年をとると脚から弱るって言いますからね。足腰を鍛えるために、できるだけつま先を上げるように歩きなさいと、よく主治医の先生にも言われていますよ。夜は宴会の席などに呼ばれることが多くて、飲んでからは歩けませんからね（笑）。朝の空気の良いときに歩こうと、毎日心がけております。

秋の終わり頃から、ちょうど今の時期にかけてが忙しさのピークです。11月の菊まつりから七五三詣、それからあっという間に年末年始。お正月は三が日合わせて27万人の人出があり、機動隊が出動して交通規制がかかるほどです。その後すぐに受験シーズン、そして梅の季節を迎えます。神社は決まったお休みというものがございませんので、休みはほとんど無いです。これは神職を務める者の定めですね。

ストレスが溜まるのではと心配をされる事もありますが、私の場合、神職としての仕事そのものがストレス解消になっているんです。たとえば受験をされた学生さんがお礼参りに来ていただき、「おかげさまで合格できました」という声を聞くと、本当に一緒に喜べる。この瞬間が、神職をしていて良かったなと思える瞬間で、疲れやストレスなんて消えてしまいますね。

もちろん全員が合格できるわけではありません。希望の進路に進めなかった時、ここが一番大事だと思うんで

す。その方をいかに勇気付けて、その壁を突き破る後押しをしてあげられるか。それも私の大切な仕事のひとつであると思っています。人は、自然に従い、自然と共に生きているもの。朝が来れば夜が来るし、明けない夜はありません。たとえ今、真っ暗な気持ちであっても、それを突き破った先には燐々と輝く太陽が待っているのです。それに向かって努力すること。次の目標、前へと進む希望を与えてあげること。これが私の使命であり、自分自身

の支えともなっている理念のようなものです。

いつも心がけているのは、参拝に来ていただく方へのおもてなしの心ですね。気持ちよく、清々しくご参拝いただくためには、まず境内が綺麗でないといけません。ゴミが落ちているようではいけませんから。会話ひとつや身なりについてもそうです。「お参りに来て良かった」と思っていただけるよう、きちんとした対応、清潔感のある身だしなみ、こういった一つ一つのイメージが大切です。

神社というのは、日本人にとって「心のふるさと」だと思うんです。地方から都会へ大勢の方が出て来られて働かれていますが、お盆やお正月に、生まれ故郷へ帰られます。そんな時、ふるさとがいつもまでも変わらない姿で待っていてくれる、いわば鎮守の森の存在ですね。帰ってきたときにホッとすると、そんな存在であれば良いと思っています。ストレス社会といわれて久しい今の世ですが、皆様にホッとしていただけるような役割を果たすこと。それが私自身のストレス解消、そして健康にも繋がっているんです。

（談）

胃がんはごく早期に見つかれば、手術を受けなくても完治できる



日本消化器内視鏡学会専門医・指導医
春日クリニック 新城 邦裕

皆様はこういう話を聞いたことがないでしょうか？ 今回は早期胃がんに対して内視鏡（胃カメラ）を使って行う、体への負担が少ない治疗方法について解説します。

内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）

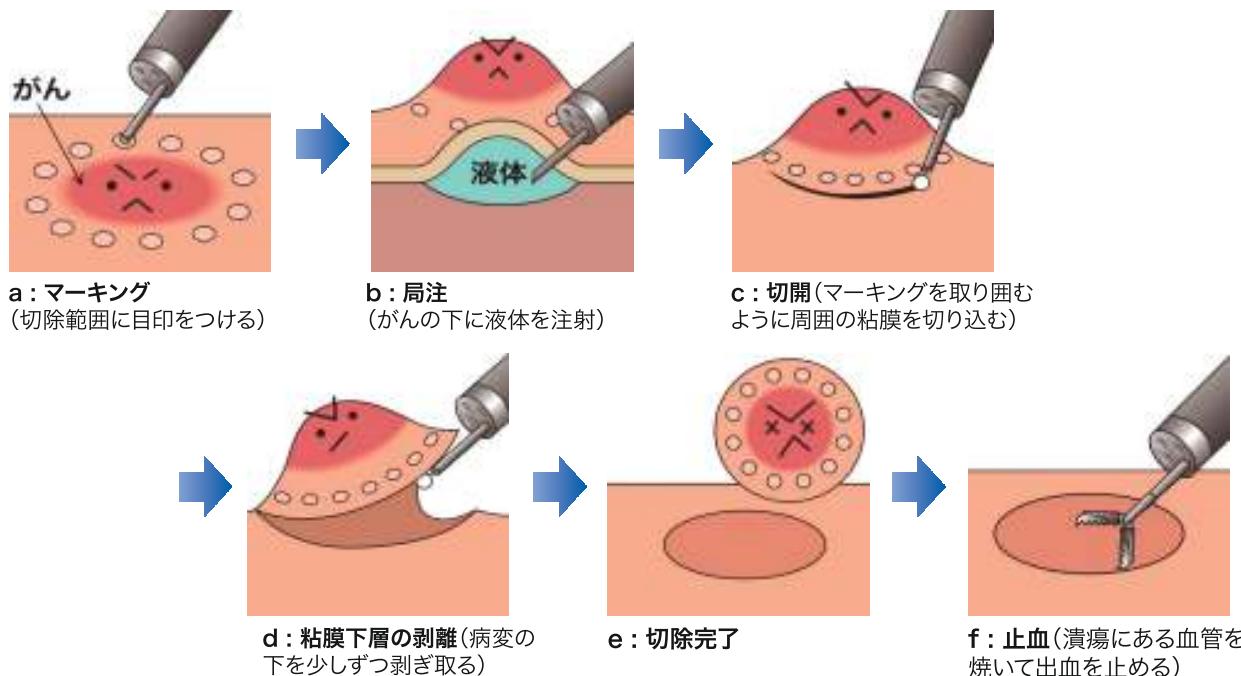
現在、世界的に早期胃がんに対する内視鏡治療の主流となっている方法で、1990年代に日本で開発されました。簡単に言うと、内視鏡の先端から小さな電気メスを出して、胃がんのできている粘膜を剥いで取るという原理です。内視鏡や電気メスなどの道具が進化してやりやすくなり、また2006年に健康保

険が適用になり、多くの病院で行われるようになりました。今では胃がんだけでなく、食道がんや大腸がんにも行われていますが、それらはより難易度が高く、豊富な経験が必要です。

ESDのやり方

図1にやり方を示しました。胃がんの周囲に目印をつけた後、特殊な液体を注入し、胃の壁を厚くさせます。胃の壁は薄く、そのままでは簡単に電気メスが貫通してしまうためです。次に切除する範囲全周に浅く切り込みます。その後、少しづつ病変の下を注意深く剥いでいきます。すべて剥ぎ終えるとがん

図1 ESDのやり方



のあったところは人工的な潰瘍となります。数週間で粘膜が再生して平らになってきます。

治療時間はがんのできた場所や壁の硬さなどによってまちまちで、20分程度で終わる場合もあれば、数時間かかる場合もあります。意識があるとつらいので、眠くなる点滴（静脈麻酔）を使って行います。入院期間は病院によって違いがありますが、私が以前勤務していた静岡がんセンターでは3泊4日の入院で行っていました。費用は3割負担ですと20～25万円程度です。

対象となる胃がん

この治疗方法を使うには条件があります。というのは、胃のまわりのリンパ節、あるいは胃から離れている肝臓・肺などの臓器にがん細胞が転移していた場合、胃のがん部分だけを内視鏡で切り取っても、がん細胞を体内に取り残すことになるからです。「胃癌治療ガイドライン」で対象となる胃がんの条件（がんの大きさが2cm以下で深さが粘膜層まで、がん細胞のタイプが分化型、など）が決められており、その条件に適合しないがんの場合は最初から手術がすすめられることが多いですが、試験的にESDを行うこともあります。ESD後の経過についてデータが蓄積されつつあり、近いうちに条件が拡大される予定です。

起こりえる偶発症（合併症）

この治疗方法で起こりえる主な偶発症として、出血と穿孔が挙げられます。胃の粘膜を剥いでいくときは多少出血するので、そのつど血管を焼いて止血しながら作業を続けます。しかし、ESDが無事終了し、退院して日常生活に戻ってから突然出血することがあり、その発生確率は数%と言われています。吐血や黒色便が見られたときは、緊急内視鏡を行って止血を行います。

また、胃の壁に穴があくことを穿孔と言います。発生確率は約2～3%ですが、粘膜を剥いでいる途中で穿孔があり、ステンレス製のクリップで穴を塞ぎ、ESDを続行します。この場合は退院が1～3日間くらい延びる程度で済みます。怖いのは無

事に退院した後に穿孔が発生することで、胃液や食事内容がいっきにお腹の中にはらまかれるので、非常に重大な炎症を引き起こします。発生確率は1%未満ですが、起きてしまった場合は緊急手術になることが多いです。

ESDを行った後は

切除した検体はホルマリンで固定した後、病理組織検査という顕微鏡を使った検査を行います。がんの大きさや深さ、がん細胞のタイプ、血管やリンパ管にがん細胞が存在しているか等の最終結果がわかり、それによって追加の手術が必要か不要か判断されます。前述のように、がん細胞が残っている可能性がある場合は、追加手術をすすめられます。

手術が不要と判断された場合でも、定期的に胃カメラを受けていただくことが重要です。1度胃がんが発生した方は15%くらいの確率で別の場所にまた胃がんができてしまうことと、まれに「取り切れた」と考えていた傷跡にがんが再発することがあるためです。いずれも早期発見すれば、再度ESDを行って切除することができます。

また、ヘリコバクター・ピロリ菌が陽性の方は、抗生素を1週間内服して除菌すると、ESD後に発生する新たな胃がんを1/3の確率に抑える効果があります。

おわりに

いまだに胃がんは日本人に多い病気で、2013年のデータでは部位別がん死亡数で肺がんに続いて第2位となっています。しかし、早期に発見し治療を開始すれば、完治することも充分可能です。治療方法も内視鏡、開腹手術、腹腔鏡手術、抗がん剤、放射線等ありますが、もっとも体への負担が少ない方法であるESDが行える段階で発見したいところです。

「何も症状がないから」「がん家系ではないから」といった思い込みは危険です。日常生活を整えるとともに、ぜひ定期的な検査を受けましょう。



野菜のおかずを食べる習慣をつけよう!

「野菜をしっかり食べましょう!」というフレーズをよく耳にしますが、いったいどれくらい食べれば良いのでしょうか?

『健康日本21(第二次)』では、「野菜は1日350g以上(そのうち緑黄食野菜は120g)」を目標としています。

では、野菜350gとは、どれくらいの量でしょうか?もちろん、野菜の量を測る方法もありますが、食事ごとに測定することはなかなか難しいと思います。

そこで、目安をもつことをおすすめいたします。小鉢に盛り付けられる野菜はおおよそ70gです。この目安を使えば『1日に小鉢5皿分』を食べると350gを達成できることが分かります。

さて、350gの野菜ですが、『1食にまとめる』食べ方か『3食に分割する』食べ方かどちらが望ましいでしょうか?

答えは後者です。野菜のおかずは比較的低カロリーなうえ、噛む回数を増やすことができるため満足感を感じやすくなり、食べ過ぎ防止になります。一方、野菜のおかずがない食事はカロリーのとり過ぎにつながってしまいます。

また、血糖値が気になる方は、食事の際、野菜のおかずから先に食べましょう。野菜を最初に吃べることによって、食物繊維が最初に胃や腸に入るので、あとから食べるごはんなどの糖質の分解や吸収を遅らすことができ、食後の急激な血糖上昇を抑制できます。

ぜひ、野菜のおかずを毎食ご用意いただき、効果的に召し上がりください。ただし『野菜のてんぷら』や『フライドポテト』、『ポテトサラダ』などは高カロリーとなりますので、食べる回数を減らしたり、食べる量を調整するなど、気をつけましょう。

野菜のおかずの例



ほうれん草のおひたし



かぼちゃの煮物



野菜サラダ



きゅうりの酢の物



具だくさんみそ汁
(汁は残しましょう)

(管理栄養士 河村 栄美子)

歩いて健康 文京めぐり

■第4回 「湯島天満宮」



学問の神様、菅原道真公を祀り、受験シーズンには大勢の受験生が合格祈願に訪れます。大ヒット曲「湯島の白梅」でも知られる通り江戸時代から梅の名所と親しまれており、



緩やかな女坂、ばれる石段があるなど、見所の多い神社です。

2月には「梅まつり」が開催されます。また11月の「菊まつり」では2千株もの菊や菊人形などを展示し、訪れた人の目を楽しませてくれます。境内へ向かう坂道には「急な男坂、中間の夫婦坂」と呼



名所にスポットを当ててご紹介いたします。春日クリニックにご来院の機会に、ウォーキングも兼ねて散策されてみてはいかがでしょうか。

■湯島天満宮

住 所: 〒113-0034 東京都文京区湯島3-30-1

最寄駅: 千代田線湯島駅3番出口徒歩2分
銀座線上野広小路駅徒歩5分
丸ノ内線本郷3丁目駅徒歩10分
山手線・京浜東北線御徒町駅徒歩8分
大江戸線上野御徒町駅A4出口徒歩5分



眠れない理由は布団に入るタイミング!?

朝晩と特に冷えますね。こんな季節は温かい布団でぐっすり眠りたいものです。夜、冷え切った体で布団に入ったはいいけど、なかなか寝付けない。こんな経験ありませんか？それは、布団に入るタイミングが問題かもしれません。

人は眠りにつく時に1度体温が下がります。深部体温（体の中心部の体温）が下がるタイミングで布団に入ると、眠りにつきやすくなります。手足が温まりそこから放熱されることで、体の中心部の温度が下がります。つまり、手足が冷えきった状態で布団に入ると、効率的な入眠が得られづらくなってしまいます。

では、効率的に眠りにつくには、どうすれば良いでしょうか？

布団に入るタイミングで深部体温を下げるには、その前に体を温めておく必要があります。最も手っ取り早い方法は、入浴です。体が芯から温まると感じるまで湯船につかり、体温が上がることで、30分から1~2時間かけて深部体温が下がります。そのタイミングで床につくのがベストです！

入浴の目安は、40度前後のぬるめのお湯で10分程度ですが、人により異なるため、芯から温まっ

たという感覚が大切です。5分も浸かっていられないような熱いお湯は逆効果ですのでご注意ください。寒い

季節に熱い湯船に浸かることでヒートショック（家の急激な温度差がもたらす身体への悪影響。血圧が大きく変動し、脳卒中や心筋梗塞などが起きやすい。）も起これやすくなります。血圧や血糖値が高い方、脂質異常症の方、ご高齢の方は特に気をつけください。

すんなり眠れると、入眠後すぐに深い眠りに入るため、朝起きた時「良く眠れた」という熟眠感が得られます。ある実験では、入浴によって入眠までにかかる時間が短縮されただけでなく、睡眠の質も良くなることが確認されています。

入浴以外にも寝る前のストレッチやマッサージ、足浴なども有効です。

夜はすんなり眠りにつき、朝スッキリと目覚められるよう、深部体温をうまく調整できると良いですね。

(保健師 福 わかな)



人間ドック友の会 グリーンメイト

◎定年を迎える方
◎個人事業主の方 へ 朗報！ です

登録すれば同友会グループの人間ドックの指定コースを特別価格で受診できるサービスです。ご来院時にカウンターにてお申し込みいただけます。定年を迎える方や、個人事業主、フリーでご活躍されている方におすすめします。

会員だけのお得な特典も！

人間ドック特別会員価格 オプション検査料金一割引 同日受診ペア割引(カップル・友人)

お客様相談室 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」のご送付

通常価格 1~5月 6~12月
人間ドックAコース日帰り … 53,000円+税 36,190円+税 40,000円+税

レディースドック

レディースライト …… 72,000円+税 55,190円+税 59,000円+税

レディーススタンダード … 78,000円+税 61,190円+税 65,000円+税

定年後もドックを受けましょう



笑顔は健康の中にある

会員募集中
入会金・年会費
無 料

ダイナミック・ストレッチ② 肩こり予防・解消

最近では、反動をつけず、関節を大きく動かしながら関節可動域を広げるダイナミック・ストレッチが広まりつつあります。筋肉の活動水準を高める効果があることから、運動前、運動中はもちろん、仕事前、仕事中にもおすすめのストレッチです。

◎腕回し

両腕を左右に開き伸ばしたまま円を描くように回す。
徐々に動きを大きくする。前回し・後ろ回しを行う。



◎ハグストレッチ

ハグするように、腕を大きく広げた後、交差する。肩甲骨を大きく動かすことを意識する。

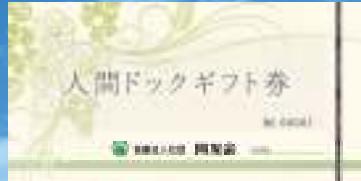


(ヘルスケアトレーナー 原田 健)

「人間ドックギフト券」のご案内 ～大切な人にまごころを込めたプレゼントはいかがですか～

還暦祝い、定年後のご両親に、
お誕生日祝い等のご贈答に……
様々なシチュエーションで
ご利用いただけます。

- 本券1枚にて「人間ドック日帰りコース」を1名様までご受診いただけます。
- メッセージサービスも承ります。
(ホームページ、FAXからのお申し込みに限ります。80文字まで。)
- ラッピングサービスもございます。
- オプション検査をご希望される方は特別料金にてご利用いただけます(1割引き)。



人間ドックギフト券(日帰りAコース)

価格：ありがとうの気持ちを込めて

サンキュー価格 **¥39,000+税** ※送料込

※人間ドックギフト券は春日クリニック・深川クリニック・品川クリニックにてご利用いただけます。
お求めはインターネットにてご注文ください。 <http://www.do-yukai.com/gift/>



健康支援サービスのご案内



健康な心身を保ち、いつまでも活力に満ちた生活を送っていただくために。

医療法人社団同友会では、高精度な人間ドック・健診を行うほかにも、受診者様をサポートする様々なサービスを展開しております。

ご登録・
ご利用
無料

その1 同友会健康ナビゲーター

powered by wellcan

人間ドックご利用者向けに新サービスを開始！忘れがちな次回の予約も、お忘れ防止機能で安心！

TOOL1

「次回予約」お忘れ防止機能！

ついつい忘れるがちな「次回の予約」。受診日を入力するだけで画面表示やメールでお知らせします。ご予約は「同友会予約ページ」へリンク。同友会予約センターでお電話で承ります。

TOOL2

健診値同年代比較で「リスク分析」

受診結果を100万人分の保健医療統計データで分析。現在と将来のリスクが判ります。健診値を同年代と比較してご自分の位置を確認。データから気を付ける病気が判り、グラフで体質改善の経過をみることができます。

TOOL3

病気検索

病気について、症状や病名からの検索が可能です。またその診療科がある病院を検索することができます。

TOOL4

病院検索

再検査を行う病院を、現在地からかんたんに検索できます。
※お客様の再検査が該当病院で可能か事前にご確認ください。

TOOL5

wellcanアイテム

体質改善コンテンツ（ヨガ、健康レシピetc）、健診結果ログなど、便利なアイテムが利用可能です（一部有料含）。

ご利用にはご登録が必要です。

専用ログイン画面にアクセスし、同友会会員様専用のキーワード「do-yukai」をご入力し、会員情報登録画面へお進みください。

ご利用はちらから → <http://wellcan.jp/doyu/>

その2 健康レスキュー



パソコン・携帯で健診結果を確認 いざという時のためのカラダ履歴

健診の結果を、パソコン・携帯電話等でいつでもどこでもご覧いただけます。

グラフ表示やリスト表示で過去からの数値の変化ぶりも一目瞭然。

「要チェック項目」で異常もきっちりチェック。わかりやすく確認できます。

ご利用案内

同友会で健康診断を受診された方にご送付いたしました健康診断結果に記入されている“登録キー”と“暗証番号”を、お手元にご用意のうえ健康レスキューのホームページにアクセスし、新規登録の手続きにしたがってご利用ください。

ご利用はちらから → <https://rescue.superphoenix.jp/rescue/>

※『同友会健康ナビゲーター』および『健康レスキュー』をご利用いただくには、インターネットを経由してサービスサイトが閲覧できる機器が必要です。

各コンテンツは無料でご利用できますが、パソコンや携帯電話等からのインターネット利用代金（接続代金）は、利用者様のご負担になります。

※ご自身が所属する健康保険組合様や企業様の契約条件、またご希望の有無によっては、ご利用いただけない場合もございます。

※項目によっては、閲覧できない検査結果もございます。

春日クリニックでは健診・ドックを午後に受診できます

夜遅くまでお仕事をされる方や、朝が苦手な方におすすめです。

※人間ドックの午後コースは月～金のみです



午後受診
なら…

- 前日の食事制限がない
- 午前中ゆっくり支度できる
- 空いているので待ち時間が少ない

品川クリニックでも午後受診が可能です。
お申し込みの際、午後受付のコースをご指定ください。

春日クリニック 内視鏡センターのご案内

体への負担が軽い経鼻内視鏡機器も備え、充実の先進機器を駆使して、より多くの方々に精度の高い内視鏡検査を実施いたします。



■春日クリニック 内視鏡センターの特徴

- point 1** 国内最大級 健診機関として単独施設国内最大級の内視鏡センター
- point 2** 経験豊富な医師 すべての検査は、経験豊富な医師が固定の検査枠を担当
- point 3** 高精度な検査 最上位機種、最新スコープの使用、通常検査にも画像強調システムを使用し、高精度な検査を実現
- point 4** 苦痛を軽減した検査 経鼻、経口共に極細径内視鏡を使用した違和感、苦痛の少ない上部消化管内視鏡検査(胃内視鏡)
鎮静剤を使用した下部消化管内視鏡検査(大腸内視鏡)
- point 5** ポリープ切除 大腸内視鏡検査では、ポリープ切除にも対応(要相談)
- point 6** 強力な病診連携 順天堂大学病院をはじめとした大学病院等との強力な病診連携
- point 7** スムーズな経年変化判定 デジタルファーリングによる健診、ドックから外来へシームレスなデータ参照、容易な過去画像参照により、前回検査との比較、経年変化などの判定が可能
- point 8** 多くの検査実績 上部消化管内視鏡検査(胃内視鏡) 1万数千件
下部消化管内視鏡検査(大腸内視鏡) 1500件以上
- point 9** 胃内視鏡検査 不安感や以前の検査で苦痛の強かった方には、鎮静剤を使用した※“いつの間にか終わっている”
胃内視鏡検査も対応(要相談)
- point 10** 同時の検査 上部、下部同時の内視鏡検査も対応(要相談)

※鎮静剤を使用した胃内視鏡検査は特別ドックと外来診療のみの対応となります。

人間ドックBコースまたはCコースをご受診される方は 特別ドック部: 03-5684-9600

胃内視鏡検査のみご希望の方は 外来診療センター: 03-3813-0080

■検査室拡張に伴い、フロア改装

近年内視鏡検査希望をされる方は増加傾向にあり、その需要に迅速に対応するため、平成27年に内視鏡検査室を6部屋に増設し、フロアリニューアルも行いました。ハイビジョン内視鏡システムを使用し高い検査精度を確立、さらに最新の極細径スコープを導入して、より苦痛の少ない内視鏡検査の施行に努めています。



■内視鏡検査について

消化管内部の色調や微細粘膜の変化などを高精度に診断ができ、必要に応じて組織検査も可能です。食道・胃・十二指腸などの上部消化管の検査では経鼻、経口ともに極細径内視鏡を導入しており、負担の少ない検査が可能です。内視鏡センターには個室の前処置室・リカバリー室も設置されているのでリラックスした状態で検査に臨んでいただけます。

高度な検査技術と
上質なホスピタリティ
最上級の人間ドックを

特別ドックBコースのご案内

頭部MRIや胸部CTなどを追加した、より詳細な人間ドックです。
ゆったりとした特別ドック専用スペースにて、リラックスして受診いただけます。



高精度な検査をセットにしたお得で安心のコース

Aコース +

- 腫瘍マーカー
- 乳房超音波またはマンモグラフィ(女性)※
- 前立腺超音波(男性)
- 頸動脈超音波
- 甲状腺超音波
- 胸部CT
- 頭部MRI

※マンモグラフィか乳房超音波かをお選びいただき、両検査に乳房視触診がセットになります。



グリーンメイトに
ご入会いただきますと
特別優待料金にて
ご受診いただけます

特別ドック
Bコース
料金表

	通常料金	グリーンメイト料金
日帰り	1~5月受診	100,000円
	6~12月受診	80,000円
宿泊	1~5月受診	120,600円
	6~12月受診	125,600円

(表示価格はすべて税別です)

こちらのコースの受付は春日クリニック2階「特別ドック部」になります。
お電話でのご予約・お問い合わせ Bコース専用ダイヤル 03-5684-9600