

お元気ですか

秋

vol.101

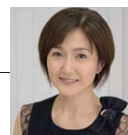
平成28年10月1日号



女優

生稲晃子

「私の健康法」



P.02

乳がんについて

越谷市立病院 外科部長 行方 浩二

P.04

ご存知ですか？機能性表示食品について

管理栄養士 花里 映里

P.06

ダイナミック・ストレッチ
「足腰のウォーミングアップ」

ヘルスケアトレーナー 原田 健

P.06

ノロウイルス対策について

保健師 折野順子

P.07

歩いて健康 文京巡り 第7回
「駒込大観音 光源寺」

P.08

医療情報

「日本人間ドック学会学術大会にて」

P.08



「私の健康法」

女優 生稲 晃子

心と体の健康のために
いつも笑顔でいること

健康のために、食事とか運動とか……普段から取り組んでいることって、実は何も無かったりするんです。もともと、そういう決まりごとが苦手で、毎日やらなければいけないことを守ろうとすると、それ自体がストレスになって、逆に体調を崩してしまうんです。これらはも

まで心がけていることです。いえ、もしかすると、もっと前から潜在的に習慣としていたことかもしれないですね。

笑うことって、免疫力も高めてくれるし、がんだって克服できるほどの効果があると思うんです。いつも笑顔でいるなんて、お金もかからないし、それだけでハッピーなことだし、最高の健康法じゃないのかなって。病院の先生にも「笑うことが一番だ」って言われるんです。もし辛いことがあって、笑うことが難しい時には、ほほ笑むだけでもいい。それでも難しければ、口角を少し上げるだけでもいい。それだけでも免疫力は上がるんだって。

たったそれだけのこと？ と思うかもしれませんが、でもこれって、身近なことだからこそ、ついおろそかになっているのだと思います。たとえば深呼吸吸も健康に良いって聞きますよね。そんなの当たり前だと言わ



生稲晃子(いくいなあきこ)

1968年生まれ東京出身。女優・リポーター・講演活動等で活躍。主な出演番組に「キッズ・ウォー」(TBS系)、「芸能花舞台」(NHK)、「ちい散歩」(EX系)等。乳がん闘病を綴った『右胸にありがとうそしてさようなら』(光文社)発売中。

う、私の性格ですね。きちんとスケジュールリングされた生活よりも、自由が一番だなんて。芸能界での仕事って、始まる時間も終わる時間もバラバラですから、私の場合、朝起きる時刻も「仕事に出かける2時間前」ということになるんです。

ある時、舞台の仕事をするようになったのですが、稽古の時間や開演の時間って、決められていますよね。それで規則正しい生活になった時に、体を壊したことがあるんです(笑い)。

仕事中心から子供中心へお喋りがストレス発散に

子供が生まれると、やっぱり生活の中心は子供ですよ。学校に行き始めると、前日の仕事があんなに遅くとも、朝は決まった時間に起きなければならぬ。自然と生活習慣は変わっていったと思います。とくにうちは一人っ子ですから、ずっと私がそばにいてしまつて、子供にかける時間はどうしても多くなりがちです。それにプラスして、今は飲食店を営んでいますので大変です。いつでも接客に出られるように、食事をするのにも厨房の

トを飲んだりしています。それも大事ですが、一歩戻って、もっと身近に実践できることを忘れてしまっているんです。そのことを病気が教えてくれたような気がします。だから今は「笑って喋る」が、私にとって一番の健康法ですね。

実は、乳がんを患う前から心理カウンセラーの資格を取得していました。それまで「怪我は治せるけれど心の傷は治せない」と考えていたのですが、認知行動療法というもので改善するということを知り、日本はまだまだ遅れている分野でしたので、資格を取ろうと思ったんです。簡単に言ってしまうえば「考え方をかえれば行動も変わる。何

事もプラスの考えに切り替えよう」という療法です。自分自身一番辛かったときにも、その考え方が支えになりました。そして今は、同じ病気で苦しんでいる方の励みになれないか、勇気づけてあげられないか、そのような思いで、講演会などで自分の経験をお話しさせていただいています。

体だけが健康、心だけが健康、それでは駄目なんです。両方とも健康にするためには、何よりもまず「笑ってみようよ」。多くの方に、そんなメッセージを伝えることが、今の自分に与えられた役割だと思っています。(談)



規則正しい生活を送ると逆に体調を崩すんです

健康のために、食事とか運動とか……普段から取り組んでいることって、実は何も無かったりするんです。もともと、そういう決まりごとが苦手で、毎日やらなければいけないことを守ろうとすると、それ自体がストレスになって、逆に体調を崩してしまうんです。これらはも

子供が生まれると、やっぱり生活の中心は子供ですよ。学校に行き始めると、前日の仕事があんなに遅くとも、朝は決まった時間に起きなければならぬ。自然と生活習慣は変わっていったと思います。とくにうちは一人っ子ですから、ずっと私がそばにいてしまつて、子供にかける時間はどうしても多くなりがちです。それにプラスして、今は飲食店を営んでいますので大変です。いつでも接客に出られるように、食事をするのにも厨房の

乳がんを患って感じた一番身近で大切な健康法

2011年に乳がんを患いました。乳がんなんて、話には聞いたことがありましたが、他人事だったんですね。二度再発もし、右胸を全摘出しました。今では再建まで終わらせて一段落つきでしたが、自分がこの病気になって、改めて感じたこと、心掛けていることがあるんです。

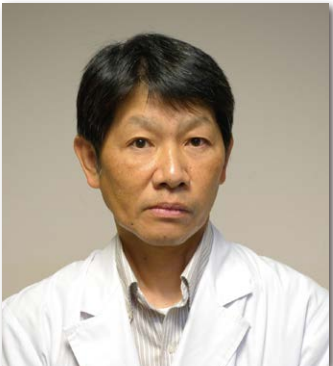
「いつも笑顔でいること」。これが乳がんを患ってから、現在

端っこで立ったまま食べたり。睡眠時間も3〜4時間という日もありますね。

幸い、ストレスはためずに、うまく解消できていると思います。これといった方法は無く、自分でも分からないうちに発散しています。私の場合、よくお喋りをするからでしょうかね？

ママ友とよくお喋りを楽しんでいます。子供についての同じ悩みを抱えている者同士ですから、お互いストレス発散の場になっているのだと思います。その時間が一番楽しいと感じられます。喋り足りずに「今度お泊りしようか？」なんて話すこともあるんです。

乳がんについて



越谷市立病院 外科部長
行方 浩二

乳がんの罹患率・死亡率の動向

日本では乳がんが年々増加し、女性が罹患(新たに乳がんになった患者数)するがんの第一位になっていきます。現在毎年7万人の人が乳がんにかかっています。乳がんになりやすい年齢をみると30歳代後半から増加し、40歳代後半にピークがありその後減少しますが、65歳前後に再び上昇し75歳を過ぎてもそれほど罹患率は減少しませんが、死亡率は60〜64歳にピークがあり、80歳で上昇しています(図1)。乳がんは女性の死亡数の第2位を占めています。

乳がんの検診方法 (マンモグラフィ検査+触診)

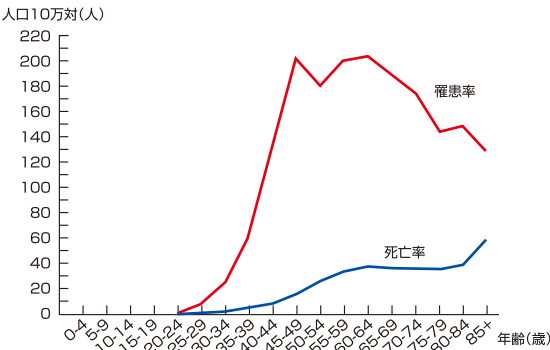
(1)マンモグラフィ検査

1989年から宮城県で試験的にマンモグラフィ検査が施行され日本人に対する乳がん検診の有効性の検証が行われました。その結果マンモグラフィ検査の有効性が確認され、40歳以上の女性に対してマンモグラフィ検査を行うことが、乳がんによる死亡の危険性を減少させることが証明されました。このため、現在、40歳以上の女性に対してマンモグラフィ検査を含む2年に1回の検診が推奨されています。しかしマンモグラフィ検査でも、一部の乳がんは映し出せない場合があります。例えば、デンスブレストという高濃度乳腺の場合です(写真1)。

デンスブレストは乳腺濃度が高いためにマンモグラフィでは白く映ります。マンモグラフィでは乳がんも白く映るためにがんが見つけにくくなります。デンスブレストは欧米人に比べて日本人に比率が高く、がんの発症リスクも高くなると指摘されています。マンモグラフィ検査を受けて異常なしと判定されていても、自己検診などでご自分の乳房に気になることがあれば医療機関を受診してください。

図1

日本人女性における乳がんの年齢階級別罹患率(2011年)と死亡率(2014年)

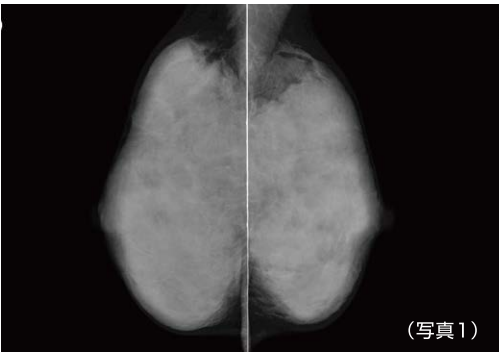


出典:国立ガン研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

マンモグラフィのカテゴリー分類

表1

カテゴリー1	異常なし
カテゴリー2	良性病変のみ
カテゴリー3	がんを否定できず(がんの確率は5〜10%)
カテゴリー4	がん疑い(がんの確率は30〜50%)
カテゴリー5	マンモグラフィ上はがん(がんの確率はほぼ100%)



高濃度乳腺(左右)のマンモグラフィ撮影画像 (写真1)

立つ所見があり正常乳腺の一部が腫瘤か判断できず追加検査が必要な場合に判定されま

す。多くの場合は精査で問題なしと判定されることが多いですが、カテゴリー3でもがんの可能性が5〜10%あります。カテゴリー4では30〜50%にがんの可能性が、カテゴリー5と分類された場合はがんの可能性はほぼ100%とされていますので必ず医療機関を受診してください。

(3)触診異常 マンモグラフィ検査と一緒に

に触診検査が行われます。普段から気になることがあればためらわずに医師に相談してください。マンモグラフィ検査で異常なしと判定されても触診で異常で見つかる乳がんがあります。触診で異常があれば医療機関を受診してください。

自己検診

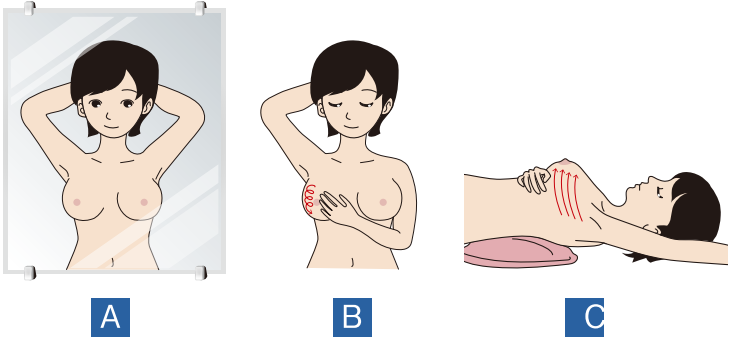
乳がんは自己検診で発見できるがんの一つであり、月に

乳腺超音波検査について

一度の自己検診が勧められています(図2)。しこりを自覚してもすべてが乳がんではありません。乳腺触診のやりかたに慣れていない方は、何がしこりか判断できずに不安が大きくなる場合があります。その時は医療機関を受診され医師の診察、触診の指導を受け、ご自分の乳房の正常な状態を確認しておくことも必要かと思ひます。

自己検診の方法

図2



- A 鏡に向かい、腕を上げて、乳房の変形や左右差がないかをチェックする
- B 渦を描くように手を動かして、指で乳房にしこりがないかをチェックする。
- C 仰向けになって外側から内側へ指を滑らせ、しこりの有無をチェックする。

【実施時期】

閉経前の人は、月経終了後1週間くらいの間に行う(排卵から月経終了までは乳房が張るため)。閉経後の人は毎月、日にちを決めて行うと良い。

超音波検査は放射線被曝もなく効率的に乳がんを発見できる可能性があります。デンスブレストという高濃度乳腺内の腫瘤の診断には有効な検査法です。検診施設などで希望される方に超音波検査による乳がん検診が行われています。2016年1月にマンモグラフィに超音波検査を併用することでマンモグラフィ単独と比較して早期乳がんの発見率が上昇することが報告されました。しかし超音波検査はマンモグラフィに比べると、治療の必要のない良性の変化を拾い上げる欠点があり指摘されています。本当に超音波検査が乳がん死亡率の低下に有効かどうかについては今後の検討が必要とされています。

生活習慣要因等と 乳がん発症について

「乳癌診療ガイドライン」によれば、閉経後乳がん発症のリスクと関連が指摘されているものには肥満、身体活動の低下、喫煙、アルコール摂取(飲む量が増えるほど発症リスクは高まる)があげられています。大豆・大豆製品・牛乳・乳製品は発症リスクを低下させる可能性がありますとされています。サプリメントとしての高容量のイソフラボン摂取による乳がんの予防効果および安全性については明らかではありません。がん予防全般に関して、栄養摂取は食物を通してのみとし、食品サプリメント摂取は推奨されていません。

最後に

乳がんは若い人がかかる病気と思われがちですが60歳代でも罹患率はそれほど変わりません。乳がん検診を上手に活用され、自己検診で異常を感じたら医療機関を受診してください。また普段から運動習慣を取り入れ適正体重を守りストレスをためない生活を心掛けることも重要です。

(参考文献)患者さんのための乳がん診療ガイドライン
2016年版 日本乳がん学会編

ご存知ですか？機能性表示食品について

(管理栄養士 花里 映里)

機能性を表示することができる食品は、国が個別に許可した『特定保健用食品(トクホ)』と国の規格基準に適合した『栄養機能食品』の2種類でしたが、平成27年4月より『機能性表示食品』が加わりました。食品機能表示の違いを以下にまとめてみました。

特定保健用食品(トクホ)

健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。(特定保健用食品のマークがついています)

栄養機能食品

一日に必要な栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量を含む食品であれば、特に届出などをしなくても、国が定めた表現によって機能性を表示することができます。

NEW!! 機能性表示食品

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届け出られたものです。消費者が誤認することなく商品を選択することができるよう、適正な表示などによる情報提供が行われます。ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。



また、機能性表示食品は疾病に罹患していない者(未成年者、妊産婦(妊娠を計画している人も含む)及び授乳婦を除く)を対象としています。機能性表示制度の違いや、各商品の特徴を正しく把握し、上手に利用していくことが大切です。食生活の基本はバランスのとれた主食・主菜・副菜がそろった食事です。

参考資料

消費者庁ウェブサイト「機能性表示食品」って何？
<http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin1442.pdf>



ダイナミック・ストレッチ

足腰のウォーミングアップ

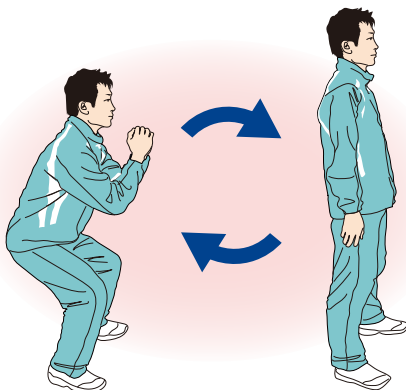


反動をつけず、関節を大きく動かしながら関節可動域を広げるダイナミック・ストレッチ。今回は、足腰周辺のダイナミック・ストレッチをご紹介します。長時間の運動を行う前に、足腰周辺・下半身をダイナミック・ストレッチで暖めておくことで怪我の予防ができ、また、身体をスムーズに動かせるようになります。脚・腰を痛めている時には行わず、無理をしないように気をつけましょう。

(ヘルスケアトレーナー 原田 健)

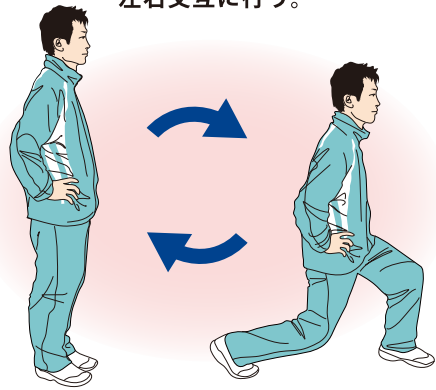
リズミカル スクワット

リズミカルに素早くスクワットを行う。



ランジ

足を前に踏み出し、戻る動作を繰り返す。
左右交互に行う。



ノロウイルス対策について

(保健師 折野順子)

食中毒は夏に起きやすいというイメージがありますが、ノロウイルスによる食中毒は冬に多発しています。11月～2月の発生が全体の約70%ですので、これからの季節は要注意ですね。

ノロウイルスは二枚貝などの食品や人の手指などを介して感染し、人の腸管内でのみ増殖します。感染後、24～48時間で嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状を起しますが、1～3日で回復します。しかし、ノロウイルスは感染力が強く、少量(10～100個)でも発症します。また経口感染、接触感染、飛沫感染など感染ルートが複数ありますので、二次感染を防ぐことが大切です。

もし、食中毒を発症したら

現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありませんので、対症療法を行います。

脱水症状を起こさないために、水分と栄養の補給を十分に行ってください。

二次感染を予防するには

消毒、殺菌の徹底が大切で、その方法は2つあります。

①加熱処理

ノロウイルスは85～90℃で90秒以上加熱すると死滅しますので、汚染されたリネンは洗剤を入れた水の中で洗ってから熱水洗濯をします。または、袋の口をしっかりと締めた状態で廃棄します。

二枚貝の処理も加熱することで感染を予防できます。

②次亜塩素酸ナトリウムの希釈液

ノロウイルスは消毒用エタノールでは死滅しません。市販の漂白剤などを希釈したもので、床やドアノブ、洗面所などを消毒します。希釈液は次亜塩素酸ナトリウム6%の漂白剤20mlに対して水5ℓを入れて作ります。スプレー型は希釈せずにそのまま使えますので便利ですが、漂白剤より値段は高めです。

尚、ノロウイルスはウイルス性疾患のため一度感染すると免疫ができて、罹りにくくなるはずですが、次の年も感染する人がいます。それは、ノロウイルスが進化して新型ノロウイルスになっているためです。従来の「GII.4」という型のノロウイルスが、2015年2月頃から「GII.17」に変異していますので、新たに感染したのです。

ノロウイルスは変異しやすいため今後も新しい遺伝子型のウイルスが出てくる可能性があります。皆さん十分にお気を付けてください。

(参考文献) ノロウイルスに関するQ & A 厚生労働省ホームページ

多忙な毎日をお過ごしの方へ
女性の皆様へ

女性限定

日曜健診のご案内

春日クリニックで日曜日に人間ドック・健康診断、乳がん検診、子宮がん検診をご受診いただけます。今まで乳がん検査や子宮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受診してみませんか。

女性専用フロアでの検査は、すべて女性スタッフにて対応いたしますのでリラックスしてご受診いただけます。

春日クリニックにて予約受付中!

10/16

11/6

12/11

- 日曜健診：人間ドック・健康診断をご受診いただけます。
- 乳がん検診・子宮がん検診：補助がない単独実施の場合でも、日曜健診に限り事務手数料(3,000円+税)不要でお得にご受診いただけます。
- 女性に特化したオプション検査も特別価格にてご受診いただけます。

ご予約専用ダイヤル

☎ 03-3816-5840

お問い合わせ専用ダイヤル

☎ 03-3816-5841

ご予約受付時間

月～金 8:00～17:30
土 8:00～15:00

※ご受診者数に限りがございますので、早めのご予約をおすすめいたします。
※当日の検査受付時間は9:00～最終受付12:00になります。

歩いて健康

文京巡り

第 7 回「駒込大観音 光源寺」

文京区は歴史的建造物や古き良き時代の趣あふれる名所が数多く、身近な観光スポットとして人気のある街です。このコーナーではそんな文京区の名所にスポットを当ててご紹介します。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をされてはいかがでしょうか。



光源寺は、江戸元禄時代に建立された境内の「駒込大観音」にちなんで「大観音さん」と呼ばれ親しまれてきたお寺です。

お寺は天正17年(1589)神田に創建され、慶安元年(1648)現在の場所に移転しました。観音像は昭和20年に空襲により焼失しましたが、平成5年に再建されました。

毎年7月9日と10日は観音さまの縁日「4万6千日」で、両日境内では《ほおずき千成り市》が催され、ほおずき屋など数十店舗が並びます。



■駒込大観音 光源寺

住 所：〒113-0023 東京都文京区向丘 2-38-22

最寄駅：最寄駅：東京メトロ南北線 本駒込駅徒歩 5 分

東京メトロ千代田線 千駄木駅徒歩 8 分

都営地下鉄三田線 白山駅 徒歩 8 分

MEDICAL NEWS

医療情報

第57回日本人間ドック学会学術大会開催

去る2016年7月28日から29日にかけて、長野県松本市にて「第57回日本人間ドック学会学術大会」が開催されました。私共、医療法人社団同友会からも2題、口演をいたしましたのでご紹介いたします。

28日に「上部消化管X線検査における受診者アンケートの調査結果から見た精検受診率の検証」という題で春日クリニック放射線部の福田真理技師が口演をいたしました。平成27年5月～7月までに春日クリニックのドック・健診で上部消化管X線検査を受診された方にアンケート調査を行い、精密検査を指示された人、精密検査を実際に受診した人の割合や、未受診者の人の理由などを調査しました。その結果、春日クリニックでの精密検査受診率は全国平均よりも高く、的中率も全国平均より優れていることが示唆されました。

29日には「ピロリ菌に関する受診者アンケート結果に基づく当会の胃がん対策強化の取り組み」という題で春日クリニック副院長の吉本貴宜医師が口演いたしました。平成27年に春日クリニックで健診・人間ドックを受診された方へのアンケート調査を行い、ピロリ菌の認知度や

第57回日本人間ドック学会学術大会にて当会より2題口演発表



検査受診率、除菌実施率などを調査しました。その結果、認知度は約8割に上りましたが、若年ほど認知度が低下、一方で除菌に関しては年代に偏りなく陽性者の9割以上が済ませていることが分かりました。また、春日クリニック初の試みとして「家族のピロリ菌検査」を立ち上げた結果、15歳から80歳までの幅広い年齢層から反応があり、21%の陽性者を見つけたことができました。受診者本人へも「ピロリ菌撲滅キャンペーン」の展開等で啓蒙に努めた結果、受診者数が前年比3.5倍に達しました。

同友会は学術団体としても社会に貢献すべく、今後とも研究・調査に努めてまいります。