Always Your Partner

お元気ですか

冬

vol.102
平成29年1月1日号

女優
泉 ピン子
「私の健康法」

MRIについて
順天堂東京江東高齢者医療センター 放射線科 鈴木 賢 P.04

二日酔い予防
管理栄養士 花里 映里 P.06

ダイナミック・ストレッチ
「ペットボトル体操」
ヘルスケアトレーナー 原田 健 P.06

さらば冬風邪
保健師 内田道子 P.07

歩いて健康 文京巡り 第8回
「牛天神 北野神社」 P.08

医療情報
「第54回健康管理研究協議会」 P.08

医療法人社団 同友会

歩いて健康
文京巡り
第8回「牛天神 北野神社」

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。

１１８４年（元暦元年）源頼朝により創建された、願いが叶う「撫で岩(ねがい牛)」発祥の神社です。鎌倉時代、源頼朝公が当地にあった岩に腰掛け休息したとき、夢に牛に乗った菅原道真公が現れ「二つの喜びがある」と告げられました。翌年その喜びがあり、頼朝公がこの岩を祀り牛天神を創立。以来、境内にある牛の形をした岩「ねがい牛」を撫でると願いが叶うといいます。御朱印に押印する黒牛は神社のシンボルである願い牛をモチーフにしたものです。

■牛天神 北野神社
住　所：〒112-0003　東京都文京区春日1－5－2
最寄駅：丸ノ内線・南北線 後楽園駅徒歩10分
三田線・大江戸線 春日駅徒歩10分
中央線・東西線・南北線・大江戸線・有楽町線
飯田橋駅徒歩10分

MEDICAL NEWS 医療情報

当会医師がシンポジストとして参加

去る2016年9月17日、東京工科大学蒲田キャンパスにて「第54回健康管理研究協議会総会・シンポジウム」が開催されました。

「ヘルシーエイジングを目指して」という題で行われたシンポジウム。医療法人社団同友会巡回健診本部の本保善樹医師が、前東京都北区保健所長という経歴を活かし、行政・地域の立場からシンポジストの1人として参加しました。その時の内容を抄録してご紹介します。

「北区は東京都の特別区のなかでも高齢化率が26％で最も高く、ほぼ日本の高齢化率と同じであり、そのため北区の地域特性は日本の地域特性とも言えます。一方、日本の国際的地域特性は急速な少子高齢化です。これに対し国策は高齢になってからの対策に重点を置き、『介護予防』や『介護と医療の連携』などが進められています。しかしそれは高齢化の後追い対策です。

日本における少子化の到来は1980年代に予測されていたようですが、対策を行わなかったのが現在の少子高齢化の原因といわれています。同様に現在の健康政策も高齢者を中心とするものに止まれば、認知症などによる介護が必要な高齢者の増加が続くものと思われます。

海外では公衆衛生の観点から健康な行動を行いやすい『社会環境整備』を行い、地域のすべての人が健康になる政策を行い成功している事例があります。

まず、北区の健康状況を既存資料から把握し、区民の方々の生活習慣との関連を検討します。健康的な行動をとりやすい社会環境として減塩環境、禁煙環境、身体活動環境などを都市などに組み込む施策を事例として取り上げました」

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

医療法人社団 同友会
■春日クリニック 03(3816)5840
■品川クリニック 03(6718)2816
■深川クリニック 03(3630)0003
■PHS同友会事務局 03(3814)0003
■横浜クリニック 045(620)3605
■八王子診療所 042(654)7872
■新座診療所 048(481)1068
■松戸診療所 047(346)3387
■渉外本部 03(3816)2250
■巡回健診本部 03(3630)0030

「私の健康法」

女優　泉　ピン子

日本の良さを伝え残すこと
それが女優としての使命

大勢の手で作られる番組
体調管理は仕事の一つ！

役者って、いつだって健康でいなければいけないんです。番組っていうものは、自分一人の力で作れるものじゃありません。病気で仕事ができないなんて、他の役者さんやスタッフの皆さん、大勢に迷惑をかけることになりますから。

もし「熱があるかも……」と自分で思ったとしても、仕事中は熱なんて計りませんよ。それでもし、39度なんて数字が出たら、どうしますか？　仕事中ですから、どうすることもできませんよ。まさか「熱があるので帰ります」なんて言えませんから。逆に、熱があるとはっきりわかってしまうと、人間、気持ちが敗けてしまいますからね。だったら最初から熱なんて計らないほうがいい。そしてどんなに辛くても気持ちを切り替えて仕事に臨む。プロならあたりまえのことですよね。そうでなければこの業界、第一線で生き残れませんから。

だから体調管理だって、自分の仕事のひとつなんですよ。たとえばロケの時、急に外へ出ると温度の差が大きいので、エアコンを30分くらい前から止めて、徐々に外の温度に近づけて体を慣らすとか。この時期は湿度にも気を付けなければいけませんから、加湿器を使うとか、気をつけていますよ。

料理が好きだから
体に良いものを手作りで

血糖値は毎日計るようにしていますし、食べ物にも気を付けています。ロケ弁はほとんど食べません。カロリーが高すぎますからね、あれを食べると具合悪くなっちゃいますから。年に1回も食べないんじゃないかな。インスタント食品も口にしないですね。

私はもともと料理が好きですから、家にある材料で毎日食事を作っていますが、うちの主人は必ず「バランスがいい」と言ってくれます。野菜、魚を中心に、ひじきやおからなども作ります。

実は私、鶏肉が苦手なんですよ。鶏肉って、お肉の中でも一番体に良いっていうじゃないですか。それなのに食べられないんです。でもね、代わりになるものとしてカジキマグロを使ったり、野菜スープの中にはタラを入れてみたりして工夫しています。若い頃はよく私の手料理を目当てに、友達もみんなうちへ呑みに来ていましたよ。「スナック泉」なんてよばれてね。西田敏行さんもよく来てましたね（笑い）。

昔ながらのお正月で
日本の良さを再認識

お正月は御節も用意します。煮なますなんて2人家族なのにいっぱい作りますよ、京にんじんを1本使い切るくらいにね。体に良いですから必ず食べるようにしています。お正月の準備としては、必ず主人に箸袋を書いてもらう。どの部屋にも、玄関にも、小さくても良いので必ずお供えを飾る。もちろん「一夜飾り」は駄目ですから、26日を過ぎた頃から準備しています。

正月の2日には新しいパジャマと下着をおろします。これは長年必ずやっていること。主人にも新しいものを着せて、タオルもシーツも布団カバーも新しくします。そういうことから新年は始まるんですよね。

そして鏡開きにはお供え餅を割って、広げた新聞の上に干しておくの。昔のおばあちゃん達は、それで揚げ餅を作ってくれたのよ。それが日本の習慣でした。ご飯を炊くことひとつとっても、今とは違う。子供の時、祖母が炊いてくれたご飯は、おこげができるの。もちろん電気釜じゃなくてね。今の人はそれを知らないじゃない？きっと私たちの世代が最後よね。

今のお母さん達は若くなってきましたから、日本の良さっていうものがだんだん失われつつありますよね。ドラマや映画は、その時代の良さっていうものを伝え残す、ひとつの手段ですから、それを完璧に演じ、視聴者へと伝える。それは私達役者に課せられた使命のようなものだと思うんです。

やるべきことをしっかり
悔い残さないのが健康法

これからの夢？　そんなのないわ。あえて言うなら、国内旅行へ行きたい。熊野古道や屋久島とか。そのためには、やっぱり元気じゃないとね。膝とか腰とか痛くならないうちに行ってみたいと思います。

あとは、病気をせず、寝たきりにならずに、誰にも迷惑をかけずに大往生するだけですよ。先日、MRIの検査を受けたんですが、その時に少し考えたんです。今この瞬間死んだとしたら、何か悔いはあるかな？と。でも、何もなかったですね。全然ないのよ。それはきっと、やるべきことをやるべき時に、しっかりとやり切っているから。やりたいことをしっかりとやる。言いたいことをはっきりと言う。これってストレス解消にもなるし、悔いを残さない、私らしい健康的な生き方だと思います。（談）

泉ピン子（いずみ　ぴんこ）

1947年生まれ。東京都中央区出身。熱海市在住。
女優として数多くの作品に出演。
代表作はNHK連続テレビ小説「おしん」、
「渡る世間は鬼ばかり」、
「ドクターX～外科医・大門未知子～」等。

Doctor's Eye

MRIについて

順天堂東京江東高齢者医療センター
放射線科
鈴木 賢

最近は新聞などで紹介されることもあり皆さんもMRIと言う言葉は聞いたことがあると思います。MRIは画像診断の一つです。画像診断とは様々な方法で人体を絵（画像）にして病気を探すことを言います。胸部X線写真、胃のバリウム検査、CT検査、超音波検査（US）、内視鏡検査も画像診断です。

MRIの歴史は比較的新しく、1970年代後半にMRIで初めて人体の画像化に成功し、その後、医療の現場で利用され始めました。日本で一般的に普及したのは1990年前後です。CT検査や超音波検査より新しく登場した検査です。MRIは英語の〝magnetic resonance imaging〟の略語で、日本語では「磁気共鳴画像（磁気共鳴像あるいは磁気共鳴映像法）」と言います。

MRIは磁場を用いて人体の画像を得る検査です。体を磁場の中に置いて、この状態にさらに磁場を追加し、体から出てくる微弱な信号をとらえて画像にする検査です。体から出る信号をとらえる検査ですが、人の体の2／3が水であることから、現在のMRIは通常、水の原子核にある水素からの信号をとらえて画像を作っています。水素以外のリン、ナトリウムなどの情報を得ることも可能ですが、人体内の量が非常に微量であり、特殊な場合にその情報が利用されているのが現状です。

最初に体を置く磁場の強さで0.5テスラの装置、1.5テスラの装置、3.0テスラの装置などがあります（テスラは磁束密度の単位）。また、追加する磁場の設定の違いで様々な画像が得られます。通常MRIでは少なくとも2～3種類の画像を撮像します。（T1強調像、T2強調像、FLAIR像など）（図1、2）

MRIの利点と欠点

医療におけるMRIの利点は

① X線を使用しないので放射線被ばくが全くないこと。
② 専門的にはCT検査よりも組織コントラストが高い（画像のコントラストが高い）こと。

欠点は

① 撮影に時間がかかること。CT検査が現在では数秒～数分で終了するのに対し、MRIは10分～30分くらい（検査の内容により時間は様々）かかります。
② 非常に狭い場所に体を入れなくてはならないこと。
③ 強い磁場による反応（金属が発熱するなど）がおこること。

MRIでは全身の画像を得ることができます。脳、脊椎、腹部・骨盤部臓器、四肢などの画像が得られますが、撮影時間が長いため、動き（呼吸による動き）のある部分はやや苦手で、脳、脊椎など動かない部分の検査が得意です。ただし、検査中に動いてしまえばどの部位でも良い画像は得られません。MRIは動きに弱い検査ということです。

今回は特に人間ドックで行われている脳MRI、脳MRAについてご紹介します。

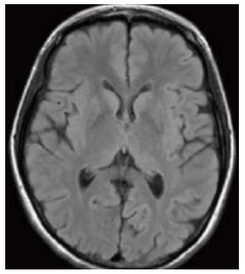


図2 FLAIR像

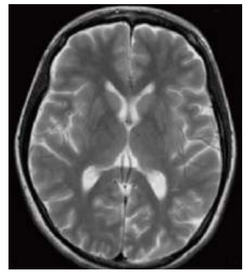


図1 T2強調像

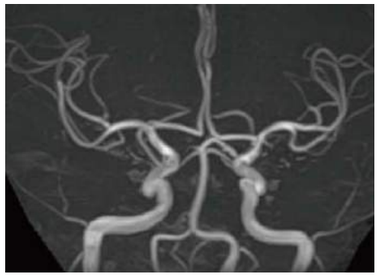


図3 MRA（磁気共鳴血管造影）

脳MRI（磁気共鳴画像）脳MRA（磁気共鳴血管造影）

人間ドックでは頭部MRI、頭部MRAが行われます。頭部MRAは磁気共鳴血管造影でMRIの撮影方法の1つで血管だけを画像にする検査です。CT検査などとは異なり造影剤を使用せずに血管を画像化することができます。（図3）

脳MRI

脳血管障害（いわゆる脳卒中（脳梗塞・脳出血））は、現在でも死亡原因の第3位であり、命の危険を伴う重篤な病気です。

頭部MRIでは脳梗塞、脳腫瘍を見つけることができますが、「無症候性脳病変」と言われる症状のない小さな病変（ラクナ梗塞、大脳白質病変、脳微小出血など）も見つけることが可能です。これらの症状のない小さな病変は脳深部の小血管病変に起因する脳小血管病を反映していると考えられています。そして、脳小血管病は脳卒中の発症や再発、認知機能障害、抑うつ状態などと関連していることが知られています。頭部MRIでは「無症候性脳病変」を発見し脳卒中や認知機能障害の発症を予防することが期待されます。（図4）

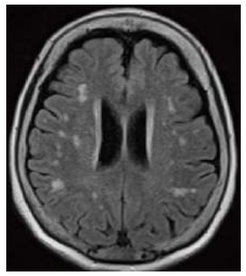


図4 FLAIR像の無症候性脳病変（白い斑状陰影）

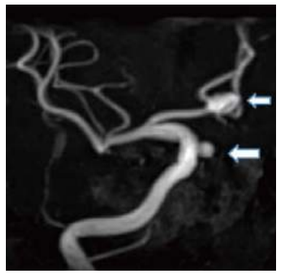


図5 MRA 動脈瘤（⇧）（2つあります）

脳MRA（磁気共鳴血管造影）

頭部MRA（磁気共鳴血管造影）では脳の血管が画像化されますが、脳動脈の不整、脳動脈の狭窄・閉塞を見つけることができます。また、くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤、脳血管奇形も発見できます。（図5）これらの病変はあっても症状のない場合もあり、そのような状態を無症候性と言いますが、このような無症候性脳血管異常が発見されれば、禁煙、節酒をすすめたり、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの危険因子の治療を考えることができます。そして、脳卒中の予防につながるわけです。また、脳血管の異常は冠動脈疾患、閉塞性動脈硬化症など末梢動脈疾患を合併していることが多いのでこれらの疾患の検査を考慮することもできます。さらにくも膜下出血の原因となる脳動脈瘤、脳血管奇形は、その治療あるいは経過観察（大きさに変化がないかを見る）を行うことができます。

終わりに

このように脳MRI、脳MRAでは症状のない無症候性の病変が発見されますが、これらの病変はすぐに病気になるようなものではなく、過度に心配するものではありません。病気がみつかったら専門家に適切なアドバイスを受ければよいので、病気が見つかったらどうしよう……などと心配せず検査を受けられることをお考えください。

さらば冬風邪

（保健師　内田道子）

日に日に寒さが増す今日この頃。インフルエンザをはじめ、風邪が流行する時期ですね。毎年この時期体調を崩される方がいる一方、風邪などどこ吹く風、元気いっぱいの方も。この差って…？それは予防行動をいかにとれているかもポイント！そこで今回は、今一度冬の風邪の原因と予防についてお伝えいたします。

冬に風邪が流行るのはなぜ？

そもそもなぜ冬に風邪が流行るのか。これには冬の特徴「空気の乾燥」が大きく関わっています。

大気中に含まれる水蒸気の量は気温によって変わり、気温が低いほど水蒸気を含むことができないため空気が乾燥することに。加えて、空気は暖めると乾燥するので、暖房により乾燥している冬の大気がさらに乾燥してしまいます。

では「なぜ空気が乾燥すると風邪をひきやすい」のか。これはずばり風邪の原因となるウイルスの活動が活発化するため。もともと水分を含むウイルスは、乾燥した空気ではその水分が蒸発して軽くなり、私たちの周りに長く浮遊し続けます。また、ウイルスの侵入口である鼻やのどは十分潤っていれば、ウイルスは活力を失います。しかし乾燥によりのどや鼻の粘膜が弱ると、侵入しやすい状態に。しかも冬場はからだが冷え、抵抗力が低くなっています。ウイルスはこれまで以上に勢力拡大、一方私たちの体の防御機能は勢力縮小、確かに風邪をひきやすいわけですね。

乾燥予防が風邪予防

さて『空気の乾燥』が風邪流行の大きな要因、ということは、この乾燥対策が風邪予防のポイント。

環境編～適度な湿度を維持しましょう

室内の湿度は50～60％を保つのがおすすめです。40％以下でウイルスが浮遊しやすくなり、一方で加湿しすぎは結露の原因に。加湿器を使うほか、濡れたバスタオルや洗たく物を部屋に干すのもひとつです。専用の洗剤やいい香りの柔軟剤を使用すると、部屋干しのにおい対策に！

からだ編～ウイルスの通り道、鼻・のどの乾燥を防ぎましょう

①うがい

うがいには『外を歩いて乾燥したのどを潤す』ほか『のどに張り付いたウイルスをはがし、体外へ排出する』効果も！ちなみに手洗いは『手に付着しているウイルスなど雑菌を落とす』効果が。『外から帰ったらうがい・手洗い』の根拠はここにありです。

②マスクの着用

マスクには、風邪のウイルスを『もらわない』『まき散らさない』ほか『体温と湿度を含んだ息により湿度を保つ』効果が！

③起床後コップ1杯の水を飲む

睡眠中は口元が緩み開いたままになる、唾液の分泌が十分でないなどが要因で、のどが乾燥します。起床後すぐに水を飲むことで、のどに張り付いていたウイルスは胃の中へ。通常の風邪のウイルスは強い胃酸の中では生きられず、ウイルス撃退に！

なお、冬は何かと行事が盛りだくさん。その結果、生活が乱れやすく、疲労がたまり、栄養バランスが乱れる…これもまた風邪につながる要因に。よってバランスの良い食事や睡眠時間を確保することも大切ですね！

大腸内視鏡検査を受けましょう

内視鏡検査でポリープを切除すれば
将来の大腸がんの予防になります

大腸がんは罹患（かかる）率 1 位で、死亡数も年々増加し続けています

大腸がん検診で行われる「便潜血検査」は、ポリープや早期のがんでは陰性になることがあります。大腸がんの予防や早期発見を確実にするためには大腸内視鏡検査が有効です。特に 40 歳以降では大腸がんにかかりやすくなるため、強くおすすめします。

待合室

内視鏡検査室

春日クリニックの大腸内視鏡検査のご紹介

- 当クリニックでは、年間 1865 件の大腸内視鏡検査の実績があります（2015 年度）
- 専門医と専任スタッフが検査に従事します。
- 専用の検査室と待合室があります。
- 検査時ポリープがあれば切除も行っています。（大きな病変等は除く）
- 検査の結果、精密検査や治療が必要となった方には専門機関への紹介状を発行します。また、ご要望により専門医、大学病院への紹介を行います。

春日クリニック 内視鏡センターにてご受診いただけます

■申し込み方法：お電話にてご予約ください

再検査・精密検査・外来診療で希望の方
03-3813-0080

人間ドックのオプションで希望の方
03-3816-5840

二日酔い予防

（管理栄養士　花里 映里）

年末年始は、お酒をいただく機会が増える季節です。二日酔いにならない上手な飲み方を工夫しましょう。

肝臓が1時間に処理できるアルコールの量には、男女差や個人差がありますが、純アルコールで約7gといわれます。これはビールでわずかコップ1杯分。

1日の適量とされるビール中ビン1本（500ml）、日本酒1合（180ml）に含まれる純アルコール量は約20gで、分解されるのに3時間以上もかかります。

アルコールが肝臓で分解されると、まずアセトアルデヒドという体に有害な物質になり、さらにアセトアルデヒドが分解されて水と炭酸ガスになります。しかし、飲みすぎると肝臓での分解が追いつかずアセトアルデヒドの状態で体内に残るため、つらい二日酔いの朝を迎えることになってしまいます。

アルコールを分解してくれる肝臓の機能を高める食べ物を一緒にとることで、悪酔いしにくくなります。ほたてやたこ、あさり、しじみ、かき、かになどのシーフードに多く含まれるタウリンは、たんぱく質のアミノ酸の一種で、肝臓の解毒作用を高めてアセトアルデヒドの分解を助けてくれます。また、ビタミンB12は肝機能の働きをスムーズにします。ビタミンB12は、貝類やさんま、いわしに豊富に含まれます。是非、これらの食材をおつまみにしてみてください。

おつまみの選び方とともに大切なのが、飲み方です。空腹でアルコールを飲むと吸収が早くなり、胃腸に大きな負担がかかります。アルコールを飲む前に、チーズやナッツなど食べておくといいでしょう。小分けになったものがコンビニで買うことができます。飲む前に何か食べておくと、酒席でのおつまみの食べすぎも防げます。

水分をしっかり摂ることも大切です。アルコールは肝臓で分解されますが、その過程で大量の水が必要になります。飲んだアルコール量と同じか、それ以上の水分を摂るとよいでしょう。

ダイナミック・ストレッチ

「ペットボトル体操」

筋力が低下すると、腰痛・肩こりなどの関節痛が起きやすくなる、歩行に支障をきたす等の症状が現れます。最近では、筋力低下により、がん、生活習慣病のリスクが高まるということも報告されています。

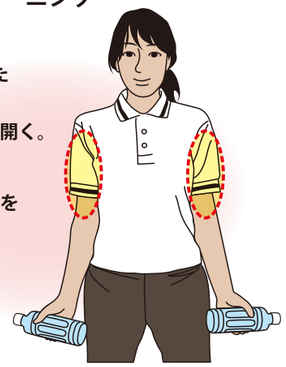
一般的には、筋力のピークは 20 歳代で、その後徐々に低下していきます。しかし、高齢となっても筋力トレーニングを行うことで、加齢による筋力低下を抑え、更に高めることも可能です。今回は、家の中でも手軽にできるペットボトルを用いて筋力を高める運動をご紹介します。

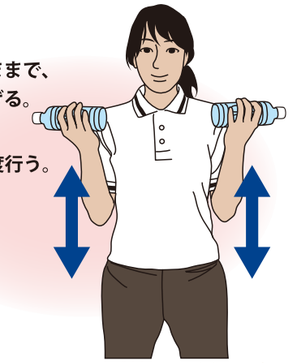
運動は、関節を痛めている時には行わず、無理をしないように気をつけましょう。　（ヘルスケアトレーナー　原田 健）

●上腕の筋力トレーニング

①両腕に水を入れたペットボトルを持ち、肩幅に足を開く。

このマーク内を鍛えます。



②肘を固定したままで、両手を持ち上げる。

③10 ～ 20 回程度行う。