

お元気ですか 春

vol.103

平成 29 年 4 月 1 日号

服飾評論家

市田ひろみ



P.02

「私の健康法」

食道がんについて

春日クリニック 医師 天野 高行

P.04

むし歯予防の日

管理栄養士 花里 映里

P.06

ダイナミック・ストレッチ
「肩こり予防・解消のペットボトル体操」

ヘルスケアトレーナー 原田 健

P.06

効率のよい睡眠で元気な毎日を

保健師 福わかな

P.07

歩いて健康 文京巡り 第9回

「関口芭蕉庵」

P.08

医療情報

「日本総合健診医学会第45回大会にて」

P.08



医療法人社団

同友会

歩いて健康

文京巡り

第9回「関口芭蕉庵」

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。



江戸時代を代表する俳人、松尾芭蕉(1644～1694)が、1672年に江戸へ出た後、1677年から4年間程住んだのではないかとされているのが関口芭蕉庵です。

当時、旧主筋の藤堂家が神田上水の改修工事を行っており、芭蕉はこの水道工事に就いていたようです。

後に芭蕉を慕う人々により、ここに芭蕉堂や五月雨塚が建てられましたが、これが現在の芭蕉庵につながります。

過去に2度ほど戦災等により焼失してしまい、現在の庵は戦後に再建されたものになります。



■関口芭蕉庵

住 所: 〒112-0014 東京都文京区関口2-11-3

最寄駅: 東京メトロ有楽町線「江戸川橋」駅より徒歩15分

東京メトロ東西線「早稲田」駅より徒歩15分

都バス白61「目白台三丁目」より徒歩6分

休園日: 月・火曜日、年末・年始

MEDICAL NEWS

医療情報

春日クリニック
副院長の口演が
大会長特別賞を受賞

来る2017年1月27日(土)日、東京ベイ舞浜ホテルクラブリゾートにて「日本総合健診医学会第45回大会」が開催されました。「加齢性リスクに挑む総合健診―専門診療領域との架け橋を求めて―」というメインテーマで開催された大会で、当会からは産業保健本部の志村麻衣子さんが「職種・業種・家族構成による差の予備的検討」というタイトルでポスター発表を。春日クリニック副院長の吉本貴宜医師が「当会におけるオプシオン検査の動向分析と今後の課題」というタイトルで口演いたしました。今回は大会長特別賞を受賞した吉本医師の口演の内容を抄録してご紹介します。

日本総合健診医学会第45回大会にて

受診件数を抽出し、オプシオン検査の動向に関して現状分析と課題を検討しました。

オプシオン検査受診率は年々増加傾向にありますが、人間ドック・来院健診・巡回健診の各層間では一定の差が認められます。施設では特に腫瘍マーカーと頭部MR検査が多いのですが、近年の増加率では乳房超音波・マンモグラフィ、大腸内視鏡、頸動脈超音波検査が目立ち、また割引価格で受診いただけるキャンペーン期間中では対象検査が大幅に増加しました。巡回では設備の制約から一部の血液検査に需要が集まる傾向が見られました。オプシオン検査の目的は、個人と社会、健診機関全てに有意義な貢献に繋がる任意型健診検査の提供です。施設では医学的有効性の高い項目を対象にキャンペーンによるPR展開やセット商品の提供が有効と思われます。ハードが限られる巡回では採血を基本としつつ多様化が必要であり、特にニーズの高い女性を対象にした商品の開発を優先的に検討していきたいと思っています。

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

■八王子診療所
042(654)7872

■品川クリニック
03(6718)2816

■新座診療所
048(481)1068

■深川クリニック
03(3630)0003

■松戸診療所
047(346)3387

■PHS同友会事務局
03(3814)0003

■渉外本部
03(3816)2250

■横浜クリニック
045(620)3605

■巡回健診本部
03(3630)0030

「私の健康法」

服飾評論家 市田 ひろみ

伝統文化を世界中に伝える
それが私に与えられた使命

**人生とは与えられた時間
何か一つでも極めたい**

今、日本の文化を世界中に伝えるための講演をしています。たとえばブラジル修好100周年の式典では、日本の結婚式というテーマでした。結婚式当日の風景をショーとして見せたのですが、日本の伝統文化を伝えるのにはもっとも分かりやすい題材なんです。そうしたら、同じことをメキシコでやってください、今度はペルーでもやってくださいって。天皇家の十二単や束帯を紹介することもあります。十二単の場合には、源氏物語を語りながら一枚一枚着



市田ひろみ(いちだ ひろみ)

1932年生まれ。大阪府大阪市出身。京都府在住。
服飾評論家、エッセイスト、女優、日本和装師会会長を務める。
講演会で日本中を駆けめぐるかたわら、世界の民族衣装を求めて膨大なコレクションを持ち、日本各地で展覧会を催す。
2016年に文部科学省社会教育功労者表彰、一般財団法人大日本蚕糸会蚕糸功績者表彰、文化庁長官表彰を受賞。

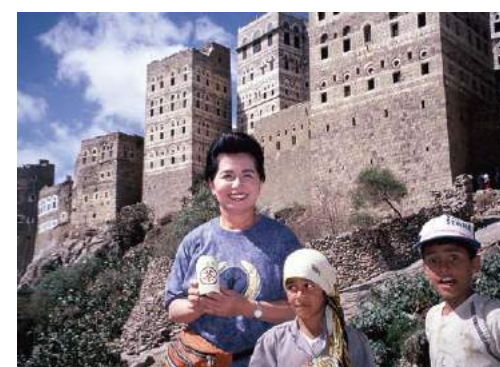
いたかもしれません。でもある時、父が私の実演を見に来てくれたんです。その時に言われた言葉が「お前の喋り方はなんや？バナナのたたき売りやないか」だったんです。父の言葉は私の頭の中にずっと残りましたね。それからはお客さんの「顔」を見ながら話すようになったんです。お客さんは正直ですから、分からない時には顔に出ますから。言葉というのは、意思が通じて、はじめて言葉ですよ。父の一言のおかげで、なんとか自分のスタイルを作っていました。

昨年、文化庁長官表彰をいただきましたが、それもこれらの伝統文化を世界中に伝えるという活動に対していただいたものですから、これが私の「お役目」なんでしょう。今、私が色紙に書いている言葉は「人生とは与えられた時間」です。たくさんのはずえられた時間ですが、神様に与えられた時間のうち、なにかひとつ極められればいいと思っています。

今、本心に健康です。健康診断も受けていますし、人間ドックも受けました。でも私にとって一番大きなことは、仕事を楽しくやろうってという気持ちですね。お客さんに喜んで欲しいっていう思いとか、義務じゃなくて生き甲斐としてやれるようにとか、そんな気持ちを持ち続けたらいいと思います。

**各国の民族衣装の文様を
きもののデザインに応用**

私はこれまで100以上の国を訪れて、各国の民族衣装の収集や研究をしてまいりましたが、その始まりは1968年。当時はまだ、民族衣装というものがその国の日常生活の中に生きていた時代でした。民族衣装に使われている文様をモチーフにして、きものや帯をデザインしたんです。それまで日本のきもの



は伝統的な古典柄ばかりでしたので、そこへ急に外国の文様でデザインをしたものが登場したわけですから、新鮮で珍しいと評判でした。中南米にも行ったって、どんどん広げていったんです。

もちろん、物珍しさだけで研究をしているのではありません。現地の女性が、ひとつひとつ手作りで作成する衣装には、その国の伝統文化や織り手のヒストリー、故人の思い出なども見とれます。そういったものを含めて、私の手元へ来てくれた衣装なんです。それを伝え残すこと、それが私に与えられた使命だと思っています。

**きものとの出会いは偶然
一週間で着付け覚え実演**

私がきものの仕事を始めたのは、偶然訪れた機会からだったんです。昭和38〜39年頃のこと。私は母と共に、今でいうスタイリストのような仕事をしていました。そんな時、ある呉服問屋さんから「きもの教室を始めたいんだが、一緒に仕事せんか？」と誘われたんです。当時はそんな教室はありませんでしたので「きもの教室ってなに？」と聞き返しました。デパートの呉服売り場で、きものを一人で着られるようになるため、実践して教える仕事だって。私は是非やらせてくださいとお返事して家に帰り、母に報告すると「あんた、一人できもの着られるんか？ようそんな仕事もらってきたな」と。それから一週間かけて、母に叱られながらも猛特訓して、なんと一人で着られるようになったんです。これが私ときものを結びつけた原点なんです。

当時、きものは家にあるけれど、どうやって着たらよいか分からなかったという人が多かったのだ、それを無料で教えてもらえたら、習ったところという人が大勢おしやめました。あまりの人気ぶりで、少し調子に乗って



食道がんについて



春日クリニック 医師

天野 高行

①はじめに

食道はのどと胃をつなぐ管状の臓器で、のどから飲み込んだ食べ物を胃に送る役割を担っています。食道がんは粘膜の表面である上皮(図1および図2を参照)から発生し、進行すると壁の深くに浸潤してゆきます。がんの浸潤が粘膜内にとどまるものを早期がん、粘膜下層までにとどまるものを表在がんといえます(図2)。

また、食道がんでは病理検査(顕微鏡でがんの種類を調べる)の所見で扁平上皮がんと腺がんの2つに大別されます。

扁平上皮がんは日本では90%以上を占める型で、胃や大腸など他の臓器のがんと比較して早い時期に転移(がん細胞が他の臓器に移

動して新たに成長すること)を起こしやすく、悪性の程度が高いとされています。

腺がんは欧米で近年急速に増加している型で、胃の近くの食道下部に発生することが多く、性質としては胃がんに近いとされています。

②食道がんの頻度と動向

日本食道学会の全国調査では、食道がんは男性に多く(女性の約

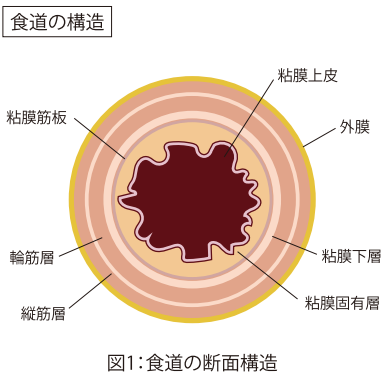
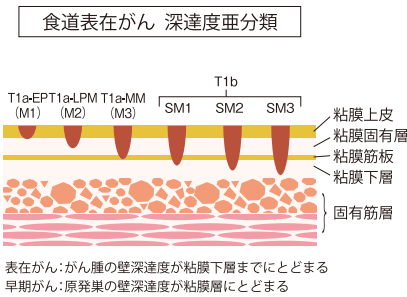


図1:食道の断面構造



表在がん:がん腫の壁深さが粘膜下層までにとどまる
早期がん:原発巣の壁深さが粘膜層にとどまる

図2:食道壁の構造と
早期がん・表在がんの定義
(食道癌取り扱い規約 第11版より、一部改変)

6倍、図3)、年齢では60代・70代の方に多くみられます。食道がんの罹患率は男性では近年ゆるやかに増加傾向にあり、女性ではほぼ横ばいです(図3)。食道がんの死亡者数は全がんの死亡者数の3.4%を占めています。

③食道がんの危険因子

飲酒と喫煙をすることで食道扁平上皮がんにかかりやすくなります。特に飲酒により顔が赤くなる方は、体内でアルコールを分解したときにできる「アセトアルデヒド」という化学物質が残留しやすいことが知られており、これが食道がんを発生させる原因となります。

④食道がんの症状と診断

食道表在がん(粘膜下層までにとどまるもの)では約6割の方は症状がなく、胃などの検診のための検査で発見されています。その検査の内容では内視鏡が90%、バリウムによる造影が5%との報告があります。

進行がんの状態では食べ物がかえる感覚など、食事の際の飲み込みに関連した症状がみられることが多くなります。

以上から食道がんを早期の状態で見えるためには、無症状で

⑦おわりに

食道がんの浸潤が粘膜固有層までに限局した状態では内視鏡治療のみで完治し、治療後の生活も治療前とほぼ変化がないと思われ、放射線肺炎など周囲の臓器に障害が発生することもあります。

化学療法(抗がん剤治療)は前述の他の治療(局所療法)と異なり全身的な治療であり、このため吐き気などの副作用も多くみられます。他の治療法との組み合わせ(例えば手術の前に化学療法を行い、がんをある程度縮小させてから手術を行うなど)で行われることが多くなっています。

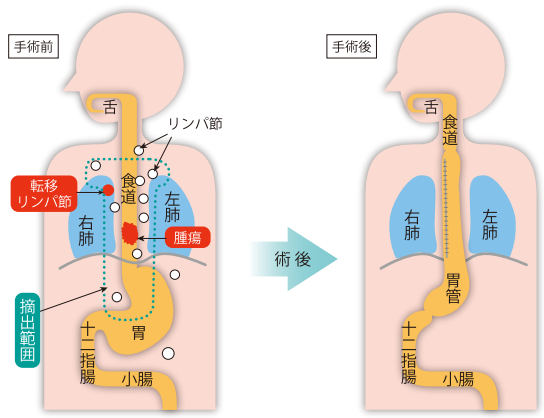


図4:食道がんの手術略図

⑤食道がんの治療

食道がんの治療法には内視鏡治療、手術、放射線治療、化学療法(抗がん剤治療)の4つがあります。治療の選択に関してはがんの深さ(壁深達度)、転移の状態、患者さんの全身状態などを考慮して決定します。

内視鏡治療に関しては、転移がなく食道の病変部のみ切除で完治できるものが適応となります。

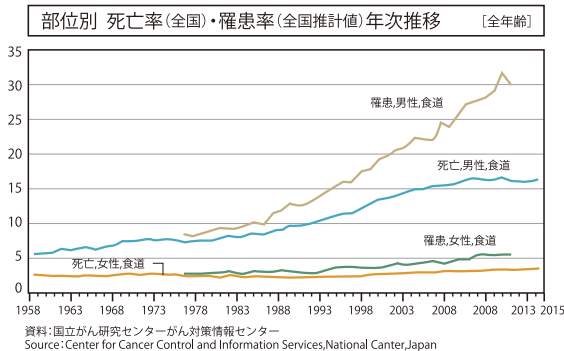


図3:食道がんの罹患率・死亡率の年次推移
(地域がん登録全国推計値 国立がん研究センターがん対策情報センターよりデータ引用)

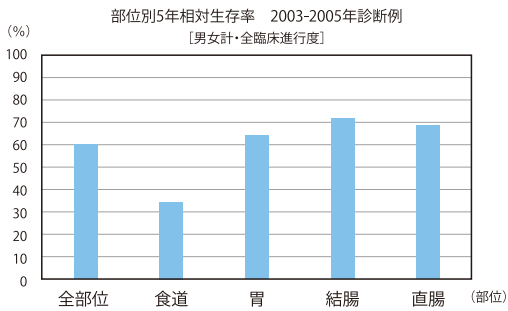


図5:全がんと消化管がんの5年生存率

食道がんを早期発見するためには、定期的な内視鏡検査が最も重要です。

食道がんの内視鏡検査は、以前は内視鏡の径も1cm近くあり、口からの検査のみであったため嘔吐反射(内視鏡を挿入するときに「オエッ」となること)が強くみられる方には敬遠されがちな検査法でしたが、近年検査機器の進歩等により内視鏡の径も6mm弱と細くなり、口からのみでなく鼻からの検査なども選択可能で検査に伴う苦痛も軽減してきています。

食道がんの早期発見のためにも、症状がなくても定期的な内視鏡検査を受けるようにしましょう。

効率のよい睡眠で元気な毎日を

(保健師 福わかな)

皆さん、元気でお過ごしでしょうか。夜はぐっすり眠り、朝スッキリ目覚めることができますか？ 寝ても疲れがとれない、日中も眠い、休日は疲れをとるため寝て過ごす…。こんなお話をよく聞きます。すべて日々の睡眠からつながっている事柄です。睡眠時間が短い、または非効率的なとり方であることで、どれだけの時間が影響を受けるのか、それを考えると非常にもったいないと感じます。睡眠効果を最大限に得て、日中元気で過ごせよう、以下をご参考ください。



① 活動モードは起床後12時間まで

夜眠くなるのは、メラトニンという睡眠ホルモンが分泌されるためです。起床後12時間で分泌が始まり、脳と身体が休息モードに切り替わっていきます。15時間後には酒気帯び運転、17時間後には飲酒運転レベルにまで作業能率は低下していきます。6時に起きる人は、18時以降の残業は能率低下、23時には飲酒運転レベルです。また、それにより睡眠時間が短くなると、翌日の能率は更に低下…。もったいないですね。床に入る時間の少しの調整で、悪循環を断ち切ることができるかもしれません。



② 強い光にご用心

大都市に住む人は睡眠障害が多いという研究結果があります。なぜでしょう。考えられているのは、夜の明かりが多いこと。強い光が眼に入ると、脳が日中と勘違いし体内時計のリズムを狂わせます。コンビニなど外の強い光に加え、自宅でネットサーフィン、布団の中でスマートフォンを見ることも睡眠の質を下げ、深い眠りを妨げてしまいます。良質な睡眠を得るためには、寝る2時間前には強い光を浴びないよう過ごせるとよいですね。

③ 起きたらすぐ、太陽光を浴びる

起きたらすぐ、カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。睡眠ホルモンのメラトニンに変わって、身体を起こし高揚感をもたらすセロトニンが分泌されます。身体が覚醒モードに切り替わる瞬間です！人間の体内時計のリズムは25時間。それを24時間リズムに調整するには、光によるホルモンバランスの調整が必要です。毎日同じ時間に起き光を浴びることで、体内時計をリセットしましょう。



効率のよい睡眠をとり、皆さんが毎日元気に過ごせるよう祈っています。

むし歯予防の日

(管理栄養士 花里 映里)

6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで、「むし歯予防の日」と言われています。

また、6月4～10日までの1週間は、厚生労働省・文部科学省・日本歯科協会などが「歯の衛生週間」を実施しています。

甘いものを食べるとむし歯になる、と言われていますが、歯に良いといわれるキシリトールも甘い味がします。食品に含まれる甘い味は「糖」や「甘味料」によるもの。その種類によってむし歯の原因になりやすいもの、なりにくいものがあります。

むし歯をつくる糖の多くは、ショ糖(砂糖)、果糖、異性化糖です。ジュースや炭酸飲料、缶コーヒーなど、身近な食品には多く含まれます。

「シュガーレス」の表示がある商品であっても、含まれる糖は完全にゼロではありません。また「キシリトール配合」の商品でも、キシリトール以外にむし歯の原因になる糖が含まれていることがあります。飲み物やお菓子を購入する時は、糖の種類を原材料表示で確かめましょう。

甘味料には、糖からできていないもの(アスパルテーム、サッカリン、ステビアなど)もあります。これらも、むし歯のもとにはなりません。

キシリトールは、むし歯になりにくいだけでなく、継続すると歯を強くする効果もあるので、適量の摂取はおすすめです。ただし、とりすぎるとお腹がゆるくなる場合がありますので、注意しましょう。

むし歯になりにくい

- ・キシリトール
- ・還元パラチノース
- ・エリスリトール
- ・オリゴ糖
- ・ソルビトール
- ・転化糖
- ・パラチノース
- ・マルチトール(還元麦芽糖、還元水あめ)
- ・ラクチトール(還元乳糖)
- ・異性化乳糖(ラクチュロース、ミルクオリゴ糖)



ややむし歯になりにくい

- ・乳糖

むし歯になる！

- ・ショ糖(スクロース、砂糖)
- ・果糖(フルクトース)
- ・転化糖(果糖ブドウ糖液糖)



歯垢のネバネバの元になる！

- ・ブドウ糖(グルコース)
- ・麦芽糖(マルトース、水あめ、麦芽還元糖)

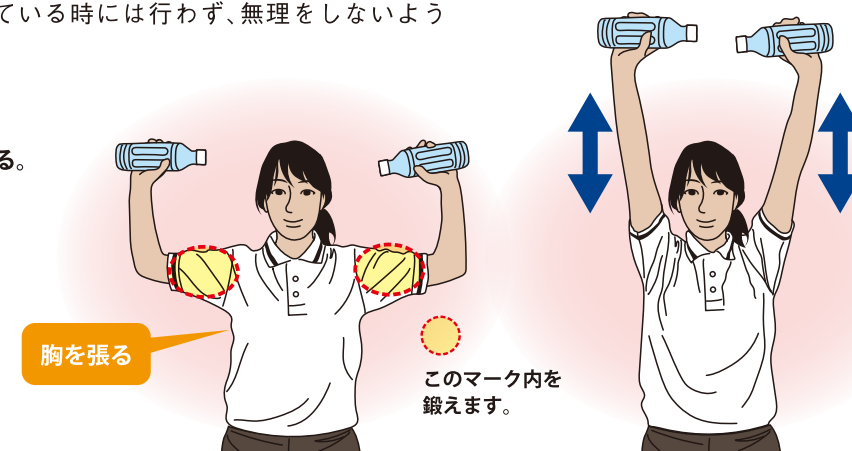


ダイナミック・ストレッチ

「肩こり予防・解消のペットボトル体操」

今回は肩こり予防・解消を目的とした、家の中でも手軽にできるペットボトルを用いた筋力を高める体操をご紹介します。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。

- 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上げ、息を吐きながら、肩の位置に戻す。
- ③ 10～20回程度行う。



胸を張る

このマーク内を鍛えます。

大腸がん撲滅キャンペーン

あなたも大腸がんの予備軍かも？

大腸検査を定期的に受けましょう！

■【血液検査】Cologic™ (コロジック)
大腸がんにかかる危険度が分かります。
通常価格 12,500 円+税 ▶ キャンペーン価格 9,000 円+税 **28% OFF**

■大腸内視鏡検査
大腸がんの予防や早期発見に有効です。
通常価格 28,000 円+税 ▶ キャンペーン価格 19,500 円+税 **30% OFF**

キャンペーン期間：平成29年4月1日～9月30日

※大腸内視鏡検査、Cologic™ (コロジック) 検査、乳房超音波は春日クリニック・深川クリニックでの受診となります。マンモグラフィは春日クリニックでの受診となります。各検査には注意事項等ございますので詳しくは各施設のホームページをご覧ください。春日クリニック <http://www.kasuga-clinic.com/> 深川クリニック <http://www.do-yukai.com/fukagawa/>

乳がん検診強化キャンペーン

あなたの大切な乳房を守るために

女性の12人に1人が生涯のうちに1度は乳がん(乳がん)に罹患(かかる)時代です

乳がんセット

マンモグラフィ + 乳房超音波
通常価格 10,000 円+税 ▶ キャンペーン価格 8,500 円+税 **15% OFF**

マンモグラフィ or 乳房超音波
通常価格 5,000 円+税 ▶ キャンペーン価格 4,500 円+税 **10% OFF**

