

Always Your Partner

# お元気ですか

# 夏

vol.104

平成29年7月1日号



前橋育英高等学校 硬式野球部監督

## 荒井 直樹



P.02

### 「私の健康法」

### 痔がんについて

順天堂大学 肝胆脾外科 准教授 吉本 次郎

P.04

### 夏バテに注意しましょう

管理栄養士 花里 映里

P.06

### 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

### 素敵な素足ライフを

保健師 野中 未夏

P.07

### 歩いて健康 文京巡り 第10回

「駒込富士神社」

P.08

医療情報

第4回「健康と経営を考える会」シンポジウム開催

P.08

## 歩いて健康 文京巡り

### 第10回「駒込富士神社」

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。



「富士塚」という富士山に見立てた山の上に拝殿があり、江戸期の富士信仰の拠点の一つとなったものです。

天正元年(1573年)、現在の東京大学の地に駿河の浅間社の神を勧請したことは始まり、寛永5年(1628年)に加賀藩前田家が上屋敷を賜るにあたり、浅間社を現在の地に移しました。

6月末から7月初めには富士山の山開きに合わせた「山開祭」が開催され、万灯回りや例大祭の式典が行われます。また8月上旬には境内にて盆踊り、8月下旬には山じまいの祭礼「鎮火際」も催されます。



■駒込富士神社

住所: 〒113-0021 東京都文京区本駒込5-7-20

最寄駅: 都営地下鉄三田線「千石」駅より 徒歩12分  
東京メトロ南北線「本駒込」駅より 徒歩13分  
JR山手線・東京メトロ南北線「駒込」駅より 徒歩12分  
都バス茶51「駒込富士前」より 徒歩3分



## MEDICAL NEWS

## 医療情報

医療法人社団同友会理事長の高谷がコディネーターを務める「健康と経営を考える会」主催 第4回目となるシンポジウムが5月25日(木)に神保町のツ橋ホールにて開催され、健康経営に関心を持つ企業や健康関係者など、約800名もの多くの方々にご来場いただきました。

毎年、各業界のトップが一堂に集まることで注目されるこのシンポジウム。今回のテーマは「二人」を最大の「資産」とする「健康経営の実現」に向け、「厚生労働省大臣官房審議官、医療介護連携担当」濱谷浩樹氏、経済産業省商務情報政策局長の安藤久佳氏、公益社団法人日本医師会副会長の今村聡氏という各団体のトップに立つ皆様からご挨拶をいただきました。



### 第4回「健康と経営を考える会」シンポジウム開催

ルディングス株式会社代表取締役社長の新浪剛史氏と株式会社ミナケア代表取締役の山本雄士氏が「健康経営」を「経営」から、本気で語るう！」をテーマに対談しました。

第二部では「健康経営」次期データヘルスをどう捉え、どう考え、どう進めていくのか」と題して、厚生労働省データヘルス・医療費適正化対策推進室長の高木有生氏と経済産業省ヘルスケア産業課長の江崎禎英氏2名のシヨトブレゼンテーションの後、サントリー新浪氏と公益社団法人日本医師会副会長の今村聡氏を交え、ミナケア山本氏がモデレーターを務め5名にてパネルディスカッションが行われました。

第三部では「先進事例の「健康経営」から何を学ぶか！」をテーマとして、株式会社丸井グループ健康推進部長の小島玲子氏、日本航空株式会社副社長・CWOの藤田直志氏、松本市長の菅谷昭氏、すかいらーくグループ健康保険組合常務理事の酒匂堅次氏の4名より事例報告をいただき、その後、会の発起人でもある理事の高谷がモデレーターを務め5名にてパネルディスカッションが行われました。

同友会は今後も学術活動を通じて社会に貢献してまいります。



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」

前橋育英高等学校  
硬式野球部監督

## 荒井 直樹

### 大切なことはグラウンドに転がっている 部員たちを見つめ続けることが僕の役目



なので仕方がないですよ。私もガンガン言うタイプではないので、「あいつは怒らないから勝てないんだ」と散々言われました。他の学校の練習を見学したり、こんな方法もあるのかと勉強をすることもありますが、そういうことって、あまり部員たちには伝わらないんです。大切なことはグラウンドに転がっている。最終的には、部員たちをしっかりと見ていけばそれで良いんだって思うんです。一生懸命プレーしているならば、三振しても怒りません。ただひとつ、全力を出していないプレーを見た時には厳しく叱る。そう決めているんです。

プレーだけではなく、身近なところでも部員たちをしっかりと見ています。ホームランを打ったり、良いピッチングをしたりという技術なんて、野球をやっているほんの一時しか必要のないものですよ。もちろん、甲子園で優勝したいです。やるからには日本一を目指します。でも、僕が部員たちに教えたのは、そういう技術的な事だけではなく、その先に何かあるのか、子供たちはどのような将来を望んでいるのか、それをしっかりと受け止めて、その望みを叶えてあげるのが僕の本当の夢なんです。進路だって、絶対にここへ行けとは言いません。本人の希望を尊重して、本当に腹が決まれば、僕がそこへお願いに行くからな、と。そして、最終的には「この人と一緒に仕事がしたい」と思われるような人間

です。努力というほどではないですけど、意識的にトレーニングをするようにしています。坐骨神経痛は、ノックのやりすぎなんですよ。1時間くらい、しかもかなり速いペースで打ち続けますから、部員たちを鍛えているのか、自分を鍛えているのか分からなくなるくらいです(笑い)。先日MRIの検査を受けたのですが、それほど悪い状況ではなかった。薬を飲みながらじっくりトレーニングをして治していこうと思っています。



### ノックで坐骨神経痛に？ 体幹を鍛え治しています

もともと体を動かすことが好きで、ずっとスポーツを続けていました。以前は朝に走ったりしていましたが、だんだんと膝が悪くなってきました。坐骨神経痛にも悩まされています。最近では自転車に切り替えて1時間くらい走り、体幹を鍛えるために腹筋運動や腕立て伏せも続けています。年をとると、どうしても体形は変わりやすくなりますが、みっともない姿でグラウンドに立ちたくない

### 寮生たちとの共同生活 寮母務める女房にも感謝

野球を始めたきっかけは、実ははつきり覚えていないんです。それくらい子供の頃から野球に接していたんだと思います。父親からビニール製のバットとボールを買ってもらって遊んでいたらしいのですが、きつとそこが原点だと思います。そして小学4年生くらいからリトルリーグに入り、中学では軟式野球をやっていました。僕が小さな頃は本当に野球の人氣が高く、私も長嶋選手が大好きでした。日本を代表するスーパースターですから、引退試合の時は泣きましたよ。それだけ影響は大きかったと思います。

今は監督として野球部員たちを見て、同時に部員たちの寮の運営もしています。朝4時くらいに起床して、まずは女房と一緒に朝食の掃除をしたりして、ようやく朝食になるんです。午前中は学園の本部で仕事をし、午後は部員たちと練習です。夜8時くらいに寮に戻って夕食をとり、お風呂に浸かって一日の終り、そんな毎日です。

寮では僕も含めて24人で生活をしています。食事の切り盛りをしている女房も大変かと思えます。献立に悩んでいる女房に対して、「カレーなんて簡単で良いんじゃない？」と話したことがあるのですが、「カレーが一番大変だ」と叱られましたよ。でも、女房が寮母として寮生たちを見るようになって、もう18年くらいでしょうか。栄養面をすべて一人で管理してもらっているのが、本当に感謝しているんです。



荒井 直樹(あらい なおき)  
1964年8月16日生まれ、横浜市出身。  
日大藤沢高校ではピッチャーで活躍し、3年夏には2度のノーヒットノーランを達成。  
いすゞ自動車野球部・日大藤沢高校野球部監督を経て2001年に前橋育英高校の監督に就任。  
2013年夏の甲子園で初優勝を遂げる。

「日本一」だけではなくその先の望みを叶えたい  
今、野球部員は70名近くいます。1対70の指導ではなく、1対1の指導が70通りあると考えています。だから選手とはよくしゃべりますよ。それが楽しいんです。もっと若い頃には、選手とはある程度距離を置かなければいけないと考えたこともありましたが、部員たちと年が離れるほど、逆に距離が近くなっている感じがですね。

Doctor's Eye

# 膵臓について



春日クリニックの  
64列マルチスライスCT



順天堂大学  
肝胆膵外科 准教授  
吉本 次郎

わが国では年間約2万人の人が膵臓がんになり、年々患者数が増加し、国立がん研究センターの最新がん統計によると、43人に1人が生涯で膵臓がん罹患するとされています。

## ①膵臓の場所・機能

膵臓はみぞおちの少し下、胃の背中側にあり、長さ約15〜18cm、横幅3〜5cm、厚さ2〜3cm程度のオタマジャクシのような形をしています。全体を大きく三つに分けて、それぞれ膵頭部、膵体部、膵尾部と呼びます。

膵臓の機能は主に二つで、(1)炭水化物、脂肪やたんぱく質を分解する消化酵素を含む「膵液」の産生(外分泌機能)と、(2)インスリン、グルカゴンという血糖値の調節に必要な「ホルモン」の産生および他のいくつかの「ホルモン」の産生(内分泌機能)です。

膵臓の中には、膵管という管が網の目のように走行しており、膵液は膵管を通過して主膵管という1本の管に集められた後、肝臓で作られた胆汁が流れてくる総胆管と合流して十二指腸に流れ込みます。一般に膵が

んといえばこの膵管にできたがん(膵管がん)を指し、通常型膵臓がんともいいます。

## ②膵臓が難治性な理由

最大の理由はみつけないこととです。早期では痛みなど自覚症状がほとんど出ず、出た場合も胃の周囲や背中が重苦しい、食欲がないなどの疾患でもよく見られる症状にしかありません。膵頭部にある膵管が進行すると、胆管を圧迫して胆汁の流れが悪くなり黄疸がでることもあります。膵体部や膵尾部に膵臓ができても黄疸は出ません。膵臓で痛みが出る場合は、膵臓が進行して膵臓の外にある神経まで浸潤していることを示しています。

検査方法としては、腹部超音波検査、CT(コンピュータ断層撮影)検査、MRI(磁気共鳴画像化)検査などがありますが、ある程度の大きさにならないと画像として捉えられません。

また別の理由としてがん細胞がリンパ液や血液の流れに乗って、近くや遠くのリンパ節、さらに遠いところの臓器や骨などに飛んで増殖(転移)しやすいということもあります。膵臓では血液の流れによる肝臓への転移が多いことが知られ、腹膜への播種(種が播かれるように転移

すること)、リンパ節転移(膵臓周囲や大動脈周囲など)なども起こります。

さらに、胃や大腸などには筋層と呼ばれる筋肉の層があります。膵臓にはありません。すなわち、がん細胞に対する筋層という防波堤がないため、膵外に容易に浸潤していきます。膵臓は身体を保つために重要な血管を左右から覆うように存在しており、膵臓はこの重要な血管の周囲に進行しやすく、みつかった時には手術ができないという状態になります。実際に膵臓が発見されても手術ができるのは患者全体の20〜30%程しかありません。

## ④膵臓の治療方法

治療は手術が第一選択ですが、発見された時にすでに進行がんであることが多いため、大抵は手術後に化学療法が行われます。

手術は膵臓ができた位置によって方法が変わってきます。膵臓が膵頭部にあるときは、膵頭部とその周囲のリンパ節、十二指腸、胆のう、胆管を切除する膵頭十二指腸切除を行います。大がかりな手術で、6〜10時間かかります。膵臓が膵体部、膵尾部にあるときには、膵頭部のみを残して膵臓と脾臓とその周囲のリンパ節を切除する膵体尾部切

## ⑤膵臓治療の変化

膵臓の最も有効な治療法は現時点では手術によってがんを取り切ることといわれています。このため、いきなり手術を行ってもがんが残ってしまう可能性が高い場合、手術前に化学療法(抗がん剤治療)、あるいは化学療法に放射線療法を併用することで、がんを小さくさせてから手術を予定することや、手術においてがんが残る可能性を低くするという考え方が模索されています。

## ⑥膵臓を予防するにはまた家族性膵臓がんについて

膵臓の危険因子として確立しているものには、まず喫煙があります。ほかに大量飲酒、糖尿病、肥満、慢性膵炎などもリスクになると考えられています。

また、膵のう胞や膵管が拡張している患者さんに対して、定期的に画像診断を行い経過観察することが膵臓の早期診断に有用である可能性が報告されています。

膵臓患者さんの3〜9%には、家族にも膵臓の方がいます。家族に膵臓の方がいる場合、膵臓になるリスクは1.6〜3.4倍といわれています。特に親子、兄弟姉妹に2人以上膵

の方がいる場合は「家族性膵臓がん」と定義され、家族内で膵臓患者さんの人数が多いほど膵臓のリスクは高くなります。この定義に当たる人は膵臓高リスク群として慎重に検査を行うことがすすめられます。

## ⑤おわりに

膵臓を治療させるには早期発見が必要であり、定期的に検診をうけていただくことが大事だと思います。長引く腹部や背部の痛みや違和感などがある場合、体重減少や糖尿病の悪化を認める時は積極的にCTや超音波検査をうけてください。

膵臓の手術は難度が高く、手術症例数が一定以上ある専門医のいる施設では合併症が少ない傾向があるとの報告があります。手術をうける場合は、膵臓の手術において豊富な経験をもつ医師がいる医療機関での手術がおすすめです。

## 素敵な素足ライフを

(保健師 野中 未夏)

季節はすっかり夏の到来ですね。山へ海へとアウトドアなど楽しい夏がやってきます。夏になると素足になる機会が増え、足のトラブルが気になる方もいるのではないのでしょうか？足のトラブルといっても様々あ

ります。例えば白癬(水虫)や巻爪、外反母趾、扁平足など多種多様。足に悩みを抱える方は少なくないと言われています。では足のトラブルを抱えている場合、どのように対処すればよいかを考えてみたいと思います。

### Case.01 巻き爪

爪が内側に食い込んだ状態。ときに爪の接触部に炎症を起こし、激痛を伴うことも。小さいサイズの靴や足先の細くなった靴で、爪や指が圧迫されることもリスクに。

#### 対処法

皮膚科・形成外科にて相談を。治療法としては形状記憶したワイヤーで爪を矯正するワイヤー法、爪の横側にフックをかけ中央にねじあげて矯正するVHO法など。  
日常生活では、足に合った靴を選ぶことが大切。できるだけハイヒールなどは毎日使用しない。深爪しないこともポイントに。

### Case.02 白癬(水虫)

カビの一種である白癬菌による感染が原因。強いかゆみを伴い、皮がむけたり赤くただれたり、足裏の小さな水膨れが症状。爪も水虫になり、その場合は自覚症状が出ないことも。

#### 対処法

皮膚科にて相談を。初期なら塗り薬で対処可能。清潔を保つことが重要。家族内で感染することも多いため、水虫の方がいる場合、爪きりやバスタオル・足拭きマットは専用にする 것도大切。白癬菌は24時間かけて侵入するため、付着した可能性があれば1日以内に洗い流す。

### Case.03 外反母趾

足の親指が人差し指の方へ「く」の字に曲がった状態。付け根の骨が突出し靴と当たって炎症を起こし痛みが伴う。遺伝的な要素あると言われているが、歩き方も影響が大きい。他にも、足の筋力低下、扁平足や開帳足も起こしやすい原因に。

#### 対処法

外科にて相談を。親指を圧迫しない靴を選ぶことや、中敷で調節を。正しい歩き方をする 것도大切で、踵→付け根→指先への体重移動をしっかりする。痛みが強い場合は根治手術の対応となることもある。

### 番外編.. 実は気になる、足のニオイ...

足のニオイの原因は雑菌の繁殖であることが多い。足の裏は大量に汗をかくため、細菌が汗と流れ出た角質等を食事として分解し、繁殖しニオイにつながる。

#### 対処法

気になるときは消臭靴下や、汗を吸着するパウダーなどを利用する。また靴は毎日同じものを履くのではなく、2日間は休ませてローテーションして使うこともポイント。10円玉を休ませている靴に入れておくと、銅イオンの消臭効果も期待できる。片方3~4枚入れておくことより効果的。また5本指の靴下は風通しが良くなるのでおすすめ。

足のトラブルを防ぎ、症状がある場合は早めに対処して、夏の快適な素足ライフを過ごしましょう。

参考文献：へるすあっぷ 2016.No381 JULY 「足のトラブル大百科」

## 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) 28% OFF  
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

■大腸内視鏡検査 30% OFF  
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

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 15% OFF  
通常価格 10,000 円+税 ▶ キャンペーン価格 8,500 円+税

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

## 夏バテに注意しましょう

(管理栄養士 花里 映里)

暑くて食欲がない、熟睡できない、体がだるいなどが夏バテの症状です。またイライラしたり、下痢や便秘を繰り返してしまうのも夏バテが原因かも知れません。エアコンの効いた涼しい部屋と、暑い屋外との温度差によって自律神経失調症を引き起こすことが主な原因と言われています。

食欲不振になると、食事が偏りがちになってきます。すると栄養バランスが偏り、十分な栄養素を摂取しにくくなります。

冷たい麺類だけで食事を済ませてしまうとエネルギーを作り出すのに必要なビタミンB群や、暑さのストレスに対抗してくれるビタミンC、体に必要なたんぱく質が不足してきます。食欲のない時こそ、バランスのとれた食事が大切です。

また、ビタミンBの働きを高めてくれるイオウ化合物も積極的に召し上がってください。

例えば素麺には、魚や大豆製品、肉などのおかずと一緒に食べて、ネギなどの薬味をたっぷり加えると良いでしょう。

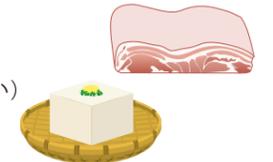
### たんぱく質

魚、肉、卵  
大豆製品



### ビタミンB<sub>1</sub>

魚、肉(豚肉に多い)  
大豆製品



### ビタミンC

野菜  
果物



### イオウ化合物

ネギ、ニンニク  
にらなど



## 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)

今回も肩こり予防・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手の甲を上にして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息を吸いながら肩より低い位置で止め、息を吐きながら下ろす。

③ゆっくり10回行う。

