

お元気ですか 秋

vol.105

平成 29 年 10 月 1 日号



三波 豊和 「私の健康法」



P.02

医療法人社団 同友会 産業保健本部 本部長／日本内科学会認定内科医
日本糖尿病学会認定糖尿病専門医／日本医師会認定産業医

糖代謝異常について
三輪 真也

P.04

便秘予防
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
運動指導科 原田 健

P.06

唾液の働きを知ってドライマウスを予防しましょう
保健師 脇神 亜希子

P.07

歩いて健康 文京巡り 第 11 回
「八百屋お七墓（円乗寺）」

P.08

医療情報
P.08

第 58 回日本人間ドック学会学術大会に同友会からも 2 題口演



医療法人社団 同友会

歩いて健康 文京巡り

第 11 回「八百屋お七墓（円乗寺）」

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。



■ 八百屋お七墓（円乗寺）

住所: 〒113-0001 東京都文京区白山1-34-6
最寄駅: 都営地下鉄三田線「白山」駅より 徒歩約1分
東京メトロ南北線「本駒込」駅より 徒歩約5分



MEDICAL NEWS

医療情報

長谷川さんは「MR胆管脾管撮影での脾嚢胞検出は健診において有用か—腹部超音波検査との比較—」というタイトルで口演を行いました。

「脾臓のスクリーニングとして通常用いられる腹部超音波検査

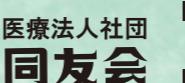
(以下JUS)は、国民のBMIの増加に伴い検出不良が多くみられることなど、十全な検査とは言い難い。そこで我々は通常精密検査として用いられるMR胆管脾管撮影(以下MRCP)に着目してオブショーン検査に採用している。

今回、その脾嚢胞検出能力について、JUSとの比較を試みたところ、MRCPの検出率がJUSの30倍強となり、JUSにおける検出不良の有無にかかわらず嚢胞の検出に非常に有用であることがわかった。」

伊東さんは「当センターにおける

「当センターにて乳房超音波検査を行いました。」
る乳がん検診の現状」というタイトルで口演を行いました。
「当センターにて乳房超音波検査を行いました。」
検査を施行した受診者の、乳がん発見率や要精検率などを明らかにするために検討を行った。
2010年4月から2016年3月までの6年間に乳房超音波検査を施行した女性受診者のうち、乳がん発見率は0.19%、要精検者数は637名で、要精検率は2.6%、陽性反応の率は9.65%であった。さらなる検査精度の向上を目指すため、前回検査画像との比較読影、最終診断結果の共有、超音波研修会などの積極的な参加を継続していく。」

同友会は学術活動を通じて社会に貢献すべく、今後とも調査・研究に努めてまいります。



■ 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

■ 涉外本部

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」

俳優 三波 豊和

人生は考え方次第で大きく変わる
常にエネルギーにプラスの方向へ



土地でいたくのが最高です。
漁師さんの船に乗って獲ったばかりの魚を直ぐに食べさせていただく。銀座のお寿司屋さんもかなわない、正にレポーター宣利につきる話です。

しかしどんなに美味しい物を前にしても、体の調子が悪かったら皆様に伝えできません。また役者として、病気の時ほど、我々は自分の体で表現する仕事なんだという事を思い知らされます。

タバコはもちろんお酒も全く飲みません。もともと私の家では飲む風習がなく、母親に「ご飯よー」と呼ばれると最初から白いご飯とかずが揃つていて、20分くらいで終了・解散でした。

大病をされる方を見ると、やはりたくさんお酒を飲む方が多いような気がします。みんな自分が可愛いのに、なんでお酒を飲む方が可愛いのかなあ。人間の体は実にデリケート

トで弱っつい。簡単に病気になつたり死んじゃつたりします。

一生付き合つ物、痛いのも自分だし、大事に大事に扱いましょう、なんて思いますけど。

我々も舞台の時は一回一回が勝負、ミュージカルは更にドキドキです。2011年のミュージカル『レミゼラブル』、特に神経を使いました。一応親譲りで声にはまあ自信がありますが、体調が85点くらいを切るともういけません。

栄養のバランスを考え冬などよくお鍋を食べますが、ポン酢が結構のどに悪さをします。柑橘系の物やお酢は体には良いですが、のどは荒れますね。カラオケ好きの方、ご注意を。

よく食べてよく眠つて いつも笑顔が健康の秘訣

私の一番のモットーはポジティブシンキング、プラス思考です。とにかく前向きに前向きに考える。

例えばゴルフで打った球が木に当たってついてないんだ!」もあるしや、この間木に当たった時はそのまま真ん中に球が戻ってきてくれたしファティフィティ!」もある。ゴルフは正に自分の気持ちとの戦い、マイナス思考に漬れます。

世界的ヒット映画『スターウォーズ』だって、人間が引き込まれるダーカサイドを描いています。悪意とい

三波 豊和
(みなみとよかず)
1955年8月10日生まれ、東京都出身、慶應大学卒。
6歳で芸能界デビュー、10歳で初舞台。21歳の時『青春よ翔べ!』で歌手デビュー、俳優・タレントとしても活動。
テレビドラマ『意地悪ばあさん』『お~い! はに丸』『錢形平次』『水戸黄門』、舞台『名探偵ボワロ』『ミュージカル『レ・ミゼラブル』など数多くの作品に出演。



舞台「名探偵ボワロ」より

う事だけでなく、マイナスな世界は行きやすいし、居心地も良い。マイナスなでき事をプラスに考えるのは本当にエネルギーが要ります。でも怒り、悔しがつて立ち止まっている人と、笑顔で前進している人と一体どちらに人はついて行くでしょう。毎日生きていくのは大変ですね。でもその中でプラス思考で動いている所に人も情報も集まると思います。「あいつに任せよう」と仕事をも、最高の目標ですね!(談)

ゴルフを通した出会いが 今の自分を形作っています

私はゴルフが大好きです。高校1年時の時から始めました。今でこそ小学生でもプレーをしていますが、当時はゴルフをやる学生なんてほとんどいませんでした。父親の唯一の趣味がゴルフでしたのでその影響だったのですが、はつきり言つて最初はそれほど好きではありませんでしたね。

しかし今となつては、もしゴルフをやっていなかつたらどうなつていただろうと怖くなるほど。現在のおり会いの八割くらいはゴルフ

ウォーキングが体に良いとは言つても、なかなか時間が取られません。私もなんかその時間がもつたないです。ですからゴルフをする時、まずカートには乗らないようにしているんです。他の3人が「お先に」と爽やかに走つて行くのを横目で見ながら、我慢我慢……。

一日歩くと結構な距離、全体で8~10kmくらい歩くことになります。しかもアップダウンもありますし、効果できめん、最近はもう家に帰ったら直ぐにバタンキューです。

さて、大きな病気というと小さい

一日一日が勝負だから 何よりも体調管理が大切

食事に関しては好き嫌いなく、なんでも美味しくいただけます。レポート番組が世の中に始めた頃、食べ歩きや温泉に入つたりする仕事をたくさんやらせてもらいました。47都道府県全で。お陰様で、日本国中食べていないものはないというくらい。やはりその土地の物をその

室からブルーインパルスが大空に描く五色の輪を眺めながら、更に健康に気をつけようと決意を新たにしたらいいです。

ちょうど東京オリンピックが開催された年、親父は『東京五輪音頭』の功績が認められ開会式に招待されていました。しかも天皇陛下のお近くの方にご参加いただいた100人近くの方にご参加くださいました。中には50インチの大型テレビまで……。本当にありがとうございました。

がきつかけですから。

前に里見浩太朗さんやスポーツメーカー『ヨネックス』の会長さんが発起人となり還暦祝いのゴルフコンペを開催してくださいました。170近く集まりました。中には50インチの大型テレビまで……。本当にありがとうございました。

がきつかけですから。



頃の盲腸、虫垂炎を思い出します。

まだ小学3年生の春、やはりメスを入れるなんて恐いですよね。しかし

その時父親の「そんなものは早く切

りなさい」という言葉に泣く泣く従い……。



糖代謝異常にについて

(特に食後過血糖について)



医療法人社団 同友会 産業保健本部 本部長
日本内科学会認定内科医
日本糖尿病学会認定糖尿病専門医
日本医師会認定産業医

三輪 真也

①はじめに

糖尿病の方は全世界的に急激に増加しており、1980年頃は約1億人程度でしたが、現在は4億人以上とされ、2025年には7億人を超えるとされています。

日本でも近年増加しており、2012年時点で糖尿病が強く疑われる方が約950万人もおられます。糖尿病が大きな問題となるのは主に血管合併症のためです。

高い血糖値の状態が長年続いていると、網膜症（最終的には失明）、腎症（最終的には腎不全となり透析が必要）、神經障害（知覚異常や自律神經障害、足壊疽の原因になります）、動脈硬化（脳卒中や心筋梗塞を起こしやすい）などが非常に起きやすくなってしまっています。糖尿病は血管がボロボロになります。病気と言つてもよいでしょう。また、糖尿病の方は認知機能が低下しやすく、認知症のリスクも高くなります。

②境界型糖尿病はただの予備軍ではありません！

正常の方では、食後でも血糖値が140mg/dlを超えて上昇する事が通常はないため、食後過血糖は140mg/dlを上回る場合と定義されています。そして安全上の配慮から目標とする食後血糖値を160mg/dl未満とする事が国際糖尿病連合から推奨されています。つまり、合併症予防のためには食後等で血糖値が上がりやすい時間帯を含め、常に160mg/dl未満（少なくともHbA1c値が7.0%未満の方でも食後血糖値が十分に管理できていない方が多いです。

図2 血糖コントロール目標

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防 [†] のための目標	治療強化が困難な際の目標 [#]
HbA1c(%) (NGSP)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

#) 生活習慣改善のみで達成可能な場合、または治療中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする
†) 対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dl未満、食後2時間血糖値180mg/dl未満をおおよその目安とする
‡) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする

表1

糖代謝異常(食後過血糖)に気付くきっかけ

- ・以前に空腹時血糖値がやや高い(100~109mg/dl)事があった
- ・以前に食後の採血で血糖値が高い(140mg/dl以上)事があった
- ・以前に尿糖が陽性の事があった
- ・妊娠糖尿病の診断歴がある

日本糖尿病学会が推奨する180mg/dl未満)を目指したいところです。食後過血糖による血管などへのダメージは、何の症状もなしに少しずつ蓄積していきます。血管などへのダメージがさらに蓄積しないように糖代謝異常に気付いたらなるべく早く対応するべきです。しかしながら、通常の健康診断では、空腹時血糖やHbA1c値で判断する事も多

く、食後過血糖の判断が困難な場合が少なくありません。実際に【表1】に示しましたように、見逃

されていますが、これは約2ヶ月間の血糖値の平均を反映します。血糖管理の目標値は【図2】のように定められています。しかしながら、HbA1c値で判断する事も多

図1 判定区分について

- ①早朝空腹時血糖値126mg/dl以上
- ②糖負荷試験(75g OGTT)で2時間値200mg/dl以上
- ③随時の血糖値200mg/dl以上
- ④HbA1c値が6.5%以上
- ⑤早朝空腹時血糖値110mg/dl未満
- ⑥糖負荷試験(75g OGTT)で2時間値140mg/dl未満

- ①～④のいずれかが確認された場合 ⇒ 糖尿病型
- ⑤と⑥の両方を満たす場合 ⇒ 正常型
- 「糖尿病型」「正常型」に合致しない場合 ⇒ 境界型

775万人でしたので、わずか四半世紀の間に約3倍にもなったことになります。これは生活習慣の不健康化とそれに伴う内臓脂肪や肝内脂肪の過剰蓄積が主要原因と考えられます。

③食後過血糖について

境界型糖尿病の多くの方が食事前の血糖値は正常（もしくはわずかに高値）なもの、食事等で入ってくる栄養を処理しきれず、食後は一時に血糖値が急激に上がってしまいます（これを食後過血糖と言います）。この食後過血糖が、境界型糖尿病の方でも引き起こしやすい主原因と考えられます。メディア等で、グルコース（血糖値）スパイク」という言葉をよく耳にするようになりますが、正にこの食後過血糖のことを指しています。

もちろん糖尿病の方でも同様に食後血糖の管理は極めて重要なことです。糖尿病の血糖管理状態の指標としてHbA1c値が頻用されますが、これは約2ヶ月間の血糖値の平均を反映します。血糖管理の目標値は【図2】のように定められています。しかししながら、【表1】のいずれかに該当する場合やご家族に糖尿病を疑われた方が場合、平均でその約10年前から食後過血糖を有されている事がわかつています。ただし、実は空腹時血糖で糖尿病を疑われた方が場合、平均でその約10年前から指摘されるよりも早くに気付く【表1】に示しましたように、見逃されているだけで、健康診断等で空腹時血糖で糖尿病を疑われた方が場合、平均でその約10年前から心配である方などにおすすめしたいのが、経口ブドウ糖負荷試験(OGTT)です。朝9時頃から始めて午前中いつぱいかかる検査ですが、現在の状態だけでなくインスリン値も測定する事で将来予測（糖尿病になりやすいかどうか）なども可能です。ただ、検査よりももっと大事なことがあります。それは生活習慣の改善です。糖代謝の検査でBやC判定を受けた事がある方は、これを機に生活リズムを改善し、よい睡眠を心がけ、食習慣の改善や運動習慣をつけるなど生活習慣の改善に取り組まれてはいかがでしょうか？

唾液の働きを知ってドライマウスを予防しましょう

(保健師 脇神 亜希子)

これから、秋から冬へと季節が変わり、肌や目の乾燥が気になる季節になってきます。

一見、季節に限定されていると思われるドライマウスですが、気候の変化に伴うものではなく、生活習慣病やストレス、疲れや薬の副作用などの様々な原因が引き金となっておこる唾液の分泌減少による歯科疾患の一つとされています。わが国では約800万人の患者さんがいると推定されています。

唾液とその作用

唾液とは、唾液腺から口腔内に1日1～1.5リットル程度分泌される、成分の99%以上が水分の分泌液で、以下のようなたくさんの作用があります。

- ①消化作用：デンプンをマルトース（麦芽糖）に分解。
- ②自浄作用：食べ物のカスを洗い流す。
- ③抗菌作用：病原微生物に作用し抵抗する。
- ④保護作用：ムチンにより粘膜を保護する。
- ⑤緩衝作用：pHを一定に保ち細菌繁殖を抑える。
- ⑥再石灰化：唾液中に含まれるアバタイトで虫歯を防ぐ。

ドライマウスの原因と対策

ストレスや過労 (自律神経のバランスが崩れる)	規則正しい日常生活を心掛けましょう。ストレス対策と早めの受診も大切です。
更年期障害 (性ホルモンの低下による)	気になる症状があれば、婦人科や更年期外来に相談を。
薬の副作用 (睡眠薬・降圧剤・抗うつ剤など)	まずは主治医に相談を。服用に関する注意事項について主治医に指示を仰ぎましょう。
鼻炎や癰などによる口呼吸	鼻炎や睡眠時無呼吸症候群(SAS)が疑われる方は耳鼻科等に相談しましょう。
シェーグレン症候群 (膠原病の一種。目と口の両方の渴きがあればこの病気の可能性も)	ドライマウスの約1割がこの疾患が原因とされています。気になる症状があれば内科や内分泌専門医に相談しましょう。

ドライマウスの症状

乾いたものが食べづらい 口臭 虫歯
お茶や水が手放せない 口の中がネバネバ

進行すると、舌の表面のひび割れ・味覚障害・歯周病が起こることも!

よく噛むことで唾液腺を刺激しドライマウスを予防しましょう!

普段から噛む回数を増やすことで、唾液腺を刺激しドライマウスの予防につながります。また、顔の筋肉が鍛えられ表情も若々しくなりますし、脳細胞の活性化にも有効と知られています。まずは休日の1食から、一口20回～30回噛むことを意識してみましょう。



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

ご好評につき期間延長! 期間: 2018年3月31日(土)まで

*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

便秘予防

(管理栄養士 花里 映里)

栄養相談で受診者の方とお話ししていると、便秘に悩んでいる方が男性女性を問わず多くいらっしゃいます。

便秘は、腸の病気であったり、環境の変化、ストレス、便意を我慢するなどで起こります。また、ダイエットで食事の量を極端に減らしすぎてしまうことでも便秘になります。

食事のポイント

1. 水分をしっかり摂る

水分が少ないと便を固くしてしまいます。食べ物は、胃や小腸で栄養素が消化・吸収された後、大腸を通過する間に水分が吸収されます。特に、朝に腸がよく動きますので、朝起きたらコップ1杯の水を飲みましょう。

2. 食物繊維を摂る

食物繊維は、野菜・海藻・きのこ・こんにゃく・イモ類・果物・豆類など、植物性の食品に多く含まれます。腸の動きを良くしたり、便のかさを増やして便意を感じやすくするなどの効果があります。

3. 腸内の良い菌を増やす

整腸作用のある乳酸菌やビフィズス菌がおすすめです。乳酸菌を多く含む食品は、チーズ・ヨーグルトなどの乳製品や、発酵食品である納豆・みそ・キムチなどです。ビフィズス菌は、ヨーグルトや乳酸菌飲料に含まれます。

4. 油脂を適量摂る

油脂は腸を刺激します。適度な油脂を摂るようにしましょう。

5. ごはんを適量摂る

主食のごはんが少ない食事をしていると、肉や魚などたんぱく質の摂取量が増えます。これらたんぱく質を多く含む食品は、消化吸収されやすく残りかすがあまり出ません(便の材料にななりません)。毎食、軽く1膳(ごはん150g)は摂るようにしましょう。

6. 朝は時間に余裕を持って

朝バタバタと時間に余裕がないと、排便のタイミングを逃してしまいます。余裕を持って動くようにしましょう。



7. 決まった時間にトイレに入り、排便習慣をつける

決まった時間に短時間、トイレに座るのもおすすめです。

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)

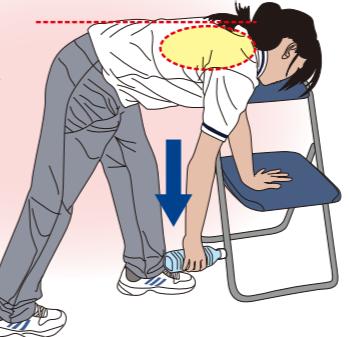


今回も肩こり予防・解消を目的とした、家の中でも手軽にできるペットボトルを用いる筋力を高める体操をご紹介します。今回は背中を鍛える体操です。

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膝と同じくらいの高さのイスなどに片手を置き、ペットボトルを持った手は自然に下げておく。

このマーク内を鍛えます。



背中は真っすぐ
肩の位置も水平に

②息を吸いながら
ペットボトルを高く
引き上げ、息を吐きながらゆっくり下ろす。

