

Always Your Partner

お元気ですか

冬

vol.106
2018年1月1日号

落語家

三遊亭歌る多さん



P.02

「私の健康法」

肺がんについて

順天堂大学 呼吸器外科 王 志明

P.04

BMI値、気にしていますか？

管理栄養士 花里 映里

P.06

肩こり予防・解消の二の腕引締めの

ペットボトル体操

運動指導科 原田 健

P.06

ビールだけではない！ アルコールと痛風のお話

保健師 山下 真理子

P.07

歩いて健康 文京巡り 第12回

「旧伊勢屋質店（菊坂跡見塾）」

P.08

医療情報

第44回 同友会 医学講演会

「脳ドックの活用と脳卒中最新治療の実際」開催

P.08



医療法人社団

同友会

歩いて健康 文京巡り

第12回「旧伊勢屋質店（菊坂跡見塾）」

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。



樋口一葉ゆかりの「旧伊勢屋質店」は万延元年(1860年)に創業し、昭和57年(1982年)に廃業しました。建物は幾度かの修繕がなされていますが、見世(店舗兼住宅)、土蔵(倉庫)、座敷(住居)が現存しています。明治の面影を色濃く留めている伊勢屋質店は、平成27年に文京区と縁が深い学校法人跡見学園が取得・菊坂跡見塾として保存、平成28年3月1日には文京区指定有形文化財に指定されました。

樋口一葉は明治23年9月から3年間、本郷菊坂の借家に暮らしておりました。父・則義の死後、樋口家の戸主となった18歳の一葉は、作家として身を立てる決意をしますが、生活は苦しくなる一方で、近所の伊勢屋質店を利用していたのです。



■旧伊勢屋質店 住所: 〒113-0033東京都文京区本郷5-9-4
最寄駅: 都営三田線・大江戸線「春日駅」より徒歩約5分
東京メトロ丸ノ内線・南北線「後楽園駅」より徒歩約7分
東京メトロ丸ノ内線・都営大江戸線「本郷三丁目駅」より徒歩約7分
公開日: 土曜日、日曜日 12:00～16:00(最終入場は15:30)【無料】
※年末年始休館。その他臨時休館あり。

MEDICAL NEWS

医療情報

同友会では、医師や行政・企業、その他さまざまな分野から講師を迎えて、職場での健康管理やストレスなどの問題を中心に、時代のニーズにあったご要望の多いテーマを取り上げ、健康保険組合ご担当者や企業の健康管理ご担当者の皆様と共に考え学び、効果的な健康支援活動ができるよう医学講演会を定期的に開催しております。

第44回となる今回は、2017年12月7日、東京都千代田区の星陵会館にて、「脳ドックの活用と脳卒中最新治療の実際」というテーマで行いました。

一つ目の講演は「脳ドック画像診断の実際」と題し、1年で約11万人の方が亡くなられる、脳梗塞やくも膜下出血などの脳疾患を早期発見するための脳ドックの重要性について、順天堂大学大学院医学研究科 放射線診断学講座教授の桑鶴良平先生にお話いただきました。

二つ目の講演は「脳卒中に対する最新のカテーテル治療」と題し、脳神経血管内治療という開頭しない低侵襲性治療についての最新情報を、順天堂大学大学院医学研究科 寄附講座脳神経血管内治療学講座教授、脳神

第44回 同友会 医学講演会「脳ドックの活用と脳卒中最新治療の実際」開催



経外科学講座教授の大石英則先生にお話いただきました。

健康保険組合や企業で健康管理をご担当されている方や、医療・健康管理・産業保健について研究されている方など大勢の皆様ご参加をいただき、最後まで興味深く話に聞き入っておられ、最新の医学情報への関心の高さがうかがえました。

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。

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」

落語家 三遊亭歌る多さん

私の落語を聞いて「良い時間を過ごせた!」
そう思っていたくために精進しています



松づくし



三遊亭 歌る多 (さんゆうてい かるた) さん
1962年10月9日生まれ、東京都荒川区出身。
落語協会所属。
國學院大學経済学部を中退し、三遊亭圓歌
に入門。落語協会初の女真打に。
2010年7月には落語協会理事に就任。

ストレス貯めず、体操も それが私なりの健康法

噺家として気をつけなければならぬのは喉ですね。歌を歌われる職業の方ほどではないのですが、やはりポリプとか、喉の病気でお仕事をお休みされる方がいますので。遠征先などで、部屋が乾燥している場合などは、タオルを濡らしてゆるめに絞って、椅子に掛けておくとか、乾燥対策をしています。

あとは膝。正座をしますので、どうしても膝を痛める方が多いです。座ることはできても立ちあがることができなくなってしまう事もね。うちの師匠も晩年は立ち座りが大変でした。力自慢の弟子ならば持ち上げることもできるのですが、高座でみっともない

所は見せられないので、一度幕を締めましょうとか、色々と考えました。噺家は正座をしてお喋りをするのが商売ですし、それだけでなくも噺家の高齢化が進んでおりますので、これから大きな課題になってくると思います。
そういう私も、お正月は「松づくし」を踊ります。元旦から20日まで毎日、1日2回踊るのですが、片足立ちになって踊るものですから、体重が全部片足にかかります。それが終わった後、しばらくは近所のお医者様に通ってメンテナンスしていただいております。
人間ドックや健康診断はこれまで受けたことが無くて、区で行われている検診だけでした。やはり定期的に受けなければいけないと思います。でも、自分なりの健康法はあるんですよ。朝起きたら膝を立てての腹筋を100

回、足上体操を100回、うつ伏せになってお尻を持ち上げる体操を100回。そしてスクワットは足を外向き、正面、内向きそれぞれ100回ずつ。これを毎日、習慣でやっています。これをやらないと一日が始まりません。もう10年以上続けているんですよ。あとは、ストレスを貯めない事です。ストレス貯めちゃうと、たぶんもう、年齢的に良くないと思うので。たとえば家の中で悪口雑言を吐くとかね（笑い）。
健康っていうのは、多分、なにも感じずにいられるという事なんだと思います。決して「嬉しい!」という状態ではなくてもよくて、どこにも違和感がない、ただそれだけの状態。普通に歩いて立ち座りができる。それが一番、健康な状態なんだと思います。（談）

初めて両親に逆らって 落語家になる事を決意

私が落語家になろうと決意したのは、大学に入学してから半年くらい経った頃ですね。最初は趣味としてやろうとも思ったのですが、若気の至りと言いますか、若いうちなら失敗しても取り返しがつくだろうと、思い切って入門したんです。両親からは「学校の先生になきなさい」と洗脳されるくらいの勢いで言われていたのに。母曰く「初めて逆らった」そうです。師匠三遊亭圓歌の下に入門して、最初の何年かは内弟子と



して住み込みで、その後は通い弟子として修行しました。

ある年のお正月の話なのですが、師匠の家では毎年玄関に大きな樽酒を置いて、年始のご挨拶に来た人へ振る舞っていたんですね。「飲んでみる」と私もすすめて飲んでみたのですが、まだ慣れていなくて味なんて分かりません。何も考え無しに水みたいに飲んだら、とんでもないことになったしまいました。フラフラに酔って、そんな姿を見せるわけにはいきませんからね、師匠の家で飼われていた愛犬の「花子ちゃん」を連れて、酔いがさめるまで散歩に出かけたんです。土手で横になり、1時間くらい寝ちゃいました……。その間、師匠の家では大騒ぎになっていったようです。すっかり遅くなって戻ってみると、師匠が駆け寄って来てくれたんです。ああ、心配してくれたんだなと思ったら「花子!」って。「お前、うちの花子をどうする気だ!」なんて叱られて。師匠とはそういうもんですよ（笑い）

寄席とは「幕の内弁当」 流れを崩さないように

師匠や先輩には色々なことを教えられました。そのうちのひとつ、「噺家は行く先々の水に合

わねば」という言葉を師匠に教えていただきました。今日の寄席のお客様はどういう話を好まれるのか、様子を伺いながら話を選んだりもしますし、もちろんなにか目的やテーマがあって呼ばれた場所では、その目的に沿ったお話をします。100%すべての方が同じように喜んでいただくのは不可能ですが、できるだけ私の話を聞いていただいた時間が無駄ではなかった、良い時間が過ごせたと思っただけのようにしようと思っています。また先輩からは「寄席というのは幕の内弁当みたいなものだ」と教えられました。番組全部でワンセットですので、自分だけ目立とうとせず全体の雰囲気に沿って、流れを崩さないようにしています。

今の時代、言葉の選択というのは大変ですよ。日本語というのは色んな表現がありますが、お客様が不快にならないような言葉を選択しなければなりません。私共の話の中には、どうしても乱暴な言葉が出てくる場合がありますので、そこを置き換えたりして気を付けております。何でも言いたいことを言えたいというわけではなく、もし、言葉で傷つく人がいるとするならば、それはきつと美しい言葉ではないのだと思います。

Doctor's Eye



春日クリニックの64列マルチスライスCT

肺がんについて



順天堂大学 呼吸器外科

王 志明

我が国における肺がんの発症は1年間に10万人あたり88.7人となります。罹患率は40歳代後半から増加し、高齢になるほど高くなっています。男女別の罹患率は、男性は女性の2倍以上です。

① 肺の場所と機能について

肺は胸の左右に位置しています。右肺は3つの部分（上葉、中葉、下葉）に、左肺は2つの部分（上葉、下葉）に分かれています。主要な機能は、空気中の酸素を体内に取り込み、体内の二酸化炭素を体外へ排出します。

② 肺がんと喫煙

肺がんと喫煙（たばこ）の因果関係はすでに周知の事実であります。喫煙していない人と比べて、喫煙している人は約4倍肺がんになりやすいと報告されています。男性の肺がんの68%、女性の肺がんの18%が、たばこが原因であります。

喫煙指数という数字があります。喫煙指数Ⅱ（本数／日）×年数で計算されます。例えば、1日に20本、50年間喫煙していると、20本／日×50年で、喫煙指数は1000になります。この喫煙指数が1200を超え

ると肺がん発生率は6.4倍になります。また配偶者が喫煙している場合、自分が非喫煙者でも肺がんの発生率は2倍以上になります。

喫煙開始時期もより若年の場合、肺がんの発生率が高いと言われていて、特に女性の場合は約8倍の肺がん発生率になります。また禁煙した場合、禁煙して約20年経過すると、非喫煙者と同じ肺がん発生率に低下すると言われています。決して遅くはありません。今から禁煙をしましょう。

③ 肺がんの症状

肺がんの初期にはほとんど症状がありません。偶然検査したX線や、胸部CTで発見されることも珍しくはありません。

がんが大きくなれば、咳や痰が出現します。増大したがんにより肺炎を併発すれば発熱も出現します。がんが中枢に存在すれば、血痰症状も見られます。がんが肋骨などに浸潤すれば、痛みも出現します。

④ 肺がんのステージ（進行度）

肺がんの進行度をⅠ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ期に分けています（厳密には、現在Ⅰ、ⅠA1、ⅠA2、ⅠA3、ⅠB、ⅡA、Ⅱ

行うよう強くすすめられています。

ステージⅢ期は、患者の状態により、手術を先に行ったり、逆に化学療法と放射線療法を行った後、手術を行ったり、または化学療法と放射線療法を行う場合があります。

⑦ 肺がんの手術

肺がんに対する外科治療（すなわち手術）の、標準手術（根治手術）は、腫瘍が位置する肺葉切除とリンパ節を切除する（リンパ節郭清）ことでもあります。早期肺がんの場合（例えば腫瘍が2cm以下やスリガラス陰影を呈した腫瘍）、縮小手術が行われることがあります。縮小手術とは、区域切除や楔状切除（部分切除）などの肺機能温存する手術であります。すなわち、切除する肺を少なくして、肺を残す手術のことです。そうすることにより肺活量を残すことができます。逆に腫瘍の大きさや存在部位により、肺全摘術（片肺をすべて摘出する）を行ったり、気管支や肺動脈の形成術（切つてつなぐ）が必要になることがあります。また腫瘍が肋骨などの胸壁へ浸潤している場合は、骨も一緒に切除することもあります。

手術の創は、背中を中心に切ることが多い（開胸手術）です。それ以

外に胸腔鏡という内視鏡を用いた手術も行われています。5～10cmの創と内視鏡を挿入する創（1cm）を数カ所作成して行う手術であります。内視鏡手術は体への負担、侵襲が開胸手術より少ないです。さらに最近ではロボットを用いた手術も行っている病院があります。ロボット手術は、内視鏡手術よりさらに負担の少ない手術となっています。順天堂医院では、2017年1月より、ロボットを用いた肺がん手術を行っております。

⑧ 肺がんの生存率

手術だけでなく化学療法、放射線治療などを行った患者の生存率は、全国がん（成人病）センター協議会の生存率協同調査（2017年7月集計）によると、2006年～2008年に診断を受けた肺がん患者の病期別生存率はステージⅠで83.8%、ステージⅡで50.1%、ステージⅢで22.4%、ステージⅣで4.8%でした。少し古いデータですが、2004年の肺がん外科切除の全国集計では、全体の生存率は、5年生存率69.6%でありました。ステージ別の成績は、ⅠAが86.8%、ⅠBが73.9%、ⅡAが71.6%、ⅡBが49.8%、ⅢAが40.9%、ⅢBが27.8%、Ⅳが

ⅢB、ⅢA、ⅢB、ⅢC、ⅣA、ⅣBと細分化されています。この進行度はがんの大きさ、リンパ節への転移の有無、遠隔転移（肺以外の臓器への転移、例えば、脳、骨、肝臓、副腎など）の有無で決められています。

⑤ 肺がんの検査

まず、一般的な健康診断では通常胸部単純X線撮影を行います。ここで、異常影を認めた場合、精密検査を行います。通常は胸部CT撮影を行うことが多いです。そこで、肺がんが疑われる場合は、さらに血液検査で腫瘍マーカーを測定したり、PET-CTを施行します。

腫瘍マーカー：肺がんの腫瘍マーカーはCEA、SLX、CYFRA、SCC、NSE、ProGRPがあります。健康診断時、血液検査ではこれらも測定するとより効果的です。

⑥ 肺がんの治療方法

治療方法は、大きく分けて外科治療、化学療法、放射線治療の3つに分かれます。外科治療はいわゆる手術でがんを切除することです。化学療法はいわゆる抗がん剤を用いた治療です。肺癌診療ガイドラインでは、ステージⅠ、Ⅱ期は外科治療を

27.9%でした。

⑨ 肺がん検診の重要性

肺がんは初期には症状が出ないことが多いです。そのため、早期発見が難しく、発見されたときには、すでに進行がんである場合があります。手術が不可能な場合があります。肺がんを根治するためには、より早期発見が重要であります。そのために健康診断が必要であります。まずは胸部単純X線写真を最低年1回施行することをおすすめします。異常陰影を指摘された場合は、胸部CTを行います。2011年に発表された論文では、CT検診で、20%の肺がん死亡率の低下が期待されると発表されました。また、家族がんに罹患した人や、また喫煙している人、または以前喫煙していた人がいる場合は、年1回の胸部X線と、1～2年に1回胸部CTを行うことをおすすめします。

ビールだけではない! アルコールと痛風のお話

(保健師 山下 真理子)

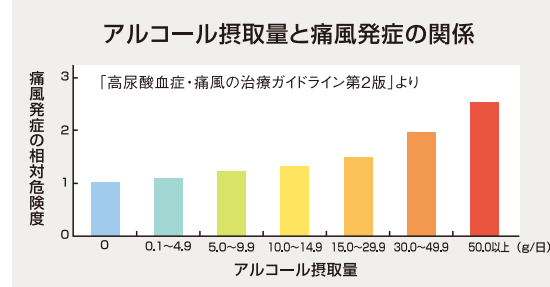
食生活が豊かになり、痛風で通院されている方がここ30年で3倍以上増加しています。最近では女性においても増加傾向との報告もあります。

痛風の要因である高尿酸血症は、男性で30歳代が最も多く、若い世代でも注意が必要です。

尿酸といえば、レバーや干し物、アルコールであればビールなどプリン体の多いものを好む人がかかりやすいと思われていました。確かに、尿酸は体内のプリン体が分解されるときに作られる老廃物ですが、実は、7〜8割は体内で作られています。

一つは、細胞の新陳代謝により細胞が壊れ、細胞内の核酸が最終的に尿酸に分解された場合。もう一つは、からだを動かす際に使われ、生命活動の維持にも欠かせないエネルギー源である「アデノシン3リン酸」(以下、ATP)にプリン体が含まれており、ATPが利用された後、再びATPに再合成されるのですが、激しい運動により再合成が追いつかずプリン体そして尿酸へと分解される場合です。

プリン体は肝臓で分解され尿酸となり、多くは腎臓に運ばれて排泄されます。



尿酸値が高い方は、プリン体の多い食品やビールを避けたほうが良いことは、言うまでもありませんが、この体内で作られる尿酸をコントロールすることが、重要なカギとなります。

意外と知られていないのは、アルコールそのものに尿酸の数値を上げる作用があること。以下の3点がその要因です。

1. アルコールが、尿酸の生産を促進
2. アルコールが肝臓で分解される際に作られる乳酸により、腎臓からの尿酸の排出を低下
3. アルコールの利尿作用により脱水が進み、体内の尿酸値が増加

実際、アルコール摂取量が多いほど痛風発症のリスクも高まるという研究結果(グラフ)もあり、日本酒2合(純アルコール約40g)飲めば、リスクは2倍になります。

尿酸値が高くても痛風発作が出ない場合も多く、放置している方も多いはず。

尿酸値が高い方にメタボの頻度が高くなり、メタボの方ほど尿酸値が高くなることがわかっており、動脈硬化による心筋梗塞や脳梗塞との関係も深く、また腎機能低下や尿路結石など様々なリスクがあります。関節が痛くなるだけ…と甘く見ないで、飲酒も含めた生活改善に努めましょう。



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(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



BMI値、気にしていますか?

(管理栄養士 花里 映里)

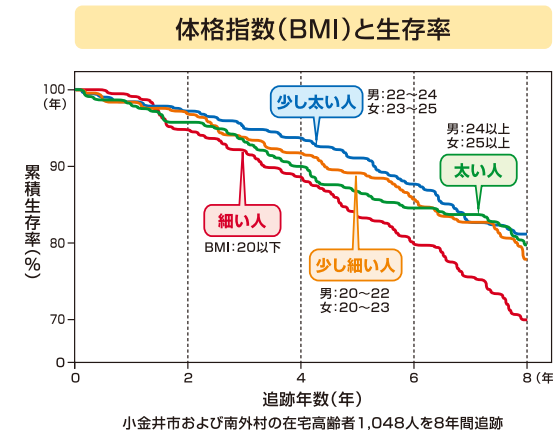
2017年9月、厚生労働省は、2016年10月〜11月に実施した『国民健康・栄養調査』の結果を発表し、その結果、高齢者における低栄養傾向の割合はこの10年間で有意に増加していることがわかりました。65歳以上の高齢者の低栄養傾向(BMI $\leq$ 20kg/m²)の割合は、男性12.8%、女性22.0%でした。2006年では男性13.5%、女性16.8%で、男性はほぼ横ばい状態でしたが、女性では徐々に増加していることになります。

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センターによると、「米国を中心とした欧米での研究から、肥満になると種々の健康被害から、低カロリーな食品が好まれるよ

うになり、その情報が我が国にも伝わり、『脂っぽいものはできるだけ食べない』、『食事は1日2回摂り、時には断食をする』といった粗食を実践している人を数多く見かけるが、そもそも日本と米国では、肥満者の割合が異なる。国民一律に欧米での結果を適応することは危険かもしれない」と警鐘を鳴らしています。

同センターの研究チームは「低栄養は認知機能低下リスクが高くなり、認知機能低下のリスクは約2〜3倍になる」と調査結果をHPにて公表しています。またBMIが低い群(20kg/m²以下)は、他の3つの群(高い、少し高い、少し低い)よりも、明らかに生存率が低いこともわかりました。

健康的に長生きをするためには、BMI値にも気をつけなければなりませんね。



肩こり予防・解消の二の腕引締め ペットボトル体操

(運動指導科 原田 健)

今回は肩こり予防・解消、二の腕引締めを目的とした、ペットボトルを用いる体操をご紹介します。家の中でも手軽に行え、筋力を高められる体操です。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前後に足を開き、
前の膝を軽く曲げ、
同じ側の手をつき
上体を支える。



- ②ペットボトルを持つ側の上腕は
体側に付け、肘は曲げ、
息を吸いながら肘を
伸ばし、息を吐きながら
元の位置に戻す。

- ③左右ともにゆっくり
10回ずつ行う。

このマーク内を
鍛えます。

