

Always Your Partner

お元気ですか

冬

vol.110
2019年1月1日号



読売新聞スポーツアドバイザー
報知新聞評論家

堀内 恒夫 さん



「私の健康法」

P02

パーキンソン病について

順天堂大学大学院 医学研究科 神経学 藤巻 基紀

P04

平成29年「国民健康・栄養調査」の結果

管理栄養士 花里 映里

P06

ペットボトル体操 ～腰周りを鍛える～

運動指導科 原田 健

P06

早めに対策! 乳がん予防

保健師 野中 未夏

P07

歩いて健康 文京巡り 第16回

「護国寺」

P08

医療情報

第45回医学講演会

「企業を成長に導く女性の健康推進」開催

P08



医療法人社団

同友会

歩いて健康

文京巡り

第16回「護国寺」

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。



天和元年(1681年)五代将軍徳川綱吉が、その生母、桂昌院の願いにより創建した祈願寺です。

天然琥珀如意輪観世音菩薩像を本尊として、後には將軍家の武運長久を祈る祈願寺となりました。

明治16年、大正15年と火災で堂宇の多くが失われましたが、観音堂(本堂)は元禄以来の姿を変えず、また、近江三井寺より移築された月光殿(重文)は桃山期の建築美を今に伝えています。

震災、戦災と二度の大災害に襲われた東京の都心にありながら、江戸の面影を今に伝える当寺の姿は、訪れる人々の心のふれあいの場として、昔も今も変わりなく親しまれています。



■護国寺 〒112-0012 東京都文京区大塚5-40-1

最寄駅 : 東京メトロ有楽町線「護国寺」駅下車すぐ
JR山手線「池袋駅」より 都営バス「護国寺前」下車

MEDICAL NEWS

医療情報

去る2018年11月15日(木)、千代田区六番町の主婦会館「ラザエフ9階「スズラン」にて、医療法人社団 同友会主宰の医学講演会を開催いたしました。医学講演会は、健康推進事業として、健康保険組合や事業所で健康管理をご担当される皆様に、医療や産業保健にかかわる情報提供の場として定期的に開催しております。

第45回目となる今回は、産婦人科医と行政による女性の健康推進についての講演として、「企業を成長に導く女性の健康推進」をメインテーマとして開催しました。

婦人科系疾患(月経随伴症状、乳がん、子宮内膜症等)が与える経済損失は生産性損失と医療費を合わせて6,37兆円になると報告されています。そこで今回は、講演1として、働く女性の健康推進に取り組んでいる経済産業省 商務・サービスグループヘルスケア産業課 西川和見課長に「健康経営の推進と女性の健康について」と題して、そして講演2として、働く女性の医療に取り組む、メディアで情報発信を積極的行う丸の内森レディースクリニック 宋美玄院長に「少子化の時代に、女性ホルモンと月

第45回医学講演会「企業を成長に導く女性の健康推進」開催



経に振り回されず働くためには」と題してご講演をいただきました。

当日は大勢の皆様にご参加をいただいて満席となり、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

■ 八王子同友会・長寿の森
042(654)2001

■ 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」

読売新聞スポーツアドバイザー
報知新聞評論家

堀内 恒夫さん

怪我や病気に勝つためには

「立ち向かう・挑戦する」という気持ちが大切



目標は高くとも 一歩ずつ積み重ねが大切

仏教の教えに「少欲知足」という言葉があります。少ない欲で足りることを知ること。人間は欲の塊ですから、小さなものでも満足することを知れば、大きなものはもつと喜べるでしょう。たとえば、ピッチャーが年間20勝するって大変なことなんです。ですからいきなり20勝を目指すのではなく、一歩ずつ積み重ねていくことが大切という戒めの言葉です。

以前からお付き合いをさせていただいているお坊さんがいまして、キャンプへ行く前の自主トレをす

年くらいかかりましたが、その間はずっと痛みとの戦いでした。筋肉がでぎ上がると痛みは治まりましたが、背骨が曲がったまま固まってしまい、その状態のままずっとプレーしていたんです。

現役の時はそので良かったんですが、逆に今が大変ですよ。現役を退くと、やっぱり筋力は落ちますから、ずっと腰痛に悩まされています。今はあまり運動はしていませんが、やるといえばゴルフくらいでしょうか。ところが、若いときには普通にできて、今はもう腰痛のおかげで重労働ですよ。引退後には何回か手術はしたのですが、腰のX線の写真を見ると医者がびっくりするんです。「よくこの腰で野球してましたね」って（笑い）。

野球って、ひとつのボールを追いかけるスポーツですから、どうしても人間同士がぶつかり合うことがあります。そのなかで怪我はつきものですね。で、致し方ありません。ですが防げる怪我というものもあるんです。たとえば階段から足を踏み外して転んで怪我をするとか。そういうケースが意外と多いんですよ。野球とは直接関係のないところで怪我をするっていうのが悲しいんです。

怪我をしたとしても、プロの世界です。体を削りながらプレーを続けなければなりません。私もそうでしたが、五体満足でプレーをしている選手なんて誰もいませんよ。みんな怪我と向き合

るのに、よくそのお寺さんを借りたのですが、その時に講話も聞かせてくれるんです。そこで、一冊の経典をぱっと開いた時、目に飛び込んできたのがこの言葉でした。「あ、この言葉いいな」と思って、それから自分の座右の銘としたんです。

健康維持の秘訣は睡眠 眠くなるまで待つてから

健康について普段心がけていることといえば、とにかく睡眠です。眠るって、それだけで体力が必要なことですから、だんだん年を重ねてくると眠れなくなってきましたよね。

以前に前立腺がんで手術をしているんですが、そのためかトイレも近くなっています。そしてお酒も飲みますので、そうするとやっぱり睡眠に影響します。

とにかく僕は眠ることだけに気を付けていまして、なるべく眠るのを我慢するんです。無理に眠ろうとして早めに床についても駄目なんです。なるべく我慢して、眠

ながら長くプレーを続けるんです。僕なんて、プロ入り2年目で怪我をして、それ以来ずっと怪我と付き合ってきたんです。やはり「立ち向かう・挑戦する」という気持ちがないと、怪我にも病気にも勝てませんよ。

新しい何かを見つけつつ 元気に百歳を目指したい

プロ野球では毎日何万人というファンの方の注目を浴びて試合に臨むわけですから、プレッシャーも相当なものじゃないかって思われるかもしれません。でも僕の場合、あまり感じなかったですね。

長嶋さんがよく「プレッシャーは楽しむものだ」と言われていました。巨人の試合というものはとにかく注目をされて当たり前、球場も満員が当たり前ですからね。もちろん優勝が決まるような試合で投げるときには緊張もしましたが、最初の一球を投げ終えたらもう緊張は解きました。そういう大一番で投げることが楽しかったんです。

今も昔も、野球が好きなお子さんは沢山いるのですが、野球というスポーツはどうしても道具を揃える必要があります。バットやグローブなど、結構高額になりますからね。また、僕らが子供の頃というのは、熱中できることといえば本場に野球くらいでしたが、今の子供達には色々な情報が入ってきて、ス

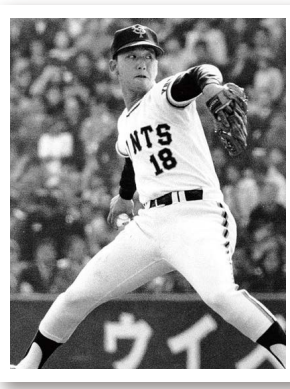
たいという気持ちになるまで我慢をしてから眠る。すると、一回トイレで目が覚めたとしても、そのあとすぐに眠れます。「何でもいから早く寝ろ」ではなくて、寝たくなるまで待つてから、そして「一気に眠る。その方が眠りも深くなりまし疲勞も取れるんです」。

そもそもプロ野球の選手っていうのは、いつでもどこでも眠れるようじゃないとできません。布団が変わった、環境が変わったから眠れないなんて、それじゃ体力がもたないですから。現役の時はいりナイターが多いですから、どうしても夜型の生活になります。ナイターの試合が終わって、遅い時間に夕食をとり、そして眠る……実は不健康な生活になってしまっているんです。だから今は、なるべく生活のリズムを崩さずに、調子が良いときには9時間から10時間くらいは眠りますね。

怪我と付き合いながら 長くプレーするのがプロ

僕は19歳の時に椎間板ヘルニアの強いやつをやってしまいましたね、手術するしか治す方法がないといわれました。当時は現役の選手が手術をするなんて考えられない時代でしたから、どうしたかという、そのまま腹筋・背筋を強化して、筋肉をコルセット代わりにしたんです。筋肉をつけるのに3

僕ももう70歳になりましたから、あともう20年生きると90歳になっちゃう。もしなにか具合が悪くなったら、今までは若さで乗り越えられましたが、これからはそうもいきません。自分の人生の整理をしなればいけない時期に来ているんだろなという感じはしています。でも、病気の心配もなく元気でいられるのなら百歳まで生きたいと思いますよ。その中でもまた新しい何かを見つけられれば良いなと思っています。

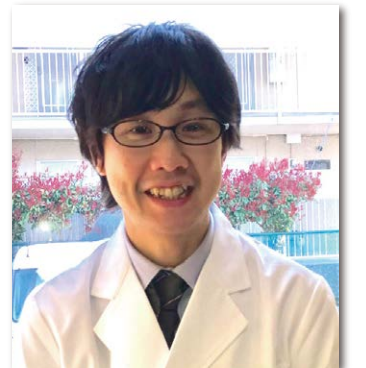


堀内 恒夫さん
(ほりうち つねお)

1948年1月16日生まれ、山梨県甲府市出身。甲府市立甲府商業高等学校卒業。

1965年のドラフト会議で1位指名を受け読売ジャイアンツに入団。最優秀防御率、最高勝率、沢村賞、新人王のタイトルを獲得し、読売ジャイアンツのV9時代のエースとして活躍した。

2004年より読売ジャイアンツ監督として2年間指揮を執る。現在は読売新聞スポーツアドバイザー、スポーツ報知野球評論家としても活躍。2008年野球殿堂入り。

順天堂大学大学院
医学研究科 神経学

藤巻 基紀

パーキンソン病の4大症状



パーキンソン病とは

パーキンソン病はアルツハイマー型認知症に次いで2番目に頻度の高い神経変性疾患で、60歳以上では100人に1人が発症します。遺伝性の割合は10%ほどでほとんどは孤発性（非遺伝性）です。後述するようにふるえや動きにくさに代表される運動症状がよく知られますが、実際には便秘、活力・意欲の低下、昼間の眠気など非常に多彩な運動以外の症状がみられます。原因は脳内の黒質線条体ドパミン神経細胞が変性脱落してしまい、ドパミンという神経の伝達を行う物質が減少するためと考えられています。しかし現時点ではそれを治してしまいうような根治治療は存在しません。しかし近年では多くの治療薬が開発されたため、早期にパーキンソン病を発見し適切な治療を選択し、病気と上手に付き合うことで日常生活レベルを長期間、良好に保つことが可能となってきました。今回はこのパーキンソン病についてご紹介したいと思います。

パーキンソン病の症状

運動症状として4大症状とさ

いない場合には診断が困難になります。近年補助診断が発展し、パーキンソン病で脱落する黒質線条体ドパミン神経細胞の変性の度合いを可視化できる「123I」FP-CIT SPECT検査（通称ダットスキャン）はパーキンソン症状を呈する疾患に対する有効な補助検査です。しかしこれらの検査は通常の血液検査などと比較すると費用が高価であり、限られた施設で行うことができないのが現状です。そこで私たちの施

れる静止時振戦（ふるえ）、筋固縮・筋強剛（固さ）、無動（動きにくさや遅さ）、姿勢反射障害（転びやすさ）が見られ、前三者では左右にはつきりとした差が見られる特徴があります。具体的には右手が使いにくい、左手がふるえる、歩くときに右足を引きずる、歩くときに左手をあまり振っていないなどが初期によく見られる運動症状です。一方で非常に多彩な非運動症状を呈し、自律神経症状として便秘、起立性低血圧、頻尿、発汗障害、機能障害が見られ、精神症状として意欲・自発性低下、不安、無感情、認知機能低下、睡眠症状として入眠困難や夜間覚醒、日中の眠気などが見られます。さらには特に動きの悪い方の手足に痛みやしびれなどの感覚の異常が出現することもあります。さらに便秘や気分の低下、睡眠障害など一部の非運動症状は運動症状より先に出現することが知られています。このようにパーキンソン病は運動症状だけでなく非常に多彩な症状を呈する疾患です。

パーキンソン病の診断

パーキンソン病は、前述の左右

設では簡便でどの施設でも行うことができるような検査や新たな治療法を探索しています。これは多くの患者さんのご協力があったからこそ進めることができています。いつも感じています。

パーキンソン病の治療

前にも述べましたが、現時点ではパーキンソン病の原因である黒質線条体ドパミン産生神経細胞の減少自体を治してしまう治療法はありません。よってレボドパという薬剤で不足ドパミンを補充する治療が主体となります。さらにドパミンの受容体を刺激する薬剤や、脳内でドパミンを長く保持するように作用する非ドパミン系の補助剤など多くの治療薬が存在します。早期から治療を開始することの利点は証明されています。したが、治療開始が遅れることで運動や日常生活レベルが低下することと示されています。よって早期の診断と薬剤治療は重要だと考えられます。パーキンソン病の非運動症状については効果的な治療薬が少なく、改善が難しいこともあります。それぞれの症状に対してよく主治医と相談していくことが大切です。

に差のあるふるえ、固さ、動かしにくさなどの運動症状の診察と非運動症状の存在によって疑われます。そこでパーキンソン病の治療薬を内服することで運動症状が改善するかどうかを確認することが重要となります。

しかしここで2つ問題があります。1つ目は診察上「一見パーキンソン病に見えてもパーキンソン病治療薬で症状の改善がほとんど得られず、症状も早期に進行してしまう類似疾患があることです。パーキンソン病では脳MRIに異常は見られませんが、パーキンソン病と似た症状を呈する他の病気（多系統萎縮症や進行性核上性麻痺、脳血管性パーキンソンニズム）を除外する目的に脳MRIや血液検査が行われます。またパーキンソン病にだけ異常が見られる「123I」MIBG心筋シンチグラフィー検査を鑑別診断に用います。しかしそれでも病初期での正確な判断が難しく、経過を追って診断を変更せざるを得ないこともあります。

2つ目は、神経内科医はパーキンソン病の運動症状を指標に診断するため、症状が非常に軽い場合、あるいは運動症状より前に見られる非運動症状しか出現して

パーキンソン病治療薬の副作用には他のどの薬剤にも出現しうるめまいや眠気などの症状以外に、ジスキネジアと呼ばれる不随意運動があります。とても多彩な運動を呈しますが、代表的なものではレボドパが最もよく効果を上げていて時間帯に体が勝手にクネクネと動きます。また一方でパーキンソン病の病期の進行とともにレボドパの効果が短くなるウェアリングオフという現象があります。これらはパーキンソン病の治療をしている限り必ず出現します。患者さんの生活スタイルや年齢、ニーズによって治療法は変わりますので、信頼できる専門の神経内科の先生とよく相談してオーダーメイドの治療を構築することがパーキンソン病と上手に付き合うコツなのだと思います。

最後に、パーキンソン病では前向きな気分によって症状が改善する可能性が示されています。趣味やおしゃべり、旅行、カラオケなどなんでも楽しく過ごすことが、パーキンソン病の治療にとってとても大切です。

早めに対策! 乳がん予防

(保健師 野中 未夏)

『11人に1人』この数字を聞いて何を思い浮かべますか?この数字は、女性が一生の間に乳がんになる確率とされています。現代ではライフスタイルの変化等の影響もあり、乳がんにかかる女性は年々増えており、死亡率も上昇しています。女性ならば誰でもかかりうるがんと言えます。

【乳がんの症状】

乳がんと聞くとしこりができると思いがちですが、がんの性質によってはしこりをつくらない場合もあります。しこりもすべてが乳がんというわけではありませんが、症状に気づいたら『乳腺外科』に受診をしましょう。他にもえくぼのようなくぼみができたり、赤く腫れたり、乳頭から血液や分泌物が出ることもあります。



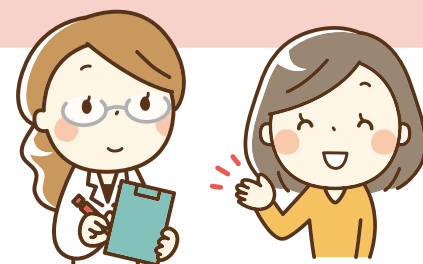
【乳がん検診】

40歳以上の方は『マンモグラフィ』が有効です。マンモグラフィは乳腺を白く、脂肪を黒く写します。触診では見つからないような小さながんや、石灰化といった状態を発見できるなど、乳房の微妙な変化を捉えることができます。若年の方は乳腺濃度が濃く、マンモグラフィでは乳腺もがんも白くうつるため異常を見つけることが難しい場合があります。(雪山で白ウサギを探すイメージ) その場合『超音波検査』がおすすめです。石灰化などが分かりにくいですが、しこりをみつけることは可能です。

【高濃度乳腺(デンスブレスト)】

乳腺の密度が濃い状態のことで、日本人に多いと言われている。乳腺密度が濃いためマンモグラフィでがんが発見しにくいこともあります。この場合、超音波検査を併用することがおすすめです。ただ、マンモグラフィは超音波検査では発見しにくい所見を見つけてくれるため、見落としの可能性を減らす上でもマンモグラフィを受けることは必要です。

他のがんと違って、乳がんは普段から乳房の状態に気をつけることで、早期に発見することができます。早期に適切な治療を受けることで9割以上が治ります。そのためにも日頃から乳がん検診だけでなく、自己触診を習慣にしましょう。



参考: 国立がんセンターHP

前立腺がん撲滅キャンペーン

男性なら最もかかりやすいがんに備えを

前立腺がんにかかる人は急増中で、近い将来男性のがんで一番に、死亡される方も大幅に増えています。

前立腺腫瘍マーカーPSA(採血検査)

通常価格 3,000 円+税 ▶ キャンペーン価格 2,500 円+税 17% OFF

前立腺超音波セット(PSA+前立腺超音波)

通常価格 6,500 円+税 ▶ キャンペーン価格 4,900 円+税 24% OFF

前立腺MRIセット(PSA+下腹部MRI)

通常価格 19,000 円+税 ▶ キャンペーン価格 13,900 円+税 26% OFF

※MRIセットは当日のお申込みはお受けできない場合がございますのでご予約をおすすめします。

子宮頸がん検診強化キャンペーン

子宮頸がんは20～50歳の女性で以前より大幅に増えています。

HPV(ヒトパピローマウイルス)

婦人科検査の際にHPV感染の有無を調べることが可能です。

通常価格 5,000 円+税 ▶ キャンペーン価格 3,900 円+税 22% OFF

キャンペーン価格 3,900 円+税

※この検査は子宮頸がんを対象としたものではありません

経膈超音波検査

この機会に子宮筋腫や子宮体がん、卵巣の病気もチェック!

通常価格 5,500 円+税 ▶ キャンペーン価格 4,400 円+税 20% OFF

キャンペーン価格 4,400 円+税

※この検査は子宮頸がんを対象としたものではありません

ご好評につき期間延長! → 期間: 2019年3月30日(土)まで

詳しくは各施設のHPをご覧ください

※キャンペーン価格は当日窓口払いの場合のみに適用になります。※健康保険組合様(事業所様)との契約がある場合お申込みいただけません。
※オプション検査は人間ドック、健康診断のコースに追加していただくものです。こちらの項目のみご受診の場合は別途オプション手数料¥3000(税別)でご利用いただけます。
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/> 品川クリニック <http://shinagawa.do-yukai.com/>

平成29年「国民健康・栄養調査」の結果

(管理栄養士 花里 映里)

2018年9月11日、厚生労働省から平成29年「国民健康・栄養調査」の結果が公表されました。

平成29年調査は、毎年実施している基本項目に加え、高齢者の健康・生活習慣の状況を重点項目とし、高齢者の筋肉量や生活の様子について初めて把握しました。

調査の結果、65歳以上の低栄養傾向の者(BMI≤20kg/m²)の割合は、男性12.5%、女性19.6%でした。また、四肢の筋肉量は、男女ともにたんぱく質摂取量が多く、肉体労働の時間が長い者ほど有意に増加していることも分かりました。

また、外出していない男性の低栄養傾向の者の割合は、外出している者と比べて約20ポイント高く、「何でもかんで食べることができる」者の割合や、20歳以上歯を有する者の割合は、60歳代から大きく減少していることがわかりました。

さらに、20～50歳代の女性のやせの者(BMI<18.5kg/m²)の割合は、いずれの年齢階級も10%超であり、特に20歳代では21.7%と5人に1人以上がやせでした。「健康日本21(第二次)」では、若年女性のやせは骨量減少、低出生体重児出産のリスク等との関連があることが示されており、これは今後大きな課題となりそうです。

一方で、1日の平均睡眠時間が6時間未満の割合

は、男女とも40歳代で最も高く、それぞれ48.5%、52.4%、また、睡眠で休養が十分にとれていない者の割合は20.2%であり、平成21年からの推移でみると有意に増加し、年齢階級別にみると40歳代で最も高く30.9%となっています。

この調査は、健康増進法に基づき、国民の身体の状態、栄養素等摂取量及び生活習慣の状況を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ることが目的とされています。健康づくりには、食事、身体活動に加えて、生活状況も踏まえた視点が重要です。

詳しくは厚生労働省HPをご覧ください。

厚生労働省サイト「国民健康・栄養調査」

https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html



ペットボトル体操 ～腰周りを鍛える～

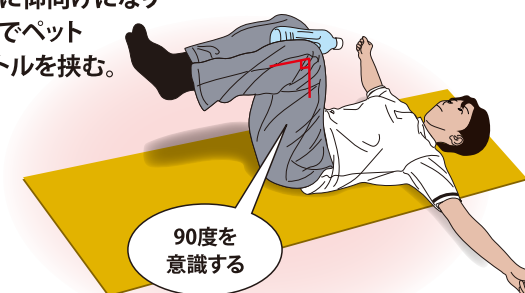
(運動指導科 原田 健)



今回は腰周りの筋力を鍛えることを目的とした、家の中でも手軽にできるペットボトル体操をご紹介します。

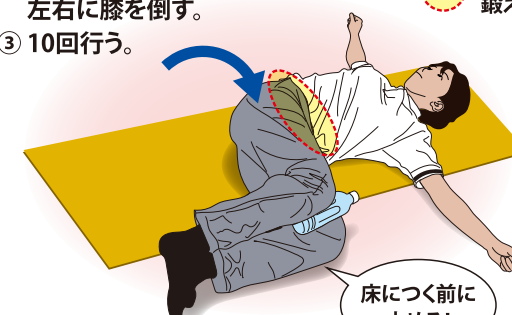
運動は、関節を痛めている時には行わず、無理をしないように気をつけましょう。

① 床に仰向けになり膝でペットボトルを挟む。



90度を意識する

② 足を浮かせ、左右に膝を倒す。
③ 10回行う。



このマーク内を鍛えます。

太もも内側の筋肉の引き締め効果的!

床につく前に止める!