

お元気ですか

秋

vol.113

2019年10月1日号



俳優

若林 豪 さん


P02

耳の内視鏡手術について

東京大学医学部耳鼻咽喉科 松本 有

P04

生活習慣病予防のために、よく噛んで
バランスの良い食事をとりましょう～その3～

管理栄養士 花里 映里

P06

いすに座って腰痛体操～胸のストレッチ～

運動指導科 原田 健

P06

Sedentary lifestyle
～座りすぎが病気のリスクを招く～

保健師 稲葉 敦子

P07

パラカヌー 濑立モニカ選手
東京2020パラリンピック
女子KL出場権を獲得!

P08

医療情報
第60回日本人間ドック学会学術大会に
同友会からも4題口演

医療法人社団 同友会



CONGRATULATIONS!!



【プロフィール】
パラリンピック
パラカヌー日本代表選手
瀬立 モニカ(せりゅう もにか)
生年月日:1997-11-17(21歳)
出生地:東京都江東区
所属:江東区カヌー協会
ポジション・クラス PKL1
(パラカヌーカヤックのクラス1)
筑波大学在学中



当会が応援する瀬立モニカ選手が東京パラリンピック出場権の獲得がかかった2019パラカヌー世界選手権ハンガリーセグド大会に出場し、KL1 WOMEN 200m第5位入賞、VL1 WOMEN 200m優勝となりました。KL1第5位の結果を受け、6位以内に与えられる東京パラリンピックの出場権を獲得されました!

また、9月6日に開催された2019年度日本パラカヌー選手権大会にも出場され、女子KL1、女子VL1の2種目で優勝いたしました!

本大会は2020年の東京パラリンピックが行われる海の森水上競技場(東京都・江東区)で行われました。本番と同じ会場での2冠達成。おめでとうございます!

瀬立モニカ選手は江東区の出身です。私ども同友会グループが始まったのも江東区の診療所からでした。実はモニカ選手のお母様は、看護師として深川クリニックで勤務されていたこともあり、モニカ選手も中学生時代、夜勤のお母様と一緒にクリニックで過ごされることもありました。

パラカヌーの日本代表選手として今後ますます期待されている瀬立モニカ選手を深川クリニック、および同友会グループでは医療を中心にサポートしていきます。

MEDICAL NEWS

医療情報

第60回日本人間ドック学会学術大会に同友会からも4題口演

去る2019年7月25日～26日、岡山県の「ホテルグランヴィア岡山」や「岡山コンベンションセンター」等を会場として「第60回日本人間ドック学会学術大会」が開催されました。当会からは春日クリニック医局医長の吉本貴宣医師が「当会における多発性囊胞腎の疫学とスクリーニングに関する検討」と題して口演、産業保健本部運動指導科の原田健さんが「運送業の男性における頸動脈エコー所見と動脈硬化関連因子の検討」と題して口演、西新橋保健センターサービス課の安武里織さんが「アンケート調査結果から、より良い受診者サービスを目指して、その取り組みと当センターの現状」、「Ever2」と題して口演、同センター検査科の石井里香さんが「当センターにおける眼底検査について」と題して口演を行いました。

また当会理事長の高谷が「事後指導の充実、精密検査受診率向上をめざして」というパネルディスカッションで座長を務め、「受診勧奨、医療連携」のポスター発表会場では吉本医師が座長を務めました。

いずれの会場にも多くの方が訪れ立ち見が出る会場もありました。また発表者以外の当会スタッフも、新しい知識習得や情報を仕入れるために様々な口演を聴講いたしました。

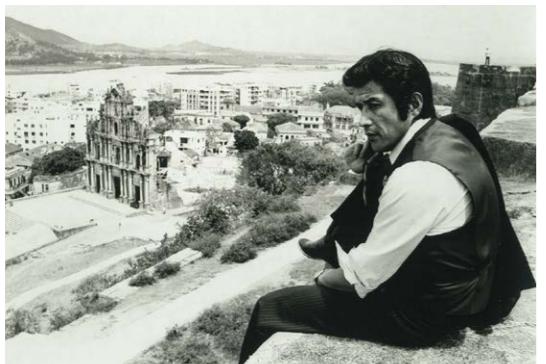
同友会は学術活動を通じて社会に貢献すべく、今後とも調査・研究に努めてまいります。

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■ 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 若林 豪さん

背骨を真っ直ぐに、緊張して舞台に上がる
それがプロというものです



『Gメン75』マカオでのロケ

健康とは自身の「背骨」

健康って「これ以上のものはない」というものですね。どんなに財産を持った人でも、健康でなければなんにもなりませんからね。健康というのは、言わばその人の

それでも舞台に立つというのは良いものなんです。演じ終つて、お客様から拍手をいただいて「良かったよ！感動したよ！泣いたよ！面白かったよ！」と。そう言つていただくことで、明日に繋がるんです。

上手に年を取る難しさ

人間は誰でも必ず年を取りますが、「上手に年を取る」ということの難しさを感じますね。私の先輩の緒形拳さんに「年を取るのは難しいぞ、ちゃんとと考えとけよ」と言われたことがあります。その時は、その言葉の意味がよく解らなかつたのですが、今になって実感するんです。たとえば朝、目覚めた時に「あ、生きてたな」と思う時などにね。

私ももう80歳。まずは頭の方が

それでも舞台に立つといふのは良いものなんです。演じ終つて、お客様から拍手をいただいて「良かったよ！感動したよ！泣いたよ！面白かったよ！」と。そう言つていただくことで、明日に繋がるんです。

上手に年を取る難しさ

人間は誰でも必ず年を取りますが、「上手に年を取る」ということの難しさを感じますね。私の先輩の緒形拳さんに「年を取るのは難しいぞ、ちゃんとと考えとけよ」と言われたことがあります。その時は、その言葉の意味がよく解らなかつたのですが、今になって実感するんです。たとえば朝、目覚めた時に「あ、生きてたな」と思う時などにね。

私ももう80歳。まずは頭の方が



鼻が折れても撮影続行

長く俳優業をやっておりましたが、今まで一番過酷だったのは、寒い真冬の夜中に映画の撮影をしたことです。茨城かどこかの山の中でのロケだったのですが、立ち回りシーンを撮影した時に、相手の膝が私の鼻にガーン！と直撃しまして、鼻の骨が折れてしまつたんです。とにかくそのシーンの撮影を全て終わらせないと帰れませんから、そのまま4～5時間、朝まで撮影を続けました。なぜか痛みは感じませんが、鼻がペちゃん

こになりましたから、後ろ向きで撮影をしましたよ。そのシーンを撮り終えてから一週間入院して、退院してからまたすぐに撮影再開、最後まで撮り終えました。忘れもない『百万人の大合唱』という映画の撮影時の話です。

人にはすすめられて役者へ

私は役者になる前、ずっと沖仲仕（おきなかし）という仕事をしていました。大量の荷物を積載した大型の貨物船は、港に接岸することができなかったため、船（はしけ）という小さな船に荷物を積みなおして港まで運ぶんです。その仕事が結構なお金になつたんですよ。一晩やると結構な額になつたのですから、ずっとその仕事を続けていました。

その仕事場に劇団四季の役者さん達がアルバイトをして来ていたのですが、その人達に「お前、役者やれ」と言われたんです。話を聞いてみると、劇団の仕事だけでは食べていけないので、こうしてアルバイトをし、そして年に何回か、芝居をするのだそうです。年に何回か芝居をするために毎日アルバイトをしなければならないのは大変だと思ったのですが、一年中芝居をしている劇団もあるというんです。それが新国劇だったんです。

劇団四季の方達にすすめられたと思ったのですが、一年中芝居をしている劇団もあるというんです。それが新国劇だったんです。

私は新国劇で島田正吾先生と辰巳鶴太郎先生の下で修業をしました。もう60～70年も経験を積んでおられる先生方ですが、それでも新作の舞台の前はブルブル震えられるんです。あれだけ舞台を毎月やつて、馴れているような人でも震えるんですね。私がさりげなく手を重ねて置いてあげて、振るえを止めあげるんです。それくらい舞台と

いうものは緊張するものなのです。ですが、その緊張感が無ければ駄目だと思うんです。もし馴れてしまって、最初から余裕綽々で舞台の上に立つたら、お客さんも何の緊張感もなくてつまらない芝居と思われてしまいます。プロというのは芝居をするために毎日アルバイトをしなければならないのは大変だと思ったのですが、一年中芝居をしている劇団もあるというんです。それが新国劇だったんです。

もちろん私自身も、今でもその緊張感は味わいます。このまま奈落へ降りていきたい、もう嫌だ、逃げ出したい、というような気持ちです。

プロだからこそ常に緊張

私は孫が7人おりますが、本当に目の中に入れても痛くないとまつたり、ずれたりしたらなにもできなくなります。だから健康な人というのは、背骨を真っ直ぐに、きちんと立っている人のことじゃないでしようか。健康じゃないと、生きる意味すらなくなつてくるん

です。もちろん私自身も、今でもその緊張感は味わいます。このまま奈落へ降りていきたい、もう嫌だ、逃げ出したい、というような気持ちです。

もちろん私自身も、今でもその緊張感は味わいます。このまま奈落へ降りていきたい、もう嫌だ、逃げ出したい、というような気持ちです。



若林 豪さん
(わかばやし ごう)

1939年9月5日生まれ、長崎県長崎市茂木町出身。

専修大学経済学部卒。劇団新国劇に入团し島田正吾の直弟子としてデビュー。

1977年より『Gメン』シリーズにレギュラーとして5年間出演、NHK大河ドラマ『徳川家康』、『独眼竜政宗』で真田幸村を二度演じた。

ドラマ『赤い靈柩車』、映画『百万人の大合唱』、舞台『サウンド・オブ・ミュージック』、その他テレビCM・シャトルなど多数の作品に出演。



若林 豪さん
(わかばやし ごう)

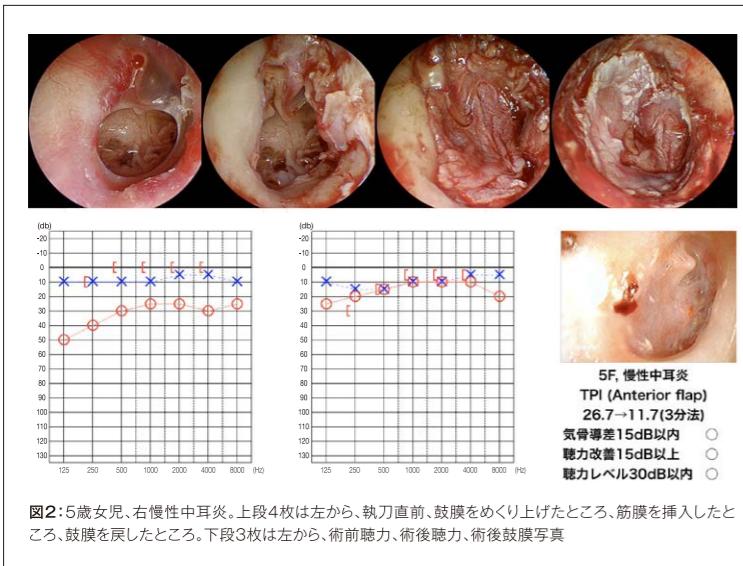


図2:5歳児、右慢性中耳炎。上段4枚は左から、軌道直前、鼓膜をめぐり上げたところ、筋膜を挿入したところ、鼓膜を戻したところ。下段3枚は左から、術前聴力、術後聴力、術後鼓膜写真

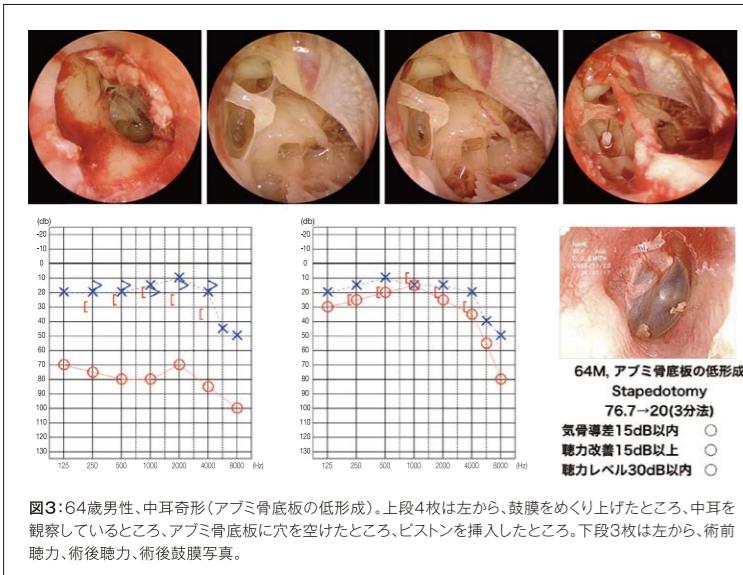


図3:64歳男性、中耳奇形(アブミ骨底板の低形成)。上段4枚は左から、鼓膜をめぐり上げたところ、中耳を観察しているところ、アブミ骨底板に穴を開けたところ、ピストンを挿入したところ。下段3枚は左から、術前聴力、術後聴力、術後鼓膜写真。

構造など、顕微鏡では光が入らず影になりやすい場所でも内視鏡を挿入して観察できます。顕微鏡手術では骨を削つて光が入るようにする必要がありますが、内視鏡では骨を削る量が少ないと、または全く必要としません。また顕微鏡では術者の手が視野の妨げになることがあります、内視鏡では手暗がりになります(図1)。

このような背景から、内視鏡下耳科手術は世界的にも脚光を浴び

構造など、顕微鏡では光が入らず影になりやすい場所でも内視鏡を挿入して観察できます。顕微鏡手術では骨を削つて光が入るようにする必要がありますが、内視鏡では骨を削る量が少ないと、または全く必要としません。また顕微鏡では術者の手が視野の妨げになることがあります、内視鏡では手暗がりになります(図1)。

このように、内視鏡下耳科手術は即座に生命に関わることが少ないので放置されています。最近の研究では「難聴は認知症の最大の危険因子である」ことが分かっています。適切な治療によって聞こえを維持することは「ミュニケーションによる対人関係を保ち、脳を活性化します。つまり「難聴に対処することで認知症を予防できる」ことを意味しています。

この20～30年の間に耳に関する医療は大きく進化しています。CT、MRI、中耳ファイバースコープなどの診断技術向上のおかげで早期の段階で病変を発見できます。補聴器も小型化・デジタル化・雜音低減など様々な機能が搭載され急速な進化を遂げています。補聴器でも対応困難な高度難聴のための人工内耳治療もあります。なかでも耳の手術における最大の進化は「内視鏡の応用」です。専門的には経外耳道的内視鏡下耳科手術と呼びます。これまで耳の穴を顕微鏡で行われ、耳介の後ろを切つてドリルで骨を削つて病変に到達していました。内視鏡では耳の穴に挿入し鼓膜をめくつて病変に到達します。

内視鏡はカメラに繋いでモニターに映った画像を見ながら手術する



東京大学医学部耳鼻咽喉科
松本 有

耳のトラブルは即座に生命に関わることが少ないので放置されています。最近の研究では「難聴は認知症の最大の危険因子である」ことが分かっています。適切な治療によって聞こえを維持することは「ミュニケーションによる対人関係を保ち、脳を活性化します。つまり「難聴に対処することで認知症を予防できる」ことを意味しています。

ため、画質はおもにカメラに依存します。耳の構造は特に小さいため従来のカメラの標準画質では実用に耐えませんでしたが、細径内視鏡と高画質カメラの開発が進み、2011年に登場したフルハイビジョン

ため、画質はおもにカメラに依存します。耳の構造は特に小さいため従来のカメラの標準画質では実用に耐えませんでしたが、細径内視鏡と高画質カメラの開発が進み、2011年に登場したフルハイビジョン

内視鏡は低侵襲で入院日数が短いのが利点です。小さいお子さんでも可能ですし、高齢を理由に手術を躊躇している人にとっても敷居が低いです。心当たりのある方は是非相談してみてください。

内視鏡は低侵襲で入院日数が短いのが利点です。小さいお子さんでも可能ですし、高齢を理由に手術を躊躇している人にとっても敷居が低いです。心当たりのある方は是非相談してみてください。

喉科では2013年から内視鏡下耳科手術を導入しました。慢性中耳炎、真珠腫性中耳炎、耳硬化症、耳小骨奇形、外傷性耳小骨離断、外リンパ瘻など様々な疾患に応用し、現在までに250件以上の手術実績があります。術後は耳にタンポンを挿入し、頭を包帯で巻くことはありません。数日は耳から滲出液が出ますが、患者さんが自ら綿球を交換することで対応できます。

このように、内視鏡下耳科手術は即座に生命に関わることが少ないので放置されています。最近の研究では「難聴は認知症の最大の危険因子である」ことが分かっています。適切な治療によって聞こえを維持することは「ミュニケーションによる対人関係を保ち、脳を活性化します。つまり「難聴に対処することで認知症を予防できる」ことを意味しています。

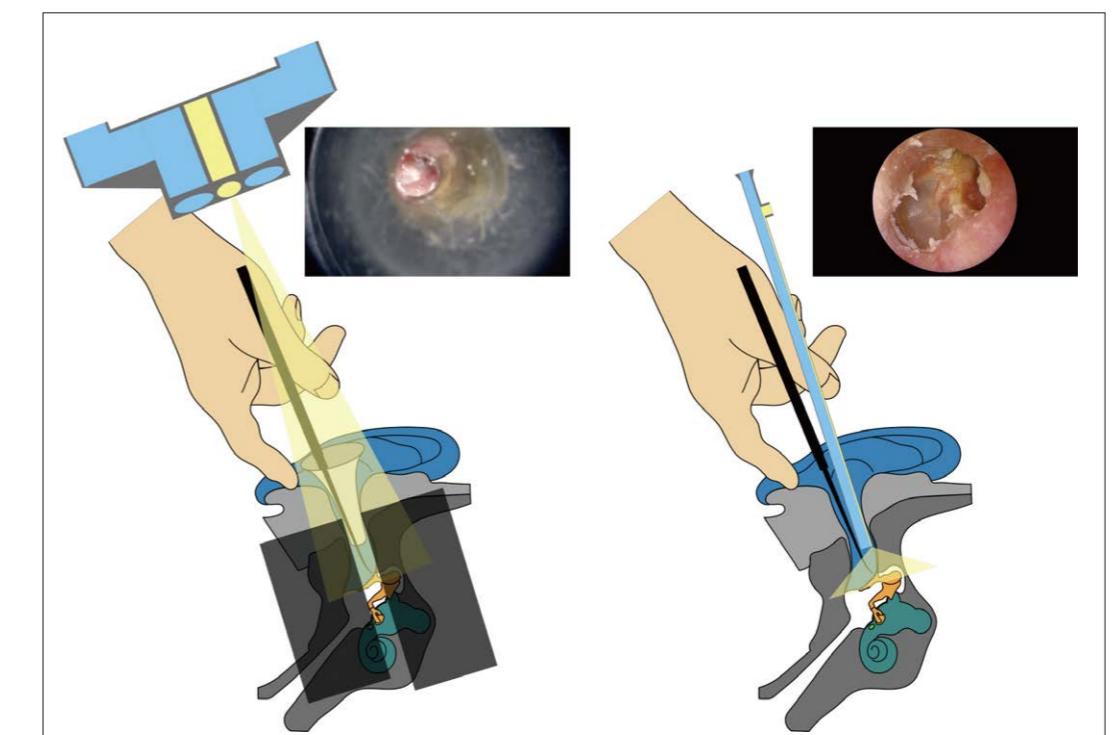


図1:顕微鏡は耳の外から観察するため影が多くなります。また術者の手も影を作ります。内視鏡は耳の中に挿入して観察するため全体がよく見えるし、さらに近づけて拡大することもできます。術者の手は内視鏡より後ろにあるので影にはなりません。

Sedentary lifestyle ～座りすぎが病気のリスクを招く～

(保健師 稲葉 敦子)

シドニー大学が世界20か国の成人を対象に平日の座位時間について調査した結果によると、日本が最も長く平均1日7時間座っているという結果がでました。ここ最近「座り過ぎ」による健康リスクが日本でも指摘され始めていますが、メタボリックシンドローム、II型糖尿病、一部のがん（特に乳がん、大腸がん）、心血管疾患、精神疾患、早期死亡のリスクとの関連があるとされています。1日に8時間以上座っている上に運動不足ですと、死亡リスクが59%も高くなるというデーターもでています。特に下半身には大きな筋肉群があり、全身の筋肉量の6~7割程を占めていますが、座っている間はほとんどそれらの筋肉が使われず、糖尿病や脂質異常症のリスクが高まることや血流の停滞による血管内凝固作用のリスクが高まることが要因として考えられております。

座りすぎの健康被害を回避するには、30分に1回立ち上がり動くことでも効果があるとされています。今回は仕事中でも簡単に取り入れられる座りすぎのリスクを防ぐ工夫についてご紹介します。

- アラーム機能やアプリを利用し、30分に一度は意識的に立ち上がり動くようにする
- 立ち会議の導入など立って仕事をする時間を作る
- デスクワーク中も座ってできる下肢の運動を取り入れる
 - ・つま先を支点にかかとの上げ下げする
 - ・足を前に伸ばし、つま先を垂直にし、脚全体の上げ下げを行う
- エレベーターは使わず階段を使う

（上がりは普通歩きの3.5倍のエネルギーを消費）
- コピーを待っている間にスクワットやストレッチをする
- ランチタイムに+10分の散歩をする



多くの欧米諸国や日本的一部の企業でも立って仕事ができるスタンディングデスクや昇降型デスクを導入し、組織として座りすぎによる健康リスク対策を行っています。

日本は世界一の長寿国となっていますが、その背景には、昔は和食中心の食生活に加え、畳での生活で座ったり、立ったりすることでも生活の中で足腰を鍛えられていたといいます。是非今日から意識して座る時間を減らしてみましょう。

参考文献: SEDENTARY WORK EVIDENCE ON AN EMERGENT WORK HEALTH AND SAFETY ISSUE safe work australia
「座りすぎ」が寿命を縮める 岡浩一朗

肺がん撲滅キャンペーン CT検査で、肺がんの早期発見を！

肺がんは、がん死亡者数の第1位で今も突出しています。
たばこを吸わない方も、肺がんに注意が必要です。

受動喫煙は2016年に
肺がんのリスクとして
「ほぼ確実」から「確実」
に引き上げられました。



■早期発見にはCT検査が有効です。春日クリニックでは、高精細・低被ばく・短時間で検査が終わる64列マルチスライスCTを設備

- ・検査にかかる時間は5分程度で特別な準備は必要ありません
- ・影に隠れた末梢にある1センチ以下の早期肺がんを見つけることが可能です
- ・CTによる肺がん検診は、肺がんの死亡率を20%以上減少させます
- ・CTは肺気腫（慢性閉塞性肺疾患・COPD）の早期発見にも有効です

キャンペーン期間

2019年4月1日～2020年3月31日

※キャンペーン価格は当日全額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キャンペーン価格の適用ができません。
※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）をご利用いただけます。
検査は予約なしでも当日追加できます。お近くのスタッフにお申し付けください。

詳しくは各施設のHP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/>

生活習慣病予防のために、よく噛んでバランスの良い食事をとりましょう ～その3～

(管理栄養士 花里 映里)

生活習慣病を予防し健康的な毎日を送るには、食べ過ぎを控え、

バランスのよい食事を心がけることが大切です。

その為には『よく噛むこと』の効果や、食事の際にできるさまざまな工夫について考えてみましょう。

食材や調理のちょっとした工夫で、よく噛む習慣を身につけましょう

～噛む回数が自然に増えてくると、ゆっくりと楽しむ食事の大切さが実感できます。



よく噛んで、生活習慣病を予防するためにどんなことに注意すれば良いのか、
ご自分の生活習慣と照らし合わせてみましょう。



いすに座って腰痛体操 ～胸のストレッチ～

(運動指導科 原田 健)



腰痛があり、座っている時間が長い人に
おすすめの腰痛解消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。

手を後ろで組み、胸を張る。

*左右の肩甲骨を背骨の方へ
寄せることを意識する。

このマーク内を
鍛えます。

