



# 「私の健康法」

作家 江上 剛 さん

作家の生活なんて不健康

それを変えてくれたのが「走禅」です

## 自分を変えた「走禅」

それ以来、月1回必ず病院に検査データを持つていくんです。が、これもすごく良いことだって思いますよ。血圧や体重も必ず測定しますし、例えばインフルエンザが流行る時期なら早めに予防接種を受けられる。血液検査も定期的にして、毎月チェックしていますから、何かあればすぐに診てもらえます。これってある種の主治医ですよね。

私はね、身体のためにも脳のためにもマラソンをすすめますね。銀行勤務時代の話ですが、日本最初のペイオフ（金融機関破綻時の預金保護）になつたんです。社長だった私は何度も謝罪会見をして、その影響で講演会やテレビの仕事は無くなるし、女房からも「なんでこんなバカなことばっかり……」と言われました。家の周りには記者が張り込んでいて、近所からは「あの家は本当に騒がしいわね」と言われたり、これはもう終わりかなと思った時がありました。

そんな時、近所の人から「走つてみませんか？」と誘われたんですね。じゃあ、ということで週に3回くらい、朝5時頃からの練習会に出てみたんです。参加者は近所の主婦の方たちがほとんど

銀行員からリタイアをして作家生活を始めて、今は65歳になりました。これまで女房と二人っきり、とくに何も無ければ一日中家にいる生活ですので、まるで引き籠もりですね。

原稿の締め切りが近かつたり、連載の仕事がたまつてしたり、話に詰まつたり……そんな時にはお酒を飲んでいても食事をしていつも「あの話はどういう展開にしたらよいか」と、ブツブツとひとり言をいいながら考へてるんですけどありますから、何かあればすぐに診てもらえます。これってある種の主治医ですよね。



## 頭の中が不健康!?

今でこそ72kgくらいの体重をキープしていますが、銀行勤めだった頃は89kgくらいあって、脂肪肝もあったんですよ。検査を受けると中性脂肪やコレステロールなんか、全部C判定。ストレスのせいでしょうか。

眠るとイビキも凄かつたんです。会議の途中でもイビキをいて寝てました。くだらない会議の時なんて、わざと役員の前で寝てやつたりね。それで友人に自慢したんです。「私はいつでもどこでも寝られるんだ」って。

ですが、それじゃ駄目だって友人に言われたんです。いつでもどこでも眠れるっていうことは、逆に夜の睡眠が足りていないからだと。睡眠が充分足りていれば、彼女たちは走りながら色々と喋りをしている。聞いてみると、それこそ自分の悩み、子供のことや嫁姑のこととか、朝日の中を走りながら、明るく喋ってるんです。

それまで私は、世の中の不幸全てを自分が背負っているような気がしていましたが、自分だけが悩んでいるのではないんだと気付きました。そしてその時の皆の無関心さっていうのが、気持ち良かつたんです。それ以来、練習会に参加するようになりますた。「マラソンすると好きなんだ食べても太らないよ」と言われて「嘘!」と思いましたが、本当に劇的に痩せていましたよ。練習コースは10kmくらいあり、最初はそんなに走れるかなと思つてしましました。が、気がつけばフルマラソン完走だけでなく、100kmマラソン走りきることができました。先日も参加してきましたよ。

知り合いにお坊さんがいて、そんな話をしますとね、やっぱり走るということに集中するというのは「禅」と同じなんだそうですが、私はこれを走る禅と書いています。悩みとか

す。ろくに運動もせず、ずっと座りっぱなしですから健康なんですね。しかも私の場合、「頭の中」まで不健康なんです。人間が持つ惡意などを柱とした物語ばかり考えていて、どうやって殺そとかとか、それも殺す相手が女房だつたり友達だつたり。健康な訳ないじゃないですか（笑い）。

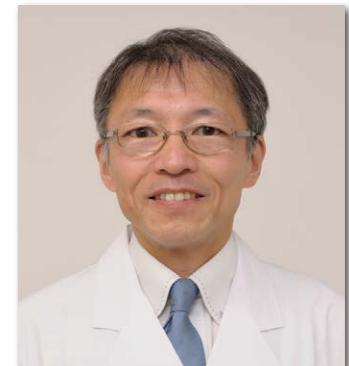
だから、この「頭の中」が、やがかるし、脳卒中の恐れもある怖い病気ですよ。だから先生を紹介してもらつて検査へ行くことにしたんです。「綺麗な看護師さんに手を握つてもらいながら期待してみたら、実際の検査だ」なんて聞かされたものだから待つてました。それだけじゃなく、心臓にも負担かかります。心臓も負担かかるし、脳卒中の恐れもある怖い病気ですよ。だから先生を紹介してもらつて検査へ行くことにしたんです。「綺麗な看護師さんに手を握つてもらいながら一晩中ベッドで眠つているだけの検査だ」なんて聞かされたものは男の先生に身体中色々な機械をつけられて検査するんです。呼吸が止まつていたそうでも、寝ついている間に素潜りでアワビでも獲つていたんですかね？

それでCPAP（鼻から空気を送り込み気道を広げる睡眠時無呼吸の治療器具）を使うことになりました。1時間に60回くらい体重も落とせたので「もう良く寝ていい」と医師から言われたのですが、未だに使つています。使つたほうが眠りやすいですからね。出張などで海外へ行くときもCPAPを鞄の中に入れています。マラソンをするようになつてから体重も落とせたので「もう良く寝ていい」と医師から言われたのですが、未だに使つています。走つて苦しくなつてくると、頭の中はくるのですが、やがて息が上がり、眠りたいときにいつでも眠れるなんてことは無い筈だつて。いつでも寝られるんだ



江上 剛さん  
(えがみ ごう)

1954年1月7日生まれ、兵庫県丹波市山南町出身。  
早稲田大学政治経済学部政治学科卒業。元日本振興銀行取締役兼代表執行役社長。  
2002年に経済小説『非情銀行』で作家デビュー。新聞連載など作家業の傍ら、テレビ番組等でコメンテーターとしても活躍。小説『庶務行員 多賀賀主水』シリーズなど多数、テレビ『スーパーモーニング』等出演。

千葉大学医学部附属病院  
アレルギー・膠原病内科 教授

中島 裕史

## 喘息とは

喘息は、気道の慢性炎症を本態とし、臨床症状として変動性を持つ気道傷害とそれに引き続きおこる構造変化（リモデリング）が生じ、非可逆的な気流制限や気道過敏性の亢進を来します。

## 喘息の症状

喘息では、発作性の呼吸困難、「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という喘鳴（ぜんめい）、咳や痰などの症状が繰り返し出現します。最近では咳だけの喘息（咳喘息）も増えています。症状は夜や早朝に出現しやすく、季節の変わり目、気温差が大きいとき、天候が悪いとき、疲れているとき、風邪をひいたとき、タバコの煙、線香の煙、強い臭いなどに触れたときにでも出現します。

喘息患者さんの気道は慢性炎症により過敏になっているため、わずかな刺激にも反応しやすくなっています。発作の誘因は、ダニやカビなどアレルギー反応を引き起こすもの、花粉症や花粉症、花粉症などアレルギー反応が起こりやすいことを確認することも重要です。血液中のアレルギン特異的IgE抗体を測定する方法と、皮膚反応によりアレルギーに対する反応性を調べる方法があります。血液中のアレルギー反応が陽性である場合は、アレルギー治療を開始する必要があります。

喘息治療は、重症度（軽症間欠型、軽症持続型、中等症持続型、重症持続型）に応じて行われます。軽症から重症まで、基本となる治療は吸入ステロイド薬であり、重症度に応じてロイコトリエン受容体拮抗薬、長時間作用型気管支拡張薬、テオフィリン、徐放製剤、抗体製剤などを追加していく段階的薬物療法が推奨されています。

喘息治療薬には症状が起らないように予防的に使用する薬（コントローラー）と、症状が起きたときにそれを改善させる薬（レリーバー）があります。さらにコントローラーは、気道の炎症を抑える薬と気道を拡

張する薬にわかれます。喘息治療においては炎症を抑えるコントローラーを定期的に使用し、炎症が起こらないようにする、ことが重要です。炎症を抑えるコントローラーの中で最も重要な薬は吸入ステロイドです。吸入ステロイドを適切に使用することで多くの患者さんの症状を抑えることが可能になります。吸入ステロイド薬を適切に使用することで吸入ステロイド薬は、即効性がないため、効果を実感できず、効かない薬と勘違いする患者さんが多いですが、毎日続けることで予防効果が発揮される薬と理解して使用を継続することが重要です。

最近は、吸入ステロイド薬と長時間作用型気管支拡張薬と一緒に吸入できる配合剤も使用されます。それらの吸入薬に加え、ロイコトリエン受容体拮抗薬、テオフィリン徐放製剤、貼付型の気管支拡張薬などが重症度に応じて投与されます。最重症例では、EPOや、アレルギー性炎

レルギー反応をおこす「アレルギー」と、タバコの煙など非特異的に気道を刺激するアレルギー以外のものがあります。これらの誘因をできるだけ回避することが発作の予防に重要です。

## 喘息の診断

喘息の診断は、詳細な問診に加え、胸部診察、呼吸機能、採血検査、皮膚テストなどをを行い、総合的に判断します。胸部診察では呼気性喘鳴（息を吐いたときの笛吹き音）を聴取しますが、受診時には症状がなく、胸部診察は正常のことも多いです。呼吸機能検査では、1秒量（最初の1秒間で吐き出した空気の量）が重症度に比例して低下します。喘息の場合、肺活量は基本的に正常ですが、重症の状態が長く続ります。1秒量が気管支拡張薬の投与により改善することも喘息の特徴です。

どの環境アレルギーに対してもアレルギー反応が起こりやすいかを確認することも重要です。血液中のアレルギン特異的IgE抗体を測定する方法と、皮膚反応によりアレルギーに対する反応性を調べる方法があります。血液中のアレルギー反応が陽性である場合は、アレルギー治療を開始する必要があります。

## 喘息の治療

喘息治療の目標は、発作を改善させることではなく、発作がおこらないようになり、健康な人と変わらない生活を送れるようになることです。そのためには、呼吸機能を正常に近い状態に維持すること、喘息发作が起こらないこと、夜間や早朝の咳や呼吸困難がなく十分な夜間睡眠が可能など、治療薬による副作用がないことが大切です。それにより非可逆的な気道リモデリングを防ぎ、喘息死を回避することができます。

吸入ステロイド薬などによる予防治療を定期的に行つと同時に、の抗体製剤は、強力な治療下においても発作を繰り返す重症症例に対しても効果が期待できます。吸入ステロイド薬を適切に使用することで吸入ステロイド薬は、即効性がないため、効果を実感できず、効かない薬と勘違いする患者さんが多いですが、毎日続けることで予防効果が発揮される薬と理解して使用を継続することが重要です。

最近は、吸入ステロイド薬と一緒に吸入できる配合剤も使用されます。それらの吸入薬に加え、ロイコトリエン受容体拮抗薬、テオフィリン徐放製剤、貼付型の気管支拡張薬などが重症度に応じて投与されます。

喘息を引き起こすサイトカインと呼ばれる微量蛋白に対する抗体製剤が使用可能になっています。これらの抗体製剤は、強力な治療下においても発作を繰り返す重症症例に対しても効果が期待できます。

吸入ステロイド薬などによる予防治療を定期的に行つと同時に、の抗体製剤は、強力な治療下においても発作を繰り返す重症症例に対しても効果が期待できます。吸入ステロイド薬を適切に使用することで吸入ステロイド薬は、即効性がないため、効果を実感できず、効かない薬と勘違いする患者さんが多いですが、毎日続けることで予防効果が発揮される薬と理解して使用を継続することが重要です。

吸入ステロイド薬などによる予防治療を定期的に行つと同時に、の抗体製剤は、強力な治療下においても発作を繰り返す重症症例に対しても効果が期待できます。吸入ステロイド薬を適切に使用することで吸入ステロイド薬は、即効性がないため、効果を実感できず、効かない薬と勘違いする患者さんが多いですが、毎日続けることで予防効果が発揮される薬と理解して使用を継続することが重要です。

抗体を測定するのは簡単ですが、アレルギーによつては感度が低いことがあります。皮膚反応によりアレルギーを同定する方法は、検査を行つている施設が限られるという問題があります。

診察所見、呼吸機能、アレルギン検査に加え、専門施設では、気道可逆性試験、気道過敏性試験、喀痰検査、呼気NO検査等を行います。

喘息に類似した症状を起こす疾患の鑑別も重要です。軽症で受診時に症状を認めない症例や、喘鳴や呼気性喘鳴（息を吐いたときの笛吹き音）を聴取しますが、受診時には症状がなく、胸部診察は正常のことも多いです。呼吸機能検査では、1秒量（最初の1秒間で吐き出した空気の量）が重症度に比例して低下します。喘息の場合、肺活量は基本的に正常ですが、重症の状態が長く続ります。1秒量が気管支拡張薬の投与により改善することも喘息の特徴です。

どの環境アレルギーに対してもアレルギー反応を起こす「アレルギー」と、タバコの煙など非特異的に気道を刺激するアレルギー以外のものがあります。これらの誘因をできるだけ回避することが発作の予防に重要です。

## 災害避難時のエコノミークラス症候群を予防する ～いざという時のために～

(保健師 志村 麻衣子)

東日本大震災から9年が経とうとしています。さらに、ここ数年日本各地で自然災害が続いている、自宅から離れ、避難生活を経験された方も多くいらっしゃいます。

その中で、震災関連死に直結したエコノミークラス症候群は、ニュースや新聞でも大きく出ていたのでご存知の方も多いと思います。これは、長時間動かない姿勢でいることで、足の血液の流れが悪くなり、静脈の中に血の塊（静脈血栓）ができることがあります。この静脈血栓は歩行などをきっかけに足の血管から離れ、血液の流れに乗って肺に到着し、肺の動脈をふさいで、最悪の場合に死に至る病気である「急性肺血栓塞栓症」を引き起こす原因になります。災害時は、特に車中泊をされた方や避難所ではあまり動かないといった状況がかさなり、静脈血栓症を有する方が多くいることもわかったそうです。

そもそも、なぜ静脈に血栓ができるのか、一般的に3つの条件が関係していると言われます。

### ●静脈の血液の流れが滞ること

足の筋肉は心臓に血液を戻す第二の心臓と呼ばれ、筋肉が収縮・弛緩を繰り返すことで足の静脈の流れを促進しています。つまり、通常、歩行などの運動、生活をしていれば血液循环はよい状態と言えます。しかし、病気で長期的に安静の必要があったり、麻痺が残り、足が動かないなどの場合は、足の静脈の流れが滞り、血栓ができやすくなります。災害時は、車中泊や難魚寝の避難所では長時間動かないことが原因になると考えられます。

### ●血液が固まりやすくなること

血管が何らかの原因で傷つくり、血管内皮の膜が壊れ、血液が異物と接觸して血栓ができます。災害時は、避難の際の足の怪我や打撲、さらに長時間の座りっぱなしの状態が続き、足の筋肉が過度に拡張することでの血管の損傷を引き起すこともあります。

### ●静脈の血液の流れが滞ること

災害時は特に、水や食料不足が原因となり、血液が固まりやすくなると考えられます。また高齢の方では避難場所のトイレ不足によって、水分摂取を我慢してしまうケースもあります。

#### ★個人でできる災害時の対策・事前の準備にできること

- 1 ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う・数時間ごとに歩く。
- 2 かかとの上げ下ろし運動、ふくらはぎを軽くもんだり、マッサージをする。
- 3 血液が濃くならないよう水分を補給する。災害用備蓄品には、水分の確保を。
- 4 車中泊はなるべく避ける。
- 5 足の怪我は早めに治療をする。
- 6 弹性ストッキングを利用する。

※弾性ストッキングとは、圧力を備えた医療用ストッキングです。これを利用することで、肢の静脈血流が良くなります。家庭でも備えておけると良いでしょう。

## 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。

### ■早期発見にはCT検査が有効です。

- ・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きます。  
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4～

(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。

そのためには『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。

### ★バランスよく食事をするためには、以下の点にご注意ください★

主食、主菜、副菜をそろえただけで安心していませんか？

1.量や組み合わせは大丈夫でしょうか？

おかげは少量なのにごはんを何杯も食べる、といった偏りは栄養バランスがとれません。

2.油を使った料理が多くありませんか？

毎日のように、昼食も夕食も炒め物や揚げ物中心の食事になってしまいませんか？蒸す、和える、ゆでる、煮るなどの調理法も活用しましょう。

3.塩分を摂りすぎていませんか？

味付けにメリハリをつけると減塩につながります。食事の中に薄味でもおいしく食べられるようなレモンや紫蘇、ハーブ等を上手につかった料理を取り入れましょう。

1回の食事内容だけにこだわっていませんか？

朝食や昼食で野菜が不足していたら、夕食でたっぷり野菜を摂る、つい食べ過ぎてしまつた翌日は食事量を控えるなど、数回の食事の中で栄養バランスを考えることも大切です。

食べたいものだけテイクアウトしていませんか？

忙しいとテイクアウトで食事を用意することも多くなります。好きなものや、揚げ物や、マヨネーズの多いサラダばかりではなく、煮物や温野菜等組み合わせて、バランスを考えましょう。

単品の料理で済ませていませんか？

丼物、ラーメン、パスタ、チャーハン、カレーなど1品で済んでしまうメニューは、満腹感は得られてもビタミン・ミネラルは不足がちになります。もう1品、野菜料理をプラスしましょう。

バランスの良い食事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 ～大腿前側のストレッチ～

(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。

1.片方の脚を後ろに曲げる。

2.手で足首をもち、徐々に上体を後ろに倒していく。

このマーク内を鍛えます。

\*左右行う。

