

「私の健康法」

歌手・女優 中尾 ミエ さん

「そのうち」や「いつか」じゃない。
新しい事を今すぐはじめよう!



70代だろうが80代だろうが、
とにかく方へはこうなんじやない
なで活躍。

と。何か一つをやり始めると、芋づる式に、じゃあ今度はこれをやってみようかなと、やりたい事とかやらなきゃいけない事が自然と見つかっていくんです。もちろん身体だけではなく喉も鍛えていきますよ。結局、喉も筋肉なんです。身体の見え部分は一生懸命鍛えるけど、喉はなかなか鍛えるっていう感覺は無いでしょ？でも、同じ身体だから、喉も发声練習したりすれば鍛えられるんです。声の出し方一つにしても、素人だと無理して、すぐに喉を痛めてしまう。それはやり方を間違ってるんです。私達の場合は、本当にこの身体や喉が資本であり、売り物ですから、ちゃんとメンテナンスをしているんですね。それが商売ですからね。そうやって、きつちり鍛えて、練習をして、リハーサルもしていれば、本番では何も心配いりません。それでもうまくいか

ずいぶん前から健康維持のために水泳を続けています。もう10年以上になるかしら。なんか目標がないと続けられないのに、元水泳選手でタレントの故・木原光知子さんが立ち上げた「ウーマンズ・アクア・フェスティバル」に毎年参加をするようになっていました。残念ながら、2019年の大会は無く

健康には自信あります！



何か新しい事を始めれば人は変われるんです

なかつた場合、それは自分の能力がそれまでだつたという事ですよ。自分で納得のいくまで練習をしておけば、たとえ舞台の上で失敗してしまったとしても「あ、忘れちゃった！」でいいんですよ。それはもうしようがない。人間ですから、パーソナルトレーニングでありますから。また次に向けて頑張ればいい。

公園まで行くのですが、そこに雲梯（うんてい）などの遊具があつたので、これも自分の為だと思って毎朝やっています。あと、週に一度はタップのレッスンに行っています。結構色々やってるでしょ？だから健康には自信あるんです。

私はね、10代の頃にデビューしたんですが、歌も習ったこともない、何の基礎も無い状態で、ただひたすら前進していました。でも、その30歳の時の怪我をきっかけにして「何もせずに成長できる部分なんて無いんだ」と感じましたね。「ここから先は、しつかりとしたものを身につけなければやつていけない」とが好きなんですね。

付け焼刃はやっぱりダメ身に付ける事が重要です

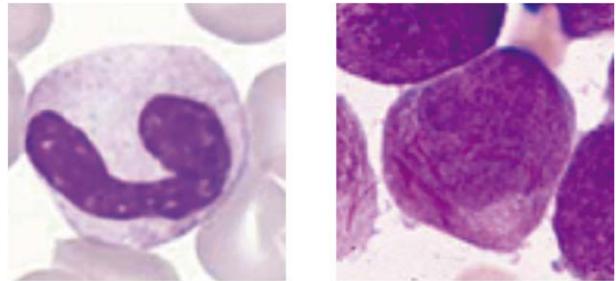
中尾 ミエさん
(なかお みえ)

1946年6月6日生まれ、福岡県北九州市出身。
1961年に渡辺プロと契約し、園より伊東ゆかりらとスーパー3人娘を結成。確かな歌唱力で人気を博す。
女優として映画やドラマにも多数出演し、現在も歌番組・バラエティ・トーク・ドラマなどで活躍。



何か新しい事を始めれば、人って変わつてくるんです。だから是非、声を大にして皆様におすすめしたい。遅いということはないです！運動を始めたくて済みますから。それも健康であればすべてプラス思考で考えられます。私達の世代はもう「そのうち」とか「いつか」という言葉はありません。すぐはじめてください！（談）

色々とやるようになったのに、はきっかけがあるんです。30歳になつて、リサイタルをやろうと思つた時でした。かなり無理して振り付けを頑張つて練習して、いたら、本番の前の日に足を痛めてしまつたんです。「付け焼刃では駄目なんだ」と思いました。それからです。30歳になつて、リサイタルをやるにはクラシックバレエもやらなければ駄目だと感じて、クラシックを10年やつて、そしたらもう50歳でしょ。クラシックはもうこれ以上足が上がらないと思うで諦めて、それでタップを始めたんですが、さらに上達するにはクラシックバレエもやらなければ駄目だと感じて、クラシックを10年やつて、そしたらもう50歳でしょ。クラシックはもうこれ以上足が上がりません。でも、トレーイングはずっと続けて、ミュージカル自体はもう終つたんですが、せっかくなから身体を鍛えました。とりあえず「懸垂を10回くらいできるようにして」と言われたんですね。でも、トレーイングはずっと続けたまま、中吊りになつたまま唄いました。そのために1年くらい前から身体を鍛えました。とりあえず「懸垂を10回くらいできるようにして」と言われたんですね。中吊りになつたまま唄いました。トレーイングはジムに通つてトレーニングしています。実は去年行なつたミュージカルで、なんと空中ブランコでのアクリバットに挑戦したんです。ほんの少しでも、週に一度はジムに通つてトレーニングしています。そこで目指してコンスタントに週に1回、コーチについてもらつて練習をしています。



正常白血球(左)と白血病化した白血球(右)。いかにも狂暴そうな顔つきですね。

というわけです。つまり血液の病気とは、血液を構成している細胞が極端に減ったり増えたり、ちゃんと働いてくれなくなったりすることで引き起こされる病気ということになります。

白血球が減る ↓ 出血した時になかなか血が止まってくれなくてあちこちアザだらけになつたり、ちょっと転んで頭を打つだけで脳出血を起こしてしまつたりする。

血液の中には酸素不足なつて、ちょっとウイルスや細菌が体に入つただけで重い感染を起こしてしまい、血が止まりにくくなつてしまふ。生き物にとって非常に危険な状態になつてしまふのです。異常な細胞がやらうと増えてしまうという意味で、白血病は「血液のがん」と呼ばれています。一般的にがんという病気に対する治療は手術をして取り除くことですが、血液のがんの場合は身体のあちこ

いがしたりします)。心臓(血液

を身体中に循環させるポンプ)は普段より頑張って血液を運ぼうとしますが、そのうち頑張り過ぎて疲れてしまします。だからちょっと走つたり、階段を上つたりするだけで動悸や息切れを生じてしまします。これを『貧血』と言います。今の例えが白血球や血小板の数の異常にも当

血液の病気を語る前に、血液とは何であるかを知つておく必要があります。血液と聞いて思ひ浮かぶことは、①赤い液体、②血管の中を流れている、③怪我をすると出てくる、④舐めると不味い、などでしょうか。スマホで血液と検索すると、「血液(けつえき、英語: blood)」は、動物の体内を巡る主要な液体で、全身の細胞に栄養分や酸素を運搬し、二酸化炭素や老廃物を運び出すための媒体である』なんて出てきます。そうか、血液は液体だ、確かにそうだ。だけど

私は文京区千駄木にある日本医科大学付属病院で血液内科医として働いています。ですから私の医師としての専門は血液内科ということになります。では血液内科って何をしているの?と聞かれるとき、簡単には言うと血液の病気を治療している、という感じでしようか。じゃあ血液の病気って何?とまあこういう展開になると想いますので、このようなタイトルになりました。

血液とは

血液の中にある細胞は大きく分けると3種類、赤血球と白血球と血小板です。皆さんもこの名前は聞いたことがあるのではないでしょうが、この3種類の細胞にはそれぞれ役目があります。(1)赤血球の役目は身体の隅々に酸素を運ぶこと、つまり酸素の運び屋です。(2)白血球の役目は、自分の体に侵入してきたウイルスとか細菌といったよそ者を見つけ出してやつけることです。つまり免疫担当です。(3)血小板には出血を起こした時にそれを止める役目があります。怪我をした時や鼻血が出たりした時に、そのうち止まつて固まるのは血小板が働いています。怪我をした時や鼻血が出るからです。血液を検査して調べると、赤血球、白血球、血小板の数は正常であればある程度の範囲として大体決まっていま

す。つまり、赤血球、白血球、血小板がちゃんとバランスよく存在して働いてくれるおかげで、我々が『生き物』として存在して続けることができるのです。

これは血液の話に限りませんが、人間を含め生物にとって一番大切なことは『普段通りでいること』です。ヒトの体は37兆個の細胞でできているそうです。まるで多細胞生物なわけですが、それらの細胞がそれぞれ仲良く質が含まれています。

血液の中には色んな細胞や物質が含まれています。

白血病とは

白血病も血液の病気のひとつです。白血球がやたらと増えてしまうのです。それがなぜいけないかと言うと、『正常』ではなく『異常』な白血球が増えてしまふからです。異常な白血球はちゃんと働いてくれません。そればかりか、正常な白血球が造られるのを邪魔します。さらには、正常な赤血球や血小板が造られるのも邪魔してしまいます。そうなるとどうなるでしょうか。先ほど説明した赤血球が減る、白血球が減る、血小板が減る、全てが同時に起つてしまふのです。

貧血で身体中が酸素不足なつて、ちょっとウイルスや細菌が体に入つただけで重い感染を起こしてしまい、血が止まりにくくなつてしまふ。生き物にとって非常に危険な状態になつてしまふのです。異常な細胞がやらうと増えてしまうという意味で、白血病は「血液のがん」と呼ばれます。一般的にがんという病気に対する治療は手術をして取り除くことですが、血液のがんの場合は身体のあちこ

最後に

かなりざっくりと血液についてお話ししましたが、多少なりとも皆さんの理解に繋がつてもうございます。

抗がん剤というのは悪い細胞だけではなく正常の細胞も殺してしまう作用があるので注意してください。しかし白血病には色々な種類があつて、中には抗がん剤がなかなか効いてくれないタイプもあります。身体のあちこちから酸素不足による悲鳴が起ります。しかも、これが少なくなるとフラフラしたりめ

たり、数は正常だけどちらと働くてくれなくなつたりするとどうなるでしょうか。そうなつてからです。赤血球の数がガクンと減つてしまつたらどうなるでしょう。赤血球は酸素の運び手なので、運び手が少なくなると身体の隅々まで酸素が行き届かなくなつてしまします。身体のあちこちから酸素不足による悲鳴が起ります。しかも、これが少なくなるとフラフラしたりめ

日本医科大学付属病院
血液内科 医局長
岡本 宗雄

物事継続には、うちから湧き出るやる気、内発的動機付けを大切に。

(保健師 内田道子)

新しい年度がスタートしました。このタイミングで何か新しいことを始める方も多いのではないでしょうか。私自身、この時期新しいことを何かしら試みますが、継続に至らないこともあります。

日々保健指導業務を通じ、対象者の方の健康管理へ向け関わっていますと、そこでも、生活改善へ向け自らが立てた計画を継続できる方、できない方、そもそも行動をスタートもしていただけない方……色々な方がいらっしゃいます。この違いは何なのか。その要因の一つとして考えられる「動機付け（モチベーション）」の部分について、今回はお伝えしてまいります。

みなさん、ゲームや読書など、好きなことをしている時、時間を忘れて夢中になってしまった、そんな経験ありませんか。こうした物事に対する強い興味や探求心などにより自分自身から発生して起こるやる気、これを「内発的動機付け」と言います。

一方、給与アップなど金銭的ご褒美があるからこの仕事をこなすなど、評価や報酬、あるいは称賛や罰則など、自分の外側の要素によって起こるやる気のことを「外発的動機付け」と言います。

外発的動機付けの特徴 → 見返りを求めてやる気を出そうとする

内発的動機付けの特徴 → 「やらされている・やらなければならないからやる」のではなく「やりたくてやっている」

よって、内発的動機付けは、自身の幸福ややりがいにもつながりやすいため、持続しやすいことが言われております。つまり、物事を継続させる上では、この内発的動機付けがひとつ鍵になりそうです。ただ残念ながらやりたいからやるだけでは成り立たないのが現実。誰しも外発的動機付けに基づいた行動を日々何かしら行っているのではないか。そこで、外発的動機付けから内発的動機付けにつなげるというのもひとつ的方法です。

例えば、ダイエットを例に考えてみると、初めは「主治医にやせるよういわれたから」と、半ば強制的な心理から「週一回ウォーキング」を目標にしたとします。外発的動機付けからのスタートです。しかし、途中から「歩いた後はスッキリするし、意外と楽しいかも」という感情が起り始め、自発的に実践するようになります。つまり、内発的動機付けから行動するようになります。その結果、やらされ感から始めた減量への取り組みも、やりたくてやっている取り組みとなり、継続できる、というわけです。

実際、保健指導の場においても、「休肝日の朝の目覚めが良い!」など何らかの内発的な動機付けを基に生活改善に取り組まっている方ほど、取り組みを継続されているように思います。また仕事がうまくいっている人は、仕事に対し、うまく内発的動機付けを高めている方が多いそうです。その際「今は辛いけれど、次にこの経験が生かせるはず」など、自分が置かれている状況に対して適切な「意味」を見出せると、自然とやる気につながりやすくなることが言われております。こうして自分のやる気をコントールできる人は、仕事がうまくいきやすいということですね。

何かを始める時、そして続かない時は特に、今一度その行為に対する「内発的動機付け」を意識してみてはいかがでしょうか!

主食の摂り方

(管理栄養士 花里 映里)

さまざまな旬の食材が揃う春は、体重が増えやすい季節でもあります。お食事の内容を意識して体重増加を防ぎましょう。今回は、太りにくい主食の摂り方についてです。

食事をすると血糖値が上がります。血糖値を下げるためにインスリンというホルモンが出ますが、インスリンは脂肪合成を高める働きがあります。食後の血糖値を急激に上げやすい食べ物を摂ったりすると、インスリンが大量に分泌され、太りやすくなってしまいます。

✓ 主食は精製度の低いものを摂る

主食は糖質が多く血糖値を上げやすいのです。その中でも精製度の高い白いごはん、白いパンよりも精製度の低いものを選ぶと食後高血糖をふせいでくれます。白米よりも7分づきや5分づきなど、玄米に近いものを、パンも白い食パンよりも全粒粉パンやライ麦パンを、麺もうどんやそうめんよりそばを選ぶと良いでしょう。『白い物より茶色のもの』と覚えておきましょう。



✓ 主食だけの食事にしない

食後血糖値の急上昇を防ぐ手軽な方法として、大切なことがあります。それは、主食だけの食事にしないということです。おにぎりだけ、トーストだけといった主食だけの食事は、血糖値が急激に上がり、インスリンの分泌を促します。まず、野菜料理を食べ、次に肉、魚、卵、大豆製品などの主菜を食べるようになります。ごはんやパン、麺類などの主食はその後に食べるようになると血糖値が緩やかに上がり、食後の高血糖をおさえることができます。

もちろん、摂取カロリーの過多にもご注意ください。

おすすめ!

50th 健診事業 50周年記念 オプションキャンペーン

キャンペーン期間 表示価格はすべて税別です
2020年4月1日～2021年3月31日

当会は1970年に健診事業を開始し、お陰様で今年で50周年を迎えることになりました。その感謝の気持ちを込めて、オプション検査をお得に受診いただける「健診事業50周年記念 オプションキャンペーン」を実施いたします。

枠内掲載の検査全て ▶ 30% OFF

男性3点セット (※午前のみ) 春深 PSA、男性更年期、内臓脂肪CT total 12,000円 ▶ 8,400円 PG07	女性3点セット 春深品 抗CCP、女性更年期、甲状腺セット total 17,000円 ▶ 11,900円 PH18
頸椎MRI検査 春 total 17,000円 ▶ 11,900円 PL01 手のしびれや違和感、脱力感、首の痛み、肩こり、こわばりなどの原因がないか調べます	腰椎MRI検査 春 total 17,000円 ▶ 11,900円 PL02 腰や臀部の痛み、太ももやふくらはぎのしびれ、つっぱり感、違和感などの原因がないか調べます

枠内掲載の検査全て ▶ 20% OFF

内臓脂肪CT検査 春深 5,000円 ▶ 4,000円 PI01 動脈硬化のリスクになる内臓脂肪量を計測します	甲状腺セット 春深品 10,000円 ▶ 8,000円 PB01 血液と超音波検査で甲状腺の調子を総合的に判断します
男性・女性更年期検査 春深品 4,000円 ▶ 3,200円 PG06-PH17 血液中の性ホルモンの値で更年期障害の可能性を調べます	心臓機能検査(NT-proBNP) 春深品 3,000円 ▶ 2,400円 PK01 血液検査で心臓機能の低下を早期に発見して心不全の予防に役立てます
PSA検査 春深品 3,000円 ▶ 2,400円 PG03 血液検査で前立腺がんの早期発見に有効な腫瘍マーカーを調べます	抗CCP抗体検査 春深品 3,000円 ▶ 2,400円 PK13 血液検査で高精度で現在と今後の関節リウマチの可能性を調べます

新規導入検査 ▶ アレルギー検査(View39) 春深品 記念価格(今年度限定) 9,900円
従来のアレルギー検査(9,000円)は10種類の分野の中でどの分野のアレルギーがあるかを調べる検査でしたが、今年度から導入したView39では39種類もの原因物質に対する個別の反応がわかりアレルギーの原因を特定しやすくなりました

※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¥3,000(税別)でご利用いただけます。 ※MRI、CT、超音波検査は当日のお申込みはお受けできません場合がございますのでご予約をおすすめします。

春日クリニック 深川クリニック 品川クリニック
上記クリニックでの実施となります



いすに座って腰痛体操 ～大腿後側のストレッチ～

(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。

大腿後側のストレッチ

1. 片方の脚を前に伸ばす。

2. 顔を正面に向けたまま
上体を前に倒す。

* 背筋を伸ばす * 左右行う。

このマーク内を
鍛えます。

