

お元気ですか



健診事業50周年



秋

vol.116

2020年10月1日号



静岡大学名誉教授

小和田 哲男 さん

「私の健康法」



P.02

気胸について

順天堂東京江東高齢者医療センター 呼吸器外科
二川 俊郎

P.04

食習慣の乱れに注意を
管理栄養士 花里 映里

P.06

腰痛チェック
～上半身の柔軟性テスト～
運動指導担当 原田 健

P.06

日照時間と健康との関係
保健師 脇神 亜希子

P.07

ご利用される方へ大切なお知らせ

P.08



医療法人社団 同友会

ご利用される方へ大切なお知らせ

平素より当会の健診事業にご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

当会では日本人間ドック学会、全国労働衛生団体連合会等の健診8団体で取りまとめた

「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」をもとに、人間ドック・健康診断を安全にご受診いただけるよう、以下の感染予防対策を講じております。

■当会の感染予防策

- 体調管理の徹底
- マスクの着用
- 定期的な手洗い
手指消毒の徹底
- 検査機器や物品の消毒
- 定期的な換気

■当会の感染予防対策の例

春日クリニックでの感染予防策の例をご紹介いたします。

ご受診前の検温
(検温は非接触型体温計を使用)

受付に飛沫防止プレートの設置



ソーシャルディスタンスの確保



院内各所に消毒スプレー・消毒ジェルの設置



採血カウンター シールド設置

■受診制限について

以下いずれか一つでも該当する場合は来院を見合させていただいております。

- ・2週間以内に37.5度以上の発熱(または平熱より高い)や咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害、目の強い充血等の症状のある方
- ・2週間以内に外務省が発表している「感染症危険情報」レベル2以上の国への渡航歴がある方(およびそれの方と家庭や職場内等で接触歴がある方)
- ・2週間以内に新型コロナウイルス感染者や、その疑いがある人との接触歴がある方
- ・直近3日以内に解熱剤を服用した方
- ・マスク未着用の方

受付にて非接触型体温計を使った検温にご協力いただいております。検温の結果等を総合的に判断し、上記の条件に該当されない方であってもご受診をお控えいただく場合もございますので予めご了承ください。

■中止する検査・サービス

感染症対策の一環として、以下の検査やサービスを一時中止させていただきます。

1. 中止する検査
 - ・肺機能検査(スピロメーター)
 - ・心臓超音波
 - ・人間ドック結果説明
2. 中止するサービス
 - ・春日クリニックにおける人間ドック受診後のラウンジのご利用

なお、中止する検査やサービスは今後変更することがございます。
何卒ご理解のほど、宜しくお願い申し上げます。

受診される方へのお願い

- ・ご来院の際は必ずマスクをご着用ください。
- ・3密防止のため、「受診票・問診票」記載の受付時間通りのご来院にご協力ください。
- ・予約時間前に来院された場合は予約時間までお待ちいただくことがございますので予めご了承ください。

皆様のご受診をお待ちしております。



■ 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

■ 横浜クリニック

045(620)3605

■ 巡回健診本部

03(3630)0030

「私の健康法」

静岡大学名誉教授 小和田 哲男さん

歴史研究に終わりはありません
健康維持のため徳川家康を見本にしています

ら、先生はベタ褒めですよ。「作家はこう書くんだ！」と。それがね、文章を書くことが好きになつた大きなきっかけですね。だから歴史が好き、書くことが好きで、将来こういう仕事に就きたいなという思いはその頃に芽生えたものですね。

自分の命を懸けてやり遂げたという仕事があるんです。昭和57年の駿府城の発掘ですね。駿河区谷田という所に静岡県立美術館があるのでですが、本當は駿府城公園の中に建てる予定だったのです。建築を開始する前に発掘調査をしたところ、今川時代のものと思われる遺跡が発見されました。だけど県は、どうしてもここに美術館を建てるんだということで、手を付けては駄目と県知事に申請を入れたのですが、それでも強行しようとしたんです。私はもう、いろいろ覚悟を決めて、一般市民の方にも知つて欲しいといふことから、独断でマスクミを

命を懸けた歴史的発見！ 県知事ともやり合つて…

自分たちの命を懸けてやり遂げたという仕事があるんです。昭和57年の駿府城の発掘ですね。駿河区谷田という所に静岡県立美術館があるのでですが、本

を専門にご研究をされ、数々の学会、研究会に所属し、執筆、講演活動のほかに、現在放映中の『麒麟がくる』をはじめとしたNHK大河ドラマの時代考証にも度々携わられ、様々な分野でご活躍をされている小和田哲男さんに話を伺いました。



今回の「私の健康法」は日本中世史、とくに戦国時代史

私が歴史学者への道を歩むことになったのは、ある二人の人物の影響を受けたからなんです。そのうち一人は母親です。母は、今までう歴女という方の走りじゃないでしょうか。とても歴史が好きで、いつも歴史小説のようなものを読んでいて、私にもよくその話を聞かせてくれたんです。

私の母親は旧姓が「馬場」というんですが、「うちは馬場美濃守の子孫だよ」と教えてくれました。大人になってから母親の実家の資料を見たら、直系ではないようのですが、それでも子供心に武田氏と繋がりがあるのかもしれないという話は嬉しかったし、戦国武将に親近感を持った、大きなきっかけですね。

私の母親は旧姓が「馬場」というんですが、「うちは馬場美濃守の子孫だよ」と教えてくれました。大人になってから母親の実家の資料を見たら、直系ではないようですが、それでも子供心に武田氏と繋がりがあるのかもしれないという話は嬉しかったし、戦国武将に親近感を持った、大きなきっかけですね。

私が歴史学者への道を歩むことになったのは、ある二人の人物の影響を受けたからなんです。そのうち一人は母親です。母は、今までう歴女という方の走りじゃないでしょうか。とても歴史が好きで、いつも歴史小説のようなものを読んでいて、私にもよくその話を聞かせてくれたんです。

私は、これまで歴史にまつわることで人に褒めてもらうなんて無かつたですから、これは伸びるかな？と自信を持ってるようになつたきっかけになつたんです。

同じ先生からもう一つ褒められたことがあります。遠足で影響を受けたもう一人の人物というのは小学校の先生でした。ある意味、私の才能を見出してくれた方なのです。5年生の時、先生が黒板に「人」という字を書いて「これは、普通は「ヒト」と読むけれど、上に別な字をつけることで「ウド」と読めるようになります」とおっしゃいました。そのとき先生は

集めて記者会見をやりました。そうしたら何人かの市民の方が賛同してくれて、今川史跡を守る会のようなものを立ち上げたんです。半年くらいかけて、ようやく県を説得して残すことになりました。その間は県知事から名指しで批判され、建築を請け負った業者からは「何億も無駄になつた」と匿名の電話があつたりね、その時はもう本当に瘦せましたよ。ですがこの件を父親に話したところ「これで人間一回り大きくなつたからいいじゃないか」と言われて、救われましたね。

やつたり、これは欠かさずにやろうと決めています。

戦国武将たちも健康に留意していく、とくに徳川家康を見本にしたいと思っています。75歳で亡くなっているのですが、今その家康が、歳をとつてからでも近くの川で泳いだり、柳生流の剣術もやっていました。あれほどの大御所でも決してご馳走漬けにはならず、食生活で、おいしいお酒も飲んで……美味しいものをたらふく食べて、いますが、やっぱり家康の生き方に学び、我慢しながら頑張っていますよ。



小和田 哲男さん
(おわだ てつお)

1944年2月1日生まれ、静岡県静岡市出身。1973年(昭和48年)に静岡大学教育学部に専任講師、助教授を経て1987年に教授となる。2009年3月定年退任、現在は名誉教授。NHK『歴史秘話ヒストリア』やEテレ『知恵泉』などで解説も務める。

歴史学者となつた理由は二人の人物からの影響

例として「狩人（かりうど）」と教えてくれましたが、他にも知つていいか？と皆に質問したんです。誰も手を上げなかつたのですが、その時私が「落人（おちうど）」と答えたんです。

源平の戦いで負けた平家の人们たちが落人になつて、今でも四

国の山の中に住んでいるとい

ことを説明すると、先生もびっくりされて「小和田は歴史博士だ」と言つてくれたんです。

これまで歴史にまつわることで人に褒めてもらうなんて無かつたですから、これは伸びるかな？と自信を持ってるようになつたきっかけになつたんです。

同じ先生からもう一つ褒められたことがあります。遠足で

鎌倉へ行くことになつたときのことです。円覚寺を巡るコースがあり、その時に円覚寺の階段の真ん中だけ石段がすり減つたことに気が付いたんですね。もしかすると鎌倉時代、北条時宗もこの階段を歩いたの

ではないか、だから階段の真ん中がすり減つているのでは、と

思いました。遠足から帰ってきた後、感想文を書かせられたの

ですが、私は図書室から北条時宗の伝記を借りて全部読ん

で、北条時宗が歩いた階段を

自分が歩くことができたとい

う感慨深さを作文に表現していました。



順天堂東京江東高齢者医療センター
呼吸器外科

二川俊郎

気胸とは？

気胸は、肺がパンクする病気です。肺は空気で膨らんでいる臓器で、風船やタイヤなどと同じようにパンクすることがあります。気胸は、左右の肺のどちらか、あるいは両方に突然、穴があいて発症します（図1）。気胸は胸部X線撮影で診断可能ですが（図2）。

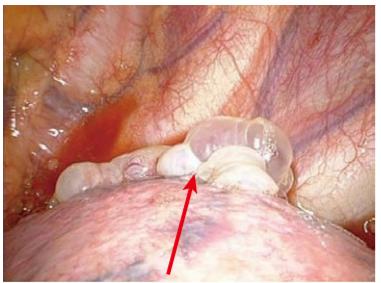


図3. 肺の表面に認めたブラン（手術所見）。病変となるブランは表面が薄く、穴があきやすい。

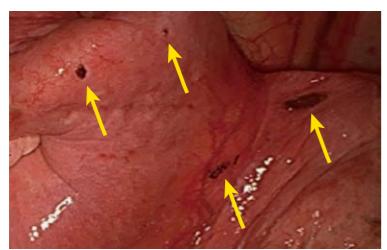


図4. 肺の表面に存在する子宮内膜（手術所見）

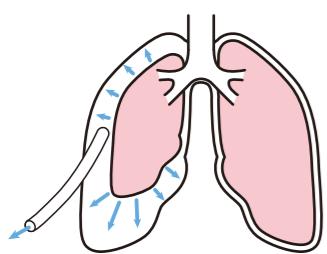


図5. 胸腔ドレナージ：細いチューブ（胸腔ドレーン）を胸の中（胸腔）に入れて肺を膨らませる処置です。

高齢者の気胸・ 続発性気胸

もともと肺の病気があって、そのため気胸が発生した場合をいいます。原因となる肺の病気としては、肺気腫、肺がん、間質性肺炎などがあげられます。いずれの病気が原因であっても、気胸が発生するということが多い、かなり深刻な状態です。命にかかることがあります。

女性の気胸・ 月経随伴性気胸

女性が気胸になることは男性に比較して少なく、男性の1／

3以下の発生率です。自然気胸の原因となるブランも女性ではあまり認めません。

気胸の治療

ただし、女性の気胸の原因のなかには、男性にはみられないものがあります。女性特有の病気が関係していく、その一つが子宮内膜症という病気です。女性の1割近くが罹患するという子宮内膜症は、本来子宮にあるべき子宮内膜組織が、ほかの場所に存在するために発生する病気です。気胸の場合、子宮内膜が胸の中（主に肺の表面）に存在するため、生理のときに子宮内膜が外れ、そこに穴があいて気胸が発生します（図4）。つまり生理と同じ周期で、同じころに気胸が発生するという病気です。生理前後に息切れや胸痛があります。

いずれにせよ気胸が発生する日常生活に影響をおよぼしますので、早急な治療が必要です。

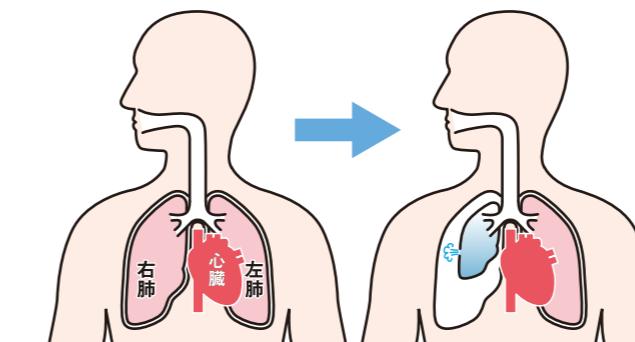


図1. 人の胸の中には、左右に肺があります。肺に穴があくと、肺の中の空気が肺の周り（胸腔）に流れ出て、肺が縮みます。図では右側の肺に穴があいて、肺が縮んだ状態です。

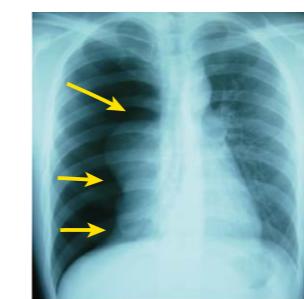


図2. 気胸は胸部単純X線検査で診断できます。写真では、つぶれた右肺が白く写っています（矢印）。左側のように正常であれば、肺は胸の中でめいっぱいに広がっているのでその輪郭は見えません。

気胸が発生する原因

若者から老人まで幅広い年代

で発症します。穴があく理由のひとつは、肺の表面に穴があきやすい脆弱な部分があるからです。たとえば、タバコを吸いすぎでボロボロな肺になると肺の表面に穴があきやすくなります。また、がんや肺炎などの肺の病気のために肺の表面に穴があくことがあります。また、風船のように空気を入れすぎでパンクすることもあります。人工呼吸などで無理やり空気を入れると気胸が発生することがあります。

若者の気胸・自然気胸

肺の外から針などを刺すともちん気胸になります。事故で骨折した肋骨が肺に刺さって発症することがあります（外傷性気胸）。針治療や点滴治療の針が、誤って肺を刺して発生することもあります（医原性気胸）。

生来健康な若い20歳前後の若年に突然、気胸が発症します。一見、原因もなく自然に発症するので自然気胸といいます。でも実際は、肺に気腫性肺囊胞（英語読みでブラン）という病変があり、そこには穴があいて発症します（図3）。ブランが発生する原因ははつきりしていませんが、現代になって増加しており、変化してきた生活環境・体格によるといわれています（男性・高身長やセ型が起こりやすい）。

気胸になると肺が縮むので、肺に空気が入りづらくなります。だから呼吸が苦しくなります。息が吸えないような感じで痛み（胸痛）が発生します。ときには無症状で健康診断のX線写真で発見されることがあります。放っておくと、感染や呼吸不全・心不全などの合併症が発生します。

気胸の症状

気胸になると肺が縮むので、肺に空気が入りづらくなります。だから呼吸が苦しくなります。息が吸えないような感じで痛み（胸痛）が発生します。ときには無症状で健康診断のX線写真で発見されることがあります。放っておくと、感染や呼吸不全・心不全などの合併症が発生します。

日照時間と健康との関係

(保健師 脇神 亜希子)

10月になり、徐々に日の入りが早くなっています。気象庁の発表では、昨年10月は112.8時間と、1年でも日照時間が短い月であることが報告されています。

厳密にいうと、日照時間とは『直射日光が地表を照射した時間』と定義されています。冬が近づくと、太陽が低くなって直射日光を感じにくくなることも加え、なんとなく気持ちが沈んでしまう、そんな方もいらっしゃるのではないかでしょうか。今回は、日照時間が短くなることによって起こりやすい影響と対策についてお知らせします。

ビタミンD不足と対策

日光に当たると、ビタミンDが体内で作られます。ビタミンDには、カルシウムの骨への吸収を促し、骨量を保つという働きがあります。

骨粗鬆症予防のために、顔だけでなく腕や足などの部分に太陽光をあてると、照射面積が増えることから、日照時間が短くても効率的にビタミンDを生成することができます。もちろん、小魚や牛乳などのカルシウム含有量の多い食事を意識して摂ることも必要です。

セロトニン不足と対策

セロトニンは精神の安定や安心感、脳を活発に働く脳内物質で、日光により分泌が促されます。日光を浴びる時間が減ると、セロトニンの分泌が低下し、慢性的なストレスやイライラ感、意欲低下、うつ症状や不眠といった症状につながることがあります。うつ病の一つである季節性情動障害（冬季うつ病）も、冬になると抑うつ症状が出現する疾患で、日光との関連が指摘されています。

セロトニンは、日光浴だけでなく、運動や食事によって分泌を促すことができます。

【運動】

規則的な動きや運動、例えば、ウォーキング、意識的な呼吸、食事をリズミカルに噛む、という動作。

【食事】トリプトファン（必須アミノ酸の一種）を摂取する。例えば、カツオやマグロなどの魚、牛乳やチーズなどの乳製品、納豆や豆腐などの大豆製品、ナッツ類にも含まれます。



日照時間が短い時には日の光を浴びることが大事、と書きましたが、紫外線も浴びすぎると、日焼けの他、肌の老化につながったり、皮膚がんや皮膚炎を起こすこともあります。1日15~30分、日にあたることで日照不足対策につながるという専門家の意見もあります。

特に肌が赤くなるタイプの方は、冬でも日焼け止めを塗るなど紫外線対策を行い、バランスよく日照時間不足に対応しましょう。

おすすめです!

50周年記念 オプションキャンペーン

キャンペーン期間
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周年を迎えることとなりました。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+税 ▶ **8,400円+税** 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+税 ▶ **11,900円+税** PH18

頸椎MRI検査 春
total 17,000円+税 ▶ **11,900円+税**
手のしびや違和感、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 PL01

腰椎MRI検査 春
total 17,000円+税 ▶ **11,900円+税**
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 PL02

枠内掲載の検査全て ▶ 20% OFF

内臓脂肪CT検査 春 深
5,000円+税 ▶ **4,000円+税** 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+税 ▶ **8,000円+税** 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+税 ▶ **3,200円+税** 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+税 ▶ **2,400円+税** 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+税 ▶ **2,400円+税** 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+税 ▶ **2,400円+税** PK13
血液検査で高精度に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+税**
従来のアレルギー検査(9,000円+税)は10種類の分野の中で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

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

※オプション検査は人間ドック、健診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円+税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ない場合がございますのでご予約をおすすめします。

食習慣の乱れに注意を

(管理栄養士 花里 映里)

新型コロナウイルスの影響で外出を控えるようになり、活動量が減っていると自覚している方も多いのではないかでしょうか。

反対に、食事量はむしろ増えてしまい、生活習慣の乱れで体重が増えてしまう可能性があります。いつもなら食べないお菓子を食べてしまったり、外出自粛のストレスで暴飲暴食をしてしまったり、飲酒量が増えたり……。このように、今までの消費していたエネルギーと摂取していたエネルギーのバランスが崩れると体重が増加傾向になってきます。まず食習慣を見直しましょう。

☆よく噛んで食べる

よく噛んで食べることで満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防止することができます。買いだめなどは最小限に抑え、余分なものを食べ過ぎない環境を整えていくことも必要です。

☆バランスを考える

肉や卵などたんぱく質に偏ってしまったり、ごはんやパン、麺など糖質に偏ってしまうと食事のバランスが崩れてしまいます。色々な食品から栄養素をバランスよく摂取することが大切です。主食・主菜・副菜が揃った食事を心がけると良いでしょう。副菜は野菜や海藻を使ってたっぷりいただきましょう。



☆お菓子は楽しむ程度に

お菓子の食べ過ぎは糖質や脂質の摂りすぎにつながります。間食は一日160kcal(ごはん軽く1膳分)未満を目安にして摂り過ぎないようにしましょう。

また、食事だけではなく、適度な運動も大切です。食事と運動でしっかり体を動かすことによりフレッシュにもつながります。今一度ご自分の生活習慣を見直していきましょう。



腰痛チェック ～上半身の柔軟性テスト～

(運動指導担当 原田 健)



腰痛のなりやすさを調べる上半身の柔軟性テストをご紹介します。上半身が硬いことも腰痛を起こしやすくなります。

関節を痛めている時などには行わず、無理をしないように気をつけましょう。

Aが最も良い評価です。Cの方は、ストレッチを定期的に行いましょう。

バックスクラッチテスト

右手を上から背中側に、左手を下から背中側にあげる。
手を入れ替えて同様に行う。

【評価】 A 指先が重なる B 指先が触れる C 届かない

