Always Your Partner

お元気ですか

冬

vol.117
2021年1月1日号

おかげさまで 50th 健診事業50周年

ジャーナリスト
田原 総一朗さん
「私の健康法」 P.02

腎がん（腎細胞がん）とはどんな病気？ P.04
順天堂大学医学部附属 順天堂東京江東高齢者医療センター 泌尿器科 科長
順天堂大学医学部 泌尿器科学 先任准教授
磯部 英行

冷え対策 P.06
管理栄養士 二階堂マリ子

腰痛チェック
～下半身の柔軟性テスト～ P.06
運動指導担当 原田 健

老化の始まりはお口から
―オーラルフレイル― P.07
保健師 山下 眞理子

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

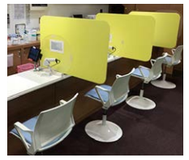
春日クリニックでの感染予防策の例をご紹介いたします。

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

内視鏡センターでの感染予防対策

内視鏡センターでの感染予防対策の例をご紹介いたします。内視鏡検査では消化器内視鏡学会の指針に準拠した上記の防護具を使用しています。検査1件ごとにグローブとガウンを新品と交換するとともに、手指やベッド、カーテン、テーブルなどの消毒を行い、受診者・医療従事者の感染リスクを最小にする努力をしております。

■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わ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（およびそれら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（スパイロメーター）
- 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。

医療法人社団 同友会
■ 春日クリニック 03(3816)5840
■ 品川クリニック 03(6718)2816
■ 深川クリニック 03(3630)0003
■ PHS同友会事務局 03(3814)0003
■ 横浜クリニック 045(620)3605
■ 八王子同友会・長寿の森 042(654)2001
■ 新座診療所 048(481)1068
■ 松戸診療所 047(346)3387
■ 渉外本部 03(3816)2250
■ 巡回健診本部 03(3630)0030

「私の健康法」

ジャーナリスト **田原 総一朗** さん

好きなことを仕事にしてとことん続ける。
社会に必要とされるのが一番の健康法です。

――今回はジャーナリズムに新風を巻き起こし、報道番組のスタイルを大きく変えた田原総一朗さんにご登場いただきました。86歳の現在もなお『朝まで生テレビ！』『激論！クロスファイア』等の番組でご活躍される、その健康の源についてお伺いしました。

大晦日から元旦の朝まで生放送の仕事ですよ！

毎年、大晦日からお正月にかけては『朝まで生テレビ！』に出演しています。もちろん生放送ですよ。元旦の朝まで仕事して、そして都内のホテルで眠ります。娘たちの家族と泊まるんですよ。そこで元旦の晩をみんなで過ごします。2日は寺参りと墓参りをして、そして親戚の家へみんなで集まり、楽しいひと時を過ごすんです。その日の晩はまたホテルで過ごして、正月3日目には自宅へ帰って、4日くらいから仕事が始まります。

大体ね、私は土曜も日曜もないんですよ。本当のお休みの日っていうのは、極端にいうと1月2日の寺参りと墓参り、これだけですね。それ以外は土日も仕事がびっしりです。

ヤバいからこそ面白い！これまでにない番組作り

最初に入社したテレビ局が東京12チャンネル、今のテレビ東京でした。開局当初でまだまだ三流のテレビ局で、そういうところで番組を作ってもほとんど見てくれない。製作費も他局に比べると1／3くらい。それでもなんとか視聴率を取れる番組を作ろうということですので、他局では作らないような番組作りをしなければなりません。そういう番組とは何か？　一言でいうと、ヤバい番組。そういうのばっかり作ってましたよ（笑い）。

フリーになった後の『朝まで生テレビ！』もそんな番組の一つでした。とくに面白いのは、1988年の秋、昭和天皇の病気が進行して危篤状態になった時です。日本全体が自粛ムードの中、プロデューサーから「今こそ天皇の戦争責任をやろう」と話があったんです。プロデューサーが編成局長に話すと「馬鹿野郎！」と怒鳴られて帰って来たんですが、しばらくしたら懲りずにまた行く。また怒鳴られる。それを3回やったんです。4回目には私が一緒に行って「企画を変えます。丁度ソウルでオリンピックがあるから『オリンピックと日本人』という内容でやります」と言ったんです。「それはいい企画だ。ぜひやりたい」とOKをいただきました。

だけど『朝生』は始まるのが夜中の1時過ぎです。そんな時間は編成局長も寝ていますから、たとえ内容が差し変わっても編成局長は気が付かない。新聞タイトルは『オリンピックと日本人』にして、番組の最初はオリンピックの選手を呼んで話をしたんです。でも30分くらいやって、本番中に思い切って「本当は、今日は天皇の戦争責任をやりたかったんです」と切り出したんです。申し訳ないけれど、そこで出演者もテーマも入れ替えてやりだしたんです。こんなテーマやったことないでしょ、だから最初はみんな話の中に入れないんですが、そのうちみんなギャーギャーと言い出して。そうしたらね、視聴率がすごかったですね。翌日の月曜日に編成局長へ謝罪に行ったんです。そうしたら編集局長が「田原さん。大みそかにもう一回やって」と。本当は編集局長も半分騙されることを承知でOKを出してくれたんだと思います。

こういうヤバいことを色々とできたのは、たぶん私が楽天家だったからですね。だから悩んだり、苦しんだり、夜眠れなくなったりというのは一度もないし、ストレスもたまりません。

いよいよ人生百年時代！健康寿命延ばす秘訣は？

あと10年ぐらいすると今よりももっと医学が発達して、日本人の平均寿命は120歳くらいにまで伸びるそうです。仮に定年が60歳だと、あと60年どうやって生きるんでしょうか？　日本人のこれまでの人生設計は「20年学び、40年働き、15年年金をもらう」でした。寿命が延びたらそのぶん人生設計を書き換えなければなりません。長生きすれば当然病気にかかる人も多くなる。医療費、介護費、問題がどんどん出てくる。どう対応すればいい？　だから健康寿命を伸ばさなければならないんですよ。それじゃぁ健康寿命を延ばすにはどうすればよいか？　これが大問題です。私はね、健康寿命を延ばすには「仕事を続けること」だと思います。

私がこうしていつまでも元気でいられる一番の理由も、仕事を続けているからだと思います。仕事が無くなってしまったら、すぐに病気になって死んじゃうんじゃないかな？　仕事といっても、自分が好きなことしかしていません。もっというと、私は趣味が一切ない。格好つけるわけじゃないですけど、趣味なんてやってる暇がないんですよ。

好きなことを仕事にしているからこそ、いつまでも続けられる。70歳だろうが80歳だろうがとことん続ける。やりたくないことはやらない。好きな事を仕事でやっている限りはストレスもありませんし、元気でいられます。そして一番大切なのは、世の中から必要とされていることです。これはサラリーマンだって同じことです。会社に必要とされている、世の中の為に必要とされていると思えること。これが健康寿命を延ばす、一番の秘訣じゃないでしょうか。（談）

田原 総一朗さん
（たはら そういちろう）

1934年4月15日生まれ。滋賀県彦根市出身。早稲田大学第一文学部史学科卒業。元東京12チャンネル（現・テレビ東京）ディレクター。
『朝まで生テレビ』（テレビ朝日）、『激論！クロスファイア』（BS朝日）などレギュラー出演番組多数。著書に『今だから言える日本政治の「タブー」』扶桑社、『90歳まで働く』クロスメディア・パブリッシングなどがある。

Doctor's Eye

腎がん（腎細胞がん）とはどんな病気？

順天堂大学医学部附属
順天堂東京江東高齢者医療センター
泌尿器科 科長
順天堂大学医学部
泌尿器科学 先任准教授
磯部 英行

腎ぞうの**実質（腎実質）**にできるがんを腎細胞がん**（腎がん）**といいます。

腎がんの疫学

腎がん（腎盂を除く腎実質のがん）にかかる割合は、10万人に約6人です。がん全体のうち約1％を占め、やや男性に多い傾向にあります。腎がんは50歳ごろから増加し、70歳代まで高齢になるほどかかる割合が高くなります。

現在、1年間に約1万人の方が腎がんと診断されています。近年増加しており、健康診断や別の病気の診察時などに、偶発的に発見される方が増えています。

腎がんの症状

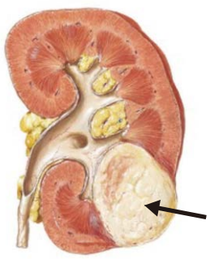
腎がんには特徴的な自覚症状はありません。小さいうちに発見される（小径）腎がんのほとんどは、他の病気の目的で受けた検診や精密検査などで偶然に発見されています。時に肺や脳、骨、リンパ節などに転移したがんが先に見つかり、結果として腎がんが見つかることも少なくありません。

腎がんが大きくなると、肉眼的な血尿、腰背部の痛み、腹部のしこり、おなかの痛み、足のむくみ、食欲不振、吐き気や便秘などの症状が出ることもあります。これらの症状がある場合には、早めに医療機関を受診し精密検査を受けてください。

腎がん発生の要因

喫煙、肥満や高血圧など生活習慣病が悪性腫瘍のリスクになっていることは皆さんもご存知かと思いますが、腎がんに関しても同じような傾向がみられます。また、腎がんと関連のある遺伝子が原因で発症するフォン・ヒッペル・リンドウ（Von Hippel-Lindau：VHL）病や、後天性嚢胞腎（こうてんせいのうほうじん）が腎がんの発がんに関与していることが知られています。本邦の疫学調査研究ではVHL病患者409例中206例（50・3％）に腎がんが発症し、診断時の年齢中央値は35歳であったとの報告があります。

腎がんの診断



腎がんの早期発見には超音波（エコー）検査が推奨されています。健康診断でエコー検査を受けた方々のうち発見される腎がんは0.09％との報告があります。ただし確定診断にはCT（computed tomography）検査が有用です。また、MRI（Magnetic Resonance Imaging）検査も用いられます。画像での診断が困難な場合には、診断確定のために腫瘍の生検などの組織検査を行うこともあります。

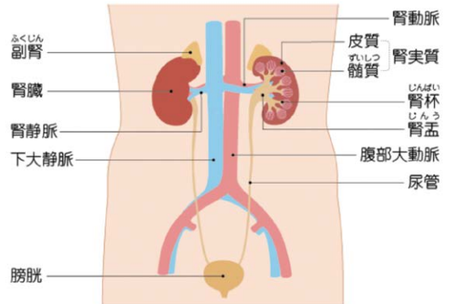
日本では検診や人間ドックでCTが簡便に撮影できることもあり、偶然発見されることが多いため、早期発見・早期治療がなされ、治療成績も良い可能性が指摘されています。

腎実質のがんの組織型

淡明細胞がん、多房嚢胞性がん、乳頭状がん、嫌色素性細胞がん、集合管がん、腎髄質がんなど、全部で10種類の型がありますが、最も一般的なものは淡明細胞がんです

腎ぞうは体のどこにあるか

腎ぞうは後腹膜腔（こうふくまくくう）という体の背中側のスペースに左右に1つずつ2つ存在します。大きさはだいたい自分の握りこぶし大ほどです。



腎ぞうのはたらき

血液をろ過して尿を作ります。腎実質で作られた尿は腎盂に集められ、尿管を通って膀胱へ運ばれます。また、貧血を防ぐホルモン、骨を丈夫にするホルモン、血圧をコントロールするホルモンなども作られています。

腎がんの治療

【外科療法・局所療法】

腎がんは他の臓器のがんと異なり、抗がん剤や放射線治療は効果が低く、治療の原則は手術です。従来、根治的腎摘除術が標準術式でしたが、画像診断技術の向上等により小径腎がん（がんの直径が4㎝以下）が多く発見されるようになり、腎部分切除術が行われることが増えています。腎部分切除術は開放（開腹）手術あるいは腹腔鏡手術で行われてきましたが、近年ロボット支援腎部分切除術も施行されるようになり、2016年4月に保険収載されました。

1 がんの直径2㎝の小径腎がん（写真1 赤い矢印）

2 がんが大きく、部分切除が難しい場合（写真2 赤い矢印）

3 がんが周囲に進行している場合（写真3 赤い矢印：右腎がんが下大静脈内に腫瘍塞栓を形成している）

腎部分切除術を行います。腎摘除術を行います。通常は腹腔鏡で行いますが、がんが大きい場合は開腹手術になることがあります。

4 他の臓器に転移がある場合

患者さんの全身の状態（パフォーマンス ステータス）が良好であれば、腎臓を摘出する必要があります。腎がんでは腎臓を摘出した方が予後は良いとされています。転移巣も切除する場合があります。

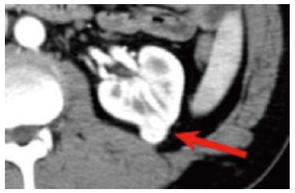
そのほか小径腎がんに対しては、高齢者や重篤な合併症のために全身麻酔下の手術が困難な方、手術を希望しない方、家族性・多発性腎がんの方などに対して、治療の条件に合えば体に負担がかからない低侵襲治療としてラジオ波焼灼術（radiofrequency ablation：RFA）や凍結療法が施行されてきました。2011年7月に凍結療法が保険収載されています。

【全身治療】

腎がんは抗がん剤や放射線治療が効かないがんですが、特に転移腎がんに対する薬物療法は1980年代から開始されたサイトカイン療法（インターフェロンα、インターロイキンⅡ）が一般的でした。ただ、その奏効率（治療後にがんが縮小したり消滅した患者さんの割合のことです）は15％前後と満足できるものではありませんでした。2008年に分子標的薬である血管新生阻害薬が登場すると、従来のサイトカイン療法と比較し、がんの無増悪生存期間の延長が認められ、新しい標準治療薬になりました。現在日本では分子標的薬は7剤（ネクサバール®、スーテント®、インライタ®、アフィニトール®、トーリセル®、ヴォトリエント®、カボメティクス®）が使用可能です。また、最近では分子標的薬による治療後の方に対しても免疫チェックポイント阻害薬（オプジーボ®）の有効性が確認されています。これらの新しい治療薬は各々に特徴的な有害事象を引き起こす可能性があるため、使用に当たっては専門医の管理の下で治療を受けることが重要です。

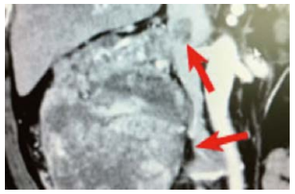
最後に

他の臓器のがんの場合、手術後5年経過して再発や転移がなければ、一旦卒業できるがんもありますが、腎がんはとても息の長いがんです。手術から10年、20年たっても再発や転移が出てくる方がいます。したがって、患者さんは5年以上たっても通院を止めることなく、外来での定期的な経過観察が必要です。



1 がんの直径2㎝の小径腎がん（写真1）

2 がんが大きく、部分切除が難しい場合（写真2）



3 がんが周囲に進行している場合（写真3）

腎臓とともにがんが広がった下大静脈内腫瘍塞栓まで合併切除（写真4）

※写真1～写真4は順天堂大学医学部附属順天堂医院泌尿器科ホームページより引用

老化の始まりはお口から
－オーラルフレイル―

（保健師 山下 眞理子）

最近、活舌が悪い・硬いものが食べにくい・食べこぼしが増えた・お茶や汁物でむせるなど、ちょっと気になってる方。年齢が上がってくれば仕方がない……など、軽く考えてはいませんか？　それ、お口の虚弱“オーラルフレイル”の可能性があります。

「硬いものが食べにくい」⇒「噛めない」⇒「柔らかものばかり食べる」と些細なトラブルをきっかけに悪循環。口の筋力の低下が進み口腔機能の低下につながります。

食べにくい・話しにくいなどで低栄養や社交性の低下などから、身体機能低下・認知症・誤嚥性肺炎など全身の病気につながることがわかってきており、要介護や死亡リスクが2倍以上になるという研究結果もあります。

“オーラルフレイル”は、2018年から、「口腔機能低下症」として保険診療の対象になりました。

以下の質問でチェックしてみましょう。合計点数3点以上が“オーラルフレイル”の危険性あり“です。かかりつけの歯科医院で相談されることをおすすめします。

質問項目	はい	いいえ
半年前に比べて、硬いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している※	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物をかむことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

合計の点数	オーラルフレイルの危険性
0～2点	低い
3点	あり
4点以上	高い

東京大学高齢社会総合研究機構　田中友規、飯島勝矢：作表　※義歯の方は、硬いものをしっかり食べることができるよう、治療しましょう。

“オーラルフレイル”の予防のための口腔体操が、いろいろなメディアで紹介されていますが、日本歯科医師会で、「5つの効果別体操」が掲載されていますので、参考にしてください。

■“オーラルフレイル”を知って、予防と早めの対策でいつまでも若々しく!

https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/

健診事業50周年記念 **オプションキャンペーン**　おすすめです!

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。

キャンペーン期間
2020年4月1日～2021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。

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
- 頚椎MRI検査 春
  total 17,000円+税 ▶▶ 11,900円+税
  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　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
  動脈硬化のリスクになる内臓脂肪量を計測します　PI01
- 甲状腺セット 春 深 品
  10,000円+税 ▶▶ 8,000円+税
  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　PB01
- 男性・女性更年期検査 春 深 品
  4,000円+税 ▶▶ 3,200円+税（※男性は午前のみ）
  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　PG06・PH17
- 心臓機能検査(NT-proBNP) 春 深 品
  3,000円+税 ▶▶ 2,400円+税
  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　PK01
- PSA検査 春 深 品 男性専用
  3,000円+税 ▶▶ 2,400円+税
  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　PG03
- 抗CCP抗体検査 春 深 品
  3,000円+税 ▶▶ 2,400円+税
  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　PK13

新規導入検査 ▶▶ PK21

- 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。

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

冷え対策

（管理栄養士 二階堂マリ子）

冷え性といえば、女性のイメージが強いと思いますが、男性でも冷えは起こります。

女性は月経による貧血や、筋肉量が男性よりも少ないため冷えを感じやすいです。しかし、今年はSTAY HOMEによる運動不足で筋力の低下・ストレスが増えたことで男性も冷えを感じやすくなっていると考えられます。

また、メタボリックシンドロームによる脂肪増加や動脈硬化により血流が滞ることも冷えの原因となります。性別関係なく、万病のもとと言われる冷えの対策をし、寒い冬を元気に過ごしましょう!

からだを温める食材を摂りましょう

たんぱく質をしっかりたべる

食事誘発性熱産生が高く、しっかり食べることでからだを温める効果があります。

肉　魚　卵

冬が旬の食材を食べる

旬の食材は、からだを温める働きがあります。

大根　人参　ごぼう　じゃがいも

寒い地域で採れる食材を食べる

寒い地域では、からだを温める効果のある野菜が育ちます。

人参　たまねぎ　じゃがいも

また、寒い地域の郷土料理はからだを温める工夫があるので参考にしてはいかがでしょうか?

例）ジンギスカン
ちゃんちゃん焼き

ビタミンEを摂る

血行をよくする働きがあります。

アーモンド　モロヘイヤ　かぼちゃ　うなぎ

★からだを温める食材として代表的な『生姜』。実は、しょうがは熱帯アジアが原産と言われる野菜です。暖かい地域で栽培される食材ですが、生姜の成分「シンゲオール」は血行を良くし体をあたためる効果があるため、積極的に摂りたい食材です。

★程よい飲酒は血行促進の効果がありますが、飲み過ぎは血管を拡張させ体温が下がる原因となります。お酒の飲み過ぎには注意しましょう。

腰痛チェック
～下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下半身の柔軟性テストをご紹介します。下半身の柔軟性は腰痛に深いかかわりがあります。

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。

椅子座位体前屈

右足を伸ばし足先は上に向けた状態で、伸ばした足先へ上体を倒す。

【評価】
- **A** 手の指先が足の指先を越える
- **B** 手と足の指先が触れる
- **C** 届かない