

Always Your Partner

お元気ですか

春

vol.118

2021年4月1日号



女優
松原 智恵子

「私の健康法」

P02

熱中症あれこれ

順天堂大学医学部附属順天堂医院
救急プライマリケアセンター 渡辺 心

P04

「国民健康・栄養調査」健康無関心層
管理栄養士 花里 映里

P06

腰痛チェック
～足の筋力テスト～
運動指導担当 原田 健

P06

ストレスから心と体を守る
保健師 稲葉 敦子

P07

ご利用される方へ大切なお知らせ

P08



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おります。検査1件ごとにグローブとガウンを新品と交換とともに、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、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
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。
- ・密防のため、「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
■PHS同友会事務局
03(3814)0003

■松戸診療所
047(346)3387
■渉外本部
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」

女優 松原 智恵子 さん

日常生活すら変わってしまった今
健康でいることが何より重要です

大学生役も多かつたため、役を演じるうえで大学生活も経験しておいた方がいいと思ったので、高校を5年かかつて卒業して大学を受験しました。おかげで大学生活も楽しみました。様々な方にお世話になり、支えてくださったことに感謝です。

「！」と言つて行くんですけど、その時は全然気にしなかつたですが：今思うとサソリがいるかもしれないですよね。何事もなく良かったですが、あとあとなんて怖い事してたんだろうつて（笑い）。

撮影・撮影の忙しい毎日
支えてくれた皆様に感謝

——今回は「日活三人娘」と呼ばれ日活黄金期を代表する女優の1人、松原智恵子さんにご登場いただきました。女優生活60周年を迎えられ、多くの映画、テレビドラマにてヒロイン役を名演し、ソチ国際映画祭では主演女優賞も受賞された松原さんに、日活時代や新婚旅行での思い出話、そしてコロナ禍の今とくに気を付けていることについてお話を伺いました。



船旅を計画してたのに…
口ナで悔しい思いを！

新婚旅行は北アフリカへ
サハラ砂漠で思わぬ体験

新型コロナウイルスの影響で、仕事や日常生活までもすっかり変わってしましましたね。いつも必ずマスクをしなければならないなんて、今までなかつたことですよね。写真を撮る瞬間以外は、取材の時でもマスクをつけたりして。早く予防接種を受けて、元通りの生活になつてほしいと思います。

私は旅行が好きなので、本当は昨年の2月頃に海外旅行の計画をしていました。それも、今まで経験のないクルーズ船で。3か月くらいお休みをとりたいなと希望をしていたのですが、そんなに長いお休みは無理そうで、せめて1か月くらいなら……とか、そういう話をしていたんです。でも予約がいっぱいで取れなくて。クルーズ旅行って人気なんですね。しかも横浜から出発のあのダイヤモンドプリンセス号だったんです。そんな中コロナ禍が始まってしまい：旅行しました。

日活時代にはハワイとか、映画祭などの仕事で韓国や東南アジア辺りへ行くことはありましたが、新婚旅行は思い切って100日間、北アフリカへ行つたんです。モロッコからアルジェリア、チニニアなどへ渡る計画です。最初はイギリスに行つて、そこで主人の友人も合流してから、ベルギーのアントワープの港で車を2台受け取つて、ヨーロッパを車でまわつてスペインのジブラルタル海峡からモロッコへ渡りました。そこからサハラ砂漠へ入り国境を越えてアルジェに行きました。いざ雨が降ると普通の道が川になつてしまふんです。スケジュールとして、今日はここまで進もうという計画があるので、思い切つて大きな水たまりにバーッ！と突っ込んだら、深いんですねよ、道のはずなのに。おかしいからバックして、ものすごく大きな川に！行かなくてよかつたです。

なんてこともしていました。幸い私は、役を引きずらないタイプなんです。これまでと全然違う役を演じることになつても、急に切り替えられるんです。日活時代は本当に次から次へと役をこなしましたので、引きずるなんて余裕も無かつたほどです。「ちーこ、次はこれだよ」と言われば「はい」って、そのまま役に入れんんです。

当時は、ブロマイド用の写真は撮影の合間に休憩していると、写真撮影のカメラマンさんが突然現れて「松原さん、ちょっととここへ立つてください！」と言わ�て、写真を撮られて、それが知らない間にブロマイド写真として売られていました（笑い）。

今の私の夢は、コロナ禍が早く終息して、前のような日常生活に戻ることです。そしたら旅行にも行きたいですし、何よりお仕事を続けていきたいです。65、70周年を元気に迎えられたらそんな嬉しい事はないですね。

松原 智恵子さん
(まつばら ちえこ)

1945年1月6日生まれ。愛知県名古屋市出身。

高校時代に日活の「ミス16歳コンテスト」に入賞し、撮影所を見学したことがきっかけで日活に入社し役者デビュー、清純派スターとして絶大な人気を誇る。2016年に第1回ソチ国際映画祭で『ゆずの葉ゆれて』の演技が認められ主演女優賞を受賞。

代表作は映画『夕笛』『長いお別れ』、ドラマ『ある日わたしは』『龍馬伝』『大岡越前』など多数。



けて、健康でいることが何よりです。私は、睡眠時間を十分にとり、バランスの良い食生活を心がけています。以前犬を飼っていた時から散歩をするのは習慣になつていて、今でも毎日散歩をするようにしています。あとは年一回の人間ドックと、区から案内が来る検診も両方必ず受けています。私たちは体が資本ですから、健康でなければ仕事は続けられませんし、旅行だって行けません。美味しいものも、美味しく食べられなくなつてしまいますがね。（談）

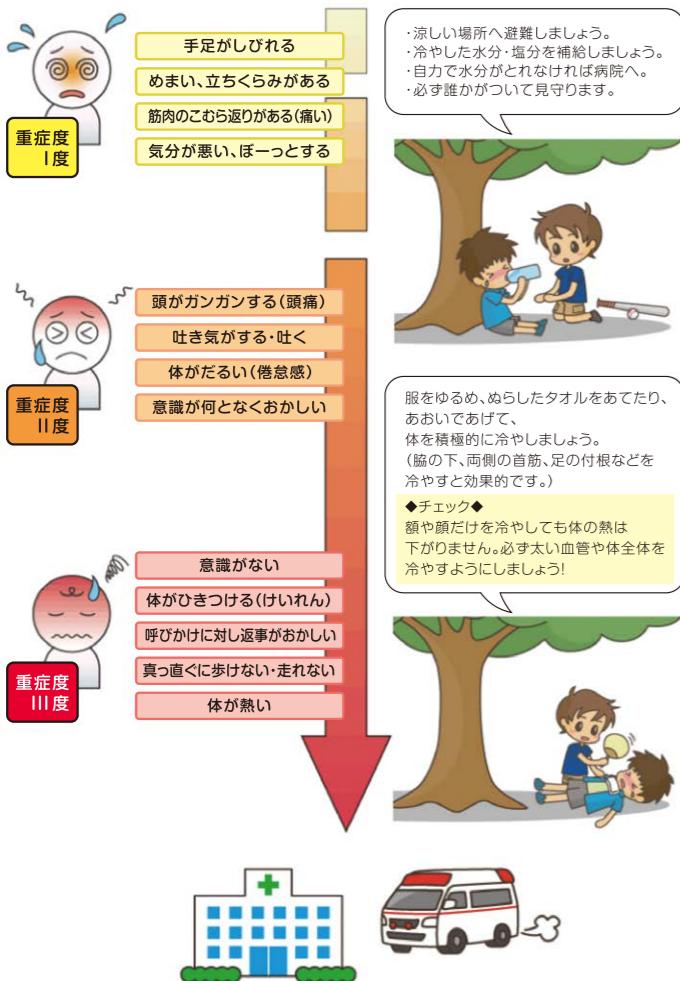


図1 热中症の重症度分類(環境省热中症予防情報サイトより2020)

热中症予防運動指針		
气温 (参考)	WBGT 温度	運動は 原則中止
35℃ 以上	31℃ 以上	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31℃ ~ 35℃	28℃ ~ 31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止) WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息を取り水分・塩分の補給を行なう。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28℃ ~ 31℃	25℃ ~ 28℃	警戒 (積極的に休憩) WBGT25℃以上では熱中症の危険が増すので、極的に休息を取り適宜水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24℃ ~ 28℃	21℃ ~ 25℃	注意 (積極的に水分補給) WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃ 未満	21℃ 未満	ほぼ安全 (適宜水分補給) WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

図2 WBGTによる熱中症予防指針(環境省热中症予防サイトより2020)

が、あくまでも緊急処置で大量の汗をかいたとき塩分(ナトリウム)も同時に失われる所以経口から補給する際に経口補水液を使用することが推奨されています。市販されているものではOS1[®]が有名ですが患者さんはよく「これを飲んでおいしく感じるときには脱水が起きている証拠です」と説明します。濃度や中身の詳細は割愛しますがご自身でできるものとして水500mlに対し塩1.5g、砂糖20gにレモン等で味付けをしたもののが良いでしょう。スポーツ飲料も悪くはありませんが塩分が少

がないと糖分が多いのでスポーツをする前と軽く汗をかいたときと屋内でおきやすい老人の熱中症予防はエアコンを使用し環境を整える(使用を好まない方もおられるが)のが最も重要で、加齢とともに口渴など感じにくいなど症状が重症化してから熱中症と認識されることは多いのです。年齢問わず熱中症が疑われた場合まずは少しでも涼しい環境に移動することが重要で、意識がしつかりていればゆっくりと水分(前記)をとること

がもうろうとしているような場合は迷わず救急要請をしてください。重症者の初期治療はまず冷却水などで冷やし過ぎるのも低体温となり重篤な事態を招きますが、救急医が体温のモニタリングをしながら治療するのと異なりますが、急救医が体温のモニタリングをしながら治療するのと異なります。また何を飲むかも重要であり、単に水のみ摂取ではなくては警戒。31℃以上であれば競技

(図2)として競技そのものの中止を勧告する指標としても用いられておりWBGTが25℃~31℃未満では警戒。31℃以上であれば競技

が、効かなくなり臓器不全を引き起こす、これが熱中症のメカニズムです。

重症度と疫学

地球温暖化により過去100年間で世界の平均気温は0.75°C、日本は1.2°C、東京に至っては3.2°Cも上昇しています。このような環境下で、かつて日射病、熱射病と言われていた病態は、熱中症という病名に統一され、今やこの言葉を知らない人はいない時代となっています。高温環境下や運動などの活動により体温が上昇し多量の汗をかくことで水分、塩分が失われ脱水症状に陥ると色々な臓器血流が低下し体温のコントロールが効かなくなり臓器不全を引き起こす、これが熱中症のメカニズムです。

順天堂大学医学部附属順天堂医院 救急プライマリケアセンター 渡辺 心

熱中症とは

このようなトップアスリートの大会ではこの直腸温を測定し重症度の判断基準にしています。

患者は65歳以上の高齢者が半数を占めており、発生場所は世代による特徴があり中高生が運動中、成年が作業中、高齢者が自宅となっています。救急搬送者数が最も多いのは7月中旬であり、8月前半まで多く見られます。注目すべきはスポーツや肉体労働者では初春から梅雨時にも体調や環境により熱中症の発生が珍しくなっています。

ところで8月の最も暑い時期がそのピークとならないのかには理由があります。熱中症になりやすいかは必ずしも外気温の上昇に比例はしないということです。熱中症が生じやすい条件に天気予報で最近よく目に見る暑さ指数と相関関係があります。これは湿度、日射、輻射(碎いていて照り返し)、風の要素なども考慮して暑さを評価するWBGT:wet-bulb globe temperatureといふもので

す。その日の最高WBGTが28°Cをこえるあたりから熱中症による患者が増え始めることが知られています。

このWBGTはアラートシステム(図2)として競技そのものの中止を勧告する指標としても用いられておりWBGTが25°C~31°C未満では警戒。31°C以上であれば競技

そのものの中断を勧告する指標となっています。(WBGT測定の

小型の計測器もあり購入可能ですが)話は変わりますが徐々に暑さに慣れいくことを暑熱順化といいます。職業性熱中症死亡災害は、作業開始日数から3日目まで発生数が多く、それ以降は熱

症になる人が減っていると報告があります。

つまり暑さに徐々に慣れることによって熱中症になりにくくなるという事で、暑さを感じ始めた季節、無理をしないよう行動する

ことが予防の第一歩となります。熱中症の危険因子としては糖尿病、高血圧、心疾患(降圧利尿剤を服用)のある方、肥満症、睡眠不足、飲酒があげられます。

予防と治療

人は暑くて汗をかけばのどが乾きますが、渴きのみに依存した水分補給は、発汗により喪失した水分を補うのに不十分(20%ほど足りない)で、口渴感が満たされても少しずめの水分攝取を心がけないと気づかぬいうちに脱水がすんでいますが、急救医が体温のモニタリングをしながら治療するのと異なりますが、急救医が体温のモニタリングをしながら治療するのと異なります。また何を飲むかも重要であり、単に水のみ摂取ではなくては警戒。31°C以上であれば競技

がもうろうとしているような場合は迷わず救急要請をしてください。重症者の初期治療はまず冷却水などで冷やし過ぎるのも低体温となり重篤な事態を招きますが、急救医が体温のモニタリングをしながら治療するのと異なります。また何を飲むかも重要であり、単に水のみ摂取ではなくては警戒。31°C以上であれば競技

最後になりますが自身の体調管理はもちろんのこと、労働現場監督やスポーツの指導者が熱中症を意識することで防ぐことができる疾患とは非認識なさつてください。

ストレスから心と体を守る

(保健師 稲葉 敦子)

新型コロナウイルスの世界的な感染拡大が起きてから早1年がたちます。その影響で不安やストレスを日々感じている方も少なくないのではないでしょうか。ストレスは誰にでも起こる自然な反応です。しかしながら強すぎると心身に大きな影響を及ぼします。今回はそんなストレスとの付き合い方を変える方法の一つであるマインドフルネスについてご紹介したいと思います。皆さんはマインドフルネスという言葉を聞いたことはありますか。欧米では、多くの研究報告があり、医療・教育・ビジネスの現場でストレス対処法として実践されています。ここ数年日本でも外資系企業を中心に福利厚生プログラムにも取り入れられているところが多いことや、大学病院でもうつ病に対し治療効果が実証され、関心が高まっています。マインドフルネスの実践は、1979年マサチューセッツ大学メディカルセンターのジョン・カバードジン博士によって始まりました。

マインドフルネスとは「価値判断することなく、意図的に今という瞬間に完全に注意を向けること」です。人間は実際に1日に6万回思考し、そのほとんどが自分の意志とは無関係に自動的に行われているといわれています。これを放っておくと、思考や感情は自動操縦となり、未来に対して不安を感じやすくなり、過去のでき事を思い出しては後悔する時間が増えてくるといわれています。特に気持ちが不安定な時は、こうした考えの堂々巡りが起こりやすい状態になります。この心の悪循環を断ち切るために有効なのが、マインドフルネスになります。「今という瞬間」に意識を完全に集中させる時間をつくり、少し離れたところから自分に起きている思考、感情、感覚をありのまま観察することで、現実をありのままに知覚して受け入れていく心を養います。このように一時的な自分の思考や感情に惑わされず、現実の自分と向き合い、今を大切に生きる心を培っていくようトレーニングするための技法の一つがマインドフルネスになります。今回は簡単に実践できる3分間呼吸法をご紹介いたします。

- 1 目を軽く閉じ背筋をまっすぐ伸ばして座ります。手は腿の上に軽く置きます。
- 2 呼吸に注意を向けます。体の中に空気が入ってきて、そして出ていくのを感じます。
- 3 しばらくすると別のことに心がさまよい始めるかもしれません、それに気づいても価値判断をせず、ありのまま受け止め、またそっと意識を呼吸に戻します。
- 4 3分経過したらゆっくり目を開けます。



いかがでしたか。呼吸は無意識に継続的に行われている動作ですので、価値判断せず、自然と「今この瞬間」に意識を向けることができます。マインドフルネスを継続することで、不安の軽減をはじめ、自律神経の安定、集中力や創造力が高まるといった様々な効果が脳科学的・生物学的にも実証されています。朝起きた時、夜寝る前など、取り組みやすい時間から始められるのもおすすめです。今は不安に感じたりしやすい時期かもしれません、「今、この瞬間」に意識をおき、少しでも立ち止まる時間が得られるようにできるとよいですね。

ウィルス・感染症対策キャンペーン

キャンペーン期間 2021年4月1日～2022年3月31日迄

◆新型コロナウイルス抗体検査

※本検査を希望される方は別紙専用申込書でお申し込みください。

新型コロナウイルスのIgG抗体を持っているか血液検査で調べます。陽性であれば過去に感染した可能性が高いと判断されます。これまでの体調不良が新型コロナウイルスによるものだったか調べたい、無症状でも知らないうちに感染していたか確認したい方におすすめです。

新型コロナウイルス抗体検査(IgG) 7,700円 → 4,900円 (36%off)

PK19

◆ウイルス検査各種(単体検査)

大人になってから感染すると重症化したり、胎児に重篤な影響を及ぼすこともあるため、過去にワクチンを接種したか分からない方や今も免疫があるか気になる方は一度確認をおすすめします。

それぞれのウイルスに対する抗体を持っているかを調べます。

All27%off

- ・麻疹抗体検査(はしか) 4,400円 → 3,200円 PK15
- ・風疹抗体検査(三日はしか) 4,400円 → 3,200円 PK10
- ・流行性耳下腺炎抗体検査(あたふくかぜ) 4,400円 → 3,200円 PK16
- ・水痘带状ヘルペス抗体検査 4,400円 → 3,200円 PK17

◆ウイルス検査セット(4種)

上記4種(麻疹、風疹、流行性耳下腺炎、水痘带状ヘルペス)を一度に調べることができる更にお得なセットです。

ウイルス検査セット(4種) 9,900円 (キャンペーン単体合計より更に22%off)

PK18

※風疹抗体検査をクーポンで受けられる方他のウイルス抗体検査も希望される場合は、単体検査をお申し込みください。

おすすめです!
忍び寄るさまざまな感染症…あなたの備えは十分ですか?
まずはこれまでの感染歴を調べることが感染症対策の第一歩です!

◆この機会にがんの原因となる感染症についても確認!

自覚症状が出ないうちから検査を受けることが予防と早期発見、治療につながります。

<胃がんの原因>

ほとんどの胃がんの原因とされるピロリ菌の有無を抗体検査で調べます。
菌が見つかれば除菌治療で将来の胃がんのリスクを下げることができます。

ピロリ菌検査 4,400円 → 2,900円 (34%off)

PK05

※2021年度からより精度の高い測定法に変更になりました。

<子宮頸がんの原因／女性のみ>

子宮頸がんの多くは、HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因です。
婦人科診察の際にHPV感染の有無を調べることが可能です。

ヒトパピローマウイルス(HPV)検査 5,500円 → 4,400円 (20%off)

PH15

※本検査は深川クリニックでは実施しておりません。品川クリニックでは火曜日・木曜日のみ実施しております。

お申込みご注意
各種検査は当日窓口でもお申込み可能ですが、オプション検査申込書のFAX送信またはお電話による事前申し込みをおすすめいたします。特にヒトパピローマウイルス(HPV)検査は人数制限があるため、定員を越えた場合はご容赦ください。
●健康保険組合、各種団体の契約により補助金制度が適用される場合や追加料金が発生する場合がございます。実際のご負担金額については、ご加入の健康保険組合、お勤め先にお問い合わせください。●キャンペーン価格は当日全額窓口払いの場合のみ適用になります。●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、こちらの項目のみご受診の場合は通常オプション検査手数料3500円でご利用いただけます。●表示価格は完全税込です。

事前申し込み・お問い合わせはどちら
春日 TEL:03-3816-5840 | 濵川 TEL:03-6860-0017 | 品川 TEL:03-6718-2816
クリニック FAX:03-3814-0004 | クリニック FAX:03-3820-3410 | クリニック FAX:03-6718-1703

「国民健康・栄養調査」健康無関心層

(管理栄養士 花里 映里)

厚生労働省が毎年実施している「国民健康・栄養調査」で、昨年の10月に2019年の結果が発表されました。本調査は、健康増進法に基づき実施するもので、国民の栄養摂取量、生活習慣の状況などを明らかにし、健康増進の総合的推進を図るために基礎資料を得ることを目的としており、毎年実施しています。そして今回初めて“健康無関心層”的実態を調査しました。

厚生労働省は、食習慣の改善に関する質問で(1)「関心がない」(2)「関心はあるが改善するつもりはない」と答えた人を広義の「健康無関心層」と捉え、今後対策を検討していく予定です。

食習慣の改善の意思について、「関心はあるが改善するつもりはない」と答えた割合が最も高く、男性では24.6%、女性では25%という結果になりました。また、男性で(1)16.5% (2)24.6%。女性で(1)10.7% (2)25.0%と、3~4割が健康無関心層という残念な結果となりました。

新型コロナウイルスの影響で、「家で過ごすことが多くなり、外食が減り食生活が変化した」というお話を最近よく耳にします。2020年の調査結果では健康無関心層の割合が減少していることを期待したいところです。(運動習慣の結果なども公表されています。詳しい結果は厚生労働省のHPを参照なさってください)

厚生労働省HP https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_14156.html

図1 食習慣改善の意志(20歳以上、男女別)

問:あなたは、食生活を改善してみようと考えていますか。



腰痛チェック ～足の筋力テスト～

(運動指導担当 原田 健)



腰痛のなりやすさを調べる足の筋力のテストをご紹介します。足の筋力低下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、ウォーキングなど、足の筋力を使う活動を定期的に行いましょう。

椅子から片足立ち

浅く腰掛け、手を前に出し片足立ちを行う。両足行う。

評価 A ふらつかずに B ふらつくが C 立てない
片足のみで立てる 片足のみで立てる

