

お元気ですか

冬

vol.121

2022年1月1日号



初代 スポーツ庁長官
順天堂大学スポーツ健康医科学推進機構 機構長
鈴木 大地 さん



P02

救急外来で見る小外傷の対処方法

順天堂大学医学部附属 順天堂医院救急科教授 橋口 尚幸

P04

動脈硬化が気になる季節 -高血圧予防の食事-

管理栄養士 二階堂 マリ子

P06

コロナ禍の運動不足を防ぐ
運動指導担当 原田 健

P06

危険がいっぱい 冬の入浴に気をつけましょう
保健師 山下 真理子

P07

医療情報

第12回全国健康増進協議会講演会「これからの健康管理を考える」開催
第62回日本人間ドック学会学術大会に同友会からも3題口演

P08



医療法人社団 同友会

MEDICAL NEWS

医療情報

TRAVEL INFORM

第12回全国健康増進協議会講演会「これからの健康管理を考える」開催

当会も加入する一般社団法人全国健康増進協議会(全健協)が主催する第12回全国健康増進協議会講演会「これからの健康管理を考える～コロナ禍の中でのがん検診～」が2021年11月10日に千代田区の日本教育会館一ツ橋ホールにて開催されました。

全国健康増進協議会は、よりよい健康サービスを早く、正確にご提供するために、総合健康管理ネットワーク事業を推進する目的として設立され、「がん検診受診率向上推進全国大会」と共同開催となりました。

第1部は「令和3年度がん検診受診率向上推進全国大会」として、厚生労働省健康局 がん・疾病対策課 がん対策推進官の岩佐景一郎様より「国のがん対策の現状について」、がん対策推進企業アクション事務局の山田浩章様より「がん対策推進企業アクション事業説明」、東京大学医学部附属病院放射線科 総合放射線腫瘍学講座特任教授の中川恵一先生が「コロナとがん」～職域がん対策の重要性～と題してご講演されました。

第2部は「第12回全国健康増進協議会 講演会」として一般社団法人全国健康増進協議会の遠藤優氏が「全健協が提供する健康管理サービス」、富士通健康保険組合常務理事の伊藤均様が「健康経営に関する健保の取り組み～がん検診の新たな展開を通して～」、国立がんセンター特任研究部長の山本精一郎先生が「効果的ながん検診を提供するために知っておくべき重要なこと」と題して講演を行い、最後に中川先生が司会、パネラーとして山本先生、伊藤様の3名で「コロナ禍の中でのがん検診について」というテーマでトークセッションを行いました。



第62回日本人間ドック学会学術大会に同友会からも3題口演

去る2021年9月10日～24日に「第62回日本人間ドック学会学術大会」がオンライン開催されました。

当会からは総合医局 総医局長の吉本貴宜医師が「新型コロナウイルス流行による受診者の生活習慣と健康状態への影響」と題して口演、産業保健本部の原田健科長が「男性における頸動脈エコー所見と動脈硬化関連因子の検討第四報」、同じく産業保健本部の内田道子保健師が「情報通信技術(ICT)を活用した特定保健指導初回面接実施状況の報告」と題して口演を行いました。

また当会の高谷典秀理事長が「2020年代の健診予防医療を展望する～WITH／AFTER CORONA時代の変革への視座～」というパネルディスカッションにパネリストとして参加をいたしました。

吉本医師の発表が優秀賞を受賞
マスコミより取材を受けました

吉本医師の発表が人間ドック学会優秀賞を受賞し、その研究内容がマスコミより取材を受け、テレビでの放送やWEBニュース等で紹介されました。

同友会は学術活動を通じて社会に貢献すべく、今後とも調査・研究に努めまいります。



日 本 友 新聞

同友会グループ「老友新聞社」が運営する
シルバー向け健康情報サイト
ro-yu.comもぜひご覧ください。



■ 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

■ 涉外本部

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」

初代 スポーツ庁長官
順天堂大学
スポーツ健康医科学推進機構 機構長

鈴木 大地 さん

体と心の両方の健康を維持して
新たな可能性を見出していきたい。

もうひとつ気を付けているのは
睡眠です。以前は眠るときにエアコン
は使わないようにしていたのですが、
それだと夜中に暑くて起きて
しまうこともあります。快適な
睡眠のために快適な室温を保つ
のが良いという事で、最近はエアコン
を利用して室温をキープして寝
るようにしています。腰痛のための
マットレスとかにも気を配るように
なりました。

趣味で尺八も楽しみます スポーツと音楽の共通性

今、趣味で尺八を吹いているんで
す。以前外国にいた時にはサックス
をやっていたのですが、日本に帰
ってきて、あるときインターネット
で、たまたま尺八の音を聞いたので
すが、なんてい音色なんだろう
と思いました。偶然にも私が良くいく
場所の近くに尺八の工房があつて、
思いついてそこを尋ねてみたんで
す。そうしたら「鈴木大地さん!」
と訪問したことで驚かれて喜んで
いました。偶然でもあります。いつも
一緒に貸してくれるところになつた
んです。これも何かの縁かなと思つ
て始めたんです。うちの息子は尺
八と三味線をやっているんです。将来は尺
八と三味線で「ラボできたら面白

いですね。
音楽って、スポーツと似ているつ
て思うんです。「コツコツとやって上
達する」という部分がね。自分の努
力次第でどうにでもなるところが
あるじゃないですか。自分もコツコ
ツやれば上達するつていう事を水
泳で知っていますので、きっと同じ
んだろうなって思います。

ちょっとした病気や怪我で 健康が一番だと感じます

人間って、健康であればなんでも
できると思うんです。逆に、
ちょっとした病気や怪我でも、とても
不自由な思いをします。右足首
の骨折をして、一時は車いすや松葉
杖の生活になりましたが、自分で
ドアを開けられないとか、荷物を
持てないとか、ほんの少し骨が欠け
たらいで、これだけ行動が制限
されてしまうことがあります。改めて健康が一番大事だなって
感じました。

今、ひとつ考えていることがある
んです。高齢者で寝たきりの人と
か、ずっと病床に臥せつていて、
いらっしゃいますよね。とくに大き
な疾患がなければ、そういう人こそ
スポートに来てくださいって言いた
いんです。水の中だと転ばないし、
寒冷刺激というもので体が活性化
しますし、寝たきりの方に拘まり
ながらでもプールで歩いていただけ

— 今回は1988年開催ソウルオリンピック100M背泳ぎ金メダリストであり、現役引退後も初代スポーツ庁長官などを歴任された鈴木大地さんにご登場いただきます。現在、国際水泳連盟理事、日本水泳連盟会長や、順天堂大学スポーツ健康医科学推進機構 機構長を務められ、スポーツの普及や指導、研究など様々な分野でご活躍中の鈴木さんに、ご自身の健康法やストレス解消法などについてお話を伺いました。



自分なりのストレス発散法を持つ事が一番重要ですね

今、様々な仕事をさせていただい
ている中で、メンタルヘルスの重要
性を改めて気づかされましたね。一
日仕事を終えて、「今日はよくやつ
た!最高!」と言える日は意外と
少なくて、ストレスだけがたまつ
いる状態なんです。あの時こうす
ればよかつた、ああすればよかつ
とか、後から思い返すんです。これ
は様々なビジネスの場面で沢山あ
ると思うんです。そういう時にど
うするか。

ナイキの創業者フィル・ナイトさ
んが書いた本を読んだのですが、
むしゃくしゃした時には10マイルと
1時間とか走って、一度頭を真っ
白にして嫌な事を忘れるんだそ
うです。

ストレスの発散法とか対処法つ
て人それぞれだと思いますが、こ
れって大事なんだと思いますよね。
スポーツ選手って、筋肉を付けたり
有酸素運動したり、これは基本中
の基本だと思いますが、メンタルを
どうやって保つのか。

私自身も、こう見えても結構ナ
イーブで落ち込んだりすることも
あるんですが、それでも次の日に
は忘れるようにしています。私の場
合、運動で発散するのが一番良く
て、普段はジョギングだとカウォーキングなどでストレスを発散してい
ます。

肥満というのは結局、エネルギー
の摂取量と消費量の差異です。昔
はいくら食べても太れなかつたん
で、なにしろ何時間も泳ぎ続ける
わけですから消費するエネルギー
もすごい。でも今はそれほど消費
がないので、摂取して余ったエネルギー
は体に蓄積されますよね。通常は
食べた分はきちんと発散する
ようにしています。同じダイエット
でも食べたいものを我慢するの
ではなく、食べたいものは食べて、そ
の代わりに食べた分だけ動くとい
うライフスタイルを維持したいで
すね。我慢するというのは結局ス
トレスになりますから。

**手作りの野菜ジュースに
快適な睡眠が健康の秘訣**

自分の健康に気を付けている事
といえば食事ですね。毎朝手作り
の野菜ジュースを飲んでいます。私
の妻が、どちらか時間がある方が
作って、長男も一緒に飲んでいます。
それで、食物繊維は摂るようにな
ります。

肥満というのは結局、エネルギー
の摂取量と消費量の差異です。昔
はいくら食べても太れなかつたん
で、なにしろ何時間も泳ぎ続ける
わけですから消費するエネルギー
もすごい。でも今はそれほど消費
がないので、摂取して余ったエネルギー
は体に蓄積されますよね。通常は
食べた分はきちんと発散する
ようにしています。同じダイエット
でも食べたいものを我慢するの
ではなく、食べたいものは食べて、そ
の代わりに食べた分だけ動くとい
うライフスタイルを維持したいで
すね。我慢するというのは結局ス
トレスになりますから。



鈴木 大地さん
(すずき だいち)

1967年生まれ。千葉県習志野市出身。
1988年ソウルオリンピック100M
背泳ぎ金メダリスト。
2016年にアジア水泳連盟副会
長に就任、2017年からは国際水
泳連盟理事を務め、2021年6月
からは日本水泳連盟会長に就任
された。
水泳に関する内容を中心とした著
書多数、TV番組のコメントーター
などでも活躍中。

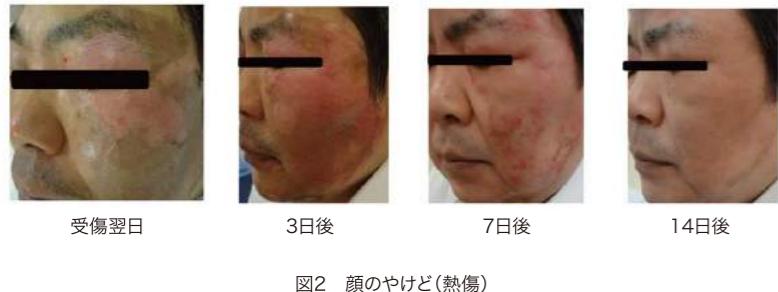


図2 顔のやけど(熱傷)

の治療対象になりません。残りの、II度の浅いもの（II_sと表します）は水ぶくれ（水泡）が形成されますが、適切な処置を施行すると2週間程度で上皮化（やけど面に新しい表皮で覆われた状態）します。II度の深いもの（II_dと表します）は、上皮化までに3～4週間を要します。III度は、脂肪層に達する深いやけどで、痛みを感じる

さて、症例は58歳、男性。厨房で作業中に、顔面に熱気を浴び、主に左顔面にII_sのやけどを負いました。傷の反応として、通常はやけど面から体液がたくさん滲出し、自ら湿潤環境を保とうとしますので、それも利用しつつ湿潤環境を保ちます。上皮化が順調に進み（3日目）、7日目には上皮化が終了しました。まだ赤みも残っていました。この後は保湿クリームなどを手入れしつつ、最低3か月、理想的には6か月間（皮膚の入れ替わりは3か月かかります）、日焼けな

ところよりもさらに深いところまでやけどが及んでおり、基本的に植皮（体の別のところから皮膚を持ってきてやけど面に充てるこ）が必要になります。傷跡も少々残ります。やけどでは、痛みがある方が浅いやけどであるということになります。注意点は、初めはII_s、II_dのやけどでも、経過中に傷が化膿してしまうとIII度のやけに増悪します。やけどは傷の面積が広いため特に感染管理が重要です。

【症例3】

少し、刺激の強い例をお示します。

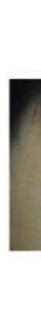
65歳男性、機械に左手人差し指を挟まれ受傷されました。

は無事でしたが、左人差し指の、

傷が化膿してしまうとIII度のやけに増悪します。やけどは傷の面積が広いため特に感染管理が重要です。



受傷当日



3日後



9日後

図1 顔のすり傷(擦過創)

【症例2】

やけどについて解説します。

けどは浅いものから順にI度、II度の浅いもの、II度の深いもの、III度、IV度の5種類に分類されます。

I度は日焼け、IV度は炭化します。

か月は日焼けなどの過度な刺激

を傷のあつたところに与えないと

うに指導しました。そうすること

で、創部の色調が周りと同じにな

ります。また右眼尻上部および右鼻

部および右鼻下の傷は、目立ちま

せん。通院はここで終了しました

が、右眉下の部は引き続き湿潤環

境を保ち、創の完全治癒を目指し

ます。また右眼尻の傷の一部が

残存していますが、他の右眼尻上

部には、右眼尻の下部の傷も小さく

なっています。受傷

9日目には、右眼尻の傷の一部が

残存していますが、他の右眼尻上

部および右鼻下の傷は、目立ちま

せん。通院はここで終了しました

が、右眉下の部は引き続き湿潤環

境を保つ処置をしたところ、受傷3日

後には、右眼尻の下部の傷は治

りました。また右眼尻の傷も小さく

なっています。受傷

橋口 尚幸
順天堂大学医学部附属順天堂
順天堂医院救急科教授

かつたことにはできませんが、可能な限り目立たないようにする」と、傷はきれいに治す、「がモツトーです。そのためには、実は通院終了後のケアが大切になります。

【症例1】

以下に示す3つの症例を例にお話を進めていきます。尚、全ての症例でご本人から掲載の承諾をいただいています。

順天堂大学医学部附属順天堂医院救急科の橋口尚幸と申します。今回は、救命救急センターで対応するような生きるか死ぬかの外傷ではなく、「うわっ、ケガしちゃった、きれいに治るかな?」という身近な外傷の当院での対処方法と、よりきれいに治すための方策についてお話をいたします。傷はな



図3 左手人差し指挫滅創

まとめ

傷は受傷後、できるだけ早くに流水により徹底的に洗浄、およびその後湿潤環境を保つことが大原則です。乾燥させると、傷の上に厚い痂皮（かさぶた）が形成されてしまい、元に戻るまでに時間がかかり、しかもきれいに治りません。通院終了後に保湿を保つ

り、日焼けなどを避けたりと、少々手間ですが、傷はきれいに治すようになります。

危険がいっぱい 冬の入浴に気をつけましょう

(保健師 山下 真理子)

寒い冬。冷えた身体を温めるにはお風呂が一番。しかし、寒い時期の入浴には「ヒートショック」や「浴室内熱中症」と呼ばれる死にもつながる危険がいっぱいです。

入浴に関する事故で、もっとも多いのが「ヒートショック」。暖かい部屋から、寒い脱衣室・浴室への移動や入浴など急激な温度変化によって、血圧が大きく上下することで身体に負担がかかる状態のこと。もう一つが「浴室内熱中症」。長湯や高温での入浴で血管が広がり、血圧が低下して起きる体調不良のこと。気づかぬうちに倒れて、発見された時には溺死となっていることが多いです。

日本人高齢者の主な死因第5位は不慮の事故ですが、不慮の事故の中でも浴槽内の溺死および溺水での死亡者数は平成23年以降、交通事故による死亡者数を上回っています。

令和元年の、家及び居住施設の浴槽における死亡者数は4,900人で、平成20年の3,384人と比較すると10年間で約1.5倍に増加しているという報告もあります。

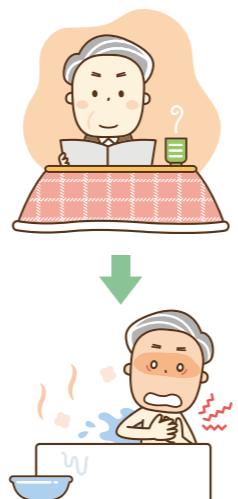
なお、入浴中の急死の中には、心疾患や脳血管障害等、溺水以外の病死などが死因である場合もあると言われています。ですから、実際に発生している入浴中の事故は更に多いと推定されています。また、発生月は1月がピークで、11月～4月の特に冬の時期に多く発生します。

安全に入浴するには、以下の点に注意しましょう。特に高齢の方がいらっしゃるご家庭では、ご本人のみならず家族や周囲の方と一緒に注意することが大切です。

- 1 入浴前に脱衣場や浴室を温めておきましょう。
浴室に暖房設備がない場合は、「湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯する」「浴槽の湯が沸いたら、十分にかき混ぜて湯気を立て、蓋を外しておく」なども効果的。
- 2 湯船に入る前は、かけ湯をしましょう。
- 3 心臓や肺に負担のかからない半身浴がおすすめです。
- 4 湯の温度は41度以下。湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。

- 5 食後にすぐ入浴することや、飲酒・薬の服用後の入浴は避けましょう。
- 6 入浴前に同居の家族などにひと声かけて、意識してもらいましょう。長時間出てこない・音がしない・突然大きな音がしたなどに気づいたら、声をかけましょう。
- 7 入浴中の脱水予防に、入浴前後コップ1杯程度の水を飲むなど水分補給をしましょう。

参考:消費者庁消費者安全課 News Release令和2年11月19日発行



動脈硬化が気になる季節 -高血圧予防の食事-

(管理栄養士 二階堂 マリ子)

冬は動脈硬化が起こりやすく、心筋梗塞・脳梗塞の危険性が高まる季節だとご存知でしょうか。

冬は気温が低くなるため血管が収縮し血圧が上がりやすく、さらに寒さの影響で活動量が低下することも血圧を高くする要因となります。また急な温度変化は高血圧を引き起こし、心臓に大きな負担がかかるため注意が必要です。

動脈硬化の危険因子は高血圧だけでなく、糖尿病・脂質異常症・内臓肥満・喫煙・慢性腎臓病などが挙げられます。動脈硬化の危険因子の予防をし、健やかな血管を保ちましょう!

食事のポイント① 薄味を心掛けましょう

塩分を摂り過ぎると、血液中のナトリウム濃度が高くなり血液量が増えることで血圧が上昇します。

- 昆布、煮干し、干しシイタケなどの天然の出汁を効かせる
- わさび、からし、カレー粉、にんにく、しょうがなどの香辛料・香味野菜を効かせる
- お酢、レモンなどの酸味を効かせる
- ごま油を仕上げに一滴たらし香りを効かせる
- 熱いものは冷める前に、冷たいものは温くなる前に美味しい時期を逃さない



食事のポイント② カリウムをとりましょう

カリウムは、ナトリウムの尿中への排泄を促す作用があります。

カリウムは水に溶けやすい性質があるため、加熱調理の際は煮汁ごと食べられるメニューがおすすめです。

カリウムが多い食材:バナナ・アボカドなどの果物、ほうれん草・春菊・トマトなど緑黄色野菜、いも類、きのこ類



食事のポイント③ 食物繊維をとりましょう

食物繊維は、ナトリウムを吸着し体の外へ排泄する作用があります。

野菜(特に根菜類)、海藻、きのこ類に豊富に含まれます。

★きのこ★
きのこにはカリウム・食物繊維だけでなく、うま味の3大成分のうちグルタミン酸とグアニル酸の2種類が豊富に含まれます! きのこは、低温で調理することでうま味が覚醒します。熱したフライパンではなく、冷たい状態から炒めましょう。炒めることでカリウムの損失なく、きのこを最大限生かすことができます。

参考文献:一般社団法人 日本動脈硬化学会 https://www.j-athero.org/jp/wp-content/uploads/general/pdf/doumyaku_p2020.pdf

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

※詳細は各施設のホームページをご参照ください。

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かワクチン接種による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か、無症状でも知らないうちに感染していたか、ワクチンで抗体が作られているかを確認することができます。

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勧めします。

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、水痘帶状ヘルペス)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、単体検査でお申し込みください。



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やワクチンの効果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を!

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できます。

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)検査は人頭数制限があるため、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生じ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。
●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くこともできます。こちらの項目のみご受診の場合は別途オプション検査手数料3500円ご利用いただけます。
●表示価格は全て税込です。

コロナ禍の運動不足を防ぐ

(運動指導担当 原田 健)



- 深呼吸しながら5～6回繰り返しましょう。
- 「机で支えない」・「座る直前に止めて立ち上がる」ことで更に効果があります。

