

Always Your Partner

お元気ですか

春

vol.122
2022年4月1日号

落語家

柳家小満んさん

「私の健康法」



P02

PET/CT検査について

順天堂東京江東高齢者医療センター 放射線科 医長 長澤 秀和

P04

旬の春野菜効果
管理栄養士 早川 悠珠

P06

腰痛予防・解消 ダイナミックストレッチ ～体幹ひねり～
運動指導担当 原田 健

P06

ヘッドホン(イヤホン)使用による
耳のトラブル対処法
保健師 脇神 亜希子

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対策の例をご紹介します。

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います。

■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、あるいは自身の平熱より高い時があった方
- ・発熱の有無にかかわらず、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
- ・外務省が発表している「感染症危険情報」レベル2以上の国から帰国され、自宅待機中の方（および同居されている方）
- ・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（ウレタンや布製ではなく、不織布マスクをご用意ください）

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・健診をご受診の方）
 - ・スモーカーズドック（オプション検査）
 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用意ください。
- ・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。

※掲載内容は2022年3月8日のものです。コロナ感染拡大の状況により予告なく内容が変更となる可能性がございますのであらかじめご了承ください。

日 老 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。

医療法人社団
同友会■ 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■ 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」

落語家 柳家小満ん さん

私達は高座で元気な姿を見せないといけません。
年に一回人間ドックに入るようにしています。

——今回は落語家、柳家小満ん
師匠にご登場いただきました。
1973年にNHK新人演芸コ
ンクール最優秀賞を受賞され、
その後も「宮戸川」「居残り」な
どを主な持ちネタとしてご活
躍中。いつまでもお元気な師匠
に、高座にのぼられる際の心構
えや健康法についてお話を伺
いました。



らないので、客席も静かだし。最初はやりにくいなって思いました。でもある日、考えを変えたんです。有難いと思つてね。こんなことをしてまで喋らせてくれる。こんな思いをしている中でもお客さんが来てくれる。なんて有難いことなんだと。コロナ禍でも「笑いたい」と思ってくれる人がいる。寄席へ来てもらつて、バカげたことを聞いてもらつて、ほんの一時でも嫌なことを忘れてもらう。それが私の役割です。大きな笑いを取ろうとは思っていないんです。くすぐりつていうのかな、時々くすつと笑わせるだけなんです。

落語の中にはね、もちろん笑いが主ですけど、言葉の魅力つていうのがいっぱいあるんですよ。今、マスコミもそうですが、新しい言葉がどんどん出てきますので、逆に古い良い言葉が消えてしまっているんです。放送しちやいけない言葉なんかも沢山ありますが、落語はあまり気にせずに、言葉の魅力を引き出してあげるんです。

未来を見ると不安になるから、ちょっと過去を見てみましょうよ。落語でよく扱う江戸時代つていうのは、今見ると平和だなんて思えますよ。約300年もの間、人口が変わらず、自給自足でやっていただから、無駄なことなんて一つもない。皆、その中で知恵を出している。大したものですよ。明

普段の生活でも正座です
背筋がピンとしますよ

辿れば子供時代。その頃はラジオで毎日のように落語が流れていました。親もそれを聞いているし、子供同士の会話でも「昨日の落語聞いたか？」なんて話をしていましたよ。その頃からね、落語って楽しいなって思っていました。当時横浜の外れに住んでおりましたので寄席なんてありません。ですから父ちゃんに「寄席つていうのにつれてつてよ」とお願いしたんです。寄席へ行くと、どこかの師匠がお酒を飲むシーンをやってたんです。本当に盃を持つてるのか？って覗き込むようにして見てましたよ。それが小学校の頃ですね。

不思議なものでね、高座の空気つていうのは毎日違うんです。一体誰が空気を变えちゃうんだか。楽屋で聞いているとね、今日のお客さんは陽気だとか、今日のお客さんは反応が無くて「壁」だなんていうこともありますよ。

高座で座るのはいいのですが、最近は筋肉が落ちてきて、立ち上がる時には手の力を使わないと立てないんです。多少でも、なかやらなきやいけないと思つて、毎朝スクワットをするようにしています。

正座をする仕事ですから、仲間はみんな膝を痛めてるんです。

治以来、日本では西洋がぶれがまだに続いていて、なんでも外国の物がいいって思いますよね。でも外国の方は日本の物に魅力を感じている。それも江戸時代があったからです。もちろん良く無い事もあったかと思いますが、あの平和な時代があったからこそ、すべてひっくり返るめて、江戸時代つていうのは素敵ですし、日本の良さを表現できるのが落語なのかな、と思いますよ。

**勝手な事ばかりしてるから
ストレスなんて忘れちゃう**

私達は高座で元気な姿を見せないといけません。病気になるたり、元気がなくなると声も出せなくなつてしまいますし。そのため結構前から、一年に一回人間ドックに入るようにしてるんです。4、5人のグループでね。毎年受けて、何でもなくクリアすると一年間は安心できるんです。

一度、喉にポリプができたことがありました。声がかすれたり高音が出なくなつたりしたので、耳鼻科へ行つて「これ、とつてもらえませんか」と言うかね、小さなポリプだったらしく「喋らなければ治るよ」つていうんですよ。そんなことを言われたもんですから、じゃあ、うんと喋つてポリプ育てちゃえ、それで大きくして取つて

でも私は高座だけではなく、普段の生活の中でも正座をしているので平気なんです。逆に胡坐は嫌なんです。

以前お師匠達はみんな楽屋でも正座だったんです。胡坐なんて一人もいなかった。でもいつの頃からか、みんな胡坐になつちやつた。私はね、いつもどこかで師匠が見ている気がするんですよ。だから正座をしていないと面目ないなと思つて。

胡坐をかくと背筋が丸くなります。そんな状態で、たとえば食事をしたつてうまくない。正座をすると背筋がピンと延びます。その方が気持ちがいい。努力してるわけじゃなくて、気分がいいんです。

嫌なことを忘れてもらう
それが私の役割なんです

コロナで落語界も変わりましたよ。世間が変わつたのだから、世間があつての我々、それに合わせていかないと。高座を開けなかった時期もありましたが、それも受け入れるしかないですよ。例えば、高座にアクリル板を置いてくれたところがあるんですよ。すると、そのアクリル板に自分の姿が映つたりして。マスクをかけてるからお客さんの表情は分からないし、なるべく声も出さないようにしなければなら

もらおうなんて。

世間の人達に比べれば、私達はきつと不健康ですよ。毎日不規則でしょ。勝手な事してるでしょ。でも、それはそれでいいんじゃないかって思うんです。勝手なことをしていられるから、ストレスなんていうものはありません。あつても、すぐに忘れちゃう。ストレスつて言葉が悪いですよ。嫌でも意識しちゃうから。ストレスは意識すると酷くなりますから、感じない、意識しない、忘れる。それに加えて、美味しいものを美味しく食べられるつてこと。これが健康法じゃないですかね。(談)

柳家小満んさん
(やなぎやこまん)



1942年生まれ。神奈川県横浜市出身。
1961年5月に八代目桂文楽に入門。師匠文楽の死去に伴い五代目柳家小さん一門に移籍し、1975年に真打に昇進。自身の落語をワープロで入力した書籍『てきすと』を自費出版し通信販売を行っている。一般社団法人落語協会所属。

Doctor's Eye

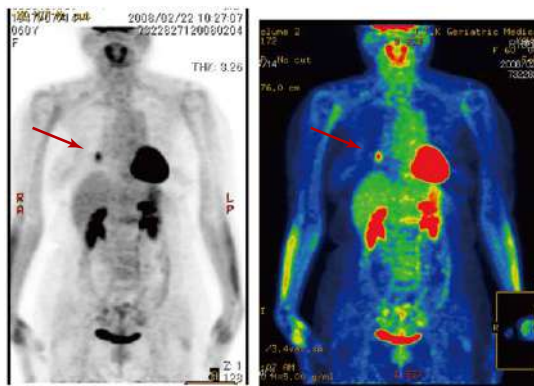
PET／CT検査について



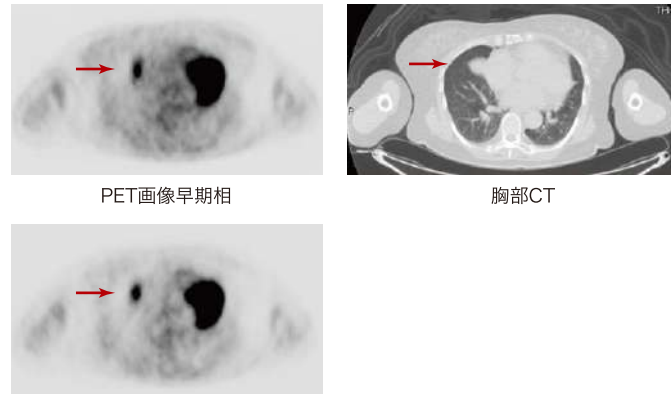
順天堂東京江東高齢者医療センター
放射線科 医長

長澤 秀和

【症例1 肺がん】



PET MIP カラー画像

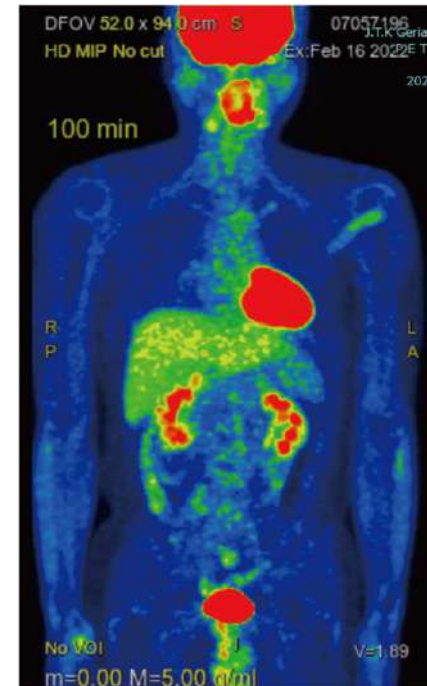


PET画像早期相

胸部CT

PET画像遅延相

【正常例PET/CT】



今回はPET／CTについて簡単ではありますがお話をさせていただきます。そもそもPETとは何か？と言いますと、Positron Emission Tomographyの略称で、日本語ではポジトロン断層撮影法と言うRⅠ検査の一つです。ポジトロン（陽電子）を放出するRⅠ製剤を投与し（主にFDG¹⁸F フッ素-18）、時間を置いて（大体100分前後）発生するガンマ線を計測する検査です。そして投与したRⅠ製剤がどこに、どのように集積しているかをCTも撮像し、PETの像とCTの像を重ね合わせて見ていきます。

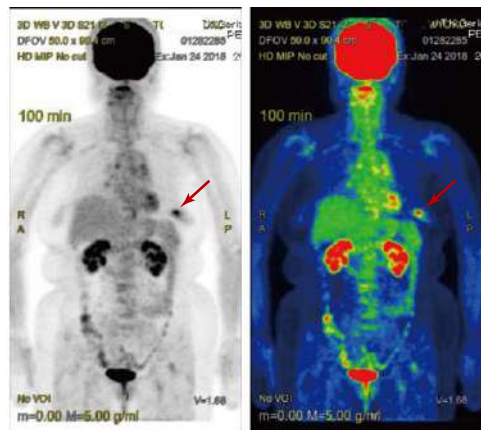
臨床では主に悪性腫瘍に対する術前、術後の再発の有無、がん、心疾患などが保険適応となっております。

最近では人間ドックでも自費にて行われているところも多くあります。

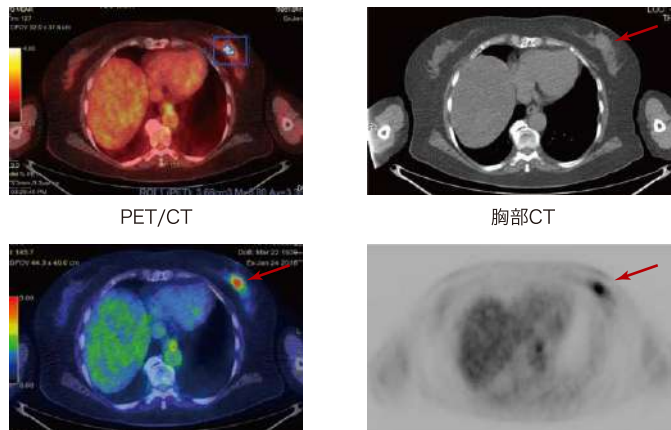
この検査のメリットとしては、全身を観察できることであり、思いがけない所に異常所見が見つかることがあります。

デメリットとしては、費用が高い、投与するRⅠ製剤による被曝のリスク、食事などの血糖コントロール

【症例2 乳がん】



PET MIP カラー画像



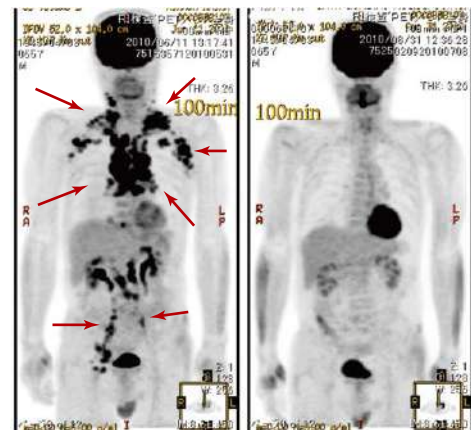
PET/CT

胸部CT

PET

カラー画像

【症例3 悪性リンパ腫】



治療前

治療後

ロールなどがあります。

特に血糖値のコントロールが重要で、FDGという薬は、ブドウ糖によく似ているため、体内のブドウ糖の状態（血糖値）によって影響を受けます。血糖値が高い状態でPET／CT検査をおこなうと、がんがFDGがまったく集まらなくなるわけではないのですが、がん細胞も糖分を有しており、RⅠ製剤のがん細胞への取り込みが悪くなってしまうため検出することが難しくなるとされています。

PET／CTを行えばがんの全てでも発見できるというものではなく、見つけやすいがん、見つけにくいがんがあります。特に腎、尿路系の腫瘍は見つけにくいことがあり、それは投与したRⅠ製剤が尿中へ排泄されるためでありま

最近ではアルツハイマー型認知症の診断に¹⁸F-フルテマモルと言う製剤、脳機能検査（ドパミン代謝）に使われる¹⁸F-フルオロドーパなどの製剤を使用してPET／CTを施行することもあります。

臨床で用いるだけでなく、検診でのスクリーニング検査としても有用であると思われますので、ご興味のある方はぜひ施行されてみてはと思います。

ヘッドホン(イヤホン) 使用による 耳のトラブル対処法

(保健師 脇神 亜希子)

新型コロナウイルス流行以降、オンライン会議や、外出自粛による自宅でのゲーム・音楽を楽しむ機会が増え、ヘッドホン(イヤホン)の使用時間が増えたことにより耳のトラブルが増えているようです。

実際にコロナ禍で**耳のトラブルが発生した**と回答した人は**32.4%**、最も多い症状は『**耳の中がかゆい**』**49.6%**、ついで『**耳鳴り**』**27.4%**、『**聞こえにくい**』**24.0%**という調査結果*1があります。

ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)

ヘッドホン(イヤホン)を装着して大きな音量で音楽を聴き続けるなどで、音を伝える有毛細胞が徐々に壊れて起こります。徐々に進行し失った聴覚は戻らないとされていますが、有毛細胞が壊れる前であれば耳の安静や治療で治せる病気がされています。気になる症状があれば早めに耳鼻科で相談しましょう。

WHO(世界保健機構)では、80db(例:走行中の電車内や直近の救急車サイレンの音量)で1週間あたり40時間以上、98db(例:地下鉄構内・電車が通る時のガード下)では1週間あたり75分以上聞き続けると難聴の危険があるとされています。

難聴の予防には、大きすぎる音量を避ける、長時間連続しないよう定期的に休みをとることが重要です。



外耳炎

イヤホンを長時間使用することにより外耳道がイヤホンによる圧迫刺激で傷つき、そこから細菌感染して炎症が起こることがあります。

耳のかゆみや軽い痛みから始まることも多く、進行すると難聴や耳鳴りの原因になったり、奥の中耳に進行していくことも。

窮屈さを感じるほどフィットしすぎるイヤホンは控え小さいサイズのものにする、長時間の連続使用は避ける、耳に直接触れる部分は常に清潔に保つ、といった対策が有効です。

ヘッドホン(イヤホン)装着による痛み

ヘッドホン(イヤホン)で耳が痛くなった経験のある方は多いと思います。原因は人それぞれです。

使用しているヘッドホン(イヤホン)で、耳の形や大きさと合っているか・イヤープッドが硬すぎないか・側圧が強すぎないかを確認し、調整可能なものを選びましょう。イヤープッドなどは単体で交換できるものもあります。いろいろ対策しても長時間使用することで耳への直接刺激になりますので、1時間に1回は外し休憩を入れることが推奨されています。

そのほか、自宅では骨伝導ヘッドホン(こめかみ部分の骨伝導で聞くくみ)、オンライン会議ではノイズキャンセリング機能付きスピーカーを使用するなど、用途にあわせて機器を変えることで耳への負担を減らす対策となります。

※1: 原沢製薬工業株式会社「コロナ禍におけるイヤホン使用と耳のトラブルに関する調査」より

旬の春野菜効果

(管理栄養士 早川 悠珠)

穏やかで過ごしやすい春が訪れました。しかしこの時期に疲れやすく感じたり、体調を崩したり等の経験はありませんか? 春は気候変動が多い時期であり、新しい環境に身を置く変化の多い季節でもあります。そこで今回は、春の不調を予防する美味しく栄養豊富な旬の春野菜を紹介します。

おすすめ春野菜の代表的な栄養素

新人参

抗酸化作用や免疫力を高めるβ-カロテンや高血圧予防の効果があるカリウム、食物繊維が豊富に含まれています。また、β-カロテンはがんや生活習慣病の予防にも優れていると言われています。



春キャベツ

疲労回復や風邪予防に効果的なビタミンCや食物繊維が豊富です。また、胃壁の粘膜を丈夫にし、消化を助けてくれるキャベジン(ビタミンU)が含まれています。



新玉葱

ビタミンB1、B2、C、カルシウム等が含まれています。また、辛みの元である硫化アリルは血液をサラサラにし動脈硬化の予防にも繋がります。



アスパラガス

注目成分のアスパラギン酸は、免疫力アップや疲労回復、更にアンモニアを排泄する作用もあり、イライラや不眠症を防ぐ効果も期待できます。その他、ビタミンA、B1、B2、C、E等も多く含み、葉酸は貧血予防にもなります。



旬の野菜はなぜ良いの?

野菜の旬は約3か月と言われており、その時期では栄養価がぐんと上昇します。また出盛り期の為、価格も安く、味の良い時期でもある為、ぜひ食卓に取り入れてはいかがでしょうか。



参考文献 ①厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査結果の概要、令和元年国民健康・栄養調査結果の概要 令和2年10月27日 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf> (2021/1/3)
②厚生労働省 e-ヘルスネット、旬を取り入れた食生活(春・夏) 2021/4/7 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-020.html> (2021/1/15)
③alic 独立行政法人 農畜産業振興機構 農畜産業振興機構 野菜業務部 野菜ブック 2019/3/28 https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000313.html (2022/1/16)
④農林水産省 野菜のページ 農産局園芸作物課 総括班 2022/1/14 <https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/yasai/> (2022/1/16)

新生活様式 健康チェックキャンペーン

キャンペーン期間 2022年4月1日～2023年3月31日迄

～With/Afterコロナ時代のあなたの体に
変化が起きていないか確認を～

▶ コロナウイルスに対する抗体を持っているか確認したい方に

新型コロナウイルス <PK19>
抗体検査 7,700円→**4,900円** **36% off** **春日 深川 品川**

※本検査を希望される方は別紙「新型コロナウイルス抗体検査のご案内」をよくお読みいただき、ご案内裏面の申込書にてお申込みください。

▶ 在宅ワークで首や腰の痛みや手足のしびれが気になる方に

頸椎MRI ★<PL01> 17,900円→**12,500円** **30% off** **春日**
腰椎MRI ★<PL02> 17,900円→**12,500円** **30% off** **春日**

▶ 生活習慣が変わって動脈硬化の進行が心配な方に

頸動脈超音波 ★<PJ02> 5,900円→**4,900円** **17% off** **春日 深川 品川**

かぐれ脳梗塞が心配な方はこちらもおすすめです

頭部MRI ★<PA02> 17,000円→**13,100円** **23% off** **春日**

▶ 運動する機会が減ってお腹まわりが気になる方に

内臓脂肪CT <PI01> 5,500円→**3,900円** **29% off** **春日 深川**

▶ 樂ごもりで骨が弱くなっていないか心配な方に

骨粗鬆症検査 <PL03> 3,900円→**2,900円** **26% off** **春日 深川 品川**
(超音波骨密度測定)

お申し込みに関する注意
・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。
・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3,500円でご利用いただけます。
・表示価格は全て税込です。
★の付いている検査は人数制限があるため、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込みをおすすめいたします。定員を超えた場合はご容赦ください。

事前申し込み・お問い合わせはこちら

春日 クリニック TEL:03-3816-5840
FAX:03-3814-0004

深川 クリニック TEL:03-6860-0017
FAX:03-3820-3410

品川 クリニック TEL:03-6718-2816
FAX:03-6718-1703

腰痛予防・解消 ダイナミックストレッチ ～体幹ひねり～

(運動指導担当 原田 健)

身体を動かしながらほぐすダイナミックストレッチにはパフォーマンス向上の効果があり、身体を動かす前・一日の始まり・仕事前などに行うことがおすすめです。今回、体幹をひねるダイナミックストレッチをご紹介します。

【体幹ひねり】
肩幅に足を開き、腕を振りながら身体をひねる。
左右で行なう。

