

Always Your Partner

お元気ですか



元バレーボール全日本女子代表
オリンピックメダリスト

中田 久美さん



「私の健康法」

P02

2型糖尿病治療における「ステップダウン」という考え方

P04

日本医科大学大学院 医学研究科
内分泌代謝・腎臓内科学分野 講師 **長尾 元嗣**
日本医科大学付属病院 糖尿病・内分泌代謝内科 医局長

まぐろの知識あれこれ

管理栄養士 前田 菜月

P06

腰痛予防・解消 ダイナミックストレッチ ～腰の回旋～

運動指導担当 原田 健

P06

秋のアレルギーにも要注意!

保健師 望月 有佳里

P07

ご利用される方へ大切なお知らせ

P08

医療情報

第63回日本人間ドック学会学術大会に同友会からも2題口演

P08

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。



■ 受診制限について

令和4年3月18日に健診8団体より出された「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」改定版に基づき、以下1~4のうち一つでも該当する場合は健診をご受診いただけません。

- 1 新型コロナウイルスに感染した後、厚生労働省の定める退院基準・宿泊療養及び自宅療養等の解除基準を満たしていない方、及びその後の検温などご自身による健康状態の確認等を行う期間が終了していない方
- 2 受診時に風邪症状(発熱、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛)や関節・筋肉痛、下痢、嘔気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害のある方、及び受診日前の7日以内にこれらの症状があった方
※発熱は37.5度以上、もしくはご自身の平熱より高い状態を指します。
- 3 下記のいずれかに合致する方のうち、受診時に厚生労働省が示す待機期間内の方
・諸外国への渡航歴がある方
・新型コロナウイルス感染者の濃厚接触者と認定された方(検温などご自身による健康状態の確認等を行う期間を含む)
- 4 症状や感染・接触・渡航歴の有無に関わらず、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。)

ご来場の際、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。

また、以下に該当される方は受診の延期をおすすめいたします。ご自身と他の受診者の方の健康と安全のために、ご協力をお願いいたします。

- 1) 新型コロナウイルスに感染して、療養などの解除基準を満たした後でも体調が十分に回復していない方
- 2) 新型コロナワクチンを接種して2日以内の方、または3日目以降でも体調がすぐれない方

※掲載内容は2022年3月18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ありますのであらかじめご了承ください。

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おります。

■ 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
 - ・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。

医療情報

第63回日本人間ドック学会学術大会に同友会からも2題口演

去る2022年9月2日~3日に第63回日本人間ドック学会学術大会が開催されました。

当会からは副理事長の吉本貴宜が「COVID-19流行に伴う受診者の健康状態への影響の評価とこれからの人間ドック健診に求められる役割に関する考察」と題して口演。産業保健本部原田健の「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 第五報」を順天堂大学大学院医学研究科先端予防医学・健康情報学講座 特任教授の福田洋氏が発表しました。

また当会理事長の高谷典秀が、特別企画「医療保険者の取り組みと健診機関への期待」、要望講演「脳卒中・循環器病対策基本法成立後循環器病診療はどう変わるか?」の座長を。そして副理事長の吉本がランチョンセミナー「健診領域における胸部画像診断AIの使用経験とレポートシステムから健診システムへの連携考察」の座長を務めました。

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・研究に努めてまいります。



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

■ 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

医療法人社団 **同友会**

「私の健康法」

元バレーボール全日本女子代表
オリンピックメダリスト **中田 久美** さん



「折れない力」よりも「折れた後に戻す力」が必要。
そこで何を考え、何を感じるのかが重要なんです。

—今回は元バレーボール全日本女子代表、女子日本代表監督の中田久美さんにご登場いただきました。史上最年少の15歳で全日本代表に選出され、1983年アジア選手権で当時世界一の中国を破り優勝、翌年のロス五輪では銅メダルを獲得するなど華々しい戦績を誇り、指導者・監督としても手腕を發揮された中田様に、現役時代のバレーボールに対する心構えや、ご自宅での過ごし方などのお話を伺いました。

なってしまう。それだけの練習をしてきたという自信がそうさせたのだと思います。

ある程度の緊張やストレスって、すごく大事なことだと思えます。やっぱりオリンピックなどの大きな大会はすごく緊張します。そのせいで、普段できていることができない、体が硬くなって動かなくなってしまうようなマイナス面もあります。自分がやってきたこと以上の力が出せるというプラスの面もあるんです。自分のパワーにできるいい緊張感にするためには、やっぱりそれなりの練習量が必要だと思います。

選手時代はあまりネガティブなことは考えませんでした。監督になってからはリスクマネジメントの事ばかり考えていました。ネガティブな所からの逆算で、こんな事態になったときにはこう対応しようとか、この選手が怪我をしてしまったらこうしようとか。選手たちのあらゆる情報を集めて、マイナスの部分を中心に埋めて、選手同士のバランスを取っていくか、そういうことにすごく時間を割いていました。

自然あふれる生活を満喫 まず自分の体を整えたい

今は長野で生活しているのですが、自宅があるのは標高1000

水泳で五輪目指した事も？

バレーボールを始める前は水泳をしていました。水泳でオリンピックを目指そうかなって。家の近くにスイミングスクールがあって、そこに通っていました。個人メドレーでどんどん記録を塗り替えていたんですが、他の子と比べてどんな身長が伸びていって、目立つのも嫌で、練習も苦しくて、途中で挫折しました。

本格的にバレーボールを始めたのは中学の頃です。当時は母がママさんバレーをやっていたり、「アタックNo.1」などのアニメが人気だったり、そして白井貴子さん（元全日本女子エースアタッカー）達の活躍をテレビで見ても、それが衝撃的な格好良さでした。それはもう凄かったです。これしかないと思ひ、始めました。

オリンピックを目指すLAエンジェルズという次世代育成のプログラムに応募して、中学生で全日本代表に選出されました。ですが、天性の才能があるとは思っていません。山田先生（山田重雄元日本女子代表監督）に見出されていたことには感謝があります。

選手時代は毎日朝から夜遅くまで練習の日々で、休みは1年間で数日しかない状態でした。それこそ朝起きた瞬間から、どうやって生活をしていました。

家の周りに何匹かの野良猫がいたんですが、コロナ禍のステイホームの生活の中で、1年くらいかけてその中の1匹と仲良しになったんです。今、家族と一緒に生活をしています。その子と遊んでいる時が一番の癒しですね。

食事は仕事や会食があるとき以外はもう何年も1日2食なんです。昼食がメインで、そこでたんぱく質や野菜をしっかり採って、夕食は食べません。その方が起きたときに気持ちがいいんです。胃を休めるという意味で、空腹時間を少し長く保つようにしているんです。1日3食ですと、ちょっと重く感じて、少しぐらいい空腹状態で眠るほうが調子が良いですね。

睡眠については以前から寝つきが悪くて、遠征などで場所が変わると特に眠れなくなったりするんです。毎日厳しい練習を送る中で、体を休めること、とくに睡眠はすごく重要ですから「mY枕」を持ち歩いていましたね。遠征の際に荷物が多くなるといけないので、母が作ってくれた小さめの蕎麦殻の枕があるんです。選手時代から監督の時も、ずっとそのmY

たら勝てるだろう、こういう流れはどうか、などと1日中バレーボールのことを考える日々でした。

心が折れた後どうするか

練習ではよく山田先生に叱られました。ミスしても何も言われない選手もいる中で、私はそこまで言うかというほど酷く怒鳴られました。その分、期待を受けていたのだと今では感じますが、当時は心が折れることもありましたね。でも、この壁を乗り越えなければ世界には勝てないんだろなって自分の中で受け入れていましたし、それが普通でした。

アスリートって、「折れない力」よりも「折れた後に戻す力」が必要だと思うんです。レジリエンスっていうんでしょうか。折れることってしょっちゅうですし、折れないアスリートなんていないと思います。折れたときに、そこで何を考え、何を感じるのか。それによって新しい一歩を踏みだせるのか、あるいは引退なのか。その2つに分かれるんだと思います。

大会や試合の前には、緊張のせいで手が冷たくなって震えちゃって、コートに入る前までは大変です。でもコートに入ると、何かのスイッチが入るのが、大丈夫になるんです。試合が始まりさえすれば、集中して、もう緊張はなくなるといっていいと思います。

枕を持って世界を回っていました。それでも眠れないときもありますので、なるべく早くに横になるようにしています。



中田 久美さん
(なかた ぐみ)

1965年生まれ。東京都練馬区出身。15歳で日本代表入り。16歳でセンタープレーヤーからセッターに転向すると、以後10年以上にもわたり、日本を代表するセッターとして活躍。バレーボール女子日本代表監督、プレミアリーグ・久光スプリングス前監督。日本リーグ、プレミアリーグ時代を通じて女子最多4度の最高殊勲選手賞受賞。

2型糖尿病治療における「ステップダウン」という考え方



日本医科大学大学院 医学研究科
内分泌代謝・腎臓内科学分野 講師
日本医科大学付属病院 糖尿病・内分泌代謝内科 医局長

長尾 元嗣

従来の「ステップアップ」型糖尿病治療



新しい「ステップダウン」型糖尿病治療



令和元年度に行われた国民健康・栄養調査において、「糖尿病が強く疑われる者」の割合は男性19.7%、女性10.8%となり、いずれも過去最高となりました。この記事を読まれている皆さんの中にも、今年の健康診断で血糖値やヘモグロビンA1c(HbA1c)値の異常を指摘され、糖代謝が要経過観察、要精密検査、要治療のいずれかの判定になった方がいらっしゃるかもしれません。そこで今回は、「ステップダウン」という糖尿病治療の新しい考え方を取り上げてみたいと思います。

糖尿病の治療にあたって、まずは血糖値が上がった原因を明らかにする必要があります。その大部分が、血糖値を下げるホルモンである「インスリン」が出にくかったり、効きにくかったりする体質に、過食や運動不足などの生活習慣が加わって血糖値が上がってしまう2型糖尿病です。2型糖尿病では、家系内にも2型糖尿病の方がいる場合が多いので、年配の縁者の方から「糖尿病の薬がまた増えた」「薬が効かなくなってしまった」という話を聞いたことがあるかもしれません。

そのため、「糖尿病になると薬をたくさん飲まなければならない」「いつかはインスリンを注射しなければならぬ」という、あまり良くないイメージが先行しているのも事実です。それは果たして本当なのでしょうか？

2型糖尿病の治療薬は2つに大別され、①インスリンと②インスリン以外の治療薬9種類があります。1923年にインスリンが初めて糖尿病の治療薬として市販された後、1980年代まではたったの2種類しかインスリン以外の治療薬がありませんでした。そのため、この2種類の薬(経口薬)の併用で血糖コントロール目標に到達できないと、インスリン治療をせざるを得なかった訳です。特にその経口薬の1つであるスルホニル尿素薬(SU薬)には、次第に効果が弱まってくる二次無効という問題もあり、長期的にはインスリン治療に移行せざるを得ない患者さんが数多くいました。しかし、近年の治療薬の進歩はめざましく、1990年代に3種類、2000年代に2種類、2010年代に1種類、2020年以降にも1種類のインスリン以外の治療薬が追加されました。その結

果、日本人の2型糖尿病患者さんのうち、インスリン治療をしている方の割合が2008年の調査では12.2%であったものが、2020年の調査では3.1%にまで減少しています(糖尿病データマネジメント研究会年次報告)。したがって、2型糖尿病の治療において「いつかはインスリンを注射しなければならぬ」というイメージはもう過去のものになりつつあります。

一方、2型糖尿病の治療においてインスリンが不要になったかという点、決してそうではありません。インスリンは適切に使用すれば、安全かつ確実に血糖値を下げられる治療薬であることに今も昔も変わりなく、血糖コントロールが顕著に悪化している場合や、糖尿病以外の病気や手術などで食事が不安定になった場合などには、一時的にインスリン治療に切り替えることが必要です。また、糖尿病は自覚症状に乏しく、健康診断で指摘された時点で血糖コントロールが顕著に悪化していることもあるため、そのような患者さんには最初からインスリン治療をおすすめする場合があります。

インスリン治療では体の外から

インスリンを補うため、膵臓にあるインスリンを作る細胞(β細胞)を十分に休養させてあげることができず、そのため、2型糖尿病の患者さんの中には、インスリン治療によって血糖コントロールが改善した後に、以前よりもインスリンが出やすくなったり効きやすくなったりして、インスリンからインスリン以外の治療薬に切り替わる、もしくは治療薬すらいらなくなる人も出てきます。

日本医科大学付属病院では年間約1500人の糖尿病患者さんが入院中にインスリン治療を受けられますが、2型糖尿病患者さんの多くでは、インスリンからインスリン以外の治療薬へと切り替える「インスリン治療からのステップダウン」を試みるようになります。その過程では、インスリンを突然中止するのではなく、インスリン以外の治療薬を追加・併用しながら、インスリンの使用量を徐々に減らして(漸減)、中止していきます。従来、インスリン治療からのステップダウンは入院中の患者さんを対象に行うことがほとんどでしたが、近年の糖尿病治療薬や血糖測定機器の進歩によって、外来でも安全にス

テップダウンを実行することが可能になりました。さらに、このステップダウン型の治療展開は、インスリン治療を受けているケースに限られる訳ではありません。例えば、①より体質にあった少数の治療薬へと集約する、②生活習慣の改善によって治療薬を減らす、③多剤投薬の解消や低血糖対策のために治療を緩和する(主に高齢者)、といった場面にも応用が可能です。

従来の2型糖尿病治療は、インスリン以外の治療薬の量や種類を少しずつ増やしながらか、最終的にインスリン治療に到達するという「ステップアップ」を中心に展開されてきました。一方、今回ご紹介した「ステップダウン」という考え方は、次第に治療が軽減されていくという従来とは真逆の治療展開になります(図)。治療薬の進歩によって「ステップアップ」から「ステップダウン」へと移行できるケースも次第に増えてきています。

秋のアレルギーにも要注意!

(保健師 望月 有佳里)

よく耳にするアレルギーといえば、国民病ともいわれている「花粉症」ですが、年々その有病率は増えてきています。花粉症の有病率は10年ごとに19.6% → 29.8% → 42.5% と増加が続いています。また、花粉症を含む「アレルギー性鼻炎」全体の有病率は49.2%であり、花粉以外のアレルギーを含むと国民の約2人に1人が発症しているという結果もでてます。

このように、国民の半数近くが悩まされているアレルギーには様々な種類が存在します。春のイメージが強い花粉症も含め、秋にも注意していただきたいアレルギーがあります。既にアレルギー疾患を持っている人は、そうでない人に比べて他のアレルギーも発症しやすいともいわれているため、特に注意が必要です。

秋のアレルギー ～原因と対策～

【花粉(主にブタクサ・ヨモギ・カナムグラ)】

いずれも身近な植物で、河川敷、道路脇、空き地、公園、自宅の庭などに多く生息しています。春に飛散するスギやヒノキなどと比較すると飛散距離は短く、数メートル～数十メートルほどとされていますが、草本に近づいた際に花粉を吸い込むとアレルギー症状を引き起こす原因となります。秋の花粉は春の花粉と比べて粒子が小さいため、体の内側まで侵入してくる特徴があります。

<対策>…身近な植物の形をよく観察して
できるだけ近づかないようにすること

- ・雑草として自宅の庭に生えている場合は、できるだけ早く除去する
- ・外出時の服装で花粉の侵入を最小限に抑える(帽子・メガネ・マスクなどの着用、洋服は表面がツルツルした素材を選ぶ)
- ・帰宅時に玄関先で花粉を払い落とし、室内に持ち込まない
- ・帰宅後は洗顔やうがいなどで洗い流す



【ダニ(ハウスダスト)】

ダニは、梅雨頃から夏の間にかけて繁殖し、そのダニが9月頃から死骸になります。その死骸が溜まるピークが秋(9～11月)にあたります。また、秋から冬にかけて空気が乾燥するため、空気中に舞上がりやすく、空気中に舞上がったダニを吸い込むことによって鼻炎や結膜炎、皮膚の炎症、喘息などのアレルギー症状を引き起こすため、主にダニの死骸や糞が原因となります。

<対策>…アレルゲンであるダニを除去して清潔に保つこと

- ・定期的な換気
- ・カーペットの掃除機掛け、フローリングや家具などの拭き掃除
- ・寝具やカーテンの洗濯・天日干し



どちらも、こまめな清掃を行うことが予防に繋がります。症状が出る前からしっかり対策していただけるといいですね。また、アレルギー症状は風邪症状に似ているため、症状の始めは自己判断せず、一度医療機関で診ていただくようにすると安心です。

参考：鼻アレルギーの全国疫学調査2019(1998年、2008年との比較)(出典)日本耳鼻咽喉科学会誌

まぐろの知識あれこれ

(管理栄養士 前田 菜月)

皆様はふだんどのくらいの頻度で魚を召し上がっていますか?

魚油に含まれる不飽和脂肪酸のDHA・EPAは悪玉コレステロールの低下や血栓を予防するのに効果があるとされており、積極的にとることが推奨されています。

今回はその中でもDHAを一番多く含む「まぐろ」についてご紹介いたします。

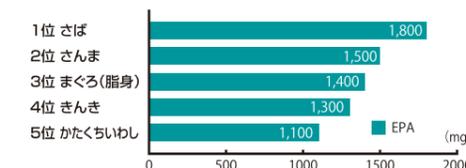
DHA・EPAを多く含む魚介類

可食部・生100gあたり(文部科学省「日本食品標準成分表」2020年)

DHAを多く含む魚介類



EPAを多く含む魚介類



まぐろは古くから日本の食卓に出てきておりましたが、江戸時代中期までは、劣化も早く、鮮度が落ちやすいことから「下魚」と呼ばれ、価値の低いものとして考えられていたそうです。また流通の関係から塩漬けにして利用することが主流でしたが、それまでの食べにくい認識は変わらず人気はなかったそう。その後、醤油の普及から赤身を醤油漬けにして調味され一般に定着していきました。そして、1960年代以降、冷凍技術が開発されたことでより鮮度を保つ方法が可能となり徐々に価値の高い魚として認識されるようになりました。しかし、「とろ」と呼ばれる脂身が好まれるようになったのは実は戦後のことだそうです。

◆ **赤身**: カロリーは脂身の約1/3で低脂肪、良質なタンパク質を豊富に含む。
◆ **脂身**: 不飽和脂肪酸であるDHAやEPAを多く含む、ビタミン類では特に脂溶性のビタミンA、D、Eが多い。脂身を無理に避けることはありませんが、赤身に比べてカロリーは高いので分量にはご注意ください。

ちなみに魚と肉を比べると、肉の方が胃もたれしやすいとされています。これは、魚と肉の脂の溶けだす温度(融点)に違いがあるためです。魚の融点は人間の体温より低いため、魚油は体内で液体になり吸収が早く、肉の融点は(種類にもよりますが)体温より高いため体内で溶けづらく吸収に時間がかかってしまうのです。

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

▶ 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
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。こちらの項目のみで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 ~腰の回旋~

(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、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、腰を回旋しながらほぐすダイナミックストレッチをご紹介します。

【腰の回旋】

脚を肩幅よりやや広めに立ち、両手に腰を当てて腰を後ろに引く。それから右、前、左、後ろと腰を回旋させる。逆回りも行う。

