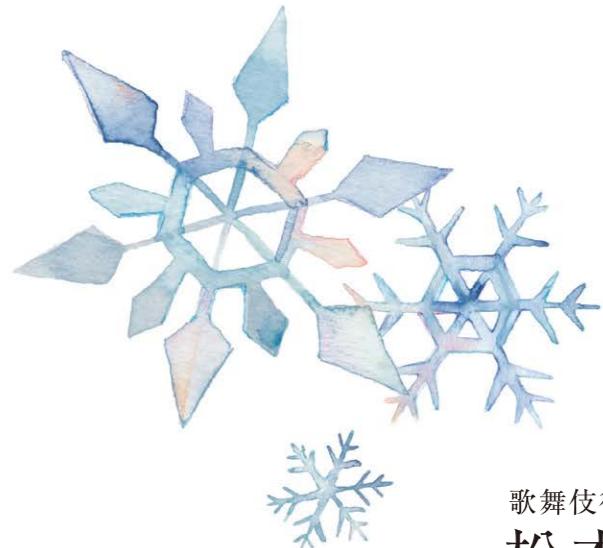


お元気ですか



歌舞伎役者
松本 幸四郎 さん
「私の健康法」



白内障を乗り越え、クリアな未来へ
自分の眼を知り、最適な眼内レンズ選択を

町田市民病院眼科 小松 功生士
東京慈恵会医科大学 眼科学講座 助教

P02

郷土料理を食してみませんか?
管理栄養士 早川 悠珠

P04

四十肩・五十肩体操 ~両腕ひねり体操~
運動指導担当 原田 健

P06

冬の体調管理のポイント
~インフルエンザにからないために~
保健師 川口 理恵

P07

春日クリニック
再検査・精密検査・外来診療センターが3Fに移転

P08

深川クリニック 婦人科検診を開設

P08



医療法人社団 同友会

冬

vol.129
2024年1月1日号



P02

春日クリニック 再検査・精密検査・外来診療センターが 3Fに移転しました

このたび春日クリニック再検査・精密検査・外来診療センターは2023年11月27日(月)より、これまでの2Fから同ビル内の3Fへ移転し、新フロアにて診療を開始する運びとなりましたのでご案内申し上げます。



移転後も従来以上に皆様に信頼される医療サービスが提供できるよう職員一同尽力してまいりますので、今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

深川クリニック 婦人科検診を開設

深川クリニックでは毎週金曜日に婦人科検診を開設いたしました(午前ののみ)。
女性におすすめの子宮がん検診を実施致しますので、ぜひご予約ください。

NEW

婦人科(子宮がん検査)

下記受診時に追加可能です

- + 人間ドック
- + 生活習慣病予防健診
- + 定期健診



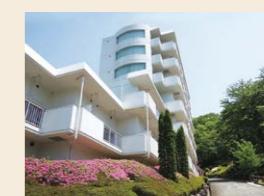
～同友会グループの介護福祉事業～

◇介護付き有料老人ホーム「長寿の森」

八王子同友会「長寿の森」は、東京都で最も歴史のある介護付有料老人ホームとして運営されています。自立されている元気な方から介護が必要な方まで、豊かな自然に囲まれたやすらぎの環境のなかで快適な暮らしを送っておられます。24時間医療支援体制、充実した生活サービスで、心から安心できるホームライフを提供しています。

見学・体験入居受付中! ご両親に是非おすすめください

長寿の森では随時見学・体験入居を受け付けております。豊かな自然に囲まれた生活のステージへ、ぜひ一度お越しください。



◇日本老友新聞

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。

日本老友新聞



■ 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

■ 横浜クリニック
045(620)3605

■ 巡回健診本部
03(3630)0030

「私の健康法」

歌舞伎役者 松本 幸四郎 さん

歌舞伎の歴史を繋いできた先人を敬い、
そのうえで自由な発想を取り入れていきたい。

大丈夫：」とつぶやいたりしますね。お客様にとつては、舞台の上で「うまくできないかもしない」とか不安な表情を見るのが番辛いことだとと思うので、逆に「今日はもうこれしかできません」という開き直って舞台に立つというのが大したことではありません。後悔は幕が締また後にすればいいんです。舞台の上では、誰よりもいい男だと、誰よりも強い男だと、そういう風に自分でいうことだと思うので、逆に「今日はもうこれしかできません」という開き直って舞台に立つということが大したことではありません。舞台が番辛いことだと見えてるんだと思いましたが、悪い男だと、役によってそれぞれですけど、そういう風に自分で暗示をかけるんですね。

落語家の立川談志師匠に生前よく可愛がっていたいたんだけれど、「なぜ毎日舞台に立てるか解るか?」って聞かれたことがあるんです。談志師匠は不安という言葉がない人に見えるんですけど、「今日はうけたかもしれないけれど、明日は分からない。だから明日も立つんだよ」と。自分で今日できなかったことを明日できるようにするって、そういうことがあるからこそ、明日も同じ演目を演じることができます。「できたって思つちゃつたら、その時は俺、やめよう」とも言つていました。今日、完全に演じることができてしまつたら、もう明日演じる必要性がない上へっていう、ちょっと優等生な

——今回は歌舞伎役者の松本幸四郎さんにご登場いただきました。古典から復活狂言、新作歌舞伎まで幅広い演目に取り組まれる一方、劇団☆新感線の舞台やテレビドラマ、映画など様々なご活躍をされ、1月スタートの『鬼平犯科帳』で鬼平役を演じられる松本様にお正月の過ごし方や日頃から健康に関して気を付けてること、そして歌舞伎に対する思いなどについてお話を伺いました。



舞台に上がるということはすぐ消耗しますので、そうなると食べ応えのあるもの、とくに肉が欲しくなりますね。私は毎日馬肉を食べてるんです。馬刺しといふのは消炎効果があるって聞いたことがあります。馬刺しはやが大切です。一日酷使した喉を、次の日まで回復させなければいけませんので、色々なケアの方法はあると思いますが、なかなか続けられないものが多い中、馬刺しはそもそも好きなので、必ず舞台が終わると、まず楽屋で食べるようになります。加湿器を入れてもらったり、それだけじゃ足りないのでお風呂にお湯を張つたりしています。

——今は実際の劇場の中について注意しています。とくにホテルは乾燥しやすく、これは声に番影響しますので、とにかく加湿するんです。加湿器を入れてもらったり、それだけじゃ足りないのでお風呂にお湯を張つたりしています。あとは実際の劇場の中についてですが、まあおそらく埃だらけだと思いますので、そこにはいるだけでも喉によくなつて思います。うちはもちろん、鼻づがいも必ずしまして、喉を守るということで湿度には注意しています。とくにホテルは乾燥しやすく、これは声に番影響しますので、とにかく加湿するんです。加湿器を入れてもらったり、それだけじゃ足りないのでお風呂にお湯を張つたりしています。

——私は50になりましたが、やっぱり歌舞伎というものにこだわって生きたいないと決めてるので、そのためには歌舞伎というものがずっと生き続けられるようにしなければいけません。長い歴史の中で、その時代、その時代の人々に感動していただくということで、現在にも繋がっているもので、先人の方々がこういう風にやってこられたとか、かつてこんなにすごい人がいたとか、そういうことだけを見せて、それは感動にはならない。今の時代の人にとって、歌謡曲といふものが毎日生まれているわけですから、それをどうやって歌舞伎にしようか。昇華していくか。これは絶対面白くなるだろうということを信じて形にしていきたいと思っています。そのためには健康第一です。舞台の上では、全ての表現は自分の体を通してお客様にお見せするので、強い体と心を維持していきたいですね。(談)

不安だからこそ毎日舞台上

舞台に入る前はもちろん緊張しますので、舞台の上でも「大丈夫、

やつぱり大事なことだと思います。

そのうえで、歌舞伎のこれから可能性というのも考えています。常に色々なものを吸収して、歌舞伎といふものに昇華していく。

それこそ能・狂言を歌舞伎にしたり、三味線を取り入れたり、たくさん早替わりしたり、踊ったり、舞台の上でどれだけお客様を驚かせるか、自由な発想っていうものを探つてみたい。地球がある限り、新しいものが毎日生まれているわけですから、それをどうやって歌舞伎にしようか。昇華していくか。これは絶対面白くなるだろうということを信じて形にしていきたいと思っています。そのためには健康第一です。舞台の上では、全ての表現は自分の体を通してお客様にお見せするので、強い体と心を維持していきたいですね。(談)

喉を守るために意識すること

——歌舞伎の歴史を繋いできた先人を敬うことで、歌舞伎に対する意識が高まっています。歌舞伎の歴史を守るために、歌舞伎の技術を継承するためには、歌舞伎の歴史を尊重する必要があります。歌舞伎の歴史を尊重することで、歌舞伎の技術を継承することができるのです。

——歌舞伎の歴史を守るために意識が高まっています。歌舞伎の歴史を尊重することで、歌舞伎の技術を継承することができるのです。歌舞伎の歴史を尊重することで、歌舞伎の技術を継承することができるのです。

——歌舞伎の歴史を守るために意識が高まっています。歌舞伎の歴史を尊重することで、歌舞伎の技術を継承することができるのです。

——歌舞伎の歴史を守るために意識が高まっています。歌舞伎の歴史を尊重することで、歌舞伎の技術を継承することができるのです。

——歌舞伎の歴史を守るために意識が高まっています。歌舞伎の歴史を尊重することで、歌舞伎の技術を継承することができるのです。

——歌舞伎の歴史を守るために意識が高まっています。歌舞伎の歴史を尊重することで、歌舞伎の技術を継承することができるのです。

正月は貴重な話を伺う機会

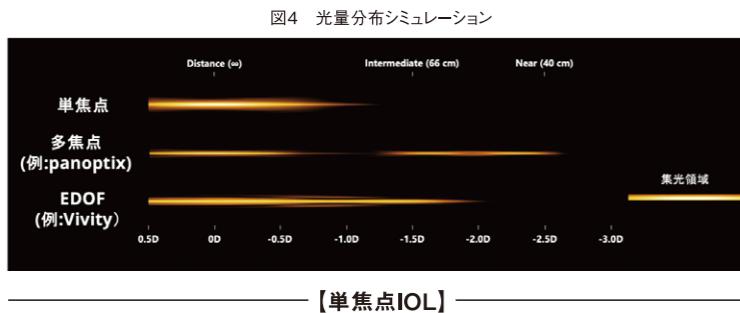
松本 幸四郎さん
(まつもと こうしろう)



1973年生まれ。東京出身。1979年に歌舞伎座『候客春雨傘』で三代目松本金太郎を襲名して初舞台。1981年10月に歌舞伎座『仮名手本忠臣蔵』七段目の大星力弥ほかで七代目市川染五郎を襲名。2018年1月2日に歌舞伎座『壽 初春大歌舞伎』にて松本幸四郎を十代目として襲名された。芸術選奨新人賞、日本芸術院賞など数多くの受賞歴を持つ。

Doctor's Eye

白内障を乗り越え、クリアな未来へ：自分の眼を知り、最適な眼内レンズ選択を



▶メリット:
 ●ほぼ100%に近い光を一つの焦点に集約するため、明瞭な視界を提供する。
 ●保険診療で提供されるため費用が低い。
 ●他の部位に病気[角膜変性疾患、黄斑(網膜の中心部分)の疾患、中等度以上の緑内障、糖尿病網膜症、視神経疾患など]がある方には最適。

●適応があれば乱視矯正がある単焦点IOLも保険診療で可能。
 ●グレアやハロー(図5)と言われる光のにじみが多焦点IOLよりも生じにくい。

▶デメリット:
 ●術後も眼鏡が必要。
 例1.(遠方に焦点を合わせた場合):遠くの黒板の文字は裸眼ではっきり見えるが、近くのマグカップの文字にピントが合わないため、近用眼鏡(老眼鏡)が必要になる。
 例2.(近方に焦点を合わせた場合):近くのマグカップの文字は裸眼ではっきり見えるが、遠くの黒板の文字にピントが合わないため、遠用眼鏡が必要になる(図6:アルコン資料一部改訂)。



3焦点(遠方・中間・近方)、連続焦点(遠方～中間・近方)、5焦点(遠方・遠中・中間・中近・近方)など現在様々なIOLが提供されています。以下に一般的な多焦点IOLのメリット、デメリットを述べます。

▶メリット:
 ●老視矯正:遠くと近くの物をはっきり見る(焦点を合わせる)ことができる、日常生活での眼鏡の依存が減少する。
 ▶デメリット:
 ●グレアやハローが単焦点IOLよりも生じやすく、特に夜間でその状態が高まることがある。
 ●コントラスト感度(異なる明るさを識別する能力)の低下が単焦点IOLよりも生じやすい。術後の見え方に対する不満から単焦点IOLに入れ替えを希望される場合もわずかにある。
 ●選定療養(IOLが自己負担)や自由診療(治療全体が自己負担)のため、費用が高い。
 ●他の部位に病気[角膜変性疾患、黄斑(網膜の中心部分)の疾患、中等度以上の緑内障、糖尿病網膜症、視神経疾患など]がある方は適応外。
 ●高齢(80歳以上)になると術後の見え方に順応するのに時間がかかる(場合によっては順応できないこともあります)。

近年の多焦点IOLは、グレア・ハロー・コントラスト感度低下が、軽減されたモデルが提供されつつあり、今後の発展性が期待されます。各種レンズ設計の違いにより、術後の見え方も異なります。どのような多焦点IOLを選択するかは医師とよく相談して決めましょう。

【焦点深度拡張型IOL EDOF (Extended Depth of Focus) IOL】

日本では、保険診療で提供されるテクニスアイハンス(ジョンソン・エンド・ジョンソン)や、選定療養・自由診療で提供されるビビティ(アルコン)などがある。以下に一般的なEDOF IOLのメリット、デメリットを述べます。

▶メリット:
 ●焦点範囲が拡張され、単焦点と同等の遠方視力があり、さらに中間距離までの焦点を合わせやすくなる。
 ●多焦点IOLに比べて、ハロー・グレアが軽減される。
 ▶デメリット:
 ●完全な遠近両用ではないため、近い距離の物をはっきり見るためには、眼鏡が必要になる。EDOF IOLは、他の部位に疾患をお持ちの方や高齢の方にも適用可能かどうかはまだ確立していません。しかし、今後の臨床実績により適応範囲が拡大する可能性が期待されています。

5 眼内レンズ(IOL)を選択する

日本で最も普及している単焦点IOL、選定療養・自由診療により老視矯正できる多焦点IOL、そして近年普及しつつある焦点深度拡張型IOLのメリットとデメリットを説明します。はじめに、光学的な性質を簡単に説明します。単焦点レンズは光

を遠方(もしくは中間や近方)に集中させていため見える幅は狭くなりますが光量は強くなります。一方で、多焦点レンズは遠方・中間・近方に光を分散させることで幅広く見えますが、各点での光量は弱くなります(図4:アルコン資料一部改訂)。この特性の違いが各IOLのメリット・デメリットに影響します。

6 最後に

単焦点、多焦点、EDOFレンズにはそれぞれ良い点と注意点があります。例えば、多少のグレアやハローがあつても、眼鏡をかけないで生活したいなら多焦点レンズを選ぶといでしよう。また、眼鏡使用に抵抗がなく、絵を描くなどで色の違いをはつきり見たい場合は、单

焦点レンズが向いています。手術後

にどんな見え方を望まれるかを具

体的に想像し、専門医との相談を

通じて自分にあつた眼内レンズを

選択することが大切です。

1 白内障とは

白内障は、眼の水晶体が徐々に濁り、光の透過が阻害されて視力が低下する病気です。主に高齢者に多く見られる疾患で、日本の超高齢社会を背景に、手術を受けた人が今後も増加が予想されます(図1:総務省「統計から見た我が国の中高齢者」2020年)。



白内障が進行すると、日常生活に支障をきたす視力低下を生じます。また、視力が良好でも、かすみ、まぶしさ、色調の変化、そして二重に見える症状などを認める場合があります。一方で、加齢による白内障は進行がゆっくりで、自覚症状がないことがあります。

3 手術の時期

日本人の場合、加齢(過去の調査では70歳代で90%、80歳代では100%が白内障と言っている)が主な原因とされています。しかし、糖尿病、眼の外傷歴、強度近視、ステロイド使用歴、アトピー性皮膚炎など様々な原因により中年・若年で発症する場合があります。

4 手術方法・手術リスク

日本での主流は、超音波乳化吸引術という方法です。小さな傷口(約2mm)から、水晶体嚢の前面に窓を開け、超音波により濁りを吸引する方法です。吸引術の前に水晶体嚢の前面に窓を開け、超音波により濁りを吸引する操作を標準化しました。この方法は、水晶体嚢の前面に窓を開け、超音波により濁りを吸引する操作を標準化しました。

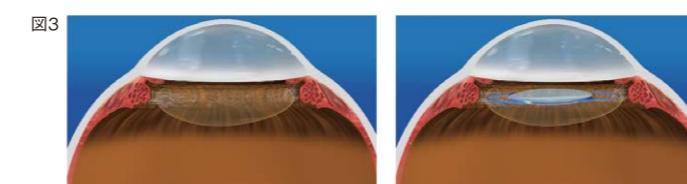
乏しい方もあります。眼鏡やコンタクトレンズにより矯正しても視力が出づらい場合(二つの基準として視力が1.0を下回る、運動に必要な100%に満たないなど)は手術を検討するきっかけとなります。



2 白内障の原因

乏しい方もあります。眼鏡やコンタクトレンズにより矯正しても視力が出づらい場合(二つの基準として視

力が1.0を下回る、運動に必要な100%に満たないなど)は手術を検討するきっかけとなります。



日本での主流は、超音波乳化吸引術という方法です。小さな傷口(約2mm)から、水晶体嚢の前面に窓を開け、超音波により濁りを吸引する操作を標準化しました。この方法は、水晶体嚢の前面に窓を開け、超音波により濁りを吸引する操作を標準化しました。

日本での主流は、超音波乳化吸引術という方法です。小さな傷口(約2mm)から、水晶体嚢の前面に窓を開け、超音波により濁りを吸引する操作を標準化されました。以前に比べて手術方法や手術機器が洗練され、短い手術時間で治療が提供されています。しかし、眼にも個人差があり、白内障が進行している方など、水晶体嚢内に眼内レンズが挿入できない場合があります。その場合は手術時間が延長されます。術前に自身の眼の状態について主治医より説明を受け把握しておこと安心につながります。また、安全性は高い手術ですが、術前よりも視力がさがってしまう合併症(感染、出血、網膜剥離など)も低い確率でありますので、手術である以上危険性もゼロではないことを十分理解しましょう。

折矯正手術学会ウエブページ。また、フェムトセカンドレーザーと白内障手術支援機器を使用する、水晶体嚢の前面に窓を開け、濁りを分割する操作を標準化されました。以前に比べて手術方法や手術機器が洗練され、短い手術時間で治療が提供されています。しかし、眼にも個人差があり、白内障が進行している方など、水晶体嚢内に眼内レンズが挿入できない場合があります。その場合は手術時間が延長されます。術前に自身の眼の状態について主治医より説明を受け把握しておこと安心につながります。また、安全性は高い手術ですが、術前よりも視力がさがってしまう合併症(感染、出血、網膜剥離など)も低い確率でありますので、手術である以上危険性もゼロではないことを十分理解しましょう。

本白内障屈折矯正手術学会ウエブページ。

冬の体調管理のポイント ～インフルエンザにからならないために～

(保健師 川口 理恵)

寒い日が続いているが、ご体調を崩したりされていませんか。冬の体調不良で多いのはインフルエンザです。今年度は早い時期からインフルエンザが流行しています。流行のピークは1月ごろと言われていますので、この機会にインフルエンザ予防について振り返ってみましょう。

✓ インフルエンザと風邪はどう違うの？

そもそもインフルエンザと風邪の違いはどのようなことでしょうか。風邪はさまざまなウイルスによって起こるのに対して、インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することでおこる病気です。インフルエンザに感染しますと、風邪症状だけではなく、38°C以上の発熱や関節痛、全身倦怠感等がみられることがあります。また高齢者や免疫力の低下している方は二次性の肺炎を伴う等、重症になることがあります。

※ご高齢の方やインフルエンザの予防接種を受けた方の中には、インフルエンザに罹患しても高熱にならない等、様々な症状が軽くなることがあります。

✓ インフルエンザの予防方法は？

インフルエンザの主な感染ルートは、咳やくしゃみ、会話による飛沫感染と、ウイルスのついた手で口や鼻に触ることで感染する接触感染です。インフルエンザを予防するためには、これらの感染ルートをできる限り断つこと、そして重症化しないためには予防接種が大切だと言われています。



近年では新型コロナウイルス流行の影響で、マスク着用・手指消毒・手洗い・換気を徹底される方が多く、予防接種率も高かったと言われています。その結果、2020年度のインフルエンザ患者数は例年の0.1%となりました。Withコロナの時代になり、それ以前に比べると感染予防の意識が薄れている傾向にあるかもしれません。インフルエンザ予防の面からも感染予防、マスクを利用した咳エチケットに着目していただけますと幸いです。

参考:厚生労働省 インフルエンザQ&A

がん対策強化キャンペーン

キャンペーン期間 2023年4月1日～2024年3月末迄

大腸がん

大腸がんはがん罹患(かかる)率1位で、特に40歳以降は罹患率が上昇します。

- Cologic™ **〈PFO4〉**
(大腸がんリスク検査)
¥14,000 ⇒ ¥12,000 14%off 春日 深川 品川
- 血液中のGTA-446という脂肪酸濃度を測定して、現時点における大腸がんにかかるリスクの高さを調べます。
※ リスク検査であり、今現在がんがあるかを診断するものではありません。
- 検査結果は約3週間かかり、他の結果とは別途ご報告になる場合もありますのでご了承ください。

肺がん

肺がんはがん死亡者数の第1位です。

- 胸部CT **〈PC01〉**
¥11,000 ⇒ ¥8,500 23%off
- 肺がんセット(CT+腫瘍マーカー) **〈PC03〉**
¥15,400 ⇒ ¥11,500 25%off

■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あります。実際の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円をご利用いただけます。■表示価格は全て税込です。

胃がん

ほとんどの胃がんの原因はピロリ菌。

- ピロリ菌抗体検査 **〈PK05〉**
¥4,400 ⇒ ¥3,500 20%off
- 血液中のピロリ菌抗体価を測ることで、感染の有無を判断します。

万が一ではなく、二分の一に備えを

今や国民の2人に1人はがんにかかる時代です。最近は感染症対策に気を取られて、がんに対する備えがおろそかになっていませんか？

検査は受診当日でも追加のご相談を承ります。
お近くのスタッフにお申し付けください。

お問い合わせはこち
春日クリニック 深川クリニック 品川クリニック
Tel. 03-3816-5840 Tel. 03-6860-0017 Tel. 03-6718-2816

郷土料理を食してみませんか？

(管理栄養士 早川 悠珠)

皆さんはご自身の出身地の郷土料理をご存じですか？

「郷土料理」とは、各地域に根付く産物を使用し、その地域ならではの調理方法で作られ継承されている料理のこと。日本は、海や山の幸、四季折々の旬の食材等、地域・季節で豊かな食材に恵まれ、地域により独自の風習等もあります。これら気候・風土や、歴史・文化の結びつきから、各地に郷土料理は生まれました。今回は冬に因んだ郷土料理と食材をご紹介します。この寒い季節に日本の味を食してみませんか？

①三平汁

寒い地域という思い浮かぶのが北海道。そこで食されている郷土料理の1つが、三平汁。塩づけしたサケ、タラ、ニシン等の魚と、大根やジャガイモ等を煮こんだ料理で、200年も前から食べられていた料理です。魚についた塩だけで味をつける為、頭や中骨などもいっしょに煮こむと、いっそううま味が加わり、お腹の中から体を温めてくれる料理です。魚は重要なたんぱく源。特に鮭はカルシウムの吸収を助ける働きであるビタミンDが豊富に含まれています。また、大根にはアミラーゼ等の酵素が豊富に含まれ、胃の健康を保つ効果があります。



②がめ煮(筑前煮)

こちらは福岡の郷土料理。「がめ煮」という名の由来にはいくつかの説があります。鶏肉や野菜等色々な材料を使うので、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたという説。豊臣秀吉が朝鮮出兵の際、博多でスッポンをつかまえて野菜と煮たことから、スッポンの博多弁「がめ」からきたという説があります。昔、福岡県北部を「筑前の国」といっていたことから「筑前煮」とも呼ばれます。福岡県では鶏肉とゴボウの消費量が多いのですが、「がめ煮」をよく作るからだといわれています。「がめ煮」に入っているレンコンやゴボウなど、噛み応えのある野菜を食べると、噛む回数が増えて早食いを防いだり、だ液がよく出て消化がよくなります。れんこんにはビタミンCやカルシウム、食物繊維等の成分が豊富に含まれ、ごぼうは、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の2種類の食物繊維を豊富に含んでいます。食物繊維は「第六の栄養素」といわれており、生活習慣病などの予防が期待できます。



その他にも各地に郷土料理は存在しており、食材1つをとっても様々な方法で食べられています。ぜひこの機会にご家庭で郷土料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。

四十肩・五十肩体操 ～両腕ひねり体操～

(運動指導担当 原田 健)



今回は、四十肩・五十肩、腕が上がりにくい場合に改善するための体操をご紹介します。

そのまま安静にするよりも可能な範囲で動かす方が改善につながります。腕をあまり上げなくとも行うことのできる体操です。激痛のある場合には、無理に行わないようしてください。

【両腕ひねり体操】

腕を上げながら外側にひねります。そして腕を下ろしながら腕を内側にひねります。これを5セット行ってみましょう。

次に逆回しとして、腕を上げながら内側にひねります。そして腕を下ろしながら腕を外にひねります。こちらも5セット行ってみましょう。

