

Always Your Partner

お元気ですか

夏

vol.135
2025年7月1日号

元関脇 隠岐の海

君ヶ濱 歩 さん

「私の健康法」



P.02

増えている膵癌：治療とその可能性

順天堂大学医学部附属練馬病院 須郷 広之
総合外科 教授

P.04

便秘について

管理栄養士 榎本 吉枝

P.06

腹囲引き締め筋力トレーニング

運動指導担当 原田 健

P.06

脳卒中 早期対応のために

保健師 佐藤 奈津子

P.07

専用フロアで受診する 春日クリニック特別ドックのご案内

江東区にお住まいや、ご利用の皆様

深川クリニック 人間ドック・健診センターをご利用ください

P.08



医療法人社団 同友会

専用フロアで受診する
春日クリニック特別ドックのご案内



検査内容をアップグレードしませんか

Aコースに+60,500円*でMRIやCTなど検査内容がさらに充実。
オプション検査の追加無しで、コースに以下の検査が全て含まれています。



胸部CT

肺がんや肺炎、気管支拡張症などの
呼吸器疾患などを診断します。



頭部MRI

低侵襲の検査で脳の異常の早期発見に
有効です。新型機器を導入。

腫瘍マーカー

頸動脈超音波

甲状腺超音波

乳房超音波またはマンモグラフィ(女性)

前立腺超音波(男性)

春日クリニック VIPゴールドコース(Bコース) 118,800円

ご予約・お問い合わせ 03(5684)9600

さらに検査項目の充実・専用の特別室をご用意したVIPプラチナコース
(Cコース・日帰り／宿泊)もございます。詳しくはサイトをご覧ください。

*Aコースの通常料金¥58,300との比較になります。

江東区にお住まいや、ご利用の皆様

深川クリニック 人間ドック・健診センターをご利用ください

江東区住民健康診査実施

協会けんぽ実施施設

CT・内視鏡完備

人間ドック・各種健康診断のほか
より詳細な検査を提供する
特別ドック深川コースもご用意



セデーション対応

内視鏡検査では鎮痛剤を使用した
セデーション検査をご受診いた
だけます。咽頭反射や嘔吐反射
が激しい方におすすめします。専
用のリカバリ室もご用意します。



2024年リニューアル!



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(6860)0017

■ 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

■ 渉外本部
03(3816)2250

■ 巡回健診本部
03(3630)0030

「私の健康法」

元関脇 隠岐の海 君ヶ濱 歩 さん

相撲界の存続の為にも
隠岐の島の子供たちに出会い、育てたい。



今後は力士でも糖尿病に：「食」は相撲界全体の課題

現役の頃は練習がきついで一瞬で体重が落ちるんですよ。場所が終わると、1週間「場所休み」つてあるんですが、そこでバツと遊び行っちゃうと、ご飯を食べることよりも楽しいことがいっぱいあるんで、食べることが疎かになって、すぐに痩せるんです。

2023年9月に引退をして、もう2年近く経つのですが、先日の健康診断でめっちゃくちゃ引っかけました。過去一悪かったかなって。やっぱり稽古してないからですね。

引退する前からダイエットしたいと思っていましたが、引退後にお酒が美味しくなりましてね。食事、現役の時はもちろん美味しく食べていたんですが、さらに

——今回は元関脇 隠岐の海の君ヶ濱 歩さんにご登場いただきました。幼少の頃から隠岐の島の伝統である「古典相撲」に親しみ、現役時代は左四つ・寄りを得意技として活躍されました。現在は八角部屋の部屋付き親方として後進の指導に当たる君ヶ濱さんに、相撲界に入られたきっかけや、力士の「食」の問題について、そして後進指導に対する思いなどをお話いただきました。



隠岐の島ではバスケットより相撲の方がカッコいい！

私は隠岐の島出身で、そこには古典相撲っていうのがあり、相撲は古くから街に根付いています。兄貴が相撲をやったので、自分もやりたいって始めたのが最初なんですけど、いざやってみると同学年がほとんどいなくて、2つ3つ年上とばかり取り組みをしないんです。勝てないから面白くないし、痛いし……というのが最初の相撲の印象でした。でも、よく驚かれるのですが、隠岐の島ではバスケットをやる人よりも相撲の方がモテたんですよ。隠岐の島では相撲がカッコいいんです。それならやるしかないじゃないですか(笑)。そして本当に相撲部はもてたんですよ。体の大きな人は、相撲やらなきゃね。

お相撲さんは唯一の接地面になる足の裏の手入れが大事です。四股を踏んだり稽古をしたり、足裏は硬くなりますよね。足の付け方が下手だと負担がかかって擦れたり、そこが裂けてしまったりするんです。テーピングなどで保護すると、そのカスがびび割れ部分に溜まって、さらにびび割れが大きくなるっていう悪循環になるケースもあります。若い時は自分もびび割れしていましたけど、先輩方から「足の裏が汚い強いお相撲さんは見たことがない。だから足の裏は一番綺麗にしていなさい」「テーピングをいっぱい巻いてい

る人に、強い人いないよ」とか教えられました。やっぱり足の使い方が上手くないとダメですね。

考え過ぎ・追い込み過ぎは自分をダメにしてしまう

プレッシャーとの向き合い方としては、まず「負け」を担ぐということでしょうか。勝てば同じことをする、負ければ直していく。もう一つはあえて相撲のことを考えないようにするっていうことです。相撲のことは稽古場と国技館で考える。それまではもう何も考えないです。勝ち負けが必ずあるものなので、どれだけ頑張っても、どれだけ攻め込んでも負ける時はあるし、それを考えると考えるだけ体は動かなくなる。考えすぎてしまおうとつ病みたいになりますから。どんなアスリートでも、最後の方はみんな考え過ぎて、自分を追い込み過ぎて体が動かなくなっていくんだと思います。勝たなきゃいけない、結果を出したい、昔の自分に戻りたい、昔はあんなに、こうだったと考えれば考えるほど、多分ダメになるんです。だから自分は息抜き派でした。もちろん稽古をするのが一番ですが、それだけでは疲れは溜まるしメンタルも下がってくるし、どんどん落ちてしまふんです。気楽に色々な人と会って、お酒を飲んで忘れて、寝て、次に頑張るっていうのが自分のベストだと思います。

美味しく感じるようになって、実際に体重もほとんど変わらず、10kgも落ちていないんですよ。

相撲の世界で食事といえば「ちゃんこ」です。皆さんが想像するのは鍋料理でしょうか？ でもカレーもちゃんこ、スバゲティもちゃんこ、なんでもちゃんこって言うんです。以前は魚の鍋が多かったのですが、最近は鶏肉の鍋が多いですね。今、うちの部屋は16人くらいですが、自分たちが入門した時は30人くらいいました。当時は30kgの米が1〜2日でなくなるペースでした。肉も5kgとか10kgとか、すごかったですよ。食事が出ると、その瞬間に「勝負」の掛け声で、上下関係なくバーストで食事の取り合いでした。でも、今はこれがないんですよ。食事が出ても飛びつく感じがしない。コンビニがあたり、デリバリーがあつたり、いつでも自分の好きなものが食べられるからですね。だから今、体が悪い子たちがすごく多いです。力士でも糖尿病になるとか、めっちゃくちゃ多くて、相撲界がすごく悪い方向に向かっていると感じます。このままではみんな体を壊しますよ。食はすごく大事ですから。これは相撲界全体の課題だと思います。

隠岐の島へスカウトに島の人たちは今も相撲好き

今度また、隠岐の島にスカウト



君ヶ濱 歩さん
(きみがはま あゆみ)

1985年生まれ。島根県隠岐の島町出身。幼少期から隠岐の島の「古典相撲」に親しみ、小学4年生より本格的に相撲を始める。スカウトにより八角部屋に入門。2005年1月に初土俵を踏み、殊勲賞1回、敢闘賞4回、金星4個獲得。現在は八角部屋の部屋付き親方として後進指導に当たる傍ら、NHK相撲中継の解説も務める。

に行こうと思っています。今でも島の人たちはめっちゃ相撲好きですからね。自分が育ててもらう子に会って、育てたいなっていう思いがあります。でも相撲をする子供たちは年々減ってるんですよ。やっぱり相撲の世界でお金を稼ぐには多少なりとも覚悟を決めなければなりません。隠岐の島の子供たちが入ってきてくれないと、相撲界は終わっちゃうから。そのためには、自分たちも憧れてもらえる存在にならなきゃいけないですね。

そして、船乗りになるというのが子供の頃からの夢でした。隠岐の島で育った「隠岐の海」ですから、海が好きなんです。いずれは自分のヨットを買って、世界一周してみたいと思っています。(談)

Doctor's Eye

増えている膵癌：治療とその可能性



順天堂大学医学部附属練馬病院
総合外科 教授

須郷 広之

図1: Conversion Surgery: 抗癌剤によって癌が縮小

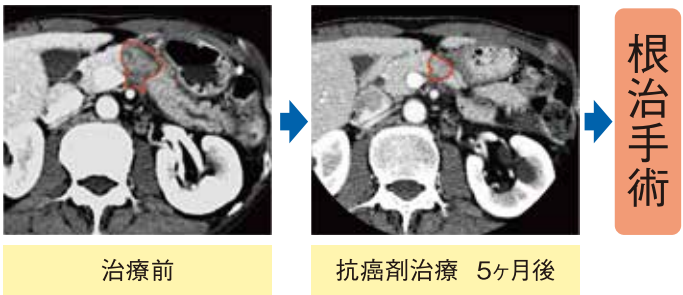
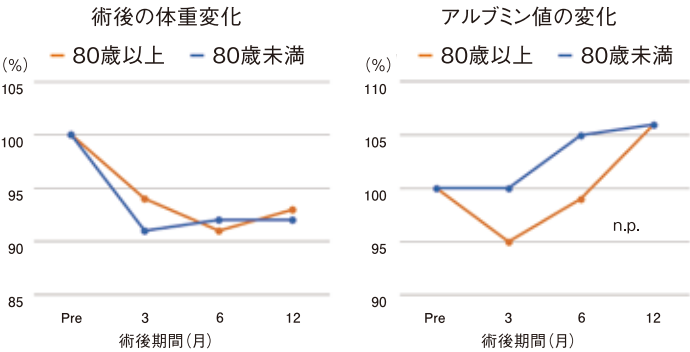


図2: 当科の膵癌手術成績: 高齢者も若年者も同等

	80歳以上	80歳未満	p value
平均年齢	82歳(80-91歳)	68歳(27-79歳)	
性別(男/女)	8/7	56/27	0.290
手術時間(分)	600(407-725)	614(466-934)	0.547
出血量(ml)	651(207-2079)	318(103-3449)	0.706
合併症	3(20%)	11(13%)	0.545
在院死亡	0	0	
術後入院日数(日)	30(19-45)	27(12-90)	0.825

図3: 膵癌手術後の栄養評価: 高齢者も若年者も同等



膵癌とは：

膵癌は全ての癌の中で、最も予後不良の癌です。ただ、ひと口に「膵癌」といっても膵臓にできる悪性腫瘍には多くの種類があり、その性質も悪性度も異なります。ここではテレビや新聞などで一般的に「膵臓がん」と報道される、いわゆる「膵癌（膵管癌）」について説明させていただきます。

癌の悪性度の指標として、5年生存率^①が示されています。これは言い換えれば「同じ病気の患者さんが100人いたとすれば、5年後に生き残っている人数」を意味します。我が国に多い前立腺癌では99%、乳癌92%、大腸癌73%、肺癌41%であるのに比べ、膵癌では10%と最も予後不良です。一般に消化器系の癌では「5年間再発なし＝完治した」と考えますので、膵癌が完治する可能性は「10人に1人」と非常に低率であることがわかります。また近年、膵癌は男女ともに増加傾向です。これまで日本人に多いとされた胃癌や肝臓癌はそれぞれピロリ菌や肝炎ウイルスなどの原因が明らかとなり、対策の結果、徐々に減ってきているのに比べ、膵癌は原因不

明で発見も難しく、また発見できても手術できるのは15%程度という状況です。このため、これまで「膵癌Ⅱあきらめる」というイメージがありました。

Q1: 膵癌にかからない方法はありませんか？

危険因子として家族歴、喫煙歴、飲酒歴、糖尿病、肥満、慢性膵炎、膵嚢胞などが挙げられていますが、残念ながら直接的な原因や予防法は確立していません。

Q2: 膵癌を早く見つける方法はありませんか？

膵癌の多くは無症状ですので症状や血液検査で発見するのはほぼ困難です。現実的には50歳以上で前述の危険因子があれば、定期的な検診やドックの際に超音波検査やCT検査を追加することをおすすめします。

この予防・発見の難しい予後不良の膵癌^②に対しても、この数十年で新たな抗癌剤や手術の向上などにより治療成績が改善されてきました。

これまでの膵癌治療

癌治療の3本柱は手術、抗癌剤、

放射線治療です。しかし消化器系の癌では、残念ながら抗癌剤や放射線のみで完治することはなく、今でも完治のためには「手術」が絶対必要となります。膵癌に対する手術は一般的に胃癌や大腸癌などに比べ、いわゆる「大きな手術」となります。とくに膵頭部癌に対する膵頭十二指腸切除術は消化器系のなかで最も体の負担（侵襲）の大きな手術のひとつであり、1980年代には手術死亡率10%（10人に1人が手術で亡くなる）、1990年代でも約5%（20人に1人）と高率でした。また、この当時、有効な抗癌剤はなく、この予後不良の膵癌を「なんとか手術の力で治そう」と拡大郭清や術中放射線照射などの多くの試みがなされました。しかし残念ながらこうした手術拡大による試みで成果は得られず「メス（手術）だけで膵癌は治せない」との結論でした。

抗癌剤の進歩と Conversion Surgery

2000年代になり分子標的薬や免疫チェックポイント阻害剤などの有効な抗癌剤の登場で、膵癌治療は大きく変わりました。効果が期

待できる抗癌剤が続々と登場し、その効果（奏効率）は0%から30%程度まで上昇しました。これにより当初「進行して手術できない」とされていた膵癌に対して、抗癌剤治療を先に行うことで「癌が小さくなつて手術できる」可能性が増えました。手術できれば完治の可能性が生れます。こうした抗癌剤で癌を小さくして手術を行う方法を Conversion Surgery^③といひ、現在では手術前も、さらには手術後も抗癌剤をした方が成績の良いことが明らかとなり標準治療となっています（図1）。これにより膵癌の切除率は大幅に改善され、「手術できるかどうか境界にある膵癌（切除可能境界域膵癌）」の8割以上、また「当初手術できないとされた膵癌（局所進行切除不能膵癌）」であっても約4割が手術可能になっています。

膵癌手術の安全性と高齢者

近年、膵癌手術でも、より低侵襲である腹腔鏡手術やロボット手術も少しずつ増えています。また十分に一般的な方法とはなっていません。一方、社会の高齢化に伴い患者さんの高齢化が進んでいます。当科の場

合、最近では膵頭部癌で手術を受けられた患者さんの約1/3が80歳以上、最高齢は91歳という状況です。これまで80歳以上の高齢者に対する膵癌手術については「合併症も死亡率も高く予後不良」とする否定的なもの、と、「高齢者であっても若年者と変わらない」とする肯定的なもの、の両方があり結論は出ていません。幸い当科では高齢者であっても、若年者と同等の成績であり、これまで手術で亡くなった方はありません（図2）。

手術は負担の大きな治療ですが、手術前にしっかり検査し評価することで高齢であっても安全に手術が可能になります。「もう歳だから」という理由のみであきらめる必要はありません。

手術後の栄養状態が重要

膵癌治療では手術後の栄養状態や筋力低下も重要な問題です。最近では手術後の低栄養やサルコペニア（骨格筋減少）は治療の成績を悪化させることがわかっています。膵癌では手術後も抗癌剤治療をした方が成績がいい、ということがわかっていきますので、低栄養や筋

力低下は「抗癌剤治療ができるかどうか？」に直結する重要な課題です。当科では手術の際の再建方法を工夫し手術後の食事が少なくならないよう心掛けております。結果、手術後体重は一旦減少しますが若年者と同様に徐々に体重も栄養状態も回復される方がほとんどです（図3）。

現在、膵癌の治療では、「手術」、「抗癌剤」、「栄養対策」が重要な3本柱です。当科では80歳以上であっても多くの患者さんが外来で抗癌剤治療を続けております。「抗癌剤ができれば」、さらには「手術ができる」可能性が生れます。

おわりに

膵癌はもともと手強い癌であることに変わりはありませんが、日々治療も進歩しています。もし膵癌と診断されても説明をよくお聞きになつたうえで、前向きに治療を検討されることが重要です。必要であればいつでもお気軽にご相談ください。

～脳卒中 早期対応のために～

(保健師 佐藤 奈津子)

突然ですが皆さん、**ACT FAST (アクト ファスト)**という言葉をご存知ですか?ACT FASTとは、米国で作られた脳卒中の早期発見・対応するための合言葉です。

脳卒中は、脳の血管が詰まったり破れたりして脳の血流が途絶え、様々な症状を起こす病気です。突然起こるのが特徴で、脳の血管が詰まる脳梗塞と、脳内の細い血管が破れる脳出血、脳の太い血管に瘤(こぶ)ができて破裂するくも膜下出血があります。脳卒中は冬に多いイメージがあるかもしれませんが、特に脳梗塞はこれからの暑い季節に起こりやすくなるため注意が必要です。

もし発症してしまったら1分1秒でも早く治療を受けることが重要になります。発症からの時間が4時間30分以内で条件が満たされた場合に行える治療もあり、脳卒中は時間との闘いです。そこで、覚えておきたい合言葉が「**ACT FAST**」です。

図の症状が一つでも突然出てきたら**脳卒中の疑い**があります。

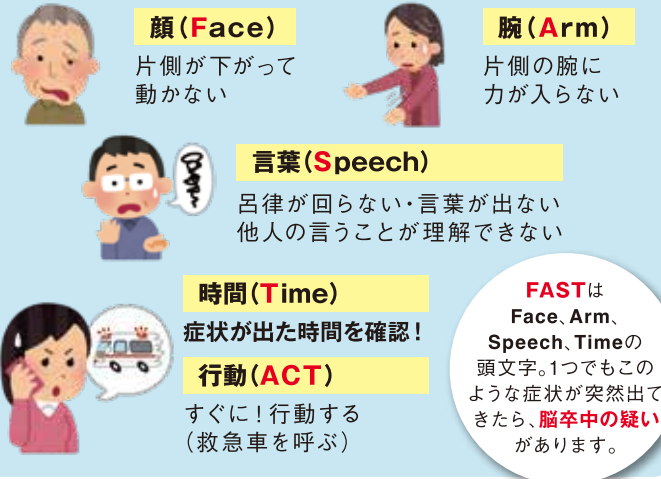
また、たとえ数分から1時間以内に症状がなくなっても、これが**一過性脳虚血発作**と呼ばれる重大な脳卒中の前触れです。早急に専門医療機関を受診してください。

最後に、暑い季節の脳梗塞対策には、こまめな水分補給が重要です。就寝前は大量飲酒を避け、コップ1杯の水を飲みましょう。また、脳卒中の危険因子である動脈硬化を予防するため、**血圧・血糖値・コレステロール値が高い場合は放置せず**、食生活の見直しや節酒・禁煙に取り組み、必要な場合は早めに受診しましょう。

参考・引用資料
厚生労働省: みんなで知ろう! からだのこと https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202410_006.html
国立研究開発法人 国立循環器病研究センター: 脳卒中 <https://www.ncvc.go.jp/hospital/pub/knowledge/disease/stroke-2/>

ACT FAST <アクト ファスト>

ACT FASTとは「迅速に行動する」という意味です。



健康寿命のさらなる延伸を目指して 同友会健診事業55周年キャンペーン

～おかげさまで同友会は今年で健診事業55周年を迎えました～

■ 膵臓・胆道MRCPセット (PE01) ※要予約 28,000円 ⇒ 25,000円 3,000円off 発見や治療が困難なすい臓がん対策として	■ 頭部MRI (PA02) 17,000円 ⇒ 14,000円 3,000円off	■ 頭部MRI・MRAセット (PA04) 各日 31,000円 ⇒ 25,000円 6,000円off
■ 肺がんセット (胸部CT+腫瘍マーカー) (PC03) 各日 (深川) 15,400円 ⇒ 12,400円 3,000円off がんで死亡数が一番多い肺がんを早期に発見するために	■ 頭部MRI・MRA+ 頸動脈超音波セット (PA05) 35,500円 ⇒ 29,500円 6,000円off ※要予約 かくれ脳梗塞や脳動脈がつまりかけていないかチェック	
■ 内臓脂肪CT (PI01) 各日 (深川) 5,500円 ⇒ 4,500円 1,000円off 動脈硬化の原因となる内臓脂肪の状態を知っておくために	■ ウイルス検査セット(4種) (PK18) 各日 (深川) (品川) 麻疹・風疹・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)・水筒帯状疱疹ヘルペスの4種抗体検査 10,900円 ⇒ 8,900円 2,000円off	
■ LOX-index® (PS11) 各日 (深川) (品川) 13,200円 キャンペーン価格 将来の心筋梗塞・脳梗塞の発症リスクを知りたい方へ	■ 新型コロナウイルス抗体検査 (PK19) 7,700円 ⇒ 5,700円 2,000円off 感染症の流行に備えて現在の免疫力を確認	

お申し込みに関するご注意
■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。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ら 春日クリニック Tel. 03-3816-5840 深川クリニック Tel. 03-6860-0017 品川クリニック Tel. 03-6718-2816

便秘について

(管理栄養士 榎本 吉枝)

【便秘とは】

便通は毎日あるのが健康な状態。大腸に入った便のほとんどは、腸の壁がゆっくり波打つように収縮するぜん動運動によって運ばれ、大腸を通過する間に水分が吸収されて排便時の硬さになります。

便秘の改善ポイント

【腸内環境を整える】 1. 水溶性食物繊維 水に溶けるタイプの食物繊維。腸内の善玉菌を増やす効果があり、お腹の中でゲル状の柔らかい便を作ります。便が固くなりがちの方は「水溶性」の食物繊維をとることがおすすめ。りんごやみかんなどの果物、人参やキャベツ、トマトといった野菜類には「ペクチン」という水溶性食物繊維が豊富。また寒天や海藻類には「アルギン酸」という水溶性食物繊維が多くおすすめです。 2. 不溶性食物繊維 水に溶けないタイプの食物繊維。腸内で水分を吸収してふくらみ、便のカサを増やして、腸のぜん動運動(内容物を運ぶ動き)を活性化させ、便通を促進します。大豆やイモ類、ごぼうなどの根菜類や、きのこ類、穀物など、繊維質の食材に多く含まれるのが特徴。腸のぜん動運動が弱いために起こる「弛緩性便秘」に当てはまる方、下痢になりやすい方は「不溶性」の食物繊維を多く摂りましょう。 食物繊維 発酵食品 発酵食品に含まれる乳酸菌には、腸内を弱酸性にすることで、悪玉菌(有害な腸内細菌)の増殖を抑え、善玉菌を増やす効果があります。ぬか漬けやキムチ、味噌などは、植物性乳酸菌を多く含む食材の代表です。一方、動物性乳酸菌の主な食材には、ヨーグルト、チーズなど。特にビフィズス菌を含むタイプのヨーグルトは高い整腸作用があります。	【マグネシウムを含むものを摂る】 水分の吸収を高め、便を柔らかくしたり、食物繊維などと同時に摂ると、腸のぜん動運動を助ける作用があります。(マグネシウムを多く含む食品: あおのり、あおさ、干しエビ、ごま) 【植物油を摂る】 オリーブオイルには、オレイン酸という成分が含まれ、便秘解消にも効果があります。オレイン酸は腸に届くと、ぜん動運動を促進し潤滑油の役割を果たし、便の通りも良くなります。 【水分をこまめに摂る】 便秘の原因の一つは、便が硬くなってしまうこと。便秘の改善には水分を適量とることが大切です。 【適度な運動】 腸の動きを活発にするために、日頃から自分ができる範囲で運動しましょう。
---	--



腹囲引き締め筋力トレーニング



(運動指導担当 原田 健)

肥満の予防・解消や、腹囲の引き締めには、筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせる行うことが効果的です。ここでは、筋力トレーニングについてご紹介します。

腹部や他の部位をトレーニングすると、筋肉量が増え、基礎代謝率が上がり、体脂肪燃焼へとつながります。筋肉を増やし、腹囲を引き締めていきましょう!

■椅子に座ってトレーニング

- ①両膝を曲げ、左右の膝とかかとをくっつける。
- ②手はお腹に添える。
- ③背筋を伸ばし、床から足を約20cm浮かせる。
- ④お尻でバランスをとり、体を支える。
- ⑤10～20秒行う。

