

Always Your Partner

お元気ですか

秋

vol.136
2025年10月1日号

元スピードスケート選手
長野オリンピック金メダリスト

清水 宏保 さん

「私の健康法」



P.02

逆流性食道炎について

TJK西新橋保健センター 医師 中村 公子

P.04

秋の味覚「秋刀魚」
管理栄養士 二階堂 マリ子

P.06

腹囲引き締め筋力トレーニング その2
運動指導担当 原田 健

P.06

目を守るために知っておきたいドライアイ対策
保健師 川口 理恵

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

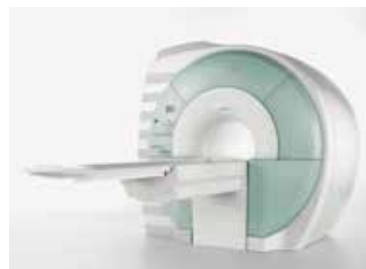
検査内容をアップグレードしませんか

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です。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」

元スピードスケート選手
長野オリンピック金メダリスト

清水 宏保 さん

自分のやりたいこと、自分にとって大切なこと、
仕事をやり続けられる体でいることこそが私にとっての健康です。



— 今回は元スピードスケート選手の清水宏保さんにご登場いただきました。長野五輪500mで世界新記録を樹立し金メダルを獲得。ロケットスタートと圧倒的なスピードで日本中を熱狂させた、まさに伝説のメダリストである清水さんに、現役時代の貴重な体験談や今後の夢など数々のお話をいただきました。

精神面の強化と座右の銘

もともと「プレッシャーに弱いタイプ」だという認識がありました。長野オリンピックで金を取ることが目標にしていたのですが、開催の2年半前から出場が決定したんです。もちろん結果を出していたからこそではありますが、これは異例の出来事であり、同時にメダル獲得への期待というのも非常に強いものでした。周りの選手からも妬みや嫌味を言われたり、マスコミからも辛辣な批評が続き、まさに極限状態でした。あまりのプレッシャーに悪夢を見たり、血反吐を吐いたり、練習にいく足がどうしても動かないといった経験もしました。「世界大会の優勝者は金メダルを取れない」そんなジンクスも知っていました。結局、プレッシャーは「逃げる」のではなく「慣れる」ことが私の対処法だと覚悟しました。その結果、スピードスケート500mで日本人初の金メダル、世界記録も出すことができ、本当に多くの方から称賛をいただきました。私がスピードスケートを始めた頃は、今に比べるとマイナースポーツであり、新聞で記事が掲載されても写真がないという時代でした。スピードスケートをもっとメジャーにしたい、もっと注目してほしい、という夢は達成できたのではないかと思います。「もうやめたい」と思う

スケートとの出会いは 喘息を克服する一歩

私のスポーツ人生は健康課題の克服から始まりました。小学生の頃、喘息持ちで、その克服のためにスケートを始めたんです。他のスポーツも試したところ、どれも長続きしませんでした。なぜかスケートの練習だけは自分から「行きたい」という強い思いが生まれたんです。

喘息があるからこそ自分の体をよく知る必要がありました。喘息の経験はトレーニングで体の感覚を掴む上で有利に働いたのかもしれない。それが私のスケート人生の基盤となったんです。

引退後の健康観の変化

現役時代は、あまり健康を意識することはなく、せいぜい体重管理くらいでした。40代後半から徐々に「健康」を意識し始め、50歳を超えてからは一気に危機感が募りました。引退後も時間を作ってトレーニングを続けていたが、50歳を境に体力が著しく落ち、筋肉のつき方や落ちるスピードも明らかに変わりました。視力や動体視力も衰えを感じていました。

病と怪我から得た学び

これまで最も大きな怪我という、腰のヘルニアとすべり症、狭窄症、分離症で、二度手術を経験しました。手術する前は、10分歩いたら休憩が必要ほど辛くて、体力、筋力があるうちに手術した方がいいと決断しました。そして術後二日目からリハビリを始めていました。

一時的に尿酸値が上昇したこともありましたが、腰の手術後、トレーニングができない時期に体重が増加したことが原因でしたが、ダイエットをして内臓脂肪が下がると尿酸値も下がりました。この経験が食事と運動の重要性を再認識させてくれました。

最近受けた健康診断では、食事1時間後の血糖値が異常に高いことが判明し、糖尿病のリスクがあると診断されました。父が糖尿病の合併症でがんになったという経験があるため、自分も予備軍である可能性を自覚し、今は炭水化物の摂取を控えています。これをきっかけに、3か月おきに採血検査をし、大腸・胃カメラも定期的に受けるようになりました。体調不良があれば、時間を惜しまず「ちゃんと病院に行つて見よう」ということを徹底しています。

ことは何度もありましたが、その期間を乗り越えられれば「急な成長が待っている」ということを経験から知りました。これを「熟成期間」と捉え、前向きに進む原動力にしています。今でも落ち込むことは日々ありますが「良いことも悪いことも寝たらリセットする」ことを心がけ、反省点を成長と捉え、次の仕事へ意識を切り替えています。私の座右の銘は「我以外皆我師」です。他者から学び、それを自分流に応用することで、常に成長し前進するための指針です。とにかく私は「体験型」で、実際に体験しないと理解できないタイプだからこそ、実践を通して学び、応用すること大切にしています。

趣味とこれからの夢

現在は車が好きで、レース参戦が趣味でしたが、趣味から仕事に変わりました。時間には限りがありますので、体力があるうちに好きなことをやろうと思っています。

そして今後の大きな夢は「健康」に関わる事業、特に介護分野に貢献したいと思っています。自身の経験から、現在は北海道でデイスーパーやリハビリにも対応するセミパーソナルジムの運営を行っています。またこの10月には念願であった「放課後等デイサービス」をオープンさ



清水 宏保さん
(しみず ひろやす)

1974年生まれ。北海道帯広市出身。1993年、イタリアでのW杯に18歳で初出場し初優勝という快挙を達成し、その直後群馬県伊香保で行われた世界スプリントでも総合3位に入り、世界のトップスケーターとして注目を集める。1998年長野オリンピックで金メダル1個、銅メダル1個、2002年ソルトレークシティオリンピックで銀メダルを獲得。現在は有限会社Shimizu所属兼取締役。スポーツキャスター、実業家として活躍中。



TJK西新橋保健センター 医師

中村 公子

はじめに

皆さんは「逆流性食道炎」という病名をご存知でしょうか？「逆流性食道炎」とは、胃酸などの胃の内容物が食道に逆流することで食道に炎症が生じる病気のことを言います。

食道と胃の境界は「下部食道括約筋（LES）」という筋肉があり、飲食物を飲み込んだ際に括約筋が緩んで、食道から胃に内容物が落ちます。通常は、一度胃の中に入った内容物が食道へ逆流することはありません。しかし、何らかの原因で、この筋肉のしまりが緩むと、胃の内容物が食道へ逆流し、胃酸の影響で食道に炎症を引き起こしてしまうのです。

「逆流性食道炎」と類似した用語として、胃食道逆流症（GERD）があります。GERDは、「胃食道逆流により引き起こされる食道粘膜障害と煩わしい症状のいずれか、もしくは両者を引き起こす疾患」と定義され、以下の2タイプに分類されます。

- 内視鏡で食道粘膜障害を認める
↓ 逆流性食道炎
- 内視鏡で食道粘膜障害を認めないが、胃酸逆流症状がある
↓ 非びらん性胃食道逆流症（NERD）

今回は、胃食道逆流症のうち内視鏡で食道粘膜障害を呈する「逆流性食道炎」についてお話ししたいと思います。

疫学

本邦の「逆流性食道炎」の有病率は約10%程度と推定され、有病率は1990年代後半から増加しており、決して珍しい疾患ではありません。本邦におけるGERDの約6割は内視鏡で食道粘膜障害を認めないNERDで、残りの約4割が食道粘膜障害を有する「逆流性食道炎」であり、そのうちの約9割は軽症例とされています。

症状

- 「逆流性食道炎」の代表的な症状としては、以下のようなものがあります。
- 胸焼け
 - 酸っぱいものが込み上げる感じ（吞酸）
 - 食後の胸やみぞおちの痛み、胃もたれ
- また、のどの違和感や慢性的に続く咳、声がれ等の症状が出ることもあります。

あります。

内視鏡での食道粘膜障害の重症度と自覚症状は必ずしも一致せず、胃酸逆流症状が軽くても内視鏡的に重症な人もいれば、症状が重くても内視鏡的に軽症な人もいます。特に高齢者では、内視鏡で重症な食道粘膜障害が見られても、症状が出現しづらいと報告されています。

原因

食道と胃の境界にある下部食道括約筋という筋肉によって、食道や胃の内圧よりも高い圧を維持することで胃の内容物が食道に逆流することを防いでいます。しかし、①筋肉の緩み、②腹圧の上昇、③下部食道括約筋の圧の低下などにより、胃内内容物が食道へ逆流してしまうのです。食道は胃酸に弱く、食道粘膜障害を引き起こしてしまいます。

加齢や暴飲暴食による下部食道括約筋の緩み、激しい運動や筋肉トレーニング、肥満や妊娠、前かがみの姿勢、衣類による締め付け、便秘などによる腹圧の上昇が、胃酸逆流を来す誘発因子とされています。また、タバコや過度なアルコール摂取、高脂肪食、就寝前の食事、ストレスなど

点（いつも）

Fスケール（FSSG）	なし	まれに	時々	しばしば	いつも
● 胸焼けしますか？	0	1	2	3	4
● お腹が張ることがありますか？	0	1	2	3	4
● 食後、胃が重苦しいと感じること（胃もたれ）がありますか？	0	1	2	3	4
● 思わず手で胸をさすることがありますか？	0	1	2	3	4
● 食後、気持ち悪くなることがありますか？	0	1	2	3	4
● 食後、胸焼けはありますか？	0	1	2	3	4
● 喉のヒリヒリするような違和感がありますか？	0	1	2	3	4
● 食事中に満腹感を感じることはありますか？	0	1	2	3	4
● ものを飲み込むときにつかえることはありますか？	0	1	2	3	4
● 酸っぱいもの（胃酸）が上がることがありますか？	0	1	2	3	4
● ゲップはよく出ますか？	0	1	2	3	4
● 前かがみになると胸焼けしますか？	0	1	2	3	4

M.Kusano et al,J Gastroenterol,39,888 (2004)

■ 内視鏡検査

胃内視鏡検査を行い、食道粘膜の炎症の有無や重症度を観察します。これにより、「逆流性食道炎」か、食道粘膜障害のない非びらん性胃食道逆流症（NERD）なのかを判断します。また、胃食道逆流症状を来しやすい「食道裂孔ヘルニア」の有無も胃内視鏡検査で観察します。（内視鏡写真1参照）

治療

「逆流性食道炎」の主な治療は、胃酸分泌抑制薬を中心とした内服薬です。

■ 内服薬

まず、胃酸逆流症状の改善を目標にして、プロトンポンプ阻害薬（PPI）やイオン競合型アシッドブロッカー（P-CAB）などの胃酸分泌抑制薬を服用します。重症度が高い場合には、P-CABを選択します。症状改善に乏しい場合には、薬剤変更



逆流性食道炎の内視鏡写真1：青矢印が食道粘膜障害

- 肥満の方は減量すること
- 暴飲暴食や就寝前の食事を避けること
- 飲酒や喫煙、高脂肪食を控えること
- 前かがみの姿勢を避けること
- ベルトを強くしめすぎないこと

最後に

胸焼けや胃もたれなどの症状で悩んでいらっしゃる方は、一度消化器科外来でご相談ください。治療で症状が改善する可能性があります。遠慮なくいらしてくださいね。

目を守るために知っておきたいドライアイ対策

(保健師 川口 理恵)

「目が乾く」「ごろごろする」「疲れる」——そんな目の不調を感じていませんか？これらはドライアイによく見られる症状です。オフィスワーカーの約6割が該当するといわれ、放置すると生活の質にも影響を及ぼします。今回は身近な目の不調「ドライアイ」についてご紹介します。

【ドライアイとは】

そもそもドライアイはなぜ起きるのでしょうか。目の表面を覆っている涙は「油層」「液層」「ムチン層」の3層から構成されています。このバランスが崩れると、涙がうまく留まらず、目が乾きやすくなります。以前は「涙の量が減ること」が主な原因とされていましたが、近年では「涙の質が低下し、目の表面にとどまる力が弱くなっている」ことが多いとわかってきました。とくに「膜型ムチン」と呼ばれる成分が減ることが、涙の安定を妨げているのではないかと考えられています。

【ドライアイ対策】

ドライアイを悪化させる主な要因には、「エアコン」「コンタクトレンズ」「パソコンやスマートフォンの長時間使用」などがあります。まずは、ご自身の生活環境を見直し、目に負担をかけているものを減らすことが大切です。

エアコン

エアコンの風が直接目に当たると乾燥を助長するため、**風向きを調整する、加湿器を使用する**などの工夫が有効です。室内が乾燥しすぎないように気を配りましょう。

コンタクトレンズ

コンタクトレンズは涙の膜を乱し蒸発を増やします。まばたきで涙が届きにくくなり、角膜に刺激や酸素不足も起こりやすくなります。**使用時間を短くし、帰宅後は早めに外す、休日は装着を控える**など、目を休ませることが重要です。

パソコンやスマートフォンの長時間使用

スマートフォンやパソコンの長時間使用は、まばたきの回数が減るので涙が蒸発しやすくなります。その結果、涙液層が乱れて目が乾燥しやすくなります。**長時間の連続使用は避け、こまめに休憩をとり意識してまばたきを増やす**ことが大切です。

治療としては、人工涙液やヒアルロン酸を使った点眼が一般的です。近年は目の中から涙やムチンの分泌を促す治療薬も登場しており、単に水分を補うだけでなく、目の状態を根本から整えるアプローチが注目されています。さらに、重症のドライアイには、自分の血液から作る「血清点眼」や、涙の出口を塞いで涙の蒸発を防ぐ「涙点プラグ」といった専門的な治療も行われています。ご自身の生活状況を整えるのとともに、眼科を受診してご自身にあった治療法を見つけていただき、よりよい毎日につながればと思います。

参考：公益社団法人 日本眼科学会 公益社団法人 日本眼科医会



秋の味覚「秋刀魚」

(管理栄養士 二階堂 マリ子)

秋の味覚といえば何が思い浮かびますか？芋、栗、きのこ等…秋刀魚も秋の味覚の代表といえるのではないのでしょうか。

『目黒のさんま』という落語があることから、江戸時代後期には庶民の味として親しまれるようになったとされています。現代では「秋刀魚」と書いて「さんま」と読みますが、江戸時代は【魚】へんに【祭】と書いて「鰯(さんま)」と読んでいたそうです。河岸にさんまが並ぶとお祭りのようににぎわったことから、この漢字が使われたという説があります。

ビタミン

ビタミンA
(肌の健康を守り、風邪予防に効果的)

ビタミンD
(カルシウムの吸収を助ける)

ビタミンB群
(疲労回復の効果がある)

秋刀魚の栄養



ミネラル

鉄
(貧血予防)

カルシウム
(骨や歯を丈夫にする)

他

DHA/EPA
(血液をサラサラにする)

秋刀魚の選び方



- ☒ ふっくらと丸みがあるもの
- ☒ 下あごの先が黄色いものは新鮮
- ☒ 目が充血していない

なぜ大根おろしを添えるのか…？

大根おろしには消化酵素が含まれるため、消化を助ける作用があります。また辛み成分(イソチオシアネート)には魚の臭みを和らげる効果や、焦げ目に含まれている可能性がある発がん物質の抑制効果があります。消化酵素などの効果は時間と共に消えてしまうため、食べる直前にすりおろすことがポイントです！大根の先端は辛みが強く、葉に近い上部は甘味があります。好みの部分を使うと良いでしょう。



腹囲引き締め筋力トレーニング その2

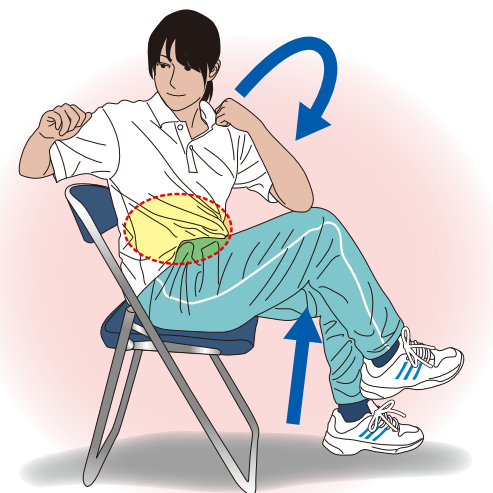
(運動指導担当 原田 健)

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 その2

- ①右腕(左腕)と左足(右足)を、体をひねりながら近づける。
- ②近づける時は息を吐き、元の姿勢に戻す時は息を吸うようにする。
- ③左右交互に10~20回行う。



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~

おすすめのオプション検査！

■ 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

■ 肺がんセット (胸部CT+腫瘍マーカー) (PC03)
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

■ 内臓脂肪CT (PI01)
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

■ LOX-index® (PS11)
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

■ 頭部MRI (PA02)
17,000円 ⇒ **14,000円** 3,000円off

■ 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
かぐれ脳梗塞や脳動脈がつまりかけていないかチェック

■ ウイルス検査セット(4種) (PK18)
10,900円 ⇒ **8,900円** 2,000円off
麻疹・風疹・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)・水痘帯状疱疹ヘルペスの4種抗体検査

■ 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