

# お元気ですか

## 冬

vol.137  
2026年1月1日号

スキージャンプ選手  
リレハンメル、ソチオリンピック銀メダリスト

葛西 紀明 さん

「私の健康法」



P.02

帯状疱疹ってどんな病気?  
早めの治療と予防が大切です

横浜市立大学附属市民総合医療センター  
皮膚科 助教 大川 智子

P.04

1月の行事食「七草がゆ」  
管理栄養士 徳田 捩月

P.06

腹囲引き締め筋力トレーニング その3  
運動指導担当 原田 健

P.06

寒い冬こそ「室温18℃以上」で健康に過ごそう  
保健師 金織 紗子

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

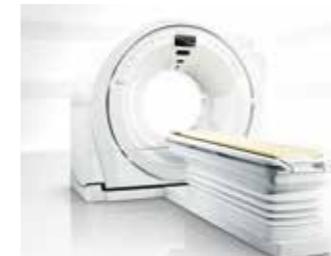


医療法人社団 同友会

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

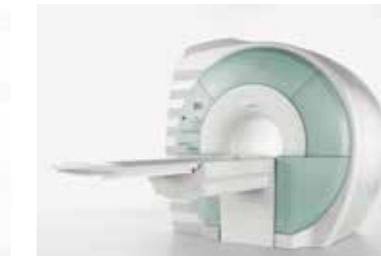
検査内容をアップグレードしませんか

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



2024年リニューアル!



■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  
■渉外本部  
03(3816)2250  
■巡回健診本部  
03(3630)0030

# 「私の健康法」

## スキージャンプ選手 リレハンメル、ソチオリンピック銀メダリスト

金メダルが欲しいというのはもちろん目標や夢ですが、一番欲しいものは皆さんからの「声」なんです。



「いと全然分からず」  
ですが、自分で編み出した呼吸  
法で、なんとか乗り越えられたん  
です。「レジエンド・ブレス」なんて言

すると筋肉かすこく痛むんですよ。これは断食ダメだなって思い、食事量を減らしつつなるべく運動量で体重を落とすようにしました。長期的に考えながら、走る量を増やしたり、嫌いなサラダを我慢して食べたりして体重を落とすんです。本当は炭水化物大好きなんですよ。白飯とかラーメンとか(笑)。

## 「レジェンド・ブレス」 サウナで編み出した呼吸法

すると筋肉かすごく痛むんですよ。これは断食ダメだなって思い、食事量を減らしつつなるべく運動量で体重を落とすようにしました。長期的に考えながら、走る量を増やしたり、嫌いなサラダを我慢して食べたりして体重を落とすんです。本当は炭水化物大好きなんですよ。(笑)。

——今回はスキー・ジャンプ選手の葛西紀明様にご登場いたしました。数多くのオリンピック、世界選手権大会に出場され、スキー・ジャンプの選手としては異例の約40年のキャリアで「スキー界のレジェンド」の異名を持たれています。現在53歳になられても現役ジャンパーとしてご活躍される葛西さんに、子供の頃からのトレーニング方法や緊張の解消法などをお話をいただきました。



嫌々だつたランニング  
今でも毎日続けています

小さな頃から寒いのは苦手でした。地元・下川は本当に寒かったです。昔は薪ストーブでしたが、寝ている間に消えちゃうんですよ。そしたら朝はキンキンに寒くて。マイナス30度っていう日もありますから。親がストーブをつけてくれるまで布団から出られませんでした。でも、寒い方がぐっすり眠れるんですよ。なので、眠る時にはなるべく寒めの気温にします。

50歳越えた頃に断食はやめ運動で体重を落としています

若い頃は調理師、栄養士がついていましたけど、大体どんなものを食べ、どんな栄養素を摂るのかつていうのを教えてもらっていたので、今は自分で大体どのような食事をすればよいかつて分かっているし、カロリー計算もできるので、もう調理師も栄養士もつけていないです。

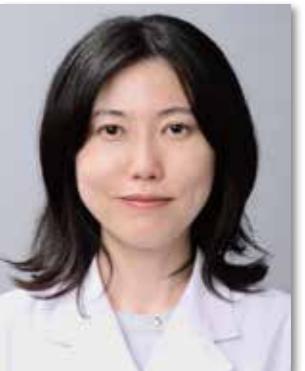
30代の頃はトレーニングをすれば体重は自然と落ちて維持できていたんですが、40代・50代になるとだんだん代謝が悪くなつて、それで断食をするようになったんです。40代は体重を落とすのに3日間断食していました。断食といっても、朝はしつかり食べて、昼は野菜スープかサラダとか。そして夜は抜くとか、そういう感じで調整をしていましてね。50代になると、今度は断食を

此卷之詩皆是其子所作

今、この年でも競技を続けていら

いけたんですよ。それを35歳くらいの時に編み出したんですね。それが以来、あまり失敗はありません。

1972年生まれ。北海道上川郡下川町出身。  
1988年、16歳の時に日本代表選手として国際大会に出席。史上最多計8回の冬季オリンピック出場経験を持ち、1994年リレハンメルで銀、2014年ソチで銀・銅メダルを獲得。  
現在も現役で活躍しており、オリンピック、ワールドカップなど出場回数や最年長メダリストなど数々の世界記録を保持している。  
土屋ホーム所属。

横浜市立大学附属市民総合医療センター  
皮膚科 助教

大川 智子

帯状疱疹がどんな疾患かご存知でしょうか。テレビのCMで帯状疱疹の予防接種について目にする機会があつた方もいるかもしれません。

帯状疱疹は大人なら誰にでも起りうる疾患です。体の片側に帶状の小水疱が出現します。そして発疹だけでなく、神経痛の後遺症を残すことがあります。そのため、早めの治療と予防が大切です。

### ■原因について

帯状疱疹は、「水ぼうそう」と深い関係があります。水ぼうそうのウイルス（水痘・帯状疱疹ウイルス）は、水ぼうそうが治つた後も、脊髄の神経節などに「潜伏」したまま残ります。普段は影響ないのですが、免疫力が落ちたときにこのウイルスが再活性化し、神経に沿つて症状が現れます。これが帯状疱疹です。つまり、水ぼうそうにかかったことがある人や水ぼうそうの生ワクチンを接種したことのある人なら、誰でも帯状疱疹になります。

発症の年代について、帯状疱疹は50代から増え、80歳までに約3人に1人が経験すると推定されています。この段階ではまだ発疹がなくても、数日後に痛みを感じた場所に赤い丘疹（プツプツした皮疹）や小水疱が現れます。「帯状」という名前の通り、神経の通り道（皮膚分節リーデルマトーム）に一致して、体の片側だけに帯状の皮疹が出るのが特徴的です。

顔に発症した場合は視力や聴力に影響が出ることもあります。目の周り、鼻先に発疹が出ると、眼の合併症（角膜炎、ぶどう膜炎など）を起こす危険が高く、早急な眼科受診が必要です（鼻先の発疹は「Hutchinson徵候」と呼ばれます）。耳の周囲に発症して、顔を動かすことがあります。

「高齢になつてからの病気」と思わず、中年期から意識しておくことが大切です。

免疫力が低下する要因として、加齢、ストレスのほか基礎疾患（糖尿病、がん、自己免疫疾患、腎疾患など）やその治療（免疫を抑えられる薬の使用など）があります。

### ■症状について

帯状疱疹の初期症状は、体の片側に「皮膚がピリピリする」「触ると痛い」といった違和感や痛みで始まることが多いです。この段階ではまだ発疹がなくても、数日後に痛みを感じた場所に赤い丘疹（プツプツした皮疹）や小水疱が現れます。

帯状疱疹予防効果は60歳以上で51%、年齢層別では40～59歳：69.8%、60～69歳：64.0%、70～79歳：41.0%、80歳以上：18.0%です。水疱はやがて傷になつてきますが、患部は、なるべく毎日、石けんで洗つて二次的な細菌感染を防してください。

### ■治療について

治療はバラシクロビル、ファムシクロビル、アメナメビルなどの抗ウイルス薬の内服や、場合によっては点滴で行います。皮膚症状へは軟膏やガーゼ保護などの処置も併用します。水疱はやがて傷になつてきますが、患部は、なるべく毎日、石けんで洗つて二次的な細菌感染を防してください。

かじにくい・口角が下がるといった顔面神経麻痺の症状があれば、耳の帯状疱疹にともなう「ラムゼイ・ハント症候群」を疑います。肛門や外陰部周囲の発症では、膀胱直腸障害といって、排尿や排便の障害が生じることがあります。

帯状疱疹では皮膚だけでなく神経痛など神経症状も起きますが、早めに気づいて治療を開始するほど後遺症や合併症を減らしやすくなると言われています。

帯状疱疹では皮膚だけでなく神経痛など神経症状も起きますが、早めに気づいて治療を開始するほど後遺症や合併症を減らしやすくなると言われています。

帯状疱疹では皮膚だけでなく神経痛など神経症状も起きますが、早めに気づいて治療を開始するほど後遺症や合併症を減らしやすくなると言われています。

帯状疱疹では皮膚だけでなく神経痛など神経症状も起きますが、早めに気づいて治療を開始するほど後遺症や合併症を減らしやすくなると言われています。

帯状疱疹では皮膚だけでなく神経痛など神経症状も起きますが、早めに気づいて治療を開始するほど後遺症や合佂症を減らしやすくなると言われています。

帯状疱疹では皮膚だけでなく神経痛など神経症状も起きますが、早めに気づいて治療を開始するほど後遺症や合佂症を減らしやすくなると言われています。</

## 寒い冬こそ「室温18°C以上」で健康に過ごそう

(保健師 金織 紗子)

寒さが厳しくなる冬。電気代の節約を意識して、つい暖房を控えてしまう方も多いかもしれません。しかし、冬の室温が低すぎると、健康にさまざまな悪影響を及ぼす可能性があることが、国内外の研究から分かっています。世界保健機関(WHO)は、健康を守るために冬の室温は18°C以上を保つことを推奨しています。特に高齢者や心臓・呼吸器系の疾患を持つ方、子どもがいる家庭では、より高めの室温が望ましいとされます。実際、日本の住宅は欧米に比べて断熱性が低く、厚労省の調査でも冬の平均室温は13°C程度と、18°Cの基準を大きく下回る家庭が多いのが現状です。

では、なぜ室温18°Cが重要なのでしょうか。

まず注目されているのが血圧への影響です。複数の研究により、室温が低くなるほど収縮期血圧が上昇することが確認されています。特に高齢者ではその影響が大きく、高血圧や心疾患、脳卒中のリスクが高まるとされています。実際に室温を上げることで血圧が有意に下がったという介入研究も報告されています。

また、寒い寝室での睡眠は、睡眠の質の低下を招く可能性もあります。日本の研究では、寝室で寒さを「よく感じる」と答えた人は、睡眠の質が悪化する傾向が見られました。入眠までの時間が延びたり、中途覚醒が増えるなどの影響があるとされています。

さらに、室温が18°C未満の環境では、慢性呼吸器疾患の悪化リスクが高まる可能性も指摘されており、寒さを我慢することで体調を崩してしまうケースもあるのです。

こうした健康リスクを防ぐには、リビングだけでなく、寝室や脱衣所、浴室など家の中の温度差にも注意が必要です。ヒートショックを防ぐためにも、急激な温度変化は避けたいところです。暖房の工夫に加えて、窓やドアのすき間をふさぐ、カーテンを閉めて熱を逃がさない、日中は太陽の光を取り入れるなど、身近にできる対策も効果的です。

この冬は、家の中の「室温18°C以上」をひとつの目安に、健康を守るあたたかい暮らしを意識してみてくださいね。



【出展】厚生労働省「室温と高血圧、睡眠の関係」[https://kennet.mhlw.go.jp/tools/tools\\_temperature/index](https://kennet.mhlw.go.jp/tools/tools_temperature/index) (参照 2025年10月22日)

## 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 おすすめのオプション検査!

～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～ キャンペーン期間 2025年4月～2026年3月末迄

### ■ 脾臓・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

春日



### ■ 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

春日 深川



### ■ 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

春日 深川



### ■ LOX-index® (PS11)

**13,200円** キャンペーン価格 将來の心筋梗塞・脳梗塞の  
発症リスクを知りたい方へ

春日 深川 品川



### ■ 頭部MRI (PA02)

17,000円 ⇒ **14,000円** 3,000円off 発見や治療が困難な  
すい臓がん対策として

春日



### ■ 頭部MRI・MRAセット (PA04)

31,000円 ⇒ **25,000円** 6,000円off

春日



### ■ 頭部MRI・MRA+頸動脈超音波セット (PA05)

35,500円 ⇒ **29,500円** 6,000円off

春日



### ■ ウィルス検査セット(4種) (PK18)

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

春日



### ■ 新型コロナウィルス抗体検査 (PK19)

10,900円 ⇒ **8,900円** 2,000円off 感染症の流行に備えて  
現在の免疫力を確認

春日 深川 品川



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発生す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きます。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。

お問い合わせはこち

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

## 1月の行事食「七草がゆ」

(管理栄養士 德田 梢月)

日本の暮らしの中にはさまざまな年中行事があり、それにともなった「行事食」が食されています。1月の行事食は、お正月の「おせち」と人日の節句(五節句のひとつ)の「七草がゆ」と鏡開きの「お汁粉」です。

### 七草がゆの由来

人日の節句にあたる1月7日に七種類の若菜が入ったかゆを食べ、無病息災を願うという行事で1月7日に7種の若菜の入った吸い物を食べる中国の風習と、年の初めに若菜を摘む日本の風習が相まって定着したものといわれています。江戸時代には、手に入る2~3種類の青菜を入れた粥を七草がゆとしていたそうです。

地域により異なる文化もありますが、一般的に、春の七草はせり、なすな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろを指します。

せり=競り勝つ、はこべら=繁栄がはびこる、などそれぞれ縁起を担ぐ意味もありますが、食品としての効用も持っています。七草の中でもせり、すずな(=かぶ)、すずしろ(=大根)は野菜として普段口にすることが多いのではないかとされています。



かぶ  
(すずな)  
カリウム  
ビタミンC  
食物繊維

せり  
食物繊維  
カリウム  
βカロテン  
鉄



大根  
(すずしろ)  
カリウム  
ビタミンC  
食物繊維

かぶやダイコンには消化を促す酵素が含まれています。葉まで食べるとカルシウム、βカロテンもとることができます。



参考 セリ(芹/せり)の栄養価と効能:旬の野菜百科

## 腹団引き締め筋力トレーニング その3

(運動指導担当 原田 健)



肥満の予防・解消や、腹団の引き締めには、筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせて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、体脂肪燃焼へつながります。筋肉を増やし、腹団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3

- ①両ひざを曲げ、手はお腹に添える。
- ②自転車をこぐように両足を交互に上げ下げる。
- ③足は床につかないようにする。
- ④左右交互に10~20回行う。

