

Always Your Partner

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

带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 捺月

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 綾子

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

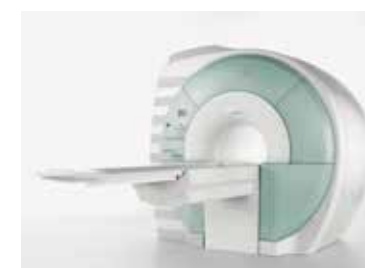
検査内容をアップグレードしませんか

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」

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

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。



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。「レジェンド・プレス」なんて言

ジャンプをする時は今でも緊張しますよ。心臓が「ドドドドド…」って打つんですよ。ジャンプするときのウエアって、首の部分がタイトなんで、動脈が袷の部分に当たって、ドドドドド…って。うわあ、緊張してると、すぐ分かるんですよ。大体そういう時は失敗するんです。メンタルトレーニングとか色々やったんですけど、全然ダメなんですよね。

サウナで編み出した呼吸法「レジェンド・プレス」

すると筋肉がすごく痛むんですよ。これは断食ダメだって思い、食事を減らしつつ、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。白飯とかラーメンとか(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だきました。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いただきました。



嫌々だったランニング
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。も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。

子供の頃は体が弱くて、よく病院へ連れて行かれていました。でも小学3年の時、親父に「毎日走ってこい」って怒られて、それでランニングするようになりました。足も速かったんで、親父はマラソン選手にしかかったんじゃないですかね。サッカーをやってみても、リフティングはすぐできるようになって、小学5、6年の頃は5百回できましたね。縄跳びは三重跳びもできました。誰かに教えてもらったわけじゃなくて、二重跳びはできるけど、三重跳びはどうすればできるんだろうって自分で考えて、毎日練習してどんどんできるようになりました。割と何をやっても器用にこなして、さらに極める男だったと思います。

親父に怒られながら嫌々やっていったランニングですが、そのおかげで今でも習慣化しています。今朝も

われています。35歳ぐらいの時に、サウナに入っている時に編み出したんです。サウナから出た後って脈が上がるんですよ。ドドドドド…って。それで、水風呂に鼻をつまんで潜ったんですよ。しばらく潜っていると、水の中で鼓動が聞こえてくるんですが、ポン、ポン、ポンって、だんだん遅くなるんです。その時に、息止めると鼓動って遅くなるんだって気づいたんです。

これはジャンプの時にも使えるんじゃないかと思って。思いつきり鼻から息を吸って、肺に溜めて止める。自分の限界まで止めて、もうダメっていうところで、口を笑顔の形にして、歯の隙間からスーッと吐いていくんです。すると脈がだんだん遅くなっていくんです。ジャンプのスタートの時、最初に黄色信号が灯って、15秒くらい経つと青に変わって、スタートするんですが、そのタイミングに合うように、思いつきり吸って止めて、限界まで我慢して、フーッと吐く。すると脈が丁度よく落ちるんですね。それでスタートをすると、もう何の緊張もなく、頭が冴えて、ズバーンと飛んでいったんですよ。それを35歳ぐらいの時に編み出したんですよ。それ以来、あまり失敗はありません。

これから活躍をつづけ
皆さんを元気にしたい

今、この年でも競技を続けてい

走ってきましたし、昨日も一昨日も、行くところ行くところで欠かさずランニングをしています。サウナスーツを着て、なるべく汗をたくさん出す。汗を出すことで若返りもあると思うんですよ。体の中の老廃物を汗で全部出して、代わりにきれいな水を入れるというか、そんな考えでやっています。もちろん健康にも良いと思いますし、持久力もつくし、精神的なトレーニングとしてもいいなと思っています。

50歳越えた頃に断食はやめ
運動で体重を落とします

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っ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って分かっているし、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。

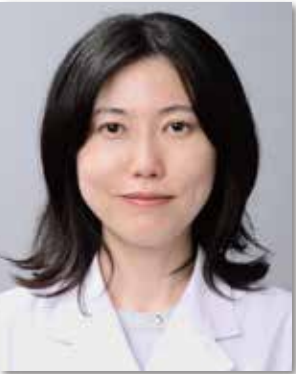
30代の頃はトレーニングをすれば体重は自然と落ちて維持できていたんですが、40代・50代になるとだんだん代謝が悪くなって、それで断食をするようになったんです。40代は体重を落とすのに3日間断食していました。断食といっても、朝はしっかり食べて、昼は野菜スープかサラダとか。そして夜は抜くとか、そういう感じで調整をしていましたね。50代になると、今度は断食を

れることが幸せです。色々なところに遠征に行きますが、声をかけていただけるんです。「その年でも頑張っているね」「すごい勇気をもらったよ」って言っていただけなんです。まだ持っていない金メダルが欲しいっていうのは、もちろん自分の中での目標とか夢ではあるんですけど、一番欲しいものは皆さんからの「声」。逆に私が元気をもらっているんじゃないかなと思っていますし、その声のおかげで頑張れるし、また私がそのことで成績を出せて、また周りの人がもっと元気になるっていうんだったら、もうやる必要はないって。これからのみんな活躍して、皆さんに元気を届けていきたいって思っています。(談)



葛西 紀明さん
(かさい のりあき)

1972年生まれ。北海道下川郡下川町出身。
1988年、16歳の時に日本代表選手として国際大会に出場。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っ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こりうる疾患です。体の片側に帯状の小さな水疱が出現します。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、水ぼうそうが治った後も、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、神経に沿って症状が現れます。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得ます。

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。

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は、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人が多いです。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）や小さな水疱が現れます。「帯状」という名前の通り、神経の通り道（皮膚分節＝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徴候」と呼ばれます）。耳の周囲に発症して、顔を動か

かしにくい・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。

■治療について

繰り返しますが、帯状疱疹を発症後に早めに治療を始めることが大切です。ただし、発疹が出ていない段階では診断することが難しく、皮疹が現れてから治療を開始するのが一般的です。

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が、水疱はやがて傷になっていきますが、患部はなるべく毎日、石けんで洗って二次的な細菌感染を予防してください。

重症例では点滴治療が必要になることもあります。目の周りの帯状疱疹や耳の神経症状をともなう場合は眼科、耳鼻科への受診も必要となります。目の周りの発疹や視力症状、顔面神経麻痺（ラムゼイ・

ハント症候群）、高熱・強い頭痛などの中枢神経症状、運動麻痺・排尿排便の異常、重い基礎疾患や強い免疫抑制がある場合には、入院して点滴で抗ウイルス薬を投与することがあります。特に高齢者や糖尿病・がん治療中、免疫抑制薬使用中など免疫が低下している人は重症化しやすいので要注意です。

痛みの治療は、急性期にはアセトアミノフェンなどの解熱鎮痛薬を使用します。経過を見ながら、神経障害性の痛みに対してはプレガバリン、ミロガバリン、三環系抗うつ薬などを組み合わせます。痛みが強い場合は専門のペインクリニックへ紹介し、神経ブロック注射で痛みを和らげることがあります。

■予防について

帯状疱疹の予防には帯状疱疹ワクチンの接種が有効です。2025年度から65歳の方などへの帯状疱疹ワクチンの予防接種が定期接種の対象となりました。

現在、日本で使用されているワクチンは、乾燥弱毒生ワクチンと不活化ワクチンの2種類です（表）。乾燥弱毒生ワクチンは50歳以上が接

種の対象です。接種回数は1回です。免疫力が低下している人には使えません。高齢になるほど効果が弱くなると言われています（現在、日本で使用されている生ワクチンと同等のワクチンでの調査では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%であったと報告があります。）

不活化ワクチンは50歳以上の人に加えて、18歳以上の帯状疱疹のリスクが高い人も対象です。接種回数は2回です。生ワクチンよりも予防効果が高く、免疫力が低下した方にも使用可能です。一方で、生ワクチンと比べると費用は高額です。

診療していると、持病があることを理由に帯状疱疹の予防接種を受けられないと思い込まれている人に出会うことがあります。実際には接種可能なことが多いです。先に述べた疾患や治療により免疫力が低下している人は帯状疱疹になりやすく、罹患すると重症化しやすいです。予防接種を受けて良いかご心配な場合には、一度、主治医に帯状疱疹の予防接種について相談してみてください。

表：帯状疱疹の2種類のワクチンの比較

	不活化ワクチン	乾燥弱毒生ワクチン
接種方法	筋肉注射	皮下注射
接種回数	2回	1回
対象年齢	50歳以上／ 18歳以上の帯状疱疹に罹患するリスクの高い人	50歳以上
免疫が低下している人への接種	可能	不可
帯状疱疹予防効果	50歳以上 約97%・70歳以上 約90%	50-59歳 約70%・60歳以上 約50%
帯状疱疹後神経痛予防効果	50歳以上 100%軽減・70歳以上 85.5%軽減	60%以上 65.5%軽減
効果の持続期間	少なくとも10年間	8年間で消失
副反応	注射部位反応、頭痛、悪寒 (稀だがアナフィラキシーの報告あり)	注射部位反応
価格	20,000～30,000円程度／1回	8,000円程度

寒い冬こそ「室温18℃以上」で健康に過ごそう

(保健師 金織 綾子)

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℃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℃程度と、18℃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℃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℃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℃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 (参照 2025年10月22日)

1月の行事食「七草がゆ」

(管理栄養士 徳田 捺月)

日本の暮らしの中にはさまざまな年中行事があり、それにとまった「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。

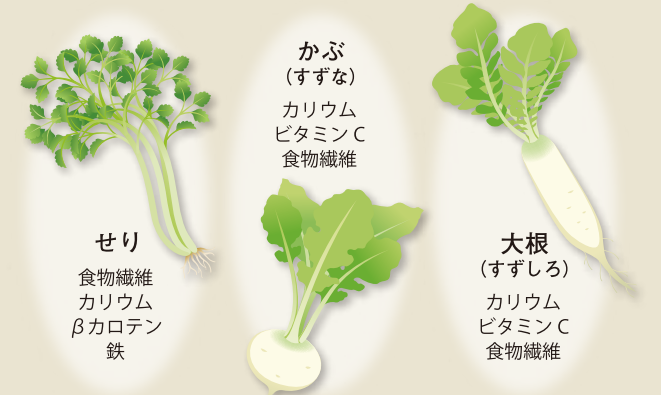
七草がゆの由来

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、なずな、ごぎょう、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のでしょうか。

せり・かぶ・大根の栄養



POINT! 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。

12月から1月にかけてはイベントが多く、会食の機会も多くなりやすい季節です。身近にあるお野菜を入れたお粥をいただき、豪華なお料理やお酒で疲れた胃腸を労わる日を創ってみてはいかがでしょうか。



参考 セリ(芹/せり)の栄養価と効能:旬の野菜百科

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～

<p>■ 膵臓・胆道MRCPセット (PE01) ※要予約</p> <p>28,000円 ⇒ 25,000円 3,000円off</p> <p>発見や治療が困難なすい臓がん対策として</p>	<p>■ 頭部MRI (PA02)</p> <p>17,000円 ⇒ 14,000円 3,000円off</p>	<p>■ 頭部MRI・MRAセット (PA04) ※要予約</p> <p>31,000円 ⇒ 25,000円 6,000円off</p>
<p>■ 肺がんセット (胸部CT+腫瘍マーカー) (PC03)</p> <p>15,400円 ⇒ 12,400円 3,000円off</p> <p>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</p>	<p>■ 頭部MRI・MRA+ 頸動脈超音波セット (PA05)</p> <p>35,500円 ⇒ 29,500円 6,000円off</p> <p>※要予約</p> <p>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</p>	
<p>■ 内臓脂肪CT (PI01)</p> <p>5,500円 ⇒ 4,500円 1,000円off</p> <p>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</p>	<p>■ ウイルス検査セット(4種) (PK18)</p> <p>10,900円 ⇒ 8,900円 2,000円off</p> <p>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</p>	<p>■ 新型コロナウイルス抗体検査 (PK19)</p> <p>7,700円 ⇒ 5,700円 2,000円off</p> <p>感染症の流行に備えて現在の免疫力を確認</p>
<p>■ LOX-index® (PS11)</p> <p>13,200円 キャンペーン価格</p> <p>将来の心筋梗塞・脳梗塞の発症リスクを知りたい方へ</p>		

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

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)

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いたします。

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する。
- 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。

