

Always Your Partner

お元気ですか

春

vol.138
2026年4月1日号



俳優・映画監督
黒木 瞳 さん

「私の健康法」



P02

高齢化とともに増えつつある心不全

東京慈恵会医科大学 名誉教授 吉村 道博
循環器専門医

P04

外食・コンビニ食でもできる!健康管理方法
管理栄養士 前田 菜月

P06

腹囲引き締め筋力トレーニング その4
運動指導担当 原田 健

P06

春からはじめる 健康を守るためのお酒との付き合い方
保健師 宮城 朋子

P07

春日クリニックで受診するハイグレードな検査のご案内

P08



医療法人社団 **同友会**

春日クリニックで受診する ハイグレードな検査のご案内

□ プレミアム人間ドック

ご予約・お問い合わせ 03(5684)9600

スタンダードな人間ドックの検査項目に加え、CT検査やMRI検査、腫瘍マーカー、頰動脈超音波、甲状腺超音波、その他数多くの精密な検査を加えたプレミアムな人間ドックです。ご来院から検査終了までスタッフがエスコートし、心身ともにリラックスしていただける専用検査フロアにて、待ち時間を極限まで無くしたスムーズな検査を実施致します。

医療コンシェルジュサービス **NEW**

～検査後も、1年間ずっと専門家があなたの健康に寄り添います～

プレミアム人間ドックをご受診いただいたお客様は、スマートフォンでいつでも専門家に繋がります。日常のささいな疑問から、ちょっとした体調の変化に関する不安など、365日いつでもお気軽にご相談いただけます。

ゴールドコース **日帰りタイプ ￥118,800**

プラチナコース **日帰りタイプ ￥198,000**
1泊2日タイプ ￥319,000

□ 膵がんドック **NEW**

ご予約・お問い合わせ 03(5684)9600

膵臓に特化したドックコースを新設いたしました。がんの部位別死亡数第3位、治療も難しい膵がんに対し、膵臓にフォーカスしたMRIと血液検査を標準的な人間ドックより短い間隔で実施することで早期の発見を目指します。※半年ごとのご受診を推奨しております。

〈こんな方におすすめです〉

- 膵がんの家族歴がある
- 新たに糖尿病を発症、もしくは急に悪化した方・慢性膵炎と診断された
- これまでの検査で、膵腫瘍・膵管異常・膵嚢胞・限局性膵萎縮・IPMN(膵管内乳頭粘液性腫瘍)の指摘を受けた
- 血液検査で膵臓に関連した腫瘍マーカーや膵酵素の異常があった

〈検査内容〉

- 腹部MRI(MRCP、T1強調、T2強調、DWI)、腹部超音波
- 腫瘍マーカー(CA19-9、エラスターゼ1、DUPAN-2、SPan-1、APOA2アインフォーム)
- 膵酵素(アミラーゼ、アミラーゼアインザイム、リパーゼ、(エラスターゼ1))
- 肝機能(AST、ALT、γ-GT、総ビリルビン)
- 糖代謝(空腹時血糖、HbA1c)

膵がんドック単独受診の方
￥66,000

プレミアム人間ドックと
同日受診の方 **￥54,000**

※受付は2階プレミアム人間ドックのフロアとなります。

□ 全身MRIがん検査(DWiBS) **NEW**

ご予約・お問い合わせ 03(3816)5840

MRIを用いた全身のがん検査です。一度の検査で頸部、胸部、乳腺、肝臓、胆のう、膵臓、脾臓、腎臓、副腎、腸管、膀胱、子宮・卵巣(女性のみ)、前立腺(男性のみ)に潜む病変を探し出すことが可能です。(頭部は含まれません)PET-CTと比較し、食事制限なし、薬剤・注射なし、医療被曝なし、検査後処置なし、糖尿病や腎機能が悪い方でも検査可能です。検査時間も40分程度とPET-CTよりも短時間で終了します。

※受付は5階人間ドック・健診センターのフロアとなります。

検査料金 **￥66,000**

※表示価格は全て税込です。



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」

俳優・映画監督 **黒木 瞳** さん

どんな言葉に感銘を受けて自分に生かしていくか、
一つひとつの日常のささいなことが健康法です



— 今回は、俳優や映画監督、舞台演出など多方面にわたって活躍中の黒木瞳さんにご登場いただきました。1981年に宝塚の初舞台に立ち、今年が芸能生活45周年となるアニバーサリーイヤー。ますます輝きを放ち続ける黒木さんに、体と心を健康に保つ日々の心がけなどを伺いました。

いい言葉に刺激を受けて自分に取り入れていく

2024年から週2回程度のジム通いを始めました。ジムでは食事のアドバイスもあり、タンパク質を取ることも心掛けています。

ただ、ストイックにすると続かないので、週2位が一番いいのかなと。食事についても、自分に厳しすぎるとどこかで爆発するので、時々カップラーメンを食べて(笑)。

私は完璧主義ではないので、手を抜きながら優先順位やどれぐらいやるかを考えて時々怠けるみたいなの、緊張と緩和のバランスを大切にしています。でないと、体も心もポキッと折れてしまいますから。

最近ハマっていることといえば、韓流ドラマを観て毎朝5分間だけ韓国語の勉強をすること。ドラマにもいいセリフがあって刺激を受けますね。いいセリフは書き留めています。

ドラマではないですが、最近面白いなと思ったのはある方の言葉。

「アナログからデジタルへAの世界になっていく中で、最後に残る差は、自分の体を使ってどれだけめり込めるかということが一つ。もう一つは、周りから無駄だと思われることをどれだけ楽しめるか。

憧れたエンターテインメントの世界 20代で経験した不調

女優を目指したきっかけという、15歳くらいの時に『風と共に去りぬ』を映画館で見たことが大きかったと思います。その後、高校では演劇部に入りました。でも、その頃は俳優になることはあくまでも「夢」でした。宝塚に憧れて、その夢を諦めるための終止符として試験を受けたんですが、思いがけず合格し宝塚の道を歩み始めました。

宝塚時代は1年生の時から大きな役をいただいていたのですが、ちよつと雨に濡れるとすぐ風邪をひいたり熱を出したりしてよく体を壊していました。

エンターテインメントの世界を全く知らずに飛び込んで、自分の実力以上の演技を求められるので、キャパオーバーしていったんだと思います。

ただ、当時は20代で若かったので回復力もあつたんでしょうね。また、宝塚の先輩や仲間との絆もあつて支えられていたんだと思います。

自分のストレスに気づき心を穏やかにする

宝塚を退団し俳優の世界に入っ

か。最後に残る差はこの「一つ」といったような言葉なんですけど、ずっと続けているタップダンスが私にとってまさにそうなんです。

たまたま3月にタップショーがあつたんですけど、ショーがあるから日々のめり込んでいるかという、そうじゃないんです。「なぜそんなにタップに時間をかけるの?」撮影でやるわけでもないのに」と思いつつ、ゴールはなく、ただ自分が楽しんでやっていると。

だからその言葉にはちよつと感銘を受けました。

また、別の方が「自分の常識は他人の非常識だ」とおっしゃって。そういうふうに通うと、「自分

で、30歳を過ぎたあたりで全身に蕁麻疹ができたことがありました。それでも毎日が撮影だったので、心療内科の先生に診ていただきました。「ストレスはありますか?」と聞かれた時に、「ありません」と答えました。頑張るしかないという考え方だったんですね。

すると、「まずストレスを知ることから始めてください」と分厚いテストを渡されました。その回答結果を見た先生に「あなたのストレスは時間です」と言われたんです。

確かに、撮影の仕事というのは時間がとても不規則。「そう言われてみたらそうだな」と思いました。それから、時間を変更していただくということではなく身近なスタッフに時間について自分の希望を伝えるようになってからは随分楽になりました。

他にも、その先生から「苦手な人が前から歩いてきたらどうしますか?」という質問もあつて。私は「笑顔でこんにちはと言います」と答えたら、「ダメです。苦手な人が来たら隠れなさい」と言われたんです。

そんなふうには、心を穏やかにするヒントみたいなものを教わったことは、今も心の支えになっています。

はこうだから」と考えを押し付けるとか、「なんでわかってくれないの」となることもないのかなと。それもいい言葉だなと思いました。

役に立つ言葉、心に染みる言葉は世の中に溢れているから、その中からどれをチョイスして参考にするかというのも、自分らしさになつていく。

結局はそういった、何に刺激を受けるかとか、どんな言葉に感銘を受けて自分に生かしていくかという一つひとつの日常のささいなことが健康法です。私にとって「健康」というのは、生きる姿勢みたいなものがぶれてないとか、素敵だなと思える生き方があるということかなと思っていますね。(談)



『甘くない話』
「甘くない時代だからこそ人の優しさや思いやりがいかにか大切かということを感じたい そんな思いをこのエッセイに込めたかった」
黒木さんの飾らない素顔に出会える、15年ぶりのエッセイ集!
清流出版 1650円



黒木 瞳さん (くろき ひとみ)
1981年宝塚歌劇団入団。入団2年目で月組娘役トップとなる。その後、TV、映画、舞台において活躍し、映画『失楽園』(1997)では日本アカデミー賞最優秀主演女優賞、「破線のマリス」(2000)では日本映画評論家大賞女優賞を受賞した。近年では映画監督や舞台演出などもつとめる。2026年3月「TAP OF DERAMS+」をコットンクラブにて開催した。

Doctor's Eye

高齢化とともに増えつつある心不全



東京慈恵会医科大学 名誉教授
循環器専門医

吉村 道博

はじめに

日本循環器学会・日本心不全学会の定義によれば、心不全とは「心臓が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」を指します。多くの場合、心臓は長い時間をかけて少しずつ疲弊し、心不全へと進行します。現代は、心臓に負荷をかける「ストレス社会」であり、それに加えて急速な「高齢化」も進んでいます。こうした背景から、心不全は私たち現代人が向き合ふべき、きわめて身近な病気となっているのです。

心臓への負担増加と心不全

心不全の発症には、さまざまな病気や生活習慣が複雑に関わっています。まず、心臓や血管そのものの病気として、高血圧、虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症など）、心臓の弁の病気（弁膜症）、不整脈などが挙げられます。これらはいずれも心臓のポンプ機能を直接損なうため、心不全の大きな原因となります。一方で、現代のストレス社会ならではの要因も見逃ごせません。糖尿病や肥満、喫煙、過度の飲酒といった生活習慣に加え、強い精神的

ストレスや不規則な生活は自律神経のバランスを乱します。その結果、心臓に過度な負担がかかり、心不全の発症や悪化を招く引き金となります。心不全は、一つの原因で起こるといっても、複数の要因が複雑に重なり合って発症するのが特徴です。ご自身にどのようなリスクが重なっているのか、その背景を正しく理解しておくことが、発症の予防や適切な治療を続ける上で極めて重要です。

高齢化と心不全

近年、日本では急速な高齢化に伴い、心不全の患者さんが急増しています。加齢とともに、心臓や血管には次のような変化が起こります。

心筋(心臓の筋肉)が弱くなる、あるいは硬くなる

血管が硬くなり、柔軟性が失われる

高血圧や糖尿病などの持病が増える

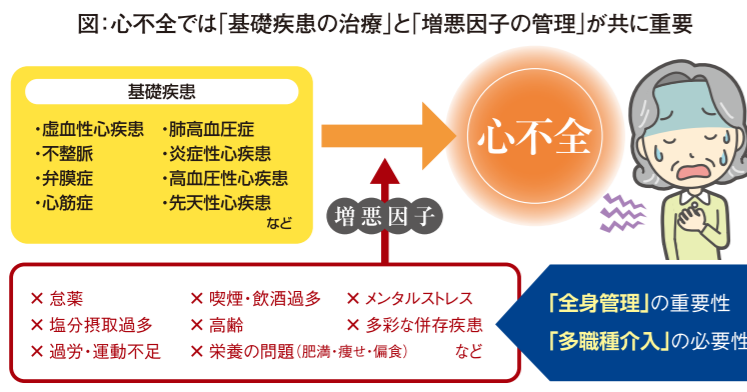
こうした身体的な変化に、「ストレス社会」による精神的な負荷が

ズムを整える各種のペースメーカー、突然死を防ぐ植込み型除細動器（ICD）などが検討されることがあります。

心臓リハビリテーションと生活習慣

専門家の指導のもとで行う心臓リハビリテーションは、体力維持や再入院予防に大きな効果があります。あわせて、減塩、禁煙、ストレス管理、十分な睡眠など、規則正しい生活習慣を整えることが治療の確かな基盤となります。

「全身管理」の重要性
「多職種介入」の必要性



※参考 ●地域のかかりつけ医と多職種のための心不全診療ガイドブック ●急性・慢性心不全診療ガイドライン(2017年版) ●2021年 JCS/JHFS ガイドライン フォーカスアップデート版 急性・慢性心不全診療

特にBNP(またはNT-proBNP)は、心臓への負担を反映する重要な指標です。症状がはつきりしない段階での早期発見や、治療効果の判定にも役立ちます。心不全は、「心臓を縮める力が弱いタイプ(HFHF)」と、「心臓を広げる働きがうまくいかないタイプ(HFPEF)」に分けて考えられています。

- 血液検査
BNP(またはNT-proBNP)、腎機能、電解質、貧血、甲状腺機能など
- 画像・生理検査
心電図、心臓超音波、胸部X線など
- 精密検査
必要に応じて、冠動脈CT、心臓MRI、心臓カテーテル検査、心肺運動負荷試験(CPX)、心筋シンチグラフィなど

特に高齢の方や、強いストレスを感じている方では、こうした変化が「いつものこと」と見過ごしてしまいがちです。心不全はゆっくり進行するため、気づいたときには重症化していることも少なくありません。

心不全の診断

心不全の診断は、いくつかの検査を組み合わせて行います。

心不全の治療

治療の基本は、原因となる病気への対応と、心臓への負担を軽くすることを両立させる点にあります。

薬物療法

近年、心不全の経過を改善する優れた薬が次々と登場しています。基本となるβ遮断薬やMRA(ミネラルコルチコイド受容体拮抗薬)に加え、SGLT2阻害薬(ナトリウム・グルコース共輸送体2阻害薬)やARNI(アンジオテンシン受容体ネプリライシン阻害薬)の導入により、より効果的な治療が可能になりました。また、利尿薬は体内の余分な水分を排出し、むくみや息苦しさを和らげます。心不全の薬は、それぞれが異なる重要な役割を担っています。自己判断での中断や用量変更は避け、必ず主治医と相談することが大切です。

手術・機器による治療

血管や弁の異常を改善する手術・カテーテル治療のほか、心臓のリ

加わることで、心臓はさらに限界を迎えやすくなります。長寿が実現した一方で、心不全患者さんが爆発的に増加しているこの状況は、「心不全パンドミック」と呼ばれることもあり、社会全体にとって大きな課題となっています。

心不全の症状
見逃していませんか？心臓からの小さなサイン

心不全の症状は日常生活の中に紛れ込みやすく、ご自身では気づきにくいことがあります。「少し疲れているだけ」「年のせい」と思い込まず、次のような変化がないかを確認してみましょう。

代表的なチェックリスト

✓	息切れ	階段や坂道で、以前より息が切れやすくなった
✓	むくみ	足や足首がむくみ、靴がきつく感じる
✓	体重増加	数日で2~3kgなど、急に体重が増えた
✓	姿勢による苦しさ	横になると息苦しく、体を起こすと楽になる
✓	夜間の異変	夜中に息苦しさで目が覚める

おわりに
心不全とともに、自分らしく生きるために

心不全は、これから先も長く付き合っていく病気です。しかし、医学の進歩による適切な治療と、日々のちょっとしたセルフケアによって、安定した状態を保ちながら生活することは十分に可能です。

心不全の治療においては、もともと「基礎疾患」の治療に加え、生活習慣やストレスといった「増悪因子(悪化させる要因)」を管理することのどちらも欠かせません(図参照)。

心不全は「何もできなくなる病気」ではありません。むしろ、ご自身の体の声に耳を傾け、「上手にコントロールしながら付き合っていく病気」です。



一人で抱え込まず、気になることがあれば、早めに専門医へ相談してください。

春からはじめる 健康を守るためのお酒との付き合い方

(保健師 宮城 朋子)

春は歓送迎会やご友人との集まりなど、お酒を口にする機会が増える季節です。仕事終わりの一杯や、休日にゆっくり楽しむお酒は、日々の楽しみの一つという方も多いのではないのでしょうか。一方で、飲酒には心身への影響や健康上のリスクがあることも知られています。そこで今回は、健康に配慮しながらお酒を楽しむために、適量の目安や飲酒による影響、飲酒量を無理なく減らす工夫についてご紹介します。「飲む」「控える」をご自身で選びながら、これからのお酒との付き合い方を改めて考えてみませんか。

■ アルコールの代謝と身体への影響

アルコールの多くは肝臓で分解されますが、その能力には個人差があり、体質や年齢、性別、体調によって異なります。アルコールは血液を通じて全身を巡り、肝臓への影響だけでなく、認知症や高血圧、がん、メンタルヘルスなど、さまざまな健康リスクを高めることがわかっています。

■ 1日の適正量について

厚生労働省「健康日本21」では、生活習慣病のリスクが高まる純アルコール量を、1日あたり男性40g以上、女性20g以上としています。ただし、体質や年齢によっては、少量の飲酒でも体に負担となる場合があります。



【参考】純アルコール量の目安 摂取量(mL) × アルコール濃度(%) × 0.8
例: ビール500mL(5%) = 約20g

無理をせず、ご自身の体調やペースを大切にしながら、お酒と上手に付き合ってください。

【参考・引用】厚生労働省「アルコールに配慮した飲酒に関するガイドライン」https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_38541.html
厚生労働省「健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～」<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/alcohol>

飲酒量を減らすコツ

日常や飲み会場で取り入れやすい工夫をご紹介します。

【飲み会での対処方法】

- お酒を注がれないようにカップやグラスを空にしない
- お酒の強い人(たくさん飲む人)の近くに座るのを避ける
- 周囲に減酒宣言をする
- 飲み会の翌日に休肝日を設ける
- 1次会までの参加とする

【飲むときのコツ】

- 食事と一緒に節酒する(空腹で飲酒しない)
- 飲酒の合間にノンアルコール飲料・水・炭酸水を挟む
- グラスを小さくする
- 飲む時間を決める(2時間以内にする、22時以降は飲まないなど)

外食・コンビニ食でもできる! 健康管理方法

(管理栄養士 前田 菜月)

みなさん、今日のランチは何を食べましたか?

自宅からお弁当を持参している方、社員食堂でランチを楽しんだ方、そしてコンビニや外食を活用してメニューを選んだ方。それぞれに食事スタイルがあり、忙しい毎日の中で工夫をされていることと思います。

「5年後のあなたの体は、毎日の食事の積み重ねでできています。」そう考えると、普段食べているお弁当やコンビニのおにぎり、外食の定食、テイクアウトの丼ものなど、一つひとつが、未来の自分への投資だと思いませんか。今回は外食やコンビニを活用した健康管理のポイントをお伝えしたいと思います。

基本の3種類 「主食・主菜・副菜」をそろえよう!



★主食だけにしない
例: Salad chicken, 具沢山のスープ、雑穀入りスープなど

★野菜のあった弁当を選ぶ
魚のパック、魚メイン、煮物、彩りがよい

★単品よりも定食メニュー
和定食、小鉢つきがおすすめ

★揚げ物なしの丼物を選ぶ
並盛ごはんの量は約250g、小盛り・少な目がおすすめ

★野菜量が多い麺類を選ぶ
汁は残す

★サイドメニューに注意
牛乳

今日のランチを思い返しながら、明日はひとつだけ健康的な選択を増やしてみませんか? 小さな積み重ねが、未来の自分の体をつくっていきます。

あなたの健康に+αの安心を おすすめのオプション検査

基本検査だけではカバーしきれないリスクがあります

2026年度版

脳検査	■ 頭部MRI (PA02) 毎日	18,700円	心臓・血管検査	■ NT-proBNP (心機能) (PK01) 春日 深川 品川	3,300円
	■ 頭部MRA (PA03) 毎日	19,800円		■ 動脈硬化(高感度CRP) セット 春日 深川	9,900円
	■ 頭部MRI・MRAセット (PA04) 毎日	34,100円		■ 動脈硬化(内臓脂肪CT) セット 春日 深川	12,100円
肺がん検査	■ 胸部CT (PC01) 毎日 深川	12,100円	アレルギー検査	■ アレルギー検査 (View39) (PK21) 春日 深川 品川	13,200円
	■ 肺がんセット (PC03) 毎日 深川	16,500円			

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。 ■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円にて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4

(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。

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!

■ 床の上でトレーニング

- ① うつ伏せになり、両手で上半身を持ち上げる。
- ② 両手とつま先で体全体を支えるように腰を浮かせる。
- ③ 10~20秒行う。

