

Always Your Partner

お元気ですか

夏

vol.139
2026年7月1日号

ナショナルコーチングスタッフ
SAMURAI BLUE 日本代表監督

森保一さん

「私の健康法」



P02

内視鏡によるからだに
やさしいがん治療
—内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)—

P04

がん・感染症センター 都立駒込病院
消化器内科(内視鏡科) 部長 後藤 修

夏バテ対策
管理栄養士 花里 英里

P06

腹囲引き締め
筋力トレーニング その5
運動指導担当 原田 健

P06

デジタルデトックスのすすめ
保健師 斉藤 璃帆

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、治療も難しい膵臓がんに対し、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〉

- 膵臓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アインソフォーム)
- 膵酵素(アミラーゼ、アミラーゼアインソザイム、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)

膵臓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

■ 品川クリニック
03(6718)2816

■ 深川クリニック
03(6860)0017

■ PHS同友会事務局
03(3814)0003

■ 渉外本部
03(3816)2250

■ 八王子同友会・長寿の森
042(654)2001

■ 新座診療所
048(481)1068

■ 松戸診療所
047(346)3387

■ 横浜クリニック
045(620)3605

■ 巡回健診本部
03(3630)0030

「私の健康法」

ナショナルコーチングスタッフ

SAMURAI BLUE 日本代表監督

森保 一 さん

選手達の頑張る姿を見て、日本人が日本に誇りを持っていただく。いろいろな方に夢と希望を感じてもらえればいいなと思います。



——今回はサッカーワールドカップ日本代表監督を務める森保一監督にご登場いただきました。現役時代はマツダ／サンフレッチェ広島等でミッドフィルダーとしてプレーし、引退後は指導者の道を歩みJリーグ優勝を複数回。そして現在は日本代表監督として指揮を執る森保監督に、健康のために心掛けていることやサッカーに対する思いなどをお話いただきました。

大きなプレッシャーをストレスにしない思考法

周囲の人達から「相当なストレスがあるのでは？」と心配されることもありですが、実はストレスをほとんど感じていません。もちろん、プレッシャーはあります。自分自身、やはり勝ちたいと思っていますし、応援して下さるサポーターの皆様や支えて下さるスタッフの方々全てが勝ってほしいという期待を寄せてくださっていると思いますので、その期待に応えなければならぬというプレッシャーはものすごくありますが、それがストレスかという点、全然そうではないんです。

「結果は神のみぞ知る」ですから、自分にできることは、結果が出るまでのプロセスにおいて、その瞬間の自分の全力をいかに出し切るか。そう考えることで、プレッシャーをストレスに変えることなく、前向きに取り組んでいます。

元気・勇気・根気 3つの気で社会貢献を

おかげさまで、サッカーというスポーツは日本国民の皆様によく

生活リズムが不規則… 状況に合わせて自然体で

健康を保つために心掛けていることは、日々の生活をなるべく自然体で過ごすということです。私達の仕事は食事や運動、睡眠などの生活のリズムが不規則になります。だからこそ、その時々状況に合わせて、無理をせずなるべく自然体でいられるようになっています。

また、睡眠時間をできるだけ確保するようにしています。海外とやり取りをすることが多いので、思うように寝られないことが多いのですが、睡眠不足では体も思考も回りませんし、どんな悪影響が出てきてしまいますので、回復のための睡眠時間を確保することを意識しています。幸い、場所を選ばずどこでも眠れるタイプなので、仕事をして仮眠、仕事をして仮眠…という感じですね。

時差への対策も必要になります。例えば、ヨーロッパなどから日本に戻って、試合をするために10日間ほど過ごすという場合、これまではヨーロッパにいる時から日本時間へ合わせようとしていたんで

関心を持っていただいています。そういう意味では、サッカーを通して、広く言えばスポーツを通して、日本が盛り上がり、見てくださっている方々の日常の活力になりたいて思っています。

一言で活力といっても色々あるかと思いますが、まずは勝って喜んでいただくこと。そして私達の活動を見ていただいで、少年・少女はもちろん、いろんな方に夢と希望を感じてもらえればいいなと思います。選手達の頑張っている姿を見ていただいで、日本人が日本に誇りを持っていただく。それができればいいですね。

私は「3つの気」と言っているのですが、選手の頑張りを見ていただいで、本当に「元気」になってもらいたい。エネルギーを感じとって、充電してもらえようになりたいと思っています。そして「勇気」。選手達と、とてもないほどの大きなチャレンジを、日々続けているんです。試合で勝つためはもちろん、試合中に自分自身が成長するために、様々なことにチャレンジしています。それを見ていただいで、皆さんにも日常の中の様々なチャレンジに、一歩を踏み出す勇気に繋げてもらいたいなと思っています。最

す。今は逆に、ヨーロッパでの時間感覚のまま日本に帰り、そのまま10日間滞在できるようにするという調整法にしています。色々試みること、将来的にどちらの調整法が良いかというのはデータの的にも示されていくかと思っています。

怪我、手術を乗り越えて

これまで4回、サッカーがらみの怪我で手術を経験しました。とくに印象に残っているのは25歳の時の、練習中に右足首を脱臼骨折した時ですね。つま先があらぬ方向に向いていて、それを自分で治して。雨が降っていて泥だらけ、芝生だらけの状態、救急車も呼ばずにチームのワゴン車の荷台に寝かされて病院に向かいました。その時はもうサッカーはできなくなってしまうんだと思いましたが、医学・医療っていうのはすごいですね。5ヶ月ほどで復帰できました。

その後すぐに、スポーツヘルニアになった時も痛みが引かないので手術してもらいました。検査をして即日入院。まだ右足首にギプスをしたままヘルニアの手術をしたのを覚えています。

後は「根気」。人生って、楽しいことばかりではありません。毎日毎日、本当に大変なことがある中、色々苦しい思いをしながらも生活を、それでも明日は必ずやって来るわけです。選手達の頑張りを、見てもらって、明日も明後日も頑張りが続こうっていう根気です。この元気・勇気・根気という「3つの気」というものを、私達のプレーを見て、感じて、そして皆さんの中にも「3つの気」が湧きあがって欲しい。それが私達にできる最大の社会貢献かなと思っています。

森保 一さん
(もりやすはじめ)

1968年生まれ。長崎県長崎市出身。1987年にマツダ(後のサンフレッチェ広島)へ加入し、広島を中心にバーブルサンガ、ベガルタ仙台などで活躍。1992年からは日本代表としてプレーし、国際Aマッチ35試合に出場した。現役引退後はサンフレッチェ広島の監督としてJリーグ優勝を複数回達成。2018年からは日本代表監督に就任し、東京五輪やFIFAワールドカップで指揮を執っている。

内視鏡によるからだにやさしいがん治療—内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)

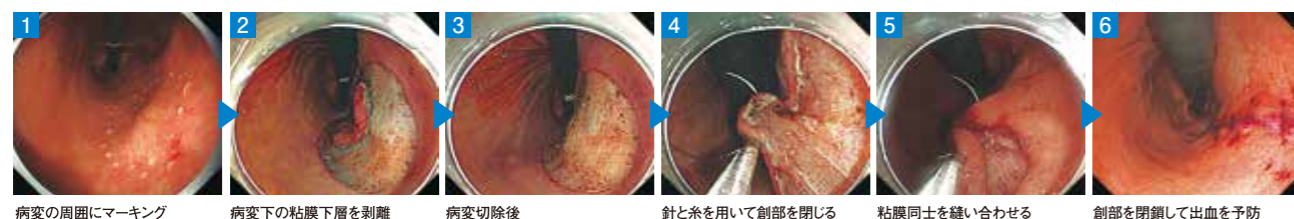
Doctor's Eye



がん・感染症センター 都立駒込病院
消化器内科(内視鏡科) 部長

後藤 修

図. 早期胃がんに対する内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)と内視鏡的手縫い縫合法



1 病変の周囲にマーキング 2 病変下の粘膜下層を剥離 3 病変切除後 4 針と糸を用いて創部を閉じる 5 粘膜同士を縫い合わせる 6 創部を閉鎖して出血を予防

■ ESDとは？

内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)は、胃・大腸・食道などの消化管にできた早期がんや大きなポリープを、身体の外から切らずに取り除く治療法です。口や肛門から内視鏡(胃カメラ、大腸カメラ)を入れ、病変の下の層を丁寧に剥がしながら切除します。内視鏡的粘膜切除術(EMR)など従来の方法では大きな病変を一度に取り切れないことがあります。ESDはより精密な操作が可能です。病変を丸ごと切除できる点が大きな特徴です。2006年に早期胃がんに対して保険適応となつて以降、食道、大腸などの部位の胃がんに対しても保険適応手技として広く行われています。

■ ESDが適している病変

ESDは、がんが消化管の壁の浅い部分にとどまっている「早期がん」に対して特に有効です。消化管にできた早期がんのうち、リンパ節転移の可能性が低いと判断された場合に選択されます。また、良性のポリープであっても、広がりや大きいものや平坦で取りにくい形の場合は、将来的なでも一括で切除できるため、再発の可能性が低く、切除した病変を丸ごと検査できるため、より正確な診断が可能です。

■ ESDに伴うリスク

治療中や治療後に出血が起こることがあり、多くは内視鏡で止血できますが、ごくまれに追加の処置が必要になることがあります。また、消化管の壁に穴が開く「穿孔」が起こることもあります。頻度は低く、多くは内視鏡で閉じることができ、また、広い範囲を切除した場合には、傷が治る過程で狭くなる「狭窄」が生じることもあります。

■ 治療後の生活と注意点

出血は治療後2週間程度まで起こりうるため、飲酒や激しい運動はしばらく控える必要があります。医師や看護師の指示に従い、無理のない生活を心がけることが大切です。

病理検査の結果、リンパ節の転移リスクが限りなくゼロに近いと判断された場合には治療終了後根治となります。その場合、切除したがん自体の再発リスクはありませんが、今後

がん化を防ぐためにESDでの切除がすすめられることがあります。病変を一括で切除できるため、再発のリスクを減らせる点も重要です。

■ 治療の準備

治療前には、外来で内視鏡検査や画像検査を行い、病変の位置や広がり、深さを詳しく調べます。ESDに適しているかどうかは、病変の性質や患者さんの体調を総合的に判断して決められます。治療にあたっては、入院のうえ鎮静剤を使って眠ったような状態で、患者さんの負担をできるだけ減らす工夫をしています。

■ ESDの実際

病変の周囲にマークをして、切り取る範囲を決めます。その後、病変の下に液体を注入して持ち上げます。粘膜下層に液体を入れることで、病変とその下の筋層の間に、グツグツと音ができ、深い層を傷つけにくくなります。病変が持ち上がったら、内視鏡の先端から出る専用の細い電気メスを使って、病変の周囲を切り開きます。

別のがんが新しく発生する可能性は残りますので、引き続き内視鏡による定期的なフォローアップが重要です。また、リンパ節の転移リスクがあると判断された場合には、原則としてがんのあった臓器と周囲のリンパ節を切除する外科手術が必要となります。

■ ESDにおける都立駒込病院での取り組み

当院では「東京都がん診療連携拠点病院」としての特徴を活かし、医療連携を通じて多くの病院および診療所の先生方からがんの患者さんをご紹介いただいております。ESDは高度な内視鏡技術が求められる繊細な治療手技であり、長年にわたる多数例の経験が必要ですが、当院はESD可能な常勤医が豊富に在籍しております。対象となるがんも咽頭から肛門まで広範囲に対応可能であり、豊富な経験をもとに安全で安心な医療を提供しております。

近年、血液をサラサラにする薬(抗血栓薬)を内服していることで治療後の出血リスクの高い患者さんが増えてきましたが、当院ではそのような方に対して積極的に治療後の

その後、粘膜下層を慎重に剥がしながら病変を切除します。医師は内視鏡の映像を見ながら、ミリ単位の操作を進めていきます。病変が大きい場合でも、1つの塊として切除できることがESDの大きな利点です。

病変を取り終えた後は、出血している部分があれば内視鏡で止血します。切除した病変は病理検査に回し、がんの深さや広がり、完全に切り切れているかどうかを詳しく調べます。

■ 治療にかかる時間と入院期間

ESDにかかる時間は病変の大きさや場所によって異なりますが、一般的には30分から2時間程度です。治療後に出血や腹痛、発熱などをきたすことがあります。大部分のかたは無症状で、翌日から消化の良い食事ははじめ、徐々に通常の食事に戻していきます。問題なければ術後4〜7日程度で退院となります。

■ ESDのメリット

ESDの最大のメリットは、身体への負担が少ないことです。お腹や胸を切らないため、痛みが少なく、回復も早くなります。また、大きな病変

出血対策を講じております。病変を切り取った後の傷を小さなクリップで閉じることで出血リスクを下げる試みのほか、クリップでは十分に閉じられない傷に対しては、内視鏡の手縫い縫合法という手技を用いて、内視鏡で使用できるように開発した持針器を駆使して手術用の糸と針を操り、傷を縫い閉じることもあります(図)。

■ まとめ

内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)は、早期がんや大きなポリープを安全かつ確実に取り除くための治療法です。身体への負担が少なく、病変を一括で切除できるため、再発のリスクを減らし、正確な診断にもつながります。治療には一定のリスクもありますが、医師が慎重に判断しながら進めるため、多くの患者さんにとって有効な選択肢となっています。治療を受ける際は、不安な点や疑問点を遠慮なく医師に相談し、納得したうえで臨むことが大切です。内視鏡検査で消化管のがんを指摘された際は、ESDの適応となるか医師に尋ねてみてください。

デジタルデトックスのすすめ

(保健師 齊藤 璃帆)

「デジタルデトックス」という言葉をご存じですか？ デジタルデトックスとは、デジタル機器から意識的に距離を置くことにより、心身の回復につながる取り組みです。

パソコンやスマートフォンは今や私たちにとって欠かせない存在となっていますが、一方で、長時間の連続使用によってなんとなく心身ともに疲れてきてしまう……そう感じている方も多いのではないのでしょうか。

総務省の調査によると、インターネットの平均利用時間は全年代で平日・休日ともに年々増加傾向にあります。特にモバイル機器(スマートフォンなど)では平均利用時間が平日・休日ともに100分を超えており、10代・20代では休日200分を大きく超える結果となっています。

■ こんなことはありませんか？

- 目の疲れやかすみ、乾燥を感じる
- SNSや通知が気になり、つい何度もスマホを確認してしまう、確認しないとイライラや不安感が強くなってしまふ
- 寝る直前までスマホを見てしまい、なかなか寝付けない
- 集中力が続かず、仕事の効率が落ちていくと感じる など

近年では、デジタル機器の長時間使用により心身の不調につながる可能性が懸念されています。また、若い世代においては「スマホ依存」と呼ばれる、スマートフォンの使用をコントロールできなくなり日常生活に支障を来す状態に陥りやすいことが指摘されています。そんな時におススメなのが「デジタルデトックス」です。デジタル機器と適度な距離を保つことで、心身にはさまざまな良い変化が期待できます。

【今日からできるデジタルデトックス】

- 寝る30分～1時間前からスマホを見ないようにする、または通知をオフにする
- 通勤時間や食事時間、入浴時間は画面を見ない時間と決める
- デジタル機器を使わない趣味(読書、散歩など)を取り入れる
- SNSやサイトを見る時間を1日〇時間まで、とあらかじめ決めておく
- 家族や友人との対話時間を増やす

【デジタルデトックスで得られるメリット】

- 睡眠の質の向上、翌朝のすっきり感や日中の集中力アップにつながる
- 気持ちが落ちつきストレスの軽減・リフレッシュ効果が期待できる
- 自分の趣味や休息、対人コミュニケーションの時間が増え、生活の満足感があがる



現代社会において、デジタル機器は切っても切り離せないツールですが、使い方を見直してみることも大切です。自身でできる範囲から、デジタルデトックスを取り入れてみませんか。

【参考・引用資料】日本医師会「健康ぶらさPlus vol.7」<https://www.med.or.jp/people/plaza/plus/vol7/>
総務省「令和3年版情報通信白書 機器別のインターネット利用時間と行為者率」<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r03/html/nd242530.html>

夏バテ対策

(管理栄養士 花里 英里)

夏はどうしても、そうめん・冷や麦などの麺類や氷菓子、ゼリーなどのさっぱりとした炭水化物が多く含まれるものばかりを食べたくなります。その結果、栄養バランスが整わなくなることが多くなります。ビタミンB群、ビタミンCなどの疲労回復に必要な栄養素が不足し、食欲不振、疲労感、倦怠感の原因になってしまいます。

たんぱく質を摂る



体をつくる材料となるたんぱく質をしっかり摂りましょう。たんぱく質を多く含む食品には、肉、魚、卵、大豆製品、などがあります。できればこれらの食品を1日2回以上は食事に取り入れたいところです。

朝食でたんぱく質が摂れなくても、昼食と夕食でたんぱく質を補うようにすると、無理なく継続できます。調理の時間がない日・忙しい日は、冷奴のような手軽なメニューもおススメです。豆腐はそのまま食べられるだけでなく、夏野菜とあわせて豆腐サラダにしたり、麺類にトッピングしたりとアレンジしやすい食材です。

夏野菜を摂る



トマト、オクラ、ピーマンなど体の調子を整えるビタミンが豊富に含まれます。そしてきゅうり、スイカ、メロンなどは、汗で失われやすい水分とカリウムがたっぷり含まれています。旬の野菜、果物を積極的に摂っていきましょう。

いつもの魚の照り焼きにレモンやすだちの汁を少し加えるだけでも、後味が軽くなり、暑い日でも食べやすくなります。いつもの味付けにひと工夫するだけで、新しいおいしさに出会えることもあります。

酸味・薬味を利用する



夏バテで食欲がないときは酸味、薬味を上手に利用します。肉や魚のおかずでも、さっぱりした味付けにすることで食べやすくなります。酸味を効かせたタレをからめたり、みょうがや大葉などの薬味を添えたりすると、風味が加わって食欲がわいてきます。

いつもの魚の照り焼きにレモンやすだちの汁を少し加えるだけでも、後味が軽くなり、暑い日でも食べやすくなります。いつもの味付けにひと工夫するだけで、新しいおいしさに出会えることもあります。

規則正しい生活と適度な運動を心掛け、生活のリズムを保つようにします。また、良質な睡眠をとることも大切です。食事と日常生活に気を付け、夏を元気に乗り切りましょう。

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) 毎日 3,300円
	■ 頭部MRA (PA03) 毎日 19,800円		■ 動脈硬化(高感度CRP) セット 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 12,100円
肺がん検査	■ 胸部CT (PC01) 毎日 12,100円	アレルギー検査	■ アレルギー検査(View39) (PK21) 毎日 13,200円
	■ 肺がんセット (PC03) 毎日 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5

(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！

■ 床の上でトレーニング

- ① 仰向けになり、両手で上半身を持ち上げる。
- ② 両手とかかとで体全体を支えるように腰を浮かせる。
- ③ 10～20秒行う。

