

Always Your Partner

お元気ですか

秋

vol.140
2026年10月1日号

歌手

由紀 さおり さん

「私の健康法」



P02

侮れない貧血～鉄欠乏性貧血を中心に～

国家公務員共済組合連合会 三ツ木 崇
虎の門病院 血液内科

P04

楽しく過ごす、会食対策
管理栄養士 二階堂 マリ子

P06

腹囲引き締め筋力トレーニング その6
運動指導担当 原田 健

P06

健康を支える筋力づくり
保健師 野中 未夏

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、頸動脈超音波、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」

歌手 由紀 さおり さん

健康で、自信を持って舞台に立たないと、お客様の圧に負けてしまう。
だからこそ「今日も元気、大丈夫」という気持ちで挑みます。

——今回は150万枚のミリオンセラ―『夜明けのスキヤット』でデビューされた由紀さおりさんにご登場いただきました。日本を代表する歌手として国際的に活躍をされるほか、司会者・タレント・俳優としても数多くの番組にご出演、マルチな才能を発揮される由紀様に、仕事に対しての向かい方やご自身の健康法についてお話いただきました。

1年間先生のところに通い、その後は半年毎に通って状況を見ていただいています。

最初に診ていただいた先生には、すぐ手術をすすめられましたが、知り合いの方に「ここに傷を残しちゃだめだから、手術はしないほうがいい」と言われ、別の先生を紹介していただきました。その先生には、コルセットを出してもらい、2か月間、仕事がないときも寝るときもコルセットをつけて過ごして治しました。

鎖骨を骨折したその日に金沢へ行かなければならず、翌日から2日間歌う予定がありましたので、骨折した状態でのステージになりました。ドレスを着るときはコルセットを外し、マイクを持つ側が骨折している方だったので反対の手でマイクを持ち、どこまでバランスを取って歌えるか、初めての挑戦でした。

2日目は三角巾代わりに、近くの子供服屋さんで子供用ワンピースを買ってきてもらい、チュールレースのような部分を使って腕を支えました。こんな状態でも「もうダメだ」という精神状態ではお客様の前に立てませんので、会場の空気が沈まないように努めました。

童謡コンサート40周年
美しい日本の歌を残したい

今年は童謡コンサートを始めて

お客様からいただく拍手を
しっかり受け止めるために

健康とは、生きていくそのものの原点であり、すべての基盤だと思います。健康でないと、歌を歌うということに限らず、日々を明るく楽しく暮らしていくことができません。自分が健康でないと何事も始まらないと思っていますので、とても気をつけています。

私がデビューしたのは1969年のことです。その頃は怖いもの知らずというか、自分の健康を考えるよりも、与えられた仕事をきちんとこなせるかどうかの方が先でした。そして、この仕事はチャンスは自分のものにならない限り世に出ていくことが難しい。世に出るといことがどれだけ大変か、そしてどれだけラッキーなことが。そのチャンスを自分で潰してしまうこともありますし「これでいい」という完成形もない。そういう仕事だと思っています。

ですから、日々努力を続けて挑み続ける気持ちがないと、舞台に出てお客様から拍手をいただいたとき、その拍手を自分の懐でしっかり受け止めることができません。健康で、自信を持ってお客様の前に立たないと、お客様の圧に負けてしまいます。その意識はいつも心の中にあります。だからこそ、健康で「今日も元気、大丈夫」という気持ちで、幕

から40周年記念なので、日本国内で40周年公演を行ったあと、来年5月末か6月頃にニューヨークのカネギーホールを押さえる準備をしています。カネギーホールには、これまで童謡コンサートの10年目と12年目に姉と一緒に2回立っています。10周年の時にはワイルドツアーを行い、最終的にシドニーのオペラハウス、帆掛け船のような形をした、あのホールで歌いました。3度目のカネギーホールで、童謡コンサートとしては一区切りをつけましょうと考えています。最後を飾るホールは、やはり憧れのホールでもう一度歌って締めくくろう、ということですね。

私の場合、姉と一緒に日本の歌を歌わせていただいていることが、世界で歌うきっかけになりました。7月にカンボジアのシエムリアップという、アンコールワットのある場所で、現地の言葉でも歌う予定です。カンボジアには日本の歌なのに自国の歌だと思われている曲がたくさんあるんです。その中には『夕焼け小焼け』『や“ここに幸あり』のような曲もあり、『上を向いて歩こう』は、アンコールワットに向かう観光地の道で、日本人が来ると現地の方が歌ってくださるような存在になっています。色々なところで日本の歌が根付いていて、本当にすごいことだと思っています。

今は言葉が少し乱れてきている

が開いて自分の名前が呼ばれ、舞台上に登場したときにいただく拍手を、しっかり受け止められることが第一であり、「一番大事なことだと思っています。

ドレスを着るときには今でも7センチのヒールを履いて歌っています。そのヒールを履くためには太ももの筋肉を落とせませんし、股関節やアキレス腱、足、そして歌う時の身体のくせなのでしょうか。腰の状態を、これ以上悪化させないようにする必要があります。

10年ほど前からトレーニングを始めており、今は4日に1回くらいトレーニングに通っています。パーソナルトレーナーについても、「今日はここが少し痛い」「ここがつらい」といった状態を見てもらっています。スポーツマッサージに近いマッサージの先生にも、10年以上お世話になっていて、トレーニングで鍛えることと、マッサージで体をほぐすことの両方を続けています。さらに、2か月に1回の定期検診で血圧や中性脂肪などをチェックし、年に1回は血液検査も受けています。

骨折したその日にステージ
三角巾代わりに子供服を

2年ほど前に鎖骨を骨折したのですが、そのときには骨密度を増やすための皮下注射を受けました。

時代だからこそ、美しい日本語の歌をきちんと残したい。姉と一緒に歌ってきた童謡コンサートの40周年を一区切りとし、その後は私たちの歌声をCDなど何らかの形で残していきたい。それが自分たちの歌というより、この国に暮らすすべての人たちの歌だと思っていますので。

アメリカへ行く準備をしながら「油はどうなるんだろう」「円とドルの関係も厳しい」と、想定していたよりかなりお金がかかりそうだと感じることもあります。「じゃあ来年、再来年にしようか」と言っても、もう自分の肉体がそれを許さない。だから今やるしかない、という状況です。そのためには、やはり健康であることが大事です。健康でなければ何もできませんからね。(談)



由紀 さおりさん
(ゆき さおり)

1946年生まれ。群馬県桐生市出身。
1969年に東芝音楽工業より『夜明けのスキヤット』でデビューし150万枚の大ヒットとなる。第12回日本レコード大賞の歌唱賞を受賞。2011年に世界50か国以上でCD発売・デジタル配信され、世界的にも高い評価を受ける。2012年に紫綬褒章、2019年に旭日小綬章を受章。



国家公務員共済組合連合会
虎の門病院 血液内科

三ツ木 崇

貧血は年齢や性別により頻度は異なりますが、日本人の10人に1人にみられる身近な身体の不調の1つです。

私たちの体内には4〜5ℓ程度の血液が流れており、赤血球と白血球、血小板と呼ばれる3種類の細胞から成り立っています。貧血とは、身体に酸素を運ぶ役割をはたす赤血球が減り、血液が薄くなってしまう状態を指します。赤血球が減少すると、身体の隅々まで酸素が十分に行き渡らなくなり、いわゆる酸欠状態になります。身体を動かした際に動悸や息切れ、めまい等の症状を引き起こしたり、慢性的なだるさを自覚することがあります。また、極度の貧血が長期的に続くと、内臓にも影響を及ぼすようになり、心臓に大きな負担がかかることで心不全を発症することがあります。

ヒトの身体は全体でおよそ37兆個の細胞から構成されていますが、赤血球はそのうちの約20〜30兆個と最多を占める細胞です。その赤血球を構成する上で、鉄分は必要不可欠な成分になります。この鉄分が不足することで発症する「鉄欠乏性貧血」が貧血の主な原因とされています。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」によると、1日あたり6〜10ℓ程度の鉄分の摂取が推奨されています。「表1」。主な食材と含有する鉄量を「表2」にしました。「表2」。一見すると、1日あたりに推奨される摂取量と同程度の量の鉄分を含む食材も見受けられますが、摂取した食材に含まれる鉄分の全てが身体に取り込まれるわけではありません。消化を経て最終的に吸収されるのは摂取量の1割から半分程度に過ぎないとされています。貧血予防のみならず、健康を維持する上では、様々な食材をバランス良く摂ることが重要ですが、オレンジやレモンといったビタミンCを豊富に含む果物や、梅干しやお酢等は鉄分の吸収率を上げるとされており、同時に摂取することが推奨されています。一方で、コーヒーや緑茶、紅茶、赤ワイン等は鉄分の吸収率を下げてしまうことが知られています。

鉄分を十分に摂っていても、鉄が欠乏することで貧血をきたすことがあります。体内のどこかで出血が続くようなことがあると、赤血球が失われるとともに鉄が不足することになります。出血が続く病態として、胃や大腸といった消化管に潰瘍

やポリプ、がん等の病変が潜んでいる可能性が考えられます。女性の場合には、月経による生理的な現象のほか、子宮筋腫等の病変による不正出血も原因になり得ます。健康診断や人間ドックで貧血を指摘された際には、上述したような何かしらの出血性疾患を念頭に、便潜血検査や消化管の内視鏡検査、婦人科系疾患等の精査がすすめられます。

また、鉄以外にビタミンB12は赤血球が正常な機能を保つ上で重要な栄養素の1つです。ビタミンB12は主に小腸で吸収されますが、胃酸が低下すると吸収効率が大きく落ちるとされています。手術で胃を切除したり、制酸薬の長期的な内服によるお薬の影響や、ヘリコバクター・ピロリ菌という特定の細菌の感染が、ビタミンB12の吸収を阻害して貧血をきたすことが示唆されています。

起きて、正常な赤血球そのものが造られなくなる病態があります。多発性骨髄腫や骨髄異形成症候群、白血病等の血液のがんや、再生不良性貧血といった疾患が挙げられます。また、骨髄に問題がなくても、造血を促進するホルモン（エリスロポエチン）が体内で不足することで貧血をきたすことがあります。エリスロポエチンは主に腎臓で産生されますが、腎機能が低下するとエリスロポエチンが十分に分泌されず、正常な造血

が滞ることで貧血を引き起こします。これは「腎性貧血」と言われ、その頻度と腎機能低下の程度には明確な関連があるとされています。

この他にも、稀ではありますが、免疫の異常で自身の赤血球を破壊してしまうような病態により貧血を起こすことがあります。

な病気を見逃してしまうことにもつながりかねません。健康診断や人間ドック等の機会に貧血を指摘されるようでしたら、早めに内科や血液内科を受診されることをおすすめします。

【表1】成人における鉄の食事摂取推奨量 (mg/日)

年齢	男性	女性	
		月経なし	月経あり
18〜49	7.5	6.5	10.5
50〜69	7.5	6.5	11.0
70〜	7.5	6.0	-

【表2】主な食品と鉄の含有量

	食品名	重量 (g)	鉄 (mg)
野菜類	小松菜	100	2.8
	ほうれん草	100	2.0
	切り干し大根	20	2.0
	大根の葉	50	1.5
海藻類	ブロッコリー	50	0.5
	岩のり	1	4.8
	焼きのり	1	0.1
卵	ひじき	3	1.7
	鶏卵	50	0.9
肉類	鶏レバー	50	4.5
	豚レバー	50	6.5
	牛レバー	50	2.0
	鶏もも肉	50	0.3
	牛もも肉	50	1.3
魚介類	あさり	30	1.1
	かき	50	1.1
	サバ	100	1.2
	ブリ	100	1.3
	マグロ (赤身)	100	1.1
豆類	納豆	50	1.7
	絹ごし豆腐	100	1.2
	枝豆	50	1.4
	調整豆乳	200	2.4
	カシューナッツ	20	1.0
穀類	精白米	150	0.2

健康を支える筋力づくり

(保健師 野中 未夏)

年齢を重ねると、「疲れやすくなった」「痩せにくくなった」など、体の変化を感じる方も多いのではないのでしょうか。体力や代謝に深く関わる「筋肉」は、20代をピークに少しずつ減少し、40代を過ぎると年間約1%ずつ減少するといわれています。

筋力を維持するためには、筋力トレーニング(筋トレ)がとても重要です。筋トレには、筋力や身体機能の向上、骨密度の維持・改善などの効果が期待されており、高齢になってから始めても、転倒や骨折のリスク低減につながる事が報告されています。

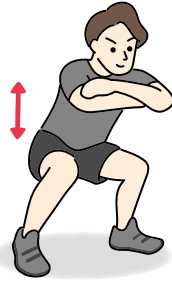
また、トレーニングを中断して筋肉が細くなっても、獲得した筋核の一部は長期間残る可能性があるといわれており、トレーニングを再開することで、筋肉は初めて鍛えるときより早く元の状態に戻りやすいといわれています。そのため、「以前は続けていたけれど、最近はやらなくなってしまった」という方にも、筋トレの再開はおすすめです。

「筋トレを習慣にするのは難しい」と感じる方もいるかもしれません。しかし、筋肉を十分に回復させるためには毎日行う必要はなく、週2〜3回程度でも健康づくりに役立つことが期待されています。

ここでは、ご家庭でも取り組みやすいおすすめ筋トレをご紹介します。

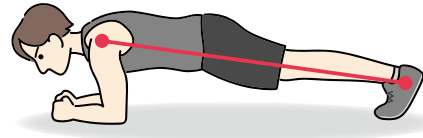
① スクワット

全身の筋肉のうち、約7割は下半身に集まっているといわれています。スクワットは、この下半身を効率よく鍛えられる代表的なトレーニングです。大きな筋肉を鍛えることで基礎代謝の維持・向上につながり、日常生活でのエネルギー消費量も増えやすくなるため、太りにくい体づくりにも役立ちます。



② プランク

プランクは、体幹の筋肉をバランスよく鍛えられるトレーニングです。インナーマッスルを強化することで姿勢の改善が期待でき、肩こりや腰痛の予防にも役立つとされています。



「筋肉は裏切らない」という言葉がありますが、筋トレは健康維持・増進につながるだけでなく、「今日も続けた」という達成感や自信にもつながります。

ぜひ今日から、ご自身のペースで楽しみながら筋トレを始めてみませんか。

参考資料:厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html

楽しく過ごす、会食対策

(管理栄養士 二階堂 マリ子)

食事やお酒を楽しむ機会が増える季節が、そろそろやってきます。楽しい時間を過ごす一方、食べすぎや飲みすぎが続くと、体重増加や血糖値・血圧の上昇につながることもあります。食べ方を工夫して健康に配慮しながら、食事の場を楽しみましょう。

① 空腹で参加しない

空腹のまま参加すると、食べ過ぎ・飲みすぎにつながりやすくなります。開始前におにぎりやヨーグルトなどを軽く口にしておくのもおすすめです。

② 野菜とたんぱく質を組み合わせる

最初はサラダや野菜料理から始め、その後、魚や鶏肉・豆腐・枝豆などのたんぱく質を含む料理を選びましょう。たんぱく質は、アルコールの代謝に関わる肝臓の働きをサポートする栄養素の一つです。また、調理法に注意することも大切です。唐揚げやポテトフライなどの揚げ物料理が続くときは、焼き物や蒸し料理などを選ぶことで脂質を控えながらバランスよく食事を楽しめます。

③ ゆっくり味わう

満腹感は食べ始めて約20分で感じやすくなります。会話をしながらゆっくりよく噛んで食事することで、食べ過ぎ・飲みすぎを予防しましょう。



アルコールの適量(1日あたりの目安)

飲酒による健康への影響には個人差がありますが、適量を守ること健康維持につながります。また、アルコールだけでなく、水やお茶と一緒に飲みながら楽しむことで飲みすぎの予防になります。



※純アルコール約20gの目安です。女性や高齢者、体質によってはこれより少ない量が適量となる場合があります。また、適量の飲酒だけでなく、週に2日程度の休肝日を設けることも大切です。

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) 春日 18,700円
- 頭部MRA (PA03) 春日 19,800円
- 頭部MRI・MRAセット (PA04) 春日 34,100円

肺がん検査

- 胸部CT (PC01) 春日 12,100円
- 肺がんセット (PC03) 春日 16,500円
胸部CT+腫瘍マーカー(CEA-CYFRA-proGRP)

心臓・血管検査

- NT-proBNP(心機能) (PK01) 春日 3,300円
- 動脈硬化(高感度CRP)セット 春日 9,900円
血管年齢+頸動脈超音波+高感度CRP (PJ03)
- 動脈硬化(内臓脂肪CT)セット 春日 12,100円
血管年齢+頸動脈超音波+内臓脂肪CT (PJ04)

アレルギー検査

- アレルギー検査(View39) (PK21) 春日 13,200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。こちらの項目のみで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。

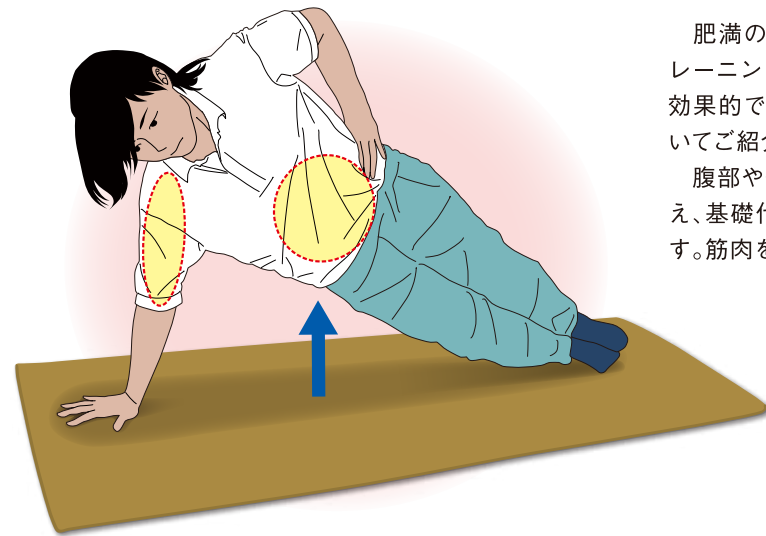
お問い合わせはこちら 春日クリニック Tel. 03-3816-5840 深川クリニック Tel. 03-6860-0017 品川クリニック Tel. 03-6718-2816

腹囲引き締め筋力トレーニング その6

(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で行うことが効果的です。ここでは、腹部の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 横向きになり、片腕で上半身を持ち上げる。
- ② 片腕と片足側部で体全体を支えるように腰を浮かせる。
- ③ 左右10〜20秒行う。