

Always Your Partner

お元気ですか

秋

vol.128
2023年10月11号



作曲家・歌手
弦 哲也 さん

「私の健康法」



帯状疱疹—帯状疱疹後神経痛

順天堂大学医学部 麻酔科学
ペインクリニック講座 教授 井関 雅子

P02

P04

栗の魅力
管理栄養士 二階堂マリ子

P06

腰痛予防・解消 筋力トレーニング
～足のトレーニング～
運動指導担当 原田 健

P06

嗅覚障害 —新型コロナウイルスの後遺症—
保健師 今井 真美

P07

医療情報
第64回日本人間ドック学会学術大会で
同友会からも7題口演

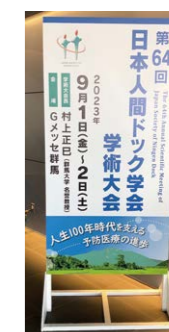
P08

深川クリニック婦人科検診を開設

P08

医療情報 第64回日本人間ドック学会学術大会で 同友会からも7題口演

去る2023年9月1日～2日に群馬県高崎市にて第64回日本人間ドック学会学術大会が開催されました。当会からは理事長の高谷典秀が「被扶養者におけるオンライン健診の活用に対する意識調査」と題して口演。副理事長の吉本貴宜が「コロナ禍における受診者の健康状態と生活様式の経年変化」と題して口演。そして品川クリニック院長の天野高行が「胃がん検診としての胃X線検査有所見率の年次推移」、春日クリニックの五十嵐圭が「アンケートに見るコロナ禍前後の受診者評価と当会の取り組みについて」、産業保健本部の榎本吉枝が「長時間労働による夕食・睡眠・朝食への影響」、西新橋保健センターの武居葉月が「コロナ禍での特定保健指導実施報告」、同じく高山里紗が「変化に対応するマインド醸成を目的とした「ECRS（イクルス）」の手法を用いた業務改善の実施とその成果」と題して口演を行いました。同友会は学術活動を通じて社会に貢献すべく、今後とも調査・研究に努めてまいります。



深川クリニック 婦人科検診を開設

深川クリニックでは毎週金曜日に婦人科検診を開設いたしました(午前のみ)。女性におすすめの子宮がん検診を実施致しますので、ぜひご予約ください。

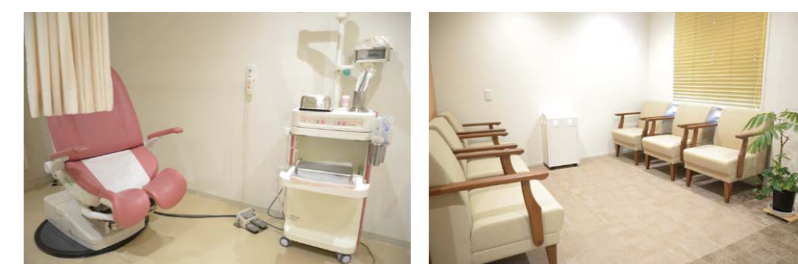
NEW

婦人科(子宮がん検査)
下記受診時に追加可能です

+
人間
ドック

+
生活習慣病
予防健診

+
定期
健診



～同友会グループの介護福祉事業～

◇介護付き有料老人ホーム「長寿の森」

八王子同友会「長寿の森」は、東京都で最も歴史のある介護付有料老人ホームとして運営されています。自立されている元気な方から介護が必要な方まで、豊かな自然に囲まれたやすらぎの環境のなかで快適な暮らしを送っていただけます。24時間医療支援体制、充実した生活サービスで、心から安心できるホームライフを提供しています。

見学・体験入居受付中! ご両親に是非おすすめください

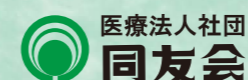
長寿の森では随時見学・体験入居を受け付けております。豊かな自然に囲まれた生活のステージへ、ぜひ一度お越しください。



◇日本老友新聞

同友会グループ「老友新聞社」が運営するシルバー向け健康情報サイト「ro-yu.com」もぜひご覧ください。

日本老友新聞



- 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(3630)0003
- PHS同友会事務局 03(3814)0003
- 横浜クリニック 045(620)3605
- 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
- 渉外本部 03(3816)2250
- 巡回健診本部 03(3630)0030

「私の健康法」

作曲家・歌手 **弦 哲也** さん

旅先での出会いやその土地の文化に触れること。
それがライフワークであり、曲作りの「本線」なんです。



— 今回は作曲家の弦哲也さんにご登場いただきました。「ふたり酒」「天城越え」など数々の大ヒット曲を生み出し、日本作曲家協会の会長を退任後、現在は日本音楽著作権協会の会長を務められるなど、常に日本の音楽業界のトップに立ち続けている弦さんに、作曲家になられたきっかけや曲作りに対する思いなどをお話しいただきました。

— 今回は作曲家の弦哲也さんにご登場いただきました。「ふたり酒」「天城越え」など数々の大ヒット曲を生み出し、日本作曲家協会の会長を退任後、現在は日本音楽著作権協会の会長を務められるなど、常に日本の音楽業界のトップに立ち続けている弦さんに、作曲家になられたきっかけや曲作りに対する思いなどをお話しいただきました。

— 今回は作曲家の弦哲也さんにご登場いただきました。「ふたり酒」「天城越え」など数々の大ヒット曲を生み出し、日本作曲家協会の会長を退任後、現在は日本音楽著作権協会の会長を務められるなど、常に日本の音楽業界のトップに立ち続けている弦さんに、作曲家になられたきっかけや曲作りに対する思いなどをお話しいただきました。

— 今回は作曲家の弦哲也さんにご登場いただきました。「ふたり酒」「天城越え」など数々の大ヒット曲を生み出し、日本作曲家協会の会長を退任後、現在は日本音楽著作権協会の会長を務められるなど、常に日本の音楽業界のトップに立ち続けている弦さんに、作曲家になられたきっかけや曲作りに対する思いなどをお話しいただきました。

— 今回は作曲家の弦哲也さんにご登場いただきました。「ふたり酒」「天城越え」など数々の大ヒット曲を生み出し、日本作曲家協会の会長を退任後、現在は日本音楽著作権協会の会長を務められるなど、常に日本の音楽業界のトップに立ち続けている弦さんに、作曲家になられたきっかけや曲作りに対する思いなどをお話しいただきました。

子供の頃から好きだった「古賀メロデー」が原点

小学校に上がる前から歌とギターが好きで、よくちやぶ台に乗って、ギターの代わりにホウキを持ってメロディーを口ずさんでいました。6年生のある時、初めておばあちゃんにギターを買ってもらいました。古賀メロデーっていうのが好きで、あの前奏のギターの音色がいいんですよ。でも、アルバイトをしたって自分で買える金額ではありません。それをおばあちゃんが買ってくれたんです。学校に行く時も、帰ってきてても、一時も離れなかつたですね。東京に出てくる時もそのギターを持って。もちろん今でも持っていますよ。

「弦哲也」というのは師匠が付けてくれた名前です。デビュー当時は「田村進二」という芸名でしたが、売れない時期が続く、もっと目立つ名前が良いと言われ「お前はギターを持ってるから、ギターは弦を名前にしろ。徹夜で考えたから弦哲也だ」という理由で今の芸名になりました(笑)。

「歌手だけが道ではない」北島三郎の一言で作曲家に

売れない歌手時代にカミさんと結婚して共稼ぎをしていました。私は歌手とは名ばかりで、ナイト

出会えたり触れ合ったりできるんです。せっかくだから島それぞれ歌を作っちゃおうということ、北は北海道奥尻島から始まって、それから佐渡、もうちよっと南に下って島根県の隠岐の島、伊豆諸島の中の御蔵島、瀬戸内の小豆島からももちろん沖繩まで。そういう場所を全部自分が実際に旅をして歌を生みだしているんですよ。これが私のライフワークになっているんです。ライフワークっていうのを持つと、歌手には「本線」ができる。その本線を持つっていう事はすごく大事なことです。もちろんそれを守り抜くことの難しさもありますよ。

今の夢は歌手を育てること 格好よく言う「ロマン」

30年くらい前に、旅先で血圧が一気に上がった時がありました。今は定期的に人間ドックに行って、3か月に1回は血液検査と尿検査もしていて、一番弱い薬を飲み続けて安定しています。実は今、ひとつ夢を持っているんです。それを実現させるためには、まだまだ健康でいなくちゃいけませんから。

大御所と言われる作曲家の人たちは、やっぱりスターを育てているわけですよ。私の所からも何人かデビューさせました。挫折して田舎に帰っちゃった子もいます。が、売れていなくてもこの世界に

クラブとかバーとか、そういう所で弾き語りをやっていました。カミさんもアルバイトに行き帰りは遅く、そういう生活をする時に子供が生まれたんです。生活力がないのに子供ができて、子供を授かった喜びよりも不安の方が大きかったんです。そのうち両親が見かねて「この子は私たちが育てるから、お前たちはお前たちの生活をしっかりとやれ」と言われ両親に子供を預けたんです。「息子を迎える日までなんと頑張ろう」とは思いましたが、なかなかその結果が出なくて。

そんなある時、北島三郎さんから「歌手を目指すのも男の夢かもしれないが、やっぱり家族を食わしていかなきゃいけないだろう。音楽の道は歌だけではない。作曲っていう道もあるぞ。こんな俺でも歌作りをしてるんだよ」そう言われて私のギターを弾きながら聞かせてくれた歌があったんです。それが実際に心に染みてね。歌を歌うことで聴く人の心に何かを届ける歌手という仕事だけではなく、自分が作ったメロディーが人の心の中に染み込んで感動させるという作曲家の仕事もあるんだということを知りました。それから無性に曲作りへの興味が強くなりました。

ちよっとその頃、私が裏方としてアルバイトをしていた番組のスタッフが囲碁・将棋の番組も担当する人もいます。そんな人には「継続が力なんだから頑張れ！」と応援しています。私が果たせなかった歌手という夢を、代わりに果たしてくれる人を育てたいというか、格好よく言う「ロマン」。それが今の僕の夢なんです。(談)



弦 哲也さん (げん てつや)

1947年生まれ。千葉県出身。1965年に東芝レコードから「田村進二」として歌手デビューし、1968年に「弦哲也」と改名。その後北島三郎氏にすすめられて作曲活動を開始。1986年より作曲活動に専念。以降、美空ひばりや石原裕次郎、石川さゆり、細川たかし、都はるみなど数多くのスター歌手に曲を提供し、その数は2500曲を超える。2022年には日本音楽著作権協会(JASRA C)会長に就任した。

3年ぶりとなるファン待望の新曲「五島(しま)の母ちゃん」 親子の情愛を歌った時代を超える名曲が誕生!

時代に生きづくメロディーを紡いできた弦哲也氏のライフワークは島唄作り。島独特の人情風情に惹かれるのだという。殺伐とした時代だからこそ必要な心探しの歌の旅。風の吹くまま、心のままに辿り着いたのは長崎県五島列島。柔らかな雨に打たれながら、いにしえに思いを馳せ、咲き落ちた花の艶やかさに心を熱くし、夜を明かした友もできたという。そうした旅からできたオリジナル曲「五島(しま)の母ちゃん」は五島で暮らす母と都会へ出て必死に生きる息子との親子の情愛を描いた楽曲。いつの時代も色褪せることのない普遍の愛を描いた名曲です。 発売元:STANDARD&Co. 販売元:徳間ジャパンコミュニケーションズ 定 価:¥1,400(税込)



順天堂大学医学部 麻酔科学
ペインクリニック講座 教授

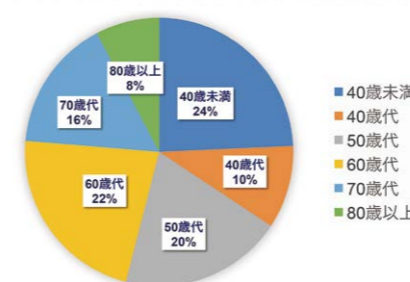
井関 雅子

帯状疱疹 (herpes zoster: HZ) とはどのような感染症でしょうか？

帯状疱疹は水痘帯状疱疹ウイルス (varicella zoster virus: VZV) の再活性化によって発症します。VZVへの初めての感染は、水痘(水ぼうそう)として小児期に好発しますが、その後VZVは脊髄後根神経節に潜伏感染し、宿主は長期間、無症状に過ごします。しかし、宿主の加齢や免疫低下に伴い、潜伏感染していたVZVが再活性化し、神経の支配領域に局限した皮疹としてHZが発症します。化学療法や免疫抑制剤の服用者では、若年の発症や、重篤なVZVの全身感染に進展する場合もあります。ウイルスが再活性化した知覚神経支配領域に水疱を伴う皮疹が



写真1 帯状疱疹罹患率 年代別



石川 博康 他: 日皮会誌, 113(8), 1229-1239, 2003.

発生(写真1)しますが、皮疹出現の数日前から同部位に痛みを伴うことがあります。初期には赤く腫れて水疱を伴いますが、その後痂皮化し、大半では1ヶ月以内に皮膚は正常な状態となります。好発部位は、上胸部背部、頸部から上肢、顔面などです。本邦における50歳以上のVZV保有率は100%であり、HZは高齢につれて発症率が上昇するため、80歳までに3人中1人が罹患するとされています。一方で、40歳代が10%、50歳代や60歳代ではそれぞれ20%前後の発症率が罹患されており、就業年齢の発症率も発生するリスクがあります(図1)。

HZの治療は、ウイルスの増殖を抑えるため発症から72時間以内に抗ウイルス薬の投与の開始が理想であり、必要に応じて軟膏塗布による皮膚治療をおこないます。

帯状疱疹関連痛(zoster associated pain: ZAP)とは(図2)

- 1. 帯状疱疹に伴う痛みは、
- 1. 皮疹出現数日前からの前駆(期)痛
- 2. 1ヶ月以内の皮膚の炎症による急性(期)痛

3. 皮膚の炎症と神経痛が混在した亜急性(期)痛

4. 3ヶ月以上経過した慢性(期)痛である帯状疱疹後神経痛

に分類されます。そのすべての時期の痛み全体を図2に示すようにZAPとして扱われます。もちろん、1〜4で発生する痛みの強度や期間には個人差があり、経過中あまり痛みを悩まずにすむ方もおられる一方で、急性期に強い痛みで眠れない日をすごされる場合や、皮疹の治癒時期からしびれと感覚過敏を伴う痛みが発生する場合まで、様々な痛みを抱える場合があります。したがって、ZAPのどの時期においても適切な痛みの治療を受けることが、日常生活を送る上で必要です。

帯状疱疹後神経痛(post-herpetic neuralgia: PHN)とは

HZ発症後3ヶ月以上残存する痛みをPHNと定義されており、ウイルスにより神経が損傷・変性したことで神経の痛みが発生し慢性化したものです。PHNへの移行率は全体の10〜20%と報告されており、その70%が65歳以上です。そのため

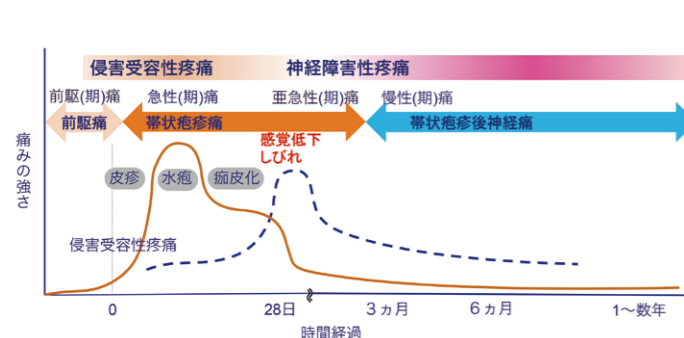
加齢とともにPHNの移行リスクが高まります。PHNのリスクファクターとしては、①50歳以上、②重症皮疹、③急性期の強い痛み、④皮疹出現に先行する痛み(前駆期痛)、⑤免疫機能の低下、などがあげられます。

帯状疱疹関連痛(zoster associated pain: ZAP)の痛みを和らげるには

急性期は、皮膚の炎症による侵害受容性疼痛という種類の痛みが

主であるため、アセトアミノフェンやNSAIDs(非ステロイド性抗炎症薬)といった侵害受容性疼痛の治療薬が使用されます。3週間後前後の亜急性期では、しびれや感覚低下を伴った痛みを経験することがあり、これは神経障害性疼痛への移行時期にあたります。そのような時期では、侵害受容性疼痛と神経障害性疼痛の両者の治療薬を組み合わせます(表1)。ただし神経の痛みを経験しても若年者の多くは軽快していきます。3ヶ月

図2 帯状疱疹関連痛(ZAP)の病態と時系列



比嘉 和夫: 治療 90(11): 2147, 2008より改変
真鍋治彦: "6 帯状疱疹後神経痛の定義、臨床像、移行の危険因子"
帯状疱疹up-to-date 稲田 英一ほか編 診断と治療社 44, 2012

表1 痛みの機序別: 代表的な薬物

痛みの機序	該当する薬物
侵害受容性疼痛	・アセトアミノフェン ・NSAIDs(非ステロイド性抗炎症薬)
神経障害性疼痛	・ガバペンチノイド=カルシウムα2δリガンド ・抗うつ薬: 三環系抗うつ薬 SNRI(セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬)
両者に使用	オピオイド鎮痛薬

以上経過した痛みはPHNであり、完全な神経障害性疼痛に分類されますので、ガバペンチノイド(プレガバリンやミロガバリンなど)をはじめとする神経障害性疼痛に対する薬物療法が有用です。また、急性期や亜急性期において、夜も眠れない強い痛みを経験したり、鎮痛薬が体に合わない場合には、より専門的な薬物治療や神経ブロック治療などが施行可能なペインクリニックへの早期受診が望まれます。その理由の1つとして、「急性期の強い痛み」がPHNのリスクファクターの1つにあげられているため、できるだけ速やかに急性(期)痛や亜急性(期)痛の緩和がPHNを予防するためにも重要となるからです。一方で、PHNに対してもペインクリニックでは専門的な治療を施行しますが、長期化したPHNにおいては、痛みがあっても生活を楽しむことが重要であり、入浴など痛みを和らげるものを積極的に採り入れて、患部を冷やさず、直接冷たい風に当たらないなど痛みを増悪する因子を回避することが有用です。

帯状疱疹を予防するには

前述のように、50歳以上のVAV保有率は100%であり、HZ発生率も66%であるため、現在では50歳以上を対象に帯状疱疹発症予防を目的としたワクチン接種が開始されています。2016年3月より乾燥弱毒生ワクチンである水痘ワクチンの効果・効能に、50歳以上の者に対する帯状疱疹予防が追加され、2018年3月からは乾燥組み換え帯状疱疹ワクチンが使用可能になっております。多くの自治体で、ワクチン接種の補助が開始されています。乾燥弱毒生ワクチンは皮下注射で1回接種法、免疫抑制剤などの服用者には適応がなく、80歳以上では予防効果が他の年齢より短期間になります。乾燥組み換えワクチンは筋肉注射で2回接種法、どの年齢層の予防効果も同様であり、それぞれ2つのワクチンは異なる特徴を有しています。ご自身の年齢や体の状態にあわせて、接種を検討していただくこととなります。

嗅覚障害 —新型コロナウイルスの後遺症—

(保健師 今井 真美)

令和5年5月8日に、新型コロナウイルス感染症が5類感染症になりました。基本的な感染対策はそのままですが、アフターコロナの気配を感じる機会も増えてきたのではないのでしょうか？

新型コロナウイルスに感染した後、罹患後症状(いわゆる後遺症)が継続する方もいらっしゃいます。まだまだ新型コロナウイルスについてわかっていることは少なく、改善がみられるまでに数か月、年単位の時間がかかるケースもあります。

代表的な罹患後症状としては疲労感・倦怠感、関節痛、筋肉痛、咳、喀痰、息切れ、胸痛、脱毛、記憶障害、集中力低下、頭痛、抑うつ、嗅覚障害、味覚障害、動悸、下痢、腹痛、睡眠障害、筋力低下など多岐にわたります。今回はその中でも「新型コロナウイルス感染症罹患後の嗅覚障害」についての情報をまとめてみました。

「新型コロナウイルス感染症罹患後の嗅覚障害」について

嗅覚障害を自覚される方の傾向は、20-30代の若年層が多く、性別をみると女性の方が多い傾向があります。治療の相談窓口としては耳鼻咽喉科でご相談の上、薬剤の処方をして数か月治療を行ううちに嗅覚が改善するケースが多い状況です。

処方される薬剤としては、ビタミンB、亜鉛、漢方の内服継続。ステロイドの点鼻薬を仰向けに寝て顎を上げた体制で点鼻し、5分間安静にする治療方法もあります。

改善されるのに数か月かかるのは非常に厄介な症状です。食事のにおいの感じ方が違うなど、罹患後に嗅覚の違和感がある方は、耳鼻咽喉科で一度ご相談ください。



新型コロナウイルス感染症の罹患後症状(いわゆる後遺症)について | 厚生労働省
新型コロナウイルス感染症の5類感染症移行後の対応について | 厚生労働省

栗の魅力

(管理栄養士 二階堂マリ子)

栗と言えば…9～10月に旬を迎える秋の味覚で、縁起物のイメージはありませんか？

「勝ち栗」と呼ばれ勝負運を上昇させる食べ物であり、栗の色が黄金色であることから小判にみたて金運上昇の願いを込めた縁起物として重宝されてきました。栗の歴史は古く、縄文時代の遺跡から出土しています。奈良時代の古事記や万葉集・日本書紀にも登場し、平安時代から京都の丹波で栽培が盛んになりました。そして江戸時代の参勤交代によって、全国へ広まったと言われています。

栗の栄養

- ビタミンB1** 糖質の代謝に関与するため、不足すると十分なエネルギー産生ができなくなり消化不良や食欲不振、疲労が出現する。
- ビタミンC** 皮膚や細胞のコラーゲンの合成に必須なビタミンで、抗酸化作用の働きもある。また、メラニンの生成を抑え、風邪に対する抵抗力を強める。不足すると出血や疲労倦怠が出現する。
- カリウム** 細胞の浸透圧を維持し、水分の保持をする。また腎臓でのナトリウムの再吸収を抑制し尿中にナトリウムの排泄を促す作用があるため血圧を下げる効果がある。
- 不溶性食物繊維** 食物繊維は体内で消化されずエネルギー源としては利用されないが、生活習慣病の予防や便秘予防などに寄与する。
- タンニン** ポリフェノールの一種で、渋みやえぐみのもと。抗酸化作用があり、免疫力を高める効果がある。

秋は夏の疲れが残り、体調を崩しやすい季節です。栗は疲労回復に最適な食材です!旬の栗を取り入れ、体調を整えましょう!
しかし栗は炭水化物が主体となるためカロリーが高く食べ過ぎは禁物!大きさによりますが、5～6個が適量です。

栗の選び方のポイント



腰痛予防・解消 筋力トレーニング ～足のトレーニング～



(運動指導担当 原田 健)

腰痛予防解消には、筋力トレーニングで鍛えておくことも大切です。

今回、足を上げて行う筋力トレーニングをご紹介します。足の筋力トレーニングを行い鍛えておくことで、腰にかかる負担を軽くすることができます。「その場足上げ」の運動は、足を鍛えるとともに腹筋も鍛えています。腹筋は、姿勢維持、歩行などで使われる筋肉で、腰痛予防・解消に重要な役割を果たします。

【その場足上げ】

両手を大きく振りながら、その場で大きく足踏みする。太ももは床と平行になるくらいまで上げ、1～2秒保つ。左右交互に行う。



がん対策強化キャンペーン

キャンペーン期間 2023年4月1日～2024年3月末迄

大腸がん 大腸がんはがん罹患(かかる)率1位で、特に40歳以降は罹患率が上昇します。

● **Cologic™ (PF04)** (大腸がんリスク検査) ¥14,000 ⇒ **¥12,000** 14%off 春日 深川 品川

血液中のGTA-446 という脂肪酸濃度を測定して、現時点における大腸がんにかかるリスクの高さを調べます。
* リスク検査であり、今現在がんがあるかを診断するものではありません。
* 検査結果は約3週間かかり、他の結果とは別途ご報告になる場合もありますのでご了承ください。

今や国民の2人に1人はがんにかかる時代です。最近では感染症対策に気を取られて、がんに対する備えがおろそかになっていませんか？



肺がん 肺がんはがん死亡者数の第1位です。

肺がん患者の男性の3人に1人、女性の5人に4人は非喫煙者です。早期発見にはCT検査が有効で、肺がんの死亡率を20%以上減少させます。

● **胸部CT (PCO1)** ¥11,000 ⇒ **¥8,500** 23%off ● **肺がんセット (CT+腫瘍マーカー) (PCO3)** ¥15,400 ⇒ **¥11,500** 25%off

胃がん ほとんどの胃がんの原因はピロリ菌。

ピロリ菌の除菌治療で発がんリスクを大きく下げられます。

● **ピロリ菌抗体検査 (PK05)** 春日 深川 品川

¥4,400 ⇒ **¥3,500** 20%off

血液中のピロリ菌抗体価を測ることで、感染の有無を判断します。

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。
- 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円を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