

Always Your Partner

お元気ですか

春

vol.130
2024年4月1日号

公益社団法人
井村アーティスティックスイミング
代表理事

井村 雅代 さん

「私の健康法」



P02



眠れないとは？

～不眠症とその対処法について～

相良労働衛生コンサルタント事務所 所長 相良 雄一郎
睡眠専門医

P04

減塩食を取り入れてみよう
管理栄養士 前田 菜月

P06

自宅でできる平衡感覚テスト
運動指導担当 原田 健

P06

頭の凝りをほぐして、すっきりリフレッシュ
保健師 宮城 朋子

P07

春日クリニック 特別ドック 4/1 フロアリニューアル

P08

医療法人社団 同友会

春日クリニック 特別ドック 4/1 フロアリニューアル

このたび春日クリニックの特別ドックはフロア拡張リニューアルを行いました。
またMRI検査機器も2台体制とすることで、これまで以上に広々とした上質な空間で
高精度な検査をお受けいただけるようになりました。

さまざまな分野の最前線で活躍する方々へ 最上級の人間ドックを

VIPゴールドコース Bコース ご予約・お問い合わせ 03(5684)9600



特別ドック専用スペース

個人向けドックで検査内容をグレードアップしたタイプ

■ 一般的な人間ドック(Aコース)の主な検査項目

内科(問診・診察)	血液一般 (血糖・生化学)	検尿・検便	血圧・心電図
胃部X線 ^{※1}	胸部X線	腹部超音波	身体測定 (視力・聴力)
眼底・眼圧	呼吸機能 (肺機能)		

Bコースで追加になる検査項目

腫瘍マーカー	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)	頭部MRI
頰動脈超音波	甲状腺超音波	胸部CT	

※1 ご希望の方は胃部X線から胃内視鏡に変更することができます。(差額8,800円(税込)が発生します)

VIPプラチナコース Cコース ご予約・お問い合わせ 03(3814)0003



Cコース専用個室

専用個室をご用意したVIP向けの最高級タイプ

Cコースで追加になる検査項目

略 痰	内臓脂肪CT	ピロリ菌
上腹部CT	血管年齢	腹部X線
腰椎X線	NT-proBNP	子宮がん(女性)
下腹部超音波	頭部MRA ^{※2}	

※1 ご希望の方は胃部X線から差額費用なしで胃内視鏡に変更することができます。※2 頭部MRAは初回受診のみとなります。

特別ドックだけのサービス

先進機器と専門スタッフによる
高度な検査を実施

VIPゴールドコース VIPプラチナコース

過去の病歴や現在の体調などを考慮しながら、一人ひとりの健康状態にあった検査を実施いたします。MRIやCTをはじめとする高度医療機器を駆使し、一流の専門スタッフによる精度の高い診断を行うことで、万全の検査体制で疾病の早期発見に努めてまいります。Cコースは、1泊2日と日帰りの2タイプをご用意しており、検査項目などに応じて、ご希望のタイプを自由に選択することができます。

プライバシーをしっかり守る
専用の特別室をご用意

VIPプラチナコース

特別ドック(Cコース)を受診される方には、専用の特別室をご用意しております。完全予約制のため検査の順番待ちは不要で、問診や採血は特別室にて行なっております。また、お食事も特別室にてお召し上がりいただけます。医療情報はもちろん、個人に関する情報は外部に漏れない体制となっているため、プライバシーをしっかり確保することができます。

仕事でもできるオフィス設備が充実
セクレタリー機能も完備

VIPプラチナコース

高速インターネット回線を導入しているため、検査を受けながら仕事を進めることができます。また、スタッフによるセクレタリー機能もご提供しております。コピーやファクシミリの手配にも対応し、執務や接客をスムーズに行なうことができます。

～ご予約お待ちしております～

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

■ 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」

公益社団法人

井村アーティスティックスイミング 代表理事

井村 雅代 さん



「やりきった」ではなく、次から次へと目標を立てていく。
それこそが良い人生だって思うんです。

「今回はアーティスティックスイミング指導者の井村雅代さんにご登場いただきまして。日本のアーティスティックスイミング会を長年牽引され、その基礎を築いた実績や功績の大きさから「シンクロー界の母」「メダル請負人」とも称される井村様に、指導者としての心構えや健康を維持する秘訣についてお話を伺いました。

正しいと思ってる事を振り返ってみるのが大事

アーティスティック水泳は2023年から新しいルールになりました。その瞬間から、それまでの「世界」というものは何も効力を発揮しなくなりました。本当に仕切り直しです。それでも、私が専属のコーチを務める乾選手は「新しいルールで世界を目指したい」と言ってくれました。あれだけ日本のアーティスティック水泳界に貢献してくれたのだから、その思いを叶えたい。そう目標を掲げて、彼女を世界一にすることができました。

全く新しい競技になったので、どう戦ってよいのか分かりませんでした。それでも絶対世界一を取ってやるうと決意をしたので、プールサイドにパソコンを持ち込み、難易度を計算しながら演技のルーティンを作りました。この年になってそんな事をする日が来るとは思いませんでした。この新しいルールのおかげで非常に頭の活性化しました。高い難易度の技を組み込み、その技が認定されれば有利になりますが、それでいて現実的に可能かどうかも考えなければなりません。

「コントローラー」という人が3人いて、演技終了後にモニターを見ながら演技中怪しいと思ったスニーカーを選んで履いて、少しでもへたつてきたら新しいものを買って。そうやって腰痛や膝痛を予防してました。

ここ何十年、一度も練習を休んだことがないんです。以前は遠征に行くたびに必ず熱を出していましたが、歳を重ねるにつれて熱は出なくなりました。それは自分の体と語り合うようになったから。ちょっと頭痛いとか、体が冷えたと思ったら、その時はご飯も食べずに、お風呂も入らずに服をたくさん着て寝ちゃう。とにかく、なんか変だなとか、ちょっと体調が怪しいなって思ったら、その時最善のことをして、明日寝込まなくてもいいように夜の時間帯を過ごすようにしています。

私も70歳を過ぎましたが、70年間故障せずに動き続ける家電なんてないじゃないですか。でも身体はすごく長持ちさせなきゃいけない。ちゃんと動かし続けるにはメンテナンスは当然だと思っています。3か月に1度くらい血液検査を受けていますし、人間ドックも、もう何十年も続けて受けています。

目標を持って生きるってそれが心の健康の秘訣

健康であるためには、まず心が健康でなければダメだと思う

部分のチェックをしていくわけですが、3回、普通のスピードで映像を見るんです。そして3人のコントローラーのうち2人がノーと言ったらその技はダメです。コントローラーが普通のスピードで見ると、私はスローモーションで見るとやるうと思えました。するとある時、ハッとしました。自分を疑うことが大事なんだと気づいたんです。例えば、体の角度を45度にする必要がある技の場合、自分としてはこれで正しいと、ずっと思っていて、選手に「これは正しくできる」「それは低いよ」等と自分の感覚で指導していました。でも、それが本当に正しいのか…。

プレッシャーを受けるのは「選ばれた人」だからこそ

プレッシャーっていうのは、選ばれた人こそかかるものだって教えています。「きっと良い成績を出します。だから私は、常に目標を持つようにしています。逆に、何も目標がないなんて許せない。私の一番の健康の秘訣は、目標を持つって生きていること。たとえば、今日の午前中にある荷物を片付けようとか、どんな小さな目標でも良い。そして1年かけて実行するよう大きな目標を持つことです。いつも目標を持ち続け、一つずつ達成して、そしてまた新たな目標を立てていくと、いつか、目標の途中で人生の終わりを迎えます。その時に「志半ばであの人は逝ったね」と言われたら、「やりきった」ではなく、次から次へと目標を立てて、そして志半ばで逝く。それこそが良い人生だって思うんです。(談)

自分の体と語り合う

本当に押しつぶされそうなくらいにプレッシャーがかかった時は「私は私なんだ。私ができることを精一杯やったから、それでいいんだ」と思うこと。もし、精一杯やっていない人は、自分に嘘をついているから心が揺れてしまう。だからこそ毎日ちゃんとやる。「一生懸命生きて、一生懸命練習しなきゃいけない。プレッシャーから逃げずに、しっかりと背負いなさいと教えています。

私たちの職業病は腰痛や膝痛。硬いプールサイドを長く歩くからです。若い人は、暑いので短パンにゴム草履とかじゃないですか。私は昔から絶対にプールサイドではスニーカー、それも良いものを履きます。プールサイドの床はコンクリートよりも硬いんです。そんな硬い床の上をずっと歩くわけですから。若い時からすごく気を付けて、一番衝撃を吸収する



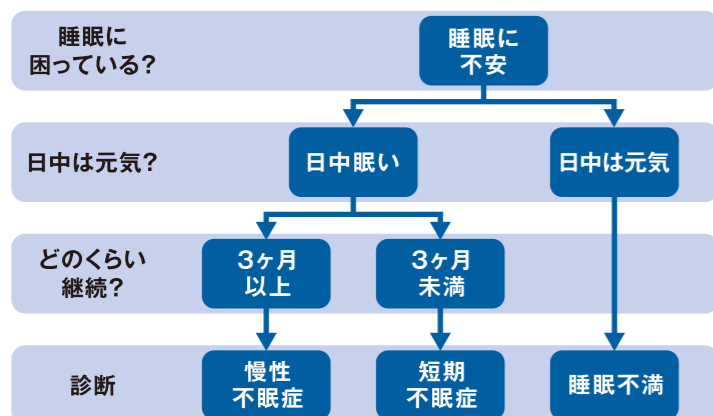
井村雅代さん (いむらまさよ)

1950年生まれ。大阪府出身。中学生からシンクローを始め、日本選手権で二度優勝。1974年よりシンクロー指導者として活動し、1978年からは日本代表コーチに就任。メダリストを次々と育てられた。現在は公益社団法人 井村アーティスティックスイミング代表理事を務める。

Doctor's Eye

眠れないとは? ~不眠症とその対処法について~

図1 不眠症チャート



●不眠症は「睡眠の問題」+日中の悪影響で不眠と診断される。睡眠に不安を抱えているのは日本人の30%といわれているが、大半は睡眠不満である。日中の悪影響が伴う不眠症の診断レベルは約10%、睡眠薬など治療を受けている人は5%程度であり、多くは放置されている。

表1 健康作りのための睡眠指針2023(案より参照)

成人版	<input checked="" type="checkbox"/> 毎日の睡眠時間を6時間以上確保。 <input checked="" type="checkbox"/> 「睡眠休養感」の確保のため、適正な生活習慣や睡眠環境を整備。 例: 食習慣の見直し(朝食をとる、就寝前夜の夕食を控える)、 寝室の環境整備、嗜好品の見直し
	<input checked="" type="checkbox"/> 交替制勤務の場合、夜間勤務中の仮眠や昼間に睡眠をとる場合の遮光等の睡眠環境を整備。 <input checked="" type="checkbox"/> 睡眠の不調や睡眠休養感の低下の背後に疾患の注意喚起。 例: 閉塞性睡眠時無呼吸、更年期障害等
こども版	<input checked="" type="checkbox"/> 1-2歳児は11-14時間、3-5歳児は10-13時間、小学生は9-12時間、 中学・高校生は8-10時間の睡眠時間を確保する。 <input checked="" type="checkbox"/> 夜更かしや朝寝坊に対する注意。 <input checked="" type="checkbox"/> 生活習慣における注意点を提示。 ●起床後に太陽の光をたくさん浴びる ●朝食をとる ●スマホ・TVを減らし、体を動かす ●寝床ではスマホの使用を控える
高齢者版	<input checked="" type="checkbox"/> 個人の体調や生活状況に合わせた睡眠時間、床上時間を見つけること。 <input checked="" type="checkbox"/> 昼間の仮眠(昼寝)は短時間にする。 <input checked="" type="checkbox"/> 「睡眠休養感」の確保も重要であり、睡眠環境や生活習慣等を見直しても睡眠休養感の低下が改善しない場合は、医師に相談。

表2 睡眠薬一覧

メラトニン系	ロゼレム	リズムに作用し、弱い入眠作用。副作用も少ない。
オレキシン系	デエビゴ	覚醒を抑制して入眠効果が出る。依存やせん妄の副作用が少ない。
非ベンゾジアゼピン系	マイスリー ルネスタ アモバン	主に催眠と鎮静作用に関わっており、ベンゾジアゼピン系睡眠薬より抗不安作用と筋弛緩作用が少ない。
ベンゾジアゼピン系	レンドルミン サイレース リスミー	睡眠作用に加えて、筋弛緩作用があり転倒リスクがある。抗不安作用があるため、うつ病や神経症に伴う不眠に処方される。

副作用と作用時間のバランスから主治医と相談して薬物選択をおすすめします。依存や副作用が気になるなら、ロゼレムやデエビゴから試すと良いでしょう。



相良労働衛生コンサルタント事務所 所長
睡眠専門医

相良 雄一郎

初めに

睡眠は休養感だけでなく、メンタルやメタボリックシンドローム、パフォーマンス・学習・認知機能などに影響します。ところが日本は世界的に睡眠が短く、「睡眠負債」を最もため込んだ国である。睡眠の経済損失はGDPの約3%の試算もあり、不眠症は個人の健康だけでなく経済的課題といえる。今回は不眠症を通じて、睡眠を見直すきっかけになれば幸いです。

不眠症の定義

入眠障害(寝つきが悪い)・中途覚醒(眠りの途中で何度も目が覚める)・早朝覚醒(早朝に目覚めて寝付けない)といった夜の問題に加え、眠気、意欲・集中力低下、食欲低下、活動量低下など日中に悪影響がある事である。チャートは(図1)を参照。日本人の不眠要因は仕事・家庭のストレスや睡眠習慣、ゲーム、動画など様々な要因がある。

不眠症はメンタルと特に強く関わる。うつ病の初期症状として不眠症が表面化する事例が多い。

③睡眠時無呼吸症候群

有病率は日本で4%と言われるが、肥満で増悪するため中高年男性で多く2割を超える報告もある。寝つきは良い事が多く、睡眠時間を確保しても、日中の眠気が目立つ事例が多い。いびきは自分で気づかないため、ベッドパートナーや家族の指摘が受診につながる。いびきは周囲の睡眠を妨げるため、家族が治療を希望する事例も多い。ダ

ため、不眠はうつ病のアラームといえる。

不眠症の治療

睡眠学会の治療ガイドラインでは、不眠症は睡眠指針(表1)を基に睡眠衛生指導を行う。ここでは2014年の12箇条でなく、最新の2023(案)とする。変更点としては、睡眠の休養感を重視しており、そのための推奨睡眠時間を年代で分けている。子供から成人は6~9時間、高齢者は6~8時間(8時間以上寝ない事を推奨)としている。

悪い睡眠習慣の見直しの後に、睡眠薬治療(表2)を検討する。薬物治療が不十分な効果しか得られない場合は認知行動療法を併用して、不眠症の改善を目指す。漫然とした睡眠薬処方では、睡眠薬の依存や大量処方につながるため、必ず睡眠衛生指導の併用が重要である。治療目標はぐっすり寝る事ではなく、日中の活動が充実する事に設定する。加齢で睡眠の質は低下するので、中途覚醒や早朝覚醒があっても、「日中元気なら必要な睡眠は得られている」ことが大切である。

イエットが基本であるが、鼻づまり解消やCPAP(持続陽圧呼吸療法)を使う。無呼吸治療患者は、有病者の1割程度といわれており、放置している事例が多い。

まとめ

睡眠に問題を感じたら、まずは睡眠習慣の見直し、次に薬物治療をおすすめします。日本人は不眠

鑑別疾患

①行動誘発性睡眠不足症候群

日中の眠気を訴える患者の大半を占める。令和元年の国民健康栄養調査でも睡眠6時間未満が、4割を占める。治療は睡眠時間確保であり、睡眠衛生指導で改善する事例が多い。ただし社会的制約(仕事、家事、育児、介護)で睡眠時間が確保できない事例は治療が難渋化する事が多い。昼間の仮眠も眠気の改善には有効だが、基本は夜の睡眠である。

②睡眠・覚醒リズム障害

夜型生活、交代勤務、引きこもり生活などがきっかけになる。崩れたリズムは、必要なタイミングでの目覚め・寝つきの増悪、日中の眠気や倦怠感を引き起こす。リズム障害は、気ままな時間で入眠・覚醒ができる事例が多い。光刺激や日中の散歩など、リズムを整える治療がメインになる。発達障害と日中の眠気が複合する報告も多いが原因は分かっていない。発達障害は夜に集中して、歯止めが利かなくなる事も考えられる。

を飲酒で対応する事が多いです。しかし飲酒は入眠改善に有効ですが、睡眠の質が低下して、中途覚醒やトイレが増えるためおすすめしません。アルツハイマー型認知症のリスクであるβ-アミロイドの掃除も、深い睡眠に行われます。現役世代から良い睡眠を確保する事は、現在の健康や活動の質の向上、メンタル予防だけでなく、老後の元気な生活につながります。

頭の凝りをほぐして、すっきりリフレッシュ

(保健師 宮城 朋子)

美容室でシャンプーやマッサージをうけているときに、「頭皮が凝っていますね(硬いですね)」と言われたことはありませんか? 頭皮が凝るのは、肩や首が凝るときと同じように、血行不良が原因といわれます。筋肉が緊張して硬くなると、血液の循環が悪くなり、疲労物質や老廃物が筋肉中にたまり、凝りとなって現れます。

頭の筋肉は、首や肩の筋肉にもつながっているため、頭皮が凝ることで肩凝りや頭痛、目の疲れ、顔のたるみやシワ、髪の毛のハリやコシが失われる原因になることもあります。このように頭皮の凝りは、単に頭の部分的な凝りだけでなく、体の中で様々な症状を引き起こすため、しっかりと対策をしていく必要があります。

日常生活の中で、頭皮が凝りやすくなる原因として、以下のようなことがあげられます。

頭皮が凝りやすくなる原因

- ★ 仕事等で日常的にパソコン作業をする方
- ★ 考え事の多い方
- ★ 歯を食いしばる癖がある方
- ★ スマホをよく見る方
- ★ ストレスが溜まっている方
- ★ 首や肩の凝りがある方

頭皮が凝る一番の原因は、動かすことが少ないからといわれます。身体の筋肉と違って、頭の筋肉は自分で動かすことが難しいためです。そのために、日頃から血行を良くしていく生活習慣を身につけることが大切です。

血行を良くする方法

運動習慣をつける

▶ 運動不足になると全身の血液循環が悪くなるため、頭皮の血行不良も生じやすくなります。ストレッチやウォーキングなど、毎日できる適度な運動習慣をもちましよう。

同じ姿勢を続けない

▶ 仕事や作業中は、できるだけ1時間に1度の休憩を挟み、身体を伸ばしたり少し歩いたりして同じ姿勢を長時間続けないようにしましょう。

スマホやパソコンなどの画面を見すぎない

▶ 電車内ではスマホは見ない、○時以降は使用しない、など自分ルールを決めて、少しでも画面から目を離す時間を作らましよう。

ストレスを発散する

▶ 自分が心地よく感じる、リラックスできるストレス発散方法を見つけましよう



頭皮をマッサージする*

▶ 指の腹や手のひら、専用のブラシなどを使い、心地よく感じる程度の圧をかけて、頭皮をほぐましよう。シャンプーする時や仕事の合間、就寝前などがおすすめです。

*頭皮に異常のある方や、体調が優れない場合は中止してください。

身体だけでなく、頭皮から血行を良くする習慣を身につけて、健康管理していきましょう。

減塩食を取り入れてみよう

(管理栄養士 前田 菜月)

「減塩食」について皆さん意識されたことはありますか。

「減塩」は高血圧の予防や改善のための対策としても有効と言われております。特に日本人はバランスの良い食事を摂っていても、塩分を摂りすぎる傾向にあります。その中で「減塩」を上手に取り入れることができれば、食事の美味しさ・楽しみはそのまま、無理なく続けることができますね。

「減塩」のポイントを押さえて、続けられる食事習慣を目指してましよう。

塩分の1日の目標摂取量は 男性**7.5g**未満・女性**6.5g**未満

主食

ごはん、パン、麺類など

主に**炭水化物**の供給源

- ごはんの塩分は0gですが、チャーハンや炊き込みご飯など味付きのごはんにすると塩分が多くなります
- 梅干しや佃煮、漬物などごはんのお供は避ける
- パンや麺には塩分が含まれています



主菜

肉や魚、卵、大豆製品を使ったおかず

主に**脂質**や**タンパク質**源

- だしや酸味、香辛料をきかせる
- 味はしみ込ませるよりも、あんかけなど活用し表面に味を付ける
- 主菜にはしっかり味をつけて、その他は薄味にするなどメリハリをつける



副菜

野菜や海藻、きのこ類などを使った副菜

主に**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**を含む

- 1品は塩分のある調味料を使わない料理にする
- サクラエビやしらすなど塩分を含む食材を組み合わせる
- ▶ 薄味でも満足感アップ
- 2品目は汁物にしてもOK! 具沢山にするとかさが増え、汁の量を減らすことができる



その他の対策として…

- 調味料は使いすぎないように計量スプーンできちんと計量する。
- 食卓に塩やしょうゆを置かない。
- 蒸し大豆や里芋、アボカド、バナナ、納豆など血圧を下げる働きのあるカリウムを多く含む食品をとる。
- 食べすぎは、塩分摂取量も多くなります。腹八分目を心掛けましよう。

自宅でできる平衡感覚テスト

(運動指導担当 原田 健)



加齢等により、視力、足の感覚、筋力、三半規管等機能が低下することで、ふらつき、転倒のリスクが高まります。以下、「平衡感覚テスト」でチェックし、評価がCの方は、ウォーキングや筋力トレーニングなどを定期的に行いましよう。

【平衡感覚テスト(片足立ち・ペン拾い)】
片足立ちになり、床のペンを拾う。両足行う。

【評価】

- A** 全くふらつかず 両足で拾える
- B** ふらつきが 両足で拾える
- C** 途中で足を ついてしまう



心不全パндеミック & 動脈硬化 キャンペーン

キャンペーン期間 2024年4月1日～2025年3月末迄

「心不全パндеミック」とは?
心不全の患者は急増中で、今ではがんよりも多い120万人以上が罹患しています。特効薬がなく、5年生存率はがんよりも低いとされている心不全を早期に発見し、発症予防に役立てましよう!

日本における心不全発症の予測

エヌティプロビーエヌビー NT-proBNP (PK01) 心臓にかかっている負担の大きさを血液検査で調べます。
¥3,500 ⇒ **¥2,800** 20%off

ロックシンデックス LOX-index (PS11) 心不全の原因となる心筋梗塞や、脳梗塞の将来的な発症リスクを調べる血液検査です。
¥13,200 新規導入記念価格

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

MRI検査機器 リニューアル記念キャンペーン

春日クリニックにて高磁場MRI機器が2台体制にリニューアルされました!

キャンペーン期間 2024年4月1日～2025年3月末迄

頭部MRI (PA02) ¥17,000 ⇒ ¥14,000 ¥3,000off 認知症早期スクリーニングMRIセット (PQ03) ¥23,000 ⇒ ¥20,000	頭部MRA (PA03) ¥17,900 ⇒ ¥14,900 ¥3,000off 頭部MRI-MRA + 頸動脈超音波セット (PA05) ¥35,500 ⇒ ¥31,500 ¥4,000off 認知症早期スクリーニングMRI-MRA-頸動脈超音波セット (PQ05) ¥39,900 ⇒ ¥35,900
頭部MRI-MRAセット (PA04) ¥31,000 ⇒ ¥27,000 ¥4,000off 認知症早期スクリーニングMRI-MRAセット (PQ04) ¥36,000 ⇒ ¥32,000	瞬膜・胆道MRCPセット (PE01) ¥28,900 ⇒ ¥25,000 ¥3,000off 頸椎MRI (PL01) ¥17,900 ⇒ ¥14,900 ¥3,000off
前立腺MRIセット (PG11) ¥20,900 ⇒ ¥17,900 ¥3,000off	腰椎MRI (PL02) ¥17,900 ⇒ ¥14,900 ¥3,000off

お問い合わせはこちら 春日クリニック Tel. 03-3816-5840
検査の実施可能件数に限りがありますので事前のご予約をおすすめします。

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。