

Always Your Partner

お元気ですか

夏

vol.131
2024年7月1日号

野球解説者

江本 孟紀 さん

「私の健康法」



P02

多様化する心臓弁膜症の治療

順天堂大学 田端 実
心臓血管外科主任教授

P04

認知症予防のための食事

管理栄養士 榎本 吉枝

P06

自宅でできる「平衡感覚・足の筋力」テスト

運動指導担当 原田 健

P06

WBGTを活用して、熱中症を予防しよう!

保健師 金織 綾子

P07

春日クリニック 特別ドック 2024年4月1日 フロアリニューアル

P08

春日クリニック 特別ドック 2024年4月1日 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



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



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

Bコースの検査内容	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

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と確保することができます。

仕事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も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うことができます。

～ご予約お待ちしております～

「私の健康法」

野球解説者 **江本 孟紀** さん



— 今回は野球解説者の江本孟紀さんにご登場いただきました。プロ野球選手として東映フライヤーズ（現日本ハムファイターズ）、南海ホークス（現ソフトバンクホークス）、そして阪神タイガースでエースとして活躍され、現在は野球解説者、執筆活動、YouTubeなど多岐にわたる活躍中の江本様に、病気の克服法や健康法についてお話を伺いました。

なにか一つ、強い信念を持つこと。
その思いが力になり、病気を克服できたんです。

ものを食べていました。ですが胃を全摘出した後は、やはり食欲が落ちてしまいました。胃がんをやった人は皆、食欲が無くなって、そして栄養失調で亡くなる人が多く聞いていましたが、実際そうですね。私の周りも何人か亡くなっています。
よく、大食いの人を馬鹿にする傾向があるじゃないですか。たとえばスポーツ選手って大食いの人が多いですが、それを馬鹿にするような人たち。でも、亡くなった人たちって、そういう意識を持っていた人ばかりなんです。私がよく食べるって話を少しオーバーにするでしょ、するとそういう人たちって、馬鹿にして鼻で笑うんです。でも案の定、そういう人たちがいざ病気になったら、普段しっかりと食べる習慣がないからほとんど体重が落ち込んでいて、げっそり痩せてすぐ亡くなるんです。
私が病気がかったことを知らない人は、私の姿を見て「健康的で素晴らしいですね。」ってよく言うんです。だから私、「そうですね、以前よりはちょっと食べられるようになりまして、やっと普通の人の2倍ぐらい食べるようになりました」と返すんです（笑）。それまでは普通の人の3倍から4倍くらいは食べていましたから。ですが胃を摘出した人は普通の

常に病気になる可能性を 考えておくことが大切

「私の健康法」と言っても、6年前に胃がんになりましたからね。スキル性の胃がんで、発見した時にはかなり進行していて、確かな生存率が7%とかね。まあ、とてもない状況だったんです。それで胃を全摘出して、それからの生活はガラッと変わりましたよ。

人生感というものも変わったような気がします。「人間って、どういふ風に死ぬのかな」というのを、ふと現実的に思うようになったんです。がんだと言われた時に、ああ、こういうことなんだって。でも、あまりショックは受けなかったですね。60歳を過ぎると、大体2人に1人ががんにかかるということも知識として知っていましたし。もし40代、50代の人と同じように言われたら、それは当然ショックを受けるでしょうけど、私の場合は人生ってそういうものだって、割と達観した意識を持っていたので、それほどショックはなかったですね。

自分は今健康だけど、どういうきっかけで悪くなるのかな？ということも普段から考えておくことって大切ですね。逆に「俺は絶対病気しない」みたいなことを言う人も多いでしょ？でもそれはダメじゃないかな。いざ病気が

になったとき、ショックが大きいと思いますよ。常に周りの状況や同世代の人を見たりして、自分もこういう病気になる可能性があるって意識しておくっていうのが大事で、それも一つの健康法だと思います。

「絶対に食ってやろう」 その意欲で胃がんを克服

「あれは食っちゃいかん、これをやっちゃいかん、あれもダメ、これもダメ、運動しなさい」よくそんな風にお医者さんに言われますが、ああいうことは、知識として覚えていても、実際にはなかなかできませんよね。そういった知識よりも、やっぱり自分自身の人生感というか、強い信念のようなものを一つ持つことが大事かなって思います。たとえば私の場合は「食欲」かな。食べることの楽しみって、大きな健康法だと思っんです。胃を全摘出した後は思うように食べられなくなって結構ショックを受けたのですが、それでも「絶対に食ってやろう」という思いが力になって、その意欲で克服してきたんです。

胃がんになる以前から、割と食に対してのこだわりがあって、あり合わせのものは絶対食べないとか、基本的に食事はきちんとした跳ね除けていく。それが健康法だと思っんです。

死ぬまでに1回はやっておきたいなっていう心残りのようなことが沢山あるんですが、それを全部やりたくて思っています。私のYouTubeは「人生ふらーりツマミグイ」というタイトルで、どっぴりハマらないっていうのが私の主義なんです。だから将来の夢っていうのはとくに無いんですよ（笑）。結構いい加減で、色んなことをほどほどに、適当に楽しんでいきますよ。（談）

毎日襲われるストレスを 跳ね除けることが健康法

手術後に管理栄養士さんから食事に関する注意を色々聞いていました。その後に私のところに外科の先生が直接来て、あまり気にせずに食べたいものを食べてくださいって言われたのが救いでしたね。私にとって一番心強い言葉でした。素人ですので医学的なことは分かりませんが、自分が好きなことに対して、いかに信念を持ちつつけるか。私は実際、術後7年目に入っていますけれど、今でもガンガン食べます。もちろん限度はわきまえていますし、バランスも取りながらね。

よく言われていることかもしれないですが、やっぱり全体的に精神的な部分が必要だと思っんです。ストレスを貯め込むと免疫力が弱るとか、確かにそうだと思うんです。人間って、生きてるだけで次から次へと毎日嫌な思いが襲ってくる。それをどうにかして



江本孟紀さん
(えもとたけのり)

1947年生まれ。高知県出身。
1971年に東映フライヤーズに入団し、同年オフに南海ホークスへ移籍、初年度16勝を上げる。
1976年には阪神タイガースへ移籍しエースとしての地位を確かなものにする。現在はプロ野球解説者、YouTuberとして活躍。
高知ファイティングドッグス球団総監督。高知県観光大使を務める。



順天堂大学
心臓血管外科主任教授

田端 実



図1 従来の心臓手術の創(左)とMICSの創(右)



図2 手術支援ロボットDa Vinci



図3 TAVIの人工弁(左と中央)とTEERのクリップ型デバイス(右)

心臓弁膜症とは

心臓弁膜症は、心臓の部屋の出入口にある弁が狭くなったり逆流したりすることで、息切れやむくみなどの心不全症状を引き起こす疾患で、近年増加しています。増加の原因は、心臓弁膜症は高齢者に多く高齢化に伴い増えていること、健診などで心雑音として発見されることが増えていることが挙げられます。息切れ、動悸、疲れやすさ、むくみなどの症状がある際、あるいは健診や診療所で心雑音を指摘された場合は、心エコー図検査を受けてください。心エコー図検査は心臓弁膜症の診断に最も有用な検査です。病気になる弁は、大動脈弁と僧帽弁が最も多く、次いで三尖弁の病気が増加しています。肺動脈弁の病気はまれです。心エコー図検査で重度の心臓弁膜症と診断されたら治療の検討が必要になります。治療としては①薬物治療 ②外科手術治療 ③カテーテル治療、あるいはこれらの組み合わせがあり、最適な治療方法とタイミングは心臓弁膜症の種類や患者さんの状態によって異なります。なかには全く無症状で

あつても手術が必要になる心臓弁膜症もあるため、症状がないからといって油断はできません。

広がる治療選択肢

以前は弁を直接治す方法として胸の真ん中を大きく切る手術しかありませんでしたが、現在の治療選択肢は多様化しており、数センチの胸の切開で行える低侵襲心臓手術や脚の付け根から1cmほどの創で行えるカテーテル手術もあります。これらの治療方法は体への負担が小さいというメリットがあります。どの患者さんにも向いているわけではないですし、またどの医師でもできるわけではありません。心臓弁膜症の専門医に相談のうえ、各々の患者さんにとって最適な治療を選択することが重要です。

低侵襲心臓手術とは

右胸に3cmほどの切開を置き、骨を切らずに肋骨と肋骨の間から行う心臓手術で、MICS(ミックス)と呼ばれています(図1)。Da Vinciという手術支援ロボットを使

用して行われることもあります(図2)。どちらも内視鏡で心臓弁

を見ながら傷んだ弁を修復(弁形成)したり、人工弁に交換(弁置換術)したりする術式です。胸骨を切る従来の手術と同様に、人工心臓という器械を使用して、多くの場合は心臓を一時的に止めて行います。従来の手術と比べて、術後の回復が早いこと、出血量や輸血量が少ないこと、胸骨の感染や治療不全などがないことが利点です。一方、従来の手術よりも人工心臓を使用する時間や心臓を止める時間が長くなることが知られており、MICSの経験数が少ない施設で手術を受けると合併症のリスクが上がるが示されています。また、動脈硬化が高度な患者さんや心臓の動きが高度に低下している患者さんなどはMICSに向かないことが知られています。

カテーテル治療とは

現在日本で保険診療として受けられるカテーテル弁膜症治療には、大動脈弁狭窄症に対する経カテーテル大動脈弁置換術(TAVI)と僧帽弁閉鎖不全症に対する

経カテーテル僧帽弁接合術(TEER)があります(図3)。どちらも脚の付け根に1cmほどの切開で行われ、人工心臓は使用せず心臓を動かしたまま手術を行います。どちらも外科手術に比べると体の負担が小さいことがメリットですが、弁の形やサイズで制限があること、10年以上の耐久性が不明であることなどのデメリットもあります。TAVIは硬く動きが悪くなつた大動脈弁の中に人工弁(金属と動物の組織で作られた弁)を植えて、弁を広げます。人工弁は

小さく折りたたんで脚の付け根の動脈から心臓まで運ぶことが多いですが、お腹や脚の血管が狭くなっている場合は鎖骨の下や首の血管、胸の大動脈などから運ぶこともあります。手術時間は30分から1時間ほどで、全身麻酔なしで行うことも可能です。外科手術よりも時間が短く、体への負担が少ないですが、一方で術後のペースメーカー植え込みや弁の周りの隙間からの逆流が多くなることが知られています。また、傷んだ弁を押しつけて人工弁を植え込むため、弁の形やサイズによってはうまく行かないこともあります。

TEERは逆流した僧帽弁を、クリップ型のデバイスで挟むことで逆流を減らす手技です。脚の付け根の静脈から右心房へ、そして右心房と左心房の間の壁を貫いて左心房へ運び、経食道心エコー図の画像を見ながら僧帽弁の2枚のフタ(弁尖)を掴みます。手術時間は30分から2時間ほどで、全身麻酔で行われます。外科手術に比べて体への負担は小さいですが、外科手術よりも逆流が残りやすく、弁の形や逆流の場所によっては実施できないことがあります。

心臓弁膜症かと思ったら

まずはかかりつけの医師に聴診してもらいましょう。聴診で心臓弁膜症が疑われたら心エコー図検査を受けます。最適な治療選択には、正確な診断が欠かせません。診断が不正確だと、最適な手術のタイミングを逃したり、薬物治療でよいのに手術をすすめられるということがあり得ます。次に、すべての選択肢が揃った医療機関、それらに精通した医師に相談することが重要です。外科手術がカテーテル治療かの選択は、患者さんの年齢(余命)、手術リスク、弁の形やサイズなど多くの要素を考慮して決められます。治療選択肢が増えることでこれまで治療を受けられなかった患者さんも治療を受けられる機会が増えています。同時に治療の選び方が複雑になっていくので、心臓弁膜症の専門医とよく相談することが大切です。

WBGTを活用して、熱中症を予防しよう!

(保健師 金織 綾子)

地球温暖化やヒートアイランド現象により、年々厳しい暑さを感じるこの時期ですが、我が国においては、熱中症による死亡者数が増加傾向にあります。とりわけ顕著だった2010年においては1,745人の方が熱中症で亡くなり、その80%は65歳以上の高齢者でした。このように、高齢者の熱中症、日常生活における熱中症の予防は、今日の我が国の重要な社会的課題となっています。

熱中症は気温が高いのみでなく、湿度や日射・熱のこもり具合などに関係します。その指標となるのが、「暑さ指数」と呼ばれるWBGT値です。この数値が高くなるほど熱中症発症の危険は高まります。

環境省の熱中症予防情報サイト(<https://www.wbgt.env.go.jp/>)にて、毎年おおよそ5月～10月まで「暑さ指数(WBGT値)」の予測値と実測値が公表されています。

「暑さ指数(WBGT値)」の利用法

暑さ指数(WBGT値)は労働環境や運動環境の指針として有効です。日本生気象学会が公表している「日常生活における熱中症予防指針」を参考にし、生活活動上の注意を払い、予防に努めましょう。

熱中症にならないための健康管理

☑ 暑さを避ける

部屋の温度をこまめに確認し、室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機などで温度調節をしましょう。また、外出の際は、体を締め付けない涼しい服装をする。吸汗・速乾素材のものを着るなどの工夫をしましょう。

☑ 水分補給をする

1日1.5～2リットルを目安に水分補給をしましょう。人の体は普通に生活しているだけで、尿や便、汗、呼吸から1日に約2.5リットルの水分を失っています。夏場は汗をかく分、意識して水分摂取を心がけましょう。また、アルコールやコーヒー、紅茶、緑茶などカフェインを含む飲料は、利尿作用があり、尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまいます。これらの飲料を飲むときは、水などアルコールやカフェインを含まない水分を多めに補給しましょう。

☑ バランスのよい食事をとる

夏は暑さで食欲がなくなり、あっさりしたものや冷たい麺類などで食事を済ませてしまい、栄養バランスが偏りがちになります。栄養バランスが偏ると体力低下につながり、熱中症を引き起こしやすくなります。暑いときこそ、主食、主菜、副菜をそろえた食事を意識しましょう。

WBGTによる温度基準域	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険(31度以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒(28～31度)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒(25～28度)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意(25度未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※日常生活における熱中症予防指針 ※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022)より

認知症予防のための食事

(管理栄養士 榎本 吉枝)

認知症を引き起こす原因のうち、最も多いのがアルツハイマー病です。現段階では認知症を完全に予防することは難しいと考えられていますが、発症を遅らせ、脳の健康を保つことは可能と言われています。その中で注目されているのがマインド食(MIND食)です。

MIND食の特徴

地中海沿岸の伝統的な食事スタイルである「地中海式食」と高血圧の予防と治療を目的とした「DASH食」がベースとなっており、**アルツハイマー型認知症を予防するための食事方法**です。MIND食は厳密な決まりがある訳ではない為、続けやすいことでも知られています。

MIND食で積極的に摂るべき食品

緑黄色野菜やその他の野菜

特に緑黄色野菜に豊富に含まれる、ベータカロチンや抗酸化ビタミン(ビタミンCやビタミンEなど)は、認知症の予防に効果的だと言われています。

ナッツ

食物繊維やビタミンE、質のよい油(α-リノレン酸)などを含んでいます。

ベリー類

ブルーベリーやクランベリーなどには、ポリフェノールやアントシアニンなどの抗酸化物質が豊富に含まれています。

豆類

日本人がよく食べる大豆のほかに、地中海でよく食べられているひよこ豆もおすすめ。ひよこ豆はタンパク質やミネラル、ビタミンBやビタミンEが豊富に含まれています。カロリーが控えめなのも魅力です。

全粒穀物

精製されていない穀物。精製されたものと比べて、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、不足しがちな栄養が豊富に含まれていて、食後の血糖値の上昇が緩やかなのが特徴です。

魚

特にサバやイワシ、サンマなどの青魚には、DHAやEPAが豊富に含まれており、コレステロールの値を下げ、血液をサラサラにする効果があるため、認知症のリスクを高める生活習慣病の予防や改善が期待できます。

鶏肉

鶏肉に含まれるビタミンB群が認知症予防に効果的であることがわかっています。赤身の魚にも多く含まれている成分です。

※油はオリーブオイルがおすすめです。大量に摂ると肥満にもつながりますので、摂取量にはご注意ください。

MIND食で避けるべき食品

赤身(4つ足動物)の肉、バター、ファーストフード、チーズ、お菓子には飽和脂肪酸が多く、大量に摂っていると悪玉コレステロールが多くなり、動脈硬化・認知症のリスクも高めます。

MIND食は、認知症予防だけでなく、メタボリックシンドロームにも効果が確認されています。比較的取り入れやすく健康効果の高い食事法、是非ご参考にしてみてください。



自宅でできる「平衡感覚・足の筋力」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・足の筋力テスト」でチェックし、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ょう。

■平衡感覚・足の筋力テスト(開眼片足立ち) 目を開けて片足立ちする。両足行う。

【評価】

- A 60秒立てる
- B 30秒立てる
- C 30秒立てない



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ょう!

エヌティプロビーエヌビー NT-proBNP (PK01) **¥3,500 ⇒ ¥2,800 20%off**

ロックスインデックス LOX-index (PS11) **¥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) ¥28,000 ⇒ ¥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。