

Always Your Partner

お元気ですか

冬

vol.133
2025年1月1日号



NHK大相撲解説者

舞の海 秀平 さん

「私の健康法」



P.02

社会における法医学者の役割

東北医科薬科大学 医学部法医学教室教授 高木 徹也

P.04

縁起物『れんこん』にまつわる雑学
管理栄養士 二階堂 マリ子

P.06

自宅でお尻の筋力トレーニング
運動指導担当 原田 健

P.06

家庭血圧測定習慣からはじめよう！
～仮面高血圧に早めに気づくために～
保健師 志村 麻衣子

P.07

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

P.08



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」

NHK大相撲解説者 舞の海 秀平 さん

どうしたら視聴者の皆さんに相撲を楽しんでもらえるか。それを考えることが自分の役割なんだなって思います。



——今回はNHK大相撲解説者の舞の海 秀平さんにご登場いただきました。現役時代には「平成の牛若丸」「技のデパート」とも呼ばれ大相撲人気を牽引した舞の海さんに、現役時代の相撲への取り組み方や、解説者になられてからの相撲に対する思いなどについてお話を伺いました。

きつかったですね。常に胃薬を飲んでいたほどです。他の人は130キロとかありますから、とにかく軽すぎて相撲にならないので、少しでも体重を増やさないとイケなかったんです。

現役の際は、腹いっぱいになっても、そこからまたもうひと踏ん張りで食べなければいけません。そうしないとどんどん体重が落ちていくんです。大体本場所15日間で3〜4キロ減りますから。

それでもやっぱり、相撲が好きなんです。子供の頃は野球とかも好きでしたが遊び程度。中学から本格的に相撲部に入って、そこからずっと相撲一筋でした。体の大きな人を投げたときの快感と、なんといいってもお客さんが喜んでくれること。それが一番ですね。

**自分自身に負けたくない
その思いで怪我を克服**

現役時代、小錦さんに乗っかれて、左足の前十字靭帯と内足靭帯を損傷しました。それまでは自分は怪我とは無縁、怪我をする人は運動神経が悪い人だと思っていたんです。ところがやっぱり絶対してないんだなって。自分も怪我を経験すると、いつどこで何があるか分からないんだって痛感しました。

**魚料理は季節を感じられる
それが嬉しいし楽しいです**

私、生まれが青森なんです。東京の冬とは違って、耳がピリッと痛くなるほどの寒さで、一年の半分近くが雪で覆われるような場所でしたから、子供時代は、早く外で遊びたいなって思いながら長い冬を過ごしていたんです。だから雪が溶けて土が見えるときごく嬉しかったです。四季の中では春が一番好き。春が待ち遠しいですね。

正直言います、体を動かしたり鍛えたりすることがすごく苦手なんです。現役時代に根を詰めてやったので、その反動なんですかね。でも残念ながら、人間というのは好きな事はやり続けるわけにはいかないんですよ。例えば食べたものを食べて、それでいてずっと健康でいられるっていう事はないんだなって。最近は目的地に行く時に一駅手前で降りて15分〜20分くらい歩くようにしています。食事もお腹いっぱいになるまでは食べずに、腹八分目までにするよう心がけています。

食べ物も昔から魚料理が多かったです。本当はハンバーグとか唐揚げとか、そういうものが食べたかったです。毎日煮魚や焼き魚、味噌汁の中にも魚のアラが入っていたり。でも味覚って

一度はそこで辞めようとも思ったのですが、怪我がつきものな世界だし、そこから復活している人も大勢いますので、そこで辞めるとするのは怪我とか困難から逃げることになるじゃないですか。そうするとやっぱり自分で自分が嫌になってしまいます。私は弱い人間、私は苦しみから逃げた人間なんだって。そうするとその後の人生も灰色の人生になってしまうんじゃないですか。結果はどうであれ、今やれる最善のことをやろうという気持ちに切り替えてリハビリに取り組みましたね。自分自身に負けたくない。弱みを見せず、強い人間だっているのを見せたい。そういう気持ちがありました。これって、津軽弁でいう「ええふりこぎ」、いわゆる「カッコつけ」「見栄っ張り」なのかもしれませんね。

**NHKの解説を始めて25年
相撲の楽しさ伝え続けたい**

引退した今はゴルフをやる位ですかね。最近、カートに乗らずに歩くようにしているんです。現役の頃は逆に疲れてしまっただけませんでした。直径4メートル55センチの土俵の中では動けませんが、長時間歩くというのは、お相撲さんは苦手なんです。歩くのは本当に苦手ですが、それでは

うのは、だんだんと子供の頃に戻っていくものなんですかね？

東京に出てきて、大学や相撲部屋での生活が始まると肉類が多くなっていくのですが、だんだん現役の終わり頃から、やっぱり魚って美味いなって思い始めました。それに肉は一年中あるじゃないですか。でも魚は季節を感じられます。コハダが美味しい季節になったとか、貝類が美味しかったとか、魚で季節を感じる事ができる。それが嬉しいし、楽しいですね。だんだん大人になってきて、子供の頃ってすごく良い食生活をしていったんだなって思います。

**体重を増やすという事は
稽古よりもきつかったです**

大学時代は体重を増やさなければなりません。朝からどんぶり3杯食べて、昼は学食で2人前食べて、授業の合間は喫茶店でケーキを食べたりとか。帰りにまた立ち食いの店でうどんを食べたりして、稽古をした後、夜はどんぶり5杯ぐらい食べました。さらに寝る前には牛丼を食べたり。

それでなんとか、大学入学時に67キロくらいだったのが、卒業するときには92キロになりました。稽古よりも体重を増やすことがダメだと思って。ゴルフを楽しむだけではなく、体の事を考えて歩けば一石二鳥です。

NHKで相撲の解説をさせてもらって、もう25年経つんですよ。本当にありがたいです。そこに感謝をしながら、どうやって言葉や表現を駆使し、視聴者の皆さんに相撲を楽しんでもらえるか、分かってもらえるか。常にそのことを考えています。ひょっとしたら、このまま子供の頃から大好きだった相撲と一生付き合っていくかもしれないですね。それが運命だと思つて、それ以外の将来の夢や展望っていうのは考えられないですね。どうしたら相撲の魅力を伝えられるか。どうやって分かってもらえるか。多分、それを考えることが自分の役割なんだなって思います。(談)



舞の海 秀平さん
(まいのうみ しゅうへい)

1968年生まれ。青森県出身。大学卒業後に出羽海部屋へ入門し、1990年に初土俵を踏む。以来、小柄な体格ながら多彩な技を駆使して大型力士を倒す取り口で人気を博す。引退後はNHK大相撲中継の専属解説のほか、スポーツコメンテーター、旅番組レポーターなどで活躍中。

東北医科薬科大学医学部法医学教室
教授

高木 徹也

私は平成5年に医師免許、平成9年に医学博士を取得して、杏林大学医学部法医学教室で長らく勤務していましたが、東日本大震災で東北地域の医師不足が露呈したことを契機として平成28年に新設された東北医科薬科大学医学部に勤務することになって、現在に至ります。

ところで、みなさまは法医学にどのようなイメージをお持ちでしょうか。私が医学部を卒業したころ、法医学はそれほど一般に知られておらず、実際に一般人である友人に法医学に進むと告げると、「方位学」と間違われて「医者になって風水でもやるのか」と言われたものでした。近年では、ドラマなどで法医学が取り上げられる機会が増えたので、以前に比べると認知度が上がった気がします。それでも、フィクションであるドラマとは若干異なる法医学の実際の業務についてこの場をお借りして紹介したいと思います。

法医学の主要業務

まず、医学の分野は、臨床医学、基礎医学、社会医学に分類されま

れによって猫が狩られてネズミが増えたことで桶がけられるため、桶屋が儲かるという、起源と無関係なところに影響を及ぼすことを表現しているものです。このことわざになぞらえると、法医学者は桶屋が儲かっている状況からスタートして、過去に大風が吹いたことまで遡って判断する仕事をしていることになるのです。

なお、このような判断を下すには、情報が過多となり、社会生活が多様化している現代において、一般的な医学知識、数学や物理学などの自然科学だけでなく、地域の文化や特性、歴史、宗教、気候、職種、経済的価値観、流行など様々な知識を総動員して行う必要があります。これらの情報を収集することも法医学の実務には欠かせないものになっています。特に、景気と法医学の業務の多忙さは連動していて、近年の景気が低迷している状況では、保険金請求に関する相談や鑑定も増加しています。

傷害保険や生命保険の傷害特約に加入している場合、病気で亡くなると保険金は支払われません。以前、ご自宅で亡くなっていた高齢者について、かかりつけ医が死

す。医師免許を取得すると95%以上の人が臨床医学の医師、つまり、患者さんを治療するお医者さんになります。基礎医学とは、解剖学や生理学、微生物学などの研究室に勤務して、臨床医学や医学教育に役立つ研究を行います。一方で、社会医学には、環境の変化に対応する衛生学、疾病の予防などを行う公衆衛生学、そして、私が従事している法医学などがあります。いずれも研究や業務で得た知見を社会に還元するため、社会医学と言われている。

法医学の主要業務は、突然死や事故死、事件で亡くなられた遺体の死因究明や裁判に関わる鑑定を行う法医解剖ですが、それ以外にも、事故や事件について警察や検察庁、弁護士、児童相談所、保険会社などからの相談や鑑定にも対応しております。例えば、暴行・傷害事件、殺人未遂事件、わいせつ事件、医療過誤事件、子どもや高齢者、障害者に対する虐待事件など、捜査協力や裁判起訴における罪状認定を行うための鑑定を行っています。重罪事件においては裁判員裁判制度が行われるため、証人として出廷し、一般人である裁判員

因を「老衰」と記載した死亡診断書を発行しました。ところが、ご家族は直前まで元気だったのに老衰と診断されたことに疑問を持ち、私のところに相談することになったのです。ご家族の強い要望で解剖を行ったところ、「慢性硬膜下血腫による脳ヘルニア」が死因であることが判明しました。慢性硬膜下血腫は脳萎縮を背景としますが、死亡診断書上では頭部打撃に基づく外因死の扱いになります。ご家族もその死因に納得し、さらに後になつて傷害保険に加入していることが判明し、私から保険会社に説明することで、適切に保険金が支払われました。このように、死因を正確に判断しないとご家族が不利益を被ることもあるのです。

医学的先進国となるために

日本は医療技術的には先進国と言われています。ところが、死因の正確性については残念ながら後進国と言わざるを得ません。近年、死因統計で「老衰」が第3位となりました。超高齢社会の日本では、老衰で亡くなる方も増えていることは

に法医学的判断や鑑定内容を説明する機会も増加しています。現在私どもが行っている法医解剖数は年間約160件程度ですが、解剖以外の鑑定依頼が日本全国から年間100件以上あり、連日忙しく過ごしております。

死因の正確な判断で 保険金額が変わる

ところで、私は医師ではありませんが、臨床医とはまったく逆の立ち位置から傷病を見ています。臨床医は、患者さんの自覚症状、検査データなどから傷病の診断を行い、投薬や手術などの治療を行うことが主要な業務で、それによって治癒したり、再発したり、亡くなってしまうり……というのが普通の流れになるかと思えます。それに対して法医学者は、傷や臓器の状態から遡って傷病を判断し、傷の場合には何によっていつ形成されたのか、偶発的にできたものか人為的にできたものかなどの判断を行います。

「風が吹けば桶屋が儲かる」ということわざをご存知かと思えます。これは、大風が吹いたために目が不自由となった三味線弾きが増え、そ

想像されます。しかし、老衰とは「加齢に伴って主要臓器の機能が低下すること」であって、厳密には「加齢でしか死因を説明できない」ときにつける死因なのです。高齢だからといって安易に老衰と判断されることは、保険金の支払い不備だけでなく、死因統計の正確さを助長させ、将来的に予防医学に悪影響を及ぼします。また、殺人事件の隠蔽につながる可能性も否定できません。医学的に真の先進国となるためには、死因統計の精度を高める必要があります。そのためにも、私たち法医学者の意見などを存分に活用して、全国的に正確な死因を判断していただきたいと願っております。

家庭血圧測定習慣からはじめよう！ ～仮面高血圧に早めに気づくために～

(保健師 志村 麻衣子)

みなさんはご自身の血圧はいつ測定されますか。健診後の保健指導の場面では、「普段の家庭での測定をしているけど、高くない」という方もいらっしゃると思いますが、さらに話を聞くと、実は血圧の測定時間帯は夜のみで、朝の血圧は不明という方も見受けられます。このような方の中には、実際に朝の血圧測定をすすめると、いつもより高い数値を示し、いわゆる仮面高血圧の『早朝高血圧』のタイプであったという方もあります。この仮面高血圧は『早朝高血圧』『昼間高血圧』『夜間高血圧』の3つに分類されます。また、仮面高血圧は、未治療者及び高血圧と診断されている両者を対象としており、高血圧ガイドラインにもその判断基準が示されています。

中でも治療をしていない仮面高血圧の脳心血管病リスクは持続性高血圧と同程度であるとも言われており、いち早く仮面高血圧を見抜き、必要な治療・対策をしていくことが重要です。そこで、大切となるのが家庭での血圧測定です。正しい方法で自らの血圧を把握していきましょう。

正しい測定方法で日々の血圧の記録がとれたら、一度1週間分(朝・夕それぞれの収縮期血圧・拡張期血圧)の数値の平均値を確認していきます。その上で、表1の血圧値の範囲を参照していただき、どれか一つでも該当する場合は、家庭での測定結果と健診結果などもあわせて持参し、医療機関へ相談しましょう。初めて受診される方は循環器内科または腎臓内科へ受診されることをおすすめいたします。

参考:高血圧治療ガイドライン2019

□仮面高血圧 3つのタイプ (表1)	
早朝高血圧	診察室血圧が140/90mmHg未満であり、家庭での早朝血圧の平均値が135/85mmHg以上の方
昼間高血圧	診察室血圧・家庭血圧が正常値内でも、昼間の職場や家庭での血圧平均値が135/85mmHg以上の方
夜間高血圧	診察室血圧・家庭血圧が正常値内でも、夜間の血圧平均値が120/70mmHg以上の方

□正しい血圧測定方法 (表2)	
1.測定器具	上腕で測定できるタイプの血圧測定機
2.測定環境	<ol style="list-style-type: none"> 1 静かで適度な室温環境 2 背もたれつきの椅子に足を組まずに座った状態 3 会話をしない 4 測定前に喫煙、飲酒、カフェイン摂取を避ける 5 血圧のカフの位置を心臓の高さに維持する
3.測定条件	<ol style="list-style-type: none"> 1 1日2回 <ul style="list-style-type: none"> ●朝(起床後)1時間以内:排尿後、朝の服薬前、朝食前、座位1-2分安静後 ●夕(就床前):座位1-2分安静後 2 自覚症状のある時、昼間、職場など、医療職からの指示により適宜
4.測定回数	1機会に2回測定し、その平均値をとる。
5.測定期間	毎日継続的に測定する
6.測定記録	すべての測定値を血圧手帳やカレンダー、アプリなどに記録する。



縁起物『れんこん』にまつわる雑学

(管理栄養士 二階堂 マリ子)

秋から冬にかけて旬を迎えるれんこん。れんこんは『将来の見通しが良い』縁起物として、おせち料理において欠かせない食材ですね。

れんこんは蓮の花の地下茎ですが、蓮の花も仏教のシンボルとして親しまれており縁起が良い花と言えるでしょう。蓮の花は泥水の中から必要な養分を吸収し見事な花を咲かせます。花の色は個々の本来持っている色で、泥水を吸って成長したとは思えない綺麗な花を咲かせることから極楽浄土に咲くにふさわしい花とされています。

★れんこんの栄養

風邪に対する抵抗力を上げるビタミンC、腸内環境を整える&血糖値の急上昇を抑える食物繊維、血圧を下げる効果があるカリウムが豊富に含まれます。



ビタミンCは、熱に弱く水に溶けやすい性質があります。カリウムは水に溶け出しやすい性質があります。調理の際の注意点は、水洗いや加熱は短時間でいきましょう。

★蓮華の五徳

蓮華の五徳とは、仏教における人の在り方について説いた5つの徳を示します。

- 1 淤泥不染の徳 (おていふせんのとく)
- 2 一茎一花の徳 (いっけいいつかのとく)
- 3 花果同時の徳 (かかどうじのとく)
- 4 一花多果の徳 (いっかたかのとく)
- 5 中虚外直の徳 (ちゆうこげちよくのとく)



《一茎一花の徳》

蓮の花は一つの茎に、一つの花しか咲かせません。自分自身が、この世の唯一の存在であることを表し、唯一無二の自分自身を大切にするという意味が込められています。

年が明け、2025年になりました。色とりどりの野菜を食事に取り入れ、運動を適度に行い、唯一無二の自分自身を大切に1年をお過ごしください。



自宅でできるお尻の筋力トレーニング

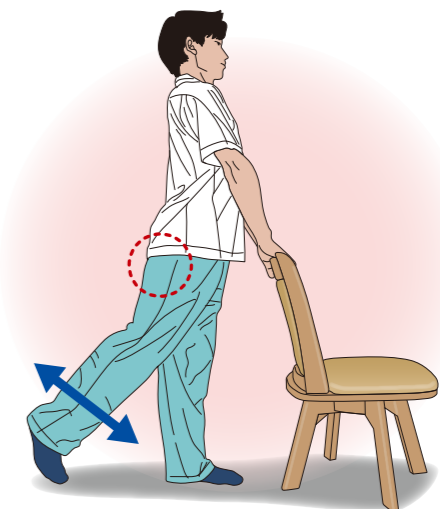
(運動指導担当 原田 健)



お尻の筋肉は、腰痛予防、姿勢を維持することに役立ち、意識して鍛えることが大切です。腰痛など大きな痛みがある場合には運動は控えてください。

■お尻のトレーニング

椅子の後ろに立って背もたれを両手で持ったまま、足を斜め後ろに真っ直ぐ伸ばした状態のまま足を上下に動かす。左右行う。



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)	膀胱・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	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。

お問い合わせはこちら 春日クリニック Tel. 03-3816-5840

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。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。こちらの項目のみ受診の場合は別途オプション検査手数料3,500円ま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。