

Always Your Partner

お元気ですか

春

vol.134
2025年4月1日号

狂言師

野村 萬齋 さん

「私の健康法」



P02

知っておきたい前立腺がんのすべて

東京大学大学院医学系研究科 総合放射線腫瘍学講座 特任教授 中川 恵一

P04

食物繊維を上手に取り入れよう!
管理栄養士 前田 菜月

P06

自宅でできる足腰の筋力トレーニング
運動指導担当 原田 健

P06

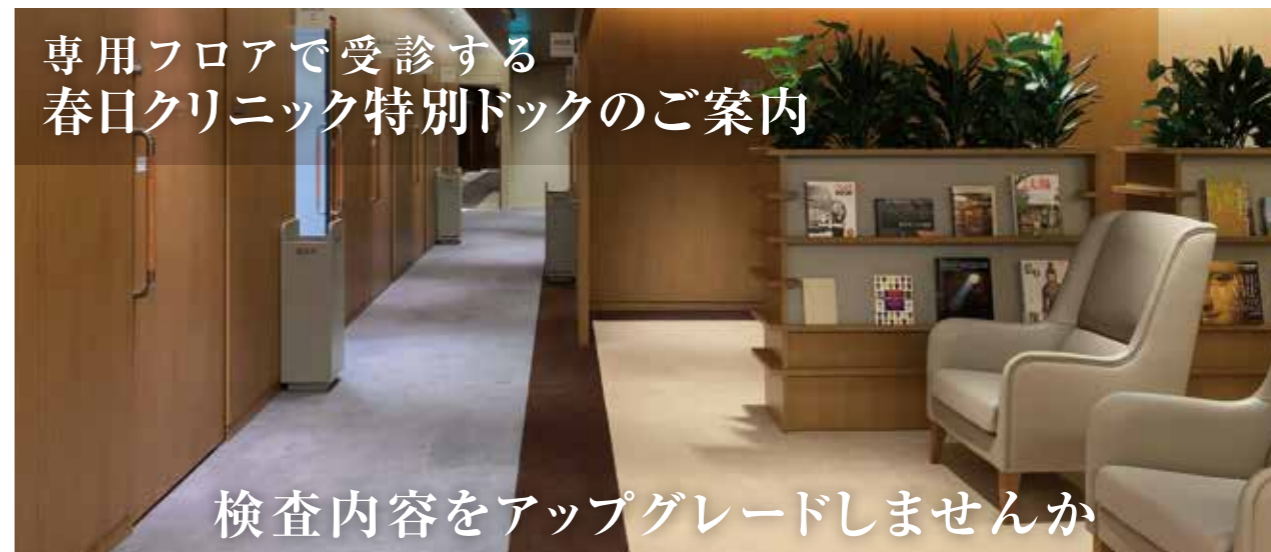
毎日の睡眠を見直してみませんか?
保健師 中村 亜祐実

P07

専用フロアで受診する 春日クリニック特別ドックのご案内
江東区にお住まいや、ご利用の皆様
深川クリニック 人間ドック・健診センターをご利用ください

P08

専用フロアで受診する 春日クリニック特別ドックのご案内



検査内容をアップグレードしませんか

Aコースに+60,500円*でMRIやCTなど検査内容がさらに充実。
オプション検査の追加無しで、コースに以下の検査が全て含まれています。



胸部CT

肺がんや肺炎、気管支拡張症などの呼吸器疾患などを診断します。



頭部MRI

低侵襲の検査で脳の異常の早期発見に有効です。新機を導入。

腫瘍マーカー

頸動脈超音波

甲状腺超音波

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)

春日クリニック VIPゴールドコース(Bコース) 118,800円

ご予約・お問い合わせ 03(5684)9600

さらに検査項目の充実・専用の特別室をご用意したVIPプラチナコース(Cコース・日帰り/宿泊)もございます。詳しくはサイトをご覧ください。

*Aコースの通常料金¥58,300との比較になります。

江東区にお住まいや、ご利用の皆様

深川クリニック 人間ドック・健診センターをご利用ください

江東区住民健康診査実施

協会けんぽ実施施設

CT・内視鏡完備

人間ドック・各種健康診断のほか
より詳細な検査を提供する
特別ドック深川コースもご用意



セデーション対応

内視鏡検査では鎮痛剤を使用したセデーション検査をご受診いただけます。咽頭反射や嘔吐反射が激しい方におすすめです。専用のリカバリ室もご用意します。



2024年リニューアル!

「私の健康法」

狂言師 **野村 萬齋** さん



——今回は狂言師の野村萬齋さんにご登場いただきました。狂言師として様々な伝統芸能の世界でご活躍され、さらに俳優としてドラマ・映画・舞台、そしてテレビ・コマーシャルなど幅広く活躍されている萬齋さんに、日々心掛けておられる健康法や舞台の上での心構えなどについてお話しいただきました。

人に喜んでもらう事が好きだとう事が根本にありますし、新しい事や経験したことの無いものにもチャレンジしてみたい

つんですね。体にあえて負荷をかけるのです。昔は武士道の流れで、お殿様に命じられたら、すぐにその場で演じなければなりません。ストレッツなど準備をしてから演技という事ではお殿様を待たせてしまうことになりませんから、いつでも演じられるように常に緊張した体勢でいたわけですが、私たちはもう少し近代的に、舞台の前は少しストレッツしたり血流を良くしたりするようにしています。

体だけではなく、喉の管理も重要ですね。いきなり高い声を出そうとすると痛めてしまいますので、徐々に調子を上げていくようにします。冬場、とくにホテルなどで泊まる際は、乾燥しやすいので加湿器を利用するようにもしています。

それでも、これまで何度も声を潰していますよ。狂言の舞台よりも、それ以外の現代劇に出演している時によく潰していました。例えば蜷川幸雄さんの芝居では皆ハイテンションで、観ている時にはなぜみんな、あんなに叫んでいるんだらうと思っていました。自分が出演した時もそういう風に演出されるものなんです。蜷川さんの舞台では色々な経験をさせていただきましたが、ちょっと怒鳴り癖がつくというか、テン

狂言の世界は下半身が重要

普段の生活があまりにも忙しすぎて、欠食してしまうことが多くいんです。一日二食という日も少なくないですし、絶対的に食べる量が少ないので、体に良くないなとは思っています。健康法という意味では私の場合、野菜中心に食べているという事と、ちょっとタンパク質が最近足りていないと感じているので、トレーニングの前などにプロテインを飲むようにしています。

年齢を重ねると多くの方がそうかもしれませんが、やはり脂っこいものがだんだん苦手になってきますね。お肉も食べますけれど、豚が多いです。野村家の伝統というんですかね、鯔鍋や豚鍋をよく食べるんです。湯豆腐を食べるときにも、鍋の中に鯔とか豚肉を入れたりするというのが慣例です。鯔や豚肉にはアミノ酸が含まれていると聞きますし、それから舞台が終わった後には良質なタンパク質と適度なビタミンを摂る事を心掛けています。

また、年々心肺機能とか筋肉量が落ちていくというのをすごく感じています。狂言の世界は下半身が重要で、私の父もよくその事を話していました。腰から下が重要で、あとは体幹も。インナーシヨン高くしゃべりますので、やはり喉に負担がかかるのは確かですね。

色々な舞台や映像作品に挑戦を続けていきたい

人に喜んでもらう事が好きだという事が根本にありますし、自分自身新しい事や経験したことの無いものにもチャレンジしてみたいという思いがあるんです。単純に言う「あの人がやっている事ってかっこいいな。私もやってみたいな」という思いでしょうか。でも、それをそのまま自分がやったとしてもかっこよくならないので、どうすれば自分がかっこよくなるかと、一度自分の中でバラバラにして咀嚼して、再構築をするというのかな。そういうことが好きなんです。

まだまだ色々な舞台や映像作品を作りたいと思っていますので、そういったものへの挑戦も続いています。私達の世界には40歳・50歳はハナタレ小僧という言葉がありますが、そういう意味では私もまだまだハナタレ小僧です。私の息子が力いっぱいやっているのと同じように、私がいっぱいやってもらいたい人には体力では負けてしまうので、ちょっと違うステージに立つというの

マッスルが強くなければいけない。そのためプロテインを飲んで走り回ると、バランスよく良くなると思います。

昨年の秋に「釣狐」を演じましたが、舞台の上で激しく走り回る演目なので、その時にはお酒も控えました。しばらく禁酒したり、休肝日を作ったり。ただ、地方へ行ったり、お付き合いの場もありますので、そういうときにはいたくようにして、そのぶん家で食事をするときには飲まないとか、ノンアルコールビールにするとか、バランスをとるようにしていました。

腹から声を出すことでストレス発散になるんです

健康法として特別に何かをしているわけではないのですが、舞台では型を使って腹から声を出して笑うということが多くあるので、それがストレスの発散にもなっていると思います。稽古はかなり厳しいものですが、舞台上で発散するというのが私にとっても重要な事だと感じています。

舞台の上では常に緊張感を持った「構え」、腰を落として膝の前に出し、ちょっと前傾気味に立でしようか。60歳からが本番だと言われていますし、そんなつもりで焦らずにやっつけていこうかなと思っています。

高杉晋作の辞世の句をもじって「おもしろきこともなき世をおもしろく生きぬいてこそおもしろかりけれ」を自分の辞世の句にしようと思っています。生き抜いてこそ面白いという人生を送りたいですね。(談)



野村 萬齋さん (のむら まんさい)

1966年生。祖父・故六世野村万藏及び父・野村万作に師事。重要無形文化財総合指定保持者。東京藝術大学音楽学部卒業。「狂言ござる乃座」主宰。

国内外で多数の狂言・能公演に参加、普及に貢献する一方、現代劇や映画・テレビドラマの主演、舞台『敦一山月記・名人伝』『子午線の祀り』能狂言『鬼滅の刃』『ハムレット』など古典の技法を駆使した作品の演出で幅広く活躍。現在の日本の文化芸術を牽引するトップランナーのひとり。芸術祭新人賞・優秀賞、芸術選奨文部科学大臣新人賞、朝日舞台芸術賞、紀伊國屋演劇賞、毎日芸術賞千田是也賞、読売演劇大賞最優秀作品賞、観世寿夫記念法政大学能楽賞、松尾芸能賞大賞、2024年5月坪内逍遙大賞を受賞した。石川県立音楽堂アーティストック・クリエイティブ・ディレクター。(公社)全国公立文化施設協会会長。



東京大学大学院医学系研究科
総合放射線腫瘍学講座 特任教授

中川 恵一

前立腺がんが増えている

私はがん治療医として、40年間で3万人以上のがん患者を診てきました。若い頃、前立腺がんの患者を診ることはめったにありませんでした。しかし、今、前立腺がんが急増しています。私が医者になる5年前の1980年、前立腺がんと診断された患者数は4000人弱。1990年でも8000人でしたが、2000年には2万人弱、2010年に6



万5千人、2015年には8万人近くまで増えています。2020年には、8万7756人で、男性のがん罹患数では最も多く、全体の16.4%を占めています。過去40年で22倍にまで増えたことになりました。

現在、日本人男性のおよそ9人に1人が罹患しますが、米国では、さらに多く、6人に1人の割合です。日本でも前立腺がんが増えている理由として、「高齢化」、「食生活の欧米化」、「診断技術の進歩」の3つが挙げられます。

前立腺がんは、高齢になるほどかかりやすくなります。日本の高齢者人口は増加を続けており、このことが前立腺がんが増えている背景にあります。また、食生活が変化して、動物性脂肪の摂取量が増えたことも関係していると考えられます。さらに、PSA検査(前立腺がんにおける腫瘍マーカー)の普及などによって、今まで見つからなかったごく初期の前立腺がんが見つかるようになったことも一因に挙げられます。

前立腺がんの特徴

前立腺がんは「おとなしいがん」としても知られ、5年生存率は全体でとなつています。しかし、アメリカではがん患者の3人に2人が放射線治療を受けているのに対し、日本では3人に1人程度しか放射線治療を受けていません。

一般的に放射線治療は、手術と比較して機能や形態の温存に優れており、高齢者や合併症を有するような患者さんにも実施できる場合が多いというメリットがあります。胃がんなように圧倒的に手術が優れているがんもありますが、前立腺がんでは、手術と放射線治療の効果は同等です。特に高リスクの前立腺がんにおいては、手術よりもホルモン療法を併用した放射線治療のほうが、良好な治療成績が得られると報告されています。ガイドラインでも、高リスク前立腺がんの治療の原則はホルモン療法併用の放射線治療で、手術療法はあくまで限られた患者さんにおける治療オプションの一つである、とされています。さらに治療効果が仮に同等であっても、診断されてからも長くにわたって存命する可能性が高い前立腺がんにおいては、機能や形態の温存という、放射線治療のメリットがより活かされると考えることができます。また、そもそも高齢者に多いがんですから、手

99%。ただし、今後の前立腺がん罹患患者数の増加により死亡者数も増加していくことが予想されます。現に、アメリカで前立腺がんは既にがんによる死亡原因の第2位となっています。

前立腺がんは、その進展に男性ホルモンが強く関与していますから、とくに進行がんでは、ホルモン治療が重要な役割を果たします。

前立腺がんは、前立腺の周辺部に発生することが多く、内側を走る尿道を圧迫することはほとんどないため、自覚症状が出ることはめったにありません。尿が出にくいといった症状は前立腺肥大によるものです。

前立腺がんの診断

前立腺がんの腫瘍マーカーであるPSA検査が普及したことにより、前立腺がんの早期発見が容易となりました。PSA測定によって前立腺がんを疑った場合、確定診断のために前立腺針生検が考慮されます。針生検とは、文字通り前立腺に向かって針を刺し、前立腺組織を採取するという検査です。針生検の持つ意味は診断の確定だけではありません。顕微鏡で見た腫瘍細胞の「顔

つき」によって、悪性度合いの高さをスコアリングします。これは「グリーンスコア」と呼ばれ、治療方針決定の重要な材料となります。

前立腺がんの治療方針は、患者ごとにリスクを評価した上で、それに基づいて決定していきます。PSAの値、前立腺がんの広がり具合、針生検時のグリーンスコア、リンパ節や骨などへの遠隔転移が重要となります。

最近、前立腺がんの最先端の画像診断として、PSMA PETが一部の施設で行えるようになってきました。https://www.u-tokyo-rad.jp/staff/psma_pet/

前立腺がんの治療

日本はがんを手術する割合が世界的にも高い国で、前立腺がんでも例外ではありません。前立腺全摘除術で、文字通り前立腺および隣接する精嚢を全て摘出します。摘出した後に、膀胱と尿道をつなぎ合わせます。標準治療ではありませんが、尿もれや男性機能の消失が問題になります。

放射線治療は、手術療法・化学療法と並んでがん治療の三本柱の一つ

術は不可能だが放射線治療なら可能、という状況も多くみられます。

照射技術の進歩により、東大病院の場合、5回の通院で「定位放射線治療」が完了します。治療室に入ってから退出するまで、たったの7分。もちろん、通院で治療可能で、放射線治療全体の99%で保険が利きます。前立腺がんの定位放射線治療の費用は5回の通院治療全体で63万円。3割負担で約19万円ですが、高額療養費制度が適用されますから、一般的なサラリーマンの場合、9万円程度を初回の治療後に支払っていただくこととなります。

仕事を続けられますし、入院が不要ですから、差額ベッド代もかかりません。正直、安価と言えましょつ。もつと、多くの患者に知ってもらいたいと思います。

春日クリニクの専門外来では、私が前立腺がんについてのセカンドオピニオン受診も担当しています。お気軽にご相談ください。

毎日の睡眠を見直してみませんか？

(保健師 中村 亜祐実)

新たな生活をスタートされ、慣れない環境でストレスも多く、よく眠れないということはありませんか？厚生労働省の令和5年(2023)「国民健康・栄養調査」の結果による「睡眠の状況」では、ここ1ヶ月間、睡眠で休養がとれている者の割合は74.9%であり、平成21年からの推移でみると有意に減少しています。現代は長時間通勤、夜型生活などで睡眠不足や睡眠障害を引き起こす危険性がたくさんあります。

質の高い眠りは、心身の休養のために欠かすことができません。慢性的な睡眠不足は、日中の眠気や意欲低下などを引き起こすだけでなく、食欲を抑えるホルモンであるレプチン分泌が減少し、逆に食欲を高めるホルモンであるグレリン分泌が亢進するため、食欲が増大することが分かっています。さらに、糖尿病などの生活習慣病やうつ病に罹患しやすいことが明らかになっています。毎日の睡眠を見直してみませんか？

快眠のためのポイント

1 日光を浴びる

体内時計の周期は24時間より長めにできており、朝の光には後ろにずれる時計を早める作用があります。また、光はメラトニンというホルモンを抑制し、体を覚醒させます。就寝時間が変わっても起床時間は一定にし、朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びましょう。夜の光は、体内時計を遅らせ、メラトニンを抑制するため、部屋の照明を落として暗くしましょう。

2 体を動かす

運動習慣がある人には、不眠が少ないことがわかっています。激しい運動や就寝直前の運動は逆に睡眠を妨げますので、負担が少なく長続きするような有酸素運動(ウォーキングなど)を取り入れてみましょう。

3 入浴

入浴して身体を温めてから寝床に入ると、入眠しやすくなります。



4 日中の仮眠は15分程度で

15分程度の短い仮眠が、午後の眠気を解消し、作業効率向上に効果的です。

5 避けるべき習慣

お酒やカフェイン飲料、タバコ、パソコンやスマートフォンなどの液晶画面は、覚醒作用が強く、交感神経が優位となり、眠りを浅くさせ睡眠の質が下がりますので避けましょう。特に寝酒は、寝付きはよくしますが、睡眠の質が悪く途中で起きてしまう原因になります。

快眠のための工夫をしても、ぐっすり眠った感じがしない、夜中に何度も目が覚めるといった不眠が続く場合は、睡眠外来や心療内科を受診して相談しましょう。 参考:e-ヘルスネット(厚生労働省) <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/>

食物繊維を上手に取り入れよう！

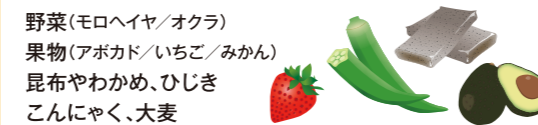
(管理栄養士 前田 菜月)

皆様、食事をするとき「食物繊維」は意識していますか。

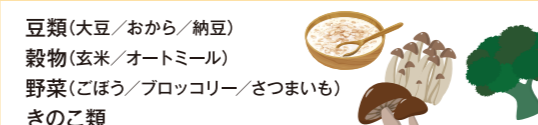
食物繊維とは、5大栄養素に加え体に必要不可欠な成分として、第6の栄養素ともいわれています。食物繊維は、消化管内をゆっくりと進み、糖質の吸収をゆるやかにし、血糖値の急激な上昇を抑える働きや、コレステロールの吸収を抑制する、良好な腸内環境を保つ働きなどがあります。

どんな種類があるの？

水溶性食物繊維は、粘性と水分保湿力が特徴で、腸にたまったごみを水溶性食物繊維が包んで外に排出してくれます。食べ物が水溶性食物繊維に包まると、血糖値や脂質の改善に。また善玉菌を増やす効果もあります。



不溶性食物繊維は、水に溶けにくく胃や腸で水分を吸収して膨張します。腸を刺激して排便を促進してくれます。繊維質の強い食べ物が大半で良くかんで食べることで食べすぎ防止を防いで満腹感もアップします。



「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

1日の目標量: 成人男性**22g**以上
成人女性**18g**以上

取り入れるコツ

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 1 玄米など全粒粉物を取り入れる
白米には玄米や麦、パンには全粒粉パンやライ麦パン | 2 大豆など豆を取り入れる
蒸し大豆やミックスビーンズ、うち豆などストックがあると便利です |
| 3 海藻、きのこ類を取り入れる
きのこ類はほぐした状態で冷凍保存も可能。海藻は小分けパックや乾燥わかめなどがおすすめです。 | 4 乾物を取り入れる
切り干し大根やひじきなどの乾物は食物繊維が豊富。乾燥のおからなども便利です。 |
| 5 野菜類や果物を取り入れる
野菜は蒸す、茹でる、レンジで加熱するとカサが減り食べやすくなります。果物も水溶性食物繊維が豊富で、手軽にとれます。 | 6 汁物は具沢山にする
様々な具材を入れると、手軽に栄養補給ができます。具材を大きめにカットすることで食べ応えもアップ。 |

ぜひ試してみてくださいね。

健康寿命のさらなる延伸を目指して 同友会健診事業55周年キャンペーン

~おかげさまで同友会は今年で健診事業55周年を迎えました~ キャンペーン期間 2025年4月~2026年3月末迄

■ 膵臓・胆道MRCPセット (PE01) ※要予約
28,000円 ⇒ **25,000円** 3,000円off
発見や治療が困難なすい臓がん対策として

■ 肺がんセット (胸部CT+腫瘍マーカー) (PC03)
15,400円 ⇒ **12,400円** 3,000円off
がんで死亡数が一番多い肺がんを早期に発見するために

■ 内臓脂肪CT (PI01)
5,500円 ⇒ **4,500円** 1,000円off
動脈硬化の原因となる内臓脂肪の状態を知っておくために

■ LOX-index® (PS11)
13,200円 キャンペーン価格
将来の心筋梗塞・脳梗塞の発症リスクを知りたい方へ

■ 頭部MRI (PA02) 17,000円 ⇒ **14,000円** 3,000円off
■ 頭部MRI・MRAセット (PA04) 31,000円 ⇒ **25,000円** 6,000円off

■ 頭部MRI・MRA+ 頸動脈超音波セット (PA05)
35,500円 ⇒ **29,500円** 6,000円off
*要予約
かくれ脳梗塞や脳動脈がつまりかけていないかチェック

■ ウイルス検査セット(4種) (PK18)
10,900円 ⇒ **8,900円** 2,000円off
麻疹・風疹・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)・水筒帯状疱疹ヘルペスの4種抗体検査

■ 新型コロナウイルス抗体検査 (PK19)
7,700円 ⇒ **5,700円** 2,000円off
感染症の流行に備えて現在の免疫力を確認

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。

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



自宅でできる足腰の筋力トレーニング

(運動指導担当 原田 健)



足腰の筋肉は、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。

今回ご紹介する体操は代表的なスクワットですが、無理なく椅子を使ったものとしています。椅子を使うことで膝や腰に負担がかかりにくい体操となっています。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。

■スクワット

肩幅よりやや広めに脚を開いた座った状態から立ち上がる。右の絵のように手で支えてもよい。その後、腰を下ろし、軽く腰かけたらすぐに立ち上がる。慣れてきたら座らずに立ち上がる。深呼吸するペースでゆっくり5~6回行う。

