セコム健康くらぶ KENKO

2021
vol.53

新潟県佐渡市／大野亀トビシマカンゾウ群落

第1特集 運動でめざせ健康長寿

四谷メディカルキューブ 整形外科　木村 豪志 医師

第2特集 会員制健康管理センター スタッフの一日

- Health Navigator　ドクター達の運動不足・ストレス解消方法
- お知らせ　歯科ドックのご案内／会員様からの質問コーナー　ミクニマンスール 村上弘忠シェフの「季節の一皿」
- さぁ ほね休めの旅へ　花咲く初夏の佐渡島

本来ヒトは運動が必要不可欠な生き物です！

運動でめざせ健康長寿

この一年で体を動かす機会が今までになく減っている方も多いのではないでしょうか。一度落ちた運動量を戻すのはなかなか難しいものです。

昨秋、四谷メディカルキューブに新設された整形外科の木村豪志医師は、トップアスリートのチームドクターを務めるスポーツドクターでもあり、運動による健康づくりをベースに診療にあたっています。新しい医療技術をいかした効果的な治療と並行して、無理なく取り組める運動処方をおこなってくれる木村医師に、運動の大切さと、日常生活で気軽に実践できるおすすめの運動を教えていただきました。

本取材は本年2月下旬、十分な感染防止対策をとって行いました。

木村先生の診療の特色は？

私は痛みの予防や改善のために、患者様に運動をおすすめすることが多いのですが、四谷メディカルキューブの患者様はほとんどの方がきちんと取り組んできてくださいます。現在、診療日は水曜日の午前中で、患者様の2割くらいはKENKO会員の方です。

私の治療の特徴は、運動障害があると思われる筋膜の症状を改善させる「ハイドロ（筋膜）リリース」をよく取り入れることかと思います。

また、運動器エコーという比較的新しい検査器具を使って、痛みの原因をピンポイントで確認しながら注射することもあります。レントゲンやCT、MRIなどの動画や動きと違い、筋・腱・靱帯などの損傷の程度や血流までよく見えますので、エコー下の注射は痛いところにダイレクトに薬を効かせることができます。とくに肩にはかなり効果があり、改善される方が多くいます。

整形外科医として目指しているものは？

現在、「Exercise is Medicine®（運動は医療）」という流れがあります。私はスポーツドクターとしてオリンピックやプロの競技団体、母校の部活動などのチームドクターを務めさせていただいているのですが、スポーツはトップアスリートや愛好家だけのものではなく、一般の方にとっても健康づくりのうえでいかに大切なものなのかということをお伝えしたいと常々思っています。

特定健診や特定保健指導などで「運動してくださいね」とアドバイスを受ける方が多いと思いますが、では何をすればいいのかと悩むことになりますよね。「運動がいい」とか「バランスのよい食事がいい」なんてことは皆様百も承知だと思いますが、そこで具体的に何をすればいいかを示されず、結局対処できないまま終わってしまうということもあるのではないでしょうか。私は運動の効果と、その方に合った運動のやり方をお伝えしながらフォローするよう心がけています。

運動不足による影響を教えてください。

皆様、いま新型コロナウイルスによって世界中で何人の方が亡くなっているかご存じでしょうか？ アメリカのジョンズ・ホプキンズ大学の感染症センターの集計によると、約244万人（2021年2月現在）が亡くなっているそうです。

それでは、運動不足が一つの原因となって、何人の方が亡くなっていると思われますか？

試算によれば、実は520万～540万人にも上るそうです。

WHOでは、週に合計150分から300分の有酸素運動を行えば、どんな病気をもっていても、だれにとっても健康増進や病気の改善効果があるとアナウンスしています。たとえば心血管障害を薬なしで6％減らせる、糖尿病を7％減らせる、乳がんや大腸がんを10％前後減らせるなどといわれています。それなのに現代人は運動不足で死に至る人がとても多くいる。ヒトという動物として生きているかぎり、運動することは本来必要不可欠な行為だということを、私はぜひ皆様にお伝えしたいのです。

でも、運動不足による死は間接的ですから、「運動しなかったら死んでしまう」なんて、なかなか意識しづらいと思います。現に運動不足を一因とした死亡数は過去20年間世界でまったく変わっていません。パンデミックという言葉がはやりましたけれど、2012年にイギリスの医学雑誌『ランセット』では「身体不活動によるパンデミック」という言葉を使っています。新型コロナウイルスはいずれ収まっていくでしょうが、運動不足についてはこの先も大きく状況が変わることはないでしょう。これが世界の現状だということを知っていただきたいと思います。

健康寿命を延ばすために運動が不可欠なのはなぜですか。

2019年の死因3位は老衰です。これまでは脳血管疾患や肺炎だったところに老衰が上回って入ったということは、健康でいられる期間の長い人が増えてきたことの現れかという気もします。医療が発達し、長く生きられる時代になっていますが、医療に頼るだけでなく、皆様いろいろな病気をもちつつも、運動を継続してご自身でも体調を維持していくことが求められています。

高齢者にとって、長寿をおびやかす原因のひとつに「転倒」があります。大腿骨を骨折してしまうと、寝たきりの期間が長くなり、最初の2年間の死亡率が極端に高くなります。加齢や不活動によって心身が衰える状態を「フレイル」といいますが、骨折はフレイルを加速させる大きなきっかけとなります。一方で転倒は、医師が指導して運動を継続してもらうことで、予防しうることでもあると思っています。

高齢者も若者と同様、鍛えれば鍛えるだけ筋肉は付いていくのです。

骨や関節、筋肉、脊椎、神経などの運動器が障害を受けたり衰えたりして、身体能力が低下した状態を「ロコモ」（ロコモティブシンドローム）といい、フレイルのベースとなります。ロコモかどうかチェックしてみてください。

四谷メディカルキューブ 整形外科　木村 豪志（きむら たけし）

鹿児島大学歯学部卒業、鹿児島大学医学部卒業。慶應義塾大学スポーツ医学総合センター助教、日本整形外科学会専門医、IOC Diploma in Sport Medicine、日本医師会認定産業医、日本歯科医師免許。

「ロコモ」チェック

以下の7項目はすべて骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインで、1つでも当てはまればロコモの心配があります。

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたりすべったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1ℓの牛乳パック2個程度）
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

出典：日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト　http://locomo-joa.jp

なぜ運動すると健康寿命が延びたり関節の痛みが改善したりするのですか？

生物が内なる環境を一定の状態に保とうとする「恒常性」が、運動によって維持されるためだと思います。運動することで身体に変化が起きます。身体はその変化に適応するように応対します。その結果、認知機能を促進したり、心肺機能を向上させたり、免疫機能に作用したりするのです。この一連の適応のなかに、膝関節痛や股関節痛などの炎症を抑えるプロセスがあるとされています。

私は、何か目的や楽しみをもって長生きすることは、人間として究極に良いことだと思っています。ただし、長く健康に生きるためには動かないといけません。「Sit Less Move More」（動かないより少しでもいいから動いたほうがいい）という言葉があります。私も「痛みで死ぬことはありませんから動いてください」と患者様にお話しすることがあります（笑）。もちろん最初に痛みの原因を調べなければいけませんが、この先痛みが起きないようにするために、運動を続けていただくことが重要なのです。ただし本当に動かせないほど痛くなったら、また状態をお調べするといったフォローは欠かせません。

年齢を重ねるほど必要な運動。続けるコツは？

大切な人生の後半は、食事などと同様、運動も、好きなものならなんでも行っていいと私は思います。また、家族やご友人などだれかと一緒に行うことは、モチベーションを保つにはとても大事です。公衆衛生学では、人と人との分断が起きていると、外に出向かなくなって孤立し、死亡率が高くなるといわれています。そういう意味でも運動はコミュニケーションの場として最適です。

以前、講演会で「運動が嫌いなんですけど、どうしたらいいでしょうか？」という質問を受けました（笑）。最初、その方はなぜ嫌いな運動の話を聞きにいらしたのかと不思議に思いましたが、でも、これこそが真実だと気づいたのです。運動は、やれ「ダンベルを持とう」とか「着替えよう」などと構えてしまうから面倒に思う方がいるわけで、もっと気楽に考えればいいのではないでしょうか。それこそ生活の一部が運動になれば良いのです。たとえば階段を上り下りするなど身近なことをちょっとやってみるだけでも良いのです。

歯科医から整形外科医に転身されたそうですが、そのきっかけは？

「体が大きすぎて（身長190センチ）歯科には向いてなかった」というのは冗談ですが…（笑）。本当のところは、歯科医師としての自分のリアルな将来を想像できなかったというのが理由です。大学生までバスケットボール漬けの毎日で、社会人の自分をしっかりとイメージできなかったのでしょう。歯科医師として半年働いた時点で再チャレンジを決意して医学部に入りなおしました。現在は患者様はもちろん、長年続けてきたスポーツの経験もいかしながら、チームドクターとしてさまざまな選手たちを支える仕事ができて幸せです。

歯科と医科のダブルライセンスドクターは日本で30～40人らしいですが、口腔外科や耳鼻科など口と直接的に関係する科の医師が多いようですから、私はちょっと変わり種というところだと思います。整形外科医としては、顎の関節にも強いのは珍しいかもしれません（笑）。

会員の皆様へメッセージを。

かかりつけ医からの一言が運動を促進させるというエビデンスもあります。それほど、患者と医師が双方向でコミュニケーションをとることは大切です。少しでも気になることがあったり、運動方法がわからなかったりする方は、ぜひお気軽に外来にいらしてください。ただ、ある程度改善したら、できることはご自分でやっていただいて、最終的には「通う必要なし」となるのが理想です。

私たちの心身にとって、運動することは、どの項目をみても医学的にプラスであり、間違いなく良いことです。そのような運動の必要性を患者様にお話しして、次は患者様からご家族や職場の皆さん、ご友人に伝えていただき、より多くの人に浸透させていくことができればうれしいですね。

「大腿四頭筋トレ」

★ 両脚とも1回10秒押し続けて1セット　1日5セット

木村先生おすすめ！
「座ったまま太もも筋トレ」

運動には、ウォーキングや水泳、自転車などの「有酸素運動」、筋トレなどの「レジスタンス運動」、ストレッチやヨガ、太極拳などの「バランシング」「フレクシング」といった種類があります。
その中でも転倒予防のためには下半身の筋トレが必要です。
安定して歩くうえで最も重要な筋肉は、大腿四頭筋という太ももの前側の筋肉ですが、運動をしないとすぐに落ちてしまう筋肉でもあります。まずは大腿四頭筋の筋トレをベースに行ってください。

Point
・太ももに力が入っているか、きちんと確認しましょう

「片脚立ち」… バランス能力をつける …

★ 両脚とも1分間で1セット　1日3セット

日本整形外科学会推奨
ロコモ改善「ロコトレ」

Point
・支えが必要な人は椅子や机などに手や指をついて行いましょう

「ヒールレイズ」
… ふくらはぎの筋力をつける …

★ 10～20回で1セット　1日2～3セット

日本整形外科学会推奨
ロコトレプラス運動

Point
・自信のある人は椅子・壁などに手をついて片脚だけでも行ってみましょう

「スクワット」
… 下肢の筋力をつける …

★ 5～6回で1セット　1日3セット

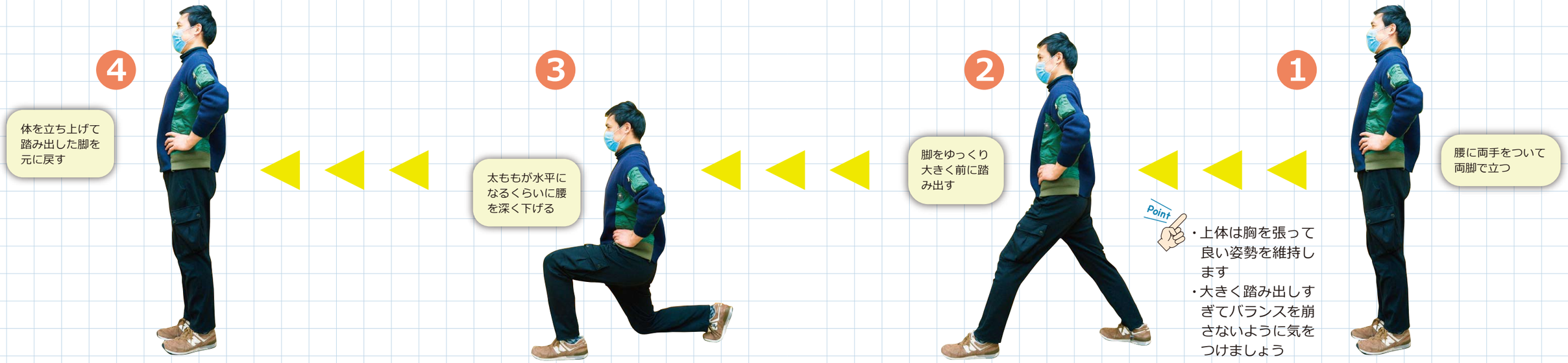
日本整形外科学会推奨
ロコモ改善「ロコトレ」

Point
・動作中は息を止めないようにしましょう
・つらい場合は机に手をついて立ち上がりの動作を行ってもかまいません

「フロントランジ」
… 下肢の柔軟性･バランス能力･筋力をつける …

★ 両脚とも5～10回で1セット　1日2～3セット

日本整形外科学会推奨
ロコトレプラス運動



Point
・上体は胸を張って良い姿勢を維持します
・大きく踏み出しすぎてバランスを崩さないように気をつけましょう

会員制健康管理センター　スタッフの一日

会員様専用フロアのスタッフが一日どのような動きをしているか、今回初めてご紹介させていただきます。会員様に安心してお過ごしいただけるよう奮闘の毎日ですが、まだまだ至らない点も多いと思います。今後も末永くご指導いただきますよう、お願い申し上げます。

受付

朝礼

一日のスタート！
笑顔と身だしなみをチェックします。

当日来院される方に関しての情報の確認・共有

来院される会員様は、診察、人間ドック結果説明を聞きに来られる方、ドックや検査を受診される方、処方受け取りの方など来院理由はさまざまです。そのすべての会員様について、当日の流れだけでなく、お一人おひとりに関する情報を、過去のデータを元に受付スタッフ全員で共有します。

例えば…
A様：人間ドックの予約をまだされていません。診察終了後に確認が必要です。
B様：カフェインNGです。
C様：人間ドックでの来院ですが、お薬が不足していないかご本人に確認し、足りない場合は主治医との診察調整も行うように。

外来対応

診察や検査でいらした会員様に明るい対応を心がけます。
会計計算も7階で対応します。

- 当日の流れの案内
- 人間ドック予約の案内
  まだご予約をされていない会員様にお声がけして予約を調整
- 診察後、予約票準備と会計
- 処方箋をご依頼の薬局へFAX手配
- 他院への受診予約（医療連携）
- お茶の提供
  感染予防のため、昨年からペットボトルのお渡しになりました。冷・常温と、ご希望を確認してお渡ししています。

雨の日には…
会員様がお持ちの濡れた傘をお預かりし、お帰りまでに乾かした状態でお返しします。

その他の業務

- 会員様エリア・スタッフエリアの消毒・清掃
- 一日の会計集計業務
- 自動引き落としの方の請求業務
- 診療費のレセプト業務

人間ドック対応

- 問診票と検体の確認
- 検査の流れを説明→更衣室への案内
- 処方希望の有無を確認し、診察調整
- 結果説明日の予約調整

バックヤード／スタッフルーム内

電話対応と並行して翌日準備・人間ドック準備など
看護師と連携しながら複数の業務を担当しています。

電話担当

フリーダイヤルにかかってくる会員様からの電話に対応
診療や人間ドックのご予約、体調不良でのご相談などお問い合わせ内容はさまざまです。
聞き覚えのあるお声でも、必ずお名前確認をさせていただき事故を防ぎます。
ご相談内容によっては、担当看護師や主治医に電話をつなぎます。

翌日準備

- 翌日の来院者リストと来院時に必要となる会員様個々の当日予定表「ご案内」の作成
- 来院者の注意事項の確認→看護師と連携

人間ドック準備

- 人間ドック来院者の情報収集
  今までの受診状況を確認しながら、ドック時にお薬が必要かどうかチェック
- 人間ドック来院者のファイルチェック＆予約票等準備
- 人間ドック受診のご案内作成

会員制健康管理センター 看護師の ある一日

8:00 早番業務開始

救急カートの開錠、診察室の準備

人間ドックや検査のために来院される会員様の受付業務もいたします。笑顔でお迎えします。

8:30 朝礼

事務スタッフとともに朝礼で情報を共有。続いて看護師間で詳細な申し送りを行います。

本日来院される会員様から来院時お預かりするもの、お渡しするもの、診察待ち時間の間にドック予約や確認事項など、すべきことを事務スタッフに伝えます。

9:00 午前診察開始

本日来院される会員様について医師とミーティングを実施し、診察補助に生かします。

前回からの流れの確認、本日追加すべき検査内容の確認など再度検討します。

9:30 大腸内視鏡検査の前処置対応

検査の流れを説明し、血圧測定後、一旦2階の内視鏡センターへ案内→7階へ戻り前処置のための部屋に案内→体調確認（最終飲食、内服医薬等の確認）→前処置の説明→前処置開始

一般の患者様は数人同時に行なう前処置も、会員様は7階の個室をベースにマンツーマンで対応させていただきます。ご不安が生じないよう細心の注意をはらって案内し、しっかりと経過を見守ります。

なお前処置は午前中いっぱいかかるため、通常の診察で来院された会員様の対応や処置も並行して行います。この時間帯は目配り＆気配り全開です。

13:30 午後診察開始

この日は、ある会員様が腹痛で来院。医師より点滴処置の指示。
医師の指示を確認後、休養室へご案内。
ベッドにて安静にしていただき、点滴準備。

7階には、点滴処置の対応や症状がおつらいときにベッドにてお休みいただくお部屋「休養室」があります。

薬剤のダブルチェック後、点滴開始。
点滴の間は状態観察、トイレ誘導、医師へ状況報告。
点滴終了後は次回診察の予約、電話での体調確認等の日程調整、ご帰宅後の生活指導をお伝えします。

症状が落ち着いて、ホッとしたお顔の会員様を見ると私たちも同様にホッとします。

大腸内視鏡検査

午後から開始します。2階の内視鏡検査担当看護師と何度も連絡をとりながら、便の状態を伝えます。OKの連絡をもらったら2階にご案内し、内視鏡検査に移ります。

16:30 終業前業務

会員様ご帰宅の後、電子カルテに看護記録を入力します。
ドック再検査の電話連絡・翌日診察の準備、情報収集等事務作業を行い、本日の業務を振り返ります。

17:00 早番担当は業務終了

通常業務担当が終了まで責任をもって引き継ぎます。

打ち合わせは綿密に！
2階内視鏡センターや
3階PET/CTのサポートも
同時に行っています。

※検査結果のお問い合わせには医師の確認が必要ですので、すぐにお返事できないことがあります。

ドクター達の運動不足・ストレス解消方法

コロナ感染対策による制限ある生活も１年以上経ちました。複数回の緊急事態宣言、「ステイホーム」を唱えられ、会員の皆様もそれぞれに生活スタイルが変化されたと思います。

ドクターたちがどのようにこの環境を過ごしてきたのか、皆様の主治医それぞれのメッセージです（2021年４月上旬時点）。

加藤医師

外出・外食・外泊（旅行）を控えて１年超、「こんな生活は飽き飽きだ」というのが、私を含め誰もの本音でしょ！　「気持ちが晴れない」とか「コロナのせいで太った」という話をしばしば耳にしますが、どっこい私はコロナ前より体重が減っています。平日の歩行通勤も週末のジョギングもコロナ前と同様に現在も運動量を確保していますし、さすがに宴会がなくなったことが功を奏しているのでしょうか。

ただ、時々ですが外食もしています。混雑しているお店はご免ですから、お客様の少ないお店かつ感染対策をとっているお店を狙って入ります。

街中にチューリップをはじめ花々がとても素敵な春は、気分が上向きになりました。季節はコロナなんかと関係なく巡っています。人混みを避ければ歩くも走るも問題なし！

皆様もお家に籠ってばかりいないで、時間と場所を心得て、外の空気を吸いに出かけることをお勧めします！　ついでにちょっとお茶でもして…！　ただし、くれぐれもマスクをお忘れなく！

伊藤医師

ステイホームでの健康維持は、主に以下の４点を掲げて過ごしてきました。

1）毎日体重測定する。

食べ過ぎないように自制することができます。体重は起床し排尿後に最も軽く、食事、飲水、発汗、排泄などで増減するので、同じ条件で測ります。

2）「スクワット」「つま先立ち」「かかと落とし」、腰を左右にくねくねと振るように動かす「くねくね体操＊」、左右交互に足を上げて、膝と肘をつける「がにがに体操＊」などで動く。（＊検索すると詳しく出てきます。もちろん「ラジオ体操」でもよいです）

料理の待ち時間やテレビをみながら動きます。短時間なら苦になりません。

3）スマートウオッチに世話してもらう。

じっとしていると動くように震えて知らせ、運動量や脈など勝手に測ります。不整脈、酸素飽和度や睡眠の質まで知らせる機能もあります。

4）電話、メール、遠隔会議などで人とつながる。

いろいろ接点があると、楽しみが倍増され、つらさは半減できます。

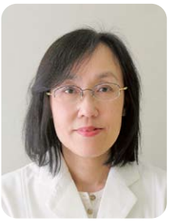
更級医師

自粛生活で案の定運動不足に陥り、ウォーキングマシンを購入したものの、10日間以上触れることなく、今から気合いを入れ直すところです（泣）。娘たちとYou tubeをみて腹筋したり、ストレッチしたりはしています。

感染予防に関しては、医師といっても一般の方と変わらず特別な予防法はなく、基本を徹底しています。うがいは鼻うがいも併用、直接いろいろなものを触らないようにS字フックを使用したり、外出の際は（ちょっと変な目で見られるときはありますが）、フェースガード付きの帽子をかぶったりしています。アルコール消毒はすでに身体の一部と化し、特に地面はとても汚染されているものと認識しています。変異株が増えてきてからはPFE99%の基準を満たした不織布マスクを二重にし、効くかわかりませんが5-ALAを多く含むといわれている甘酒を毎日飲んでいます。WHOの報告にもありましたが、流行地域の冷凍食品は加熱なしでは摂取しません。

結構大変ですが、外来で皆様とお会いする以上は責任と思い気合いを入れています。皆様もおつらいとは思いますが、治療法がない現在、感染予防の継続をお願いいたします。

小倉医師



緊急事態宣言が発令されおよそ１年が経ちましたが、私自身の生活はほとんど変わることはありません。これまで通り、毎朝電車で四谷に通勤していましたし、もともと出不精で美食家でもないので、年に数回の学会出張や家族旅行がなくなったかな、くらいの変化です。

ただし、私は血液内科専門でクリーンルームでの骨髄移植に関わった経験から、自分が感染源にならないよう日常的に意識していますが、外食含め家族以外との食事はしなくなりました。もともと特別な運動習慣はなく、通勤時や日常生活での姿勢や筋肉の使い方を意識するようにしています。“友達いないでしょ？”的な生活ですね（笑）。

高校時代の同業の友人とLINE等での情報交換や、地図帳を傍らに翻訳物の推理小説を読む時はリラックスできます。皆様におかれましては、ここは覚悟を決めてもうしばらく、外界と距離を置いたシンプルな生活の中で、楽しみを見つけて過ごしていただきたいと思います。

会員様からの質問コーナー
「駐車場について」「支払い方法について」

Q. 駐車場について教えてください。

A. 当院の敷地内には、機械式立体駐車場と平面駐車場があり、会員様は来院時、無料でご利用できます。駐車場スタッフにお名前とKENKO会員である旨をお伝えください。
会員様の駐車場のご利用について、駐車場スタッフも配慮しておりますが、当日の来院状況によっては、お待たせする場合もございます。あらかじめご了承ください。
また、立体駐車場のサイズを超える車で来院される場合は、駐車スペース確保のため、KENKOフリーダイヤルまで事前にご連絡をお願いいたします。

<駐車台数・サイズ>
・立体駐車場（機械式）33台
　全長5.6m　全高1.55m　全巾1.95m　全重2.3t
・平面駐車場 7台

<営業時間>　8:00～21:00

<注意事項>
・内視鏡検査時は、鎮静剤等の影響による安全確保のためお車での来院はお避けください。
・駐車場の営業時間外は車の出し入れができません。

Q. 医療費や人間ドックのオプション代金の支払い方法の自動振替について教えてください。

A. 自動振替は、その場で会計をせずにお帰りいただけるので、会計の待ち時間がありません。他の階にて診療や検査が終了した場合も、会計のために7階受付へお戻りいただく必要もなく、終了後そのままお帰りいただくことが可能です。
ご請求は、四谷メディカルキューブの代行としてセコム医療システム株式会社が行います。受診月の翌月末日（土日祝日の場合は翌営業日）が引き落とし日になり、引き落とし月の20日頃に請求書と明細書を郵送でお届けしています。
なお、都度の領収書は発行できませんが、医療費控除用に1年分の医療費支払証明書を毎年1月末日までに郵送でお送りしています。
詳しくはKENKOフリーダイヤルまでお問い合わせください。

ミクニマンスール 村上弘忠シェフの
季節の一皿「鯵（あじ）のエスカベッシュ」

かつおだしのうま味成分により塩分が抑えられ、白ワインビネガーの酸味でさっぱりといただけます。
鯵を揚げずにフライパンで焼いて作るので調理工程も簡単です。

材料（3人分）

鯵　3枚おろし	3尾分
塩、こしょう	適宜
強力粉	適宜
オリーブオイル	20g

［マリネ液］

オリーブオイル	50g
ニンニク	1/2個
タマネギ（スライス）	70g
ニンジン（千切り）	40g
セロリ（千切り）	30g
赤パプリカ（千切り）	20g
黄パプリカ（千切り）	20g
ローリエ	1/2枚
鷹の爪（種は取り除く）	1本
白ワインビネガー	70g
かつおだし	50g
グラニュー糖	15g
しょうが（すりおろし）	4g
塩	5g

作り方

1. 鯵の両面に塩、こしょうをして強力粉をまぶす。
2. 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、1を皮目から焼き色がきれいにつくように両面焼き、深さのあるバットに移す。
3. （マリネ液）2のフライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて熱し、ニンニクに焼き色がつき、香りが出てきたらタマネギ、ニンジン、セロリ、パプリカ2種、ローリエ、鷹の爪を入れて軽く炒め、白ワインビネガー、かつおだし、グラニュー糖、しょうが、塩を加えて全体的にしんなりしたら火を止める。
4. 2の上から3をかけるように入れ、粗熱がとれたら、冷蔵庫で一晩冷やす。

★冷蔵庫に入れて30分くらいたった頃に食べても美味。

歯科ドックのご案内

セコム健康くらぶKENKOでは、今年4月より歯科ドックのサービスを開始しました。
歯周病菌の影響は口腔内だけではなく、身体の健康にも大きく関わっていることが、広く認識されるようになりました。
歯科ドックでは、一般的な虫歯・歯周病の検査やさまざまなリスク要因を総合的に検査分析して、虫歯・歯周病のなりやすさを提示いたします。ぜひ一度歯科ドックを受診いただき、ご自身の口の中の状態を確認し、必要に応じて口腔内除菌されることをお勧めします。

歯科ドック 概要

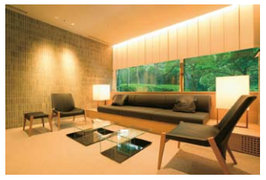
実施場所	医療法人社団研裕会　紀尾井町プラザクリニック 東京都千代田区紀尾井町３－12　紀尾井町ビル２F
検査項目	画像診断・口腔内検査・細菌検査・唾液検査・顕微鏡検査・口臭ガス検査・血液検査・咬合検査
料　金	KENKO会員特別価格　59,400円（税込）　※結果説明・結果レポートを含みます。
所用時間	約２時間（受付～検査終了・結果説明まで） ※当日の検査状況により多少待ち時間が発生する場合もございます。あらかじめご了承ください。
検査結果	歯科ドック終了後、担当医師より可能な範囲で結果説明をいたします。後日、結果レポートを送付いたします。
申込方法	KENKOフリーダイヤル 0120-867-862（受付時間9:00～17:00 月～土） 四谷メディカルキューブ７階会員受付でもお申し込みいただけます。 ※予約枠に限りがございますので、お早目にご予約ください。

口腔内の環境悪化は、全身の健康に大きな悪影響！！

口腔内には善玉を含めて約100億個もの細菌が常に存在しています。虫歯で空いた穴や歯周病による炎症などが毛細血管の入口となり、悪玉菌を含めたさまざまな口内細菌が血液中に入り込み、全身を巡ってしまいます。このように、本来無菌である血液に細菌が入り込んだ状態を「菌血症」といいます。歯原性の菌血症が血管をじわじわと傷つけ、慢性炎症の原因になり、さらには心筋梗塞や脳梗塞の原因でもある動脈硬化を引き起こします。それと同時に、糖尿病や認知症などさまざまな病気に悪影響を及ぼすこともわかってきました。
インフルエンザについても実験が行われ、口腔ケア（口腔内除菌・歯垢歯石除去）を受けた人の発症率が1%だったのに対して、受けなかった人が9.8%と約10倍の差が出たと発表されました。通常、唾液中にある免疫物質がウイルスの侵入をブロックしますが、歯周病の原因菌などがあると、ウイルスの侵入を手助けする酵素が出て、ウイルスが活性化し感染リスクを高めてしまいます。インフルエンザと同じようなことが、昨年より大きな社会問題となっている新型コロナウイルス感染症に関してもいえる可能性があるとする論文も発表されました。

紀尾井町プラザクリニック

四谷メディカルキューブ開院時より提携関係にあり、当院より徒歩約5分の近隣に位置します。最新の機器を備え、徹底した滅菌衛生環境で安心して受診いただけます。



日本人の歯や口に対する意識や価値観は、先進国の中で極端に低いと言われています。歯科ドックによって、歯や口への意識や価値観を高め、口腔から健康と若さを維持することで、人生が変わるきっかけになると幸いです。

理事長・根深研一先生

KENKO セコム健康くらぶKENKO会報誌／vol.53　2021年5月発行　発行所／セコム医療システム株式会社　〒150-0001 東京都渋谷区神宮前1-5-1　TEL 03-5772-1330

さぁ ほね休めの旅へ

新潟県佐渡市

二ツ亀
海水の透明度は佐渡随一。環境省選定の「日本の快水浴場100選」にも選ばれ、夏場は海水浴客でにぎわいます。

自然あふれる日本海の島旅へ

花咲く初夏の佐渡島

金山や天然記念物のトキで知られる佐渡島。実は東京23区がすっぽり入るほどの面積、海岸線の総延長は280kmもあって島内の見所も点在しており、日帰り観光では楽しみきれないスケールです。

佐渡島は、その中心部に寒暖両系統の植物境界線とされる北緯38度線が通っていることから1,700種近い植物が自生し、植物学的にたいへん貴重な場所となっています。初めて佐渡を旅するなら、海と花の絶景に出会える初夏の訪問がおすすめです。5月下旬頃から6月上旬にかけて、北側の巨岩「大野亀」一帯で100万本のトビシマカンゾウがいっせいに開花。岬の斜面をオレンジ色に染めあげる光景は圧巻です。近くには2匹の亀が並ぶように見える小島「二ツ亀」があり、大野亀とともに『ミシュラン・グリーンガイド・ジャポン』に2つ星として掲載されるビュースポット。このほか島の西側沿岸には、尖った断崖が連なる「尖閣湾」、夕日スポットで人気の「夫婦岩」など見逃せない景勝地が点在します。また島中心部の尾根伝いにのびる「大佐渡スカイライン」をドライブすれば、のびやかに続く緑の丘陵地帯と大海原を見晴らす大パノラマが展開します。

相川を中心とした島の西側エリアの見どころは、佐渡金山の遺構の数々。『今昔物語』にも記述があるように、佐渡では古くから採金が行われており、江戸時代に入ると徳川家康が幕府直轄の天領として本格的に金銀山の開発を進め、1989年までの約400年間、“宝の島”として全国にその名が知れわたるところとなりました。「史跡佐渡金山」では4つの見学コースが用意され(一部要予約)、滞在時間に応じてその歴史に触れることができます。一方、海寄りに残る「北沢浮遊選鉱場」は、採掘した鉱石を分離させる作業場の跡。まるで海外の遺跡に迷い込んだような雰囲気で、観光シーズンの夜間にはライトアップも行われます。

島南端エリアで必見なのは、古い町並みが残る「宿根木」です。中世からの古い港町で、北前船の寄港地として栄え、廻船業のみならず千石船の造船も行われました。船大工の手による独特の家屋が並ぶ集落は、いまも100軒ほど残り、一部は内部の見学もできます。また、入り江に浮かぶ2つの島「矢島・経島」は景勝地として知られ、名物の「たらい舟」もこちらで体験乗船が可能。子舟に揺られて、澄んだ海を見渡せば、思い出に残るひとときを過ごせます。

たらい舟
小回りがきくことで、岩礁の多い小木周辺の海岸での漁に好適だとして生まれた舟。1本の櫂で操舵します。

夫婦岩
一帯は隆起海岸地帯で、夫婦岩は高さ20mを超す大岩が寄り添うように立ち、自然の造形美に圧倒されます。

宿根木
味わいのある板壁の家屋が密集する町並みは、国の重要伝統的建造物群保存地区指定。静かに散策して情緒を味わいたいスポットです。

トビシマカンゾウ
ニッコウキスゲの島しょ型で、山形県飛島で発見されたもの。ニッコウキスゲよりやや大型です。

北沢浮遊選鉱場
日本で最初に金銀鉱石の浮遊選鉱法を採用し、昭和10年代に整備された施設。タイムトリップ気分を味わえます。

東京から最短3.5時間！

飛行機の直行便がない島旅は移動が面倒と思いがちですが、佐渡島はアプローチに恵まれており、意外と気軽に訪ねられるのです。東京から上越新幹線新潟駅経由で新潟港まで約2時間30分、新潟港から両津港へはジェットフォイルで1時間強。時間帯や季節にもよりますが、最短で3時間30分程度で佐渡へ渡れます(カーフェリーは新潟～両津約2時間30分)。

※新型コロナウイルスの感染状況に伴い各施設に営業変更の可能性があります。事前にご確認ください。