# セコム健康くらぶ KENKO

2026

Vol.63

巻頭特集 Health Topics インタビュー

## 痛みとは無縁の検査と変形・傷痕なしの手術で よりよい人生を歩む手助けを


P.10 治療が可能な歩行障害と認知症 特発性正常圧水頭症

P.12 治療を諦めていた歯のお悩みはありませんか？

P.13 Dr.安田のビタミンのおはなし

P.14 HOT NEWS／ミクニマンスール 村上弘忠シェフの「季節の一皿」

P.15 インフルエンザより怖い!? 新型コロナウイルス感染症のリスク


WEBで見る

# 痛みとは無縁の検査と変形・傷痕なしの手術でよりよい人生を歩む手助けを

四谷メディカルキューブ
乳腺外科部長
林 光博 先生

乳がんは、日本人女性の9人に1人がかかるといわれる病気ですが、早期発見・治療をすれば完治する可能性が高い病気でもあります。
　早期発見のため、検査から手術までをワンストップで行える体制を整え、これまでも多くの患者様を救ってきた実績のある乳腺外科。このたび、痛みがほぼなく負担も少ない「MRI乳がん検診」を新たにスタートさせました。今回はその新しい検診のお話を中心に、乳腺外科に関する様々なお話を林光博先生にお聞きしました。

## 「MRI乳がん検診」は他の検査とどう違いますか？

乳がん検診として今まで当院で実施していたのは、トモシンセシス（3Dマンモグラフィ）と超音波検査です。これらと今回導入した「MRI乳がん検診」を比べた際に大きなメリットとしてあげられるのが、受ける方の負担が少なく済む点です。
「MRI乳がん検診」は、検査着を着たままベッドにうつぶせになり、穴の開いた部分に乳房を入れる体勢で行われます。そのため、乳房を見られることはなく、マンモグラフィのように圧迫されることも、超音波検査のように触られることもありません。ポジショニングも女性スタッフが担当します。
　また、MRIは放射線ではなく磁気を使用した検査なので被ばくを心配される方や、乳房を圧迫しないので豊胸術後の方でも不安なく受けられる点も魅力だと思います。

## 痛いのが苦手な場合は「MRI乳がん検診」だけでいいですか？

スクリーンフィルムを利用していたかつてのマンモグラフィは、乳房を薄く押しつぶすほどきれいな画像が撮影できるといわれていたため、今以上に痛くて辛い思いをした方が多くいらっしゃいました。そうした経験から、デジタル化された今でも、マンモグラフィを避け、超音波検査のみを受けている方が一定数いらっしゃいます。
　ただ、超音波検査は、扱う人の技量によって診断結果が左右されてしまい、機器を動かしながら確認していくため、病変を見過ごしてしまうことがあるんです。実際に、他院での超音波検査では良性腫瘍と診断された方が結果に不安を抱き、当院での再検査を希望されたところ、がんだった、ということがありました。
　ですから、マンモグラフィが受けられない方には、超音波検査の代わりにMRIを……と言いたいところですが、超音波検査にMRIを追加することをおすすめしています。

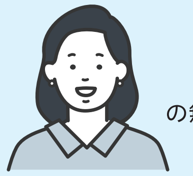
## なぜ検査を追加した方がいいのですか？

MRIは他の検査よりも感度が高い（＝がんを発見する確率が高い）分、「がんかもしれない」ものまで写してしまうのが難点なんです。その場合は超音波で良性かどうか確認するため、最初からセットで受けておくと、改めてご来院いただく手間がなくなります。
　当院の強みは、超音波検査やトモシンセシスと組み合わせて検診を受けられるところです。それぞれ病変を見つける仕組みが異なるため、受ける方と検査の組み合わせによっては、この検査では病変が見つからなかったけれど、この検査では見つかったということが少なからずあるんです。
　各検査で得られた情報を多角的に見ていくことで信頼性が高まるので、「どの検査を受けるのが一番安心できますか？」と質問された時には、「全部の検査を受けることです」とお答えしています。

## 検診にMRIを使うようになった理由はなんですか？

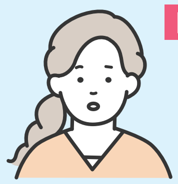
これまでMRIは、あくまでも乳がんが見つかった方に対して行うものとされてきました。撮影に時間がかかることなどから検診での利用は難しく、手術に向けてがんの広がりを確認するために活用する場合がほとんどだったんです。
　しかし、乳がんの種類の多様化が進む現代において、従来の検査だけでは発見が難しいことも増えてきました。
　そこで、感度が高いMRIを検診にも役立てていこうと開発されたのが、造

### お悩み別おすすめの検診の組み合わせ



とにかく痛みがない検査を受けたいです

MRI ＋ 超音波 の無痛の乳がん検診がおすすめ！



「高濃度乳房」と言われたことがあります

MRI または トモシンセシス ＋ 超音波 の2つ以上の検診を選ぶのがおすすめ！

できるだけ、くまなく調べてほしいです

MRI ＋ トモシンセシス ＋ 超音波 のフルセットがおすすめ！

**高濃度乳房とは**：乳腺が多い乳房のこと。従来のマンモグラフィ検査では全体的に白く写ってしまうため、病変を見落としてしまう可能性が高いといわれています。

## 新型MRIのここがすごい！

新型MRIは従来の装置と比べて、どんなところが進化したのでしょうか。

### 高画質化と撮影時間の短縮を両立

新型MRIは、これまで不可能だった高画質化と撮影時間短縮の両立を実現。画質が圧倒的に向上したにもかかわらず、撮影も約10分という短時間で可能に。

### ノイズカットで偽陽性排除

画像処理プログラムの改良によりノイズが減少。不要なものは写らず、必要なものはより鮮明に写るようになったため、偽陽性が排除される。

### トンネル幅の拡張で圧迫感軽減

従来の装置よりも広がったトンネル幅。検査中の圧迫感が減り、MRIの閉塞感に苦手意識がある方からは「『MRI乳がん検診』は問題なく受けられました」という感想が。

### 造影剤なしでも精度を維持

従来と同じ精度を保ちながらも造影剤が不要に。吐き気、かゆみ、熱感などの副作用を心配することなく検査を受けられるというメリットも。

影剤が不要な新しいＭＲＩです。当院でも、より安心して受けられる検診を求める皆様の声に応え、この装置を導入することにしました。

「ＭＲＩ乳がん検診」を受けられる病院は徐々に増えてきていますが、病変の判定には専門性が求められますから、検査する側の経験値や能力が見合っていないと、病気が見逃されてしまうこともありえます。

その点、乳がん治療に特化した当院では、乳腺外科と放射線科によるダブルチェックを行うとともに、万が一がんが見つかっても迅速に治療へと進める万全の体制を整えているので安心していただければと思います。

## 検診でがんが見つかるとどんな治療を行いますか？

当院では「手術に対する心配を和らげる」という考えのもと、「スカーレスブレストサージェリー」という、傷痕や変形を最小限に抑え、痛みも少ない手術を行っています。

画像診断の精度が低く、乳房ごと取ってしまう全摘術が主流だった時代から、技術の進歩により、部分切除で済む温存手術も行われるようになってきました。しかし「がんを取り除くこと」に重きを置いていると、どうしても乳房が変形してしまうことが多く、傷も増えがちでした。

患者様にとって今後の人生を考えた時、変形の恐れがある手術に二の足を踏んでしまうのは仕方がないことです。そして、手術に対して「激痛を伴う怖いもの」というイメージを持たれている方もいらっしゃいます。そうした患者様にも安心して手術を受けていただけるのが、「スカーレスブレストサージェリー」です。

通常は様々な制約から腫瘍が３㎝を超えると全摘術が推奨されていますが、当院なら温存手術も可能です。温存できるかどうかは、がんの悪性度、患者様の体質などを包括的に考えて決めています。

## どうすればそのような手術を実現できるのですか？

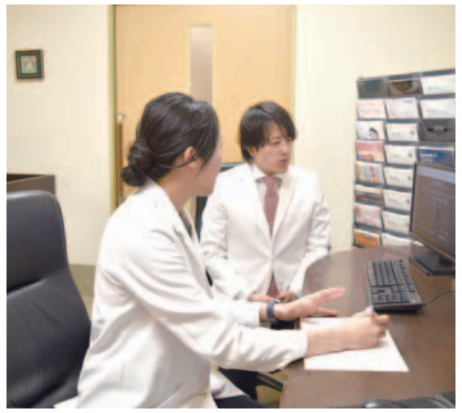
胃がんや大腸がんのように、がんが粘膜にできる場合は手術で切り取る箇所がわかりやすいのですが、乳房には脂肪や乳腺が詰まっているため、固形物（乳房）の中にある固形物（がん）を取り除くことになります。

そのため、まず大切にしているのは、手術前にしっかりシミュレーションをすることです。外からがんが見えない分、中での広がり方をＡＩなども活用しながら正確に予測したうえで手術に臨んでいます。

また、通常の温存手術であればがんに近い箇所を切開しますが、傷痕を目立たせないために遠い箇所を切開したうえで取り除いていくこともあります。その分、難易度は上がるので、高水準の皮膚切開・縫合技術が求められます。

加えて、術後の痛みを抑えるためには、人が痛みを感じるメカニズムなどを深く理解することも必要です。

ありがたいことに、最近では術後の患者様から「神の手に切ってもらったから大丈夫です」という言葉をいただきました。通常の温存手術に比べて難易度が圧倒的に高く誰でもできるわけではないものの、「神の手」という例えには恐縮してしまいましたが、日々ベストを尽くそうと励んでいます。



チームで治療を行う乳腺外科では、定期的にカンファレンスを行い、患者様の情報を共有しています

## 手術以外の治療法はないのですか？

熱や粒子線を用いた治療法も開発中ですが、治療前後の検査や制限が多く、治療中に痛みが出てくる可能性もあります。

毎年検診を受けている会員様のうち、早期発見からすぐに手術をした方は一人も再発していません。それに手術に年齢の上限は設けておらず、80代後半の方にも行いました。

患者様からは「こんなに何ともないならもっと早く手術すれば良かった」という声や、「どこを切ったかわからない」とお墨付きをいただくほどきれいに治るので、手術を恐れる必要はまったくありません。

## 入院期間が長くなると生活に支障が……

入院日数は患者様と相談のうえ、ご都合に合わせて決めており、最短１泊２日で退院可能です。

入院は少なくとも１～２週間は必要というイメージがあるため、仕事が忙しくて休めない、小さなお子様がいて家を空けづらいなど、生活への影響を危惧される方もいらっしゃいます。

しかし、当院では全摘術でも２泊３日で退院可能な早期回復プログラムを用意しているので、すぐに日常生活に戻れます。入院が短く済むことが、患者様の身体的・心理的負担を軽くしていると思います。

### 1泊2日の入院での復帰例

**手術翌日コンサートへ！**
金曜日に手術をして、土曜日には好きなアーティストのライブに参加！

**仕事にすぐ復帰できた！**
手術をした翌日の朝に退院して、そのまま出勤できました。

**周囲に隠しておきたい時も**
1泊2日の入院だったので職場に伝えずに済みました。とてもありがたかったです。

※患者様からいただいた喜びの声の一例です。回復には個人差があります。

## 会員様へメッセージをお願いします

乳がん診療に携わり、20年余りになります。国立がん研究センターで、がん治療のための新薬開発やがんのメカニズム研究に従事していた時期もありましたが、がん研究のインフラを実用化し、携わった新薬が世に出た時に、次のステージを意識しました。

そこで改めて自分の強みは患者様と向き合うことと手術でがんを治すことだと考え、高度な医療機器を完備し最新研究も行いながら、患者様に最適化した低侵襲手術を提供する当院へ着任しました。周囲の先生方からも、私が研究の場にいるのはもったいないという声をいただいたのも後押しになりました。

のべ数千人の患者様と接する中で、皆様から多数の温かいお言葉をいただいてきました。がんという病気の特性上、患者様とご家族様とのやり取りを思い出すと涙があふれてくることもあります。これからも、患者様の思いを力に、単に「切る」外科医でなく、「治し、寄り添う」医師であり続けたいと思っています。

また、これまでは常勤医が私1人だったこともあり、患者様をお待たせしてしまうこともありました。大学病院で経験を積んだ佐藤先生の加入や、育休中の宮下先生の復帰により常勤医が3人体制となるので、そうした状況も改善されます。2人とも優秀な先生なので、今後はチーム一丸となって、患者様の支援を続けていきたいです。



## 乳腺外科の医師たち

### 常勤

乳腺外科部長
**林 光博**（はやしみつひろ） 先生

高知大学医学部・熊本大学大学院を卒業後、熊本大学大学院生命科学研究部にて助教、熊本市立熊本市民病院にて乳腺内分泌外科科長を務めたほか、国立がん研究センター先端医療開発センターで複数のAMED研究代表者としてがん治療開発を推進。2020年より現職。

乳腺外科に新しく着任しました

**佐藤 未来**（さとう みく） 先生

埼玉医科大学医学部・東北大学大学院卒業後、八戸市立市民病院乳腺外科と岩手県立中央病院乳腺・内分泌外科で医長、東北大学病院乳腺・内分泌外科で助教を務めたのち、2025年10月より現職。

**宮下 絢子**（みやした あやこ） 先生

長崎大学医学部卒業後、長崎大学病院、諫早総合病院、国立病院機構嬉野医療センター、日本赤十字社長崎原爆病院などでの勤務を経て、2025年4月より現職。

#### 会員様へのメッセージ

これまで、乳がん検診・画像診断から手術、薬物療法、緩和医療、さらに治験を含む最新治療まで幅広く携わってきました。また、甲状腺疾患の診療や手術にも長く関わっています。現在も大学病院では乳がん・甲状腺がん再発患者様の診療を担当し、がん研有明病院のカンファレンスにも参加しながら、最新の治療情報を日々アップデートしています。

当院に赴任して半年、優秀で温かいスタッフとともに安心して診療できる環境に感謝しています。患者様に寄り添い、わかりやすく丁寧な説明と安心できる医療を心がけています。乳腺・甲状腺について、気になることがあればどうぞお気軽にご相談ください。

### 非常勤

**坂 佳奈子**（ばん かなこ） 先生

【資格】
日本乳癌学会 乳腺専門医
日本外科学会 外科専門医
日本乳がん検診精度管理中央機構
検診マンモグラフィ読影認定医　など

**太田 大介**（おおた だいすけ） 先生

【資格】
日本乳癌学会 乳腺指導医・専門医
日本外科学会 外科専門医・指導医
日本がん治療認定医機構
がん治療認定医　など

**外来予定表**

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | 宮下 | 林 | 林 | 坂 | 佐藤／宮下 | 太田 |
| 午後 | 宮下 | 佐藤 | 佐藤／宮下 | 佐藤 | 林 | |

完全予約制です。
診察をご希望の際は、会員制健康管理センターまでご連絡ください。

**女性の会員様が増えています**

乳腺外科をはじめ、婦人科、女性泌尿器科の診療は「女性専用フロア ウィメンズセンター」で行います。女性が安心して受けられる環境が整っていますので、ぜひご家族やお知り合いの方をご紹介ください。

林先生のこと教えてください

## 林先生を紐解く3つのキーワード

### ─ 1.2万歩 ─

がんを治す医師として患者様に定期的な運動の大切さを説いている以上、自分も早起き→ストレッチ→筋トレというルーティンを実践し、よく歩くようにしています。昨年は1日1.2万歩の目標を達成しました。がんを見落とすことがないように、食事・早寝早起きなども含めてコンディション作りにはとても気を付けています。

**サブ4（サブフォー）も達成**

昨年、東京マラソンに参加して、フルマラソンを4時間以内で走り切りました（＝サブ4）。普段は、自宅の周りや職場までの通勤ルートを走ったりしています。

### ─ ネイチャーアクアリウム ─

生きていくうえで、様々なストレスからは逃れようがありません。だからこそ、いかにストレスを減らせるか、その代わりにポジティブパワーをためられるかが大切だと考えています。私の場合は、自宅にネイチャーアクアリウム（自然の生態系を再現した水槽）や観葉植物を飾って眺めることで、オンとオフのスイッチを切り替えてリフレッシュするようにしています。

### ─ 流行りの音楽 ─

皆様に少しでもリラックスしていただきたいという思いから、診察室では音楽を流しています。ご希望があれば、手術室でかけることも可能です。音楽といえば家族の影響で、イマドキの音楽を聴いたり、子どもが誘ってくれて一緒にライブに行ったりすることも。そうした家族との時間も大切にしています。

林先生もすすめる
新習慣

# ブレストアウェアネスをご存じですか?

「ブレストアウェアネス」とは、乳房を意識した生活習慣のこと。日頃から自分の乳房に関心を持ち、普段の状態を知っておけば、異変にも気付きやすくなります。それが乳がんの早期発見・治療にもつながるとして、近年推奨されている自分で自分を守る現代の新しい生活習慣です。

## 見て　触って　意識して　ブレストアウェアネスのポイント

- 着替える時、入浴前後、寝る前など、好きなタイミングでOK。
- しこりや異常を探さなきゃと気負う必要はなし。気軽な気持ちでチェックしましょう。
- 3本〜4本の指をそろえて、外側から内側へ、横方向へ軽く押しながら触りましょう。
- 触る範囲は乳房だけでなく、鎖骨から乳房下、両脇まで。
- 変化に気付いたらすぐに医療機関を受診しましょう。

### こんな変化に要注意

- ■しこり
- ■皮膚のへこみや引きつれ
- ■乳頭からの分泌物
- ■乳頭や乳輪のただれ

がんを発見しようと継続して行う(自己触診)というよりは、日頃から意識しておくことで、このような変化に気付きやすくなります。

### 林先生からのアドバイス

乳がんの若年化や種類の多様化に伴い、残念ながら年に1回の乳がん検診を受けていれば大丈夫、という時代ではなくなってしまいました。定期的な乳がん検診を受けるとともに、自分の健康を自分で守るためにも「ブレストアウェアネス」を大切にしていただき、気になることがあればすぐに主治医にご相談ください。

**早期発見・治療をすれば、乳がんは治る病気です。
ぜひ「ブレストアウェアネス」を日々の生活に取り入れてみてください。**



# 四谷メディカルキューブ乳腺外科では3つの乳がん検診をご用意しています

それぞれの検査には得意な分野があるため、組み合わせて行うことで、より精度の高い診断につながります。
検査メニューの詳細は会員制健康管理センターへお問い合わせください。

### MRI

今回詳しくご紹介した新たなメニュー。「痛くない、触られない、見られない」のに、高濃度乳房の方をはじめ、どんな方でも高い精度で検査が可能です。従来に比べて短時間(約10分)の撮影ながら、高画質化を実現しているのもポイントです。
※MRI乳がん検診は乳腺外科外来のご予約が必要です。

うつぶせになり、穴の開いた部分に乳房を入れる体勢で行います。

### トモシンセシス(3Dマンモグラフィ)

装置のアームが回転しながら立体的に乳房を捉える3D画像を撮影していきます。それにより、従来のマンモグラフィでは検出が難しかった、乳腺の重なりにより見えづらかった部分の病変も見つけやすくなりました。乳房サイズが大きい方・高濃度乳房の方でも精度の高い画像が撮影できます。

### 超音波

良性腫瘍や前がん、小さな病変も検出できる超音波検査。四谷メディカルキューブでは病変の見逃しを防ぐために、AIアシスト機能を搭載した超音波装置を導入しています。

気になるニュースを林先生に直撃

# AIを活用して乳がんリスクを予測する「MIRAI研究」を開始

アメリカ・マサチューセッツ工科大学(MIT)とAbdul Latif Jameelのフィランソロフィ活動を担うCommunity Jameelが共同設立したMIT Jameel Clinicにより共同開発されたAI予測ツール「MIRAI」。すでに23カ国において展開されています。このたび日本人に対する有用性を検証するために始まった、国立がん研究センター中央病院、MIT Jameel Clinicとの共同研究に、四谷メディカルキューブも参加しています。

### 5年以内の発症リスクを予測

**―― MIRAIではなにがわかるのですか?**

MIRAIを活用すれば、5年以内にがんになる確率が何%あるかを導き出すことができます。それによって、例えば今は問題がなくても、3年後に80%の確率で乳がんになりますよという告知が出れば、より積極的に検診を受けたり、がんのリスクを減らすための行動をとったりすることができます。

### 唯一の乳腺外科医として

**―― 林先生はどのような役割を担っていますか?**

共同研究は昨年末からスタートし、今は参加者それぞれが、がん治療に関する新しい技術開発やAIに関するシステム開発など、得意分野で研究に貢献しているところです。乳腺外科医として参加しているのは私1人なので、マンモグラフィの読影など、チームの中で役割をしっかり果たしていきたいです。

### 「究極のがん予防」を目指して

**―― 今後の展望を教えてください。**

乳がんは、見つけるのが早ければ早いほど、治る確率が高くなる病気です。その「早期発見」を突き詰めれば、いかに発病前に予測できるかがカギとなるはずです。MIRAI研究が実用化されれば、「究極のがん予防」になるのではないかと期待して、日本でも承認・普及されることを目指しています。

提携病院

## 社会福祉法人康和会 久我山病院のご紹介

# 治療が可能な歩行障害と認知症 特発性正常圧水頭症

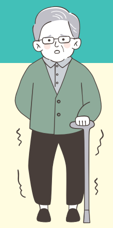
認知症患者や介護負担の増加が社会問題になりつつある日本。
久我山病院では「特発性正常圧水頭症（iNPH）」という病気を専門的に扱う特発性正常圧水頭症センターが開設されています。
患者様やご家族様のQOL（生活の質）の向上につながる治療を行い多くの研究実績を残している病院です。

久我山病院ホームページ／診療科のご案内／特発性正常圧水頭症センター
https://www.kugayama-hp.org/department/hydrocephalus/index.html

## こんな症状はありませんか？

これらが気になり始めたら、
**特発性正常圧水頭症**かもしれません。

### 歩く動作



- □小刻みな歩幅
- □すり足
- □両足が開きぎみ

**歩行障害**

歩幅が小さく、足が上がらず、開脚ぎみに歩く様子は、三大特徴として最も発生頻度が多い症状です。歩行がゆっくりで、不安定なため転倒しやすくなります。

### 尿のトラブル

- □トイレが近い
- □尿意を感じると我慢できない
- □尿もれ

**排尿障害**

トイレが近くなり、我慢できる時間が短くなります。歩行障害もあるため、トイレまで間に合わないことがあります。

### 普段の様子

- □自発性がない、やる気がない
- □集中力が低下している
- □物忘れが増えた、同じ質問を繰り返す

**認知機能障害**

以前に比べてぼんやりすることが増えた、集中力が低下した、趣味などもしなくなって一日中ぼーっとしていることがあるなど、日常生活に症状が現れます。

## 特発性正常圧水頭症（iNPH）とは？

　脳の中の髄液（水）が過剰にたまってしまう病気です。特徴的な症状は主に3つあり、歩行障害、尿のトラブル、物忘れが多く見られます。これらの症状は高齢になるとよく見られ様々な病気が原因で起こりますが、治療によって改善が期待できると近年注目されている特発性正常圧水頭症という病気が隠れているかもしれません。
　特発性正常圧水頭症の発生頻度は65歳以上で1%～4%、80歳以上では約1割に達する可能性があるとされますが適切に診断されないことが多いので、症状が当てはまる場合には専門病院で検査を受けることが大切です。
　診断にはCTやMRIなどでの画像検査、疑いがある場合はタップテストという検査を行い、効果がみられる場合には手術（髄液シャント術）で治療をします。

### 脳のMRI／MRA

特発性正常圧水頭症の診断目的として、特徴的な画像の所見がないかを調べます。典型的にみられる脳室の拡大など特発性正常圧水頭症に特有の画像を調べます。

### タップテスト（髄液排除試験）

腰から髄液を少しだけ抜き、歩行や動作が改善するかどうかを確認します。3日程度の入院が必要で、1回で一時的に改善することもあれば、複数回行う場合もあります。

### 髄液シャント術

治療が必要と判断された場合に行う手術です。髄液をお腹に流すための細いチューブを体の中に入れます。30分～1時間程度で終わり、体への負担が比較的少ない手術です。

　KENKO会員様は、転倒することが増えた、トイレが時々間に合わないことがあるなどの症状がみられる時には早めに主治医にご相談ください。必要に応じて久我山病院へお繋ぎいたします。

水頭症担当医師
脳神経外科
正常圧水頭症センター
**山田 晋也**先生

専門は脳神経外科一般、水頭症。
順天堂大学脳神経外科非常勤講師、ザグレブ大学客員教授
資格：日本脳神経外科学会専門医、日本神経内視鏡学会技術認定医、日本医師会認定産業医

社会福祉法人康和会 久我山病院
〒157-0061　東京都世田谷区北烏山2-14-20

脳神経外科外来
受付時間　8：30～11：30
初診は月～金の午前、再診は予約制
（山田晋也先生は月・火・木）

**提携病院** 紀尾井町プラザクリニック

# 治療を諦めていた 歯のお悩みはありませんか？

健康寿命の延伸にお口の健康は大きく関わります。生活に支障がない程度に治療をしていても、歯のことで長年悩みがある、かかりつけ歯科医より一歩進んだ治療がしたいなど、気になるお口の状態を相談できずにいませんか？
お口のケアは全身の健康につながることから、会員様向けに特別ご優待をご提供しています。最先端の高度な歯科治療を提供している「紀尾井町プラザクリニック」に、ぜひ一度ご相談ください。

## 会員様向けの歯科治療特別ご優待

特典

1. 初診料（カウンセリング・口腔内写真） 無料
2. CT・パノラマレントゲン写真撮影料※1 無料
3. インプラント診断料（専用シミュレーションソフトによる精密診断）※1 無料
4. 治療費※2 10%OFF

※1 初診時のみ　※2 初回契約分のみ

## 自由診療だからこそできる当院で可能な治療

**オールオン4**
入れ歯が合わない、全体的にぼろぼろの歯も1日で固定式の仮歯まで。人生が変わるインプラント治療。

**PRGF® 骨再生治療**
自己血を使用した骨再生治療により、他院で骨が不足して不可能といわれたインプラント治療も可能に。

**総合歯科治療**
全体的にぼろぼろの歯でお悩みの方も、見た目と噛めることの回復を総合的に治療。

**睡眠集中治療**
眠っている間に手術や集中治療を行う静脈麻酔治療。より快適に短期間で治療を進めたい方へ。

**MeDeS® 口内除菌**
虫歯・歯周病・口臭などの根本原因となる口内細菌を除菌することによる新しい予防歯科治療。

［この他にも様々な治療を行っています。］

PLAZA CLINIC

理事長 根深研一（ねぶかけんいち） 先生からの メッセージ message

他院のかかりつけ医がいらっしゃる会員様がほとんどかと思いますが、情報不足、診療方針の相違、時間がない、怖いなどの理由で満足のいかない口腔内の状態の方も多いかと存じます。
他院ではできないことがあることを訴求することで、より最先端の高度で快適な医療をお受けいただき、人生が変わるような歯科治療を提供させていただくことが私共の強みです。転院する・しないにかかわらず、まずはお気軽にカウンセリングでお悩みだけでもお聞かせいただき、セカンドオピニオンとしてのご相談だけでも全く問題ございません。

**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2階
（四谷メディカルキューブより徒歩約5分）

**お問い合わせ**
KENKO会員様専用フリーダイヤル 0120-867-862
受付時間　9:00〜17:00（日・祝は休み）



Dr.安田のビタミンのおはなし

# β-カロテンの2つの顔 〜ビタミンAと抗酸化物質〜

## 夜盲症にビタミンA

ビタミンAは網膜の成分で、欠乏すると夜盲症になります。まだ電気がなく暗がりでは物がよく見えなかった頃、「自身の父親の夜盲症が伝統的治療で治癒した」という、ある医師（カタール国）の8歳の頃の体験談が、2014年の医学雑誌に掲載されていました。その方法はというと、魚の肝臓の油を目に注いだのです。母親が魚を焼き、肝臓の油をすくい冷まして、父親の両目に注ぎました。これを1日1回、1週間続けて夜盲症が治ったというものです。

もちろん、この治療で夜盲症が治ることはありません。実は〝治療〟後には毎回、残った魚の肝臓を食べていました。ビタミンAは肝臓に豊富で、これが夜盲症の改善に必要なビタミンAの補充になったのです。1896年（明治時代）に、医師の森正道(三重県)が多くの小児の夜盲症を、「タラの肝油で治した」との記録が残っています。1923年には東京帝国大学の高橋克己が肝油から有効物質を抽出し、ビオステリン（後のビタミンA）と命名して夜盲症の治療に用いています。

## β-カロテンは不足も補う

ビタミンAは特に眼と皮膚への作用が大切です。皮膚ではビタミンCとともにコラーゲン生成に関わり、皮膚を丈夫に保ちます。

β-カロテンは、プロビタミンA（ビタミンA前駆体）と呼ばれます。体内でビタミンAの貯蔵が少ないとビタミンAに変換されるためです。貯蔵が十分だとβ-カロテンのままで体内に浸透し、その抗酸化作用が発揮されます。そして皮膚では、紫外線による酸化ストレスを緩和します。

カロテンの名称はcarrot＝にんじんに由来します。月に一度、豚レバー100g程度をニラレバ炒めや焼き肉でとると、ビタミンA必要量の20日分になり、余った分は肝臓にストックされます。ストックが十分だとにんじんのβ-カロテンはビタミンAに変換されず、抗酸化作用が発揮されます。にんじんはビタミンAの不足を補い、余った分は抗酸化物質として作用するのです。

β-カロテンのサプリメントについては、多くの臨床研究がありますが、よい結果は得られていません。むしろ肺がんのリスクが増加したとの報告もあります。食事でとるのが安心です。

### β-カロテン

**カロテノイドの一種。カロテノイドの種類は多いが、量的にはβ-カロテンがほとんど。ポリフェノールと並び、野菜、果物に含まれる植物性抗酸化物質の代表でもある。**

※抗酸化物質については、2024年秋号「ビタミンはさび止め？〜大切なビタミンの抗酸化作用〜」もご参照ください。

カロテノイドは色鮮やかな色調が特徴で、ミカン（β-クリプトキサンチン）やにんじん（β-カロテン）を多量に食べると、一時的に手のひらなどの角質層にたまり、肌が黄色調になる。これは、カロテノイドが速やかに皮膚にも達しているためである。

四谷メディカルキューブ理事長・院長
**安田 聖栄**
やすだ せいえい

1977年大阪大学医学部卒業、東海大学医学部消化器外科（講師）、テネシー大学医療センター客員研究員、山中湖クリニック腫瘍部長、四谷メディカルキューブ副院長（非常勤）、東海大学医学部消化器外科教授・同付属病院副院長、2016年より四谷メディカルキューブ理事長、2026年より院長を兼務。『診療で必ず役立つビタミンの知識』（2021年、日本医事新報社）、『ビタミンが大切な本当の理由』（2025年、祥伝社新書）などの著書がある。

# HOT NEWS

## 便利な「口座振替サービス」を利用すれば医療費などのお支払いがおまとめできます

四谷メディカルキューブを受診した際の「医療費」や人間ドックの「有料オプション代金」のお支払いに、**口座振替サービス**をご利用いただけます。セコム医療システム株式会社にご登録の口座より、月ごとにまとめてお引落いたしますので、都度のお会計の手間がなく、便利にご利用いただけます。

**メリット**

- 診療後のお会計の手間がなく、すぐにお帰りいただけます。
- 会員様フロア以外で終了した場合でも、お会計に戻る必要がありません。
- 都度の領収書に代えて、1年間のご利用代金を記載した「医療費支払証明書」をお送りいたします。（毎年2月上旬頃）

お問い合わせは、会員制健康管理センター 手続担当までご連絡ください。

## 会員資格はご家族様へ承継いただけます

個人会員様がやむを得ない理由で退会される場合、ご家族様に会員資格を承継することができます。その場合、入会金は不要で、年会費のお支払い及び名義変更申請書の提出が必要です。詳しくは、「会則第2章第10条 会員資格の譲渡、変更」をご覧ください。

MIKUNI MINCEUR

ミクニマンスール
村上弘忠シェフの季節の一皿

## グラタン・ドフィノワ

★グラタン・ドフィノワは、フランス南東部ドーフィネ地方が生んだ、じゃが芋料理の傑作です。多くのグラタン料理の起源とされるこの一品は、フランス料理の歴史において、重要な位置を占めています。ホテルやレストランではローストビーフやステーキの付け合わせでとてもよく使用します。
昨年オープンした四谷のレストラン「三國」でも牛肉料理の付け合わせでドフィノワを使用していて、三國シェフはパルメザンチーズの代わりにブルーチーズで仕上げて提供しています。
家庭料理としても、レストランの一品としても楽しめるこの料理を、ぜひ一度味わってみてください。

### 材料＜6人前＞

| | | |
|---|---|---|
| | じゃが芋（新じゃが） | 4〜5個（約400g） |
| A | 牛乳 | 1と1/4カップ |
| A | 生クリーム | 1/2カップ |
| A | 塩 | 5g |
| A | ナツメグ | 適宜 |
| A | 白こしょう | 適宜 |
| A | にんにく（みじん切り） | 1片 |
| | パルメザンチーズ | 25g |
| | 無塩バター | 適宜 |
| | パセリ | 適量 |

### 作り方

1. じゃが芋は皮をむき、5mmの厚さに切る（水にさらさない）。耐熱容器の内側にバターを薄く塗る。オーブンを180℃に予熱する。
2. 深めのフライパンにじゃが芋、Aを入れて中火にかける。時々混ぜながら、煮詰まって全体にとろみがつくまで、蓋をせずに10分ほど煮る（木べらで押すと、じゃが芋が割れるくらいが目安）。
3. 2を耐熱容器に入れてパルメザンチーズを散らし、180℃のオーブンで25分ほど焼く。お好みでパセリを。

@MIKUNIMINCEUR
ミクニマンスール インスタグラム

ミクニマンスール（四谷メディカルキューブ7階）では季節ごとにメニューを変えたランチをご用意して皆様をお待ちしております。お近くにお越しの際にはあらかじめご予約の上、ご利用ください。
ご予約 03-3261-0444 もしくは 03-3261-0401（10：30〜17：00　日曜日・祝日・年末年始除く）

MIKUNI MINCEUR



# インフルエンザより怖い!? 新型コロナウイルス感染症のリスク

新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）は流行を繰り返していますが、5類感染症に移行したこともあり、以前ほど注目されなくなっています。しかし、重症化リスクの高い方にとっては、感染すると怖い病気に変わりはありません。高齢者における新型コロナの重症化リスクはインフルエンザと同等か、それ以上といわれています。

### 2024年の死亡数（死因別）

新型コロナ　約36,000人
↑ 12倍以上!
インフルエンザ　約2,900人

厚生労働省「令和6年人口動態統計」より

### 重症化リスクの高い方

- **65歳以上の方**
- 基礎疾患（糖尿病、高血圧、慢性腎臓病、COPDなど）がある方
- 肥満（BMI 30以上）の方
- その他、妊娠中の方（特に妊娠後半期）や、免疫抑制剤を使用中の方、喫煙習慣がある方もリスクが高いとされています

### 新型コロナは後遺症も怖い

新型コロナに感染した際の症状は人それぞれですが、感染時の症状の有無にかかわらず、回復後にも症状が持続したり、新たな症状が見られたりする場合があります。咳、倦怠（けんたい）感、息切れ、思考力や記憶力への影響の他、脱毛や味覚・嗅覚障害、睡眠障害などが報告されています。

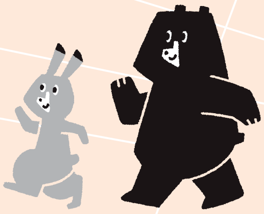
## 流行がいつ始まるかわからないから ワクチン接種で備えを

65歳以上の方やその他の重症化リスクの高い方には、新型コロナワクチンの接種が強く推奨されています。日々の健康管理に加え、手洗いやマスクの着用、室内の換気などで予防すること、かかっても重症化しないようにワクチン接種をすることで、新型コロナの流行に備えることが大切です。
**四谷メディカルキューブでもワクチン接種を実施しています**（自費での接種となります）。接種をご希望の方だけでなく、ワクチン接種がご心配な方も、ぜひ主治医にご相談ください。

発熱などの副反応が不安でmRNAワクチンを避けたい方は、一般的なインフルエンザワクチンと同じグループの国産の不活化ワクチンもあります。こちらの場合は発熱の副作用は6%程度といわれており、効果も長く持続することが期待されています。
※ただし、二人一組でないと接種できません。

KENKO セコム健康くらぶKENKO会報誌／vol.63　2026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

# もっと足を延ばして四谷近辺スポット



四谷メディカルキューブから少し足を延ばせば、
一度は見たいスポットや
何度でも足を運びたくなる四季折々の見どころが。
お越しの際に訪れてみませんか？

## 漱石山房記念館

写真提供／新宿区立漱石山房記念館

夏目漱石ゆかりの地が数多くある新宿で、亡くなるまでの約9年間を過ごした「漱石山房」の一部を再現し、貴重な資料を展示公開している。新宿との関わり、漱石の生涯、人物像などをグラフィックパネルや映像で紹介。新宿区が所蔵する草稿や書簡、初版本などの資料も見られる。

※書斎内の家具・調度品・文具は、資料を所蔵する県立神奈川近代文学館の協力により再現。書棚の洋書は東北大学附属図書館の協力により、同館が所蔵する「漱石文庫」の蔵書の背表紙を撮影し、製作された。

**所在地：** 東京都新宿区早稲田南町7　**四谷メディカルキューブより徒歩約45分**
**時　間：** 10：00 ～ 18：00（入館は17：30まで）
**休館日：** 月曜日（休日の場合は、直後の休日でない日）、12月29日～1月3日、展示替・設備維持のため等の臨時休館日
**入館料：** 一般300円、小中学生100円
※特別展等の開催時は変更になります。

## 和田倉噴水公園

写真提供／一般社団法人千代田区観光協会

1993年に今上天皇のご成婚を機に整備された皇居外苑内にある公園（完成は1995年）。整備前からシンボルだった大噴水（上皇陛下のご成婚を記念して創設された）の他、滝やせせらぎもある。水と緑の表情豊かな親しみやすい空間は「継続と新たな発展」を象徴して造られた。園内には大噴水を囲むようにベンチなどがあり、都会の喧騒から離れ、静かなひとときを過ごすことができる。

**所在地：** 東京都千代田区皇居外苑3-1
**四谷メディカルキューブより徒歩約45分**

●時間やお休み、イベント内容などは変更となる場合があります。お出かけ前にホームページなどでご確認ください。

## SDGs 世界のジェンダー平等

表紙

## アイスランド（ストロックル間欠泉）

アイスランドは北大西洋に位置する島国で、観光で訪れれば火山、温泉、オーロラ、氷河など、大自然が織りなす絶景に圧倒されます。

スイスの非営利団体・世界経済フォーラムが2025年6月に公表したジェンダーギャップ指数によると、最も男女平等に近い国はアイスランドでした（16年連続1位）。この指数は、政治・経済・教育・健康の分野において、それぞれ複数の観点から男女差を数値化して順位がつけられます。「女性の休日」という女性によるストライキをきっかけに、長い年月をかけて男女平等に取り組んできたアイスランドが首位を守り続けています。

北欧アイスランドの首都レイキャヴィークの街並み