セコム健康くらぶ KENKO

2026
Vol.64



巻頭特集 Health Topics インタビュー

放っておくと怖い胆石
難度が高い手術でも患者の負担を最小限に

P.8 聞こえにくいと感じたら、早めに受診を 突発性難聴センター
P.10 運動と食事でフレイル予防

P.12 人間ドック「会員総合コースA（2日間）」受診スケジュール2パターンのご紹介
P.13 Dr.安田のビタミンのおはなし
P.14 四谷メディカルキューブインフォメーション／ミクニマンスール 村上弘忠シェフの「季節の一皿」
P.15 健康づくりの新習慣！ポールウォーキング

WEBで見る

Health Topics
インタビュー

放っておくと怖い

胆石

難度が高い手術でも患者の負担を最小限に

胆のうや胆管、肝臓に結石ができる「胆石症」は、性別・年代を問わず、誰でもかかる可能性がある病気です。症状は人によって異なり、無症状の方もいればするどい痛みが出る方もいて、重症化すると命に関わることも……。今回は、消化器外科医として長年にわたり胆石症の治療に携わってきた梅澤先生に、胆のう結石と胆管結石について詳しくお話を伺いました。



胆石症担当医師
外科部長
梅澤（うめざわ） 昭子（あきこ） 先生

どうして胆のうや胆管に結石ができるのですか？

胆のうや胆管に結石ができる病気を「胆石症」といい、結石が胆のうにできたら胆のう結石、胆管にできたら胆管結石と呼びます。

胆のう結石の原因はさまざまで、原因ごとにできる結石の種類も異なります。例えば、脂っこい食事のとり過ぎや急激なダイエットにより、胆汁内のコレステロールや胆汁酸のバランスが崩れると、コレステロールが結晶化します。その結晶にたんぱく質などの成分がまとわりついてできるのが「コレステロール結石」です。コレステロール結石が胆のう結石の中で一番多いとされています。

胆管結石は、胆のうでできた後に胆管に移動する場合と、胆管の中にできる場合があります。胆管にできる原因はいろいろあり、その一つに、胆管とつながる十二指腸から逆流した大腸菌による細菌感染があげられます。

胆石症になりやすいのはどんな方ですか？

胆石症は誰でもなる可能性がある病気で、一般的には男性より女性、特に高リスクなのは40～50代の女性だといわれています。なお、急性胆のう炎になりやすいのは40～50代の男性です。

結石といえば尿路や腎臓にできるものもありますが、それぞれ発生の仕組みが異なります。ですから、他の部位にできたことがあると胆石症になりやすい、あるいは胆石症になったことがあると他の部位にもできやすい、といった関係はあまりありません。

気をつけていただきたいのは、胃がんの手術を受けたことがある方です。胃がんの手術では、胆のうとつながる神経を切る場合があり、そうすると胆のうの働きが悪くなるので胆石ができやすくなります。

また、ストレスをためやすい方も要注意です。胆のうは自律神経と密接に関わっているので、ストレスで自律神経の働きが低下することが胆のうの働きの低下にもつながります。

すごく痛いと聞きますが必ず症状は出ますか？

実は、どのような状態になると症状が出るのかというのは解明されておらず、たくさんの結石や2㎝以上の大きな結石（大結石）があっても無症状の方もいれば、1～2個しかなくても症状が出る方もいるんです。

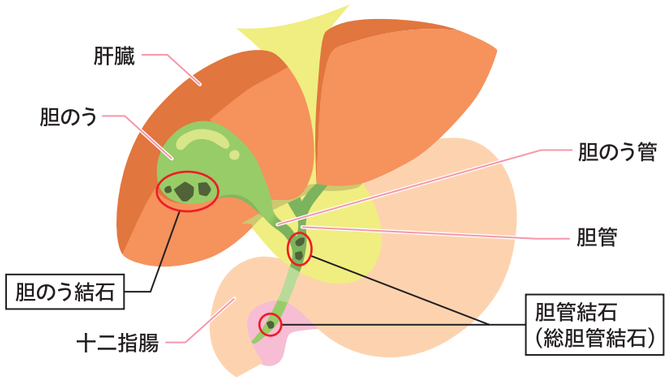
胆のう結石の主な症状は腹痛です。卵黄やてんぷらなど、胆のうが急激に収縮するような食事をとった数時間後に、みぞおちの辺りや右の肋骨の辺りが痛む方が多いです。ぐっと押されるような痛み、背中や肩甲骨の辺りまで抜けるような痛みなど、痛みの内容は人によってさまざまです。

特に、胆のうの出口に結石が挟まった時はするどい痛みが現れます。とはいえこれも、どういった経緯で結石がそこまで移動してしまうのかは、いまだ謎のままです。

胆管結石は無症状の方が多いのですが、胆管と十二指腸がつながる部分に結石が挟まると胆汁が流れなくなってしまうことから、黄疸（おうだん）や膵炎（すいえん）を起こす危険性が高まります。重症化すると命に関わることもあります。

胆のう結石と胆管結石

コレステロール由来の結石（コレステロール結石）の他、大腸菌の感染（ビリルビンカルシウム結石）、主に血液や肝臓の病気（黒色石）など、結石ができる原因は多岐にわたります。



それぞれの働き

胆のう 肝臓で作られた胆汁（消化液）を一時的にためておく臓器。食事をとった後に胆汁を十二指腸に送り、消化を助ける働きがある。

胆管 肝臓と十二指腸をつなぐ管。胆汁が十二指腸へ流れ出る際の通り道。

急性胆のう炎：胆のうが炎症を起こした状態で、高熱などの症状が出る。胆石や細菌感染などが原因とされる。



梅澤先生による胆石小話

多様な形の胆石

胆石を想像すると、丸い形をイメージしませんか？ 確かに丸い形は多いのですが、それ以外にもいろいろな形の結石が存在しています。例えば、平らなもの、トゲトゲしているもの、三角形の石同士がくっついているものの他、石灰が水に溶けたようなザラザラした状態になっている場合もあります。



結石はどのような検査で見つけますか？

当院では、超音波検査を用いて胆のうや胆管の様子を観察します。胆石症の診断では、超音波検査が一番簡便で正確な診断ができると考えています。

「他院でのCT検査では異常が見られなかったのに……」という声をいただくこともありますが、CT検査で見つけられるのはカルシウム成分が4％以上含まれている結石だけなので、冒頭でご紹介したコレステロール結石などはほとんど写りません。そのため結石がたくさんあるなど、超音波検査では不十分な場合にプラスするのは、MRI検査となります。

結石が見つかったら、すぐに手術をした方がいいのですか？

手術は必ずしなければならないわけではなく、無症状の方は経過観察でも問題ありません。健康診断で結石が見つかることが多いと思うので、そのまま1年に1回は検査を受けていくとよいでしょう。4～5年症状が出なければ、その後も無症状で生活できる可能性が高いです。

一方、定期的に腹痛が起こるなど、生活に支障が出ている場合は、手術を検討していただいた方がよいかと思います。一度でも症状が出ると、結石がある限り繰り返しますし、我慢しているうちに悪化すると、手術も複雑化してしまいます。そうなる前に、早めの段階で手術をするのが安心です。

胆のう結石の手術はどのように行いますか？

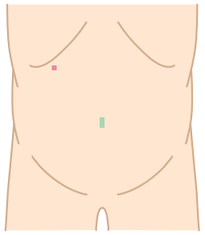
胆のう結石の手術は、腹腔鏡で胆のうを丸ごと摘出します（腹腔鏡下胆のう摘出術）。これは、結石だけを摘出して胆のうを残しておくと、再発するうえ、水の入った風船がイメージに近いかもしれません。陶器のような硬いものではなく、狭いところをすり抜けることができるため、その性質を活かしておへその傷から胆のうを取り出します。結石は質量により、浮かんでいたり沈んでいたりします。

数か所の傷で体への負担が少ない 腹腔鏡下胆のう摘出術

炎症の度合いなどによって、四孔式、単孔式、いずれかを選択します。

単孔式

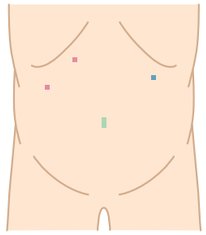
傷を最小限に抑えた、体への負担が少ない術式。その分、高度な技術が必要とされます。



2～3mm×1か所
2cm×1か所

四孔式

一般的な術式。当院では、単孔式での手術が難しい場合（炎症が強い方・肥満の方など）に実施しています。



2～3mm×2か所
5mm×1か所
2cm×1か所

胆のうを摘出しても体に影響はないのですか？

胆のうがなくなると、胆汁はそのまま十二指腸へ流れるようになるため、肝臓や十二指腸に問題がなければ、多くの方は普段通りの生活を送ることができるので安心してください。

ただ、0・1％ほど下痢になりやすくなる方がいます。SNSなどでは「胆のうを摘出すると必ず下痢がひどくなる」という誤った情報が見られ、それを信じて手術に二の足を踏んでしまう方もいらっしゃいました。不安なお気持ちも分かりますが、胆のうを残す方がその後の生活の質が損なわれるリスクが高まるので、症状がある方には手術をおすすめしています。

胆管結石と胆のう摘出の手術は別々に行いますか？

胆管結石の手術は、1回目の入院で内視鏡を用いて十二指腸の中から胆管結石を取り出し、2回目の入院で胆のうを摘出するという、2回に分けた方法が一般的とされています。

しかし当院では、患者様の負担をできる限り減らすために、一度の腹腔鏡手術で胆管結石除去と胆のう摘出を同時に行っています。

腹腔鏡手術で胆管結石を除去する方法は2種類あり、状況に応じてどちらかを適用します。一つは約5㎜の胆のう管（胆のうと胆管をつなぐ管）に、細い内視鏡（胆道鏡）を入れて、バスケットという器具で石をつかんで引っ張り出す方法です。もう一つは胆管そのものを切り開いて石を取り出す方法です。約8㎜の胆管を石の大きさに応じて切開し、石を取り出した後に縫合します。いずれにせよ器具の操作や縫合などで高度な技術が要求されるため、導入している病院は限られています。



梅澤先生による胆石小話

漢方薬になる胆石

動物にもできる胆石。中でも牛の胆石は、「牛黄（ごおう）」という希少で高価な漢方薬になっています。日本でも古くから重宝されており、昔の人は病気になると、牛黄を混ぜ込んだ墨汁で書いたお札を水に溶いて飲んでいたという逸話もあるほどです。



梅澤先生による胆石小話

最古の胆石

人類最古の胆石は、古代エジプトのミイラから見つかったとされていて、これはコレステロール由来の結石だったそうです。そして、その次に古いとされる胆石は中国で見つかったビリルビンカルシウム結石でした。欧米ではコレステロール由来、アジアでは大腸菌感染由来の結石が多いという傾向が、古くからあったことが分かります。



きれいな胆石

手術で取り出した胆石は、患者様にお渡ししています。取り出した胆石でアクセサリーを作りたいとおっしゃる方もいますが、残念ながらそこまでの硬さはなく、トンカチで叩くと割れてしまうものがほとんどで、中には手でつぶせるような柔らかい石もあります。ただ、胆石をアクセサリーにしたくなるお気持ちもよく分かります。特に純コレステロール結石はきれいで、まるで飴玉のような見た目です。

手術中に新たな結石が見つかることもありますか？

当院では腹腔鏡下胆のう摘出術中に必ず「胆道造影検査」を行います。胆管に造影剤を入れてレントゲン写真を撮ることで、これから手術をする部位以外に傷がないか、胆管の中に結石がないかなどをチェックします。

胆道造影検査で胆管結石が見つかることもあり、その割合は胆管結石手術全体数のうち、3分の1ほどです。手術中に胆管結石が見つかった場合でも、前述の通り一度の手術で胆管結石の除去まで可能なので、そのまま胆管結石の除去も行います。

手術以外にも治療法はあるのでしょうか？

溶解療法と体外衝撃波という治療法があります。

溶解療法とは、胆石を溶かす薬を半年から1年ほど飲み続ける治療法です。効果があるのはコレステロール由来の小さい結石のみで、カルシウム成分の多い結石には効かないことなどから、万能とはいえません。

体外衝撃波は、体の外から衝撃波を当てることで、体内の結石を細かく砕く治療法です。砕いた結石は自力で排出する必要があるため、急性胆のう炎を引き起こす危険性もあり、おすすめはできません。

治療の際、どのようなことに気をつけていますか？

外科医として、とにかく手術をしっかり行うことを意識しており、急性胆のう炎などの複雑な手術であっても、ほとんど開腹移行せず手術を終えています。開腹移行とは、腹腔鏡でスタートしたものの、そのままでは対処が難しくなった際などに、安全を考えて開腹手術へと切り替えることです。

難度の高い手術ほど開腹移行となる可能性も高まりますが、患者様は体への負担が少なく、傷も小さい腹腔鏡手術を受けるつもりでいらっしゃいます。そうした思いを裏切らないように、今後もなるべく開腹移行することなく手術を終えたいと考えています。

会員の皆様へのメッセージをお願いします。

退院後、外来診察に訪れた方が元気な姿を見せてくださると、とても嬉しく思います。私は、患者様が手術したことを忘れてしまうくらい、身体的な負担はもちろん、精神的な負担も最小限に減らすことを目指しているので、周りのスタッフと協力しながら患者様にとってよりよい環境を整えていきたいです。

また、結石があるからといって必ず手術をしなければならないわけではないので、むやみに心配することなく、まずはお気軽にご相談ください。



取材前にも手術を行っており、手術着のまま駆けつけてくださった梅澤先生。臨床の現場で多数の患者様を救うとともに、数多くの優れた論文も発表しており、2024年度には日本胆道学会賞「Best Download Award」※を受賞しています。

※全文ダウンロード数が最も多く、学会の発展に大きく貢献された論文に与えられる賞。

【資格】
日本内視鏡外科学会認定 技術認定取得者（消化器・一般外科領域）・理事、日本外科学会認定 外科専門医、日本消化器外科学会認定医、インフェクションコントロールドクター（ICD）、日本医師会 認定産業医、医学博士

Q リフレッシュ方法はなんですか？



A **ジョギング**です。四谷から近い皇居などで日々走っているのに加えて、これまで十数回フルマラソンにも挑戦しています。初挑戦時は関門※に引っ掛かってゴールできず、とても悔しい思いをしましたが、その悔しさをバネに走り切れるようになり、今では楽しく参加しています。特に好きなのは、とくしまマラソン（徳島県）と東京マラソンです。

※コース内に複数設けられており、それぞれ制限時間内に通過できない場合は強制的に途中棄権となる。

どちらも数回出場しています

梅澤先生が語る各大会の魅力

とくしまマラソン

コースが吉野川沿いなので、自然を感じながら走ることができます。そして、途中にある「ご当地エイド」で徳島ならではの飲食物が提供されたり、沿道で阿波踊りの応援があったりと、さまざまな工夫のおかげで毎回楽しく走ることができています。

東京マラソン

とにかく観客が多いので、声援を受けながら走っていると気持ちが上向きになってとても楽しい！また、坂道の上の方から見下ろせる、走者の群れが一気に同じ方向に動く様子がドラマチックで……。そうした珍しい光景を見るのも気に入っています。

Q 最近新しく始めたことはありますか？



A もともと興味はあったものの、時間が作れず、始めたのが最近になってしまったのですが、**お茶の稽古**に通い始めました。器や花、禅語など、先生がしてくださるお茶以外に関するお話も興味深いものばかりで、もっと早く始めたかったと思うほどはまっています。お茶の稽古というと、ルールがたくさんあり難しい印象を抱いている方もいると思いますが、決まり事を身につけたからこそ応用がきくようになり、いろいろな世界が広がっていくものなのだそうです。そうした考えは手術とも似ているなと感じながら、充実した時間を過ごしています。

Q 好きな食べ物はなんですか？



A いろいろあるうちの一つが**お寿司**で、一番好きなネタはタイの幼魚「カスゴ」です。コハダの幼魚「シンコ」も好きで、毎年食べる際に写真で観察記録を残しています。シンコの旬は7月前後で、最初はとても小さくシャリの上に5匹が並んでいるのですが、成長していくにつれて3匹、2匹と減っていき、最終的にコハダのお寿司となります。魚の成長とともに、季節の移り変わりも感じられます。

外来予定表

	月	火	水	木	金	土
午前	春田	梅澤				春田※1 梅澤※2
午後				梅澤		梅澤※2

※1：第1土曜　※2：第2・4土曜



胆石症担当医師
春田（はるた） 英律（ひでのり） 先生

【資格】 日本外科学会認定 外科専門医・外科指導医、日本消化器外科学会認定 消化器外科専門医・消化器外科指導医、日本内視鏡外科学会認定 技術認定取得者（消化器・一般外科領域）・内視鏡下縫合結紮手技講習会講師、医学博士　など

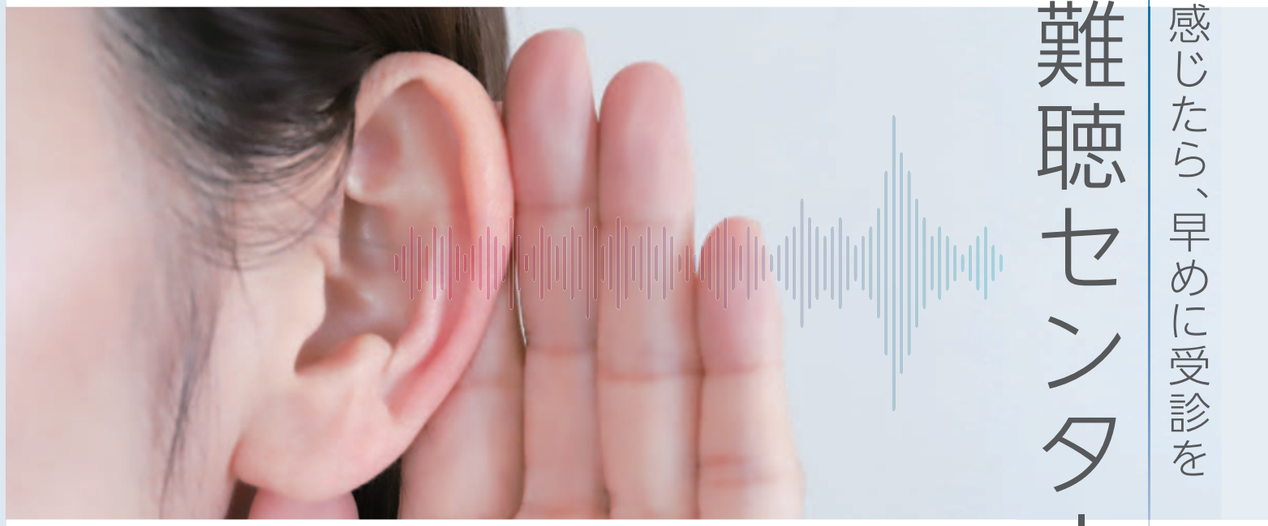
提携病院

医療法人横浜博萌会 西横浜国際総合病院のご紹介

聞こえにくいと感じたら、早めに受診を

突発性難聴センター

突発性難聴の治療は、
発症から治療開始までが早ければ早いほど効果が高いといわれています。
西横浜国際総合病院の耳鼻咽喉科では、
中耳疾患、めまい疾患、鼻・副鼻腔疾患など
さまざまな病気に対して診療を行っていますが、
特に、突発性難聴に対する高気圧酸素療法を取り入れた治療を提供しています。



突発性難聴とは

ある日突然、片方の耳が聞こえにくくなり、耳鳴りやめまいなどを伴う病気です。睡眠不足や疲労、不規則な生活、ストレスなどから内耳の血流が悪くなったことや、免疫異常、ウイルス感染などが原因で発症すると考えられていますが、明らかな原因は解明されていません。

放置すると、高度の難聴になったり症状が残ったりする可能性があるため、1日でも早く治療を開始することが重要です。

治療法

軽症	内耳の炎症を抑える 副腎皮質ステロイド薬などの内服
中等症	ステロイド療法と**高気圧酸素療法**の 2者併用療法
重症	2者併用療法に**鼓室内ステロイド療法**を 追加した3者併用療法

中等症～重症の場合は入院が必要。
平均的な入院期間はおおむね8日間

※高気圧酸素療法は他の治療と組み合わせて行うため、入院での治療となります。外来通院での高気圧酸素療法は行っておりません。

高気圧酸素療法

高気圧酸素治療装置に入り、高い気圧で100%濃度の酸素を吸入して体内に大量の酸素を取り込みます。突発性難聴は、内耳の奥にある「コルチ器」の酸素不足が原因と考えられていることから、コルチ器に十分な酸素を送り込むことで症状の改善が期待できます。



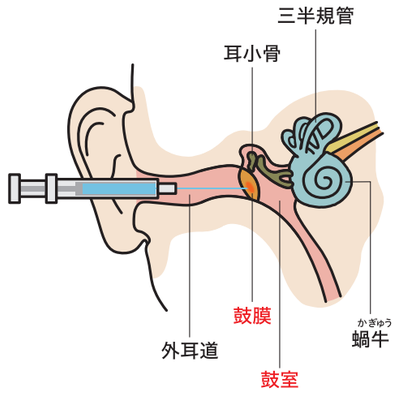
約90分間装置に入り高濃度の酸素を体に取り込みます。



3台の装置が稼働しています。

鼓室内ステロイド療法

耳の奥にある「鼓室」にステロイドの注射薬を注入します。鼓室の奥にある「内耳」に高濃度の薬効を届かせることができ、副作用も少ないといわれています。



突発性難聴と似ている病気

■ メニエール病

症状は、回転性のめまいが長時間続き何度も繰り返す、難聴、耳の閉そく感、耳鳴りなど。ストレスやホルモンバランスの乱れから、40～60歳代の女性に多い病気。

■ 低音障害型感音性難聴

低い周波数の音だけが聞こえにくくなる。治りやすい一方、再発を繰り返すことも。内リンパがむくみ、内耳の循環障害により引き起こされると考えられている。

その他には、両側性特発性感音難聴（両耳に突然難聴が進行）、外リンパ瘻（ろう）（鼻をかむ、頭部打撲、飛行機の搭乗などがきっかけの難聴）、騒音性難聴（コンサート会場や爆発事故などでの大音響が原因の難聴）などがあります。

KENKO会員様は、突然耳の聞こえが悪くなった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。必要に応じて西横浜国際総合病院にお繋ぎいたします。



担当医師
耳鼻咽喉科部長／
突発性難聴センター センター長
河野 敏朗先生
かわの としろう

専門：副鼻腔疾患、アレルギー
資格：日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 専門医・指導医、補聴器相談医、騒音性難聴担当医、音声言語機能判定医／日本アレルギー学会 専門医／日本医師会 認定産業医／横浜市立大学客員准教授

医療法人横浜博萌会 西横浜国際総合病院
〒245-8560　神奈川県横浜市戸塚区汲沢町56

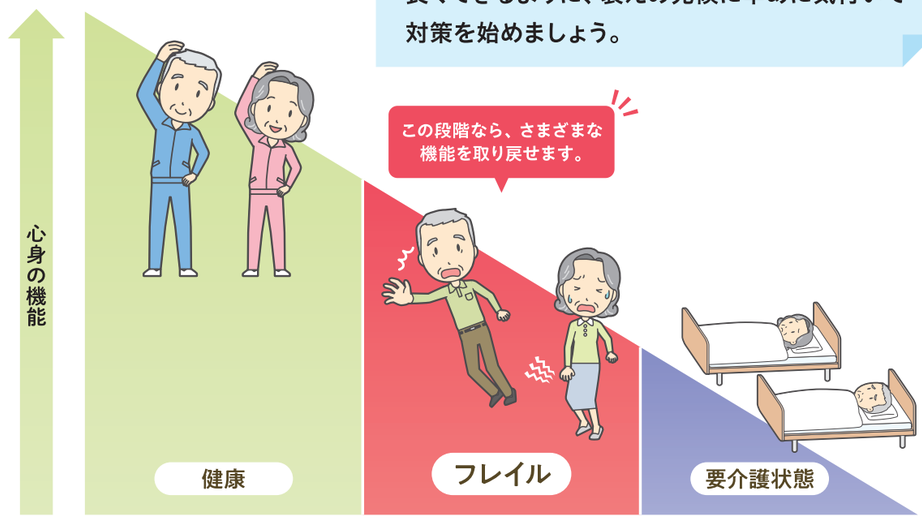
西横浜国際総合病院／突発性難聴センター
https://www.nishiyokohama.or.jp/department/otolaryngology/hearing/

運動と食事でフレイル予防



健康と要介護の中間点「フレイル」

加齢とともに心身の機能は低下していきますが、いつまでも健康で自立した生活を送るためには、フレイルの状態の時にどう過ごすかがカギとなります。フレイルは、健康な状態と要介護状態の間の時期をいい、健康でいられる期間をより長くできるように、衰えの兆候に早めに気付いて対策を始めましょう。



フレイルは、いろいろな要因が絡み合って進行します。身体的な要因から見てみると、加齢などにより筋力・筋肉量が減って基礎代謝量やエネルギー消費量が低下、食欲もなくなり食べる量が減り、たんぱく質不足などの低栄養につながります。このような悪循環に陥ると、転倒・骨折、慢性疾患などから要介護状態になる可能性が高まります。

フレイルの要因



身体的要因
低栄養
口腔機能低下
運動器障害

ロコモ（ロコモティブシンドローム）
骨（骨粗鬆症）
関節（変形性関節症）
筋（サルコペニア）

ロコモとは、骨や関節、筋肉、神経などの運動器が衰え「立つ」「歩く」などの移動機能が低下した状態。



精神・心理的要因
MCI（軽度認知障害）
うつ
認知症

ADL（日常生活動作）低下
生活機能障害

社会的要因
閉じこもり
孤立
孤食



身体面に現れるフレイルの兆候

当てはまる場合は要注意！

- ☑ **体重減少**
  6か月で2〜3kg以上、意図せずに減少した。
- ☑ **活動量低下**
  定期的な運動・スポーツや普段から軽い運動・体操などをしていない。
- ☑ **倦怠感（けんたい）、疲労感**
  ここ2週間でわけもなく疲れた感じがする。
- ☑ **握力低下**
  握力が男性26kg、女性18kg未満である。
- ☑ **歩行速度低下**
  横断歩道を青信号のうちに渡り切れない。

KENKO会員様は、身体面で不安なことがありましたら、主治医にご相談ください。

予防Point 運動習慣をつける

筋力や筋肉量を減らさないようにするため、日常生活や運動で適度に体を動かすことが大切です。ウォーキングなどの有酸素運動に加えて筋トレを行いましょう。

ウォーキング

「何かのついで」が続けやすい

- 買い物のついでに遠回り
- お気に入りのカフェに行くついで　など



プラス

筋トレ

無理せず合間に

- 座ったまま膝を伸ばして片足上げ
- 椅子の背を支えにスクワット　など



予防Point しっかり栄養をとる

高齢になると食が細くなり、食事量が減りがちです。高齢期はメタボよりも「やせ」の対策が重要。たんぱく質の不足に注意して、食事でしっかり栄養をとりましょう。

たんぱく質の摂取量を増やす工夫

●朝食にプラス
納豆、冷やっこ、チーズ、ヨーグルトなど、一つでも朝食にプラスする。



●ストックで簡単にたんぱく質を
缶詰（ツナ、さば、やきとり）、レトルト食品（ハンバーグ、牛丼）、冷凍食品（グラタン、餃子）、その他の食品（サラダチキン、煮豆）など、献立に追加できるストックを用意しておく。



●おやつも活用
卵（カステラ、プリン）、豆類（どら焼き）、乳製品（アイスクリーム、チーズケーキ）など、おやつでも栄養をとる。



提携病院のご案内

医療法人社団輝生会　初台リハビリテーション病院
〒151-0071　東京都渋谷区本町3-53-3

回復期のリハビリテーションを専門とし、入院・外来・通所・訪問リハビリを一体として提供しています。回復期から生活期への切れ目のないリハビリ支援は、専門スタッフとともに継続して取り組んでいきます。リハビリの他、栄養管理も行い、フレイル予防にもつながる継続支援で患者様の回復をサポートしています。

- 脳血管疾患を中心とした回復期リハビリテーション専門病院
- 700㎡を超えるリハビリ訓練室
- 退院後の外来・通所・訪問リハビリテーション

人間ドック「会員総合コースA（2日間）」受診スケジュール2パターンのご紹介

人間ドック「会員総合コースA（2日間）」には2パターンのスケジュールがございます。それぞれの特徴をご紹介いたします（ご希望のスケジュールで受診いただけない場合もございます）。ご予約などは会員制健康管理センターまでご連絡ください。

ゆっくり2日間

検査を2日間に分けてゆっくり受診

穿刺1回、検査終了後に昼食で、2日間無理のないスケジュールです。

1日目　男性 約3時間　女性 約4時間

- 問診、診察
- 計測等、甲状腺・頸動脈・膀胱エコー
  〔計測等：身体計測、視力、聴力、眼底、眼圧、肺機能、心電図、動脈硬化〕
- MRI、CT、DEXA
  〔頭部MRI、胸部CT、骨密度検査〕
- 女性のみ
  〔婦人科内診、マンモグラフィ、乳腺エコー、骨盤MRI〕

2日目　約5時間（昼食含む）

- 採尿、心臓・腹部エコー
- 採血、胃内視鏡検査（穿刺あり）
- PET／CT
- 昼食

昼食：すべての検査が終了した後に提供
穿刺：1回（2日目のみ）
朝食：2日目のみ朝食抜きで来院
車両運転（内視鏡で鎮静剤使用の場合）：1日目は可　2日目は不可

2日目はPET／CTのみ

主な検査を1日目に行い、2日目はPET／CTのみ

2日目は短時間で検査が終了するスケジュールです。

1日目　男性 約5時間30分（昼食含む）　女性 約7時間（昼食含む）

- 問診、診察
- 採尿、計測等、腹部・膀胱エコー
  〔計測等：身体計測、視力、聴力、眼底、眼圧、肺機能、心電図、動脈硬化〕
- 採血、胃内視鏡検査（穿刺あり）
- MRI、CT、DEXA
  〔頭部MRI、胸部CT、骨密度検査〕
- 昼食
- 甲状腺・頸動脈・心臓エコー
- 女性のみ
  〔婦人科内診、マンモグラフィ、乳腺エコー、骨盤MRI〕

2日目　約2時間20分

- PET／CT（穿刺あり）

昼食：1日目の検査途中に提供（更衣が必要）
穿刺：2回（2日間）
朝食：2日間とも朝食抜きで来院
車両運転（内視鏡で鎮静剤使用の場合）：1日目は不可　2日目は可

Dr.安田のビタミンのおはなし

骨の健康に大切なビタミンK

骨量（骨の硬い部分の量）は、20歳前後をピークに加齢とともに減少します。骨量減少で問題になるのが骨密度低下による骨粗鬆症ですが、骨量は栄養と運動で健康レベルを維持できます。その栄養とはカルシウム、ビタミンD、そしてビタミンKで、今回はビタミンKの話です。

ビタミンKの発見

ビタミンKは、コレステロールの研究中に偶然発見された経緯があります。コレステロールが体内で自力生成されるかを調べるため、コレステロールを含まない飼料で実験動物（ニワトリのひな）を生育したのです。その結果、体内での生成が確認されましたが、ひなの体内で血が固まりにくくなり、あちこちに出血が生じるという全く予期しない現象がみられました。

このことが発端で、実験飼料の中に血液凝固に必須の因子が不足していたことが分かり、その物質は「ビタミンK」と名付けられました。それ以前にビタミンA、B、C、D、Eが発見されていましたが、Kとしたことについては、ドイツ語のKoagulation（凝固）の頭文字にたまたま一致したと述べられています（1943年ヘンリク・ダムのノーベル賞受賞講演記録より）。

ビタミンKの作用

ビタミンKには、K_1（植物由来）とK_2（微生物由来）があります。K_1には血液凝固作用があり、K_2は骨のたんぱく質成分（オステオカルシン）を活性化し、骨強度を保つ作用があります。成人では、少量のビタミンK_1で凝固作用は維持されるので、ビタミンK不足で血液が固まりにくくなることはありません。一方、ビタミンK_2が不足すると、骨強度の低下で骨折のリスクが高まることから、ビタミンKは血液凝固より、むしろ骨強度の維持のために大切なのです。

ビタミンK_2が豊富な納豆

納豆の食習慣があると骨密度が高い傾向がみられます。また、2020年に国立がん研究センターの調査結果が有名医学誌に発表され、納豆の摂取量が多いと、脳卒中や心筋梗塞などの死亡リスクが低下する可能性があるとのことです。

納豆菌が発酵でK_2を産生するため、ビタミンK_2は納豆に豊富です。納豆のビタミンKは90％以上がK_2で、K_1は葉が緑色の野菜（葉緑体が多い）に多く含まれます。K_1の一部は体内でK_2に変換されますが、どの程度かは分かっていません。ちなみに、納豆にはタンパク質と食物繊維も豊富です。

ビタミンKは糸引き納豆1パック（50g）に300μg含まれ、摂取目安量（1日150μg）を超えるので、週に2～3パックとれば安心です。納豆が苦手な場合は、葉が緑色の野菜をとるとよいでしょう。

納豆を使った料理

納豆みそ汁、納豆豚汁、納豆オムレツ、納豆チャーハン、納豆サラダ、納豆ピザトースト、豆腐に納豆とキムチをのせるなど、いろいろな料理があります。

ワルファリン

ワルファリン（抗凝固薬）は、ビタミンKの作用を抑え、血液をサラサラに保ち血栓を防止します。このためワルファリン治療中は、納豆は控えなければなりません。

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。

2階にラウンジを開設しました

検査の待ち時間にソファーでおくつろぎいただける「KENKO・健診専用ラウンジ」を、2階の採血室の右手側に開設いたしました。検査を受ける際に、ぜひご利用ください。

※KENKO会員様以外の健診受診者様も利用するラウンジです。





MIKUNI MINGEUR

ミクニマンスール
村上弘忠シェフの季節の一皿

栗のカフェラテ



★この「栗のカフェラテ」は、私が初めて勤めたレストランで提供していたデセールです。このデセールを初めて食べた時の感動と衝撃は今でも忘れません。レストランで提供していたスタイルとは多少違いますが、味は当時のままです。栗を使用したデセールはいろいろと提供してきましたが、いまだにこのデセールを超える一品には出会えていません。私が感銘を受けたデセールをぜひご家庭で。

材料＜6人分＞

【エスプレッソプリン】 50g/1人分

エスプレッソ	72ml
卵黄	36g
生クリーム	158g
グラニュー糖	33g
栗渋皮煮	3個

【マロンクリーム】 25g/1人分

マロンクリーム	26g
栗渋皮煮のシロップ	8g
コーンスターチ	1g
バニラビーンズ	1/4本
生クリーム	18g
牛乳	90g
無塩バター	5g
ラム酒	3g
ココア、金粉	各適量

作り方

【エスプレッソプリン】

1. ボウルに卵黄を溶きほぐし、エスプレッソコーヒーを加えて混ぜる。
2. 小鍋に生クリーム、グラニュー糖を入れ、軽く混ぜてから火にかける。グラニュー糖を混ぜて溶かしながら、沸騰したら1に注ぎ、混ぜ合わせる。
3. 2をこし器でこす。
4. 栗渋皮煮を小さく乱切りにする。（ティースプーンで食べやすいサイズ）ティーカップに栗渋皮煮を1/2個分ずつ入れ、3を50mlずつ注ぐ。
5. 4のカップを耐熱のバットに並べ、カップの半分位の高さまでお湯を注ぐ。120℃に予熱したオーブンで、24分間湯煎焼きする。途中12分位で、前後を入れかえる。プリンが固まったら取り出し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

【マロンクリーム】

1. バニラビーンズを縦に裂いて種を取り出し、種とさやを鍋に入れ、生クリームを注ぐ。
2. 1に牛乳、マロンクリーム、栗渋皮煮のシロップを加え、泡立て器でよく混ぜる。
3. 混ぜながら強火で沸かし、コーンスターチを加えて沸騰したら火を止める。バターを加えて混ぜる。泡立て器を細かく左右に動かす動作で、クリームにバターを混ぜ込む。
4. 3が全体に混ざったら、ボウル等に移し、氷水に当てて冷やす。冷めたらラム酒を加える。

食べる直前に【マロンクリーム】を【エスプレッソプリン】に注ぎ、ココアをふって、金粉をのせて、完成。

@MIKUNIMINGEUR
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 MINGEUR

健康づくりの新習慣！

ポールウォーキング

監修：一般社団法人 日本ポールウォーキング協会

ウォーキングは誰でも気軽に始められる運動ですが、専用のポールを使って歩く「ポールウォーキング」は、上半身も使うので全身運動になります。通常のウォーキングと比較して、運動量は20～30%多く、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）やロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防・改善にも効果が期待できます。

また、ポールを使うことで転倒しにくくなるため、年齢を問わず取り組みやすいというメリットもあります。健康づくりのための運動習慣として、ポールウォーキングにチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

ポールウォーキングの特長

転倒しにくい

ポールがあることで姿勢が安定して、
ウォーキング中に転倒しにくくなります。

膝や腰への負担が軽い

正しい姿勢で歩くことができ、
膝や腰への負担が軽減されます。

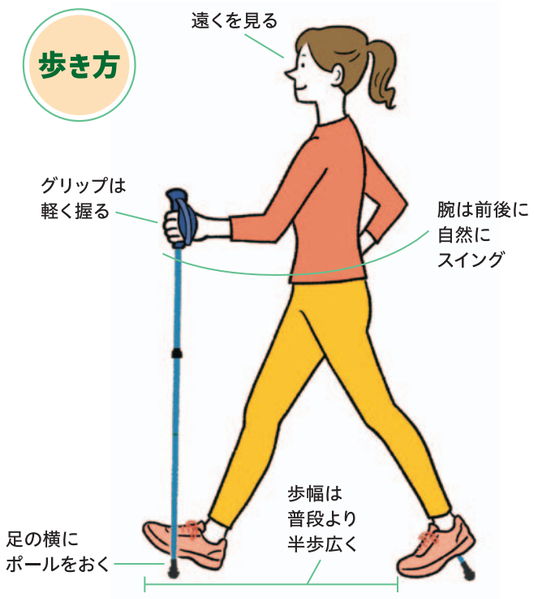
姿勢の改善につながる

自然と背筋が伸び、
左右のバランスがとれた
正しい姿勢を保ちながら歩けます。

全身運動で運動効果が大きい

歩幅も広がり、
上半身を使うことで体をねじる動きが加わって
運動効率がアップします。

歩き方



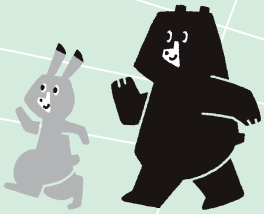


ポールの長さは、肘が直角（90度）になるように。握った状態ではなく、グリップにのせた状態で合わせます。

ノルディックウォーキングとの違い

同じくポールを持って歩くノルディックウォーキングは、ポールを後方について押し出すように歩きます。クロスカントリースキーのトレーニングとして開発され、体に負荷をかけて運動効果を高めるウォーキング方法です。ノルディックウォーキングのポールは先端が斜めになっているなど、ポールの形にも違いがあります。

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？

小石川後楽園

江戸の大名庭園として現存する最古の庭園。江戸時代初期（1629年）に水戸徳川家初代藩主・頼房が築造し、2代藩主・光圀の修治により完成した。中国趣味が取り入れられ、池を中心とした回遊式築山泉水庭園として変化に富んだ景色が楽しめる。庭園の中心にある大泉水、水面に映ると満月のように見える円月橋などの見どころの他、四季折々の季節の花など自然も豊富。



写真提供／公益財団法人 東京都公園協会

所在地：文京区後楽1-6-6　四谷メディカルキューブより車で約15分
時　間：9：00 ～ 17：00（入園は16：30まで）
休園日：年末年始（12月29日～翌年1月1日まで）
入園料：一般300円、65歳以上150円（小学生以下および都内在住・在学の中学生は無料）



写真提供／お茶の水おりがみ会館

お茶の水おりがみ会館

1858年（安政5年）に「染め紙業」から始まって160年以上の歴史を刻み、現在では「和紙」をキーワードに企画展や体験講座（要予約）などが開催されている。エントランスやギャラリーに多彩なおりがみ作品が展示され、ショップで手染めの和紙やオリジナルのおりがみセット、書籍などの販売も。工房では染め師の貴重な作業が見学可能（不定期）。さまざまなおりがみの魅力を体感できる。

所在地：文京区湯島1-7-14　四谷メディカルキューブより車で約20分
時　間：9：30 ～ 16：30
休館日：日曜日・祝日、夏季休暇、年末年始
入館料：無料（体験講座は有料）

●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 世界のエコツーリズム

表紙 **ニュージーランド（テカポ湖）**

ニュージーランドでは再生可能エネルギーやジェンダー平等など、世界をリードしているSDGsの取り組みの他、環境問題へも挑戦し続けています。

観光が重要な産業の一つとなっているニュージーランドは、美しい自然の風景や野生動物の保護を旅行者にも求めています。自然を大切にする、ごみや廃棄物の自己処理、自然探索の事前準備、車の慎重な運転、文化を尊重して地元住民に敬意を示すといったニュージーランドを守る「Tiaki（ティアキ）の約束」を環境局が打ち出しています。訪れる際には、ニュージーランドの大自然を楽しむため、持続可能な旅行の計画が大切です。



首都ウェリントン近郊のマカラの
風力発電の風車と牧場の羊