

輝くライフスタイルを応援する

# Healthy Life

[ヘルシーライフ]

No.125 Autumn.2016

## Healthy Salon

年輪を重ねるって  
素敵なこと

南 果歩さん



ドクターに聞く  
健康サポート Q&A

生活習慣病予防には  
運動が不可欠  
まずは「プラス10」で  
身体を動かす習慣を

いいところ新発見! 街めぐり  
さまざまな顔をもつ  
池袋駅東口エリア  
リフレッシュできるスポットで  
秋を感じる

ヘルチェック information

定期的に乳がん検診を  
受けていますか?

兵庫県の工業地帯の片田舎に、5人姉妹の末っ子として生まれた南果歩さん。「喜怒哀楽が激しくて、特に若い頃は自分でも消化しきれないほどの熱を抱えていた」と自身を評する南さんは「自分が生きられる場所」を求めて、短大進学を機に単身上京した。

末っ子なので家族からは愛情いっぱい育てられました。一方で、ここの一番で勝負をかけないと誰も振り返ってくれないし、意見も通らない。そんな環境で揉まれながら育ったからか、とても独立心が旺盛な子供だったと思います。東京に出て短大の演劇科に進んだのは、自分の中の何かを表現したいという熱に突き動かされたからです。故郷の兵庫県とは対照的に、映画や舞台、絵画と、東京には文化が溢れている。18歳の私は、その刺激を吸収することが楽しくてしかたなかったですね。

### 演技の基本を教えてくれた監督との出会い

女優として道が開かれたのは上京から1年後のことだ。映画『泥の河』を観て以来、大ファンになった小栗康平監督の2作目『伽椰子のために』で、主役のオーディションが行われることを新聞で知り、募の中から、見事ヒロイン役を射止めた。

心に残っていた小説を、大好きな監督が映画にするなんて。向こう見ずな10代の頃でしたから、私はこの作品のために生まれてきたのだと勝手に思い込んでいました(笑)。

この作品はオーディションに半年、撮影に半年かけて作られました。今から思うと本当に贅沢ですよ。1年間、映画制作の現場にいられたことで、多くを学ぶことができました。

小栗監督は、全くの素人だった私に、演技とは何か、真っ白なキャンバスに絵を描く難しさを教えてくださった恩人。撮影に入る前には、衣裳会社に連れて行かれて、その倉庫にある膨大な衣裳の中から、自分の役に合った衣裳を探すように言われました。何もないところから役を作り、役と対峙していく。そのプロセスが大事だと叩き込んでくださったんです。

当時はすぐに理解できないこともありました。物づくりの根本を教えてくださった小栗監督との出会いがあったから、今も女優を続けていられるのでしょうね。

### 30代で命がけの出産を経験 自分を変える転機に

仕事のことしか目に入らなかつた20代。作品に臨むたびに「上手くいかなければ死んでやる」と自分を追い込んできた。その意識が

変わったのは30代で経験した出産。緊急帝王切開のためICUに入り、1週間も生死の淵をさまよった。その経験が「人生は自分の思い通りにはならないもの」と自分を変えるきっかけになる。

20代の頃は、1作ごとに消耗し倒れ込むほど仕事一色の生活でした。意識的に日常を楽しむことを一切排除していたくらい。当然、結婚も出産の願望もなかったんです。けれど30代で子供を授かった時、今まで感じたことのないような感情が芽生えたのを覚えています。

人を育てることにやり直しは効きません。ですから、子育ての最終責任者は自分だと覚悟を持っていました。離乳食はレトルトを使わず全て手作りするとか、毎晩読み聞かせをするとか、時間と心を込めようと一生懸命でした。

もちろん、これまでのように仕事第一というわけにはいなくなりましたね。出産そして育児が私の人生に与えた影響はとて大きかった。たぶん子供をもっていないければ、周りはもちろん自分自身も傷つけながら突き進む20代のはた迷惑な生き方のままだったかもしれません。

その後、離婚を経験し、2005年に41歳で、俳優の渡辺謙さんと再婚。息子さんを連れて3人で、ロサンゼルスという新しい土地で生活することを決めた。

再婚したとき、家族を作るための基礎工事の時間が必要だろうと考えてロスに移り住むことにしました。2年半、実はこれが、女優になって初めてとつた長いお休みなんです。思い切って環境を変えたことで、仕事を客観的に見つめ直すよい機会になりました。

長く仕事から離れ、演じることに焦がれている私に気づいたのは、実は夫なんです。アメリカではハロウィーン・パーティーのために、子供だけでなく先生も親も扮装するのですが、仮装に一番力が入っていたのが私(笑)。夫からは「変身願望が満たされていないから」と指摘されました。とにかく衣裳を着て、自分ではない何かになりたかったのだと思います。

子供の頃から物語を読むのが好きでしたが、自分ではない人間として物語を生きることが根っから大好きなんでしょうね。この一件で何年経っても仕事に飽きないのは、毎回別の物語が待っていてくれるからだと気づくこともできました。

帰国後、本格的に仕事に復帰。その後2011年に起きた東日本大震災を機に、南さんはエンターテインメントに関わる自分の仕事について深く考えたという。宮城県・気仙沼を訪れた夫妻は、2013年にカフェ「Kipport」を開き、地元の人々がくつろげる場所を提供している。

女優

# 南果歩

Healthy Salon

# 年輪を重ねるって 素敵なこと

10代で華々しくスクリーンデビューし、愛らしさと卓越した表現力で、瞬く間に人気女優の仲間入りを果たした南果歩さん。女優の仕事に魅了されながらも、どこか生きづらかった20代。その後、人生の節目を経て、上手に自分とつきあえる年代へ。今年、発覚した乳がんのこと、そして芽生えた現在の心境の変化まで、率直に語っていただきました。



さん



回答者

ヘルチェック 横浜東口センター  
杉澤昌弘センター長

## 生活習慣病予防には運動が不可欠 まずは「プラス10」で身体を動かす習慣を

生活習慣病は、食事や運動、喫煙などの生活習慣を改善することで予防できます。忙しくて時間がとれない場合の運動不足の解消法について、ヘルチェックのドクターがお答えします。

**Q** 健診で「運動を」と言われましたが、なかなか時間がとれません。

**A** ジムやジョギングだけが運動ではありません。  
生活の中で行える「プラス10」から始めましょう。

中高年者は基礎代謝が低下するので、極端な食事制限では筋肉量が減少し、逆に太りやすい状態になってしまいます。そのため、体重や脂肪、腹囲を減らすには、運動が不可欠であり、有効です。

ジムに通う、ウォーキングやジョギングといった「運動」の時間がとれなければ、家事・通勤・仕事などの日常生活の中で「生活活動」を10分増やす「プラス10」から始めてみましょう。

運動や生活活動の強度を「METs（メッツ）」という単位で表し、エネルギー消費量が安静時の何倍にあたるかを示します。じっとしている状態が

1METs（体重1キロあたり3.5ミリリットルの酸素を消費）で、歩くことはその3倍＝3METsの運動量となります。

乗り物を使わずに自転車か歩きにする、エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使う、早歩きするなど、「いつ」「どこで」「何が」できるかを考え、少しずつ身体を動かす時間を増やしていきましょう。3METs以上の生活活動を毎日計60分行うことが目標です（右表を参照）。

「プラス10」が習慣化すれば、生活習慣病のリスクを減らし、運動機能を高め、健康寿命を延ばす効果も期待できます。

毎日、計60分行いたい

3METs以上の生活活動

生活活動	METs値
歩く（普通に）	3.0
掃除機	3.3
自転車（楽に）	3.5
風呂掃除	3.5
洗車	3.5
階段（下り）	3.5
階段（上り）	4.0
早歩き	4.3



出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」

**Q** 内勤で座りっ放しです。社内で行える「プラス10」はありますか？

**A** まとめて10分が無理なら、2分×5回などで行っていきましょう。  
座ったままで行える「ながら運動」もあります。

ものを取りに行く、エレベーターを利用せずに歩く、少し離れたトイレを利用する、別の階の自動販売機を利用するなど、こまめに席を立つ機会・時間を増やしてはいかがでしょうか。

また、パソコン作業中の「足浮かし」、席を立つときの「空気椅子」など、座ったままで行える「ながら運動」もおすすです。



**足浮かし**

椅子に浅く座り、両足を肩幅に開く。あごを引いて背筋を伸ばし、両足を少し浮かせた状態で8秒間キープし、4秒間かけて下ろす。



**空気椅子**

ももに手を置いて、背筋を伸ばしたまま立ち上がり、腰が椅子から浮いたところで2秒間キープしてから立つ。座るときも、2秒間キープしてから。

ドクターの一言

「こまめに身体を動かすことは生活習慣病やロコモの予防となり、将来の健康寿命に大きく影響します。今日からプラス10を始めましょう」（杉澤）

震災の衝撃は大きく、私の仕事は社会の役に立たないと突きつけられたようで、無気力になり、社会と自身の仕事の関わりについて考えるようになりました。じつとしていられず、夫婦で東北22カ所の避難所を回ったんです。そこで地元の人々にお会いすると思わぬことに「ドラマに出てくださる」と多くの方が言ってくださって、これには、はっとしました。

もちろん、被災地で生活していくにはニュースや報道番組で情報を入手することは必要不可欠です。でもそれとは別に過酷な状況の中だからこそ、人は物語を求めるもの。自分の仕事がたくさんの人とつながっていると教えてもらえた貴重な経験でした。その翌年、NHKの朝ドラ『梅ちゃん先生』に出演しましたが、モチベーションがすぐく上がって忘れられない作品になりました。

### 病気を受け止め 生きる姿を見せていく

2016年3月、南さんにとって、思いもよらない出来事が起こった。検診で乳がんが発覚。幸い早期の発見だったため転移もなく、手術後約2カ月という早さで仕事に復帰する。そして悩んだ末に病気を公表することを決断した。

検診の結果を聞いたときは、ぼかんとしてしまって「まさか私で

すか？」という感じ。自分が乳がんだということを咀嚼するのに時間がかかりましたし、おそろしく今も咀嚼中なんです。

手術は無事終えることができたが、乳がんは放射線治療やホルモン療法など、再発防止の治療が必要で、つきあいが長くなる病気です。治療のために病院に行く、自分が病気だと実感するもの、いまだに受け止めきれない気がします。でも、受け止めきれない気持ちもまた、ありのまま受け入れようかなと。元来私はせっかちで、すぐに着地点を見つけたがる性分なんです。でも病気に關しては焦らず無理せず、のんびりしようと思っています。

病気を経験したことで自分をいたわろうと思えるようになったのも大きな心境の変化ですね。あれもこれもやりたい、あの人にも会いたいと、今まで休息が少なすぎました。若い頃は完全に気持ち先行型の人間で、時間配分さえ上手くいけば大丈夫だと思っていました。その分体が置き去りになっていたんでしょね。今回の病気を通して、さまざまな経験も経て、体力も右肩下がりになってきた。ようやく熱を上手くコントロールできるようになったんじゃないかな。そう考えれば、年輪を重ねるって素敵なこと、面白いことなんだと思います。

乳がんのことを公表してから「自分もこういう経験をしたら」という話をうかがう機会が増えました。公表した限りは、これからの私がリアルに生きる姿を発信していくことが求められていると思うんです。4月に主演舞台のために復帰しましたが、病気をした後どう復帰し、どう社会生活を続けていくか。今後は本業と共にその生き様も、病気と社会と結ぶ役割として発信していきたいですね。何より芝居をするためにも健康第一でやっていきたいと思っています。



## 病気を経験して 気持ち先行型から 自分をいたわる生き方に

### Profile

みなみ・かほ  
1964年兵庫県生まれ。短期大学在学中の1984年に映画『伽椰子のために』でスクリーンデビュー。1989年に公開の映画『夢見通りの人々』で日刊スポーツ映画大賞助演女優賞、2004年『お父さんのバッグドロップ』で高崎映画祭最優秀助演女優賞を受賞。2015年11月から出身地である兵庫県尼崎市の尼崎市PR大使を務める。  
南果歩オフィシャルサイト  
<http://www.kaho-minami.com/>

# 探訪スポット…池袋駅東口エリア



## ① タカセ 池袋本店

1920年（大正9年）創業の老舗洋菓子店。1階は小売店（アーモンドチュイルが人気No.1）、2階はケーキ、甘味、軽食がそろった喫茶、3階はランチメニューもあるレストラン。おすすめは池袋の街を見下ろせる9階の昭和レトロな雰囲気のコヒーラウンジ。  
 豊島区東池袋1-1-4 タカセセントラルビル ☎03-3971-0211 ⑤1階8:00～22:00、2階9:00～22:00（L.O.21:30）、3階11:00～22:00（L.O.21:00）、9階11:00～22:00（L.O.21:30） 無休



## ② コニカミノルタプラネタリウム“満天”

一般のシートのほか、寝転んだままで鑑賞できる開放的な「芝シート」、やわらかな「雲シート」と2種類のリラクゼーションシートで、リアル＆美しい星空が楽しめる。この秋は星と音楽を楽しめる新作「宇宙に咲く星たちへ Songs by Superfly」を上映。他に、アロマが香るヒーリングプラネタリウムも。  
 豊島区東池袋3-1-3 サンシャインシティワールドインポートマートビル屋上 ☎03-3989-3546 ⑤11:00～20:00の毎時ちょうどに開始 不定休



## ③ 西武池袋本店「食と緑の空中庭園」

9階屋上に2015年4月にオープン。おすすめは、睡蓮の池に太鼓橋がかかる、絵画のような「睡蓮の庭」。ウォーターテーブル、パラソルテーブルではフードコート（和・洋・中の個性的な11店）の飲み物・軽食を、テラスレストランではイタリアン、スパニッシュ、ビストロなどの食事を広い秋空の下で楽しめる。日没からは、音と光の演出で昼とは異なる雰囲気に。  
 豊島区南池袋1-28-1 ☎03-3981-0111 ⑤10:00～20:00 不定休



## ④ あうるすぽっと（豊島区立舞台芸術交流センター）

舞台芸術の創造・発信・育成の場として、区立中央図書館と同じビルに2007年に開館。301席と臨場感の高いコンパクトな劇場で、プロデュース公演、劇団とのタイアップ公演のほか、ワークショップやレクチャーも開催。12月にはろう者アーティスト・南村千里のダンス公演「ノイズの海」、ハワイエで劇団昂の朗読公演「クリスマス・キャロル」（無料）を実施予定。  
 豊島区東池袋4-5-2 ライズアリーナビル2階 ☎03-5391-0751



## ⑤ ジュンク堂書店 池袋本店

売り場面積は約2000坪と都内最大級。地下1階から9階までの10フロアに、コミックや雑誌、小説、文庫・新書から、人文、法律、ビジネス、コンピュータ、理工、医学、語学、芸術の専門書、児童書、洋書まで、あらゆるジャンルの約150万冊がそろった。9階には全国の地方出版社の書籍を集めた「ふるさとの棚」も。椅子の置かれたフロアもあり、ゆっくり本を選ぶ。  
 豊島区南池袋2-15-5 ☎03-5956-6111 ⑤10:00～23:00（日・祝は～22:00） 不定休



西武池袋本店「食と緑の空中庭園」

研吾氏が外観デザインを監修）へ移転し、豊島公会堂と区民センターもオフィス・商業兼用のビルへと建て替え中です。ヘルチエック池袋センターからすぐの南池袋公園も、芝生広場の広がる緑の空間に生まれ変わりました。  
 このエリアで今訪れたスポット

トが、老舗洋菓子店①タカセ、サンシャイン60の②プラネタリウム「満天」、③西武池袋本店「食と緑の空中庭園」、区立劇場の④あうるすぽっと、都内最大規模の⑤ジュンク堂書店です。秋の爽やかな風を感じながら、池袋のさまざまな顔に触れてみてはいかがでしょうか。



池袋センター

豊島区東池袋1-25-8  
タカセビル1・2F

新宿西口センター

新宿区西新宿3-2-4  
新和ビルディング7F

レディース新宿

新宿区西新宿2-7-1  
小田急第一生命ビル26F

# いいとこ新発見! 街めぐり

## 「池袋駅」 東口エリア

# さまざまな顔をもつ池袋駅東口エリア リフレッシュできるスポットで秋を感じる

1日の乗降客が250万人を超えるターミナル駅「池袋」。駅東口エリアには、次々と新しい顔が登場してきました。草花や本、芸術、星空など、秋に触れられるスポットに出かけてみませんか。



コニカミノルタ  
プラネタリウム“満天”



あうるすぽっと



タカセ  
池袋本店

ジュンク堂書店  
池袋本店



「池袋」という地名の由来には、袋のような池が点在する湿地帯だった、ふくろうが生息していたなどの諸説があります。JR駅構内の「いけふくろう」をはじめ、駅周辺にはふくろうのオブジェがいくつも置かれています。

池袋の街は1945年4月の城北大空襲によって大きな被害を受け、戦後、駅周辺には1200軒以上の商店が建ち並ぶ広大な「ヤミ市」が形成されました。

その一方で、大正初期からターミナルであった駅の東口と西口には1930年代から百貨店が出店。1940年に東口に開店した武蔵野デパート、1950年に西口に開店した東横百貨店が、池袋の顔である「東の西武」と「西の東武」となり、「池袋デパート戦争」を繰り広げてきました。

1978年には東洋一の超高層ビルとして開業した「サンシャイン60」(約240メートル)が池袋の新たな顔となり、歓楽街のあった東口エリアに若者向けの商業施設や飲食店が急増しました。サンシャイン60のアミューズメント施設は、2011年に水族館、2015年にプラネタリウム、2016年には展望台がリニューアルされ、オープン以来38年たった今もカップルやファミリーの人気を集めています。

さらに1980年頃より、駅周辺からサンシャイン通りにかけてビックカメラ、さくらや、ヤマダ電機などの家電量販店が次々に出店して電気街が形成され、その後、アニメグッズや同人誌の専門店なども増加して「オタクの聖地」という新たな顔も加わりました。2000年頃から、サンシャイン通り北側には女性のアニメファンをターゲットとしたお店やカフェが増え、「乙女ロード」と呼ばれる路地もあります。

東口エリアには、豊島区の公共施設も集中しています。現在、災害対策を含めた大規模再開発が進行中で、2015年には豊島区役所が東池袋駅付近の高層ビル(限

## 定期的に乳がん検査を受けていますか？

1日の「ピンクリボンデー」をはじめ、10月には世界的に「ピンクリボン運動」が行われます。定期的に乳がん検診を受けていない方は、これをきっかけに乳がん検査を受診しましょう。

### 早期発見には「定期的な検査」と「セルフチェック」が欠かせません

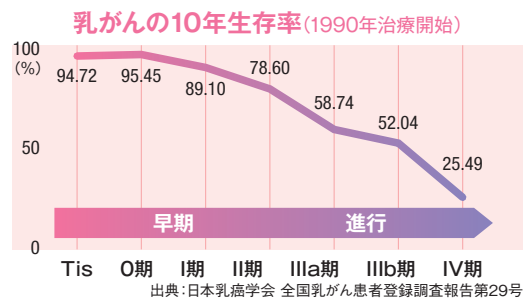
生活習慣の変化により、日本では乳がん罹患する人が年々増加し、女性のがん第1位となっています。乳がんのピークは30代後半から40代後半ですが、70歳を過ぎても罹患率はそれほど減りません。遺伝が関与しているともいわれますが、遺伝性のもは全体の5～10%で、90%以上は遺伝以外の環境因子によるものです。つまり、女性なら誰でも乳がん罹患する可能性があるのです。

乳がんは、自分で触れることができる数少ないがんで、早期発見できれば90%は治癒するといわれます。定期的に画像検査(できればマンモグラフィと乳房超音波検査の両方)を受け、セルフチェック(自己検診)を行いましょ。



看護師  
佐伯 愛

妊娠中の方(もしくは可能性のある方も)は事前にご相談ください。マンモグラフィ検査で痛みが心配な方は、乳房が柔らかくなる月経後1週間内の受診をおすすめします。



#### 受診の必要度チェック

ひとつでも当てはまる方は特に注意してください

- 喫煙・飲酒の習慣がある
- 血縁者に乳がんになった人がいる
- 出産経験がない
- 初産年齢が高い
- 乳房のしこりや痛み、異和感
- 乳首から血の混じった分泌物がある

### 乳がん検査

● マンモグラフィ 6,480円(税込) ● 乳房超音波 5,400円(税込)

女性専用施設「レディース新宿」  
「レディース横浜」のご案内

医師もスタッフもすべて女性の  
センターもご用意しています。

※乳がん検査は、ヘルチェックの  
すべてのセンターで受診いただけます。



レディース新宿



レディース横浜

