

輝くライフスタイルを応援する

# Healthy Life

[ヘルシーライフ]

No.132 Summer.2018



Healthy Salon

「今を生きる」ことで  
人生は絶対に拓ける

高田 明さん

医療&健康 お役立ちガイド

救急車の適正利用のために  
ぜひ知っておきたい  
電話相談#7119

ヘルチェック解体新書[6]

消化を締めくくる「大腸」

ヘルチェック information

より快適で、より便利な  
健診センターを目指しています



総合健診センターヘルチェック



# 「今を生きる」ことで 人生は絶対に拓ける

ジャパネットたかたを創業し、テレビ・ラジオ通販番組のMCとして活躍した高田明さん。昨年、深刻な経営危機に陥ったJリーグ、V・ファーレン長崎の社長に就任し、V・ファーレン長崎をクラブ史上初のJ1昇格に導きました。今年70歳を迎える今も、若さとバイタリティーを失わない高田さん。その半生を支えてきた信念と、尽きる事のない活力の秘密について伺いました。

## Profile

たかた・あきら

1948年長崎県生まれ。大阪経済大学卒業後、阪村機械製作所に入社し海外駐在を経験。74年父が経営する「カメラのたかた」に入社。86年に分離独立して株式会社たかたを設立。90年ラジオショッピング、94年テレビショッピングに参入。99年株式会社ジャパネットたかたに社名変更。2015年同社社長を退任。17年サッカーJ2 (当時)V・ファーレン長崎代表取締役社長に就任。

さん

テレビ・ラジオ通販番組の名物MCとして全国にその名を轟かせた、ジャパネットたかた創業者の高田明さん。昨年4月、経営危機に直面したV・ファーレン長崎の社長に就任し、経営再建に着手。就任後7カ月でチームをJ1昇格に導き、「長崎の奇跡」といわれる快進撃の立役者となった。

僕がV・ファーレン長崎（以下、V・ファーレン）の社長に就任したのは、クラブが累積赤字3億円を超え、倒産寸前まで追い込まれたのがきっかけです。

ジャパネットはV・ファーレンの株主兼メインスポンサー。コアなサポーターを持ち、県民の期待を背負ったこのチームをなくすわけにはいかない。そこで、現ジャパネットホールディングスの代表であり長男の高田旭人と相談し、ホールディングスの完全子会社とし、再建を目指すことになりました。

サッカー事業は、けっして収益を生む仕事ではありません。V・ファーレンの経営再建のため、昨年だけで10億円を投資しています。それでも、スポーツ振興を通じて子供たちを元気にしたい、県民の力でクラブを活性化し、地方創生につなげることができれば——そんな思いから、V・ファーレンの経営再建を引き受けたのです。

ところが、社長就任後に経営の実態を精査したところ、選手への

給料も払えないような、ひどい状況であることがわかりました。

サッカー事業は一般に、スポンサー収入が50%、入場料収入が20%といわれています。まずはスポンサー収入を増やそうと、トップセールスを展開して、従来の3〜4倍のスポンサー収入を確保。一方で、入場料収入を増やすためには、魅力ある選手を育ててチームを強化し、勝てるチームにしていく必要があります。

「このチームに自分たちの未来を託せるのだろうか——」と、選手や監督が不安を募らせていたら試合に集中することなどできるはずがない。それで、「経営は私がしっかりとやるから、安心してサッカーに集中してほしい」と伝えました。すると、選手も監督も気持ち切り替わって、どんどん勝ち星が増えてきた。入場者数も1年



クラブチームとともに全国を駆け回り、試合会場で、ホームやアウェイのサポーターとの交流を楽しむ。

間で4000人から平均1万人程度まで増え、入場料収入も大きく増やすことができました。

最終的にJ1昇格が決まったのは、昨年11月。社長を引き継いでから7カ月後のことです。よく「たった7カ月間で、なぜチームを再建できたのか」と聞かれるのですが、要は気持ちの切り替えなんです。サポーターや県民全ての応援がチームの力となり、本来持っていた力が十分に引き出されたことが、「長崎の奇跡」を起こしたのだと思います。

### サポーター同士の交流で地域を活性化したい

J1昇格以降、他チームのサポーターが、たくさん長崎に足を運んでくださるようになりました。例えば浦和レッズの試合には約5000人、FC東京やガンバ大阪の試合には約2000人のサポーターがやって来ます。JR諫早駅からトランスコスモスタジアムまでは徒歩で30分ほどかかるんですが、商店街の人が無料奉仕でお茶を出し、接待してくれる。他チームのサポーターは、「長崎の人は優しく、本当によいところですね」と誉めてくれます。

そうやって、サッカーチームの本拠地がある地域同士が交流すれば、日本の活性化にもつながりますよね。サポーター同士の交流を

通じて、長崎が元気になり、Jリーグ全54クラブを通じて、日本中に夢や元気を与えることができたらいいな、と。そんな、ささやかな希望を持っているんです。

高田さんが実父経営のカメラ店の佐世保支店を任されたのは、30歳の時。38歳で独立し、テレビショッピングに進出したのは46歳の時のことだ。番組MCを務める高田さんの平戸方言訛りの語り口は、「ジャパネットたかた」の社名とともに、いつしか世間に広く知られるようになる。

よく「人生の転機」について聞かれるのですが、特に転機といえるようなものはないんです。

25歳でカメラの仕事を始め、40歳まではホテルで宴会の写真を撮っていました。ソニーのハンディカムが出た時、「これは絶対に売れる」と思いましたが、1台20万円近い商品ですから、店ですべて売れるわけがない。そこで、お客さんの家を回って訪問販売することにしたんです。すると、テレビの入力端子につなぎ、お孫さんの顔を映した瞬間、ビデオカメラが売れてしまう。販売数は月1000台を数え、ソニーの特約店の月別売上ランキングでは、九州で一番の成績でした。

僕の場合、長期的ビジョンがあつて経営していたわけではないんです。目の前の課題に夢中で

V・ファーレン長崎代表取締役社長

# 高田明

Healthy Salon

向き合っているうちに、いろいろなアイデアが生まれてきた。そうして、気がついたら年商2000億円近い会社になっていたんです。

## 「一戦一生」の思いや日々を生きる

昨年1月、初の自著『伝えることから始めよう』を出版。その中で、高田さんは、「今を生きる」との大切さを繰り返し語っている。

僕は、「今を生きる」という言葉ほど、全ての問題を解決するものはないと思っています。「一日一生」という言葉がありますね。一生は一日の積み重ねだから、その一日を大切に生きていくんです。サッカーも「一戦一生」という気持ちで取り組めば、それが結果につながる。そういう気持ちで生きていることが大事だと思います。

人間、「将来こうなりたい」と思っても、今を変えない限り明日は変わらない。過去の失敗に悩んでよくよするより、今この瞬間を大切に、人生、もっと楽天的にシンプルに考えたほうがいい。僕は今年で70歳になりますが、今までに「失敗」をしたことは無いと思っています。うまくいかないことはたくさんあるけれど、それは「失敗」ではなく「試練」であり「自己更新」だと思っています。その思いを強めたのは、「ブレイクスルー思考」という考え方に出

合ったのがきっかけです。例えば企業がどんなに努力して業績を上げて、米大統領の一言で株価が暴落することもある。自分の力はどうにもならないことを悔やんでも仕方ありません。降りかかったつらい経験も全て「自然」と受けとめ、成長の機会と考えれば、乗り越えていくことができるのです。

「今を生きる」人は、常に目の前の課題に真剣に取り組んでいるので、変化に対応する力や、変化を創り出す力が磨かれます。今やるべきことに200%、300%の力で取り組んでいけば、人生は絶対に拓けるようになっていくのです。2015年、ジャバネットの社長職を辞任。長男・旭人さんに跡

## 人生100年時代。できれば117歳まで生きてみたいですね。



## 私の活力チャージ法

### 歩いて体を動かす

歩いて筋肉量を維持し、体脂肪を減らす

### 1日2食

少食なので、自分のペースで無理のない分量を食べる

### 十分な睡眠をとる

ストレスを溜めず、1日7~8時間の睡眠をとる

高田 昭

を譲り、経営の一線から退いた。

V・ファアレンの経営も、長くやるつもりはないんです。僕のミッションはあくまで企業再生。これからのV・ファアレンは若い人が創っていくべきですから、できるだけ早く後進に任せたい。70代はゴルフに旅行、留学なんかもしてみたいですね。アメリカとフランスに1年ずつホームステイして言葉を覚え、現地でテレビショッピングをやるのも面白いかなって。そんなことも、わりと本気で考えています。人生、何が実現するかわかりませんが、もうすぐ9人になる孫の将来も見たから、あと48年、117歳まで

生きてみようかと思っています。

11月に古稀を迎える高田さん。今も背筋をピンと伸ばし、青年実業家のように軽やかな佇まいだ。その若さと健康の秘訣とは。人間、歩くことが一番大事だと思います。運動をして、睡眠をしっかりとり、食事は2食で済ませる。それが僕の健康法ですね。それから、くよくよしないことも大切です。どうにもならない未来や過去を思い悩むより、今を生きるほうが、シンプルに生きられる。ケ・セラ・セラと、ポジティブな気持ちで生きていければ、不可能と思うことも可能になります。一緒に、ぜひ長生きしましょう！



# 救急車の適正利用のために ぜひ知っておきたい電話相談#7119

医療&健康関連の知っておきたい情報をお届けします。  
今回は、不意な病気やけがで救急車を呼ぶべき?と迷った時に役に立つ  
救急安心センター「#7119」について解説します。

**救** 急車の出動件数は年々増加し、2015年度には年間600万件を超えました。そこで消防庁では、救急車の適正利用を推進するため、2009年に全国共通の無料\*の救急安心センター「#7119」を開設。これまでに次の自治体が導入し、国民の約38%が利用できる状況となっています（2017年時点）。

**都道府県**…東京都、埼玉県、新潟県、宮城県、大阪府、奈良県、福岡県

**市など**…横浜市、神戸市、田辺市周辺、札幌市周辺

#7119では、医師・看護師・救急隊員経験者などが24

時間年中無休で対応。急な病気・けがの症状に応じて、すぐ受診したほうがよいのか、受診可能な医療機関はどこかなどをアドバイスしてくれます。また、緊急性が高い場合は、救急車が出動します。

東京都のケースでは、#7119へ寄せられた年間約38万件の相談のうち、大半が医療機関の案内で済み、救急車の出動に至ったのは3万件弱でした（2017年度）。

お住まいの自治体で#7119を利用できるかどうかを、一度確認しておくといよいでしょう。なお、緊急・重傷と思われる場合は、迷わず「119」を利用してください。

\*相談は無料ですが、通話料金は自己負担となります

## #7119の対象地域外に住んでいます

自治体によっては、#7119以外の電話番号で同様の電話相談を実施しています。また最近では、生命保険や健康保険組合でも、救急電話相談サービスを提供しているところが増えているので、ホームページなどで自分が利用できるものがないかどうか探してみましょう。

### #7119以外の電話番号例

千葉県…#7009

栃木県…#7111

山形県…#8500

## 子どもの相談にも対応してもらえる?

子どもの急な病気やけがについての相談も受け付けています。また、夜間・休日には小児救急電話相談「#8000」も利用できます。こちらは47都道府県すべてで導入されていますが、実施時間は自治体ごとに異なるので、あらかじめ確認しておくといよいでしょう（多くの自治体が19時～翌朝8時）。



厚生労働省 子ども医療電話相談事業

<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>

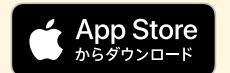
## 救急車を呼ぶ「目安」を知りたい

消防庁の「救急お役立ち ポータルサイト」では、緊急度の判定を支援するためのガイドブックや、全国版救急受診アプリ「Q助」(ウェブ版・スマホ版)などを提供しています。いざという時のために、ガイドブックやアプリを入手して、目を通しておくといよいでしょう。

### 救急お役立ち ポータルサイト

[http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_6.html](http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_6.html)

### 全国版救急受診アプリ「Q助」(無料)



# ヘルチェック 解体新書 [6]

## 消化を締めくくる 「大腸」

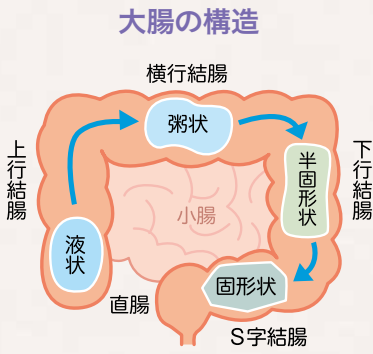
大腸のはたらき、ストレスからくる  
トラブル、話題のシンバイオティクス  
などにアプローチします。



監修  
横浜西口センター  
中島敏晶センター長

### 消化物から 水分を吸収する大腸

食道、胃、小腸に続いて、食べものの消化の最終処理を行うのが大腸です。大腸は、長さ約1.5m、太さ4〜5cmで、小腸に比べると短くて太い臓器です。大腸には、水分の吸収、ナトリウムなどの吸収という役割があります。消化物は、上行結腸→横行



結腸↓下行結腸↓S字結腸へと数時間かけて移動するうちに水分が吸収され、液状→粥状→半固形状→固形状と変化していきます。大腸内の通過速度が速いと、十分に水分が吸収されないため、下痢となります。逆に、ぜん動運動が弱くて、大腸内の通過速度が遅くなると、早い段階で水分のない固形となってしまうため、便秘となります。

#### 下痢の原因

食べ過ぎ、飲み過ぎ、  
冷え、ストレス、  
細菌やウイルスの  
感染など

#### 便秘の原因

環境の変化、栄養不足、  
運動不足、ストレス、  
薬の副作用など

### IBSの主な症状

#### おなかの症状

腹痛、下痢／便秘、  
おなかが張る、  
おなかにガスがたまる、  
おなかがゴロゴロ鳴る、  
残便感

#### その他の症状

精神…… 眠れない、  
不安感、抑うつ  
全身…… 頭痛、めまい、  
肩こり、疲れやすい  
消化器… 吐き気、嘔吐、  
食欲不振



### IBSのタイプ

下痢型  
急な腹痛  
+下痢

混合型  
下痢と便秘を  
繰り返す

便秘型  
便通がなく、  
おなかが張る

### 病気・ トラブル



## ストレス時代の現代病 過敏性腸症候群

重要な会議や試験の前になると、急におなかが痛くなって、トイレに駆け込む。こうした腹痛・下痢の症状を慢性的に繰り返すようなら、それは過敏性腸症候群（IBS）かもしれません。今や日本人のおよそ10人に1人が、このIBSを患っているともいわれています。

伝わると、腸の粘膜からセロトニンが分泌され、腸のぜん動運動に異常をきたします。IBSは下痢と思われるがちですが、逆に便秘になるタイプ、下痢と便秘を繰り返す混合タイプもあります。IBSと症状の似た腸の病気も多いので、毎年の便潜血検査を欠かさず、医師と相談し大腸内視鏡検査の追加も検討してください。

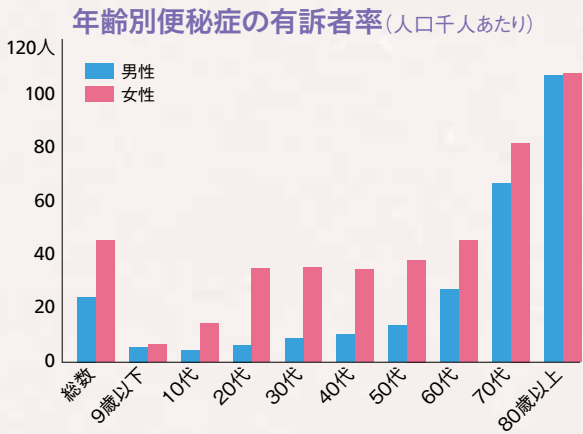
情報  
アラカルト



便秘の症状が続くと  
生活習慣病を招くことも

厚生労働省の全国統計によれば、日本では概算で約450万人以上の人が、便秘の症状があるとしています。

2017年度の「慢性便秘症診療ガイドライン」では、「本来出すべき便を十分かつ快適に排出できない状態」が便秘と定義されています。つまり、頻度だけではなく、おなかの痛みや不快感などの症状があるかどうか、診断の要素となります。



出典:厚生労働省 平成28年国民生活基礎調査の概況

便秘が続くと表れる症状例



便秘が続くと、

● 腸内の悪玉菌が増える

● 血行が悪くなる

● 自律神経のはたらきが乱れる

といたたまざる症状が体や心に表れます。

また、便秘には、脂質異常症や動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病、大腸がんとの関係性も指摘されています。便秘の症状がある場合は、放っておかず、食事や生活習慣を見直してみましよう。

相乗効果で腸内環境を整える「シンバイオティクス」

おすすめ  
レシピ



腸内環境を整えるには  
有用菌を届ける&育てる

腸内細菌のバランスをよい状態に保ってくれるのが、乳酸菌やビフィズス菌などの有用菌です。これらは、オリゴ糖や食物繊維などをエサとして増殖します。今注目されているのが、有用菌

を腸に届ける「プロバイオティクス」食材と、有用菌を育てる「プレバイオティクス」食材を組み合わせることで、相乗効果が得られることから「シンバイオティクス」と呼ばれています。

菌を届ける

プロバイオティクス食材

(乳酸菌、ビフィズス菌など)

ヨーグルト、納豆、キムチ、みそ、ぬか漬け など

菌を育てる

プレバイオティクス食材

(オリゴ糖、食物繊維など)

玉ねぎ、キャベツ、こんにゃく、きのこ類、海藻類、豆類 など

ごぼうサラダ

材料(2人分)

ごぼう……………1本  
にんじん……………1/3本  
きゅうり……………1/2本  
マヨネーズ…大さじ1  
ヨーグルト…大さじ2  
しょうゆ…小さじ1/2  
白ごま……………小さじ1

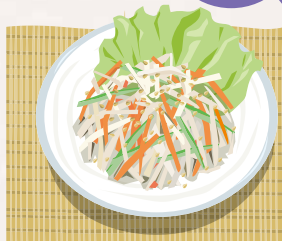
作り方

1 ごぼう、にんじん、きゅうりを細切りにする。  
2 ラップをかけて、ごぼうは約2分、にんじんは約1分20秒電子レンジで加熱する。  
3 1のきゅうりと2をボウルに入れ、マヨネーズとヨーグルトで和える。しょうゆを加え、白ごまをふる。



(1人分:23kcal)

簡単  
レシピ



(1人分:127kcal)

わかめとえのきの酢みそ和え

材料(2人分)

塩蔵わかめ…40g  
えのき……………40g  
酢みそ……………15g

作り方

1 塩抜きしたわかめを食べやすい大きさに切り、軽く絞る。  
2 えのきを熱湯でさっとゆで、軽く絞る。  
3 1と2を器に入れ、酢みそで和える。

# より快適で、より便利な 健診センターを目指しています

ヘルチェックでは、お客さまがより快適に、より便利に健診をご受診いただけるように、施設のリニューアルや提供するサービスの拡充を進めています。  
2018年4月には、横浜のセンターでリニューアルを実施しました。



## 高性能な最新MR装置を導入 横浜東口センター

横浜東口センターはご利用されるお客さまのプライバシーに配慮し、男女別のフロア構成を採用しています。今回のリニューアルでは女性フロアを拡張し、午前中のみだった人間ドックコースを、午後もご受診いただけるようになりました。

また、3.0テスラMR装置による脳ドックを行うなど、ヘルチェックのフラッグシップ健診センターとしての役割を果たすべく、これからもお客さまからのご要望にお応えできるよう、機能を充実させてまいります。



リラックスしてご受診いただけるよう、女性専用フロアのリニューアルを行い、よりゆったりくつろいでいただける空間となりました。



脳MRIの紹介動画をご覧ください。



芳賀  
マネージャー

## スタッフも医師もすべて女性 レディース横浜

レディース横浜は「女性による女性のための」健診センターとして、マンモグラフィや乳房超音波検査をはじめとした女性の健診に欠かせない機器を完備しております。今回のリニューアルでは、多くのご要望をいただいていた上部内視鏡検査(胃カメラ)もご受診いただけるようになりました。

また、これまでの人間ドック、生活習慣病健診、婦人科健診の各コースに加えて一般健診もご利用いただける健診センターに生まれ変わりました。



眺望抜群の23階のフロアで、インテリアやメイク直しに配慮したパウダールームを設置するなど、くつろいでご受診いただける施設づくりを心がけています。



千葉  
マネージャー

これからもお客さまにご満足いただける施設づくりを進めてまいります。

