

輝くライフスタイルを応援する

Healthy Life

[ヘルシーライフ]

No. 133 Autumn.2018

Healthy Salon

未来は予測がつかないから
いつも笑って暮らしたい

阿川佐和子さん

医療&健康 お役立ちガイド

誰でもできる健康のおすそ分け
献血の基礎知識

ヘルチェック解体新書[7]

体内外の換気を行う「肺」

ヘルチェック information

年に1度は
乳がん検診を受けましょう!



未来は予測がつかないから
いつも笑って暮らしたい

『ビートたけしのTVタックル』の進行役を務め、
鋭い突っ込みと、その天真爛漫なキャラクターで国民的な人気を獲得した阿川佐和子さん。
昨年結婚して長年の独身生活に終止符を打ち、今年には介護をテーマにした著書『看る力』を出版するなど、
新たな世界への挑戦を続けています。いつまでも少女のような愛らしさを失わない阿川さんに、
60代を生き生きと楽しむための秘訣についてうかがいました。

和子
さん

Profile

あかわ・さわこ
エッセイスト、作家。1953年東京都生まれ。
慶應義塾大学文学部西洋史学科卒。『あ言
えばこう食う』（檀ふみとの共著、集英社）で講
談社エッセイ賞、『ウメ子』（小学館）で坪田譲
治文学賞、『婚約のあとで』（新潮社）で島清恋
愛文学賞を受賞。2012年『聞く力』（文春新書）
が年間ベストセラー第1位に。14年菊池寛賞を
受賞。テレビでは『ビートたけしのTVタックル』（テ
レビ朝日系）、『サワコの朝』（TBS系）に出演中。

作家・阿川弘之さんの長女として生まれ、中高一貫の名門女子校に進学。大学卒業後はテレビの世界に身を投じ、報道番組の女性キャスターとして活躍した。

父は本当に怖かったんですよ。「いつ怒られるかわからない」って、いつもビクビク。そのせいか、人の機嫌をうかがうようなところがあって。中学の頃「なんか、おどおどしているね」と友人に言われたこともあった。大学に進んでも特にもやらないことは見つからず、ひたすら「父とは違う優しい穏やかな人との結婚」が目標だったんです。

ところが20代終わりに、たまたま朝の報道番組のリポーターを務め、さらに89年からは『筑紫哲也NEWS23』で、筑紫さんのアシスタントを担当したんです。私って本当はバカなんですけど、見た目は賢そうというタイプで（笑）。「阿川弘之の娘なのに、こんなことも知らないの？」とは絶対に言われたくない！周囲のイメージを壊すまいと、無理してました。

自分自身が解放された『TVタックル』での仕事

女性キャスターとして、順風満帆のキャリアを歩んでいた阿川さん。転機が訪れたのは39歳の時のことだ。自らの意志で『NEWS

23』を降板し、渡米して1年間ワシントンに滞在。帰国後は小説・エッセイやテレビ番組の司会、インタビューなど、幅広い分野で才能を開花させてゆく。

『NEWS23』の降板を決めた時、周囲からはいろいろ言われました。「親や筑紫さんの七光りを棄てて、自分に何が残ると思ってるんだ」「今後一切、仕事が来なくなるかもしれないぞ」と。

でも、1年間の滞米生活を終えて帰国した時、「一緒に仕事しませんか」という人が現れたんです。何の肩書もなくなった素の私を見て、「一緒に仕事したい」と思ってくれるのなら、その期待に応えよう——そう思った時、肩の力が抜けたような気がしました。

その後、テレビの仕事に復帰したのですが、どうも自分にテレビの仕事が向いているとは思えない。そろそろ潮時かな、と思っていた矢先に、『ビートたけしのTVタックル』の進行役をやらないか、という話をいただいたんです。

初期の『TVタックル』は柔らかい目の企画が多かったのですが、小泉政権が誕生すると、政治ネタを採り上げるようになりました。それを機に、与野党の政治家や政治評論家が、大挙して番組に出演するようになったんです。ところが、政治家の皆さん、なぜか『TVタックル』に出ると、油断してワキが

甘くなるんですね。政権交代で大臣になった民主党の政治家に、「野党の時は、そんなこと言ってなかったじゃないか」と突っ込むと、現大臣が「アガワさん、きついでよ」なんて言われて。政治家の間臭い面がポロっと出てしまうんですね。そんな番組の面白さが受け、私もたけしさんを後ろ盾にして、政治家相手に自由にモノが言えるようになった。

この番組の仕事を通じて、私自身も解放されました。私は報道系の番組が長かったので、どうしても堅物に見られがちだったんです。でも、バラエティ番組はふとした瞬間に、素の自分が出てしまう。周囲の私を見る目も変わり、ものすごく楽になりました。それまでは、一見優等生に見えるけれど、知識が豊富でもなければ、政治経済のこともよくわからない。そんな自分をごまかすことに汲々としていましたから。

番組を仕切るの大変。司会だけでなくインタビューの仕事もいまだにうまくいかないことだらけ。でも、一緒に仕事をする人たちと役割分担しながら、よいものを作り上げるのがこの仕事の醍醐味。「この仕事で私は何をすべきなのか」と考えている時間が一番好きですね。

昨年5月結婚。独身生活に終止符を打ち、新たなライフステージ

へと踏み出した。

元々、私は結婚願望が強くて、専業主婦になるのが夢だったんです。結婚したら自分の人生はどんなふうに変わるのかしら、と楽しみにしていたのですが、60歳過ぎの結婚は全くそんなものではないかったですね。互いの生活のペーサー、大切にしているものには、なるべく触らない。触る必要がある時には、互いに調整しながら生きていく、という感じですよ。

とはいえ、他人同士が一つ屋根の下で生活するわけですから、少しは譲り合うことも必要です。タオルのかけ方一つ、トイレの蓋の開け閉め一つにしても、生活習慣はそれぞれ違いますから。朝、目玉焼きに黒胡椒をかけたなら、「僕は白胡椒の方が好き」。それを聞いて「こんなに趣味が合わないとは思わなかった。なんでこんな人と結婚したんだろう」と。もはや燃え上がるものは何もない。手をつなぐのも「転ばないため」（笑）。でも、家に帰った時、相手がいてくれるとホッとします。たとえて言うなら、整腸剤みたいな感じかな。飲んですぐ効果があるかどうかはわからないけれど、安心する感じがあるでしょう？

介護を乗り切る秘訣は「後ろめたさをもつこと」

2015年、父・阿川弘之さん

エッセイスト、作家

阿川佐

Healthy Salon

を病院で看取り、認知症が進む母の介護も経験。その経験を元に、今年6月、青梅・よみうりランド慶友病院の創立者である大塚宣夫医師との対談をまとめた介護入門著書『見る力』(文春新書)を出版した。親の介護をしていると、心のど

こかで「滅私奉公している」という気持ちが出てくるんですね。自分の仕事や生活を犠牲にして親のためにご飯を作り、必死で世話をする。なのに「あんた、もう帰ってよ」と言われると、「なんて報われな

いんだろう」と思ってた悲しくなっちゃう。疲れが100倍になって返ってくるわけです。うちの母は認知症ですが、変わっていく親の姿を目の当たりにするのもつらい。「あの完璧だった母が、こんなに壊れちゃったのか」と思うと、本当に情けなくなります。元の親に戻ってほしいけれど、それは叶わない。「人間生きていけば、誰もがいつかはそういう道を進むんだ」と、引いて見られるようになるまでは少し時間がかかるんですね。自分に余裕がないと人に優しくなれない。だからこそ私は「後ろめたさをもつ」ことが大切だと思うのです。

例えば、ゴルフ帰りに母のところに寄り、「ちよつと仕事が忙しくて……」と言いつつと、母も「忙しいの悪いわね」と言うんですね。そうすると後ろめたい気持ちになって、母に優しく接することができない。要は、浮気をしている亭主が奥さんに優しいのと同じ心理ですよ。介護の疲れを軽減するために適度に息抜きして、余力を残しておくことが大切だと思います。

自分も歳を取れば、いつかは介護される側になる。東京五輪開催年の2020年には、日本では50歳以上の女性が過半数を占めるといわれています。高齢者だらけのこの国で、老いの日々をどう楽しむか。本気で考える必要があるの

私の活力チャージ法

快食

美味しいものを食べて、幸せとを感じる。

快眠

仕事が忙しくても、睡眠時間だけは確保する。

快便

便秘を予防し、体内の循環をよくする。

阿川 依子

ではないでしょうか。

故・井上ひさしさんとお会いした時、こんな話を伺いました。井上さんが南の島を訪れた時、飛行機が欠航になり、別の飛行場までバスで移動しなければならなくなった。ところが渋滞にはまり、バスが1センチ刻みでしか動いていないようで……。皆が不機嫌になりかけていた時、ある乗客がこう言ったそうです。「これが本当のセン・チ・メー・トル・ジャーニーですね」って。

老後のことを考えると、どんな暗い気分になっても、笑えばスツと楽になる。私は好きなゴルフをやりながら、「ナイ スショット!」と言って振り向いた瞬間に死にたい。でも、それは99%無理。未来のことは予測がつかないから、自覚がある限りは笑っていたいと思います。いつまでも豊かな感受性を失わず、笑顔で暮らしていきたい。私、そんな人生を送りたいと思っています。



60歳過ぎでの結婚は
安心を与えてくれる
整腸剤のようなもの



『見る力』アガワ流介護入門 (文春新書)

父・弘之氏を看取り、認知症の母をケアする阿川さんが、自らの介護経験を元に、高齢者医療の第一人者・大塚宣夫医師と大いに語り合った阿川流「介護本」。



誰でもできる健康のおすそ分け 献血の基礎知識

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、日本における輸血・献血の現状と、高齢化により懸念される
今後の需要・供給バランスについて解説します。

事

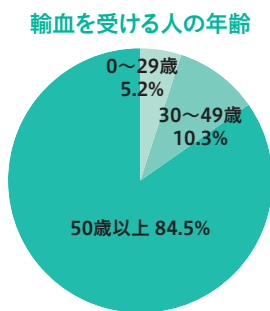
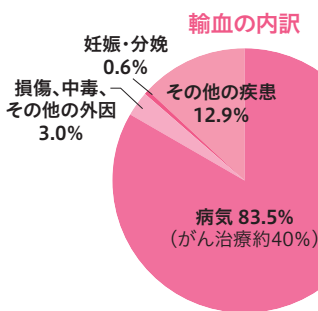
故や手術などで大量に出血したとき、病気や抗がん剤の影響で血液を十分につくれなくなったときには、輸血が必要となります。血液は人工的につくれず、長期保存ができないため、輸血用の血液は献血によ

てまかなわれています。1日平均約3000人の輸血の需要を満たすには、1日当たり約1万3000人の献血が必要です。

少子高齢化により、今後は高齢者の輸血需要の増加が予想されます。しかし、献血量はやや減少傾向にあり、ここ10年間の献血協力者数は次のような状況となっています*。

- 40～60代は、約210万人から約290万人に増加
- 10～30代は、約280万人から約190万人へと約30%減少

日本赤十字社では、ホームページやFacebookで献血に関する情報を公開・発信しています。正しい知識を身に付けて、健康な方は献血へ協力してみたいはいかがでしょうか。



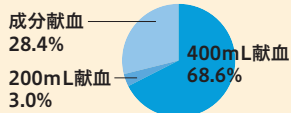
出典:2015年東京都福祉保健局調べ

*日本赤十字社調べ / 厚生労働省医療・生活衛生局作成の資料を参照

献血は誰でもできますか？

16歳以上で、体重や最高血圧などの採血基準を満たしていれば献血できます。

献血方法の構成比(2017年)



主な採血基準

	200mL献血	400mL献血	成分献血
年齢	16～69歳	男性 17～69歳 女性 18～69歳	18～69歳
体重	男性 45kg以上 女性 40kg以上	50kg以上	男性 45kg以上 女性 40kg以上
最高血圧	90mmHg以上		

薬を飲んでいると献血できませんか？

ビタミン剤や胃腸薬、漢方薬、アレルギー治療薬なら、問題ありません。薬の種類によっては献血できない場合があるので、問診時に相談してください。また次に該当する方も、原則として献血できません。



- 6カ月以内にピアスの穴をあけた
 - 3日以内に歯石除去など、出血を伴う歯科治療を受けた
 - 3カ月以内にペットなど動物にかまれた
 - 4週間以内に海外旅行をした
- etc.

輸血に関するFAQ 日本赤十字社 (www.jrc.or.jp/donation)、厚生労働省「血液事業の情報ページ」も参照ください。

Q1 採血にかかる時間は？

A1 200・400mL献血の採血は10～15分、受付から採血までは全体で40分ほどかかります。

Q2 献血で病気がうつることはない？

A2 針と献血バッグは毎回交換されるので、ほかの献血者から病気がうつることはありません。

Q3 血液検査の結果は教えてもらえる？

A3 血液型、B・C型肝炎ウイルスなどの検査が行われ、希望者には結果を教えてもらえます。ただし、エイズウイルス (HIV) の結果は通知されません。



参照:厚生労働省「献血Q&A」

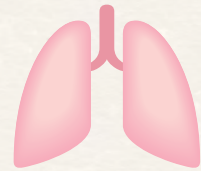
ヘルチェック 解体新書

[7]

体内外の換気を行う

「肺」

今回のテーマは「肺」。肺のはたらき、
発症者が増えている「咳ぜんそく」
などにアプローチします。



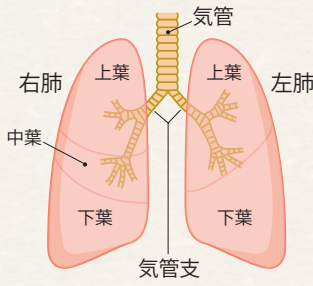
監修
レディース横浜
小山久美センター長

酸素と二酸化炭素を 交換する呼吸

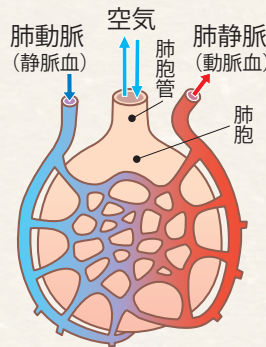
肺は薄い膜でおおわれたスポンジのような臓器です。心臓がそばにある関係で、左肺の方が右肺より少し小さく、左肺は2つ、右肺は3つの部分(葉)から構成されています。

鼻や口から吸い込んだ空気は、気管と気管支を通して、分岐して

肺の構造



肺胞で行われる外呼吸



細くなった気管支の末端にある肺胞に送り込まれます。約3億個あるといわれる肺胞は、毛細血管におおわれています。肺胞内の空気中の酸素は毛細血管の血液に取り込まれ、血液中の二酸化炭素は肺胞へ排出されます。これが肺で行われる「外呼吸」です。

酸素は、血液によって全身の組織に送られ、ブドウ糖などの栄養と結び付いて、エネルギーを生み出します。

病気・ トラブル



「咳だけが続く 咳ぜんそく」に注意

「ぜんそく」とは、気道(とくに細気管支)に炎症が起こり、刺激に過敏になっている状態です。冷たい空気や、特定のおいなどの刺激が加わると、せき込んだり、呼吸が苦しくなったりする発作が起こります。

近年増えているのが、ヒューヒュー、ゼーゼーといった音や呼吸困難を伴わない「咳ぜんそく」です。かぜをきっかけに発症することが多く、咳のみが慢性的に続くのが特徴です。アレルギーの原因物質のほか、

- 室内外の温度差
- 喫煙
- ストレス

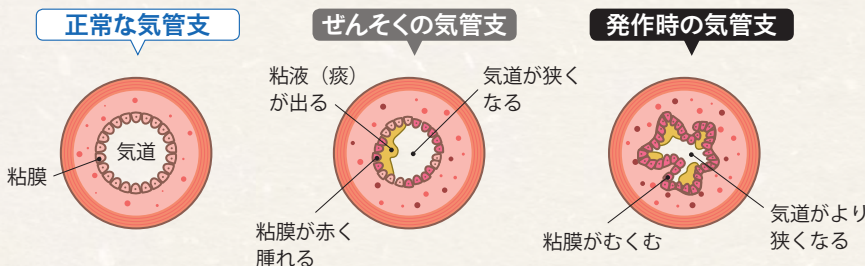
なども発症要因となります。



ぜんそくの年齢別患者数(2014)



ぜんそく・発作時の気管支



咳ぜんそくは、成人ぜんそくの前段階ともいわれ、放置すると気管支ぜんそくに移行する場合があります。かぜ薬では咳が治まらない、咳の症状だけがいつまでも続くようなら、医療機関を受診しましょう。



スパイロメーターによる 呼吸機能検査

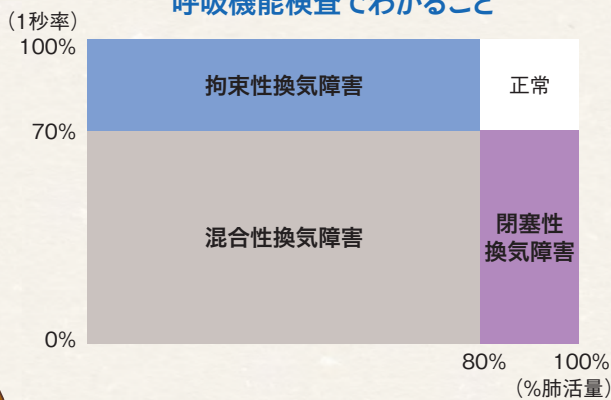
肺の呼吸機能検査は、スパイロメーターと呼ばれる機器を使って行われます（ヘルチェックでは人間ドックコースで実施）。これは、鼻をつまみ、筒状のマウスピースをくわえて、息を吸ったり吐いたりする検査です。

この検査では、左表の6つの項目を測定します。「%肺活量」が80%未満、「1秒率」が70%未満の場合は、次のような疾患が疑われます。

スパイロメーターの検査項目

予測肺活量	性別、年齢、身長から計算した数値で、肺活量の基準値となる
努力性肺活量	肺いっぱい空気を含んだ状態から、一気に吐き出した空気量
1秒量	努力性肺活量のうち、最初の1秒間に吐き出した空気量
%肺活量	性別、年齢、身長から計算した肺活量の基準値に対する、実際の肺活量の割合
1秒率	最初の1秒間に吐き出した空気量が、全体の肺活量に占める割合
ピークフロー	息を吸いきった状態から吐き出した際の気流の速さ

呼吸機能検査でわかること



- 拘束性換気障害
間質性肺炎、肺結核後遺症など
- 閉塞性換気障害
COPD（慢性閉塞性肺疾患）、気管支ぜんそくなど
- 混合性換気障害
肺水腫、気管支拡張症など

おすすめ 食材

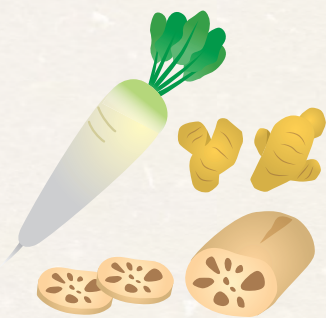


咳を鎮める お手軽ドリンク

咳は、肺や気管に入ってきたほこりやウイルスなどを取り除こうとする防御反応です。とはいえ、咳が続くと体力を消耗し、夜中の咳は睡眠不足にもつながります。咳の症状を抑えたいときは、手軽に作れるドリンクがおすすめです。咳を鎮める効果があるのは、次のような殺菌作用や抗炎症作用のある成分を含む食品です。

- しょうが（ジンゲロール）
- 大根（イソチオシアネート）
- れんこん（タンニン）
- はちみつ（グルコン酸）

有効な成分は皮に多く含まれるので、皮ごとすりおろして、飲み物やスープにすることで、栄養を余すことなく摂取できます。



れんこん湯

材料（1杯分）
れんこんのおろし汁 …… 大さじ3
しょうがのおろし汁 …… 少々
お湯 …… 100cc

しょうが湯

材料（1杯分）
しょうがのすりおろし …… 大さじ½
お湯 …… 150cc
はちみつ …… 大さじ1

はちみつ大根

材料（1杯分）
大根おろし（汁ごと） …… 100cc
水 …… 100cc
はちみつ …… 大さじ1



年に1度は乳がん検診を受けましょう!

ピンクリボン運動などにより、乳がん検診の認知度は高まったとはいえ、米国の受診率の80.4%と比べ日本での受診率は約45%とOECD(経済協力開発機構)加盟国では最も低い状況です。毎年の健診の項目に、乳がんの検査を追加してみませんか。



早期発見・早期治療で90%以上が治癒

近年乳がんにかかる日本の女性が増え続けています。これは食生活やライフスタイルの変化が女性ホルモンに影響を及ぼしていることと関連していると考えられています。今や日本の女性の12人に1人が乳がんにかかり(女性がかかるがん第1位)、年間1万人以上の方が亡くなっています。乳がんは早期発見で

あれば90%が治癒する疾患です。

大切なのは定期的に検診を受け、乳がんを早期に発見し、治療することです。「家族に乳がんになった人がいないから」「出産経験があるから」等は必ずしも安心できる理由にはなりません。定期的な乳がん検診は女性であれば誰にでも必要なのです。

ヘルチェックの全センターで2つの検査をご受診いただけます

乳がんの検査にはマンモグラフィと乳房超音波(エコー)の2つがあります。マンモグラフィは初期症状の石灰化を、エコーは手に触れないしこりを見つけるのに適しているなど、それぞれ得意な領域が異なります。

また、乳腺と脂肪のバランスには年齢差や個人差があるので、どちらの検査がより適しているかは一人ひとり異なる

ります。

自治体の乳がん検診はマンモグラフィのみですが、マンモグラフィだけでは発見が難しいものもあるので、両方の検査方法を定期的にご受診されることが一番望ましいといわれています。

ヘルチェックではすべてのセンターで両方の検査をご受診いただけます。



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)

女性専用施設のご案内 医師もスタッフもすべて“女性”で対応いたします。



レディース横浜



レディース新宿



※横浜東口センター、ファーストプレイス横浜、池袋センターは男女別フロアとなっています。

