

STORY

平成15年1月31日 第三種郵便物

「STORY」発売記念! 併せて読むとさらに納得!

年代のための
「ツヤツヤな髪を持ちをよくする」
美容術

「人生を楽しむ姿に共感します」

「STORYモデルは
「モデルじゃない顔」も輝いてる!

「ぴったりの逸品、見つかります」

「年の美白は
「価格」でも選べる!

特集

「モデルに役立つ
年代ファッションが読めるのは
「STORY」だけ!

「夢みたい!」 「時短・節約・体型」に 効く服

「あまりすぎに見えない、イタにならない」

「も着たい! 40代に似合う」

「レイ色のことざんざん」

[ストーリー]

MAY
2013

5

32P!
別冊付録
初コラボブランド続々
デジタル通販マガジン
「セレストory」
第25弾



即完売の商品
ご注意ください

事だから……

ク行こう!

撮影/BOCO 取材/福益智恵子、尾崎亜佐子
イラスト/えのきのこ
デザイン/アトムスタジオ

行ってきまーす!

スタッフ・M美

仕事柄、昼夜が逆転した超不規則な生活を送る日々。肉中心の食生活も気がかり。健康診断の結果はいつも良好。企業健康診断以外の本格的な人間ドックでは初めてのなので、どんな結果が出るのかドキドキです!

スタッフ・C子

夫の福利厚生で健康診断の案内を毎年受け取りながら、実はここ2年、機を逃しているのが気がかり。普段の栄養バランスには十割つりな気がしているが、よくよく原因を知りたい。

受けてきたのは **北青山Dクリニック**
総合ドック ¥84,000



3 血液検査

ベッドに横になり、腕から40mlのシリンダー8本分を採血。体内を巡る血液の成分分析からたくさん項目を調べることができるため、精密検査ではこのくらいの量が必要になります。

次から次へと吸い上げられる採血量の多さに、もともと貧血気味なC子によると献血でも成人なら通常400ml採っても平気なんでしょう。



1 一般診察

既往症や生活習慣について問診票に記入した後、院長の阿保先生と面会。検査内容の説明を受けます。普段から便秘気味でなかなか張るというM美は大腸カメラ検査もオプションでプラスすることに。

健康診断の医師による問診は検査終了後が一般的ですが、ここでは事前に日頃気になる体調の不調についても話し合い、検査の説明も丁寧で緊張がほぐれます。



4 呼吸機能検査

めいっぱい息を吸って、ためた空気を一気に吐き出したときの肺活量や1秒あたりに吐き出せる量を調べ、肺や気管支など呼吸器が正常に機能しているかを検査。喫煙の習慣がある人は要チェック。

運動不足で呼吸の浅い生活をしているからか、フツと吐く力が弱く何度かやり直しに。いかに深呼吸がいい運動になるかを(笑)再認識した検査でした。



2 身体計測

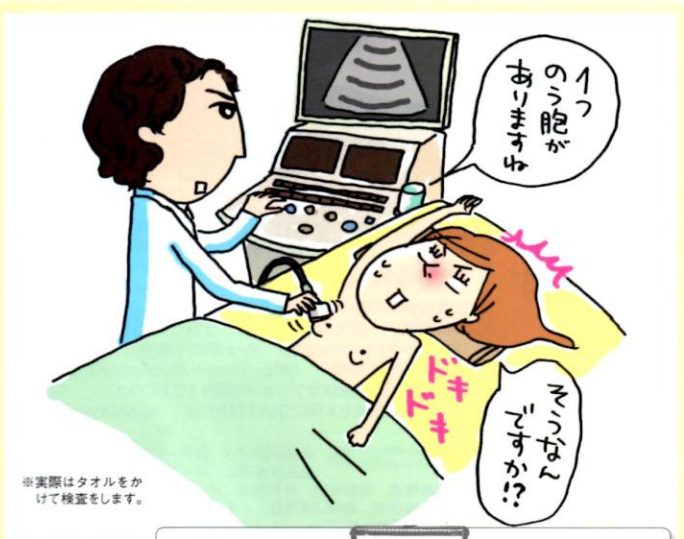
身長、体重、体脂肪率をひとつの器械で同時に測定します。身長・体重のバランスは生活習慣病の原因となる肥満度がわかる重要な指標。体脂肪率は痩せ気味の人でも高いことがあるので要チェック。

昔ながらの身長計かと思いきや、台に乗ると自動で計測器が下りてきて、同時に足元のパネルで体重、体脂肪率まで計測される超ハイテクな測定にびっくり。

何をチェックすればいい? どこで受ければいい? 楽しい人生には健康がー

40代こそそうだ、ちょっといいめの人間ドック

体の急激な変化とともに病気のリスクが上昇する40代。私は健康! と思っている人も、そろそろ定期的な検査で自分の健康状態を把握すべき年代なのです。いまや検査ブームと言えるほど様々な種類が登場しています。忙しいと後回しにしがちですが、一度自分の体と向き合ってみませんか。



※実際はタオルをかけて検査をします。

7 乳腺超音波検査

検査着に着替えベッドに横になり、乳房にジェルを塗ってエコー検査装置を滑らせながら画像をモニターに映し出し、しこりなどがないか調べます。圧迫されないので痛みはなく、10分ほどで終了。

モニター画面を一緒に見て、乳房の状態について詳しく説明を受けながら検査を進めるので、問題のある箇所も自分の目で確認できてイメージしやすい。



5 血圧脈波検査

両手、両足首の4カ所の血圧を同時に測定し、動脈の柔軟性、また血管が狭くなっていないかを調べます。日本人の死因の上位を占める心疾患や脳血管疾患の原因となる動脈硬化の予兆を発見。

締め上げられて「イテテ」となるC子をよそに、ぎゅーと締めつけられる感覚が心地いい♡とエステ気分のM美、むくみの状態や血圧の高さにもよるそうです。



技術の高い医師が担当するので麻酔なしでも痛みはほぼゼロ、検査の様子を自分でもリアルタイムに観察できました。あまりに楽で、前日から飲んだ下剤の量のほうが多かったくらい。真実なしてホッ。

8 大腸カメラ検査 (無痛)

前夜から自宅の下剤を服用し始め、検査までに大腸の中を空っぽにします。お尻の部分に穴の開いた検査着を着て、肛門からカメラが付いた細いチューブを挿入、大腸の内側を観察します。

※実際はタオルをかけて検査をします。



6 胃カメラ検査 (無痛)

当日は朝食を控え、検査直前におなかの動きを弱める薬と静脈麻酔を注入。ウトウト眠っている間に胃カメラを口から挿入し、30分程度で終了。カメラが喉を通るあの痛みを一切感じることがありません。ただ炎症が。

熟睡している間に検査が終了。覚醒の早い麻酔薬を用いるため、検査直後は少し眠気を感じるものの1時間後には日常生活に戻れます。C子はホリホリが数個あったけれど良性的もので安心。M美は少しだけ炎症が。

うかがが人間ドックの目的です

医学は年々進歩し、ここ10年で予防医療に対する意識も大分高まってきました。しかしその一方でガン、心臓病、脳卒中は相変わらず死因の上位を占め、国民の3人に1人はガンで亡くなっています。以前日本人女性に多いのは胃ガンでしたが、欧米型の食生活に起因する大腸ガンと乳ガンも急増中。40代から一気にガンリスクが高まるため検診は重要ですが、異常なしと診断され



北青山Dクリニック 院長 阿保義久先生
 東京大学医学部卒業後、外科医として数多くの執刀に携わった後、2000年北青山Dクリニックを設立。大学病院並みのハイレベルな総合医療を提供。下肢静脈瘤などの日帰り手術や、早期発見の視点で項目を厳選した人間ドックなどに定評がある。



検査結果について アドバイスをいただき、 今後のことを相談します

約2週間後、検査結果を聞きに再びクリニックへ。一般的な人間ドックの検査結果は各項目の数値結果と目安となる基準値などが羅列されるのみで、いままま終わってしまうことも多いのですが、ここでは院長先生自ら主要項目に仔細なコメントを記入してくることで、注意点や改善方法などが一目瞭然。



北青山Dクリニック
 ☎03-5411-3555
 渋谷区神宮前3-7-10 AKERAビルB1F
 診療時間:月～金9:00～18:30、土9:00～18:00(※日・祝)
 【総合ドック】毎¥84,000 火・土曜の午前実施。
 所要時間:約3時間 <http://www.dsurgery.com/>
 ※大腸カメラ検査はオプション別途¥10,000。
 胃カメラ、大腸カメラについては<http://naishikyou.jp>

行った検査項目 身体計測(身長・体重・体脂肪率)、一般診察、血圧脈波測定、尿一般検査、血液一般検査、便潜血検査、喀痰検査、肝炎検査、HIV検査、腫瘍マーカー検査、免疫活性検査、胸部X線検査、心電図検査、呼吸機能検査、上部消化管内視鏡検査(胃カメラ)、腹部超音波検査、頸動脈超音波検査、抗酸化力活性酸素濃度検査、乳腺超音波検査、マンモグラフィ

ても後に進行ガンが見つかるケースも。人間ドックの目的は病気の超早期発見。そのため当院では、一般的にはオプションとなる胃カメラと乳腺超音波検査も必須項目として組み込んでいます。ミリ単位でガン細胞を発見できる胃カメラは医師が直接担当するため、異常が見つかったらその場でポリップを切除できるという利点も。定期的な大腸カメラもガンリスクをほぼゼロにできます。一度総合的な精密検査を受けておけば、その方の病気のリスクにあわせて検査をカスタマイズでき、長い目で見た予防指導もできる。40代になったら自覚症状が出る前に総合的な検査を受けて自分の体を知り、未病のために今からできることを発見してほしいですね。

一般血液検査

からわかること

貧血からガンまで、マルチに何でもわかる血液検査

血液の成分の形や量の分析から、貧血や糖尿病、またHIV(エイズ)、肝炎などの感染症を診断し、ホルモン量やミネラル不足、各器官の機能など、様々な情報が得られるグローバルな検査。40代はコレステロール値、高脂血症、貧血などで要注意と出る人が多いそう。重大な病気ではなくても、血中成分が不足していると結果的に体の各器官の機能に異常を来すため、病気を未然に防ぐという意味でとても重要な指標となります。



かなり鉄分が不足してるな……



食生活の中で鉄分を十分に摂っているつもりでも慢性的に貧血のC子には、吸収率の高いヘム鉄のサプリメントがおすすめです。

偏った食生活に



不安が的!



尿検査

からわかること

腎機能だけでなくガンの予兆まで診断できる万能検査

腎臓で作られる人間の尿。腎臓は血液をろ過して老廃物や毒素を尿として排出します。つまり尿の状態から腎臓機能が正常に働いているかどうか、がわかるのです。本来、体に必要なため体内に留めようと制御されているタンパク質や糖が検出されるということは腎臓に炎症がある疑いが。また尿中に血液が検出される尿潜血も腎臓の炎症、膀胱炎あるいはガンなどが考えられます。また白血球数が多い場合は感染症の可能性も。

尿潜血はその日の体調で反応することもあります



尿中に微量の



尿検査にこんなに



活性酸素障害度検査

からわかること

活性酸素やフリーラジカルのダメージと抗酸化力を診断

本来適度な活性酸素やフリーラジカルは体内の異物の除去などに有益ですが、ストレスや不健康な生活習慣から必要以上に発生すると有害に転じ、動脈硬化やガンなど様々な病気の発症リスクを高めます。この検査は活性酸素に対する抵抗力、つまり抗酸化力(BAP)と活性酸素によるダメージ(酸化ストレス=dROM)を測るもの。酸化ストレスが増大している方には生活習慣の改善や抗酸化力を補う食品の摂取を提案しています。



活性酸素に対する抵抗力を!



抗酸化力を上げるにはα-リポ酸やコエンザイムQ10、クルクミンなどのサプリメントが有効。吸収のよい高品質のものを厳選して。

抗酸化力がやや不足気味

生活の不規則ではC子に負けない私ですが、今のところ酸化ストレスは中等度。ただ増加傾向にあり、抗酸化力は不足気味だそうですので、今からサプリで補っておかなくては。



M美

BAP 1826(UMol/L)
dROM 370(LUCARR)
中等度の酸化ストレス

回復力をつける生活習慣を

いつも何となく疲れが取れない……これも強度の酸化ストレスが原因でした。まずは平均睡眠時間4時間(!)という慢性睡眠不足を解消して回復力をつけるべきとお話です。



C子

BAP 1874(UMol/L)
dROM 417(LUCARR)
強度の酸化ストレス

腫瘍マーカー検査

からわかること

血液検査でガン細胞から分泌される特殊物質をチェック

ガンという腫瘍細胞が増殖すると、特徴的な物質を作り出し血液中に現われてきます。それが「腫瘍マーカー」。腫瘍マーカー検査では、このガンのサインとなる物質が血中に存在するか調べます。一度の検査であらゆる種類のガンの検査が可能。結果が陽性だからといって必ずしもガンであるとは断定できないため、経過を観察するとともに、疑いがある場合は組織を採取してより詳しい検査を行います。子宮筋腫がある人も反応しやすい。

今後の経過を定期的に見ていきましょう



子宮筋腫があるから陽性……?

卵巣ガン、子宮ガンに特異な反応を示す数値が高めでした。子宮筋腫があるのでそれが原因かも。ガンであれば測定値が進行とともに上昇するため、半年後に再検査することに。



M美

CA125が
50.3U/mL

いずれのガンに対しても陰性

やはり一番怖い病気、ガン。家系的にはガンリスクが少ないと思っていましたが、遺伝性ではなく生活習慣によるガンのほうが圧倒的に多いそうなので、気は抜けませんね。



C子

異常なし

「ちょっといいめの、人間ドック、終えてみてどうだった？」

よく考えてみると、しょっちゅう風邪を引いていて薬が手放せないし、40代になって頻繁に鼻麻疹が出るようになっていたり、重大な病気ではないけれど体調がイマイチ、が日常になっていました。今回の検査で抗酸化力が低いことや貧血が不調を引き起こしていることがわかり、ようやく本気で根本的な生活改善に取り組みしようという気になったことは大きいですね。



C子

なんとなく続く不調の原因がわかりました

肉食中心の不規則な食生活により大腸ガンのリスクがあるので、とは思いつつも検査は怖くて……。初体験の大腸内視鏡は予想よりスムーズで痛みゼロ! 次の検査は5年後でよいと言われました。その場で検査結果を見ながら質問できる「先生とのコミュニケーション」も、納得のいく検査の大事な要素と実感。信頼関係があるからこそ、継続的な予防医療にも取り組めるんですね。



M美

初体験の検査は痛みナシ! 長年の不安が解消

乳ガン検診

からわかること

エコーとマンモグラフィーで乳腺の疾患を多角的に検査

乳ガン検診は乳房をX線で撮影するマンモグラフィーとエコー検査が主流。まだ乳腺組織が密になっている30~40代は、マンモグラフィーでは白く写って見えなかったごく小さな数ミリの腫瘍がエコーで発見されるということもあるので、両者を合わせたほうがより確実です。ガンの疑いを確定できないときは組織を採取して診断することも。比較的進行が遅い乳ガンは早期発見して切除すれば完治率が高いのでぜひ検査を。

超音波検査の解析度はかなり進歩しています



エコーで小さな嚢胞を発見

乳腺に7mmの嚢胞(分泌物が溜まった状態)が。今は大丈夫だけれど、ガンと嚢胞との区別が難しいため半年後に改めて進行性ガン特有の増大傾向がないか確認することに。



M美

7mmの嚢胞(のう胞)あり

超音波は痛みがなくてリラックス

胸の脇に鈍痛があるのが気になっていましたが、痛みがあるならガンではないと聞き安心。ミリ単位の異常を発見できる経験値の高い医師に担当してもらえると安心ですね。



C子

異常なし