

ヘルシーライフ&クーポン情報満載!

TAKE FREE

あざみ野STYLE[®]

2020 SUMMER

vol.42

健康を“自分ごと”化して
「自分で守る健康社会」を創ろう!

西川りゅうじんの健康対談

鄭 雄一先生 × 西川りゅうじん氏

一人ひとりと向き合い、正しく診断し、
患者さんの笑顔を取り戻す

名古屋フォレストクリニック
河野和彦先生

新型コロナウイルスの不安とどう付き合う?
心を守る5つのセルフケア

ヘテロクリニック 木ノ本景子先生

情報にまどわされず、
正しい知識で
ウイルスを防御する

ファミリー歯科矯正オフィス院長
一般社団法人日本口腔協会代表理事
長野志津男先生

鼻呼吸と効率のいい運動で
免疫力をアップしよう!

みらいクリニック 今井一彰先生

認知症の治療法や情報を、
患者さんやご家族に向けて
しっかり発信していきます

認知症治療研究会会長
松崎一代さん

WEB版
あざみ野
STYLE



ALLISON HOUSE Café & Bar AZAMINOでの
健康に役立つミニセミナーのご案内

西川りゅうじんの
健康対談健康を“自分ごと”化して
「自分で守る健康社会」を創ろう！東京大学大学院医学系・工学系研究科教授
神奈川県立保健福祉大学ヘルスインノベーション研究科長

● 鄭 雄一先生

健康寿命をのぼそう運動主宰

● 西川りゅうじん氏

鄭 雄一先生

東京大学「自分で守る健康社会」(COI)副機構長。医学博士。東京大学医学部卒業、同大付属病院研修医、マサチューセッツ総合病院内分泌科研究員、ハーバード大学医学部助教授、東京大学大学院助教授等を経て現職。「医学は実学である」という信念のもと、医・工・業・理連携に関わる研究教育プロジェクトを指導的立場で推進し、産学連携、規制対応、規格化・標準化の推進に積極的に取り組んでいる。

西川りゅうじん氏

マーケティングコンサルタント。一橋大学卒業。在学中に企画プロデュース事務所を起業。モリゾーとキッコロ・せんとかんの選定・PR、六本木ヒルズの商業開発、全国的な焼酎の人気づくりに携わるなど、地域と産業の元氣化に手腕を発揮。アッシー、ジモティなどの造語でも知られる。厚生労働省健康寿命をのぼそう運動スーパーバイザー、神奈川県まちづくり委員会座長、拓殖大学客員教授などを務める。

コロナ危機が社会の課題と
道徳レベルをあぶり出した！

西川 鄭先生は東大の「自分で守る健康社会」に関する研究で、健康を“自分ごと”化し、地域や世代間の絆を取り戻すことによって、行動変容を起こすことの重要性を発信されています。図らずも新型コロナウイルスの感染拡大で、私たちは行動を変容せざるを得ませんでした。コロナが社会の造形剤となって、レントゲンのように良い点、悪い点を映し出したように感じます。

鄭 疫病や戦争といった大きな危機は、隠れていた社会の課題や道徳レベルをあぶり出します。道徳とは、言わば、どこまでを仲間と考えるかであり、道徳レベルの低い人は、自分のことだけを考えます。次の段階の人は、親兄弟など自分に近い人だけ。もう少し広がると社会全体、もっと広く考える人は、自分の社会を超え、他の国や世界も仲間だととらえます。

西川 体験したこともない今回の危機に際して、日本社会の道徳レベルをどうご覧になりますか？

鄭 普段は道徳レベルが高い人でも、大きな危機

が迫ると、仲間の範囲が一気に狭まって、自分や家族のことしか考えられなくなったりします。その最たるものが、マスク、ペーパー類、食料の買い占めです。今回のような世界的な危機には、個人や社会のモラル、寛容性、多様性が試されます。日本では、買い占めが一部には見られましたが、ロックダウンに近い行動制限を課されても暴動が起きなかったのは素晴らしいことです。

西川 感染により、国内で約1千人、世界では40万人以上の人々が亡くなっていますが、基礎疾患を持つ人の方がハイリスクだといわれています。

鄭 感染症と生活習慣病の関係性は低いという見方もありました。しかし、生活習慣病を予防するライフスタイルが、感染症に対しても免疫力を高め、重篤化や命を落とすのを防ぐことが明らかになってきました。また、日本をはじめ東アジアの人口当たりの死亡者数が少ない点も興味深いです。やはり、肥満が少ないことが、その一因だと考えています。

人類の歴史を振り返れば
現在の状況のほうがノーマル？

西川 新型コロナウイルスが私たちに突き付けた最大の試練は何だと思われますか？

鄭 人間は、本来、誰かとご飯を食べたり、歌ったり、楽しく一緒に過ごしたい生き物です。しかし、感染症の予防のためには、人と人が密に接して、親しく会話したり、握手などボディコンタクトするのは良くないことです。そういった人間の根源的な欲求を、一定程度、抑えなければならないのは、人類にとって大きな課題ですね。

西川 たしかに、人と人の間と書いて人間ですからね。ソーシャルディスタンスとはいっても、飲食店やカラオケ、ジムなどにおける感染防止のガイドラインでも、人とのコミュニケーションと感染予防のバランスを取るの難しい。幕末のコレラの流行を描いたTBSドラマ「JIN」や、小松左京原作の映画「復活の日」(英題「ウイルス」)が再び注目を集めているのも、皆、そこから何かしら解決の糸口を見出したいのだと思います。

鄭 誰しも自分のリアルな体験以上のことを想像するのは難しいものです。コロナの前と後とで、作品の受け取り方が変わることもあるでしょう。私自身、アルバー・カミュの小説「ペスト」を改めて読んでみて、より深く理解できた部分があります。

西川 天然痘、コレラ、ペスト、スペイン風邪、エボラ、エイズをはじめ、いつの時代も人類は新たな感染症のパンデミックに対して無力ですね。

鄭 今回のウイルスによる悲惨な体験を忘れず、小説やドラマ、映画、写真、絵画はもとより、AR(拡張現実)とVR(仮想現実)を合わせた最新のXR(クロスリアリティ=さまざまな仮想・空間拡張手法を活用した臨場感あふれる疑似体験技術)を駆使して、後世に記憶をつないでいくべきです。

西川 新型コロナウイルスの猛威は、人類にとって第二次世界大戦以来の危機といわれます。これから来るかもしれない第2波、そしてさらに、未知の感染症に私たちはどう備えればよいのでしょうか？

鄭 「新しい生活様式」「ニューノーマル」が提言されていますが、人類の歴史を振り返れば、たびたびパンデミックは起こっており、現在の状況のほうがノーマルなのだともいえます。一人ひとりが、生活習慣病や感染症を予防する健康的な日常生活を送っていれば、必要以上に恐れることはありません。

西川 なるほど、鄭先生がおっしゃる「自分で守る健康社会」とは、ウイルスと共生しながら、おのおのが免疫力を高め、ひいては社会全体が免疫力を高めていくということですね。

鄭 その通りです。一人ひとりが健康リテラシー(健康についての正しい情報を読み解く力)を高め、行動を変容することが、まさに「自分で守る健康社会」を実現するのです。

西川 自分自身の健康を“自分ごと”化するだけではなく、地域や世代を超えたつながりと健康を“自分ごと”化することが社会全体を健康にする。それがまた回り回って自分の健康を守ってくれる広い意味での免疫となるわけですね。

鄭 自分の健康を守ることから、入院を外来に、外来を家庭に、そして、家庭で健康に暮らせる持続的な社会を創っていきましょう！

西川 示唆に富むお話をありがとうございました。先生のおかげで健康とは何かを再認識できました。

Dr.Tei's Topic



「東大教授が挑むAIに『善悪の判断』を教える方法」(扶桑社新書)

鄭先生は東京大学で医学部と工学部の教授を兼務し、AI(人工知能)に善悪の判断を教える研究にも携わっている。人間と共存する上で不可欠な「人間のモラル」をロボットに搭載すべく、その構造を実学的に解き明かす「近未来の予言書」。

◎「オープンキャンパス形式」でスラスラ読める！
◎各講義に演習問題、巻末に演習問題のヒントつき

Ryuji's Topic



写真：フェンシング代替大会のクラウドファンディングのサイト

高校生アスリートの夢を奪うな！
【インターハイ代替大会】を応援しよう！！

コロナで高校生アスリートの夢の舞台「インターハイ」(全国高校総体)が中止になり、スポーツ枠で入学を認める大学や採用する企業も決める基準がなくなってしまった。青春をスポーツに捧げてきた彼らのために競技別で代替大会を行おうと五輪選手ら有志が立ち上がっている。みんなで応援しよう！

あざみ野STYLE

2020 SUMMER Vol.42

CONTENTS

- 02 **西川りゅうじんの健康対談**
鄭 雄一先生×西川りゅうじん氏
健康を“自分ごと”化して
「自分で守る健康社会」を創ろう！
- 04 目次・MAP
- 06 **一人ひとりと向き合い、正しく診断し、
患者さんの笑顔を取り戻す**
河野和彦先生
- 08 健康・環境がテーマのあざみ野駅前カフェ＆バー
ALLISON HOUSE Café & Bar AZAMINO
- 10 **Brain & Body Store®**
毎日の健康のために超音波ケア
夏の不調対策に。深部体温のアップをサポートするバイオエスベランサ
理想のパフォーマンスを発揮できる感覚をつかめる水着
- 12 鼻呼吸と効率のいい運動で免疫力をアップしよう！
今井一彰先生
- 14 新型コロナウイルスの不安とどう付き合う？
心を守る5つのセルフケア
木ノ本景子先生
- 16 誰にでも起こる可能性があるリーキーガット症候群
- 18 認知症の治療法や情報を、患者さんやご家族に
向けてしっかり発信していきます
松崎一代さん
- 20 **メンタル産業医Dr. 櫻澤のヘルシーコラム**
ビタミンDでウイルスやアレルギーに負けない体をつくる
櫻澤博文先生
- 21 情報にまどわされず、正しい知識でウイルスを防御する
長野志津男先生
- 22 **Pick Up**
女性ライフクリニック銀座・新宿理事長 対馬ルリ子先生
白澤抗加齢医学研究所所長 白澤卓二先生
- 23 東急スポーツシステム
- 24 **WELLNESS PACHINKO™ WEST END**
- 26 **ちょっとお得に！先払い商品券サキチケ！で
青葉区内の飲食店を応援しよう！**
- 27 おトクが満載！本誌だけのクーポン情報！
あざみ野クーポン
- 32 WEB版あざみ野STYLE

あざみ野STYLE WEB版はこちら

あざみ野 STYLE

検索



一人ひとりと向き合い、正しく診断し、 患者さんの笑顔を取り戻す



愛知県名古屋市「名古屋フォレストクリニック」の認知症外来で、全国から集まる患者さんと日々向き合っている河野和彦先生。認知症と思われる場合でも、「意識」がどのような状態なのかを判断したうえで治療をスタートされるそうです。また、頭部超音波マシンの「ウルトラーマ」を当医院に導入されました。認知症症状を持つ患者さんに使用されている状況について、お話をうかがいました。

認知症は、意識に問題ないかどうかをまず診断する

意識はゼロか100かではなく、グラデーション状になっています。「意識がない」という言葉を聞くと、昏睡状態というイメージを持つ人もいますが、誰でも夜中に突然起こされて算数の問題を出されても、意識が覚醒していないのですぐには答えられません。それを明識困難状態（ごく軽い意識混濁）といって、誰にでもあることです。意識がはっきりしていなかったら、テストをすることもできませんが、覚醒していれば、テストの結果はよくなります。

認知症だと診断された場合、神経伝達物質の何かが不足しているということで、パーキンソンやアルツハイマー型認知症の薬を出されることが一般的でしょう。しかし私は、認知の度合を診る前に意識の覚醒程度で分類します。レビー小体型認知症はほとんど意識障害系だと思っています。

そして、意識障害系で注意しなければならないのが、「てんかん」です。私の臨床では、9つの積木を組み合わせた立体を見せて、同じものを作ってもらった検査があります。改訂長谷川式テストは高得点なのに、その日は積木ができないという患者さんがいたら、私はてんかんを疑います。診察に

来たら毎回積木をやります。「あれ？今日はできないな」と言ってなかなか積木ができない方も、コーヒープレイクを挟んだり、CTを撮ったりして時間を少し置くと、すんなりできたりします。この場合もてんかんを疑います。私はこのような方法で、てんかんの患者をつかむという技術を身につけました。

患者さんは四六時中てんかんを起こしているわけではないので、脳波検査だけではてんかんかどうかはわからないのです。



ウルトラーマは、冬眠している熊を起こす機械

私の患者さん129人にウルトラーマを使用しました。対象の85%が認知症、あとは発達障害の人も含まれています。

驚くことに、1回使用しただけで、全体の62%に良い変化が見られました。1回だけで全員に効かないだろうと予想していましたが、6割以上の人に変化がみられるのはすごいことです。そのうち、劇的に人生が変わったという「かなり改善」が9.3%。この劇的に効いた人には、長谷川式テストが0点だった人が2人、1点が1人、記憶の出入りの海馬がほとんどなくなっているような重症グループもあります。発達障害ではどのような人に効いているかわかっていません。

どのような変化が見られたかというと、気力や意欲が出る、発語が増える、目つきがいいなどです。ハイテンションになりすぎた方もいましたので、良い意味でも悪

い意味でも効くことには間違いありません。

ウルトラーマの機能を確認したときに、これはアパシー（apathy: 意欲低下、無気力、無関心）に効くのではないかと思いましたが、やはり長谷川式は満点に近くても、前頭葉の調子が悪くてぼんやりする人によく効くと実感しました。

1回の超音波で効果が2～3日持続した人が一番多く、1カ月以上も効果があった人が7人もいて、これもすごいことだと思いました。

私にしたら、ウルトラーマは、冬眠している熊を起こす機械。私の仕事は、それを使って劇的に人生が変わった9%の人を見つけ出すことだと思います。

当院でウルトラーマを購入した3人のうち、最初買った方はレビー小体型認知症で、車いすで生活していました。購入して1日3回使ったら、一層よくなりましたね。目がうつろで暗い顔をしていたのですが、ウルトラーマを使うと普通の快活な人になったのです。

シャキッとて、笑い方が変わり、いい意味で普通の人になりました。私の冗談を理解して、さやかにニコッと笑うのを見て、こんなハンサムな人だったのかと驚いたくらいです。

治療に熱心な奥様がとても喜んでいらっしゃるの、こちらもやりがいがあります。

あるケアマネージャーがコウノメソッドの世界に入ったきっかけは、私の講演を聞いたことでした。お風呂にどうしても入ってくれない認知症の方にとっても困っている人がたくさんいます。それならお風呂の一時前前に、鎮静剤を認知症患者に飲ませれば、多くの方が素直に入るという私の話を講演で聞いてびっくりしたようです。

認知症はとても奥深く、短絡的に判断できるものではありません。まだ特効薬はありません。一人ひとりと寄り添いながら、その人に合った治療が必要なのです。

「ドクターコウノの認知症ブログ」で
情報と動画を発信中！



河野和彦先生



名古屋フォレストクリニック 院長
日本老年精神医学会専門医 指導医
認知症治療研究会 副代表世話人

ALLISON HOUSE

Café & Bar AZAMINO

Brain & Body Store 併設

健康・環境がテーマの
あざみ野駅前カフェ&バー



カフェタイム 11:30～18:00

世界最高品質のコーヒーを追求するミカフェートのコーヒーが
アリソンハウスのメニューに加わりました。



世界屈指のコーヒーハンターが厳選した
“本当に美味しいコーヒー”



ブルミエ クリュ カフェ ¥750
コーヒー豆 ハーフボトル 各¥3,000

優良農園の中で一級畑で穫れた最高クラスのコーヒー。日常
に特別感やアクセントを与える格上のコーヒーブランドです。

カフェプエンテ

(MORNING, AFTERNOON, EVENING) 5 銘柄×1 袋入り 各¥1,000
ミカフェートの「COFFEE HUNTERS」のラインナップを一杯ずつ
抽出できる手軽なドリップバッグ。



José. 川島 良彰氏
株式会社ミカフェート代表
取締役であり、世界中の
コーヒー豆を知り尽くした
コーヒーハンター。40年
以上にわたって 最高品質の
コーヒーを求めて世界各国
3000近くのコーヒー農園を
訪れる。志の高い生産者と
ともに一切の妥協を許さず
に品質のよいコーヒー豆づく
りに取り組んでいる。

コーヒー ¥500

一般的なシングルオリジンのスペシャルティコーヒーに相当する
「COFFEE HUNTERS」シリーズの「Alto Luna (アルトルナ)」。
ミルクキャラメルとオレンジの風味。ミディアムボディで明るい印象。
ミルクリーな舌触りで香ばしい余韻があります。



健康・環境がテーマの
あざみ野駅前カフェ&バー
の案内

●定員…各回5名 ●参加費…無料
(各自カフェでお飲み物を購入ください)
●お問合せ先…Brain & Body Store
045-905-3365

7/17(金) 15:00～16:00

With コロナ時代に知っておきたい免疫力の上げ方

講師：木ノ本景子先生 内科医、脳精神内科医、感情カウンセラー。新しい医療の形で、
より健康な状態を目指す「ヘテロクリニック」を開設。

8/21(金) 15:00～16:00

コロナストレスから心を守るためのセルフケア

講師：木ノ本景子先生 ※関連記事が、本誌のP14-15にあります。

9/8(火) 13:00～14:00

夏休み後の子供たちのメンタルケアを考える

講師：長野志津男先生 一般社団法人日本口腔協会の代表理事であり、
「究極のいじめ解決法：Bully Bubble Over」の著書で、いじめ問題に取り組んでいる。

9/25(金) 15:00～16:00

最近、忘れっぽい。加齢による物忘れと認知症の違いとその対策

講師：木ノ本景子先生

10/15(木) 15:00～16:30

健康増進機器(旧体調改善機器)「バイオエスベランサめぐり美®」シリーズ
を活用した 今日からできる美容法

講師：山本富造氏
山本化学工業株式会社代表取締役社長、一般社団法人日本ホームヘルス機器協会会長



QRコードからPeatixでも申込可能

お客様と従業員の健康と安全を第一に考え、感染拡大防止策実施中

入口でのアルコール消毒

席は間隔をとるために減席

長時間の滞在や大人数での入店を避け、体調が悪い方は利用を控えましょう。



バータイム 18:00～24:00

*カフェメニュー
の注文も可

18 時からはバータイム。お一人様や
女性でも入りやすいカジュアルなバーに
店内が変わります。一日の疲れを癒し、
リセットする美味しいお酒を楽しめます。



スコッチウィスキーの種類が豊富
です。心地よい風が吹くテラスで
ゆっくり楽しむのもおすすめです。

マスター厳選の幻の日本酒や
焼酎も各種。

Menu

ビール	¥600
ハイボール	¥500
ウィスキー	
・バランタイン12	¥600
・グレンリベット12	¥800
・竹鶴	¥800
・マッカラン12	¥1,000
・響-HIBIKI-	¥1,500
焼酎(芋、麦、黒糖)	¥700
日本酒	¥600
グラスワイン(赤/白)	¥600

ハーフサイズで飲み比べ

ウィスキー、日本酒、焼酎などには、
量も価格も半分の「ハーフサイズ」で注
文OK。いろいろな種類を飲み比べた
い方、少しでも飲みたい方にぴった
りなサービスです。

※画像は通常のサイズです。
※一部対応できないものもあります。



美味しいお酒を
リーズナブルな価格で
ご提供しています。
ご来店お待ちしております



マスターの濱崎さん▲



ちょっとしたおつまみも一緒に。
(左) ミックスナッツ、(右) メキシカ
ンチップス



店内中央には、大きなテーブル

Brain & Body Store が併設

ペットOKのテラス席 喫煙スペース有り
※未成年は立ち入り不可。

ALLISON HOUSE Café & Bar AZAMINO

☎ 045-532-6596

📍 横浜市青葉区あざみ野 2-9-13
サンサーラあざみ野 1F
☎ カフェタイム 11:30～18:00
🕒 バートタイム 18:00～24:00
🕒 不定休



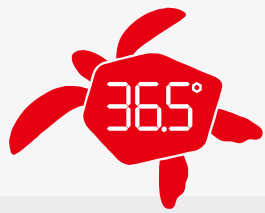
トリップアドバイザーは
世界最大の旅行サイトです。



本誌の提示で!
ハイボール
¥50 引き
※お一人様1回限り
2020年10月31日まで有効



WEST END カードの提示で!
カフェ・バーのドリンク全品
¥50 引き
2020年10月31日まで有効



Brain & Body Store®

山本化学工業(株)公認

☎ 045-905-3365 @ info@bp-tech.jp

Brain & Body Store®



☎ 045-905-3365

〒横浜市青葉区あざみ野 2-9-13
サンサーラあざみ野 1F
ALLISON HOUSE
Café & Bar AZAMINO 内
営業 月～金 11:00～17:00
休 土曜、日曜



Web サイトも
ご利用ください

商品の詳細や動画

問い合わせ

商品のご購入



毎日の健康のために超音波ケア

超音波マシン

ウルトラマ (頭部)

左右の前頭部(おでこ)に30kHz超音波音響振動子を装着します。左右の側頭部には音楽振動子を装着しています。



超音波マシン

ウルトラマ (ボディ)

頭部のマシンと比較して約10倍の強度の超音波を腹部に当てます。実際は洋服の上からではなく、素肌に使用します。



近日発売予定

NEW

ウルトラマ BP21

頭部用とボディ用がセットになった特別仕様。

併設のカフェで頭部ケア体験

- カフェご利用の方
お飲み物……………+¥500(税込)
- ウルトラマのみご利用の方
……………¥1,000(税込)

※スタッフにお声かけください。

YouTubeで
「Ultra-maの使い方」をチェック!



ウルトラマの レンタルサービス

効果をしっかり体験できるように、短期から長期までレンタル期間をお選びいただけるようになりました。詳しくはBrain & Body Store®までお問い合わせください。

Ultra-Ma123 (頭部 / 振動子 2 個)

レンタル期間	月額 / 1 台
1 日～14 日	¥20,000 + 税
1～2 カ月	¥48,000 + 税
3～6 カ月	¥45,000 + 税
7～12 カ月	¥40,000 + 税
13～24 カ月	¥35,000 + 税
25 カ月以上	¥30,000 + 税

夏の不調対策に。深部体温のアップをサポートするバイオエスペランサ

バイオエスペランサ® めぐり美ベスト

背中やお腹など包み込んで
体幹を温めることができる
ベスト。



サイズ: (男女兼用) S～XL
(女性用) S～XL



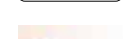
バイオエスペランサ® めぐり美Pタイプ

カバーに入れて、
気になるところに使えるタイプ。



バイオエスペランサ® めぐり美アイウェア

美しさと安らぎを届ける
新アイウェア。

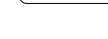


バイオエスペランサ® めぐり美チャージャー

冷たくなりがちな足元の保温と
水分をキープ。



サイズ: フリー



バイオエスペランサ® めぐり美バームガード

エイジングサインを感じやすい手
を優しく保温と保湿します。

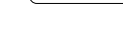
リバーシブル。

サイズ: S、M、L



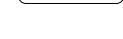
バイオエスペランサ® めぐり美フェイスマスク

常温赤外線と上向きストレッチの
生地で輝きのある笑顔へ。



バイオエスペランサ® 万能バンド

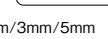
大山良雄先生(大阪大学名誉
教授医学博士)監修。全身のス
トレッチや美活に。



理想のパフォーマンスを発揮できる感覚をつかめる水着

ZERO POSITION

白いステッチは、ここでもしか購入できない
あざみ野ショールーム限定カラー!



3mm
(M・L)



1mm/3mm/5mm
(各 3S～XO)



(ステッチカラー)
・ターコイズ
・ピンク
・ブラック
※5mmは
ブラックステッチのみ

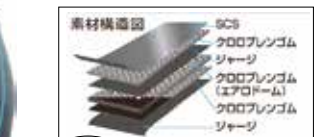
※表面素材は繊維で、表面カラーはブラックのみです。

ゼロポジションマスターズ

ゼロポジの着用によって、水の抵抗を最小限に抑え水平で抵抗の少ないポジションで泳げるようになります。



3mm
(3S～XO)



〈ステッチカラー〉
・ターコイズ
・ピンク
・ブラック

ゼロポジションエアロドームマスター

浮力増大、抵抗軽減、水流のコントロールなどに適した6層構造の新素材を採用したゼロポジション。

Brain & Body Lab® (完全予約制)

当ラボでは、
医療機関、介護施設、スポーツ団体、
自治体からのウルトラマ、バイオエスペランサ商品などの
お問い合わせを受け付けています。

〒東京都千代田区神田神保町 2-10-29 2 階
☎ info@bp-tech.jp



鼻呼吸と効率のいい運動で 免疫力をアップしよう！

これまでに経験したことのない新型コロナウイルスの感染が広がり、手洗い・うがい・マスクという予防の基本に加えて、病気に負けない体をつくる「免疫力」が注目されています。

人間には心と体がありますので、免疫力アップのアプローチにはいろいろな道筋があります。福岡県福岡市「みらいクリニック」院長の今井一彰先生に、自宅でできる簡単な2つの免疫力アップ方法を教えていただきました。

命の入口である口を閉じて、 鼻呼吸をする

生きていくうえで絶対に必要な食事と酸素を取り込む口と鼻は命の入口です。ここから元気の源をどのように取り込むかが、健康を維持するうえで、とても大切な鍵なのです。

免疫力を高め、しかもウイルスから身を守るとても簡単な方法、それが「口を閉じて鼻呼吸をする」こと。当たり前のことのように聞こえるかもしれませんが、新型コロナウイルスの感染予防でマスクの着用が推奨されるようになってから、口呼吸をする人がとても増えていきます。皆さんも、マスクをしていて息苦しさを覚えると無意識のうちに口呼吸をしていないでしょうか？

口で呼吸すると、口の中が冷えて風邪をひきやすくなったり、唾液の分泌が減って口の中が乾燥することによって口腔内細菌が増えたりして、免疫力が衰えます。鼻呼吸なら排除できていたウイルスや異物が口から気道に入って感染する可能性も高まります。

1日の呼吸回数はなんと2万回。それを鼻呼吸にするのか、口呼吸であるのかによって、感染リスクと免疫力は大きく違ってきます。

ポイント1 まずは、しっかり鼻呼吸
一番の基本は、家にいるときなど、密でないときはマスクを外して、しっかり鼻呼吸をすることです。常に鼻呼吸ができれば、吐く息を長くして、深くゆっくりした呼

吸にチャレンジしましょう。深い呼吸は、肺機能を高め、自律神経を整え、気持ちが落ち着くなどの効果があります。



ポイント2 睡眠中も口を閉じておく
見落としがちなのは、睡眠中の口呼吸です。目覚めたときに口の中に渴きを感じたり、家族からいびきを指摘されたことがあれば要注意。寝ているときに口が開くと舌が喉のほうに落ち込んでいびきをかきやすく、ひどくなると睡眠時無呼吸症候群を引き起こします。



ポイント3 「あいうべ体操」で口をきたえる
鼻呼吸と、切っても切れないのが口の健康です。舌を上あごにしっかりつけてベストポジションを保っておけば、口は開きません。ぜひ食事をしっかり噛んだり、会話の機会を意識的に増やしてください。

私が考案した口呼吸を鼻呼吸

に改善する「あいうべ体操」で口と舌をきたえましょう。「あいうべ体操」の詳細ややり方は、ホームページで紹介しています※1。



世界一効率の良い運動「HIIT」

もう一つの免疫力アップは運動です。新型コロナウイルスの影響で、スポーツをする機会が減り、運動不足になっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこでご紹介したいのが、最新の医学的根拠に裏付けられた運動法で、世界で一番効率の

良い運動といわれるHIIT (High Intensity Interval Training: 高強度インターバルトレーニング) です。

このHIITは、天気に左右されずに自宅でできて、着替えや器具は不要、1回わずか4分のトレーニングを週に2、3回でOK。ですから、むしろ運動嫌い・苦手な方、回数や時間をかけないといけないトレーニングに心理的な負担を感じる方にお勧めです。

今は気軽に外出できる状況でもありませんので、室内で好きなときにできるHIITをぜひ試してみてください。

メニューは各自の体力によって自由に設定できて、ゆるHIITや、座ってできるHIITもあります。初心者の方は、みらいクリニックのYouTubeチャンネルでメニュー動画を見ながら行うとよいでしょう。詳しくはホームページをご覧ください※2。

【HIITのメニューの例】



※1 今井先生考案の「あいうべ体操」
<https://mirai-iryoku.com/aiube/>



※2 HIIT
(高負荷インターバルトレーニング)

みらいクリニック 今井一彰先生

みらいクリニック院長、内科医・東洋医学会認定漢方専門医、
NPO法人日本病巣疾患研究会副理事長、
加圧トレーニングスペシャルインストラクター

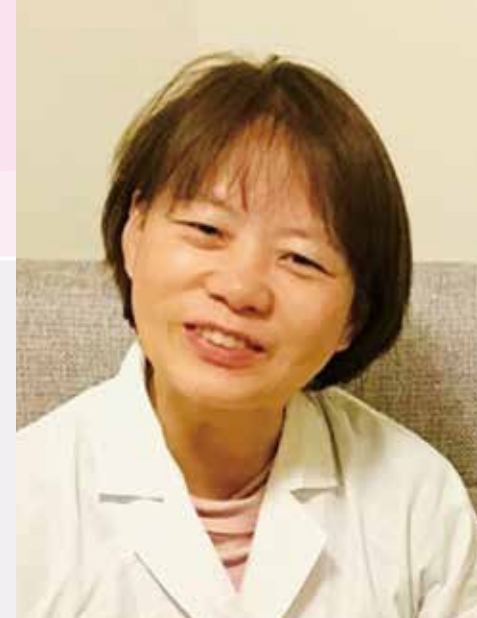
免疫力アップは医者ではできない

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、私たちの社会生活は大きく制限されました。日々の生活をきちんとすることが健康の土台であるということを、改めて強く感じたのではないのでしょうか。

国が保険制度や地域医療を整えても、国民一人ひとりの健康まで守ることはできません。医者は免疫力アップのための手助けやアドバイスをすることはできますが、口を閉じておいたり、運動するかどうかは患者さん次第です。

マスクを着用していても必ず鼻呼吸をする、少しでも運動をして筋力維持をするといった小さな積み重ねが、いずれ大きな違いを生み出します。そして、免疫力アップには、何といたっても体温を上げることがとても有効です。1年を通して体を温めましょう。自分の健康に最終的な責任をとるのはご自身です。不自由な生活を強いられっていますが、健康につながる取り組みを何か一つでもぜひ始めてください。

新型コロナウイルスの不安とどう付き合う？ 心を守る5つのセルフケア



ヘテロクリニック 木ノ本景子先生

一般社団法人日本内学会内科認定医
一般社団法人日本神経学会神経内科専門医
日本医師会認定産業医
一般社団法人感情カウンセラー協会認定カウンセラー

木ノ本先生のミニセミナーを開催します。詳しくは **P.8** をご覧ください。

新型コロナウイルスは、日本中の人々の生活を大きく変えました。外出自粛など、これまでになかった制限は、心にも影響を与えています。長引く混乱の中で私たちはどのようにメンタルヘルスを保てばいいのでしょうか。神奈川県鎌倉市にある「ヘテロクリニック」木ノ本景子先生にお話をうかがいました。(2020年4月15日執筆時点での情報です)

コロナウイルスの最前線で働いている医師、相談者の電話を受付している方のお話を聞くと、問い合わせが殺到して電話が鳴り止むことがないといえます。症状があって連絡する方がもちろん多いのですが、無症状でも不安で電話をしてくる方も非常に多いそうです。

不安という感情は、実像がなく想像の中で膨らんでいくという性質と、周りの人に伝播していくという性質があります。ですから、あまりにも大きくなった不安に自分で対処できなくなった人が、無症状なのに保健所などに何度も電話をするという行動に出てしまうのだと思います。

緊急事態でもメンタルヘルスを良い状態に保ち、冷静に考えて行動できる人が1人でも増えると、ウイルス感染拡大阻止がよい方

向に動いていくでしょう。皆さんにお願いしたい心を守る5つのセルフケアを紹介します。

①まずは不安があることを認識する

今は普通ではない状況です。まずは「自分の中に不安がある」ということを認識しましょう。不安がとて大きくってから自覚すると、自分では手に負えないこともあるので、軽いうちにセルフケアして早めに解消していくことが大事です。

具体的には、軽く体を動かす、深く深呼吸をして副交感神経を刺激してリラックス状態をつくることなどです。リラックスできれば自ずと良質な睡眠もとることができます。



②情報に触れる時間や量をコントロールする

テレビをつければ新型コロナウイルスの怖さ、日本や世界の感染者数の状況、予防方法、専門家の見解、政府や知事の発表などの情報が1日中流れています。数か月間しっかり見て情報を得てきた人たちは、ネガティブな情報につきすぎて、気づかないうちに不安が大きくなっていても不思議ではないのです。

情報を得るのは大切なことから、報道を見るなどとは言いません。自分から情報を得ようとしてネットを検索したりテレビを見たりする分にはいいのですが、テレビや動画を流し続けるのはやめて、情報に触れる時間を自分で制限することも必要だと思います。



③オンラインのコミュニケーションで人とつながる

人と会うことが制限されて、一人でいる時間が長くなると、人と接したり、ペットと触れ合うことで出るホルモンが減少したり、孤独を感じる人が増えることが心配です。

その解消方法として、ZoomやFacetimeのようなオンラインでコミュニケーションがとれるツールが注目されています。画面越しでも、ある程度同じ状況を共有したり、共感したり、そこにいることが手に取るようにわかることは安心感につながります。孤独にならないように、アプリやツールを活用して、コミュニケーションの取り方を工夫しましょう。



④自分自身の本質や望みを再確認する

不安に飲み込まれていろいろな人を巻き込んで電話をかけまくるのか、それとも自分の感情のセル

フケアをしっかりと落ち着いてこの状況乗り越えていくのかを私たちは選択できます。世の中が混乱している今は、自分の生き方を見つめ直すよい機会です。自分自身の本質や望みを再確認してみてください。ストレスの原因やストレスの程度は人それぞれで、同じ状況でも、ストレスを感じる人もいれば、感じない人もいます。自分に合っているか検証せずに、みんなが良いというからこうしてみようというやり方では、ストレスは軽くなりません。



⑤自分に制限をかけすぎない

すでに外出自粛や3つの密を避けるなど、普段より制限や抑圧が強いところに、さらにルールを増やすと精神的なストレスが強くなります。

必要以上に厳しい義務や制限を設けず、いろいろな自分にOKを出していくとよいでしょう。簡単

そうに見えますが、まじめな人には意外と難しいことです。



感情と免疫力は密接につながっています。無理に抑圧して不安をないものにすると、後々膨らんで対処できなくなる可能性があります。不安をコントロールするというよりは、不安という感情が自分の中にあることを認めることがメンタルヘルスを保つためのスタートです。

心を守る 5つのセルフケア

- ① まずは不安があることを認識する
- ② 情報に触れる時間や量をコントロールする
- ③ オンラインのコミュニケーションで人とつながる
- ④ 自分自身の本質や望みを再確認する
- ⑤ 自分に制限をかけすぎない

誰にでも起こる可能性がある リーキーガット症候群



腸は食事中毒素や微生物が体内へ侵入するのを防ぐために、バリア機能を持っています。ところが、このバリア機能が、何らかの理由で低下してしまうことがあり、その状態を、腸管透過性の亢進、リーキーガット(Leaky Gut: 漏れやすい腸) 症候群といいます。

リーキーガットは、腸だけでなく全身に影響して、うつ、アレルギー、自己免疫疾患などのさまざまな全身症状を引き起こします。

腸粘膜の表面は細胞同士が密着して結合し、その上は粘液層に覆われています。リーキーガットの腸では、通常は結合している

(タイトジャンクション) 細胞同士が開いた状態になっています。そうすると、病原体やたんぱくが侵入しやすくなり、全身に炎症、免疫の過剰反応(アレルギー)や、誤作動(自己免疫)を引き起こします。

ショックや多臓器不全状態の患者さんにおいては、こうした状態が進み、重度のリーキーガットを起こしやすくなります。実は腸には、その人自身を死に至らしめるのに十分な量の毒素や炎症物質が存在します。重症の患者さんでは、腸から漏れ出す毒素が局所の炎症を活性化し、組織の破壊な

どを引き起こし、最終的には全身性炎症および自己免疫応答をもたらします。つまり、程度の差はありますが、リーキーガットを起こしている患者さんは全て、全身のアレルギーや炎症、自己免疫反応などを引き起こす可能性を持っています。

あまりご存じないかもしれませんが、リーキーガットが集中治療室で治療を受ける患者さんの大きな死亡原因だといわれています。

リーキーガットの原因は？

腸の透過性を亢進させる要因にはさまざまなものがあります。まずは原因を除去することから始めましょう。

グルテン

メリーランド大学のファサーノ教授らが、タイトジャンクションを開いて、腸粘膜細胞の間を物がすり抜けられるようにしてしまうたんぱく質を発見しました。これを「ゾヌリン」といいます。

ゾヌリンは、タイトジャンクションを調節するタンパク質で、このレベルが高いと、密着結合が緩和され、腸の透過性が増加することが示されています。現在、タイトジャンクションを調節する機能を持つたんぱくで唯一わかっているのがゾヌリンです。ゾヌリンに対して感受性の高い人が自己免疫疾患を引き起こす可能性があると考えられています。

問題は、グルテンの成分であるグリアジンが腸の細胞に働きかけによってゾヌリンが分泌されてしまうことです。まずはグルテンフリーから始めましょう。

体内の他の部位の炎症

他の部位の炎症からくる物質が腸の炎症を透過させます。腸以外に体内の炎症があればそちらを治すことも必要です。例えば、歯周病は炎症性物質を全身にむかって放出しています。

薬など

アスピリン、およびイブプロフェンなどの非ステロイド系抗炎症薬(NSAIDs)の長期使用が、透過性を亢進させます。

それ以外にも、過剰な飲酒、睡眠不足、ストレス、喫煙なども、原因となりますので、注意が必要です。

水溶性食物繊維のススメ

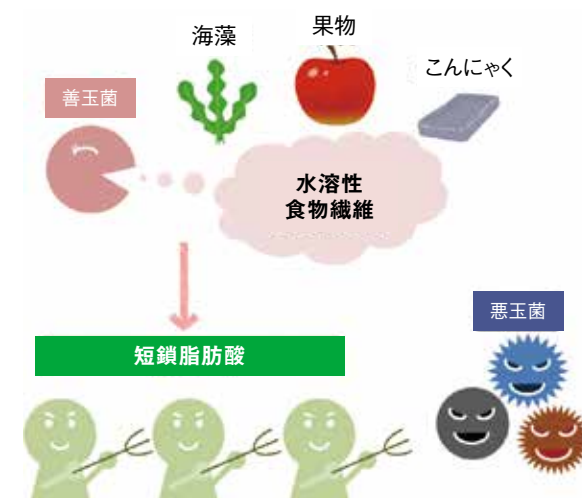
リーキーガット症候群の方には特に「水溶性食物繊維」を積極的に摂ることをお勧めします。

どのような食べ物に含まれるかというと、海藻、果物、豆類、野菜・こんにゃくなどのイモ類、海藻のヌメヌメ成分である「アルギン酸」や「フコイダン」、果物や野菜に含まれる「ペクチン」、ネバネバ系の野菜に多い「ムチン」、菊芋やごぼうに多い「イヌリン」、こんにゃくの「グルコマンナン」がそれに当たります。モロヘイヤやオクラ、山芋が水溶性食物繊維の代表的な野菜です。

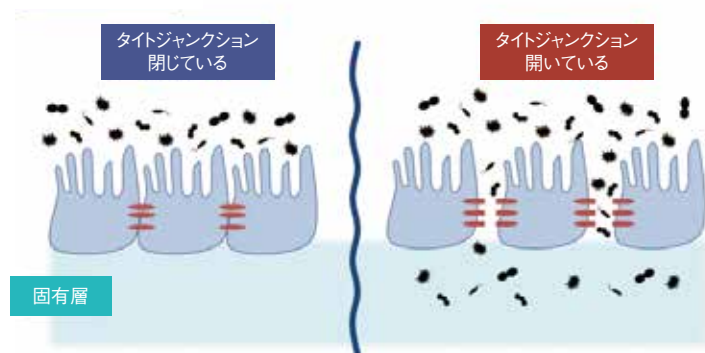
「水溶性食物繊維」は腸内の水分に溶けてドロドロになり、腸内の善玉菌の餌となり、その善玉菌が、腸内環境をよくする有益な微生物(乳酸、ビフィズス菌など)と短鎖脂肪酸(酪酸、酢酸など)やビタミン類を産生します。

「短鎖脂肪酸(酪酸、酢酸など)」は乳酸菌やビフィズス菌とともに、腸内で大変重要な役割をしています。「短鎖脂肪酸(酪酸、酢酸など)」は腸のエネルギー源です。つまり、腸のぜん動運動をよくします。

また、腸内の悪玉菌の繁殖を防止したり、ミネラルなどの栄養素の吸収も改善します。



〈上皮細胞の拡大図〉



※本記事の内容は、医学的治療に置き換わるものではありません。病態の改善に必要な食事はひとりひとり異なります。宮澤医院では、詳細な診察、検査を行った結果から個別に最適なお食事をご提案しています。宮澤医院へのお問合せは、ホームページをご覧ください。
<https://miyazawaclinic.net/>

認知症の治療法や情報を、 患者さんやご家族に向けて しっかり発信していきます

厚生労働省の調査では、2025年には65歳以上の認知症患者数が700万人にまで増加するといわれています。しかし、残念ながら認知症の有効な治療法や根本治療薬はまだまだなく、世界中の研究者が開発に取り組んでいます。

厳しい介護の現場では、最先端の認知症治療の情報や、状況のシェアが求められています。認知症治療研究会の会長であり、現役の看護師でもある松崎一代さんにお話をうかがいました。

認知症治療研究会とは

認知症治療研究会は、認知症で困る介護職や患者、ご家族、医療職の方に対して有益な情報や有効なケアや医療の情報を発信するという目的で平成26年に発足されました。

医療従事者と介護関係者を対象とした会員制の研究会としてスタートし、より幅広く情報を伝えていくために、その後は一般の方や患者さんのご家族も賛助会員として参加できるようになり、現在の会員数は500人弱です。

認知症治療研究会の設立目的は、今まで認知症を専門にしていなかった医師にも、積極的に認知症の診察にあたっていただくこと

と、認知症臨床で得た有益な知識を認知症臨床に携わるすべての方に共有していただくことです。少し前までは、認知症は医療ではなく介護で治すべきものだという風潮がありました。しかし、認知症の周辺症状で暴力をふるう方や介護拒否をする方もいて、介護は一筋縄ではいきません。在宅で診ている訪問看護師、介護士やヘルパー、ご家族の皆さんは、介護だけでは認知症はどうにもならない現状を経験されています。認知症の症状で一番困る暴力行為を、医療と介護が連携して抑えながら、患者さんの生活をいいものにしていくことが一番大事だと思います。

疲弊しながらケアを続ける現場の方たちを何とかしないとイケな

い、そのためにも厳しい現場を知っていただきたい、というのがせつなる思いです。

介護では現場の連携がカギ

本来、認知症治療では、医師、看護師、介護士、患者の家族が一体となって取り組む必要がありますが、みなが同じ気持ちでいるのは難しいのが現実です。介護士から医師へ直接お願いしづらかったり、患者の家族が認知症治療に不満を抱えていたりすると、「看護師さんから言ってください」とよくお願いされます。そのためには、医師と看護師、そして介護士が信頼関係を築いて、治療について意見交換できる関係性をつくるのがとても大事です。

関係者の連携は不可欠ですが、連携をマネジメントする人がいないと、介護は介護士さんがやればいい、医療は医者がやればいいと責任逃れに向かいやすくなります。私は看護師として連携する人たちの間に入り、医者と意見交換をし、介護士さんの指導を



認知症治療研究会会長、看護師

松崎一代さん

し、ご家族と対話します。このように関係者を一つの輪につなぎ合わせる役目を果たす人材が、これからもっと必要になるでしょう。

日本と海外の認知症治療事情

私は、認知症に関する講演や仕事で海外に行く機会があります。国によって保険制度や介護制度などは異なりますが、認知症患者の暴力と介護拒否の問題は多くの国で共通していることを肌で感じます。

中国で500人規模の認知症学会で講演したときは、コウノメソッドの治療法に神経内科の先生方が大変興味をもってくださいました。中国でも高齢化と認知症患者の増加が急速に進んでおり、1000人規模の認知症に特化した施設も建設されていると聞きました。日本では考えられない規模の施設です。

認知症治療の情報発信が使命

知症治療研究会では、河野和

彦先生のコウノメソッドという認知症治療方法にも注目しています。コウノメソッド実践医の先生がコウノメソッドで治療を行ったら、認知症の周辺症状がひどくて暴れたり介護拒否していた高齢者が、別人のように普通になった例や、胃ろうをしていた高齢者がしっかり食べられるようになって胃ろうが抜けた例などを私も実際に見ています。患者さんの症状が良くなり、拒否することなく安定した介護を受けることができ、生活の質が目に見えて上がるのは本当にすごいことです。患者さんの変化によって、ケアする側も介護しやすくなり、みんなが喜べるのですから。

最新の治療方法によって、介護

しやすい、介護されやすい環境になれば、日本全国の地域包括ケアシステムがうまく機能するのではないのでしょうか。そのためにも、患者さんやご家族に向けて、認知症の治療法や情報をしっかり発信することが認知症治療研究会の使命だと思います。

認知症治療研究会

〒114-0024 東京都北区西ヶ原3-46-10

TEL 03-3910-4311

FAX 03-3910-4380

e-mail: info@jsdt.org

url: <https://www.jsdt.org/>

第6回認知症治療研究会が開催されました。

2020年（令和2年）2月16日（日）

会場：TKP ガーデンシティ PREMIUM 田町





いつもこころにうるおいを！

櫻澤博文氏 (さくらざわ ひろふみ)
医師、労働衛生コンサルタント

ビタミンDで ウイルスやアレルギーに負けない体をつくる

新型コロナウイルス感染防止で、家に閉じこもることが多くなってきました。その結果、免疫力が低下してかかりやすくなつては元も子もありません。今回は、免疫力を高めるビタミンDを紹介します。

【ビタミンDが不足するとどうなる？】

夏に限らず外出時に、日傘・帽子・長袖・手袋で皮膚を覆ったり、日焼け止めを多用すると不足しやすくなります。胃もたれしやすい、おなかの張りや違和感、腹痛を感じやすい、スギやヒノキ等の花粉症の症状が重い、風邪やインフルエンザにかかりやすいなどは、ビタミンD不足が原因の可能性があります。コロナウイルス感染防止で外出が減ると、ますます体内のビタミンD合成に支障が出てしまうので、適度に日に当たりましょう。

【ビタミンDと免疫】

ビタミンDには免疫機能を調節する作用があり、その一つが粘膜機能の強化です。スギ花粉等に対する過剰な結膜や鼻腔中の粘膜での免疫反応は抑える一方で、気道や肺胞に侵入してきた細菌やウイルスによる感染防御作用は促進します。従って風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスによる肺炎支炎といった呼吸器科感染症にかかりにくくなります。

【ビタミンDの腸管での 粘膜保護作用】

ビタミンDは、小腸の粘膜を保護して体内に有害な病原体や物質の侵入を阻止します。逆にビタミンDが足りないと、「リーキーガット (leaky gut) 症候群」といわれますが、小腸の上皮細胞間がスカスカになり、不要な有害物質が体内に侵入しやすくなります。その結果、体内で免疫細胞の出動が持続的に引き起こされ、慢性的な炎症が体内のあちこちで生じます。

【ビタミンDの多い食材】

体内で使われるビタミンDの1～2割は、食事が由来です。ビタミンDを豊富に含んでいる魚類は特におすすめです。例えば、あんこうの肝 (110.0 μ g)、カワハギの開き干し (69.0 μ g)、半生しらす干し (61.0 μ g)、焼き鮭 (39.4 μ g) や青魚などはいかがでしょうか。

乾燥きくらげ (85.4 μ g)、乾燥シイタケ (12.7 μ g) のほか、マイタケ、エノキといったキノコ類にも多いです。特にキノコ類は天日干しすると、ビタミンDが増えること、知られています。(参考：日本人の食事摂取基準 2015年版)



ビタミンDさえ摂れば免疫が上がり、ウイルスに感染しないというわけではありませんが、バランスの良い食事の中にぜひビタミンDを取り入れていきましょう。

情報にまどわされず、 正しい知識で ウイルスを防御する

長野志津男先生
ファミリー歯科矯正オフィス院長、
一般社団法人日本口腔協会代表理事

長野先生のミニセミナーを開催します。詳しくは P.8 をご覧ください。

COVID-19 (新型コロナウイルス) という未知のウイルスとの戦いで大切なのは、情報にまどわされないことです。

日本におけるCOVID-19の感染拡大は、ウイルスのパンデミックであると同時に、情報のパンデミックだったといえるでしょう。COVID-19が未知なもののゆえに、メディアでも、ネットやSNS上でも、大量の情報が飛び交い続けました。その中に混ざっている誤情報や根拠のないうわさが拡散され、それを鵜呑みにした人たちによる買占めやいわれのない差別が問題となりました。効果のない健康情報もたくさんありました。

今回のような非常事態の状況下で命と生活を守るには、判断力を養い、情報にまどわされず、正しい情報を得て、正しい行動を心がけることが大切です。

もうひとつ、私はCOVID-19をさらに強力に予防するものとして、次亜塩素酸水を今こそ多くの方に知っていただきたいと考えています。次亜塩素酸水とは、食塩水を主成分とする機能水で、その特徴は高い除菌力と安全性です。

※但し厚生労働省は認可していません。

さまざまなウイルスに殺菌・消毒効果があるため、私は従来から歯磨きや歯周病菌ケアなど口腔ケアで推奨してきました。ほかのコロナウイルスを不活化することがわかっているため、COVID-19にも効果があると推察できます。

また、次亜塩素酸水は、高い殺菌力があるにも関わらず、副作用やアレルギーの心配がありません。子どもから高齢者まで使用可能です。

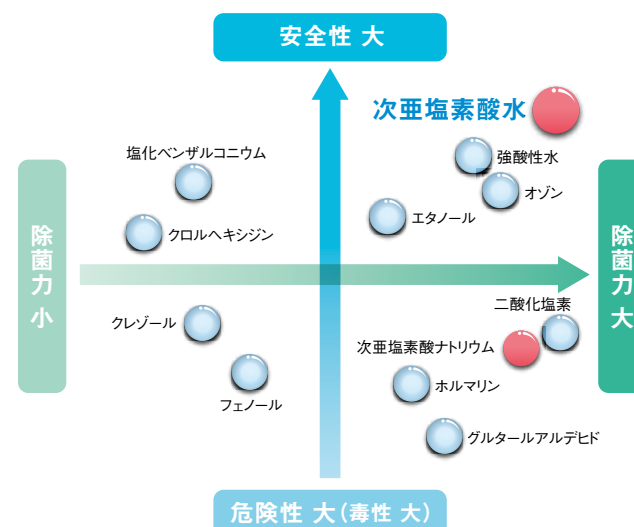
私がお勧めしたいのは、次亜塩素酸水をスプレー容器などに入れて、マスクの外側に噴霧する方法です。これにより、マスクがウイルスをブロックする効果を高めることが期待できます。

ただし、塩素系漂白剤などに使われる次亜塩素酸ナトリウムと絶対に間違えないように気を付けてください。名称は似ていますが、まったく別物です。次亜塩素酸ナトリウムは、触れると皮膚のたんぱく質を分解してしまい大変危険です。



朝起きすぐの歯磨きで、一生病気知らず (講談社の実用BOOK)
長野志津男 (著)

〈次亜塩素酸水の安全性と除菌力〉





P i c k U p



対馬ルリ子先生

医療法人社団ウィミズ・ウェルネス
女性ライフクリニック銀座・新宿理事長
産婦人科医、医学博士

女性外来の先駆者である対馬ルリ子先生は、より良い女性医療を実現するために、2003年7月に「NPO法人女性医療ネットワーク（Women's Clinic Network=C-ネット）」を結成されました。そのなかで、女性健康学校「ジョイ・ラボ」、マンマチアー委員会、女性ホルモン塾、次世代委員会など、さまざまな活動を行っています。



NPO法人女性医療ネットワーク
<http://cnet.gr.jp/>



白澤卓二先生

白澤抗加齢医学研究所所長
お茶の水健康長寿クリニック院長、医学博士

白澤卓二先生は、「長寿遺伝子研究」として、細胞の加齢を制御するのに重要な三大要素である「食事」「運動」「生きがい」について長年研究されています。



また、最新刊「病気を寄せつけない『超免疫力』をつける食事術」では、「なぜ、ウイルスに感染する人とそうでない人がいるか?驚くべきファイトケミカルの力とは!」など、バランスのとれた栄養学について紹介されています。

「病気を寄せつけない『超免疫力』をつける食事術」
著：白澤卓二、Dr. ジョエル・ファーマン
出版社：IMK Books 定価：¥3,700＋税



YouTube チャンネル「DOCTOR'S LIVE」

医師が教える健康法を学べて
今すぐ実践できる健康法を発信しています。



テニスは社会的距離が 確保できるスポーツです。



テニスはネットを挟んでボールを打ち合うスポーツのため、社会的距離を充分確保できます。また、ゲーム性も高く楽しみながら夢中でボールを追いかけているうちに自然に体力UP、ストレス解消ができる不思議なスポーツです。

東急あざみ野テニスガーデン

MAP
2

インドア（カーペット 3.5 面）	アウトドア（砂入り人工芝 9 面）
☎ 045-909-1500	☎ 045-905-2051
住 横浜市青葉区大場町 705-3	住 横浜市青葉区大場町 704-1
営 月～金 9:15～22:30	営 月 9:00～19:00
土 7:30～22:30	火～金 9:00～21:30
日 7:30～20:00	土 7:30～21:30
休 HP でご確認ください	日 7:30～20:00
	休 HP でご確認ください

長生きできるスポーツNo.1はテニス!!

夏の特別入会 キャンペーン

- ①入会金（通常¥5,500）が半額
- ②初月の会費が半額

レンタルバス
+ 3ヵ月無料
（ラケット、シューズのレンタル）

※3ヵ月継続が条件。
また、入会登録料¥3,000（税別）は必要
2020年8月31日まで有効



本誌の提示で!

通常¥2,200のスクール体験

無料

※要事前予約
※お1人様1回限り有効

2020年8月31日まで有効



夏イベント

8/5日(水)～10日(月) 開催予定

WEB版 あざみ野STYLE

1

すっきり見やすくなりました!

あざみ野STYLE 最新号

あざみ野STYLE 協力店

www.azaminostyle.jp



2

最新号とバックナンバーの日本語版、英語版、中国語版もWEBで読むことができます!



3

西川りゅうじん氏の対談連載「健康対談」には、暮らしに役立つ健康・医療情報が満載!



山本 聖子さん



山崎 大地さん



中 博さん



北原 照久さん



青木 晃院長



吉元 由美さん



尾身 奈美枝さん



田口 淳一先生



渡美 和彦先生



松尾 通先生



辨野 義己先生



塩谷 信幸先生



久保 明先生



白澤 卓二先生



対馬 ルリ子先生



浦上 克哉先生



渋谷 健司先生



水町 重範先生



近藤 信也先生



林田 哲先生



小田原 雅人先生



星野 恵津夫先生



石井 良幸先生



沢田 哲治先生



北郷 実先生



小阪 憲司先生



高藤 輝三先生



松沢 成文先生



村上 知文先生



早田 輝子先生



大谷 泰夫さん



森下 真紀先生



草間 香先生



澤岡 詩野先生

あざみ野 STYLE

検索



未病改善でスマイル

神奈川県では、子どもから高齢者まで誰もが笑って元気に生き生きとくらせる社会の実現を目指し、「食・運動・社会参加」を柱とする未病改善の取り組みを進めています。

詳しくは

未病改善 スマイル

検索



未病改善ヒーロー
ミビョーマン



@AZAMINO_STYLE



@azamino_style



最新情報配信中!

【あざみ野STYLE 事務局】 info@pathos-co.com



水道管に
ウイルスが
ついてるか
点検します

新型コロナウイルスに乗じた

詐欺に
注意!



給付金を
ATMで
受け取れます

コロナに
かかったけど、
治療費がないから
お金を貸して

