

輝くライフスタイルを応援する

# Healthy Life

[ヘルシーライフ]

No. 131 Spring.2018



## Healthy Salon

今日とは違う景色を見るため  
勇気をもって進んでいきたい

**黒木 瞳**さん

### 医療&健康 お役立ちガイド

知っておきたい  
「ジェネリック医薬品」の  
基礎知識

### ヘルチェック解体新書[5]

体の防御システム「免疫」

### ヘルチェック information

乳がんをテーマにした  
「ヘルスアップセミナー」

# 今日とは違う景色を見るため 勇気をもつて進んでいきたい

宝塚歌劇団の娘役として活躍し、映画『失樂園』で躍、トップ女優の座に上り詰めた黒木瞳さん。近年は監督デビューも飾り、活躍の場を広げています。昨年暮れには人生2作目となる写真集『timeless』を発表し、主演映画の公開や舞台公演も目白押し。50代を迎えますますます輝く黒木瞳さんに、今のご自身が向き合う仕事への思いや、健康の秘訣について伺いました。



さん

## Profile

くろき・ひとみ

福岡県八女市生まれ。1981年宝塚歌劇団に入団し、娘役のトップスターとして活躍。1985年退団し、翌年NHK『都の嵐』、映画『化身』で女優デビュー。1998年、映画『失樂園』で第21回日本アカデミー賞最優秀主演女優賞。2000年、映画『破線のマリス』で第10回日本映画批評家大賞。2016年公開の映画『嫌な女』で監督デビューも果たした。写真集やエッセイ集、詩集、翻訳絵本なども数多く出版し、幅広い分野で活躍中。

高校卒業後、宝塚音楽学校に進学し、宝塚歌劇団に入団。娘役としては史上最速となる入団2年目に、大地真央の相手役として月組トップ娘役に就任した。

1985年に退団し、芸能界に転進。1997年公開の主演映画『失楽園』では、不倫の恋に身を焦がす人妻役を熟演した。映画は社会現象といえるほどの一大ブームを巻き起こし、黒木さんはトップ女優の座を不動のものとする。

近年は女優として活躍するかわら、2016年公開映画『嫌な女』で監督デビュー。ネスレシアターのシヨートフィルム『わかれうた』でもメガホンをとり、女優兼監督として新たな境地を開いている。

### 「今までとは違う景色が見たい」と監督業に初挑戦

『嫌な女』を映画化することになったのは、私が原作に惚れ込んだのがきっかけです。私が監督を務めれば作品として成立するという状況だったので、なんとしても映画化したいと思い、監督をお引き受けすることになりました。

とはいえ、最初にお話をいただいた時は、「まさか自分が監督なんて」と、さすがに尻込みしましたね。女優以外のことが自分のできると思えなかったもので、ずいぶん悩みました。そんな時、ある

方に言われたんです——「今日とは違う明日の景色が見えたら、一歩前に出てみなさい」と。

女優が監督業に手を染めたら、いろいろ言われるのは目に見えている。それでも、今までとは違う景色を見ることが、自分の気持ちにもきつと変化が訪れるだろうと。それなら、今まで全く経験のないことをやってみてもいいのではないかと思ひ、私はようやく重い腰を上げたのです。

監督の仕事は、女優の仕事とはいろいろ勝手が違います。実際に自分で監督をやってみて、制作スタッフの苦労が身に沁みました。皆さんが俳優たちを迎えるために、どれほど入念に準備を重ね、どんなに熱い思いで作品を作っていたらっしゃるのか。そのことを肌で感じたので、皆さんには感謝以外の何ものもありません。

映画制作の現場は、自分ひとりでは何もできない世界。エンタテインメントとは大勢の人が協力して作り上げる総合芸術なのだ、あらためて実感させられましたね。もうひとつ、監督をやってみて感じたことがあります。それは、監督にとつては、役の大小にかかわらず、登場人物のすべてがものすごく愛おしいのだということ。監督というのは、これほどの愛を持って作品を作っているのか、頭ではわかっているつもりで

も、実際にやってみないと、その愛の熱量はわからない。今までとは違った目で映画を見ることができるといったという意味でも、監督をやってみて本当によかったと思います。

昨年12月、写真作品集『Time of』<sup>①</sup>を出版。一流クリエイターが編集して撮り下ろしたこの写真集は、1997年に発売された『黒木瞳〜17か月のDesigned Woman』に続く、生涯で2冊目の写真集だ。

20年前に出した最初の写真集は、「等身大の黒木瞳をテーマに、17カ月という長いスパンで日常を切り取ったもの。私はリチャード・アヴェドン<sup>②</sup>の写真が大好きで、本当は1冊目も、そういうコンセプトで作りたいかったです。ただ、この時は「日常」がテーマだったので、そこまで芸術性の高い作品にすることはできなかった。以来、「いつかはアヴェドンのような写真集を作りたい」と、ずっと思いつけてきたんです。

今回、2冊目の写真集を出すにあたっては、私が女優としてこの世に存在していた証として、「女優・黒木瞳」を閉じ込めたような写真集を作りたいと考えました。幸い、クリエイターの皆さんがプロフェッショナルとして動いてくださったので、私は被写体に徹することができた。この年齢になつたからこそ、自分が作りたかった

写真集に近づけることができたと感じています。

人生経験を積むと、感情の幅が広がり、ものの考え方や価値観が豊かに成熟していきます。年齢を重ねていけば人生経験という財産は増えていくけれども、考え方は逆にシンプルになっていくと思うんです。50代ともなると、人生のジャッジはシンプルにならざるをえないし、シンプルだからこそ時間を大切に生きることができ。この作品集では、そんな時間の経過を表現できたのではないかと、思っています。

①ニューヨーク生まれの写真家。ファッションやアートの分野で優れた作品を撮った

### 自分を過信せず 年齢を受け入れること

女優として多忙な日々を過ごす中、体調管理には人一倍気を遣っている、という黒木さん。50代になつた今も輝きを失わず、美と健康を保ち続ける極意とは。

健康の秘訣は、「自分を過信せず、年齢を受け入れること」。人間ってどうしても、「前はこんなに速く走れた」「私はもつとできる」と思ってしまうがちですよね。でも、私はそう思わないんです。40代なら40代、50代なら50代なりに、体の変化を受け入れることが大事だと思います。それから、「完璧主義にならない

女優

# 黒木瞳

Healthy Salon

「い」ことも大切です。生活のパランスに気を付けながら、手を抜くときは抜く。体が悲鳴を上げる前に、SOSをキャッチして対処するように心掛けています。

あとは「早寝早起き」ですね。撮影がない日は夜9時ぐらいいに寝て、朝は5時か6時には起きています。昨日は深夜2時に目が覚めて、キッチンでお雑煮を作り始めたら、夫が起きてきて「一体、何を考えてるの?」と言われてしまつて(笑)。

私にとっては、朝の時間がゴールデンタイム。一番頭が働く時間なので、撮影がない日は朝早く起きてメールの返信をしたり、やるべきことを整理したり、朝食やお弁当を作ったりしています。

美容法として続けているのは、高麗人参茶を飲むことと、最近はお腹が空いた時に食べるようにしています。それから、ドカ食いはしませんね。一度に量が食べられないので、いつもお弁当を持参して、お腹が空いた時に食べるようにしています。

スポーツはあまりやらないのですが、タップダンスは続けています。私は「ふくらはぎフェチ」なので、ふくらはぎにしっかり筋肉が付いた足が好きなんです。タップダンスというところ、「足を床に打ち付けるから、余計な筋肉が付くのでは」と心配する人がいますが、「ヒールアップ」効果で足が細くな

## 人生経験という財産が増えるほど 生き方はシンプルになる



ります。それに、「人間は足から弱る」といわれますね。タップをやると腸腰筋が鍛えられるんです。いくつになっても元気に歩けるって、とても大切なことですね。

今年5月15日から日生劇場で『シラノ・ド・ベルジュラック』のロクサーヌ役を演じる黒木さん。6月9日からは、内館牧子のベストセラー小説が原作の主演映画『終わった人』が、東映にて全国公開も予定されている。『シラノ・ド・ベルジュラック』は、

日生劇場で『ハムレット』を演じてから久し振りの古典演劇です。初めてシェイクスピア劇に挑戦した時、「どんな時も、立て板に水で、台詞が滑らかに出てくるように」と教わりました。翻訳劇でも台詞が流れるように美しいので、演じるのが楽しみです。

映画『終わった人』は、大人が楽しめる、大人のための作品です。主人公を演じる館ひろしさんの演技が本当に素晴らしいんです。観る方はご自分に重ねて、感じると

ころが多いかもしれない。その意味でも、男性必見の映画です。

これからは義務で仕事をするのではなく、仕事をエンジョイできるようにしたいですね。何かを創り上げる仕事なので、「生みの苦しみ」は常にありますが、それすらも楽しめるようになればいいな、と。「やらなきゃいけないからやる」のではなく、「やりたいからやる」のが理想。新しいことに挑戦して自分の世界を広げていければ、と思っています。

元気をつくる!

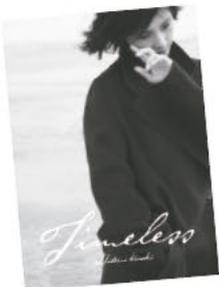
myレシピ

- **タップダンス**  
腸腰筋を鍛えることで、若く美しい体を保つ
- **高麗人参茶**  
不老長寿の薬といわれる高麗人参茶でアンチエイジング
- **早寝早起き**  
朝の黄金タイムを有効活用し心身をリフレッシュ

黒木瞳

『Timeless』  
(幻冬舎刊)

黒木瞳さんが20年ぶりに発表した生涯2冊目の写真作品集。コンセプトからメイク、スタイリングまで徹底的にこだわり、「女優・黒木瞳」を表現したアーティストックな1冊。





# 知っておきたい 「ジェネリック医薬品」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、処方薬全体の70%近くを占めるまでになったジェネリック医薬品について、「安全性や効果は変わらない?」「どれくらい安い?」など、気になる点を解説します。

**増**え続ける医療費を削減し、薬剤費の自己負担を軽減するため、2007年からジェネリック医薬品（後発医薬品）の使用促進が図られています。

ジェネリック医薬品が先発医薬品より安いのは、

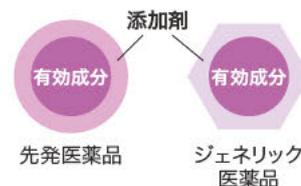
- 開発にかかる時間と費用が少なくすむ
- 有効性や安全性が確認された有効成分を利用できるためです。一般的に新薬の開発には10年以上の時間と数百億円の費用がかかりますが、ジェネリック医薬品は3年、1億円程度ですむといわれています。

ジェネリック医薬品には、ほとんどの場合、先発医薬品とは異なる添加剤が使われています。ただし、使用前例があり安全性が確認されている添加剤なので、効果や安全性に影響はありません。また、ジェネリック医薬品の製造・品質管理には、国によって新薬と同様のチェックがなされています。

どの医薬品にもジェネリック医薬品があるわけではなく、また1つの先発医薬品に対して複数のジェネリック医薬品が出ている場合もあります。ジェネリック医薬品の利用や選択については、処方せんを取り扱う薬局で相談してみるとよいでしょう。

## ジェネリック医薬品と先発医薬品との違い

有効成分の種類・量	効果	添加剤	形や色
同じ	同じ	変えてもよい	変えてもよい



## どれくらい安くなるの?

ジェネリック医薬品の価格は、先発医薬品の2~5割程度に設定されています。服用中の薬をジェネリック医薬品にするとどれくらい安くなるのかは、日本ジェネリック製薬協会のウェブサイトの「かんたん差額計算」で試算できます。

**【例】** 抗アレルギー薬「アレグラ錠60mg」をジェネリック医薬品にすると……



「かんたん差額計算」(スマートフォン版)  
<http://mobile.jga.gr.jp/form2.html>



## ジェネリック医薬品に変更してもらうには?

処方せんの「変更不可」にチェックが入っていないければ、本人の希望でジェネリック医薬品に変更できます。医師や薬剤師に「ジェネリックにしたい」と伝えましょう。ただし、ジェネリック医薬品がない場合もあります。言い出しにくいようなら、自治体や健康保険組合が配布している「希望シール」を保険証やお薬手帳に貼っておくとよいでしょう。

ジェネリックに  
しますか?



## オーソライズド・ジェネリックとは?

有効成分だけでなく、添加剤や製法、製造工場\*も先発医薬品と同一のジェネリック医薬品を、オーソライズド・ジェネリック (AG) といいます。製薬メーカーが子会社や関連会社に製造・販売を委託するパターンが多く、「お墨付きのジェネリック」ともいわれます。

\*製造工場は同一でない場合もあります



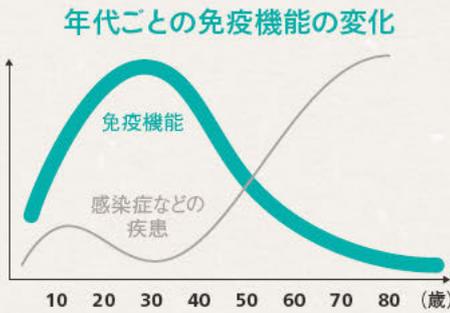


## 免疫力の力ぎを握る NK細胞を活発にするには？

免疫システムには、さまざまな免疫細胞が関わっています。その数が減ったり、バランスが乱れたりすると、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

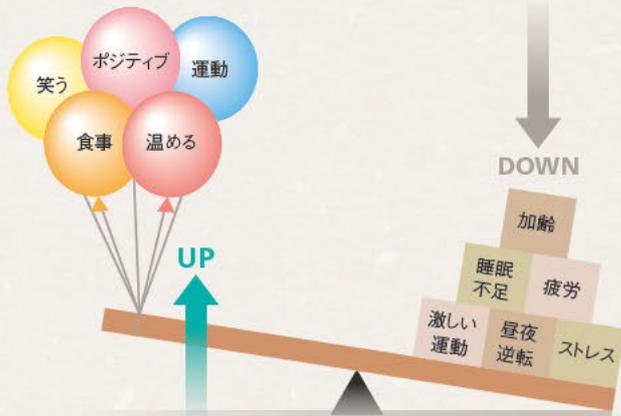
免疫力低下の要因の一つが加齢で、一般的に30代をピークに低下していきます。その他、疲労や睡眠不足、ストレスなども免疫力低下の原因となります。

最近の研究では、免疫細胞のうち、とくに全身を巡ってウイルスを監視・攻撃するNK細胞の働きが活発になると、病気にかかりにくくなることが確認されています。



参考:Goldstein in A.L. et al., "Physiology and Cell Biology of Aging" Raven Press(1979)

### 免疫力のバランスに影響する要素



NK細胞の働きを活発にするといわれるのは、次のことです。

- 体を温める
  - 適度な運動をする
  - ポジティブに考える
  - 笑う
  - バランスのとれた食事をする
- また、免疫細胞の約7割は腸にあるため、腸内環境（腸内フローラ）を整えることも免疫力のアップにつながります。

### おすすめ レシピ



## 発酵食品とキノコ類で 免疫力をアップ

免疫力をアップさせるのに積極的に摂りたいのが、腸内フローラを整える発酵食品とキノコ類です。

- 発酵食品  
キムチ、納豆、ぬか漬、チーズ、ヨーグルトなど

腸内の善玉菌を育てて増やします。塩分量が多いものもあるので、摂りすぎには注意しましょう。

ヨーグルトは、スープに加えたり、電子レンジで温めたりしてもよいでしょう。

- キノコ類  
しいたけ、しいたけ、エリンギ、しめじ、ひらたけなど
- 食物繊維の一種であるβグルカンが、腸内で免疫細胞にはたらくかけ、細胞の動きを活発にします。

### キムチ納豆

#### 材料(2人分)

納豆……………2パック  
キムチ……………40g  
ごま油……………小さじ1

#### 作り方

- 1 キムチを刻む。
- 2 納豆に1をよく混ぜ合わせ、ごま油を回し入れる。



(1人分:127kcal)

簡単  
レシピ

### きのこのホイル焼き

#### 材料(2人分)

まいたけ……………1パック  
エリンギ……………2本  
しめじ……………1パック  
にんにく……………1/2かけ  
オリーブ油……………小さじ2  
塩・白こしょう……………各少々  
レモン……………1/4個

#### 作り方

- 1 まいたけは小房に分け、しめじは石づきを取ってほぐす。エリンギは長さを半分にして手で縦に4つに裂く。
- 2 アルミ箱約20cmにオリーブ油を薄く塗り、みじん切りにした



(1人分:69kcal)

- 2 にんにくを散らす。1を中央に並べ、塩、白こしょうを振る。
- 3 アルミ箱を3つ折りにし、両端をねじって閉じる。温めたオーブントースターで7～8分間焼く。レモンを搾って食べる。

# 皆さまの健康づくりをサポートいたします

東京(1月)、  
横浜(2月)の2会場に  
合計300人超が  
参加



1・2月に開催した「ヘルスアップセミナー」には、多くの方にご参加いただきました。セミナーで大好評をいただいた、乳がん関連の情報をお届けします。

## 乳がんをテーマにした「ヘルスアップセミナー」

医師をはじめとする専門スタッフが、乳がんの予防・検査・治療に関するキーワードや最新動向について講演を行いました。



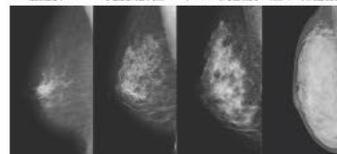
### 日本人女性の乳房の特徴と検査

芹澤 誠一 先生 横浜東口センター長

乳がん検診では一般的に、若い方には超音波(エコー)検査、中高年の方にはマンモグラフィ検査が選択される傾向にあります。これは、乳房を構成する乳腺と脂肪のバランスが年齢により異なるためです。ただし個人差も大きく、両検査には得意な領域と弱点があるので、それを補い合えるマン

モグラフィと超音波の併用が望ましいといえます。また、日本人女性の5～8割が、マンモグラフィによる画像診断が難しい「高濃度乳房」であるという調査結果も出ており、厚生労働省などでマンモグラフィ受診者への乳腺濃度通知について検討されています。

脂肪性 乳腺散在 不均一高濃度(極めて高濃度)



乳腺濃度別マンモグラフィ画像  
(NPO 法人乳がん画像診断ネットワーク提供)



### 自己検診のポイント

新井 まゆみ 看護師(ピンクリボンアドバイザー)

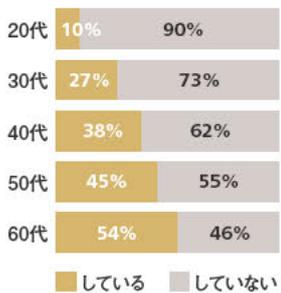
乳がんの早期発見には、定期検診に加えて、自己検診が欠かせません。

調査\*によれば、「自己検診をしている」女性は全体ではわずか27%、年代別では若いほどその割合が低くなっています。

自己検診をしない理由として、  
・触ってもよく分からない  
・やり方が分からない  
が最も多く、意思があっても方法が分からない人が多いようです。まずは、リーフレットやインターネット、市販DVDなど入手できる資料を参考にして始めてみてはどうでしょうか。また、医療従

事者から指導を受けられる機会もありますので、ぜひ参加してみてください。

#### 年代別自己検診の実施状況



\*参照: J.POSH日本乳がんピンクリボン運動



### 乳房再建術の選択

佐伯 愛 看護師

乳がんの治療は、がんの大きさや広がり、性質等によって治療法が選択されます。

乳がんの手術では、がんのある部位だけを切除し乳房を残す「乳房温存術」が、以前に比べ増えています。近年では、乳がんの根治と乳房の整容性の両立をめざす「オンコプラステックサージャリー」という考え方が広がっています。そ

のため、ガイドラインに沿って乳房再建手術を行う時期が明確化され、保険適応で使用できるインプラントの種類が増えたことで、自分の乳房により近づけるための選択肢が広がりました。

不安があるようならセカンドオピニオンを活用し、自分の納得できる治療法を選択することが一番大切だと思います。

#### 乳房再建術の時期と回数

タイミング	一次再建	乳がん手術の際に同時に再建を行う
	二次再建	乳がん手術後に一定期間おいて再建を行う
術式	皮弁法	自身のお腹や背中などの自家組織を利用
	シリコン・インプラント法	エキスパンダー(皮膚拡張器)とインプラント(シリコン人工乳房)を使用

ヘルチェックでは、日頃からの健康管理に役立つ情報発信をこれからも積極的に行っていきます。



電話

東京(03)3345-7766 横浜(045)453-1150

受付時間:月曜～土曜 8:00～18:00(祝日も受付)

Web  
予約

パソコンでもスマホでも、  
いつでも簡単に利用可能!  
ご希望の日時、施設をお選びいただけます。

ヘルチェック 検索



公式SNS  
アカウントでも  
情報配信中  
です!

