

輝くライフスタイルを応援する

Healthy Life

[ヘルシーライフ]

No.130 Winter.2018

Healthy Salon

歩みを止めることなく、
新しいことに挑戦していきたい

鹿賀丈史さん



医療&健康 お役立ちガイド

まさか!に備えて

「先進医療」の仕組みを知っておく

ヘルチェック解体新書[4]

デリケートな臓器「胃」

ヘルチェック information

脳ドックで

脳疾患リスクに備えましょう

歩みを止めることなく、 新しいことに挑戦していきたい

劇団四季の舞台俳優として主演デビューした鹿賀丈史さん。
退団後は俳優として活躍するかたわら、バラエティ番組『料理の鉄人』で新境地を開拓。
その個性的なキャラクターを活かし、常に進化を遂げてきました。
今年28年ぶりにNHK大河ドラマに出演し、今春には人気ミュージカルの再演も予定。
67歳になった今も精力的に活躍する鹿賀さんに、その活力の秘訣について伺いました。



Profile

かが・たけし

1950年石川県金沢市生まれ。72年劇団四季に入団、73年『ジーザス・クライスト=スーパースター』の主役に抜擢される。80年劇団を退団し、俳優として舞台や映画、テレビドラマなどで活躍。87年から『レ・ミゼラブル』主演で舞台役者としての地位を確立。93年よりテレビ番組『料理の鉄人』でも人気を博す。2005年『ジギル&ハイド』『レ・ミゼラブル』で菊田一夫演劇賞第31回演劇大賞受賞。

●『ラ・カージュ・オ・フォール』
日生劇場(千代田区有楽町1-1-1)
2018年3月9日(金)～31日(土)

史さん

幼少の頃、小学校からの推薦で、金沢少年合唱団に参加。後に金沢大学名誉教授となった故・石本一雄のもとで、合唱の練習に励んだ。その後、県立金沢二水高校に進学し、合唱コンクールで全国制覇の経験もある名門合唱部に所属。個人レッスンも受けながら、クラシックの音楽家を目指した。

僕が俳優の道に進んだのは、ある偶然がきっかけです。音大受験のため東京で浪人していた時、アルバイト先の友人に誘われて、劇団四季の研究所のオーディションを受けました。当時の四季は今ほど大きな劇団ではなかったのですが、結局、友人は落ち、僕だけが合格してしまった。それを機に大受験はあきらめ、劇団四季に入団することに決めました。

ロックオペラ『ジーザス・クライスト・スーパースター』の主役に抜擢されたのは、研究所2年生の時でした。その後も『ウエストサイド物語』でトニー役を演じたり、越路吹雪さんのリサイタルで共演させていただいたり、これ以上はない幸運に恵まれました。

『レ・ミゼラブル』で舞台役者としての地位を確立

約7年間を劇団四季で過ごし、1980年に退団。といつても、劇団四季自体に不満があったわけではありません。その頃、黒澤明

監督の映画『影武者』のオーディションがあり、とても受けたかったんですが、劇団員という立場上、そういうわけにもいかず……。もつと自分の芸の幅を広げたい、映画やテレビの仕事もしたいという思いが募り、退団させていただくことになったわけです。

80年公開の『野獣死すべし』で映画デビュー。故・松田優作と共演したこの作品で、鹿賀さんは映画俳優という仕事の魅力に開眼。その才能を開花させることになる。松田さんは僕より1歳上でしたが、押しも押されぬ大スター。映画人らしい自由奔放さと、自身を表現することに対する強いこだわりを持っていました。演出家が目指すものを正確に表現するのが劇団員の仕事だとすれば、映画俳優としての演技とは「自身自身を表現すること。松田さんの頭の中には、「こういう映画を作りたい」という明確なイメージがあった。主演俳優として、カメラマンや照明マンを引っ張っていく松田さんの姿には、強烈な印象を受けました。そんな素晴らしい俳優さんと、映画デビュー作で共演できたことは、僕の人生にとって大きな転機となりました。

87年からは、『レ・ミゼラブル』でジャン・バルジャンとジャベールの2役を担当。ミュージカルの金字塔ともいえるこの作品は、口

ングランに次ぐロングランを重ね、鹿賀さんは舞台俳優として不動の地位を築いてゆく。

ロングラン公演の間にテレビや映画の仕事もこなし、忙しく過ごしていました。精神的には充実していましたが、肉体的には相当きつかったですね。

そんな生活が数年続き、90年頃、ついに体調を崩してしまっただけです。朝、食欲がないので、スポーツドリンクを飲んで出かけたのですが、舞台が始まる直前に気分が悪くなってしまっただけ。カーテンコールの時には、お客様に挨拶するのもやっとなり状態。終演後に病院に行くと、マロリー・ワイス症候群と診断されました。胃と食道の境目の辺りに傷ができる病気です。無理が祟ったのでしょう。傷がふさがるまで、1週間絶食しました。それまで病氣らしい病気をしたことがなかったものですから、さすがにびっくりしましたね。

ピンチを救ってくれた市村正親さんの友情

93年より、テレビのバラエティ番組『料理の鉄人』で主宰を担当。その特異なキャラクターが話題を呼び、鹿賀さんは一躍、全国に名を轟かせることになる。

バラエティ系は未経験だったので、『料理の鉄人』の主宰の話が来た時は、正直迷いました。でも、

ディレクターとプロデューサーの話が聞いているうちに、非常に興味を湧いてきたんです。僕の役どころは中世の貴族という設定で、あり余る富を持ち、もう食べることにしか興味がない。そこで料理人を集めて勝負をさせ、美食を究めるのが番組のコンセプトだと言うんです。それで、ああいう衣装や髪り方になったわけですが……舞台で役を演じているような感覚でした。

最初の頃は、「お前、何やってんだよ」と言われたりもしましたが、視聴率が上がったことで認知度も高まりました。『料理の鉄人』によって、役者としての方向性が変わった感、なきにしもあらずです。その意味では、この番組も僕にとっては転機の1つとなりました。

舞台から映画・テレビに進出し、バラエティでも成功した鹿賀さん。まさに向かうところ敵なしだった。時には疲労とストレスで、体が悲鳴を上げることもあったという。今から数年前のことである。

10日ほど休養し、再び舞台に復帰しました。休養中は、友人の市村正親さんが代役を務めてくれました。いっちゃんには劇団四季の『ジーザス・クライスト・スーパースター』で共演して以来の友人。あの時は、僕がジーザス役で、彼はヘロデ王の役でした。かっこいいけれど、1曲しか歌わなくていいと

俳優

鹿賀丈

Healthy Salon

私の活力チャージ法

ジムで筋力トレーニング

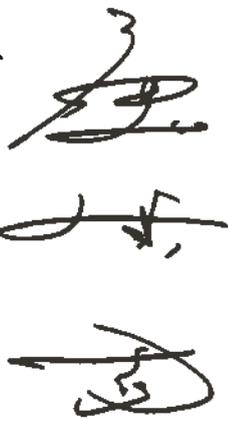
適度な負荷をかけることで、肉体と精神を鍛える。

ほどよく酒を楽しみ、リラックス

ワイン、日本酒、ウイスキーなどを。

カラオケで好きな歌を歌う

精神的に解放され、
ストレス発散にもなる。



いう得な役でね(笑)。彼には、ずいぶんお世話になっているんです。**28年ぶりの大河ドラマで薩摩藩主の役を「怪演」**

まずは体が資本ですから、健康管理には気を付けるようにしています。最近ウォーキングだけでは物足りなくなり、週2、3回ジムに通っています。筋トレをする、肉体だけでなく、精神力も鍛えられるんですよ。年齢を重ねると、全身の力を絞り出すような機会って、なかなかないじゃないですか。ジムに行くと、自分に負荷をかけるような運動をすると、

筋肉だけでなく根性もつく。僕は昔から眠りが浅いほうだったのですが、運動を始めてからは、熟睡できるようになりましたね。

ジムでは、食事の指導もしてもらっています。朝は鶏肉が多めに入ったサラダやバナナ、パンやチーズを食べることが多いですね。1日3回食べてください、と言われるんですが、僕は2食が習慣なんです。おなか为空かないので昼食はとらず、午後3〜4時にプロテインを飲み、夜の食事は控えるにしています。

1月から放映されるNHK大河ドラマ『西郷どん』に、第10代薩摩

自分に負荷をかけると
肉体と精神が鍛えられる
それが活力の源です



藩主・島津斉興の役で出演。3月には、ミュージカル『ラ・カージュ・オ・フオール』の再演も控えている。NHK大河ドラマ『西郷どん』で、僕が薩摩藩主の役をいたいたの時、「自分には早すぎるのでは」と思いました。でも、『翔ぶが如く』で久保利通公を演じたのが28年前ですから、もう殿様役をやってもおかしくない年齢なんですね。

盛)さんにも大きな影響を与えた殿様です。ところが、斉興は長男の斉彬に、なかなか家督を譲ろうとしない。渡辺謙さんが演じる斉彬と、顔を合わせれば親子喧嘩をしているわけです。そんな役ですが、僕は意外と嫌われ役が似合っているかもしれない(笑)。今年の大河ドラマでは、お茶の間の嫌われ者になろうと思っています。大河ドラマらしく、明治維新に向かって生きて人間たちの生きざまをうまく演じることができれば、と思っています。

3月上演予定の『ラ・カージュ・オ・フオール』は、35年前にブロードウェイで初演された作品。僕が出演するようになって10年目になります。南仏でゲイクラブを経営するゲイのカップルが主人公なんです。心温まる話でありながら、家族というものについてシリアスに語り合う場面もある。お客さんは大笑いし、最後に涙を流して帰る方もおられます。非常によくできたエンタテインメント作品なので、ぜひ、こちらもご覧いただければと思います。



まさか!に備えて 「先進医療」の仕組みを知っておく

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、医療保険の案内などでよく耳にする「先進医療」について、
基礎知識や気になる点を解説します。

矢 療技術は日々進歩しています。しかし、日本で認可されていない薬を使った治療や、最先端の医療技術は「保険診療」の対象外で、「保険外（自由）診療」として受けるしかありませんでした。そこで厚生労働省が、有効な検査や治療を受けやすくするために、一部の医療技術に「混合診療」を認めました。これが「先進医療」です。

先進医療には、難病を対象としたものだけでなく、

- 「陽子線・重粒子線治療」
抗がん剤に比べて体への負担が少ない
- 「多焦点眼内レンズ」
従来の単焦点レンズに比べて見やすい、白内障手術

● 「前眼部三次元画像解析」

緑内障などの眼科疾患の診断精度が向上する検査など、誰もが受ける可能性のある検査・治療もあります。

現在、認められている医療技術は約100種類、実施が認められている医療機関は約800施設で、年間約2万5000人が先進医療を受けています（2015年7月～2016年6月）。対象技術は定期的に見直されていて、追加や除外もあれば、「保険診療」の対象への移行もあります。

がん保険などの医療保険でいざという時に備える場合、対象となる先進医療の種類が限定されていることもあるので、保険の加入時に内容をきちんと確認しておきましょう。

先進医療の費用はどれくらいかかる？

内容によって、数千円から数百万円までさまざまです。
例として、実施件数の多い先進医療の費用を以下に示します。

医療技術	年間実施件数	費用
多焦点眼内レンズ（白内障の治療）	約11,000件	約55万円
陽子線治療（がん治療など）	約2,000件	約270万円
重粒子線治療（がん治療など）	約1,800件	約300万円

参照：厚生労働省 平成28年度先進医療技術の実績報告等について

先進医療はどこで受けられる？

先進医療は、厚生労働省によって医療技術ごとに実施する医療機関が指定されています。指定医療機関は、厚生労働省のウェブサイトに掲載されています。先進医療に対応した医療保険を扱っている保険会社のウェブサイトでは、都道府県名や病名からの検索も行えるところもあります。医療技術によっては、全国で1、2カ所でしか受けられないものや、希望者が多く順番待ちとなるものもあります。

● 検索の方法



どの部分に健康保険が適用される？

健康保険が適用されるのは、診察、検査、投薬、入院など、先進医療以外の部分です。

先進技術の手術100万円+その他100万円=計200万円かかるなら……
(3割負担の場合)



ヘルチェック 解体新書 [4]

デリケートな臓器 「胃」

今回のテーマは「胃」。
不調につながる胃酸と粘液のバランス、
ピロリ菌などにアプローチします。

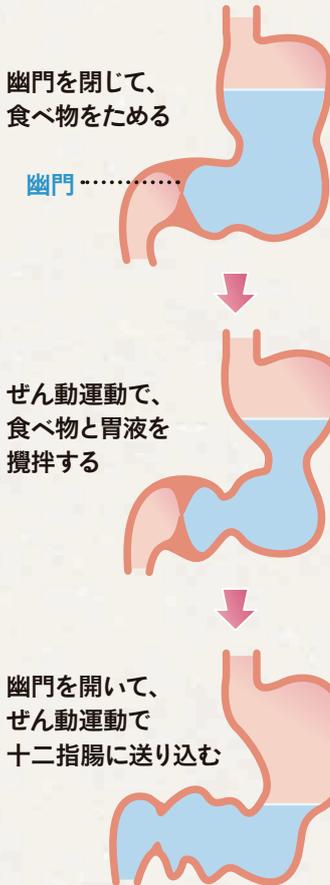


監修
レディース新宿
藤澤美亜センター長

消化に適した 形と胃の動き

「胃袋」は、空腹時は握りこぶし
くらいの大きさで、食べ物が入る
と約1.5リットルまで膨らみま
す。胃に送り込まれた食べ物は、
胃液と混ぜられて粥状にされ、
十二指腸へと送り込まれます。
胃が、中央部の垂れ下がった独
得の形になっているのは、逆流を

胃のぜん動運動



防いで、この中央部に食べ物と胃
液をためて攪拌^{かはん}するためです。
胃は回転運動ができないので、
筋肉を縮ませたり伸ばしたりする
ぜん動運動によって、胃液と食べ
物を攪拌しています。
このぜん動運動は加齢やストレ
ス、食べすぎによって、弱まりま
す。すると、消化に時間がかかる
ため、胃もたれを感じるようにな
ります。

胃酸・粘液のバランスを崩す要因

ストレス

交感神経が強くなるので、
胃酸の分泌が増える

飲酒

胃酸の分泌が促されるので、
適量を超えると胃酸過多に

喫煙

血管を収縮させるので、胃粘膜の
機能や抵抗力が低下する

鎮痛剤

粘液の分泌を抑えるので、
胃粘膜の防御力が弱まる

病気・ トラブル

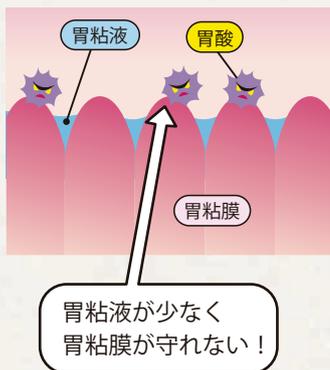


胃の健康の決め手は、 胃酸・粘液のバランス

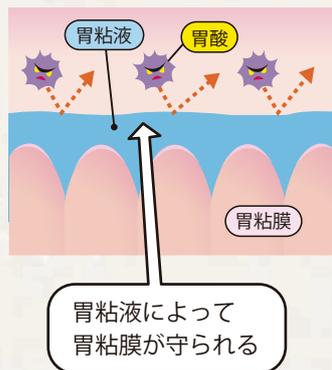
胃の中では、
●消化・殺菌をする酸性の胃酸
●胃酸から胃粘膜を保護する粘液
が分泌されます。

この胃酸(攻撃因子)と粘液(防
御因子)のバランスが崩れて、攻
撃力が防御力を上回ると、胃の調
子が悪くなり、胃の痛みやむかつ
き、吐き気といった症状を伴う胃

バランスの崩れた胃



元気な胃



炎となります。バランスを崩す原
因としては、ストレス、飲酒、喫
煙、鎮痛剤などが挙げられます。
市販の胃腸薬には、胃酸の分泌
を抑える・中和するもの、胃粘膜
を保護するものなどがあります。
選ぶ際には、いつでも症状が
出るかを薬剤師に相談するとよい
でしょう。



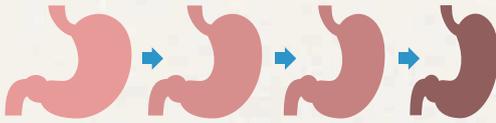
一度は受けておきたい ピロリ菌の検査

よく耳にするようになった「ピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）」とは胃の粘膜にすみつく菌のことで、感染すると胃がんをはじめ、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、萎縮性胃炎などの発症リスクを高めます。感染源は諸説あり、上下水道の整備が進んでいなかった頃に井戸水などを介して感染が広がったという説が有力とされます。

特に胃がんについては、国際がん研究機関がピロリ菌が原因であること、ピロリ菌の除菌が胃がんの予防になることを認定しています。

ピロリ菌と胃がんの関係

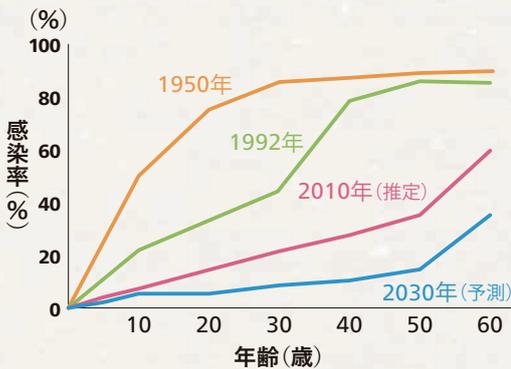
ピロリ菌に感染した胃の粘膜には炎症が起こる。炎症が長く続くと慢性胃炎、萎縮性胃炎になり、その一部が胃がんにつながる。



ピロリ菌感染 慢性胃炎 萎縮性胃炎 胃がん

※ピロリ菌感染者が必ず胃がんになるわけではありません。

時代・年齢別ピロリ菌感染率



北海道医療大学 浅香正博学長の研究報告を参照

すので、できるだけ早く発見・対処することが胃がんの予防にとっても有効です。
ヘルテックでは、オプションでピロリ菌抗体検査を含む血液検査「ABC検査」をお受けいただけます(5000円、税別)。
全年代の感染率は低下傾向にあります。50代以上での感染率は高く、その子どもも幼少時の食べ物の口移しなどで感染している可能性が考えられますので、一度はABC検査でピロリ菌感染の有無を調べておくと安心です。

おすすめ食品



「疲れ気味の胃におすすめの 消化によい」食べ物とは？

年末年始は、食べすぎや飲みすぎで胃に負担がかかりやすい時期です。疲れ気味の胃には消化によい食べ物をといわれますが、「消化によい」とはどういう食べ物なのでしょう？

消化によいとは、胃にとどまる時間が短いこと。そのためには

- 食材を小さめに切り
- 煮る・蒸すで軟らかめに調理したものをおすすめです。

逆に消化に悪いのは、胃にとどまる時間が長く、胃に負担をかけるものです。これには

- 食物繊維の多いもの
- 脂肪の多いもの
- 香辛料や塩分の多いもの
- 甘みや酸味の強いもの
- 油を多く使う調理(揚げる・炒める)などが該当します。

疲れた胃に適した食材・食品

	適した食品	避けたい食品
穀類	お粥、うどん、食パン	炒飯、ラーメン、スパゲティ
魚介類	白身魚(煮魚や鍋など)	干物、いか、たこ
肉類	鶏ささみ、赤身肉	バラ肉、ハム
大豆製品	豆腐、納豆	枝豆、油揚げ

キャベツとトマトのスープ

材料(2人分)

- キャベツ..... 400g
- ミニトマト..... 4個
- 玉ねぎ..... 1/2個
- ベーコン..... 1枚

作り方

- 1 キャベツはくし形、トマトは1.5cm角、玉ねぎは薄く、ベーコンは2cm幅に切る。
- 2 鍋に1のすべてと水300ml、ブイヨンの素1/2個、塩・こしょう少々を入れ、ふたをして15分煮る。



(1人分:100Kcal)

脳ドックで脳疾患リスクに備えましょう

脳疾患は、死亡率こそ低下傾向にあります。介護が必要となる最大の疾患となっています。脳疾患を発症する前に早期に発見するためには、定期的な検査がとても有効です。ヘルチェックの脳ドックは、日本脳ドック学会ガイドラインに準拠した信頼性の高い検査です。

ヘルチェックの脳ドックの特徴

高画質の
撮影が可能な
MR装置

MR装置には検査時のノイズをカットする静音技術「ComforTone」、検査室には照明と映像・音響による環境システム「Ambient Experience Premium」を導入しております。安心にゆったりとリラックスしてご受診いただけます。

リラックス
できる
受診環境



映像と音楽に包まれた検査室

脳外科医
による
結果説明

このような方に脳ドックをおすすめします

喫煙や飲酒の量が多い方

ストレス過多の方

頭痛がある方

ご家族に脳血管疾患の病歴がある方

糖尿病や心疾患の方

高血圧、肥満、脂質異常傾向の方



自覚症状がないから、 脳の検査が重要

芹澤 誠一 医師
横浜東口センター長

脳疾患の多くは、これといった自覚症状がないまま、突然発症します。人間ドックや一般健診の検査で把握できるのは、高血圧や脂質異常症といった主に生活習慣病などの危険因子が中心です。脳疾患を早期に発見するには、脳に梗塞や動脈瘤があるかどうかを確認できる頭部MRIや頭部MRAといった検査が重要になります。

検査の装置や技術が進歩し、脳疾患の前兆となる小さな病変も発見できるようになっています。40歳以上の方は、ぜひ一度受診されることをおすすめします。



頭部MRIの画像



頭部MRAの画像

脳ドック 58,000円(税別)

頭部MRI+頭部MRA+頸部MRA
頸動脈超音波、心電図、尿・血液検査、血圧測定、
内科診察、認知機能検査、当日画像結果説明

脳MRI 36,000円(税別)

頭部MRI+頭部MRA+頸部MRA、後日画像結果説明(予約制)

横浜東口センター、池袋センターで ご受診いただけます。



横浜東口センター
横浜駅徒歩3分



池袋センター
池袋駅徒歩5分

脳ドック、脳MRIについての詳細は、ホームページでもご覧いただけます。

公式SNSアカウントでも
情報配信中です!



電話

東京(03)3345-7766 横浜(045)453-1150

受付時間:月曜~土曜 8:30~18:00(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

