輝くライフスタイルを応援する

Healthy Life［ヘルシーライフ］

No.134 Winter.2019

Healthy Salon

自分の心が変われば世界が変わる
それが、僕の伝えたいこと

武田双雲さん

医療&健康 お役立ちガイド
バランスのよい食生活のために
毎日「プラス1皿」の野菜料理を

ヘルチェック解体新書［8］
沈黙の臓器「肝臓」

ヘルチェック information
ヘルチェック
日本橋センター（仮称）
2019年6月OPEN

HEALTH CHECK HEALTH CARE CENTER ヘルチェック
総合健診センターヘルチェック

雲 さん

自分の心が変われば世界が変わる それが、僕の伝えたいこと

ストリート書道からスタートし、映画や大河ドラマの題字を担当。武田双雲さんは、その独自の書の世界と発信力により、人々を魅了し続けてきました。43歳を迎え、今、大きな波動の変化を経験しつつあるという双雲さん。その壮大な世界観と、これからの活動についてお話を伺いました。

Profile

たけだ・そううん

書道家。1975年熊本県生まれ。東京理科大学理工学部卒業。3歳より書家である母・武田双葉に師事。大学卒業後、NTT東日本入社。約3年間の勤務を経て書道家として独立。アーティストとのコラボレーションや斬新な個展など、独自の創作活動で注目を集める。映画『春の雪』『北の零年』、NHKドラマ『天地人』など、数多くの題字やロゴを手掛ける。2013年文化庁より文化交流使の指名を受け、海外に向けて日本文化の発信を続けている。著書多数。

Healthy Salon

書道家

武田双

サラリーマンの父と書道家の母を持ち、3歳で母から書を習い始めた。両親の愛情に包まれ、元気で活発な子供として育った。

いつも上機嫌で、明るさが途切れることのない子供でした。カーテンが揺れているのを見るだけで、楽しくて仕方がない。机、消しゴム、石ころ――何を見てもハッピーになれるので、毎日がパラダイスでした。

でも、無邪気でいられたのは小学校まで。中学・高校に入ると、背が高いので、運動部ではいつも「期待の新人」でしたが、失望に変わるのも早かった。バッターボックスに立っても、雲や鳥に見とれて、試合に集中できない。「何をやってるんだ」と、いつも監督に怒られていました。こんな調子だから友達には理解されず、先生にも呆れられました。僕の目にはいつも色々なモノが映っている。その全ては分子の塊であって、等価なんですね。何を見ても感動するし、なぜヒマワリは良くて雑草はダメなのか――。人間が決める価値の序列がわからないんです。

そんな僕も、書を書いている時だけは、ノイズが消えてスーッと瞑想状態に入ることができた。筆や硯（すずり）が、頬ずりするほど愛おしくて、書道をしていると、勝手に心が整ってしまうような、そんな感覚でした。

宇宙の法則を体感したストリートでの経験

大学卒業後、NTT東日本に入社。上司から「ちゃんとしろ」と言われて努力はしたものの、どうしてもうまくいかない。実家の襖や障子に書かれた母の書を見て、鳥肌が立つような感動を覚えたのは、そんな折のことである。

さっそく和紙と硯を買い、墨をすって、仕事のメモを書き始めました。すると、噂を聞きつけて、他部署から女性の先輩が集まってきたんです。「素敵ね」と褒められてうれしくなり、墨で名前を書いてあげました。すると、ある女性が突然泣き出して言うんです。「自分の名前を初めて好きになれた。名前を付けてくれた親とは折り合いが悪かったけれど、なんだか仲良くなれそうな気がする」って。

その言葉にあまりにも感動して、その場で辞表を書きました。その後、あるストリート・ミュージシャンとの出会いがきっかけで、路上で書を書くようになったんです。

夜8時から藤沢駅の前で書のパフォーマンスを始めたのですが、最初のうちは、誰も足を止めてくれませんでした。でも、僕がお客さんに興味を持つと、向こうも興味を持ってくれるんです。ああ、そうか、自分の心の具合によって相手の行動は決まるんだ、と思いました。世界は自分が作り出したホログラムだということが、電撃的に理解できたんです。大好きな宇宙の法則やアインシュタインの方程式と、自分のスピリチュアルな感覚がイコールになった。その瞬間、感動のあまり鼻血が出そうになりました。

自分がどんなメガネをかけて世の中を見るかによって、現実そのものが変わる。メガネと現実が共鳴していくのを感じて、心底感動しました。それなら、皆が「感動メガネ」をかければ、ハッピーな人が増えて、戦争もなくなる。世界中の人に「感動メガネ」をかけたい、という思いが、僕の活動の原点になっています。

今は自分にとって生まれ変わりの時

それからの活躍は目覚ましい。書道家として活躍の場を広げ、独自の創作活動を展開。そのユニークな世界観にメディアも注目し、約50冊の本を出版するに至った。

だが、多忙を極める生活は、知らず知らずのうちに健康をむしばんでいた。2012年に胆嚢炎で入院。退院後も、体調がすぐれない日々が1年半ほど続いた。

それまでの自分は、「大人になんなきゃ」と、どこかで背伸びしていたような気がします。父親になり、「先生」と呼ばれるようになったのだから、「ちゃんとしなきゃ」と思いつつ、苦しさを感じている自分がいた。仕事は面白かったけれど、人が求めるものに応え続けてきた分、どこかで無理がたたったのでしょう。

病気から回復すると、畳みかけるように様々な出来事が起こり始めました。実は2年前、自分がADHD（注意欠陥／多動性障害）だということがわかったんです。その分野の専門家と対談して、すごく楽になりました。「そうか、俺が人と違うのは、俺のせいじゃなかったんだ」と。

一気に波動が変わったのは昨年のことです。不思議なのですが、出雲大社に書を奉納した時、突然、頭が上がらなくなってしまい、次にパーッとエネルギーが入ってきたみたいに、突然「書道教室をやめる」という言葉が口を突いて出たんです。それと前後して、毎年訪れているカリフォルニアの町で、あるアトリエと運命的に出会い、将来的には、その町に移住する計画が進行中です。

それから、僕の中にアートへの強い思いもわいてきた。僕は子供の頃、ピカソみたいな変な絵ばかり描いて、先生によく怒られていたんです。だから、自分の中で封印していた「アートで表現したい」という気持ちまで、解放されたのかもしれない。今、「楽」という字

取材・文／吉田耀子　撮影／齋藤久夫　ヘアメイク／小池 瑠美子

をデフォルメした作品が、何百点と生まれています。突然スイッチが入って止まらなくなり、子供の頃に描いていた絵の世界に原点回帰しちゃったんです。

書道って、けっこう禁欲的なんです。例えば「た」という平仮名はどこまでなら崩しても「た」と読めるのか——。表現したい形も制約の中に閉じ込めていたんだと思う。「もう、無邪気な僕でいいや」と思ったら、アートとして表現したい気持ちが強くなって、すごく楽にもなったんです。今は、完全に書の世界を超えて、字をクリエイトしていくことがすごく楽しい。

今、僕が伝えたいことは、「人生、マインドセットが全て」だということです。自分の目に映る世界は、自分の心の映し絵です。イライラしていると、自分を苛立たせる人が現れるし、自分が上機嫌でいれば、いい人とたくさん出会うことができる。どちらの現実を引き寄せるかは自分で選べるということを、僕は皆さんに伝えたい。

心を整えてから森羅万象に接すれば、まるで宝物の中で生きているような、そんな感覚が得られる。雨だからと悲しい気持ちになるのではなく、「雨だぁ！ありがとう」と言えば、素敵な1日に変わるんです。古女房も心から愛おしめば、新妻に変わってしまう。それって、ものすごくお得なことじゃないですか(笑)。

大切なことは、人間が言う価値の序列に惑わされないこと。「あれはいい、これはダメ」と決めつけたりしないことです。僕は比較をしないし、会う人全員に感動しちゃうから、「偉い人、偉くない人」という感覚がわからないんですね。

心を整えると、心身ともに健康になります。「元気」や「病気」には「気」という字が入っていますよね。「気」というのはエネルギーのことで、健康というのは「エネルギーが調和しているか、乱れているかどうか」の違い。だからこそ、いつもエネルギーを高く保ち、上機嫌でいることがすごく大切です。そのためには、とにかく所作を大事にすることです。自分が上機嫌な時の表情や姿勢、所作を量産すれば、日常がパラダイスになる。そして何より大切なのは、自分の周りの全てのものに、感謝の気持ちを持つことです。

僕の自宅の襖には、「感性、感動、感謝」という文字が書いてあります。感じて気づいて、心から感動し、ありがたいなぁと思う。僕が日々やっていることは、その繰り返しです。ホモサピエンスは、「祭り」という形で神様に感謝を捧げたからこそ、地球上で文明を創り上げることができた。世界各地の人々が、日頃の感謝を自分なりの方法で表現する日。感謝のつながりは、より良い未来へのつながりとなる——そう思い、6月9日を「世界感謝デー」にするプロジェクトを立ち上げました。

世界中で感謝の波動にチューニングすれば、いつの日か世界は絶対に変わる。そのことを伝えるために、これからも活動していきたいと思います。

大切なのはマインドセット 自分の周りの全てのものに感謝することです

私の根っこ

武田双雲

- **感性** 五感を使って、森羅万象を感じる。
- **感動** 感じることによって気づきを深め、心を動かす。
- **感謝** 自分を取り巻く全ての物事に対して感謝する。

「武田双雲の水で書けるお習字　ひらがな」
「武田双雲の水で書けるお習字　漢字」
(幻冬舎刊)
発売:2018年12月　価格:1600円(税抜き)
武田双雲さんのお手本に、用紙と筆がセットになっています。

バランスのよい食生活のために 毎日「プラス1皿」の野菜料理を

**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、厚生労働省がバランスのよい食生活の一つの目標として掲げている
野菜摂取量「1日350g」について解説します。**

外食のメニューやコンビニエンスストアの商品のパッケージで「1日分の野菜を摂れる」というフレーズを見たことはありませんか？　この「1日分」とは、厚生労働省が定めた1日当たりの野菜の摂取量の目標値「350g」を指します。

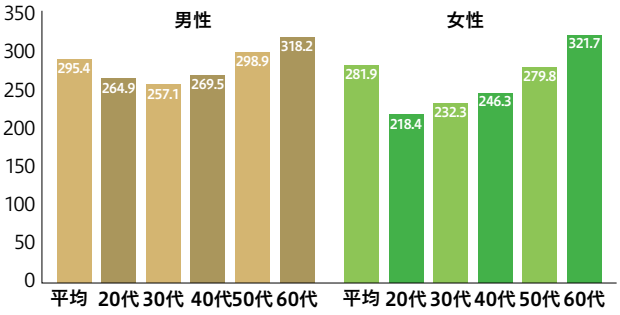
2017年の国民健康・栄養調査によれば、1日当たりの野菜の平均摂取量は目標値より約70g少ない288.2gで、約7割（男性は67.7%、女性は71.0%）の日本人が野菜不足という結果が出ています。

70gの野菜は副菜1皿に相当しますから、例えば次のような副菜を1皿追加すればよいことになります。

- **煮物（ひじき、きんぴらごぼう、おでんの大根など）**
- **青菜のおひたし、きゅうりとわかめの酢の物など**
- **生野菜サラダ、温野菜サラダ**
- **けんちん汁、豚汁など野菜の具がたっぷり入った汁物**

家庭でも外食でも、少しの工夫で「1皿」を増やせます。さっそく今日から始めてみてはいかがでしょう。

1日当たりの野菜摂取量の平均値（g）



出典：厚生労働省 平成29年「国民健康・栄養調査」

野菜なら何でもOKですか？

緑黄色野菜と淡色野菜（きのこ類、いも類は除く）を混ぜて、なるべく多くの種類を摂るようにしましょう。生でも、調理をしたものでもOKです。

緑黄色野菜

ほうれんそう、にんじん、トマト、ピーマン、ブロッコリーなど

淡色野菜

きゅうり、ごぼう、なす、たけのこ、白菜など

外食や中食が多いのですが……

一品料理なら、野菜のたっぷり入った麺類やカレー、中華丼などを選ぶとよいでしょう。ファストフードならサイドメニューのサラダやミネストローネを、飲み会なら冷やしトマト、もろきゅう、野菜スティックなどを追加してはどうでしょう。

また2018年9月から、一部の飲食店やコンビニエンスストア、ファストフード店などで、1食分の栄養バランスやエネルギー、食塩量、野菜量など一定の基準を満たしたメニューや弁当が「**スマートミール**」として提供されています（提供店はウェブサイトに掲載）。とくに栄養のバランスが気になる人におすすめです。

「健康な食事（スマートミール）・食環境」認証制度　http://smartmeal.jp

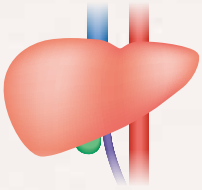
野菜ジュースでもいいですか？

野菜ジュースに含まれる栄養成分は、野菜に含まれるものとまったく同じではなく、「不溶性食物繊維」が含まれていなかったり、ビタミンCが少なかったりします。とはいえ、手軽に入手できるのはとても便利。時間がないとき、野菜が十分に摂れないときに利用するとよいでしょう。

ヘルチェック
解体新書
［8］

沈黙の臓器「肝臓」

今回のテーマは「肝臓」。
肝臓のはたらき、飲酒をしなくても発症する「脂肪肝」などにアプローチします。



医療監修
ファーストプレイス横浜
野村純治センター長

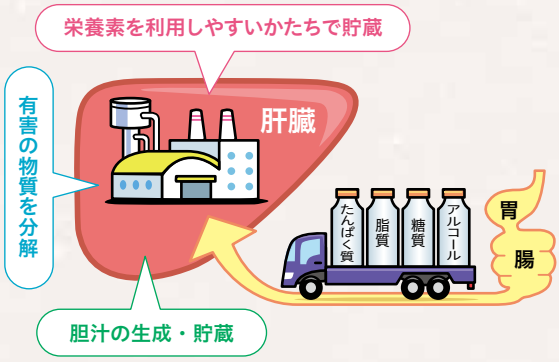
体の中の化学工場・肝臓 主なはたらきは3つ

肝臓は、腹部のやや右寄りにある重さ約1～1・5キログラムの臓器で、ほぼ全体が肋骨に覆われています。約500種類もの分解や合成の処理が行われ、「体の中の化学工場」とも呼ばれる肝臓には、主なはたらきが3つあります。

まず、胃や腸で分解、吸収された栄養素を利用しやすい物質に変えて、貯蔵します。例えばブドウ糖などの糖質をグリコーゲンに変えて貯蔵し、体がエネルギーを必要とすると、これをグルコースに変えて血管経由で供給します。

次に、体内に入った有害な物質を分解して、害の少ない物質にします。例えばたんぱく質の消化によってできるアンモニアは尿素になり、アルコールはまずアセトアルデヒドに、その後酢酸を経て水と二酸化炭素になります。

もう一つは、脂肪の消化吸収を促進する胆汁の生成と貯蔵です。胆汁は、肝臓で処理された不要物を排泄する役割も果たします。



病気・トラブル

飲酒しない人も発症する 非アルコール性脂肪肝

食事で摂った脂質は、肝臓で分解されて中性脂肪となり、エネルギーのもととして放出されます。脂質や糖質を摂り過ぎたり、運動不足でエネルギー消費が少なくなったりすると、過剰となった中性脂肪が肝臓を構成する肝細胞に付着します。こうして肝細胞の30％以上に脂肪が付着した状態を「脂肪肝」と言います。

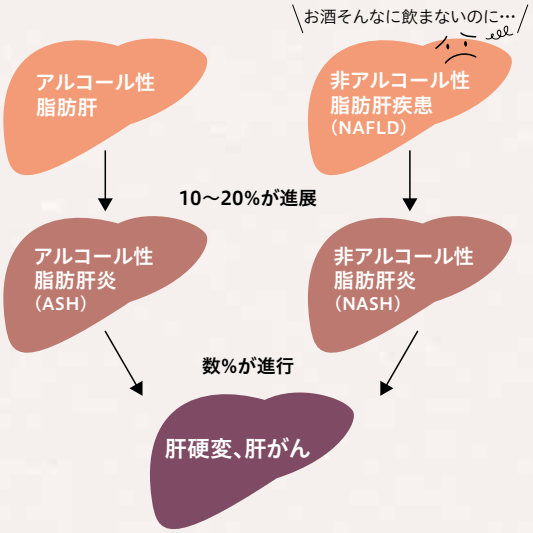
脂肪肝の原因というと、すぐに過度の飲酒が思い浮かびますが、飲酒量の少ない人、まったく飲酒をしない人も脂肪肝になります。こうした「非アルコール性脂肪肝疾患（NAFLD）」の患者は全国で1000万人以上もいて、そのうち10～20％が「脂肪肝炎」に進展すると見られています。

NAFLDの最大原因は、肥満に代表されるメタボリックシンドロームです。体重が増えた、おへそ周りの腹囲が増えたという人は、糖質、脂質の過剰摂取を避け、適度な運動を心がけ、生活習慣を見直しましょう。

脂肪肝になりやすい生活習慣

食生活	間食や甘い飲み物、果物を多く摂る
	炭水化物を多く摂る
アルコール	過度の飲酒習慣がある
運動	運動の習慣がない
疾患	肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病をもっている
	歯周病、睡眠時無呼吸症候群の症状がある

脂肪肝の種類と進行



情報アラカルト

血液検査とエコーによる肝機能の検査

肝機能に異常がないかどうかは、血液検査と腹部超音波（エコー）検査によって調べます。ヘルチェックでは、「人間ドックコース」や「肝がん・肝炎ウイルスパック」にこれらの検査が含まれています。

肝臓に何らかの問題が起こると、肝臓内の物質が血液中に漏れ出すため、血液検査では肝臓の炎症やアルコールの過剰摂取の程度が分かります。

エコー検査では、脂肪の沈着の度合いや肝硬変の有無、腫瘍の有無などが分かります。

人間ドックで肝機能の異常が見つかる件数は年々増えていて、2015年度は男性の約40％、女性の約23％となっています（日本人間ドック学会2015年「人間ドックの現況」）。

なかでも脂肪肝は、血液検査だけでは発見しにくいので、定期的にエコー検査を併用されることをおすすめします。

エコー検査の画像

脂肪が蓄積した肝臓（左）は、腎臓（右）よりも白く映る

血液検査の検査項目

AST	主に肝・筋細胞内、赤血球内に多く含まれる酵素で、肝細胞が壊れると高値となる
ALT	ASTよりも多く肝臓に含まれる酵素で、肝細胞が壊れると高値となる
γ-GTP	たんぱく質を分解する酵素で、主にアルコールの過剰摂取などにより多く作られ、高値となる
総たんぱく	血液中に含まれるすべてのたんぱく質の量で、肝臓の合成能がわかる
アルブミン	肝臓でつくられるたんぱく質で、栄養状態や肝障害の程度がわかる
A/G比	血液中に含まれるたんぱく質、アルブミンとグロブリンの比率で、肝臓や腎臓の異常を知る目安となる
HBs抗原 HBs抗体	B型肝炎ウイルスに感染しているかどうかを判断する
HCV抗体	C型肝炎ウイルスに感染しているかどうかを判断する

おすすめレシピ

肝臓のはたらきの保持・回復を助ける簡単メニュー

肝臓のはたらきを保持・回復するには、ビタミンやミネラル、良質なたんぱく質の摂取が欠かせません。

●ビタミン、ミネラル
ビタミンの貯蔵能力の回復に必要（緑黄色野菜、海藻類、きのこ類など）

●良質なたんぱく質
肝細胞の再生回復に必要（肉、魚、卵、牛乳などの動物性食品、大豆製品など）

●イオウを含むたんぱく質
肝臓の解毒作用の回復に必要（たこ、いか、牡蠣、ほたて、しじみなどイオウを含むタウリンを成分とするもの）

特定の栄養素に偏ることなく、1日3食、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がけて、肝臓をいたわりましょう。

簡単レシピ

常夜鍋

材料（2人分）
豚ロース肉
（しゃぶしゃぶ用）…… 150g
ほうれんそう…… 200g
長ねぎ……1本
日本酒…… ¼カップ
だし…… 3カップ

作り方
1 ほうれんそうは根を切り落として長さを半分に切り、長ねぎは斜め切りにする。
2 鍋に日本酒とだしを入れて煮立て、1と豚肉を入れて煮る。好みでポン酢しょうゆやすだちの搾り汁などをつけて。

（1人分：220kcal）

さばのキムチ炒め

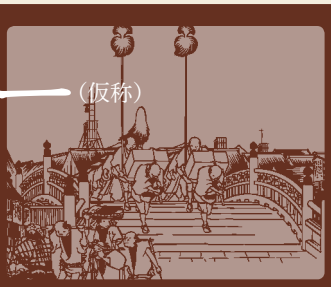
材料（2人分）
さば水煮缶……1缶（約190g）
白菜キムチ…… 100g
長ねぎ……½本
ごま油…… 大さじ1

作り方
1 さばは汁をきって、粗くほぐす。長ねぎは斜め切りにする。
2 フライパンにごま油を熱し、長ねぎを炒める。しんなりしたらさばとキムチを加えて炒め合わせる。好みでしょうゆを少々たらしても。

（1人分：230kcal）

イラスト：吉田たつちか

ヘルチェック日本橋センター（仮称）2019年6月OPEN



ヘルチェック日本橋センター（仮称）
2019年6月オープン予定
東京都中央区日本橋1-3-13　東京建物日本橋ビル7F

快適にご受診いただけます！

男女別専用エリアを採用しており、女性エリアでは医師もスタッフも**すべて女性が対応**いたします。人間ドック、生活習慣病健診、一般健診、入社時・入学時健診の**全コースとも、曜日を選ばず**ご受診いただけます。従来のCT装置に比べて、広い範囲を細かくスピーディに撮影できる**マルチスライスCT**の他、**胃カメラ**による検査もご受診いただけます。

男女別
専用エリア

アクセス良好です！

日本橋駅に直結し、東京駅からも徒歩5分とアクセスも良好で、時間のないビジネスマンにもおすすめです。ご受診後のお食事やショッピングにも最適です。

- 「日本橋駅」（銀座線・東西線・浅草線）直結
- 「三越前駅」（半蔵門線）B5出口から徒歩3分
- 「東京駅」日本橋口から徒歩5分

日本橋駅直結
東京駅
徒歩5分

HEALTH CHECK
HEALTH CARE CENTER
ヘルチェック
総合健診センター
ヘルチェック

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！**
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！

HealthyLife No.134 ●発行日／2019年1月1日 ●発行／総合健診センターヘルチェック ●編集協力／日経BPコンサルティング