

輝くライフスタイルを応援する

# Healthy Life

[ヘルシーライフ]

No. 144 Autumn.2021

## Healthy Salon

魂がこもったプレーで  
世界に立ち向かう

## リーチ マイケル選手

## Healthy Kitchen

全国郷土料理めぐり

けいはん  
鶏飯

【奄美地域(鹿児島県)】

## Healthy Column

天気痛を治し、  
不調を改善する!

## ヘルチェック information

「横濱ゲートタワー」

「大宮センター(仮称)」が  
オープン



# マイケル

選手

日本ラグビー界に数々の歴史を作ってきた東芝ブレイブルーパス東京のリーチマイケル選手。2015年ラグビーワールドカップでは強豪南アフリカを破って「ブライトンの奇跡」を生み、19年にはベスト8という大躍進を成し遂げて、日本ラグビーの歴史を動かした。15歳で日本にやってきた少年が、いかにラグビーと向き合ってきたのか伺った。

## 魂がこもったプレーで 世界に立ち向かう

——2019年ラグビーワールドカップ、スコットランド戦。観衆6万7666人。地鳴りのような「リーチ」コールがスタジアムを包んだ。今や「日本代表の顔」となったリーチマイケル選手が、母国ニュージーランドでラグビーを始めたのは5歳の時だ。

幼いころからラグビーに夢中で、高校もラグビーが盛んな学校を選びました。その高校に日本からラグビー留学生が来ていたのです。学校が夏休みになると寮が閉まるので、留学生はあちこちのファミリーの家でホームステイをします。僕の家にも、日本からの留学生が泊まることになって、トータルで10人ぐらいが来ました。

当初、日本にラグビーがあることも知らなかったのですが、留学生の人たちが本当に上手でびっくりしましたね。ちょうどわが家はリフォーム中で、2階は壁がない状態だったので、ビリヤードテーブルを置いてみんなで遊んだり、ベッドを並べて一緒に寝たり、すごく楽しかった。その仲間たちとは今も連絡をとり合っています。——この出会いから日本に憧れをもち、北海道の札幌山の手高校への交換留学生に応募した。外国語必修科目で日本語を学んではいたが、実際に来てみると驚くことも多かった。

授業で一番驚いたのは、どの科目も先生が教室に来てくれることです。ニュージーランドでは、科目ごとに生徒が移動するので、ずっと同じ席に座っていることに慣れるまでは苦痛でした(笑)。また、ラグビー部では練習量が多くて驚きましたね。全国高校選抜ラグビーフットボール大会(花園)に出場した時は、他校の留学生たちは、みんな体が大きくて強いのに、僕は全然戦力にならなかった。申し訳ない、恥ずかしい思いで札幌に帰ったことを覚えています。それでも先生たちは当時から、「いずれ日本を代表する選手になる」と言ってくれていました。たぶん、向上心の強さを見てくれていたのだと思います。僕自身弱いことを自覚していたので、毎日学校近くの三角山まで走って、チーム練習以外にも自分なりに工夫しました。それにたくさん食べましたしね。日本に来た時は細くて178cm78kgしかなかったけれど、卒業までに20kg増やしたんですよ。

### 今の自分を作ってくれた みんなに恩返しをしたい

進学先は、教職課程がある東海大学を選びました。将来、札幌山の手高校に戻って体育の先生になるという夢をもっていたのです。すごくお世話になった学校だから、何かしらの形で恩返しをしたくて、僕にできるとしたら体育の先生だ

など。ただ教職課程の授業は出席必須で、大学3年生になると、どう頑張っても代表の合宿や海外遠征との調整がつかなくなりました。初めてキャプテンを任せられたのは08年に世界ジュニア選手権のU20の日本代表に招集された時です。初顔合わせの全体ミーティングが始まる10分前に、U20の薫田真広監督から「お前がキャプテンだから」と突然言われました。何を言ったらいいのかわからないまま挨拶をして、合宿や大会中もキャプテンを務めることの大変さを実感した。あの時は二度とキャプテンはやりたくないと思いましたね。

——ラグビーは世界共通のルールで、その国で生まれたか、祖父・両親の誰かが生まれているか、直近の36カ月間住んでいるかのいずれかを満たすことが代表の条件。リーチ選手は出身のニュージーランドや、母の母国フィジーの代表になる資格があったが、日本代表を選び、14年にはエディー・ジョーンズ監督から日本代表キャプテンに指名される。

日本代表を選んだことに後悔は一切ありません。ここまで成長できたのは日本のおかげと思っていて、ただ恩返しをしようと思いましたが、本当に悩んだ。「エディーがあなたを選んだのなら、やるしかない。やるべきだ」と言ってくれたのが、同じく代表の堀江翔太さんです。それで決心ができました。当時、日本代表はワールドカップで1991年の1勝を最後に一度も勝っていませんでした。接触プレーが多く体格差が大きくなるというラグビーでは、番狂わせはまず起きないと言われていた。

今までの同じことをやっていたら同じ結果しかない。エディーさんという優れた指導者が日本の可能性を信じて、死にそうになるぐらいの練習を組み立てて選手にやらせた。外国人チームには勝てないという思い込みをどんどん変えていった。その結果、2015年ワールドカップで南アフリカ戦に勝って3勝しました。勝ったことで僕たち選手も、やってきたことは正しかったと自信がついた。ジェイミー・ジョセフ監督に代わってさらに成長できて、19年のワールドカップでベスト8という結果が出せたのだと思っています。

東芝ブレイブルーパス東京

# リーチ



# 鶏飯 けいはん

【奄美地域(鹿児島県)】

## 全国郷土料理めぐり

その地の食材を生かした「郷土料理」。家庭でも作れるシンプルなお品を受け継がれてきたストーリーとともに、ご紹介いたします。ぜひお試しください。

江戸時代に入り、奄美地域の支配権は琉球王国から薩摩藩に移りました。当時、高級な食材であった黒糖を財源にするため、薩摩藩は過酷なサトウキビ栽培を強要します。厳しい取り立てに苦しむ奄美大島の農民が、本土から船でやってくる役人の機嫌を取るためにふるまった料理が、この鶏飯といわれます。

その後、パイアの漬物やたんかんの皮が定番の具となり、この地域では祝い事や来客時に欠かせない一品となりました。

鶏がらのだしが、色や食感のさまざまな食材とあいまって、素朴で飽きのこない味わいを楽しめます。お好みの具をのせたら、本場・奄美流にだしをたっぷりかけて、さらさらとかきこんでみてはいかがでしょうか。

### “おうち用”レシピ

干しいたけを水で戻す。だし(鶏がらスープ800cc、干しいたけの戻し汁大さじ3、塩小さじ1、うすくちしょうゆ小さじ1/2)を煮立てる。ささみは電子レンジで酒蒸しにし、蒸し汁をだしに加える。煮つけたしいたけ、ささみ、錦糸卵、奈良漬、ゆずの皮、のりなどの具をご飯にのせ、だし汁をかけて食べる。



### しいたけ

だしには、旨みの強い干しいたけがおススメ。しいたけ特有の成分エリタデニンは、血中コレステロールの増加や血圧の上昇を抑制する効果があるといわれる。エリタデニンは水に溶けやすいので、戻し汁も利用を。

よくあるのは、外国からコーチが来て、日本文化を分らないまま、上下関係をなくそうとか言う。でもそんなことをしたらチームは崩壊します。挨拶や礼儀、時間を守るなどの日本の文化や習慣も共有して、日本代表としての行動をとることは特に大事なことです。

### プライドと覚悟を胸に ONE TEAMで戦う

もう一つ大事なことが、愛国心をどうやって高めるかでした。そのために、日本の歴史や文化をチームにプレゼンしました。優れた文化をもっていた日本が、海外との交流でさらに飛躍した歴史をストーリー仕立てにして、自分たち

に落とし込んだんです。ラグビーは痛みと献身のスポーツです。後から味方が来てくれることを信じて、自分より体のかい相手に向かっていく。そのためには相当の覚悟が必要です。体格で劣ってもハートが入った時の強さは、日本は世界中のアスリートで一番優れていると思います。だから、日本の歴史や文化を知って、代表であることにプライドをもってハートのあるプレーをする。それが僕の目指したことです。

る。その果たす役割は大きい。リーダーには何が求められるのか。重要なことはいくつかあります。一つは、リーダーが自分以外にリーダーグループを作ることです。自分で考える人、責任を渡した時にちゃんと果たせる人を育てることです。ケガや不調でキャプテンが戦列を離れることもあります。ひとりのリーダーが不在になったら機能しなくなるチームではラグビーの試合はできません。

もう一つは、監督などトップの考えをしっかり理解し、疑問があれば意見をぶつけてバトルし、納得した上でチームに落とし込むことです。リーダーグループや選手に迷いが無いシステムを作っていくことがキャプテンの仕事です。そして、グラウンドのパフォーマンスでチームを引っ張ることが一番重要。そのバランスが難しいですね。僕は今まさにそこで苦労しています。パフォーマンスができていない。実はコロナ禍の間に、これまでに痛めていた6カ所を次々に手術したので、走れるようになるまでに5カ月かかりました。

国内では新リーグがスタート、23年にはフランスでワールドカップが行われる。

ラグビー選手としては年齢が高くなってきていますので、それを言い訳にせずにもう一回自分にフォーカスを当て、コンディショ



リーダーの仕事は自分で考え、責任を渡せる人をチームの中に育てることです

### 私の活力チャージ法

#### 妻との会話

妻と気持ちをシェアすることで心と体が健康に。

#### 友だちと飲む時間

今はコロナ禍で飲めないが、たわいもないことを話してリフレッシュ。

#### ひとりの時間

人を観察して行動を学ぶ、自分の人生を考える。

### Profile

リーチ マイケル  
1988年、ニュージーランド(NZ)生まれ。NZ人の父とフィジー人の母をもつ。15歳の時に留学生として来日。札幌山の手高等学校から東海大学に進学。2011年に東芝ブレイブルーバス東京へ入団。08年、20歳で日本代表デビュー。13年、日本国籍を取得。ラグビーW杯には3大会連続で出場し、15年、19年大会では日本代表主将を務めた。ポジションはFL(フランカー)、No.8。

## 気圧の変化を克服する3つの方法

### 1 耳のマッサージで自律神経をリセット



耳とその周辺には自律神経を整えるツボが集まる。気圧の変化を察知したら、ツボを指で軽く押し、ペットボトルに湯を入れたペットボトル温灸で温めたりすると効果的。耳たぶの上下をつまんで折り畳むだけでもOK。

### 3 気圧が下がる前の日は早く寝る

「天気予報で気圧が急激に変化しそうな前日は、十分睡眠をとって自律神経を整えて」と佐藤さん。寝る直前のテレビ鑑賞、スマートフォンやパソコンの使用は、自律神経を興奮させて眠りを浅くするのでNGだ。

酔い止め薬が効果的な人も痛みが出ないようにするには、気圧の変化とうまく付き合う必要がある。「天気予報をチェックしたり、気

### 2 天気痛体操で天気痛になりにくい体に

#### ボールを使ったリラクゼーション



あおむけ、またはうつぶせになった状態で、テニスボールを少しずつずらしながら、頭の付け根、首、顎の下、頬、耳の下、肩甲骨の周りに10秒ずつ当てる。結んだタオル、軟らかいボールでもOK。

#### 顎の下・首の前のストレッチ

顎の下に両手を添え、ゆっくり真上に持ち上げ、5~10秒キープ。そのまま顎の向きを斜め右に動かし、5~10秒キープ。斜め左に動かして5~10秒キープ。後ろに倒さず持ち上げるのがコツ。



#### 首の横・後ろのストレッチ



頭の左側に右手を載せ、頭を右に倒し、手の重みで頭をゆっくり右肩に近づけ5~10秒キープ。そのまま斜め前に傾け5~10秒。反対側も同様に。手で無理な力を加えて首の筋を傷めないように。

三半規管があります。その辺りにあるセンサーが気圧の変化を感じると、前庭神経が興奮し、自律神経が乱れます。自律神経は痛みを感じる神経とながっているため、そこが乱れると、古傷が痛みだしたり、片頭痛やめまいが生じたりするのです」

佐藤さんによると、天気痛のメカニズムは、乗り物酔いと似ている。乗り物酔いは、不規則な揺れや加速・減速によって、内耳の三半規管や前庭が刺激され、自律神経や平衡感覚の乱れが生じ、冷や汗、吐き気・嘔吐、頭痛といった症状が現れる。天気だけではなく、トンネルの多い新幹線、高層ビルのエレベーター、遊園地の乗り物、高低差のある高速道路でも痛みやめまいを感じてしまうのは、気圧の変化に酔ってしまっているからなのだ。

「天気痛の人は、気圧の変化によって内耳が揺れを感じているのに、視覚的には全く揺れていないので脳が混乱し、自律神経のバランスが崩れて痛みを強く感じてしまうのです」

酔い止め薬が効果的な人も痛みが出ないようにするには、気圧の変化とうまく付き合う必要がある。「天気予報をチェックしたり、気

「めまいや痛みがかなりひどい場合には、気圧の変化と体調が悪化しそうな予兆を感じた時点で、内耳に作用するタイプの酔い止め薬を服用する手もあります。かかりつけ医と相談して、自律神経を整える漢方薬やめまいの薬を使ってもよいでしょう」

そういった対症療法と並行して、気圧の変化の影響を受けにくくするには、「耳とその周囲のツボのマッサージ、ストレッチなどで自律神経を整えることが重要」と佐藤さんは強調する。ストレスが強いと、痛みが敏感になり気圧の変化に左右されやすい。運動でリフレッシュし、ぬるめの湯に入浴するなど、自分なりのリラクゼーションを身に付け、十分睡眠をとるようになるそう。

# 天気が崩れると頭痛、めまい… 天気痛を治し、不調を改善する!

異常気象で患者が急増中

「雨の日は古傷が痛んで……」「台風や爆弾低気圧が近づくと頭痛くて外出できない」——。そんなつらい症状に悩んでいた人に朗報だ。最新の研究で、その原因と対処法が解明されつつある。

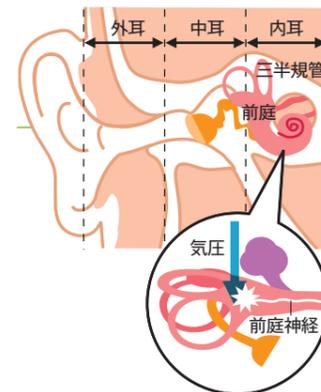
## 「天気痛」の主な症状は?

天気や気圧の変化とともに体調が変化するのが特徴。片頭痛、関節痛、喘息など、もともと持っていた症状が悪化する場合が多い。眠気や気分の落ち込みを感じる人も。

頭痛  
めまい  
関節痛、古傷の痛み



## 「天気痛」はなぜ起こる?



耳の奥にある内耳が気圧の変化を感知すると、そのすぐ近くにあり平衡感覚をつかさどる前庭神経が興奮し、自律神経のバランスが乱れる。それによって痛みを伝える神経が刺激され、頭痛、関節痛、めまいなどを生じやすくなる。



Adviser  
愛知医科大学客員教授  
佐藤 純さん Sato Jun  
気象病、天気痛、慢性疼痛と自律神経との関係を研究。愛知医科大学 痛みセンターなどで天気痛外来を開設。著書に「ビジネスパーソンのための低気圧不調に打ち勝つ12の習慣」(ディスカヴァー・トゥエンティワン)など。

「天」気や気圧の変化によって頭や関節が痛くなったり、めまいがしたりする人は、天気痛である可能性が高い。天気痛の研究・治療を行う愛知医科大学 痛みセンター客員教授の佐藤純さんはこう説明する。

特に不調を訴える人が多いのは、雨や雪が降る前、台風や爆弾低気圧の接近時、梅雨時だ。

「冬は比較的体調が安定している人が多いのですが、低気圧が接近して天気が崩れる前は要注意です。雨が上がって天気が回復するときにも調子が悪くなる人もいます。子供も含めて日本人の4人に1人くらいが天気痛体験者と推計されますが、夏から秋にかけてはゲリラ豪雨や本州に上陸する台風が増え、以前より気圧の変動が激しくなっているために、天気痛に悩む人が増えています」と佐藤さん。

痛みが首、肩、ひざに出る場合もあり、重症になると片頭痛やめまいがひどくて立っていられず、仕事や学校を休む人もいるというから深刻だ。

気圧の変化に体調が左右されるのはなぜなのか。

「私たちの研究で、耳の奥にある内耳と呼ばれる部分に、気圧を感じるセンサーのようなものがあることが分かってきました。内耳には、平衡感覚をつかさどる前庭や

10月から順次  
予約受付  
スタート

# 「横濱ゲートタワー」 「大宮センター(仮称)」がオープン

ヘルチェックがより近くに、ますます便利に!  
2022年春にかけて、横浜と大宮に新センターがオープンします。



## 横濱ゲートタワー

### 横浜・みなとみらいエリアに 新拠点

ヘルチェックの本拠地・横浜に5つ目のセンターがオープンします。MRIやCT等の最新鋭の機器を取り揃え、これまで以上に精度が高く安心な健診をご提供します。

2022年  
2月1日OPEN

#### DATA

横浜市西区高島1-2-5  
横濱ゲートタワー4F  
「横浜駅」東口より  
徒歩6分  
「新高島駅」より徒歩1分  
(みなとみらい線)



## 大宮センター(仮称)

### 埼玉県初! 大宮・新開発地区にOPEN予定

大宮駅東口・新開発エリアに、ヘルチェックでは埼玉県初となる健診センターがオープンします。既にある9つのセンターと同様に、大宮の皆さまにも安心して快適な健診をお届けします。

2022年  
春OPEN予定

#### DATA

さいたま市大宮区  
大門町二丁目118番地  
(仮)大宮駅東口大門町  
2丁目プロジェクト 3F  
「大宮駅」東口より  
徒歩2分



画像提供:大宮駅東口大門町2丁目中地区市街地再開発組合

詳細はWebで随時お知らせいたします。



総合健診センターヘルチェック

公式SNSアカウントでも  
情報配信中です!



Web予約



PCでもスマホでも、  
ネットで簡単予約!(24時間受付)

ヘルチェック

検索



電話  
予約



0570-012-489

(ナビダイヤル)

月~土 8:00~18:00  
(祝日も受付)

HealthyLife No.144

- 発行日/2021年10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