

輝くライフスタイルを応援する

# Healthy Life

[ヘルシーライフ]

No.145 Winter.2022

## Healthy Salon

今、家族と過ごせる時間を  
何よりも大切にしたい

渡辺満里奈さん



## Healthy Kitchen

全国郷土料理めぐり  
かきのレモン鍋  
【広島県(瀬戸内地方)】

## Healthy Column

笑って脳トレ、  
笑わせて脳トレ

## ヘルチェック information

全11センターで  
安全・安心と快適さを  
追求し続けます



総合健診センターヘルチェック

# 今、家族と過ごせる時間を 何よりも大切にしたい

一世を風靡<sup>ふうび</sup>したアイドルグループ、おニャン子クラブでデビュー。超大物タレントとの共演も難なくこなし、「猛獣使い」の異名をとった。ネプチューンの名倉潤さんと結婚し、2児の母に。うつ病を発症した夫に寄り添い、その闘病生活を支えてきた。50代を迎えてもかれんであり続ける渡辺満里奈さんに、仕事と家族についてのお話を伺った。

## Profile

東京都出身。1986年アイドルグループ・おニャン子クラブのメンバーとしてデビュー。解散後は歌手、女優、タレントとして活躍。「台湾」や「ピラティス」などをいち早く紹介するなど女性からも注目される。50代からの人生を楽しもう！を合言葉にした連載、週刊文春WOMAN『「大人の女史会」によるこそ。』も好評。

取材・文／吉田耀子 撮影／齋藤久夫  
ヘアメイク・スタイリスト／三上津香沙

# 里奈さん



## 共演した番組での 運命の出会い

——3人兄弟の真ん中で、マイペースな子供だった。中学時代、姉の勧めで『ミスセブンティーン』のオーディションに出場。CBSソニーにスカウトされ、伝説のアイドルグループ、おニャン子クラブに参加することとなる。

CBSソニーのタレント養成でレッスンを受けていたのですが、『夕やけニャンニャン』（フジテレビ）に出演して、1週間オーディションを受けることになったんです。番組中、とんねるずの石橋貴明さんに「お前はうちの事務所に来い！」と言われるくらい、すごく盛り上がったんですね。

それで、おニャン子クラブの正式なメンバーになったんですが、学校の部活の延長みたいで楽しかったですね。高校生って一番多感な頃ですし、もともと楽観的で、なんでも楽しめる性格でしたから。その後、バラエティー番組でサブMCの仕事をするようになってからも、そんなに緊張はしませんでした。

タモリさんやビートたけしさんのような、すごい芸人さんって、普段はとても優しいんです。それに今は、芸人さんに限らず「丁々発止のやり取りをして笑いをとらなきゃ」みたいな雰囲気があります

すが、当時はそんな感じではなかったんですね。共演者同士、和気あいあいとした雰囲気番組が多かったし、自由にやるのが許される雰囲気もあった。ある意味「ゆるい」時代でしたから、そこに私がハマったのかもしれない。

——2005年、テレビ朝日の番組『銭形金太郎』で共演した、ネプチューンの名倉潤さんと結婚。今を時めくアイドルと人気芸人の電撃結婚に、世間は沸き立った。

最初は、夫のことが少し怖かったです。関西弁で声も大きくて、突っ込みが鋭いというキャラの芸人さんだったので。でも、実際に会ってみると、すごく古風で優しく、すてきな人だなあと感じました。お付き合いするときに、「結婚を前提にお付き合いしてください」と言われたんです。プロポーズもきちんと正座でしてくれて。本当に誠実な人で、それが一番大きかったな、と思います。

番組で2年ほど共演し、お付き合いを始めて1年もたたないうちに結婚しました。今は小学生と中学生の2人の子供がいるのですが、母親になって、ものすごく忍耐力がつかまりましたね。子供は自分の思い通りにならない、自分とは別の人格として向き合わなければいけないんだな、と。自分のこだわりを手放して、他人を受け入れられるようになったかな、と思います。

## 夫が「うつ」を発症 大勢の人に支えられて

——仕事と家庭を両立させ、マルチタレントとして活躍していた満里奈さん。思いがけない出来事が起こったのは、結婚13年目を迎えた2018年のことだ。夫・名倉さんが頸椎椎間板ヘルニアの手術を受け、術後にうつを発症。それが長い闘病生活の始まりだった。

夫が受けた手術自体に問題はなかったのですが、退院後は不眠に悩まされるようになりました。悪夢でも見るのか、夜中にワッと叫んで起きるようなことが続いて。すごくイライラしていて様子がおかしいので、かかりつけの先生に診ていただくと、「手術による侵襲も原因かもしれない」と言われ、心療内科を受診することを勧められました。本人はああ見えてすごく怖がりなので、手術をきっかけにストレスが一気に噴き出してきて、という感じでした。

最初は不安障害などの薬を処方されたのですが、症状が改善されているとは思えなくて。「ちょっと、おかしいぞ」と思うまでに、そう長くはかからなかった。それで別のお医者さんを受診したら、「うつです」と言われたんです。

でも、本人はすごくホッとしたみたいでした。なぜ自分はこうなってしまったのか」がわから

ず、苦しい思いをしていましたから。「うつ」と診断されて腑に落ちたというか、「これでやっと次に進める」と思ったようです。

お医者さんの勧めで2カ月間休養をとることにになり、本人の意向で病名を公表しました。すると、びっくりするほど大勢の方が、励ましの言葉をくださったんです。「自分もそういう症状で苦しんでいる」という人が多くて、病気を理解してもらえず苦しんでいる人が多いことを初めて知りました。休養すると「甘えだ」と言われて落ち込んだり、病名を言えずに無理を重ねたり。「表に出ている人が病名を公表してくれど、病気への理解につながるの、とてもうれしい」と言ってくださる方が多くて。本当に驚きました。

グループのメンバーや周囲のスタッフも理解してくれて、「ゆっくり休んで」と言ってくれました。それで本人は、ずいぶん気持ち明らなりました。この病気では休養も大切ですが、周りの理解もすごく大切なんだな、と感じました。

家族がうつになったときに大切なのは、「普段通りに接すること」と、「焦らせない」ことです。「ちょっと散歩に行ってみる？」と勧めるのはいいけれど、「毎日散歩したほうがいいらしいよ」「頑張ってる毎日行こうよ」と、本人の気が進

タレント

# 満 辺 渡

Healthy  
Salon

まないことを無理やり勧めたり、期限を決めたりしないように気をつける。早くよくなつてほしいと焦る気持ちはわかりますが、それをそのまま口に出すのではなく、自分の中で一度かみしめてから、口に出すことが大切だと思います。

夫はもともと、自分の悩みを話すような人ではないのですが、休養期間中はよく話をしましたね。「手術のとき、こういうことが怖かった」「そうだったんだ、怖かったんだね」と。会話を重ねる中で、これまで向き合ってこなかった自分の弱さと向き合い、お互いに理解を深めることができたように思います。理解が深まれば、もつと深くお互いをサポートすることができる。アプローチの仕方が難しいと思うこともありますが、「理解しようとする」と「大切に、あらためて思いました」。

——コロナ禍で芸能界は大きな試練のときを迎えた。だが、それは家族との絆を深める好機ともなった。

2人ともインドア派なので、ステイホームは全く問題なかったですね。ただ、子供たちが家にずっといるので、朝昼晩とご飯を作らななきゃいけない。「もう、いい加減にしてくれないかな」と思ったこともあります。そんなときは、洗い物を皆で分担したり、たまには夫がご飯を作ってみたり。家族で乗り切った、という感じです。

今は、楽しくおしゃべりしながら食事している時間が一番楽しいですね。夫はたこ焼きを作るのがとても上手なので、たこ焼きを子どもたちも大きくなって、塾や自室で過ごす時間が増えているのですが、夕食だけは皆がそろって食べるようにしています。あと数年もすれば、こういうこともできなくなりそうです。今、この時間がとても大切だな、と思えますね。

——デビュー後35年を経た今も、



相手のことを理解すれば  
お互いをもつと深くサポートできる

## 自分流、 心と体のレジリエンス up!

人とおしゃべりして  
感情をため込まない  
「自分が頑張らなきゃ」と抱え込まないことが大事。  
人に話を聞いてもらうだけで、すごく救われます。

自分と向き合い  
涙を流す  
時には泣くことも大切。自分と向き合い、  
映画やドラマを見て涙を流す。  
感情が解放されて心が癒やされます。

Marina  
Watanabe

明るい性格と愛らしさでファンを魅了し続ける満里奈さん。その若さと元気を支える秘訣とは。

もう20年近く、ピラティスを続けています。ピラティスに初めて出合ったとき、これは死ぬまでできる運動だな、と思いました。最初は「インナーマッスを意識して」と言われても、どんな効果があるのか全くわからなかったのですが、何回かやるうちに、体が変わっていくのを感じました。体に負担をかけないトレーニングなの

に、あるべきところに筋肉がついて、脂肪が減っていくんです。今はコロナでなかなかレッスンに行けませんが、YouTubeやSNSの動画配信を見ながら、家で夫と一緒にやっています。肩こりもなくなりまし、細々とでも続けていきたいと思っています。

明日のことわからないので、先のこととは言えませんが、今はどこかに旅行に行きたいですね。早くコロナ禍が収束して、家族で行ける日が来るといいな、と思います。



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、ご紹介します。ぜひお試しください。

【広島県(瀬戸内地方)】

かきの  
レモン鍋

室町時代に養殖が始まったといわれる、身がプリツとして濃厚な味わいのかき。明治時代から栽培されているレモン。いづれも、瀬戸内海の温暖な気候によって育まれる、広島冬の味覚です。

レモン&かき、柑橘類&鍋料理の相性の良さを生かした新しい郷土料理「かきのレモン鍋」が今、ちょっとしたブームとなっています。レモンのビタミンCを摂取できるように加え、さわやかな風味で食が進む、酸味が塩味を引き立てるため塩分を控えらる、とよいことづくめ。

皮も食べられる「瀬戸内広島レモン」が最適ですが、それ以外なら皮のながみが出ないうちに、レモンの輪切りを取り除くようにしましょう。

“おうち用”レシピ

鍋でだし800ccと調味料(酒大さじ1、みりん大さじ3、しょうゆ大さじ2、塩小さじ1)を沸騰させて、レモン汁½個分を加える。野菜やきのこ、さっと湯通しをしたかきを入れて煮る。塩ずりをしたレモン1個の輪切りをのせて、さっと煮れば完成。具材は豚肉のスライスや魚貝類でも。



かき

アミノ酸の一種タウリンには、筋肉や目の疲労を回復させ、コレステロールの上昇を抑える作用があるといわれます。



# 笑わせて脳トレ

笑っても笑わせても脳トレになるというから、もはや笑うしかない!

**Adviser**

公立諏訪東京理科大学情報応用工学科教授

**篠原菊紀**さん

Shinohara Kikunori

専門は応用健康科学、脳科学。「遊び」「運動」「学習」など日常的な場面での脳活動を調査。脳トレ関連の著書多数。ブログ「はげひげ」の脳的メモで脳に関する情報を発信中。

**Q. 笑うのと笑わせるのとでは、どちらが大きく活性化する?**

**A. 笑わせるとき! 大笑いなら笑うときも活性度は高い**

反応を予想しながら物語を作り、言葉を選ぶ。笑わせる側の脳はフル回転で、篠原さんの実験でも活性度は高かった。だが、身もだえするような大笑いなら、運動の指令を出す脳も働くので、活性度は高くなる。

**Q. 笑いが脳トレになる理由は?**

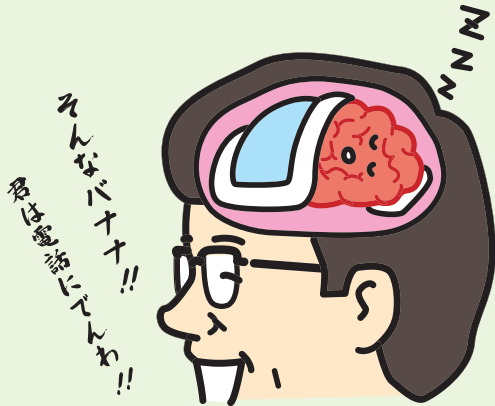
**A. 脳のワーキングメモリが活性化するから**

情報を一時的にメモし、何らかの作業を行うのが脳のワーキングメモリ。目の前の出来事や聞いた話の「何が面白いか」を考えると、ワーキングメモリが働く。

**BUT!**

**反射的に出してしまう  
オヤジギャクだと活性化しない**

ほとんどのオヤジギャクは、音と音が一致したら言わずにはいられなくなって出てくるもの。算数の「九九」に似た“自動的な”作業なので、ワーキングメモリの活動量は小さい。“難産”のだじゃれのほうが、脳は活性化する。



**Q. だじゃれで笑って脳が活性化するのはなぜ?**

**A. 共通要素を見つける課題を解いているのと同じ**

掛け言葉の最初の言葉を脳にメモし、次に出てきた言葉と一致することが分かって、面白いと感じる。だじゃれの理解は、脳にとって共通要素を探す課題を解くのと同じだ。



このマッチング課題を解くのに不可欠なのが、「ワーキングメモリ」だ。何らかの作業をするための一時的な記憶機能で、情報をいったん脳にメモし、それを取捨選択したり、つないだり、予測したり...と、高度な知的作業を行う。だじゃれの面白さを理解するときも、このワーキングメモリが働いているのだ。

もちろん、だじゃれを作る側もワーキングメモリを働かせている。ストーリーを考え、言葉をつないでいるのだから、ワーキングメモ

**公**

立諏訪東京理科大学教授の篠原菊紀さんは、お笑いタレントやだじゃれ名人にだじゃれを言わせて、何人かに聞かせ、双方の脳の働き具合を調べたことがある。それによると、「笑わせよう」としている人の脳活動は極めて大きかった。だじゃれを聞いた側については、「笑ったときは脳が活性化していた」という。つまり笑っても脳トレになるし、笑わせても脳トレになるというわけだ。

笑うだけ健康法



笑いとお脳

笑いは脳にも効く!

# 笑って脳トレ、

病気の予防だけでなく、笑いは脳の活性化にも効く。

文/奈良貴子 イラスト/千野エー

**Q.** 「笑える」「笑えない」「大笑い」反応の違いはどこから生まれる?

**A.** 「面白そう」の予測を上回るかどうか

快感回路は報酬(笑いでいえば、笑いの“ネタ”)だけでなく、報酬をもらえるだろうという予測にも反応する。例えば、あるギャグが流行していたら、そのタレントが出てきただけで笑ってしまう。ギャグの面白さが予測を上回っていたら大笑いする。ギャグに慣れてくると、笑えなくなる。笑いの大きさの差は予測を上回るかどうかだ。

大人気のギャグを持ったお笑いタレントが登場



予測だけで笑う

ギャグを披露



予測を上回って大笑い

慣れてくると...

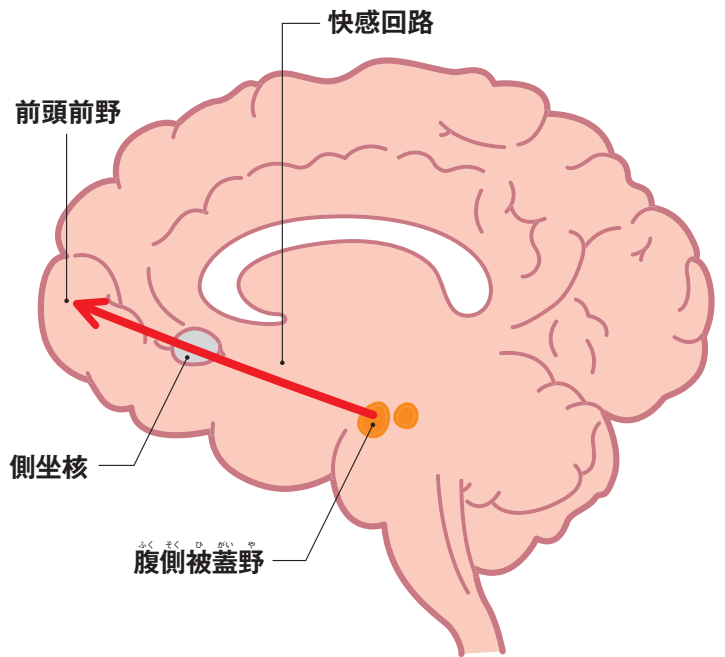


予測を下回るので笑えない

**Q.** 笑うときには脳で何が起きている?

**A.** 快感回路が活動している

笑いには脳の「快感回路」が関わっている。腹側被蓋野を始点に側坐核を経て前頭前野に向かう回路で、ドーパミン神経が通っている。ドーパミン神経は「報酬系神経」と呼ばれ、楽しいことを予測すると活動が高まる。



りの活動量はより大きい。篠原さんの実験結果に出た通りだ。ただし反射的に言ってしまうオヤジギャグは活性度が低い。算数の「九九」と同じで、ワーキングメモリを働かせることのない、ほぼ「自動的」な作業で、課題を解くことになっていないからだ。このことは、実は笑う側の脳の活性度にも通ずる話。「単純な一発芸で笑うより、ひねりを利かせた漫才や川柳で笑うほうが、脳にとっては難しい課題となり、脳トレ効果はアップします」。

それにしてもプロであるタレントのギャグを聞いても笑えなかったり、普段の何気ない会話で大笑いしたりと、笑いの反応はさまざま。なぜこうしたことが起きるのか。篠原さんは「鍵を握るのは予測です」と説明する。「笑いに関わる脳の快感回路は、笑いのネタという報酬そのものだけでなく、面白そうだという予測にも反応します。人気のタレントが出てきただけで笑ってしまうのはそのためです」。

聞き手は「面白そうだ」と予測してギャグを聞く。そのギャグが予測を上回れば大笑い。「下回ればシーンとする。笑えるかどうかは、予測を上回るかどうかというわけです。普段の会話では笑いを予測していない分、面白い話が出れば笑いやすいといえます」。

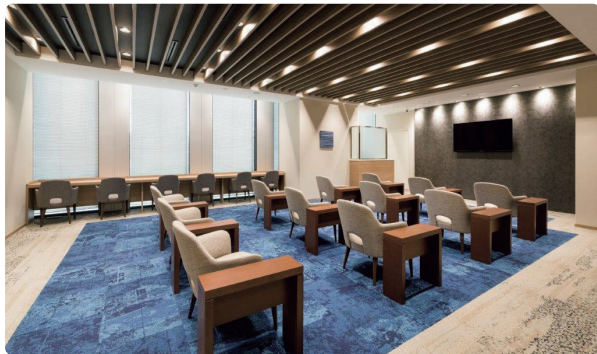
# 全11センターで 安全・安心と快適さを 追求し続けます

2022年、横浜と大宮のそれぞれに  
新センターがオープンしました。  
全11センターはどれもアクセス良好で  
お仕事や外出の行き帰りにご受診いただけます。



## 横浜ゲートタワー 2022年 2月1日OPEN

みなとみらいエリアに、横浜で5つ目の健診センターがオープン。男女別のフロア構成を採用し（女性専用フロアは、医師・スタッフ全て女性）、3.0ステラMRIや80列CTなどの最新鋭の検査機器、複数の内視鏡検査室をご用意。多様なニーズにお応えします。



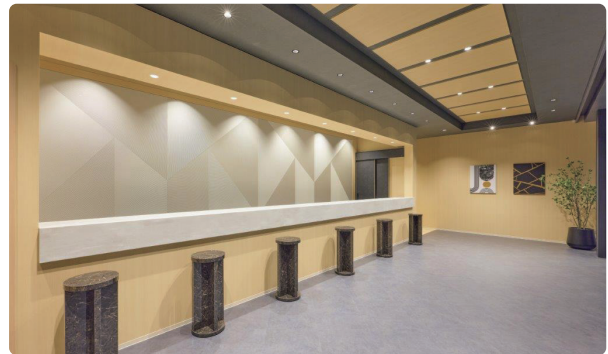
### DATA

神奈川県横浜市西区  
高島1-2-5  
横浜ゲートタワー 4F  
● JR「横浜駅」東口から  
徒歩6分  
● みなとみらい線  
「新高島駅」から徒歩1分



## 大宮センター 2022年 8月2日OPEN

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。複数の内視鏡検査室や、曜日による男女別健診（女性の日は医師・スタッフ全て女性）など、リラックスできる落ち着いたスペースで、細やかな健診をお届けします。



### DATA

埼玉県さいたま市大宮区  
大門町2-118  
大宮門街 3F  
● JR「大宮駅」東口から  
徒歩2分



ヘルチェックの全11センターの詳細は、Webでご覧いただけます。



## 総合健診センターヘルチェック

Web予約



実際の空き状況を見ながら、  
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.145

- 発行日/2022年12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