

意識を変えて、はじまる健康

INVEST IN WELLNESS

vol.
01
2022.5



日曜日に考える

ウェルネスライフ

心と身体が輝くウェルネスを取り入れる

豊かに輝く人生を目指す

「ウェルネス」の概念

平均寿命が延び、健康に過ごせる期間を指す健康寿命に関心が集まる中で、単に身体が健康なだけではなく、心の充実感や幸福度を実感する生き方が注目され、「ヘルス」よりも広範な健康の概念として「ウェルネス」という考え方が広まりました。

ウェルネス (Wellness) は、1961年に米国のハルバート・ダン医師によって「輝くように生き生きしている状態」と提唱された概念です。その後さまざまな解釈と定義を重ね、人々のライフスタイルや価値観の変容に合わせて、その概念も変化してきました。ウェルネスの考え方はさまざまですが、身体、知性、環境、感情、金銭、職業、社会、精神などの要素が相互につながり、他の要素を助けるように働くといったバランスが大切とされています。ウェルネスを取り入れ、自分なりのバランスを発見し、柔軟に変化させることで人生を豊かに輝かせることを目指しませんか。

福井県済生会病院健診センターは、みなさんのライフスタイルに合った健康との向き合い方を提案し、豊かに輝く人生のためにサポートしています。



心と身体が輝く ウェルネスを取り入れる

身体だけではなく、心の健康や幸福度を含めた健康の概念「ウェルネス」。

生活習慣を見直し、人生を豊かに輝かせる人たちを紹介します。





Wellness Interview 01

2度のがん治療を経験し、
心と身体のあり方を考えてこられた
ヨガ講師の山田きえさんにお伺いしました。

毎月講座を開催されている足羽神社でお話を伺いました

山田きえさん

ヨガ講師

日本ヨーガ瞑想協会（綿本彰）登録講師

日本マインドフルネス学会 準会員

インド中央政府認定 ヨガ療法士



〈マインドフルネス・ヨーガ講座〉

足羽神社：月1回

福井県済生会病院メディカルカフェ：年2回

福井新聞文化センター：毎週土曜日

「自分への安心感」から、私の健康は始まる

Q 健康を意識したきっかけは？

A 身体を動かすことが好きで、ずっと病気とは無縁でしたが、2004年に悪性リンパ腫を罹患しました。診断が確定し治療に入るまでにかなり時間がかかり、その間に余命宣告までされて、精神的にとてもきつかったのを覚えています。病気を治すためとは言え、放射線や抗がん剤など肉体的にも大変な治療でしたので、健康な時には気づかない日常のありがたさを実感しました。

Q ヨガとの出会いは？

A 先のわからない不安からネットでひたすら情報ばかり集めていました。病気は人それぞれで経過も違うから、全てが自分に当てはまるわけじゃないのに、悪い方ばかり考えていつも落ち込んでいました。ホットヨガに出会ったのは、治療で身体に燃えカスのようなものがたまる気がして、それを外に出したいと思っていった時でした。滞在先の近くにスタジオがあったんです。汗をたくさん流して帰ってくると、小さな安心を感じている自分に気づきました。ヨガで腫瘍マーカーが下がったり、白血球数が増えることはなかったのですが、心を調えることができたのです。

Q 乳がんの時はどうな状態でしたか

A 悪性リンパ腫は一年ほどで寛解※1しました。もとの職場に復帰して、以前と同じように忙しく働くことができて、再び自分が、がんを患うなんて思ってもいませんでした。でも2013年、胸にしこりを見つけ、福井県済生会病院を受診すると乳がんと診断されました。「またか」という落胆と同時に「今度は助からない」と思い詰め

ました。その時、主治医の笠原先生が、検査結果を丁寧に話してくださった後で、深刻になっている私の目をまっすぐに見て「なんてことないですよ」とおっしゃったのです。その瞬間、なぜかとても安心したのを覚えています。前のがんを治してくださった先生のように、この先生なら信頼できると思いました。

Q 健康のために心がけていることは？

A 乳がん手術の傷が少し癒え、抗がん剤の治療が始まってしばらくした頃、本格的なヨガと巡り合いました。そのヨガを学ぶためにインドにも連れて行ってもらいました。現在はフリーの映像ディレクターを務める傍ら、マインドフルネス・ヨーガのクラスで講師をしています。私たちは日々の生活で、今の自分を越えようと無自覚に努力してしまっています。そこから少し離れたあり方として「身体を調え、息を調え、心を調えていく」ことの実践を、身体を使った心の調整法であるヨーガと瞑想を通してお伝えしています。私には毎朝のルーティンがあります。ヨガ式の鼻うがいの後、浄化の呼吸法・ヨガの練習※2として瞑想です。天気が良い日には瞑想的に走るジョギングをしたりしています。みなさんそれぞれのやり方があると思いますが、その時々身体の声に耳を傾けながら、こういった実践を続けていると、過去の後悔や未来への不安から離れた自分に気づくことがあります。「今の私」に寄りそえた時の、心の静けさと安心感。この「自分への安心感」から、私の健康が始まるのだと信じています。

※1 一時的あるいは永続的に、がん（腫瘍）が縮小または消失している状態のこと。

がん細胞は、 1日に5000個できる。 早期に発見できるのは1～2年。

健康な人でも、がん細胞は1日に5000個もできます。

免疫細胞が都度退治していますが、生き残ったがん細胞が、やがて「がん」になります。

早期がんのうちにみつけれられる期間は1～2年。

つまり、去年「異常なし」だったとしても今年見つかる可能性があるということです。

全身のがんを苦痛なく調べる PET-CT

完全
予約制

画像検査と血液検査を組み合わせ、
日帰りでがんを複合的に調べます。

PET-CTがんコース

156,200円 所要時間約7時間

日帰りでがんを複合的に調べます。腹部エコー検査、胃部内視鏡検査などを組み合わせ、正確に診断します。

◎PET-CT検査【全身】 一度にほぼ全身のがんを検査 ◎胃部内視鏡検査 【食道、胃、十二指腸】 消化器専門医が胃の内部を検査 ◎骨盤MRI【骨盤、骨、膀胱、子宮】 骨盤および骨盤内を検査	◎腫瘍マーカー 【前立腺、卵巣、乳、膵、胆のう、肝臓、肺】 がんに関する血液中の目印を検査 ◎ヘリコバクターピロリIgG抗体【胃】 胃がんの原因といわれるピロリ菌の有無を検査 ◎甲状腺ホルモン検査【甲状腺】 甲状腺の炎症、機能低下・亢進などを検査
---	--

胃部内視鏡 + PET-CT検査

99,000円 所要時間約5時間

PET-CTと胃部内視鏡検査を組み合わせることで、胃がんをしっかりと発見できます。

PET-CT検査

90,200円 所要時間約3時間

掲載の金額は、いずれも消費税込（10%）の価格です。

2022年6月、新機器を導入！

- 撮影時間はこれまでの75%に短縮
- 感度と精度が向上

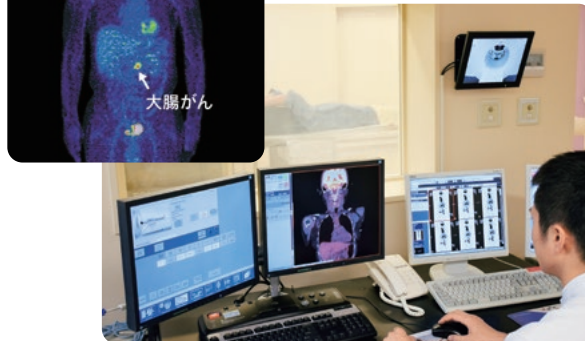


〈PET-CT検査の特徴〉

- 検査着のままベッドで60分
- 副作用・苦痛なし
- 1回でほぼ全身のがんを発見
- 潜伏期の1cmサイズのがんを発見
- がん検診よりも高い発見率



がん細胞に合成した
特殊な薬剤が多く集まる



社会福祉法人 福井県済生会支部
福井県済生会病院

健診センター

〒918-8503 福井県福井市和田中町舟橋7番地1
TEL 0776-28-8513 (直通) FAX 0776-28-8520
https://www.fukui-saiseikai.com/health_check/