

日下 康子 (くさか やすこ)

ICVS 東京クリニック院長

東北大学医学部卒業。東北大学脳神経外科、米国フェニックス、ドイツ：ハノーバーでの臨床研修留学、東京慈恵会医科大学脳神経外科を経て、2014年～脳神経外科・脳ドック、リハビリテーション病院、人間ドック・検診クリニック、内科・整形外科クリニック、訪問診療、と総合診療を経験のち、2018年～ICVS東京クリニック勤務。2019年～ICVS東京クリニック院長・管理者。医学博士。日本脳神経外科学会認定専門医、日本医師会認定産業医、日本登山医学会認定国際山岳医など。所属学会：日本脳神経外科学会、日本小児神経外科学会、日本癌学会、日本免疫治療学会、日本登山医学会など。

ICVS東京クリニックに「免疫サポート外来」が誕生

～免疫力を上げて回復を早める方法を指導～

本年8月、ICVS 東京クリニックに「免疫サポート外来」が開設されました。医師によるガイダンスに運動・栄養のプロによる指導をプラスし、自己免疫力を上げて病気に対する回復力、予防力を高める方法を、実践的に身に付けてもらうことを目的としています。病気でお悩みの患者様のみならず、ご家族や免疫力を上げたいと思っている人が受診できることも嬉しいポイントです。「免疫サポート外来」を担当するICVS 東京クリニック院長の日下康子先生、運動指導の高橋昌之先生、栄養指導の高橋清美先生にお話を聞きました。

不快な症状を改善し、治療効果を高める

「免疫力を上げる外来」というコンセプトがともユニークですね。長年免疫について臨床と経験を蓄積してきた医療機関だからこそ可能な試みのように思えます。

日下先生「当クリニックを受診される多くの患者様は、進行期のがんの方や術後再発予防の方です。がん自体はHITV療法で治療しますが、がんには例えば肩こり、腰痛、食欲不振など免疫力を下げってしまう不快な症状がつきまといまいます。

それらの症状に対し、既存の医学では薬剤などで対処する場合は少なくありません。決して間違った選択ではありませんが、そうした方法ではかえって免疫力を下げってしまうケースも見られます。食事や運動などもっと自然な方法で、人間が本来持っている治癒力に働きかけ、免疫機能を高められないだろうか、と考えたことが「免疫サポート外来」を開設するきっかけでした」

「不快な症状を改善し、免疫力を上げることで、同時に治療効果を高めるということですね。

医師と管理栄養士、そして、運動の専門家がチームを組んで対応するというところで、みなさまは患者様にどのようにアプローチするのでしょうか。

日下先生「私は患者様に医師としてアドバイスすることに併せ、チームが医学的かつ総合的に機能するための調整役を務めます。

また、痛みの診断と、痛みが激しいときは「トリガーポイント注射^{*}」を施術します。そこまで強くはないけれど、慢性的な痛みが辛い場合は、ハリとかお灸の方がマイルドで長期的に効く場合があるので、痛みの程度によって患者様と相談しながら使い分けます」

ハリとかお灸も施術できるのですか？

日下先生「はい。私は当クリニックへ入職する前、脳外科医として勤務していました。そこでは頭痛対策の一環としてハリやお灸を用いる医師がいました。私も興味がありましたので、15年ほど前から鍼灸や漢方医学について勉強していま

す。ハリとかお灸は医師免許があれば施術することが可能なのです」

「体力、気力に満ちた体」をつくる

高橋昌之先生の「コンディショニング」とはどんな方法なのでしょう？

高橋(昌)先生「一言でいえば「正しい筋肉の動かし方を知ってもらう」ということです。人間の体には大小含め600を超える筋肉があるといわれています。普段、私たちは無意識のうちにこれらを操り、さまざまな動作をしています。いつの間にか筋肉の動かし方が歪んでしまう場合があります。

すると、本来使うべき筋肉とは違う部位に負担がかかるようになり、それが継続すると関節の位置がずれてしまうこともあるのです。

ひとつ関節がずれると他の関節にも影響が及びます。結果、本来は肩に感じるはずの痛みが腰の痛みとなって現れるなど、やっかいな事態に陥ってしまうのです。

そうになると、いくら痛みの箇所を治療しても、問題があるのは別の部位です。痛みはなくなりません」

腰が痛いからといっていくらマッサージしても、痛みの原因が肩にあるとしたら、まったく筋違いいいことですね。

高橋(昌)先生「私たちは例えば肩が痛いという訴えがあったら、肩の「筋力検査」をします。肩を動かすための筋肉を正しく使っているかどうかをチェックするのです。

すると、うまく使えていない人は「代償行動」といって、本来使うべき筋肉の代わりに、他の部位の筋肉を動かしていることがわかります。

そこまで判明すれば、筋肉の歪みを調整し、本来の正しい動かし方に戻してあげれば痛みを解消できるのです」

痛みや障害の度合いによって治療法は変わってくるのでしょうか。

高橋(昌)先生「はい。さきほどの肩の例でいえば、立ったままでは痛みで腕が上がらない人が、ベッドに寝た姿勢では上げられる場合があります。筋肉の強さや関節の可動域は人それぞれですので、各人にもっとも適した方法で指導します」

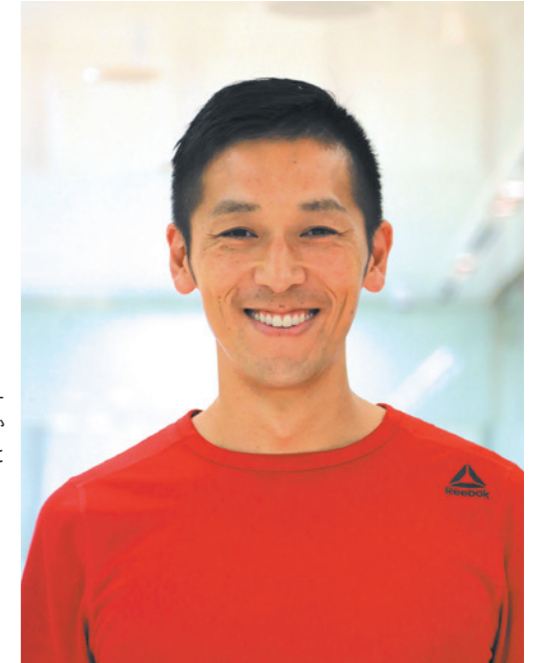
*1 トリガーポイント注射：痛みの引き金になる筋肉の硬直部位に局所麻酔をして、痛みを遮断すること



高橋 清美 (たかはし きよみ)

管理栄養士

JHC 日本ホリスティックコンサルタント／東京糖尿病療養指導士
／栄養教諭／ファスティングマイスター
女子栄養大学卒業後、健診センターやクリニックの栄養指導を経て、病気になる生き方、予防医学、ホリスティック栄養学、スポーツ栄養、妊活栄養のセミナーを行う。細胞の環境を整えるダイエットやファスティングをご提案。



高橋 昌之 (たかはし まさゆき)

アスレティックトレーナー (ATC)

高校卒業後、アメリカ・ロサンゼルスでアスレティックトレーナーとして研鑽を重ねる。帰国後、専門学校講師を経て、2010年から2011年までJリーグ・サンフレッチェ広島専属トレーナーとして、日本代表を含むトッププレイヤーをサポートする。

【資格】

NATA認定アスレティックトレーナー(NATA-ATC)
NASM認定Performance Enhancement Specialist(PES)
NASM認定Corrective Exercise Specialist(CES)
EBFA認定マスターインストラクター
NeuroKinetic Therapy(ニューロキネティック療法)レベル1-2

画一的方法ではなく、個人個人の状態、状況に適した方法を提供してもらえ
るわけですね。

日下先生「当クリニックへ通院していただ
いている患者様のなかにも、痛みにお悩
みの方は多数いらっしゃいます。

画像診断などで原因となる要素が見当
たらない場合は、コンディショニングで
痛みの原因を突き止めることが、不快な
症状を解消する近道かもしれません」

高橋(昌)先生「痛みの心配がなくなっ
たら、状況に応じて筋力や持久力を向上
させるための「体の動かし方」をコーチ
します。

もちろん、個人のペースに合わせて、無
理をしない範囲で行いますので、すぐ
に効果が出るわけではありませんが、



筋肉の状態を観察する高橋(昌)先生。
触れるだけで、指からさまざまな情報
が伝わってくる

ひとり違います。私は患者さんの生活を
基礎として、個人個人に寄り添った栄養
指導をしていきたいと思っています」

具体的にはカウンセリングですか？
高橋(清)先生「はい。実際に向き合っ
て患者さんの雰囲気とかお話しするニュ
アンスを感じ取ることは、とても大切だ
と思っています。

栄養指導は科学的根拠に基づいて行
わなければならないですが、アドバイスに
至るまでの過程では科学がすべてでは
ありません。相談者の微妙なお悩みを、
可能な限り深く汲み取ることが大切です」

日下先生「食欲が落ちてくるような
専門家による具体的なアドバイスが助
けになります。みなさま頑張って食べ
ようとしてくれるのですが、なかなか食
が進まない」。栄養やエネルギーを補
いながら、なおかつ食べる気になれる
食事、食べ方を教えていただければ患
者様にとっても大きな力になると思
います」

高橋(清)先生「例えば体に炎症がある
場合は、油や砂糖などの摂り方が変わ
ります。そういった専門家ならではの
アドバイスを、きめ細かく伝えていき
たいと思っています」

患者さんとコミュニケーションをとり
ながら、少しずつ体力、気力に満ち
た体をつくるためのお手伝いができ
ればと思っています」

専門家のアドバイスを きめ細かく伝える

高橋清美先生の栄養指導は、どんな
とがポイントになるのでしょうか？

高橋(清)先生「自分の体は自分が食べた
ものから成り立っています。つまり、体
調が良いなら良いと感じる原因の一端
が、悪いなら悪いと感じる原因の一端
が、食生活に含まれているかもしれな
いということです。

もちろん、人間は機械ではありません
ので、何を食べたらどうなると決ま
っているわけではありません。個人個人
で消化吸収能力も異なります。食事が
人間の生命に働きかける治療の一部
だということです。そういう意味で、体
の不調を解消するための食事というア
プローチは効果的ではないでしょうか。

食事にする運動にしろ、直接専門家に
相談できるのは嬉しいですね。HITV
療法を軸に握えつつ、プロフェッショ
ナルのアドバイスで免疫力を底上げす
る」。がんと闘ううえで、治療と生活
が一体となったまさに理想的な「戦略」
といえるのではないのでしょうか。
「免疫サポート外来」の今後の展開が
とても楽しみです。本日はありがとうございました。

Information

「免疫サポート外来」は完全予約制となります。日時の調整や準備する資料、料金などについてご説明させていただきます。お電話・FAX・メールにて、お気軽にお問い合わせください。詳細はWeb Siteをご覧ください。

ICVS 東京クリニック

TEL : 03-3222-0551
FAX : 03-3222-0566
mail : clinic@icv-s.org
http://icv-s.org/