



医師会シンボルマーク

みんなの健康

演技に魅せられて…
「女優は天職、
これからも自分らしく
歩んでいきたい」

女優 紺野 美沙子さん

横浜市医師会 白井 尚 会長

No.257

新春号

新 春 対 談

明けましておめでとうござ
います。

昨年は、熊本、鳥取の大地
震、相次ぐ台風の襲来と洪水
被害の続出など、自然災害が
猛威を振るいましたが、今年
は一体、どんな年になるの
でしょうか。

さて、「みんなの健康」新春
対談の今年のゲストは、女優
の紺野美沙子さんです。横浜
在住の紺野さんは、テレビや
映画、舞台で活躍する一方、
国連の親善大使として、国際
協力にも尽力しています。最
近は「紺野美沙子の朗読座」
を主宰、新たな活動にも挑戦
中です。

そんな紺野さんを迎え、学
生時代の思い出や女優の仕
事、若さと美しさを保つため
の健康法、これからの夢など
について、横浜市医師会の白
井尚会長と語り合っていただ
きました。

司会 横浜市医師会副会長／鳥山直温

◆こんな時どうする？ 最近階段や、坂道を歩くと息切れがします…

横浜市医師会のホームページをご覧ください。

横浜市医師会

検索

待 合 室



女優 ^{こんの みさこ} 紺野 美沙子 さん

プロフィール ● 東京都狛江市出身。1980年、慶応大学文学部在学中に、NHKの朝の連続テレビ小説「虹を織る」のヒロイン役で人気を博す。その後、テレビ、映画、舞台と活躍の場を広げ、テレビドラマの「武田信玄」「あすか」、映画の「阿修羅のごとく」、舞台の「細雪」「オトトと呼ばれる日本人」など、多数の作品に出演。

その一方で、1998年に国連開発計画の親善大使に就任。カンボジア、パレスチナ、タンザニア、ブータンなど開発途上の国・地域を訪問して、国際活動に従事する。

2010年秋に、地域文化の向上や舞台芸術の発展をめざして、「紺野美沙子の朗読座」を新たに旗揚げ。1987年、日本アカデミー賞優秀助演女優賞、95年に「空飛ぶホタテ」で、日本文芸大賞女流文学賞を受賞。著書に「ラララ親善大使」など。横浜市在住。

私の子供時代

鳥山 お忙しい中、「新春対談」にようこそお越しくださいました。明るく、楽しいトークにしたいと思いますので、よろしくお願いします。

紺野さんは東京のご出身ですが、お生まれはどちらですか。

白井 東京の狛江市です。母校が東京慈恵会医科大学なので、よくバスで狛江を通り、大学まで通っていたんですよ。

紺野 私と白井会長さん

は、ご縁があるみたいですね。実は会長さんの略歴に「国立大蔵病院勤務」と書いてあったので、もうびっくり。あそこは、私が生まれた病院なんです。

今は国立成育医療研究センターになっています。

白井 そうでしたか。奇遇ですね。

鳥山 紺野さんは、小さい頃はどんなお子さんでしたか。

紺野 昔の狛江は、田んぼや畑が広がり、のどかな田舎だったんですね。それで毎日、外で縄跳びや石けり、缶けり、昆虫捕りな

どをして、暗くなるまで遊んでいました。

白井 虫も捕まえたんですね。お嬢様のイメージからは、ちよつと想像ができませんけど(笑)。

紺野 雨の日は、3姉妹でお人形さんごっこを楽しんだり、もちろん女の子らしい遊びもしてたんですよ(笑)。

学生時代の思い出

鳥山 学校は確かカリタス学園でしたよね。

紺野 小・中とカリタスに通い、高校は慶応女子高に行きました。

白井 実は、うちの娘も小・中・高校とカリタスなんですよ。

紺野 まあ、私の後輩ですね。嬉しいわ。

白井 カリタスって、バザーが有名でしょ。私も駆り出されて、販売の手伝いをしましたが、結構、大変でした(笑)。

紺野 それと私の頃は、校則が厳しかったですね。登校時に正門の前に先生が立っていて、髪や爪の長さ、靴下はもちろん、ハンカチやチリ紙を持っているかまで、事細かにチェックするんです。

白井 そのせいで、高校は慶応女子高へ？

紺野 いえ、中・高と、6年間も「女の園」で学ぶと息が詰まりそうで、単純に男女共学校に行きたかったんです。ところが、なぜかまた女子高になっ

てしまつて(笑)。

白井 でも、進学した慶応大学で男女共学が実現したんですから、良かったじゃないですか。

紺野 まあ、そうですね。

鳥山 高校までは勉強一筋ですか。運動などはさ

紺野 高校の3年間は、フィギュアスケートをやっていました。

白井 フィギュアですか。すごいなあ。でも、お金がかかったでしょ。

紺野 そうでもないんです。学校のクラブ活動でやってましたから。

会長さんは、高校時代はどんなスポーツを？

白井 剣道です。でも、防具を付けるので、夏場なんて汗臭くてね。あれには参りました。

紺野 私の夫も剣道をやっていたので、話には聞いている。本当に強いらしいですね。

白井 そう。クサヤにも負けませんから(笑)。

女優への道

鳥山 ところで、紺野さんが女優を志したのは、いつ頃ですか。

紺野 初めて「女優になりたい」と思ったのは、小学校5年生の時です。私は演劇部に所属していて、桜木町の県立青少年センターで催された演劇コンクールに出場しました。

それが初舞台だったのですが、周りの人から励まされたり、褒められたりして、とても気持ちが

良かったんですね。同時に皆で力を合わせ、一つの劇を作る面白さに、すっかりはまってしまいました。それが女優を志す直接のきっかけでした。

鳥山 その夢がかない、慶応大在学中に、NHKの朝の連続小説「虹を織る」のヒロイン役に抜擢されますよね。この時は、ご自分でオーディションに応募されたのですか。

紺野 いえ、所属事務所の意向です。実は高校3年生の時に、カメラ好きの叔父が写真専門誌に投稿した私の写真が、たま

たまモデル事務所の方の目に留まり、オーディションの話などを時々いただいていたんです。

白井 女優さんへの道は突然、開けたわけですね。それにしても朝ドラで大人気を博し、以後はテレビ、映画、舞台にと大活躍です。女優業の魅力って、どこにあると思いますか。

紺野 演じることの面白さ、楽しさ。それに尽きますね。女優というか俳優は、様々な役の人生を生きて、自分以外になることができる。この魅力はたまりません。私は演じることが大好きですし、女優は天職だと思っています。

親善大使と国際活動

白井 紺野さんは、国連開発計画の親善大使として長年、国際協力にも貢献しています。何がきっかけで、親善大使に就任されたのですか。

紺野 平成10年の秋に突然、親善大使のお話が舞い込んだんです。これも何かのご縁と思い、就任を快諾させていただきました。

白井 それから19年。毎年、どのような活動をされているのですか。

紺野 アジア、アフリカを中心に、主に開発途上国を訪問して、貧困や飢え、病気、災害などに苦しめられている現地の人々を励ますなど、様々な支援活動をしています。

白井 大変なお仕事ですよ。ご苦労も多いんじゃないですか。

紺野 濁ったお湯しか出ないホテルに泊まったり、ランプの下で寝たり、マラリア蚊に刺されないか心配したり、それなりの苦労は確かにあります。

でも、親善大使としての途上国訪問は、長くても1週間程度。現地に何年も住んで、支援活動に従事している方々に比べ

たら、私の苦労なんて全く大したことはありません。

私はスージョ

鳥山 話は変わりますが、紺野さんは、大の相撲ファンだそうですね。

紺野 はい。いま流行の言葉で言えば、正真正銘の「スージョ」(相撲好きの女子)です(笑)。

白井 いつから相撲好きになったのですか。

紺野 小学生の頃ですね。大相撲をよく見ていた祖母の影響で、私もファンになりました。小・中学生の頃は、ハワイ出身の高



ケニアを訪問(2016年8月) ©UNDP Tokyo/YukikoAbe



横浜市医師会 **白井 尚** 会長

演技に魅せられて…「女優は天職、これからも自分らしく歩んでいきたい」

見山が大好きで、定期入
れにアイドルではなく、
高見山の写真を入れて、
持ち歩いていました。

中学時代には将来、力
士と結婚して、相撲部屋
の女将さんになりたいと、
真剣に考えたこともある
んですよ(笑)。

白井 最近はどうなのファ
ンのですか。

紺野 遠藤とか高安です
ね。それに御嶽海や正代、
宇良など若手力士も好き
です。

白井 やはり若くて、イ
ケメンの力士がお好きな
んですね。

紺野 いえいえ。ベテラ
ン勢も応援していますよ。

ちょっとした仕草や所作
が美しかったり、ひたむき
だったり…。そんな所にも
強く惹かれます。

健康とかかりつけ医

白井 紺野さんは大変に
お元氣そうだし、ふだん
医者にかかることは余り
ありませんよね。

紺野 そうですね。ただ、
今は大学生の息子が小児
ゼンソクで、以前は青葉区
の休日急患診療所や都筑
区にある北部夜間急病セ
ンターには何度もお世話
になりました。救急医療
の先生方には大変感謝し
ています。

その時に不思議に思っ
たのですが、
夜間急病セン
ターなどは真
夜中なのに子
供の患者が多
く、混雑して
るんですね。
あれはなぜな
のでしょうか。

白井 昼間様子を見てい
て、すぐに受診せず症状
が悪化し、夜になって慌
てて夜間急病センターに
駆け込んで来る方もいま
すので。

鳥山 夜間急病センター
は、その名の通り、急病
人を診る所なんです。と
ころが、夜間もやってい
る診療所」と勘違いして
いる人もいて大変に困っ
たことです。ぜひ認識を
改めて欲しいと願ってい
ます。

白井 ところで、紺野さ
んは「かかりつけ医」をお
持ちですか。

紺野 自宅周辺には、診
療所などがたくさんあり、
医療環境はとても充実し
ています。

ただ、かかりつけ医と
なると、幸い健康なもの
ですから、特に決まった
先生はまだおりません。
もっとも、最近は主人と
の間で「これからはかか
りつけ医が必要だよね」

といった話題がよく出る
んですね。

白井 ちょっと具合が悪
くなった時に、すぐに健
康相談ができたり、診察
してもらえる医者が近く
にいると安心だし、健康
を守る上で、とても大切
なことだと思っんです。

そこで横浜市医師会で
も現在、かかりつけ医の
仕組みを整備しようと、
積極的な取り組みを進め
ています。紺野さんにも
是非、信頼のおけるかか
りつけ医を見つけていた
だきたいですね。

紺野 はい。身近に信頼
できる先生がいらしたら
どんなに心強いかと思っ
ます。

私の健康法

鳥山 紺野さんは今も
若々しくて、美しい。何
か健康法や美容法などは
なさっていますか。

紺野 特別なことは何も
していません。ただ、睡

眠を十分にとることと歩
くこと。この二つは特に
心がけています。

白井 歩くと言うと、毎
日、ウォーキングをされ
ているんですか。

紺野 いえ、そんな大袈
裟なものではなく、愛犬
との散歩です。それとな
るべく車に乗らないとか、
階段を利用して、歩数を
増やしています。

もう一つ、健康の大敵
はストレスです。そのた
め、なるべくストレスを
溜めないように気を付け
ています。女優という仕
事柄、昔は自分を少しで
も良く見られたいという
気持ちがあり、それが相
当なストレスになってい
ました。でも、世の中に
完璧な人はいませんし「気
張らずに、もっと普通に
いいんじゃないか」と考
え始めてからは、肩の力が
抜けて楽になりました。
お陰で、今はストレスも余
りありません。



を作っています。
白井 ぬか床ですか。実は、私もやってるんですよ。今はナスとキュウリを漬けています。

白井 自然体の生き方。それが一番のストレス解消法ですか。いい話を伺いました。私も参考にさせていただきます(笑)。

食事の面では、何か気を付けていることはありますか。

紺野 食事は好き嫌いなく、何でもいただきます。

お米が大好きなので、朝は炊きたてご飯とおミソ汁、それにおいしい漬物と決まっています。この定番朝食が、私の元気の源かも知れません。

鳥山 漬物をご自分で作るのですか。

紺野 はい。自分専用のぬか床で、おいしい漬物

紺野 えつ、会長さんが？
本当なんですか。

白井 本当ですよ。家内ではなく、私が毎日、ぬか床をかき混ぜています。

時々、失敗もありますが、自分で作ったぬか漬けは、やっぱり味が違う。市販の物よりずっとおいしいですよ。

鳥山 白井会長が、ぬか床をやっていたなんて初耳です。お二人は「ぬか友達」の間柄だったんですね(笑)。

定期検診のススメ

白井 健康を守るという点で、一つ大事なことを忘れていました。定期的

な健康診断です。紺野さんは、定期検診は受けていますか。

紺野 年に一度ということはありませんが、時々を受けています。

白井 そうですか。健康診断は、病気の早期発見と治療のために欠かせないものです。特に女性の方には、一定の年齢に達したら、乳がんと子宮がんの検診は定期的に受けて欲しいですね。

これからの夢

鳥山 さて、最後に新春

です。ので、ひとつ年頭の夢というか抱負を。これから、どのような活動をしたとお考えですか。

紺野 まず力を入れて取り組みたいのが、旗上げして7年目になる「紺野美沙子の朗読座」の活動ですね。これは朗読と音楽や映像、影絵など様々なジャンルのアートを組み合わせたパフォーマン

スで、朗読の魅力を知ってもらおうと同時に、全国各地を巡演して、地域の伝統文化ともコラボしながら、その発展に寄与できればと考えています。

白井 朗読と様々な芸術が融合して、楽しそうな催しですね。

白井 どんな所で、公演をしているのですか。

紺野 東北応援公演と銘打って、東日本大震災の被災地へも行きましたし、病院や大学の卒業生の集まりなどで公演したこともあります。呼びびがあれば、全国津々浦々、どこへでも飛んで行きます。

鳥山 女優さんとしては、どのような仕事に挑戦されたいですか。

紺野 デビュー以来、公私ともに多忙な日々を過ごしてきました。そこで、この辺で少しインプットの時間を持ちたいと思っています。もっと本を読んだり、美術品を鑑賞したり、ゆとりの時間を大切にしたい。次のステップへ向け、心身をリフレッシュするための充電期間です。これだけは是非、実現したいですね。



陸前高田での東北応援公演 (2012年2月) ©Shinji Shinoda

鳥山 ありがとうございます。これで新春対談を終わります。



「南京玉すだれ」と「よさこいソーラン」で 日本文化を海外へ

保土ヶ谷区の市民活動センター「アワーズ」を拠点に活動中の『JTC A／日本伝統文化の会』は、お手玉や拳玉など日本古来の遊びに加えて、和太鼓や南京玉すだれ、よさこいソーランなどの演目呼び物に横浜市内の老人福祉施設や町内会、保育園などのイベントに参加。海外公演も活発に行い、多くの人々に「笑顔と元気を届ける」ために頑張っています。

健康体操を採り入れた 「玉すだれ」

昨年の11月初旬、保土ヶ谷公会堂で開催された『ほどがや芸能大会』の後半、南京玉すだれを演じる同会のメンバー二人が



登場。竹製の小型のすだれを持ち、「アさて、アさて、さて、さて、南京無双の玉すだれ。チョイと回してまた伸ばし、ポンと返せば安芸の宮島、大鳥居」と珍妙な唄に合わせてすだれを変化させると、客席は素朴な驚きと和やかな歓声に包まれました。

江戸時代に発祥した大道芸のフルネームは「唐人阿蘭陀南京無双玉すだれ」で、「唐にもオランダにもない小さな玉すだれ」という意味を持つ日本発の伝統芸だそうです。同会の代表で、元・福祉関係の公務員だった腰塚陽子さん(68)は、「運動不足の高齢者は足・腰が弱り、やがて歩けなくなるケースが多いので、私たちは健康体操の要素を玉すだれに採り入れ、手足を積極的に動かしてもらおう工夫をしています」と言います。また、この日腰塚さんと共演した小西良子さん(67、元小学校教諭)は早期に退職し、高齢者や幼児を対象に歌のボランティア活動に従事しています。そして、た

またま知り合った教員たちのグループ(TOSS＝教育技術法則化運動)の誘いに応じ、4年前に中米コスタリカで行われた文化・体育交流イベントに参加。そこで出会った「南京玉すだれ」と「よさこいソーラン・侍」の踊りが同会の呼び物になったと語ります。

股関節を強化する 「よさこいソーラン」

現在、団塊の世代の女性パワーが中心のメンバーは6名ですが、その後も地元イベントに加え、南アフリカやブータン、中国など、海外との文化交流公演に積極的に参加しています。8月初旬に訪問したブータンの小学校では子どもたちや歌舞団のダンサーたちと共によさこいソーランを踊りましたが、軽快なリズムなので踊りやすいらしく、掛



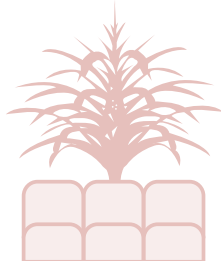
け声をかけると大きな声を出してくれました。踊りの後に和太鼓や南京玉すだれ、拳玉などを披露し、日本の伝統文化を伝える一方でブータンの踊りの輪の中にも入り、楽しい文化交流ができたそうです。

「高知のよさこい節と北海道のソーラン節が原点の『よさこいソーラン』はかなり激しい踊りですが、両足を開いて中腰で踊るため、高齢者の股関節を強化する効果は大きいと思います」と腰塚代表は話しています。

交通事故の被害者を もっと減らすため

歩行中あるいは自動車の運転中に怖いのは自転車です。見通しの悪い曲がり角での突然の飛び出しや、歩行者の多い場所でのスピード走行ほど怖いものではありません。近年自転車による歩行者の事故被害者の数は増加しつつあります。日本では欧州のように自転車のための道路が整備されていません。自動車専用道路は別にすると大多数の道路は「自転車歩行者道」であって自転車には歩行者を優先するための徐行や一時停止の義務が課せられています。これはあくまでも自転車通行可の歩道に過ぎません。国道や県道のような比較的広い車道でも歩道とは別に自転車専用レーンが設置されているのは決して多くはありません。専用レーンが少ない現状では自転車は車道の片隅を戦々恐々として走行するか、自転車通行可歩道を歩行者に気遣いながら走行しなければなりません。いったいどこを走れば運転者にも歩行者にも安全と言えるのでしょうか。現在の道路行政には歩行者のみならず自転車運転者の保護のためにも更なる配慮をお願いしたい。

(杏林風人)



こんな時どうする

最近階段や、坂道を歩くと 息切れがします…

横浜外科医会 伊藤 努
済生会横浜市東部病院

65歳の男性です。半年前から階段を上がると息が切れるようになりました。トシのせいかなと思っていたのですが、最近坂道を歩くと苦しくて途中で休むようになりしました。

聴診器で胸の音を聞いてもらったことがありますか？

いいえ、健康には自信があつて、あまりお医者さんにかかったことがないです。

聴診してみましよう。

心雑音がありますね。その症状は心臓弁膜症かもしれません。

心臓弁膜症とは



心臓は全身に血液を循環させるポンプの役割をしています。その中には4つの部屋があり、各部屋の出口に、送り出した血液が後戻りしないように扉の役割をする「弁」がついています。弁の開きが悪くなり血液の流れが妨げられる「狭窄」と、閉じ方が不完全になり血液が逆流する「閉鎖不全」とあります。

が聞こえます。

心臓弁膜症の原因、 症状は



先天性のものと後天性（リウマチ熱、高齢に伴う組織変性・動脈硬化など）のがあります。

近年高齢化に伴い大動脈弁に動脈硬化と同じような変化が起こり弁が固くなる「大動脈弁狭窄症」と、弁の組織に変性が起こり弱くなつて生じる「僧帽弁閉鎖不全症」が増加しています。

65歳を超えると弁膜症の方が急に増えてきます。最初は自覚症状の無

どうしたらいいでしょう

いことが多く、ゆつくり進行し息切れ、胸痛、浮腫みなどがみられ、放置しておくと心臓が効率よく動かなくなります。

自覚症状が無くても心雑音を指摘されたら、心エコー検査を受けてください。弁膜症かどうか、その症状が初期のものか重症なのか、どのような治療が必要か、的確に短時間で判定できます。適切な時期に治療を受ければ、決して怖い病気ではありません。

休日・夜間に急病になった場合は

休日の昼間はこちらへ

内科・小児科 診療時間：午前9時～12時 午後1時～4時
青葉区休日急患診療所 ☎(045)973-2707

内科・小児科・※歯科 診療時間：午前10時～午後4時
金沢区休日救急診療所 ☎(045)782-8785
※但し、歯科についてはGW・年末年始を除いて、午前10時～正午まで

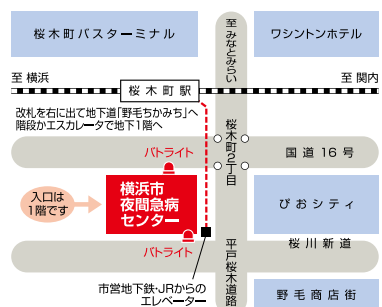
内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時			
旭区休日急患診療所	☎(045)363-2020	都筑区休日急患診療所	☎(045)911-0088
泉区休日急患診療所	☎(045)801-2280	鶴見区休日急患診療所	☎(045)503-3851
磯子区休日急患診療所	☎(045)753-6011	戸塚区休日急患診療所	☎(045)861-3335
神奈川区休日急患診療所	☎(045)317-5474	中区休日急患診療所	☎(045)622-6372
港南区休日急患診療所	☎(045)842-8806	西区休日急患診療所	☎(045)322-5715
港北区休日急患診療所	☎(045)433-2311	保土ヶ谷区休日急患診療所	☎(045)335-5975
栄区休日急患診療所	☎(045)893-2999	緑区休日急患診療所	☎(045)937-2300
瀬谷区休日急患診療所	☎(045)302-5115	南区休日急患診療所	☎(045)731-2416

毎日の夜間はこちらへ

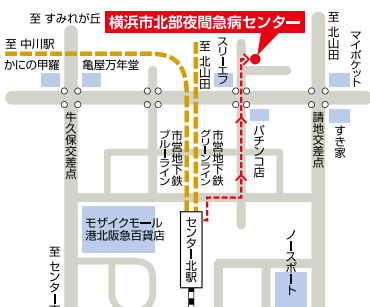
横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535
内科・小児科・眼科・耳鼻科：午後8時～午前0時
横浜市北部夜間急病センター ☎(045)911-0088
都筑区休日急患診療所1階 内科・小児科：午後8時～午前0時
横浜市南西部夜間急病センター ☎(045)806-0921
泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時

横浜市救急相談センター #7119
または ☎045-222-7119
①医療機関案内 24時間年中無休
②救急電話相談 24時間年中無休
横浜市歯科保健医療センター ☎(045)201-7737
休日・夜間救急歯科診療 休日診療：午前10時～午後4時 夜間診療：午後7時～11時

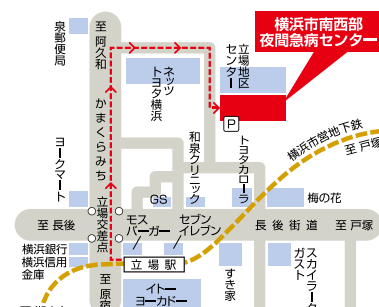
横浜市夜間急病センター
☎045-212-3535



横浜市北部夜間急病センター
☎045-911-0088



横浜市南西部夜間急病センター
☎045-806-0921



午前0時以降における
初期救急診療は

※受診する際は、必ず事前に電話確認してください。

小児科（小児救急拠点病院）		
都筑区	昭和大学横浜市北部病院	☎(045)949-7000
港北区	横浜労災病院	☎(045)474-8111
鶴見区	済生会横浜市東部病院	☎(045)576-3000
保土ヶ谷区	横浜市立市民病院	☎(045)331-1961
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター	☎(045)851-2621
中区	横浜市立みなと赤十字病院	☎(045)628-6100
港南区	済生会横浜市南部病院	☎(045)832-1111

内 科		
鶴見区	汐田総合病院	☎(045)574-1011
西区	けいゆう病院	☎(045)221-8181
中区	横浜中央病院	☎(045)641-1921
保土ヶ谷区	聖隷横浜病院	☎(045)715-3111
旭区	上白根病院	☎(045)951-3221
旭区	横浜旭中央総合病院	☎(045)921-6111
港北区	菊名記念病院	☎(045)402-7111
緑区	横浜新緑総合病院	☎(045)984-2400
青葉区	横浜総合病院	☎(045)902-0001
戸塚区	戸塚共立第1病院	☎(045)864-2501
戸塚区	戸塚共立第2病院	☎(045)881-3205
戸塚区	東戸塚記念病院	☎(045)825-2111

ラジオ組 みんなの健康ラジオ

ラジオ日本 AM1422kHz
にて放送中です

毎週木曜日 午前11:05～11:10

（『Hello! I, Radio』内で放送）

※再放送は毎週日曜日午前5:40放送

かかりつけ医検索ホームページ

横浜市医師会

検索

様々な条件（診療科目・地域・駅名 etc.）をクリックすることにより、お探しの医療機関を検索できます。

地域医療連携センター ☎045-201-8712

運営時間：午前9時～12時／午後1時～5時 月曜～金曜（土・日・祝日を除く）

お近くの医療機関を電話でご紹介いたします。
また、ご希望により診療所や病院の情報と地図を
FAXで送ります。

