

Always Your Partner

お元気でか

春

vol.126
2023年4月1日号



ロスオリンピック女子マラソン日本代表
スポーツジャーナリスト

増田 明美 さん



P.02

「私の健康法」

特発性肺線維症とは？

医療法人社団同友会春日クリニック医員
東邦大学大学院呼吸器内科客員教授 本間 栄
東邦大学医療センター大森病院 間質性肺炎センター顧問

P.04

朝食を食べよう！
管理栄養士 早川 悠珠

P.06

腰痛予防・解消 筋力トレーニング
～臀部のトレーニング～
運動指導担当 原田 健

P.06

衣類による肌トラブル対策
保健師 脇神 亜希子

P.07

健康経営優良法人(ホワイト500)2023に認定されました
「スポーツエールカンパニー」認定

P.08

ご利用される方へ大切なお知らせ

P.08

医療法人社団 **同友会**



2023 健康経営優良法人
(ホワイト500)2023
に認定されました

「健康経営」とは、働く人の健康管理を経営的な視点で考え戦略的に実践することにより、従業員の活力や生産性が向上するとともに組織が活性化し、結果として業績の維持・改善を目指してゆこうとする経営スタイルです。

「健康経営優良法人」とは、この「健康経営」の促進を目的として、優れた「健康経営」の取り組みを行っている事業所を選定・認定する制度で、同友会は2023年度も再び大規模法人部門において認定を受けることとなりました。

今後も同友会では働きやすい職場環境を推進し、生産性をさらに高める取り組みによって「お客様第一主義」の実践に努めてまいります。

「スポーツエールカンパニー」認定

「スポーツエールカンパニー認定制度」とは、スポーツを通じて従業員の健康増進を図り、さらに社会全体にスポーツに対する意識を高めることを目的とした制度で、従業員の健康増進のためにスポーツ活動を積極的に取り組む企業を「スポーツエールカンパニー」として認定するものです。同友会ではスタッフの階段利用推進や健康知識向上を目的とした社内教育活動が認められ2年連続で「スポーツエールカンパニー」に認定されました。

今後も、より一層の取り組みを進めていくことで、社員の健康増進に取り組むながら、社会全体の健康促進に貢献していくことを目指しています。



ご利用される方へ大切なお知らせ

平素より当会の健診事業にご高配を賜り厚く御礼申し上げます。当会では日本人間ドック学会、全国労働衛生団体連合会等の健診8団体で取りまとめた「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」をもとに、人間ドック・健康診断を安全にご受診いただけるよう、以下の感染予防対策を講じております。

当会の感染予防策	体調管理の徹底	マスクの着用	定期的な手洗い手指消毒の徹底	検査機器や物品の消毒	定期的な換気
----------	---------	--------	----------------	------------	--------

当会の感染予防対策の例 春日クリニックでの感染予防対策の例をご紹介します。



1 ご受診前の検温 検温は非接触型 体温計を使用
2 受付に 飛沫防止プレートの設置
3 ソーシャルディスタンスの確保
4 院内各所に 消毒スプレー・消毒ジェルの設置
5 採血カウンター シールド設置

■ 受診制限について

令和4年3月18日に健診8団体より出された「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策」改定版に基づき、以下1～3のうち一つでも該当する場合は健診をご受診いただけません。

- 1 新型コロナウイルスに感染した後、厚生労働省の定める退院基準・宿泊療養及び自宅療養等の解除基準を満たしていない方、及びその後の検温など自身による健康状態の確認等を行う期間が終了していない方
- 2 受診時に風邪症状(発熱、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛)や関節・筋肉痛、下痢、嘔気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害のある方、及び受診日前の7日以内にこれらの症状があった方
※発熱は37.5度以上、もしくはご自身の平熱より高い状態を指します。
- 3 下記のいずれかに合致する方のうち、受診時に厚生労働省が示す待機期間内の方
・諸外国への渡航歴がある方
・新型コロナウイルス感染者との濃厚接触者と認定された方
(検温などご自身による健康状態の確認等を行う期間を含む)

ご来場の際、受付にて非接触型体温計を使った検温にご協力いただいております。検温の結果等を総合的に判断し、上記の条件に該当されない方であってもご受診をお控えいただく場合もございますので予めご了承ください。

また、以下に該当される方は受診の延期をおすすめいたします。ご自身と他の受診者の方の健康と安全のために、ご協力をお願いいたします。

- 1) 新型コロナウイルスに感染して、療養などの解除基準を満たした後でも体調が十分に回復していない方
- 2) 新型コロナワクチンを接種して2日以内の方、また3日目以降でも体調がすぐれない方

*掲載内容は2023年3月13日のものです。コロナ感染拡大の状況により予告なく内容が変更となる可能性がございますのであらかじめご了承ください。

内視鏡センターでの感染予防対策



内視鏡センターでの感染予防対策の例をご紹介します。内視鏡検査では消化器内視鏡学会の指針に準拠した上記の防護具を使用しています。検査1件ごとにグローブとガウンを新品と交換するとともに、手指やベッド、カーテン、テーブルなどの消毒を行い、受診者・医療従事者の感染リスクを最小にする努力をしております。

■ 中止する検査・サービス

感染症対策の一環として、以下の検査やサービスを一時中止させていただきます。

1. 中止する検査
 - ・肺機能検査(スパイロメーター)
 - ・心臓超音波
 - ・スモーカーズドック(オプション検査)
2. 中止するサービス
 - ・春日クリニックにおける人間ドック受診後のラウンジのご利用

なお、中止する検査やサービスは今後変更することがございます。何卒ご理解のほど、宜しくお願い申し上げます。

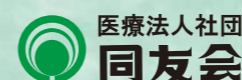
受診される方へのお願い

- ・健診会場では不織布マスクの着用をお願いしております。ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。
- ・3密防止のため、「受診票・問診票」記載の受付時間通りのご来院にご協力ください。
- ・予約時間前に来院された場合は予約時間までお待ちいただくことがございますので予めご了承ください。

皆様のご受診をお待ちしております。

日老友新聞

同友会グループ「老友新聞社」が運営する
シルバー向け健康情報サイト
「ro-yu.com」もぜひご覧ください。



- | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| ■ 春日クリニック
03(3816)5840 | ■ 品川クリニック
03(6718)2816 | ■ 深川クリニック
03(3630)0003 | ■ PHS同友会事務局
03(3814)0003 | ■ 横浜クリニック
045(620)3605 |
| ■ 八王子同友会・長寿の森
042(654)2001 | ■ 新座診療所
048(481)1068 | ■ 松戸診療所
047(346)3387 | ■ 渉外本部
03(3816)2250 | ■ 巡回健診本部
03(3630)0030 |

「私の健康法」

ロスオリンピック女子マラソン日本代表
スポーツジャーナリスト

増田 明美 さん

仕事でもプライベートでも、
人と会うとその人から元気を貰えるんです。



——今回は元女子マラソン選手でスポーツジャーナリストの増田明美さんにご登場をいただきました。学生時代から社会人ランナーの時代にかけて数々の長距離レースで日本記録を塗り替え、1984年ロサンゼルスオリンピック女子マラソンの日本代表として出場。その後もスポーツライターの解説者として活躍中の増田さんに、元気の秘訣と走ることへの思いについてお話いただきました。

ジしてくれても、メーカーさんがシューズを何足も送ってくれても、それが当たり前と思っていて、心から「ありがとう」という気持ちがあったですね。天狗でした。でも、あの失敗で自分を全否定しました。そんな底の私を助けてくれたのが「人」でした。死にたいと思っていた時に手紙が届いたのです。10枚くらいの便せんにそれまでの自分の人生を綴ってくださった人がいて、最後に「マラソンも長いけど、人生はもっと長いから、元気出して頑張りなさい」と。涙がこぼれました。「明るさ求めて暗さを見ず」と言書かれた葉書をくださった人もいて。そんな優しい手紙と向き合う中で、私は少しずつ変わったような気がします。これからは、元気のいい人を助けられる人間になりたい。選手の時の私は、そういう心が育っていませんでした。人は失敗から学ぶものですね。人は人によって助けられるんだと心底思いましたよ。あの時の反動でしょうか、今は本当に人と会うのが好きで、仕事でも何でも、人と会っていれば元気が貰えます。

**2本の足は2人の主治医
すごく実感できるんです**

今でも毎日1時間走っています。日常でも買い物や駅へ行くときも走っていますので、一日15kmくらいは

人に会うことが元気の素

本当はね、一番好きなスポーツはテニスだったんです。「エースをねらえ」の岡ひろみに憧れて、中学時代は軟式テニス部に入学しました。好きなスポーツはテニスだったので、ハタッピで良い結果を出せたのは陸上だったんです。助っ人として出場した駅伝で、男性ランナーをこぼす抜きて陸上部に引張られた。それで800mに出場したら千葉県記録を作りましたよ。

子供の頃から「走ること」は日常でした。家から小学校まで2.5kmあったのですが、忘れ物が多くてしょっちゅう取りに帰っていました。のどかな田園風景、そして蜜柑の花や桃の花の香り……その中を風を切って走るのが気持ち良かったですね。近所へおつかいに行くのにも、歩きではなく走っていました。

私にとって何が元気の素になっているかというと、人に会うことです。プライベートでも、仕事でもプライベートでも、人と会うとその人から元気を貰えるんです。だから「コロナ禍の1年目とか、本当に人と会えない時間が多くあって辛かったですね。」

「非国民！」と言われて消えたいと思いました

私の人生のなかで人と会いたく

走っていると、健康のためというよりも「心の贅肉を取る」という感じですね。走る習慣があるお陰で良い自分でいられますし、旅をしている感覚です。自宅を拠点として、いろんな公園を巡ったり、海の方へ行ったりもしますよ。土別などの出張先では美しい景色にワクワクし90分くらい走ります。2本の足にしっかりと筋力がついていけば、良い旅ができますよ。友人にもすすめているんです。もちろん歩きでも良いのですが、私には走る方が楽ですね。

イベントへ参加させていただく時など、よくお医者様にお会いしますが、「2本の足は2人の主治医です」と言われた先生がいました。2本の足が丈夫だと、2人の主治医を抱えているくらい健康でいられるという事で、私もすごく実感できる言葉です。

また走ることでストレス解消になりますし、机に向かっている時よりもひらめきがありますね。ソクラテスやプラトンも、歩きながら会議をしたという逍遥学派だったようですね。良い物質が分泌されるのでしょ。

そしてヘンな話ですが私、3日も走らないと体が痒くなってきちゃうんです。走らないことに対するジンマシンでしょうか。多分「天寿を全うするまで走りなさい」と、神様から与えられている体なんだと思います。それくらい走ることが日

ないと感じたのは一度きり、それがロサンゼルスオリンピックで途中棄権をした時です。時代が時代でしたので、なぜゴールできなかったのか？。成田空港に着いたら、通りすがりの人にまで指を刺されて「非国民！」と言われて、それが胸に刺さっちゃって。会う人会う人がみんな私のことをそんな目で見てるんじゃないかって思いました。今思えば「大丈夫かな」と心配して、目だっと思っただけなんです。当時20歳でガラスの心でしたので、トラウマになってしまったんです。それから3か月くらいは、千葉の会社の寮に引きこもって、もうシャボン玉みたいに消えてしまいたい。どうすれば消えることができるんだらうとか、そんな事ばかり考えていました。心の病気でしたね。

ロス五輪での失敗が自分を变えるきっかけに

でも、あの時をきっかけにして、私自身すごく変わりました。偶然は必然だと言われるように、オリンピックで失敗したのは神様から与えられたものだと思います。天才少女と言われた時期もありましたが、あの頃の私は本当に勝てばいいという事しか考えていなかったんです。だからすごく我が強くて、全てが自分を中心に回っていると思っっていました。トレーナーさんが足をマッサ

常になっっています。

健康は、心のケアが重要ななと思います。私の母は昨年の10月に脳出血になり、失語症と右半身の麻痺で寝たきり状態になりました。そんな時に「コロナになりました。10日間、大きな病院に入院して隔離されましたが、ごはんが食べられなくなりました……。病院からは胃ろうの話も出たのですが、うちの母は胃ろうなんて望まないと思ってお断りしました。もっと長期間入院していただくとも言われましたが、それも隔離10日間が終わったらうちに帰りますと断りました。そしてうちに帰ってきたら、バクバク食べるのです。病院は、体をしっかり治療してください。血圧や脈なども完璧にしてくれませんが、心が置き去りになっちゃうんですね。やっぱり健康は心が大切だと実感しました。心の状態によって体の健康にも大きな影響を与えるんだと思っています。



増田 明美さん
(ますだあけみ)

1964年生まれ。千葉県出身。数々の長距離レースで日本新記録を塗り替え、1981年のアジア選手権の3kmで金メダルを獲得。1984年ロサンゼルスオリンピック女子マラソン日本代表に選出される。現在はスポーツライターとして新聞・雑誌等での執筆や、陸上競技の解説者として活躍中で、2020東京オリンピックでもテレビで解説を務めた。

Doctor's Eye

特発性肺線維症とは? ~乾いた咳、息切れがある方は受診をおすすめいたします~



医療法人社団同友会春日クリニック医員
東邦大学大学院呼吸器内科客員教授
東邦大学医療センター大森病院
間質性肺炎センター顧問

本間 栄

間質性肺炎とは? 市中肺炎との違い

体の中に入った空気は、気道を通り肺の奥の「肺胞」という部屋に運ばれます。肺胞では、血液中に酸素を取り込んで二酸化炭素を排泄するガス交換が行われます。間質性肺炎とは主に肺胞の壁(間質)に炎症が生じる病気のことです。肺胞の中(肺胞腔内)で炎症が生じる一般的な「市中肺炎」とは異なります(図1)。

びまん性肺疾患の内、間質性肺炎は、原因が明確なものと不明のものに分けられます。主な原因には、関節リウマチなどの膠原病や放射線、薬剤、感染症、金属の粒子などの粉塵などが挙げられますが、原因不明な場合も少なくありません。原因不明のものは特発性間質性肺炎と呼ばれ、さらに9型に分類されます(表1)。

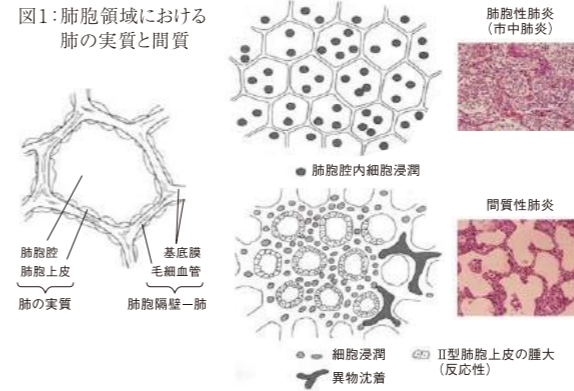


図1: 肺胞領域における肺の実質と間質

<ul style="list-style-type: none"> ・特発性肺線維症 (IPF) ・特発性非特異性間質性肺炎 (INSIP) ・急性間質性肺炎 (AIP) ・特発性器質性肺炎 (COP) ・剥離性間質性肺炎 (DIP) ・呼吸細気管支炎を伴う間質性肺炎疾患 (RB-ILD) ・特発性リンパ球性間質性肺炎 (LIP) ・特発性PPFE (iPPFE) ・分類不能型特発性間質性肺炎 (unclassifiable IIPs)
--

特発性肺線維症とは?

特発性間質性肺炎の中でも、発症頻度が高いのが特発性肺線維症 (IPF) です。予後が悪い為、厚生労働省が定める国の指定難病の一つです。IPFでは、何らかの原因で肺胞の壁が傷ついた後に組織が修復される過程で「コラーゲン」などの線維成分が過剰に蓄積します(図2)。

疫学・発症のリスク因子・生命予後

我が国におけるIPFの有病率は、10万人あたり10~27人程度と推計されています。特に60歳以上

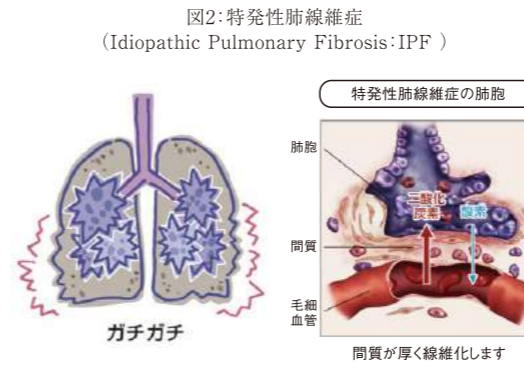


図2: 特発性肺線維症 (Idiopathic Pulmonary Fibrosis: IPF)

症状

肺胞の壁が厚くなると酸素を血液に取り込み難くなるため、ごく初期の段階では無症状でも病状の進行に従って乾いた咳(空咳)や労作時の呼吸困難、指先が太鼓バチのように丸く太くなるばち状指がみられるようになります。さらに進行すると布団の上げ下ろしや坂道を上るなどの日常動作でも容易に息切れを生じるようになります。最終的には安静にしているでも呼吸困難に悩まされるようになります(図3)。

診断

診断のために、まずは問診で基礎疾患や職業歴、住居環境、飲んでいる薬の種類について確認する必要があります。次に重要なものは胸部の聴診です。吸気時の「パリパリ」という音はもともと特徴的な所見の一つで、「捻髪音」あるいは「fine crackles」とい、聴取した場合には間質性肺炎を念頭において検査を進めていくこととなります。酸素を体に取り込む機能が低下するため、軽い運動でも酸素飽和度(体に取り込まれた酸素の量)が低下してしまうこと

があります。そのため、バルスオキシメータ(酸素が血液にどの程度供給されているかを調べる医療機器)や、動脈血液ガス分析と呼ばれる検査によって酸素飽和度や酸素分圧を測定します。その他の検査には、呼吸機能検査や画像検査、血液検査があります。呼吸機能検査では肺活量を含めた肺の機能を調べます。画像検査には単純X線やCT検査などがあり、X線写真では「すりガラス様陰影」や「網状影」という所見が多くみられます。CT検査では線維化の進行に伴い肺が蜂の巣のようにみえる蜂巣肺という所見が特徴的で、肺全体のどの

治療

全く病状の進行が認められない場合には、治療の必要はありません。しかし、たとえ現時点で軽症であっても症状や検査所見で病気の進行が認められる場合には治療を開始する必要があります。具体的目安としては、6~12か月で肺活量が5~10%以上低下している場合、労作時の低酸素血症や呼吸困難などの自覚症状の増悪がある場合、CT検査で線維化の進行が確認された場合などが考えられます。現在、IPFに対して使用できる抗線維化薬は2種類あり、肺線維化の進行、肺活量の減少を抑える作用があります。どちらも生命予後の改善など一定の効果が確認されている薬ですが、薬によって光線過敏症や食欲低下、下痢や肝機能障害などの副作用が現れることがあります。副作用を理由に治療を中止せざるを得ない症例も少なくない

トータルケア

IPFの患者さんは、病気の進行や治療薬の副作用で様々な症状と向き合う必要があります。そのため抗線維化薬による治療だけでなく、トータルケアが重要です。たとえば、主な症状である呼吸困難が進行すると在宅酸素療法が必要になったり、寝たきりにならないようリハビリテーションを行ったりします。また、呼吸困難は患者さんに大きな苦痛をもたらすため、苦痛を和らげる緩和ケアやメンタルケアにも早い段階から取り組むことが大切です。

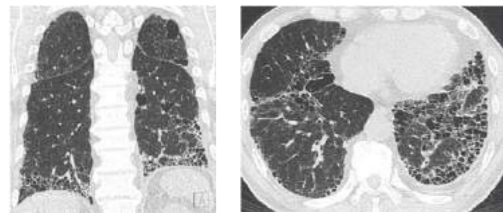
IPFの治療法は現在、盛んに研究が進められています。早期発見・早期治療が重要なことは変わりません。空咳が長引くときや労作時の呼吸困難があるときには、可能な限り早く受診するようにしましょう。

図3. 特発性肺線維症の症状



図4 特発性肺線維症のCT画像

胸膜下に分布する蜂巣肺
様々な程度の病変が不均一に分布
小葉辺縁の線維化、牽引性気管支拡張



冠状断 水平断

衣類による肌トラブル対策

(保健師 脇神 亜希子)

徐々に気温が上がり、春物の衣類が活躍する季節になりました。衣類には、温度や湿度の調整機能のほか、色や素材による心身の調整機能、場面に応じた対応機能など、様々な役割があり、私たちにあって衣類選びは、毎日の大切なルーチンになっていることと思います。一方で、季節の変わり目で皮膚が敏感になった時やアレルギーなどの体質が組み合わさって起こる、衣類にかかわる皮膚トラブルも少なく、原因と対策についてお伝えいたします。

原因 その1

縫い目、金具、ウールの毛先の接触、袖口の圧迫など物理的原因による皮膚トラブル



対策

- 直接肌に当たる部位のタグは除く
- 留め金は布をあてる、中に一枚着用する、など直接皮膚に当たらないようにする
- 縫い目が気になるインナーなどはあえて裏返しに着る

原因 その2

衣類素材や洗濯洗剤による皮膚トラブル
化学繊維^{*1}では静電気が生じやすく、かゆみやかぶれ、湿疹などを引き起こすいわゆる「化纤負け」、また染料や洗濯洗剤、糊の成分によるアレルギーなど。皮膚の状態や気候条件、体質によっても皮膚トラブルのリスクが異なります。

● **皮膚の状態**: 普段は問題なく着用できていても、皮膚の乾燥や日焼けなど、皮膚が敏感な状態だとトラブルが起こりやすくなります。

● **気候条件**: 空気の乾燥による衣類と肌の摩擦過多、真夏の発汗による接触皮膚炎など、気候条件によっても生じやすくなります。

● **体質や疾患**: アトピー性皮膚炎、接触性皮膚炎などの皮膚疾患、乾燥肌や皮脂分泌・発汗異常の体質や内臓疾患の他、病気の治療による副作用が影響すること。

*1 主原料が石油のポリエステル、ナイロン、アクリル、ポリウレタンなどの繊維。

対策

- ① **インナーなど直接肌に触れる衣類は天然繊維素材を選ぶ**
・綿(コットン): 肌ざわりが良く、優れた吸水性、保湿性が特徴です。吸水性に優れている為、汗や雨で衣類が濡れると温かにくく、汗をかきにくい冬場のインナーに適しています。
・絹(シルク): 高い保湿性、吸水性を持ち、肌触りが非常に良いのが魅力です。
- ② **洗濯洗剤や柔軟剤を肌に優しい成分のものに変更する**
洗濯洗剤や柔軟剤には、汚れをしっかりと落とすための界面活性剤や、よい香りの香料が含まれていることが多く、発汗時、成分が衣類から溶け出すことにより皮膚にダメージを与えることも。すすぎ残しがないように、洗剤量やすすぎ回数などを調整したり、石鹸素材の洗剤に変えたりすることもおすすめ。
- ③ **皮膚を丈夫に**
皮膚トラブルを防ぐためには、皮膚を丈夫にすることも有効です。入浴後や水仕事の後など、乾燥しやすい部位は化粧水や保湿クリームで保湿をおこなうことで衣類刺激から守ることに、1日3食バランス良い食事をとること、適度な日光浴も基礎体力や皮膚の強化に有効です。



※いろいろな対策しても症状が改善しない時は、何らかの病気が隠れているかもしれません。早めに皮膚科に受診し医師に相談しましょう。

朝食を食べよう!

(管理栄養士 早川 悠珠)

少しずつ春の訪れを感じるこの季節、とはいえまだまだ寒暖差や気圧変動が多いこの時期。皆さんは春になると「体がだるい」、「日中に眠気が襲う」等感じた事はありませんか? このような症状は自律神経の乱れによって引き起こされます。そこで今回は、春の不調を予防する1つ「朝食」に注目してみましょう。

● なぜ朝食を食べると良いの?

「食欲がない」「寝たい」等で朝食を抜かしていませんか? 私達の体には、睡眠や体温、血圧等をコントロールする「体内時計」が備わっています。この時計は25時間サイクルであり1日のリズムと1時間のズレが生じてしまいます。その時計を24時間にリセットする為には朝日を浴び、朝食を摂る事が大切です。



● 朝食のメリット

- ① **代謝がアップ**
朝食を食べると、胃や腸が動き出し、寝ている間に低下した体温を上昇させ代謝がアップします。また、体内時計がリセットされるため、睡眠リズムが整い、眠りの深い良い睡眠にも繋がります。
- ② **肥満の防止**
空腹の状態が長時間続くと体が飢餓状態となり、代謝が低下しエネルギーが消費されにくくなります。更に、エネルギー消費を節約しようと働き、次の食事で栄養を吸収しすぎてしまうのです。また、1回の食事が増えたり、早食いになる傾向が高まります。その為、体脂肪を蓄積し易くなり、肥満に繋がります。その事により、糖尿病や心筋梗塞等の危険も上がってしまいます。

- ③ **脳の活性化**
脳のエネルギー源は主にブドウ糖です。主にご飯等の主食に多く含まれています。しかし、ブドウ糖を取らない状態が続くと、脳にエネルギーが行き渡らなくなり、集中力が欠けたり、頭が冴えなくなります。つまり、朝の脳はエネルギー不足状態。朝ごはんを食べる事で脳が活性化され、集中力や記憶力も上昇します。



- ④ **便秘の改善**
朝食を食べると、胃腸が刺激を受ける事で腸が動き出し、排便のリズムが作られます。

● 朝食の摂り方

主食+主菜+副菜をバランス良く組み合わせよう意識しましょう! しかし朝は中々時間が取れない事も。そんな時は今よりも+1品を意識してみてください。例えば、前日に旬の野菜を茹でておいたり、スープを作り置きしておけば、忙しい朝でもさっと食べられます。また、イチゴ等の季節の果物を加える事でビタミンやミネラルも摂れるのでおすすめです。



主食・主菜・副菜を1品ずつ選ぶ事を意識しましょう。

がん対策強化キャンペーン

万が一ではなく、二分の一に備えを

今や国民の2人に1人はがんにかかる時代です。最近では感染症対策に気を取られて、がんに対する備えがおろそかになっていませんか?

キャンペーン期間 2023年4月1日~6月30日迄

大腸がん 大腸がんはがん罹患(かかる)率1位で、特に40歳以降は罹患率が上昇します。

● **大腸内視鏡検査** (PF13/03) ¥31,500 ⇒ **¥27,500** 13%off 春日 深川

定期的の内視鏡でポリープを発見して切除すれば大腸がんの予防になります。

- * ポリープ切除や生検(生体組織診断)を実施した場合は保険診療に切り替わる為、上記料金は異なります。過去に内視鏡で経過を観察するようすすめられた方は外来診療センター(03-3813-0080)にご相談ください。
- 検査の注意事項等ご説明がございますので、お電話でご予約ください。
- 検査前に下剤内服の前処置が必要のためドック・健診と同日の検査はできませんが、検査を安全にお受けいただくためにドック・健診受診日に医師による事前診察を行います。
- 検査料金は一部前払い(3,500円/事前診察代金)とさせていただきます。キャンセルの際にも前払い分は返金できません。
- 服用中のお薬がある場合は薬剤名がわかるもの(お薬手帳など)をご持参ください。
- 本検査日は人数制限がある為、ご希望日で承れない可能性があります。お電話による事前申込みをおすすめ致しますが、定員を超えた場合はご容赦ください。

● **Cologic™** (大腸がんリスク検査) (PFC04) ¥14,000 ⇒ **¥12,000** 14%off 春日 深川 品川

血液中のGTA-446という脂質濃度を測定して、現時点における大腸がんにかかるリスクの高さを調べます。

- * リスク検査であり、今現在がんがあるかを診断するものではありません。
- 検査結果は約3週間かかり、他の結果とは別途ご報告になる場合もありますのでご了承ください。

肺がん 肺がんはがん死亡者数の第1位です。

● **胸部CT** (PC01) ¥11,000 ⇒ **¥8,500** 23%off 春日 深川

● **肺がんセット** (CT+腫瘍マーカー) (PC03) ¥15,400 ⇒ **¥11,500** 25%off

胃がん ほとんどの胃がんの原因はピロリ菌。

● **ピロリ菌抗体検査** (PK05) 春日 深川 品川

¥4,400 ⇒ **¥3,500** 20%off

血液中のピロリ菌抗体価を測ることで、感染の有無を判断します。

お申し込みに関するご注意
健康保険組合、各種団体の契約により補助金制度が適用される場合や追加料金が生じる場合がございます。実際の負担金額については、ご加入の健康保険組合、お勤め先にお問い合わせください。
検査は受診当日でも追加のご相談を承ります。お近くのスタッフにお申し付けください。
お問い合せはこちら
春日クリニック 深川クリニック 品川クリニック
Tel. 03-3816-5840 Tel. 03-6860-0017 Tel. 03-6718-2816

腰痛予防・解消 筋力トレーニング ~臀部のトレーニング~

(運動指導担当 原田 健)



腰痛予防解消には、筋力トレーニングで鍛えておくことも大切です。

今回、臀部のトレーニングをご紹介します。臀部の筋肉は、立ち上がった時、歩いたり、走ったりなど日常生活の動きの中で重要な役割を果たしています。鍛えることで基礎代謝アップも期待できます。

【臀部トレーニング】

椅子の後ろに立って背もたれを両手で持ったまま、脚を斜め後ろに伸ばした状態のまま脚を上下に動かす。左右行う。



このマーク内を鍛えます。