お元気ですか

医療法人社団 同友会
春日クリニック ☎03(3816)5840 http://www.kasuga-clinic.com
品川クリニック ☎03(6718)2816 http://shinagawa.do-yukai.com
深川クリニック ☎03(3630)0003 http://www.do-yukai.com/fukagawa/
PHS同友会事務局 Personal Health-care System ☎03(3814)0003

第93号（年4回発行） 2014年10月発行

インデックス

私の健康法 松木 安太郎（サッカー解説者）……(1)
実りの秋に市民アスリートを悩ますスポーツ障害について 順天堂東京江東高齢者医療センター 整形外科 岩瀬 嘉志 …(2)(3)(4)
アルコール量と酔いの状態／食の文京ブランド100選のご紹介 第8回「本郷三原堂」……(5)
正しく知って、早めの対処 今年の冬はインフルエンザにかからない！ うつさない！／グリーンメイトのご案内 …(6)
楽しく運動するために ～体幹・下半身強化～／「人間ドックギフト券」のご案内 …(7)
日曜日に乳がん検診を受けられます／健診・ドックを午後に受診できます／特別ドックBコースのご案内 …(8)

私の健康法

松木 安太郎
（サッカー解説者）

今でこそ、日本のサッカーはJリーグやW杯など、有名選手の活躍を身近で見ることができるので、「自分もサッカー選手になりたい」という夢を抱く子供たちが増えています。でも、私が子供の頃はサッカーはマイナースポーツで、誰かに憧れてサッカーを始めるような時代ではありませんでした。当時、通っていた小学校にたまたまサッカー部があり、友達みんなが入部するというので、私も一緒にやりたいという気持ちで始めたのがサッカーとの出会いでした。

一緒に遊びたいという気軽な気持ちで始めたサッカーでしたが、やってみると楽しくて、あっという間にのめりこんでいきました。元気が有り余っている自分にとって、全力投球する対象がサッカーになったんです。サッカーに出会えたことで、子供ながらに、精神的にも肉体的にも大きく成長することができました。

私は現役選手時代からそうでしたが、自分の力を100%出し切るという事をポリシーとしています。―自分は決して高い能力を持った選手ではない。100%の力を出し続けて初めて評価される選手なんだ。――そう自分に言い聞かせていました。一日でも休んでしまうと他のメンバーに差をつけられてしまうのではないかと不安になるくらい、サッカーに没頭する日々。とにかく毎日が精一杯でしたが充実していました。

現役引退後は、コーチとして新たな毎日がスタートしました。指導者ライセンスを取得したり、ブラジルに渡って勉強したりと、とにかく必死でした。その後、監督を務めた時期を経て、現在はメディアでお仕事をさせていただいています。

自分がどんな状況であっても変わらないのは「どんな時でも100%全力投球」ということですね。引退後、自分の思うようにいかず苦労した時期も有りますが、とにかく一生懸命目の前の事に取り組むことで、必ず道は開けると信じて突き進んできました。

自分のやりたいことに力を注ぐためには、大事なのはやっぱり「健康」です。健康って、自分らしく楽しく生きていくための必須条件ですよね。歳を取ればどうしても身体は衰えてきますが、それは仕方のないことだと思っています。現役時代の古傷が痛んでくることも有りますが、そんな自分を受け入れて運動したり食事に気をつけたりと、自分に合った健康法を見つけて無理せず気長に続けることが大切だと実感しています。運動をすると、アスリートの習性で、つい夢中になってやり過ぎてしまいそうになるのですが、“適度”な運動に留めておくように自分に言い聞かせています（笑）。

また、どんな時でもポジティブに何事にも100%で臨めるのは、家族や仲間の存在がとても大きいですね。決して順風満帆とは言えない人生ですが、家族がいることで前向きなパワーが生まれます。そして、休日に一緒にゴルフに行ったり、食事をしたり、酒を酌み交わしたりする仲間の存在も、元気の源であることは間違いありません。

これからも毎日を笑顔で過ごせるように、健康に気を付けて日々全力投球で突き進んでいきたいと思っています。（談）

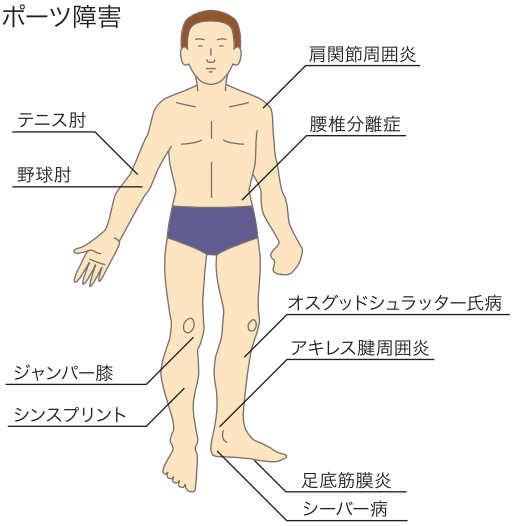
グリーンメイト会員の皆様に「サッカー日本代表オフィシャルカレンダー2015」をプレゼントいたします！ 詳しくは6面をご覧ください。

※「サッカー日本代表オフィシャルカレンダー2015」プレゼントは終了しました。

実りの秋に市民アスリートを悩ますスポーツ障害について

順天堂東京江東高齢者医療センター
整形外科　岩瀬　嘉志

スポーツ障害



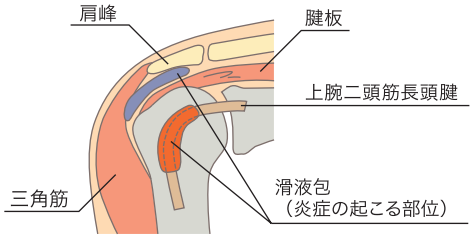
「天高く馬肥ゆる秋」実りの季節は、スポーツの季節でもあります。空が高くなり、木々を渡る風が心地よい秋は一年のうちで最も過ごしやすい季節で、誰しも秋晴れの中体を動かしたくなるものです。しかしそんな陽気で日頃の運動不足も忘れて競技に熱中してしまい、翌日思わぬ体の痛みが襲ってきて苦しんだ、そんな経験はないですか？そこで市民アスリートによく起こるスポーツ障害をご紹介いたします。身体を上から下に順に俯瞰してみていきましょう。

■ 肩関節痛

〈 肩関節周囲炎（四十肩、五十肩）〉

肩関節の痛みの多くは腱に由来するものです。肩関節は自由に様々な方向に動かせるようにたくさんの筋肉が働いていて、小さなスペースにひしめいています。特に肩のはじっこの骨の出っ張り（肩峰）の下の狭い所を通るスジ、腱板は骨と骨に挟まれて動いており使い過ぎたりすると炎症を起こします。これが日常的に起こるといわゆる四十肩、五十肩です。この症状がしばらく続き放置されると腱が擦り切れることがあり、手術的な治療が必要になることもあります。スポーツで過度に肩に負担が掛かっても炎症が起こります。対処法は、急な運動で突然痛み、腫れ、熱感が生じた場合は、安静にして冷やすと良いでしょう。運動器の急性期の対処法の原則は頭文字からライスと呼ばれています（Rest（安静）、Ice（アイス）、Compression（圧迫）、Elevation（挙上））。一方、四十肩、五十肩のように慢性的に長く続く関節痛には、暖めたり関節をゆっくり大きく動かすことが良いとされています。

肩関節周囲炎

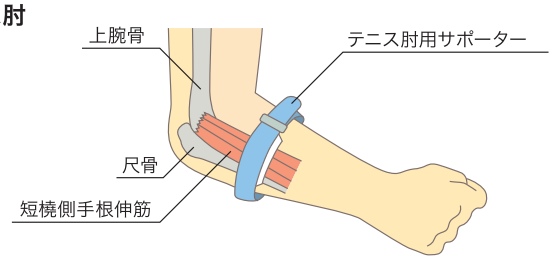


■ 肘関節痛

〈 テニス肘 〉

テニス肘はテニスによって起こる肘関節痛の総称で、多くは肘の外側に痛みが生じる上腕骨外上顆炎がほとんどです。この症状はテニスに限らず、重いものをたくさん持ったり、肘に負担のかかる動作を多くしたりしても起こります。肘の外側の骨の出っ張り（上腕骨外上顆）につく短橈側手根伸筋腱の炎症でおこります。肘を伸ばして椅子のような比較的重いものを持とうとしてズキンと痛みが走れば、この疾患と考えて良いでしょう。対処法ですが急性期は先ほど出てきたライスで、長く続く場合自分でできる対処法としては、肘から前腕部の痛むスジをゆっくり伸ばすストレッチングやテニス肘用のサポーターがあります。慢性的な痛みに対してはやはり医師に相談しましょう。貼薬や塗り薬、炎症を抑える注射などを行います。

テニス肘

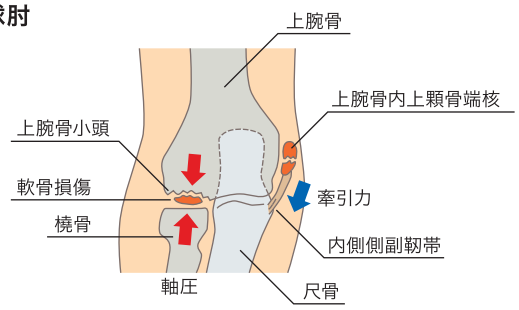


〈 野球肘 〉

野球肘は主に投球動作で起こる肘の痛みの総称で、初期は肘の内側が痛むことが多く、次第に外側にも痛みが生じてきます。これは投球動作の加速期から投げ終わった後のフォロースルーまで、上肢全体を鞭のようにしならせてボールにスピードを与える際に肘の内側の靱帯に大きな負荷がかかるために靱帯炎が起こるのが原因と考えられていま

す。成長期には肘内側の靱帯のつく上腕骨側の骨の出っ張り（上腕骨内上顆）が脆くて剥がれやすく、その部分の成長軟骨が割れてしまい、痛みが続くことがあります。また外側は投球を繰り返すと上腕骨小頭と前腕の尺骨頭との関節の間に大きな軸圧がかかり、ひどくなると骨、軟骨が剥がれて、その欠片が関節に挟まって痛みや可動域制限が生じることがあります。これは離断性骨軟骨炎と呼ばれる疾患で、手術が必要になることがあります。対処法で重要なことは、いかに慢性化させないで治すかということです。投球練習が終わって肘の痛みがあるようなら、20 分程度のアイシング、また練習前の肘のストレッチングをよく行うようにします。それでも練習後の肘関節痛が続くなら、投球練習を休止するようにしましょう。肘関節痛がとれて、投球練習を再開するときも、普段の半分の距離のキャッチボールから初めて痛みの再発がないことを確認しつつ、少しずつ投球距離を伸ばすようにしましょう。肘の痛みがあるのに無理をして投球を続けて骨に病気が進むと、手術が必要になり、もとの投球パフォーマンスができなくなる恐れがありますのでくれぐれも無理は禁物です。

野球肘

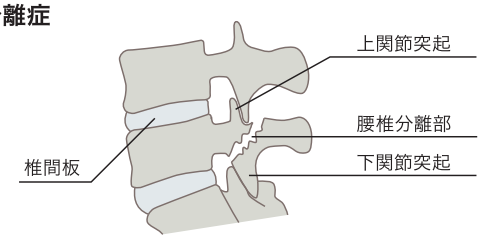


■ 腰痛

〈 腰椎分離症 〉

成長期によく見られるスポーツ障害の一つで、腰に繰り返し前後屈、捻りの負担が加わると、上下の隣り合った腰骨（腰椎）を繋ぐ上関節突起と下関節突起の間の部分の骨が疲労骨折のように割れてきます。これが腰椎分離症です。ただこの疾患があるかないかはX線写真を撮らないとわかりませんし、腰痛を感じない人の中にもX線写真で調べると実は腰椎分離がある方もおりそのような場合痛みが無ければ当然治療はしません。何よりスポーツによって腰痛があれば、まず腰に負担のかかること（長時間同じ姿勢で坐り続ける、立ち続ける、重い荷物を持ち運ぶ、中腰の作業をする等）をなるたけ避けるよう心掛けましょう。腰痛があるからといって安静に寝ていなければならないということはなく、可能な範囲で日常生活を普通に行って構いません。痛みがとれたら予防として腹筋背筋を鍛えるようにしましょう。日常的なウォーキングでもお腹背中の体幹筋は鍛えられます。長引く腰痛は医師に相談しましょう。

腰椎分離症

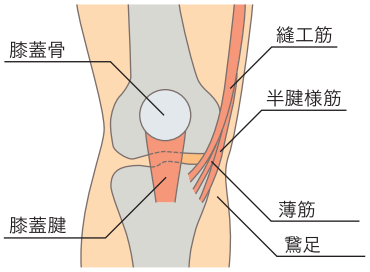


■ 膝関節痛

〈 鵞足炎 〉

気持ちのいいお天気で、ついいつもより長くジョギングしてから膝の内側の下の部分が痛くなって階段を登るのがつらい、というような症状が鵞足炎（がそくえん）です。膝の内側には膝を伸ばす筋肉のスジが集まっていて（半腱様筋腱（はんけんようきんけん）、薄筋腱（はっきんけん）、縫工筋腱（ほうこうきんけん））その様子が丁度鵞鳥の足のようなので鵞足と呼ばれています。使い過ぎると炎症を起こして痛みがでます。急性期で触って熱を持っているようであれば前述のライスを行い、しばらく痛みが続くようならなるべく痛みが出る動作をひかえるようにしましょう。

鵞足炎
ジャンパー膝

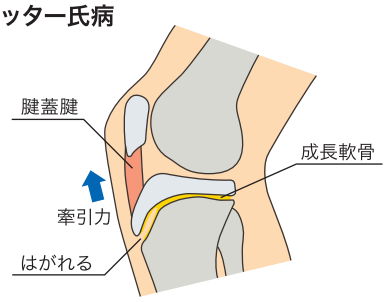


〈 オスグッドシュラッター氏病 〉

成長期の子供に起こる膝の障害で、スポーツをよく行う子供に多く発症します。子供の膝のお皿（膝蓋骨）のすぐ下の腱（膝蓋腱）が骨に付く所、下腿の上部は骨が成長する部分（成長軟骨）がありますが、そこは力学的に弱い部分で繰り返し膝の伸展で引っ張られると、膝蓋腱付着部の骨がはがれてきて炎症を起こします。これがオスグッドシュラッター氏病です。治療ですが急性期は前述のライスを行い、痛みが持続するようなら激しい運動を控えるようにしましょう。特に、ジャンプ、走っていての急加速、急ターン、急停止をしないようにします。痛みが治まって運動を再開する時も運動前によく膝の屈伸のストレッチを行い、運動後膝に熱をもっているようなら 20 分程度アイシングを行うと良いでしょう。痛みが長引く時はお医者さんに相談しましょう。

（次ページへ続く）

オスグッドシュラッター氏病



〈ジャンパー膝（膝蓋腱炎）〉

バスケットボールや、バレーボール等頻繁にジャンプを行うスポーツでよく発生します。膝蓋骨の下についた幅3〜4cmの盛り上がりが膝を伸ばす膝蓋腱（しつがいけん）と呼ばれるスジで、繰り返しのジャンプで負担がかかると炎症を起こしたりスジの小さなホコロビが起きたりします。お皿の下のスジが腫れたり熱くなっていたらこの疾患を疑います。前述のオスグッドシュラッター氏病は成長期に起こりますが、ジャンパー膝は大人にも（ママさんバレーの選手など）にも起こります。治療や対応は、前述のオスグッドシュラッター氏病に準じて行います。

〈変形性膝関節症〉

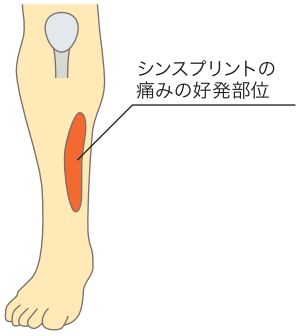
スポーツ障害ではありませんが、中高年の方で膝痛を感じたらこの疾患の初期症状かも知れません。「階段の昇りより降りで膝が痛む」「座って立つときに痛む」等が多い初発症状です。人間の関節は骨の上を軟骨と呼ばれるクッションが覆っていて、これが衝撃を吸収したり滑らかに関節を動かしたりする役目をはたしておりますが、この軟骨をつくる軟骨細胞は一生細胞分裂しないといわれています。そのため年をとると軟骨は次第に磨り減ってきて厚さが減ってきて、悪くなると痛みがでることがあります。これが「変形性関節症」と呼ばれる疾患で中高年の女性の膝関節によくみられます。この変形性膝関節症は残念ながら、軟骨を増やしたり再生させたりする根本的な治療法は現在でもありません。変形性膝関節症の治療法として現在注目されているのは、運動療法で膝を動かす筋肉を鍛えると膝痛が減るというものです。「変形性膝関節症」かな、と思ったら医師の診察を受けて相談しましょう。

■ 下腿痛

〈シンスプリントSin splint（脛骨過労性骨膜炎）〉

気持ち良い陽気に絆されて、つい慣れない靴で長いジョギングを重ねるうちに「向こう脛」の前側、縦の線に沿って痛みがくるとこの疾患を疑います。脛に筋肉が付く前の部分の骨を覆う膜に炎症が起こるもので、初期は運動をしたときに鈍痛を感じるようになります。このような症状が出たら運動はしばらくお休みしましょう。急性期は前述のライスで、慢性的に痛みが残る場合や痛みが悪化して鋭い痛みになってきたら「疲労骨折」をおこしている場合もありますから医師の診察を受けましょう。

シンスプリント



■ 足周囲痛

〈アキレス腱周囲炎〉

市民ランナーを苦しめるアキレス腱の炎症で、踵の上の足首の後ろのスジが腫れて痛みがでます。合わない靴を履いて長時間買い物で歩いた、などの原因で痛むこともあります。いわゆる「使い過ぎ症候群」のひとつで対処は基本的には休めることになります。急性期は前述のライスで、痛みが長引く時は医師に相談しましょう。また痛みがとれても、すぐにランニング等のスポーツを再開せずに以前走っていた距離の半分以下のコースを、ゆっくりペースで走って痛みがぶり返さないことを確認しつつ少しずつ運動強度を上げていくようにしましょう。

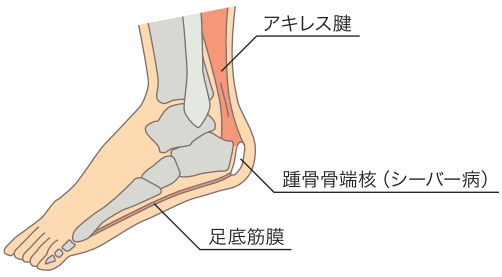
〈シーバー病（踵骨骨端症（しょうこつこったんしょう））〉

成長期の児童で踵の先端部分に痛みがでたらこの疾患を疑います。「骨端症」と呼ばれる疾患に属するもので、成長期の成長軟骨にアキレス腱と足底筋腱が付着して引っ張られて炎症を起こします。運動し直後に痛むようなら急性期は前述のライスを行います。痛みが長引くようなら、運動をお休みして医師に相談しましょう。

〈足底筋膜炎〉

足の裏の踵のところから足の指の付け根まで足底筋膜と呼ばれる膜があり、ランニング等で大きな負担がかかると炎症を起こし痛みがでます。ランニングをしなくても、日常生活で長い距離を歩く機会が多くて起こることもあります。これも基本的には「使い過ぎ症候群」のひとつで、対処は基本的には休めることになります。履き慣れた、ゆったりとした靴を履いて、長い距離を一度に歩かないように心がけ足を休めましょう。痛みが長引く時はやはり医師に相談しましょう。

シーバー病　アキレス腱周囲炎



いかがでしたか？　思い当たる症状に罹ったことがあったでしょうか？　今、日本整形外科学会では高齢者になって、関節痛や筋力低下、骨粗鬆症で起こる骨折等運動器疾患で日常生活動作がままならなくなる「ロコモーティブシンドローム」の予防キャンペーンを行っております。「ロコモーティブシンドローム」の予防はなんと言っても元気なときから体を動かす習慣を持っていただくこと、スポーツの習慣を持っていただくことです。簡単にできるウォーキングなら今日から始められます。秋の日差しの中、気持ち良く身体を動かし、スポーツ障害に気をつけて楽しく健康な毎日をお過ごしください。

アルコール量と酔いの状態

正しく適量を飲めば、お酒は体に良いもの。食欲が増したり、血行が良くなったり、ストレスが緩和されたり、コミュニケーションが円滑になったり……。

「酒は百薬の長」とは、中国古代の史書『漢書』に出てくる有名な言葉です。但し、ご存じの通り量を過ぎれば肝臓に大きな負担をかけたり、様々な臓器や血管に悪影響を及ぼします。

“酔う”とはアルコールによって脳が麻痺している状態のことを言います。どのくらい酔っているかの判断は、脳内のアルコール濃度によって決まります。しかし実際には、脳内のアルコール濃度を測ることは難しいので、血液中のアルコール濃度を測って判定します。

お酒を楽しく健康的に飲むには、血中濃度を0.1%以下にすることが大切です（もちろんアルコールを受け付けない方は無理は禁物です）。

右記の表でいう爽快期～ほろ酔い期が、血中アルコール濃度0.1%以下の状態です。ほろ酔い期位までは体温が上昇したり、脈が速くなったりしますし、楽しく陽気な気分になります。

酔いの状態はアルコール血中濃度によって６段階に分けられています（右表参照）。間違った飲み方をすると呼吸困難に陥り、最悪の場合には死にいたる危険性もあります。

楽しくお酒を飲めるのは「ほろ酔い期」の段階までです。また、酔いの進み方は個人差があります（女性は男性に比べて体が小さく、肝臓の大きさも小さいので、アルコールの代謝が低く、アルコールの血中濃度は男性より高くなります。女性の適量は男性より少量です）。

《適正飲酒の10か条》が下記の様に示されております。

1. 談笑し、楽しく飲むのが基本。
2. 食べながら、適量範囲でゆっくりと。
3. 強い酒、薄めて飲むのがオススメです。
4. つくろうよ、週に二日は休肝日。
5. やめようよ、きりなく長い飲み続け。
6. 他人（ひと）への無理強い、イッキ飲みはしない。
7. アルコール、薬と一緒に飲むのは危険です。
8. 妊娠中と授乳期はアルコールは飲まない。
9. 飲酒後の運動、入浴は要注意。
10. 肝臓など、定期検査を忘れずにうけましょう。

（公益社団法人　アルコール健康医学協会による）

お酒は適量を適正な方法で飲めば、医学的にも健康にも良いといわれています。お酒を飲むときは、この「適正飲酒の10か条」を実践していきましょう。

（管理栄養士　花里　映里）

アルコール血中濃度と酔いの状態

	血中濃度(%)	酒量	酔いの状態		脳への影響
爽快期	0.02～0.04	ビール中びん(～1本) 日本酒(～1合) ウイスキー・シングル(～2杯)	さわやかな気分になる 皮膚が赤くなる 陽気になる 判断力が少しにぶる	軽い酩酊	網様体が麻痺すると、理性をつかさどる大脳皮質の活動が低下し、抑えられていた大脳辺縁系（本能や感情をつかさどる）の活動が活発になる。
ほろ酔い期	0.05～0.10	ビール中びん(1～2本) 日本酒(1～2合) ウイスキー・シングル(3杯)	ほろ酔い気分になる 手の動きが活発になる 抑制がとれる（理性が失われる） 体温が上がる 脈が速くなる		
酩酊初期	0.11～0.15	ビール中びん(3本) 日本酒(3合) ウイスキー・ダブル(3杯)	気が大きくなる 大声でがなりたてる 怒りっぽくなる 立てばふらつく		
酩酊期	0.16～0.30	ビール中びん(4～6本) 日本酒(4～6合) ウイスキー・ダブル(5杯)	千鳥足になる 何度も同じことをしゃべる 呼吸が速くなる 吐き気・おう吐がおこる	強い酩酊	小脳まで麻痺が広がると、運動失調（千鳥足）状態になる。
泥酔期	0.31～0.40	ビール中びん(7～10本) 日本酒(7合～1升) ウイスキー・ボトル(1本)	まともに立てない 意識がはっきりしない 言語がめちゃめちゃになる	麻痺	海馬（記憶の中枢）が麻痺すると、今やっていること、起きていることを記憶できない（ブラックアウト）状態になる。
昏睡期	0.41～0.50	ビール中びん(10本超) 日本酒(1升超) ウイスキー・ボトル(1本超)	ゆり動かしても起きない 大小便はたれ流しになる 呼吸はゆっくりと深い 死亡	死	麻痺が脳全体に広がると、呼吸中枢（延髄）も危ない状態となり、死にいたる。

（公益社団法人 アルコール健康医学協会HPより）

～ ご存知ですか？ ～

食の文京ブランド「100選」のご紹介

文京区には、かつて文豪たちが愛した老舗はもちろん、歴史は浅くとも魅力あふれる新しいコンセプトのお洒落な名店が数多く点在しています。

東京商工会議所文京支部が主催する「食の文京ブランド100選」は、文京区ご在住の食生活ジャーナリスト、岸朝子様が委員長を務められる「食の文京ブランド選考委員会」が選んだ、文京区のおいしい老舗・名店を発表しております。本紙では、そのなかから毎回1つのお店をピックアップし、読者の皆様にご紹介をいたします。

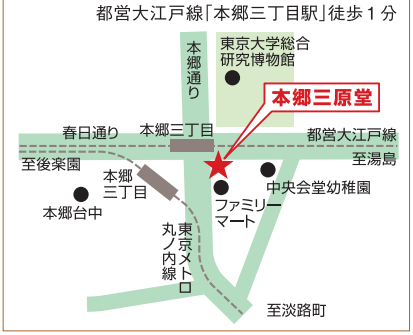
第８回　「本郷三原堂」

「和菓子で笑顔を！」がモットーの、昭和７年創業の老舗和菓子店。人気No.1は何といっても「大学最中」。本郷三原堂創業当時からの看板商品で、十勝産小豆のつぶ餡をたっぷり使った食べ応えのある逸品です。

その日の湿度や工場の環境、仕込む量でも仕上がりが変わってしまうという繊細な和菓子。たとえば餡作りでも、小豆のはねる音やヘラにかかる重さ、グツグツと煮ている時の色艶など、長年培った職人の感覚が重要になるそうです。

「日常生活の息抜きとして食べて、ほっこりしてもらいたい…」そう話す本郷三原堂工場長。食べれば、きっと笑顔がこぼれます。手土産や贈り物としてもいかがですか。

■本郷三原堂
住　所：文京区本郷3-34-5
電　話：03-3811-4489
時　間：月～土　9:00～19:00
　　祝日　10:00～18:00
定休日：隔週日曜日
最寄駅：丸の内線「本郷三丁目駅」徒歩３分
　　都営大江戸線「本郷三丁目駅」徒歩１分



正しく知って、早めの対処
今年の冬はインフルエンザにかからない！ うつさない！

スポーツの秋、味覚の秋、食欲の秋……皆様はどのような秋をお過ごしでしょうか。

過ごしやすいこの季節からあと２か月ほどでやってくるのは、毎年12～3月に流行するインフルエンザ。通常急な38～40度の高熱に加え、倦怠感などの全身症状が続きます。こんな苦しい思いをしないために、そろそろ対策が必要な時期となりました。ぜひ今一度、インフルエンザ予防対策、再確認していただけたらと思います。

皆様は毎年ワクチン接種をうけていますか？　もっとも確実な予防法といわれるワクチン接種。ワクチンについてよくある質問をまとめてみました。

Q. ワクチン接種をしてからどのくらいで効果がでますか？

A. 約２週間

理由：インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに**約２週間**必要。

流行期間が12～3月にて、ご自身のスケジュールに合わせ接種時期を調整してください。

Q. 昨年ワクチン接種を受けましたが、今年も受けるべきですか？

A. 毎年受けた方がよい

理由：ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した**２週間後から５か月程度**まで。

またワクチンはその年のウィルスの流行を予測し製造されるためです。

Q. ワクチン接種をしたのにインフルエンザにかかりました。ワクチンは本当に効果があるのですか。

A. ウィルスの感染ではなく、感染後の発症（発病）を抑える効果がある　＝　重症化の予防

ワクチンの最も大きな効果は、この重症化（肺炎や脳症等）を予防する効果です。

感染：ウィルスが体の中の細胞への侵入・増殖する

発症（発病）：ウィルスが数日の潜伏期間を経て、発熱やのどの痛み等症状がおこる

☆　健康な成人のインフルエンザに対する発症予防効果は70～90％といわれております。

日常生活では、体調を整え抵抗力をつけること、そして何よりウィルスに**感染しない**ことが大切です。主な感染経路は咳やくしゃみ時に口からでる水滴（飛沫）。その他接触感染や空気感染でも感染します。

☆　十分に栄養と休養をとる

☆　人込みを避ける

☆　手洗いとうがい（外出後はもちろん、特に手洗いは一日何度もこまめに行うことを意識しましょう。）

☆　マスクの着用（感染者がマスクをする方が、感染を抑える効果は高いです。）

☆　室内を加湿器などで適度な湿度（50～60％）に保つ（ウィルスは非常に湿度に弱い ／ 空気が乾燥→気道粘膜の防御機能低下→感染しやすい）

一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後３～７日間はウィルスを排出するといわれています。そのためにウィルスを排出している間は、外出を控える必要があります。排出されるウィルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウィルスを排出するといわれています。排出期間の長さには個人差がありますが、咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、不織布製マスクを着用する等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

参考：厚生労働省HP　インフルエンザ（総合ページ）

（保健師　内田　道子）

人間ドック友の会　グリーンメイト

入会金 年会費 無料

◎定年を迎える方
◎個人事業主の方　へ　朗報！　です

登録すれば同友会グループの人間ドックの指定コースを特別価格で受診できるサービスです。ご来院時にカウンターにてお申し込みいただけます。定年を迎える方や、個人事業主、フリーでご活躍されている方におすすめします。

会員だけのお得な特典も！

人間ドック特別会員価格　オプション検査料金一割引　同日受診ペア割引（カップル・友人）
健康管理支援　健診後フォローアップ　季刊誌「お元気ですか」のご送付

	通常価格	1～5月	6～12月
人間ドックAコース日帰り	53,000円＋税	36,190円＋税	40,000円＋税
レディースドック	73,000円＋税	56,190円＋税	60,000円＋税

「サッカー日本代表オフィシャルカレンダー2015」プレゼント

グリーンメイト会員の皆様へ先着25名様に「サッカー日本代表オフィシャルカレンダー 2015」をプレゼントいたします。

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、同友会「お元気ですか サッカーカレンダープレゼント」係まで、FAXまたはメールにてご応募ください。

FAX :03-5689-7582
MAIL:info@do-yukai.com

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

※「サッカー日本代表オフィシャルカレンダー2015」プレゼントは終了しました。

楽しく運動するために
～体幹・下半身強化～

体幹とは、胴体つまり体の軸、土台となる部分です。体幹を鍛えることで、あらゆる動作・運動の機能を高めることができます。

また下半身、特に太ももの大きな筋肉を鍛えることで、代謝を上げることができます。

これらは、健康的なカラダを目指すために、とても大切な部分です。簡単なトレーニングから始めてみませんか。

（ヘルスケアリーダー　辻　奈々子）

【太もも前】
・片脚を伸ばし、地面から浮かせる。
・つま先を天井に向ける。
・その状態で、床と平行になるまで上げて、床ギリギリまで下ろす。

【太もも後ろ】
・ヒザを伸ばしたまま真後ろに上げて、床に足がつかない所まで下ろす。
※体はまっすぐ、前傾しない。

【下半身・体幹】
・肩幅かそれより少し広めに脚を開き、背筋を伸ばす。
・ゆっくり腰を落とし、ヒザを曲げる。
※ヒザとつま先は同じ方向に
※ヒザはつま先より前に出ない

「人間ドックギフト券」のご案内
～大切な人にまごころを込めたプレゼントはいかがですか～

還暦祝い、定年後のご両親に、お誕生日祝い等のご贈答に……様々なシチュエーションでご利用いただけます。

- 本券1枚にて「人間ドック日帰りコース」を1名様までご受診いただけます。
- メッセージサービスも承ります。
（ホームページ、FAXからのお申し込みに限ります。80文字まで。）
- ラッピングサービスもございます。
- オプション検査をご希望される方は特別料金にてご利用いただけます（1割引き）。

人間ドックギフト券（日帰りAコース）
価格 ： ありがとうの気持ちを込めて
サンキュー価格 ￥39,000＋税 ※送料込

※人間ドックギフト券は春日クリニック・深川クリニック・品川クリニックにてご利用いただけます。
お求めはインターネットにてご注文ください。 **http://www.do-yukai.com/gift/**

10月19日 日曜日に乳がん検診を受けられます。

J.M.S
（ジャパン・マンモグラフィーサンデー）
春日クリニックで予約受付中

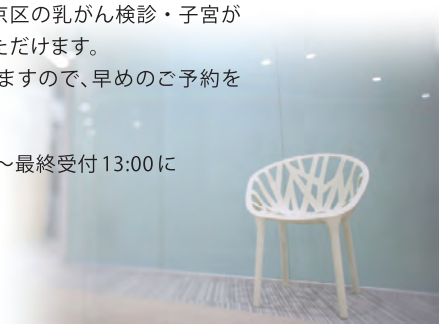
2014年10月19日（日）、春日クリニックで日曜日に乳がん検査を受けられます。
今まで乳がん検査を受けたことがない方、日曜日に受診できるこの機会に
「乳がん検診」を受けてみませんか。

○ 乳がん検診、子宮がん検診
女性専用フロアにて、女性スタッフが対応いたしますのでリラックスしてご受診いただけます。
- マンモグラフィ＋乳房視触診　5,000円＋税
- 乳房超音波＋乳房視触診　5,000円＋税
- 子宮頸部細胞診＋婦人科内診　4,000円＋税

○ 本イベントに限り一部指定オプション検査も**特別価格**にてご受診いただけますのでぜひご利用ください。

○ 人間ドック、生活習慣病健診他、各種健康診断
も実施いたします。また、文京区の乳がん検診・子宮がん検診についてもご受診いただけます。
ご受診者数に限りがございますので、早めのご予約をおすすめいたします。

当日の検査受付時間は9:00～最終受付13:00になります。



なお、12月7日（日）にも日曜健診を実施いたします。詳しくはお問い合わせください。
●ご予約専用ダイヤル　**03-3816-5840**
●お問い合わせ専用ダイヤル　**03-3816-5841**

春日クリニックでは健診・ドックを午後に受診できます

夜遅くまでお仕事をされる方や、朝が苦手な方におすすめです。
※人間ドックの午後コースは月～金のみです

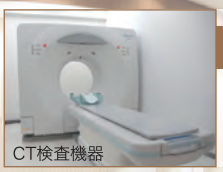
午後受診なら…
- 前日の食事制限がない
- 午前中ゆっくり支度できる
- 空いているので待ち時間が少ない

品川クリニックでも午後受診が可能です。
お申し込みの際、午後受付のコースをご指定ください。

高度な検査技術と上質なホスピタリティ最上級の人間ドックを

特別ドックBコースのご案内

標準的なAコースの検査項目に頭部MRIや胸部マルチCTなどを追加した、より詳細な人間ドックです。


CT検査機器

高精度な検査をセットにしたお得で安心のコース

Aコース ＋ 腫瘍マーカー / 乳房超音波（女性） / 前立腺超音波（男性） / 頸動脈超音波 / 喀痰 / 甲状腺超音波 / 胸部マルチCT / 頭部MRI

MRI検査機器

グリーンメイトにご入会いただきますと特別優待料金にてご受診いただけます

特別ドック Bコース 料金表

		通常料金	グリーンメイト料金
日帰り	1～5月受診	100,000円	75,000円
	6～12月受診		80,000円
宿泊	1～5月受診	157,000円	120,600円
	6～12月受診		125,600円

（表示価格はすべて税別です）

こちらのコースの受付は春日クリニック2階「特別ドック部」になります。
お電話でのご予約・お問い合わせ　Bコース専用ダイヤル **03-5684-9600**

「お元気ですか」は医療法人社団同友会の各クリニックをご利用いただいた方、およびグリーンメイト会員登録をされた方にお送りしております。不要の方は表紙の連絡先までお知らせください。