

# お元気ですか

## インデックス

### 私の健康法

スキーはアウトドアスポーツですから、ただ高いところから低いところへ滑り落ちるだけではなく、そこに起伏があったり、雪質も一定ではなかったり、自然環境に左右されやすいものです。そのなかで「旗門」を通過し、遠心力や風などによる外力を計算しつつ、速さを追及しなければなりません。道具を用いるスポーツですので、セッティングも重要です。もちろん繰り返し練習を積みますが、常に同じコース状況ではありませんので、その時、その瞬間の判断力というのも必要になってくる競技なのです。

私は北海道の小樽育ち。大雪が降るところで、しかも坂道や山ばかりの場所でしたから、やはり子供の頃から遊びといえばスキーだったんです。当時は竹スキーなんていうものあって、小学生くらいまでは、とにかくみんなスキーで遊んでいて、日常の中にスキーが溶け込んでいた環境でした。その中でバランス感覚やスピードへの慣れを身につけていったんだと思います。中学3年で全日本ナショナルチームの強化選手に選ばれ、それからは世界各地を転戦し、1988年のFISワールドカップオップダール大会では2位、日本人で初めて表彰台にも立ちました。

ですが26歳のとき、世界ランキング6~7位にいた一番波に乗っていた頃に、大きな病気をしたんです。高度障害の一種なのか、鼻と喉と耳が繋がる部分が腫れてしまつたんです。シーズンの途中でしたので、薬でなんとか抑えたのですが、そのシーズンは苦しかったですね。そしてオフになってからオペをし、退院の前の日に外出許可が出て、そこで外食をしたのですが、そこで本当に大変なことが起きたんです。食べ物からウイルスが入ったのか、原因不明の蕁麻疹が出て、それから長い闘病生活が始まりました。3か月間運動できず、スポーツ選手としては致命的な状況です。当時の日本の医学では原因が分からずに、色々な検

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	03(3814)0003	

第94号（年4回発行）2015年1月発行

- 私の健康法 岡部 哲也（元オリンピック・アルペンスキーヤー） .....(1)  
漢方で治す持続する痛み（慢性痛） 順天堂大学医学部付属  
順天堂東京江東高齢者医療センター  
一ペインクリニック外来での治療一 麻酔・ペインクリニック講座 教授 光畠 裕正 .....(2)(3)  
年末年始の体重管理／食の文京ブランド100選のご紹介 .....(4)  
効果的なリラックス方法  
～副交感神経を高めよう～／グリーンメイトのご案内 .....(5)  
宇宙飛行と身体不活動／「人間ドックギフト券」のご案内 .....(6)  
健康支援サービスのご案内／健診・ドックを午後に受診できます .....(7)  
ピロリ菌撲滅キャンペーン／特別ドックBコースのご案内 .....(8)



### 岡部 哲也

（元オリンピック・アルペンスキーヤー）  
岡部哲也スキースクール代表

査を繰り返し、まさにモルモット状態でしたよ。病院から逃げ出して、青森や秋田の方まで湯治に行ったりもしました。

その後、オーストリア人のコーチに「どうしたんだ」と声をかけられ「すごい先生がいるからとにかく来い」と、ヨーロッパへ呼ばれたんです。そこで食事療法や血液を検査しながらの科学的トレーニングを始めたんです。増えてしまった体重も落とさなければならず、蕁麻疹の影響で筋肉の纖維も全部炎症を起こしてしまい、筋力もつけなければなりません。いつ完治するか分からない、まさに絶望的な状況でしたが、それでもその年のオリンピックのスタート台に立つことができたんです。どん底を経験して一度は諦めかけたのですが、コーチやスタッフなど周囲の人達が私を支えてくれたおかげです。

このような経験から、選手を支えるためのスタッフや環境がいかに大切かということが分かり、今は現役のスキー選手や、将来スキー界を担うであろうジュニア世代に対しての支援活動、そしてスキー・スノーボード・トレッキングなどの教室を開いています。それらの活動を通じて、楽しさを伝えるとか、やる気をもたらすとか、そういう環境まで整えることが私のやるべき事だと思っています。

そのためには、まず自分達が喜びを知らなければなりません。いつまでも楽しめる、喜べる、遊べる身体でいたい。そのためにも健康って、やっぱり大事ですよね。（談）



Foto Takahito Mizutani

# 漢方で治す持続する痛み（慢性痛）

## —ペインクリニック外来での治療—

順天堂大学医学部付属  
順天堂東京江東高齢者医療センター  
麻酔・ペインクリニック講座 教授

光畠 裕正



### はじめに

けがをした時の痛みは時間とともに治っていきます。このような痛みは急性痛といって普通の鎮痛薬が良く効き数日で痛みは消失します。しかし、慢性的に経過する痛みは普通の鎮痛薬では取れないことが多く、治らないことで苦悩することが多く見受けられます。慢性痛の定義は「組織損傷後3ヶ月を越えても持続する疼痛」とされています。ペインクリニックとは痛みを治療する診療科であり、どこの痛みであろうと痛みがあれば治療を行う科です。痛みの原因をしっかりと診断し、必要があれば神経ブロックや薬物で治療を行います。神経ブロックとは痛みの原因となる神経または神経の近くに炎症を治療する薬を注射によって投与します。また西洋薬で痛みが取れない時に漢方薬を使用し著効することがあります。

### 痛みの漢方治療

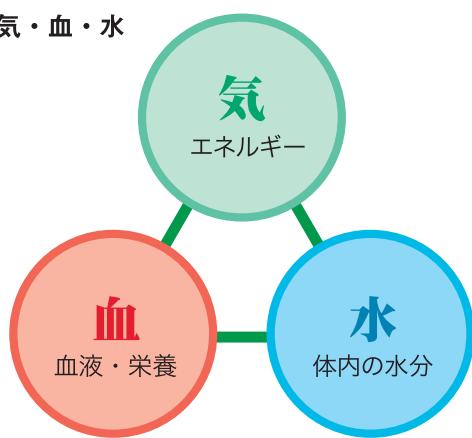
慢性痛の治療に漢方を処方する時には漢方の診断法に基づいて適切な漢方を選択します。漢方では、人間の体は気・血・水の3要素がバランスよく働いているときには健康であると考えています（図1）。慢性痛

がある時には水の異常、気の異常、血の異常があることが多く、それらの異常を治すことにより結果的に痛みが和らぎます。痛みは、冷えが持続する時や血液の流れが悪くなった時（瘀血）に増悪することがあります。漢方には冷えを改善する薬や瘀血を取る薬も多くあり、病態に合ったものを使用します。また慢性痛では気の異常、漢方的には気滞（気のめぐりが悪く気力が低下した状態）、気逆（気は健康なときは上から下に流れますが、反対に気が上に逆流した時には、肩こりやのぼせ、怒りっぽくなるような状態）、気うつ（気の流れが停滞した状態でうつになる状態）などが生じ、痛みだけではなく複雑な病状を示します。このような気の異常を改善することで結果的に痛みが緩和されます。腰痛、頭痛、首の痛み、背中の痛み、全身の痛みなどに対して効果的な漢方薬があります。漢方薬は患者さんの体質や病状に合ったものを処方しますので、痛みをとるだけでなく全身の状態を改善して体を健康にします。

### 慢性痛について

慢性痛は大きく3つに分類することができます。すなわち、組織の疾患や損傷による痛み（例、変形性関節炎）、体性感覚系の疾患や損傷による痛み（神経障害性疼痛）、侵害受容性疼痛と神経障害性疼痛が混在した痛みです。加齢により神経障害性疼痛の危険性は増加し、帯状疱疹後神経痛、疼痛性糖尿病神経障害は45歳から59歳の患者に比べ75歳以上では数倍高い頻度とされています。高齢者での慢性痛の特徴は痛みの程度は比較的弱いが、機能障害と抑うつが一般的に見られ、このことが患者さんの日常の活動性（ADL）を悪くし、更に抑うつ状態を悪化させ、更に痛みを強くするような悪循環になります。

図1 気・血・水



神経障害性疼痛は治りにくい神経痛の一種であり、日常生活では余り経験しないような特徴的な痛みが発現します。自発痛としては、「灼けつくような（灼熱感）痛み」、「電撃性で刺すような痛み」、「ビリビリするような痛み」、「ズキズキする痛み」などと表現されます。また誘発痛としては、アロディニア（ブラシで皮膚をこすると痛みを感じるような状態）と疼痛過敏（通常痛みを感じる刺激によって誘発される感覚が通常よりも強くなる状態）が見られます。

## 漢方の種類

漢方は患者さんの体全体の状態を目標に決定します。漢方では痛みの局所を調べるのみでなく体全体の不調を診断し、体の不調を治すことにより結果的に痛みが取れてきます。著者がペインクリニック外来で良く使用する漢方を紹介します。

### よくかんさん 抑肝散

従来の西洋薬療法や神経ブロック等で余り効果が認められない慢性疼痛患者に対して抑肝散は約60%の患者さんに有効でした。

症例：80歳男性で第3腰椎圧迫骨折のため痛みが持続していました。抑肝散と桂枝加朮附湯を処方しました。2週間後に痛みは半分に軽減し、寝返りをすることができるようになりました。4週後に朝起きても痛みはなくなり、3割まで痛みは減少しました。2か月後に疼痛は1割とほとんどなくなり、食欲が出てきて全身状態は改善し元気になってきました。

### りょうきょうじゅつかんとう 苓姜朮甘湯

腰部または腰下肢の冷えがあり、また腰の重たさを訴える場合に使用します。腰が重たいとの訴えは良くある症状ですが西洋医学的には対処の方法がなく、苓姜朮甘湯での効果が多く認められます。

症例：70歳男性で腰部脊柱管症候群術後の患者さんです。4年前某病院整形外科で腰部脊柱管狭窄症の診断にて腰椎第4・5固定術を行いました。術後200mから1kmを歩くことができるようになりましたが、歩行時には杖を使用しています。腰部の重苦しさと痛みで受診しました。<sup>はちみじょうがん</sup>八味地黄丸が前医にて処方されていましたが、あまり効果がなく夜間痛みで目が覚めることがありました。苓姜朮甘湯・ブシ末を処方しました。10日後には腰の重苦しさは消失し、「鉛が取れたようだ」との表現

をされました。冷えはかなり改善していますが、まだ冷たさがあるとのことで、ブシ末を増加しました。17日後、腰の重苦しさはなくなり、立ち上がる時にはまだ痛みがありました。1月後には2kmは杖なしで歩くことができるようになりました。痛みを忘れる期間があり、痛みは3割程度で経過していました。

### ごれいさん 五苓散

肩こりが酷い状態になり頭痛がする緊張型頭痛という病気があります。頭痛の中で最も多くみられる病気です。頭痛がありむくみやめまいがある時に効果がある漢方もあります。

症例：61歳女性で頭痛の訴えで受診されました。1ヶ月前からめまいが出現し、ひどいときには立っていることもできなくなりました。疲れると特にめまいが酷くなるとのことでした。脳外科、神経内科、耳鼻科を受診して精密検査行いましたが異常ないといわれましたが、依然めまいが持続し外出するとめまいがして立ていれなくなるため買い物にも行くこともできない状態でした。めまい以外では、肩こりがひどく時々頭痛がする。五苓散を処方しました。3週間後にはめまいは半分になりました、めまいの無い時間が徐々に増え、家事も可能になってきました。1ヶ月後にはめまいと頭痛は完全に消失しました。外出も普通にできるようになりました。

## まとめ

ここに紹介した漢方以外にも痛みを取る漢方は多くあります。漢方は所謂痛み止めではありませんが、痛みに効果のある漢方が多くあります。特に、高齢者の患者さんでは、体全体を元気にすることで痛みを取るような漢方薬を使用します。雨が降って冷えた時には膝が痛くなるという状況は良くあると思います。このような時には、「冷え」を取る漢方薬で痛みがかなり楽になります。また肩こりからくる頭痛には漢方薬が非常に良く効きます。適切な漢方を選択することで痛みが取れます。痛みと共に体全体の不調を改善します。体が元気になることによって更に痛みが取れます。漢方は保険診療できないと思っている患者さんがいますが、現在保険診療で処方できる漢方は120種類程度ありますので、ほとんどの病気に対して漢方は西洋薬と同様に保険で診療ができます。

# 年末年始の体重管理

年明けからお正月にかけて、忘年会・クリスマス・お正月・新年会とイベントが目白押しのこの季節、外食の回数やお酒の量がいつもより多くなり、体重キープが難しいとお感じではありませんか？

特に和食洋食を問わず、コース料理になりますと、前菜から揚げたり炒めたりした魚や肉、おいしいカリカリフカフカのパンは食べ放題、デザートには甘い果物、おいしい和菓子、冷たいアイスクリーム、生クリームがきれいにかけたケーキなど。当然いつも食べている量よりは、はるかに上回るエネルギーを摂取することになります。

お酒を加えればさらにカロリーUP。隣の方が注いでくださったビールを飲まないでいるのもちょっと心苦しいものです。そんな時はゆっくりウィスキーのシングルを楽しむのもいいでしょう。ビールをカップ1杯飲むのはあっという間ですが、ウィスキーのシングルを一気に飲むことはまずありません。ミネラルウォーターなどのチャイサーを飲みながら時間をかけて味わえばアルコール量はグッと抑えることができますし、肝臓にかける負担も少なくなります。

食べ過ぎて体重がUPしてしまったら2～3日かけて野菜中心のメニューで体重をもとに戻すことが大切です。具だくさんの、薄味の野菜スープなどで疲れた胃を休めてあげましょう。

宴会が続くのならば、それはもうカロリーの高そうな料理を残していくしか方法がありません。「残すともったいない」という考え方から「今日も余計な脂肪を付けずにラッキー！」と発想を転換することはいかがでしょう。宴会は人と人のコミュニケーションを大切にして会話を楽しむ場、としましょう。

宴会が終わってもその帰り道、シメのラーメン、何げなく寄ったコンビニのアイスクリームなど油断はできません。翌日、後悔しないよう気持ちをコントロールしましょう。

ここ数年、BMAL1 (Brain-Muscle Arnt Like Protein 1、ビーマルワン) というたんぱく質の存在が明らかになりました。BMAL1は体内時計の調節に重要な役割を果たすタンパク質です。脂肪組織においては脂質の蓄積を亢進する方向に、肝臓、筋肉では脂肪酸の燃焼を抑制する方向に深く関わっていることが明らかにされています。つまり細胞内のBMAL1の量が多いほど脂肪がたまりやすくなるということです。脂肪細胞内のBMAL1量は、午後10時から午前2時までの間が最も多い時間帯となり、その後、徐々に減りはじめ、午前6時前後から急速に減少することが示されています。このことからも昼間よりも夜の過食の方が脂質蓄積を増進する可能性があることが考えられます。

どうぞ食べ過ぎ飲み過ぎにご注意いただき、今年も心身ともにスッキリと気持ちよく新年をお迎えください。

(管理栄養士 花里 映里)

	ビール	カップ1杯 (180ml)	72kcal
	ワイン	グラス1杯 (100ml)	73kcal
	ウィスキー	シングル (30ml)	66kcal
	日本酒	1合 (180ml)	185kcal
	焼酎水割り	1杯 焼酎80ml 水 120ml	117kcal

## ～ご存知ですか？～

## 食の文京ブランド 100選のご紹介

### 第9回 「御菓子処 扇屋」

扇屋は本郷東大赤門前に店を構える、昭和25年創業の和菓子店の老舗。本郷といえば、鶴岡、漱石、啄木、一葉など多くの文豪や歌人が愛した街です。文教の街、史跡の街、そんな本郷にふさわしい「赤門もち」や本郷銘菓集「文学散策」、江戸本郷銘菓「加賀鳶」など、地域文化や季節感を大切にした和菓子

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。



を手作りしています。

ほんのりと愛らしいお菓子を一口頬ばれば、そこはいつでも夢と安らぎの場所に。春日クリニックを受診した後は、扇屋のお菓子をお土産にして、多くの文人、歌人の足跡を散策してみてはいかがですか。



「加賀鳶」

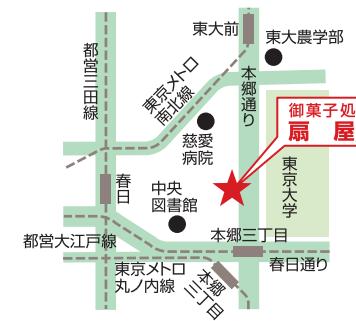


「文学散策」



「赤門もち」

■御菓子処 扇屋  
住 所：文京区本郷5-26-5(東大赤門前)  
電 話：03-3811-1120  
時 間：平日 9:00～19:00  
祭日 9:00～17:00  
定休日：日曜日  
最寄駅：大江戸線「本郷三丁目」徒歩4分  
南北線「東大前」徒歩9分



## 効果的なリラックス方法 ～副交感神経を高めよう～



新年を迎え、新たな気分でスタートをきった方も多いことでしょう。今年1年を快適に過ごすために、今回は効果的なリラックス方法についてお話をしたいと思います。

私たちの身体は、意識しなくとも、心臓が動いたり、食べ物が消化されたり、体温を保ったり、寝ている間に呼吸がでたりします。これらはすべて自律神経のおかげです。

自律神経は交感神経と副交感神経という相反する働きの二つの神経から成り立っています。交感神経は活動・緊張・ストレスといった状態にある時、特に昼間に優位になります。一方、副交感神経は休息やリラックス状態にある時、特に夜間や睡眠中に優位になります。

1日の中で、交感神経と副交感神経がバランスをとりながら働くことで、私たちの健康は保たれています。

### 自律神経のバランスが崩れるとき

しかし、自律神経は、様々な要因でバランスを崩します。長時間の仕事やパソコン作業、睡眠不足、過度な緊張、日常生活のストレスや生活リズムの乱れなどです。そうなると心身は常に緊張し、交感神経が優位な状態が続くため、副交感神経との切り替えがスムーズに行われなくなります。

交感神経が優位な状態が続くと、血管が縮んだ状態となるため、全身に栄養・酸素・体温が行き渡らず、冷え症になったり、老廃物が排出されにくくなります。そのため疲れが抜けず、それがまたストレスとなり交感神経が優位になる、という悪循環に陥ります。

### 効果的なリラックス方法

そこで心身をリラックスさせる副交感神経を高め、自律神経を整えていくことが必要となります。気軽にできる、リラックス方法をいくつかご紹介します。

#### ○ ゆっくり深い呼吸をする

交感神経が優位になっている時、呼吸は浅く、早くなって

います。そんな時には、意識的にゆっくりとした呼吸を心がけてみましょう。特にゆっくり長く「吐くこと」を意識してみてください。

普段より意識的に息を「吐く」ことで、副交感神経が優位になります。リラックスした状態にもっていくことができます。

#### ○ ゆっくり動作する

例えば焦ったときなどは、交感神経の働きがグンと高くなります。そんなときは意識してゆっくり動いたり、ゆっくり話したりしましょう。気持ちが落ち着き、副交感神経の働きが高まります。

#### ○ ジョギングよりもウォーキング

ジョギングは呼吸が速く、浅くなるため、副交感神経の働きを下げてしまいます。深い呼吸を保ちながらできるウォーキングがおすすめです。

#### ○ ゆっくりとバスタブに浸かる

シャワーだけで済まさず、ぬるめのお湯でゆっくりとバスタブにつかりましょう。お好みのアロマオイルやバスソルトなどを加えると、リラックス効果が高まり、副交感神経が働きやすくなります。

#### ○ 自分が気持ちいいと思えるマイパワースポットを探す

「ここにいるとなんとなく気持ちいい」「ここに来ると気持ちが落ち着く」という場所を見つけること。神社、公園、カフェ、図書館。どんな場所でもOK。副交感神経が元気になる場所を見つけてましょう。

#### ○ 笑いや生きがいをもつ

笑うことや楽しいことで、心がリラックスすると、副交感神経が優位になります。日々の生活の中で楽しいことを見つけましょう。

今年1年、自律神経を整えて、快適な毎日を過ごしていましょう！

(保健師 宮城 朋子)

## 人間ドック友の会 グリーンメイト

### ◎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

定年後もドックを受けましょう



笑顔は健康の中にある

会員募集集中  
入会金・年会費  
無 料

# 宇宙飛行と身体不活動

2014年12月に、火星有人探査に向けて無人試験機が打ち上げられました。宇宙船は進歩しているようですが、宇宙飛行士、ヒトが宇宙で直面する健康問題は大きなテーマとなっています。無重力環境下では骨量や筋量が低下し、宇宙に長期間滞在後に帰還する場合には立っていないほどとなります。地球上では立っているだけでも重力が身体にかかり、抗重力筋といわれる足、お尻、背中など体の裏側の筋肉を緊張させて「立つ」姿勢を保持しています。無重力下では、重力に対抗して身体を保つ必要が無くなるため、筋量・骨量が減少します。

長期間、宇宙に滞在する国際宇宙ステーションでは、筋量・骨量の低下を防ぐために、筋力トレーニングやトレッドミルなどの機器が持ち込まれています。宇宙飛行士は、日々の任務の合間に縫って、毎日、1~2時間ほどトレーニングに時間を費やしています。若田さんのトレーニング場面をテレビなどでご覧になった方もいらっしゃるのではないでしょうか。

日常生活の中で座っている時間が長い身体不活動の状態も、筋肉をあまり使用しない状態のため、無重力環境と同様に筋量・骨量が減ります。身体不活動は、心疾患に罹るリスクが2倍となります。また、WHOの調べでは、「死」にいたるリスクの4位（1位 高血圧、2位

タバコ、3位 高血糖）にも挙げられています。無重力環境でも地上でも、同じく身体を動かすこと、運動は

健康の上でとても重要なです。

国際宇宙ステーションで、若田さんが行っていた運動で代表的なものとして、スクワットをご紹介します。もちろん地上で身体機能の低下防止・向上することにも役立ちます。（ヘルスケアトレーナー 原田 健）

## 【スクワット】

肩幅よりやや広めに脚を開き、つま先をやや外側に向けて立ちます。

- ①膝とつま先の方向を  
同じ向きにしたまま  
椅子に座るように  
膝を曲げます。



- ②軽く腰かけたらすぐに  
立ち上がります。



③ゆっくり10回から始めましょう。

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  
**サンキューガラントリー** ￥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/>



# 健康支援サービスのご案内



健康な心身を保ち、いつまでも活力に満ちた生活を送っていただくために。

医療法人社団同友会では、高精度な人間ドック・健診を行うほかにも、受診者様をサポートする様々なサービスを展開しております。

ご登録・  
ご利用  
無料

## その1 同友会健康ナビゲーター

powered by wellcan

人間ドックご利用者向けに新サービスを開始！ 忘れがちな次回の予約も、お忘れ防止機能で安心！

### TOOL1 「次回予約」お忘れ防止機能！

ついつい忘れがちな「次回の予約」。受診日を入力するだけで画面表示やメールでお知らせします。ご予約は「同友会予約ページ」へリンク。同友会予約センターにお電話で承ります。

### TOOL2 健診値同年代比較で「リスク分析」

受診結果を100万人分の保健医療統計データで分析。現在と将来のリスクが判ります。健診値を同年代と比較してご自分の位置を確認。データから気を付ける病気が判り、グラフで体質改善の経過をみることができます。

### TOOL3 病気検索

病気について、症状や病名からの検索が可能です。またその診療科がある病院を検索することができます。

### TOOL4 病院検索

再検査を行う病院を、現在地からかんたんに検索できます。  
※お客様の再検査が該当病院で可能か事前にご確認ください。

### TOOL5 wellcanアイテム

体質改善コンテンツ（ヨガ、健康レシピetc）、健診結果ログなど、便利なアイテムが利用可能です（一部有料含）。

ご利用にはご登録が必要です。

専用ログイン画面にアクセスし、同友会会員様専用のキーワード「do-yukai」をご入力し、会員情報登録画面へお進みください。

ご利用はこちから → <http://wellcan.jp/doyu/>

## その2 健康レスキュー

### パソコン・携帯で健診結果を確認 いざという時のためのカラダ履歴

健診の結果を、パソコン・携帯電話等でいつでもどこでもご覧いただけます。

グラフ表示やリスト表示で過去からの数値の変化ぶりも一目瞭然。

「要チェック項目」で異常もきっちりチェック。わかりやすく確認できます。

### ご利用案内

同友会で健康診断を受診された方にご送付いたしました健康診断結果に記入されている“登録キー”と“暗証番号”をお手元にご用意のうえ健康レスキューのホームページにアクセスし、新規登録の手続きにしたがってご利用ください。

ご利用はこちから → <https://rescue.superphoenix.jp/rescue/>



※『同友会健康ナビゲーター』および『健康レスキュー』をご利用いただくには、インターネットを経由してサービスサイトが閲覧できる機器が必要です。各コンテンツは無料でご利用できますが、パソコンや携帯電話等からのインターネット利用代金（接続代金）は、利用者様のご負担になります。

※ご自身が所属する健康保険組合様や企業様の契約条件、またご希望の有無によっては、ご利用いただけない場合もございます。

※項目によっては、閲覧できない検査結果もございます。

## 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。

胃がんのほとんどの原因はピロリ菌!

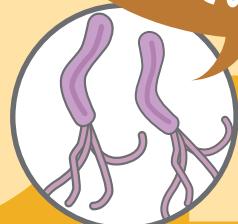
# ピロリ菌撲滅キャンペーン

期間: 平成26年11月~27年3月



ピロリ菌をみつけて除菌すれば  
胃がんのリスクを  
大幅に下げられます

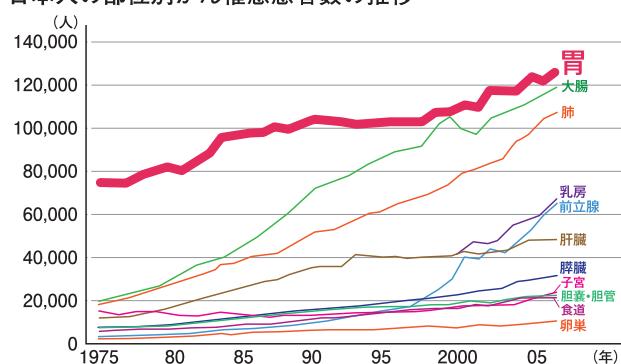
日本人の  
2人に1人は  
感染しています



## 胃がんは罹患(かかる)率1位、死亡数で2位

毎年12万人以上が胃がんになり、約5万人が死亡しています。

日本人の部位別がん罹患患者数の推移



日本人の胃がんの約9割は  
ピロリ菌によるものと  
言われています。(WHO)



### ピロリ菌抗体検査(採血)

- ピロリ菌抗体価を測ることで、感染の有無を判断します。

※除菌後の方も陽性になることがあります。

通常価格 4000円+税

キャンペーン価格 2800円+税

単独オプションでご受診の場合は、上記の金額に  
別途事務手数料(3,000円+税)がかかります。

当日採血を済ました方でも追加で申し込みいただけます。キャンペーン価格は当日窓口払いの場合のみ適用になります。

※内視鏡検査で胃炎が確認できればピロリ菌の除菌は保険適用になります。

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

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。  
ゆったりとした特別ドック専用スペースにて、リラックスして受診いただけます。



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
- 甲状腺超音波
- 胸部マルチCT
- 頭部MRI



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