

# お元気ですか

## インデックス

春日クリニック ☎ 03(3816)5840 <http://www.kasuga-clinic.com>  
深川クリニック ☎ 03(3630)0003 <http://www.do-yukai.com/fukagawa/>

品川クリニック ☎ 03(6718)2816 <http://shinagawa.do-yukai.com>  
PHS同友会事務局 ☎ 03(3814)0003  
Personal Health-care System

第95号（年4回発行） 2015年4月発行

- 私の健康法 大宅 映子（評論家）……………(1)  
健康な生活は歯周病予防から 東京医科歯科大学 大学院医療学総合研究科 歯学博士 水谷 幸嗣 ……(2)(3)  
太りにくい食べ方／歩いて健康 文京めぐり 第1回「根津神社」……………(4)  
スギ花粉症の「舌下免疫療法」について／グリーンメイトのご案内………(5)  
いつまでも健康に歩きたい！／「人間ドックギフト券」のご案内………(6)  
健診・ドックを午後に受診できます／健康支援サービスのご案内 ……(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)

## 私の健康法

大宅 映子  
(評論家)

実は私、かなりの健康オタクなんじゃないかなって思います。たとえばエレベーターを待っているときなどに片足立ちをしてみたり、ふと気がつくと、腹筋に力を入れたりしているんです。トレーニングジムの契約もしているのですが、そういうもののはあまり続かなくて、あくまでも日常生活の中へ意識的に取り入れるようにしています。

バランスボールが健康に良いって、だいぶ浸透してきていると思うのですが、私も始めたばかりの時に、猫背を矯正したいと思って取り入れました。筋肉をつけることよりも、身体や関節を柔らかくすることを中心に、パーソナルトレーナーにもお願いして、もう十数年も身体作りを続けているんですよ。

食事にも気をつけています。私がこれまで一番太っていたのは出産の時なのですが、3千グラムの赤ちゃんを産んだ後でも、それでもまだ標準より5kgも太っていたんです。なんとかしなければいけないと思っていた、ちょうどその頃に「和田式食事法」というものを知ったんです。

和田式食事法とは、肉・魚・貝・海草・豆類・卵類・乳製品・野菜・油脂の9品目を、毎食すべて揃えたメニューにすることで、とくにカロリー制限などはしなくとも、健康的にダイエットができるというものです。厳しい食事制限に縛られた無理なダイエットは身体にも悪いですし、何より楽しくないですよね。この方法であれば、食事の間隔を6時間空けることなどのルールさえ守れば、好きなものを好きな



だけ食べることができますので、無理なく楽しく、健康的にダイエットすることができました。

以前、温泉旅行中に転倒して、骨折をしてしまったことがあるんです。入院をする際に、担当してくださる先生にご挨拶をしようとお辞儀をしたところ、怪我をしているのになぜお辞儀ができるのかって驚かれました。骨の検査をしてみると、普通の人よりも骨の強度が150%もありました。これも長年続けている身体作りと、健康的な食事の賜物でしょうか。

家族の食事メニューを考えるのも中々大変で、誰もが相当なストレスに感じているのではないでしょうか。でもそれをどう捉えるかで、ストレスになるのか、楽しみになるのかが変わってくると思います。普段の生活の中から様々な新しい情報を得て、新しいメニューにチャレンジしてみる。これが意外と楽しめるものなのです。とくに男性は保守的な方が多いですね。いつものメニューなら喜んで食べるのに、新しいメニューを出すと「これは何？」なんて怪訝な顔をしたり。どんどん新しい情報を得て、新しい発想をし、毎日を楽しく過ごせるか。固定観念に捕らわれないことが、上手にストレスを発散させるのにも繋がるのではないかでしょうか。

健康というものは、それ自体が目的ではないと思うんです。健康のために無理をするとか、辛い思いをするとか、それはナンセンス。普段の生活を楽しくするということが一番の目的であって、健康はそのための手段であるべきだと、私は思っています。（談）

# 健康な生活は 歯周病予防から

東京医科歯科大学  
大学院医歯学総合研究科  
歯周病学分野 助教  
日本歯周病学会 専門医

歯学博士 水谷 幸嗣



健康を気遣うときに、身边に取り組みやすい予防ができる体の場所のひとつに「口と歯の健康」が挙げられるのではないでしょうか。口の中を良い状態に保ち続けることは、食事や会話だけでなく、全身の健康を保つすべての生活習慣の基本になります。そこで、口の健康の基礎になる歯周病予防と、歯周病が全身の健康を脅かすという最新の情報について紹介します。

## 「歯を失う病・歯周病」の原因は「プラーク」

皆さんはご自身の口の中に何本の歯が生えているかご存知ですか？ 成人は28本、親知らずがあれば32本の歯があります。しかし、現在の55～64歳の日本人の平均歯数は23.25本（厚生労働省・平成23年歯科疾患実態調査）で、多くの方が歯を失う経験をされています。この歯の喪失原因で最も多いのが歯周病です。次いで2位がむし歯となっており、歯周病とむし歯のケアができれば歯を残すことができるのです。歯周病も、むし歯も、原因は「プラーク」、つまり磨き残しの歯垢です。プラーク（歯垢）は、細菌がぬるぬるの被膜を形成して歯の表面に付着した「バイオフィルム」という構造になっていて、口をゆすいでも流されず、抗生素質や消毒薬などの浸透も防いでいます。そのため、洗口液で口をゆすいでも歯に着いた歯を取り除くことはできません。しかし、そのような厄介なプラークで

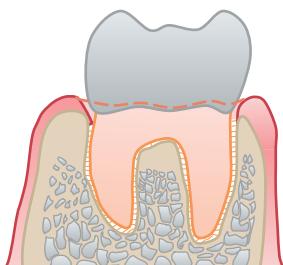
も、歯ブラシの毛先で簡単に拭い取ることができます。後述するように、適切なブラッシングが治療にも予防にも不可欠なのです。

歯周病とむし歯も原因は「プラーク」ですが、原因菌の種類が異なります。むし歯の原因菌は糖分を栄養に歯を溶かす酸を産成しますが、歯周病原菌は歯周ポケットの中で血液成分を摂取しながら増殖し、歯表面に存在する毒素が歯肉に炎症を起こします。そしてこの炎症反応に伴って歯肉の下で歯を支えている骨を溶かしてしまい、「歯周ポケット」という隙間になります。歯周ポケットの中には「プラーク」と、プラークが固まった歯石が蓄積され、歯周病が体に害を及ぼす起点になり、さらに周囲の骨を溶かす反応が進んで歯周ポケットが深くなっていきます。歯周ポケットが深くなるほど歯を支える骨が失われ、最後は支えきれずに抜歯へと至ってしまいます（図1）。

## 歯周病の検査と治療法

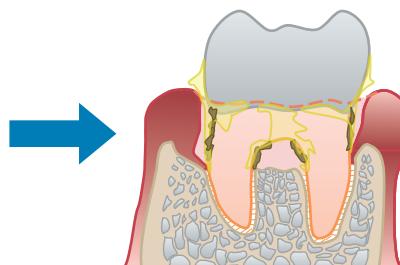
歯周病は1本の歯だけで起きるものではなく、口の中全体の歯で同時に進行していきます。そのため、まず全ての歯の検査を行い、口の中全体で順序だった計画を立てたうえで治療を行います。その際、プラークコントロールレベルの確認を歯垢の染め出しによって行い、患者さん自身にも把握してもらいます。セルフケ

(図1) 健康な歯周組織



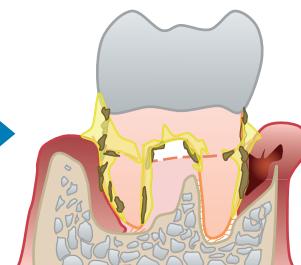
歯は歯肉の下の骨で  
しっかりと支えられている

中等度歯周炎



プラークが歯の周りに付着して  
歯肉が腫れ、歯を支える骨が溶ける

重度歯周炎



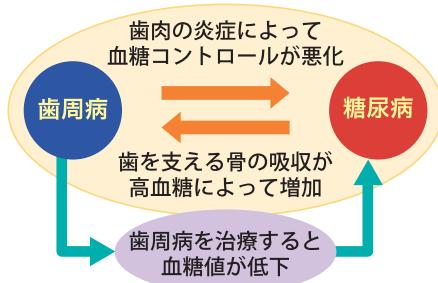
さらに骨の吸収が進むと  
膿が溜まり、抜歯へと至る

アのレベルによって治療の進め方が変わるために、ブラッシング指導が最も重要なプロセスになります。セルフケアが確立してから、歯周病原菌の棲みかになっている歯石を取り除いていきます。歯石は固くこびりついているため、超音波振動機器や手作業での器具を用いて、歯周ポケットの中に隠れている歯石を取り除きます。しかし、歯周ポケットが深くなるほど、操作が困難になって取り残しが生じるため、深く進行したポケットには、歯肉を切開し、歯根が見えるようにした状態で歯石取りを行う外科治療(ラップ手術)が必要になることもあります。

## 全身への関わり

最近、口の健康状態が全身の健康に影響を与えるという関連性が注目を集めています。特に明らかになってきているのは歯周病と糖尿病、メタボリックシンドローム、心臓血管病との関連性です。心臓血管疾患は、歯周病に罹患することで発症しやすくなることが細菌学的な研究から示されています。また、糖尿病と歯周病は相互に悪影響をおよぼしあい、歯肉の炎症が血糖コントロールを妨げ、高血糖が歯周病の発症率を高め、歯を支える骨の吸収を助長してしまうことが科学的に明らかになってきています。最近では、インプラント治療の成功率やインプラントの歯周病(インプラント歯周炎)にも糖尿病が影響していることが明らかになってきました。そして密接な関連の証として、歯周病の治療をすると血糖値が低下するというポジティブな関係性も数多く報告されています(図2)。

(図2) 歯周病と糖尿病の双方向の関係性



この様な全身状態の悪化に、歯周病が黒幕のように影響しているのは、無視できないレベルでの細菌感染性の炎症を引き起こしているためです。歯周ポケットには無数の潰瘍が存在しており、歯肉の血管はポケット内のプラークに絶え間なく曝され、歯周病原菌が常に血流に入り込んでいます。中程度から重度の歯周炎では、ポケット表面の総面積の合計は名刺1枚程度にな

り、そのサイズの潰瘍が細菌感染を起こし続けているのと似通った状況になります。血流に侵入した歯周病原菌やその毒素が血管内部に動脈硬化を増悪したり、炎症のもととなってインスリンの効きにくい状態へと導いていくと考えられています。

## 正しいブラッシング 一ポイントは歯間ブラシー

むし歯も歯周病も、予防や治療の成功には自分自身によるプラークコントロールが不可欠で、個々の口の状態にあった正しいブラッシング方法の習慣化が求められます。「歯はちゃんと磨いている」という方でもよく見られる要注意点は①歯と歯茎の境目の磨き残し、②歯と歯の間の顕著な汚れです。これらは、歯と歯肉の境目を狙ってブラシの毛先をあて、小刻みに横磨きをするスクランピング法でカバーできます。そのときのポイントはブラシを握って持つのではなく、鉛筆持ちにし、優しく細やかに行うことです。そして、中高年の方のブラッシングにおすすめしたいのが歯間ブラシです(図3)。歯と歯の間が空いていている場合、歯ブラシで落とせるプラークは実は半分程度で、大人のむし歯や歯周病のほとんどが歯と歯の間から起きるため、歯と歯の間のケアが予防の要になります。歯ブラシも歯間ブラシも、ひとりひとりの口の状況に合わせた動かし方や注意点がありますので、歯科医院での使い方のアドバイスが適切なプラークコントロールへの近道になります。

(図3) 歯間ブラシ

両わきの歯に沿わせるように使用する



## おわりに

歯を失わないということは、生活の質を直接低下させないだけでなく、生活習慣病や認知症などの予防や管理にも深く影響していることが明らかになってきています。むし歯も歯周病も予防的なケアやアドバイスを受けることが最も効率的です。かかりつけの歯科医院をつくり、年に1、2回のチェックとクリーニングが、お口の健康だけでなく、将来の快適な日常生活にも直結していくはずです。

# 太りにくい食べ方

体重を増やしたくない時、皆様はお食事の何に気をつけるでしょうか？お菓子を控えたり、アルコールを控えたり、揚げ物を控えたり、ご飯の量を控えたり……。なんだか控えることばかりですね。

もちろん摂取カロリー減少につながるこれらの食習慣改善はとても大切なことです、控えることと同じくらい大切な『増加させて良い食習慣』もあります。それは『野菜の量を増やすこと』と、『噛む回数を増やすこと』の2点です。

時間をかけてよく噛むことで脳の働きが活発になり、神経ヒスタミンの量が増えます。神経ヒスタミンは満腹中枢を刺激します。これにより、満腹感が得られやすくなり食欲が抑制されます。よく噛むことで、満足感を得やすくなります。ひと口20回～30回よく噛んで、1食あたり20～30分、お食事に時間をかけましょう。

次に野菜をしっかり食べるということです。野菜（海藻、こんにゃく、きのこを含む）は低カロリーなので食べ過ぎても摂取カロリーオーバーになりにくい、ダイエットの味方ともいえる食べ物です。

そしてもう一つ大きなメリットがあります。食事をして、食べたものが体内に吸収されると血液中の血糖値が上がります。そうすると上昇した血糖値を下げるための唯一のホルモンであるインスリンが、すい臓から

分泌されます。このインスリンが余分に分泌されると、血糖値を下げる過程で血中の糖分を脂肪に変えてからだに貯め込むように働いてしまいます。

野菜から先にしっかり食べて食後の血糖値の上昇を緩やかにしていくと、通常インスリンは過剰に分泌されることはありません。これは野菜に多く含まれる食物繊維が血糖の上昇を抑える働きによるものです。

1日に摂っていただきたい食物繊維の量は20g。これを野菜から摂ろうとすると約350gが目安となります。1食あたり約120gの野菜（生野菜なら両手いっぱいにのるくらい、加熱野菜なら片手にのるくらい）になります。野菜サラダだけではなく加熱したお浸しや温野菜を組み合わせましょう。そうすれば1日350gの野菜も無理なく摂れます。

野菜から先にしっかり食べて、よく噛んで食事をすることは『太りにくい食べ方』というになりますし、野菜も摂らずによく噛まないで食事時間に5分もかけないような食事は『太りやすい食べ方』といえます。

カロリー調整も大切ですが、プラス、太りにくい食べ方もマスターしましょう。

(管理栄養士 花里 映里)



## 歩いて健康 文京めぐり

### ■第1回 「根津神社」



今から1900年ほど昔、日本武尊（ヤマトタケルノミコト）が千駄木の地に創祀したと伝えられる古社で、文明年間には太田道灌が社殿を

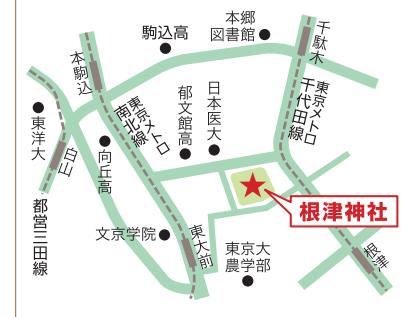
奉建しています。境内には約2千坪のつつじ苑があり、4月中旬～5月上旬にかけて行われる「文京つつじまつり」では約100種3000株のつつじが咲き誇り、私たちの目を楽しませてくれます。



名所にスポットを当ててご紹介いたします。春日クリニックにご来院の機会に、ウォーキングも兼ねて散策されてみてはいかがでしょうか。

#### ■根津神社

住 所：〒113-0031 東京都文京区根津1-28-9  
最寄駅：東京メトロ千代田線「根津」駅・「千駄木」駅、南北線「東大前」駅より徒歩5分  
都営三田線「白山」駅より徒歩10分



画像提供 根津神社

# スギ花粉症の「舌下免疫療法」について



2015年の花粉の量は、昨年の2倍との予測でした。花粉症の方にとって今、まさに辛いシーズンですね。

今までの花粉症の治療は、鼻水やくしゃみなど症状を薬で抑える対処療法が中心でした。

そんな中、2014年秋にスギ花粉症の根治も期待できる「舌下免疫療法」が保険適応になりました。どんな治療かをご紹介いたします。

- ・治療開始可能期間は6~11月の間
- ・一回目の舌下与薬は病院で、以降は自宅で実施
- ・毎日、標準化スギ花粉エキスを舌下に垂らして2分間そっとして、それから飲み込む
- ・薬を使ってから2時間は食事・アルコール・運動は避ける
- ・2週間に一回の通院が必要（新薬のため二週間分の処方しかできないため）
- ・治療期間は2年から5年
- ・毎月の薬代は3,000~4,000円程度

今はスギ花粉のみの舌下免疫療法が治療対象ですが、海外ではハウスダストなど他のアレルギーに対しても舌下免疫療法の研究が進んでいます。アトピー性皮膚炎などの治療が進むことも期待されます。

また、将来的に「アレルギー体質の要素を持っているけど発症していない人」を見つけ出して、アレルギー発症を食い止める研究も進んでいるそうです。

治療期間を見て、「こんなに長いのか！」と思われる方もいらっしゃると思います。舌下免疫療法に即効性はなく、

長い時間をかけて体質を改善していく治療方法です。根気強く治療に取り組む必要があります。また、花粉が飛散している期間に治療を開始できないのも特徴です。

この治療はすべての方に効果がある方法ではありませんが、改善する方は8割、そのうち2割の方は全く症状がでなくなると言われています。スギ花粉症になって5年以内の方など比較的症状が軽い方には効果が高いそうです。

また、舌下免疫療法ができない方は以下の通りです。

- ・重度の気管支喘息を治療している方
- ・妊娠中、授乳中、妊娠希望の方
- ・12歳未満の方
- ・悪性腫瘍治療中の方
- ・重い心臓病を治療している方
- ・免疫不全、もしくは免疫抑制剤を使用している方

実は私もここ数年、春は花粉症のような症状がでてきました。舌下免疫療法に挑戦してみたかったのですが、治療方法について調べた時は既に治療開始期間が終わっていたのです。次のシーズンに期待ですね。

花粉症に悩まされている方は、「来年は受験があるシーズンだから」「今すぐ妊娠予定はないけれど、妊娠中は薬が飲めないから」など、ライフプランに合わせて舌下免疫療法を視野にいれてみるのもいかがでしょうか？

(保健師 今井 真美)

## 人間ドック友の会 グリーンメイト

### ◎定年を迎える方へ 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) |
| お客様相談室          | 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

レディースライト … 72,000円+税 **55,190円+税** 59,000円+税  
レディーススタンダード … 78,000円+税 **61,190円+税** 65,000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

**会員募集中**  
**入会金・年会費**  
**無 料**

# いつまでも健康に歩きたい!

最近よくつまずく、歩くペースが遅くなった…と感じていませんか。  
「いつまでも、自分の足でしっかり歩くことができる」ということは、  
元気で健康に生きる上でとても大切なことです。  
歩くときに必要な筋肉を鍛える、簡単なエクササイズをご紹介します。



## ◆座って全身運動

- ・右膝(左膝)を上げて、左肘(右肘)に近づけ、体をひねる
- ※左右交互に、10回程度  
ゆっくり大きく行う



## ◆つま先上げ下げ運動

- ・かかとを床に着けたまま、つま先をゆっくり上下に動かす
- ※10回程度を目安に、できる回数で行う

## ◆タオル寄せ運動

- ・タオルの上に足を置く
- ・指先を握って開いてを繰り返し、タオルを寄せ集める



## ◆立って座って運動

- ・肩幅に足を開いて座る
  - ・ゆっくり「立つ」「座る」を繰り返す
- ※10回程度を目安に、できる回数で行う

(ヘルスケアリーダー 辻 奈々子)

あなたの「こころ」を大切な人にお届けします。

## 「人間ドックギフト券」のご案内

5/10  
母  
の日



6/21  
父  
の日

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  
**サンキューギフト ¥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/>

# 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。



## 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てお電話で承ります。

#### 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(一部有料)。

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。

ご利用はこちらから → <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。

ご利用はこちらから → <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。

胃がんのほとんどの原因はピロリ菌!

ご好評につき期間延長!!

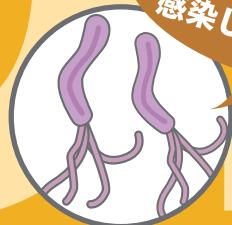
# ピロリ菌撲滅キャンペーン

期間: 平成27年4月~27年8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

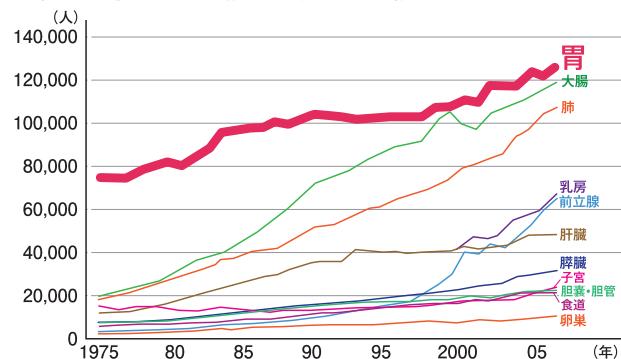
日本人の  
2人に1人は  
感染しています



## 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
- 乳房超音波またはマンモグラフィ(女性)※
- 前立腺超音波(男性)
- 頸動脈超音波
- 甲状腺超音波
- 胸部CT
- 頭部MRI

※マンモグラフィか乳房超音波をお選びいただき、両検査に乳房視触診がセットになります。



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