

お元気ですか

インデックス



医療法人社団 同友会

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 Personal Health-care System
☎ 03(3814)0003

第97号（年4回発行） 2015年10月発行

- 私の健康法 和泉 雅子（女優・冒険家）(1)
脳の健康のススメ 東京医科歯科大学
脳神経病態学（神経内科）特任助教 石黒 太郎(2)(3)
血圧が気になる方へ／歩いて健康 文京めぐり 第3回「小石川後楽園」(4)
朝の光と朝食で生活リズムを取り戻そう！／グリーンメイトのご案内(5)
ダイナミック・ストレッチの効果について／「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)
日曜健診のご案内／特別ドックBコースのご案内(8)

私の健康法

和泉 雅子
(女優・冒険家)

これまでに一回だけ、人間ドックを受けたことがあるんです。友達がどうしても受けろって言うんで、仕方なく（笑）。

生まれて初めてX線やMRI、マンモグラフィの検査を受けたんですが、写真を見ると、全部首が曲がって写ってるんです。びっくりしちゃいましたよ、「私の首って、こんなに曲がってるの？」って。でもそれは、ぐっすり居眠りをしてたからなんです（笑）。MRIの検査なんて、音がうるさいのによく眠れますねって言われましたけど、子供の頃からうるさい場所の方が寝付ける体質なんです。

女優から冒険家に転身して、北極へはもう50回くらい行ってますね。体重を15kgくらい増やしました。でも脂肪じゃなくて全部筋肉でなんですよ。500kgくらいあるソリがひっくり返ったら、それを持ち上げなくちゃいけませんから。どうしてそんなに辛いことに挑戦しようと思ったのか、とよく聞かれますが、今思えば、日本では考えられない景色の美しさに魅かれたからでしょうか。「突き当たり」の無い景色。本当に空と海しかない世界が広がっている。こんな景色があるのかと感動しました。その景色の虜になってしまいました。

一度だけ、顔に凍傷を負ってしまったことがあるんです。あの時は油断でした。気温がマイナス40度から、マイナス20度に上昇した時です。20度も上昇したものだから、気持ち良いって感じてしまったんですね。それで、つい襟巻きを下ろして、フードも開けて、ソリに乗りながら、まるで春のそよ風にあたっているような感じでした。ところが、マイナス20度ですからね。案の定ほっぺがチリチリってして、その瞬間に毛細血管が凍ってしまったんです。ほっぺの肉が腐って、おてもやん



みたいになっちゃいました。

北極点を目指す旅を何度も繰り返すうちに、決断の速さっていうのが身につきましたね。本当に生死が隣り合わせの世界ですし、隊員の命も預かっていますから。全員生きて帰るためにには、どうやって困難を乗り越えれば良いか、決断は一瞬です。ちょっとでも迷いがあったら、死んでしまいますからね。決断の速さっていうのは、今でも癖として残っていますよ。

女優業に専念していた頃は、3本くらいの映画をかけもちしたり、徹夜で撮影をしたりしても、へっちゃらでしたね。大きな病気もしたことが無く、その後の冒険人生にしても、元気に挑戦を続けられたのは、丈夫な体に産んでくれた両親のおかげと、あとは良い食事のおかげだと思います。料理も全部自分で作るのですが、調味料として塩を使ったことが無いんです。味付けをする際には、できるだけ塩分の少ない調味料を取り寄せて、食材も野菜や魚を中心、産地のしっかりしたものを使うようにしています。だから外食はほとんどしません。何が入っているのか、どんな調味料を使っているのか分かりませんからね。食べ物が変わっちゃうと、腸まで変わっちゃう。だから変わった食事をしないよう、お昼も毎日自分で弁当を作っています。

これまで、色々なことに挑戦をしてきた人生ですから、あとはもう、健康で長生きをすること、それが最後の挑戦でしょうか。入院もしないで、最後の瞬間まで元気でいたい。ピンピンコロリでスパッとね。そのためにはやっぱり健康診断や人間ドックを受けないといけませんね。病気っていうものは、治療よりも断然予防が大切なですから。（談）

脳の健康のススメ



東京医科歯科大学
脳神経病態学（神経内科）

特任助教 石黒 太郎

予防医学という言葉をご存知でしょうか。現在、本邦における病気による死亡原因の多くは、悪性新生物（がん）の他、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病に密接に関連した疾患で占められています。そのため食生活や運動習慣などの生活習慣を見つめ直すことで、病気を予防し、結果として身体的／精神的健康増進を図り、末長い健康人生を目指すものが予防医学です。

脳梗塞や脳出血といった脳血管障害は日本人に大変多く、厚生労働省発表の「人口動態統計の概況」によると、平成26年1年間の死因別死亡総数のうち、脳血管疾患は約11万人を占め、全死因の上位から4番目という結果になりました。このうち脳梗塞は約7万人であり、脳血管疾患で死亡したうちの約6割の方が、脳梗塞が原因で亡くなっています。このように脳卒中は、高齢化社会の日本において大きな問題となっています。

一般的に脳ドックは中高齢者や家族歴（両親や兄弟姉妹に脳血管障害、認知症、その他の脳、神経変性疾患に罹患された方がいる）、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙等の危険因子を有する方々に対して特に受診が推奨されております。脳の健康状態の評価には、一般血液検査（尿検査）、心電図、血圧、身長体重測定の他、頭蓋内の脳や血管を様々な断面図にして脳梗塞や微小出血、腫瘍など器質的病変を調べる頭部MRI／MRA（磁気共鳴画像）、左右の頸動脈に超音波を当てて血管の動脈硬化の程度を調べる頸動脈超音波検査も行われます。

1) 脳動脈瘤／クモ膜下出血

脳動脈瘤は、脳の血管（1～6mm程度の小～中サ

イズ）にできる小さな膨らみやこぶのことです。これが破裂し出血するものが、クモ膜下出血と呼ばれる疾患です。一般に、高血圧や喫煙、動脈硬化などの生活習慣にも関連する後天的要因の他、先天的要因（クモ膜下出血の家族歴はクモ膜下出血の危険因子です）が関連することも知られています。動脈瘤の部位によってはサイズが大きくなった未破裂動脈瘤が近接する脳神経を圧迫し、神経症状を呈することがありますが、多くは軽度の頭痛や無症状で経過し、時に一番恐れられる破裂により出血を来します。一般に高齢者の直径2～3mmの小さい動脈瘤の場合、手術の適応ではなく多くが慎重な経過観察となります。高血糖や高血圧、脂質異常など生活習慣病がある場合は、医師の指導のもと食生活の改善の他、必要に応じて薬物療法を開始するなど危険因子の治療を行うことも重要です。通常半年から1年に1回程度の間隔でMRA（MR血管撮影）検査によるフォローを行います。動脈瘤が小さくて、大きさに変化がない場合は特に心配はありませんが、引き続き期間を開けてMRA検査を行います。動脈瘤が拡大し、形が不整（ブレブがある）な場合は、動脈瘤の場所や年齢、合併症などを総合的に考慮して、手術療法が選択される場合もあります。

2) 脳梗塞

脳の血管が何らかの原因で狭窄や閉塞が起こるとその先にある神経細胞に血液が充分に行き渡らなくなります。神経細胞は血液によって運搬される酸素と糖などの様々な栄養素で維持されており、これらが不足すると神経細胞は損傷を受け細胞死に至ります。脳は各領域で機能が異なり、損傷を受けた領域

によって出現する神経症状が異なります。例えば、運動野やその伝達経路（錐体路）が損傷を受ければ反対側の顔面を含む半身の運動麻痺が、感覺野やその伝達経路（脊髄視床路）の損傷でも同じように反対側の半身の感覺障害が起こります。また大脳（多くの場合、左脳）には、言葉を司る「言語野」という部分があります。失語症は、この言語野が損傷を受け、言葉がうまく使えなくなる状態をいいます。失語症になると、「話す」ことだけでなく、「聞く」「読む」「書く」ことも、それぞれ程度は異なりますが困難となります。この他にも脳梗塞の大きさや部位によっては意識障害や痙攣発作を合併することも知られています。

このように神経症状がある日突然起つのが脳梗塞ですが、前触れがみられることがあります。これを一過性脳虚血発作といいます。通常数分から10数分、長くても大抵の場合30分以内に症状が改善するといわれています。そして一過性脳虚血発作を一度起こした人の約1～2割は、近い将来に脳卒中（脳梗塞）を起こす危険があるといわれています。そのため、このような症状が起つた場合には、なるべく早く医療機関を受診し診察を受けることがすすめられます。

3) 脳出血

高血圧が続くと、脳内の細い動脈に絶えず高い圧力がかかるため、徐々にもろくなり（動脈硬化や血管壊死）、梗塞の他、ついには破れて脳出血を起します。

脳出血は発症した際に頭痛やおう吐を伴うことがあります。症状は出血の部位によって異なりますが、多くは運動麻痺、感覺障害を伴い、意識障害を来すことも珍しくありません。このように脳出血の大部分は高血圧が関連します。このタイプの脳出血は被殻や視床の他、大脳皮質下や小脳といったある程度起こしやすい場所が知られています。また高血圧によらない特殊な脳出血としては、先天的に脳血管に弱い部分がある疾患、例えば脳動静脈奇形や海綿状血管腫、硬膜動静脈瘻などがあります。またこの他にはアミロイド・アンギオパシー、血液疾患などが挙げられます。アミロイド・アンギオパシーとは、

脳の細い血管内にアミロイドタンパク質という異常タンパク質が沈着し血管が徐々にもろくなる病態で、加齢とともに脳血管障害を起こし易くなると言われています。

おわりに

脳卒中にはさまざまなタイプがあり、発症すれば非常につらい後遺症を残す可能性があります。そのため症状が疑われるときには、一刻も早く専門病院での治療を受ける必要があります。一方で脳卒中はその発症の危険因子を取り除くことで予防対策を講じることが可能な疾患でもあります。脳卒中を予防するには、日々のライフスタイルを見直し、各種の健康診断を通して自分の健康状態をしっかり評価することが重要です。適切な血圧管理の他、血糖値、コレステロール値の適正化も大切です。正しい食生活（塩分制限とバランスのとれた栄養素）と適度な運動は必須です。喫煙や過度の飲酒もできるだけ注意しましょう。そして脳卒中を引き起こし易い状況、例えば暑い季節での脱水や寒い季節での温度変化による血圧変動（入浴時の浴室でのヒートショック）などにも注意していただき、健やかな生活習慣を目指しましょう。

参考) 厚生労働省「平成26年人口動態統計の概況」
脳卒中治療ガイドライン2015 日本脳卒中学会
脳ドックのガイドライン2014 日本脳ドック学会

脳梗塞の主なタイプ

- ・太い血管が動脈硬化を起こし細くなり、血液の固まり（血栓）を形成し詰まってしまうもの（アテローム血栓性脳梗塞）
- ・脳の細い動脈が高血圧のために動脈硬化を起こし細くなってしまって詰まってしまうもの（ラクナ梗塞）
- ・心臓や頸動脈にできた血栓が血液の流れにのって進み、脳の血管をふさいでしまうもの（心原性塞栓症）

脳卒中の危険因子

高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、
喫煙、大量飲酒、加齢

血圧が気になる方へ

高血圧は、遺伝素因に加えて、肥満、塩分の多い食事、運動不足、お酒の飲み過ぎなどの環境要因が加わることによって発症します。そのため、高血圧を予防するためには生活習慣の改善が大切です。

高血圧と食事は密接な関係をもっています。食生活の中では特に塩分が重要で、塩分の摂取量が高いと血圧が上昇することは、昔からよく知られています。

現在、日本人1日あたりの平均塩分摂取量は男性11.3g、女性9.6g（平成24年国民健康・栄養調査）で、欧米に比べてかなり高い状態です。日本人の食事摂取基準2015年版では、食塩の目標量は男性8g未満、女性7g未満になりました。また、日本高血圧学会では、高血圧の予防のために、血圧が正常な人にも食塩は男女問わず1日6g未満をすすめています。

塩分を控えるために、以下9つの項目に当てはまる方は注意しましょう。

- 1 味噌汁、スープを1日2回は飲む
- 2 ハム、ウィンナー、ソーセージなど加工品をよく食べる
- 3 ちくわ、かまぼこなど練り製品をよく食べる
- 4 寿司や丼物をよく食べる
- 5 魚の干物や明太子、塩鮭など塩蔵品をよく利用する
- 6 食事の時いつも漬物がある

7 市販のお惣菜をよく利用する

8 インスタント食品をよく利用する

9 麺類のスープを飲む

皆様はいくつ『はい』とお答えになりましたか？

1つでも当てはまるものがあったら、回数を減らすように意識しましょう。

減塩醤油や減塩味噌を上手に利用なさることも大切ですが、まずは日ごろの食習慣を振り返ってみてください。

また、包装食品の栄養成分表示にも注意しましょう。今年の4月の食品表示法の施行により、従来のナトリウム表示から、原則として『食塩相当量』で表示することになりましたので、栄養成分表示を活用しやすくなりました。商品を買う際は栄養成分表示にも注目してみましょう。

カップ麺1つでも、スープまで飲むと6g程の塩分摂取となります。スープは全部飲みきらずに残しましょう。



エネルギーから食塩相当量までの5項目は、どんな栄養表示をする場合にも必ず表示しなければならない項目になっています。

（管理栄養士 花里 映里）

歩いて健康 文京めぐり

■第3回 「小石川後楽園」



江戸時代初期、寛永6年(1629年)に水戸徳川家の祖である頼房が、その中屋敷(のちに上屋敷となる)として造ったもので二代藩主の光圀の代に完成した庭園です。庭園の様式は池を中心に

文京区は歴史的建造物や古き良き時代の趣溢れる名所が数多く、身近な観光スポットとして人気のある町です。このコーナーではそんな文京区の

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。

■小石川後楽園

住 所：〒112-0004

東京都文京区後楽一丁目

最寄駅：大江戸線「飯田橋」C3出口下車徒歩3分

JR総武線「飯田橋」東口下車徒歩8分

東西線・有楽町線・南北線「飯田橋」

A1出口下車徒歩8分

丸の内線・南北線「後楽園」中央口下車徒歩8分



した回遊式築山泉水庭になっています。先人の知恵が「山、田園、川、海」を模した景観を構成し、バラエティーに富んだ景色を楽しめる庭園です。

その景観の素晴らしさ、歴史的価値の高さは、国の特別史跡と特別名勝に二重指定されていることからもうかがえます。



朝の光と朝食で生活リズムを取り戻そう!

みなさん、日々規則正しい生活を送っていますか。現代人の生活は、日々忙しく、残業時間も増え、夕食も遅く、睡眠不足、朝も時間がなくて朝食がとれない、といった夜型生活になっている方も多いのではないかでしょうか。規則正しい生活をすることは理想像のようになっているかもしれません。

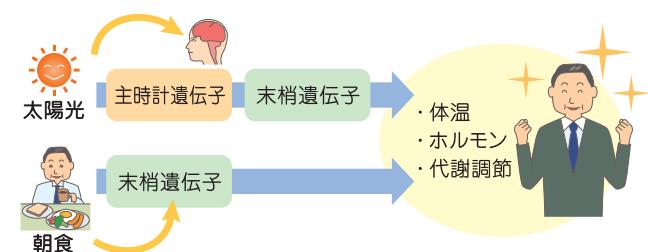
しかし、この生活リズムの乱れは、人間の体内リズムに影響を及ぼし、体内のホルモンバランスが崩れ体温調節・代謝調節も乱し、睡眠障害・肥満やうつなどの病気のリスクにもなることがあります。この体内リズムの影響を受けるのが、時計遺伝子。時計遺伝子は、約25時間周期の概日リズム(circadian rhythm)をつくり、人間の細胞の多くの活動を変動させています。

●時計遺伝子が体調をコントロール?

時計遺伝子には、脳の視床下部の視交叉上核にある『主(中枢)時計遺伝子』と、肝臓など全身の多くの細胞にある『末梢時計遺伝子』があります。これらの遺伝子が働くことで目覚めや、体温・ホルモン・代謝を調節し、全身の体調を整えてくれています。つまり、良好な生活リズムにより、良好なメリハリのある体内リズムとなり、高いパフォーマンスを存分に発揮することができるということです。

●朝の光と朝食が体調コントロールの鍵!

主時計遺伝子は、「朝の光」で時計の針の位置を修正して、概日リズムを1日24時間の日周リズムに変え、さらに、末梢時計遺伝子に影響を与えます。さらに、「朝食」は直接、末梢時計遺伝子を調節できることが明らかになっています。



また、朝食を食べることで、糖尿病の予防だけでなく、体重も減りやすく、満腹感も得やすくなるなどメタボの予防にも効果的であることもわかつてきました。

忙しい生活中でも、できるだけ朝の光を浴び、朝食を食べることを少しでも意識し、夜型生活から朝型生活を取り戻し、活き活きとした生活を送りましょう。

参考図書) 時間栄養学 香川靖雄

(保健師 志村 麻衣子)

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

ダイナミック・ストレッチの効果について

これまでストレッチといえば、同じ姿勢で止めて行うスタティック（静的な）・ストレッチのことを指すことが多かったと思います。

従来のスタティック・ストレッチは、①反動をつけず、筋をゆっくりと伸ばす、②筋の長さを変えずに行うという特徴があります。この他に、ストレッチには、最近ではダイナミック（動的な）・ストレッチがあり、注目されつつあります。ダイナミック・ストレッチは、①反動をつけず、ダイナミックに筋をゆっくりと伸ばす、②筋の長さを変化させ、関節を大きく動かしながら関節可動域を広げるという特徴があります。

2つのストレッチの効果は図表に表していますように柔軟性の向上という点では共通していますが、異なる効果もあります。今回紹介するダイナミック・ストレッ

チは、特にパフォーマンス向上、怪我予防の効果があり、これから身体を動かす運動前・仕事前に行なうことがぞましいストレッチです。従来のスタティック・ストレッチは疲労回復・リラクゼーションを目的とし、身体を動かした後に行なうほうがよいものとなります。

ストレッチの効果

スタティック ストレッチ	ダイナミック ストレッチ
関節可動域の増加・柔軟性の向上 血流量増加・筋温上昇	
・疲労回復促進 ・リラクゼーション	・パフォーマンスの向上 ・怪我予防 ・筋肥大・筋萎縮抑制

具体的にダイナミック・ストレッチを1例ご紹介します。

肩こり解消にもよい『肘まる体操』というダイナミック・ストレッチです。



◎両方の手で上着の肩の辺りを持って前回しを行う。

逆回しも行う。

※身体に痛みや違和感がある時には運動は中止しましょう。

(ヘルスケアトレーナー 原田 健)

「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

サンキューガル ¥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！

ついで忘れる「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でお電話で承ります。

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。

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。

多忙な毎日をお過ごしの女性の皆様へ

日曜健診のご案内

2015年
10/18・12/13
日曜日AM 開催



日曜日に人間ドック・健康診断・乳がん検診・
子宮がん検診をご受診いただけます。

健康保険組合補助の人間ドック・健康診断も受診できます

※一部実施できない検査もございます。

女性専用フロアでの検査は、
すべて女性スタッフにて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。



■日曜健診

人間ドック・健康診断をご受診いただけます。

■乳がん検診・子宮がん検診

補助がない単独実施の場合でも、日曜健診に限り以下3項目は事務手数料(3,000円+税)不要でお得にご受診いただけます。

マンモグラフィ+乳房視触診 5,400円(税込)

乳房超音波+乳房視触診 5,400円(税込)

子宮頸部細胞診+婦人科内診 4,320円(税込)

■女性に特化したオプション検査を特別価格にてご受診いただけます。

※オプション検査のみの実施の場合、別途事務手数料(3,000円+税)が発生いたします。

■ご予約について

事前のご予約が必要ですので、以下の予約専用ダイヤルへお申し込みください。

通常、受診日3日前までに問診表をご自宅に郵送いたします。

・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

・ご予約受付時間 月～金 8:00～17:30
土 8:00～15:00

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。

■検査当日の受付

当日の検査受付時間は9:00～最終受付12:00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かをお選びいただき、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