競技者氏名

②



**病気の予防と早期発見の必要性**

③

　「未病」。まだ聞きなれない言葉かもしれませんが、未病とは健康ではないが、病気でもない状態のことをいいます。現在は、未病のうちに病気を予防する「予防医学」が、日本人の死因の上位である生活習慣病などに有効だと考えられています。

　また、病気になってしまった場合でも、早期発見・早期治療が大切です。

④

**◎［人間ドック］標準メニュー**

⑤

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 検査部位・検査項目／検査内容 | | |
| 基本検査 | 身体計測（聴力・血圧・腹囲含む） | |
| 尿検査 | |
| 大腸検査（便潜血２日法） | |
| 胸部 | Ｘ線直接撮影 | |
| ＣＴ検査 | 肺、気管、気管支 |
| 循環器 | 心電図検査 | １２誘導・運動負荷 |
| 腹部 | 内視鏡検査 | 上部消化管 |
| ＣＴ検査 | 上腹部～下腹部 |
| 超音波検査 | |
| 血液検査 | 抹消血液一般検査、腫瘍マーカー、肝機能検査、脂質、代謝系、腎機能、  感染症、血清学的検査、甲状腺検査 | |
| その他 | 呼吸機能検査／スパイロメーター使用 | |
| 内臓脂肪測定／インピーダンス法 | |
| 骨密度検査／ＤＥＸＡ法 | |
| 頭部  ④ | ＭＲＩ検査　★オプションの選択可 | |

**◎検査当日の流れ**

⑥

①基本検査

採血

Ｘ線

⑤その他

心電図

超音波

ＣＴ

ＭＲＩ

②続けて実施

③続けて実施

④どちらかを先に実施委

⑥内診、血液検査の結果説明

⑯

**＜当クリニックの特徴＞**

⑧

⑦

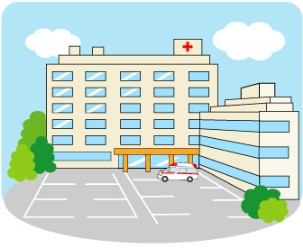
④

　クリニック内に臨床検査室を設置。

内科診察と併せ、血液検査項目（抹消血液検査・肝機能・脂質・代謝系・腎機能など）については当日に結果説明いたします。医師からのヒアリングもできるため、無駄がなく効率的な検診が可能です。

　腫瘍マーカーなどは別途ご来院いただくことになりますが、平日の夕方以降や土曜日も受け付けていますので、お忙しい方にもご安心です。

　高度医療技術・設備を利用した様々なオプション検査もお申込みいただけます。基本検査と必要なオプション検査を組み合わせ、独自にカスタマイズした人間ドックを受診していただけます。



中央駅

星野ヨガ

スタジオ

受付は２Ｆです。

北口

警察署

駅前大通り

④

**健康な毎日のために**

　現在、最先端のアメリカ医療でも、ガンや心臓病などを予防する『予防医学』が注目されてきています。

　日頃から健康に気を付けて、病気にかかる前に、病気にならない生活を心がけましょう。

④

**【予防医学とは】**

⑨

　予防医学とは病気を未然に防ぐことです。規則正しい生活やバランスの良い食事、適度な運動などが、病気に抵抗できる身体を作ります。心の不調が原因となる病気も多くあることから、張りのある楽しい毎日を過ごすことも、大きな健康要因です。

⑪

**第一次予防（健康増進と疾病予防）**

　健康な間に生活習慣や生活環境を改善し、人間がもともと持っている自然（免疫力）を高めます。

⑩

　健康のために何をすればよいのかを学習し行動します。事故でケガをしないよう気をつけることなども第一次予防になります。

⑪

**第二次予防（早期発見と適切な治療）**

　もし病気やケガをしてしまっても、早期発見による迅速な治療、保健指導などを受けることによって、早い治癒を目指します。

⑪

**第三次予防（リハビリテーション）**

　保健指導やリハビリテーションを実施し、心身機能を回復させます。また、ＱＯＬに配慮した再発防止及び社会復帰のための対策をします。

④

**【免疫力を高める方法】**

⑪

**★適度な睡眠**

　目を閉じても横になっているだけでも、免疫力は高まります。寝不足だと感じたら、１０～２０分でも昼寝をしましょう。

⑪

**★継続的な運動**

　体内にウイルスが侵入してきたときに体を守る白血球＝免疫細胞は、適度な運動によって、より活発に働きます。身体が弱かった子供が、運動を始めたら風邪を引かなくなったという話もよく聞きます。

⑯

**★よく笑う**

⑫

⑪

　笑うことによって、自律神経が刺激されます。その結果、血圧が下がり、心拍や呼吸が整えられます。また脳内の血液量が増え、血液の流れも良くなるなど、体のバランスに良い作用をもたらします。

⑪

**★ストレスを溜めない**

　ストレスを緩和するために分泌されるホルモンは、交感神経を活発にして副交感神経の働きを抑えます。ストレスは、自律神経のバランスを崩し、自律神経失調症などを引き起こす原因となるのです。

⑪

**★体温を上げる**

　風邪を引いたときに熱が出るのは、体温を上げて免疫力を高めようとする防衛反応です。体温が高い方が、免疫細胞は活発に働きます。

　自律神経の乱れ、運動不足などは低体温を招く原因となります。

⑪

**★バランスの良い食事**

　西洋医学でも東洋医学でも、健康の基本となるのが食生活です。栄養が偏らないよう気を付け、体質に合った必要な栄養素を摂取することが大切です。

④

**【中国伝統医学（中医学）の教え】**

⑬

　現代人の多くは、「風邪を引きやすい」、「すぐ疲れる」、「元気が出ない」、「手足が冷える」、「肩が凝る」、などの身体の不調と悩みがあります。病院で検査を受けても異常はなく、西洋医学では病気として扱われない状態を、中医学では『未病』（みびょう）と呼びます。

　中医学では、健康状態が低下すると病気になるというように、健康と病気は連続しているという見方をします。中国２千年の歴史の中で「未病を治すことが最も上等な医療である」という予防医学の重要性を認識し、「病気にならないようにする」ことを最高の医療としてきました。私たちも未病を治すための『養生八訓』を実行し、病気にならない身体を作りましょう。

④

『養生八訓』

１．肉を少なく、野菜を多く

２．酒を少なく、野菜を多く

３．砂糖は少なく、果物を多く

４．少量を、よく噛んで食べる

５．塩分を控えめに、酢を多く

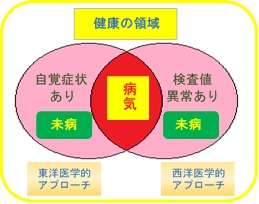
６．車は使わず、よく歩く

７．怒りを抑えて、よく笑う

８．イライラせずに、よく眠る

**■人間ドックは必要か？**

　健康な時の病気の予防・早期発見に役に立つのが“人間ドック”です。通常の健康診断ではわからない健康状態を、人間ドックでは精密に検査できます。

****　また過去の検査結果と比較し、その推移を見ることにより、病気の兆候を察知することもできます。そのため同じ医療機関での受診がよいでしょう。継続して定期的に受診することも重要なポイントです。自分の身体の状態を知ることができる“人間ドック”を、予防医学の一環としてご利用ください。

⑪

**＊予防医学の重要性＊**

⑭

　２０１２年の調査によると、日本人の死因の１位は、１９８１年からガンとなっています。２位は心臓疾患、３位は肺炎、４位は脳血管疾患でした。ガンの原因となる多くは、煙草や飲酒、食生活などの日常の生活習慣に係わるものだとわかっています。また、ストレスは心臓疾患や脳血管疾患と深い係わりがあります。そして免疫力の低下が高齢者の肺炎の原因です。第一予防に努め、免疫力を高めることが、健康で長生きする一番の方法なのだと考えます。

⑯