

ご自由にお持ち下さい

くもなれ

Princess Dock プリンセスドック

女性が考えた
女性のための
女性の健康診断

Woman thought
For women
Female medical checkup

女性は妊娠・出産で家庭に入ると、健康診断を自分で申し込まなければならなくなるから機会が減る。女性の健康の問題は、社会的な部分が強いです。（当院診療放射線技師・日本乳癌検診学会評議員 新井技師談）『何とないから健康診断に行かないで、気付いた時にはもう遅いということがないように、検診（健診）受診率を上げたい。』をスローガンに、今回、新井技師を中心に女性職員のみでワーキンググループを立ち上げ、女性の医療・健康サポートの新たなシステムを誕生させます。

その名も、**プリンセスドック**

女性が健やかに年齢を重ねていくために、自分の体を見詰め直すきっかけとして受けて頂ける女性の検診コースとなっております。

検診コースの内容は、女性のがんを中心に女性特有の疾患についても調べる内容とするため、全職員に対し行ったアンケート調査を参考に検査項目の設定がされております。

検査項目だけでなく、栄養指導、ハンドマッサージなども取り入れ、女性が受けやすい環境についても検討を重ね女性だけの検診（健診）日 **レディースデイ** も設定しました。

また、今回のプリンセスドックは当院での新たな試みとして開始させるにあたり、マスコットキャラクターを誕生させます。検診（健診）コースの名称にちなんで、



プリンセスちゃんです。

熊谷情報紙NAOZANEに
当院が紹介されました。



医療法人クレモナ会

ティーエムクリニック

ティーエムクリニック

検索



大切なあなたの笑顔と健康を守るお手伝い！

NEW! プリンセズドック始動♪



埼玉県のがん検診受診率は？

厚生労働省の調査によると、県別がん検診受診率で埼玉県は子宮がん14.5%、乳がんは15.8%でした。この値は、国が目指す50%には達していないことが分かります。そこで更なる受診率の向上を目指し新たに健診コースを導入いたしました。

コース内容と料金は？

9月よりプリンセズドック・カトレアコース・ガーベラコース・カサブランカコースの4つのコースを設定しております。その他にオプションで全身スキャンによる全身の脂肪量や筋肉量の測定を行うことができます。ロコモティブシンドローム※1やサルコペニア※2の診断にも有用です。受診者様に合ったコースと内容をお選びいただけます。各コースでは熊谷市や近隣の市町村のがん検診・骨粗鬆症健診や国保のドック等の補助券も利用可能です。

※1 ロコモティブシンドロームとは・・・和名は「運動器症候群」。骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉や神経といった運動に関係のある器官のいずれか、あるいは複数に障害が起こり「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を指します。

※2 サルコペニアとは・・・サルコは筋肉、ペニアは減少という意味で、合わせて筋肉減少症となります。加齢に伴って筋肉量と減少症となります。加齢に伴って筋肉量と筋力が加速的に進行性かつ全身性に減少する病態です。

レディースコース一覧

健診コース

名称	内容	金額(税別)
プリンセズドック	標準的な人間ドックと子宮頸がん・乳房超音波・乳房X線検査(2方向)・骨密度(腰椎)を組み合わせた総合検査	50,000
カトレアコース	40歳以上の方の推奨コース 子宮頸がん・乳房超音波・乳房X線検査(2方向)・骨密度(腰椎)	18,000
ガーベラコース	40歳以上の方のお試しコース 子宮頸がん・乳房X線検査(2方向)・骨密度(前腕)	12,000
カサブランカコース	40歳未満の方のおすすめコース 子宮頸がん・乳房超音波・骨密度(前腕)	10,000

オプション検査 ※当日でも追加できる代表的なオプション検査です

名称	内容	金額(税別)
CT検査	頭部CT	10,000
	胸部CT	9,000
	ファットスキャン(CTによる内臓脂肪量測定)	3,000
動脈硬化検査	動脈の硬さ、血管年齢の測定	3,500
頸動脈超音波	動脈硬化性変化を調べます	3,500
乳房検査	乳房超音波検査	4,000
	乳房X線検査1方向	5,000
	乳房X線検査2方向	6,000
※以下の検査は採血した血液で追加できるオプション検査です		
腫瘍マーカー	CEA(消化器がん)	2,000
	CA19-9(消化器がん)	2,400
	AFP(肝臓がん)	2,000
	CA125(卵巣がん)	2,700
	上記の4項目セットでお得!!	6,000
	CA15-3(乳がん・卵巣がん)	2,000
	HE4(卵巣がん)	2,500
甲状腺検査	FT3・FT4・TSH(ホルモンの分泌状況を調べる検査)	5,000
ピロリ菌抗体検査	ピロリ菌抗体の有無を調べます	2,000
ペプシノゲン検査	慢性萎縮性胃炎を調べます	3,000
リスク検査	LOX-index(脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクをチェックします)	12,000
	アミンデックス(アミノ酸濃度からがんリスクを評価します) ①女性6種(胃・肺・大腸・乳・子宮・卵巣がん・膵臓)	25,000
	Prodrome-PAC(膵臓がんが存在している可能性を調べる検査)	16,000
アレルギー検査	View39(39種類のアレルギー検査です)	15,000
感染症検査	B型肝炎(HBs抗原または抗体)	1,000
	C型肝炎(HCV抗体)	2,000
	HBs抗原・HCV抗体セット	2,500
	梅毒(RPR・TPLA)	1,500

全身の骨密度・脂肪量・筋肉量が測定できる検査機導入

DXA装置を用い、頭頂から足先まで全身スキャンを行い、全身の骨密度・脂肪量・筋肉量を測定します。全身の骨密度・脂肪量・筋肉量を測定する事によって、ロコモティブシンドロームやサルコペニアの診断にも有効です。

将来、骨折や寝たきりになりロコモティブシンドロームやサルコペニアにならない為にも、一度、全身の骨密度・脂肪量・筋肉量を測定してみませんか。

筋肉、骨、関節の機能が低下すると、体全体の動きが悪くなり他の運動器にも悪影響を与えます。

その結果、運動量が減って筋力を低下させ、そのことが骨や関節への負担増を招き、さらに身体活動を低下させ運動量を減らしていく、という負のスパイラルをもたらすのです。

一般的に身体活動の低下→運動不足→肥満や筋力の低下→骨や関節の障害の段階を行き来しながら次第に身体状態を悪化させることが多いです。

症状が進行すると、やがて寝たきりの状態となります。近々、**PPK**検診始動します。

レディースコースとの
同日実施も可能



★気軽にできるロコモティブシンドロームのチェックポイント7

- ①片足立ちで靴下が履けない
- ②家の中でつまずいたりすべったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事が困難である
- ⑤2kg程度(1Lの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡り切れない

ひとつでも当てはまるとロコモティブシンドロームの心配があると考えられます。

毎月第2水曜日 レディースデーが始まりました。

☆女性の方がくつろいだ環境で安心して健診を受けていただきたい☆

☆医師はもちろんのこと、看護師・臨床検査技師・診療放射線技師・事務員すべてが女性のスタッフでおもてなしをいたします。☆

☆専用コースも取り揃え、がん検診等の補助券もご利用できます☆

プリンセス
ドック

カトリア
コース

ガーベラ
コース

カサブランカ
コース

毎週水曜・木曜日の乳腺外来開設のお知らせ



毎週水曜・木曜日に山本医師による乳腺外来が開設されました。乳がんに関することや、体に異常がありましたら何でもご相談ください。

山本 隆 (1962年8月11日生まれ)

1994年 山形大学医学部卒 ・ 2012年プレストピアなんば病院 乳腺科

日本外科学会専門医・日本乳癌学会認定医・日本がん治療認定医機構 がん治療認定医
マンモグラフィ読影認定医

診療時間 水曜・木曜日 9:00~12:00 15:00~18:00

旬の食材で栄養価UP！

秋鮭とカボチャの辛みそ炒め



- 材料 (2人分)
- 生鮭 2切れ
 - 小麦粉 小さじ1
 - カボチャ 1/4個
 - ししとう 6本
 - ごま油 適量
- ★合わせ調味料
- みそ 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1/2
 - 豆板醤 小さじ1
 - 酒 大さじ1
 - 長ねぎ 15cm
 - しょうが 1/3かけ

1人分240kcal 塩分1.6g

1. 生鮭の骨をとり、3cm角に切る。水気を拭いて小麦粉をまぶす。
2. カボチャは500wの電子レンジで2分程加熱する。ししとうはヘタを切り爪楊枝で数か所穴をあける。
3. 長ねぎとしょうがをみじん切りにし他の合わせ調味料と混ぜておく。
4. フライパンにごま油を熱し鮭を皮目から入れて中火で焼く。返して両面火を通す。
5. カボチャとししとうを炒め、合わせ調味料をまわし入れる。

秋鮭は9月～10月が産卵シーズンであり、この時期の鮭は脂が1年の中で最もおいしい時とされています。鮭はタンパク質が豊富でDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が含まれています。これは血中のコレステロールを抑え、血液をサラサラにする効果があるため動脈硬化の予防になります。カボチャやししとうなどの緑黄色野菜はビタミンB群やカリウムが豊富なため高血圧予防に繋がります。

当院管理栄養士 高橋 沙織

外来診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
内科外来	○	○	○	○	○	○
禁煙外来 (準備中)	/	/	/	/	/	/
内分泌外来	/	○	/	/	/	/
乳腺外来	/	○	○	○	○	/

診療時間のご案内

- 内科外来
平日 9:00～12:00 15:00～18:00
土曜 9:00～13:00
- 乳腺外来
火曜・金曜 14:00～17:00
水曜・木曜 9:00～12:00 15:00～18:00
- 内分泌外来
火曜 9:00～12:00 14:30～17:00

内分泌代謝外来では、日本医科大学名誉教授 芝崎 保先生を招聘し、主に甲状腺・脳下垂体・副甲状腺・副腎等のホルモンの病気や糖尿病の診療を行っております。この様な症状でお悩みの方は内分泌外来を受診してください。お待ちしております。

健診センターのご案内

人間ドック 及び 各種健康診断
人間ドックを初め各種健康診断、労働安全衛生法に基づいた定期健診、生活習慣病健診等もおこなっております。また、健康に関する、各種オプション検査も数多く用意させて頂いております。お気軽にお問い合わせください。



外来診療 お問い合わせ
TEL 048-533-8836 FAX 048-533-8854
【受付時間】
平日 9:00～12:00 15:00～18:00
土曜 9:00～13:00

健康診断 お問い合わせ・ご予約
TEL 048-533-8837 FAX 048-533-8854
【受付時間】
月～金曜 9:00～12:00 13:00～17:00