



体の内側から 美しさを引き出す

キレイで若々しい外見は、健康な体から生まれるもの。美容だけではなく、医学や漢方の知識を取り入れて、内側から輝くようなキレイを手に入れましょう。



この人に伺いました

大阪医科大学 健康科学クリニック
教授 後山 尚久先生
1979年 3月 大阪医科大学卒業
1989年 8月 米国オクラホマ州立大学Physical Science II 教官
1996年 4月 大阪医科大学産婦人科 助教授
2006年 4月 藍野学院短期大学 教授
2011年11月 大阪医科大学健康科学クリニック 所長
2018年 第47回日本女性心身医学会学術集会 会長
著書に「更年期—からだと心の変化で悩む人に(NHK出版、2002)」、「漢方診療クリニックエッセイ50(診断と治療社、2015)」など多数。

体を動かす—1

運動が効果的な養生に。 体の機能をもっと使おう

健康を増進すること
を「養生(ようじょう)」
と言いますが、漢方の世
界では、食や休養などさ
まざまな養生法があり
ます。その一つが「動養
生」です。動物は、動き続
けることで体の機能を
保っていますが、これは
人間も同じです。体を動
かすことで筋力がついて
代謝が上がります。健康体
につながります。最近ハ
スクワーク中心で歩く
機会が少ない方も増え



体を温める—2

冷えは美の大敵 体を温める生活を心がけて

私たちの体には、「食
食(ごんじょく)細胞」と
いう、悪い菌を取り込ん
で外に排出してくれる
細胞群が住んでいます。
ところが、体が冷えると
食細胞の働きが鈍く
なり、菌から体を守れな
くなります。また、冷え
性の方は自律神経が乱
れがちなので、更年期障



意識を変えろ—3

「健康生成」で 内側から叶える美しさ

骨の健康を考えれば、
豆乳や豆腐などの大豆
食品が手軽おすすめです。
です。体のゆがみを整え
てくれる漢方薬も良い
でしょう。冷えや肥満や
高血圧などは、食事、運
動、睡眠への心がけ一つ
でかなり改善できます。
何よりも大切なのは
「健康生成」、つまり健



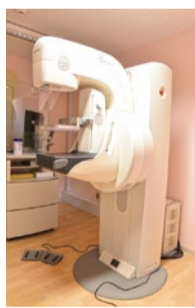
体を調べる—4

子宮がん・乳がん検診は怖くない 自分の体を知ることから健康を始めよう

自分の体が健康かどうかは、美しくあるために何よりも大切なこと。それを知るために定期的な検診は受けておきたいところ。後山先生に今どきの検診や人間ドックのお話を伺いました。

今が健康であっても 調べてみるのが大切

女性が気になる乳がんや子宮がんは、検査で早期発見をすることで、乳房を残す温存術が行えたり、術後も妊娠ができる完治の可能性が高まります。とくに子宮がん検診は、20〜30代のうちから受け続けることが大事です。というのも、がんになる前の「異形成細胞」が20代から出てくるからです。検診でたくさん見つかるのは、がんではなく、この細胞。すぐに処置すれば大丈夫な小さな芽ですから、怖がることはありません。



マンモグラフィ

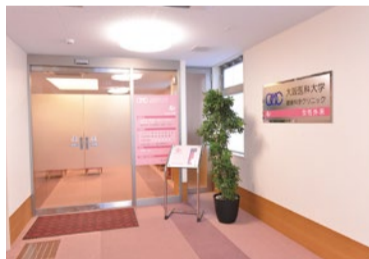
本コースにオプションで頸動脈エコー検査を付加することも可能です。また、脳ドックや

検診では分からない卵巣や子宮内膜も調べるため、別の病気が隠れていないかも分かります。また、女性のみが利用できる女性専用フロアを設け、毎週水曜日はスタッフも女性中心のレディースデーに設定していますので、リラックスして受診にお越しください。

最新技術で負担も少ない
当院では、受診者の方からの要望に応え、検診コースを豊富に用意しています。例えば、動脈硬化が気になる方には、年齢や症状によって基



女性が安心して利用できる快適な環境を整備 女性専用フロア & レディースデー (毎週水曜)



女性の体は年代別で気をつけたい病気があります。乳がんは40代後半が第1のピークで、また65歳あたりでも多くなっています。妊娠・出産を考えている20代、30代の方は子宮頸がんの検査を、「HPV」というウイルスに感染していないかを調べたり、超音波検査があるので卵巣の病変や子宮内膜の病気が見つかることがあります。閉経すると子宮の中からできるがんが増えるので50代〜60代の方は子宮体がんの検診を。全フロアの利用者が女性のみとなるレディースデー(水曜)も好評です。

大阪医科大学
健康科学クリニック

高槻
高槻市芥川町1-1-1
JR高槻NKビル
開院時間/9時~17時
休診日/日曜・祝日・年末年始
☎072-684-6277
http://www.omchsc.jp

JR高槻駅に隣接する交通至便な立地

がん検診コース

- 乳がん検診.....8,640円
- 子宮がん検診.....7,560円
- 乳+子宮がん検診...7,560円

特殊検診コース

- メタボ脂肪肝検診...12,420円

オプション検査

- 乳腺エコー検査...4,320円
- マンモグラフィ検査...4,320円
- 子宮細胞診検査(頸部).....3,240円
- (体部).....5,400円
- 骨密度測定(骨粗鬆症の検査).....3,240円

人間ドックコース案内

- 基本コース.....46,440円(生活習慣病の検査項目を広く網羅したオールラウンドなコース)
- 女性コース.....59,400円(基本コースに「乳がん」や「子宮がん」など女性特有の病気の検査をプラス)

