



筑波大学附属病院
University of Tsukuba Hospital

つくば予防医学研究センター NEWSLETTER

VOL.05
2025.07



センター医師からのご挨拶

2023年度より着任しました鈴木寿人と申します。専門は遺伝診療で、当センターでは「ゲノムドック」や「がんプレジジョンドック」を担当しています。遺伝子検査は日々進歩していますが、中には根拠の乏しい検査も混在しており、正しい情報の見極めが重要です。

当センターでは、信頼性の高い遺伝学的検査を通じて、病気の予防や早期発見に役立つ情報を提供しています。ご自身やご家族の健康を守るうえで、遺伝の視点が重要になることもあります。

「遺伝のことはよくわからないけれど、ちょっと気になる」
——そんな段階でも構いません。どうぞお気軽にご相談ください。皆さまの健康づくりをサポートできれば幸いです。



つくば予防医学研究センター
副部長 鈴木 寿人

7月12日は人間ドックの日

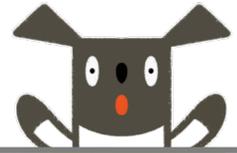


1954年（昭和29年）7月12日に日本で初めての人間ドックが開始されたことを記念して、制定されました。

当センターは人間ドックに加え、様々なオプション、栄養運動指導も実施しております。病気の早期発見や予防だけでなく、日々健康な生活を送るためにも、人間ドックを受診しましょう。

睡眠ドック

今年度より実施曜日を拡大し、月～金でオプションとして追加できるようになりました。良質で十分な睡眠は、日々の活力や健康増進の根幹です。ご自身の睡眠について、考えるきっかけとしてご検討いただければ幸いです。



ほねドック（骨密度検査）

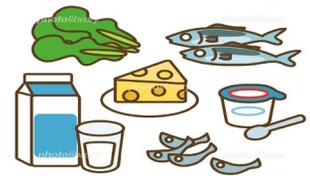
7月からほねドック（骨密度検査）のオプションが新しく追加されました。ほねドックとは骨の健康状態をチェックするための検査です。骨密度を測定して、骨粗しょう症のリスクや将来の骨折の危険性を調べます。

骨粗しょう症とは、骨密度の低下により骨がスカスカになり脆くなる症状です。ちょっとしたはずみで骨折しやすくなるため、大けがに繋がる危険性もあります。特に女性は50歳前後から女性ホルモン低下の影響でリスクが急激に高まると言われています。

検査時間は10分ほどで痛みもなく、X線の被ばくも非常に少ないため、安全に検査することができます。骨粗しょう症の早期発見・予防のためにぜひご利用ください。

～トレーナーと栄養士から骨粗しょう症予防のポイントをご紹介します～

- ・カルシウムの摂取
- ・カルシウムの吸収を良くするビタミンDの摂取
（いわし、鮭、さんま、卵、干しシイタケなど）
- ・リンのとり過ぎ（カルシウムの吸収を阻害）
- ・バランスの良い食事
- ・禁煙（喫煙はカルシウムの吸収やビタミンDの活性化を妨げる）

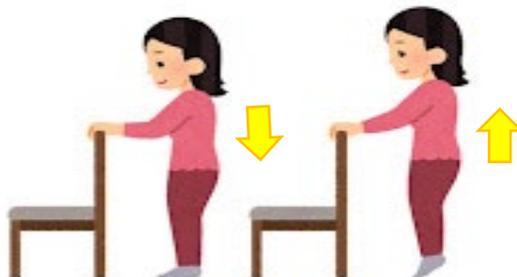


ビタミンD生成には
日光浴もおすすめ！

骨丈夫運動

かかと落とし運動

ボール使用の
バウンス運動



骨の長軸方向への刺激が、オステオカルシンの分泌を促進し骨形成促す。
（若返りホルモンとも呼ばれる元気長寿の鍵）

～予約受付・お問合せ～

TEL：029-853-4205（受付時間：平日9時～16時まで）
WEBまたはセンターへ直接来院のお申込みも可能です。
<http://www.hosp.tsukuba.ac.jp/yobou/>

