

あなたの健康づくりを全力サポート!

# よぼう医学

<https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp>

2022 SPRING  
**春号**  
No.16  
*The News of Health Service*

よぼう医学

No. 16

2022 SPRING  
**春号**

2022年4月15日発行

通巻第544号

発行人 久布白兼行  
編集 広報室

発行所

東京都新宿区市谷砂土原町1-2  
Tel 03-3269-1121



特集

## 働く女性の健康支援

月経関連トラブルを中心に

公益財団法人 東京都予防医学協会の

## 人間ドックで体と向き合う 時間をつくりませんか



1 マルチスライスCTで  
高品質の健康チェック

人間ドック

# 5つの 特色

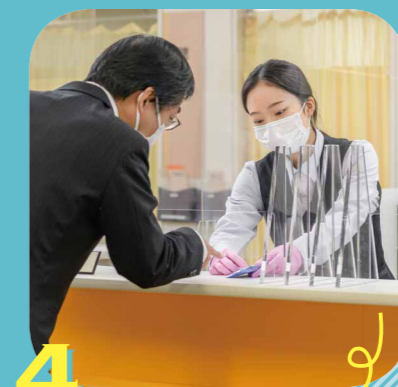


2 特定保健指導の  
初回面接が可能

スマートミール認証を取得しました



3 大腸内視鏡検査など  
アフターフォローも充実



4 ワンフロアアスミーズな  
検診を実現



5 管理栄養士考案の  
お弁当ランチをご提供

健康的な毎日を送れるよう、精度の高い検査と心をこめたサービスで、皆様の健康づくりをサポートいたします。

ご予約電話 ☎ 0120-128-177  
携帯電話からは ☎ 03-3269-2190

(受付時間/月～金 9:00～17:00)

東京 予防医学 🔍 検索

<https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp>

予約前後に健康保険組合様へのお手続きが必要な場合がございます。  
健康保険組合様の指示に従い、お手続きをお済ませください。  
お支払いには各種クレジットカードをご利用いただけます。







### 特集

## CONTENTS

## 04 働く女性の健康支援 月経関連トラブルを中心に

小川真里子 東京歯科大学市川総合病院産婦人科 准教授

### 10 睡眠学入門 快適な眠りにいざなうために 閉塞性睡眠時無呼吸 その①

小曾根基裕 久留米大学医学部  
神経精神医学講座 主任教授

### 11 リレーエッセイ 感染症とともに生きる 感染予防、重症化予防のために 「少しの後押し」を

爾見まさ子 東京都港区みなと保健所保健予防課  
新型コロナウイルスワクチン接種担当看護師

### 12 ニューノーマル 口腔ケアはどう変わる? 矯正時のむし歯リスクと予防 「5フィンガー法」を含めて

西 真紀子 歯科医師

### 13 女性が抱える健康問題とその予防 月経前症候群(PMS)を 改善するには

北村邦夫 日本家族計画協会 会長

### 14 保健会館クリニックの医師がお答えします! 下部内視鏡検査

川崎成郎 東京都予防医学協会 消化器診断部長

### 16 [保健師コラム] 健康づくりを応援したい! ペットと癒しの関係

### 17 [管理栄養士コラム] 運動を楽しく続けるための「食」サポート 不腸(不調)を改善しよう

### 18 [健康運動指導士コラム] 筋肉の働きと運動 からだの安定作り出す! 中殿筋

### 19 おすすめの一冊 産業保健師の活動Q&A編集委員会 『産業保健師の活動Q&A』

小山和作 日本赤十字社熊本健康管理センター 名誉所長

### 20 こんにちは! 健康支援センターです!

23 本会の活動から

25 Information

