



【前田 陽子 院長】

～ 栄養とホルモンから、体を見つめなおす検査のご案内 ～

はっきりとした病名はつかないけれど、なんとなく調子が悪い。
検査では「異常なし」と言われるのに、つらい症状が続く。
治療を続けているのに、なかなか思うように良くならない——。
そうしたお悩みをお持ちの方は、決して少なくありません。



- ・更年期に伴う様々な症状（ほてり、疲労感、気分の波、眠りの浅さ など）
- ・原因のはっきりしない蕁麻疹や、くり返す肌トラブル
- ・慢性的な疲れやすさ、だるさ、集中力の欠如
- ・体は疲れているのに眠れない、睡眠の質が悪いなど

こうした症状の背景には、今の**体の土台**の状態が関わっていることがあります。具体的には、**栄養状態・ホルモンのバランス・ストレスへの対応力（副腎や自律神経の状態）**など体全体のバランスです。これらは毎日の体調を支える基盤でありながら、通常健康診断では見えにくい部分でもあります。今の状態を調べることで、不調の背景を読み解く手がかりが見えてくる場合があります。

土台を少しずつ整えていくと、これまでなかなか解決の難しかった症状がやわらいだり、進めている治療が以前よりスムーズに、副作用も少なく進むようになる——そうしたことは、決してめずらしくありません。

栄養やホルモンの状態は、生活習慣や年齢、季節によっても少しずつ変化していきます。だからこそ、年に1回、あるいは半年に1回、定期的にご自身の状態を確認しておくことは、生活を見直し、整えていくうえで大きな手がかりになります。

また「体のために何か摂りたいけれど、自分に何が合うのか分からない」「どのくらいの量を飲めばいいのだろう」——そんな方にも、この検査はおすすめです。今の状態にもとづいて、あなたに必要なものを、必要な分だけ、無理なく選んでいくことができます。

【検査料金】

いずれも血液検査です

☆定期フォローアップ検査（栄養状態の確認の採血検査）	¥33,000
☆ホルモン（女性/男性）検査（ホルモンバランス・ストレス）	¥33,000
☆上記2種類の検査を同日行う場合	¥66,000 → ¥55,000

ニュースレター

2026年7月号



【水上名誉院長】

～ がんを遠ざける食事 ～

がん予防の食事に関し、さまざまな情報が飛び交っていますが、科学的根拠が弱いものが多いのです。

最新論文を読むと、がん予防のみならず、がんサバイバーのがん死亡率に関する論文が多数あることに気づきます。基本的に単著でなく、メタ解析やシステムティック・レビューという世界中の高レベルな論文に基づいて、雑誌連載の「がんの統合医療」にまとめてみました。（希望者は下記項目の詳細を書いたコピーを差し上げるので、外来予約をしてください）

健康的な食生活は、がんを防ぐのみならず、がんを生き抜くことも可能にするのです。

がんを防ぎ生き抜く食生活 15 か条

1. タンパク質は植物中心
2. 脂肪：肉と赤身魚を減らす
3. 炭水化物をしっかり摂る、未精白穀物を増やす
4. 発酵食品を増やす
5. 野菜：何でもしっかり摂る、煮野菜でいい
6. 果物：摂れば摂るほどいい
7. 卵・乳製品は減らす
8. 茸を増やす
9. ナッツ・ドライフルーツを増やす
10. 白砂糖は止め、黒砂糖・蜂蜜・メイプルシロップを多く摂る
11. コーヒー・ココア・紅茶・お茶は、摂れば摂るほどいい
12. アブラナ科、セリ科、ニンニク、ショウガ、ゴマ、海藻を摂る
13. 超加工食品を避ける
14. アルコールは一合程度
15. アルカリ食を心がける

＝ 連載継続中 ＝

