

MONO QLO 12

2013
680定価
円
[月刊モノクロ]

2013年10月19日発行(毎月19日発行)第5巻第12号通巻56号



iPhone 5sC
LTE電波状況…徹底調査!
最強キャリアはauだ!!



使えるゴールド&
使えないゴールド
プライベートブランドの
隠れ良品大捜査!

落とす穴だらけの
NISA口座!



★★★★★
[総力特集]

ガチ

ラゲッジ キック ダダ

消費税8%に備える
駆け込み需要裏番付



最強バッグinバッグ
&進化系文房具活用術

秋冬旅行の決定版!
このLCC路線がスゴい



がん・脳・心臓
**人間ドック
完全ガイド**

319
機関
全調査!!



スマホ
家電

辛口購入バイブル

Wおどり炊き復活!
Panasonic炊飯器
は買ってよし!
祝・東京オリンピック!
4Kテレビの買い時は
待ち?今?



最新自転車
ベストバイ

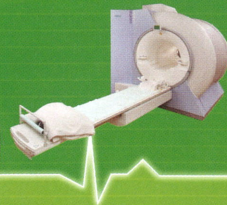
2014年モデルが続々登場!

機能性
インナー
TEST



8製品
徹底検証

ホームセンター
裏活用術
最強の常備薬



ジャンル別で最強の病院を大発表!

人間ドック 辛口ランキング

がん、脳卒中、心筋梗塞は相変わらず高い死亡率を誇っている。これらのリスク把握、予知予見による防止、罹患時の早期発見が人間ドックの役割。本企画では、独自調査に基づき、病気別にベストな受診機関を大発表する。

全319機関を
徹底調査!



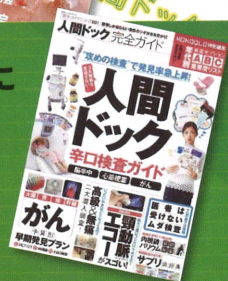
最も安くて、最も安心な
検査はココで受けよう!

調査
方法

既刊「人間ドック完全ガイド」をベースに
全国の病院&クリニックを調査!

素人からすると検査項目のチョイスと病院選びが難しい。そこで、リスクの高い病気を優先フォローできるように採点基準をたて、独自の目線で全国のクリニックを徹底調査。理想の検査が受けられる機関を探し出し、オリジナルのランキングを作成した。

※本特集は編集部による独自調査によるものです(10月現在)



まず、必須検査は大前提に 各ドックの検査項目を徹底採点!

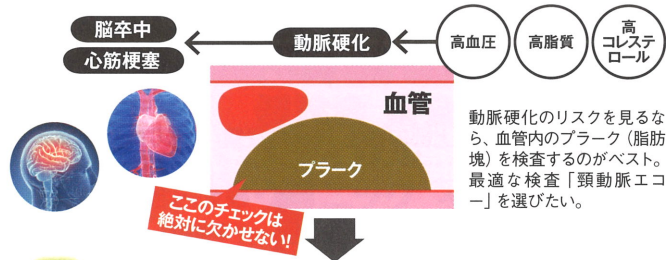
検査の組み合わせ方で 各ドックの優劣を判定!

ジャンル 03 **心臓** 

ジャンル 02 **脳** 

ジャンル 01 **がん** 

Point 動脈硬化のリスクチェックが重要



必須検査 頸動脈エコー

脳や心臓の罹患リスクがコレで判明!

プラークが厚いと血管内も狭くなる

1.1mm以上

頸動脈

内膜+中膜(プラーク)

頸動脈エコーでは、内膜+中膜の厚さ(IMT)を検査し、プラークの有無を調べる。1.1mm以上は異常肥厚としてプラークと診断され、大きいほど動脈硬化が進んでいることを意味する。

さらに① 各疾患に最適な検査を!

さらに② MRIと読影体制をチェック

	狭心症	心筋梗塞	心臓弁膜症	不整脈	先天性心疾患	心不全
心臓CT	◎	◎	◎	-	○	○
心臓MRI	○	◎	◎	-	◎	◎
心エコー	-	◎	◎	◎	◎	◎
心電図	◎	◎	-	○	-	-
心筋梗塞マーカー	-	○	-	-	-	-
ホルター心電図	○	○	-	◎	-	○

心電図はほぼすべての人間ドックに含まれるが、それ以外の検査で発症リスクを満遍なく精査したい。

T(テスラ)数&画像種類

読影

理想的な画像診断はダブルチェック

3種類の画像モードで脳梗塞の病変、リスクをチェック。診断スタッフの体制も重要

Point 死亡率順にカバー

死亡率	女	男
1位	大腸がん	肺がん
2位	肺がん	胃がん
3位	胃がん	大腸がん
4位	すい臓がん	肝臓がん

がん死亡率の高い部位を見ると、肺・大腸・胃が3トップ。この3つを優先的にチェックすべし!

必須検査 胸部CT

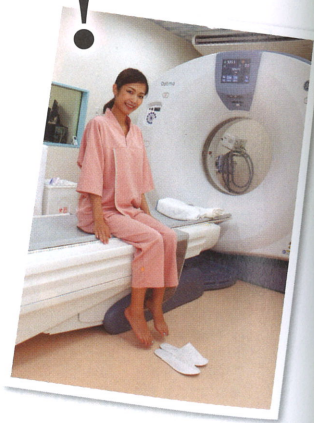
精度の高い検査で肺がんをあぶり出す

死亡率の高い肺がんはドックの検査でも最も重要。今回の特選では、検査の精度の高い「胸部CT」をマスト検査として、有力ドックをフィルタリング。格付けを行ってみた。

さらに③ 各がん最適な検査を!

超音波検査	PET	X線検査(上部消化管)	CT	MRI	
△	○	×	○	△	肺がん
○	△	×	○	○	肝臓がん
○	△	×	○	○	膵臓がん
△	△	○	○	△	胃がん
○	△	×	○	○	腎臓がん
○	△	×	○	○	前立腺がん
○	○	×	○	○	乳がん

がんの部位によって、検査にも得意・不得意がある。最小限の組み合わせでベストを選びたい。



たとえば、がん検査であれば、死亡率の高い肺がんの早期発見が最重要課題。そのため、これまでメジャーだった胸部X線よりも、がん検出精度で優れる胸部CTがマストになる。リサーチ段階では、胸部CTを備えていないドックをふるい落とし、その他の「必ず受けてもらいたい検査」のカバー度を調べ上げた。それは脳・心臓ジャンルも同様。動脈硬化のリスクチェックに最適な頸動脈エコーの有無でフィルタリングした後、MRIのテスラ数や読影スタッフ数を覆面取材。心臓の各疾患検出に最適な検査の対応数もリストアップした。次ページから「がん・心疾患・脳疾患を絶対に見逃さない」ベストドックを紹介しよう。

3大疾患をガチで見逃さない検査とは!?

本特集では、全国300以上の病院・施設をリストアップし、がん・脳疾患・心疾患の3ジャンルに分け、人間ドックの辛口ランキングを試みた。しかし、検査項目が多いドックは優良ドックというわけではない。検査項目が増えれば価格も上昇するし、身体への負担も増すばかり。しかも、疾患の検出も検査によって得手不得手がある。よって、今回は「重要度の高い検査項目を的確におさえているか」で精査している。

がん

HEALTH SCREENING RANKING

主要な臓器をカバーしつつ
総額6万円台の驚異的な安さが決め手!



福岡徳洲会病院

URL <http://www.f-toku.jp/>

がんリスクの高い臓器をおすすめ検査で全網羅

上部/下部内視鏡+腹部超音波検査が良好。これに胸部CT (1万5750円) を加セットになった「外来ドック(1日)」がコスパ

コース名	料金	胃	大腸	肺	その他
外来ドック(1日)+オプション	6万3000円	◎	◎	◎	◎
		上部内視鏡	下部内視鏡	胸部CT	腹部超音波

- ニーズに合わせたテラーメイド**
ニーズに合わせて検査項目を組み合わせられるテラーメイドドックの成功例。主要がん検査を安価でカバーしている。
- 胸部CTの安定したパフォーマンス**
胸部CTの価格は相場の1万5750円。配列は64列で、32列以上がトレンドの現在、高いパフォーマンスが期待できる。

検査内容

- 基礎健診
- 生化学検査
- 胸部レントゲン
- 上部内視鏡 (バリウム検査との選択)
- 腹部超音波
- 甲状腺超音波
- 便潜血
- 下部内視鏡
- 胸部CT (オプション)

ここがスゴイ

部位ごとに最適ながん診断をチョイス!



がん研有明病院

URL <http://www.jfcr.or.jp/hospital>



上部内視鏡、胸部CTはセット

がん治療の最高峰として知られる名病院だが、がん基本コースのコスパは上々。下部内視鏡(8000円)のオプションのみで主要検査は網羅できる。

コース名	料金	胃	大腸	肺	その他
がん基本コース+オプション	7万2500円	◎	◎	◎	◎
		上部内視鏡			
			◎	◎	◎
			下部内視鏡	胸部CT	腹部超音波

検査内容

- 上部内視鏡検査、肺がん検診の胸部CTを含む標準コース。腹部超音波検査(便潜血検査もあり、これに下部内視鏡(8000円)を加えれば完璧)



芝パーククリニック

URL <http://www.shibapark-clinic.jp>



高精度内視鏡が気軽に追加できる

基本コースに追加できるオプション検査で充実しているのが内視鏡。上部は追加負担なしでプラスでき、下部は1万3650円。胸部CTも7350円の安さ。

コース名	料金	胃	大腸	肺	その他
1日コース+オプション	7万350円	◎	◎	◎	◎
		上部内視鏡			
			◎	◎	◎
			下部内視鏡	胸部CT	腹部超音波

検査内容

- 日帰りの1日コースに上部・下部内視鏡、胸部CTのオプションを加えて7万3500円。肝臓・胆のう、膵臓、腎臓がんをチェックする腹部超音波も込み

胸部CT・内視鏡はがん対策の最強コンビ

がん検診で一般的なものは血液検査。多くの人間ドックでは「腫瘍マーカー」という項目で採用されているが、早期発見が生命線となるがん検査では、さらなる高精度を求めたいところだ。そこでフォーカスしたのが、MRIや超音波検査などの画像診断、内視鏡検査など、発見しやすい内臓のがんを早期発見する検査だ。だが、一つの検査方法ですべてのがんを検出できるわけではない。60ページで紹介しているように、検査方法にも部位によって得手不得手があるからだ。たとえば、超音波検査は胃や肺など、空気を含む臓器のチェックは苦手。水分を画像化するMRIの場合、胃や食道、肺などの臓器検査は得意ではない。全身のがんスクリーニングができるPETも完璧ではなく、脳や膀胱、呼吸器といった臓器の検査は精度が落ちる傾向もある。では、死亡率の高い肺・大腸・胃といった部位のスクリーニングには、どのような検査が最適なのか。まず、男性の死亡率1位、女性の死亡率2位の肺がんだ。今回の300施設リサーチでも胸部X線検査を採用しているところが多かったが、肺内の組織、細胞が重なっている箇所の検査には不適。断面をくまなく画像化し、病変を精密に調べられる胸部C

順位	病院名/URL	コース名	料金	胃	大腸	肺	その他	検査内容
4位 宮城	 仙台オープン病院 URL http://www.openhp.or.jp/index.php	2日 人間ドック + オプション	7万 4050円	◎ 上部 内視鏡	◎ 下部 内視鏡	◎ 胸部 CT	◎ 腹部 超音波	●1日人間ドックは3万6750円と安価だが内視鏡検査が受けられないので2日コースを選択。胸部CT(1万円)をオプションに加えて腎石のチェックが期待できる
5位 静岡	 聖隷健康サポートセンター Shizuoka URL http://www.seirei.or.jp/hoken/support-center/	1日 人間ドック + オプション	7万 4550円	◎ 上部 内視鏡	◎ 下部 内視鏡	◎ 胸部 CT	◎ 腹部 超音波	●基本コースには上部内視鏡が含まれているが、胸部検査はX線のみ。下部内視鏡(2万1000円)と胸部CT(1万500円)をオプションで加えて万全のチェックを
6位 東京	 健診会 東京メディカルクリニック URL http://www.dock-tokyo.jp	スタン ダード ドック + オプション	7万 4700円	◎ 上部 内視鏡	◎ 3D大腸 CT	◎ 胸部 CT	◎ 腹部 超音波	●スタンダードドックに上部内視鏡(6000円)、下部内視鏡よりも苦痛が少ない最新の仮想内視鏡(2万9000円)、胸部CTをプラスして総額7万4700円
7位 滋賀	 近江草津徳州会病院 URL http://www.oumi-kusatsu-hp.jp	安心 + オプション	7万 9000円	◎ 上部 内視鏡	◎ 下部 内視鏡	◎ 胸部 CT	◎ 腹部 超音波	●上部内視鏡、胸部CT、腹部超音波がセットになったコース「安心」に下部内視鏡(1万4000円)をオプションでプラス。総額7万9000円とU8万円でおさまる
8位 千葉	 千葉西総合病院 URL http://www.chibanishi-hp.or.jp/	日帰り 人間ドック + オプション	8万 7650円	◎ 上部 内視鏡	◎ 下部 内視鏡	◎ 胸部 CT	◎ 腹部 超音波	●最新設備がそろったCT検査体制が魅力。日帰りコースに下部内視鏡(2万4400円)、胸部CT(1万9150円)をオプションに加え、8万7650円でごん検査を網羅
9位 東京	 NTT東日本関東病院 URL http://www.ntt-east.co.jp/kmc/	一日 コース (男性) + オプション	8万 7675円	◎ 上部 内視鏡	◎ 下部 内視鏡	◎ 胸部 CT	◎ 腹部 超音波	●基本コースに上部内視鏡、胸部CTが含まれており、下部内視鏡(1万6800円)を加えれば万全だ。40歳未満は胸部CT、頸動脈エコー検査は除外なので要注意
10位 東京	 日本大学医学部総合健診センター URL http://www.med.nihon-u.ac.jp/hospital/kenshin/	総合健診 (人間ドック) + オプション	9万 600円	◎ 上部 内視鏡	◎ 下部 内視鏡	◎ 胸部 CT	◎ 腹部 超音波	●日大医学部が高レベルの検査を提供。上部内視鏡(6500円)、下部内視鏡(2万1000円)、胸部CT(1万5750円)はいつでもオプションで加えることになる

Tを推奨したい。日帰りコース、1日ドックではオプションで選択できる病院・施設も増えてきている。70000〜1万50000円程度で受けられるので、それほどハードルは高くないだろう。死亡率上位の胃がんの場合はバリウムでおなじみX線検査、大腸がんでは便潜血検査がスタンダード。だが、こちらでも胃カメラこと上部内視鏡、肛門からインサートする下部内視鏡の検査をマストとしたい。上部内視鏡・X線検査の2種類からチョイスできる病院も増えてきている。内視鏡受診年以外は、負担の少ないX線検査、便潜血検査でコストをおさえるのがベターな選択肢になるだろう。以上をふまえて、全国の病院を調査した結果、がんの検査に関してはオプションの自由度も高く、種類も豊富に用意している病院が多く、トップ10では万全の検査が確保できた。そうすると、差として現れたのがコスパ。検査数の多さにも関わらず価格を抑えた良心的な病院がトップとなった。

なお、今回の300施設調査では、胸部CT、内視鏡よりも普及率の高い検査も浮上した。それが腹部超音波検査。肝臓がん・胆嚢がん・膵臓がん・腎臓がんの早期発見に効果は絶大。がんやポリープの大きさ、深達度も調べられるので、絶対に押さえておきたい検査と言える。

低価格なスタンダードコースに 最新機器のMRI・MRAでリスク発見!



健診会 東京メディカルクリニック

URL <http://www.dock-tokyo.jp/>

手軽に利用できるバック体制が大きな魅力

頭部MRI・頭部MRAのオプションは1 | シンプル脳ドック (2万9800円) なら1時間
万9000円。脳梗塞チェックに特化したシ | でフィニッシュするお手軽さ。

コース名	料金	T数	画像モード	読影体制	その他
スタンダード 人間ドック +オプション	2万9900円 +1万9000円	3.0T 1.5T	3種 (T1,T2,FLAIR)	最大16名 (各領域の放射線科医)	脳ドック 対応

1 3.0T、1.5TのMRIを備える

MRIは、理想的な3.0T、スタンダードな1.5Tのダブル体制。検査のクオリティにはまったく問題がない。

2 綿密な画像診断体制

計16人の読影医師が専門部別別に読影する万全の画像診断体制を誇る。全般領域4名、頭部領域は4名がカバー。

検査内容

- 基礎健診
- 呼吸器系検査
- 循環機能検査
- 大腸がん検査 (便潜血2回法)
- 腹部超音波
- 頭部MRI・MRA (オプション)
- 脳ドック (オプション)
- シンプル脳ドック (オプション)

ここがスゴイ

健診会 東京メディカルクリニック・人間ドック

最新の検査機器で健康診断

検査予約フォーム

2013年9月開始の人間ドック特別開始! 詳しくはこちら

2013年04月04日 人間ドックランキングを掲載いたしました

2012年9月20日 リクルートが運営するここがスゴイで発表

通常ドックは
かなり割安で利用可



近江草津徳州会病院

URL <http://www.oumi-kusatsu-hp.jp>

ベスト10内で唯一
MRI・MRA込みの料金

おすすめバックに
MRI・MRAがイン

スタンダードな人間ドックコース「安心」に頭部MRI・MRAメニューが入っているのがポイント。流れに沿ってストレスなく脳検査が受けられる。

コース名	料金	T数
安心	6万5000円	1.5T
画像モード	読影体制	その他
3種 (T1,T2,FLAIR)	1名 (脳外科医)	脳ドック対応

検査内容

- テスラは1.5T、脳外科専門医師診断という体制もしっかり。専門の脳ドック (2万5000円) は基礎健診にMRI・MRAだけを加えたシンプルタイプ



社会保険京都病院

URL <http://www.shaho-kyothsp.jp>

MRI検査は30分で
スピーディーに終了

ベース検査に脳ドックをプラス

安価な健診コースに、脳神経外科による診察がつけられる脳ドック (2万6500円) を加えても5万円台。コストの良さとスピードが魅力だ。

コース名	料金	T数
生活習慣病 予防健診 Aコース(※)	2万6850円 +2万6500円	1.5T
画像モード	読影体制	その他
3種 (T1,T2,FLAIR)	1名 (脳外科医)	脳ドック対応

※+オプション

検査内容

- 一般検査が受けられる生活習慣病予防健診Aコース。さらにMRI・MRA、頸動脈エコーをセットにした脳ドックを加えるのがベストプランになる

健診センターのご案内








第一階のフロアメンテナンス
私事に参画させていただきます

近江草津徳州会病院

念のためおさらいしておく、MRIとは「磁気共鳴画像装置」のこと。CTと違ってあらゆる方向から撮影でき、脳腫瘍、隠れ脳梗塞を早期発見できる。MRAは、MRIの情報を3Dで画像化し、病変をチェックする検査。くも膜下出血の原因になる脳動脈瘤もいち早く検出できる。ただし、いずれも高額な機器、読影技術を持ったスタッフが必要。そのため、施設ごとに検査の精度には大きな差が。自前では設備を用意できず、提携医療機関で実施している病院・施設も少なくない。

MRI・MRA受診で 脳疾患を早期に発見!

30代の著名人が脳梗塞になったり、くも膜下出血で倒れたりといったニュースを耳にすることも多くなったこの頃。年齢を問わず、脳疾患に無関心ではいけない。脳疾患の早期発見、若年性認知症などの発症防止につながる脳ドックに注目が集まるのも当然だ。なお、脳の疾患は生活習慣病からくる動脈硬化と密接に関係するため、「頭部MRI・MRA」は一般検査にオプションで付ける形をとった。ランク上位では1万円台〜4万円台のオプションで追加できる注目株が多数。中には、近江草津徳州会病院のように中級コースながらMRI・MRAを採用している意欲的な施設も見られた。

順位	病院名/URL	コース名	料金	T数	画像モード	読影体制	その他	検査内容
4位 静岡	 聖隷健康サポートセンター Shizuoka URL http://www.seirei.or.jp/hoken	1日 人間ドック + オプション	◎ 4万3050円 + 2万6250円	○ 1.5T	◎ 3種 (T1、T2、 FLAIR)	◎ 3人 (脳外科医2人 放射線科医)	◎ 脳ドック 対応	●上部内視鏡、腹部超音波など、がん対策も安心のコースにMRI・MRAをプラスしたセット。MRI・MRAに特化した脳ドックなら5万5650円というリーズナブルさ
5位 愛知	 大雄会ルーセントクリニック URL http://www.lucent-w.com/kenshin/	人間ドック + オプション	◎ 4万2000円 + 2万6250円	○ 1.5T	◎ 3種 (T1、T2、 FLAIR)	◎ 3人 (脳外科医 放射線科医)	◎ 脳ドック 対応	●オーダーメイドメニューが豊富に揃っているのが特徴で、脳ドック(2万6250円)は一般コースに組み込みやすい。診断体制、設備も安定したクオリティ
6位 福岡	 福岡山王病院 URL http://www.kouhoukai.or.jp/f-sanno	標準 コース + オプション	○ 4万3000円 + 3万2000円	○ 1.5T	◎ 3種 (T1、T2、 FLAIR)	○ 1人 (専門医)	◎ 脳ドック 対応	●標準コースに1.5Tの頭部MRI・MRA、頸動脈エコーを検査する脳オプション(3万2000円)をつける。脳血管疾患に特化した脳ドックの場合は3Tの設備で9万9000円
7位 福岡	 福岡徳洲会病院 URL http://www.f-toku.jp/	外来ドック (1日) + オプション	○ 4万7250円 + 2万9400円	○ 1.5T	◎ 3種 (T1、T2、 FLAIR)	○ 1人 (専門医)	◎ 脳ドック 対応	●通常の日帰りドックに、MRI・MRA、頸動脈エコー、心電図などを含む脳ドックがオプションになる。脳ドック単体で受けるなら3万9800円で利用しやすい
8位 東京	 東芝病院総合健診センター URL http://www.toshiba.co.jp/hospital	基本 コース + オプション	○ 4万9350円 + 3万6750円	○ 1.5T	◎ 3種 (T1、T2、 FLAIR)	○ 1人 (脳外科医)	○ 頸部 MRA 対応	●オプションの脳検査はMRI・MRAのAコースが3万6750円、さらに頸部MRA検査を加えたBコースだと5万2500円。検査は東芝病院MRI検査室で行われる
9位 東京	 亀田京橋クリニック URL http://www.kameda-kyobashi.com	標準 コース + オプション	△ 5万5650円 + 3万1500円	◎ 3T	◎ 3種 (T1、T2、 FLAIR)	○ 1人 (放射線科)	○ 頸動脈エ コー対応	●3TのMRIを導入。安定した検査体制を確保している。ホスピタリティに定評ある亀田グループのクリニックだけに、リラックスしながらドック入りが可能だ
10位 東京	 恵比寿ブエナヴィスタクリニック URL http://buenvista-clinic.jp/	スタン ダード 人間ドック + オプション	△ 4万2000円 + 4万2000円	○ 1.5T	◎ 3種 (T1、T2、 FLAIR)	○ 1人 (総合外科医)	◎ 脳ドック 対応	●スタンダードな人間ドックメニューに脳MRI・MRAをオプションで加えるプラン。脳ドックはMRI・MRAと胸部レントゲン、心電図検査、血液検査で5万2500円

MRIはテスラと画像モードがチェック項目

「頭部MRI・MRA」格付けは「テスラ数・画像モード」「読影スタッフの陣容」「コスパ」「病院の体制」で決定した。テスラとはMRIの解像度で、高いほど診断能力が高くなり、検査時間も短縮できる。近年は3T機器を導入する施設が増えており、このベスト10でも確かな存在感を發揮。コースの価格に反映するのも確かなので3T機器の施設を無条件に推せないが、最低でも1.5Tはほしい。また、MRIはT1、T2、FLAIRという3種の画像モードがあり、脳梗塞の病変をチェックするためには全モードでの精査が必須。上位ドックはいずれも3種併用だが、1、2種で診断する施設もまだ存在する。受診前には診断体制を確認しておくべし。

しかし、せっかく高精度画像が撮れても見落としがあつては意味がない。画像の診断体制にも高いレベルが必要。脳ドックでは画像診断に秀でた放射線科医師、治療に直結した説明ができる脳外科医のダブルチェック体制が理想だ。ただ、一般人間ドックの場合は、それだけの診断体制を構築できる施設はまだ少ない。1人の医師にしか画像を見てもらえない場合は、脳外科医など脳のエキスパートに診てもらえるようにしたい。