

検診コース(完全予約制)

料金は税別です。別途消費税8%が加算されます。
 頸=頸動脈 甲=甲状腺 腹=腹部 前=前立腺 乳=乳房 頭=頭部 骨=骨盤部 心=心臓

心臓・グランド (がん総合+脳ドック +心臓MR)	【所要時間】約8時間 PET/CT MRI(骨・頭・心) MRA 超音波(頸・甲・腹・前・乳・心) 生化学(血液・便・尿・腫瘍マーカー) 脈波測定 心電図 画像結果説明	355,000円
グランド (がん総合+脳ドック)	【所要時間】約5.5時間 PET/CT MRI(骨・頭) MRA 超音波(頸・甲・腹・前・乳) 生化学(血液・便・尿・腫瘍マーカー) 脈波測定 画像結果説明	255,000円
がん総合	【所要時間】面談あり—約4.5時間 面談なし—約3.5時間 PET/CT MRI(骨) 超音波(甲・腹・前・乳) 生化学(血液・便・尿・腫瘍マーカー) 脈波測定 画像結果説明(有・無)	面談あり 195,000円 面談なし 185,000円
PET/CT	【所要時間】約3.5時間 PET/CT 生化学(血液・便・尿・腫瘍マーカー) 脈波測定 画像結果説明	145,000円
脳ドック	【所要時間】約3時間 MRI(頭) MRA 超音波(頸) 生化学(血液・腫瘍マーカー) 脈波測定 画像結果説明	55,000円
心臓MR	【所要時間】約5.5時間 MRI(心) 超音波(心・頸) 心電図 生化学(血液) 脈波測定 心不全マーカー検査 画像結果説明	110,000円
心臓スクリーニング	【所要時間】約2.5時間 超音波(心) 心電図 生化学(血液) 脈波測定 血液サラサラ 心不全マーカー検査 画像結果説明	30,000円
オプション	●アレルギー検査 15,000円 ●内臓脂肪検査 5,000円 ●血液サラサラ検査 3,000円	

※既受診者の方(過去に西台クリニックで受診された方)は、PET/CT検査を含むコースを一律20,000円引でご受診いただけます。
 ◎その他、乳がんPETコース(165,000円)、シンプル脳ドックコース(45,000円)や多彩なオプション検査がございます。詳しくはホームページをご覧ください。

西台クリニックへのアクセス

●都営三田線「西台駅」西口改札口より徒歩1分
東口改札口より徒歩3分

【電車】
都営三田線 西台駅までの目安時間

都内

- 大手町駅(都営三田線)→西台 約30分
- 巣鴨駅(都営三田線)→西台 約17分
- JR新宿駅(山手線)→巣鴨(都営三田線)→西台 約35分
- JR東京駅(山手線)→巣鴨(都営三田線)→西台 約40分

埼玉方面

- JR赤羽駅(埼京線)→JR池袋(山手線)→巣鴨(都営三田線)→西台 約35分

神奈川方面

- 東急 日吉駅(都営三田線直通)→西台 約60分

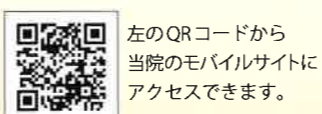
千葉方面

- JR千葉駅(総武線)→水道橋(都営三田線)→西台 約90分

【車】 [東京方面から] 首都高速5号線「中台」出口より、直進後、西台駅方面へお進み下さい。
 [埼玉方面から] 大宮バイパスを南下、高島平通り沿いに、西台駅方面へお進み下さい。

●検診のご予約・お問い合わせは
 西台クリニック医療情報室
 (受付/月~土曜日 8:30~17:30)

TEL.03-5922-0703
 ホームページ <http://www.ncdic.jp>



西台クリニック会報

NISHIDAI CLINIC NEWS

17

2015年
 9月1日発行

院長室より
備えあれば憂いなし: 未病・早期の診断
 西台クリニックの理念/受診件数報告

西台健康倶楽部
第13回健康セミナー報告

文化放送ラジオにて
済陽院長が
鎌田實先生、
村上信夫アナと鼎談
 ていだん
症例レポート

がんのい・ろ・はを知る。
 [第13回]子宮頸がん
特製ジュースで がん予防

Topics

- TBSラジオに済陽院長が出演
- 月刊誌「致知」で筑波大学・村上和雄先生と院長が対談
- 「都営三田線沿線案内」に掲示中
- 中国のニュースメディアが当院を紹介
- 書籍のご案内



トマト
 リコピン、βカロテン、ルテイン、ビタミンC、ビタミンEなど抗酸化成分が豊富。
 「トマトをよく食べる人はがんになりにくい」という研究結果もある。



備えあれば憂いなし：未病・早期の診断

今日、日本人の死亡原因は、第一位を独走するがん疾患、第二位の心臓疾患、第三位の脳血管障害などが主要因であり、高齢者日本人の生命を脅かしていることが判ります。

体の不調や早期病変などを症状発現前に未病の段階で診断するには、精密な検査や丁寧な診察が重要ですが、当院ではこれらに視点をおき、高レベルの診断と良質の診療指導に努めてまいりました。

その結果、症状が発現することなく改善をみたり、早期病変への内視鏡手術や放射線照射など低侵襲(体にとって負担のより少ない)治療により治癒する方々が多く見られます。

また、当院での進行がん診療には、毎年国内外から一千人近い患者さんが受診され、大きな信頼を得ております。

今後とも皆さまのご期待に応えるべく、職員一丸となって尽力する所存です。末永くご愛顧のほどをお願い申し上げます。



平成27年 初秋 院長 濟陽 高穂

西台クリニックの理念

高精度画像による
早期がん診断

新しい
予防医学の推進

総合的
がん診療への貢献

受診件数報告

全国から数多くの方に受診いただいております。また、癌研病院、がんセンター、全国の大学病院などより依頼を受け、がん患者様の臨床検査を実施しております。

都道府県別受診者数

東京都 - 12,292	茨城県 - 404	愛知県 - 139
埼玉県 - 4,351	群馬県 - 172	大阪府 - 124
千葉県 - 1,468	栃木県 - 164	長野県 - 101
神奈川県 - 1,069	静岡県 - 153	

その他 地方別受診者数

北海道 - 57	近畿 - 260	不明 - 31
東北 - 213	中国・四国 - 170	
北陸・甲信越 - 227	九州・沖縄 - 128	
東海 - 21	外国人・在留邦人・他 - 315	

合計 **21,859**人
(2015年7月末現在)

全国大学病院・がんセンターからの紹介

癌研病院 - 81	
国立がんセンター - 105	
他・地区がんセンター - 138	合計 1,933 人
全国大学病院 - 1,609	(2015年7月末現在)

日大病院等 - 1,063	東京医大病院 - 40
慶応大病院 - 63	東京女子医大 - 37
慈恵大病院 - 50	東大、京大、千葉大、その他 - 356

「健康・長寿の秘訣」開催レポート！

去る6月28日、池袋メトロポリタンホテルにて西台健康倶楽部 恒例のランチセミナー「健康・長寿の秘訣」が開催されました。参加者はこれまでで最も多い110名が参加。美味しくヘルシーな初夏の宴を楽しみました。



長生きの秘訣を美味しく楽しく学ぶ

セミナーの第一部は濟陽院長の講演からスタート。今回のテーマは「健康・長寿の秘訣」。がんの多くが食事に由来することや、100歳まで長生きするための食習慣、濟陽式食事療法の成果、実際にがんを克服した方の体験談などをスライドで分かりやすく紹介しました。シリアスになりがちながんの話もリラックスして聞けるのが濟陽流。時折ユーモアも交る語り口調に、セミナー初参加の人はもちろん、リピーターさんも熱心に耳を傾けていました。



第二部は濟陽院長監修のヘルシーコースが楽しめるランチタイム。メニューは、「茸の豆乳入りクリームスープ」「鯖のポワレラタトゥイユ添え グリーンタブナードソース」「若鶏の煮込みヴェルモット酒風味」「サラダパナシェ」「ヨーグルトマンゴーのヴェリーヌ」「七穀米のパン」の6品で、素材を厳選し、極力塩を使わず仕上げた絶品のコースにみな大満足の様子でした。

今回のセミナーでは2名の男性が、実際の体験談を通して濟陽式食事療法の効果をご紹介くださいました。お一人目の方は直腸がんが肝臓に転移。手術をするも抗がん剤治療が困難になり食事療法を開始されました。2年にわたり野菜ジュースと青汁を飲み続けた結果、4年間再発もなく、趣味のゴルフを満喫されています。お二人目の方は前立腺がんの多発骨転移と診断され、ホルモン療法に食事療法を併用。毎日2リットルの野菜ジュースを続け、3500もあった腫瘍マーカー(PSA)の数値を6年かけて正常値に戻されました。

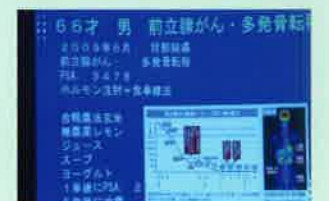
進行がんを克服したリアルな体験談も

晩期がんを患ったと思えない元気な姿に、誰もが食事療法の高い効果を実感していました。

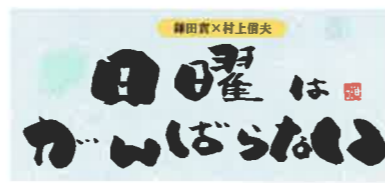
興味のある人なら誰でも参加OK！

お腹も膨らんだ頃、濟陽院長夫人が登場し、がん食事療法の要となる野菜ジュースの作り方を解説。さらに院長の質問コーナーや、お楽しみ抽選会などが行われ、会場は大いに盛り上がりました。

当セミナーは濟陽式食事療法やがんの予防・治療などに興味のある方なら誰でも参加できます。次回は来年6月頃を予定しています。お気軽にご参加ください。



文化放送ラジオ番組「日曜はがんばらない」に
済陽院長がゲスト出演し、番組進行役である
鎌田實先生と村上アナウンサーとの鼎談が行われました。
その一部を抜粋・編集してお届けします。



毎週日曜日 午前10時～10時30分

21世紀に蘇る養生訓



村上 済陽先生は外科医として4000例を超える執刀をされ、その後は食事療法にがん撲滅の活路を求めたわけですが、どのような想いでこの「新世紀版・養生訓」を現代に蘇らせたのですか？

済陽 まず今から10年ほど前、過去に行った約1400例の手術の生存率を調べました。そうしたら術後5年で生存は52%。48%は再発して亡くなっていたんですね。改善するにはがんの再発を予防するしかない、いろいろ模索して食事療法がいちばん手ごたえがあったわけです。

村上 でも食事療法って必要性を感じてないお医者さんも多いんじゃないですか。鎌田先生、どうですか？

鎌田 多いですね。内科医は糖尿病とか高血圧とか診るので食事にこだわりますが、外科医はどちらでもいいんじゃない？って人が多いかもしれません。

済陽 当初、医療界では異端児扱いされましたね。でも最近になって以前は批判していたお医者さんが自分の患者さんを送ってくるようになりました。

村上 ただ注意しなければいけないのは食事を変えれば全部治るわけではなくて、手術や放射線、抗がん剤などの三大療法と併せながら行うことが大事なんですよ。

鎌田 そう。済陽先生のクリニックに行くと感心したのは、最新機器がいっぱいあってね。済陽先生は江戸時代の古いものをただ持ち込んでいるのではなくて、科学的に本当に腫瘍が小さくなったかどうかを確認しながら、食事療法をやられている。そこがすごいところですね。

済陽 実は養生訓に書いたのはそこなんですよ。300年前の知恵も素晴らしいんですが、300年の間に医学が進歩し、医療形態もずいぶん変わりました。そこで21世紀を生きる現代人のための生活習慣病予防を書いた方がいいだろうと思ったわけです。

レモン、リンゴ、ニンジンでがんを勝つ！

村上 この本の中では、がんを負けない身体をつくる3大食材として、レモンとリンゴとニンジンがあげられています。レモンがそんなにすごい力を発揮するんですか？

済陽 レモンはビタミンCやクエン酸が豊富で、エリオシトリンっていう活性酸素を消す抗酸化物質も含まれています。無農薬のものを水洗いし、皮や種ごとジュースにして飲む。すると健康を維持する毒消しになるんです。

鎌田 いま「活性酸素」って言葉が出ましたが、済陽先生、活性酸素が動脈硬化を起こしたり、がん化を考えるといいのですか。それをレモンが消してくれると。

済陽 そうです。ニンジンに含まれるカロテノイドも活性酸素を消してくれます。リンゴならペクチン。リンゴはほかにも便通をよくするとか腸を守るのにも役立ちます。

村上 難しい健康法って長続きしないじゃないですか。レモンとリンゴとニンジンを覚えておけばいいですか。

済陽 ええ。でも、それは「玄米菜食」の菜食の部分ですから、玄米成分やたんぱく質も必要です。たんぱく質は牛や豚でなく魚、鳥がいいですね。

村上 玄米と、いま拳がった野菜・果物、そしてたんぱく質ですね。それからヨーグルトも良いとか？

済陽 ヨーグルトは乳酸菌ですが、腸のパイエル板っていうリンパ組織があるんですけど、そこでキラー細胞やマクロファージといった防衛隊を増やしてくれます。

村上 僕はヨーグルト苦手だったんですが、ヨーグルトを食べ始めたらお通じがよくなりました。

済陽 そうでしょ。腸の粘膜を保護するし、腸の本来の動きが戻るんですよ。便秘の人は便通がよくなるし、下痢の人も腸の粘膜のむくみがとれて下痢が治ります。

100歳まで生きる5カ条

村上 100歳まで生きるための5カ条を教えてください。朝に飲むのが良い？

済陽 ええ。朝一番のジュースはナトリウムを排出し、高血圧改善、疲労の回復に役立ちます。そして1日の活性酸素を消してくれるんです。

村上 続いては「縄文食」ということですが…。

済陽 現代の食事はあまりにも本来的な食事じゃなくなっています。縄文時代の食材はいろんなものがありますが、木の実、きのこ、海藻、魚などで、動物の肉はそもそも少なかった。ですからそういった食事が人間の本来の食事なんです。お米も元禄時代まで精米技術がなかったから、胚芽成分を含んだお米が良いのです。元禄以前の日本食の良さは、アメリカでも明言されているんですね。

村上 縄文時代に食事のルーツがあるわけですね。そして3つめは「趣味と生きがい」ですか。

済陽 自分の趣味、生きがいをもつことが非常に大事だと貝原益軒も書いてます。ちゃんと健康を保って、生きるっていう意思をもつことが、長生きにつながる。

村上 4つめが「入浴と排泄は最良のデトックス」。排泄はわかりませんが風呂に入ることも？

済陽 お風呂はね、だいたい40度弱のお湯につかると体温が非常にあがって、37度近い体温が維持される。37度前後の体温だと非常に免疫反応もいいし、血流もよくな

る。健康を守る秘訣なんです。

鎌田 忙しい人が昔の江戸っ子のように42～43度のお風呂にさっと入ってというのは良くない？

済陽 あまりよくないでしょうね(笑)

村上 5つめは当たり前なだけで「早寝・早起き」とはいえ言うは易し・行うは難しですね。

済陽 睡眠が重要なのは白血球、リンパ球、キラー細胞、マクロファージとか、そういった類の免疫細胞が増えるのは夜なんです。

鎌田 それで寝ないといけなわけか。

村上 先生は100歳以上長生きされている方とおつきあいが多いですが、皆さん何か特徴はありますか。

済陽 やはり食事ですね。東京女子医大名誉教授の三神先生は106歳まで長生きされたけど、80年間の朝ごはんが野菜・果物を并いっばいすりおろしたジュースです。

鎌田 野菜ジュースを飲む。これだけは守ろうよ。

村上 そうですね。済陽先生、ありがとうございました。

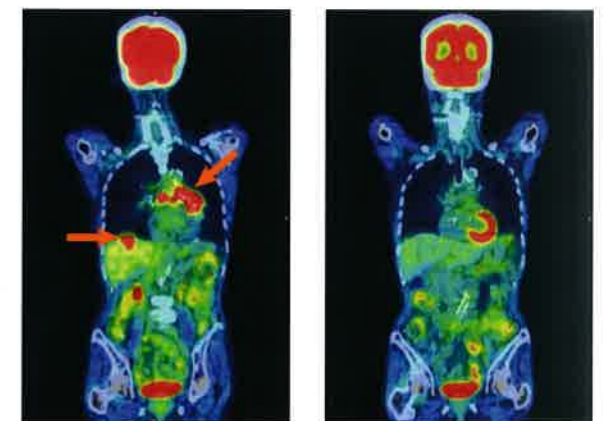
【インターネットでこの番組を聞くことができます】

1. 「日曜日はがんばらない」のサイト (<http://www.joqr.co.jp/kamata/>) へ行く。
2. “過去の記事”より、「2015年4月」を選択。
3. 最下部の矢印をクリックすると視聴できます。

症例レポート

左広範肺癌・肝転移治療例 79歳・女性、喫煙歴あり
約8カ月の化学療法と食事療法の併用で、
8cm大の肺癌病巣と4cm大の転移巣2箇所が消失。

2014年8月に咳嗽(がいそう) 著明によりPET-CT検査を受診。径8cm大の左肺癌病巣(矢印)と、径4cm大の右肺門リンパ節転移と、同じく径4cm大の肝転移(矢印)が見つかる。大学病院にて化学療法を行うとともに、食事療法を併用。約8カ月で病巣がほぼ消失(右図)。治療に至る。



■2014年9月

■2015年5月

がんの **いろは** を知る。

●第13回 子宮頸がん

早 期発見すれば、がんは治癒可能な病気。日本でもそういった認識は高まってきていると思われすが、日本の検診受診率は諸外国と比較して高くないのが実情です。とりわけ女性特有のがんのひとつである子宮頸がんは、**検診の受診率が23.7%と先進国22カ国の中で一番低く**大きな課題となっています。

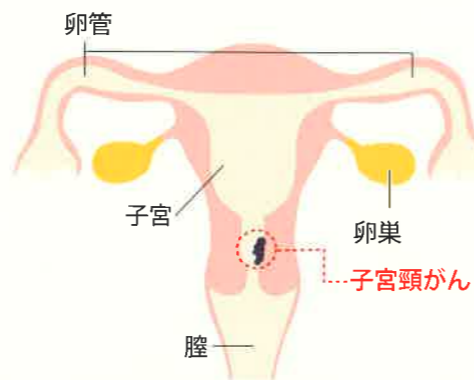
子宮頸がんは子宮の入り口にできるがんで、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染によって引き起こされます。HPVは100種類以上あると言われ、そのうちハイリスク型と呼ばれるタイプのものが子宮頸がんの原因とされています。日本では**性交経験のある女性の約10%にハイリスクなHPV感染が認められた**という調査結果があり、発症年齢では35~39歳が最も多く、続いて30~34歳と、若い人が罹患するがんと言えます。

子宮頸がんによる死亡者数、罹患患者数は増加傾向にあります。他のがん同様に早期では自覚症状がありませんが、**検診によって比較的容易に発見できる**とも言われています。検査は子宮頸部を綿棒などでこすって細胞を採取、がんの有無を顕微鏡で調べる**子宮細胞診**が一般的です。20歳以上の女性は2年に1回の受診が推奨されていますが、「時間がない/面倒」「どうしたら受けられるのかわからない」「検

診の方法がわからないので不安」「症状がないから定期的に検診を受ける必要がない」といった理由で受診しない人が多いようです。ちなみに**アメリカの子宮頸がん検診の受診率は82.6%、ヨーロッパでも70%を超えています**。アメリカでは保険会社が検診の受診を奨励し、ヨーロッパでは10代から産婦人科にかかりつけ医を持つことが当たり前になっているとか。日本はもっと啓発活動や検診を受けやすい環境作りを行う必要があると言えそうですね。

なお、子宮頸がんを予防できるとされるワクチン接種が開始されましたが、**ワクチンを接種したからといって必ずがんを予防できるわけではありません**。対象年齢にある女性の方は定期的な受診をおすすめいたします。

子宮と子宮頸がん



特製ジュースでがん予防

がん予防に欠かせない栄養素を、サラダ感覚で毎日おいしく

レシピ #13 にんじん&ヨーグルト

材料(約300ml分)

- プレーンヨーグルト 150g
- にんじんのすりおろし 100g
- はちみつ 大さじ1
- レモン 約1/2個(果汁大さじ1)

作り方

- ① グラスににんじん、レモン、はちみつを入れてスプーンでよく混ぜる。
- ② ヨーグルトを加えてさらに混ぜる。
- ③ お好みでニンジンとトッピング。



- ・果物、野菜は農薬を取り除くために水につけておく
- ・果物、野菜はジューサーにかける直前に切る
- ・ジューサーは栄養素が破壊されにくい低速タイプのものがおすすめ

Topics

TBSラジオ「生島ヒロシのおはよう定食」に済陽院長が生出演

朝5時よりTBSラジオにて放送されている「生島ヒロシのおはよう定食」の「健康広場」のコーナーに、済陽院長が生出演しました。番組は「がんになりにくい健康法」をテーマに5日にわたって放送。済陽院長は、がんは生活習慣病であること、がんの原因の多くが食事にあること、済陽式食事療法の8原則、がん予防に効果的な食材や生活習慣などを解説しました。



月刊「致知」にて済陽院長と筑波大学名誉教授・村上和雄先生が対談

株式会社致知出版社が発行している月刊「致知」にて、済陽院長と筑波大学名誉教授・村上和雄先生が済陽式食事療法やがんに向き合う生き方などについて対談を行いました。詳細は次回の会報(2015年12月発行予定)にてご紹介いたします。

「都営三田線沿線案内」に掲示中

都営三田線の全車両に掲示されている「都営三田線沿線案内」に、西台クリニックが掲示されました。

三田線を利用される方はぜひご覧ください。



中国・海外ニュースメディアが西台クリニックを紹介

中国・海外ニュースメディア「環球時報」の運営サイト「環球網」において、PET/CT検査の受診の様子が紹介されました。「蔣豊と行く日本再発見の旅」という動画番組で、人民日報 日本語版の編集長である蔣豊氏が、当院のグランドコースを、実際に受診し、受付から検査・面談までの流れを詳細にレポートしました。

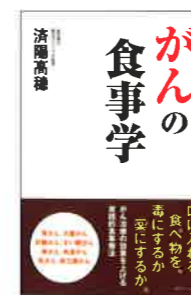


書籍のご案内

がん食事療法に関する様々な書籍が発行されています。全国の書店でお買い求めください。



図解 40歳からは食べ方を変えなさい!
三笠書房 (2015年6月) 定価638円
文庫版ベストセラーがオールカラー図解版で登場



がんの食事学
創英社/三省堂書店 (2015年3月) 定価1,296円
がん治療の効果をあげる実践的食事療法を解説



「真・日本食」健康法
角川新書 (2015年4月) 定価864円
健康を願う人への健康的日本食のススメ

©2015年8月現在、済陽院長の著書はここで紹介したものを含め、各出版社より計63冊発行されています。