検診コース（完全予約制）

料金は税別です。別途消費税10%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

グランド（がん総合＋脳ドック）	【所要時間】面談あり―約 5.5 時間　面談なし―約 4 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（有・無）	面談あり 255,000円 面談なし 245,000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】面談あり―約 3.5 時間　面談なし―約 2.5 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（有・無）	面談あり 145,000円 面談なし 135,000円
脳ドック	【所要時間】面談あり―約 3 時間　面談なし―約 2 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（有・無）	面談あり 55,000円 面談なし 50,000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 ／ 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　●脳梗塞・心筋梗塞リスクマーカー　12,000 円　●内臓脂肪検査　5,000 円 ●女性ホルモン検査　5,000 円　●骨代謝マーカー検査　5,000 円　●関節リウマチ検査　3,000 円 ●喀痰細胞診検査　3,000 円	

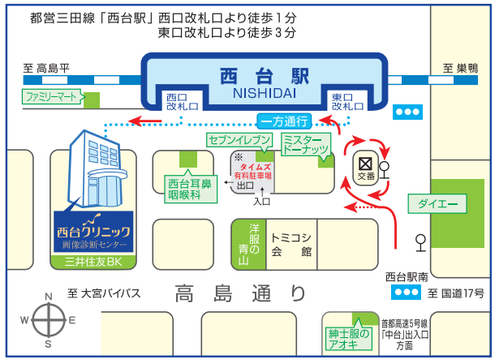
※既受診者の方（過去に西台クリニックで受診された方）は、PET/CT検査を含むコースを一律20,000円引でご受診いただけます。

◎その他、PET/CT＋US レディースコース（165,000円）、シンプル脳ドックコース（45,000円）などがございます。詳しくはホームページをご覧ください。

面談（画像結果説明）はコロナ感染予防のため、当面の間、火曜・木曜・土曜となります。

企業・団体様向けの法定検診、役員検診なども承っています。
（TEL.03-5922-0700までお問い合わせください）

西台クリニックへのアクセス



〔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。

医療法人社団 高千穂会
NISHIDAI CLINIC
DIAGNOSTIC IMAGING CENTER
西台クリニック 画像診断センター

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

左のQRコードから当院のモバイルサイトにアクセスできます。

医療法人社団 高千穂会 西台クリニック 画像診断センター　東京都板橋区高島平1-83-8　TEL.03-5922-0700（代表）　FAX.03-5922-0701

西台クリニック会報

NISHIDAI CLINIC NEWS

34
2020年
6月15日発行

理事長室より

健やかな日々を

内臓脂肪を調べてみませんか？

食事で健康になる1冊

人民日報が済陽理事長のインタビュー記事を掲載

突然死を招く・重い後遺症が残る

脳血管疾患を予防しよう！

夏に向けて食生活の改善を！

がんを予防する デザイナーフーズ・ピラミッド
健脳効果が高い「卵＋海藻」で、脳の老化を防ぐ
基礎代謝をアップする夏対策スープレシピ
特製ジュースでがん予防

企業・団体様向け健診のご案内

昆布
強力な発がん抑制効果をもつフコキサンチンやNK細胞を活性化するフコイダンを含む。ビタミン類や食物繊維、ミネラルなども豊富。

医療法人社団 高千穂会
NISHIDAI CLINIC
DIAGNOSTIC IMAGING CENTER
西台クリニック 画像診断センター

理事長室より

健やかな日々を

21世紀を迎え、100年に一度という地震・津波災害(東日本大震災)およびコロナ新型肺炎の世界規模感染症が襲来して、日本国民は甚大な被害を受けましたが、政府主導による早急で強力な復興、また感染症に対する『担当大臣』や専門委員方の不眠不休の努力と指導と共に、国民皆が心を合わせて協力した結果、感染者数や死亡数は最小限に抑えられ世界でも類を見ない感染克服が見られています。

日本のコロナ罹患および死亡が極めて少ないのは、国民の優れた衛生観念、家庭では靴を脱ぎ、入浴して部屋着に替える生活習慣、睡眠休養に配慮した日常など、健康志向の高さによると思われます。

また体の免疫能を高める新鮮野菜、海藻、茸類、乳酸菌の摂取など食生活も大いに役立っています。

常日頃からの食事と睡眠に配慮した健康維持への工夫とともに、定期的健診により身体異常の診断、その修正は健康生活を送る上で何よりも大切です。

どなた様も、西台の健診により身体の健康に更なる自信を得ていかなる困難も克服する日々を送られるよう願っています。

今後とも西台クリニックへの変わらぬご愛顧をお願い申しあげます。

令和2年 芒種
医療法人社団 高千穂会　西台クリニック
理事長　済陽 高穂

がんや生活習慣病を予防するために「内臓脂肪」を調べてみませんか？

内臓脂肪は、体の中で様々な炎症物質を放出し、がんや生活習慣病の引き金になると言われています。

西台クリニックでは、**最新のPET/CTを使用して腹部の断面画像を撮影し、体脂肪面積を計算する「内臓脂肪検査オプション」**を行っています。体内の脂肪のつき具合が画像化されるため、脂肪型のタイプや内臓脂肪の状態も、一目でわかります。**BMI値が高い、運動不足、脂っこい食事が好き**という方に、ぜひおすすめしたいオプションです。

「内臓脂肪検査オプション」を5,000円(税別)で実施しております。ぜひご利用ください！

食事で健康になる1冊 Recommended books

『がんに勝つ食事』『図解 一生、医者いらずの食べ方』『ガンが消えていく最強のレシピ』

がんに勝つ食事

済陽式食事療法を作り上げた済陽理事長と、食事による肝臓疾患改善で著名な栗原院長(栗原クリニック 東京・日本橋)が共同企画した、がん予防、がん治療のための一冊。がんを予防するための食事習慣を、実際の症例なども交えながら、わかりやすく解説しています。

河出書房新社／定価：[本体1,400円]+税

図解 一生、医者いらずの食べ方

疲労・倦怠感には「じゃがいも＋鶏肉」、肩こり・腰痛には「カボチャ＋ナッツ」など、病気の9割は「食べ合わせで防げる」をテーマに、さまざまな症状を「防ぐ、消す」食べ方、食材の効果を最高に高める「食べ合わせ」を「オールカラー＆図解」で紹介。あらゆる年代の方に役立つ一冊です。

三笠書房／定価：[本体680円]+税

ガンが消えていく最強のレシピ

61%の有効率を誇る済陽式食事療法の極意をわかりやすくまとめた一冊。ジュースや主菜・副菜・汁物など豊富なレシピはもちろん、肺がん、大腸がん、胃がんなどの改善例、食事療法が有効である科学的理由、がんの病期に対応した食事療法のやり方などを紹介しています。

マキノ出版／定価：[本体1,600円]+税

◎このほかにも済陽理事長のがん食事療法に関する様々な書籍が発行されています。ぜひ全国の書店でお買い求めください。

Topics

人民日報に済陽理事長のインタビューが掲載されました！

日本新華僑報の特別報道に済陽理事長のインタビューが掲載されました。

記事では日本における新型コロナウイルスの感染状況や、済陽理事長の経歴、済陽式食事療法の内容などが紹介されました。またコロナウイルスと共存していくためには、PETなどの最新の健診で自分の健康状態を把握するとともに、食事や運動で免疫力を高めていくことが大切だと伝えられました。

突然死を招く・重い後遺症が残る

脳血管疾患を予防しよう！

～全身を司る大切な「脳」をご自分で守りましょう～

脳血管疾患は近年減少しつつあるものの、
日本人の死亡原因では上位にある病気です。
自覚症状に乏しいため、突然命に関わることも少なくありません。
今回は脳血管疾患の種類や症状、予防法などをまとめました。

脳の血管の病気は２つ―「切れる」と「詰まる」

脳の病気には「切れる」病気と「詰まる」病気の2種類があります。どちらも命に関わる深刻な病気です。それぞれの特徴を知っておきましょう。

	脳血管が切れる		脳血管が詰まる（脳梗塞）	
症　状	脳出血	くも膜下出血	脳血栓	脳塞栓
前触れ	ほとんどない	頭痛がある	一時的なしびれ・舌のもつれを感じることも	ほとんどない
起こり方	急激に起こり、急激に進行する	突然発症し、急激に進行する	急激に起こることもあれば徐々に起こることも	急激に起こる
起こりやすいとき	活動中に起こる	いつでも起こる	夜間や休憩時に起こる	活動中に起こる
頭　痛	あることが多い	激痛	ないことが多い	ないことが多い
吐き気や嘔吐	あることもある	あることが多い	あることもある	あることもある
意識障害	次第に進行することが多い	あることが多い	ないことが多い	あることが多い
しびれや麻痺、言語障害	初めから起こる	最初はほとんどない	初めから起こり、次第にひどくなっていく	初めから起こる

脳血管が切れる―脳出血、くも膜下出血

この頭痛は発症のサインかも？

突然の激しい頭痛が起こった場合、脳出血やくも膜下出血の可能性があります。特に**くも膜下出血の頭痛はハンマーで殴られたような激しい痛み**が起こります。それほど激しくなくとも、これまでの頭痛と違っていたり、数日たっても治らない、吐き気や嘔吐、意識障害や見え方に違和感がある場合は、病院に行きましょう。

朝と夕方は脳出血が起きやすい

脳出血は血圧の変動が激しい時間に起こりやすく、特に**朝7時頃と夕方5時頃は要注意**です。**季節では真夏と真冬**が危険で、**家から外に出たとき、入浴中、排便時、興奮時などが気を付けたい場面**です。

くも膜下出血は**24時間、睡眠中であっても起こる**とされています。

高血圧の改善が予防の第一歩

脳出血もくも膜下出血も高血圧が大きなリスク要因です。高血圧が続くと動脈硬化が進み、血管が切れやすくなったり、細い血管に動脈瘤ができる原因に。高血圧の改善こそ、脳出血やくも膜下出血の最大の予防策なのです。

脳血管が詰まる―脳梗塞（脳血栓、脳塞栓）

脳血栓と脳塞栓の違い

脳の血管が詰まってしまう「脳梗塞」には、**脳の血管が狭くなったところに詰まりが生じる「脳血栓」**と、**脳以外の場所にできた血栓が流れてきて詰まってしまう「脳塞栓」**があります。どちらも**動脈硬化が原因**の病気です。

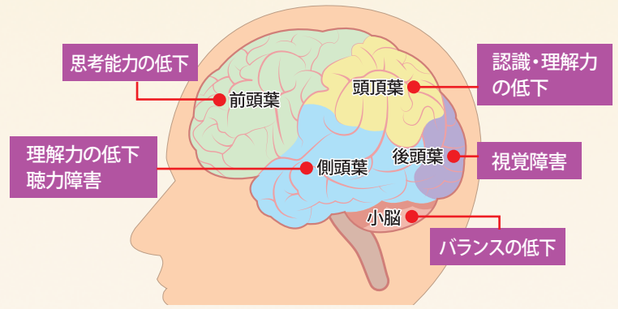
食生活の改善を

脳塞栓は一気に進行し、脳血栓はじわじわと静かに進行するのが特徴。**いずれも予防するには動脈硬化を防ぐこと**が何よりも大事です。そのためには生活習慣の改善、なかでも**食生活の改善が効果的**です。

脳血管疾患による後遺症

切れた・詰まった場所で違う後遺症

脳血管疾患は切れた場所、詰まった場所で後遺症が異なります。右の脳は体の左半身、左の脳は右半身と、障害は反対側に現れます。



積極的に予防しましょう！

脳血管疾患の危険因子

・動脈硬化　・高血糖　・内臓脂肪型肥満
・高血圧　・脂質異常　・不整脈

すぐ行動！ 10個の予防ポイント

1.血圧をチェック
2.不整脈が見つかったら病院へ
3.コレステロール値もチェック
4.糖尿病はすぐ治療
5.食事の塩分と脂肪を控える
6.自分に合った運動の継続
7.体重コントロールで肥満改善
8.タバコはやめる
9.酒は休肝日を設け、適量を
10.おかしいと思ったら即病院

毎日食べよう！脳に効く青魚

あじ、いわし、さんま、さばなどの青魚に含まれる不飽和脂肪酸のDHA・EPAは血液をサラサラにして、脳血管の病気の予防に役立ちます。焼いたり、揚げ物にするとDHA・EPAが減少してしまうため、お寿司や刺身で食べるのが良いでしょう。

FASTを覚えておきましょう

F　Face 顔
うまく笑顔が作れますか？

A　Arm 腕
腕を上げたまま キープできますか？

S　Speech 言葉
短い文がいつも通り しゃべれますか？

T　Time すぐ受診
症状に気づいたら すぐに119番を！

西台がん検診に脳ドックも一緒に受診できます！

がん検診に『脳ドック』を付けた『グランドコース』なら
一日でがん検診と脳疾患の検査すべて完了します。
≪隠れ脳梗塞≫、≪隠れ脳出血≫も早期発見でき、早期治療にも役立ちます！

夏に向けて食生活の改善を！

がんや脳疾患を防ぐ食生活で、健康的に夏を乗り切りましょう。

がんを予防する デザイナーフーズ・ピラミッド

がんの原因の多くは生活習慣、特に日々の「食生活」にあると言われています。

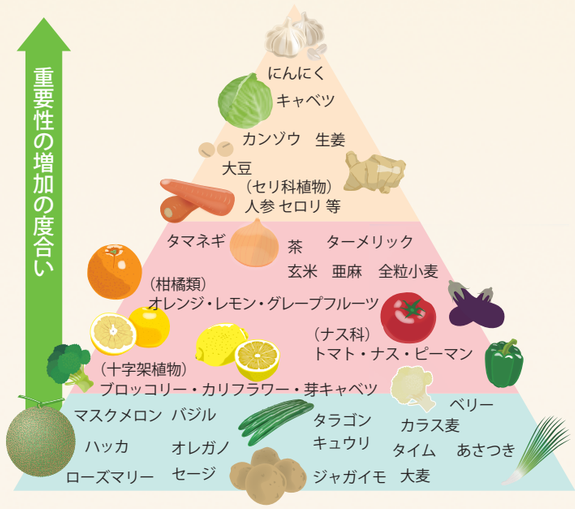
がん治療先進国のアメリカでも、国家プロジェクトとして食事療法の研究が進んでいます。

「デザイナーフーズ・ピラミッド」は、1990年にアメリカの国立がん研究所を中心とする研究「デザイナーズ・フーズ・プロジェクト」においてピックアップされた、がん予防に効果のある食品です。がんを予防するために、「動物性食品を減らし、未精製の穀物、野菜、果物を多く摂る食事」を提唱しています。

デザイナーフーズ・ピラミッドでは、ピラミッドの上段に進むほど、がんの抑制効果が高くなります。どれも比較的手軽に入手できる食材ですから、毎日の食事でバランスよく摂りたいものです。

日頃から栄養のバランスが偏っているなと感じる方は、ピラミッドを参考に、自分の食生活を見直してみましょう。

デザイナーフーズ・ピラミッド



健脳効果が高い「卵＋海藻」で、脳の老化を防ぐ

毎日の食卓に欠かせない卵。実は重要栄養素をほぼ含む「完全食品」であることをご存知でしょうか？

たんぱく質、脂質が豊富で、9種類の必須アミノ酸を有するほか、カルシウムや鉄分、リンなどのミネラルに加え、ビタミンCを除くビタミン類も含まれています。

また、卵に含まれる卵黄リン脂質の一種であるレシチンは、コレステロールが血管壁に付着するのを防ぎます。さらに血栓を溶かして血液の流れをスムーズにする働きもあり、動脈硬化や脳卒中、狭心症などの予防にも効果的です。

さて、高齢化社会になり認知症が大きな社会問題となっていますが、卵は脳の老化防止にも力を発揮します。

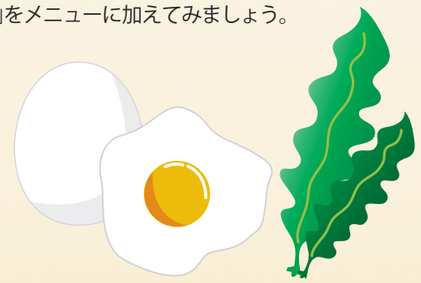
卵黄リン脂質のコリンは、脳や神経系の働きを活発にする作用があり、アルツハイマーや、記憶力低下、もの忘れなどを予防する「ブレインフード」なのです。

また卵白には、殺菌力、抗酸化力が備わっており、80度以上の加熱で抗酸化力がアップすることが解明されています。半熟の温泉卵やトロトロのオムレツは、健康によい食べ方なのです。

脳の老化防止力を高めるのなら、昆布やワカメなどの海藻と一緒に食べるのがおすすめです。

海藻には、脳の神経伝達物質の合成に関与するビタミンB群や亜鉛などが豊富に含まれているからです。

最近ちょっともの忘れが増えてきたなと思ったら、「卵＋海藻」をメニューに加えてみましょう。



基礎代謝をアップする 夏対策スープレシピ

最近は熱中症対策として、どこへ行っても冷房が効いているため、「冷房病」になりやすくなっています。冷えは基礎代謝を下げ、がんや脳血管障害、心臓疾患など、様々な病気の元になるとも言われています。

からだを冷やしすぎないよう、食事内容で基礎代謝を上げて、健康維持に努めましょう！今回は根野菜をたくさん摂って基礎代謝をアップするスープをご紹介します。

冬瓜と厚揚げの炒めスープ

● 材料（2人分）

冬瓜	100g	オリーブ油	大さじ1
れんこん	1/2節	かつお昆布だし	2カップ
ごぼう	1/4本	しょうゆ	大さじ1
かぼちゃ	80g	みょうが（輪切り）	1本
厚揚げ	1/2枚	粉ざんしょう	少々

● 作り方

① れんこんは乱切りにし、ごぼうは斜め薄切りにし、酢水（分量外）にさらして水気をきる。かぼちゃ、冬瓜は一口大に切る。厚揚げは油抜きして一口大に切る。

② れんこんとごぼうをオリーブ油で炒め、油が回ったらかぼちゃ、冬瓜を加えて炒める。

③ だしを加え、沸騰したらアクを取り除き、中火にして野菜がやわらかくなるまで煮る。厚揚げを加えて再沸騰したら、しょうゆとみょうがを加えて火を止め、器に盛り、粉ざんしょうをふる。

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 #27 豆乳きな粉スムージー

● 材料（約1人分）

きなこ　大さじ1
はちみつ　小さじ2～2.5
おろししょうが絞り汁　小さじ1/2
無調整豆乳　100ml
レモン　1/2個（果汁大さじ1）

● 作り方

① きなこ、はちみつ、おろししょうが絞り汁を混ぜる。
② 豆乳で①をのばしていく。
③レモン汁を加えて軽く混ぜる。

・果物、野菜は農薬を取り除くために水につけておく　・果物、野菜はミキサーにかける直前に切る

企業・団体様向けの法定健診、役員健診なども承っています。

西台クリニックでは、法人／団体を対象に法定健診を含んだがん検診を受診いただける提携制度をご用意しております。企業・団体様のニーズに応じて、検診プランをアレンジさせていただくことも可能ですので、まずはお気軽にお問い合わせください。営業スタッフが詳しくご説明させていただきます。

お問い合わせ
TEL:03-5922-0700／e-mail: info-med@ncdic.jp
担当：営業部まで（受付時間：火曜～土曜　9:00～17:30）

https://www.ncdic.jp/company