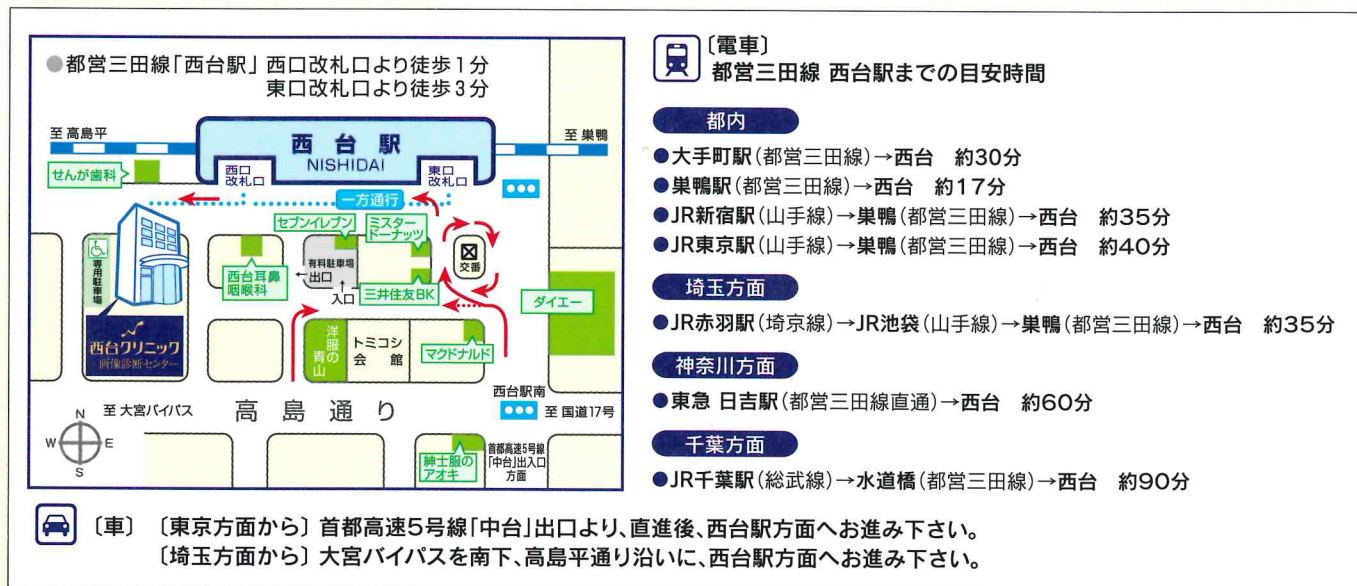


心臓・グランド (がん総合+脳ドック +心臓MR)	【所要時間】 約 8 時間 PET/CT MRI (骨・頭・心) MRA 超音波 (頸・甲・腹・前・乳・心) 生化学 (血液・便・尿・腫瘍マーカー) 脈波測定 心電図 画像結果説明	355,000円
グランド (がん総合+脳ドック)	【所要時間】 約 5.5 時間 PET/CT MRI (骨・頭) MRA 超音波 (頸・甲・腹・前・乳) 生化学 (血液・便・尿・腫瘍マーカー) 脈波測定 画像結果説明	255,000円
がん総合	【所要時間】 面談あり—約 4.5 時間 面談なし—約 3.5 時間 PET/CT MRI (骨) 超音波 (甲・腹・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 (心臓) 超音波 (心臓・頸動脈) 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 (心臓) 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	●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 ●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



● 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>



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。

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

16

2015 年
5 月 1 日発行

院長室より

温故知新

西台クリニックの理念／受診件数報告

がんにならない食べ方とは

西台クリニックの がん治療ネットワーク

症例レポート

西台健康倶楽部料理教室のご案内

済陽院長ラジオ出演のお知らせ

がんと生活習慣

がんの い・ろ・は を知る。〔第12回〕脳腫瘍

特製ジュースで がん予防

Topics

- ・今あるがんが消えていく食事 DVDブック発刊！
- ・西台健康倶楽部ランチセミナー報告
- ・日経新聞社の懇話会で院長が講演
- ・ロシアでの講演旅行に参加
- ・西台健康倶楽部ゴルフ大会のお知らせ
- ・心と体の健康セミナーで院長が講演
- ・書籍のご案内

はちみつ

免疫力を高める人類最古の甘味料。ビタミン、亜鉛、クエン酸などを含み、栄養補給、疲労回復に役立つ。口内炎の薬としても認められている。

西台クリニックの がん治療ネットワーク

約1100病院
2700診療科と
ネットワーク

西台クリニックでは検診にてがんが発見された場合、豊富な提携先から最適な治療機関をご紹介します。
また治療後の効果判定や転移・再発診断を行うほか、希望される方には済陽式食事療法による治療支援など、
治療に向けた万全のフォロー体制を整えております。

ご紹介する医療機関例

当院では、約1100病院2700診療科との医療ネットワークをもち、最善の医療を提供しています。

※ここに掲載した医療機関はあくまで一例です。

受診者様のお住まい先や希望に応じて、最適な医療機関をご紹介します。

【東京都】

東京女子医科大学病院
日本大学医学部附属板橋病院
板橋中央総合病院
東京都健康長寿医療センター病院
東京都保健医療公社豊島病院
慶應義塾大学病院
東京慈恵会医科大学附属病院
癌研究会 有明病院
板橋区医師会病院
東京都立大塚病院
他多数

【埼玉県】

国立病院機構埼玉病院
三愛病院
埼玉社会保険病院
さいたま市立病院
さいたま赤十字病院
埼玉県立がんセンター
埼玉医科大学総合医療センター
埼玉県立循環器・呼吸器病センター
川口市立医療センター
戸田中央総合病院

【千葉県】

千葉大学医学部 附属病院
国立がんセンター東病院

【茨城県】

筑波大学陽子線医学利用研究センター
筑波大学附属病院
日立総合病院

紹介先医療機関での治療と 済陽式食事療法を併用したケース

がん発見

ご住所やご希望をお聞きして
最適な医療機関をご紹介します

主治医の先生に食事療法について説明
ご紹介した医療機関での治療開始
患者さんに対し食事療法指導スタート

主治医の先生と情報交換を行い、
転移・再発診断などを実施

症例レポート

腎臓癌切除後胸膜転移・改善例 65歳・男性
直径6cmの再発腫瘍が、
約2年半で大幅に縮小。

2010年5月、人間ドックにて偶然に、径3cmの右腎臓癌診断。同7月、
右腎臓部分切除術施行。

2011年7月、左胸膜転移・径6cmの再発腫瘍(西台PET診断)および
肋骨転移が見られる。

抗がん剤(スーテント)を服用し、同時に徹底的な食事療法を実施。
2014年3月のPET所見では、径1cm程度に縮小し、改善をみている。

■2011年7月



■2014年3月



西台健康倶楽部 料理教室のご案内

■お問い合わせ 西台健康倶楽部

TEL 03-5922-0700(担当:民本) FAX 03-5922-0701 E-mail: nhc@ncdic.jp

沼田料理教室【東京】

済陽院長監修に基づく料理教室を開催しています。
東京・世田谷の閑静な住宅街の家庭料理教室です。
アットホームな雰囲気の中で、美味しく健康的なお料理を、
楽しく作って、楽しく食べることを信条としています。
素敵な方々との会話もお楽しみください。



沼田春美プロフィール

＊18歳から岡松喜与子料理教室に通う＊新橋の料亭「京味」西健一郎氏に2年間師事＊銀座三笠会館にて和食、洋食、中華を3年間習う＊25年間料理教室開催中＊食育インストラクター(内閣府認証資格)

講師 沼田 春美 コース ◎リハビリコース ◎健康維持コース ◎家庭訪問 リハビリコース
〔TEL〕 03-3323-8519 〔住所〕 東京都世田谷区松原2-18-2

古川クッキングスクール【福岡】

済陽式ガンの食事療法は多くの方々と一緒に
玄米菜食と野菜・果物のジュースを基本に
色々な意見を出し合いながら病気の改善に頑張っています。
塩分を摂らず、どうすれば普通の食事になるのか。
皆さんと味を一つ一つ確かめながら作り上げます。



がん食事指導で提携

古川年巳プロフィール

大学で栄養学を学んだ後、土井勝の下で10年に渡り修行を積む。母校やカルチャースクールでの講師活動を経て、「古川クッキングスクール」を設立。校長を務める。

講師 古川 年巳 コース ◎済陽式食事療法クラス 〔TEL〕 092-554-1043 〔WEB〕 <http://furukawa-cooking.jp/>
〔住所〕 福岡市南区大橋1-14-11 グランマーサ大橋2F



済陽院長
ラジオ出演の
お知らせ

TBSラジオ「生島ヒロシのおはよう定食」

テーマ:新日本食健康法
日時:5月4日(月)～9日(土)
午前5時20分過ぎより

文化放送「日曜はがんばらない」

出演しました
鎌田實×村上信夫×済陽高穂
日時:4月19日(日)
健康・長寿の生活談、西台クリニック紹介

がんと生活習慣

自分のBMI値(ボディ・マス・インデックス)を把握していますか?計算式は「体重(kg)」÷「身長(m)」×「身長(m)」ですが25を超えている人、つまり「肥満」の人はがんのリスクが高いといわれています。

肥満は食道、膵臓、大腸、乳房(閉経後)、子宮体部、腎臓など、さまざまな部位のがん発症リスクを上げます。英国で524万人を対象に行われ、昨年発表されたコホート研究でも、過体重や肥満が各種のがん発症に関連していることが裏付けられました。

では肥満は何故がんにつながるのでしょうか?その流れは一樣ではありません。例えば乳がんや子宮がんでは肥



満が原因で増えた脂肪組織から出る女性ホルモン(エストロゲン)が、がんの発生を促すとされています。大腸がんでは、肥満によってインスリンが増加し、このインスリンやインスリン様成長因子に発がん作用があると見られています。肥満は特定の腸内細菌を増やし、その結果、肝臓の細胞が老化し、肝がんの発症につながるという研究結果も報告されました。

そのほか肥満になると血液中に悪玉コレステロール(酸化LDL)がたくさん生まれます。それを退治するために免疫細胞であるマクロファージが増えるわけですが、酸化LDLの処理に追われる結果、がんの芽を摘めなくなってしまうことも、がんを引き起こす要因になっているそうです。

薄着の季節が近づき、スタイルが気になるという人もいるでしょう。でも外見だけでなく、身体の中のことでも考えて、肥満にならないよう気をつけたいものです。

第二回「肥満」

がんの い・ろ・は を知る。

●第12回 脳腫瘍

脳 腫瘍とは頭蓋骨の内部に発生する腫瘍の総称です。脳、髄膜、脳神経、下垂体、血管などから発生する「**原発性脳腫瘍**」と他の部位にあるがんが血流に乗って転移して発生する「**転移性脳腫瘍**」に大別できます。

原発性脳腫瘍は、神経膠腫(しんけいこうしゅ:グリオーマ)、髄膜腫(ずいまくしゅ)、下垂体腺腫(かすいたいせんしゅ)、神経鞘腫(しんけいせんしゅ)などがあり、グリオーマと髄膜腫で約半数を占めます。

脳腫瘍といっても**全てが悪性というわけではありません**。悪性のものは主に大脳、小脳、脳幹、脊髄などに発生し、増殖スピードが速く、周囲に広がり、正常組織との境もあいまいなのに対して、良性のものは増殖スピードが遅く、正常組織との境もはっきりしています。ただ**良性であっても脳を圧迫して障害を起こす原因となるときは、治療が必要**となります。原発性脳腫瘍の発生率は日本では10万人に3.5人とされています。

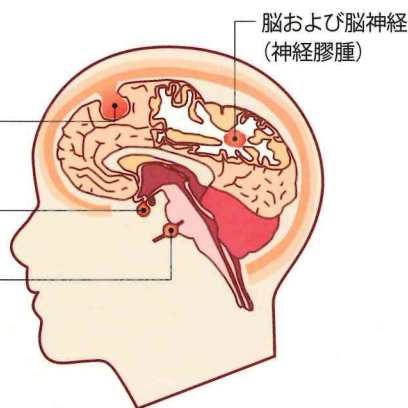
一方の転移性脳腫瘍は**肺がん、消化器系がん、乳がん、腎泌尿器系がんなどの転移によって発生し、がんになった人の約10%に見つかる**といわれています。近年、日本人の平均寿命が延びたこともあって、その数は増えています。多くは大脳半球に転移し、小脳への転移は15%程度です。

脳腫瘍と聞くと不治の病と思われるかもしれませんが。しかし医学技術の進歩によって治療できる時代になっています。外科手術による病巣の摘出が最も確実な方法といえますが、身体機能の障害を招くおそれがある場合は放射線治療や抗がん剤治療が選択されます。放射線治療では病巣の数が少なく、腫瘍サイズも小さい場合などに、**がん病巣だけを狙い撃ちできるガンマナイフやサイバーナイフ**を使った定位放射線治療が行われることもあります。

脳腫瘍が発生すると頭痛、嘔吐、視野・視力の障害、めまい、運動麻痺、しびれ、失語、聴力障害、けいれんなどの自覚症状が現れます。**早期発見にはCTやMRIによる画像診断**が有効です。がん検診に加えて**脳ドックの受診**も加えてみてはいかがでしょうか。

代表的な脳腫瘍

脳保護膜
(髄膜腫)
下垂体
(下垂体腺腫)
脳神経
(聴神経膠腫など)



特製ジュースでがん予防

抗がん作用を持つビタミンEを美味しく摂る

レシピ #12 ブルーベリー&ヨーグルト

材料(約300ml分)

プレーンヨーグルト 150g
ブルーベリー 120g
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 材料をすべてミキサーで攪拌する。
- ② 仕上げに好みでブルーベリーをトッピングする。



ポイント

- ・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

がんにならない食べ方とは

角川書店「毎日が発見」の企画で、諏訪中央病院の名誉院長である鎌田實先生が西台クリニックを訪問され、済陽式食事療法による「がんにならない食べ方」や100歳・長寿を実現するための心がけをご紹介します。その内容の一部をご紹介します。



鎌田 實先生 プロフィール

1948年東京生まれ。東京医科歯科大学医学部卒。1988年に諏訪中央病院院長に就任。2005年より名誉院長。現在も外来診療や緩和ケア病棟の回診を続けながら、チェルノブイリ、イラクなどへの国際医療支援に取り組んでいる。

食べることでがんは治せるのか？

最近、食べることでがんを治す、そして食事でがんを予防することに注目しているという鎌田先生。済陽院長にまず、食事でがんが治せるのかを質問されました。

済陽院長は「**再発しなかったがん患者さんや百歳長寿の方に話を聞いているうちに、がんを撲滅するカギは食事にあると気付いた**」と食事療法を始めたきっかけを語り、さらに「**患者さんの自然治癒力を引き出すのが医者役目です**」と続けました。

難しい健康法は続かない

続いて鎌田先生は済陽院長に食事療法のポイントを尋ねました。済陽院長は「**四足歩行動物のタンパク質や脂肪、そして塩分を少なくして、野菜・果物をたっぷり食べることが基本**」と説明。そして鎌田先生に済陽式食事療法を体験いただくために、院長が自ら野菜ジュースを作りました。鎌田先生は「一口ごとに体の中が洗濯されているような感じで、飲みほした後は口の中から胃袋までスッキリ爽やかになります」と絶賛。済陽院長は「**難しいことは続かないから、健康法はシンプルなるものを伝授することが大切**」と語りました。

済陽・鎌田考案！三色の養生ジュース

ここで鎌田先生と済陽院長が二人で養生のためのオリジナル野菜ジュースを考案。赤、オレンジ、緑の色鮮やかなジュースができました。材料をジューサーにかけ、レモンを絞って飲むだけです。ぜひお試しを！

■三色の養生ジュースレシピ

赤 抗酸化ジュース

- 材料(1人分) トマト…1/2個 りんご…1/2個
レモン…1/4個 ハチミツ…お好みで

オレンジ 免疫力アップジュース

- 材料(1人分) にんじん…1/2本 キャベツ…葉2枚
レモン…1/4個 ハチミツ…お好みで

緑 快腸美肌ジュース

- 材料(1人分) 小松菜…2株 ブロッコリー…1/8個
キウイ…1個 レモン…1/4個 ハチミツ…お好みで

健康長寿を実現する「百寿五訓」

最後に済陽院長は健康に長生きするための「**百寿五訓**」を紹介しました。鎌田先生は「**長寿の秘訣は簡単だけど続けるのは難しい**」と語るとともに、がん患者さんに「『**食養生でがんを治せる**』という希望と勇気を与える」と、済陽式食事療法を高く評価されました。

～百寿五訓～

1. 朝ジュース

低農薬・有機栽培の野菜・果物で作ったフレッシュジュースを。

2. 長寿食

主食は玄米や雑穀類、野菜や木の実を食べ、魚介類、卵や鶏肉をタンパク源に、あとは漬け物、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品を積極的に摂る。

3. 趣味と生きがいを持つ

ボランティアなど人のために役立っていることを実感できることに取り組む。

4. 入浴と排泄

40℃くらいのお湯に首まで浸かる。排泄で体の毒素を出す。

5. 早寝早起き

睡眠中に分泌される強い抗酸化作用をもつメラトニンで細胞を修復し免疫力をアップ。

温故知新

西台クリニックはPETがん検診のパイオニアとして開設されて15年、新生・西台クリニックとして、6年が経過しました。

皆さまから寄せられたこれまでのご好意に心より感謝申し上げます。

当院は検査薬剤を製造するためのサイクロトロンを所有するほか、PET/CT、MRIについては新機種を導入するなど、充実した検査体制を整えております。また私の著書も60冊を超え、日本全国に留まらず、全世界からの検診ゲスト、がん診療相談も含むPET受診者を受け入れ、依頼に応えております。

今後共、皆さまのご期待に応えられるよう努力を傾注する所存ですので、当クリニックへの変わらぬご愛顧をお願い申し上げます。

平成27年 4月 院長 済陽 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 — 11,505	茨城県 — 386	愛知県 — 131
埼玉県 — 4,099	群馬県 — 160	大阪府 — 119
千葉県 — 1,390	栃木県 — 152	長野県 — 96
神奈川県 — 1,021	静岡県 — 148	
合計 20,479 人 (2015年3月末現在)		
その他 地方別受診者数		
北海道 — 57	近畿 — 251	
東北 — 203	中国・四国 — 159	
北陸・甲信越 — 214	九州・沖縄 — 115	
東海 — 19	外国人・在留邦人・他 — 254	

全国大学病院・がんセンターからの紹介		
癌研病院 — 77		合計 1,753 人 (2015年3月末現在)
国立がんセンター — 99		
他・地区がんセンター — 129		
全国大学病院 — 1,448		
日大病院等 — 935	東京医大病院 — 35	
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 — 328	

Topics

今あるガンが消えていく食事 DVDブックが発刊!

ベストセラー『今あるガンが消えていく食事』が、DVD映像付きになって発刊されました。済陽院長が食事療法を始めたきっかけ、ガンを消す食事療法8箇条、晩期の進行ガンが消えた奇跡の症例、最新の治療データなど、済陽式食事療法の効果を映像でくまなく紹介。さらに済陽院長が厳選した15種類の料理レシピを調理手順も含めて収録するなど、豪華な内容となっています。



日経新聞社の懇話会で済陽院長が講演

2015年3月19日(木)に、日本経済新聞社主催『埼玉日経懇話会』にて、済陽院長が講演を行いました。埼玉県内の主だった経営者の方々が多数参加されました。

観光庁推進の医療ツーリズムの一環としてロシアでの講演旅行に参加

2015年2月26日から3月3日まで、観光庁が推進する医療ツーリズムの業務において、日本を代表する医療機関のひとつとして、国際部の綾部泰之部長が聖路加国際病院とともにロシア極東のハバロフスク、ウラジオストクでの講演旅行に参加いたしました。

第12回 西台健康倶楽部 ランチセミナー「検診と食事でガン予防」開催!

平成26年11月9日(日)、西台健康倶楽部ランチセミナー「検診と食事でガン予防」が開催。12回目を迎える今回も多数のお客様が出席し、院長講演、シェフ特製のヘルシーコース、生ジュース実演、豪華商品が当たる抽選会などで、楽しい秋のひとつきを過ごしました。



第13回 西台健康倶楽部ランチセミナー

お申込み
受付中

「健康の秘訣」 2015年6月28日(日)
11:00 ~ 14:00
池袋メトロポリタンホテル

<お問い合わせ>

西台健康倶楽部事務局 TEL.03-5922-0700 担当: 民本

西台健康倶楽部 ゴルフ大会のお知らせ

健康長寿のためには、食事だけではなく運動も重要です。西台健康倶楽部では、第5回ゴルフ大会を2015年10月11日(日)に「グランディ軽井沢ゴルフクラブ・森泉コース」にて開催します。奮ってご参加ください。

心と体の健康セミナーで院長が講演

2015年5月19日(火)に盛岡市・アイーナホール(いわて県民情報交流センター)にて「心と体の健康セミナー」が開催され、柔道家の古賀稔彦氏とともに院長が講演を行います。

書籍のご案内

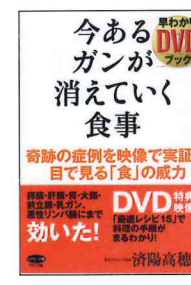
がん食事療法に関する様々な書籍が発行されています。全国の書店でお買い求めください。



新世紀版 養生訓

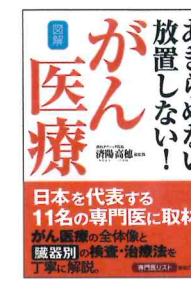
河出書房新社
(2014年12月)
定価 1,404円

病気になる生き方を
説く、現代の養生訓。



今あるガンが
消えていく食事
早わかりDVDブック
マキノ出版
(2015年2月)
定価 1,566円

ベストセラーがDVD付きに
なっておりわかりやすく!



あきらめない 放置しない!
がん医療
新星出版社
(2015年2月)
定価 1,512円
日本を代表する
11名の専門医に取材!
がん医療の全体像と
臓器別の検査・治療を
丁寧に解説

©2015年4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60冊発行されています。