

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

<b>心臓・グランド</b> (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
<b>グランド</b> (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
<b>がん総合</b>	【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
<b>PET/CT</b>	【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
<b>脳ドック</b>	【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
<b>心臓MR</b>	【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
<b>心臓スクリーニング</b>	【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
<b>オプション</b>	●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>



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。

# 西台クリニック会報

NISHIDAI CLINIC NEWS

19

2016年  
 4月15日発行

院長室より

そつ たく どう き  
**啐啄同機**

西台クリニックの理念/受診件数報告

**大丈夫ですか?心疾患**

フジTV『直撃LIVE グッディ!』  
 『バイキング』に済陽院長が出演

新任ドクター  
**三好 徹先生のご紹介**

がんと生活習慣

がんのいろ・はを知る。

(第15回)悪性黒色腫

特製ジュースでがん予防

症例レポート

書籍のご案内

西台健康倶楽部ランチセミナーのご案内



キャベツ  
 発がん物質を抑制する有効成分が豊富。アメリカ国立がん研究所発表の「デザイナーフーズ・ピラミッド」でもがん予防食品として高い評価を受けている。



そっ たく どう き  
啐啄同機

富と健康は誰もが求めてやまないものですが、容易く手にできるわけではありません。富も名誉も、本人の努力が社会に認められて初めて得られ、また個人の健康は養生への心がけが大事です。そして健全な肉体や精神を保つには、個人の努力もさることながら医療的手段も必要であり、健康状態のチェック、長寿法の指導が大いに役立つものです。

ひよこの孵化では、卵の中から雛鳥が卵の殻を突つき、親鳥が外から殻を啄ばみ手助けをして雛が孵りますが、西台クリニックが提供している検診は、主として日本人の健康を脅かしている三大生活習慣病すなわち、がん、心臓病、脳卒中のスクリーニング・早期診断をめざしており、検診側(クリニック)と受診者との息があって初めて素晴らしい結果がもたらされます。



『検診は最大のがん予防法』と、40年来の友人・門田守人がん研病院名誉院長(前大阪大学外科教授)が述べておられます。どなたも定期的検診により豊かな日々を送られるよう願っております。

平成28年春 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

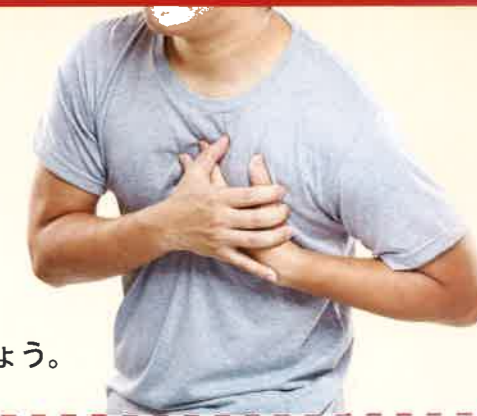
総合的  
がん診療への貢献

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			全国大学病院・がんセンターからの紹介	
東京都 — 13,700	茨城県 — 441	愛知県 — 146	癌研病院 — 83	合計 2,016人 (2016年2月末現在)
埼玉県 — 4,736	群馬県 — 188	大阪府 — 133	国立がんセンター — 113	
千葉県 — 1,610	栃木県 — 180	長野県 — 112	他・地区がんセンター — 150	
神奈川県 — 1,158	静岡県 — 178	全国大学病院 — 1,670		
その他 地方別受診者数			日大病院等 — 1,065	東京医大病院 — 43
北海道 — 64	近畿 — 269	不明 — 32	慶応大病院 — 67	東京女子医大 — 37
東北 — 221	中国・四国 — 181	合計 24,154人 (2016年2月末現在)	慈恵大病院 — 55	東大、京大、千葉大、その他 — 403
北陸・甲信越 — 248	九州・沖縄 — 140			
東海 — 24	外国人・在留邦人・他 — 393			

大丈夫ですか？心疾患



日本人の死亡原因において第二位に位置する心疾患。がん同様に日頃の生活習慣が発症に大きく関係する病気です。ある日、突然発症！ということがないように、心筋梗塞や狭心症をはじめとする心疾患の基礎知識をおさらいしましょう。

心疾患で亡くなる人は  
年間19.7万人

平成26年の人口動態統計によると心疾患での死亡者数は196,925人。がんが続いて死因の15.5%を占めています。そして心疾患の中で大きな割合を占めるのが「**虚血性心疾患**」です。

私たちの体は、心臓の筋肉(心筋)が収縮・拡張を繰り返すことによって、全身に血液が巡っています。虚血性心疾患は、心臓のまわりを通っている冠動脈が**動脈硬化**などを原因に狭くなったり、閉塞したりして、心筋に血が巡らなくなります。その結果、**締め付けられるように胸が痛くなる「狭心症」**や、さらに進行すると**血流が完全に止まり心筋の一部が壊死する「心筋梗塞」**を引き起こすのです。なお、虚血とは血がない状態のことを意味しています。

狭心症と心筋梗塞の違いは下図の通りですが、近年は狭心症の中でも心筋梗塞に移行しやすい狭心症を「**不安定狭心症**」とし、心筋梗塞とあわせて「**急性冠症候群**」と呼ぶようになってきました。

虚血性心疾患の原因は、**高カロリーな食事や飲酒、喫煙、運動不足**など日々の生活に起因するものばかりです。予防には、まずは生活習慣の見直しが肝心です。

狭心症と心筋梗塞の違い

	狭心症	心筋梗塞
血管の状態	狭窄し血液が流れにくくなっている	血栓ができ一部が完全に詰まっている
症状	胸が締め付けられる、押さえつけられるような痛み	耐え難いほどの胸の痛み、冷や汗、吐き気など
痛みの持続時間	1~5分程度、長くても30分以内	15分以上、数時間続くことも
ニトログリセリンの効果	効果あり	あまり効果なし

その他の心疾患にもご用心

心疾患は虚血性心疾患だけではなくあります。その他の心疾患についても簡単に説明しましょう。

■心臓弁膜症

左心室と全身をめぐる大動脈の間にある「大動脈弁」、そして左心房と左心室の間にある「僧帽弁」が正しく機能しなくなる病気です。弁の開きが悪くなって血液が流れにくくなる「**狭窄**」と、完全に弁が閉じないために血液が逆流する「**閉鎖不全**」があります。

■不整脈

冠動脈疾患、心臓弁膜症などを原因に、心拍のリズムに異常が起こる状態です。心拍が早すぎる「**頻脈**」、遅すぎる「**徐脈**」、脈が飛ぶように感じる「**期外収縮**」があります。

■心筋症

動脈硬化などの原因が特定できないにも関わらず、心筋に異常をきたし、心臓機能が低下する病気です。心筋が分厚くなる「**肥大型**」、内腔が広がり心筋が薄くなる「**拡張型**」などがあります。

MRI検査と超音波検査で  
心臓の健康を総合的にチェック

心疾患もがんと同様、初期状態は自覚症状がありませんので、定期的な検診で心臓や血管の状態をチェックしておくことが大切です。当院の心臓・グランドコースでは、心臓MRI検査にて「**心臓の動き**」「**血管の状態**」「**心筋の状態**」「**血流の様子**」を調べ、心臓超音波検査で「**弁の状態や血流の様子**」を確認することができます。次回の検診時には、ぜひご検討ください。



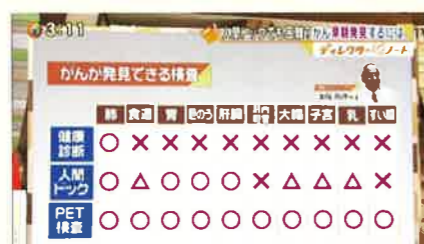
# フジTV『直撃LIVE グッディ!』 『バイキング』に済陽院長が出演

直撃LIVE グッディ! 2015年10月2日放映

## 通常の健康診断ではがん早期発見は困難! PET検診の有用性を説明

高橋克実氏と安藤優子氏が様々な話題を取り上げる「直撃LIVE グッディ!」。番組では、胆管がんで亡くなった女優の川島なお美さんや、マンモグラフィ検査などでも乳がんを早期発見できなかった北斗晶さんなどの例をあげ、通常の健康診断や一般的な人間ドックだけでは、がんの早期発見は難しいと指摘。一度に全身を検査でき、発見できるがんの種類も多く、発見率も優れているPETこそ、がん早期発見に有効であると紹介しました。

済陽院長はまた「通常の健康診断ではがんの発見は困難なこと」や、「1年間で1~2cmになるがんも存在すること」をコメント。早期発見のために定期的なPET検診の必要性を伝えました。



バイキング 2015年11月25日放映

## 美容やがん予防に効果的な食材としてサケの持つ栄養パワーを解説!



平日お昼の情報番組「バイキング」。11月25日の放送で健康長寿をテーマに、シミやシワにも効く健康食材「サケ」をクローズアップ。済陽院長は食事療法の見地から、サケに含まれる抗酸化成分であるアスタキサンチンの効果を解説し、アスタキサンチン成分を損なわないサケの調理法、サケと一緒に食べたい食材などを楽しく紹介しました。



## NEW FACE 新任ドクター紹介

このたび新たな画像診断医として  
みよしてつ  
三好 徹 先生が西台クリニックに加わりました。



### 病気の早期発見に貢献したい AI(人工知能)の画像診断を夢見る

研修医時代よりCT、MRIなどの画像診断に興味がありこの道を選択しました。とくに西台クリニックは豊富な実績がある上に、PET/CTやサイクロトロンなど機器装置類も充実していますので、やりがいのある仕事ができると考えたのです。今後21世紀の医療では、ますます病気の早

期発見と早期治療が重要になります。また画像診断はテクノロジーの進化の恩恵を受ける領域であり、それを担う次元の高いAI(人工知能)の到来を夢見ています。一件一件丁寧に診断するよう努めてまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。



#### 経歴

- 2009年 北里大学医学部卒。
- 2011年 岡山大学病院卒後臨床研修終了。
- その後は愛媛県立中央病院、北里研究所病院、東京都健康長寿医療センターでの勤務を経て、2016年当院へ。
- 2015年 新制度下の放射線科専門医試験に合格。

## がんと生活習慣

### 第三回「飲酒」

お酒は薬にもなれば、毒にもなるのは常識。飲酒には血行を良くし、心身をリラックスさせ、ストレスを解消する効果があります。適度にアルコールを摂取する人は死亡率が最も低いという調査結果も出ています。

しかし、これは飲めない人もお酒を飲んだ方がよいということではありません。アルコールは殆どのがんのリスク要因であり、特に大量に飲む人は時々飲む人に比べて、全がんで1.6倍、大腸がんで2.1倍、食道がんで4.6倍もリスクが上昇します。口腔・喉頭・咽頭など飲んだお酒が最初に通過する部位のがん、アルコールを分解する肝臓のがん、胃がん(噴門部)、大腸がん、乳がんなどでも、

お酒によって罹患リスクが高まることがわかっています。

また喫煙者はより注意が必要です。非喫煙者は飲酒量が増えてもがんの発生率に変化がなかったのに対して、喫煙者は飲酒量が増えるにつれてがんの発生率が高くなります。

なお、週3日以上休肝日を設けると死亡率が下がるというデータもあります。飲む量は程々にして、飲みすぎたら、しばらく飲まない日を設けるなどの工夫が、長生きのコツといえるでしょう。

最後にお酒であってもがんを抑える食材があるのをご存知でしょうか。それは「酒粕」です。酒粕はがんを退治するナチュラルキラー細胞を活性化することがマウス実験から判明しています。とにかくお酒が好きという方は、酒粕を使った料理を献立の中にうまく取り入れていってはいかがでしょうか。





**メ** ラノーマという名称をお聞きになったことはあるでしょうか？これは皮膚がんの一種で、別名は「**悪性黒色腫**」といいます。悪性黒色腫は**皮膚がんの中でも最も悪性度が高く、早期発見・早期治療を必要とします**。発症する部位は様々で、**足の裏、手のひら、爪、顔、胸、腹、背中などの目につく場所、そのほか眼球や鼻、口の中、肛門部など粘膜にもできる**ことがあります。患者は50歳代から増加し、60～70歳代が最も多くなりますが、若い人が罹患することもあります。また**男女ともに発症する**がんで、死亡率も差はありません。

さて、悪性黒色腫で注意したいのは単なるほくろと勘違いして放置してしまうことです。**初期状態はほくろと見分けが付きにくく、気が付いたときには急激に大きくなり、他の部位に転移してしまっている**ということもあります。悪性黒色腫とほくろの見極めには次のようなポイントをチェックするとよいでしょう。

＜悪性黒色腫の特徴＞

- A 左右が非対称、いびつ (Asymmetry)
- B 辺縁がギザギザして不整 (Border irregularities)
- C 色調が均一でない (Color)
- D 直径が7mm以上 (Diameter)
- E 隆起している (Enlargement)

悪性黒色腫を予防するには、まず**日焼けに注意**することが肝心です。悪性黒色腫は紫外線の強い地域に住む白色人種の発生率が高く、紫外線が原因のひとつとされています。また衣類などが擦れる場所や外傷をおった場所にも発生しやすいといわれています。

早期の悪性黒色腫が発見された場合、手術による切除が第一選択になります。進行し、手術が難しい場合は抗がん剤治療や放射線療法が行われます。これまで悪性黒色腫は抗がん剤が効きにくいがんとされてきましたが、免疫細胞の働きを復活させる新たな分子標的薬が認可され治療に効果を発揮しています。

悪性黒色腫はどちらかといえば数の少ないがんですが、怪しいほくろが見つかった場合は自分で判断せず、すぐに**皮膚科を受診**しましょう。なお、悪性黒色腫以外の皮膚がんには、以下のようなものがあります。

＜その他の皮膚がん＞

- 有棘細胞がん (ゆうきょくさいぼうがん)**  
男性に多い皮膚がん。皮膚の少し深いところ (表皮の中間層) の有棘層細胞から発生します。
- 基底細胞がん (きていさいぼうがん)**  
皮膚の最も深い基底層や毛のうなどを構成する細胞から発生するがんです。顔に多く発生します。

## 特製ジュースでがん予防

良質なたんぱく質を美味しく摂れる一杯

### レシピ #14 バナナ・きなこ&ヨーグルト

材料 (約300ml分)

- プレーンヨーグルト 150g
- バナナ 100g きなこ 大さじ1
- 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 バナナは皮をむいて一口大に切り、レモンをかける。
- ② ミキサーに①を入れ、ヨーグルト、きなこ、はちみつを加えて混ぜる。
- ③ お好みできなこをトッピング。



ワンポイント

- ・果物、野菜は農業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でおすすめ

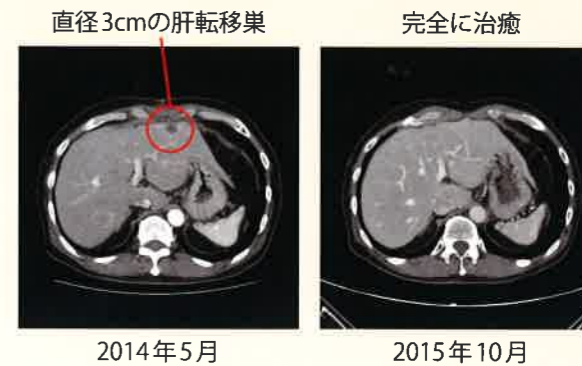
## 症例レポート

## CASE REPORT

晩期膵臓癌・肝転移寛解例 67歳・男性

### 約2年間、食事療法との併用で癌が消失。

2013年10月 検診にて膵臓腫を診断。  
2014年1月 超音波内視鏡下生検にて膵癌(膵管腺癌)確定。  
化学療法を行うとともに2014年4月より食事療法を併用。  
約2年で膵原発巣および肝転移巣が消失(右図)。



## 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。



がんを消す! 食材図鑑  
英和出版社 (2016年2月)  
定価1,000円  
体の免疫力を高めるための「食材選び」がわかる



免疫力を高めて太らない体をつくる!  
ダイアプレス (2015年5月)  
定価680円  
太リグセが消え、やせグセがつく10の習慣を紹介



済陽式「抗がん」弁当  
講談社 (2016年1月)  
定価1,620円  
1食塩分2g以下、抗がん野菜350gが摂れる110レシピを紹介

©済陽院長の著書はここで紹介したものを含め、各出版社より多数発刊されています。西台クリニックのホームページにおいても紹介しています。

## 参加者募集中!



### 「第14回 西台健康倶楽部ランチセミナー」のご案内

健康長寿に役立つ講演を聞き、済陽院長監修のヘルシーランチを楽しみませんか? どなたでもご参加できます。

日時: 2016年6月12日(日) 午前11時~午後2時  
会費: 1万円  
場所: 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