

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 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	

※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。
 ◎心臓・グランド及び心臓MRコースは、6月末までの予約にて一時休止致します。(連携先の担当医師の都合のため)

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



至大宮/高島通り
至大宮/高島通り

〔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
- 巢鴨駅(都営三田線)→西台 約17分
- JR新宿駅(山手線)→巢鴨(都営三田線)→西台 約35分
- JR東京駅(山手線)→巢鴨(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)→巢鴨(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

22

2017年
4月20日発行

院長室より

医療法人社団 高千穂会 西台クリニックがスタート! ~新たな責任を担って~

西台クリニックの理念/受診件数報告

済陽院長がテレビ宮崎に出演
 西台健康倶楽部ランチセミナーのお知らせ

肥満にサヨナラして がんを予防する

がんの5年生存率が69.4%に!
 定期的な検診を受ければ
 がんは怖くない!

がんのい・ろ・はを知る。
 [第18回] 口腔がん

特製ジュースでがん予防
 症例レポート

西台健康倶楽部 料理教室のご案内



ブロッコリー
 強力な抗酸化作用で、がんや老化を促す活性酸素を消去するスルフォラファンが含まれる。特に発芽段階のスプラウトには豊富。

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

医療法人社団 高千穂会 西台クリニックがスタート！ ～新たな責任を担って～



平素は、西台クリニックに格段のお力添えをいただきありがとうございます。

このたび、かねてより念願でありました医療法人に認可され、4月1日付で「医療法人社団 高千穂会」としてスタートいたしました。これを機会に一層、皆様選ばれ信頼されるクリニックを目指して参ります。

PET-CT診断、脳疾患および心臓病のスクリーニングを中心に、がん疾患診療に基づく指導を行い、多くの方々の要望にお応えしています。高齢化社会の中、健康・長寿の価値がさらに見直されております。どなた様も定期的健診により健やかな日々を送られるよう祈念しております。

今後とも西台クリニックの末永いご愛顧をお願い申し上げます。

平成29年 桜花爛漫の候
医療法人社団 高千穂会
西台クリニック
理事長 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 — 15,891	茨城県 — 485	愛知県 — 158
埼玉県 — 5,403	群馬県 — 208	大阪府 — 142
千葉県 — 1,785	栃木県 — 194	長野県 — 131
神奈川県 — 1,266	静岡県 — 198	

その他 地方別受診者数

北海道 — 72	近畿 — 284	不明 — 38
東北 — 242	中国・四国 — 194	
北陸・甲信越 — 279	九州・沖縄 — 154	合計 27,833人
東海 — 25	外国人・在留邦人・他 — 684	(2017年2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 — 88	
国立がんセンター — 124	
他・地区がんセンター — 165	合計 2,112人
全国大学病院 — 1,735	(2017年2月末現在)

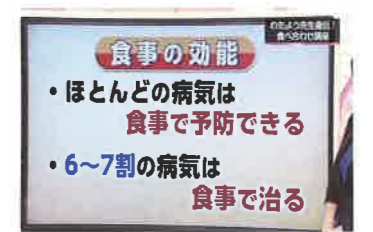
日大病院等 — 1,065	東京医大病院 — 46
慶応大病院 — 70	東京女子医大 — 40
慈恵大病院 — 57	東大、京大、千葉大、その他 — 457

濟陽院長がテレビ宮崎の 情報番組「U-doki」に出演！

MEDIA
TOPICS



昨年12月3日(土) テレビ宮崎の情報番組「U-doki」に濟陽院長が出演。食べ合わせの専門家として、がん予防はもちろん、美容、ストレス解消、肥満に効果的な食材の組み合わせを紹介しました。番組最後にはおなじみの特製野菜ジュースを披露。あらゆる病気の予防・治療には食事が大切であることを伝えました。



番組内で紹介された 理想の食べ合わせ

美肌

鮭×ブロッコリー



抗酸化成分アスタキサンチンと
ビタミンCで肌を美しく

イライラ防止

豚肉×ピーマン



抗ストレスの栄養素トリプトファンや
ビタミンが豊富

肥満

玄米×昆布



低脂質と糖質代謝の上昇効果で
太りにくい

西台健康倶楽部ランチセミナーのお知らせ

お申込受付中

健康・長寿に役立つ講演と濟陽院長監修のヘルシーランチを楽しむ人気イベント「西台健康倶楽部ランチセミナー」が今年も開催されます！

今回のテーマは「健康長寿への道」。がんを克服した方の体験談や、がんにも効く野菜ジュースの実演、豪華賞品が当たる抽選会など盛り沢山の内容で行われます。

どなたでも参加いただけますので、ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください！



【開催日時】 2017年6月18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

肥満にサヨナラして がんを予防する

暖かい春が訪れ、お出かけやスポーツに適した日も増えてきました。寒い冬の間には体重が増えてしまったという人はいませんか？肥満は万病のもとと言いますが、がんのリスクも高めます。がんを予防するためにも、肥満とがんの関係を知っておきましょう。



● 肥満はがんのリスクが高い

BMIという数値をご存知でしょうか。ボディ・マス・インデックスの略称で肥満度を表す指標です。日本ではBMI値が18.5以上25未満が普通体重、25以上を肥満としています。そしてBMI値25以上の人は、**そうでない人に比べてがんのリスクが高まる**という調査結果が出ているのです。

代表的なのが大腸がんです。BMI値30以上の男性は25未満の人より発症率が1.5倍のリスクになります。反対にBMI値25以上の人が25未満になると発症率は6.7%下がるそうです。

女性では乳がんリスクが高まることが分かっています。特に閉経後の女性はBMI値が30以上あると、19未満の人より2.3倍もリスクが高くなります。

それ以外では食道がん、膵臓がん、子宮体がん、腎臓がん、胆嚢がん、肝臓がんなども肥満と関連が深いがんです。まずは下の計算式で自分のBMIを確認してみましょう。

$$\text{BMI値} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

BMI値	肥満度
18.5未満	やせ
18.5～25未満	標準
25～30未満	肥満1度
30～35未満	肥満2度
35～40未満	肥満3度
40以上	肥満4度

● 肥満ががんを引き起こす理由

肥満になるとなぜがんが発生するのでしょうか。閉経後の乳がんや子宮体がんは、肥満細胞から分泌される女性ホルモンが大きな要因とされています。肝臓がんは、内臓脂肪がたまることで、お酒を飲まない人でも脂肪肝となる「非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)」や「非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)」といった病気を引き起こし、がんを発症することが報告されています。大腸がんはインスリンを大量分泌させる「高インスリン血症」が原因のひとつといわれています。

肥満によって増える**血中の悪玉コレステロール(LDL)もがんの引き金**です。LDLが活性酸素と結びつくと酸化LDLとなり毒性が高まります。すると免疫機構がマクロファージを出動させ、酸化LDLを退治するわけですが、その結果、がん細胞の芽を摘むマクロファージが足りなくなってしまう、がんの発生を促してしまうのです。

● 痩せすぎも危険

がんと肥満の関連はご理解いただけただけでしょうか。ただ、痩せればいいのかといえば、そうでもありません。国立がん研究センターによると、**BMI値が19未満の最も痩せているグループは、BMI値が23～24.9のグループより約30%もがんの発症率が高くなる**ことがわかったのです。

がんを予防するには、太らず痩せすぎず、理想的な体形を維持できるよう毎日の生活習慣に気を配る必要があります。

がんの5年生存率が69.4%に！

定期的な検診を受ければ がんは怖くない！

がんが「不治の病」であったのは、もはや昔のこと。検査技術や治療技術、薬の進歩などによって生存率は年々上昇し続けています。しかし、がんを治療できるのは、早期発見があってこそ。検診による早期発見の重要性を知っていただくために、各がんの生存率についてまとめてみました。



主ながんの10年相対生存率

全がん協 部位別臨床病期別 10年相対生存率(2000-2003年 診断症例)

ステージ	I	II	III	IV
食道がん	62.8	36.2	18.2	5.0
胃がん	93.9	55.8	38.1	7.0
大腸がん	95.3	81.5	74.3	8.3
肝がん	32.0	17.7	8.2	2.1
膵臓がん	28.6	9.1	3.5	0.3
肺がん	68.3	28.8	16.0	3.4
乳がん	95.0	86.2	54.7	14.5
子宮体がん	93.8	76.5	57.1	9.3
子宮頸がん	89.1	65.2	50.4	16.4
前立腺がん	100.0	100.0	100.0	40.5
甲状腺がん	97.2	100.0	93.6	56.5

■相対生存率とは

性、年齢分布、診断年が異なる集団において、がん患者の予後を比較するために、がん患者について計測した生存率(実測生存率)を、対象者と同じ性・年齢分布をもつ日本人の期待生存確率で割ったものを相対生存率といいます。[全がん協 HP より引用]

国立がん研究センターが行った「全がん協 生存率調査」が発表され、代表的な16部位のがんと診断された4万5千人の患者の**10年生存率は58.5%、5年生存率では69.4%**であることがわかりました。ともに前回の調査時より生存率がアップしており、がん医療の進歩がみてとれます。

部位別で見ると、**前立腺がん、甲状腺がん、子宮体がん、乳がんなどの生存率が高く、膵臓がん、肝臓がん、胆嚢・胆道がん、食道がんでは低い結果**となっています。

ご周知のように、がんにはステージ(病期)があります。どの病期で発見し治療を開始できるかが生存率を大きく変えます。例えば表からもわかるように、胃がんや大腸がん、

乳がんなどは、がんが発生した臓器のみに留まっているステージIであれば、10年生存率は90%以上です。早期発見・早期治療すれば、がんは治せる病気であることがわかります。しかし昨年内閣府が調査したデータによると、まだまだ「**がん=短命**」のイメージは強いようです。がん全体の5年生存率が5割を超えていることを知っていたのは全年齢で30%未満。がんの適齢期に差し掛かる40代でも20%程度と、がんの知識はまだまだ広まっていないのが現状のようです。

「**がんは早期発見で治せる病気**」ということを多くの人に知ってもらいたいものです。

胃がん、大腸がん、乳がん、子宮体がんなどはステージIの早期に発見できれば治療できます



しかしステージIVになると生存率は低くなります。早期発見が重要なのです

がんは爪と毛以外にはできるといわれますが、口の中にもがんができることはご存知でしょうか？

口の中のがんを総称し**口腔がん**といいます。できる部位によって**舌がん**、**歯肉がん**、**口底がん**、**頬粘膜がん**などに分類され、日本人で最も多いのは4割を占める舌がんです。

口腔がんは全がんの中では数の少ないがんですが、年間約7~8千人がかかり、約3千人の方が死亡、死亡率も高く侮れない存在です。

口腔がんを引き起こすリスク要因は、第一に**タバコ**です。非喫煙者に比べて7倍近くも発症率が高く、死亡率も高いとされています。次にお酒も原因のひとつです。特に**タバコとお酒を一緒に嗜む人は、タバコの発がん性物質がお酒に溶けて口腔粘膜に直接作用するので注意が必要です。**

タバコ、酒以外では口の中の衛生状態が悪い、虫歯を放置している、合わない入れ歯をしているといったリスク要因があります。

口腔がんは見える場所にはがんができるので早期発見しやすいのですが、**歯槽膿漏や口内炎などと勘違いし、がんとは思わず放置して悪化させてしまう人が少なくありません。**初期段階では痛みなどの自覚症状がほとんどないことも、発見を遅くしている原因です。痛みやしこりなどが出てきた時には進行していることも多いため、口の中に違和感

を覚えたら放置せず、医師や歯科医師に相談することが重要です。

初期段階で発見できれば簡単な手術で切除でき治癒率も高いのですが、**進行してしまうと手術が成功しても口の機能に障害が残ったり、容貌が変わってしまうこともあります。**かかりつけの**歯科医**を持ち、定期的な口腔チェックをしてもらうことが大切です。

口腔がんのセルフチェック例

1. しこりや腫れがあり、なかなか治らない
2. 赤くなっていたり、白くなっているところがある
3. 2週間以上も口内炎が治らない
4. 合わない入れ歯を使い続けている
5. 食べ物が飲み込みにくいことがある
6. タバコを1日に40本以上吸う
7. 日本酒を1日に3合以上飲む
8. 口が開きにくいときがある
9. 唇や舌がしびれたりすることがある
10. 口内の傷の治りが悪い

特製ジュースでがん予防

プルーンのもつ抗酸化成分を手軽に摂り入れる

レシピ #16 **プルーン&ヨーグルト**

材料(約300ml分)

- プレーンヨーグルト 150g
- プルーン(種なし) 60g
- 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 プルーンはぬるま湯で洗って、水気をふく。
- ② ミキサーにすべての材料を入れ、混ぜる。



ワンポイント

- ・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

症例レポート

CASE REPORT

乳がん・脳転移 4年半後・治療例 50才・女性

約7cmの乳がんが化学療法と食事療法で消失。

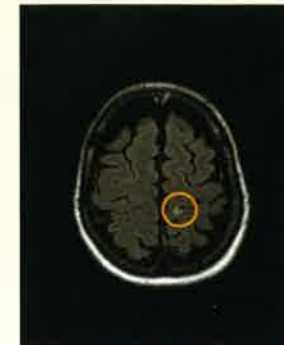
平成24年夏、脳転移を伴う径7cmの左乳がん、腋窩リンパ節転移。切除適応なく、化学療法および脳・放射線照射治療施行にて縮小傾向を認めた。平成25年4月、西台クリニック受診。化学療法に加えて食事療法を指導し併用で経過観察。平成27年4月、径2cmの左頸部リンパ節再発出現。マイルドな化学療法と共に、徹底した食事療法を継続して、本年2月、寛解(治癒)状態となる。



PET検査 平成27年4月
左頸部リンパ節転移巣



PET検査 平成28年
同病巣が1年で消失



MRI検査 平成27年4月
左頭頂葉脳転移巣



MRI検査 平成29年
同病巣が2年で痕跡化

西台健康倶楽部 料理教室のご案内

NISHIDAI Cooking School Information

がんにも効く料理を
プロに学んでみませんか？

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 ◎食事療法コース [TEL] 03-5922-0700 (西台クリニック 梅田)
[FAX] 03-5922-0701 [E-mail] nhc@ncdic.jp

古川クッキングスクール【福岡】

済陽式がん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://fukukawa-cooking.jp/
[住所] 福岡市南区大橋1-14-11 グランマーサ大橋2F