

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。

頭＝頭動脈 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】 面談ありー約 5.5 時間 面談なしー約 4 時間 PET/CT MRI (骨・頭) MRA 超音波 (頭・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】 面談ありー約 4.5 時間 面談なしー約 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】 面談ありー約 3.5 時間 面談なしー約 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】 面談ありー約 3 時間 面談なしー約 2 時間 MRI (頭) MRA 超音波 (頭) 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。

★10月より面談(画像結果説明)時間が増えました。火曜・水曜・木曜・土曜の週4日実施いたします。

★年内は12月29日(火)まで検査を実施いたします。年始は2021年1月5日(火)から営業いたします。

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

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 高島平
至 巣鴨

西台駅 NISHIDAI

至 大宮/バス
高島通り
至 国道17号

西台クリニック 画像診断センター
三井住友BK

セブンイレブン ミスダー
タイムズ 有明駐車場
西台耳鼻咽喉科
洋館の山 トミコシ 会館
ダイエー
西台駅南
至 国道17号
西台駅南
至 国道17号
西台駅南
至 国道17号

【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。

西台クリニック会報

NISHIDAI CLINIC NEWS

36

2020年
12月4日発行

理事長室より

健康維持・推進の工夫を

受診件数報告

パンデミックの歴史を知る

済陽理事長が浦和ロータリークラブで講話

がんの10年生存率、58.3%に

肝・胆・脾の病気を学ぼう！

肝臓・脾臓を労わる食生活を

免疫力を高める冬の生活習慣

症例レポート

～胸椎骨に転移した肺がんが寛解

特製ジュースでがん予防

企業・団体様向け健診のご案内

蕎麦

強い抗酸化作用を持つポリフェノールとルチンを含む。ルチンは水に溶ける性質があるため、蕎麦をゆでたそば湯を飲むと効率よく摂ることができる。



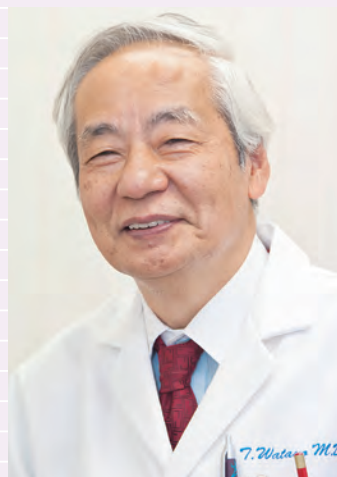
左のQRコードから
当院のモバイルサイトに
アクセスできます。

健康維持・推進の工夫を

本年々頭に突如勃発した新型コロナ感染は、ただちにパンデミックとなり、全世界で5千万人という膨大な感染者群を数え、百万人を超える犠牲者を出す異様な事態となりました。各国での最重要課題が感染拡大の阻止であり、まだまだ時日を要する気配です。

現段階で必要なことは感染予防であり、自粛生活に伴う筋力の低下も懸念されます。病気の診断のみでなく、ウィルス感染防禦のための、人体の抵抗力すなわち免疫力の維持・強化がきわめて重要であり、また日々の知的活動も大切です。

定期的健診によるPET画像診断とともに、血液内のリンパ球やキラー細胞(防衛隊成分)を増やすための食生活、運動、睡眠・休養などにも配慮して、健康で明るい日々を送られるよう願っております。



令和2年 向寒
医療法人社団 高千穂会 西台クリニック
理事長 済陽 高穂

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 — 25,757	茨城県 — 624	愛知県 — 198
埼玉県 — 8,014	群馬県 — 269	大阪府 — 175
千葉県 — 2,473	栃木県 — 243	長野県 — 187
神奈川県 — 1,653	静岡県 — 251	

その他 地方別受診者数

北海道 — 89	近畿 — 336	不明 — 151
東北 — 318	中国・四国 — 260	
北陸・甲信越 — 389	九州・沖縄 — 195	
東海 — 33	外国人・在留邦人・他 — 1,928	

合計 **43,543人**
(2020年10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 — 105	
国立がんセンター — 144	
他・地区がんセンター — 200	
全国大学病院 — 1,854	合計 2,303人 (2020年10月末現在)

日大病院等 — 1,066	東京医大病院 — 53
慶応大病院 — 74	東京女子医大 — 48
慈恵大病院 — 60	東大、京大、千葉大、その他 — 553

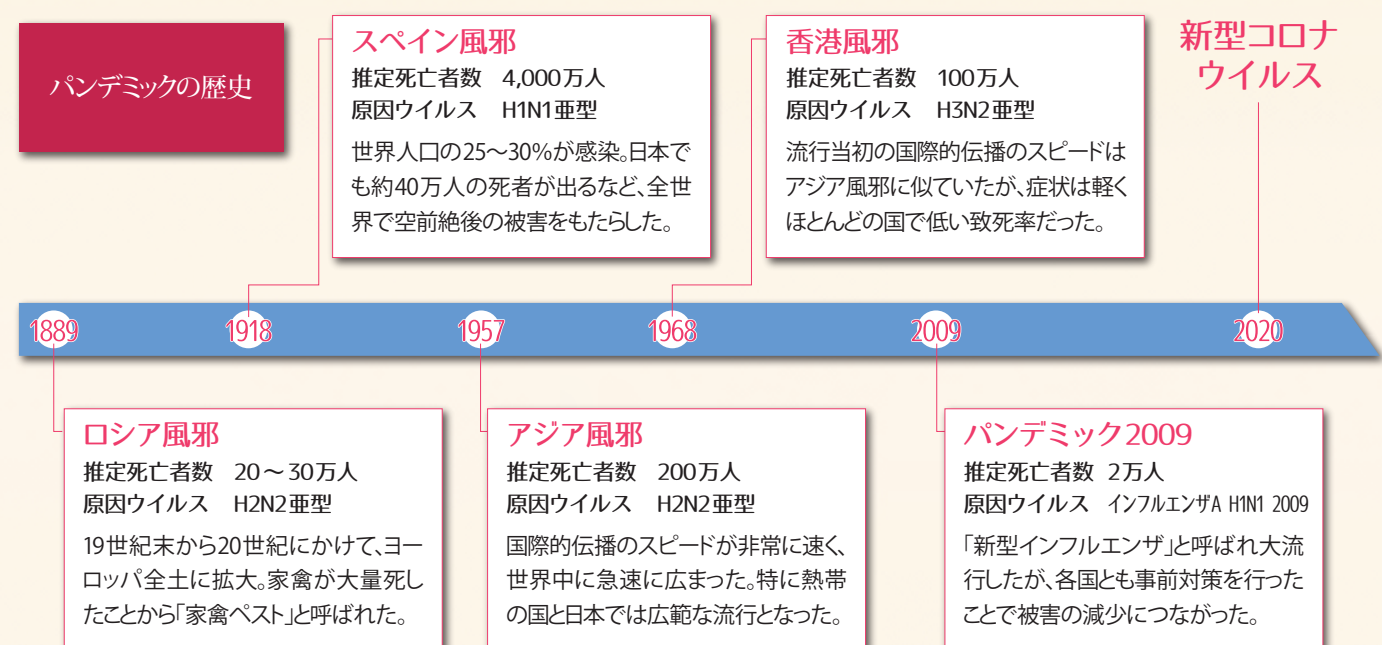
新型コロナウイルス感染の世界蔓延に直面して

パンデミックの歴史を知る

2019年11月、中国・武漢で原因不明のウィルス性肺炎が確認され、12月に武漢海鮮市場で発症した高熱・肺炎患者が、「新型コロナウイルス」感染であることが判明しました。

2020年1月には日本でも最初の感染者を確認し、その後4月には1万人を突破。一時は減少傾向にありましたが、人の動きが活発になるに連れて増加傾向を見せ、11月現在で感染者数は累計12万人に至りました。世界全体では、感染者数は5,500万人、死亡者は130万人に達し、文字通りパンデミックとなっています。

感染症が本格化するこれからのシーズンに気を緩めることなく、また素晴らしい日常が到来することを願い、100年に一度の国難を乗り越えていきたいものです。



T o p i c s

済陽理事長が浦和ロータリークラブにて「病気をしない健康生活の工夫」というタイトルで講話しました。

済陽理事長は、「病気をしない健康生活の工夫」というテーマで、浦和ロータリークラブの皆様に向けて講話しました。がんの原因の35%が食事にあるということ、日本において増え続けるがんによる死亡者数などを提起したうえで、食生活の改善や運動、入浴、睡眠・休養によって自己免疫力を高めることが、がんを防ぎ長寿を実現する秘訣であることを伝えました。

がんの10年生存率、58.3%に。

国立がん研究センターが、2004～2007年にがんと診断された方の10年生存率を58.3%と発表しました。データを取り始めた2000年頃より少しずつ向上しています。また2010～12年の5年後の生存率は68.6%となりました。詳細は「全国がんセンター協議会」のホームページ(<http://www.zengankyo.ncc.go.jp>)で確認できます。

自覚症状が現れにくい 肝・胆・膵の病気を学ぼう！

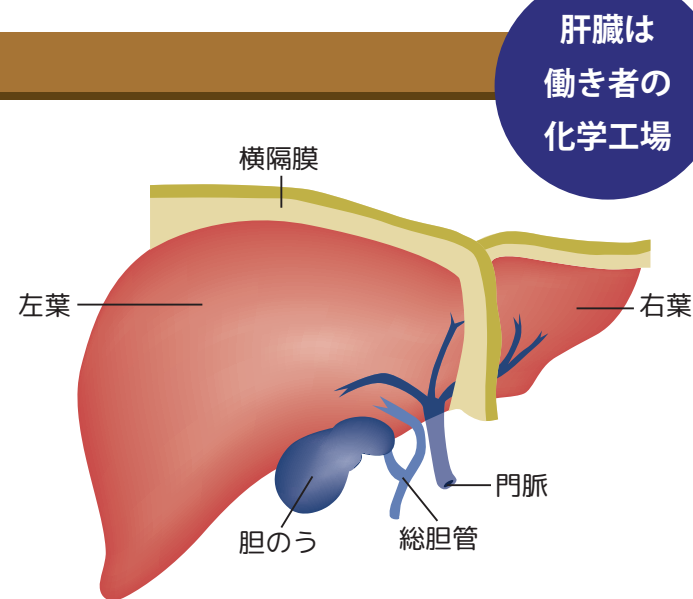
そろそろお酒を飲む機会が増える季節。ついつい食べ過ぎ・飲み過ぎになってしまって、
肝臓・胆道・膵臓などの臓器に負担をかけていませんか。
これらの臓器は異常があっても自覚症状に乏しく、
放置しておくと命に関わる病気になってしまう恐れもあります。
そこで今回は肝臓・胆道・膵臓の病気について取り上げます。

肝臓の役割

肝臓は内臓の中で最も大きな臓器で、体の中の化学工場と言われます。その役割は大きく次の4つです。

- (1) 栄養素の代謝と貯蔵
- (2) 老廃物などの分解
- (3) 消化を助ける胆汁をつくる
- (4) 有害物質の無毒化

肝臓は形成している細胞が壊れにくく、一部が壊れてもすぐにカバーされる臓器だけに、病気が進行しても症状が現れにくい特徴があります。ゆえに肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれます。



肝臓で起こる病気

肝臓の病気と言えば、まずは万病のもとになる「**脂肪肝**」です。フォアグラのように肝臓に中性脂肪が異常にたまった状態になります。成人の3人に1人がかかっているといわれ、放置すると「**肝硬変**」、「**肝臓がん**」へと進行するほか、「**動脈硬化**」や「**血管病**」の原因にもなってしまいます。また肝炎ウイルスの感染による「**A型肝炎**」「**B型肝炎**」「**C型肝炎**」から肝硬変、肝臓がんと進む場合もあります。

しかし、肝臓は再生する臓器ですから、脂肪肝になってしまっても食生活の改善により、正常な状態に戻すことが可能です。

肝臓の健康チェック

- | | |
|---|--|
| ☐ 体がだるく疲れやすい | ☐ 鼻の頭が赤くなった |
| ☐ 食欲がない | ☐ 胸や首、肩などにクモの巣のような血管が出てきた |
| ☐ 吐き気やおう吐がある | ☐ 手足がむくみ、すねを押すとへこんだまま戻らない |
| ☐ 体のあちこちにかゆみがある | ☐ ズボンやスカートがきつくなった |
| ☐ 右腹の上が重苦しい、膨満感がある | ☐ 男性なのに乳がふくらみ、少し痛みがある |
| ☐ サブリを飲んでいないのに尿の色が濃い | ☐ 性欲が減退、ED(勃起障害)になった |
| ☐ 白目が黄味がかっている | |
| ☐ 皮膚の色が全体的に黒ずんできた | |

胆道の役割と代表的な病気

胆道は「胆のう」「胆管」「十二指腸乳頭」という3つの部分に分かれます。胆道は肝臓で作られる「胆汁」という液を小腸に送る働きをしています。胆汁は胆のうに貯められており、小腸で脂肪の消化を助けます。

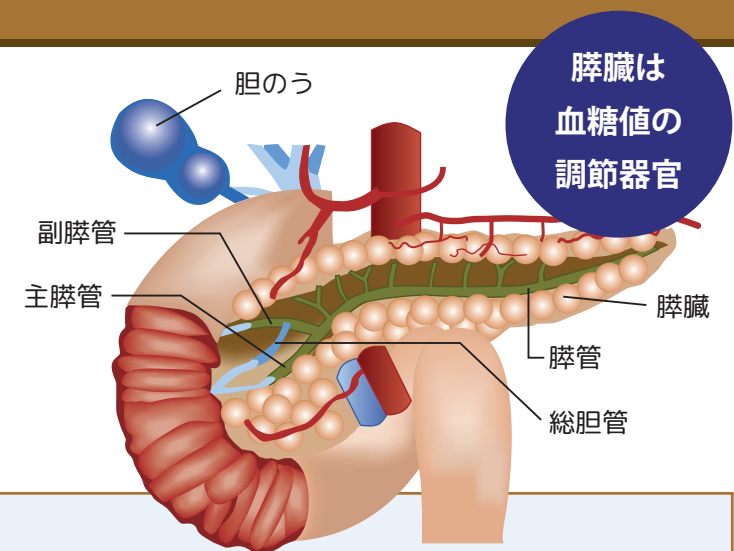
なお、胆汁に含まれるビリルビンという黄色の色素によって、人間の便は茶褐色になります。

胆道の代表的な病気が「**胆道がん**」です。発生した部位によって「胆のうがん」「胆管がん」「十二指腸乳頭部がん」など名称が変わります。早期には症状が出ないことが多く、進行すると黄疸(おうだん)、右わき腹の痛み、体重減少などが起こります。また周囲のリンパ節、肝臓、肺に転移したり、膵臓などの周囲の臓器に広がったりします。

膵臓の役割

膵臓は「血糖値をコントロール」する器官です。また、胃酸を中和する膵液を出し、十二指腸を守る役割も担っています。

膵臓の病気は、膵臓が自身を消化し始め、膵臓にむくみや出血を起こす「急性膵炎」、炎症を繰り返し膵臓が硬くなる「慢性膵炎」、そして完治が難しく進行も早い「膵臓がん」などがあります。膵臓がんを引き起こす危険因子には「糖尿病」「慢性膵炎」「肥満」「動物性たんぱく質や脂肪過多の食事」「喫煙」などが考えられます。



膵臓を健康に保つポイント

- | | |
|---|---|
| ☐ タバコをやめる | ☐ 適度な運動で肥満を防ぐ |
| ☐ 高脂肪食を控える | ☐ じゅうぶんな睡眠と休養をとる |
| ☐ 肉や加工肉の摂取をおさえる | ☐ ストレスをためこまない |
| ☐ バランスの良い食事を心がける | ☐ 糖尿病があれば治療する |
| ☐ 酒を飲み過ぎない | |

肝・胆・膵の病気を早期発見するには？

西台クリニックでは、肝臓、膵臓、胆道の異常を早く見つけ出すために、「**PET/CT**」、「**MRI**」、「**超音波検査**」、「**腫瘍マーカー検査**」、「**生化学検査**」などを組み合わせて検査を行います。

<おすすめのコース>

QRコードから各コースのムービーをご覧になれます。

グランドコース



がん総合コース



万一、西台クリニックでの検査で病変が認められた場合には、提携している数多くの医療機関の中から最適な施設をご紹介します。

肝臓・脾臓を労わる食生活を

機能が低下していても自覚症状に現れない肝臓や脾臓を労わるには、まず生活習慣を改善することです。特に食生活に注意することで、様々な病気のリスクを減らすことができます。

肝臓を労わる食材例

レバー

肝機能低下の改善に必要な「タンパク質」「糖質」「脂質」「ビタミン」「ミネラル」などをバランスよく摂取できる食品です。



貝類

ホタテ、アサリ、シジミなど、貝類に多く含まれる「タウリン」はアミノ酸の一種で、肝機能の改善に大きな効果があります。



脾臓を労わる食材例

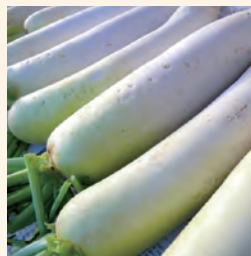
青魚

青魚に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)は脾臓がんのリスクを下げると言われています。



大根

大根にはでんぷん、タンパク質、脂質の消化を助ける消化酵素が豊富で、脾臓の働きを助けます。生で食べるのがおすすめです。



「お酒は極力控える」が大前提！

肝臓、脾臓をケアするには、アルコールを控えることが大前提。また禁煙、適度な運動も心がけましょう。



免疫力を高める冬の生活習慣

新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや風邪など今年の冬はしっかりと病気をブロックしたいものです。免疫力を上げる4つのポイントをご紹介します。

色の濃い野菜と発酵食品を食べる

かぼちゃ、さつまいも、紫たまねぎ、黒豆など黒や紫の野菜や、トマト、ニンジン、パプリカなど赤や黄色の野菜は抗酸化力の高い栄養成分が摂れます。また免疫機能に深く関わるのが腸。ヨーグルトや納豆、味噌などの発酵食品も取り入れましょう。



体を温めて免疫細胞を活性化！

ハイネックの衣類やマフラー、カイロ、腹巻などを使って体を温めましょう。特に体幹部、首や鎖骨、おへそ周り、背中などが大事です。体が温まると血流が良くなり、免疫細胞が活性化。風邪やインフルエンザなどの感染症予防に役立ちます。



甘酒&しょうがで免疫・代謝をアップ

30種類以上の酵素を生成する麹菌が含まれた甘酒は、免疫力アップに最適な飲み物。摺り下ろしたしょうがと一緒に加熱すると、しょうがの成分が増え、体を温める効果もアップします。カロリーが高めなので朝か昼にコップ1杯程度を目安に。

質の良い睡眠で疲れた副腎皮質を回復

免疫力と大きな関りをもつ副腎皮質を活性化させるために、夜11時～深夜3時の時間帯に重なるように就寝しましょう。また寝る前はスマホのブルーライトを見ない、寝間着は汗を吸収する素材を選ぶなど、睡眠の質を高める工夫も大切です。

症例レポート

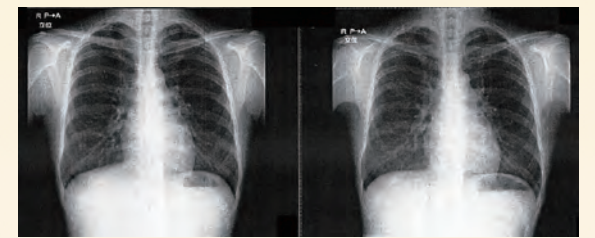
CASE REPORT

30代女性 肺がん・胸膜播種・胸水

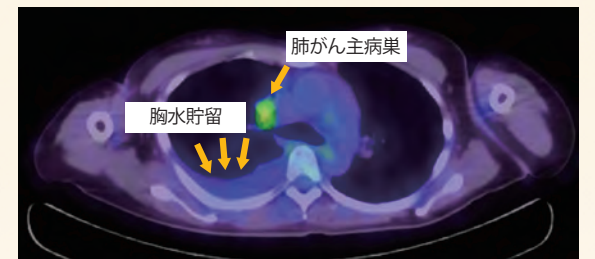
化学療法と食事療法で胸椎骨に転移した肺がんが寛解

2019年〇月
4か月後
6か月後(化学療法開始)
7か月後(食事療法開始)
13か月後

頸部および背部痛出現
右肋骨の痛みが加わり増強
右胸水貯留、近医にて胸腔穿刺
得られた胸水細胞診にて肺腺癌の診断
右肺がん、第8胸椎骨転移の画像診断
同月中旬より近医に入院、化学療法開始
西台クリニックにて食事療法指導開始
胸水および、腫瘍画像ほぼ消失
腫瘍マーカー(CEA)は正常化し寛解の診断

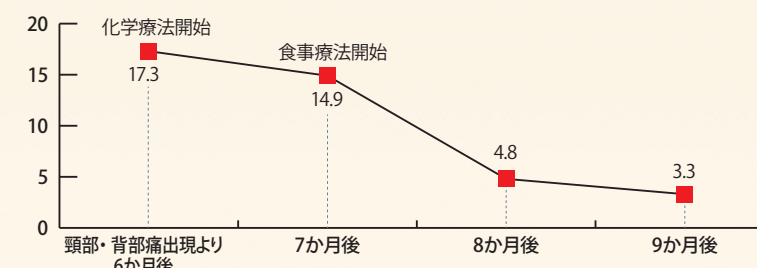


胸部エックス線



PET/CT画像

CEA値の推移



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#29 柿とセロリのジュース

●材料(約1人分) ●作り方

- | | | |
|------|------|------------------------|
| 柿 | 100g | ① 柿は皮をむかず、種を取ってくし型に切る。 |
| オレンジ | 100g | ニンジン、セロリは縦長に切る。 |
| ニンジン | 100g | オレンジは皮をむいてくし型に切る。 |
| セロリ | 50g | ② 材料をジューサーにかける。 |



・果物、野菜は農薬を取り除くために水につけておく ・果物、野菜はジュー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:加世田まで(受付時間:火曜～土曜 9:00～17:30)



<https://www.ncdic.jp/company>