

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 (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 280,500円 (税別255,000円) 面談なし 269,500円 (税別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 214,500円 (税別195,000円) 面談なし 203,500円 (税別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 159,500円 (税別145,000円) 面談なし 148,500円 (税別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 (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 60,500円 (税別55,000円) 面談なし 55,000円 (税別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	33,000円 (税別30,000円)
オプション	● アレルギー検査 16,500円 ● 脳梗塞・心筋梗塞リスクマーカー 13,200円 ● 内臓脂肪検査 5,500円 ● 女性ホルモン検査 5,500円 ● 骨代謝マーカー検査 5,500円 ● 関節リウマチ検査 3,300円 ● 喀痰細胞診検査 3,300円 ● MRCP(磁気共鳴胆管膵管造影検査)〔各コースと別日で実施〕 38,500円	

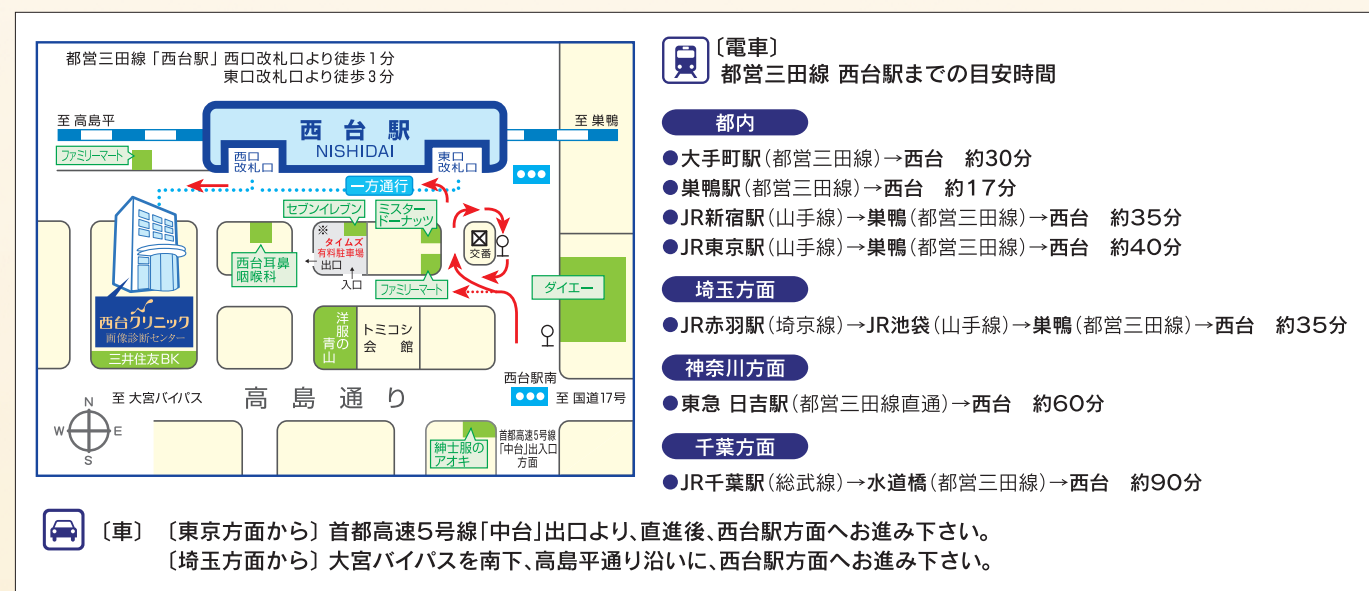
※既受診者の方(過去に西台クリニックで受診された方)は、PET/CT検査を含むコースを一律22,000円引でご受診いただけます。

◎その他、PET/CT+US レディースコース(181,500円)、シンプル脳ドックコース(49,500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)は火曜・水曜・木曜・土曜の週4日実施いたします。

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



西台クリニック会報

NISHIDAI CLINIC NEWS

理事長室より

充実の日々を

受診件数報告

ストップ！生活習慣病！～糖尿病～

日本人の代表的ながんのひとつ

胃がんを知ろう！

**MRCP(磁気共鳴胆管膵管造影検査)が
オプションメニューに登場！**

健康長寿の道しるべ

症例リポート

～腹腔内に再発したがんが食事療法にて静止

特製ジュースでがん予防

Let's ! 脳ストレッチ !

37

2021年
3月20日発行



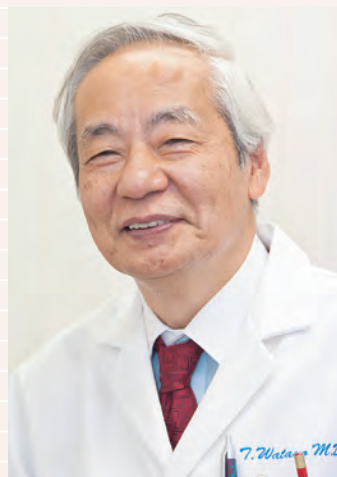
菜の花

優れた抗酸化作用を持つβカロテンが豊富。そのほか赤血球をつくる葉酸や、老化を防ぐビタミンE、骨の形成を促すビタミンKなどが含まれます。

充実の日々を

1年間あまり全世界にパンデミックをもたらした新型コロナ感染のもとで、東北地方はマグニチュード7の地震に見舞われました。コロナ禍での地震避難は単純ではなく、感染拡大を防ぎながら細心の注意が必要であり、当事者のご苦労がしのべれます。

このような災厄に立ち向かうには、何といたっても己の健康と体力が支えです。常日頃の栄養や休養に配慮した健康生活、災害に対しての心がけを疎かにせず、普段からの健診などで身体機能をチェックされることをお勧めします。どなたさまも異常事態にも備えた活力ある日々を送られるよう祈念しております。



令和3年 春分

医療法人社団 高千穂会 西台クリニック

理事長 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 — 26,552	茨城県 — 630	愛知県 — 198
埼玉県 — 8,185	群馬県 — 274	大阪府 — 176
千葉県 — 2,518	栃木県 — 245	長野県 — 195
神奈川県 — 1,684	静岡県 — 253	

その他 地方別受診者数

北海道 — 91	近畿 — 339	不明 — 153
東北 — 320	中国・四国 — 261	
北陸・甲信越 — 392	九州・沖縄 — 197	
東海 — 34	外国人・在留邦人・他 — 1,928	

合計 **44,625人**
(2021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 — 105	
国立がんセンター — 145	
他・地区がんセンター — 200	
全国大学病院 — 1,859	合計 2,309人 (2021年2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 — 63	東大、京大、千葉大、その他 — 555

Let's prevent lifestyle-related diseases.

ストップ！生活習慣病！

第1回
糖尿病

生活習慣病を正しく理解して、大きな病気を未然に防ぎましょう。

糖尿病とは

からだのエネルギーである糖分が細胞に運ばれなくなる病気です

糖尿病はブドウ糖を細胞に運び込む**インスリン**が**充分に供給されなかったり、うまく作用しなかったりすることから起こる病気**(右図)です。インスリンは膵臓から出るホルモンで、血糖値を一定の範囲にコントロールする働きを担っています。糖尿病になると血液中に糖分があふれる高血糖の状態が続き、放置したままですと様々な合併症を引き起こします。

なお、糖尿病には**1型糖尿病**と**2型糖尿病**があります。**生活習慣病とされるのは2型糖尿病で、日本人の糖尿病の9割以上を占めています。**

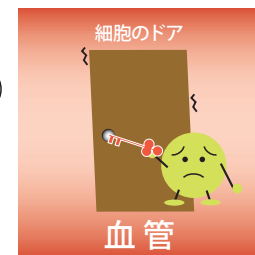
糖尿病の原因

<インスリン分泌低下>



インスリン(鍵)が無く糖が細胞に入れない

<インスリン抵抗性>



インスリン(鍵)はあるが糖が細胞のドアのたてつけが悪く糖が細胞に入れない

血液中に糖があふれてしまう

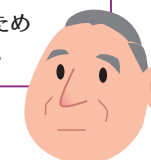
放置すると

最初は自覚症状がなく、知らず知らずのうちに重い病気に

2型糖尿病を患っても初期の頃は自覚症状がほとんどありません。しかし、血糖値が高い状態が続くと全身の血管にダメージが加わり、**動脈硬化をはじめ心臓や脳などの血管の病気になりやすくなります。**さらには腎臓の機能が低下する「**糖尿病腎症**」、最悪の場合は失明につながる「**糖尿病網膜症**」、手足のしびれや足の壊疽など様々な症状を引き起こす「**糖尿病神経障害**」など、恐ろしい合併症につながります。

1型糖尿病とは？

生活習慣から起こるのではなく膵臓のインスリンを出す細胞(β細胞)が、壊されてしまうことで起こります。インスリンがほとんど出なくなるため治療にインスリン製剤を使います。



予防するには

大切なのは食事と運動
今日から予防を始めましょう

糖尿病を防ぐには生活習慣の改善が第一です。特に**適切な食生活と運動**を心がけましょう。

- 食事は腹八分目でやめる
- 野菜を積極的に摂取する
- 散歩などの運動を少しずつでも始める
- 体重を5～10%減らす
- 禁煙する
- 健康状態の確認のために健診を受ける
- ストレスと上手につきあう

2型糖尿病の主な原因は

- ・ 遺伝
- ・ 過食
- ・ 飲酒
- ・ 運動不足
- ・ ストレスなど

生活習慣を
見直そう！



参考：国立国際医療研究センター 糖尿病情報センター

日本人の代表的ながんのひとつ 胃がんを知ろう！

減少傾向とは言うものの、日本人が罹患しやすいがんである胃がん。
罹患数では第二位、死亡数では第三位に位置しています。

胃がんとは

胃がんは胃の内側をおおう粘膜にできるがんです。がんが大きくなるにつれて粘膜下層、固有筋層、漿膜へと広がり、進行すると漿膜の外側まで達して近くにある大腸や脾臓に転移してしまいます。

また、胃がんの中には、胃壁の中で拡がっていくスキルス胃がんもあります。スキルス胃がんは早期発見が難しく、治りにくいがんとされています。

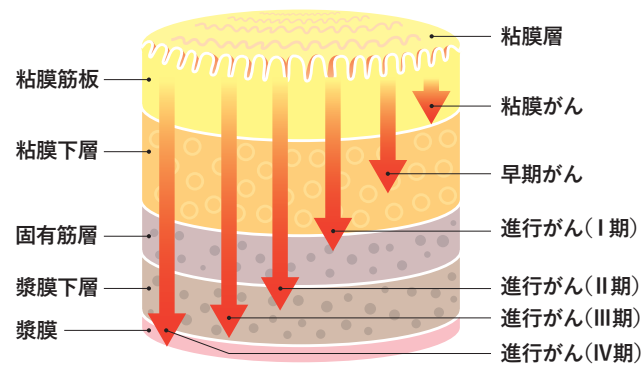
胃がんの主な原因

胃がんの原因には以下のようなものがあります。

- **ヘリコバクター・ピロリ菌への感染**
- **塩分の多い食事**
- **ストレス** ● **運動不足** ● **喫煙**

胃がんの原因と言えば、ヘリコバクター・ピロリ菌(以下:ピロリ菌)への感染です。胃の幽門部分に住み着く細

胃がんの広がり方

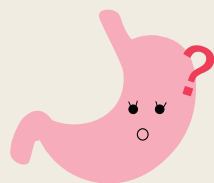


※早期胃がんであれば内視鏡で取り除くこともできます。

菌で、世界的にみても日本人の感染率は高く、50歳以上の人は特に高いといわれています。また、塩分の多い食事は胃粘膜を荒らし、ピロリ菌が繁殖する温床になりやすいとされています。そのほか、ストレス、運動不足、喫煙などが胃がんのリスクを高めるとされています。

胃がんを予防する

胃がんを予防するためには、まずはピロリ菌の感染の有無を調べ、感染していたら除菌することです。そして毎日の食事では塩分を摂りすぎないようにしましょう。ストレスは胃の働きを低下させ、がんにつけ入るスキを与えるため、ストレスをためないようにすることも大切です。ストレス発散と予防に効果的なのが軽い運動です。特に腹筋運動は消化器官の働きをアップさせ、免疫力を高めます。



胃潰瘍は胃がんにつながる？

胃潰瘍から胃がんは発生しません。しかし胃潰瘍はピロリ菌が原因であることが多く、胃潰瘍になりやすい人は胃がんになりやすいともいえます。

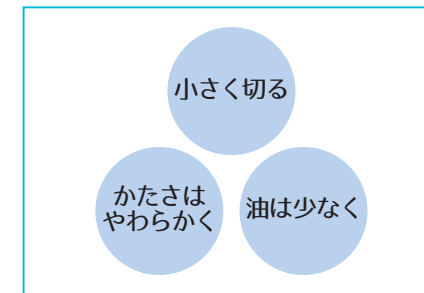
胃がんを予防する10ポイント

- ☐ 偏食をせず、バランスよく食べる
- ☐ 適度な運動をする
- ☐ 定期検査を受ける
- ☐ ピロリ菌の有無を調べる
- ☐ 塩分の過剰摂取に注意する
- ☐ 辛い食べ物は控える
- ☐ 料理のこげた部分は食べない
- ☐ 熱いものを一気に飲まない
- ☐ ストレスを溜めないようにする
- ☐ タバコをやめる

胃を労わる食事

胃の調子が優れないときは、何よりも消化の良い食べ物を摂ることが大事です。食材選び、調理法などを工夫しましょう。

調理方法のポイント



消化の良い食べ物（一例）

穀類	ごはん(粥)／白パン／うどん	魚	白身魚(煮る・蒸す)
肉	鶏ささみ(煮る・蒸す)	卵	半熟卵／卵豆腐／茶碗蒸し
豆類	豆腐／高野豆腐／きな粉	野菜	やわらかく煮た野菜／ジュース
果物	バナナ／リンゴ／白桃	乳製品	牛乳／ヨーグルト／チーズ

※上記は一例です。胃の状態や症状によっては適さない場合もあります。

胃酸の分泌を高める食品は控える

香辛料の多いもの
こしょう・唐辛子

甘味の強いもの
煮豆・まんじゅう

食塩の多いもの
漬物・塩辛

酸味の強いもの
酢の物・柑橘類

嗜好飲料
アルコール・炭酸飲料・
コーヒー・紅茶・濃い緑茶等

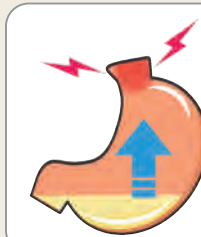
塩分を排出してくれる食品

胃がんの予防には、塩分を控えると同時に、塩分を排出してくれるカリウムを含む食事を取るとより効果的です。
アボガド、ひきわり納豆、きな粉、干し椎茸、切り干し大根、抹茶、干しぶどうなどに多く含まれます。



最近よく耳にする「逆流性食道炎」とは、どのような病気なの？

「逆流性食道炎」は、胃の内容物が食道を逆流する病気です。食べ物だけでなく胃酸なども逆流するため、食道に炎症が起きて胸やけや胸痛などの症状があらわれます。逆流性食道炎は胃の内容物の逆流を防ぐ「下部食道括約筋」の働きが加齢で弱くなるほか、食道のぜん動運動の低下、唾液量が減少することなどが原因で起こります。予防には右記のような対策が効果的とされています。



- ・過食しない
- ・消化の良いものを摂る
- ・油物や刺激物などを摂らない
- ・食後すぐに横にならない
- ・就寝前に食事しない
- ・上半身を少し高くして寝る

T o p i c s

MRCP(磁気共鳴胆管膵管造影検査)がオプションメニューに登場！

早期発見が難しくサイレントキラーと呼ばれる膵臓がんをはじめ、胆嚢・胆管の各種疾患の発見に威力を発揮する検査です。特に通常の人間ドックなどで膵管の拡張が認められた方にお勧めいたします。撮影時間は30～50分です。

【検査料金】 35,000円(税込38,500円)

・PET/CT検査とは同日に検査できないため別日に受診いただけます。

・各コースの受診から、前後2週間以内のお日にちで、受診していただけますようお願いいたします。



健康長寿の道しるべ

健康
長寿

いつまでも元気で充実した人生を送るために、身体健康だけでなく、精神的にも社会的にも満たされた「真の健康長寿」を目指しましょう。

健康とはどのような状態？

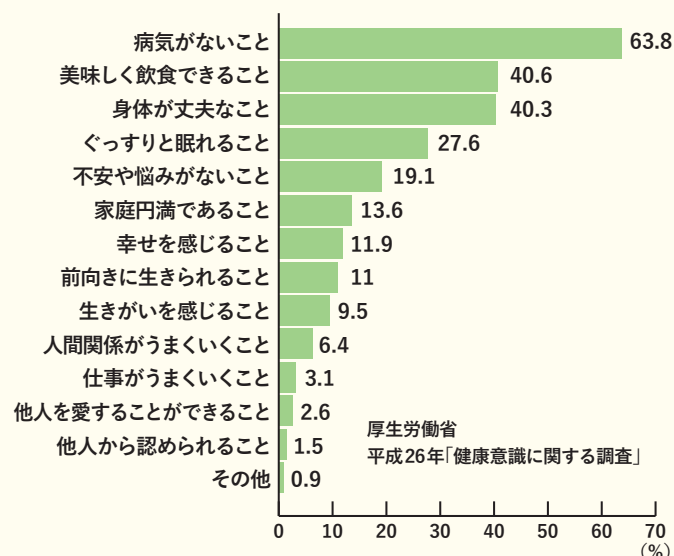
皆さんにとって「健康」とは、どのような状態を指しますか。「病気がケガがない状態」でしょうか。それとも「身体が丈夫なこと」でしょうか。

平成26年に厚生労働省が行った「健康意識に関する調査」では、健康であることの条件として、身体的な状態だけでなく、「不安や悩みがないこと」「幸せを感じる」となどの精神的な面や、「人間関係がうまくいくこと」「仕事がつまみいくこと」といった社会的な面を重視する回答も見られました。WHO(世界保健機構)の定義でも、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」とされています。

満たされた人生を送るために

「しいのみ学園」の創設者で、世界一周をした最高齢者のギネス記録を持つ故・昇地三郎先生(107歳で逝去)は、毎日の体操、新聞の音読、日記をつける、よく笑い・よく話すなど、独自の健康法を実践されていたそうです。80歳でエベレスト登頂に成功したスキーマーの三浦雄一郎氏も、「夢いつまでも」という思いが健康の秘訣と話されています。健康長寿で居続けるためには、**大きな病気**

健康感を判断する際に重視した事項(3つまでの複数回答)



にならないことと、毎日の生活にハリを与える**趣味や生きがいを持つ**ことが大切だと言えます。

真の健康長寿を実現するために、まずは食事、運動、睡眠などの生活習慣を見直し、私たちに**本来備わっている「免疫力」「自然治癒力」**を高めていきましょう。そして趣味や生きがいなど、さまざまなことにチャレンジし、充実した日々を送りましょう。

病気を予防する食事の8原則

塩分を制限する	野菜・果物を大量摂取する	乳酸菌・海藻・きのこを摂る	油はオリーブオイルやゴマ油を使う
動物性たんぱく質・動物性脂肪を制限	玄米・胚芽米・イモ類・豆類を摂る	はちみつ・レモン・ビール酵母を摂る	水は自然水を飲む

朝ジュース

新鮮な野菜と果物を使ったジュースは、がんや生活習慣病の予防に効果を発揮します。1日200~300mlのジュースを朝食の献立に加えてみましょう。



自然治癒力を高める暮らし方 五箇条

運動	1日30分ほどのウォーキングなど、適度な運動は血液やリンパ液の流れを良くして、自然治癒力をアップします。
入浴	身体を芯から温めることで、血液やリンパ液の流れを良くするとともに体内の酵素の働きを活性化し、代謝も良くなります。
排泄	食物繊維や乳酸菌をたくさん摂ることで便通を良くし、悪玉菌などの有害物質を体内から排出しましょう。
睡眠・休養	身体をリラックスさせる副交感神経が優位になることで多くの血液が内臓に流れ、代謝が活性化し、免疫力も向上します。
趣味・生きがい	趣味や生きがいは、人生を豊かにし、生きる力を強くします。生きる力を持続けることで、「健康寿命」を延ばしましょう。

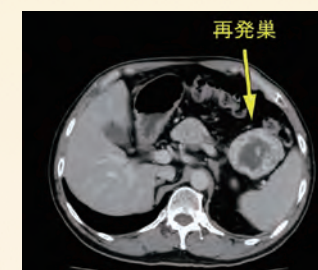
症例レポート

CASE REPORT

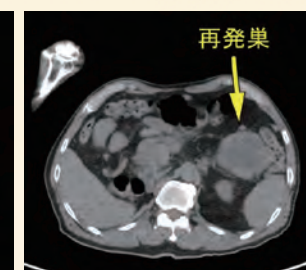
75才・男性 右腎臓がん切除後・腹腔内再発

腎臓がん切除後、腹腔内に再発したがんが食事療法にて静止

1998年3月 左脳内出血・右半身不随
2000年4月 右腎臓がん・腎臓摘出術を受ける
2012年6月 腹腔内再発(直径4cm)
2013年12月 西台クリニック受診。脳梗塞後のこともあり抗がん剤治療を希望せず
玄米・生菜食主体の食事療法を開始
2016年~現在 再発巣の病巣拡大はほとんどなく、一部壊死化が認められ、また器質化部分も内包する現在の再発巣の病勢はほぼ静止状態である



2016年12月



2019年1月

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#30 ニンジンと甘酒のジュース

●材料(約1人分)

レモン2個(果汁大さじ4)
ニンジン 400g
甘酒 1カップ

●作り方

- ① ニンジンは適宜切る。
- ② ニンジンとレモンをジューサーにかける。
- ③ レモン、甘酒を加えてよく混ぜる

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

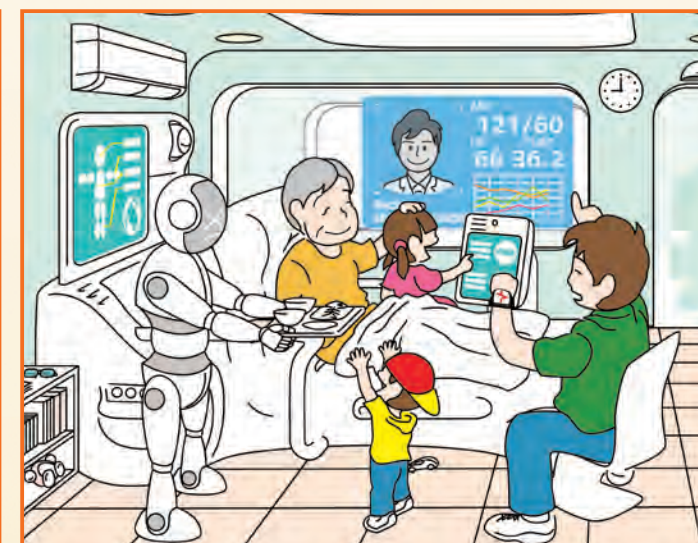
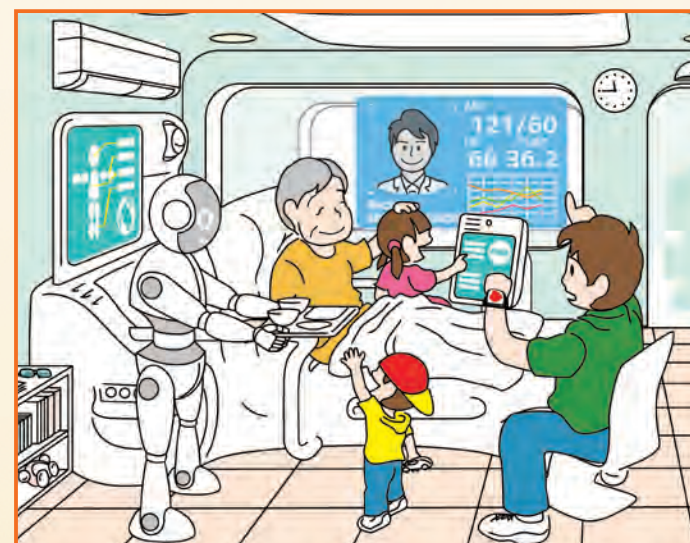


Let's!脳ストレッチ!

クイズやパズルで、アタマのストレッチに挑戦しましょう!

未来の病院ってこんな感じ？

左右の絵には10箇所違うところがあります。見つけられるでしょうか？



正解は西台クリニックのホームページでご確認ください! <https://www.ncdic.jp/question37>