

頸=頸動脈 甲=甲狀腺 腹=腹部 前=前立腺 乳=乳房 頭=頭部 骨=骨盤部 心=心臟

※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。

免疫力を高め健やかな生活を

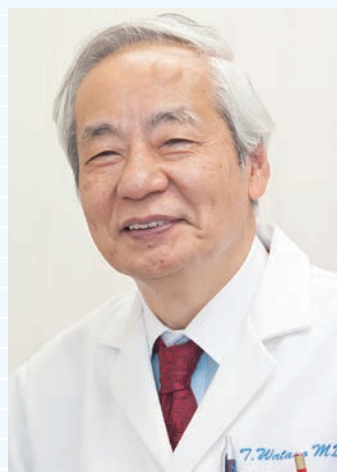
年余にも及ぶ世界規模のコロナ感染症のもとで、健やかな毎日を送ることは並大抵ではありませんが、どなた様もお変わりなくお過ごしのことと拝察申し上げます。

病気にならないためには病原細菌やウィルスなどの汚染から逃れることが一番ですが、我々の体の抵抗力・すなわち免疫力を高めることがもっとも大事です。

免疫力の本体は、血液の中に含まれるリンパ球やキラー細胞などウィルスやがん細胞を抑える力のある細胞が担っており、これらの働きを強めるには、抗酸化作用のある食材の摂取、十分な睡眠や休養、適度の運動による血液の流れの改善が有効です。健診での病気の発見以外に、体の免疫力の判定が血液データで可能であり、定期的なチェックをお勧めします。

どなたさまも食事と運動、睡眠などに充分配慮され、ウィルスに負けない健康生活を送られるようお願いしております。

今後とも西台クリニックをよろしくお願い申し上げます。



令和3年 万緑の候

医療法人社団 高千穂会 西台クリニック

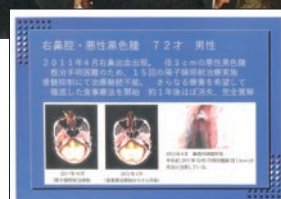
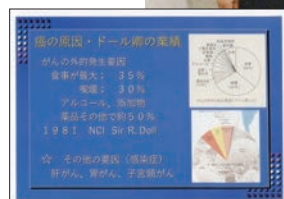
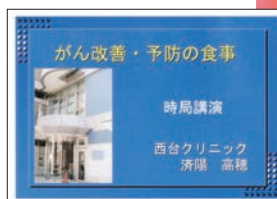
理事長 済陽 高穂

T o p i c s

済陽理事長が浦和ロータリークラブで講話しました。

2021年5月21日に浦和ロータリークラブの例会が行われ、済陽理事長が「がん改善・予防の食事」というテーマで講話しました。

まず人口の28%が、がんで亡くなっている日本と比較して、欧米ではがんによる死亡が減少している事実を紹介。その要因に食事の改善があることを解説しました。続いて、がんを防ぐための食事のポイントを栄養・代謝、免疫力、がんの危険因子などの観点から詳しく説明。100歳を超える長寿者の食生活なども紹介しました。最後は、実際に済陽式食事療法でがんを克服した方々の症例をデータや検査画像も交えて詳しく解説。短時間ながら充実した講話となり、多くの参加者にご満足いただきました。



Let's prevent lifestyle-related diseases.

ストップ！生活習慣病！

第2回
肥満

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。

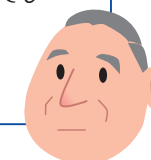
肥満とは

身体に脂肪が蓄積し過ぎた状態
皮下脂肪型と内臓脂肪型の2タイプ

「肥満」とは体重の重さではなく、**体脂肪が過剰に蓄積している状態**のことです。皮膚と筋肉の間に脂肪が蓄積する「**皮下脂肪型肥満(洋ナシ型肥満)**」と、内臓周辺に脂肪が蓄積する「**内臓脂肪型肥満(リンゴ型肥満)**」があり、後者は多くの生活習慣病に関係しています。内臓脂肪型肥満は男性に多く、さらに「**高血糖**」「**高血圧**」「**脂質代謝異常**」のうち**2つ以上を併発している場合は、「メタボリックシンドローム」と呼ばれます**。まずは肥満判定の国際指標である**BMI(Body Mass Index)**値を計算し、自分が肥満かどうかを判定してみましょう。

隠れ肥満とは？

脂肪量が多いにも関わらず、筋肉量が低下しているため体重が正常範囲で、一見肥満に見えないタイプです。BMIは正常でも**体脂肪率が男性は25%以上、女性は30%以上なら隠れ肥満の可能性**があります。



BMIの求め方

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

BMI判定基準および肥満と認定される体重

BMI	判定	身長	体重
18.5以下	低体重	144cm	52kg以上
18.5～25未満	普通体重	150cm	58kg以上
25～30未満	肥満(1度)	156cm	62kg以上
30～35未満	肥満(2度)	162cm	66kg以上
35～40未満	肥満(3度)	168cm	72kg以上
40以上	肥満(4度)	174cm	76kg以上
		180cm	82kg以上

BMI35以上は高度肥満と定義されています

放置すると

生活習慣病に留まらず、
がんなど命に関わる病気にも

肥満は**糖尿病**、**高血圧**、**脂質異常症**、**高尿酸血症**など、様々な生活習慣病の引き金になると言われています。放置すると**動脈硬化**へとつながり、最終的には**心筋梗塞**や**脳卒中**などを引き起こす可能性があります。また、肥満は**食道・膵臓・肝臓・大腸・乳房(閉経後)・子宮体部・腎臓のがん**になるリスク※を上げるとされています。肥満はまさに万病の元と言えるでしょう。

※BMIが21未満の痩せすぎな人もがんのリスクが高まる調査結果があります。

改善するには

自分の適正体重を知り、
正しい食事で肥満を解消しよう

肥満の解消には自分の適正体重を知ることから。ただし、食事制限などによる急激なダイエットは、身体を壊したり、かえってリバウンドを招いてしまう可能性も少なくありません。正しい食生活を心がけて、慌てず減量していきましょう。

1. 夜間に食べ過ぎないようにする
2. 1日3食、規則正しく食べる
3. ゆっくりよく噛んで、食事に時間をかける
4. 栄養の偏りなく、バランス良く食べる
5. アルコールは適量に

適正体重の計算方法

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

- 無理なダイエットは禁物！
- 日常の活動(家事や歩行等)を増やすと効果的！
- 減量計画を立てる場合は医師に相談を！



参考：一般社団法人日本臨床内科医会「肥満と生活習慣病」/国立がん研究センター「がんの発生要因」/日本肥満学会「肥満症診療ガイドライン2016」

中高年男性は注目！

前立腺の病気を学ぼう！

「排尿に時間がかかる」「残尿感がある」「夜中に尿意で起きる」「突然トイレに行きたくなる」

「尿がなかなか出ない」などを感じたら、前立腺のトラブルの可能性があります。

50歳を超えたら前立腺肥大症のリスクが高まります。

今回は男性が避けては通れない前立腺の病気について学習しましょう。

こんな症状、こころあたりはありませんか？

尿の勢いが
低下

残尿感

頻尿

切迫感

トイレが我慢できない

排尿遅延

おしっこが出が悪い

前立腺肥大かどうかチェックしましょう

■国際前立腺症状チェック(IPSS)

	まったく ない	5回 に1回未 満	2回 に1回未 満	2回 に1回くら い	2回 に1回以上	ほとん どいつも	点 数
① 排尿後、尿がまだ残っている感じがありましたか？	0	1	2	3	4	5	
② 排尿後、2時間以内にトイレに行きたくなったことはありましたか？	0	1	2	3	4	5	
③ 排尿の途中で尿が切れることがありますか？	0	1	2	3	4	5	
④ 排尿をがまんするのがつらいことがありましたか？	0	1	2	3	4	5	
⑤ 尿の勢いが弱いことがありましたか？	0	1	2	3	4	5	
⑥ 排尿時にいきむ必要がありましたか？	0	1	2	3	4	5	
⑦ 夜寝てから朝起きるまで、何回トイレに行きましたか？	0回 0	1回 1	2回 2	3回 3	4回 4	5回 5	

7点以下

正常または軽症

まだ深刻に考えるほどではありません。
食事には気をつけましょう。

8～19点

中程度

前立腺肥大が考えられます。
すぐに検査で調べてください。

20点以上

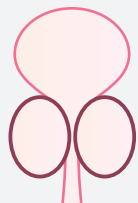
重症

専門医を受診して、
医師の指導に従ってください。

前立腺肥大のタイプ

側葉肥大

左右対称に肥大し、
尿道を圧迫。



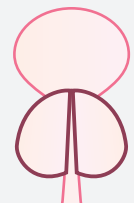
中葉肥大

膀胱側に肥大し、
膀胱を圧迫。



側葉肥大 + 中葉肥大

尿道、膀胱
ともに圧迫。



前立腺肥大は良性の腫瘍で、前立腺の外に広がったり、転移したりすることはありません。

70歳になると7割が発症すると言われています。

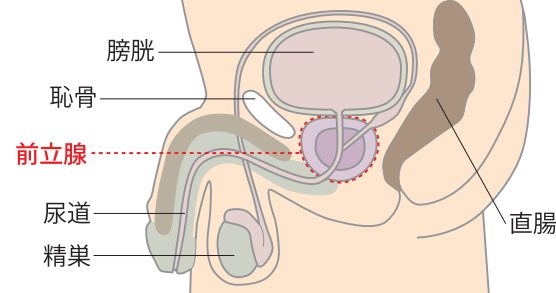
前立腺がんもチェックしましょう

■前立腺がんチェック

- ① 50歳以上だ
- ② 父親や兄弟に前立腺を患った人がいる
- ③ 肉が好きでよく食べる
- ④ バターなど動物性脂肪を多く食べる

一つでも当てはまることがあれば、
すぐにPSA検査(腫瘍マーカー)を受けましょう。
がんと診断されなくとも、食事の内容を変えたり、
適度な運動を行ったりするなど、
生活習慣を改善し、がんを予防してください。

前立腺の位置



前立腺がんを予防するには

前立腺がんの早期発見にはPSA検査という血液検査を受けることをお勧めします。また前立腺がんは食生活などの生活習慣が大きく関わっていると言われていので、右記のような予防ポイントを守る生活を実践することが大切です。

前立腺がん予防の10のポイント

1. 尿意をがまんしない
2. 脂肪分を摂り過ぎない
3. 食物繊維を摂って便秘予防
4. カロテン豊富な野菜を摂る
5. 亜鉛を摂ってホルモンを上げる
6. 適度な有酸素運動で肥満予防
7. 下半身を冷やさない
8. ストレスをためないようにする
9. 飲酒は適量を守る
10. タバコをやめる

MEDIA
TOPICS

健康情報誌「安心」に

済陽式食事療法が取り上げられました。

身体を守り、いつまでも若さを保つための健康情報誌「安心」(マキノ出版)6月号に、済陽式食事療法が取り上げられました。

今回は「免疫力を高める最強のレシピ」と題された16Pにわたる特集となり、食事療法のやり方と実際の献立レシピがカラーで紹介されました。また、済陽理事長が食事療法に取り組んだきっかけや、免疫力を高める食事の6箇条、肺がんや膵臓がんの治療例なども掲載。がんの予防と治療に役立つ記事になっています。

「安心」のバックナンバーはネット書店から購入することができます。詳しくはマキノ出版のホームページをご覧ください。

© マキノ出版 <https://www.makino-g.jp/book/b582871.html>



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。

老化とは何か？

前回は「健康とはどのような状態を指すのか」についてお話ししました。そこで今回は「老化」について取り上げたいと思います。

老化とは単に歳を取ることでしょうか。辞書を引いてみると、老化とは「年をとるに従って、肉体的、精神的機能が衰えること」とあります。しかし、同じ年齢になれば誰でも同様に衰えていくわけではありません。まわりを見渡せば、100歳近くでも元気な人もいれば、60代でも身体の弱い人もいます。つまり**老化には個人差がある**ということです。大切なのはいかに老化を抑えるかということになります。

老化の原因とは

老化が起こるのは「**活性酸素**」がひとつの要因と考えられています。活性酸素とは、身体に取り込まれた酸素がエネルギーを産生する際に生じる副産物で、様々なものを酸化させる力を持っています。

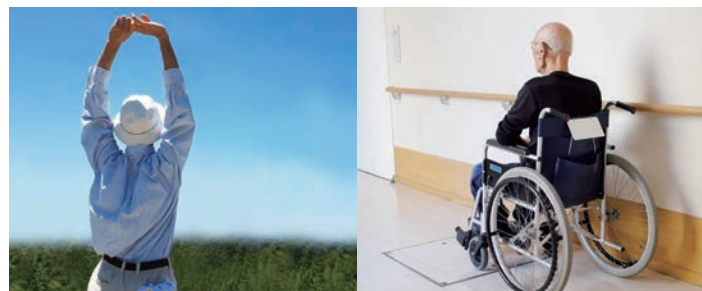
この活性酸素を抑えてくれるのが「**抗酸化物質**」です。抗酸化物質は体内で合成される体内合成抗酸化物質のほかに、食品にも多く含まれています。抗酸化物質を食事から上手く摂り入れることで、老化のスピードを抑制することができるわけです。※

※老化の原因は活性酸素だけでなく、複雑な要因が絡み合っているため、老化を確実に抑え込むことはできないという考え方もあります。

■代表的な抗酸化物質

ビタミンA	野菜に多く含まれるβカロテンが有名です。βカロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変わります。ビタミンAはレバーやうなぎなどに多く含まれますが、摂り過ぎると健康障害が起こる可能性もあるので要注意です。	ポリフェノール	・アントシアニン(赤ワイン、ブルーベリー) ・イソフラボンやサポニン(大豆) ・セサミノール(ゴマ) ・ルチン(そば) ・カテキン(緑茶) ・タンニン(紅茶・ウーロン茶など)
ビタミンC	強い抗酸化力があり、果物全般やブロッコリー、ホウレン草、小松菜などに含まれます。体内では作られないので、食事から摂取する必要がありますが、一度に大量に摂取しても余った分は尿から排泄されてしまいます。	カロテノイド	・β-カロテン(ニンジン) ・リコピン(トマト) ・アスタキサンチン(甲殻類・さけ・ます)
ビタミンE	植物性油脂、ナッツ類、かぼちゃに多く含まれています。若返りのビタミンとして知られ、老化の要因となる細胞膜のリン脂質の酸化を防ぎます。	コエンザイムQ	いわし、サバ、牛肉、豚肉
		非フラボノイド系ポリフェノール	・クルクミン(ウコン) ・クロロゲン酸(コーヒー) ・フェルラ酸(米ぬか)
ビタミンE		イオウ化合物	・アリシン(にんにく) ・イソアリシン(ネギ類)

(参考)公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」/厚生労働省e-ヘルスネット



酸化ストレスを防ぐ生活を

私たちの体内には酸化を防ぐ機構が備わっており、活性酸素が増えすぎないようにバランスを取っています。しかしこのバランスが崩れると**活性酸素が過剰生産される「酸化ストレス」**を引き起こします。酸化ストレスを生む要因は、**紫外線、放射線、大気汚染、たばこ、薬剤**ならびに**酸化された物質の摂取、過度な運動やストレス**などがあります。

バランスの良い食事ですぐに「**抗酸化物質**」を摂り入れるだけでなく、睡眠をしっかりとる、日々適度な運動を心がけるなど、毎日の生活を見直すことも重要です。



症例レポート

CASE REPORT

46才・男性 膵臓がん肝転移・根治切除不能症例

肝転移した膵臓がんが化学療法と食事療法で寛解、6年健在

2014年8月

区民健診にて肝機能障害
精査にて膵臓がん・肝転移根治切除不能
がん研有明病院で化学療法実施

2014年11月

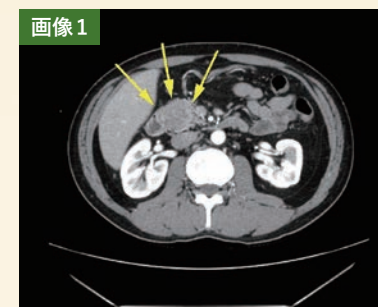
西台クリニック受診、
PET/CT検査および食事指導開始

2015年6月

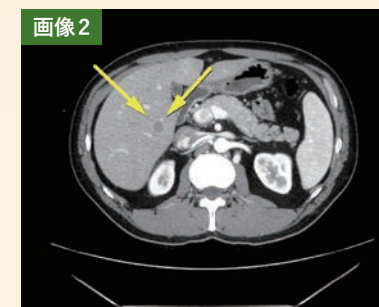
膵頭切除(根治手術)施行…寛解

2018年3月

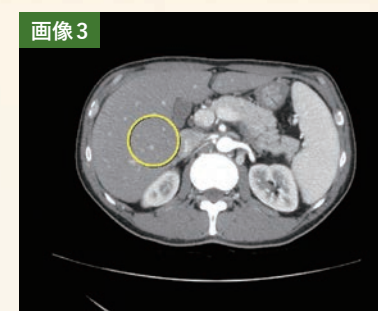
右肺上葉再発 → 右肺上葉切除
その後経過良好
マイルドな化学療法および
大量ビタミンC点滴療法を続行



画像 1



画像 2



画像 3

画像 1
2014 年 10 月 膵臓頭部に
直径 4 cm の腫瘍像(矢印)

画像 2
同日肝 CT で直径 1.3cm の肝転移像(矢印)

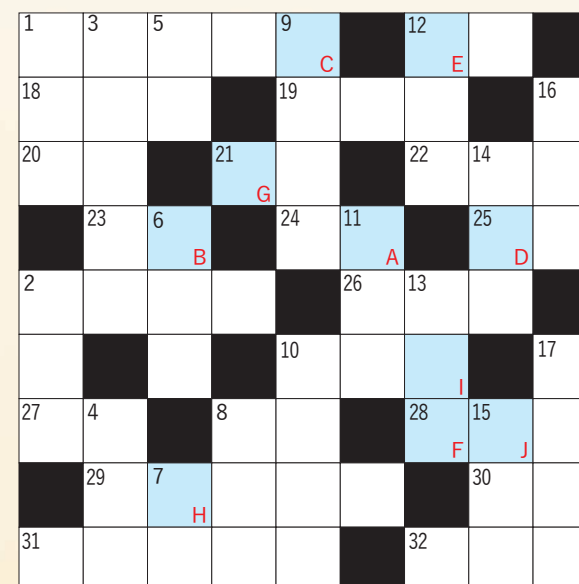
画像 3
2015 年 4 月 半年間の化学療法と
食事療法との併用で肝転移消失(円内)

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!

アルファベットA～Jの文字を並べると？

いまでも大事なものは



＜タテのキー＞

- 音楽のジャンル。YMOといえば
- 米大統領はバイデン。副大統領は
カマラ○○○
- トマトジュースをビールで割った
カクテル
- 今は電車。昔は○○○
- 日本古来の紙
- 今年3月、大型船が座礁した
エジプトの運河といえば
- 「冬のソナタ」といえば○○様
- 馬の子供
- 英語で「速い、迅速な」の意味
- 今年、日本人で初めて
○○○○制覇した松山英樹選手
- 真上の反対は？
- 埼玉県の川越は別名○○○とも
呼ばれる
- 挽肉などを茹でてほぐし、
パラパラになるまで炒ったもの
- 貝殻を使った伝統工芸の
装飾技法。「螺鈿」と書く
- 引っ込みがちな性格
- 全国で行われている○○○リレー
- 英語ではvaccineと書きます

＜ヨコのキー＞

- ネットを通じて自宅などで仕事すること
- 悪化すると命に関わる肺の病気
- 虎穴に入らずんば、得られないのは？
- 「内臓脂肪型肥満」に、脂質代謝異常、
高血圧、高血糖のうち2つ以上当てはまる状態
- 女性は注意。○○粗鬆症
- 「指折り」を漢字2文字で言う
- 白血病を克服したスイマー、
○○○璃花子選手
- もと過ぎれば熟さを忘れる
- 春と秋の間にあるのは？
- エアコンで湿度を取るモードは？
- 「翌檜」の読みがなは「○○なる」
- 疲れると眼の下にできるのは？
- 三文字で読むと「けいじ」。二文字では？
- 先祖の反対は？
- 農具の一つ。「鋤」と書く
- 心身が疲れ苦しい思いをすること
- 自然界に存在する動植物、または
その一部を用いる薬。漢方の原料
- 2021年6月20日は「○○の日」
- 今年、軍によるクーデターが起こった国
- 次の冬季五輪はどこ？

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/question38>

